

NAVIENT

Living.
Environment.
Culture.

Navien
Lifestyle
Magazine

Vol. 154
2020 Summer

생활 환경 문화 매거진 N

N



routine.

Letter from N

원래 루틴은 정기적으로 수행하는 정해진 일상이라는 뜻이었습니다. 그러나 요즘은 ‘지겨움’이란 뜻보다는 ‘꾸준함’이라는 의미가 먼저 떠오릅니다. 세월이 흐르면서 흔들리지 않고 끝까지 계속하게 만드는 그 무엇이 얼마나 중요한지 깨닫게 되었기 때문입니다. 집안에서의 생활은 우리가 떠올리는 대표적인 루틴이고, 일상 속에서 자기만의 루틴을 마련한다는 것은 스스로의 생활을 지키고 가꾸겠다는 다짐과 같습니다. 매일 반복되어 지겨웠던 당연한 일상이 그리워지는 요즘, 단단하게 중심을 잡고 있는 생활을 발판 삼아 불확실한 세상으로부터 흔들림 없이 자신의 삶을 지켜내기를 바랍니다. 그리고 내가 집안에서 만들어온 생활의 루틴은 무엇이고 앞으로 만들고 싶은 루틴은 무엇인가를 고민해보세요. 하루하루 축적한 일상의 루틴이 있다면 무언가를 다시 시작할 새로운 힘도 얻을 수 있을 테니까요.

Contents

See.

삶을 깊게 들여다보고



Say.

생활을 넓게 이야기하다



Letter from N

Contents

Theme Story

04

Topic

습관의 기본기

10

Infographics

장마철 곰팡이 탐구생활

12



Special

‘괴물’의 습격,
우리에게 주어진 두 가지 선택지

14



Essay

안녕! 오늘 습관

22



Get

엄지 척! 호흡기 건강 올킬템

30

Meet

생활을 정리하는 컨설턴트, 김현주 대표

38

저탄고지 전도사로 마음을 살찌우는 팟캐스터 최선미

42



Eat

박찬일 셰프의 음식 이야기,

쌀

46

Be Healthy

상쾌한 하루를 여는
굿모닝 산소 스트레칭

50

Think

집에서 에어컨 틀 때도
‘실내 환기’는 꼭 필요해요!

54



Curation

차근차근! 라이프 큐레이션

56

Info

독자 의견 및 구독 안내

59

Review

정기구독 이벤트 후기

60



오늘 하루는 어땠어요? 그냥 똑같았나요?
무탈했던 시간들이 지루하지는 않았나요?



그래도 괜찮아요.
아무 일이 일어나지 않은 것 같은 날에도
우리는 분명 매일 조금씩 더 단단해지고 있을 테니까요





See.

시대와 세대를 아우르는 깊이 있는 시선으로
삶을 깊게 들여다보다

Topic

◦

Infographics

◦

Special

◦

Essay

Topic

습관의 기본기

나를 만든 습관,
내가 만든 습관에 관하여



유병욱 · 카피라이터

평소의 관찰. 평소의 독서.
평소의 음악. 평소의 여가.
틈틈이 나를 채울 수 있다면,
생각의 재료들을
쌓아둘 수 있다면,
고통스럽게 내 밑바닥을
보는 일은 줄어들 겁니다.

김은경 · 작가

습관을 ‘미션’이라
생각하지 말고
‘내가 원하는 방식의 내 모습’
이라고 생각하면, 그 행동들이
해야 할 것이 아니라 당연히
하게 되는 일들이 될 거예요.

아리스토텔레스 · 철학자

우리가 반복적으로 행하는 것이
바로 우리 자신이다.
We are what we
repeatedly do.

무레 요코 · 소설가

생활에서는 무엇이든
무리하지 않는 게 좋아요.
먼저 자기 몸을 돌보면
좋겠어요.
지금 이 순간이
즐겁다고 생각하고,
지금 내 가슴을 뛰게 하는 것이
무엇인지 발견하는 게
최고지요.

임이랑 · 베이시스트

식물 키우기 전에는
완전히 엉망으로 살았어요.
식물을 키우면서 제일
좋아진 것이
그 삶을 그만둬야겠다는
마음을 먹게 된 것이예요.
이 친구들에게 해줘야 할 것들이
있기 때문에 조금씩이나마 더
일찍 일어나려고 하다 보니까
제 삶에도 어느 순간
루틴이 생긴 거죠.

김교석 · 칼럼니스트

어제와 같은 오늘, 오늘과 같은
내일을 모토로 사는 사람이라면
주변이 아니라 자기 자신부터
고요해야 하는 법이다.
일상의 관성과 항상성은
별일 없이 사는 잔잔함에
매력이 있기 때문이다.

제임스 클리어 · 파워 블로거

습관은 복리로 작용한다.
돈이 복리로 불어나듯이
습관도 반복되면서
그 결과가 곱절로 불어난다.

존드라이든 · 시인

처음에는 우리가 습관을 만들지만
그다음에는 습관이 우리를 만든다.
We first make our habits,
and then our habits make us.

베르나르 베르베르 · 작가

창의력은 자신에게
맞는 규칙성을 찾아
습관화하는 데서 시작됩니다.
처음부터 42.195km를
뛸 순 없죠.
내게 맞는 ‘숨 고르기’
방법부터 찾아야 해요.
찾는 게 어렵지, 찾고 나면
상쾌하게 오랫동안 뛸 수 있죠.

그레첸 루빈 · 습관 전문가

나는 매일 쓰기 때문에
나에게 하루치 정도는
그다지 중요하지 않다.
잘 되는 날도 있고
안 되는 날도 있다.
어떤 날은 일을 별로 하지
못한 채 끝나기도 한다.
그래도 괜찮다.
왜냐하면 분명 꾸준히
하고 있으니까.



Infographics

장마철 곰팡이 탐구생활

본격적인 장마철이 시작되는 계절, 실내 공기질을 해치고 가족의 호흡기 건강을 괴롭히는 곰팡이의 원인과 서식지, 예방 습관을 살펴본다.

곰팡이가 발생하는 원인은?



홍수, 태풍 등의 재해 배관 누수 각종 침수 높은 습도 하수도 역류

실내 곰팡이, 우리 몸에 얼마나 나쁠까?



Insight.

습도와 온도가 높은 장마철, 집안에 생기는 곰팡이는 백해무익하다. 집을 망가트릴 뿐 아니라 실내 공기 중을 떠돌며 피부 질환이나 비염, 천식 같은 호흡기 질병을 유발하고 두드러기 같은 알레르기 질환의 원인이 되기도 한다.

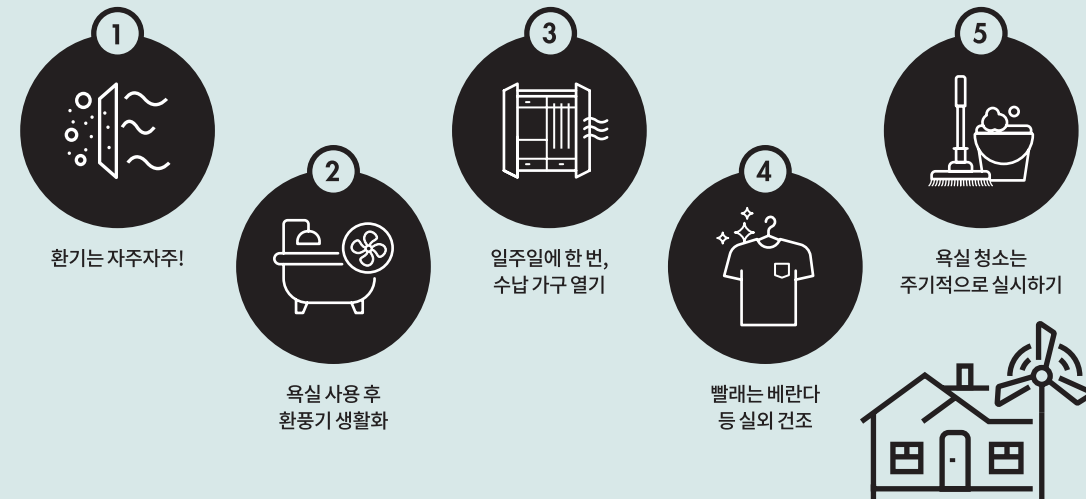
+

◆자료 출처 Canada.ca

곰팡이는 어디에 숨어 있을까?



곰팡이를 집에서 내보내는 최고의 습관 Best 5



Insight.

어둡고 습기가 높을 때는 음식물과 옷, 가구 등에도 발생하기 때문에 눈에 보이지 않는다고 안심할 수 없다. 실내 공기가 순환이 잘 되고 쾌적할수록 바이러스와 곰팡이가 생길 확률도 줄어든다는 것을 꼭 명심할 것!

+

Special

‘괴물’의 습격,
우리에게 주어진 두 가지 선택지

습관처럼 친구에게 전화를 건다. 습관처럼 일을 한다. 습관처럼 영화를 본다.
여름이면 습관처럼 여행을 떠나고 습관처럼 전시장을 찾아가 문화를 즐겼다.
어느 날, 이 모든 것이 갑자기 사라졌다.
우리 앞에 나타난 이 불안감과 위기, 무엇을 해야 하지?

글. 코스토리랩



평온함과 지루함, 동일한 이면성

세계적 거장으로 올라선 봉준호 감독의 2006년작 <괴물>은 마치 2020년 지금의 세계를 연상시킨다. 정체불명의 괴물이 습격하기 전까지 주인공 송강호의 삶은 평온했다. 계절이 먼저 찾아오는 곳인 한강변 매점이 그의 집이자 일터였다. 겨울이 오면 살얼음이 덮이는 강을 위태롭게 보았고 봄이 오면 점점 떨어지는 빗꽃 밑에서 맥주와 안주를 팔았다. 잔잔한 물결이 일렁이는 한강변 아래 사람들이 기타를 치면 그도 반주에 맞추어 '너의 침묵에 메마른 나의 입술'을 따라 흥얼거렸다.

괴물이 나타나기 전까지 송강호의 삶은 지루했다. 늘 같은 일이 반복되었다. 계절은 한 치 오차도 없이 순서대로 찾아왔다. 주름살 깊은 아버지, 세상에서 가장 무섭다는 중학생 딸아이, 그리고 백수나 다름없는 두 동생들. 눈을 뜨면 습관처럼 밥을 먹었고, 습관처럼 가족들과 다투었고, 습관처럼 일을 했다. 어두운 매점 안에서 물건을 받고 정리하고, 딸아이가 오면 밥상을 차리고, 누엠투엠투 지는 해를 보다가 TV를 보며 잠이 들던 일상. 환경의 변화가 없으니 희망을 가질 기회도 없었다.

평온함과 지루함은 마치 동전의 양면과도 같아 하나의 행위에 해석되는 두 단어는 반대의 뜻처럼 느껴졌다. 죽을 때까지 변함없을 줄 알았던 평온하고 지루했던 송강호의 삶에 끔찍한 일이 발생한다. 인류 누구도 본 적이 없는 낯선 괴물이 그의 삶에 투입한 것. 사회는 충격에 빠지고 사람들은 공포에 떨며 숨기 시작했다. 정적이 거리를 점령했고, 혼란은 일상이 되어버렸다. 방송에서는 연일 괴물의 습격과 사망자 수를 보도했고, 사람들은 집에 머물며 사태 추이를 지켜보았다. 낯선 괴물의 출현으로 한강은 모두 폐쇄되고, 공포로 전염된 도시는 마비되었다. 이제 남은 것은 낯선 괴물과의 전쟁.



우리 다시 예전으로 돌아갈 수 있을까?

코로나19가 습격하기 전까지 우리의 삶은 평온했다. 봄이 오면 미세먼지를 걱정했고, 여름이 되면 전기세 인상을 걱정했고, 가을이 오면 크게 성장하지 못하는 경제를 걱정했다. 그리고 겨울이 오면 결국 실패하고 만 새해 계획을 다시 세우고, 이번만은 반드시 지키겠다고 다짐하던 과정을 되풀이하곤 했다. 걱정은 많았지만, 걱정 역시 반복되는 '일상'의 한 부분이었다.

하루와 한 달, 그리고 1년은 늘 반복의 연속이었다. 학생들은 학교와 학원을 가고 사이사이 스마트폰 게임에 몰두했다. 직장인들은 출근길에 시달리고, 직장에서 시달리고, 성취감을 느끼거나 좌절과 기쁨을 맛보았다. 주말이 되어서야 잠시의 여유를 만끽했다. 주부들은 근심과 걱정을 반복하고 가사노동에 시달리고 시달리는 반복을 반복했다.

우리에게 잠시의 여유는 여행이었고, 친구나 동호회에서의 즐거운 만남이었다. 퇴근 무렵 삼겹살에 소주 한 잔을 떠올리거나, 헬스클럽과 요가학원에서 땀을 흘리며 운동을 하는 즐거움, 새로운 것을 배우기 위해 학원에서 강사들의 말에 귀를 기울일 때의 기쁨, 큰맘 먹고 계획한 해외여행을 생각하며 미국 풍경을 떠올릴 때의 행복.

그러나 2020년 괴물처럼 느닷없이 침략한 코로나19는 일상도, 일상의 틈에서 그나마 찾아냈던 행복도 모두 무너뜨렸다. 이제 남은 것은 처음 보는 낯선 바이러스와 싸워야 하는 일. '영웅'이 아닌 '가장 보통의 사람들' 모두가 두 팔 걷고 코로나19와 맞서고 있다. 엄청난 희생이 뒤따르고 있지만 인류는 반드시 승리할 것이다. 하지만 전투 과정에서 입은 상처가 너무 크다. 잃은 게 너무 많다. 전투가 끝난 어느 날, 우리들도 영화 <괴물>의 주인공처럼 혼잣말을 중얼거리고 있을지도 모른다. '우리 다시 예전으로 돌아갈 수 있을까?'라고.

인류가 사라진 자리, 다시 찾아온 계절

불타는 금요일 저녁 10시, 홍대 거리. 놀랍게도 볼 꺼진 상점들이 적지 않다. 드문드문 오가는 사람들도 마스크로 얼굴을 감싸고 타인의 침입을 막고 있다. 길거리 공연으로 들썩였던 거리도 한산하기만 하다. 강남 거리도 마찬가지다. 저녁만 되면 회식으로 소란스러웠던 대형 음식점들도 한산하기만 하다. 사회적 거리두기로 밤 문화가 사라진 자리를 재택근무, 온라인 개학, 격일제 근무와 같은 가정에서의 시간이 채워가고 있다.

토요일 아침 브런치를 즐기고 영화를 보거나, 인근 지역의 맛집을 찾아다니거나, 혹은 각종 동호회에서 여가활동을 즐기던 문화도 일거에 사라졌다. 집에서 추억의 드라마를 돌려보고 유튜브 영상을 시청하는 문화가 그 자리를 대신하고 있다. 한때 만능과도 같았던 단어인 '커뮤니케이션'과 '소통', '만남'이나 '이웃'의 자리를 '격리'와 '배려', '홀로'의 문화가 빠르게 채워가고 있다. 정치인들이 실현되지 않을 희망처럼 말했던 저녁이 있는 삶은 코로나19의 침략으로 자연스럽게 구현되어 가고 있다.

놀라운 변화는 그뿐만이 아니다. 최근 10년 봄마다 우리를 괴롭혔던 미세먼지 뉴스가 속 들어가 버렸다. 중국의 공장들이 일시적이거나 문을 닫고, 우리나라 공장들도 가동을 멈추면서 공기는 몰라보게 달라졌다. 이로써 논란이 극심했던 미세먼지의 원인도 결국은 인간으로부터 시작된 것임이 밝혀진 셈이다. 실제로 인도에서 히말라야산맥이 보일 만큼 맑아졌다고 하니 그간 인간이 얼마나 자연을 해치고 살아왔는지 능히 짐작할 수 있다.

치열한 전쟁이 벌어지고 있는 유럽 거리에서도 놀라운 일이 일어나고 있다. 사람이 사라진 거리를 표범이 활보하고 곰과 멧돼지들이 주택가에 나타나는 일들이 보고되는 중이다. 사람이 숨어든 자리, 이제는 자연이 원래의 자리를 찾아갈 정도의 변화까지 생겨나는 중이다. 긍정적인 의미에서든 부정적인 의미에서든 삶은 분명 변화하고 있다.



원하지 않아도 변화 앞에 내몰린 사람들

가장 큰 문제는 코로나19와의 전쟁이 장기전이라는 데 있다. 의료계 석학들은 백신이나 치료제 개발 기간만 적어도 1년 반 이상이 걸릴 것으로 예측하고 있다. 장기전의 전쟁은 문화를 바꾸고 일상을 바꾼다. 가장 큰 변화는 경제 분야에서 일어날 것으로 예상된다. 영국 케임브리지 대학 장하준 교수는 이렇게 말한다.

“앞으로 경제는 코로나19 이전과 이후의 시대로 구분될 겁니다. 바이러스를 모두 퇴치한다고 해도 이전의 시기로 돌아가지는 못할 겁니다. 우선 가장 큰 문제는 실업입니다. 경제 활동이 중단되거나 축소되면 영세 상인이나 비정규직 등 사회적 약자들이 가장 큰 타격을 입게 될 것입니다. 한국은 물론 미국, 영국, 독일, 일본 등 공업 선진국들도 마찬가지입니다. 특히 금융업이나 서비스업이 발달한 미국은 실업률 20% 시대를 맞이할 것으로 예상됩니다.”

경제적인 변화는 사람들의 일상적인 삶을 크게 위협할 것으로 예상된다. 크게 줄어드는 서비스 산업의 일자리를, 개방과 세계화가 사라진 자리에 남게 될 흔적들은 거대한 변화를 야기할 것이다. 과연 이전과는 다른 변화는 무엇일까?

- 원격회의, 재택근무 등 IT 기술을 활용한 기업문화 혁신
- 간호, 요양 등 케어 이코노믹의 중요성 증대
- 기본 생필품 생산을 위한 농업 및 제조업 강화
- 배달, 유통 등 직업군 체계의 변화 및 수요 확산
- 기업들의 세계화 전략 재고 - 역세계화 전략 시작

수익 창출이 가장 큰 가치였던 자본주의, 효율성 극대화를 위해 모든 기업들이 추진했던 글로벌 아웃소싱 전략, 모두 전면 재검토될 수밖에 없다. 기업만이 아니다. 우리의 일상에서 가장 중요한 가치들도 도마 위에 오를 수밖에 없다. 코로나19와의 전쟁이 이어지다 보면, 사람들의 모임에는 제한이 따를 것이기 때문이다. 결혼, 장례, 여가, 여행, 외식 등 모든 문화생활이 원점에서 재검토되고 다시 재편될 가능성이 높다. 이제 우리가 기억하던 모든 풍경은 조금씩 바뀌어 갈 것이다.



루틴 vs. 매너리즘

‘루틴’이란 말이 있다. 사전적인 정의를 살펴보면 다음과 같다.

1. 규칙적으로 하는 일의 통상적인 순서와 방법
2. (지루한 일상의) 틀, (판에 박힌) 일상

어찌 보면, 루틴은 매너리즘이란 말과도 묘하게 닮아있다. 매너리즘의 사전적 정의는 ‘항상 틀에 박힌 일정한 방식이나 태도를 취함으로써 신선미와 독창성을 잃는 일’이다. 매너리즘은 ‘내 몸이 원하는 방식으로, 그저 편안하게 살아가는 타성적 습관’을 의미한다. 매너리즘이 변하고자 하는 의지가 없는 나쁜 습관이라면 루틴은 우리 스스로 만들고 스스로 바꿔갈 수 있다는 점에서 차이가 크다. 매너리즘이 끌려가는 삶이라면, 루틴은 우리 스스로 만들어가는 과정이다.

토요일 아침 늦은 브런치 대신 건강한 밥상을 차린다. 친구들과 만나 일상에서 쌓였던 스트레스를 풀어나가는 대신 홀로 책을 읽고, 영화를 보며 새로운 충전을 해야 하는 확연히 달라진 시대. 어쩌면 코로나19 팬데믹은 우리에게 새로운 루틴을 요구하는지도 모른다. 이제 우리는 선택을 해야 한다.

“루틴인가?” 아니면 “매너리즘인가?”

Essay

안녕! 오늘 습관

우리는 모두 자신의 삶 속에서 계속해서 반복되는 무언가를 하나씩은 붙들고 있다. 너무 당연해서 잊고 살던 각자의 습관을 들여다본다.



“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.

나의 루틴 친구들에게

Essay 01.

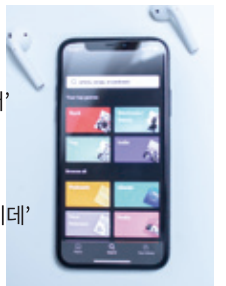
조용한 아침. 눈을 뜨면 팔다리를 위아래로 쭉 뻗어 밤새 굳은 근육을 풀어준다. 이어 자리에서 일어나 미지근한 물로 입안을 행군 뒤 창문을 열어 잠시 환기를 한다. 심호흡 두어 차례. 이제 창문을 닫고 방석에 앉아 눈을 감는다. 그렇게 30분? 혹은 40분? 마음이 한없이 고요해진다. 영혼의 독소를 떨쳐냈으니 이제 몸을 해독할 차례. 유기농 올리브유를 입안에 머금고 10분 동안 가글링을 하며 몸 안의 독소를 빼낸다. 하루를 시작하는 이런 루틴은 지금까지 심신의 건강을 지켜준 버팀목이다,라고 말한다면 새빨간 거짓말!

솔직히 말한다. 나는 고양이형 인간이다. 몸을 늘어뜨리고 널브러져 있는 걸 좋아한다. ‘멍 때리며’ 허공을 응시하는 것도 빼놓을 수 없다. ‘이불 밖은 위험해’를 숭고한 인생의 명제로 삼고 있다. 저질 체력 탓에 건강 상식에 늘 솔깃하고 못된 성격을 다스리기 위해 명상을 하지만, 앞서 이야기한 고상한 루틴을 실천한 적은 없다. 머릿속으로 시뮬레이션을 해보았을 뿐이다.

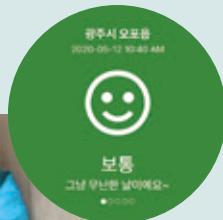
더 솔직히 말하면, 하찮은 습관 혹은 쓸모없는 버릇만 가득하다. TV나 오디오 볼륨을 반드시 홀수에 맞춰야 하고, 카레라이스를 먹을 때는 밥과 카레를 뒤섞지 않고 오른쪽부터 순서대로 먹는다. 고집스럽게 지갑을 가지고 다니지 않던 시절이 있었다. 그때 나는 금액별로 바지 주머니에 돈을 따로 넣고 다녔다. 만 원권은 왼쪽 뒷주머니, 오천 원권과 천 원권은 오른쪽 뒷주머니, 동전 역시 금액별로 앞주머니에 따로 보관했다. 별 의미 없는, 하지만 내겐 익숙한 습관들이다.

일하기 전 반복하는 몸쓸 루틴도 있다. 우선 최적의 노동 환경을 위해 채광을 조절한다. 허약한 골반과 허리를 지탱하는 방식과 허리 받침을 챙기는 것도 필수. 직선이 되어버린 경추를 위한 모니터의 높이 조절도 빼놓을 수 없다. 그럼 슬슬 시작해 볼까? 아니 빠진 게 있다. 집중력 향상을 위해 작업하는 내내 무한 반복될 완벽한 노동요! 그런데 바로 여기서 번번이 수렁에 빠진다.

가령 이런 식이다. 며칠 전 본 일본 드라마에 삽입된 리사 룬의 ‘스테이’를 노동요로 선곡한다. 그런데 음악을 듣다가 비슷한 시기에 활동한 나탈리 임브롤리아가 떠오른다. 결국 ‘톤’과 ‘쉬버’를 들으며 옛 추억을 소환하고, 나탈리와 한때 연인 사이였던 기타리스트 레니 크라비츠를 검색하기에 이른다. 레니의 노래를 콧소리로 흥얼거리다가 난데없이 홍콩 가수 진혜림의 ‘수원방수’를 들으며 광둥어 가사를 끄덕대며 해석하고, 그러다 문득 정신을 차리면, ‘마케나이데’ 뮤직비디오를 감상하며 요절한 사카이 이즈미의 삶을 안타까워하고 있는 나를 발견한다. 이쯤 되면 일을 하자는 건지 음악을 듣자는 건지 알 수 없다. 매번 반복되는 몸쓸 루틴이다.



지금까지 내가 이런 식으로 낭비한 시간은 얼마나 될까? 그 시간을 효율적으로 썼다면 나는 지금의 나보다 더 나은 인간이 되었을까? 하지만 잘 알고 있다. 내가 이런 루틴을 반복하며 얼마나 즐거웠는지, 그리고 이른바 ‘현타’가 왔을 때 묵묵히 견뎌 낼 힘을 얻었는지 말이다. 리사, 나탈리, 레니, 헤림이, 이즈미. 내 몸쓸 루틴을 함께 해준 소중한 친구들, 고마워. 그래도 너무 오랫동안 나를 붙잡아두진 말아줘.



“좌충우돌 오포읍과 함께 육아 고민을 나눴어요~!”



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.

물, 옷, 공기, 똥, 밥

Essay 02.

‘땅, 불, 바람, 물, 마음~♪ 다섯 가지 힘을 하나로 모으면~♪’으로 시작하는 만화 주제가 있었다. 세상을 구원하는 캡틴 플래닛을 소환하기 위해 무려 다섯 가지 힘이 모여야 하다니. 어쩌면 육아도 마찬가지다. 전과는 다른 세상, 아이와 함께하는 일상을 무리 없이 넘기기 위해서는 매일 반복되는 ‘그 무엇’이 필요한 법이다.

첫 번째는 보리차. 아이는 물을 좋아하고 잘 마신다. 하지만 생수를 줄 때와 보리차를 줄 때의 반응은 확실히 다르다. 아이가 잘 마시는데 별 수 있나. 매일 아침 눈을 뜨자마자 가장 먼저 물을 끓이고 보리차를 넣어 우린다. 적당하게 우려진 보리차를 잠에서 깬 아이에게 한 컵 따라 주면 행복하게 마시고는 ‘엄마, 물 더 줘~!’라고 할 때의 기쁨을 위해.

그 다음은 옷이다. 아이에게 옷은 하루만큼의 생존이다. 기온과 강수량에 맞춰 옷을 적절하게 준비하는 일은 엄마의 두 번째 루틴이 된다. 날씨를 확인하지 못하고 그냥 예쁘게 입혀 어린이집에 보내면, 하원 시간에 옷 때문에 더워서 땀 범벅이 되거나 추워서 오돌오돌 떨고 있는 아이를 만나게 되기 때문이다.

엄마의 루틴을 만드는 세 번째 요소는 공기다. 아이가 야외 활동이 가능한 나이가 된 후로 미세먼지와 초미세먼지, 황사 등 아이가 숨쉬는 공기 상태를 수시로 확인하고 있다. 대기 상태가 좋은 날이면, 함께 뛰어놀고 산책할 수 있는 공원이나 놀이터, 운동장 등의 야외 장소를 알아본다. 반대로 공기질이 나쁜 날에는 마스크부터 챙기고 놀이 장소도 실내 공간을 알아본다. 코로나19로 집에서만 머무는 요즘에는 그마저도 행복했던 고민처럼 느껴진다.

네 번째는 똥이다. 아이는 똥 누는 일이 아직도 쉽지 않은 것 같다. 신나게 뛰어 놀고 밥도 많이 먹었으면 신호가 올 법도 한데, 졸음이 몰려 오면 똥보다는 잠을 선택한다. 상쾌한 장 컨디션을 위해 또 하나의 루틴을 추가하게 된다. 아침에는 유산균, 오후에는 요구르트. 퇴근한 남편이 “오늘 똥은 싸어?”라고 물어볼 때 “그럼!”이라고 답을 하는 순간이면 왜 이렇게 뿌듯하고 날아갈 것만 같은 기분이 드는지.

마지막 루틴은 밥이다. 아이들은 원래 늘 배가 고프다. 돌아서면 간식을 찾고 우유를 찾고 젤리를 찾는다. 여기서 포인트는 간식은 간식이고, 밥은 밥이라는 것. 간식 시간에 밥을 먹거나 밥 먹음 타이밍에 간식을 먹는 이상한 습관이 거듭되면 아이는 이제 식사 시간에 밥 대신 간식을 달라고 때를 쓰게 된다. 고개 젓는 아이를 식탁에 앉히고 강요하지 않되, 제시간에 밥을 차리고 약속한 시간에 치워야 한다.

캡틴 플래닛을 불러오는 것보다 수고스럽고 신경 쓰이는 엄마의 일상 루틴은 ‘물, 옷, 공기, 똥, 밥. 이 다섯 가지 힘을 하나로 모아야~’ 비로소 완성된다. 부족한 엄마는 후회와 한숨으로 또 하루를 마감하지만, 한편으로 스스로를 응원하는 마지막 루틴도 잊지 않는다. 엄마는 아이의 영웅이니까. 지구를 구하는 마음으로 오늘도 힘을 모아 셀프 토닥토닥.



“1인 가족의 삶과 이야기가 궁금하지 않으세요?”



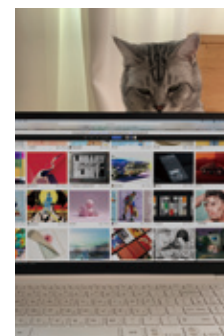
독자 필진.
이한아

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.

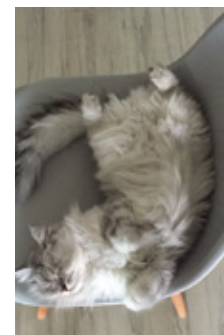
떠내려가지 않도록

Essay 03.

2020년 상반기는 참으로 기이한 시간이었다. 사람들은 집에 고립되어 자발적인 노동으로 400번씩 티스푼을 저어 커피를 만들고, 온라인 스트리밍 사이트에 접속해 알 수 없는 알고리즘에 이끌려 영상을 보고, 동물의 숲에서 섬을 가꾸고 너구리에게 대출금을 갚는다. 집에서 할만한 놀이가 마땅치 않아서 생김 유행이겠지만 팬데믹 시대를 살며 몸과 마음의 불안을 해소할 돌파구가 필요하기 때문인지도 모른다.



나 역시 한동안은 집에서 일을 했다. 아침에 눈을 떠 커피를 내리고 잠우 차림으로 노트북을 세팅한 뒤 인터넷에 접속해 업무 시작 버튼을 누르고 회사 메신저에 로그인하면 출근 과정 끝이다. 이후로는 장소만 다를 뿐 하는 일은 비슷하다. 그날 해야 할 업무를 처리하고, 미팅 대신 메신저와 전화로 동료들과 소통한다. 고양이가 곁을 맴돌며 간섭 혹은 감시를 하지만 곧 금세 잠들어버리니 그리 훌륭한 감독관은 아닌 편이다. 그렇게 퇴근 시간이 되면 업무 종료 버튼을 누른 뒤 로그아웃을 하고 노트북을 덮는다.



그리고 뒤를 돌면 어둑해진 집안 풍경이 눈에 들어온다. 이때 기분이 조금 이상한데, 어디서 본 표현을 인용하자면 ‘노년의 일상을 체험한 듯한’ 마음이 된다. 설렘이나 새로움 같은 게 영영 사라져버린 것 같고, 한없이 무료하고 밋밋하고 지루하다. 그럴 때 필요한 건 생각보다 행동이다. 쌓아둔 그릇을 설거지하고, 고양이 화장실을 치우고, 외출은 안 했지만 샤워도 꼼꼼하게 한다. 깨끗한 새 파자마로 갈아입고 깔끔해진 집에서 세상에서 가장 편안한 자세로 앉아 좋아하는 유튜브 채널을 틀고 간식을 준비한다.

루틴은 원래 운동선수들이 자신의 기량을 유지하기 위해 반복적으로 하는 습관을 칭했다. 실력을 만드는 것도, 슬럼프를 견디게 하는 것도 루틴의 힘이다. 반복은 마음과 생각에도 유효하다. 뇌과학적으로 보면 어떤 행동을 반복한다는 건 곧 뇌를 길들이는 것과도 같다고 한다. 매일 같은 시간 책상에 앉아 글을 쓰는 작가처럼, 어떤 상황이 와도 마음을 잡고 자신의 페이스를 유지하게 만들어 준다.

다시 일상으로 돌아가자. 유튜브를 보며 낱길대다 보면 초저녁의 이상한 무력감이 사라지고 새로운 내일을 맞을 상태가 충전된다. 이때 무엇을 보느냐가 매우 중요한데, 주로 마음이 강인하고 무해하며 지혜롭고 유머감이 있는 여성들의 채널을 본다. 곁에 없지만 존재만으로 힘이 되는 사람들의 이야기에 귀를 기울이면 불안도 초조함도 흐려진다. 또 하루, 안심이 된다. 우리는 혼자가 아니야. 쉽게 떠내려가지 않을 거야.



Say.

삶에 보탬이 되는 유익한 정보로
생활을 넓게 이야기하다

Get

◦

Meet

◦

Eat

◦

Be Healthy

◦

Think

◦

Curation

Get

엄지 척! 호흡기 건강 올킬템

여름이 두려운 가장 큰 이유는 습취기 답답한 공기와 끈적임이 아닐까? 생활 속에서 나쁜 냄새와 미세먼지를 밀어내는 좋은 습관을 만들기 위해 오늘부터 가까이해도 좋은 아이템을 만나보자.

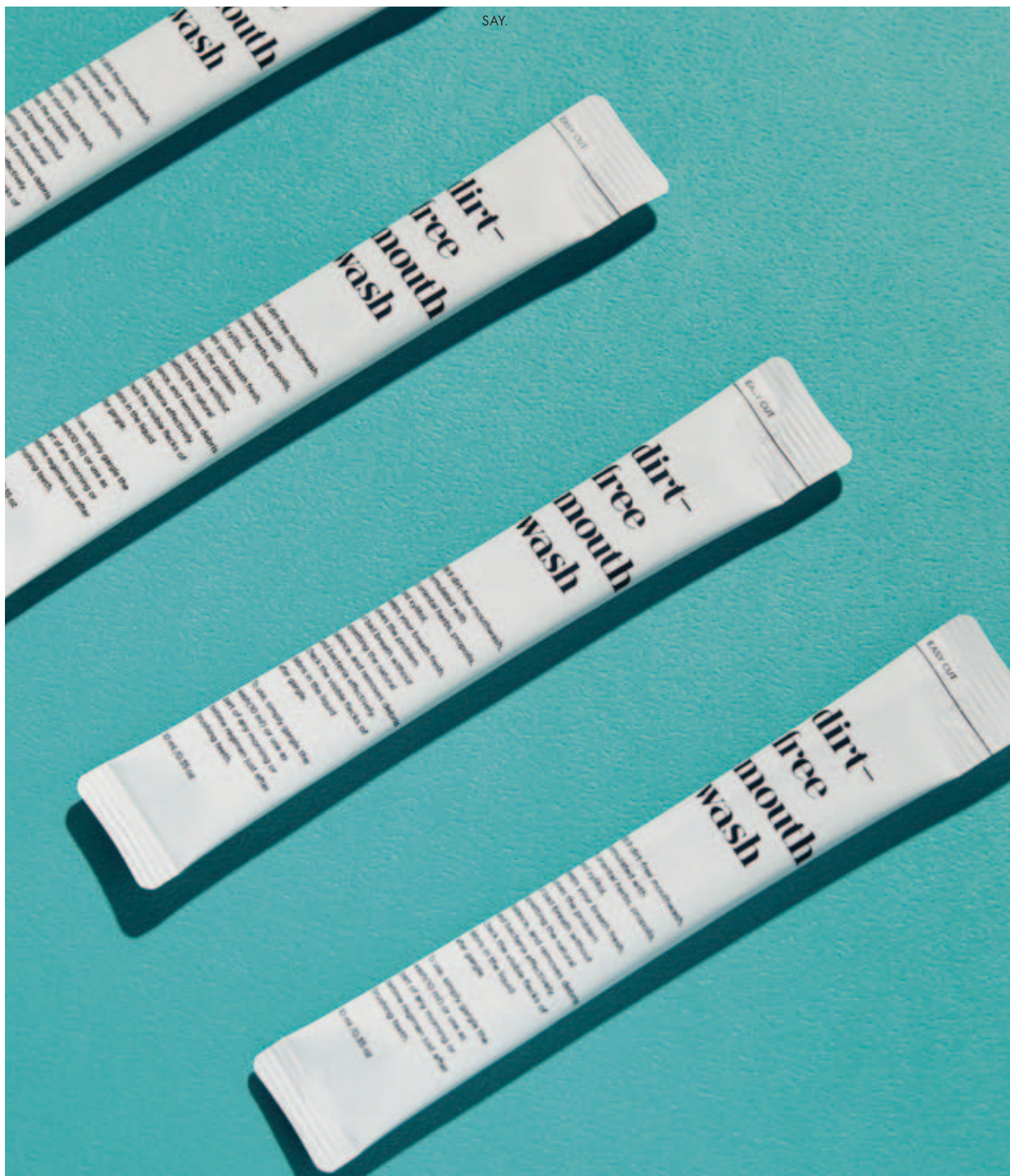
내 목에 캔디 (feat. 꿀보이스)

미세먼지로 목은 칼칼하고 코는 답답한 날, 목소리까지 갈라지고 엉망일 때. 진짜 꿀을 그대로 사용해 만든 수제 캔디 한 알을 입에 쑤 넣어보자. 목 건강에 좋은 프로폴리스가 맑은 소리 고운 소리를 지켜줄 테니.



냄새도 독성도 없어요, 하트 ON

물과 소금만으로 만들었는데 락스보다 80배 더 강력한 천연살균제로 세균과 바이러스까지 '순삭'하는 매일의 습관. 우리집 식탁은 안전할까? 현관 손잡이는 얼마나 깨끗할까? 걱정하는 시간에 칙칙! 뿌리고 닦아내면 끝!



2% 부족할 때, 허브가글 99.9%

양치질만으로 뭔가 아쉬울 때, 딱 30초만 투자하자.
 여섯 가지 허브 성분이 칫솔질이 잘 닿지 않는 곳까지 구석구석 케어해
 입속 먼지와 세균을 99.9%까지 제거하고 깨끗한 숨결을 선사해준다.



기침 가래에는 배도라지청이 으뜸이어라~

피부는 깨끗하게 닦아내도 기관지까지 매일 닦아낼 수는 없으니까.
 도라지 추출액이 아닌 진짜 도라지, 배 농축액이 아닌 진짜 배,
 사양꿀이 아닌 진짜 벌꿀이 들어있는지 성분을 꼼꼼히 따져보고 고를 것.



보송보송함을 위한 환승 이별은 무죄

금방 축축해지고 잘 마르지도 않던 욕실 앞 발 매트야, 우리 이제 그만 만나.
 눈에 보이지 않는 세균과 곰팡이, 집먼지 진드기들도 다들 우리집에서 나가줄래?
 자꾸자꾸 샤워하고 싶어지는 규모토 발 매트, 진작 바꿀걸!



흔들리는 꽃들 속에서 네 코막힘이 느껴진 거야~

날씨와 온도에 상관없이 숨 쉬기 답답해지는 우리 집 꼬마 킹콩이를 위해
 막힌 코를 뽕 뚫어주는 키즈 전용 코세정 키트로 건조함을 몰아내고,
 숨어 있는 미세먼지와 노폐물까지 시원하게 씻어주자.



Meet

일상을 반복하는 용기

매일 같은 일상이 지루하게 반복되지만 그 일상을 대하는 우리의 태도는 분명 어제와는 다르다. 변화하는 것은 어쩌면 삶이 아닌 우리 자신인지도 모른다. 매일 똑같은 일상을 있는 그대로 받아들이고 그것을 견딜 용기를 갖는 것. 어제보다 더 나은 모습으로, 그리고 더 행복한 내일을 위해 자기만의 관성을 지켜내는 이들을 만났다.

글. 최혜정

틈새까지 채우기 전에



정리 컨설턴트,
<오늘 정리> 저자

김현주

저도 처음부터 정리를 잘했던 건 아니에요. 조금만 움직여도 에너지가 방전되는 저질 체력이거든요. 그래서 ‘어떻게 하면 힘을 적게 쓰면서도 늘 깔끔한 상태를 유지할 수 있을까?’를 고민하게 됐죠. 청소보다는 정리가 훨씬 효율적이란 걸 깨닫고, 매일 조금씩 주변을 정리하기 시작했어요. 그 내용을 꾸준히 다이어리나 블로그에 기록했고요. 그게 습관이 되고 제 삶의 루틴이 된 거죠.



매일 조금씩, 지치지 않도록
살림이라는 게 그렇다. 매일 쓸고 닦아도 도무지 티가 나지 않는다. 또 조금만 방심하면 금세 엉망으로 돌아가기 일쑤다. 때문에 살림에는 왕도(王道)라는 게 없다. 그저 매일 규칙적으로 반복하며 조금씩 효율적인 방법을 모색할 뿐이다. 정리의 속성 역시 비슷하다. 했을 땐 반짝 티가 나지만 하루 이틀 지나면 다시 어수선한 상태로 복귀한다. 빠르고 쉽게 해결하는 방법도 없다. 정리는 매일 반복이 필요한 일상 속 습관, 즉 루틴의 영역에 속한다. “정리는 하루아침에 되는 게 아니에요. 우리가 빈 공간에 수많은 물건을 차곡차곡 채우는 데 많은 시간이 걸리듯 정리에도 시간과 노력을 투자해야 합니다. 열심히만 한다고

되는 일이 아니죠. 단번에 해결하려고 의욕만 앞서면 중간에 지쳐 포기하기 쉽거든요. 바쁜 와중에도 시간을 내 틈틈이 주기적으로 실천할 때 정리가 습관이 되고 일상이 됩니다.” 지난해 쉽고 유용한 정리정돈 노하우를 모아 <오늘 정리>를 출간한 정리 수납 전문가 김현주 대표는, 우리가 정리를 못하는 건 배우지 않고 연습하지 않았기 때문이라고 말한다. 그리고 나에게 맞는 방법을 터득하고 차근차근 실천하면 누구나 잘하게 된다고 강조한다. 방법도 심플하다. 매일 정리 일기를 작성하는 것. 그러기 위해 가장 먼저 해야 할 것은 단번에 해치우려는 욕심을 내려놓는 일이다. 목표를 소박하게 세우고 구체적으로 기록해야 성공할 수 있다. 지치지 않고

실패하지 않고 정리하는 최선의 방법은 ‘매일 조금씩 꾸준히’인 셈이다.

일상 속 루틴을 인생의 터닝포인트로
평범한 주부였던 김현주 대표가 정리수납 전문 기업의 대표 겸 정리 컨설턴트로 거듭날 수 있었던 건, 방송의 힘이 크다. 매일 정리 일기와 실행 결과를 블로그에 포스팅하면서 주부들의 관심이 집중되자, TV에 출연할 수 있는 기회가 생긴 것. “몇 번의 방송 출연 이후 살림 전문가, 정리의 달인이라고 같은 별명을 갖게 됐어요. 많은 분들께 저만의 정리 노하우를 공유하면서 좋은 반응도 얻었고요. 하지만 그저 평범한 주부인 제게 전문가라는 호칭은 왠지 과분하다는 생각이 들더라고요. 그래서 아예 정리수납 전문가 과정을 수료하고



정리는 버리기를 잘 해야 해요. 물건에 대한 욕심을 버리고 마음을 비우는 거죠. 언젠가 필요할 거라는 막연한 마음이나, 추억이 깃들었다는 이유로 불필요함을 소유하지 마세요. 이는 미래에 대한 불안감, 과거에 대한 집착일 뿐일 테니까요. 매일 사소하게 반복되는 정리 패턴들이 삶을 더 쾌적하게 만드는 힘이 될 수 있다고 믿어요.



자격증을 땀쫓. 말로만 전문가가 아니라 제대로 된 전문가가 되고 싶었거든요.” 그녀의 도전은 여기서 그치지 않았다. 후배들을 양성하기 위해 강사 자격증을 취득하고, 정리수납 교육센터도 창립했다. 지난 10여 년간 정리 컨설턴트로 활동하며 수천 건에 달하는 정리수납 컨설팅 경험을 쌓았다. 정리는 일상 속 루틴을 인생의 터닝포인트로 삼은 것이다.

정리는 마음을 비우고 보살피는 것 그녀가 강조하는 정리의 법칙은 크게 세 가지다. 먼저 물건을 구입할 때는 신중하게 공간에 알맞은 양만큼 구입하고, 구입한 다음에는 물건을 편리하게 꺼내 쓸 수 있도록 세로형 수납의 원칙을 지키며, 사용 후에는

반드시 물건을 제자리에 두는 것. “겉으로만 깔끔하게 보이는 건 올바른 정리가 아니에요. 불필요한 것은 버리고, 필요한 것은 각각의 자리에 사용하기 편리하게 수납하는 게 제대로 된 정리죠. 그러기 위해서 어디에 무엇이 있는지, 빈 공간은 어느 정도인지 공간을 체크해야 합니다. 그래야 나만의 정리 지도를 완성할 수 있어요.” 구매와 소유에 기준을 세우는 것도 중요하다. 각자의 개성과 선호도, 생활 습관, 직업 등을 고려해 꼭 필요한 물건만 구입하는 습관을 들이면 물건에 대한 집착이 줄어들고, 돈도 절약할 수 있다. 기준이 명확해지면 현명한 소비도 가능하기 때문이다. “단순히 집안을 깔끔하게 만드는 일이 아니라 우리 삶의 변화를 이끄는



방법이라고 생각해요. 실제로 컨설팅을 위해 고객을 상담하다 보면, 심각한 정신적 스트레스나 우울증에 시달리는 분이 많거든요. 마음이 복잡하기 때문에 집안을 정리할 여유가 없는 거죠. 그런 분들이 정리를 통해 마음을 보살필 수 있도록 제가 조금이라도 도움이 되면 기쁠 것 같아요.” 아무리 사소하고 별것 아닌 일이라도 몇 년 동안 꾸준히 해나가면 정말로 놀랄 만한 결과가 나타난다는 사실을 보여주는 김현주 대표. 완벽하지는 않아도 괜찮다. 그렇게 되기 위해 노력하는 삶의 자세에 답이 있다고 믿는다. 그녀의 ‘오늘 정리’가 언젠가 또 하나의 ‘작은 기적’으로 진화하기를.

몸은 잘못이 없어요

‘저자세’
팻캐스터

최선미 (메이)



많은 여성들처럼 저도 안 해본 다이어트가 없어요. 하지만 매번 요요 현상에 시달렸죠. 유일하게 성공한 다이어트가 저탄고지인데 이제 살을 빼는 건 크게 중요하지 않아요. 무너진 몸 건강을 되찾고 제 마음을 살피우는 식단이라고 생각하거든요. 어색함이나 부족함 없이 물 흐르듯, 제 삶을 지탱해주는 라이프 스타일로 자리잡은 거죠.



내 몸에 찾아온 건강한 변화

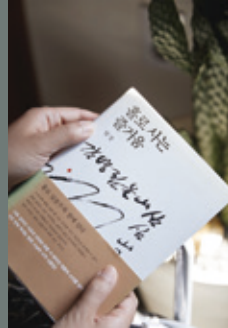
밥 대신 삼겹살만 실컷 먹어도 살이 빠진다? 저탄고지 다이어트의 핵심을 단순하게 정리하면 이렇다. 저탄수화물 고지방, 즉 탄수화물 섭취를 최소화하고 건강한 지방 섭취를 높인다. 단순히 보이지만 그 안에 숨은 원리는 그리 간단하지 않다. 저탄고지는 다른 말로 키토제닉이라고도 불리는데 이는 LCHF(Low Carbohydrate High Fat) 즉 탄수화물 대신 지방을 우리 몸의 에너지원으로 쓰는 케토시스 상태에 머무르게 하는 것을 의미한다. 이를 위해 양질의 지방과 함께 고기, 생선, 계란, 치즈 등을 주로 먹고, 체내 혈당을 빠르게 올리는 정제 탄수화물과 과일, 설탕 등을 엄격하게 제한하는 식단이다. 저탄고지 라이프 스타일은

평범한 직장인이었던 최선미 씨를 ‘메이’라는 닉네임을 가진 팻캐스터 ‘저자세(저탄고지로 자신감 있게 세상 사는 이야기)’의 운영자로, 방송통신대 식품영양학과에 다니는 늦깎이 대학생으로 변화시키는 계기가 됐다. “식단을 시작하고 3주 만에 5kg, 6주 만에 9~10kg가 빠졌어요. 정말 놀라운 변화였죠. 하지만 체중 감량 못지않게 좋았던 건, 극도로 심각했던 피부 질환이 눈에 띄게 좋아졌다는 거예요. 내 몸이 건강해지고 있다는 신호를 바로 느낄 수 있었죠.” 드라마틱한 변화는 식단에 대한 신뢰와 관심으로 이어졌다. 하지만 사람들의 폭발적인 관심에 비해 정확한 정보와 가이드를 찾기가 쉽지 않다는 걸 이내 깨닫게 됐다. 확인되지

않은 정보들이 난무하는 상황에서 그녀는 보다 효율적이고 누구에게나 쉽게 다가갈 수 있는, 정확한 정보 공유 방법으로 팻캐스트를 떠올렸다.

저탄고지로 자신감 있게 세상 살기

“시즌별 주제는 저탄고지 식단을 기본으로 영양학적 측면, 몸에서 일어나는 여러 가지 변화를 다양하게 다루고 있어요. 의사나 트레이너 등 전문가를 초대해 의견을 듣기도 하고, 건강 관련 도서 리뷰를 주제로 삼을 때도 있죠. 식단을 대하는 마음가짐이나 태도 등 정신적인 측면도 많은 비중을 할애하고 있고요.” 팻캐스트를 진행하면서 환경에 대한 관심도 자연스럽게 높아졌고, 흔히 말하는 공장식 사육의 폐해에 대한



고민에 빠지기도 했다. '나쁜 환경에서 고통 받으며 자란 동물을 섭취하는 게 과연 몸에 좋을까?'란 의문은, '그렇다고 무조건 청정 환경에서 자란 식품들만 먹을 수는 없지 않나?'라는 결론에 이르렀다. 현실적으로 식재료를 구입하고 유지하는 데 드는 비용을 감안하지 않을 수 없기 때문이다. "잘못된 식단이라고, 장기적으로는 혈관이 막히는 위험을 초래할 수 있다고 반대하는 분들도 있어요. 하지만 분명한 사실은 20대의 제 자신에 비해 훨씬 더 건강하고 힘이 넘치는 40대를 살아가고 있는 제 모습이 아닐까요? 검진을 해봐도 흠잡을 데 없이 건강한 상태를 유지하고 있고요. 제 나름의 흔들리지 않는 기준을 만들기 위해서는 공부が必要하다는 생각이 들었죠."

보다 경제적·합리적인 공부와 접근이 필요하겠다는 판단하에 방송통신대 식품영양학과에 진학한 그녀는 현재 학생과 직장인의 바쁜 삶을 병행하고 있다.

다이어트가 아닌 라이프 스타일!

건강에 대한 본질적인 고민은 내 몸에 대한 관심과 사랑으로 이어졌다. 작년부터는 20년 가까이 거르던 아침식사를 꼭 챙겨 먹는 습관을 추가했다. 최근 코로나19로 인해 잠시 중단하긴 했지만, 수영 수업에도 규칙적으로 참여한다. 평범한 생활 속에서 자기만의 소소한 루틴을 만들어가는 이유는 건강한 일상을 지키고 가꾸겠다는 다짐이기도 하다.

"많은 사람들이 스스로 뚱뚱하다고 건강을 위해선 살을 빼야 한다고 생각하지만, 비만은 원인이 아니라 결과입니다. 내 몸의 어떤 부분이 고장이 나서 그 결과로 비만이 된 거죠. 원인은 다양해요. 중요한 건 그 원인을 찾는 것이지 살을 빼는 게 아니잖아요. 우리 몸은 잘못이 없어요. 나를 바라보는 관점을 바꾸고, 내 몸에 맞는 식단과 운동을 찾는 게 우선이죠." 저탄고지 식단으로 매일 작지만 평온한 행복을 누리고 있다는 최선미 씨. 자신이 직접 체험하고 발견한 새로운 가능성을 다른 이들과 아낌없이 나누며 살아가는 그녀의 눈빛에는 흔들림이 없다. 용감하고 멋진 어른의 에너지를 가졌다.



음식을 먹는 건 세상에서 고귀하고 행복한 행위라는 믿음이 생겼어요. 무언가를 먹는 것에 대한 스트레스나 죄책감을 내려놓게 된 거죠. 무조건 적게 먹어야 한다, 지방은 무조건 몸에 해롭다는 생각을 버리는 게 무엇보다 중요해요. 나 자신을 누구보다 잘 알아야 하죠. 몸과 마음의 건강은 하나로 이어져 있으니까요.

박찬일 셰프의
음식 이야기

Eat

쌀.

잘 지은 밥 한술

‘한국인은 밥심’이라는 말이 있다. 한국인에게 밥은 매일 반복되는 식습관인 동시에 마음의 허기를 채워주는 힘이다.

이십 년도 넘는 이야기이지만, 쌀과 관련된 코미디 같은 일화가 있다. 이탈리아 유학 시절, 한 후배 유학생이 새로 오면서 집에다가 쌀을 한 말 가지고 왔다. 안 그래도 무거운데 쌀까지 한 말 들었으니 얼마나 고생해서 들고 왔겠는가.

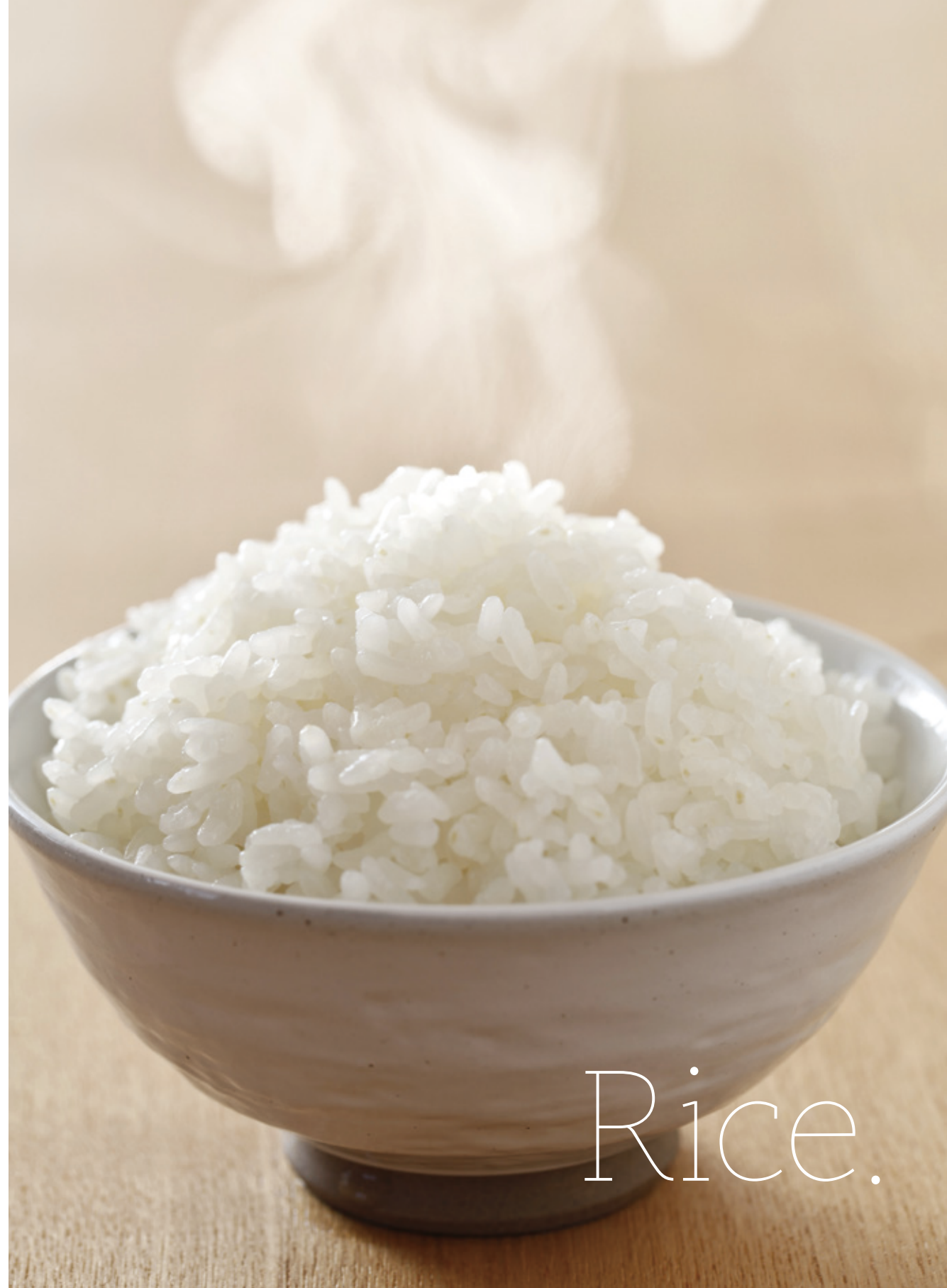
“외국 나가면 쌀이 없거나, 있더라도 맛이 이상하다고 해서요.”

그가 전혀 틀린 것만도 아닌 것이, 한국인이 좋아할 만한 쌀이 세계 아무 데나 있는 게 아니다. 동남아시아에서 장립종의 찰기 없는 쌀을 먹다 보면, 한국의 쌀이 그리워진다. 다행스럽게도 이탈리아는 한국 쌀과 비슷하다. 통통하고 찰기가 있다. 리소토를 만드는 쌀이다.

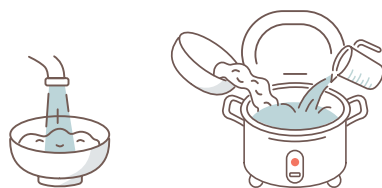
칠팔십 년 대 우리나라에는 통일벼라는 정부미가 있었다. 정부에서 개발, 보급한 쌀이었다. 늘 쌀 부족에 시달린 터라 수확이 많은 벼를 육종했다. 문제는 이 쌀이 퍼석퍼석했다는 점이다. 그래서 오래 불려야 먹을 만했고, 쌀이 깨끗하게 유통되지 않았기 때문에 오래 씻어야 했다. 나도 이 쌀을 먹고 자랐다. 정부미에 반대되는 말이 일반미였다. 아키바레(추청)라는, 오래 전 일본에서 유래된 품종이 일반미였다. 지금도 심고 있지만, 요즘에는 점차 국내 개발종이 많아지고 있다.

한식은 밥을 기본으로 하는 식사다. 한국, 일본, 중국, 동남아시아가 이런 식사를 한다.

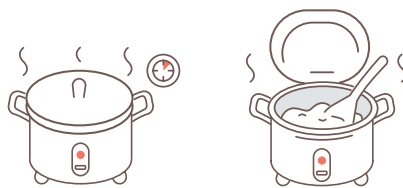
밥에 찌반찬이 곁들여진다. 그러니 밥 짓기가 아주 중요하다. 쌀의 상태, 품종, 용도에 따라 달라지지만 대체로 이런 과정이 표준이다.



Rice.



1. 첫 번째 물을 받아 가볍게 헹궈 물을 따라버린다.
2. 두 번째 물을 받아 가볍게 손바닥으로 주물러 씻는다. 두 번 반복한다.
3. 헹구는데, 어느 정도 맑은 물이 나올 때까지 두어 번 한다.
4. 물을 따라내고 여름에는 30분 정도, 겨울에는 1시간 정도 가볍게 불린다.
5. 밥을 짓는다.



맛있는 밥은 9할이 쌀의 상태가 결정한다. 맛있는 쌀이 맛있는 밥이 될 수는 있지만, 맛있는 쌀이 맛있는 밥이 되기는 힘들다. 압력솥이나 압력 전기밥솥을 사용하면 품질이 안 좋은 쌀로 밥을 지어도 그럭저럭 맛있다는 느낌을 주는데, 이는 '맛있는 밥은 찰기가 있다'는 우리들의 고정관념에 따른 것이라고 한다. 좋은 밥은 지었을 때 향기가 나고, 윤기가 돌며, 찰기가 적당하여 씹으면 단맛이 잘 우러나오는 것이다. 용도에 따라 밥솥도 달리해야 하는데, 비빔밥과 국밥, 볶음밥 용도로 압력솥을 쓸 수는 없다. 고슬고슬하게 풀리는 맛이 없고 멍치기 때문이다. 좋은 쌀은 비싼 쌀이라고 할 수 있지만 꼭 그렇지도 않다. 일단 보통 수준의 쌀이라고 해도 몇 가지 원칙을 지키면 상대적으로 좋은 쌀로 만들 수 있다. 우선 도정이다. 도정하면 쌀은 산화한다(현미가 더 심해서 현미는 구입한 후 가급적 냉장 보관을 해야 좋다). 산화란 상한다는 뜻이다. 그러므로 도정 후 바로 짓는 밥이 제일 맛있다. 가정용 도정기를 구입할 수도 있지만, 현실적인 방법은 도정 일자리를 확인하는 것이다. 3~4일 이내 도정한 햅쌀을 사서 서늘한 곳에 보관한다. 가능한 적은 양을 산다. 빨리 소비하고 또 사는 게 좋다. 단일 품종이 좋다. 의외로 이것저것 품종을 섞은 쌀이 많다. 한국인의 기호에 맞게 찰기가 강한 새로운 품종도 많이 나오므로 구매해볼 만하다. 물론 찰기가 너무 강해도 그다지 좋다고만 할 수 없다. 입에 넣었을 때 고루 풀리면서 반찬과 조화를 이루어야 하는데, 찰기 있는 밥은 입에서 멍쳐져서 반찬과 잘 어울리지 않는 경향이 있다. 요즘은 전기밥솥으로 지으니까 크게 신경 쓰지 않지만, 솥밥이 맛있는 법이다. 맛있는 솥밥 짓는 법은 이렇다.



1.
황태 콩나물밥



Recipe

2.
명란밥



으면
좋다.
전)이나
즐겼다.

에 칼럼을
한다.



황태 콩나물밥

구수하고 담백한
황태와 아삭한
콩나물이 어우러지면
반찬이 필요 없는
한 그릇 요리가 된다.

1. 쌀과 콩나물은 씻어서 체에 받쳐 물기를 빼준다.
2. 황태는 가볍게 씻어서 30분 정도 물에 불린다.
3. 불린 황태를 3센티미터 크기로 자른다.
4. 솥에 쌀을 넣고 황태와 콩나물을 얹고 청주와 물을 섞어 넣어 밥을 짓는다.
5. 양념장을 만들어 비벼 먹는다.
* 양념장에 고추장을 살짝 함께 넣어 비벼도 별미다.

재료(4인분)

밥_ 콩나물 3줌, 황태 1줌, 쌀 2컵, 물 2컵, 청주 3큰술,
양념_ 진간장 4큰술, 설탕 1큰술, 고춧가루 1큰술, 참기름 2작은술,
다진 청양고추 2작은술, 다진 파 4큰술, 통깨 약간



명란밥

따뜻한 밥 한 공기
에 명란젓을 올려
비벼 먹으면 손쉽게
만드는 한 끼 식사로
그만이다.

1. 계란은 반숙으로 삶아서 깐다. 수란으로 삶아도 좋다.
2. 밥을 짓는다.
3. 명란젓을 1센티미터 크기로 썰어서 밥 위로 얹는다.
4. 반숙란, 무순, 진간장, 참기름을 기호에 맞게 올려서 비벼 먹는다.
* 볶은 김치가 있으면 함께 비비면 더 맛있다.

재료(4인분)

명란젓 작은 것 2개(큰 것 1개), 쌀 2컵, 물 2컵, 계란 4개, 무순 약간(밀싹 등
다른 새싹 채소도 가능), 진간장 약간, 참기름 약간, 볶은 김치 1/2컵(선택)



1. 불린 쌀과 물을 1대 1로 안친다. 가급적 바닥이 두꺼운 솥이 좋다. 요즘 유행하는 유럽산 주물 솥도 좋다. 뚜껑이 무거워서 일종의 압력 효과를 낸다.
2. 처음부터 너무 불을 세게 하지 않는다. 쌀은 단맛의 대부분을 60도 미만에서 내어놓는다. 그러므로 처음에 중불로 시작해 60도에 도달하는 시간을 길게 하는 것이 유리하다.
3. 뜸을 잘 들인다. 그 후에는 재빨리 주걱으로 휘저어서 여분의 수분을 날려서 밥알끼리 뭉치는 것을 줄인다.

요즘은 건강을 위해 잡곡밥을 많이 짓는데, 몇 가지 요령이 있다. 그냥 잡곡을 쌀에 섞거나 얹어 지으면 편리하지만 맛은 떨어진다. 잡곡의 수분 함유량, 익는 속도에 따라 설익거나 너무 익기 때문이다. 묵은 콩이나 팥은 미리 따로 불려야 한다. 조나 수수, 기장 등은 따로 불리지 않고 씻어서 엷는 게 좋다. 쌀보다 입자가 작아서 빨리 익는다. 보리쌀도 마찬가지다. 요새는 빨리 익도록 할맥(반으로 자른 것)이나 압맥(누른 것)이 나오는데, 기본적으로 보리쌀도 좀 오래 불리는 것이 정석이다. 원래 한국은 흰쌀밥, 잡곡밥을 기본으로 했지만 곡물 외에 여러 가지 다른 재료를 넣어 짓는 것도 즐겼다. 생선이나 나물 등을 얹어 먹기도 했다. 몇 가지 조리법을 소개한다.

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

상쾌한 하루를 여는 굿모닝 산소 스트레칭

실내에 머무는 시간이 많아질수록
우리 몸은 산소 부족에 시달린다.
외부 활동이 어려워진 요즘, 꾸준한
실내 스트레칭으로 일상의 리듬을
유지하는 습관을 만들어보는
건 어떨까? 몸을 깨우고 정신을
맑게 하는 아침 스트레칭부터
시작해보자. 매일 아침 10분 투자로
활기찬 하루를 만드는 방법!

10 minutes



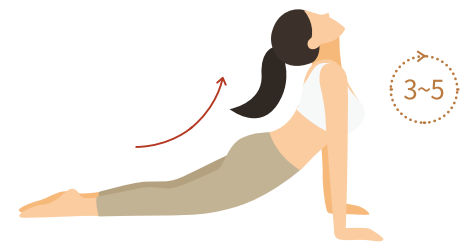
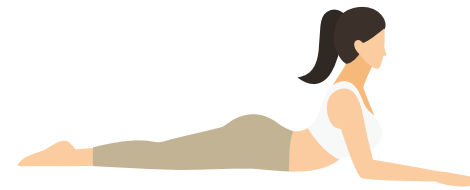
아침 운동과 저녁 운동은 목적과 효과가 다르다. 아침 운동은 체지방 감소를 돕고, 저녁 운동은 근력 강화에 효과적이다. 특히 눈을 뜨자마자 하는 모닝 스트레칭은 근육의 피로를 풀어주고 혈관 구석구석에 산소를 공급해줄 뿐 아니라 심리적인 우울감을 해소하는 데에도 큰 도움이 된다. 아직 몸의 세포와 근육이 잠에서 덜 깨어난 상태이므로 동작의 완성도보다는 호흡에 집중하고, 동작의 횟수를 늘리는 것보다 자세를 정확히 유지하는 것이 더 중요하다. 가급적 신체의 모든 부위를 골고루 사용하고 근육이 당길 정도로 무리하지 않도록 주의한다. 밤새 뻐근하거나 뭉친 부위가 시원하다고 느낄 정도의 강도면 적당하다.

0-3 minutes · 눈 뜨자마자 꼬고 몸을 릴렉스

Effect

몸의 중심인 골반과 허리, 엉덩이, 허벅지
안쪽에 힘을 고르게 전달해 몸의 균형을
바르게 잡고 편안한 기분을 충분히 느낀다.

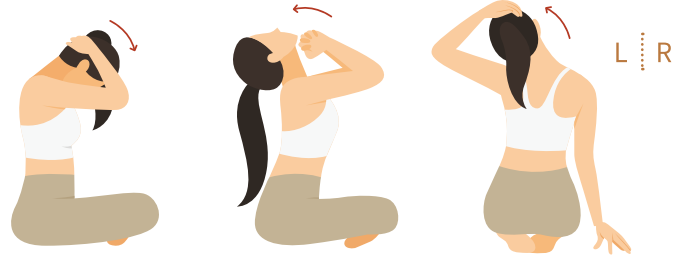
뱃심 든든한 하루를 준비해요!



- 1 - 배를 바닥에 대고 엎드린 자세에서 가만히 호흡에 집중한다.
- 2 - 코로 숨을 깊게 들이마시고 입으로 내쉬면서 다리와 골반을 바닥에 붙인 상태에서 서서히 몸통을 일으켜 세운다.
- 3 - 귀가 어깨에 붙지 않도록 유의하고 목도 길게 늘여준다. 머리를 뒤로 지그시 낮추면서 가슴과 목의 이완을 느끼며 3~5회 반복한다.
- 4 - 엉덩이를 발뒤꿈치에 붙이고 팔을 앞으로 뻗은 상태에서 이마를 바닥에 대고 길고 낮게 호흡한다.

목 근육을 풀어주면 안색도 좋아지죠~

- 1 - 바르게 허리를 세우고 앉은 자세에서 양손으로 머리를 지그시 누른다.
- 2 - 목 뒤쪽 근육이 팽팽해지는 것을 느끼며 천천히 고개를 숙인다.
- 3 - 깍지를 낀 양손을 턱 밑에 대고 고개를 뒤로 젖히며 목을 길게 늘인다.
- 4 - 오른손은 바닥에 왼손은 오른쪽 귀에 대고 고개를 왼쪽으로 살며시 끌어당기며 숨을 내신다.
- 5 - 반대쪽도 같은 동작을 하며 목 근육이 늘어나는 기분을 느낀다.



3-6 minutes · 일어나 앉은 후 본격적으로 좌우로 좌우로 좌우로

3

Effect

목 주변의 뭉친 근육을 풀어 예쁜 목선을 만들고 부은 얼굴을 가라앉힌다. 앉은 자세에서 몸통을 비트는 동작으로 복부와 허벅지 근육을 깨운다.



뭉친 어깨에도 산소가 필요하니까

- 1 - 오른쪽 팔꿈치가 머리끝에 닿도록 들어 올린 후 왼손으로 살며시 잡는다.
- 2 - 고개를 왼쪽으로 살짝 기울이고 숨을 내쉬면서 천천히 잡아당긴다. 어깨 부위의 긴장이 풀어지는 것을 느낀다. 좌우 5회 반복한다.
- 3 - 깍지 낀 양손을 머리 뒤통수에 대고 숨을 들이마시며 머리 뒤에 올린 팔꿈치를 최대한 높이 올렸다가 숨을 내쉬며 내린다.
- 4 - 천천히 호흡하면서 5회 반복한다.

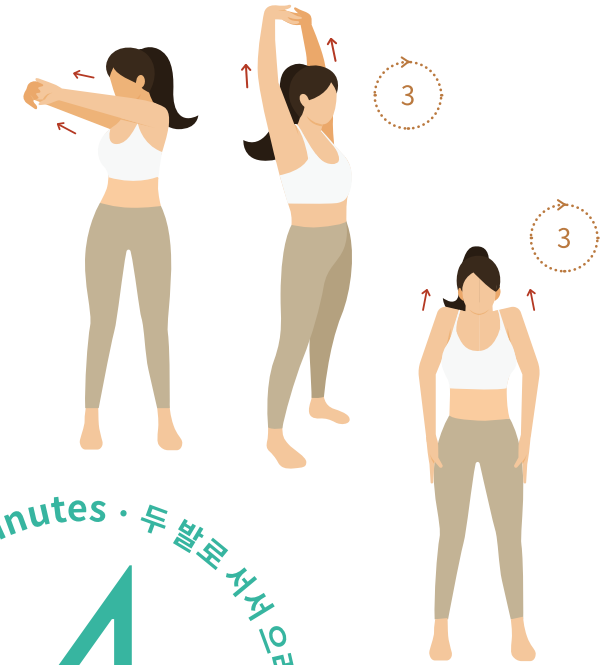
밤새 쌓인 노폐물까지 촘촘하게 짜내요

- 1 - 편하게 앉은 상태에서 허리를 바르게 세운다.
- 2 - 오른손을 왼쪽 무릎 위에 올리고 왼손은 뒤로 돌려 오른쪽 허리에 올린다.
- 3 - 숨을 들이마시고 깊게 내쉬며 몸통을 왼쪽 방향을 비튼다.
- 4 - 반대쪽도 같은 방법으로 반복한다.
- 5 - 다시 바르게 앉은 자세에서 양팔을 교차해 팔꿈치를 직각으로 만든 상태에서 몸통을 천천히 좌우로 비틀며 옆구리 근육을 짙게 늘인다.



어제보다 한 뼘 더 키가 커진 기분을 느껴요

- 1 - 다리를 어깨너비로 벌리고 바르게 선 자세에서 양손을 깍지 끼어 얼굴 앞으로 곧게 뻗는다.
- 2 - 코로 숨을 크게 들이마시면서 두 팔을 천장을 향해 쪽 들어 올리고 숨을 내쉬면서 아래로 내린다. 이때 발끝을 살짝 들어 올려도 좋다.
- 3 - 겨드랑이와 어깨, 등으로 이어지는 부위의 당김을 느끼며 같은 동작을 3회 반복한다.
- 4 - 양쪽 어깨를 얼굴 쪽으로 힘껏 들어 올렸다가 힘을 빼고 털썩 내리는 동작을 3회 반복한다.

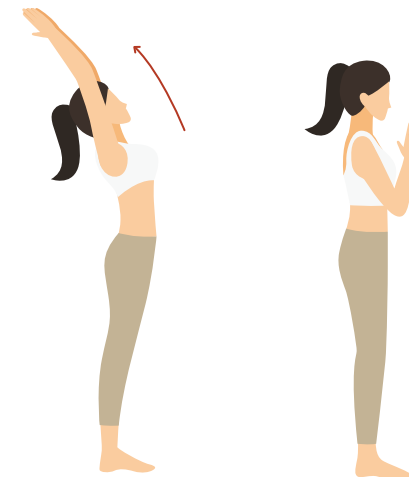


6-10 minutes · 두 발로 서서 으리차 첫 활력 충전

4

Effect

일어서서 하는 기지개 펴기와 비틀기는 전신 호흡과 혈액순환 개선에 도움을 주고, 장운동을 활발하게 해 쾌변을 유도한다.



마음을 정돈하는 나의 하루 “수고할게요, 오늘도!”

- 1 - 두 다리를 곧게 붙이고 선 상태에서 두 손을 모아 머리 위로 길게 뻗는다.
- 2 - 무리하지 않을 만큼 몸통과 허리를 천천히 뒤로 젖히며 복부와 척추가 늘어나는 느낌을 즐긴다.
- 3 - 양손을 가슴 앞에 모아 합장한다.
- 4 - 천천히 호흡을 안정시키고 몸의 균형을 충분히 느낀 후 풀어준다.

그 효과를 알고 나면 당신도 내일부터 알람 시간을 앞당기게 될지도 모른다. 하루를 시작하는 컨디션과 마음가짐이 달라지고 무엇보다 몸을 깨우고 정신을 맑게 하는 데 효과적인 모닝 스트레칭의 매력에 빠져보자!

Think

집에서 에어컨 틀 때도 '실내 환기'는 꼭 필요해요!

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

Dr.N

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

Q

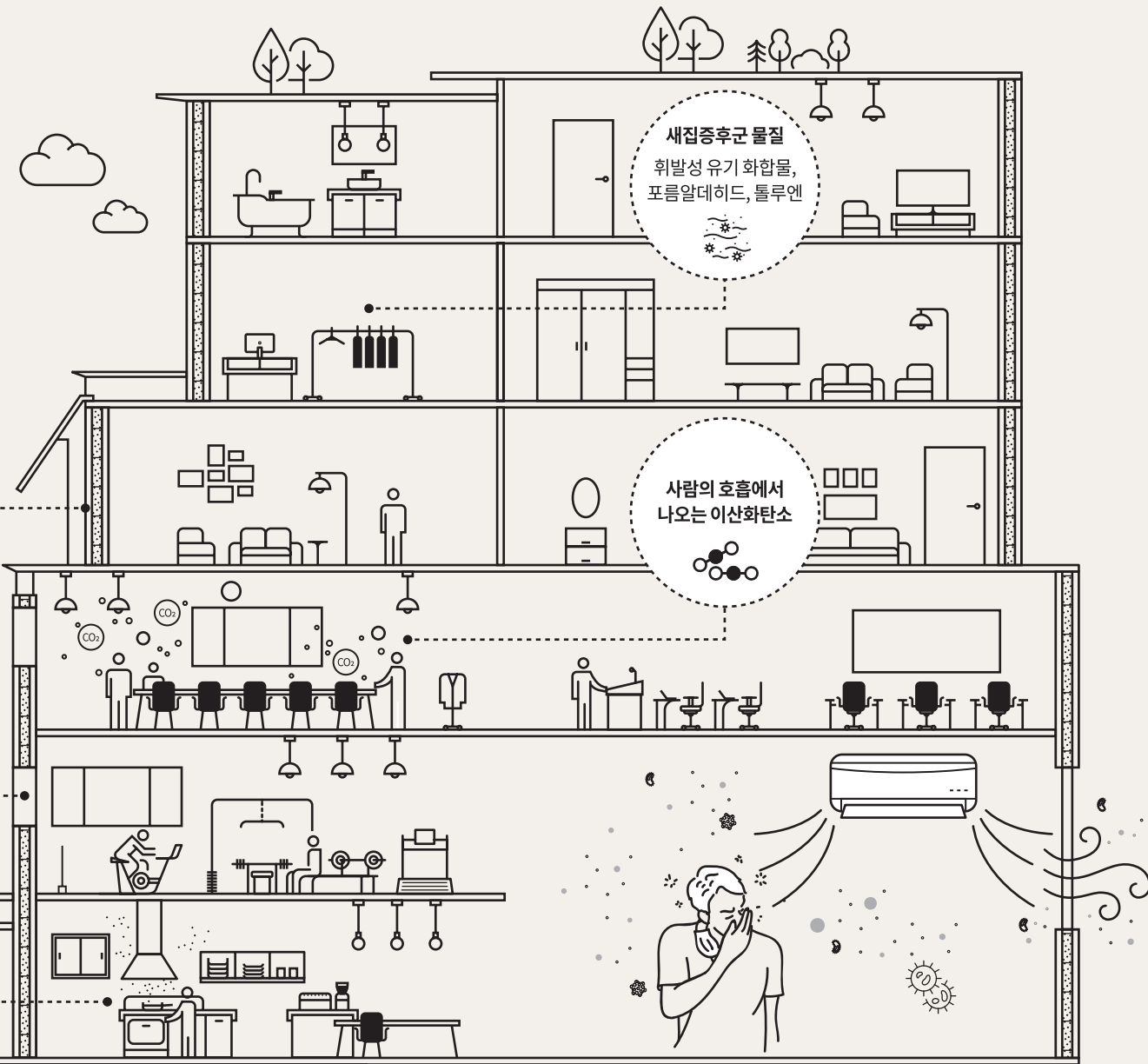
재택 근무와 온라인 강의, 사회적 거리두기 등 올해는 코로나19로 인해 집에 머무는 시간이 훨씬 많아졌습니다. 뉴스에서는 이번 여름이 역대급으로 더울 거라고 하던데, 혹시 냉방기나 제습기 바람이 실내 공기질과 건강에 영향을 주는 건 아닌지 걱정이 드네요. 안전하고 현명한 여름철 집콕 수칙은 무엇일까요?

Dr.N

단열 이중벽
스티로폼, 기포 콘크리트

에너지 효율과 밀폐력이 높은 이중 유리창

요리할 때 발생하는 미세먼지와 유기화합물



A1

집콕 공기는 왜 이렇게 위험할까요?

무더운 날씨가 시작되고 에어컨을 자주 사용할수록 우리와 멀어지고 있는 습관이 한가지 있습니다. 바로 환기입니다. 세계보건기구에서는 실내 공기 오염의 해로움이 실외의 2~5배 수준이라고 경고할 만큼, 밀폐된 실내 공기질은 우리 건강에 많은 영향을 줍니다.

A2

코로나19와 환기는 어떤 관계가 있나요?

여름철 에어컨이 가동되는 밀폐된 실내 환경에서는 바이러스가 확산될 우려가 있습니다. 방역당국에서도 밀폐된 실내에서 에어컨을 가동할 경우 코로나19 바이러스가 더 오래 생존할 수 있다는 연구 결과를 발표하기도 했죠. 자연 환기가 가능한 경우 문과 창문을 자주 열어 두고, 그렇지 못한 경우에도 주기적으로 환기하는 것이 좋습니다. 바이러스 예방을 위한 생활 방역 차원에서도 꾸준한 환기가 도움이 된다고 하네요!

A3

에어컨 틀 때는 공기청정기 아닌 환기가 정답!

코로나19로 집안에 머무는 시간이 많아지는 요즘, 공기 중 비말이 에어컨 바람을 통해 확산될 수도 있습니다. 더운 날씨에 에어컨을 사용하더라도 다음과 같은 같은 환기 수칙을 잘 지켜 모두가 건강한 여름 보내시기를 바랄게요~!

- 하루 3번 30분씩 환기!
- 에어컨을 작동한 후 5~10분 환기!
- 요리, 청소 전후로도 반드시 환기!



생활 X 조언

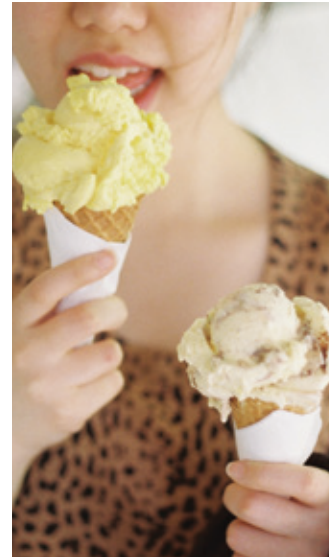
Curation

차근차근



최근 집에서 보내는 시간이 많아지면서 일상이 단조롭고 답답해졌어요. 집콕러들이 재미와 의미를 동시에 누릴 수 있는 꾸준한 활동은 없을까요?

글쓰기나 그림을 그리는 창작 활동은 혼자만의 시간을 잘 보내는 좋은 방법이죠. 요즘은 좋은 글귀를 따라 쓰는 필사하기가 다시 인기를 끌고 있습니다. 책을 읽으며 필사를 하거나, 다 읽은 후 밑줄을 그은 부분을 필사하는 방법도 있어요. 최근에는 오래도록 기억할 만한 좋은 문장과 빈 공간을 함께 편집한 책들도 많이 출간되고 있고 분야와 종류도 다양해졌죠. 취향에 맞는 책을 골라 한 문장, 한 문장 손으로 직접 쓰는 과정을 통해 아날로그 감성에 흠뻑 취해보세요. 필사를 마치고 책장을 덮으면 세상에 단 하나뿐인 나만의 책이 완성! 소중한 사람에게 선물해도 좋겠죠? 또 평소 그림을 그려보고 싶었지만 타고난 공손이라 엄두를 내지 못했다면 손그림 엽서북으로 데일리 드로잉에 도전해보세요. 일상에서 쉽게 발견할 수 있는 꽃과 식물, 익숙한 물건이 배경으로 나만의 상상력을 더한 선부터 가볍게 그려 보는 일부터 시작하면 돼요. 맘껏 그림을 그리는 즐거움과 내가 직접 그린 세상에 하나뿐인 그림엽서를 간직하는 기쁨을 함께 느끼면서 무엇이든 그릴 수 있는 작은 자신감을 얻게 될 거예요.



원래 먹는 걸로 스트레스를 푸는 체질이 아니었는데, 다이어트와 요요를 반복하면서 폭식하는 습관이 생겼습니다. 배가 차서 괴로운데도 계속 먹고, 남들이 볼까 봐 혼자 몰래 숨어서 먹기도 해요. 이제 그만 음식에 대한 집착을 내려놓고 싶어요.

인간의 몸은 위기 상황에 처하거나 스트레스를 과도하게 받을 때 단기간에 에너지를 공급하는 고칼로리 식품이나 당분이 많은 음식을 갈망하는 경향이 있습니다. 스트레스는 코르티솔 호르몬의 수치를 높인데, 이로 인해 식욕이 증가하기 때문입니다. 먼저 자신이 정말 원하는 것이 음식이 아닐 수도 있다는 사실을 의심해보세요. 많은 사람들이 자신의 부정적인 감정을 먹는 행위를 통해 해소하기 때문에 마음을 돌아보는 과정에서 원인을 찾을 수도 있습니다. 폭식을 하는 사람들은 음식에 대한 욕구를 참았다가 한 끼에 몰아서 먹는 경우가 많은데요. 일단은 아무리 바쁘고 귀찮은 상황에서도 하루 세 끼를 규칙적으로 먹는 습관을 들이는 것이 중요합니다. 또 폭식을 했다면 언제 어디서 무슨 이유로 하게 되었는지 그 상황을 자세히 기록해보세요. 폭식 패턴과 충동을 일으키는 요인들을 미리 알아두면 그 상황 자체를 피하는 것만으로도 폭식 예방에 도움이 되겠죠?



평생 쓰고 남는 돈을 저축하며 살아왔어요. 월급을 아무리 모아도 '티끌 모아 티끌'이라는 생각도 했고요. 이런 저도 저축 습관을 가질 수 있을까요?



카드값으로 야금야금 써버린 후 어디다 그 돈을 다 썼는지 기억조차 나지 않는다면 돈 모으는 보람을 느끼지 못해서 저축할 의욕이 떨어지는 게 당연해요. 가장 먼저 해야 하는 건 무엇을 위해 돈을 모을지 목표를 정하는 것입니다. 모으고 싶은 금액과 실현 가능한 기간을 설정하고 '선저축 후지출'로 소비 습관을 바꿔보세요. 어느 정도의 보상은 저축 습관을 즐겁게 지속하도록 도와주는 좋은 방법입니다. 써도 그만 안 써도 그만인 폰돈만 따로 모아 꿈통장을 만드는 건 어떨까요? 평소 소비 흐름을 살펴본 후 가장 쓸모없다고 느껴지는 지출을 줄이고 그 돈을 고스란히 꿈통장에 투자하는 거죠. 꿈통장이 만기가 되면 평소 갖고 싶었던 물건이나 제주에서 한 달 살기 같은 꿈으로 보상해주세요. 매일 차곡차곡 쌓여가는 통장을 보며 생각 없이 지출하던 커피값도 아깝게 되고, 재미있고 신나게 저축하는 습관을 기를 수 있겠죠?



저는 남부럽지 않은 '작심삼일 전문가'입니다. 시간이 날 때마다 부지런히 나를 단련하고 싶지만, 금방 지치거나 포기하는 경우가 많은데, 나와 싸움에서 승리하는 방법은 없을까요?

그럴 때는 비서처럼 습관 근육을 키워주는 애플리케이션 '해빗마인더(HabitMinder)'를 설치해보는 건 어떨까요? 어플을 실행하면 몸과 마음, 인간관계 전반의 다양한 카테고리 안에서 걷기, 스트레칭, 수분 섭취, 호흡하기, 글쓰기 등 내가 원하는 습관을 고를 수 있습니다. 원하는 습관이 없다면 사용자가 직접 만드는 것도 가능해요. 내가 원하는 시간과 요일을 지정하면 친절한 말투로 리마인드 알람을 보내주기 때문에 깜빡 잊고 있던 습관을 지속적으로 챙길 수 있어요. 일간, 주간, 월간, 연간 단위로 습관 진행 상황을 파악하고 목표 달성 여부를 체크할 수 있어 강한 동기부여와 자극이 필요한 사람들에게 특히 좋은 앱입니다.





옷장에는 우주의 별만큼 많은 옷이 있고, 저는 매일 아침 입을 게 없다는 생각이 들어요. 미니멀리스트의 옷장 관리법을 알려주세요.

일단 당신에게는 옷이 너무나 많다는 사실을 인정하세요. 그리고 다음 팁을 실천하세요.

- ① 가지고 있는 옷 컬러의 수를 단조롭게 줄입니다. 내게 어울리는 컬러를 정하고 어느 정도 통일해야 매치하기 편해요.
- ② 한 시즌이 다 지나도록 한 번도 입지 않은 옷은 기부하고, 팔고, 재활용하고, 버리세요. 심하다고 생각할 만큼 버리는 일을 계속 반복하세요.
- ③ 버리지 않는 옷을 사세요. 적은 양의 옷으로도 여러 벌의 효과를 내고 싶다면 소재가 좋지 않아 금방 낡고 망가지는 옷, 컬러와 패턴이 너무 화려해서 쉽게 질리는 옷은 사지 않겠죠.
- ④ 각 아이템은 하나면 충분해요. 패딩이 있으면 다른 패딩은 사지 않습니다.
- ⑤ 옷걸이 수를 정하고 더 이상 그 수를 늘리지 마세요. 새 옷을 하나 사면, 입지 않는 다른 하나를 처분하면서 옷장 안의 밀도를 유지하세요.

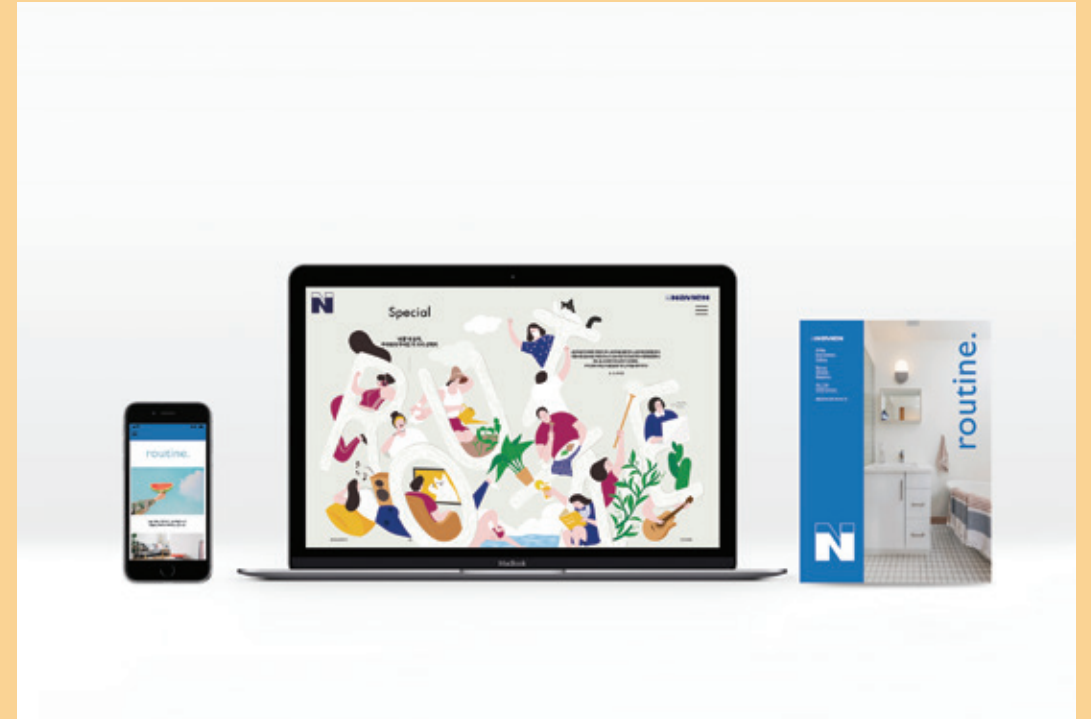


올해도 중간쯤 달려왔는데 문득 다이어리를 보니 험령한 스케줄로 여백 많은 삶을 살아온 것 같습니다. 늘 사용하는 주간 스케줄 외에 무엇으로 채워야 할지 공백이 부담스럽네요.



같은 다이어리라도 일간, 주간, 월간을 나눠 용도를 다르게 사용하면 좋겠죠. 우리가 가장 흔히 사용하는 일반적인 다이어리 데일리 노트는 기록과 관찰의 용도로 사용해 보세요. 하루 중 일어난 일들을 시간 순서로 정리하고 간단한 메모를 더한다면 일기장의 역할을 대신할 수도 있어요. 좋아하는 분야의 저널을 쓰거나 스크랩하며 정보를 수집하는 기능도 가능합니다. 위클리엔 변화와 흐름을 한눈에 파악하기 쉽기 때문에 마감이나 약속 등의 계획을 기입하고 운동이나 건강을 체크하는 스케줄러로 사용하기 좋아요. 먼슬리 섹션은 매달 마지막 날에 한 달 동안을 돌아보며 결산하는 용도로 적합합니다. 금전적인 결산 외에도 새로 만난 사람이나 일의 진행 상황, 인상적인 맛집, 이번 달에 특별히 감사한 일 등을 추가하는 거죠. 그렇게 하루하루가 모이면 비어있던 공간들이 조금씩 탄탄해지지 않을까요? 올해 연말에는 평범하고 성실한 날들이 빼곡하게 적힌 작은 노트 한 권이 주는 뿌듯함을 꼭 만나보시길!

Info



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

hello_n @ kdiwin.com

안녕? 매거진 N!



이제 우리가 당신을 만나러 갈게요!



매거진 N이 어느덧 2주년을 맞이했습니다. 지난 정기구독 이벤트를 통해 보내주신 여러분의 사랑과 응원에 감사드리며 소중한 후기를 이 자리에 모았습니다.

서울특별시. 정유미

무언가 조용히 읽는 것을 좋아합니다. 처음 접해본 매거진 N 'rest'호를 읽고 참 마음에 들어 신청합니다. 감각적인 그림과 글을 읽으며 좀 더 여유로운 삶을 사는 데 도움을 받고 싶습니다. '비우고 덜어내며 느리지만 건강하게'에 나온 첫 문장, 온전히 나 자신에 집중하는 삶이라는 문구가 인상적이었어요. 앞으로도 천천히 느리지만 여유롭게 살아가는 이야기를 많이 담아 주셨으면 좋겠습니다.

인천광역시. 송수현

불거리와 읽을거리가 풍성하고, 유용한 정보가 많다는 주변의 권유로 매거진 N을 알게 되었습니다. Say 섹션 중 주제에 맞는 제품을 재미있게 소개하는 Get 칼럼과 매번 흥미로운 인터뷰이와의 만남을 스토리로 풀어주는 Meet 칼럼을 좋아해요. 늘 챙겨서 보는 좋은 책 매거진 N이 앞으로도 꾸준히 발간되었으면 하는 바람입니다.

경기도 남양주시. 최한결

좋은 정보와 깔끔하게 구성된 디자인이 실생활에 정말 많이 도움이 됩니다. 이번 호에서는 독자 에세이 '내 실 곳' 페이지를 읽으며 가장 많이 공감했어요. 집에서 아이와 생활하면서 나만의 휴식 공간과 시간이 필요하다는 생각이 들었거든요. 하지만 현실은 그러지 못하다 보니 글을 읽으면서 고개를 끄덕이게 되었네요. 박찬일 셰프님의 레시피를 응용해서 아이들과 함께 요리해서 먹기도 하고요. 정말 모든 내용들이 꼼꼼하고 알차서 너무 좋네요! ♥♥

서울특별시. 류수민

다른 라이프 매거진을 정기구독 하고 있는데 우연히 매거진 N을 발견하고는 새로운 자극을 받았습니다. 코로나 19 상황과 정확히 맞물린 'rest'호였습니다. 휴식과 재충전은 결국 집, 나의 방, 이렇게 가장 사적인 공간이 필요하죠. 집을 지극처럼 편안하게 혹은 답답하게 여긴 시절도 오늘날이 최대치가 아닌가 싶습니다. 그래서 '공간을 공감하다' 라는 스페셜 기사가 더욱 마음에 와 닿았던 것 같습니다.

서울특별시. 장혜나

사보에 대한 기대감은 별로 없는 편이지만 디자인이 예뻐서 매거진 N을 받아온 뒤, 어느 날 소파에 누워 읽게 되었는데 기업 색깔이 짙은, 매우 읽기 싫은 홍보성 사보와 달랐습니다. 마치 요즘 라이프스타일 잡지처럼 친화적인 주제를 다양하게 다루고 있었지요. 쉽고 재미있지만 가볍지만은 않아 한 권을 온전히 집중해서 읽을 수 있게 하는 매력에 있었습니다. 평소 저는 대부분의 참여 이벤트에 무척 소극적인 편인데도 매거진 디자인이 너무 예뻐서 계절마다 소장해서 감상하고 싶은 욕심도 생기게 만들었네요. 특히 스페셜 칼럼인 '공간을 공감하다'는 제가 결혼하면서 만들어낸 공간이 어떤 의미였는지 깨닫게 해 주고 앞으로 어떻게 이 공간을 채워야 하는지 생각하게 해주었습니다. 이제 저와 남편과 태어날 아이가 가족이 되어 살아갈 '우리 집'이 온기 넘치고 편안한, 가장 안전한 공간으로 기억에 남았으면 좋겠습니다. 스크롤 읽다 보니 마지막 페이지 라는 게 너무 아쉬웠어요. 지금도 알찬 내용이지만 페이지를 더 늘려 주시면 좋겠네요!

경상남도 창원시. 김재현

두 번째 에세이 '싱크대 앞에 서면'이라는 글이 제일 인상 깊습니다. 얼마 전까지 자취를 하면서 제일 공감되는 게 바로 설거지입니다. 설거지가 끝나면 뭘 해도 즐겁다는 대목이 제일 공감됩니다. 아무리 해도 끝이 없으니 그만큼 하기 싫고 지긋지긋한 일 중 하나니까요. 이런 에세이에 공감하면서 감동도 받는 일이 저에게는 큰 기쁨입니다. 매거진 N이 더 많은 분들께 알려지면 좋겠네요.

서울특별시. 김민지

요즘 잠이 잘 안 와서 인터넷에 잘 자는 방법을 검색하다가 매거진 N 'sleep'호를 보았어요. 거기서 나온 팁을 일주일 동안 지켜보니 이번주는 잠이 좀 잘 오더라고요. 그래서 다른 내용도 관심이 생겨 찾아보니 유용한 정보들이 많길래 구독 신청했습니다. 요즘은 집에서 있는 시간이 많아서 요리나 비누 만들기 등 취미 생활로 시간을 보내고 있는데요. 매거진 N을 보니 집에서 만들어 먹을 수 있는 티라미수랑 딸기 판나코타 레시피가 있더라고요. 이거 보고 장을 봐서 집에서 디저트 만들어 홈 카페를 할 생각이 저절로 행복해져서 가장 좋았고, 기억에 남는 콘텐츠인 것 같아요.

매거진 N 무료 구독을 신청해보세요!

계절이 바뀔 때마다 여러분의 일상을 더 쾌적하게, 매일 조금씩 삶에 더 가까이 다가서겠습니다.

경기도 성남시. 이정주

지난 겨울 온수매트를 사면서 경동나비엔 매거진을 처음 알게 되었습니다. 따뜻하고 편안한 내용, 사진을 계속 보고 싶다는 생각을 하고 있던 중에 정기구독을 할 수 있다는 이야기를 듣고 신청하게 되었습니다. 제가 본 지난 호에서 잠에 관한 기사가 기억이 납니다. 잠이라는 것이 일상적이지만, 결코 일상적일 수만은 없는 어려운 일, 노력해야 하는 일이라는 생각을 갖게 해주었습니다. 수면에 도움이 되는 아이템 추천도 좋았습니다. 요즘 보기 드물게 따뜻하고 편안한 내용들이라 읽을 때마다 마음이 따사롭습니다.

경기도 부천시. 허성욱

비우고 덜어내며 느리지만 건강하게 사는 일, 웰빙이라는 마법의 단어는 '자신과 가족의 건전하고 건강한 삶을 위한 소비'라고 생각합니다. 저도 오늘부터 비우고 덜어내며 느리지만 건강한 삶을 실천하겠습니다. 매거진 N은 긴 호흡으로 읽을 수 있는 품격 있는 콘텐츠가 매력적입니다. 심플하면서도 전체적으로 정말 조화가 잘 된 것 같아요. 독자가 편하게 읽을 수 있는 세심한 배려가 엿보여서 더욱 좋았습니다. 사람들과 소통하는 매거진 N이 되어주길 응원합니다.

경상북도 고령군. 박경순

최근 부모님께서 귀농을 하시게 되었습니다. 욕심을 내려놓고 마음의 평온을 찾고 계시는 엄마와 아빠가 읽으시면 기뻐하실 것 같아서 신청하게 되었습니다. 혼자 가정식, 신미경 작가님은 평소 롤모델로 삼던 분이었는데, 매거진 N에서 보게 되니 더욱 반갑고 흥미로웠습니다. 균형 잡힌 일상을 꾸려간다는 게 평범해 보이지만 힘든 일이라 생각하는데, 저도 작가님처럼 소박하지만 정성 담긴 한 끼로 시작해보려고 합니다. 앞으로도 다른 사람들의 일상 이야기와 인터뷰, 또 피가 되고 살이 되는 생활 조언 많이 부탁드립니다.

마음에도 근육이 있나 봐요.
어제보다 오늘, 한 뼘 더 자라고 있습니다.



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 평가 요소인 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.



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



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



EQM580 EQM560 EQM540

[공식쇼핑몰] 나비엔 하우스 www.navienhouse.com

Navien



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