

# GOOD

morning  
good bedding

evezary magazine  
January 2014

vol.91



# Good Morning, Good Bedding

evezary magazine January 2014 vol.91

04

Main Issue  
이브자리 2014 S/S 품평회  
좋은 잠 연구소  
2013 수상내역

10

Social Issue  
이브자리, 고객과 함께  
'사랑의 이불'을 기부하다

12

Manual  
1월 1주 전략상품

02

CEO Message  
도전과 소통으로 여는 2014년,  
모두의 성공을 기원합니다

15

New Open  
이브자리 신규  
창원중앙점 & 파주운정점

16

Atrian  
2014 아드리앙  
브랜드 전략

18

On Air  
드라마속  
이브자리 침구찾기

20

People  
청담에서도 통한 당신!  
칭찬합니다  
이브자리 청담점

24

Talk  
짜깁깁,  
시간을 제대로 쓰는  
자기관리 노하우!

25

Interior  
보기 좋은 인테리어,  
복에 좋은 인테리어

30

Lifestyle  
나만의 명품 DIY,  
가족공예 체험

34

Health  
내 몸을 깨우는  
마라톤

38

Recipe  
바다의 기운,  
냄비에 오롯이 받아내다  
팬들라 해물 파스타

40

Culture  
침대에 누워서  
읽기 좋은 만한 책

44

Gallery  
이영신 개인전  
꿈꾸는 女人 - 꿈을 부른다

46

Goods  
공과 라벤더의  
포근한 만남

47

Emotions  
변신! 아침형  
히어로 5인조

발행일 2014년 12월 30일 발행 (통권 제91호 1월호)  
발행처 (주)이브자리  
서울특별시 동대문구 망우로 49-7(휘경동)  
발행인 고춘홍  
담당자 마케팅본부 이정인(02-6490-3206)  
제작진행 마인드,마인드(02-308-0082)  
기획 및 편집 김유석  
디자인 김민정, 서미선  
일러스트 김은경, 박선정  
사진 최용(studio YH)  
인쇄 예인미술



2014년 갑오년 말미 해가 밝았다.

싱싱한 생동감과 뛰어난 순발력으로 대표되는  
동물이 말이라지만 그 중에서도 청말은 사람과의  
의사소통이 원활할 정도로 영리한 것이 특징이다.

올해는 동계올림픽과 전국동시선거,

월드컵에 아시안게임까지 포진해 있으니

여러모로 잠들기 어려운 밤이 많을 듯 하다.

그럴수록 편안한 잠자리를 보장해 줄 포근한 침구와 함께  
건강한 한 해를 설계해 봄이 어떨까.

Happy New Bedding

2014 S/S 신상품 바이오나(핑크)

파스텔톤 컬러가 그라데이션 된 스타일로, 바람결에 일렁이는 잔잔한 도트의  
모티프가 서정적인 감성을 불러일으키는 네츄럴 베딩입니다. 텐셀의 뛰어난 흡수성,  
수분조절능력과 고급면인 수피마면의 부드러운 촉감과 광택감으로 피부가 민감하신  
고객님께서 쾌적하고 편안하게 이용하실 수 있는 우수한 소재입니다.

도전과 소통으로 여는 2014년,  
모두의 성공을 기원합니다



사랑하는 백합가족 여러분

2013년 행복한 도전의 시간이 어느덧 지나가고  
활기찬 2014년의 붉은 태양이 새로이 밝았습니다.  
특히, 2014년을 상징하는 청마(靑馬)는 힘과 스피드뿐 만 아니라,  
진취적이며 활동성이 높은 기질을 가지고 있어 새로운 사업에  
힘차게 도전하는 우리에게는 너무나 중요한 해라고 생각 됩니다.

그 동안 준비한 혁신 과제를 출발시켜 새로운 틀을 만들어야 하며,  
이브자리의 영속적인 시스템을 완성해야 하기 때문입니다.  
따라서, 2014년은 철저하게 전략적 관점에서 접근하여야 하며,  
경쟁과 협업이 동반된 실행이 중심이 되어야 합니다.

이를 위해, 우리는 회사의 총력을 기울여 성공점포를 확산시키고  
전략상품, 체험컨설팅, 신규 및 리뉴얼의 3대 목표를  
명확하게 인지하여 모두 함께 실행하고,  
그 과정에서 끊임없는 도전과 소통을 만들어 가야 합니다.

특히, 새롭게 시작하는 프리미엄 슬립센터를 바탕으로  
도전과 혁신을 이룩하고, 다른 한 편에서는 철저한 리스크 관리를 통해  
이브자리의 영속을 완성해야 합니다.  
이러한 노력은 우리의 파트너 성공과 함께,  
여기 있는 모든 백합가족의 성공을 도울 것이라 확신 합니다.

백합가족 여러분!

시청각 장애인이지만 세계적인 작가, 사회사업가로 살아온  
헬렌 켈러는 사람들이 장애인으로 태어난 것보다 더 불행한 것은  
“시력은 있되 비전이 없는 것”이라고 말했다고 합니다.

우리는 한결같이 세계Top 침실전문 유통회사를 비전으로  
함께 꿈꾸어 왔습니다. 그리고 업계 1위의 자리를 유지하며,  
지금까지 혁신을 해왔습니다. 이제 그 혁신을 실행으로 옮길 새해,  
모두가 함께 꿈꾸고 소통하는 행복한 창업의 해가 되길  
진심으로 기원합니다.

언제나 함께 하시는 여러분께 감사 드리며, 점포 성공과  
가정의 행복을 다시 한번 기원 합니다. 감사합니다.



CEO 고춘홍

고 춘홍 배상

# 소비자의 니즈와 감성을 반영하다

## 이브자리 2014 S/S 품평회



이브자리는 일년에 두 번 S/S, F/W 품평회를 진행하고 있다. 매년 시즌에 맞춰 새롭게 개발되고 디자인된 신상품을 전국 이브자리 대리점 사장님들을 모신 자리에서 선보이고 수주를 받는 날로 일년 중 가장 중요한 이슈라 할 수 있다.

세계적인 불황 속에서도 이를 극복하기 위한 기업들의 행보가 더욱 치열해지고 있다. 무엇보다 소비자의 입장에서 생각하고 소통하려는 노력들이 좋은 결실을 맺고 있다. 특히 최근의 추세가 고가의 제품 보다는 자신의 감성에 맞는 제품에 '프리미엄'의 가치를 부여하는 경향이 뚜렷해지며 시장의 흐름 역시 급변하고 있다. 2014년에는 이러한 새로운 프리미엄 트렌드의 영향으로 침구의 디자인과 기능성이 더욱 중요시 될 것으로 보인다. 이브자리에서는 일년에 두 번 S/S, F/W 품평회를 진행하고 있다. 전국 400여 명의 대리점주와 소비자, 기자단 등에게 신제품을 선보이는 이 행사는 일년 중 가장 중요시 되는 이슈사항이다. 시즌에 맞춰 새롭게 개발되고 디자인된 신상품 후보들을 대리점 관계자들에게 가장 먼저 선보이는 이유는 간단하다. 그들이야말로 판매 현장에서의 소비자의 니즈를 가장 잘 알고 있기 때문이다.

지난 해 12월 3일부터 6일까지 이브자리 본사 휘경동에서 진행된 2014 S/S 신상품 품평회 역시 기존의 취지와 적극적으로 살린 행사였다. 전국 400여 명의 대리점 관계자들이 모여 후보 제품들에 대한 품질, 디자인, 실용성, 가격에 대한 평가를 진행했다. 품평회에서 선보인 침구와 패브릭 소품들은 이렇게 전문적이고 엄격한 심사 과정을 통과한 후에야 비로소 2014 S/S 제품으로 최종 출시된다.



이브자리 2014 S/S 품평회 현장



이브자리 2014 S/S 품평회의 뜨거운 열기. 대리점 관계자들이야말로 판매 현장에서의 소비자의 니즈를 가장 잘 알고 있다.



이번 2014 S/S 품평회에서 새롭게 선보인 '믹스앤매치' 라인 역시 소비자의 니즈라는 측면에서 주목해볼 만하다. 어떤 침대, 어떤 인테리어와도 잘 어울리는 편안하면서 심플하고 세련된 디자인으로 원하는 구성, 컬러, 패턴을 자유롭게 믹스앤매치 할 수 있다는 컨셉은 소비자가 진정으로 원하는 것이 무엇인지를 잘 짚어낸 결과이다. 일반패턴에 비해 무려 2배가 넘는 구매의향이 집계된 조사가 이를 증명한다.




이브자리 Mix & Match 지원계획

**D,P 지원 및 컨설팅 진행**  
 일정수량 이상을 주문한 대리점은 전문적인 D,P 지원과 판매 컨설팅을 해드립니다.

**인스토어 커뮤니케이션 공급**  
 기본수량 이상 주문한 대리점은 배너(행잉배너 또는 Y배너), 포스터, 상품POP 등의 POSM을 지원해 드립니다. 또한 다양한 스타일로 믹스앤매치 할 수 있도록 도움을 주는 스타일링 가이드 리플렛을 제공해드립니다. (자세한 사항은 담당 SC에게 문의)



2014 S/S 품평회의 전체적인 행사 디자인 컨셉은 2014 제너럴트렌드에서 영감을 받은 수채화(Water Colors) 느낌이었다. 최근 수채화에서 영감을 받은 워터 컬러 모티브가 강세를 보이기 시작하면서 인테리어 제품에 예술적인 감성을 불어넣기 시작했는데 이런 경향이 잘 드러난 컨셉이었다. 또한, 이번 품평회에서는 '이노'(이노디자인과 이브자리의 콜라보레이션으로 탄생한 홈컬렉션 브랜드) 디자인군이 인기가 많았다. 소재부분의 변화 역시 눈 여겨 볼만하다. 기존의 초극세사 소재는

순도 100%로 만들어져 약간 바스락거리는 비닐 같은 촉감을 갖고 있었으나, 이번에는 초극세사와 텐셀소재를 같이 제직하여 그러한 단점을 보완해 좀 더 업그레이드된 초극세사 소재를 선보였다. 기존제품보다 훨씬 부드러워진 촉감으로 보다 폭넓게 소비자들의 취향을 만족시킬 수 있을 것으로 기대된다. 



요즘 소비자들은 기업에게 어떤 기대를 할까? 우수한 품질, 빠른 신제품 개발, 철저한 A/S 등등. 일견 모두 맞는 이야기이지만 정답은 따로 있다. 현재, 그리고 앞으로의 소비자들은 무엇보다 소통할 수 있는 기업을 원한다는 사실이다. SNS 등 온라인을 통한 직접 커뮤니케이션이 중요한 이유이다.



이브자리 공식 블로그 <좋은 잠 연구소>  
blog.naver.com/goodsleelab

<p><b>닥터몽 다이어리</b></p>	<p><b>수면건강 이야기</b> - 수면환경연구소 - 쾌면테라피</p>	<p><b>재밌는 침실이야기</b> - 침구 트렌드 - 침실 인테리어 Tip - 결혼예단 &amp; 혼수</p>
<p><b>침구 Q&amp;A</b></p>	<p><b>All about 이브자리</b> - 이브자리 소식 - 이브자리 코디센 - 이브자리 PPL</p>	

이브자리의 공식 블로그 '좋은 잠 연구소(blog.naver.com/goodsleelab)'는 수면에 대한 이야기, 침구 정보 및 침실 인테리어 방법 등 다양한 수면환경 정보를 공유하며 소비자들과 소통하고자 개설됐다. 최근 소비자들의 구매 행동은 인터넷 검색 ▶ 상품관련 블로그 정보 확인 ▶ 구매의사결정 ▶ 구매완료(매장방문 or 온라인구매) ▶ 구매후기작성(인터넷)의 과정을 거친다. 그 중 특히 구매 결정에 있어 가장 큰 역할을 하는 것이 바로 블로그이다. 소비자들은 온라인 블로그 게시글을 신뢰하며 정보를 얻기에 가장 좋은 채널이라 생각하기 때문이다. 노출효과와 극대화라는 측면에서 보면 아무래도 이용자 수를 가장 많이 확보하고 있는 국내 1위 포털 사이트인 네이버가 유리하다.

좋은 잠 연구소의 주요 콘텐츠는 크게 4가지 테마로 구성되어 있다. 첫째, 수면 건강에 대한 유용한 생활정보 및 전문지식 제공 둘째, 아름다운 침실문화를 위한 다양한 디자인의 상품소개(이사철, 혼수철 이슈 적용) 셋째, 이브자리 매장 방문 후기를 전파하여 다양한 서비스 역량 소개(매장 방문유도) 넷째, 이브자리 드라마 협찬 이야기를 통한 상품 소개와 브랜드 이미지 제고

현재까지 이브자리 공식블로그의 방문자수는 10만명을 넘어섰으며, 블로그 1촌 이웃은 약 3천명에 이르고 있다고 한다. 최근 10만명 돌파를 기념하는 이벤트도 열어 많은 호응을 이끌어 내었다. 앞으로의 발전이 더욱 기대되는 대목이다.

# AWARDS

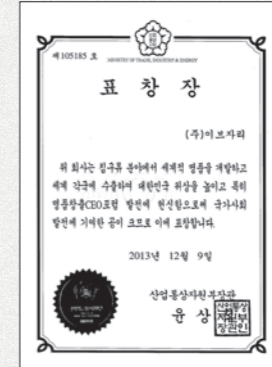
이브자리는 왕성한 기업활동을 통해 다양한 방면에서 뜻 깊은 결실을 맺고 있다. 정부나 각종 단체로부터 성과를 인정 받게 되면 그에 적합한 포상을 받게 된다. 2013년은 물론 2014년에도 이브자리의 힘찬 발걸음은 계속될 것이다.



## 가족친화경영 인증 수상

이브자리가 여성가족부에서 인증하는 '가족친화경영 인증'을 국내 침구업계 최초로 수상하였다. 2008년 이래로 총 522개의 기업과 기관만이 받았을 정도로 까다로운 인증이기 때문에 수상은 상당한 의미를 지니고 있다. 이브자리의 경우 직원건강 활동을 위한 꾸준한 지원(취미회)과 유아기 휴직과 같은 탄력적인 근무시간 운용으로 우수한 점수를 받아 해당 인증을 획득 하였다.

가족친화 인증: 근로자가 일과 가정생활을 조화롭게 병행할 수 있도록 가족친화제도를 모범적으로 운영하고 있는 기업을 대상으로 여성가족부에서 까다로운 심사를 통해 해당기업에 인증하는 제도



## 이브자리 '명품창출' 중견·중소기업 정부포상

산업통상자원부와 한국표준협회에서 선정하는 올 한 해 우리나라의 명품창출에 기여한 유공자들에 대한 표창을

이브자리가 9일 수상하였다. 이번 포상의 취지는 국산 명품창출을 목표로 포럼에 활발히 참여해 온 우수회원들을 중심으로 글로벌 시장에 진출해 성과를 올리고 있는 기업(단체) 및 신기술을 개발해 국가 품질경쟁력 향상에 공헌한 재(개)인을 표창하는 것에 있다. 이브자리는 국내 업계 점유율 1위의 침구생산업체로 수면환경연구소 등을 운영해 고품질의 침구를 생산, 수출해 꾸준한 품질경영을 인정받고 있기에 이 상을 수상하였다.



## 제32회 정현재단 정현섬유산업상 경영관리부문 수상

본 상은 섬유산업에 종사하며 경영관리 업적이 현저한 자에게 시상된다. 이브자리는 창업이래 지금까지 단순한 침구 제조회사를 넘어 고객들에게 '아름다움과 건강'을 제공하는 회사를 지향해 왔다. 업계최초의 디자인연구소와 수면환경연구소 설립, 천연소재 발굴 및 각종 특허 획득을 통한 블루오션 시장의 개척, 전제품 N-Bio 처리와 이브랜드를 통한 산림, 환경운동 등 아름다움과 건강을 위한 이브자리의 대외적인 노력들과 성과들이 섬유산업의 큰 업적으로 인정받게 된 의미 있는 수상이다.



## 해오름천사회공로상

사회복지법인 무지개동산에 속한 해오름의 집은 유치원 6세 아이들부터 고등학생들까지 지적장애인 아이들이 보호되고 있는 장애인 복지시설이다. 이브자리에서 2003년도부터 11년째 후원해오고 있는 기관으로 매달 일정금액과 이불상품으로 기부를 병행하고 있다. 또한 매년 신입사원들과 자원봉사를 통해 직접적인 교류와 소통에도 힘쓰고 있다. 이러한 공로를 인정받아 2013년 11월 25일 감사패를 받게 되었다.

## 이불로 풀어내는 사랑과 온정 ‘이브천사’

이브자리, 고객과 함께 ‘사랑의 이불’을 기부하다


이불은 어딘지 행복한 어린 시절을 떠올리게 한다.  
어린 아이일 적 어머니가 감싸주신 보드라운 이불의 포근함.  
떠올리는 것만으로도 흐뭇한 미소가 지어진다.  
한겨울 추위로 공공 얼어붙은 불우 이웃의 마음을 보듬어 주는데  
이불만큼 제격인 게 있을까.



침구 전문기업 (주)이브자리(대표 고춘홍)가 23일 서울 마포구  
우리마포복지관에서 국제구호단체 기아대책 및 구청과 교회,  
복지기관 등에 총 2,000여 채를 기부하고 전달식을 가졌다. 이브자리  
서강호 대표와 임직원들은 성탄절을 맞이해 ‘녹색산타’가 되어  
2,000여 채의 겨울용 차렵이불 세트와 고객 기부 명단을 기아대책  
최부수 회장 대행에게 전달했다.

이브자리는 지난 3일부터 19일까지 전국 400여 개 이브자리 대리점에서  
30만원 이상 제품을 구입한 고객의 이름으로 15만원 상당의 이불이  
기부되는 ‘사랑의 이불 기부 이벤트’를 진행하고, 해당 이벤트를 통해  
모인 이불을 기부했다.

이브자리의 사회공헌활동 프로그램인 ‘이브천사’는 매년 저소득층 및  
독거노인 등 소외 계층을 지원하며 이웃사랑을 실천하고 있다. 이브자리가  
2008년부터 소외계층에 기부해 온 ‘사랑의 이불’은 12,000채에 달하며  
18억원 상당의 금액에 해당한다. 이브자리의 고현주 홍보팀장은  
“이웃들이 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 이브자리 직원들의 뜻과 정성을  
담아 이불을 전달했다”며 “앞으로도 주변 소외된 이웃에 대한 지속적인  
관심과 지원을 통해 나눔을 실천하기 위해 노력하겠다”고 말했다.

연말이 되면 많은 기업들이 봉사와 기부에 나서 선행을 펼친다. 기업의  
본질은 이윤 추구이지만 더불어 사회적 책임까지 소홀히 하지 않았을 때  
비로서 우리 사회의 건강한 일원으로 인정받을 수 있다. 상생과 동반성장이  
강조되는 이유이기도 하다. 이브자리의 사회공헌활동 프로그램은  
침구회사라는 본연의 색깔을 잘 살리면서 소외된 이웃에게 실질적인  
도움이 될 수 있는 기획이 돋보인다. 불우이웃의 형편을 살피고 나아가  
다시 일어설 수 있다는 희망과 기회의 제공하는데 앞장서는 이브자리 같은  
기업이 많아질 때 좀 더 살맛 나는 세상이 가까워질 것이다. 



<b>스카이바이오 베개속</b>	
스타일	속통
색상	화이트
소재	커버 - 나일론 11% + 폴리(극세사) 89%
	충진물 - 폴리에스터 100% (스카이바이오)
<b>상품제시</b>	상품의 겉 커버링을 느끼실 수 있도록 도와드리며
<b>특징 / 중개어</b>	환경과 인체에 친화적이고 무해한 베개속통이기 때문에
<b>이익</b>	얇고 소프트한 저데니아 폴리에스터 섬유와 벌키성이 좋은 폴리에스터 섬유를 믹스하고 그 위에 향균처리를 하여 집먼지 진드기들이 그 안으로 침범할 수 없게 만들어진 상품입니다.
<b>증거</b>	요즘 집먼지 진드기가 워낙에 성행이죠? 스카이바이오 베개속은 향균처리를 통해 위생적으로 사용할 수 있으며 냄새가 없고 세균증식을 억제합니다. 또한 세탁기 세척 및 건조가 가능하여 맘을 많이 흘리시는 고객님이라도 걱정없이 사용가능하십니다.
<b>이익질문</b>	향균성과 세탁용이성이 좋은 베개속통을 고르신다구요? 그러시다면 스카이바이오 베개속을 권해드립니다. 향균성이 뛰어나고 세탁이 간편하여 자녀를 두시거나 맘이 많으신 고객님들도 편안히 사용가능하십니다.

<b>경추형 베개속</b>	
스타일	속통
색상	화이트
소재	커버 - 초극세사 100%
	충진물 - 폴리에스터 100% (아웃라스트 40%)
<b>상품제시</b>	경추형 모양에 집중시켜드리며
<b>특징 / 중개어</b>	경추지지베개가 고객님의 수면과 신체의 편안함을 제공해드리기 때문에
<b>이익</b>	요즘 경추지지베개가 건강베개의 가장 기본인거 아시죠? 스카이바이오는 경추 지지베개일 뿐만 아니라 '소프트 스카이 바이오 베개' 와 '하드 스카이 바이오 베개' 두개로 나뉘어져 있어 선택의 폭을 넓혀 고객님의 취향을 고려하여 선택하시면 되십니다.
<b>증거</b>	정면으로 누웠을 때와 옆으로 누웠을 때의 베개높이는 달라야 하는 거 아시죠? 이 스카이바이오는 경추지지형이라서 안착감을 보다더 높혔구요 게다가 극세사 커버를 사용하여 베개속통안에 집먼지 진드기 침입을 방지하였답니다.
<b>이익질문</b>	스카이바이오 베개속을 쓰고 싶으신데 신부님과 신랑님의 베개높이가 다르시да구요? 그러시다면 신부님은 스카이바이오 SOFT를, 신랑님은 스카이바이오 HARD를 사용해보세요.



<b>아웃라스트핏 경추 베개속</b>	
스타일	속통
색상	화이트
소재	커버 - 초극세사 100%
	충진물 - 폴리에스터 100% (아웃라스트 40%)
<b>상품제시</b>	아웃라스트 라벨을 보여드리며
<b>특징 / 중개어</b>	아웃라스트라는 최첨단 온도조절 소재를 사용하였기 때문에
<b>이익</b>	신혼부부이신데 체온이나 맘을 흘리시는 양이 달라서 간혹 베개 속통을 잘 못 고르시는 분들이 계시는데 그런 분들께 권해드립니다. 라벨을 보시면 'Not too hot, Not too cold' 라는 문구가 있는 이 말이 이해가 잘 되지 않으실텐데요
<b>증거</b>	아웃라스트는 확대경을 이용하여 원단과 원사를 들여다보면 PCM이라는 알갱이들이 박혀있는 것을 보실 수 있습니다. 이 PCM 캡슐 속 물질의 상전이에 의해 온도 유지가 일어나는 것입니다. 실제로 아웃라스트는 수면에 적합한 온도를 오랫동안 유지해준다는 실험 결과도 있습니다.
<b>이익질문</b>	신부님은 추위를 많이 타시고 신랑님은 맘을 많이 흘리신다구요? 그러시다면 시간이 지나도 체온이 유지가 되는 아웃라스트 베개속통을 권해드립니다.

<b>아웃라스트핏 경추 베개속</b>	
스타일	속통
색상	화이트
소재	커버 - 초극세사 100%
	충진물 - 폴리에스터 100% (아웃라스트 40%)
<b>상품제시</b>	S자 라인을 보여드리며
<b>특징 / 중개어</b>	경추형 스타일로 되어 있기 때문에
<b>이익</b>	베개 스타일이 경추형으로 되어 있어 목의 S자 라인을 좀 더 편안하게 받쳐주어 수면 중의 뒹침에도 속면을 취하실 수 있도록 도와드릴 것입니다.
<b>증거</b>	아웃라스트 베개는 경추형 스타일뿐 아니라 체온을 약 34도에서 36도로 일정하게 하여 적정수면체온을 유지시켜줍니다. 또한 땀배출량을 40%이상 줄여 주어 쾌적한 잠자리를 만들어 주며, 세탁도 매우 간편하여 실용적입니다.
<b>이익질문</b>	수면 중 뒹침도 많으시다구요? 그러시다면 아웃라스트핏 경추 베개를 사용해보세요 쾌적한 수면과 안락한 느낌까지 받으실 거예요.



## 이브자리 새 식구를 환영합니다

### 이브자리 신규 창원중앙점

대규모 상가지역 인근에 위치한  
창원중앙점은, 유허리샵과 연계하여 혼수 매출에  
큰 시너지가 기대되는 매장입니다.

경남 창원시 성산구 중앙동 57-17



### 이브자리 신규 파주운정점

대rob변에 위치한 파주운정점은,  
깔끔한 파사드 마감이 돋보이며  
성공점포로 기대되는 매장입니다.

경기도 파주시 와동동 1301-1 센터프라자 108,109호



### 덴마크구스 이불속

스타일 속통  
색상 화이트  
소재 커버 - 면 100% (60수평직, 다운프루프가공)  
충진물 - 다운 90%(덴마크), 패더 10%

상품제시	상품의 면 커버를 느끼실 수 있도록 안내하며
특징 / 중개어	구스는 통기성이 좋아야 하므로
이익	덴마크 구스 이불속은 유럽산 구스 다운 함량이 90%이고 겉커버는 순면에 다운프루프 가공 원단을 사용하였습니다. 그래서 구스 천연의 통기성을 더욱 살린 제품으로 덴마크에서 만들어진 구스 이불속입니다.
증거	덴마크 구스 이불 세탁은 햇빛이 좋은날 직사광선을 피한 곳에서 건조대에 널어두신 후 바람으로 바람목욕을 시켜주시면 살균효과를 보실 수 있습니다. 그러므로 통기성이 좋아야 하기 때문에 커버가 면100%인 덴마크 구스 이불이 바람목욕 시키기에 매우 유리하답니다.
이익질문	구스이불의 세탁 방법은 까다롭다구요? 전혀 그렇지 않습니다. 3년에 한번정도만 드라이크리닝 맡겨주시구요 그안에 방문 말씀드린 바람목욕을 시켜주시면 멸균, 멸취 효과 모두 다 보실 수 있습니다.

상품제시	상품을 넓게 펼쳐 보이며
특징 / 중개어	덴마크 구스는 고온에 살균처리 되었기 때문에
이익	덴마크 구스는 고온에 살균 처리된 우모를 사용하였기 때문에 커버와 우모의 유해성분에 대한 안전성 검사를 통과한 제품입니다.
증거	천연소재인 우모의 장점을 유지 보완해 주는 천연 면커버를 사용하였을 뿐 아니라 깃털의 엄격한 고온 살균 세척과정과 커버지와 우모(충진물)의 유해성분에 대한 안전성 검사를 통과한 수입 상품이라 안심하시고 자녀분과 함께 사용하셔도 좋습니다.
이익질문	아이들과 함께 사용하시는데 무거울지 걱정되신다구요? 덴마크 구스Q 사이즈는 640g이므로 누비커버에 씌우시면 너무 무겁지도 가볍지도 않은 적당한 무게이므로 부담없이 어느 이불커버든지 끼우셔서 따뜻하게 씌우실 수 있습니다.

## 2014 아프리카 브랜드 전략

2014년 갑오년이 밝았습니다. 아프리카의 2014년은 어떻게 진행되는지 궁금하셨죠? 이제부터 아프리카의 2014년 스토리가 시작됩니다.



### KISS & HUG HOME COLLECTION

#### 2014 Biz Plan

1. 공동기획(월별)
2. 초도전 매출 목표 달성
3. 수익성 확대(점별손익)

#### Design Concept



**Pure Dream..White** 하얀 순면 레이스 원단의 수줍음과 다소곳한 여성스러움. 純綿의 부드러운 감촉과 그 보송함이 같이하는 레이스.

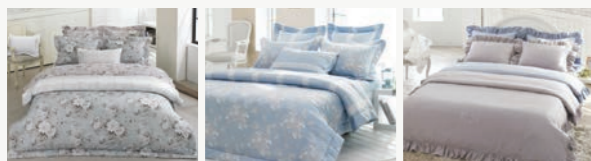


**Garden..Romantic** Relax한 자연의 감성을 표현함으로써 피곤한 육체를 말길 수 있는 자연의 휴식과 안식처



**Memories** 20세기의 향수를 회상. 향수어린 소녀적인 감성으로 회상. English Flower의 편안한 프린트들.

#### 2013 Hit Review



마르지엘 매트리스커버세트    베일리 매트리스커버세트    체이스 매트리스커버세트

### HEIMa a to z

#### 2014 Biz Plan

1. 브랜드 인지도 강화(매니아층 고객 확보)
2. 생산 안정화 (적기공급)
3. 매장확대 (백화점 및 이코대리점)

#### Design Concept



**WHITE\_BASIC** 고급스러운 호텔베딩과 실용적인 베이직



**SMART\_DANDY** 스마트한 실용주의의 중성적 감성



**MILD\_ETHNIC** 마일드한 칼라의 에스닉한 베딩

#### 2013's Hit Review



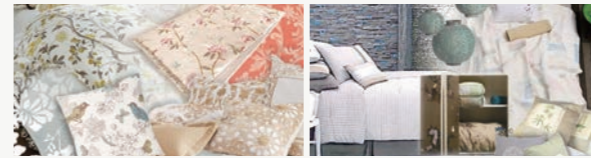
보니 3점 세트    페트리샤 매트리스커버세트    청해지 매트리스커버세트

### 미단 아름다운 우리아름

#### 2014 Biz Plan

1. 핵심 MD 도입 (공동 MD, 맞춤 MD)
2. 생산안정화 (선행계획, 신규업체발굴)
3. 매장확대 (신규매장확대 & 수익성 강화)

#### Design Concept



**禮** 전통 모티브와 클래식한 장식적인 요소. 전통의 美.. 예를 담은 아름다움과의 Mix & Match... 입체적인 텍스처와 화려한 자수의 표현

**Easy Orientalism** 단아함과 여백의 미. 자연적인 느낌의 칼라배색의 조화. 천연소재 및 워싱기법 활용



**Romantic Illusion** 순백의 호텔베딩과 클래식한 자수 표현. 섬세하고 우아한 표현양식 활용. 소프트한 느낌의 워싱린넨, 모노톤의 칼라 믹스

**休 - Living in Nature** 소프트한 칼라로 내추럴함을 표현. 부드러운 워싱처리와 심플한 줄누비 활용. 클래식하고 섬세한 자수 표현 포인트, 톤인톤 칼라배색, 친환경 소재의 사용

#### 2013 Hit Review



예인 침대커버세트    예인 요이볼세트    쟈마 매트리스커버세트

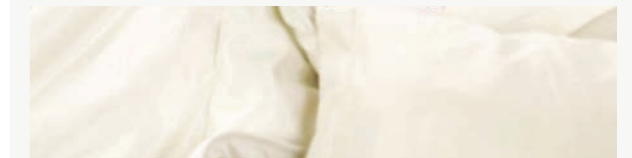
### Paradies

#### 2014 Biz Plan

1. VMD Zoning 재정비(속통 & 커버류)
2. 하나의 컨셉 MD 구성
3. 직객/공동기획 상품으로 매출선점(반딧, 그레타 등 중저가 상품)

#### MD Concept

**속통; Paradies** 속통을 파는 회사가 아닌 공기를 파는 파라디스. 환경과 고객의 건강에 초점을 둔 섬유로만 제품 생산



커버; Somma, Greta



Flower - Classic Bedding



Basic - Hotel Bedding

#### 2013 Hit Review



셀리나 라이트 Paradies    체리 Greta    에덴 Somma

## 드라마속 이브자리 침구찾기

현재 높은 시청률을 기록하며 방영중인 SBS <따뜻한 말 한마디>와 KBS <총리와 나>. 이런 인기 드라마 속에서도 이브자리 침구들을 수시로 발견할 수 있다. 혹시나 발견하지 못하신 분들을 위해 드라마 속 이브자리 침구찾기를 시작해 보자.



### KBS

매주 월, 화 오후 10시 방송  
주연 : 이범주, 윤아, 채정안, 윤시윤, 류진

대한민국 헌정사상 최연소 국무총리, 권율!  
대한민국 연예보도 사상 최악질 파파라치 기자, 남다정! 시한부 아버지를 위한, 엄마 없는 아이들을 위해 두 사람이 벌이는 가슴 두근하고 눈물 찢끔 나는 결혼 빙자 대국민 사기극. 사람들이 믿는건 오직 진실 뿐이었는데.. 진실을 말해줘도 믿어주지 않는 세상. 살아남을 방법은 오직 하나 뿐. '우리 그이'가 진짜 그이가 되는 그날까지. 계약 결혼이 진짜 결혼이 되는 그날까지. 대국민 사기극은 계속된다!

### 페이(인스타일)

페이즐리 문양을 심플하게 패턴화하여 유니크한 감성과 리듬감, 전체적인 컬러감을 보여주는 제품으로 심플한 공간에 포인트가 되는 제품

### 젠틀맨(이노)

베이지 톤온톤의 컬러배색에 연속 무늬마다 필감을 넣어 크게 튀지 않으면서 고급스러운 이미지로 표현한 제품

### 카반(양모)

모노톤의 체크 패턴으로 베이직한 그레이톤에 시원한 블루톤이 믹스되어 캐주얼한 감성이 청장년층부터 싱글족에게까지 추천할만한 제품

### 시에나, 니콜(호텔라인)



페이(인스타일)



젠틀맨(이노)



카반(양모)



시에나(호텔라인)



니콜(호텔라인)



### SBS

매주 월, 화 오후 10시 방송  
주연 : 한혜진, 지진희, 김지수, 이상우

두 부부의 가정 위기 회복 과정을 통해 부부란 무엇이며, 행복한 가정이란 어떤 것인가에 대한 공감과 감동을 함께 공유하는 드라마.

### 노르딕팜(키즈)

북유럽 트렌드를 반영한 스칸디나비아 스타일로 비비드한 컬러를 매치시켜 미니멀하면서 세련된 느낌을 주며 인테리어 요소로 손색없는 완성도 높은 디자인을 보여주는 제품

### 더플랜트(모던)

과감한 패턴과 컬러감으로 혼수 고객과 싱글층 남녀 모두를 위한 제품

### 브리스번(내츄럴)

빅 스케일 식물 모티브와 옐로우 그린의 조화는 자연을 그대로 옮겨 놓은듯 싱그러운 느낌을 주며 스트라이프 스타일의 식물줄기 모티브가 안정감을 주는 제품

### 에이코코(SIF)

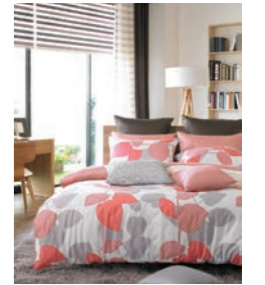
고급 친환경 소재인 모달이집트면을 사용하였으며, 럭셔리한 스와로브스키로 상품의 완성도를 높이고 고급스러운 베이지와 과감한 스킨 패턴으로 차별화를 둔 제품

### 튜리스(SIF)

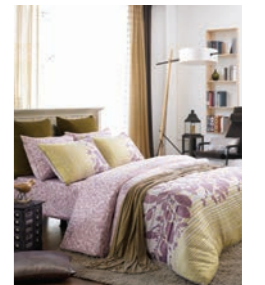
고급 친환경 텐셀수피마면을 사용하여 부드러운 촉감과 은은한 광택을 느낄수 있는 상품. 고급스러운 사각 스와로브스키를 사용하여 화려함을 더욱 살린 제품



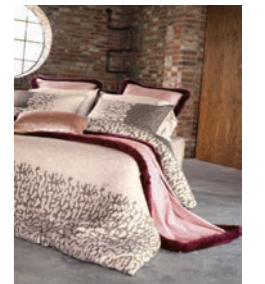
노르딕팜(키즈)



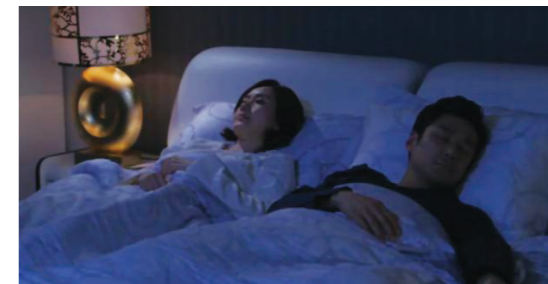
더플랜트(모던)



브리스번(내츄럴)



에이코코(SIF)



튜리스(SIF)

# 청담에서도 통한 당신! 칭찬합니다

1월의 칭찬 주인공. 이브자리 청담점

청담동이 어디인가? 그야말로 대한민국 웨딩의 메카이자  
럭셔리 상징이다. 어지간한 내공으로 발을 붙일 수 있을 만큼  
만만한 동네가 아니다. 이런 곳에서 쟁쟁한 토박이 부티크  
혼수점들과 치열하게 경쟁하려면 뭔가 특별함이 필요하다.  
이브자리 플래그십이라는 이름을 걸고 당당하게 청담상륙작전을  
수행할 수 있었던 것은 무엇보다 매장 직원들의 능력과  
열정 덕분이다. 칭찬받아 마땅하다.

저요!  
저요!  
이브자리 청담점  
심문보 매니저

칭찬은  
고래도 춤추게  
하지요~  
이브자리 청담점 박가원 부팀장

멋진 우리 점장님  
선물로 뭘 주실까?  
이브자리 청담점 이명진 주임

열정과  
긍정 에너지 팍팍!  
이브자리 청담점 배금희 팀장


여러분 모두  
참 잘했어요~ 칭찬합니다  
이브자리 청담점 오영대 점장



**지역적 특색을 극복하라**

이브자리 코디센 '청담점'을 단순히 침구매장이라고 부르기에는 아쉬움이 느껴진다. 다양한 스타일의 침구류를 갖췄을 뿐 아니라 아울렛존, 웨딩&카페, 프리미엄 양실, 프리미엄 한실전문관과 수면체험관 등이 어우러진 구성으로 복합문화공간이라는 호칭도 어색하지 않다. 특히 수면체험관에서는 슬립피팅(Sleep fitting)이라는 개개인에게 최적의 수면환경을 측정해주는 맞춤 서비스까지 제공한다. 오영대 점장, 배금희 팀장, 박가원 부팀장, 이명진 주임, 심문보 매니저로 이루어진 5인의 팀원들은 이브자리의 대표라는 자부심을 먹고 산다고 해도 과언이 아니다. 청담점이야말로 회사가 나아가고자 하는 비전을 가장 잘 투영한 매장으로 상품, 서비스부터 인적 구성까지 모두 최고라는 명성을 유지하기 위해 최선을 다하고 있다. 개장 한지 2년만에 강남 고객들의 이브자리 브랜드에 대한 인식을 바꿔놓을 수 있었던 것은 바로 그런 열정 때문이다.

**진정성으로 승부한다**

물론 청담점의 환경은 지역적 특색에 맞춰 세련되고 고급스럽게 꾸며져 있다. 소위 청담 프렌들리한 접근 방식이다. 상대적으로 백화점보다 높은 품질과 좋은 분위기를 제공하기 위해서도 애쓴다. 하지만 오영대 점장에게 진짜 중요한 것은 진정성이다. 단순히 이불을 파는 것이 아니라 고객의 건강한 수면을 도와준다는 것. 먼저 고객의 이야기와 고민에 귀 기울이어 Needs를 파악하는 방식. 함께 솔루션을 찾아가는 깊이 있는 소통이야말로 청담점이 내세우는 뚜렷한 가치이다. 12년 전 고객이 아직도 청담점까지 찾아준다는 배금희 팀장. 그 역시 백화점이나 다른 매장과 차별화 포인트를 고객과의 친밀한 관계에 두고 있다. 경력 8년차의 박가원 부팀장은 복을 받았다는 표현으로 청담점에 대한 진한 애정을 드러냈다. 그는 고객의 감성에 호소하기 보다는 있는 그대로 담백한 사실 위주의 전달을 통해 신뢰를 쌓는 또 다른 방식의 진정성을 강조했다. 이명진 주임은 청담점이 2년 동안 10번에 가까운 리뉴얼을 하는 과정을 모두 지켜본 산증인이다. 그간의 고생이 심하지 않았는지 은근히 떠보자 이제야말로 고객들의 반응이 오고 있노라며 씩 웃어 넘긴다. 팀의 막내인 심문보 매니저는 백화점 영캐주얼 매장 출신이라는 다소 특이한 이력을 가지고 있다. 사람들과 대화하는 것이 좋다는 그는 이불을 판매한다기 보다는 편안한 잠을 잘 수 있도록 케어해 드린다는 열정으로 업무에 임하고 있다. 

오영대 점장이  
배금희 팀장을 칭찬합니다

"메인 팀장으로서의 역할에 충실하며 즐겁게 업무에 임하는 모범적인 자세를 칭찬하고 싶습니다. 항상 고객과 함께 하려는 그의 열정 앞에서 늘 긍정적인 자극과 에너지를 받게 됩니다."



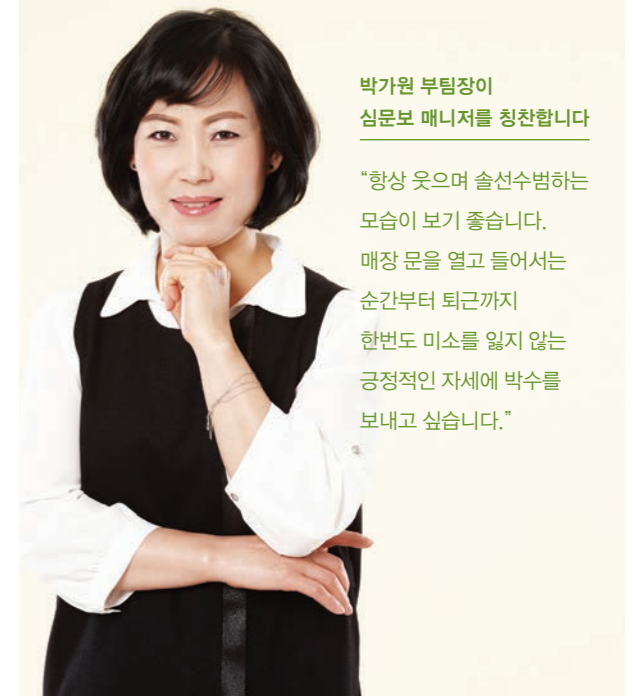
배금희 팀장이  
박가원 부팀장을 칭찬합니다

"팀원들 중 매장에 합류한 것은 가장 최근이지만 그런 느낌을 전혀 받을 수 없을 정도로 친화력이 대단합니다. 항상 팀원들을 배려하고 화합하고자 노력하는 모습이 인상적입니다."



박가원 부팀장이  
심문보 매니저를 칭찬합니다

"항상 웃으며 솔선수범하는 모습이 보기 좋습니다. 매장 문을 열고 들어서는 순간부터 퇴근까지 한번도 미소를 잃지 않는 긍정적인 자세에 박수를 보내고 싶습니다."



심문보 매니저가  
이명진 주임을 칭찬합니다

"MD와 고객 응대를 모두 능숙하게 진행하는 멀티플레이어! 그 한마디로 설명이 되지 않을까요. 다른 대리점과 좋은 관계를 유지하며 협조를 주고받는데도 아주 탁월합니다."



이명진 주임이  
오영대 점장을 칭찬합니다

"점장님은 열정과 도전의식이라는 측면에서 정말 배울 것이 많은 분입니다. 새로운 것에 대한 도전욕구가 대단하고 그것을 밀어붙이는 추진력과 아이디어까지 갖췄으니."



# 째깍째깍, 시간을 제대로 쓰는 자기관리 노하우!



## 지하철은 나만의 도서관

고등학교, 대학교, 첫 직장 등이 항상 집과 먼 곳에 위치한 덕분(?)에 평소 잘 보지 않던 책과 친해지게 되었습니다. 고등학생 때는 국어책에 나오는 소설을 자주 읽었고 대학교 때는 전공관련 서적을. 지금은 소설의 장르 구분 없이 읽는 편입니다. 특히 지금은 지하철에 출퇴근 총 4시간을 간혀있어 책을 읽는데 도움이 됩니다. 책은 잘 읽히는 책들로 먼저 읽는 것들이 독서하는 습관을 들이는데 좋습니다. 심지어 그게 만화책이라 할지라도 활자를 읽는 것에 재미를 붙이면 나중에는 전문서적도 쉽게 볼 수 있게 됩니다. 그렇게 되면 지금 내가 하고 있는 일에, 앞으로 하고 싶은 일에 조금 더 다가갈 수 있는 사람이 될 것입니다.

마지막으로 책과 관련된 유명한 명언 중에 이런 말이 있습니다.

**인간이 혼자 여행을 할 수 있는 것은**

**책이 있기 때문이다.**

여행 떠나실 준비 되셨나요?



바쁜 하루를 지내고 나면 도대체 어떻게 시간이 흘렀는지 모르기 일쑤다. 열심히 사는 것은 좋다. 하지만 방향성 없는 전진은 허무한 결과로 이어질 가능성이 크다. 제대로 시간을 쓰는 법. 먼저 사소한 습관부터 돌아보자.

글. 이브자리 마케팅팀 권창재 대리



## History를 아세요

흔히 역사를 영어로 History라고 합니다. 중간에 한 음절만 띄면 His story가 됩니다. '갑자기 웬 영어시간?'이라고 생각할지 모르지만 제가 드릴 얘기는 역사를 기록해 보시라는 겁니다. 전 요즘 하루의 일들을 기록하는 일기를 쓰고 있습니다. 요즘 영화 중 '어바웃 타임'이라는 영화를 보면 마지막에 주인공이 하루를 복기하듯이 하루를 한 번씩 더 살면서 행복을 느끼는 내용이 나옵니다. 보고 있으면 따뜻해지는 내용이지만 가슴 한 켠에는 영화니까 가능하지. 나랑은 거리가 먼 얘기가 라고 생각할 수 있습니다. 하지만 일기를 쓰면 어떻게 될까요? 아마도 영화 속 주인공이 하루를 더 살고 침대에 누워서 짓는 행복한 미소를 당신도 지을 수 있지 않을까요?  
**오늘부터 역사의 주인공이, 영화 속 주인공이 되어보시는 건 어떠세요?**



## 내 인생의 충전기는 운동

한때 운동으로 하루의 3시간을 보내던 적이 있었습니다. 그때는 아무런 생각 없이 운동하고 흘리는 땀이 너무 좋아서 수영, 헬스, 농구를 했던 기억이 있습니다. 물론 시간이 많이 남았기 때문이기도 합니다. 그런데 운동을 생활화하는 이브자리에 입사하고부터 운동을 멀리하게 되는 아이러니한 상황이 됐습니다. 지금으로부터 정확히 1년전, 거울을 본 순간 20대의 아름다웠던(?) 몸은 언제부터인가 없어지고 매일매일의 스트레스는 점점 쌓여만 갔습니다. 안되겠다라는 생각이 들어 동네 수영장 방문하였습니다. 왕복 100m 레인으로 수영 대회가 열리는 공식 수영장을 보는 순간 빨리 들어가고 싶은 생각뿐이었습니다. 지금은 비록 어깨를 다쳐 헬스만 다니고 있지만 지난 1년간 수영장에서 많은 땀과 하루의 스트레스를 물속에 흘려보냈습니다. 2014년은 청마의 해라고 합니다. **말처럼 열심히 뛰어 건강한 육체를 만드시길 빌겠습니다.**

# 보기 좋은 인테리어, 복에 좋은 인테리어

어느덧 다사다난했던 2013년 계사년(癸巳年)을 갈무리하고 2014년 갑오년(甲午年) 말미 해를 새로이 맞이하게 되었다. 예로부터 말은 행운과 성공, 고귀한 신분을 상징했다고 한다. 더구나 올해 갑오년은 60년 만에 돌아 온 청마(靑馬)의 해. 청마는 동서양 모두에게 환영 받는 존재다. 서양에서는 행운의 상징인 신비의 동물이고, 동양에서도 청색은 좋은 기운과 통하는 것으로 여겨져 왔다. 이렇듯 좋은 해를 맞아 기왕이면 더욱 복되고 힘찬 기운을 누리고 싶은 것이 인지상정. 올 한 해를 더욱 건강하고 풍요롭게 지내기 위해 풍수 인테리어에 도전해 보면 어떨까? 이제 대중에게도 제법 익숙해진 풍수 인테리어는 비싼 비용이나 큰 노력을 들이지 않아도 실천이 가능하다는 점이 매력이다. 당장 가구나 생활용품의 배치를 바꾸는 것부터 시작해보자.



## 스탠드부터 바꿔보기

미적인 관점에서 보면 조명은 노력대비 가장 드라마틱한 효과를 볼 수 있는 아이템이다. 조명 하나 바꿨을 뿐인데 집안 분위기가 확 달라지는 것을 경험해 본 적이 있을 것이다. 풍수적인 관점에서는 더욱 중요하다. 조명이 좋은 기를 내뿜는 역할을 하기 때문이다. 조명등이 고장 나거나 못쓰게 된 전구가 없는지 늘 살펴보고 발견 즉시 바꿔주는 습관을 들이자.



## 01

### 어디에 놓을 것인가

스탠드 조명은 흥한 기운과 찬 기운을 몰아내고 집안에 따뜻한 기운을 일으킨다. 북향의 침실, 어둡고 습한 곳에 설치하면 좋다. 특히 집안에서 가장 어두운 곳에는 반드시 조명을 놓아 나쁜 기운이 머물지 않도록 한다. 공부방의 경우 아이가 오른손잡이라면 왼쪽에, 왼손잡이는 오른쪽 뒤에서 스탠드 조명을 비춰주면 그림자도 생기지 않고 눈의 피로도 덜어준다.

## 03

### 모양과 밝기, 색깔은 이렇게

일단 스탠드의 기둥이 여러 개인 제품은 좋지 않다. 삶의 변화가 커질 가능성이 높다. 침실은 은은하고 부드러운 조명을 쓴다. 현관에는 기가 흐르기 때문에 반대로 밝게 하는 것이 좋다. 책상 위에는 블랙이나 그린 계열의 스탠드를 놓는다. 식탁 위에는 붉은 빛 조명을 달아주자. 어떤 조건이 되었든 부부 침실에는 꼭 스탠드를 두는 것을 추천한다.

## 02

### 위치만큼 길이도 중요하다

인테리어 잡지를 펴면 소파 옆에 근사하게 자리를 잡은 스탠드가 눈에 띄는 경우가 흔하다. 이처럼 소파 옆에 스탠드를 두면 가족간에 불화를 예방하고 가정의 사회활동에 긍정적인 효과를 가져온다고 한다. 이때 중요한 것이 스탠드의 길이다. 가장의 키만 한 거나 더 큰 것이 좋다. 가정의 사회활동이나 승진은 물론 건강에도 좋은 영향을 미친다.





## 꽃과 화분으로 집안 가득 생기를

풍수 인테리어의 또 다른 매력은 적절한 소품을 사용해 나쁜 기운을 교정할 수 있다는 것이다. 가령 재물운을 보강하려면 수기(水氣)를 상징하는 소품인 어항이나 실내분수를 두는 식이다. 특히 화분이나 꽃 등 싱싱한 식물은 목기(木氣)를 일으켜 생명력과 성장, 번영의 효과를 가져오는 풍수 인테리어의 필수 아이템이다.

### 01

효과적인 배치를 위하여

기본적으로 식물은 목(木)의 방향인 동쪽 벽면에 배치하는 것이 좋다. 목(木)을 생(生)하는 방향인 북쪽도 추천한다. 잎이 넓은 관엽식물을 구석진 귀퉁이나 예리한 모서리에 놓는 것도 매우 효과적이다. 나쁜 기운을 중화시켜 안정된 기가 흐르게 해준다. 녹색이 주는 편안함은 가족들의 심성을 온화하게 만들어 줄 것이다.

### 02

지나치게 크면 역효과

식물이라고 다 좋은 것은 아니다. 사람의 가슴 높이 이상의 키를 가진 식물은 오히려 해로울 수 있다. 큰 식물이 좋은 기운을 억누르는 것을 막기 위해 적어도 집주인의 키보다는 작은 크기로 선택하자. 과학적인 근거도 있다. 크기가 크고 잎이 무성한 식물은 밤이면 산소를 흡수하고 이산화탄소를 배출해 공기를 탁하게 만든다.



### 03

평 대신 닭, 꽃 대신 그림

풍수에서 꽃은 특별하다. 아름다운 꽃은 행복을 가져다 준다고 한다. 가족의 시선이 많이 머무는 곳에 꽃을 두면 가정이 화목해 진다. 현관에 향이 좋고 예쁜 꽃을 두면 애정운까지 상승시킨다. 다만 향이 너무 강하면 오히려 마이너스다. 시든 꽃이나 죽은 나뭇가지로 만든 꽃꽂이도 좋지 않다. 꽃그림을 걸어두는 쪽이 편하다. 활짝 핀 꽃보다는 피기 직전의 작은 봉오리가 있는 것이 좋다.



## 나만의 명품 DIY, 가죽공예 체험

기계식 대량 생산에 익숙해진 시대. 그럼에도 사람들은 여전히 수공예 제품에 열광한다. 양산 제품이 아무리 가격과 품질이 좋아도 제 각자의 감성과 취향을 모두 만족시키는 것은 불가능하다. 남과는 다른 나를 발견하고 발전시키고자 하는 욕망은 곧 내가 소비하는 물건에까지 투영되곤 한다. 최근 주목 받고 있는 가죽공방도 그런 맥락을 이해하면 고개가 끄덕여진다.

사실 가죽의 매력은 최신이나 첨단이라는 측면으로 접근하면 안 된다. 사람들이 새것을 좋아하는 이유와 정확히 반대 선상에 가죽의 멋스러움이 위치하기 때문이다. 세월이 흘러 햇빛과 바람에 색이 바래가며 배어 나오는 특유의 우아함. 수공예의 장점과 잘 맞아떨어지는 조합이다. 그래서인지 가죽 공방을 찾아 디자인부터 재단, 바느질까지 가죽공예의 전반을 배우는 사람이 늘고 있다.

김나래 디자이너(홍보디자인팀)도 가죽공예에 대해 평소 많은 관심을 가지고 있었다고 한다. 미대 출신답게 직접 손으로 만드는 것이라면 저절로 눈이 갔다. 골판지 공예 등 취미활동은 물론 학원에서 아이들에게 드로잉과 아이클레이 특강을 하기도 했다. 그런 그에게 가죽공예는 무척이나 재미있을 것 같은 분야다. 하지만 막상 어디에서 어떻게 시작해야 할지 몰라 막막하던 차에 임직원 체험의 기회가 주어지자 흔쾌히 응했다.

### 이 달의 체험 아이템

이탈리아산 레드브라운 컬러의 가죽을 이용한 핸드메이드 펜케이스

초보자가 펜케이스 하나를 만드는데 드는 과정은 보통 10여가지 도구를 사용해 4~5시간이 소요된다. 과정이 손에 익으면 시간은 반으로 줄어든다.



### 1. 준비과정

VALE Leather Atelier의 이동현 실장이 제작과정 전반에 대한 설명과 도구의 사용법, 주의할 점 등을 세심하게 가르치고 있다.



## 2. 가죽 자르는 연습

혹시 모를 부상을 피하기 위해 먼저 가죽 자르는 법부터 연습한다. 세심함이 요구되는 과정이기 때문에 수강생의 성격이 그대로 드러난다고 한다. 마음을 급하게 먹지 않는 것이 필요하다. 김나래 디자이너의 손놀림은 유심히 지켜보던 이동현 실장은 “칼질만 봐도 다르다”며 고개를 끄덕였다.



## 3. 형뜨기

초보자는 미리 준비된 패턴으로 형을 뜨는 것이 시작이다. 패턴 안으로 선이 들어가지 않게끔 주의해 가면서 형에 맞춰 가죽을 자른다.

## 4. 가죽 재단

본격적으로 가죽을 자르는 과정. 난이도가 있기 때문에 집중력과 주의가 요구된다. 이 과정에 이르자 김나래 디자이너는 스스로 도구를 바꿔가며 적극적인 자세로 임했다.



## 5. 가죽 마감

페디와 사포로 모서리를 동글게 갈아주고 염색한다. 후노리(다시마 가루를 탄 물)로 단면에 광을 내주는 것은 VALE Leather Atelier의 고유한 방식. 결국 이런 세세한 마감처리가 물건의 가치를 좌우한다.



## 6. 본딩

가죽은 반드시 본드를 양면에 바르고 어느 정도 마른 후에 붙인다.



## 7. 바느질 구멍 뚫기

스티치를 놓기 전에 미리 구멍을 뚫어둔다. 김나래 디자이너는 손은 떨리지만 무척 재미있는 과정이라고 평했다.

## 8. 왁스코팅

먼저 스티치 실을 고르고 왁스를 여러 번 발라준다. 가죽제품은 주로 실을 타고 습기가 흐르기 쉽기 때문에 꼼꼼한 왁싱을 통해 이를 방지한다.



## 10. 마감

바니쉬를 이용해 정성스럽게 코팅해 준다. 마지막으로 만든 이의 이니셜을 각인한다.



## 9. 손바느질

재단과 더불어 초보자에게는 가장 어려운 단계. 구멍을 통해 왼쪽 오른쪽으로 교차해가며 반복적으로 실을 뽑아 낸다. 사람에 따라 호불호가 갈리는 과정인데 다행히 김나래 디자이너는 무척 즐겁게 진행하였다.



## VALE Leather Atelier 이동현 실장

무작정 트렌드를 좇기 보다는 오리지널리티를 강조하는 이동현 실장은 스스로가 납득할 수 있는 작품으로 시장에서 승부하겠다는 욕심을 갖고 있다. 여타의 가죽공방과는 달리 기획과 디자인부터 제작, 컨설팅 등 모든 프로세스를 소화할 수 있는 것이 그가 운영하는 VALE Leather Atelier의 장점이다.

2007~2009 Hikomizuno college bagmaker course  
2010 VALE launching  
2011 Vale atelier  
2013 코오롱 RE;CODE bag designer (입상) 일본 H.P.FRANCE / CANNABIS AWARD

서울특별시 강남구 일원1동 666-6  
형신빌딩 202호 (070-4242-8527)

“손으로 만드는 즐거움을 만끽할 수 있었다. 딱딱한 키보드만 만지다 천연가죽의 질감을 느끼니 절로 힐링이 되는 듯하다. 요즘 주말 출근이 잦아 취미생활과 멀어졌는데 이번 기회를 통해 새로운 경험을 했다. 이브자리의 핵심가치인 <정직, 도전, 봉사> 중 도전에 제대로 임해왔다는 생각에 뿌듯하다.” — 김나래 디자이너



# 내 몸을 깨우는 마라톤

## 42.195km

우리나라에 본격적인 마라톤 붐이 일어난 시기는 국민영웅 황영조 선수의 바르셀로나올림픽 우승 이후로 본다. 그의 머리에 월계관이 울러지고 나서 국내 마라톤 인구는 폭발적으로 늘기 시작했는데 어느덧 400만명 시대에 접어들었다. 마니아 숫자를 대략 10~20만명 정도로 보고 1년에 열리는 마라톤대회만 500여 개에 이른다. 이 정도면 국민스포츠라 불려도 무방할 정도다. 지금도 많은 대회에서 수만 명의 동호인 선수들이 풀코스 도전을 하나의 목표로 삼고 마라톤에 참가하고 있다. 잠깐 해외로 눈을 돌리면, 뉴욕 마라톤의 경우 구경꾼이나 길거리 응원자까지 합쳐 해마다 200만 명이 넘게 몰려든다고 한다. 도대체 마라톤의 매력과 장점이 무엇이길래 이토록 큰 열풍을 일으켰을까. 문학평론가 이어령(李御寧) 선생은 “마라톤은 인간이 의지의 동물이라는 것을 증명하는 스포츠”라고 했다. 매해 한번씩은 마라톤 풀코스 도전한다는 소설가 무라카미 하루키는 “개인의 최고 한계 상황까지 당신을 몰아넣어라. 그것이 달리기の本질이며 인생의 은유법”이라는 표현을 썼다.

마라톤은 거리와 기후 등 모든 조건이 동일한 상황에서 누구나 자유롭게 평등하게 참여하는 스포츠이다. 누구든 맨몸으로 같은 길을 달려야만 한다. 사실 마라톤 대회에 참가해보지 않은 사람은 잘 모르겠지만, 혼자 달리는 것과 대회에 참가해 여럿이 함께 달리는 것은 매우 큰 차이가 있다. 아이러니한 것은 여럿이 달리는 중에서도 마라톤은 결국 자신과의 싸움으로 귀결된다는 점이다. 이는 사회생활과도 일맥상통하는 바가 있다. 마라톤을 하면 신체건강과 더불어 어떤 분야에서 일을 하든 자신감이 상승하는 일거양득의 효과가 있다. 물론 신체건강이라는 측면에서만 마라톤을 들여다 봐도 깊은 매력을 느낄 수 있다. 무엇보다 마라톤은 심폐기능을 향상시키는 아주 효과적인 유산소 운동이다. 달리면서 폐에서 혈액으로 보다 많은 산소를 공급해야 하며 심장에서 신체로 보내지는 혈액의 흐름도 빨라지게 된다. 혈액의 산소는 근육의 글리코겐이나 지방을 태워 에너지로 전환된다. 체중 조절에도 더할 나위 없을 뿐 아니라 정신건강에도 탁월하다. 마라톤을 마치고 난 뒤에 맛보는 개운함과 상쾌함은 지루한 일상에서는 맛볼 수 없는 귀중한 활력소다. 스트레스를 벗고 건강한 정신력을 얻기를 원한다면 누구나 도전해볼 만한 스포츠이다. ☞

고대 마라톤 전쟁에서 승리한 그리스 측 병사가 승전보를 알리기 위해 목숨을 걸고 뛰었다는 거리. 이제 현대인들은 이 거리를 달리며 열정과 도전이라는 이름의 새로운 의미를 찾아 나서고 있다. 올림픽의 꽃이자 전문 영역에 머물러 있던 마라톤이 어느새 대중의 곁에 자리한 것이다.



tip.	1	2	3	4	5	6	7
달리기를 해야 하는 15가지 이유	칼로리 소모에 가장 좋은 운동이다.	달리기를 하면 운동을 하지 않을 때보다 심진대사가 촉진된다.	값비싼 도구가 필요하지 않다.	사회생활에 좋다.	홀로 달리면서 자기 자신을 발견할 수 있다.	기분이 좋아지게 한다.	창의성을 높인다.
8	9	10	11	12	13	14	15
집 밖에 나가 자연을 즐길 수 있는 기회를 준다.	자존감을 고양한다.	스트레스를 줄인다.	우울증과 불안감 해소에 효과적이다.	당신에게 에너지를 준다.	수명을 늘려준다.	성기능을 활성화한다.	달성할 목표를 제시한다.



# how to run correctly

달리다가 쓰러져도 좋다, 다시 일어나면 되니까

달리는 데 특별한 기술은 필요하지 않다지만 아무 준비 없이 마라톤에 임했다가는 자칫 부상을 입기 쉽다. 마라톤 선수 참가자 1000명당 5명 정도의 부상이 발생한다고 한다. 초보자가 흔히 입기 쉬운 발목염좌부터 노련한 속력자도 주의해야 하는 연골부위의 부상까지 철저히 대비하는 준비성이 필요하다. 준비 운동과 마무리 운동을 충분히 해주는 것은 기본 중의 기본.



# where to run

## 마라톤 대회 정보

달릴 준비가 되었다면 대회에 나가보자.

### 시즌오픈 제10회 일요일마라톤

**일시**  
2014년 1월 19일(일) 오전 10시

**출발**  
장소. 한강시민공원 여의도지구 이벤트광장(여의나루역 2번출구)

**코스**  
여의도 한강공원 이벤트광장 - 안양천 - 방화대교방향

**참가구분**  
풀(42.195km), 32km, 하프(21.0975km), 10km, 5km

**접수기간**  
2013년 11월 ~ 선착순 마감(12월 31일 마감)

[www.imarathon.kr](http://www.imarathon.kr)

### 2014 서울국제마라톤 대회

**일시**  
2014년 3월 16일(일) 오전 8시

**코스**  
광화문광장 → 잠실주경기장

**참가구분**  
풀코스 (Full Course)

**접수기간**  
2013년 12월 10일 ~ 선착순 마감(2만명)

**접수방법**  
[www.seoul-marathon.com](http://www.seoul-marathon.com) 접속 후 참가신청란 클릭

**참가비**  
4만 원

[marathon.donga.com](http://marathon.donga.com)

### 소아암환우돕기 제11회 서울시민마라톤대회

**일시**  
2014년 5월 4일(일) 8시 출발

**출발**  
여의도 한강공원 이벤트광장

**참가구분**  
풀코스, 하프코스, 10km, 5km, 5km(걷기)

**접수방법**  
홈페이지를 통한 신청

**접수기간**  
2013년 12월 ~ 2014년 4월 18일(금) 16:00

[www.marathon4cancerkids.com](http://www.marathon4cancerkids.com)



# essential running wear

## 겨울철 마라톤복장

마라톤은 땀이 많이 나는 운동이다. 통풍과 발한(發汗)이 잘되는 복장은 필수다. 운동화 같은 경우는 무엇보다 자신의 발에 잘 맞아야 한다. 발이 가장 붓는 시간대인 늦은 오후에 매장에 들러 꼭 양말까지 신고 골라야 한다. 초보자와 아마추어들은 경기화가 아닌 훈련화를 선택하는 편이 부상 방지에 유리하다. 경기용은 기록 단축이 우선 목표이기 때문에 관절 등에 대한 보호 기능은 오히려 떨어진다.

**a**  
추위와 여름 속에서 보다 안정적인 러닝을 위한 준비. 바디의 유리 구슬 소재가 360도 400축과으로 발광. 나이키 올 오버 플래시 자켓 579,000원

**b**  
추운 겨울에도 운동 시 가벼운 착용감을 자랑하는 써마 핏 팬츠, 엘레먼트 써멀 팬츠 79,000원

**c**  
기능성과 스타일이 모두 가미된 드라이핏 소재의 경량 하프 집업 긴팔. 라글란 소매는 움직임과 편안함을 향상. 드라이-핏 니트 LS 하프집 119,000원

**d**  
운동하는 동안 터치 스크린을 사용하기 편리하도록 제작. 라이트웨이트 테크 런 글로브 29,000원

**e**  
맨발에 가까운 느낌을 제공하는 프리 3.0은 당신의 발을 더욱 건강하게 유지. 나이키 프리 3.0 V5 129,000원

**f**  
달리는 동안 거리, 페이스, 시간 및 칼로리 연소 등을 체크하여 간편한 디스플레이로 보여준다. 나이키+ 스포워치 GPS 209,000원

이미지 출처 : 나이키 공식 홈페이지



# 바다의 기운, 냄비에 오롯이 받아내다

## 팬톨라 해물 파스타

해산물을 가리키는 이탈리아어 중에 푸르티 디 마레(Frutti di Mare)라는 것이 있다. 마레는 ‘바다’라는 뜻이고(일 마레il mare라는 단어는 우리에게도 제법 익숙하다), 푸르티는 영어로 치면 후르츠(fruits) 즉 과일을 말한다. 바다의 과일이라는 표현이 제법 운치 있지 않은가. 아닌 게 아니라 햇볕과 대지의 양분을 머금고 자란 과일처럼 해물에도 바다의 기운이 잔뜩 들어가 있다. 새우는 키토산과 타우린이 풍부하며 철분과 칼슘을 함유하고 있는 영양 덩어리다. 단백질이 가득한 오징어 역시 고단백 식품이다. 바지락 역시 빠지지 않는다. 저열량, 저지방, 고단백의 3박자를 갖춘데다 숙취해소에도 탁월하다. 셀레늄과 비타민, 미네랄의 보고인 홍합은 한겨울 추위를 버티게 해주는데 그만이다. 이렇듯 건강한 해산물을 팬톨라(pentola 이탈리아어로 냄비)에 그득 담아 먹음직스러운 파스타로 내어 보았다.

### 재료

스파게티 100g, 간새우 6마리, 오징어 1/4마리, 바지락 10개, 홍합 작은 것 10개, 토마토소스 1컵(200ml), 다진 마늘 1스푼, 페페론치노 조금(or 청양고추), 올리브오일 2스푼, 파슬리 가루 조금, 소금 조금



### 조리과정

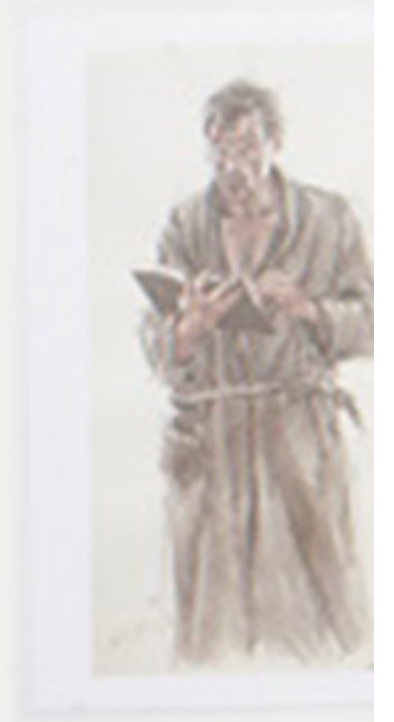
1. 오징어는 먹기 좋은 크기로 자른다. 조개와 홍합은 찬물에 깨끗이 손질해서 준비한다.
2. 팬에 오일을 두르고 마늘, 새우, 1의 오징어, 홍합, 조개를 넣고 볶는다.
3. 2의 팬에 물 1컵(200ml), 토마토소스, 페페론치노, 파슬리 가루를 넣고 해물이 다 익을 때까지 끓인다. (필요시 소금 간을 한다)
4. 소금물에 파스타를 삶는다. (1리터 물 양에 굵은 소금 1스푼(약 10~15g))
5. 파스타를 3의 팬에 넣고 3분간 끓인 다음 준비된 냄비에 담는다.
6. 바질을 장식한다.

### 박인규 셰프

이탈리아 밀라노의 요리 학교와 이탈리아 조리 협회 마스터 코스를 수료 후 국제 조리대회에서는 로마 대표팀으로 출전해 금메달을 수상하는 등 화려한 경력을 가지고 있다. 2010년 드라마 <파스타>에서 요리 자문을 맡은 바 있으며, <가로수길 레시피>, <셰프 아빠의 아이 식탁>의 저자이기도 하다. 현재는 대학로에 위치한 이탈리아 레스토랑 핏제리아오에서 총괄 셰프로 활약하고 있다.



# 침대의 책



침대는 책을 읽기 가장 좋은 장소가 아닐지도 모른다. 하지만 침대 위에서야 읽을 수 있을 것 같은 책들이 있다. 소용돌이치던 마음을 잠잠하게 하거나 얼굴 위로 미소가 번지게 하길 바라면서, 그렇게 기대를 포개는 순간이 있다. 베개에 머리를 누이듯.

글. 한은형 소설가



**후차를 주문하는 방법**  
츠지야 켄지 씀, 송재영 옮김, 토담미디어

피식피식 웃음이 터지는 에세이다. 에세이의 매력은 대개 저자의 매력에서 나온다고 봐도 크게 틀리지 않는다. 저자인 츠지야 켄지는 일본의 철학과 교수라는데, 자기비하에서 나오는 유머가 일품이다. 이 자기비하는 대개 쌍방비하로 이어지고 다시 자기비하로 돌아오는데, 끈대스럽거나 눅눅하지 않다. 촌스럽지 않으면서 매몰차지도 않다. 머리말에 보면 이런 문장이 있다. “오해 없도록 말해두지만 이 책은 노벨 문학상 수상 기념 강연집이 아니다. 철학서도, 의학서도, 냉장고도, 지하철도 아니다. 특히 유고집도 아니다.(...) 쉽게 상상할 수 있는 것처럼 매우 질 높은 문장을 계속해서 쓴다는 것은 아주 곤란한 일이다. 어느 정도 곤란한 것인지는 이 책의 문장을 읽으면 곧바로 알게 될 것이다.” 이런 문장을 읽고 나서 이 책을 읽지 않는 게 가능할까?

## 사월의 미, 칠월의 술

김연수 씀, 문학동네

소설가 김연수에게 소설이란 아름다운 것이다. 소설관이라는 것은 소설가의 수만큼이나 많을 텐데, 그는 종종 이렇게 말한다. 이 책에는 김연수가 2008년 가을부터 2013년 여름까지 쓴 11편의 소설이 실려 있다. 그중 「산책하는 이들의 다섯 가지 즐거움」으로는 이상문학상을 수상하기도 했다. 표제작이기도 한 「사월의 미, 칠월의 술」은 어떤 이유로 지어진 제목일까? “합석지붕이었는데, 빗소리가 얼마나 좋았는지 몰라. 우리가 살림을 차린 사월에는 미 정도였는데, 점점 높아지더니 칠월이 되니까 술 정도까지 올라가더라. 그 사람 부인이 애 데리고 찾아오지만 앉았어도 시 정도까진 올라가지 않았을까?” 김연수의 문장이란 이런 것이다.



## 파워 클래식

정민 외 씀, 어수웅 엮음, 민음사

조선일보에 기획으로 실렸던 유명인들의 서평을 엮은 책이다. 어떤 책에 대한? 고전, 클래식, 그래서 ‘파워클래식’이 이 책의 이름이 된 것. 우리 시대의 지식인 101명에게 인생을 바꾼 고전을 조사한 후 그중 38편을 엄선하여 소개하고 있다. 최고(最古)의 책인 아리스토텔레스의 「시학」에서부터 비교적 근작인 벽초 홍명희의 「임격정」까지. 한문학자인 정민은 「어느 시골 신부의 일기」를, 영화감독 김대우는 「로빈슨 크루소」를, 소설가 성석제는 「임격정」을, 화가 김병중은 「노인과 바다」를, 진화 생물학자 최재천은 「비글호 항해기」를, 국악인 황병기는 「논어」를 읽는다. 서평자와 책의 궁합을 살피며 이 책을 읽는 건 어떨까. 그리고 읽지는 않았지만 읽은 것 같은 느낌을 주는, 더없이 친근한 이 고전들을 ‘다시’ 읽어볼 생각을 하는 것은.



## 다다를 수 없는 나라

크리스토프 바타이유 씀, 김화영 옮김, 문학동네

다다를 수 없는 나라는 어디인가? 이 책의 원제가 답이다. ‘Annam’. 그러니까 베트남. 중국이 베트남을 다스릴 때 유래한 이 말은 그 후로도 오래도록 쓰였다. 어린 베트남 황제가 프랑스 궁정에 도착하는 것으로 이 소설은 시작된다. 1787년이 배경이다. 그러니까 프랑스 혁명이 일어나기 2년 전. 이것만은 이야기하고 싶다. 이 책이 아주 신비롭고 아름다운 소설이라고 이야기하는 사람들을 적어도 다섯 명 이상은 만나봤다고. 그들은 작은 목소리로 말과 말 사이의 침묵을 음미하면서 말했다. 어딘지 몽환적인 표정을 하고서. 그들을 보면서 나는 생각했다. 이 책에 대해 다른 방식으로 이야기할 수 있는 가능성이 없을지도 모른다는 것을.




꿈꾸는 여인 - 꿈을 부르다 91 x 116.7cm Acrylic on canvas, 2013

이영신 개인전

# 꿈꾸는 女人 - 꿈을 부르다

삼성동 이브갤러리 12월 19일 - 12월 29일

빈 도화지에 '꿈'이라는 단어 하나만 달랑 놓여 있다면 우리는 고개를 갸웃거리게 될지 모른다. 잠자리, 희망과 이상, 헛된 생각 등 3가지 해석이 가능하기 때문이다. 삼성동 이브갤러리에서 12월 19일부터 12월 29일 까지 진행된 이영신의 개인전 주제는 '꿈꾸는 여인'이다. 여기서의 꿈은 2번째 의미를 뜻한다. 작가는 바쁜 현대 사회에서 꿈을 잃고 살아 가는 여인들의 건조한 삶이 안타까웠던 듯 하다. 작품을 통해 "모두가 각자는 인생의 주인공"이라고 말하고 싶었다고 한다. 한 해의 마지막을 마무리 하면서 소망에 따라 살아가자 라는 마음이 들게 해주는 작품들을 전시했다. 작가가 품은 따뜻한 격려의 마음이 전해진다. 보는 즐거움도 있다. 과장되고 유머러스 한 여인들의 모습과 꿈을 꾸는 듯한 이영신의 작품에는 독특한 색감과 색채가 살아있다. 화려한 머리 치장과 색동 무늬와 같은 추상적 패턴도 눈길을 끈다. 가만히 주의를 기울이고 있노라면 누구나 그림의 주인공처럼 인생의 무대에서 주인공이 될 수 있다는 사실을 일깨워준다. 작품 속 여인들은 그저 찬란하고 아름답기만 하다. 



꿈꾸는 여인 - 꿈을 부르다 130.3 x 162cm Acrylic on canvas, 2013

꿈꾸는 女人 - 꿈을 부르다  
 인생이라는 함께 가는 길 위에서  
 내 인생의 힘듦과 지침을 고백할 때  
 누군가 내 등을 두드려 주며 위로해 주었던 것처럼  
 때론 지치고 힘든 세상을 향해서  
 "당신은 정말 아름다운 분입니다"라고 고백하고 싶습니다.  
 제 그림을 보는 많은 이들에게  
 따뜻한 위로와 격려가 되기를 꿈꾸는  
 그런 꿈을 부릅니다.  
 — 이영신 작가 노트



꿈꾸는 여인 - 꿈을 부르다 122 x 244cm Acrylic on canvas, 2013



## 콩과 라벤더의 포근한 만남

전지현과 윈더걸스 선예의 공통점은? (3초간 생각할 시간을 드리겠습니다) 만약 '소이캔들'이라는 정답을 맞췄다면 당신은 엄청난 연예인 전문가이거나 건강과 향초에 관심을 갖고 있는 사람 둘 중 하나일 것이다. 전지현과 선예는 모두 자신의 결혼식 하객 답례품으로 소이캔들을 선물했다고 한다. 하고 많은 향초 중에 왜 하필 소이캔들일까?

소이캔들은 천연 에센셜 오일과 콩을 재료로 하는 왁스로 만들었기 때문에 유해물질로부터 자유롭다. 일반적인 향초는 석유에서 추출한 파라핀 왁스를 사용해 때문에 연소 시 유해한 물질이 나올 수 있고 그을음도 많이 발생한다. 그에 비해 소이왁스는 연소 시 환경 유해 물질이 없고, 그을음도 아주 적은 편이다. 녹는 용점이 낮기 때문에 향을 공기 중에 더 멀리 분산 시키고 사용도 더 오래 할 수 있다.

여기에 라벤더 오일이 더해진다면 건강한 숙면을 위한 최고의 조합이 탄생한다. 흔히 허브의 여왕이라고 불리는 라벤더는 신경안정 효과가 탁월하고 불면증이나 신경과민, 두통에도 효능이 있다. (혈압을 낮춰주는 효과도 있어 초기 임신부는 주의해야 한다) ☞

자료 협조: 에프왈 캔들(etoilecandle.com)

## 변신! 아침형 히어로 5인조

새해만 되면 주목을 받는 아침형 인간. 많은 사람들이 신년을 맞아 아침형 인간으로의 변신을 꿈 꾸지만 대부분 작심삼일로 끝나기 십상이다. 어떻게 하면 제대로 된 변신에 성공할 수 있을까? 여기 5인의 성공사례를 참고해보자.

“나를 알고 적을 알면 백전백승”



변신 히어로의 리더답게 강력한 리더십과 꼼꼼한 계획으로 무장한 레드! 그의 변신 포인트는 무엇보다 자신의 생활패턴 파악하기이다. 무턱대고 일찍 일어나는 것은 실패의 지름길. 실제 기상 시간과 취침 시간에 맞춰 실천 가능한 목표 시간을 정하는 정공법이 필요하다.

“고독한 저녁이 활기찬 아침을”



아침형 인간으로의 변신을 막는 가장 큰 방해요소는 저녁 약속, 술자리를 비롯해 온갖 약속을 치르다 보면 늦게 잠자리에 들고, 당연히 늦게 일어나게 된다. 아침형 인간은 적게 자는 사람이 아니라 밤에 일찍 자고 아침에 일찍 일어나는 사람이라는 사실을 명심하자.

“잠을 깨우는 비법은 아침운동”



기껏 일찍 일어났는데 할 일이 없다면 다시 잠자리로 돌아갈 확률이 너무 높아진다. 거창하게 뭔가를 한다기 보다 간단한 스트레칭과 운동 정도면 충분하다. 체온의 상승, 아드레날린의 분비는 잠을 깨우고 식전이라면 지방 연소와 칼로리 소비까지 일타이피!

“반복하고 또 반복하고”



무엇보다 중요한 것은 일정한 기상과 취침패턴을 반복하는 훈련이다. 주말이나 평일 예외 없이 똑같은 기상시간을 유지하여 습관을 붙여야 한다. 만약 일과시간에 피곤해 진다면 30분 이하의 적당한 낮잠으로 피로를 풀어주는 것도 좋다.

“새로운 시도로 동기 부여하기”



이 모든 방법을 동원해 보아도 아침형 인간으로의 변신은 쉽지 않을 것이다. 그럴 때는 아침형 인간이 되었을 때의 장점을 생각하며 자신에게 동기를 부여해 보자. 일정한 기간 일찍 일어나는데 성공했다면 나를 위한 여행을 가는 등 보상을 해주는 방법도 좋다.

아침잠이기기 Tip! 아침형인간 체크리스트

1.  Yes  No  
나는 저녁에 과식을 하지 않는다.
2.  Yes  No  
되도록이면 늦은 밤 야식은 피한다.
3.  Yes  No  
잠들기 2시간 전에 물과 음료를 마시지 않는다.
4.  Yes  No  
잠들 때 음악을 듣지 않는다.
5.  Yes  No  
스탠드 빛이나 작은 전등을 끄고 암흑으로 만든다.
6.  Yes  No  
자기 전에 무서운 영화나 자극적인 TV 프로그램을 피한다.
7.  Yes  No  
침대나 잠자리에서 책을 보거나 서류를 검토하지 않는다.
8.  Yes  No  
저녁 식후, 습관적으로 커피를 마시지 않는다.

Yes가 많이 나올수록 아침형인간!



## 새로운 옷으로 갈아 입은 Good morning, Good bedding

이브자리 매거진이 2014년을 맞이하여 새 단장을 했습니다. 보다 알차고 재미있어진 이브자리 매거진, 어떤 부분이 바뀌었을까요?

### Participation

2014년 이브자리 매거진은 대리점가족과 임직원의 참여를 확대하기 위해 참여 코너의 질을 높였습니다. 또한 대리점가족, 임직원, 기타 이해관계자들도 직접 참여할 수 있도록 구성하여 다양한 이벤트와 읽는 재미를 주는 사보로 보다 풍성하고 유익하게 발전하였습니다.

### Story

정확한 정보 전달을 바탕으로 이슈를 보다 부드럽고 재미있게 풀어서 전달하고자 합니다. 'Main Issue'에서는 매달 주요 이슈를 드러내어 회사의 성과 및 문화를 전면에 홍보합니다. 딱딱한 정보의 나열에서 탈피해 '뉴스'가 아닌 '이야기'로 풀어내어 효과적으로 전달합니다.

### Fun

회사 이야기, 구성원의 이야기 외에 문화 관련 코너를 통해 '읽을거리'가 풍부한 사보로 변화하였습니다. 이브자리인이 직접 문화생활을 체험하는 'Lifestyle', 건강한 삶과 바른 운동법을 전달해 주는 'Health', 흥미롭고 실용적인 정보로 집안 스타일을 바꿔줄 'Interior', 수면에 관련된 다양한 아이템들을 소개하는 'Goods', 건강한 재료로 우리의 식탁을 풍성하게 만들 'Recipe' 등 다양한 읽을거리로 여러분을 찾아가겠습니다.



### People | 칭찬합니다

1월호 칭찬합니다 코너에서는 이브자리 코디센 청담점 다섯 팀원들의 이야기를 다뤄 보았습니다. 오영대 점장, 배금희 팀장, 박가원 부팀장, 이명진 주임, 심문보 매니저. 독수리 5형제 저리 가라 할 만큼 단단한 결속력과 뛰어난 업무 능력을 지닌 그들과의 인터뷰는 정말 인상적이었습니다. 회사에 대한 자부심은 물론이고 보다 고객에게 가까이 다가가려는 자세는 많은 이브자리인들의 귀감이 될 것입니다. 청담점 팀원들의 친구에 대한 가치관, 고객 응대 태도, 영업 노하우, 각자의 개성과 조화, 재미있었던 에피소드 등등, 모두가 흥미롭고 칭찬받아 마땅한 이야기거리였지만 전부를 풀어내기에는 지면이 모자랐습니다. 그저 그들의 활기찬 에너지를 조금이라도 더 생생하게 전달하기 위해 노력하였다는 점으로 아쉬움을 달래 봅니다. 청담점 파이팅!



### Life style | 임직원 체험기

1월호 임직원 체험기 코너에서는 요즘 가장 HOT하다고 할 수 있는 가죽공예를 다뤄 보았습니다. 어느 정도는 손재주가 필요한 아이템이었기 때문에 체험하는 당사자가 적응하기 어려우면 어떡하나 우려도 있었던 게 사실입니다. 하지만 김나래 디자이너의 섭외는 신의 한 수가 아니었나 싶을 정도로 멋진 시너지를 내주었습니다. 평소에 손으로 뭔가를 만드는 것에 대한 즐거움을 충분히 알고 있고, 또 그에 상응하는 손재주도 지닌 사원이라 취재가 아주 편했습니다. 본인도 체험 도중 몇 번이나 가죽공방에 등록하고 싶다는 말을 할 정도로 즐겁게 임하고 몰입했습니다. 그런 모습에서 새로운 코너에 대한 자부심이 들었습니다. 2월호에도 더욱 흥미롭고 유익한 아이템으로 사원 여러분께 다가갈 테니 많은 참여 부탁 드립니다!

Good morning, Good bedding 2014년 1월호를 보시고 2월호 칭찬합니다 코너와 임직원 체험기 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. 칭찬합니다 코너에 신청되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청기간 2014년 1월 1일 ~ 1월 10일  
이메일 jilee0307@evezary.co.kr  
당첨자 발표 2014년 1월 10일 이후 개별 연락드립니다.



# “ 좋은잠 연구소를 아세요? ”

당신에게 꼭 맞는 편안한 잠자리를 연구합니다.  
쓰면 쓸수록 건강해지는 친환경 제품을 연구합니다.  
소외된 이웃들을 지원하는 착한 기업을 연구합니다.

이브자리의 좋은 잠자리 만들기 37년!  
당신의 꿈자리를 연구하는 '이브자리 좋은잠연구소'를 만나보세요.



**이브자리**  
GOOD BEDDING