

“가을산행의 때가 왔다”... 다양한 등산화 쏟아내는 아웃도어 업계

## “프리미엄 등산화 신고 단풍산행 즐기세요”

사회적 거리두기를 계기로 급격히 증가한 가을 산행족. 이달 말부터 단풍이 시작되면 산을 찾는 사람들은 더욱 늘어날 것이다. 안전한 산행을 위해 갖춰야 할 장비 중에서도 가장 중요한 것은 등산화다. 홀로 가볍게 하는 산행일지라도 발에 잘 맞는 등산화를 갖춰 신어야 산에서 발생할 수 있는 안전사고를 방지할 수 있다. 가을 산행철을 맞아 아웃도어 브랜드들은 올해도 다양한 기능과 디자인을 장착한 등산화 신제품들을 쏟아내고 있다.

트렉스타 ‘코브라 서라운드’ 출시  
360도 방수·투습 기능으로 쾌적 블랙야크 ‘그리프 D’ 접지력 탁월  
네파 ‘스칸노’ 무재봉 공법 선보여



본격적인 단풍철을 앞두고 아웃도어 브랜드들이 안전한 산행을 위한 등산화 신제품을 잇달아 출시하고 있다. 고어텍스 서라운드 기술을 사용해 360도 전 방향 방수, 투습 기능을 갖춘 트렉스타 ‘코브라 서라운드 109 GTX’.

트렉스타의 ‘코브라 서라운드 109 GTX’는 고어텍스 서라운드 기술을 사용해 360도 전 방향 방수, 투습 기능으로 어떠한 날씨와 장소에서도 발을 쾌적하고 보송보송하게 유지시켜준다. 고어텍스 서라운드 기술을 극대화하기 위해 하이퍼그립의 새로운 아웃솔을 개발해 더욱 뛰어난 투습 기능으로 쾌적함과 통기성을 최대한 끌어올렸다. 디자인은 코브라에서 영감을 받았다. 미드솔 전체를 둘러싼 TPU(탄성이 뛰어난 플라스틱)와 측면부분을 색다르게 디자인해 거친 아웃도어 환경에서도 더욱 안전하고 쾌적하게 즐길 수 있도록 했다. 발전체를 감싸주는 신개념 레이싱 시스템 구조를 삽입해 착화 시 매번 새로운 편안함을 제공한다. 트렉스타만의 보아 커스텀 다이얼을 적용해 빠른 착화가 가능하고 발의 상태에 맞춘 정교한 피팅이 가능한 편안한 피팅감을 제공한다. 아이더는 당일산행, 1박 이상의 산행에 적합한 미드컷 트레킹화 ‘로스터’를 선보였다. 보아의 미드컷 전용 M4 다이얼을 적용해 더욱 강력한 피팅 기술을 제품에 담았다. 보아의 M4다이얼은 견고함과 강력한 조임을 제공한다. 혹독한 환경에서도 힘과 충격을 견딜 수 있는 작업·안전화, 특전대 전술화, 소방화 등에 사용되는 프리미엄 솔루션이다. 미드솔 안쪽에 충격 흡수 기능을 적용해 장시간 산행 시에도 발의 피로도를

줄여주며 엑스그립(XGRIP) 아웃솔은 트레킹, 랫지 산행에서도 뛰어난 접지력을 발휘할 수 있도록 디자인됐다. 블랙야크는 ‘그리프 D GTX’를 출시했다. 남녀공용으로 출시된 이 제품은 보아의 L6다이얼을 적용해 빠르고, 쉽고, 정교한 피팅이 가능하다. 고어텍스 서라운드 기술이 적용됐으며 블랙야크 고유의 루프그립 아웃솔로 탁월한 접지력을 제공한다. 네파는 착화가 편리한 슬림한 형태의 하이킹화 ‘스칸노’를 출시했다. 무재봉 공법과 보아의 기술을 더해 보다 가볍고 편하게 착용감을 업그레이드했다. 네파의 라이트 포스 솔(Light Force Sole)을 사용해 최상의 접지력을 갖춰 산행에 적

합하며, 디자인 면에서도 도심에서 편하게 신기에 부담이 없다. 미드솔과 스텔 발라이저가 일체형으로 이루어져 보행 시 안정적인 착화감을 제공한다. 양형모 기자 hmyung0307@donga.com



아이더 트레킹화 ‘로스터’

네파 하이킹화 ‘스칸노’



### 한국MSD, 사회취약계층 아동에 위생키트 전달

한국MSD(대표 아비 벤쇼산)가 개인위생키트 650세트를 감염에 취약한 사회취약계층 아동에 기부(사진)한다고 22일 밝혔다. 개인위생키트는 한국MSD 임직원이 참여형 사회공헌 프로그램 ‘러브인액션(Love In Action)’ 활동 일환으로 손수 비누집해 만든 면 마스크(어린이용) 2매와 KF 필터 24장, 손 세정제 10개, 향균물티슈 10개, 파우치 1개, 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 예방 안내서 1부 등으로 구성되어 있다. NGO 단체 ‘해피피플’을 통해 서울 관악구 지역아동센터 8개 센터(130세트) 등 전국 지역아동센터 및 돌봄 센터, 장애아동시설에 전달될 예정이다.

### 아스트라제네카-삼성바이오, CMO 체결

아스트라제네카는 삼성바이오로직스와 약 3억3080만 달러(3850억 원) 규모의 바이오의약품 생산을 위한 장기 공급 계약(CMO)을 체결했다고 22일 밝혔다. 이에 따라 삼성바이오로직스는 아스트라제네카 바이오의약품의 원제약품 및 완제약품에 대한 대규모 상업 생산에 협력하게 된다. 계약 금액은 향후 수요 증가에 따라 5억 4560만 달러(6350억 원) 규모로 증액될 수 있다. 이번 계약은 지난 6월 인천 송도에 위치한 삼성바이오로직스 사옥에서 진행된 양사 간 협력의향서 체결에 따른 성과다.

### 고려은단, 다다푸드와 컬래버레이션 영상 공개



고려은단은 ‘하루 1/3 단백질 셰이크’ 출시를 기념해 커머셜 콘텐츠 스튜디오 ‘다다푸드’와 컬래버레이션 영상(사진)을 선보였다. 다다푸드에 공개된 이 영상은 ‘하루 1/3 단백질 셰이크’의 특징점과 섭취 방법을 재치있게 소개하는 내용으로, 진행자가 프리스타일 랩으로 영양소를 설명하며 다양한 상황에서의 활용 방법을 안내한다. ‘하루 1/3 단백질 셰이크’는 한 끼 식사대용 제품으로 단백질 18g을 비롯해 식이섬유와 비타민 8종, 미네랄 3종 등 총 13가지 영양소가 담겼다. 한 포만 먹어도 13가지 영양소의 1일 영양 기준치 1/3을 채울 수 있는 것이 특징이다. 정용운 기자 sadzoo@donga.com

### 리복-메종 마르지엘라, ‘타비 인스타펌프...’ 한정 발매

#### 리복 쿠셔닝 기술 적용해 안정감 높여

글로벌 피트니스 라이프스타일 브랜드 리복이 프랑스 오토쿠튀르 브랜드 메종 마르지엘라와 협업한 ‘타비 인스타펌프 퓨리 Lo(Tabi Instapump Fury Lo·사진)’를 한정 발매한다.

1994년 출시한 리복의 대표 스니커즈 ‘인스타펌프 퓨리’와 1988년 출시한 메종 마르지엘라 시그니처 스니커즈 ‘타비’를 결합했다. 인스타펌프 퓨리의 상단부 디자인과 타비의 갈라진 앞코가 만들어내는 유니크함이 돋보인다.

아웃솔 디자인은 메종 마르지엘라가 2018년 출시한 스니커즈 ‘레트로핏(Retro Fit)’을 연상시키며, 육각형 별집 구조를



응용한 리복의 쿠셔닝 기술 헥사라이트(Hexalite)를 적용해 안정감을 높였다. 발목 뒷부분에는 메종 마르지엘라 흰색 스티치 로고가, 뒷꿈치 부분에는 리복 벡터 로고가 수놓아져 있다.

시선을 사로잡는 강렬하고 화려한 부츠 스타일에 스타일리시함과 고급스러움을 갖춘 것이 특징. 블랙, 화이트, 시트론, 블루까지 총 4가지 색상을 선보인다. 양형모 기자

### 퍼포먼스 자전거 첼로, MTB ‘크로노’ 시리즈 출시

#### 산악라이딩 즐기는 라이더에게 적합

퍼포먼스 자전거 브랜드 첼로(대표이사 신동호)가 카본 소재와 첼로만의 기술력을 적용해 가벼운 무게와 높은 강성을 자랑하는 2021년형 경량 MTB(산악자전거) 신제품 ‘크로노(CHRONO·사진)’ 시리즈를 출시했다.

카본 소재에 첼로만의 기술력을 더해 전 작 대비 무게는 가벼워지고 견고함은 강화됐다. 역동적이고 속도감 있는 산악 라이딩이나 자연 지형을 이용해 장거리 라이딩을 즐기는 크로스컨트리 장르에 특화된 최상급 카본 MTB이다. 본격적으로 산악 라이딩을 즐기거나 라이딩 퍼포먼스를 추구하는 상위 라이더에게 적합하다. 양형모 기자



2021년형 크로노 시리즈는 차체 무게가 10kg 대로 가벼운 것이 특징이다. 산악 라이딩 중 장애물이 많은 곳이나 험한 지형에서 낙하할 때에도 차체가 가벼워 충격이 적다. 핸들 조절이 쉬워 코너링에서도 뒷바퀴를 들어 올리는 등 다양한 퍼포먼스가 가능하다. 경량 카본 프레임으로 차체를 들어야 하는 상황에서도 이동 부담이 적으며 평지에서 고속주행이 가능하다. 양형모 기자

건강 올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

### 어깨 통증의 주범 ‘회전근개파열’ 한방치료로 만족도 높여

어깨질환 환자의 70% 이상을 차지하는 ‘회전근개파열’은 어깨 통증을 유발하는 주된 원인으로 지목된다. ‘회전근개’란 어깨를 움직이는 4개의 힘줄을 일컫으며, 주로 나이가 들면서 힘줄이 약해져 찢어지게 될 경우 회전근개파열이 의심된다. 어깨를 자주 사용하거나 격하게 사용해도 힘줄이 약해지면서 찢어질 수 있다.

심한 어깨 통증이 동반돼 오십견과 혼동되기도 하지만, 회전근개파열 시에는 어깨를 움직일 때 특정 각도에 서만 통증이 더 심해지며 통증이 있어도 팔을 들어 올리는 데 지장이 없다.

어깨에서 시작한 통증은 목과 팔까지 이어진다. 찢는 듯한 통증이 나타나기 때문에 아픈 부위로 옮기는 어렵고 팔을 자유롭게 움직이기 힘들다. 특이한 점은 다른 사람이 팔을 올려주면 통증이 사라지기도 하며 어깨의 힘이 떨어지거나 결리고 삐걱거리는 소리가 날 수 있다.

한번 손상된 회전근개는 자연 회복이 거의 불가능하다. 회전근개파열은 MRI나 초음파로 판독이 가능하며, 파열 범위에 따라 치료법이 달라질 수 있다. 파열 범위가

넓지 않다면 비수술적 치료로 통증을 최소화하면서 더 이상의 파열이 진행되지 않도록 관리하는 치료가 가능하다. 반면 파열이 심하다면 비수술적 치료로 완화가 어려운 만큼 수술을 고려할 필요도 있다.

회전근개파열의 한방치료는 침, 약침, 한약, 뜸, 부항 치료 등이 대표적이다. 침은 막힌 경락을 소통시켜 통증을 완화하고 회복 속도를 높이는 효과를, 약침은 한약재의 엑기스를 주입해 주입함으로써 통증 감소 및 운동 범위를 넓힐 수 있다. 한약은 다양한 약재를 사용해 회복을 도우며 침, 추나요법, 약침 등의 치료와 함께 병행하는 것이 효과적이다. 통증 완화를 목적으로 하는 뜸은 주로 침 치료와 병행한다. 부항 치료도 통증을 완화하며 침, 한약, 추나요법과 병행해 더욱 우수한 치료 효과를 도출할 수 있다. 한 방 치료뿐만 아니라 도수치료, 물리치료, 체외충격파 등의 치료를 병행한다면 만족도 높은 치료가 가능하다.



양주 한방병원 양주기림한방병원 연인우 원장

### 무지외반증은 진행형 질환...하이힐 멀리하고 조기치료 중요

엄지발가락 통증의 주범으로 지목되는 ‘무지외반증’으로 인해 발 건강이 위협받고 있다. 무지외반증은 엄지발가락이 휘어 기형적으로 변형된 족부 이상 증세를 말한다. 특히 여성의 경우 각선미를 부각시킬 수 있는 하이힐을 착용하는데, 발볼이 좁고 굽이 높은 신발은 발가락을 압박해 무지외반증으로 이어지기 쉽다.

중요한 점은 무지외반증이 진행형 질환이라는 점이다. 엄지발가락 변형이 어느 정도까지 진행되어 멈추는 것이 아니라 시간이 지날수록 통증과 변형 각도가 심해질 수 있다는 점을 기억해야 한다.

무지외반증으로 엄지발가락이 돌출되고 주변 조직 손상까지 나타나면 그 주변뿐만 아니라 발바닥, 발등 전체까지 통증이 확대된다. 이로 인해 아프지 않은 반대 발로 걷다 보면 보행 불균형을 초래하기도 하며 이는 곧 무릎과 척추에 불필요한 스트레스 부하를 가져오는 원인이 된다.

따라서 무지외반증이 발생했다면 즉부정형외과를 찾아 치료를 받는 것이 바람직하다. 치료 중간에 하이힐을 착용하는 것은 절대 금물이다. 편한 신발을 착용해 엄지

발가락에 가중되는 스트레스를 최소화해야 한다. 증상이 쉽게 낫지 않는다면 근원적인 무지외반증 교정을 고려해야 한다.

무지외반증을 치료할 때 정밀 검사를 시행한 다음, 돌출 부위의 뼈를 정확히 측정된 뒤 이를 깎아내 내·외측으로 치우친 뼈를 잘라서 각을 교정하는 원리로 개선을 도모할 수 있다. 이외에 절골술, 박리술 등의 발 기능 및 모양을 올바르게 교정하는 치료법도 시행해 발의 변형을 정상화하는 치료를 고려할 수 있다.

어떠한 질환이든 초기 치료보다 중요한 것은 예방이다. 무지외반증은 ‘하이힐병’이라고 불리는 만큼 예방하기 위해서는 발볼이 적당하고 굽이 낮은 신발을 착용하는 것이 좋다. 발이 신체의 하중을 지지하는 만큼 발의 피로를 풀어주기 위한 족욕으로 혈액순환을 원활하게 해주는 것이 도움된다.



일산 든든한병원 정현석 원장(정형외과 전문의)