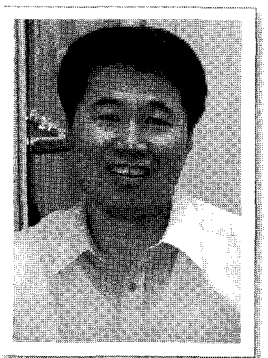
● 『발명하는 사람들』에게 말한다

웰빙! 따라하면 스트레스, 먼저 하면 황금알



김 병 오
한산중학교 교사
(ajukbo@hanmail.net)

어느 시대, 어느 지방에서나 세태를 반영하는 유행어는 있기 마련이다. 엔돌핀 열풍이나 신바람 건강법이 한 시대를 휘몰아쳤던 유행어였다면, 요즘 어디에서나 우리 사회의 화두가 되는 유행어는 단연 '웰빙(well-being)'이다.

이른 새벽 공원이나 호숫가에는 운동화 끈을 조여 매고 조깅하는 사람들로 북적이고, 저녁에는 반신욕을 하려는 사람들이 많아지고 있다. 또 실내에서는 요가와 명상 등 정적인 고요와 심적 평화를 얻으려는 사람들이 늘고 있으며, 우리 곁으로 다가오는 각종 새로운 제품도 '웰빙'이라는 옷을 입고 쏟아져 나오고 있다.

웰빙이란 무엇일까? 사전적 의미로는 '행복 또는 안녕'이라고 정의내려지는데, 대체적으로 모아진 의견은 정신적·사회적·영적으로 건강한 상태를 말한다. 그래서 건강하고 행복한 삶에 대한 현대인의 욕망인 '웰빙 라이프'라는 생활패턴이 만들어 졌다.

그럼 '웰빙(well-being)'의 물결이 우리 주변을 휘감고 있는 이유는 무엇일까? 많은 이들이 그동안 물질적 가치나 명예를 좇던 시간들을 멀리하고, 이제는 정신적·사회적·영적으로 행복한 상태에 이르기 위해 적극적으로 나섰고, 다른 한편으로는 그동안 앞만 보고 달려왔던 삶 때문에 지칠 대로 지친 몸과 마음을 위해 명상이나 요가로 정신적인 수련을 필요로 하게 되었고, 또 행복한 삶을 위해 야채를 고르거나 음료수를 마실 때도 몸을 위한 선택을 하게 되었기 때문이 아닐까 싶다. 따라서 발명하는 사람들도 이제 웰빙을 받아들여야 한다.

아이디어도 웰빙이 성공한다

소비자들이 건강에 대한 관심과 첨단제품에 대한 선호도가 커지면서 가전이나 식품업계에서도 웰빙을 소재로 하는 상품 찾기에 몰두하고 있다.

최근 녹차의 한 성분인 'EGCG'가 성인병과 피부노화를 방지하고, 살균작용을 하는 것으로 알려져 큰 주목을 받고 있다. D화장품 회사에서는 'EGCG'를 사용한 화장품인 '아이오페(IOPE) EGCG 더 퍼스트'를 내놓았다. EGCG가 피부 변화의 원인이 되는 산화로부터 피부를 보호해 피부의 생기와 활력을 더한다는 것이다.

생활용품 중에도 웰빙 제품이 주목받고 있다. 가정에서 사용하는 고무장갑의 색깔은 빨간색이었으나, 'JK 세상'이라는 한 업체는 '푸디'라는 식품 전용 고무장갑을 출시해 손을 보호하는 것은 물론 음식의 맛과 영양을 지켜주고 색소 속에 함유되기 쉬운 중금속 오염으로부터도 보호받을 수 있다는 것을 강조하여 고무장갑의 색이 빨간색이라는 고정관념을 깨뜨렸다.

하루 1시간 걷기만 하여도 한달에 2㎏ 감량을 할 수 있는 신발 '스타필드'도 있다. 부산의 신발업체인 'SD 통상'이 만든 '스타필드'는 보통 신발과는 다르게 뒷 굽이 약 3㎝가 떠있는 상태라 앞굽으로만 걷게 되어있는 것이 특징이다. 이것은 마라톤 선수들이 발의 앞쪽으로만 뛴다는 사실에 착안하여 신발을 신은 후에 까치발식으로 걸어 복부와 다리에 힘을 쏟도록 하는 원리로 하체와 허리를 날씬하고 튼튼하게 단련시킨다는 것이다.

이렇게 시대의 화두를 이용하여 새로운 아이디어 제품을 생산하는 것이 바로 웰빙 제품인 것이다. 이제라도 발명하는 사람들은 이 웰빙 제품 아이디어에 관심을 가져야 할 때이다.

발명하는 사람들에게 유익한 웰빙 다섯가지

'왼손을 사용하자.' 오른손잡이라면 왼쪽을, 왼손잡이라면 오른쪽을 함께 사용하는 것이 좋다. 손은 '제2의 뇌'라고 할 만큼 중요하나 우리는 한쪽을 거의 잃고 생활한다. 즉 평소에 자주 쓰지 않던 부분을 사용하자는 것이다. 일반적으로 오른손잡이는 좌뇌가 발달해 있고 왼손잡이는 우뇌가 발달해 있다. 평소 잘 쓰지 않는 쪽의 몸을 움직이면 발달이 덜된 뇌에 자극이 가게 되어 뇌기능이 향상될 수 있어 아이디어를 창출하는 데 도움이 된다.

'스트레칭을 하라.' 잠에서 깨자마자 잠자리를 박차고 일어나지 말고 누운 상태로 스트레칭을 한 후에 일어나는 습관을 가지면 하루를 보다 활기차게 보낼 수 있다. 또 오랫동안 같은 자세로 의자에 앉아 일하면 근육과 뼈에 무리가 가고 혈액순환이 나빠질 우려가 있다. 혈액 흐름이 늦어져 하지정맥류가 나타나거나 혈관 안에 혈전(피떡)이 생길 가능성도 높다. 스트레칭을 하는 가장 좋은 때는 달리기 전이 아니라 근육이 이미 웜업(warm-up)되어 있는 상태가 가장 좋다. 근육이 풀리고 활기차야 좋은 아이디어가 떠오른다.

'토막 잠을 즐겨라.' 컴퓨터 앞에서 하루 4~5시간 이상 앉아 있는 사람은 수면장애를 겪을 확률이 높으므로 낮에 잠깐씩 토막 잠을 자는 것이 좋다. 연구 결과 10~20분 가량 짧은 낮잠을 자는 사람은 그렇지 않은 사람보다 학습 및 기억능력이 우수한 것으로 나타났다. 일부러 낮잠을 잘 필요는 없지만 졸음이 쏟아질 때는 책상에 엎드려 10분이라도 토막 잠을 자면 활기찬 오후를 보낼 수 있을 것이고, 아울러 피로를 회복시켜 일의 효율성을 높여 결국 좋은 생각을 할 수 있다.

'가까운 거리는 걷자.' 우리가 물이나 공기의 고마움을 잊고 살듯 건강할 땐 건강의 중요성을 모른다. 그러나 건강은 건강할 때 지켜야 한다. 이를 위해 걷기는 이상적인 운동 형태이며 누구든지 할 수 있다. 찰스 디킨스는 '걸어라, 그래서 행복하라, 그리고 건강하라'고 말하지 않았던가. 최근 운동하는 사람이 크게 늘어났다고 하지만 현대인의 운동량은 절대적으로 부족한 상태. 따라서 한 두 정거장 정도의 가까운 거리는 걷는 것이 좋다.

'자투리 시간을 잘 활용하자.' 자투리 시간이란 어떤 일을 시작하기 전에 기다리거나 준비하면서 보내는 시간으로 일과 일의 중간에 생기는 시간을 말한다. 하루 중에도 여러 개의 자투리 시간이 발생할 수 있는데, 예를 들면 하루 중 점심시간, 직장에 오고 가면서 버스나 전철 등에서 보내는 시간, 친구와 약속을 하고서 기다리는 시간 등 수없이 많은 자투리 시간이 있다. 이런 시간들은 긴 시간도 아니고 딱히 무엇에 몰두하기도 애매하지만 적절하게 잘 활용하는 습관을 들인다면 커다란 효과를 볼 수 있다.

발명! 시대를 빨리 읽어야 성공한다

무릎 아래만 따뜻한 물에 담가도 반신욕과 같은 효과를 얻을 수 있다는 원리를 응용해 의자에 앉은 채로 거실 같은 곳에서 간편하게 사용할 수 있는 '각탕기'나 남태평양의 꾸지나무 속껍질로 만들어 화학 성분 냄새가 나지 않게 '요가 메트' 등 웰빙 상품들이 인기를 얻고 있다.

일본에서는 반신욕을 하면서 음악을 들을 수 있는 방수용 스피커가 발명되어 우리나라가 수입해 판매하고 있다. 우리가 웰빙 1차 상품에 신경을 쓰고 있을 때, 그들은 한발 앞서 가는 웰빙 2차 제품을 발명하여 인기를 모으고 있는 것이다.

물론 우리나라 이야기도 있다. 장작불에 달군 화덕에 구워 기름기를 쏙 빼고 다시마 등 영양성분을 넣어 만든 건강 피자가 인기를 모으고 있다. 일명 '부오나 피자'로 알려진 이 피자는 화덕에서 강한 불로 짧게 구운 것이 특징이다. 이탈리아 나폴리 베수비오 화산의 화산재로 만든 화덕을 사용하고, 피자를 굽는 최적온도인 섭씨 8백도를 유지하며, 참나무 장작을 사용해 피자에 참나무 향과 맛이 고루 배도록 했다는 것이 성공의 비결이다. 이는 피자를 찾는 사람들이 건강을 걱정하여 주춤거릴 때 걱정거리를 빨리 해결함으로써 시대 요구에 부응하는 제품을 발명하여 성공한 것이다.

발명하는 사람들은 시대를 정확하게 읽어야 한다. 이제 우리 발명하는 사람들은 나 혼자만, 우리 가정만, 우리 기업만, 아니 우리 세대만을 위한 웰빙 보다는 우리 모두를 위하고, 더 나아가 인류의 공영이나 미래를 위한 웰빙 아이디어를 생각해야 할 때다.

■ 나도 발명가 ■

커튼 리본을 재활용한 '꽃타이' 만들기

폐청바지 가방이나 폐CD를 이용한 팽이 만들기에 이어 이번에도 폐품을 재활용한 아이디어제품으로 남성들이 흔희 사용하는 넥타이(Necktie)를 만들어 보자.

넥타이는 셔츠의 칼라 또는 목둘레에 감아 앞에서 묶는 띠나 끈 모양의 장식이었다. 장신구를 별로 사용하지 않는 현대 남성복에서 중요한 액세서리 역할을 한다.

이번에 우리가 함께 만들려고 하는 것은 이 넥타이의 형식을 본뜬 '꽃타이'이다. 커튼을 묶고 있는 여러 가지 모양의 장식용 소품들을 재활용하여 넥타이를 대신할 수 있는 아이디어 제품을 만들어 보자.

[준비물]

오래 동안 사용한 꽃 모양의 커튼 액세서리, 다양한 색깔의 끈(양쪽 끝이 매끄럽게 처린 된 것), 옷 핀.

[만드는 과정]

① 오랫동안 사용한 커튼 액세서리 중에서 좋아하는 색깔과 디자인을 선택한다.

② 꽃 모양의 소품을 깨끗하게 세탁하여 본래의 모양으로 되돌려 놓는다.

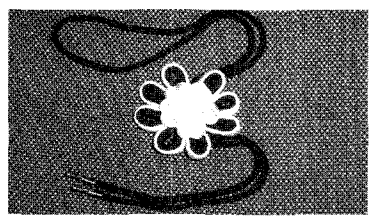
③ 이 소품 뒷면 중앙에 옷핀을 꽂아 연결한다.

④ 양쪽 끝이 매끄럽게 처리 된 끈의 한쪽 선을 옷핀에 끼워 고정한다.

⑤ 다른 한쪽 끝은 상하로 움직이도록 옷 핀 속으로 끼워 완성한다.

⑥ 유아용으로 사용하고자 할 때는 취향에 따라 예쁜 색으로 염색하면 좋다.

물론 여기에 사용되는 소품을 직접 만들면 더욱더 친근감 가는 제품을 만들 수 있다.



이렇게 만든 꽃타이가 약간은 우습고 촌스러운 제품이라고 할 수 있으나 직접 만들어 넥타이 대신 착용하고 다닌 결과 좋은 반응을 얻었고, 성인용 넥타이가 잘 어울리지 않는 유아용으로 사용하면 더욱더 효과적이다.

이처럼 '폐품은 그대로 사용하면 중고품이고, 개선하면 발명품'이라는 것을 잊지 말자.

자료제공: 한산중학교 김병오 교사