

“이건 챙겨야 돼”... 가을산행 초보 필수아이템

여름에 사 둔 재킷, 가을에도 제 역할
도심워킹·거친 산행에도 탁월한 기능
체력·무릎관절 부담을 덜어주는 스틱



단풍의 계절이 오고 있다. 가을 산행계획을 세울 때 가장 신중하게 준비해야 할 것은 ‘필수장비’이다. “그런 건 전문 산악인들이나 필요한 것 아니냐?”라고 고개를 돌릴 일이 아니다. 안전사고는 전문가와 초보자를 가리지 않는다. 수분과 에너지 보충을 위한 물, 간식부터 외부환경으로부터 몸을 보호해 주고 체온유지에 필수적인 기능성 재킷, 발 보호를 위한 등산화까지 초보자들도 반드시 갖춰야 할 아이템들이 있다.

가을산행은 겨울보다 움직임이 많다. 추위에 대비한 겨울재킷은 무겁고 뻣뻣해 가을재킷으로는 적합하지 않다. 하지만 가을날씨야말로 번덕장이다. 불규칙한 날씨, 환절기 일교차에 대비하기 위해서는 방수·방풍·투습기능을 지닌 아이템이 필요하다.

고어텍스가 선보인 ‘고어텍스 스트레치 제품’은 쉽게 늘어나고 빠르게 복귀되는 기능성 소재다. 혁신적인 공법으로 강력한 방수·방풍·투습기능을 유지하면서도 유연한 스트레치성을 더한 스트레치 패브릭을 세계 최초로 개발했다. 제품의 측면 재봉과 소매 등 필요한 부분에 적용됐다.

고어텍스 스트레치 패브릭이 적용된 재킷 제품은 몸에 딱 밀착되어 재킷 인접 공기층을 최소화해 투습력을 향상시켰다. 갑자기 더워지는 날씨에도 땀에 젖지 않고 쾌적함을 유지



고어텍스 스트레치 패브릭이 적용된 아웃도어 재킷(왼쪽)과 고어텍스 서라운드를 장착한 K2의 플라이워크 ‘옵티멀 에어’ 워킹화. 사진제공 | 고어텍스

하는 한편 땀으로 인해 체온이 떨어지는 것을 예방해준다. 아이더, K2, 블랙야크, 살레와, 와이드앵글, 코오롱스포츠 등의 제품에서 경험할 수 있다.

K2 플라이워크의 이번 시즌 대표제품인 ‘옵티멀 에어’는 뛰어난 접지력과 충격 흡수력을 갖춘 신발이다. 도심워킹은 물론 거친 산행에서도 탁월한 퍼포먼스를 발휘하는 하이브리드 워킹화다. 상하좌우 네 방향으로 드나드는 바랍길 역할의 윈드터널, 360도 전 방향 방수·투습기능을 갖췄다. 고어텍스 서라운드를 적용한 덕이다.

한국형 화강암 지형에 적합한 마찰 저항력이 높은 부틸러버를 적용해 접지력은 물론 내마모성까지 강화한 이엑스그립 아웃솔을 장착했다.

가볍게 떠나기 좋은 가을산행을 위한 백팩은 많은 짐을 담기 위한 겨울용보다는 여름 트레킹에 최적화된 백팩을 추천한다.

하그로프스의 ‘VINA 40’은 여 여름에 나온

트레킹용 백팩이다. 여름 아웃도어 활동에 최적화되었지만 가을산행에서도 유용하게 활용할 수 있다. 에어백 등판 시스템이 적용돼 통기성이 높고 열 배출에 효과적이다. 배낭 내부의 물 주머니와 연결되는 구멍과 어깨 스트랩으로 이동 중에도 손쉽게 수분을 섭취할 수 있는 하이드레이션 시스템이 적용됐다.

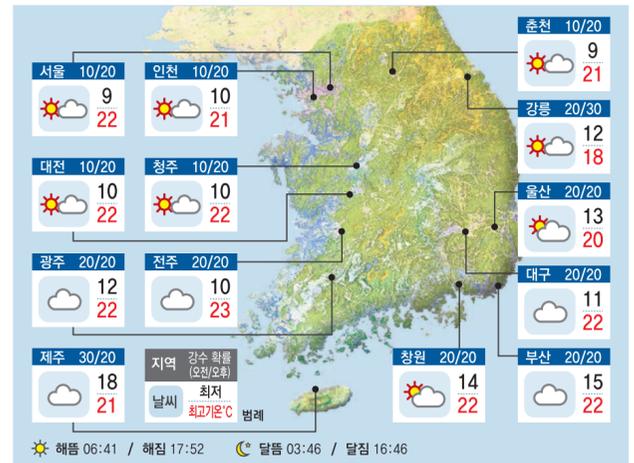
산행에서 체력소모를 도와주는 최고의 아이템은 역시 스틱이다. 많은 사람들이 스틱의 ‘위대함’을 간과하고 있다. 등산 경험에 많지 않은 등반객일수록 산의 높이와는 상관없이 스틱을 준비하는 것이 좋다. 등산스틱은 하체에 가해지는 부담을 20~30% 정도 팔로 분산시켜주며 체력소모는 물론 무릎관절의 부담을 덜어준다. 연령이 높을수록 스틱이 필수인 이유이다.

등산시 신체의 균형을 잡아주는 데에도 큰 도움이 된다. 하나 더. 산행 중 발목이 빠졌을 때 발목을 고정하는 목발 대응으로도 사용할 수 있다. 당해본 사람은 안다.

양형호 기자 ranbi@donga.com

날씨와 생활

17일(화)



산 날씨	바다 날씨	미세 먼지
북한산 9/22	인천송도 10/21	서울 27 좋음
설악산 11/18	제주도 9/21	부산 29 좋음
오대산 7/20	경포대 12/18	대구 27 좋음
소백산 10/21	속초 11/18	인천 35 보통
속리산 7/21	대전 10/22	광주 25 좋음
계룡산 8/21	안면도 꽃지 10/21	대전 28 좋음
덕유산 8/20	변산반도 9/22	울산 27 좋음
무등산 12/23	거문도 16/21	경기 32 좋음
주왕산 8/19	칠포 16/20	강원 25 좋음
지리산 10/21	해운대 15/22	충북 24 좋음
한라산 13/15	제주도 17/21	경남 26 좋음

주간 날씨 (최저/최고기온)

18일(수) 서울경기 13/18 ☁️ 12/14 ❄️ 13/17 ❄️ 14/18 ❄️ 16/19 ❄️ 18/20

19일(목) 서울경기 12/21 ☁️ 11/17 ❄️ 11/20 ❄️ 12/22 ❄️ 15/20 ❄️ 18/22

‘10·20대 에이즈 환자 급증’ 이유 있다

콘돔업체 안셀 “성교육·성생활 인식 부족” 탓
전 세계적으로 에이즈 환자의 감소 추세에도 불구하고, 유독 한국만 에이즈 환자 수가 급증하고 있어 주의가 요구된다.

최근 경기도 용인에서 여중생 A양(16)이 조건 만남을 통한 성매매 이후 에이즈 환자인이 밝혀지며 국내 에이즈 환자 현황이 다시금 수면 위에 오르 가운데, 그 결과가 충격적이다. 전 세계 에이즈 환자 수는 2000년 조사 이래 꾸준히 감소세를 보여주며 2017년 현재 2000년 당시보다 35%나 감소했다. 반면 국내의 경우 에이즈환자는 2000년 219명에서 2016년 기준 1062명으로

400% 가까이 급증했다. 특히 10~20대 에이즈 환자가 급증한 것으로 드러나며 문제의 심각성을 더해주고 있다.

최근 국내에 콘돔 ‘라이프스타일’(사진)을 론칭한 콘돔업체 안셀은 성교육의 부재와 성생활에 대한 인식 부족에서 성병과 에이즈 확산의 이유를 찾았다. 특히 국내 성인 60% 가까운 비율이 여전히 피임 방법으로 질외사정을 선택하고 있으며, 콘돔 사용 비율이 전체 남성의 11%에 그치고 있다는 게 문제의 심각성을 반영하고 있다.

‘라이프스타일’ 유통 업체 신영E&T 김승현 대표는 “현재 국내 콘돔 시장 규모는 총 300억원 수준으로 경제규모와 국민 총생산량 기준으로 봤을



때도 여전히 결혼마 수준에 머물고 있다”며 “단순히 콘돔을 피임의 도구로만 볼 것이 아니라 성병 예방과 위생을 위한 필수 도구로서 인식 안착이 우선시 되어야 한다”고 했다. 또 “라이프스타일’은 국내 론칭과 함께 성생활 개선을 위한 캠페인과 교육 역시 함께 진행할 것”이라고 덧붙였다.

정정욱 기자 jjay@donga.com
편집 | 신하늬 기자

앱스토어 게임 매출 랭킹

10월 16일 기준

순위	게임명	서비스사	순위	게임명	서비스사
1	리니지M(12)	NCSOFT	6	엑스	NEXON Company
2	리니지2 레볼루션	Netmarble Games	7	세븐나이츠 for Kakao	Netmarble Games
3	FIFA ONLINE 3 M	NEXON Company	8	꿈의 집	Playrix Games
4	모두의 마블 for Kakao	Netmarble Games	9	음양사 for Kakao	Kakao Corp.
5	소녀전선	Longcheng Ltd.	10	클래시 로얄	Supercell

한국ABC 인증 스포츠신문 발행부수 1위
스포츠동아는 성인광고를 실지 않습니다

스포츠동아

광고문의 02 2020 1010
구독신청 1588 2020
FAX 02 2020 1015
www.sportsdonga.com

발행인 송영연 대표전화 02 2020 0114 연태연민턴부 02 2020 1065
편집인 이성춘 편집부 02 2020 1032 경제부 02 2020 1062
편집장장 연재호 스포츠1부 02 2020 1041 뉴미디어전략팀 02 2020 1027
광고국장 이숙옥 스포츠2부 02 2020 1059 사진부 02 2020 1069

인쇄 동아일보사
기사 의견 제보 및 독자 투고 02 2020 1040
so@donga.com

광고문의 02 2020 1010
구독신청 1588 2020
FAX 02 2020 1015
www.sportsdonga.com

(우)03187 서울특별시 중구로 창계천로 1
등록번호 서울 구-00131호
2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및
그 실천요강을 준수합니다
구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원

TV 프로그램 17일(화)

채널 A	KBS 1	KBS 2	MBC	SBS	영화·드라마	영화·드라마	오락·음악	다큐·교양	스포츠·레저
5:00 TV주치의 닥터지바코	5:00 솔터	5:00 이종욱 PD의 자연은 한 끼	6:00 휴먼다큐 사람이 좋다 스페셜	5:00 손진규 세상에 이런 일이	OCN (O) (S) (C) 8:00 설악4 11:00 황금내 인생 13:00 오남와이드 14:30 블랙 18:00 서울역 23:00 NCIS 14 채널CGV (O) (S) (C) 11:00 올레 13:20 신데렐라 15:00 피시픽 킴 20:00 헬로이2: 골든 야미 22:30 봉이강산달	KBS2라미 (O) (S) (C) 8:20 황금내 인생 11:00 내 남자의 비밀 12:20 마블의 법정 15:00 차트를 달리는 남자 22:10 살릴하는 남자 시즌2 채널M (O) (S) (C) 7:50 음악은 복단지 9:00 시골 경찰 11:40 올레 11:40 올레 11:40 올레	KBS3 (O) (S) (C) 9:00 안방서도 10:30 해피투게더 시즌3 18:40 배틀트립 21:50 차트를 달리는 남자 스페셜 tvN (O) (S) (C) 14:10 변혁의 사랑 20:10 질박 백선생(3집) 21:30 드라마-이별 생은 처음이라 22:50 알마는 연애인 24:20 프리한19	내셔널 지오그래픽 채널 (O) (S) (C) 12:45 파워리 서버이벨 10:30 해피투게더 시즌3 18:45 세상에 이런 개는 없다 21:00 와이드, 최후의 승자 24:00 아이 밀리언: 인류의 미래 환경TV (O) (S) (C) 13:30 중, 그리고 미래를 심다 16:15 세계를 움직이는 브레인 17:20 현시 세계와 특집(천지안- 뉴요키의 입말을 사로잡는다) 21:00 문천시의 캠프가 좋다	KBS N 스포츠 (O) (S) (C) 4:30 EPL 주간 핫 매치 16:00 V리그 최고의 세트 16:50 V리그 (한국도로공사·GS칼텍스) 21:00 2017 KBO리그 하이라이트 2008년 3월 24일 창간 MBC스포츠플러스 (O) (S) (C) 9:00 2017 MLB All 스타 경기 12:00 2017 MLB 포스트시즌 투데이 19:00 프로농구(삼성·LG) 22:00 베이스볼 투나이트
6:00 체인지업 라이프- 헬로 굿데이	6:00 KBS뉴스광장	6:00 KBS결정다큐멘터리 (변자의 재국 제2편)	7:00 MBC뉴스투데이 7:20 오솔플라자 7:50 아침드라마- 홍길동	6:00 오남와이드 (1, 2, 3부)	8:30 아침연속극- 달콤한 현수	8:30 SBS생방송 오늘 아침	9:00 시사 9:00 시사 9:00 시사	10:00 시사 10:00 시사 10:00 시사	10:00 시사 10:00 시사 10:00 시사
7:00 프리파라 시즌2	7:50 인간극장 8:25 아침마당	6:15 걸어서 세계 속으로 7:05 아침이 좋다 8:00 다큐멘터리 3일 스페셜 9:00 TV소셜- 꽃피어라 달순아	8:30 생방송 오늘 아침	8:30 아침연속극- 달콤한 현수	10:10 뉴스 10:25 SBS생방송 11:00 푸리가 탐구생활 11:30 요리조리 맛있는 수업	10:10 뉴스 10:25 SBS생방송 11:00 푸리가 탐구생활 11:30 요리조리 맛있는 수업	11:00 시사 11:00 시사 11:00 시사	11:00 시사 11:00 시사 11:00 시사	11:00 시사 11:00 시사 11:00 시사
8:00 김현욱의 굿모닝 9:20 신문이야기 돌직구 소+	9:30 뉴스 10:00 무엇이든 물어보세요	9:40 여유만만 10:50 1대 100 11:50 월화드라마- 마녀의 법정	9:30 김경식의 영화 대 영화 9:45 기분 좋은 날 10:50 월화특집기획- 20세기 소녀소녀	9:10 뉴스 10:10 시사 10:25 SBS생방송 11:00 푸리가 탐구생활 11:30 요리조리 맛있는 수업	11:00 시사 11:00 시사 11:00 시사	11:00 시사 11:00 시사 11:00 시사	11:00 시사 11:00 시사 11:00 시사	11:00 시사 11:00 시사 11:00 시사	11:00 시사 11:00 시사 11:00 시사
10:40 뉴스A 라이브 11:50 이제 만나러 갑니다	11:00 UHD명품역사관- 장영실	11:50 UHD한식	12:00 TV 속의 TV 1:00 헬로킴지 동물고수 1:55 수린스토리! 2:25 텔레몬스터 2:40 특별기획- 발발머리	12:00 2뉴스 12:50 불타는 청춘	12:00 시사 12:50 불타는 청춘	12:00 시사 12:50 불타는 청춘	12:00 시사 12:50 불타는 청춘	12:00 시사 12:50 불타는 청춘	12:00 시사 12:50 불타는 청춘
1:20 뉴스특급	12:30 영상앨범 산 1:00 네트워크 특선- 뮤직토크쇼 가요1번지	1:00 특선다큐 (로마의 지하세계) 2:00 생활의 발견 2:50 자동차부속상 위키2 3:20 TV유치원 3:50 여유만만	12:00 TV 속의 TV 1:00 헬로킴지 동물고수 1:55 수린스토리! 2:25 텔레몬스터 2:40 특별기획- 발발머리	2:00 뉴스브라잉	2:00 뉴스브라잉	2:00 뉴스브라잉	2:00 뉴스브라잉	2:00 뉴스브라잉	2:00 뉴스브라잉
2:50 나는 몸신이다	1:50 한국인의 밥상 2:40 월요기획(영의 제왕) 3:30 행복한 지도 4:00 4시 뉴스집중 5:00 뉴스5 5:10 동물의 세계!	1:50 한국인의 밥상 2:40 월요기획(영의 제왕) 3:30 행복한 지도 4:00 4시 뉴스집중 5:00 뉴스5 5:10 동물의 세계!	1:00 특선다큐 (로마의 지하세계) 2:00 생활의 발견 2:50 자동차부속상 위키2 3:20 TV유치원 3:50 여유만만	4:00 접속 무비월드	4:00 접속 무비월드	4:00 접속 무비월드	4:00 접속 무비월드	4:00 접속 무비월드	4:00 접속 무비월드
5:40 뉴스 토크10	6:00 6시 내고향 6:55 UHD한식 7:00 뉴스7 7:35 새만금 표류기 제1편 8:25 일일연속극-무궁화 꽃이 피었습니다	6:00 6시 내고향 6:55 UHD한식 7:00 뉴스7 7:35 새만금 표류기 제1편 8:25 일일연속극-무궁화 꽃이 피었습니다	1:00 특선다큐 (로마의 지하세계) 2:00 생활의 발견 2:50 자동차부속상 위키2 3:20 TV유치원 3:50 여유만만	5:00 SBS오뉴스	5:00 SBS오뉴스	5:00 SBS오뉴스	5:00 SBS오뉴스	5:00 SBS오뉴스	5:00 SBS오뉴스
7:10 뉴스A	6:00 6시 내고향 6:55 UHD한식 7:00 뉴스7 7:35 새만금 표류기 제1편 8:25 일일연속극-무궁화 꽃이 피었습니다	6:00 6시 내고향 6:55 UHD한식 7:00 뉴스7 7:35 새만금 표류기 제1편 8:25 일일연속극-무궁화 꽃이 피었습니다	1:00 특선다큐 (로마의 지하세계) 2:00 생활의 발견 2:50 자동차부속상 위키2 3:20 TV유치원 3:50 여유만만	6:00 맨 인 블랙 6:20 2017 프로야구 플레이오프 1차전 (두산·NC) ※플레이오프 취소 시 편성 변경	6:00 맨 인 블랙 6:20 2017 프로야구 플레이오프 1차전 (두산·NC) ※플레이오프 취소 시 편성 변경	6:00 맨 인 블랙 6:20 2017 프로야구 플레이오프 1차전 (두산·NC) ※플레이오프 취소 시 편성 변경	6:00 맨 인 블랙 6:20 2017 프로야구 플레이오프 1차전 (두산·NC) ※플레이오프 취소 시 편성 변경	6:00 맨 인 블랙 6:20 2017 프로야구 플레이오프 1차전 (두산·NC) ※플레이오프 취소 시 편성 변경	6:00 맨 인 블랙 6:20 2017 프로야구 플레이오프 1차전 (두산·NC) ※플레이오프 취소 시 편성 변경
8:20 서민 갑부	9:00 뉴스9 9:40 KBS글로벌 다큐멘터리 (살아있는 지구2 제1편)	9:00 뉴스9 9:40 KBS글로벌 다큐멘터리 (살아있는 지구2 제1편)	1:00 특선다큐 (로마의 지하세계) 2:00 생활의 발견 2:50 자동차부속상 위키2 3:20 TV유치원 3:50 여유만만	9:50 SBS 8뉴스	9:50 SBS 8뉴스	9:50 SBS 8뉴스	9:50 SBS 8뉴스	9:50 SBS 8뉴스	9:50 SBS 8뉴스
9:30 나는 몸신이다	10:30 뉴스라인 11:00 UHD특집(트레킹 노트- 세상을 걷다 제15편)	10:30 뉴스라인 11:00 UHD특집(트레킹 노트- 세상을 걷다 제15편)	1:00 특선다큐 (로마의 지하세계) 2:00 생활의 발견 2:50 자동차부속상 위키2 3:20 TV유치원 3:50 여유만만	10:20 월화드라마- 사랑의 온도 (19, 20회)	10:20 월화드라마- 사랑의 온도 (19, 20회)	10:20 월화드라마- 사랑의 온도 (19, 20회)	10:20 월화드라마- 사랑의 온도 (19, 20회)	10:20 월화드라마- 사랑의 온도 (19, 20회)	10:20 월화드라마- 사랑의 온도 (19, 20회)
11:00 외부자들	11:55 박원순의 같이 살자	11:55 박원순의 같이 살자	1:00 특선다큐 (로마의 지하세계) 2:00 생활의 발견 2:50 자동차부속상 위키2 3:20 TV유치원 3:50 여유만만	11:30 허쉬와 한국은 처럼이지? 리시어 편	11:30 허쉬와 한국은 처럼이지? 리시어 편	11:30 허쉬와 한국은 처럼이지? 리시어 편	11:30 허쉬와 한국은 처럼이지? 리시어 편	11:30 허쉬와 한국은 처럼이지? 리시어 편	11:30 허쉬와 한국은 처럼이지? 리시어 편
12:30 황금나침반 ※ 1:40 관월기대극 24	※ 1:55 생활의 발견	※ 1:55 생활의 발견	1:00 특선다큐 (로마의 지하세계) 2:00 생활의 발견 2:50 자동차부속상 위키2 3:20 TV유치원 3:50 여유만만	12:40 허쉬와 만나 중국 스페셜- 일상의 맛	12:40 허쉬와 만나 중국 스페셜- 일상의 맛	12:40 허쉬와 만나 중국 스페셜- 일상의 맛	12:40 허쉬와 만나 중국 스페셜- 일상의 맛	12:40 허쉬와 만나 중국 스페셜- 일상의 맛	12:40 허쉬와 만나 중국 스페셜- 일상의 맛

피부 탄력 저하...골다공증 위험까지?

나이가 들어 보이는 인상을 주는 목주름은 노화의 첫 단계로 지목된다. 또한 주름이 많고 피부 탄력이 떨어질수록 골다공증 위험까지 높일 수 있다는 연구결과도 있다. 민혜연 가정의학과 전문의는 목주름의 주원인으로 피부 탄력 저하를 꼽으며 “목의 탄력이 무너지면 얼굴까지 무너진다”고 말해 출연진을 놀라게 한다.

17일 밤 9시30분

