

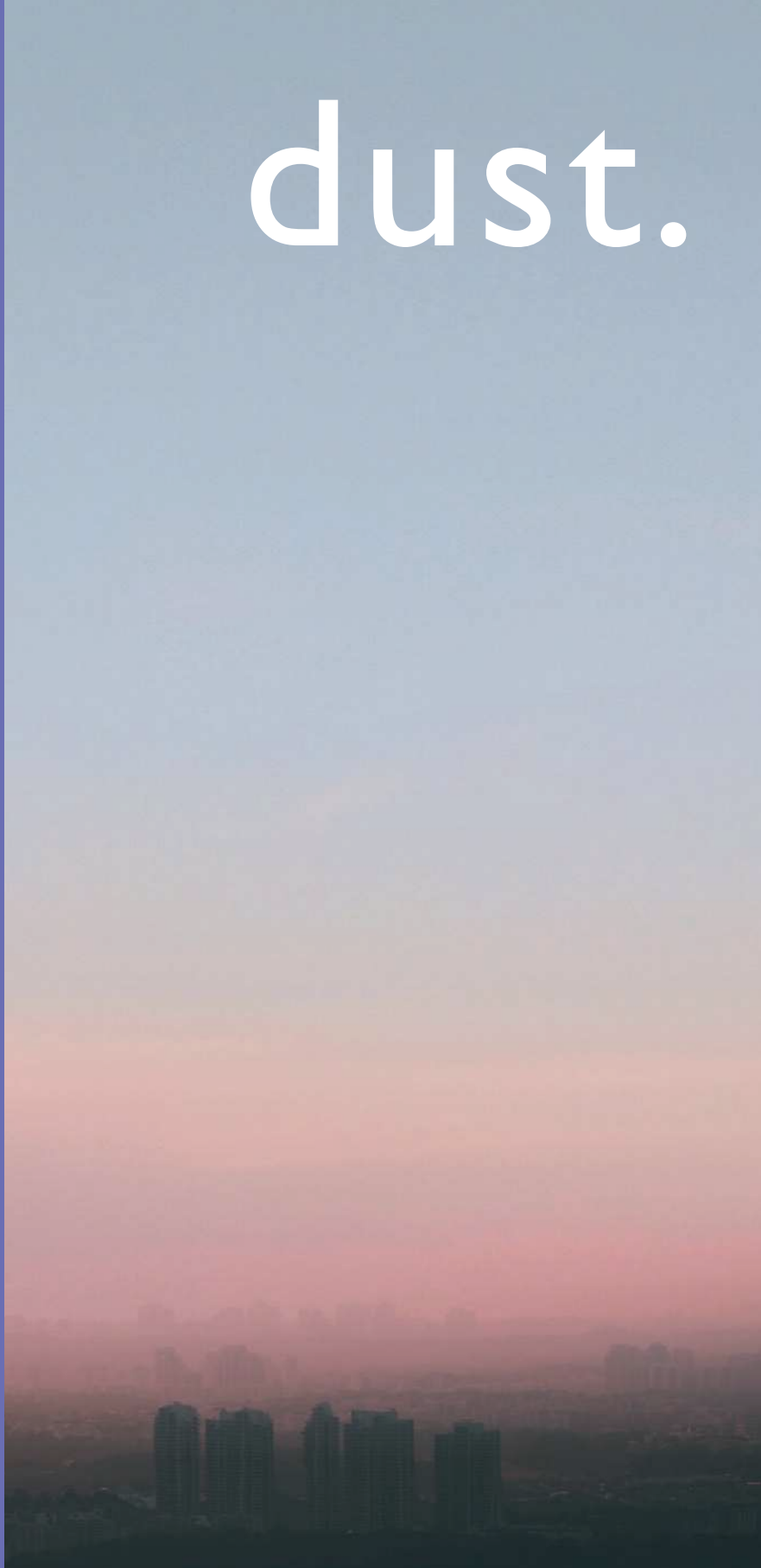
 **navien**

Living.
Environment.
Culture.

Navien
Lifestyle
Magazine

Vol. 147
2018 Autumn

dust.



Letter from N

인간이 태어나 처음 하는 일은 바로 ‘숨을 쉬는 일’입니다. 그리고 어린 아기가 생명의 탄생을 알리며 첫울음을 터뜨릴 때, 가장 먼저 우리 입안으로 들어오는 것은 세상의 수많은 먼지들이죠. 어쩌면 먼지를 마시는 일은 곧 삶을 살아가는 일과 같다고 할 수 있습니다. 이렇게 우주와 생명의 신비를 담고 있는 비밀스러운 존재인 먼지, 그러나 그 앞에 ‘미세’라는 수식어가 덧붙으면 공포의 대상이 되고 맙니다. 오존과 황사, 여기에 미세먼지가 더해져 이제 대한민국은 사계절을 가리지 않고 숨쉬기 불편한 곳이 되고 있습니다. 자연 친화적이고 건강한 삶의 방식을 전달하는 생활 환경 문화 매거진 N. 새로운 모습으로 재창간하는 이번 호의 주제는 ‘먼지(dust)’입니다. 독자 여러분의 삶에 조금씩 더 가까이 다가서는 경동나비엔 매거진 N의 의미 있는 변화를 축하해주세요.



발행일 | 2018년 9월 14일(통권 제147호) • 발행인 | 손연호 • 발행처 | 서울특별시 영등포구 국회대로 76길 22(여의도동, 한국기계산업진흥회 신관)
주경동나비엔 • 담당 | 홍보팀 박은빈 • 기획·디자인 | 코스토리랩 & 리틀바이리틀 • 사진 | iforDstudio • 일러스트레이션 | yulla • 문의 | 02-3489-2489 •
팩스 | 02-3489-2221 • 홈페이지 | www.kdnvien.co.kr

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

Magazine N

자연 친화적이고 건강한 삶의 방식
경동나비엔 생활 환경 문화 매거진

Contents

See.

삶을 깊게 들여다보고



Say.

생활을 넓게 이야기하다



Letter from N

Contents

Theme Story 04

Topic

읽기로 보는 세상
10

Figures

'숨쉬다'와 '숨막히다' 사이에서
12

History

세상을 바꾼 먼지의 세계사
14

Experience

나비엔 에어원 청정환기,
고객보다 먼저 체험했어요
22

Solution

연세대학교 의과대학 환경공해연구소
임영욱 교수의 실내 공기질 관리법
28

Meet

위드플랜츠 조경디자이너 권지연
32
아티언스 작가 정화용
36

Get

숨쉬기 답답한 날에
있으면 좋은 것들
40

Eat

박찬일 셰프의 음식 이야기, 해독
46

Be Healthy

설채현 수의사가 알려주는
미세먼지와 반려견 산책
50

Check

우리집 실내 공기, 얼마나 청정할까?
53

Think

쾌적한 생활 환경 파트너,
나비엔 브랜드 스토리
54

News

생활에 도움이 되는 나비엔 소식
56

Event

퀴즈 풀고 온수매트 받자!
59

Celebration

매거진 N 재창간 축하 메시지
60

Info

독자 의견 및 SNS 안내
61



누구에게나 숨고르는 시간이 필요합니다





숨쉬는 집, 소통하는 공간
우리 모두의 삶에서 경동나비엔이 이야기하고 싶은 것



소소한 일상 속에서 특별한 경험을 더해가는 곳,
나비엔 매거진 N

See.

시대와 세대를 아우르는 깊이 있는 시선으로
삶을 깊게 들여다보다

Topic

◦

Figures

◦

History

◦

Experience

◦

Solution

Topic

읽기로 보는 세상

작은 먼지처럼 사뿐히 다가와
마음에 먼저 내려앉는 세상의 문장들을 만나본다.

파블로 피카소 · 화가

예술은 우리의 영혼을 일상의
먼지로부터 씻어준다.

김동환 · 국제전략자원연구원 원장

대한민국은 지금
젓빛 호흡 속에 살고 있다.
계절과 상관없이 찾아오는
이 젓빛 호흡의 정체는
무엇일까? 그 원인은 무엇이며,
우리는 어떻게 대처해야
하는 걸까?

후지타 사유리 · 방송인

남의 먼지를 털어내는 데
집중하다 보면 어느 순간
그 먼지가 나에게 쌓여 있다.



링링 · 중국 최연소 폐암 환자

내 친구가 많이 아파요,
미세먼지 때문이에요.
메이링은 나와 같은 학교
같은 반 단짝 친구예요.
우리는 여덟 살이고,
중국 장쑤 성에 살아요.
그런데 어느 날,
건강하던 메이링이
병으로 쓰러지고 말았어요.
폐 속에 미세먼지가 가득
찼대요. 우리가 사는 곳의
나쁜 공기 때문에 메이링은
병에 걸린 거예요.

김광석 · 가수

먼지가 되어 날아 가야지
바람에 날려 당신 곁으로

마틴 리스 · 우주학자

우주는 우리의
생활 공간이고,
우리는 모두 별이 남긴
먼지입니다.

마하트마 간디 · 정치인

진실을 추구하는 자는
먼지보다 더 겸손해야 한다.
세상은 먼지를 발밑에 짓밟지만,
진리를 찾는 탐구자는
먼지에게조차 짓밟힐 정도로
겸손해야 한다.
그 뒤에야 비로소 그는
진실을 보게 될 것이다.

The seeker after truth should be
humbler than the dust.

The world crushes the dust under its feet,
but the seeker after truth should so humble
himself that even the dust could crush him.

Only then, and not till then,
will he have a glimpse of truth.

이효리, 이상순 · 가수

남산에서 아래를 내려다보면
사람들이 개미 같아 보여.
아니 우린 개미보다 작은
먼지 같은 존재야.



정유미 · 애니메이션 감독

뒹아내어도 얼마 지나지 않아
다시 뽀얗게 쌓이는 먼지는
우리를 비추는 거울이다.

정호승 · 시인

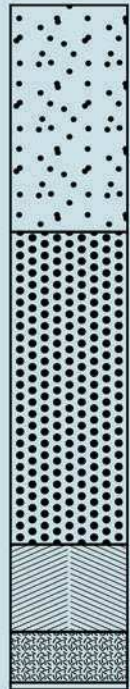
이른 아침에
먼지를 볼 수 있게
해주셔서 감사합니다.
이제는 내가
먼지에 불과하다는 것을
알게 해주셔서 감사합니다.
그래도 먼지가 된 나를
하루 종일 찬란하게
비춰주셔서 감사합니다.

Figures

‘숨쉬다’와 ‘숨막히다’ 사이에서

데이터에는 우리가 알지 못하는 많은 이야기가 담겨 있다. 작은 검색창과 짧은 해시태그 안에 사람들의 솔직한 생각이 드러난다. 사람들은 미세먼지와 관련해 어떤 키워드를 검색하고 이야기하고 있을까. 거의 모든 주제에 관한 빅데이터를 모을 수 있게 된 지금, 요즘 사람들의 미세먼지 관심사를 자세히 들여다본다. 우리가 무엇을 욕망하며 두려워하는지, 또 준비해야 할 것은 무엇인지에 관해 생각해보자.

미세먼지 수치를 얼마나 자주 확인하는가?



미세먼지로 실내 환기를 못하고 있는가?



◆자료 출처 1

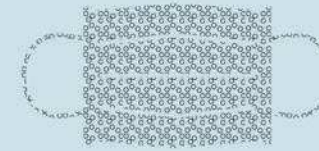
시장조사전문기업 엠브레인 트렌드모니터(trendmonitor.co.kr), 전국 만 19세~59세 성인남녀 1,000명 대상, '2017 미세먼지에 대한 우려 및 대처 방안' 설문 조사 결과
→ 12page

◆자료 출처 2

이노션 월드와이드 데이터 커맨드 센터(Data Command Center), <대한민국 소비경제의 큰손, 미세먼지를 잡아라> 빅데이터 분석 보고서, 2017년 1월~2018년 4월, 주요 블로그 및 카페 등을 통해 생산된 미세먼지 관련 문서 90만여 건 분석 결과
→ 13page

의

마스크가 패션이 되고, 스타일러와 건조기 구입이 늘고 있어요!



마스크
93,612건



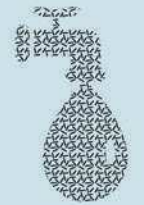
의류 관리
3,119건

미세먼지 해독에는 물 만난 디톡스 요법이 강세죠

식



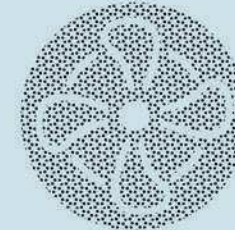
면역력 & 디톡스
22,841건



물
37,117건

주

실내 공기질을 쾌적하게 유지하는 노력들



공기청정기
98,374건



청소
91,209건

미세먼지 저감을 위해 착한 소비, 그린 소비는 필수!

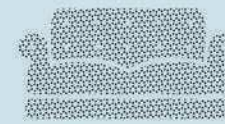
차



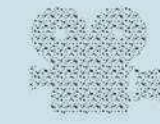
친환경차
10,063건

락

외부 활동보다 실내에서 잘 노는 방법을 고민해요



실내
52,025건



영화
13,610건

자극으로 손상된 피부 관리법에 관심이 많아요!

미



피부
256,941건



클렌징
50,407건

History

세상을 바꾼 먼지의 세계사

해발 8,000미터가 넘는 히말라야 정상이나 차가운 눈과 얼음으로 뒤덮인 극지방에도 미세먼지가 있다는 사실을 알고 있는가. 인간의 발이 닿는 곳마다 어김없이 존재하는 먼지는 우주 창조의 근원이었으며 지구에서도 오랜 세월 동안 자신의 역사를 남겨온 신비로운 존재이다.

글. 이경석

◆
빈센트 반 고흐
(Vincent van Gogh)
몽마르뜨에서 본 파리,
캔버스에 유채, 1886

해발 129미터의 몽마르뜨 언덕은 파리 시내에서 가장 높은 곳이다. 언덕에서 바라 본 시내 풍경이 연기와 먼지로 뿌옇게 흐린 것을 알 수 있다.



Spotlight

Killer Smog

대기 오염의 역사와 오늘

태초에 생성된 먼지와 달리, 미세먼지는 인류가 산업혁명을 거치면서 만들어낸 문명의 사용료이다. 미세먼지는 주로 석탄이나 석유 등 화석연료를 태우면서 발생한다. 편리함을 위해 인류가 누리는 문명의 이기가 공기의 오염으로 되돌아오고 있는 셈이다. 즉, 인류가 가진 욕망은 환경의 변화를 가져오고 자연의 희생에는 반드시 대가가 따르는 법이다.



1952 London

대기역전현상 [atmosphere inversion appearance]
대기층에서 높은 곳의 온도가 낮은 곳의 온도보다 더 높게 되는 현상이다.



2018 Seoul

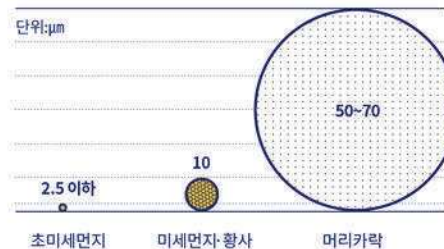
1962 Seoul

미세먼지라는 용어는 언제부터 쓰였을까?

과거 언론매체가 다른 보도를 찾아본 결과, 1992년 11월 17일자 <한겨레신문>에서 대기 오염 물질을 다루며 ‘미세먼지’라는 용어를 처음 사용하기 시작했다. 그 이전에는 ‘미세한 먼지’나 ‘미세입자’ 등으로 에둘러서 표현했다. 그 이후 ‘미세먼지’가 차츰 대중적으로 쓰였으며, 1990년대 중반부터 ‘미세먼지 심각’이라는 표현의 보도가 잦아졌다. 한편 우리나라의 대기 오염 문제는 1960년대로 거슬러 올라간다. 1962년 10월 22일자 <경향신문>을 살펴보면 ‘서울 뒤덮은 오염된 공기’라는 제목의 기사가 나온다. ‘오염된 서울 시내의 공기는 세계의 화제가 되고 있는 런던의 경우보다 심한 것이라고 한다.’고 게재되어 있다.

미세먼지가 이렇게 주목받기 이전에 대기 오염의 자리를 꿰차고 있었던 이름은 바로 황사였다. 특히 봄철 흩날리는 꽃가루와 함께 극성을 부리는 황사는 골칫거리였다. 주부들은 밖에 빨래를 널지 못했고 공장 가동이 멈추기도 했다. 놀랍게도 황사에 대한 기록은 <삼국사기>까지 거슬러 올라간다. ‘우토雨土’라는 표현이 나오는데, ‘흙이 비처럼 온종일 내렸다. 3일 동안 햇빛을 볼 수 없었다.’라는 기록을 찾아볼 수 있다. 근대에도 황사에 대한 기록이 있다. 일제강점기 시절인 1927년 4월 30일자 <동아일보>를 살펴보면, ‘황사의 흙바람’이라는 주제의 기사가 발행된 바 있다.

미세먼지 크기 비교



각기 다른 이름, 우려는 역대 최고

그러면 다른 나라에서도 미세먼지라는 말을 사용할까? 미국에서는 대기 오염이나 스모그를 사용하고, 중국에서는 ‘우마이霧霾’라는 말을 쓰고 있다. ‘안개 무’와 ‘흙비 올 때’라는 한자어이다. 베트남에서는 공기 오염 아니면 먼지로만 구분하고 일본에서는 PM2.5, PM10이라는 과학 용어로 표현하며, 미소입자상물질微小粒子狀物質이라고도 부른다. 여기서 PM2.5는 먼지 지름이 $2.5\mu\text{m}$ (마이크로미터, 미크론미터) 이하인 초미세먼지를 뜻한다. PM10은 $10\mu\text{m}$ 보다 작고 $2.5\mu\text{m}$ 보다 큰 입자를 뜻한다. $1\mu\text{m}$ 는 사람의 눈에 보이지 않는 크기로 1m의 100만분의 1이 그 크기 가히 짐작되지 않는다. 머리카락 지름의 약 $1/20\sim 1/30$ 에 불과해 살아있는 세포의 핵을 볼 수 있는 수준의 크기이다.

2016년에 미국 예일대와 컬럼비아대가 발표한 환경 성과 지수 분석 결과, 대한민국은 미세먼지 분야에서 180개 나라 중 174위를 기록한 것으로 나타났다. 이런 심각한 평가와는 반대로 미세먼지에 대한 염려를 덜어주는 연구 결과도 있다. 최근에는 아주대 예방의학과 장재연 교수가 “1986년 서울에서 측정한 PM2.5 농도는 지금의 약 4배 높은 수준이었다.”라고 밝히기도 했다. 또한 “미세먼지 우려가 역대 최고이지만, 수치상의 오염도는 크게 개선됐다.”라는 긍정적인 평가를 했다. 그러나 현재를 살아가는 우리가 실제로 체감하는 미세먼지 농도는 전혀 안심할 수 없는 수준이다.

미세먼지 이슈는 잠깐의 트렌드로 지나가는 유행이 결코 아니다. 계속 반복될 고통의 이야기이다. 살기 위해 들이마시는 공기가 우리의 건강과 생명을 위협하는 현실을 살고 있는 것이다.

1948 Donora 1952 London

세계 대기 오염의 흑역사

1948년 10월 27일, 미국 펜실베이니아주의 작은 도시 도노라(Donora). 사람들은 지극히 평범한 수요일 아침을 맞이했다. 제련소와 제철소를 바로 옆에 둔 이 마을에서 안개는 일상과 같았으며, 많은 사람들이 기침을 달고 살았다. 짙은 안개 때문에 대낮에도 가로등을 켜 채로 생활하는 하루가 또 시작되었던 것이다.

이날은 대기의 흐름이 너무나 안정된 상태였다. 그래서 매연이 하늘로 빠져나가지 못하고 자꾸만 지면으로 가라앉았다. 시야는 점점 짧아졌다. 그러나 주민들은 평소와 같은 안개 정도로만 여겼다. 도시를 덮은 안개는 며칠이 지나도록 그대로였다. 31일 오후에 비로 비로소 안개가 사라질 때까지, 도노라 주민들의 삶은 안개 속에 방치되었다. 그러나 며칠 동안 시야를 가린 것은 안개가 아니라 스모그였다. 짙은 스모그 때문에 주민 약 1만 4,000명 중에서 20여 명이 사망했고, 6,000여 명이 호흡기 질병으로 입원 치료를 받았다. ‘도노라 스모그 사건’이라고 불리는 대기 오염이 내린 재앙이었다.

미국의 시사 잡지 <뉴요커>의 로슈 기자는 이 사건을 다음과 같이 상세하게 묘사했다. ‘공기가 끈끈한 것처럼 변하고, 냄새가 난다기보다는 맛이 변했다는 편이 나은 상황이다. 이 맛은 이산화황 가스 특유의 단맛이었다. 외출한 사람들은 누구라도 이 공기를 마셨지만 큰 관심을 나타내지는 않았다. 석탄을 때고 철광석을 녹일 때 나오는 것과 같은 이산화황 가스의 냄새는 도노라에서는 안개가 생길 때마다 생기곤 했다. 그러나 이번의 안개는 지금까지의 것과는 달리, 살갗을 찌르는 것과 같은 보다 더 강한 것으로 생각된다.’ 이렇게 큰 인명 피해를 입고 난 뒤 미국 정부는 공기 오염의 심각성을 인식해 관련 규제 및 법을 제정하게 되었다.

사람이 살기 위해 마시는 공기가 오히려 사람을 죽이는 현상을 ‘킬러 스모그(KillerSmog)’ 라고 한다.

도노라는 5일 동안 공장에서 발생한 연기가 계속 쌓여 스모그의 독성이 살인적인 수준으로 올라갔다. 이렇게 짙은 스모그 속의 초미세먼지와 미세먼지 농도는 우리가 상상할 수 없을 만큼 높다.

영국 런던(London)에서도 스모그가 유령처럼 도시를 덮친 적이 있다. 1952년 12월, 산업혁명의 발원지답게 엄청난 석탄 소비량을 과시하던 런던은 유난히 추운 겨울을 맞이했다. 사람들은 평년보다 더 많은 석탄을 때며 난방을 해야만 했다. 고품질의 석탄은 해외로 수출하고, 유황 함량이 많은 저급의 석탄을 땀 것이 문제였다. 석탄 화력발전소와 갓 도입된 자동차의 배기가스까지 더해져 도시에는 점점 더 자욱한 연기가 쌓여갔다.

도노라와 마찬가지로 런던에서도, 12월 5일부터 9일까지 기상이 안정되어 대류가 일어나지 않았다. 짙은 안개가 도시를 뒤덮었다. 안개는 독가스과 같은 스모그였다. 이때 발생한 스모그를 ‘그레이트 스모그(Great Smog)’라고 부른다. 겨우 4일 동안 4,000명이 넘는 주민이 사망했다. 최근 연구에 따르면, 사망자의 수를 1만 2,000명으로 추산한다는 결과도 있다. 그레이트 스모그로 경각심을 가지게 된 영국 의회는 1956년에 청정대기법(British Clean Air Act)을 제정했다.

스모그와의 전쟁을 선포한 중국

근래에 와서 스모그의 표상으로 떠오른 나라가 바로 중국이다. 급격한 개발과 산업화의 바람을 타고 발전을 거듭하면서 대기 오염을 제재하는 법과 규정이 불충분했기 때문이다. 중국 대기 오염의 가장 큰 원인이 된 석탄 화력발전소와 석탄 난방은 우리에게도 큰 영향을 미쳤다. ‘중국에 대한 항의 청원’이 청와대 게시판에 뜨겁게 달구기도 했다.

이젠 중국 정부도 스모그와의 전쟁을 선포하고 강력한 정책을 펼쳐나가고 있다. 스모그 퇴치를 위해 나선 결과도 상당히 긍정적이다. 주요 도시의 초미세먼지 평균 농도가 4년 전보다 32% 감소했다고 한다. 이대로라면 중국인의 평균 수명이 2.4년 늘어날 것이라는 연구 전망도 나왔다.

비관적 공포가 낳는 희망의 끈

1970년대에 미국 로스앤젤레스는 1급 스모그 경보가 연간 125번이나 발령되는 악명 높은 도시였다. 그러나 현재는 연간 10회 정도로 매우 좋아졌다. 일년 중 거의 모든 날에 청명한 하늘을 볼 수 있다. 비관적인 공포를 이겨내려는 인간의 노력 덕분이다. 즉 비관적인 공포가 희망을 낳은 셈이다. 국내의 미세먼지 관련 뉴스는 2014년을 기점으로 폭발적으로 늘어났다. 특히 2018년에는 폭증이라는 말로 설명할 수 없을 정도로 미세먼지 뉴스의 홍수였다. 그만큼 비관적인 공포가 크게 증가했다는 뜻이다. 가만히 있을 수 없다는 인식이 널리 퍼지고 있다. 다 같이 노력하는 단계로 나아갈 수 있는 동력이 생겼다는 의미이기도 하다.

지금까지 미세먼지와 황사, 스모그에 대한 역사와 사건을 짚어보았다. 이외에도 산성비, 그리고 산성비보다 무섭다는 산성안개나 산성눈 등 아직 남은 이야기가 많다.

중요한 사실은 이 모든 대기 오염 현상이 인류가 낳은 산물이라는 사실이다. 극단적인 기후 변화로 몸살을 앓고 있는 지구와 그 지구에서 살아가는 인류는 지금 중대한 갈림길에 서 있는 중이다.

미세먼지를 줄이려는 환경적인 노력은 개인부터 시작되어야만 한다. 그래야만 기업이 건강한 지구를 위해 미세먼지를 줄이는 친환경적인 상품을 지속적으로 내놓을 수 있다. 정부는 이런 경제 활동을 지원하는 데 앞장서고 유도하는 정책을 펼쳐야 한다. 개인과 기업, 정부가 삼위일체가 되어 노력한다면 우리 아이들이 살아갈 내일의 하늘은 오늘보다 조금 더 맑고 깨끗해질 것이다.



Experience

나비엔 에어원 청정환기, 고객보다 먼저 체험했어요

창문을 열지 못하는 날에도 마음 놓고 숨쉬고 공간의 제약 없이 자유롭게 생활할 때 우리는 비로소 공간의 주인이 된다. 나비엔 에어원 청정환기 출시를 앞두고 필드테스트를 통해 고객보다 먼저 제품을 경험하고 있는 박대원, 송지영 씨 가족은 요즘 청정한 삶의 재미를 알아가는 중이다.

청정환기로 완성된 소율이네 우리집 실내공기는 오늘도 맑음

경동나비엔 전략사업팀에서 근무하고 있는 박대원 과장은 퇴근 후 경기도 시흥시에 있는 집으로 돌아갈 때마다 어깨가 절로 펴진다. 임직원 필드테스트 신청을 통해 사랑하는 아내와 딸 소율이에게 쾌적하고 건강한 생활을 선물했기 때문이다. 매일 아침 미세먼지 수치를 체크하는 아내를 보면서 그도 자연스럽게 대기 환경에 대해 관심을 갖기 시작했다. 일년 전 신축 아파트로 이사를 온 후부터는 새 아파트에서 발생할 수 있는 포름알데히드, 라돈과 같은 유해물질에 대한 걱정도 있었다. “마침 회사에서 나비엔 에어원 청정환기 제품의 필드테스트 신청자를 모집한다는 공고를 보고 아내와 상의했는데 수단과 방법을 가리지 말고 반드시 성사시키라는 분부를 받았죠. 미세먼지뿐만 아니라 실내 유해물질까지 제거할 수 있는 청정환기 제품이기 때문에 고민 없이 신청했습니다.” 아내 송지영 씨도 가족 건강에 대한 염려를 조금 덜었다. “실제로 우리 가족이 일상의 대부분을 보내는 공간인 집안 공기질을 체크하고 관리해준다는 점에서 주변 엄마들도 많이 부러워해요.”





* 상기 제품 이미지는 제품 출시 단계에서 디자인이 변경될 수 있습니다.

나비엔 에어원 청정환기는 기존 공동 주택의 천장에 설치된 디퓨저를 통해 나쁜 공기를 배출하고 맑게 걸러진 깨끗한 공기를 집안 전체로 순환시킨다. 또한 에어 모니터가 집안의 오염물질을 실시간으로 측정해 공기질 정보를 알려주고, 에어 룰콘트롤러를 간편히 터치해 원하는 실내 환경을 만들 수 있다.



지난 5월 나비엔 에어원 청정환기 제품 설치 이후 박대원 과장, 송지영 씨 부부의 생활은 어떻게 달라졌을까? 이 가족의 일상 속 공기질 변화에 대한 궁금증을 일문일답을 통해 풀어본다.

평소 경동나비엔은 친환경 기술을 통해 지구를 살리는 기업으로 알려져 있는데, 최근 점점 더 우리 생활 가까이 다가오고 있는 느낌이 듭니다. 그런 점에서 회사에 대한 자부심을 클 것 같습니다.

네, 제가 입사한 이후 9년 동안 정말 많은 변화들이 있었습니다. 제가 입사할 때만 해도 경동나비엔은 보일러를 잘 만드는 회사라는 이미지가 강했는데 지금은 온수매트나 실내 공기질을 개선하는 나비엔 에어원 청정환기 제품을 출시하는 등 일반 소비자와 훨씬 더 가까워지고 있고, 쾌적한 생활환경 파트너로서의 역할이 부쩍 강해진 느낌입니다. 특히 쾌적한 생활환경 파트너라는 비전에는 기업을 통한 사회공헌 철학이 담겨있습니다. 우리가 만드는 제품과 기술이 사회와 환경을 깨끗이 가꾸고 보호하는데 도움이 되고 있죠. 이는 단순히 회사가 거둔 이익을 사회에 환원하는 차원의 사회공헌보다 훨씬 크고 넓은 의미라 생각합니다.

이번 필드테스트는 소비자보다 먼저 제품을 사용해보고 더 좋게 개선하는 과정이라고 들었습니다. 소비자 입장에서 설치 과정이나 구체적인 후기도 궁금할 것 같은데요.

일단 가장 좋은 점은 외부에 미세먼지가 많은 날에도 청정 필터를 통해 깨끗한 공기를 유지할 수 있다는 점인데요. 사실 우리가 생활하는 공간에서도 엄청난 미세먼지가 발생한다고 들어요. 문을 열지 않아도 실내의 나쁜 공기를 밖으로 내보내고 깨끗한 공기가 들어오는 느낌이 들어요. 단순한 송풍과는 다른 ‘신선한 산들바람’의 느낌이라까요. 이걸 직접 경험해봐야 아는 거라 말로는 표현하기가 참 힘드네요. 설치도 전혀 어렵지 않았는데, 기존 아파트 공간에 설치되어 있는 환기 장치를 그대로 이용하기 때문에 큰 공사 없이 2~3시간 내외로 간단해서 좋았어요. 지금 이 순간에도 우리집의 공기질 수치 데이터가 연구소로 전달되고 있으니,



아무쪼록 더 좋은 제품 개발에 보탬이 되기 위해 더욱 열심히 사용하려 합니다.

기존에 공기청정기를 사용한 적이 있나요? 있다면 공기청정기와는 어떤 점이 다른가요?

전에 살던 집에서는 별도의 환기 시스템이 없어서 두 대의 공기청정기를 사용했어요. 가장 큰 차이점은 시스템 하나로 집안의 모든 공간이 깨끗해진다는 점입니다. 환기가 필요할 때 방마다 청정기를 옮기지 않아도 되고요. 또 한 가지는 미세먼지 외에 유해물질까지 제거할 수 있다는 점이 달라요. 공기청정기 필터는 미세먼지를 제거해주지만 새집증후군을 일으키는 오염물질이나, 최근 문제가 된 라돈, 우리가 숨쉬면 발생하는 이산화탄소와 같은 물질은 오직 환기를 통해서만 집밖으로 배출할 수 있다고 들어요. 또한 청정환기 요리모드 덕분에 음식을 만들 때 도움이 되니까 확실히 다르답니다.



소울이를 위해서도 평소 미세먼지와 지구 환경 관련 이슈에 관심이 많으실 듯 합니다. 미세먼지 저감과 환경 보호를 위해 실천하는 노력이 있다면요?

일곱 살 소울이도 이제 미세먼지가 무엇인지 아는 나이가 됐어요. 수치 어플을 보여주면 “엄마, 오늘은 하늘이 까만색이야!” 라며 마스크를 먼저 챙기기도 하죠. 생활 속에서는 마트에서 제품 하나를 고를 때도 환경에 해를 가하지 않는 제품인지 확인하려고 노력해요. 환경에 좋은 제품은 적극적으로 주변에 홍보도 하죠. 나비엔 에어원 청정환기도 그렇지만 콘덴싱 보일러도 미세먼지를 줄여주는 정말 좋은 제품이거든요.

개인적으로 청정환기를 추천하고 싶은 장소나 지인이 있다면 말씀해주세요.

많은 아이들이 오랜 시간을 보내는 어린이집에 강력 추천합니다. 아이들이 뛰어놀 때 일으키는 먼지나 장난감, 가구 등에서도 유해물질이 많이 나오는 걸로 알아요. 어린이집 내부의 공기질을 깨끗이 관리하는 것이 중요하기 때문에 보다 많은 공간에 나비엔 에어원

청정환기 제품이 많이 설치되면 좋을 것 같습니다. 개인적으로는 아들 둘을 키우고 있는 여동생 집에도 적극 추천하고 싶어요. 동생이 아이들과 함께 집에 놀러 오면 인구밀도가 높아져서(?) 실내 공기질 수치가 갑자기 나빠지지만 청정환기 덕분에 금방 또 좋아지는 걸 보면서 동생이 참 신기해하고 부러워했어요.

마지막으로 매거진 N 독자들에게 전하고 싶은 말씀 부탁드립니다.

청정환기라는 좋은 제품을 먼저 사용하고 있는 것만으로도 참 행복한데, 이렇게 재창간호의 새로운 시작을 독자 여러분과 함께할 수 있어서 더욱 의미 있고 행복합니다. 나비엔 에어원 청정환기 제품이 우리 삶의 쾌적한 생활환경 파트너가 되는 것처럼, 매거진 N 역시 여러분의 라이프 스타일을 산뜻하게 바꾸는 데 많은 도움이 되기를 바랍니다! 감사합니다.

Solution

실내 공기질 관리의 정석

실내 공기 오염 물질의 경우 사람들의 건강에 직접적으로 영향을 미칠 수 있기 때문에 해결이 시급하며 적절한 관리 방법을 통해 실내 공기질을 개선해야 한다. 주요 방법으로는 맞바람을 이용한 환기, 조리 시 자연환기와 후드의 동시 사용, 실내 청소를 제안할 수 있다.



최근 몇 년 사이 국내 미세먼지 농도가 매우 높아지면서 실내 공기질의 관리에 대한 관심이 늘어나고 있다. 특히 실내의 경우 미세먼지와 함께 휘발성 유기화합 물질 등 다양한 오염원이 있기 때문에 깨끗한 환경을 만들기 위해 더욱 노력을 해야 한다. 하루 80% 이상의 시간을 실내에서 보내는 현대인들의 경우 실내 공기질 개선에 관한 관심이 늘어나고 있지만 환기의 방법이나 실내 공기질 개선에 관련된 정보가 부족한 것도 사실이다. 어떻게 하면 좋을까? 집안에서 맘껏 숨쉬는 환경 조성을 위해 실천할 수 있는 몇 가지 방법을 소개한다.

가장 먼저, 환기는 최소한 하루에 한 번 이상씩 해야 한다.

실내에서 많은 활동을 하지 않더라도 옷이나 신발에 묻어있는 먼지, 실내에서 키우는 반려동물로부터도 미세먼지가 발생할 수 있다. 또한 가구와 전자제품, 실내에서 사용하는 화학제품 등에서도 오염 물질이 발생한다. 따라서 하루 2~3차례 환기는 실내 공기질 관리에 가장 중요한 원칙. 환기의 목적은 실내 공기의 순환이다. 환기는 되도록 맞바람으로 바람길이 통할 수 있도록 해야 한다. 순환을 통해 실내 누적되어 있는 오염 물질을 외부로 배출하고 상대적으로 깨끗한

외부 공기를 실내로 유입시키는 것이다. 자연환기가 어려운 상황에서는 공기청정기도 실내 공기질에 도움이 되지만 미세먼지 외의 유해가스까지 모두 제거하기는 어렵다고 볼 수 있다. 실내에는 미세먼지 외에도 휘발성 유기화합물 등의 오염 물질도 많기 때문에 반드시 환기를 통한 실내 정화가 필요하고, 청정환기 시스템의 설치도 실내 공기질에 도움이 된다.

둘째, 조리 시 자연환기와 후드를 동시에 사용하는 것이 중요하다. 가정에서 가장 큰 오염원 중 하나가 조리이다.

요리할 때 발생하는 미세먼지와 기타 가스 상태의 오염 물질 노출을 줄여야 한다. 환경부에서 발표한 주방 조리 관련 내용 중 가장 많은 이슈가 되었던 고등어를 기억하는가? 직경 25센티미터 프라이팬에 약 12분 동안 고등어나 삼겹살을 조리하였을 때 고농도 미세먼지가 측정되었고, 후드 가동 여부에 따라 미세먼지 농도는 약 10배 이상 차이를 보였다. 하지만 고등어나 삼겹살처럼 기름진 음식을 조리할 경우 후드만으로는 관리가 어렵다. 따라서 후드 사용과 함께 자연환기가 동시에 될 수 있도록 창문을 열어야 한다. 또한 기름과 음식물이 남아 있는 프라이팬을 조리 직후 정리한 경우 오염 물질이 상대적으로 빨리 감소하는 것을 확인할 수 있었다.

셋째, 실내 청소는 환기와 함께 중요한 관리 방법이다.

환기만 한다고 실내 공기질이 저절로 관리되지는 않는다. 환기와 함께 실내 청소를 해야 하며, 특히 창문들과 방충망 청소도 상당히 중요하다. 청소를 할 경우 환기는 필수이다. 대기의 미세먼지 농도가 높은 날이라도 짧은 시간의 환기가 꼭 필요하다. 매우 나쁨 단계의 고농도 미세먼지 발생 시 바닥 물걸레질을 하는 것도 하나의 방법이 될 수 있다.

어렵게 들리는 실내 공기질 관리, 그러나 위에서 제시한 방법만 그대로 실천한다면 크게 어려운 것은 없다. 세 가지 솔루션을 기억하고 잘 이행해서 보다 나은 실내 공기질을 경험해보자.

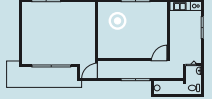
글. 임영욱
연세대학교
환경공학연구소 부소장

연세대학교 환경공학연구소는 인문, 자연 과학 분야의 종합적인 연구를 수행하며 국내외 각 분야의 연구 성과를 종합하고 기술의 개발과 응용 등을 촉진하기 위해 설립되었다. 인체 위해성 평가 기술을 기반으로 환경오염 및 환경성질환 관리 시스템의 기반을 마련하고 인체 영향을 평가하여 위해도를 관리하고 있다.

tip 공간별 환기 포인트

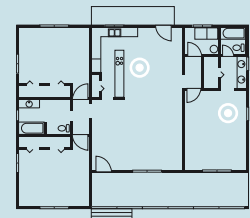
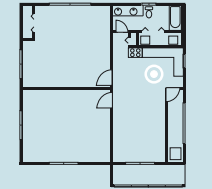
10평

취사와 세탁, 휴식 등 거의 모든 생활이 하나의 공간에서 이뤄지므로 특히 조리 시, 환풍기나 후드를 필수로 사용해 냄새와 오염이 공간에 오래 머물지 않게 관리한다.



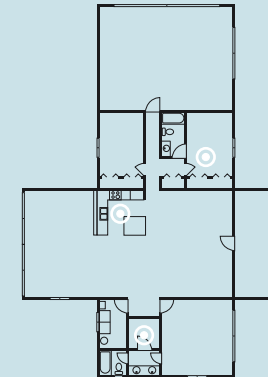
20평

공간에 살림이 많을 경우 통풍이 어려울 수 있다. 구석까지 순환이 안 될 때는 에어서큘레이터나 선풍기의 도움을 받는 것도 좋다.



30평

미세먼지가 심하거나 폭염과 한파로 창문을 열기 어려운 날에는 공기청정기를 방마다 옮겨 틀어주거나 청정환기 제품의 도움을 받는다.



40평

다른 평수에 비해 환기성이 좋은 편이지만 습기가 생기기 쉬운 옷장, 신발장 등의 통풍을 놓치기 쉽다. 일주일에 한 번은 구석까지 신경 쓸 것.

Say.

삶에 보탬이 되는 유익한 정보로
생활을 넓게 이야기하다

Meet

◦

Get

◦

Eat

◦

Be Healthy

◦

Check

◦

Think



식물이 선사하는 초록빛 위안

Meet

사람과 지구 사이 '깨끗한 숨'을 희구하다

시도 때도 없이 찾아드는 미세먼지. 우리네 건강을 위협하는 위험한 존재가 된 지 오래다. '뿌연 일상' 속 '깨끗한 숨'에 대한 열망을 자신만의 언어로 전하는 이들이 있다. 일과 삶으로 공기의 소중함을 일깨우는 두 사람을 마주했다.

글. 김주희

우드플랜츠
조경디자이너

권지연



공간의 5~10%를 식물로 채운다면 실내 공기정화 효과를 누릴 수 있습니다. 여러 화분을 키우는 게 부담스럽다면 가볍게 시작해도 좋아요. 공간에 화분 한두 개만 있어도 싱그러운 기운을 두 눈에 담고 기분까지 상쾌해지거든요. 시각적인 효과와 심리적인 효과를 동시에 누릴 수 있지요.

일상에 스며든 플랜테리어
식물의 본령은 관상이 아니라 치유라고 했던가. 일상 속 반려식물과 함께하며 위안과 평화를 얻는 이들이 늘고 있다. 나만의 공간에서 식물을 키우며 인테리어 효과까지 누리는 '플랜테리어 (Plant+Interior)'에 쏟아지는 관심 또한 뜨겁다. 권지연 대표는 지난 2014년, 플랜테리어 스튜디오 '우드플랜츠'의 문을 열었다. "공원과 작은 화분 그 사이의 적절한 무언가가 있으면 좋겠다고 생각했어요. 사람들이 일상에서 자연스럽게 경험하는 방법을 제안하고 싶었지요. 우드플랜츠를 시작할 당시만 해도

플랜테리어라는 단어를 직접 만든 거냐고 묻는 사람들이 많았답니다. 지금은요? 플랜테리어를 즐기는 이들이 늘어나는 걸 볼 때면 흐뭇하지요." 식물이 가진 힘은 실로 대단하다. 공간을 자연 친화적이고 싱그러게 완성해주고 매일 변화하는 모습으로 소소한 감동을 선사하기도 한다. 식물 본연이 지닌 공기정화 기능은 말할 것도 없다. 각종 미세먼지와 '동거'하는 일상에서 쾌적한 공기를 선사하는 것.

쉬운 식물부터 시작하기
권지연 대표는 플랜테리어 제품 디자인과 스타일링을 비롯해 실내의

조경디자이너 등 다양한 활동을 이어가는 중이다. 식물을 잘 키우는 노하우를 공유하는 클래스도 진행한다. 최근에는 플랜테리어 입문자를 위한 안내서 <오늘부터 우리집에 식물이 살아요>를 출간하기도 했다. 많은 이들이 식물을 제대로 이해하고 플랜테리어를 시작하길 바라는 이유에서다. 권지연 대표는 플랜테리어 입문자들에게 '솔직한 식물'을 추천한다. 물이 부족했을 때 금세 잎이 처지거나 물을 주면 새잎을 피워내는 등 표현을 잘하는 식물이어야 한다. 공기정화 기능도 뛰어나고 키우기 쉬운 몬스테라, 테이블야자, 고사리과 식물들이 그것.



바쁜 회색 도시에서 식물을 가꾸다 보면 그게 진짜 휴식처럼 느껴질 때가 있어요. 손에 흙을 묻히고 땀 흘리는 이 노동이 얼마나 값지고 아름다운 일인지 더욱 많은 사람이 알았으면 합니다.



그녀는 무엇보다 식물을 마주하는 자세가 중요하다고 힘주어 말한다. “식물을 죽이는 것에 대한 죄책감을 안 가졌으면 합니다. 식물을 떠나보내는 과정에서 그 식물에 대해 더욱 잘 알게 되거든요. 다시 키우면 오래오래 반려식물로 함께할 수 있게 되지요. 처음에는 예민하지 않고 쓱쓱 잘 자라는 식물을 통해 키우는 재미를 붙이길 바랍니다. 그렇게 하나씩 늘려가다 보면 어느새 나만의 싱그러운 공간이 만들어져 있을 테니까요.”

반려식물과 함께하는 오롯한 휴식
권지연 대표에게 식물과의 첫 만남은 강렬한 경험으로 다가왔다. 중학생 시절 ‘화분의 엄마가 되어보라’는 어머니의

주문에 식물을 매만지기 시작했다. “여름 방학이었어요. 어머니께서 베란다에서 키우던 화분들을 전적으로 맡겨 주셨지요. 늘 옆에 있는 화분일 뿐이었는데, 물을 주니까 새싹이 나고 잎이 쑥쑥 자라나는 거예요. 그 모습이 신기하면서 인상적으로 다가왔습니다.” 당시의 즐거운 경험은 꾸준한 관심으로 이어졌고 자연스레 대학에서 조경학을 전공하게 되었다. 졸업 후 도시 환경 조성과 관련된 일을 하면서 환경에 대한 관심도 깊어갔다. 무엇보다 신선한 공기를 공급해주고 정서적 안정을 선사하는 숲의 소중함을 절감하게 되었다. 2016년에는 도시화로 인해 숲을 누릴 수 없는 안타까운 마음을 담아 전시 <도시>숲>을 진행하기도

했다. 나대지에서 완전한 숲에 이르기까지, 숲이 진화하는 과정을 구현해 관람객들이 오감으로 숲을 체험할 수 있도록 한 것이다. 권지연 대표는 식물이라는 테두리 안에서 활동 무대를 폭넓게 다지는 중이다. 현재도 사람들이 좀 더 쉽고 즐겁게 식물을 키우는 방법을 고민 중이다. 최근에는 ‘소셜플랜츠클럽’이라는 서브스크립션 서비스를 통해 식물 키우는 기쁨을 전달하고 있다. 매일 아침, 작은 화분에 눈길을 주고 순한 결을 매만져보길, 까맣게 잊고 지내던 깨끗한 공기와 자연의 소중함을 ‘감각’하며 고요와 평안을 얻을 수 있을 것이다.

에코트론은 미세먼지를 먹고 자라는 가상의 생물체를 상상해 만든 작품입니다. 매일 아침 뉴스에서 미세먼지가 '보도'되는 현실에 안타까운 마음이 들었지요. 미세먼지의 심각성을 알릴 수 있는 것이 무엇일까 고민하다가 에코트론을 선보이게 되었습니다.



아티언스
작가

정화용

②

지금, 여기 우리를 둘러싼 공기의 초상



공기가 예술이 될 때

서울 남현동에 자리한 서울시립미술관 남서울분관. 9월 30일까지 날씨를 영감으로 한 작품들을 한데 모은 <날씨의 맛> 전시가 한창 진행 중이다. 2층에 들어서면 샹들리에를 닮은 작품이 시선을 끈다. 화려한 모습만 보고선 어떤 날씨를 표현한 건지 단박에 감이 오지 않는다. 정화용, 김형중 작가의 에코트론(ECHOTRON)이다. “2년 전 유학 생활을 마치고 귀국했을 때 뿌연 미세먼지를 보고 놀라곤 했습니다. 떠나기 전만 해도 황사는 있었지만 미세먼지의 심각성을 체감하지 못했거든요. 평소 러닝과 등산, 자전거 등 아웃도어 활동을 즐기면서도 미세먼지를 걱정해야

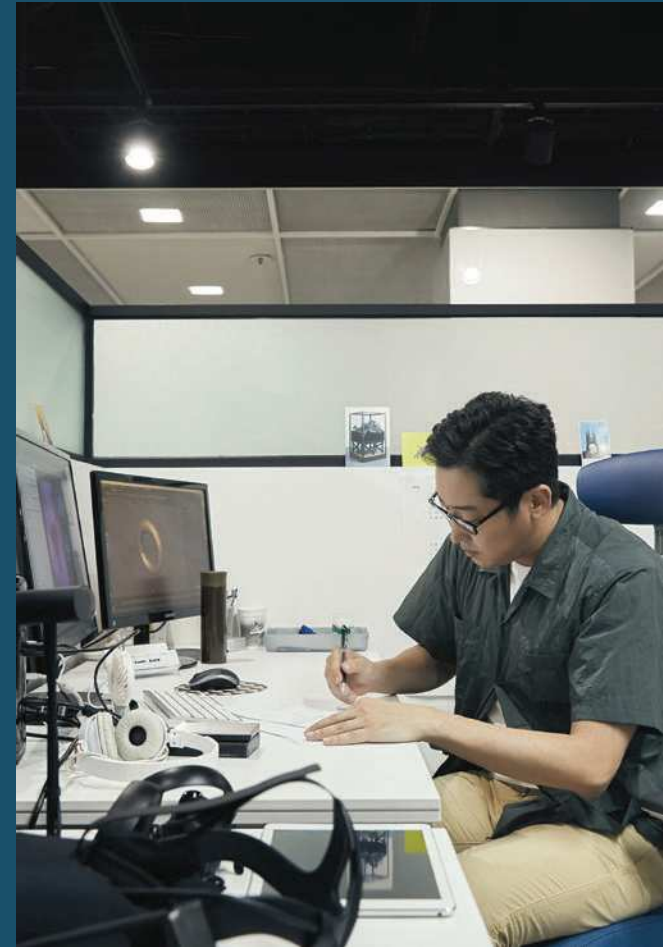
하는 현실이 답답하더라고요.” 날씨를 미세먼지의 농도로 가능하는 일이 자연스러운 일상이 된 오늘날. 미세먼지는 개인을 넘어 국가 나아가 지구적인 손실이라고 생각한 두 사람은 에코트론을 통해 ‘공기의 위기’를 널리 알리고 싶었다. 지금, 여기 우리를 둘러싼 공기가 예술이 된 이유다.

‘아티언스’로 경험의 확장을 선사하다

수치로만 나타났던 미세먼지 농도를 예술 작품으로 표현한 에코트론은 만들어진 의도만큼이나 접근 방식 또한 도드라진다. 예술과 과학의 결합품 ‘아티언스(art-science)’의 결과물로 주목받고 있는 것. 에코트론의 첫 번째 버전은 2016년 대전문화재단

미술가의 집에 전시되었는데, 기상청에서 실시간으로 전달받은 미세먼지 농도 수치를 시각화해 정보를 보여 주는 직관적인 방법으로 접근한 작품이다. 이번에 선보인 두 번째 버전은 은유적인 접근법을 통해 관람객들로 하여금 생동하는 경험과 폭넓은 사고를 끌어낸다. 미세먼지를 주제로 한 에코트론은 아이러니하게도 반짝반짝 빛나는 외관으로 시선을 사로잡는다. 실시간으로 전송되는 미세먼지 수치에 따라 색깔이 변하고, 미디어 화면을 통해 이미지가 꾸물꾸물 변하기도 한다. 공기가 깨끗할수록 노란빛에 가깝고 미세먼지 농도가 짙어지면 붉은색으로 점차 물들어간다.





미세먼지 농도가 '매우 나쁨' 수준일 때에는 가장 화려한 새빨간 풍경으로 변한다.
 “작품을 어떻게 구현할까, 고민하던 중 미세먼지를 연구하는 박사님을 찾아갔어요. 현미경을 통해 미세먼지를 봤는데, 그 결정체가 굉장히 유기적이고 미학적으로 보이더라고요. 여기에서 영감을 얻어서 작품을 구현하고 리드미컬한 음악과 함께 결합했지요. 미리 소재를 사용했는데, 관람객들이 움직일 때마다 자신의 모습이 비춰지면서 또 다른 풍경을 만들어 냅니다. 실시간으로 변하는 공기의 상태와 자신의 모습이 한데 어우러지는 거지요.”
 관람객들은 오묘한 시각적 경험을

통해 생각에 깊이 잠기는가 하면, 화려한 모습에 숨겨진 진실을 보면서 슬퍼하기도 한다. 이처럼 에코트론은 실제 눈에 보이지 않는 공기를 저마다의 시선으로 받아들이는 경험을 선사한다.

무한대의 가능성, 유일무이한 창조를 꿈꾸며

감상에만 머무르지 않고 경험을 넘어 추억을 남길 수 있는 작품을 ‘좋은 예술’이라고 믿는 정화용 작가. 그는 여전히 새로운 실험을 이어가고 있다. 융복합미디어그룹 ‘DEXM LAP’을 이끌며 무한대의 가능성을 예술작품으로 구현하는 중이다. “VR(가상현실)이나 AR(증강현실) 등 ICT 기술과 다양한 분야를

결합한 작업에 집중하고 있습니다. 예술이라는 틀 안에서 교육, 과학, 의학 분야 등 경계를 자유롭게 넘나드는 협업을 통해 유연하고 흥미로운 프로젝트를 선보일 예정입니다.”
 정화용 작가의 철학과 신념이 잘 구현된 작품이 바로 ‘만트라(Mantra)’다. 디지털 파노라마 화면에 전통무용 승무와 컴퓨터 코드가 만든 이미지가 함께 흐르는 작품이다. 인간과 기계의 끊임없는 교감을 표현하며 ‘현대자동차 VH어워드’ 수상의 영광을 안았다. 그는 앞으로도 새로운 ‘만남’을 통해 창조적 역량을 뽐낼 계획이다. 머지않아 김형중 작가와 함께 에코트론의 세 번째 버전을 만들 계획도 밝혔다.

진짜 꿈이요? 에코트론을 만들지 않는 것이 궁극적인 목표입니다. 우리가 더 이상 미세먼지에 고통받지 않는다면 에코트론은 사라질 테니까요. 그런 날이 꼭 오길 기대합니다!

Get

숨쉬기 답답한 날에 있으면 좋은 것들

세상에 못 떨어낼 먼지란 없다.
일상의 답답함을 덜어주는
먼지 탈출 아이템이 있다면.
뿌영게 쌓인 마음 속까지
스트레스까지 개운하게 날려
버리고 싶은 날, 나의 일상에
도움이 되는 여섯 개의
아이템을 소개한다.



조금 비싸도 오래 쓰는 천연 비누

미세먼지가 심해지면서 그 어느 때보다 세안이 중요해진 요즘, 온전히 천연 식물성
재료로 빚고 단단하게 자연 숙성시킨 비누를 찾는 이들이 많아지고 있다.
크리미하고 풍부한 거품이 자극과 먼지, 스트레스로 예민해진 피부 컨디션을 진정시켜준다.



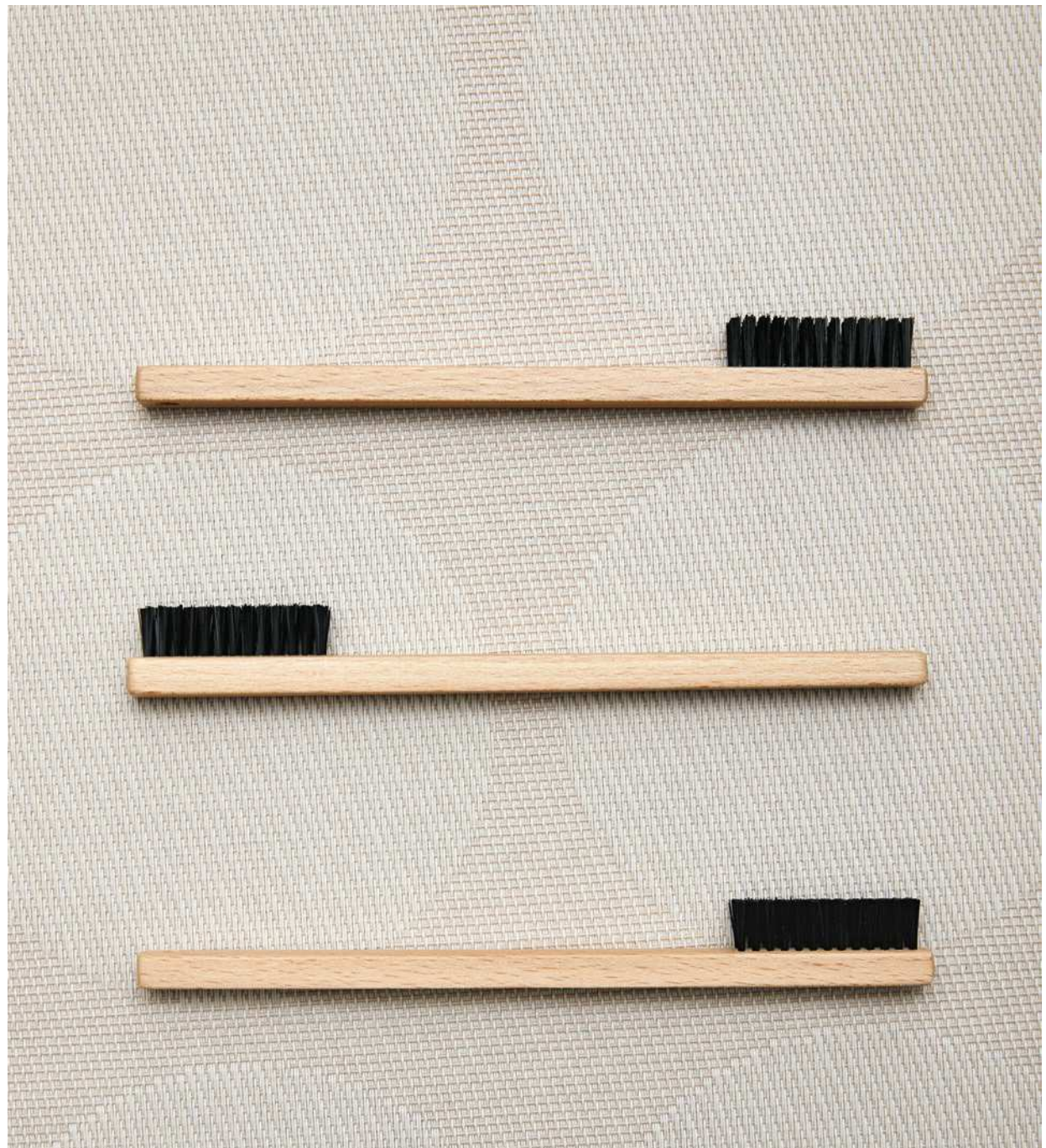
운전자를 위한 휴대용 공기청정기

이 좋은 계절, 창문을 열고 달리는 드라이브도 옛말이다. USB로 충전하는
방식의 휴대용 소형 공기청정기로 잠시 숨을 고르고 호흡할 수 있는 여유를
선사하자. 갑갑한 스트레스 공간을 나만의 청정 구역으로 바꿔준다.



천연광천수를 애정하는 사회

물만 잘 마셔도 디톡스가 된다. 하지만 생수는 심심해서 도저히 못 마시겠다는 이들에게는 탄산과 미네랄이 풍부한 천연광천수가 제격이다. 미세먼지가 많은 날 세안 후 자극 받은 피부에 발라도 좋다는 걸 아는 그대는 이미 피부 미인.



걱정 마세요, 당신의 틈을 알아요

살다보면 괜히 집착하고 싶은 순간도 있다. 눈에 잘 보이지 않는 가구 사이나 소파의 틈, 창틀에 쌓인 먼지의 영혼까지 확실하게 끌어 모아주는 틈새 브러시. 그 섬세한 디테일이 감동적이다. 우리 왜 이제서야 만난 거니.



마음의 먼지까지 닦아내는 자루 걸레

-
 집안에 쌓인 먼지만 털어내도 마음이 홀가분해지는 경험, 누구나 해봤을 것이다.
 마음이라는 공간도 마찬가지다. 정전기로 먼지를 흡착하는
 극세 섬유 미니 헨디 자루 걸레로 마음 속 묵은 먼지까지 말끔히 닦아내자.



국가대표 선수들의 잇 아이템, 산소캔

-
 일상 생활에서 산소통을 들고 다니면서 숨을 쉬어야 한다면 과연 어떨까?
 공기를 돈 주고 사서 마신다는 것은 과거 SF 영화에나 등장할 법한 이야기.
 하지만 미세먼지에 대한 걱정이 늘어나면서 그 상상이 현실이 되고 있다.

박찬일 셰프의
음식 이야기

Eat

독소 배출, 내 몸을 청소하고 순환하는 일

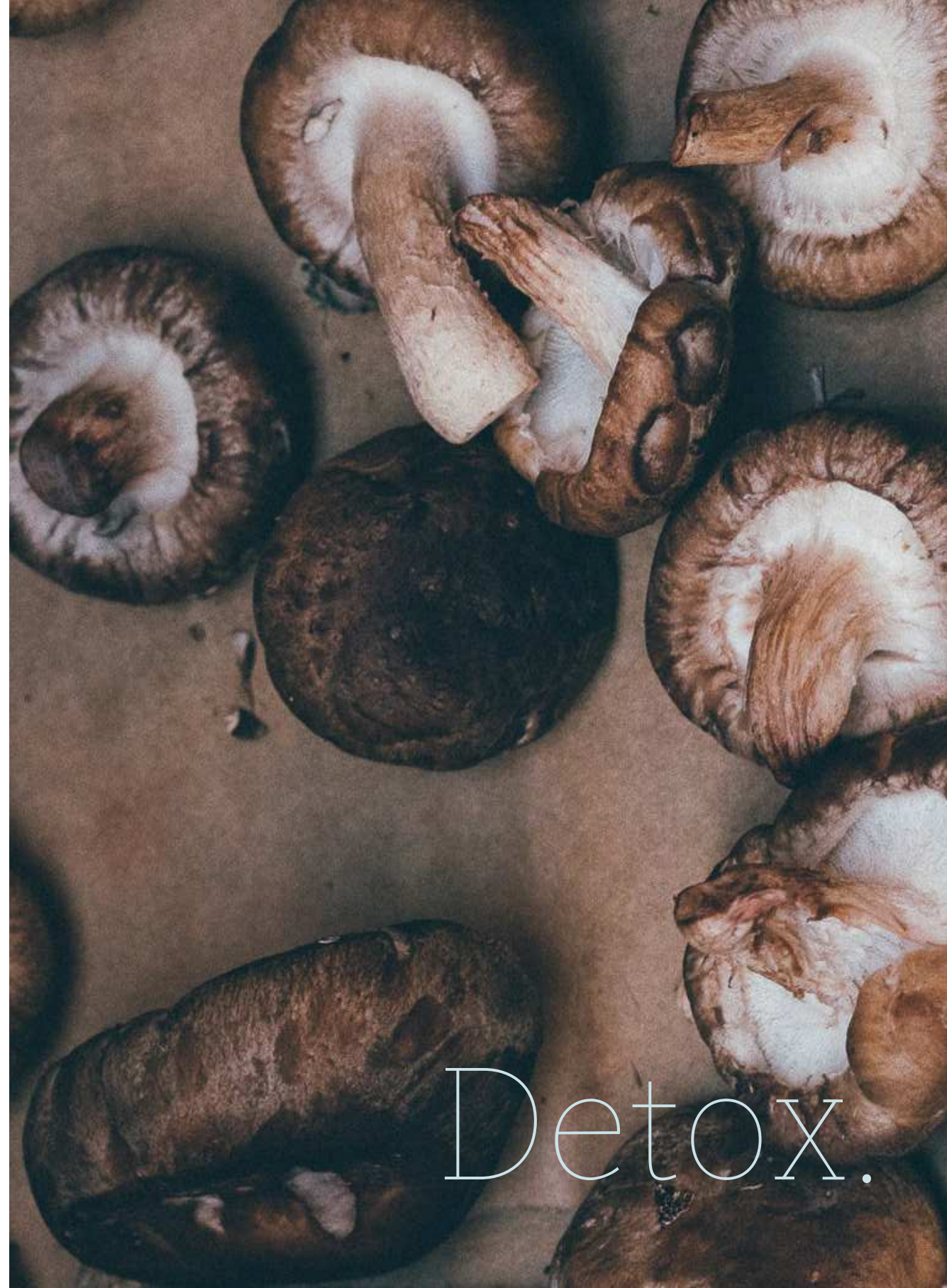
해독을 복잡하게 해석하지 말자.
구체적인 화학적 메커니즘을
입증하는 것보다 몸을 관리해서
균형과 건강을 되찾는다는
의미에서 출발하면 되겠다.

늘 회사 일에 치이고 잦은 회식에 건강을 다친 선배가 있었다. 술도 어지간히 좋아해서 조금씩 몸이 나빠지는 게 보였다. 얼굴이 붓고, 늘 피곤해했다. 그러더니 사달이 났다. 몸은 큰병이 나기 전에 먼저 작은 신호들을 연달아 보낸다. 자동차 엔진이 그렇듯이. 그는 얼굴이 붓는 게 그 신호였던 것 같다. 한동안 못 보다가 그를 우연히 만났다. 놀랍게도 얼굴이 좋아진 것이 아닌가. 배도 속 들어가고, 어깨도 기운차 보였다. 선배, 무슨 비법입니까. 그가 웃었다. 가르쳐주면 술 사줄 거야? 그럼요. 농담이야. 알려줄게.

병원에 갔더니 간 치수도 치솟고 위염도 장상피화생(위염에 의해 위가 얇고 약해지는 것)에 이를 정도로 나쁘다고 했다. 누군가의 권유로 단식을 시작했다고 한다. 단식원에 입소해서 하는 그런 집중 단식이 아니라, 생활 단식이었다. 하루에 한 끼만 먹는 다거나 하루를 온전하게 굶는 식이었다. 그의 해독법은 이른바 '비우기'였다.

사람은 자체 정화기능이 있다. 자율적인 조절기능도 뛰어나다. 인체처럼 완벽한 구조는 없다. 모자라면 채워달라고 요구하고(배가 고프다), 균형이 무너지면 경고한다(아프다). 현대인은 뭔가 '저질러놓고' 답을 찾는다. 저지르지 않는 게 최선이다. 그러나 저질렀다면 병원이나 약을 찾고, 운동과 금욕 등으로 원상복구를 시도한다. 다 좋다. 그렇지만 일상의 식사로 이런 과정을 수행하는 것이 제일 간편하고 쉽다. 일상의 방법으로 상상한 효과를 더할 수 있는 것이 바로 해독에 대한 관점이다.

해독.



Detox.



이른테면 제철 음식이다. 봄가을이 되면 조개가 살이 쫄다. 좋은 성분을 몸에 충분히 축적한다. 조개는 해독력이 매우 뛰어난 식품이다. 해독한다는 건, 인체 메커니즘에서 간이 주로 담당한다. 간이 피곤하고 상처받으면 해독이 잘 안된다.

조개는 간의 해독력을 높인다. 옛 부산 경남 사람들은 기억할 것이다. 아침마다 “재치국 사이소!” 하던 행상의 외침을. 밤새 술 마신 남자를 위해 재치국을 파는 아주머니들이 주춧가를 돌아다녔다. 조개의 효능으로 술을 해독했다. 양념도 거의 필요없다. 조개를 끓이고 불을 끈 다음 약간의 다진 파, 미나리 한 줌을 넣고 조금 기다린다. 파와 미나리의 향이 퍼진다. 그 따뜻한 국 한 그릇은 지친 몸 속에서 천천히 퍼지면서 기운을 준다.

가을이 되면 버섯이 시장에 나온다. 좋은 버섯은 본디 약이라고 했다. 약초꾼들이 가을에 수집하는 게 바로 버섯이다. 야생 버섯은 탁월한 맛과 건강 증진 효과가 있다. 굳이 그런 ‘약초급’ 버섯이 아니어도 좋다. 시중에 구할 수 있는 유기농 버섯을 먼저 찾아본다. 표고가 가장 먼저 눈에 띈다. 표고는 각종 영양물질이 많고, 해독에 작용하는 요소들을 많이 가지고 있다. 호흡기의 건강도 도와준다.

표고 우린 물을 마셔본 적이 있는가. 씹살하고 약간의 점액질이 몸의 독을 금세라도 흡수해버릴 것처럼 느껴진다. 제철인 무와 배추를 써서 그 효과를 높일 수 있다. 제철은 힘이 세다. 버섯과 무, 호박이 함께 더해지면 가을 해독음식으로는 완벽한 앙상블이다.



1.

무와 해조,
표고버섯 된장국



Recipe

2.

황태
바지락
콩나물찜





무와 해조, 표고버섯 된장국

해독과 호흡기의
기능을 개선하고
변비를 고치는 데
도움이 된다.
재료도 구하기 쉽고
요리가 쉬우며 일정한
맛도 보장한다.

1. 무는 2센티미터 두께로 한 번 자른 후 전체를 4등분한다.
2. 맑은 물 3컵에 무와 멸치, 다시마, 대파의 파란 부분, 표고의 꼭지를 넣고 거품을 걷어가며 푹 끓인다. 간장을 넣어 무에 간이 배게 한다. 다시마는 일찍 건어내지 말고 오래 같이 끓이는 게 포인트. 최대한 맛을 끌어낸다. 표고도 통째로 넣는다. 국물이 버섯에 흡수되도록 끓인다. 멸치는 흐물해지면 건져낸다.
3. 소 육수를 넣고 한번 더 끓인다. 전체 국물이 두 그릇이 나오도록 조절한다. 다시마와 표고를 건져 먹기 좋게 썰어서 다시 냄비에 넣는다. 된장을 곱게 풀어넣는다. 두부를 썰어 넣고 간이 배도록 더 끓이고, 대파 흰 부분을 잘게 다져서 넉넉하게 그릇 위에 뿌려낸다. 약간의 후추를 뿌린다.

재료(2인분)

무 4센티미터 두께로 자른 것, 국물이 잘 나오는 산모용 미역 8~10 센티미터 폭 1개, 다시마 두꺼운 것 10 센티미터 정도, 표고버섯 2개, 된장 2큰술, 대파 1줄기, 두부 8분의 1모, 국멸치 10마리 내외, 국간장 약간, 소 육수 2컵(선택)



황태 바지락 콩나물찜

황태와 조개는
간의 능력을 돕는
훌륭한 조력자.
맛도 좋을 뿐만 아니라
요리의 결과도
비교적 잘 나오고
재료비도 비싸지 않다.

1. 황태는 물에 살짝 불려준다. 황태머리는 끓는 물에 한번 데친 후 건져서 찬물에 마늘 두 톨, 파 반 줄기, 소주 1잔을 넣고 30분 끓여 육수를 낸다. 황태머리는 버린다.
2. 양념용 재료를 모두 섞고 물을 살짝 넣어서 걸쭉하게 반죽해준다. 얼큰하게 먹고 싶으면 청양고추를 1개 다져 넣는다.
3. 우묵한 냄비에 물에 불려둔 황태를 넣고 잘 씻어서 해감한 바지락을 위에 올린다. 대파를 어슷하게 썰어서 얹는다. 양념장을 골고루 바르듯 끼얹고 황태머리 육수를 조심스럽게 붓는다. 뚜껑을 덮어서 증약불에 익힌다. 얼추 익으면 콩나물과 미나리를 얹어 더 익힌다. 뚜껑을 열고 양념의 농도를 자작하게 조절한다.
4. 조심스럽게 재료를 건져서 뜨거운 접시에 올려내거나, 냄비째 상에 올린다.

재료(2인분)

기본재료 황태 한 마리, 바지락 1봉(200그램), 유기농 콩나물 300그램 정도, 대파 1줄기, 미나리 반 줄 **육수** 황태머리 5개, 마늘 두 톨, 소주나 청주 1잔 **양념** 고춧가루 5큰술, 간장 2큰술, 다진마늘 2큰술, 생강 반 작은술, 통깨 약간, 참기름 1큰술, 후추 약간



이건 거의 '다려서' 먹는 약과 같다. 서리 내린 후 얻은 늙은 호박을 넣고 표고와 무를 더한다. 파나 조금 없으면 된다. 좋은 닭의 육수를 더해도 맛있다.

늦가을부터 겨울과 초봄까지 생산되는 해조류는 탁월한 해독 능력이 있다. 끈적끈적한 점액질이 독을 흡착하듯 배출시킨다. 해조류는 미역 말고도 우뚝가사리, 툯, 모자반, 감태, 매생이 등 생각보다 종류가 많다. 좋은 미역은 끓이면 우유처럼 진한 국물을 낸다. 소금 간을 약하게 해서 몇 그릇씩 먹어도 좋다. 여름에도 해조류를 먹을 수 있는데, 미역과 다시마 말고도 말리거나 냉동해서 파는 해조류들이 꽤 많다. 이런 것들을 '믹스'해서 더 많은 효능과 맛을 얻을 수 있다.

덜 채우고 빨리 배출하는 것. 그것이 해독의 기본이다. 우리 몸이 위험 신호를 보내기 전에 식탁에서 먼저 해독 프로그램을 시도해보자. 우리 일상의 식탁이 바로 해독의 최전선이 될 수 있다.

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

미세먼지, 반려견과 산책해도 되나요?

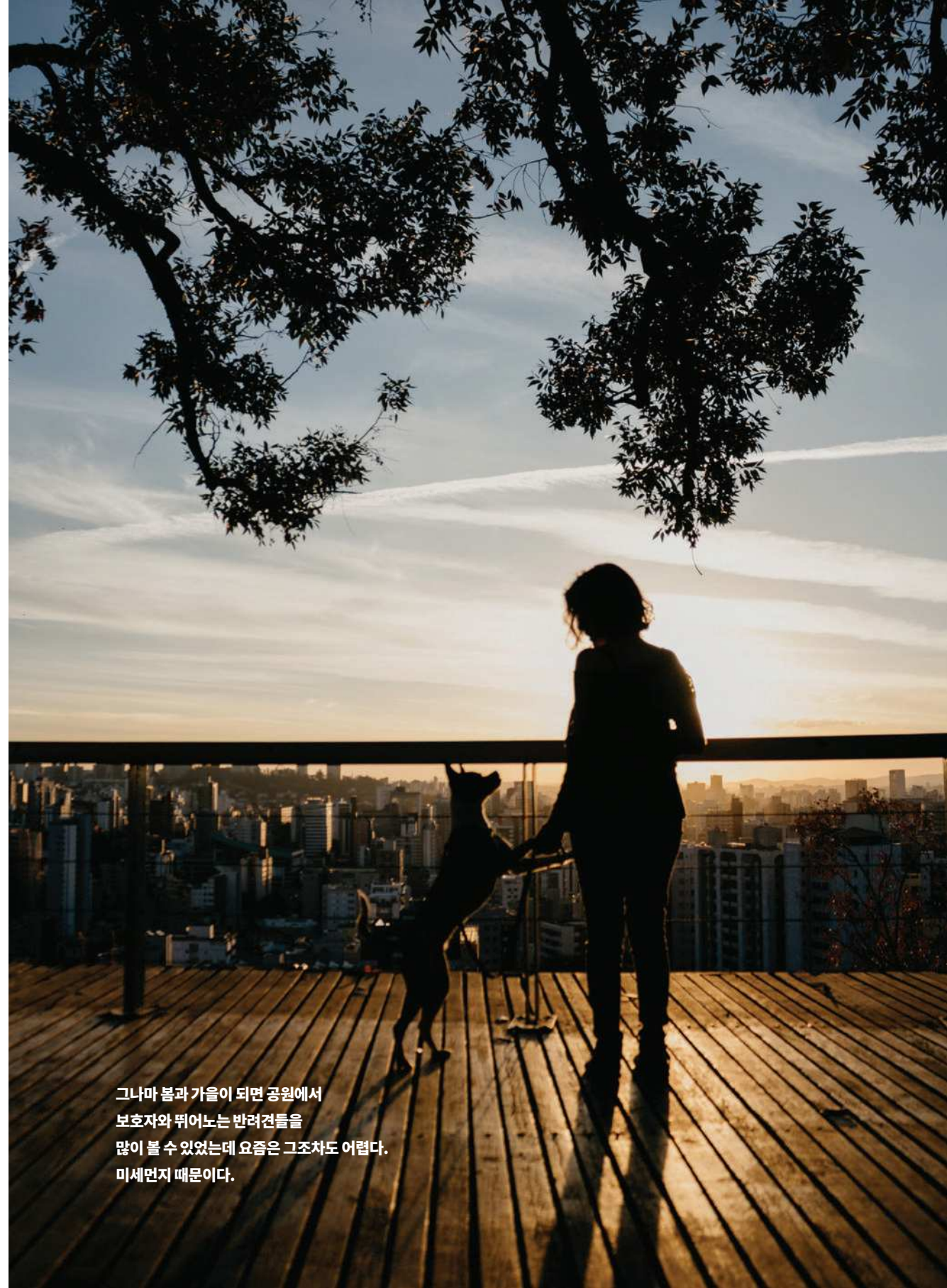
미세먼지는 반려동물에게도 불청객이다.
특히 산책으로 지속적인 야외 활동을 해야하는
반려견은 미세먼지의 영향을 더 많이 받는다.
사랑하는 반려견의 건강한 생활을 위해
<그녀의 동물병원> 설채현 원장의 조언을 들어본다.

반려견이 행복하기 위해서는 몇 가지 자유 조건이 있다.
첫째는 부적절한 영양관리로부터의 자유, 둘째는 불편한
환경으로부터의 자유, 셋째는 신체적 고통으로부터의 자유,
넷째는 정신적 고통으로부터의 자유, 다섯째는 자연스러운
본능을 발휘하며 살 자유이다.
그동안 반려동물 문화는 이 다섯 가지 조건이 순서대로 발전해
왔다. 사람이 남긴 음식쓰레기를 먹고 살던 개들에게 우리는
사료나 자연식을 제공했고, 덥고 추운 바깥 환경에서 쾌적한
실내로 반려견들을 데리고 들어오기 시작했다. 비싼 병원비를
감수하더라도 아픈 반려견의 치료를 망설이지 않는다.
최근에는 반려견들의 정신적 고통과 자연스러운 본능을
발휘하며 살 자유를 신경쓰기 시작했다. 그 시작은 바로
'산책'이다.



글. 설채현 원장

수의사이자 동물행동심리
전문가. 건국대학교 수의대
졸업, 미국 UC데이비스,
미네소타대 동물행동치료
연수, 미국 KPA(Karen Pryor
Academy) 공인 트레이너.
현재 <그녀의 동물병원>을
운영하며 '세상에 나쁜 개는
없다', 'TV동물농장' 등의
방송을 통해 반려동물의 행동
문제로 고민하는 이들을
위해 도움을 주고 있다.



그나마 봄과 가을이 되면 공원에서
보호자와 뛰어노는 반려견들을
많이 볼 수 있었는데 요즘은 그조차도 어렵다.
미세먼지 때문이다.

하지만 최근 우리나라는 반려견의 산책을 가로막는 환경요소가 너무 많다. 우선 겨울의 추위와 여름의 폭염도 반려견들의 산책을 막고 있다. 미세먼지는 개에게도 위험하다. 코와 기도를 통과하여 폐 깊은 곳까지 깊숙히 침투하여 염증을 일으키고 암을 유발시킬 수 있다. 그래서 많은 반려인들이 고민한다. 산책을 해야 하는가, 말아야 하는가!

일단 개들의 코는 사람처럼 뿔 뿔러 있는 것이 아닌 아주 복잡한 미로처럼 되어 있다. 이렇게 복잡한 미로 속에서는 공기의 흐름도 복잡해지기 때문에 미세먼지가 콧속 점막에서 잡힐 확률이 사람보다 높아지고 폐까지 도달할 가능성도 적어진다. 하지만 개들은 체중에 비해 흡입하는 공기의 양이 사람보다 많다. 그래서 더 많은 양의 미세먼지를 흡입하게 된다. 또 개들은 사람보다 낮은 공간에서 생활한다. 미세먼지는 워낙 가벼워 공중에 많이 떠 있지만 그래도 먼지는 아래쪽으로 쌓이기 마련이다. 또한 개들이 걷거나 뒹 때 바람을 일으키면서 필연적으로 먼지를 더 많이 마실 수 있는 환경에 노출되어 있는 것이다. 뿐만 아니다. 집으로 돌아와 털에 묻은 미세먼지를 직접 핥아 섭취할 수도 있다.

그런데 우리가 기억해야 할 것이 있다. 반려견들은 미세먼지가 위험한 줄 스스로 모른다는 사실이다. 보호자들은 반려견의 건강을 걱정해서 산책을 못 나가는 것인데, 반려견은 그런 상황을 전혀 이해하지 못하기 때문에 결국 스트레스가 쌓인다. 이는 곧 문제행동으로 나타날 수 있다. 개들도 사람처럼 에너지가 과잉으로 남으면 그것을 분출할 수 있는 창구를 찾는 법이다. 그리고 이런 행동들은 대부분 헛짓음, 집안 물건 부수기 등 우리가 생각하는 문제행동으로 나타난다.

그렇다면 어떻게 해야 할까? 미세먼지 수치가 나쁨 이상이 아니라면 간단하게라도 산책을 하는 것을 추천한다. 그리고 돌아오면 털에 묻었을지 모르는 먼지들을 제거해주는 것이 좋다. 매일 목욕을 하는 것은 반려견의 피부에도 좋지 않고 우리에게도 힘든 일이니 반려견 전용 물티슈 등을 이용해서 구석구석 먼지를 닦아주자. 사람과 마찬가지로 충분한 물을 공급하여 호흡기와 피부가 건조해지지 않게 하는 것도 좋은 방법이다.

이제 미세먼지는 일상처럼 흔한 일이 되었다. 산책하지 않고 집에서 맑은 날이 오기만을 기다릴 수도 없다. 보다 세심한 생활 수칙으로 우리들의 소중한 반려동물의 건강과 행복을 적극적으로 지켜내기를 바란다.



tip 미세먼지 많은 날, 실내 활동

미세먼지 수치가 나쁨 이상으로 올라가는 날에는 산책보다는 집에서 하는 활동을 추천한다.



노즈워크
간식을 숨기고 후각을 이용해 찾게 하는 활동은 스트레스를 풀어주고 물고 뜯는 행위의 목적을 알려주는 좋은 방법이다.



티그놀이
보호자와 반려견이 물건을 쥐고 줄다리를 하듯 진행하는 놀이는 사냥 본능을 해소하고 성취감을 준다.



에너지 소모 급식
사료를 밥 그릇에 주지 않고 장난감 등에 넣어 더 많은 에너지를 소모하며 먹게 하는 것도 좋은 방법 중 하나이다.

Check

우리집 실내 공기, 얼마나 청정할까?

일상 생활에서 공기의 질을 높이기 위해 노력하고 있지만 내가 정말 잘하고 있는지 항상 의심스럽다. 셀프 체크리스트를 통해 우리집 실내 공기 청정 지수를 확인해본다.

- 1년 이내 지은 신축 건물에 살고 있다.
- 최근 새 가구를 들었다.
- 일주일에서 한 달 이내에 리모델링이나 페인트칠을 했다.
- 환기 시간은 하루 평균 10분 미만이다.
- 실내에 공기정화기나 정화 효능이 있는 식물이 없다.
- 청소 횟수가 일주일에 1회 이하이다.
- 실내 공간에서 흡연을 한다.
- 매일 청소기를 돌리지만 물걸레 청소는 거의 하지 않는다.
- 주방에서 요리를 할 때 후드 대신 공기청정기를 켜둔다.
- 두통이나 호흡기 질환, 안구 건조증, 가려움증 등을 호소하는 가족이 있다.
- 나쁜 냄새를 제거하기 위해 향초를 태우는 일이 잦다.
- 에어컨을 켜거나 난방을 할 때는 창문을 열지 않는다.
- 공기청정기는 늘 자리를 정해 두고 장소를 옮기지 않는다.
- 반려동물과 함께 살고 있다.



위의 체크리스트 중 3가지 이상 해당된다면 다음과 같은 실내 생활 수칙을 통해 적극적인 관리를 실천해볼 것!



공기 순환의 생활화

매일 미세먼지 수치를 확인하고 새벽 시간을 피해 하루 2~3회 10분씩 창문을 열어 실내 공기를 순환시켜준다.

천연 세제의 사용

세탁과 청소를 할 때는 식초나 레몬, 베이킹소다 등 천연 재료를 사용하여 휘발성 유기화합물(VOCs)을 줄이기 위해 노력한다.

물걸레의 중요성

공기 중에 분무기로 물을 뿌려 미세먼지를 바닥으로 가라앉힌 후 물걸레로 꼼꼼히 제거하면 실내 공기 오염을 막을 수 있다.

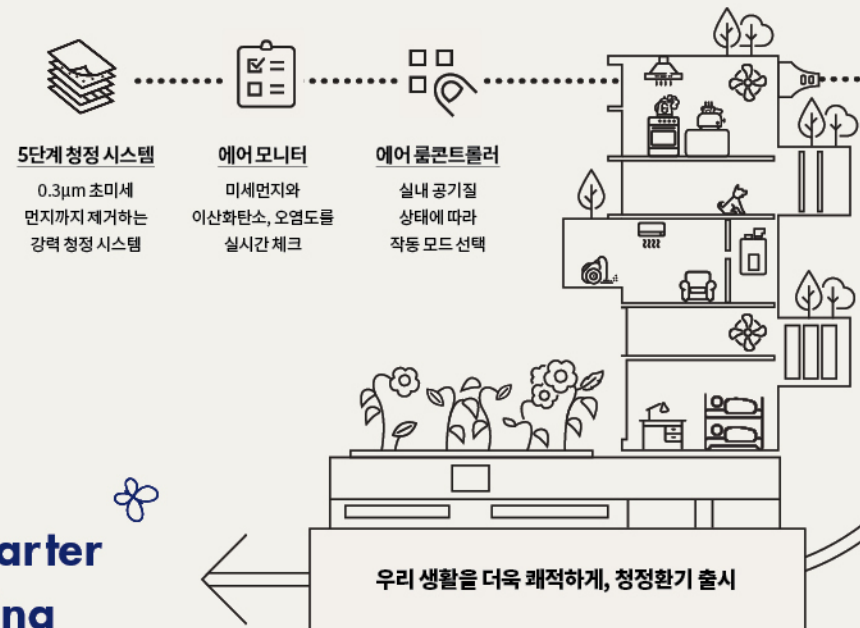
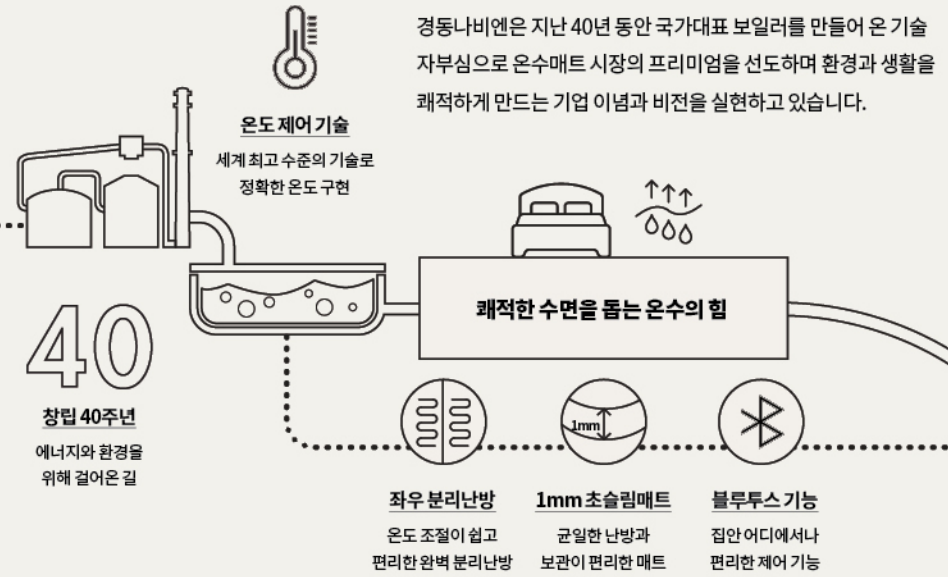
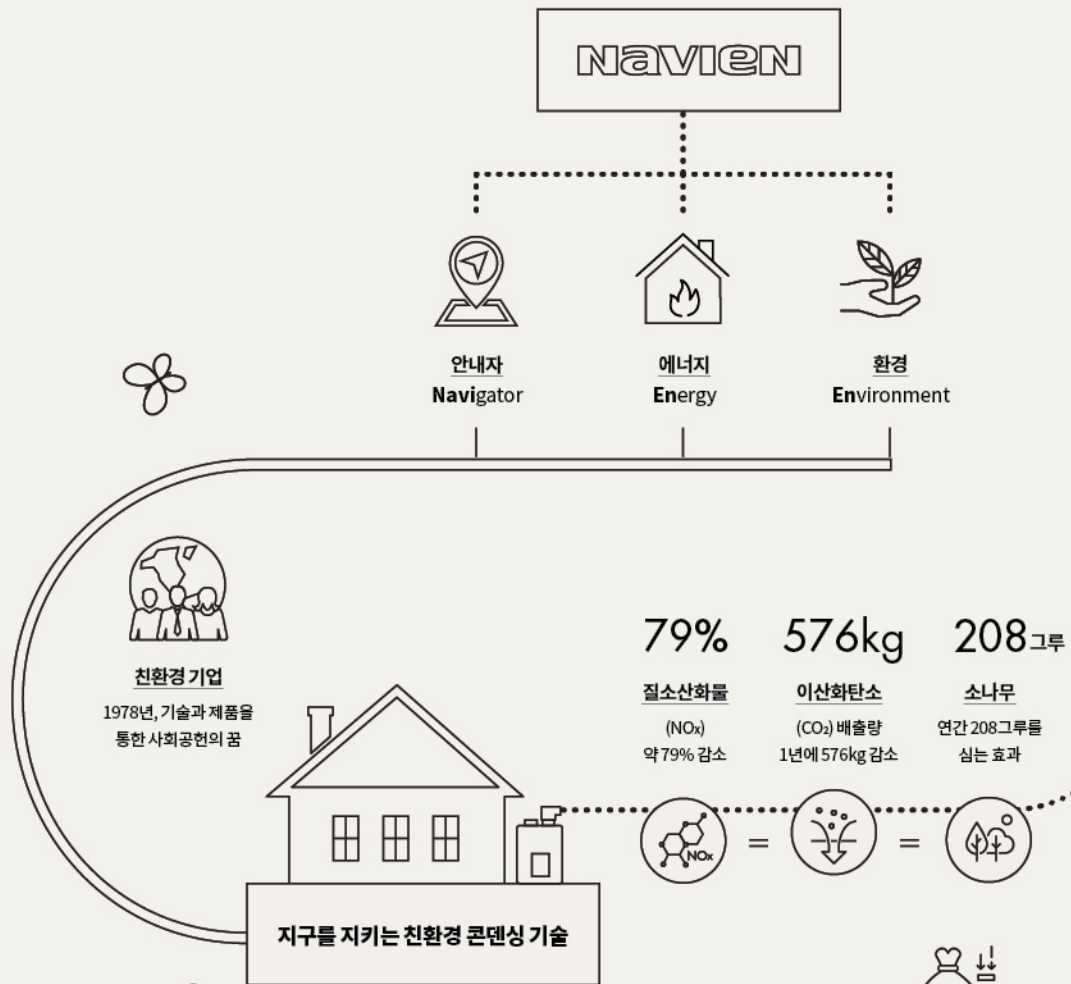
헤파필터 필수 확인

공기청정기나 환기 시스템을 구입할 때는 반드시 초미세먼지까지 걸러낼 수 있는 헤파필터를 장착한 모델을 선택한다.

Think

쾌적한 생활 환경 파트너, 나비엔 브랜드 스토리

우리가 생활하는 주거 공간과 라이프스타일을 더욱 쾌적하고 행복하게, 소중한 지구 환경을 보다 깨끗하고 안전하게 지키는 경동나비엔의 브랜드 스토리를 만나보세요.



"Smarter Living Environment Partner, NAVIEN,"

경동나비엔이 실내 공기질을 깨끗하게 관리해주는 나비엔 에어원 청정환기 제품을 출시하며 고객의 삶에 조금 더 가까이 다가옵니다. 쾌적한 생활 환경 파트너로 성장하는 경동나비엔의 힘찬 발걸음, 앞으로도 경동나비엔은 친환경 기술을 통해 사회에 공헌하는 기업이 되기 위해 최선을 다할 것입니다.



01

겨울 왕국 러시아에서 사랑받는 일등 보일러는?

지난 겨울 지상에서 가장 추운 마을인 러시아 시베리아 오미야콘(Oymyakon)의 최저 기온이 섭씨 영하 67도까지 떨어졌다. 속눈썹에 서리가 내리고 어시장 생선들이 꽁꽁 얼어붙을 정도의 강추위가 기승을 부리는 겨울 왕국 러시아에서 대한민국 보일러가 당당히 팔리고 있다. 심지어 러시아를 강타한 경제 위기 속에서도 독일과 이탈리아 등 유럽 브랜드를 제치고 러시아에 진출한 보일러 회사 최초로 누적 판매 100만대를 돌파했다. 1994년부터 러시아 수출을 시작한 경동나비엔이 거둔 놀라운 성과다. 현지의 기후와 난방에 관심을 갖고 강한 바람이나 낮은 가스압, 러시아의 불규칙한 전압 환경에서도 안정적으로 가동하는 보일러를 만든 애정으로 '러시아 국민 브랜드'까지 수상한 경동나비엔, 아주 칭찬해!



02

365일 꿀모닝, 오늘도 안녕히 잘 주무셨어요?

한 조사 결과에 의하면 한국인의 평균 수면시간은 6시간 24분으로 OECD 국가 중 대표적 수면부족 국가로 이름을 올렸다. 바쁘고 불규칙한 일상 속에서 수면장애를 앓고 있는 환자수가 급증하면서 부족한잠이 빗처럼 계속 쌓인다는 의미로 '수면부채(Sleep Debt)'란 말까지 생겨날 정도다. 질 좋은 수면환경이 중요해지면서 온수매트에 대한 인식도 바뀌는 추세다. 겨울철 보조 난방 개념으로 사용하던 온수매트가 이제는 환절기와 여름 감기까지 케어해주는, 건강한 숙면을 위해 꼭 필요한 생활 필수품으로 떠오르고 있는 것. 짧은 시간을 자더라도 피로감 없이 개운하게 일어나는 쾌적한 꿀모닝을 맞이하고 싶다면 40년 보일러 기술력과 프리미엄, 편리한 스마트 기능으로 더욱 새로워진 나비엔 메이트의 2018-19 신제품에도 관심을 가져보자.

03

우리집 숨구멍 환기 장치를 아시나요?

지금 우리집 천장을 살펴보자. 2006년 이후 지어진 100세대 이상의 공동주택이라면 이미 집안 공기를 순환시켜주는 환기 장치가 설치되어 있을 것이다. 이 공동 주택의 자연스러운 환기 시스템을 이용해 환기와 공기청정, 두 가지 고민을 동시에 해결할 수 있다면? 나비엔 에어원 청정환기는 강력한 5단계 청정 시스템을 통해 실내 공기를 깨끗하게 교체해주는 신개념 환기 솔루션이다. 공기청정기만으로 해결할 수 없었던 집안 유해물질까지 제거해 모든 공간을 쾌적하고 깨끗하게 유지해준다. 에어 모니터가 생활 공간의 공기질을 실시간으로 알려주고, 간편한 터치로 모드를 선택해 운전할 수 있는 에어 룸콘트롤러 덕분에 사용도 간편! 나비엔 에어원 청정환기의 도움으로 깨끗하고 쾌적한 생활 공간을 경험해보는 건 어떨까.



- 플라즈마 이온라이저
덕트 내 각종 유해 세균 제거
- 헤파필터 (H13)
0.3 μ m 이하 초미세먼지
99% 이상 제거
- 탈취필터
냄새 및 유해가스 제거
- 전자헤파필터 (IFD)
초미세먼지 98.6% 제거
- 프리필터
큰 먼지 제거

* 필터 이미지는 소비자 이해를 돕기 위한 참고용입니다.

Event

<매거진 N> 재창간 이벤트 퀴즈 풀고 온수매트 받자!

경동나비엔 매거진이 2018년 9월호부터 <매거진 N>이라는 이름으로 새롭게 태어났습니다. 재창간 축하 퀴즈도 풀어보고, 쾌적한 수면을 도와주는 온수매트 당첨의 기회도 득템하세요~! 추첨을 통해 나비엔 메이트 온수매트를 보내드립니다!



Quiz

아래 힌트를 참고로 각 알파벳을 조합하여 하나의 단어를 완성해주세요.

1. 인간이 활동하는 근원, 힘을 뜻합니다. 경동나비엔은 '이것'과 환경을 생각하는 기업이죠.
2. 예술(ART)에 과학(SCIENCE)이 더해진 융합 작품을 뜻해요.
<매거진 N> 9월호에서 이 분야에서 활동하는 '정화용 작가'를 인터뷰하기도 했죠.
3. 1800년대를 대표하는 인상파 화가로 귀를 자른 자화상으로 유명한 화가의 이름은?
<매거진 N> 9월호 히스토리 칼럼의 메인 이미지에 작품이 사용되었어요.
4. 경동나비엔을 생각하면 떠오르는 그것은?
에너지 소비 효율이 높아 지구를 지키는 보일러로 유명해요.
5. 자연과 생활 등 우리가 살아가는 주변 '환경'을 영단어로 바꿔보세요.
6. 한 지점에서 다른 한 지점까지 방향을 정확히 안내해주는 사람, 혹은 장치는?

이벤트 당첨자는 <매거진 N> 12월호 및 경동나비엔 페이스북 이벤트 게시글을 통해 발표됩니다. 본 이벤트 경품의 제세공과금은 경동나비엔이 부담합니다.

응모 방법

- 퀴즈 속 알파벳을 모아 단어를 완성시킨다.
- 완성된 단어와 함께 <매거진 N> 재창간 응원 메시지를 적는다.
- 경동나비엔 페이스북 이벤트 게시글에 "좋아요"를 누른 후 댓글을 단다.
- 두근두근 설레는 마음으로 경동나비엔 온수매트 당첨을 기다린다.

이벤트 기간

2018년 9월 14일(금)~11월 15일(목)

당첨자 발표

2018년 11월 30일(금)

경품 5명

나비엔 메이트
2018-19 신제품
EQM552-QS,
슬림형, 콘사이즈





경동나비엔 모델
유지태

안녕하세요? 경동나비엔 모델 유지태입니다. 나비엔 매거진의 새로운 출발을 진심으로 축하합니다. 다양한 주제 아래 우리 생활과 밀접한 이야기들을 풍성하게 담아낼 예정이라고 하니, 저도 기대가 큼니다. 특히 재창간호의 첫 번째 주제인 ‘먼지’가 매우 흥미롭습니다. 경동나비엔의 콘덴싱 보일러 광고 카피처럼 ‘미세먼지 없는 대한민국을 위해 매거진 N이 옳았다’라고 외치게 되기를 기대합니다. 매거진 N이 우리 사회에 좋은 변화의 바람들을 몰고 오기를 기대하며 재창간을 다시 한번 축하합니다!



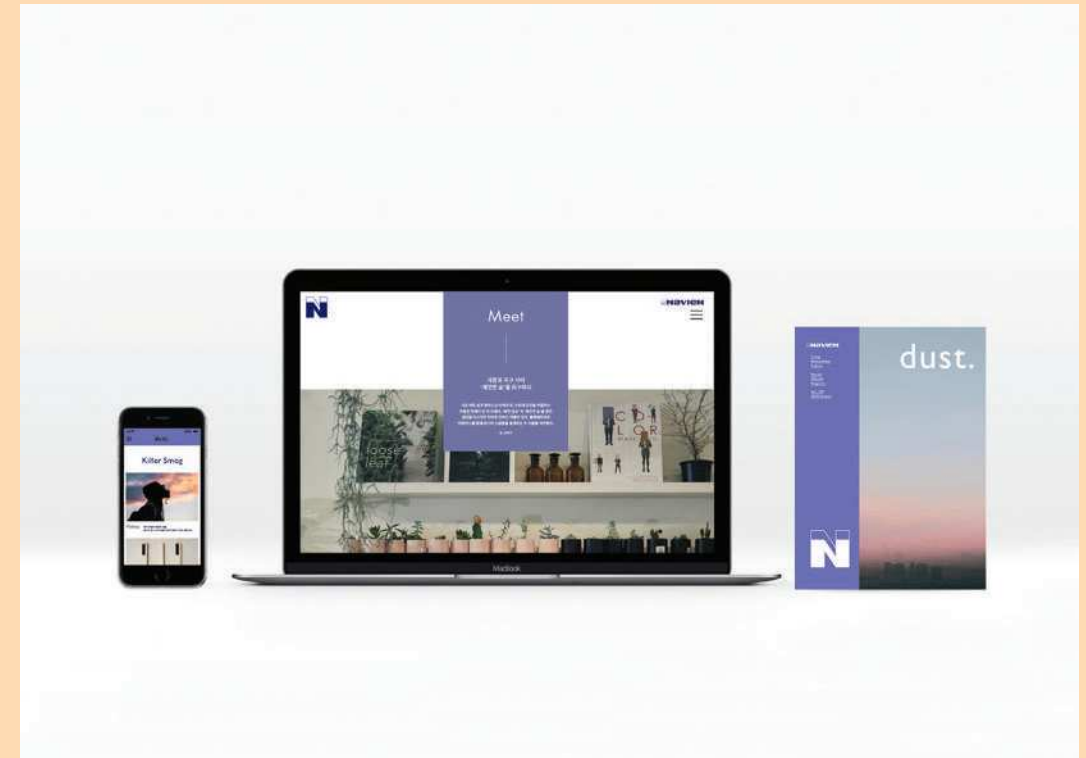
경동나비엔 아역 모델
박지민

안녕하세요, 여러분! “콘덴싱 만들어요~”의 주인공 박지민입니다. 우리 아빠가 지구도 지키고 이제 이렇게 예쁜 책도 만들었어요! 제가 좋아하는 강아지 이야기랑 화분 이야기도 엄마가 사진이랑 함께 설명해주셨어요. 세상에는 우리를 괴롭히는 나쁜 먼지가 점점 많아져서 사람들이 건강하게 잘살게 도와주는 책이 나온 거겠어요. 아빠가 만드는 콘덴싱 보일러가 북극곰을 살려주고 나무를 심어 공기를 맑게 해주는 것처럼요. 새로 태어났으니까, 생일인 거 맞죠? 매거진 N아, 생일 축하해! 우리 앞으로도 친하게 지내자~!



글쓰는 셰프
박찬일

전업주부 폐암환자 중 열에 아홉 명은 비흡연자라고 합니다. 음식 조리 중 발생하는, 발암물질이 가득한 미세먼지가 그 원인으로 손꼽힌다고 하지요. 저는 하루의 대부분을 주방에서 지지고 볶으며 시간을 보내는 요리사입니다. 미세먼지 원인과 해악에 그 누구보다 관심이 많을 수밖에 없습니다. 마침 그런 저의 갈증을 시원하게 풀어줄 사이다와 같은 책이 나왔습니다. 건강한 생활 환경을 지향하는 매거진 N을 환영합니다. 특히, 재창간호 테마 ‘DUST’에 손 하트를 날려봅니다. 매거진 N이여, 더 좋은 이야기로 우리 삶 깊은 곳까지 변창하시길!



**쾌적한 생활환경 파트너,
경동나비엔과
더 많은 이야기를 나눠요!**

hello_n@kdiwin.com

자연친화적이고 건강한 삶의 방식을 이야기하는 매거진 N은 독자 여러분의 소중한 의견을 기다리고 있습니다. 이번 호에 대한 여러분의 다양한 생각과 소감을 보내주세요. 독자 리뷰에 소개된 분들께는 소정의 선물을 보내드립니다. 매거진 N은 경동나비엔 공식 홈페이지에서도 만나볼 수 있습니다.

경동나비엔의 소셜미디어도 지금 방문해보세요!

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

답답한 일상 속에서 마음의 호흡을 조절하는 일,
나비엔 매거진 N이 우리 삶의 작은 여유가 되기를 바랍니다

국가대표 보일러가 만든 또 하나의 보일러
나비엔 매트

온수의 힘을 믿으세요

경동나비엔 온수매트



더 따뜻하고 쾌적하게 경동나비엔 온수매트



국가대표 보일러의 분리난방 온도제어
좌/우 온도를 각각 1°C까지 세밀하게 조절 가능한 분리난방 기술로 서모가 원하는 최적의 온도에서 쾌적한 수만을 즐기세요



다양한 라인업으로 선택할 수 있는 프리미엄 매트
1mm 초슬림 두께와 84cm 물길로 배김없이 구석구석 따뜻한 슬림 매트 21mm 도톰한 매트리스 폼으로 안락함을 전달하는 폭신한 쿠션 매트



생활의 편리함을 더하는 스마트 기능
손안의 스마트폰으로 언제 어디서나 간편하게 온수매트를 사용하세요 나비엔 매트 전용 어플리케이션으로 다양한 기능을 만나보세요



처음부터 끝까지 경동나비엔의 고객중심 서비스
365일 24시간 행복나눔 콜센터 1588-1144
본사 직영 서비스 센터의 믿을 수 있는 A/S



[공식쇼핑몰] 나비엔하우스 www.navienhouse.com

국내 보일러 제조사별 제품 매출액 1위(2017년 금융감독원 공시자료 기준) / 국내 보일러 및 가스온수기 수출액의 80.4% 차지(2017년 한국 무역협회 자료 기준)

국가대표 보일러:
경동나비엔

국가대표 보일러:
경동나비엔



콘덴싱이 좋았다

우리 아버지는 콘덴싱으로 지구를 지켜요!



NCB 900
30년 콘덴싱 노하우로
북미를 사로잡은 프리미엄 보일러



NCB 760
안전과 소음을 한번에 잡은
유럽형 럭셔리 와이파이 콘덴싱 보일러

국내 보일러 제조사별 제품 매출액 1위(2017년 금융감독원 공시자료 기준)
국내 보일러 및 가스온수기 수출액의 80.4% 차지(2017년 한국 무역협회 자료 기준)

[고객문의] 1588-1144

