

건강 칼럼

추운 날 운동은 어떻게 해야 하나요?

요즘 해 뜨기 전에는 보통 영하10도를 오르내린다. 더구나 바람까지 불면 체감온도가 몇 도는 더 내려가는 느낌이 든다.

20세기 중후반만 해도 이런 영하의 날씨는 보통이라 생각하며 살아왔다. 문고리가 손에 짝짝 달라붙고 방위복의 걸레가 얼음장처럼 딱딱하게 얼어있는 것은 기본이었다.

예전의 군 생활은 추위와의 싸움이었다. 장갑도, 방한복도 변변치 않았던 시절 차갑디 차가운 총을 부여잡고 한 발중에 야간근무를 서거나, 야외 육박기 극복훈련을 나가던 밤새도록 이 추위가 언제 물러나나? 하며 애꿎은 국방부시계만이 빨리 돌아가기를 기대했던, 고통스런 기억도 선명하다.

밖에 있던 쯤도 소주가 얼어터지는 것은 덤이었다. 비록 동상은 걸리더라도 어찌했던 여간해서 얼어 죽지 않는다는 것을 확인한 기간이었다.

그랬던 겨울이 지구온난화가 진행되면서 이제는 영하언저리로 내려만 가도 추위라 하고 요즘 같은 기온은 강추위, 혹한이라 하며



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

따뜻한 여건에서 진행하면서 온갖 호들갑을 떠는 방송을 보는 것이 여간 불편한게 아니다.

아무리 그래도 운동은 해야 한다. (가족, 친지, 동료들의 공동소유인)본인의 건강을 위해 오랜 기간 운동이 몸에 밴 분들은 어떠한 환경에 놓이더라도 본인이 설정한 시간, 강도의 운동을 실시한다.

경험에 의해 외부 온도에 따른 복장을 적절히 갖추고 밖으로 나가는데 주저함이 없다. 물론 운동을 하기 싫거나 안하는 이유를 꼽으라하면 조금 과장하면 대충 만 가지 이상은 족히 되리라!

운동을 해야 할 이유는 오로지 단 하나 해야 하나까? 습관적으로 해 왔으니까!

우리 몸은 체온에 따라 몸을 조절하는 각종 효소의 활성도가 다르다. 체온이 1도만 올라가도 활성도는 10~20%가량 올라간다. 그만큼 에너지대사가 활발하게 일어난다.

체온이 38도 언저리에 도달하면 신체를 보호하기 위해 일정한 수준을 유지하기 위한 안정장치로 항상성(恒常性 Homeostasis)이 작동되어 피부는 축축해지고 땀이 나기 시작한다.

몸을 움직이기 시작하여 약 20~30분 정도의 시간이 소요된다. 동체에 물려있던 혈액이 주운 동부위인 팔, 다리로 이동하며 저장되어 있던 에너지원인 기질(基質: 탄수화물, 지방, 단백질)의 산화(酸化:이화작용)도 활발하게 일

어나며, 효소의 활성도는 약 90% 정도 되고 원하는 바대로 합차게 운동할 수 있게 된다.

만약 달리기를 한다면 바람방향을 잘 살펴봐야 한다. 왕복주로를 돌출할 때 바람을 마주보고 달리는 것이 현명하다. 출발할 때는 에너지가 충분하기 때문에 바람에 의한 체온(체력)감소를 어느 정도 일찍 극복할 수 있고 반환점을 돌아올 때에는 바람을 등지고 달리기 때문에 에너지의 감소에 따른 체온의 유지에 보다 용이하게 대처할 수 있다.

대안으로 비교적 따뜻한 아파트 지하주차장에서 달리는 것도 권장할 만하다.

아파트마다 사정이 조금씩은 다르겠지만 안전을 고려하면서 천천히라도 달릴 수 있는 조건은 되리라 본다.

근력운동(웨이트 트레이닝)을 할 경우 사전에 스트레칭, 천천히 걷기, PT체조 등을 충분히 하여 각 관절의 가동범위를 최대한 가동시키고 인대, 건, 근육의 유연성을 확보한 후 비교적 가벼운 중량, 적은 횟수부터 시작하여 체온을 점차 상승시키면서 실시하면 될 것이다.

사설

상상을 현실로 만드는 AI

알고리즘은 과연 인지능력 한가 라는 의문이 갈수록 커지고 있다.

언제부터인가 인공지능, 즉 AI의 알고리즘은 대단히 합리적인 것이라며 의심을 하지 않는 분위기가 형성되고 있다.

우리들의 생활은 시로 무척 편리해질 것이다. 그러나 밝은 점이 있으면 어두운 점도 있다. 사람이 기계의 도구처럼 되는 현실 때문이다.

실제로 대학 전공서적을 스캔하자 이용자의 패드가 점자로 바뀐다. 한 줄씩 나타낸 기존 점자 패드와 달리 문단 단위로 책을 읽을 수 있다. 그림이나 그래프까지 가능하다.

남은 음식의 양과 메뉴를 분석하는 기술도 등장했다. 음식물 쓰레기도 줄일 수 있고, 개인별 식습관 자료를 활용해 예방의학적으로도 사용한다. AI 알고리즘은 청소기와 빙장고 같은 가전에 거의 일반화됐다.

인공지능, AI는 인간의 상상을 현실로 만들어준다.

그런데 사람을 돕는 AI만 있는

것이 아니다. AI가 무서운 사람들도 있다. 어느 택시기사가 예약을 기다리지만, '물 대기 중'이라는 화면만 떠 있다.

그 외중에 가맹 택시들은 승객을 태운다. AI 알고리즘이 가맹 여부를 차별한다는 얘기가 나오는 이유다. 배달 라이더가 지시를 따르지 않으면 AI가 앱을 정지시키기도 한다.

AI의 지시를 듣지 않으면 앱 이용 정지와 같은 불이익을 받기 때문에 문제가 심각하다. AI는 당연히 합리적인 것이라는 믿음과 거리가 있는 셈이다.

데이터 자체도 불완전하다. AI 알고리즘을 만드는 사람의 생각이나 편견이 알고리즘을 만들 때 들어갈 수 있다. AI의 판단이 사고로 이어졌을 때 책임 소재도 문제다.

회사 입장에서 책임을 질 수 있는 문제점이 있는지 현장의 피해자들이 밝혀내기도 곤란하다. AI 기술 발전 속도만큼이나 그 역작용을 해결할 방법을 고민해야 할 때이다.

메아리 예술단 김영애 단장

전주 시민을 위한 '전주메아리 예술단'의 '작은 음악회'가 2021년 10월 전주 중남문 광장에서 열려 관심을 모았다. 이날 행사는 전주 한옥마을을 찾는 관광객과 시민들을 위로하는 잔치였다.

한편 김영애 '전주메아리 예술단 단장'은 '삼천2동 지역사회보장협의체 위원장'으로 활약하기도 한다. 김영애 위원장과 위원들은 2021년 12월 8일 관내 '두부사랑', '체이스컬트 삼천점', '백두수산' 등 3곳에 '착한 가게' 현판을 전달했다.

현판은 매월 3만 원 이상 일정액을 기부하여 나눔 활동에 동참하는 가게에게 사회복지공동모금회가 현판을 제작하여 전달된다.

삼천2동 지역사회보장협의체는 2020년 8월 동네 복지 특화 사업으로 완주군 구이면 중안리 소재 공방에서 '1·3세대가 함께 하는 공예체험'을 진행했다. 독거 어르신들과 지역아동센터를 이용하는 초등학생들이 함

께 어울려 정서 교감을 나누었다.

도자기 공예와 쿠키 만들기 등 2가지 프로그램으로 구성돼 어르신 20명, 아동 20명이 참여했다. 이들은 서로가 만드는 작품들을 관찰하고 대화를 나누며 뜻깊은 시간을 가졌다.

삼천2동 지역사회보장협의체는 2021년 7월 백미20Kg 백설기를 후원해 어르신들의 건강한 여름나기에 마음을 보태기도 했다. 10월에는 저소득 취약계층 100세대에 코로나 극복을 응원하는 희망 엽서와 건강식품 꾸러미를 전달했다.

김영애 위원장은 "삼천2동은 삼천2동, 더불어 사는 삼천2동을 만들기 위해 지역사회의 여러 소외계층들에게 관심을 갖는 삼천2동 지역사회보장협의체가 되도록 노력하겠다."고 말했다.

협의체는 도움을 필요로 하는 이웃들을 위해 지속적으로 나눔 문화 확산에 앞장서고 있다. 기부 문화 확산으로 온정이 넘치는 삼천2동을 만들기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

동물원에서 태어난 멸종 위기 아시아 코끼리 '라마'



24일(현지시간) 미 오클라호마주 오클라호마 동물원에서 생후 4일 된 아시아 코끼리 '라마'가 어미 '아사'와 함께 보호구역을 걷고 있다. 멸종 위기에 처한 아시아 코끼리의 아생에서의 개체 수는 4만 마리 이하로 떨어졌다. '라마'는 산스크리트어로 '줄거울'이라는 뜻이다.

혹한 마라톤 참가자 응원하는 야쿠티아 여성들



22일(현지시간) 러시아 극동 야쿠티아라고도 알려진 시하공화국의 오이마론 인근에서 영하 53도 속 세계에서 가장 추운 국제 마라톤이 열려 야쿠티아 전통 의상을 입은 여성들이 선수들을 응원하고 있다. 이 대회엔 아랍에미리트, 미국, 벨라루스 등 65명의 남녀 주자가 참가해 풀코스 와 하프 코스를 뒀다. 이 마을은 인간이 거주하는 곳 중 가장 추운 곳이며 얼지 않는 물인 자연 온천이 있다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**