

# 러닝 매직...도심도, 숲길도 바람처럼 달린다

머렐, '어질리티 피크 플렉스2' 내달 이달 말 성곽길 달리는 행사도 진행

노스페이스, 평창서 트레일러닝대회 무봉제 초경량 러닝화도 함께 선보

푸근한 날씨가 계속되면서 평균기온이 20도를 웃도는 요즘이다. 미세먼지가 '나쁨'을 탈출해 '보통', '좋음'을 기록하는 날이 많아졌다. 달리기 마니아들이 신발 끈을 묶을 때다.

도심을 달리는 시티러닝과 함께 자연 속을 달리는 트레일러닝이 대세다. 트레일러닝(Trail Running)은 평지를 달리는 러닝과 산길을 걷는 트레킹이 결합된 액티비티이다. 흙길, 들날, 산악, 사막, 해변, 숲, 암벽에 이르기까지 인간이 두 다리로는 다닐 수 없는 곳이면 어디든 트레일러닝장이 된다.

트레일러닝이 인기를 끌면서 스포츠·아웃도어 업체들은 트레일러닝화 제품을 잇달아 출시하는 한편 관련 행사를 적극적으로 개최하고 있다.

지난해 트레일러닝 러닝을 국내 론칭한 글로벌 아웃도어 브랜드 머렐은 최근 '어질리티 피크 플렉스2 고어텍스' 러닝



'숲을 달리는 요정'의 기분을 만끽할 수 있는 트레일러닝이 인기를 끌면서 관련제품이 쏟아져 나오는 한편 대회도 잇달아 열리고 있다. '도심의 트레일러닝'을 즐기는 머렐의 '어반나이트 트레일러닝', 노스페이스와 아디다스의 트레일러닝화 제품들(왼쪽부터 시계방향). 사진제공 머렐·노스페이스·아디다스



화를 출시했다. 트레킹과 러닝이 결합된 액티비티에 맞게 달리면서도 중심을 잘 잡을 수 있도록 머렐의 신기술을 대거 접목했다. 하이퍼락 힐은 하강과 턴을 할 때 안정감을 높여준다.

머렐은 지난해부터 퇴근 후 운동을 즐기는 직장인 2030 세대를 위해 '어반 나이트 트레일러닝'을 전개하고 있다. 20명이 함께 달리는 일종의 크루형식으로 진행되는 것이 특징. 이달 말 광화문, 경복궁 성곽길 일대를 달리는 6회차를 앞두고 있다.

노스페이스는 오랜 기간 축적해 온 기

술력과 노하우를 극대화한 '노스페이스 트레일러닝 컬렉션'을 선보였다. 신발, 티셔츠, 재킷, 팬츠, 가방 등 다양한 제품으로 구성됐다. 대표제품은 트레일러닝화 '스피드 크로스'와 '울트라 트레일'이다. 무봉제공법을 적용한 초경량 신발이다.

노스페이스는 트레일러닝 문화 확산을 위해 제3회 국제트레일러닝대회 '노스페이스 100 코리아'를 19~20일 강릉 및 평창 일대에서 개최한다.

컬럼비아는 트레일러닝 전문라인 '컬럼비아 몬트레이'를 통해 온로드와 오프로드 모두 달릴 수 있는 크로스오버 러

닝화 '배리언트'를 출시했다. 두 마리 토끼를 잡으려는 콘셉트여서일까. 투박해 보이는 디자인은 좀 아쉽다.

아디다스는 환경을 생각한 공정과정을 거쳐 선보인 '트레일 런 팩'을 출시했다. 대표제품인 '테렉스 투 보아'는 염색 공정을 없애고 천연색상을 그대로 사용하는 '제로다이'를 적용해 자원절약과 환경까지 고려한 트레일러닝화이다.

아크테릭스는 트레일러닝대회 '아크테릭스 엔드루핀 런 2018'을 19일 북한산 인근 트레일러닝코스에서 진행한다.

양형모 기자 ranbi@donga.com

## NBA 르브론도 반한 '크라이오테라피' 아시나요?

부상 회복 탁월한 '침단 냉각 요법' 월드컵 앞두고 스포츠스타들 관심

평창 동계올림픽, 러시아월드컵 등 유독 국제 스포츠 이벤트가 많은 2018년, 크라이오테라피가 전 세계 스포츠인들의 집중 관심을 받고 있다.

크라이오테라피는 질소를 활용해 공기를 급속 냉동시켜 3~4분 동안 신체를 냉각하는 요법이다. 사용자가 원통형 통 안에 들어가면 영하 110도 이하의 냉각 공기가 분사돼 급속 냉동 환경에 노출된다. 급속 냉각 환경은 신체의 자가 치유 능력을 향상시켜 부상회복, 염증완화, 피로회복, 피부탄력 증가는 물론 체중 감소 효과에 탁월한 것으로 알려졌다.

16일 크라이오테라피 시스템 기업 이온



KLPGA 한화큐셀골프단 윤채영, 프로축구 부산FC1995 윌리안 포프, IFBB(세계보디빌딩연맹) 정미현, MAX FC 챔피언 이진수(왼쪽부터)가 크라이오테라피를 체험하고 있다. 크라이오테라피는 공기를 급속 냉동시켜 3~4분 동안 신체를 냉각해 자가 치유 능력을 향상시켜준다. 사진제공 이온인터내셔널

인터내셔널에 따르면 최근 국가대표 엘리트 스포츠 선수들과 프로스포츠 팀으로부터 크라이오 요법과 시스템에 대한 문의가 급증하고 있다. 특히 프로스포츠 현장에서

크라이오테라피 시연을 적극 지원하며 시장의 높은 관심을 반영하고 있다.

이온인터내셔널 측은 "NBA 스타 르브론 제임스, 복싱 챔피언 플로이드 메이웨

더 등 각 종목의 최고 레벨 선수들이 직접 사용했다는 점에서 높은 신뢰도를 얻고 있다"고 했다.

정정국 기자 jjay@donga.com

편집 | 신하늬 기자

### TV 프로그램·오늘의 운세

17일 (목)

채널A 02-2020-3100 KBS 02-781-1000 MBC 02-780-0015 SBS 02-2113-5000

채널 A	KBS1	KBS2	MBC	SBS
5:50 나는 몸신이다(대중)	5:00 뉴스 5:10 내교향 스페셜 (남도지오그라피)	5:00 이국정 PD의 자연 담은 한 끼(대중)	5:00 TV속의 TV(대중)	5:00 열린TV 시청자 세상(대중)
7:00 역사가 술술 7:30 스포랜드	6:00 뉴스광장 7:00 생방송 아침이 좋다 8:25 아침마당	5:15 다큐 공전(대중) 6:10 일일연속극 7:00 생방송 아침이 좋다 8:00 KBS아침 뉴스타임 9:00 TV스쿨 피드백 피드백 9:40 유유인관 10:40 지구촌 뉴스 11:00 수목 드라마-수조(대중)	6:00 뉴스투데이(1, 2부) 7:50 일일연속극 전생애 맨수(대중) 8:30 생방송 오늘 아침	6:00 모닝투데이(1, 2, 3부) 8:30 아침연속극 해피 시스템(대중)
8:00 김현욱의 굿모닝	9:30 뉴스 10:00 2018 지방선거 공직선거 정책토론회 제3차	9:00 TV스쿨 피드백 피드백 9:40 유유인관 10:40 지구촌 뉴스 11:00 수목 드라마-수조(대중)	9:30 930뉴스 9:55 중계방송 제7회 전국동시지방선거 공직선거 정책토론회	9:10 좋은 아침(대중) 10:10 뉴스 11:00 SBS생방송 경제 11:00 예니걸러리 11:30 고행이 보인다
9:20 신문 이야기 둘리구 쇼+	12:00 뉴스12 1:00 사명의 가족 1:50 공룡 배카드(대중) 2:20 인생 괴물(대중) (마지락회)	12:05 일일드라마-인행의 집(대중) 2:00 KBS뉴스타임 2:10 생생정보 스페셜 3:00 자동차문화상 위키2 3:30 TV우치리 4:00 누가 누가 잘하나 5:00 생생정보의 프리캐스트 프라임 5:15 토크타임 5:30 주간연속(대중)	12:00 12뉴스 12:20 수목미시리진-이리와 안아줘(대중) 1:30 주말특별기획-태평남편 오직두(대중) 2:40 푸르기 식사교실	12:00 12뉴스 12:50 백년송(대중)
10:50 뉴스A 라이브	2:50 KBS생방송오대륙의 수상국 3:00 UH드라마 3:05 시사기획 창 4:00 4시 뉴스집중 5:00 뉴스5 5:30 동물의 세계(대중)	6:00 KBS경제타임 6:30 2TV 생생정보	6:10 생방송 오늘 저녁(대중) 7:15 일일연속극-전생애 맨수(대중) 7:55 MBC뉴스데스크	6:00 정글의 법칙(대중) 7:00 생방송 투데이
12:00 풍문으로 들었소(대중)	6:00 6시 내고향 6:55 시청자칼럼 우리 사는 세상	7:00 KBS뉴스7 7:35 한국인의 밤상 8:25 일일연속극-내일도 맑음(대중)	7:15 일일연속극-전생애 맨수(대중) 7:55 MBC뉴스데스크	8:00 SBS 8뉴스 8:55 손길로써 세상을 이룬 일(대중)
1:30 외무자들(대중)	7:00 뉴스7 7:35 한국인의 밤상 8:25 일일연속극-내일도 맑음(대중)	7:50 일일드라마-인행의 집(대중) 8:30 글로컬24 8:55 속보에는 TV 인사이드(대중)	8:55 수목미시리진-이리와 안아줘(대중) 11:10 이별 받은 위화(대중)	8:00 SBS 8뉴스 8:55 손길로써 세상을 이룬 일(대중)
2:50 이제 만나러 갑니다(대중)	2:50 KBS생방송오대륙의 수상국 3:00 UH드라마 3:05 시사기획 창 4:00 4시 뉴스집중 5:00 뉴스5 5:30 동물의 세계(대중)	7:50 일일드라마-인행의 집(대중) 8:30 글로컬24 8:55 속보에는 TV 인사이드(대중)	8:55 수목미시리진-이리와 안아줘(대중) 11:10 이별 받은 위화(대중)	8:00 SBS 8뉴스 8:55 손길로써 세상을 이룬 일(대중)
4:20 정치 데스크	6:00 6시 내고향 6:55 시청자칼럼 우리 사는 세상	7:50 일일드라마-인행의 집(대중) 8:30 글로컬24 8:55 속보에는 TV 인사이드(대중)	8:55 수목미시리진-이리와 안아줘(대중) 11:10 이별 받은 위화(대중)	8:00 SBS 8뉴스 8:55 손길로써 세상을 이룬 일(대중)
5:40 뉴스톱10	6:00 6시 내고향 6:55 시청자칼럼 우리 사는 세상	7:50 일일드라마-인행의 집(대중) 8:30 글로컬24 8:55 속보에는 TV 인사이드(대중)	8:55 수목미시리진-이리와 안아줘(대중) 11:10 이별 받은 위화(대중)	8:00 SBS 8뉴스 8:55 손길로써 세상을 이룬 일(대중)
7:10 뉴스A	7:00 뉴스7 7:35 한국인의 밤상 8:25 일일연속극-내일도 맑음(대중)	7:50 일일드라마-인행의 집(대중) 8:30 글로컬24 8:55 속보에는 TV 인사이드(대중)	8:55 수목미시리진-이리와 안아줘(대중) 11:10 이별 받은 위화(대중)	8:00 SBS 8뉴스 8:55 손길로써 세상을 이룬 일(대중)
8:20 나는 몸신이다(대중)	9:00 KBS 뉴스9 10:00 KBS스페셜 (갈무리 뉴요커) 10:55 UH드라마	10:00 수목드라마-수조(대중) 11:10 해피투게더(1, 2부)	10:00 수목미시리진-이리와 안아줘(대중) 11:10 이별 받은 위화(대중)	10:00 드라마 스페셜-스위치, 세상을 바꿀래(31, 마지락회) 11:10 김여준의 블랙하우스(1, 2부)
9:50 서민 갑부	11:00 KBS뉴스라인 11:40 이웃길 걸스(대중)	12:40 스포츠 하이라이트	12:35 스포츠 다이아리 12:50 2018 가정의 달 특집 영교로 휴먼다큐 사랑(영마와 어머니 2부)	12:30 나이트 라인
11:00 나만 믿고 따라와-도시야부(대중)	11:00 KBS뉴스라인 11:40 이웃길 걸스(대중)	12:40 스포츠 하이라이트	12:35 스포츠 다이아리 12:50 2018 가정의 달 특집 영교로 휴먼다큐 사랑(영마와 어머니 2부)	12:30 나이트 라인
12:50 황금 나침반(대중)	12:30 ABU국제공동제작(CARAT-영마의 힘으로) *1:25 민간극장 스페셜(대중)	12:40 스포츠 하이라이트	12:35 스포츠 다이아리 12:50 2018 가정의 달 특집 영교로 휴먼다큐 사랑(영마와 어머니 2부)	12:30 나이트 라인
*2:00 채널A 스페셜(마지락 뉴턴)	*1:25 민간극장 스페셜(대중)	*1:05 세상의 모든 다큐(대중)		*1:00 문화가 쏠려

### 박경호의 운수 좋은 날

5월 17일(목) 음력: 4월 3일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

쥐 행운색: 흰색	소 행운색: 흰색	호랑이 행운색: 적색	토끼 행운색: 검정
도화 일이다. 이성 관계에 있어서 문제가 있을 수 있으니 조심하라. 특히 연상의 이성을 조심하라. 반복되는 일로 피곤한 날이다. 의외로 놀랄만한 결과를 얻을 수 있는 날이다. 길방:서	장성 일이다. 화제가 장려성만났다. 처음은 좋으나 중도에 어려움이 다가오고 있다. 이유는 힘으로 밀어붙이기 때문이다. 오늘은 학업이나 예술 분야에서 결실의 달을 쌓는 행상이다. 길방:서	호랑이는 무언가 시작하려는 기운이 강해져 브레이크를 거는 형국이 다. 일하기 싫고, 그저 게으름 피우고 싶은 날이다. 두뇌활동을 통하여 일확천금을 노리는 날이다. 길방:남	재삼 일이다. 토끼가 닭을 만나면 서로 부딪힌다. 극적인 변화가 이루어진다. 잘 나갔던 사람은 흥한 날이며 어려운 가운데 있었던 사람은 흥으로부터 벗어나는 날이다. 길방:남
용 행운색: 적색	뱀 행운색: 노랑	말 행운색: 청색	양 행운색: 적색
도화 일이다. 도화는 자신의 능력을 아름답게 포장하여 남에게 보여주려는 기운이 강한 반면, 옹골, 화개는 자신의 재능을 가리는 기운이 강하다. 문학 예술에서 두각을 나타낸다. 길방:남	어떠한 위험이나 장애도 극복해 나갈 수 있다. 지살 일이다. 지살은 움직이려는 기운이 강해져 오늘 뉘는 거기에 힘을 보태주는 격이다. 추진력이 대단한 날이다. 길방:중양	마음이 급해지는 날이다. 또한 맑은 한낮을 의미한다. 지나친 밝음으로 타인들이 보이지 않는다. 남의 눈치를 보지 않고 욕하는 기운이다. 일단 본인이 행하는 것은 무조건적이다. 길방:동	재삼 일이다. 기발한 모책으로 상대를 누르고 살리 달성을 확실히 하려는 기운이 강한 날이다. 그러나 오히려 내가 당할 수도 있다. 흰색 상의를 입은 사람을 조심하라. 길방:남
원숭이 행운색: 검정	닭 행운색: 검정	개 행운색: 적색	돼지 행운색: 청색
도화 일이다. 이성 관계에 있어서 문제가 있을 수 있으니 조심하라. 과음하지 말라. 손재수가 있고 증복되는 일로 피곤한 날이다. 그러나 참고 견디면 놀랄만한 결과도 얻을 수 있다. 길방:북	장성 일이다. 장성이 장성이 귀인의 도움이 따를 것이다. 자중지란을 조심해야 한다. 우왕좌왕하기 쉽고 엉뚱한 짓을 하기 쉽다. 한 가지 일에 매진 못하고 이것 저것 했다 하는 날이다. 길방:북	금전적인 이득과 함께 이성이나 귀인의 도움이 따를 것이다. 그러나 공연히 마음이 급해지며 지름길을 찾고 싶은 날이다. 인생행로는 목적지를 향한 길이다. 서두르지 마라. 길방:남	재삼 일이다. 합법을 가정한 교묘한 술책으로 주변의 실력자를 움직여 큰 이익을 추구하는 기운이다. 그러나 내가 당하기도 한다. 오늘은 망신을 당할 수도 있다. 조심을 잃지 말라. 길방:동

### 날씨와 생활

17일(목)		
서울 90/80 20 24	인천 90/80 18 21	수원 90/80 19 25
춘천 80/80 21 24	강릉 60/80 21 26	청주 70/70 22 28
대전 60/70 22 28	전주 30/70 22 29	광주 30/60 21 26
대구 30/30 21 29	울산 30/30 20 27	부산 30/30 19 22
창원 30/30 19 23	제주 20/20 21 28	지역 강수 확률 (오전/오후) 날씨 최저 최고기온 °C

☀ 해돋이 05:22 해질 19:36 🌙 달돋음 06:53 달짐 21:31

산 날씨
북한산 19/24 내장산 21/28
설악산 20/22 무등산 22/27
오대산 19/25 주왕산 20/31
속리산 21/29 지리산 20/28
계룡산 20/27 한라산 19/23

바다 날씨
인천송도 16/21 인연도 꽃지 18/21
제주도 20/24 변산반도 21/28
경포대 21/23 거문도 19/23
속초 19/20 해운대 19/21
대전 19/25 제주도 20/23

미세먼지
서울 37 보통 대전 35 보통
부산 43 보통 울산 33 보통
대구 24 보통 경기 41 보통
인천 36 보통 강원 66 나쁨
광주 19 좋음 충북 50 나쁨

주간 날씨 (최저/최고기온)
18일 서울경기 19/21 맑음 11/13 청주 21/24 (금) 맑음 21/24 맑음 18/20 제주 22/26
19일 서울경기 14/24 맑음 12/18 청주 15/25 (토) 맑음 17/24 맑음 14/19 제주 17/20

한국ABC 인종 스포츠신문 발행부수 1위 스포츠동아는 성인광고를 실지 않습니다

### 스포츠동아

대표전화 02 2020 0114

발행인 송영연	편집부장 조혜경
편집인 이성춘	스포츠부장 김도현
편집국장 연재호	엔터테인먼트부장 김원경
광고국장 이은숙	경제부장 김재범
인쇄 동아일보사	사진부장 양형모
	고정철

광고문의 02 2020 1010 구독신청 1588 2020 FAX 02 2020 1015

www.sportsdonga.com (우)03187 서울특별시 종로구 창계천로 1  
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (월간)  
2008년 3월 24일 창간  
본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수합니다  
구독료: 한달 12,000원, 1부 700원

기사 의견 제보 및 독자 투고 02 2020 1040 sol@donga.com