



## 11 벽지는 산뜻한 블루 계열로

감정을 자극하지 않으면서도 정서적으로 따뜻한 느낌을 주는 파스텔 색조가 바람직하다. 화려한 벽지 무늬나 튀는 그림은 산만하게 만들 수 있으므로 피하는 것이 좋다. 특히 블루 계열은 신경계 안정과 긴장 이완의 효과가 있어 불면증, 신경통, 극심한 두통, 피로 회복 등에 도움을 준다. 수면제와 안정제의 포장에 블루를 주로 사용하는 것도 이런 이유이다. 집중력을 요하는 자녀의 공부방을 꾸밀 때는 채도가 낮은 블루 계열을 활용하자.



새 마음 새 뜻으로 공부해볼까?

# 집중력 높이는 아이방 인테리어 소품 Best 5

학년말, 이쯤이면 으레 부모와 아이 모두의 마음속에 지난 학업에 대한 아쉬움과 다음 학년에 대한 기대가 공존한다. 새로운 시작에 앞서 공간을 재정비해보면 어떨까. 신학기를 맞아 자녀의 방을 산뜻하게 꾸며보자. 부모의 개인적 취향보다는 자녀의 연령대에 맞춰 집중력을 높일 수 있는 소품을 활용해 꾸미기를 추천한다.

취재 김한나 리포터 ybnni@naeil.com 사진·자료 IDEASTUDY·3M LED스탠드·일러



**3** 최근 ‘핫’한 독서실 책상  
독서실에서 사용하던 바로 그 책상이다. 요즘은 집중력 향상에 도움이 된다는 입소문을 타고 가정 보급용으로 제작·판매 되고 있다. 양옆에 칸막이가 설치되어 주변 환경을 차단해 좌우로 시선이 분산되는 것을 막아 공부에 집중할 수 있다. 위치 선정도 중요하다. 책상이 문을 등지면 누군가 들어올지 모른다는 불안감을 느낄 수 있다. 또한 창을 바라볼 경우에는 창 밖 소음과 계절에 따른 온도 차이로 봄·여름은 춘곤증이 가을·겨울은 한기가 문제될 수 있다.



**2** 책상의 영원한 짝꿍, 의자  
아이가 장시간 책상에 앉아서 집중하지 못한다면 책상과 의자의 높이가 적당한지 살펴보자. 책상 높이가 너무 낮으면 허리에 무리가 간다. 반면 너무 높으면 팔이 위로 올라와 어깨와 목뼈에 긴장을 유발하게 된다. 책상 높이는 책상에 팔을 올려놓았을 때 자연스럽게 90°를 유지할 수 있는 정도가 좋다. 성장기의 아이들에게는 높낮이 조절이 가능한 의자가 좋다. 또한 발이 완전히 바닥에 닿아야 한다. 발판이 부착된 의자도 시판 중이니 참고하자. 너무 부드럽거나 폭신한 소재는 척추에 부담을 준다. 적당히 딱딱한 것이 좋다.



**4** 책상 위 청결 도우미, 수납장  
공부를 하다 보면 다양한 교재와 물품들이 책상 위에 넘쳐나기 마련이다. 책상 근처에 수납 공간이 짜임새 있게 디자인된 넉넉한 수납장을 마련해 공부할 때 불필요한 물건들을 치우고 주위가 산만해지는 것을 방지하도록 하자. 주의가 산만하고 집중력이 약한 아이라면 기능이나 디자인이 복잡한 가구는 피해야 한다.



**5** 인테리어의 꽃은 조명이지!  
집중력 높이는 ‘LED’ 조명  
조명이 너무 밝으면 집중력이 떨어지고 너무 어두우면 피로감이 느껴진다. 직접 조명보다는 간접 조명이 좋고 방 전체는 조금 어둡게, 책상 위는 스탠드로 밝게 해주는 것이 좋다. 스탠드를 고를 때는 먼저 눈의 피로도가 적은 제품인지 따져봐야 한다. 빛의 명암 대비도 눈에 피로감을 유발하는 원인이므로 사용 목적에 따라 밝기 조절이 가능한 제품을 구비하자. 또한 눈부심 현상을 일으키는 유해광선을 우량광선으로 바꿔주는 눈부심 방지 패널이 장착된 제품을 추천한다. @