

GOOD

morning
good bedding

evezary magazine
October 2014

vol. 100



Good Morning, Good Bedding

evezary magazine October 2014 vol.100

02 Main Issue 이브자리 창립 38주년	08 Main Issue 이브자리와 P&G가 함께하는 향기가득 이벤트	08 Main Issue 꿀잠 패키지 & 알라지케어 체험 상품	10 Social Issue 이브자리 사보 발간 '100호'
12 New Open 대리점 소식	14 Atrian World wide 이브자리 & 아뜨리앙	16 On Air 이브자리 ON AIR 드라마를 점령하다	18 People 마음의 키를 키워주는 책 그리고 사람
22 Interview 최고의 자부심으로 최상의 서비스를 제공한다	24 Together 한 자 한 자 마음이 스며들다	28 Talk 나만의 자아성취 Know-How	30 Health 날씨 좋은데 나갈까? 평지걷기 vs 트레킹
36 Dr. evezary 베개만 바꿨을 뿐인데... 편안한 잠자리, 건강한 척추	38 Recipe '곡물의 왕' 귀리로 건강하게 예뻐지는 법	40 Interior 마음 쉼터, 작은 서재 인테리어	44 Gallery 신현국 개인전 산의 울림
46 Goods 입문! 캘리그라피 & 3D 프린터	47 Keyword 직장인이여 성취하라	48 Emotion 수험생의, 수험생에 의한, 수험생을 위한 수면이란?	

발행일 2014년 9월 29일 발행 (통권 제100호 10월호)
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



2014년 달력도 어느덧 절반을 훌쩍 넘겼다. 연초 계획했던 결심의 목록들을 얼마나 이루었나 되돌아보게 되는 요즘, 아직 남아 있는 시간을 가늠하며 좀 더 나은 자신을 가꾸리라 다짐한다. 어제보다 더 나은 자신을 만드는 기초는 무엇보다 건강. 극심한 일교차로 체력을 잃기 쉬운 이맘때는 포근한 잠자리에 더욱 관심을 기울여야 한다. 부드러우면서도 통기성이 좋은 소재의 침구로 온몸을 감싸보자. 잠은 건강을 지키는 보약이라 하지 않았는가.

뉴트럴(목화위싱) 카펫

부드러운 컬러감과 따뜻하고 편안한 스타일의 위싱 카펫. 면 100% 소재로 퍼플, 베이지 두가지 색상이 있다. 뒷면에 미끄럼방지 처리가 되어있어 밀리지 않고 편안하게 사용할 수 있습니다.

Good morning Good bedding, Evezary 38th Anniversary

이브자리 창립 38주년

올해로 이브자리가 창립 38주년을 맞이하였다.
아름다운 침실과 건강한 생활문화를 위해 한결같이 한길만을 걸어왔다.
이처럼 고집스럽게도 한길만을 갈 수 있었던 원동력은 무엇일까.
새로운 도약을 위하여 지난 38년간의 발자취를 되돌아보며
자긍심을 갖고 다시 한번 달려보자.

1976~ 1990~

창업

- 1976. 10 창업
- 1980. 02 (주)백합상사 설립
- 1986. 06 이브자리 브랜드 론칭

이브자리는 1976년 '꽃사슴'이라는 이름으로 동대문구 전농동에서 5명의 직원들과 함께 창립하였다. 그로부터 10년뒤 1986년 '이브자리'라는 브랜드로 다시 태어났다. 침구하면 가장 먼저 떠오르는 브랜드, 가장 사랑받는 브랜드로 자리매김한 '이브자리'라는 이름은 신의 한 수가 아닐까라는 생각을 한다.

창립 15주년만인 1990년 대리점 500호 오픈을 달성하였으며, 일본 로프티와 독일 파라디스와 기술제휴를 하는 등 끊임없이 연구하고 발전하기 위하여 노력하였다. 2003년에는 아름다움을 위하여 디자인 연구소를, 건강한 생활 문화를 위하여 수면환경연구소를 설립했다. 그리고 현재 세계 TOP 침실 전문 유통회사의 비전 달성을 위해 한걸음 더 나아가고 있다.

제2창업

- 1990. 01 대리점 500호점 탄생
- 1994. 10 (주)백합 이브자리 설립
- 1995. 10 일본 로프티사 기술제휴
- 1996. 09 독일 파라디스 협업 네트워크 구축
- 1996. 10 이브갤러리 개관
- 1997. 08 (주)이브자리로 상호변경
- 1998. 12 크레이브 브랜드 론칭
- 2000. 06 (주)이브랜드 법인설립
- 2001. 08 침실유통 전문멀티샵 '아프리아' Open (현, 코디센 회기점)
- 2002. 07 이브자리 CI/BI 리뉴얼
- 2002. 12 중국제조법인 '伊富家' 설립
- 2003. 06 디자인 연구소 설립
- 2003. 07 수면환경연구소 설립
- 2004. 03 미단브랜드 론칭
- 2004. 09 하이마트 제휴 6개점 Open

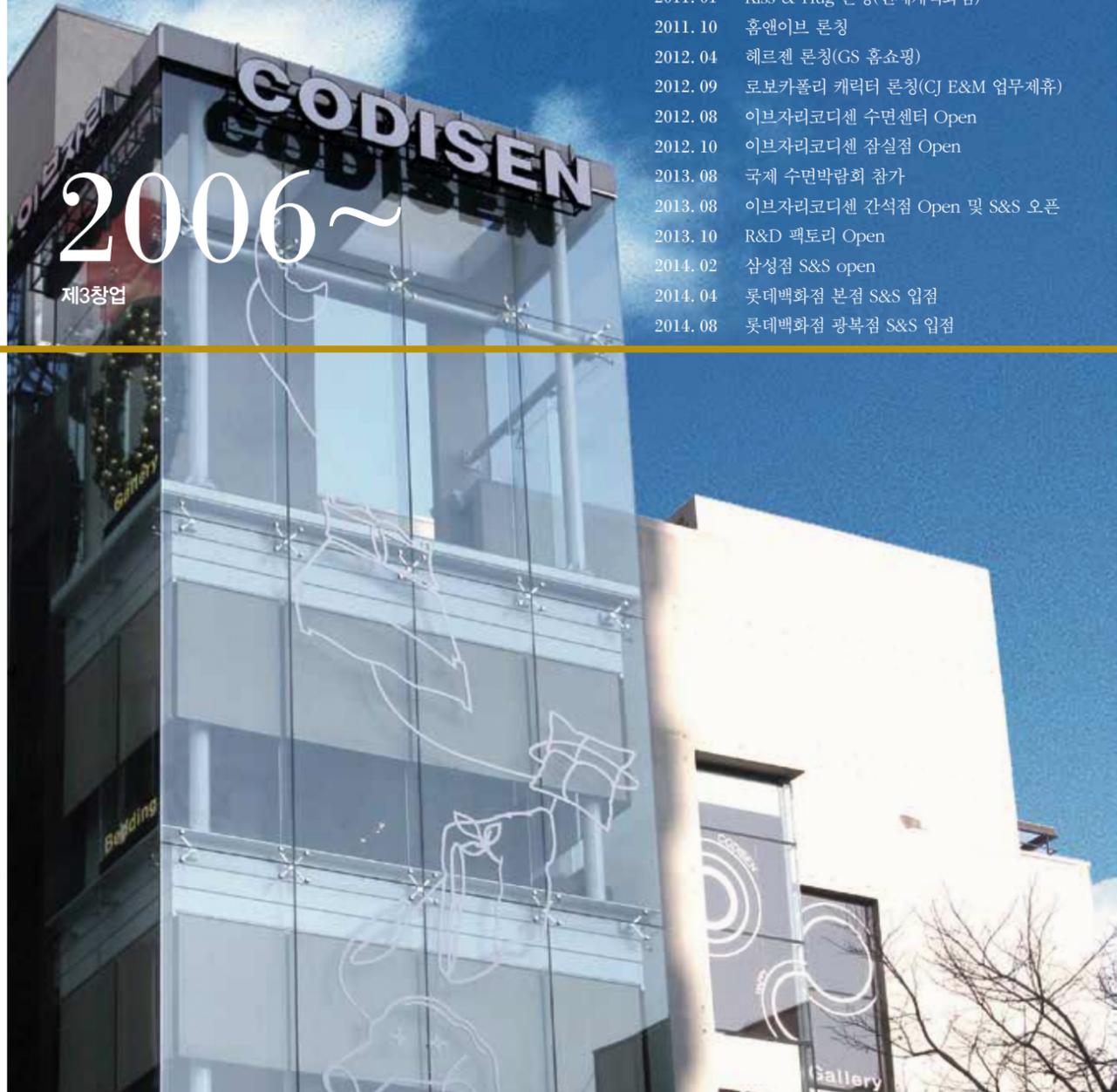
38th Anniversary

2008년에는 이브자리 대형화 매장으로 '코디센 삼성점'을 오픈하였고, 2013년에는 개인 맞춤형 수면 브랜드인 '슬립앤슬립'을 론칭하였다. 파트너의 성공, 이브자리의 지속적인 발전을 향하여 끊임없이 도전하고 있다.

- 2007. 01 한국수면센터 업무제휴 체결
- 2007. 06 개성공단 사업 진출
- 2007. 09 상해이브자리 1호점 Open
- 2008. 05 아프리카 GS홈쇼핑 론칭
- 2008. 06 이브자리코디센 삼성점 Open
- 2009. 01 미국 LA 이브자리 1호점 Open
- 2009. 03 INNO-김영세 브랜드 론칭
- 2009. 07 업계 최초 공중파TV광고
- 2010. 03 에스프리 홈 이마트 론칭
- 2010. 07 포플린 론칭
- 2010. 07 헤이마 론칭(현대백화점)
- 2010. 08 바비 스토어 론칭(현대,롯데백화점)
- 2011. 01 Kiss & Hug 론칭(신세계백화점)
- 2011. 10 홈앤이브 론칭
- 2012. 04 헤르젠 론칭(GS 홈쇼핑)
- 2012. 09 로보카폴리 캐릭터 론칭(CJ E&M 업무제휴)
- 2012. 08 이브자리코디센 수면센터 Open
- 2012. 10 이브자리코디센 잠실점 Open
- 2013. 08 국제 수면박람회 참가
- 2013. 08 이브자리코디센 간식점 Open 및 S&S 오픈
- 2013. 10 R&D 팩토리 Open
- 2014. 02 삼성점 S&S open
- 2014. 04 롯데백화점 본점 S&S 입점
- 2014. 08 롯데백화점 광복점 S&S 입점

2006~

제3창업



38th Anniversary

이브자리는 기업의 사회적 책임인 CSR활동에도 적극적으로 참여하고 있다. 회사의 대표적인 CSR활동으로는 소외된 이웃에게 따뜻한 이불을 기부하는 '이브천사 캠페인'이 있다. 한편, '건강한 생활을 위한 친환경 조성'이라는 취지 아래 '이브랜드'를 설립하고 매년 전 임직원이 식수행사에 참여하고 있다. 이브자리는 2013년 산림탄소 상쇄 국내 1호 기업으로 등록되어 산림청과 서울시와 협업하여 친환경 문화 향상을 위하여 노력하고 있다.



주요 수상경력

- 2005. 05 한국 디자인진흥원 GD인증
- 2006~10 대한민국서비스민족대상 5년 연속 수상(명예의 전당)
- 2006~13 한국표준협회 로하스 인증(8년 연속)
- 2007~13 INNO-BZ 인증(등급:AA)
- 2007~13 그린스타인증 (8년 연속)
- 2008. 09 한국의 8대 감소 기업 선정(삼성경제연구소)
- 2008. 12 소비자날 기념 국무총리표창
- 2010~13 능률협회 웰빙인증(4년연속)
- 2012. 10 CEO_기후변화 그린 리더스 어워드
- 2013. 03 아름다운 납세자 상-국세청장 표창
- 2013.10 디자인경영 국무총리상 수상
- 2014.03 산업 브랜드 파워(K-BPI)홍패션 1위

이브자리는 '세계 TOP 침실전문 유통회사'라는 비전을 향해 임직원과 대리점 모두가 함께 달려가고 있다. 그리고 업계 1위의 자리를 유지하며, 지금까지 혁신을 거듭해왔다. 이제 그 혁신을 실행에 옮기고 모두가 함께 꿈꾸고 소통하며 행복한 성장을 이루어갈 것이다. 이브자리 38주년을 마음 모아 축하하는 이유이다. 

Evezary meets Downy

이브자리와 P&G가 함께하는
향기가득 이벤트

이브자리와 다우니가 만났다!
오래 지속되는 향과 부드러움으로
전세계 No. 1 섬유유연제의 자리를
굳건히 지키고 있는 P&G 다우니.
다우니 '아로마쥬얼' 신제품 출시를 기념하며
이브자리와 P&G가 함께하는
'향기가득 이벤트' 소식을 만나보자.

현재 전국 이브자리 매장에서는(일부매장 제외) 10만원 이상 구매 고객에게 '다우니 향기레시피 샘플키트'를 증정하는 이벤트를 진행하고 있다. 또한 이브자리 공식 블로그 '좋은잠연구소'에 방문하여 다우니 샘플키트 사용 인증샷과 후기를 남기는 50명에게 추첨을 통해 파리바게뜨 치즈케이크를, 3명에게는 다우니 1년 패키지 상품(다우니 퍼퓸 1L×6개, 다우니 아로마 쥬얼 375g×6개)을 증정한다. 이번 기회를 통해 나와 가족의 옷은 물론, 이불까지도 향기 가득한 체험을 해보는것은 어떨까. 이브자리 방문계획을 방문계획을 세우고 있던 이들이라면 이번 기회를 절대 놓치지 말아야겠다. 다우니는 독특한 향기캡슐이 포함되어 있다. 옷을 문지르면 마찰에 의해

향기캡슐이 툭툭 터지면서 향을 배출해 향을 오래도록 유지시켜 준다. 또한 고농축 기술로 만든 다우니는 지표 섬유유연제 대비 1/3만 사용해도 진한 향기와 부드러움을 느낄 수 있다. 민감한 피부에 대한 임상실험을 완료한 제품으로 민감한 피부를 지닌 이들도 안심하고 사용할 수 있다.

이번에 새롭게 출시된 다우니 '아로마쥬얼'은 다우니 섬유유연제와 다우니 향기 지속제로 구성되어 있다. 향수만큼 좋은 섬유유연제 '다우니 퍼퓸'에 신개념 향기 지속제 '아로마 쥬얼'을 섞어 원하는 향을 만들 수 있다. 흔하지 않은 좋은 향, 더 깊고 풍부한 오래가는 향기를 취향에 따라 기분에 따라 다양하게 즐겨보도록 하자. 



Style by Evezary

이브자리 꿀잠 패키지 &
알러지케어 체험 상품



1. 이브자리 꿀잠 패키지
2. 이브자리가 제안하는 맛있는 잠자기 Recipe
3. 의사가 추천하는 측면베개
4. 의사가 추천하는 어깨가 편안한 베개
5. 알러지케어(면모달)패드

이브자리 꿀잠 패키지
이브자리가 제안하는 맛있는 잠자기 Recipe

1. 덴마크구스 이불속

고온에서 살균처리된 유럽산 구스다운 함량 90%로 구스 천연의 통기성을 더욱 살린 제품이다. 커버와 우모의 유해성분에 대한 안정성 검사를 통과한 제품으로 안전하게 사용할 수 있다.

- 규격 Q(640g), S(470g)
- 소재 면 100%(다운프루프 가공)
- 충전물 GOOSE DOWN 90%, GOOSE FEATHER 10%

2. 의사가 추천하는 측면베개

옆으로 누워 수면을 취하는 고객에게 추천한다. 측면 수면 시 몸을 뒤척이는 특징을 연구하여 최적의 형태로 만들었다. 옆으로 잘 때 양쪽 원형의 독립패드가 안정적으로 숙면을 취할 수 있도록 도움을 준다. 뒤쪽 지퍼를 통해 본인의 높이에 맞게 조절가능하여 실용적이면서도 기능적인 베개다.

- 색상 핑크/블루
- 규격 35×61cm
- 소재 겉면-면 100%
- 안쪽-폴리 65%, 면 35%
- 충전물 폴리에틸렌파이프, 우레탄폼

3. 의사가 추천하는 어깨가 편안한 베개

어깨 결림이 잦은 고객에게 추천한다. 후두부를 균형있게 지지하는 특수 입체형으로 목이 편안하다. 소취가공한 충전물의 소프트 파이프가 방방마다 충전되어 있어 목을 부드럽게 지지해주어 편안한 수면에 도움을 준다. 뒤쪽 지퍼를 통해 본인의 높이에 맞게 조절 가능하여 실용적이면서 기능적인 베개다.

- 색상 옐로우, 핑크, 블루
- 규격 38×56cm
- 소재 겉-면 100% / 안-폴리 65%, 면 35%
- 충전물 폴리에틸렌파이프

4. 알러지케어(면모달)패드

평소 피부가 예민하고 민감한 고객에게 알러지케어 패드를 추천한다. 최상의 부드러움을 지닌 천연소재 모달에 내구성이 강한 면의 장점을 결합한 상품으로 진드기 접근을 차단한 알러지케어 기능을 추가하였으며, 흡수성과 내구성까지 뛰어나 쾌적한 수면환경을 만들어준다.

- 색상 그레이, 바이올렛, 블루, 아이보리, 핑크, 화이트
- 소재 면 40수 면모달
- 아이템 패드Q, 패드SS



5. 이미지컷



6. 이미지컷



이미지컷



7. 이미지컷

알러지케어 체험 상품
활동하는 16시간을 위한 건강한 8시간 수면 방법

5. 소마(알러지케어)

평소 피부가 예민하고 민감한 고객에게 추천한다. 젊은 느낌의 웨이브 패턴을 감각적으로 표현하였으며, 최상의 부드러움을 지닌 천연소재 모달에 진드기 접근을 차단한 알러지케어 기능을 추가하였다. 흡수성과 내구성까지 뛰어나 쾌적한 수면환경을 만들어준다.

- 색상 퍼플
- 소재 면 40수 면모달
- 아이템 매커SET(Q),(SS) / 침커SET(Q)/차림(D),(S)

6. 캠핑(알러지케어)

평소 피부가 예민하고 민감한 고객에게 추천한다. 캠핑을 하는 동물들이 친환경적으로 표현된 디자인으로 부드러움 아사 소재에 진드기 접근을 차단한 알러지케어 기능을 추가하였고, 흡수성과 내구성까지 뛰어나 쾌적한 수면환경을 만들어준다.

- 색상 그린
- 소재 면 60수 아사
- 아이템 차림S, 차림J

7. 재키모닝(알러지케어)

평소 피부가 예민하고 민감한 고객에게 추천한다. 귀여운 곰돌이 스토리로 표현된 디자인으로 부드러운 아사 소재에 진드기 접근을 차단한 알러지케어 기능을 추가하였고, 흡수성과 내구성까지 뛰어나 쾌적한 수면환경을 만들어준다.

- 색상 오렌지
- 소재 면 60수 아사
- 아이템 차림S, 차림J

8. 베이직(알러지케어)패드

평소 피부가 예민하고 민감한 고객에게 추천한다. 100% 면 소재에 진드기 접근을 차단한 알러지케어 기능을 추가하였으며, 흡수성과 내구성까지 뛰어나 쾌적한 수면환경을 만들어준다.

- 색상 그레이, 바이올렛, 블루, 아이보리, 핑크, 화이트
- 소재 면 40수 트윌(면100%)
- 아이템 패드Q, 패드SS



이브자리 사보 '100호'를 축하합니다!

10월은 이브자리에게 여러모로 뜻깊은 달이다.
올해로 38주년을 맞이하는 이브자리 창립기념일과 함께,
바로 이브자리 '사보'의 100호가 발간되는 달이기 때문이다.
2006년 7월 1월호를 시작으로 어느덧 이브자리의 역사가
되어가고 있는 이브자리 사보가 발간 100호를 맞이하였다.

good morning good bedding

사보란 기업의 경영자와 종업원간의 상호관계를 긴밀하게 하고 기업의 가치관이나 방향, 활동상황을 내외부 관계자들에게 알리고 기록하는 역할을 한다. 또한 직간접적인 기업 홍보의 수단이 되기도 하고, 직원들과 대리점 사장님들의 정보 교류와 교육을 위한 주요 커뮤니케이션 수단이 되기도 한다. 이렇듯 매달 이브자리의 주요 활동과 소식을 전하는 이브자리 사보가 어느덧 100호를 맞이하여 우리의 책꽂이를 가득 채워가고 있다.

9년째 쉬지 않고 발간되어온 이브자리 사보는 해가 바뀔수록 발전을 거듭해왔다. 조금은 어설펠던 1호 이브자리 사보의 모습에서 현재의 모습까지, 이브자리인의 수많은 이야기와 노력을 담아낸 이브자리 사보를 앞으로도 애정 어린 눈빛으로 지켜봐주길 바란다. 또한 앞으로 더욱 진화될 이브자리 사보의 모습도 기대해보자.

Congratulation!

이브자리 사보 100호 축하메시지

축하드립니다! 100호라니...
앞으로 더욱 사보에 관심을
가져보겠습니다! 한 가지 의견이
있다면, 대리점 사장님들이
좋아할 만한 다양한 정보들을
더 많이 실어주세요!

벌써 100호라구요? 대단합니다!
축하드립니다! 이브자리만큼
사보도 오래되었네요~

이브자리 사보 <Good Morning Good Bedding>
100호를 축하드립니다! 항상 관심있게 지켜보고
있습니다! 매월 더욱 재미있어지는 것 같아요!

벌써 100호가 출간되었다고요?
제가 아주 어릴 때부터 사보가 나왔네요.
회사 입사 전 홈페이지에서 이브자리 사보를
꼼꼼히 읽고 면접을 봤던 기억이 납니다.
입사 후 그때처럼 열심히 보지는 않았지만
앞으로 더욱 애정을 갖고 지켜볼게요.
축하드립니다!

저는 이브자리에 입사한지 그리 오래되지는 않았지만,
이브자리 사보를 통해 회사의 분위기와 가치관 여러
소식들을 접할 수 있어 많은 도움이 되었습니다.
앞으로도 계속 관심을 가지고 지켜볼게요. 축하합니다!!

올해 들어 완전히 새롭게 달라진
사보를 열심히 읽고 있습니다.
특히 동료들의 색다른 모습을 볼 수
있어 좋네요. 앞으로도 더 재밌게
만들어 주세요. 축하합니다!

잘 알지 못했던 타 부서 동료들의 이야기를
간접적으로나마 들을 수 있어서 좋았던 것
같아요. 덕분에 매월 사보에 실린 상사와
선배들을 만나면 더욱 친근하게 느껴져
좋았습니다. 축하드립니다! 100호!
앞으로 1000호까지 승승장구하길 바랍니다.

NEW OPEN

이브자리 CODISEN 리뉴얼 대전둔산점

기존 대리점에서 직영점으로 변경하여, 한뜻 새롭게 꾸며진 매장이다. S&S조닝이 추가되었고, 지하에는 한실 특화 조닝이 구성되어 큰 매출이 기대된다.

대전 서구 탄방동 705번지



이브자리 CODISEN 리뉴얼 마산신포점

마산어시장 근처에 위치한 마산신포점은 유동인구가 많은 시장 및 백화점, 아파트가 밀집한 곳에 위치하여 고객유입 또한 많을 것으로 예상된다.

경남 창원시 마산합포구 신포동2가 39



이브자리 CODISEN 신규 도봉쌍문점

쌍문역 및 창동역 근처에 위치한 도봉쌍문점은 학교 및 주택가 근처에 위치하고있다. 파사드 리뉴얼을 통해 깔끔한 분위기가 특징인 매장이다.

서울시 도봉구 도봉로 553



이브자리 CODISEN 신규 관악서원점

신림역과 봉천역 사이에 위치한 관악서원점은 주택가와 상업지역이 공존하는 곳에 위치하여 좋은 상권을 바탕으로 큰 성장이 기대되는 매장이다.

서울시 관악구 서원동 10-609



이브자리 이전 리뉴얼 충북보은점

교사사거리 및 동광초등학교 인근에 위치한 충북보은점은 작고 아담하지만 깔끔하고 알찬 조닝 구성이 특징인 매장이다.

충북 보은군 보은읍 교사리 54-47



이브자리 CODISEN 이전 리뉴얼 서초방배점

기존 점포 인근으로 이전한 서초방배점은 슬립앤슬립 프리미엄 스타일을 선보이며 산뜻한 분위기로 업그레이드하여 성공점포로의 가능성이 기대되는 매장이다.

서울 서초구 방배동 795-18번지



world wide evezary & ATRIAN

세계 TOP 침실 전문 유통회사를 위한 발걸음!

2007년, 이브자리 상해법인을 시작으로 이브자리의 해외 진출이 본격적으로 시작되었다.

현재까지 중국 8개 매장, 미국 2개 매장이 운영되고 있으며 이 외에도 독일, 일본, 프랑스, 홍콩, 인도네시아 등 세계 전역에 글로벌 네트워크가 구축되어 있어 앞으로도 신규 글로벌 시장 개척이 기대되고 있다.

해외사업팀에서 전하는 글로벌 이브자리&아프리아에 대해 살펴보자!



이브자리 부에나파크점
2008.08 / 115m² / 로드샵

오렌지카운티의 한인 상권이 발달되어 있는 부에나파크의 이브자리 로드샵. 중국에 이어 미국 대리점 오픈으로 글로벌 브랜드의 시작점.



이브자리 정스몰점
2008.08 / 99m² / 쇼핑몰

오부에나파크 인근의 LA카운티에 위치한 대형 쇼핑몰인 정스몰 내에 입점. 2015년 내 새롭게 리뉴얼하여 글로벌 경쟁력 확보 예정.

* 매장명
오픈일 / 면적 / 입점 형태



이브자리 상하이점
2007.10 / 200m² / 로드샵

국제도시 상하이 코리아 타운에 위치한 이브자리 직영점으로 중국 시장 진출의 거점지.



이브자리 광저우점
2014.08 / 30m² / 광저우 백화점

중국 광둥성의 행정, 경제, 문화의 중심지인 광저우의 A급 백화점에 입점. 10년 이상 네트워크를 유지해 온 로얄사(중국 침구업체)에서 직접 운영.



이브자리 칭다오점
2014.07 / 98m² / 맥스타 백화점

맥주와 깨끗한 광천수로 유명한 중국의 네번째로 큰 항구 도시에 신규 오픈.



이브자리 연길 2호점
2010.01 / 30m² / 연길 백화점



이브자리 연길 1호점
2010.12 / 100m² / 로드샵

중국 조선족 문화 중심지인 연길에는 총 3개의 대리점이 있으며 로드샵과 유명백화점 입점으로 중국 시장 진출의 교두보 역할을 하고 있다.



이브자리 훈춘 2호점
2013.08 / 30m² / 오야 백화점



이브자리 훈춘 1호점
2011.08 / 180m² / 로드샵

중국 상하이, 연길 등 성공 매장을 통해 대리점 뿐 아니라 백화점 매장까지 확대. 중국 내 다양한 유통채널을 확보.

이브자리 ON AIR 드라마를 점령하다



일일드라마, 미니시리즈, 주말연속극까지.
인기리에 방송 중인 화제의 드라마들 속에는
모두 이브자리가 등장한다. 각 드라마 속에서
감초 역할을 톡톡히 하고 있는 이브자리!
방송 3사 드라마 속에서 맹활약하고 있는
이브자리 상품들을 함께 만나보자.



Daily Drama



숨겨진 비밀, 잘못된 인연을
가진 여자의 복수에 얽힌
이야기를 그린
저녁 일일드라마 <빠꾸기 등지>
KBS 월~금 오후 7시 50분 방송



청담동의 비밀스러운 욕망과
상류 사회의 추악한 스캔들을
그린 오전 일일드라마
<청담동 스캔들>
SBS 월~금 오전 8시 30분 방송



리페어



바니스



닐스



숲속나라



미니얼스킨



하버드크레마



슈에뜨



보담결



플레이



Miniseries



조선 시대를 배경으로 귀신을
부정하는 자와 이용하려는 자,
물리치려는 자, 세 개의 세력
사이에서 펼쳐지는 이야기를 그린
판타지 로맨스 활극 <야행꾼 일지>
MBC 월,화 오후 10시 방송



가빈

나래솔

해운



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



메리엣

루핀

메이지

신규



아름투성이인 마음이 밖으로
드러나면 같이 주렁주렁
몸에 돋는 한 남자의 이야기.
이 세상 모든 상처받은 영혼들을
위한 힐링스토리 <아이언 맨>
KBS 수,목 오후 10시 방송



허밍

로보카폴리 퍼즐

에비앙

Weekend Drama



시한부 선고를 받은 싱글맘
여 주인공이 아들에게 가족을
만들어 주기 위해 옛 남자의
아내와 역설적인 우정을
나누는 이야기 <마마>
MBC 토,일 오후 9시 55분 방송



장보리라는 순수녀를 통해
부와 명예에 사로잡힌
모순적인 인간들이 진짜
사람답게 변화하고 성장하는
이야기 <왔다, 장보리>
MBC 토,일 오후 8시 45분 방송



클로이



뉴트럴



스파크



바니스



노블리아



시티파이



리페어



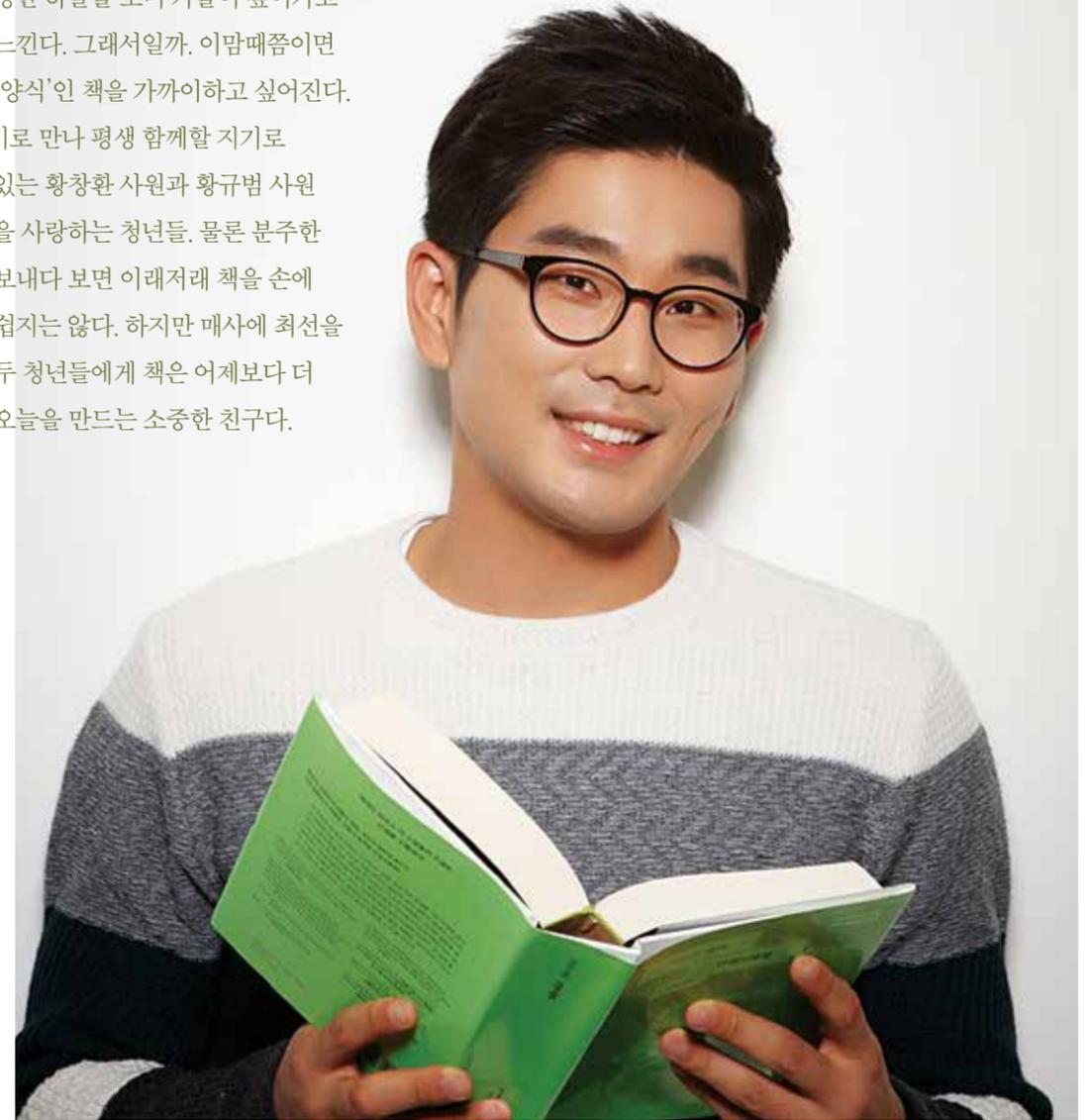
핑키다이안

마음의 키를 키워주는 책 그리고 사람

10월의 칭찬 주인공
장교공채 38-2기 황창환 사원 · 황규범 사원



아침저녁으로 선선한 바람이 분다.
높고 청명한 하늘을 보며 가을이 깊어가고
있음을 느낀다. 그래서일까. 이맘때쯤이면
'마음의 양식'인 책을 가까이하고 싶어진다.
입사동기로 만나 평생 함께할 지기로
지내고 있는 황창환 사원과 황규범 사원
역시 책을 사랑하는 청년들. 물론 분주한
일상을 보내다 보면 이래저래 책을 손에
들기가 쉽지는 않다. 하지만 매사에 최선을
다하는 두 청년들에게 책은 어제보다 더
성숙한 오늘을 만드는 소중한 친구다.



안녕하세요. 아직 교육 중이라 부서 배치 전이라고 들었습니다.
각자 자기 소개를 해주세요.

황창환. 지난 7월에 입사한 신입사원입니다.
올해 6월에 제대하자마자 운 좋게도 이브자리 장교공채로
들어오게 되었습니다. 첫 직장이다 보니 걱정도 했는데요.
군대나 회사나 크게 보면 조직이라는 공통점이 있잖아요.
그래서 잘 적응하고 있습니다.

황규범. 저는 2010년에 중위로 전역해 사회생활을
시작했습니다. 이번 장교공채를 통해 이브자리에 입사하게
되었습니다.

여러 입사 동기 중에서도 두 사람이 특별히 친해진 계기가 있나요?

황창환. 제가 군 생활을 오래 하다 보니 입사 동기들 중에 나이가 제일 많은 편이에요. 지금은 다들 편하게 지내고 있지만, 초반에는 괜히 예의를 차리느라 거리감을 느낄 때가 있었어요. 그때 가장 먼저 다가와준 친구가 황규범 사원이에요. 둘 다 동기들 사이에서는 나이가 좀 많은 편이라, 서로 의지하며 지내고 있어요.

황규범. 알고 보면 우리 둘은 연결 지을 부분이 많아요. ROTC 46기 동기이기도 하고요. 게다가 저는 전북 전주에서 태어나 전남 여수에서 자랐는데, 황창환 사원은 여수에서 태어나 전주에서 자랐더라고요. 여기에 이브자리 입사 동기까지! 엄청난 인연이지 않나요?



막역한 사이인 만큼 각자의 좋은 면도 많이 봤을 거 같아요. 서로 칭찬 한 마디 부탁 드립니다.

황창환. 황규범 사원은 무척 긍정적인 친구예요. 실무를 배울 때에도 무엇이든 자기 성장의 밑거름이 된다고 생각하죠. 어떤 일을 하든 자신의 비전과 꾸준히 연결해나가는 실천력이 참 좋아요.

황규범. 황창환 사원은 입사 동기들 중에서도 반장 역할을 하고 있어요. 군 생활도 오래해 대위로 전역했거든요. 그러다 보니 리더십도 있고, 희생정신도 강합니다. 뒤에서 헌신하는 모습에 감동할 때가 많죠.

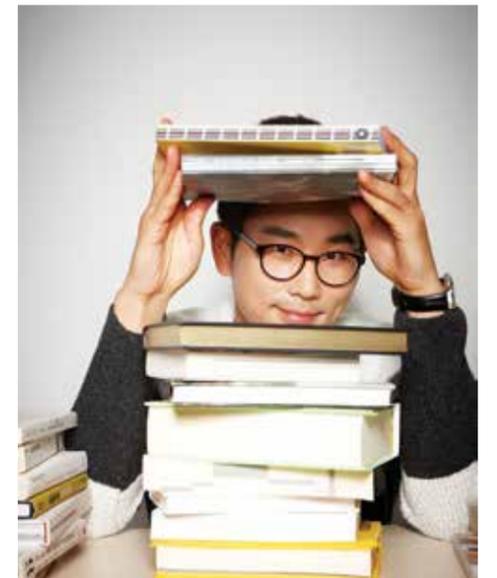
'가을은 독서의 계절'이잖아요. 두 분은 책 읽는 걸 좋아하시나요?

황창환. 어릴 때 집에 TV가 없었어요. 부모님께서 거실에 TV 대신 책장을 두고 그 속에 책을 가득 채워놓으셨죠. 한 500권 쯤 되었을까요? 그 책을 초등학교 졸업하기 전까지 다 읽었어요. 그때 독서하는 습관이 생겨 중고등학교 때도 도서관에 있는 책을 꾸준히 읽게 되더라고요.

황규범. 개인적으로 이사를 할 때 몇 가지 기준이 있어요. 그 중 하나가 바로 '집 근처에 도서관이 있느냐'예요. 지금도 집에서 5분 거리에 도서관이 있습니다.

어떤 분야의 책을 주로 읽으시나요? 자신을 좀 더 성장하게 한 책이 있다면 소개해주세요.

황창환. 저는 고전을 좋아해요. 굳이 한 권을 꼽자면 <대지>를 추천하고 싶어요. 재수 시절, 도서관에서 공부가 잘 안 돼 기분전환 삼아 서가에서 가장 두꺼운 책을 고른 게 <대지>였어요. 유럽인의 관점에서 바라본 당시 중국의 모습이 신선했죠. 세계여행을 굳이 가지 않아도 세상을 깊이 통찰하면서 자신의 그릇을 키울 수 있게 하는 게 바로 책이 아닐까요?



황규범. 저는 긍정적인 편인데요. 그런 성격이 계발된 계기가 있었어요. 바로 책이죠. <시크릿>이라는 책을 읽으면서 제가 마음 먹는 대로 결과가 달라진다는 걸 새삼 깨달을 수 있었어요. <연금술사>에도 비슷한 내용이 나오고요. 책을 읽으면 세상을 바라보는 눈이 좀 더 넓어지는 느낌입니다.

자아성취를 위해 꾸준히 노력하는 만큼 앞으로의 목표와 계획도 남다를 것 같습니다. 마지막으로 이브자리를 통해 이루고 싶은 꿈이 있다면 이야기해주세요.

황창환. 앞으로 3년 후에 '점포 영업' 하면 가장 먼저 떠오르는 키워드가 되고 싶습니다. 단순히 실적이 좋은 사람이라기보다, 인덕과 함께 실력을 갖춘 사람이라는 평가를 듣고 싶어요.

황규범. 이브자리에 입사하면서 자아성취에 대한 자극을 계속 받고 있어요. 매장을 볼 때도 이전엔 소비자 입장에서만 생각했는데, 이제는 사업자 입장에서 바라볼 수 있는 눈이 생겼고요. 앞으로도 수면 산업의 비전이 큰 만큼 언젠가 이브자리 매장을 창업할 인재로서 다양한 경험을 채워가고 싶습니다. 



최고의 자부심으로 최상의 서비스를 제공하다

이브자리 코디센 대치점 송미화 점장

지난 여름, 이브자리 코디센 대치점이 새로운 모습으로 단장했다. 전보다 한결 넓어진 공간 덕분에, 주변을 오가는 행인들의 발걸음을 사로잡을 정도로 이브자리 코디센 대치점을 향한 관심도 뜨겁다. 새로운 출발선에 선 만큼 송미화 점장을 포함한 4명의 임직원은 더욱 강한 서비스 정신으로 무장하고 고객들에게 이브자리를 전하고 있다.

안녕하세요. 리뉴얼한 매장이라 그런지 전체적인 분위기가 무척 깔끔하고 쾌적하네요. 매장에 대해 간단한 소개 부탁드립니다.
이브자리 코디센 대치점을 운영한 지는 약 3년이 되었습니다. 이전에는 인근 다른 장소에서 매장을 운영하다가 올해 6월에 이곳으로 확장 이전했어요. 이브자리 점장들은 다들 공감하시겠지만, 매장을 운영하면서 규모에 대한 아쉬움이 늘 있었거든요. 때마침 이 동네에 새 건물이 들어선다고 해서 이곳으로 옮겨 리뉴얼 오픈을 하게 됐습니다.

새 공간으로 이전하면서 아쉬웠던 부분을 좀 더 보강하셨을 텐데요. 매장을 새롭게 단장하면서 가장 신경 쓴 부분은 무엇인가요?
과거 입지에서 3년 동안 매장을 운영했을 때부터 우리 매장에서 매출 비중이 가장 높은 건 속통입니다. 그런데 예전 장소에서는 규모적인 한계가 있다 보니 속통 체험 공간이 충분하지 않았죠. 우리 매장에서 속통 매출 비중이 25~30% 정도 차지하고 있으니, 체험 공간을 강화한다면 장기적으로 객단가를 좀 더 높일 수 있을 거라는 결론에 이르렀습니다. 그래서 리뉴얼 오픈을 하면서 체험 공간 구성에 신경을 많이 썼습니다. 실제로 속통 체험 공간이 전체 매장 규모 중 약 5분의 1을 차지하고 있어요. 한편으로 베개 진열장도 여성 눈높이에 맞추어 모든 제품을 한눈에 볼 수 있도록 구성했습니다.

리뉴얼 오픈 후, 고객 반응은 어떠한가요?
실제로 속통을 직접 체험하면서 '속통이 이렇게 다양한 줄 몰랐다'고 말씀하는 분도 있고요. 고객 입장에서는 어떤 제품이 있는지 몰라 일단 더 저렴한 제품을 찾는 것일 수 있어요. 우리가 먼저 '이런 제품이 있다'고 소개하는 것도 중요하다고 생각합니다. 이브자리가 조금 값은 나가지만 그만큼 가치가 있다고 느끼실 수 있도록, 우리가 이 지역의 침구 문화를 개선해나가는 역할을 감당하고 싶어요.

아무래도 공간이 넓어진 만큼 찾는 분도 늘어났을 것 같은데요. 새 건물이고, 매장 인테리어가 눈에 띄다 보니까 오며 가며 '여기에 이브자리 생겼네' 하며 들어오는 고객이 많아요. 윈도우쇼핑을 하러 들르는 분도 꽤 됩니다. 어떤 분은 '택시를 타고 지나가다가 이브자리 매장이 생긴 걸 보고 반가워서 내렸다'고 하시더라고요. 그런 방문이 모두 구매로 바로 연결되는 건 아니지만, 언젠가는 다시 우리 매장을 찾아올 잠재고객들이 썬이죠.

매장 바로 근처에 백화점도 있는데요. 주변 상권은 어떠한가요?
우리 매장이 위치한 한티역 주변은 강남에서도 무척 독특한 상권이예요. 백화점도 있지만, 근처에 전통시장도 있고, 사이사이 상가 건물도 많아요. 그만큼 고객층이 다양하다는 이야기죠. 고급화 전략만 구사하기에는 한계가 있어요. 그렇지만 이브자리 브랜드에 대한 기대치가 높기 때문에 서비스는 백화점 수준으로 유지해야 합니다. 우리 매장은 고급 제품을 취급하기 때문에 백화점에 가는 고객도 들를 수 있고, 로드숍을 주로 이용하는 고객들도 마음 편히 오실 수 있다는 장점이 있죠.

이브자리 코디센 대치점만의 매장 운영 노하우가 있다면 소개해주세요.

먼저는 상품 준비를 잘하는 겁니다. 고객이 원하는 상품을 제때 구비하고 전달하는 게 중요하더라고요. 그리고 어느 매장이나 그렇겠지만, 고객 서비스에 최선을 다하려고 해요. 매니저들도 침구업계에서 오랜 기간 근무해온 데다, 이전 장소에서부터 팀워크를 맞춰온 사람들이예요. 경력이 많다 보니 소재나 제품간의 차이에 대한 이해도가 높은 편입니다. 고객 응대를 잘해 다른 브랜드 매장을 둘러본 다음에도 다시 우리 매장을 찾아 처음 봤던 제품보다 더 높은 단가의 제품을 구매하는 분도 있고요.

마지막으로 앞으로의 계획이나 목표가 있다면 이야기해주세요.
이브자리 코디센 대치점 운영을 시작한지 3년 만에 매장 규모를 넓혀 리뉴얼 오픈을 했는데요. 다음에는 그보다 더 단축한 기간 내에 좀 더 큰 공간으로 이전하고 싶습니다. 



한자 한자 마음이 스며들다

영업1팀 고영식 팀장

창가에는 향 한 개비가 얽전히 타들어 가고 허공에는 음악이 낮게 깔린다. 책상 역시 붓, 베틀, 화선지를 정갈하게 펼쳐놓고 누군가를 기다린다. 모든 준비를 마친 캘리그래피 작업실 이문그리다에 고영식 팀장이 쭈뼛쭈뼛 들어선다. 남 보여주기 창피할 만큼 글씨를 못 쓴다며 걱정이 가득한 그에게 오늘은 과연 콤플렉스 극복의 날이 될 수 있을까.

처음 글씨를 배우던 설렘처럼

고영식 팀장에게 글씨란 곤혹스러운 상대가 아닐 수 없다. 악필을 넘어 콤플렉스까지 있는지라 평소 글씨를 즐겨 쓰지도 않을뿐더러 혹시 남들이 볼세라 빨리 써서 냉큼 덮어버리는 버릇까지 있었다. 때문에 캘리그래피를 배우다는 게 영 자신 없지만 곰곰 생각해보니 콤플렉스를 이겨내기에 이보다 좋은 경험도 없을 듯하다. 마음을 다부지게 먹었던만 막상 작업실에 들어서니 난감한 표정은 숨길 수가 없다. 고영식 팀장의 마음을 알아챈 걸까. 캘리그래피 이문 작가는 가장 먼저 먹과 베틀을 내어놓는다.

“음식 만드는 과정에 비유하자면 먹을 가는 일은 밥을 짓는 것과 같아요. 반찬을 만들기 전 가장 기본인 밥을 준비하는 거죠. 아울러 마음의 결을 정돈하고 집중력을 높이는 준비단계예요.”

초등학교 이후 27년 만에 지필묵을 다시 접하니 신기하고도 반가운 마음이 앞선 고영식 팀장. “먹은 어느 정도 같아요” “양털붓과 말털붓은 어떻게 다르죠?” “나뭇가지로 만든





붓이 있다고요!” 질문과 감탄을 쏟아내는 그의 모습은 이내 소년시절로 돌아간 듯하다. 그리스어 ‘Kallos(아름답다)’와 ‘Graphy(필적)’의 합성어인 캘리그래피(Calligraphy)는 ‘아름답게 쓰다’라는 어원적 의미를 지닌다. 글씨이지만 그림처럼 아름답고 유연하며 무한한 표현 가능성을 담고 있는 것이 캘리그래피만의 매력이다. 그 매력을 알려주겠다는 듯 이문 작가는 폭신하게 먹물을 묻힌 붓을 고 팀장에게 건넨다. 가로 획, 세로 획, 직선과 곡선, 동그라미 등 기본 형태를 써내려가는 손은 마치 처음 글씨를 배우는 아이 손끝처럼 조심스럽고도 진지하다. 그도 그럴 것이 캘리그래피는 붓을 잡는 법에서 쓰는 방법까지 일반적인 글 쓰기와는 여러모로 다르다. 때문에 평소 악필인 사람도 깜짝 놀랄 캘리그래피 실력을 보여주는 경우가 많다고 이문 작가는 귀땀한다. 새하얀 화선지에 먹물이 스미듯 고영식 팀장은 한 자 한 자 정성스레 써가며 캘리그래피의 매력을 찬찬히 빨아들인다.

글씨가 가르쳐준 작지만 귀한 깨달음

“캘리그래피는 집중과 인내가 중요해요. 점과 선을 배우는 기초 단계에서 지루함을 느끼는 분도 간혹 있는데 고 팀장님은 정말 성실하게 배우네요. 글씨도 점점 나아지는 게 확연히 보여요.”



기본 글 쓰기를 마치고 이문 작가의 박수 섞인 칭찬이 전해지자 비로소 고 팀장의 상기된 얼굴에도 미소가 번진다. 이번에는 자신의 이름을 써볼 차례. 수없이 써본 이름 석 자이건만 오늘만큼은 한 획 한 획이 새롭게 다가온다. 연습중이가 책상 한 칸에 수북하게 쌓여갈 즈음 마지막으로 좌우명 쓰기에 도전한다. 좌우명은 액자 형태의 화선지에 써서 기념으로 남길 것이기에 한 획도 실수가 없어야 한다. 그야말로 실전인 셈이다. 고영식 팀장이 마음에 품고 있는 좌우명은 역지사지(易地思之). 젊은 시절 ‘내가 최고다’라는 자신감으로 업무에 임했던 그는 나이를 먹어감에 따라 나보다 상대를 먼저 배려하고 생각할 때 그 이타심이 돌고 돌아 자신에게도 이룬다는 사실을 깨달았다. 속 깊은 의미가 담겨서일까. 그 어느 때보다 붓끝에 온 정신을 집중한다. 쓰는 사람은 물론 지켜보는 이까지 숨죽인 가운데 글씨가 마무리되고 고 팀장의 시원섭섭함이 뒤섞인 한숨이 새나온다. “정말 오랜만에 즐거운 긴장감을 느꼈어요. 저 같은 악필도 이렇게 쓸 수 있다니 ‘노력하면 되는구나’라는 생각이 절로 드네요. 이 계기를 시작으로 캘리그래피를 꾸준히 배우보고 싶은 욕심도 생겼어요.” 2년간의 지방근무를 마치고 올해 새로운 팀원들과 본사 수도권 영업1팀을 이끌어가고 있는 고영식 팀장은 마지막으로 캘리그래피를 통해 얻은 작지만 귀한 깨달음을 팀원들과 함께 나누고 싶단다. “영업을 하다 보면 여러 변수와 어려움을 겪게 됩니다. 하지만 그 어려움을 잘 이겨내고 목표를 성취하면 기쁨은 몇 배 더 크죠. 목표를 향해 고군분투하는 팀원들에게 제가 쓴 글씨를 자랑하며 꼭 해주고 싶은 말이 있어요. 하면 된다!”

손글씨를 잘 쓰는 노하우

- 1 많이 본다**
많이 쓰는 것만큼 좋은 글씨를 많이 보는 것도 큰 도움이 된다.
- 2 꾸준히 쓴다**
글씨는 한 계단씩 정직하게 성장하기에 꾸준히 오래 쓰는 일이 매우 중요하다.
- 3 다양한 도구를 활용한다**
캘리그래피는 도구의 제한이 없다. 칫솔, 스타킹 등 일상에서 붓이나 종이 가 될 만한 다양한 재료를 찾아 써보면 나만의 개성 있는 글씨를 발견할 수 있다.
- 4 즐거운 마음으로 쓴다**
좋아하는 노랫말, 책 구절, 영화 대사 등부터 쓰다 보면 기본 좋은 작업과정과 결과물을 얻을 수 있다.



젊은 시절 ‘내가 최고다’라는 자신감으로 업무에 임했던 그는 나이를 먹어감에 따라 나보다 상대를 먼저 배려하고 생각할 때 그 이타심이 돌고 돌아 자신에게도 이룬다는 사실을 깨달았다.



이달의 체험 장소
이문그리다

‘문(文). 그 이상의 문(文)’을 꿈꾸는 이문 작가의 작업실이자 글씨를 좋아하고 글씨를 배우고 싶은 사람들을 위한 열린 공간이다. 이곳에선 빨리 쓰기를 권하지도 않고 잘 쓴 글씨를 뽐내지도 않는다. 글씨 한 자를 쓰더라도 보는 이의 마음언저리에 남는 글씨, 잘 쓴 글씨보다 좋은 글씨를 쓸 수 있기를 소망하는 공간이다.

서울특별시 종로구 운니동 65-1 월드오피스텔 1104호
문의. 010-6462-0772
www.yimoon.com

나만의 자아성취 Know-How

글. 영입기획팀 장원석 주임



Plan 계획 세우기

아무리 거창한 목표라도 계획이 없다면 그 목표는 빛 좋은 개살구에 불과하다. 그만큼 우리 인생에 있어서 계획은 중요하다. 계획하지 않으면 노력할 수 없고, 노력하지 않으면 성취할 수 없다. 내 인생의 가장 큰 목표를 설정하고 그 목표를 실현하기 위한 세부적 계획을 차근차근 설계해보자. 20대, 30대, 40대, 50대, 60대 등 연령별로 달성해야 할 목표를 만들어 본 후 그 목표를 달성하기 위해 필요한 계획들을 조사해보자. 그리고 그 계획들을 연간·월간 순으로 설계한다면 그 목표는 거창한 목표가 아닌 우리의 눈 앞에 이른거리는 가까운 현실의 목표가 되어 있을 것이고, 목표를 달성할 수 있다는 자신감이 마음 속에 가득할 것이다. 그 자신감을 바탕으로 계획을 실행하다보면 거창한 목표는 어느덧 현실이 되어있을 것이다.



Time 계획에 맞는 시간 활용

1일=24시간. 우리 모두에게 주어진 시간은 공평하다. 그러나 우리는 돈을 어떻게 쓸 것인지에 대해서는 고민하지만 하루를 어떻게 사용할 것인지에 대해서는 고민하지 않는다. 늙기 위해 사는 것이 아니라 행복하기 위해 사는 것이 아니었던가? 허투루 보내선 안 될 소중한 시간을 어떻게 사용할 것인지에 대한 진지한 고민이 필요하다. 보통의 직장인들은 자신의 시간을 일하는 데에 투자한다. 물론 한 조직에 소속된 사람이라면 그 조직을 위해 자신의 시간과 노력을 투자하여야 하지만 필자가 말하는 허투루 보내선 안 될 시간이란 출퇴근 시간, TV 시청 시간 등이다. 이런 시간을 활용해 독서와 같이 자기계발, 운동을 통한 신체 단련 등에 힘써야 한다. 그렇게 투자된 시간은 결국 가치 있는 시간으로 돌아올 것이다.



Execution 제 시간에 계획을 실행

곧바로 행동하라. 마음으로 생각만 하지 말고 몸을 움직여라. 아무리 훌륭한 계획이라도 머릿속에만 있으면 소용이 없다. 행동해야만 더 빨리 성공에 도달할 수 있다. 계획과 시간이 있더라도 행동하지 않는다면 그 계획은 결국 실현될 수 없다. 이렇듯 행동을 통해 자아성취 여부가 판가름 난다. 그렇기에 우리는 행동해야 한다. 힘들거나 포기하고 싶어질 때 목표를 실현했을 때의 기쁨을 상상해보자. 결국 자아성취는 마라톤과 같다. 쉬울 때도 있고, 힘들 때도 있지만 42.195km 완주 후의 성취감을 만끽하기 위해 참고 달리듯, 자아성취의 결과물을 만끽하기 위해 그 힘들음을 참아낸다. 자아성취를 위해 수립한 계획을 제 시간에 잘 행동하여 모두가 행복한 이브자리인이 되길 희망한다.

Good Health Good Life

Health

날씨 좋은데 나갈까?
평지걷기 vs 트레킹

Dr. evezary

베개만 바꿨을 뿐인데...

Recipe

건강하게 예뻐지는 법?
'곡물의 왕' 귀리로 시작해보

Interior

마음 쉼터,
작은 서재 인테리어

날씨 좋은데 나갈까? 평지걷기 vs 트레킹

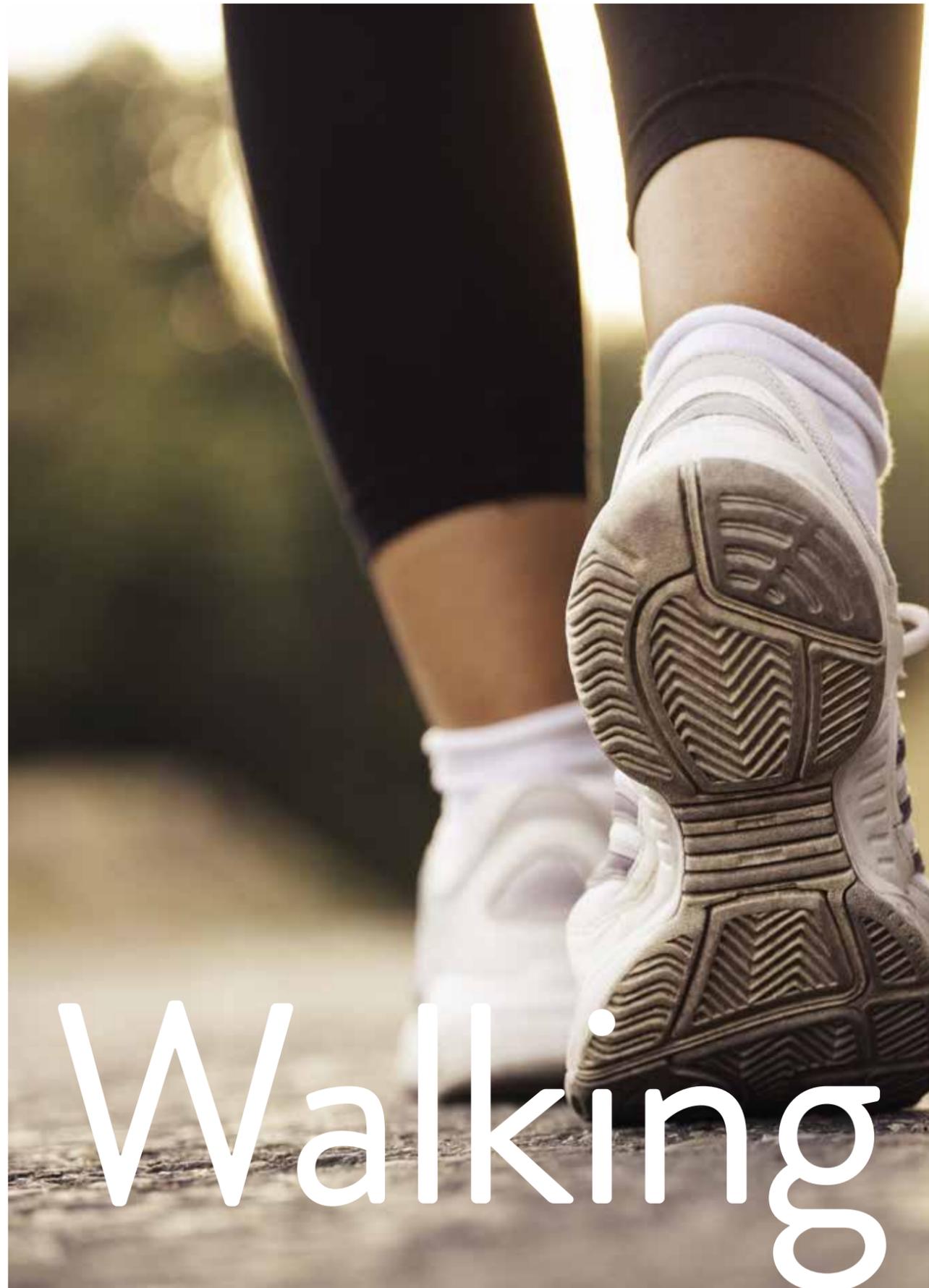
가을 아웃도어

가을은 사계절 중 아웃도어 스포츠를 즐기기에 가장 좋은 계절이다.
뜨겁던 햇볕은 따뜻해지고, 살랑이는 바람에 하늘은 청명하고, 공기는 쾌적하다.
형형색색 변화를 시작하는 풍경만을 즐기기에 좋다.
올가을엔 답답한 실내를 벗어나 자연을 즐기며 운동하자.
누구나 쉽게 할 수 있지만 운동효과만큼은 다른 어떤 운동보다 확실한
아웃도어 스포츠를 소개한다.

글. 유미지 기자 <헬스조선>

Walking vs Trekking





평지걷기

걷기 운동을 하루 30분 이상 빠른 속도로 걸으면 운동 시작 20분 후부터 지방이 연소돼 다이어트 효과를 볼 수 있고, 심혈관질환에 걸릴 확률도 현저히 낮아진다. 무릎에 충격이 갈까 봐 운동을 피하는 관절염 환자에게도 걷기는 좋은 운동이다. 단, 관절염 환자는 뒤로 걸어 무릎에 전해지는 충격을 줄이는 등 맞춤운동을 한다. 관절염뿐 아니라 다리근육이 굳어서 많이 걷기 힘든 고령자나 무릎수술 환자, 인대에 부상이 있는 사람도 뒤로 걷기가 좋다. 뒤로 걸으면 발의 앞쪽이 먼저 땅에 닿은 뒤 발바닥 바깥쪽을 거친 뒤 뒤꿈치까지 구르듯이 지면과 닿기 때문에 무릎에 전해지는 충격이 줄어든다. 또 평소에는 잘 쓰지 않던 근육과

인대가 발달해 무릎관절을 더 튼튼하게 지지해 주어 관절염 증상이 개선될 수 있다. 걷기는 골다공증, 우울증, 당뇨병 등 다양한 질환의 예방 및 치료에 도움이 된다. 걷기운동은 누구나 할 수 있지만 무조건 걷는 것은 오히려 건강에 해를 끼칠 수 있다. 심장질환자는 혈관의 70%가 좁아진 후에야 증상이 나타나는 만큼 50~60대 이상이라면 운동을 시작하기 전에 심장 기능이 원활한지 검사를 받는다. 심장질환이 있는 환자는 운동 전 5~10분간 반드시 준비운동으로 몸을 풀고, 운동을 마친 후에는 5~10분간 마무리운동을 한다. 걷다가 두통이나 어지럼증을 느끼면 중단하고, 노인 환자는 추운 날에 걷지 않는다.

평지걷기, 어디가 좋을까?

by 사단법인 한국체육진흥회(한국걷기연맹)



서울 하늘공원 & 노을공원

북한산, 남산, 한강 등이 내려다보이는 하늘공원은 넓은 억새밭이 가을 운동의 운치를 더한다. 노을공원은 넓은 잔디밭에 고라니, 샷, 너구리 등 야생동물이 살고 있다. 전망이 좋고 아스팔트길이 잘 닦여 있어 오래 걸어도 쉽게 피로해지지 않는다.

서울 강동그린웨이

2009년 3월 국제시민스포츠포럼 (IV)으로부터 '아름답고 걷기 좋은 길' 국제인증을 받은 곳. 발이 편안한 흙길인데다 숲이 울창해 산림욕까지 즐길 수 있다. 가을엔 단풍이 장관이다.

전남 순천 남도삼백리길

제주의 올레길과 같이 순천시에서 대대적으로 조성한 걷기탐방로로 11개 코스다. 코스에 따라 성격이 다른데 단순히 걷는 길이 아니라 순천의 문화와 역사를 느낄 수 있어 가족단위로 걸어도 좋다.

경북 문경새재길

잘 닦인 흙길과 완만한 코스로 이루어져 있어 걷기 좋다. 병풍을 두른 듯 길 주변을 산이 둘러싸고 있어 가을이면 일부러 단풍구경하러 떠나볼 만한 곳이다.



트래킹 & 등산

등산과 트래킹은 산을 오르내리면서 여러 근육을 사용하는 전신운동이다. 또한 도시에서 벗어나 맑은 공기를 마시며 심폐기능을 강화시킬 수 있어 건강증진에 도움이 된다. 등산과 트래킹의 경계가 모호한 듯하지만 분명 다른 스포츠다. 정상에 도전하는 등산과 달리 트래킹은 경사가 심하지 않은 경로를 여유롭게 걸으며 자연을 즐긴다. 그러나 등산과 트래킹 모두 야외에서 즐기는 운동이므로, 안전사고에 대비해 주의사항을 잘 숙지해야 한다. 9월은 날이 선선하고 산이 아름답게 물들어 등산이나 트래킹을 즐기기에 좋은 시기인 반면, 갑작스러운 상황에 대한 대비도 해야 한다. 초가을까지 기승을 부리는 태풍이나 소나기에 대비해 방수·방풍 의류와 체온유지를 위한 보온 의류를 여분으로 챙긴다.

추분 이후에는 낮의 길이가 급격히 짧아지므로 되도록 이른 시간에 출발해 어둡기 전에 돌아오는 것이 좋다. 가을에는 낙엽이 쌓여 길을 잃기 쉬우므로 항상 지도를 지참하고, 해가 점점 짧아지니 혹시 모를 상황을 대비해 소형 랜턴을 준비한다. 가까운 뒷산을 오르더라도 배낭은 꼭 메는 것이 좋다. 이는 필요한 것을 챙겨 가는 용도 외에 넘어졌을 때 충격을 완화해 주고, 허리를 받쳐 주어 뇌진탕과 같은 위험을 줄일 수 있다. 등산과 트래킹이 아무리 몸에 좋아도 당뇨병이나 심장병이 있는 사람은 미리 의사의 지시에 따라 운동 강도와 시간을 정한다. 오르막길에서는 보폭을 평지보다 좁게, 내리막길에서는 뒤통치를 들고 부드럽게 지면을 디벼야 무릎에 부담이 덜하다. **이벤트**

트래킹, 어디가 좋을까?

by 한국트래킹스쿨 학교장 윤치술



경북 영주 죽령옛길(난이도 下)

소백산 자락의 옛길로 풍경이 아름답고 수많은 문화재와 유적이 있는 문화생태탐방로다. 오랫동안 사람의 발길이 뜸했기에 숲 보존이 잘 되어 있어 다양한 수목과 야생화를 관찰할 수 있다. 모두 9개 구간으로 된 소백산 자락길 중 죽령옛길은 제7구간이다.



충남 아산 설량봉도돌레길(난이도 中)

산 중턱을 따라 만들어진 길을 걷는 코스로 간혹 오르막과 내리막 길이 있어 숨이 가빠질 때도 있지만 비교적 편안하게 트래킹할 수 있다. 신라시대의 고찰 봉곡사 주변으로 펼쳐진 700m 소나무 숲길이 아름답기로 유명하다.

등산, 어디가 좋을까?

by 동호회 '산사모' 회원 석은미 씨



서울 인왕산(난이도 下)

사직공원 - 북악스카이웨이 - 인왕산 약수 - 해골바위 - 정상 코스. 정상에서 청와대와 경복궁 등 서울 시내가 한눈에 내려다보인다. 바위산이지만 오르기 어렵지 않으며, 도심에서 접근성이 좋아 편리하게 갈 수 있다. 인근 청와대 보안상 정해진 길에서 이탈하면 안 된다.



전남 담양 추월산(난이도 中)

추월산 주차장 - 제2 코스 - 보리암 정상 - 추월산 정상 코스. 등산로를 따라 송림, 참나무, 단풍나무가 터널처럼 우거져 있다. 정상에 서면 내려다 보이는 주암호, 단풍, 절벽 등의 풍경이 으뜸이다. 초급자·중급자·전문가 코스로 구분되어 자신에게 맞는 산행을 즐길 수 있다.

베개만 바꿨을 뿐인데...

편안한 잠자리, 건강한 척추

하루 일상의 3분의 1을 차지하는 수면.

하루 동안 쌓인 스트레스와 피로를 날려보낼 수 있는,

사람이 살아가는 데 없어서는 안될 시간이다.

최근 수면이 부족하면 살도 더 찐다는 연구결과까지 나올 정도로

잠은 우리에게 너무나 중요하다.

사람들은 이 시간만큼은 편안하고 숙면을 취하길 바란다.

하지만 최근 각종 척추질환을 앓는 이들이 늘어나면서

수면시간을 방해 받는 사람도 또한 늘고 있다.

통증으로 고통 받는 이들의 잠자리,

그 고통을 줄여줄 바른 수면자세는 어떠한 것들이 있을까?

글. 김명룡 기자 (머니투데이)

허리디스크, 무릎 살짝 구부린 자세로

허리디스크의 경우 일반적으로 요통을 유발하며 엉치부터 종아리까지 다리 전체가 당기고 저린다. 심한 경우에는 자세를 바꾸기 힘들 정도로 통증이 옮겨 다니며 기침만 해도 허리가 울려 고통을 호소한다. 때문에 잠을 잘 때도 항상 신경을 써야 하는 것이 바로 허리디스크다.

흔히 옆으로 누워 웅크리고 자는 태아형 자세를 취하는 경우가 많은데, 허리디스크 환자들에게는 절대 피해야 할 수면자세다. 이런 자세로 오랜 시간 있게 되면 통증이 악화될 수 있기 때문이다. 엎드려 자는 자세도 피해야 한다. 보통 똑바로 누워 자야 하지만, 허리디스크 환자들은 다리를 쪽 편 채 너무 반듯하게 누우면 오히려 요통이 발생할 수 있다. 때문에 반듯하게 누워서 무릎을 구부린 자세가 통증을 완화시키는 데 도움이 되며 무릎 밑에 베개를 받쳐 허리디스크에 가해지는 압력을 최소화하는 것이 좋다.

척추관협착증, 무릎 사이에 쿠션 끼고 웅크린 자세로

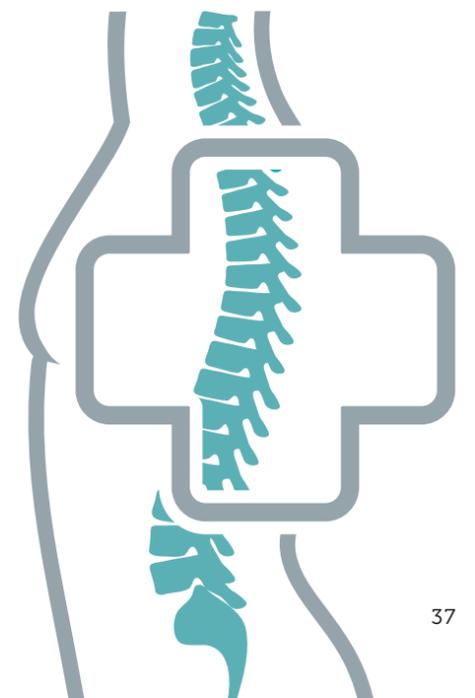
척추관협착증은 신경이 지나가는 통로인 척추관이 좁아지면서 눌러 통증을 발생시키는 퇴행성 질환으로, 허리가 구부러지는 것이 큰 특징이다. 때문에 반듯하게 누워서 자는 것 자체가 힘들 뿐더러 관절과 관절 사이가 더욱 좁아져 통증이 심해진다. 옆으로 누운 상태에서 무릎 사이에 베개를 끼어 허리의 굴곡을 자연스럽게 만들어 주는 것이 잠을 잘 때 통증을 덜 느낄 수 있는 방법이다. 관절과 관절 사이가 좁아지면서 통증이 더 심해지므로 수면 시 웅크린 자세가 통증을 줄이는 데에 도움이 되는 것이 사실이지만, 오랜 기간 취하면 오히려 증상을 악화시키는 원인이 될 수 있다. 따라서 임시방편을 택하지 말고, 근본적인 치료를 하는 것이 좋다. 초기에 치료를 받는 것이 중요한데, 최근에는 수술이 아닌 비교적 간단한 치료가 가능하다. 초기라면 완치도 가능하므로 방치하지 말아야 한다.

베개만 바꿔도 숙면

목 디스크 환자의 경우 수면 자세도 중요하지만 그보다 베개 선택을 잘 해야 한다. 목뼈가 C자형을 유지할 수 있도록 적당한 높이의 베개를 사용하고 너무 딱딱하거나 폭신한 것보다는 적당한 내구성을 갖춘 베개를 선택하는 것이 좋다. 딱딱하면 목에 부담이 가고 너무 폭신한 베개는 머리 부분이 푹 꺼져 이 또한 목에 무리가 생기기 때문. 이러한 베개 사용과 함께 바로 누웠을 때 좌우대칭으로 균형을 이루는 자세를 유지해야 목 디스크 예방에 효과적이다. 만일 잠깐의 수면을 피하기 어려울 경우에는 수건을 말아 목과 허리에 받쳐 주어 몸이 최대한 구부러지지 않도록 자는 것이 좋는데 이는 척추 곡선 유지에 도움을 주기 때문에 허리에 부담을 줄여줘 잠깐이지만 숙면에 도움을 줄 수 있다. 디스크가 아니더라도 잘못된 베개 사용으로 인해 아침에 일어나면 목이 뻣근함을 느낄 수 있다. 무심코 방치하고 넘어갈 것이 아니라, 이러한 상황이 연속되면 목 디스크로 발전할 수 있기 때문에 꼭 병원을 찾는 것이 무엇보다 중요하다. 초기 목 디스크의 경우 2-4주 정도 안정을 취하면 자연치유도 가능하며, 약물이나 물리치료 등으로 충분히 호전이 가능하다. 하지만 치료 시기가 늦은 경우에는 주사 치료 및 신경성형술 등 비수술치료를 통해 회복시켜야 한다. 올바른 수면자세는 정상인들에게도 중요하지만, 척추질환환자들에게는 특히 더욱 신경 써야 할 부분이다. 고개를 옆으로 돌리고 자거나 목을 앞으로 많이 꺾고 자는 습관이 있는 경우는 의도적으로 잠버릇을 고치는 것이 척추건강에 도움이 된다. 

척추질환을 예방하는 바른 자세

- 장시간 동안 같은 자세로 앉아 있지 않도록 한다.
- 앉아 있을 때는 허리나 등을 등받이에 대고 엉덩이는 의자 깊숙이 넣는다.
- 오랫동안 서서 일하는 경우에는 10cm정도 높이의 발판을 둔다.
- 컴퓨터 모니터는 모니터 받침대 등을 사용하여 눈높이보다 10~15도 위로 둔다.
- 무거운 물건은 몸을 최대한 물건 쪽으로 숙여서 들도록 한다.



‘곡물의 왕’ 귀리로 건강하게 예뻐지는 법

간단한 스무디부터 한 끼 식사까지

2002년 '타임'지에서 선정한 세계 10대 슈퍼 푸드 중 유일한 곡물, 바로 '귀리'다.

귀리는 일부 시리얼과 즉석밥 제품을 제외하면 아직 우리나라에는 식용으로 보편화되지 않아 아직 생소하다.

하지만 서양에서는 '곡물왕'이라고 불릴 만큼 높은 영양가를 가지고 있어 수많은 사람들에게 큰 인기를 끌고 있다.

수많은 곡물 중에 특히 귀리가 각광받는 이유와 귀리를 맛있게 먹을 수 있는 방법들을 알아봤다.

글. 이은 기자 <머니투데이 스타일M>

What

귀리란?
각종 영양소 풍부한 '곡물의 왕'

귀리는 세계에서 재배 면적이 세계에서 5번째로 큰 작물이다. 원산지는 중앙아시아지만 주산지는 미국, 캐나다, 프랑스 등으로 우리나라에서는 고려시대부터 재배했다고 전해진다. 귀리에는 비타민, 라이신, 칼슘, 마그네슘 등이 풍부해 '곡물의 왕'이라고 불린다. 하지만 귀리가 처음부터 인기 있던 곡물은 아니었다. 귀리와 관련된 가장 오래된 역사는 기원전 2000년 경으로 거슬러 올라간다. 당시 이집트의 12번째 왕조에서 발견된 것을 최초의 귀리로 추정하고 있다. 이는 이집트인들이 경작한 귀리가 아닌 야생 귀리로 전해진다. 현재 우리가 경작하는 귀리는 소아시아나 유럽의 남동쪽에서 야생 귀리가 변이해 생긴 돌연변이 귀리라고 알려지기도 했다. 귀리는 밀과 비슷하게 생겼지만 그보다 가늘고 길며, 몸통이 단단해 그냥 먹지는 못하고 주로 볶은 후 섭취한다. 이처럼 단단한 귀리를 가마에 굽고 압착·절단해 조리와 소화에 용이하도록 만든 것이 바로 우리가 흔히 알고 있는 '오트밀'로, 해외에서는 식재료로 오랫동안 널리 활용돼 왔다. 우리나라에서는 화장품 원료로 먼저 이용돼 '오트(Oat)'라는 이름이 더 익숙하다.

Why

10대 슈퍼푸드 귀리, 왜 좋은가?
성장촉진·다이어트 그리고 항암효과까지

귀리는 노화의 주범인 활성산소를 제거하고 체내에 필요한 영양소를 골고루 함유하고 있어 '슈퍼푸드'로 불린다. 남녀노소 모두에게 이로운 영양소가 풍부해 건강식품으로 주목할 만하다. 귀리는 식물성 단백질과 필수 아미노산이 풍부해 성장기 어린이들의 발육 촉진에 도움을 준다. 특히 수용성 식이섬유인 '베타글루칸'을 많이 함유하고 있다는 점은 귀리의 큰 특징이다. 이 영양소는 면역 기능을 활성화시켜 암세포 증식을 억제하는데 효능이 있으며 식후 혈당을 조절하여 고지혈증은 물론 당뇨, 고혈압에 도움된다. 다이어트 식품으로도 제격이다. 현미의 칼로리가 100g에 354kcal인 반면, 귀리의 칼로리는 100g에 317kcal로 이보다 더 낮다. 또한 지방이 적은 대신 단백질과 식이섬유가 풍부하기 때문에 포만감을 줄 뿐만 아니라 변비 해소에도 좋다. 피부 트러블이 고민인 사람에게도 추천할 만하다. 귀리의 '프로스타글라딘' 성분은 염증 생성을 막아 진정 효과를 볼 수 있다. 수분 공급이 뛰어나 귀리를 이용해 팩을 자주하면 촉촉함을 유지해 윤기있는 피부로 탈바꿈할 수 있다.

How

귀리로 예뻐지는 법은?
오트밀 스무디 & 오트밀 에너지바 레시피

수확한 귀리를 섭취할 때는 바로 사용하지 않고 굽고 압착시킨 뒤 절단시킨 오트밀 형태로 활용한다. 오트밀과 우유를 넣고 몽근해질 때까지 끓여 먹는 오트밀죽이 대표적이다. 이 외에도 귀리를 좀더 상큼하고 달콤하게 즐길 수 있는 색다른 레시피를 소개한다.

오트밀 스무디 간단 제조법

오트밀과 우유, 요거트 그리고 달콤한 바나나를 믹서에 넣고 갈아 마신다.

예쁜 색을 내고 싶다면 딸기나 블루베리를 곁들여 상큼한 색을 내보자.

오트밀과 함께 즐거운 다이어트를 이어 나갈 수 있는 좋은 방법이 될 것이다.



오트밀 에너지바 레시피

오트밀 160g, 견과류 130g, 오일50g, 물엿110g, 설탕40g

- 1 오트밀과 견과류를 마른 후라이팬에 볶는다. 수분을 날리기 위한 과정이다.
- 2 다른 팬에 오일과 물엿, 설탕을 넣고 보글보글 거품이 날 때까지 끓인다. 주의할 점은 주걱으로 젓지 않는 것.
- 3 끓인 시럽에 오트밀과 견과류를 넣고 재빨리 섞는다.
- 4 식기 전에 오븐팬에 넣고 꼭꼭 눌러 담은 뒤, 170도로 예열한 오븐에서 10분~15분 굽는다. 이 때, 오븐팬에 유산지를 두르거나 오일을 발라줘야 나중에 꺼낼 때 편하니 참고할 것.
- 5 구워진 오트밀바를 식히고, 틀에서 분리한 뒤 식칼로 꼭꼭 눌러 자른다.



재료 중 설탕은 물엿으로 대체할 수 있지만 설탕을 넣어야 시럽이 더 빨리 굳는다. 오일은 더욱 바삭한 오트밀바를 만들어주는 대안한 재료로 버터로도 대체 가능하다. 또 견과류는 재량껏 넣어도 관계 없으며, 견과일이나 초코칩을 곁들이면 색다른 맛을 즐길 수 있다. 이렇게 만들어진 오트밀 에너지바는 한 끼 식사 대용으로도 아주 훌륭해 인기가 좋다. 🍌

마음 쉼터, 작은 서재 인테리어 건강한 집 만들기

무르익은 가을에는 한 템포 쉬어 가자. 마음의 양식을 얻을 수 있는 '마음 쉼터'에 앉아 책이 안내하는 글의 숲을 거닐어 보자. 책이 빼곡한 독립적인 서재 공간이 있으면 좋지만, 여의치 않다면 실현 가능한 '작은 서재'가 대안이다. 일상의 스트레스를 덜어 내고, 복잡한 감정을 비워 내는 동안 저절로 힐링이 되는 작은 서재를 집 안에 들여 보자.

글. 감미숙 기자 <헬스조선>

벽으로 올라간 서재

유난히 좁은 우리 집에 나만의 전용 서재를 만들 수 있을까. 시선을 조금만 높이면 금싸라기 같은 자투리 공간이 보인다. 가구들로 복잡한 바닥보다, 천장과 가까운 벽에 선반을 달고 내가 좋아하는 책들만 골라 꽂아 보자. 공간 효율성이 높아 선반 몇 개만 잘 달아도 꽤 많은 책을 수납할 수 있어 요긴하다. 구색을 맞춰 이동이 편한 미니 테이블과 스툴을 놓으니 금세 분위기가 좋은 카페로 변신한다. 진한 커피 한 잔 내려놓고, 책을 펼쳐드니 가을 여자가 된 느낌이다.

선반 옆으로 길게 걸려 있는 나무판으로 된 데코 소품 8만2000원 **8colors**. 다리 모양이 앙증맞은 파스텔 컬러의 사이드 테이블은 38만원 **빌라토브**. 블랙과 화이트로 컬러가 다른 우드 스툴 모두 가격미정 **헵터원**. 벽에 걸린 선반과 깃털 먼지떨이가 모두 스타일리스트 소장품. 바닥은 나무 톤과 핑크 두 가지 컬러를 믹스매치해 연출하니 공간에 생동감이 돈다. **LG하우시스**.



큐브 박스로 꾸민 좌식 서재

'서재에는 네모반듯한 책장이 있고, 커다란 책상과 의자가 있어야 해'란 원칙은 없다. 바닥에 엉덩이 붙이고 앉아 혹은 폭신한 쿠션에 잠시 기대 누워 책을 읽는 게 그리 나쁜 것은 아니다. 잠시 동안이라도 세상에서 가장 편한 자세로 쉴 수 있기 때문이다. 책상이 없는 좌식 서재는 거실 한쪽에 큐브 박스를 쌓아 올려 만든다. 이때 상자의 모양을 불규칙하게 쌓으면 공간에 유희가 더해진다. 밤에는 플로어 조명에서 쏟아지는 은은한 불빛이나 불 밝힌 촛대 아래에서 시집 한 권 읽어 보면 어떨까.

어긋나게 쌓은 화이트 글로시 큐브 박스는 크기가 다른 정사각형 3개 세트와 직사각형 3개 세트 모두 20만원씩 **까레**. 책꽂이 맨 위에 놓인 블랙 촛대 25만3000원 **빌라토브**. 책장 맨 아래줄 가운데 칸에 놓인 라탄 필러박스 중간 크기 4만8000원 **8colors**. 바닥에 놓인 마블 프린팅의 쿠션 9만3000원 **집불량**. 함께 놓인 회색 쿠션은 1만4900원 **모던하우스**. 화이트와 블랙의 스프라이트 문양 파멜리나 러그는 18만원, 그 위의 나무쟁반은 15만원. 화이트 접시와 볼 모두 4만2000원씩 **빌라토브**. 은은한 톤의 조명은 갖을 움직여 광원의 방향을 바꿀 수 있다. 30만원 **프라다조명**. 나뭇결이 살아 있는 바닥재는 친환경 지아마루 **LG하우시스**.





공간을 나눠 주는 사이드월 서재

별도의 서재가 없는 집을 위한 두 번째 인테리어 제안은 좁고 긴 책장을 사이드월로 활용하는 방법이다. 단, 이때 책장은 양쪽 면이 개방된 형태를 고른다. 한쪽 면이 막힌 일반 책장은 자칫 답답해 보일 수 있기 때문이다. 색은 벽과 같거나 비슷한 색으로 고르는 것도 방법이다. 책장 앞에는 빈백(Bean Bag · 커다란 부대 같은 천 안에 작은 플라스틱 조각을 채워 의자처럼 쓰는 것)과 매트 깔아 편안한 분위기의 서재로 꾸민다. 다른 가족에게서 조금 독립적인 공간을 확보할 수 있어 효과적이다.

불규칙한 칸들이 하나의 조형물 같아 보이는 장시장은 78만 6000원 **까레**. 벽에 걸린 따뜻한 질감의 펠트 시계 21만원. 책장 뒤쪽에 놓인 자주색 심플한 테이블 27만원. 의자 대용으로 놓은 와이어 바스켓 14만3000원. 모두 **빌라토브**. 그라데이션 색감이 독특한 패브릭 빈백 체어는 20만7600원 **에이치픽스**. 책장 오른쪽 칸 가운데 놓인 빈티지클락 라디오는 16만8000원 **키스마이하우스**. 벽에 걸린 붉은색 빛살무늬 래빗 냅킨 가격미정 **헵터원**. 책장 옆에 놓인 꽃을 꽂아둔 라탄필러박스 큰사이즈 5만4000원 **8colors**.



손때 묻어 정겨운 재활용 서재

아이에게는 정성 가득한 엄마표 서재를 만들어 주자. 크기가 다른 나무판 2개와 바구니만 있으면 된다. 좀더 큰 나무판 뒤에 작은 나무판을 못 이용해 지지대처럼 고정한다. 균형을 잘 맞춰 세워지도록 만든다. 비스듬해진 나무판 앞쪽에 책이 들어갈 크기의 바구니를 단다. 마무리로 사포질한 다음 칠판 페인트를 바르고, 아이가 마음껏 낙서하게 하자. 세상에 하나뿐인 작품이 된다. 아이가 좋아하는 동화책도 넣고, 장난감도 넣으니 제법 그럴싸하다. 아이가 노는 공간 어디에나 옮겨 주면, 틈나는 대로 책 읽는 습관을 들일 수 있다. **오뎅**

줄을 구부려 책을 걸 수 있게 디자인된 잡지꽂이 4만2000원 **헵터원**. 나무판에 고정해 만든 책 바구니용 빈티지 철제 바구니 9만5000원 **키스마이하우스**. 아래쪽 바구니에 담긴 노트 1만6500원. 바닥에 놓인 앙증맞은 미니스탠드 조명 33만원 **빌라토브**. 바스락거리는 종이 소리가 들리는 친환경 키즈 의자 39만6000원 **집불량**. 조명 앞에 놓인 주황색 방석 가격미정 **모던하우스**. 식물성 원료를 사용한 마루를 깔아 공간에 건강함을 더했다. **LG하우시스**.



신현국 개인전 산의 울림

삼성동 이브갤러리
2014년 10월 8일 ~ 11월 2일

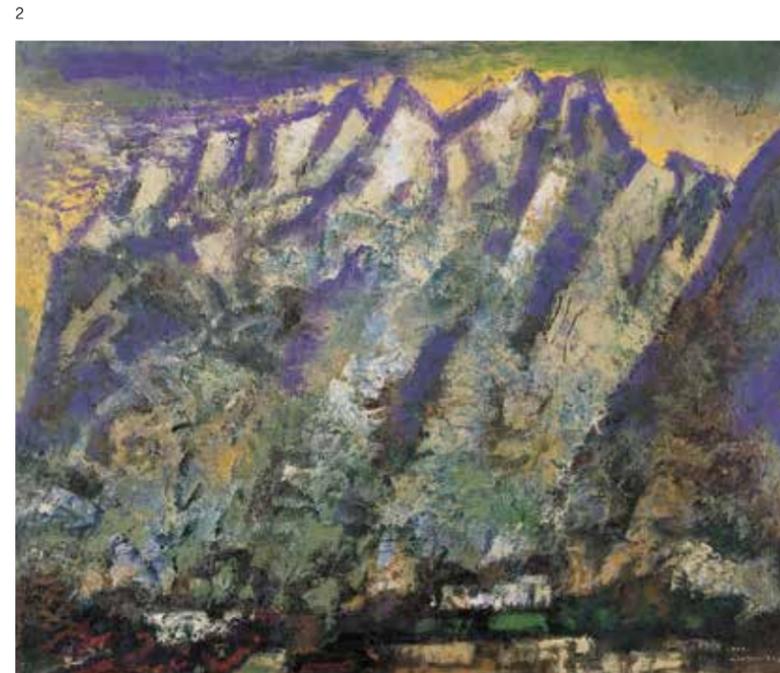
생명의 아름다움에 순응하는 거인적인 산의 설화
글. 신향설(미술평론가)

화가의 창의적인 사고는 의식을 지배한다. 그러기에 평생 그림에만 몰두할 수 있는 것이리라. 창작활동에만 전념할 수 있다는 것은 의식의 집중으로만 가능한 일이다. 그 집중된 의식은 창작, 즉 새로운 조형세계를 구축하는데 소비된다. 하지만 전인미답의 새로운 조형세계는 어디에도 있고 동시에 어디에도 없다. 마치 오리무중과 같다. 손에 잡힐 듯싶으면서도 쉽사리 잡히지 않는 일종의 허상과 같은 것이다. 의식에 나타나는 듯싶다가 사라지곤 하는 그 허상을 움켜쥐어 시각적인 이미지로 변환하는 것이 다름 아닌 신현국의 작업방식이다.

그의 작업방식은 언제나 심상의 흐름과 그 흐름에 격하게 반응하는 붓질로 시종한다. 형태에 대한 의지가 약하다고 해서 무의식이나 감정의 표출, 또는 우연적인 표현에 의탁하는 추상적인 표현방식에 동조하는 것은 아니다. 그의 작업은 실제에 근거하여 그로부터 발단하는 심상의 표현을 중시한다. 비구상작업 자체가 이와 같은 심적인 과정을 통해 전개된다. 따라서 작업하는 순간에는 형태에 대한 의지가 미약할지라도 최종적으로는 심상이 지시하는 이미지로 마무리되는 것이다. '빛이 있는 자연'과 '산의 울림' '빛이 있는 자연의 소리'라는 명제를 가진 일련의 작품들은 모두 심상의 표현이라고 할 수 있다. 자연이라는 현실적인 인식의 대상을 통해 이루어지는 까닭이기에 그렇다. 여기에서 '산의 울림' 연작은 산이라는 대상을 구체적으로 명시한다. '울림'이라는 단어가 암시하고 있듯이 산의 외형이 아니라 거대한 생명체로서의 산이 들려주는 소리, 즉 내적인 언어를 표현하겠다는 의지를 표명한다. 뿐만 아니라 '빛이 있는 자연의 소리' 역시 빛을 통해 깨어나는 생명의 기운을 표현하려는 것임을 알 수 있다. 빛은 세상의 모든 생명체의 존재를 밝혀준다. 빛으로부터 생명이 시원하고 빛에 의해 세상이 어둠으로부터 깨어난다는 진리를 작품의 사상 및 철학적인 근간으로 삼고 있음을 말해준다. 이렇듯이 그가 구상작업에서조차 형태를 드러내는데 인색한 것은 보이는 사실의 재현과는 다른 길을 가고 있기 때문이다.

즉 우리가 보고 있는 자연풍경 또는 산의 모습을 재현하는 것이 아니라, 온갖 생명체를 품 안에 안고 있는 생명의 숲으로서의 거대한 존재감을 드러내려는 것이다. 산을 대상으로 하는 작품은 어쩌면 거인과 같은 존재성을 의식하도록 하려는지 모른다. 시각 및 감정을 압박하는 거대한 존재로서의 거인은 불가침이다. 그러나 그 거인에게도 소인을 품에 안는 따스한 혈류가 있다. 그가 거인적인 이미지의 산을 통해 말하고자 하는 것은 다름 아닌 생명체를 보듬는 생명의 기운이야말로 아름다움의 진면목일 수 있다는 것이다. 그가 제시하는 아름다움이란 바로 생의 기운이다. 산 속에 깃들인 생의 기운을 격렬히 표현함으로써 미의 본질에 직입하려는 것이다. 다시 말해 생명체의 터전으로서의 산의 이미지를 거인과 같은 결코 허물 수 없는 거대한 존재감으로 귀결시킴으로써 심미적인 아름다움을 지향하는 그 자신의 작품세계를 완결시키고자 한다. ▶

1 산의 울림 927.3×22.0cm, Oil on canvas, 2013
2 산의 울림 227.3×181.8cm, Oil on canvas, 2001
3 꽃(Flower) 33.4×24.2cm, Oil on canvas, 2012



입문! 캘리그래피 & 3D 프린터

인간은 자아실현을 통해 인격을 완성하고 진정한 행복을 이룬다.

교과서에는 자아실현의 전제 조건으로 건강, 절제 창의성, 사회 정의의 추구 등을 꼽고 있다.

너무 거창하게 들린다면 취미생활 정도로 시작해 보는 건 어떨까? 건전한 취미활동을 통해서도 자아실현에 한걸음 더 가까이 갈 수 있다. 시작이 반이라고 요즘 뜨는 핫하고 쿨한 취미 두 가지를 소개해 본다.

자료 협조: 편샵 (www.funshop.co.kr)



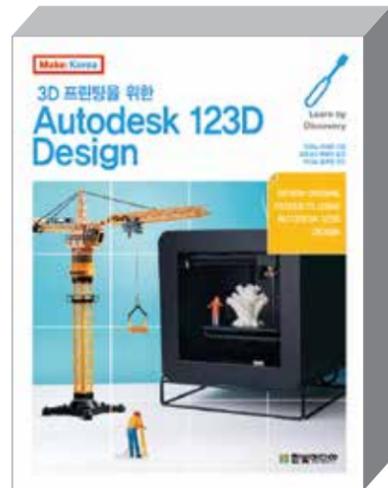
3D 프린팅을 위한 Autodesk 123D Design

3D 프린터에 대한 열기는 실로 놀랍다. 일반 소비자에게는 다소 먼 이야기로 들렸는데 어느새 성큼 우리 곁에 다가온 느낌이다. 개인이 손에 넣을 수 있는 가격대인 백만 원대 제품들도 제법 많이 쏟아졌다. 언젠가는 PC프린터처럼 가정마다 한대씩 구비할 날이 멀지 않았을지도 모르겠다. 이 책은 3D 프린터에 호기심을 지닌 사람들을 위한 입문서이다. 초보자를 위한 친절한 설명과 관련정보를 꼼꼼히 모았다. Autodesk에서 만든 무료 모델링 소프트웨어인 123D Design을 통해 결과물을 만드는 과정도 담았다.



쉐퍼 캘리그래피 클래식 Maxi kit 만년필 세트

흔히 '손글씨'라고 불리는 '캘리그래피(Calligraphy)'는 정확히 말하면 '손으로 그린 그림문자'라는 뜻이다. 광고를 비롯해 영화, 드라마의 타이틀에서 많이 쓰이는 독특한 글씨체를 연상하면 된다. 대중적으로 많이 접할 수 있는 만큼 인기도 높다. 비교적 쉬운 것 같지만 많은 노력과 연구, 연습이 필요한 취미이다. 가성비가 뛰어나고 다양한 구성품을 갖춘 입문용 키트가 필수이다. 이 제품에는 가장 많이 사용하는 3가지 굵기의 팬촉과 20개의 카트리지가, 연습노트, 가이드북, 컨버터까지 제공된다.



직장인이여 성취하라

바쁜 직장인들에게 업무 외적으로 무엇인가를 이룬다는 일은 쉽지 않다.

특히 IMF 이후 대량실직을 지켜본 세대는 안정적인 직장생활을 위해서라면 많은 것들은 포기하는 성향이 강했다.

하지만 시대가 변해가며 반대의 움직임도 늘고 있다. 고소득이나 안정감 보다는 자아의 만족을 중시하는 삶을 선택하는 이들도 있다. 꼭 어느 한쪽으로 치우칠 필요는 없다. 기존의 직장생활을 잘 유지하면서 개인의 자아까지 성취할 수 있는 방법들을 찾아보자.

공부

단순히 업무 수행에 도움이 되기 위해 억지로 하는 공부가 아니다. 영어실력과 자격증을 늘리는 것만으로는 행복해질 수 없다. 성공을 위한 수단으로서의 공부가 아니라 자신이 주체가 되어 공부 그 자체를 즐기는 것이 중요하다. 지금은 평생교육에 대한 필요성이 그 어느 때보다 강조되는 시대이다. 어떤 분야가 되었든 도전하고 몰입하여 창의성을 발휘할 수 있도록 공부하라. 자신의 가치와 행복을 함께 업그레이드 할 수 있을 것이다.

STUDY



정체성

직장인에게 정체성은 결코 철학적이거나 형이상학적인 영역에 그치지 않는다. 정체성을 뚜렷하게 확립하지 못하면 직장이나 업무를 선택할 때도 즉흥적인 판단에 의지한다. 점차 현재의 일에 집중하지 못하고 장래의 행복만 꿈꾸게 된다. 구체적으로 계획을 짜거나 이를 실천하는 능력은 떨어지기 때문에 현실은 변화를 추구하지도 못한다. 결국 다른 사람과 자신을 비교하거나 무능함을 자책하면서 행복과는 더욱더 멀어질 뿐이다. 자신이 누구인지를 먼저 자각하라.

IDENTITY



DIESEL

몸짱

오동남이라는 말을 들어 보았는가? 오빠 같은 동남의 약자로 자신을 꾸미는 일에 기꺼이 투자하는 40대 남성을 가리키는 말이다. 최근에는 백화점 패션 매장에서 옷을 고르거나 상담하는 중년 남성들을 흔히 볼 수 있다. 예전 같으면 상상하기 어려웠을 일이다. 직장에서 열심히 일하는 것으로 인정받고 싶은 마음만큼이나, 나도 아름답고 멋있어 질 수 있다는 긍정심으로 열심히 몸 관리를 하는 것도 자연스러운 일이다. 스스로의 몸을 사랑하고 가꾸는 것도 하나의 자아실현 수단이 될 수 있는 세상이다.



수험생의, 수험생에 의한, 수험생을 위한 **수면**이란?

2014년 10월 모일, 부족한 수면 시간과 피로를 이기기 위해 애쓰고 있는 수험생들을 위로하기 위해 제 16대 수면 대통령 에이브자리햄 링컨은 다음과 같은 명언설을 남겼다.
 “모든 사람은 평등하게 숙면해야 한다는 수면국 신조를 지키기 위해 끝까지 싸웠던 수험생. 그들을 잊지 말아야 합니다. 수험생의, 수험생에 의한, 수험생을 위한 수면은 이 세상에서 결코 사라지지 않을 것입니다!”

글. 김유석 그림. 김은경



적정한 수면시간은 8~9시간?

전문가들이 권하는 청소년 적정 수면 시간은 8~9시간인데요. 그만큼 잘 수 없더라도 편안한 수면을 취하고 수면효율을 높이기 위해 잠자기 좋은 환경을 만들어주고, 올바른 수면 습관을 들인다면 수면효율과 학습효율 두 마리 토끼를 잡을 수 있습니다. 그러기 위해서는 수험생의 신체 구조, 체질, 습관 등에 맞춰 편안한 침실환경을 만들고 적절한 침구를 사용해야 합니다. 수험생의 수면환경은 짧은 시간 동안 효율적인 수면을 취할 수 있도록 완벽하게 세팅되어 있어야 합니다.



습도와 체온을 조절하라

실내 온도는 22~24°C로 맞추고 감기에 걸리지 않도록 습도도 맞춰주세요! 습도가 낮으면 건조해서 코골이를 유발하거나 감기가 걸리기 쉬운 환경이 됩니다. 반대로 습도가 높으면 잠자리가 눅눅해져 쾌적하지 못한 수면을 취하게 될 수 밖에 없어요. 이불은 가볍고 통기성이 좋은 거위털, 양모 이불이 좋습니다. 점점 일교차가 심한 가을로 접어들수록 특히 체온 유지가 매우 중요합니다. 보온성이 있으면서도 무게가 무겁지 않아야 하니까요.



머리는 시원, 발은 따뜻!

숙면을 취하기 위해서는 두한족열을 지키는 것이 좋습니다. 머리 쪽은 시원하게, 신체의 말초인 발은 따뜻하게 보온해주는 것을 말하는데요. 학업으로 인한 스트레스가 많은 수험생들은 특히 머리 쪽에 열이 많이 모이기 쉬운데요. 머리를 시원하게 해주는 것이 수면과 스트레스 해소에 도움이 된답니다. 발을 따뜻하게 해주어 혈액순환을 촉진시키기 위해서는 거위털이 충전된 수면슈즈를 추천합니다.



수험생은 앉은 자세만큼 자는 자세도 중요하다

오랫동안 의자에 앉아 있는 수험생들! 앉은 자세만큼이나 잠을 자는 자세도 중요한데요. 허리를 비롯한 목에 긴장이 많이 가해지는 수험생의 척추 및 경추가 제대로 쉴 수 있는 유일한 때가 바로 수면시간이기 때문입니다. 공부뿐 아니라 컴퓨터나 스마트폰 사용시간 증가도 구부정한 자세를 유발해 척추측만증 발병률을 높이는데 한몫하고 있습니다. 이렇듯 하루동안 쌓인 긴장을 풀어주기 위해서는 수면시간만큼은 편안한 자세로 잠드는 것이 반드시 필요합니다.



People | 칭찬합시다

장교공채 38-2기 황창환 사원과 황규범 사원이 스튜디오를 찾았습니다. 두 사람은 독서를 좋아한다는 공통점이 있는데요. 비슷한 점이 많은 두 사람은 사내에서도 끈끈한 우정을 자랑합니다. 촬영 내내 서로를 격려하며 멋진 모습을 보여준 두 사람! 앞으로도 책을 항상 곁에 두며 자신의 역량을 꾸준히 키워나가겠다는 다짐이 더욱 멋져 보였습니다.



Together | 임직원 체험기

영업1팀 고영식 팀장이 난생처음 캘리그래피를 체험했습니다. 한 자 한 자 글씨를 쓸 때마다 미세하게 떨리는 붓끝에서 진중한 모습과 더불어 아이 같은 순수함을 엿볼 수 있었습니다. 캘리그래피 매력에 흠뻑 빠진 고 팀장은 완성된 좌우명을 아들사진과 가족사진 옆에 두고 소중히 간직하겠다고 합니다. 그의 근사한 취미가 계속되길 응원합니다.

Good morning, Good bedding 2014년 10월호를 보시고 '칭찬합시다' 코너와 '임직원 체험기' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. '칭찬합시다' 코너에 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

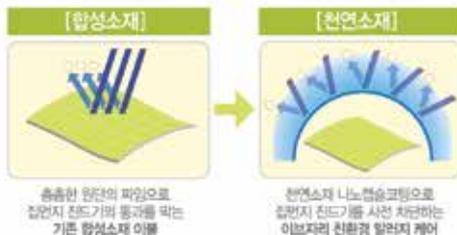
신청 기간 2014년 10월 1일 ~ 10월 15일
 이메일 jilee0307@evezary.co.kr
 당첨자 발표 2014년 10월 15일 이후 개별 연락드립니다.



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 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** **HEIMA** *Home & eve*
HOME COLLECTION the total living collection