

GOOD

morning
good bedding

evezary magazine
August 2014

vol.98



Good Morning, Good Bedding

evezary magazine Augst 2014 vol.98

02	08	10	12
Main Issue	Main Issue	Social Issue	New Open
이브자리	이브자리	2014 상반기	대리점 소식
왕실예단 패키지	숙면배개	Cnp 성공 페스티벌	
14	16	18	22
Atrian	On Air	People	Interview
아프리앙 & 브랜드	여름의 절정,	무한 정글을 헤쳐 가는	이브자리 전문가의
창립 기념 행사	날씨만큼 뜨거운	최고의 탐험가	14년 노하우를 풀다
	8월의 이브자리 ON AIR!		
24	28	30	36
Together	Talk	Health	Dr. evezary
탱고 스텝에 묻어나는	변아웃증후군을 예방하는	운동 효과 높이는	대표 비타민
여인의 향기	나만의 노하우	달리기의 기술	종류별로 살펴보기
38	40	44	46
Recipe	Interior	Gallery	Goods
혈액 속 노폐물 제거에 탁월한	한여름의 아주 특별한	이브갤러리 그룹전	모험을 떠나보자!
매실 효소 레시피	홈 파티 인테리어	타임 앤 커넥션	서바이벌 키트
47	48		
Keyword	Emotion		
체크!	새집증후군에 대처하는		
변아웃 증후군	며느리의 자세		

발행일 2014년 7월 25일 발행 (통권 제98호 8월호)
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 정라희
디자인 김민정, 서미선
뷰티 스타일링 하나
사진 최용(studio YH)
인쇄 예인미술

good!

여름은 열정의 계절이다.
미지의 세계로 탐험을 떠나고 싶은 마음도 샘솟는 시기다.
하지만 분주한 일상에, 넘쳐나는 할 일에,
몸과 마음의 힘을 잃어버린 사람들도 있게 마련이다.
이럴 때면 열대야를 잊은 깊은 수면이 더욱 간절해진다.
언제나 활력 넘치는 일상을 유지하고 싶다면
매일 밤 온몸을 감싸는 침구부터 살펴보자. 피부에 바로 닿는
이불의 부드러운 감촉만으로도 지쳐 있던 몸과 마음에
에너지가 충전되는 걸 느낄 수 있을 테니까.

더웨이브
부드럽고 표근한 수면이 필요한 고객에게 알려지케어 더웨이브를 추천한다.
최고의 부드러움을 지닌 천연소재 모달로 터치감이 좋고, 친드가 접근을 차단한
알러지 케어 기능까지 추가하여 더욱 쾌적한 잠자리를 만들어 준다.

Passion for healthy & good sleep



가장 귀한 것을 선물하다

왕실예단 패키지



최근 숙면을 돕는 기능성 이불 속통과
기능성 베개가 신세대 시부모님에게
인기가 높다고 한다. 나이가 들수록
잠을 잘 자는 것이 건강의 척도인 만큼,
예비 시부모님의 수면 건강을 챙기는
제품이 좋은 선물로 꼽히고 있다.
부모님의 건강과 숙면을 위한 이불과
기능성 베개 등을 챙긴다면 더욱 센스 있는
며느리가 될 것이다.

이브자리는 이러한 흐름에 맞춰
2014 F/W 신상품으로 ‘드리는 분의
품격과 받으시는 분의 자부심까지 생각한
프리미엄 왕실 예단’ 상품을 출시했다.
고급스러운 디자인의 왕실예단 상품에
이브자리만의 친환경 소재와 기능성
속통을 더해 그야말로 품격있는 예단
패키지 또한 선보인다.
예단이란 “비단이 귀했던 시절 가장 귀한
것을 선물한다”는 의미로 결혼하는 두
집안의 건강과 안녕을 기원하는 의미를
담고 있다. 인륜지대사인 결혼은 인생에서
매우 중요한 일이다. 그러니 예단을 고를
때에도 더욱 꼼꼼하고 깐깐해져 보자.



석파랑

색상	블루
소재	커버 - 60수 수피마면 텐셀 충전재 - 아웃라스트
아이템	누커(Q), 침커(Q), 매커(Q), 패드(Q), 돌침대용요커(150×210cm), 베커(L), 방커(60×60cm), 장식쿠커(35×50cm)

Package 1.

석파랑 + 소프트리(양모) 이불속, 소프트리(양모) 베개

예단의 품격을 생각하는 석파랑은 왕을 상징하는 용을 고급스러운 자수로
표현했다. 행복, 부귀, 장수를 기리는 마음에 왕실의 자부심을 더한 최고의
왕실예단 상품이다.
텐셀의 뛰어난 흡수성과 수분 조절 능력, 고급 수피마면의 부드러운 감촉과
광택감으로 쾌적하고 편안함을 제공하는 우수한 소재를 사용했다.
속통으로는 소프트리(양모) 이불속과 소프트리(양모) 베개를 추천한다.
소프트리 양모는 수분 흡수율이 좋고 발습성 역시 높아, 장마철이나 땀으로
생긴 습기로 인한 축축한 느낌 없이 뽕송뽕송하게 잠들 수 있게 한다.



소프트리(양모) 이불속

색상	화이트
소재	커버 - 면 100% 충전재 - Wool 100%
사이즈	S, D, Q
중량	S(1.1kg), D(1.3kg), Q(1.5kg), S(0.6kg), Q(0.8kg)

소프트리(양모) 베개

색상	화이트
소재	커버 - 면 100%(60수) 충전재 - Wool 100%
사이즈	L(50×70cm)



로얄궁

색상 핑크
소재 커버 - 폴리자카드, 프로모달
충전재 - 아웃라스트
아이템 누커(Q), 침커(Q), 매커(Q), 패드(Q),
돌침대용요커(150×210cm), 베커(L),
방커(60×60cm), 장식쿠커(35×50cm)

Package 2.

로얄궁 + 에어다운이불속, 에어다운 베개

예단의 고급스러움과 편의성을 모두 만족시킬 수 있는 로얄궁.
현대 소비자의 라이프 스타일과 취향을 반영하여 모던하고 세련된
디자인으로 재해석했다. 친환경 소재, 부드러운 터치감, 경량성,
세탁용이성 등을 고려한 왕실 예단이다.
에어다운은 포근한 솜털과 같은 형태로 만들어져 가벼우면서도
벌키성이 뛰어나다.
부모님들이 많이 사용하는 돌침대 위에서도 사용하기 좋으며, 무엇보다
원상 회복률이 우수해 포근하면서 편안한 잠자리를 만들어 준다.



에어다운 이불속

색상 화이트
소재 커버 - 면 100%
충전재 - 폴리에스터 100%
사이즈 S, D, Q, Q
중량 S(0.7kg), D(0.84kg),
Q(0.8kg), Q(1.15kg)

에어다운 베개

색상 화이트
소재 커버 - 면 100%
충전재 - 폴리에스터 100%(저데니아)
사이즈 L(50×70cm)



보화연

색상	골드
소재	커버 - 폴리카카드, 프로모달 충전재 - 아웃라스트
아이템	누커(Q), 침커(Q), 매커(Q), 패드(Q), 돌침대용요커(150×210cm), 베커(L), 방커(60×60cm), 장식쿠커(35×50cm)



Package 3.

보화연 + 아웃라스트핏 이불

예단의 자부심과 정성을 담은 보화연.

예로부터 부귀, 번영, 창성, 행복을 상징하는 모란을 넣어 예단의 품격과 아름다움을 더했다. 또한 고급스러움과 정성을 담은 최고의 왕실 예단을 완성하기 위해 통영 누비를 사용했다.

아웃라스트는 적절한 체온을 유지하는 데 도움을 주는 최첨단온도조절 물질이다. 땀배출량을 40% 이상 줄여주어 쾌적한 잠자리를 만들어준다.

아웃라스트핏 이불은 인체공학적 누비로 수면 시 뒤척임에도 몸을 감싸주는 기능이 우수하다. 베개 또한 목의 S라인을 편하게 받쳐주는 경추형 베개로 세탁까지 용이한 실용적인 상품이다.

더위 또는 추위 때문에 잠 자는 동안 자주 뒤척이는 부모님을 위한 선물로 적절하다. 



아웃라스트핏 이불

색상	화이트
소재	커버 - 폴리에스터(초극세사) 100% 충전물 - 폴리에스터 100% (아웃라스트 40%)
사이즈	S, D, Q
중량	S(0.8kg), D(1.2kg), Q(0.8kg), Q(1.2kg)

아웃라스트핏 베개

색상	화이트
소재	커버 - 폴리에스터(초극세사) 100% 충전물 - 폴리에스터 100% (아웃라스트 40%)
사이즈	S(40×60cm), L(50×70cm)
중량	S(800g), L(1200g)

내 몸을 건강하게 해주는 똑똑한 베개

이브자리 숙면베개



“내 몸에 맞는 베개를 사용했을 때 몸이 건강해진다.
베개를 잘못 사용하면 기억력 감퇴, 불면증,
목과 허리 디스크 등 다양한 질병에 시달릴수 있다.”

“양질의 잠을 자는 것이 수험생의 건강과 컨디션에
중요한 역할을 한다.”

점차 베개의 중요성이 상당한 국민적 관심사로 발전하고 있다.
실제로도 수면이 중요한 수험생을 위한 기능성 베개를 찾는
학모부 고객들이 늘어나고 있는 추세라고 한다.
최근 TV조선 의학토크쇼 ‘내 몸 사용 설명서’에서는 베개를
소재로 수면과 건강을 이야기한 프로그램이 방영되기도 했다.
이에 이브자리에서는 지난 2012년에 국내 최초 수면전문용품
판매점인 수면센터를 오픈하고 올해부터 본격적으로
슬립앤슬립 사업에 박차를 가하며 침구 시장에서의 수면/건강
선도기업으로 발빠르게 움직이고 있다.
혹시라도 이유없이 피곤하고, 잠이 안오고, 통증이 심하다면
베개가 잘못 된 건 아닐까? 단순한 수면을 넘어 진정한 휴식을
원하는 똑똑한 소비자를 위해 이브자리가 마련한 기능성 베개
5종을 살펴보고 자신에게 맞는 베개를 선택해보자. **영양**



슬립앤슬립 이브자리의 개인별 맞춤 수면 컨설팅
브랜드로 매장에 직접 방문하면 수면 유형은 물론, 경추
높이를 측정하여 자신에게 맞는 베개를 추천해준다.

1.

도쿄 니시가와의 의사가 추천하는 건강베개!



측면수면 베개

색상 블루, 핑크
소재 커버 - 면 100%
충전물 - 폴리에틸렌(파이프), 우레탄폼
사이즈 61×35cm
도쿄 니시가와의 의사가 추천하는 측면수면베개는 옆으로 수면을 취하는 사람의
특징을 연구하여 최적의 형태로 만들어졌다. 옆은 물론이고 위를 보고 수면을
취할 때에도 편안하게 사용할 수 있다.

2.

머리와 목의 움직임에도 지속적으로 경추를 지탱해주는 베개



슈프렐 메모리 베개

색상 화이트
소재 커버 - 나일론 13% + 폴리에스터 87%
충전물 - 폴리에스터 100%
사이즈 S(40×60cm), L(50×70cm)
중량 S(1000g), L(1300g)
경추 형태에 맞도록 견고하게 경추를 지지하여 편안한 잠자리를 만들어주며,
통기성이 좋아 습기와 열의 축적을 막아 수면 시 상쾌함을 준다.

3.

눅눅한 장마철 뽕뽕뽕 수면이
필요하다면?



소프트리(양모) 베개

색상 화이트
소재 커버 - 면 100%(60수)
충전물 - Wool 100%
사이즈 L(50×70cm)

4.

평소 어깨가 잘 뭉치고 수면 시
뒤척임이 심하다면?



에어다운 베개

색상 화이트
소재 커버 - 면 100%
충전물 - 폴리에스터 100%(저데니아)
사이즈 L(50×70cm)

5.

무더운 열대야,
몸에 열이 많아 수면 시 뒤척인다면?



아웃라스트핏 베개

색상 화이트
소재 커버 - 폴리에스터(초극세사) 100%
충전물 - 폴리에스터 100%
(아웃라스트 40%)
사이즈 S(40×60cm), L(50×70cm)
중량 S(800g), L(1200g)

Date: / /

Note:

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

2014 상반기 Cnp 성공 페스티벌, 진정한 축제로 자리잡다



Cnp(Cooperation and practice)활동은 이브자리인에게는 전혀 낯설지 않은 단어이다. 회사의 전사 핵심 전략 과제를 각 부서의 분야별 전문가들이 협업하고 실행해 최대의 성과를 내는 것이 Cnp 활동의 목표이자 성과과제이다. 지난 6월 28일 Cnp 멤버들과 임원, 대리점주들이 이브자리 휘경동 본사에 삼삼오오 모이기 시작했다. 바로 상반기에 진행되었던 Cnp 과제와 성과를 발표하는 축제의 자리가 마련되었기 때문이다. Cnp 멤버들은 6개월간의 과제와 성과에 대한 발표를 앞둔 까닭에, 다소 들뜨고 긴장한 모습이었다. 한편으로 수고한 멤버들을 축하하고 응원해주기 위해 모인 임원과 대리점주들의 얼굴에선 흐뭇한 미소를 엿볼 수 있었다. 현재 이브자리는 총 22개의 Cnp를 운영하고 있으며, 참여 대리점은 무려 60개점에 달한다. 회사 내부 직원들뿐만 아니라 현장 전문가인 대리점주들의 참여로 Cnp 조직은 더욱 빛을 발하고 있다.

Date: / /

Note:

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

COOPERATION AND PRACTICE



Cnp 조직을 운영하는 이유는 무엇일까? 기본 조직이 가진 한계(적은 인원, 전문성)를 각 부서별 전문가들이 모여 네트워크를 확대해 극복하고, 조직에서 수행해야 할 전사 핵심 전략과제를 “협업과 실행”을 통해 달성하는 시너지 효과를 내기 위해서다. 한 Cnp 멤버는 “Cnp가 운영되며 팀 자체 해결이 어렵던 과제들을 협업을 통해 신속하게 해결할 수 있었고, 자료들 또한 원활하게 공유되는 모습을 더욱 자주 볼 수 있었다.”며 지속적인 Cnp 활동에 대한 기대감을 드러냈다. 🍎

본인의 업무에서 제일 가는 전문가라고 생각하십니까?
그렇다면 당신도 Cnp 멤버가 될 수 있습니다!

- Mipyong Store, Cheongju 청주미평점
- Namcheon Store, Busan 부산남천점
- Songdo New City Store 송도신도시점

NEW OPEN



이브자리
리뉴얼
청주미평점

대로변에 위치한 청주미평점은 인테리어 리뉴얼 후 조닝의 명확한 구분으로 인해 보다 깔끔하고 세련된 매장으로 탈바꿈하여 높은 매출이 기대되는 곳이다.
충북 청주시 서원구 미평동 114-1



이브자리 CODISEN
리뉴얼
부산남천점

기존 매장에서 산뜻하게 인테리어를 리뉴얼하여 한층 쾌적한 분위기로 더 많은 고객을 유치하기 안정맞춤인 매장이다.
부산광역시 수영구 남천동 18-4



이브자리 CODISEN
신규
송도신도시점

신도시를 관통하는 대로변 중앙의 핵심상권에 위치한 송도신도시점은 기존 매장을 운영하던 노하우를 바탕으로 해당 지역의 성공점포가 유망한 매장이다.
인천광역시 연수구 송도동 21-65

ATRIAN

ATRIAN & BRAND ANNIVERSARY DAY

아프리앙이 13번째 창립일과
브랜드별 창립을 맞이하여
창립 축하 상품과 신소재 MOC,
알러지케어 기능성 상품 등의
F/W 신상품들과 다양한
프로모션을 준비하였습니다.
9월까지 이어지는 창립행사에
여러분을 초대합니다!



KISSE&HUG

런칭 4주년 키스앤크, 로맨틱 컨트리 컨셉으로
마니아들의 폭넓은 사랑을 받는 브랜드

- ▶ 행사 기간
- 아프리앙 창립 : 2014.08.15 ~ 08.31 (17일간)
 - 키스앤크 런칭 : 2014.09.19 ~ 09.28 (10일간)

- ▶ PROMOTION
- 정상 상품 및 이월 상품 할인 행사
 - 창립 축하 상품 진행

▶ 창립 축하 상품



크로셰 양겹 담요 파인거즈 스프레드 스노우 극세사 스프레드
크로셰 양겹 담요 파인거즈 스프레드 스노우 극세사 스프레드

HEIMA

런칭 4주년 헤이마, 프레피한 감성으로
실용주의 라이프 스타일을 실현하는 브랜드

- ▶ 행사 기간
- 아프리앙 창립 : 2014.08.15 ~ 08.31 (17일간)
 - 헤이마 런칭 : 2014.09.19 ~ 09.28 (10일간)

- ▶ PROMOTION
- 정상 상품 및 이월 상품 할인 행사
 - 창립 축하 상품 진행

▶ 창립 축하 상품



루니 양겹 담요 크리스 차렙 SET 크리스 차렙 SET
도리아 차렙 SET 램 양모 스프레드 에이튼 양털 담요

MEEDAN

올해 10주년을 맞이한 미단,
고품격 한식 예산 전문 브랜드

- ▶ 행사 기간 : 2014.08.15 ~ 09.07 (24일간)

- ▶ PROMOTION
- 2014 F/W 신상품 제안전
 - 창립 축하 상품 진행

▶ 창립 축하 상품



제스퍼 워싱 SET 베네치아 극세사 SET 아네스 극세사 SET
알도 모달워싱 SET 지오 워싱 SET 단향 한실이불요 SET

PARADIES

160년 전통의 속통 전문 브랜드,
웰빙과 편안한 잠자리의 대명사 파라디스

- ▶ 행사 기간 : 2014.08.08 ~ 09.21 (45일간)

- ▶ PROMOTION
- 파라디스 & 숨마 할인 행사
 - 창립 축하 상품 진행

▶ 창립 축하 상품



숨마 라리고 SET 숨마 아이파네마 SET 사틴 라이트
셀리나 슈퍼 라이트 구스 타퍼 키썬스 베개솜

SURPRISING
ATRIAN'S BIRTHDAY!
you can feel all in home



극 후반부로 갈수록 인기를 더해가는 주말연속극의 최강자 MBC <왔다,장보리>와 파격적인 소재의 저녁일일드라마 KBS <빠꾸기등지> 속 이브자리 침구가 화제다. 드라마 속 침구에 대한 문의가 많은 가운데, 하반기 새롭게 시작하는 드라마 속에도 이브자리 침구 협찬은 뜨겁게 계속될 예정이다.

빠꾸기 등지

숨겨진 비밀, 잘못된 인연을 가진 여자의 복수에 얽힌 이야기를 그린 저녁일일드라마

KBS 월~금, 오후 7시 50분 방송



로보카폴리



스파크

왔다!장보리

한복장인과 한복에 대한 열정을 그린 주말드라마

MBC 매주 토, 일 오후 8시 45분 방송



에코빌 여름이불세트



어라운드 여름이불세트

이브자리 협찬 상품



비밀스러운 욕망이 꿈틀대는 상류 사회의 스캔들과 추악함에 대한 이야기 <청담동 스캔들>

SBS 2014년 7월 21일부터 월~금 오전 8시 30분 방송
주연 : 최정윤, 이종문, 강성민, 서은채, 임성언

매우 부도덕하고 충격적인 사건과 엉터리 소문들 속에서, 진정 하고 싶은 얘기는 아이러니하게도 스캔들이 아닌, 팔딱팔딱 숨 쉬는 진짜 사랑 이야기다. 불평등과 상하 관계가 존재하는 상류사회, 그 속에서 벌어지는 가진 자들의 온갖 부당한 횡포 속에서도, 진흙탕 속에서 피어나는 연꽃처럼 굳건하고 해맑은, 그래서 온 몸의 연애 세포를 일깨워주는 순수한 사랑 이야기.



슈에프



보담걸



플레이



시한부 선고를 받은 싱글맘 여주인공이 세상에 홀로 남겨질 아들에게 가족을 만들어주기 위해 옛 남자의 아내와 역설적인 우정을 나누는 이야기 <마마>

MBC 2014년 8월 2일부터 매주 토, 일 오후 9시 55분 방송
주연 : 송윤아, 정준호, 문정희, 홍중현, 손성윤

6개월 시한부 삶을 선고 받은 여주인공은 오직 돈과 명예를 쫓았던 인생을 살아온, 엄마로 살았던 기억은 전무한 여자다. 남겨진 6개월이란 시간을 오직 아들을 위해 쓰고 싶다. 홀로 남겨질 아들의 가족을 찾기 위해 사력을 다하는 과정을 통해 이 시대가 만들어 놓은 세속적 성공에 매몰된 우리의 모습을 되돌아보게 하고 진짜 모성이 무엇인지 알려준다.



클로이



뉴트럴



노블리아



시티파이



대한민국을 움직이는 상위 1%의 리더들과 함께 1박 2일을 보내며 그들의 성공비법을 엿보는 신개념 게스트 쇼 <보스와의 동침>

JTBC 2014년 7월 27일부터 매주 일 오후 8시 40분 방송
진행 : 김구라, 데프콘, 황광희

연예계 최고의 독설가 김구라와 예능 대세 데프콘, 섯별 광희가 출연해 신선한 조합을 기대하게하는 JTBC 신규 예능프로그램. 진정한 멘토를 찾는 대한민국 시청자들에게 책에서만 볼 수 있던 성공한 리더들의 사생활을 있는 그대로 공개할 예정이다.



코코마인 여름이불세트



에코빌 여름이불세트



슈프렐울트라 요속

무한 정글을 헤쳐 가는 최고의 탐험가

8월의 칭찬 주인공
이브자리코디센사업팀
최성진 과장, 영업기획팀 장원석 주임



영업사원에게 영업 현장은 '정글'과도 같다.
한치 앞을 내다볼 수 없는 치열한 경쟁을
매일매일 헤쳐 나가야 하기 때문이다.
이 길은 만났을 때에는 누구보다
빠르게 움직이는 민첩성, 모르는 길도
마다하지 않고 도전하는 적극적인 자세는
탐험가가 지녀야 할 기본 자세. 목표를
이루었을 때 돌아오는 가슴 뿌듯한
보람 덕분에 이브자리 최고의 탐험가들은
오늘도 모험을 멈추지 않는다.



안녕하세요. 먼저 두 분의 업무에 대해 간단히 소개해주세요.

최성진 과장(이하 최). 올해 입사 11년 차입니다. 장원석 주임이나 저 모두 영업본부에서 대리점 지원을 하고 있어요. 제가 코디센 대리점을 지원한다면, 장원석 주임은 이브자리 대리점을 비롯한 여러 취급점을 관리하고 있죠. 대리점 지원이 어떤 일인지 설명하자면, 첫째는 영업 전략을 짜는 일이에요. 그리고 그 전략에 따라 숫자로 보여줄 수 있는 구체적인 매출 목표를 설정하죠. 그리고 대리점 지원 영업 인력에 대한 부분도 전담하고 있습니다.

장원석 주임(이하 장). 전 지난해 7월에 입사해 이제 겨우 만 1년이 되었네요. 영업사원의 하루하루는 매일 모험하는 것과 같아요. 무척 다이내믹하죠. 처음 계획했던 업무가 100이라면 계획하지 않은 업무가 간간이 끼어들기도 합니다. 가끔은 작은 일이 큰 일이 되기도 하고요.

두 분은 언제부터 아는 사이였나요?

장. 제가 입사했을 때 멘토와 멘티 관계로 만났습니다. 최 과장님을 처음 만났을 때 ‘첫인상이 참 좋다’고 생각했어요. 깔끔한 인상이 마치 저를 보는 것 같은 느낌이었습니다.(웃음)

최. 예전엔 같은 부서에서 근무했었어요. 직속 후배였죠. 지금도 영업본부 안에서 자주 만나고 소통하고 있습니다.

흔히 영업은 ‘개척’이라는 단어와 많이 연결되잖아요.

그런 점에서 영업사원은 ‘탐험가’와 비슷한 거 같아요. 영업을 하다 보면 끊임없이 모험하고 도전해야 하는 일도 많을 텐데요. 어떤 전략으로 승부를 걸고 계시나요?

최. 기본적으로 ‘점포의 변화’와 ‘상품의 변화’를 꼽을 수 있겠네요. 점포는 현재 이브자리, 이브자리코디센, 슬립앤슬립으로 다양화되고 있습니다. 때로는 대리점 사이에서도 선의의 경쟁은 필수예요. 그 속에서 보다 훌륭한 성공사례를 습득하고, 대리점 전체의 평균 수준을 높여갈 수 있으니까요.

오늘 촬영 주제 역시 ‘탐험’인데요. 촬영에 임하는 소감이 어떠신가요?

장. 처음엔 쑥스러워서 안 하려고 했어요. 그런데 제 멘토인 최 과장님이 ‘좋은 경험이 될 것’이라며 ‘한번 해보자’고 격려해 주시더라고요. 한편으론 ‘언제 이런 걸 해보겠냐’는 생각도 들었습니다. 특히 헤어 스타일리스트가 만들어준 구불구불한 웨이브 머리가 오래도록 기억에 남을 거 같아요.



직장 안에서 서로 의지하고 격려하는 모습이 보기 좋습니다. 이쯤에서 서로에게 칭찬 한 마디 해주신다면요.

최. 일단 장 주임은 책임감이 굉장히 강해요. 주어진 일을 끝까지 해내는 근성이 있죠. 그리고 어떤 일을 주면 자신만의 공식을 갖고 문제를 해결해나가는 논리력도 뛰어나요. 그렇다고 일 중심으로 움직이진 않고요. 선배나 후배, 대리점 등을 아우르는 협업 능력이 좋습니다. 그래서지 주변에서도 좋은 평가를 받는 친구입니다.

장. 입사 직후 매장에서 6개월 간 근무하다가 11월에 부서 발령을 받았을 때 초반엔 조금 적응하기가 쉽지 않았어요. 그때 같은 부서에 있던 과장님이 정말 잘 챙겨주셨어요. 사소한 고민도 귀 기울여 들어주셨고요. 업무에 관한 문의를 해도 하나부터 열까지 섬세하게 지도해주셨죠. 덕분에 큰 그림을 보고 움직일 수 있는 업무 원리를 깨달을 수 있었습니다. 주변의 많은 사람에게 에너지를 주는 분이예요. 그 힘을 멘티인 제가 특히 많이 받고 있습니다.

마지막으로 선배는 후배에게, 후배는 선배에게 하고 싶은 말이 있다면요.

최. 5년 후쯤 사보를 통해 이런 콘셉트로 다시 한 번 사진을 찍고 싶습니다. 그때도 지금처럼 좋은 관계로 웃으며 촬영할 수 있는 선배와 후배 사이였으면 좋겠네요. 개인적으로 장 주임은 입사 후 몇 년 만에 받은 후배라 더 애뜻하거든요.

장. 최 과장님은 한결같은 분입니다. 앞으로도 지금처럼 후배들에게 좋은 본보기가 되어주시면 좋겠습니다. 과장님은 실과 바늘, 자석의 N극과 S극처럼 언제나 같이 있고 싶은 사람입니다! 



이브자리 전문가의 14년 노하우를 풀다

이브자리 인천 용현점 황선욱 점장



인천 남구의 중심지로 통하는 용현동. 이곳에서 곳곳이 자리를 지키던 이브자리 인천 용현점이

올해 초 새롭게 단장하고 손님을 맞이하고 있다. 이곳 매장을 이전과 확 다른 분위기로 바꾼 마이다스의 손, 황선욱 점장.

소비자 친화적으로 꾸민 매장과 섬세한 설명 덕분에. 이곳 매장의 매출 역시 수직 상승하고 있다.

안녕하세요, 점장님!

매장 분위기가 무척 환하고 좋습니다.

오전부터 매장을 찾는 고객도 꽤 많은데요.

올해 초 인천 용현점을 새 단장하면서

가장 신경 쓴 부분은 무엇인가요?

올해 1월 매장을 리뉴얼 오픈하면서 중점을 둔 부분은 속통 공간입니다. 최근 3~4년 전부터 속통에 대한 소비자의 관심이 높아지고 있습니다. 수면환경연구소를 갖춘 이브자리는 타 브랜드와 달리 속통 종류가 무척 다양합니다. 장기적으로 우리 매장을 유지, 발전시키려면 이브자리 속통의 장점을 집중적으로 고객에게 어필해야겠다고 생각했습니다.

실제로 속통 체험 공간이 매장 규모와

비교하면 꽤 넓어 보입니다.

다양한 속통을 진열해두니 속통의 중요성에 대해 모르던 고객도 먼저 관심을 보이며 물어보곤 합니다. 과거 인천 용현점의 매출에서 속통이 차지하는 비중은 2~3%에 불과했습니다. 하지만 지금은 10%까지 올라갔습니다.

점장님께서도 오랫동안 이브자리에서

근무하셨다고 들었습니다.

몇 년간 근무하셨나요?

14년간 근무하다가 매장 인수를 염두에 두고 지난해 12월에 퇴사했습니다. 아내인 김미라 실장 역시 12년간 이브자리에서 근무하다 저와 결혼하면서 일을 그만두었지요.

아무래도 부부 모두 이브자리에서

10년 이상 일하셨으니, 브랜드나 제품에

대한 이해가 상당할 것 같은데요.

저희 둘 다 판매 경험도 있고, 10년 이상 회사에 다니면서 보고 배운 점이 많죠. 사내커플이었지만 일하면서 부딪힌 적은 한 번도 없습니다. 같이 일하는 건 인천 용현점이 처음이에요. 각자 분야에서 쌓은 노하우가 있기 때문에 가끔은 상품 설명이나 진열 같은 사소한 부분에서 의견 차이가 생기기도 합니다. 하지만 서로 다른 관점을 통해 고객들이 진짜 원하는 게 뭔지 더욱 깊이 고민할 수 있는 거 같아요.

이브자리를 알리기 위해 인천 용현점에서는

어떠한 노력을 하고 있나요.

특별한 전략이 있다면 소개해주세요.

사실 인천 용현점은 제가 인수하기 전에 석 달 정도 문을 닫은 상태였어요. 그러다 보니 기존 고객의 이탈도 많았고요. 떠난 고객을 다시 찾기 위해서 생각한 건 '기초에 충실하자'는 겁니다. 매장을 찾은 고객이 상품을 사든 안 사든 항상 친절하게 응대하고 자세히 설명했어요. 장사나 사업을 오래 하다 보면 고객이 매장 문을 열고 들어올 때부터 '저 손님이 물건을 살 것인지, 아닌지' 대강 감이 옵니다. 그렇지만 누군가 그런 말을 했죠. '고객은 늘 오고 있는 중'이라고요. 단지 오늘 사느냐, 다음에 사느냐의 차이라고 생각합니다. 실제로 선입견을 버리고 고객 한 분, 한 분을 대했더니 정말로

'이곳이 친절해서 일부러 찾아왔다'며

자녀 혼수를 하러 찾아오신 고객이 있었어요. 지금도 지인들에게 꾸준히 우리 매장을 소개해주고 계십니다.

소위 잘 되는 매장이 아닌 문 닫은 매장을

인수한 점이 의아한데요. 이곳에서 어떤

비전을 보셨나요?

이브자리에서 14년이나 근무한 사람이 소위 말하는 '크고 잘 나가는' 매장이 아닌 소규모 매장을 인수한다고 하니 주변에서 걱정하는 분도 있었어요. 하지만 상권을 분석해보니 인수 전에 인천 용현점이 올린 매출은 이곳에서 낼 수 있는 최저 수준이란 판단이 섰습니다. 올라갈 일만 남았다는 생각으로 역발상을 한 거죠. 실제로 지난 상반기 매출 기준으로 작년 대비 200%가량 성장했습니다.

마지막으로 앞으로 이루고 싶은 목표나 꿈이

무엇인지 들려주세요.

지금 매출도 제가 하기에 따라 두세 배는 성장할 여지가 있습니다. 그리고 언젠간 많은 이브자리 점장이 꿈꾸는 이브자리코디센 매장을 열고 싶습니다. 



탱고 스텝에 묻어나는 여인의 향기

이브자리코디센 삼성점 양윤정 사원

영화 <여인의 향기>를 본 이들이라면,

강렬하면서도 우아한 탱고(Tango)의 매력에

흠뻑 빠진 경험이 있을 것이다.

탱고는 19세기 아르헨티나 부에노스아이레스

항구였던 보카(La Boca) 지역에서 시작된 춤.

지금도 탱고의 고향인 부에노스아이레스

클럽에서는 매일 탱고를 즐기는 사람들로

북적거린다. 영화로, 음악으로 오랫동안

접해왔지만 막상 직접 춰본 일은 드문 춤, 탱고.

새로운 문화를 접하고 싶은 양윤정 사원이

탱고 클래스의 문을 두드렸다.

특별한 매력을 지닌 춤의 세계 속으로

서울 강남구 신사동의 탱고 클럽. 평일 저녁이라 한적한 이곳에 양윤정 사원이 문을 두드렸다. 오늘 하루 탱고 수업을 받기 위해서다. 입사 4년 차인 그녀는 연말 회사 장기자랑에서 예사롭지 않은 춤 실력을 선보여온 숨은 실력자. 하지만 탱고를 배우는 건 이번이 처음이다.

“학창시절에 잠시 걸스 힙합(Girls Hip-hop)을 했었어요. 어린 마음에 그쪽으로 진로를 정하고 싶은 생각도 있었는데, 대학에 가면서 자연스럽게 취미로 정리되었죠. 힙합은 힘이 넘치면서도 격렬한 춤인데, 탱고는 전혀 다른 매력이 있잖아요. 오기 전에 인터넷으로 여러 영상을 찾아봤는데 ‘사뿐사뿐’ 움직이는 댄서들의 모습이 아름다워서 한 번쯤 배워보면 좋겠다’는 생각이 들었습니다.”

오랜 기간 춤을 추며 신체를 사용하는 데 익숙한 양윤정 사원이지만, 어찌 첫술에 배부를 수 있으랴. 난생처음



탱고에 도전하는 양윤정 사원을 위해 탱고 클럽 ‘아따니체(Ataniche)’의 까를로스 강사가 특별히 나섰다. “탱고는 두 사람이 추는 춤입니다. 댄스스포츠를 비롯한 소셜 댄스는 고정 파트너하고만 춤을 추거나 미리 짜둔 안무가 많다고 들었어요. 하지만 탱고는 즉흥적으로 처음 보는 사람과도 대화하듯 출 수 있는 춤이에요. 탱고의 기본을 조금만 배워두면 세계 어느 나라에 가더라도 탱고를 즐길 수 있죠. 글로벌 시대에 외국인과 언어로 소통하지 않고도 금세 친해질 수 있는 좋은 매개체가 될 수 있을 겁니다.” 탱고의 또 다른 매력은 춤을 출 때 흘러나오는 아름다운 음악들. 지금도 1930년대에서 1950년대 사이에 탄생한 음악이 클럽에서 흘러나올 만큼 오랜 사랑을 받고 있다고 한다. 곡에 따라 다양한 리듬을 느낄 수 있지만, 오늘은 입문 수업인 만큼 조금 차분한 음악을 선택하기로 했다.



“사뿐사뿐 움직이는
그녀의 스텝마다
향긋한 여인의 향기가
풍겨온다.”

Why Tango? 탱고의 좋은 점 다섯 가지

- 1 평생 출 수 있는 춤**
나이가 들어서도 얼마든지 즐길 수 있는 춤.
- 2 예술적인 춤**
음악의 느낌을 상대와 함께 즉흥적으로 표현하는 종합 예술.
- 3 몸과 마음을 다스리는 춤**
자세가 좋아지고 집중력이 올라간다.
- 4 글로벌한 춤**
세계 대도시 어느 곳에서나 접할 수 있으며 탱고라는 주제로 금방 친해질 수 있다.
- 5 항상 새로운 춤**
자신의 컨디션은 물론 음악이나 파트너에 따라 매번 다른 느낌으로 출 수 있다.



보는 이에게도 감동을 주는 아름다운 춤

스텝을 자유롭게 할 수 있도록 폭이 넓은 플레어스커트와 여성미를 살려주는 하이힐을 신고 본격적인 수업에 임하는 양윤정 사원. 처음에는 여성이 할 수 있는 기본 스텝부터 배워본다.

“스텝을 옮길 때에는 내 몸의 중심을 이동하는 거라고 생각하시면 됩니다. 앞으로 한 걸음 나오면, 중심이 왼쪽 다리에 가게 되죠. 그러면 오른쪽 다리가 자유로워지죠? 그때 오른쪽으로 이동하면 됩니다.”

백 마디 설명보다 한 번 직접 해보는 것이 더욱 효율적인 탱고 수업. 그렇게 스텝을 몸으로 익히기 위해 반복 연습이 계속 이어진다. 초보자들의 경우, 하이힐을 신고 중심을 잡는 것이 어려울 수도 있다. 중심이 흔들릴 때는 걸음을 떼지 않는 것이 넘어지지 않는 노하우. 가능한 허리를 바로 펴고 넓적다리관절을 활용해 걸음을 옮겨야 한다. 강사의 설명을

꼼꼼하게 들으며 조금씩 자세의 완성도를 높여가는 양윤정 사원. 빠르게 스텝을 습득하는 우등생의 등장에 강사의 칭찬이 연이어 쏟아진다.
“자세는 이미 완벽한데요? 진도를 조금 더 나가도 되겠어요. 보통 입문 1주차 수업 때는 기본 스텝 연습하는 것만으로도 시간이 훌쩍 지나는데, 지금 매우 잘하고 있어요.”
기본적인 순서를 익힌 후에는 음악에 맞춰 움직이는 방법을 배우기 시작한다. 손으로 박자를 세는 강사의 목소리에 귀를 기울이며 음악에 몸을 맡기는 연습을 해본다.
단 하루 동안의 수업이지만 탱고의 진정한 맛을 느껴보려면 곡 전체에 맞춰 춤을 취보는 경험도 필요한 법. 몇 차례 연습으로 감을 잡은 덕분일까. 양윤정 사원은 정형화되지 않은 회전도 무리 없이 소화해낸다. 그렇게 이론부터 실기까지 탱고의 기초를 꼼꼼하게 습득한 하루. 사뿐사뿐 움직이는 그녀의 스텝마다 향긋한 여인의 향기가 풍겨온다. 



이달의 체험 장소

아파니체(Ataniche) 탱고 클럽

탱고 경력 15년, 아르헨티나 거주 5년, 프로 탱고 DJ 겸임 강사에게 춤과 문화와 음악까지 골고루 배울 수 있는 탱고 클럽. 강습 후 탱고 모임인 밀롱가(Milonga)를 통해 다양한 사람들과 자연스럽게 춤추고 함께 즐기는 법을 익힌다. 뒤풀이보다 춤 자체에 우선순위를 두어 입문자도 부담스럽지 않게 참여할 수 있다.

서울특별시 강남구 신사동 542-4 세비앙빌딩 2층
홈페이지 <http://cafe.daum.net/tangoxtango>
문의전화 02-542-4427

번아웃증후군을 예방하는 나만의 노하우

번아웃증후군
한 가지 일에만 몰두하던
사람이 신체적·정신적인
극도의 피로감으로 인해
무기력증, 자기혐오,
직무 거부 등에 빠지는 증상.



한때는 누구보다
열정적인 사람이었다.
업무 몰입도 역시
둘째가라면 서러웠다.
그런데 어느 날부터
갑자기 집중력이 흐려지고
아무것도 하기가 싫다.
대체 어떻게 해야
무기력한 이 기분을
떨쳐버릴 수 있을까?

글. 고객상담실 손현지 사원

아침

과도한 업무와 스트레스로 인해, 또는 계속해서 이어지는 퇴근 후 스케줄로 온몸에 피로가 쌓였을 땐 자신의 의지와 달리 잠자리에서 일어나는 것이 전쟁같이 느껴진다. 몸이 말을 듣지 않고 출근길 지하철에서도 병든 닭처럼 꾸벅꾸벅 졸며 간신히 출근하는 일이 다반사. 이렇듯 온몸에 쌓인 피로와 수면부족은 매사에 집중력을 떨어뜨리고 업무능률을 저하시킨다. 상황이 어쩔 수 없다면, 상황 안에서 최선의 방법을 찾아야 한다. 우리가 이브자리에 다니는 만큼 숙면을 위한 솔루션은 바로 우리 회사 안에 있다. 나는 잠을 잘 때 주로 옆으로 자는 편이다. 최근 출시된 니시가와 측면베개는 숙면을 취하는 데 큰 도움을 준다. 짧은 시간 깊은 숙면을 할 수 있도록 내 몸을 더욱 편안하게 만들어준다면 아침 피로를 조금 덜 수 있을 것이다. 얼마 전 TV조선에서도 베개의 중요성에 대해 방송한 적이 있다. 자신에게 맞는 베개를 사용하는 것은 우리 생각보다 훨씬 중요하다. 짧은 수면시간을 탓하기보다, **수면의 질을 근본적으로 높이기 위해 베개를 바꿔 보는 것은 어떨까?**



일상

겨우겨우 일상을 버텨낸다. 하지만 그마저도 견디기 힘든 일상의 연속이라면, **일상에 약간의 변화를 줄 수 있는 요소를 찾는 게 좋다.** 진한 커피 한잔 마시는 일, 간단한 스트레칭을 하는 것도 도움이 될 터. 요즘은 인터넷 검색만으로도 언제 어디서나 간단히 따라 할 수 있는 스트레칭 방법을 금세 발견할 수 있다. 때로 피곤에 지쳐 있더라도 스트레칭을 하고 나면 정신이 번쩍 들고 다시금 에너지가 생기곤 한다. 기운이 빠지고 힘이 없을수록 의식적으로 몸을 움직이는 게 피로회복에 도움을 줄 수 있다.



탈출

번아웃증후군에서 탈출하고 싶지만 마음처럼 되지 않는다. 온몸이 무기력하고 에너지가 없다. 그러나 이대로 있을 수만은 없다. 건강을 위해 종합 비타민제를 아침저녁으로 먹어 보자. 그리고 일이 아닌, 취미를 갖기 위해 노력하자. 그리고 상황적으로 힘들더라도 충분한 휴식과 충전의 시간을 꼭 가지도록 하자. 단 하루라도 휴가를 내어 가까운 교외라도 다녀오는 것도 방법이 될 수 있다. 잠시 머리를 비우고 자연 속에 들어가면, 자연의 놀라운 치유효과를 느낄 수 있을 것이다. 여기저기 관광을 위한 여행이 아니라, **휴식을 위한 여행**을 계획하자. 그리고 **충분히 수면을 취한 후 자연 속에서 힐링의 시간을 갖는다면**, 서서히 몸과 마음이 회복될 것이다.



Good Health Good Life



Health

운동 효과 높이는
달리기의 기술

Dr. evezary

비타민 A~E... 어떻게 섭취하고
어떤 장단점이 있나?

Recipe

혈액 속 노폐물 제거에 탁월한
매실 효소 레시피

Interior

한 여름의 아주 특별한
홈 파티

운동 효과 높이는 달리기의 기술

무조건 뛰지 말라!

특별한 기구가 필요 없는 달리기는
신체적·정신적 운동 효과가 확실한 운동이다.
수많은 운동 중 거의 유일하게 배우지 않고
시작해도 될 정도로 기술이 필요하지 않아 보이지만,
달리기만큼 주의할 것이 많은 운동이 없다.
거리와 강도, 운동시간과 빈도는 물론
복장과 신발 상태까지 달리기의 운동 효과에 영향을 미친다.
시작하는 달리기 입문자들을 위해
운동 효과 확실히 보는 달리기의 기술을 모았다.

글, 백민정 기자 <헬스조선>

Chapter 1.



나이 들수록 더 달려야 하는 이유

달리기는 대표적인 전신 운동

달리기는 신체의 근육을 고르게 사용하는 전신 운동으로
신체 구조의 근간인 뼈를 튼튼하게 한다. 뛰는 동안
호흡기와 몸 속 순환계가 자극되어 호흡 능력이 발달되고,
심장과 혈관이 튼튼해지며, 혈액 속에 산소를 운반하는
적혈구 수가 늘어난다.

몸매를 예쁘게 가꿔 준다

예쁜 몸매는 근육과 체지방이 적당한 상태를 말한다.
달리기는 몸 전체 근육을 사용하고, 많은 양의 에너지를
소비하기 때문에 체지방이 줄어들어 예쁜 몸매로 변하게
된다.

고혈압과 심장병 예방

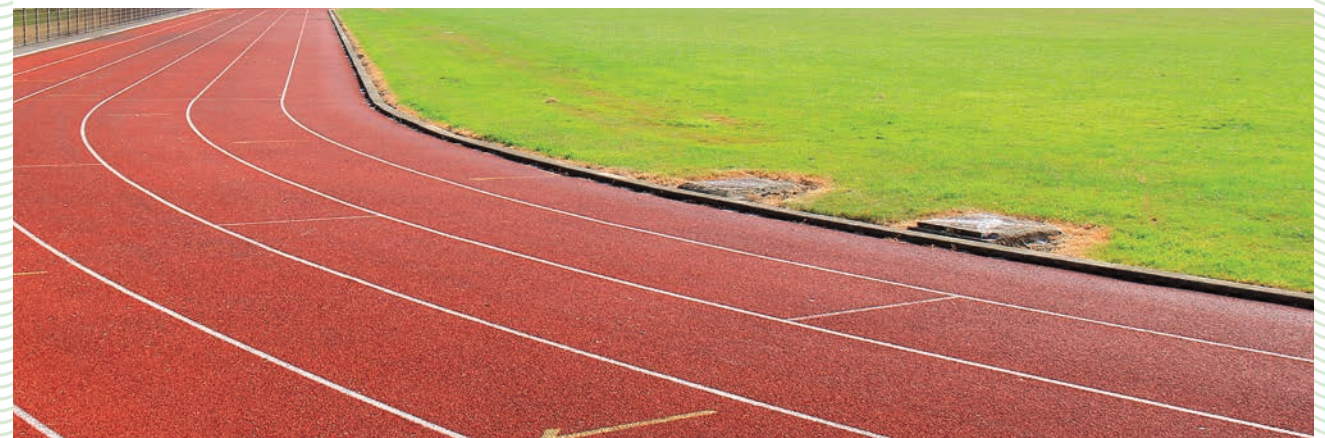
유산소운동인 달리기는 호흡계의 환기 능력, 순환계의
산소 운반 능력, 근육계의 유산소 대사 능력을 동시에
자극해 발달시키므로 동맥경화·협심증·고혈압·
심근경색·뇌졸중 등 순환계 질환 예방에 좋다.

비만과 당뇨병 예방

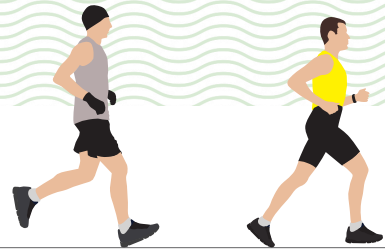
유산소운동은 몸에 이미 저장되어 있는 피하지방으로
에너지를 만들어 낸다. 규칙적으로 달리면 에너지 소비량이
증가해 체내 저장지방이 감소할 뿐 아니라 체내에 지방으로
저장될 수 있는 양이 줄어 비만을 예방한다. 성인기에
비만과 함께 발생하는 대표적인 생활습관병인 당뇨병을
예방한다.

골다공증을 예방한다

여성은 35세 이후부터 매년 뼈의 무기질 함량이 1%씩
감소하며, 폐경기 이후는 급격히 감소한다. 남성은 50세
이후부터 무기질의 양이 급격히 줄어든다. 달리기는
다리뼈와 척추를 비롯한 골격계에 적절한 부하를 주는
운동으로, 무기질 감소를 지연시키거나 골밀도를 증가시켜
뼈를 튼튼하게 한다.



Chapter 2.



달리기 효과를 결정짓는 핵심요소 4가지

Distance 거리

심폐 기능을 발달시키거나 건강 증진을 목적으로 달릴 때는 하루 20분 이상 달려야 한다. 그러나 마라톤을 계획하고 있고 완주할 수 있을 만큼의 지구력을 키우고 싶다면 얘기는 달라진다. 한 번에 마라톤 거리 이상을 달릴 수 있을 때까지 훈련 거리를 늘리고 1주일에 최소 80km 이상 달리기를 소화해야 한다. 이러한 지구력은 점진적 또는 단계적인 거리 증가 훈련을 통해 서서히 발달된다는 것을 명심한다.

Intensity 강도

속도가 빠를수록, 그리고 힘들게 느껴질수록 달리기의 강도가 높다. 달리기의 강도나 속도가 낮으면 유산소 대사로 에너지를 충당할 수 있기 때문에 피로를 거의 느끼지 않으면서 오랫동안 달리기를 계속할 수 있다. 이런 운동을 유산소운동이라고 하며, 장기간 규칙적으로 하면 심폐기능이 발달하고 지구력이 좋아진다.

of Times 빈도

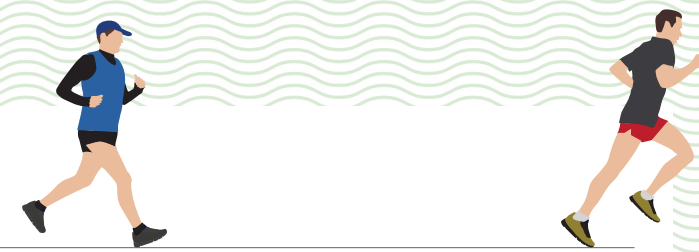
달리기 빈도는 주당 달리기 횟수를 의미한다. 달리기의 거리와 강도가 적절한 경우 달리기 빈도가 효과를 좌우한다. 달리기의 효과를 거두기 위해서는 주 3일 이상 달려야 하며, 시합에 대비하는 경우에는 주 4~5일 정도 달리는 것이 좋다.

Period 기간

거리 · 강도 · 빈도, 이 세 가지 조건이 적절하게 갖추어졌을 때 달리기 효과는 달린 기간에 좌우된다. 보통 달리기를 시작하고 6~8주가 지나야 신체 기관의 적응현상이 나타나 체력이 향상된 것을 느낄 수 있으며, 체중감량 효과도 볼 수 있다.



Chapter 3.



성공적인 달리기 운동을 위한 나만의 준비

시작이 반이라고 했지만 무턱대고 운동을 시작했다가는 작심삼일에 그칠 수 있다. 달리기를 시작할 때는 꾸준히 달릴 수 있는 동기 부여와 준비 과정이 필요하다.

구체적인 목표를 설정하라

달리기를 본격적으로 시작하기 전에 달리는 목표를 정하자. 체력 증진, 다이어트, 마라톤대회 참여 등 목표를 뚜렷하게 하고 시작해야 운동 효과를 제대로 볼 수 있다.

목표달성을 위한 구체적 방법을 계획하라

목표가 정해진 다음에는 구체적인 실천 방법을 계획한다. 이때 자신의 생활 여건을 고려해 실천 가능한 계획을 세우며, 구체적인 방법은 주변 경험자나 전문가에게 조언을 얻는다.

목표와 계획을 주위에 알려라

자신의 목표와 실천 계획을 기록해 눈에 잘 띄는 곳에 붙여 놓고 의지력을 키운다. 가족이나 주위 사람에게 알려 도움을 받는 것도 좋은 방법이다.

날짜를 정해 과감하게 시작하라

시작하는 날짜를 자신의 생일이나 국경일 등 기억하기 좋은 날로 정하고, 강한 의지로 시작해야 꾸준히 운동할 수 있다.

목표를 현실적으로 수정하라

달리기를 하는 동안 자신의 목표가 지나치게 높아져 도저히 달성할 수 없거나 몸에 무리를 준다면 현실성 있게 목표를 수정하는 것이 바람직하다. 처음 정한 목표가 달성되면 새로운 목표를 세우는 것도 중요하다.



Chapter 4.

제대로 알고 시작하자! 달리기 궁금증 Q&A



Q. 나에게 맞는 러닝 시간이 있을까?

우리 몸은 하루 24시간을 주기로 식사와 배설, 수면, 호르몬 분비 등이 규칙적으로 반복된다. 이것을 신체리듬 또는 생활리듬 이라고한다. 이 리듬에 맞춰 생리적 기능이 조절되는데, 이 리듬이 갑자기 깨지면 우리 몸은 기능을 제대로 발휘하지 못한다. 러닝 시간을 정할 때는 자신의 생활리듬을 깨뜨리지 않는 선에서 결정하거나 앞으로 꾸준히 운동할 수 있는 시간을 확실하게 정하는 것이 바람직하다. 시간이 난다고 해서 아침, 저녁, 낮 시간 등 달리기 시간을 너무 자주 바꾸면 몸이 피로를 더 쉽게, 더 많이 느낄 수 있다.

Q. 처음에는 어느 정도 속도로 뛰어야 할까?

달리기를 시작하는 사람이 처음부터 욕심을 내서 뛰면 조금만 지나쳐도 근육에 미세한 파열이 생겨 근육통이 생긴다. 이를 예방하기 위해서는 일상적인 신체활동 수준을 크게 벗어나지 않는 수준부터 시작해서 점진적으로 운동량을 증가시킨다. 처음에는 몸에 열이 나고 땀이 약간 날 정도로 걷는다. 같은 속도로 20~30분을 지속하는 것이 중요하다. 걷기가 편해지면 빠르게 걷고, 그것이 다시 편하게 느껴지면 중간중간에 100m 정도 가벼운 조깅을 시도하고 조깅 구간을 점차 늘린다.

Q. 계절에 따라 달리는 방법이 달라질까?

덥고 습도가 높은 여름철엔 체온이 증가해 달리기 힘들어진다. 날씨가 더울수록, 습도가 높을수록 속도를 낮춘다. 땀 배출이 많아지면 뛰면서 차가운 물 250mL을 10~15분 간격으로 섭취하고, 체온이 잘 발산되게 통풍이 잘 되고 발수 기능이 좋은 옷을 입는다. 추운 날씨는 운동능력을 떨어뜨린다. 열 손실을 줄이기 위해 머리와 목 부위는 모자와 옷으로 잘 감싸고, 동상이 걸리기 쉬운 손이나 발, 귀는 장갑이나 털모자 등을 착용해서 보호한다. 두꺼운 옷보다는 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 활동성과 체온 유지에 좋다.

Q. 달리기할 때 주의해야 하는 질환자가 있나?

중년 이후에 달리기를 시작하는 사람은 사전에 의사의 진단을 받는다. 달리기를 하는 동안 심장 박동은 분당 70회에서 180회 이상으로 빨라지고, 수축기 혈압은 120에서 180까지 높아진다. 이처럼 심장을 비롯한 순환계의 부담이 증가하면, 특히 동맥경화 등으로 막힌 혈관 부위가 터지거나 막힐 수 있어 돌연사로 이어진다. 골·관절 계통질 환자나 당뇨병 환자는 달리기를 시작하기 전 몸 상태를 체크한다. 

Check It !

안전한 달리기를 위한 자가 테스트

아래 제시된 8개 항목 중
1개 이상의 항목에 해당하는 사람은
달리기를 시작하기 전에
의사의 진찰을 받는다.



- ☐ 현재 60세 이상이고 힘든 운동을 계속해 오지 않았다.
- ☐ 가족 중 55세 이전에 심장병을 앓은 사람이 있다.
- ☐ 운동 중이나 직후 가슴 왼쪽이나 중앙 부위, 왼쪽 목 · 어깨 · 팔에 통증이나 압박감을 느끼는 경우가 종종 있다.
- ☐ 기절하거나 갑자기 현기증을 느끼는 경우가 자주 있거나, 약간만 힘을 써도 심하게 숨이 찬다.
- ☐ 의사에게서 혈압이 높다는 진단을 받고도 조절하지 않고 있거나, 자신의 혈압이 정상인지 아닌지 모르고 있다.
- ☐ 심장에 문제가 있거나 심장마비로 진단을 받은 적이 있다.
- ☐ 관절염 같은 골 및 관절 질환이라고 진단을 받은 적이 있다.
- ☐ 여기에서 언급되지는 않았지만 운동할 때 특별히 주의할 기울여야 할 질환이 있다.



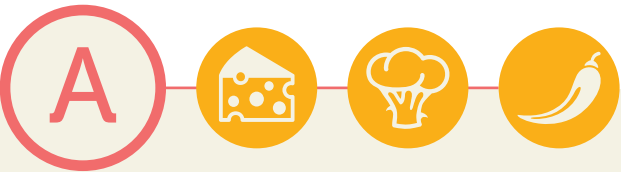


비타민 A~E... 어떻게 섭취하고 어떤 장단점이 있나?

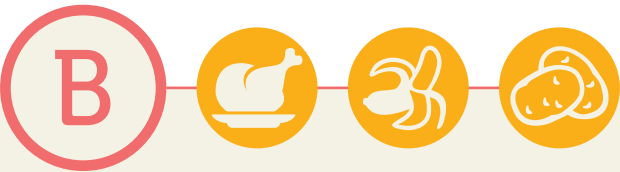
대표 비타민 종류별로 살펴보기

비타민을 섭취하는 가장 좋은 방법은 비타민이 많이 들어있는 음식을 먹는 것이다.
햇볕을 쬐면 합성되는 비타민 D는 매일 잠깐 동안의 외부 활동이 섭취에 큰 도움이 된다.
음식을 통해 섭취할 수 있는 양이 제한적인 비타민은 비타민제 복용을 통해 보충할 수 있다.
5개 대표 비타민이 많이 든 음식과 효과 및 부작용을 살펴본다.

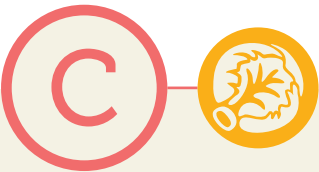
글. 이지현 기자 <머니투데이>



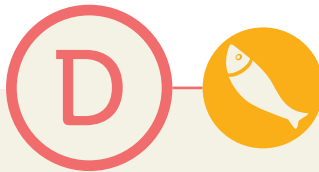
비타민 A
한국인이라면 평균적으로 비타민 A(베타카로틴)가 부족한 것으로 알려졌다. 비타민 A의 하루 평균 권장 섭취량은 성인 남성 기준 750 μ gRE(레티놀 당량), 여성은 650 μ gRE다. 동물의 간이나 치즈, 마가린, 달걀, 녹황색 채소에 많이 들어 있어 이런 음식으로 섭취하면 좋다.
비타민 A는 시력과 성장, 면역 기능에 영향을 주기 때문에 부족할 경우 어두운 곳에서는 잘 보지 못하는 야맹증이나 피부수분 손실이 나타날 수 있다. 하지만 너무 많이 섭취하면 탈모나 골다공증이 생길 수 있다.



비타민 B군
1911년 발견된 동물의 생육상(生育上) 불가결의 비타민이며, 그 종류가 많은데, B1 · B2 · B3 · B4 · B5 · B6 · B12 · 등으로 불리고 있다. 물과 알칼리에 용해하기 쉬우며, 산에 대해서는 안정하지만 알칼리에 불안정한 성질을 갖고 있다.
뇌의 활성을 촉진하고 면역기능을 강화시키는 효능이 있는 비타민 B군은 직장인들에게 특히 관심을 받고 있다. 닭고기와 생선, 바나나, 무화과, 감자 등을 통해 섭취할 수 있다. 하지만 비타민 B군을 지나치게 많이 섭취하면 신경염이 생겨 감각이나 운동신경이 둔해지는 부작용이 부를 수 있다.



비타민 C
피로 회복효과가 알려진 비타민 C는 한국인이 가장 많이 복용하는 비타민이다. 신선한 과일과 채소에 함유량이 높은데 귤, 오렌지, 레몬, 자몽, 배추, 양배추, 시금치, 콩나물 등에 많다. 비타민 C의 1일 권장량은 60mg 정도며 세계보건기구(WHO)에서는 30mg 이상을 권장하고 있다. 한국인은 평균적으로 비타민 C를 1.5배 정도 과잉 섭취하고 있다. 비타민 C의 과잉섭취는 위장장애를 유발하며 장기 복용시 신장 결석을 일으킬 수 있다. 임신 중 비타민 C를 많이 복용하면 신생아의 괴혈병도 부를 수 있다.



비타민 D
비타민 D는 뼈를 튼튼하게 해주는 비타민이다. 최근 서울대병원 연구에 따르면 비타민D가 충분하면 칼슘 섭취가 다소 부족해도 골밀도가 크게 떨어지지 않는 것으로 나타났다. 생선간유와 표고버섯, 정어리, 말린 물고기, 달걀노른자 등에 많으며 다른 비타민과 달리 자외선을 받으면 피부에서도 만들 수 있다. 그러나 지나치게 많이 섭취할 경우 식욕감퇴, 변비는 물론 신장이 손상되기도 한다.



비타민 E
비타민 E는 노화방지와 치매 예방에 효과가 있다. 아스파라거스, 아보카도, 딸기, 녹색 잎채소, 토마토 등에 많이 들어있다. 비타민 E도 과다 섭취하면 혈액 응고를 지연시켜 출혈이 멈추지 않게 된다. 수술을 앞둔 사람들은 비타민 E를 가급적 자제하는 것이 좋다. 

혈액 속 노폐물 제거에 탁월한 매실 효소 레시피

매실의 제철인 여름에는 매실 효소를 담그는 사람들이 많다.

효소는 당에 절인 발효음식인데, 사람마다 담그는 법이
조금씩 다르기 때문에 레시피를 참고해 자신에게 맞는 방법을 찾으면 된다.

매실 효소를 만들 때 주의사항을 알아보자.

글. 권선미 기자 <헬스조선>

더운 여름, 땀 흘리고 마시는 시원한 물 한 잔에 약간 달면서도 새콤한 매실 효소를 한수저 타서 마시면 힘이 솟는다. 매실에 들어 있는 구연산은 혈액 속에 쌓여 있는 산성 노폐물을 배출해 피를 깨끗하게 한다. 매실의 신맛은 위액 분비를 촉진해 소화를 돕는다. 이외에도 피로 회복과 숙취 해소, 해열에 효과가 있다. 매실 효소는 매실의 시큼한 맛이 있어 담그기도 쉽고 잘 상하지 않아 처음 담그는 사람도 어렵지 않게 만들 수 있다. 효소에 들어가는 당은 꿀로 하면 좋지만, 보통 설탕을 많이 쓴다. 효소 연구자들에 따르면 효소에 들어가는 설탕은 발효과정에서 효소균의 먹이가 되어 과당이나 포도당으로 바뀐다고 한다. 그러나 설탕으로 단 맛을 낸 음식이기 때문에 너무 많이 섭취하지 않도록 주의해야 한다. 

여름철, 온가족 건강 지킴이 매실 효소 만드는 법

1 설탕의 비율은 여러 번 나눠 맞춘다.

효소차는 당이 적당량 들어가지 않으면 잡균이 활성화된다. 비율은 보통 매실과 설탕을 1:1로 한다. 그런데 매실에 따라 물기가 많은 재료가 있고, 물기가 적은 재료가 있다. 매실과 설탕의 비율을 한 번에 맞추는 게 아니라, 2~3일 간격으로 저어 주면서 여러 차례 맞춘다. 설탕이 녹은 물에 손가락 두 개에 묻혀서 맞붙었다 땔 때 끈적이며 떨어지면 당도가 맞는 것이다. 만일 끈적임이 별로 없으면 설탕을 더 넣고 녹인 뒤 다시 한 번 당도를 확인한다. 아무리 설탕을 많이 넣어도 완전히 녹지 않으면 소용이 없기 때문에 며칠에 한 번씩 골고루 휘저어 설탕을 완전히 녹인 뒤 당도를 맞추도록 한다.

2 물기를 조심한다.

물기가 없어야 하니 되도록 씻지 말고 담근다. 매실을 준비할 때 깨끗한 상태면 된다. 처음만이 아니라 만들어지는 과정, 나중에 효소로 먹기까지 물기가 들어가지 않도록 조심한다.

3 향아리는 두 개 준비한다.

숨쉬는 향아리가 발효를 도우며 맛을 낸다. 효소를 담그는 향아리는 소금이 들어간 음식을 담지 않았던 향아리가 좋고, 효소를 만들었을 때 잘 된 향아리라면 더욱 좋다. 효소를 만들 때는 처음에 매실과 설탕을 버무려 절이는 큰 향아리와 효소를 거른 다음 발효 보관하는 작은 향아리가 필요하다. 이 작은 향아리에는 매실이 3/4이 약간 안 되도록 채워야 발효와 보관에 좋다. 향아리가 너무 커도 안 좋고 너무 작아도 안 좋다.

4 유리병에 담글 때는 빛을 주의한다.

유리병에 담을 수도 있지만, 향아리보다는 맛이 떨어진다. 만일 유리병에 담았다면 빛이 들어가지 않도록 한다. 빛은 효소가 발효하지 못하도록 방해한다. 어둡고 서늘하며 온도 변화가 적은 지하나 반지하에 둔다. 효소 단지들을 모아두면 더 좋다.



한여름의 아주 특별한 홈 파티 인테리어

만나고 싶은 계절이다.
사랑하는 가족, 오랫동안 보지 못한 친구,
아이의 같은 반 친구를 초대해 보자.
정원에 탁자를 펴고,
창가에는 환영 메시지를 걸어 두자.
멋 내지 않은 듯 신경 쓴 홈 파티 아이디어.

글. 강미숙 기자 <헬스조선>



가족이 있는 웰컴 포토 테이블

손님을 맞이하는 환영 메시지.
현관 바로 앞에 작은 화분을 하나 놓고,
우리 가족을 소개하는 사진을 걸어
보자. 큼지막한 안경을 쓴 대학생 아빠,
웨딩드레스를 입은 꽃 같은 엄마,
막 태어나 새근새근 잠들어 있는 아이....
사진을 보면서 자연스레 이야기가 시작된다.
간단한 다과를 곁들이고, 컬러풀한 페이퍼
볼을 천장이 아닌 바닥에 내려놓아 연출했다.

소품정보

가장자리가 물결 모양으로 디자인된 케이크 스탠드
11만원 메종드실비. 나무로 만든 빈티지한 쏿대
1만8000원 8colors. 하늘색으로 칠해진 다리가
인상적인 사이드 테이블은 영국 제품으로 가격미정
서레 메종드파리.



테라스에서 쏟아지는 담소

오후 햇살을 화제 삼아 이야기하기 좋은 베란다에서는 티타임이 한창이다.
좁은 공간에 별도의 테이블을 놓기 힘들다면 바닥을 활용하자.
새콤달콤한 캔디 컬러의 러그를 여러 장 겹쳐 깔아 포인트를 준다.
둥그렇게 둘러앉을 수 있는 낮은 테이블이 좋다. 손님을 배려해 쿠션과
무릎담요를 깔러 맞춰 구비해 놓고, 다과상을 곁들인다. 5월 파티에는
날씨에 걸맞게 펀치나 주스 등 시원한 음료가 어울린다.

소품정보

바닥에 깔 만한 바이올렛 컬러 러그 21만원, 금속 소재로 된 둥근 트레이 23만8000원,
다과를 놓은 빈티지한 접시 2만1000원 모두 메종드실비. 상큼한 핑크컬러 러그는
끝에 술이 달려 있다. 가격 45만원. 꽃을 꽂은 나무 화병 28만5000원,
화병 뒤의 초록색 쿠션 19만8000원, 테이블에 올려놓은 노란색과 흰색이 어우러진
쏿대 10만3000원 모두 집불량. 주둥이와 손잡이의 곡선이 부드러운 디자인의
화이트 커피포트는 키스마이하우스.



1

2

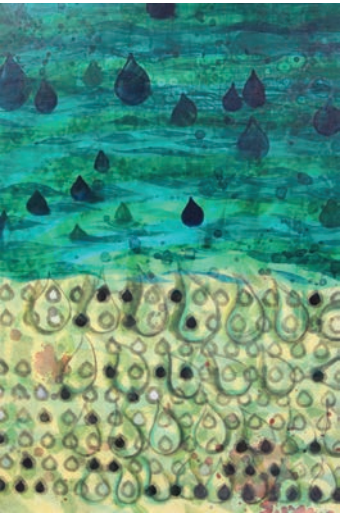


3

4



5



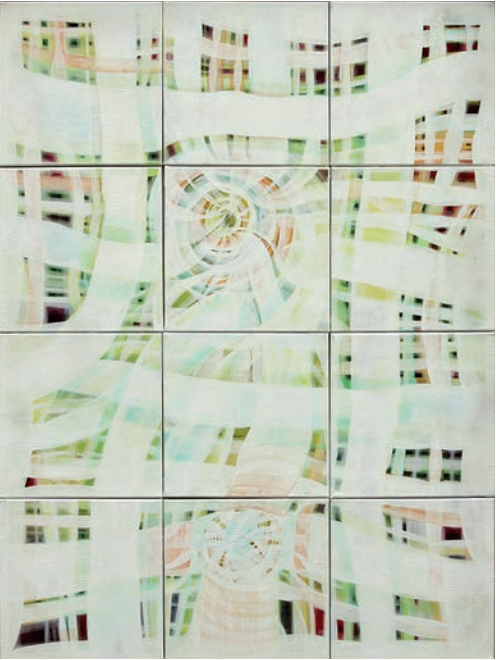
6



7



9



10



8

삼성동 이브갤러리
2014년 8월 12일~8월 26일
오프닝: 8월 12일 화요일 오후 5시

롱아일랜드 대학 동문들이 이브갤러리에서
‘타임 앤 커넥션’이란 제목으로 전시를 한다.
이번 전시는 이브갤러리와 계속적으로 연결 고리를 갖고
많은 시간을 함께 할 첫번째 전시다.
이번 전시가 이들이 함께하는 시간에 중요한 한 지점이길
바라며, 이들의 작품이 전시와 한국 미술계 그리고 세계
미술계까지 연결할 수 있는 힘을 갖길 바란다. 

- 1 김기창, *City-scape of July* 116×92cm, Oil on Canvas, 2014
- 2 이금희, *자연의 해석-생성. 소멸* 116.7×91cm, Mixed Media on Paper, 2013
- 3 김기태, *Unknown Artist-June 14th 14*(Mixed Media on Canvas. 100.3×73cm. 2014)
- 4 이계원, *Allotropism*(同質異形) 172×72.7cm, Acrylic on Canvas-board & Pinewood, 2003~2014
- 5 이성아, *Layered Summer* 116,7×80.3cm, Acrylic & Oil on Canvas, 2014
- 6 이승, *Violent Tree* 24×36 inches, Mixed Media, 2012
- 7 임재광, *모두다 스타* 116.8×80.3cm, Acrylic on Canvas
- 8 김승욱, *RAKUPIA* W390×L260×H260mm, Mixed Stoneware & Raku Fired, 2014
- 9 조혜진, *The Roots* 90×120cm, Acrylic On Canvas
- 10 이현희 *Aquarius 7*, Oil on Canvas, 116.7×90.9cm, 2014

모험을 떠나보자! 서바이벌 키트

질문 하나. 화장실에서 일을 보기 전 챙겨야 할 물건은? 사람에 따라 다양한 대답이 나올 듯. 커피나 담배처럼 무엇인가를 입에 물어야 할 수도, 혹은 신문이나 잡지를 펼쳐야 수월하게 변을 보는 경우도 있을 것이다. 하지만 절대적으로 필요한 것은 따로 있다. 휴지다. 서바이벌 키트도 비슷하다. 아웃도어 제품은 많지만, 야생 그대로의 자연에 직면했을 때 꼭 필요한 물건들은 따로 있는 법이다.

글. 김유석 자료 협조. 편집 (www.funshop.co.kr)



- 1 Mini Paraframe Tanto (폴딩 나이프)
- 2 Compact Fire Starter (파이어 스타터)
- 3 Survival Bracelet (생존 팔찌)
- 4 Micro Torch Light (LED 라이트)
- 5 Compact Compass (나침반)

GERBER 서바이벌 시리즈 for BEAR GRYLLS

디스커버리 채널 생존다큐 〈Man VS Wild〉의 주인공 베어 그릴스. 이 분야에 별 관심이 없아해도 이름 정도는 들어봤을 만큼 유명한 생존 전문가이다. '훌륭한 단백질 공급원입니다'라는 유행어의 창시자이기도 한 그와 미국의 나이프, 멀티툴 전문회사인 〈거버〉가 함께 서바이벌 키트 시리즈를 내놨다. 잘 만들어진 스테인레스강의 폴딩 나이프를 비롯 파이어 스타터, 비상용 호각이 포함된 생존팔찌, LED 라이트, 나침반 등 생존에 꼭 필요한 제품들로 구성되어 있다. 대부분 2만원대 가격.



- 1 Sparkie™ Fire Starter (마찰식 파이어 스타터)
- 2 JetScream™ Floating Signal Whistle (호루라기)
- 3 Waterproof Storage Bag (방수팩)
- 4 WetFire™ Tinder Cube (고체연료)
- 5 Liquid-Filled Compass (나침반)

B.A.S.E. 서바이벌 키트 1.0

제조사인 Ultimate Survival Technologies는 1936년에 창립된 생존 도구 전문 제조업체라고 한다. 구성은 마찰식 파이어 스타터, 호루라기, 방수팩, 고체연료, 나침반으로 되어 있는데 나이프 류가 빠진 것이 아쉽다. 단, 상대적으로 낮은 가격은 큰 장점이다. 베어 그릴스 시리즈를 모두 구입하려면 13만원이 드는데 이 키트는 5개 제품을 합쳐 3만원대로 팔고 있다. 모든 내용물을 담은 채 최대 60미터까지 입수 가능한 방수 백도 눈에 띈다. 실속파라고 이름 붙여도 무방할 듯.

체크! 번아웃 증후군

번아웃(Burnout) 증후군이 현대인의 새로운 스트레스 증상으로 주목 받고 있다. 번아웃은 신체적 또는 정신적인 극도의 피로를 가리키는 말로 최근 한 방송을 통해서도 큰 관심을 끈 바 있다. 문제는 이 번아웃 증후군은 단순 스트레스에 그치는 것이 아니라 수면장애, 우울증, 심리적 회피, 인지능력 저하와 같은 질병까지 유발한다는 것. 특히 직장인의 약 85%가 직무 스트레스로 인해 번아웃 증후군을 경험했다고 한다. 글. 김유석

GOOD MORNING? BAD MORNING? 아침



대부분의 스트레스 증상이 그렇지만 번아웃 증후군도 우리를 상쾌한 아침과는 거리가 멀게 만든다. 눈을 떴을 때 처음 느끼는 것은 심한 피로감 아니면 부정적인 감정이기 일쑤다. 심신이 건강했을 때라면 자연스럽게 드는 생각, 가령 이 정도면 나도 제법 괜찮지 않나 하는 식의 긍정적인 마인드를 더 이상 가질 수 없게 한다. 불쾌한 아침이 반복된다면 반드시 체크해 보자.



TIRED... TIRED... EXHAUSTED... 일상

번아웃 증후군은 평범한 일상과 활동에서 도드라진다. 예전에는 즐겁거나 무난했던 것들이 더 이상 그렇지 않게 느껴진다. 그냥 넘길 수 있던 일들이 이제는 짜증과 분노를 불러일으키는 원인이 된다. 의욕도 없어지고 매사에 싫증을 내다보니 아무것도 하지 않은 채 몇 시간이 훌쩍 지나곤 한다. 유머감각은 사라지고 기억력도 옛날 같지가 않다. 일과를 마치면 녹초가 되고 만다.

ESCAPE FROM LIFE 탈출

증상이 깊어지면 스스로에 대한 한계에 부딪히게 된다. 업무적으로 지지부진한 결과가 이어지지만 그것을 바꿀만한 힘이 자신에게는 없다고 느낀다. 예전에는 많은 시간을 함께 보냈던 직장 동료나 친구, 가족들과의 관계도 원만하지가 않다. 더 이상 삶이 행복하지 않다 보니 그저 어디론가 멀리 훌쩍 떠나고 싶은 마음만 든다. 사춘기도 아닌데 삶에서 탈출하고 싶다면 번아웃 증후군을 의심해 보자.



새집증후군에 대처하는 며느리의 자세 (드라마 Ver.)

짜잔. 오늘은 (막장) 드라마를 한편 선보이겠습니다. 머릿속에서 상상해 주세요.

상상초월의 흑독한 시월드에서 펼쳐지는 어느 불쌍한 며느리의 분투를~.

“아가, 내 도저히 안되겠다. 귀하다 귀한 의사 아들을 꼬서서 결혼한 것두 모자라 어디서 이런 허접한 집을 구해왔니?!”

“어머니, 고정하세요. 비록 평수는 작아도 올해 지은 깔끔한 새 아파트인걸요.”

“이런 요망한 것! 어디서 눈을 똑바로 뜨고 말대답이야. 지금 평수가 문제가 아니잖니. 이 포름알데히드 좀 봐라.

새집증후군은 어떡할 건데!”

“그거라면 처리할 자신이 있습니다. 믿어주세요, 어머니!”

글. 김유석 그림. 김은경

베이킹아웃을 반복한다



‘베이킹아웃’은 이제 시어머니도 며느리도 모두 필수적으로 알아야 할 단어이다. 하루 8시간 정도 보일러 온도를 고온으로 가동해 밀폐된 집안의 온도를 높인 후 환기하는 방법으로, 새 집에 사용된 접착제나 시멘트, 페인트 등의 독성을 건조시켜 그 양을 줄일 수 있다. 특히 단시간에 새집에 배어 있는 화학 냄새를 제거하는데 매우 효과적. 새집에 입주할 예정이라면 일주일 정도는 꼭 베이킹아웃을 해보자.

공기정화 식물을 배치한다



실내의 오염물질을 흡수하는 식물은 정화기능이 뛰어나 새집 증후군을 예방하는데 효과적이다. 종류도 다양해서 보스턴 고사리, 포드럼 국화, 거베라, 드라세나, 대나무야자, 인도고무나무, 잉글리시 아이비, 벤자민 고무나무, 스파티필름, 황야자, 드라세나 맛상게아나 등 여러 식물이 있다. 공기 정화 외에도 실내 습도를 조절하기 때문에 여러 종류의 식물로 집안 구석구석 골고루 배치할 것을 추천한다.

가구의 문은 모두 열어놓는다



새집 증후군을 방지하는 시공을 하였더라도 새 가구에서 포름알데히드가 방출될 수 있으니 유의해야 한다. 목재 가구의 주원료는 합판, MDF, 원목으로 가공할 때 상당량의 합성 접착제와 합성수지, 방부제, 광택제를 사용하기 때문이다. 새 집에 들어 놓은 각종 가구의 문과 그 안의 서랍까지 모두 열고 창문을 열어 환기 시켜 독성 물질을 날려보내도록 한다. 베이킹아웃을 할 때도 마찬가지이다.

친환경 자재를 이용한다



벽지와 바닥재는 다소 비싸더라도 친환경 자재를 사용하여 시공하는 것이 좋다. 집에서 바닥과 벽은 집에서 가장 커다란 면적을 차지하기 때문에 새집증후군을 유발시키는 가장 큰 요인이라 할 수 있다. 바닥재의 경우 접착식 보다 접착제 없이 조립형태로 끼우는 설치식 강화마루를 추천한다. 벽지는 친환경 소재의 풀을 사용하여 도배한다. 벽지의 소재 또한 어떻게 만들어졌는지 꼼꼼하게 살펴보기 바란다.

독자페이지



People | 칭찬합시다

이브자리코디센사업팀 최성진 과장 그리고 영업기획팀 장원석 주임이 정글을 헤쳐 가는 탐험가로 변신했습니다. 영업 현장에서는 누구보다 모험심 강하고 용감한 두 사람! 촬영장에서도 씩스러움은 잠시뿐, 누구보다 멋지게 포즈를 취하는 모습에 모든 스태프의 박수갈채가 쏟아졌습니다. 멘토와 멘티로 만나 서로를 칭찬하는 모습도 무척이나 훈훈하더군요.



Together | 임직원 체험기

이브자리코디센 삼성점 양윤정 사원이 탱고 체험에 도전했습니다. 하이힐에 플레어스커트를 맞춰 입고 사뿐사뿐 탱고를 추는 모습이 무척이나 매력적이고 아름다웠습니다. 한 시간 정도의 체험인데도 누구보다 집중해서 진지하게 수업을 따라가는 모습이 인상적이었습니다. 연말 회사 장기자랑에 그녀의 탱고 파트너로 나서줄 분 어디 없나요?

Good morning, Good bedding 2014년 8월호를 보시고 ‘칭찬합시다’ 코너와 ‘임직원 체험기’ 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. ‘칭찬합시다’ 코너에 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

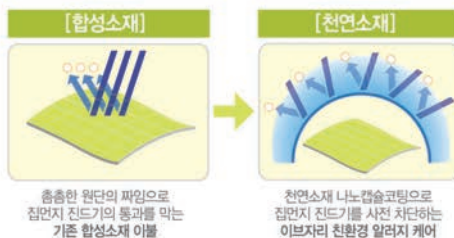
신청 기간 2014년 8월 1일 ~ 8월 15일
이메일 jilee0307@evezary.co.kr
당첨자 발표 2014년 8월 15일 이후 개별 연락드립니다.



달콤한 신혼,
집먼지 진드기대신
천연소재 보호막을 덮으세요



천연성분 피톤치드와 시트로넬라를 나노 캡슐 가공한 이브자리 친환경 알러지 케어



각종 알러지 질환의 원인인 집먼지 진드기는 이불에 주로 살죠
그래서 이브자리는 촉촉한 합성소재 원단으로 집먼지 진드기의 통과를
막는 이불들과 달리, 처음부터 접근하지 못하는 환경을 만들었습니다
집먼지 진드기가 싫어하는 천연소재 - 피톤치드와 시트로넬라를 나노
캡슐화시킨 이브자리 친환경 알러지 케어!

집먼지 진드기, 통과 못하는 이불보다 살지 못하는 이불로 덮으세요

*알러지케어는 슬립앤슬립의 친환경 특허소재를 사용하였습니다

이브자리 신혼 이브자리는 이불을 넘어 숙면을 만든다는 생각으로, 침구 하나 하나에 맞는 연구와 기술을 적용해
숙면 프로젝트란? 신혼 때부터 잠자리를 건강하게 유지할 수 있도록 [신혼 숙면 프로젝트]를 시작합니다

*알러지케어 판매 브랜드

이브자리
GOOD BEDDING

SLEEP & SLEEP

KISS & HUG

HEIMA

Home & me
the total living collection



이브자리
GOOD BEDDING