# 양파처럼 껴입고 보온장비 챙겨라

## 겨울철 야외운동법

### 장갑·비니·울 양말 등 보온성 소품 필수
### 야간엔 반사용품 웜업땐 스포츠크림 유용

운동이 몸에 습관처럼 밴 사람이라면 추운 겨울이라 하더라도 야외 운동을 거르고 싶지 않을 것이다. 겨울운동은 아무래도 부상 위험이 높지만 '야무진' 준비를 한다면 얼마든지 겨울에 하는 운동의 맛을 만끽할 수 있다.

**●양파처럼 껴입어라**

겨울운동의 첫 걸음은 보온이다. 겨울철 야외에서는 신체 말단 부위를 통해서 열이 쉽게 빠져나간다. 말단 부위를 감쌀 수 있는 장갑, 비니와 같은 소품들은 반드시 준비하는 것이 좋다. 목 부위에는 넥워머를 착용한다. 땀이 나면서 발이 시려질 수 있는 일반 면양말보다는 스포츠용 양말이나 보온성이 좋은 울 소재 양말을 권한다. 스웨트 셔츠로 불리는 두툼한 긴 팔 티셔츠에 두꺼운 구스다운 재킷만 걸치는 사람들이 많은데 이보다는 얇은 옷을 여러 겹 껴입는 것이 낫다. 겨울운동이라 해도 땀은 흐른다. 몸에서 열이 난다고 재킷을 벗게 되면 곧바로 감기가 찾아들게 된다. 땀이 났을 때 벗어서 휴대할 수 있는 정도 두께의 얇은 옷을 여러 겹 입는 게 요령이다. 땀이 많이 나는 체질이라면 재킷보다는 베스트를 착용하는 것도 좋다.

**●걷고 싶다면 미끄럼 대책을 세워라**

직장인들 중에는 점심시간을 이용해 회사 주변을 걸으면서 부족한 운동을 보충하는 사람도 많다. 겨울철에는 노면이 미끄럽다. 구두보다는 운동화를 신는 것이 좋지만 사정이 여의치 않다면 구두 밑창에 스티커 형태로 부착할 수 있는 일명 '슈티커(Shoe+Sticker)'를 활용하는 것도 좋다. 온라인이나 올리브영 같은 곳에서 살 수 있다. 눈이 내린 길이라면 운동화에 덧씌우는 형태로 착용할 수 있는 도심형 아이젠도 괜찮다. 미끄럼 방지 효과가 충분하다. 겨울철 산행이나 트레킹을 즐기는 사람들에게는 스틱이 필수. 요즘 시판 중인 스틱은 3~4단으로 접을 수 있어 휴대가 간편하다. 스틱은 넘어지지 않도록 도와줄 뿐만 아니라 눈이 쌓여 있는 곳, 확인이 필요한 노면의 상태를 체크할 때도 유용하게 쓰인다.

**●야간 달리기를 할 때는 반사소품 준비**

겨울철에도 야간 달리기를 즐기는 '올빼미족'이라면 조명 또는 반사소품을 준비하는 것이 좋다. 겨울철에는 해가 빨리 진다. 날씨가 춥다보니 아무래도 사이클을 타는 사람이나 러너들이 몸을 움츠리게 된다. 전방을 잘 주시하지 않아 충돌이나 접촉사고가 일어날 확률이 높아진다. 러닝 코스에 조명이 충분히 설치되어 있다면 빛을 반사할 수 있는 반사체가 달린 조끼 같은 소품으로 충분할 수 있다. 하지만 러닝 코스 자체가 조금 어두운 편이라면 머리에 부착할 수 있는 헤드랜턴을 준비하는 것이 바람직하다.

**●웜업은 필수, 전용 스포츠크림 인기**

겨울철에는 운동을 시작하기 전에 다른 계절보다 충분히 준비운동을 하는 것이 좋다. 기본적인 스트레칭을 천천히 하면서 무릎과 같은 관절 부위를 풀어주고 제자리 뛰기 등으로 몸에 어느 정도 열을 내주어야 부상 위험을 막을 수가 있다. 최근에는 프로 스포츠선수들이 사용하던 웜업 효과가 있는 플렉스 파워 유스 등 스포츠 크림을 시중에서 쉽게 구매할 수 있다. 준비운동을 하기 전에 근육과 관절 부위에 골고루 발라주면 된다. 백석대 스포츠과학부 김알찬 교수는 "겨울철 야외 운동의 준비운동은 말하기가 조금 불편할 정도로 거친 호흡에, 몸에서 땀이 다소 나는 정도까지 해줘야 관절의 유연성을 높이고 운동을 하기에 적당한 근육의 온도를 만들 수 있다"며 "웜업 효과가 있는 스포츠 크림을 운동 전에 바르게 되면 피부에 분포되어 있는 모세혈관을 확장시켜주어 혈액순환을 돕고 관절 조직에 이로운 영양분을 공급해주어 준비운동의 효과를 증대시켜줄 수 있다"고 조언했다.

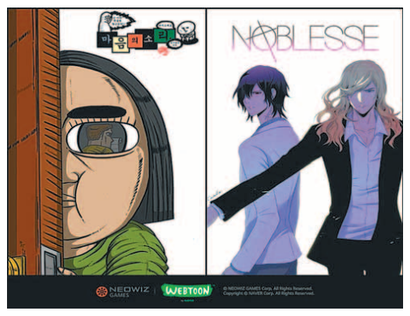
양형모 기자 ranbi@donga.com



겨울에 야외에서 운동을 하기 위해서는 몸에 땀이 날 정도로 충분히 준비운동을 해주어야 한다. 보온장비를 착용하고 다리와 팔 준비운동을 한 뒤 다리와 무릎에 웜업 스포츠크림을 바르는 모습(왼쪽 위부터 시계 방향). 사진제공 | 플렉스파워 유스

# '웹툰' 입은 모바일게임, 대박난다 전해라~

### 네이버웹툰 소재로 한 10여 종 제작중
### 인기웹툰 '신의탑' '미생'도 사전 등록



네이버가 웹툰 모바일게임화 사업에 적극 나서면서 게임 개발사들도 콘텐츠 제작과 서비스를 본격화하고 있다. 네오위즈게임즈는 네이버의 인기 웹툰 '마음의 소리(왼쪽)'와 '노블레스'의 지적재산권을 활용한 모바일게임 2종을 준비 중이다. 사진제공 | 네오위즈게임즈

인기 웹툰을 소재로 한 모바일게임이 2016년 융단폭격에 나선다.

네이버가 웹툰 모바일게임화 사업에 적극 나선 가운데, 게임 개발사들이 네이버와 손잡고 콘텐츠 제작과 서비스를 본격화하고 있다. 네이버는 'with 네이버웹툰'이라는 브랜드의 프로그램를 활용해 지원사격 한다. 창작자 수익 증대를 위해 2013년부터 제공 중인 PPS(Page Profit Share)의 일환이다. 현재 네이버 웹툰을 소재로 한 게임은 10여 종이 제작 중인 것으로 알려졌다. 네이버 관계자는 "독자들에게는 새로운 경험을 제공하고, 창작자들에게는 추가 수익 기회를 제공할 수 있다"는 점을 이 사업의 매력으로 꼽았다.

네오위즈게임즈는 네이버와 제휴해 웹툰 '마음의 소리'와 '노블레스'의 지적재산권(IP)을 활용한 모바일게임 2종을 서비스할 예정이라고 25일 밝혔다. 마음의 소리는 2D 역할수행게임(RPG)으로 3월 국내 서비스를 목표로 하고 있으며, 노블레스는 3D RPG로 하반기에 선보일 계획이다.

그 밖에 게임사들도 올해 출시를 목표로 서비스를 준비 중이다. NHN엔터테인먼트는 '갓오브하이스쿨'을 소재로 한 액션 RPG를 이르면 3월 출시할 계획이다. 라이즈는 '신의탑'을 소재로 한 모바일 RPG를 개발 중으로 현재 사전 등록을 진행하고 있다. 로켓모바일도 신의탑을 소재로 한 게임을 제작 중이다. 글리터는 '치즈인더트랩'을 소재로 한 모바일게임을 준비하고 있다.

네이버는 마케팅을 돕는다. 신의탑의 경우 사전 등록 이벤트와 웹툰 페이지 광고 노출 등을 제공한다. 앞으로 출시될 네이버웹툰 원작 모바일게임도 다각도로 지원할 방침이다. 특히 네이버웹툰 모바일 서비스 내에 해당 게임을 내려받을 수 있는 '웹툰 게임하기' 기능도 추가할 예정이다.

네이버웹툰 외에도 최근 로이게임즈가 작가 윤태호와 손잡고 대표작 '미생'을 이용한 모바일게임을 올 하반기 서비스하기로 하는 등 웹툰을 소재로 한 게임 제작은 앞으로 더욱 확대될 것으로 보인다. 업계에선 웹툰을 소재로 한 게임 제작이 활발한 이유를 유저층이 겹쳐 그만큼 흥행에 유리하기 때문으로 분석하고 있다. 실제로 와이디온라인에서 지난해 5월 내놓은 갓오브하이스쿨 기반 모바일게임은 출시 후 인기 및 매출 부문 상위권을 차지하며 흥행에 성공을 거둔 바 있다.

김명근 기자 dionys@donga.com



설이 2주 앞으로 다가오면서 백화점, 대형마트의 선물판매 경쟁이 치열해지고 있다. 신세계백화점의 다양한 선물세트. 사진제공 | 신세계백화점

# 설 선물, 중저가 제품·예약판매 늘었다

### 백화점·대형마트 등 실속형 제품 인기

"설 선물은 실속형이 대세."

민족의 명절 설이 2주 앞으로 다가온 가운데, 오프라인 유통채널의 선물 판매 경쟁이 치열하다. 올해도 역시 예약판매가 크게 늘어난 가운데, 어려운 경기를 반영하듯 실속형 제품이 인기를 모은다. 또 이와는 반대로 고가의 프리미엄 제품 판매가 늘어난 점도 눈에 띈다. 이에 주요 유통업체들은 제품을 다양화하고 본판매 경쟁에 돌입했다.

**●예약판매 매출 늘어**

올해도 예약판매 인기는 높았다. 이마트가 21일까지 설날 선물세트 사전예약 매출을 분석한 결과 지난해보다 51.5% 늘어난 것으로 나타났다. 홈플러스도 이달 23일까지 한 달간 설 선물세트 사전예약 판매 결과 매출이 57% 늘었다고 최근 밝혔다. 백화점도 마찬가지. 신세계백화점은 21일까지 진행한 설 예약판매 실적이 지난해와 비교해 25% 신장한 것으로 나타났다. AK플라자도 예약 판매 기간 전체 선물세트 매출이 34.5% 신장했다. 특히 실속형 제품의 인기가 높았다. 홈플러스의 경우 사전예약 평균 구매비용은 지난해 설(2만7810원)과 비교해 0.5%, 2014년 설(2만9600원)보다는 6.5% 감소한 2만7670원을 기록했다. 또 전체 선물세트 매출에서 3만원 이하 선물이 차지하는 비중은 지난해 70.4%에서 올해 70.7%로, 3만~5만원대 선물은 22.1%에서 22.9%로 확대됐다. AK플라자도 중저가 실속형 선물세트 매출 신장이 20%대를 보였다고 밝혔다.

반대로 고가의 프리미엄 제품도 인기를 끌었다. 신세계백화점은 실속 선물의 경우 28% 신장한데 비해 프리미엄 선물은 무려 116% 늘어났다. 설 선물에서도 양극화 추세가 뚜렷하게 나타난 셈이다.

**●본판매 경쟁 돌입**

유통업계는 최근 예약판매를 끝내고 일제히 본판매를 시작했다. 특히 시장 상황을 감안해 실속형 제품을 늘리는 등 제품을 다양화 했다.

신세계백화점은 모든 점포에 프리미엄급 선물과 실속 선물의 품목과 물량을 늘리고 2월6일까지 본판매를 한다. 예약판매에서 좋은 실적을 거둔 프리미엄 상품군의 물량은 25% 늘려 준비했고, 실속 선물도 예년에 비해 품목에 따라 10~20% 가량 늘렸다. 홈플러스는 장기불황으로 저가형 소비가 지속되는 것을 감안해 25일부터 판매를 시작한 총 3000여종 선물세트 중 5만원 미만 중저가 선물세트 비중을 기존 60%에서 65%로 확대했다. 롯데마트도 다음달 6일까지 전 점에서 설 선물세트 본 판매 행사를 진행한다. 프리미엄급 선물세트부터 합리적인 가격대의 실속형 선물세트까지 다양한 가격대의 선물세트를 선보인다. 그 밖에 이마트는 2월9일까지, 현대백화점과 AK플라자는 2월7일까지 설 선물세트 본 판매 행사를 벌인다.

김명근 기자

# 재규어 플래그십 럭셔리 세단 '뉴 XJ' 출시

### 강렬한 디자인·혁신적 첨단사양 눈길
### 이안 칼럼 "운전자 환대하는듯한 실내"

재규어코리아는 25일 동대문디자인플라자(DDP)에 '재규어 XJ 레어 디자인 스튜디오'를 오픈하고 그 자리에서 뉴 XJ를 공식 출시했다. 스튜디오는 뉴 XJ 론칭을 기념해 준비된 신개념 디자인 공간으로 재규어의 과거와 현재, 미래를 보여준다.

**●이안 칼럼이 말하는 재규어의 디자인 철학**

"재규어가 특별한 이유는 항상 흐르는 듯한 선을 유지하려고 노력한다는데 있다. 비율도 중요하다. 어떻게 균형과 자세를 잡고 있는지, 강력한 힘이 숨어있는지, 실루엣과 휠이 어떻게 균형을 맞추는지도 중요하다. 소재도 특별해야 한다. 얼마나 진정성 있게 운전자를 환대하는 듯한 실내 분위기를 내느냐가 중요하기 때문이다."

재규어의 디자인 총괄 디렉터 이안 칼럼의 설명이다. 재규어의 최상위 플래그십 세단인 뉴 XJ는 이러한 디자인 철학을 바탕으로 뛰어난 퍼포먼스와 혁신적 테크놀로지를 조화시켜 BMW 7시리즈, 벤츠 S클래스 등 경쟁 모델들과는 완전히 다른 디자인의 차를 만들어냈다. 특히 한층 날렵해진 숄더라인과 웨이스트 라인으로 재규어만의 아이덴티티를 강조했다. '더블J' 형태의 주간주행등, 균형 잡힌 디자인의 전면 그릴을 통해 강렬한 XJ의 존재감을 완성했다.

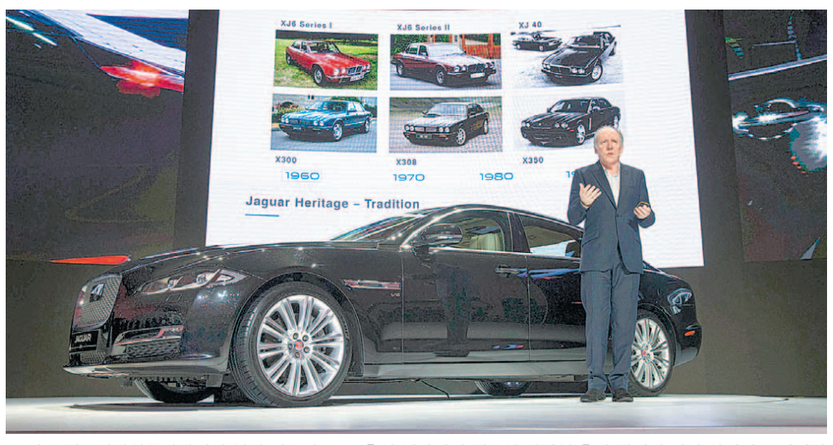
**●새로운 인포테인먼트 시스템 탑재**

실내는 고급스러워졌다. 시트는 요트에서 영감을 받은 트윈 니들 스티칭 방식을 통해 고급스러움과 내구성을 더했다. 또한 롱 휠 베이스 전 모델에는 비즈니스 클래스 리어 시트를 탑재했다. 10.2인치 LCD 스크린을 통해 다양한 엔터테인먼트를 즐길 수 있다.

혁신적 기술이 적용된 최첨단 편의사양도 돋보인다. 뉴 XJ는 재규어 랜드로버가 자체 개발한 프리미엄 인포테인먼트 시스템 '인컨트롤 터치 프로'를 적용해 진정한 커넥티드 카로 진일보했다. 뉴 XJ는 차체 길이, 엔진, 구동방식 등에 따라 총 10가지 라인업으로 구성된다.

세부 모델은 차체 길이를 기준으로 크게 스탠다드 휠 베이스(SWB)와 롱 휠 베이스(LWB)로 나뉘며, 엔진은 2.0리터 I4가솔린, 3.0리터 V6 수퍼차저, 5.0리터 V8 수퍼차저 가솔린 엔진과 3.0리터 V6 터보디젤 엔진 중 선택할 수 있다. 판매 가격은 1억950만~2억2670만원. 한편 27일부터 29일까지 일반에 공개되는 재규어 브랜드 디자인 스튜디오가 열린다. 기존 전시 프로그램과 함께 뉴 XJ를 비롯한 전체 재규어 라인업을 만나볼 수 있다.

원성열 기자 sereno@donga.com




25일 동대문디자인플라자에서 열린 재규어 뉴 XJ출시 행사에서 재규어 디자인 총괄 디렉터 이안 칼럼이 프레젠테이션을 진행하고 있다. 사진제공 | 재규어랜드로버코리아

### 뉴발란스, CRT300 시리즈 출시

스포츠브랜드 뉴발란스가 CRT300 시리즈(사진)를 새롭게 출시한다. CRT300은 80년대의 테니스 감성 디자인과 현대의 기술이 접목된 뉴발란스 대표 클래식 코트화다. 2016년 출시되는 CRT300은 블랙&화이트, 빈티지 브라운과 블루 컬러를 사용해 레트로 감성을 더했으며, 빛바랜 베이지 미드솔 컬러로 빈티지 함을 더했다. 어퍼는 펀칭 디자인과 누벅 스웨이드로 이루어져 고급스럽다. 2월2일부터 전국 뉴발란스 온·오프라인 매장에서 만날 수 있다.




편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com