

GOOD

morning
good bedding

evezary magazine
May 2014

vol.95



Good Morning, Good Bedding

evezary magazine May 2014 vol.95

<p>02 Main Issue 탄소 상쇄 숲 조성 행사 도쿄니시가와 런칭 외</p>	<p>10 Social Issue 이브자리, 완도 국제슬로시티 전람회 참가</p>	<p>12 Style 이브자리 핫썸 여름상품 + 맞춤베개</p>	<p>15 52 weeks VP Zone VP Zone 연출 팁</p>
<p>16 Atrian 아프리아 스토리</p>	<p>18 On Air 따뜻한 봄햇살과 함께 새롭게 시작되는 드라마 속 이브자리!</p>	<p>20 People 아버지와 아들, 친밀하게 위대하게 최인권 감사, 최정훈 SC</p>	<p>24 Interview 보다 더 크게 꿈꾸다 이브자리 코디센 진접점 박경만 사장, 안백순 점장</p>
<p>26 Together 쿠킹클래스 체험 경영지원팀 김상권 대리, 부인 이인영, 딸 김가람</p>	<p>30 Talk 일과 가정에 모두 충실할 수 있는 노하우</p>	<p>31 Interior 응답하라 북유럽 스타일</p>	<p>36 Health 더불어 소통하는 즐거움 뛰고 놀고 튕구는 가족 운동회</p>
<p>40 Recipe 건강과 맛 모두를 만족시킬 지중해식 해물 감자 샐러드</p>	<p>42 Culture 4인 4색</p>	<p>46 Goods PLAY! PLAY! 아이들과 함께 놀자</p>	<p>47 Keyword 관심, 화목한 가정을 위하여</p>
<p>48 Emotion 잠든 코도 다시 보자, 코골이 방지 캠페인</p>			

발행일 2014년 4월 30일 발행 (통권 제95호 5월호)
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



5월을 앞두고 설레는 이들이 제법 많을 듯 하다.
 처음으로 실시되는 관광 주간(5월 1일~11일)과 6월 지방선거,
 석가탄신일 등 황금연휴 덕분에 업계도 특수를 기대하고 있다.
 국민의 절반 가량은 5~6월의 연휴 기간 동안 여행을 계획하고
 있다고 한다. 다만 오랜만의 여유를 맞아 너무 들뜨기 보다는
 차분히 주변을 돌아보는 것은 어떨까. 특히 사랑하는 가족과
 시간을 함께 할 수 있다면 더욱 의미가 깊을 것이다.

어라운드 리플(블루)
 자일리톨 성분이 함유된 이브자리만의 시원한 여름이불
 가공법 'एको휘바'로 더욱 시원해진 어라운드 면 리플 여름
 이불. 리플은 섬유를 물결모양으로 만들어 그 사이로 공기가
 다닐 수 있도록 하는 가공으로 통기성이 매우 좋다.

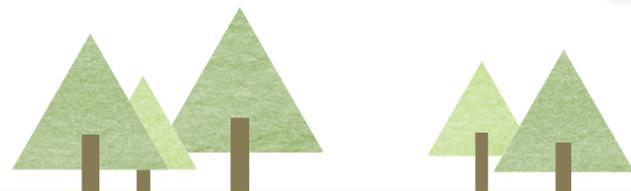
Around The Home and Family

FOREST CARBON OFFSETS

서울 시민과 함께한 탄소 상쇄 숲 만들기

이브자리와
서울시민 1,000여 명이 함께한
탄소 상쇄 숲 조성 행사

이브자리가 지난 2014년 3월 29일 서울시 강동구 암사동에서 서울시민 1,000여 명과 함께 특별한 식목행사를 열었다. 이브자리와 서울시가 주관하고 산림청, 산림탄소센터, 강동구청이 후원한 '서울시와 이브자리가 함께하는 탄소 상쇄 숲 조성 행사'는 지구온난화 방지와 기후 변화 완화에 기여하기 위한 '산림탄소상쇄사업'의 일환으로 실시되었다.



이브자리는
고객에게 건강한
제품, 친환경
제품을 제공하는
기업으로서
앞으로도 친환경
사회를 위한
사회공헌활동을
지속적으로 펼칠
것이다



이브자리는 탄소 상쇄 사업을 실시한 첫 번째 기업으로서 나무를 심어 기후변화의 주요 원인인 온실가스를 흡수하여 친환경 사회를 지향하고 시민들에게 휴식 공간을 제공한다는 취지 하에 이번 행사를 마련하였다. 이브자리는 온라인 사전 접수를 통해 3~4인으로 구성된 서울시민 300팀, 총 1,000여 명을 모집하였으며, 대학생, 가족, 직장인, 동아리 회원 등 다양한 시민이 행사에 참여 했다. 또한 박원순 서울시장과 이브자리 고춘식 회장, 김용하 산림청차장, 이해식 강동구청장 등이 함께 참여하여 시민과 함께 약 5,417㎡(약 1,700평)에 이르는 지대에 잣나무, 은행나무, 매화나무 등 총 900여 그루의 묘목을 심었다. 이날 행사에 참여한 시민들은 명패에 이름과 소원을 적어 자신이 식목한 묘목에 달았으며, 시민이 작성한 명패와 나무는 2044년까지 30년간 보호·관리될 예정이다. 많은 행사 참여자들이 아이들과 나무를 심는 경험을 소중히 여기며, 좋은 일을 한다는 뿌듯함에 저마다 행복한 미소를 볼 수 있었던 뜻 깊은 행사였다.

이브자리는 앞으로도 산림청 산하 녹색사업단 및 각종 지자체와 함께 전국 각지에서 탄소흡수량 증대를 위한 탄소상쇄사업을 지속적으로 진행할 예정이다. 이브자리는 고객에게 건강한 제품, 친환경 제품을 제공하는 기업으로서 앞으로도 친환경 사회를 위한 사회공헌활동을 지속적으로 펼칠 것이다. 



쾌적한 수면을 즐겼으면 합니다!

447년 전통의
도쿄니시가와 브랜드 런칭



도쿄니시가와는 1566년 설립된 447년 전통의 수면 전문회사이다. 모기장부터 시작하여 현재는 이불이나 매트리스 등을 포함한 침구 토탈 샵으로 세계에서 자랑할만한 편안함의 문화를 선도해 오고 있다. 이러한 침구 전문 기업 '니시가와'와 이브자리가 니시가와와 기능성 베개 신제품 3가지 모델(15가지 아이템)을 신상품으로 출시했다.

니시가와는 전통과 기술력을 보유한 일본의 대표적인 침구 전문기업이다. 이불, 베개, 매트리스 등 다양한 침구제품 및 인테리어 용품을 생산·판매 하고 있으며,

특히 기능성 베개를 전문적으로 판매한다. 니시가와는 수면연구소를 설립하여 과학적 분석과 연구를 통해 쾌적한 수면 환경을 위한 제품을 개발하며 일본 침구 업계를 선도하고 있다.

이브자리는 전국 400여 개 이브자리 대리점과 백화점 유통망을 통해 니시가와와 기능성 베개 3종 모델(화인스무스, 의사가 추천하는 베개, 엑셀크림 필로우)을 판매한다. 다양해진 상품 구성을 통해 개인의 체형과 수면 습관에 맞는 제품을 고를 수 있도록 돕는 맞춤형 컨설팅 서비스도 함께 제공한다.



화인스무스

머리가 닿는 베개의 중앙이 움푹 패여 있고 어깨가 닿는 하단부가 아치형 구조로 되어 있어 수면 시 머리와 목을 편안하게 받쳐주는 제품이다. 베갯속 사이드와 위·아래에 입구가 있어 충전물을 더 넣거나 빼 자신의 체형이나 선호도에 맞게 높이 조절이 가능하다. 충전물은 미니파이프, 숯, 메밀, 감칩(항균력이 뛰어난), 파이프 등 4가지 중 선택할 수 있다.



미니파이프 숯 메밀 감칩

의사가
추천하는
베개



목노화용



어깨용



여성용



측면용

'의사가 추천하는 베개'는 의사의 수면에 대한 조언을 수렴해 제작한 제품으로 개인의 수면 습관에 따라 어깨가 잘 뭉치는 사람을 위한 '어깨용'과 목노화 및 목에 편안한 '목베개', 여성을 위한 '여성용', 주로 옆으로 자는 사람을 위한 '측면용' 등 다양하게 구성되어 있다. 특히 '목베개'는 천연 소재인 메밀껍질을 사용하였으며, 중앙이 움푹 패인 구조가 수면 중의 자세를 이상적으로 유지시켜 목 노화를 방지하는데 도움을 준다. 베개와 함께 우레탄폼 시트가 추가로 제공 되어 베개 전체의 높이를 조절 할 수 있다.

엑셀 크림
필로우



'엑셀 크림 필로우'는 우레탄폼 베개로, 통기성과 복원성이 뛰어난 제품이다. 양 사이드와 중앙에 통기 구멍이 있어 통기성이 좋고 부드럽다. 또한 높이 조절이 가능하도록 하단에 높이 조절 플레이트가 함께 제공되어 상부와 하부를 체형에 따라 높이 조절할 수 있다. 레이온과 실크 소재를 사용한 커버로 촉감이 부드럽다.

ENJOY GOOD SLEEP!

HOT한 여름을 날려버릴 COOL한 상품 깨끗하고 시원한 '쿨 젤 매트'



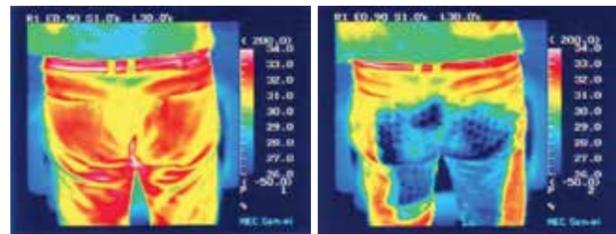
소재
커버 - 폴리에스터 100% + PVC
충전물 - 하이드로 젤 + 물



올여름에는 무더위가 길어질 것으로 예측되고있다. 이에 이브자리는 핫한 여름을 시원하게 날려버릴 '로프티 쿨 젤 매트'를 선보인다. 잠자기 전에 패드처럼 깔아놓으면 시원하게 잠들 수 있는 여름상품으로 고온 다습한 일본에서는 수년 전부터 출시되어 인기를 끌었다. 숙면이 꼭 필요한 수험생이나 성장기 자녀를 위해, 무더위에도 가족을 위해 일하는 남편의 꿀잠을 위해, 전기료 걱정에 에어컨 잘 못 켜시는 부모님과 알뜰한 주부를 위해 '로프티 쿨 젤 매트'를 준비해보자. 🍃

'쿨 젤 매트' 사용전·후 체온 변화

시험검사기관 : 한국원적외선협회



COOL!

감사한 마음을 이불로 전하세요



이브자리 '가정의 달' 선물캠페인

Love & Home, May is month of the family

5월 5일 어린이날, 8일 어버이날, 15일 스승의 날, 21일 부부의 날까지... 5월은 1년 중 가장 따뜻하고 가장 깊이 가족의 의미를 생각해볼 수 있는 말 그대로 '가정의 달'이다. 이렇듯 뜻깊은 5월, 가정의 달을 기념하여 이브자리에서도 사랑하는 가족을 위한 선물 캠페인이 진행된다.

하나, 이브자리 가정의 달 감사댓글 이벤트!

"감사의 마음을 '이불'로 전하세요."

2014년 4월 28일부터 5월15일(총18일간)까지 이브자리 페이스북 이벤트 담벼락에 사랑하는 부모님께 전하는 메시지를 남겨주시는 분께 추첨을 통해 매일 한 분의 부모님에게 이브자리 침구를 보내준다. 또한 이벤트 종료 후 추첨을 통해 SK2화장품세트, 피부관리실패키지, 뚜레쥬르 기프트콘 경품 행운도 있을 예정이다.

둘, 사랑하는 사람에게 건강까지 선물하세요!

5월 가정의 달에 딱 맞는 고마운 분들께 선물하기 좋은 이브자리 상품들이 선정되었다. 부담없는 가격에 가족의 건강까지 지켜주는 이브자리의 특별한 상품들로 고마운 사람들에게 감사의 마음을 더욱 뜻깊게 전해보자. 해당 상품을 구입하는 고객들에게는 5월 한달간 선물용 쇼핑백과 예쁜 리본장식을 더한 특별 패키지로 선물에 정성을 더해줄 예정이다. 🍃

가정의 달 선물 제안

부모님, 친인척, 선생님 등 가까운 분에게 부담 없는 가격으로 건강까지 생각한 예코 휘바 상품(자일리톨 가공)과 건강 베개로 감사와 고마움을 표현해보자.



어라운드(면리플) 2점 세트



어린이날 로보카폴리 친구들 참숯 베개

어버이날 아웃라스트핏 베개

부부의날 의사가 추천하는 베개(어깨가 편안한 베개)

이브자리, 완도 국제슬로시티 전람회 참가

친환경 사회 조성 위해 국제슬로시티 회원으로 참석,
무료 체험 컨설팅 서비스 제공 및 친환경 제품 선보여



이브자리가 지난 4월 22일부터 26일까지 전라남도 완도군에서 진행되는 '국제슬로시티 특산품 및 에코푸드 전람회'에 참가하였다.

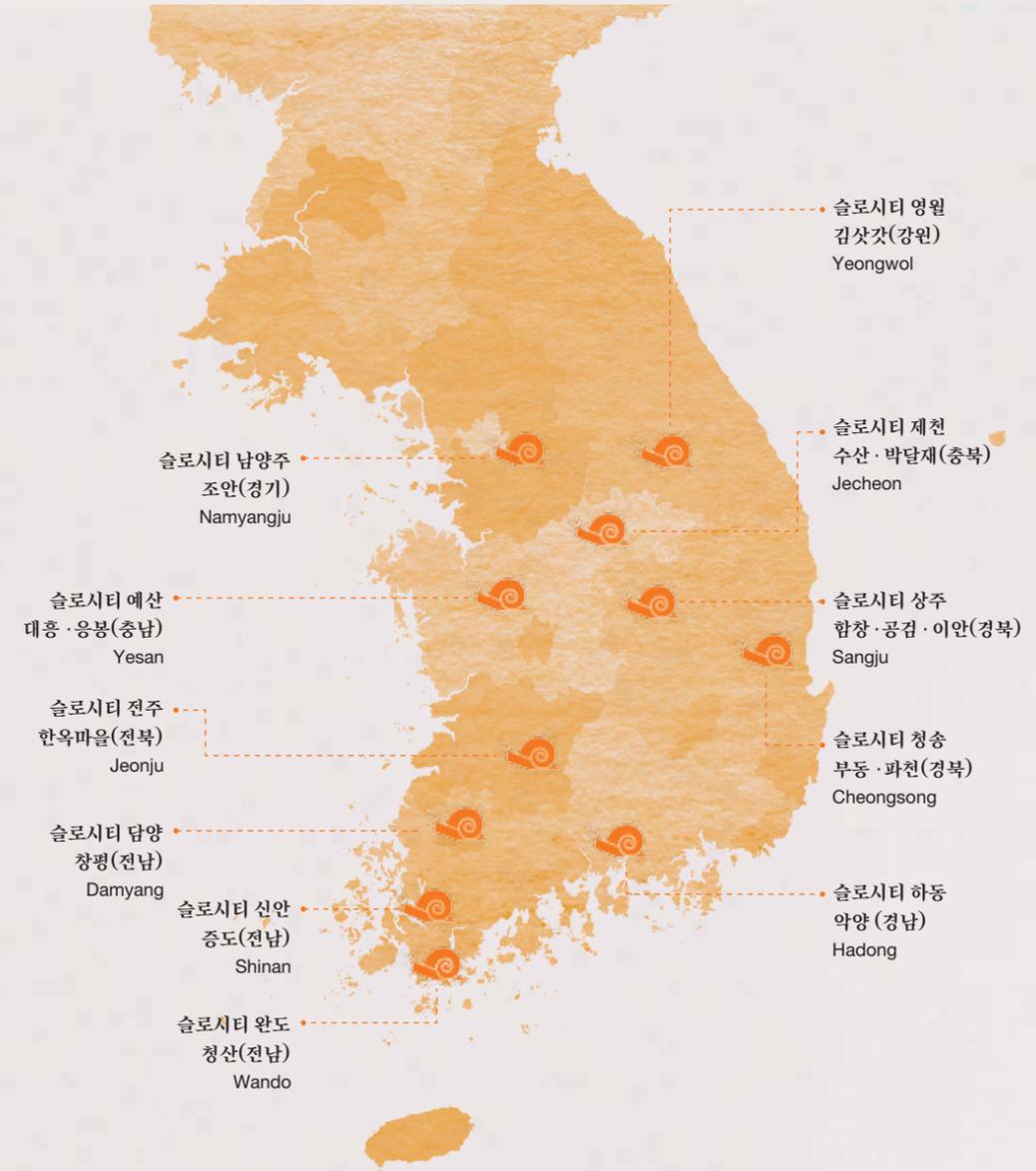
지난 2007년 국제슬로시티연맹으로부터 아시아 최초 슬로시티로 인증 받은 완도에서 진행되는 이번 전람회에는 한국슬로시티 10곳과 국제 슬로시티 9곳이 참여하여 한국슬로시티의 특산품 및 친환경 식품을 소개하고 브랜드화 하였다.

이브자리는 이번 전람회에 참가해 방문 고객을 대상으로 경추 모양과 길이를 측정하여 적절한 배개의 높이를 찾아주는 체험 컨설팅 서비스를 진행하였고, 모달 과 텐셀 친환경적인 침구류 제품들을 소개하였다.

이브자리는 1986년부터 진행해온 식목행사 및 기부 활동 등 꾸준한 사회 공헌 활동을 해왔으며 이번에 국제슬로시티 회원으로 가입하여 사람답게 사는 삶의 질과 행복을 누리는 슬로시티 운동의 기본 이념을 함께 실천하며 활동하고 있다. 또한

기후변화대책위원회 회원 단체로서 친환경 사회 조성에 적극적으로 앞장서고 있다. 사회공헌형 산림탄소상쇄사업 국내 1호 기업 이브자리는 지난 3월에 지구 온난화 방지를 위해 서울시와 함께 강동구에 탄소 상쇄 숲을 조성하여 2014년부터 235톤의 이산화탄소를 상쇄하는 활동을 실시한다. 이 외에도 이브자리 수면환경연구소를 통해 천연 소재를 사용한 친환경 제품을 개발하는데 아낌없는 투자를 하고 있다.

이브자리 경영지원본부 홍명식 전무는 "건강한 생활 문화와 가치를 소비자에게 전달하는 기업으로서 사람답게 사는 삶의 질과 행복을 누리자는 운동인 국제슬로시티의 취지에 공감해 이번 행사에 참여하게 되었다"며 "건강한 친환경 사회를 만들고 국내의 우수한 친환경 제품들을 전세계에 알리는 것은 물론 지구 사랑의 연대 의식, 생산자와 소비자가 공유하는 힐링 개념의 정착, 사회적 공생 관계로 우리 사회가 지속 가능한 행복한



미래를 향해 가는 데에 적극적으로 활동하고 동참할 것"이라고 말했다.

한편, 슬로시티 빠른 생활과 반대되는 개념으로 자연환경 속에서 지역의 독특한 문화와 고유성을 지키며 주민들의 행복한 성장과 삶의 질을 추구하는 운동이다. 지난 2002년 이탈리아 그레베의 시장으로 재직중이던 파올로 사투르니니가 마을 사람들과 세계를 향해 '느리게 살자'고 호소한 데서

시작되었다. 현재 전세계 28개국 181개 도시가 국제슬로시티 연맹에 가입되어 있으며, 국내에는 2007년 전라남도 완도군과 담양군의 가입을 시작으로 현재 경상남도 하동군, 충청남도 예산군, 강원도 영월군 등 총 11개 시·군이 슬로시티로 지정되어 있다. 

무더운 여름밤의
열대야를 이겨내줄

**이브자리 핫섬
여름상품 + 맞춤베개**



**에코빌 면 리플 +
니시가와 '의사가 추천하는
베개' (어깨용)**

에코빌 면 리플

색상 그레이
소재 면 60수 리플
아이템 홀이불(Q/S), 겹이불(Q/D/S),
여름이불(Q/S), 스프레드(Q),
패드(K/Q/SS), 베커(L/S)



자연의 나뭇잎을 모티브로한 패턴과 은은한 그린톤의 컬러감이 정서적으로 안정감과 힐링을 선사한다. 자이리톨 성분이 함유된 이브자리만의 시원한 여름이불 가공법 '에코휘바'로 더욱 시원한 감촉의 면 리플 상품이다.

**니시가와 '의사가 추천하는 베개'
(어깨용)**

규격 38×56
소재 커버 겹지-면100%,
커버충전물-폴리에스테르100%,
충전물-폴리에틸렌파이프

일본 니시가와와 맞춤형 건강베개로 특히 어깨가 잘 뭉치는 사람에게 추천하는 상품이다. 지금까지 없었던 특수한 입체형으로 압력의 밸런스가 좋아 목과 어깨를 편안하게 해주어 어깨 뭉침을 방지하고, 수면 시 뒤척임도 부드럽게 해준다.

**오스틴 라미 +
니시가와 '의사가 추천하는
베개' (목노화 방지용)**

오스틴 라미

색상 블루
소재 라미리플
아이템 홀이불(Q/S), 겹이불(Q/S),
패드(Q/SS), 베커(S/L)

시원한 블루톤의 도트무늬가 큼직하게 들어간 심플한 디자인의 여름상품이다. 남녀노소, 전 연령층에 사랑받는 디자인으로, 특히 마종류인 라미소재에 리플가공을 하여 여름철 이불이 피부에 닿는 면을 최소화 하였다. 시원한 여름을 보내기에 안성맞춤인 상품이다.

**니시가와 '의사가 추천하는 베개'
(목노화 방지용)**

규격 38×58 cm
소재 커버 겹지-면100%, 커버 충전물-메밀껍질,
충전물-우레탄폼

의사의 어드바이스를 수렴한 천연 소재와 중앙의 움푹 패인 구조로 수면 중의 자세를 이상적으로 유지시켜 준다. 이로 인해 수면 시 목주름을 최소화하여 목 노화방지에 효과적인 상품이다.



스피아민트 워싱 + 크라베 베개속

스피아민트 워싱

색상 블루
소재 면 60수 아사(목화솜 워싱)
아이템 여름이불(Q/D/S), 패드(K/Q/SS),
차렵(Q/D/S), 베개(L/S)

컴직하게 표현된 나뭇잎 패턴과 하늘색의 조화가 보는 것만으로도 여름의 더위를 식혀준다. 또한 60수 면아사 소재에 자일리톨 성분이 함유된 여름이불 가공법 '에코휘바'로 가공하여 부드러움과 시원함을 동시에 느낄 수 있는 상품이다.

크라베 베개속

규격 37×57cm
소재 커버 - 폴리에스터 100%
충전물 - 폴리메탈렌파이프 +
고반발우레탄(높이조절용)

5개의 경추 지지형 유니트 구조로 목 근육을 부드럽게 받쳐주며, 베개 안쪽에 높이 조절 패드가 들어있어 사용자가 편리하게 높이를 조절할 수 있는 상품이다. 충전물이 파이프 형태로 되어있어 시원하고 통풍성이 좋으며, 물세탁이 가능하다. (삽입된 우레탄패드는 세탁 불가)



52 weeks

작은 아크릴 스탠드 하나로 VP존을 완성하세요!

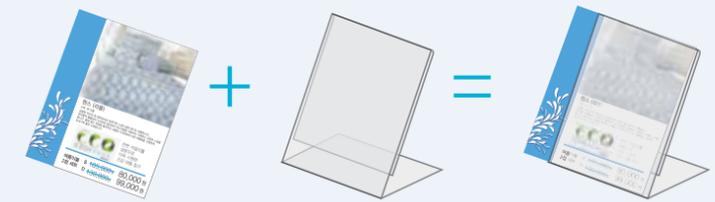
52주 VP Zone이란?

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

매주 업데이트되는 52주 전략상품 POP를 내려받아 잘라 넣기만 하면 된다. 고객들이 상품을 보고 매장 직원의 도움 없이도 상품 정보를 알 수 있고, 구매로 이어질 수 있는 가장 효과적인 방법이다.

아크릴 스탠드 POP

크기: 가로100mm×세로150mm
가격: 개당 1,500원 (5개 1세트)



1 걸어서 사용



2 세워서 사용



3 눕혀서 사용



4 침대에도



5 이벤트존에도



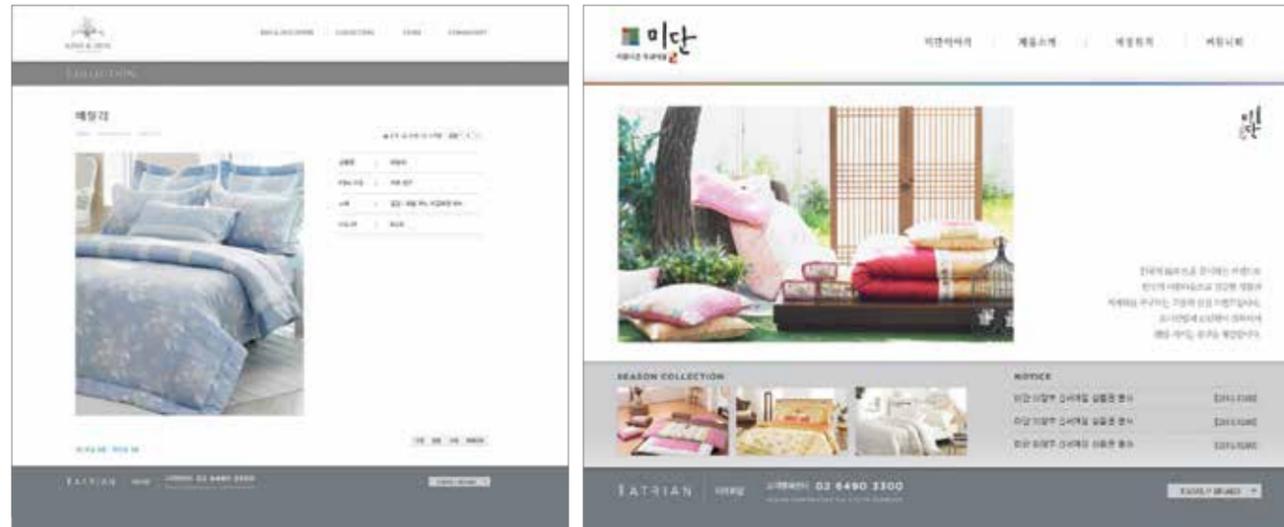
6 벽 선반에도



ATRIAN integrated marketing communication



1 홈페이지 리뉴얼



- 브랜드 페이지 개선** 브랜드별 제품 컬렉션 이미지를 볼 수 있습니다.
- 별도의 URL 제공** 기존의 아프리앙 홈페이지만을 통해 제공되었던 브랜드 페이지가 별도의 URL 제공으로 단독 유입이 가능해 브랜드별 매장과 컨셉 설명이 용이해졌습니다.
- 고객 편의성 향상** 오프라인과 온라인 매장 정보를 보다 쉽게 안내할 수 있게 되었으며 고객과의 쌍방향 커뮤니케이션이 가능해졌습니다.

2 포털사이트 광고 시작!

아프리앙이 초록창과 파란창에
광고를 시작했습니다

홈페이지 리뉴얼과 함께 브랜드 광고 시너지 효과를 위해 포털 사이트 광고도 함께 시작하였습니다. 네이버와 다음에서 '침구세트', '혼수이불' 등 침구 관련 검색어 그리고 아프리앙의 브랜드 검색 시 파워링크, 프리미엄 링크 등을 통해 아프리앙을 만나보실 수 있습니다.

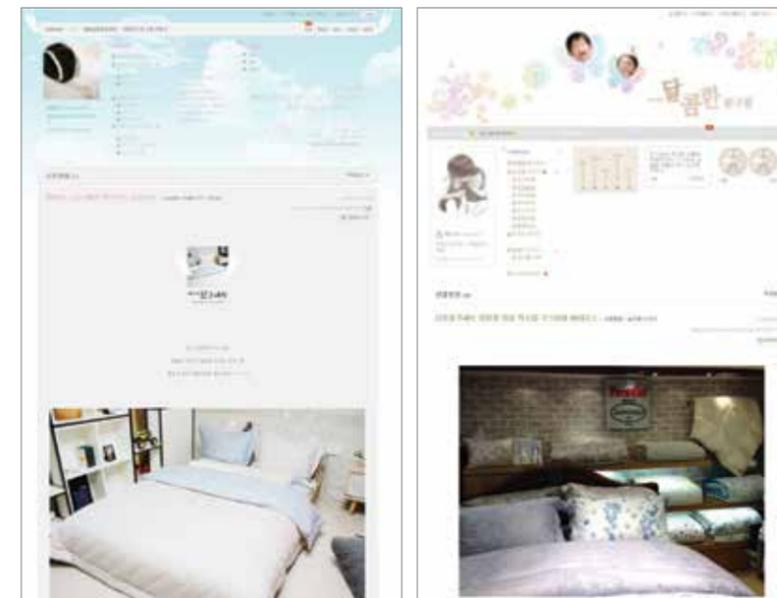


3 블로그·페이스북을 통한 소셜 마케팅

파워블로그와 인기 페이스북으로
고객과의 감성 소통



네이버의 인증 마크를 받은 영향력 높은 파워 블로그를 통해 소셜 마케팅을 시작하였습니다. 브랜드와 상품의 스토리텔링으로 고객에게 신뢰감을 형성하고 더불어 브랜드와 상품, 매장까지 홍보가 되는 1석 3조의 효과까지~! 또한, 5월에는 실제 페이스북을 운영하는 유저를 통해 고객이 직접 참여하고 함께 공유하여 고객과 직접 소통하는 '아프리앙'의 모습을 기대해주시길 바랍니다.



4 아프리앙 언론사 PR

브랜드 검색 뿐만 아니라 각종 언론사를 통해 아프리앙의 소식을 뉴스 기사로도 접할 수 있게 되었습니다. 브랜드의 창립행사 등 매달 아프리앙의 이슈 사항을 뉴스로 신속, 정확하게 전달해 드립니다!



따뜻한 봄햇살과 함께 새롭게 시작되는 드라마 속 이브자리!

4월초 주말저녁을 책임질 화제의 MBC드라마 <왔다, 장보리>가 새롭게 방영을 시작하였다. 또한 오는 5월 5일 화려한 캐스팅으로 화제를 모으며 SBS <닥터 이방인>이 방영을 시작할 예정이다. 이들과 더불어 이 두 드라마들 속에 이브자리 침구가 속속 등장할 예정이니 미리미리 협찬된 침구들의 정보를 알고 보면 드라마 속 이브자리를 찾는 재미가 더해질 것이다.



SBS

우리들 모든 이방인들의 삶을 담은 드라마 <닥터 이방인>
매주 월, 화 오후 10시 방송
주연: 이종석, 박해진, 진세연, 강소라

병원의 진짜 주인은 환자라고 믿는 이방인 의사, 환자는 그저 병원을 스쳐가는 손님이라는 기존의 관념에 통렬한 일침을 가한다. 환자를 귀하게 여기는 그의 진심과 열정은 지금까지 봐왔던 의학드라마와는 전혀 다른 감동과 전율을 선사할 것이다. 사랑, 도전, 좌절, 성장 등 인생의 희로애락(喜怒哀樂)을 담고 있는 '닥터 이방인'은, 자신이 이방인임을 모르고 사는 우리들 모든 이방인들의 삶을 담은 드라마다.

MBC

한복장인과 한복에 대한 열정을 그린 주말드라마! <왔다! 장보리>
매주 토, 일 오후 8시 45분 방송
주연: 오연서, 이유리, 김지훈, 오창석

얼핏보면 이 드라마는, 장보리라는 무식하고 천방지축인 엽기녀를 사람답게 길들이는 이야기처럼 보이나, 사실은 장보리라는 때묻지 않은 순수녀를 통해 부와 명예에 사로잡힌 모순적인 인간들이 진짜 사람답게 변화하고 성장하는 이야기라 할 수있다. 또한, 피붙이지만 서로를 부인할수밖에 없는 엄마와 딸, 또는 피한방을 안 섞였지만 가슴으로 맺은 엄마와 딸이 어떻게 화해하고 진짜 모녀가 되는가를 쫓아가면서 '진정한 가정이란 무엇인가'라는 다소 상투적인 문제를 감동과 따뜻함으로 그려내는 드라마이다.



리버티
순수한 화이트와 자연의 이미지를 은은한 자수로 표현한 자수베딩이다. 화이트와 베이비 블루 컬러의 자수가 편안함과 심리적 안정감을 제공하고, 부드러운 방 안 분위기를 연출해준다.



디센트
면 60수 고밀도 사틴으로 부드럽고, 천연 양모솜을 사용한 최고급 제품이다. 블루진과 베이지톤의 볼드한 체크 무늬가 세련되게 표현되어 캐주얼 감성을 지향하는 성인들과 10대의 학생들까지 포괄적으로 사용할 수 있다.



라인업
군더더기 없는 심플함의 극치를 보여주는 스트라이프와 모던한 코디패턴이 젊은 감성을 잘 대변해준다. 양면 사용이 가능한 실용적인 제품으로 꽃 패턴을 지양하는 싱글족과 혼수 고객을 위해 준비한 상품이다.



루나리스
친환경 고급소재로 부드러운 터치감이 뛰어난 모달이집트 60수를 사용했다. 라인 모티브와 소프트한 화이트 컬러로 고급스럽고 편안한 느낌을 주며, 젊은 감각의 혼수 또는 나만의 공간을 꾸미고자 하는 고객에게 추천한다.



그랜트
삼각프레임 자수의 고급스러운 호텔베딩 스타일로 면 60수 광폭 사틴 소재로 연폭선이 없는 것이 특징이며, 간결하고 세련된 느낌의 호텔베딩을 선호하는 고객에게 추천한다. 베이직한 스타일로 어떤 제품과도 믹스 & 매치가 쉽다.



메종
젊은피부를 위한 안티에이징 기능의 알파코론 소재 사용으로 보습작용과 탁월한 촉감이 장점이며, 프렌치 감성의 인테리어 트렌드를 반영한 컬러와 패턴으로 세련미를 극대화한 상품이다.



이프마
도트와 도형 모티브를 감각적으로 풀어낸 새로운 느낌의 뉴트렌드 제품이다. 수분조절 능력, 통기성이 뛰어난 친환경 텐셀소재 사용으로 쾌적함을 선사하며 봄·여름 시즌 사용하기에 적합하다.



심플라인
린넨과 같은 내추럴함을 표현한 상품으로 화이트, 베이지, 월넛 컬러 가구 등 다양한 인테리어에 모두 잘 어울리며 심플함과 편안함을 동시에 느낄 수 있다. 스트라이프 패턴과 솔리드 컬러, 양면 사용이 가능하다.



어프라이즈
실의 울 풀림을 스트라이프로 표현한 감각적인 디자인으로 블루 컬러의 매치가 젊은 감성을 자극한다. 특히 남성 방을 꾸미기 남성맞춤이라 남성 방이나 아들 방을 꾸미기 원하는 고객을 위한 제품으로 중성적인 느낌을 좋아하는 혼수층도 선호할만한 상품이다.



마르세
플라워 패턴을 모던한 감성으로 표현하였으며 부드러운 컬러의 잔잔함이 포근함과 안정감을 선사한다. 혼수 고객과 싱글 여성들을 위한 전용상품으로 튀지않는 멋과 편안함을 추구하는 고객들에게 적극적으로 추천하는 상품이다.



그린티블러섬
봄·여름 시즌에 잘 어울리는 내추럴한 디자인으로 그린 컬러의 빅 스케일 식물 모티브와 화이트 컬러의 조화는 깨끗하고 싱그러움 녹음이 연상된다. 프로모달(모달 80% + 텐셀 20%) 소재의 사용으로 실크같은 터치감과 수분조절 능력까지 겸비한 친환경적 상품이다.



LOVE



아버지와 아들, 친밀하게 위대하게

5월의 칭찬 주인공
최인권 감사, 최정훈 SC

아들은 아버지를 닮게 마련이다.
생김새며 성격을 빼 닮기도 하고,
꼭 그렇진 않아도 어딘가는 아버지를
연상시키는 면모 한 둘쯤은 가지고
태어나는 것. 그게 바로 아들의 숙명이다.
그러기에 세상 사람들은 아들에게서
아버지의 후광을 기대하기 마련이다.
훌륭한 아버지를 가진 아들일수록
고민도 클 것이다. 호부 밑에 건자 없는
법이니 말이다.



백합상사라는 상호였는데 희한하게 그 광고가 눈에 띄더군요. 아무튼 일이 되려다 보니 공채 1기로 5명 중에 한 명으로 채용이 됐습니다. 출근 첫날에 영업을 나가는데 회사가 대리점 하나 없던 시절이라 무작정 봉고차에 이불부터 싣고 나가야 했습니다. 어디든 들어가서 사모님 안녕하세요 하고 인사부터 했어야 하는데, 영업 경험이 없던 저로서는 도저히 입이 떨어지지 않을 정도로. 한참을 돌아다니다 마침 남자 사장님 혼자 계시던 가게를 하나 발견했습니다. 불광동 대성침구였죠. 28년 전 일인데도 잊지를 못하겠네요(웃음). 문을 열며 대뜸 한다는 소리가 '공부 좀 하러 왔습니다.' 였더랬죠. 그런 제가 엉뚱했던지 거기 사장님께서 이런 저런 이야기를 많이 해주시더군요. 나중에 사모님까지 함께 한참을 떠들었는데 어느새 회사에 돌아갈 시간인 거예요. 좋은 이야기 감사하다고 인사 드리고 일어나는데 굳이 따라 나오셔서 이불 한 채를 현금으로 사주셨습니다. 그게 회사의 첫 개시가 되었죠. 그야말로 맨땅에 헤딩하듯이 고생하던 시절이었지만 지금은 모두 아름다운 추억입니다.

이제 아드님의 이야기를 들어볼 차례인데요. 최정훈 SC는 입사한지 이제 4년차에 들어섰는데 처음 이브자리에 지원할 당시의 상황이 궁금합니다.

최정훈 SC(이하 정) 졸업을 앞두고 진로에 대한 고민을 하고 있는데 아버지께서 이브자리 입사를 추천해 주셨습니다. 아버지께서는 저를 낳던 해에 입사를 하셨으니 너도 한번 사회의 첫발을 이브자리에서 디디 보는 게 어떨겠냐는 뜻이었는데 저도 묘한 운명처럼 느껴졌습니다. 원래 대학에서의 전공은 컴퓨터 쪽이었지만 전공에 대한 애정보다는 어릴 적부터 워낙 사람을 만나고 이야기하는 것을 좋아하던 성격이라 그런 점이 더 크게 작용했죠. 동호회 활동이나 대인관계에 대한 관심이 깊다 보니 한번 영업을 해보고 싶다는 마음이 있었습니다. 실제 영업을 해보니 그런 점들이 도움이 되기도 했고요. 사실 이브자리의 영업은 맨땅에 헤딩하는 방식이 아니라 대리점이 성공할 수 있도록 도와드린다는 개념에 더 가깝기 때문에, 대리점 사장님 사모님께서 정말 아들처럼 저를 맞이해 주시고 대해 주시곤 합니다. 저도 매출 위주의 일반적인 영업 보다는 대리점이 잘 될 수 있도록 필요한 모든 것들을 제 때 지원하는데 더 힘을 쓰게 됩니다. 그러다 보면 자연스럽게 회사의 매출도 올라가게 되고요.

최인권 감사님의 경우 이브자리 공채 1기 출신으로 회사 역사의 산 증인이라 해도 과언이 아닐 텐데요. 입사 당시에 대한 이야기를 좀 들어보고 싶습니다.

최인권 감사(이하 인) 1986년도 그러니까 셋째 아들인 정훈이(최정훈 SC)가 태어나던 해였습니다. 제 나이 서른에 그 전까지 하던 사업을 모두 정리하고 생애 처음으로 이력서라는 것을 내보게 되었습니다. 원래는 대학 졸업 후에 농업과 축산업에 관련된 일로 성공을 했고 건축업까지 잘 되던 상황이었는데요 소값 파동이 일어나 일단 사업을 정리했습니다. 셋째까지 낳고 돈도 좀 벌었으니 재충전을 좀 하자 싶었습니다. 사회경험이랄까 월급 받는 생활을 한 1년 정도만 해보자 하는 생각이었죠. 신문을 뒤적뒤적하다가 구인광고 하나를 발견했습니다. 당시는 이브자리가 아니라

두 분 모두 '맨땅에 헤딩'이라는 표현을 사용하셨습니다만 문맥은 정 반대의 의미를 가지고 있는데요. 28년이라는 세월 동안 이브자리의 위상이 그만큼 달라진 것이겠지요. 그러면 이제 두 분께 서로에 대한 칭찬을 부탁 드려 보고 싶습니다.

인 아버지인 내 입장에서야 아직 막내고 아이로 보일 때가 많지만, 한편으로는 사회의 일원으로서 진정성을 가지고 모기업과 대리점과 모두가 윈윈 할 수 있도록 열심히 뛰는 모습이 인상적입니다. 특히 긍정의 마인드와 남을 배려하는 자세를 칭찬하고 싶어요. 주말에도 남들이 쉴 때 누리사랑 복지원을 통해 음식을 만들어 독거노인들을 찾아 뵙는 등, 재향군인회와 순국선혈에 대한 봉사에 나서는 모습도 훌륭합니다. 건전한 생각과 건전한 신체를 위해 꾸준히 자기개발과 단련하는 모습, 아직 미완이지만 대리점 성공을 위해 평일 늦은 시간까지 노력하는 모습 등등이 보기 좋습니다. 사실 한 가족이 한 직장에 근무한다는 것은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 좋은 점도 있고 어려운 점도 있죠. 저희 세대가 아무 것도 없는 상태에서 받을 일구고 씨를 뿌려 가지를 뺏겼다면, 제 아들 세대는 그 동안 이브자리의 선배들이 이루어 놓은 것을 바탕으로 해서 긍정의 마음과 도전정신으로 글로벌 기업으로 발전시켰으면 합니다.

정 업무적으로 워낙 이브자리에 오래 계셨던 터라 대리점 사장님들과 밀접한 관계를 유지하며 그 분들의 고충을 해결하기 위해 항상 애쓰는 분입니다. 대리점 사장님들도 큰 일이나 해결이 잘 안 되는 일이 생기면 감사실로



전화를 하시거나 찾아가시곤 합니다. 제가 아는 한에서는 그런 문제를 어떻게든 100% 다 해결해드립니다. 우스개 소리이지만 회사 내에서 아버지 성대모사를 많이들 하는 편입니다. 그런데 그 성대모사의 목소리 포인트는 높은 톤 화를 내는 톤이거든요. 걸모습이 다소 무섭게 보이고 표현을 잘하지 못해서 그렇지 항상 타인을 배려하고 챙겨주시려는 분입니다. 아들인 저에게는 엄하게 꾸짖을 때도 있었지만 요즘에 안경을 쓰시는걸 보고 아버님도 연세가 드셨구나 하는 생각에 울컥했습니다. 항상 에너지가 넘치는 분인데 어쩌다 조금 어깨가 처진 뒷모습을 보게 되면 아들로서 가슴이 아픕니다. 예전에는 제가 먼저 다가가지 못했지만 이제는 제가 먼저 챙겨 드리도록 노력하겠습니다. **인**

보다 더 크게 꿈꾸다

이브자리 코디센 진접점
박경만 사장, 안백순 점장

경기도 남양주시 진접읍의 옛날 지명은 풍양현이었다고 한다. 풍양(豊壤)은 '풍요로운 땅', '크게 뻗어나갈 땅', '부족함이 없는 크게 번성할 고을' 등의 뜻을 담고 있다. 최근 택지지구개발과 더불어 어느덧 인구 9만5천을 넘는 지역으로 눈부신 성장을 거듭하고 있으니 과연 선조들의 혜안은 어긋남이 없는 듯 하다. 인근에 신도시들이 속속 모여들며 아직도 많은 성장 가능성을 지닌 이곳에 자리한 이브자리 코디센 진접점을 찾아 보았다.



안녕하세요! 박경만 사장님과 안백순 점장님 두 분 부부가 멋진 하모니를 이루며 운영하는 진접점의 모습이 정말 보기 좋습니다. 먼저 매장에 대한 자랑부터 좀 부탁 드리겠습니다.

(인터뷰에 대한 답변은 사장님과 점장님 공동으로 이루어 졌기에 따로 구분을 두지 않았습니다)

일단 수도권 외곽에 있는 매장 중에서는 규모가 큰 편입니다. 70여평 크기에 층고도 높아 근방에서는 단연 최대 규모를 자랑합니다. 고객층의 연령대는 30~40대로 젊은 분이 많습니다. 특히 인근 신도시의 30대 주부들이 자주 들르고 상품들도 골고루 나가는 편입니다. 지방이지만 주 고객층의 취향에 부합하기 위해 올드하지 않고 보다 세련된 분위기를 갖추려 노력합니다. 홈플러스 바로 옆이라는 이점도 있습니다.

과연 매장 분위기만 봐도 연구도 많이 하시고 트렌드를 따라가고자 하는 의지가 느껴집니다. 그간의 경험을 여쭙보고 싶은데요.

원래는 커튼 관련 일을 하다가 이불까지 확장을 하게 되었습니다. 다 합치면 26년째네요. 이브자리와는 16년 정도, 코디센은 2년 정도가 되는데 이 동네에서만 5번을 옮겨 다녔습니다. 첫 시작은 10평 정도 규모로 하다가 20평, 40평... 이런 식으로 늘려갔습니다. 단골 고객을 오래 유지했고 신도시가 생기면서 비교적 순탄하게 사업을 확장해 왔습니다.

그래도 쉽지만은 않으셨을 텐데 중간에 어려움은 없었는지요?

사실 매장 옮기는 장소 때문에 마음 고생을 좀 했습니다. 결국 저희가 직접

건물을 지어야 했는데요. 동네 입지상 상가 건물들 규모가 작다 보니 아예 땅을 구입하고 이브자리 컨셉트에 맞춰 건물을 지어버린 거죠. 벌써 10년 전부터 계획은 했는데 규모와 임대료라는 두 가지 조건을 모두 갖춘 매장이 없어서 미뤄야 했습니다. 땅 매입에만 5년이 걸렸고 결국 2년 전에 건물이 완성되면서 코디센으로 전환했습니다. 지금도 100% 만족하는 것은 아니고요. 언젠가 될진 몰라도 2층까지 확장하려는 리뉴얼 계획이 있습니다. 기왕 사업을 하려면 크게 해야겠죠. (웃음)



오랜 세월 대리점을 운영하면서 인상적인 고객도 있었을 텐데요.

최근에 그런 고객 한 분이 있었습니다. 인근 롯데 아파트에 사는 젊은 주부 분인데 코디센 매장으로 전환 시점부터 들르고 계시죠. 처음에는 정말 말씀이 없으셔서 어떻게 응대를 해야 할지 어려웠습니다. 고민을 많이 했는데 결국 묵묵히 들어주는 방법으로 나갔습니다. 나중에 들은 이야기이지만 그분께서는 그런 방식에 대해 참 좋은 인상을 받았노라

하더군요. 지금은 3개월에 한번씩은 꼬박 들를 정도로 단골이 되었습니다. 뭐니 뭐니 해도 고객의 성향에 맞춘 응대가 최고가 아닌가요 싶네요.

사장님과 점장님 두 분 외에도 직원이 더 있는데 소개 좀 부탁 드립니다.

네. 매장에는 실장님들 2분이 더 있습니다. 오픈 당시에는 경력이 많지 않은 초심자였지만 지난 2년간 전문성을 갖춰 지금은 훌륭하게 업무를 수행하고 있습니다. 특히 손님 응대에 대한 마인드와 인사, 예의, 태도 등에 관해서는 오히려 저희가 배울 정도로 소양이 높습니다.

마지막으로 앞으로 매장 운영에 있어 비전이나 포부가 궁금합니다.

먼저 저희가 생각하는 이브자리의 장점부터 말씀 드려야겠네요. 첫 째는 다양한 상품입니다. 두 번 째는 현실에 안주하지 않고 계속 도전하고 앞서 연구하는 경영마인드인데요. 이 점이 대리점 하는 사람 입장에서는 정말 도움이 되는 부분입니다. 쉽게 예를 들어 연구를 통해 소재의 다양화가 이루어지면 소비자에 어필하기가 좋아지는 것이죠. 이런 장점을 잘 살려서 이브자리는 물론 포플린이나 헤이마 같은 차별화된 상품들을 중점적으로 판매할 생각입니다. 또 하나, 저기 벽면이 비어있는 자리가 있는데 대형 디스플레이를 설치하고 싶습니다. 거기에서 틀 수 있는 이브자리 제품이나 소재에 대한 영상 콘텐츠가 있으면 하는 바램입니다.

안녕



가족과 함께 만드는 추억

쿠킹클래스 체험

경영지원팀 김상권 대리, 부인 이인영, 딸 김가람

미국의 저명한 요리사이자 음식 작가였던 제임스 비어드는 '음식은 우리의 공감대'라는 표현을 썼다. 곰곰이 생각할수록 수궁이 가는 말이다. 다 함께 식탁에 둘러앉아 나누는 것은 비단 음식뿐이 아닐 것이다. 사실 한국인에게서는 더욱 와 닿는 이야기이다. TV를 보더라도 한국 드라마에서는 유독 가족 간의 식사 시간이 많이 등장한다. 드라마 속 식사 자리에는 갈등과 화합이 모두 있다. 밥을 먹다가 숟가락을 던지고 뛰쳐나가는가 하면 화기에 애하게 이야기 꽃을 피우기도 한다. 그야말로 전형적인 한국인의 가족이요 식탁이다.

푸르른 5월. 가정의 달을 맞아 새삼 우리의 식탁을 되돌아 보게 된다. 하지만 TV가 아닌 현실에서는 아쉬움부터 앞선다. 바쁜 현대사회에서 온 가족이 둘러앉아 밥 한끼 나눌 여유조차 없어졌기 때문이다. 단순히 식사의 문제만이 아니다. 음식을 매개로 나누던 가족 간의 소통과 정이 사라지고 있는 것이다. 먹방 같은 콘텐츠가 유행한다는 풍조는 그만큼 우리들의 정신적인 허기가 깊어진다는 뜻일지도 모르겠다.

이제라도 늦지 않았다. 바쁠수록 눈을 돌려 부엌으로 향해보자. 기왕이면 무엇인가를 함께 만들어 보는 것은 어떨까. 번거롭다고 할지 몰라도 여행이나 나들이에 비하면 수고로울 감조차 되지 않는다. 가족들에게 부족하기 쉬운 영양소와 까다로운 입맛을 고려해 메뉴를 개발해보면 그 재미도 제법 쏠쏠할 것이다. 특히 아이들은 직접 요리를 하며 자신감과 성취감을 동시에 얻을 수 있어 교육적 효과도 크다. 무엇보다 온 가족이 모여 무엇인가를 함께 할 수 있다면 그 보다 좋은 추억이 없을 것이다.

이 달의 체험 장소

양향자 푸드 앤 코디 아카데미

(사단법인) 세계음식문화연구원의 부설교육기관인 양향자 푸드앤코디 아카데미는 푸드스타일리스트 양성의 전문 교육기관으로 푸드코디네이터 자격증 수업, 다양한 쿠킹클래스, 조리사자격증, 김치소믈리에(자격증), 약선 요리수업 등 다양한 요리프로그램으로 운영 되고 있으며 직장인, 중고등학생 동호회나 체험활동 등 요리강습으로 친목을 도모하는 프로그램이 함께 진행 가능하다.

서울특별시 강남구 도산대로 123 삼화빌딩 4층 <양향자 푸드 앤 코디 아카데미>
상담문의 02-511-1575

오늘 만들어볼 요리.
과일 탕수육

재료.

돼지고기 400g, 방울토마토 20알,
파인애플 1/2캔, 오이 1개, 양파 1개, 당근 1/2개,
전분 적당량, 케첩 4큰술, 레몬즙 4큰술,
설탕 2큰술, 소금 약간, 물 적당량,
후추 적당량, 다진마늘 적당량, 청주 적당량



조리 방법.

- 1 돼지고기는 한입 크기로 잘라
청주, 소금, 후추, 다진마늘에 밑간을 한다.
- 2 야채와 과일은 적당한 크기로
잘라 준비한다
- 3 전분에 찬물을 넣어 반죽하여 밀간해 둔
고기를 넣고 반죽을 골고루 묻혀
170도 기름에 바삭하게 2번 튀긴다.
- 4 팬에 식용유를 약간 두르고
당근, 양파, 오이, 과일을 순서로 볶다
물과 소스재료, 녹말물을 넣어
걸쭉하게 소스를 만든다.
- 5 접시에 튀긴 고기를 담고 소스를 부어
완성한다.

소스.

기름을 두르고 단단한 야채부터 볶다가,
양파를 넣고 충분히 볶다가 키위, 파인애플을
넣는다. 재료가 다 볶아지면 물을 넣고 끓이다
파인애플 국물, 레몬 등을 넣고 한참 더
끓인 후 다시 케첩과 전분물을 넣고 끓여낸다.



체험 스케치

“오늘 만들어볼 과일 탕수육은 다양한 영양소와 비타민이 가득한데 아이들도 좋아하는 메뉴랍니다. 가람이도 탕수육 좋아해요?” 양향자 원장의 한마디와 함께 화기에 애한 분위기 속에 쿡클래스 체험이 시작되었다. 김상권 대리와 아내 이인영 씨의 딸 가람이는 안전한 플라스틱 칼을 이용해 재료 다듬기에 들어갔다. 가람이가 파인애플을 썰면, 아버지는 부지런히 접시에 옮겨 담았다. 어머니는 가람이의 안전을 신경 쓰며 다음 재료들을 골라줬다. 가람이가 이번에는 모양틀로 오이를 가지고 별모양을 만들었다.

클로버와 꽃모양으로 잘린 키위가 접시 위에 쌓여갔다. 양 원장이 숨씨를 부려 모양틀 없이도 당근을 예쁘게 잘라내자 가람이의 눈이 더욱 커졌다. 지글지글. 아버지가 땀을 흘리라며 탕수육을 튀기자 가람이는 마냥 신기한 눈치다. 아. 탕수육이 이렇게 나오는구나! 하는 표정이다. “만들어 먹는 게 좋아? 사먹는 게 좋아?” 어머니의 질문에 가람이가 냉큼 손을 들었다. “만들어 먹는 거요!” 새콤달콤한 소스가 만들어 질 즈음 가람이의 입가에 절로 행복한 미소가 피어 올랐다. 

일과 가정에 모두 충실할 수 있는 노하우

최근 한 조사에 따르면 직장인을 대상으로 '성공 기준'에 대한 인식을 조사한 결과 69%가 일과 가정의 양립을 꼽았다. 당연하다면 당연한 이야기지만 현실적으로는 쉽지 않다. 단순히 직장에서도 잘하고 가정에서도 잘하는 식이 아니라 삶의 균형과 조화라는 측면에서 접근해야 할 문제이다. 그러면 보다 구체적인 노하우를 알아보자.

글. 수도권 영입4팀 연상호 대리

회사, 가정에서의 목표설정

일과 가정의 균형을 이루려면 회사와 가정에서의 구체적인 목표를 설정하는 것이 좋다. 일일 업무, 주간 업무, 월간 업무에 대한 구체적인 실행 목표를 수립하고, 여유가 생기는 시간에는 가족을 위한 별도의 계획을 수립한다. 구체적이진 않더라도 비중이 높은 계획(업무, 약속)과 해당 일만이라도 반드시 인식을 하고 하루하루 충실히 이행해 나간다면, 아무런 목표 없이 업무가 연장되고, 그로 인해 가족과의 소중한 약속이 깨지는 불상사는 막을 수 있을 것이다.

사과의 전환을 통해 쫓기는 삶을 주도하는 삶으로 만들기

사과의 전환은 스트레스를 줄여줄 수 있는 적절한 수단이다. 바쁜 현대인은 누구나 쫓기며 살아가고 있지만, 그러한 바쁜 생활 속에서 '나는 늘 쫓기며 살다 보니 힘이 들어'라는 생각과 '늘 바쁘지만 내가 주체가 되어 내 삶을 주도하고 있어'라는 생각은 하늘과 땅 차이라고 볼 수 있다. 주도적인 삶을 통해 일상에서의 스트레스가 감소하게 되면, 매일 반복되는 야근으로 지친 몸을 이끌고 퇴근하더라도 사랑스러운 가족을 쳐다보는 표정부터 바뀌게 될 것이다.

집중을 통한 효율성 높이기

같은 업무를 주더라도 한 시간 안에 끝내는 직원이 있고, 하루 종일 해도 끝내지 못하는 직원이 있다. 마찬가지로, 사랑하는 자녀들과 한 시간이라는 시간이 주어졌을 때 소중한 추억과 따뜻한 느낌을 전해주는 아빠가 있는 반면에 "아빠랑 노는 건 재미없어"라고 핀잔만 듣는 아빠가 있다. 회사에서 업무 체크리스트를 통해 효율적으로 시간을 관리하고, 우선 업무를 처리해서 업무 효율성을 높이는 것처럼 가정에서 보내는 시간이 비록 짧을지언정 그 시간만큼은 복잡한 생각은 모두 날려버리고, 가족과의 시간에만 집중할 수 있는 노력이 필요하다.

가족과의 시간은 봉사가 아니다

일주일 내내 일을 했으니 주말이라도 집에서 쉬어야 한다고 생각한다면 주말에 가족과 함께 하는 시간은 봉사가 되어버린다. 반면 가족과의 시간에 진정성이 담기면 그 시간들은 육체적으로나 정신적으로 지친 당신에게 힐링을 제공해 줄 것이다. 뛰어다니며 환하게 웃는 아이들의 모습, 사진을 통해 만들어 가는 소중한 추억들을 통해 생기는 가족간의 신뢰와 사랑, 하루 종일 집에서 자다 일어났을 때 정신적으로 느껴지는 허무한 기분... 어느 것이 과연 소중한지는 분명하다. 바쁜 일상으로 지친 몸과 정신을 개인적인 수단으로 해결하고자 하지 말고, 가족을 통해 해결하는 것이 진정한 힐링임은 물론, 행복한 가정을 지속할 수 있는 방법일 것이다.

관심과 자기계발의 중요성

회사업무에서 좋은 방향으로 프로세스를 개선하고 지속적으로 좋은 성과를 내기 위해서는 업무에 대한 끊임없는 관심과 다양한 수단을 통한 자기계발이 필요하다. 실무 관련 서적, 자기계발서 등을 통해 조직에서 좋은 구성원이 되고자 노력하는 것처럼, 가정에서 역시 좋은 가정을 만들기 위한 노력이 이루어져야 한다. 아내의 최근 관심사와 집 안의 여러 문제들에 대해 늘 관심을 갖고, 아이들이 좋아하는 만화 캐릭터가 무엇인지, 친한 친구들이 누구인지, 어떠한 생각들을 하는지에 대해 귀 기울이고 좋은 아빠, 좋은 가장이 되기 위한 지속적인 자기 계발이 반드시 필요하다.



Appendix

최근 정부에서 발표한 '일가양득 캠페인'(일과 가정의 균형이 회복된 안정된 삶을 통해, 창조적이고 품격 있는 선진 국가를 지향하자는 의미)에 대해 관심을 가져보는 것도 도움이 될 듯 하다.

LIFESTYLE

응답하라 북유럽 스타일

북유럽 인테리어의 열기가 식을 줄 모르고 있다. 직접 소비를 하는 구매층에게 높은 인기를 누리며 국내 시장의 트렌드를 바꿀 정도이다. 어지간한 브랜드 치고 북유럽 스타일의 제품 라인이 없는 곳이 드물다. 아예 통째로 브랜드 컨셉트를 바꾸는 곳마저 있다. 북유럽 스타일의 어떤 매력이 이토록 소비자들의 마음을 빼앗는 것일까. 정답은 간단하다. 감성과 실용성. 두 가지를 모두 만족시킬 수 있기 때문이다.



북유럽 스타일의 유래

북유럽은 겨울이 긴 곳이다. 외출 보다는 집에서 머무는 시간이 많다 보니 실내 인테리어의 중요성이 커졌다. 집안에 오래 있어도 우울해지지 않도록 생기발랄하고 환하게 연출하는 방법이 필요했다. 가령 벽과 천장에는 흰색이나 밝은 회색 벽지를 사용하는 식이다. 실용 중심의 가치관과 여유로운 삶을 추구하는 아날로그적 감성은 가구에 영향을 미쳤다. 풍부한 삼림자원 역시 자연스럽게 친환경 소재의 원목가구가 자리 잡는 배경이 되었다.



1 심플하되 질리지 않도록

북유럽 가구들은 사이즈가 크지 않고 단순한 디자인을 선호한다. 소박하고 심플하면서도 질리지 않는 묘한 매력이 있다. 반짝하는 트렌드에 신경 쓰는 대신 자연스럽게 녹아드는 편안한 컬러와 디자인으로 승부한다. 자연을 닮은 친숙한 느낌에 세월이 흘러도 촌스럽거나 튀지 않는다. 세트가 아닌 단품으로 구매해도 적당히 여백의 미만 살리도록 배치하면 조화로운 인테리어가 가능하다.



2

가구가 부담스럽다면 소품으로 승부한다

비교적 고가인 가구를 구매하는 것이 부담스럽다면? 다행히 간단한 소품만으로도 북유럽 스타일의 연출은 가능하다. 거실에는 다양한 쿠션과 소파커버로, 주방에는 모던한 화풍의 액자와 컬러감이 돋보이는 테이블보, 침실에는 북유럽 스타일 특유의 패턴을 살린 커튼과 이불 커버를 들여놓아 보자. 단, 아무리 예뻐도 공간의 전체 흐름을 깨버릴 정도로 튀는 소품은 자제한다.



3

조명도 북유럽스럽게

북유럽 인테리어에서의 조명은 단순히 공간을 밝히는 역할에 그치지 않는다. 디자인 소재로서, 행잉 오브제로서, 미술품처럼 장식 역할을 하기도 한다. 식탁 위 조명의 갓을 내려 달거나 1인 소파 옆에 간접조명을 두는 것만으로도 전반적인 분위기에 변화를 줄 수 있다. 원래 북유럽에서는 전체 조명 보다는 간접 조명이나 촛불을 선호한다. 일반 가정에서 많이 사용하는 형광등의 주광색 대신 백열등 전구를 사용해 보자. 따뜻한 느낌과 분위기를 느낄 수 있을 것이다.



더불어 소통하는 즐거움

뛰고 놀고 뒹구는 가족 운동회



하루 종일 하품하는 아이, 피곤하다는 말을 달고 사는 아빠, 가사와 육아에 지친 엄마. 아이가 어릴 때는 부모가 바쁘다는 핑계로, 아이가 자라고 나서는 반대의 이유로 온 가족이 한 자리에 모일 시간이 좀처럼 생기지 않는다. 같은 집에 살고 있기 때문에 필요하면 언제든지 함께 시간을 보낼 수 있다고 생각하는 가족이지만 우리의 현실은 사실 그렇지 않은 경우가 더 많다. 어린이날과 어버이날이 연이어 찾아오는 가정의 달 5월. 이번 달에는 온 가족이 참여하는 '가족 운동회'를 열어보는 건 어떨까. 운동은 자기 통제력을 길러주고 마음의 안정을 선사하는 최고의 심리치료 활동이다. 가족 단위의 운동은 스트레스로 쌓인 피로를 풀고 건강하고 활기찬 생활을 만들 수 있을 뿐 아니라 부모에게는 치유의 시간이,

자녀들에게는 성장의 수단이 된다. 가족 운동회의 목적은 이기는 것이 아니라 추억을 만드는 것이니 어렵고 복잡하게 생각하지 말자. 운동장에서 아이와 함께 공을 차며 달리거나 부부가 공원에서 자전거 레이스를 벌이는 것만으로도 충분하다. 직접 참여하지 않고 가족을 응원하는 것만으로도 충분히 즐거울 수 있으며, 이웃집 가족이나 할머니 할아버지 등 특별 선수들을 초대한다면 서로를 힐링하는 즐거운 자양분을 만들 수도 있다. 적당히 내리찍는 햇볕과 시원하게 부는 바람을 느끼기 좋은 계절, 사랑하는 가족의 손을 잡고 밖으로 나가자. 부모가 아이에게 물려줄 수 있는 최고의 유산은 '좋은 경험'이다. 

소통과 건강을 동시에!
가족 운동회가 좋은 여섯 가지 이유

SYMPATHY
공감

집 안에서 생활할 때보다 서로를 더 많이 이해할 수 있어요!

1

POSITIVENESS
긍정

운동을 통해 스트레스를 푸는 동안 밝고 긍정적인 생각이 자라나요!

2

OXYGEN
산소

함께 모여 뛰고 뒹굴고 마음껏 웃다 보면 심장과 폐의 기능이 튼튼해져요.

3

RECREATION
레크리에이션

가족과 추억을 만들며 피로를 풀고 새로운 에너지를 얻어요.

4

TRUST
신뢰

내 친구 같은 아빠, 함께 놀아주는 엄마에게 신뢰감이 생겨요!

5

SHARE
나눔

건강한 스포츠 경험을 통해 내 아이에게 주변 사람들을 배려하는 마음을 심어 줄 수 있어요.

6

HOW TO

우리 가족에게 맞는 운동을 찾아라!

지금까지 가족 운동을 경험하지 못한 이들이라면 과연 우리 가족에게 어떤 운동이 맞을까? 하는 기본적인 고민부터 하게 된다. 그렇다면 여기에 주목! 가족의 성향과 운동회의 목적에 따라 즐길 수 있는 운동을 선별했다.

소심한 아이를 위해 자신감을 불어 넣어주는 유산소 운동!
평소 아이가 조금만 움직여도 쉽게 피곤해하고 의욕이 떨어져 보인다면 심폐 기능을 향상시키는 유산소 운동으로 자신감을 키워주자. 대표적인 운동으로는 달리기, 자전거 타기 등이 있다! 뛰고 달리는 동안 심장과 폐가 튼튼해진 아이는 쉽게 피로를 느끼지 않게 되고 더불어 자신감도 쑥쑥 올라간다. 또 근력이 생기면서 점차 강한 힘을 발휘할 수 있고, 균형 잡힌 몸매로 성장하는 데에도 도움이 된다.

부모님의 뇌에 식스팩을 만들어 주는 에어로빅
미국 일리노이 대학교의 한 연구 결과에 따르면 에어로빅을 일주일에 세 번 40분씩 1년간 지속하면 노인들의 해마 크기가 2% 증가해 기억력이 향상된다고 한다. 신나는 음악과 함께 몸을 푸는 에어로빅은 뇌의 근육을 키워 신경의 노화를 지연시킬 뿐 아니라 스트레스 해소로 노인 우울증까지 예방해주는 운동! 재롱둥이 손자 손녀가 동참한다면 두뇌에 미칠 긍정적인 효과도 극대화되지 않을까?

부부의 사랑을 확인하는 커플 마라톤
결혼은 마라톤 같은 장거리 게임이다. 행복한 가정을 위해서는 부부가 먼저 건강해야 한다. 부부로서, 한 아이의 엄마와 아빠로서 다가올 인생을 끝까지 함께 완주하겠다는 믿음으로 커플 마라톤에 참여해 보자. 결승점까지 서로를 끌어주고 격려하며 달리다 보면 부부애가 더 깊어지는 것도 시간문제. 자녀들의 박수와 응원이 부부를 달리게 하는 원동력이 되어 줄 것이다.



IT FOOD

운동회의 모미는 꿀맛 같은 도시락!

가족이 모두 함께 모여서 행복한 밥상을 나누는 것이야말로 최고의 웰빙이자 디톡스요, 힐링이다. 하물며 야외에서 나눠 먹는 도시락이라면 상상만으로도 충분히 맛있다. 어머니의 정성과 함께 '행복'이라는 반찬이 듬뿍 담겨 있기 때문이다. 가족 운동회에 가져가면 좋은 추천 도시락 모음.

여러 가족이 나눠 먹기 좋은 썸밥 도시락

정성껏 지은 밥에 갖은 짬조롬한 장아찌나 장조림 등을 넣고 각종 야채로 돌돌 말아 만든 썸밥은 운동회 도시락 메뉴로 단연 인기다. 야외에서 간편하게 손으로 집어 먹을 수도 있고 한 입에 쏙 들어가도록 조금 작게 만드는 것이 포인트! 차게 얼린 미역 냉국을 곁들이면 그 맛 또한 일품이다.

부모님을 위한 효심 가득 도시락

어릴 적 어머니가 새벽부터 일어나 준비해 주셨던 것처럼 정성 가득한 도시락을 준비한다면 부모님께서는 운동회 도시락 메뉴로 단연 으뜸에 비할 수 없는 큰 기쁨이 될 듯. 소화력이 약한 부모님을 배려해 차게 식어도 위에 부담이 적고 맛도 좋은 영양찰밥 봄나물 도시락을 추천한다.

아빠를 위한 몸보신 영양 도시락

가족 운동회의 주전 선수는 누가 뭐래도 남편이다. 잦은 야근과 스트레스로 힘든 남편이 기력을 회복할 수 있도록 영양 가득한 장어구이 덮밥 도시락을 준비해 보자. 여기에 비타민이 가득한 과일을 넉넉히 넣어 식곤증을 이겨낼 수 있도록 구성하면 만점!

아이들에게 인기 만점! 캐릭터 도시락

특별한 날인 만큼, 주먹밥이나 김밥 대신 평소 아이가 좋아하는 캐릭터 도시락을 준비해 보자. 다양한 정성과 보는 재미, 상상력까지 자극하는 캐릭터 도시락은 "밥 먹기 싫어~!"라고 외치는 편식대장의 투정도 쏙 들어가게 만드는 신나는 선물이 될 것이다.



CHECK LIST

엄마 손이 약손이라지만, 꼭 필요한 구급상자

야외에서 신나게 뛰어 놀다 보면 넘어지거나 다치기도 한다. 돌발적인 사고에 대비하는 구급 상비약과 도구는 어떻게 준비해야 할까? 한 번쯤 챙겨두면 집에서도 요긴하게 사용할 수 있으니 이번 기회에 마련해 보자.



구급상자 만들기 노하우

먼저 구급상자에 들어갈 약과 도구의 목록을 만든다. 그리고 약품마다 구입 시기, 처음 개봉한 날짜, 증상과 복용법, 유효기간 등을 표기해 놓고 최소한 6개월 단위로 한 번씩 확인하도록 하자. 운동회 중에는 직사광선에 노출되지 않도록 햇볕이 들지 않는 서늘한 나무 그늘에서 보관하고, 직접 복용하는 약이나 소독약 등은 변질되지 않도록 검은색 비닐에 넣어 보관하는 것이 안전하다.

명불허전! 운동회용 응급약 리스트

a. 요오드액
일명 '빨간약'이라 불리는 상처 치료 요오드액은 상처 소독뿐 아니라 2도 미만 화상까지 치료하는 등 쓰임새가 많은 약이다.
b. 항생제 연고
'후시딘', '마데카솔' 등으로 대표되는 항생제 연고는 감염된 상처 부위나 가벼운 화상, 흉터 예방에 효과적이다.

c. 습윤 밴드
단순히 상처만 보호하는 일반 밴드보다 의약품이 첨가된 습윤 밴드가 상처가 낫을 때 회복을 빠르게 도와준다.
d. 캐리터 밴드
아이들은 피가 나거나 상처를 보면 예민해지기 때문에 치료를 거부할 때가 많다. 이때 습윤 밴드 위에 캐리터 밴드를 덧붙여주면 달래기 쉽다.

e. 해열 진통제
갑자기 열이 나며 으슬으슬 오한을 느끼거나 통증이 있을 때 복용하는 약이다. 우리에게 친숙한 '타이레놀' 정도면 적당하다.
f. 지사제
설사나 복통이 왔을 때 수분을 빨아들여 밖으로 내보내는 역할을 한다. 우리가 흔히 복용하는 '정로환'은 8세 이상만 복용할 수 있으니 사용설명서도 함께 지참하는 것이 좋다.

g. 소화제
식사 후 갑작스럽게 몸을 움직이면 위장에 불편함을 느낄 수도 있다. 가스활명수처럼 소화 효소가 들어간 제품이나 위 운동을 빠르게 돕는 조절제도 준비하자.
h. 압박붕대
출혈이 심하거나 상처가 크게 낫을 때 근육의 움직임을 잡아준다. 상처 부위를 감아주기 쉽도록 신축성이 좋은 제품을 고를 것.



건강과 맛 모두를 만족시킬 지중해식 해물 감자 샐러드

유럽 사람들에게도 지중해 요리는 장수할 수 있는 건강식으로 통한다. 세계유네스코 인류무형유산으로 등재되어 있을 정도니 허튼 소리는 아닐 것이다. (사실 김장 문화 역시 작년 12월에 인류무형유산으로 등재된 바 있다) 지중해식 식단의 특징은 몸에 천천히 흡수된다는 점이다. 음식 흡수율을 낮춰 주니 포만감을 빨리 느끼고 과식을 피할 수 있다. 비만예방과 노화방지는 물론 심혈관계 질환과 암에 대한 예방 효과를 비롯해 근래에는 치매 예방에도 효과가 있다는 연구 결과도 있었다. 지중해식 식단은 올리브유, 발효 식품, 신선한 채소 등이 주재료이다. 그 중에서도 특히 중요한 것이 올리브유. 올리브 열매를 압착하여 추출한 올리브유는 지중해식 식단의 알파이자 오메가라고 해도 과언이 아니다. 올리브유를 통해 건강에 이로운 단일 불포화지방산을 풍부하게 섭취할 수 있다. 이 불포화 지방산은 몸에 좋은 고밀도 지단백질의 수치는 정상화시키고, 그 반대인 저밀도 지단백질의 수치는 낮춰 심장병, 고혈압, 동맥경화 등 성인병을 예방하는 역할을 한다. 단, 올리브유 역시 오일은 오일이기 때문에 과도한 섭취는 삼가 해야 한다. 여기서 소개하는 지중해식 해물 감자 샐러드는 풍부한 영양과 상큼한 레몬 소스가 어우러져 건강과 입맛 모두를 만족시켜줄 것이다. 

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.

재료

간새우 10마리, 오징어 1마리, 홍합 15개,
방울토마토 10개, 새싹 100g, 바질 10개, 감자 1개,
소금 적당량

레몬 드레싱 만들기

레몬즙(1개 분), 머스터드 1/2티스푼, 올리브오일 3스푼,
설탕 1스푼, 소금 1/3스푼, 후추 조금

조리과정

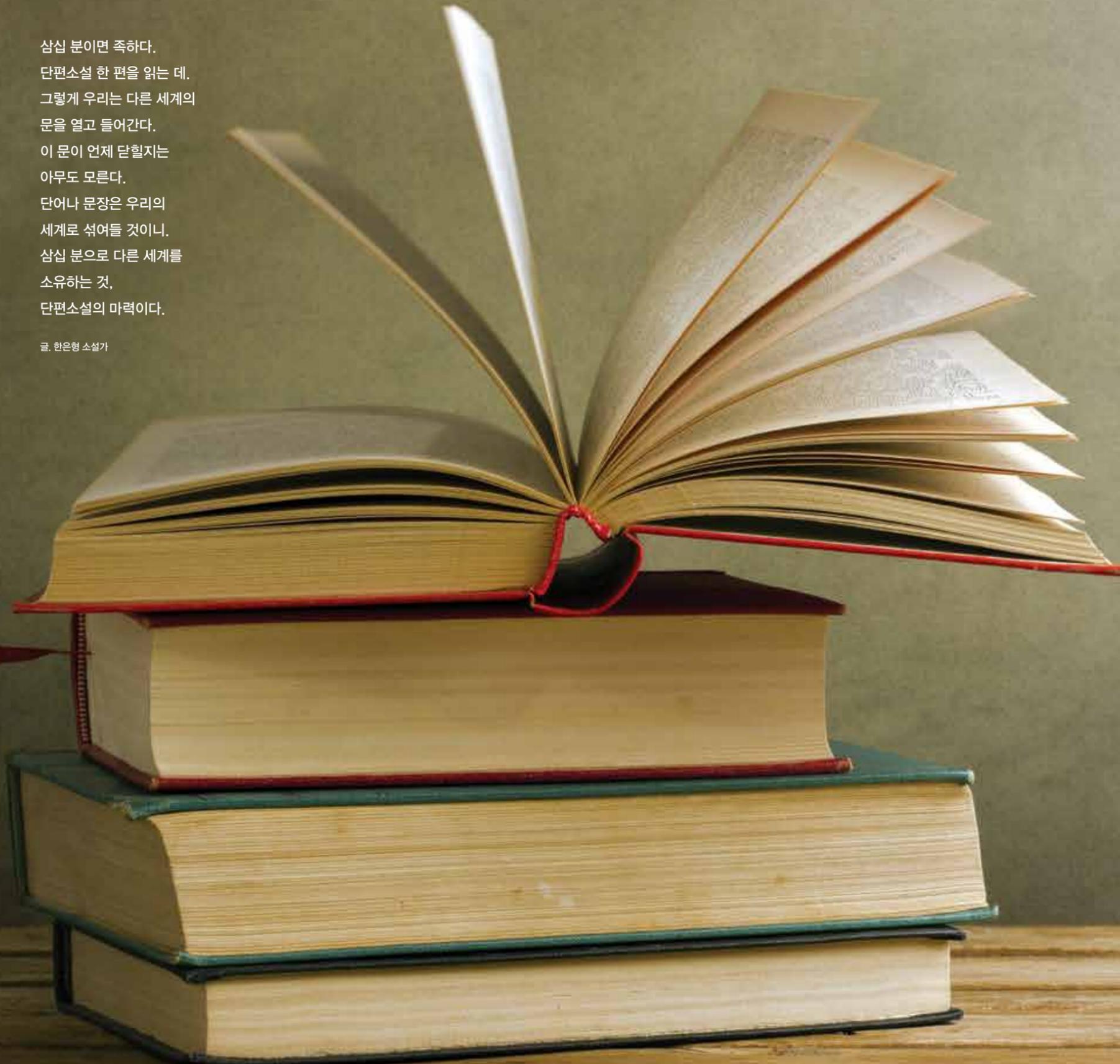
1. 믹싱볼에 레몬 드레싱 재료를 넣고 휘퍼를 이용해 혼합한 다음 냉장 보관한다.
2. 감자는 껍질을 벗기고 큰 주사위 모양으로 자른다
3. 2의 감자를 소금물에 데친 다음 채에 바쳐 실온에 보관한다.
4. 해물은 물에 씻은 후 깨끗이 손질하여 소금물에 데치고 채에 바쳐 물기를 제거한다.
5. 믹싱볼에 새싹, 방울토마토와 3, 4의 재료를 넣고 1의 레몬 드레싱으로 버무린다.
6. 준비된 샐러드볼에 담고 바질을 올려준다.



4人4色

삼십 분이면 족하다.
 단편소설 한 편을 읽는 데.
 그렇게 우리는 다른 세계의
 문을 열고 들어간다.
 이 문이 언제 닫힐지는
 아무도 모른다.
 단어나 문장은 우리의
 세계로 섞여들 것이니,
 삼십 분으로 다른 세계를
 소유하는 것,
 단편소설의 매력이다.

글. 한은형 소설가



다른 모든 눈송이와 아주 비슷하게 생긴 단 하나의 눈송이

은희경, 문학동네, 2014

이 소설집은 내가 아는 소설의 제목 중에 가장 길다. 무슨 말인지 아연하기도 할 것이다. 작가가 제목을 가져온 어느 시의 전문이 이 책의 앞에 실려 있다. 사이토 마리코의 「눈보라」라는 시다. 겨울 오후, 두 소녀는 수업 시간에 만 짓을 하기로 한다. 자신의 눈송이를 하나씩 정하고, 그 눈송이가 먼저 땅에 떨어지는 쪽이 지는 내기를. 거짓말을 해도 들킬 수 없는 노릇이다.

운 좋게 이 책을 샀다면, 그래서 이 시를 읽는다면, 이 책을 읽지 않기로 한 것이다. 우리가 그 소녀들이었던 적이 있으므로, “다른 눈송이와 아주 비슷하게 생긴 단 하나의 눈송이”가 나 자신처럼 생각되기도 할 것이므로. 내가 한 거짓말들에 대해 생각하게 될 것이므로. 아름다운 시고, 아름다운 소설이다.



도자기 박물관

윤대녕, 문학동네, 2013

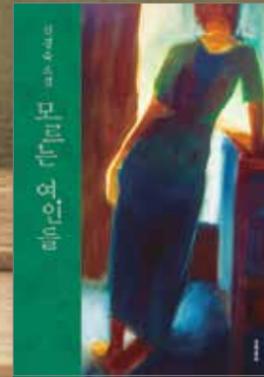
윤대녕을 읽기 위해서는 각오를 해야 한다. 그를 읽는 일은 슬픔을 동반하므로. 침대에는 그런 힘겨움을 몰랐다. 아름답다고, 그런데 우울하다고 생각했다. 이제는 안다. 아름답기 때문에 슬픈 것임을. 우리가 누린 어떤 한 시절이 다시 돌아오지 않는다는 것, 그 시절이 우리의 생애 가장 아름다운 시간으로 남으리라는 것, 그때는 도무지 알 수 없었다는 것. 그의 소설을 읽는다는 건 이런 감정과 마주치는 일이다. 아무 부분이나 옮겨 적는다. “서울에 과연 이런 데가 있었나? 실을 만큼 산이 연둣빛으로 한없이 깊고 전날 비가 와서 그런지 걸을 때마다 무릎에 꽃들이 치이는 것이었습니다. 지금도 그곳은 이십삼 년 전처럼 봄이 되면 여전히, 속속들이 아름다운가요?” 아마 그럴 것이다. 그곳이 여전히 있는 한, 그곳을 함께 거닐 우리는 여전히 않지만.



모르는 여인들

신경숙, 문학동네, 2011

신경숙은 단편으로 시작했다. 「풍금이 있던 자리」라든가 「부석사」 같은 단편들은 시간이 지났어도 그다지 낡지 않았다. 『모르는 여인들』은 신경숙이 가장 최근에 펴낸 소설집이다. 그 일곱 편의 제목을 읽어보기로 한다. 세상 끝의 신발, 화분이 있는 마당, 그가 지금 풀숲에서, 어두워진 후에, 성문 앞 보리수, 숨어 있는 눈, 모르는 여인들. 나지막하고 고요하다. 작가의 말, 한 부분을 읽는다. “지난 팔 년 동안 써놓은 작품들을 모아 읽으며 내가 새삼스럽게 알게 된 것은 우리는 서로 연결되어 있다는 것, 서로 연결되어 있는지도 모르는 채 우리는 서로의 인생에 영향을 끼치고 있다는 것이었다. 이따금 나를 행복하게 했던 나의 문장들도 사실은 나 혼자 쓴 게 아니라 나와 연결되어 있는 나의 동시대인들로부터 선물 받은 것이기도 하다는 것을 깨닫는다.”

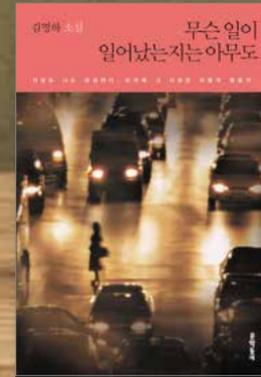


무슨 일이 일어났는지는 아무도

김영하, 문학동네, 2010

김영하의 네 번째 소설집이다. 『호출』이 첫 번째, 『엘리베이터에 낀 그 남자는 어떻게 되었나』가 두 번째, 『오빠가 돌아왔다』가 세 번째였다. 소설가 박민규는 이 책을 추천하면서 이렇게 적었다. “도대체 뭘 추천하라는 얘기지? 살짝 화가 나는 것도 사실이다. 그의 이름만으로도 이미 소름이 돋았을 독자들이 널리고 널렸을 테니까.” 총 13편의 단편이 실렸다. (보통 소설집에는 단편이 7개나 8개쯤 실린다.) 다른 작가의 단편들보다, 그가 전에 썼던 단편들보다 짧다. 제목들도 대개 한 단어로 되어 있다. 로봇, 여행, 악어, 밀회, 마코토, 아이스크림, 조, 커피, 약속……. 「로봇」에는 정말 로봇이 나온다. 수정이라는 여자는 자신을 로봇이라고 밝힌 남자와 모텔에 간다. 남자가 지치지 않자 그녀는 이렇게 묻는다. “스위치는 어디 있는 거예요? 이젠 꺼야 될 것 같아요. 이리다 죽겠어요.”

☞



PLAY! PLAY! 아이들과 함께 놀자

오월은 푸르구나 우리들은 자란다~♪ 오늘은 어린이날 우리들 세상~♪ 예전에는 제법 많이 들을 수 있던 어린이날 노래의 가사 한 구절이다. 요즘 들어서는 별로 들을 기회가 없는 듯 하지만 어찌되었든 오월이 되면 아이들의 기대치는 한껏 높아진다. 부모로서는 어떤 선물을 해주고 어떻게 놀아줘야 할지 고민이 되지 않을 수 없다. 장난감만 달랑 안겨주기 보다는 함께 놀고 교감을 나누는 쪽이 아이는 훨씬 행복할 것이다.

자료 협조: 편샵 (www.funshop.co.kr)



sphero 2.0 로봇틱 볼

첨단 분위기의 명칭이 다소 부담스러울지도 모르겠다. 어찌 보면 아이보다 어른이 더 좋아할만한 아이템일 수도 있다. 무선조종+움직이는공+스마트폰의 조합이랄까. 블루투스를 지원하는 스마트폰이나 태블릿으로 조작하여 전방향으로 움직이고 달린다. 컬러와 속도를 조절할 수 있고 부스터 기능도 있다. 무선 RC카와도 비슷하지만 훨씬 스마트한 느낌이다. 커버를 씌우면 물이나 흙을 가리지 않는다. 증강현실 게임을 비롯해 스마트폰과 연계하는 다양한 어플리케이션이 준비되어 있다. 그야말로 문무겸비가 아닐까 싶다.

아이들을 위한 액션 광선검

사실 광선검은 (남성에 국한된 이야기겠지만) 어른들에게도 로망을 주는 아이템이다. 스타워즈의 라이트 세이버나 건담의 빔 사벨이라고 하면 이곳이 추억에 잠기는 이도 있을 듯. 그렇다면 한번 이 액션 광선검을 여겨 보자. 건전지를 넣고 전원 버튼을 누르면 효과음과 함께 검의 본체에 불이 들어온다. 휘두르고 부딪힐 때마다 적당한 효과음과 함께 광선의 색상이 변하기 때문에 제법 흥미롭다. 총 길이는 69cm로 넉넉한 편이다. 소리가 너무 시끄럽다면 음소거 버튼을 이용하면 된다. 플라스틱 소재이기 때문에 어른이 사용할 때는 적당한 힘 조절은 필수.



관심, 화목한 가정을 위하여

네이버 지식인을 보면 가족의 관심에 대한 질문들이 꽤 많이 올라와 있다. 어떻게 하면 가족에게 관심을 받을 수 있을지 뿐 아니라 정반대의 질문도 상당하다는 점이 흥미롭다. 아무리 가족이라 해도 지나친 관심은 부담스럽다는 것을 반증한다. 그러기에 문제는 더 어렵다. 관심이 부족해도 안되고 너무 지나쳐도 안되니 적당한 균형 감각이 필요해진다.

JOB

서로의 일에 대한 관심

직장인은 워낙 많은 시간을 업무에 쏟기에 가정에 소홀해지기 십상이다. 지치고 피곤하다 보니 되도록 회사에서 있었던 이야기는 잘 안 하게 된다. 맞벌이 가정이면 문제는 더 심각해진다. 더구나 어른 뿐 아니라 아이들까지 바쁜 것이 우리의 현실이다. 가족이 함께 있을 때보다 훨씬 더 많은 시간을 각자의 일(공부, 살림 모두 포함)을 하며 보내는데, 이 부분에 대한 공유가 없다면 정상적인 소통은 어려울 것이다. 무엇을 했는지 시시콜콜하게 이야기 하라는 것은 아니다. 오늘 하루 당신이 겪어야 했던 이런 저런 감정의 소고(小考) 정도면 충분하다.



HOBBY

각자 취미에 대한 관심

일에 대한 관심에 비해 취미에 대한 관심은 보다 부드러운 소통이 가능하다. 경우에 따라서는 공유를 시도해 볼 수도 있다. 물론 자연스러운 접근과 마음에서 우러나오는 관심이 먼저다. 가족의 취미라고 해서 억지로 함께 할 필요는 없다. 또 하나 주의할 점은 상대의 취미에 대한 비판적인 시각이다. 원래 취미라는 것은 그 자체로 도락적이고 자극적인 속성을 지니기 마련이다. 단점을 말하기 시작하면 끝도 없다. 상대방은 마음을 닫고 당신이 보이지 않는 곳에서 취미생활을 할 것이다. 너무 지나치지만 않는다면 유연하게 봐줘야 한다.



HEALTH

모두의 건강에 대한 관심

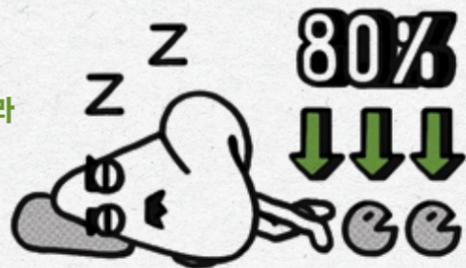
인생은 생각보다 짧다. 언제 어디서 무슨 일을 겪을지 모르는 것이 우리네 삶이다. 사고야 어찌할 수 없다 해도 적어도 일상의 건강만큼은 가족이 챙겨주는 것이 맞다. 배우자나 가족이 있으면 독신자보다 건강하고 생존률이 높다는 연구 결과도 많이 나와있지 않은가. 서로의 신체적, 정신적 컨디션에 관심에서부터 시작하자. 식생활을 개선하고 운동하는 습관을 만드는 것은 혼자 보다 가족이 함께 준비하는 편이 훨씬 쉽다.



잠든 코도 다시 보자, 코골이 방지 캠페인

우리나라 성인 인구 4명 중 1명은 수면 중 코를 골고 있다고 한다. 40세 이상으로 한정하면 남성의 60%, 여성의 40% 정도가 코골이로 고통 받고 있다는 연구 결과도 있다. 코골이가 심할수록 골다공증의 전조로 봐야 한다는 주장까지 들려 온다. 이쯤 되면 코골이는 단순한 습관이 아니라 질병으로 봐야 할 것이다. 증상이 심해질수록 병원을 찾는 것이 정답이겠지만 우리 일상에서 코골이를 예방할 방법은 없을까. 그림. 김은경

똑바로 안되면 옆으로 되게 하라



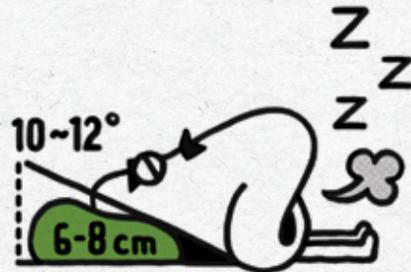
흔히 천장을 보고 똑바로 누워서 자는 것이 건강에 좋다는 인식이 있다. 코골이로 불편을 겪는 사람이라면 과감하게 이런 인식에서 벗어나 보자. 수면 중에 편안히 숨쉬 수 있도록 기도를 확보하는 것이 가장 중요하기 때문이다. 국내 연구진에 따르면 옆으로 눕는 식의 수면 자세만으로도 코골이와 무호흡증이 80%까지 줄어들 수 있다고 한다.

꿈은 이루어진다, 운동으로



건강을 위해 아무리 강조해도 부족하지 않은 것이 규칙적인 운동이다. 이는 코골이와도 밀접한 관계가 있다. 유산소 운동을 통해 폐의 기능이 강화되고 근력운동을 통해 목 주변 근육의 힘을 유지하는 데 도움이 되기 때문이다. 단, 잠들기 직전의 운동은 자율신경계를 항진시켜 숙면에 들어가는 데 오히려 방해가 될 수 있으므로 적어도 취침 6시간 전에는 마치는 것이 좋다.

베개를 위한 베개에 의한 베개의 코골이 방지



수면에 가장 이상적인 머리 각도는 10~12도, 베개 높이는 6~8cm 정도이다. 베개를 고를 때 10cm를 넘지 않고, 어깨까지 받쳐 줄 수 있으며, 근육과 인대가 이완이 잘 되도록 도와주는 쿠션 기능을 고려하여 제품을 선택해 보자. 폭신한 솜 베개보다는 라텍스 베개나 메모리폼 베개와 같이 목과 머리를 지지해줄 수 있는 베개를 사용하는 편이 좋다.

금주 금연 구별 말고, 둘 다 해서 잘 재우자



대부분의 사람은 술을 마시게 되면 코를 더 많이 골게 된다. 이는 알콜이 기도를 붓게 하고, 목구멍의 공간을 유지하는 근육까지 이완시키기 때문이다. 흡연 또한 기도를 붓게 하고 수면 중 니코틴이 독성 병변을 일으킬 수 있어 코골이를 심화시킨다. 잠들기 전 음주와 흡연은 반드시 피해야 한다. 덧붙여 집 먼지 때문에 코골이 증상이 유발될 수도 있으므로 환기 역시 꼭 신경 써 준다.



People | 칭찬합시다

5월호 칭찬합시다 코너는 최인권 감사, 최정훈 SC 두 부자와 함께 하였습니다. 인터뷰에 다 신지는 못하였지만 이브자리의 산 역사라 해도 과언이 아닌 최인권 감사가 풀어놓는 이야기 보따리는 그야말로 흥미진진했습니다. 훌륭한 아버지의 그늘에 안주하지 않고 스스로 발전하기 위해 노력하는 최정훈 SC의 모습도 인상적이었고요. 두 분의 앞날에 행운이 함께하기를 기원합니다.



Together | 임직원 체험기

가정의 달을 맞아 온 가족이 나서서 쿠킹클래스를 체험하였습니다. 경영지원팀의 김상권 대리와 아내인 이인영씨, 5살 된 딸 가람이까지. 재료를 다듬고 요리를 하며 왁자지껄하면서 화기애애한 분위기 속에서 진행되었는데요. 사실 아이와 함께 요리를 하면 정서에 좋다는 것은 다들 알지만 준비하는데 손이 많이 가기 때문에 시도가 쉽지않은 않습니다. 이번 체험은 완벽히 셋팅된 환경에서 진행되었기 때문에 모두가 만족할 수 있었습니다

Good morning, Good bedding 2014년 5월호를 보시고 '칭찬합시다' 코너와 '임직원 체험기' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. '칭찬합시다' 코너에 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청기간 2014년 5월 1일 ~ 5월 15일
이메일 jilee0307@evezary.co.kr
당첨자 발표 2014년 5월 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**