

# 시원하게 라이딩 하기:

## 여름철 라이딩 팁



8월말이면 세계 여러 곳에서 여름 방학이 끝납니다. 마음의 준비가 되었든 아니든, 우리는 다시 정상적 패턴의 일상으로 돌아갑니다. 아이들은 학교로 돌아가고, 우리의 해야할 업무 목록도 여느 때처럼 다시 길어지게 됩니다.

이 과도기적인 8월의 날씨에도 불구하고 우리는 여느때와 다름없이 바빠 돌아다녀야 하고, 그 여느 때보다도 더위는 가라앉을 기세를 보이지 않고 있습니다. 그리고 그것은 앞으로 닥칠 '인디언 서머'에는 더 말할 것도 없습니다. (많은 텀 구성원 대부분이 기반을 두고있는 대만에서는, 엄청난 더위가 찾아오는 이 시즌을 '가을 호랑이' 라고 부릅니다).

우리는 무더위에도 자전거를 타는 것이 가능하기를 바랍니다. 그래서 우리는 뜨거운 텍사스 주 오스틴에서 일하는 텀 팀원이자 자출족인 Sean Smith 와 함께 여름 라이딩 Q & A를 진행했습니다 (8월 평균 최고 기온 36°C).

### 여기 그와의 일문 일답입니다:

#### Q. 여름철 자출에 있어 가장 큰 어려움은 무엇입니까?

A. 중부 텍사스 주민들이 겪는 상대적으로 독특한 계절의 흐름이 있습니다. 기본적으로 : 겨울 → 시원한 여름 → 멋진 여름 → 무더운 폭염기! → 다소 빠른 여름 휴가철 → 다시 겨울 (솔직히 말하자면 겨울이 길지는 않습니다).

짐작하겠지만, 이곳에서도 일년 내내 자전거를 타는 사람들이 있습니다. 저는 개인적으로 47세의 나이에, 뜨거운 열기가 라이딩의 장애물이 된다는 것을 받아들이기 쉽지 않았습니다. 여기있는 우리 중 많은 이들이 이 텍사스의 용광로같은 더위를 이겨내기 위한 방법과 요령을 찾아내기 시작했죠.



무엇보다도, 전기자전거는 여름철에 많은 도움이 됩니다!

저는 개인적으로 생활 전반에 자전거를 두루 사용하는 것을 좋아하는 사이클리스트입니다. 관광, 쇼핑, 심부름, 도심 라이딩을 통하여 언제 어디서나 자전거를 즐깁니다. 자전거로 무엇을 할 수 있는 지 도전해 보는 것을 좋아합니다. 저의 텀 GSD는 이러한 라이프 스타일에 큰 보탬입니다. 같은 양의 노력으로 더 많은 일을 해 낼 수 있고, 더 많이 볼 수 있고, 더 많이 운반 할 수 있으며, 더 멀리, 더 빨리 나아갈 수 있게 되었습니다.



## Q. 어떻게 더위를 극복하고 여름 내내 라이딩을 할 수 있었나요? 더위를 피하는 방법이 있나요?

A. 더위를 피하는 것은 대부분 가능하지만, 언제나 가능한 것은 아닙니다. 하루 중 가장 더운 시간에 라이딩 하는 것을 피하기 위해 미리 계획을 세우는 것이 고통을 피하고 땀을 흘리지 않는 최선의 방법입니다.

하지만 가장 더운 시간에도 외출을 해야 한다면, 이동 경로를 계획하고, 오후에 무엇을 하는 지에 따라 필요한 장비를 챙기고, 수분을 공급하고 몸의 열기를 식힐 장소를 미리 물색 해 두어야 합니다. 이것은 여름의 더위에도 라이딩을 훨씬 더 쉽고, 즐겁게 만들어 줄 것입니다.

## Q. 더위에 대처하여 라이딩하는 것에 도움이 되는 장비를 추천해 주실 수 있나요?

A. 저는 단순함을 유지하려 노력합니다: 바이저가 있고 공기 순환이 잘 되는 헬멧, 알이 큰 선글라스, 시원한 물로 흠뻑 적신 기능성 의류, 강력한 자외선 차단제, 가볍고 통기성이 좋은 옷이 그 준비물입니다.

[Ed.: 턴 팀의 캡틴인 조쉬 혼 또한 자외선 차단이 가능한 기능성 의류를 추천합니다. 그는 타이페이 태양 아래서 쿨링 셔츠를 입기 전, 먼저 셔츠를 통째로 물에 담급니다. 그런 다음 젖은 극세사 수건을 어깨에 두르고, 셔츠가 마를 때 마다 다시 셔츠에 짜넣습니다.]

만약 여러분이 사람들을 만나기 위한 장소에 들어가야 한다면, 몸을 말리는 시간을 위하여 15분 정도 일찍 도착하도록 계획해야 합니다. 라이딩 후에 쓸 수건 두 장과 비누를 가지고 다닐 것을 추천합니다.

## Q. 무더운 여름, 자전거 관리와 관련하여 문제를 겪지 않도록 어떻게 해야 하나요?

A. e-bike에 관해서, 저는 제 배터리를 소중한 애완동물처럼 취급합니다. A. 저는 제 전기 자전거의 배터리를 소중한 반려 동물처럼 취급합니다. 집으로 들어갈 때 더위로부터 보호하기 위해 항상 분리하여 실내로 가지고 들어옵니다. 저는 배터리가 언제나 가장 안정적인 기온에서 매일 저녁 “충전” 될 수 있도록 합니다.

어떤 종류의 자전거든, 무더위가 타이어 공기압 변화를 일으킬 수 있기 때문에 매주 타이어 공기압 점검을 하는 것도 필수입니다. 또한 체인이나 먼지, 이물질 등이 묻어있는 지 여부도 함께 체크합니다.

## Q. 자전거 주행 경로 또는 인프라에 대한 조언이 있나요?

A. 언제나 그늘에 주차하는 것을 추천합니다. 그러면 집에 갈 때 타는 듯한 뜨거운 안장에 오르는 불편한 일을 피할 수 있습니다.

그리고 저는, 제가 아는 가장 그늘진 길을 가기 위해 일부러 길을 돌아가곤 합니다. 이곳 오스틴에는, 가장 더운 낮에도 훌륭하게 라이딩 할 수 있는, 나무가 늘어선 아주 멋진 길이 있다는 것이 참 행운입니다. 자연이 제공하는 그늘은, 도시를 설계할 때 고려되어야 하지만, 종종 간과되는 필수적인 것 입니다..

## Q. 여름철 라이딩에 대해 턴 라이더들과 나누고 싶은 다른 의견은 없나요?

A. 아버지가 누누히 말씀하셨듯이... “아들아, 땀이 가져다주는 시원함에 집중해라.” 이 말은 제 인생에서 줄곧 저와 함께 하였지만, 텍사스의 무더위에서 자전거를 탈 때는 더욱 실감하게 됩니다.

자, 이제 준비 되었나요? 제가 드린 조언을 통해 여름철에도 자전거로 출퇴근하는 것이 가능해지고, 무더위도 더 잘 견뎌낼 수 있기를 바랍니다. 충분히 수분을 공급하고, 또 충분한 시간을 그늘에서 쉬어가야 합니다. 그러면 어느새 가을이 오는 것을 느낄 수 있을 겁니다. (텍사스를 제외하고 말입니다.)



턴, TERN 로고, TERN에서 사용하는 제비갈매기 형상의 로고, GSD는 단독으로, 또는 함께 조합되어 사용될 수 있는 상표명이고, Mobility Holdings, Ltd.에 의해 등록 된 상표입니다. 상표는 해당 소유주의 자산입니다.