

웰빙이 진화되어 '웰니스' 가 되었다

웰니스는 웰빙(Well-being)에 행복(Happyness)이 합쳐진 개념이다. 웰빙이 주로 육체적인 건강에 초점이 맞춰졌다면 웰니스는 정신적으로도 즐겁고 행복한 삶을 추구하는 것이다.



재미없는 운동, 가려 먹는 음식
“이젠 못 참는다.”

“부와 건강 그 자체가 인생의 목표는 아니잖아요. 즐겁고 행복하게 살기 위해 필요한 것일 뿐이지. 즐겁게 일하고 행복하게 건강해지자구요.” 오늘도 친구들과 재즈 댄스로 땀을 흘리고 있는 신보경 씨의 웰니스 철학이다.

미국계 투자은행 클레멘슨 캐피탈의 신보경(28세) 엔터테인먼트 팀장은 얼마 전 다니던 헬스클럽을 그만뒀다. 달리기 4km, 자전거 10km, 덤벨, 벤치 프레스 15회씩 두 차례... 매일 되풀이되는 판에 박힌 운동에 싫증나서다.

그녀는 대신 재즈 댄스를 시작했다. 요즘 다리를 일자로 벌려야 하는 동작에서 고전하고 있지만 재미있게 춤추며 땀을 흘리는 것이 여간 즐거

운 게 아니다.

“목표를 정해놓고 억지로 하는 운동은 너무 싫어요. 운동이 즐기는 게 아니라 숙제처럼 돼버리면 곤란하지 않겠어요.”

그녀는 수영광이기도 하다. 그렇다고 몇 바퀴를 돌아야 한다는 목표는 없다. 그저 하고 싶은 만큼만 한다. 특히 머리가 복잡하고 생각할 게 많은 날엔 꼭 수영장에 간다. 그런 날은 접영 등 과격한 수영 대신 가볍게 평영을 한다.

적당한 운동량으로 한 가지 생각에 집중할 수 있어 머릿속을 정리하는 데 그만이란다. 그런 경우가 아니면 그녀는 혼자서 운동하는 법이 없다. 조깅을 할 때도 친구들과 함께이다. 운동이란 육체적 건강뿐 아니라 정신적 피로도 푸는 시간이라는 것이 그녀의 믿음이다. 친구들과 수다를 떨면서 운동을 하고 나면 개운함도 배가 된단다.

먹을 것도 가리지 않는다. 삼겹살도 좋고 햄버



거도 오케이다. 지나치지만 않으면 “먹고 싶을 때 먹고 싶은 것을 먹는 것”이 건강의 비결이라는 생각이다.

그녀에게는 일 역시 즐기는 대상이다. 그녀는 5년여 사회생활 경력 동안 대기업 홍보팀에서 마케팅 컨설턴트, 지금의 투자은행으로 활동무대를 세 번 옮겼다. 모두 쉽지 않은 결정이었지만 끝없이 샘솟는 호기심에다 원하는 것은 꼭 해야만 직성이 풀리는 성격이라 어쩔 수 없는 선택이었다. 즐기면서 하는 일이다 보니 종일 이어지는 회의와 숫자와의 씨름 속에서도 얼굴에 미소가 떠나지 않는다.

신보경 씨 같은 신인류들이 늘어나고 있다. 이른바 웰니스(Wellness)족이다.

웰니스는 웰빙(Well-being)에 행복(Happiness)이 합쳐진 개념이다. 웰빙이 주로 육체적인 건강에 초점이 맞춰졌다면 웰니스는 정신적으로도 즐겁고 행복한 삶을 추구하는 것이다. 웰빙족들은 잘 먹고 잘 살기 위해 스트레스와 희생을 감수했다. 건강을 위해 하기 싫은 조깅을 해야 했고 맛있는 음식을 애써 외면해야 했다. 하지만 웰니스족들은 신보경 씨처럼 운동 그 자체를 즐기고 인도, 태국 음식 등을 찾아다니며 맛본다.

웰니스족이 늘어나다 보니 기업들의 마케팅 전략도 분주하게 움직이고 있다. 코오롱은 모든 사업 부문에 ‘웰니스 플러스’ 전략을 도입, 섬유 화학 분야에서 기능성 소재 개발에 초점을 맞추고 건설 분야에서도 ‘건강 아파트’ 개념을 살리

고 있다. 월마트코리아는 비타민, 허브티, 와인, 아로마, 요가 서적 등을 한 곳에 모아놓은 웰니스 코너를 설치했다.

세계적인 주스 전문기업 미닛메이드도 ‘행복한 웰니스’라는 웹사이트를 개설, 네티즌들이 스트레스 지수 등을 측정해볼 수 있도록 했다. 이와 함께 국민대학교 스포츠산업대학원 부설 웰니스 센터는 각 분야의 전문가들을 초청해 웰니스 강좌를 열기도 한다.

자료 : 중앙일보



》 웰니스 5계명

- (1) 신나게 웃어라
- (2) 좋아하는 음식을 먹어라
- (3) 천천히 뛰어라
- (4) 일하면서 즐겨라
- (5) 생활 속에서 실천하라

자료 : 삼성경제연구소

》 웰빙형

- ▶ 웃으려고 노력한다
- ▶ 건강해지려고 운동한다
- ▶ 매일 규칙적인 생활을 한다
- ▶ 음식을 가려 먹는 것이 건강에 좋다고 생각한다
- ▶ 긍정적인 사람이다
- ▶ 혼자만의 여유를 즐긴다
- ▶ 건강해지려면 시간과 돈이 든다고 생각한다
- ▶ 유행에 휩쓸리지 않고, 나를 움직이는 좌우명이 있다

》 웰니스형

- ▶ 나도 모르게 큰소리로 웃는다
- ▶ 즐기는 운동이 있다
- ▶ 주말에는 진정한 나를 찾는다
- ▶ 즐겁고 행복한 식사가 건강에 좋다고 생각한다
- ▶ 내 감정에 충실하다
- ▶ 타인과 어울리는 것을 좋아한다

- ▶ 건강은 생활 속에서 나온다
- ▶ 유행을 선도하며 즐긴다

》 웰니스(Wellness)족이란?

2002 한·일월드컵 이후 스포츠에 대한 관심이 증가하면서 밝고 건강한 스타일의 패션 아이템을 선호하는 여성들이 늘고 있다. 패션업계에서는 이들을 2002 한·일월드컵 이후 스포츠에 대한 관심이 증가하면서 밝고 건강한 스타일의 패션 아이템을 선호하는 여성들이 늘고 있다. 패션업계에서는 이들을 웰니스(Wellness)족으로 정의한다.

건강하고 행복하며 번영하고 있는 상태를 뜻하는 영어 well-being에서 유래된 웰니스 족은 생명과 자연의 가치를 소중히 여기고 자신만의 라이프스타일을 즐기며 행복을 위해 환경을 개조한다는 신념을 가진 신세대 뉴트렌드 족을 지칭한다.

운동, 영양, 휴식을 중요한 가치관으로 지향하는 웰니스가 추구하는 패션은 복서 셔츠에 어울리는 복서패션, 로맨틱한 여성미가 특징인 발레 패션 그리고 요가, 스파, 아로마테라피와 같은 편안한 운동에 어울리는 파자마룩이 대표적이다. ☺