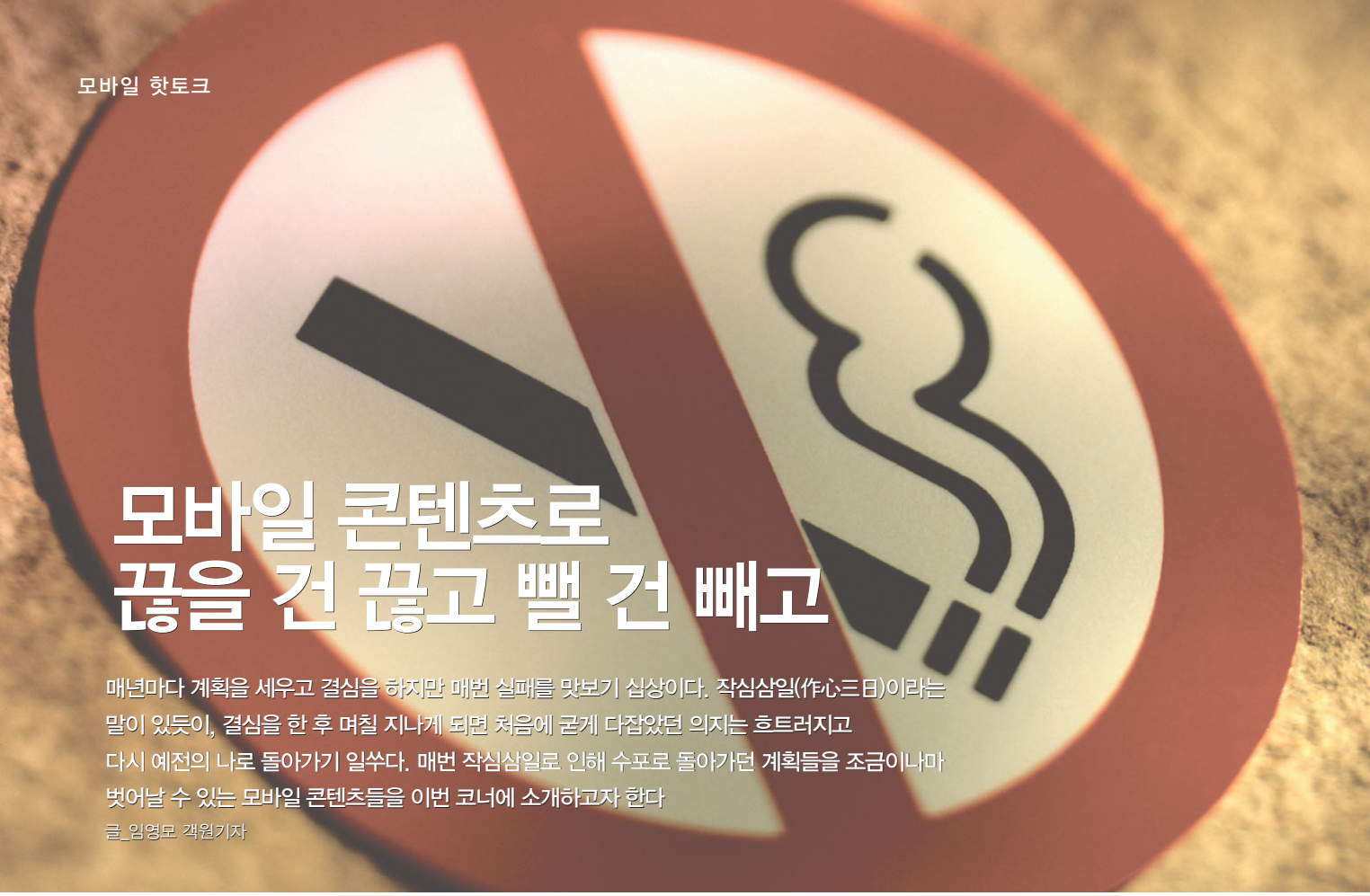

모바일 콘텐츠로 끊을 건 끊고 뺄 건 빼고

매년마다 계획을 세우고 결심을 하지만 매번 실패를 맛보기 십상이다. 작심삼일(作心三日)이라는 말이 있듯이, 결심을 한 후 며칠 지나게 되면 처음에 굳게 다잡았던 의지는 흐트러지고 다시 예전의 나로 돌아가기 일쑤다. 매번 작심삼일로 인해 수포로 돌아가던 계획들을 조금이나마 벗어날 수 있는 모바일 콘텐츠들을 이번 코너에 소개하고자 한다

글_임영모 객원기자

담배 끊기, 술은 조금씩만 마시고, 1주일에 14단위 이상의 술은 마시지 않기, 피하지방 제거를 위한 다이어트를 해서 허벅지 둘레 3인치 줄이기(양쪽 각 1.5인치씩), 책임감 있는 남자와 진지한 관계맺기….

영국 작가 헬렌 필딩의 소설 '브리짓 존스의 일기' 에 나오는, 골초에, 주당에, 쉽게 살찌는 체질이면서 연애도 제대로 못하던 여자 주인공이 '올해 꼭 해야 할 일' 로 꼽아둔 신년 계획 리스트의 일부다. 이렇듯 대부분의 사람들이 새해가 시작되면 많은 계획들을 세운다. 과거의 나를 돌이켜보며 이루지 못한 것과 버려야 할 것들을 생각하는 기회를 갖고, 올해에 반드시 하고자 하는 것들에 대해 결심을 해보게 된다. 올해는 반드시 담배를 끊고, 살을 빼서 멋진 몸매를 만들고, 영어 회화 공부를 부지런히 해서 해외 출장 기회를 마련하고, 알뜰살뜰하게 자금 운영을 해서 저축액을 늘리고…. 하지만, 계획을 세우고 결심을 하는 것만으로는 실패를 맛보기 십상이다. 앞서 이야기했던 소설 속 주인공도 연애 항목 빼고는 나머지 계획한 바를 이루지 못했지만 나름대로 일기장에 꼬박꼬박 자신을 체크해 가며 의지를 보였었다.

그녀에게 일기장이 있다면, 우리에게는 휴대폰이 있다. 늘 몸에 지니고 다니는 휴대폰을 이용해 내가 계획했던 것들을 이뤄가는 방법은 혹시 없을까? 휴대폰의 모바일 콘텐츠를 통해서 자신의 계획을 점검하고 챙기다보면, 매번 작심삼일로 인해 수포로 돌아가던 것에서 조금이나마 벗어날 수 있지 않을까 생각하며 이러한 콘텐츠들을 다루려고 한다.

3월, 다시 새로운 계획에 도전한다!

우리나라의 경우 '설' 이 두 번 있다는 것은, 필자처럼 계획 세우고 잘 안 지키는 사람들에게는 참으로 다행한 일이라고 말할 수 있겠다. 양력 1월 1일을 맞이하여 신년 계획을 일단 한 번 세워서 테스트해 보고, 비록 그 실행이 작심삼일로 끝나게 되더라도 음력 설을 보내면서 다시금 마음을 굳게 먹고 계획을 세워볼 수 있기 때문이다.

물론 그래도 안 되는 경우가 있다. 이럴 경우 3월은 또 하나의 기회를 준다.

매년 3월이면 학년이 바뀌어 새 교실, 새 선생님, 새 친구, 새 책 등 모든 새로운 것들과 접하게 되고, 이에 맞는 새로운 결심들을 했던 학창시절 생활 리듬은 비록 학교를 떠난 지 한참된 사회인이라고 할지라도 조금 남아 있는 듯하다. 비단 새 학년 때문만은 아니라도 해마다 3월은 새로 맞이하는 봄이라는 계절과 함께 새 시작을 알리는 느낌을 준다.

만약 두 번의 설을 지내면서도 계획했던 것을 미처 실천으로 옮기지 못했었다면, 이번 3월부터 다시 시작해 보는 것은 어떨까? 아직도 우리에게는 열 달이라는 시간이 남아 있으니까. '나는 관성의 법칙에 지배받는 인간이다' 라며 현재 상태를 지속한다는 것도 좋겠지만, 버릴 건 버리고 얻을 건 얻을 수 있는 연초를 만들어 보기로 하자.

단순하지만 강한 자기암시 방법

'2005년에 이루고 싶은 101가지(구형서 저, 웹과 북)' 라는 책을 보면, 어떤 방식으로 연간 계획을 세우고 실천에 옮기는지 조언을 제공하고 있다. 모바일 콘텐츠를 이야기하는 코너에서 뜬금없이 일반 도서 이야기를 하는 게 이상할 수 있지만, 이 책에서는 다음과 같이 휴대폰을 이용해 실천을 돕는 방법에 대해 소개하고 있다.

예전에는 책상 머리맡에 목표한 바를 적어뒀지만 이제는 휴대폰이

금연 길라잡이

KTF 자료실(모빌샵)>모바일 웰빙>금연길라잡이

'금연길라잡이(엠커머스 제작)'는 2004년부터 보건복지부에서 KTF의 멀티팩을 통해 제공하는 무료 VM 콘텐츠이다. 사용자의 흡연 이력에 따라 흡연의 폐해를 알려주고, 20 단계의 금연M스쿨, 각종 셀프테스트, 금연테마저장 등의 다섯 가지 메인 메뉴를 통해 금연 보조제 역할을 한다.

① **금연M스쿨 :** 모바일 금연프로그램으로서 단계별 금연과정을 제공함
② **금연진행현황 :** 금연을 결심하신 이후 효과 및 경과에 대해서 설명
③ **흡연이력 :** 자신의 흡연량과 기간에 맞춰서 흡연의 폐해를 통보
④ **셀프체크 :** 흡연과 관련된 각종 데이터를 입력하여 흡연자의 상태를 통보
⑤ **금연테마저장 :** 항시 휴대폰에 보관하면서 흡연의 욕구를 감소시켜 주는 휴대폰 테마 서비스 제공

금연도우미

LGT 운세/연예/생활>모바일라이프>웰빙&건강>금연도우미

LG텔레콤에서 제공하고 있는 '금연도우미(벨록스소프트 제작)'는 한마디로 흡연 가계부라 할 수 있다. 매일 매일의 흡연한 담배 개비수와 담배 종류를 입력하면, 이에 맞춰서 현재 축적돼 있는 니코틴과 타이르의 양이 얼마나 되는지, 이로 인해 기관지와 심장과 폐가 얼마만큼의 피해를 입고 있는지를 메인 화면의 그림을 통해서 스스로 느낄 수 있다. 담배별 니코틴과 타르 양 및 인상된 담배 가격까지 DB 형태로 구축돼 있어, 담배에 얼마의 돈을 써가면서 몸이 황폐화돼가고 있는지 스스로 흡연 이력을 체크할 수 있게 구성해 뒀다. 물론 이를 통해 기록하는 것마저 귀찮다면 별 도리 없지만 말이다.

*(참고로, 기관지는 흡연 72시간 이후 이완되어 호흡이 용이해지며, 심장은 흡연 12시간 후 심장마비 위험이 감소되고, 폐는 흡연 2주 후에 본 기능의 30%가 회복된다고 나와 있다.) 벨록스소프트 : 883-8431

★다이어트★따라해..
전송건수 : 27
전송

인라인★다이어트
전송건수 : 31
전송

츄리링마로♨몸짱다..
전송건수 : 13
전송

다이어트★성공예감..
전송건수 : 27
전송

깜찍맛있는★다이어..
전송건수 : 13
전송

그 역할을 대신 한다. 하루에 수십 번 휴대폰 폴더를 열 때마다, 자신이 하고 싶은 목표를 텍스트와 이미지로 다시 한 번 마주하게 된다면 조금씩 세뇌돼가는 자신을 느낄 수 있을 것이다. 거기에 청각적인 수단인 벨소리나 알람소리를 통해 각성하고 자극을 받으며, 심지어는 주변 사람들에게까지 '올해는 제가 반드시 담배를 끊고 운동 열심히 해서 몸짱 한 번 되어 보렵니다.' 와 같은 통화연결음을 사용한다면 더욱 효과적일 거라 생각된다.

이러한 방법이 다소 유치하고 우스꽝스럽게 여겨질 수도 있겠지만, 이런저런 눈치를 보다가 결국 계획했던 것을 이루지 못하고 흐지부지해지는 것보다는 훨씬 의미 있는 결과를 얻게 될 것이다.

이번 기회에 끊어 보자, 금연 도전 콘텐츠

매년 새해를 맞이하여 많이 세우게 되는 계획 중 하나로 '금연'을 들 수 있다. 최근 웰빙에 대한 관심도가 높아지고 담배 가격도 꾸준히 대폭 인상되어서 금연 참가자들이 부쩍 늘고 있긴 하지만, 통계청에서 발표한 '2004년 한국의 사회지표'에 따르면 담배 소비가 3년 만에 증가세를 보임으로써 경기불황에 따른 스트레스가 웰빙의 욕구를 꺾은 것으로 나타나고 있다. 지난해 19세 이상 인구 1인당 하루 평균 흡연량은 7.4 개비로 2003년보다 0.2 개비 늘었으며, 연간 담배 판매량은 5.4%, 판매금액은 담뱃값 인상으로 12.3% 늘어, 하루 담배에 쓴 돈이 540원으로 전년(487원)보다 10.9% 정도 늘었다고 한다.

휴대폰을 이용한 실천법

- 초기화면 문구를 이달에 가장 하고 싶은 목표로 바꾼다.
- 책이나 인터넷에서 좋은 아이디어를 발견하면 폰카메라로 찍는다.
- 알람 기능을 해놓고 실천을 잊지 않는다.
- 벨소리를 '침착해져라', '칭찬하자', '천천히 말하자' 등 벨소리로 녹음한다.
- 목표 인사말을 녹음해 다른 사람에게도 당신의 목표를 알려준다.

흡연의 이유에 대해서는 나름대로 각종 설명을 덧붙이면서 들 수 있겠지만, 몸에 좋지 않은 것은 이제는 받아들여야 하는 사실. 새해도 됐는데 이번 기회에 담배를 확 끊어버리도록 해보자.

이 외에도 SKT의 '뮤직클리닉(버추얼웨어 제작)'은 최근에 각광받는 치료 방법 중 하나인 음악치료법을 사용한 콘텐츠이다. 금연에 도전했으나 담배를 피고 싶을 때, 혹은 금연 후 불안할 때 들을 수 있는 음악치료 콘텐츠가 제공되고 있어서 담배 대용품으로 사용할 수 있다. (Nate>예매/운세/배움/생활>아이디어 만물상>뮤직클리닉 메뉴에서 다운로드)

다이어트 성공으로 해피한 여름 맞기

다이어트는 이제 남녀를 불문하고 최대의 관심사라 할 수 있다. 새해를 맞이하여 한 살 더 먹으면서 어디서 생겼는지 모를 나잇살들이 몸 여기저기에 더덕더덕 붙어가는 자신의 모습을 볼 때에 '올해는 반드시 다

폰 다이어트

SKT Nate>예매/운세/배움/생활>생활정보/Idea상품>폰다이어트

음악치료요법을 사용하는 다이어트 프로그램으로 '폰 다이어트(네비웨이 제작)' 콘텐츠를 들 수 있다. 이는 특정 저주파와 효과적인 다이어트 음악을 접목시킨 서비스로, 유럽, 일본 등 선진국에서 널리 사용되고 있는 다이어트 음악을 모바일 콘텐츠로 활용한 것이다.

이러한 음악과 저주파에 의해 다이어트 치료제로 쓰이는 호르몬 세로토닌(Serotonin)은 증가시키고, 복부 비만을 촉진하는 코티졸(Cortisol)을 감소시키는 등 다이어트에 직접적인 도움을 주도록 작동하며, 녹십자 의료재단의 임상실험을 거친 프로그램이다.

사용자가 작동시간을 자유롭게 지정할 수 있으며, 심리적으로 가장 평안한 느낌을 가질 수 있는 저주파음을 각각 1박자, 2박자, 4박자로 지정하여 제공하고, 사용자의 취향에 따라 경쾌한곡, 조용한곡, 웅장한곡을 선택하여 들을 수 있도록 마련해 뒀다. 이와 함께 다이어트를 진행하면서 꾸준히 자신의 비만 정도를 체크해 볼 수 있는 프로그램과 혈액형별 다이어트 방법 등 다양한 다이어트 관련 콘텐츠를 함께 제공하여 충실한 도우미 역할을 한다.

업체에서는 이 콘텐츠의 효과를 더욱 높이려면, 차분하게 눈을 감고 들으며, 주파수의 리듬에 집중하고, 날씬해지는 자신의 모습을 상상하는 등의 방법을 추가로 권유하고 있다.

30일 SMS 다이어트

KTF 멀티팩>모바일 웰빙>30일SMS다이어트

KTF에서 제공하는 '30일 SMS 다이어트(아이티플러스 제작)'는 기존 다이어트 관련 콘텐츠들과 차별화해 SMS를 이용한 서비스를 추가 제공한다는 게 가장 큰 특징이라 할 수 있다.

아무리 좋은 모바일 콘텐츠라 할지라도 사용자가 이용하지 않으면 아무런 소용이 없게 마련. 이 '30일SMS 다이어트'는 SMS 메시지와 성공도 체크 등의 쌍방향 프로그램을 통해 사용자에게 경각심을 주어, 지속적인 관리를 한다는 것에 중점을 둔 다이어트 프로그램이다. 또한, 여기에 더해 각종 식이요법, 운동요법, 경락요법 등의 복합적인 다이어트 방법을 제공해다이어트 의지를 가지고 있는 사용자에게 최대한의 다이어트 솔루션을 제공한다.

매일 SMS 서비스를 통해 자신이 다이어트 중임을 다시 한 번 일깨워주며, 진행정도를 체크하고, 개인별 단계 서비스를 실시하고 있다. 우선 사용자 현재 상태 및 취향에 따라 다이어트 목표를 설정할 수 있다. 키와 몸무게를 중심으로 현재 비만도를 측정하며, 여기에 목표하는 몸매를 설정하면 1일 단위로 필요한 에너지요구량이 나온다. 이것을 기준으로 다이어트 미션을 시작한다.

미션 체크 메뉴에서는 그날 그날의 다이어트 미션 수행 여부를 단계별로 체크할 수 있으며, Today Food 및 Today Health와 같은 정보를 제공해서 그날의 식단 및 운동 프로그램을 소개해 준다. Diary 기능을 이용해서는 미션체크에서 체크한 프로그램 수행 여부를 날짜별로 보여주고, 캐릭터를 통해 현재의 수행 정도를 시각자료로 제공해 경각심을 다시금 일깨우게 된다.

다이어트 중 먹을 것을 앞에 두고 우선 걱정되는 것은 이 음식의 칼로리. 30일 SMS 다이어트 프로그램에는 칼로리 계산기가 들어 있으며, 약 2천 여 가지의 데이터를 가지고 음식양에 따른 칼로리를 자동으로 계산해 주므로 한 끼 식사를 통해 얻게 되는 칼로리의 양이 얼마인지 미리 파악해 볼 수 있다.

케어원 다이어트

SKT Nate>메매/운세/배움/생활>생활정보/Ide:a상품>케어원다이어트

유무선 연동 모바일 다이어트 콘텐츠인 '케어원 다이어트(케어원 제작)'를 활용해 군살 빼기에 도전해 볼 수도 있다. 이 콘텐츠는 유선 및 무선 연동 헬스 케어 시스템을 추구하고 있는 게 가장 큰 특징으로, 마법사용 VM 콘텐츠와 함께 유선 인터넷 'nate.com의 여성 〉 다이어트 〉 모바일 다이어트' 페이지를 통해서도 활용할 수 있다. 이렇게 유무선 콘텐츠를 동시에 30일 동안 사용하게 되면 3,000원의 사용료가 과금된다.

이 콘텐츠를 사용하려면, 우선 웹사이트나 마법사 콘텐츠에서 자신의 현재 신체정보를 먼저 입력하게 되어 있으며, 이를 기초로 하여 다이어트 정보가 제공된다. 물론 모바일에서만 단독으로 활용할 수도 있으나, 유선 인터넷 사이트도 함께 이용하는 게 더욱 효과적이며 최소 1주일 단위로 신체정보의 변동사항을 수정해주면 더욱 정확한 도움을 받을 수 있다.

음식 칼로리 검색과 음식 일기, 운동 일기 쓰기 기능 등을 제공하며, 그 날 섭취한 음식에 대해 전문가의 소견을 볼 수 있게 되어 있다. 또한 다이어트 정보 보기를 활용하면, 체형 변화변동표, 그래프로 도식화된 사용자 체형 그래프, 비교분석표, 매일매일 작성한 일기 등을 데이터로 저장해 다이어트 진행 상황을 일목요연하게 알아볼 수 있게 제공한다.

이외에도 연예인 및 유명인을 내세운 다이어트 및 운동 관련 콘텐츠도 많이 나와 있으니, 올봄 반드시 다이어트에 성공해야겠다고 다짐하는 분들은 이러한 생활 건강 모바일 콘텐츠들을 눈여겨 볼 필요가 있을 듯하다.

이어트를 해야지' 결심해 보지만 그리 쉬운 일은 아니다.

몇 개월 후면 노출의 계절이 올 텐데 지금부터라도 준비를 해두어야 하지 않을까? 이쁜 봄옷도 입어야 하고, 또 여름에 해변에도 놀러가려면 그 때 닥쳐서 후회하지 말고 지금부터 준비해 보자. 다음에 소개하는 다이어트 보조 모바일 콘텐츠를 활용해 새로운 모습으로 거듭나길 바란다.

중요한 것은 사용자의 의지

아무리 좋은 약이라 할지라도 복용하는 사람이 게을리 먹거나 정성을 다하지 못하면 소용없는 게 당연지사. 앞서 설명한 콘텐츠에 있어 무엇보다 중요한 게 바로 사용자의 의지이다.

금연을 하겠다며 냄새 역한 금연초를 피고, 금연 패치를 온몸에 붙이고, 책상 서랍 가득 사탕을 넣어두고 먹는다 해도, 결국 금연에 실패하게 되는 것은 '딱 한 대는 괜찮겠지, 정말 끊었는지 테스트해 볼까' 하는 안일한 마음 때문이다. 정말 의지가 강한 사람은 책상 맡에 붙여 놓은 '금연' 두 글자만으로도, 아니 그런 요식행위 없이도 금연에 성공하기도 하는 것을 보면, 금연 실패의 핑계는 유치한 자기 변명이라 할 수 있겠다. 금연의 의지를 가지고 있으면서, 이러한 의지를 새삼 일깨워줄만한 콘텐츠를 활용한다면 올해는 금연에 성공할 수 있지 않을까 생각해 본다.

다이어트와 운동도 마찬가지. 참으로 고독한 싸움이 아닐 수 없다. 자칫 방심하다 보면 원상복구되는 요요 현상은 요요라기보다는 부메랑과 같아서 실패할 때마다 치명타를 입곤 한다. 혼자의 의지로 할 수 없다면 SMS를 활용해서든지, 웹페이지를 활용해서든지 최대한 자신을 구속하고 항상 각성하는 것만이 성공의 비결일 듯하다.

물론 금연과 다이어트를 위한 수많은 방법이 있지만, 늘 몸에 지니고 다니는 휴대폰의 관련 콘텐츠를 통해 항상 자신의 의지를 확인해 보는 것도 괜찮은 방법이 아닐까? 부디 올해는 뜻한 바 모든 일이 이뤄지길 바란다.