

LIVING AND ENVIRONMENT



나를 둘러싼
환경에 해가 되지 않는

좋은 삶

<매거진 N>은 더 나은 세상을 만들기 위해 다양한 생각을 탐색하는 라이프스타일 계간지입니다. 우리는 쾌적한 일상의 가치를 탐구하고, 다양한 생활환경과 도시환경 그리고 소중한 지구환경 그 이상의 이야기를 유연하고 담백하게 풀어냅니다. <매거진 N>은 쾌적한 생활환경 파트너 경동나비엔이 함께 만들고 무료로 배포합니다.



우리는 모두 서로 연결되어 있다.

Letter from N

우리는 지금 가까워지기 위해 잠시 떨어져 있습니다.

뜻밖의 상황을 겪으며 각자 집에 머무는 동안 예측은 빗나가고, 약속은 쉽게 허물어지고, 마음속에 품었던 기대감도 물거품처럼 사라지는 불안한 일상을 경험하기도 했지요.

그럼에도 불구하고 우리는 그 어느 때보다 강하게 연결되어 있음을 느낍니다.

혼란한 시기를 관통하는 힘, 생활의 중심을 단단하게 붙잡아주는 에너지는 다른 이들과의 소중한 관계 안에 있다는 사실을 알게 됐기 때문입니다.

또한 작고 작은 존재들이 서로 이어져 거대한 흐름이 된다는 진리를,

사람과 동물, 자연과 도시가 어떻게 소통하고 있는지에 대해서도 깊이 생각하게 됐어요.

우리 생활에서 ‘연결’이라는 키워드가 더욱 절실해지는 요즘,

<매거진 N> 여름호에서는 고립을 넘어 다시 연결되는 세상에 대해 생각해봅니다.

연대와 협력을 통해 삶의 지혜를 나누고, 함께 살아가기 위한 가치를 지켜낼 때

그 따뜻한 소통과 공감 속에서 팬데믹을 극복할 힘도 자라날 테니까요.

하루하루 밑줄을 이어가는 마음으로 나와 연결된 작은 점들을 찾아보세요.

무심한 듯 다정하게, 날마다 조금씩 더 가까이 다가서면서요.

날마다

조금씩

더

가 가까이

Contents

소통되는 정보와 콘텐츠 안에 반드시 내재되어야 할 것은 바로 진정성이다.
- 블러섬미 대표, 최명화 컨설턴트



08



수면의 질을 높이고 건강한 몸과 마음을 유지해 삶의 질을 개선하는 것이 중요합니다.
- 이대목동병원 수면센터장 이향운 교수

18

어느 정도 발전을 이룬 도시의 다음 행보는 환경 개선이고, 생활에 자연을 들이는 일은 도시인을 위한 최고의 복지다.
- 수필가 신미경



26



42

기분 좋은 바람이 분다.
보다 깨끗한 생활,
한결 가벼워진 일상을 집으로 들인다.

우리 집에 텃밭 체험 키트 '커비파미'가 이사를 왔어요!
- 밀키베이비 김우영 작가



58

Insight 실시간으로 소통하는 쇼핑의 뉴노멀, 라이브 커머스	08
Change Maker 숙면은 삶의 질을 높이는 방법, 수면 전문가 이향운 교수	18
Living City 모두의 정원으로 연결된 도시, 싱가포르	26
Living Home 먼지를 없애며	35
Mind 한여름, 욕조 안에서	42
N. Lab 생활환경 실천 연구소	46
Test 나는 누구일까요?	47
Item 청량한 날들	48
Idea 집 건강 우선주의 시대	52
To Do 곰팡이와 잘 헤어지는 법	54
Dictionary 따져보면 쓸쓸! 지구를 지키는 에코 재테크 용어 사전	56
N. Toon 반려식물 덕분에 온 가족이 소통해요!	58
Review 우리는 '생활환경'을 구독해요!	60

과거 오프라인 쇼핑을 지배하던 경험 중심의 소비는 최근 온라인으로 이동 중이다.
그 즐겁고 생생한 구매 경험이 온라인에서 다시 펼쳐질 수 있는 건
이 시대의 새로운 판매 채널로 성장하고 있는 라이브 커머스를 통해서다.

자전거와 무게를 비교해주세요.

그 옷을 입고 요가 자세를 취해보세요!

노트북에서 게임 실행하는 장면을 보고 싶어요.

제품 안쪽도 궁금해요.

live commerce

실시간으로 소통하는

쇼핑의 뉴노멀, 라이브 커머스



글. 최명화 컨설턴트
서강대학교 기술경영전문대학원 교수, 블러썸미 대표
유튜브 채널. 최명화TV by 블러썸미

Insight

요즘 사람들은 온라인 마켓의 수많은 정보 속에서 원하는 물건을 바로 찾아내고 클릭 몇 번만으로 쉽게 구매한다. 그래도 가끔은 매장을 직접 방문해 살펴보고, 만져보고, 직원과 소통하며 상호작용하는 오프라인 쇼핑이 그리워진다.



2021년 가장 매력적인 쇼핑 트렌드, 라이브 커머스

최근 우리 사회에서 가장 주목받는 키워드는 바로 '라이브 Live'일 것이다. 코로나19 이후 지속된 비대면 상황과 5G 네트워크가 이끈 고화질 동영상 스트리밍 서비스의 발전으로 라이브 스트리밍 콘텐츠가 자연스럽게 주목받게 됐다. 여기에 어린 시절부터 영상으로 콘텐츠를 즐기고 소비하는 데 익숙한 MZ세대의 성향이 맞물려 라이브 커머스 시장 확대를 가속화했다.

라이브 커머스 Live Commerce란 라이브 스트리밍 Live Streaming과 전자상거래 E-Commerce의 합성어로, 실시간 라이브 방송으로 제품을 소개하고 판매하는 방식의 온라인 쇼핑을 뜻한다. 굳이 매장에 직접 가지 않아도 브랜드 관계자나 인플루언서, 생산자와 실시간으로 소통하며 쇼핑의 즐거움을 누릴 수 있는 것이 가장 큰 장점이다. 팬데믹 이후 라이브 커머스 시장이 확대되고 있는 우리나라와 달리 중국에서는 일찍부터 이 시장이 성장했다. 왕홍 網紅(중국의 인플루언서) 등 유명 인사들이 영상을 통해 실시간으로 물건을 판매하며 라이브 커머스 붐을 일으켰다. 현재 중국의 대표 전자상거래 플랫폼 '타오바오 라이브'는 약 4,000명의 호스트가 매일 15만 시간에 달하는 콘텐츠로 라이브 스트리밍을 진행하고 있다. 중국의 라이브 커머스 이용자 수는 2020년 1분기 무려 2억 6,500만 명에 달했다. 이어 아마존과 유튜브도 라이브 채널과 제품 영상 기능을, 페이스북과 인스타그램은 구매 링크 기능을 추가하며 세계적으로 라이브 커머스 시장을 견인하고 있다. 국내 시장은 코로나19 이후 급격히 성장하는 추세다. 네이버와 카카오 등 탄탄한 인프라를 가진 온라인 플랫폼이 라이브 커머스 서비스를 속속 선보였고, 백화점과 마트 등 전통 유통업체를 포함해 새로운 판매 채널을 찾는 소상공인까지, 다양한 계층이 서비스에 뛰어들어 빠른 속도로 확대되고 있다.

쌍방향 소통을 기반으로

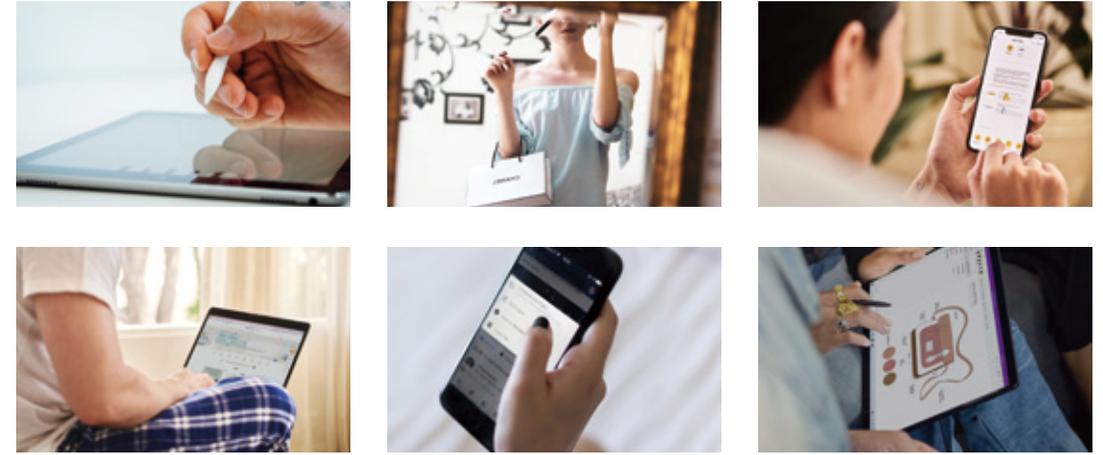
구매 경험 그 자체가 소비가 되다

영상을 기반으로 한 상품 구매 방식은 이전에도 존재했다. 대표적인 예가 홈쇼핑이다. 과거 홈쇼핑의 판매 방식은 쇼핑 호스트가 제품 정보를 일방적으로 전달하고, 심심풀이로 리모컨을 돌리는 고객들을 잡기 위해 끊임없이 같은 정보를 반복하는 것이 특징이었다. 쇼핑 호스트는 방송 중의 판매율만 체크할 뿐이다. 라이브 커머스는 '실시간', '쌍방향', '소통과 참여'를 기반으로 한다는 것이 가장 큰 특징이자 강점이다.

소비자와 진행자, 또 다른 소비자 간 대화가 댓글을 통해 활발하게 이뤄져 실감나는 쇼핑 경험을 제공한다. 기존 온라인 스토어는 궁금한 점이 생기면 Q&A란에 문의하고 한참을 기다려야 했지만, 이제는 적극적인 개입이 가능하다. 호스트에게 판매하는 특정 옷을 입고 요가 자세를 취해달라고 요청하거나, 제품 안쪽을 보기 위해 카메라 각도를 바꿔달라고 하는 등 소비자는 세세한 것까지 요구할 수 있다. 언택트 시대에 물리적 거리를 유지하면서 동시에 연결을 원하는 판매자와 소비자 간 쌍방향 소통 욕구를 라이브 커머스가 채워주는 것이다. 실제 방송 중에는 생각지도 못한 다양한 요구가 댓글 창에 올라온다. 소비자들끼리 서로의 경험을 나눌 수도 있다. 이를 본 호스트는 즉각적으로 피드백을 하고 실시간으로 소비자의 반응을 체감한다. 소통을 통해 더욱 입체적으로 정보를 얻고 고민을 직관적으로 해결할 수 있는 지점에서 소비자는 구매를 결정한다. 결국 라이브 커머스의 본질은 '경청'인 셈이다. 여기에 온라인의 장점인 간편 결제 시스템을 적용해 편리함을 더했다. 이처럼 직관적인 쇼핑 경험과 함께 온라인이라는 시공간적 특성에 힘입어 라이브 커머스에서 판매하는 품목도 무한대로 확장되고 있다. 뷰티 제품이나 생활용품부터 고가의 명품, 부동산도 가능하다. 심지어 중국에서는 로켓 발사권까지 판매하고 있다. 이처럼 라이브 커머스를 통한 쇼핑 과정에서 소비자의 관여도는 높은 매출과 제품, 브랜드에 대한 팬덤으로도 이어진다. 지난해 루이 비통은 중국의 패션, 뷰티 분야에 특화된 온라인 플랫폼 '샤오홍슈'에서 2020 여름 컬렉션을 공개하고 의류와 가방 등을 판매했다. 총 70분 동안 진행한 이 방송에는 1만 5,000명의 시청자가 몰렸고, 방송 시작 30분 만에 전체 생방송 1위에 올랐다. 방송이 끝난 후 늘어난 팔로워는 2만 명에 달했다.

차별화된 콘텐츠, 이 시간만의 혜택

라이브 쇼핑은 단지 제품을 사는 행위 그 이상의 재미를 준다. 방송이 진행되는 동안 제품 이야기를 수다스럽게 나누기도 하고, 한 편의 버라이어티 쇼처럼 연출하기도 한다. 예능과 오디션 등 새로운 방식의 즐길 거리와 차별화된 콘텐츠를 보다 입체적이고 다양하게 전달해 소비자를 팬으로 만든다. 아직 라이브 커머스 성장 초기 단계이지만 국내에서도 다양한 시도를 하고 있다. 화장품 회사는 메이크업 쇼를 열기도 하고, 플래그십 스토어 매장에서 라이브 방송을



구매 전환율



라이브 커머스를 통해 구매한 제품의 반품률은 1퍼센트 이하이다. 구매 전환율은 5~8퍼센트로, 일반 이커머스 구매 전환율 0.3~1퍼센트에 비해 월등히 높다.



진행하기도 한다. 한 식품 유통회사는 ‘먹방’ 라이브를, 어느 쇼핑몰은 각 매장을 돌며 챗봇형식의 방송을 진행해 오프라인 매장에 가지 못하는 소비자에게 대리 만족과 함께 게임의 재미까지 선사했다. 라이브 스트리밍이 진행되는 시간에는 특별한 혜택도 제공한다. 할인 혜택과 같은 가장 기본적인 이벤트에서 그 방송 시간에만 만날 수 있는 단독·한정판 제품까지 제공하는 등 소비자를 더욱 끌어당길 수 있는 혜택으로 확장되고 있다. 소비자는 그 특별한 혜택을 놓치지 않기 위해 다음 라이브 쇼핑 시간을 알람 설정하고 방송을 기다린다. 그러나 소통되는 정보와 콘텐츠 안에 반드시 내재되어야 할 것은 바로 진정성이다. 라이브 커머스는 생동감 있지만 때로는 분위기에 휩쓸려 과장된 정보가 공유되기도 하고 논쟁이 벌어질 수도 있다. 인플루언서의 네임 밸류에만 기대어 정확한 정보를 제공하지 못할 수도 있다. 제품에 따라 인플루언서가 호스트가 되는 것이 효율적이기도 하지만, 실제 제품이나 서비스를 사용해본 일반 경험자, 제품을 보다 잘 알고 있는 사내 전문가, 신입 사원 등이 호스트로 등장한다면 보다 생생한 정보를 제공할 수 있다. 진정성과 신뢰도 또한 높아진다. 라이브 커머스를 통해 얼마만큼 팔았느냐가 중요한 것이 아니다. 가장 공정하고 빠르고 정확한 소비자 데이터가 라이브 커머스 안에 있기 때문이다. 그런 의미에서 기업과 브랜드, 판매자에게 누구나 쉽게 접근할 수 있는 라이브 커머스는 새로운 실험의 장이다. 광고를 하기에 부담스럽고 홈쇼핑에 진출하기에는 아직 소규모 회사의 제품이나 개인 맞춤형 제품을 테스트해볼 수 있는 좋은 기회다.

연결과 소통의 접점, 라이브 커머스 플랫폼 열전

라이브 커머스 인기의 중심에는 플랫폼이 있다. 플랫폼은 소비자와 판매자의 접점이자 소통의 장이다. 이용자와 전자상거래 분야를 아우르는 온라인 포털, 메신저, 오픈마켓 등 이미 사용하고 있는 플랫폼이 라이브 커머스 분야에 뛰어들어 러닝 플레이어가 되기 위한 솔루션을 내놓고 있다. 라이브 커머스는 소비자가 방송을 ‘찾아가서’ 시청해야 하는 만큼, 일상에서 친숙하게 사용하고 있는 플랫폼 기반으로 작용한다. ‘국민 라방’을 지향하는 네이버, 누구나 라이브 커머스를 할 수 있다는 모토로 라이브 커머스 툴에서 전문 호스트까지 제공하고 있는 스타트업 그림, 해외 직구에 특화된 소스라이브 등 저마다 개성 넘치는 플랫폼으로 라이브 커머스 열전을 펼치고 있다.



라이브 커머스의 뜨거운 인기는 플랫폼의 성과로 가시화되고 있다. 실제로 카카오킨터스는 25회 방송 만에 누적 시청 횟수 500만 회를 기록하기도 했다. 도시 전체가 라이브 커머스 플랫폼이 된 경우도 있다. 중국의 소도시 차오현은 도시 전체가 1,800여 개의 라이브 방송을 한다. 판매하는 제품은 단 하나, 중국 전통 의상이다. 소도시에 불과했던 차오현은 라이브 방송을 통해 제품을 판매하기 시작하면서 MZ세대 사이에서 “베이징보다 차오현이 좋다”라는 말이 회자될 만큼 존재감이 커졌고 도시 전체가 팬덤을 가진 브랜드가 됐다. 이처럼 라이브 커머스는 특정 브랜드나 기업뿐 아니라 지역이나 소상공인까지 아우른다는 점에서 성장 가능성이 매우 크다. 다양한 플랫폼 사이에서 길을 헤매지 않고 제품과 타겟에 가장 잘 맞는 플랫폼을 찾아 적용하고, 여러 플랫폼을 적재적소에 활용하는 것은 소비자에게 더욱 가까이 다가갈 수 있는 방법이다.

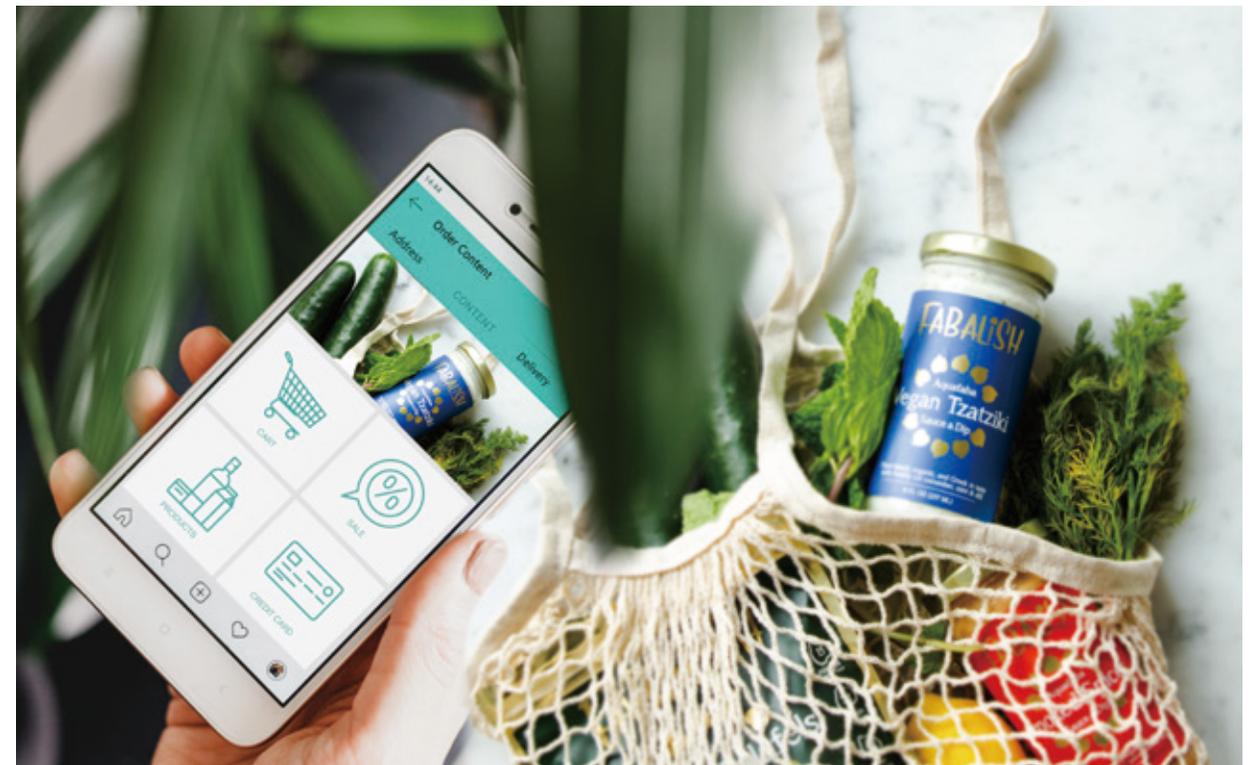
오직 나만을 위한 쇼핑 경험으로 진화

언제 어디서나 무엇이든 사고팔 수 있고, 실시간 소통을 통해 오프라인 매장의 쇼핑 경험까지 누릴 수 있는 새로운 쇼핑 트렌드. 라이브 커머스는 오프라인 매장의 경험을 온라인에서 가장 가깝게 구현한 전자상거래 방식으로 평가받는다. 그래서 라이브 커머스는 오프라인 쇼핑의 차선책이 아닌 하나의 새로운 장르다. 라이브 커머스 시장은 향후에도 지속적으로 성장하며 규모가 더욱 커질 것으로 예상된다. 이베스트투자증권 리서치센터는 2020년 전체 이커머스 시장(155조 원) 대비 1.9퍼센트인 3조 원 수준으로 추정되는 라이브

커머스가 2023년에는 3.5퍼센트인 8조 원 수준까지 커질 것으로 전망했다.

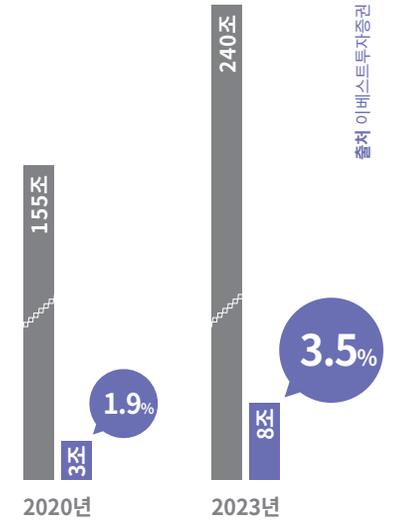
MZ세대가 열광하는 진짜 현실 속에 있는 가상의 현실, 메타버스 Metaverse 시대에 라이브 커머스의 무궁무진한 미래가 있다. 가상의 캐릭터인 쇼핑 호스트가 실시간으로 나만을 위한 맞춤형 제품을 제안하고 고민을 해결해주는 세상.

이는 내가 라이브 방송을 보고 있는 많은 소비자 중 하나가 아니라 나만을 위한 방송의 주인공이 되는 경험을 선사한다. 라이브 커머스는 가장 개인에 근접한 서비스로 진화할 것이다. 바로 이것이 궁극적으로 모든 소비자가 원하는 쇼핑 경험이기 때문이다.



한국 라이브 커머스 시장 규모 추정

■ 이커머스 시장
■ 라이브 커머스 시장
% 라이브 커머스 침투율





실시간 스트리밍과 양방향 소통은 지금까지 없던 새로운 쇼핑 놀이터를 탄생시켰다. 라이브 커머스는 팬데믹에 힘입어 성장하고 있지만, 포스트 코로나 시대에도 쇼핑의 뉴노멀로 또는 새로운 기회로 우리 일상에 즐거움을 더해줄 것이다.

나비엔 LIVE

최근 경동나비엔도 자사 공식 온라인 쇼핑몰 나비엔하우스를 통해 청정환기시스템 키친플러스를 소개하는 라이브 커머스 ‘나비엔 라이브’를 시작했다. 실시간 채팅으로 다양한 정보를 주고받는 현장을 엿본다.



언ON택트 시대의 온ON택트! 궁금한 건 바로바로, 나비엔 라이브

공기청정기가 있는데, 또 필요할까요?

공기청정과 청정환기가 동시에 필요해요. 이산화탄소, 라돈과 같은 가스형 물질은 환기를 통해서만 제거할 수 있거든요.

필터 교체나 관리가 쉽나요?

물론이죠. 필터 교체 알림은 물론, 편하게 여닫는 구조로 누구나 쉽게 필터를 관리할 수 있습니다.

인테리어에 방해가 되지 않을까요?

다용도실이나 실외기실 천장에 설치하기 때문에 생활 공간이 여유롭고 인테리어를 해치지 않아요.

실내 공기가 얼마나 깨끗한지 확인할 수 있나요?

에어모니터가 실내 공기질 변화를 실시간으로 감지해 컬러로 표시해주시니 언제든 확인할 수 있어요!

키친플러스를 적용하면 주방에 있는 주부만 좋은 건가요?

주방의 유해물질은 물론 집 전체 공기질을 관리하므로 온 가족이 쾌적하게 생활할 수 있습니다.

집 안의 냉기와 열이 빠져나가면 어떡하죠?

걱정 마세요. 전열교환기를 적용했기 때문에 냉난방 에너지 손실을 방지할 수 있습니다.

“수면은 뇌의 정교한 조절 과정을 통해 이뤄지는 과학입니다. 우리의 정신은 물론 몸에도 큰 영향을 미치죠. 그런 의미에서 숙면은 건강한 생활의 필수 조건이라고 할 수 있어요. 잠이 부족할수록 평소 좋은 잠을 부르는 환경을 조성하기 위해 노력하셨으면 해요.”

이대목동병원 수면센터장 이향운 교수

Lee
Hyang Woon



글: 최혜정

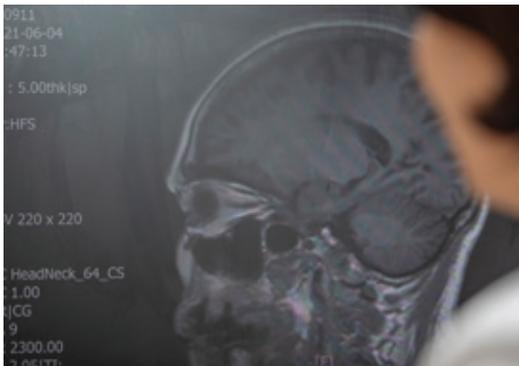
Change Maker

숙면은 삶의 질을 높이는 방법

잠은 생각보다 많은 일을 한다. 지친 몸을 회복시키고 고갈된 에너지를 채워주며 집중력과 인지능력을 향상시킨다. 이향운 교수가 양질의 수면을 유도하는 AI 기반의 수면·뇌과학 연계 프로젝트에 많은 힘을 기울이는 이유다.

국내 수면과 뇌전증 분야를 대표하는 전문가로 알고 있습니다. 수면 연구에 관심을 가지게 된 계기가 있을까요?

제가 처음 의학에 발을 디딜 무렵에는 뇌전증이나 경련 발작 같은 난치성 뇌질환 분야에 관심이 많았어요. 미국 존스홉킨스대학교 박사 후 연구원 과정, 미국 국립보건원 산하 국립신경질환뇌졸중연구소(NINDS: National Institute of Neurological Disorders and Stroke)에서 뇌전증 관련 연구를 수행하기도 했고요. 그런데 막상 클리닉에서 환자를 치료하다 보니, 수면과 관련된 질환이 매우 흔하고 현대인의 건강에 막대한 영향을 미치고 있다는 걸 알게 됐습니다. 반면 전문적인 수면 치료에 대한 인식은 굉장히 부족한 상황이었죠. 그래서 박사 과정부터 수면의학 연구에 집중하게 됐습니다.



최근에는 AI를 기반으로 수면과 뇌과학을 연계한 연구를 진행하신다고 들었어요.

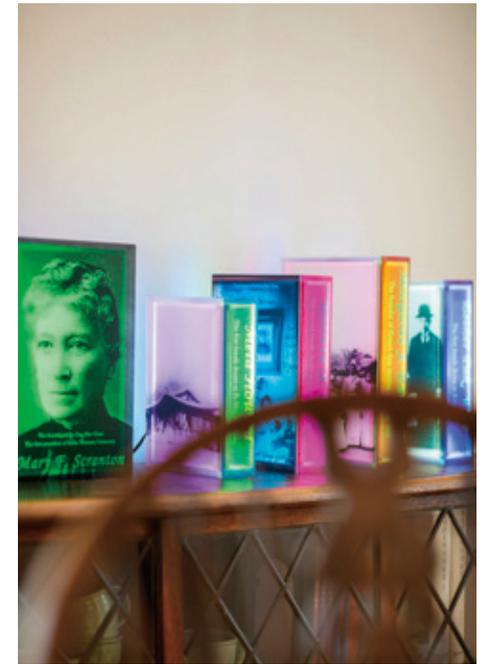
사회가 발전할수록 불규칙한 생활과 극심한 스트레스로 인해 수면장애에 시달리는 분이 많아지고 있습니다. 자야 할 시간에 자지 못하고, 깨어 있어야 할 시간에 졸음 때문에 힘들어하는 분들을 위해 'AI 기반의 신경기능조절기법'을 개발하고 있어요. 굉장히 어려운 말처럼 들리지만 본질은 단순해요. 몸이 피로해서 잠이 필요할 때는 잘 수 있게 도와주고, 운전 중이나 업무 시간에 잠을 쫓아야 할 때는 각성을 유도하는 연구입니다. 현재 기초 연구와 특허출원까지 마친 상태이고, 앞으로는 기술적 완성도를 높여 상용화하는 과제가 남아 있어요.

수면과 뇌과학은 생각보다 밀접하게 연결되어 있네요.

인간의 잠은 뇌의 정교한 조절 과정을 통해 이루어져요. 보통 우리가 잠이 들면 얕은 잠, 깊은 잠, 렘수면 단계를 거치거든요. 이 중 렘수면은 꿈을 꾸는 단계인데, 이때 우리는 정신적 피로를 풀고 정서적 긴장감도 완화해요. 또 깊은 잠 단계는 단기 기억을 장기 기억으로 바꿔주고, 뇌기능을 더욱 강화하는 역할을 해요. 잠은 신체 건강에도 영향을 주죠. 면역에 필요한 단백질을 만들고, 성장호르몬을 분비하고, 에너지대사를 활성화해 지방이 분해되는 것도 모두 깊은 잠 단계에서 일어나는 일이에요.



이대서울병원 보구녀관
1887년 설립된 한국 최초의 근대식 여성병원이자 여성 의학교육기관으로, '널리 여성을 구하는 집'이란 뜻을 품고 있다. 이화의료원은 이 같은 보구녀관(普救女館)의 정신을 계승하기 위해 2019년 이대서울병원 신축과 함께 건물을 복원했다.



한마디로 '잠이 보약'이라는 말이네요.

맞아요. 잠을 잘 자면 다음 날 머리가 맑고 상쾌하잖아요. 피로도 말끔하게 해소된 상태고요. 반대로 잠을 못 자면 우울감에 시달리거나 집중력도 떨어져요. 다이어트에 실패할 확률도 더 높아지죠. 면역력 저하로 감기와 같은 감염병에도 훨씬 취약해집니다.

그런데 최근 수면장애에 시달리는 사람이 급격히 늘어나고 있다고 들었어요.

코로나19로 인해 재택근무나 집에 머무는 시간이 늘어나면서 활동량이 현저히 줄어들었어요. 또 사회적 거리두기 장기화로 우울감을 느끼는 분이 많아진 것도 원인인 것 같아요. 대표적 수면장애 중 하나인 불면증은 대한민국 일반 성인 10명 중 4명 이상이 경험했을 정도로 아주 흔한 질환이 되었어요. 수면무호흡증후군 환자도 늘고 있습니다. 우리나라 성인 남자의 50퍼센트, 성인 여성의 30퍼센트가 코를 곤다고 해요. 코를 고는 사람 중 90퍼센트는 수면무호흡증후군을 앓고 있고요. 특히 전체 인구의 10명 중 1명은 꼭 치료가 필요한 환자인데, 이는 결코 적은 수치가 아닙니다.

만약 치료하지 않고 그대로 방치하면 어떻게 되나요?

수면장애가 만성적으로 지속되면 우울증이나 불안 증세로 발전할 수 있어요. 특히 심각한 수면무호흡증후군을 그대로 방치하면 고혈압이나 심근경색, 뇌졸중, 성기능장애 등의 질병으로 이어질 수도 있습니다. 만약 한 달 이상 일상생활에 지장을 줄 정도로 잠을 못 자거나 낮에 졸리는 현상이 반복되면 반드시 수면 전문의를 만나 정확한 원인을 진단하고 치료를 받는 게 좋습니다.

잠을 잘 잔다는 건 결국 숙면을 취한다는

의미인데요. 과연 숙면의 기준은 무엇일까요?

보통 성인 기준으로 7~8시간은 충분히 자야 숙면을 취했다고 할 수 있어요. 동시에 앞서 말한 수면의 각 단계를 적절한 비중으로 모두 거치는 걸 의미합니다. 특히 수면 중 정신적 피로를 풀어주는 렘수면과 몸을 건강하게 해주는 깊은 잠 단계를 충분히 가져야 합니다.

생활환경의 영향도 크지 않을까요?

좋은 잠을 자려면 빛을 완벽하게 차단해 어둡고 조용한 침실 환경이 필요합니다. 스마트폰이나 노트북, 텔레비전 등의 전자 기기에서 나오는 블루라이트는 멜라토닌 생성을 억제하기 때문에 최대한 멀리하는 게 좋습니다. 적절한 온도와 습도를 유지하는 것도 중요한데, 너무 덥거나 지나치게 추운 실내, 건조하거나 습한 장소도 숙면에 방해가 될 수 있어요.

졸려서 자려고 누웠는데 막상 누우면

잠이 오지 않는 경우도 있어요.

잠이 안 오는데도 계속 누워 있는 건 좋지 않은 방법이에요. 그러다 '어제도 못 잤는데 오늘도 못 자면 어떡하지?' 같은 걱정과 과도한 긴장 상태를 유발할 수 있거든요. 만약 30분 이상 잠이 오지 않고 정신이 말뚱말뚱하다면 과감히 침실 밖으로 나와 책을 읽거나 음악을 듣거나 명상을 하면서 긴장을 풀어주는 게 좋아요.

무엇보다 침실을 항상 쾌적한 상태로 유지해야겠네요.

습도를 조절해주거나 공기를 맑게 해주는 기기의 도움을 받는 것도 좋은 방법이에요. 사람이 잠을 자는 동안 발생하는 이산화탄소를 배출하기 위해 환기도 꼭 필요하고요. 빛을 차단하는 암막 커튼, 너무 높지 않은 베개와 포근한 이불도 숙면하는 데 도움이 돼요.



“배가 고파 잠이 오지 않을 땐 따뜻한 우유를 마시는 걸 추천합니다. 평소 상추나 호박, 아몬드 같은 견과류, 바나나, 대추, 체리, 키위 같은 음식을 자주 섭취하는 것도 숙면에 도움을 줘요.”

계절의 변화도 수면의 질을 좌우하는

요인 중 하나일 것 같아요.

요즘처럼 덥고 습한 장마철에는 잠을 못 이루는 경우가 많습니다. 곧 다가올 가을 환절기엔 잠을 자도 유독 피로가 가시질 않고요. 외부 기온이 상승하거나 떨어지면 피부 모세혈관의 혈액량이 급격히 변화해요. 주요 장기로 공급되는 혈액이 상대적으로 줄어들면 수시로 졸리고 피로하면서 집중력이 떨어지게 됩니다. 식욕부진, 소화불량, 현기증 같은 증상이 나타날 수도 있고요. 그럴수록 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 적절한 운동을 병행해 수면 리듬을 유지하는 게 중요하죠.

타인의 숙면을 도와주는 수면 전문가의 잠은 어떨까요.

평소 수면의 질을 어떻게 관리하시는지 궁금해요.

사실 저도 다른 분들처럼 만성수면 부족과 불규칙한 수면 패턴을 꽤 오래 경험했어요. 요즘은 이런 상황을 극복하기 위해 적어도 6시간은 자려고 노력하고 있습니다. 밤에 잠자리에 드는 시간과 아침에 일어나는 시간을 일정하게 유지하기 위해 신경을 쓰죠. 그리고 시간이 허락하는 한 오전 10시부터 정오 사이에 15~20분 정도 가벼운 산책을 하고 있어요. 낮에 햇볕을 쬐면 숙면을 하는데 도움이 되거든요.

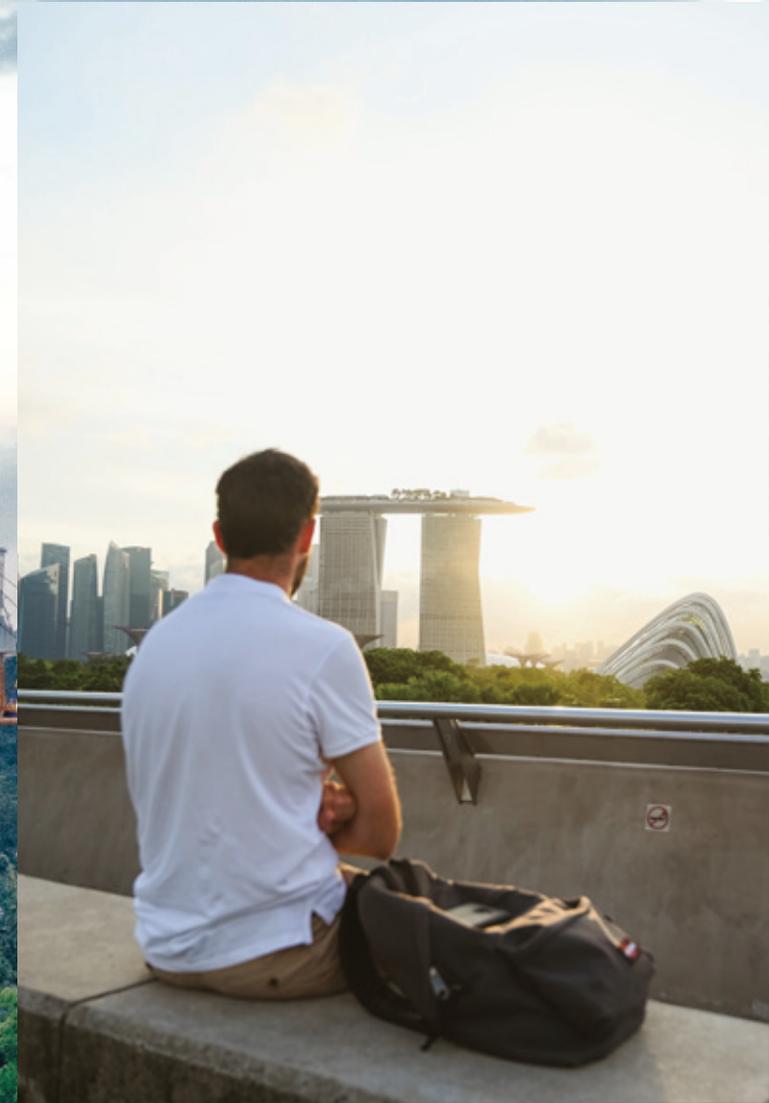
앞으로 수면 연구와 관련해 꼭 성취하고

싶은 지향점을 말씀해주세요.

때와 장소에 맞는 수면 조절을 통해 뇌기능을 향상하고 몸과 마음을 더 건강하게 유지할 방법을 널리 보급하기 위해 최선을 다할 생각입니다. 앞으로 더 많은 분이 숙면을 취해 몸이 건강해지고 뇌기능까지 강화된다면 더없이 기쁠 것 같습니다. 우리가 활기차게 오래 살기 위해서는 수면의 질을 높이고 건강한 몸과 마음을 유지해 삶의 질을 개선하는 것이 중요합니다.

Singapore

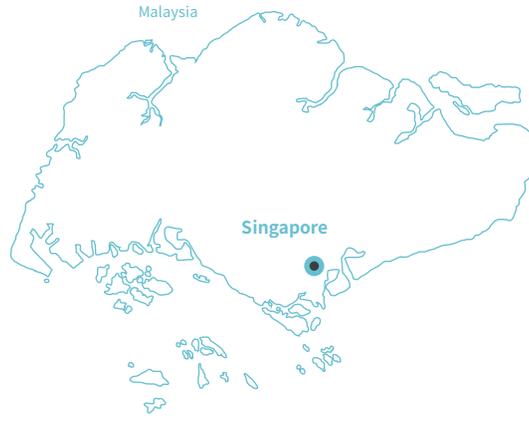
자연과 사람이 소통하는 싱가포르



Living City

모두의 정원으로
연결된 도시

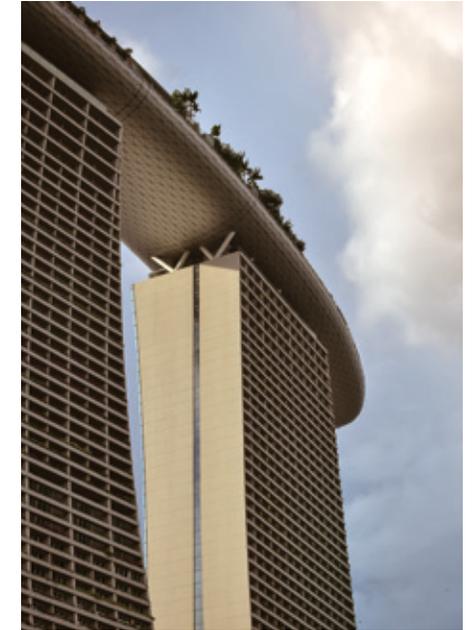
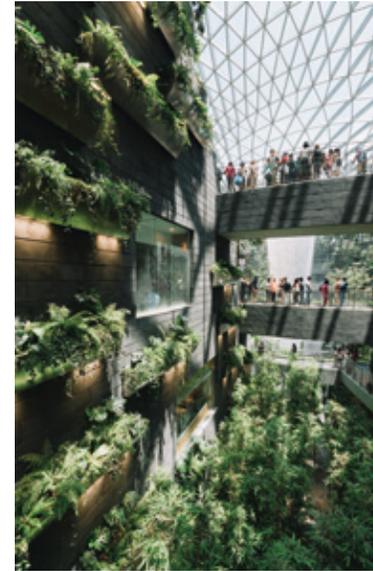
국토를 하나의 정원으로 조성하고 있는 싱가포르르는 자연과 사람이 공존할 수 있는 가장 현실적인 도시로 손꼽힌다. 어디에서든 공원과 바로 연결되는 이곳에서 ‘살기 좋은 도시’의 조건을 발견한다.



오래전 창이 국제공항에 도착했을 때 나를 긴장시킨 것은 싱가포르의 도시 청결과 관련한 엄격한 처벌 규정이었다. 쓰레기를 버리면 상당한 벌금을 물고, 검은 반입 금지인데다 혹시나 거리에 검은 뽕을 뱉으면 징역까지 살 수 있으니 조심해야 한다는 것. 우리나라에서 가벼운 처벌에 그치는 행위가 그곳에선 중범죄가 되니 실수로라도 쓰레기 하나 흘리지 않겠다고 다짐했다. 불안한 마음도 잠시, 걱정과 다르게 그곳에 머무는 내내 나는 깨끗함을 누리고 안전한 기분을 느꼈다. 강력한 법규도 한몫했겠지만, 무엇보다 초록빛 도시가 주는 안정감이 더 크게 다가왔다.

살기 좋은 도시의 비밀은 녹지에 있다

각종 다국적기업의 아시아 오피스가 있고, 금융과 무역의 중심인 이 부유한 도시국가는 서울보다 약 1.2배 큰 면적에 약 589만 명이 살고 있다. 958만 명이 이상이 사는 서울에 비하면 인구가 적은 듯도 싶지만 세계에서 모나코, 마카오 다음으로 인구밀도가 높은 편이라 대부분 고층 빌딩에 산다. 그런데도 회색 빌딩 숲 특유의 답답한 느낌이 적은 까닭은 도시의 70퍼센트가 녹지로 이뤄졌고 건물 외벽을 포함해 어디에서든 식물이 자라기 때문이다. 싱가포르 국민 1인당 총생산은 6만 5,000달러로 세계 6위, 행복지수는 32위로 우리나라보다 높다. 작지만 강한 나라, 지금의 싱가포르를 만든 도시 경쟁력은 바로 녹지에 있다. 싱가포르 초대 총리인 리관유는 경제 발전을 위해서는 가장 먼저 도시를 살기 좋은 환경으로 조성해야 한다는 소신을 갖고 있었다. 그는 친환경 녹색 도시의 필요성을 강하게 느꼈고, ‘그린 싱가포르 Green Singapore’를 주창하며 도시 경관을 바꿔나갔다. 지속적인 노력으로 자연의 비중을 높여가는 동안 도시는 더 살기 좋게 변화했다.



생활과 공원을 연결하는 삶

일반적으로 부동산 개발은 자연을 파괴한다는 인식이 강하다. 산을 깎아내고 나무를 베어내어 산림 훼손이 불가피하기 때문이다. 그러나 싱가포르는 약간 다르다. 건축물 부지면적만큼 녹지를 만들어야 하는 법규가 있다. 건축물 주변의 녹지 조성은 정원과 옥상, 건축물 벽면 등 어떤 형태로든 가능하다. 이처럼 녹지를 도입한 건축물에는 최대 50퍼센트까지 보조금도 지급하고 있다. 규제와 지원 덕분에 싱가포르는 국민 1인당 녹지율이 66제곱미터에 달한다. 세계보건기구 WHO의 도시심 권고 기준이 1인당 9제곱미터임을 고려하면 상당히 높은 수치다. 싱가포르의 친환경 도시 방향성은 1963년에 만들어졌다. 리관유 총리는 자연을 보호하고 녹지를 확보하기 위해 ‘가든 시티 Garden City’를 비전으로 수립하고 도시 정책을 추진했다.

가든 시티의 개념은 점진적으로 발전해 2006년부터 '정원 속 도시 City in a Garden'에 이르렀다. 둘의 차이는 연결성에 있다. 가든 시티 정책이 개별 공간의 녹지 조성에 집중했다면 정원 속 도시 개념은 생활 공간과 공원을 잇는 형태다. 이를 통해 도시 자체가 하나의 거대한 정원처럼 개발된다. 이 모든 정책은 국립공원위원회 NPB: National Parks Boards가 주도한다.

이 기관은 공원과 수로, 도로변의 조경 공간을 계획하고 조성할 뿐 아니라 통합적으로 관리한다. 여러 식물을 심고 보호해 종의 다양성을 지키고, 자연보호 구역을 지속적으로 확대하는 일도 국립공원위원회의 역할이다. 물론 도시 생태계를 복원하기 위해 공원을 만들고 가로수를 심는 일은 우리나라도 하고 있다. 언뜻 비슷해 보이지만 싱가포르의 도시 전체를 하나의 정원으로 조성한다는 점에서 다른 양상을 보인다. 누구나 조금만 걸으면 공원을 만날 수 있는 도시, 싱가포르는 2030년이 되면 대다수 시민이 최대 400미터 이내에서 공원 접근이 가능하도록 만들 계획이다.

초록으로 연결된 도시를 거닐다

싱가포르 도심 곳곳에서는 'PCN'이라는 표시가 종종 눈에 띈다. 이는 파크 커넥터 네트워크 Park Connector Network의 약자인데, 공원과 공원이 연결되어 있어서 도보나 자전거를 타고 다른 지역으로 이동할 수 있음을 뜻하는 표시다. 1970년대 말까지 나무를 심고 공원을 조성한 싱가포르는 1990년대부터 개별 공원을 모두 연결하겠다는 목표를 세웠다. 면적 대비 350여 개라는 공원의 숫자도 놀라운데 이를 모두 통하는 길로 연결하겠다는 계획은 더 놀랍다. 지난 30년 동안 싱가포르 정부는 파크 커넥터 조성 프로젝트를 꾸준히 실행해왔다. 시민 10명 중 8명 이상이 언제든지 공원과 녹지를 이용할 수 있도록 만들겠다는 약속을 지키고 있다. 앞으로 대부분의 시민이 공원이 연결된 길을 따라 조깅을 하고 자전거를 타는 평범한 일상을 누리게 될 것이다. 서울에도 북한산둘레길 등을 코스 삼아 걷는 사람이 많다. 하지만 그 길을 걷기 위해서는 차를 타고 가야 하는 경우도 있다. 생활권 어디에서나 길이 연결되어 있지 않기 때문이다. 싱가포르는 이런 단절의 불편을 덜고자 파크 커넥터를 총 6개의 루프 Loop로 나누고, 지역에 따라 연결 고리를 만들었다. 센트럴 어반·동부 해안·북부 탐험가 루프 등은 300킬로미터 넘게 연결되어 있으며, 어디로 가더라도 공원으로 통하는 이 길들은 수로와 도로변 유형으로 나눠 각각의 특성에 맞게 녹지를 조성한다.

싱가포르 전역에는 번잡한 도심을 벗어나 휴식을 취할 수 있는 공간이 마련되어 있다. 열대 맹그로브 나무들이 울창한 숲과 조용한 공원, 정원 산책로 곳곳에서 자연에 대한 사랑이 느껴진다.

48%

싱가포르의 공공 녹지 면적은 세계 주요 도시 중 두 번째로 높은 비율을 자랑한다.

350^{ea}

3,347^{ha}

싱가포르 국립공원위원회는 약 350개의 공원과 3,347헥타르의 자연 녹지를 관리하고 있다.



시민이 함께 참여하는 도시 숲 공동체

숲은 도시의 수호신과 같은 존재다. 말 그대로 우리를 지켜준다. 한여름에는 도시의 열섬 현상을 막고 시원한 그늘을 제공하며 차가 내뿜는 대기오염 물질이나 미세먼지를 감소시킨다. 풍부한 산소를 제공해 공기 정화 효과까지 발휘한다.

생태계가 잘 보존된 녹지는 인류에게 중요한 곤충의 서식지가 되고, 자라나는 아이들에게는 정서적 안정과 호기심을 충족해주는 견학 장소가 되어준다. 그래서 세계의 많은 도시가 숲을 조성하기 위해 노력한다. 싱가포르를 여기서 한 걸음 더 나아가 시민 참여를 독려한다.

‘싱가포르를 우리의 정원으로 만들자’는 캐치프레이즈 아래 시민이 생활 속에서 자연을 경험할 기회를 지속적으로 제공하고, 관련 커뮤니티도 적극 운영하고 있다.

약 1,600개의 커뮤니티 가든에서 활동하는 수많은 시민 가드너는 싱가포르라는 커다란 도시 정원 안에서 자신만의 작은 녹지를 가꾸며 자연과 더 밀접한 경험을 쌓는다. 일상에서 쉽 없이 녹지 환경에 노출되는 싱가포르 시민들에게 정원을 조성하고 탐구하는 일은 숨쉬기만큼이나 자연스러워 보인다. 이들은 함께 일구는 텃밭을 매개로 유대감을 쌓고, 이곳에서 수확한 농산물을 주변의 소외 계층과 나누며 공동체 정신을 고취한다.



자연과 가까이, 조금 더 가까이

나는 조금만 몸을 움직이면 온갖 산을 만날 수 있는 나라에 살고 있다. 하지만 이런 내게도 도시는 여전히 삭막한 곳이다. 싱가포르의 사례를 돌아보니 이제야 우리나라와 다른 점이 보인다. 전체 국토를 보면 녹지 공간이 적지 않지만 정작 우리 생활 공간 주변에서 초록이 차지하는 면적은 건축물보다 아직 부족하다는 것. 장기화된 팬데믹은 우리 삶의 많은 것을 바꿔놓았다. 실내에 머무는 시간이 길어지면서 집에 식물을 들이는 사람이 늘어났고 답답함을 해소하기 위해 탁 트인 자연을 찾아 차박이나 캠핑을 즐기는 문화가 자리 잡았다. 일찍이 ‘그린’을 목표로 도시를 가꾸은 싱가포르처럼 이제 우리나라 역시 숲세권이 역세권만큼 인기 있는 부동산 키워드가 됐다. 자연과 함께 하는 삶이 인간으로서 마땅히 누려야 할 기본 권리라는 인식이 자리 잡은 덕분이다. 이런 흐름 속에서 싱가포르처럼 좁은 땅에 사는 우리도 건물 외관을 수직 정원으로 변화시키면 어떨까. 최근에는 1인 1테라스를 보급하는 방향으로 주거 환경 변화를 예견하는 주장도 나오고 있다. 건물 내부이면서 동시에 외부와 연결되는 옥상과 테라스는 마당이 흔하지 않은 도시 거주



환경에서 개인이 정원을 가꿀 수 있는 좋은 대안이다. 건물 하중에 무리를 주지 않고 해충이나 습기 등을 관리하기 쉬운 인공토양 관련 기술이 뒷받침하는 덕분에 우리는 도시에서 조금이나마 자연과 가까워질 수 있게 됐다.

자연을 가까이하고 녹색을 사랑하는 기조는 이미 세계적 흐름을 타고 도시환경 개선에 시동을 걸었다. 앞으로 일상과 자연의 연결성은 우리 삶에서 더욱 중요해질 것이다. 어느 정도 발전을 이룬 도시의 다음 행보는 환경 개선이고, 생활에 자연을 들이는 일은 도시인을 위한 최고의 복지다. 이제 여기에서 더 나아가 우리 스스로 도시 숲에서 어떤 부가적 가능성을 발견할 수 있을지 궁금해진다.



팬데믹 이후 언젠가 싱가포르를 방문하게 될 즐거운 상상과 함께, 초록을 느끼며 걷기 좋은 추천 루프 코스를 소개한다.



TREKKING COURSE

도시 중심 걷기, 센트럴 어반 루프

CENTRAL URBAN LOOP

싱가포르를 상징하는 도심과 유명한 공원을 따라 다채로운 동식물을 만날 수 있다. 1970년대에 개발한 토아 파요 타운 파크 Toa Payoh Town Park에서 시작해 풍골 파크 Punggol Park까지 총 5개의 공원을 지나다.

➔ **중급 ★★★☆☆** | 거리 15.6km | 소요 시간 3~4시간



바다를 따라 걷고 싶다면 동부 해안 루프

EASTERN COASTAL LOOP

도시 외곽을 둘러싼 바다를 감상하며 걷는 길이다. 특히 창이 국제공항까지 연결되는 길은 걷기도 좋지만, 자전거나 롤러블레이드를 타기에도 안성맞춤. 비치에서 캠핑과 바비큐, 워터 스포츠도 즐길 수 있다.

➔ **초급 ★☆☆☆☆** | 거리 17.5km | 소요 시간 3~4시간



아름다운 자연을 만나는 길, 북동부 리버린 루프

NORTH EASTERN RIVERINE LOOP

저수지와 수로를 따라 독특한 자연환경이 펼쳐지는 풍골 지구를 걷는 길로 싱가포르에서 가장 아름다운 자연경관을 볼 수 있는 곳 중 하나다. 물총새, 줄무늬왜가리 등 신비한 새를 관찰할 수 있다.

➔ **초급 ★☆☆☆☆** | 거리 16km | 소요 시간 3~4시간



자연 애호가를 위한 북부 탐험가 루프

NORTHERN EXPLORER LOOP

아름다운 공원을 감상하고 야외 액티비티를 경험할 수 있는 북부 탐험가 루프는 다양한 야생 동식물과 함께하는 즐거움이 큰 길이다. 바다 근처에 위치한 몇 개의 공원에서 다채로운 활동을 경험할 수 있다.

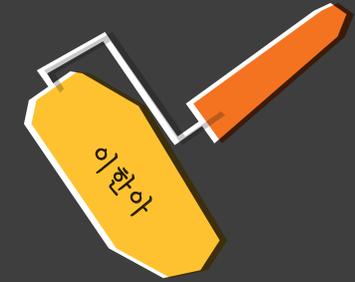
➔ **중급 ★★★☆☆** | 거리 11km | 소요 시간 2~3시간



글. 신미경

수필가. 일상을 건강하게 가꾸는 일을 즐긴다. 특히 먹거리에 관심이 많아 여러 시장과 농장을 섭렵하며 신선한 식량을 수집하는 것이 취미다. 주요 저서로 <뿌리가 튼튼한 사람이 되고 싶어>, <혼자의 가정식>, <나의 최소 취향 이야기> 등이 있다.

깨끗한 집을 싫어하는 사람이 어디 있을까. 반들반들한 바닥, 윤이 나는 욕실, 속 시원하게 먼지를 털어낸 책상까지. 청결하고 쾌적한 집을 유지하는 비결은 의외로 단순하다. 지금 바로 청소를 시작하는 것. <매거진 N> 독자 에디터가 무질서의 달콤한 유혹을 물리치고 마음의 평화와 정서적 안정감을 주는 청소에 대해 이야기한다.



먼지를 없애며



Living Home



1인 가구의 가장 큰 장점은 나 말고 어지럽히는 사람이 없다는 것이고, 가장 큰 단점은 나 대신 치워줄 사람이 없다는 것이다. 설거지와 빨래는 필요와 과정, 결과가 비교적 규격화(프로세스화)되어 있는 집안일이다. 반면, 청소는 마치 서술형 답안지처럼 범위와 기준이 참 애매하다. 어떤 사람은 화장실 타일 사이의 틈새까지 깔끔하게 닦아야 깨끗하다고 느끼지만, 침대 옆에 배달 음식의 빈 그릇을 쌓아둬도 아무렇지 않게 생활하는 사람도 있다. 그래서 청소는 그 집 주인이 지닌 성향을 가장 잘 비춘다.

내가 사는 집은 의외로 깨끗하다. 지금 당장 증명할 수 없다고 거짓말을 하는 게 아니다. 우리 집을 방문한 사람들의 객관적인 평가를 종합한 사실이다. 주말이나 평일, 바쁠 때와 그렇지 않을 때, 손님이 오거나 혼자 있거나 상관없이 일정하게 깨끗하고 깔끔한 컨디션을 유지한다. 마치 어떤 문장을 쓸 때 정확한 표현을 써야만 마음이 개운하듯이, 나는 내 집의 물건들이 늘 제자리에 있어야만 안정이 되는 사람이다.

소파와 오토만 사이 간격은 다리를 뺐었을 때 안락한 거리를 유지해야 하고, 고양이가 밥그릇은 소파 그늘에 덮이지 않아야 한다. 식탁을 둘러싼 2개의 고양이용 스크래처와 인간용 스톨은 고양이가 위에 올라가서 내가 밥 먹는 걸 잘 관찰할 수 있는 각도와 위치에 배치한다. 책상에 꽂는 책과 테이블 위에 놓는 책도 엄격히 구분한다. 바닥은 대리석 타일인데, 이 타일들이 만드는 격자가 자연스럽게 영역을 구분하는 역할을 하기 때문에 유동적인 물건들도 자리를 보존하기 더 쉽다. 공간에 먼지와 머리카락이 굴러다니지 않는 이유는 고양이 때문이다. 고양이는 그루밍하는 습성이 있어서 먼지나 오염 물질을 밟지 않게 청결을 유지해야 하고, 비염이 있는 나 자신을 고양이 털로부터 지키기 위해 하루에 두 번씩 돌돌이를 굴리며 곳곳에 묻은 털을 제거한다.

그렇다고 모든 물건을 오와 열에 맞춰 정리하거나, 결벽증이 있는 사람처럼 청소를 즐기는 타입은 아니다. 오히려 청소를 싫어하기 때문에 흐트러짐을 예방하는 편에 가깝다. 나는 체력이 약하기 때문에 청소를 비롯한 가사 노동에 시간과 힘을 쓰는 걸 싫어한다. 또 강요를 싫어하는 성격 탓에 대청소 날짜를 정해놓으면 부담감에 회피할 가능성이 크다. 이런 내 습성과 체력을 고려해, 60퍼센트는 강제적으로 청결을 유지하고, 나머지 40퍼센트 정도의 비율, 그러니까 서랍 안이나 냉장고, 옷장처럼 일상생활이나 위생에 큰 영향을 미치지 않고 내 시야에서 벗어나는 공간은 약간은 무질서한 상태로 그냥 둔다.

독자 필진. 이한아
고양이 두 마리와 살고 있는 비혼 여성. 대학에서 글쓰기를 전공했고 브랜딩 관련 회사에서 14년째 직장 생활을 하고 있다. 흥미롭고 다채로운 시선으로 필진 활동을 펼치고 싶다. 이를 통해 더 많은 사람과 공감하고, 소통하게 되기를 바란다.

엄마는 이런 나를 두고 “그러니까, 눈에 보이는 데만 깨끗하고 서랍 안은 아무렇게나 옷을 구겨 널렸다는 거잖아”라고 폄하하기도 했지만, 그건 조금 다르다. 나는 보이지 않는 싱크대나 화장실 개수대도 강박적으로 깔끔하게 유지한다. 다만 소홀해도 되는 부분에서는 자유로움을 허락한다는 뜻이다. 청소는 강박과 자유 사이, 균형을 깨지 않는 선에서 행해진다. 인생에 강제성과 강박만 있다면 너무나 고행일 것이고, 자유만 있다면 무질서해질 테니까. 나 자신을 혹사하며 완전무결하기보다 서랍 안 정도는 그냥 흐트러진 채로 두고 싶다. 완벽한 청소보다 쾌적한 삶이 더 먼저니까.

먼 지 에 서 먼 지 로

요즘 본의 아니게 거의 매일 아침 6시에 <굿모닝 팝스>라는 FM 라디오 프로그램을 듣는다. 아침 운전 중에 영어 방송을 들으면 잠이 깨기 때문이다. 각성용으로 청취하는 셈인데, 며칠 전 방송 오프닝에 나온 구절이 유난히 기억에 남았다.

Action always generates inspiration; inspiration seldom generates action.
행동은 항상 영감을 불러온다. 영감이 행동을 불러오는 일은 드물다.

어느 미국 작가가 남긴 명언이라고 한다. 심장의 압점이 찢리는 것 같지만 아무리 생각해 봐도 맞는 말이다. 나는 행동하는 인간으로 살아오지 않았다. 늘 책상에 앉아 머리만 열심히 굴렸지, 대둔근과 내전근을 혹사하며 발로 뛰는 인생을 살지 않았다. 일도 그랬고, 사랑도 그랬고, 심지어 노는 것도 그랬다. 그래서 나의 일과 사랑, 유희는 성공이라는 말과 어울리지 않는다.

하다못해 청소만 해도 그렇다. 평소 나는 '지저분하다'는 생각만으로 스스로 청소기를 돌리고, 물걸레를 드는 일이 거의 없다. 그저 물티슈를 몇 장 뽑아 눈에 보이는 더러움만 대충 처리하고 재빨리 만족한다. 그리고 '귀찮아, 나중에 치우지'라는 흑마법사의 주문을 되뇌며 먼지와 너저분함의 카오스 속으로 숨어든다. 나만 그런가?

행동은 정말 영감을 불러일으킨다. 어쩌다 가끔, 내게도 청소의 신이 찾아와 신탁을 내리는 날이 있다. 그런 날에는 신기하게도 스스로 몸을 일으켜 청소기의 전원을 켜거나 물걸레를 손에 쥐고 창틀 먼지를 훑쳐내기도 한다. 문제는 청소만 시작하면 이상하게 전에 보이지 않던 먼지와 얼룩이 쉴 틈을 주지 않고 눈에 거슬리기 시작한다는 것이다. 그 많은 먼지가 굳이 번거롭게 내 눈을 피해 한참을 잠복했을 리가 없다. 그동안 알아도 모른 척 애써 감고 있던 눈을 뜨니 비로소 보이기 시작했겠지. 이쯤 되면 대충 타협하고 무시하기가 쉽지 않다.

어쩔 수 없이 청소를 열심히 하게 된다. 상당량의 칼로리를 소모하며 모처럼 무릎 관절을 구부리고, 굳은 골반을 움직인다. 손목을 꺾으며 쉬지 않고 들쭉거린다. 마침내 청소를 끝내고 안락의자에 편히 앉으면, 눈동자는 아직 제거되지 않은 먼지들을 포착하기 시작한다. 허공을 떠다니며 반짝이는 먼지들. 아름답다! 청소 덕분에 사뻐히 떠오른 먼지들이 거실 유리창을 통과한 햇살 속에서 비현실적으로 유행하고 있다.

독자 필진. 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 나누고 기록하기 위해 펜을 들었다.

저 먼지는 어디에서 와서 여기에 머물게 된 걸까? 문득 대기권 밖 우주정거장을 수리하기 위해 스페이스 셔틀 밖으로 나온 우주비행사의 모습을 떠올린다. 영겁의 시간 동안 팽창해온 우주에서 찰나의 시간만을 허락받은 우주비행사가 암흑의 공간을 미아처럼 떠다니는 장면을 상상한다. 삶이 지속하는 한 무(無)에서 태어나 무(無)로 돌아가는 나 역시 이 먼지와 함께 살아가다 다시 먼지로 돌아가겠지. 우주 안에서는 인간도 아주 작은 먼지일 뿐일 텐데, 이렇게 힘든 청소가 다 무슨 소용이냐는 결론. 먼지를 바라보며 우주의 소멸을 슬퍼하는 오후, 사람의 생각이란 참 먼지처럼 부질없다.

딱 하루만큼의 청소

‘청소를 열심히 하는데 왜 티가 안 날까? 누구 이유 아는 사람 없소?’ 언젠가 지인들 단톡방에 이런 하소연을 한 적이 있다. 그러자 바로 벨이 울렸다. 평소 나를 잘 아는 언니의 전화였다. 그녀의 첫마디는 “정리부터 해!”였다. 그녀의 말을 그대로 옮기면 이렇다. 우선 집 안의 물건을 반으로 줄이겠다는 목표로 정리를 하는 게 먼저라고. 청소는 원래 정리가 된 공간에서 비로소 그 효과가 발휘되는데, 내가 알기로 너의 정리력은 0에 가까우니 만약 그럴 자신이 없다면 전문가의 손을 빌리라고 했다.

통화를 끝내고 이 집에서 보낸 지난 세월을 되짚어보았다. 지금 사는 집으로 이사를 올 무렵 나는 출산 후 산후조리원에 있었다. 아이가 예정일보다 일찍 태어났기 때문이다. 남편 혼자 이사하고 정리한 집에서 나는 아무런 준비 없이 육아를 시작했고, 아이가 자라는 시간 동안 나이테처럼 늘어난 물건은 집 안 곳곳에 차곡차곡 쌓여갔다. 그렇다. 생각해보면 이 집은 단 한 번도 제대로 정리된 적이 없었다.

남편과 긴급 대책 회의를 열었다. 자신은 없지만 일단 해보자고 굳게 마음도 먹었다. 그런데 막상 정리를 시작하니 비우기가 쉽지 않았다.

우리 부부가 하는 정리란 그저 물건들을 이곳에서 저곳으로 옮기는 수준에 불과했다. 잘 버리지 못하는 성격도 한몫했다. 정리를 시도할수록 구석구석 숨어 있는 물건이 자신의 존재감을 드러내며 밖으로 쏟아졌다. 기억도 나지 않는 살림 무덤에 압사당하기 직전 가까스로 정신을 차린 나는 정리 전문 업체의 전화번호를 눌렀다. “저 좀 구해주세요.”

3일 뒤, 텔레비전에서나 보던 정리 전문가들이 집을 방문했다. 지구 멸망 직전에 어벤져스를 만난다면 이런 느낌일까. 나의 슈퍼히어로들은 무려 9시간 동안 우리 집 운명을 바꿀 최후의 전쟁을 펼쳤다. 치열한 전투 끝에 가구를 포함한 옷과 잡동사니, 그릇 등 집 안에 쌓인 모든 물건이 반으로 줄어드는 기적이 일어났다. 숨쉴 틈 없던 공간은 이제 막 새로 이사 온 집처럼 텅텅 비었다.

여유로운 공간을 얻는 대신 적지 않은 돈을 지불했지만, 그 비용이 아깝지 않았던 건 정리의 위력을 몸소 체험했기 때문이다. 집을 정리하고 나니 빗자루만 들어도 청소한 티가 나고 걸레만 살짝 스쳐도 윤이 났다. 정리 전에는 먼지가 들어갈 틈새가 많아서 그만큼 쓸고 닦아야 하는 공간이 많았는데, 큰 가구를 중심으로 작은 살림살이를 정리하고 나니 청소해야 할 대상이 한눈에 보였다. 나의 영웅들은 집을 떠나며 한 가지 조언을 남겼다. “간단하게라도 매일 청소를 하세요. 오늘 당장 먼지가 보이지 않는다고 청소를 내일로 미루면 먼지는 딱 두 배가 됩니다. 먼지는 집주인의 사정을 보지 않고 매일 하루치만큼 생기니까요.”

독자 필진. 이혜진

경기도 광주시

오포읍에서 아들을

키우고 있는 주부 독자.

출산 전까지 편집자로

일했고, 육아를 시작하며

‘경단녀’가 됐다.

아이와 함께 울고 웃는

육아맘의 행복한 일상을

진솔하고 담담하게

공유할 예정이다.

그날 이후 나는 매일 청소를 한다. 하루 한 번 모든 창문을 열고 청소기를 꼼꼼히 돌린다. 먼지가 쉽게 쌓이는 곳들은 물티슈로 닦고 마른 걸레로 물기를 닦는다. 매일 청소하니 치워야 할 머리카락이나 과자 부스러기 등이 생각보다 많지 않다는 걸 느낀다. 청소가 쉬워서 짜증도 덜 난다. 지금까지 그저 치치고 재미없는 노동이라고 생각했던 청소의 기쁨을 이제는 조금 알 것도 같다. 오늘도 나는 하루치의 먼지를 만나러 간다. 어수선하고 복잡한 마음까지 털어내기 위해. 자, 청소를 시작할 시간이다.

씻어내는 기분은 한결같아서
선선한 여유를 마음 안으로 들인다.

변함없는 온도로 하루를 마무리하는
한여름의 목욕도 그렇다.

Mind





오늘도 수고했어.
품에 안아 속삭이는 듯한 미온수와
잔잔하게 살결을 토닥이는 맑은 물결.

숨소리만큼 가벼워진 나에게 집중하며
오늘 하루 가장 행복했던 순간을 떠올릴 것.



기분 좋은 바람이 분다.
보다 깨끗한 생활,
한결 가벼워진 일상을 집으로 들인다.

여름철 폭염과 불쾌한 끈적임에 맞서 지구환경을 지키고
일상을 더 건강하게 만드는 쾌적한 생활 솔루션을 제안한다.

생활환경 실천 연구소

N. Lab



나는 누구일까요?

나는 만 33세, 용띠입니다.
1988년 대한민국에서
아시아 최초로 태어났어요.



1988년

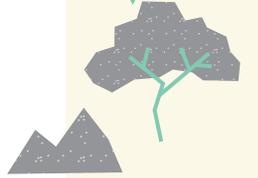
특기는 재활용이고,
취미는 미세먼지 줄이기죠!
으쌰!



여러분이 저를 사용하면

1년에 소나무 208그루를
심는 효과가 있고

208그루



질소산화물은
79퍼센트나 줄여주고

79% ↓

*'국가 대기오염물질 배출량', 국립환경과학원,
2013년 / '건물 난방용 연소기기의 대기오염물질
관리방안 연구', 서울연구원, 2013년

NOx

이산화탄소 배출량을
576킬로그램 저감해요.

576kg ↓



CO₂

가스비도 최대
28.4퍼센트까지 절약할 수 있죠.

28.4% ↓

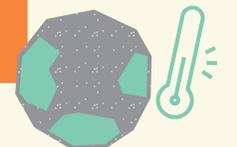
*'에너지 라벨링제도 이해', 지식경제부·
에너지관리공단, 2011년



“제 이름을 맞춰보세요!”

저를 많이 사용할수록 지구가
더 시원하고 쾌적해집니다!

나비엔 ○○○ 가스 보일러



Test

청량한 날들

어떤 날씨, 어떤 상황에서도
쿨하고 쾌적한 일상에
도움을 주는 물건들.

오일 하나로 더 상쾌하게 여름을 나는 법

위잉~ 한여름 밤의 불청객이 존재감을 드러낸다. 반사적으로 몸을 일으킨다. 한판 사투 끝에 모기는 잡았지만, 흔적은 남는 법. 물린 자리가 부풀어 오르고 가렵다. 전 세계에서 2초에 1개씩 팔리는 가정 상비약 화홍백화유和興白花油가 필요한 순간이다. 유칼립투스, 라벤더 등 천연 유래 성분으로 만든 이 오일은 벌레에 물렸을 때도 좋지만 두통과 열미, 근육통까지 상쾌하게 치유하는 만병통치약. 미끄러움이나 끈적임 없이 빠르게 흡수되어 기분 전환이 필요할 때 툭툭 뿌려 마사지하듯 사용하면 된다. 할머니의 화장대 서랍에서 찾아낸 듯 복고 감성 가득한 패키지는 브랜드 역사와 전통을 말해주는 증거. 1972년부터 지금까지, 90년 넘는 세월 동안 사랑받는 데는 이유가 있다.



Item

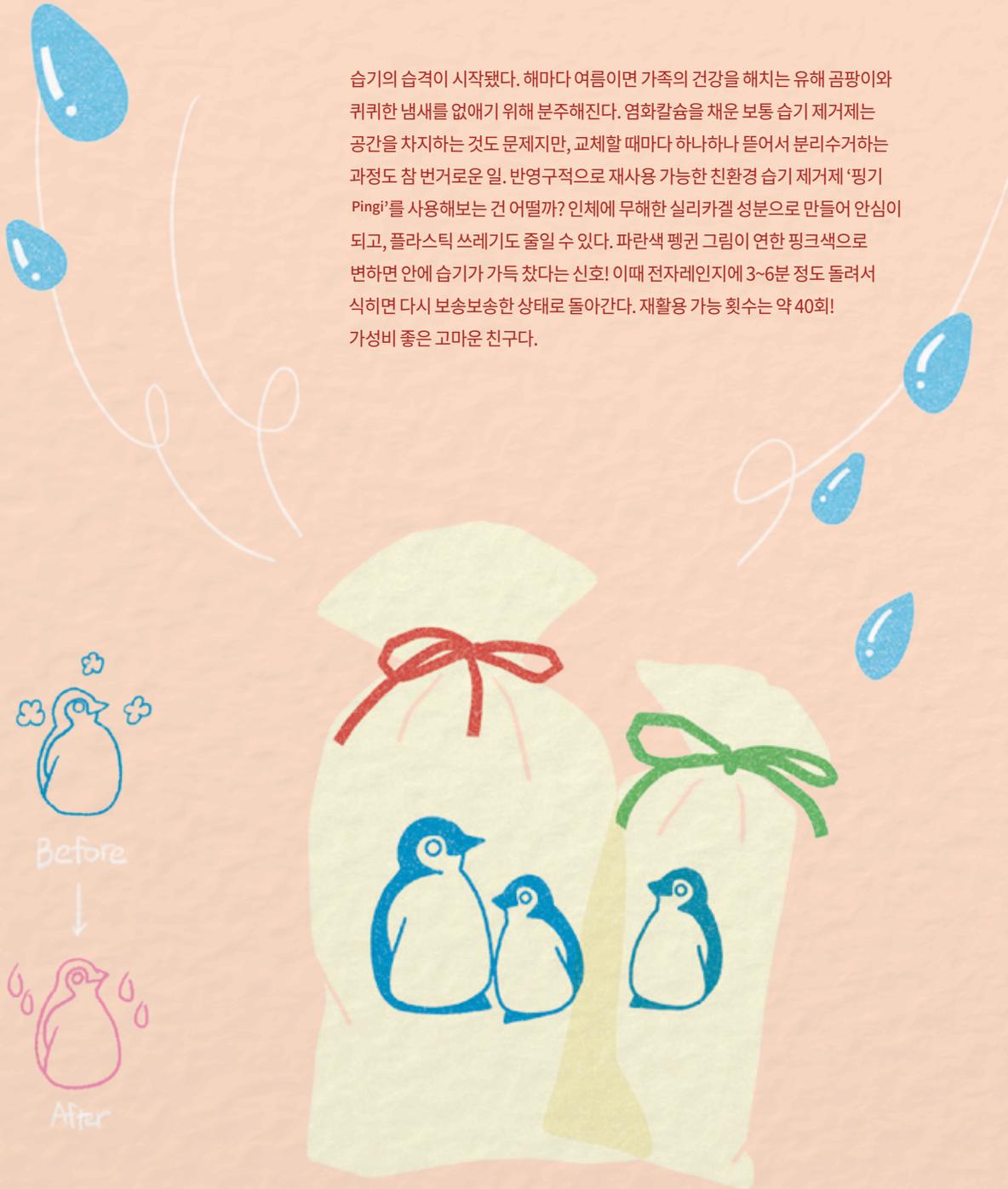
장마철에는 나를 가져요, 거꾸로 접는 우산

역발상 우산 '언브렐러Umbrella'는 깔끔한 성품을 지녔다. 우산을 의미하는 언브렐러Umbrella에 부정의 뜻을 지닌 접두사 '언un'이 붙은 이름에서 유추할 수 있듯 보통 우산과 다르게 안감이 뒤집어진 채로 펴지고, 거꾸로 접히도록 설계되었다. 우산을 접었을 때 옷이나 물건이 물에 젖지 않기 때문에 사람이 많은 대중교통을 이용하거나 실내에 들어갈 때도 물기 없이 보송보송한 상태가 유지된다. 우산살이 밑으로 퍼져 있어 우산꽃이가 없어도 쉽게 세워둘 수 있는 것도 매력! 하루 종일 비가 오는 장마철, 푹푹함을 모르고 싶은 모든 이에게 거꾸로 우산을 추천한다.



보송함의 유통기한은 만년으로 하고 싶다

습기의 습격이 시작됐다. 해마다 여름이면 가족의 건강을 해치는 유해 곰팡이와 귀찮은 냄새를 없애기 위해 분주해진다. 염화칼슘을 채운 보통 습기 제거제는 공간을 차지하는 것도 문제지만, 교체할 때마다 하나하나 뜯어서 분리수거하는 과정도 참 번거로운 일. 반영구적으로 재사용 가능한 친환경 습기 제거제 ‘핑기 Pingi’를 사용해 보는 건 어떨까? 인체에 무해한 실리카겔 성분으로 만들어 안심이고, 플라스틱 쓰레기도 줄일 수 있다. 파란색 펭귄 그림이 연한 핑크색으로 변하면 안에 습기가 가득 찼다는 신호! 이때 전자레인지에 3~6분 정도 돌려서 식히면 다시 보송보송한 상태로 돌아간다. 재활용 가능 횟수는 약 40회! 가성비 좋은 고마운 친구다.



기름진 주방용품에 보내는 우아한 인사

까맣게 타버린 냄비를 닦느라 팔 근육을 동원하던 힘겨운 날들이여 안녕! 묵은 기름때 때문에 손대기 힘들었던 찌든찌든한 가스레인지와 후드에도 작별 인사를 건네자. 친환경 다목적 클리너 크림 하나면 주방의 모든 기름때를 없앨 수 있으니까. 눈에 눈, 기름에는 기름! 제품에 함유된 순비누 성분은 천연 지방산 오일로 만든 천연 계면활성제로, 흔히 사용하는 과탄산소다나 구연산보다도 더 안전하다. 소량을 덜어 쓱쓱 닦고 물로 씻어내면 끝! 크림 제형이라 가루가 날리지 않고 들이는 힘에 비해 높은 세척 효율성을 자랑한다. 싱크대 수전이나 주방 타일, 식기 등 쾌적한 주방을 유지하기 위해 하나쯤 구비해도 좋겠다.



집 건강 우선주의 시대

집에 머무는 시간이 많아진 요즘, 건강에 도움이 되는 쾌적한 생활 공간 아이디어가 많아졌다.

아직도 창문 열고 환기하나요?

실내에서 보내는 시간이 소중해졌기 때문일까. 건강한 집 안 환경을 위해 챙겨야 할 일이 점점 늘어난다. 가족이 마시는 공기는 얼마나 깨끗한지, 요리할 때 발생하는 미세먼지가 거실로 이동하지 않는지, 새로 구입한 가구가 내뿜는 나쁜 냄새와 유해물질은 우리 몸에 얼마나 해로울지 신경 쓰이는 건 많지만 매 시간 창문을 열어 환기하기도 쉽지 않다. 최근 집 안 전체 공기질을 알아서 관리해주는 청정환기 관련 제품이 집콕 시대의 필수 가전으로 떠오르는 이유다. 번거롭게 공기청정기 따로, 환기 따로 신경 쓰지 않아도 제품 하나로 청정과 환기가 모두 가능하다는 게 가장 큰 장점. 생활 속 초미세먼지는 물론, 우리가 알지 못하는 사이에 조금씩 공기 중에 쌓여가는 라돈이나 호흡으로 발생하는 이산화탄소까지 늘 신선한 공기로 교체해준다. 공기 하나 달라졌을 뿐인데, 더 오래 머물고 싶은 집이 완성된다.

Idea



자연과 사람이 어우러진 집

인간은 원래 자연과 함께 살아왔다. 지금은 전 세계 인구의 절반이 자연과 단절된 채 도시에 살고 있지만 여전히 우리는 휴식을 원할 때마다 산과 바다, 공원을 찾는다. 이렇게 자연을 갈망하는 인간의 본능은 바이오필릭(Biophilic) 인테리어라는 새로운 움직임을 만들었다. 바이오필릭은 '생명Bio'과 '사랑Philia'의 합성어로, '생명체에 대한 사랑'을 뜻한다. 숲에 머무는 듯 쾌적한 느낌의 카페나 온갖 식물로 가득한 사무실을 떠올리면 쉽게 이해가 된다. 최근 바이오필릭 인테리어 트렌드는 집으로 이동하는 중이다. 휴식하고 싶 수 있는 장소, 회복하고 치유하는 공간인 집의 중요성이 더욱 커지고 있기 때문이다. 자연이 지닌 가치를 중시하는 사람들은 집 안 곳곳에서 식물을 가꾸고 나무와 돌, 바람과 햇빛까지 집 안에 들여놓는다.



52



53



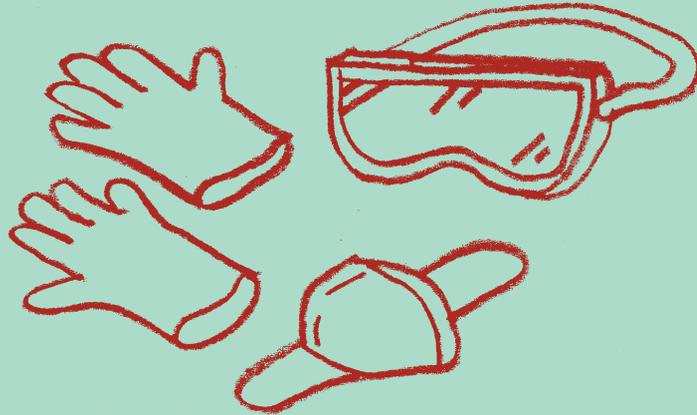
곰팡이와 잘 헤어지는 법

가족의 건강을 해치는 것은 물론 보기에도 좋지 않은 실내 곰팡이와 안전하게 이별하는 방법은 없을까? 세상에 좋은 이별은 없다. 마음을 먹었다면 최대한 신속하고 단호하게 실행할 것.



준비물

- 식초
- 베이킹소다
- 헝겂, 장갑,
- 마스크, 고글



Step 01

곰팡이로부터 몸을 보호하기 위해 마스크와 장갑을 착용해요! 눈을 보호하는 고글도 있으면 좋아요.



Step 02

반드시 창문을 열어 환기를 시켜주세요. 곰팡이를 제거하는 동안 실내 공기 중에 포자가 떠다닐 수 있으니까요.



Step 03

마른 헝겂으로 곰팡이가 있는 곳을 닦아내며 기본적인 곰팡이를 제거해주세요.

Step 04

흔히 사용하는 락스 대신 식초를 사용하면 곰팡이도 제거하면서 주변 환경과 가족 건강에 해를 끼치지 않을 수 있어요.



DO NOT!

절대 락스와 식초를 같이 섞지 마세요! 유독 가스가 발생하거든요.



Step 05

베이킹소다를 추가해 전투력을 높여보세요. 물과 반죽해 직접 닦아주거나 식초 용액에 섞어 사용해도 괜찮아요.

Step 06

준비한 용액을 분무기에 담아 뿌리고 마른 헝겂에 조금씩 묻혀 남은 곰팡이를 닦아주세요.



Step 07

곰팡이는 공기를 타고 증식하기 때문에 완전히 박멸하지 않으면 곧 다시 찾아오죠. 곰팡이 제거 후에는 자주 환기하거나, 에어컨을 약하게 틀어 실내 공간이 습하지 않게 관리하세요~!

To Do

에너지도 절약하면 돈이 된다. 진정한 그린슈머라면 재테크도 친환경적으로 할 수 있지 않을까? 환경을 생각하면서 돈도 절약할 수 있는 에코 재테크 관련 용어를 모았다.

따져보면 쓸쓸! 지구를 지키는 에코 재테크 용어 사전



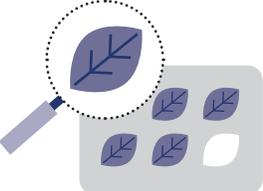
탄소포인트제

서울시를 제외한 전국 16개 시·도가 참여하는 온실가스 감축 프로그램이다. 가정, 상업, 아파트 단지 등에서 전기와 상수도, 도시가스 사용량을 절감하고 감축률 5퍼센트 이상인 참여자에게 포인트를 부여한다. 2019년 기준 약 180만 가구가 참여했다.

+ TIP

적립된 탄소포인트는 현금, 상품권, 종량제 봉투, 지방세 납부 등으로 혜택을 받거나 어려운 이웃에게 기부할 수도 있다.





에코마일리지

서울시의 대표적인 에너지 절약 프로그램으로 각 가정과 사업장에서 온실가스 감축에 기여한 실적만큼 마일리지를 적립해주는 제도. 2020년 12월 기준 서울 시민 5명 중 1명, 약 216만 명이 참여하고 있다.

+ TIP

적립한 마일리지는 카드 포인트나 모바일 상품권 등으로 전환할 수 있고, 기부하거나 아파트 관리비 등에 사용 가능하다.




1 in 5

30~40%↓



1등급 사용 시

VS.



5등급 사용 시

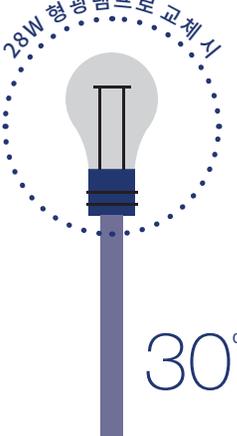
에너지소비효율등급

전자제품에 부착된 에너지소비효율등급 라벨에는 에너지 소비 효율 및 월간 소비 전력량 등이 표시되어 있다. 1등급부터 5등급까지 구분하고 있으며, 1등급에 가까울수록 에너지 절약형 제품이다. 1등급은 5등급 대비 약 30~40퍼센트 정도 전기를 절약할 수 있다.



컴퓨터 절전 모드

절전 모드를 활용하면 불필요한 전력 소모를 줄일 수 있다. 컴퓨터 전원 설정에서 모니터 끄기, 하드 디스크 끄기, 시스템 대기 모드 등 다양한 절전 모드 기능으로 전기를 절약해보자.



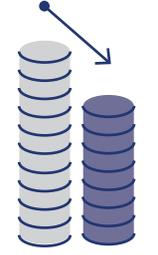
28W 형광램프로 교체 시

30%↓



고효율 조명

조명 제품 선택 시에는 고효율인지 확인할 것. LED Light Emitting Diode는 백열전구보다 1/8, 형광등보다 1/3 정도 소비 전력이 낮고, 수명은 통상 3만 시간으로 알려져 있다. 기존에 사용하던 40와트 형광램프를 28와트로 교체하면 약 30퍼센트의 소비 전력이 저감된다.



27%↓

전기요금



공기 순환

원활하지 않은 공기 순환은 냉방 설비의 공기가 실내로 확산하지 못하게 하는 주범. 공기 순환을 방해하는 장애물을 치우고, 제품 설치 시 적절한 통풍구 위치를 선정하는 것이 중요하다.



필터 청소

위생과 전기 절약, 두 마리 토끼를 모두 잡을 수 있는 필터 청소. 에어컨과 환기 제품 필터를 주기적으로 청소하면 에너지는 최대 5퍼센트, 전기 요금도 27퍼센트까지 절약할 수 있다.

‘커비파미’ 텃밭 가꾸기 키트로 초록초록한 우리 집!
 밀키베이비 김우영 작가의 반려식물 생활 스토리를 만나본다.

반려식물 덕분에 온 가족이 소통해요!



친환경 펄프 화분과
 파라소 믹스 배양토,
 종류별 4종 씨앗까지.
 ‘커비파미’ 키트 하나면
 집콕놀이 준비 끝!



<매거진 N>은 더 나은 세상을 만드는 'BETTER N' 캠페인을 통해 환경을 사랑하는 마음을 독자 여러분과 공유하고 있습니다. 경동나비엔 공식 SNS 이벤트에 참여해 구독을 신청해주신 독자 여러분의 후기를 전해드립니다.

우리는 생활환경을 구독해요!



Review

정기구독을 신청해주신 모든 분께 진심으로 감사드립니다. 더 좋은 세상을 만드는 데 동참하고 싶은 분은 누구나 쾌적한 생활환경을 무료로 받아보세요.



이번 봄호를 보면서 경동나비엔에서 플로깅 프로그램을 추진하면 좋을 것 같다는 생각을 했습니다. 기회가 된다면 저도 참여하고 싶어요!
손**은 . 대구광역시



세계의 친환경 도시 같은 칼럼을 더 많이 실어주세요.
임**학 . 서울특별시



요즘 보기 드문 콘텐츠네요. 경동나비엔을 다시 보게 되었어요.
김**은 . 서울특별시



쾌적한 지구환경을 만들기 위해 노력하는 경동나비엔이 발행하는 <매거진 N> 다음 호도 궁금해요! 독립서점에서 보고 관심이 생겨 읽어봤는데 유익한 내용이 많아서 좋았어요. 앞으로도 좋은 책 계속 만들어주세요. ♥
정**숙 . 서울특별시



<매거진 N>은 좋은 이야기와 유익한 정보가 많아 정독하게 됩니다. 평소 친환경 생활에 관심이 많은데 당장 오늘부터 실천할 수 있는 꿀팁도 많고요. 특히 에세이는 커피 한잔 마시며 읽다가 고개를 끄덕이게 되고, 어느새 공감하고 있는 저를 발견하게 돼요. 앞으로도 마음이 여유로워지는 좋은 글 기다릴게요~!
심**은 . 부천시



건강한 삶의 방향성을 함께 고민하는 경동나비엔. 지구를 위해 노력하는 기업의 뜻이 마음에 듭니다. 모두가 힘든 이 시기에 저도 지구를 위해 할 수 있는 일을 찾아볼게요. 우리 함께 노력해요!
김**록 . 서울특별시



평소 어떻게 하면 친환경적으로 생활할 수 있을까 많이 생각하는데, <매거진 N>을 구독하면서 환경을 보호하는 구체적인 방안을 생활에 접목할 수 있을 것 같아 기대됩니다!
강**숙 . 부산광역시



디자인이 예쁘고 내용도 알차네요. 이번 기회에 구독합니다.
정**아 . 서울특별시



가든 디자이너 오경아님 인터뷰를 읽었어요. 재미있더라고요. 잘 보겠습니다. 감사합니다.
이**진 . 서울특별시



지인을 통해 알게 된 <매거진 N>. 이렇게 좋은 책을 무료로 구독까지 가능하다니, 이제야 알아서 아쉽네요~ 앞으로 계속 받아보고 싶어요.
김**완 . 대전광역시

비록 몸은 잠시 멀어졌어도
우리는 모두 하나로 이어져 있어요.
지금 이 순간 곁에 있지 않아도
마음의 나침반은 서로를 향해 흐릅니다.

이렇게 단절된 듯 연결된 우리가
언젠가 다시 만날 그날까지,

용기를 내세요.



발행일

2021년 8월 17일(통권 제157호)

발행처

서울특별시 영등포구 국회대로76길 22
(여의도동, 한국기계산업진흥회 신관) (주)경동나비엔

담당

IMC팀 박은빈

기획·디자인

리틀바이리틀

사진

포토사위 현명진

일러스트레이션

Atelier Margie & susu

인쇄

(주)나씨앤피

문의

02-3489-2489

팩스

02-3489-2296

홈페이지

www.kdnavien.co.kr

**경동나비엔 소셜 미디어도
지금 방문해보세요!**

 공식 블로그
blog.naver.com/kd_navien

 페이스북
facebook.com/NavienKorea

 인스타그램
instagram.com/kdnavien_official

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

이메일을 통해 소중한 독자 후기를 보내주세요.
무료 정기구독 신청과 함께 소중한 의견을 보내주신 분들 중
추첨을 통해 음료 쿠폰을 보내드립니다.

hello_n@kdiwin.com



NAVIENT
LIVING AND ENVIRONMENT

NAVIENT AIRONE

하나의 시스템으로
일상의 모든 순간, 모든 공간을 쾌적하게

나비엔 청정환기시스템

에어모니터 청정환기 유닛 에어 리모컨트roller

우리집에도 환기장치가 있다는 사실, 알고 계셨나요?

환기장치란 천장의 공기 통로와 디퓨저를 통해 실내외 공기를 환기시켜주는 장치로,
2006년 이후 인허가된 아파트에 필수적으로 설치되어 있습니다.
지금 우리집 다용도실 등에 설치된 환기장치와 천장의 디퓨저를 확인해보세요.



**하나의 시스템으로
공기청정과 청정환기를 동시에**



공기청정으로 실내 내부의 공기를 깨끗하게 걸러 순환시켜 줍니다.
청정환기로 오염된 공기는 밖으로 내보내고 바깥의 공기는
깨끗이 걸러서 들어옵니다.

Check Point!

- 청정 필터시스템 0.01µm 극초미세먼지 제거는 물론,
세균과 바이러스까지 살균
- 에어모니터 실시간 실내 공기질 정보를 측정해,
공기질 변화를 한눈에 확인
- 자동모드 우리집 공기질 상태에 맞춰 최적의 모드로
신경 쓰지 않아도 자동으로 공기질 관리

LIVING AND ENVIRONMENT



내 삶을 이롭게 하는 구독

우리 모두의 쾌적한 생활을 위해
<매거진 N> 정기구독을 신청하세요.
지구환경에 해가 되지 않는 건강한
삶의 방향을 고민하는 당신에게
계절이 바뀔 때마다 새로운 이야기를
무료로 보내드립니다.