

“지금 그 자리에서 뛰어주세요”

노스페이스, 트레일러닝 베헤럴레이스 참가자 모집



영원아웃도어(대표 성기학)의 글로벌 아웃도어 브랜드 노스페이스가 '2020 노스페이스 100 강원 베헤럴 레이싱'(사진)의 참가자 2500명을 선착순 모집한다.

‘노스페이스 100’은 중국, 홍콩, 태국, 필리핀, 일본, 싱가포르, 대만, 호주 등에서 개최되는 세계적인 국제 트레일러닝 대회로, 국내에서는 2016년부터 강원도 일대에서 열리고 있다. ‘RUN YOUR TRAIL’이라는 주제로 진행되는 이번 행사는 ‘사회적 거리두기’로 인한 비대면 트렌드에 발맞춰 베헤럴 레이싱 형태로 10km, 20km 및 30km 등 3개 부문으로 진행된다.

대회 참가 희망자는 ‘노스페이스 100 베헤럴 레이싱’ 공식 홈페이지를 통해 신청하면 된다. 총 2500명 선착순으로 참가 접수가 완료되며 참가비는 3만원이다. 참가자에게는 노스페이스 공식 레이싱 티셔츠를 비롯해 다목적 가방, 피크닉 매트, 기념 메달 및 배번 등으로 구성된 레이싱팩을 제공한다.

대회는 30일부터 11월 15일까지 정해진 기간 내에 각자가 선택한 거리(10km, 20km, 30km)를 달리고, GPS 기반의 애플리케이션 ‘스트라바(STRAVA)’를 통해 기록을 인증하는 방식으로 진행된다.

양형모 기자 hmyang0307@donga.com



비와이엔블랙야크, 청계산에 페트병 수거기 설치

비와이엔블랙야크(회장 강태선)가 17~18일 서울 서초구 블랙야크 청계산점에 ‘투명 페트병 수거기’를 설치하고 분리 배출의 중요성을 알리는 캠페인(사진)을 진행했다. 블랙야크는 투명 페트병 수거기 제작에 협업한 먹는샘물 전문기업 산수음료와 함께 청계산 등산객을 대상으로 생수를 나눠주고 직접 페트병 라벨을 떼며 분리 배출의 중요성을 체험해 볼 수 있는 기회를 마련했다. 블랙야크는 청계산점을 시작으로 수거기를 블랙야크 매장에 순회 설치해 투명 페트병 분리 배출의 중요성을 알리고 환경부의 ‘국내 투명 페트병 분리배출 시범 사업’이 전국적으로 확대될 수 있도록 관심과 협력을 확대해 나갈 계획이다. 분리 배출되어 수거된 페트병 약 15개는 ‘K-rPET’ 티셔츠 한 장으로 재탄생될 예정이다.

양형모 기자

김진구 명지병원장, ‘무릎이 아파요’ 책 발간



김진구 명지병원장(정형외과)이 진료실에서 못 다한 무릎관절 건강에 관한 이야기를 책으로 펴냈다. 무릎관절 명의로 꼽히는 김진구 원장이 펴낸 신간 ‘무릎이 아파요’(사진)는 약이 되는 운동으로 자신이 스스로 몸의 주치의가 되어 통증을 다스리고 개선하는 방법을 소개한 책이다. 10대부터 60대 이후까지 연령별로 특징적인 무릎 관련 증상을 소개하고, 증상을 일으키는 질환과 대처법을 전한다. 특히 연령별 주요 질환을 평소 어떻게 대처하고 관리해야 하는지를 자세한 설명과 환자 사례, 이미지를 통해 충분히 이해할 수 있도록 했다. 또 약이 되는 운동과 독이 되는 운동은 무엇인지, 어떤 때 수술해야 하고 어떤 때는 운동을 통해 스스로 관리해나갈 수 있는지를 상세히 담았다.

정용운 기자

“편 해야 팔린다”...양떼목장 ‘플리스 모자’ 눈길

(Fun)

아이더, 대관령 양떼목장과 콜래버 양털 연상시키는 ‘플리스모자’ 출시
힐라-팔당초계국수, 이색 협업 시도

디자인, 기능은 기본, 요즘엔 ‘편(Fun)’해야 팔린다. 재미 요소에 지갑을 여는 소비자가 늘고 있기 때문이다.

길거리에서 유명 라면 브랜드 로고와 프린트된 티셔츠를 입거나, 글로벌 아이스크림 브랜드 포장 디자인이 반영된 운동화를 신은 사람을 마주치는 것이 어색하지 않다.

아웃도어 업계도 소비 과정에서부터 즐거움을 찾는 ‘편슈머(Fun+Consumer)’ 공략에 적극 나서고 있다. 패션업계도 마찬가지. 캐주얼 브랜드 커버넌은 주류 브랜드 진로와 협업해 티셔츠, 가방 등 두꺼비 캐릭터를 활용한 아이템으로 인기를 끌었고, SPA 패션 브랜드 스파오는 경동나비엔과 발열내의 ‘윙테크’ 제품을 활용한 협업을 진행하기도 했다.

아웃도어 브랜드 아이더는 대관령 양떼목장과 콜래버레이션을 한 ‘플리스 모자’를 선보였다. 양털을 연상시키는 플리스 자켓의 특성과 양떼목장을 연결시켜 아웃도어 브랜드와 국내 관광지와의 콜래버레이션을 자연스럽게 융합했다는 평



‘편슈머’를 잡기 위해 재미를 더한 아웃도어 제품이 속속 선보이고 있다. 블랙야크의 ‘윈더 판타지 다운’ 컬렉션과 아이더가 대관령 양떼목장과 선보인 ‘플리스 모자’를 선보이는 모델들(아래 큰 사진). 사진제공 | 아이더·블랙야크

가를 받고 있다.

아이더X대관령 양떼목장 ‘플리스 모자’는 양을 연상시키는 플리스 소재와 귀여운 디자인이 특징이다. 양의 곱슬곱슬하고 뽀얀 털을 연상시키는 크림색 컬러와 귀를 닮은 ‘트래퍼 햇’ 디자인으로 보온성은 물론 세련된 스타일까지 갖췄다. 모자 측면에 아이더와 대관령 양떼목장의 로고를 새겨 소장가치도 높였다.

블랙야크는 추운 겨울에도 스타일리시한 패션을 놓칠 수 없는 여자아이

들을 위해 유니크한 디자인이 돋보이는 ‘윈더 판타지 다운’ 컬렉션을 출시했다. 다양한 디자인과 독특한 소재 구성으로 아이들의 취향에 따라 코디가 가능하다. 대표제품인 ‘BK차밍M다운자켓’은 광택 효과가 있어 반짝이는 사이니 원단을 사용해 유니크한 재질감이 돋보이는 여아 전용 미들 다운자켓이다. 벨벳 질감이 느껴지는 네이비와 무지갯빛 오로라 코팅의 실버가 나와 있다.

글로벌 스포츠 브랜드 아식스는 일러



건강 올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

수술 없이 관절통증 개선 효과 큰 ‘도수치료’

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)의 장기화로 인해 야외활동이 제한되면서 많은 이들이 실내에서 대부분의 시간을 보내고 있다. 장시간 실내활동을 하면서 잘못된 자세로 PC나 스마트폰을 사용하면 척추 및 관절에 무리가 가게 된다. 이로 인한 통증으로 병원에 내원하는 이들이 급증하고 있는 추세다.

대부분의 사람들이 척추와 관절에 발생하는 통증을 대수롭지 않게 여긴다. 하지만 목, 허리, 어깨 등에 반복적인 통증이 느껴진다면 이미 척추의 변형이 시작됐거나 염증으로 인해 기능이 상당히 감소한 경우가 많기 때문에 바로 병원에 방문해 전문의의 진단과 치료를 받는 것이 좋다.

과거에는 허리, 어깨, 목 등의 척추 및 관절의 치료는 대부분 수술적인 치료로 진행됐다. 수술적인 치료는 마취와 입원 등의 장기간 치료로 이어질 것을 우려해 꺼리는 경우도 많았다. 하지만 최근에는 다양한 비수술적 치료가 개발, 발전되어 수술 없이 통증을 완치하는 사례가 늘고 있다.

최근 비수술적 치료 중에 가장 주목받고 있는 치료법이 바로 도수치료법이다. 도수치료는 변형된 척추나 관절 등을 손으로 교정하거나 치료적 마사지, 운동법 등 다양한 치료방법으로 통증완화와 기능회복을 돕는 물리치료 중 하나다.

도수치료는 허리과 목, 어깨 등 주요 부위의 통증을 완화시켜주며 부종 감소 및 염증을 개선하는 데 효과적이다. 척추관절 교정을 통해 퇴행성관절염과 같은 만성질환의 치료에도 큰 도움을 준다. 주사나 약물, 수술처럼 환자에게 부담이 되는 치료가 아니며, 당뇨병이나 고혈압 등 지병이 있는 환자들도 걱정 없이 치료를 받을 수 있다.

그 외에도 디스크, 요통, 오십견 등의 다양한 증상에 대한 비수술적 치료법으로 이용되고 있으며, 검사 시 확인이 잘 되지 않는 긴장성 두통, 근육 기원성 요통, 자세 불균형의 치료까지 가능하다.

종류도 다양하다. 도수교정, 관절가동술, 심부항마찰법, 견인치료법, 근에너지기법, 신경가동술, 자세이완치료, 근막이완술, 두개천골치료 등 다양한 치료법이 존재한다.

도수치료는 통증 부위를 손으로 직접적으로 자극해 통증을 개선하는 치료이기 때문에 환자 개개인의 신체 특성에 맞는 치료를 진행할 수 있는 도수치료병원에서 치료를 받는 것이 매우 바람직하다. 적절한 체중 유지와 신체에 부담이 적지만 꾸준한 운동을 하여 신체의 기능을 유지시켜 주는 것이 좋다.

양동포 도수치료 전문병원
바로에스통증의학과 김동영 원장



명지촌해재활병원, 특수물리치료실 ‘두드림센터’ 오픈

“신경계·정형계 종합치료 가능”

명지촌해재활병원이 두드림센터(사진)를 오픈하고 환자 개인별 맞춤형 정형계 치료와 재활치료를 제공하고 있다.

2016년 한국보건행정학회 발표 자료에 따르면 한해 60만 명 규모의 재활치료군 환자가 발생되고 있다. 재활치료가 필요한 환자들은 매년 증가하는데 비해 수준 높은 재활치료를 받을 수 있는 곳은 많지 않다.

보건복지부 지정 뇌졸중 재활전문병원인 명지촌해재활병원은 신경계 위주의 재활치료를 하고 있었으나, 지난달 9월 신경

계와 정형계 물리치료를 모두 진행할 수 있는 특수물리치료실 두드림센터를 열었다. 이를 위해 지하 1층 재활치료실을 확장하고, 지하 2층 기존의 경영지원실을 치료실로 확대했다. 전문적인 교육을 이수한 배태량 물리치료사가 비수술적 치료인 1:1 맞춤 도수치료, 체외충격파치료 등 다양한 치료를 진행한다.

명지촌해재활병원 두드림센터 관계자는 “최신식 시설과 배태량 치료사들을 배치해 기존에 병원을 내원하던 환자들에게 질 높은 의료서비스를 제공할 예정이다”라고 전했다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

코오롱스포츠-프라이노크, 새로운 스타일 선보여

코오롱인터스트리FnC부문이 전개하는 아웃도어 브랜드 코오롱스포츠가 컨템포러리 유니섹스 캐주얼 브랜드 ‘프라이노크’와 손잡고 새로운 스타일의 아웃도어를 선보인다.

이번 협업은 ‘시티 서바이벌’을 주제로 한다. 패딩부터 베스트까지 8개 스타일로 구성됐으며, 코오롱스포츠 기존 상품에 스토리와 기능을 담은 것이 특징이다.

코오롱스포츠의 대표 스테디셀러로 꼽히는 리버서블 경량 패딩 ‘키퍼360’의 경우 콜래버레이션을 통해 다운점퍼, 베스트로 변신했다. 협업 제품에서는 디자인뿐 아니라 한쪽 면에 에이지온(AGION) 후가공을 적용해 항균 효과를 더한 것이 특징이다. 에이지온은 바이러스를 비활성화시키는 기능으로, 최근 마스크에도 적용되면서 더욱 각광받기 시작했다.

양형모 기자