

같이 보기
: 소통N공감



지구 건강, 내 몸 건강

1석 2조 모두 잡기

에코 레저

내 몸 건강을 위해 달리기를 하고 즐겁게 놀기 위해 해변을 거닐기만 했는데 어느새 환경보호를 하고 있다?
다양한 레저 활동을 하면서 환경도 지키는 1석 2조 에코레저가 새로운 트렌드가 되고 있다.

글 편집실



나는 달리며 즐기만 했을 뿐이다, 플로깅



조깅을 하면서 길거리의 쓰레기를 줍는 것을 뜻하는 신조어이자 새로운 환경운동 트렌드인 플로깅(plogging)은 2016년 스웨덴에서 시작되었다. 스웨덴어의 ‘줍다’를 뜻하는 플로카 우프(plocka upp)와 영어 조깅(jogging)에서 유래된 것처럼 말 그대로 달리면서 쓰레기를 줍는 하나의 레저 활동이자 환경보호 활동이다. 우리나라에는 2018년쯤에 들어와 SNS를 중심으로 조금씩 퍼져나가 현재는 MZ세대를 중심으로 줍깅이라고도 불리며 즐거움과 환경보호 모두 만족하는 트렌드로 자리 잡고 있다. 기존의 환경보호가 쓰레기를 줍거나 일회용품 줄이는 것처럼 약간의 ‘불편함’이나 다소의 ‘노력’이 동반된 즐겁지 않은 캠페인 정도로 인식되었다면, 플로깅은 쓰레기를 줍는 것 자체를 운동으로 접근하여 운동에서 수반되는 ‘목표 의식’과 ‘즐거움’이 합쳐져 보다 더 능동적인 활동을 유도한다. 실제로도 일반적인 조깅보다 플로깅이 체력소모가 더 크다. 일정한 속도와 자세로 달리는 조깅과 다르게 달리다가 멈춰서고 몸을 굽혀 쓰레기를 줍는 자체가 더 큰 에너지를 사용하는 복합적인 자세이기 때문이다. 게다가 쓰레기를 주울 때 정확한 스쿼트 자세를 유지한다면 유산소 운동에 근력 강화 운동까지 더해지는 셈이어서 단순히 운동과 환경보호에 그치지 않고 보다 큰 효과를 거둘 수 있다.



바다산책하며

주운 쓰레기로 업사이클링, 비치코밍



비치코밍(beachcombing) 역시 플로깅과 유사하다. 해변을 뜻하는 영어 비치(beach)와 빗질을 뜻하는 코밍(combing)의 합성어이자 신조어다. 육지에 비해 바다의 면적이 현저히 넓어서 크게 실감되지는 않으나 바다의 환경오염은 사실 이미 심각하다. 특히 해양쓰레기는 해양 생태계를 파괴할 뿐만 아니라 우리 인간의 생명까지도 위협하고 있다. 페그몰이나 빨대, 비닐 등이 해양 생물의 생명을 해치는 동시에 작은 해양쓰레기가 선박 추진기 등에 감겨 사고를 유발하기도 하고, 미세플라스틱은 생태계 피라미드의 가장 아래인 플랑크톤부터 오염시켜 피라미드를 타고 올라와 결국 우리 식탁 위에까지 자리했다. 비치코밍은 이러한 해양쓰레기로 인한 환경오염에 대한 사람들의 관심을 환기시키는데, 플로깅처럼 해변가의 표류물과 해양쓰레기를 줍는 것에서 시작한다. 그리고 이렇게 모은 쓰레기로 액세서리나 예술작품으로 업사이클링 하는데까지 나아간다. 씨글라스로 불리는 해변가의 유리 조각을 가공해 귀걸이나 반지로 만드는 것이 그 한 예이다. 이밖에도 플로깅이나 비치코밍 외에 자전거 라이딩을 즐기며 환경정화 활동을 하는 바이클린(bike_clean)도 있다. 여러 교통수단 중에서도 특히 친환경인 자전거를 이용해 라이딩을 하면서 플로깅처럼 쓰레기를 줍는 것이다. 이처럼 환경보호는 더 이상 어렵거나 의무감에서 행하는 불편한 행위가 아니다. 보다 즐겁고 가볍게, 일상에서 실천할 수 있는 것이다. ♻️