건강 칼럼

회복(回復)주에 대한 단상 2가지

이 윤 희

파시코 대표이사

지난주 일요일(2023.2.12) 여의도광장에서 열린 마라톤대회에 출전하여 완주를 하였다. 올 들어 서울에서 열린 첫 대회라 그런지 풀코스(42.195km)부문은 800여명이 넘고 총 3,000 여명이 달린 것으로 집계되었다.

그동안 코로나로 마라톤대회가 잠시 열리지 못한 시기가 있어서인지 오랜만에 보는 주자들은 물 만난 고기처럼 모두 환한 얼굴로 그간의 근황을 주고받으며 기념사진 찍기에 여념이 없다.

마라톤도 마찬가지로 오랜만에 주로에 서면 본인의 평상시 감각이 무뎌져 속도감각을 되찾고 운동 중 에너지대사의 안정화시기까지는 그래도 시간이 좀 소요된다.

시원한 강바람을 얼굴에 맞이하며 잠시 잊혀졌던 지나간 시간을 되돌아보고 나름대로의 각종 현안에 대한 정리를 해 나가는 것도 하나의 묘미이기도 하다.

어찌했든 시간이 지나면 42.195km의 종착역은 다가온다. 홀가분한 기분이랄까? 달릴 때의 약간의 고통은 싹 잊어버리고 기쁜 마음만 남는다. 그것이 마라톤의 매력이기도 하다.

다음날 저녁(월요일) 2시간여 여러 크루들을 대상으로 운동생리, 영양학을 바탕으로 한 마라톤학 강의가 있었다. 아직 년차가 낮아서인지 질문들도 참 많다. 그 중하나를 소개해 보고자 한다.

"리커버리 런(recovery run)은 언제쯤 하는게 좋아요?"가 골자이다.

즉 마라톤풀코스 완주후 얼마후에 다시 달리는 것이 타당하냐? 이다. 그래서 회복주(走, 酒)대한 의견 2가지를 설명해줬다.

1.이론적인 부분으로 달리는 도중에 손상된 근육(주로 허벅지, 종아리)이 완전히 회복된 후 달리기에 복귀하는 기간은 약 1주일 정도가 타당하다.

일반적으로 회복의 여부를 판단하는 기준은 근육 손상지표중 하나인 CPK(Creatine phospho kinase)의 수치가 달리기 전의 수준으로 돌아가는 기간이다. 훈련정도에 따라 약간의 개인차는 있지만 5~6일 정도 소요된다.

따라서 적어도 완주 후 1주일 정도는 휴식을 취하는 것이 손상된 근육의 회복에도 도움이 되고 고갈되었던 에너지원인 근육글리코겐도 재충전되는데 도움이 된다.

또한 충격으로 누적된 여러 부위의 이상소견도 대부분 정상으로 돌아오는데 필요한 시간이기도 하다.

달리기에 열정이 많으신 분들은 그 기간 안에 다시 달리기를 하는 경우도 있는데 그럴 경우 내려가던 CPK수치가 재상승하여 안정화하는 시간이 뒤로 늦춰지는 결과를 가져온다.

즉 회복이 더뎌진다는 의미이다. 순간의 기쁨도 좋지만 멀리 보고 건강을 유지, 증진하는 차원에서 휴식도 반드시 필요한 요인임을 강조하고 싶다.

2. 또 다른 하나는 완주후의 음주 즉 회복주(酒)이다. 완주의 즐거움과 사회생활의 하나로 음주가 빠질 수가 없는데 이 또한 가능하면 몸이 완전히 회복된 후 즉 1주일여가 지나고 나서 음주를 하는 것이 비교적 건강에 도움이 된다.

그 이전에 음주를 하는 경우도 있으나 손상된 근육을 회복하는 과정이고 간도 약간은 피곤한 상태에서 음주(알콜)를 섭취하는 것은 엎친 데 덮친 격으로 간에 적지 않은 부담을 주게 된다.

사진으로 보는 지구촌 소식

강진 속 발견됐던 시리아 신생아, 고모 집으로

지난 6일(현지시간) 튀르키예와 시리아를 강타한 지진 당시 숨진 산모와 탯줄이 달린 채 발견됐던 시리아의 신생아 '아프라'가 20일 알레포주 진데리스에서 고모부로 보이는 하릴 알사와디라는 남성 품에 안겨 있다. 숨진 엄마와 같은 이름으로 지어진 '아프라'는 이날 고모에게 입양돼 병원을 떠났다.

'모두 나치' 푸틴 풍자하는 퍼레이드 조형물

20일(현지시간) 독일 뒤셀도르프에서 전통 카니발 퍼레이드가 열려 블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 모든 사람을 '나치'라고 부르는 모습을 풍자한 조형물이 행진하고 있다. 뒤셀도르프를 비롯해 마인츠, 쾰른 등 여러 도시에서 카니발 축제의 하이라이트인 '장미의 월요일'(Rosemonday) 퍼레이드가 펼쳐졌다.

사 설

국내 반도체 산업 재도약할까

대화형 인공지능 '챗GPT'의 돌풍 이후, 세계 주요 기업들이 AI 즉 인공지능 주도권을 두고 치열한 경쟁을 벌이고 있다. 우리 반도체 산업이 새로운 부흥기를 맞을지가 이번 경쟁에 달려있다는 분석도 나온다.

AI 기술의 확산이 우리 반도체 업계에 주는 의미는 매우 중요하다. IT 혁명을 불러온 '챗GPT', 무수한 연산을 짧은 시간에 처리하는 건 GPU 즉 그래픽처리장치 덕분이다.

챗GPT 구동에 GPU 1만여 개가 들어가는데, 여기에 SK하이닉스의 고성능 메모리 반도체가 적용돼 있다. 차세대 전략 제품인 HBM(고대역메모리는 업계 최고 경쟁력을 바탕으로 초격차 수준의 시장 점유율을 유지하고 있다.

GPU같은 AI 반도체 수요가 늘수록 우리 주력 상품인 메모리 반도체 수요도 함께 성장하는 구조다. AI 반도체 시장 규모는 2020년 220억 달러에서 오는 26년 861억 달러로 4배 가까이 성장할 것으로 전망된다.

혹한기를 맞은 반도체 업계에 새로운 기회가 될 수 있다. 대화형 AI 서비스가 미래 메모리 수요에 긍정적 영향이 있을 것으로 기대되는 것이다. 하지만 메모리 분야에 안주해서는 시장을 선점하기 힘들다.

AI의 두뇌에 해당하는 비메모리, 특히 연산을 담당하는 시스템 반도체에 대한 전략이 필요하다.

저전력 고속연산 기능과 정보저장 메모리를 한 데 묶은 '지능형 반도체' 기술이 대안으로 꼽힌다.

메모리 안에서 연산도 가능하다면 우리의 강점을 살리면서 시스템 쪽으로 확대해나갈 수 있는 지름길이 될 수 있다. 삼성전자와 네이버가 AI 반도체 공동 개발을 선언한 가운데, 정부도 2030년까지 8,200여억 원을 투자해 차세대 AI 반도체 개발을 지원하기로 했다.

국민의힘 3.8 전당대회 전망

국민의힘 3·8 전당대회 선거관리위원회가 17일 후보자들에게 경고장을 날렸다.

"근거 없는 비방과 무분별한 의혹 제기가 지속되면 당헌·당규에 따르는 엄중하고 직접적인 제재를 가할 것입니다."라고 했다.

'부동산 투기 의혹'으로 코너에 몰린 김기현 후보 측이 '비방·흑색선전'을 하고 있다며 안철수 후보에 대해 엄중 조치를 요청한 지 하루 만에 나온 '속전속결' 경고장이었다.

토론회에서 황교안 후보는 김기현 후보를 향해 'KTX 울산 역세권 연결 관련 의혹'을 꺼냈다.

그러면서 "김 후보 소유의 땅을 지나가도록 휘어지게 노선을 변경했다는 의혹, 그래서 3,800만 원을 들여 산 땅에 엄청난 시세 차익이 생겼다는 의혹을 해명하라"고 요구했다.

안철수 후보는 "부동산 문제는 국민의 역린인데, 김 후보가 당 대표가 되면 내년 총선에서 민주당의 대장동 비리를 심판할 수 없다"고 직격했다.

역린(逆鱗)은 '용의 목 아래 거꾸로 붙어 있는 비늘'을 가리킨다.

'권력자의 노여움'으로 비유된다. 역린을 건드린다는 것은 요즘 유행하는 말로 치면 '선을 넘는다'는 얘기다.

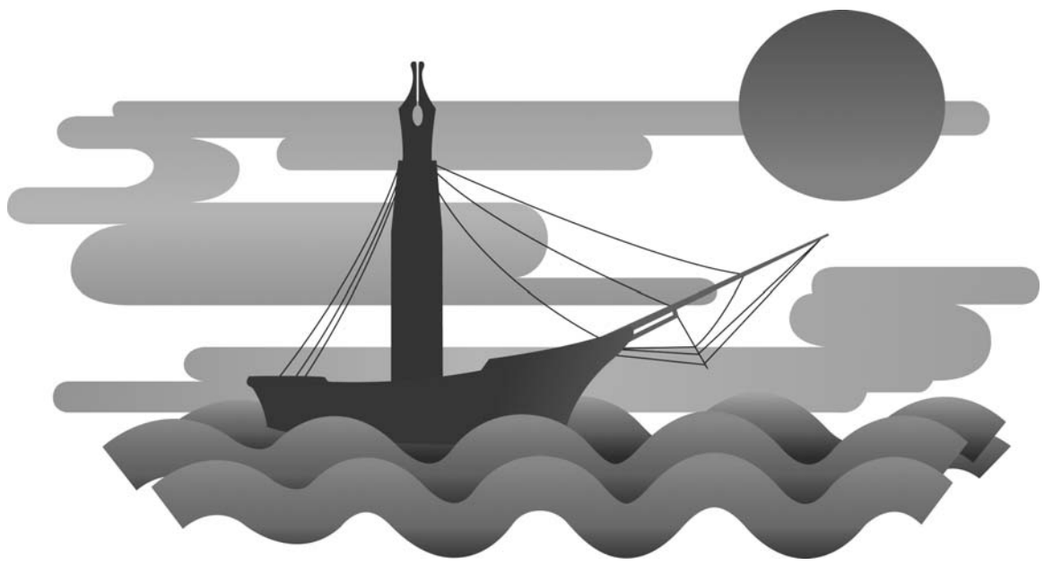
김기현 후보는 "땅 투기 의혹은 전 정부가 1년 반 동안 수사했지만, 아무것도 나온 게 없는 '가짜뉴스'"라고 했다. 안 후보 측은 "비대위도, 대통령실에 이어 선대위마저 너무 편향적"이라며 불편한 속내를 털어놨다.

대통령실 어느 수석은 윤 대통령의 강한 불쾌감을 전달했다.

친윤계의 집중포화에 이어 '심판' 격인 선관위마저 안 후보를 흔드는 상황은 그야말로 '사면초가'다.

거듭되는 악재 속에 안철수 후보가 김기현 후보와의 대결을 결선 투표까지 끌고 갈 수 있을지, 남은 3주 전대 레이스의 또 다른 관심거리다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일