뉴발란스, 뉴레이스 서울대회 개최

19일 '함께 더 강하게' 슬로건 내세운 기부 레이스

글로벌 스포츠 브랜드 뉴발란스가 19일 서울 송파구 잠실종합운동장에서 '2015 뉴레이스 서울'(사진)을 개최한다.

이번 대회는 'Stronger together, Better than yesterday'라는 슬로건 아래 '함께 더 강하게, 우리의 달리기로 세상을 바꾼다'는 취지로 기부 활동에 초점을 맞춘다. 2만명이 원팀으로 미션을 돌파하면 기부활동이 완성되는 기부 레이스(10km) 형태다. 미션 내용은 '다 함께 작년 뉴레이스 서울 평균기록(1시간10분49초) 돌파하기'이며, 미션 성공시 완주자 전원에게 특별 사례품을 증정한다. 또 미션 성공시 뉴레이스 서울 참가자들이 대회를 준비하는 동안 '뉴레이스 앱'을 활용해 달려온 누적거리를 1Km당 500원으로 환산해 적립된 기부금이 이랜드 복지재단을 통해 드림스타트 어린이들의 다리장애를 극복하는 치료비 명목으로 전달된다. 아울러 대회 당일 뉴발란스 착화를 통해서도 기부에 참여할 수 있다. 뉴발란스 신발을 신고 오는 착화자 1인당 1만원의 금액이 기부금으로 환산되어 컴패션으로 전달된다.

행사 당일에는 MC를 맡은 하하를 비롯해 강균성, 션, 구은애, 박기량, 신수지, 지나 등 많은 셀럽이 참석해 자리를 빛낸다. 레이스 종료 후 참가자들과 함께 진행되는 애프터 콘서트에는 에일리, 지누션, 스컬&하하가 출연한다. 자세한 내용은 뉴발란스 공식 홈페이지(www.nbkorea.com)에서 확인할 수 있다. 최현길 기자 choihg2@donga.com

현대차, 베스트 드레스업 카 시상

송영진 씨 제네시스 최고 튜닝카로 선정

현대자동차는 12일 개성 넘치는 튜닝 차량을 선발하는 '베스트 드레스업 카 어워즈 2015 시상식'(사진)을 개최했다. 이는 차량 튜닝의 여러 가지 부분 중 차량 내외관을 독특하게 튜닝한 차를 선발하는 대회로, 2월부터 현대차 고객을 대상으로 참가자 모집을 한 결과 총 300여대가 참여했다.

본선 진출 차량들은 서울모터쇼 전시 기간 중 전문 평가단과 약 6만여명의 현장 고객 평가단 심사를 거쳤으며, 최종적으로 제네시스 쿠페 차량이 대상으로 선정됐다. 현대차는 대상으로 선정된 송영진(33)씨에게 상금 500만원, 2~5등 수상자에게 100만~300만원의 상금을 수여했다. 현대차 국내영업본부장 곽진 부사장은 "현대차는 앞으로도 건전한 자동차 튜닝 문화를 선도해 가도록 노력할 것"이라고 밝혔다. 원성열 기자

청소년 스마트폰 중독 위험수준

방통위 등 8개부처 조사결과 작년 중독비율 29.2%
3~59세 비율도 14%대…인터넷중독 비율은 6.9%

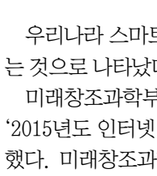
우리나라 스마트폰 중독 문제가 점차 더 심각해지고 있는 것으로 나타났다.

미래창조과학부와 방송통신위원회 등 8개 부처는 '2015년도 인터넷 중독 예방·해소 추진계획'을 13일 발표했다. 미래창조과학부와 한국정보화진흥원이 만 3세 이상 59세 이하 인터넷 이용자 1만8500명을 대상으로 면접조사를 실시한 결과, 스마트폰 중독 비율은 2011년 8.4%에서 지난해 14.2%로 매년 지속적으로 증가하고 있는 것으로 나타났다.

무엇보다 지난해 청소년 스마트폰 중독 위험군 비율은 29.2%로 2013년과 비교해 3.7%p나 늘어났다. 청소년 10명 중 3명이 스마트폰 중독 위험군인 셈. 반면 인터넷 중독 비율은 전체 인터넷 이용자의 6.9%로 2013년보다 0.1%p 감소한 것으로 조사됐다.

정부는 이번 조사 결과를 바탕으로 유아동·청소년·성인 등 대상별로 차별화된 중독 예방교육을 제공할 방침이다. 스토리텔링 방식의 유아용 놀이교구를 개발·보급하고 스마트폰 과다 사용을 예방하는 스마트미디어 청정학교 14곳을 지정·운영한다는 계획이다. 민간 상담시설 40곳을 협력기관으로 지정해 지역 인터넷 중독 방문상담을 지원하는 방안도 추진한다. 김명근 기자 dionys@donga.com

휠라코리아 신임사장에 김진면 씨



휠라코리아가 김진면(59·사진)씨를 신임사장으로 영입했다. 김 신임사장은 1987년 삼성물산 입사를 시작으로 2013년까지 제일모직에 근무하면서 패션 1·2 부문장, 빈폴사업부장 및 전무를 역임했다. 계열사인 개미플러스, 콜롬보코리아 대표이사도 겸직했다. 2014년에는 연세대학교 생활환경 대학원 객원교수로 강단에 서기도 했다.

산길 오를땐 '사부작사부작'

등산길 잘 걷는 방법

산 오르막길엔 보폭 줄이고 리듬타며 가볍게
호랑이가 산속 배회하듯…'타이거 스텝' 적합
내리막은 뒤꿈치 먼저 땅에 닿아야 부상 방지
터벅터벅 걸으면 무릎·발목 등 관절에 무리

등산은 기본적으로 걷는 운동이다. 요즘은 산에서 달음박질을 하는 트레일러닝이 인기를 끌고 있지만, 그럼에도 불구하고 산은 역시 걸어서 오르는 운동이다. 그런데 산에서 걷는 방법과 평지를 걷는 방법이 다르다는 것을 아는 사람이 의외로 많지 않다. 평지를 걷듯 산길을 걷는다고 해서 문제가 될 것은 없지만, 산에서 걷는 방법이 다른 데에는 다 이유가 있다. 산은 오르막과 내리막이 있는 만큼 평지를 걸을 때보다 몇 배의 체력이 소모되기 때문이다. 무릎과 관절에도 충격이 강하게 작용한다. 그래서 등산기술의 기초는 걷는 법이다. 평지, 오르막, 내리막이 다르며 날씨에 따라서도 다르다. 과연 고수들은 산에서 어떻게 걸을까.

●보폭을 작게, 리듬을 타고 '사부작사부작'

오르막길을 걸을 때는 보폭을 작게 잡는 것이 좋다. 처음부터 성큼성큼 걷다가는 얼마 못 가 지쳐 혀를 빼물게 되는 수가 있다. 천천히 시작해 조금씩 속도를 높인다. 중요한 것은 편안한 자세로 체력소모를 줄이며 걷는 것이다. 전문 산꾼들은 "사부작사부작 걷는다"라는 말을 자주 쓴다. 크게 힘을 쓰지 않으면서 가볍게 걷는다는 의미다. 어느 정도 속도가 붙으면 무리하지 말고 '정속주행'을 하는 것이 요령이다.

또 하나 중요한 것은 리듬이다. 산을 오래 탄 사람이 걷는 모습을 자세히 살펴보면 자연스럽게 어깨가 좌우로 흔들리는 것을 발견할 수 있다. 걸음걸이도 리드미컬하게 느껴진다. 오르막길이므로 체중은 앞쪽에 두는 것이 편하다. 관절에 충격을 덜 주기 위해서는 신발 바닥 전체를 지면에 밀착시키는 것이 좋다.

내리막길은 오르막과 많은 부분에서 반대다. 발을 디딜 때는 앞이 아니라 뒤꿈치가 먼저 땅에 닿아야 한다. 넘어지거나 미끄러지더라도 부상을 입지 않기 위해 무게중심을 가급적 낮춰야 한다.

반드시 기억해야 할 것은 '터벅터벅 걷지 않기'다. 산을 내려올 때는 다리가 풀려 터벅터벅 걷기가 쉽다. 이렇게 걸으면 무릎, 발목 등의 관절에 무리가 가게 된다. 관절이 좋지 않은 사람에게는 '자해행위'에 가까우니 각별히 조심해야 한다. 쇠기둥이 박힌 경사를 내려올 때는 기둥에 발을 대고 내려오는 것이 좋다.

●오르막길에서는 모델처럼 걷는 타이거 스텝

무협소설, 영화에서나 등장할 법한 고수들의 '무공비술'이 등산걷기에도 있다. 일명 호랑이보법으로 통하는 '타이거 스텝'이다. 호랑이가 산속을 어슬렁어슬렁 배회하듯 걷는 보법으로 등산인들 사이에서는 '보법의 혁명'으로까지 불리는 걷기법이다. 같은 시간, 같은 거리를 걸어도 체력을 적게 소모할 수 있는 '고연비 걷기'다.

타이거 스텝을 한 마디로 표현하면 '1자 걸음'이다. 모델의 워킹을 떠올리면 이해하기 쉽다. 뒤에서 보면 엉덩이가 실룩거려 보이는 것이 특징이다. 타이거 스텝의 걷는 법은 이렇다. 일단 보폭을 작게 잡는다. 왼발을 옮길 때 오른발은 힘을 빼고 걷는다. 오른발에게 휴식을 준다고 생각해도 좋다. 왼발이 지면에 닿으면 오른발을 떼어 앞에 가져다 놓는다. 이때 왼발과 1자가 되는 것이 요령이다. 머릿속에 그림이 그려지지 않는다면 고양이가 걷는 모습을 상상해 보면 좋다. 실제로 타이거 스텝은 모델들이 발을 엇걸려 걷는 '캣워킹'에서 아이디어를 구했다고 한다.

여기서 주의할 점. 타이거 스텝은 오르막길에서만 활용한다. 내리막길에서 타이거 스텝으로 걷다가는 중심을 잃고 넘어져 부상을 입을 가능성이 높다. 평지에서도 권할만한 스텝은 아니다.

오르막길을 걸을 때 타이거 스텝으로 걸어보면 확실히 허벅지에 힘이 덜 들어가는 것을 느낄 수 있다. 등산스틱을 함께 사용해도 무방하다.

마지막으로 레스트 스텝. 휴식하면서 걷는 법이다. 한쪽 다리를 들어올릴 때 다른 쪽 다리를 쭉 펴는 것이 포인트다. 이때 근육이 아닌 뼈로 지탱하는 듯한 느낌이 들어야 한다. 뒷다리를 펴기도 전에 다음 발을 디디는 보통의 보행과 다르다. 레스트 스텝을 사용하면 짧은 순간이지만 한쪽 다리에 쉬는 시간을 줄 수 있어 피로도를 줄일 수 있다. 양형모 기자 ranbi@donga.com

산은 평지가 아닌 만큼 걷는 법도 달라야 한다. 전문가들은 보폭을 작게 잡고 리드미컬하게 걷는 것을 추천한다. 타이거 스텝을 활용하면 오르막길에서 체력을 아낄 수 있다. 봄철 등산복 스타일링을 선보이고 있는 노스페이스 모델 공효진. 사진제공 | 노스페이스

다운사이징 2.0리터 4기통 엔진임에도 최대 출력 306마력, 최대 토크 40.8kg·m라는 파워풀한 성능을 갖춘 볼보의 '젊은 카' S60 T6 R-Design. 사진제공 | 볼보자동차코리아

볼보, S60 T6 R-디자인 출시

306마력·최대 토크 40.8kg·m…2.0 신형엔진 탑재
스포츠 섀시·19인치 휠·기어 시프트 패들 등 적용

볼보가 젊어지고 있다. 더 이상 안전하기만한 차라는 이미지를 고수하지 않는다. 여기 그 대표작이 있다. 볼보자동차코리아가 13일 306마력의 2.0리터 신형 엔진을 탑재한 S60 T6 R-Design을 출시했다.

S60 T6 R-Design은 기존 S60에 R-Design 스타일링 패키지를 적용해 보다 세련되고 스포티한 디자인으로 거듭났다. S60 T6 R-Design이 놀라운 건 신형 T6엔진에서 비롯된다. 다운사이징 2.0리터 4기통 엔진임에도 불구하고 슈퍼차저와 터보차저를 동시에 적용하는 등 볼보자동차의 최신 기술을 투입해 최대 출력 306마력, 최대 토크 40.8kg·m라는 파워풀한 성능을 갖췄다. 이는 일반적으로 기통수가 줄어들면 출력 또한 줄어드는 한계를 극복한 것이다.

신형 T6엔진을 포함한 드라이브-이 파워트레인을 적용해 동급 최고 수준의 퍼포먼스를 발휘한다. 성능이 강화된 만큼 차체 강성도 높였다. R-Design 전용 스포츠 섀시와 전용 19인치 휠, 기어 시프트 패들을 적용해 퍼포먼스를 더욱 강화했다. 엔진의 배기음을 증폭시키는 액티브 노이즈 컨트롤도 새로 적용해 주행 감성을 더욱 끌어올렸다. 가격은 5750만원(VAT포함).

볼보자동차코리아 이윤모 대표는 "새롭게 출시한 S60 T6 R-Design을 통해 이제 볼보자동차가 안전뿐만 아니라 퍼포먼스도 최고 수준에 도달했음을 확인할 수 있을 것"이라고 말했다. 원성열 기자

베어링 납품가격 담합 업체 철퇴

공정위, 獨·日 업체 2곳에 과징금 75억1100만원 부과

국내 기업을 상대로 자동차용 베어링 납품가격을 담합한 독일 및 일본계 업체에 철퇴가 내려졌다.

공정거래위원회는 납품가격을 담합한 독일 및 일본계 베어링 업체 2곳에 과징금 총 75억1100만원을 부과했다고 13일 밝혔다.

이번에 담합으로 적발된 곳은 독일 셰플러 그룹의 100% 자회사인 셰플러코리아와 일본계 제이텍트 2곳이다. 두 회사는 2001년부터 2008년까지 현대자동차, 기아자동차, 현대파워텍에 납품하는 더블테이퍼롤러베어링 가격을 담합했다. 더블테이퍼롤러베어링은 자동차 자동변속기에 사용되는 고가의 베어링이다.

국내완성차 업체들은 2001년 초 제이텍트가 단독으로 납품해 오던 자동차용 더블테이퍼롤러베어링을 셰플러코리아에도 주문했다. 가격경쟁을 통한 비용절감 및 환율 리스크 감소 등을 위한 조치였다. 그러자 셰플러코리아와 제이텍트는 경쟁을 피하기 위해 2001년 5월 임원들끼리 만나 납품가격을 협의하기로 합의했다. 양사간 담합은 2008년 6월까지 8년여간 이어졌으며 더블테이퍼롤러베어링의 이익률은 다른 자동차 베어링 평균 이익률보다 40% 이상 높게 유지됐다.

공정위 관계자는 "베어링시장은 전 세계적으로 독과점 시장이고, 수입의존도가 높은 대표적인 시장으로 국제적 담합에 의해 국내 소비자가 상당한 피해를 볼 수 있다. 이번 사건은 우리나라에 대한 국제카르텔은 사업자의 국적 및 생산지를 불문하고 강력하게 처벌됨을 대내외에 알리는 계기가 됐다"고 말했다.

원성열 기자 sereno@donga.com

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com