

## ● 『발명하는 사람들』에게 말한다

## 아침을 바꾸면 인생이 바뀐다



김 병 오

전국발명교육연구회 회장  
(inv.or.kr/ajukbo@hanmail.net)

노란 더벅머리에 비듬을 달고 다니고, 안경을 낀지 않는 것으로 유명하며, 중요한 자리가 아닌 경우를 제외하면 대개 청바지와 티셔츠 차림이고, 거의 편집광처럼 사람들과 논쟁하기를 좋아하는 사람인 그는 누구일까? 그는 바로 빌 게이츠이다. 자신의 적성에 맞는 일에는 끝까지 고집을 부렸던 그가 소프트웨어 황제로 변신할 수 있었던 요소들 중에 가장 중요한 것은 무엇이였을까? 바로 새벽 3시에 기상하는 습관 때문.

지금 미국에는 좋은 차를 타려면 일찍 일어나라는 뜻의 '출근하는 순서가 좋은 차를 타는 순서'라는 말이 있고, 일본에서는 '아침을 바꾸면 인생이 바뀐다'는 새로운 비즈니스 트렌드인 '아침형 인간'에 대한 논쟁이 뜨겁다.

이제 우리 발명하는 사람들도 바로 이 아침형 인간되기 위해 노력해야 한다. 이른 아침 단잠에서 깨어나 1시간 정도 이후가 두뇌가 가장 명석해지는 시간이며, 이때의 집중력과 판단력은 낮 시간의 3배에 달한다고 한다.

특히 아침에는 창의력과 상상력에 관련된 우뇌가 활발하게 작용하는 시간이므로 번뜩이는 아이디어를 얻거나 지금까지 풀리지 않았던 문제를 해결하기에 더없이 좋은 시간이다. 따라서 아침 시간을 하루를 계획하고 정보를 받아들이며 부족한 아이디어를 보충하는 시간으로 활용한다면 무엇보다 좋을 것이다. 물론, 아침에 일어나 줄넘기를 하거나 조깅을 하는 등 건강을 위하여 시간을 할애하는 것도 좋은 방법이다. 성공을 위한 첫 번째 조건이 건강이기 때문이다. 어쨌든 아침을 잘 활용하는 사람이 하루를 지배할 수 있고, 하루를 지배하는 사람이 인생을 지배할 수 있다. 즉 하루의 성공은 아침에 좌우되며, 인생의 성공은 아침시간을 활용하는 습관에 의해 좌우된다고 할 수 있다.

발명하는 우리 모두 '아침잠은 인생에서 가장 큰 지출'이라는 카네기의 명언을 다시 한 번 되새겨 보자.

## 원손으로 칫솔질 하라

오랜 불황에서 벗어나고자 새로운 비즈니스 트렌드로 '아침형 인간'을 선택한 일본은 '새벽 3시에 일어나 해뜨기를 재촉했다'는 고 정주영 현대 명예회장이나 새벽 3시에 일어나 하루 일과를 시작한다는 우리나라 대표적 아침형 인간 공병호씨의 아침두뇌 활용법과 같은 맥락일 것이다.

그럼! 우리 발명하는 사람들은 어떤 형태의 아침형 인간이 되어야 할까?

일어나서 곧바로 메모한다. 손가락을 움직여 대뇌를 자극할 수 있고, 아침에 눈으로 얻은 정보는 뇌에 깊이 각인되기 때문에 기록하는 것으로 아침을 시작해야 된다.

원손으로 칫솔을 잡는다. 주로 사용하지 않는 손으로 칫솔질을 시도하여 사용하지 않는 근육을 의식적으로 움직이고, 우뇌와 좌뇌의 균형을 잡아주는 고정관념 파괴의 노력을 해야 한다.

오늘은 어떤 복장으로 출근을 할까를 고민한다. 자신의 머리에서 발끝까지를 잘 꾸미는 일은 결국 많은 생각을 하게

되어 사고력을 키우고, 더 나아가 뇌의 활동을 촉진하는 결과를 가져오게 된다.

손 운동을 한다. 잠자리에서 일어나자마자 가볍게 손을 비비고, 손가락 각지를 끼고 간단한 손 운동을 하여 뇌에 충분한 혈액을 보내주는 것이 건강을 지키는 일이다.

이 모든 일들은 생활리듬이 깨지지 않도록 배려하면서 매일 게임 하듯이 즐겨야 성공할 확률이 높다.

## 가능성 아이디어에 관심을 가져야 한다

우리 나라에도 '아침형 인간'에 대한 책이 소개되면서 이에 적응하려는 생활의 변화가 일어나고 있다. 시장에서는 이와 관련된 독특한 기능을 갖춘 아이디어 상품들이 우후죽순처럼 등장하여 날개 돋친듯이 팔리고 있다.

전날 숙면을 취해야 다음날 아침에 가뿐하게 일어날 수 있기 때문에 숙면을 도와주는 다리베개(다리 모양의 홈이 패어 있어 지친 다리를 풀어주는 역할을 함), 눈 베개(잠잘 때 눈 위에 가볍게 덮는 눈 베개는 허브가 들어 있어 눈의 피로를 풀어주며 마씨가 들어 있어 눈을 지그시 눌러주는 지압효과도 있음), 볼 휴식용 베개(목을 고정할 수 있는 둥그란 홈이 패어 있어 편안함을 느낄 수 있고, 낮잠을 청할 때 유용), MC 스퀘어 뇌파 조절기(소리와 빛의 작용으로 자연스러운 수면을 유도하고 숙면 상태를 유지해주는 역할을 함), 기능성 CD 숙면 1집(세타파와 델타파의 활동상태를 안정화시키는 자연음으로 숙면을 유도) 등이다.

그러나 잠만 잘 잔다고 해서 아침형 인간이 될 수는 없다. 아침에 무리 없이 일어날 수 있는 것도 아침형 인간이 되기 위해 넘어야 할 산이다. 이때문에 다양한 캐릭터 형상이나 독특한 소리가 내장된 기능성 자명종들도 기능성 상품으로 선보이고 있다.

## 양(量)과 질(質), 모두를 얻는 새가 되자

대기업 고위간부 출신인 가재산씨는 『성공을 위한 모닝테크』에서 '1939년 연합군의 노르망디 상륙작전 당시 히틀러가 수면제를 먹고 늦잠을 자는 바람에 중요한 작전에서 제대로 대응하지 못했다'고 지적했다. 공병호씨의 『아침형 인간 성공기』에서는 눈을 뜨자마자 벌떡 일어나는 것이 우울과 불안을 날려버리는 가장 적극적인 방어이고, 이것이 자신감으로 이어진다고 이야기 한 것은 아침시간의 중요성을 말해주고 있는 사례들이다.

'아침에 일찍 일어나는 새가 모이를 먹는다'라는 격언은 누구나 알고 있다. 하루의 시작을 아침이라고 보았을 때, 경쟁사회에서 시간을 절약함으로써 성공에 한걸음 더 다가설 수 있다는 것을 잊지 말아야 한다.

그러나 이렇게 일찍 일어나 아침을 맞는 것이 어려운 사람도 많다. 늦게까지 일을 하거나, 공부를 하거나, 연구를 하는 사람들은 출근길에 졸음이 쏟아질 것이다.

아마 지난밤 과음을 했다면 몸이 무겁고 그날 만큼은 아침형 인간이 되는 것을 포기하고 싶을 것이다. 이렇듯 이 세상에 아침에 일찍 일어나기를 좋아할 사람이 얼마나 될까?

그러나 우리 발명하는 사람들이 아침형 인간이 되자는 것은 '아침에 일찍 일어나서 가장 영양분이 많은 먹이를 가장 많이 잡는 새가 되자'는 것이다. 아침에 일찍 일어나 할일 없이 날아다니는 새가 아니고, 아침시간을 잘 활용하여 보다 영양가 많은 먹이를 보다 많이, 보다 먼저 잡는 새가 되자는 것이다.

자! 내일 아침부터 눈을 뜨자마자 주저 없이 벌떡 일어나 보자!

## 발명아이디어

## 헌 청바지를 이용한 보조가방 만들기

발명의 10가지 기법 중에 '폐품을 이용한 발명기법'이 있다. 폐품을 이용한 발명의 기법처럼 쉬운 기법도 드물다. 그것은 폐품은 어떤 모습으로든 그 형태와 기능을 유지하고 있기 때문에 창작이 아닌 개선만으로 발명의 목적을 달성할 수 있기 때문이다. 여기에서 가장 중요한 것은 폐품은 그대로 사용하면 중고품이고, 개선하면 발명품이라는 사실이다.

폐품의 활용에는 생각의 전환이 필요하다. 그 폐품의 성질 또는 기능을 파악하고 아무리 하찮은 내용도 그냥 지나쳐 버리는 우를 범해서는 안된다. 석탄 폐품인 타르(TAR)에서 안린(Aniline)을 채취한 것이나, 사용하고 버린 가죽으로 장갑이나 지갑을 만들며, 입고 난 헌 옷가지로 생활용품을 만들어 사용하는 등 폐품이용 발명이 우리 주변의 작은 필수품에서부터 첨단 기술에까지 파고들고 있다.

우리도 이번에는 헌 청바지의 엉덩이 부분 형태를 이용하여 보조가방을 만들어 보자.

## ■ 준비물

헌 청바지, 가위, 안감천(헌 와이셔츠 사용가능), 색실, 종이, 재봉틀(바늘)

## ■ 만드는 과정

① 종이에 자기가 만들고자 하는 가방의 모양을 구상하여 스케치 해본다.

② 청바지를 바르게 펴놓아 겹쳐지는 부분이 생기지 않도록 펴놓는다.

③ 가방의 형태가 될 수 있도록 엉덩이 부분을 중심으로 하여 마름질(금긋기)을 한다.

④ 가위를 사용, 시접 부분을 생각하고 자른다.

⑤ 구상된 모양에 따라 튼튼하게 박음질하고 지퍼부분의 사용여부에 따라 마감 처리한다.

⑥ 남은 천을 이용하여 예쁜 끈을 만들어 부착한다.

청바지에 부착된 주머니를 떼어내면 또 다른 멋을 창조할 수 있는 색상이 나타난다. 물론 그대로 두고 주머니로 사용해도 된다. 이렇게 다양한 멋내기를 통해 새로운 제품이 완성되는데 이미 사용하였다고 하여 더럽게 생각한다면 하는 것은 옳은 생각이 아니다. 내 것도 남이 깨끗이 씻어서 사용하듯이 남의 것도 내가 사용하는 것은 당연한 이치인 것. 지구는 한정되어 있다. 모두 절약하고 남는 물건은 바꾸어 사용하고 또 개선하여 일석이조의 효과를 거두어야 하는 것도 발명가들이 실천해야 할 중요한 덕목이다.

자료제공 : 전국발명교육연구회 김병오 회장

