

가벼운 산행, 둘레길에 맞는 등산화 따로 있다

■ 가을산행... 내게 딱 맞는 신발 고르는 법



빈폴아웃도어 '머큐리'(트레킹화)·머벨 '프로테라'(워킹화)·아이더 '클락'(중등 산화)

본격적인 가을산행 시즌이다. 화려한 디자인의 고성능 아웃도어 제품들이 소비자들을 유혹하는 때다. 완벽한 산행을 즐기 위해서 의류만큼이나 중요한 것이 바로 올바른 신발 선택과 착용이다. 가장 기본적인 산행 안전과 가장 밀접한 장비이기 때문이다.

아웃도어 신발은 용도에 따라 크게 중등산화, 트레킹화, 아웃도어 워킹화 등으로 구분할 수 있다.

난이도 높은 산행을 시도할 경우 바닥 고무창이 딱딱하고 방수, 보온, 충격보호를 위해 소가죽으로 제작된 중등산화를 선택하면 된다. 가벼운 산행을 할 경우엔 적당히 부드러운 창과 유연한 재질의 가죽 또는 합성원단으로 제작된 트레킹화, 평소 도심에서는 주로 신으며 가끔씩 가벼운 산행을 할 때는 아웃도어 워킹화를 고르는 것이 적합하다.

일반적으로 보행용 등산화는 뒤쪽에 손가락 한 마디가 들어갈 정도의 여유 있는 것이 좋고 트레일러닝화는 딱 맞는 것을 선택해야 불편함 없이 신을 수 있다.

중등산화와 트레킹화는 일반적으로 자신의 사이즈보다 5~10mm 정도 크게 신어 평지에서 신었을 때 발가락이 등산화 앞부

중등산화·트레킹화 등 구분

몸무게 무거운 사람은

목 있는 신발 신어야

관절·발목 등 부상 방지

분에 닿지 않게 해야 한다. 평소 시 운동화나 구두를 타이트하게 신을 경우 10mm, 헐겁게 신을 경우 5mm 정도 큰 사이즈로 선택하면 된다.

신은 후에는 발뒤꿈치 쪽에 손가락이 간신히 들어갈 정도의 여유가 있는지 확인해야 한다. 여유가 없을 경우 하산 시 발이 앞쪽으로 밀려 통증을 유발할 수 있기 때문이다.

자신의 산행 패턴에 맞는 제품을 선택할 수 있다. 예를 들어 3시간 미만의 산행은 목 짧은 등산화가 적당하다. 반면 크고 높은 산이나 산행시간이 오래 걸리는 곳을 갈 때는 기본적으로 바닥이 단단하고 목이 있는 등산화를 신어야 피로감을 덜 느낀다. 목이 있는 신발을 신어야 발목을 다칠

가능성을 더 줄일 수 있다. 신체 조건에 따라 등산화 선택도 달라야 한다. 몸무게가 무거운 사람은 목 짧은 등산화는 좋지 않다. 게다가 등산화가 너무 딱 끼면 불편함을 느끼고 혈액순환도 힘들어 겨울철에는 등상에 걸릴 위험도 있다.

이 밖에 도보용은 두툼한 등산화 양말을 신고 발을 잡아넣은 뒤 발가락을 앞쪽으로 바짝 밀었을 때 뒤꿈치 쪽에 손가락이 들어갈 정도의 여유가 있어야 한다. 대부분의 판매점에는 두꺼운 양말을 준비하고 있기 때문에 양말을 신고 착화해 보는 것도 좋다. 또 사람의 발은 주간 활동으로 인해 저녁 때에는 더 팽창하기 때문에 신발 선택은 저녁에 하는 것이 바람직하다.

기존에 신던 등산화의 밀착이 닿았을 때는 밀착만 교체하는 것도 한 방법이다. 교체 비용은 1만~5만원 정도다. 산행을 한 뒤 물에 젖은 등산화는 가끔씩 그늘에서 천천히 말린다. 가죽 소재를 급격히 건조시킬 경우 신발이 수축되거나 변형될 수 있다.

전문가들은 "등산화는 산행에 있어서 안전과 직결되는 중요한 장비"라며 "자신에게 맞는지 여러 조건을 고려한 뒤 매장을 방문해 직접 신어보고 구입해야 한다"고 당부했다.

/김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr

느낌 있는 가을여자

트렌치코트로 분위기 연출

날씨가 쌀쌀한 가을이 되면 옷장에서 트렌치코트를 꺼내는 여성들이 많아진다.

패션그룹 형지의 여성복 브랜드 '크로커 다일레이디'는 올가을부터 초겨울까지 참고 하면 도움되는 트렌치코트 연출법을 2일 소개했다.

최근 변형된 스타일의 트렌치코트가 많이 출시되고 있지만, 트렌치코트의 정석은 더블 버튼과 벨트, 가슴을 덮는 건 플랩, 라펠이 달린 옷깃, 큰 주머니 등이다. 기본 스타일의 트렌치코트를 H라인 스커트나 와이드 팬츠와 함께 착용하면 클래식한 느낌이 든다. 스타일링에 따라 스카프나 머플러를 착용하면 좋다.

색상은 갈색이나 부드러운 네이비가 고급적인 느낌을 살리는 데 도움이 된다. 시계나 팔찌 등 액세서리는 갈색이나 검은 단조로운 색상에 가죽 소재를 적용한 현대적이면서 단순한 디자인을 선택하는 것이 좋다.

같은 색상 계열의 카디건을 여러 개 겹쳐 입으면 초겨울 추위까지 극복할 수 있다. 메이크업은 기본 바탕은 자연스럽게 하고 입술에 포인트를 주면 맛있게 젊으면서 세련된 분위기를 연출할 수 있다. /연합뉴스



편의점 가맹점주에 과도한 위약금 부과 금지

공정위, CU 등 불공정 약관 개선

편의점주의 잇단 자살을 불러왔던 불공정 약관이 개선돼 편의점 가맹점주들의 부담이 줄어들 것으로 기대된다.

공정거래위원회는 편의점 가맹계약서 중 과도한 위약금 조항 등 가맹점주에 과도한 부담을 주는 일부 조항을 자진정정보록 해 두고 24일 밝혔다.

불공정 약관 내용으로 꼽힌 조항은 ▲일일 송금의무 위반 시의 과도한 위약금 ▲종도 해지 시의 과도한 위약금 ▲임대료 증가분의 가맹사업자 전가 등 3가지이다.

우선 정당한 사유 없이 일일 송금의무를 지키지 않으면 지연일수 하루당 1만원의 지연 가산금을 부과한 약관이 문제가 됐다.

경기도에서 편의점을 운영해온 A씨의 경우 매출 적자를 면치 못해 임대료와 인건비를 지급하다 보니 부득이하게 일 매출금 송금의무를 위반하게 됐는데, 가맹본부가 정산금에서 약 1300만원을 지연가산금으로 공제해 결국 폐점에 이르게 됐다.

공정위는 매일 1만원이 가산되는 위약금은 연이율로 환산할 경우 그 이율이 수백~수천%에 달할 수 있어 대부분이 인정하는 최고이율(39%)보다도 현저하게 높아 과도한 부담이라고 판단했다. /연합뉴스

개선된 약관은 일일 미송금액에 대한 가산 위약금은 연이율 20% 수준으로 대폭 낮췄다.

평균 일일 송금액이 100만원인 가맹점주가 30일간 송금하지 않으면 위약금은 이전에는 30일간 총 30만원이었으나 개정된 약관을 적용하면 총 1만6440원으로 줄게 된다. 대표적인 독소조항으로 꼽혀온 과도한 종도해지 위약금도 낮아졌다.

경남에서 편의점을 운영하는 B씨는 매출이 저조해 생계유지마저 어려울 정도가 되자 계약종료를 1년 남긴 시점에서 폐점을 결정했는데, 가맹본부는 위약금으로 3천500만원을 청구했다.

이런 과도한 종도해지 위약금 탓에 점주들은 적자를 보는데도 울며 겨자먹기식으로 계약 만료 시까지 점포 운영을 계속해야 하는 경우가 많았다.

씨유(CU)는 계약만료 잔여기간이 3년 이상이면 10개월, 3년 미만이면 6개월분의 가맹수수료를 위약금으로 책정하고 있으며, 세븐일레븐은 2년 이상의 경우 12개월분, 2년 미만은 8개월분을 위약금으로 부과하고 있다. 이런 위약금 수준은 잔여기간 3년 이상은 가맹수수료 6개월분, 1년 이상 3년 미만은 4개월분, 1년 미만은 2개월분으로 낮아졌다. /연합뉴스

단풍 나들이 통풍 잘되는 캐주얼 감각의 '백팩' 적합



아웃도어 초심자들이 등산용품 선택 시 흔히 잘못 고르기 쉬운 아이템이 바로 배낭이다. 자칫 잘못 고르면 몸에 무리가 갈 수 있는 만큼 산행 타입에 맞는 배낭을 꼼꼼히 체크해 골라야 한다. 어떤 배낭을 골라야 산에 가서 고생하지 않을까.

■ 산행의 동반자 배낭 고르기

◀'다이렉트 어프로치' 방식을 채택한 '스파이더 배낭'. 다이렉트 어프로치 방식은 입구를 쉽고 빠르게 여닫을 수 있는 장점이 있다. (K2 제공)

◇트레일 러닝에는 밀착력 높은 배낭= 산속 비탈길을 달리는 트레일 러닝은 일반 산행보다 움직임이 많고 격렬한 활동인 만큼, 부피가 작고 밀착력이 뛰어난 배낭을 택해야 한다. 특히 허리끈으로 몸에 고정시킬 수 있는 가방이나 힙백 등은 움직임이 많은 운동 시 흔들림이 적고, 무게감을 최소화시켜줘 더욱 유용하다.

◇단풍산행에는 캐주얼 감각의 백팩= 단풍놀이 겸 산행은 가벼운 나들이로 떠나는 경우가 많아 스타일에도 신경이 쓰인다. 이때 일상에서 착용하는 캐주얼 백팩을 활용해도 세련된 스타일을 뽐낼 수 있다. 가을 햇볕도 여름 못지않게 따가운 만큼 20~30L 작은 사이즈에 흡습·속건

기능이 탁월한 제품이 편안하고 쾌적하다. 또 이동 중 카메라나 물, 간식 등을 쉽게 넣고 뺄 수 있는 외부 수납공간이 많은 것이 보다 편리하다.

◇1박2일 산행 시엔 중대형 가방=1박 이상의 장기 산행에 나설 때는 휴대해야 할 물품이 많은 만큼, 35L 이상의 중대형 가방을 택하는 것이 기본이다.

그러나 수납공간이 넉넉하더라도 배낭을 꾸렸을 때 무게가 자신 몸무게의 10%를 넘지 않도록 해야 무릎과 허리에 무리가 가지 않는다. 또한 짐이 늘거나 줄 것을 고려해 용량 조절이 가능한 배낭을 선택하면 소지품 수납은 물론, 핏(Fit) 조절이 편해 안정적인 활동에 도움이 된다.

유희수이젠백 마케팅팀장은 "배낭은 적당한 무게감으로 균형을 잡아주고 컨디션 조절에도 영향을 주는 중요 아이템"이라며 "크기와 기능을 따져봐서 편안하고 안전한 산행을 즐길 수 있다"고 말했다. /연합뉴스

신한공인중개사

신축 원룸 상가 매매

신축원룸 전대 상대 농대 입구 1분

룸11개 4층 주택가능 (전면대리석 벽돌시공) 상가 1개, 원,투룸,쓰리룸10개 매가 6억(준공완료) 월수익 500만

★수원지구 상가 4층 중 3층 매매 (85평)★ 모아엘가 APT후분 바라앞 매가 3억3천(현재 40평 임대중) 용자 2억5천 보 1천70만

★수원지구 1층 상가 임대 (17.5평)★ 1층 보증금 3천 월 130만원 (현재 부동산 운영중)

기타물건 접수 (1억~100억)

☎062)952-5584 H.P. 010-6670-9800

부동산 성공 투자

하늘땅 공인중개사 가 함께합니다

상가/건물

- * 교원공제부근 1층상가 225㎡ 매 12억3천 (보1억3천,월600만 포함)유명프랜차이즈 입점중
- * 도천동 신축상고 대지2,500㎡,건평500㎡ 17억
- * 세하동공장 대지1,499㎡,건평234㎡ 6억8천
- * 사우나건물(8층) 17억5천(보8천,월800만 대출 9억5천),직영 월천만수입
- * 첨단 월계동 건물 매 27억(보증금 2억8천 월 1,600만)
- * 예식장건물 65억(병원,교회등 다목적이용 가능)

대지/전답

- * 상무지구 대지 405㎡(122평) 매 9억
- * 용전동 전(자연녹지) 1,180㎡ 매5억3천
- * 신창동 전(생산녹지) 1,980㎡ 매 6억5천
- * 세하동 답(자연녹지) 5,500㎡ 매6억6천
- * 완도 약산 전(계획관리) 11,000㎡ 매 8억4천
- * 장흥 용산전 전,임야 101,851㎡ 매 6억
- * 해보면 2차선도로변 답 1,245㎡ 매9천5백만

기타

- * 광산구 분덕동 주유소 매 7억(보 1억,월 350만)
- * 영일 삼호중공업근처 주유소 매 9억(대출 5억)

광주,전남권 매도·매수 상담,접수 환영

부동산 투자의 새로운 패러다임 하늘땅 공인중개사 사무소 010-5536-0382 Fax 062) 974-0449

신도시 공인중개사 사무소

■ 상가건물이나 땅 삽니다 ■

금액로 팔아야 할 상가나 땅이 있으시면 저희 부동산에 전화 주십시오. 최대한 빠른 시일에! 높은 가격에! 바로 처분해 드립니다.

상가건물 매매

- * 주월동 대지 2,000㎡, 건물 2,020㎡. (수익률 10%) 대출 16억5천포함. 매매가 38억.
- * 쌍촌동 대단위아파트단지 내 대지 350㎡, 건물 996㎡ 매매가 16억.
- * 신창동 대지 488㎡, 건물 966㎡ 매매가 15억 (공실없음)
- * 풍암동 상업지역내 위치 좋은 신축상가 대지520㎡, 건물 3,135㎡ 대출28억 포함. 매매가 42억.

토지 매매

- * 남구 주월동 대지 3,768㎡ 도시형생활주택, 소형빌라 신축적합 매매가 32억.
- * 광산구 수원동 수원지동차매대단지 입구. 전 2,230㎡ 광고효과 최고. 물류센터, 타이어 적합. 매매가15억.
- * 화순군 동면 오동리 전, 임야. 계획관리지역 17,730㎡ 매매가 2억9천만원.
- * 니주시 부덕동 2차선 도로접 제1종일반주거지역 내 전 2,350㎡ 건축가능, 투지적합 매매가1억9천만원 (급매)

바쁘시더라도 대면해서 상담하는 걸 원칙으로 하고 있습니다. 귀한 시간 내주시 만큼 보답하는 부동산이 되겠습니다.

☎ 062-513-4985, 010-2338-3113

급매매

신안동 신안 사거리 부근 30m 도로변 코너

6층 상업지역 건물

건물 600평 토지 151평

평당 토지 가격 600만원 정도

토지 가격 만도 9억정도

매매가격 9억 4천만원

라멘주 총별 100평 정도

조건은 전세, 월세 안고 구입

010-3215-9969

환상의 섬

단독(해남군소재)

평수 약 2000평 계획관리

차량진입, 가로등, 선착장, 방파제 설치됨

100%개발가능 (주택, 펜션, 기타 등)

주변 별장, 단독주택, 민가, 펜션있음

매가 평당 30만원 (협상가능)

주인 직매

010-9247-9240

공장매매

전남 장흥군 장평면 장평농공단지내

토 지: 4,864㎡ 공 장: 375㎡ 사무동: 161㎡ 기계장치일체

용도 특수시멘트(몰탈등) 제조공장

매매가격 3억원

조성중인 장평2농공단지 (2014년 6월입주가능)

토지분양가 평당 222천원

연락처: 017-602-1948