



더 '빨리' 달려가고픈
인류의 욕구를 처음으로 만족시켜준 자전거!

자전거를 타면서 꼭 알아야할 기본적인 내용과
자전거와 관련된 다양한 이야기로
자전거에 대한 새로운 세상을 만나실 수 있습니다.

01

★★

도로교통법에서 자전거는 다음 중 어디에 해당할까요?

- ① 차 ② 운동기구 ③ 놀이기구

자전거는 자동차, 원동기장치자전거 등과 같은 '차'에 속합니다.
(도로교통법 제2조 16호 가목)

02

★★

O, X 문제

도로교통법과 자전거이용활성화에 관한 법률에서 규정하는
자전거는 (사람의 힘으로 페달 또는 손 페달을 사용하여 움직이는
구동장치와 조향장치, 제동장치가 있는) 두 바퀴 이상이어야 한다.
()

도로교통법과 자전거이용활성화에관한법을 적용대상 자전거에 대한 내용입니다.
(도로교통법 제2조 제18의2호, 자전거이용활성화에 관한법률 제2조제1호)

03

★★

O, X 문제

현행 도로교통법상 자동차는 "우측통행"을 하고,
자전거는 "좌측통행"을 합니다. ()

자전거는 자동차, 원동기장치자전거 등과 같은 '차'에 속합니다.
따라서, 자전거도 "우측통행"을 해야 합니다.
역주행을 해서는 안됩니다. (도로교통법 제13조 ③항)

04

★★

현행 도로교통법의 규정상 자전거를 이용시 횡단보도는 어떻게 건너야 할까요?

- ① 자전거를 타고 지나간다 ② 자전거를 끌고 지나간다

자전거운전자가 횡단보도를 이용하여 도로를 횡단하고자 하는 때에는 자전거에서 내려서 자전거를 끌고 보행하여야 한다. (도로교통법 제13조의2 ⑥항)

05

★★

현행 도로교통법상 자전거횡단도가 있을 경우 자전거 운전은 어떻게해야 하나요?

- ① 자전거에서 내려 자전거횡단도를 따라 끌고 지나간다
- ② 자전거횡단도로 자전거를 타고 지나간다
- ③ 자전거횡단도가 복잡하면 횡단보도로 자전거를 타고 지나가면 된다

자전거운전자가 자전거를 타고 도로를 횡단하고자 하는 때에는 자전거횡단도가 따로 있는 곳에서는 자전거횡단도를 이용하여야 한다. (도로교통법 제15조의2)

06

★★

O, X 문제

「자전거이용활성화에 관한 법률」에서는 초등학교와 중학교에서 반드시 자전거교통안전교육을 실시하여야 한다고 규정하였다. ()

「자전거이용활성화에 관한 법률」개정으로 초·중학교에서 반드시 자전거교통안전교육을 실시하도록 규정 (자전거이용활성화법 제21조①항)

07

★★

자전거 안전점검은 언제 해야 하나요?

- ① 자전거를 타고 난 후 점검합니다
- ② 자전거를 타기 전 항상 점검합니다
- ③ 생각날 때 점검합니다

자전거는 타기 전에 항상 안전 점검을 해야 합니다.

08

★★

우리나라 자전거 역사의 중심에 있는 인물로 1913년 4월 13일 용산에서 열렸던 전조선자전거경기대회 우승을 시작으로 1928년 6월 2일 제2회 전국운수조합대회 우승까지 많은 활약을 하는 등 일제 강점기 자전거 경기를 통해 민족적 자긍심을 높여 주었던 인물은?

- ① 엄복동 ② 안창호 ③ 안창남 ④ 안정복

엄복동은 1892년 6월 20일 서울출생, 1952년 7월 20일 세상을 떠났다. 우리나라 자전거 역사의 중심에 있는 인물로 일제 강점기 '떴다 보아라 안창남의 비행기, 내려다보아라 엄복동의 자전거'라는 노래가 유행할 만큼 자전거 경기를 통해 민족적 자긍심을 높여 주었다. 1913년 4월 13일 용산에서 열렸던 전조선자전거 경기대회 우승을 시작으로 1928년 6월 2일 제2회 전국운업조합대회 우승까지 많은 활약을 하였다.

09

★★

페달이나 체인 등 구동장치는 없었으나 최초의 자전거로 알려진 “드라이지네”를 발명하여 파리에서 특허를 얻은 독일인은 누구일까요?

- ① 맥밀런 ② 칼 폰 드라이스 ③ 던롭

“드라이지네”는 독일의 Karl von Drais백작이 1818년에 개발하여 프랑스에서 특허를 얻은 자전거로 발로 땅을 차면서 운행하였으며 드라이지네 혹은 벨로사이페드 (Velocipede)로 불리었고, 세계 최고의 자전거로 알려졌다.

10

★★

산악지형의 조건에서 탈 수 있는 자전거로 강하고 튼튼하여 많은 대중들에게 인기가 있는 자전거는?

- ① 올마운틴바이크 ② 미니벨로 ③ 하이브리드 자전거 ④ MTB

MTB는 산악지형의 조건에서 탈 수 있으며, 차체가 강하고 튼튼하게 만든 자전거로 많은 대중들에게 인기가 있는 자전거이다.

11

★★

1996년 고환암 진단과 가슴·뇌까지 전이된 암세포로 인해 생존율 3%라는 진단을 극복한 뒤, 1999년부터 2005년까지 세계 최고의 자전거 경기인 투르 드 프랑스에 출전하여 7년간 종합우승자가 된 사람은?

- ① 우사인 볼트 ② 루이 암스트롱
③ 랜스 에드워드 암스트롱 ④ 닐 암스트롱

자전거 황제 : 랜스 에드워드 암스트롱 (Lance Edward Armstrong)

12

★★★

지난해에 40주년을 맞이하였으며 우리나라를 포함한 세계 190개국 5억명 이상의 지구 시민들이 참여했던 행사가 개최된 지구의 날이기도 합니다. 2009년 12월 29일 자전거이용활성화에 관한법률에서 규정한 자전거의 날은 언제인가요?

- ① 10월 10일 ② 4월 22일 ③ 6월 22일 ④ 4월 8일

지구의 날은 1969년 1월 28일 캘리포니아 산타 바바라에서있었던 미국 정유회사의 기름유출 사고를 계기로 이듬해인 1970년 4월 22일 지구의 날 선언문을 발표하면서 행사가 시작되었다. 지난 해 40주년을 맞이하였으며 우리나라를 포함한 세계 190개국 5억명 이상의 지구 시민들이 행사에 참여 하였다. 자전거의 날은 2009년 12월 29일 자전거이용활성화에 관한 법률 개정시 법률로 규정되었고, 동법 시행령에서 4월 22일을 자전거의 날, 자전거의 날이 속하는 주를 자전거 주간으로 규정하여 행사를 실시하도록 하였다.

13

★★

미국 노스웨스트 환경기구의 수석연구원으로 있는 존 라이언이 그의 저서 <지구를 살리는 7가지 불가사의한 물건들>의 종류에 포함시킨 것은?

- ① 파리채 ② 자동차 ③ 자전거 ④ 세탁기

미국 노스웨스트 환경기구의 수석연구원으로 있는 존 라이언은 그의 저서 <Seven Wonders : Everyday Things for Healthier Planet, 지구를 살리는 7가지 불가사의한 물건들>에서 자전거 (Bicycle), 콘돔 (Condom), 천장선풍기 (Ceiling Fan), 빨랫줄 (Clothesline), 타이국수 (Pad Thai), 공공도서관 (Public Library), 무당벌레 (Lady bug)를 지구를 살릴 핵심 물건으로 꼽았다.

14

★★

세계3대 자전거전시회가 아닌 것은?

- ① 유로바이크 (EUROBIKE)
- ② 인터바이크 (INTERBIKE)
- ③ 프랑크푸르트 모터쇼
- ④ 타이베이 국제 자전거 전시회 (Taipei International Cycle Show)

※ 세계3대 자전거전시회 ※

- ① 유로바이크 : 세계 최대의 자전거 전시회로 매년 9월중 독일 남부 보덴호수에 접한 프리드리히하펜에서 개최
- ② 인터바이크는 라스베가스 자전거 전시회라고 부르기도 하며 미국 라스베가스에서 매년 9월경 개최
- ③ 타이베이 국제 자전거 전시회는 매년 3월에 타이완의 타이베이에서 개최



자전거와 영화



E.T. 1982

영화 속 엔딩인 자전거 추격 장면이 유명하다. 영화에서 ET와 친구들은 어른들에게 붙잡히지 않기 위해 전속력으로 페달을 밟는다. 자동차를 타고 쫓아오는 어른들에게 아슬아슬하게 붙잡힐 듯한 순간, 주인공들의 자전거는 도로위로 동실 떠오른다. 아이들은 어리둥절하면서도 신나게 페달을 밟고, 커다란 둥근 달을 배경으로 숲 속 너머로 날아가는 자전거... 어른들은 그 자리에 선 채 그저 바라만 볼 수 있을 뿐이다.

1982년 극장 개봉 당시 경찰에 잡힐 듯 하다가 자전거가 공중으로 훌쩍 날아오르는 장면에서 전세계 수많은 아이들이 발을 구르고 손뼉을 치며 환호했다고 한다. 주인공이 ET를 태운 자전거가 달을 배경으로 날아가는 장면은 그 당시 아이들의 장남감, 퍼즐 등에서 수 없이 인용되었던 유명한 장면이다.



15



세계 최고의 자전거경기입니다. 프랑스와 인접하고 있는 국가들을 경유하면서 23일간 21구간 3천5백 킬로미터 내외의 거리에서 경기가열립니다. 프랑스 혹은 주변 국가들의 도시들에서는 지역홍보 및 지역경제에 많은 도움이 되므로 이 경기의 구간 경유지로 지정받기 위해 많은노력을 합니다.

이 대회들의 명칭은 무엇일까요?

- ① 투르 드 프랑스 (Tour de France)
- ② 지로 디 이탈리아 (Giro d' Italia)
- ③ 벨타 아 에스파냐 (Vuelta a Espana)
- ④ 투르 드 코리아 (Tour de Korea)

1. 투르 드 프랑스 (Tour de France)

프랑스를 일주하는 대회로 1903년도부터 시작되었다. 매년 7월중 23일간의 일정으로 대장정의 대회가 열린다. 프랑스를 일주하지만 유럽의 스페인 · 이탈리아 · 안도라 · 스위스 · 벨기에 · 네델란드 등을 통과한다. 대회는 21개 구간으로 나뉘지며 구간별 기록 합계가 가장 빠른 선수가 개인종합 우승자가 된다. 총거리는 대략 3,000 ~ 4,000km 정도 된다. 대회 우승자는 옐로우 저지를 입는다.

2. 지로 디 이탈리아 (Giro d' Italia)

이탈리아를 일주하는 대회로 1909년도부터 시작되었다. 매년 5월에 대회가 열리고 대회 기간은 3주이다. 대회는 투르드 프랑스를 모방해서 만들었는데 21개 구간으로 총 거리는 3,000km 정도 된다. 대회 우승자는 분홍색 저지를 입는다.

3. 벨타 아 에스파냐 (Vuelta a Espana)

스페인 전역을 일주하는 대회로 투르 드 프랑스와 지로 디 이탈리아 대회보다 늦은 1935년부터 시작되었다. 매년 7월 ~ 9월에 대회가 열리며 기간은 3주이다. 대회 코스는 3개 메이저 대회 중 가장 험난한 산악코스로서 유명하다. 21개 구간 3,000km 정도 된다. 대회 우승자는 금색 저지를 입는다.

16

초등학생들이 자전거를 타다가 자전거사고가 났을 때 해야 할 처리 방식으로 알맞지 않는 것은?



- ① 주변에 도움을 요청하거나 가급적 112 등으로 경찰서에 신고하는 것이 좋습니다
- ② 어른스럽게 툭툭 털고 일어나서 빨리 집에 갑니다
- ③ 사고를 낸 사람의 연락처나 차량번호를 적어 둡니다

※ 초등학생들이 자전거를 타다가 자전거 사고가 났을 때 대처요령 ※

- ① 주변에 도움을 요청하거나 가급적 112 등으로 경찰서에 신고하는 것이 좋습니다.
- ② 사고를 낸 사람의 연락처나 차량번호를 적어 둡니다.
- ③ 사고목격자를 확보합니다. (연락처와 이름)

17

자전거를 포함한 차 운전자로서 알고 있어야 할 수신호입니다. 다음 수신호 중 틀린 것은?



- ① 우회전을 하고자 하는 경우 오른팔을 수평으로 뻗거나 왼팔을 수평으로 한 다음 팔꿈치를 굽혀 수직으로 올린다
- ② 좌회전을 하고자 하는 경우 왼팔을 수평으로 뻗거나 오른팔을 수평으로 한 다음 팔꿈치를 굽혀 수직으로 올린다
- ③ 정지하고자 하는 경우 왼팔을 높이 들어 올린다
- ④ 앞지르기를 시키고자 하는 경우 왼팔 또는 오른팔을 수평으로 펴서 손을 앞뒤로 흔든다

정지하고자 할 경우에는 왼팔을 45도 아래로 내린다.

18

★

O, X 문제

도로교통법에 의하면 자전거는 자전거도로가 설치된 경우는 자전거도로를, 자전거도로가 없는 경우는 안전을 위해 보도에서 타야하며 이때 보행자에 주의해야 한다. ()

자전거의 운전자는 자전거도로가 설치되지 아니한 곳에서는 도로의 우측 가장자리에 붙어서 통행하여야 한다. (도로교통법 제13조의2)
다만, 다음의 경우는 예외이다.

1. 어린이, 노인, 그 밖에 행정안전부령으로 정하는 신체장애인이 자전거를 운전하는 경우.
2. 안전표지로 자전거 통행이 허용된 경우.
3. 도로의 파손, 도로공사나 그 밖의 장애 등으로 도로를 통행할 수 없는 경우.

19

★★

O, X 문제

도로폭이 충분한 경우에도 자전거는 2대까지만 나란히 달릴수 있으며 3대 이상이 나란히 통행하면 안된다.()

자전거운전자는 안전표지로 통행이 허용된 경우를 제외하고는 2대 이상이 나란히 차도를 통행하여서는 아니된다. (도로교통법제13조의2⑤항)

20

★★

다음의 자전거표지판에 대해 맞는 설명은?

- ① 보행자도 자전거 통행에 주의하면서 통행할 수 있다
- ② 자전거 통행이 많은 곳임을 알리는 안내표지이다
- ③ 자전거만 다닐 수 있는 구간임을 알리는 안내표지이다



자전거전용도로 표지

자전거전용도로 또는 자전거만 통행 가능한 도로 또는 구간

자전거 통행에 방해가 되는 물건을 방치하거나 보행자가 들어갈 수 없음

21

★★

다음의 자전거표지판에 대해 맞는 설명은?

- ① 자전거가 도로를 횡단할 때 내려서 끌고 가야 하는 곳임을 알리는 안내표지이다
- ② 교차로에서 일시 정지해야 함을 알리는 안내표지이다
- ③ 자전거운전자가 도로를 횡단할 때 자전거를 타고 갈 수 있는 곳임을 알리는 안내표지이다



자전거횡단도 표지

- 자전거도로를 횡단할 수 있는곳임을 알리는 표지
- 보행자는 통행할 수 없으며, 자전거를 타고서 건너야함
- ※ 횡단도가 없는 경우 자전거가 도로를 횡단하고자 할 때는 반드시 자전거에서 내려 끌고 건너야 한다

22

★★

다음의 자전거 표지판에 대해 맞는 설명은?

- ① 자전거 통행이 많음을 알리는 안내표지이다
- ② 자전거가 통행할 수 없음을 알리는 안내표지이다
- ③ 자전거가 정지하지 말 것을 알리는 안내표지이다



자전거 통행금지 표지 • 자전거 통행금지를 알림





내일을 향해 쏴라 1970

내 머리 위에 떨어지는 빗방울
(Raindrops Keep Fallin' On My Head)

할 데이비드 작사, 버트 배커랙 작곡, 조지 로이 힐 감독이 만들고 폴 뉴먼 · 로버트 레드포드 주연의 영화 『내일을 향해 쏴라 (Butch Cassidy & Sundance Kid)』의 주제곡으로, 1970년에 B. J. 토머스 (Thomas)가 불러 그 해 아카데미 주제가상을 받았다
부치 캐시디(폴 뉴먼)가 목장에서 여주인공 애타 플레이스 (캐서린 로스)를 자전거에 태우는 장면은 너무도 유명하며 수많은 광고에서 패러디 되었다. 자전거 타는 장면은 총싸움이나 하고 피비린내 나는 서부극을 낭만적인 웨스턴 영화로 전환시킨 잊을 수 없는 명장면이 되었다.

Raindrops keep falling on my head
빗방울이 내 머리 위로 떨어지네

Just like the guy whose feet are too big for his bed
마치 침대보다 발이 더 큰 사람처럼

Nothing seems to fit
나에겐 아무 것도 맞지 않는 건가

Those raindrops are falling on my head
이 빗방울은 내 머리위로 떨어지네



23

★★

다음의 자전거 표지판에 대해 맞는 설명은?



- ① 자전거 보행자 겸용도로에서 자전거와 보행자의 통행 공간이 구분되어 있음을 알리는 표지이다
- ② 자전거와 보행자가 함께 이용할 수 있음을 알리는 표지이다
- ③ 자전거운전자는 특히 보행자의 안전에 주의를 기울이라는 안내표지이다

자전거 / 보행자 통행구분 표지

- 자전거 보행자 겸용도로에서 자전거와 보행자의 통행 공간이 구분되어 있음을 알리는 표지

24

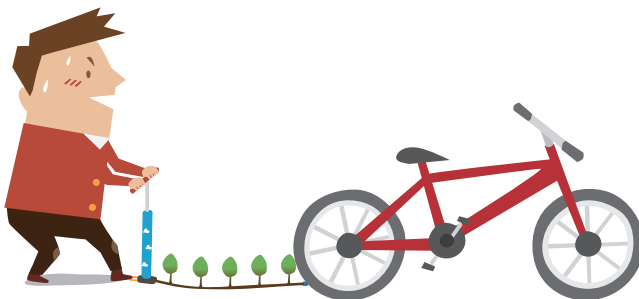
★

자전거 타기에서 주로 사용하는 것은 상반신 근육이다. ()

자전거 타기에서 주로 사용하는 것은 하반신 근육이다.

자전거 타기는 인간의 근육 중 가장 큰 대퇴부 근육을 끊임없이 사용함으로써 에너지소비를 증가시킨다.

자전거 타기는 체중을 자전거의 안장·핸들·페달에 의지하고 다리의 힘으로 페달을 돌려 넘어지지 않고 계속 앞으로 나가는 운동으로, 주행시 탑승자의 체중을 두다리 힘으로 이동시켜 주므로 무릎 등에 무리를 주지 않으면서도 다리 근력을 강화시켜 준다





자전거도둑 1948

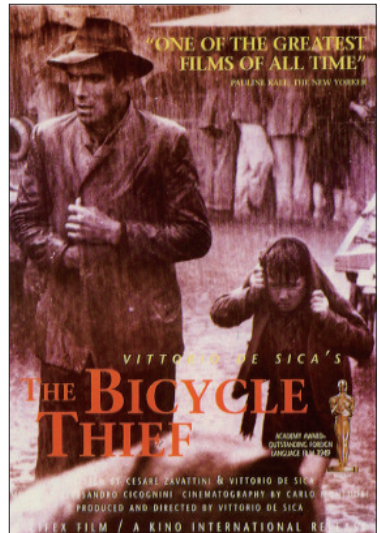
(Ladri di biciclette)

전후 사회의 빈곤과 모순을 리얼한 영상으로 묘사한 이탈리아 네오 리얼리즘을 대표하는 거장 비토리오 데시카의 명작. 흑백 영상은 마치 다큐멘타리를 보는 듯한 인상을 준다. 1948년 아카데미 최우수 외국영화상, 49년 뉴욕 영화 비평가 최우수 외국영화상, 49년 로카르노 영화제 대상 수상.

네오리얼리즘 영화의 기본적인 표현양식인 로케이션 촬영, 비직업 배우의 사용, 현실의 사건들을 나열하는 듯한 화면 구성과 카메라 이동이 돋보이며 이후 이태리 네오리얼리즘 영화의 전형적인 양식으로 인식되었다.

데시카는 미국의 한 제작자가 유명 배우 캐리 그란트를 안토니오역에 기용하면 돈을 대겠다고 한 제안을 거부했다. 그는 돈과 스타 둘 다를 거부하고 좌절한 아버지 역에 비직업 배우인 한 금속 노동자를 기용했다. 그의 아들역 역시 로마의 신문 배달 소년이었다. <자전거 도둑>은 로마의 거리, 아파트, 사무실 등 거의 촬영소 밖의 실제 장소에서 촬영되었다.

<자전거 도둑>은 이렇게 전쟁후 이탈리아의 참담한 굶주림이라는 현실 속에서 가장 평범하게 살아가려는 보통 사람의 안토니오가 도둑이 되어가는 모습을 추적하는 과정 속에서 그 어느 것도 선악이라 규정할 수 없음을 보여주고 있는 것이다. 즉, 선과 악은 그 사회 속에서 규정된다는 것을 말하고 있다. <자전거 도둑>은 사회 속에서 절망한 가정과 그를 자전거 도둑으로 만든 전후 이탈리아 상황을 잘 그렸다고 할 수 있다. 하지만 마지막 장면에서의 무력감은 네오 리얼리즘의 한계를 여실히 보여주고 있다.



25

★★

경쟁력있고 단기간 육성 가능한 10개 도시를 선정, 집중투자를 통해 '자전거 거점도시'로 육성하고 타지자체로 확산 유도하기 위해 선정된 10대 자전거 거점도시가 아닌 곳은?

- ① 서울시 ② 증평군 ③ 구미시 ④ 서귀포

자전거 거점도시 육성사업은 '선택과 집중'방식을 적용, 경쟁력있는 중소규모 도시를 자전거 모델 도시로 집중 육성해 타지자체로의 확산을 유도하기 위한 것임

※ (영국)'05년부터 18개 자전거 시범도시 육성 (일본)'99~'05년까지 30개 자전거 선진도시 육성, 10대 거점도시는 모두 중소도시로 안산시, 강릉시, 증평군, 아산시, 군산시, 순천시, 구미시, 창원시, 진주시, 서귀포시 등 이다

26

★★

자전거만 통행할 수 있는 도로는?

- ① 자전거전용도로 ② 자전거보행자겸용도로 ③ 차도

자전거이용 활성화에 관한 법률 제3조 (자전거도로의 구분)

○ 자전거전용도로 : 자전거만이 통행할 수 있도록 분리대·연석 기타 이와 유사한 시설물에 의하여 차도 및 보도와 구분하여 설치된 자전거도로

27

★★

O, X 문제

자전거의 운전자는 서행하거나 정지한 다른 차를 앞지르고자 하는 때에는 앞차의 좌측으로 통행할 수 있다. ()

자전거의 운전자는 서행하거나 정지한 다른 차를 앞지르고자 할 때에는 제1항에도 불구하고 앞차의 우측으로 통행할 수 있다.

이 경우 자전거의 운전자는 정지한 차에서 승차 또는 하차하는 사람의 안전에 유의하여 서행하거나 요한 경우 일시정지 하여야 한다. (도로교통법 제21조제2항)

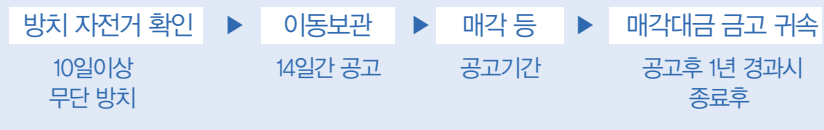
28

★★

행정안전부에서는 '10. 6. 29일자로 『자전거 이용활성화에 관한 법률 시행령』 제11조를 개정하여 기존의 방치자전거 처리 기간을 54일에서 몇일로 단축하였는가?

- ① 1일 ② 2일 ③ 3일 ④ 24일

『자전거 이용활성화에 관한 법률 시행령』 제11조를 개정하여 방치자전거 처리기간을 54일에서 24일로 단축하여 방치자전거 처리 절차를 개선하였고, 매각 외 기증, 공공자전거 활용 등 방치자전거 활용 방법의 다양화하였다.



29

★★

행정안전부에서는 '10. 7월자전거 이용자의 안전·편리를 위해 자전거 도로·폭 등에 대한 통일된 기준 마련이 필요하다고 판단하여 「자전거이용시설 설치 및 관리지침」을 마련하였다. 이 지침상의 자전거도로의 상층 부분의 경우 색깔은 어떤 색깔까요?

- ① 암적색 (어두운 적색) ② 아무색이나 상관없음
- ③ 자전거도로와 같은 색깔

행정안전부에서는 자전거 이용자의 안전·편리를 위해 자전거 도로·폭 등에 대한 통일된 기준 마련이 필요하다고 판단해 지난 8월 「자전거이용시설 설치 및 관리지침」을 마련하였다. 이 지침상의 자전거도로 색상은 전문가들의 의견을 수렴하여 상층 부분의 경우 암적색 (어두운 적색)으로 통일하였다.

30

★★★

행정안전부에서 자전거 이용자의 안전과 편의를 위해 2010년 8월 마련한 「자전거이용시설 설치 및 관리지침」에서 자전거도로의 최소 폭을 1.1m에서 몇m로 확대하였을까요?

- ① 확대안함 ② 1.5m ③ 5m ④ 50m

『자전거이용시설 설치 및 관리지침』에 의하면 기존에는 폭의 기준이 최소 1.1m로 되어 있었으나, 자전거 이용자 안전과 편의를 위해 1.5m로 확대하였으며 다만, 부득이하게 공간 확보가 곤란한 경우에는 1.2m로 규정하였다.

31

★★

O, X 문제

현행 자전거이용활성화에 관한 법률 상의 자전거도로에는 ‘자전거전용도로’, ‘자전거보행자겸용도로’, ‘자전거전용차로’의 3가지가 있다. ()

『자전거이용활성화에관한법률』제3조 (자전거도로의 구분) 자전거도로는 ‘자전거전용도로’, ‘자전거보행자겸용도로’, ‘자전거전용차로’의 3가지로 구분된다.

32

★

자전거 주차에 관한 설명입니다. 맞는 것을 고르세요.

- ① 자전거주차대가 없는 곳에서는 아무 곳이나 세워두면 된다
- ② 자전거주차금지 표시가 있더라도 보행자의 통행을 방해하는 곳이 아니라면 눈에 잘 띄는 곳에 자전거를 세워두면 된다
- ③ 자전거주차 표지판이 있는 곳에 자전거를 주차해야 한다

36

★★★

O, X 문제

자전거의 운전자가 자전거에 어린이를 태우고 운행하는 때에는 그 어린이에게 행정안전부령으로 정하는 인명보호장구를 착용하도록 하여야 한다. ()

어린이의 보호자는 도로에서 어린이가 자전거를 타거나 행정안전부령이 정하는 위험성이 큰 움직이는 놀이기구를 타는 때에는 어린이의 안전을 보호하기 위하여 행정안전부령이 정하는 인명보호장구를 착용하도록 하여야 한다.
(도로교통법 제11조제3항)

37

★

인터넷 용어가 범람하는 자전거 온라인카페 등에서 은어처럼 사용되는 여러 용어가 있다.
“자출족”은 무엇을 뜻하는 말일까요?

- ① 자전거로 출 · 퇴근
- ② 자급자족
- ③ 자동차로 출 · 퇴근

“자출족”은 “자전거로 출 · 퇴근하는 사람들”을 의미하는 인터넷 용어입니다.

38

★★

O, X 문제

자전거는 오른쪽으로 타고 내리는 것이 안전하다. ()

자전거는 우측통행이 원칙이며 속도가 가장 느린 차이기 때문에 도로 끝차로를 이용해야 합니다. 이러한 교통조건에서 왼쪽으로 내릴 경우 차량으로 몸이 쓸려 위험할 수 있습니다.



책 읽어주는 남자 2008

(The Reader)

독일의 작가 베른하르트 솔링크의 동명 베스트셀러를 영화한 작품이다. 10대 소년과 30대 여인의 시대와 세월을 초월한 러브스토리를 축으로 하는 멜러물이다.

소년 마이클은 한나와 사랑을 나누기 전에 늘상 여러 종류의 책을 읽어준다. 그러던 어느날 둘은 자전거를 타고 야외로 소풍을 나가게 된다. 갈대밭 사이로 둘이 자전거를 타는 장면은 한 폭의 그림같은 명 장면이다.



일 포스티노 1994

(Il Postino)

이 영화는 칠레 독재 정권의 박해를 피해 지중해의 작은 섬에 정착한 시인 파블로 네루다와 그에게 우편물을 전해주던 우편배달부간의 우정과 신뢰를 다룬 휴먼드라마이다. 우편배달부 마리오네 동네의 아리따운 여인을 마음에 두고 있지만 쉽사리 그녀에게 접근하지 못한다. 하지만 네루다와 친분을 쌓으면서 자연스럽게 감성적인 은유의 세계를 접하게 되고, 자신에게 내재된 풍부한 감성을 이끌어내게 되면서 여인 앞에 나설 수 있게 된다. 여기에서 자전거는 마리오네의 유일한 운송 수단인데, 자전거를 끌고 네루다에게 향하는 모습이 서정적으로 연출되었다.



39



O, X 문제

자전거를 멈출 때에는 뒤브레이크 만을 잡는다. ()

자전거를 멈출 때에 뒤브레이크만 잡았을 경우 자전거중심을 잃을 수 있습니다. 또한 앞브레이크만 잡으면 전복될 위험이 있으므로 항상 양 브레이크를 동시에 잡아서 멈추어야 합니다.

40



100년 전 세계 최초로 자전거 전용도로를 만들어 일명 자전거 천국이라고 불리는 나라의 수도이다.

96년 자전거도로 우선정책을 수립해, 현재 도로 전체에 자전거 전용도로가 설치되어 있고 출퇴근 시간 자전거 교통체증을 줄이기 위해 ‘그린 웨이브 (Green wave)’라는 교통신호 정책을 실시하고 있기도 하다.

시내관광의 20%, 출퇴근의 36%가 자전거로 이루어져 교통수송 부담률이 20%에 이르고 시민 3명당 1대 꼴로 자전거를 갖고 있으며, 제15차 유엔기후변화협약 당사 국회의(COPI5)가 열리기도 한 이 도시는?

- ① 코펜하겐 ② 암스테르담 ③ 파리 ④ 도쿄

그린 웨이브 : 러시아워 때 신호등을 자전거 속도 (시속 20km)에 연동시켜 교외 주택가에서 도심 업무지구까지 녹색신호를 한번 받으면 연속적으로 신호등이 바뀌면서 멈추지 않고 달릴 수 있게 만든 교통신호 시스템으로서 자전거고속도로 구현을 가능하게 만들

41

★★★

O, X 문제

어린이, 노인, 신체장애인은 자전거로 보도 통행이 가능하다. ()

원칙적으로 자전거의 운전자는 자전거도로가 따로 있는 곳에서는 자전거도로를, 자전거도로가 설치되지 아니한 곳에서는 도로의 우측 가장자리에 붙어 통행해야 합니다. 또한, 길가장자리구역을 통행할 수 있다. 예외적으로 다음과 같은 경우 보도를 통행할 수 있습니다.

- 어린이, 노인, 신체장애인이 이용하는 자전거
- 안전표지로 자전거통행이 허용된 경우
- 도로공사나 파손, 장애등으로 차도를 통행할 수 없는 경우 (도로교통법제13조의2)

42

★

O, X 문제

자전거운전자는 술이 취한 상태에서도 정상적으로 운전할 수 있다면 자전거를 운전하여도 된다. ()

자전거는 '차'로 분류되기 때문에 도로교통법의 적용을 받습니다. 또한 자전거의 운전자는 술에 취한 상태 또는 약물의 영향과 그 밖의 사유로 인하여 정상적으로 운전하지 못할 우려가 있는 상태에서 자전거를 운전 하여서는 아니 된다. (도로교통법 제50조제8항)

43

★★

5km이내의 가까운 거리에서 가장 빠른 교통수단은?

- ① 자가용 ② 자전거 ③ 버스

자전거의 통행속도는 통상 10~30km/h의 범위를 가지며 평균 통행 속도는 15km/h내외를 보임. 이는 약 4km/h내외의 보행통행속도에 비해 최저3배에서 8배까지 빠르며 차량의 신호대기 등을 감안할 때 "(신호교차로가 있는) 일반적인 도시부에서" 근거리에서는 차량보다 빠름

44

★★★

국내에서 자전거 이용이 가장 활성화된 지역 중 하나로, 전국 최고 보급률을 자랑하며 일제강점기였던 1925년 전국 자전거 대회가 처음으로 열렸고, 전국 최초 자전거 박물관을 건설, 초등학생들에게 자전거 안전교육 실시 후 자전거 운전면허증을 발급하는 등 자전거도시로 이름 높다. 2011년 제3회 대한민국 자전거 축전 개막식을 유치하기도 한 이 도시는?

- ① 대전시 ② 창원시 ③ 순천시 ④ 상주시

45

★★★

특별시, 광역시 최초로 자전거 전담부서를 설치, 시내전역에 “타슈”라는 고유 명칭의공영자전거 200여대를 시범 운영하고 있다. 최근 자전거 이용 시민들의 안전을 위해 주민등록 기준 거주자 모든 시민을 대상으로 자전거 보험에 가입한 바 있는 이 도시는?

- ① 대전시 ② 창원시 ③ 대구시 ④ 울산시

46

★★★

2008년 10월부터 “누비자”라는 이름의 공영자전거시스템을 운영하고 있고, 같은 해 9월부터 실내교육장과 주행교육장을 갖춘 자전거문화센터를 운영 중이기도 한 도시로 2009년 기준 자전거 교통수단분담률이 가장 높았던 이 도시는?

- ① 대전시 ② 창원시 ③ 대구시 ④ 울산시

47

최근 전 세계 각 국은 기후변화 등 환경문제에 대응하기 위해 녹색 교통을 실현하고자 하는 노력하고 있다. 자전거는 이러한 녹색교통의 대표적 교통수단이라 할 수 있는데, 최근 우리나라에서도 자전거 활성화를 위해 자전거도로 구축에 힘쓰고 있다. 특히 한강 및 주요 하천 곳곳에 자전거도로가 설치되어 있는데, 다음 자전거도로 중 가장 긴 자전거도로는 무엇인가?

- ① 한강 북단(가양대교~광진교)
- ② 한강 남단(행주대교~광나루유원지)
- ③ 중랑천 우안(한강「용비교」~의정부시계)
- ④ 중랑천 좌안(중랑천「상도교」~서울숲)

- 한강 북단(가양대교~광진교) : 41.4km
- 한강 남단(행주대교~광나루유원지) : 39.3km
- 중랑천 우안(한강 용비교~의정부시계) : 21.7km
- 중랑천 좌안(중랑천 상도교~서울숲) : 16.4km



자전거와 영화



달려라 자전거 2008

제목만 봐선 자전거를 주요 소재로 한 영화로 보이지만 실제로 영화속에서 자전거는 이동수단에 앞서 종래의 멜로물에서처럼 데이트 수단으로 사용되고 있다.

한가지 특이한 것은 이 영화에서 짝사랑하고 있는 남자에게 접근하기 위한 수단으로 자전거를 배워 마침내 그 남자와 자전거를 타고 데이트를 하게 된다는 설정이다.



48

★★★

코펜하겐에서는 매년 4월부터 11월까지 시민과 관광객들이 누구나 공짜로 자전거를 이용할 수 있는 이것을 운영하고 있다. 도심 곳곳 자전거 보관소에 총 2,000여 대의 자전거가 비치되어 있고 누구나 보관소에서 자전거를 무료로 대여할 수 있으며 반납할 때는 아무 보관소에다 반납할 수 있다. 97년 빌 클린턴 미국 대통령이 코펜하겐을 방문했을 때, 코펜하겐시는 미국 대통령 전용기 ‘에어포스 원’ (Air Force One)에 빗대어 특별히 디자인해 제작한 자전거 ‘이것 원’을 선물하기도 했다. ‘이것은 코펜하겐이다!’ (□□□s are Copenhagen!)라는 광고문구로도 유명한 이 프로그램은?

- ① 바이싱 (Bicing) ② 시티 바이크 (City bike)
- ③ 오바이크 (Oy-Bike) ④ 벨리브 (Velib)

- 바이싱 (Bicing) - 스페인 바르셀로나
- 시티바이크 (City bike) - 덴마크 코펜하겐
- 오바이크 (OY bike) - 영국 런던
- 벨리브 (Velib) - 프랑스 파리

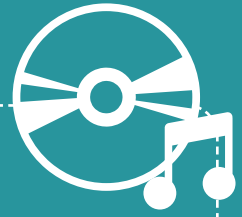
49

★★

최근 전 세계 117개 이상의 도시에서 기후변화 등 환경문제에 대응하기 위해 공공자전거 대여시스템을 운영하고 있다. 그 중 2007년 7월 15일부터 시행되어 1일 평균 5~7만 대가 이용되는 프랑스 파리의 이것이 가장 대표적인 사례로 벤치마킹되고 있다. 프랑스어로 자전거를 뜻하는 단어와 자유를 뜻하는 단어의 합성어인 이 공영자전거시스템의 이름은?

- ① 벨리브 (Velib) ② 바이싱 (Bicing)
- ③ 베르겐 (Bergen) ④ 빌러티 (Vilerty)

- 벨리브 - 프랑스 파리
- 바이싱 - 스페인 바르셀로나



자전거 음악 축제 (Bicycle Music Festival)

땀 뚫린 도로를 자전거로 마음껏 달리며 자유로운 음악을 즐기는 축제가 있다는 사실을 아시는지? 자전거 페달을 밟을 때마다 거리에서 라이브 콘서트가 쏟아져 나오는 특별한 음악 축제 바로, 매년 미국에서 열리는 'Bicycle Music Festival'이 그 주인공이다.



미국에서 매년 열리는 '자전거 음악 축제 (Bicycle Music Festival)'는 세계에서 가장 큰 규모의 100% 자전거 동력으로 만들어내는 음악 축제이다.

이 축제의 가장 큰 목적은, 자연환경을 파괴하지않으면서도 모든 사람들이 다 함께 흥겨운 음악 축제를 즐기는 것에 있다. '자전거 음악 축제 (BMF)'는 2007년도에 시작된 이래, 매년 그 규모가 두 배씩 커지고 있다. '자전거를 타자!' 는 이 축제의 외침은 이미 전 세계로 퍼져 나가는 중이다.

이 축제에서 청중은 음악을 듣기만 하는 사람이 아니다. 뮤지션과 함께 음악을 만들어내는 중요한 인력이다! 바로자전거 페달을 밟아서 생기는 동력으로 앰프를 작동하는 BMF만의 음향 시스템 때문이다.

뮤지션들은 음악을 연주하고 청중은 무대 밖에서 자전거 페달을 밟아 그들에게 앰프의 동력을 전해준다. 서로가 서로를 의지하면서 생기는 강한 열정이 화려한 음악으로 발산되는 것이다. 청중이 있어야만 음악이 만들어지고, 그 동력으로 뮤지션들이 연주하는 음악이 청중의 귀를 즐겁게 하니, 그야말로 100% 교감 콘서트나 다름없다



50

★★

O, X 문제

분리가 되어있지 않아 보행자와 공용으로 이용하는
자전거보행자 겸용도로에서는 경음기 또는 호루라기를 이용하여
앞의 보행자에게 자전거의 존재를 알려주는 것이 바람직하다.
()

자전거운전자가 경음기 또는 호루라기를 지나치게 사용하면 다른 교통수단
운전자 및 보행자에게 불쾌감을 줄 수 있습니다. 비분리형보행자자전거겸용
도로에서는 보행자에게 통행우선권이 있습니다.

51

★★★

자전거보급률이 98.3%, 자전거 교통수단분담률이 유럽에서 가장
높은 27%로 ‘자전거 천국’이라 불리는 나라이다.

전국적으로 총 19,000km의 자전거 도로가 건설되어 있고,
차로와 자전거도로 교차 지점에서 자전거 통행이 우선되는 등
시설·제도적 측면에서 자전거 이용 인프라가 잘 갖추어져 있기도
하다. 연간 20만명이 이용하는 철도·버스 등 대중교통과 연계한
자전거 대여시스템 (public transport bicycle)인 OV-fiets도
전국적으로 운영되고 있는 이 나라는?

- ① 덴마크
- ② 네덜란드
- ③ 스웨덴
- ④ 벨기에

OV-fiet : 대중교통 역에서 손쉽게 저렴하게 자전거를 대여할 수 있는 제도로서
대중교통으로 중간 목적지까지 이동 후 최종 목적지까지 가는데
자전거를 이용하도록 하기 위해 만들어짐. 2009년 기준 서비스 가입자
수는 6만 7000명에 이르고, 이용횟수는 약 67만 회에 달하는
네덜란드의 대표적인 친환경 정책 중 하나임

52

★★

공영자전거란 개인 소유가 아니라 사회 구성원 모두가 이용할 수 있는 공공 소유의 자전거를 말한다.

최근 전 세계 117개 이상의 도시에서 기후변화 등 환경문제에 대응하기 위해 이러한 공공자전거 대여시스템을 운영하고 있으며, 프랑스 파리의 ‘벨리브 (Velib)’가 가장 대표적인 사례로 벤치마킹되고 있다. 다음 중 도시와 공영자전거시스템의 이름이 바르게 짝지어지지 못한 것은?

- ① 바르셀로나 - 바이싱 (Bicing)
- ② 코펜하겐 - 시티 바이크 (City Bike)
- ③ 프랑크푸르트 - 오바이크 (Oy-Bike)
- ④ 순천시 - 온누리

- 독일 프랑크푸르트 - 콜바이크 (Call-bike)
- 영국 런던 - 오바이크 (OYbike)
- 창원시 - 누비자
- 대전시 - 타슈
- 고양시 - 피프틴 (fifteen)

53

★

다음 안전표지의 이름은 무엇인가?

- ① 자전거 전용도로 표지
- ② 자전거 및 보행자 겸용도로 표지
- ③ 보행자 우선 자전거 겸용도로 표지
- ④ 보행자 및 자전거 횡단도 표지

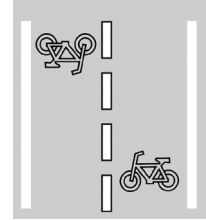


- 자전거 및 보행자겸용도로 표지
 - 자전거 및 보행자 겸용도로임을 지시하는 것
 - 자전거운전자는 도로 내 보행자의 안전에 유의하며 운행

54

★★

도로에 다음과 같은 노면표시가 되어 있다.
무슨 의미인가?



- ① 자전거 횡단도 노면표시
- ② 자전거도로전용도로 노면표시
- ③ 이륜차전용도로 노면표시
- ④ 왕복 1차선 자전거도로 노면표시

자전거횡단도 표시

- 자전거가 횡단할 수 있는 곳을 노면에 표시

55

★

O, X 문제

비분리된 자전거보행자겸용도로에서는 자전거가 더 빠른
교통수단이므로 보행자가 길을 양보해야 한다. ()

비분리된 자전거보행자겸용도로에서 자전거는 상대적으로 교통 약자인 보행자의
안전에 주의하며 통행해야 한다.

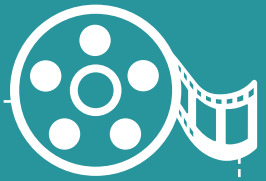
56

★★

O, X 문제

자전거는 특별한 승차장치가 설치되지 않는 한 두 사람까지만
탈 수 있다. ()

자전거는 1인 이용이 원칙이며 성인이 유아를 태울 경우 장치가 필요합니다.



자전거 영화제

(Bicycle Film Festival)

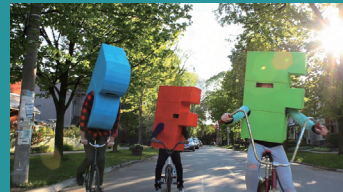
국내에는 생소한 BFF는 뉴욕의 브렌트바버(창립자)가 2001년 뉴욕에서 자전거사고를 당한뒤 끔찍한 경험을 역으로 살려 자전거 문화를 위한 사회안전 장치의 강화 및 자동차 중심의 도로 인식을 전환하자는 취지로 열리는 자전거를 소재한 영화제이자 자전거와 관련한 문화 축제이다.

이 축제는 매년 전 세계에서 자전거를 소재로 만들어진 수백 편의 장단편 영화들을 출품 받아 그 중 70여 편의 영화를 선정하여 전세계 33개 도시를 돌며 상영한다.

자전거를 소재로 자유로운 주제와 형식으로 출품되는 작품들인 만큼 출품자의 다양한 개성과 위트가 살아있는 수준 높은 작품들이 많다. 일반적인 영화제와는 달리, 별도의 시상식은 없으며 자전거를 좋아하지 않아도 누구나 즐길 수 있는 재미있고 이해하기 쉬운 내용의 영화가 주를 이룬다. 특히, 국내에 그리 알려지지 않았지만 10년이라는 긴 시간 동안 열리는 영화제인 만큼, 몇 년을 걸쳐 제작한 영화가 있을 만큼 영화의 수준은 기대 이상이다.

또한, BFF는 락페스티벌, 자전거 매니아들이 선보이는 트릭잼, 일러스트레이트 및 설치 미술 등영화에만 국한되지 않는 자전거를 소재로 한 뮤직, 스포츠, 미술 등의 다양한 콘텐츠를 행사 기간 동안 함께 제공한다.

즉, BFF는 자전거 관련 문화를 모두가 즐길 수 있는, 자전거를 매개체로 다양한 문화와 계층이 하나되는 국제 자전거 문화 축제라고 할 수 있다.



57



유산소 운동은 1968년에 미국의 쿠퍼 박사가 제창한 것으로, 미 공군 조종사의 체력향상 훈련 프로그램으로 개발되었다.

쿠퍼 박사는 유산소 운동에 가장 적합한 운동으로 조깅, 수영과 이것을 추천했다.

이것은 무엇일까요?

- ① 자동차타기 ② 줄넘기 ③ 자전거타기

사람이 움직인다는 것은 근육 운동을 의미하며 근육운동이 지속적으로 진행되기 위해서는 지속적인 산소 공급이 요하다. 이 때 근육 운동에 요한 양의 산소를 공급하기 위한 전신 활동이 유산소 운동이다. 산소를 충분히 흡입하고 근육내에 피로 물질인 젖산이 축적되지 않을 정도의 운동 강도로 실시하는 것이 특징이다. 유산소 운동은 20분 이상 실시하면 효과가 크다고 한다. 유산소 운동은 일시에 큰 힘을 낼 수는 없으나 오랜 시간 동안 지속적으로 하는 것이 보다 효과적이며 자전거타기, 조깅, 등산, 수영 등이 대표적인 유산소 운동이라 할 수 있다.

58



자전거 운전자의 안전성 확보를 위해 지난 7월 개정된 도로교통법 시행령에 의하면 자전거전용도로에 오토바이가 통행하면 범칙행위가 되어 범칙금을 물게 됩니다. 오토바이에 대한 범칙금은 얼마일까요?

- ① 5만 원 ② 4만 원 ③ 3만 원 ④ 2만 원

『도로교통법시행령』개정 (‘10. 7. 4)을 개정하여 자전거전용차로에 자동차 등이 통행시 차량 종류별 범칙금이 부과됩니다. 승합차, 화물차는 5만 원, 승용차는 4만 원, 오토바이는 3만 원의 범칙금을 내야 합니다.

59

★★★

도로교통법시행령의 개정(10. 7. 4)으로 버스 전용차로에 자전거가
통행시 범칙행위가 되어 범칙금을 내야 합니다.
이 자전거의 범칙금은 얼마일까요?

- ① 1만 원 ② 2만 원 ③ 3만 원 ④ 4만 원

『도로교통법시행령』개정(10. 7. 4, 시행령 별표 7의 2호『버스 전용차로』→
『전용차로』로 개정)을 개정하여 버스전용차로에 자전거가 통행시 2만 원의
범칙금을 내야 합니다.

60

★

O, X 문제

현행 도로교통법에서 자전거는 “차”이므로 교통신호, 안전표지,
교통규칙을 지켜야 합니다. ()

자전거는 도로교통법에서 “차”로 정의하고 있으므로 자전거를 이용하는 경우
“차”에 준한 교통규칙 등을 지켜야 합니다.



자전거와 영화



말할 수 없는 비밀 2007

제목만 봐선 자전거를 주요 소재로 한 영화로 보이지만 실제로 영화속에서
자전거는 이동수단에 앞서 종래의 멜로물에서처럼
데이트 수단으로 사용되고 있다.
한가지 특이한 것은 이 영화에서 짝사랑하고 있는 남자에게
접근하기 위한 수단으로 자전거를 배워 마침내 그 남자와
자전거를 타고 데이트를 하게 된다는 설정이다.





자전거 안전 수칙



도로를 횡단할 때는 반드시 횡단보도를 이용하여,
오른쪽으로 내려서 천천히 끌고 갑니다.

골목길에서 큰 길로 나갈 때에는 반드시 정지한 후 자동차가 있는지
확인합니다. 우측 통행을 지키고 차량과 같은 방향으로 주행함을
원칙으로 합니다. 자동차와 마주보고 달리면 충돌 위험이 많습니다.

보도나 골목길을 달릴 경우 보행자가 우선임을 잊지말고 천천히 가야
합니다. 좌우로 왔다 갔다 하거나 손을 놓고 운전하지 말며, 고속을 하지
않습니다. 바지는 아래부분이 너털거리지 않도록하며, 신발은 끈이 풀어
지지 않도록 합니다. 짐을 지나치게 싣거나, 뒷자리에 다른 사람을
태우면 핸들조작에 중심을 잃게 되어 매우 위험합니다.

우산을 쓰거나 손에 물건을 들고 타지말며, 슬리퍼를 신고 타는 일이
없도록 합니다. 밤에 탈 경우에는 눈에 잘 띄는 밝은 색 계통의 옷을
입거나, 반사체를 부착 또는 전조등을 켜야 합니다.

내리막길에서 과속으로 주행 시 급정거를 하면 자전거에 무리를 주어
넘어질 염려가 있어 매우 위험합니다.

준수사항

자전거 도로 종류

자전거 전용도로 → 안전하게 탈 수 있습니다.

자전거 보행자 겸용도로 → 보행자에 유의하여 우측으로 천천히 가야 합니다.

자전거 자동차 겸용도로 → 위험하므로 가능한 가지 않는 것이 좋으며,
갈 때는 우측 통행을 원칙으로 합니다.

어린이 준수사항

길을 건널 때는 '우선 멈춘다' 좌우 차를 본다' 횡단보도의 오른쪽에서 운전자를 보며 손을 든다를 생활화한다. 녹색불이 들어와도 그냥 지나치는 차가 있으므로 반드시 차가 멈추었는가를 확인하고 건넌다. 길을 건너는 동안 차를 계속 보면서 천천히 건넌다. 무단 횡단을 하지 않으며 이를 지키지 않는 친구들을 설득한다. 운전자와 눈이 마주친 다음 '제가 먼저 갈테니 멈춰줘요하는 의사를 확실히 밝힌다.

어머니 준수사항

자녀에게 철저한 교통안전 실천교육을 실시한다. '나 하나만 편하자'는 무단횡단이나 자녀를 데리고 하는 무단횡단은 결코 하지 않는다. 어린이가 위험한 상황에 놓여 있을 때 모두가 내 자녀라는 생각으로 적극 돌봐준다. 자녀와 자신의 안전을 위하여 어느 때나 교통법규를 잘 지키는 모범을 보인다. 아이들이 마음놓고 뛰어 놀 수 있는 공간 확보에 적극 앞장선다.

운전자 준수사항

나만 조금 빨리 가고자 하는 과속 난폭운전을 결코 하지 않는다. 길을 건너는 아이는 '모두 내 아이'라는 생각으로 양보운전 한다. 학교 주변 노상 주·정차, 횡단보도 앞 주차행위를 하지 않는다. 주행 중 어린이를 발견했을 때 반드시 '먼저 가라'고 손을 들어 신호한다. 어린이를 우선하는 방어운전의 중요성을 주변 운전자들에게 적극 홍보한다.



도심속 주행

도심속에서는 항상 조심해서 타야합니다

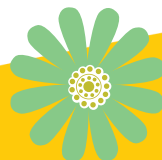
대형차량인 경우 옆에서 바짝 붙어 있으면 운전자가 보지 못하는 경우가 대부분입니다.
또 차와 부딪히면서 차는 약간 굽히고 말겠지만 자전거는 망가지는 것은 고사하고 사람이 크게 다칩니다.
현 법규상 차는 자전거를 보호하도록 되어 있어 사고가 나면 원인제공은 자전거가 했더라도 자동차 과실로 인정되는 경우가 많지만 실제로 다치는 것은 자전거를 타는 사람입니다.
어떠한 경우라도 차와 싸우는 경우가 없도록 해야 합니다.
혹시 자동차가 난폭하게 자전거를 밀어 붙이더라도 양보하고 안전한 곳으로 피하십시오.

피할 곳을 알고 있어야 한다

도심에서는 항상 바짝 붙어오는 버스와 같은 위험한 것으로 부터 피해야 할 때가 있습니다.
만일의 경우 어디로 피해야 하는가 하는 것에 신경을 쓰고 있어야 합니다. 서있는 차를 지날 때에는 주의해야 합니다. 도심에서 많이 일어나는 사고 중 하나입니다만 정차 중인 차를 지나가는데 갑자기 차문이 열리면서 부딪혀서 팔을 부러뜨릴 수 있습니다. 또 잘 서있던 차가 갑자기 튀어나오는 경우도 있고 차 뒤를 열심히 따라가는 도중에 차가 급정거하는 경우도 있습니다.

도로 곳곳에 있는 위험물을 조심해야 한다

뚜껑이 열려 있는 배수로에 앞바퀴가 걸리면 앞으로 곤두박질 칩니다. 대부분의 배수 구멍에 있는 쇠철망은 바퀴가 빠지지 않도록 가로 지름대가 있으나 믿지 마십시오.
항상 자동차를 몰고 가는 사람들이 자전거를 잘 볼 수 있도록 해야 합니다. 특히 밤에 자전거를 타게 되는 경우에는 점멸하는 보조등을 부착하는 것이 좋습니다. 가볍고 반짝반짝 하는 멋있는 보조등을 쉽게 구할 수 있습니다. 물론 돈이 들기는 합니다만 충분한 값어치가 있습니다. 출퇴근 시간에는 운전자들 이 시간에 쫓겨 주의력이 떨어지므로 특히 주의해야 합니다.
해가 지는 시간대에는 인간의 시각 특성상 시야가 잘 안보이므로 멍청한 자동차를 특히 조심해야 합니다.
도심에서 안개가 심하게 끼는 경우가 많지 않지만 혹시 안개가 심하면 자전거를 타지 않는 것이 상책입니다. 짙은 안개 속에서 자동 차는 자전거와 부딪혔다는 사실조차도 모를 것입니다.



도로주행시



두 사람 이상이 함께 달릴 때에는 일렬로 주행하여야 한다.

급정거는 자전거와 타이어 등에 무리를 주며 넘어질 우려가 있다.

좁은 길에서는 사고의 위험이 있으므로 내려서 가는 게 안전하다. 차도에서 자전거를 탈 때에는 뒤에서 오는 차량이 없나 살펴보아야 한다.

비가 온 길이나 자갈, 모래 등이 많은 길을 주행할 때에는 브레이크를 천천히 조심스럽게 사용하여야 한다.

유의사항

주행능력을 기릅시다

장거리 여행을 하려면 평상시에 조금씩 주행거리를 늘리는 힘을 길러야 한다.

주행 계획을 세웁시다

자기능력에 맞게 계획을 세워되 큰 고갯길, 혼잡한 길, 울퉁불퉁한 비포장도로 는 피하는 것이 좋다.

소지품에 유의합시다

될 수 있는 대로 가볍게 차려 입고, 눈이나 비 등 나쁜 날씨에 대비하여 우의 등 꼭 필요한 소지품만 준비한다.

정비를 철저히 합시다

수리할 곳이 있으면 출발하기 전에 완전히 정비해야 하며 간단한 수리공구를 갖춘다.

단체여행은 제일 못타는 사람을 기준으로 합시다

단체여행을 할 때의 달리는 속도는 제일 못타는 사람을 기준으로 해야 하며, 휴식 등에 필요한 시간까지 계산하여 계획을 세워야 한다.

일렬로 타고 달립시다

앞 자전거와는 자전거 2대 정도의 거리를 유지하여 약간 옆으로 뒷자전거가 따라가는 것이 적합하다.



자전거 용품 7가지



자전거 웨어

상의는 옷단이 조여져 있고 등쪽에 주머니가 달려 있어 음식 등을 꺼내 먹을 수 있게 되어 있다. 바지는 체인에 옷이 낄 우려가 있어 몸에 착 달라붙게 만들어졌으며 쿠션을 위해 패드가 접착되어 있다. 모두 빨리 마르고 땀흡수가 잘되는 소재로 만들어졌다. 자전거 웨어는 이런 옷을 기본으로 날이 쌀쌀하거나 바람이 부는 경우에는 옷을 겹쳐 입으면 된다. 방수복이나 재킷 등을 입으면 된다.

헬멧

자전거는 항상 크고 작은 사고 위험이 따르기 때문에 자전거를 탈 때는 반드시 써보고 자신에게 잘 맞는 것을 선택해야 한다. 써보고 충격을 받아도 헬멧이 잘 움직이지 않고 벗겨지지 않도록 해서 써야 한다.

장갑

장갑은 손가락이 나오는 스포타입과 손가락까지 들어가는 롱타입이 있다. 날이 추울때나 위험이 큰 곳에서 자전거를 탈 때, 험한 산악자전거코스 등에서는 롱 타입을 사용한다.

신발

다른 캐주얼화를 신을 수 있지만 전문 신발을 신으면 편하고 안전하다. 보통 신발은 페달을 밟다가 미끄러질 수 있지만 전문자전거용 신발은 미끄러지지 않아 안전하다. 다만 페달에 고정시킴으로써 넘어질 때 발을 빼지 못해 불안해 하는 경우도 있다. 그러나 습관이 되면 자전거를 탈 때 힘을 줄일 수 있어 훨씬 좋다.

물통과 가방

물통은 자전거에 부착되어 있는 경우도 있지만 별도로 구해도 된다. 음식물을 넣거나 스페어타이어, 자전거 공구, 비상용품을 넣어 갈수 있어 장거리 사이클링에 필요하다.

선글라스

선글라스는 햇빛을 막을 수도 있고 바람이 부는 날 흙먼지나 이물질이 들어가는 것을 막을 수 있다. 안경을 끼울 수 있는 제품도 있다.



자전거 타기 전 준비 운동

대부분의 운동이 그렇듯이 자전거 타기도 온 몸의 근육이 쓰이는 운동입니다. 자전거를 타기 전에 온 몸을 골고루 풀어주면 근육이나 관절의 무리를 막아 부상 위험을 막아주는데 도움이 됩니다.



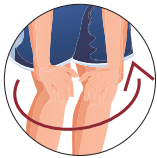
1. 뒤꿈치와 발끝 바닥에 대기

선 상태에서 두 손으로 허리를 잡고 왼발을 뺀 뒤꿈치를 바닥에 땁니다. 이어 발끝을 바닥에 땁니다. 다리 근육에 은은히 자극이 가도록 3~5회 천천히 합니다.



2. 발목 돌리기

발을 몸쪽으로 당겨 다리를 구부린 뒤 왼쪽 발끝으로 바닥을 짚고 발목을 왼쪽으로 3~5회, 오른쪽으로 3~5회 천천히 돌려줍니다.



3. 무릎 돌리기

무릎을 굽히면서 왼쪽으로 3회, 오른쪽으로 3회 돌려줍니다.



4. 두 팔을 앞으로 뻗고 손끝을 위·아래로 꺾기

두 팔을 앞으로 뻗고 손바닥이 바닥으로 향하도록 손가락을 펴니다. 먼저 손끝이 하늘로 향하도록 천천히 꺾습니다. 이어 손끝이 땅을 향하도록 천천히 꺾습니다. 3~5회 반복합니다.



5. 손목 돌리기

두 팔을 앞으로 뻗고 손바닥을 정면으로 향하도록 손가락을 하늘로 꺾은 뒤 오른손은 시계바늘 방향으로 왼손은 시계바늘 반대 방향으로 천천히 돌렸다가 다시 원래 자리로 천천히 돌아옵니다. 3회 정도 반복합니다.



자전거를 타면

머리

리듬 타며 운동 정신건강 양호
근육 긴장 풀어 스트레스 해소
혈액 흐름 원활 고혈압 예방

손, 등, 팔, 엉덩이, 다리, 어깨, 허리, 복부

체지방량 감소, 근육량 증가
칼로리 소모 증가 비만 예방

가슴

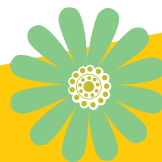
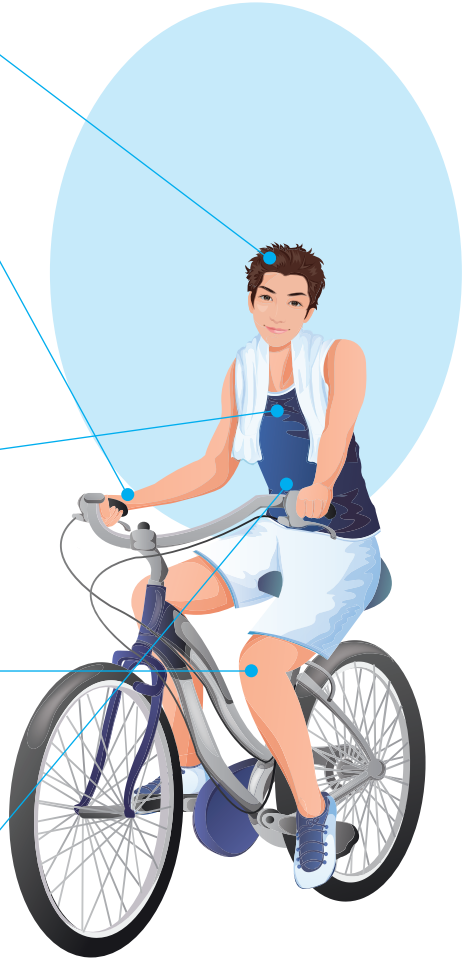
폐활량 증가되 폐기능 향상
혈액 속 산소량 많아져 각 기관 공급 충분
심장 질환 위험 감소

무릎

관절에 부담 없이 근력 강화
자전거가 충격 흡수
연골세포 자극 새 연골 형성

내부장기

나쁜 콜레스테롤 줄여 동맥경화 예방
인슐린 호르몬 활동 양성, 당뇨병 예방



자전거도로 안전 표지판

<p>205 2륜자동차 및 원동기 장치자전거 통행금지</p> 	<p>양보</p> 	<p>최고속도 제한</p> 	<p>주정차금지</p> 
<p>210-1 직진금지</p> 	<p>209 자전거통행금지</p> 	<p>122 자전거</p> 	<p>일방통행</p> 
<p>자전거횡단도</p> 	<p>자전거 및 보행자 겸용도로</p> 	<p>주차장</p> 	<p>횡단보도</p> 
<p>자전거전용차로</p> 	<p>자전거 전용도로</p> 		

