

기획
People

[인터뷰] Adria Lake

회복탄력성 기반 웰니스 컨셉 전파 앞장

손기영 기자 | edit@wellnesstoday.kr

승인 2017.10.17 17:33:57



[편집자 주: 싱가포르 소재 웰니스 디자인 전문 기업 A.W.Lake가 최근 미국 콜로라도에 약 4만 8천 평 넓이의 부지를 매입하고 본사를 미국으로 이전했다. 본지는 과거 흥미로운 웰니스 디자인 컨셉으로 인터뷰를 한 바 있는 아드리아 레이크(Adria Lake)를 다시 접촉해 최근의 상황, 특히 그녀가 전파하고 있는 <회복탄력성 기반 웰니스>(Resilience-based Wellness)의 이모저모에 관해 물어 보았다. 인터뷰는 웰니스투데이 요청으로 미국에 있는 빌 헤일리(Bill Healey) 통신원이 미국 현지에서 진행했다. - 번역/정리: 웰니스투데이 손기영 기자]



[웰니스투데이] 최근에 A.W.Lake 본사를 미국 콜로라도로 이전했는데 특별한 중장기 계획이 있는가?

[AL] 콜로라도에서 약 4만 8천평 넓이의 산지를 매입했는데, 주변에 로키 산맥과 야생 숲을 합쳐 약 9억 8천만 평 규모의 자연 환경이 인접해 있고, 이곳에 본사와 함께 회복탄력성 훈련 캠프를 만들고 있다. 개인적으로 지난 20여 년 동안 럭셔리 스파와 웰니스 관련 분야에 종사했는데, 최근에는 새 개념의 웰니스, 즉 개인에게 내재된 회복탄력성(resilience)과 점진적 체질화 혹은 고정화(evolutionary hard-wiring)를 강조하는 웰니스 개념과 접근법에 주력하고자 한다.



[웰니스투데이] 이 새로운 개념에 대해 더 자세히 알려달라.

[AL] 이 개념은 <회복탄력성 기반 웰니스>(Resilience-based Wellness®)로 이름을 만들었다. 개인적으로 지난 2014년 초에 다발성경화증(MS) 진단을 받은 뒤에 회복탄력이라는 아이디어에 관심을 갖게 되었다. 평생 누구보다 활동적으로 살아 온 나로서는 이제 몸이 움직일 수 없게 되고 신경 기능을 상실한다는 사실을 도저히 받아들이기 어려웠다. 1년 넘게 진단과 치료를 반복한 후 나는 파트너와 함께 가방을 꾸러 6개월 간 여행에 나서기로 했다. 6월 초, 남반구에서는 겨울이 막 시작되던 참이었고, 남극에서 가까운 칠레 최남단으로 향했다. 혹독한 겨울 기류에 맞서면서 거기서부터 북쪽을 향한 여정에 나섰다.

보통의 여행과는 다른 행정이었다. 과거 50여 개가 넘는 나라를 다니고, 산봉우리에 오르고, 사막과 고원을 건넌 경험이 있는 나의 육신에게 남미의 오지라 불리는 파타고니아 고원의 혹독한 겨울 추위와 칠레 북부 아타카마 사막의 찌는 무더위, 그리고 세계에서 가장 광활한 볼리비아 안데스의 소금 평원을 감내해 날 힘을 과연 만들어 낼 수 있을지 알고 싶었다. 6개월의 여행을 마친 후에 얻은 대답은 주저할 것도 없이 '그렇다'였다. 극한 추위와, 무더위, 오지에서 고립감과 낮은 환경들은 오히려 나의 신경계와 면역계를 강화시켰고, 내 건강을 회복시켜 주었다.

[웰니스투데이] <회복탄력성 기반 웰니스>(RBW®)를 정의한다면?

[AL] 내 자신의 개인적인 경험을 바탕으로, 그리고 우리의 진화 역사에서 뒷받침되듯이 <회복탄력성 기반 웰니스>(Resilience-based Wellness®)가 주장하는 바는 생존과 번영의 역량이 우리의 DNA 속에 코딩되어 있다는 것dlek. 수백만 년에 걸친 자연선택의 과정을 통해, 우리는 조상들의 탄력적이고, 풍부하여 생산적인 유전자들을 물려받았다고 보아야 한다. 허약하고 질병에 걸리기 쉽고 두려움이 많은 종들은 도태되어 없어졌다. 이 점이 우리 인간이 지구상에서 가장 성공적인 종으로 발달하게 된 이유이다.

[웰니스투데이] 회복력은 주로 신체적 한계, 거친 일, 박탈 같은 데로 밀어붙이는 것과 관련이 있나?

[AL] 나는 최근에 히로시마의 4백 배에 달하는 최악의 방사선 노출에서 살아남은 일군의 여성 노인들에 관한 글을 읽었다. 그들은 특별한 용기가 아니라 단순히 조상으로부터 물려받은 체르노빌의 고향 땅을 버리고 떠날 수 없다는 생각으로 그곳에 남은 사람들이다. 이들에게 있어 타향으로의 이주는 죽음보다 어려운 일이었다. 결국 그들은 생존했고, 그 '죽음의 땅'을 떠난 사람들보다 더 오래 살고 있다.

평범한 사람들이 극한 상황에서 회복탄력성을 발휘한 사례들은 주변에 많다. 회복탄력성은 역경, 트라우마, 비극, 위협, 혹은 심각한 스트레스 원인에 직면하여 잘 적응하는 능력이라 정의낼 수 있다. 연구에 따르면 회복탄력성은 평범한 것이며, 결코 특별한 것이 아니다. 우리는 누구나 회복탄력성을 보이면서 살고 있다. 부모로부터 학대받은 아동들, 극빈한 가정환경에서 성장한 사람들, 자연 혹은 인공 재해로부터 생존한 사람들, 삶의 벼랑에서 학대받고 착취당한 사람들, 전쟁, 테러, 극단적인 폭력의 희생자들 모두 우리의 상상을 넘는 회복탄력성을 보여 왔다. 회복탄력성은 우리가 획득하거나 학습하는 것이 아니다. 그것은 인간의 본성 속에 내재되어 있다.

[웰니스투데이] 그렇다면 왜 예방에 기반한 웰니스가 실패했나?

[AL] 예방은 고대 의학의 전통과 체계에 뿌리를 두고 있다. 인류는 사망이라는 것을 의식하게 된 시점부터 건강을 지키고 생명을 연장하고자 하는 욕망에 사로잡혀 왔다. 모든 문화, 문명, 심지어 가장 원시적인 공동체조차도 나름의 복잡한 의학 체계 혹은 힐링의 전통을 발전시켜 왔다. 전부는 아닐지라도, 많은 경우 에너지의 자연스런 흐름을 유지하고 환경과의 조화 속에 살아간다는 동일한 원리들을 공유해 왔다.

그런데 현대의 웰니스 산업은 "우리는 포위되어 있다"는 메시지 속에서 변창하고 있다. 유명한 블로거들, 의사들, 그리고 확신에 찬 여러 전문가들은 우리가 우리들보다 더 강력하고, 더 크고, 더 똑똑한 외부 세력들의 회생양으로 노출되어 있다는 사실을 믿길 바란다. 그들은 글루텐을 비롯해 박테리아, 바이러스, 미생물, 독소, 스트레스, 오염 물질, 알레르겐의 새로운 변종에 대해 우리에게 경고한다. 우리는 행복과 웰빙을 위해 수면부족, 영양결핍, 일과 삶의 불균형을 멀리하고 더 진지한 마인드풀니스(마음챙김), 감사, 연민에 집중하도록 도와주는 장치들을 착용하기도 한다.

웰니스의 언어와 사고방식은 확실히 조심스럽고 불안하고 두려워하는 것들이다. 우리는 힘들고, 독소적이고, 스트레스가 많은 환경을 피해 지속적으로 휴식을 추구한다. 또 우리를 병들게 할 수 있는 요소들을 멀리하거나 해독하거나 치료하지 못한 상태라면 아예 항복을 하고 받아들이고 포기하는 방향으로 가려 한다. 우리는 칼로리를 계산하고, 지방을 피하고, 당분 섭취를 중단하고 모든 것들에 대해 따지려 한다. 우리는 상표에(비-(非)-, 반-(反)-, 프리(-free) 같은 표현이 들어 있는 것을 더 신뢰한다. 그리고 식수를 정화하고, 공기를 필터로 거르고, 식품을 인증받게 하고, 수면과 보충을 계량화하기를 원한다.

한편에는 다이어트에 골몰하는 사람들이 있다. 무엇을 먹을 것인지의 문제는 복잡하고 혼란스러운 뿐 아니라 마치 하나의 도덕적인 것처럼 되어 버렸다. '우리 대(對) 그들' 식의 접근법은, 개방성을 지향하거나 건전한 의심의 차원을 넘어, 방어, 단절, 구분을 강조함으로써 웰니스 자체를 특정 부류의 사소한 개념으로 만들어버리고 있다. 그리고 삶의 질을 높이는 것과는 별개로, 자기개량과 최적화에 대한 집착이 그 자체로 끝없는 추구 대상이 되어 있다.

따라서, 웰니스라는 딱지는 여전히 잘 팔리고 수백만 명을 끌어 당기고 있지만, 이른바 웰니스 피로감, 즉 낭만, 약화, 또는 불신을 유발할 수 있는 반작용을 목격하는 단계에 들어섰다고 말할 수 있다.