

웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE



FIT YOUR WELL LIFE

나에게 맞는 '좋은 삶'을 위한

헬스테리어 제안

CONTENTS

home life

| | |
|---|----|
| HEALTHTERIOR CREATE YOUR OWN HEALTHTERIOR _____ | 4 |
| GREEN 초보 식집사를 위한 반려식물 공합 _____ | 16 |
| FOOD 소금을 위한 변명 _____ | 20 |

balanced life

| | |
|---|----|
| INTERVIEW 프롬하트 장연정 대표의 숲속 웰니스 하우스 _____ | 22 |
| WELLNESS MENTOR 잠시 멈춤, 나를 위해 쉬어 가는 용기 _____ | 28 |
| TRAVEL 지금 떠나기 좋은 롱 스테이 여행지 6 _____ | 32 |
| TREND 퍼스널 컬러만 알아도 얼굴빛이 달라진다 _____ | 40 |

healthy life

| | |
|---|----|
| CORE 의자병 예방 매뉴얼, 척추를 지키는 앉기·눕기·서기 _____ | 42 |
| GUIDE 내 몸에 꼭 맞는 건강검진, 어떻게 받아야 할까요? _____ | 48 |
| MIND CARE 도둑맞은 집중력, 범인은 혹시 성인 ADHD? _____ | 52 |
| ANTI-AGING 당신이 잠든 사이 더 늙는 이유 _____ | 54 |
| SIGNAL 생리통이니까 그냥 참으라고요?! _____ | 58 |

ceragem life

| | |
|---|----|
| CERAGEM STORY WELL LIFE WITH CERAGEM TECHNOLOGY _____ | 60 |
| FOCUS ALL THAT MASTER V7 MEDI-TECH _____ | 62 |
| DESIGN PHILOSOPHY 조정현 세라젬 디자인혁신센터장 인터뷰 _____ | 66 |
| ZOOM IN 밸런스워터 메디테크로 시작하는 하루 _____ | 68 |
| MEMBERSHIP 웰라이프 멤버십 앱, 제대로 활용하고 계시나요? _____ | 70 |
| NEW SPOT 우리 가족 건강 놀이터 웰파크 체험기 _____ | 72 |

웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE

<웰라이프>는 HLL이 글로벌 홈 헬스케어 혁신 기업 세라젬 고객을 위해 제작하는 HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE 매거진입니다. 신뢰할 수 있는 정보와 공감할 수 있는 이야기로 일상에 영감을 선사하고, 더욱 가치 있는 웰라이프를 누릴 수 있는 방법을 소개합니다.

2023 | VOL.6

<웰라이프> 매거진 발행처 HLL 중앙 스튜디오(서울시 강남구 도산대로 156 10층) 발행 및 편집인 강주연 General Manager 김민석 Director 임용규 Manager 이수연
제작팀 Editor in Chief 김진경 Editor 김태정 변지우 Design 강윤미 Photo 스튜디오A 인쇄 프린피아 분해 & 출력 트리콤
등록번호 강남, 바00266 2022년 9월 26일 등록 발행일 2023년 9월 18일
<웰라이프> 매거진에 실린 글과 사진은 허락없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

HEALTHTERIOR

CREATE YOUR OWN

editor KIM JINKYUNG photographer KIM DUKCHANG interior stylist LEE HYUNMIN(SUGAR HOME)

HEALTHTERIOR

세라젬 제품으로 연출한 다양한 콘셉트의 헬스테리어 공간에서 우리 집에 어울리는 아이디어와 오래도록 꿈꿔온 일상의 행복을 발견해보자.



RELAX LOUNGE WITH FIREPLACE

'불멍' 하기 좋은 벽난로와 근사한 라운지제어의 조합! 누구나 꿈꾸던 이 공간에 라운지제어와 안마의자의 역할을 동시에 하는 블랙 컬러 휴식 가전을 두었다. 벽난로 하면 전원주택을 떠올리기 쉽지만, 요즘은 다양한 종류의 바이오에탄올 벽난로가 출시돼 아파트에도 손쉽게 설치할 수 있다.

프린트 작품은 PRINT BAKERY(PARK DAAWON 'NOW HERE')

50_{평대}

4인 이상 가족 | 가족을 모으고 머물게 하는 헬스테리어의 잠재력



BLACK & WHITE FAMILY ROOM

이제 소파와 TV가 마주 보는 시청각 모드 거실과는 차별할 때다. 대신 가족이 함께 모여 이야기꽃을 피우는 공간을 만들어보는 건 어떨까? 블랙 컬러 척추 의료기기에 화이트 컬러 안마의자와 리클라이너 소파를 매치하고, 모던한 곡선미를 자랑하는 블랙 컬러 플로어 램프로 밸런스를 더했다.



TEA & MEDITATION ZONE

넓은 통창으로 자연을 향해 열린 공간은 집 안에서도 마치 외부에 있는 것 같은 기분을 선사한다. 거실과 방, 주방과 거실 사이 자투리 공간을 가리키는 알파룸에 브라운 컬러 척추 의료기기를 배치했다. 낮은 티 테이블에서 여유롭게 차 한잔을 즐기고, 창밖 풍경과 함께 명상 모드를 즐겨보는 건 어떨까.



BALANCE WATER, BALANCED KITCHEN

알칼리이온수 생성기로 헬스테리어가 있는 주방을 완성해보자. 모던하고 슬림한 실루엣과 심플한 화이트 컬러 디자인 덕에 좁은 공간에도 배치가 가능하고, 어떤 콘셉트의 주방 인테리어에도 근사하게 어우러지는 것이 장점이다.

30 평대

자녀가 있는 3~4인 가구 | 집 안에 생기와 활기를 더하는 헬스테리어 플랜



MID-CENTURY MODERN WITH CERAGEM

불필요한 디테일을 배제해 간결하고 부드러운 조형미를 갖춘 브라운 컬러 척추 의료기기와 리클라이너 소파, 안마의자의 조합에 비비드한 블루 컬러 캐비닛과 러그로 포인트를 주었다. 시각적인 고급스러움과 오감으로 누리는 편안함이 더해져 머무는 것만으로 만족스러운 공간이 되었다.

COLORFUL & COMFORT BEDROOM

화이트 톤 인테리어로 사계절 아늑한 분위기의 침실을 만들어 보자. 척추 의료기기를 침대와 나란히 두면 잠들기 직전이나 이른 아침 잠에서 깨어났을 때 편안하게 마사지를 즐길 수 있다. 모던하고 심플한 디자인 덕에 계절마다 다양한 컬러의 침구로 인테리어에 변화를 줄 때도 자연스럽게 녹아든다.



**PERFECT
STUDY ROOM**

공부하랴 게임하랴, 책상에
앉아 있는 시간이 점점
길어지는 10대 자녀의
공부방에도 재충전할 수 있는
공간을 마련해보자. 따뜻하고
경쾌한 오렌지와 옐로 컬러로
포인트를 준 공간에 브라운
컬러 제품을 더해 안정감을
준다. 원목 가구와 철추
의료기기가 만났지만, 컬러로
통일감을 준 덕분에 조화로운
공간이 탄생했다.



RELAXING IN CORNER

부부 침실, 아이방은 있지만 부부 각자의 독립된 공간은 갖기 어려운 30평형대라면 창가 코너에 콤팩트한 안마의자를 배치해보자. 라운지체어의 감성과 안마의자의 강점을 모두 갖춘 파우제는 인체에 밀착되는 SL 프레임과 사용자의 머리를 감싸는 헤드 디자인 덕에 나만의 프라이빗한 시간을 선사한다.

20 평대

신혼 가구 | 때론 카페처럼, 때론 호텔처럼 즐기는 헬스테리어 홈



WELL CAFE IN HOME

싱그러운 초록 식물과 아치형 아트 월, 폴딩 도어로 홈 카페 같은 인테리어를 연출했다. 여기에 3인용 리클라이너 소파와 화이트 컬러 척추 의료기기를 매치하니 마치 세라젼 웰카페에서 데이트를 즐기는 듯 선텔과 여유로움이 가득한 공간이 탄생했다.

WARM & COZY BEDROOM

호텔 같은 침실 인테리어를 계획하고 있다면 아늑한 간접조명과 부드러운 침구 그리고 침대 발치에 카우치 소파처럼 들 수 있는 제품을 준비해보자. 평소에는 모던한 소파로 활용하다가 마사지를 즐기고 싶을 때 펼치면 마사지가로 변신한다.



20 평대

1인 가구 | 나만을 위한 크리에이티브 헬스테리어 아이디어



MINIMAL HOME OFFICE LIFE

같은 공간도 더 넓게 쓰고 싶다면 벽면을 활용한 시스템 캐비닛으로 수납을 해결한다. 이렇게 넓어진 공간에 화이트 컬러 안마의자를 배치했다. 모던한 직선과 우아한 곡선의 안마의자가 만들어내는 조화로움이 감각적인 분위기를 더한다. 내 취향껏 꾸민 홈오피스에서는 업무 효율도, 즐거움도 두 배가 된다.



GET SMALLER, GET WIDER

좁은 공간에는 쓰임새에 따라 기능적으로 변신하는 다용도 제품을 활용한다. 접으면 소파가 되고, 펼치면 척추 의료가 되는 디자인 덕에 갑자기 친구들이 찾아왔을 때도 유용하다. 반려동물이 있다면 스마트 살균 기능에 펫케어 전용 모드까지 갖춘 물걸레 로봇 청소기 세라봇도 놓치지 말자. 모서리 청소에 최적화된 트라이앵글 디자인으로 구석구석 말끔히 청소해준다.



©LAURA CHOUETTE(UNSPASH)

초보 식집사를 위한 반려식물 공합

editor KIM TAEJUNG advisor LEE JUYEON

일상의 행복과 마음 건강을 위해 반려식물을 가꾸는 사람이 늘고 있다. 진정한 식집사가 되기로 마음먹었다면 가장 먼저 해야 할 건 우리 집에 어울리는 새 식구를 찾는 일, 나와 반려식물의 공합을 알아보는 것이다.



©FEEY(UNSPASH)

plant growing tip

물은 충분히 흡수될 때까지 기다렸다가 흠 표면이 완전히 말랐을 때 다시 흠뿌주는 것이 좋다.

주변에 반려식물을 키우는 사람이 부쩍 많아졌다. 한때 집에서 난을 가꾸는 게 중장년층의 취미인 시절이 있었다면, 이제는 아이를 키우는 젊은 부부나 혼자 사는 1인 가구의 집도 초록으로 물들고 있다. 이들을 일컫는 말도 생겨났다. '식물'과 '집사'를 합친 신조어 '식집사'다. 그저 공기를 정화할 목적으로 키우던 실내식물은 어떻게 반려식물이 되었을까? '살아 있는 진통제' 또는 '초록빛 항우울제'로도 불리는 반려식물에게 빠져드는 이유로 식집사들은 정서적 교감과 안정을 꼽는다. 실제로 반려식물을 3개월 이상 키우면 안정과 위안, 기쁨이 증가하는 반면 우울감은 감소하는 감정 변화가 일어난다는 연구 결과도 있다. 반려식물을 기른다는 것은 우리 집에 새로운 가족을 들인다는 의미와도 같다. 그렇다면 나와 맞는 반려식물은 어떻게 찾을 수 있을까?

식물을 들이기 전 고려해야 할 3가지 질문

이사 갈 집을 고를 때 역세권과 숲세권을 따지는 것처럼 식물에게도 살기 좋은 곳이 따로 있다. 식물을 집에 들이기 전 집 구조와 햇빛, 환기, 습도 등을 살펴보는 것은 필수다.

어떤 각도에서 얼마나 햇빛이 들어오나? 식물을 기를 때 채광, 햇빛은 매우 중요하다. 광합성을 제대로 하지 못하면 웃자라거나 잎사귀 색이 얼어질 수 있다. 식물에 따라 다르지만, 하루 6~8시간 빛에 노출되어야 한다. 가장

좋은 환경은 서향집과 동향집. 저층이나 북향집 등 빛이 잘 들지 않는 집이라면 식물용 조명을 사용해보자. 온종일 빛이 강렬하게 들어오는 집도 식물이 화상을 입거나 타 죽는 상황이 발생해 무조건 좋은 건 아니다. 빛이 많이 들어오는 남향 집이라면 햇빛을 좋아하지 않는 진한 녹색 식물보다는 은색이나 약간 흰색이 도는 잎을 가진 식물을 기르는 것이 좋다.

2 우리 집 공기는 신선할까? 식물은 원래 밖에서 자라기 때문에 공기 흐름이 정체된 실내 환경을 좋아하지 않는다. 묵은 공기는 밖으로 내보내고 신선한 공기가 들어오도록 집 안을 자주 환기해야 식물이 건강하게 자랄 수 있다. 하루 한 번 이상 창문을 열어 집 안에 공기가 흐르도록 해보자. 창문이 작거나 통창 구조라 열기 어려운 오피스텔 같은 환경이라면 서큘레이터를 활용하는 것도 방법이다. 서큘레이터를 사용할 때는 식물에게 바로 바람이 닿지 않도록 2m 이상 거리를 유지해야 한다.

3 지나치게 건조하지는 않을까? 관엽식물의 자생지는 고온다습한 환경으로, 식물이 잘 자라게 하기 위해서는 자생지에 가까운 환경을 만들어줘야 한다. 온도가 10°C 이하로 떨어지는 곳을 피하고, 분무기나 가습기를 활용해 식물에게 맞는 습도로 환경을 유지해줘야 한다. 식물은 에어컨 바람을 직접 쐬면 극도로 건조해지기 때문에 에어컨 앞에 두는 것은 무조건 피해야 한다.



물만 잘 줘도 건강하게 자라는 야자나무와 고무나무

7 모든 것이 서툰 생초보 식집사 초보 식집사가 하는 가장 큰 실수는 시도 때도 없이 물을 주는 것이다. 한 번에 너무 많은 물을 들이붓거나, 너무 적은 양의 물을 여러 번에 나눠 주는 것도 좋은 방법이 아니다. 물 주기조차 어렵게 느껴진다면 무던한 식물을 기르며 천천히 배워나가자. 맞춤 식물 처방 야자류나 고사리류는 물을 좋아해 초보 식집사가 관리하기에 알맞다. 겉흙이 마르면 물을 흠뻑 주자. 물을 준 후에는 화분 밑의 구멍이 막혀 있지 않은지 확인하고, 화분의 위치를 조절해 물이 잘 흘러나갈 수 있게 해야 한다.

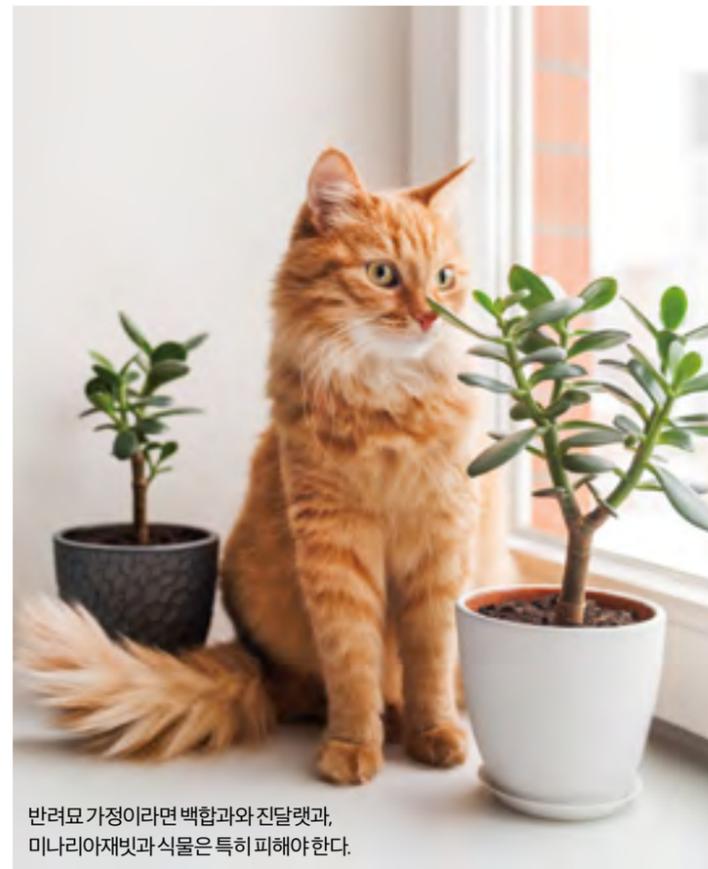
2 반려동물이 있는 집 독성이 있는 반려식물은 반려동물에게 치명적일 수 있다. 필로덴드론, 몬스테라, 고무나무, 드라세나 마르지나타 종류는 반려동물이 있는 집이라면 피해야 하는 식물이다. 꽃을 피우는 대부분의 식물도 마찬가지. 튤립, 백합, 알로에 등 백합과 식물의 잎이나 꽃가루를 잘못 삼키면 위장, 신부전, 신경계 질환을 일으켜 심한 경우 혼수상태에 빠질 수 있다. 맞춤 식물 처방 보스턴 고사리, 아레카야자, 페페로미아과 식물과 칼라데아 마란타, 립살리스 카스타는 독성이 없어 반려동물과 함께 기를 만한 식물이다. 독성이 없는 경우에도 반려동물에 따라 알레르기 반응이 있을 수 있으니 주의해야 한다.



풍성하게 늘어지는 잎이 독특해 인기가 많은 보스턴 고사리

내게 맞는 식물 궁합은?

식물도 소리를 낸다. 사람이 들을 수 없는 고주파지만, 물이 모자랄 때나 잎사귀가 떨어져 나갈 때 등 상황에 따라 내는 소리도 다르다. 이렇듯 감정 표현을 하는 반려식물을 잘 기르기 위해서는 가족 구성원과 개인의 라이프 사이클을 고려해 내가 잘 기를 수 있는 식물을 골라야 한다.



반려묘 가정이라면 백합과와 진달래과, 미나리아재비과 식물은 특히 피해야 한다.

3 아이를 키우는 집 아이를 키우는 가정 역시 독성이 있는 식물은 피해야 한다. 아이들의 호기심을 자극하는 화분의 흙이나 돌멩이도 위험 요소가 될 수 있다. 야자잎이나 패브릭 같은 소재로 흙 부분이 가려지도록 마감해두는 것을 추천한다. 맞춤 식물 처방 고사리류나 야자류, 바로크 벤저민같이 물을 좋아하고 독성이 없는 식물이 좋다. 토마토처럼 쉽게 열매를 맺고 식용할 수 있는 식물 혹은 과실수를 기르는 것도 추천한다.



환기만 잘되면 실내 환경에 구애받지 않고 잘 자라는 유카

4 바쁘고 야근이 잦은 1인 가구 집을 비우는 시간이 많고 세세한 관리를 제대로 못하는 1인 가구에는 건조한 환경에 강한 식물이 알맞다. 물 관리에 신경을 덜 써도 되는, 구멍이 없는 화기를 쓰거나 처형 관수용 화기를 사용하는 방법도 있다. 맞춤 식물 처방 여인초, 극락조, 몬스테라, 드라코 유카, 멕시코 소철, 플로리다 소철 등은 실내에서도 충분히 잘 기를 수 있다.

5 식물에게 물임하고 싶은 식집사 비교적 시간의 여유가 많고 식물을 제대로 길러보고 싶은 경우라면 햇빛과 바람, 물을 다 좋아해 손이 많이 가는 까다로운 식물에 도전해보는 것은 어떨까? 다만 너무 예민해서 아무리 신경을 써도 기르기 힘든 유칼립투스, 충분히 내공이 쌓인 뒤에 도전해보는 게 좋다. 맞춤 식물 처방 호주 아카시아, 마오리 소포라, 마오리 코로키아, 올리브나무, 에스토니 물렌베키아와 같이 잎이 작고 잔잔한 느낌을 주는 서정적인 식물을 추천한다.



공기 정화 효과가 뛰어나고, 수경 재배 식물로도 적합한 몬스테라



신경 안정과 소화기능 개선 효과가 있는 로즈메리

6 우울감과 피로감을 느끼는 경우 주변에 감정적 어려움을 겪는 지인이 있다면 꽃이 피는 식물은 선물하지 않는 것이 좋다. 꽃이 질 때 처연함과 쓸쓸함이 느껴져 스트레스를 받을 수 있기 때문이다. 실제로 꽃이 피는 기간은 일주일도 안 될 만큼 매우 짧다. 맞춤 식물 처방 울마, 로즈메리, 라벤더, 바질같이 앞에서 향기를 발산하는 허브 종류가 도움이 될 수 있다. 직접 손으로 만지고 관리하는 과정에서 오감을 자극할 수 있어 기분 전환에 좋다.

7 흙과 벌레에 예민하다면? 집 안에 벌레가 생길까 봐 두렵다면 수경 재배 식물을 고려해보자. 물을 자주 갈아주는 것이 귀찮은 경우 2주에 한 번 정도만 물갈이를 하면 되는 테이블야자, 몬스테라 같은 식물을 수경 재배로 길러볼 수도 있다. 맞춤 식물 처방 틸란드시아는 흙에 뿌리를 내리지 않고 나뭇가지에 매달려 자라며, 녹조식물 마리모는 작은 병과 물만 있어도 잘 자란다. **wl**

ADVISOR 이주연 대표

공간을 읽고 사람을 이해하며 식물을 추천하는 식물 큐레이션 서비스 '심다(Simda)' 대표. 식물과 일상을 함께하며 느낀 즐거움을 사람들과 나누기 위해 열심히 식물을 추천하고 있다.

참고 자료 <그 자리에 식물 하나 있는 것만으로도> (식물전문점 그린 인테리아 저음, 출간예정) photographs GETTYIMAGES



소금을 위한 변명

writer BAE JIYOUNG

우리 몸의 생명을 유지하는 데 필수적인 소금, 하지만 과잉 섭취할 경우 심혈관 질환의 원인이 되기도 한다. 소금은 과연 식탁 위의 히어로일까, 빌런일까?

WRITER 배지영

10여년간 중앙일보 의학담당 기자로 근무하던 중 음식으로 질병을 예방하고 치료하는 것에 관심을 갖고 식품영양학박사 학위를 받았다. 현재는 두 아이의 엄마로, 다음 세대를 위한 영양 교육에 관심을 갖고 한국식건강연구소 소장으로 활동 중이다.

인류 역사상 가장 오래된 조미료, 소금이 요즘 다시 화제의 주인공이 되었다. 소금 섭취에 대한 오래된 논쟁에 이어 최근에는 일본 원전 오염수 방류로 인해 가격과 안정성에 대한 관심이 높아졌다.

소금은 생명 유지에 꼭 필요한 물질이다. 체내에 들어와 세포의 삼투압을 유지하고, 이를 통해 신경 전달, 근육 수축, 영양 흡수가 이뤄진다. 나트륨이 부족하면 혈압이 낮아지고 신경 활동이나 근육의 힘이 저하되는 무기력증이 생길 수도 있다. 나트륨 부족 시 소화액 분비가 줄어 소화 장애가 나타나거나 식욕이 떨어지기도 한다. 이토록 유용한 소금은 어쩌다 식탁 위의 천덕꾸러기가 되었을까?

소금은 정말 나쁘기만 할까?

2000년대 들어 WHO가 나트륨 섭취에 의한 심혈관 질환 위험을 경고하면서 분위기가 달라졌다. 짜게 먹으면 우리 몸은 혈액 속 나트륨 농도를 일정하게 유지하기 위해 더 많은 물을 몸속으로 끌고 오는데, 이 때문에 혈관이 팽창하고 고혈압이 생기게 된다는 것이다. 교감신경이 계속 자극돼 혈관 유연성이 떨어지면서 동맥경화의 위험도 높아진다. 소금이 심혈관 질환 위험을 높일 수 있다는 우려에도 불구하고 이를 반박하는 연구도 적지 않다. 전 세계적으로 한국·일본·프랑스는 나트륨 섭취가 높은 나라로 손꼽히지만, 아이러니하게도 고혈압·관상동맥·심혈관 질환으로 인한 사망률은 전 세계에서 가장 낮은 편이다. 이처럼 '고염식'을 하면서도 심혈관 질환 위험이 낮은 사례가 계속해서 나오자, 2013년 미국 국립의학아카데미(NAM)에서는 '소금을 적게 먹어야 건강에 좋다'는 가설은 '과학적 근거가 부족하다'고 발표했다.

짠맛 드러내지 않는 '숨은 나트륨' 조심

양쪽의 주장이 모두 팽팽한 가운데 결론부터 말하자면 소금은 '적당히' 먹는 것이 중요하다. 당장 고혈압이나 심부전 등의 질병이 없다면 일반적인 집밥 수준의 간은 문제없다. 오히려 소금 섭취가 두려워 모든 음식에서 소금 간을 거의 하지 않는 경우 식욕을 잃고 음식 섭취량도 부족해질 수 있다. 단, 외식이 잦다면 조금 더 조심하자. 만두·소시지·어묵 등을 가공할 때 나트륨을 더 넣으면 풍미가 좋아지면서 식품의 유통기한이 길어진다. 가공식품을 많이 먹어도 별로 짜다고 느껴지지 않는 건 나트륨을 기름과 함께 넣으면 짠맛이 가려지기 때문이다. 평소

가공식품을 많이 먹거나 외식이 잦다면 과일과 채소 등 칼륨·칼슘 성분이 많이 든 식품을 자주 섭취해 나트륨 배출을 도와야 한다. 특히 사과와 키위는 칼륨에 식이섬유까지 풍부해 나트륨 배출에 좋다.

소금의 종류도 여러 가지!

소금은 엄청나게 다양한 것처럼 보이지만, 크게는 암염·천일염·정제염으로 구분할 수 있다. 최근 인기인 히말라야 핑크 솔트는 티베트고원의 암염을 채취한 것으로, 염화칼륨과 철 성분이 있어 붉은색을 띤다. 암염은 지역에 따라 포함된 금속 성분이 달라 소금에 함유된 미네랄과 색깔도 다른 것이 특징이다. 바닷물을 증발시켜 만든 천일염은 80%가 나트륨이며, 20%는 황산칼슘·황산마그네슘·염화칼륨 등의 무기질이다. 정제염보다 미네랄이 풍부하게 들어 있지만, 일본 후쿠시마 원전 오염수 방류에 대한 두려움으로 최근 비싼 몸값을 자랑하고 있다. 정제염은 바닷물을 기계로 이온 분리해 순수하게 염화나트륨만으로 만들어진다. 보건적 측면에서는 가장 깨끗하지만, 미네랄이 거의 제거돼 짠맛만 강하고 풍미는 거의 없다. 흔히 보는 맛소금은 정제염에 다른 맛을 첨가해 만든다. 이외에 천일염을 높은 온도에서 구워 불순물을 없앤 죽염, 바닷물에서 함수를 추출해 가마솥에 끓여 농축한 자염 등이 프리미엄 소금으로 주목받고 있다. 이런 소금은 미네랄이 풍부하다는 공통점이 있어 요리나 취향에 따라 골라 쓰는 즐거움이 있다. **wl**

TIP

소금, 이렇게도 활용해보자!

- **목감기에 걸렸을 때** 따뜻한 소금물로 2시간에 한 번씩 가글한다. 염분이 세균의 세포벽을 파괴해 번식을 막는다.
- **세안할 때** 소금은 지방을 녹인다. 피지가 많을 때 클렌징 크림에 입자가 작은 소금을 조금 섞어 사용하면 효과적이다.
- **악취를 제거할 때** 소량의 소금을 운동화 안에 뿌려두자. 소금이 수분을 빨아들이며 악취 성분까지 흡수해 냄새가 줄어든다.
- **사과가 변색될 때** 껍질 깎은 사과를 소금물에 잠시 담갔다 꺼내면 갈변을 예방할 수 있다.

INTERVIEW

ROOTED IN

editor KIM JINKYUNG photographer KIM DUKCHANG



NATURE

프롬하트 장연정 대표의 숲속 웰니스 하우스

푸드 스타일리스트 아내를 위한 대형 주방과 텃밭 그리고 온실이 있고, 목공이 취미인 남편을 위한 목공방이 있는 집. 내 몸에 맞춰 잘 재단된 맞춤 슈트처럼 완벽하게 부부의 삶에 맞춰 지은 전원주택은 진정한 '집'의 의미를 다시 생각하게 한다.





— wellness mind —

나이가 들수록 가장 중요한 것 중 하나가 좋은 친구, 좋은 이웃과의 관계라고 생각합니다. 스트레스를 해소하고 외로움을 덜어주는 건 물론, 주변 사람들의 관심과 응원 속에 내 삶이 지지받고 있다는 기분이 들거든요.

‘프롬하트’ 장연정 대표는 광고 사진, 쿠킹 클래스, 요리책 집필 등 다양한 분야에서 활동하는 인기 푸드 스타일리스트다. 매번 새로운 크리에이티브를 시도하며 좋아하는 요리를 맛껏 할 수 있는 삶이 즐겁다는 그녀는 팬데믹 기간 동안 무려 네 권의 요리책을 펴낼 정도로 열정이 가득하다. 중년을 훌쩍 넘긴 나이에 도 바쁜 행보를 이어갈 수 있는 비결은 무엇일까? 그 해답을 가평 숲속에 지은 그녀의 웰니스 하우스에서 찾을 수 있다.

버킷 리스트를 실천하듯 지은 집

장연정 대표의 집은 요리와 목공을 즐기고, 자연을 사랑하는 집주인 부부의 삶을 고스란히 닮아 있다. 장연정 대표 부부는 집을 짓기 전 경기도에 위치한 한 전원주택 마을에서 8년 동안 주택 라이프를 살았다. 그 8년의 경험을 통해 살면서 부족했던 것, 꼭 하고 싶은 것을 버킷 리스트로 만들고, 무엇보다 노후를 어떻게 보낼지 끊임없이 상상하며 어떤 집을 지을지 계획했다. 그림 같은 자연을 배경으로 한 야외 수영장도, 텃밭 옆 사랑스러운 유리온실도 이런 과정을 통해 탄생했다.

“예전에 살던 동네가 빠르게 개발되며 자연이 훼손되는 모습을 보고 새로 집 지을 부지는 산이 가까이 있어 앞으로 절대 개발될 수 없는 곳을 찾았어요. 서울에서 아파트를 고를 때와는 정반대의 입장이 된 거죠.(웃음)” 이렇게 만난 산속 집터의 풍경을 지키기 위해 설계와 시공 단계에서 오래된 나무 한 그루도 덜 훼손할 수 있도록 당부를 거듭했다. 그녀는 “덕분에 100억 원을 들여도 만들 수 없는 천혜의 조경을 얻었다”며 함박웃음을 지었다.

각기 다른 콘셉트로 꾸민 3개의 주방

“목공을 하는 남편의 공방은 나무 보관 창고가 필요해서 규모나 시설 면에서도 고려할 게 많았어요. 저도 예전부터 갖고 싶었던 유리온실의 꿈을 이루기 위해 온실 사진만 수백 장을 뒤지며 고민했죠.” 그렇게 완성된 유리온실은 허브를 재배하거나 다양한 채소를 말리고 저장해 부부의 식탁을 더욱 풍성하게

만들어주고 있다. 푸드 스타일리스트의 집답게 장연정 대표의 집에는 주방만 3개가 있다. 메인 주방이자 가장 큰 주방은 클래식한 디자인에 짙은 올리브그린 컬러로 완성해 고급스러운 분위기를 자아낸다. 빈티지한 느낌의 서브 주방에는 천장부터 서까래로 포인트를 주고 바닥에는 고재를 깔아 자연스러움을 더했다. 그리고 야외 주방은 스페인 거리 느낌을 재현하기 위해 벽과 바닥 타일까지 고심해서 골랐다.

“전원에서 살다 보니 정말 눈코 뜰 새 없이 바쁜 시간을 보내게 돼요. 봄여름엔 새벽부터 일어나 잡초와 텃밭을 관리하고, 가을에는 풍성한 산에 올라 버섯을 채취하거나 밤을 따서 돌아오죠.” 오후에는 갈무리한 채소로 요리를 하거나 집안 정리를 하고, 틈틈이 촬영과 쿠킹 클래스 일정을 소화하는 것도 잊지 않는다. 자연과 가까울수록 더 부지런하게 움직여야 하다 보니 특별한 운동 없이도 나날이 건강해지는 느낌이다.

좋은 친구, 좋은 이웃과 함께하는 기쁨

장연정 대표의 가평 집은 주변 지인들에게 힘들 때 쉬어 가는 ‘안식처’와 같은 공간이다. 심신이 고단하고 스트레스가 쌓일 때 찾아와 여름에는 함께 수영을 즐기고, 겨울에는 벽난로 앞에서 홈 파티를 즐긴다. 그러다 보면 자연스럽게 온갖 잡념이 사라져버린다고. “중년 이후의 삶에서 가장 중요한 것 중 하나가 좋은 친구, 좋은 이웃과의 관계라고 생각합니다. 스트레스를 해소하고 외로움을 덜어주는 건 물론이고, 주변 지인들의 관심과 응원 속에 내 삶이 지지받고 있다는 기분이 들거든요.”

부부는 집을 지을 때부터 친구들과 자주 파티를 할 수 있도록 공간 구성구석을 계획했다. 거실을 가장 크게 차지하는 우드 슬래브 테이블은 20명이 둘러앉을 수 있을 정도로 넉넉한 크기를 자랑한다. “좋은 관계는 내면의 마음에도 긍정적 영향을 줘요. 성냥불처럼 갑자기 활활 타오르는 관계가 아니라, 장작 불처럼 처음엔 불붙기 힘들지만 한번 붙으면 오래 유지되는 그런 관계가 건강과 행복을 유지하는 데 정말 중요한 역할을 한다고 생각합니다.”

장연정 대표의 웰니스 라이프 이야기

장연정 대표가 요리를 대하는 마음이 더욱 진지해진 건 몇 년 전 갑작스러운 질환으로 응급수술을 하면서다. “어느 날 갑자기 쓰러져서 병원에 실려 갔고, ‘천공’이라는 진단과 함께 위공장문합술을 받았어요. 중환자실에서 일반 병동으로 옮기고 무사히 퇴원하기까지 저보다 가족들이 크게 놀랐죠.” 수술하고 회복하기까지 1년 정도는 정말 고생을 많이 했다. 매일 1시간가량 걷기와 식단 관리를 한 끝에 서서히 몸이 회복되었다. 그 과정에서 앞으로는 정말 하고 싶은 일을 하며 하루하루 최선을 다해 즐겁고 건강하게 살아야겠다는 결심이 더 견고해졌다.

초록이 있는 일상, 건강이 있는 식탁

온실과 텃밭이 있는 집에서 사는 만큼 부부의 식탁에 가장 자주 오르는 요리는 샐러드다. “텃밭에는 로메인, 루콜라, 와일드 루콜라, 오크, 토마토, 가지, 호박 같은 샐러드용 식재료를 많이 심었어요. 올해는 특히 바질을 많이 심어서 여름에 바질 페스토를 활용한 쿠킹 클래스를 열기도 했죠.” 주변에 피트니스센터는 없지만, 대신 산이 있어서 운동 걱정은 없다. 반려견 풀린과 함께 매일 산에 올라 계절의 풍경을 즐기다 보면 1시간이 훌쩍 지나곤 한다. 장연정 대표는 이 집으로 이사한 후 충분한 수면이 컨디션 관리에 큰 영향을 미친다는 걸 깨달았다. 해가 뜰 때 자연스럽게 눈을 뜨고, 어스름이 깔리면 자연스럽게 잠이 들다 보니 충분히 자는 것만으로도 컨디션이 훨씬 좋아졌다. 여름에는 야외 수영장에서 새벽 수영을 하고, 봄가을에는 산에 오르며 가벼운 걷기 운동을 즐긴다. 텃밭의 식물들을 가꾸며 흙과 나무, 초록 잎사귀를 가까이하다 보니 자연스럽게 자연의 일부가 된 듯한 편안함을 느낀다.

자연과 어울리는 헬스테리어 공간

장연정 대표 부부의 집에서 돋보이는 또 하나의 공간은 헬스테리어 가족실이다. 전원에 살다 보니 운동이나 마사지를 집에서 해결해야 하는 경우가 많은데, 집에 헬스테리어 공간을 만들어

두니 이러한 고민이 저절로 해결되었다. 남편이 직접 만든 원목 소재 조명이나 가구와 자연스럽게 어울리도록 메인 컬러는 브라운으로 정했다. “저희 집은 전체적으로 자연과 어우러진 공간이 많아서 망설임 없이 브라운 컬러를 선택했어요. 창밖에 녹음이 펼쳐져 있거나 식물 키우는 걸 좋아하는 분들에게는 강추하고 싶은 컬러입니다.” 눈에 잘 띄어야 자주 사용하게 된다는 그녀의 이론에 따라 헬스테리어 공간은 가족이 가장 많이 모이는 벽난로 앞에 자리하고 있다. 인테리어에 관심이 많은 부부의 까다로운 심미안에도 세라젼 디자인은 거실에 두어도 손색없을 만큼 합격점을 얻었다. “파우제 M4는 우아한 곡선미덕에 어느 공간에 배치해도 자리를 크게 차지하지 않고, 자연스럽게 어울리는 장점이 있어요. 특히 벽난로 앞에 두니 아늑함이 더해지는 느낌이 들더군요.”

맛있는 음식처럼 행복도 함께 나누고 싶은 마음

부부가 헬스테리어 공간을 구상할 때 가장 중요하게 생각한 것은 디자인이었다. 단순히 보기에 아름다운 것이 아니라, 사용하는 사람의 마음을 잘 이해하는 디자인을 선택하고자 했다. “파우제 M4에서 가장 맘에 드는 건 전동 리클라이닝 기능이에요. 145°까지 가능하지만, 저는 주로 창밖 풍경이 가장 잘 보이는 30~40° 정도로 이용하곤 해요. 자연을 보며 마사지를 받으면 몸과 마음이 편안해지는 느낌이 들거든요.” 부부에게는 얼마 전부터 새로운 습관이 생겼다. 밖에서 일하고 들어와 습관적으로 “피곤하다”는 말을 내뱉는 대신 단 몇 분이라도 헬스테리어 공간에서 온전한 나만의 시간을 보내는 것이다. 자주 놀러 오는 지인이나 친척들에게도 자연스럽게 이곳에 머물기를 권한다. 맛있는 음식을 만들면 주변과 나누고 싶어지는 것처럼 좋은 공간도 사람들과 함께 나누고 싶은 마음에서다. 장연정 대표에게 집은 몸과 마음에 온전한 쉼을 주는 안식처이자 일터다. 하루 하루를 소중히 여기며, 행복하고 건강한 일상을 만들어가는 그녀의 에너지 덕에 오늘도 장연정 대표의 숲속 웰니스 하우스에는 이웃들의 웃음소리가 그치지 않는다. **wl**



— wellness lifestyle —

숲속에 살게 되면서 규칙적인 수면이 컨디션 관리에 큰 영향을 미친다는 걸 깨달았어요. 해가 뜰 때 눈을 뜨고, 어스름이 깔리면 자연스럽게 잠이 들다 보니 충분히 자는 것만으로도 컨디션이 훨씬 좋아졌어요.

TIME FOR A PAUSE

editor KIM TAEJUNG
photographer JEONG TAEK
stylist JUNG YEONJU



잠시 멈춤, 나를 위해 쉬어 가는 용기

시종일관 웃는 얼굴로 에너지찬 모습을 보여준 손미나가 생각하는 웰니스 라이프는 세월의 흐름을 자연스럽게 받아들이는 동시에 나를 지키며 새로운 도전을 끊임없이 이어가는 것이다.

언제 끝날지 알 수 없던 팬데믹은 손미나를 산티아고 순렛길로 이끌었다. 그리고 2023년 봄, 그는 이를 소재로 한 책과 영화를 동시에 내놓았다. 이미 여러 권의 책을 집필한 작가이기에 신간 소식은 자연스러웠지만, 독립 영화 감독 데뷔는 조금 놀라웠다. 전 국민이 다 아는 유명 아나운서에서 작가로, <허핑턴포스트 코리아> 편집인을 거쳐 감독 데뷔까지. 그간 손미나는 끊임없이 도전하는 동시에 휴식을 위해 잠시 멈추기를 반복해왔다. 어느 것도 쉽지 않은 도전과 멈춤의 용기는 어디서 나오는 것일까? 손미나는 자신의 목소리에 귀를 기울이라고 말한다. 나이 들을 자연스럽게 받아들이며 내 몸과 마음에 집중하는 것. 인생을 더욱 건강하고 의미 있게 살아가기 위해 손미나가 지키고 자하는 가장 기본적인 자세다.

산티아고 순렛길을 준비하면서 태권도를 시작하셨다고 들었어요. 조금 더 활동적인 걸 배우고 싶었어요. 순렛길을 걸을 체력을 기르기 위한 것도 있었지만, 팬데믹 기간에 마음대로 돌아다닐 수도 없고 사람 많은 곳을 피해야 하는 게 개인적으로 무척 힘들었어요. 열정과 에너지를 마음껏 뽐어낼 수 있는 운동을 찾았죠. 문득 한국인데 태권도를 배워볼 생각을 여태껏 안 했구나 싶더라고요. 대학 시절 무술에 대한 동경으로 감도를 배운 적도 있는데 말이죠.

순렛길 완주를 위해 또 무엇을 하셨나요? 총거리 800km를 걸어야 하니까 걷기 훈련을 많이 했어요. 내게 맞는 신발을 고르는 데도 시간을 많이 들였고, 그 신발을 길들이는 과정이기도 했죠. 한강 다리를 자주 건넜어요. 도심에서 다리 진입로를 오가는 거리가 지합하면 5km 정도였는데, 생각보다 할 만하더라고요. 순렛길을 하루에 30km 정도 걷는다고 보면 한강

다리를 여섯 번 건너는 셈이니까 '충분히 할 수 있겠다' 싶었죠.

그래도 막상 걸을 때는 고비를 느낀 순간이 있었을 것 같아요. 200km 지점에 다다랐을 때 굉장히 힘들었어요. 하루에 20km씩 일주일 정도 걸던 시점이었는데, 온몸이 안 아픈 곳이 없었어요. 같이 간 사진작가 친구는 인간이 해서는 안 되는 일을 우리가 하는 것 같다고 말할 정도였죠. 너무 힘들어서 캘린더를 봤는데, 아직 30일이나 남았더라고요. 그때 멘붕이 왔죠. 그런데 후반부로 갈수록 걷는 게 익숙해지고, 체력이 좋아지니까 즐기게 되더라고요. 오히려 쉬면 몸이 쉬고 안 아픈 곳이 없는데, 걸으면 괜찮았어요. 나중에 찍은 영상을 보는데, 저는 2~3배속으로 보는 줄 알았어요. 엄청 빠르게 걷는 거예요. 기록을 보니 초반에는 시속 2.5km 정도로 걸었는데, 나중에는 시속 5km를 넘겼더라고요.

경보 수준이네요. 맞아요. 인간의 힘이 진짜 놀랍다고 생각했어요. 분명 절대 못 할 것 같던 일을 결국 해내는 놀라운 힘을 내면에 가지고 있잖아요. 인간은 평생 자기 뇌의 10~12%밖에 쓰지 못한다는 말이 있는데, 체력도 그런 게 아닐까 생각했죠.

순렛길을 다녀온 후, 요즘 일상은 어떤가요? 건강을 지키기 위해 하는 운동이나 루틴이 있을까요? 필라테스와 짐을 번갈아가며 거의 매일 운동하고 있어요. 마음 같아서는 하루도 빠짐없이 운동하고 싶은데, 선생님들이 그게 오히려 안 좋이라며 하루 이틀은 쉬라고 하시더라고요. 명상도 꾸준히 하고 있죠.

3년 전 일상의 불행, 번아웃에 대한 이야기를 책으로 내셨어요. 어떤 시간이었고, 어떻게 해결해내셨는지 궁금해요. 외국 생활을 마치고 2012~2013년쯤 한국에 돌아왔는데, 그 시기에 아버지가 돌아가셨어요. 제

게 매우 큰 존재였던 만큼 슬픔을 제대로 다스리지 못한 채로 쏟아지는 일을 해내기 시작했죠. '인생학교 서울' 교장과 <허핑턴포스트코리아> 편집인을 겸하고, 1년에 한 권꼴로 책을 냈고요. 육체적으로도 에너지 소모가 컸지만, 신경 쓰고 책임질 일이 많아서 스위치 온·오프 없이 정신적 소모가 계속됐어요. 그러다 번아웃이 찾아왔죠. 어떤 감정도 없는 상태였어요. 아무 의욕도 없고, 내가 뭘 좋아하는지, 뭘 싫어하는지도 잘 모르는 상태. 당시 상담을 받고, 현실에서 벗어나보자 싶어 중미로 떠나 6개월을 보냈어요. 요가와 명상을 하면서 아무 생각 없이 시간을 보냈는데, 명상이라는 게 내 마음의 소리, 내 안에서 벌어지고 있는 일을 의식적으로 바라보는 훈련을 하는 것이기 때문에 그 시간을 통해 제 자신을 찾은 것 같아요. 운동도 병행하고 일도 줄이는 등 어떤 한 가지로 갑자기 관촬어진 게 아니라, 여러 노력이 섞이고 상호 보완 작용을 하면서 나아졌죠.

명상이 큰 도움이 된 것 같아요. 지금도 종종 침대에 누워 명상 앱을 들어요. 사람마다 자기가 원하는 명상을 하면 돼요. 걸으면서 하는 워킹 메디테이션을 해도 되고, 저처럼 침대에 누워 음악이나 소리를 들으며 생각을 정리해도 좋아요. 요가도 명상이고, 글을 쓰는 것도, 그림을 그리는 것도 명상의 한 방법이죠. 명상이라는 게 가부좌를 틀고 앉아서 규칙대로 정해진 행위를 하는 게 아니기 때문에 어렵게 생각하지 않으셨으면 해요.

에너지틱한 삶을 유지하려면 휴식에도 방법이 있을 것 같아요. 바쁜 일과 중에도 단 5분이라도 눈을 감고 쉰다거나 멍때리며 휴식을 취하는 편이에요. 내 몸과 마음이 어떤 상태인지 잘 관찰하는 게 중요해요. 번아웃을 경험한 후로 무리해서 일을 진행해서는 안

된다는 걸 깨달았어요. 만약 과부하가 걸릴 것 같으면 가능한 선에서 상대방에게 양해를 구하고, 오늘 할 일을 내일로 미룰 필요도 있는 거죠.

이제 50대가 되셨어요. 앞으로 10년은 어떤 도전을 이어나갈 계획이신가요? 50대는 남은 인생을 잘 살기 위해 체력 관리를 해야 하는 시점이라고 생각해요. 이 시기를 어떻게 보내느냐에 따라 남은 인생을 골골거리며 살아갈지, 병원에 의지하지 않고 자유롭게 일을 즐길지 결정되는 거죠. 그리고 이제 선택과 집중을 해야 해요. 제가 지금껏 해온 여러 가지 일을 돌이켜 보면 한국과 세계를 연결하고, 그 안에서 건강한 메시지를 찾아 양쪽에 전해주는 역할이었어요. 특히 스페인어를 쓰는 여러 지역과 한국 사이에서 더 든든한 교역할에 집중해보고 싶어요.

작가님이 생각하시는 웰에이징, 웰니스 라이프는 어떤 모습일까요? <100년을 살아보니>라는 책을 쓰신 김형석 교수님을 만난 적이 있어요. 절대로 인생의 그 어느 날도 100% 에너지를 쓰지 말라는 말씀을 하셨어요. 항상 자신을 위해 조금의 에너지를 남겨놓고 하루를 마감해야 한다고요. 결국 처음부터 엄청나게 많은 에너지를 가진 사람이 오랫동안 건강하게 사는 게 아니라, 자신에게 주어진 시간과 에너지를 효율적으로 아껴 쓰는 게 잘 살아가는 방법인 것 같아요. 사람이 안 늙을 순 없어요. 노화는 이미 20~30대에 시작되기 때문에 자연스럽게 받아들이는 것이 중요한 것 같아요. '젊어서 해야 했는데' 하고 아쉬워하기보다 나이를 먹었기 때문에 할 수 있는 것을 찾아나서는 용기를 가져보면 어떨까요? 나이를 먹으면 체력은 떨어지겠지만, 감정이 더 풍부해지고 지혜롭고 너그러워지는 것처럼 나이 들어 얻는 다른 장점도 분명 있으니까요. **WL**

— wellness mind —

좋은 것도 싫은 것도 없고, 어떤 일에도 호기심이 생기지 않는 시간을 겪었어요. 내가 나에게 보내는 '잠깐 멈추라는 신호'를 제때 알아차렸더라면 어땠을까 생각해요. 절대 자신을 혹사시키지 마세요.



TRAVEL

STAY LONGER EXPERIENCE MORE

지금 떠나기 좋은 롱 스테이 여행지 6

디지털 노마드, 한달 살기, 스테이크이션, 롱 스테이. 용어는 다르지만, 본질은 하나다. 이곳이 아닌 그곳에서 한 번쯤 길게 머무르며 살아보는 것. 여행의 목적과 여행자의 취향에 따라 롱 스테이를 떠나기 좋은 6개 도시를 소개한다. 달라진 여행의 방식만큼 새로운 세계를 만날 수 있다.

editor BYUN JIWOO

오래 머무르는 여행, 롱 스테이를 위한 준비

젊은 층에서 인기를 끌던 한 달 살기가 전 세대의 로망이 된 이유는 단순하다. 나날이 오르는 항공료를 생각하면 여행 예산 측면에서도 합리적이고, 머무는 시간이 길어질수록 현지에서 쌓는 경험의 깊이 역시 달라지니까. 기업은 일과 휴가를 병행하는 워케이션을 직원 복지에 추가했고, 호텔에서는 일주일 이상 이용하는 투숙객에게 할인 프로모션을 제공하며 오래 머무르는 여행을 부추겼다. 휴직, 이직, 은퇴와 같은 커리어 전환기나 아이들의 방학 등 떠날 기회는 얼마든지 찾아온다. 부족한 건 언제나 예산과 계획뿐.

지금 롱 스테이를 계획한다면 우선 목적지부터 정해야 한다. 한 달간 쉰다면 무엇을 하고 싶은가? 이 질문에서 출발해 여행 예산을 기준으로 걸러내면 목적지가 얼추 정리된다. 평소 흥미를 느끼던 도시에서 한 달을 머물 수도 있고, 주변 도시로 이동하기 좋은 도시를 선택하는 것도 방법이다. 유럽은 철도 이동이 편리한 프랑스나 렌터카 비용이 저렴한 독일이, 아시아는 치안과 물가가 안정적인 태국이 거점 도시로 적당하다. 항공권은 구입 시기가 중요하다. 마일리지로 항공권을 구매할 생각이라면 유럽·미주 지역은 1년 전에 예약해야 하고, 저렴한 특가 항공권을 노린다면 출발 6~7개월 전부터 알아봐야 원하는 티켓을 구할 수 있다. 물가가 저렴한 동남아라면 호텔장기 투숙을, 비싼 곳이라면 아파트나 레지던스 단기임대가 경제적이다.

현지인처럼 살아보는 여행을 즐기고 싶다면 어학·요리·취미 클래스에 등록하거나 하루 한 끼는 직접 요리해 먹는 것을 권한다. 그래야 정말 현지에서 살고 있다는 느낌을 받을 수 있다. 길게 머물다 보면 한국의 새벽 배송이 그리울지도 모른다. 하지만 약간의 불편과 어려움이 있더라도 롱 스테이 여행은 귀한 경험이다. “자세히 보아야 예쁘고, 오래 보아야 사랑스럽다”는 시인의 격언은 여행에서도 유효하니까.



©테리노점부관광청

WORKING + STAY

여행하며 일하는 워케이션 트래블



©TAC

영감이 샘솟는 도시 태국 방콕

디지털 노마드로 지내기 좋은 곳을 순위로 정리한 '노마드 리스트' 웹사이트에 따르면 전 세계 10위 안에 태국 치앙마이와 방콕이 있는데, 최근 더 많은 인기를 끌고 있는 도시는 방콕이다. 동남아의 저렴한 물가를 누리면서 동시에 대도시의 풍요로움도 즐길 수 있기 때문이다. 방콕은 2019년 유네스코가 선정한 창의적 도시이기도 하다. 나도 모르게 무기력하고 매너리즘에 빠졌다면 태국창조디자인센터(TCDC)로 작업실을 옮겨보는 건 어떨까. 각종 산업디자인과 예술분야 서적으로 채워진 도서관과 1년 내내 신진 디자이너의 전시가 이어지는 갤러리가 영감과 의욕을 자극할지도 모른다. 방콕은 일하다 틈틈이 요리·요가 등 다채로운 취미를 즐기고, 일하느라 뭉친 근육도 현지 마사지로 바로 풀 수 있는 도시다. 워라밸을 만끽하고 싶다면 방콕이 답이다. **여행 적기** 1~3월, 11~12월



디지털 노마드의 부락 인도네시아 발리

10년이 지난 지금도 발리는 여전히 디지털 노마드의 성지다. 코워킹 스페이스가 많고, 물가도 저렴하며, 이국적이기 때문이다. 교통과 숙소, 즐길 거리가 잘 갖춰진 쟁구 지역도 좋지만, 기왕이면 녹음이 짙은 우붓을 추천한다. 디지털 노마드의 가장 큰 매력은 심리적 자유인데, 우붓에서는 눈을 조금만 돌려도 이국적이고 아름다운 풍경이 펼쳐지기 때문이다. 숙소 선택의 폭이 넓은 것도 발리의 장점이다. 수영장과 작업 공간, 숙소, 공용 주방 등을 모두 갖춘 장소는 한 지붕 아래에서 함께 먹고, 쉬고, 일하며 네트워킹을 쌓기도 좋다. 우붓의 코워킹 스페이스 '아웃포스트 페네타난'은 예술가의 마을로 알려진 페네타난을 내려다보며 일하고, 요가나 카테일 제조법을 배우는 즐거움을 선사한다. 노트북 옆에는 빈탕 맥주가 있고, 일하다 수영을 즐기는 하루. 발리에서는 흔한 풍경이다. **여행 적기** 6~9월



SPORTY+STAY

모험가와 스포츠 매니아를 위한 아웃도어 트래블

©TREMBLANT

다양한 레포트에 도전하는 여행 캐나다 몽트랑블랑

장기여행이라도 틱톡 화면에만 코를 박고 있다면 한국에서 지내는 것과 별반 다르지 않다. 다양한 아웃도어 스포츠에 빠져 지내며 라이프스타일을 바꿔보고 싶다면 캐나다 퀘벡주의 작은 산마을 몽트랑블랑이 제격이다. 겨울에는 스키 월드컵이 열리는 만큼 다양한 슬로프와 최고의 설질을 만날 수 있고, 여름에는 골프를 좋아하는 사람들로 붐빈다. 스키나 골프를 즐기면서 카누, 카약, 루지, 집라인, 암벽등반 등 새로운 종목에 도전해보기 좋다. 가을에는 자전거를 빌려 산 위에서부터 내려오며 캐나다 단풍을 한눈에 담을 수 있는 '다운힐'을 추천한다. 머무는 내내 도전을 이어가다 보면 어느새 자신감이 충만한 자신과 마주하게 될 것이다. **여행 적기 6~12월**



©TREMBLANT



©HTA



©HTA



©HTA



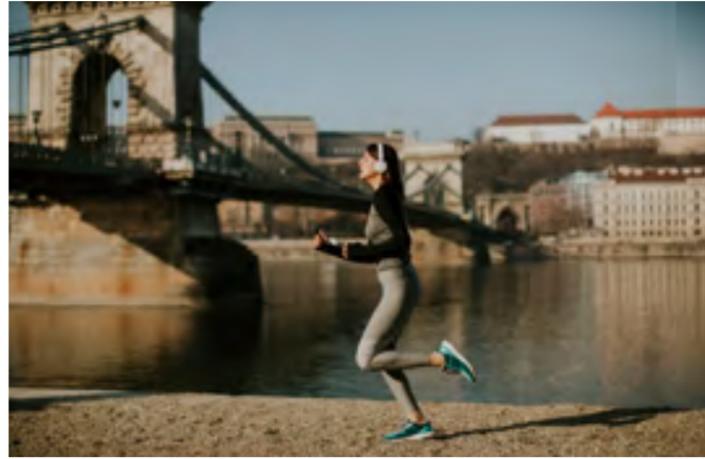
©HTA

바람과 햇빛을 만끽하는 레포트 하와이 오아후

비싼 물가에도 불구하고 하와이에서의 롱 스테이를 권하는 이유는 하나다. 하와이에서 가장 좋은 것은 모두 공짜이기 때문. 햇살은 바삭거리고, 바람은 산뜻하고, 바다는 어디에나 있다. 이 좋은 선물을 즐기는 가장 좋은 방법이 레포트다. 하와이에는 PGA와 LPGA 경기가 열리는 훌륭한 골프 코스도 있고, 파도가 좋아 초급자는 물론 전문 서퍼를 위한 수많은 서핑 스폿이 있다. 와이키키 지역은 파도가 적당하고 해변이 넓어 초보자가 서핑을 즐기기도 좋고, 스릴을 원하는 이는 노쇼쇼어로 향하면 그만이다. 여행자를 위한 훌라댄스, 우쿨렐레 수업도 있으니 심심할 틈이 없다. 하와이에서라면 일상에서 잃어버린 활기를 되찾는 데 그리 오래 걸리지 않을 것이다. **여행 적기 5~9월**

WELLNESS+STAY

지친 몸과 마음을 재충전하는 웰니스 트래블



심신을 이완시키는 동유럽 여행의 거점 헝가리 부다페스트

유럽에서 오래 지내고 싶지만, 치명적인 물가에 상처를 입었다면 헝가리가 좋은 대안이다. 부다페스트에서는 주말마다 오페라·클래식 공연이 열리는데, 파리와 비교하면 티켓 금액이 절반이고 에어비앤비 숙박 요금도 3분의 1 수준이다. 빵이나 와인도 저렴하고 맛있어 장기 여행자의 만족도가 높을 수밖에 없다. 게다가 부다페스트는 온천 도시다. 유럽에서 가장 큰 온천인 세체니 온천과 부다페스트의 야경을 감상할 수 있는 루다스 온천 등 부다페스트와 근교에만 1000개의 온천이 분포한다. 따뜻한 물에 몸을 담그고 여유롭게 보내는 시간은 마음을 회복하고 싶은 사람에게 더할 나위 없다. 부다페스트를 거점 도시로 삼고 오스트리아·슬로베니아·슬로바키아 등 동유럽 나라를 돌아볼 수도 있는데, 잔잔한 호수를 끼고 있는 도시만 골라 여행해도 마음의 평화가 찾아온다. **여행 적기 5~9월**



마음의 번잡함을 지우는 여행 호주 시드니

요가 하면 발리를 떠올리겠지만, 겨울이라면 따뜻한 시드니가 답이다. 해가 짧아지면 행복 호르몬으로 알려진 세로토닌이 줄어들기 때문에 겨울에 호주를 여행하는 것만으로도 웰니스의 삶에 가까워진다. 게다가 시드니 오페라하우스에서는 매주 40회 이상 공연이 열리고, 블루마운틴스·키아마 등 바라보기만 해도 마음이 편안해지는 근교 여행지도 많다. 만약 도시의 삶과 최대한 멀어지고 싶다면 '빌라봉 리트리트'를 추천한다. 울창한 수풀에 둘러싸여 요가와 명상을 반복하며 지낼 수 있는 공간이다. 호주에서 걷기, 수영 다음으로 인기 있는 운동이 요가인 만큼 시드니 시내에서도 요가 수업을 찾는 건 어렵지 않다. 시드니에서 가장 중요한 스케줄은 자연을 벗삼아 시간을 보내는 일이다. **여행 적기 10~12월**



PERSONAL

editor BYUN JIWOO

COLOR

퍼스널 컬러만 알아도 얼굴빛이 달라진다

베이지색 원피스만 입으면 얼굴이 잿빛이다.
내 피부 톤을 무시한 채 옷이 예쁘다고 덤석 산 결과다. 지금 알고 있는 퍼스널 컬러를 그때도 알았다더라면 쓸데없는 지출은 막았을 텐데.

“많이 피곤해?,” “잠 못 잤어?” 같은 말을 유독 많이 듣는 날이 있다. 정말 컨디션이 안 좋았던 게 아니라면 심중팔구 그날 입은 옷이나 립스틱 컬러가 문제다. 사람마다 타고난 ‘퍼스널 컬러’가 있다. 퍼스널 컬러란 피부 톤과 눈동자의 색, 머리색, 이목구비 등을 종합적으로 고려해 특히 나에게 잘 어울리는 컬러를 말한다.

나는 웜톤일까, 쿨톤일까?

퍼스널 컬러는 기본적으로 피부색의 베이스가 노란빛이 도는 ‘웜톤’과 푸른빛이 주로 도는 ‘쿨톤’으로 나뉜다. 만약 손바닥을 펼쳤을 때 노란빛보다 붉은빛이 강하고, 햇볕을 오래 쬐면 붉어졌다 금세 하얘지고, 골드 액세서리보다 실버

액세서리가 잘 어울린다면 쿨톤일 확률이 높다. 웜톤과 쿨톤은 다시 사계절 컬러 분류에 따라 봄 웜톤·여름 쿨톤·가을 웜톤·겨울 쿨톤으로 구분하고, 퍼스널 컬러 진단 업체에 따라 사계절 타입을 다시 8~16가지로 세분화하기도 한다. 자신의 톤을 정확히 모른다면 진단 천이나 진단 종이를 구입하여 집에서 테스트해본다. 퍼스널 컬러별 진단 종이를 얼굴 가까이 가져갔을 때 전체적인 피부 톤이 균일해 보이고 얼굴과 색이 하나로 이어진다면 베스트 컬러지만, 색이 먼저 시선이 간다면 피해야 하는 워스트 컬러다. 만약 여름 쿨톤인 사람이 베이지색 옷을 입으면 어딘가 아픈 인상을 줄 수 있다. 어울리지 않는 컬러의 옷을 입으면 얼굴에 노란 기가 돌고, 피부 결이 거칠어 보이면서 다크서클과 팔자 주름마저 강조되기 때문이다.

다재다능한 퍼스널 컬러의 쓰임새

퍼스널 컬러는 헤어 & 메이크업뿐 아니라 주얼리, 안경, 네일 등 몸에 걸치는 모든 액세서리의 컬러 가이드가 된다. 그중에서도 파운데이션이나 립스틱 같은 화장품 선택할 때 가장 유용하다. 예를 들어 겨울 쿨톤이라면 맑은 레드 컬러 립스틱이, 여름 쿨톤이라면 핑크 베이스의 라이트한 컬러 립스틱이 잘 어울린다. 봄 웜톤이지만 타고난 헤어 컬러가 어둡다면 옐로 브라운이나 오렌지 브라운으로 염색해 활기찬 이미지를 강조한다. 반면 파운데이션은 컬러 톤이 비슷해 퍼스널 컬러를 알아도 선택이 어려울 수 있다. 이런 사람들을 위해 최근에는 인공지능을 기반으로 퍼스널 컬러를 진단하고 제품을 맞춤 제조해주는 브랜드와 내게 어울리는 립스틱을 커스터마이징하는 수업도 등장했다.

한 곳 차이로 달라지는 첫인상의 비밀

퍼스널 컬러가 처음 화제가 된 건 미국 35대 대선 TV 토론 때다. 당시 열세였던 케네디는 컬러 컨설턴트를 고용해 젊고 세련된 이미지를 강조하면서 승기를 잡을 수 있었다. 남성은 여성보다 퍼스널 컬러를 활용하는 방법이 제한적이다. 하지만 바꿔 말하면 아이템 하나만 잘 선택해도 선명한 인상을 줄 수 있다는 뜻이다. 세상의 모든 색이 웜톤과 쿨톤으로 나뉜다는 사실만 알아도 도움이 된다. 흰 티셔츠 하나를 고르더라도 쿨톤은 오프화이트(순백색)가, 웜톤은 아이보리 계열이 잘 어울린다. 또 여름 쿨톤은 흰색 상의만 입어도 깨끗한 인상을 주지만, 겨울 쿨톤은 블랙이나 다른 컬러로 대비를 줘야 시크한 매력이 드러난다. 만약 나를 브랜드하고 싶다면 퍼스널 컬러부터 공부해야 하는 이유다. **WL**

참고 자료 <하루만에 끝내는 퍼스널 컬러>(정지민 저음, 티더블유이이지), <인생을 바꾸는 퍼스널 컬러 이야기>(맹정은 저음, 김영사)

photographs GETTYIMAGES

APP

3분 만에 진단 끝! 퍼스널 컬러 앱 추천

간편하게 퍼스널 컬러를 진단하는 앱도 있다. 조명 빛이 주광색이거나 푸른색이 아닌 백색광 아래에서 흰 티셔츠를 입고 진행할수록 정확하다.

-  **zom** **잼페이스** 내 얼굴에 2가지 립 컬러가 얹어지고, 그중 어울리는 걸 선택하면 결과가 나온다. 내가 쓰는 화장품을 검색하면 어울리는지 아닌지 알 수 있어 편리하다.
-  **코콘** 사진만 찍으면 퍼스널 컬러와 보디셰이프를 진단하고, 나에게 잘 어울리는 색 조합과 단점을 보완하기 위한 팁까지 제공한다. 다만 코콘의 머니인 ‘굴’을 획득해야 결과를 볼 수 있다.
-  **아이컬러** 내 얼굴에 어울리는 컬러 드레이핑을 선택하는 방식이다. 메이크업은 아이·치크·립으로 나눠 설명해주고, 패션은 소재·패턴까지 구체적으로 조언해준다.
-  **컬러버** 퍼스널 컬러 진단 결과를 2순위까지 보여주는 게 장점이다. 타입에 어울리는 룩과 코스메틱 제품까지 한번에 확인할 수 있다.

BACK TO BASIC POSTURE



의자병 예방 매뉴얼, 척추를 지키는 앉기·눅기·서기

지금 이 글을 읽는 우리의 자세는 셋 중 하나다. 앉거나 눅거나 서거나. 어떤 자세를 선택했는지에 따라 건강 상태가 달라진다면? '의자병' 위기의 시대, 건강의 주역으로 떠오른 일상 속 자세에 대하여.

editor BYUN JIWOO photographer KIM DUKCHANG model KIM SIJIN hair&makeup GU SUNGEUN

HOW TO SIT

직장인은 사무실 의자에서 자동차 의자로, 다시 가정의 소파로 하루 종일 자리만 옮겨 앉는다. 세계보건기구는 오래 앉기의 위험성을 예고하며 신종 질환으로 '의자병(Sitting Disease)'을 발표했다. 의자를 옮겨 다니며 사는 동안 우리 몸은 어떤 위험을 마주하는 걸까.

오래 앉아 있으면 생기는 만성질환, 의자병

앉아 있을 때 우리 척추 굴곡은 반대로 바뀐다. 척추에 부담이 될 수밖에 없다. 앉아 있는 시간이 많은 현대인의 생활 습관 때문에 척추 질환·심혈관 질환·당뇨병 등 여러 질병이 발병하는데, 이를 통틀어 의자병이라고 한다. 무엇보다 중요한 건 앉은 자세다. 앉은 자세에 따라 허리가 부담해야 하는 압력이 달라지는데, 상체를 숙일수록 허리 압력은 높아지고 허리 근육도 많이 늘어난다. 가령 의자에 앉아서 떨어진 볼펜을 주울 경우 허리는 바르게 서 있을 때보다 2.5배의 압력을 감당해야 한다. 사실 너무 많이 사용하지 않는다면 의자 자체가 해로운 건 없다. 의자병은 보통 하루에 7~8시간 이상 앉아서 생활할 때 발생한다. 전문가들이 발견한 잘못된 '앉기'의 위험성은 다음과 같다.

- **담배 2개비 흡연 효과** 1시간 앉아 있으면 담배 2개비를 흡연한 것과 같다. 하지만 금연을 위한 노력에 비해 의자 없는 생활을 위한 노력은 미미한 게 아이러니다.
- **지방분해효소 90% 감소** 앉으면 다리는 근육 활동이 멈춘다. 신진대사 속도는 50% 하락하고, 지방분해효소도 90% 줄어 비만이 될 확률이 더 높아진다.
- **10명 중 9명은 코어 근육 약화** 장시간 의자에 앉아 일하는 사무직 여성 열에 아홉은 코어 근육이 약해져 있다. 코어가 약해지면 자세가 나빠지고 허리 통증을 유발한다.
- **조기 사망 위험 40% 증가** 하루 11시간 이상 앉는 사람은 하루 4시간 이내 앉는 사람보다 조기 사망 위험이 40% 더 높다.



CHECK LIST

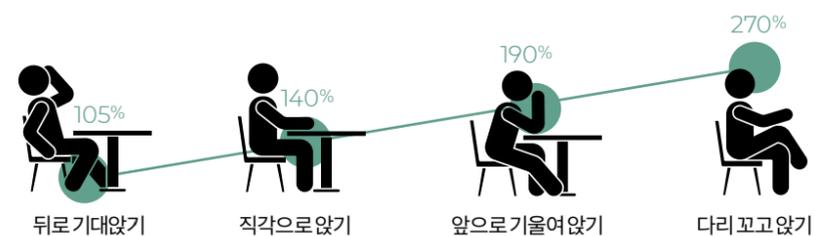
혹시 나도 의자병일까?

4개 이상에 해당하면 의자 중독 상태이고, 6개 이상이라면 이미 의자병을 앓고 있을지도 모른다.

- 대부분 의자에 앉아서 일한다.
- 오프라인보다 인터넷 쇼핑을 좋아한다.
- 하루에 1시간 이상 앉아서 TV를 본다.
- TV를 보면서 혹은 차안에서 음식을 먹는다.
- 어디를 가든지 일단 앉을 곳부터 찾는다.
- 평소 앉는 소파에 '내가 앉은 흔적'이 선명하다.
- 친구와 만나기보다 카톡 대화가 잦다.
- 걸어서 10~15분 거리를 운전해서 간다.

허리 압력이 가장 큰 앉기 자세는?

*바르게 선 자세의 허리 압력(100%) 기준



HOW TO LIE DOWN

우리는 매일 중력과 싸우는 데 대부분의 에너지를 소모한다. 만약 허리를 살리고 싶다면 더 자주, 더 건강하게 누워야만 한다. 누울 때 엎드리거나 옆으로 누우면 오히려 척추에 부담을 줄 수 있으므로 천장을 바라봐야 한다. 하지만 이 자세가 불편한 사람도 있다. 척추가 앞으로 볼록하게 휘어진 경우인데, 무릎 뒤에 베개를 두면 골반의 경사가 달라지면서 척추가 바닥에서 너무 뜨는 걸 잡아주어 허리 부담이 줄기 때문에 더 편안해진다.

몸과 마음의 진정한 휴식은 눕기로부터

<눕기의 기술> 저자 베르트 브루너는 “눕는 것은 신체에 가장 저항이 적게 주어지는 동시에 가장 힘이 덜 드는 자세이며, 편안하게 누울수록, 바닥이 체중을 더 잘 지탱해줄수록 우리 몸은 재충전이 훨씬 잘된다”고 말했다. 우리가 바르게 서 있을 때 허리에 가해지는 압력이 100%라고 하면 옆으로 누울 때는 75%, 천장을 보고 누울 때는 25%에 불과하다. 누워 있을 때의 허리 부담이 서거나 앉을 때에 비해 4~5배 더 적은 셈이다. 미국 국립수면재단은 잠을 자지 않고 침대에 누워 잠시 쉬는 것만으로도 충분한 휴식 효과가 있다고 발표했다. 연구 결과에 따르면 누워서 멍때리기를 많이 할수록 좀 더 창의적인 사람이 될 확률도 높았다. 뇌 과학자 마커스 레이클 교수는 아무 생각 없이 쉬는 시간에 뇌의 안쪽 전두엽과 바깥쪽 측두엽, 두정엽 부위가 활성화된다고 밝혔다. 실제로 마크 트웨인은 누워서 글쓰기를 즐겼으며, 마르셀 프루스트도 <잃어버린 시간을 찾아서>를 침대에 누워서 썼고, 미국 최초로 풀리처상을 수상한 여성 작가 이디스 휘턴도 글을 쓰기 위해 늘 침대로 피신했다고 알려졌다.

눕는 자세만 바꿔도 더 건강해지는 일상

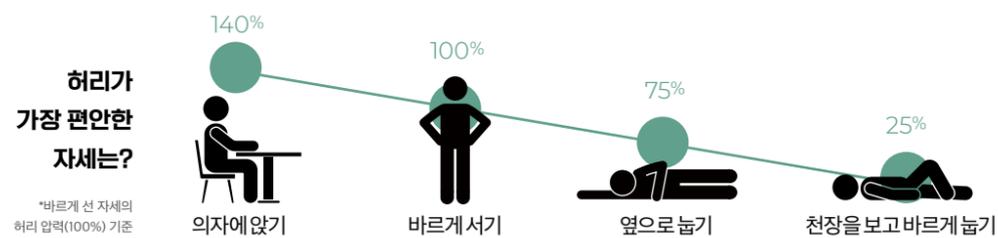
가장 건강한 눕기는 천장을 바라보는 자세다. 등을 바닥에 대고 자는 자세가 척추에 가해지는 압력을 줄여주고, 편하게 호흡할 수 있으며, 주름 예방에도 도움이 되기 때문이다. 천장을 바라본 채 누워서 무릎을 살짝 구부리고, 팔은 45° 각도로 펴야 척추가 편안하다. 이때 손바닥 역시 천장을 향해야 한다. 평소 허리 통증이 있다면 이 자세에서 무릎과 양팔에 작은 쿠션을 받친다.

전문가가 꼽은 최악의 눕기는 엎드려 눕는 것이다. 캘리포니아 대학교 신경학과 알론 아비단 교수는 “엎드려 자는 자세는 허리 등 아래쪽에 있는 뼈에 아주 강한 압박을 가한다. 만약 수면 자세를 고치는 게 어렵다면 엎드려 자는 대신 배 아래에 베개를 놓고 자야 한다”고 조언한다. 평소 옆으로 누워 자는 사람이라면 두 다리를 가슴 부위로 끌어당기고, 다리 사이에 베개를 놓아야 척추로 전해지는 압박감을 줄일 수 있다. 만약 역류 성식도염을 앓고 있다면 옆으로 누울 때 왼쪽을 아래로 하고, 머리가 상체보다 밑으로 떨어지지 않아야 한다. 위는 왼쪽으로 볼록한 모양이라 위산이 섞인 음식물이 식도로 넘어오는 걸 막아주기 때문이다.

TIP

목 건강에 최적의 베개 찾기

누웠을 때 사람의 몸무게는 머리 8%, 가슴 33%, 골반 44%, 다리 15%로 분산된다. 이때 너무 높거나 낮은 베개를 베면 베개가 아닌 목이 머리 무게를 지탱해 목 주변이 긴장하고, 심하면 두통으로도 이어진다. 베개는 6~8cm 높이가 이상적이다.



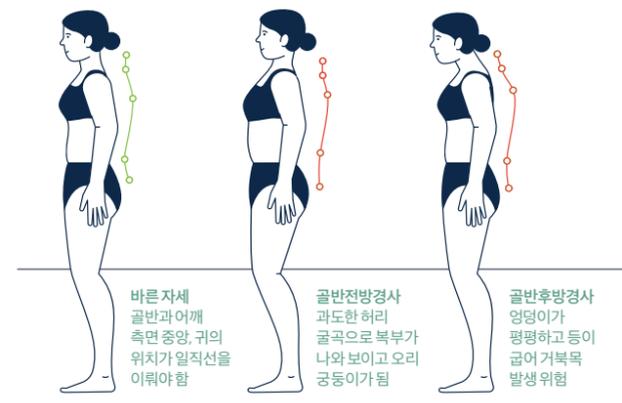
눕기는 허리가 가장 편안한 자세이며, 잠시 누워 있는 것만으로도 휴식 효과가 있다.





HOW TO STAND

앉기가 우리 몸에 치명적이라면 해결책은 단순하다. 일어나면 된다. 최근 앉기의 위험성이 알려지면서 서서 일하는 사람도 늘었다. 하지만 서 있는 자세가 바르지 않다면 건강을 위협하는 건 마찬가지다. 건강하게 서있기 위해 기억해야 할 정보들.



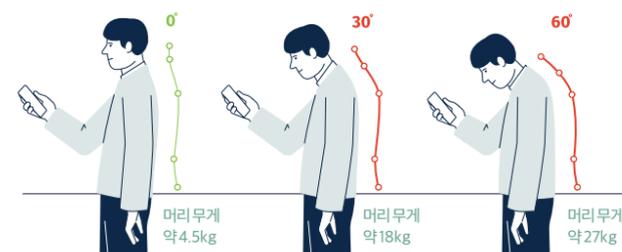
바른 자세
골반과 어깨 측면 중앙, 귀의 위치가 일직선을 이뤄야 함

골반전방경사
과도한 허리 굴곡으로 복부가 나와 보이고 오리 궁둥이가 됨

골반후방경사
엉덩이가 평평하고 등이 굽어 거북목 발생 위험

INFO 01 **선 자세로 알 수 있는 내 척추 건강**
바르게 서려면 골반이 중요하다. 만약 골반이 과도하게 앞으로 나오거나 뒤로 빠지면 척추 정렬이 무너지면서 서 있는 자세가 흐트러진다. 골반 상태를 체크하는 방법은 간단하다. 뒤통수와 발뒤꿈치를 벽에 붙이고 서서 허리 뒤쪽과 벽 공간 사이에 손을 넣었을 때 손이 들어가면 앞쪽으로 골반이 틀어진 '골반전방경사'이고, 손이 아예 들어가지 않으면 뒤쪽으로 골반이 틀어진 '골반후방경사'다. 둘 다 요통을 동반하고, 심하면 척추측만증·추간판(디스크) 탈출증 등을 일으킬 수 있다. 해결책은 골반 위치를 되돌리는 것뿐이다. 골반전방경사라면 누워서 엉덩이를 들어 올리는 '히프 브리지'가, 골반후방경사라면 고관절을 살짝 굽힌 상태에서 무릎을 조금 굽히며 바벨을 들어 올리는 '스티프 레그 데드리프트'가 자세 교정에 도움이 된다.

INFO 02 **다시 배우는 바르게 서기**
바르게 선 자세는 발에서 시작된다. 발바닥의 세 군데가 정확히 바닥에 닿는지 확인한다. 엄지발가락 아래 도톰한 부위와 새끼발가락 아래, 뒤꿈치 가운데는 닿고 발 아치는 닿지 않는 게 정석이다. 발이 제대로 자리했다면 양쪽 발을 어깨너비만큼 벌리고 배꼽을 위로 당긴다는 느낌으로 서자. 옆에서 봤을 때 복송아뼈 앞쪽, 무릎 측면 중앙, 바지 주머니 옆 봉제선 라인, 어깨 측면 중앙, 귀구멍까지 일직선이라면 완벽하다. 이때 무릎은 95% 정도만 편다고 생각해야 척추에 무리가 가지 않는다.



INFO 03 **목 건강에 치명적인 서서 휴대폰 보기**
대중교통을 이용해 출퇴근할 때 일부러 서서 가는 사람들이 있다. 앉기보다 서기를 택한 건 훌륭하지만, 만약 선 상태로 휴대폰만 본다면? 성인의 머리 무게는 평균 4.5~5.5kg이다. 약 10파운드짜리 볼링공을 이고 지내는 것과 같다. 척추외과 전문의 케네스 한스라지 박사는 "우리가 아래를 보기 위해 약 60° 구부릴 때 목이 견뎌야 하는 하중은 바르게 섰을 때의 6배"라고 밝혔다. 퇴근 후 피로감이 몰려오는 건 집에 오는 내내 고개를 숙이고 휴대폰을 보느라 목에 20kg짜리 아령을 짊어지고 있었기 때문일지도 모른다.



INFO 04 **서서 일하기 vs 앉아서 일하기**
앉아 있는 대신 서 있는 것만으로 시간당 최대 50kcal를 더 소비할 수 있다. 하루 8시간을 서서 일한다면 연간 10만 kcal를 더 소비하는 셈이다. 실제로 서서 일하면 교감신경이 활발해지면서 집중력이 높아지고, 혈액순환에도 도움이 된다. 무엇보다 선 자세는 골반과 척추기립근을 잡아주어 자세를 곧게 유지하고, 추간판(디스크) 탈출증 발병 가능성을 낮춘다. 하지만 장시간 서서 일하면 퇴근 후 보상 심리로 더 앉거나 눕는다는 연구 결과도 있다. 서서 일하기의 핵심은 앉아 있는 시간을 줄이는 것임을 기억해야 한다. **WL**

참고 자료 <병 없이 살려면 의자부터 끊어라>(제임스 레빈인 지음, 위즈덤하우스), 'Traditional and emerging lifestyle risk behaviors and all-cause mortality in middle-aged and older adults'(Melody Ding, 2015), 'Joint prevalence of sitting time and leisure-time physical activity among us adults'(미국 질병통제예방센터, 2015~2016), 'Standing is associated with insulin sensitivity in adults with metabolic syndrome'(Taru Garthwaite, 2021), 'Orthopaedic physical therapy journal'(vol. 26, 2014), 'Disc pressure normalized to standing'(Nachemson)





내 몸에 꼭 맞는 건강검진, 어떻게 받아야 할까요?

writer HONG EUNSIM

불필요한 검진으로 바가지를 쓰지 않도록, 내 나이와 가족력에 따라 꼭 필요한 검진만 받을 수 있도록! 헬스케어 전문 기자가 더 스마트한 건강검진 선택법을 가이드한다.



사후 관리면에서는 대형 병원과 동네 병원이 유리하다. 건강검진을 받은 병원에서 진료까지 받을 수 있다면 굳이 결과지를 들고 다른 병원을 찾아다니지 않아도 된다.

요즘 20대의 신년 계획 1순위는 바로 건강검진이다. 나이와 상관없이 모든 이의 관심사가 된 건강검진을 검진센터에서 시키는 대로 다 받아도 괜찮을까? 건강검진 시 주의 사항은 무엇이며, 언제 어디서 어떻게 받아야 후회 없을지 제대로 된 선택 기준을 알아보자.

STEP1 건강검진, 어디서 받을까?

건강검진은 동네 의원, 대형 병원, 전문 검진센터 등에서 검사를 할 수 있다. 그러나 의료기관마다 검사하는 항목이 제각각이고 비용도 천차만별이다. 그래서 건강검진을 받을 의료기관을 어떻게 선택할지 고민에 빠지기도 한다. 정답은 없지만 전문가들의 의견을 종합하면 3가지 기준을 찾을 수 있다. 사후 관리, 상담 전문 의사, 자신의 경제적 능력에 따라 건강검진 의료기관을 선택하면 큰 무리가 없다.

사후 관리까지 고려한다면 사후 관리란 건강검진 이후의 진료를 말한다. 질병을 발견하면 추가진료가 필요하기 때문이다. 사후 관리 면에서는 대형 병원과 동네 의원이 유리하다. 건강검진을 받은 병원에서 진료까지 받을 수 있다면 굳이 결과지를 들고 다른 병원을 찾지 않아도 된다. 동네 의원은 종합 건강검진을 하지는 않지만 혈액 검사, 대소변 검사, 초음파 검사, 내시경 검사 등을 받을 수 있다.

2 검진 결과를 상담할 수 있는 전문 의사가 있는지 건강검진 결과는 환자가 구체적으로 이해할 수 없으므로 반드시 상담 전문 의사의 설명이 필요하다. 의사가 환자를 성실하게 대하는 의료기관이 있는가 하면, 기계적으로 대하는 병원도 있다. 이런 면에서는 동네 의원을 이용하는 것도 좋다. 자주 가는 동네 의원에서 특정 검사를 받으면 평소 내 건강상태와 생활습관을 잘 알고 있으므로 그에 맞는 설명과 처방을 받을 수 있다.

3 비용에 부담을 느낄 땐 국가건강검진을 적극 활용 국민 건강보험공단에 따르면 10년 동안 한 번이라도 건강검진을 빠뜨린 사람은 꾸준히 검진받은 사람보다 의료비를 두 배 이상 더 많이 사용한다. 검진을 통해 질병을 조기에 발견할수록 경제적으로 이득임을 잊지 말자. 검진 비용이 부담스럽다면 국가건강검진만 성실하게 챙겨도 좋다. 지역 세대주와 20~64세 의료 급여 수급권자 등이 검진 대상이며, 홀수 연도에는 홀수년생, 짝수 연도에는 짝수년생이 받을 수 있다. 내 검진 연도를 놓쳤다고 해도 신청 시 금년도 검진 대상으로 추가 등록이 가능하다.

WRITER 홍은심 기자

동아일보병원·헬스케어·건강분야전문기자. "인생은 자전거를 타는 것과 같다. 균형을 잡으려면 움직여야 한다"는 아인슈타인의 말을 좌우명 삼아 균형잡힌 건강정보를 전달하기 위해 노력하고 있다.

건강검진 항목을 선택할 때는 가족력과 일상 습관을 고려해 위험도가 높은 질환의 검사를 우선 고려한다. 특별한 위험 요소가 없다면 성별과 나이가 선택 기준이 될 수 있다.

STEP 2 어떤 기준으로 검진 항목을 선택할까?

건강검진의 기본 검사 항목은 신체 계측(체지방 측정)·안과·청력·폐 기능·심전도·혈액·대소변·흉부 엑스선·유방 엑스선·복부 초음파·위내시경·자궁경부암 검사다. 이런 검사는 1년에 한 차례씩 받는 게 기본이다. 나머지 검사는 선택 사항이다. 돈과 시간이 있으면 모든 선택 항목을 추가해 검사받으면 된다. 그러나 현실적 어려움이 있으므로 몇 가지 검사를 고를 수밖에 없다. 어떤 점을 고려하는 게 좋을까.

첫 번째 기준은 위험도다. 자신이 특정 질병에 걸릴 가능성이 크다면 그와 관련된 검사를 추가하는 것이다. 예를 들어 30년 이상 담배를 피웠다면 폐암 관련 검사를 추가하고, 대장암 가족력이 있다면 대장내시경 검사를 선택하는 게 유리하다. 이런 위험 요소가 없다면 성별과 나이를 고려한다. 여성은 유방암과 자궁경부암 같은 여성 암을 조기에 발견하기 위한 유방 엑스선 검사, 자궁경부암 검사, 골반 초음파 검사 등을 선택하는 게 이롭다. 음주와 흡연을 하는 남성은 간암과 폐암 위주의 CT(컴퓨터단층촬영) 검사가 필요하다. 또 과거보다 전립샘암이 증가하는 추세이므로 PSA(전립샘특이항원) 검사도 선택할 만하다.

연령별로 보면 30대는 혈액·흉부 엑스선·복부 초음파·위내시경 검사 등이 필요하고, 40~50대는 암 발병이 많아지는 시기이므로 위·대장·폐 중심의 암 검사를 추가하는 게 좋다. 50대부터는 심혈관 질환도 증가하므로 관련 검사를 선택하고, 60대부터는 암과 심혈관 질환 외에 뇌 질환도 늘어나므로 매년 뇌 검사 항목을 추가하는 게 바람직하다.

연령대별 추천 건강검진

● 20대 추천 검진 혈액·비만도·혈액·매독·에이즈·소변·흉부 엑스선·간기능·당뇨 검사, 간염 예방접종, 자궁경부암 검사(여성)

● 30대 추천 검진 위내시경·대장내시경·간기능·복부 초음파·갑상샘 초음파 검사, 유방암 검사(35세 이상 여성), 자궁경부암 검사(여성), 암 검사(가족력 고려)

● 40~50대 추천 검진 6대 암 검진을 포함한 정밀 검진은 필수다. 간 초음파 검사(B형간염을 앓고 있다면 6개월에 한 번), 위·대장내시경 검사, 비만도·고혈압·콜레스테롤·빈혈·신장 기능 검사, 요단백 검사 통해 수치 변화 확인 필요, 심혈관 질환 검사, 폐경 전후 골밀도 검사, 유방암·자궁경부암·골반 초음파 검사(40대 후반 여성), 잠혈반응 검사(50대)

recommend



STEP 3 어떤 진단 장비를 선택할까?

요즘은 진단 장비가 다양하고, 정확도도 제각각이다. 일반적으로 초음파 검사와 엑스선 검사는 기본 항목이고, CT·MRI(자기 공명영상)·PET(양전자단층촬영) 검사 등은 선택 항목이다. 이런 선택 검사는 건강검진 결과에서 이상 소견이 나왔을 때 정밀 진단을 목적으로 사용하는 게 바람직하다. 예컨대 담배를 오래 피워 폐암 고위험군에 속한다면 엑스선 검사 외에 흉부 CT 검사를 추가로 선택하고, 뇌동맥류 가족력이 있다면 뇌 MRA(자기공명혈관조영술) 검사를 추가할 수 있다.

초음파 검사의 정확도가 CT 검사보다 떨어지는 것은 사실이다. 강희철 연세대학교 의과대학 가정의학과 교수는 “국가가

photographs GETTYIMAGES

HOW TO

건강검진 잘 받는 단계별 '꿀팁' 정리

평소

- 나만의 건강검진 주치의를 정한다.
- 건강검진 주치의를 만나 추가로 검사할 항목을 정한다.
- 건강검진은 10월 이전(비수기)에 받는 것이 좋다.

건강검진 전날

- 저녁 식사는 오후 8시 이전에 마친다.
- 오후 9시 이후부터는 견, 사탕, 담배, 술을 포함해 금식한다.
- 충분히 잔다.
- 과식이나 과로를 하지 않는다.

건강검진 당일

- 혈압약은 당일 최소량의 물로 복용한다.
- 인슐린 주사나 당뇨약은 복용하지 않는다.

검사 후

- 결과 상담은 담당 의사에게 받고, 추적 검사 간격과 추가 진료를 꼼꼼히 챙긴다.
- 건강검진 결과지는 보관하고 진료할 때마다 활용한다.

검진해주는 6가지 암(위암·간암·대장암·유방암·자궁경부암·폐암) 외의 나머지 암은 대부분 복부에 몰려 있습니다. 간암·신장암·난소암·췌장암 등 복부에 있는 암은 초음파 검사보다 CT 검사가 정확합니다. 그래서 경제적 어려움이 있다면 50대 이후부터는 CT 검사를 권합니다. 또 50대 무렵엔 심혈관 질환을 발견하기 위해 초음파 검사를 하지만, 심장·혈관계 CT 검사가 가장 정확합니다”라고 설명한다.

건강검진을 받은 후 이상 소견이 없다면 건강하다는 의미일까. 그렇지 않다. 건강검진은 위암, 대장암, 자궁경부암, 유방암, 심장 질환, 폐결핵, B형간염 등 일반적으로 발병 위험이 높은 ‘표적 질환’을 찾아내도록 설계됐다. 즉 건강검진으로 확인하지 못한 병에 걸릴 가능성은 여전히 있다. 따라서 건강검진을 받는 것에 그치지 말고 그 결과를 의사와 상담하고, 자신이 개선할 생활 습관을 찾는 노력이 뒤따라야 한다. **wl**

도둑맞은 집중력, 범인은 혹시 성인 ADHD?

editor BYUN JIWOO

일해야 하는데 정신 차려보니 스마트폰을 만지고 있고, 일하는 중에도 딴생각에 빠져 눈앞의 일은 뒷전이다. 이런 이유로 야근이 잦다면 도둑맞은 집중력을 찾아야 할 시간이다.

할 일은 많은데 쉽게 시작하지 못하고, 상대가 말하는 도중에 자꾸 말을 끊는다면 집중력이 문제다. 요즘 집중력 문제는 개인의 문제를 넘어섰다. 마이크로소프트 캐나다 연구팀이 2015년 약 2000명의 뇌전도를 측정해 발표한 자료에 따르면 인간의 집중력 지속 시간은 고작 8초에 불과했다. 2000년에 측정한 12초와 비교하면 인간의 집중력이 현저히 떨어진 걸 알 수 있다. 기억력이 안 좋은 사람을 빗대어 말하는 금붕어의 집중력 지속 시간이 9초인 걸 감안하면 문제는 더 심각하다.

집중력 위기의 시대, 그 원인은?

마이크로소프트는 집중력이 줄어든 시점을 '모바일 혁명 이후'라고 밝혔다. 몇몇 전문가 역시 우리가 스마트폰과 SNS로 빠르게 정보를 받아들이면서 사색할 시간이 줄고, 하나의 콘텐츠에 집중하는 시간도 줄었다고 주장한다. 사회에서 요구하는 멀티태스킹도 문제다. <도둑맞은 집중력>의 저자 요한 하리는 많은 사람이 동시에 여러 가지 일을 해내고 있다고 착각하는데, 사실은 일을 '저글링'할 뿐이라고 말한다. 다른 일로 전환할 때마다 방금 무엇을 하고 있었는지, 다음에는 어떻게 할지 떠올려야 하므로 다시 집중하기 힘들다. 결국 시간을 낭비하고, 업무 효율은 떨어진다. 미래에 대한 불안, 수면 부족, 만성피로도도 집중력을 떨어뜨리는 원인이다. 하지만 집중력 저하가 일시적 문제가 아니라 오래 지속되고 있다면 성인 ADHD를 의심해봐야 한다.



CHECK LIST

성인 ADHD 셀프 체크리스트

다음 증상 가운데 6가지 이상 해당한다면 주의력 결핍/우세형 ADHD를 의심해야 한다.

- 집중력을 오래 유지할 수 없다.
- 다른 사람과 대화할 때 경청하지 않는 것처럼 보인다.
- 지시를 잘 따르지 못하거나 과제를 완수하지 못한다.
- 과제나 활동을 계획적·체계적으로 하지 못한다.
- 오래 정신 집중을 요구하는 과제는 피하거나 마지못해 한다.
- 평소 부주의해 실수를 저지른다.
- 일이나 활동에 필요한 물건을 자주 잃어버린다.
- 외부 자극에 의해 쉽게 산만해진다.
- 일상적으로 해야 할 일을 자주 잊어버린다.

성인 중 4%는 ADHD

공과금을 제때 낸 적이 없고, 충동적 소비가 잦거나 일을 마무리하는 게 힘든 사람도 자신에게 ADHD가 있을 거라는 생각은 못 한다. ADHD라고 하면 정신없이 뛰어다니는 어린 남자아이가 연상되기 때문이다. 하지만 성인 중에도 ADHD 진단을 받은 이가 꽤 있다. 대부분 어린 시절에 치료받지 못한 채로 성인이 돼 문제를 인지하고 병원을 찾았다가 본인이 ADHD임을 알게 된다.

ADHD의 3대 증상은 주의력 결핍, 과잉 행동, 충동성이다. 보통 유아기에는 과잉 행동, 청소년기에는 충동성과 주의력 결핍, 성인이 되면 주의력 결핍이 큰 특징으로 나타난다. 성인은 어느 정도 사회화를 거치면서 충동성이나 공격성이 부주의성으로 바뀌기 때문이다. 그래서 성인 ADHD의 대부분은 겉으로 잘 드러나지 않는 '조용한 ADHD'다. 주의력 문제는 성인이 됐을 때 더 심각해진다. 해야 할 역할은 복잡하고 다양해지는데 누군가의 지도를 받을 기회는 줄어들기 때문이다. 스스로 계획을 세우지도 못하고, 업무 마감도 잘 못 지킨다. 게다가 ADHD는 충동적이기 때문에 기분에 따라 내키는 대로 하길 원한다. 성인 ADHD는 이런 증상 때문에 안정적 관계를 유지하기 어렵고, 잦은 이직과 빠른 퇴사를 결정하기도 한다. 주의력 결핍을 평소 덤벼거리는 성격이나 단순한 노화로만 여기면 병을 방치하게 되고, 우울증·불안·조울증 등 합병증까지 얻게 된다.

산만함과 작별하고 집중력을 지키는 습관

유튜브 시청이나 레고 맞추기를 밤새 한다고 '집중력이 좋다'고 할 순 없다. 꾸준한 연습으로 잃어버린 집중력을 되찾는 노력을 기울여보자.

1. 집중력을 되찾고 싶다면 주의를 산만하게 하는 것부터 치워야 한다. 스마트폰 사용을 일시적으로 멀리하는 디지털 디톡스 시간을 정하는 것도 좋다.

2. 마음 챙김 명상도 도움이 된다. 마음 챙김은 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때의 감각에 집중하는 명상법으로, 주의력을 키울 수 있다.

3. 산만한 사람들은 쉬지 않고 일하지만, 막상 끝내는 일은 없다. 25분간 일하고 5분 쉬는 '포모도로 기법'을 활용해 집중력을 높인다. 잠깐씩 쉬어줘야 배운 내용을 장기 기억으로 옮길 수 있다.

4. 일상생활에서 메모하는 습관은 필수다. 해야 할 일을 메모할 때는 예상 소요 시간을 적어두는 것이 유용하다. 5분 안에 끝낼 수 있는 일이라면 더 이상 미루지 않고 해낼 수 있다. **WL**

참고 자료 <실수투성이 당신, 성인 ADHD?>(에니크 빈센트 지음, 한울림스페이스), <도둑맞은 집중력>(요한 하리 지음, 어크로스)



SLEEPING AGING

editor KIM TAEJUNG

당신이 잠든 사이 더 늙는 이유

나이가 들수록 불면의 밤은 늘어나고, 불면의 밤이 늘어날수록 노화는 빨라진다. 이 악순환의 고리를 어떻게 끊어야 할까?

잠자리가 어수선했던 다음 날, 흰머리가 부쩍 늘었다는 생각이 드는 건 단순한 착각일까? 얼굴의 주름이 더 깊게 패어 보이는 것도 그저 기분 탓은 아니다. 세계적 신경과학자이자 수면 전문가인 매슈 워커는 '잠'을 '식단', '운동'과 함께 건강의 3대 기둥이라고 말한다. 오랜 시간 수면 장애에 시달릴 경우 피부 노화와 탈모는 물론 당뇨, 심혈관 질환 등 중증 질환의 원인이 되기도 한다는 것. 수면 장애는 특히 시니어에게 더 위험하다. 수면 장애가 치매를 비롯한 인지 장애로 이어질 확률이 나이를 먹을수록 높아지기 때문이다.

좋은 잠의 조건, 시간과 질

미국 국립수면재단이 말하는 성인의 하루 적정 수면 시간은 7~9시간이다. 하지만 한국인의 평균 수면 시간은 6.9시간에 불과하다. 성인의 하루 적정 수면 시간에도 못 미치고, 전세계 평균인 7.16시간보다도 적다.

그렇다면 잠이 부족할 때 우리에게서 어떤 문제가 생길까? 고려대학교 안산병원 이재현 교수팀에 따르면 하루 수면 시간이 7시간 미만으로 수면 부족에 해당될 경우 좌심실 비대 위험이 약 30% 높아진다. 좌심실이 커지면 심장 부담이 생겨 심부전, 심근경색, 뇌경색과 뇌출혈 등 뇌졸중이 발병할 위험이 커진다. 좋은 잠에서 시간만큼 중요한 것은 수면의 질이다. 수면의 질은 소위 '생물학적 시계'라고 부르는 텔로미어의 길이와도 관련이 있다. 몸속 텔로미어는 나이를 먹을수록 짧아진다. 평균적으로 태어났을 때 11kb였던 텔로미어의 길이는 노년기가 되면 4kb 미만까지 감소한다. 그런데 고려대학교 수면장애센터 연구팀의 연구 결과 1시간에 15회 이상 나타나는 중증의 수면 무호흡이 동반되는 경우 텔로미어의 길이가 일반인보다 2~2.5배 짧은 것으로 나타났다.

잠이 부족할수록 가속화되는 몸의 노화

| | |
|------|---|
| 2.87 | 수면무호흡증이 있는 경우 뇌졸중 위험 2.87배 증가 ¹⁾ |
| 1.28 | 코골이 습관이 있는 경우 관상동맥 질환 위험 1.28배 증가 ²⁾ |
| 1.45 | 잠들기 전까지 30분 이상 걸리는 수면 장애를 겪는 노인의 치매 위험 1.45배 증가 ³⁾ |
| 3.23 | 평균 수면 시간 5시간 이하인 경우 노인 등 시력 장애 위험 3.23배 증가 ⁴⁾ |

1) 아일랜드 골웨이 대학교 의과대학 연구팀, <Neurology>, 2023년
 2) 중국 뤄허 의과대학교 심장혈관연구소 연구팀, <Sleep and Breathing>, 2021년
 3) 미국 브리검 여성병원 연구팀, <Aging>, 2020년
 4) 가톨릭대학교 서울성모병원 시과학연구소 연구팀, <Sleep Medicine>, 2017년

치매 위험을 높이는 수면무호흡증

수면무호흡증은 생각보다 흔하고, 심각하다. 질병관리청에 따르면 우리나라 성인 5명 중 1명은 수면무호흡증을 앓고 있다. 수면무호흡증은 몸속 산소가 부족한 저산소증을 일으키고, 이는 심혈관 질환·뇌졸중·당뇨 등 위험한 합병증으로 이어진다. 수면무호흡증은 치매의 원인이 되기도 한다. 우리가 잠든 사이 뇌는 임시 저장된 단기 기억을 장기 기억의 형태로 대뇌에 저장하고, 뇌의 노폐물을 활발하게 청소하기 시작한다. 하지만 수면무호흡이 계속되면 아무리 잠을 자도 깊은 잠에 들지 못하고, 뇌가 제 기능을 할 수 없는 상황에 빠지게 된다. 실제로 미국 메이요 클리닉 연구팀은 수면무호흡증이 뇌졸중, 알츠하이머병, 인지 기능 저하에 영향을 미친다고 밝혔다. 수면무호흡으로 인해 깊은 수면을 뜻하는 서파수면(Slow-Wave Sleep) 비율이 10% 감소할 때마다 뇌졸중, 알츠하이머병 등과 관련한 뇌 지표인 백질 과집중(뇌에 백질이 몰리며 하얀 흉터를 남기는 것)이 증가했다. 노화가 2.3년 빨라지는 것과 비슷한 정도의 변화였다.

**노화를 막는 최고의 처방,
잠을 보약으로 만드는 수면의 질 높이기**

자도 자도 피곤한 이유는 수면의 질에 있다. 모두가 아는 수면의 질을 높이는 방법은 빛과 소음을 차단하고 규칙적인 수면 루틴을 만드는 것이지만, 이보다 더 확실하고 근본적인 해결책이 필요하다. 잠들기 편안한, 잠에 빠져들기 쉬운 몸 상태를 만드는 것이다.

1 **잠들기 적당한 체온으로 만드는 온열 테라피** 피부 온도(체온)가 몸속 깊은 곳, 심부 체온보다 높으면 숙면을 취할 수 있다. 자기 전 마시는 찬물 한 잔은 심부 체온을 떨어뜨려 숙면에 도움이 된다. 온열기기를 사용해도 좋지만, 없다면 가장 쉽고 효과적인 방법은 반신욕이다. 40℃ 전후의 따뜻한 물에 20~30분 정도 여유롭게 몸을 담가보자. 최적의 타이밍은 취침 1시간 전이다. 반신욕을 할 시간이 없을 때는 3목(목, 손목, 발목)을 따뜻하게 해주면 된다. 스킨캡으로 목을 감싸고, 수면양말을 챙겨 신자.

2 **수면무호흡증을 줄이는 10% 체중 감량** 대표적 수면장애 증상인 수면무호흡증의 주요 원인은 '비만'이다. 목 부위에 지방이 쌓이거나 혀와 편도 등의 조직이 정상보다 커져 목안의 공간이 줄어들면 코골이와 수면무호흡증으로 이어진다. 일반적으로 체중을 10% 줄이면 수면무호흡증이 50% 감소하는 것으로 알려져 있다. 가벼운 수면무호흡증은 체중만 감량해도 효과를 볼 수 있다. 저녁 식사량을 줄이고 매일 1시간 정도 수영 혹은 조깅 같은 유산소운동을 병행하자. 금주와 금연은 필수다.

3 **숙면을 돕는 식습관 바로 세우기** 야식, 카페인 음료, 술은 모두 숙면을 방해하는 요인이다. 야식을 먹으면 저혈당 상태가 되고, 저혈당은 스트레스 호르몬을 증가시켜 각성 상태를 만든다. 특히 스트레스로 인한 불면증이라면 코르티솔 호르몬 수치가 높을 수 있기 때문에 카페인 음료는 오전에만 마시는 것이 안전하다. 반면 바나나와 우유 속에 들어있는 트립토판과 비타민 B₆는 멜라토닌과 세로토닌의 합성을 도와 수면 주기 유지, 심신 안정에 도움이 된다. 통곡물 시리얼, 그래놀라 속 탄수화물도 숙면을 돕는다. 단, 잠들기 4시간 전에는 물을 제외한 무엇도 섭취하지 않는 것이 좋다.



recommend

수면 장애를 해결해줄 APP

세계 인구의 30%는 경증 이상의 불면증을 겪고 있다. 잠 못드는 사람들을 위한 슬립테크 시장이 활발해지면서 수면 패턴 분석부터 솔루션 제공, 습관 개선까지 숙면을 도와주는 애플리케이션이 등장했다.

- **미라클나잇(MiracleNight)** 음악과 시를 결합한 수면 솔루션을 제공한다. 사용자의 모션·성별·연령 등 다각적 데이터를 통해 개인의 뒤척임 횟수와 수면 사이클을 측정하고, 시가 적절한 수면 유도 파동을 찾아 추천한다.
- **슬립사이클(Sleep Cycle)** 잠들기까지의 시간과 실제 수면 시간, 수면 규칙성 등을 기록하고 분석해 그래프로 보여준다. 코골이가 있었는지, 얼마나 지속되었는지 알 수 있으며, 녹음을 통해 코고는 소리도 들어볼 수 있다.

4 **꿀잠을 부르는 '침상 온도' 유지하기** 숙면에 좋은 침실 온도는 16~28℃ 사이로 계절과 개인차가 있지만, 몸과 침구 사이 공간을 의미하는 '침상 온도'는 계절에 상관없이 33℃ 전후가 적절하다. 여름과 겨울에는 에어컨과 난방으로 인해 찬 공기는 아래에, 더운 공기는 위에 정체될 수 있으니 서큐레이터를 이용해 공기 순환을 돕는다. 습도에도 알맞은 기준치가 있다. 침실은 60% 전후, 침상은 50% 전후다. 잠자리 높이에 맞춰 온습도계를 놓고, 겨울에는 가습기를, 여름에는 제습기를 활용해 습도를 조절하자. **WL**

참고 자료 <하버드식 호흡의 기술>(네고로 히데유키 지음, 비타북스), <여성 수면 사용 설명서>(도모노 나오 지음, 현대지성), <지금 잘 자고 있습니까?>(조동찬 지음, 펌파스), <우리는 왜 잠을 자야 할까>(매슈 워커 지음, 열린책들), 'Association of polysomnographic sleep parameters with neuroimaging biomarkers of cerebrovascular disease in older adults with sleep apnea'(<Neurology>, 2023년 7월)



지방이 쌓여 목 안의 공간이 줄어들면 코골이와 수면무호흡증으로 이어진다. 일반적으로 체중을 10% 줄이면 수면무호흡증이 50% 감소하는 것으로 알려져 있다.

photographs GETTYIMAGES



생리통이니까 그냥 참으라고요?!

editor KIM TAEJUNG

한 달에 한 번, 어김없이 찾아오는 고통. 남들도 나처럼 아프겠지 싶어 진통제로 대충 넘기고 있다면 제대로 짚고 넘어갈 필요가 있다. 정말 생리통이 맞는지.

생리 주기가 규칙적인 여성이라면 평생 약 450번의 생리를 한다. 이 말은 죽을 때까지 같은 횟수의 생리통에 시달릴 수 있다는 의미이기도 하다. 생리통은 그 자체로 스트레스이지만, 누구나 겪는 일이라고 생각해 진통제로 대충 버티는 여성이 많다.

끝날 때가 됐는데, 왜 계속 아플까?

만약 생리 초반 2~3일이 지나고도 통증이 이어진다면, 그리고 이런 경험이 6개월 이상 지속된다면 제대로 된 확인이 필요하다. 단순한 생리통이 아니라 내 몸에 무언가 문제가 생기고 있다는 신호일 수 있기 때문이다. 단순한 생리통인 1차성

(원발성) 생리통은 생리 시작일 무렵 2~3일 지속되다가 자연스럽게 사라진다. 하복부에서 시작된 통증의 부위가 엉치뼈부터 허벅지까지 이어지기도 하며, 구토와 설사 증상이 나타날 수도 있다. 주기가 일정하다면 생리 시작 하루 전 미리 진통제를 복용하는 것이 1차성 생리통을 완화하는 지름길이다. 문제가 되는 것은 만성 골반통으로 이어지는 2차성(속발성) 생리통이다. 대체로 골반 내 장기에 문제가 생겨 나타나며, 생리 시작 1~2주 전부터 발생해 생리가 끝난 후에도 이어지는 경우가 많다. 원인에 따라 다양한 증상이 있지만 비정상적 출혈과 함께 하복부와 골반 통증이 나타나고, 생리가 시작되면 더욱 심한 경련성 통증을 동반하기도 한다.

비정상적 출혈과 함께 하복부와 골반을 압박하는 형태의 통증이 나타난다면 일반적 생리통으로 여기지 말고 정확한 원인 파악이 필요하다.

통증의 시그널을 제대로 읽자

하복부 통증이 생리 주기와 관계없이 찾아온다면 만성 골반통을 의심하고 병원을 찾아야 한다. 만성 골반통은 초기에 원인을 알기 힘들다. 많은 여성이 흔히 겪는 질환인데 통증도 꾸준하기보다는 강약을 반복하기 때문이다. 대수롭지 않게 생각해서 방치한다면 난임과 불임, 복막염 등 다양한 중증 질환으로 이어질 수 있으니 미리 원인을 살펴보는 노력이 필요하다.

1 자궁선근증 40~50대 여성에게 주로 발병하는 자궁 선근증의 원인은 자궁내막 조직이 자궁 근육층 내로 파고들어 증식하는 것이다. 통증과 함께 생리 주기가 불규칙해지기도 한다. SIGNAL 극심한 생리통, 평소보다 많은 생리량, 빈혈 증세, 복부 팽만감

2 자궁내막증 최근 10대 청소년에게 발병률이 증가하고 있는 자궁내막증은 자궁 안에 있어야 할 자궁내막 조직이 밖으로 벗어나 있는 것을 말한다. 없던 생리통이 갑자기 생겼을 때 의심해볼 수 있다. SIGNAL 바늘로 찌르는 느낌의 생리통, 만성 골반통, 요통, 성교통, 배변통

3 난소낭종 난소낭종은 임신과 출산 경험이 없는 가임기 여성이 흔히 겪는 질환이다. 대부분 낭종은 1~3개월이 지나면 사라지지만, 일부 사라지지 않은 낭종의 크기가 커지면서 통증을 일으킨다. SIGNAL 골반통, 복부 팽만과 소화불량 등 소화장애, 질출혈, 두통, 배변통

4 골반 울혈 증후군 출산 경험이 있는 여성에게 흔히 나타나는 골반 울혈 증후군은 하지정맥류처럼 난소에 생긴 정맥류를 말한다. 통증이 있거나 엉덩이 혹은 허벅지에 튀어나온 혈관이 만져진다면 병원을 찾아야 한다. SIGNAL 허리가 끊어질 것 같은 요통, 허리부터 허벅지까지 넓은 범위의 골반통

5 골반염 자궁 내 경관에 번식하는 세균이 자궁내막과 나팔관, 복강으로 퍼지며 염증이 증가하는 것을 말한다. 성병의 원인인 임질균, 클라미디아균이 주원인이므로 부부가 함께 검사를 받아야 한다. SIGNAL 오한과 고열 증상을 동반한 골반통, 생리과다, 배뇨통, 녹색 혹은 노란색 질 분비물 증가

6 요로감염 자궁 질환과 상관없지만, 생리통과 비슷한 증상으로 골반통을 일으키는 흔한 감염성 질환이다. 오랜 기간 방치해 신장까지 감염될 경우 메스꺼움, 오한 등의 전신 증상을 동반하기도 한다. SIGNAL 배뇨통, 잦은 화장실 출입 **wl**

CHECK LIST

병원에 가야 하는 SOS 증상들

평소와 달리 생리 중 아래와 같은 증상이 나타난다면 산부인과를 찾아 상담을 받아보는 것이 좋다.

- 평소보다 생리량이 많아졌다.
- 생리를 일주일 이상 한다.
- 규칙적이던 생리 주기가 불규칙해졌다.
- 생리를 하면 어지러움, 무기력감 등 빈혈 증상이 생긴다.
- 생리 시작 전이나 후에도 골반 통증이 발생한다.
- 아랫배를 만지면 덩어리가 느껴진다.
- 생리 전후로 소변을 보면 통증이 있다.

참고 자료 질병관리청 국가건강정보포털, <자궁, 칼 대지 않고 수술합니다>(김태희 저음, 리온북), <나는 통증 없이 산다>(송미연·조재홍 저음, 비타북스)

photographs GETTYIMAGES



WELL LIFE WITH CERAGEM TECHNOLOGY

editor BYUN JIWOO illustrator BORAM

바쁜 일상 탓에 가족에게 꼭 필요한 것을 두루 챙길 여유가 없는 38세 워킹맘 나세라 씨(가상 인물). 세라젬 테크놀로지와 함께하는 그녀의 하루 일과를 들여다보았다.

AM 6:30 아침 스트레칭을 돕는 마스터 V7 메디테크 가족들이 잠든 이른 아침 눈을 뜬 워킹맘 나세라 씨는 마스터 V7 메디테크로 아침 스트레칭 모드를 즐긴다. 어린 자녀까지 세 식구가 나란히 한 침대에서 자다 보니 밤새 경직되었던 목, 등, 허리를 마사지하기 위해서다. 마스터 V7 메디테크는 세라젬 테크놀로지의 핵심인 스파인·씨멀·메디테크를 집약해 추간판(디스크) 탈출증과 퇴행성 협착증 치료를 돕고, 혈액순환 개선, 근육통 완화, 생리통 치료 도움 목적까지 인증받은 의료기기다. 척추를 지그시 들어 올리는 지압 방식이라 중간 소음이 걱정되는 이른 아침에도 사용할 수 있다. 가만히 누워 마사지와 집중 온열을 즐기다 보면 어느새 근육이 풀리고 스트레칭되는 기분을 느낄 수 있다.

AM 7:10 밸런스워터 메디테크와 함께하는 아침 나세라 씨 가족은 얼마 전부터 매일 아침 알칼리 이온수 한 잔을 마시는 새로운 모닝 루틴을 시작했다. 세라젬 밸런스워터 메디테크는 물을 전기분해해 수소 이온 농도 8.5 초과 10.0 미만의 알칼리 이온수로 만들어 준다. 소화불량, 만성 설사, 위산과다, 위장 내 이상 발효 등 위장 증상 개선을 목적으로 식약처에서 인증받은 의료기기라서, 소화불량으로 진단받은 남편도 의사의 처방 아래 수시로 한 잔씩 마시고 있다. 막연히 알칼리 이온수 생기기만 생각했는데, 막상 써보니 쓰임새는 더 많았다. 99.9% 살균된 세척수 모드가 있어 아이 음식을 준비하며 과일 또는 채소를 씻을 때, 그릇을 씻을 때도 세척수를 이용하곤 한다.

1) 알칼리 이온수 음용 시에는 의사의 처방 또는 지도에 따라 음용하십시오.

광고심의필 심의번호 조합-2023-31-037 (유효기간 2026-09-07) ※품목명: 개인용온열기, 알칼리이온수생성기 ※이 제품은 의료기기이며 사용상의 주의사항과 사용방법을 잘 읽고 사용하십시오.

세라젬 테크놀로지는 인체공학적인 이해에 기반한 '스파인테크', 열공학 기반 온열 기술인 '씨멀테크', 효능·효과가 검증된 의료기기 기술 '메디테크'로 이루어진 세라젬의 핵심 기술력이다.

PM 12:30 파우제 M4가 있는 웰카페에서 티타임 회사에서 멀지 않은 곳에 세라젬 웰카페가 생긴 후부터 나세라 씨의 점심시간이 달라졌다. 웰카페는 세라젬의 다양한 홈 헬스케어 제품을 부담없이 체험하며 음료와 휴식을 즐길 수 있는 공간이다. 짧은 점심시간을 이용해 커피를 비롯한 다양한 웰빙 음료를 마시고, 척추 의료기기와 안마의자도 사용해볼 수 있으니 일석이조다. 그녀가 요즘 애용하는 제품은 세련된 디자인과 마사지 기능으로 입소문 난 세라젬 파우제 M4 안마의자다. 최대 145°까지 조절되는 전동 리클라이닝 시스템으로 내가 원하는 각도를 선택해 마사지를 즐길 수 있다. 열공학 기반 온열 기술인 '씨멀테크'가 적용되어 등과 허리, 엉덩이에 온열감이 전해지고, 복부 온열 도자가 최대 60°C까지 따뜻하고 부드럽게 마사지를 해주니 오후 근무가 한결 여유롭게 시작되는 느낌이다.

PM 8:00 리클라이너 소파 파우제 S2에서 저녁 휴식 가족의 저녁 식사까지 끝나야 나세라 씨는 비로소 한숨 돌릴 여유가 생긴다. 세라젬 파우제 S2 소파에 앉아 TV 리모컨을 들고 리클라이닝을 작동시키면 가족만의 오붓한 시간이 시작된다. 거실 인테리어와도 잘 어울려 선택한 파우제 S2는 허리와 등을 편안하게 받쳐주는 최적의 휴식 각도인 135°까지 젖혀지는 리클라이너 소파다. '리클라이너 소파가 이렇게까지 모던하고 세련될 수 있구나' 할 만큼 디자인도 만족스럽다. 파우제 S2에서 쉬는 동안 흡착 살균 효과가 있는 물걸레 로봇 청소기 세라봇S를 작동시키는 것도 잊지 않는다. 빌트인된 살균수기가 수돗물을 99.9% 안심 살균수로 바꿔주는 덕에 살균수 물걸레가 집안 구석구석을 닦아주니 온종일 아이 장난감이 굴러다니는 집안 청소가 필수품이 되었다. **wl**



FOCUS

ALL THAT MASTER V7 MEDI-TECH

editor KIM JINKYUNG photographer KIM DUKCHANG

25년의 헤리티지를 지닌 세라젬마스터가 새로운 모델을 선보였다. 세라젬마스터 V7 메디테크에 대한 모든 것을 알아보자.



마스터 V7 메디테크에 새롭게 추가된 '경추 모드'는 목과 어깨 근육을 마사지와 스트레칭으로 집중적으로 풀어줘 장시간 웅크린 자세로 컴퓨터를 사용하는 직장인들에게 제격이다.

홈 헬스케어 시대에 걸맞게 누구나 집에서 가족의 건강을 챙기고 싶어 하는 요즘, 가족이 함께 사용할 수 있는 척추 의료기기 '세라젬 마스터'는 이러한 트렌드에 부합하는 홈 헬스케어 제품으로 알려져 있다. 그런 마스터가 2023년 새로운 모델로 찾아왔다. 마스터 V7 메디테크에 대해 알고 싶은 모든 것을 4가지 키워드를 통해 집중 분석했다.

TECHNOLOGY

몸이 증명하는 기술력

"이러니 해볼 수밖에." 론칭 광고에서 광고 모델 이정재가 소개하는 마스터 V7 메디테크의 핵심은 어디에서 시작될까? 바로 '몸이 증명하는 기술력'이라 불리는 세라젬 테크놀로지에 답이

있다. 세라젬 테크놀로지는 인체공학적 이해에 기반한 척추 기술 '스파인테크(Spine-TECH)', 열공학에 기반한 온열 기술 '써멀테크(Thermal-TECH)', 효능·효과가 검증된 의료기기 적용 기술 '메디테크(Medi-TECH)'로 이루어진다.

과학적 용어는 어렵게 느껴지지만, 뜻을 알고 나면 쉽게 이해할 수 있다. 척추 의료기기 위에 180°로 편안하게 누우면, 내 몸무게와 척추 길이, 굴곡도를 분석한 후 척추 포인트를 마사지한다. 자세 변화를 감지해 자동으로 마사지를 시작하거나 멈추고, 사용자 체형에 따라 맞춤 마사지를 해준다. 최고 65°C까지 척추를 따라 집중 온열을 선사하는 '써멀테크'는 자체 발열 도자덕에 피부 깊숙이 온열감이 전달된다.

CERTIFICATION

5가지 사용 목적을 인증받은 의료기기

척추는 우리 몸의 중심(Core)이자 일상의 중심이다. 척추가 무너지면 가장 먼저 걷기와 앉기 등 일상생활에 적신호가 켜지기 때문이다. 마스터 V7 메디테크는 척추 전반에 걸친 집중 온열과 수직 견인 마사지로 추간판(디스크) 탈출증과 퇴행성 협착증 치료에 도움을 주고, 근육통 완화, 혈액순환 개선, 생리통 치료 도움 등 총 5가지 목적으로 식약처 인증을 완료했다.

건강보험심사평가원이 발표한 '2021 건강보험통계'에 따르면 지난 한 해 월경과 관련한 통증으로 병원을 찾은 여성은 약 32만 명에 달한다. 본인 또는 자녀가 평소 생리통으로 고통받고 있다면 특허받은 LED(발광다이오드) 기술을 적용한 마스터 V7 메디테크의 복부 온열 도자를 기억해두자. LED가 가시광선을 방출해 자궁 내부를 이루는 평활근의 수축과 이완 기능을 회복시켜주고, 생리통 치료를 도와준다.

MODE

라이프스타일에 따라 선택 가능한 맞춤 마사지 모드

인터넷 쇼핑도, OTT 시청도 내 맘대로 즐기는 초개인화 시대에 걸맞게 마스터 V7 메디테크는 20가지 마사지 모드로 사용자 맞춤 마사지를 제안한다. 내 라이프스타일이나 컨디션, 원하는 부위에 따라 선택 가능한 마사지 모드는 한눈에 고를 수 있도록 더 직관적인 '모드명'을 적용했다. 7가지 '표준 모드'를 이용하면 기본·릴렉스·스페셜·안정·순환·스터디·견인 등 취향에 따라 쉽고 빠른 선택이 가능하고, '부위별 집중 모드'에서는 경추(목·어깨)·흉추(등)·요추(허리) 등 원하는 마사지 부위를 직접 선택할 수 있다. 특히 새롭게 추가된 '경추 모드'는 목과 어깨 근육을 마사지와 스트레칭으로 집중적으로 풀어줘 장시간 웅크린 자세로 컴퓨터를 사용하는 직장인들에게 제격이다. 하루의 시작과 끝을 마사지로 완성하고 싶다면 '하루 일과 모드'에서 아침·스트레칭 또는 저녁·취침 전 모드를 골라보자. 야근이나 장거리 운전, 집안일과 육아를 비롯해 골프 후 근육통에 시달리는 날 선택 가능한 '생활 속 추천 모드'도 있다. '선택 모드'를 이용하면 원하는 척추 위치나 번호를 직접 선택해 나만의 마사지를 완성할 수도 있다. 하체의 혈액순환을 돕는 에어셀 마사지는 발부터 종아리, 다리 전체, 종아리부터 허벅지 등 원하는 부위를 선택한 후 섬세한 강도 조절로 맞춤 마사지를 즐길 수 있다.

숫자로 보는 마스터 V7 메디테크

5

추간판(디스크) 탈출증과 퇴행성 협착증 치료 도움, 근육통 완화, 혈액순환 개선, 생리통 치료 도움까지 5가지 사용 목적을 인증받은 의료기기

65°C

최고 65°C까지 내가 원하는 온도로 1°C씩 조절 가능한 집중 온열 마사지

20

내 라이프스타일과 컨디션, 원하는 부위에 따라 쉽고 편리하게 선택할 수 있는 20가지 마사지 모드

24.9

제품 사용 시 소음 수치는 24.9db. 도서관 소음(40db)보다 조용해서 층간 소음에 대한 걱정을 덜 수 있다.
※시험 환경은 실제 소음 환경과 다를 수 있습니다.

15

마스터 V7 메디테크에 적용된 세라젬만의 특허 기술 15개

EXCLUSIVE

세라젬만의 특허 기술과 헬스테리어 디자인

마스터 V7 메디테크의 기술력은 오랜 시간 세라젬 테크놀로지를 집중 연구해온 세라젬 클리니컬 센터의 연구 결과다. 층간 소음에 대한 스트레스를 덜 수 있도록 두드리지 않고 지그시 척추를 지압하는 마사지로 소음을 줄였다. 이 밖에 9단계 마사지 강도 조절과 3단계 속도 조절, 누구나 쉽게 보조부를 열고 닫을 수 있는 이지 슬라이딩 등 사용자에게 꼭 필요한 부분만을 집중 연구해 무려 15가지에 달하는 세라젬만의 특허 기술을 적용했다. 마스터 V7 메디테크의 디자인 변화도 눈여겨볼 만하다. 측면부의 부드러운 곡선과 클래식 리더 텍스처가 절묘한 조화를 이루는 소프트 터치 디자인은 편안하고 우아한 헬스테리어 공간을 완성해주며, 손끝에 닿는 촉감까지 고려해 오감을 충족시킨다. 모두의 '좋은 삶'을 위한 세라젬의 노력을 마스터 V7 메디테크를 통해 다시 한번 확인할 수 있다.

광고심의필 심의번호 조합-2023-31-038 (유효기간 2026-09-07)
※품목명: 개인용온열기 ※이 제품은 의료기기이며 사용상의 주의사항과 사용방법을 잘 읽고 사용하십시오.



THE NEW MASTER V4 MEDI-TECH

더 뉴 마스터 V4 메디테크를 소개합니다

세라젬 테크놀로지를 접목해 새롭게 출시한 더 뉴 마스터 V4 메디테크. 그 흥미로운 스토리에 귀 기울여보자.

척추 라인을 케어하는 근육통 완화 의료기기

더 뉴 마스터 V4 메디테크는 세라젬 테크놀로지가 집약된 세라코어 엔진을 탑재해 척추 전체 라인을 케어해주는 근육통 완화 목적 의료기기다. 2019년 국내 첫 출시 이후 미국, 중국, 유럽, 동남아 등 세계 각국에서 선보여온 마스터 V4에 세라젬 테크놀로지를 더한 제품이다. 사람마다 키가 다르듯 척추 모양과 길이도 다르다는 사실에 착안해 사용자의 척추 길이와 굴곡도를 분석하고, 특허받은 '파워 인텐시브 모션' 기술로 압력

분산 없이 강한 지압으로 척추 전체를 집중 마사지한다. 최대 65°C까지 집중 온열을 선사하는 '썬메테크'는 1°C 단위로 온도 조절이 가능해 누구나 자신이 원하는 온도로 즐길 수 있다.

헬스테리어 공간을 완성하는 네오모던 디자인

더 뉴 마스터 V4 메디테크는 헬스테리어 측면에서도 디자인 완성도가 높아졌다. 간결한 곡선 라인의 네오모던 디자인으로 기능성은 돋보이고, 매트한 무광 소재로 마무리해 어떤 콘셉트의 인테리어 공간이든 자연스럽게 어울린다. 사용자의 편의성을 고려한 다양한 기능도 더 뉴 마스터 V4 메디테크의 장점이다. 마사지를 원하는 척추 부위를 직접 선택하는 마스터 모드를 비롯해 17가지 사용자 맞춤 모드를 갖췄으며, 기기 작동부터 예열·블루투스 음악 등을 즐길 수 있는 IoT 서비스까지 탑재했다. 감각적인 디자인 변신에 더 정교해진 기능으로 더 뉴 마스터 V4 메디테크의 매력에 빠져볼 차례다. **WL**

SIMPLE PERFECTION

editor KIM JINKYUNG photographer KIM DUKCHANG



‘헬스케어 제품도 간결하고 아름다울 수 있을까?’ 세라젬 디자인혁신센터를 이끌고 있는 조정현 센터장을 만나 이 질문에 답하는 세라젬만의 디자인 철학에 대해 물었다.

세라젬은 제품 디자인에서 어떤 점을 가장 중요하게 생각하나요? 일상 속 건강관리와 밀접한 제품인 만큼 무엇보다 ‘신뢰’를 주는 디자인이 기반되어야 한다고 생각합니다. 세라젬이 제품 디자인뿐 아니라 고객 경험 전 과정에서 사용자에게 신뢰를 줄 수 있는 디자인을 고민하는 이유입니다.

세라젬 디자인 철학 ‘Simple Perfection’에 대해 소개 부탁드립니다. 세라젬의 전 제품은 물론, 세라젬 웰라이프 멤버십 앱과 IoT 앱에 들어가는 UI·UX, 오프라인 매장과 온라인 브랜드 채널의 그래픽 요소 하나하나에 이르기까지 일괄 적용하는 세라젬만의 디자인 철학입니다. ‘Simple Perfection’은 신뢰를 줄 수 있는 절대적 견고함, 본질적 아름다움과 지속성을 살리는 소재, 쉽고 직관적인 고객 경험으로 정의할 수 있습니다. 가령 마스터 V7 메디테크의 경우 척추 의료기기로서 필연적인 디테일을 최소화하고, 절제되고 미니멀한 디자인으로 이를 표현하고자 했습니다.

마스터 V7 메디테크에 ‘Soft Touch’라는 디자인 콘셉트를 정하기까지 어떤 고민이 있었나요? ‘Soft Touch’라는 콘셉트를 떠올렸을 때 실제 촉감 외에 시각적인 ‘부드러움’도 느낄 수 있어야 한다고 생각했습니다. 그래서 다소 복잡하게 보이던 프레임의 각도와 라인을 부드럽게 정리하는 데 집중했죠. 또한 소프트하고 감성적인 소재로 보디 전체를 감싸 마스터 V7 메디테크를 측면에서 바라보면 따뜻한 물성의 상단 패널과 하단 메탈릭 프레임의 수평 분할이 부드러운 안정감을 주는 것을 알 수 있습니다.

건강하면서도 아름다운 ‘헬스테리어’를 위해 어떤 디자인적 고려가 필요할까요? 헬스테리어를 위한 디자인은 더 심플해야 합니다.

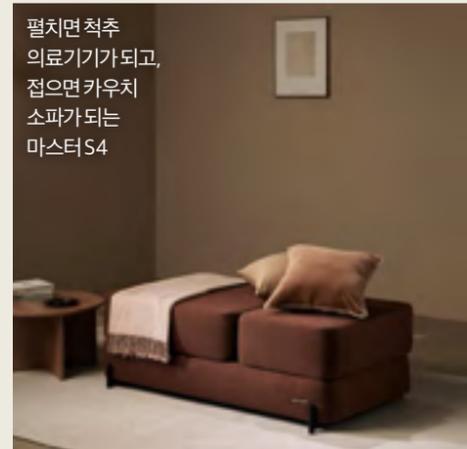
제품 자체만을 돋보이게 하려고 과한 라인이나 볼륨, 디테일을 사용하면 디자인 완성도가 떨어지고 공간에 녹아들지 않아 튀게 되죠. 세라젬 디자인 철학에 기반한 제품들은 군더더기 없이 심플하면서도 기능적으로 꼭 필요한 디테일에 집중해 어떤 공간에서도 조화롭게 어울릴 수 있습니다.

마스터 S4의 경우 마치 레고 블록처럼 손쉽게 쌓고 펼치고 분리한다는 아이디어가 흥미로운데요, 이런 디자인이 나온 배경은 무엇 일까요? 고객의 다양한 라이프스타일을 연구하던 중 1인 가구나 신혼 가구의 경우 공간 제약 때문에 구매를 망설이는 분들이 있다는 사실을 알게 되었습니다. 자연스럽게 ‘척추 온열기기를 사용하지 않을 때는 스툴이나 소파로 활용하면 좋지 않을까?’라는 아이디어가 떠오르더군요. 그 덕분에 적은 평수뿐 아니라 나만의 취미 공간, 서재 등에도 어울리는 기능적 디자인이 탄생했습니다. 트렌디하면서도 미니멀한 인테리어를 선호하거나 셸프 인테리어로 변화를 즐기는 분들이 만족할 만한 디자인입니다.

반가운 수상 소식이 있는 걸로 알고 있습니다. 세라젬은 이미 세라봇S와 밸런스워터 메디테크 제품 디자인으로 2021년과 2022년 굿 디자인 어워드를 수상한 바 있습니다. 그리고 2023년에는 파우제 M4 안마의자와 마스터 S4가 일본 굿디자인 어워드에서 분상을 수상했으며, 밸런스워터 메디테크 UX·UI 디자인으로 레드닷 디자인 어워드에서 Brands & Communication Design을 수상했습니다. 디자인의 우수성을 인정받았다는 사실도 기쁘지만, 이를 통해 많은 분에게 세라젬 디자인의 가치와 자부심을 전할 수 있다는 사실에 더 큰 의미를 두고 싶습니다. WL



펼치면 척추 의료기기가 되고, 접으면 카우치 소파가 되는 마스터 S4



세라젬 디자인 철학에 기반한 제품들은 군더더기 없이 심플하고, 기능적으로 꼭 필요한 디테일에 집중해 어떤 공간에서도 조화롭게 어울립니다.

세라젬 밸런스워터 메디테크로 시작하는 하루¹⁾

1) 알칼리 이온수 음용 시에는 의사의 처방 또는 지도에 따라 음용하십시오.

editor KIM TAEJUNG
photographer KIM DUKCHANG

우리 몸의 70%를 차지하고 있는 물.
우리는 어떤 물을 마셔야 할까?

보건복지부가 발간한 '한국인 영양소 섭취 기준'에 따르면 매일 약 1리터에 가까운 물을 섭취해야 한다(30~49세 성인 남성 기준). 만약 소화불량 등 4대 위장 증상이 있다면 알칼리 이온수를 주목해보자. 알칼리 이온수는 몸의 산성도를 낮춰주고 물 분자 크기가 작아 흡수가 빠르다. 세라젬 밸런스워터 메디테크는 의사의 처방 또는 지도에 따라 집에서 알칼리 이온수를 간편하게 마실 수 있는 식약처 인증 의료기기다.

광고심의필 심의번호 조합-2023-31-036 (유효기간 2026-08-30)
※품목명: 알칼리 이온수 생성기
※이 제품은 의료기기이며 사용상의 주의사항과 사용방법을 잘 읽고 사용하십시오.



식약처 인증을 받은 4대 위장 증상 개선 효과

정수 물을 전기분해하면 알칼리성을 띠는 양이온 성분인 칼슘, 마그네슘, 나트륨 등 미네랄 성분이 음극에 모여 알칼리 이온수가 만들어진다. 세라젬 밸런스워터 메디테크의 알칼리 이온수는 식약처 인증을 통해 속이 더 부록하고 소화가 안 되는 소화불량, 위산과다로 인한 속쓰림, 위장 내 이상 발효 증상과 만성 설사 등 4대 위장 증상 개선에 도움을 주는 의료기기로 인증받았다.

임상 시험 결과에 따르면 세라젬 밸런스워터 메디테크의 알칼리 이온수를 6주간 꾸준히 섭취했을 때 위장관 증상 등급 척도(GRS) 총점이 34.27% 개선되었고, 소화불량 증상은 35.87% 개선된 것으로 나타났다.²⁾

주방에서 세라젬 밸런스워터 메디테크의 쓰임새는 그 뿐만이 아니다. 99.9% 살균 효과의 세척수 모드를 갖춰 과일이나 채소를 씻을 때, 고기와 생선의 손질이 필요할 때, 식기를 세척하거나 세안을 할 때도 살균 세척수를 다양하게 활용할 수 있다.

앱으로 더 편리해진 개인 맞춤 물 음용 습관

세라젬 밸런스워터 메디테크의 차별화된 기능은 바로 IoT 앱에 있다. 앱을 통해 개인의 하루 물 섭취량과 섭취 패턴을 확인할 수 있고, 음용 시간 알림 기능으로 더 편리하게 사용할 수 있다. 세라젬 밸런스워터 메디테크의 또 다른 장점은 사용자의 편리성을 고려한 스마트 터치 UI 시스템이다. 단 한 번의 터치로 알칼리 이온수, 냉수, 온수, 정수, 세척수 등 원하는 물을 선택해 누구나 쉽고 간편하게 사용할 수 있다. 알칼리 이온수 역시 수소 이온 농도에 따라 pH8.6, pH9.0, pH9.5 3단계로 나뉘어 있어 목적에 맞게 고를 수 있다. 알칼리 이온수를 처음 마셔본다면 처음에는 중성에 가까운 '약알칼리수(pH8.6)'로 적응하는 시간을 갖고, 위장 증상 완화 효과를 얻을 수 있는 '강알칼리수(pH9.5)'까지 점차 농도를 높여가는 것을 추천한다.

2) 본 임상 시험은 식약처 허가 임상과는 무관한 것으로, 식약처가 지정한 임상 시험 기관에서 의료기기법 시행규칙 제20조 3항에 따라 허가 후 기업이 자체적으로 진행한 임상 시험입니다.



check point

세라젬 밸런스워터 메디테크는
소화불량, 위산과다로 인한 속쓰림,
위장 내 이상 발효 증상, 만성 설사 등
4대 위장 증상 개선에 도움을 주는
의료기기다.

레드닷 어워드가 인정한 헬스테리어 디자인

우리 몸으로 직접 흡수되는 알칼리 이온수는 어떻게 관리되고 있을까? 세라젬 밸런스워터 메디테크는 물 탱크 없이 물이 바로 출수되는 ALL 직수 시스템과 직수관부터 코크까지 깔끔하게 관리해주는 더블 살균 케어 시스템을 갖추고 있다. 또한 필터가 전면에 배치되어 있어 전문가의 도움 없이도 누구나 쉽고 간편하게 필터를 교체할 수 있다.

세라젬 밸런스워터 메디테크는 모던하고 슬림한 디자인과 심플한 스마트 터치 시스템으로 레드닷 디자인 어워드에서 Brands & Communication Design 2023 부문을 수상했다. 싱크대나 아일랜드 조리대 어느 곳에 두어도 근사하게 어울리는 세라젬 밸런스워터 메디테크로 주방 헬스테리어를 완성해보는 건 어떨까? **wl**



세라젬 웰라이프 멤버십 앱, 제대로 활용하고 계시나요?

editor KIM TAEJUNG

지금까지 웰라이프 멤버십 앱을 세라젬 웰카페를 방문할 때만 사용해왔다면 이 기사를 놓치지 말 것. 풍성한 혜택과 서비스로 업그레이드된 웰라이프 멤버십 200% 활용법을 요점만 콕 짚어 정리했다.

소소한 일상의 행복을 지키기 위해서는 꾸준한 건강관리가 무엇보다 중요하다. 프리미엄 헬스케어 플랫폼 세라젬 웰라이프 멤버십 앱(이하 웰라이프 멤버십 앱)은 회원 스스로 매일 건강을 챙길 수 있도록 다양한 건강 콘텐츠와 함께 특별한 개인 맞춤 건강관리 서비스를 제공한다. 지금 당장 앱을 열어 누릴 수 있는 풍성한 혜택들을 만나보자.

가입만 해도 만날 수 있는 다양한 멤버십 혜택
 웰라이프 멤버십 앱에 가입한 신규 회원은 누구나 웰카페에서 사용할 수 있는 상시 10% 음료 할인 혜택과 음료 50% 할인 웰컴 쿠폰 2매를 받을 수 있다. 여기까지는 이미 알고 있는 사실이라면 이제 날마다 앱을 열어야 할 이유가 생겼다. 앱에서 매일 제공하는 건강 미션을 수행하면 포인트가 지급되고, 포인트는 웰카페에서 음료와 디저트 구매 시 사용할 수 있다. '오늘의 건강 미션'은 걸음 수, 건강 측정, 추천 건강 꿀팁 확인, 힐링 뮤직 감상 총 4가지. 이 중 추천 건강 꿀팁 확인은 세라체크존이나 세라젬 홈핏으로 건강을 측정한 데이터가 있는 경우 알고리즘을 통해 사용자 맞춤으로 매일 콘텐츠를 추천해준다. 회원이 4가지 미션을 모두 달성하면 건강 스탬프와 400포인트를 받을 수 있으며, 건강 스탬프는 10개 적립 시 음료 한 잔 무료 쿠폰과 1000포인트를 추가로 받을 수 있다. 포인트는 매달 최대 1만5000포인트까지 적립할 수 있다. 건강을 유지하며 음료도 즐기고, 세라젬 제품도 체험할 수 있으니 무려 일석삼조의 효과를 누리는 셈이다.

세라체크존과 세라젬 홈핏으로 일상 속 건강 체크

웰카페에서는 누구나 무료로 세라체크존에 들려 체성분·뇌파·맥파·혈압 등 내 건강 상태를 간편하게 체크할 수 있다. 또한 웰라이프 멤버십 회원이라면 측정한 건강 정보를 앱에서 수시로 확인하고, 월간 리포트로 받아보거나 가족과도 공유할 수 있다. 세라젬 홈핏을

이용하면 집에서도 편하게 건강 상태를 확인할 수 있다. 체성분계·혈압계·혈당계로 구성된 세라젬 홈핏은 날마다 내 건강 상태를 셸프 체크하고, 웰라이프 멤버십 앱으로 수치를 관리할 수 있도록 도와준다. 세라젬 홈핏 체성분계는 단순히 몸무게를 재는 것뿐 아니라 앱을 활용해 체중·BMI·근육량·체지방률·골질량·체수분율·체지방량·기초대사량·내장지방·피하지방 분석 결과와 세부 항목인 부위별 지방 및 근육 측정 수치를 포함해 총 20여 가지 지표를 알려준다. 꾸준히 내 건강 수치를 관리하면서 맞춤 건강 가이드가 받아볼 수 있어 나만의 전담 헬스케어 매니저가 생긴 듯 마음이 든든해진다.

365일 프리미엄 건강관리 서비스

웰라이프 멤버십은 화이트·골드·플래티넘·다이아몬드 총 4가지 등급으로 운영되고, 등급이 올라갈수록 혜택도 풍성해진다. 최초 등급은 구매 실적으로 정해지지만, 건강 미션을 달성해 적합한 점수로 등급을 유지하거나 승급할 수도 있다. 플래티넘과 다이아몬드 회원은 365일 24시간 언제라도 상담이 가능한 건강관리 지원 서비스를 받을 수 있다. 상담을 통해 질환별 병원과 전문 의료진을 안내해주고, 전국 상급 종합 병원 진료 협력 시스템을 통해 일반 예약보다 빠른 일정으로 진료 예약을 대행해준다. 건강검진이 필요할 때도 웰라이프 멤버십 앱만 기억해두자. 개인별 맞춤 검진 항목 안내와 더불어 전국 대형 병원 및 유명 검진 센터 네트워크를 통한 건강검진 우대 예약 서비스를 제공하니 더 이상 고민할 필요가 없다. 다이아몬드 회원은 암이나 급성 심근경색 등 질병으로 수도권 상급 병원 방문 시 도움이 필요하면 간호사 진료 동행 서비스를 신청할 수 있으며, 지방 거주 중 수도권 상급 병원을 방문할 경우 수도권 내 공항과 주요 기차역, 터미널에서 병원까지 차량 에스코트 서비스도 지원받을 수 있다. 웰라이프 멤버십 앱과 함께 오늘부터 꾸준히 건강을 관리해보는 건 어떨까? **WL**

1) 본 서비스 혜택은 등급별 상이하며,당사의 사정에 의해 변경 및 중단될 수 있습니다.

TIP 웰라이프 멤버십 앱, 이렇게 활용해보세요!



웰카페 세라체크존과 세라젬 홈핏으로 측정된 건강 정보를 월간 리포트로 확인할 수 있다.



플래티넘과 다이아몬드 회원은 365일 24시간 다양한 헬스케어 지원 서비스를 누릴 수 있다.



건강미션은 매일 참여할 수 있으며, 달성 시 포인트와 스탬프가 적립된다.

우리 가족 건강 놀이터 세라젬 웰파크 체험기



1



2

세 살 아이를 키우는 워킹맘 에디터가 자녀를 동반해 세라젬 웰파크를 찾았다. 온 가족이 다 함께 놀이와 휴식을 즐기는 새로운 개념의 웰니스 테마파크 웰파크에서 보낸 반나절의 생생한 후기를 만나보자.



3



4



5



6

1~4 웰파크 기흥점과 잠실점은 어트랙션이 조금씩 다르다. 잠실점에는 미니 헬기 스카이링·자석 낚시터·너프건 사격이, 기흥점에는 챔프몽 집라인·래빗점핑이 마련돼 있으니 각각 방문해보는 것을 추천한다. 5 웰파크 기흥점에 있는 스크린 골프는 예약 후 15분씩 이용할 수 있고, 퍼팅 공간은 키즈존에 있어 아이와 함께 즐길 수 있다. 6 웰파크에서는 세라젬 의료기기와 헬스케어 제품들로 꾸민 다양한 헬스테리어 공간을 만날 수 있다.

키즈 카페인데 아이들은 물론, 어른들의 몸과 마음도 즐거워지는 공간이 있다면 어떨까? 그 상상 속 공간을 세라젬 웰파크(이하 웰파크)에서 만나보자. 자녀와 부모가 함께 이용할 수 있는 키즈 카페형 웰니스 테마파크인 웰파크가 2023년 서울 잠실과 용인 기흥에 새롭게 문을 열었다. 웰파크는 다양한 키즈 어트랙션을 갖춘 엑서사이즈케어존, 마스터 V7 메디테크를 체험하는 코어케어존, 아이와 함께 영화·게임·헬스케어 가전을 즐길 수 있는 마인드케어존, 가족의 건강을 직접 측정·기록할 수 있는 세라체크존까지 아이들을 위한 놀이·체험·교육 프로그램에 어른들을 위한 취미와 휴식 공간을 더했다.

아이의 놀이터이자 부모의 쉼터

에디터가 방문한 웰파크 기흥점은 600평에 달하는 거대한 규모부터 압도적이다. 사실 한창 뛰어놀기 좋아하는 세 살 아이를 키우고 있지만, 주말 외출에는 큰 결심이 필요했다. 저질 체력 엄마에게는 아이를 쫓아다니며 챙기고 놀아줘야 하는 나들이가 때론 극기 훈련처럼 느껴지기 때문이다. 그러나 주말 오후 웰파크에 들어서자 예상과는 사뭇 다른 풍경이 펼쳐졌다. 키즈 카페에서 누워 쉬고 있는 부모의 모습이라니! 웰파크 기흥점은 한가운데에 가족이 먹고 마시고 쉴 수 있는 휴식 공간을 조성해 어디에 자리잡아도 고개만 돌리면 내 아이가 어디에서 무엇을 하는지 훤히 볼 수 있다. 캠핑존을 제외하고는 아이가 걱정되어 따라다니지 않아도 되고, 다른 아이들의 동선을 피해 쉴 자리를 찾느라 고생할 필요도 없었다. 놀라움은 여기서 끝이 아니었다. 이번에는 골프 연습 중인 부모가 눈에 들어왔다. '우리 가족 건강 놀이터'라는 슬로건에 맞게 부모들은 골프를 하거나 안마의자에 누워 각자의 즐거움을 누리고 있었다. 아이는 연신 뛰어다니며 모든 감각을 열고 즐겼다. 가장 인기가 많았던 래빗보트를 시작으로 미니 골프, 원반던지기, 트램펄린, 정글짐 등 놀이 시설을 돌아가며 정신 없이 놀고 나니 허기가 느껴졌다. 카페테리아는 아이들의 최애 메뉴로 채워져 있었다.



7



8



9



10

7 마스터 V7 메디테크가 있는 코어케어존은 예약이 필요하지만, 다른 공간에 있는 파우제 M4와 디코어는 언제든지 사용할 수 있다.
8 세라체크존에서는 체성분·뇌파·맥파·혈압 등 건강상태를 측정하고, 내 몸에 필요한 운동 처방까지 받을 수 있다.
9~10 패밀리존은 예약 후 15분씩 이용 가능하며, 부모가 파우제 M4에서 마사지를 즐기는 동안 아이들은 유튜브나 플레이스테이션 게임을 즐길 수 있다.

아이와 마스카포네스테이크피자와 허니버터치킨을 두고 한참을 고민하더니 치킨과 웰파크의 인기 음료인 메리골드자몽에이드를 골랐다. 입 짧은 아이가 신나게 먹고 마시는 사이 래빗보트 운영을 알리는 방송이 나왔다. 급속 충전된 아이는 방송이 끝나기도 전에 다시 달려나갔다.

웰파크를 즐기는 순서는 아이와 부모마다 다를 수 있지만, 신장 120cm 이상의 어린이나 부모라면 코어케어존으로 마무리하는 것을 추천한다. 마감 시간 40분 전쯤 예약해둔 마스터 V7 메디테크 체험을 남편에게 양보했다. 아이는 원 없이 뛰어놀았고, 남편도 자신만의 시간을 보냈으니 나는 이제 집에 가서 자유를 얻을 일만 남았다. 웰파크에서의 2시간은 이처럼 가족 모두에게 공평하게 행복했다.

TIP

놀이와 휴식을 동시에 즐기는 웰파크 200% 이용 팁

1 **입장과 동시에 예약부터** 마스터 V7 메디테크를 체험하는 코어케어존과 가족끼리 프라이빗하게 이용 가능한 패밀리존은 예약이 필수다. 2가지 존 앞에 놓인 태블릿으로 예약부터 서두르자.

2 **놀이 시설 이용 시간 확인하기** 일부 놀이 시설은 경쟁이 치열해 이용 시간부터 확인해야 한다. 주말에는 매시 정각과 30분에 운영하고, 평일에는 정각에만 운영한다.

3 **여유 있는 시간대 공략** 웰파크 기흥점의 경우 일일 방문객이 최대 600명이 넘을 정도로 많은 가족이 찾아오지만, 인원 제한을 하는 만큼 이용 고객 밀도가 아주 높지는 않다. 그래도 좀더 쾌적하게 이용하고 싶다면 오후 5시 이후나 오픈런을 추천한다.

4 **더 경제적인 다회권 구입** 웰파크가 만족스러웠다면 다음 방문을 위해 여러 번 입장할 수 있는 다회권을 할인된 가격에 구매할 수 있다.

5 **미끄럼 방지 양말은 필수** 어린이의 경우 안전을 위해 발바닥에 고무 패드가 붙어있는 미끄럼 방지 양말 착용은 필수다. 미리 챙겨 오지 못했다면 매표소에서 구매할 수도 있다. **WL**



감동하거나



감상하거나

녹아든다 제대로, 파우제대로

PAUSE

by CERAGEM TECHNOLOGY™





—
moments
—

<100년을 살아보니>라는 책을 쓰신
김형석 교수님을 만난 적이 있어요.
절대로 인생의 그 어느 날도 100% 에너지를
쓰지 말라는 말씀을 하시더군요.
항상 자신을 위해 조금의 에너지를 남겨놓고
하루를 마감해야 한다고요.
절대 자신을 혹사시키지 마세요.

WELLNESS MENTOR
방송인 겸 여행작가 손미나 인터뷰 중