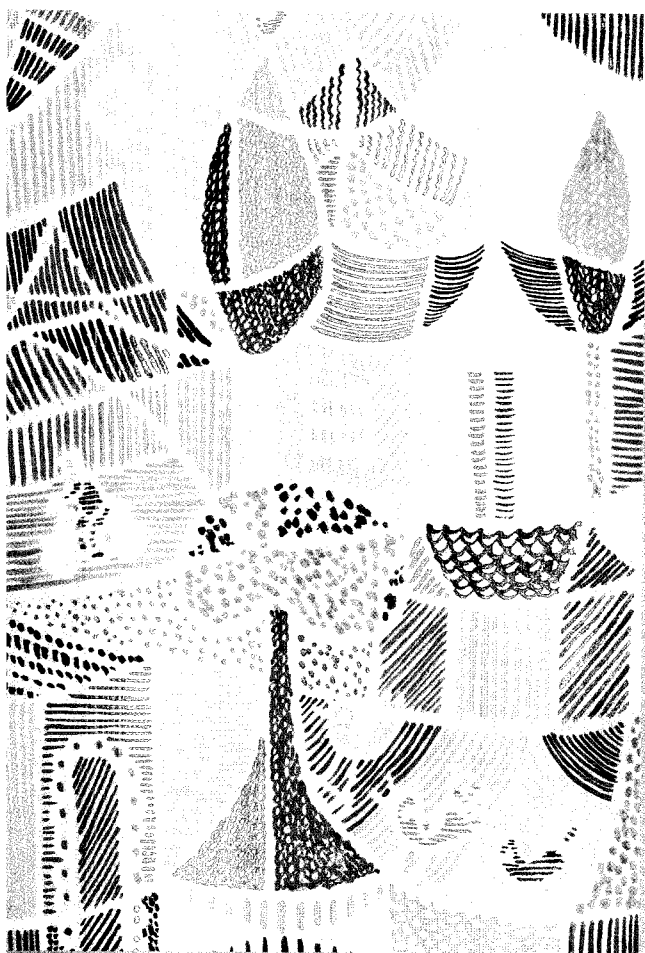




집중력 높이는 비밀 파란색과 노란색을 가까이

집중력은 타고난 재능이 아니다. 따라서 누구나 집중력을 높일 수 있다. 집중력은 근력이 나 지구력처럼 훈련을 통해 향상할 수 있는 기술이다. 미국의 심리학자 다니엘 골드먼 박사는 “집중력은 마음의 근육이다. 근육을 발달시키듯이 집중력도 발달시킬 수 있다.”고 말했다. 집중력 발달을 돕는 그림, 컬러를 알아보자.



집중력은 재능이 아니라 노력이다

간혹 '난 원래 집중력이 없다'고 토로하는 사람이 있다. 그러나 집중력은 훈련을 통해 만들어진다. 집중력이 필요하다면 매사에 책임감을 갖는 것이 필요하다. 이는 가장 중요한 훈련으로 어떤 것이 우선인가를 판단하고 중요한 일에 매달려 끝까지 해낸다면 이보다 집중력을 기르는 데 좋은 것은 없다. 집중력을 위해서는 잠을 제대로 자야 한다. 잠을 제대로 자지 못하면 뇌가 활발하게 활동하지 못해 졸음만 올 뿐 제대로 집중력을 발휘하지 못한다. 집중력을 위해서는 건강도 필요하다. 신체가 건강하지 못하면 어떤 방법으로도 집중력을 높일 수 없다. 신체가 건강하기 위해서는 충분한 영양섭취와 운동이 필수적이다. 체력이 받쳐줘야 집중력도 발휘할 수 있다. 운동을 할 수 없다면 최소한 규칙적으로 자고 먹는 습관을 길러줘야 한다.

또한, 집중력은 물리적인 환경에 의해서도 좌우된다. 예를 들어 일하는 책상에 일과 무관한 것을 두었을 때 집중력이 떨어진다.

침착한 파란색, 에너지 높이는 노란색

다음과 같은 노력을 했다면 집중력을 높일 수 있는 환경을 만들어보자. 주변의 색으로 집중력을 높일 수 있는 환경을 만들 수 있다.

파란색은 마음을 안정시키고 혈압과 심박수를 떨어뜨려 침착하게 만들어주기 때문에 자연스럽게 집중력이 생기고 사고력이 향상되어 공부에 능률을 높여준다. 단 파란색만 사용하면 추운 느낌이 들 수 있다.

이때 파랑과 함께 집중력을 높일 수 있는 또 하나의 컬러는 노랑이다. 에너지가 솟아나도록 도와주기 때문에 업무, 공부에 활용하면 좋다. 노랑은 집중력에 큰 도움을 줘 업무와 학업에 긍정적인 영향을 미친다. 너무 오래 앉아 있어서 번비가 생겼을 때도 옷과 주위환경, 음식 등에 노랑을 활용하면 좋다. 파랑이 자신 안에 있는 지식을 표현하는 힘을 준다면 노랑은 밖의 것을 잘 흡수해 집중력을 높인다.

위의 작품은 김덕기 작가의 작품으로 처음 종이를 잡았을 때 즐거움을 담아 작품을 완성했다. 위 작품의 전시는 김덕기의 On Paper 展 으로 어반아트에서 오는 11월 12일까지 감상할 수 있다. **MEDI**check