

GOOD

morning
good bedding

evezary magazine
September 2014

vol.99



Good Morning, Good Bedding

evezary magazine September 2014 vol.99

02

Main Issue
이브자리 알려지케어
광고 제작 소식

08

Main Issue
슬립앤슬립
수면상식 영상 제작

08

Main Issue
이브자리
건강베개 패키지

10

Social Issue
2014 이브자리
우수대리점 해외연수

12

New Open
대리점 소식

14

Atrian
스타일을 만드는
아프리카의 매력에
주목하다

16

On Air
한가워처럼 풍성한
9월의 이브자리 ON AIR!

18

People
풍성한 한가위에 떠오른
우리 마음 속 보름달

22

Interview
일류 브랜드의 자신감으로
승부를 걸다

24

Together
남산골 한옥마을에서 만난
전통의 매력

28

Talk
추석 명절
지혜롭게 활용하기

30

Health
내 몸을 비우는 청소법!
하루 10분 디톡스 요가

36

Dr. evezary
건강한 추석 연휴를
위한 조언

38

Recipe
각종 성인병을 예방하는
신개념 보양식 된장차

40

Interior
반짝반짝 깨끗한
오피스 환경 만들기

44

Gallery
70's Renaissance -
Sculpture

46

Goods
온 가족이 함께 플레이!
승부사의 주사위,
월인공방 옷놀이

47

Keyword
추석 대표 키워드
전쟁, 선물, 음식

48

Emotion
명절의 정석

발행일 2014년 8월 29일 발행 (통권 제99호 9월호)
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



이맘때쯤이면 팬스레 달력을 들추어보곤 한다. 분주한 일상에 지친 몸과 마음을 재충전할 수 있는 명절 연휴가 있는 까닭이다. 결실의 계절에 돌아오는 추석은 산해진미 가득한 음식 덕분에 입맛까지 즐거운 명절이다. 하지만 고향 다녀오는 길목에 체력이 고갈되기도 쉬운 시기. 명절증후군 없이 일상으로 복귀하고 싶다면, 연휴 내 잠자리만큼은 편안하게 챙겨보자. 포근한 이불 위에 몸을 누이는 것만으로도 우리 몸에 풍성한 에너지가 채워질 것이다.

니시가와 측면수면베개
옆으로 자는게 더 편안하다면? 의사가 추천하는 건강베개
측면수면베개를 추천한다. 니시가와 측면수면베개는
옆으로 누워 수면을 취하는 사람의 특징을 연구하여 최적의
형태로 만들어졌다. 옆은 물론이고 위를 보고 누워 수면을
취할 때도 편안하다.



2014 F/W 알러지케어 신상품 출시 광고

이브자리의 새로운 광고 소식을 전해드립니다!

2014 F/W 알러지케어 신상품 출시를 알리는 영상광고와 라디오광고, 인쇄광고가 새롭게 제작되어 전국으로 퍼져나가고 있다. 특히 영상광고는 3D로 탄생한 집먼지 진드기 캐릭터를 내세워 한 편의 영화를 보는 것처럼 제작했다. 새로운 광고는 전국 700 여 개의 CGV와 메가박스 상영관에서 영화 시작 전 상영되고 있다. 신선한 돌풍을 일으키고 있는 이브자리의 새로운 광고들을 만나보자.



Film

영상 광고



#1. 비가 내리는 어느 밤

#2. 창 밖에서 무언가 응시하는 집먼지 진드기

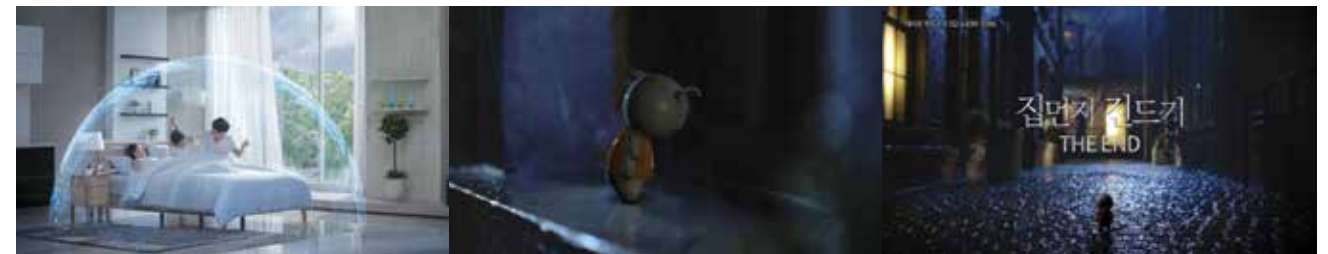
#3. 잠자리를 준비하고 있는 행복한 가정의 모습



#4. 들어가고 싶지만 그럴 수 없어 슬픈 집먼지 진드기

#5. 피톤치드와 시트로렐라의 천연 나노 캡슐로

#6. 집먼지 진드기를 원천 차단하여



#7. 피부를 보호해줍니다

#8. 좌절하는 집먼지 진드기

#9. 집먼지 진드기 The End. 알러지케어 이브자리

각종 알레르기 질환의 원인인 집먼지 진드기는 주로 이불에 산다. 이브자리 알러지케어는 비슷한 콘셉트를 내세운 타사 제품과는 차원이 다르다. 촉촉한 합성소재 원단을 사용해 집먼지 진드기가 통과하는 것을 막는 타사 이불과 달리, 이브자리 알러지케어는 집먼지 진드기가 처음부터 접근할 수 없는 환경을 만든다. 집먼지 진드기가 싫어하는 천연소재인 피톤치드와 시트로렐라를 나노 캡슐화시킨 이브자리 친환경 알러지케어는 집먼지 진드기의 접근을 원천 봉쇄하는 진정한 ‘알러지케어’ 제품이다.

‘집먼지 진드기, 통과 못하는 이불보다 살지 못하는 이불로 덮으세요’라는 콘셉트로 제작된 이브자리 알러지케어의 광고를 보자. 집먼지 진드기는 더 이상 집안 이불에서 살 수 없게 되자 눈물을 흘리며 우리 곁을 떠난다.

이브자리 알러지케어 영상광고는 전국 700여 개 CGV와 메가박스 상영관에서 만나볼 수 있으며, 이브자리 공식블로그 ‘좋은잠연구소(blog.naver.com/goodsleeplab)’와 페이스북을 통해 확인할 수 있다. 또한 유튜브에서 ‘집 잃은 진드기’를 검색하면 시청할 수 있다.

Radio

라디오 광고



BGM (스포츠 중계 클리셰 음악) ♪

캐스터 (긴박하게) 집먼지 진드기 이불통과대회 -
진드기들, 출발합니다!!!
아니, 이게 웬일이죠~ 아예 이불에 가질 않아요!!!

해설 그럼요~ 집먼지 진드기가 싫어하는 천연소재를
나노 캡슐로 가공한 이브자리 친환경 알려지 케어거든요~

여NA 혼수만큼은, 집먼지 진드기! 통과 못하는 이불보다,
살지 못하는 이불로 하세요

Jingle 이브자리~ ♪



새로운 이브자리 라디오광고는 '집먼지 진드기 이불통과대회'라는 콘셉트로 긴장감 넘치는 배경음악과 마치 스포츠 중계방송을 듣고 있는 듯한 내레이션으로 제작되었다. 타사 알러지케어와는 달리 집먼지 진드기가 이불 속으로 통과하지 못하는 것이 아니라, 접근부터 하지 않는다는 점을 강조한 라디오 광고 역시 대중들의 귀를 자극하며 이브자리 알러지케어의 확실한 홍보를 지원해주고 있다.

사무실, 자동차 안, 매장 안에서 귀에 쏙쏙 들어오는 이브자리 알러지케어 라디오광고를 벌써부터 듣고 찾아오는 손님들이 많으며 대리점 사장님들의 호응이 대단하다.

라디오 방송 시간대

채널	프로그램명	시간대
AM MBC	여성시대 3부	10:05 - 10:30
	1659SP (지금은라디오시대 2부 직후)	16:59 -
	정오뉴스 (싱글벙글쇼 1부 직전 뉴스)	12:00 - 12:20
기타	굿모닝 코리아 2분 / 아침의 멜로디 2부 여행을 떠나요 2부	코바코 연계프로그램 (변동 가능)

Print

인쇄 광고



‘달콤한 신혼, 집먼지 진드기 대신 천연 소재 보호막을 덮으세요’

이브자리 알러지케어 상품에서 잠든 신혼부부의 모습과 이들을 감싸고 있는 보호막을 통해 신혼의 단꿈과 달콤함이 잘 지켜지고 있다. 집먼지 진드기는 더 이상 신혼을 방해할 수 없다. 결혼을 통한 인생의 새로운 시작을 이브자리 알러지케어와 함께하는 것은 지혜로운 방법이다. 8월 이브자리 인쇄광고는 코스모폴리탄, 마이웨딩, 슈어, 여성동아, 우먼센스, 까사리빙 등 13개 잡지에 실려 대중들에게 선보이고 있으며, 이들 중 6개의 잡지에는 이브자리 알러지케어와 왕실예단 관련 기사성 광고도 실려있다. 이를 통해 이브자리 알러지케어와 왕실예단의 좀 더 자세한 정보를 만날 수 있다. 9월에도 15개의 잡지에 인쇄광고가 실릴 예정이다. 

슬립앤슬립 수면상식 영상 제작

‘웰 슬리핑^{well-sleeping}족’을 위한
수면상식 백과

웰빙 열풍의 하나로 숙면에 대한 사람들의 관심이 높아지고 있다. 특히 불면증에 시달리거나 깊은 잠을 자지 못하는 사람들은 ‘잘 자기 위해’ 많은 정보를 찾고 있다. 그러나 현재 인터넷에서 찾을 수 있는 정보는 잘못된 것이 많거나, 전문적이지 않다.

이에 이브자리 마케팅실과 아시아 투데이는 지난 8월7일 슬립앤슬립 회기점에서 질 좋은 수면을 위한 침구관련 동영상을 제작하였다. 이러한 정보전달 콘텐츠의 제작에 맞게 슬립앤슬립에는 이에 맞는 모든 요소들이 준비되어 있었다. 영상에서는 깔고 베고 덮는 침구 소재의 정보와 본인에게 맞는 침구 고르는 방법등을 이해하기 쉽게 설명하였다.

출연진은 품평회 기간에 많이 보았던 익숙한 얼굴들이 등장할 것이다. 본 영상은 1편당 3분 내외로 총 7편 제작이 되었으며, 8월말부터 1편씩 아시아 투데이 채널의 6개채널에 송출될 예정이다. 이는 Ekis(인트라넷)와 PRM을 통해서도 공유될 것이다. 

well-sleeping
7가지 수면상식



1
나에게 딱 맞는
베개 고르기



2
밤은 길고,
베개 종류는 많다



3
폭신한 매트리스 or
딱딱한 매트리스



4
솜털같이 가볍고, 비단결같이
고운 이불을 다오



5
웰 슬리핑을 돕는
나만의 도우미, 수면 소품



6
개별 침구들의
최상의 궁합



7
잠이 솔솔 오는 나만의
침실 환경 만들기



SLEEP & SLEEP

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



이브자리 건강베개 패키지

사랑하는 가족에게, 그리고 나에게
좋은 잠을 선물하세요!



민족 대명절 추석이 성큼 다가왔다. 추석 연휴는 그 동안 바쁜 일상 때문에 만나지 못했던 가족과 친지들을 만날 수 있는 좋은 자리이자 일상에 휴식을 가져다주는 재충전의 시간이기도 하다. 하지만 가족을 만나기 위해 고향으로 가는 길은 언제나 그렇듯 힘들고 오랜 시간이 걸리기 마련이다. 특히 주부들에게는 명절이라는 단어는 설렘보다는 부담감을 느끼게 한다. 피할 수 없다면 즐겨야 하지만 어쩔 수 없이 쌓이는 피로와 스트레스를 잘 극복해야만 건강을 유지할 수 있다.

이브자리는 건강한 명절을 위해 “좋은 잠을 선물하세요”라는 취지로 부모님을 위한 건강배개와 아내를 위한 숙면배개, 함께 사용하면 더욱 좋은 상품으로 구성된 건강배개 패키지를 준비했다.

좋은 잠은 생활의 리듬을 더욱 활발하게 하며, 스트레스를 줄여준다고 한다. 이번 명절에는 사랑하는 가족들과 일상에 지친 나에게 좋은 잠을 선물해 보는 건 어떨까?

100세까지
건강하게
부모사랑 숙면베개

명절 증후군을
이기는
아내사랑 숙면베개

건강베개와 함께 쓰면
더욱 좋은
바디베개

소프트한 감촉이 좋아 편안한 숙면을 돕는
'여성용 베개'

소프트한 감촉으로 여성에게 잘 맞는 여성용 베개는 수면시 뒤통스에도 편안함을 제공한다.

- 색상 핑크, 크림
 - 규격 56×40cm
 - 소재 커버 - 면 70%, 실크 30%
- 충전물 - 폴리에틸렌(파이프), 우레탄폼



옆으로 자는게 훨씬 편하신 분들께 추천하는
'측면용 베개'

의사가 추천하는 건강침구 측면수면배개는 옆으로 누워 수면을 취하는 사람의 특징을 연구해 측면 수면에 최적화된 형태로 만들어졌으며, 옆은 물론이고 위를 보고 수면을 취할 때에도 편안한 배개다.

- 색상 블루, 핑크
 - 규격 61×35cm
 - 소재 커버 - 면 100%
- 충전물 - 폴리에틸렌(파이프), 우레탄폼



우수한 지지력으로 경추를 편안하게 하는
‘듀폰컴포맥스 베개’

목의 S라인을 좀 더 편하게 지지해주어 편안함을 제공하며,
가볍고 보온력 또한 뛰어나다.

- 색상 화이트
- 규격 S(40×60cm), L(50×70cm)
- 중량 S(700g), L(1200g)
- 소재 커버 - 폴리에스터(초극세사) 100%
충전물 - 폴리에스터 100% (듀폰)



평소 어깨 결림이 잦으셨던 분들께 추천하는
'어깨용 베개'

특수 입체형의 핏으로 목 부위를 균형있게 지지해주는 새로운 형태로, 맞벌이나 만성피로에 지친 부부에게 필요한 베개다.

- 색상 옐로우, 핑크, 블루
- 규격 56×38cm
- 소재 커버 - 겔지:면 100%,
커버충진물:폴리에스테르 100%
충전물 - 폴리에틸렌파이프



옆으로 누워 수면을 취하는 사람이
함께 쓰면 더 좋다. 옆으로 누울 때
솔리게 되는 한쪽 팔과 다리의 체압을
분산시키면서, 한쪽으로 휘는 척추를
보호하기 위해 다리 사이에 끼우고
팔을 감싸는 구조의 베개다. 허리와
골반의 부담을 줄여주는 보조베개로
특히 임신부에게 추천하며,
인체공학적 구조로 편안한 수면에
도움을 준다.

토이로 바디베개

- 규격 130×30cm
- 소재 커버 - 면 100%
충전물 - 폴리에스터 100%



에코라인 바디베개

- 규격 130×30cm
- 소재 커버 - 오가닉면 100%
충전물 - 폴리에스터 100%



2014 이브자리 우수대리점 해외연수

지난 7월30일부터 8월2일까지 3박4일동안 2014 대리점 해외연수가 일본 오사카 인근에서 진행되었다. 까다로운 심사기준을 걸쳐 우수대리점으로 선정된 15개점(24명)과 내부직원 12명이 함께한 뜻 깊은 우수대리점 해외연수의 기록을 함께 따라가보자.



교세라 방문

해외연수 대상 우수대리점 선정

선정 기준

2/4분기 매출 우수 및 신장률 우수점,
이/코디센 및 슬립앤슬립 변화 도전점,
CnP 참여 우수점

선정된 15개 대리점

코디센 방배점, 코디센 노은점,
코디센 가락본동점, 코디센 구의점,
경주 중앙점, 김해 서상점,
동대문 장안1동점, 부천 상동점,
전북 김제점, 인천 논현점,
(신)이천 창전1점, 의정부 의정부3동점,
전북 고창점, 광주 삼각점,
인천 가좌(홈플러스)점

15개 대리점이 참여한 올해 이브자리 우수대리점 해외연수는 일본의 오사카, 교토, 히코네, 이누야마 등지의 선진화된 침구관련 업체의 매장을 견학하고 관광과 온천욕 등을 통한 문화적 체험과 함께 심신의 피로도 풀 수 있었던, 배움과 즐거움이 함께하는 시간이었다.

첫째날 오사카 간사이 공항에 도착하여 특별한 점심식사 후, ‘쫄유끼’와 ‘이토요카도 히가시 오사카점’, ‘다이마루 백화점’을 견학하였다. 방문한 매장들마다 체험과 컨설팅이 일상화되어 있는 모습을 본 대리점 대표들은 매장 내 체험과 컨설팅 조닝 구성을 해야하는 필요성을 느꼈고, 더 나아가 슬립앤슬립의 성공 가능성을 엿볼 수 있는 계기가 되었다고 입을 모았다.

둘째날 일본의 역사가 살아 숨쉬는 도시 교토에서

파인세라믹분야의 최고 기업 교세라를 방문했다.

일본 3대 경영의 신이라고 불리우는 이나모리 가즈오 회장의 경영철학을 소개 받을 수 있었고, 회사의 가치체계가 왜 중요한지 간접 경험을 할 수 있었다.

오전 교세라 방문을 뒤로 하고 방문한 교토 하치다야 매장에서 대리점 대표들은 3대에 걸쳐 그 자리에서 매장을 운영하고 있는 점장의 주인공정과 자부심에 감탄하였으며, 침대·타파 등 새로운 MD를 끊임없이 발굴하여 매장에 도입하는 그 혁신적인 자세에 다시 한 번 감탄하였다. 이러한 마음이 통하였는지 하치다야의 점장 역시 영업시간임에도 불구하고 열정적으로 대리점 사장님들의 질문에 답변하며 깊은 감동을 선사하였다.

교세라 견학을 마친 후 유서 깊은 교토의 역사를 탐방하기 위해 청수사를 방문하였다. 그 곳의 지혜, 건강, 사랑의 물을 마신 후 교토의 미래, 현재, 과거가 공존하는 기온거리를 걸으며 교토의 정취를 만끽하였다.

셋째날 교토를 떠나기에 앞서 화려한 금누각이 반짝이는 금각사를 둘러본 후 시가현으로 이동하여 400여 년의 역사가 살아 숨쉬는 히코네성을 방문하여 일본에서 가장 넓은 호수인 비와호를 한눈에 내려 보았다.

넷째날 일본 역사에 한 획을 그은 메이지유신의 흔적이 남아있는 메이지무라에서 근대 일본의 정취를 느끼고, 나고야로 이동해 나고야 타워를 둘러보며 일본에서 마지막 날의 아쉬움을 달랬다.

3박4일 간의 해외연수를 통해 대리점 대표들은 슬립앤슬립의 방향성, 체험·컨설팅의 필요성에 대해 충분히 공감하는 계기가 되었고, 아울러 이브자리의 지향점인 교세라 방문을 통해 CnP의 장점과 참여의 당위성, 전개방향을 느낄 수 있는 배움의 장이 될 수 있었다고 소감을 밝혔다.

이번 해외연수는 이전의 그 어떤 해외연수보다 배우고 느끼는 점이 많았고, 이를 매장 운영에 도입하여 성공점포를 확산시키겠다는 굳은 결의를 다지는 계기가 되었다. 



교토 하치다야 매장 방문



워크숍



히가시 오사카 매장 견학

NEW OPEN

Seohyun Store,
Bundang

Ssangyong Store,
Cheonan

Suji-gu Office
Store, Yongin

Busong Store,
Iksan

이브자리 CODISEN 신규 분당서현점



양현사거리에 위치한 분당서현점은 차량 이동이 많은 대로변에 위치해 최적의 입지조건을 바탕으로 높은 매출이 기대되는 매장이다.

경기도 성남시 분당구 서현로 170

이브자리 CODISEN 리뉴얼 천안쌍용점



기존 매장에서 산뜻하게 인테리어를 리뉴얼하여 한층 쾌적한 분위기로 더 많은 고객을 유치하기 안정맞춤인 매장이다.

천안시 쌍용1동 210-11

이브자리 CODISEN 신규 수지구청점



죽전역과 수지구청 사이에 위치한 수지구청점은 인테리어 및 익스테리어 공사를 통해 깔끔하고 알찬 점포로 탈바꿈해 성공점포로 기대되는 매장이다.

용인시 수지구 풍덕천1동 85-8

이브자리 CODISEN 리뉴얼 익산부송점



넓은 파사드로 시원한 이미지의 익산부송점은 리뉴얼을 통해 산뜻한 이미지로 탈바꿈하여 높은 매출이 기대되는 매장이다.

전라북도 익산시 부송동 214-5



일상을 특별하게 만드는 디자인

스타일을 만드는 아프리앙의 매력에 주목하다.

매 시즌마다 새로운 스타일을 만들어 내는 아프리앙의 브랜드 상품이 궁금했다!
화려한 호피에서 사실감이 느껴지는 레이스 모티브, 색동옷 같은 디자인과
독점 면 모달 기모 소재에 천연원료를 사용한 알러지케어 가공까지
침구 하나로 일상을 특별하게 만드는 디자이너의 시선으로 상품에 대한 매력에 주목해보자.





아돌프

소재 : 면 모달 기모 프린트 / 컬러 : 브라운

모달 30%, 면 70%로 제작한 친환경 소재에 기모 처리가 되어 부드러운 터치감이 우수하며 소재 특성과 호피 모티브가 리얼하게 표현되어 한 번쯤 만져보고 싶은 독특한 감성으로 따뜻하고 강렬한 시선을 끌 수 있다.

알러지케어



진드기가 기피하는 천연원료를 사용한 알러지케어 가공을 하여 집먼지 진드기의 접근 자체를 차단하여 안심하고 침구를 사용할 수 있다.

MOC 기모 소재 면과 모달로 제작한 천연소재이기 때문에 극세사와 달리 소재에 대한 걱정이 적으며 기모처리를 했지만 연사 횟수를 늘려 보풀을 최소화 하였다. 아프리앙과 이브자리, 슬립앤슬립에서만 만나볼 수 있는 프리미엄 MOC 기모 소재다.

디자이너 SAY! 이불커버의 지퍼가 하단 안쪽으로 숨겨져 있어 앞, 뒤 양면으로 사용할 수 있다. 뒷면은 차분한 베이지 컬러로 앞면과 또 다른 분위기를 연출할 수 있다. 침실 분위기를 사로잡는 베딩을 원하는 고객에게 추천하다.



슈플레

소재 : 면 모달 기모 프린트 / 컬러 : 민트

면과 모달로 제작한 친환경 소재에 기모 가공을 하여 부드러운 터치감이 특징이며 레이스 모티브가 사실적으로 디자인되어 한번쯤 만져보고 싶은 충동을 느끼게하며 통판 디자인으로 고급스러움을 더하였다.

알러지케어

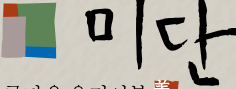


진드기가 기피하는 천연원료를 사용한 알러지케어 가공을 하여 집먼지 진드기의 접근 자체를 차단하여 안심하고 침구를 사용할 수 있다.

MOC 기모 소재 면과 모달로 제작한 천연소재이기 때문에 극세사와 달리 소재에 대한 걱정이 적으며 기모처리를 했지만 연사 횟수를 늘려 보풀을 최소화 하였다. 아프리앙과 이브자리, 슬립앤슬립에서만 만나볼 수 있는 프리미엄 MOC 기모 소재다.

디자이너 SAY! 지난 시즌 직접 뜯 레이스 모티브 디자인의 '미란다'의 인기로 한층 업그레이드 되어 출시된 슈플레! 낮은 채도의 민트 컬러와 아이보리 컬러의 레이스는 영화 '세기의 스캔들'에 나오는 드레스에서 영감받은 컬러다.





아름다운 우리이불 美且



헬레나

소재 : 양단 + 60수 사틴 / 컬러 : 멀티

머릿단을 각각의 임팩트있는 여섯 컬러의 금사 양단으로 나누어 색동옷을 입은 듯 화사하게 눈길을 사로잡으며, 몸판과 난지의 전면 자수 퀼팅이 화려함을 더한다. 이불의 레드 컬러 와펜이 포인트로 제품에 균형을 잡아주어 가을, 겨울의 황금빛을 느낄 수 있게 하는 디자인으로 화려한 예단을 준비하고 있는 고객에게 추천한다.



한가워처럼 풍성한 9월의 이브자리 ON AIR!

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



부와 명성의 상징인
청담동의 비밀스러운 욕망과
상류 사회의 추악한 스캔들
<청담동 스캔들>
SBS
월~금 오전 8시 30분 방송



과거 남자친구와의 연애를
끝내고 새로운 사랑을 시작한
여자 앞에 자신의 잘못을
반성한 옛 남자친구가
돌아오며 발생하는 세 남녀의
사랑이야기 <연애의 발견>
KBS
월~화, 오후 10시 방송



로얄궁



스웨디



루핀



메이지



메리엣



헤운



블룸마리



가빈



나래솔



에코빌



조선 시대를 배경으로 귀신을 부정하는
자와 이용하려는 자, 물리치려는 자,
세 개의 세력 사이에서 펼쳐지는 이야기를
그린 판타지 로맨스 활극 <야경꾼 일지>

MBC
월~화, 오후 10시 방송



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

MBC
토, 일 오후 9시 55분 방송



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

JTBC
일요일 오후 8시 40분 방송



풍성한 한가위에 떠오른 우리 마음 속 보름달

9월의 칭찬 주인공
고객상담실 이영희 실장·김윤미 대리

정말인지 아닌지 확인할 길은 없어도,
우리나라에는 ‘보름달에 소원을 빌면
이루어진다’는 속설이 있다.
그래서일까. 민족의 큰 명절인 한가위 늦은 밤,
휘영청 밝은 보름달이 떠오르면
‘무슨 소원을 빌까?’ 곰곰이 생각해본다.
어쩌면 한가위 보름달에 소원을 비는 건,
아름다운 달빛을 바라보면서
매일의 삶을 되돌아보라는 의미가 아닐까?
그래서 내가 지금 가는 길을 먼저 걸어간
롤모델이 있다는 건 행복한 일이다.
고객상담실 이영희 실장은 김윤미 대리에게
‘꿈 꾸어야 할 길’이 어디인지 알려주는
보름달과 같다.



안녕하세요. 두 분 모두 고객상담실에서 근무하신다고 들었어요.
고객상담실이라고 하면 부서 이름에서 어떤 일을 하는지
언뜻 감이 오는데요. 혹시 이브자리 고객상담실만의 특징적인
업무가 있는지요?

이영희 실장(이하 이). 보통 기업의 고객상담실이라고 하면
콜센터 업무만을 생각하는 경향이 있어요. 그렇지만
이브자리 고객상담실은 크게 상담팀과 품질관리팀으로
구성됩니다. 실제 상품 품질을 관리하는 역할까지 도맡고
있고요. 혹시라도 상담팀을 통해 고객의 불만사항이 접수되면
즉시 공장 가동을 중지시키고 품질 확인에 들어가는 등
고객만족을 위한 실질적인 조치까지 취하고 있습니다.

고객상담실에서 품질관리까지 책임지신다니, 색다르기도 하고 놀랍습니다. 이브자리가 소비자의 날에 국무총리 표창을 두 차례나 수상한 비결이 여기에 있었네요. 일하시면서 가장 보람을 느끼는 때는 언제인가요?

김윤미 대리(이하 김). 저 같은 경우, 상담팀에서 인바운드, 아웃바운드 업무를 담당하고 있는데요. 아무래도 고객으로부터 ‘역시 이브자리 제품이 좋다’는 반응을 접할 때죠. 긴 상담 끝에 고객이 ‘다음에도 이브자리만 살 거예요’라고 말씀해주시면 제가 이브자리에서 근무한다는 사실이 뿌듯하고 자랑스럽죠.

두 분이 만난 건 언제부터인가요? 입사 후 계속 고객상담실에서 근무하셨나요?

이. 제가 이브자리에 입사한 시기는 1994년이예요. 작년에 20년 근속상을 받았죠. 회사 내에서 여러 부서를 거쳐서 상품 생산에 대한 모든 것을 알게 되었으며, 고객상담실 프로세스를 만들었습니다. 김윤미 대리는 타 업계에서 10년 정도 경력을 쌓고 2012년에 이브자리에 입사해서 줄곧 고객상담실에서 저와 일하고 있습니다.

대리님에게 실장님은 어떤 존재인가요? 자기 일을 놓지 않고 경력을 쌓아가는 모습이 커리어우먼으로서 본보기가 될 것 같은데요.

김. 일을 하다 보면 자기계발에 대한 기대감 없이 하루하루를 무의미하게 보낼 때가 있잖아요. 그런데 실장님을 보면서 제 미래도 더욱 발전할 여지가 있다는 생각이



들어요. 실장님께서서는 회사 일뿐만 아니라 대외 활동에도 적극적이시거든요. 지금도 기업소비자전문가협회 부회장을 맡고 계세요. 업무적으로는 빈틈이 없는 분이시지만, 사적인 대화를 나눌 때에는 엄마처럼 포근하게 감싸주시는 따뜻한 분이십니다. 배울 점이 정말 많아요.

실장님께서 바라보는 김대리의 장점은 무엇인가요? 칭찬 한 마디 부탁 드립니다.

이. 사실 상담팀에서 일을 하다 보면 감정 조절을 잘 해야 합니다. 어떤 일이 있어도 고객과 통화 중에는 평정심을 유지해야 하죠. 고객이 원하는 것이 무엇인지 경청도 잘해야 하고요. 그런 점에서 김대리는 아주 차분하게 상담 업무를 잘하는 친구입니다. 부서를 총괄하는 실장 입장에서든 꼭 필요한 직원이기도 해요. 사실 제가 전체를 다 돌볼 수는 없기 때문에 대리급이 후배들을 잘 챙겨야 하거든요. 중간층 역할을 톡톡히 하고 있습니다.



9월에는 민족의 큰 명절인 추석이 있습니다. 풍성한 한가위를 보내는 두 분만의 특별한 계획이 있다면 소개해주세요.

김. 저는 고향이 전라도 광주예요. 일하는 곳이 서울이다 보니 집에 내려갈 기회가 거의 없어요. 그래서 이번 추석에는 사랑하는 가족과 만나 어머니가 만들어준 맛있는 ‘집 밥’도 먹고, 가족들과 대화도 많이 나누려고 합니다. 평소 전화로 안부를 전하지만 아무래도 얼굴 보고 하는 이야기량은 비교가 안 되잖아요.

마지막으로, 추석을 맞아 보름달에 빌고 싶은 소원이 있다면 말씀해주세요.

이. 종교가 있어 보름달에 소원을 빌지는 않지만, 항상 기도하지요. 가족을 위해 기도도 하지만, 명절이면 주변의 이웃도 돌아보아야 하지 않을까 싶습니다. 고객상담실에서는 회사의 사회공헌 업무도 맡고 있는데요. 올해도 명절 후에라도 부서원들과 함께 봉사활동을 하자고 권유할 생각입니다. 그리고 고객상담실의 리더로서 이루고 싶은 꿈이 있다면, 내년에는 소비자의 날 대통령 표창에 도전하고 싶습니다. 또한 이브자리를 사랑하는 모든 고객들의 건강과 행복을 기원드리며 영속기업으로 나아가길 기도드립니다. 



이브자리 GOOD BEDDING



일류 브랜드의 자신감으로 승부를 걸다

노원상계2점 최이영 & 서봉원 점장 부부

서울 노원구의 대표적인 주거지역으로 꼽히는 상계동. 이곳에는 동네 주민이 즐겨 애용하던 상가 거리가 있다. 그곳에 지난 5월, 이브자리 대리점이 새롭게 문을 열었다. 오랜 기간 침구업에 종사해온 최이영, 서봉원 점장 부부가 새 출발을 다짐하며 던진 승부수는 다름 아닌 이브자리. 일류 브랜드와의 만남은 그들에게 더욱 큰 자신감을 심어주었다.

반갑습니다. 길을 걸어오는데 멀리서도 매장이 눈에 띄니다. 이곳 매장은 언제부터 운영하셨나요?

서봉원 점장(이하 서). 이브자리 매장으로 문을 연 건 올해 5월 1일부터입니다. 사실 부모님께서 지금 우리 매장이 있는 이 자리에서 40여 년간 한복집을 운영하셨습니다. 한복산업이 사향세로 접어들면서 침구의 비중이 점점 늘어났어요. 저도 한복을 배우려고 하다가 침구 쪽으로 방향을 바꾸었고, 대를 이어 매장을 운영하고 있었습니다. 그러다가 침구만 취급하게 된 건 10년 이상 되었네요. 아내는 아이들이 초등학교에 입학하면서 합류했고요. 지금은 우리 매장의 실질적인 대표입니다.

대를 이어 같은 자리에서 40년 이상 매장을 운영하셨다는 게 인상적이네요. 오랜 기간 업계에 몸담아오며 쌓은 노하우도 있을 텐데, 최근 들어 이브자리를 선택한 계기가 있을까요?

최이영 점장(이하 최). 설명이 필요 없는 일류 브랜드잖아요. 브랜드 인지도는

질게 설명할 필요도 없죠. 무엇보다 고객들이 이브자리를 선호합니다. ‘이브자리는 원단이 좋다’는 생각이 상식처럼 통하니까요. 대세를 거스를 수 없다는 판단이 들었어요. 이브자리 대리점을 시작한 지 불과 서너 달밖에 되지 않았지만, ‘왜 이제서야 했나?’ 싶을 정도로 만족합니다. 고객들도 ‘우리 동네에도 이브자리가 생겼네!’ 하며 반가워해요. 예전에는 이브자리 제품을 구매하기 위해 다른 동네까지 원정 쇼핑을 가야 했다고 말씀하시더라고요.

이브자리 대리점 개점 후, 매출에도 변화가 있나요?

서. 그럼요. 확실한 건 혼수 예단 문의가 크게 늘었다는 겁니다. 과거에는 장 보러 온 고객들이 베개 하나, 이불 커버 한 장 등 단품으로 구매하는 경우가 많았거든요. 본격적인 결혼 시즌이 돌아오면 좀 더 피부로 느낄 수 있는 매출이 나오지 않을까 기대하고 있습니다.

그래도 상권 특징에 맞게 이곳 매장에서만 취할 수 있는 전략도 있을 것 같은데요.

최. 전형적인 주거 지역이라 구매력이 큰 고객들이 많지는 않아요. 가격보다 제품 품질을 더욱 중요하게 여기는 고객들은 조금 떨어진 동네에서도 일부러 찾아옵니다. 그래서 매장 분위기를 너무 화려하게 꾸미기보다는, 언제나 편히 들어와 구경할 수 있도록 친근하게 꾸미려고 노력해요. 또한 매장을 찾은 고객 한 분, 한 분에게 최선을 다해 친절하게 응대하려고 노력하고 있습니다. 복장은 될 수 있으면 정장을 입고, 메이크업도 신경 써서 하려고 해요. 매장에 들어오는 고객들도 맞이하는 사람의 태도나 느낌을 보잖아요.

이브자리를 만나면서 새롭게 배우는 점도 있는지요.

서. 물론이죠. 일단 마음가짐부터 달라집니다. 일류 브랜드를 취급한다는 생각에 자부심은 물론 책임감도 더욱 강해지고요. 특히 속통의 중요성을 실감하고 있습니다. 종류도 이렇게 다양한 줄 처음 알았어요. 그래서 속통에 대해서 공부도 많이 합니다. 이전에는 감으로만 ‘속통이 중요하다’고 생각했지, 구체적으로 살펴볼 기회는 거의 없었던거든요. ‘일류 브랜드는 다르구나’ 하는 걸 새삼 경험했죠. 요즘은 ‘건강’에 대한 관심이 점점 커지다 보니, 고객들도 속통에 관심이 많더라고요.

현재 부부가 함께 매장을 운영하고 있는데요. 부부가 매장을 운영할 때의 장점이 있다면 소개해주세요.

최. 부부가 함께 10년 이상 매장을 운영하고 있지만, 한 번도 일 때문에 싸운 적은 없어요. 무엇보다 가장 믿을 수 있는 사람이잖아요. 매장 규모가 아주 큰 것도 아니고, 유동인구가 많은 편도 아니지만 부부의 팀워크 덕분에 별 탈 없이 지금까지 매장을 잘 운영해온 것 같습니다. 오랫동안 꿈꾸던 이브자리 대리점을 하게 되었으니, 전보다 더욱 힘을 모아야지요.

마지막으로 앞으로 이루고 싶은 목표나 꿈이 무엇인지 들려주세요.

두말할 필요도 없이 이브자리코디센 매장을 운영하는 겁니다. 우리끼리는 ‘몇 년만 더 일찍 이브자리를 만났더라면, 지금쯤 이브자리코디센 매장을 하고 있을 텐데...’라며 아쉬워할 때도 있어요. 그렇지만 ‘늦었다고 생각할 때가 가장 빠르다’는 말도 있잖아요. 새로운 희망을 찾았으니 이제 최선을 다해 달려가겠습니다. 🍀



바야흐로 한가위다. 하지만 시대가 빠르게 변화하면서
추석을 통해 '전통'을 경험할 기회는 점차 줄어들다.
아무리 문명의 이기가 발달해도, 한장 자라는
우리 아이에게는 '우리 것'의 소중함을 느끼게 하고 싶다.
그래서 명절을 앞두고 마케팅실 민재용 과장이 사랑스러운
가족과 함께 남산골 한옥마을 나들이를 시작했다.



남산골 한옥마을에서 만난 전통의 매력

마케팅실 민재용 과장, 남편 정진성, 아들 정태영

타임머신 타고 과거로 가볼까?

서울 중구 충무로. '대한민국 영화의 산실'로 통하는 이곳에 알고 보면 특별한 공간이 있다. 바로 남산골 한옥마을이 그곳. 옛 정취 물씬 풍기는 한옥은 물론, 다양한 전통문화체험도 할 수 있어 외국인 관광객은 물론 한국인들의 발걸음도 끊이지 않는 곳이다.

"서울 안에 이런 곳이 있는 줄은 몰랐어요. 용인 민속촌에 다녀온 적은 있는데, 가까운 곳에 좋은 장소가 있다는 걸 알게 되어 신기하네요. 종종 가족들끼리 잠깐 바람도 쐬 겸 들르면 좋을 거 같아요."

온 식구 함께하는 주말 나들이에, 민재용 과장이 기분 좋은 미소를 지으며 주변을 둘러본다. 서서히 추석이 다가와서일까. 한동안 지독하게 괴롭히던 무더위도 힘을 잃고 선선한 바람이 불어온다. 야외에서 뛰어놀기 딱 좋은 날씨에, 한창 활동력이 왕성한 태영이의 발걸음이 점점 빨라진다. 그리고 그 곁에는 남편 정진성 님이 듬직하게 지키며 아들을 보살핀다.

"태영이는 다섯 살이 되고 싶은 세 살이에요. '몇 살이냐'고 물어보면 가끔 '다섯 살'이라고 대답도 한답니다. 나이를 손으로 표현할 때 손가락을 접기 귀찮아서 그런 건 아닐까요? (웃음) 슬슬 시동이 걸렸는지 여기저기 구경하고 싶은 게 많은가 봐요."

민재용 과장이 오늘 나들이를 결심한 건, 가족사진을 남기고 싶어서다. 언제나 세 식구가 다니면 한 사람은 사진을 찍느라 제대로 된 가족사진 한 장을 남기기가 쉽지 않았던 까닭. 게다가 나들이를 핑계 삼아 호기심 많은 태영이와 함께 전통문화체험까지 할 수 있으니, 그야말로 일석이조가 아닌가.



“보시다시피 지금 임신 중이에요. 지금은 8개월 차인데 명절이 지나고 돌아오는 10월 말이 출산예정일입니다. 태영이도 동생이 생긴다는 사실에 기뻐하고 설레어 해요. 그래도 부모 입장에서는 첫째에게 조금 소홀하지 않을까 걱정도 되거든요. 오늘 이 시간이 태영이에게도 좋은 추억이 되면 좋겠어요.” 연휴와 이어지는 주말임에도, 남산골 한옥마을은 비교적 한산한 편이다. 서울의 상징인 남산은 과거 경치가 아름다워 조상들이 골짜기마다 정자를 짓고 각종 놀이와 여가생활을 즐겼던 곳. 특히 마을 안에 있는 전통정원은 과거 남산의 모습을 복원해 옛날 이곳에서 느낄 수 있던 자연의 정취를 맛볼 수 있다. 오전에 잠시 내린 비 덕분에 싱싱한 물기를 더욱 머금은 나무들이 더욱 푸르른 자태로 가족들을 반긴다. 가족들은 전통정원을 비롯해 전통가옥까지 두루두루 살펴보며 타임머신을 타고 조선 시대로 거슬러 올라간 듯 그들만의 힐링 타임을 보낸다.

조물조물 한지로 만드는 나만의 작품

우리 고유의 것을 눈으로 살펴보는 것도 의미가 있지만, 몸으로 직접 경험한다면 더욱 오래도록 기억에 남을 터. 그래서 부부는 한옥마을 안에서 진행되는 한지체험을 해보기로 한다. 진짜 한옥 안에서 배워보는 한지공예. 이번 체험은 태영이 혼자만 하는 것이 아니다. 민재용 과장과 남편 정진성 님도 함께 한지공예에 나선 것. 어린 시절 이후 오랜만에 해보는 공예활동에 엄마, 아빠도 팬스레 마음이 설렌다.

“어른들은 액자를, 태영이는 청사초롱을 만들어볼게요. 청사초롱은 아이가 만들기에요 어렵지 않을 겁니다.” 담당 강사의 설명에 따라 차근차근 한지공예를 시작하는 가족들. 손끝에 와 닿는 한지의 감촉이 매끈한 색종이와는 다르게 다가온다. 비슷한 색상으로 같은 품목을 만들어도, 다루는 사람들의 감각과 손놀림에 따라 각기 다른 모양으로 변화하는 한지. 정성스레 한지를 만지면서 조상들이 남긴 지혜를 되새겨본다. 한창 액자 만들기에 집중한 엄마, 아빠 곁에서 태영이도 어린 나이가 믿기지 않을 정도로 집중력을 발휘해 청사초롱을 만들기 시작한다. 풀칠이면 풀칠, 접기면 접기 등 긴 설명 없이도 척척 해내는 태영이. 그 모습을 지켜보던 강사도 ‘재능이 뛰어나다’며 칭찬을 아끼지 않는다. “처음에는 ‘태영이가 집중을 잘할 수 있을까?’ 걱정도 했어요. 그런데 생각 외로 자리에 가만히 앉아서 선생님 말씀을 따라 청사초롱을 만드는 모습에 깜짝 놀랐습니다. ‘우리 아들에게도 이런 면이 있었나?’ 싶어 신기하기도 하고, 기특하기도 하고요. 부모인 저도 오랜만에 공예체험을 하면서 옛날 생각도 하고 재미있었습니다.” 이날 만든 액자 속에 가족사진을 끼워 넣을 생각에, 괜히 입가에 미소가 떠오르는 부부. 태영이도 자신이 만든 청사초롱을 앞으로 내밀며 뿌듯한 기색을 숨기지 않는다. 그렇게 오늘 하루 풍성한 추억을 가득 채운 민재용 과장 가족. 깊어가는 가을, 온전한 네 식구로 만날 가족들의 앞날이 보름달처럼 환하게 빛나기를 바라본다. 



이달의 체험 장소

남산골 한옥마을

서울 중구 필동 일대에 있는 한옥이 보존된 마을. 1989년 ‘남산골 제 모습 찾기’ 사업으로 조성되었다. 서울특별시 지정 민속자료 한옥 5개 동을 이전 복원해 전통정원으로 꾸몄다. 변형이 없는 순수 전통가옥을 볼 수 있으며, 서울 지역의 사대부 가옥부터 서민 가옥까지 당시 생활방식을 한자리에서 볼 수 있도록 구성했다. 전통공예 전시관에는 무형문화재로 지정된 기능보유자들의 작품과 관광기념상품이 전시되어 있다.

개방시간 4월~10월 (09:00 ~ 21:00)
11월~3월 (09:00 ~ 20:00)
휴무일 매주 화요일
주소 서울시 중구 퇴계로 34길 28 남산골한옥마을
hanokmaeul.seoul.go.kr

남산골 한옥마을에서 즐기는 다양한 체험들

전통문화체험교실

미니 장승 만들기, 미니 솥대 만들기, 목편 만들기, 짚공예 체험 (매주 토요일과 일요일 연중실시. 한옥마을 홈페이지 행사안내 공지 확인 요망)

기타행사 및 체험

짚공예 시연, 지게지기, 투호 던지기, 굴렁쇠 굴리기, 팽이치기 등

전통가옥

한복 입기, 한지 체험, 다례 체험, 국악 체험, 예절학교, 상설 만들기 체험 등 (한옥마을 홈페이지 행사안내에서 매월 체험프로그램 공지 확인 요망)

추석 명절 지혜롭게 활용하기

일상에 지친 우리들에게 꿀맛 같은 추석 명절연휴가
다가온다. 이처럼 달콤한 명절연휴를
좀 더 알차게 보낼 수 있는 나만의 팁을 공개한다.

글. 영업기획팀 김민경 사원

Food 명절음식

결혼한 주부들에게 명절은 늘 달콤하지만은 않다. 명절 전부터 시월드 스트레스로 몸살을 앓는 주부들도 많을 것이다. 나와 같은 경우는 결혼한지 얼마 되지 않아 아직까지 시댁 스트레스는 크게 없지만 아무래도 결혼 후에 맞이하는 명절은 결혼 전과 다를 수밖에 없다. 특별한 노하우는 아니지만 추석 음식을 만들기 위해 장보기 전 곡류, 육류, 어패류, 야채, 과일 등 구입해야하는 음식을 종류별로 구분하여 장보기 목록을 작성해보자. 생각보다 예산을 절감하고 필요한 물품을 구입하는 데 큰 도움이 된다. 종류별로 구분된 장보기 목록은 사람들로 북적이는 시장이나 마트에서 장보는 시간을 단축해주고, 커피 한잔의 여유를 가질 수 있는 시간을 선물해 줄 것이다. 참고로, 냉장고에 남아있는 음식을 꼭 확인하고 장보기목록을 작성하자.



Gift 추석선물

명절이 되면 고마운 사람들과 가족들을 위한 선물을 준비해야 한다. 백화점이나 마트 등에서 파는 선물세트는 대부분 다 똑같고 적은 비용으로 생색 내는 것이 쉽다. 이럴 때는 주로 남편이나 자신이 다니는 회사에 협력사로 보내오는 선물세트 리스트에서 명절 선물을 준비해보는게 어떨까. 어차피 해야하는 선물이라면 B2B, 기업 대 기업으로 판매하는 선물세트가 마트나 백화점에서 구입하는 것보다 훨씬 큰 할인을 받을 수 있는 데다, 흔하지 않은 선물 세트까지 마련할 수 있다. 올해도 이브자리에 올라온 선물세트 리스트를 확인하여 저렴한 가격에 생색 좀 내보도록 하자.



Rest 휴식

명절 연휴를 오로지 시댁과 친정을 오가며 보내고나면 온몸과 정신이 피로로 지치기 마련이다. 집안 어른들과 식구들을 만나고 음식을 준비하는 일이 평소보다 몇배의 에너지를 사용하게 되는 것 같다. 가장 좋은 방법은 명절 연휴 중 마지막 하루를 집으로 돌아와 꼭 쉬는 것이지만, 그렇지 못할 경우 족욕이나 반신욕을 통해 심신의 피로를 꼭 풀어주도록 하자. 연휴가 끝나면 바로 다음 날부터 회사에 출근하여 일상으로 돌아와야 하는데 연휴기간 동안의 피로를 제대로 풀어주지 않으면 일상으로 돌아온 2,3일은 계속 피곤한 상태로 보내야 한다. 족욕이나 반신욕은 온몸의 긴장을 풀어주고 혈액순환을 도와준다. 잠깐이라도 시간을 내어 꼭 해보자.



Good Health Good Life

Health

내 몸을 비우는 청소법!
하루 10분 디톡스 요가

Dr. evezary

건강한 추석 연휴를 위한
조언

Recipe

각종 성인병을 예방하는
신개념 보양식 된장차

Interior

반짝반짝 깨끗한
오피스 환경 만들기

내 몸을 비우는 청소법! 하루 10분 디톡스 요가

내 몸에 노폐물을 비우자



가득 찬 휴지통은 비워야 한다.
우리 몸도 마찬가지다.
몸에 고인 독소를 비우지 않으면
여기저기 아프다가 결국 병이 생긴다.
건강을 원한다면 우선,
하루 10분간 디톡스 요가로 몸을 비우자.

글. 한미영 기자 <헬스조선>

숨을 제대로 쉬어야 디톡스할 수 있다. 삼푸한 머리가 마르기도 전에 허둥지둥 나서는 출근길은 몇 년이 지나도 적응이 안 된다. 커피 한잔 마시고 책상 앞에 앉아 조금 있으면 어느새 점심시간이다. 점심이 소화되기도 전에 다시 책상 앞에 앉아 업무를 본다. 배는 더부룩한데 배변은 시원치 않다. 저녁 때만 되면 통통 붓는 다리는 퇴근길에는 내 다리가 아닌 것 같다. 이렇게 보낸 하루, 우리 몸에는 얼마나 많은 독소가 쌓이고 배출됐을까?

디톡스란 몸에 남은 노폐물을 없애는 것이다. 디톡스를 이야기할 때 호흡을 빼놓을 수 없다. 호흡은 생명을 유지하고 우리 몸을 정화하는 데 꼭 필요하다. 마시는 숨에 공기 중 산소가 몸속으로 들어가고, 내쉬는 숨에 몸속 이산화탄소가 몸 밖으로 배출된다. 숨 쉬는 방법에 따라 독소를 더 많이 배출할 수 있고, 반대로 몸속 독소를 완전히 배출시키지 못할 수 있기 때문이다. 광지혜 원장은 “개인차가 있지만 숨 쉴 때 일반적으로 자기 폐활량의 30% 정도 쏜다. 그런데 폐활량을 100% 활용하면 산소 교환량이 늘어 건강에 도움이 된다. 몸이 유연해지면 호흡이 저절로 깊어지므로, 몸을 부드럽게 만드는 운동을 하면 좋다”고 말했다.



내 몸을 비우는 디톡스 요가

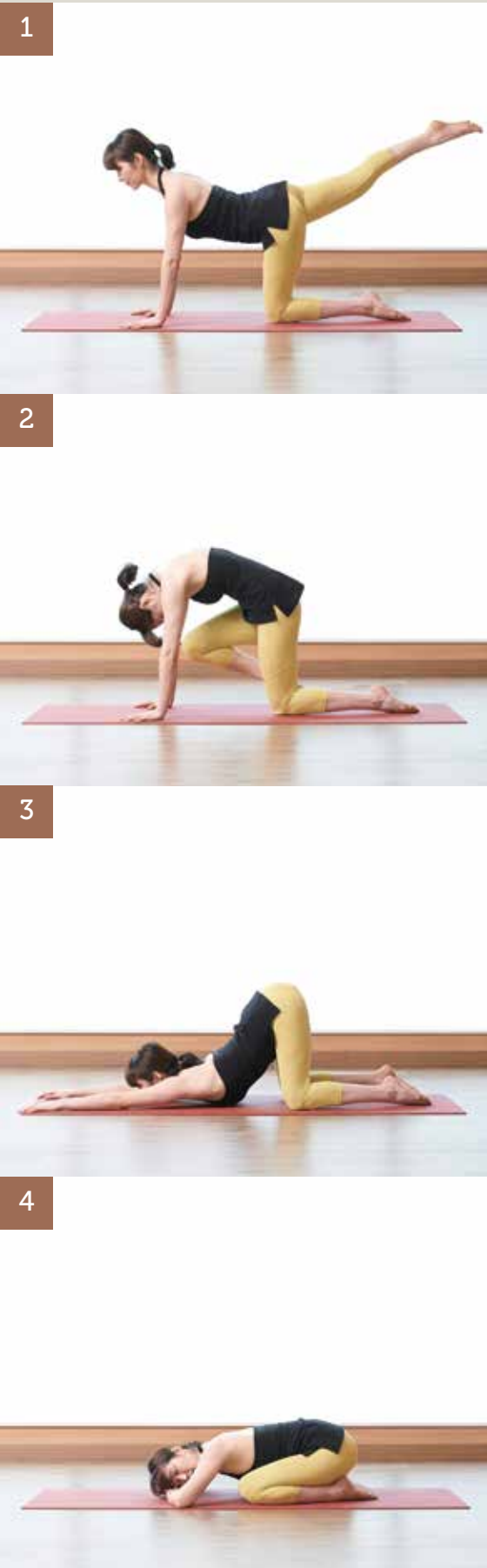
디톡스 요가는 혈액순환이 잘 되게 하고, 평소 쓰지 않던 근육과 내장기관을 자극한다. 이때 호흡을 깊게 하면 근육과 혈액에 산소가 충분히 공급돼 디톡스 효과를 높일 수 있다. 휴지통을 비운다는 생각으로 날마다 하자. 매일 할 엄두가 안나면 적어도 1주일에 3번 이상은 하자.

Detox Yoga 1.

척추 피로를 풀어 주는 소, 고양이 자세

척추가 바로 서야 내장기관이 제자리에서 정상적으로 움직인다. 소, 고양이 자세는 척추를 움직여 복부 안의 내장 운동을 촉진시킨다. 소화불량과 치질, 변비 해소에 효과적이다. 등이 굽거나 일자목인 사람, 척추측만증 환자 등에게 도움이 된다.

- 1 어깨 아래에 손, 골반 아래에 무릎을 대고 기어가는 자세를 취한다. 양 손바닥으로 바닥을 누르며 척추를 곧게 편다. 마시는 숨에 한쪽 다리를 뒤로 뻗어 머리 끝부터 발 끝까지 잡아당기는 느낌으로 척추를 길게 늘린다.
- 2 내쉬는 숨에 뒤로 뻗은 다리의 무릎을 구부려 가슴 쪽으로 당긴다. 등은 동그랗게 말아 올리고 복부는 척추를 향해 당긴다. 호흡의 리듬에 맞추어 1, 2를 좌우 3회 반복한다.
- 3 1의 준비 자세에서 두 손을 30cm 앞으로 뻗고, 내쉬는 숨에 턱과 가슴을 바닥에 내려 고양이 자세를 취한다. 들이쉬고 내쉬는 숨에 팔뚝과 복부를 수축시켜 위쪽으로 끌어당긴다. 척추 부위가 시원해지는 걸 느낄 수 있다.
- 4 낮추었던 가슴을 들어 올리면서 엉덩이는 뒤로 보내 발뒤꿈치 위에 내려놓는다. 두 손을 포개어 머리 밑에 받치고 척추가 편안해진 것을 느끼며 쉬는다.

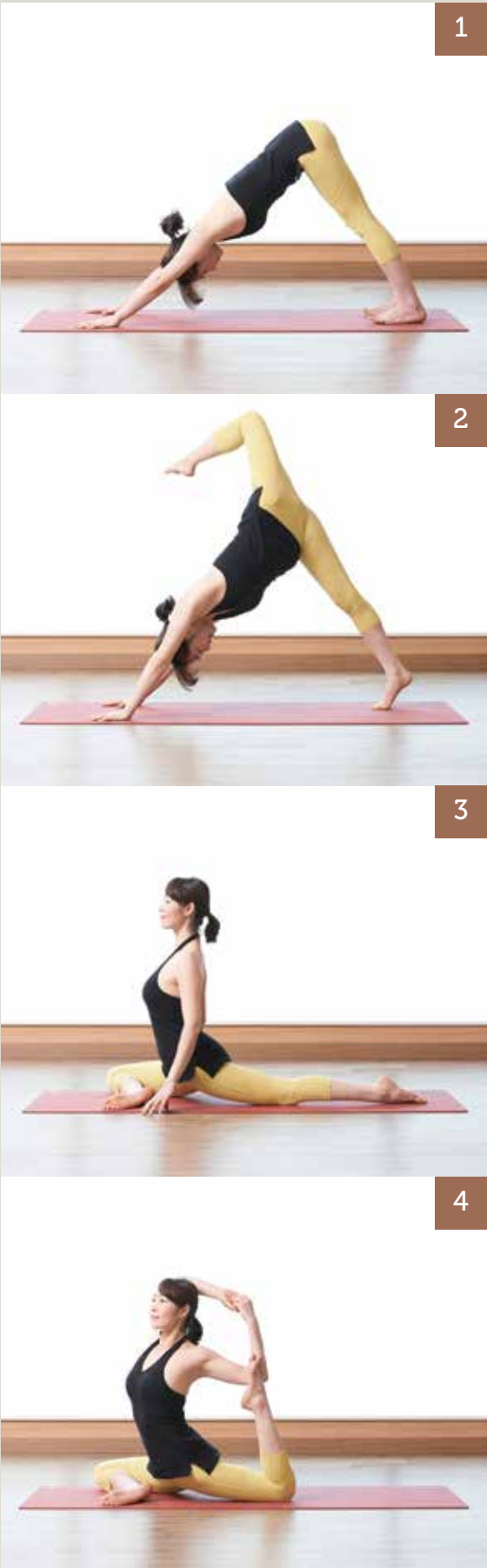


Detox Yoga 2.

순환 통로를 열고 노폐물을 배출시키는 비둘기 자세

오랫동안 컴퓨터 앞에 앉아 일하면 골반 안쪽 서혜부가 답답한 느낌이 든다. 비둘기 자세는 서혜부의 답답함을 풀어 상하체의 혈액과 림프 순환을 원활히 하는 효과가 있다. 또한 옆구리와 겨드랑이 주변의 뭉친 림프절을 풀어 노폐물과 독소를 배출시키고, 처진 팔뚝 살을 매끄럽게 정리해 준다. 전신을 펴는 자세이므로 활력을 높이는 데도 좋다.

- 1 어깨 아래에 손, 골반 아래에 무릎을 대고 기어가는 자세를 취한다. 마시는 숨에 활짝 펼친 두 손바닥으로 바닥을 단단하게 누르며 가슴과 골반을 들어 올리고, 척추는 길게 편다. 내쉬는 숨에 허벅지를 뒤쪽으로 밀어내며 구부린 무릎을 편다. 이때 발뒤꿈치는 바닥에 닿게 내려놓는다. 골반을 최대한 들어 올리고 척추와 뒷다리를 길게 편다. 몸 뒷면이 많이 당기면 무릎을 구부리거나 뒤꿈치를 살짝 들어 골반과 척추가 충분히 펴지게 한다.
- 2 들어 올렸던 다리를 앞으로 가져와 손목 아래에 발목과 무릎이 ‘ㄱ’자가 되게 내려놓는다. 이때 뒷다리는 최대한 뒤로 뻗는다. 골반의 좌우 균형을 맞추고 상체를 곧게 세운다. 손을 골반 옆으로 옮겨 바닥을 누르며 마시는 숨에 상체를 들어 올려 가슴을 활짝 연다.
- 3 마시는 숨에 한쪽 다리를 위로 들어 올리고, 내쉬는 숨에 들어 올린 다리의 무릎을 구부려 반대편으로 넘긴다. 허벅지 안쪽과 골반 서혜부에 자극이 느껴질 것이다.
- 4 뒤로 뻗었던 다리를 구부려 팔로 감싼다. 반대편 팔을 머리 위로 들어 올려 척추를 편 뒤, 두 손을 깎지 끼듯 잡아당긴다. 내쉬는 숨에 골반을 더 바닥으로 내리고, 마시는 숨에 가슴을 위로 들어 올리며 깎지 낀 손을 서로 당긴다. 겨드랑이 주변의 림프절이 순환돼 심장과 폐에 산소와 혈액이 잘 공급되게 한다. 1로 돌아가 반대쪽 다리도 한다.



Detox Yoga 3.

부기 없는 탄탄한 하체와 엉덩이를 만드는 전사 시리즈

골반이 빠뚫어지면 상하체의 혈액과 림프 순환이 잘 안 된다. 하체가 잘 붓고 살찌는 체질이라면 골반을 교정하고 다리선을 잡아 주는 운동이 필수다. 요가 동작 중 전사 시리즈가 제격이다.

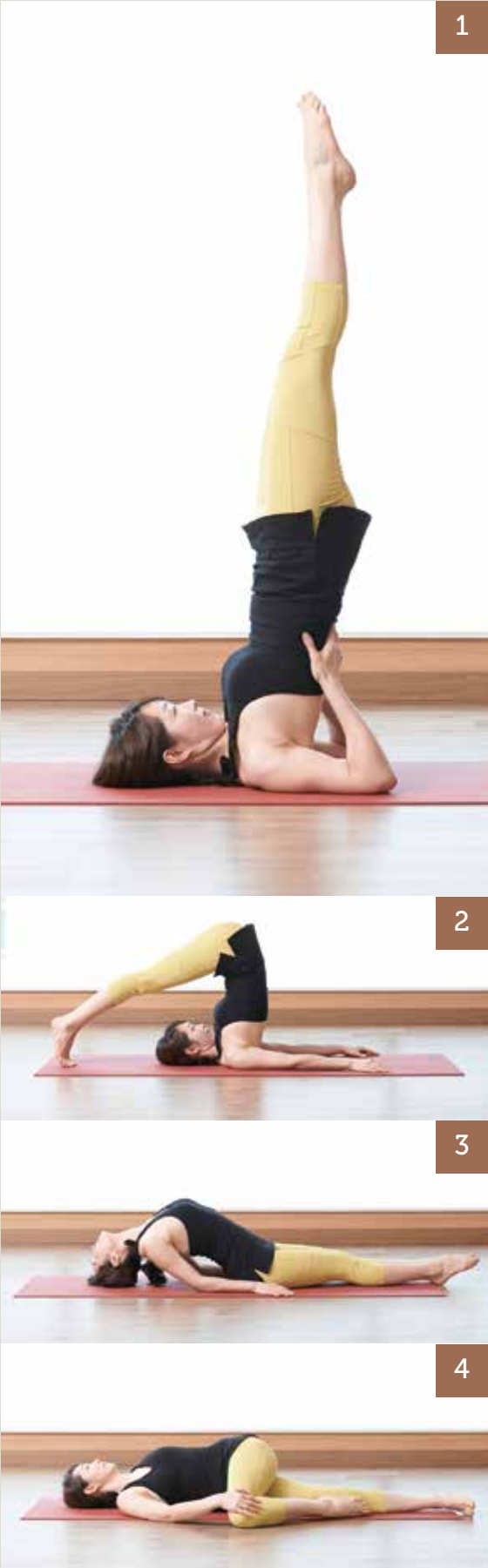
- 1 두 발은 다리 길이 정도 너비로 벌리고 선다. 꼬리뼈는 바닥을 향해 말아 내리고, 아랫배를 척추 쪽으로 끌어 당기며 골반의 균형을 맞춘다. 마시는 숨에 각지 긴 두 손을 하늘을 향해 뻗으며 쭉 편다.
- 2 구부린 무릎 쪽 팔을 마시는 숨에 위로 들고, 내쉬는 숨에 반대편으로 길게 뻗는다. 마시는 숨에 폐에 숨을 가득 채우면서 가슴을 들고, 내쉬는 숨에 옆구리를 최대한 늘리며 척추 마디마디 눌린 곳을 편다.
- 3 한쪽 발을 바깥으로 90도 돌리고 골반은 돌아가지 않게 정면을 향한다. 마시는 숨에 손을 위로 뻗었다가 내쉬는 숨에 두 팔을 어깨와 나란하게 양옆으로 길게 뻗는다. 돌린 다리는 무릎이 발목 위 90도가 되게 구부린다. 마시는 숨에 가슴을 들어 상체를 펴고, 내쉬는 숨에 골반을 바닥을 향해 내린다. 허벅지 안쪽이 탄탄해지고 시원해지는 느낌을 받을 수 있다.
- 5 정면을 바라본 채 두 다리를 벌리고 선다. 두 손으로 골반을 잡은 뒤 내쉬는 숨에 상체를 아래로 내려 정수리가 바닥을 향하게 머리를 떨군다. 이때 손을 두 발 사이 바닥에 내린다. 체중을 발가락 쪽으로 살짝 옮기고 내쉬는 숨마다 허벅지 뒤쪽 근육을 늘린다. 엉덩이를 위로 향하게 하고 골반에 쌓여 있던 노폐물이 나갈 수 있게 호흡한다. ①번부터 반대쪽도 실시한다.



Detox Yoga 4.

전신의 피로를 풀어 속면을 유도하는 역자세

중력 반대 방향으로 하는 역자세는 평소에 쓰지 않는 근육을 이용해 전신을 이완시키는 동작이다. 고혈압이나 디스크 환자, 생리 중인 여성, 얼굴이나 눈이 불편한 사람은 무리하게 하지 않는다. 



- 1 매트 위에 바르게 누워 마시는 숨에 두 다리를 들어 올려 위로 쭉 뻗는다. 이때 두 손으로 등을 받친다. 내쉬는 숨마다 발끝을 하늘 위로 들어 올려 전신이 거꾸로 세워지게 한다. 목이 불편하거나 호흡이 불편하면 각도를 조금 낮춰 편안하게 호흡한다. 30초~1분간 한다.
- 2 다리를 매트에 내리고 팔을 몸 옆에 붙여 바르게 눕는다. 마시는 숨에 팔꿈치로 바닥을 누르며 가슴을 들어 올린다. 턱은 뒤로 넘겨 정수리 너머가 바닥에 닿게 한다. 마시는 숨마다 가슴을 위로 들어 어깨선을 활짝 편다. 내쉬는 숨마다 턱과 뒷목의 긴장을 빼면서 호흡한다.
- 3 내쉬는 숨에 머리 뒤쪽 바닥으로 다리를 내린다. 마시는 숨마다 골반을 더 위로 들어 올려 복부를 수축시키고, 내쉬는 숨마다 허벅지는 하늘로, 뒤꿈치는 뒷벽으로 밀어 전신이 멀어지게 한다. 어깨와 등에 쌓인 스트레스와 피로를 푸는 효과가 있다. 발끝이 바닥에 닿지 않으면 침대나 소파 위에 다리를 올려놓고 한다. 30초~1분간 한다.
- 4 바르게 누워 한쪽 발을 반대편 허벅지에 올린다. 손으로 허벅지 바깥쪽을 감싸고 반대 팔은 바닥에 편안히 내려 놓는다. 내쉬는 숨에 골반을 비틀어 구부린 다리 쪽 무릎이 반대편 바닥으로 가 닿게 비튼다. 호흡마다 척추는 길게 비틀어지며, 복부와 골반은 가늘게 수축해 비틀린다. 복부 내장 마사지 효과가 있어 가스과 노폐물이 배출된다.

명절 음식 맘껏 먹었다간...

건강한 추석 연휴를 위한 조언

오랫동안 못본 가족, 친척, 고향친구들과 만나는
추석 연휴가 앞으로 다가왔다.
소중한 시간이지만 들뜬 마음에 방심하다간 건강을 해치기 쉽다.
고지방, 고열량 음식을 많이 섭취하게 되기 때문이다.
식이요법이나 운동요법을 잘 실천하던 사람들도
명절을 지나면서 리듬을 잃는 사례가 많다.
또 명절이 끝난 후 기름진 음식의 과다섭취, 과음, 스트레스 등으로
소화기계질환을 앓는 환자도 급증한다.
닷새간의 추석 연휴를 맞아
건강한 명절을 보낼 수 있는 방법을 알아본다.

글. 김명룡 기자 <머니투데이>

건강한 명절의 시작은 음식부터

풍성한 먹거리는 명절을 기다리는 가장 큰 이유 중 하나지만
당뇨병이나 고혈압 등의 만성질환자들은 명절이 질환 관리의
고비가 된다. 식이요법이나 운동요법을 잘 실천하던 사람들도
명절을 지나면서 리듬을 잃는 사례가 많다.
특히 당뇨환자는 명절 기간 중에 당 섭취를 철저히 절제해야
한다. 과일의 1회 적정 섭취량은 50kcal로 사과나 배 1/3쪽, 귤
1개 정도가 여기에 해당된다. 배탈, 설사도 조심해야 한다.
심한 설사와 탈수로 인한 저혈당이 우려되기 때문이다.
명절 음식은 대부분 고지방, 고단백, 고열량식이어서 자칫
과도한 영양 섭취로 몸의 균형을 깨뜨리기 쉽다. 잡채는
150~230kcal, 갈비찜 한 토막은 100~140kcal, 전 1쪽은
110kcal, 또 기름을 넣어 조리한 나물 1인분도 140kcal나 된다.
고혈압이나 당뇨 환자는 과식하면 소금기 섭취가 늘어나
증상이 더 악화할 수 있다. 밥이나 떡처럼 탄수화물이 다량
함유된 음식, 콜레스테롤 수치가 높은 고기류 등은 특별히
신경을 써서 먹어야 한다. 협심증이나 심부전, 역류성 식도염,
심한 간경화, 만성폐질환, 통풍 환자 등도 많이 먹지 않도록
주의해야 한다.
연휴에는 보통 늦게 자고 늦게 일어나게 되기 쉬우며 평소에
체중관리를 하고 있던 경우에도 이때만큼은 자칫 소홀해지기
쉽다. 단 5일간의 연휴라고 해서 방심하기 쉽지만 5일간의
연휴에 생긴 뱃살을 빼는 데에는 30일의 시간이 필요할 수도
있다는 것을 명심해야 하며 5일간 깨진 생체리듬을 바로 잡는
데에도 배 이상의 시간이 필요하다.
특히 기름진 명절음식들은 대부분 고칼로리 음식들이기
때문에 평소보다 더 조심할 필요가 있다.

평소보다 쉽게 하게 되는 과식, 과음

오랜만에 친지와 고향 친구들을 만나면 자신도 모르게
과음하기 일쑤다. 과음 후 쓰린 속을 달래는 데는 칩이 좋다.
8g 정도를 물에 넣고 팔팔 끓이다가 은근한 불로 3시간 정도
달여 먹으면 된다.
또 녹두는 원래 해독작용이 강하므로 두드러기나 알러지
외에 속취에도 탁월한 효과를 발휘한다. 달여 마셔도 좋지만
녹두는 칩이나 한약재와 달리 통째로 먹기 수월해 녹두죽을
끓여먹거나 밥에 섞어 지어먹어도 된다.
아무래도 추석에는 과식하는 경우가 많다 보니 소화불량이나
설사로 고생하기도 한다. 설사에는 수렴작용이 있는 감을
먹으면 좋은데, 꺾임을 끓는 물에 넣었다가 식혀먹으면
효과를 본다.
위장을 보강하는 마늘을 먹는 것도 좋다. 급작스런 설사
시에는 마늘 5~6쪽 끓인 물을 꿀과 함께 타먹는다. 집에서
쉽게 구할 수 있는 재료로는 굴껍질을 1시간 반 정도 끓여
차처럼 마셔도 좋다.
과식 후 급체에는 위 운동을 강화시키는 소화제가
효과적이지만 무엇보다 하루정도 먹지 않고 위를 비우는
것이 최선의 치료법이다. 심하게 체했을 때는 소금물을 몇잔
마시게 하고 입안에 손가락을 넣어 구토를 유발시킨다.
토사물에 의한 질식을 예방하기위해 몸을 비스듬히 눕히고
벨트나 넥타이는 풀어준다. 토한 뒤에는 체온이 떨어지므로
몸을 따뜻하게 하고 주스나 스포츠음료로 수분을
보충시킨다. 

질환별 주의해야 할 음식물

만성 신장질환 환자

혈액투석 등을 받는 환자는 칼륨 배설능력이 떨어지기 때문에
칼륨 함량이 많은 계절과일이나 녹황색채소 등을 과다섭취할
경우 고칼륨혈증에 걸릴 위험이 높다. 이 질환에 노출되면 손발의
감각이상, 반사저하, 호흡부전, 부정맥 등이 나타난다.

주의해야 할 음식물

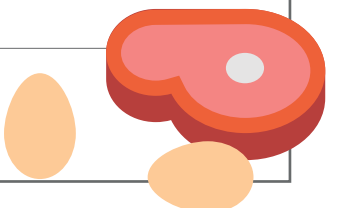
감자, 고구마, 밤, 견과류, 녹황색채소(근대, 시금치, 당근) 등

당뇨병 및 고혈압 환자

혈당과 혈압을 가파르게 상승시키는 동물성지방 함량이 높은 음식을
섭취하지 않는 것이 중요하다. 동물성지방 함량이 높은 음식을
과다섭취할 경우 식도괄약근을 느슨하게 만들어 역류성식도염이나
소화장애를 유발할 수 있다.

주의해야 할 음식물

고기류, 부침개, 잡채 등



각종 성인병을 예방하는 신개념 보양식 된장차

콩을 발효시킨 된장은 한국인의 밥상에서 빼놓을 수 없는 대표적인 음식 중 하나다. 맛뿐만 아니라 영양학적 균형도 함께 잡아주며 항암효과까지 포함하고 있다. 강한 해독작용이 있다고 알려지면서 벌에 쏘였을 때 또는 상처에 발라주는 약으로도 쓰였을 정도다.

글. 김나현 기자 <머니투데이 스타일M>

보통 ‘된장’이라함은 두부와 호박, 고추, 양파 등 각종 야채와 함께 보글보글 끓여 찌개 형식으로 섭취하는 것이 보편 적이다. 하지만 된장을 물이나 여러 건강식품들과 함께 넣어 마시는 형태인 ‘된장차’가 최근 떠오르는 건강식으로 화제를 모으고 있다.

What ‘된장차’란?
물이나 건강재료와 함께 넣어 마시는 신개념 건강식

된장은 피를 맑게 도와주고 혈액순환에 도움을 주며 고혈압 예방, 노화 방지, 치매 방지, 골다공증 예방 등 다양한 효과를 갖고 있어 손쉽게 섭취할 수 있는 보약이라 볼 수 있다. 이런 된장을 물이나 건강 재료와 함께 넣고 마시는 것이 ‘된장차’이다. 된장뿐만 아니라 몸을 따뜻하게 해주는 기능을 가진 생강, 계피, 감초를 다려낸 특별 건강식품들과 함께 용이하게 섞어 마실 수 있다는 이점이 있다.

Why 왜 좋은가?
각종 성인병 예방, 2억 마리 유익균으로 장 기능 개선

된장차의 주된 재료가 되는 콩 속에는 레시틴이라는 성분으로 뇌 기능을 향상시키고 사포닌 성분으로는 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 역할을 한다. 과산화지질의 형성을 억제해 노화 및 노인성 치매를 예방해준다. 이밖에도 된장은 해독작용과 골다공증 예방, 당뇨 개선, 심장병과 뇌졸중 예방 등에 효과가 있다는 연구결과가 있다. 특히 된장차는 된장을 끓이지 않고 섭취하는 형태이기 때문에 끓였을 때 파괴되는 영양소와 유산균 효소들이 그대로 남아 장의 소화흡수를 효과적으로 도와준다. 생된장에는 된장찌개 속 포함된 유익균보다 무려 100배 차이 나는 2억1000만 마리의 유익균이 포함돼 있다. 이에 생된장을 갈아먹는 된장차를 주기적으로 마셔주면 장 기능은 물론 체내 혈액순환과 변비에도 큰 효능을 가져다 준다.

How 섭취 방법은?
건강재료 및 과일과 기호에 맞게 섭취

- 다이어트 된장차 만드는 법**
- 1 생강 200g, 계피 40g, 감초 20g, 물 1.5~2리터를 붓고 함께 20분간 끓인다.
 - 2 끓여진 물은 미지근하게 또는 시원하게 식힌다.
 - 3 식은 물에 된장 한 숟갈을 넣고 잘 저어준다.

다이어트 된장차를 섭취한 MBN ‘천기누설’ 출연자는 3개월에 14kg을 감량했다고 말해 눈길을 끌었다. 특히 일반 콩이 아닌 식이섬유 함유량이 다시마의 2.5배나 되는 쥐눈이콩을 직접 된장으로 담아 사용한 것이 특징이다. 된장차를 여름철 보양차로 추천한 이은미 한의사는 “순환이 안되면 기능이 떨어지기 때문에 기능이 저하하고 기혈이 막혀서 오는 병이 같이 나타난다”라며 “이럴때 된장차를 꾸준히 3개월 정도 복용하면 변비가 완화되고 배가 들어가는 한편 간과 자궁 기능까지 개선된다”라고 전했다.

- 고혈압을 위한 된장차 만드는 법**
- 1 사과 반 개, 토마토 한 개, 물 300ml와 된장 한 숟갈을 모두 넣고 갈아준다.
 - 2 된장의 양은 짭짤함이 느껴질 정도로 넣어주고 곱게 갈아준다.

고혈압을 위한 된장차는 아침 공복 또는 식간 공복에 마시는 것이 좋다. 특히 칼륨이 풍부한 과일인 사과, 토마토와 함께 먹으면 된장 자체가 짠 음식이기 때문에 염분 배출에 더 도움이 되서 고혈압 예방에 효과가 있다. 하지만 된장은 염분이 많은 음식인 만큼 차로 마실 경우 너무 짜게 먹지 않는 것이 중요하다. 반드시 하루에 물 1.8~2리터 이상 충분히 섭취해야 한다. 

사무실이 당신의 건강을 위협한다!

반짝반짝 깨끗한 오피스 환경 만들기

밀폐된 공간에서 하루의 3분의 1이상을 보내는 직장인의 건강에 적신호가 켜졌다. 세계보건기구(WHO)는 전 세계 빌딩의 약 40%가 실내공기의 오염으로 건강상의 문제를 일으킬 수 있다고 경고한다. 사무실을 청결하게 하려면 청소 용역 업체를 이용하는 것도 방법이지만, 개인이 위생에 대한 개념을 갖고 매일 청소하며 정기적으로 소독하는 습관만으로도 사무실 위생에 녹색등을 켤 수 있다. 이제 당신의 책상이 어떤 세균에 감염되어 있고, 그것을 제거하는 방법은 무엇인지 알아보자.

글. 김보민 기자 <헬스조선>

사무실 공기

건강한 사무실을 위해 중요한 것은 환기다. 환기하는 시간은 오전 10시부터 오후 9시 이전이 좋다. 자연 환기가 어려울 땐 공기정화에 탁월한 식물이나 숲을 이용하거나 공기정화기를 놓는다. 다육식물류 · 아이비 · 스킨답서스 · 산세베리아 등 에코플랜트는 휘발성 유기화합물과 오존, 전자파 등 유해가스를 흡수하고 실내의 미세먼지와 악취를 중화시킨다. 이때 식물은 모니터와 사람 사이에 놓는다. 또한 숲은 유해물질을 흡수하고 악취를 흡착한다. 실내 공기 정화를 위해서는 1평당 1~3kg의 숲이 필요하므로 사무실 넓이에 알맞은 양의 숲을 적절히 나눠 곳곳에 배치한다. 가습기 대용으로 쓸 때는 큰 그릇에 물을 채워 숲을 담아 둔다. 또한 숲은 축전성이 있어 전자제품 옆에 두면 좋다. 공기정화기 같은 환기설비를 이용할 때는 필터 청소가 중요하다. 청소를 제대로 하지 않으면 오히려 건강을 위협할 수 있다.



책, 서류에서 나오는 먼지

책상 위에 쌓여 있는 책과 서류도 결코 안전하지 않다. 책과 신문지는 인쇄용 잉크의 화학성분과 펄프를 만들 때 혼합하는 화학물질로 인한 유해성이 심각하다. 사무실에서 사용하는 것 중 형광물질이 첨가된 제품은 물티슈, 화장지, A4 용지 등이다. 형광물질은 아토피 등 피부질환이나 피부암을 일으킨다. 또한 방치된 채 오래 보관된 책은 장염 등 복부 감염의 원인이 되는 살모넬라, 쉬겔라균 등이 많다. 손을 자주 씻고, 공기정화를 위해 주기적으로 환기하고, 에코플랜트를 기른다.



키보드 · 마우스

영국 소비자단체연합이 런던 사무실의 33개 키보드를 조사한 결과, 자판 틈에서 E콜리와 황색포도상균 등 식중독을 일으키는 박테리아가 발견됐다. 포도상구균에 감염되면 설사와 복통뿐 아니라 심한 구토, 두통, 어지럼증 등 전신 증상이 발생한다. 매일 손이 닿는 키보드, 마우스, 전화기 등은 베이킹소다나 식초물을 이용해 깨끗이 닦아 낸다. 키보드에 비닐 커버를 씌워 키 사이에 먼지나 음식물찌꺼기가 끼지 않게 한다. 특히 비닐 커버는 정기적으로 청소하고, 비닐 커버를 씌우지 않은 키보드는 매일 컴퓨터를 켜기 전 거꾸로 들고 흔들거나 살살 두드려 키 틈의 먼지를 제거한다. 아예 본체와 분리한 뒤 밖으로 들고 나가 먼지를 제거해 준다. 청소가 끝난 뒤에는 키보드용 향균 스프레이를 뿌리면 더욱 효과적이다. 마우스는 일주일에 1~2번 본체와 연결되는 선을 뽑은 뒤 깨끗한 천에 소독용 알코올을 묻혀 꼼꼼히 닦는다.

전화기 · 휴대전화

연구결과에 의하면, 사무실 내에서 가장 많은 세균이 검출된 곳이 전화기의 수화기다. 휴대전화 사용 시 발생하는 열과 침이 세균 번식을 부추기므로 휴대전화 사용 후에는 묻은 침 등을 닦는 습관을 들인다. 통신사 매장마다 살균 소독 서비스를 제공하니 이를 이용하는 것도 좋은 방법이다. 또한 통화하지 않을 때는 전자파 차단을 위해 신체에 직접 접촉하지 않는다. 시판 휴대전화 전자파 차단 스티커는 전자파를 20~30% 감소시키나 실제적인 영향은 미미한 편이다. 전화기는 무선 전화기보다 유선 전화를 사용하고, 휴대전화는 이어폰을 사용하면 전자파 차단에 유리하다. 콘센트에 플러그 모양으로 꽂아서 쓰는 외장형 전자파 필터는 전원에서부터 전자파 생성 자체를 억제하므로 전자파 차단에 효과적이다. 

70's Renaissance — Sculpture

삼성동 이브갤러리
2014년 9월 1일 월요일 ~ 10월 5일 일요일



1



2



3



4



5



6

70's RENAISSANCE - Sculpture전은 우리나라 구상조각의 대표적인 작가들의 작품을 한 자리에서 볼 수 있는 뜻 깊은 기획전이다. 이번 전시에 참여한 조각 작가들은 어려운 경제 상황에서도 굴하지 않고 일제강점기와 6·25전쟁을 이겨내며 작가의 길을 포기하지 않고 오직 예술을 한다는 자부심 하나로 배고픔을 극복하며 작품에 온 열정을 다한 작가의 길을 다져왔다. 이러한 작가들의 작품을한자리에서 감상할 수 있다는 것은 축복이다. 끊임없이 새로운 조형언어를 만들고자 평생을 고민하며 자기만의 독특한 조형언어의 세계를 만들어 낸 작가들은 후학 양성에도 게을리하지 않았고 우리 조각계의 초석을 단단히 다졌다. 그 일환으로 각각의 작품들은 도시 조형물로 곳곳에 놓여져 오늘날 도시의 아름다움에 크게 기여하며,

문화 국민으로서의 자부심까지 느끼게 한다. 이렇게 조형예술 조각의 힘이 큰 데도 우린 문화·예술분야의 예산은 턱없이 부족한 안타까운 현실이다. 그 나라의 문화 수준을 알려면 박물관이나 미술관의 좋은 작품들을 보면 알 수 있다는 말이 있다. 전쟁이 나면 예술품의 약탈이 전쟁 못지 않게 크다는 사실을 역사를 통해 잘 알 수 있다. 예술의 중요성은 말할 나위가 없다. 대표적으로 프랑스 국민의 자존심은 대단하다. 나라 살림을 해나가는 데 예술이 큰 역할을 하는 것은 세계가 인정하는 사실이다. 국가 차원에서 좋은 작가의 작품을 많이 소장하기를 바라는 마음과 예술품은 국가의 큰 재산이라는 인식이 퍼져나가길 바라는 마음으로 이번 기획전을 선보인다. 

- 1 전희진, 선경가족 90×40×210cm, mable, 1980
- 2 김경옥, 도서관 200×100×170cm, painted in FRP, 2011
- 3 이정자, 유혹 105×50×48cm, mable, 1994
- 4 민복진, 사랑(Love) 43×26×46cm, mable, 1989
- 5 김효숙, 동그라미 96-얼굴 2 30×28×49cm, Terra-cotta, 1996
- 6 백현욱, 풍경 2 60×25×40cm, bronze+pinewood, 2014

온 가족과 함께 플레이!

추석을 맞아 일가친척들이 한자리에 모였다.
오랜만에 만난 반가운 얼굴들과 한창 이야기 꽃을 피우다 보면
슬슬 몸이 근질거리는 사람도 나오기 마련.
이제부터 뭐하고 놀지?

자료 협조: 편샵 (www.funshop.co.kr)



승부사의 주사위

'승부조작'이 가능한 주사위이다. 여기까지만 읽고도 어떻게 써먹어야(?) 할지 떠오르는 생각이 많을 것이다. 그 상상력이 정도를 벗어나지 않는 분들만 마저 읽어주기 바란다. 사용법은 이렇다. 먼저, 나오길 원하는 숫자가 위로 가게 해놓고 10초를 보낸다. (이 시간 동안 약간의 연기가 필요) 그 후 평평하고 부드러운 바닥에 측면 30 정도의 각도로 주사위를 굴리면 80~90%의 확률로 해당하는 숫자가 나온다. 가벼운 게임 용도로 쓰고 끝나면 트릭을 설명해 주는 편이 후한이 없을 듯.

월인공방 윷놀이

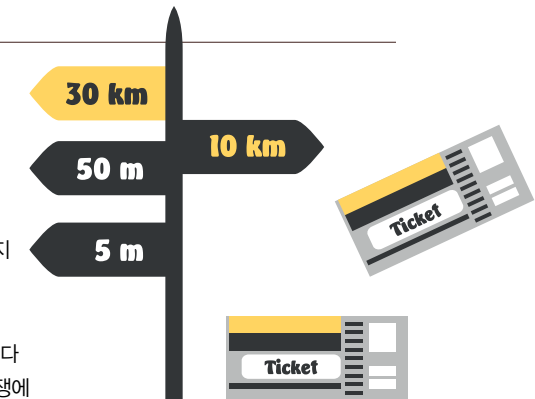
지금도 한반도 곳곳에는 윷판이 그려진 바위나 고인돌이 남아 있다고 한다. 우리 민족과 오랫동안 함께했던 윷놀이만큼 명절에 어울리는 놀이도 없을 것이다. 이런 윷놀이를 금속과 가죽으로 재해석해 탄생시킨 것이 이 제품이다. 화려한 크레도스 소가죽에 오일을 먹여 가공한 윷판과 황동으로 만들어진 윷가락과 윷말, 영문 번역본이 포함된 설명서에 한지에 곱게 싸여 끈과 붉은 불박으로 포장된 모습까지. 고급스럽다는 표현이 부족할 정도이지만 가격적인 부담도 큰 것이 옥의 티이다.

추석 대표 키워드

여타의 명절들처럼 추석도 의미가 많이 퇴색되었다고는 하나 여전히 민족의 가장 큰 명절임에 틀림이 없다.
이 기간 동안 3천만명이 넘는 이들이 귀성길에 오르고, 업계는 최대의 성수기를 맞이하기도 한다. 민심이 오가고 인심을 쫓 수 있는 뜻 깊은 추석을 대표하는 키워드를 살펴보자.

전쟁

매년 추석이 돌아오면 한바탕 전쟁을 치르기 마련이다. 기차와 고속버스를 둘러싼 예매 전쟁이다. 올해도 추석 연휴기간에 100만석이 넘는 기차표가 예매됐고, 이를 구하지 못한 사람들이 버스로 몰리며 귀성 시간대를 두고 치열하게 경쟁했다. 한편, 극장가에서는 관객을 두고 흥행 전쟁에 돌입한다. 추석 연휴에 높은 객석률이 기록하는 것이 관건이다 보니 영화사들은 사활을 걸게 된다. 기왕이면 둘 중 어느 전쟁에 참여하게 될지 고를 수 있었으면.



선물

모 기업에서 30~40대 소비자를 대상으로 한 설문조사 결과에 따르면 66% 이상의 응답자가 추석 선물 비용으로 '1만~4만원' 대를 골랐다고 한다. 예년 소비자들이 '2만~5만원' 대에 몰렸던 것을 감안하면 1만원 가량이 낮아진 셈이다. 경기불황으로 인해 소비심리가 위축되다 보니 이를 극복하기 위한 지혜를 짜내는 기업도 늘고 있다. 사전 예약판매를 통해 '미리 싸게' 파는 전략 등이 그것이다.



음식

추석은 특히 과식을 조심해야 하는 명절이다. 친지들이 모인 자리에서 분위기에 쏠려 기름진 제사 음식들을 먹다 보면 양을 조절하기가 어렵다. 결국 배탈이 나거나 소화불량 증상이 나타나기 십상이다. 이를 막기 위해서는 아예 음식을 요리할 때부터 기름을 적게 사용하려고 노력하는 것이 중요하다. 음식을 먹을 때도 별도의 앞 접시를 준비해 먹을 양만큼 덜어 먹어야 과식을 예방할 수 있다.



명절의 정석

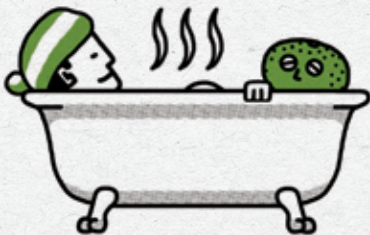
지금까지 오랜 귀향시간과 무리한 가사노동, 남녀 불평등, 고부간 갈등, 동서와의 경쟁, 요통과 두통 및 어지러움 등 다양한 신체적 후유증, 소화불량 등으로 세분화 되었던 대한민국 명절맛이 과정은 2014년도 주부들부터 이브자리 개정 교육과정이 적용됨에 따라 통증 예방, 체력 회복, 신체리듬 회복, 위로의 활용으로 나뉘게 된다. 이 코너는 그러한 새 교육과정에 맞추어 꾸며진 것이다. 이 코너가 주부들에게 두고두고 사랑 받는 좋은 벗이 되기를 간절히 바라마지 않는다.

글. 김유석 그림. 김은경



통증 예방정식

명절에는 평소보다 우리 몸에 주는 부담이 늘어난다. 특히 허리와 무릎 통증을 예방하기 위해서는 다음의 3가지 사항을 명심한다. 하나, 음식 준비는 바닥 대신 식탁을 이용한다. 허리에 가해지는 부담을 줄일 수 있다. 둘, 운전시에는 올바른 자세를 유지하여 피로를 풀어준다. 운전석의 등받이는 110도 정도로 유지하고 엉덩이를 좌석 깊숙이 넣는다. 셋, 틈틈이 스트레칭으로 몸을 이완시켜 준다. 일할 때뿐 아니라 가만히 누워 TV 등을 볼 때도 손발과 허리를 펴줘야 한다.



신체리듬 회복의 3요소

명절기간 동안 꼬여버린 신체리듬을 회복하기 위해서는 반신욕과 족욕이나 마사지를 추천한다. 반신욕, 족욕, 마사지 등을 통해 손발을 따뜻하게 하면 혈액순환이 원활하게 되어 숙면에 도움이 되고, 근육에 쌓인 피로물질인 젖산을 배출해 줄 수 있기 때문에 피로 회복에도 좋다. 욕조에 따뜻한 물을 붓고 말린 굴 껍질이나 유자를 넣고 몸을 담궈 보는 것은 어떨까? 승모근이나 신수혈(허리부위 배꼽 높이에서 양쪽 손가락 2마디 가량 떨어진 혈)을 지압해주는 것도 효과적이다.



(숙면+휴식)×1주일=체력회복

명절이 지나면 피로해진 심신과 깨져버린 수면패턴 때문에 불면증을 겪는 경우가 잦다. 집으로 돌아온 연휴 마지막 날에는 반드시 충분한 휴식과 숙면을 취하도록 한다. 피로 누적을 풀어주기 위해서는 명절 후 약 1주일 정도는 일찍 잠자리에 드는 것을 추천한다. 가급적 빨리 원래의 수면패턴으로 돌아오는 것이 좋기 때문에 낮잠의 양은 30분 이내로 해야 한다. 8시간 이상의 수면은 오히려 수면 피로를 부를 수 있으므로 주의해야 한다.



따뜻한 한마디의 법칙

명절 스트레스의 상당부분은 부적절한 대화에 기인한다. 오랜만에 만나 가족이나 친척끼리 관심이 과도하거나 다소 무신경한 발언을 함으로써 상대의 심기가 흐트러지는 경향이 많기 때문이다. 서로를 위해 공통적으로 관심을 가질 수 있는 명절에 걸 맞는 화제거리를 준비해보는 것은 어떨까? 또한 서로에 대한 고마움을 표현하는 것도 명절증후군 없는 행복한 설날을 보낼 수 있는 좋은 방법이다. 너무 직설적인 표현을 자제하고, 부드럽고 따뜻한 대화가 오가도록 해보자.



People | 칭찬합시다

고객상담실 이영희 실장과 김윤미 대리가 풍성한 한가위를 맞아 한자리에 모였습니다. '추석' 하면 역시 가장 먼저 떠오르는 건 '보름달'이지요. 이날 하루, 촬영을 진행한 스튜디오 안에 휘영청 밝은 보름달이 떴습니다. 그리고 평소와 다른 스타일로 깜짝 변신한 두 사람의 얼굴에는 보름달보다 더욱 환한 웃음이 떠오릅니다. 그 모습이 정말 아름다워 감탄사가 터지더군요.

Good morning, Good bedding 2014년 9월호를 보시고 '칭찬합시다' 코너와 '임직원 체험기' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. '칭찬합시다' 코너에 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청 기간 2014년 9월 1일 ~ 9월 15일
이메일 jilee0307@evezary.co.kr
당첨자 발표 2014년 9월 15일 이후 개별 연락드립니다.



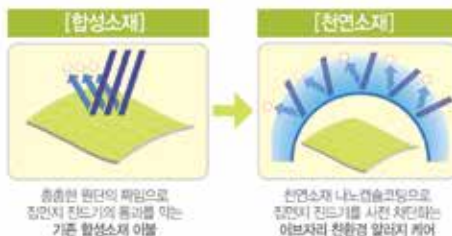
Together | 임직원 체험기

마케팅실 민재용 과장 가족이 기나긴 연휴의 끝자락에 남산골 한옥마을을 찾았습니다. 주말이면 가족 나들이를 즐겨 한다는 민과장 가족도 남산골 한옥마을은 처음이라고 하네요. 가족들이 나란히 걸어가는 모습이 무척이나 단란해 그 모습을 지켜보던 미혼 스태프들의 마음이 술렁였습니다. 민재용 과장이 언제나 보여주는 밝은 미소의 비결은 행복한 가정인가 봅니다.

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 충충충 합성소재 원단으로 집먼지 진드기의 통로를
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 슬립앤슬림의 친환경 특허소재를 사용하였습니다

**이브자리 신혼
숙면 프로젝트란?**

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

*알러지케어 판매처

CODISEN

SLEEP & SLEEP

KISS & HUG
HOME COLLECTION

HEIMa

Home & eve
the total living collection



이브자리
GOOD BEDDING