

# SeAn Magazine.

세상에서 가장 편안한 매거진  
2021년 여름 (Summer)

세안그룹 정기발행 매거진 Vol.2

여름, 제대로 즐겨보자  
내가 먼저 탈게! 메타버스  
면역력을 키우는 좋은 습관  
년센스 퀴즈! 당신은 옛날사람?

...SEAN...





# Contents

01 여름, 제대로 즐겨보자	Page 4
(1) 자연과 함께 즐기는 여름, 봉화	
(2) 온몸으로 느껴보는 여름, 시흥 웨이브파크	
(3) 드라이브로 즐기는 여름, 제주	
02 내가 먼저 탈게! 메타버스	Page 16
03 면역력을 키우는 좋은 습관	Page 18
04 년센스 퀴즈! 당신은 옛날사람입니까?	Page 20

LP에서 카세트테이프, CD, MP3 를 거쳐 지금의 스트리밍 음악 감상  
삐삐를 지나 시티폰, 2G폰 그리고 삼성 옴니아를 거쳐 지금의 삼성 갤럭시 폴드  
파란색화면의 도스부터 멀티태스킹 혁명을 일으킨 윈도우 시리즈

아날로그의 감성 시대에 태어나 디지털의 혁명을 온몸으로 경험하고 있는 우리 세대  
디지털화의 역사를 몸소 체험하면서 기술의 진보가 가져다 준 편리함에 취해 있지만  
변화에 적응하지 못하면 도태된다는 생각에 항상 불안하다.

코로나19로 너무나도 빠르게 발전하고 있는 언택트 기술  
쏟아지는 기술에 우리는 다시 한번 큰 파도를 이겨내야 한다.  
어금니를 꼭 깨물어라.

[여행]

자연과 함께 즐기는 여름

사이다같은 청정지역으로 가다!

◊봉화 ◊영주

## 청량사 (淸涼寺)

다큐영화 '위낭소리'의 배경으로 더욱 유명해진 청량사

불쭙불쭙 솟아있는 청량산 암봉 사이에 딱하니 자리잡은 청량사는 주차장으로부터 3~40분 가량 숨을 헐떡이며 올라가다 보면 시원하고 맑은 물소리와 함께 절의 모습이 나타나기 시작한다. 신기하게도 기와 골사이로 흐르는 물 소리를 들으면 정신없이 흐른 땀과 노고를 한 순간에 잊게 된다. 청량사에 도착하면 가슴 탁 트이는 5층 석탑과 함께 아름다운 청량산의 절경을 느낄 수 있다. 이렇게 가파른 곳에 이렇게 아름다운 절을 건축할 수 있었다는 것에 인간의 한계를 초월한 깊은 불심을 느낄 수 있었다. 가파른 경사로 인해 누구나 쉽게 갈수는 없지만 그 만큼 청량하고 아름다운 청량사를 추천해본다. 시원한 물 한 병과 등산화! 꼭 준비하세요.

---

옛것과 새것의 공존

## 닭실마을

풍수설에 의해 금닭이 알을 품고 있는 형상이라 하여 지어진 이름, 바로 닭실마을이다. 총재후손분들이 500년간 대를 이어 살고 있다는 집성촌으로 전통가옥을 가까이에서 볼 수 있다. 허나 실제로 주민들이 살고 있기 때문에 배려하는 마음을 잊지 말아야 할 것이다.

또한 귀여운 강아지들이 주인의 집을 열심히 지키고 있기 때문에 '조용조용' '조심조심' 걸어 다니자!

경북 봉화군 봉화읍 총재길 44  
전화 : 033-374-0151



---

## 재미난 비주얼 원조약수식당

신기한 비주얼의 닭불고기! 진한 불향이 입에 한가득 너무너무 맛있다. 막걸리를 주문 하지 않을 수가 없다. 마지막에 나오는 녹두닭죽도 맛있으니 꼭 녹두닭죽 먹을 배는 남겨놓도록 하자.

경상북도 봉화군 봉성면 진의실길 6  
추천메뉴 : 닭불고기



---

## 청량산 송이요리 맛집 까치소리식당

청량산에서 내려오면 배가 고프다. 매우 허기가 진다. 다행히 청량산 입구에 송이요리 맛집이 있다. 봉화하면 유명한 송이! 그리고 더덕구이와 안동자반 고등어를 주문하면 경북의 맛을 한껏 즐겨볼 수 있다.

경상북도 봉화군 명호면 광석길 38  
추천메뉴 : 더덕구이정식, 고등어구이정식





## 낭만적이다 소백여관 게스트하우스

여행 중 지역색을 느낄 수 있는 숙소를 찾는 것은 매우 재미있는 경험 중 하나이다. 영주시에 있는 소백여관 게스트하우스가 바로 이런 곳이다.

여인숙에서 게스트하우스로 멋지게 변신한 소백여관.

아기자기한 소품들, 그리고 지역주민들을 만날 수 있어 사람냄새를 느낄 수 있는 아주 낭만적인 경험을 할 수 있다.

특히 영주 도시재생사업으로 재탄생한 후생시장을 걸으면서 흡사 응답하라 시리즈에 빠진 듯한 착각을 느껴보는 것도 매우 즐거운 일이다.

소백여관 게스트하우스  
경상북도 영주시 영주로215번길 7-11

# 자연과 함께 즐기는 여름

## 📍봉화 📍영주 로드맵



위치 정보는 업체 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 정확한 정보는 업체에 직접 문의해주세요.



온몸으로 느껴보는 여름

**부서지는 파도를 온몸으로 느낀다!**

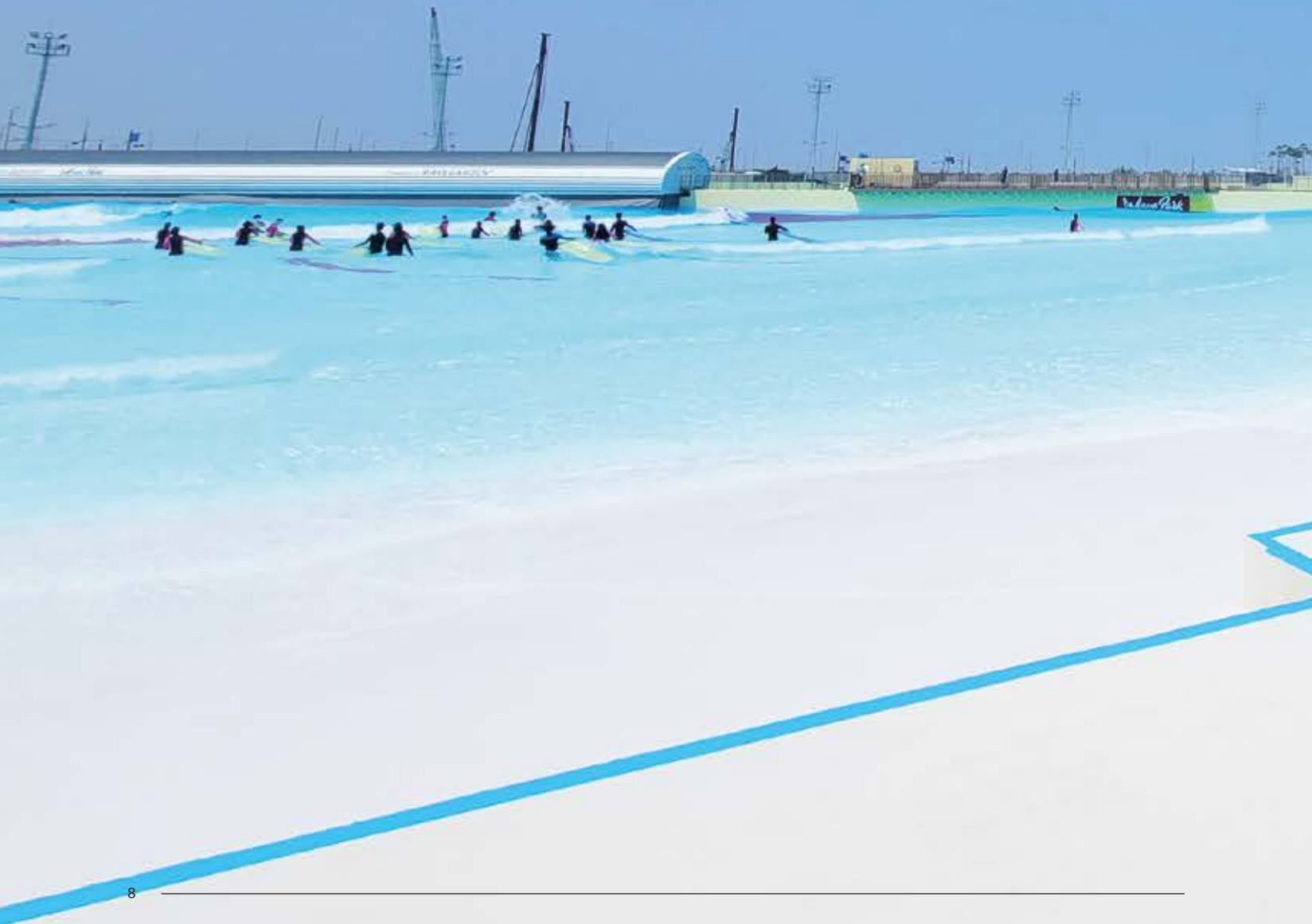
**시흥 웨이브파크**

수도권에서 약 1시간 거리에 있는 시흥 거북섬

이 곳에 세계 최대 규모의 인공 서핑장 “웨이브파크”가 오픈했다.

서핑을 즐기기 위해 강원도 양양이나 제주도까지 멀리 이동할 필요 없이 가까운 웨이브파크에서 양질의 파도를 365일 만날 수 있다는 점이 서퍼들에게는 엄청난 매력이 아닐 수 없다.

초보 서퍼들을 위한 체계적인 강습도 진행하고 있으니 눈으로만 즐기던 워터스포츠, 이제 제대로 한번 배워보자!





### 이용 Tips

서핑을 즐기기 위해서는 미리 예약을 해야한다.

웨이브파크 공식홈페이지에서 서핑이용시간, 강습프로그램, 렌탈 상품등을 선택할 수 있다.

미리예약하면 다양한 할인을 받을 수 있으니 미리미리 알아보자!

<http://wavepark.co.kr>

인스타그램 : @wavepark\_



# 드라이브로 즐기는 여름 제주의 바람을 느낀다! 대한외국 9제주,

해외여행이 어려운 요즘 제주도는 우리에게 보물같은 장소가 아닐 수 없다.

휴양지 부럽지 않은 해안도로, 신비함이 가득한 제주의 숲, 많은 젊은이들이 서핑을 즐기는 해변을 보고 있으면 마음까지 시원해진다. 뜨거운 햇살 시원한 바람을 따라 마음껏 드라이브를 즐겨보자.



# 제주 자연을 즐기는 드라이브 코스



## 반짝이는 에메랄드 바다 함덕 해변

제주의 모든 바다가 아름답지만 특히 함덕해수욕장은 예쁜 에메랄드 빛을 자랑한다. 수심이 얇은 곳에서는 많은 사람들이 스노쿨링을 하고 다른 한편에서는 카약, 패들보드, 서핑 등 다양한 수상레저를 즐기고 있다.

바다를 감상할 수 있는 카페와 산책로도 있으니 함덕에서 제주의 바다를 감상해보자

서핑예약전화 : 010-2486-1190



## 한라산 백록담의 미니버전 산굼부리

제주의 동쪽에 위치한 산굼부리는 기생화상 또는 오름이라 불리는 제주의 독특한 지형이다. 천연기념물 제 263호로 지정된 산굼부리 분화구는 한라산의 생성과 시기를 같이하여 백록담과 비슷한 모습을 보여준다. 그 거대한 모습을 직접 보고 있으면 가슴이 벅차오름을 느낄 수 있다.



## 속세를 떠나 나를 찾는 공간 사려니숲길(붉은오름 입구)

인스타그램을 보면 사려니숲길에서 찍은 인생샷을 많이 볼 수 있다. 인스타그램에서 보이는 사려니숲길을 가기 위해서는 붉은오름으로 검색해서 가는 것을 추천한다. 신성한 곳, 신령스러운 곳이라는 뜻의 사려니숲. 수많은 나무들로 이루어진 울창한 산림을 걷다보면 머릿속 많은 걱정과 고민은 어느덧 사라지고 오롯이 나를 느낄수 있는 힐링의 시간을 가질 수 있다.



## 서퍼들의 성지 중문색달해수욕장

중문관광단지에서 서퍼들의 성지로 떠오르는 중문색달해변이 있다. 여름철은 물론 늦가을까지도 전국 서핑 매니아와 외국인들이 서핑을 위해 몰려드는 이곳은 영화같은 풍경을 연출하고 있다. 나만의 파도를 기다리는 서퍼들의 인내과 끊임없이 도전하는 그들의 열정을 보고 있으면 내 마음속 열정이 꿈틀꿈틀 움직이기 시작한다.





## 트렌디한 제주감성이 가득한 카페

이곳이 정령 대한민국이 맞는가  
**더 클리프 제주**

중문색달해변에 서퍼들의 모습을 감상할 수 있는 더 클리프 제주 카페가 있다. 심장을 울리는 하우스 뮤직에 에메랄드 빛 바다, 시원한 바람 그리고 이국적인 인테리어까지 일상에서 벗어나 자유를 느낄 수 있다. 아름다운 색달해변에서 색다른 생각, 색다른 나를 느껴보자.

제주특별자치도 서귀포시 중문관광로 154-17

# 완벽한 여행을 완성하는 제주 숙소 추천



제주공항에서 10분 거리

## 제주 센트럴시티 호텔

저녁비행기로 제주에 도착하거나, 새벽비행기로 서울로 출발하는 비행기를 이용할 때 제주공항에서 가까운 호텔을 이용하면 매우 편리하다. 제주공항에서 차량 10분, 버스 20분이면 도착하는 제주센트럴시티호텔은 깔끔한 시설을 합리적인 가격에 이용할 수 있는 가성비 좋은 호텔이다. 17층에 위치한 스카이 라운지에서 제주하늘을 맘껏 느낄 수 있으니 제주하늘 인생샷을 찍어보자.

주소 : 제주특별자치도 제주시 노연로 66 예약 : [www.seanhotelgroup.com](http://www.seanhotelgroup.com)

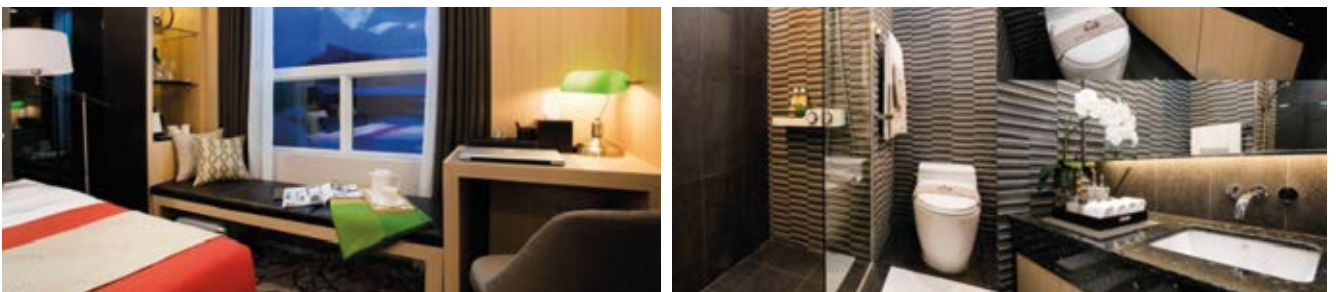


인스타그램 인생샷을 찍어보자! 사진 맛집 서귀포호텔

## 제주 디아일랜드블루 호텔

서귀포시 이중섭거리에 위치한 제주 디아일랜드블루 호텔은 객실이 매우 넓다. 인생샷을 위해 예쁜 옷과 소품들, 화장품을 펼쳐놓고 여유롭게 생활할 수 있으며 모던한 객실 인테리어와 은은한 조명으로 객실내 인생샷을 찍을 수 있는 특히 여성들이 좋아하는 호텔이다. 객실내 또는 옥상에서 새섬과 새연교를 내려다볼 수 있으니 매일 다른 모습의 제주를 관찰해보자.

주소 : 제주특별자치도 서귀포시 태평로431번길 3 예약 : [www.seanhotelgroup.com](http://www.seanhotelgroup.com)



게스트하우스 감성의 호텔

## 강정 웨스턴 그레이스 호텔 (2021년 여름 오픈 예정)

제주월드컵경기장 인근에 위치한 강정 웨스턴 그레이스 호텔은 게스트하우스의 감성을 그대로 옮겨 놓았다. 아기자기하고 친근하면서도 깔끔한 객실을 합리적인 가격에 즐길 수 있는 강정 웨스턴 그레이스 호텔. 중문관광단지, 서귀포시청 등 서귀포혁신도시와 가까워 제주 관광은 물론 비즈니스에도 매우 편리하게 이용할 수 있다.

주소 : 제주특별자치도 서귀포시 김정문화로27번길 9-7 (강정동) 예약 : [www.seanhotelgroup.com](http://www.seanhotelgroup.com)

# 세안 매거진 Summer Coupon

CODE: 435583-45890000

## GIFT VOUCHER

모든 호텔 10,000원 할인

Expiration

선착순 500매



CODE: 435861-53710000

## GIFT VOUCHER



Expiration

선착순 100매

강정 웨스턴그레이스 호텔  
오픈기념 50,000원 할인

### <쿠폰사용방법>

세안호텔그룹 통합예약사이트에서 쿠폰을 등록한 후 사용할 수 있습니다. 마감되기 전에 서둘러 등록해주세요

www.seanhotelgroup.com 접속 > 회원가입 > 마이호텔 > 나의쿠폰 > 쿠폰등록하기

쿠폰 등록/사용기간 : 2021년 7월 1일 ~ 2021년 12월 31일

타 쿠폰과 중복 사용은 불가합니다

쿠폰등록시 숫자와 함께 "-" 도 같이 입력해주세요

아이디당 해당 쿠폰은 한 번만 사용할 수 있으며, 예약취소시 다시 사용할 수 없습니다

객실금액에서 할인되며, 추가금액 (옵션선택)은 할인이 적용되지 않습니다.

세안호텔그룹 



# 내가 먼저 탈게! 메타버스

미국 10대들의 온라인 놀이터인 로블록스가 2021년 3월 뉴욕 증시에 상장되었다. 이 로블록스는 2004년에 출시된 오래된 게임으로 아직도 적자 기업이지만 차세대 메타버스 시장의 선도자 역할에 대한 기대감이 가득하다. 코로나19로 현실세계에서 만나지 못하는 친구들을 미국의 MZ세대(밀레니얼+Z세대) 들은 로블록스라는 게임 속 가상세계에서 소통하기 시작했다. 이제 이들 세대는 일반적인 SNS(인스타그램, 트위터 등)가 아닌 메타버스라는 가상세계로 이동하여 소통하는 것이 자연스러운 일이 된 것이다.

## 메타버스란 무엇인가?

‘무엇인가를 초월한다’ 라는 의미의 ‘메타 (Meta)’ 그리고 ‘세계’를 의미하는 ‘유니버스 (Universe)’ 의 합성어이다. 1992년 닐 스티븐슨이 발표한 소설 ‘스노우 크래쉬 (Snow Crash)’ 에서 ‘아바타 (Avatar)’ 라는 용어가 등장하였고 그 아바타들이 활동하는 가상의 세계를 메타버스라고 불렀는데 이로부터 유래되었다.

이름부터 너무나도 생소한 메타버스는 사실 20여년 전부터 우리 곁에 있었다. 미국에서는 2003년 세컨드라이프 (Second life) 라는 게임이, 우리나라에서는 싸이월드가 대표적이다. 싸이월드 안에서 각자의 아바타를 꾸미고 다른 아바타들과 도토리를 주고 받으며 소통하지 않았는가.

하지만 그 당시에는 너무 느린 인터넷 속도와 기술 부족으로 관련 산업은 실패하고 말았다.

그 이후 5G의 대중화로 인터넷 속도가 빨라지고 3D VR(가상현실), AR(증강현실) 의 빠른 기술 개발로 실제 현실감이 구현가능해지고 있다. 거기에 코로나19로 인해 비대면 문화가 일상화되면서 메타버스가 다시 재조명 받고 있는 것이다.

만일 기술의 발전으로 가상현실 속 생활이 가능하다면 어떤 일상이 펼쳐질까?

1시간30분씩 소요되는 출퇴근 대신 가상현실 속 사무실로 출근해서 일을 시작하고, 가상현실 속 스타필드에서 엄마와 함께 쇼핑을 하고 실제 오프라인으로 배송을 받을 수도 있지 않을까?

이러한 메타버스 속 생활에서는 이동시간이 필요 없고, 언어의 장벽도 허물어지고 인종, 성별, 나이로 인한 차별은 사라질 것이다. 메타버스 세계에서는 현실 속 ‘나’인 본캐(본래의 캐릭터) 보다 가상현실 속 부캐(부캐릭터) 가 더 중요해질테니.

위 이야기가 허무맹랑하고 아주 먼 미래같이 들리지만 사실 지금 우리의 생활 속에서 이미 진행되고 있다.

미국의 포트나이트 (Fortnite) 라는 게임에서는 게임 속 세계관에서 아바타를 대상으로 신작 영화를 개봉하고 유명 뮤지션이 콘서트를 열었다.

심지어 청와대는 마인크래프트(Minecraft) 게임 속에 청와대를 설치하고 대통령이 사람들을 초대해 청와대의 이곳저곳을 소개하기도 했다. 또한 네이버Z가 운영하는 제페토(ZEPETO) 라는 메타버스 플랫폼은 빅히트 및 YG, JYP의 투자를 받아 제페토 서비스 내에서 K-pop 아이돌의 신곡, 뮤비를 발표하고 아이돌 굿즈를 판매하기도 한다. 명품 브랜드 크리스찬 루부탱, 구찌 또한 제페토와의 협업으로 아바타를 대상으로 한 패션 아이템을 판매하고 있다.

아직은 멀게 느껴지는 메타버스의 세상

이 세상은 반드시 찾아온다. 바로 우리 눈앞에 있을 수도 있다. 단일 가상세계를 누가 먼저 쟁취할 것인지, 산업의 구조는 어떻게 변화할 것인지 너무나도 기대되는 부분이 아닐 수 없다.

2000년대 인터넷 혁명을 경험하고 2020년대 메타버스 혁명을 준비하는 우리, 긴장할 필요가 있을 것 같다.



# METaverse



# 건강, 건강할 때 지키자 면역력을 키우는 좋은 습관



면역은 우리 몸이 스스로를 보호하는 일종의 방어시스템이다. 이러한 정교한 시스템이 정상적으로 잘 작동된다면 외부의 바이러스나 세균의 침입을 잘 이겨낼 수 있으나, 이 면역력이 약해지면 무서운 암에서부터 일상적으로 자주 걸리는 감기, 비염에 이르기까지 잦은 질병에 쉽게 걸리게 되는 것이다. 우리 몸을 지키는 가장 중요한 면역력! 이 면역력 향상에 도움이 되는 생활 속 습관을 실천해보자.

## 면역력을 키우는 생활 습관

### ✓ 섬유질이 풍부한 채소, 과일, 콩류 섭취하기

섬유질이 풍부한 채소: 브로콜리, 케일, 당근, 비트, 양배추 등

섬유질이 풍부한 과일: 사과, 배, 바나나, 오렌지, 딸기, 망고 등

섬유질이 풍부한 콩류: 렌틸콩, 강낭콩, 완두콩, 병아리콩, 검정콩 등

### ✓ 적절한 수면과 휴식 : 밤 10시부터 새벽 2시 사이는 유익한 호르몬이 생성되는 시간이다. 이 시간에는 꼭 수면을 취하자

### ✓ 발효식품 충분히 섭취하기 : 요거트, 치즈, 김치, 된장 등

### ✓ 꾸준한 유산소 운동과 스트레칭

## 면역력을 키우는 규칙적인 운동

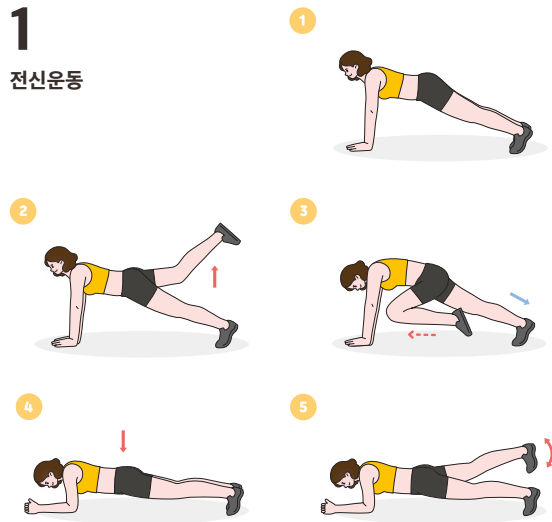
### ✓ 규칙적인 운동과 스트레칭은 심장과 근육을 단련시키며 새로운 감염을 발견했을 때 경보를 울리는 T세포 생성에 도움을 준다. 간단한 유산소 운동과 함께 아래 운동을 매일 10개 또는 10초씩 3세트 반복하자.

- ① 전신운동
- ② 허벅지운동
- ③ 목 수건 스트레칭
- ④ 전신 유산소 운동

# 매일 따라하기 쉬운 홈 트레이닝

1

전신운동



2

허벅지운동



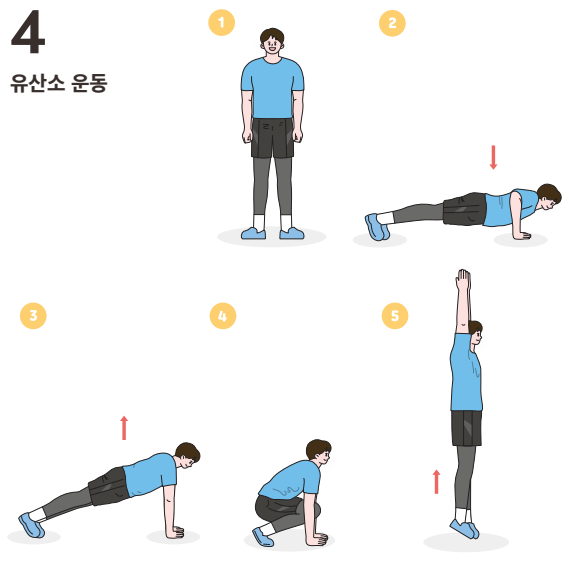
3

목 수건 스트레칭



4

유산소 운동



[유머]

# 년센스 퀴즈! 당신은 옛날사람입니까?

## 첫번째. 아래의 단어를 맞춰보세요.

- Q. 서울로 가는 소는 ?
- Q. 세상에서 가장 쉬운 숫자는?
- Q. 침대를 밀고 돌리면 ?
- Q. 사람의 몸무게가 가장 많이 나갈 때는 ?
- Q. 꽃가게 주인이 가장 싫어하는 도시는?
- Q. 바람이 귀엽게 부는 지역은?
- Q. 호랑이가 차를 태워주면서 하는 말은?
- Q. 남동생의 반대말을?

## 두번째. 비비용어 맞추기

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



★ ★ ★ ★ ★

# 년센스 퀴즈!

## 정답지

★ ★ ★ ★ ★

### 첫번째. 아래의 단어를 맞춰보세요.

A. 소설가 (  + Seoul + 가 )

A. 190,000 (십구만)

A. 배드민턴 (Bed 민 Turn)

A. 철들 때



A. 시드니 (꽃은 시들 때 가장 슬퍼요)

A. 분당 (바람이 분당~)

A. 타이거 (타~ 이거!)

A. 친동생

### 두번째. 비비용어 맞추기

1.

급한일

2.

이리오소

3.

가자 (go go)

4.

흥 (비침)

5.

구구절절  
(할 이야기가 많다)

6.

이륙이륙  
(출발했어요)

7.

사랑해  
(사랑해의 글자획수)

8.

1년 365일  
24시간 사랑해

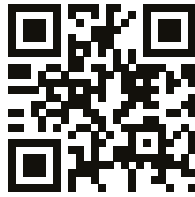
발행일  
2021년 7월 1일

발행처  
주식회사 세안텍스 / 세안에이앤에이 주식회사

주소  
서울시 송파구 송이로 30 길 13 세안빌딩

문의  
seanana@seantecs.co.kr  
02-3413-9331





SeAn Group