

GOOD

morning
good bedding

evezary magazine
July 2014

vol.97



Ready to Healthy Vacation

Good Morning, Good Bedding

evezary magazine July 2014 vol.97

02 Main Issue 이브자리 가을/겨울 신상품 품평회	08 Main Issue 왕실문화원과 이브자리가 전하는 프리미엄 예단의 자부심	10 Social Issue 이브자리 장교 산행 면접 실시	12 New Open 대리점 소식
14 Atrian 아프리양 스토리	16 On Air 뜨거운 여름, 7월의 이브자리 ON AIR!	18 People 열심히 일한 당신을 위하여	22 Interview 성공적인 2세 경영을 위한 발걸음
24 Together 여름철, 몸짱으로 거듭나기	28 Talk 직장인의 휴가철 처세술	30 Health 건강을 위해 운동을 시작했다면 꼭 알아야 할 것	36 Dr. evezary 다이어트·변비 해소에 좋은 습관
38 Recipe 여름철 다이어트에 좋은 바나나 홈메이드 레시피	40 Interior 건강 가구 처방엔 '친환경 가구'가 으뜸	44 Gallery 김영자 개인전 잃어버린 꿈을 찾아서	46 Goods 선풍기와는 다르다! 에어 서큘레이터
47 Keyword 바캉스에 대처하는 우리의 자세	48 Emotion 전격! 직장인 낮잠 대작전		

발행일 2014년 6월 30일 발행 (통권 제97호 7월호)
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



본격적인 휴가철을 맞아 가슴 설레는 사람이 많을 것이다. 오랫동안 기다려왔던 바캉스인 만큼, 일상으로부터 벗어나 충분히 즐기는 것도 중요하지만 재충전을 위한 소중한 휴식도 반드시 필요하다. 두 마리 토끼를 모두 잡아야 한다. 잘 놀고 잘 쉬 사람만이 다시 일상으로 복귀했을 때 더 큰 에너지를 발휘할 수 있다. 특히 낮선 휴양지일수록 숙면을 취할 수 있는 환경이 중요하다. 최고의 부드러움을 지닌 모달 소재로 수면 시 쾌적함과 건강함을 동시에 느껴보자.

뉴트럴 (2014 F/W 신상품)
 최고의 부드러움을 지닌 모달(Modal)에 집먼지 진드기의 접근을 차단하는 알러지 케어 기능을 추가하여 쾌적한 수면과 건강함을 동시에 느낄 수 있는 기능성 상품이다.

Ready to Healthy Vacation

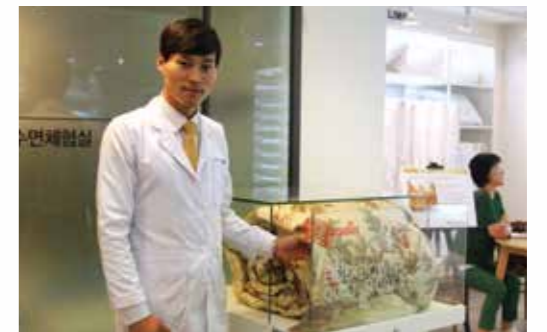


이브자리 가을/겨울 신상품 품평회

지난 6월 다가올 새로운 계절을 준비하며 이브자리는 여느 해와 마찬가지로 2014 F/W 신상품 품평회를 개최하였다. 2014년 가을/겨울을 풍성하게 만들어줄 품평회 현장 스케치와 새로운 디자인의 아름다운 신상품들을 만나보자.

2014 F/W Evezary New Collection

다가오는 2014년 가을/겨울을 맞이하는 이브자리 신상품들은 품평회에 참석한 많은 이들에게 큰 호응을 얻었다. 특히 올해는 이브자리 '좋은 잠 연구소' 블로그를 통해 소비자 품평단을 모집하여 초청하였다. 현재 자신의 블로그를 활발하게 운영하며 이브자리 상품에 관심을 가지고 있었던 많은 고객님들이 품평회 참여의사를 밝혀왔다. 이들 중 19명의 고객님들을 초청하여 신상품들을 선보이고 설문지를 통해 상품의 선호도를 조사하였다. 또한 이들 품평단은 자신들의 블로그에 그날의 느낌과 현장사진, 감상평을 상세히 기재해주어 이브자리 품평회 소식을 알리는 데에도 큰 도움을 주었다.



알러지케어 상품 출시

이번 F/W 품평회에서는 차별화된 집먼지 진드기 방지 특허를 획득한 친환경 소재로 만들어진 신상품들이 대거 출시되었다.

알러지케어 기능은 집먼지 진드기가 싫어하는 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 진정한 '알러지케어' 상품이다.

알러지케어 전략(히트) 상품 9종

2014 F/W 신상품 중 알러지케어 기능이 추가된 9종의 전략(히트) 상품을 선정하였다. 이들 중 4가지 상품은 특별 프로모션도 함께 진행된다. 📢



'알러지케어' 이런 점이 다르다!

인체에 무해한 천연성분(피톤치드와 시트로렐라 추출물)을 사용

인체에 무해하기 때문에 피부 트러블이 거의 없다.

집먼지 진드기의 접근 차단

집먼지 진드기 투과 방지가 아닌 접근 자체를 차단하는 기능으로 집먼지 진드기가 살지 못하게 하는 환경을 조성하는 데 도움을 준다.

'알러지케어' 성능인증

대한 아토피 협회에서 인증하는 아토피 안심마크 획득



'알러지케어' 성능 TEST

- 시험기관 : Fiti 시험연구원 **fiTi** Fiti 시험연구원 (Fiti Testing & Research Institute)
- 시험항목 : 진드기 기피성 평가시험
- 시험방법 : 가장자리의 진드기가 중앙의 유인물질로 얼마나 많이 이동하는지를 실험 함



알러지케어 미가공 샘플은 중앙으로 진드기가 많이 이동한 것을 볼 수 있으나 알러지케어 가공 샘플은 이동이 거의 없음을 확인할 수 있음.

밀로스(Antique)

색상 : 민트 / 소재 : 면60수 사틴

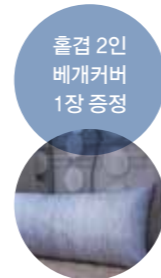
젊은 감각의 앤티크한 다마스크 스타일로 몽환적인 퍼플 플라워가 믹스되어 새로운 감각의 앤티크를 표현했다. 20~30대 신혼부부뿐 아니라 젊은 감각의 예단으로도 좋으며 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 알러지케어 상품.



카이 (INNO)

색상 : 블루 / 소재 : 40수 콤팩트면 모달

감각적인 패턴이 젊은 감성을 지향하는 고객에게 어필하기 좋고 소프트한 컬러와 매치되어 안정적이고 편안하며 포근한 침실을 연출해준다. 중성적인 패턴으로 남녀 구분 없이 사용할 수 있으며, 특히 남자 고객에게도 호응이 좋다. 천연발효 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 알러지케어 상품.



홀겹 2인 베개커버 1장 증정

러프라인 (INNO)

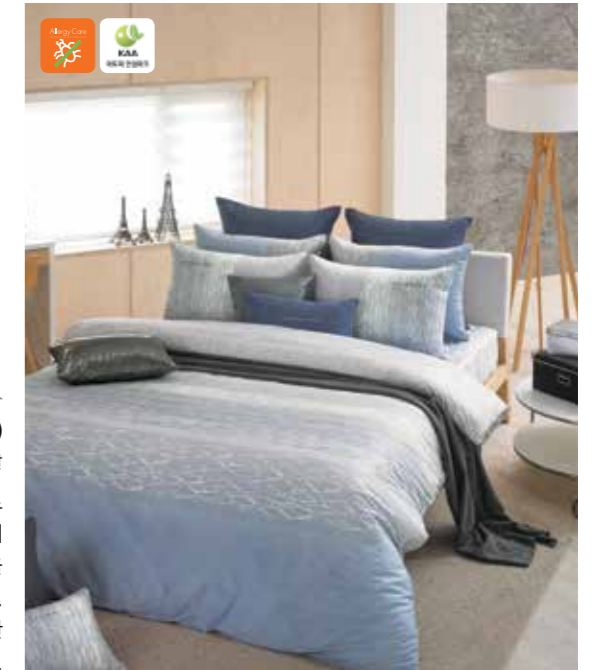
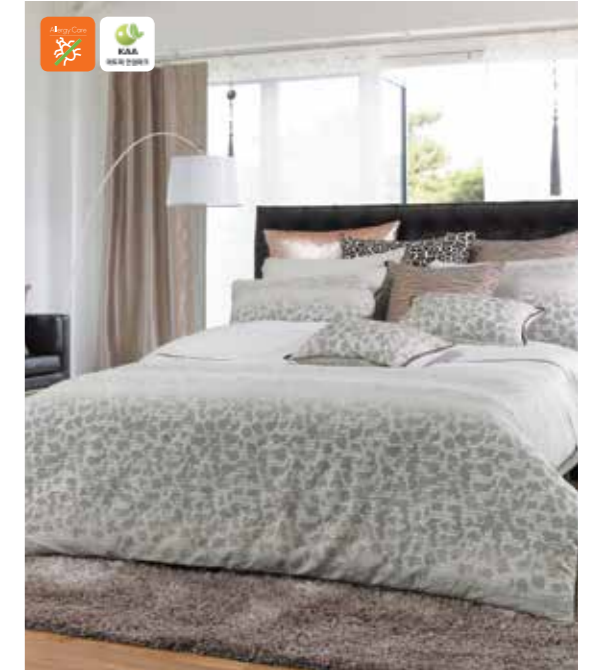
색상 : 그레이 / 소재 : 40수 콤팩트면 모달

스트라이프와 러프한 라인을 감각적으로 매치한 패턴으로 누구나 부담 없이 멋스럽게 사용할 수 있는 디자인의 상품이다. 실버 메탈 소재의 사용으로 은은한 반짝임을 느낄 수 있고 모달 소재의 부드러운 터치감을 선사한다. 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 알러지케어 상품으로 실용적이고 경제적인 상품.

비에라 (SIF)

색상 : 베이지 / 소재 : 40수 콤팩트면 모달

애니멀 스킨을 현대적으로 재해석하고, 실버 펄 터치를 더하여 멋스럽게 디자인한 제품이다. 세련된 베이스에 감각적인 모티브가 경쾌하게 들어가 있어 SIF만의 스타일과 콘셉트를 가장 잘 보여주는 디자인이다. 내추럴한 원목 소재나 월넛 가구에 잘 어울리며 가족 침대와도 멋지게 어울린다. 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 알러지케어 상품.





홀겹 코디
베개커버
2장 증정



더웨이브 (Modern)

색상 : 핑크 / 소재 : 40수 콤팩트면 모달

자연스러운 빛의 흐름을 라인과 도트 문양, 펄 프린트 효과로 모던하게 표현한 상품이다. 부드러운 핑크 컬러와 재직물효과의 그레이 컬러가 세련된 조화를 이루어 내추럴한 가구와도 잘 어울리는 스타일이다. 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 알러지케어 상품.

스토니 (Natural)

색상 : 그레이 / 소재 : 60수 콤팩트면 모달

현대 도시남녀를 위한 베딩 제품으로 자연의 편안함을 조약돌 모티브를 통해 햇빛에 반짝이는 듯 은은한 펄로 표현하여 세련미를 더한다. 실크 같은 부드러운 촉감의 모달은 피부에 닿는 느낌이 쾌적하고 부드러우며 드레이프성이 좋아 쾌적한 수면 환경을 제공하는 친환경 소재이다. 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 알러지케어 상품.

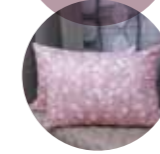


에비앙 (Natural)

색상 : 바이올렛
소재 : 40수 콤팩트면 모달

대지의 건강함과 물, 공기, 바람의 힐링 에너지를 느낄 수 있는 서정적인 내추럴 베딩. 자연의 따뜻함과 같은 침실 분위기를 연출하고 싶은 현대 도시남녀를 위한 상품으로 이국적인 소프트 파스텔 톤 컬러 매치가 세련미를 더한다. 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 알러지케어 상품.

홀겹 코디
베개커버
2장 증정



뉴트럴 (Natural)

색상 : 퍼플, 베이지
소재 : 40수 콤팩트면 모달

내추럴한 인테리어를 선호하는 소비자를 위한 상품. 가구와 잘 어울리는 콘셉트형 베딩 스타일로 신혼부부에게 혼수로 추천하는 상품이다. 40수 콤팩트면 모달 소재로 모달 특유의 부드러운 터치감과 콤팩트면 소재의 섬세한 느낌을 전달해주며, 세련된 퍼플 컬러와 내추럴한 베이지로 취향에 따른 선택이 가능하다. 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 알러지케어 상품.



홀겹 2인
베개커버
1장 증정



브리즈 (Elegance)

색상 : 핑크 / 소재 : 60수 콤팩트면 모달

중성적인 그레이 컬러와 여성스러운 핑크 컬러의 조화가 매력적인 제품이다. 신혼부부뿐만 아니라 30~40대 고객층 모두에게 제안할 수 있는 제품으로 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근을 차단한 알러지케어 상품.





왕실문화원과 이브자리가 전하는 프리미엄 예단의 자부심



석파랑

색상 : 블루
소재 : 60수 수피마면 텐셀
충전재 : 아웃라스트

왕실을 상징하는 로열블루와 골드 색상이 시선을 사로잡고, 금색의 오조룡을 자수 모티브로 섬세하고 격조 있게 수놓아 전체적으로 왕실의 권위와 기품이 느껴지는 상품이다. 텐셀의 뛰어난 흡수성과 수분조절 능력, 고급 수피마면의 부드러운 감촉과 광택감으로 쾌적하고 편안함을 제공하는 우수한 소재를 사용했다. 아웃라스트(outlast) 충전재를 사용하여 보이지 않는 부분까지 완성도를 높였다.

나날이 달라지는 소비자의 취향에 맞추어 이브자리와 왕실문화원이 함께 왕실의 전통문양을 재해석한 프리미엄 예단 제품들을 2014 F/W 신상품으로 출시하였다. 드리는 분의 품격과 받으시는 분의 자부심까지 생각한 이브자리 왕실 예단 상품을 만나보자.

왕실문화원은 유네스코에 등재된 종묘제례를 시행하는 곳이자 우리나라의 왕실문화를 계승, 발전을 위해 설립된 단체이다. 로얄 워런트는 과거에 왕에게 바치던 진상품과 같이 품질이 좋은 상품을 선택해 권하는 제도로, 제품 수익금의 일부는 '우리문화지킴이 운동'에 기부된다. 이브자리는 행복, 부귀, 장수를 바라는 마음에 왕실의 자부심을 더하여 왕실의 전통문양을 재해석한 프리미엄 예단 제품을 2014 F/W 신상품으로 출시하였다.



보화연

색상 : 골드
소재 : 폴리자카드, 프로모달
충전재 : 아웃라스트

궁중 여인들이 입었던 스란치마와 당의 금박을 모티브로 자카드 원단에 부귀, 번영, 아름다움의 상징인 모란 자수를 풍성하게 수놓았다. 최근 오바마 대통령 방한 시 반환한 조선 왕실 인장인 '쌍리(두 마리의 용)' 자수가 수놓아져 있어 그 의미가 뜻깊다. 전체적으로 골드 컬러에 오렌지 컬러로 포인트를 주어 우아하고 중후한 멋을 살린 상품으로 특히 돌침대에 잘 어울린다.



로얄궁

색상 : 핑크
소재 : 폴리자카드, 프로모달
충전재 : 아웃라스트

오복과 장수를 상징하는 박쥐문양, 부귀와 아름다움을 상징하는 모란문양을 촘촘하게 수 놓아 마치 여왕의 침실을 보는 듯하다. 피부에 닿는 면은 프로모달 80%와 텐셀 20%를 사용하여 실크와 같은 터치감을 제공하고 수분조절 능력의 기능성도 갖추었다. 아웃라스트(outlast) 충전재를 사용하여 적정체온을 유지해 준다.

전통 문양



오얏꽃
황실을 상징하는
문양



모란
꽃잎이 풍성하여
부귀화라 불림. 부귀,
번영, 창성, 아름다운
행복의 상징



용
만물 생성의 근원,
왕을 상징



나비
봄을 나타냄,
소원성취,
입춘대길의 상징



쌍리
두 마리의 용,
조선 왕실의 인장



박쥐
행복, 오복과
장수의 상징

몸과 마음이 건강한 이브자리인을 만나다

이브자리 장교 산행 면접 실시

지난 2014년 6월 22일
 아침 6시, 아직 이른 일요일
 오전이라 다들 늦잠을
 잘 시간이다. 하지만
 이브자리사람들은 다르다.
 삼삼오오 반가운 인사를 하며
 불암산 입구에 모여들기
 시작했다. 도대체 무슨 일일까?
 이날은 이브자리의 면접의 꽃,
 오랜 전통 중 하나인
 장교 산행 면접이 실시되는
 날이다.

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. 이번 장교
 산행면접에는 총 12명의 지원자들이 참여했으며,
 이브자리 고준홍 대표를 포함 많은 임직원들이 함께
 불암산을 등반했다.

입사 지원자들과 임직원들은 산을 오르기 전
 간단한 체조를 통해 굳은 몸과 분위기를 풀고 함께
 산을 오르며 자유롭게 대화를 나눴다. 총 3개 조로
 나뉜 지원자들은 등반 중 조별 미션을 시행하고,

정상에서는 장기자랑 및 자기소개 등을 하는 시간을
 가졌다. 임직원들은 이 과정을 지켜보며 지원자들의
 창의력, 협동심, 적극성 등을 평가하고, 지원자들과의
 자연스러운 대화를 통해 개인의 성품과 태도를 보며
 '몸과 마음이 건강한 인재'인지를 평가했다.

이번 지원자들은 장교 출신들답게 리더십이
 강하고, 창업의지가 강하며, 운동이나 등산을 즐기는
 건강하고 뛰어난 인재들이 눈에 많이 띄었다. 특히나
 개인의 능력 개발을 위하여 자격증을 20개 이상과
 30개 이상을 취득한 인원이 2명이나 있었다. 이처럼
 선배들보다 뛰어난 후배들을 맞이하며 흐뭇해하는
 임직원들의 얼굴을 볼 수 있었던 하루였다. 📷



NEW OPEN



이브자리 CODISEN
이전 리뉴얼
대치 직영점

기존의 매장에서 한티역 사거리 인근 역삼래미안아파트 앞으로 이전한 본 매장은 신축 건물에 세련된 옷을 입고 내부 역시 지역에 걸맞은 고급스러운 분위기로 꾸며진 매장이자. 서울 강남구 역삼동 756-14



이브자리 CODISEN
리뉴얼
강서염창점

새로운 모습으로 탈바꿈한 강서염창점은 염창역 인근에 위치하여 교통이 편리하고 아파트 및 상가들이 다수 위치하여 상권이 좋은 매장이자. 서울 강서구 염창동 282-11



이브자리
이전 리뉴얼
정읍연지점

정읍역 바로 앞 대로변에 위치한 정읍연지점은 산뜻한 이미지로 변경된 인테리어를 바탕으로 주변 상가 중에서 매우 돋보이는 매장이자. 전북 정읍시 연지동 343-144



이브자리
이전 리뉴얼
김제요촌점

원래 위치해있던 곳에서 바로 길 맞은편으로 이전 리뉴얼한 이브자리 김제요촌점은 기존 매장보다 훨씬 넓은 평수로 탁 트인 느낌이 매출 성장으로 이어지리라 기대되는 매장이자. 전북 김제시 요촌동 449-3



이브자리
신규
원주무실점

가구 단지 안에 위치한 이브자리 원주무실점은 넓은 평수와 깔끔한 이미지로 인근 가구 매장들과의 연계판매가 기대되며 성공점포 또한 기대되는 매장이자. 강원도 원주시 무실동 1140-13

2014 F/W atrian collection

아트리앙의 대표 브랜드 '키스앤허그', '헤이마', '미단'의 품평회가 5월 18일과 25일에 나눠 진행되었다. 2014년 핫이슈 트렌드 — 노르딕 컨셉, 심플한 트렌드의 테마와 컬러, 신소재(모달) — 를 충분히 반영한 F/W 시즌의 테마와 컬러, 상품을 선보이는 품평회 현장을 담아보았다.



로맨틱 컨트리 컨셉의 '키스앤허그', 스마트한 실용주의 베딩 '헤이마'의 품평회 현장. High-end 브랜드의 가치를 느낄 수 있는 디자인과 침실과 조화롭게 인테리어를 매칭 할 수 있는 패턴이 프리미엄 브랜드로서 사용자 가치를 높였다고 호평을 받았다.



● ● ● ● ● ●
pure white
Neutral,
순결한 파스텔 색조가 떠오름
소프트하고 그레이의 영향을 받은
스노우화이트 및 순결한 컬러


KISS & HUG
HOME COLLECTION



● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
memories
Earthy, Gresh
회색조 대두
블루는 파스텔 스카이의 블루에 주목



● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
vintage garden
바다 녹청색과 소나무 그린까지 모든 영역으로
그린의 확대. 레드톤에서는 오렌지를 머금은
컬러가 두드러짐



● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
white-basic
그레이 영역이 증가하며 실버 클라우드, 스노우화이트와
같은 내추럴 클리어 톤의 섬세한 컬러 제안



● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
mild-ethnic
오렌지의 영향을 받은 레드와 겨울 숲의 나무,
매의 깃털과 같은 야생의 컬러, 낙엽에서
그레이를 머금은 옐로우 컬러를 제안



● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
smart-dandy
세월이 흘러도 변하지 않을 진지한 느낌의
질리지 않을 것 같은 차분한 컬러 제안


미단
아름다운 우리이불 美 日



● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
禮
전통적 요소와 모티브의 모던화,
모던 심플 스타일의 Mix & Match

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
easy orientalism
내추럴함과 모던함을 강조한 심플 오리엔탈 스타일,
입체적 텍스처, 다양한 워싱 소재 제안



○ ● ● ● ● ● ● ● ● ●
romantic illusion
고요함과 서정적인 클래식 컬러, 부드러운 하모니를 강조,
섬세하고 우아한 모던 클래식 패턴 믹스와 표현 양식의 자수 활용

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
休
living in nature



편안하고 안정적인
내추럴, 부드러운
워싱과 심플한 줄누비,
톤인톤 컬러 배색과
친환경 소재 사용

뜨거운 여름, 7월의 이브자리 ON AIR!

인기 절정의 드라마들은 모두 이브자리에서 잠자고 꿈을 꾸다. MBC <왔다, 장보리>, KBS <빠꾸기 등지>, <정도전>, SBS <닥터 이방인>까지. 7월 이브자리 On Air 상품들을 함께 살펴보자.

빠꾸고 싶어!
당신이 가진 모든 것



빠꾸기 등지

KBS

숨겨진 비밀, 잘못된 인연을 가진 여자의 복수에 얽힌 이야기를 그린 저녁일일드라마 <빠꾸기 등지>

월~금, 오후 7시 50분 방송

주연: 장서희, 황동주, 이채영, 김경남

'빠꾸기 등지'는 오빠를 죽음으로 내몰았던 여자의 대리모가 돼 복수를 꿈꾸는 한 여인과 자신의 인생과 아이를 지키기 위해 분투하는 또 한 여인의 갈등을 그린 작품이다. 숨겨진 비밀과 잘못된 인연을 가진 여자의 복수에 얽힌 이야기며, 기쁜 정, 날은 정, 뜨거운 모정에 대한 이야기다. 왜곡된 복수심과 오해로 인해 모두의 인생을 극단적인 파멸로 치달게 하는 뼈아픈 과정을 통해, 결국 이 세상의 모든 원한과 복수심을 녹일 수 있는 것은 오직 사랑의 힘과 진정한 용서뿐. 서로 화해와 믿음으로 좌절을 극복하고 사랑으로 승화하는 것이 얼마나 아름다운 인생인가를 깨닫고 느끼게 해줄 드라마.



KBS

우리들 모든 이방인들의 삶을 담은 드라마 <닥터 이방인>

매주 월, 화 오후 10시 방송

주연: 이종석, 박해진, 진세연, 강소라

닥터 이방인

MBC

한복장인과 한복에 대한 열정을 그린 주말드라마 <왔다! 장보리>

매주 토, 일 오후 8시 45분 방송

주연: 오연서, 김지훈, 이유리, 오창석

왔다! 장보리

<빠꾸기 등지> 협찬상품



리페어 연회장의 화려한 상들리에 같이 반짝이고 웅장한 장식이 두드러지는 패턴으로 젊은 혼수층에게 어필할 수 있는 블루톤의 베딩이다. 면 60수 사틴 소재를 사용하여 고급스러운 광택감과 부드러운 터치감이 느껴지는 상품이다.



닐스 실크와 같은 촉감의 모달 소재로 피부에 닿는 느낌이 쾌적하고 부드럽다. 숲 속에서 휴식을 취하듯 자연의 풀내음과 꽃향기를 느낄 수 있는 내추럴한 베딩으로 언제나 봄의 기운을 침실에 연출하고 싶은 고객에게 추천하는 상품이다.



바니스 내추럴 감성의 자연의 모티브가 소프트한 플라워로 표현된 상품이다. 파스텔 컬러 위 화이트 플라워가 순수하고 서정적인 정서를 전달해준다. 섬세한 레이스를 디자인 포인트로 사용했으며 세탁시에는 뒤집어서 지퍼를 채운 후 세탁하는 것이 좋다.



숲속나라 아이의 상상력을 키워주는 상품으로 동화 같은 분위기를 배경으로 귀여운 여우 캐릭터의 숲속 이야기를 자연친화적으로 표현했다. 북유럽풍의 감각적이고 세련된 컬러의 매치는 생동감 있는 아이방 인테리어에 제격이다.



미니멀스킨 모던한 디자인에 걸맞은 세련된 그레이톤의 컬러는 튀지 않는 럭셔리함을 느낄 수 있게 해주며, 남, 녀, 중, 장년층 모두가 선호하는 디자인의 상품이다. 스와로브스키 정품 로고가 포인트로 들어가 있어 고급스러움을 한층 더해준다.



하버드크레마 남녀노소 누구나 선호하는 도회적인 모던한 감성의 체크패턴 디자인으로 10대 학생뿐만 아니라 심플한 스타일을 선호하는 20~30대 젊은 감성의 싱글층에게도 권할 수 있는 상품이다.

<닥터 이방인>, <왔다! 장보리> 협찬상품



헤스티



코코로렌



마르쉐



어프라이즈



하버드 슈룩



열심히 일한 당신을 위하여

7월의 칭찬 주인공
점포활성화팀
남윤희 실장, 김대경 대리

한 설문조사에 의하면
직장인의 66.9%가
여름휴가를 계획한다고 답했다.
평균적인 휴가 일수는 3.3일이고,
응답자의 절반 이상이
가족과 함께 시간을 보낼 예정이라고 한다.
평범한 직장인에게 바캉스는
일 년에 한 두 번 있을까 말까다.
열심히 일한 그대들이여,
멋진 바캉스를 보낼 자격은 충분하다.

안녕하세요.
먼저 점포활성화팀에 대한 소개를 부탁드립니다.
남윤희 실장(이하 남). 한마디로 점포 성공을
위해 발로 뛰는 부서입니다. 대리점이 힘들고
어려울 때 힘이 되어주는 게 저희들이죠.
2년 전 만들어진 팀인데 제가 재입사를 했을
때 주도한 부서인 만큼 깊은 애정을 가지고
있습니다. 그리고, 업무 특성상 팀원의
인적 구성이 아주 훌륭하다는 장점이 있어요.
김대경 대리(이하 김). 저는 작년 7월에 입사해서
이 팀에 온 지 3개월 남짓 되었는데요.
저만 30대 초반이고, 나머지 분들은 40대 중
후반으로 나이 차가 많은 편인데도
적응하는데 어렵지는 않았습니니다. 개인적으로
어르신들에게 예쁨을 받는 편이라서요.
나이 차가 좀 나다 보니 저를 아들처럼
아껴주시는가 하면 일을 시킬 때도 부담이 없고
아주 가족적인 분위기입니다. (웃음)

남실장님은 재입사를 하셨는데 좀 더 자세한 이야기를 들을 수 있을까요?

남. 86년도 1월에 디자인실에 처음 입사를 했었어요. 그리고 한번 퇴사를 했다가 대리점 생산 지부를 창업해서 10년간 운영을 했죠. 그 뒤로 대리점도 10년간 운영을 했고요. 그동안의 경험을 다시 한번 회사에서 잘 발휘하고 싶어서 봉사하는 마음으로, 엄마의 마음으로 재입사를 결심하게 되었습니다.

그에 비해 김대리님은 입사하신 지 1년 정도 밖에 되지 않으셨는데요.

김. 네. 그렇죠. 장교 공채로 군생활을 6년 4개월 하다가 대위로 전역하고, 취업박람회 통해 이브자리의 문을 두드리게 되었습니다. 당시 여러 가지 분야와 가능성을 놓고 고민하다 최종적으로 영업 쪽이 적성에 맞다고 판단했습니다. 그리고, 브랜드 이미지나 건강을 중시한다는 점, 추후에 창업이 가능한 점 등도 메리트로 느껴져 지원했습니다. 열정을 강조하는 사내 분위기가 군 출신인 저와 잘 맞아 떨어지기도 했어요.

이번에는 서로에 대한 칭찬을 부탁드립니다.

김. 남 실장님은 항상 잘 챙겨주시는 건 기본이고요. 인간적으로도 정말 어머니처럼 느껴지실 만큼 다정다감하세요. 작은 것까지 하나하나 챙겨주시고... 먹을 것도 많이 사주시죠. 하하. 점심도 자주 사주시고 야근할 때 야식도 챙겨주시고 아무튼 항상 힘낼 수 있게끔 격려해 주십니다. 일 때문에 힘들 때도 무작정 독려하기보다는 다독이는 부드러운 리더십의 소유자랄까요. 일과 회사에 대한 열정도 강하십니다. 점포활성화 팀은 대리점 활성화를 위해 몸으로 뛰어야 하는 만큼 희생과 봉사가 기본적으로 갖춰져야 하는데요. 실장님의 경우 그런 부분이 몸에 배어 있을 정도로 훌륭하십니다. 정말 이브자리인이구나. 뻗속까지



그렇게 느껴집니다. 일이 아무리 많아도 항상 문화활동에 참여하시는 것도 인상적입니다. 이번 마라톤 풀코스에도 도전하실 예정이죠!


남. 김대리에 대해 한마디로 설명하자면 열정이라는 단어를 쓰면 될 것 같습니다. 정말 열정적이고 뭐 하나 일을 맡으면 끝을 보는 성격이죠. 업무 시간이나 야근, 주말도 상관하지 않고 열심히 하죠. 일뿐만 아니라 성대모사도 잘하고 유머감각도 있고 노래도 잘하고 어떤 텔런트적인 기질이 있는 것 같아요.

앞으로 성취하고 싶은 미래나 포부라고 하면 어떤 것이 있을까요?

김. 이브자리에서 많이 배우고 갈고닦아서 한 5년 후에는 매장을 내고 싶습니다. 100평 규모의 이브자리 코디센 매장을 운영하며 사업가로서의 역량을 펼치는 것이 목표입니다. 돈도 벌고 회사의 브랜드 가치도 올리는 두 마리 토끼를 잡고 싶습니다.

남. 제 모든 30년의 경험을 오롯이 대리점 점포 성공에 쏟아붓고 싶습니다. 그리고 후배 양성에 대한 욕심도 있어요. 우리 회사는 할 일이 참 많은 곳입니다. 회사 일만 하다 끝나는 게 아니라 열린 진로가 많고 가능성도 다양하죠. 직원들이 열심히 노력만 하면 분명히 길이 있으니 노력했으면 좋겠습니다. 제가 가진 모든 노하우를 그런 후배들에게 전수해줄 수 있기를 바랍니다.

마지막으로 하고 싶은 이야기가 있으면 자유롭게 한 말씀 부탁드립니다.

김. 대리점주님들! 요즘 경기 침체다 불황이다 많이 힘드시죠. 저희 팀은 대리점을 위한 팀이니까 힘들 때 항상 연락 주세요. 적극적으로 지원하겠습니다. 대리점이 번창해야 회사가 번창합니다. 우리는 동반자로서 파트너로서 그렇게 생각해 주세요. 앞으로 더 열심히 뛰겠습니다. 



성공적인 2세 경영을 위한 발걸음

이브자리 코디센 강서 염창점
김동우 사장



염창동은 조선시대에 소금을 배편으로 운반하는 소금창고가 있던 데서 유래한 이름이다. 서울의 변방으로 취급받던 시절도 있었지만 2000년대에 들어서면서 서울 서부의 새로운 주거 중심으로 거듭났다. 공항대로변 염창역 가까이에 위치한 이브자리 코디센 강서 염창점은 오랜 역사와 널찍한 매장 규모로 다양한 고객들의 발길이 이어지는 곳이다.

안녕하세요, 사장님!
먼저 인터뷰에 협조해 주셔서 감사합니다. 매장 내부가 정말 깨끗해 보이는데요. 강서 염창점에 대한 소개를 부탁드립니다.
저희는 9년째 운영을 해오고 있는 매장입니다. 현재 직원은 총 4명이고요. 공항대로변에 위치해 있다 보니 단골손님 외에도 처음 방문하시는 분들이 많은 편입니다. 손님 유입에 유리한 입지라고 봐야죠. 버스 노선이 많다 보니 타 지역 손님들도 자주 찾아주시고요. 아무래도 매장 규모가 크고 깨끗한 인상을 주는 점이 좋게 작용하는 것 같습니다. 그러다 보니 이번에 코디센 전환을 하게 되면서 아예 인테리어를 완전히 리모델링 했습니다. 하고 나니 손님들의 반응도 좋은 것 같습니다. 창고가 바깥으로 빠지다 보니 장사하기에도 더 편해진 듯 합니다. 새롭게 변화를 줘야 할 시기라고 생각해서 코디센으로 전환했는데 잘한 선택이라고 생각합니다.

직원 분 중에 가족도 있다고 들었는데요.
네. 부인과 함께 매장을 운영하고 있습니다.

경기가 어려울 때 오히려 공격적인 선택을 하신 점이 인상적입니다. 요즘 제품들이 판매되는 분위기는 어떤가요?
예전에는 주로 세트 위주로 상품이 팔렸는데요. 요즘은 단품 위주로 많이 팔리는 편입니다. 아무래도 경기 영향을 받는 듯합니다. 여름이라 인건 소재, 리플 소재로 된 제품들도 판매가 많이 이루어지고 있고요.

이브자리 매장을 운영하기 전에는 어떤 일을 하셨는지요?
침구업을 3년 했습니다. 그전에는 의류 쪽 일을 10년 정도 했고요. 부모님을 도와 의류 판매업을 했었는데 중간에 침구회사에 재직하신 적이 있습니다. 그걸 계기로 업종을 전환하게 되었죠. 그 후 열심히 노력했고 그만한 성과도 견을 수 있었습니다.

혹시 매장을 운영하면서 기억에 남는 손님이 있었다면 소개해 주세요.
워낙 좋은 분들이 많아서 한 분만 꼽기는 어렵네요. 예전에 손님 한 분이 들어와서 한참 머뭇거리다가 베개 커버도 배송이 되냐고 물으신 적이 있었습니다. 걱정 마시라고 베개 커버 단 한 장 만이라도 배송해 드리겠다고 대답했더니 정말 고마워하시더군요. 그날 김포까지 베개커버 4장을 배송했던 일이 기억에 남습니다.

베개 한 장만이라도 배달해 드리겠다는 말씀이 아주 인상적이네요. 당연한 마인드라고 생각합니다. 그 후로도 한번 오셨던 고객은 꼭 다시 방문할 수 있도록 편안한 게 해드리고 있습니다. 고객님의 입장에서 생각하려고 노력하고 있습니다.

이브자리에게 바라는 점이 있다면 한 말씀 부탁드립니다.
대한민국 1등 브랜드답게 제품에 대해 크게 만족하고 있습니다. 속통도 다른 브랜드보다 품질이 뛰어나고 다양한 장점이 있어서 판매도 잘 되고요. 양질의 수면에 대한 여러 체험 프로그램도 좋습니다. 굳이 아쉬운 점이 있다면 이번 가을 시즌 디자인이 조금 더 강화되었으면 한다는 정도겠네요.

마지막 질문입니다. 매장을 운영하면서 앞으로의 목표가 궁금한데요.
대리점 2세 경영을 꼭 하고 싶습니다. 개인적으로도 원래부터 목표였었고 이브자리에서도 강조하는 방식이니까요. 열심히 일해서 매장 규모를 키우고 성공적으로 2세 경영까지 이어 나가고 싶습니다. 뭐 아들은 아직 초등학생이지만요. (웃음) 아들 생각해서 더욱 열심히 하고 싶습니다. 최고 브랜드에서 최고 일등 한번 해봐야죠! 🍀

여름철, 몸짱으로 거듭나기

PT

MD팀 유은미 주임



흔히 PT(퍼스널 트레이닝 · Personal Training)라 불리는 개인 강습. 피트니스클럽을 다니다 보면 ‘부담은 좀 되지만 나도 한번 받아보고 싶다’는 생각을 가졌던 사람이 많을 것이다. PT의 장점은 아무래도 개개인에게 최적화된 운동 프로그램을 통해 ‘확실한’ 효과를 볼 수 있다는 것이다. 전문 트레이너와의 일대일 강습은 상대적으로 빠르게 운동 목표를 성취할 수 있게 해준다.

가령 바깥을 앞두고 빠른 시간 내에 몸매를 다듬어야 할 경우를 생각해 보자. 일찌감치 여름을 대비했던 사람들이 1년간 다듬은 몸매를 자랑할 때, 처진 살을 부여잡고 운동기구 앞에서 혼자 땀을 흘려봐야 큰 변화를 얻기는 힘들다. 정확한 방법으로 꾸준히 해야 효과를 볼 수 있는 것이 운동이다. 특히 정확한 방법이 선행되지 않으면 단기간에 효과를 실감하기는 더욱 어렵다. 더운 날씨에 지치거나 지루함을 못 이기고 쉽게 포기하는 경우도 많다.

이럴 때 빛을 발하는 것이 PT이다. 체형과 체질적 특성에 맞춰 트레이너가 체계적으로 목표치를 제시하고 관리해 주는 방식은 일반적인 운동 방법으로 따라갈 수 없는 효율성을 보여준다. 스케줄에 따라 운동량을 변화시키고 자세를 면밀하게 교정하며 운동에 대한 의지를 북돋아 주기 때문에 상대적으로 빠르게 효과를 볼 수 있다. 전문 트레이너가 지닌 운동과 영양에 대한 풍부한 지식을 바탕으로 제공받는 식단 정보도 빼놓을 수 없다.

Step 1. Warming Up

1 인바디(체성분분석기)

체성분 검사를 통해 현재 자신의 몸 상태에 대하여 파악하고, 그 결과에 따라 적합한 운동프로그램을 진행한다.

2 스텝박스 걷기(워밍업/준비운동)

스텝박스는 소도구를 사용하여 마치 계단을 오르내리는 듯한 동작을 반복한다. 기본 하체 근력과 손발력, 민첩성을 기르는데 탁월한 효과가 있다.

※ 모든 운동은 한종목에 3세트 이상, 10~20개 횟수를 반복해야 효과를 볼 수 있다.



이 달의 체험 장소

위너짐 회기점

이브자리는 직원을 위한 복리후생 제도의 일환으로 위너짐 회기점에 수강료 지원을 해주고 있다. 헬스, 골프, 퍼스널트레이닝, GX, 핫요가, 스피닝 등 다양한 시설과 프로그램이 준비되어 있다.

서울시 동대문구 휘경동 191-5 채원프라자 4, 5층 <위너짐 회기점>
상담문의 02-968-7777

이브자리 웰빙회

매달 마감회의 후 웰빙회 정해룡 주임에게 신청하시면 월 3만 원으로 위너짐 이용 가능.
(요가는 별도 3만 원 추가)



Step 2. Leg Exercise

3 스쿼트(하체/허벅지 대퇴근 운동)

매끈한 허벅지 라인과, 힙라인을 잡아주는 가장 대표적인 하체 운동이다.

4 하드클린(어깨-삼각근/하체-대퇴근 운동)

스쿼트라는 운동과 숄더프레스라는 운동을 병행하여 하체와 어깨, 두 부위의 운동을 동시에 할 수 있다는 것이 장점이다.

5 런지(하체/허벅지-대퇴근, 엉덩이-둔근)

스쿼트와 더불어 허벅지 라인, 특히 예쁜 힙라인을 만드는데 빠지지 않는 운동이다.



Step 3. Abdominal

6 짐볼 크런치

소도구인 짐볼을 사용한 윗배-상복부 운동이다. 흔들거리는 짐볼의 균형을 잡다 보면 사용하지 않던 근육에 힘을 주게 되어 운동 효과가 높아진다.

7 레그레이즈

대표적인 아랫배-하복부 운동으로 다리를 들어 올리는 근육의 힘을 이용한다.



체험 스케치

유은미 주임은 평소에도 운동을 열심히 하는 편이다. 회사의 취미 동호회인 웰빙회를 통해 간단한 하체운동과 런닝머신 위주의 피트니스 클럽 활동을 해왔다. 다만, 특별한 운동 지식 없이 이용하다 보니 런닝머신 정도 밖에는 할만한 것이 없다는 점이 아쉬웠다고 한다. 이번 체험을 통해 피트니스 클럽 내에 있는 여러 기구들의 사용법을 배우고, 집에서 간단히 따라 할 수 있는 동작들도 배울 수 있어 인상적이었다.

특히, 트레이너가 직접 자세를 잡아주다 보니 인터넷이나 책을 통해 배우는 것보다 더 정확한 자세로 운동을 할 수 있었다. 간단한 동작 몇 가지를 따라 하는데도 자세를 정확하게 잡다 보니 땀이 흐를 정도였다. 운동 효과가 배가되는 것을 확실히 느꼈다고 한다. 아직은 근력이 부족해서 그런지 따라 하기 조금 힘든 동작도 있었지만, 전반적으로 수월하게 PT를 체험할 수 있었다.

유은미 주임은 이번 기회를 통해 개인 PT에 대한 부담을 덜 수 있는 계기가 되었으며, 운동에 대한 열정은 있지만 혼자 운동하기 힘든 이에게는 개인 PT가 딱이라는 점을 깨달았다고 밝게 웃었다. ☺

직장인의 휴가철 처세술

SUMMER HOLIDAY

기다리고 기다리던 여름휴가.
어디에도 빠지지 않을 나만의 뽕뽕한 스케줄을
준비해 놓았건만 어딘지 찻찻한 기분이 따라온다.
도대체 왜?

글. 마케팅실 홍보디자인팀 이정인 대리



휴가철 들뜬 마음을 진정시키자.

한 해의 반을 열심히 달려온 직장인들에게 다가오는 7월, 한여름의 휴가 계획은 생각만으로 들뜬 기분을 선사한다. 6월을 지나 7월을 맞이하는 순간, 반년 동안 열심히 달려온 나 자신에게 주는 보상이랄까? 이러한 보상심리까지 더해져 7월은 업무적으로 느슨해지기 쉬운 달이다. 이렇듯 휴가만 생각하며 하루하루를 버티다 보면 오히려 시간은 더 안 가고 일상생활의 균형이 흐트러지기 쉬울 수 있다. 이럴 때에는 더욱 규칙적인 생활을 위해 운동계획을 세우는 것이 어떨까. 헬스보다는 요가나 필라테스 같은 운동을 권한다. 여자들에게는 전신 스트레칭을 통한 근살제거 효과가 있으며, 심신을 편안하게 만들어주어 일상생활의 안정에도 큰 도움이 될 것이다.

무조건 떠나자.

가족이나 함께 할 애인이 없는 싱글들에게는 휴가철이 오히려 곤욕일 수 있다. 더구나 놀 만큼 놀아본 30대 이상의 싱글이라면... 이러한 허탈한 마음에 별다른 휴가 계획을 세우지 않거나, 집에서 그냥 폭 쉬어야겠다.. 생각하는 사람들도 있을 텐데, 노노! 아니다! 무조건 떠나라고 말해주고 싶다. 막상 집 밖을 나서면 하늘과 자연, 그리고 낯선 장소의 낯선 에너지들이 나를 채워준다. 혼자면 어떤가? 자연이 함께 해주는데, 나는 특히 혼자 떠났던 순천만 여행이 기억에 남는다. 망설이다 떠난 여행길이었지만 혼자라서 더욱 특별하고 조용한 자연의 침묵 속에서 많은 추억들을 되 뇌여 볼 수 있었던 시간이었다. 숙박이 고민이라면 요즘엔 국내여행지 곳곳에 게스트하우스들이 잘 형성되어있다. 하루 1~2만 원이면 낯선 사람들과 밤새 바비큐 파티를 즐기며 하룻밤을 보낼 수 있다.

페스티벌, 공연장 나들이는 어떨까?

휴가철 특별한 계획을 세우지 못했다면, 짧은 휴가 기간 때문에 떠날 엄두가 나지 않는다면, 서울과 인천 등 가까운 곳에서 펼쳐지는 페스티벌과 공연을 관람하는 것은 어떨까? 멀리 떠나지 않아도 에너지와 열정을 느낄 수 있는 곳, 음악이 있는 곳. 일 년에 한번쯤 일상의 자신의 역할을 내려놓고 신나게 즐겨 보는 건 어떨까? 페스티벌에서는 모든 걸 잊고 흠뻑 취하는 것이 팁!

인천 펜타포트 락페스티벌
8월 1~3일 송도 달빛 축제공원
현대카드 슈퍼콘서트 21_시티브레이크 2014
8월 9~10일 서울 월드컵경기장
슈퍼 쇼닉
8월 14~15일 서울 올림픽공원



휴가는 끝났다.

한동안 나를 들뜨게 했던 '휴가'는 결국 지나가고 언젠가는 끝이 난다. 휴가를 마치고 일상으로 복귀해 회사에 출근하게 되는 첫날은, 누구에게나 굳은 다짐을 필요로 한다. 하지만 휴가 기간 동안 흐트러진 몸과 마음을 추스르고 규칙적인 기상과 퇴근을 반복하게 되는 일상은 오히려 신체의 바이�리듬을 활발하게 해주어 건강에 더욱 좋다. 새로운 마음으로 업무에 복귀하는 기분도 나쁘지 않을 것이다. 휴가 기간 동안 충전한 에너지와 열정을 가지고 다시 한번 하반기를 위해 달려다 보면, 또다시 황금 같은 연휴가 찾아올 것이니, 더욱 꿀맛 같은 연휴를 위해 다시 한번 힘차게 달려보도록 하자.

Good Health Good Life

Health
건강을 위해 운동을 시작했다면
꼭 알아야 할 것

Dr. evezary
일어나자마자
따뜻한 물 한 잔...

Recipe
여름철 다이어트에 좋은
바나나 홈메이드 레시피

Interior
건강 가구 처방엔
'친환경 가구'가 으뜸

건강을 위해 운동을 시작했다면 꼭 알아야 할 것

운동하기 전 기초체력부터 끌어올려라

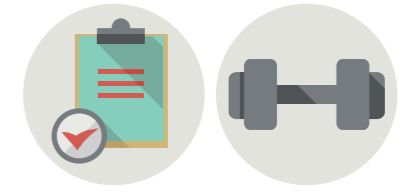
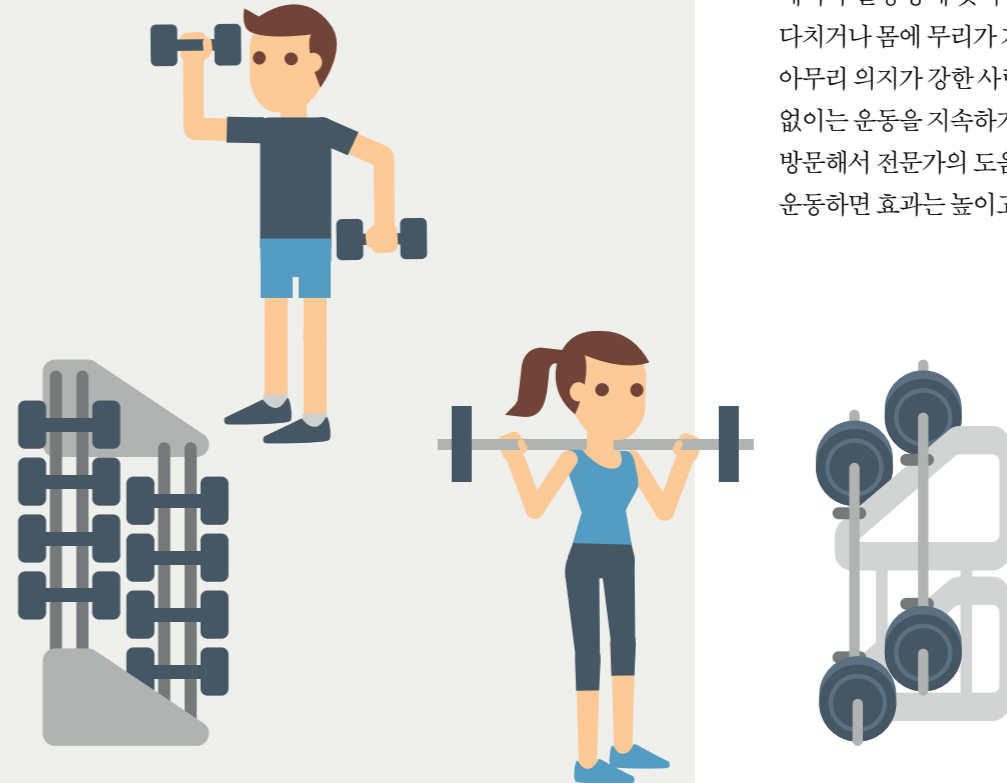
생활습관병과 만성 질환에 시달리는 현대인에게 운동은 필수불가결이다. 운동은 각종 질병을 예방하고, 건강 상태를 유지하는 데 필요하다. '숨쉬기 운동'만 하던 사람은 어떤 운동을 해야 할지 우왕좌왕하기 쉽다. 남들 다 한다고 나에게도 효과적인 운동일까? 기초체력 수준을 파악하고 자신에게 맞는 운동을 찾아보자.

글. 한미영 기자 (헬스조선)
운동시연. 심정순

Chapter 1.

체력이 좋아야 건강하고 운동도 할 수 있다

일상에서 흔히 '체력이 떨어졌다', '체력을 길러야 한다', '체력이 좋다' 등의 표현을 쓴다. 체력은 생활 기반이 되는 신체 능력으로 긴장이나 피로, 질병을 이겨낼 수 있는 능력이다. 건강하고 활력 넘치는 생활을 하려면 좋은 체력을 유지해야 한다. 고른 영양 섭취와 운동습관은 체력증진과 건강한 생활 유지에 도움이 된다.



체성분 검사 후 그에 맞는 운동 선택

체지방, 근육과 단백질, 무기질, 체수분 등 몸을 구성하는 성분 상태를 검사한다. 현재 몸 상태를 정확히 파악해야 그에 맞는 운동을 선택할 수 있다. 만성 질환이나 가족력 등이 있는 사람은 운동하기 전에 의사나 운동처방사와 상담한다.



뚜렷한 목적과 굳은 의지 있어야 지속적인 운동 가능

운동을 하는 이유와 목적을 명확히 한다. 체지방 감량, 몸매 관리, 심폐기능 강화는 물론이고 혈압과 혈당 관리를 위한 운동 등 목적에 맞는 운동을 선택한다. 체력과 질병 등에 맞지 않는 운동을 하면 오히려 다치거나 몸에 무리가 가오려 건강을 해칠 수 있다. 아무리 의지가 강한 사람도 뚜렷한 목표의식과 굳은 의지 없이는 운동을 지속하기 어렵다. 가까운 피트니스를 방문해서 전문가의 도움을 받아 올바른 동작으로 운동하면 효과는 높이고 부상을 피할 수 있다.

Chapter 2.

체력을 알고 제대로 운동하자! 기초체력 테스트

다이어트, 근육량 증가, 혈압과 혈당 관리 등 운동해야 할 이유는 많다.

하지만 땀 한 번 흘리지 않던 사람이

갑자기 운동을 시작하거나 잘못된 방법으로 운동하면 오히려 건강을 해치기 쉽다.

자신의 기초체력을 알고 그에 맞는 운동을 한다.

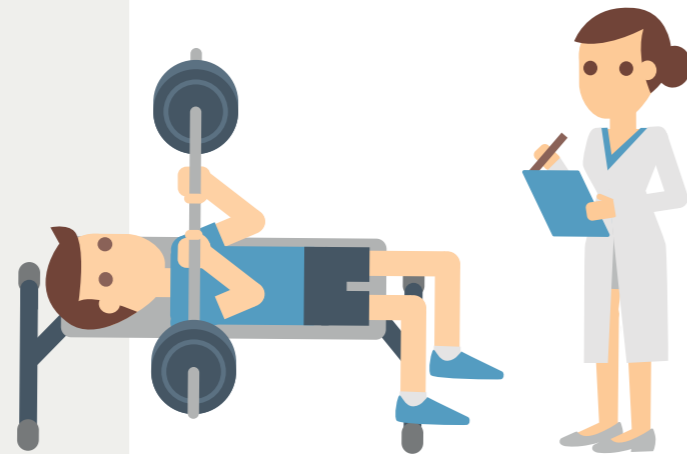
체력 수준 측정과 과학적인 처방 없이

운동하면 신체가 불균형하게 발달하게 된다.

기초체력을 정확히 측정하려면 전문가의 도움을 받거나

국민건강체력센터나 병원 등에서 측정할 수 있다.

그리고 집에서 간단하게 테스트하는 방법도 있다.



심폐지구력 검사

체력은 심폐지구력, 근력과 근지구력, 유연성, 순발력 등으로 나뉜다. 그중 심폐지구력과 근력, 근지구력은 기초체력의 중요한 구성 요인이다. 심폐지구력은 운동을 지속할 수 있는 심장과 폐의 능력이다. 심폐지구력이 좋으면 피로가 빨리 해소되고 지속적인 운동이 가능하다.

집에서 간단하게 심폐지구력을 측정하려면 매트로눔과 높이 30cm 정도의 박스가 필요하다. 매트로눔을 분당 96회로 설정하고, 매트로눔 속도에 맞춰 박스 위로 올라갔다 내려오며 3분간 스텝검사를 한다. 오른발을 박스에 올리고 왼발을 박스에 올린 후 한발씩 내려오는 스텝을 3분간 실시하고, 5초 이내에 심박수를 측정한다. 운동 직후 5초간 심박수를 확인하고 12를 곱한 것이 나의 심폐지구력 수치다. 매트로눔은 음악의 템포를 알려주는 기계로, 악기점이나 온라인 등에서 쉽게 구할 수 있다.

Check

기초체력 테스트 기준표

	상	중	하
심폐지구력(심박수: 회/분)	91-97	112-118	128-137
팔 굽혀 펴기(회)	45회 이상	21-44	20회 이하
의자에 앉았다 일어나기(회)	50회 이상	31-49	30회 이하
누워 상체들기(회)	50회 이상	31-49	30회 이하

근력과 근지구력 검사

근력은 일상생활을 할 때 필요한 기초체력이다. 피로를 느끼지 않고 일할 수 있는 능력이다. 근지구력은 일정한 근육운동을 할 때 같은 강도로 지속하는 능력이다. 상체와 하체로 나뉘 검사한다. 1분간 정확한 자세로 동작을 하고 개수를 기록한다

Test 1

굽혀 펴기(Push-up) 상지 근지구력 측정

무릎은 바닥에 대고 양 손바닥을 어깨너비로 벌린 뒤 바닥을 짚는다. 팔꿈치를 구부려 가슴이 바닥에 닿기 직전까지 천천히 낮췄다가 바닥을 힘껏 밀면서 처음 자세로 돌아온다. 손끝은 안쪽으로 45°로 두고, 팔을 굽혀 상체를 바닥으로 내릴 때는 팔꿈치가 몸 바깥쪽으로 45° 벌어지게 한다. 머리부터 엉덩이까지는 항상 일직선을 유지한다.



Test 2

누워 상체 들기(Curl-up) 복근 근지구력 측정

바닥에 반듯하게 누워 무릎을 90°로 굽힌다. 양손은 엉덩이 옆에 둔다. 숨을 내쉬며 상체를 들고 바닥을 터치한다. 허리등뼈가 바닥에서 떨어지지 않도록 주의하고 반동 없이 동작을 한다.



Test 3

의자에 앉았다 일어나기(Chair Squat) 하지 근지구력 측정

의자에 앉아 양발을 어깨너비로 벌리고 양팔을 겹쳐 어깨에 둔다. 팔꿈치는 어깨 높이까지 올린다. 숨을 내쉬며 의자에서 일어났다 앉는다. 의자에 앉을 때는 엉덩이로 의자를 가볍게 터치하고 바로 일어난다. 앉을 때 상체 중심이 앞으로 향하게 하고 엉덩이는 뒤쪽으로 향하게 한다. 무게중심은 발뒤꿈치에 둔다. 앉을 때는 무릎이 발끝보다 앞으로 향하지 않게 주의한다. 등과 허리는 곧게 펴고, 일어날 때 무릎을 완전히 펴지 않도록 한다.



Chapter 3.

기초체력을 기르는 서킷트레이닝

기초체력 테스트를 통해 자신의 체력을 알아보고, 4가지 동작을 기본동작부터 체력에 맞춰 실시한다. 각 운동을 10~15회 실시하고 다음 동작으로 넘어간다. 4가지 동작을 한 번 순환하는 것을 1세트로 보고, 2~5세트 진행한다. 한 동작을 15회 실시해도 체력에 여유가 있다면 중급, 상급 동작으로 난도를 올린다.

Exercise 1

상체 숙여 손으로 걷기

양발을 골반너비로 벌리고 상체를 숙여 양손으로 발 앞쪽을 짚는다. 한 손씩 번갈아 가며 앞으로 내딛는다. 머리부터 발끝까지 일직선이 되면 시작 자세로 돌아오며 양손을 머리 위로 들어 올린다. 유연성이 부족한 사람은 시작 자세에서 살짝 무릎을 굽히거나 다리를 조금 넓게 벌린다. 운동할 때는 항상 허리와 배에 힘을 쥐 몸이 아래로 처지지 않도록 주의한다.

중급 머리부터 발끝이 일직선이 되면 한 발씩 들어 올려 엉덩이에 힘을 주고 좌우 1회씩 반복한 후 시작 자세로 돌아온다.

상급 머리부터 발끝이 일직선이 되면 팔과 다리를 엇갈려 든다. 좌우 1회 반복한 후 시작 자세로 돌아온다. 단 손목 관절에 이상이 있으면 하지 않는다.

초급



중급



상급



Exercise 2

옆드려 몸통 들고 버티기

양팔을 어깨 아래 놓고 바닥에 고정한다. 양발을 모아 발끝으로 바닥을 지지하고 배와 몸통 주위 근육에 힘을 주어 몸통을 들어 올린다. 머리부터 발끝까지 일직선이 되게 유지하고 20~30초간 버틴다. 배에 힘을 주고 허리가 아래로 무너지지 않고 등을 편다는 느낌으로 자세를 유지한다. 가슴이 바닥에 닿지 않게 주의한다.

중급 양팔을 굽혀 팔꿈치를 어깨 밑에 두고 양손을 모은다. 기본 동작과 같이 몸통을 들어 올리고 머리부터 발끝까지 일직선이 되게 유지하고 버틴다.

상급 중급자 동작에서 한 발씩 들고 버티기를 실시한다. 좌우 20초간 실시한다.

초급



중급



상급



Exercise 3

옆드려 발 바꿔 뛰기

양팔을 어깨너비로 벌려 어깨 아래쪽에 두고 양손으로 바닥에 짚는다. 몸의 중심을 조금 앞으로 한다. 엉덩이를 높이 들어 좌우 무릎을 번갈아 굽혔다 펴기를 반복한다. 동작할 때 배에 힘을 주고 허리가 바닥으로 내려가지 않도록 주의한다. 호흡은 다리를 몸 쪽 으로 당길 때 내쉰다.

중급 오른쪽 다리는 뒤로 곧게 펴고 왼쪽 다리는 무릎을 굽혀 가슴 앞으로 끌어당긴다. 오른쪽 다리는 가슴 앞으로 당기고 왼쪽 다리를 완전히 펴면서 발 바꿔 뛰기를 한다.

상급 양팔을 어깨너비로 벌려 바닥을 짚고 발을 모아 발끝으로 바닥을 지지한다. 양발을 동시에 몸통 쪽으로 당겼다가 시작 자세로 돌아간다. 다시 양발을 손 앞으로 동시에 당긴 다음 시작 자세로 돌아간다.

초급



중급



상급



Exercise 4

누워서 엉덩이 들기

바닥에 누워 무릎을 세우고 시선은 위를 향한다. 양손을 몸통 옆에 내려놓는다. 엉덩이와 허리에 힘을 쥐서 엉덩이를 들어 올린다. 허벅지와 몸통이 일직선이 될 정도로 들어 올린 후 시작 자세로 돌아가 동작을 반복한다.

중급 한쪽 무릎은 굽혀 세우고, 한쪽 무릎은 편 채 양쪽 다리 대퇴부를 붙인다. 양손을 몸통 옆에 내려놓고 한 쪽 다리의 바닥을 누르며 엉덩이와 허리에 힘을 쥐 몸통을 들어 올린다.

상급 중급 동작을 하면서 양손을 앞으로 나란히 자세로 들어 올린다.

초급



중급



상급



일어나자마자 따뜻한 물 한 잔...

다이어트 · 변비 해소에 좋은 습관

일상생활 속에서 좋은 습관을 기르는 것만으로
건강하고 아름다운 몸을 만들 수 있다.

매일 아침 일어나자마자

한 잔씩 따뜻한 물을 마시는 것도 한 방법이다.

따뜻한 물 한 잔으로 얻을 수 있는

몸속 건강과 아름다움에 대해 알아보자.

글. 권선미 기자 (헬스조선)



따뜻한 물을 마시는 것은 몸을 따뜻하게 하는 가장 쉬운 방법이다. 혈액이나 장기 등 우리 몸이 가장 좋아하는 온도는 36.5도의 정상체온을 유지하는 것이다. 몸속이 찌수록 건강과는 멀어진다. 몸속 건강은 내장의 거울인 피부의 아름다움과도 직결된다. 그런데 자꾸 찬물을 마셔 몸속 온도가 내려가면 장기가 정상 기능을 하지 못하고 혈액순환이 제대로 되지 않는다.

다이어트를 하는 사람에게도 따뜻한 물이 좋다. 따뜻한 물을 마시는 습관을 들이면 살이 빠지기 쉬운 체질로 바뀐다. 차가운 음식을 섭취하면 배를 차게 해서 혈액순환이 원활히 되지 않고 배 주위의 근육도 함께 경직된다. 우리 몸의 대사를 나쁘게 해 배에 군살이 붙는 원인이 된다. 특히 여성의 배에는 중요한 기관인 자궁이 있기 때문에 몸이 차가워지면 스스로 위험을 감지하고 체온을 유지하기 위해 배에 지방을 축적한다. 다이어트의 성공 비결 중 하나는 평소 따뜻한 물을 마심으로 몸속을 따뜻하게 하는 데 있다.



BODY WATER

— Health & Medical —

따뜻한 물 효과적으로 마시는 법

- 1 변비가 있는 사람은 아침에 가장 먼저 따뜻한 물을 마시도록 하자.
아침에 마시는 따뜻한 물은 장의 운동을 활발하게 만들어 변통을 촉진하는 효과가 있다.
다이어트가 목적인 사람은 식전에 마신다.
공복 상태일 때 따뜻한 물을 마심으로 과식을 예방할 수 있다.
단, 소화에 방해되므로 식사 30분 이전에 마셔야 한다.
- 2 한 번 마시는 양은 200~300ml 정도가 좋으며 천천히 씹듯이 마신다.
- 3 물을 한소끔 끓인 다음 완전히 식기 전에 마신다.
뜨거운 물을 잘 마시지 못하는 사람은 상온에서 식힌 후 마시면 된다.
- 4 아무것도 첨가하지 않은 맹물이 좋다.
맹물을 마시기 힘들 때는 소량의 벌꿀이나 레몬을 넣으면 좋다.



여름철 다이어트에 좋은 바나나 홈메이드 레시피

다가오는 여름철을 앞두고
다이어트를 시작하는 사람들이 늘고 있다.
다이어트 중 즐겨먹는 바나나는
연예인들의 다이어트 도시락에 빠지지 않는 메뉴이자
트레이너들이 운동 전후에 즐겨 먹는 과일로
많은 사랑을 받고 있는 과일이다.

글. 정보영 기자 (머니투데이 대학경제)



바나나는 손쉽게 먹을 수 있을 뿐 아니라 펙틴이라는
식이섬유가 풍부하고, 칼륨 함유량이 높아 체내의 나트륨을
배출, 몸의 붓기를 빼는 데 효과적이다. 또한 신경을
안정시키는 세로토닌과 트립토판이 풍부해 다이어트
중 발생할 수 있는 스트레스를 낮춰 건강하고 즐거운
다이어트를 할 수 있도록 돕는다.

몇 년 전부터 다이어트 식품으로 인기를 얻고 있는 바나나
식초는 바나나, 흑설탕, 흑식초를 섞어 만든다. 바나나의
펙틴 성분은 몸속의 독소 배출을 돕고 다이어트에 도움을
준다.


바나나 식초를 만들 때 사용되는 흑설탕은 정제되지
않은 설탕으로 칼슘, 마그네슘, 철분이 풍부해 다이어트 시
부족해지기 쉬운 미네랄을 보충할 수 있다. 또한 식초산은
지방과 당분을 에너지로 변환시켜 피로해소와 체지방
분해를 촉진한다. 바나나 식초는 바나나, 흑설탕, 식초를
한 번에 섭취하기 때문에 각 영양 성분이 체내에 흡수되는
효율이 높아져 다이어트에 더욱 효과적이다.

바나나무초는 바나나 식초를 처음 접해 섭취하기 어려운
사람들에게 추천하는 다이어트 조리법이다. 바나나 식초에
칼륨이 풍부한 바나나, 수분과 비타민 C가 풍부한 골드파인,
식이섬유가 풍부한 저칼로리 채소인 무를 함께 갈아 마시면
되는 간단한 다이어트 조리법이다.

특히 붓기 해소에 좋은 바나나와 바나나 식초가 포함돼
체내 나트륨 배출을 돕기 때문에 몸이 쉽게 붓는 사람들에게
좋다. 짧은 시간에 다이어트 효과를 극대화하고 싶다면 2주
동안 바나나무초 1잔을 저녁식사 대용으로 섭취하는 것도
좋은 방법이다.

바나나무초는 바나나 1개, 골드파인 1/8조각, 생무
1/8조각, 바나나식초 2큰 술을 믹서에 넣고 곱게 갈아
만든다.

다이어트 중에는 간식으로 섭취하는 과일도 선별해서
먹는 것이 좋다. 바나나 다이어트의 가장 기본적인 방법은
아침만 바나나 2개와 상온의 물 1잔으로 바꾸고 점심과
저녁은 저칼로리 한식으로 먹으면 된다. 바나나를 아침에
물과 함께 섭취하면 바나나에 함유돼 있는 영양성분인 칼륨
뿐만 아니라 식이섬유 펙틴이 체내과 유사한 물과 만나 하루
동안 노폐물 배출이 잘 이루어지는 몸 상태를 만들어 준다.

한편, 120년 이상의 전통을 지닌 델몬트 바나나는 최상의
품질관리를 기본으로 해 필리핀 민다나오 섬에 위치한
9400ha에 이르는 전용 농장에서 1년 내내 생산, 공급되고
있다. 델몬트 바나나는 당도가 높고 부드러운 과육을 지니고
있어 특유의 달콤한 향과 맛으로 세계인의 사랑을 받고
있다. 또한 바나나에는 식이섬유, 비타민 B6, 칼륨 등 다양한
영양소가 풍부해 한 끼 식사대용으로 좋다. 

바나나 식초 만드는 법

재료

바나나 2개, 식초 2컵, 흑설탕 2컵

조리과정

- 1 바나나는 껍질을 벗기고 2cm 두께로 도톰하게 썬다.
- 2 식초에 설탕을 넣고 잘 녹도록 충분히 짓는다.
전자레인지에 1분가량 돌려도 좋다.
- 3 중탕으로 소독한 밀폐용기에
바나나, 흑설탕, 식초를 각각 1 : 1 : 1 비율로 담는다.
단단히 밀봉하여 서늘한 곳에 두고 숙성시킨다.
- 4 2주 뒤 바나나를 건져내고 1주 더 숙성시킨다.



FITNESS FOODS BANANA



나무는 자연친화적인 제재로 습도를 조절하거나 유해물질을 줄이는 역할을 한다. 그러나 이렇게 좋은 나무도 화학약품, 접착제, 방부제 등과 만나면 건강을 위협할 뿐이다. 가족 건강을 지켜 주는 친환경 가구에 대해 알아보자.

글. 헬스조선 편집부

건강 가구 처방엔 '친환경 가구'가 으뜸



가구에서 보이지 않는 독소가 나온다?

집 안을 둘러보자. MDF 소재 가구와 알록달록한 플라스틱 가구가 어우러져 있다면 가족 건강을 걱정할 때다. 플라스틱 가구는 보기엔 예뻐도 모양과 색을 내기 위해 석유화학 원료를 사용하고, MDF 가구는 비싸지 않지만 온갖 화학약품과 접착제, 방부제, 첨가제로 이루어진 유해물질의 온상이다. 원목가구라 해도 벌레와 흡집 방지를 위해 포르말데히드 40% 수용액인 포르말린에 6개월 이상 담근 후 건조한 목재를 사용한다. 건조할 때는 표백제와 살균제를 사용하고, 나뭇결을 살리고 색감을 낼 때는 광택제를 사용한다. 목재는 포르말린 대신 고착률 높은 CCA로 처리하는데, CCA는 크롬·구리·비소가 혼합된 목재 방부제로 발암성 유독물질이다. 비소는 포르말데히드보다 더 해로워서 탈수, 혈압 강하, 혼수상태, 간경변 등을 일으킨다. 포르말데히드는 의욕저하, 두통, 현기증과 불면증의 원인이 되며, 모두 방출되려면 적게는 몇 개월에서 많게는 몇 년이 걸린다. 방부처리를 거친 목재는 발암물질을 내뿜어 2~15세 아이들에게 특히 위험하다.

건강 지키는 친환경 가구로 바꾸자

건강한 가구는 자연 재료에 가까운 소재를 사용하고 수용성 접착제를 이용하거나, 끼워 맞추기, 못질 등을 통해 접착제 사용을 최소화한 것이다. 허정림 교수는 "원목으로 제작한 가구라 해도 자재를 처리하는 과정에서 화학제를 사용하지 않을 수 없다. 하지만 호두오일 등 천연 오일로 마감한 가구는 화학요소를 저감시키려 노력한 점에서 친환경 가구라 할 수 있다"고 말했다. 최근 가구업계는 건강과 친환경적을 위해 친환경 가구 라인을 새롭게 론칭하는 추세다. 더불어 원목재를 이용해 가구를 제작하는 소형 공방도 많아져 친환경 가구를 접할 기회가 넓어졌다.



목재를 알아야 친환경 가구가 보인다

가구 만들 때 사용되는 첨가제와 접착제는 보이지 않는 독성물질을 내뿜어 가족의 몸과 마음을 병들게 한다. 자연친화적인 나무 소재로 만든 가구는 제작할 때 호두오일 등 천연 물질을 사용해 유해물질을 줄인다. 이런 가구는 집 안 분위기를 부드럽게 바꿔 준다.

가구 만들때 쓰이는 목재 종류를 알아두자

목재는 원목, 합성판재, 집성목으로 나뉜다. 원목은 벌목 후 가공되기 전 단계로 원목을 가공해 가구나 소품을 만든다. 합성판재의 종류는 합판, MDF, PB 등이다. 집성목은 접합목재다. 합판 얇게 떠낸 나무를 홀수 겹으로 나무결 방향에 수직으로 붙여 넓게 만든 판이다. MDF '섬유판'이라고도 부르는 MDF는 톱밥을 눌러 합판에 붙인 인조목재다. 톱밥을 부드럽게 처리하는 과정에서 포름알데히드 같은 방부제를 사용하며 압축하는 과정에서 다량의 화학 본드를 사용한다. 합판 위에 무늬목을 대거나 나뭇결 모양의 필름을 붙여 유통한다. PB '파티클 보드'의 줄임말로 MDF와 비슷한 자재다. 거친 나무 톱밥을 합성수지 접착제에 섞고, 성형하거나 가열·압축해 만든 판이다. 포르말린에 담가 처리한 무늬목을 붙이거나 PVC 합성소재 시트를 붙여 가구를 만들며 흔히 싱크대 재료로 쓰인다. 면적이 넓고 가격이 저렴하지만 습기에 약하고 밀도가 낮아 나사못을 박으면 쉽게 갈라지거나 부서진다. 집성목 공장에서 균일한 폭으로 자른 나무를 본드로 붙여 만든 판재다. 흔히 레드파인, 스프러스(가문비나무)가 집성목으로 사용된다. 소프트우드로 가공이 쉽지만 흠집이 쉽게 생긴다.



우리집 가구에 쓰인 나무는 활엽수? 침엽수?

나무는 활엽수인지 침엽수인지에 따라 재질과 느낌이 달라진다. 물푸레나무, 참나무처럼 잎이 큰 활엽수는 재질이 단단해 '하드우드'라 부른다. 하드우드는 내구성이 좋아서 가구로 만들면 오래 사용할 수 있지만 단단한 만큼 가공이 어렵고 목재 자체 생산량이 많지 않아 가격이 높고 주로 수입해 사용하는 자재다. 우리나라에서 주로 나는 나무는 소나무, 전나무, 편백나무 같은 침엽수다. 건축재로 많이 사용되며 생산량이 많다. 손톱으로 누르면 자국이 생길 정도로 재질이 물러 가공이 수월하다. 생산량이 많아 가격이 대체로 저렴하지만 하드우드에 비해 수축·팽창 정도가 커 외부 환경의 영향에 따라 변형될 수 있다.



갈라지고 뒤틀린다? 원목가구 관리 중요해

원목은 주변 온도나 습도에 따라 수축과 팽창을 반복한다. 그 때문에 원목가구는 갈라지거나 뒤틀릴 수 있다. 목재를 충분히 건조한 후 오일을 발라 스며들게 하면 뒤틀림이나 갈라짐이 예방된다. 웅이는 나무에서 가지가 뺀 나을 때 생기는 자연스러운 무늬다. 웅이 없는 나무는 없다. 이종우 대표는 "많은 사람이 원목가구보다는 무늬목 가구나 필름 붙인 가구를 자주 접했기 때문에 웅이를 나무가 썩은 부분 혹은 벌레가 나오는 것으로 오해한다"고 말했다. 원목인 만큼 나무 표면에 가시가 일어날까 봐 걱정하는 사람이 있는데, 가구를 제작할 때 사포질로 다듬고 천연 오일을 발라 도장하면 가시가 생기지 않는다.



Health Tip. 건강 가구 처방전

1. 집 넓이에 비해 가구가 너무 많다면 과감히 줄이자.
2. 가구 외관보다는 마감재를 꼼꼼히 점검하자.
3. 합성접착제나 방부제, 합성수지 등 유해 화학물질 사용 여부를 확인하자.
4. 되도록 방부제나 화학약품 처리가 안 된 원목가구를 선택하자.
5. 짜맞춤식 공법으로 만든 가구를 고르고, 투박하더라도 원목을 그대로 쓴다.
6. 광촉매제로 가구 내부를 정화해 주는 기능성 가구도 있으니 참고하자.
7. 가능한 한 인증마크가 있는 친환경 가구를 선택하자.
8. 새로 산 가구는 환기와 지속적인 통풍으로 유해물질을 제거하고 벽에서 약간 떼어 설치해 환기가 잘 되게 한다.

김영자 개인전 잃어버린 꿈을 찾아서

삼성동 이브갤러리
2014년 6월 19 - 7월 8일

초대
말씀

김영자 작가는 유럽여행을 즐겨 하는 작가 중 한 사람입니다.

작가의 작품세계는 꿈속의 여행을 하는 듯 자유로우며 작가만의 독특한 조형언어로 풀어내는, 상상의 나라를 펼치는 작품들은 즐거움과 행복을 줍니다. 이렇듯 좋은 작가를 모시게 됨을 기쁘게 생각합니다.

김영자 작가의 작품을 보면 작품을 보는 사람도 같이 춤을 추고 싶은 충동을 느끼고 꿈속의 세계로 빠져 들어가는 느낌이 듭니다.

별밤과 음악이 흐르고 나들이하고 싶은 언덕 위는 두 팔을 펼치고 큰소리 내고 싶은 생각과 기분이 들게 합니다. 나이답지 않게 순수한, 꿈의 정서가 아름다운 작가의 작품을 만나보는 즐거운 소통을 하시길 바랍니다. 바쁜 현대인들에게 편안한 휴식의 선물이 될 것입니다.

감사합니다.

이브갤러리 관장 제정자

작가
약력

김영자 Kim, young-ja
홍익대학교 서양화과 졸업

現) 한국미술협회 고문, 홍익여성작가회 고문,
한국여류화가회 이사
상형전 고문, 한국여류화가회 회장 역임
한국미술협회 서양회 제2분과 위원장 역임,
홍익여성화가회 회장 역임

2013 홍익루트전, 여류화가회전, 6인6 색전
대한민국구상미술대전

2012 그랑팔레전, 이탈리아전

2011 한.일 국제회화제, 대한민국 구상미술
대표작가전

아직도 우리는 현역이다, 홍익전, 여류화가회전

2010 5인전, 상형전, 여류화가회전, 홍익전,
G20월드 아트 페스티벌전

2009 2008 대한미국 강남 미술대전 초대

2006 홍익여성회전, 상형전, 한일국제회화 교류전

2005 홍익여성회전, 상형전

2004 제8회 상해 국제아트페어

2003 제7회 상해 국제아트페어

2002 한국여류화가회 30주년 기념전

홍익여성회전 상형전

1994 여류화가회전, 한/러 초대작가 교류전

서울 국제 현대미술제

외 국내외 그룹전 다수



꿈, 53 x 45.5cm, Oil on canvas



꿈, 90.9 x 72.7cm, Oil on canvas



꿈, 116.8 x 273cm, Oil on canvas



그곳에 가고 싶다, 162.2 x 130.3cm, Oil on canvas



꿈, 33.4 x 24.2cm, Oil on canvas

선풍기와는 다르다! 에어 서큘레이터

언제부터인가 에어 서큘레이터(공기순환기)라는 이름을 단 상품들을 심심치 않게 볼 수 있다. 얼핏 선풍기처럼 보이지만 가격표를 보면 깜짝 놀라게 된다. 겉으로만 봐서는 선풍기와 별반 다를 것도 없는데 도대체 왜? 원리가 다르기 때문이다. 선풍기는 공기를 모아 바람을 일으키지만, 공기순환기는 옆으로 퍼지지 않는 직진성 회오리바람을 내아가게 한다. 냉방과 난방에서 모두 효율을 높일 수 있는 제품인 것이다.

자료 협조: 편삼 (www.funshop.co.kr)




보네이도 VFAN

보네이도는 에어 서큘레이터의 원조 격인 미국 브랜드이다. 1940년대에 보잉 제트엔진 기술자 그룹이 개발했다. 몇 년 전 국내에 첫 선을 보였을 때만 해도 1000대 정도를 파는데 그쳤지만 이제는 10만대 이상이 판매된다고 한다. 그 중 디자인이 돋보이는 VFAN은 70여년 전 초기 모델의 감성을 살린 제품이다. 복고풍의 디자인과 3단계 풍량조절 기능은 물론 VOTEX(회오리바람) 기술을 이용한 최대 21m의 공기 이동 거리를 보장한다.



미코노스 에어로팬 MA-L330

미코노스는 일본산 브랜드이다. 보네이도 제품이 원조의 클래식함을 강조했다면 미코노스는 다재다능함으로 승부를 건다. 선풍기, 환풍기, 공기순환기의 기능을 합친 제품이다. 총 8단계의 바람세기 조절과 타이머 등 편의성이 돋보인다. 바람세기를 조절하면 선풍기처럼 직접 바람을 맞을 수도 있고 에어컨 등과 연동해 공기순환기로 쓸 수도 있다. 역방향으로 회전하는 기능과 수직 송풍에 LED 조명에 리모컨까지 탑재하고 있다. 그야말로 다용도 활용이 가능하다. 



바캉스에 대처하는 우리의 자세

강, 산, 바다, 휴식, 기다림, 특별한 설렘, 일상에서의 탈출, 열심히 일한 자에게 주어지는 선물. 그렇다. 바캉스는 이 모든 것들의 집합체이다. 오랫동안 기다렸던 특별한 시간이니 만큼 보다 멋지게 보내고 싶은 마음이 클 것이다. 단, 그럴수록 잊지 말아야 할 것들이 있다.

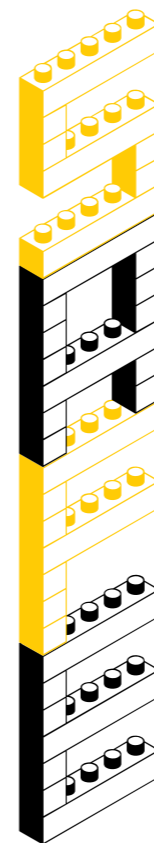


계획의 중요성

아무런 생각 없이 수동적으로 끌려간 바캉스가 좋은 시간으로 기억될 리 없다. 반대로 들뜬 마음이 앞서 제대로 된 준비 없이 무작정 떠난 경우도 마찬가지이다. 집 나가면 개고생이란 말도 있다. 철저하게 준비한 사람만이 제대로 된 바캉스를 즐길 수 있다. 어디로 떠날지, 무엇을 하고 보낼지, 성수기를 택할지 혹은 비수기의 틈새를 노릴지 등등, 여행은 계획을 세울 때부터 시작인 법이다.

안전이 최고


이제 우리에게 안전은 아무리 강조해도 모자랄 것이다. 들뜨기 쉬운 만큼 부주의로 인한 각종 사고가 발생할 여지도 높아진다. 잦은 야외활동으로 인한 피부나 안과 질환부터 먹거리 위생, 교통사고, 물놀이 안전에 이르기까지 크고 작은 온갖 문제들에 노출되는 것이 바캉스라는 사실을 잊지 말자. 비상약과 각종 안전수칙, 해외 휴가지 현지에서 주의해야 할 점을 꼼꼼하게 챙기는 자세가 필요하다.



RECOVERY



후유증 대비

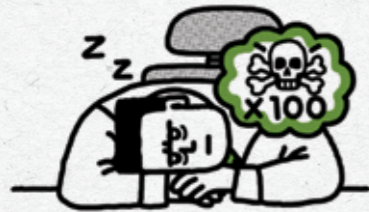
바캉스는 떠났을 때보다 돌아왔을 때 더 많은 문제가 발생할 수 있다. 바캉스 후유증이 대표적이다. 짧지만 달콤했던 휴가에서 돌아와 평범한 일상으로 복귀했을 때 우리의 신체적 정신적 밸런스는 쉽게 흔들린다. 피로, 무기력, 수면부족 등이 심해지면 우울증으로 발전하기도 한다. 이럴 때는 바캉스 기간 중에 바뀐 생체리듬을 복원시키는 것이 우선이다. 충분한 수면과 비타민 섭취, 가벼운 운동도 도움이 된다. 



전격! 직장인 낮잠 대작전

본격적인 여름철로 접어들며 직장인의 수면건강이 위협받고 있다.

폭염과 열대야는 숙면을 방해하고, 유독 새벽 시간에 집중되었던 월드컵 시청의 여과가 수면의 질을 저하시킨다. 제대로 자지 못한 직장인의 업무 효율이 떨어지는 것은 명약관화. 이럴 때일수록 적절한 낮잠이 필요하다. 낮잠을 자면 일의 능률이 오르고, 스트레스가 줄며, 피로회복까지 된다는 사실에 주목하자. 은밀하고 신속하게 낮잠 작전 개시! 그림 김은경



**엎드려 쉰 OK,
엎드려 자는 Oh No!**

총알이 빗발치는 전장에서 포복은 기본. 그중에서도 정석은 납작 엎드린 자세의 낮은 포복이다. 직장인 역시 마찬가지. 아무리 점심 시간에 잠을 낸다 해도 상사의 눈치가 무서워 최대한 눈에 안 띄게 엎드린 자세로 잠들기 쉽다. 하지만 책상에 엎드린 채 목을 옆으로 하고 잠들면 목뼈가 꺾이거나 뒤틀리면서 목뼈 사이의 디스크가 튀어나올 위험이 있다.



**군인에게는 총과 탄약을,
직장인에게는 베개와 쿠션을**

효율적인 자세를 위해서는 베개와 쿠션이 필수이다. 일단 목을 감싸는 형태의 베개로 목을 고정시킨다. 이는 목이 앞, 뒤, 옆으로 과도하게 꺾이는 것을 막아 준다. 이 상태에서 머리를 자연스럽게 의자 뒷편에 기대준다. 또한 엉덩이를 깊숙이 넣고 허리를 곧게 편 뒤 곡선을 유지할 수 있도록 쿠션이나 담요를 말아 허리를 받쳐주는 것이 좋다. 요통이나 허리 디스크를 예방한다.



**책상에 발을 올리는 자세를
피하라**

어쩌다 사무실에 혼자만 남아 있게 된다면(혹은 누구에게도 눈치를 볼 필요가 없는 상사라면) 책상에 발을 올려두고 자는 경우가 있다. 하지만 의자에 앉아 다리를 책상 위에 올리고 자면 근육이 경직되고 목, 허리, 척추뿐만 아니라 무릎과 고관절에 무리를 주게 된다. 책을 쌓아 발 받침대를 만들어 다리를 올리거나 낮은 높이의 보조 의자에 발을 올려두고 잠드는 것을 추천한다.



**낮잠 시간이 길어지면
작전은 실패하다**

결론부터 말하자면 낮잠 시간은 20~30분 사이가 적당하다. 그 보다 짧으면 제대로 된 효과를 보기 어렵고, 그 이상을 자게 되면 오히려 무기력에 빠지게 되어 일의 능률이 떨어진다. 특히 밤에 숙면을 취하는 것이 어려워진다는 치명적인 단점이 있다. 아무리 길어도 낮잠 시간은 최대 30분을 넘기지 않는 것을 권장한다.



People | 칭찬합시다

점포활성화팀 남윤희 실장, 김대경 대리와 함께 바캉스 느낌 물씬 나는 콘셉트로 촬영을 진행하였습니다. 익숙하지 않은 경험이었을 텐데 두 분 모두 열정적으로 또 즐겁게 임해주셔서 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 항상 대리점주님들을 위해 움직이느라 바쁜 두 분이지만, 부디 이번 여름에는 상큼한 재충전의 기회를 가질 수 있기를 바랍니다.



Together | 임직원 체험기

유은미 주임님은 개인적으로 예전부터 PT를 한번 받아보고 싶었다고 합니다. 매번 마음만 먹고 실천을 하지 못해 아쉬웠는데 이번 기회를 잘 활용할 수 있어 좋았으며 활짝 웃어 주셨습니다. 다소 어려운 동작들도 있었는데, 평소 운동을 하셨던 분답게 바른 자세로 잘 소화해 내시는 모습을 보니 정말 멋지더라고요!

Good morning, Good bedding 2014년 7월호를 보시고 '칭찬합시다' 코너와 '임직원 체험기' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. '칭찬합시다' 코너에 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청 기간 2014년 7월 1일 ~ 7월 15일
이메일 jilee0307@evezary.co.kr
당첨자 발표 2014년 7월 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**