



300자로 hiphot 섭취하는 스낵뉴스

골프·테니스 시들... 러닝이 뜬다

최근 MZ세대들 사이에서 러닝 문화가 트렌디한 운동으로 자리잡고 있다. 중장년층의 러닝 인구가 점점 많아지는 가운데, 젊은층까지 러닝에 가세하는 추세다.

인적 자원 테크기업 인크루트가 지난달 공개한 '직장인 여러분, 운동하십니까?' 설문조사 결과를 보면 러닝이 3위에 올랐다. 가장 인기 있는 운동은 헬스(30.9%)로 2위는 걷기(21.6%), 3위는 러닝(12.0%)이다.

젊은 층을 중심으로 달리기 동호회 '러닝 크루'가 뜨겁다. 크루(crew)는 SNS나 애플리케이션을 통해 같은 관심사를 가진 사람들이 모여 함께 즐기는 소모임이다. 러닝 크루는 달리를 매개체로 한다. 각자의 시간, 장소에 맞게 도심 곳곳에서 함께 달리는 게 러닝 크루의 특징이다. 장소 제약이 적은 데다, 운동 복과 러닝화만 있으면 되기 때문에 접근성이나 만족감이 높다. SNS를 통해 자신의 달리기 기록을 공유하고 다른 사람과 응원을 주고받으면서 '러닝 크루' 인기는 한층 높아지고 있다. 인스타그램에 '런스타그램'이라는 해시태그를 달고 있는 게시글은 124만개, '러닝 크루' 해시태그의 경우 61만개에 이를 정도다.

러닝크루의 인기가 높아지면서 온·오프라인에서는 이들이 산책로나 러닝 트랙 등을 점거하다시피 한 채 '길막'(길을 막는 행위)하고 소음을 유발한다는 항의가 잇따랐다. 서울에서는 지자체가 나서서 이를 제한하기도 한다. 서울 서초구는 반포2동 반포종합운동장에서 5인 이상 단체달리기 제한을 골자로 하는 '러닝 트랙 이용 규칙'을 시행하고 있다. 이 규칙에 따르면, 5인 이상 단체달리기를 할 경우 인원 간 간격을 2m 이상 유지해야 한다. 사실상 떼를 지어 달리는 행위를 금지하는 셈이다. 이를 어길 시 현장 관리직원의 판단에 따라 최대 퇴장까지 요구할 수 있다. 이밖에 러닝 유료 강습이 이뤄질 경우에도 퇴장 조치를 당할 수 있다.



지난 달 7일 서울 종로구 다시세운광장에서 열린 7979 동네방네 러닝크루 행사에서 참가자들이 달리를 하고 있다. 7979 러닝크루는 서울시의 생활체육 프로그램으로 올해 4월 시작한 이후 현재까지 약 2000명이 참여했다.

뉴스시

#SnackNews #러닝인기 #송민섭기자 #박지은편집디자인



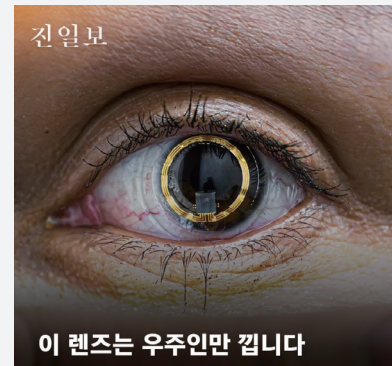
진일보

진일보는 전남일보가 제공하는 온라인 뉴스서비스입니다. 많은 의견과 제보를 바랍니다.



진일보
'아무것도 안하면 1등' 명패리기대회 광주 상륙

"아무것도 하기 싫다" 가을을 맞아 국제명패리기 대회가 광주에서 처음으로 개최된다. 앞서 명패리기대회는 미국 CNN 등 해외에서 '스트레스 회복 방법 중 하나'로 소개되기도 했다. 광주서창역새축제의 일환으로 진행되는 이번 광주대회 우승자에게는 내년 서울 대회 초대권이 수여될 예정이다. 대회는 오는 19일 오후 3시30분 광주 서구 영산강변 일원에서 진행된다. 접수는 오는 9일까지이며 11일 참가 선정인을 발표한다. 신청은 <https://www.spaceoutcompetition.com/2024gwangju>에서 할 수 있다.



진일보
이 렌즈는 우주인만 겁니다

지난달 민간인 최초 우주 유영에 성공한 스페이스X의 우주비행사들이 특수한 콘택트렌즈를 착용한 채 우주로 나선 것으로 확인됐다. 해당 콘택트렌즈는 무중력을 경험한 우주비행사 2명 중 1명에게서 나타나는 '신경안구증후군'의 원인을 밝히기 위한 것으로, 착용자의 망막 등 눈 주요 부위 변화를 감지하고 초소형 안테나를 통해 데이터를 외부 컴퓨터로 전송한다. 신경안구증후군은 시력이 감소하거나 눈 앞이 흐려지는 증상으로 원인이 밝혀지지 않았다. 나사는 무중력 환경에서 뇌 압력이 상승, 눈 내부 시신경 일부가 부어올랐기 때문으로 추정하고 있다.



진일보
미수령 연금 '8천억원' "잊지 말고 청구하세요"

찾아가지 않아 잠자고 있는 국민연금이 8000억원 이상인 것으로 나타났다. 안상훈 국민의힘 의원이 국민연금공단으로부터 받은 '국민연금 미청구 현황'에 따르면 2019년부터 올해 6월까지 수급권이 발생했으나 청구하지 않은 건수는 10만823건, 금액으로는 약 8276억원이다. 이중 절반 이상이 청구 의사가 불분명하거나 연락이 되지 않았다. 국민연금법을 보면 수급권을 갖는 사람이 5년간 청구하지 않을 경우 미청구액에 대한 소멸시효가 완성된다. 가입 기간이 10년 미만이고 반환일시금 수급권이 발생한 경우 소멸시효 기간은 10년이다.



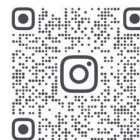
진일보
지구에 '두개의 달' 뜬다

앞으로 50여일간 지구에 '제2의 달'이 뜬다. 시나버스 크기 정도의 '미니달'은 '2024 PT5'라는 이름의 소행성으로, 지구 중력에 포획돼 지난달 30일부터 지구 주위를 돌고 함께 돌고 있다. 나사 제트추진연구소에 따르면 미니달은 지구와 달 거리의 약 10배 거리에서 시속 3500km 속도로 지구를 돌다가 오는 11월26일 오전 12시43분 태양 중력에 의해 다시 우주로 돌아갈 것으로 보인다. 미니달은 크기가 작아 맨눈은 물론 망원경으로도 관측이 어렵다. 그러나 이번 미니달이 역대 출현한 미니달 중 가장 큰 것으로 밝혀졌다.

더 많은 콘텐츠를 보시려면 인스타그램에서 진일보를 검색하세요

<https://www.instagram.com/jnilbo>

Kakao Talk : 진일보

E-Mail : jebo@jnilbo.com

'지역신문발전기금'
호남 유일 19년 연속 선정
신뢰할 수 있는 신문 전남일보

보약·홍삼은

40년 오직 한 길!

북교당 한약방

6년근 홍삼 100% 60포 ▶▶ 15만원 (주문판매)

홍삼 검사품 생산지 직거래로 저렴합니다 농협 653-1200-3100 (예금주 박주환)

미세먼지 예방
(기관지 보호)

도라지 오미자 삼백초 한 박스 50포 ▶ 5만원

무릎 관리 활기찬 삶! 산수유 두충 60포 ▶ 12만원

광주광역시 서구 화정동 776-12 (광주새우리병원 건너편 2층) 062)369-9227

天下보다 귀한 생명!

성인병 노화방지는 적절한 운동과 마음의 편안, 음식조절입니다.

