



Chapter 4. 트렌드 리뷰 I

정연욱의 트렌드에센셜

웨어러블이 만든 셀프 웰니스 시대

글 | 정연욱 작가 alexjung1504@gmail.com

“내 몸 건강 챙기는데, 스마트워치는 필수품이에요!”

27세 회사원 김지현 씨에게 스마트워치는 중요한 코치다. 최근 스마트워치를 통해 건강을 챙기는 사람이 늘고 있다. 이들은 직관이나 느낌이 아닌 정량적인 데이터를 확인하고 부족한 부분을 개선하려고 노력한다. 자기 주도식 건강 관리는 웨어러블 기기가 가져온 변화다. 특히 이러한 기기를 일찍 경험한 20·30세대는 이러한 데이터 기반의 건강 관리를 삶의 방식으로 받아들인다.

웨어러블(wearable)은 말 그대로 ‘입을 수 있다’라는 뜻이다. 지금은 입을 수 있을 만큼 가벼워진 전자 기기를 부르는 대명사로 자리 잡았다. 2014년 9월, 애플은 스마트워치 1세대를 발표했다. 당시에는 “매일 충전해야 하는 시계”, “힙스터의 패션 장난감”이라는 부정적인

평가가 지배적이었다. 하지만 10년이 지난 지금, 기능과 쓰임새가 정교해진 스마트워치는 스마트폰 이상의 개인화된 경험을 제공하며, 건강 관리에 특화된 기기로 자리 잡고 있다. 하루의 활동량, 심박 수, 혈중 산소, 수면 건강 관련 데이터를 제공하며 우리 삶에서 가장 밀착형 제품이 되었다.

이 글에서는 웨어러블 기기가 만든 웰니스 문화의 변화를 소개한다. 특히 수면 관리와 체중 감량 분야에서 자기 주도식 건강 관리를 실천하는 사람들의 이야기를 포커스 그룹 인터뷰(FGI)를 통해 살펴본다. 이들은 갤럭시 워치와 애플 워치 사용자로 내 몸에서 만들어내는 데이터를 확인하고 좋은 방향으로의 변화를 시도하고 있는 사람들이다.



새롭게 선보이는 수면 점수 기능. 수면 추이 확인 및 수면의 질 향상에 도움이 되는 손쉬운 방법.

잠도 데이터로 관리하는 시대:

스마트워치가 바꾼 수면 습관

32세 직장인 이민호 씨는 아침에 눈을 뜨면 수면 점수부터 확인한다. 갤럭시 워치 8과 삼성헬스를 통해 수면 시간, 숙면 정도, 수면 주기 데이터를 살피며 하루를 시작한다. 과거에는 덜 자고 더 생산적인 일을 하자는 흐름이 있었지만, 이제는 수면이 면역력, 정신 건강, 생산성까지 좌우하는 핵심 요소로 떠올랐다.

잠은 단순한 휴식이 아니다. 정신 건강과 면역력, 나아가 생산성까지 좌우하는 핵심 지표로 인식되고 있다. 과거에는 ‘조금이라도 덜 자고 더 생산적으로 일하라’라는 말이 미덕처럼 여겨졌지만, 이제는 오히려 ‘잘 자는 것’이 성과의 출발점이라는 인식이 퍼지고 있다. 의사와 전문가들을 중심으로 수면의 중요성을 강조하는 목소리도 높아졌다.

불규칙한 생활, 스트레스, 스마트폰 사용 등으로 수면의 질이 떨어지는 현대인들에게는 ‘얼마나 오래 잤는가’보다 ‘얼마나 깊이 잤는가’가 더 중요해졌다. 이에 따라 수면의 양뿐 아니라 질에 관한 관심이 크게 늘고 있으며, 스마트워치의 수면 추적 기능(sleep tracking) 역시 이러한 변화를 반영하며 주목받고 있다.

스마트워치는 맥박, 심박수, 체온, 산소 포화도 등을 실시간으로 측정한다. 가속도 센서를 통해 몸의 뒤틀임을 감지하고, 수면자의 수면 단계를 예측한다. 또한, 심

박수 변화를 통해서 깊은 잠을 자고 있는지, 렘(REM) 수면 구간인지를 구분할 수 있다. 그 밖에 산소포화도를 통해서 수면 중 무호흡 징후를 감지하고 이를 기록한다.



혈중 산소 포화도 측정. 살아 숨 쉬는 혁신.
Apple Watch Series 11에 탑재된 센서와 앱은
밤이든 낮이든, 수시로 당신의 혈중 산소 포화도를
측정하는 것은 물론, 당신이 원할 때마다 그 자리에서
측정할 수 있게 해줍니다.¹⁰

이처럼 구체적인 데이터를 통해 사용자는 자신의 수면 상태를 객관적으로 확인하고, 부족한 부분을 개선할 수 있다. 자신의 몸에서 나온 데이터를 바탕으로 건강을 관리하려는 시도는 하나의 트렌드가 되었으며, 특히 MZ세대를 중심으로 “수면도 관리할 수 있다”는 인식이 빠르게 자리잡고 있다.

다만, 전문가들은 과도한 의존을 경계한다. 현재 웨어러블 기기의 수면 분석 정확도는 병원 수준의 수면다원검사에 비해 낮다. 하나의 추이를 읽는 지표로 활용할 수는 있지만, 이를 맹신하거나, 수면 점수에 집착하는 것은 오히려 수면 불안을 유발할 수 있다. 기기를 의식하다보니 잠이 오지 않는다는 의견도 있었다.

체중계보다 더 똑똑한 손목:

운동량을 숫자로 관리하는 사람들

31세 회사원 김현정씨는 요즘 체중 관리에 여념이 없다. 그는 체중 관리는 얼마나 많은 열량을 소비하느냐에 달려있다고 믿는다. 음식을 통해 섭취한 열량보다 더 많은 칼로리를 소모하려고 걷고 달리기를 반복한다. 이때 애플 워치는 필수품이다. 하루에 몇 보를 걸었는지, 몇 km을 이동했는지, 운동 시간을 얼마나 되는지를 꼼꼼하게 확인한다. 부족한 날은 더 많이 움직인다. 이렇게 운동량을 쌓으면, 좋은 결과가 있을 것이라고 믿는다. 이제 옛날처럼 대충 몸으로 기억하고 움직이는 시대는 끝났다.



스마트워치는 걸음 수, 이동 거리, 운동 시간 및 소비한 열량을 수치로 제공하며 목표 달성을 중요한 지침이 된다. 스마트워치는 시각화된 데이터를 사용자에게 전달하고 사용자는 이 데이터를 통해 행동을 조정한다. 예컨대, 오늘 운동량이 부족했다면 음식 섭취를 줄이거나, 남은 시간 더 움직이는 식이다. 이처럼 반복되는 피드백이 자기 각성 효과를 낳고, 결국은 체중 감량에 이른다.

사용자들은 스마트워치의 장점으로 다음 두 가지를 강조한다. 첫째는 목표 설정의 효과다. '하루에 만 보 걷기', '일요일에 15km 걷기'와 같은 구체적인 목표를 제시하고, 이를 달성했을 때 성취감을 준다. 20대 대학원생 김하늘 씨는 "내 몸과 움직임을 측정하고 더 큰 목표를 달성하도록 돋는다는 점에서 큰 매력을 느낀다."라고 말한다.

둘째는 즉각적인 피드백이다. 사용자가 목표를 달성하면, 기기에서 바로 알람이 오고, 이러한 즉각적인 피드백에서 습관화를 돋는다. 그리고 그 과정 끝에 자연스레 체중 감량의 목표도 달성할 수 있다. 실제로 "스마트워치 덕분에 10kg 체중 감량 성공이 훨씬 쉬워졌다"라는 사용자도 있었다.

하지만 이 역시 완벽하지는 않다. 갤럭시 워치와 애플 워치를 함께 사용 중인 회사원 정모 씨는 "기기마다 측정값이 조금씩 다르고, 목표 달성을 위한 집착이 스트레스를 유발할 수 있다"라고 지적한다.

가장 개인적인 기술, 웨어러블의 미래

웨어러블 제품은 앞으로도 사용자와 밀착해 건강을 관리하는 역할을 할 것이다. 하지만 현재의 한계도 분명하다.

첫째, 기기 자체가 사용자의 건강을 책임져주지는 않는다. 웨어러블 기기가 제공하는 데이터에 얼마나 예민하게 반응하고, 행동을 바꾸는 사용자에게는 효과가 있을 것이다. 즉 무엇보다 사용자의 행동과 의지가 중요하다. 웨어러블 기기와 사용자가 긴밀하게 유기적으로 움직일 수 있도록 더 많은 콘텐츠와 목표 달성을 위한 설



Galaxy AI가 선사하는 맞춤형 수면 케어

계가 필요하다.

둘째, 사용자의 개인화된 경험을 제공하는 서비스는 아직 부족하다. 이를테면, '2026년 2월까지 10kg의 체중 감량'을 목표로 하는 사용자가 있다고 가정할 경우, 웨어러블 기기가 특정한 시점을 지정하여, 얼마나 큰 목표를 달성하게끔 조율 또는 조정해주는 개인화된 서비스는 없다. 앞으로 일상에서 쉽게 경험하는 내용을 바탕으로 가려운 곳을 긁어주는 '개인화된 서비스'가 더 많이 필요하다.

또한, 사용자들이 데이터에 더 몰입하고 동기 부여를 받으려면, 상대적 비교와 사회적 맥락 제공이 필요하다. 나와 비슷한 또래는 얼마나 걷고 달리는지, 다른 사람들과 비교해 나의 건강 수치가 어떤지 알 수 있다면, '나 혼자만의 싸움'이라는 외로운 느낌이 줄어들 수 있다.

이처럼 웨어러블은 단순한 기기를 넘어, 몸과 함께 진화하는 파트너가 되었다. 앞으로의 웨어러블은 외로운 자기 자신과 싸움에서 승리할 수 있도록 돋는 '가장 개인적인 기술'이 될 것이다. 더 큰 진화를 기대해본다.



필자 | 정연욱

연세대학교 신문방송학과를 졸업하고 동대학원에서 경영학을 공부했다. 제일기획에서 스마트폰 광고 기획 및 전략을 담당했으며, 화장품 회사에서 신제품 기획 및 온라인 전략을 맡았다. 저서로는 <소비자와 기업의 행복한 연결, ESG 커뮤니케이션>(공저, 2023) <2030 인류학 보고서, 구독, 좋아요, 알림 설정까지> (2021) 등이 있다.