

GOOD

morning
good bedding

evezary magazine
April 2014

vol.94

Pink Days In Bloom



Good Morning, Good Bedding

evezary magazine April 2014 vol.94

02

Main Issue
2014 이브자리 공채
신입사원 산행면접 외

08

Social Issue
이브자리 8년 연속
그린스타 인증 획득

10

Style
4월 추천 상품

14

52 weeks VP Zone
소비자를 위한
52주 VP Zone 연출 팁

16

Atrian
숨마 창립 148주년 기념
상품 소개

18

People
동료에서 자매처럼.
온라인팀 옥지선 과장,
신영서 사원

22

Interview
아버지의 이름으로
미래를 이어가다
이브자리 코디센 전농점
이길용 점장

24

Together
스포츠 클라이밍 체험
경영지원본부 정해용 주임

28

Talk
직장인의 성공은
휴테크에서부터

29

Interior
한 낮의 햇살을 받으며
편안하게 앉아 쉬고 싶은
의자

34

Health
숲과 바다가 만나는
길을 따라 거닐다

38

Recipe
베이직을 업그레이드하다
체리 토마토 알리오 올리오

40

Culture
봄에서 여름 사이,
전시들

44

Gallery
70's Renaissance
구상회화

46

Goods
가려운 내 몸을
시원하게

47

Keyword
피크닉 필수 요소
모여라

48

Emotion
전통차를 이용한
불면증 개선 프로젝트

발행일 2014년 3월 31일 발행 (통권 제94호 4월호)
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
뷰티 스타일링 이은실
사진 최용(studio YH)
인쇄 예인미술



매화가 꽃을 틔운다. 벚꽃이 피어 오른다.
복사꽃이 만발한다.
은갓 봄꽃들이 흐드러지게 자태를 뽐내는 4월의 어느 날.
세상은 온통 분홍과 하양, 노랑으로 물들어 가는
울긋불긋 꽃대궐이다. 낭만과 감성으로 충만한
이 봄기운을 한껏 받아들이고 싶다.
소리 높여 사랑을 노래하고 가슴은 희망으로 가득 채우자.
생동하라, 삶이여.

Pink Days In Bloom

2014 S/S 신상품 리프레쉬(핑크)
부드럽고, 내구성이 좋은 리프레쉬는 모던한 감성의 플라워 패턴 상품으로,
인테리어 연출 시 방안을 밝게 표현할 수 있는 봄맞이 이브자리 히트 상품입니다.

건강한 생활문화를 지켜갈 심신(心身)이 건강한 인재를 만나다

2014 이브자리 공채 신입사원 산행면접

학창 시절 우리는 '건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다'는 말을 들으며 자랐다. 회사 입장에서는 '건강한 직원이 건강한 미래를 만든다'고 할 수 있을 것이다. 기업구성원들의 몸과 마음 상태는 조직의 활성화와 밀접한 관계이다. 회사가 나서 직원의 건강부터 챙기는 것도 당연한 세태다.

健心 康身



2014년 3월 9일, 아직 이른 아침 6시 30분, 경기도 남양주시 불암산 입구에는 100여 명의 인원들이 움집해 있었다. 한 명도 피로한 기색없이 다들 무언가에 들뜨고 설레이는 얼굴이었다. 그 이유는 무엇일까?

바로 2014년 공채 신입사원 산행면접 때문이었다. 지원자들은 새로운 도전과 기대감에 들뜨고, 기존 임직원들은 그들을 맞이함에 설레었던 것이다. 이브자리는 매년 인적성 검사와 1차 실무진 면접에 합격한 지원자를 대상으로 산행면접 및 체력테스트를 실시하고 있다. 이는 '건강한 생활문화'를 지향하는 기업 이념에 맞게 심신(心身)이 건강한 인재를 선발하기 위해 20년 전부터 도입되었다.

산행면접에는 총 21명의 지원자들이 참여했으며, 임직원 80여 명이 함께 불암산을 등반했다. 입사 지원자들과 이브자리 임직원들은 산을 오르기 전 간단한 체조를 통해 굳은 몸과 분위기를 풀고 함께 산을 오르며

자유롭게 대화를 나눴다. 지원자들은 선배들에게 회사와 사회생활의 궁금한 점들을 묻고, 선배들은 경험들을 토대로 조언을 해주며 2시간 정도의 즐거운 산행을 함께하였다.

총 4개조로 나뉜 지원자들은 등반 중 조별 미션을 시행하고, 정상에서는 장기자랑 및 자기소개 등을 하는 시간을 가졌다. 젊고 패기 넘치는 인재들답게 창의적이고 유쾌한 자기PR을 하는 지원자들이 많이 눈에 띄었다.

임직원들은 이 과정을 지켜보며 지원자들의 창의력, 협동심, 적극성 등을 평가하고, 지원자들과의 자연스러운 대화를 통해 개인의 성품과 태도를 보며 '몸과 마음이 건강한 인재'인지를 평가했다.

등반 후 지원자들과 임직원들은 함께 맛있는 점심식사를 하고, 오후에는 피트니스센터에서 체력테스트를 실시했다. 2014년 신입사원, 그들이 있기에 이브자리의 미래는 더욱 밝게 느껴지는 하루였다. 



새봄, 봄바람을 맞으며 달렸던 이브자리 - 동아마라톤

제85회 동아마라톤대회 이브자리 참가기

2014년 새해가 밝은지 벌써 3개월째다.
새로운 해의 진짜 시작은 봄을 맞이하면서부터가 아닐까.
따스한 봄햇살과 싱그러운 봄바람을 맞으며
지난 3월16일 이브자리인 120여 명은 힘찬 새해의 시작을
동아마라톤과 함께했다.

3월 16일 이른아침 광화문 세종대왕 동상아래
이브자리인들이 삼삼오오 몰려들었다. 무려 120여명에
가까운 이브자리인들은 이브자리의 상징인 연두색
유니폼을 입고 늠름하게 준비체조를 시작했다.
동아마라톤, 중앙마라톤, 춘천 마라톤 등 매년 국내의
굵직굵직한 마라톤대회에 지속적으로 출전해 온
이브자리인들은 이미 여러 마라톤대회에서 유명하다.

올해로 제85회를 맞은 동아마라톤은 1931년에 제1회
마라손 '경주회'로 시작하여 1939년 동아일보사가
인수해 주최하였으며, 1941년부터 1953년까지는 일제의
언론탄압과 전쟁으로 14년간 중단되었다. 이후 1954년
서울육상경기연맹과 공동주최아래 부활한 동아마라톤은
1970년, 처음으로 캐나다, 일본 등 외국선수를 초청해
국제대회로 발전하였다. 그리고 1982년 KBS주최의
서울국제마라톤과 함께 개최되어 국내 마라톤선수들의
기록의 장이 되었다. 현재는 매년 1만여명의 참가인원이
넘는 국내유일의 골드라벨 마라톤대회이다.



1위.
수면센터점 설세권 점장
3시간 4분 24초



2위.
이브자리코디센 삼정점
서채열 부점장
3시간 46분 02초

3위.
영업8팀 김성근 대리
3시간 57분 12초

14명의 첫 마라톤 완주자

- 대구/부산 개발팀 엄주현 SC
- SI점포디자인팀 김대훈 과장
- 경영지원본부 홍영식 전무
- 감사실 박광제 감사
- 코디센 회기점 정인수 과장
- 코디센 회기점 김영현 과장
- 수도권영업4팀 연상호 대리
- 온라인사업팀 옥지선 과장
- 영업관리 하영미 주임
- 이코사업팀 윤수민 사원
- 인천생산지부 박동민 지부장
- 홍보디자인팀 김나래 주임
- 경영지원팀 홍재윤 창업사원
- 정보개발팀 김민규 차장

올해 이브자리인들은 총 참가인원 120여 명 중
91명이 마라톤 풀코스 42.195km를 완주하였으며, 일반
참가자로서는 믿기 힘든 기록들을 만들며 이브자리인들의
놀라운 정신력을 보여주었다. 특히 1위의 설세권 점장은
이번 기록으로 미국 보스톤마라톤 대회의 출전권까지
얻어내는 영광을 거머쥐며, 내년 보스톤 마라톤대회에서의
활약을 기대하게 만들었다. 또한 14명의 첫 마라톤
완주자들이 나와 놀라움을 더했다. 📸



천연 자일리톨 성분으로 더욱 시원한 건강 여름 침구



올해 여름에 대한 기상 예측들이 심상치 않다.
더위가 예년보다 한달 일찍 찾아올 것이며 폭염 피해도
커질 것이라고 한다. 여름철 건강과 숙면을 위해
보다 철저한 준비가 필요하다.

어느새 만물이 겨울잠에서 깨어나는 시기가 지나고,
완연한 봄이 찾아왔다. 벌써부터 이번 여름은 얼마나
더울까? 이번 열대야를 어떻게 잠들지? 라는 걱정이
앞선다.

더운 여름, 소비자들은 어떤 상품이 필요할까?
이브자리에서는 자일리톨 성분으로 시원한 에코휘바
상품을 추천하고있다.

에코휘바란 청량감을 느낄 수 있는 자일리톨 성분이
함유된 이브자리 만의 시원한 여름 이불 가공법이다.
천연 자일리톨 성분은 수면 중 흘리는 땀과 결합해 몸의
열을 흡수하여 체온을 낮추는데 도움을 주므로, 더위를
많이 타는 분, 열대야에 잠들기 힘든 분께 이브자리 여름
이불 에코휘바 상품을 추천한다. 🍃

TIP. 이런 분들께 에코휘바 여름 상품을 추천!



1. 더위를 많이 타는 체질이라
초여름부터 여름 이불을 찾으시는 분
에코휘바 자일리톨 성분의 흡열 효과로 사용시
청량감을 제공하며, 일반 섬유보다 시원한 느낌을
부여한다.



2. 여름철, 자고 일어났을 때 땀 냄새가 많이 나고
피곤함을 자주 느끼시는 분
에코휘바는 항균성과 소취성이 뛰어나, 몸에서
분비되는 땀이나 노폐물로부터 세균의 증식을
억제하고 각종 냄새 발생을 효과적으로 차단한다.



3. 땀을 많이 흘려 매일매일 이불커버/베개커버를
세탁하시는 분
에코휘바는 여러번의 세탁 후에도 기능성을
오래도록 유지한다.

에코휘바는 이브자리만의 특허 가공법이다.
(특허등록 제 10-1190884호)



엔젤리나 (목화워싱)



스피아민트 (목화워싱)



오스틴 (라미)



서머빌 (라미)



에코빌 (면리플)



조앤 (인건워싱)

친환경 상품 친환경 서비스 넘버원! 이브자리 8년 연속 그린스타 인증 획득



친환경 기업으로 자리매김하기 위한 기업들의 노력이 치열하다. 이제 녹색성장은 단순한 이미지 재고나 마케팅 활동을 넘어 기업의 미래 먹거리가 달린 생존과 직결되는 차원이다. 이브자리의 푸르른 행보가 더욱 기대 되는 이유이다.

About GREEN STAR

그린스타란 소비자가 주관적으로 인지하고 경험하는 친환경 상품 및 친환경 서비스 브랜드의 친환경 성 수준을 평가하기 위해 '전체' 및 주요 환경 이슈 별 '부분 친환경 인지도'와 경제적 가치를 보완한 '추가 비용지불의사'를 종합적인 점수로 환산하여 도출한 그린 마케팅 지표로서 소비자 리서치 1위 브랜드를 대상으로 부여하는 인증이다.

한국 능률협회인증원은 2004년부터 친환경 상품 이미지 조사를 국내 최초로 도입하여 진행해오고 있으며, 관련 인증업체로는 삼성전자, 한국타이어, 유한킴벌리 등이 있다. 이브자리는 지난 2007년 그린스타 인증을 획득한 후 8년 연속으로 1위를 지켜오고 있다.

Evezary GREEN STAR

몸과 마음이 건강하고 아름다운 삶을 추구하는 웰빙(Well-being)에 대한 사회적 관심이 높아지면서 소비자들은 친환경 상품을 찾는다. 이브자리는 10여 년 전부터 이런 흐름을 미리 파악하고, 자연 친화적인 기술 연구개발을 통해 텐셀, 모달, 오가닉면 등 각종 천연 소재를 사용한 제품들을 출시하며 보다 쾌적한 수면환경을 만들어 가고 있다.

업계 1위 기업답게 이브자리는 업계 최초로 수면환경연구소와 디자인연구소를 설립해 운영하고 있으며, 수면환경연구소는 고객의 쾌적하고 편안한 잠자리를 위해 과학적, 기능적인 연구가 이뤄지는 곳으로 기능성 베개 및 속통 개발, 천연 소재 상품 등을 발굴하여 그린스타를 비롯한 각종 인증을 획득했다.

또한 이브자리는 '천연 섬유 및 섬유 재료의 항균 및 소취 가공 방법'에 관한 6개의 특허 기술을 보유하고 있다. 전 제품을 친환경 천연항균제인 N-Bio 처리한 이브자리 제품은 인체에 안전하고, 무독성, 위생기능성, 내구성 등에 엄격한 제품으로 고객에게 더욱 위생적이며 쾌적한 수면환경을 제공한다.

소비자 리서치 결과 최고의 친환경 서비스로 선정!

창업 이래 38년간 침실문화의 선도적인 연구와 개발을 한결같이 추구해온 이브자리는 이러한 공로를 인정받아 2014년 소비자 리서치 결과 최고의 친환경 서비스로 선정되었다.

이브자리는 앞으로도 고객의 건강한 수면환경은 물론 지구 환경을 생각하는 기업으로서의 사명을 다할 계획이다. 선진 기업이나 산학연 컨소시엄을 통한 정보 공유 및 연구 등 R&D부분에 적극 투자하여 기능성 제품, 친환경 제품을 지속적으로 생산하여 친환경 1위 기업을 이어갈 계획이다. 



낭만과 감성으로 충만한 4월의 어느 봄날 추천 상품



심플라인(블루)

소재 : 40수 면텐셀
색상 : 블루, 브라운
아이템 : 누커(Q,S), 이커(Q,S), 매커(Q,SS), 홀매커(Q,SS),
패드(Q,SS), 베커(L), 홀베커(L)

피부가 민감한 사람이나 건조함으로 고민인 사람에게 추천하는 친환경 면 텐셀 상품인 심플라인은 양면 사용이 가능하여 한가지 제품으로 두가지 분위기를 연출 할 수 있는 합리적인 상품이다.



슈프렐 헬스 베개속

소재 : 커버 - 모달41%, 폴리에스터 (극세사) 59%
충전물 - 폴리에스터 100% (슈프렐헬스 / 독일산)
사이즈 : S / L

슈프렐 헬스 솜은 저자극성 성분으로 각종 세균과 진드기의 성장을 막는 활성 성질을 가지고 있어 곰팡이 균과 집먼지 진드기로부터 신체를 보호해 준다.

충전물은 가볍지만 보온력은 뛰어나며 세탁 또한 용이하다. 커버는 친환경 소재인 모달을 사용 하였으며, 항균성과 친환경성 두가지 장점을 가지고 있는 독일의 슈프렐 시리즈 중 한가지이다.

← 클로이

소재 : 모달삼베레이 / 면 60수 사틴
색상 : 핑크, 블루
아이템 : 누커(Q,S), 이커(Q,S), 매커(Q,SS), 홀매커(Q,SS),
패드(Q,SS), 베커(L), 홀베커(L)

클로이는 최상의 부드러움을 선사하는 모달삼베레이 소재를 사용한 상품으로 양면 사용이 가능하며, 세탁 후에도 부드러운 터치감을 지속적으로 느낄 수 있다.



메리앤폴 (블루)

소재 : 면 40수 트윌
 색상 : 블루
 아이템 : 누커(Q,S), 매커(SS,Q), 베커(L,S), 요커(D,Q,S),
 이커(D,S), 차렘(D,S), 침커(Q), 패드(SS,Q),
 카페트(165×210)

면 트윌은 부드럽고, 쉽게 구겨지지 않는
 것이 특징이다. 또한 내구성이 뛰어나 세탁
 시 해질 염려가 적어 오래 사용 할 수 있다.
 고급스러우면서도 시원한 컬러감을 선호하는
 고객에게 메리앤폴을 추천한다.



어라운드

소재 : 면 리플
 색상 : 블루, 바이올렛
 아이템 : 2점SET(여름이불), 2점SET(홀이불), 여름이불(D,S),
 홀이불(D,S), 베개커버(L,S)

자일리톨 성분이 함유된 이브자리만의 시원한 여름이불
 가공법 '에코휘바'로 더욱 시원해진 어라운드 면 리플.
 (리플은 섬유를 물결 모양으로 만들어 그 사이로 공기가
 다닐 수 있도록 하는 가공으로 통기성이 매우 좋다.)



아웃라스트 핏 이불속

소재 : 커버 - 초극세사 100%
 충전재 - 폴리에스터 100% (아웃라스트 솜 40%)
 사이즈 : Q / D

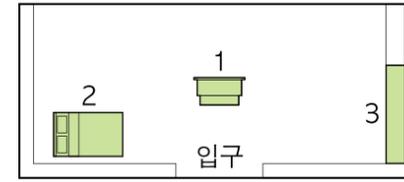
아웃라스트는 미국 NASA에서 우주복에 사용하기
 위해 개발된 소재로 신체 적정 온도인 34도~36도를
 일정하게 유지 시켜주어 땀 배출량을 40% 이상
 줄여준다. 이로 인해 쾌적한 잠자리를 만들어 주며,
 세탁도 용이하여 실용적인 상품으로 국내 최초
 아웃라스트 소재를 침장으로 선보이는 상품이다.



소비자를 위한 52주 VP Zone

면적 대비 효율적인 52주 VP Zone,
성공 점포를 위하여
점포디자인팀 한소정 사원이 드리는
52주 VP Zone 연출 팀.

52주 VP Zone이란?
고객이 매장에 처음 들어섰을 때 처음
맞이하는 공간이 바로 VP(Visual
Presentation) Zone이다.
1년 52주간 매주 전략상품(히트/추천/
봉사) 등의 연출을 통하여 항상 변화하고
생동감 있는 매장을 만들기 위해 꼭
필요한 공간이다.



1. VP Zone 집기가 있는 경우

매주 PRM에 공지된 52주 매뉴얼을 참고하여
전략상품을 VP Zone에 진열한다. 꼭 52주 VP Zone을
위해 만들어진 집기가 아니더라도 매장에 있는 각종
아일랜드 집기를 활용하여 진열해도 마찬가지로의
효과를 누릴 수 있다.
전략상품의 컬러가 다양하여 조화가 어려울 때는,
한 컬러 계열의 상품들만 선택하고 비슷한 톤의
소품과 함께 연출하는 것이 효과적이다.



2. 메인 침대를 활용하여 연출

마땅한 아일랜드 집기가 마련되어 있지 않은 경우, 윈도우
쪽의 침대를 활용하여 연출할 수 있다.
연출된 상품을 더욱 강조하고 싶을 때는, 비슷한 컬러
계열에서 밝기 차이가 있는 다른 상품을 함께 매치하여
진열한다. 또한 함께 코디할 수 있는 쿠션이나 스프레드를
연출하면 더욱 풍성한 느낌을 전달할 수 있다.



52 WEEKS VP ZONE



VP Zone의 연출 효과

매장 입구나 쇼윈도우에 위치한 침대 및 벽장집기를 활용하여 구성된
VP Zone은 그 매장의 얼굴과 같은 역할을 하는 곳이다.
따라서 잘 정돈된 모습의 VP Zone은 점포의 성격을 확실히 해주는
동시에 화사한 분위기를 연출해준다.
이러한 변화는 단지 보기 좋은 모습의 매장에 그치는 것이 아니다.
매 주 또는 프로모션 진행 시 정해진 테마에 맞게 제작된 POP나
스탠드 배너와 같은 POSM 연출로 상품과의 시너지 효과를 만들어내어,
매출 상승에 실질적인 역할을 한다.
그러나 신규로 오픈하는 곳이나 리뉴얼하는 매장을 제외한 기존의
매장들은, VP Zone 집기를 보유하고 있지 않아 의지는 있어도 실행에
옮기기 쉽지 않은 경우가 많다. 또한 배너와 같은 출력물은 매 주 또는
행사 때 마다 교체하기에 적지 않은 부담이 되는 것 또한 사실이다.
따라서 별도의 정해진 집기가 없어도 큰 비용 없이 간단히 VP Zone을
구성할 수 있는 방법을 전해드리고자 한다.

3. 벽장 집기를 활용하여 연출

상대적으로 협소한 매장은, 집기나 침대가 윈도우쪽에
위치하지 않은 경우가 있다. 이러한 때에는 벽장 집기를
활용하여 상품을 연출할 수 있다.

두가지 컬러를 걸어서 진열하고 배개
하나만 넣어 부피감 있게 연출한다

패키지 상태의 상품은 고객이 쉽게 구매할
수 있도록 그대로 적재 진열한다.

여름 상품의 소재감을 강조하고 다양한
컬러 선택으로 고객에게 추천할 수 있다.



솜마 창립 148주년 기념

Somma

솜마는 4월 4일(금)부터 4월 20일(일)까지
16일간 파라디스 매장에서 만나볼 수 있습니다.

148주년을 맞이한 솜마는
이태리 가벨그룹의 로맨틱 홀토타 브랜드로
전세계 유명 백화점에 250여 개의 매장이
입점, 운영되고 있습니다.
자연의 싱그러움 플라워의 디테일을 살려
엘레강스 스타일을 제안하는 브랜드로서,
자카드, 이집트 사틴면, 500T 이상의 소재를
주로 사용하여 최상의 터치감과
력서리한 분위기를 느끼실 수 있습니다.

148주년 기념 상품



라리꼬 침구 Q Set
시원한 블루 그라데이션 수채 기법이 돋보이는 제품입니다.
회화 작품을 연상하는 전장 그라데이션 터치감과 블루 컬러와
화이트의 매치는 시원함을 더해줍니다.

원산지 : 이탈리아
생산 : SOMMA
소재 : 퍼케일 면 100%
컬러 : 블루



퍼케일 면
일반적으로 '호텔 면'이라고 불리는 퍼케일 면은 평직으로
짜여진 직물로, 정밀한 조직의 고밀도 원단이다. 순면이 갖는
구겨짐과 수축 등의 단점을 보완하여 여러번 세탁 후에도
퇴색과 변색 없이 사용이 가능하며 세탁을 할수록 독특해지고
다림질을 한듯한 신선함을 전해주는 청량감을 느낄 수 있다.



솜마 에덴 침구 Q Set
원산지: 이탈리아 / 소재: 퍼케일 면



솜마 쓸레어 침구 Q Set
원산지: 이탈리아 / 소재: 퍼케일 면



솜마 면자카드 에이션트 침구 Q Set
원산지: 이탈리아 / 소재: 면자카드

Gabel Group Basic Brand

로맨틱 프리미엄 브랜드 솜마(Somma)
친환경 소재의 베이직한 컨셉이 돋보이는 합리적인 브랜드, 가벨(Gabel)



솜마(가벨) 라미 워싱 베드스프레드
원산지: 이탈리아
생산: SOMMA / GABEL
소재: 면 100% (오케독스 표준 100마크)
유해물질 성분 시험 통과



솜마(가벨) 파글리아 침구 Q Set
원산지: 이탈리아
생산: SOMMA / GABEL
소재: 면 100% (오케독스 표준 100마크)
유해물질 성분 시험 통과



솜마(가벨) 피오리 침구 Q Set
원산지: 이탈리아
생산: SOMMA / GABEL
소재: 퍼케일 면 100%

Paradies MD Collection

속통 브랜드 파라디스는 고밀도의 면소재 및 유럽풍 스타일 패턴의
다양한 직수입 브랜드로 콜렉션을 구성하고 있습니다.



반딧은 1923년에 설립된 전통있는 네덜란드
브랜드로 린넨과 면을 이용하여 소재 개발에
심혈을 기울인 브랜드로서 터치감이 좋은 면과
린넨을 개발했습니다.



반딧 라비지 침구 Set
원산지: 네덜란드 / 소재: 퍼케일 면



데코 플럭스는 리투아니아의 브랜드로 Natural,
Charming, Stylish, 그리고 Smart함을 추구하며
현재 100% 사틴면 커버를 취급하고 블랭킷으로
메리노 울 소재를 주로 사용합니다.



데코플럭스 노르만디아 침구 Set
원산지: 라투아니아 / 소재: 퍼케일 면



Toscana

토스카나는 이탈리아 전통 브랜드로 다양한
색감의 내추럴한 플라워, 미니멀리스트,
엘레강스, 럭셔리 스타일을 추구하는 침구부터
주방용품까지 생산하는 홀토타 브랜드입니다.



토스카나 바우하우스 침구 Set
원산지: 이탈리아 / 소재: 270T 사틴

직장인에게 믿음직한 동료만큼 의지가 되는 존재도 드물 것이다. 직장에서 함께 지내는 시간이 길어질수록 나눌 것도 많아진다. 때로는 업무상 고충을 해결해주는 구원투수로, 때로는 쌓인 스트레스를 함께 푸는 친구처럼, 공통된 관심사가 있고 협력 관계도 잘 이루어지다 보니 그야말로 직장 생활의 오아시스가 따로 없다. 직장 안에서 배우자처럼 친밀한 관계를 유지하는 이성 동료를 일컫는 오피스 스파우즈(office spouse)라는 신조어가 등장하는 것도 그런 이유이다. 이브자리 온라인 팀의 옥지선 과장과 신영서 사원은 비록(?) 동성이지만 강한 친밀함과 가족 같은 유대감으로 뭉친 사이다. 오피스 시스터즈(office sisters)라는 말이 어울릴지도 모르겠다.

동료에서

4월의 칭찬 주인공
온라인팀 옥지선 과장, 신영서 사원

자매처럼



먼저 온라인 팀에 대한 소개를 부탁드립니다.

옥지선 과장(이하 옥) 쉽게 말해 이브자리 상품을 온라인 쇼핑몰 상에서 판매하는 팀입니다. 좀 더 깊이 파고들면 일종의 대리점 지원사업이기도 합니다. GS홈쇼핑, 롯데아이몰, H몰 등에서 주문이 들어오면 각 지역의 대리점으로 물량을 배정하기 때문이죠. 한마디로 대리점의 성공을 위해 존재하는 팀입니다. 현재는 저와 신영서 사원 두 명의 인원으로 구성되어 있으며 2011년도에 시작해 2012년도에 들어 본격적으로 자리를 잡아가는 중이고, 앞으로가 더욱 기대되는 팀이라 할 수 있습니다.

각자 어떠한 업무를 맡고 있는지요?

옥 저는 2003년 2월에 입사를 했는데 처음에는 구매팀에서 근무를 했습니다. 업무 특성상 디자인과 상품에 집중하게 될 때가 많았는데 그러다 보니 MD에 대한 관심이 높아졌고, 온라인팀에서 사람이 필요하다는 이야기를 듣고는 지원하였습니다. 현재는 온라인 MD 역할과 전체 관리, 상품 프로모션과 컨택까지 책임지고 있습니다.

신영서 사원(이하 신) 저는 개인적으로 온라인 쇼핑몰을 4년간 운영했던 경력을 인정받아 입사했기 때문에 바로 온라인팀으로 발령 받았습니다. 온라인 대리점 운영지원 업무와 팀운영 실무를 맡고 있습니다.



서로에 대한 첫인상은 어떠했는지 지금은 또 어떤 느낌을 받고 있는지 궁금합니다.

옥 경력직으로 채용한 사원이었기 때문에 처음부터 기대가 컸습니다. 팀원이 전체 4명에서 2명으로 줄고 나서는 더욱 가깝게 지내게 되다 보니 지금은 가족 같은 감정을 느낄 정도입니다.

신 처음에 옥과장님을 보고 많이 놀랐습니다. 많이 동안이셔서요. (웃음) 다소 인상이 차가운 편이라고 생각했는데 시간이 지나다 보니 지금은 안 계시면 불안할 정도입니다. 과장님에게 많은 것을 배우고 의지하고 있습니다.

작은 규모의 팀이다 보니 상대방에 대해 잘 알 수 밖에 없을 텐데요, 서로에 대한 칭찬을 부탁드립니다.

옥 항상 웃음을 잃지 않는 긍정적인 성격이 장점입니다. 대리점과 고객 응대 CS업무 때문에 스트레스가 많을 텐데 감정의 동요 없이 업무에 매진합니다. 제가 회사 생활을 오래하다 보니 잔소리가 잦을 때도 있는데 담아 두는 것 없이 업무에만 충실해 주변을 편안하게 해줍니다.

신 아니에요~ 과장님께서 얼마나 많이 조언과 격려를 해주시는 데요. 회사에서 업무적으로 가장 많이 보는 분이기도 하지만 그런 점을 빼고 말해도 가장 존경하고 있습니다. 10년 이상 이브자리에 몸담은 분답게 직무에 있어 책임감이 뛰어나고 완벽한 업무 진행은 물론 뒤끝도 없는 분입니다. 업무적이나 인간적인 면 모두 본받을만한 점을 가지셨기에 항상 배우고 있습니다. 아주 가끔은 엄마처럼 느껴질 때도 있다니까요! (웃음)



두 분이 같은 여자로서의 공감대는 물론 끈끈한 정으로 뭉친 것 같습니다. 앞으로 회사생활에 대한 각오나 포부를 밝혀 주세요.

옥 사내 커플이고 입사 10년차이다 보니 말하고 행동하는데 대한 책임감을 항상 느낍니다. 조금 더 회사 선배나 후배로서 본받을 수 있는 사람이 되고 싶습니다. 업무적으로도 지금보다 더 업그레이드하면서 현실에 안주하지 않고 자기개발에 힘을 쏟고자 합니다. 업무적으로는 마케팅에 분야에 대한 공부를 하고 싶고, 개인적으로 부동산 공인중개사 자격증에 도전해 보고 싶습니다. CMP 사업자로서 제2의 수익을 창출하는 것이 목표입니다.

신 회사에 자기개발 프로그램들이 많이 있는데 적극적으로 활용하고자 합니다. 마케팅, 회계, 재무 등 다양한 방면에 관심이 많은데요, 프로그램을 통해 그 동안 열심히 계획했던 업무역량 강화를 실천하고, 이브자리의 창업사원에도 도전하고 싶습니다. **영**





아버지의 이름으로 미래를 이어가다

이브자리 코디센 전농점 이길용 점장

유럽의 명품 브랜드는 가업을 이어가며 성장한 경우가 많다. 유명한 기업이 아니더라도 제과점, 구두공방 등 대대로 장인정신을 이어오는 중소규모의 가업 기업의 예를 쉽게 찾아 볼 수 있다. 3~4대를 이어가는 일본의 우동이나 라멘 가게 이야기는 또 어떠한가. 모두가 대도시, 대기업만을 바라보며 달려가는 우리 입장에서 보자니 부러움이 앞선다. 가업을 승계한다는 것은 어떤 의미를 가질까. 그것은 단순히 부의 대물림이 아니며 직업적인 면이나 사명감만으로 이를 수 있는 것만도 아니다. 선대의 기술과 철학을 유지하고 발전시키며, 부모와 청년 세대의 진정한 소통이 필요한 제2의 창업이 바로 가업 승계의 참모습이다.

이길용 점장님은 이브자리 본사에서 3년간 몸을 담았던 경력이 있으시지요.

네. 영업 파트에서 시작해 온라인사업 쪽까지 근무했었습니다. 영업과 상품 등 이브자리의 전반적인 시스템을 이해하는데 유익한 시간이었습니다.

당시에는 부친이신 이대식 전 점장님께서 전농점을 운영하고 계셨을 때인데요. 입사 지원과 관련하여 부친의 영향을 받았는지요?

물론입니다. 졸업 후 주변 분들의 추천도 있었고요. 이브자리라는 회사에 대해 더 알게 될수록 아버지께 도움을 드릴 수 있겠다는 판단이 크게 작용했습니다. 전공이 컴퓨터 분야라 정보개발 쪽으로 지원했는데 적성 검사를 통해 영업 파트로 가게 되는 해프닝이 있긴 했습니다. 저한테는 무조건 영업을 적성에 맞다고 하더군요. (웃음)



그러면 실제로 부친께 도움을 드릴 수 있었는지요?

부친께서는 이브자리 대리점을 2000년 말부터 시작했지만 실은 훨씬 전부터 침구업에 종사를 하셨습니다. 돌이켜 보면 어릴 적 제 추억 속에는 항상 미싱이나 침구 같은 것들이 등장했습니다. 고객이 방문하면 밥을 먹다가도 멈춰야 했죠. 아무튼 오랜

기간만큼 현장 경험과 노하우가 풍부한 분이시라 지금도 제가 항상 배우는 입장입니다. 다만 상품의 공급이라던가 어떤 정보라는 측면에서는 다소 한계가 있었습니다. 담당자와의 커뮤니케이션 외에는 루트가 국한된 것이죠. 예를 들면 재고 상품을 지방에 있는 매장에서 구해야 하는 상황인데, 그에 대한 정보와 인맥이 있는 쪽과 그냥 담당자만 바라보고 있는 쪽은 차이가 날 수밖에 없겠죠. 그리고, 저희 매장은 회기에 있는 본사 매장과 근접해 있는 상황입니다. 본사에서 시즌 행사가 시작되면 기간과 상품 구성, 가격 등에 민감할 수 밖에 없죠. 그런 점에서는 도움을 드렸다고 생각합니다.

회사 업무를 통해 얻은 지식과 노하우의 활용이라는 측면에서는 현재 전농점 운영도 같은 맥락일 듯 합니다.

그렇습니다. 또 하나 장점을

정확한 안내를 해드립니다.

가끔은 회사생활로 돌아가고 싶다는 생각이 들지 않는지요?

지금의 생활에 만족하지만 주말에 쉴 수 없다는 점은 아쉽습니다. 젊은 사람들에게 꼭 필요한 주말 자유가 없기 때문에 연애나 대인관계를 이어갈 시간이 없습니다. 그럴 때는 보통 직장인의 삶으로 돌아가고 싶다는 생각이 듭니다.

전농점에 대한 자랑을 좀 부탁 드립니다. 앞으로의 운영계획과 비전도 궁금합니다.

이브자리야 워낙 많은 대리점을 가지고 있고, 그 중 기라성 같은 곳들도 많아 딱히 저희가 아주 특별한 자랑거리를 가지고 있다고는 생각 안 합니다. 단, 아주 높은 잠재력을 가진 매장임에는 분명합니다. 입지적인 조건, 큰 평수, 높은 퀄리티의 이브자리 상품만을 취급한다는 점, 목적구매 고객의 비율이 높은 점, 객단가 등등 앞으로 엄청난 성장과 고객만족도 달성이 가능한 매장이라고 생각합니다. 사실 이런 매장을 운영함에 있어, 개인적으로 가장 중요시 하는 것은 자사 브랜드에 대한 자부심입니다. 저 같은 경우 가격적인 흥정에 집착하는 고객께는 죄송하지만 다른 곳에서의 구매를 안내하는 편입니다. 이브자리를 알고 이브자리를 원한다면, 그런 비교를 꺼낸다는 것 자체가 불가하다고 생각합니다. 단지 할인 잘해주고 사은품 잘 주는 매장으로 매출을 올리기 보다는 고객의 만족도와 나의 자부심, 이브자리 브랜드와 매장에 대한 신뢰감을 높여 충성고객을 만드는 것. 이야말로 끝까지 지켜야 할 목표입니다. 

소개하자면 상품의 딜레이 타임에 대한 이해가 높기 때문에 고객께 보다 구체적인 날짜를 제시해 드릴 수가 있습니다. 가령 일반적으로 한 실이 7일~10일 정도 걸리는데 이건 어디까지나 평균적인 기간이고요. 성수기에는 상품마다 모두 타이밍이 다르고 구성품에 따라 시간이 더 걸릴 수도 있는데 이런 점을 잘 캐치해서

수직에 도전하는
극·한·매·력

스포츠 클라이밍 체험



흔히 '실내 암벽 등반'이라 불리는 스포츠 클라이밍은 과연 어떤 운동일까? 익스트림 스포츠(스피드와 스릴을 만끽할 수 있는 모험 레포츠)로 분류되는 만큼 일반적인 시각에서는 위험해 보이기도 한다. 높이에 대한 공포, 발을 조금만 헛디더도 추락할 수 있기에 부상에 대한 위험성도 자연스럽게 따라온다. 하지만 안전 수칙만 제대로 지키면 누구나 즐길 수 있는 스포츠이기도 하다. 보기와 달리 체력적인 부담이 덜해 연령층도 다양하다. 무엇보다 스포츠 클라이밍에 매력을 느끼는 사람들이 갈수록 늘어나고 있다는 사실이 중요하다.

스포츠 클라이밍은 손 끝부터 발 끝까지 전신을 움직여야 하는 운동이다. 고강도의 유산소 운동과 무산소(근력)운동을 병행하는 만큼 운동 효과는 탁월하다. 칼로리 소모량이 높아 다이어트에 효과적이고 미세한 근육을 많이 사용하게 되기 때문에 군살 없이 균형 잡힌 바디라인을 만들 수 있다. 몇 년 전 배우 박하선이 10kg 감량에 성공한 비법으로 스포츠 클라이밍을 꼽아 '마음껏 먹으며 할 수 있는 꿈의 운동'으로 화제가 되기도 했다.

이번 체험을 신청한 경영지원본부 정해용 주임은 평소 운동에 있어서 둘째가라면 서러워할 만큼 관심이 많은 편이다. 10년 동안 헬스 트레이닝을 꾸준히 해왔을 뿐 아니라 마라톤 풀코스 완주 기록이 4회에 이른다. 이브자리 취미회에서 웰빙회 회장 직을 맡고 있기도 하다. 평소 '내 몸이 건강해야 업무에 대한 집중력도 높일 수 있다'는 신념의 소유자답게 스포츠 클라이밍 체험에 대해서도 강한 도전욕구를 불태웠다.

이 달의 체험 장소

K2 C&F

도심에 자리한 K2 C&F는 스카이라운지급 전망과 전층 6m 층고의 복합 스포츠 센터로 최고 수준의 인공 암장이 2, 3층에 자리해 있다. 국제대회 개최가 가능한 높이 12m의 실내 클라이밍장과 높이 6m의 대형 볼더링(높이는 낮지만 극한의 동작이나 파워를 요구하는 루트를 오르는 스포츠 클라이밍의 한 형태로) 벽 등은 물론 휘트니스 센터와 실내 골프 연습장, 스크린 골프 시설까지 갖추고 있다.

서울 성수동 <K2 클라이밍 & 피트니스> 02-3408-9400



1 하네스(안전벨트) 착용

하네스는 등반자의 몸과 로프를 연결하는 매개체이다. 생명과 직결되는 장비이자 추락시 충격을 완화하는 역할까지 하기 때문에 신중히 골라야 한다. 운동 시작 전에는 연결부 고리와 매듭 고무줄 등의 손상을 꼭 확인해야 한다. 몸에 잘 맞는 제품을 고르는 것이 좋다.

착용법

1. 발부터 바지를 입어주듯이 착용한다
2. 허리를 고정한다
3. 마무리하고 정리한다

체험 스케치

평소 헬스로 단련된 체력의 소유자답게 정해용 주임의 스포츠 클라이밍 도전은 원활하게 진행되었다. 수직벽의 첫 번째 홀드를 잡고 힘껏 바닥을 차오르는 것이 스타트. 곧장 발끝의 탄력을 이용해 힘차게 벽을 오르기 시작한다. K2 C&F 김대엽 강사의 왼발, 오른발 구렁에 맞춰 쭉쭉 오르는 기세가 도통 초심자 같지 않다. “헬스 경력자라고 해도 보통은 상체의 힘으로만 오르려는 경향이 강한데, 이

2 초크통 장착

손을 벽에 완전히 부착해야 하는 스포츠 클라이밍의 특성상 초크 사용은 필수이다. 탄산마그네슘 분말로 만드는 초크는 손의 땀이나 홀드(손·발)를 지탱하는 바위 모양의 인공 모형의 수분기를 없애준다. 이 초크를 넣어두는 초크통은 무게가 가볍고 자신의 손 크기에 맞는 것이 중요하다. 입구가 너무 크면 초크가루가 날리고 너무 작으면 손에 골고루 묻지 않으니 적당한 크기를 골라야 한다.

분은 전신의 힘과 탄력을 이용하는 것이 아주 인상적입니다” 강사의 칭찬까지 쏟아졌다. 한동안 등반이 이어지고 어느새 12m 정상에 올라 등정에 성공한 정해용 주임. 하산 후 다소 거칠어진 호흡을 고르는 동안 그에게 소감을 물어보았다. “생각했던 것 보다 훨씬 매력적입니다. 적당히 스티들도 있고 운동효과도 클 것 같습니다. 더 해보고 싶은데요!” 다시 한번 암벽을 바라보는 그의 눈빛이 흥분과 열정으로 반짝거렸다.



3 암벽화 착용

인공 암벽은 인공 암벽의 벽의 각도에 따라 경사도(90도 이하), 수직벽(90도), 오버행 벽(90도 이상)으로 구분한다. 이런 다양한 각도를 고려하여 암벽화는 발끝에 최대한 힘을 줄 수 있는 형태로 제작된다. 마치 발레에서의 토슈즈 같은 역할이다. 일반적으로 자신의 발 치수보다 한 치수 적게 신는 것을 권장한다. 최대한 발끝이 모여야 힘이 집중되기 때문이다. 고무와 가죽으로 된 재질에 마찰계수도 일반 운동화보다 높다

“생각했던 것 보다 훨씬 매력적입니다. 적당히 스티들도 있고 운동효과도 클 것 같습니다. 더 해보고 싶은데요!”
정해용 주임



직장인의 성공은 휴테크에서부터

직장인에게 재테크만큼이나 중요한 것이 휴(休)테크이다. 늘 바쁜 업무에 쫓기는 직장인들은 업무로 쌓인 스트레스를 제대로 풀 시간이 없다. 피로와 스트레스가 쌓이면 자연스럽게 업무효율의 저하로 이어진다. 같은 조건이라면 제대로 쉰 사람의 업무 집중도가 높을 수 밖에 없지 않을까. 한마디로 잘 노는 직장인, 잘 쉬는 직장인이 일도 더 잘하게 될 가능성이 높다. 직장인들에게 필요한 여가 활용법을 알아보자.

글. 점포활성화팀 김대경 대리



1 마음가짐이 문제다

가장 먼저 필요한 것은 '제대로' 쉬겠다는 마음가짐이다. 일에 쏟았던 열정과 에너지를 그대로 휴식에도 적용하라. 최선을 다해 일했다면 마찬가지로 최선을 다해 근심과 스트레스를 던져 버려라. 미친 듯이 일하고 미친 듯이 내려 놓아라. 진정한 쉼의 시작이다.

3 점심시간을 적극적으로 이용한다

점심을 간단히 먹고 가까운 트레이닝 센터를 찾는다. 헬스, 요가 혹은 골프 등을 통해 부족한 운동 시간을 채운다. 조용한 카페에 앉아 자기계발(영어공부, 자격증 공부 등)에 매진하는 것도 좋은 방법이다.

5 잠들기 전 10분만 투자하라

고단했던 하루가 끝나면 누구나 아무 생각 없이 침대에 몸을 던지고 싶어진다. 꼭 참고 10분만 그날 하루를 반성하거나 내일 계획을 세우는데 투자해 보자. 아무리 정신 없었던 하루였을 지라도 많은 부분이 정돈될 것이다. 이런 하루가 꾸준히 쌓이다 보면 당신의 인생을 변화시킬 힘이 생기는 법이다.

2 출/퇴근 시간을 활용한다

서울에 근무하는 직장인의 평균 출/퇴근 시간은 약 40분 정도라고 한다. 출근/퇴근을 합치면 80분, 약 1시간 20분이라는 가용 시간이 남는다. 그 시간 동안 독서, 주말에 못 본 예능프로그램 보기, 모바일 게임 등을 하면서 유용하게 시간을 쓴다.



4 주말에는 일단 밖으로 나선다

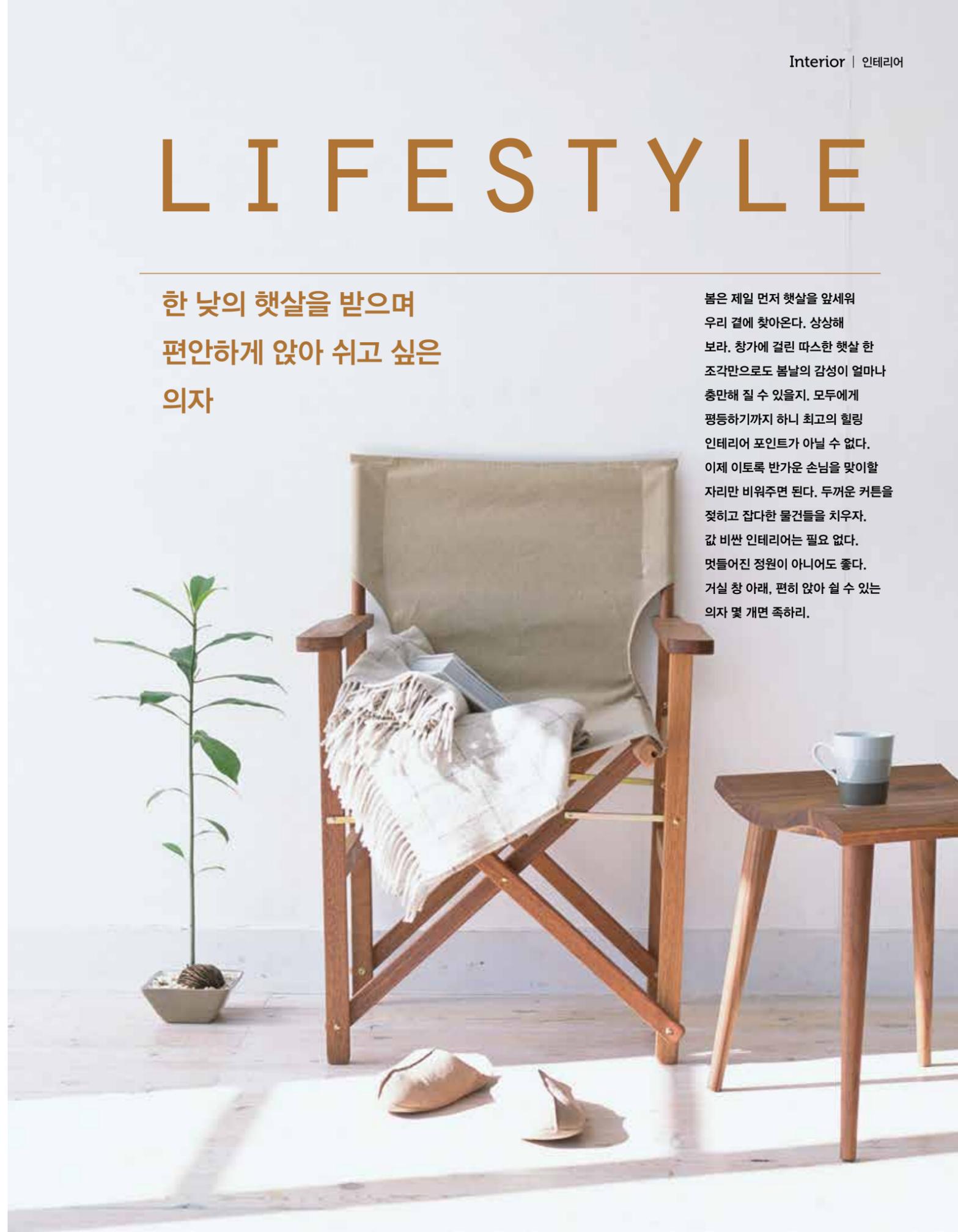
피곤하다고 주말에 늦잠을 자거나 집에만 있게 되면 더욱 피로만 쌓일 뿐이다. 운동을 좋아하거나 활동적인 사람이라면 등산, 축구, 야구, 밴드 등 동호회가 제격이다. 내성적인 사람일지라도 취향에 맞는 전시회나 박람회 등을 찾아 다니며 몸을 움직여 준다. 애인이나 친구와 함께 스포츠 관람을 즐기며 스트레스를 푸는 방법도 추천한다.



LIFESTYLE

한 낮의 햇살을 받으며 편안하게 앉아 쉬고 싶은 의자

봄은 제일 먼저 햇살을 앞세워 우리 곁에 찾아온다. 상상해 보라. 창가에 걸린 따스한 햇살 한 조각만으로도 봄날의 감성이 얼마나 충만해 질 수 있을지. 모두에게 평등하기까지 하니 최고의 힐링 인테리어 포인트가 아닐 수 없다. 이제 이토록 반가운 손님을 맞이할 자리만 비워주면 된다. 두꺼운 커튼을 젖히고 잡다한 물건들을 치우자. 값 비싼 인테리어는 필요 없다. 멋들어진 정원이 아니어도 좋다. 거실 창 아래, 편히 앉아 쉴 수 있는 의자 몇 개면 족하리.





1

하나라면 안락의자로 시작한다

거실이나 안방의 창가자리, 일단 햇볕이 드는 곳이라면 안락의자부터 고려해 보자. 투박한 디자인과 등직한 덩치를 뽐내는 미국식 리클라이너는 후보에서 제외한다. 스칸디나비아 스타일 등 북유럽 풍의 세련되고 모던한 디자인을 물색한다. 유기적인 곡선이 강조된 디자인은 좀 더 심신의 긴장을 풀어줄 수 있다. 햇볕이 사라지는 밤 시간에는 조명을 이용해 따스하고 안락한 분위기를 만들어 준다.



둘 이상은 통일감이 중요하다

2

여러 개의 의자를 놓는다고 했을 때 똑같거나 비슷한 스타일의 의자를 연달아 배치하는 것은 말리고 싶다. 그렇다고 중구난방 온갖 종류의 의자들이 섞여있다면 휴식은커녕 산만함에 정신이 없을 것이다. 비록 여러 가지 요소가 섞여 있어도 소재와 컬러감을 맞추면 어딘지 모르게 안정감을 느끼게 된다. 컬러는 무조건 비슷하거나 톤온톤을 고집하기 보다는 지루하지 않도록 다양한 시도를 해본다. 서로 다른 높낮이를 가진 의자들을 매치해 보는 것도 변화를 줄 수 있다.

3

휴식을 부르는 컬러는 따로 있다

대표적으로 화이트 컬러를 들 수 있다. 힐링과 정화를 부르는 순백색의 릴렉스 체어라면 하룻동안 쌓인 세상의 고뇌와 피로를 씻겨주기 충분할 것이다. 반대로 블랙 컬러도 고려해 볼만 하다. 남성적이면서도 시크한 감정은 차분하면서도 고요한 기운을 발산한다. 가만히 기대앉아 있노라면 우리를 깊은 사색의 세계로 안내할지 모른다. 아이보리나 베이지 톤의 내추럴 컬러도 빼놓을 수 없다. 자연적인 친환경 소재와 어울리면 따스하면서도 포근한 분위기를 연출한다.



4

1인 소파에 도전해 보자

뭐든지 1인용이 각광받는 시대다. 당신이 20~30대 독신이라면 1인 소파는 혼자 TV를 보며 쉬기에 최적의 아이템이다. 가족이 있다 해도 꼭 대형 소파만 고집할 필요는 없다. 1인 소파는 공간을 다양하게 활용할 수 있다는 장점이 있기 때문이다. 특히 다소 비좁은 거실을 갖고 있다면 소재와 컬러를 달리한 1인 소파 여럿을 배치해 보자. 활력과 감각이 넘치는 분위기를 만들 수 있다. 자루처럼 생긴 빈백 소파는 세탁이 수월하고 모서리가 없어 아이를 기르는 가정에 추천할 만 하다.

숲과 바다가 만나는

길을 따라 거닐다

그곳에는 아찔한 절벽도, 숨이 차게 올라야 할 오르막도 없다. 그저 오솔길을 천천히 넘고 물길을 따라 걸으며 바다와 바람, 자연이 주는 평온함에 취하면 그뿐이다. 돌아서면 기억도 나지 않는 평범한 주말이 무료해질 때 삶의 여유와 활력을 선사하는 섬 트레킹을 떠나보자.

‘발로, 다리로, 몸으로 걸으면서 인간은 자신의 실존에 대한 행복한 감정을 되찾는다’

다비드 르 브르통의 책 <걷기 예찬>의 첫 장을 시작하는 문장이다. 실제로 우리가 행복해지기 위해 ‘걷기’보다 쉽고 빠른 운동은 없다. 걷는다는 것은 그만큼 자신에게 집중하는 일이기 때문이다. 물론 숲이나 바닷길, 혹은 야생화들이 고개를 내미는 오솔길을 무작정 걷는다고 해서 세상이 주는 책임의 무게가 떨어지는 것은 아니겠지만, 잠깐의 여유를 통해 우리는 인생의 숨을 고르고 새로운 발걸음을 다시 시작할 기회를 얻게 된다. 그런 의미에서 걷기를 통해 자신의 내면을 열어놓을 수 있는 이는 인생의 진정한 여유를 즐길 줄 아는 사람이다.

따뜻한 봄바람과 함께 걷기 참 좋은 때다. 전국의 산과 들길이 꽃 구경을 나온 인파로 북적이는 이때, 온전한 휴식과 한적한 사색을 즐길 수 있는 섬으로 걷기 여행을 떠나보자. 많은 사람들이 ‘섬’이라고 하면 꼭 배를 타야만 갈 수 있는 곳, 여행이 불편한 곳이라고 생각하기 쉽다. 하지만 요즘은 섬을 잇는 다리가 놓여 있어 자동차로 이동할 수 있는 곳이 많고, 섬 구석구석을 둘러보는 트레킹 코스가 개발된 곳도 점점 늘어나고 있다. 길을 걷는 동안 쪽빛 바다 내음과 푸른 솔향기를 동시에 즐길 수 있는 특별한 즐거움 하나만으로도 떠날 이유는 충분하지 않을까? 건강과 미각을 두루 돌보는 풍성한 계절 바다 먹거리는 진정한 휴식을 완성해주는 환상적인 덤이다. 

BEST 4 문화 체육관광부 추천! ‘가보고 싶은 섬’



1 청산도에서는 복잡한 생각을 잠시 내려 놓으세요

눈에 보이는 모든 것이 푸르다 ‘청산’이라 부르는 청산도는 아시아 최초의 ‘슬로시티’로 선정될 정도로 조용하고 고즈넉하다. 노란 유채와 청록색 보리가 하늘거리는 ‘슬로길’을 걸으면 저절로 ‘무념무상’의 경지에 빠져드는 것이 특징.



2 아름다운 홍도에서는 일몰을 감상하세요

진홍빛 신비로운 낙조의 아름다움으로 유명한 홍도는 섬 전체가 천연보호구역과 다도해해상국립공원으로 지정되어 있다. 연인의 길을 걸으며 ‘연리지’와 홍도의 명물인 ‘풍란’을 발견하는 재미가 쏠쏠하다.



3 통영 매물도의 전경은 눈과 마음에 담으세요

동양의 나폴리 통영 앞바다의 대매물도, 소매물도, 등대섬 등 서로 이웃하는 섬 3개를 모아 매물도라고 부른다. 특히 통영 8경 중 으뜸이라 불리는 소매물도와 등대섬은 환상적인 남해 제일의 비경을 자랑한다.



4 안개 가득한 외연도에서 태고의 신비를 발견하세요

서해에서 가장 먼 섬인 외연도는 ‘연기에 가린 섬’이라는 뜻을 지니고 있다. 바다 안개가 섬 전체를 가릴 때면 배가 뜨지 않아 접근이 어려운 섬이지만, 안개 덕분에 더욱 아름다운 신비롭고 묘한 매력을 경험할 수 있다.

CHECK LIST

섬 트레킹을 위한 체크리스트 123

섬으로 떠나는 트레킹은 어떻게 달라야 할까? 너무 복잡하게 생각하거나 용기 부족으로 포기할 필요는 없다. 육지 여행과 다른 점들을 조금 더 조심하고 대비하는 정도면 충분하다.

배편과 날씨 확인은 기본!
요즘은 섬과 육지를 이은 다리를 통해 차로 이동하는 섬이 아니라면 떠나기 전 배편 정보는 필수다. 바다의 날씨에 따라 운항 시간과 횡수가 달라질 수도 있다는 점을 명심하고, 섬에서 돌아오는 마지막 배편 시간을 미리 확인할 것. 연인과 둘만의 여행이라면? 몰라도 된다.

TIME TABLE
AM 10:00
PM 02:00
PM 04:30



카드보다는 현금으로 지갑을 채우자!
관광객이 많지 않은 섬에서는 카드 결제보다 현금을 사용할 때가 많다. 배가 뜨지 않아 불가피하게 숙박을 해야 할 경우를 대비해 약간 넉넉히 준비하는 것이 좋다. 또 물자가 부족한 섬에서 구하기 어려운 상비약 등은 미리 준비해가는 것도 방법이다.



숙박은 미리 예약하고 떠나라!
1박 2일 이상의 섬 투어를 계획하고 있다면 동선에 따라 숙박은 미리 예약하고 떠나자. 공간이 제한적이므로 잘 곳이 없어 곤란해지는 일이 없도록 미리 예약하자.

SELECTED ITEM

코스과 난이도에 따라 달라지는 트레킹화 T.P.O

가벼운 둘레길이라도 구두나 슬리퍼를 신고 걸을 수는 없는 일! 발 건강이 최우선인 섬 트레킹에도 코스에 맞는 T.P.O가 필요하다. 한 번쯤 장만해 두면 일상생활에서도 유용하게 활용할 수 있는 트레킹 슈즈 컬렉션!

바닷길이 많은 섬이라면?

방수력이 뛰어난 고어텍스 소재의 경량 트레킹화가 제격. 바닷물에 풍당 발을 담그거나 수상스포츠와 트레킹을 동시에 즐기는 것이 목적이라면 물에 젖어도 쉽게 마를 수 있도록 통기성이 좋은 가벼운 소재의 아쿠아 슈즈를 고를 것.

고요한 숲길 산책을 떠날 때

오랜 시간 걸어도 발에 무리가 가지 않으려면 '쿠셔닝'과 '유연성'에 주목하자. 발에 전달되는 충격 흡수력이 뛰어난 트레일 러닝화나 워킹화는 가볍고 편안한 착용감으로 평소 가벼운 나들이나 레저 활동에도 활용도가 높다.

화산섬에서는 미끄러지지 않게!

거친 질감의 주름진 지층이 특징인 울릉도나 제주도과 같은 화산섬 트레킹을 위해서는 발목까지 안정적으로 잡아주는 하이컷 트레킹화를 선택하자. 미끄럼 방지 기능이 탁월하고 접지력이 뛰어난 트레킹화라면 더욱 안심이다.

고산지대가 있는 고난이도 섬에 도전!

등산 난이도에 버금가는 섬 여행을 떠날 때는 전문 등산화를 착용하는 것이 좋다. 방수성과 쿠션감을 갖춘 가죽 등산화를 고르고, 접지력은 물론 자갈이나 험난한 바위로부터 발을 보호할 수 있는 안전성에도 유의해서 신중하게 고르자.



SMART APPLICATION

스마트한 트레킹을 위한 아웃도어 앱

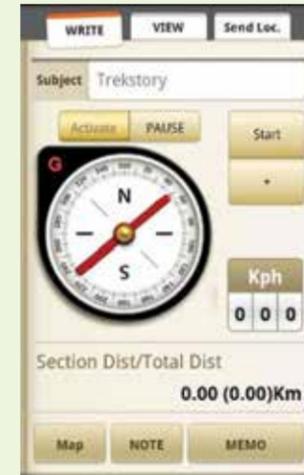
내비게이션 역할은 물론 다재다능한 기능까지 갖춘 스마트폰 애플리케이션! 자신의 활동을 트위터나 페이스북과 같은 SNS를 통해 공유할 수 있게 해주는 애플리케이션을 통해 다이내믹하고 활력 넘치는 트레킹에 즐거움을 더해보자.



HikeMatePro

OS iOS, 안드로이드
개발사 ZeroOne MIA, Inc
가격 iOS 2.99달러, 안드로이드 무료

등산과 하이킹 등 아웃도어 활동 경로와 지점을 GPS를 통해 기록하고 분석하여 인터넷으로 공유할 수 있는 전문 아웃도어 앱. 이동 경로를 다양한 지도를 통해 실시간으로 확인할 수 있으며 고도와 속도의 변화, 이동시간, 소모 칼로리 등을 꼼꼼히 체크해 준다.



트렉스토리

OS 안드로이드
개발사 Haeryong TC
가격 1,900원

여행이나 등산 시 이용자의 이동 경로가 자동으로 기록되는 것은 기본. "내가 가는 곳에 이야기가 있다." 라는 슬로건처럼 사진이나 음성, 간단한 메모 등을 손쉽게 저장하고 인터넷으로 공유할 수 있는 것이 특징이다. 내가 지금 어디에 있는지 알려주는 위치전송 기능도 매력적이다.



나들이

OS 안드로이드
개발사 NETGENETECH Ltd.
가격 무료

기본적인 여행 기록에 충실하면서도 GPS를 사용하는 중에도 배터리 소모량이 크지 않아 충전이 쉽지 않은 야외 활동 시 배터리 걱정을 덜어준다. 또한 같은 그룹을 지정한 동료들끼리 서로의 위치를 실시간으로 공유할 수 있어 길을 잃기 쉬운 어린이가 있는 가족 여행에 많은 도움이 될 듯.



녹색여행 두발로 2.0

OS iOS, 안드로이드
개발사 한국관광공사
가격 무료

한국관광공사에서 제작한 도보여행 가이드 애플리케이션으로 국내 문화생태탐방로 39개 구간 및 해파랑길 코스 정보를 제공한다. 탐방로 코스 주변의 문화, 축제 관련 정보와 함께 긴급 상황 시, 전화 및 SMS 서비스를 통해 구조요청을 할 수 있는 SOS 기능을 갖춘 것이 특징이다.



베이직을 업그레이드하다 체리 토마토 알리오 올리오

알리오 올리오(Aglio e Olio)는 마늘과 오일이라는 뜻이다. 이름 그대로 마늘과 오일만으로 조리한 파스타를 가리키기도 한다. 별다른 재료가 필요하지 않고 만드는 법도 간단하기 때문에 기본 중에 기본이라 할 수 있다. 하지만 그 맛의 깊이는 의외로 심오하다. 조리법은 간단하지만 재료의 양과 볶는 시간, 간을 맞추는 정도에 따라 미묘한 차이가 난다. 초보자와 고급 기술자 모두가 비슷하게 만들 수 있지만 결코 같은 수준은 아니다. 차이를 아는 사람은 알아본다는 것이다. 아무튼 꽤 소박하다고 할 수 있는 파스타였기에 국내에서는 그리 유명하지 않았다. 레스토랑에 따라서는 메뉴에 올리지도 않을 만큼 찬밥 취급을 당하기도 했다. 알리오 올리오에게 서광이 비춘 것은 MBC 드라마 <파스타>에서 주요 소재로 등장하면서부터다. 당시 드라마가 방송되던 시간 즈음부터 끝난 이후까지 검색어 1위에 오르며 화제를 불러일으켰다. 알리오 올리오가 출세가도를 달리기 시작했음은 물론이다. 여기서 소개할 레시피는 드라마에서 요리자문을 맡았던 박인규 셰프가 기본 알리오 올리오에 체리 토마토를 이용해 상큼함을 더한 버전이다. 

재료

스파게티 100g,
통마늘 10개,
체리(혹은 방울) 토마토 10개,
파마산 치즈가루 20g,
올리브오일 50mm,
파슬리 가루 조금,
소금 적당량

조리과정

1. 마늘을 3mm 두께로 슬라이스 한다.
2. 토마토는 반으로 자른다.
3. 팬에 올리브오일(30mm)을 두르고 중불에서 1의 마늘을 약간 색이 날 때까지 볶은 다음 불을 끄고 소금물을 1/4컵 정도 넣는다. 파슬리 가루를 첨가한다.
4. 소금물에 스파게티를 10분 정도 삶는다(제품마다 삶는 시간이 다르니 반드시 포장지의 쿡킹 타임을 참고).
5. 삶은 스파게티를 3의 팬에 넣고 약불에서 볶은 다음 불을 끄고 2의 토마토, 파마산 치즈가루를 넣고 섞는다.
6. 접시에 담고 올리브오일(20mm)을 뿌려준다.

파마산 치즈 칩 만들기

오븐 종이를 원 모양으로 자른 다음 접시 위에 올리고 파마산 치즈가루 40g을 원을 그리면서 골고루 뿌려준다. 전자레인지에서 1분간 돌린 후 굵을 때까지 실온에 10분간 놓아둔다

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.

봄에서 여름 사이, 전시들

걸어본 사람들은 알 것이다.
걷는다는 일은 발을 움직여
머리와 마음을 움직이는
일이라는 것을.
미술관을 산책해보는 것은
어떨까. 사진과 건축,
이야기와 알 수 없는 것들
사이에서 길을 잃어보는 것은.

글. 한은형 소설가



꽃 피는 걸음
大 咖啡 林 館 展 覽 會

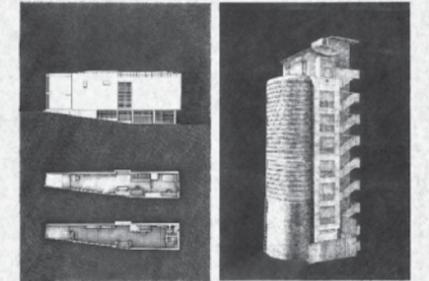
꽃피는 걸음 박노해 에티오피아 사진전 3월 7일 ~ 7월 23일, 라 갤러리

여기, 시인이 찍은 사람의 얼굴들이 있다. 시인 박노해는 오래된 필름 카메라로 에티오피아 사람들의 얼굴을 찍었다. 에티오피아. 막막하고 먹먹한 나라다. 가난의 나라. 오랜 분쟁의 나라. 한국전쟁 때 참전해온 전우의 나라. 그리고 커피의 나라. 내가 아는 에티오피아는 이 정도다. 박노해는 에티오피아에서 어떤 것들을 봤을까. 이런 사진들이 있다. 물을 길으러 높은 산맥 길을 걷는 어머니와 뒤따르는 아들을 찍은 사진, 별빛을 따라 새벽에야 집으로 돌아오는 양 치는 목동, 일터로 나가기 전 한 자리에 가족들이 마시는 커피 의례. 그래서 시인은 한 장의 사진에 이런 제목을 붙였을 것이다. “내 아름다운 것들은 다 제자리에 있다” 우리가 잃었지만, 잊지 않은 것들이다.

바람의 조형 이타미 준 회고전

1월 28일 ~ 7월 27일, 과천 현대미술관

이타미 준은 재일동포 건축가다. 한국 이름은 유등룡. 1970년대 초기 일본에서의 작업부터 말년 제주도에서의 작업까지, 그의 건축 이력 40년이 전시된다. 그에겐 두 곳의 고향이 있었다. 태어난 일본의 시즈오카와 말년의 고향으로 삼은 한국의 제주도. 제주에서 이타미 준은 그간의 원시적이고 거대한 건축과는 또 다른 자연스럽게 편안한 작업을 하게 된다. 그는 건축을 “나와 새로운 세계를 매개하는 그 무엇”이라고 말하는 사람이었다. 말년의 이타미 준은 제주도에 ‘새로운 세계’를 찾았던 것 같다. 그래서 탄생한 것이 수.풍.석(水.風.石) 미술관. 물과 돌과 바람을 매개한 것이다. 함께 전시되는 서예, 회화, 소품 등으로부터 이타미 준이라는 사람의 건축을 아우르는 흔적들을 찾을 수 있다.



무겁거나, 혹은 가볍거나
정연두 개인전

3월 13일 ~ 6월 8일, 삼성미술관 플라토

정연두의 6년만의 개인전이다. 정연두의 작업은 사진부터 설치, 사운드 아트, 퍼포먼스에 걸쳐져 있지만 어렵지 않다. 작가 특유의 인간에 대한 애정과 온기 있는 유머 덕일까. 그리고 그는 복잡하게 이야기하지 않는다. 그렇다고 정연두의 작품이 마음을 복잡하게 하지 않는 것은 아니지만 말이다. 여운이 길게 남는다는 말이다. 아마 이야기들이 있어서일 것이다. '상록타워' 연작 같은 작품이 그렇다. 서울 동부에 있는 임대아파트 상록타워 주민들의 거실을 찍은 작품이다. 32가구의 가족들은 자신들이 이상적으로 생각하여 연출한 거실에 모여 가족사진을 찍는다. 대개 소파와 텔레비전이 마주하고 있는 구조를 하고 있지만, 다른 것들은 모두 제각각이다. 각자의 방식으로 우리처럼 살고 있는 타인들을 대면하는 것은 기묘한 경험이다.



APAP

4회 APAP (안양공공예술프로젝트)
3월 28일 ~ 6월 8일, 안양예술공원

안양예술공원은 옛 안양 유원지 자리에 있다. 2005년에 제1회를 시작으로 이제 4회째를 맞았다. 쉽게 말해 건축, 미술, 조경이 결합된 공공예술의 결과물. 4회의 주제는 '퍼블릭 스토리'. 국내외 15개 팀이 참여해 다양한 작업을 했다. 방문하기로 했다면, 투어 프로그램을 예약해볼 것을 권한다. 20대부터 60대까지의 도슨트가 관람객을 고려한 '맞춤 투어'를 해준다. 투어는 관람당일 3일 전까지 홈페이지(apap.or.kr/ko/tours)에서 예약하면 된다. 그리고 프로젝트가 종료되는 6월 8일까지 작고 다양한 행사들이 있다. 홈페이지를 방문하면 호기심을 자극하는 단어들이 가득하다. 때로는 워크숍이었다가 때로는 공작실, 때로는 연구실이 펼쳐진다. 소원 수집, 이북 음식 가이드, 오래된 편지, 예술적 책읽기 등을 이미 진행했다. 이곳에서라면 뭐라도 연구하고 싶어질 것 같다.



성산일출봉
100×72.7cm, Acrylic on Canvas, 2006



남원산동 설산
72.7×60.6cm, Oil on Canvas, 2012

70's Renaissance 구상회화 —
구자승, 김종복, 박남재, 박용인, 성백주,
신현국, 전상수, 정문규

삼성동 이브갤러리
2014년 3월 27일 - 4월 30일

70's Renaissance



Montmartre
116.8×91cm, Oil on Canvas, 2014

설악산
162×259cm, Oil on Canvas, 1995



한국현대 미술의 초석을 다지고 오늘의 현대미술을 이끌어온 작가들과 작품을 전시하는 <70's RENAISSANCE> 전시가 이브갤러리에서 열린다. 작가들의 면면을 보면 공통적으로 50~60년대 해방과 6.25를 온몸으로 겪어내고 격동기의 역사적인 상황에서 붓으로 나라를 지켜낸 분들이라는 점이 두드러진다. 생존이 최우선인 상황 속에서도 굴하지 않고 오직 예술을 한다는 자부심 하나로 창작의 불꽃을 태워 오늘에 현대미술을 꽃피웠다고 할 수 있다. 또한, 후배양성에도 힘을 기울여 우수한 작가들을 배출하고 양성하였으며, 국제무대에서 우리미술의 우수성을 알리는데도 큰 역할을 하였다.



신기루
100×72.2cm, Oil on Canvas, 1960



For the Light
140×200cm, Oil on Canvas, 2008

- 구자승: 전통적인 사실주의 미학을 추종하면서도 현대라는 시제를 부단히 의식함으로써 독특한 조형감각의 사실주의 화풍을 수립.
- 김종복: 수십 년을 오로지 산을 제재로 하는 일련의 작업으로 확고한 개별적인 조형세계를 확립.
- 박남재: 대자연의 상징의 하나인 산을 소재로 하는 일련의 산 그림에 전념.
- 박용인: 서구적인 정서와 세련된 조형감각으로 일찍이 독자적인 형식미에 도달.
- 성백주: 일찍이 인물 풍경 정물을 오가면서 독자적인 화풍을 수립.
- 신현국: 젊은 시절에 익혀온 추상적인 조형감각을 구상작업에 반영함으로써 비구상에 가까운 형상을 획득.
- 전상수: 수채 및 아크릴 등 수성물감으로만 작업하며 금속적이라 할 만큼 간명한 인상.
- 정문규: 풍경을 시작으로 하여 누드와 꽃을 소재로 한 일련의 작업.

신항섭 미술평론가는 “이번 전시회에 초대된 8인의 작가는 한국 구상회화를 이끌어가는 중진원로들”이라며 “이들은 개개인의 작가적인 역량은 물론 이려니와 다채로운 경력을 기반으로 화단에서 입지를 확고히 구축하고 있으며, 왕성한 창작을 통해 식지 않는 뜨거운 욕망과 의지를 지닌 현역으로서, 귀감과 존경의 대상이 되고 있다”고 소개하고 있다.

가려운 내 몸을 시원하게

언제부터인가 '혼밥'이니 '혼밥족'이니 하는 말이 들려온다. 혼밥은 혼자서 먹는 밥을 가리키는 신조어다. 자유로운 대학 생활에 적응하지 못했거나 혹은 남들과 같이 밥을 먹는 시간이 아까워 공부에 매진하기 위해서라고 한다. 이해가 가기도 하지만 어딘지 아쉽다. 혼자 먹는 밥보다야 둘이 되었던 여럿이 되었던 함께 먹는 밥이 더 맛있는 건 당연하다. 조금 다른 이야기를 해보겠다. 혼자서도 할 수 있긴 하지만 누군가 대신 해 줄 때 더 좋은 것은 무엇일까? 등을 긁어주고 귀를 파주는 것이다. 자기가 자기 등을 긁고 귀를 파봐야 남이 해주는 것만큼 시원할 리 없다. 그런데 이런 선입견(?)에 도전하는 제품이 있다고 한다.

자료 협조: 편샵 (www.funshop.co.kr)



무지 부드럽고 시원한 귀이개

귀지개, 귀개, 귀후비개, 귀쑤시개, 귀파개, 땡! 모두 들리셨습니다. 귀지를 파내는 기구를 가리키는 표준어는 귀이개 하나뿐이다. 이름이야 어떻든 시원하게 귀를 파고 싶다면 꼭 필요한 물건이다. 그런데 흔히 쓰는 면봉은 어딘지 모르게 시원치 않고 식로 된 귀이개는 자칫 아플 수 있다는 게 문제다. 그럴 땐 이 제품이 아주 유용하게 쓰일 듯 하다. 한쪽 끝에 달린 회전식 고무 귀이개를 빙글빙글 돌려 귀지를 떨어내고, 다른 끝에 있는 엘라스토머 재질의 브러쉬로 떨어진 귀지들을 정리한다. 안전하면서도 시원한 맛이다.



Vital Design BACK SCRATCHER

일반적인 등 긁개나 효자손과 비교하면 매우 세련된 외형을 가지고 있다. 헤드 부분만 보면 빗을 연상시키기도 하지만 본업은 등을 긁는데 있다. 에어쿠션이 있는 고무패드 50개의 촘촘한 돌기가 장착된 구조가 스크래처의 핵심이다. 돌기들이 모두 개별적으로 움직이는데다 에어쿠션으로 인해 긁는 부위를 집중시킬 수 있어 시원함을 안겨준다. 인체공학적으로 휘어진 곡선형 몸체도 가려움 해소에 한 몫 한다.



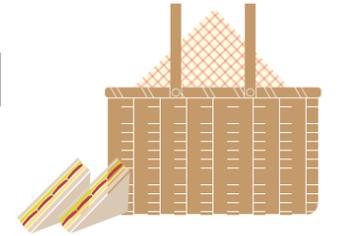
피크닉 필수 요소 모여라

연인들의 로망은 여러 가지가 있겠지만 햇살이 따스해지기 시작하면 놓칠 수 없는 것이 있다. 바로 피크닉이다. 싱그러운 계절의 축복을 받으며 사랑하는 이와 피크닉을 떠나는 상상만으로도 설렘 것이다. 아직 연인이 없다면 가까운 친구나 가족들과 함께하는 것도 훈훈하다. 지방 명물을 앞세우는 다양한 축제들도 좋고 집 가까이 한적한 공원도 좋다. 편한 마음으로 가볍게 떠나보자 단, 챙길 건 챙겨야 피크닉다운 피크닉이 될 터.

LUNCH BOX

도시락

피크닉의 꽃! 피크닉 최고의 필수요소로 꼽는 데 누구도 이의 없으리라. 그렇다고 너무 힘을 줄 필요는 없다. 연인을 위해 정성껏 준비한 수제 도시락은 더욱 로맨틱한 분위기를 만들겠지만 다소 간단한 준비면 어쩌려. 샌드위치, 과일, 주먹밥 정도면 충분하다. 대신 라탄 소재의 그럴싸한 피크닉 바구니에만 담아주자. 분위기가 그럴 듯 해지면 왠지 맛도 좋게 느껴진다. 정 시간이 모자라면 패스트푸드 전문점이나 편의점에서 나온 상품을 구매하는 것도 방법.



음악

바야흐로 멀티미디어 시대. 눈과 입을 만족했다면 귀를 챙겨줄 차례다. 기타를 다룰 줄 안다면 반드시 챙겨가자. 잔잔한 통기타 반주가 피크닉의 감성을 더욱 살려줄 것이다. 아예 공연장이나 뮤직 페스티벌이 열리는 장소를 찾는 것도 방법이다. 이도 저도 안 된다면 스마트폰에 음악 몇 곡을 담아가는 센스는 어떨까. 국민가요가 되어버린 버스커버스커의 '벚꽃 엔딩', 경쾌하고 청량감 넘치는 페퍼톤스의 '공원여행', 차분하고 아련한 감성이 돋보이는 스웨덴 세탁소의 '다시, 봄' 등 어울리는 곡들은 가득하다.

MUSIC



스타일

패션쇼를 하듯 유난을 떨며 피크닉을 가는 일은 없어야겠지만 적당히 분위기를 내는 정도라면 훨씬 활력을 줄 것이다. 캠핑의 느낌이 강한 피크닉이라면 프린트가 돋보이는 티셔츠와 활동적인 데님 핫팬츠의 매치를 권한다. 잔디밭에 매트를 까는 정통파 피크닉이라면 플라워 패턴의 롱 원피스가 답이다. 여기에 챙이 넓은 모자를 챙겨주면 내추럴한 여성스러움을 강조할 수 있다. 남자는 야상점퍼나 가디건 등 활동적인 편한 복장이 아무래도 유용하다.

STYLE



전통차를 이용한 불면증 개선 프로젝트

언론 보도에 따르면 수면장애로 고통 받는 사람만도 38만명에 달한다. 대표적인 수면장애증상으로 꼽히는 불면증은 자고 싶어도 제때 잠들 수 없는 현상을 말한다. 불면증의 원인은 매우 다양하다. 그 중 육체적인 피로로 인한 불면증은 잠들 수 있도록 컨디션을 개선시켜주는 것으로 증상을 완화시킬 수 있다고 한다. 전통차 한잔으로도 효과를 볼 수 있는 방법들을 소개해 본다.

그림. 김은경

간이 피로하다면
구기자차



구기자 차의 함유된 다량의 비타민과 8가지의 필수 아미노산은 피로 회복에 탁월하다. 특히 피로와 밀접한 관계를 가진 간 기능 개선에 도움을 준다. 잠 들기 1~2시간 전에 구기자 차를 데워서 꾸준히 마신다면 아침 잠자리에서 일어날 때 보다 가벼워진 몸을 느낄 수 있다. 피로 회복뿐 아니라 기미, 주근깨 등 피부 미용에도 효과가 있다. 단, 체질적으로 열이 많은 사람은 피해야 한다.

대추차
천연수면제



대추차는 짧은 시간 안에 몸의 근육이 이완되어 깊은 숙면에 빠지도록 도와준다. 한방에서도 피를 보해주는 대표적인 한약재로 꼽히며 독성을 중화시키는 역할을 해 체내의 잔여물을 뺄 수 있다고 한다. 특유의 단맛으로 인해 남녀노소 가리지 않고 즐겨 마실 수 있다. 대추차를 만들 때는 대추씨를 빼지 말고 통째로 삶아서 차로 만들거나 50여개의 씨를 모아 달여 마시면 좋다.

매일
심한 근육통에는
매실차



외부 활동으로 인해 피곤이 쌓이면 젖산도 함께 쌓이게 된다. 우리 몸은 젖산이 쌓일수록 피로감을 느끼게 되는데 매실차는 이런 젖산을 없애주는 기능을 한다. 근육통이나 두통, 어깨 결림 등으로 심한 피로감을 느낄 때 추천한다. 또, 신진대사를 원활히 해 소화를 돕는 기능이 있기 때문에 평소 평소 위나 장이 좋지 않았다면 식후 매실차 한잔을 마시는 것도 권해볼 만 하다.

기침을 가라앉히는
오미자차



감기 등으로 기침이 심해지면 당연히 깊은 잠에 들기가 어렵다. 그럴 때 권하는 것이 오미자차이다. 원래 오미자는 단맛, 쓴맛, 신맛, 매운맛, 짠맛, 5가지 맛을 모두 가지고 있어서 오미자라고 하는데 그 중 신맛은 피로를 풀어주고 기침과 천식증세를 가라 앉혀준다. 다만, 오래 끓일수록 신맛이 강해지므로 너무 끓이는 것은 좋지 않다. 하루 정도 찬물에 우려내어 마시는 것도 방법이다.

연잎차
혈액순환이 필요하다면



연잎은 어혈을 풀어 혈액 순환을 원활하게 하는 기능을 갖고 있다. 혈액 순환으로 인한 피로회복은 물론 고혈압과 당뇨에도 좋고 이뇨 작용이 뛰어나 다이어트 효과까지 있다. 또한 비타민 E와 필수아미노산을 함유하고 있어 피부노화 방지는 물론 격렬한 운동 후에 마시면 갈증해소에도 도움이 된다고 한다. 따뜻하게 마시면 장 기능에도 도움을 준다니 멀티플레이어가 따로 없다.



People | 칭찬합시다

4월호 칭찬합시다 코너는 꽃보다 아름다운 여성 두 분과 함께 하였습니다. 온라인팀의 옥지선 과장과 신영서 사원은 대리점 우선정책 속에서 다소 이슈가 될 수 있는 팀의 아이덴티티와 성과를 위해 고군분투하는 모습이 인상적이었습니다. 서로를 믿고 의지하며 항상 최선을 다하는 멋진 두 분께 힘찬 응원의 박수를 보내 드립니다.



Together | 임직원 체험기

이번에는 기존과는 다소 다른 스포츠 클라이밍 체험에 도전해 보았습니다. 남성적인 체취가 물씬 나는 아이템인지라 남성 사우분들의 관심이 클 듯 합니다. 아무래도 난이도가 있는 익스트림 스포츠이다 보니 준비하는 저희도 다소 조심스러웠는데요. 정해용 주임께서 정말 멋지게 해치워(?) 주셨습니다. 5월은 가족의 달인만큼 보다 많은 분들이 관심 가질만한 아이템으로 준비해 볼게요. 많은 참여 부탁 드립니다!

Good morning, Good bedding 2014년 4월호를 보시고 '칭찬합시다' 코너와 '임직원 체험기' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. '칭찬합시다' 코너에 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청기간 2014년 4월 1일 ~ 4월 15일
이메일 jilee0307@evezary.co.kr
당첨자 발표 2014년 4월 15일 이후 개별 연락드립니다.



이불소재도 결혼처럼
환상적인 **결합**이 있지 않을까?



이브자리 수면환경연구소 김윤주

이브자리 수면환경연구소 유지형

하루 종일 이불만 생각하는 이브자리 연구원,
그들의 궁금증에서 최상의 혼수이불이 탄생했습니다



모달 + 콤팩트면 라인업



모달 + 콤팩트면 에코빌



텐셀 + 수피마면 바이오나

이불소재에도 결혼처럼 서로 잘 맞는 결합이 있죠. 실크같이 부드러운 촉감의 모달에 내구성을 높인 콤팩트면, 늘 촉촉하게 수분을 조절해주는 텐셀과 뛰어난 광택의 부드러운 수피마면이 바로 그렇습니다. 서로의 장점을 살려 기능은 더욱 좋아지고, 새 이불 느낌은 오래오래 유지되는 이브자리만의 혼수이불 신혼부부에게 추천합니다.

수면체질에 맞춘 힐링침구 **이브자리**