

건강 칼럼

피로는 어떻게 회복하는가?

운동 중에 여러 원인이 복합적으로 작용하여 대사 피로 물질이 분해돼 쌓여 가면서 먼저 피곤함을 느낀다. 신경이 먼저 무너지기 때문이다. 즉, 신경과 신경 간에 신호의 전달 속도가 떨어져 생각과 근육에 의한 행동과 동작이 느려지고, 다음에는 대로 잘리지 않는 상태로 진행된다. 우리가 흔히 부지불식간(不知不覺間)에 사용하는 ‘피로 회복’이라는 단어는 사실 피로를 없앤다는 의미의 ‘피로 해소(疲勞解消)’가 더 적합한 말이다. 해소를 거친 다음 회복(回復)으로 가는 과정인데, 다만 관습적으로 사용하다 보니 ‘피로 회복’으로 굳어진 것으로 볼 수 있다.

#피로 회복의 기본 원리는 우리 몸의 항상성(恒常性, homeostasis) 회복으로 체온, 심박수, 호흡, 혈액 순환의 정상화 등이 우선이다. 운동 후 심박수와 호흡이 정상으로 돌아오면서 체온도 내려가 운동하기 전의 상태로 돌아간다. 또한 이 과



이 윤 희
(주)파시오 대표이사

성에서 산성으로 치우쳤던 혈액도 중화되어 정상적인 pH성 쪽으로 진행된다. 운동 중 수분과 근육 섬유에 다배 질과 탄수화물을 적절하게 공급함으로써 근섬유를 재합성하고, 열증 반응 등을 하여 최소화한다. 신경계의 회복이다. 흥분되었던 신경을 가라앉혀 정상적인 소뇌의 기전을 유지하게 한다. 여기에는 충분한 휴식과 수면이 아주 중요하다. 에너지의 재합성 과정을 거친다. 운동 중 고갈되었던 에너지원이 글

리코젠의 재저장이 그 핵심이다. 식사를 통해 가능하며 조속히 재저장시키는 것이 회복의 주된 열쇠이다. 운동 강도, 시간, 빈도, 나이, 운동 상태에 따라 회복 속도는 다르므로 반드시 개인차를 고려해야 한다. 운동이나 휴식의 주기화(周期化, periodization)이다. 즉, 강하게 운동하는 날과 비교적 약하게 하는 날, 쉬는 날을 선정하여 심신이 적응하고 피로가 쌓이지 않게 하는 것이 필요하다. 이런 과정을 통해 피로 물질에 대한 이상도 좋아지고, 체력과 경기력 향상을 도모할 수 있다.

백질을 3~4:1의 비율로 섭취하는 균형 잡힌 식사를 통해 고갈된 에너지를 보충하는 것이 아주 중요하다. 다음 훈련과 다음 경기를 위한 빠른 에너지 저장과 사용에 가장 강력한 지렛대이자 원동력이다. 운동 중 흘린 땀과 소실된 전해질을 보충하는 것이다. 적어도 흘린 땀의 양 이상으로 물을 마시는 것이 혈액의 정상화와 체력·강기력 회복에 아주 효과적이다. 스포츠음료도 권장한다. 운동 후 갑자기 멈추는 것보다는 정리 운동이나 가볍게 걷기 등을 통해 능동적 회복 과정을 거치는 것이 효과적이다. 운동이나 휴식의 주기화(周期化, periodization)이다. 즉, 강하게 운동하는 날과 비교적 약하게 하는 날, 쉬는 날을 선정하여 심신이 적응하고 피로가 쌓이지 않게 하는 것이 필요하다. 이런 과정을 통해 피로 물질에 대한 이상도 좋아지고, 체력과 경기력 향상을 도모할 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

마더 테레사 탄생 116주년



26일(현지 시간) 인도 콜카타에 있는 ‘사랑의 선교회’ 수녀들이 마더 테레사 탄생 116주년을 맞아 그의 묘소에서 기도하고 있다. 1910년 8월 26일에 태어난 마더 테레사는 1950년 사랑의 선교회를 설립하고 1979년에 노벨평화상을 받았으며 1997년 9월 5일 87세의 나이로 선종했다. 2016년에는 ‘성인’으로 시성됐다.

로봇들의 ‘셀 위 댄스’



25일(현지 시간) 중국 베이징에서 열리고 있는 제2회 세계 휴머노이드 로봇 경기에서 휴머노이드 로봇들이 춤 경연을 펼치고 있다.

사내 · 외 기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

아동문학가 양봉선의 신간 도서

시민들이 스스로 책을 쓰고 만들 수 있는 ‘독립출판 전문도서관’으로 탈바꿈한 전주시립 완산도서관에서 출판한 첫 번째 도서가 탄생했다. 전주시는 완산도서관 내 ‘자작자 책 공작소’의 제1기 입주 작가인 양봉선 작가가 입주 작가 중 처음으로 환경동화책인 ‘당돌한 수달의 우당탕 여행’을 출판했다고 밝혔다. 양봉선 작가는 1994년 동화집 ‘웃음꽃 피는 날’을 시작으로 ‘고모고모 우리고모’, ‘가로등과 수정이’, ‘울어도 좋은날’ 등 다수의 동시집과 시집, 산문집 등을 발간했다. 전주시역 대표 아동 문학가이자 시인으로서 지난 4월 자작자책 공작소에 입주해 창작 활동을 이어왔다. 양 작가가 출판한 ‘당돌한 수달

의 우당탕 여행’은 환경의 중요성을 널리 알리기 위한 환경 동화다. 전주전을 배경으로 멸종 위기 야생동물 1급인 수달의 이야기를 재미와 감동으로 풀어냈다. 작가는 동화에서 수달이 자라는 과정에서 천적들을 물리치기 위해 온갖 시련을 겪지만 지혜롭게 극복하고 보급자리를 마련해 행복하게 살아가는 일대기를 담았다. 자작자책 책 공작소는 완산도서관 내 3층에 △작가의 방(자작자책) △임상작가방(자작스테이) △시민작가광장(자작실용)이 꾸려져 입주 작가 14명이 집필 활동 중에 있다. 전주시립도서관 관계자는 “앞으로도 완산도서관 내 ‘자작자책 공작소’가 안정적인 창작 활동을 하도록 작가 발굴에 적극 힘을 쏟을 것”을 기대한다.

청년정치인 서난이 전북자치도의원

청년정치인 서난이 전북특별자치도의원 의원은 1986년 8월 12일 전북특별자치도 전주시에서 태어났다. 전주신성초, 기전여중, 한일고, 전북대 정치외교학과를 졸업하고 2013년 8월 전북대 대학원에서 정치학 석사 학위를 취득했다. 이후 통일부 전북지역통일교육센터 간사를 역임했다. 2022년 제8회 전국동시지방선거 전북특별자치도의회의원 전주시 제9선거구에 출마해 무투표 당선되었다. 성희롱성 발언으로 당원권 정지 6개월의 징계를 받고 재심 신청 의사를 밝힌 최고 의원을 겨냥해 “사과는 신속하고 분명해야 하며 사족이 없어야 한다”는 입장을 밝혔다. 그는 “사과의 반복과 부인으로 국민과 지지자에게는 더 큰 혼란을 줬고 피해자는 더 가혹하게 만들었다”며 “사실을 있는 그대로

구성하고 국민의 눈높이에서 판단해 상식을 지켜내는 일이 지켜야 할 원칙이라고 주장했다. 정치권에서 현재 청년이란 이름을 달고 있는 정치인 중에 현역급이라고 평가되는 인물은 거의 없다. 청년정치라고 하는 것도 청년의 실력이 뒷받침이 되어야 한다. 하지만 우리나라의 교육 구조, 교육 내용상으로 그것을 충족할 만한 청년 인재가 얼마나 되는지도 고민해 봐야 할 문제이다. 사회 초년부터 국민의 눈높이에 맞춘 행보를 보일 수 있는지 등 현실적인 문제가 생길 수밖에 없다. 정치 인력의 양성 과정을 체계화해야 한다. 정계 입문의 뚜렷한 코스가 없어서는 청년세대의 정계 입문은 기성 정치인들의 눈에 띄는 데에 의존해야 한다. 신인의 정무 감각을 검증할 길도 없다.

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방 ‘지름길’

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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 행태를 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