"핸들덮개로 손 보호…전조등도 꼼꼼히 챙겨야"

온도 변화·도로상황 등 변수 고려 타이어 · 브레이크 등 안전부품 점검 라이딩 전 스트레칭으로 부상 예방

신종 코로나바이러스 감염증(코로나 19) 팬데믹 속에 자전거가 안전한 1인용 운동으로 주목받으면서 자전거 수요가 증가세다. 삼천리자전거 관계자는 "자 전거 인구가 증가세를 보이는 가운데 코 로나 19가 장기화 되면서 추운 날씨에도 야외 라이딩을 즐기는 사람들이 많을 것 으로 예상된다"며 "부품 점검, 방한용 품, 스트레칭 등 사전 준비를 통해 위험 변수가 많은 겨울철 라이딩도 안전하게 즐기시길 바란다"고 말했다.

겨울철 자전거 라이딩은 찬바람과 마 주하며 달려야 하므로 체온 유지가 중요 찬 공기의 노출을 막는 것이 체온 유지 하다. 신체 활동성과 체온 조절을 위해 두꺼운 패딩보다 얇은 옷을 여러 벌 겹 쳐 입는 것이 좋다. 상의는 이너웨어와 운신체 부위는 방한 제품을 활용해 보호 문에 여분의 양말을 준비하는 것이 좋다. 겨울용 재킷, 바람막이 등을 여러 겹 입



히 하고 안전하게 즐겨야 한다.

바지보다 몸에 맞는 편안한 바지를 입어 에 효과적이다

해야 한다. 장갑 또는 핸들 덮개를 활용

싸는 슈커버나 밑창이 두꺼운 운동화로 발의 체온을 유지할 수 있도록 한다. 특 히 발에서 난 땀이 식을 경우 땀의 온도 손, 발, 귀, 목 등 추위에 노출되기 쉬 가 떨어지면서 발이 시린 경우가 있기 때

부품도 미리 확인해야 한다. 겨울철은 고, 하의는 찬 공기가 순환하는 헐렁한 해 손을 보호하고 자전거 전용 신발을 감 도로 위의 눈이나 얼음 등으로 제동력이

떨어지므로 브레이크와 타이어 점검이 필수다. 브레이크 작동 여부 확인은 기 본. 소리가 날 경우에는 브레이크 패드 의 간격을 조절하거나 마모된 패드를 교 환해 제동력을 확보하는 것이 필요하다.

타이어는 폭이 넓고 접지면의 굴곡도 깊어 일반 타이어에 비해 미끄러움이 덜 한 동계용 타이어 사용을 추천한다.

주행 시에는 블랙 아이스와 같이 도로 위에 살얼음이 있는 음지 구간은 피하고 내리막뿐만 아니라 도로 상황에 맞춘 감 속 라이딩이 중요하다. 차체가 미끄러져 낙차하게 되는 돌발 상황을 대비해 자전 거 안장을 조금 낮춰 두는 것도 안전 라 이딩을 대비한 하나의 방법이다. 겨울철 에는 해가 짧아 일찍 어두워지기 때문에 전조등도 꼼꼼히 챙기도록 한다.

신체 부상을 예방하기 위해 라이딩 전 스트레칭은 꼭 해야 한다. 추운 날씨 탓 에 근육과 인대가 경직되어 있고 혈관도 수축되어 있으므로 자전거를 타기 전 몸 을 움직여 혈액순환을 원활히 하고 신체 의 가동범위를 확보하는 것이 중요하다.

양형모 기자 hmyang0307@donga.com

라이프

노스페이스. '대한민국 100대 브랜드' 8년 연속 업계 1위

친환경·윤리적 패션 지속 실천

영원아웃도어(대표 성기학)의 글로벌 아웃도어 브랜드 노스페이스(사진)가 브랜 드가치 평가 회사인 브랜드스탁이 발표한 '2020 대한민국 100대 브랜드'에서 전년 대비 6계단 상승한 52위를 기록하는 한편. 의류·패션 브랜드 중 유일하게 100대 브랜 드에 포함되며 8년 연속 업계 1위 자리를 지켰다.

'대한민국 100대 브랜드'는 총 230여 개 부문의 대표 브랜드 1000여 개를 대상으로 브랜드스탁 증권거래소의 모의 주식 거래 를 통해 형성된 브랜드주가지수(70%)와 소비자조사지수(30%)를 결합한 평가 지수 인 'BSTI(Brand Stock Top Index)' 점수 에 의해 매년 선정되는 국내 대표 브랜드 가치 평가 모델이다.

노스페이스는 1997년 국내 론칭 이후 끊 임없는 제품 혁신을 통해 소비자 요구와

트렌드에 부합하는 제품을 선보여 왔다. 더 많은 이들이 자연과의 더 나은 공존을 경험할 수 있는 다채로운 마케팅 활동을 펼치며 남녀노소 모두가 선호하는 국민 브 랜드로 자리매김했다.

최근에는 수년간에 걸쳐 윤리적 다운 인 증(RDS)의 도입(2014) 및 확대, 친환경 인 공충전재 개발(2014) 및 관련 제품 출시, 전 제품에 대한 퍼 프리(FUR FREE) 적용 (2016), '에코 플리스' 등 리사이클링 소재 제품군의 확대 등을 통해 친환경. 윤리적인 패션을 지속적으로 실천하며 업계 리딩 브 랜드로서의 역할도 다하고 있다. 양형모기자



스트레스에 민감한 탈모…스타일링 시 자극 적은 헤어제품 사용

건강 올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

모든 사람이 예전 일상의 소중함을 알 게 된 한 해다. 학교와 직장, 취미생활 등 모든 것이 달라졌다. 특히 학업과 업무 환경이 크게 달라지면서 적응에 어려움 을 겪는 이들이 많다. 직장이 어려워지면 서 희망퇴직 소문이 끊이지 않고, 자영업 자들 주변으로는 생계에 대한 걱정이 떠 다닌다. 코로나19 방역 생활과 함께 스 트레스도 생활화됐다.

스트레스는 탈모에도 큰 영향을 미친 안 좋다면 머릿결도 좋을 리 없다. 당연

다. 실제로 코로나19 사태 장기화에 따 이 병원을 찾아 근본적인 치료를 하는 것 라 탈모 환자가 늘어난 것으로 보도됐다. 탈모는 스트레스를 받는 사건이 발생하 고 3개월 이상 지나서 발생한다는 전문 가들의 의견이 있는데, 그렇다면 코로나 19로 인한 각종 스트레스 속에서 10개월 가량 지내왔으니 탈모가 발생하는 것도 이상한 일은 아니다. 기존에 탈모 증상이 있었다면 더욱 심각해지는 것은 오히려 자연스럽다고 해도 될 것이다. 그만큼 두 피와 모발은 신체 변화에 민감하다. 몸이

이 우선이다.

문제는 심해진 탈모와 약해진 머릿결 을 가진 상태에서 스타일링을 위해 화학 약품을 지나치게 사용한다는 점이다. 힘 이 약해진 머리카락으로 억지스럽게 스 타일링을 하자니 평소보다 과한 여러 가 지 시도를 하기 쉬운데, 이는 더 안 좋은 결과로 이어진다. 남성의 경우 머리가 길 지 않기 때문에 스타일링 제품을 사용할 때에도 두피에 직접 닿기 쉬워 더욱 주의 를 기울여야 한다.

탈모는 치료가 우선이지만 그렇다고 스타일까지 포기할 수는 없는 일이다. 그 래서 치료에 방해가 되지 않고, 자극이 적 은 헤어 제품을 사용하는 것이 중요하다. 또 외출 준비 시 헤어에 손을 많이 대지 않을 수 있도록, 커트를 할 때부터 약해진 머리카락 상태에 맞는 스타일로 만드는 것이 좋다. 탄력이 느껴지는 자연스러운 머릿결이야말로 스타일링의 기본이다.



코로나19 스트레스에 헤 어 걱정까지 겹친다면, 다소 어색하더라도 우선 기본부터 생각하자.

명동 자연주의먹는펌헤어 김춘희 원장

날씨와 생활

16일(수)

서울 0/0	인천 0/0	수원 0/0
<u>-</u> ↓ -11 -4	- \ -9 -4	- \ -11 -3
춘천 0/0	강릉 0/0	청주 20/20
- 	-7 1 1	-8 −2
대전 20/30	전주 20/30	광주 60/60
☼ ○ -9 -1	$\Rightarrow \frac{-7}{0}$	** 0
대구 0/0	울산 0/0	부산 0/0
-7 1	\	$- \stackrel{-5}{\cancel{>}} \frac{-5}{3}$
창원 0/0 - 	제주 60/60 4 6	지역 강수 확률 (오전/오후) 날씨 최저 최고기온 °C

			U		- C 0
<u>↓</u> 해뜸 07	7:40 해	짐 17:15	(* 달뜸 ()9:11 달	!짐 18:46
산 날씨					
북한산	\	-14/-3	내장산	<u></u>	-8/-2
설악산	*	-8/-1	무등산	਼	-8/0
오대산	*	-13/-2	주왕산	\	-12/-2
속리산	峇	-12/-3	지리산	*	-6/3
계룡산	۵	-11/-2	한라산	۵	3/7
바다 날씨					
인천송도	*	-9/-4	안면도 꽃	지	-8/-2
제부도	*	-10/-3	변산반도	<u></u>	-7/C
경포대	*	-7/1	거문도	苍	-5/3
속초	\	-9/-1	해운대	\	-5/3
대천	*	-13/-3	제주도	਼ *	4/6
미세먼지					1
서울	9	좋음	대전	9	좋음
부산	11	좋음	경기	9	좋음
대구	9	좋음	강원	10	좋음
인천	11	좋음	전북	10	좋음
광주	13	좋음	제주	7	좋음

人至为	동아	The spo	rtsdong	а	제34	177호			
발행인 이연	인철 편집	인 이성춘	편집국장	연제호	광고국장	이승요			
편집부장 경제산업부장	안도영 양형모	스포츠부장 사진부장	정재우 고종철	엔터테인 인쇄	먼트부장 동	이정인 아일보시			
광고문의	02-361-1612	구독신청	1588-2020	FAX	02-361-	-1617			
www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29 2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 〈일간〉 2008년 3월 24일 창간 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다. 구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원									
대표전화	02-361-1610	제보.	투고 02-361	-1616 sc	ol@donga	.com			

박경호의 운수 좋은 날

12월 16일(수) 음력: 11월 2일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

의 쥐

행운색:청색 길방:동 오늘의 마음:소심한 날



행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:상쾌

음과 양의 기운이 서로 통하고 감응하는 운

기이다. 이성을 만나면 길한 날이다. 운세

는 좋은 때이며 직감에 호소하여 민첩하게

행동하면 효과를 본다. 첫 인상에서 좋게 느

껴진 것은 반드시 성공할 것이다. 애정 운이

최고인 날이다. 소가 뱀을 만나는 날이다.

화개가 지살을 만난 날이다. 연구, 문학, 예

술 분야에서 두각을 나타내는 날이다.



행운색:검정 길방:북 오늘의 마음:자유 추구

고귀하면 고귀할수록 비천함에 봉사하는

마음을 잊지 않도록 해야 한다. 뛰어난 재

능, 아름다운 용모는 겸허함으로써 더욱 빛

나는 것이다. 매사에 쓸데없는 욕심을 부리

면 안 되며, 지금은 재능을 감춰두고 조용히

기회를 기다려야한다. 호랑이가 뱀을 만나

면 망신살이다. 기다려라. 앞서거나 서두르



행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:겨우 해결

물이 차지 않으면 배가 움직일 수 없는 것처

럼 시기가 올 때 까지는 차분한 마음으로 기

다려야 할 때다. 협력해 주는 사람을 기대할

수 없으니 홀로 자기 길을 가야 할 각오가

필요하다. 두 곳의 사업장이면 한 곳으로 합

하면 좋겠다. 오늘은 역마의 날이다. 욕구

분출, 잠재력발휘의 날이고, 건강과 금전에

대한 변동이 이루어진다.



행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:가시밭길

하늘과 땅의 조화가 되지 않는 날이다. 벅

찬 일로 고역을 치른다. 그렇다고 일을 포기

할 수는 없다. 격류를 견디어 내려면 굳센

용맹심을 가지고 나가야 한다. 이때에는 중

요한 문제에만 치중하여 일의 부담을 더는 것이 선결과제이다. 겁살일이다. 서류상의

실수로 장래 압류도 들어올 수 있는 날이니

조심하라. 혼자서 일처리를 하지 말라.



행운색:청색 길방:동 오늘의 마음:힘이 넘친다

심사숙고해서 경거망동을 삼가야 할 시기 이다. 경솔히 나아가면 산에 산이 중첩하는 난관에 부딪친다. 정지해야 할 때는 정지해 야 한다. 태연하고 여유 있는 마음으로 차분 히 노력해서 현재의 지위를 지켜나가는 것 이 중요하다. 오늘은 뱀날이다. 쥐띠는 뱀 날을 맞이하면 도전적이며 남에게 지기 싫 어하는 기운을 갖게 된다.

돛을 달고 배가 물위를 가는 기운으로서 밖

을 향해 큰 기운을 발산하고 대사업을 이룩

해 가는 시기이다. 이제까지의 불운을 만회

하고 걱정이나 번민에서 해방되는 때이다.

하지만 너무 태만하다보면 모처럼의 행운

도 놓치게 된다. 오늘은 망신날이다. 망신

이 좋게 작용하면 수익의 증대이다. 망신의

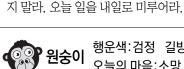
운은 잠깐 동안 누리는 복록이다.





한 먼 거리가 좋다.

행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:일출 직전



행운색:검정 길방:북 오늘의 마음:소망 많다



행운색:노랑 길방:중앙 오늘의 마음:허무한 마음



행운색:흰색 길방:서 오늘의 마음:평화롭다



이다. 낭비할 수 있는 날이다. 행운색:흰색 길방:서

옛날 나라에서 제향을 올려야 했던 날이다.

즉, 현재의 번영이 하늘이나 조상의 덕으로

되었기 때문에 그것을 감사하는 마음을 잊

어서는 안 된다는 것을 경계하는 의미이다.

사업인 에게는 이익이, 직장인에게는 승진

이 있는 날이다. 오늘은 뱀날이다. 뱀이 뱀

을 만났으니 서로 잘났다고 경쟁하는 형상



행운색:노랑 길방:중앙 오늘의 마음:힘찬 하루



강인한 정신력으로 돌진할 수 있는 힘을 필 요로 한다. 주위의 인정이나 판단을 의식하 여 자신의 주관을 잃으면 고통을 맛보기 쉬 울 때이다. 과감성을 갖고 행동에 임하면 명 예는 한층 더 돋보일 수 있다. 최후까지 노 력하면 달성된다. 오늘은 역마의 날이다.

가만히 앉아서 일을 할 수가 없다. 가능한

계절적으로는 춘분에 해당하며, 굳은 얼음 이 풀리고 만물이 일제히 싹틀 때이다. 그리 고 지금까지 괴롭고 어려웠던 문제도 해결 되고 새로운 출발의 시기가 온 것이다. 이 기회를 놓쳐서는 안 된다. 재빨리 호기를 붙 잡아야 한다. 오늘은 겁살일이다. 욕심이 많은 날이다. 여성의 경우 남자 조심하라. 금전적 피해를 볼 수 있다.

오늘의 형상은 저녁놀이 산천초목을 아름 답게 장식하는 것이다. 그러나 그것은 동시 에 몰락 직전의 찬란한 빛을 암시한다. 물질 이나 금전적으로 충분치 못한데도 호화롭 고 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때 이다. 검소 하라. 오늘은 지살일이다. 공연 히 분주한 날이다. 닭은 장성이다. 장성이 지살을 만나면 파견근무이다.

오늘의 기운은 하늘이 움직이는 것이고 인 간으로는 장년기, 사업으로는 전성기를 나 타낸다. 물론 뻗어가는 기운이지만 그만큼 책임은 무겁고 긴장이 끊이지 않는다. 사물 은 성하면 쇠하는 법. 지나친 언동은 삼가고 항상 신중 하라. 오늘은 망신살에 원진, 귀 문살이다. 이로 인해 내외적으로 걱정거리

가 생길 수 있다. 서두르지 마라.

오늘의 마음:갈등 봉사를 해야 하는 운기의 날이다. 눈앞의 작

은 이익을 버리고 먼 미래를 차지하는 것이 중요하다. 물질적으로는 손해지만 그 행위 로써 상대를 기쁘게 하고 남에게 덕을 입히 는 것으로 나중에는 이익이 되어 돌아온다. 오늘은 역마일이다. 지살과 역마의 만남이 다. 움직이는 날이다. 앉아서 돈을 버는 것 이 아니라 최선을 다하여 활동하면서 번다.