

브라보 마이 나포츠(Night+Sports)!

# 우리의 밤은 당신의 낮보다 아름답다!

현대인에게 운동은 영원한 숙제다. 체력 증강을 위해, 다이어트를 위해, 수도 없이 운동을 다짐하지만 실천에 옮기기가 쉽지 않다. 특히 야근이 잦은 직장인에게 평일 운동은 하늘의 별 따기. 모처럼 일찍 퇴근해도 TV나 책을 보며 집 안에서 쉬는 것이 전부던 그들의 삶이 달라지기 시작했다. '일과 삶'의 밸런스를 찾기 시작하는 그들은 퇴근 이후 새로운 시작을 준비한다. 달밤에 체조를 위해 도심, 한강, 캠핑장으로 하나둘 모여드는 그들의 밤은 낮보다 익사이팅하다. 글 최은아(콘텐츠 기획자)



“퇴근하겠습니다!” 주섬주섬 짐을 챙기며 퇴근 인사를 하는 김 과장. 파김치가 되어 집으로 향하는 늘어진 뒷모습 대신 경쾌한 발걸음을 옮기는 그의 손엔 운동 가방이 들려 있다. 김 과장은 바로 '나포츠족'이다. '나포츠'란 나이트(Night)+스포츠(Sports)의 합성어로, 나포츠족은 야간에 운동을 즐기는 사람을 의미한다. 사실 이 트렌드는 최근 이슈는 아니다. 10여 년 전에도 낯선 일, 밤엔 운동을 하는 직장인이 없진 않았지만 최근의 양상은 조금 다르다. 워라밸(일과 삶의 밸런스)을 잘 조율할 줄 아는 세대들에게는 취미도 휴식도 '내'가 중심이다. 여가 생활을 즐길 때도 TV를 보거나 원치 않는 모임 또는 회식 시간을 쓰기보다, 새로운 경험을 통한 자기 관리와 자기 계발에 관심을 갖기 시작한 것. 또한 사생활을 존중하는 분위기가 확산되면서 저녁 시간을 온전히 나만의 시간으로 활용하는 사람들은 워킹, 러닝, 트레킹, 라이딩은 물론 일부 구기 종목에까지 관심을 갖기 시작했다. 그 중에서도 여럿이어도 좋고 혼자여도 좋은 운동이 인기다. 준비할 것이 많고 인원이 채워져야 할 수 있는 팀 운동보다 러닝이나 라이딩이 주목 받는 이유도 바로 이것. 장비 없이 운동복과 운동화 하나면 끝인 러닝, 라이딩 역시 회사 옆에 세워 둔 자전거

하나면 준비 완료다. 어둑어둑 해가 지는 도심의 거리를 지나 은은한 달빛을 받으며 강변을 따라 이동하는 운동은 낮에 쌓인 업무 스트레스를 풀고, 머릿속을 정리하며 휴식하기에 더할 나위 없다. 혼자여도 좋지만 가끔은 뜻이 맞는 사람들과 크루로 이동하기도 한다. 따로 또 같이! 밀레니엄 세대가 원하는 최적화된 운동이다. 개인에서 그룹 단위로 무리를 짓는 러닝 크루가 번지면서 나이키, 머플, 언더아머 등 스포츠 브랜드에서는 적극적인 러닝 이벤트를 실시하고 있으며, 사람들은 지역별·시간대별·연령별 SNS를 통해 모집하는 다양한 러닝 클럽으로 운동을 즐기기도 한다.

## 아침보다 저녁이 좋은 이유

주로 이른 아침의 운동이 체력 단련의 기본 공식이던 것이 저녁으로 시간대가 옮겨진 것은 환경적인 부분도 무시할 수 없다. 일찍 일어나 운동을 한 뒤 출근하는 얼리버드형 직장인은 근면성의 상징과도 같았다. 하지만 미세 먼지 지수가 위험치에 다다른 요즘, 대기에 있는 미세 먼지를 다량 품고 있는 안개 낄린 새벽은 대낮보다 오염 지수가 높다. 또한 새벽의 낮은 기온은 심혈관 질환을 유발할 수 있다는 의학 상식이 보편화되면서 이른 아침 운동은 기피

대상이 돼 버렸다. 그에 반해 밤 운동은 혈당을 효과적으로 떨어뜨리고, 적당한 운동은 숙면을 도와 다음날 컨디션까지 좋아지게 하니 일석이조 아닌가. 한낮의 더위와 강한 자외선으로부터 피부를 보호할 수 있다는 점도 빼놓을 수 없는 밤 운동의 장점이다. 러닝, 라이딩 외에도 랜턴 하나에 온몸을 기대어 오르는 야간 산행, 야간 활동이 많은 아웃도어 스포츠, 캠핑 등은 낮 시간에 경험할 수 없던 새로운 만족감과 감동을 받을 수 있어 마니아층이 두터운 밤 스포츠다. 건강 관리와 취미 생활, 모두를 만족시키는 셈이다.

## 반짝반짝, 밤을 가르는 빛의 향연

어둠 속에서 도시, 강, 산의 아름다움을 느끼는 나포츠족. 하지만 안전사고를 대비하는 제품 착용은 필수다. 이들 제품은 자신의 안전을 지키는 것은 물론, 아름다운 빛과 컬러로 치장되는 저녁 스포츠의 즐거움을 배가시킨다. 반사 패치가 있어 어둠 속에서도 빛 반사가 강한 리플렉티브 소재의 스포츠 웨어나, 발광 기능 소재의 트레킹화, 3M실리콘 전사 프린트가 있는 티셔츠, 잔상 효과로 보호 기능을 살린 암밴드는 밝기 조절과 어플을 통해 원하는 글자와 그림을 넣어 꾸밀 수 있어 개성 만점의 스포츠 룩을 완성할 수 있다. 바쁘다는 핑계, 피곤하다는 변명은 이제 통하지 않는다. '나'는 소중한니까, 그런 사사한 이유보다는 좀 더 나은 미래의 나를 위해 오늘 밤도 달린다. 스카이라인이 근사한 도심의 빌딩 숲이 좋을까? 남산 산책로가 좋을까?



shutterstock.com