

KD **navien**

Living.
Environment.
Culture.

Navien
Lifestyle
Magazine

Vol. 153
2020 Spring

생활 환경 문화 매거진 N

rest.

N



Letter from N

사람들은 쉬는 동안 꼭 무엇을 해야 한다고
생각하지만, 사실 휴식이란 삶의 전환을 피하는
큰 계획이나 거창한 준비가 필요한 건 아닙니다.
어디론가 훌쩍 여행을 떠나는 것도 좋지만
집안에서도 충분한 휴식을 누릴 수 있습니다.
일상을 잠시 멈추고 자신의 내면을 돌아보려는 의지와
온전히 쉴 수 있는 시간과 작은 공간만 있다면
휴식은 누구에게나 다정한 벗이 되어줄 테니까요.
매거진 N 이번 호에 주제는 ‘쉼(rest)’입니다.
우리가 가장 많은 시간을 머무는 집이라는 공간
속에서 우리는 얼마나 잘 쉬고 있을까요? 매거진 N과
함께 몸과 마음을 건강하게 만드는 ‘좋은 쉼’이란
무엇이고 우리는 과연 제대로 쉬어가며 살고 있는지,
진지하게 바라보는 시간을 가져보세요.



Magazine N

자연 친화적이고 건강한 삶의 방식
경동나비엔 생활 환경 문화 매거진

발행일 | 2020년 3월 1일(통권 제153호) • 발행처 | 서울특별시 영등포구 국회대로 76길 22(여의도동, 한국기계산업진흥회 신관) (주)경동나비엔 •
담당 | 홍보팀 박은빈 • 기획·디자인 | 코스토리랩 & 리틀바이리틀 • 사진 | iforD studio • 일러스트레이션 | Atelier Margie & yulla • 인쇄 | (주)가나씨엔피 •
문의 | 02-3489-2489 • 팩스 | 02-3489-2221 • 홈페이지 | www.kdnvien.co.kr

이 책에 실린 모든 내용, 디자인, 이미지, 편집 구성의 저작권은 (주)경동나비엔과 코스토리랩 & 리틀바이리틀에 있습니다.
사전 동의 없이 이 책에 실린 글과 사진, 그림 등을 사용할 수 없습니다.

Contents

See.

Say.

삶을 깊게 들여다보고

생활을 넓게 이야기하다



Letter from N

Topic

숨:쉽
10

Contents

Infographics

이유 있는 홈족의 진화
12

Theme Story

04



Special

공간을 공감하다
14



Essay

내 쉼터
22



Get

쉬는 날엔, 감성적으로
30

Meet

좋아하는 것을 함께 나누는 책방지기 임후남
38
비움으로 더 건강한 미니멀리스트, 신미경 작가
42



Eat

박찬일 셰프의 음식 이야기,
힐링
46

Be Healthy

봄맞이 공기 청소의 기술
50

Think

청정환기시스템,
우리집에도 설치했어요!
54



Curation

뽕굴방굴! 라이프 큐레이션
56



Event

구독 신청 이벤트
59

Review

독자 리뷰 및 이벤트 결과
60

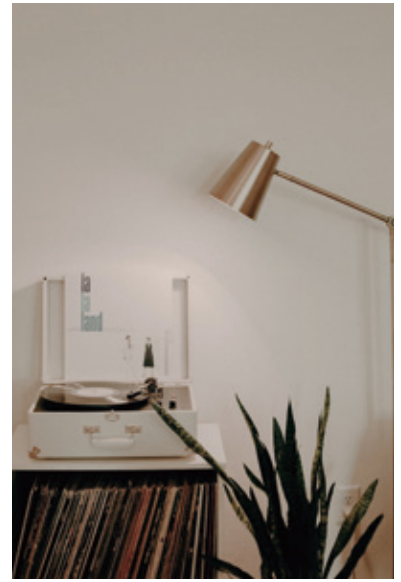
Info

독자 의견 및 SNS 안내
61



심표가 필요한 날엔 심표를 연주해요
복잡한 일상 밖으로 마음을 환기시키고 나만의 취향을 발견하는 하루





갓 피어난 작은 잎들이 고개를 들어 속삭이죠
오늘, 아무것도 하지 않을 준비가 되어 있나요?
네네, 그럼요. 준비됐어요!





See.

시대와 세대를 아우르는 깊이 있는 시선으로
삶을 깊게 들여다보다

Topic

◦

Infographics

◦

Special

◦

Essay

Topic

숨: 쉽

숨이 필요할 때는
생각을 멈추고 크게 숨을 쉰다.



정혜윤 · PD

달콤한 것도 같고
잘 마른 빨래에서 나는
냄새 같기도 하고
낮익은 침대에서 나는
냄새 같기도 하고.
이건 뭐지?
아, 이건 일요일의 냄새잖아!

편석환 · 대학교수

휴식은 온전한 쉬이어야 하는데
요즘에는 쉬는 것도
열심히 한다.
마치 일하듯이 계획을 세우고,
계획대로 안 되면 짜증을 낸다.
그것은 쉬가 아니라
일의 연장이다.
그저 아무 생각 없이 쉬어야
진짜 쉬는 것이다.

가스통 바솔라르 · 철학자

우리의 인생은
너무도 꽉 차 있어서,
우리가 아무것도 하지 않을 때
비로소 행동한다.

헤만 · 승려

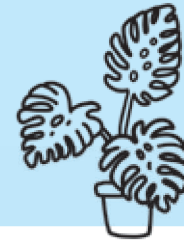
음악이 아름다운 이유는
음표와 음표 사이의 거리감,
침표 때문입니다.
말이 아름다운 이유는
말과 말 사이에
적당한 쉬가 있기 때문입니다.

니콜레 슈테른 · 명상가, 경영컨설턴트

우리는 일하기 위해
쉬는 것이 아니라
제대로 쉬기 위해 일한다.



Home



가즈오 이시구로 · 작가

저녁은 하루 중에
가장 좋은 때요.
당신은 하루의 일을 끝냈어요.
이제는 다리를 쭉 뻗고
즐길 수 있어요.
내 생각은 그래요.
아니, 누구를 잡고 물어봐도
그렇게 말할 거요.
하루 중 가장 좋은
때는 저녁이라고.

윌리엄 헨리 데이비스 · 시인

A poor life this if,
full of care,
We have no time
to stand and stare.

얼마나 가여운 인생인가,
근심으로 가득 차
잠시 멈춰 서 바라볼
시간조차 없다면.

마하트마 간디 · 정치인

There is more to life than
increasing its speed.
인생에는 서두르는 것 말고도
더 많은 것이 있다.

박웅현 · 광고인

사유하는 시간을 갖지 않으면
내 안에서 자생적으로
우러나오는 것들을
못 건져냅니다.

몽돌 · 회사원, 작가

지금 멈추지 않으면
계속 이렇게 살 것만 같아서
나를 알기 위해
잠시 멈추기로 했습니다.



Infographics

이유 있는 홈족의 진화

최근 몇 년 사이 우리 사회에서는 집에 머무르기를 좋아하는 '집들이, 집순이'가 증가하고 있다. 이제 집은 단순히 먹고 쉬는 곳이 아니라 세상에서 가장 편한 공간, 그 누구의 방해도 없이, 오롯이 나만의 취향을 즐기고 진정한 행복을 실현하는 휴식 충전의 공간이다.

SNS에서 '집순이, 집들이'에 대한 인식 변화는?

버즈량* 추이 변화



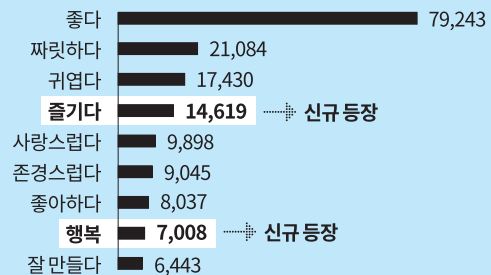
* 온라인에서 언급된 횟수



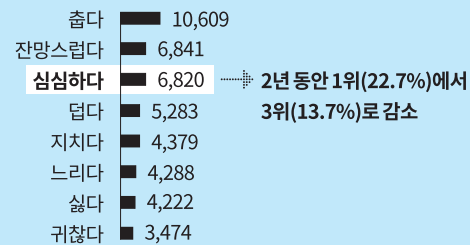
152%
2년 전 동기 대비
152% 가량 증가!

(단위: 건)

☑️ 긍정적 연관 감성어



☹️ 부정적 연관 감성어



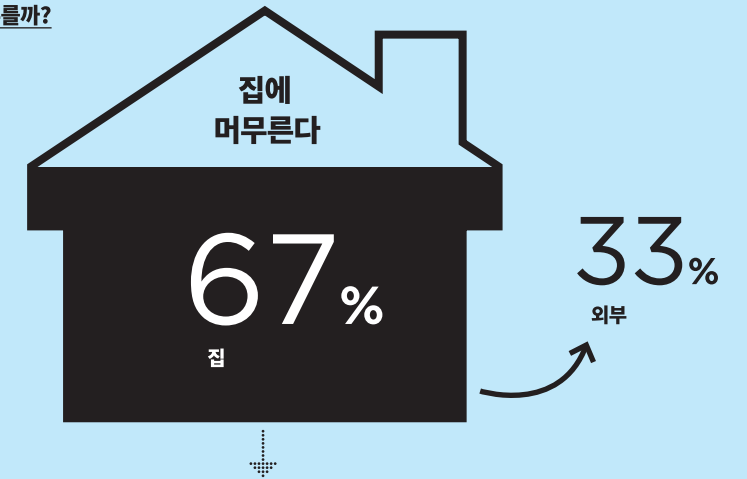
◆ 자료 출처 Social Matrix / 조사 기간: 2017.11~2018.10



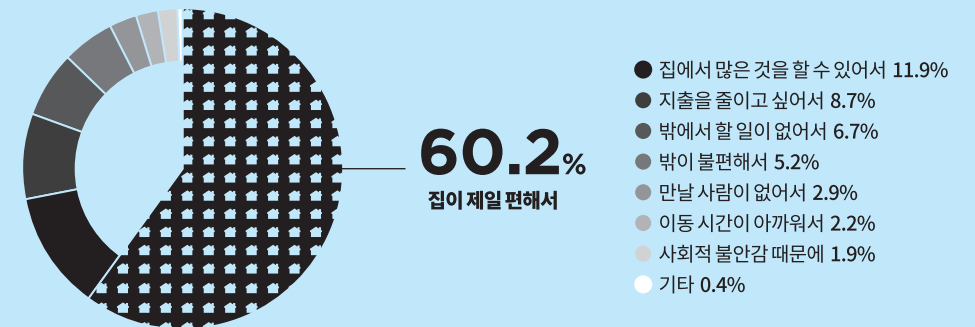
Insight. 외부 활동보다 집안에 머무르기를 더 좋아하는 '집들이, 집순이'에 대한 관심이 늘어나면서 홈족(Home族)이나 집에서 노는 것을 좋아하는 '홈루덴스족(Home+Ludens族)'에 대한 인식도 긍정적으로 변화하고 있다. 연관 감성어 역시 '즐거다', '행복' 등의 표현이 증가하고 있음을 확인할 수 있다.

얼마나 많은 이들이, 왜 집에 머무르까?

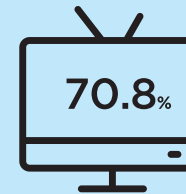
여가를 보내는 장소
(취침 시간 제외)



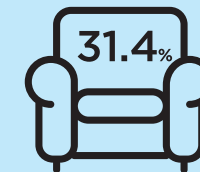
? 집에서 여가시간을 보내는 이유는 무엇인가?



! 집에서 자주 하는 활동은 무엇일까? (복수 응답)



TV 프로그램, 영화,
유튜브 콘텐츠 시청



집 꾸미기
(홈테리어)

독서 25.2%
운동(홈트레이닝) 24.7%
문화생활(미술, 악기연주, 음악감상 등) 20.3%
홈케어(홈뷰티) 14.2%
베이킹/쿠킹 12.5%
DIY(만들기) 7.1%
홈파티 6.4%
홈캠핑 4.0%
기타 1.9%

◆ 자료 출처 pro.tillionpanel.com / 조사 기간: 2018.11.19 (조사 대상: 성인 만 20~59세)



Insight. 집에서 보내는 시간을 좋아하는 사람들이 증가하면서 집안에서 즐기는 여가도 다양해지고 있다. 새벽 배송 서비스, 다양한 홈 문화 등 우리 사회도 이런 트렌드를 빠르게 반영하고 있다. 자기답게 쉴 수 있는 휴식 공간이 된 집, 당신은 오늘 집에서 무엇을 하고 싶은가?

Special

공간을
공감하다

누군가 말했다.
“공간은 비어 있다는 의미인데, 사람들은 자꾸 채우려고 한다.”

다른 이가 말을 받았다.
“비어 있는 곳은 반드시 채워지는 법이야. 그게 순리라고.”

지나가던 노인이 말했다.
“비어 있는 공간에 가족과의 추억을 가득 채워보게나.
삶이 더 풍요로워질 테니.”

글. 코스토리랩

Margie



여성이 자기만의 방을 소유한다는 것은 그녀의 부모가 대단한 부자이거나 귀족이 아니라면 전혀 불가능한 일이었습니다. 설령 아무리 누추한 곳이라 해도 다른 가족의 압제로부터 보호해줄 독립된 공간 등은 완전히 없었던 셈입니다. — 버지니아 울프, <자기만의 방>

세상에서 가장 완벽한, 나만의 방

Private Space

엄마 품속에서 아기가 잠들어 있다. 소파에 파묻힌 엄마도 가장 행복한 표정으로 나른한 햇살을 맞는다. 엄마는 두 손과 가슴으로 아기가 머리를 기댈 공간을 만든다. 세상에서 가장 작지만 가장 안전한 '공간'이다. 사람이 처음 갖게 되는 침의 공간은 엄마 품속이다. 부드러운 살결, 36.5도의 맞춤형 온도, 메트로놈처럼 일정하게 들려오는 심장의 박동 소리, 그리고 사랑의 향기. 사람에게 가장 행복했던 공간은 바로 엄마다. 엄마는 세상에서 가장 평안한 안락을 주고 모든 위험을 막아준다. 아이러니하게도 사람이 그 공간에서 벗어나는 순간은 스스로 일어서면서부터다. 눈앞에 펼쳐진 공간은 미지의 세계다. 수많은 위험과 함정이 숨어 있지만 아이는 더 넓은 공간을 보고 엄마 품에서 벗어난다. 식탁 아래, 소파 뒤 틈새, 침대 아래, 커튼이 만들어낸 그림자 등 모든 것이 신기하다. 넘어져서 무릎이 까지기도 하고 책상 모서리에 생채기를 입기도 하지만 아이는 아장아장 걸으며 대모험을 멈추지 않는다. 세상의 위험보다 넓은 공간에 대한 호기심이 더 크기 때문이다.

10살 전후가 되면 아이들은 독립을 꿈꾼다. 홀로 밤을 이겨내야 한다는 두려움도 있지만 오직 나만이 누릴 수 있는 공간에 대한 유혹이 더 크다. 친구가 보낸 엽서, 설렘을 주는 대중 연예인이나 스포츠 스타의 사진, 어느 바닷가에 선가 몰래 가져왔던 조개껍질과 추억이 묻어있는 작은 기념품들. 적어도 이곳만큼은 자기 마음대로 할 수 있는 오롯한 나만의 방이다. 공부를 하다가 음악을 듣기도 하고, 친구에게 보낼 비밀 편지를 쓸 수 있는 곳. 나만의 방은 단점도 있다. 책임감이라는 무거운 짐도 주어진다. 그 무게조차 감내하겠다는 의지가 자유에 대한 갈망이다. 새로운 것이 없는 세상에서 온전한 소유를 누리는 경험, 사적인 공간은 오직 나만을 위한 독립과 자유를 상징한다.

평온함의 두 요소, 열린 문과 막힌 벽

광장처럼 드넓은 사무실을 예로 들어보자. 사무실은 소통과 화합이 절대 가치인 열린 공간이다. 그러나 같은 공간이라고 해서 모두가 동일한 조건에 놓여 있는 것은 아니다. 지위나 성격에 따라 하나의 공간은 수십 개의 공간으로 재탄생한다. 책상이 놓인 위치나 소품만 보더라도 직급과 성격을 알 수 있다. 지위가 높을수록 출입구에서 멀리 떨어진 창가에 그의 공간이 있다. 사람들이 오가는 동선에서 벗어나 있고 고즈넉한 풍경을 볼 수 있는 유리창 쪽이다. 반대로 지위가 낮을수록 앞쪽으로 밀려나 복도, 혹은 출입문과 마주한다. 그러나 공간을 자신만의 것으로 만들고 싶어하는 사람의 욕망은 놀라울 정도다. 모든 사람들이 오가는 복도 쪽 자리가 주어져도 어떻게든 공간을 자기의 것으로 변화시킨다. 칸막이를 한 뼘이라도 더 높이는 것은 기본이다. 벽을 높여 타인의 시선을 막고 나면, 빛의 반사를 막는다는 이유로 컴퓨터 모니터에 가림막을 설치한다. 책상 곳곳에 가족사진을 세워두거나, 두꺼운 책도 곳곳에 꽂거나 쌓아둔다. 그제서야 비로소 안도감을 느끼게 된다.

이런 과정을 보고 있으면 한 가지 의문이 생긴다. 우리가 온전히 쉴 수 있는 평온한 공간은 어떻게 만들어질까? 중세 유럽의 왕처럼 아름답고 은은한 정원과 저택을 갖고 있고, 기사들의 호위를 받는 곳이라면 가능할까? 우리는 과연 어떤 공간에서 안식을 느끼는 걸까? 편안하고 안온한 하나의 공간을 떠올려보자. 가장 먼저 떠오르는 것은 외부의 시선과 관심을 막아주는 단단하고 견고한 벽이다. 이는 ‘닫음’을 의미한다. 칸막이는 갈수록 높아지고 개인 공간은 각종 장식물로 가려진다.

벽만 있어서 안 된다. 벽으로만 둘러싸이면 그곳은 마치 감옥 같은 폐쇄적 공간으로만 남고 만다. 자신을 세계와 이어주는 최소한의 열림 장치, 즉 문과 창이 필요하다. 살포시 느껴지는 봄바람, 먼 하늘에서 층을 쌓은 구름의 두께, 바람과 햇살에 머리를 말리는 푸른 나무들. 원할 때 아름다운 세상을 느낄 수 있는 통로가 바로 문과 창이다. 집은 열린 문 뒤에 숨어 있는 닫힌 공간이며, 그렇기 때문에 그 어느 장소보다 평온하다. 바로 이 집에서 사람은 세상과 소통하고 대화를 나누고 또 휴식을 취하게 된다.

오감으로 기억되는 집

집안에 들어서면 공기가 훅 밀려온다. 얼굴을 스치고 지나가는 공기의 냄새를 통해 낯익은 감각들이 하나둘 느껴진다. 하얗고 노란 조도의 빛, 저녁 짓는 냄새, 달그락대는 부엌의 그릇들, 소파에서 느껴지는 부드러운 질감. 이 모든 것이 바람처럼 살갓을 훑고 지나간다. 행복한 낯익음이다. 안식과 휴식은 이런 익숙함에서 시작된다.

우리는 오감을 통해 집을 인식한다. 특히 시각이 차지하는 비중이 절대적이지만 사실, 우리들은 보면서도 듣고, 냄새를 맡으며, 손으로 느낀다. 제아무리 뛰어난 사진작가라 해도 자신이 느낀 장소의 감흥을 있는 그대로 전달할 수는 없다. 감각은 마치 촘촘히 이루어진 그물 같아서 어느 하나의 감각만으로는 평온함을 느끼지 못한다. 그런 이유로 유명한 건축 디자이너들은 설계를 하기 전에, 클라이언트를 만나



그와 오랜 시간 인터뷰를 거친다. 유년의 기억, 살아온 이야기, 꿈과 사랑, 성공과 도전의 이야기, 그리고 가슴 저린 실패담까지 천천히 듣고 이야기를 나눈다. 그 모든 과정을 거친 후에 집은 쉼과 휴식을 안겨주는 나만의 특별한 공간으로 탄생한다.

미국의 유명 건축학과에서 벌어진 사례는 우리에게 많은 것을 시사한다. 한 교수가 제시한 대부호의 별장 설계 도면은 대단한 반향을 일으켰다. 특이한 형태, 사람의 동선을 고려한 최소한의 움직임, 그 모든 것들은 찬사를 자아냈다. 그러나 며칠이 지난 후, 학생들은 결정적인 문제가 있음을 알아챘다. 개인의 동선은 완벽했지만 사람들이 모일 수 있는 공간이 빛과 차단되어 있었다. 마침내 교수가 '컴퓨터와 인공지능으로 설계한 도면'이었음을 밝히자 학생들은 고개를 끄덕였다. 공기와 감촉이 없는 공간은 안식도, 휴식도 주지 못한다. 집은 개인을 보호하되, 언제나 세상과 만날 수 있는 곳이어야 한다. 그 안에서 살고 있는 사람의 향기와 냄새, 그의 소리와 이야기가 묻어날 때 진정으로 사람을 위한 공간이 완성된다.

감각에 시간을 더하면 추억이 된다

Our Memories

십수 년이 지나 우연히 찾아간 모교, 모든 것이 낯익다. 자연히 옛 기억이 되살아난다. 첫사랑의 설렘, 조도 낮은 술집의 아련함, 모든 것이 불안했던 청춘의 한 장면이 스쳐 지나간다. 그때 함께했던 친구들, 연인, 은사님들이 떠오른다. 공간에 대한 기억은 자신이 걸어온 삶의 흔적이다.

우리가 이삿짐을 싸고 텅 빈 공간을 둘러보는 이유는 기억을 곱씹기 위해서다. 아이의 키 눈금이 그려진 벽지, 가구에 남은 생채기들. 이 모든 것들이 공간을 만들고, 기억으로 남는다. 안락함을 주는 대상은 대부분 가구와 소품들이다. 너무나 익숙해서 벽과 걸려 있었는지조차 잊었던 액자, 오래 사용해서 반들반들해진 소파, 색 바랜 카펫들, 이 사물들에 얼마나 오랜 세월이 감춰져 있을까. 그래서 사물은 공간과 마찬가지로 평온한 휴식을 주는 심리적 '의미'를 지닌다. 사물들이 닳고 닳아지는 것이야말로 공간이 시간과 연동되어 있음을 증명해준다.

이제 일상을 살펴보자. 태양이 솟으면 사람들은 집이라는 익숙하고도 평온한 쉼터에서 벗어나 세상을 만나는 다른 장소로 나선다. 직장이나 학교, 마트, 카페, 레스토랑 등 하루에 적어도 7, 8개나 되는 열린 공간을 떠돌다가 해가 지면 다시 집으로 돌아온다. 이런 시간의 무게가 덮이고 덮이면서 집도 그 시간만큼 변한다. 가족이 늘어날수록 집은 더 넓어진다. 시간이 더 쌓이면 아이들은 세상에서 집을 벗어나 자유와 책임이 공존하는 독립된 공간으로 떠나간다.

하지만 추억이 담긴 사물이 버려지고 다시 새로운 사물이 자리를 잡더라도, 심지어 새 집으로 이사를 하더라도 가족과 함께 했던 기억을 바꾸지는 못한다. 시간은 흘러지고 과거는 흐릿해지지만 기억은 하나의 이미지로 남았기 때문이다. 오랜 시간이 공간에 더해지다 보면 나중에는 가족 혹은 사랑하는 이와 함께 했던 기억이 '우리집'이라는 단어 그 자체가 되고 만다. 어쩌면 지금 이 순간, 우리는 세상에서 가장 평온한 공간에 이미 서 있는지도 모른다. 유럽의 왕이 결코 부럽지 않은.



집으로 간다

공간의 한자어는 '空間'이다. 비어 있는 곳이라는 뜻 그대로 실체가 없다. 텅 빈 곳이기엔 무언가를 쌓을 수도, 그대로 둘 수도 있다. 우리가 가장 오랜 시간 머무는 집 역시 사람을 모이게도 하고, 사람을 막아주는 곳이기도 하다. 가족을 하나로 모으는 거실이 있고, 가족의 틈입조차 막아주는 방도 있다. 이 공간에서 우리는 어떤 기억의 뿌리를 심을 수 있을까? 소품과 가구로 공간을 꾸미는 것보다 중요한 것은, 어떤 아름다운 기억을 만들어가야 할지 생각하는 자세 아닐까?

막 시작된 봄, 홀로 집을 나와 세상으로 간다. 몸의 감각을 깨우는 공간이 나타난다. 나뭇대는 바람, 나비의 필력임, 싱그러운 풀 내음, 도시에 낮게 깔리는 안개, 따뜻한 봄비. 지금 이 순간 몸이 맞이하는 기억은 공간을 새로 짓고, 삶을 새로 짓는다. 짧은 산책을 끝내고 다시 집으로 가는 길. 세상으로부터 나를 보호해주는 견고한 벽과 지붕, 세상을 보고 세상과 소통하기 위해 열려있는 창과 문, 사랑하는 이들과의 흔적이 고스란히 담겨 있는 소품, 세월을 머금고 생채기를 하나하나 간직하고 있는 가구들이 있는 그곳으로. 집을 기억하는 것은 바로 우리의 삶을 회복하는 과정이다.

집으로 간다. 이 봄, 당신은 당신의 집에 어떤 추억을 담아두고 싶을까?

Essay

내 쉼 곳

누구나 집에서 가장 좋아하는 공간이 있다. 나를 가장 편히 쉬게 하고, 내 몸이 가장 좋아하는 바로 그곳.



“누군가 제 글을 읽는다는 건 여전히 매력적인 일입니다!”



독자 에디터. 이태균 책 읽기와 글쓰기를 좋아하는 서울 토박이. 국적 불문, 장르 불문 아주 오래된 고전영화를 좋아하고 1990년대 이후 일본과 홍콩의 대중음악을 즐겨 듣는다. 일상에서 느끼는 소소한 이야기를 매거진 N을 통해 나누고 기록하기 위해 펜을 들었다.

집에서는 그냥 놀아요

Essay 01.

임시직 영어교사인 친구는 소설을 쓰는 것이 꿈이다. 하지만 '현생'과 꿈은 사이가 좋지 못한 법. 삶에 치이고 치이던 친구에게 좋은 기회가 온다. 겨울이 되면 휴업을 하는 산골 호텔의 관리직 자리를 얻은 것이다. 친구는 꿈에 부푼다. 낮에는 호텔 잡무를 보고, 저녁에는 글을 쓰자. 겨우내 인적이 끊긴 그곳이야말로 글쓰기의 천국이 아닌가. 호텔에서 석 달 살기 도전! 친구는 아내와 어린 아들을 데리고 집을 떠난다. 그런데 친구는 꿈꾸던 소설을 완성했을까?

석 달 동안 폭설로 고립된 호텔에서 친구가 쓴 글은 '놀이 않고 일만 하면 바보가 된다. 놀지 않고 일만 하면 바보가 된다. 놀지 않고 일만 하면 바보가 된다.(이하 무한반복).'가 전부였다. 그렇다, 이유가 어찌 되었든 친구는 미쳐버렸다. 급기야 아내와 아들을 죽이겠다고 도끼를 들고 호텔 곳곳을 누비는 만행을 저지른다. 다행히 실제 일어난 일은 아니다. 영화 <사이닝(스탠리 큐브릭 연출, 스티븐 킹 원작)>의 이야기.

조앤 롤링은 <해리 포터> 시리즈를 집 근처 카페에서 완성했고, 조르주 심농도 <메그레 경감> 시리즈를 단골 카페에서 썼다. 하루키는 <바람의 노래를 들어라>를 생업이 끝난 뒤 밤시간을 이용해 식탁에서 썼다. 소설을 쓰기 위해 완벽한 집필 환경이 필요하다는 건 핑계다. 잭 니콜슨이 연기한 <사이닝>의 주인공 잭 토랜스도 조금만 마음을 달리 먹었으면 자기 집 변기에 앉아서 꿈꾸던 소설을 완성했는지 모른다.

솔직히 말하면 나도 한때 소설 쓰는 것이 꿈이었다. 하지만 집에서 소설을 쓰고 싶지는 않다. 집은 먹고, 자고, 싸는 것을 가장 자유롭게 할 수 있는 장소다. 친구와 메시지를 주고받다가 슬쩍 방귀를 끼든, 책을 읽다가 코를 후비든, 실수로 거실 바닥에 떨어뜨린 아이스크림을 훔아먹든 그야말로 자유다. 이런 사적이고 은밀한 일탈을 대놓고 향유할 수 있는 공간. 이 축복받은 공간에서 구태여 머리 싸매며 끙끙대야만 하는 일을 할 필요가 있을까? 재택근무가 허울 좋은 지옥이라는 건 진작 깨달았다. 단 한 번도 집에서 즐거운 마음으로 일을 해본 적이 없기 때문이다. 가련한 잭 토랜스가 미쳐버린 이유는 첫 문장도 쓰지 못한 소설 때문도 아니고, 폭설 때문에 인적이 끊긴 귀신들린 호텔 탓도 아닐 것이다. 스스로 깨달은 것처럼 놀지 않고 일만 했던 세월 때문이리라.



나는 꽤 그럴듯한 책방을 가지고 있다. 그곳에는 소설과 록 음악 CD로 가득한 책장이 있고, 안정감 있는 책상과 그럭저럭 괜찮은 오디오 기기기도 있다. 마음만 먹는다면 시시껄렁한 소설 한 편 정도는 쓸 수 있는 방이다. 하지만 나는 이곳에서 대부분의 시간을 빈둥거리며 보낸다. 사놓고 읽지 않은 책들을 외면하고, 알맹이와 케이스가 뒤죽박죽이 된 음악 CD를 모른 척하며, 열심히 물을 주지 않아도 곳곳하게 잘 살아가는 스투키에게 고마워할 뿐이다. 일만 하다 미쳐버리지 않기 위해서는 심이 필요하고 이 공간만큼은 나를 가장 편히 쉬게 하는 곳이니까. 완벽한 집이 되기 위한 철칙 하나. 좋아하는 곳에서는 하고 싶은 것만 할 것! 일거리를 들이는 순간 그곳은 세상에서 가장 익숙한 지옥이 될 테니.



“좌충우돌 오포맘과
함께 육아 고민을
나눠요~!”



독자 필진.
이혜진

경기도 광주시 오포읍에서 네 살 아들을 키우고 있는 주부 독자. 출산 전까지 편집자로 일했지만, 출산 후부터 육아에만 전념하느라 ‘경단녀’가 됐다. ‘어떻게 하면 아이와 즐겁고 행복하게 놀 수 있을까?’에 대한 고민으로 가득한 육아맘의 하루를 공유할 예정이다.

싱크대 앞에 서면

Essay 02.

결혼 4년 차 무렵, 식기세척기를 구매하려고 했다. 전날의 야근을 핑계로 혹은 그냥 귀찮아서 쌓아둔 그릇들이 출근하는 내 심기를 건드렸기 때문이다. 마땅히 둘 자리가 없는 좁디좁은 집이라 어쩔 수 없이 포기하고 말았다. 아이를 낳고 이사를 했고, 식기세척기를 놓을 수 있는 공간이 생겼다. 그러나 나는 식기세척기를 들이지 않았다. 집안일을 도맡아 해내는 전업주부가 되어 버렸기 때문이 아니다. 싱크대 앞에서 하루를 마무리하고, 마음을 다스리는 일을 내가 사랑하고 있었기 때문이다. 그 사실을 깨달은 순간, 뭔가 망했다는 생각이 들었다. 세상에 사랑할 것이 없어 싱크대와 사랑에 빠지다니.

독박 육아를 마치고 저녁이 되면 어김없이 설거지 더미가 산처럼 쌓여 있다. 점점 다채로워지는 아이의 생활만큼 설거지의 변천사도 다양하다. 신생아 시절에는 젓병과 젓꼭지, 분유 계량 숟가락, 쪽쪽이와 치발기, 아이 입에 들어갔던 온갖 장난감들이 저녁마다 싱크대로 모였다. 이유식을 시작하자 앞서 말한 것들에 이유식 그릇, 아기 숟가락, 물컵, 이유식 냄비와 조리도구, 세상 닦기 귀찮은 빨대들까지 더해졌다. 싱크대 안은 그야말로 아비규환, 이 전쟁에서 살아남는 방법은 오직 설거지를 하는 것뿐이었다. 이쯤에서 꼭 짚고 넘어가야 할 사실이 있다. 남편은 설거지를 싫어하지 않는 남자다. 언제라도 말만 하면 흔쾌히, 완벽하지 않아도 완벽함을 흉내내면서 열심히 하는 편이다. 그런데도 특별한 이유가 없다면 설거지는 내가 직접 하고 싶었다. 그건 지금도 마찬가지다.

아이가 신생아였던 시절, 설거지를 하면서 참 많이도 울었다. 싱크대 바로 앞에 창이 있는데, 창밖으로 자동차들이 시원하게 내달리는 6차선 도로가 보인다. 차길을 보며, 자유롭게 않은 내 상황에 속상해했다. 그러다가 또 아이에게 환하게 웃어주지 못했던 하루를 후회했고, 양껏 먹지 않아 젓병마다 남겨진 우유를 보며 울음을 터뜨렸다. 그래도 싱크대 앞이 좋았다. 흐르는 물소리를 따라 조용히 눈물을 흘리다 보면 웬지 모르게 속이 시원해지고, 그릇을 뽐뽐뽐하게 닦을 때마다 속상했던 마음까지 씻겨 내려가는 기분이 들었다. 그래서 더 열심히 했다. 신혼 초에도 사지 않았던 앞치마를 주문하고, 좋은 고무장갑과 베이킹 소다도 마련했다. 그 시절 내게 설거지는 하루의 마지막에 꼭 치러야 하는 의식과 같았다.

아이가 자라 다섯 살이 되었다. 여전히 나는 싱크대 앞에서 숨을 고르고 힐링을 얻는다. 아이가 잠이 들면 블루투스 이어폰을 귀에 꽂고 싱크대 앞으로 향한다. 거품을 내며 아이와 지낸 하루를 돌아본다. 그릇을 헹구는 동안 오늘은 무엇을 잘 먹었고 잘 안 먹었는지, 내일은 어떤 음식을 해 줄 것인지 곰곰이 생각한다. 그릇에 남은 물기를 천천히 닦으면서 내가 오늘 놓친 것은 무엇인지, 내일 꼭 기억해야 할 일은 무엇인지를 머릿속으로 정리한다. 그렇게 내 안의 나와 대화를 나누고, 오늘 하루를 무사히 보낸 나를 다독인다. 쌓여있던 설거지만큼 열심히 살았음을 뿌듯해한다. 그래서일까, 신기하게도 설거지를 끝낸 후에는 무얼 해도 즐겁다. 글을 쓰고 있는 지금 이 순간도.



“1인 가족의 삶과 이야기가 궁금하지 않으세요?”



독자 필진. 이한아

고양이 두 마리와 살고 있는 비혼 여성. 대학에서 글쓰기를 전공했고 브랜딩 관련 회사에서 14년째 직장생활을 하고 있다. 흥미롭고 다채로운 시선으로 매거진 N 필진 활동을 펼치고 있다. 이를 통해 더 많은 사람들과 공감하고, 소통하게 되기를 바란다.

나를 찾지 말아 줘

Essay 03.

‘고양이 소환술’이라는 고양이 유머가 있다. 바닥에 A4 용지만 깔아 뒹고 고양이가 와서 그 위에서 식빵을 굽는다는 식의 이야기다. A4 용지, 택배 박스, 떨어진 수건, 잠시 벗어둔 옷가지. 자신의 영역에 새로운 물건이 나타나면 고양이는 어김없이 찾아와 영역 표시를 한다. ‘이거 괜찮네, 이제 내 거야.’ 뭐 그런 의미의 행동이겠지.

그렇다고 고양이가 아무데나 다 좋다고 가르릉거리는 건 아니다. 철저한 영역의 동물이기에, 자신만의 영역 구분선도 명확하다. 우리집처럼 ‘아래’와 ‘콤마’라는 두 마리의 고양이가 함께 살고 있다면 그 기준이 더 선명해진다. 아래는 침실에서 휴식을 취하고, 콤마는 거실에서만 휴식과 놀이를 한다. 콤마는 내 머리 왼편에서만 자고, 아래는 오른편에서 잔다. 좋아하는 장소도 다르다. 콤마는 햇살이 내리쬐고 창밖의 새를 감상할 수 있는 베란다의 창가를 가장 좋아한다. 그런 콤마를 위해 나는 창가 옆 선반에 담요를 깔아 두었다. 담요 위에서 식빵 자세로 창밖을 바라보거나 동그랗게 몸을 말아 낮잠을 자는 콤마의 모습은 너무 평화로워서 영원히 그 장면을 지켜주고 싶어진다. 덕분에 우리집은 한겨울에도 베란다를 열어둔다. 새가 지저귀는 정오까지만.

아래로 말할 것 같으면 짧은 다리 때문인지 높은 곳보다는 낮고 아늑한 장소를 선호한다. 특히 몸에 꼭 끼는 공간에서 안정감을 느끼는데, 몇 달 전 구매한 ‘냥바구니’가 그 최애 장소다. 고양이 얼굴 모양의 작은 바구니는 좀 작은 듯한 감이 있지만, 아래는 동그랗게 몸을 말거나 식빵을 구워 자신의 몸을 바구니에 맞췄다. 바구니의 뺨쪽 나온 귀 부분에 턱까지 괴면 완벽하게 혼연일체가 된다. 바구니를 가득 채운 흰 털 고양이는 중세 시대 조형물처럼 아름답고 사랑스럽다.

이 집에서 유일한 인간인 나는, 영역의 동물이 아니라 생활의 동물에 가깝다. 목적에 따라 공간을 이동할 뿐 특별히 아끼는 장소는 없다. 커피를 마셔야 하면 주방에, 생각이 필요할 때는 거실의 안락의자에, 쉬고 싶을 땐 침대에 누울 뿐이다. 그래도 하나쯤, 고양이 주인님들께 나만의 공간이라고 주장하고 싶은 장소가 있다면 아마도 TV 앞일 것이다. TV 앞에 앉는 것은 나 혼자만의 시간을 갖겠다는 선언과도 같다. 고양이들과의 사냥 놀이도 마쳤고, 집안일도 끝냈고, 급한 업무도 마쳤으니 이제부터는 아무런 의무와 목적도 없이 마음껏 빈둥거리겠다는 의미다. 꼭 TV를 보지 않아도 다리를 쭉 펴고 앉아 스트레칭을 하거나 책을 넘겨보는 것도 모두 그 장소에서 이루어진다.

독립 후 혼자 살며 느끼게 된 새로운 감정 중 하나는 ‘생활인’으로 사는 일의 버거움이다. 때로는 하루를 살아내는 일이 짐처럼 여겨질 때가 있다. 사랑하는 고양이를 돌보는 일도, 사회구성원이자 경제인, 어엿한 성인 인간으로 살아가는 것도, 사람답게 먹고 입고 꾸미고 배우며 사는 것 자체가 모두 의미 없게 여겨질 때가 있다. 그럴 때는 아무것도 하지 않는 게 도움이 된다. 내 이름에 지워진 짐을 모두 버리고 그저 TV 앞에 앉아 하나의 자유로운 단독자가 되는 것이다. 그 영역에 있는 동안은, 부탁이니 제발 나를 찾지 말아 줘.



Say.

삶에 보탬이 되는 유익한 정보로
생활을 넓게 이야기하다

Get

◦

Meet

◦

Eat

◦

Be Healthy

◦

Think

◦

Curation

Get

쉬는 날엔, 갠성적으로

하루 종일 아무것도 하지
않아도 괜찮은 어떤 날, 집에서
먹고 즐기고 마시며 우리를
온전히 쉬게 하는 물건들과
인사를 나누자. 호캉스보다 더
좋은 홈캉스 아이템을 모았다.



“나는 휴일을 마시멜로 해.”

구운 마시멜로처럼 달콤하고 말캉말캉한 휴일을 사랑한다.
바로 지금 이 순간, 각자의 취향대로. 오늘 하루의 소중함을 표현해보자.
“나는 오늘을 아이스아메리카노 해.” 아니, 어쩌면 “누텔라 해.” 라고.



#올해의_홈카페놀이

팬톤 색채 연구소는 2020 올해의 컬러로 클래식 블루(Classic Blue)를 선정했다.
그 어느때보다 차분한 컬러감으로 즐기는 해시태그 홈카페놀이가
바쁜 일상 속에서 평온과 안정이 필요한 내 삶에 작은 피난처가 되기를.



쉐키쉐키, 신나게 흔들어서 피부 위에 착~

쉽게 가지지 않는 촉촉함은 집에서 느낄 수 없을 줄 알았다.
음료처럼 컵에 넣고 흔들어서 사용하는 쉐프 고무팩을 직접 해보기 전까지는,
지금 당신의 지친 피부에 필요한 건 이런 토닥토닥이 아닐까?



우리 가족 휴식, 물고 더블로가!

이렇게 귀여운 캐릭터가 그려진 레트로 화투라니, 심쿵하다. 셋만 모이면
때와 장소를 가리지 않고 패를 돌리게 된다는 국민오락.
패를 탁탁 섞어 바닥에 짹 내리치면 예상치 못한 상황에 크게 웃을 일도 생긴다.



잠시 뇌를 끄겠습니다

-
우리는 철 틈 없이 누군가와 연결되어 있지만
다양한 소통과 연결의 주체는 언제나 나라는 사실을 잊지 말아야 한다.
오늘 하루는 스마트폰 전원을 끄고 셀프 칭찬을 건네주자. “좋아요!”라고.



살찐 게 아니라 부은 건데요?

-
자고 나면 얼굴에 달이 떠 있고, 밤만 되면 코끼리 다리로 변신한다.
당해본 사람만 안다는 부은 살들과 이별하려면
몸의 순환과 피로 회복을 도와주는 테라피 볼로 온몸의 부종을 가라앉히자.



Meet

삶이 머무는 심

바쁜 일상에서 잠깐 멈춰 서서 지친 내면을 돌아보고 다독이며
고갈된 에너지를 충전하는 순간. 심은 다정한 벗처럼 우리들
곁에 고요히 내려앉는다. 세상에서 가장 안전한 공간인
집에서 '머무는 심'을 한껏 즐기고 있는 이들을 만났다.

글. 최혜정

1

쉬면서 채우는 하룻밤



복스데이
'생각을담는집' 대표

임후남

시골에서 살아가려면 부지런해야 해요. 아침에 눈을 뜨면 끝없는 노동이 펼쳐지거든요. 아무리 일찍 일어나도 몸은 쉴 새 없이 바쁘데, 이상하게 마음은 한결 여유롭죠. 은퇴 후 제 삶이 오히려 더 충만해지면서 그렇게 즐기던 여행도 그만됐어요. 이제는 떠나 있는 시간보다 집안에 머무는 시간이 오히려 진정한 휴식처럼 느껴지니까요.



**고즈넉한 시골 책방에서
심표를 만나다**
경기도 용인시 원삼면에 위치한 '생각을담는집'은 조용하고 아늑한 복스데이 공간이다. 책(Book)과 머무름(Stay)이 만나 하나가 된 이곳을 찾는 이들은 편안한 음악과 진한 커피 향을 즐기며 마음 편히 혼자만의 시간을 즐긴다. 변화한 도시와 한참 거리가 먼 한적한 시골 동네, 오가는 이가 많지 않지만, 소문을 듣고 알음알음 찾아온 손님들의 발길이 잦은 편이다. 특히 주말에는 좋아하는 책을 맘껏 읽으며 조용히 쉬었다 가려는 고객들의 예약이 끊이지 않는다. "처음부터 북카페를 하자, 동네책방을 열자, 계획을 세우지는 않았어요. 막연히 도시에서 벗어나 시골에서 살아보고

싶은 마음, 아파트가 아닌 주택에서 내가 좋아하는 것들과 함께 어울리며 살아보자, 이런 생각이 더 컸죠. 오랫동안 잡지 기자와 책 편집자로 살아오면서 모은 책이 많았어요. 음악 듣고 화초 키우고 요리하는 걸 좋아해서 살림살이도 만만치 않게 많았고요. 4층짜리 집에서 1층은 내가 좋아하는 것들로 채워보자 싶었죠." 집 앞에 위치한 100년 넘은 소나무 숲에 반해 이곳에 자리를 잡게 됐다. 임후남 대표는, 2년 남짓한 시골 생활을 거치는 동안 시골 사람이 다 됐다. 아침이면 6시에 일어나 저녁 늦게까지 낮잠 한 번 잘 겨룰도 없이 부지런히 움직인다. 몸은 이렇게 바쁘게 이상하게 마음은 편안하고 여유롭다. 틈만 나면 마당에 나가 풀을 뽑고 햇볕을 쬐고 바람도 쐬며 온전한 심을 누리니 근심, 걱정이 쌓일

틈이 없어서일까. 덕분에 가끔은 낯선 곳으로 떠나는 여행이 아니라, 익숙한 곳에 머물며 '아주 오래된 여행'을 즐기는 듯한 착각마저 든다. 떠남이 아닌 지금 이대로 머무는 삶 속에서 오히려 휴식과 더 가까워졌다.
**좋아하는 것들을
함께 좋아할 수 있도록**
처음 '생각을담는집'을 열었을 때는 '이렇게 외지고 한적한 시골마을에 누가 올까?' 싶었다. 하지만 포털 사이트에 용인 동네책방으로 소개되면서 찾는 이들이 늘어나기 시작했다. 임후남 대표가 직접 운영하는 블로그 역시 '생각을담는집'의 최근 소식을 꾸준히 알리고 이웃들과 의견을 소통하는 통로 역할을 충실히 해내고 있다.



“2008년 직장 생활을 그만두고 출판사를 차렸어요. 주로 예술과 여행, 교양 분야의 책을 출간했죠. 그때의 경험을 살려 작가와의 만남이나 강연 같은 문화 프로그램도 기획하고 있어요. 정신과 전문의 정혜신, 이병률 시인, 홍성욱 서울대 교수 등 많은 분들이 다녀가셨는데, 그때마다 금세 신청이 마감될 만큼 호응이 뜨거워요. 클래식 음악회도 종종 개최하고 있고요. 제가 좋아하는 것들을 저와 취향이 같은 분들과 함께 나누는 거죠.”
 뿐만 아니다. 동네책방답게 다양한 책 관련 프로그램을 진행하고 있다. 책 처방도 그 중 하나. 고객이 미리 예약을 하면 1시간 가량 함께 이야기를 나누고, 읽으면 도움이 될 만한 책을 추천해준다. ‘생각을담는집 북클럽’은

매달 임후남 대표가 직접 선별한 좋은 책을 6개월 간 보내주는 일종의 북 큐레이팅 프로그램으로, 벌써 2기 회원 모집이 마감된 상태다.
그저 책이나 읽으면서 쉬엄쉬엄
 사실 유명 작가의 강연을 개최하고, 클래식 콘서트를 연다고 해서 큰 수익이 나는 건 아니다. 임대료가 없는 공간이기에 겨우 수지타산을 맞추는 정도. 하지만 이런 문화 프로그램들이 누군가에게 기대와 감동과 설렘으로 다가간다는 걸 아는 까닭에 포기할 수가 없다.
 “아직은 새로운 프로젝트를 기획해서 성장시키는 과정이 재미있고 즐거워요. 일이라고 생각하면 힘들 텐데, 내 작업이라고 생각하니 마음도 편하고

힘도 나는 거죠. 앞으로도 지치지 않고 해나갈 수 있는 에너지가 계속해서 솟아나면 좋겠어요. 그냥 딱 지금처럼요.”
 임후남 대표는 이와 함께 동네책방이 지역에 단단하게 뿌리내렸으면 하는 바람도 밝혔다. 이 소박한 공간이 누구나 찾아와 책과 함께 휴식하며 함께 머무는 이들과 담소를 즐길 수 있는 사랑방이 되기를. 더불어 혼자만의 시간을 갖는 것의 중요성에 대해서도 강조했다.
 혼자라도 괜찮다. 혼자일 때 더 충만한 심을 꿈꾸고 있다면 ‘생각을담는집’으로 향한 일이다. 그곳엔 스트레스와 피로로 지친 마음을 위로해줄 좋은 책과 다정한 책방지기가 늘 우리를 기다리고 있으니.

‘생각을담는집’이 지나가다 쏙 들리는 동네책방이면 좋겠어요. 누구나 편히 찾아와 책을 고르고, 아이들은 책을 장난감처럼 갖고 놀 수 있는 그런 책방이요. 동네 사람들이 모여서 책도 읽고 강연도 듣고 커피도 마시면서 온전히 쉬어갈 수 있는 곳. 내가 좋아서 하는 일이 누군가에게 작은 휴식을 준다면 그걸로 충분합니다.

비우고 덜어내며 느리지만 건강하게



<혼자의
가정식> 작가

신미경

예전에는 ‘휴식’이 멀리 떠나는 거라고 믿었어요. 근사한 장소, 새로운 음식 같은 걸 갈망했죠. 하지만 그건 어쩌다 한 번인 이벤트잖아요. 그게 제대로 된 휴식이라면 여행 후 우울감이 밀려올 이유도 없겠죠. 이젠 여행이 새로운 경험을 위한 배우의 시간 같아요. 오히려 일상의 건강함을 유지하면서 균형 잡힌 생활을 이어나가는 게 진정한 휴식처럼 느껴져요.



온전히 나 자신에 집중하는 삶

비우고 버리고 내려놓은 후 비로소 마주하게 된 행복. 신미경 작가는 자신의 책 <오늘도 비움>, <뿌리가 튼튼한 사람이 되고 싶어>, <혼자의 가정식>에서 이 같은 경험을 담담하게 털어놓았다. 잡지 기자로, 홍보와 마케팅 전문가로 누구보다 바쁘게 살아가던 중 발생한 건강상 문제가 그녀의 삶을 송두리째 바꿔 놓은 것. “30대 초반에 크게 아팠고, 많이 절망했어요. 죽을지도 모른다는 공포 때문에 모든 걸 내려놓게 됐죠. 하지만 지나고 보니 그 덕분에 스스로를 존중하며 건강하게 살아갈 수 있게 된 것 같아요. 과거의 저는 소비 중독이었고 타인에게 인정받고 싶다는 갈망이 컸어요. 늘 공허하고 불안했죠. 그에

비해 지금의 저는 평온하고 건강해요. 규칙적인 습관을 들여 몸과 마음의 긴장을 풀어주고, 의식주 역시 편안하고 건강한 것들로 채우고 있으니까요.” 채우기보다 비우는 것을 생활화하는 일상 속 미니멀리즘을 실천하면서, 많이 깨닫고 느끼고 싶다는 의욕 또한 충만해졌다. 결과에 치중하며 성취 욕구에만 매몰됐던 과거에서 벗어나, 일하는 과정 속에서 순수한 즐거움을 만끽하게 된 것. 일상 역시 규칙적으로 좋은 루틴을 만들어가고 있다. 아침 6시에 일어나 모닝 요가와 스트레칭, 명상으로 하루를 시작하고, 가볍지만 신선한 음식으로 차린 아침 식사로 에너지를 채우며, 일정에 맞춰 하나하나 일을 완수하는 식이다. 자료 조사든 원고 집필이든 매일 일정

분량을 정해놓고 리듬을 잃지 않고 실천하는 작업 스타일 역시 비슷한 맥락이라 할 수 있다.

혼자의 가정식으로 삶이 풍요로워지는 시간

지난해 9월 출간한 <혼자의 가정식>은 일상 속 좋은 루틴을 소개해 많은 공감과 사랑을 받은 <뿌리가 튼튼한 사람이 되고 싶어>의 ‘잘 먹기’ 실천 편에 가깝다. ‘나를 건강히 지키는 집밥 생활 이야기’라는 부제처럼, 그녀의 경험에 기반한 소박하고 담백한 집밥 이야기가 잔잔하게 펼쳐진다. “혼자 살면서 뭔가 챙겨 먹는 게 귀찮았고 식사도 부실했어요. 패스트푸드와 배달음식, 설탕이 가득한 디저트를 즐겨 먹었죠. 먹을 땀 맛있었지만 먹고



제가 모든 부분에서 완벽해지기를 바라진 않아요. 그럴 수도 없고요.
완벽함과 모자람, 그 사이에서 흔들릴 때가 많지만 그래도 균형을 잡으려 노력해요.
그래야 행복한 삶이 찾아온다고 생각해요.
제게 휴식이란 양치를 하다가, 창밖을 보다가 그냥 문득 느껴지는 만족스러운 감정 같은 거죠.



나면 컨디션이 안 좋았어요. 속도 불편하고 계속 살이 찌고 움직이기도 싫었죠. 하지만 자연에서 난 신선한 음식 위주로 식단을 바꾼 후 일상이 달라졌어요. 설탕을 끊고 좋은 기름으로 요리한 음식을 먹게 된 후부터 10kg 가까이 살이 빠지고 혈당장애에서 벗어난 데다, 몸이 가벼워져서 컨디션까지 좋아졌거든요. 몸에 진정한 힘이 찾아온 거죠.”
혼자의 가정식을 통해 삶의 의미를 깨달아가고 평범한 일상에 감사하는 습관을 갖게 되면서 집밥을 만드는 시간이 즐거워졌다. 신선한 재료를 자신의 손으로 직접 요리해 스스로를 먹이는 일의 소중함을 느끼면서 장보기와 요리, 설거지로 이어지는 일련의 과정이 노동이 아닌 행복으로 다가왔다.

“무조건 심플하고 건강하게 만들어 먹는 편이에요. 시간이 오래 걸리는 요리는 하지 않고요. 주로 양배추나 호박잎을 삶아서 찜장이나 두부를 넣어 끓인 강된장과 함께 먹는 걸 즐겨요. 올리브 오일과 소금으로 간한 샐러드도 즐겨 먹어요.”
가끔은 농부가 직접 키운 채소를 파는 작은 시장에서 소소한 대화를 나누며 장을 보고, 계절에 어울리는 음악을 배경으로 요리를 하기도 한다. 혼자의 가정식은 그녀에게 오락이자 유희이며, 살아있다는 감각을 깨우는 시간이다.
무해하고 담담한 12평짜리 휴식
회사를 그만둔 지 벌써 10개월. 프리랜서로 살아가며 집밥 생활을 실천하면서 집에 머무는 시간도

길어졌다. 12평짜리 아늑한 상자 같은 집은, 그녀에게 세상에서 가장 마음 편한 공간이다. 특별한 인테리어도, 비싼 가구도 하나 없는 평범하면서도 소박한 집. 채움보단 비움이 더 익숙한 이곳에서 그녀는 매일 꾸준히 글을 쓴다. 때론 클래식과 명상 음악을 들으며 편하게 쉬기도 한다.
그녀에게 건강한 휴식이란 일상의 평온함을 그대로 유지하는 것. 이는 ‘적게 가지고 빠르게 살기’와 ‘몸은 강하게, 마음은 느슨하게’를 습관화함으로써 얻는 여유다. 오늘도 느리지만 충실하게 흘러가는 그녀의 삶을 들여다본다. 한참이나 보고 있어도 무해하고 담담하다. 그녀의 미소처럼, 해맑다.

Eat

힐링.

혀끝에 감기는
디저트의 맛

디저트는 꼭 단것만을
의미하지 않는다. 식탁을
치우고, 식사를 마무리하는
걸 대개 디저트라고 한다.

원래 디저트는 아무나 먹을 수 없었다. 디저트의 발상지인 유럽에서도 왕이나 귀족의 전유물이었다. 오랫동안 유럽에서 권력이 몰렸던 가톨릭은 디저트를 즐기는 드문 계층이었다. 가톨릭 교회에서 각종 축일 등에 과자와 케이크를 구웠고, 이를 신도들과 나누면서 현재의 디저트 문화가 크게 발전했다. 지금 우리가 알고 있는 많은 유럽의 디저트가 교회와 수도원을 통해서 전파된 것도 그런 이유다. 유럽 여행 중 유서 깊은 도시에 가면 여전히 수도원에서 만든 각종 디저트를 상점에서 만날 수 있다.

우리 조상들도 일부 디저트를 즐겼다. 주로 조청이나 엿 등 곡물을 끓여서 단맛을 냈다. 설탕은 없거나 있더라도 중국에서 소량 수입되는 것이라 궁중에서나 겨우 맛보는 정도였다. 중국 사신이 단종에게 선물로 설탕 한 상자를 바쳤다는 이야기는 왕조실록에도 실려 있다. 당시 중국은 남방에서 설탕을 소량 생산하고 있었다. 일본도 남부 규슈에서 생산했고, 이후에는 오키나와에서 가지고 왔지만 오랫동안 설탕이 부족했다. 일본 음식이 지금처럼 달게 된 것은 메이지 유신 이후였고, 결정적으로는 수입 설탕이 흔해진 1960년대부터의 일이다.

서양식 폴코스 정찬을 먹게 되면, 상당히 신경이 쓰인다. ‘좌빵우물(왼쪽에 빵, 오른쪽에 물)’이라는 공식(?)도 외워야 하고, 나오는 요리를 어떻게 먹어야 할지 곤란할 때도 많다. 특히 디저트는 세 가지가 나온다. 첫 번째 디저트는 달지 않은 치즈다. 치즈를 식간에 먹기도 하지만, 이때는 요리 재료로 쓸 경우이고, 치즈가 단독으로 나오면 디저트를 의미한다.



Healing.



그다음에 우리에게 익숙한 케이크나 아이스크림 등의 디저트가 나온다. 마지막 디저트도 있다. 차나 커피에 곁들여서 작은 과자류가 나온다. 흥미로운 건 우리나라에서는 차와 커피를 디저트라고 부르지만, 서양에서는 그렇지 않다. 독립적인 코스일 뿐이다. 케이크 등이 나왔을 때 차나 커피를 같이 마시는 건 한국적 관습이다.

이탈리아의 전통 식당에서는 디저트를 수레에 싣고 다니면서 원하는 양만큼 덜어준다. 대여섯 가지의 케이크와 각종 타르트 등이 실려 있게 마련이다. 이것저것 먹고 싶어서 수레에 실려 있는 종류를 다 청했다가 먹지 못해 난처했던 기억이 있다. 생각보다 배가 불러서 도저히 먹어낼 수 없었던 것. 이는 실례이고, 다른 사람들의 눈총을 받기 쉽다. 치즈도 여러 종류가 수레나 쟁반에 나오는데, 치즈는 짜기 때문에 많이 먹기 힘들다. 다 먹지 못할 만큼 청하면 역시 문제가 된다.

요즘처럼 식당에서 아이스크림, 무스 등을 폼나게 접시에 담아내는 것은 고급 레스토랑에서 유래된 것이다. 가정에서는 보통 어머니가 구운 케이크나 타르트 등을 먹거나, 과자를 먹었다. 다쿠아즈, 마들렌, 피낭시에 등 전통적인 프랑스 과자는 전문점에서 굽는 것을 사다 먹었다. 이런 과자가 발달하게 된 여러 가지 원인 중에는 아랍 세계의 영향을 크게 꼽을 수 있다. 동방의 견과류, 설탕, 향신료 등이 건너가서 오늘날 같은 유명한 디저트를 많이 탄생시켰다. 이런 과자들 이름은 유래된 역사나 모양, 만든 사람 등을 지칭해서 만들어지는데, 피낭시에는 원래 사각형의 은괴나 주화를 의미한다. 영어의 파이낸스(finance)와 같은 어원이다.

한국에서 인기 있는 디저트를 꼽으면 매우 다양하지만, 최근 가장 크게 뜬 건 티라미수다. 티라미수의 어원은 이탈리아어로 '끌다'라는 뜻의 티라레(tirare), '나'를 뜻하는 미(mi), 위를 의미하는 '수'(su)의 합성어이며 '나를 위로 솟구치게 한다' 즉 '기분 좋게 한다'라는 설이 있다.



Recipe



))를
림을
려서
특징이
을

의

에 칼럼을
한다.





오리지널 티라미수

진짜 티라미수는
따로 있다. 한 입만
먹어도 저절로
입꼬리가 올라간다.

1. 설탕을 녹인 우유를 마스카르포네에 나눠 부으면서 거품기로 잘 섞는다. 여기에 분리한 계란 노른자를 넣고 다시 잘 섞는다.
2. 넓은 사각 그릇(냉장고용)에 사보이아르디를 한 칸 깔고 커피의 절반을 뿌린다.
3. 그 위에 1의 크림을 절반 붓는다. 사보이아르디-크림-사보이아르디-크림 순서로 2단을 쌓는다.
4. 냉장고에서 4시간 정도 보관 후, 카카오가루를 체로 쳐서 그 위에 뿌려낸다.
* 계란은 생략해도 된다. 넣었을 경우에는 2~3일 안에 소비하는 게 좋다.

재료(8인분)

사보이아르디(레이디핑거) 쿠키 300g, 계란 4개(선택), 마스카르포네 500g, 우유 100g, 설탕 100g, 에스프레소 또는 진하게 갓 내린 커피 300g, 카카오가루 약간



딸기 판나코타

제철 딸기를 이용해
차갑게 먹는 디저트를
만든다. 간단히
만드는 이탈리아식
스위트 푸딩이다.

1. 생크림과 설탕을 바닥이 두꺼운 냄비에 부어서 불에 올리고 바닐라 향을 넣는다. 천연 바닐라의 경우 씨를 훑어서 씨와 껍질을 따로 넣는다.
2. 불이 끓어오를 기미가 보이면 불에서 내린다. 바닐라 껍질을 건져서 버린다.
3. 살짝 식힌 후 찬물에 20분 정도 불린 젤라틴을 건져 2에 넣고 녹이며 섞는다.
4. 레몬 제스트와 레몬즙을 넣는다.
5. 준비된 작은 볼(플라스틱이나 유리, 실리콘 재질)에 나눠 담고 완전히 식힌 후 냉장고에서 4시간 냉장한다.
6. 볼 그대로 서빙하거나 내용물을 접시에 얹어서 빼내고, 딸기로 장식한다.

재료(4인분)

생크림 500ml, 천연 바닐라 1줄기 또는 바닐라 향 한 방울, 젤라틴 8g, 설탕 80g, 딸기 8개, 레몬즙 반 개, 레몬 제스트 1개



역사가 그리 오래되지 않은 디저트인데 흥미롭게도 누가 처음 만들었는지는 모른다. 서로 자기가 원조라고 주장하는 사람이 수십 명이나 된다.

티라미수는 ‘굽는’ 케이크가 아니다. 시트로 이탈리아의 레이디핑거 과자(원어로는 사보이아르디)를 깔고 여기에 설탕을 넣은 에스프레소 커피를 붓고 그 위에 노른자와 설탕을 섞은 마스카르포네 크림을 층층이 덮어 냉장하면 완성되는 간단한 디저트다. 낼 때 위에 카카오가루(코코아가루가 아닌)를 뿌리는 것이 기본이다. 만들기 간단한 디저트이지만, 이탈리아식대로 만드는 경우는 아주 드물다. 크림은 이탈리아산 마스카르포네를 써야 하고, 시트를 적시는 커피도 반드시 에스프레소를 갓 내려서 써야 하는데, 이것이 워낙 비싸기 때문이다. 비교적 제대로 만든 한국 티라미수라고 해도 한 가지 특징이 있다. 바로 계란 노른자를 거의 넣지 않는 것이다. 원래는 노른자와 크림, 설탕을 섞어서 고소한 맛을 내는데 이유는 모르겠지만 한국에서는 노른자를 넣는 집이 아주 드물다.

눈으로 아름다움을 즐기고, 입으로 달콤함을 음미하는 요리의 꽃. 디저트가 주는 순간의 평안과 위로는 그 무엇으로도 채워지지 않는 깊은 만족감을 준다. 모처럼 쉬는 날, 노오븐 디저트로 일상의 고된 피로를 부드럽게 녹이고 잠깐의 휴식을 달달한 낭만으로 채워보자.

글. 박찬일 셰프

글 쓰는 셰프이자 미문의 문장가로도 유명하다. 맛과 글에 대한 강의와 함께 다수의 매체에 칼럼을 연재하고 있다. 지금은 서울 서교동과 광화문의 <로칸다몽로>와 <광화문국밥>에서 일한다.

Be Healthy

봄맞이 공기 청소의 기술

겨우내 집안 곳곳에 쌓인 먼지를 말끔히 털어내고 집안 가득 봄을 맞이하고 싶다. 하지만 막상 청소를 하려니 어디부터 손대야 할지 막막하다. 세상의 나쁜 공기에 대처하려면 어떻게 해야 할까? 쾌적한 실내 환경을 위한 몇 가지 체크리스트.



02 창문

집에 스팀청소기가 있다면 방충망을 살균해준다. 창틀의 틈새 먼지는 애써 외면한다.

방충망과 유리창은 외부와 직접 맞닿은 곳이라 더 꼼꼼한 청소가 필요하다. 방충망 먼지 털기, 창문 닦기, 창틀 먼지 제거 순서로 진행하면 되는데 거꾸로 하면 털어낸 먼지가 오히려 다시 쌓인다. 철망에 밀착한 먼지가 잘 떨어지지 않을 때는 신문지를 붙이고 물과 식초를 1:1로 희석해서 뿌린 후 잠시 두었다가 떼어내면 먼지가 묻어나온다. 가벼운 먼지는 빗자루로 쓸어주거나 진공청소기 브러시로 빨아들인다. 유리를 닦을 때는 구경물이 흐르기 때문에 반드시 위에서 아래로 닦고, 도구는 현옷이나 신문지를 사용하면 얼룩이 남지 않아서 좋다. 햇볕이 너무 강하면 유리창이 쉽게 말라 얼룩이 생기고 더 지저분해 보일 수 있으니, 약간 흐린 날이나 오전 시간대가 적당하다. 창틀 먼지는 나무젓가락이나 뽕족한 드라이버에 젖은 신문지를 끼우고 구석구석 틈새까지 닦으면 깨끗해진다.



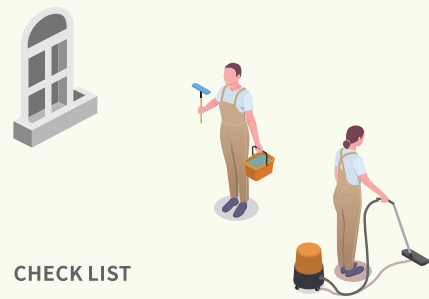
CHECK LIST

- 순서와 방향 지키기
- 신문지, 현옷 준비
- 햇볕 체크

01 워밍업

꼭 필요한 청소 구역을 정하고 TO-DO 리스트를 작성한다. 다른 이들은 어떤 청소 도구를 쓰나 구경하며 SNS 삼매경에 빠진다.

청소하는 날은 미세먼지가 없는 날이어야 한다. 집안을 힘들게 청소했는데 외부 날씨가 미세먼지로 가득하다면 곤란하기 때문이다. 미세먼지를 체크한 후 일단 창문을 활짝 열어 실내에 묵은 공기를 밖으로 내보낸다. 예상 범위와 동선, 소요 시간도 계산해본다. 복장은 청소에 임하는 기본 태도이다. 앞드리거나 팔을 뻗기 편하도록 신축성이 있고 세탁하기 쉬운 소재를 고른다. 청소 중 표백제가 튀거나 묻으면 탈색될 수도 있으니 평소 잘 입지 않는 낡은 옷을 준비할 것. 마지막으로 힘든 청소를 즐겁게 도와줄 신나는 음악을 재생하면 모든 준비가 끝난다.



CHECK LIST

- 미세먼지 체크
- 환기
- 청소 계획 세우기
- 복장 착용
- 노동요 재생

노랑 빨강 검은 곰팡이에 맞는 전용 세제를 사용한다. 뜨거운 물이 나오는 샤워기로 바닥만 대충 씻어낸다.

항상 습기에 노출되어 있는 욕실은 조금만 방심해도 물때가 끼고 다양한 곰팡이도 살기 좋아하는 곳이다. 그만큼 나쁜 냄새가 많기 때문에 청소와 환기를 함께 실행하자. 벽면 타일을 먼저 닦고 세면대와 변기를 청소한 후 마지막으로 바닥을 닦는다. 물이 가장 많이 닿는 세면대나 수도꼭지처럼 물때가 끼기 쉬운 곳은 치약이 특효약이다. 치약에는 기포제와 연마제가 함유되어 있어 금세 반짝반짝 윤이 난다. 세면대 거울은 린스와 세제를 섞어 닦아주자. 향기 좋은 코팅막이 생겨 얼룩이 지워진 후에도 김이 잘 서리지 않는다. 다음은 화장실 악취의 근원인 변기를 돌아볼 차례. 변기 가장자리 안쪽까지 중성세제와 락스로 두 번 청소해야 세균을 확실히 없앨 수 있다. 염소계 표백제나 세정제는 피부에 해롭기도 하고, 뜨거운 물을 만나면 독한 가스를 유발할 수 있으니, 반드시 마스크와 고무장갑을 착용하고 찬물을 사용할 것.

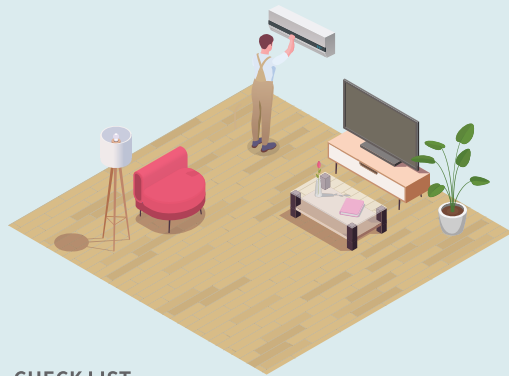
03 욕실



CHECK LIST

- 깨지는 물건 치우기
- 전자제품 따로 보관
- 환풍기 가동
- 마스크, 고무장갑 착용

04 에어컨



CHECK LIST

- 전원 차단
- 필터 세척
- 필터 건조
- 작동 점검

살균이 필요할 때는 전문 업체의 도움을 받는다.
 당장 필요한 건 아니니까 미루고 또 미룬다.

오랜 시간 사용하지 않은 에어컨은 봄맞이 공기 청소에서 절대 빼놓지 말아야 하는 가전제품이다. 에어컨 필터에 쌓인 먼지와 곰팡이는 제품 성능을 저하시킬 뿐 아니라 시큼한 냄새와 호흡기 질환의 원인이 되기 때문이다. 본격적인 더위가 시작되기 전인 3~4월에는 반드시 상태를 점검해야 안심할 수 있다. 먼저 에어컨 필터를 분리해 물로 세척하거나 전용 스프레이로 에어컨 내부와 필터를 닦아준다. 이때 칫솔을 이용하면 필터 사이사이에 낀 미세먼지까지 제거할 수 있다. 세척이 끝나면 물기가 남지 않도록 잘 말려야 하는데, 이때 너무 강한 햇볕은 금물! 필터가 휘어질 수도 있으니 반드시 그늘진 곳에서 서서히 말린다. 에어컨 내부는 마른 천으로 깨끗하게 닦아주고 필터를 끼운 후 다시 조립하고 제대로 작동되는지 점검하면 된다.

06 매트리스

CHECK LIST

- 먼지 털기
- 얼룩 제거
- 소독하기
- 햇볕과 바람에 말리기



습기 제거방법을 고민한다.
 매트리스에 딱 30분만 눕는다.

사람이 잠잘 때 흘리는 땀과 몸에서 떨어지는 피부 각질들. 매트리스는 세균과 곰팡이, 진드기가 살기 좋은 환경이다. 장시간 방치하면 퀴퀴한 냄새를 유발하고, 피부 염증과 비염을 유발하기도 한다. 일단 매트리스를 프레임과 분리해 벽에 세운 다음 방망이로 먼지를 털어준다. 살균에 좋은 소금과 제습 효과가 있는 베이킹소다를 매트리스 위에 골고루 뿌리고 30분에서 2시간 정도 방치한 뒤 청소기로 싹 빨아들인다. 중성세제를 적신 걸레로 미세한 얼룩을 톡톡 두드릿듯 닦아주고, 마른 걸레로 남은 물기를 닦아준다. 소독용 알코올이나 계피액을 분무기에 넣어 뿌리고, 창을 열어 바람과 햇볕에 바짝 말려주면 셀프 매트리스 청소 완료! 매트리스를 다시 배치할 때는 벽에 완전히 붙이지 말고 적당히 공간을 남긴다. 그라야 환기에도 좋고 습기 발생을 막을 수 있다.

후드와 환기, 동시 사용을 생활화한다.
 불을 화끈하게 달군 후 기름때를 녹여낸다.

05 주방 후드

부엌은 집안에서 위생이 가장 중요한 곳이다. 음식을 조리하는 과정에서 발생하는 미세먼지에는 폐와 호흡기에 치명적인 유해 물질이 들어 있어 신경 써서 관리해야 한다. 특히 기름때가 찌든 후드는 화재를 일으킬 수 있고, 냄새를 제대로 흡입하지 못하므로 유의해서 살펴보자. 후드 필터에 쌓인 기름때는 쉽게 벗겨지지 않는데, 우선 식초와 베이킹소다를 섞은 후 키친타월에 적셔 붙이고 충분히 때를 불린다. 뜨거운 물에 담궈 기름때를 재빨리 녹이고 온수로 씻어내면 1차 기름때는 제거 완료. 솔로 박박 문질러 남아 있는 때와 나쁜 냄새를 말끔히 벗겨낸다. 또 평소 밀폐된 공간에서 요리를 할 때는 바깥 공기가 나쁜 날이라도 창문을 열어 공기를 순환시키는 것이 오히려 유리하다는 것을 꼭 기억하자.



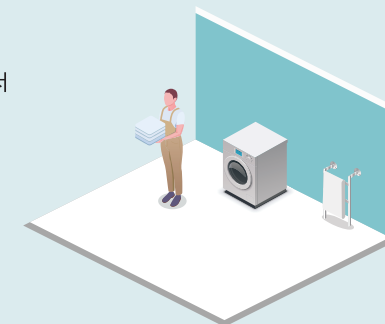
CHECK LIST

- 필터 불리기
- 온수 샤워
- 기름때 제거하기

쾌적해진 실내 공기를 만끽한다.
 청소하느라 너무 힘들었으니까 고기를 구워먹는다.

구석구석 쌓인 먼지는 제거했지만 아직 공기 청소는 끝나지 않았다. 집안 곳곳에서 사용하는 패브릭을 모아 세탁기로 보내고, 쓰레기와 도구를 정리한다. 거실을 비롯해 바닥에 남은 먼지를 청소하는데 이때 물걸레를 먼저 사용해 이물질은 모은 후, 청소기로 빨아들이면 공중으로 먼지가 떠돌지 않아서 더 효과적이다. 청소를 끝낸 후에는 사진을 찍어 기록으로 남기고, 수시로 집 상태와 비교하면서 스스로를 자극하는 계기로 삼아도 좋다.

07 마무리



CHECK LIST

- 세탁하기
- 쓰레기 버리기
- 세제와 도구 정리
- 바닥 청소
- 사진으로 기록하기



경동나비엔에 대해 궁금한 점이 생기면 무엇이든 물어보세요! Dr.N이 여러분의 궁금증을 친절하게 풀어드리겠습니다!
hello_n@kdiwin.com

Think

청정환기시스템, 우리집에도 설치했어요!

쾌적한 생활환경을 만들기 위한 사소한 궁금증들, 딱히 물어볼 곳이 없어 답답하셨나요? 그래서 준비했습니다. 여러분의 궁금증을 해결해주는 Dr.N에게 무엇이든 물어보세요.



"가정 내 설치 경험이 많은 기업답게,
따로 말하지 않아도 세심하게
관리는 기본이 들었어요."

- 30대, 경기도 하남시

"공기 배출이 안 되던 우리집,
청정환기시스템 덕분에
새집증후군도 두렵지 않죠."

- 30대, 충청북도 청주시

Q

최근 엄마들 입소문으로 청정환기시스템에
관해 알게 되었는데요. 설치 과정은 어땠는지,
기존에 집에 있는 환기 시스템과는 어떤
점이 다른지 많은 것들이 궁금하네요. 실제
사용자들의 반응과 후기를 알고 싶어요!

A

나비엔이 청정환기시스템을 직접 설치하는
체험단 이벤트를 진행했습니다.
그동안 궁금했던 설치 스토리를 체험단의
생생한 목소리를 통해 들어보세요~!



Dr.N



레드카나

미세먼지가 심한 날에는 피부뿐만 아니라 눈도 따갑고
목도 칼칼하고 이마에 트러블도 생깁니다. 현재
거주하는 아파트에 환기 장치가 있지만 미세먼지 필터가
없기 때문에 괜히 환기를 시켰다가 오히려 외부의 나쁜
공기가 유입되는 건 아닌지 사용하면서 늘 불안했어요.
이번 체험을 진행하면서 설치 기사님들이 집 바닥에
스크래치가 나지 않도록 미리 천을 깔아두고 장비를
하나하나 내려놓는 모습이 인상적이었어요. 타공할 때
나오는 먼지도 무시할 수 없고 나중에 제거하려면 힘든데,
벽을 뚫을 때도 먼지가 날리지 않도록 청소기를 같이
가동하는 장면을 보고 세심한 부분까지 신경을 쓰고 있다는
느낌이 들었고요. 가장 궁금했던 필터도 설치가 끝난 후
하나씩 다시 꺼내 기능과 관리법을 친절히 설명해 주셨죠.
저는 직장인이라 정작 환기가 필요한 시간에 집에 없는
경우가 많아요. 이제는 애플리케이션을 이용하면 되니까
밖에서도 작동시킬 수 있는 점이 가장 좋은 것 같아요.



아리벌

작년 10월에 이사를 하면서 리모델링을 했어요.
새집증후군에는 꾸준한 환기가 가장 좋다고 하잖아요?
하지만 창을 열면 아이들이 추워서 하루 세 번 환기가
쉽지 않아 고민이었죠. 이번에 청정환기시스템을
설치하면서 방문하신 기사님들이 풍량을 측정했고,
내부에 머금고 있는 공기의 외부 배출이 잘 안 되고 있다는
충격적인 사실을 알게 되었어요. 평소 생선이나 고기를
굽고 나면 환풍기를 돌려도 다음 날 아침까지 냄새가 안
빠졌는데, 공기가 잘 배출되지 않는 구조 때문이었던
거죠. 청정환기시스템은 4단계 필터로 초미세먼지보다
더 작은 사이즈의 먼지까지 거의 완벽하게 제거할 수
있다고 하더군요. 전기세도 한 달에 약 9,400원
정도라고 하니 요금 걱정 없이 하루 24시간 사용할
예정입니다. 아이를 키우는 부모 입장이라 마음에 큰
위안이 되네요. 앞으로는 집에서만이라도 아이들에게
편안하고 맑은 공기로 숨쉬게 해주고 싶어요.



무지개

처음에는 설치하기 까다롭지 않은지, 혹시 집에 흠집이
생기는 건 아닌지 걱정도 했어요. 저희 집 벽이 두꺼운
편이라 설치 시간이 조금 걸리기는 했지만 생각보다
복잡하지는 않았고, 소음도 많이 발생하지 않았어요.
세심한 부분까지 체크하는 모습을 보고 제품과 브랜드에
대한 믿음도 생겼죠. 이번 설치로 가장 큰 혜택을 받는
특별한 공간은 음악실 겸 서재로 쓰고 있는 방입니다.
블로그를 하거나 공부를 하는 등 가장 오랜 시간을 보내는
장소인데, 방음 장치가 되어 있어서 공기가 답답하고 아무리
청소를 해도 먼지가 쌓여요. 그곳에 오래 머무르면 카펫에서
나오는 퀴퀴한 냄새와 먼지 때문에 눈이 건조해지고 목도
금방 칼칼해지죠. 앞으로 청정환기시스템의 덕을 많이 볼
것 같아요. 이번 설치 과정을 통해 쾌적한 생활환경을 위해
노력하는 친환경적인 기업이라는 생각이 들었습니다.



"소음보다 무서운
음악실의 퀴퀴한 냄새들과
작별을 고합니다."

- 40대, 경기도 부천시

Curation

핑퐁방굴!

SAY.



모처럼 쉬는 날이 오면 기분 좋은 바람, 싱그러운 풀
내음이 가득한 공원으로 소풍을 가겠다고 꼭 다짐을
해요. 그런데 막상 나가려고 하면 번거롭다는 생각도
들고 귀찮아져요. 이런 저를 어쩌면 좋을까요?

원래 몸과 마음은 따로 노는 거랍니다. 원가를 한다는 건 원래 귀찮은 거
니까 너무 자책하지 않아도 괜찮아요. 대신 몇 가지 준비물만 있다면 집
에서도 충분히 봄 기운을 불러낼 수 있어요. 소파는 구석으로 밀고, 집
에서 햇살이 가장 잘 드는 곳에 블랭킷을 넓게 펼쳐 돛자리를 대신해요.
도시락은 꼭 밖에서만 먹어야 할까요? 같은 음식도 도시락에 담으면 색
다른 기분이 들죠. 그것도 귀찮으면 그냥 배달을 시켜요. 가벼운 소설집
이나 에세이를 넘기며 창밖이 어두워지는 걸 지켜보다가 영화 한 편으
로 마무리하는 것도 좋겠죠. 집에서 즐기는 나만의 인도어 피크닉! 이번
봄은 더욱 특별히, 오래도록 기억될 거예요.



미세먼지 수치가 최악인 날, 에너지가 넘치는 아이들과 하루종일 집에서 놀아주기가
너무 힘들어요. 굶고 짧게, 체력을 탕진할 수 있는 놀이육아법을 알려주세요~!

에너지가 방전될 정도로 체력을 소비해야 밥도 잘 먹고 일찍 자는 우리 아이들. 꼭 매번 실내 놀이터를 갈 수는 없죠.
부모님과 함께하는 놀이로 정서적 안정은 물론 애착 형성과 교감도 나눠주세요~!



영차 영차 놀이

상자 속에 무거운 물건을 넣고 긴 끈을 연결해 주세요. 부모님이 끈을 잡고 힘차게 당기
는 모습을 보여주고, 아이에게 도움을 요청하세요. 가족이 모두 힘을 합쳐 줄을 잡아당
기며 “영차, 영차!” 구호를 외칩니다. 무거운 물건을 함께 옮기는 과정은 아이에게 성
취감을 줄 뿐만 아니라 가족 간 유대감 형성에도 좋습니다. 물건을 옮긴 후에는 아이에
게 폭풍 칭찬을 건네는 것을 잊지 마세요.



수건 줄다리기

큰 수건이나 보자기를 연결해 두 사람이 양쪽 끝을 각각 잡은 다음 힘껏 당기게 합니다.
줄다리기를 하듯 서로 밀고 당기는 동작을 통해 서로의 몸이 밀착되면서 자연스럽게
스킨십을 할 수 있어요. 이 과정에서 친밀감과 유대감이 커지고 팔다리 근육의 힘도 기
를 수 있습니다. 아이가 뒤로 쓰러지면 다칠 수 있으니 폭신한 이불을 깔아 안전한 놀
이 환경을 만들어주세요!



페트병 볼링 놀이

거실 한쪽에 빈 페트병을 세워놓고 고무공으로 넘어가게 맞추는 실내 볼링 놀이입니
다. 이때 공을 던지는 것이 아니라 천천히 굴리는 방법을 알려주세요. 누가누가 많은 페
트병을 맞추는지 게임을 하면 이를 통해 규칙을 지키는 법과 건강한 경쟁심을 경험하
게 되겠지요? 넘어진 페트병을 다시 반듯하게 세우는 과정을 통해 집중력을 키울 수도
있어 더욱 좋습니다.



집에서 모임이 많은데 너무 차려 입어도 촌스러워 보이고, 그렇다고 마냥 편하게 입기도 좀 애매해요. 꾸민 듯 안 꾸민 듯 자연스러운 홈웨어 스타일이란 어떤 걸까요?

목이 늘어난 티셔츠와 무릎이 잔뜩 튀어나온 바지는 홈웨어의 정석입니다. 편하긴 하지만 손님이 왔을 때는 자칫 게으른 사람처럼 보일 수도 있는 게 문제죠. 자연스럽게 내추럴한 느낌으로 ‘꾸민 듯 안 꾸민 듯’ 개성 있는 스타일을 드러내는 것이 더 어려운 법! 침대에서 막 일어난 것처럼 편하면서 시크함을 잃지 않는 것이 포인트입니다. 디테일을 생략한 간결한 셔츠에 루즈하게 떨어지는 팬츠를 매치하면 우아하면서도 활동적인 느낌을 줄 수 있어요. 여유로운 핏의 티셔츠에 슬립 스타일 원피스를 레이어드하는 것도 좋은 선택! 간단히 마트를 다녀오거나 손님을 맞이할 때도 손색 없겠죠?



봄을 맞이해서 집안 분위기를 바꿔보고 싶어요. 하지만 당장 이사를 갈 수도 없고, 가구를 바꿀 수도 없는 것이 현실입니다. 다른 좋은 방법은 없을까요?

여가와 문화 생활을 집에서 향유하는 사람들이 늘어나면서 일상을 편리하고 풍요롭게 만들어주는 다양한 IT(테리어) 제품이 출시되고 있습니다. IT와 인테리어의 합성어인 IT(테리어)는 첨단 스마트 디바이스를 활용해 집안 분위기를 바꾸는 인테리어를 뜻하는데요. 최근에는 미세먼지와 공기 오염에 대응해 집안 공기를 깨끗하게 순환시키는 환기 제품들이 특히 인기를 끌고 있다고 합니다. 실시간으로 달라지는 공기질 변화를 측정하고 내부 공기를 순환시켜줄 뿐만 아니라 오염된 공기를 깨끗하게 걸러 다시 집안 곳곳으로 보내주기도 하죠. 외부 대기 환경이나 빠질수록 실내 공기질을 관리하는 제품으로 진정된 IT(테리어)를 완성해 보세요. 숨쉬는 공기가 다른 집, 이번 봄에는 센스 있는 공기 관리로 생활을 한층 더 쾌적하게 관리하는 것도 좋을 듯 하네요!



Event

우리는 당신을 만나고 싶습니다



‘집에서도 매거진 N을 읽어볼 수는 없을까?’

여러분의 질문에 우리가 응답합니다.

나를 위해 또는 내가 사랑하는 누군가를 위해,

더 건강하고 쾌적한 라이프 스타일을 무료로 구독하세요.

가장 힘이 되는 후기를 보내주신 신규 구독 신청자 10분께

룩시팡 ‘시어 울트라 리치 핸드 앤 바디 워시’를 선물로 보내드립니다.

매거진 N 구독 신청하고
이제 집에서 무료로 받아보세요



하나.

QR 코드 접속 후 설문 참여하기



둘.

구독자 배송 정보 입력하기



셋.

구독 신청 완료 후 경품 자동 응모!



구독
해요

N

- 대상 매거진 N 무료 구독 신규 신청자
- 경품 룩시팡 ‘시어 울트라 리치 핸드 앤 바디 워시’ 300ml (총 10인)
- 응모 QR 코드 접속 후 구독 신청 이벤트 참여
- 기간 2020년 3월 30일(월) ~ 4월 29일(수)
- 발표 당첨자 개별 연락 및 매거진 N 2020년 여름호 발표



충청북도 충주시. 전경옥

겨울호 스페셜인 잠 이야기 잘 보았습니다. 누구나 매일 되풀이하면서도 미처 알지 못했던 잠의 매력들을 알게 되었습니다. 우리 삶을 더 나은 방향으로 이끌어주는 잠에 대한 고마움을 잘 느끼면서 철학적 고찰도 할 수 있었던 좋은 기회가 되지 않았나 싶습니다. 편안한 숙면을 취할 수 있다는 것이 얼마나 축복받은 일인지 새삼 발상의 전환을 해보게 됩니다. 우리 모두의 건강과 안녕을 위해 오늘밤 하던 일과 걱정을 잠시 접어두고 모든 분들이 편안한 잠자리에 드셨으면 하는 바람이네요.



경기도 군포시. 성희정

종종 들르던 서점에서 매거진 N을 보고 한 권을 챙겨 들고 나왔습니다. 잔잔한 생활, 소소한 감동을 주는 글과 사진, 이야기들이 가슴을 적셔주었습니다. 이번 호 주제인 '잠'에 대한 단상을 읽으면서 저절로 고개가 끄덕여졌습니다. 졸리면 그저 드러누울 게 아니라 '일상의 연속'이란 생각으로 수면 관리를 해야겠다고 생각하게 되었네요. 꿀잠에 도움이 되는 숙면템, 박찬일 셰프의 글도 실생활에 많은 도움이 되더군요. 앞으로도 더 깊게, 더 넓게 삶을 이야기하는 매거진이 되기를 기대할게요^^



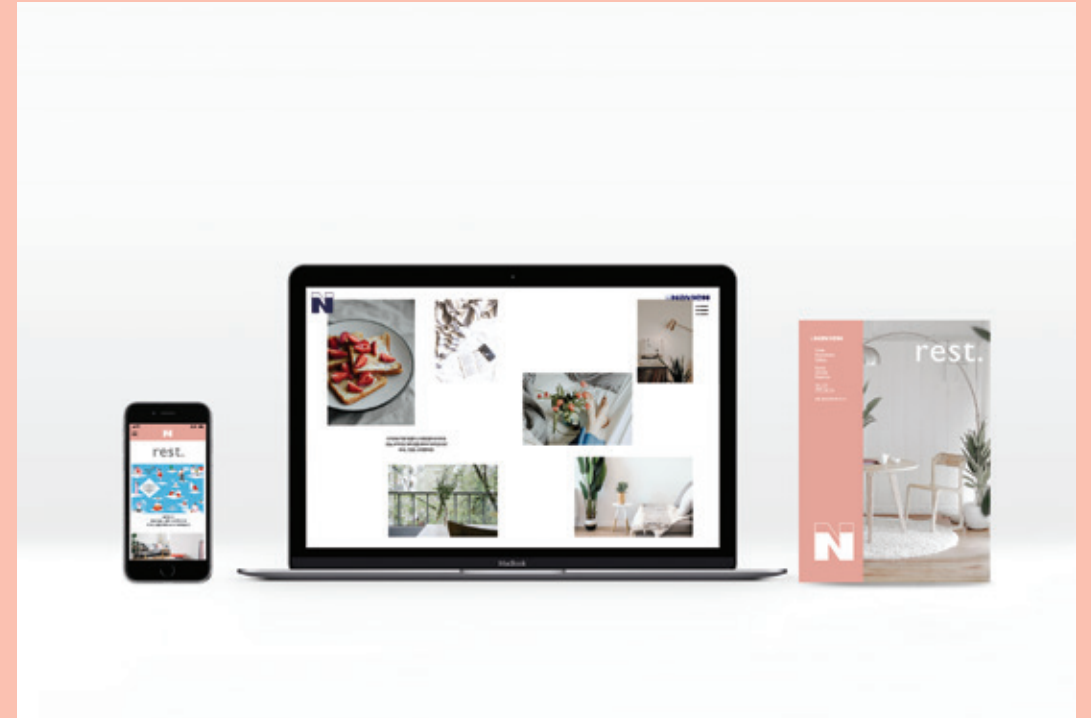
경기도 의정부시. 조영민

2019년을 매거진 N과 함께한 덕분에 지친 일상을 잠시 잊고 따뜻한 행복을 느낄 수 있었습니다. 특히 매호마다 주제를 달리하며 일상 생활에 도움을 주는 정보들은 그 어떤 곳에서도 볼 수 없었던 최고의 내용들이었습니다. 숙면에 도움을 주는 음식 이야기 기사가 반가움을 더했습니다. 우리 주변에 흔한 식재료인 대추와 바나나, 감자만으로도 이처럼 훌륭한 숙면에 좋은 먹거리를 간단하게 똑딱 만들 수 있다니 놀랍기만 합니다. 이번 겨울은 보약과 같은 숙면을 통해 더욱 건강하고 활기차게 보내야겠습니다.



매거진 N과 함께하는 '마이 콤포터블 라이프' 이벤트 당첨자

- ID. 임정은 불면증 우울증 극복에 도움이 되는 타이머 콘센트와 바디필로우를 추천해주셨습니다.
 - ID. 이해영 사랑하는 딸이 세상에서 가장 행복한 수면템이라는 따뜻한 메시지가 인상적이었습니다.
 - ID. 조아라 생활 리듬 맞추기와 부종을 줄여주는 발 아래 이불을 나만의 수면템으로 꼽아주셨습니다.
- ** 이벤트에 응모해주신 모든 분들께 감사드리며, 베스트 콤포터블로 선정되신 분들도 진심으로 축하드립니다!



쾌적한 생활 환경 파트너, 경동나비엔과 더 많은 이야기를 나눠요!

hello_n@kdiwin.com

*정기구독을 원하시는 분들은 성함과 주소, 연락처를 적어 이메일을 보내주세요!

자연 친화적이고 건강한 삶의 방식을 이야기하는 매거진 N은 독자 여러분의 소중한 의견을 기다리고 있습니다. 이번 호에 대한 여러분의 다양한 생각과 소감을 보내주세요. 독자 리뷰에 소개된 분들께는 음료 교환권을 보내드리니, 성함과 함께 연락 가능한 휴대폰 번호를 남겨주세요. 매거진 N은 경동나비엔 공식 홈페이지에서도 만나볼 수 있습니다.

경동나비엔 소셜미디어도 지금 방문해보세요!

- 공식 블로그 https://blog.naver.com/kd_navien
- 페이스북 <https://www.facebook.com/NavienKorea>
- 인스타그램 https://www.instagram.com/kdnavien_official



누구나 마음속에 집 한 채를 짓고 살아요.
오늘은 그 집 앞에 꽃이 활짝 피었습니다.

옥상·인공 지반 녹화 솔루션
파라소 시스템

새로운 생명을 키우고



건물의 에너지 효율을 높이며



안심하고 숨쉬는 푸른 도시를 만듭니다.
우리 모두의 쾌적한
생활 환경을 위해



자연 · 환경 · 사람이 공존하는 도시, 친환경 파라소 시스템



단열성 향상, 냉난방 에너지 절감

파라소 시스템을 적용한 녹화 건물은 옥상으로 손실되는 냉난방 에너지를 10~15% 절감할 수 있습니다.



쾌적한 도시 대기 환경 조성

건물 옥상을 이용한 도시숲은 온실가스와 미세먼지 농도를 낮춰 깨끗하고 쾌적한 대기 환경을 만듭니다.



녹색건축물 인센티브 혜택

친환경 녹색건축인증 평가요소인 환경표지 인증 및 GR마크 인증으로 다양한 인센티브 혜택을 받으세요.



경량화로 건물 하중 부담 완화

일반 토양 대비 최대 1/6 수준의 무게로 건축물의 하중 부담을 줄이고 얇은 토심으로도 강한 지지력으로 수목을 지켜줍니다.



www.kdone.co.kr **경동원**



당신이 잠들 때
온수는 깨어납니다

쾌적수면을 만드는 숙면가전

온수의 힘을 믿으세요 경동나비엔 온수매트



매트 속까지 알아서 깨끗하게 **셀프 이온케어**
보이지 않는 매트 속 물까지 알아서 깨끗하게,
셀프 이온 케어로 안심하고 쾌적수면하세요



미리 켜줄 필요 없이 빠르고 따뜻하게 **빠른 난방**
기존 모델 대비 최대 40%까지 빠르고 따뜻하게,
빠른 난방으로 더 쾌적한 수면을 준비하세요.
* 차니상한 기준 EQM580 대비 최대 40% 더 빠르게 40°C에 도달, 상온 온도 및 방한에 따라 차이가 있을 수 있음.



국가대표 보일러만의 **분리난방 온도제어**
매트 좌우의 온도를 분리해 1°C 단위로 상세하게,
분리난방 기술로 서리가 낄까의 최적의 온도를 즐기세요



매트리스의 쿠션감 그대로 **1mm 초슬림 매트**
약 80mm의 울퉁한 물길로 닿는 순간 따뜻하고 부드럽게,
보관까지 간편한 1mm 초슬림 매트로 편리하게 사용하세요



EQM580 EQM560 EQM540

[공식쇼핑몰] 나비엔 하우스 www.navienhouse.com

Navien



쾌적한 라이프스타일을 기록하는
매거진 N은 지구 환경을 지키는
경동나비엔이 함께 만듭니다.