

KD NAVIEN

Living.
Environment.
Culture.

Navien
Lifestyle
Magazine

Vol. 148
2018 Winter

생활 환경 문화 매거진 N



Letter from N

이 세상의 모든 존재는 힘을 갖고 있습니다.
우리는 다른 말로 이를 에너지라고 부릅니다.
무거운 물건을 들어올리거나 뜨거운 열을 내는
일에만 에너지가 필요한 듯 보이지만, 나무에
열매가 맺히고 꽃이 지고 눈이 내려 쌓이는 모든
순간에도 에너지는 있습니다. 다만 우리가 잘
느끼지 못하고 무심코 지나칠 뿐이지요.
자연 친화적이고 건강한 삶의 방식을 전달하는
매거진 N. 이번 겨울호는 '에너지(energy)'에 대한
이야기를 모았습니다. 어떤 힘이 작용하면 그에
반대되는 힘이 반드시 뒤따른다는 단순한 삶의
이치. 복잡한 세상을 움직이고 삶을 살아가게
만드는 내 안의 고마운 에너지를 느껴보세요.
우리들의 작은 에너지가 만드는 작용과 반작용이
모여 세상을 움직이는 큰 흐름이 될 테니까요.
이 겨울, 매거진 N도 여러분의 생활에 작은 반작용을
선물하는 따뜻한 충전소가 되었으면 좋겠습니다.

발행일 | 2018년 12월 1일(통권 제148호) • 발행인 | 손연호 • 발행처 | 서울특별시 영등포구 국회대로 76길 22(여의도동, 한국기계산업진흥회 신관)
(주)경동나비엔 • 담당 | 홍보팀 박은빈 • 기획·디자인 | 코스토리랩 & 리틀바이리틀 • 사진 | iforDstudio • 일러스트레이션 | 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.
사진 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

에너지를 눈으로 읽다
10

Figures

질 좋은 수면과 에너지의 상관관계는?
12



History

에너지의 재구성
14



Experience

오케이 구글!
나비엔을 불러줘
22

Get

잠든 에너지를 깨우는
힐링템 아이디어
30



Meet

요가로 공항장애를 극복한
이아림 작가
38
열정도 거리의 청년 장사꾼
김운석 대표
42

Eat

박찬일 셰프의 음식 이야기, 보양
46

Be Healthy

심리상담 전문가 양소영 원장
변아웃 키즈 증후군
50

Check

겨울철 난방 에너지, 아는 만큼 줄인다!
53

Think

대한민국 보일러 기술로
글로벌 난방 한류를 이끌다
54

News

생활에 도움이 되는 나비엔 소식
56

Event



친환경 삼행시 짓고 쿠킹 클래스 체험하자!
59

Review

독자 리뷰
60

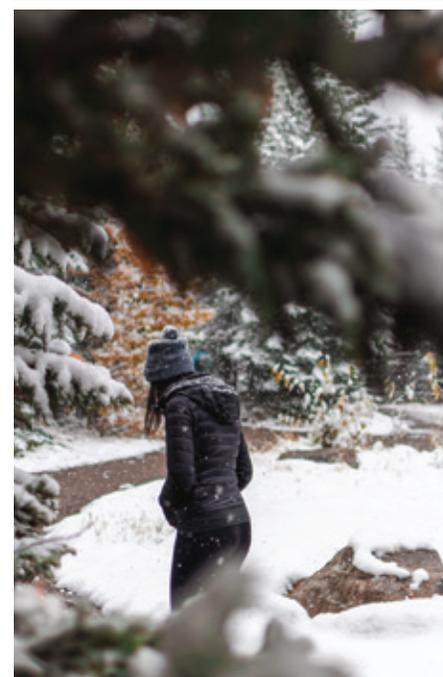
Info

독자 의견 및 SNS 안내
61

A close-up photograph of a Christmas tree branch. The branch is covered in dark green, needle-like leaves. A large, white, spherical ornament with vertical ridges and a shimmering, iridescent finish is the central focus. To the right, a smaller, vibrant blue spherical ornament is visible. The background is filled with numerous warm, golden-yellow lights that are out of focus, creating a bokeh effect. The overall lighting is soft and festive.

지금 우리 마음은 어떤 생각으로 바뀐가요?

적게 소유하고, 크게 생각하며 생활의 여백을 만드는 일
단순해진 자리마다 정갈한 햇빛 한 줄기를 들여놓는 기쁨
우리 삶의 에너지를 충전하는 나비엔 매거진 N





See.

시대와 세대를 아우르는 깊이 있는 시선으로
삶을 깊게 들여다보다

Topic

◦

Figures

◦

History

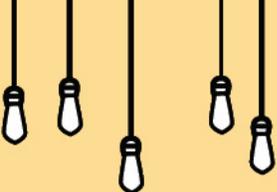
◦

Experience

Topic

에너지를 눈으로 읽다

사람에게 에너지란 무엇일까?
삶에 힘이 되는 문장들을 여기에 모았다.



코리타 켄트 · 예술가, 수녀

순간을 사랑하라. 그러면
그 순간의 에너지가
모든 경계를 넘어
퍼져나갈 것이다.

백세희 · 작가

괜찮아, 그들이 없는 사람은
빛을 이해할 수 없어.

헤르만 세어 · 경제학자

누구나 깨끗한 공기 속에서
살고자 한다. 따라서 아무도
남들이 호흡할 공기를
오염시켜서는 안 될 일이다.
모든 인간은 에너지 자원이
필요하다. 누구도 남들이 쓸
양을 바닥낼 정도로 에너지를
너무 많이 소모하면 안 된다.

오프라 윈프리 · 방송인

에너지는 인생의 활력이다.
목표에 도달하기 위해서는
매일 무엇을 원하는지,
어떤 것이 필요한지를 알고,
에너지를 어떻게 쓸 건지
결정해야 한다.

돈스파이크 · 작곡가

밥을 먹는 것은
나를 이루는 과정이다.
계속 먹으면 몸이 에너지를
모아야 한다고 못 느끼기
때문에 살이 안 찐다.
못 먹겠다 느끼는 건
위가 아니라 뇌다.
'먹을 수 있다'는 마음만
가진다면 더 먹지 못할
이유가 없다.

알베르트 아인슈타인 · 물리학자

세상 모든 것은 절대적인
것이 아니라 각 운동 상태에
따라서 모든 것이 달라진다.
물질이 에너지로 바뀔 수 있고
또한 에너지가 물질로
바뀔 수 있다.

넬슨 만델라 · 정치인

나는 대단한 인간이 아니다.
단지 노력하는 한 노인일 뿐이다.
인생의 가장 큰 영광은,
결코 넘어지지 않는 데
있는 것이 아니라
넘어질 때마다 일어서는 데 있다.

이정재 · 배우

두려움 그 자체를 에너지로
삼아요. 대중의 사랑과 두려움은
하나로 맞닿아 있으니까요.

무라카미 하루키 · 소설가

결심 따위는 어차피 인생의
에너지 낭비에 지나지
않는다. 그러나 반대로
'별로 달라지지 않아도 돼.'
하고 생각하고 있으면,
이상하게 사람은 달라져
가는 것이다.

도나텔라 베르사체 · 디자이너

내가 제일 좋아하는
현실의 영웅은 길에서
노는 아이들이다.
그들에게서 진정한
에너지가 느껴진다.



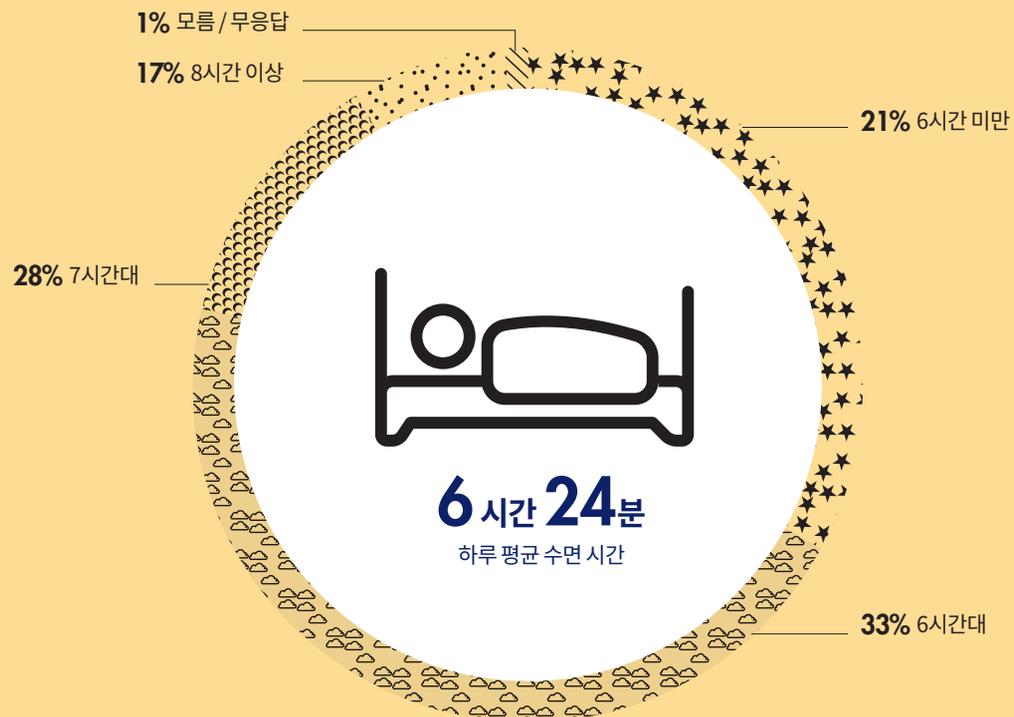
Figures

질 좋은 수면과 에너지의 상관 관계는?

인간에게 잠은 오늘의 피로와 스트레스를 풀어주고 내일을 살아갈 에너지를 충전해주는 고마운 존재이다. 그러나 OECD 국가 중에서도 수면 시간이 가장 적은 우리는 질 좋은 수면을 얼마나 충분히 취하고 있을까? 대한민국 수면 실태와 관련 산업 현황을 살펴본다.

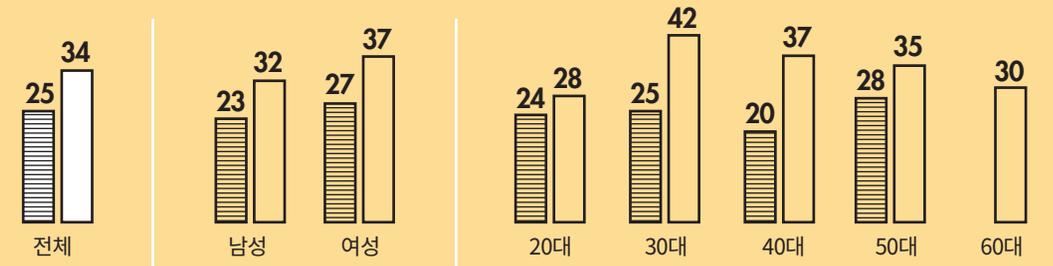
평소 하루 몇 시간 정도 잠을 자는가?

우리나라 국민의 수면 부족은 심각한 수준이다. 지난 해 7월 한국갤럽이 전국 성인 1,004명을 대상으로 수면 실태를 조사한 결과 한국인의 하루 평균 수면 시간은 6시간 24분! 2013년 조사 결과인 6시간 53분에 비해 29분이 줄었다.



요즘 잠을 잘못 잔다.

2007년 2017년
단위: %



*2007년의 '50대'는 '50대+60대 이상'

◆자료 출처

2017년, 한국갤럽, 전국 만 19세 이상 남녀 1,004명 대상, <잠과 꿈에 대한 조사> 보고서

잘 못 드는 한국, 수면 장애 환자의 급증

수면 장애 환자도 급증하고 있다. 국민건강보험공단의 통계에 따르면 수면 장애로 어려움을 겪는 사람은 2007년 18만 9,045명에서 2016년 49만 4,942명으로 늘었다. 10년 새 2.6배 증가했다. 수면 장애로 인한 에너지 부족 실태를 보여주는 현실이다.

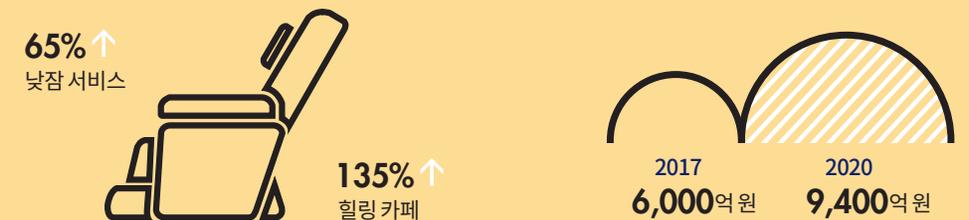
◆자료 출처 2007~2016년, 국민건강보험공단, 국내 수면장애 환자 분석 결과



한국에 부는 슬리포노믹스 바람 밤 대신 잠을 선택하는 사람들

바쁜 일상 속에서 양질의 수면에 대한 사람들의 욕구는 점점 증가하고 있다. 삼성경제연구소는 대한민국 수면 시장 규모를 2조 원으로 추정했다. 관련 산업이 급성장하면서 '수면(Sleep)'과 '경제학(Economics)'의 합성어인 '슬리포노믹스(Sleeponomics)'란 신조어까지 나왔다.

◆자료 출처 2017년, 산업통상자원부



극장 '시에스타(Siesta)' 낮잠 서비스 이용률 전년 대비 65% 증가
안마·수면·힐링 카페 분기별 카드 결제 금액 전년 대비 135% 증가

숙면에 도움을 주는 기능성 침구 시장 2011년 이후
매년 10% 성장세, 2020년 시장 규모 1조 원에 이를 것으로 전망

History

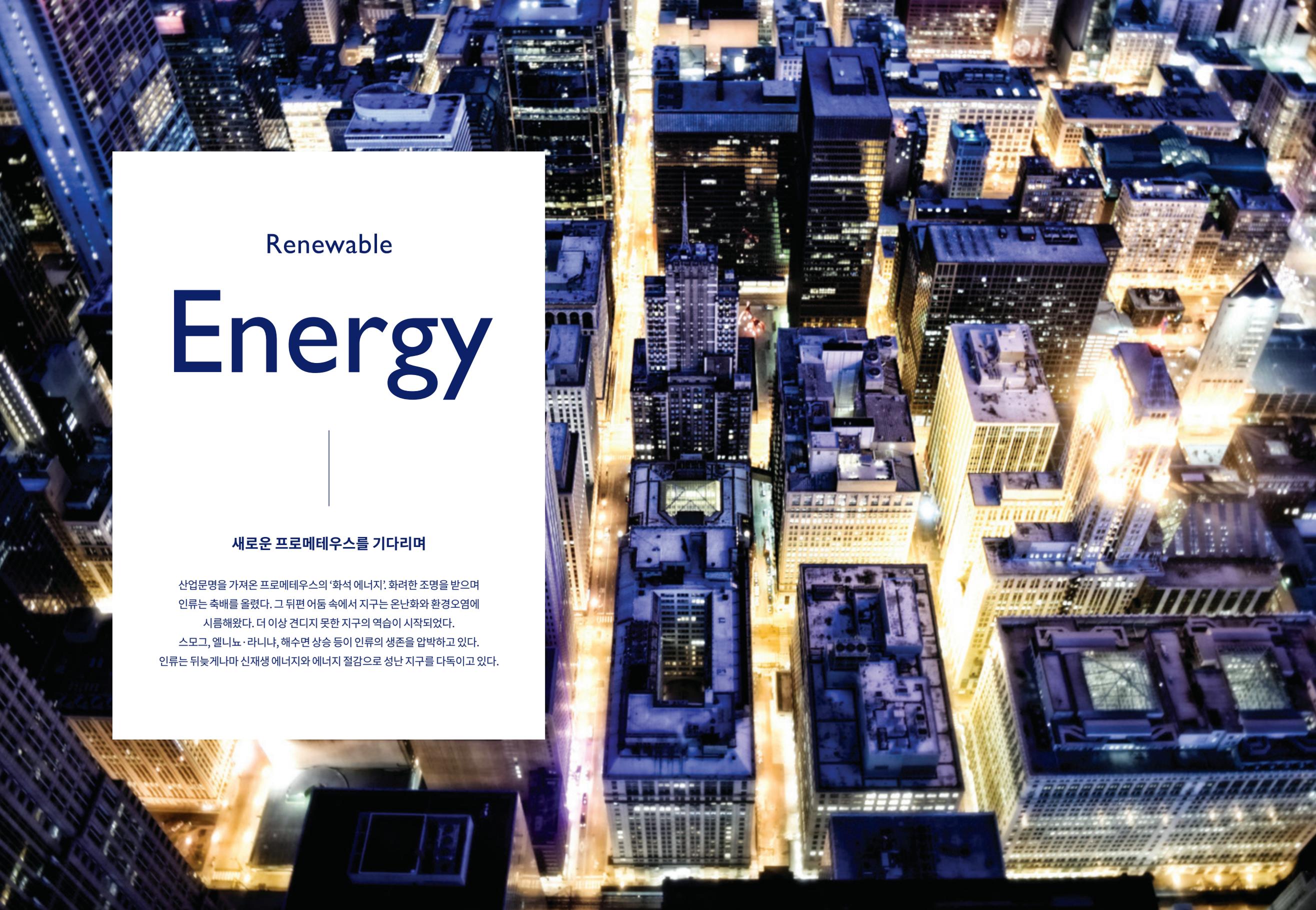
에너지의 재구성

오랫동안 인류는 목탄이나 석탄 원석 등의 땀감을 에너지로 사용했다. 증기기관이 발명되고 자동차가
거리를 누비면서 비로소 석탄과 석유는 에너지가 되었다. 산업문명은 에너지를 먹으며 자라났다.
인간은 악마의 무기 '핵'마저 에너지로 탈바꿈시켜 부족한 에너지를 충당했다. 환경오염과 핵 위험,
그리고 유한성을 지닌 에너지는 이제, 신재생 에너지라는 무한한 가능성을 가진 이름으로 인류 앞에 섰다.

글. 코스트리렘

◆ 클로드 모네
(Claude Monet)
생라자르역
노르망디 열차의 도착,
캔버스에 유채, 1877

19세기 사람들에게
하얗게 증기를 내뿜는 기차는
근대 산업 기술을 상징하는
경이로움 그 자체였다.



Renewable Energy

새로운 프로메테우스를 기다리며

산업문명을 가져온 프로메테우스의 '화석 에너지' 화려한 조명을 받으며 인류는 축배를 올렸다. 그 뒤편 어둠 속에서 지구는 온난화와 환경오염에 시름해왔다. 더 이상 견디지 못한 지구의 역습이 시작되었다.

스모그, 엘니뇨·라니냐, 해수면 상승 등이 인류의 생존을 압박하고 있다. 인류는 뒷늦게나마 신재생 에너지와 에너지 절감으로 성난 지구를 다독이고 있다.

바 분위기는 절정에 달했고, 각테일의 파도가 바깥 정원까지 이어지자
 잡담과 웃음소리, 즉흥적인 풍자로 분위기가 달아올랐다.
 지구가 태양으로부터 기울어지면 불빛은 점점 더 환해진다.
 이제 오케스트라가 선정적인 각테일 음악을 연주하고 사람들의
 오페라 같은 고음의 목소리가 한층 더 높아진다.¹⁾

산업혁명을 이끈 에너지의 재발견

20세기 초, 뉴욕. 현란한 조명이 어둠을 걷어내자
 ‘위대한 개츠비들’이 자동차를 몰고 시내를
 누볐다. 멋지게 차려입은 남녀들이 그 뒤를 따르며
 샴페인을 터트렸다. 신나는 음악과 유쾌한 웃음이
 거리에 넘쳤다. 지난 세기 100만 명 남짓했던 뉴욕
 인구는 불과 2, 30년 만에 500만 명을 넘어서었다.
 비단 뉴욕만이 아니다. 부에노스아이레스, 도쿄,
 시드니 등 대도시들이 세계 곳곳에 생겼다.
 대도시 부흥은 영국에서 절정을 맞았다. 석탄을
 연료로 하는 증기기관이 발명되고, 대량 생산을 위한
 공장들이 들어섰다. 하루가 멀다 하고 늘어나는
 공장 굴뚝들은 시커멓고 매캐한 매연을 뿜어댔다.
 화가 클로드 모네는 “연기 없는 런던은 아름답지
 않을 것”이라고 말했다. 수많은 사람들이 곡괭이를
 내려놓고 도시로 몰렸다. 일자리를 찾아, 꿈을 찾아.
 이들을 대상으로 상업과 금융업, 서비스업이 발달했다.
 도시는 점점 팽창하면서 자본주의 경제의 꽃으로 피었다.
 내연기관을 사용하는 자동차와 비행기가 도시 내의
 이동은 물론, 도시와 도시를 연결하면서 석유
 사용량이 늘었다. 1950년대 중동 지역에서 세계
 최대의 유전이 뿜어져 나왔다. 값싼 석유가 대량
 공급되었다. 석탄이 홀로 이끌던 산업화의 바통을
 석유가 이어받았다. 그렇다고 석탄이 뒷방 신세는
 아니었다. 발전과 난방 대부분을 맡았다.
 석유와 석탄만으로 기하급수적으로 높아가는



대도시를 밝히고 덥히고, 공장을 돌리기에는 벅찼다.
 2차 세계대전을 종전시킨 악마의 무기 ‘핵’이 구원의
 손길을 내밀었다. 1956년 핵을 이용한 원자력 발전소가
 상업운전에 들어갔다. 그 당시 연구원들은 2000년까지
 적어도 1,800개 원자력 발전소가 건설되고,
 전 세계 에너지 21퍼센트와 전력 대부분을 감당하리라고
 예상했지만 비용과 위험 때문인지 예상을 빚나갔다.
 2016년 전 세계 원자력 발전소는 448기에 머물렀다.
 세계 전력 공급의 약 15퍼센트를 담당하는 수준이다.
 6,70년대 산업화에 뛰어든 우리나라도 서구의
 길을 그대로 밟았다. 말도 탈도 많았지만 단기간에
 압축성장을 이뤘다. 서울은 인구 1천만 명의 국제적인
 대도시로 변신했다. 부산, 대구, 대전, 광주 등도
 대도시 반열에 올라섰다. 이들 대도시를 밝히는
 에너지의 약 83퍼센트를 국외에서 들여오고²⁾,
 이를 위해 천문학적 비용이 들고 있다.

화석 에너지의 어두운 그늘

미국 플로리다 주민들은 해안에서 조깅하다가 종종
 기겁을 한다. 밤새 파도에 밀려온 백사장의 돌고래
 사체들 때문이다. 미국 국립해양대기청은 2013년
 한 해 동안 동부 연안에서 1,000마리가 넘는 큰돌고래가
 죽은 채 발견됐다고 보고했다. 학자들은 지구 온난화와
 환경오염을 주범으로 꼽았다. 산업문명을 일으킨
 화석 에너지의 폐해가 어디 이뿐인가.
 인도 뱅골 호랑이는 절반이 줄었고, 판다는 고작
 수백 마리만 남아 숨을 이어가고 있다. 지구상
 2만 5,000여 종 식물과 1,000여 종 동물이 멸종 위기에
 놓여 있다. 미세먼지는 1급 발암물질로 지정되었다.
 세계보건기구는 미세먼지에 의한 전 세계
 조기사망자를 300만 명이라고 추정했다.
 인간 역시 지구의 역습을 받고 있다. 해를 거듭하며
 자연재해는 그 빈도와 강도가 거세지고 있고 수많은
 생명을 앗아가고 있다. 미국 해양대기청의 존 마라
 태평양 기후 담당 국장은 ‘워싱턴 포스트’와의
 인터뷰에서 “해수 온도와 해수면 상승은 태평양
 섬 국가를 지나는 태풍의 빈도를 늘리고 강도도
 더 세계 만들 것”이라고 설명했다. 인간 생존이
 위협받고 있는 상황. 머뭇거릴 시간이 없었다.

세계는 행동에 나섰다. 온실가스 감축을 위해 2015년
 12월 12일 프랑스 파리에 195개 국가 대표가 모였다.
 산업화 이전 시기 대비 지구 평균기온 상승폭을 2도보다
 상당히 낮은 수준으로 유지하는 파리기후변화협약에
 서명했다. 모든 국가가 온실가스 감축을 시행하고,
 2020년까지 ‘저탄소 개발 전략’을 마련해 제출하기로
 했다. 에너지 재구성의 신호탄이 쏘아졌다. 신재생
 에너지가 화석 에너지의 대안으로 떠올랐다.

“태양은 우리에게 계산서를
 보내지 않는다.”³⁾

프란츠 알트 말처럼 태양 에너지는 무한하고,
 무해하다. 신재생 에너지에 대한 연구와 개발은
 1970년대부터 이뤄졌다. 환경이 아닌 경제적인
 이유에서였다. 1, 2차 오일쇼크가 터졌고, 선진국은
 대안 에너지로 눈길을 돌렸다. 시작은 관심 정도에서
 머물렀다. 역시 경제적인 이유에서였다. 안정을
 찾은 석유가 신재생에너지보다 훨씬 저렴했다.
 그동안 태양광을 전기 에너지로 전환하는 데 드는
 막대한 비용이 상용화의 발목을 잡아왔다.



1) 소설 ‘위대한 개츠비’ 중에서, 프란시스 스콧 피츠제럴드 지음
 2) 2016년 말 기준, 에너지경제연구원
 3) 지구의 미래, 프란츠 알트 지음

화석 에너지 가격이 오르는 반면, 태양광 에너지 분야의 기술력이 축적되면서 분위기는 반전되었다. 세계경제포럼은 앞으로 10년 이내 태양광 에너지가 화석 에너지보다 저렴해지리라고 내다봤다. 글로벌 기업들은 발 빠르게 움직였다. 보쉬, 제너럴일렉트릭, 지멘스 등은 신재생 에너지에 전략적 방점을 찍었다. 심지어 독일 EON과 RWE 같은 전력 콘체른도 신재생 에너지에 거액을 투자하고 있다. 석유로 움직이며 미세먼지를 내뿜는 자동차도 변화의 대रो에 올라탔다. 전기 자동차가 그 주인공이다. 각국 정부의 환경 규제 덕분에 자동차 업계는 2010년 이후 앞다투어 전기차를 출시했다. GM과 닛산이 앞서 나갔다. 후발주자 테슬라가 지난해 모델S 흥행 여파를 타고 판도를 바꾸었다. 2017년 기준, 세계 전기차 판매량은 2016년 대비 54퍼센트 증가한 110만 대를 기록했다. 약 9,000만 대가 판매된 일반 자동차에 비하면 새 눈물만도 못한 수준이다. 고가의 배터리, 충전 인프라 등 아직 넘어야 할 산이 많다.

맑고 깨끗한 신재생 에너지

신재생 에너지나 전기차 보급이 하루아침에 이뤄지지 않는다. 기존 체제와 상당 기간 동안 공존해야 한다. 때문에 에너지 재구성에는 '절감'이 끼어든다. 새로운 에너지 시대를 기다리다 지칠 대로 지친 지구를 다독이기에 그만이다. 게다가 신재생 에너지라고 모두 공짜는 아니다. 무한하지만 활용하기 위해서는 비용이 들어간다. 그래서 에너지 절감은 필수다. 에너지 절감은 신재생 에너지와 달리 지난 세기부터 부단히 이뤄져왔다. 4차 산업혁명을 맞아 대전기를 맞았다. ITC(Information & Communication Technology)를 공장에 접목시킨 스마트 팩토리가 탄생했다. 자동화 시스템을 한 단계 뛰어넘는 스마트 팩토리는 친환경·저탄소·에너지 절감을 지향한다.

거주 공간에서 소비되는 에너지 절감 노력도 만만치 않다. 연료비를 낮추고 미세먼지 주범인 탄소 배출을 대폭 줄인 콘덴싱보일러도 각광을 받고 있다. 유럽은 이미 90년대부터 정부 보조금을 주고 설치를 의무화했다. 유럽보다 뒤늦었지만 미국은 2006년부터 콘덴싱보일러 설치 보조금을 지급하고 있다. 우리나라는 30년 전 경동나비엔이 콘덴싱보일러를 아시아 최초로 개발했다. 2009년부터는 신축하는 20가구 이상 공동주택을 대상으로 콘덴싱보일러 설치를 의무화하며 주목받았다. 최근에도 서울시를 비롯한 일부 지방자치단체는 친환경 콘덴싱보일러 보급을 확대하려는 적극적인 움직임을 보이고 있다.

우리 손에 달린 지구의 역할

아파트 단지에 들어서면 베란다에 설치된 검은 패널이 여기저기서 반짝인다. 태양광으로 전기를 생산하는 중이다. 자체 전력을 생산하는 미니 태양광 발전소는 원전 2기를 줄일 수 있는 성과를 거두었다. 서울시가 사업을 추진한 지 5년 만의 일이다. 서울시 정책도 중요했지만 적극적으로 참여한 시민의식이 빛을 발했다. 서울시뿐만 아니라 각국 정부와 기업들은 에너지와 환경 위기에 휘청거리는 지구를 지키려고 팔을 걷어붙였다. 그러나, 신재생 에너지와 에너지 절감은 정부와 기업만의 힘만으로는 부족하다. 미니 태양광 발전소 프로젝트가 그렇듯이 시민이 손을 잡아줄 때 비로소 제대로 된 성과가 나온다. 그것만이 녹아내리기 시작한 지구를 지키는 길이다. 소설 '위대한 개츠비' 말미의 문구가 경각심을 일깨운다.

이제 해변의 큰 집들은 대부분 문이 닫혔고, 해협을 건너가는 연락선의 희미하게 움직이는 불빛을 제외하면 불빛이라곤 없었다. 그리고 달이 더 높이 떠오르자 별 의미 없는 집들이 녹아내리기 시작했다.



Experience



**오케이 구글!
나비엔을 불러줘**

음성인식 스피커의 등장으로 보일러 역시 더욱 편리하게 사용할 수 있게 됐다. 구글 홈 스피커를 통한 스마트 원격제어보일러 연동 서비스를 직접 체험한 후, 집안의 소통 온도는 어떻게 달라졌을까? 보일러를 끄고 켜는 것부터 온수 온도 조절, 현재 온도 확인까지! 보일러와 대화를 시도하는 우리 시대 프로 난방러, 연극배우 조성현 씨의 하루를 밀착 취재했다.

 프로 난방러의

 구글 홈 탐구생활

7:00 AM

밤새 함께한 온수매트 덕분에 가뿐하게 일어난 아침,
쾌적하게 잘 잔 날은 온몸이 개운하다.
침대 밖은 춥겠지? 이불 밖으로 나가기가 좀 겁나는데?

오케이 구글



- 오케이 구글!
- 안녕하세요? 무엇을 도와드릴까요?
- 나비엔 보일러 실내 온도 몇 도야?
- 현재 실내 온도는 23도입니다.
- 나비엔 보일러 온도 25도로 설정해줘.
- 나비엔 보일러를 25도로 설정했습니다.

침실 온도 몇도야?

25도



9:00 AM

무대에서 공연을 소화하려면 매일매일 규칙적인 운동과 체력
관리는 필수! 땀나게 운동을 했더니 집이 좀 더운 것 같다.



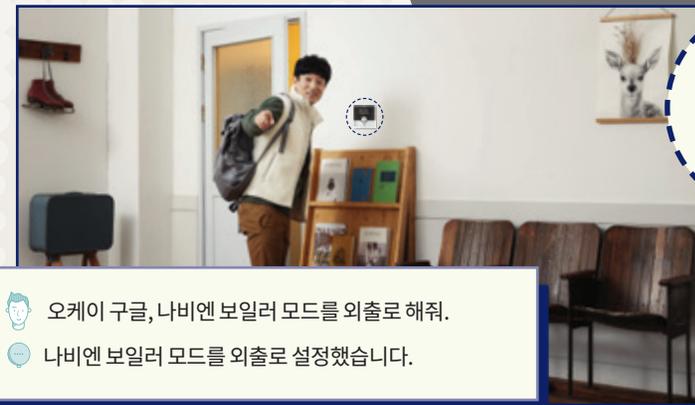
오호~ 이거 생각보다 너무 편리한데?

- 오케이 구글, 음악 볼륨 더 키워줘.
- 볼륨을 키웠습니다.
- 나비엔 보일러 온도 3도 내려줘.
- 나비엔 보일러 온도를 3도 내렸습니다.

1:00 PM

공연 연습을 위해 극단으로 출발! 앗차차! 내가 보일러 체크했나?

외출 모드

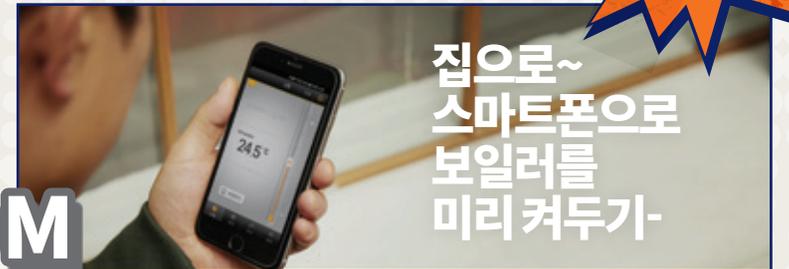


- 오케이 구글, 나비엔 보일러 모드를 외출로 해줘.
- 나비엔 보일러 모드를 외출로 설정했습니다.

WOW!

8:00 PM

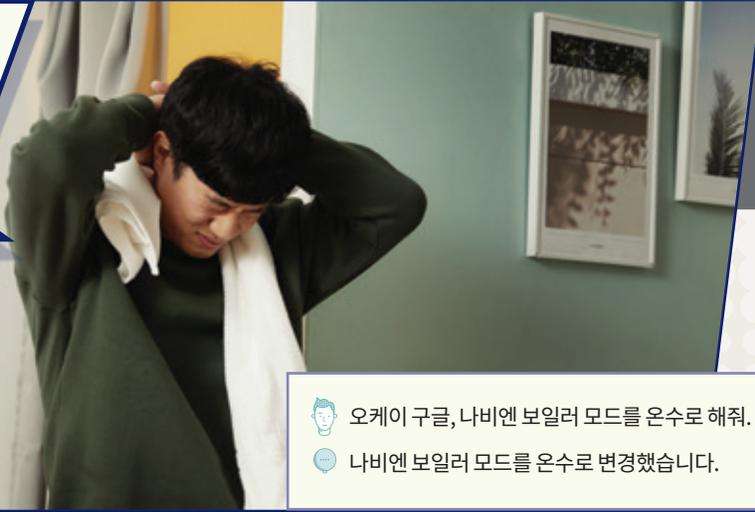
집으로~ 스마트폰으로 보일러를 미리 켜두기-



10:00 PM

그래! 피곤할 때는 역시 따끈따끈한 온수가 최고지.
오늘은 반신욕으로 쌓인 피로 좀 풀어볼까?

반
신
욕



오케이 구글, 나비엔 보일러 모드를 온수로 해줘.
나비엔 보일러 모드를 온수로 변경했습니다.

내일도
기대할게~

내 마음대로
원.할.때

11:00 PM

오케이 구글, 오늘도 따뜻한 하루를 보내게 해주셔서 고마워. 너 안 피곤하니?
전 아직 에너지가 넘칩니다.
근데 너 어떻게 나비엔이랑 친구가 됐어?
너무 당연한 걸 물어시네요. 경동나비엔이 대한민국 국가대표 보일러니까요!
그럼 내일도 기대할게~ 잘자!
수고하셨습니다. 안녕히 주무세요~!



* 위의 대화는 가상의 내용을 구성한 스토리이며, 질문에 따라 답변이 달라질 수 있습니다.
* 경동나비엔 보일러에 대한 음성인식 명령어는 나비엔 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

Guide

프로 난방러의 필수품,
나비엔 스마트톡
APP 사용 설명서

인공지능(AI) 스피커와 경동나비엔 보일러를 연결시켜 주는 건 바로 나비엔 스마트톡 APP! 음성인식 스피커를 이용한 스마트 원격제어보일러 연동서비스를 이용할 수 있죠. 구글홈 스피커, 네이버클로바, SKT 누구와 같은 음성인식 스피커 서비스뿐 아니라 집안에서도, 외출해서도 언제 어디서든 간편하게 나비엔 보일러를 켜고 끄고, 제어해보세요.



전원 ON/OFF



예약 난방 설정



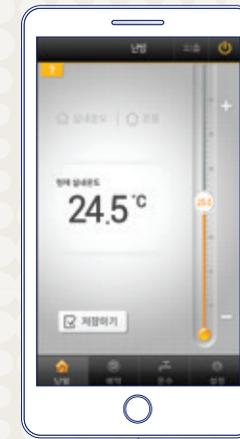
난방 모드 선택
및 온도 조절



온수 온도 조절



실내 온도 조절



실내 온도 조절



온수 온도 조절



24시간 예약 난방



간편 예약 난방



Say.

삶에 보탬이 되는 유익한 정보로
생활을 넓게 이야기하다

Get

◦

Meet

◦

Eat

◦

Be Healthy

◦

Check

◦

Think

Get

잠든 에너지를 깨우는 힐링템 아이디어

스트레스를 받거나 심신이 피곤할 때, 일상의 에너지를 급속 충전해주는 힐링템으로 잃어버린 호랑이 기운을 되찾아보자. 그대의 어떤 날을 위로하기 위한 몇 가지 물건들.

마음이 보글보글할 땀 버블버블 베스밤

하루의 고단함을 풀어주는 데에는 목욕만큼 좋은 방법이 또 있을까. 노곤한 목욕 시간을 위한 작은 사치, 욕조 안의 베스 밤이 스르르 풀어지는 모습을 멍하니 바라보는 것만으로도 하루 종일 쌓인 스트레스가 함께 녹아내린다.

향으로 즐기는 패스트 힐링

계피는 혈액순환을 돕고 몸을 따뜻하게 하는 효능이 있어 피로 회복에 좋다. 나른한 오후, 커피나 차를 마실 때 특유의 향을 지닌 시나몬스틱을 살짝 추가해보자. “향기가 다했다!”는 감탄사가 절로 나온다.



힘을 내요, 슈퍼파~월!

명불허전, 초인들이 사랑하는 시중에 판매하는 에너지 드링크를 모아봤다. 순간적인 에너지 응집력으로 괴력을 발휘하기에 이만한 아이템도 없지만, 육체 피로를 한방에 날려줄 만큼 자극적이니 지나친 과음은 금물이다.



돌발적인 피로 상황을 cool하게 넘기는 지혜

휴대하기 좋은 롤러볼 마사지 오일만 있으면 갑작스러운 스트레스도 두렵지 않다. 긴장을 완화시켜주는 블루 카모마일, 피부에 시원한 청량감을 주는 페퍼민트와 멘톨이 마음을 순식간에 진정시켜준다. 한 해의 피로를 달래주는 연말 선물로도 제격이다.



SAY

고단한 하루를, 꺼내 먹어요

어느 노래 가사처럼, 집에 있을 때도 집에 가고 싶을 만큼 삶이 피로한 날이 있다.
이럴 때는 젤리나 초콜릿보다 천연의 단맛이 가득한 말린 과일은 어떨까.
바삭바삭 말랑말랑 씹는 재미도 쏠쏠하고 과하지 않은 달달함이 위안이 된다.



하루 에너지를 채우는 따뜻한 꿀잠

부족한 잠으로 에너지가 방전되었다면 최고의 충전법은 따뜻한 온기다.
지친 몸을 감싸주는 온수매트, 눈의 피로를 풀어주는 온열안대로 숙면을 취해보자.
좀비처럼 일어나던 아침을 어제보다 더 가볍고 상쾌하게 시작할 수 있을 테니까.

Meet

오롯이 나를 다시 일으키는 '힘'에 관하여

저마다 각자의 인생을 치열하게 관통하는 우리들. 호락호락하지 않은 현실 속에서 나를 다시금 일으켜 세우는 힘이 필요하다. 여기, 자신들만의 방법으로 도전을 이어나가며 의연하게 일상을 살아내는 이들이 있다. 그들을 오롯이 일으켜 세운 그 힘의 출처는 무엇일까.

글. 이혜민

요가는 맨몸으로 솔직한 나를 만날 수 있는 방법 같아요. 스스로의 한계와 불가능을 호흡과 동작으로 느끼게 되거든요. 어떤 순간에는 나 자신이 한없이 작아지는데, 그러면서 동시에 자아는 좀 더 선명해지는 걸 깨닫게 되죠.

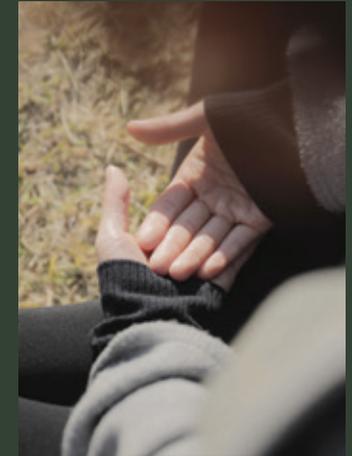


‘요가 매트만큼의 세계’ 저자

이아림

①

차오른 숨을 고르게 하는 일상 회복의 에너지



조바심을 넘어 고르게 숨쉬기

“초 단위로 시간을 쪼개며 사는 삶이 멋지다고 생각한 적이 있었어요. 경쟁을 위해 부산을 떠나 아침밥을 거르는 일이 다반사였고, 그렇게 누구보다 치열하고 약척같이 살았죠. 그러나 되돌아온 것은 몸의 이상 신호였어요.”
누구보다 치열한 20대를 보내던 이아림 작가는, 스물아홉에 백수가 된 스스로를 옥죄는 조바심과 불안감으로 공항장애를 경험한다. 앞으로 살아갈 일이 두려워졌고, 갑자기 숨이 턱턱 막혔다. 자꾸만 쓰러지는 정신을 겨우 붙잡으며 숨이 쉬어지지 않는다는 말이 가진 공포를 느꼈다. 그동안 자기 극복의 시간이라 믿었던 순간들이

자기 착취의 시간이었음을 깨닫고 깊은 회의감과 절망 속에서 그녀를 살린 것은 다름 아닌 ‘요가’였다. “한참을 헤매고 절박한 상태에서 막연히 나를 돌이켜볼 시간이 필요하다는 걸 느꼈죠. 그때 요가가 불현듯 떠올랐어요. 작은 매트 위에서 오롯이 혼자 선 체 나를 대면할 수 있지 않을까 싶었어요.”
요가를 하며 처음 배운 일은 ‘숨을 쉬는 법’이었다. 마치 숨쉬기를 모르는 사람들에게 처음 숨을 가르치듯 ‘숨 쉬세요!’를 외치는 선생님의 목소리를 뒤로 하고, 짧은 호흡으로 허둥대는 자신의 모습을 발견했다. “여전히 바쁜 일상 속에서 제 숨은 알고 짧게 몰아치는 호흡이었던 거예요.

서두르지 않고 천천히 한 숨 한 숨 고르게 숨쉬는 법부터 배우게 된 거죠.”
2017년 카카오 브런치북 프로젝트에서 금상을 수상한 ‘요가 매트만큼의 세계’는 그 모든 안간힘의 기록이다. 요가 강사도 아니고, 그 분야의 전문가도 아닌 그녀가 두려움 속에서 자신을 부수고 다시 일어서기까지의 시간들을 고스란히 담았다.

매일 작은 용기를 내는 연습

요가의 핵심은 아픔이다. 아픈데도 버텨보고, 아픈데도 좀 더 뻗어보는 작은 도전과 실패의 연속. “요가를 하면 어처구니 없을 정도로 자주 한계와 불가능을 경험하게 돼요. 아무리 안간힘을 써 봐도 안 되는



그 패배감이 있죠. 그런데 그렇게
요가에게 한바탕 깨지고 나면 마음 깊은
곳에서 이상한 후련함이 들더라고요.
어쩌면 저는 매일 조금씩 작은 용기를
내는 연습을 했던 건지도 몰라요.”
실패에 대한 경험이 축적될수록,
우리는 앞으로 마주할 무수한 삶의
순간과 마주할 용기를 얻게 되리라.
자신이 할 수 있는 것 너머의 무엇을
향해 조금씩 부딪혀보다가, 어느 날
문득 어제는 되지 않던 동작이 덜컥
성공했을 때, 우리는 그렇게 조금씩
성장의 에너지를 얻게 된다.

과정 속에 있음, 그걸로 충분한

이야림 작가가 요가를 시작한 지도
이제 3년이 다 되어간다. 하지만 아직

극복하지 못한 동작들이 있다고 했다.
“예전 같았다면 안 되는 동작을 완성할
때까지 괴로웠을 거예요. 결과에만
매달렸으니까요. 그런데 제가 요가를
하면서 체득한 것은 지금 내가 그
과정 속에 있다는 생각을 하게 된다는
거예요. 그런 생각만으로 한계에
부딪히는 것을 즐기게 된 거 같아요.”
어떤 동작을 마스터했다고 해서 그것이
끝이 아니다. 같은 동작이라도 매 순간
다른 감각을 깨운다. 요가는 끝이 없다.
“사주를 봤는데 제가 ‘5월의 나무’
래요. 가뭄철의 나무라서 바짝바짝
목마르고 일도 많고 사서 고생하는
팔자라는 거예요. 근데 그 말을 들으니
어쩐지 저는 좋았어요. 딱 저거든요.”
절묘하게도 이야림 작가가 가장

안정감을 느끼는 동작은 ‘나무 자세’
이다. 나무처럼 한 발을 의지하고 서서
하늘을 향해 두 팔을 올리고 균형을
잡는 자세를 취한다. 의연하고 씩씩한
나무가 되어 그녀는 지금 또 오늘을
살아낼 힘을 다시 모으는 중이다.
그녀는 오늘도 글을 쓴다. 아직은
어설피다고 생각하는 자신의
이야기가, 오늘도 맨몸으로
인생을 헤쳐나가는 누군가에게
작은 응원이 되기를 바라면서.



우리는 자기 자신의 어설피고 근사하지 못한 부분까지 정면으로 직시해야 된다고 생각해요.
내 안의 부끄럽고 부족한 점들을 스스로 따뜻하게 감싸 안아줄 때, 다시 살아갈 힘이 생기는 것 같아요.
때로는 길을 잃기도 해요. 하지만 정직하게 묻고 문제를 바로잡고 다시 고쳐 걸어요.
그렇게 나아가는 거죠. 가장 나답게.

도전할 힘을 키우는 열정의 습관

열정도
쭈꾸미 대표

김운석



아직 그려지지 않은 길을 가는 건 무모할 수도 있지만,
그만큼 내가 만들 수 있다는 뜻이기도 해요.
스스로 한계를 짓지 않고 나아가는 것이 제 열정의 습관이죠.



없으니까 할 수 있는 것
서울 용산 고층 빌딩 사이, 이마에
땀방울이 맺힌 청년들이 뛰어다니며
우렁찬 목소리로 밝은 인사를 건넨다.
외딴 섬처럼 텅 빈 거리로 남겨졌던
옛 인쇄소 골목이 ‘열정도’라는 이름의
신흥 맛집거리로 재탄생한 건 2014년
무렵이다. ‘돈 없고 뺨 없는’ 20대
청년들이 하나 둘씩 모여 오래된 건물을
개성 있는 가게로 변신시키기 시작했다.
아무것도 그려지지 않은 캔버스였기에,
오히려 무한한 가능성을 가진 그들.
흔한 전단지도, 자격증을 가진
요리사도 없이 맨몸으로 장사의
세계에 나선 청년들이, 각양각색의

상점들로 북적이는 열정 넘치는
골목을 만들었다. 열정도 골목의
첫 시작부터 함께했던 ‘열정도 쭈꾸미’
김운석 대표는 가진 것이 없었기에
이 모든 성공이 가능했다고 말한다.
“장사는 너무 하고 싶은데 돈도
기술도 없었으니까요. 모든 걸 직접
해내야 했죠. 그 절박함이 기발한
아이디어들을 떠올리게 해준 것
같아요. 돈을 적게 들이면서 할 수
있는 최소한의 인테리어를 떠올리다
보니 오히려 특색 있는 가게가 되었고,
음식에 대해 아는 게 없으니 수십 가지
레시피를 직접 만들어서 먹어보고
분석하면서 차별점을 찾은 거죠.”

흔들리지 않는 마음을 담은 음식
지금 열정도 쭈꾸미는 2호점까지 내려
열정도 거리의 터줏대감이 되었지만,
모든 순간이 처음부터 순탄했던 건
아니다. 밤낮없이 준비해 자신만만하게
가게를 오픈했던 2015년 5월,
봄바람의 포근함이 무색하게도 현실은
시리도록 냉정했다. ‘맴다’ ‘짜다’ 등
손님들의 각양각색의 반응들에 정신을
못 차릴 즈음, 오픈 효과도 사라지며
일시적으로 매출은 바닥을 쳤다.
“불안했죠. 다시 레시피 연구에
매진해봤지만 뭐가 문제인지 알 수
없었죠. 그러다 다 같이 서울
시내에 유명한 쭈꾸미집들을 둘러



스스로 내 안의 에너지와 꿈을 발현할 수 있는 게 무엇인지 찾아봤으면 해요. 그건 밖에 있는 게 아니에요. 그동안 살아본 자신의 삶을 돌아보는 게 가장 좋은 방법이죠. 자신도 몰랐던 자기 모습을 발견할 때, 바로 거기서부터 새로운 열정이 시작될 거예요.



먹어봤는데, 다들 느꼈어요. 우리 쭈꾸미가 더 맛있다는 걸요.(웃음) 멀리서 찾으려 했는데 사실은 이미 우리가 해냈던 거더라고요. 그때부터는 스스로가 자신감 있는 태도로 손님들에게 맛을 어필하기 시작했더니, 반응은 완전히 바뀌었죠.” 레시피는 바꾸지 않고 마인드를 바꿨을 뿐이었다. 손님들이 그 자신감을 알아본 것일까. 다시 매출은 상승세를 탔다. 자신이 노력한 결과물에 스스로가 흔들리지 않는 단단한 자신감이 빛을 발하는 순간이었다.

끌고 끌어주는 존재 되기

그는 스물다섯에 ‘청년장사꾼’ 1대 멤버로 합류하며 장사에 첫발을

디뎠다. 그리고 이제 서른살. 김운석 대표는 열정도 거리의 최고 고참이다. “그런 위치가 중압감으로 다가온 적도 있었어요. 어느새 제가 하는 대로 후배들이 모두 따라오고 있더라고요. 무언가 잘못되면 모든 게 제 탓인 것만 같아 부담이 컸죠. 그런데 지금은 오히려 고맙고 든든해요. 나를 믿어주고 함께 성장할 수 있는 동료 있다는 건 큰 힘이거든요.” 열정도 거리를 꾸준히 사랑받는 상권으로 만들고 싶다는 그는, 가장 중요한 것이 사람이라고 말한다. 백지에서 시작해 몸으로 부딪히며 지금까지 쌓아 온 자신의 시간 속에도 언제나 서로가 서로를 끌어주었던 동료들이 있었다.

“멤버를 키우는 일에 시간을 많이 써요. 함께 이룬 노력의 결과를 그들이 직접 느껴볼 수 있게 해주고 싶거든요. 시간이 더 흐른 뒤에 큰 힘으로 다시 돌아올 거라 믿습니다.” 열정도 청년장사꾼은 이제 외식업, 그 이상의 브랜드로 성장했다. 인근 지역 주민에게는 하나의 문화와 축제가 되고, 꿈을 찾는 젊은이들에게는 새로운 에너지를 제공하는 어엿한 기업이 됐다. 그러나 성공의 방점은 다른 곳에 있다. 지금 이 순간, 그들의 하루가 ‘재미있고 행복하다’는 것. 그걸로 충분하다.

박찬일 셰프의
음식 이야기

Eat

보양.

혹한을 이기는 에너지 음식

음식은 우리 몸에 여러 가지 역할을 하는데, 체온 조절도 그중 하나다. 음식의 성질과 온도는 체온에 영향을 주어서 몸을 덥게도, 차게도 한다.

북방의 중국인들은 전통적으로 차가운 음식을 먹지 않는다. 이는 몸을 덥게 유지해야 병이 안 걸린다는 오랜 관습에서 온 것이다. 그래서 중국에는 우리나라 중식당에서 파는 ‘중국 냉면’이 없다. 미지근하게 만든 짜장면이 엄청나게 더운 베이징의 여름 음식일 정도. 한국에서 흔히 겨울 냉면이 진짜라고 하여 몸이 찬 사람이 즐기다가 급격한 오한에 걸리는 경우도 왕왕 있다. 필자가 그런 경우인데, 차가운 성질을 가진 돼지고기 편육까지 곁들여 먹고는 오한에 떠적이었다. 그래서 정 먹고 싶으면 뜨거운 면수를 충분히 마시고, 거리로 나오기 전에 뜨거운 음식을 시켜 먹기도 한다.

체질과 관계없이 겨울이 되면 가능한 몸을 덥게 유지하는 게 좋다. 음식도 그런 조절 유지에 큰 몫을 한다. 특별히 야외 활동을 하고, 에너지가 많이 필요한 사람이 아니라면 일정 정도만 신경 써 주면 충분하다. 겨울은 에너지 소비가 많은 계절이다. 당연히 체온 조절 때문이다. 날씨가 추우면 몸은 그 항상성에 의해 몸 안에 있는 에너지를 최대한 가동하여 체온을 유지하려고 한다. 그래서 날씨가 추우면 체력 소모가 적은 데도 금세 허기가 지곤 한다. 겨울에 등산이나 장거리 야외 이동을 할 때 음식을 충분히 준비해야 하는 것도 이런 까닭이다. 전문가들 역시 몸의 에너지 소비가 평소보다 많을 때 초콜릿, 사탕, 비스킷 같은 즉각적으로 에너지를 주는 음식을 충분히 지참하기를 권한다.



Stamina.

요즘처럼 실내 활동이 많고, 실외의 혹한에 노출되는 시간이 적은 시대에 일부러 스테미나식을 섭취할 필요는 없다. 적절하게 자신의 활동 반경과 스타일에 맞추어서 판단하면 되겠다. 그렇지만 겨울 시식(時食)으로 뜨끈한 음식을 준비해서 만들어보는 것도 괜찮겠다. 필자가 고른 것은 첫째, 소 내장 요리다. 소는 성질이 덥고 칼로리가 높다. 최근 한 연예인의 ‘떡방’으로 시중에서 품귀가 되었던 적이 있는 것이 소 곱창이다. 소 곱창은 왕년에 아주 흔한 요리 재료였다. 고기보다 훨씬 싼고, 계절적으로 혹한에서 활동해야 했던 시절에는 에너지를 보충해줄 필요가 많았기 때문이었다. 무슨 연유인지 소 곱창 값이 아주 많이 올랐다. 그래도 고기보다는 싸고, 그다지 부담 없는 가격이다.

소 내장은 워낙 종류가 다양하지만 집에서 요리할 만한 부위도 꽤 된다. 우선 위가 여러 개라 예전에는 집에서 어머니들이 이런저런 것들을 구해서 국을 많이 끓였다. 군용 수건처럼 검고 우물두툼한 모양이거나 벌집처럼 생긴 양이 인기였고, 곱창과 대창도 잘 팔렸다. 곱창이나 대창은 모두 끓이거나 구워 먹을 수도 있는 재료다. 위는 손질을 잘 못하면 냄새가 나는데, 곱창과 대창은 대체로 나쁜 냄새가 없어 집에서 요리하기 편하다. 예전에는 어느 정육점에서나 취급했는데, 요즘은 시장에 나가지 않으면 그다지 구하기 쉬운 편이 아니다. 하지만 분명히 맛을 보증한다. 한국식으로 숙갓을 넣고 얼큰하게 끓이는 방법이 있는가 하면, 일본 후쿠오카 방식으로 맑은 국물에 달달하게 끓이는 방법도 있다. 이것도 ‘야키니쿠’처럼 우리 재일교포에 의해 일본에서 인기를 끌기 시작했다고 한다. 한국에도 전문점이 등장해서 젊은 층을 중심으로 맛있다고 소문이 나고 있는 요리이기도 하다. 요리법이 어렵지 않으니 한번 시도해보기 바란다.

다음으로는 낙지와 차돌박이다. 낙지는 대개 한해살이가 많다. 가을과 겨울에 최대로 자란다. 세발낙지는 낙지의 품종이 아니라 봄에 주로 전남 해안 개펄에 붙는 다리가 가는 어린 낙지를 말한다. 맛은 부드러지만 영양가는 역시 커야 제대로다. 가을이 깊고 겨울이 되면 낙지가 커져서 씹는 맛도 좋다. 낙지가 나는 서해안, 서남해안에서는 스테미나의 상징이 바로 낙지였다. 그 완강한 다리의 힘을 두고 하는 말이었는데, 실제로 영양 분석을 해보니 맞는 말이었다고 한다. 다리 굵은 낙지를 툭툭 잘라서 맵게 볶으면 당장이라도 힘이 날 것 같다. 여기에 지방과 단백질이 풍부한 차돌박이를 같이 요리해본다.

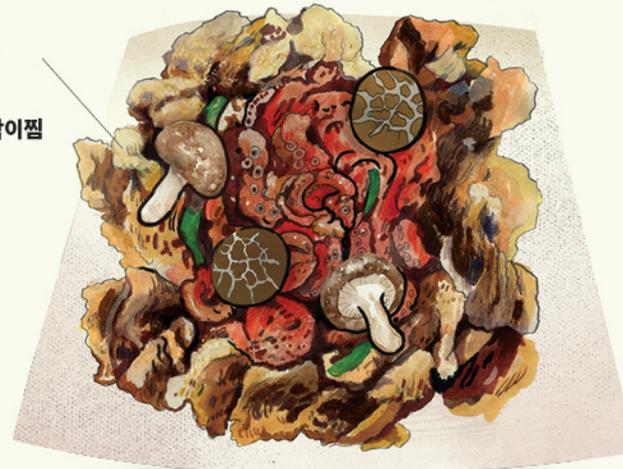
차돌박이는 소 뺏살 쪽의 기름기가 많고 쫄깃한 부위의 고기다. 맛이 아주 고소하고 씹는 맛이 좋아서 예전부터 인기가 있다. 수입품의 경우는 가격이 아주 싸서 더 부담 없다. 기름기가 단단하고 차져서 차돌박이라고 이름이 났다. 얇게 썰어서 보통 구워 먹지만 낙지와 함께 볶는 것도 서로 맛을 보완해주면서 땀이 날 만큼 에너지를 충만하게 만든다.

1.
뜨거운
일본식
곱창전골



Recipe

2.
낙지
차돌박이찜



에 칼럼을
한다.





뜨거운 일본식 곱창전골

소 곱창은 영양가가 높고 어느 정도 칼로리가 있으며, 몸을 뜨겁게 해주는 효과가 있다. 손질도 비교적 쉬우며 감칠맛이 뛰어난 스테미나 요리다.

1. 곱창을 정육점에서 구입한다(미리 주문해 놓아야 할 수도 있다). 기름을 가위로 얼추 손질하는데, 바짝 잘라낼 필요는 없다.
2. 곱창을 끓는 물에 30초만 넣었다가 꺼내어 찬물에 식힌 후 먹기 좋은 크기로 썰어둔다.
3. 2의 곱창 썬 것을 식용유 두른 팬에 살짝 볶아둔다.
4. 오지 냄비나 양수 냄비에 닭육수를 넣고 끓인다. 양배추를 굵직하게 썰어 넣고, 청주와 미림, 설탕, 다진 마늘을 넣어 살짝 더 끓인다. 곱창을 넣고 진간장(또는 쓰유)으로 간을 맞춘다. 다 끓으면 부추를 6센티미터 크기로 썰어서 소복하게 얹어낸다. 마지막에 고춧가루를 위에 뿌린다.

재료(2인분)

소 곱창 300그램, 닭육수 3컵, 양배추 작은 것 8분의 1통, 다진 마늘 1작은술, 부추 적량, 진간장(또는 시판 쓰유) 적량, 미림(단술) 1큰술, 설탕 반 큰술, 청주 5큰술, 굵은 고춧가루 1큰술, 식용유 1큰술



낙지 차돌박이찜

낙지는 에너지의 원천이 되는 해산물이다. 여기에 차돌박이를 함께 요리하는 특별한 음식. 뜨겁고 맵게 먹어보자.

1. 낙지는 밀가루로 바락바락 씻는다. 머리는 갈라서 내용물을 버리고 살만 사용한다. 차돌박이는 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 자른 낙지를 팬에 식용유 1큰술을 둘러서 가볍게 볶는다. 청주를 뿌린다. 오래 볶으면 질겨진다. 재빨리 건지고 팬에 남은 육수는 보관한다.
3. 냄비에 식용유 1큰술을 두르고 마늘을 가볍게 볶는다. 차돌박이와 표고버섯 썬 것을 넣고 한 번 더 가볍게 볶는다. 진간장, 된장을 풀고 물을 넣어 조린다. 2의 육수를 넣는다. 찹쌀가루를 넣어 고루 풀리게 짓는다.
4. 팽이버섯, 청양고추와 홍고추를 넣고 간을 본 후 볶아둔 낙지를 합친다. 후추를 뿌린다.

재료(2인분)

낙지(대) 2마리, 차돌박이 200그램, 표고버섯 2개, 식용유 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 청양고추 1개, 홍고추 1개, 찹쌀가루 1작은술(또는 전분 1작은술), 팽이버섯 1봉, 진간장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 된장 1작은술, 청주 1큰술, 물 반 컵, 후추



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

혹시 우리 아이도 번아웃 키즈 증후군일까?

‘번아웃 증후군’은 더 이상 어른들만의 이야기가 아니다. 마음의 에너지를 다 써버리고 탈진 우울증을 호소하는 아이들이 많아지고 있다. 번아웃 키즈 증후군에서 자녀를 지키기 위한 예방법을 아동심리 전문가 양소영 원장의 조언을 통해 알아본다.



번아웃 키즈 증후군은 마음의 키가 자라지 않고 멈추는 일이다. 이는 잠시 쉬면 다시 회복되는 일시적인 피곤이 아닌 마음의 병이다.

아이의 마음 에너지가 소진되면 가장 먼저 자신의 기분을 드러내는 감정 표현이 적어진다. 공부에 집중력이 떨어지고, 심할 경우 학교를 가지 않으려고도 한다. 즐겨하던 활동이나 다른 사람에게 관심을 보이지 않는다. 항상 긴장을 많이 하고 잘하려 노력하면서 오히려 지쳐버리게 된다. 신체 발달에도 영향을 미치게 된다. 아이들에게 나타나는 번아웃 증후군은 ‘소아 탈진 우울증’이라 부른다. 아이가 잠을 못 자고, 잘 먹지도 못 하며, 이유없이 머리가 아프다고 하거나 복통을 호소하는 증상을 보일 때는 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

에너지가 소진된 아이는 더 이상 성장하기를 거부한다. “다 지겨워, 다 귀찮다, 다 하기 싫어, 다 그만두고 싶어” 등의 말을 습관처럼 한다. 자신감도 떨어진다. 이럴 때 아이 혼자 노력하며 애쓰고 살아가는 것이 아니라 부모의 사랑과 관심으로 도움을 받을 수 있다는 사실을 알려준다. 아이에게 ‘오늘 뭘 했니?’가 아닌 ‘오늘 기분이 어땠니?’를



글. 양소영 원장

‘청개구리초등심리학’의 저자이자 2만 건 이상의 상담 경험을 지닌 심리상담 전문가. 전 서강대학교 대학원 외래교수 역임, 위클리피플 심리치료분야 신지식인 위촉, 현재 <양소영심리상담센터> 대표로 ‘대국민토크쇼 안녕하세요’, ‘부부수업파뿌리’, ‘영재발굴단’ 등의 방송을 통해 심리 상담이 필요한 이들에게 도움을 주고 있다.



물어보며 대화를 나누자. 대화를 할 때도 부모의 기분을 먼저 이야기한다. “아빠는 오늘 회사에서 일을 잘해서 박수를 받아서 기분이 매우 좋았단다. 그런데 아빠는 요즘 배가 나와서 살을 좀 빼려고 했는데 오늘 점심이 너무 맛있어서 잔뜩 먹었더니 배가 뽕 하고 터질 것 같아. 그래서 조금 아쉬기도 했어. 신유는 오늘 어땠니?”라며 부모가 먼저 자신에 대해서 구체적으로 표현해주고, 아이의 기분에 관심을 가져준다. 그럴 때 아이는 안정감과 자신감을 경험하고 든든함을 느끼게 된다.

부모가 인생의 우선순위로 여기는 것들은 의도적으로 전달하려고 하지 않아도 아이에게 여과 없이 전달된다. 부모에게도 휴식이 필요한 이유다.

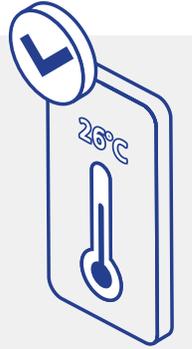
아이가 경직되어 있고 항상 눈치를 본다고 해서 일부러 편하게 있으라고 반복해서 말하지 않는다. 무언가 반복해서 이야기하면 번아웃 증후군 아이는 내가 뭔가 잘못했다고 생각하고 스트레스를 받기 때문이다. 그만하라고 반복해서 지적을 받은 아이는 원하는 것을 얻지 못한다는 마음의 결핍감으로 인해 오히려 더 많은 요구를 하게 된다. 평소 사랑과 관심과 격려를 바탕으로 자신의 요구를 충분히 수용받은

아이들은 정신적인 여유가 생기고 안 되는 일에 대해서 힘을 쓰며 무리한 요구를 하지 않는다.

때로는 많은 말보다 부모의 사랑과 애정을 듬뿍 담은 눈빛과 포옹, 어깨를 토닥이고 손을 잡아주는 행동이 아이에게 힘과 용기가 된다. 하루에 한 번이라도 마음을 맞추는 시간을 만들자.

아이들은 성장하는 동안 할 수 있는 일, 하기 어려운 일, 해낼 수 있는 일, 해내기 어려운 일, 끝까지 해내게 되는 일, 그만두는 일을 모두 경험하게 된다. 그러면서 결코 모든 것을 원하는 대로 할 수 없다는 사실을 깨닫고 포기하는 상황도 맞게 된다. 자신의 능력이 어느 정도이며 어떤 성과를 낼 수 있는지, 어떤 성과는 어렵고 포기해야 하는지, 어떤 것을 가질 수 있고, 어떤 것을 단념해야 하는지를 순간순간 경험하게 되는 것이다. 하지만 언제나 최선의 것, 최상의 것만을 원할 경우 아이는 더 크게 마음이 꺾이게 된다. 우리 아이들에게 때때로 그만두어야 하는 순간을 받아들이고, 자신의 한계를 경험하는 일을 배우게 하자. 잠깐은 속상하더라도 그렇게 긴장감을 툭툭 털어내고 나면 우리 아이들도 한층 더 밝고 여유 있는 삶을 누릴 수 있지 않을까?

Check



겨울철 난방 에너지, 아는 만큼 줄인다!

난방 에너지 절약은 단순히 경제적인 이유 때문만은 아니다. 에너지를 아끼고 소중한 지구를 지키는 일이다. 본격적인 한파가 시작되기 전, 생활 속에서 낭비되는 에너지를 점검하는 실천 체크리스트!

1

보일러도 관심과 소통을 필요로 해요!

- 실내 온도는 20°C 이상으로 설정한다. 잠시 외출할 때에는 보일러를 끄지 말고 온도를 조금 더 낮추거나, 그냥 두는 편이 더 효율적이다. 온도가 떨어진 상태에서 난방을 재가동하면 연료 사용량이 더 많아지기 때문이다.
- 평소 사용하지 않는 방은 난방 밸브를 차단한다. 단, 한파가 지속되는 혹한기에는 동파 예방을 위해 밸브를 열어둘 것. 각방 제어 시스템을 사용할 경우 조금 더 편리하게 제어할 수 있다.
- 오래된 보일러는 난방 효율이 떨어져 가스비 부담도 커진다. 7년 이상 사용한 노후 보일러는 새 보일러로 교체하자. 구입비가 들긴 하지만 가스비가 절감되어 장기적으로는 더 경제적이다.

2

시리고 차가운 바람이며, 안녕~

- 문풍지로 현관과 창문 틈을 막고 유리창에는 에어캡을 부착한다. 창문으로 빠져나가는 온기를 막고 들어오는 외풍을 차단하면 난방비를 최대한 34%까지 절약할 수 있다.
- 바닥의 냉기를 잡아주는 카펫이나 러그, 담요 등의 패브릭은 따뜻하게 데워진 집안 온기를 풀어준다. 아울러 시각적으로도 한결 따뜻하고 포근한 집안 분위기를 만들 수 있다.
- 베란다 입구나 거실 창문 쪽은 두꺼운 커튼으로 교체한다. 넓이는 창문을 다 가릴 수 있는 넉넉한 사이즈로, 길이는 바닥에 살짝 닿는 정도가 적당하다.

3

하루종일 체감온도가 높은 우리 집

- 집안 전체 난방을 유지하려면 당연히 가스비 부담이 커진다. 하지만 잠을 잘 때만큼은 따끈따끈한 온기가 그리운 법. 쾌적한 숙면을 위해 온수매트 등의 보조 난방을 적극적으로 이용한다
- 같은 온도에서도 발목이 드러나면 더 춥게 느껴진다. 집에 있을 때도 따뜻한 수면 양말과 얇은 내복을 챙겨 체감 온도를 높인다.
- 겨울철 집안 환기는 반드시 필요하지만, 난방을 하는 동안에는 창문을 자주 열어둘 수가 없다. 이럴 때는 청정환기 시스템을 이용해 집안 미세먼지를 줄이고, 답답해진 실내 공기를 수시로 바꿔주자.

Think

대한민국 보일러 기술로 글로벌 난방 한류를 이끈다

우리나라에서 가장 많은 보일러를 수출하는 기업이 경동나비엔이라는 사실, 알고 있나요? 1988년 아시아 최초이자 국내 유일의 콘덴싱 기술을 개발하고 전 세계 30여 개 국가에 난방 한류를 전파한 경동나비엔의 글로벌 스토리를 만나보세요.

North America



판매 1위 등극으로 북미 시장을 Hot하게 만든다

- 콘덴싱 기술 접목 최고 효율 98.9%
- 2017년 콘덴싱 가스온수기 / 보일러 누적 판매 100만 대 달성
- 북미 콘덴싱 가스온수기 / 보일러 시장 점유율 No.1

China

사드 한파를 기술력으로 녹이다

- 1993년 국내 보일러 기업 최초 중국 시장 진출
2017년 메이가이치* 사업에 선정된 국내 유일 기업
- 2018년 4만 8000m² 면적 중국 베이징 신공장 준공 (2020년 기준, 약 50만 대 생산 가능)
- Mission 2022! 중국 가스보일러 시장 점유율 'Top 3' 목표

* 메이가이치란?

겨울철 석탄 연료에서 발생하는 환경오염을 막기 위해 중국 정부가 가스보일러로 전환하는 가정에 보조금을 주는 석탄 난방 개조 사업으로, 국내 보일러 기업 중에는 경동나비엔이 유일하게 선정되었습니다.



적극적인 현지화로 러시아 소비자들을 사로잡다

- 2016년 러시아 진출 보일러 기업 최초 '러시아 국민브랜드' 선정
- 2018년 러시아 '올해의 기업상(Best Company)' 수상
- 2018년 러시아 진출 보일러 브랜드 최초 누적 판매 100만 대 달성

Europe

콘덴싱의 본고장에서 대한민국 콘덴싱 기술을 알리다

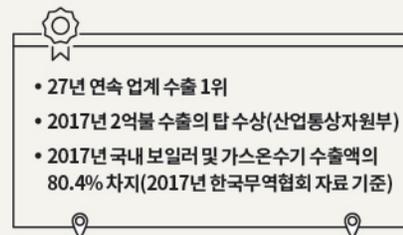


Middle East

열사의 땅, 사막에서 보일러를 팔다

South America

남극의 나라 칠레, 의미 있는 수출을 하다



- 27년 연속 업계 수출 1위
- 2017년 2억불 수출의 탑 수상(산업통상자원부)
- 2017년 국내 보일러 및 가스온수기 수출액의 80.4% 차지(2017년 한국무역협회 자료 기준)

경동나비엔이 걸어온 길은 단 한 가지 목표를 향해 있습니다. 에너지 효율은 올리고, 미세먼지는 줄이는 친환경 에너지 기술로 쾌적한 생활환경을 제공하는 것. 앞으로도 경동나비엔은 대한민국 국가대표 보일러의 자부심으로, 글로벌 시장에서 사랑받는 브랜드로, 고객과 함께 걸어가는 새로운 변화를 준비하겠습니다!



01

**우리 아빠도
콘덴싱 히어로,
착한 광고가
TV에 떴다!**

정규 방송 프로그램보다 더 핫한 이슈를 남기며 유행어를 만들어내는 요즘의 TV 광고들. 그 속에서 유독 눈에 띄는 착한 광고가 있어 화제다. 재미와 의미, 두 마리 토끼를 잡았다는 평가를 받으며 많은 이들의 사랑을 받고 있는 경동나비엔의 콘덴싱 캠페인 광고가 바로 그 주인공. 1988년 아시아 최초로 콘덴싱보일러를 개발한 경동나비엔은 3년 전 '콘덴싱이 옳았다!' 편으로 캠페인 광고를 시작, '우리 아빠는 콘덴싱만 들어요!'로 대히트를 기록한 바 있다. 올해는 '아빠도 콘덴싱 만들어?'라는 아이의 천진난만한 질문에 '아빠는 콘덴싱 쓰잖아~'라는 재치 있는 대사로 답하며 콘덴싱보일러를 사용하는 소비자 역시 지구 환경을 지키는 진정한 히어로임을 강조했다. 어쩌면 지금 이 글을 읽고 있는 당신도 이미 지구를 지키는 히어로가 아닐까?



02

**이유 있는
완판 행진
홈쇼핑에서도
대세 인증**

유난히도 더웠던 지난 여름만큼이나 올 겨울에도 매서운 한파가 찾아온다는 기상청의 예보 때문일까? 소비자들의 월동준비와 방한 아이템 구매 손길이 분주하다. 따뜻한 잠자리를 위한 보조 난방 용품도 빼놓을 수 없다. 특히 온수매트는 쾌적한 숙면을 도와주는 생활용품으로 인식되면서 겨울철에 꼭 필요한 대표적인 난방 아이템으로 자리잡았다. 최근 홈쇼핑에서는 19년형 나비엔메이트 할인방송이 완판을 기록하며 대세로 떠오르는 중이다. 연속매진 행진의 이유는 탄탄한 보일러 기술을 바탕으로 한 프리미엄 성능과 24시간 콜센터 운영 등의 차별화된 서비스 때문이라고. 이미 홈쇼핑 온열 매트 시장의 대세로 떠오른 입소문의 힘! 나비엔 메이트의 흥행은 앞으로도 계속될 전망이다.

03

만져보고,
체험하고~
이제 매장에서
직접 만나요!

지금까지 보일러 실물을 만져보거나 기능을 직접 체험한 후 구매하는 사람은 많지 않았다. 하지만 이제는 다르다. 지난 달 경동나비엔이 보일러 업계 최초로 이마트 일렉트로마트 내에 나비엔 전문 매장을 오픈했기 때문이다. 쾌적한 라이프스타일에 관심이 많은 이들에게 이곳은 분명 매력적인 공간이다. 보일러 제품뿐 아니라 최근 쾌적한 숙면을 위한 대세 아이템으로 떠오르는 온수매트, 실내공기질을 관리해주는 청정환기 제품도 체험존을 통해 직접 살펴볼 수 있다. 가족들과 함께 마트를 찾았다가 매장을 방문한 소비자들의 반응도 뜨겁다. 유통 채널 확대를 통해 고객의 생활에 조금 더 가까이 다가가기 위해 노력하는 경동나비엔. 앞으로도 우리 삶의 쾌적한 생활환경 파트너로 거듭나기를!

Event

쿠킹 클래스 체험 이벤트 오픈!

매거진 N 다음 호의 주제는 우리 생활의 근원인 '흙'입니다. 추운 겨울내 땅 속 에너지를 가득 저장한 뿌리채소 마크로비오틱 쿠킹 클래스에 독자 여러분을 초대합니다. 매거진 N과 함께 건강한 제철 요리를 직접 배우고 맛보며 친환경 라이프를 경험하는 시간! 즐거운 체험의 주인공이 되어보세요!



Mission

경동나비엔 페이스북 이벤트 공지글 확인 후 '친환경' 발행시와 참여 희망 인원을 댓글로 남기고 '좋아요!'를 눌러주세요~나 홀로, 또는 친구와 연인 가족들과 함께 단체 신청도 환영합니다.

일시 및 장소

2019년 1월 23일(수) 오후 3시-6시
서울 지역

이벤트 기간

2018년 11월 29일(목)~12월 14일(금)

당첨자 발표

2019년 1월 10일(목)
페이스북을 통해 당첨자 개별 공지



마크로비오틱(Macrobiotic)이란?

제철에 난 건강한 식재료를 뿌리에서 껍질까지, 음양의 조화를 살려 최대한 자연 상태 그대로 섭취하는 친환경 라이프스타일입니다.

* 본 체험 행사는 매거진 N 체험 기사로 소개됩니다. 장소와 일시는 변동될 수 있습니다.



화성시 등탄공원로. 조수진

콘텐싱 광고를 너무 재미있게 봐서 그런지 그저 유명한 보일러 회사라고만 알고 있었어요. 그런데 이번에 매거진 N을 읽고 소중한 환경을 안전하게 지키는 생활환경 기업으로 참 많은 일을 하고 있구나, 알게 됐어요.



남양주시 경춘로. 공유선

아토피가 있는 아이 때문에 평소 환기나 실내 미세먼지 등에 관심이 많았어요. 청정환기 제품의 필드테스트 체험 인터뷰를 꼼꼼히 볼 수 있어서 좋았습니다. 기회가 된다면 저도 꼭 사용해 보고 싶네요.



부산시 사하구. 김운자

미국과 영국 등의 스모그 이야기를 읽으면서 미세먼지와 같은 대기오염 문제가 단순히 지금 우리나라에서 일어나는 일이 아니란 걸 느끼게 되었고, 우리가 살기 위해 마시는 공기의 중요성도 깨닫게 되었습니다.



서울시 송파구. 민지혜

평소 청소라면 집요하다는 말을 듣는 저였는데, 구석에 낀 먼지까지 닦아내는 틈새 브러시는 생각도 못했죠. 이번 기회에 '집착 한 번 해봐?' 하며 웃었습니다. 괜히 지름신이 내려서 산소캔도 사버렸어요.



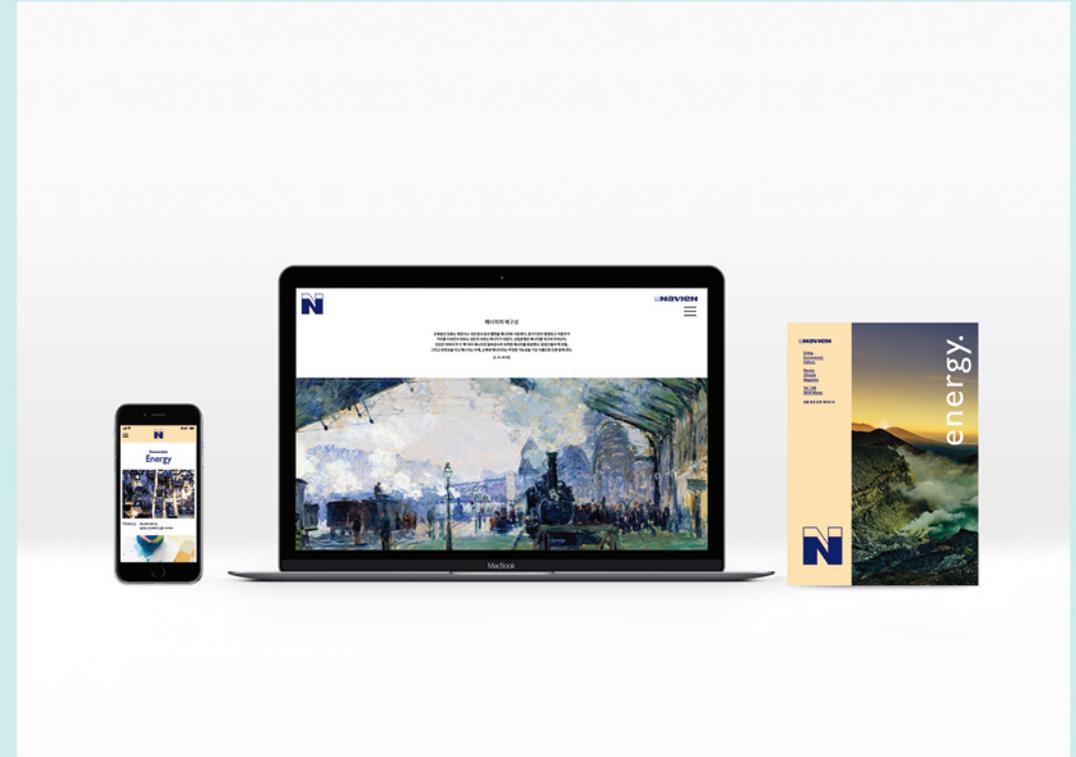
서울시 용산구. 윤차민

해독에 좋은 음식 레시피가 참 흥미로웠어요. 청정환기라는 좋은 제품을 만드는 일에서 멈추지 않고 이렇게 '먼지'를 주제로 한 권의 책을 만들어 주셔서 감사해요! 경동나비엔의 바른 생각에 응원을 보냅니다~!



고양시 일산동구. 장한승

미세먼지 많은 날 강아지와 산책을 가야 하나 말아야 하나, 궁금할 때가 많았어요. 제가 좋아하는 TV 프로그램에 출연하시는 설재현 원장님이 반려견과 함께 생활하는 이들의 궁금증과 고민을 정확히 짚어주셔서 많은 도움을 받았습니다.



패적인 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

A night landscape featuring a vast, starry sky with a gradient from deep blue to yellow near the horizon. A body of water in the foreground reflects the light from the horizon. A large, dark silhouette of a tree is visible on the right side of the frame. The overall scene is serene and contemplative.

별빛 아래 가만히 귀를 기울이면 조용히 들려오는 자연의 소리들,
이 작고 작은 에너지가 모여 우주를 움직이는 큰 힘이 됩니다.

국가대표 보일러가 만든 또 하나의 보일러

나비엔 매트

따뜻한 물을 마시고

따뜻한 물로 피로를 풀고

따뜻한 물 위에서 잠을 잡니다
온수의 힘을 믿으니까

더 따뜻하고 쾌적하게 경동나비엔 온수매트



국가대표 보일러의 분리난방 온도제어
좌/우 온도를 각각 1℃까지 세밀하게 조절 가능한 분리난방 기술로
서로가 원하는 최적의 온도에서 쾌적한 수면을 즐기세요



취향에 따라 선택할 수 있는 프리미엄 매트
1mm 초슬림 두께와 84mm 물길로 배김 없이 구석구석 따뜻한 슬림 매트
21mm 도톰한 매트리스 폼으로 안락함을 전달하는 혁신한 쿠션 매트



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



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



EQM 533



EQM 552



EQM 572

[공식쇼핑몰] 나비엔 하우스 www.navienhouse.com

· 국내 보일러 제조사별 제품 매출액 1위(2017년 금융감독원 공시자료 기준) · 국내 보일러 및 가스온수기 수출액의 85.6% 차지(2018년 상반기 한국무역협회 자료 기준)

국가대표 보일러:
경동 나비엔

콘덴싱
30년

국가대표 보일러:
경동 나비엔

콘덴싱은 미세먼지를 엄청 줄이고

나쁜 연기를 없어서

지구를 맑게 해주대요!

미세먼지 없는 세상을 위해 콘덴싱이 똥났다



NCB 900

30년 콘덴싱 노하우로
북미를 사로잡은 프리미엄 보일러



NCB 760

안전과 소음을 한 번에 잡은
유럽형 IoT 콘덴싱보일러

· 국내 보일러 제조사별 제품 매출액 1위(2017년 금융감독원 공시자료 기준) · 국내 보일러 및 가스온수기 수출액의 85.6% 차지(2018년 상반기 한국무역협회 자료 기준)

[고객문의] 1588-1144



