

# 다이어트 스마트폰 하나로...

웃차림이 가벼워진 싱그러운 봄이 찾아오면서 다이어트에 도전하는 사람들이 늘고 있다. 다이어트에 있어서 음식, 운동방법, 체중, 체지방, 식단 조절 등 체계적인 관리는 무엇보다 중요하다. 이를 위한 스마트폰 애플리케이션(아어플)의 도움을 받아보자. 자신이 빼고 싶은 부위의 운동법을 다양하게 소개하는가 하면, 체력에 맞는 운동코칭, 식단일기, 체중변화 등 어플 하나만 있으면 한 번에 관리할 수 있다. 다이어터들 사이에서 주목 받고 있는 어플을 소개한다.



나이키트레이닝.



다이어트신 어플.

들로 구성된 운동법을 제시해 준다.

◇걷기운동엔 필수  
‘랩블러’는 등산 맞춤형 어플이다. 사용자의 모든 활동 및 루트를 기록하고 저장하며, 등산 시간과 속도, 거리·고도까지 종합해 알려준다. 나이키의 ‘나이키 러닝’은 사용자의 러닝 목표를 설정하고, 활동량을 측정하며 그에 따른 맞춤형 프로그램까지 제공한다. 또 러닝 중 촬영한 사진이나 기록을 SNS에 올려 공유할 수 있다. 목표 달성일을 설정하고 프로그램을 시작하면, 단계별 거리와 적용 기간이 함께 설명돼 적절한 운동량을 맞출 수 있다.

◇체중계 어플  
최근에는 스마트기기와 어플이 결합된 체지방 체중계까지 나오고 있어, 전략적인 관리 또한 가능하게 됐다. 스마트 체중계 ‘피룩 CQ Pro’는 체중은 물론 근육량과 체지방률, 뼈무게, 내장지방 지수 등 다양한 건강정보를 스마트폰 전용 어플을 통해 파악할 수 있다. 게다가 모여진 정보는 S타입 기능을 통해 건강관리에 대한 조언까지 받을 수 있다. ‘원마이’ 스마트 체중계는 체중과 함께 지방, 수분, 근육 등 자신의 10가지 신체 데이터를 한 눈에 알아볼 수 있다. 복잡한 기기 조작 필요 없이 스마트폰의 블루투스 개방만으로 데이터 저장도 가능하다. /이나라 기자

## 운동방법·체중·체지방 체계적 관리 식단부터 내몸맞는 운동까지 가능

·하이킹·핸드볼 등 100여종에 이르는 활동을 선택한 후 활동 시간까지 기재하면 자동으로 열량·운동한 시간·거리·걸음 수 등을 기록해준다. ◇홈트레이닝 요즘은 집안에서도 간단하게 운동하는 홈트레이닝이 인기가 높다. 홈트레이닝 전용 어플은 자신의 체력에 맞는 맞춤형 운동을 할 수 있어 다이어터들 사이에서도 반응이 좋다. 한빛소프트에서 제작한 홈 피트니스

스 앱 ‘핏데이’는 기초 체력 향상 및 효율적인 건강관리를 위한 피트니스 방법을 제공한다. 기초체력 형성부터 고난이도 전신운동까지 어플 하나에 모두 담겨져 있다. ‘나이키+ 트레이닝 클럽’은 세계 최고의 피트니스 전문가들이 설계한 150가지의 다양한 운동 프로그램을 만날 수 있다. 공간적 상황은 물론 운동 가능한 시간·운동 프로그램 스타일·난이도 등을 조절해 개인에게 가장 적합한 동작

◇식단·건강 관리  
스마트폰으로 식단조절을 해보자. 하루동안 먹은 칼로리계산은 물론, 섭취 주요영양소를 한번에 기록할 수 있다. ‘마이피트니스팔’은 건강관리 어플이다. 400만개가 넘는 음식데이터베이스가 저장돼 하루동안 섭취한 음식의 영양소와 이를 위한 운동정보, 다이어트 프로필에 맞는 맞춤형보까지 확인할 수 있다.

어플 ‘다이어트 신’은 몸무게와 골격근량, 체지방률, 배변체중, 만보계를 한번에 사용할 수 있다. 하루 섭취량에 맞춘 칼로리 운동정보는 물론, 자신의 운동량에 따른 칼로리 소모정보를 제공한다. 또 커뮤니티 게시판도 마련돼 다이어터들과 정보교류도 가능하다. 건강 관리 종합 솔루션 ‘구글 피트니스’는 개인의 운동을 기록하며 건강까지 함께 챙길 수 있다. 필라테스

### 롯데하이마트 모바일앱 홍채인증 로그인 서비스

롯데하이마트는 국내 가전 유통업계 최초로 온라인 쇼핑몰 모바일 애플리케이션에 ‘홍채인증 로그인’ 서비스를 도입한다고 12일 밝혔다. 이 서비스를 이용하면 스마트폰 전면 카메라를 응시하는 것만으로도 로그인할 수 있다. 홍채인증은 홍채를 인식할 수 있는 카메라로 눈에 적외선이 반사되는 영상을 촬영해 인식하고 본인인증을 하는 기술이다. 홍채 정보를 디지털 정보로 변환한 뒤 암호화해 스마트폰에 저장하기 때문에 개인정보 도용이나 해킹 위험이 작다고 롯데하이마트는 설명했다. 로그인에 걸리는 시간은 약 2초로 기존 아이디·비밀번호 로그인 방식의 10분의 1 수준으로 줄어든다.

## 전남우정청, 4차산업혁명 대응전략 세미나 우체국 물류·금융 접목 비용절감·경쟁력 제고

전남우정청(청장 정진용)은 최근 대회의실에서 유관기관장 및 우정청 직원 60여 명이 참석한 가운데 ‘4차 산업혁명 시대 대응전략 세미나’를 개최했다. 이번 세미나는 신동석 삼성증권 리서치 센터장, 양승우 애널리스트 등이 참석해 ‘글로벌 금융시장과 경제동향’, ‘블록체인 활용방안과 미래산업에 미치는 영향’에 대해 발표했다. 신동석 센터장은 “블록체인 기술은 다수의 관계자가 참여하고 수많은 계약과 이력관리가 필요한 물류·유통 분야에서 적합한 기술로 기대된다”며 “금융 분야에서도 공유관리 및 보안업무에 블록체인 기술을 접목하면 많은 비용을



전남우정청은 최근 대회의실에서 ‘4차 산업혁명 시대 대응전략 세미나’를 개최했다. /이나라 기자



KT 데이터 공유 애플리케이션 ‘Y데이터박스’가 출시 20일 만에 가입자 10만을 돌파했다.

### KT, 데이터 공유 앱 ‘Y데이터박스’ 가입자 10만 돌파

KT는 지난달 출시한 데이터 공유 애플리케이션 ‘Y데이터박스’가 20일 만에 가입자 10만을 돌파했다고 12일 밝혔다. Y데이터박스는 KT 고객 간 데이터를 주고받을 수 있는 데이터 전용 앱을 통해 KT LTE 스마트폰 요금제 고객이라면 누구나 무료로 이용할 수 있다. 주요 기능은 ▲특정인 1명을 지정해 데이터를 나눠주는 ‘데이터 선물하기’ ▲특정인을 지정하지 않고 최대 10명에게 데이터를 나눠주는 ‘데이터’ ▲내 데이터 현황 확인 등이다. 이용자의 연령별 비중을 보면 20대가 24%로 가장 많았고, 30대 23%, 40대 22%, 10대 18% 순이었다. KT는 “직관적인 전용 사용자환경(UI)을 적용해 편의를 강화한 것이 가입자 증가 요인으로 보인다”며 “20~30대를 중심으로 이용자가 빠르게 늘고 있어 전체 가입자도 꾸준히 증가할 전망이다”라고 전했다. /이나라 기자



SK브로드밴드, 삼성전자와 차세대 TV화질 기술협약

### SK브로드밴드-삼성전자, 차세대 TV기술협약

SK브로드밴드는 삼성전자와 기술협력을 맺고 IPTV 서비스 Btv에 차세대 화질기술인 ‘HDR10+’를 적용하기로 했다고 12일 밝혔다. HDR10+는 장면마다 밝기, 색, 명암비 등 HDR 설정값을 지정하는 ‘다이나믹 톤 맵핑’ 기술이 적용된 최신 HDR(하이다이내믹레인지) 기술이다. SK브로드밴드는 기술 개발과 테스트 기간을 거쳐 연내 IPTV 사업자 중 최초로 이를 상용화할 계획이다. 윤석삼 SK브로드밴드 미디어부장은 “Btv의 화질과 음질 개선 등을 통해 고객의 품질 만족도를 지속적으로 높여 나갈 것”이라고 말했다. /연합뉴스

### 멜론, 카톡 대화로 음악 추천 뮤직봇 ‘로니’ 출시

음원 서비스 멜론은 카카오톡 대화로 음악을 검색·추천해주는 인공지능(AI) 뮤직봇 ‘로니’를 출시했다고 12일 밝혔다. 로니는 카톡 대화를 통해 기분과 상황에 어울리는 곡을 실시간으로 추천하는 기능을 갖췄다. 가령 ‘퇴근길에 들으면 좋은 노래’라고 카톡을 보내면 ‘퇴근길 로 검색한 선곡이예요’라며 그에 맞는 음악을 틀어주는 식이다. ‘내가 좋아할 만한 노래’라고 입력하면 멜론 사용 이력을 기반으로 맞춤 선곡을 해준다. 로니는 카카오톡 플러스친구에서 ‘카카오멜론’을 찾아 ‘1대1채팅’을 선택하면 이용할 수 있다. 출시를 기념해 오는 25일까지 경품증정 행사도 진행한다.



신의한수! 세기의대결!! 이세돌 기념관에서...



## 전국대학생바둑대회

참가 학생들이 자신의 기량을 맘껏 펼칠수 있기를 바라며 좋은 추억을 간직하시고 승단과 승급의 기쁨을 만끽하세요!!

- ▶ 일시 : 2018년 7월 20일(금) ~ 21일(토)
- ▶ 장소 : 신안군 비금 이세돌 바둑기념관
- ▶ 참가자격 : 전국대학재학생
- ▶ 참가부문 : 최강부(5단이상), 유단자부(1~4단), 여학생부 고급부(1~3급), 중급부(3급이하)