

GOOD

morning
good bedding

evezary magazine
November 2014

vol.101



Good Morning, Good Bedding

evezary magazine November 2014 vol.101

02 Main Issue 이브자리 창립 38주년 기념 이벤트	06 Main Issue 슬립앤슬립 포 키즈	08 Main Issue 든든한 겨울준비는 이브자리에서 시작하세요	13 New Open 대리점 소식
14 Atrian 아프리아 극기체험행사	16 On Air 이브자리와 함께하는, 이브자리와 함께할 드라마	18 People 자연 속에서 느끼는 사람의 향기	22 Interview 고객의 마음을 매혹하는 최고급의 자신감으로
24 Together 일상의 행복은 따스한 커피 향기를 타고	28 Talk 나만의 오감만족 힐링 타임	30 Health 겨울철 실내운동으로 이런 운동 강추!	36 Dr. evezary 기온은 뚝! 혈압은 썩! 혈관 건강의 적신호
38 Recipe 눈 건강에 좋다는 최강 슈퍼푸드 케일	40 Interior 따스해서 더 머물고 싶은 집	44 evezary Accessory 2014 Fall & Winter Accessory Collection	46 Goods 빛과 향기로 불러일으키는 따스함
47 Keyword 당신의 직장생활은 안녕하십니까?	48 Emotion 불면증이어 잘 있거라		

발행일 2014년 10월 27일 발행 (통권 제101호 11월호)
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



점점 쌀쌀해지는 날씨에, 따뜻한 차 한 잔이 떠오르는 요즘이다.
 두 손 가득 머그잔을 들고 은은한 차 향기를 음미하고 있노라면,
 어쩐지 몸은 물론 마음까지 훈훈해지는 듯하다.
 하루가 다르게 기온이 급격하게 떨어지는 이맘때는 체온을 따스하게
 유지하는 것이 필수. 향긋한 차 한 잔에 반신욕까지 하고 나면
 종일 쌓인 피로도 조금은 잊을 수 있다. 여기에 부드러운면서도
 보온성이 높은 침구로 수면의 질을 좀 더 높여보자.

핑크다이안
 부드럽고 은은한 플라워 패턴이 순수한 느낌을 주며 밝은 컬러감으로 사계절 사용이
 가능한 실용적인 침구이다. 민감한 피부를 지닌 고객에게 추천. 최고의 부드러움을 지닌
 천연소재 모달을 사용하여 부드러운 터치감은 물론이고 흡수성과 내구성까지 뛰어난
 편안한 수면을 도와준다.

celebrating 38th Anniversary

꿀잠패키지

고객 감사 서비스

백합가족 한마당 축제

홈페이지 개편 예정

이브자리,
창립 38주년 기념 이벤트

1976년 창립 이래 고객의 아름다운 침실과 건강한 생활문화를 창조해온 이브자리가 지난 10월 3일 창립 38주년을 맞아 불면증 해소에 도움을 주는 '꿀잠패키지'를 제안했다. 꿀잠패키지는 수십 년 간 국내 수면산업을 선도해온 이브자리만의 연구와 기술력이 집약된 수면 솔루션으로, 필수 수면 용품인 '깔고, 덮고, 베는' 3가지 상품으로 구성됐다. 먼저 매트리스 상단에 깔아 사용하는 '알리지케어(면모달) 패드'는 집먼지 진드기의 접근을 원천 차단하는 알리지케어 기능을 갖추어 예민한 피부를 가진 고객에게 적합하다. 덮는 제품 '덴마크 구스'는 유럽산 구스 다운을 90% 함량한 이불 속통으로, 가벼우면서도 보온성이 뛰어나다. '의사가 추천하는 베개(측면)'는 측면 수면이 많은 한국인에게 최적화된 제품이다.

이 외에도 이브자리는 38주년을 맞아 고객 감사 서비스를 진행했다. 이브자리 전국 대리점에서 인기 상품인 SIF 소마 매트리스 커버 세트 구매 시 패드를 무료 제공하는 사은품 증정 행사를 진행하였다. 또한, 이브자리 공식 홈페이지 전면 개편을 통해 불면증을 겪는 고객에게 유용한 수면 정보를 제공하는 등 수면 컨설팅 서비스를 강화할 예정이다. 이처럼 이브자리는 생명과학을 응용한 최적의 수면환경을 제공하기 위해 2003년 수면환경연구소를 설립해 R&D에 지속적으로 투자해왔으며 개인별 맞춤 수면 컨설팅 브랜드인 '슬립앤슬립(Sleep&Sleep)'을 론칭하는 등 국내 수면산업을 이끌어가고 있다.

evezary
38th Anniversary

신체의 곡선에 맞춰 몸을 포근하게 감싸주는 덴마크 구스 이불 속

옆으로 자도 목이 편안하도록 받쳐주는 의사가 추천하는 측면수면베개

알리지 기능이 들어간 친환경 면모달 패드

좋은 이불을 넘어 좋은 잠을 만들어온 38년 이브자리의 노하우를 꿀잠패키지에 담았습니다

이브자리가 선보이는 건강한 수면 조합, 꿀잠패키지

몸이 긴장을 풀고 편하게 쉴 수 있는 유일한 시간. 잠자는 시간! 그 8시간이 숙면시간이 되도록 이브자리는 38년을 연구했습니다. 한국인의 수면체질과 환경을 연구하고 제품별 시너지를 고려하여 최적으로 설계한 꿀잠패키지 - 매일 밤, 건강한 잠을 드립니다

evezary
38th Anniversary

지난 9월 27일, 이브자리 인천 생산지부와 본사 임직원들은 경기도 양평에 모여 '백합가족 한마당 축제'를 즐겼다. 넓고 쾌적한 환경의 '청운골 생태마을'에 모인 백합가족들은 아침 가벼운 산행을 시작으로 조별 게임 및 장기자랑, 가족들과 즐거운 식사시간을 가졌다. 이날의 하이라이트는 직원들의 힘겨루기인 남자부 '씨름', 여자부 '팔씨름' 대회였다. 남자부 '씨름'에서는 다은의 이용인 지부장이 이만기의 전성기 시절을 연상케하며 압도적인 승리로 우승을 차지했고, 여자부 '팔씨름'에서는 다은의 최선영 사원이 우승했다. 마지막 순서는 신입사원들과 지부원들의 끼와 열정을 볼 수 있는 장기자랑으로 이어졌다. 종일 웃고 즐기며 하나로 화합했던 시간. 행복한 이벤트 가득했던 '백합가족 한마당 축제'의 면면을 살펴본다. 📸



위, 축제에 앞서 정정당당한 승부를 당부하는 이브자리 회장님
아래, 준비운동을 하며 몸을 푸는 임직원들



남자부 씨름 못지않게 박빙의 승부를 펼쳤던
여자부 팔씨름 대회



인천 생산지부 임직원들

청운골 생태마을에서의 아침 산행
함께 야호~를 외치며 즐거운 축제의
하루를 시작했다.



백합가족 한마당 축제의 대미를 장식한
신입사원과 지부원들의 장기자랑

Baekhap Family Hanmadang Festival



협력해야만 공을 떨어트리지 않을 수 있다!



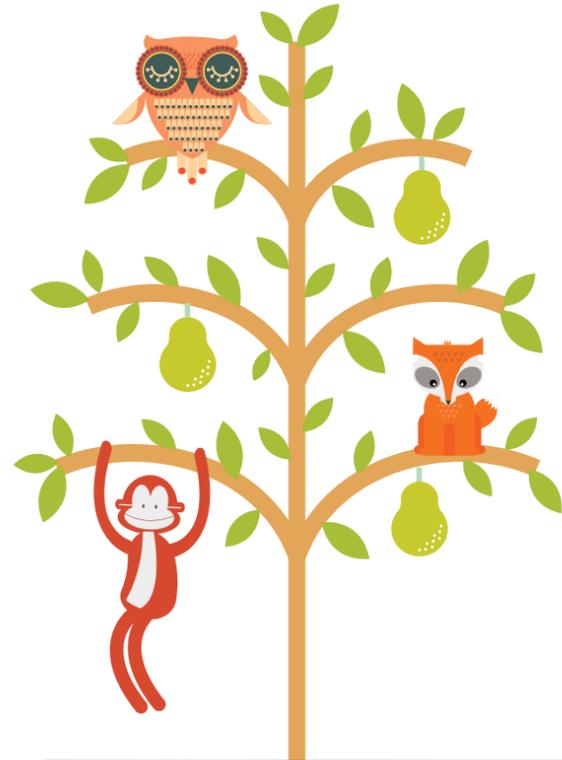
이만기의 전성기 시절을 연상케한
남자부 씨름 대회



SLEEP&SLEEP for KIDS

SLEEP&SLEEP
for Kids

슬립앤슬립,
어린이를 위한 맞춤형 수면 전문샵 오픈

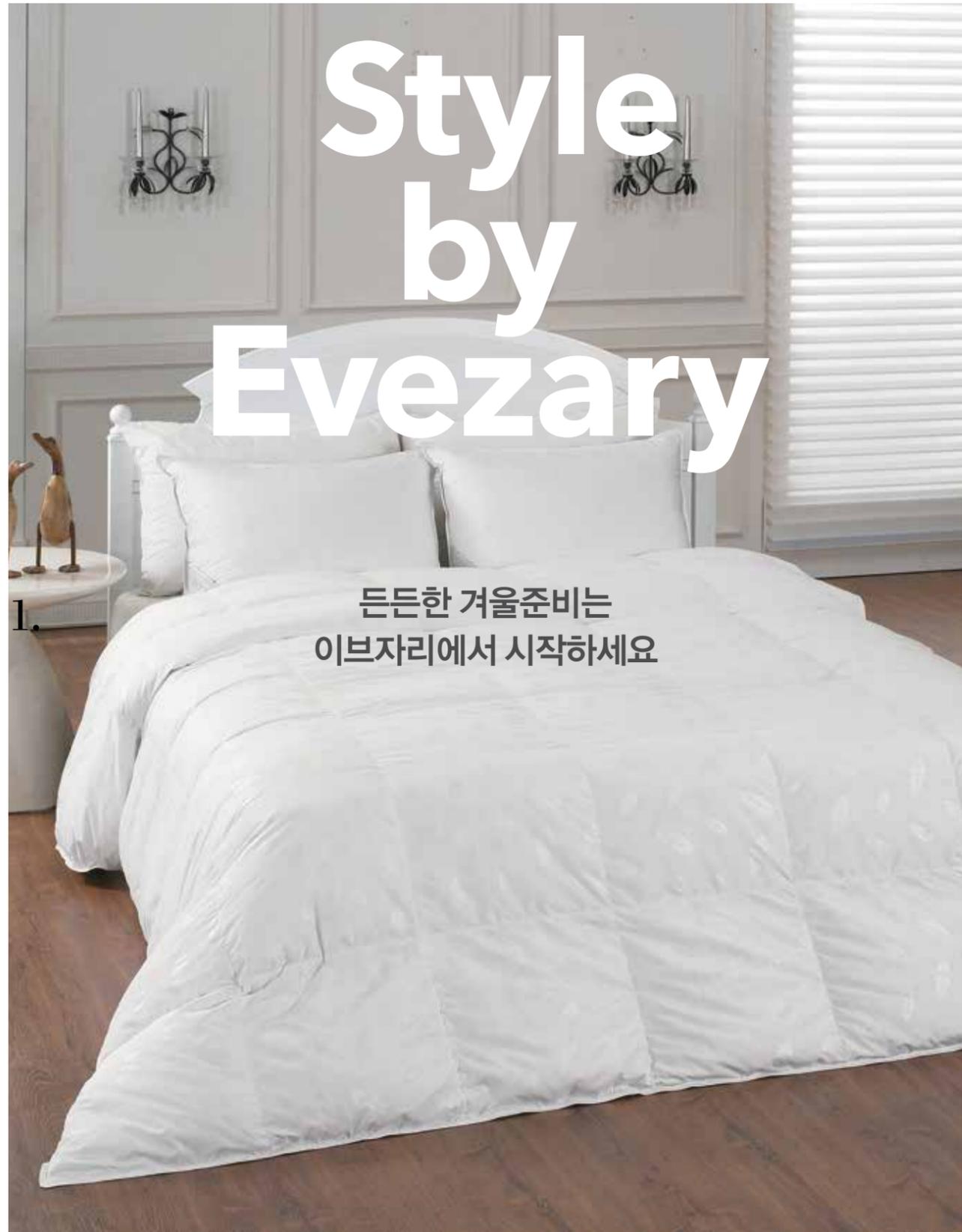


이브자리의 개인별 맞춤 수면 전문브랜드인 슬립앤슬립(SLEEP&SLEEP)은 지난 10월 4일 코엑스 아쿠아리움 옆에 어린이를 위한 수면용품 전문 팝업스토어인 '슬립앤슬립 포 키즈'를 오픈했다. '슬립앤슬립 포 키즈'는 코엑스몰에 최초로 개설한 수면용품 전문 체험 매장으로 어린이들이 다양한 수면용품을 직접 체험해 볼 수 있도록 꾸몄다. 베개 체험 특화매장을 컨셉으로 향후 3개월 동안 운영되는 본 팝업스토어에서는 침구류를 비롯한 수면용품을 한자리에서 만나 볼 수 있다. 또한 수면용품 전문브랜드인 슬립앤슬립과 파라디스의 베개, 로프티의 하프바디 필로우, 아이 필로우 등 수면 액세서리를 자유롭게 체험할 수 있으며, 침대를 설치해 실제 수면 환경 체험이 가능하도록

했다. 지난달 팝업스토어는 주말에 하루 300팀, 평일150팀의 고객들이 들를 정도로 관심이 높다. 이번 운영을 통하여 슬립앤슬립 브랜드 홍보와 다양한 기능성 속통 및 알러지케어 상품의 MD구성을 통하여 고객 반응 분석을 진행할 예정이다. 향후 이를 토대로 키즈군을 강화하여 모든 세대를 아우르는 라인업을 준비할 예정이다. 수면환경 연구소 고진수 부소장은 "코엑스 아쿠아리움을 방문하는 고객들이 편하게 들러볼 수 있는 위치에 있어 아이를 동반한 가족들의 방문이 기대된다"며 "아이들의 숙면을 위한 좋은 환경을 점검해 볼 수 있는 시간이 됐으면 좋겠다"고 전했다. 



SLEEP&SLEEP
for Kids



Style by Evezary

1. 든든한 겨울준비는
이브자리에서 시작하세요



보고만 있어도
훈훈해지는
이브자리
겨울속통 제안전

아침저녁으로 쌀쌀해지는 본격적인 가을, 슬슬 침구를 바꿔야겠다는 생각이 든다면 편안한 수면은 물론, 건강까지 생각한 똑똑한 이브자리 겨울속통에 주목해보자. 피부에 직접 닿는 베딩을 엄선해서 골랐다면 이불과 요, 베개 속에 들어가는 충전재 또한 신중히 고려해야 한다. 건강한 베딩은 건강한 충전물까지 갖추어야 완성된다는 사실을 잊지 말 것!

건강한 침구속통 고르기 TIP

1. 이런 이불을 고르세요!

자는 동안 체온을 지켜주며
땀 흡수와 배출이 원활하고
적당한 무게감을 가지며,
몸에 편안하게 감기는 위생적인
이불

2. 이런 베드를 고르세요!

인체의 S자형 굴곡을 수면 중에도
바르게 유지시켜주며 적당한 지지력,
경도, 복원력, 충격흡수, 체압분산으로
신체의 안락감을 준다. 보온, 흡습,
수분 발산이 원활하고 위생적인 베드



덴마크구스 이불속

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

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



뉴)삼단(슈프렐울트라) 요속

슈프렐 울트라는 보온성과 복원력이 좋아
포근하고 편안한 수면을 도와준다. 특히 울트라는
4개의 공기구멍(4중공)으로 구성된 섬유입자로 인해
원상 회복률이 우수하다.

- 소재 면100%(60수 평직)
- 충전물 울트라+견면+울트라(울트라-독일산)
- 사이즈 S(100×195), D(120×200), Q(135×205), K(145×205)

나쁜 냄새로부터 아이의 공부방 지켜주기 프로젝트!

2배 더 강력해진 소취기능, 99.9% 항균효과!

아이의 이불 빨래를 매일 할 수 없다면 이브자리 소취강화 이불을 추천한다. 세균서식 억제는 물론 지속성이 2배 더 강화된 소취작용으로 우리 아이의 방을 쾌적하게 만들어준다. 이브자리 소취강화 이불은 천연 키토산을 주성분으로 하는 발명 특허기술인 N-BIO가공 및 국가 공인 기관인 한국소비과학연구소에서 인증한 SF마크를 획득하여 안정성이 입증된 친환경적인 침구이다. 또한 과학적으로 검증된 다기능성 항균 침구로, 소취작용을 통해 냄새 제거 및 냄새 억제에 탁월하다. 아울러 세균 서식 억제에도 강하다. 아토피와 알레르기 피부 질환이 있는 민감한 아이에게 가장 필요한 상품으로, 자녀방에 들일 새로운 침구를 찾는 이들에게 추천한다. 



댄디체크(소취강화)

호르몬의 변화로 땀과 피지분비 양이 많아진 우리 아이를 위해 추천한다. 천연성분으로 항균 가공하여 소취기능을 2배 이상 강화했다. 면 100% 소재로 내구성이 좋아 잦은 세탁에도 해짐없이 오랫동안 사용할 수 있으며 통기성, 흡수성이 뛰어나 청소년뿐만 아니라 성인들까지도 쾌적하게 사용할 수 있다. 과학적으로 검증된 다기능성 항균제를 사용하여 냄새제거 및 냄새 억제 효과가 탁월하다.

- 색상 핑크/블루
- 소재 면 40수 트릴
- 아이템 누커Q, 누커SS / 매커Q,SS / 베커L,S / 요커Q, 요커D, 요커S / 이커D, 이커S / 차렘D, 차렘S / 침커Q / 패드Q, 패드SS / 카페트165×210 / 매커SET Q,SS / 요이커SET Q,D,S / 침커SET Q

이브자리 소취강화이불! 기능을 소개합니다

1. 소취작용으로 냄새제거 및 냄새억제
2. 세균 서식 억제
3. 정전기 발생 억제
4. 아토피 및 알레르기 피부질환 예방 및 보습
5. 원적외선 방출로 인체 혈액순환 촉진

이브자리의 소취강화이불! 이런 분들에게 권합니다

1. 호르몬의 변화로 땀과 피지분비 양이 많은 청소년
2. 아이 방의 냄새 때문에 이불세탁을 자주 하는 주부
3. 자녀의 기숙사 이불
4. 아토피, 알레르기가 있는 피부가 민감한 우리 아이





멜론(소취강화)

아토피, 알레르기가 있는 우리 아이를 위해 추천한다. 천연성분으로 항균 가공하여 소취기능을 2배 이상 강화한 상품으로, 면 100% 소재로 내구성이 좋아 잦은 세탁에도 해짐없이 오랫동안 사용할 수 있으며 통기성, 흡수성이 뛰어나 청소년뿐만 아니라 성인들까지도 쾌적하게 사용할 수 있는 상품이다. 안정성이 입증된 친환경 천연 가공제를 사용하여 아토피 및 알레르기 피부 질환 예방과 보습에 탁월하다.

- 색상 핑크/블루
- 소재 면 40수 트릴
- 아이템 누커Q, 누커SS / 매커Q,SS / 베커,S / 요커Q, 요커D, 요커S / 이커D, 이커S / 차렙D, 차렙S / 침커Q / 패드Q, 패드SS / 카페트165x210 / 매커SET Q,SS / 요이커SET Q,D,S / 침커SET Q

NEW OPEN



이브자리
신규
제천청전점

천고가 높고 전면이 통유리로 된 가로로 긴 매장이다. 매장 사방으로 아파트단지, 학교가 매우 많은 주택가에 위치하여 고객유입이 많을 것으로 예상된다.

충북 제천시 청전동 22번지



이브자리
신규
대전관평점

매장기준 북쪽에 공단이 있으며 서쪽과 남쪽에 아파트와 주택 등이 위치해있고 정면에 4차선 도로와 인도에 유동인구가 많은 것이 특징이다. 기존 송강매장을 운영하는 점주가 운영해 고객 서비스가 좋을 것으로 예상된다.

대전 유성구 관평동 829번지



이브자리
리뉴얼
충주연수점

학교와 아파트단지가 밀집한 위치에 있어 유동인구가 많은 것이 특징이다. 이번 리뉴얼로 화사하고 깔끔한 매장으로 변신하였으며 매출증대가 예상된다.

충청북도 충주시 연수동 1716번지

TEAM POWER BIKE-RIDING

아프리아이 3분기를 마감하면서 이색적인 극기체험행사를 진행했다. 조를 이룬 팀원들이 자전거 라이딩 코스를 돌며, 팀원들의 소통과 협업의 팀워크를 바탕으로 각 포스트별로 미션을 수행하는 것이다. 미션을 수행하면서 가치체계를 몸소 체험할 수 있어, 신입은 물론 임직원 모두에게 회사 및 구성원들의 존재가치를 다시금 생각하는 좋은 기회였다. 포스트별 어려운 미션에도 굴하지 않고, 팀워크를 발휘하여 서로 응원하고 협동하며 모든 미션을 해결한 시간. 바로 그 생생하고, 뜨거웠던 현장을 소개한다.



1

1 POST MISSION : 기본 충실 & 스피드 (공중부양 사진 찍기)

집결시간 안에 팀원 전체가 도착하는 첫 번째 미션. 팀원 전체 도착 후 공중부양사진을 찍어 인증을 해야만 자전거를 대여하여 다음 미션을 향해 출발할 수 있다. 사전 미팅을 하는 등 철저한 미션 준비를 통해 첫 미션부터 팀원간의 팀워크를 가늠할 수 있었다.



2014.10.11 아프리아이 3분기 마감 극기행사



● 극기구간 : 팔당역 ~ 두물머리 (약 32km)



3

3 POST MISSION : 봉사 & 협업 (골프공 옮겨내기)

최대의 팀워크가 필요한 미션. 순발력과 협동, 배려심이 중요한 미션으로 3분의 한정된 시간 안에 최상의 팀워크를 발휘해야 한다. 조원들의 체력을 감안하여 순서를 정하고, 서로가 손발을 맞춰 미션을 수행하는 모습에서 뜨거운 열정과 서로간의 따뜻한 마음이 느껴진다.



“ 4시간 동안 2인용 자전거로 선배님을 태우고 달리는 게 사실 힘들기도 했습니다. 하지만 서로 격려해주고 발을 맞춰주는 모습에 힘을 내서 완주할 수 있었습니다. - 키스앤헝팀 '팽정훈' ”

“ 사무실이 아닌 탁 트인 멋진 풍경 속에서 팀원과 함께 자전거를 타다보니 좀 더 진솔한 서로의 마음을 이야기할 수 있었고 함께 달리고, 함께 미션을 하며 팀원이 하나됨을 느꼈습니다. - 미단사업부 '최영승' ”

“ 행사 운영으로 함께 달리지 못해 굉장히 아쉬웠습니다. 하지만 함께 달리고 미션을 수행하는 모습들을 보며 뜨거운 동료애를 느낄 수 있었습니다. - 재경팀 '원준근' ”

2

2 POST MISSION : 도전 & 협업 (코끼리코 신발 옮기기)

팀원의 도움이 절실한 미션. 조별 대표선수가 나와 코끼리코 10바퀴를 돈 후 통 안에 신발을 넣는 것으로, 서로를 믿고 몸을 맡기는 과정에서 평소 느끼기 힘든 팀원의 따뜻한 온기를 서로 느낄 수 있는 시간이었다.



이브자리와 함께하는, 이브자리와 함께할! 드라마



이제껏 수많은 드라마를 통해 이브자리 침구를 만나왔다. 하지만 이제는 새로운 드라마 속에서 다시 한 번 이브자리를 만날 수 있다! 인기리에 중영한 <연애의 발견>, <마마> 등의 드라마에 아쉬운 작별을 고하고, 새롭게 시작하는 드라마들을 반가운 마음으로 함께 살펴보자.



On Air



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



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



슈에프 보담결 플레이



허밍 로보카폴리 퍼즐 에비앙

coming soon



MBC 새 수목미니시리즈 <미스터 백>
돈·지위·명예 어느 것 하나 부러울 것 없는 재벌회장 70대 노인이 어느 날 우연한 사고로 30대로 젊음을 얻어, 그동안 알지 못했던 진짜 사랑의 감정을 처음으로 느끼게 되는 좌충우돌 판타지 코미디 로맨스 드라마다.
MBC 수, 목 오후 10시 방송 (11월 5일 첫방송)



로비햇지 선명한 컬러감이 도시적이고 세련된 느낌을 주는 침구로 2가지 컬러로 출시되어 선택의 폭이 넓다. 모달 함량이 높은 소재로 최상의 부드러움과 포근함을 선사해주는 상품이다.

뉴트럴 내추럴한 느낌의 디자인으로 자연친화적인 느낌을 주어 어떠한 가구와도 잘 어울린다. 천연성분으로 가공한 알러지케어 상품으로 집먼지진드기의 이물 서식 및 투과를 차단한다.

플렉스 도회적인 그레이컬러의 도트패턴으로 젊은 감각의 고객에게 추천한다. 부드러운 촉감과 탁월한 수분조절 능력을 가진 텐셀 소재를 사용하여 쾌적한 잠자리를 만들어준다.

석파랑 왕실을 상징하는 로열블루와 골드색상을 사용. 왕이 입던 용포에 놓였던 오조룡을 자수 모티브로 디자인했다.

마벨 절제된 세련미를 담아 디자인한 프리미엄 시크스타일로 스와로브스키를 연출하여 더욱 우아한 품격을 만드는 이브자리 프리미엄브랜드 SIF의 상품이다.

왕실예단
이브자리 왕실예단은 한국왕실문화원과 이브자리가 한국 왕실의 전통 문양을 재해석하여 디자인한 프리미엄 예단상품이다.



KBS 새 일일드라마 <달콤한 비밀(가제)>
밝고 당당한 미혼모가 일과 사랑, 그리고 아이를 지키기 위해 고군분투하는 이야기를 통해 진정한 가족과 사랑을 만들어가는 가족극. <빠꾸기둥지> 후속으로 방영 예정이다.
KBS 월~금 오후 7시 50분 방송



그랑 호텔식 베딩의 느낌을 원하는 고객에게 추천하는 상품으로 깨끗하고 베이직한 디자인으로 이브자리의 다른 상품들과도 믹스앤매치 가능하다.

반트 입체적인 패턴의 프린트로 캐주얼한 느낌과 젊고 세련된 감성으로 학생층부터 싱글층까지 다양한 연령대에서 사랑받는 상품이다.

브리즈 그레이와 핑크의 조화가 세련되게 표현되어 30~40대 고객층과 신혼부부가 선호하는 디자인이다. 특히 엘레강스한 가구와 인테리어에 잘 어울린다.

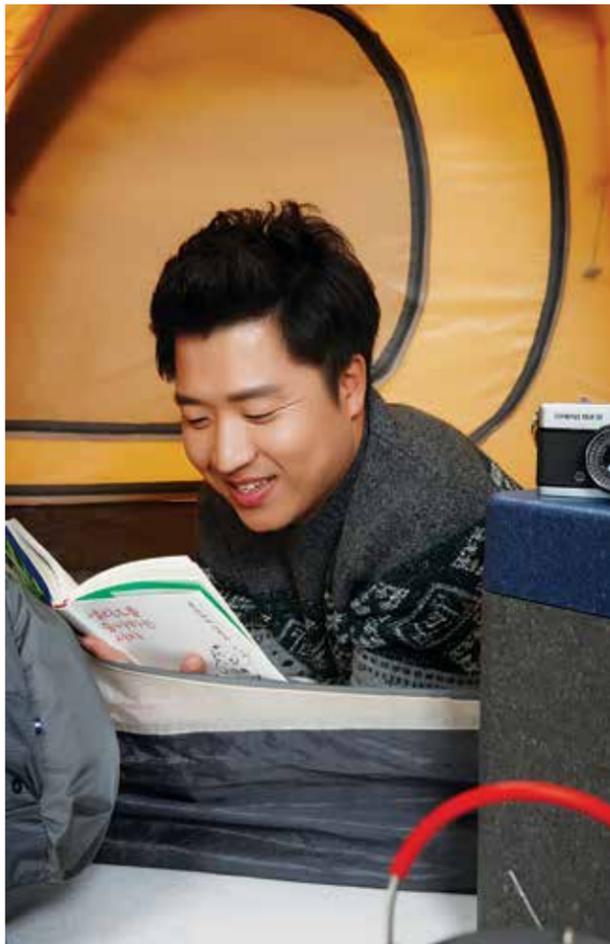
루핀 세련된 기하학 패턴과 잔잔한 패턴의 조화, 세련된 민트컬러가 돋보이는 디자인이다. 젊고 세련된 감성을 지닌 소비자들에게 추천한다.

플레이(핑크) 무채색의 모던한 라인이 선명한 컬러로 디자인된 북유럽풍 스타일. 텐셀 초극세사를 사용하여 부드러운 촉감과 집먼지진드기 예방 효과도 뛰어나다.

자연 속에서 느끼는 사람의 향기

11월의 칭찬 주인공
영업본부 이상철 과장 · 공태우 대리

청명한 하늘에 어디론가 떠나고 싶어지는 가을이 깊어간다. 자연의 아름다움을 만끽하며 사랑하는 사람들과 추억을 쌓는 데에는 캠핑이 제격. 평소에도 가족들과 캠핑을 다니며 도란도란 추억을 쌓아온 이상철 과장과 공태우 대리. 분주한 일과에 미처 실행하지 못한 캠핑 약속을 되새겨본다. 가족들과 함께하는 그날을 상상하며 먼저 모인 하루. 마치 캠핑장 한가운데 있는 것처럼 따뜻한 추억이 쌓인다.



안녕하세요. 두 분은 영업본부에서 근무한다고 들었습니다. 현재 하고 있는 일에 대해 간단히 소개 부탁드립니다.

공태우 대리. 2011년에 입사해서 이제 5년 차 이브자리인으로 지내고 있습니다. 영업본부에 있으면서 스토어 컨설턴트(Store Consultant)를 하고 있습니다. 저는 주로 수도권을 비롯해 강원도 등지에 있는 이브자리코디센 매장을 담당하고 있습니다.

이상철 과장. 저는 경기 북서쪽과 서울 남부 지역을 담당하고 있습니다. 서울시청을 기준으로 서울의 왼쪽이 제 담당입니다. 팀장으로서 대리점 담당도 하고, 지역 전체 매출을 관리하는 역할도 하고 있습니다.

두 분은 장교공채 입사동기라고 들었습니다. 서로의 첫인상은 어떠했나요?

공태우. 입사동기지만, 나이로는 이상철 과장님이 한참 형이예요. 그래서 처음부터 '어떤 분일까?' 궁금했어요. 하지만 나이차가 느껴지지 않을 정도로 편하게 대해줬죠.

이상철. 공태우 대리는 붙임성 있고 재미있는 성격이라 금방 친해졌어요. 회사 안에서도 마음을 나누며 지내는 친구 같은 사이이기도 하고요. 가끔은 절 너무 편하게 대하는 거 같기도 하지만요. (웃음)

오랜 시간 같은 일을 하며 함께해온 만큼 서로의 장점도 많이 알고 있을 텐데요. 서로 칭찬 한 마디 부탁드립니다.

공태우. 동기들끼리 있을 때는 오히려 도움 받는 게 많았어요. 대개 또래끼리 있으면 무슨 일이 있어도 서로 나서지 않으려고 하잖아요. 만형이라 자연스럽게 리더 역할을 도맡았죠. 업무를 하면서 스스로 깨우친 노하우가 생기면 혼자만 아는 게 아니라

같이 공유도 하고요.

이상철. 자기 일에 대한 책임감이 무척 강해요. 일을 하다 보면 스트레스 받는 날도 있을 텐데, 흔들리지 않고 마인드 컨트롤을 잘하는 거 같아요. 사교적이고 긍정적인 성격은 영업사원으로서도 장점이죠.

가을은 캠핑을 떠나기 좋은 계절이잖아요. 공태우 대리님은 캠핑을 좋아하나요?

공태우. 한 달에 한두 번은 캠핑을 가요. 처음에는 돛자리 하나 들고 공원에 나가는 정도였는데, 처형 가족들과 캠핑을 다녀오면서 재미를 알게 됐죠. 특히 네 살배기 딸아이가 캠핑을 정말 좋아하거든요. 자동차로 딱 막힌 도시에만 지내다가 조용한 자연 한가운데 가면 정말 좋죠. 숲을 바라보며 아내와 시원한 맥주 한 잔 마시는 재미도 쏠쏠하고, 반합에 끓여먹는 라면도 기막히게 맛있어요.

이상철 과장님도 가족들과 캠핑을 자주 간다고 들었어요. 캠핑의 매력은 무엇인가요?

이상철. 아무래도 자연 속에서 자연의 한 부분처럼 있을 수 있다는 게 아닐까요? 캠핑을 다니기 시작한 지는 꽤 오래 되었어요. 요즘처럼 캠핑 붐이 일기 한참 전부터 다녔거든요. 아이들도 야외에서 마음껏 뛰어 놀 수 있고요. 아들만 셋이라 어디에 가든 풀어만 놓으면 알아서 잘 놀거든요.

올 가을 기억에 남는 나들이 장소가 있다면 소개해주세요.

공태우. 지난해에 안면도로 캠핑을 다녀왔어요. 매년 바다 근처 자리에서만 캠핑을 했는데, 이번에는 자리가 없어서 바다에서 좀 떨어진 곳에 자리를 잡았거든요. 그런데 의외로 한적하고 좋더라고요. 잘 알려진 명당만 고집할 게 아니라, 장소마다 또 다른 매력이 있다는 걸 느꼈죠.



이상철. 얼마 전에 만이와 4대강 자전거 길을 타고 여행을 다녀왔어요. 하이킹도 하고 캠핑도 하면서 둘만의 시간을 보냈죠. 큰애가 열두 살인데 이제는 경치를 봐도 저랑 비슷한 감정을 느끼더라고요. 열 살인 둘째도 아빠와의 여행을 기다리고 있습니다. 다섯 살 막내도 더 크면 함께하겠죠?

마지막으로, 이브자리인으로서 이루고 싶은 목표나 계획이 있다면 말씀해주세요.

이상철. 언젠가는 이브자리 대리점을 운영하는 것이 목표입니다. 하나부터 시작해 나중에는 특정 지역에서 여러 매장을 운영하는 제대로 된 법인 사업자까지 꿈꾸고 있습니다.

공태우. 저 역시 제 점포 하나를 가지는 게 꿈이에요. 그리고 그 점포를 성공시키는 게 목표입니다. 우리 두 사람 모두 그 꿈을 함께 이루었으면 좋겠네요. 





고객의 마음을 매혹하는 최고급의 자신감으로

이브자리코디센 분당서현점 김지홍 점장

‘천당 밑에 분당’이라고 할 정도로 지역에 대한 자부심이 높은 성남시 분당구. 그중에서도 분당선 서현역 일대는 이곳의 대표적인 중심가로 다양한 매장이 치열한 경쟁을 벌이고 있다. 고급 소비성향을 지닌 이 지역 고객의 시선을 사로잡기 위해 이브자리코디센 분당서현점이 택한 것은 다름 아닌 ‘고급화 전략’이다. 들어서는 입구부터 서비스 하나하나 섬세하게 챙긴 이곳 매장 구석구석 35년 이불집 아들로 살아온 김지홍 점장의 치열한 고민이 묻어난다.

반갑습니다. 오픈한 지 얼마 되지 않은 새 매장이라는 느낌이 곳곳에서 느껴집니다. 8월에 새로 문을 연 매장이라고 들었는데, 이브자리를 특별히 선택한 이유가 있나요?
아버지가 이브자리 성남수진점을, 고모가 성남중동점을 운영하고 있습니다. 사실상 성남시에 있는 이브자리 매장 대부분을 우리 가족이 하는 거나 마찬가지예요. 아버지 밑에서 5년간 직원으로 근무하다가 이번에 독립했습니다. 사실 아버지께서 침구업에 40년간 종사하셨습니다. 도매와 소매를 두루 거쳤고, 재직이나 재단에도 조예가 깊으시죠. 그런 아버지가 이브자리를 운영한 지 15년 되었어요. 아무래도 브랜드의 지원이 큰 힘이 됩니다. 판매도 수월할 뿐만 아니라, A/S도 좋으니까요.

다른 업종을 택할 수도 있을 텐데, 부친을 이어 침구업을 택한 이유가 있을까요?
저는 태어날 때부터 ‘이불집 아들’이었습니다. 남들이 장난감을 가지고 놀 때, 가게에 굴러다니는 원단을 걸치고 슈퍼맨 놀이를 하면서 자랐어요. 그래서지 침구업에 종사하는 것이 ‘특별히 선택했다’고 말할 이야깃거리가 아니에요. 저에게는 지극히 자연스럽고 당연한 일입니다. 그만큼 가장 잘 아는 일이기도 하고요.

서현역 일대는 분당을 대표하는 상권으로 알려졌습니다. 이브자리코디센 분당서현점이 내세우는 대표적인 전략이 있다면, 소개해주세요.
백화점이 우리 매장에서 걸어가면 2~3분 거리에요. 여기에 분당구 안에만 대형마트가 다섯 개입니다. 게다가 대형매장들도 곳곳에 있죠. 정말 경쟁이 치열한 동네예요. 하지만 그만큼 인구가 많고, 생활 소득이 높아 소비 여력이 좋은

편입니다. 때문에 매장마다 객단가가 높습니다. 그러니 가격경쟁으로 들어가면 답이 없습니다. 그래서 처음부터 고급화 전략으로 나가기로 계획을 세웠습니다. 고객에게 내놓는 물 한 잔도 브랜드로 내놓고, 벽에 부착하는 홍보물도 플라스틱 액자에 넣어 비치하고 있습니다. 고급화 전략을 구사하는 다른 매장을 직접 찾아 벤치마킹도 하고, 이브자리 사보를 보면서 ‘이곳 점장님은 이렇게 하는구나’ 참고도 합니다.

백화점과 비교해 이곳 매장이 지닌 가장 큰 경쟁력은 무엇이라고 생각하시나요?
아무래도 직접 눈위보고 체험할 수 있다는 게 아닐까요. 게다가 한자리에서 다양한 상품을 만날 수 있으니까요. 매장 규모도 백화점 침구 브랜드를 모두 합한 것보다 우리 매장이 더 크고 품목도 다양하니까요. 매장을 꾸밀 때 생각한 세 가지 키워드가 있습니다. ‘한실’, ‘체험’, ‘혼수’죠. 특히, 백화점과 차별화하기 위해 집중한 것은 전통 침구인 한실입니다. 아무래도 백화점에는 한실 코너가 없기 때문에, 고객들도 우리 매장을 자주 찾으시죠. 입구에 들어오자마자 바로 보이는 코너를 한실로 배치하고, 여타 매장에 비해 비중도 크게 두었습니다. 지금도 조금씩 매장 공간을 손보는 중인데, 한실 비중을 지금보다 더 높일 생각이예요. 몇몇 사람들은 요즘 같은 세상에 한실은 사양길에 접어들었다고 이야기도 하는데요. 개인적으로는 ‘한실을 살려야 우리 매장이 산다’고 생각하고 있습니다.

그 밖에도 매장 공간을 구성할 때 특별히 신경 쓴 점이 있으신가요?
고객이 매장에 들어와서 ‘좋다’고 느끼는 것은 어쩌면 매우 사소한 부분에

대한 관심과 배려입니다. 그래서 매장 구성 메뉴얼상 필수는 아니지만, 매장 안에 미용실처럼 고객용 사물함을 만들었습니다. 사실 저 공간을 만들지 않았다면, 제품 진열장을 하나 더 넣을 수도 있어요. 하지만 매장을 둘러보다 보면, 작은 가방 하나도 무겁게 느껴질 수 있거든요. 제 입장에서 고객은 온전히 상담에만 집중하게 만드는 방법이기도 하고요.



매장 구성부터 서비스까지 섬세하게 챙기는 점장님의 열정에, 앞으로의 발전이 더욱 기대됩니다. 마지막으로 이후의 목표와 계획이 있다면 말씀해주세요.
제가 비교적 젊은 나이에 이러한 도전을 할 수 있었던 것은 저보다 앞서 이 길을 걸어간 선배들 덕분이라고 생각합니다. 아버지는 물론 이브자리 직원들 모두를 포함해서요. 덕분에 저는 남보다 조금 출발선을 앞당길 수 있었습니다. 이번에 매장을 오픈하면서 최고급 제품인 ‘아이더다운’을 가지고 왔습니다. 처음에는 신규 매장이 무모한 도전을 한다는 분도 있었어요. 하지만 예상외로 제품을 소개했을 때 긍정적인 반응이 돌아올 때가 많아요. 앞으로 1년 안에 이 제품을 2개 이상 판매하는 것이 목표입니다. 🍀

일상의 행복은 따스한 커피 향기를 타고

마케팅팀 강성중 사원



어느덧 우리나라에도 골목마다 커피 향기가 번지고 있다. 더불어 달콤한 커피믹스와 다른, 원두 자체가 지닌 향미와 커피 내리는 사람의 손길이 만나 특유의 맛을 내는 드립커피 열풍이 잔잔히 이어지고 있는 중. 카페에서 바리스타가 내려주는 커피를 마시며 커피 특유의 풍미를 즐기는 것도 일상의 소소한 재미다. 그래도 한 번쯤은 손수 내린 커피 한 잔의 여유를 느끼고 싶은 마음이 들기도 한다. 오늘 하루, 강성중 사원이 직접 드립커피 체험을 하며 따뜻한 향기에 빠졌다.



이달의 체험 장소

카페 브룩스(Cafe Brooks)

'커피는 기부다(Coffee is donation)'이라는 슬로건 아래 운영되고 있다. 한 잔의 커피가 곧 기부로 이어지기에, 기부하는 사람들에게 커피와 함께 여유로운 시간까지 전한다는 뜻에서 에스프레소 기계를 사용하지 않고 커피를 만들고 있다. 카페 브룩스의 모든 수익금은 도시의 가난하고 소외된 이웃들의 자활을 돕는 비영리단체인 '바하밥집'에 기부된다.

서울특별시 성북구 보문로 17길3
문의. 070-7100-1274
웹사이트. bahameal.org
페이스북. facebook.com/bahameal

오감을 채우는 커피의 향과 맛

도시인에게 커피는 일상이다. 이른 아침 출근길에 마시는 모닝 커피, 점심식사 후 동료들과 입가심을 위해 찾게 되는 커피, 퇴근 후 친구들과 만나 도란도란 이야기를 나누며 곁들이는 커피 등 일과의 많은 순간과 함께하는 까닭. 여기에 커피 문화가 보편화되면서 커피 자체의 맛을 즐기는 사람들도 늘어난다. 마케팅팀의 막내 강성중 사원도 마찬가지다.

“저도 처음 커피를 접할 때는 커피믹스로 시작했죠. 그러다가 점점 드립커피에도 관심을 두게 되었습니다. 얼마 전에는 친구가 드립커피를 좋아해서 만드는 법도 배웠더라고요. 친구가 만들어준 드립커피를 한두 잔 얻어 마시다 보니 점점 커피 맛에 빠져 드는 것 같아요.”

드립커피에 입문하는 사람들에게 산지마다 다른 커피 원두는 그야말로 신세계. 커피 내리는 법을 배우기 위해 찾은 카페에도 다양한 원두들이 비치되어 있다. 투명한 유리병에 담긴 원두를 보면서 각각의 커피가 지닌 차이점을 살펴보는 강성중 사원. 그렇게 자연스레 그만을 위한 커피클래스가 시작된다.

“좋아하는 커피 맛이 있나요?”

커피클래스를 시작하면서 바리스타가 던진 첫 번째 질문. 사실 미각으로 느끼기만 했던 맛의 세계를 소리 내어 말해본 적은 거의 없을 터. 바리스타의 질문에 대한 강성중 사원의 대답은



원두마다 다른 색다른 맛의 세계

브라질 옐로버번

깔끔하고 청량감이 감도는 맑은 느낌의 커피, 순한 신맛과 단맛

콜롬비아 수프리모 우일라

순하고 부드러운 커피, 드립커피를 처음 접하는 사람에게 추천

에티오피아 이르가체페

상큼한 신맛과 군고구마의 구수함이 느껴지는 커피

인도 몬순 말라바

발효된 향미와 신맛과 쓴맛이 조화를 이룬 고소한 커피

인도네시아 만델링

묵직한 바디감과 신맛과 쓴맛이 조화를 이룬 커피

탄자니아 AA 킬리만자로

진한 초콜릿 향과 신맛과 단맛이 깔끔하고 묵직한 바디감이 좋은 커피



드립커피 내리는 법



- 1 로스팅한 원두를 전용 그라인더에 넣고 분쇄한다.
- 2 에어로 프레스 안에 커피 가루를 넣고 수평을 만든다.
- 3 주전자로 따뜻한 물을 살짝 넣고 뜸을 들인다.
- 4 주전자로 물줄기를 원형으로 그리며 70ml 정도 붓는다.
- 5 바 스푼으로 물과 원두를 잘 섞는다.
- 6 에어로프레스를 합체해 힘과 속도를 일정하게 유지하면서 누른다.
- 7 준비된 얼음 잔에 커피를 붓는다.



라테아트 하는 법



- 1 우유 거품을 만든다.
- 2 드립커피 위에 우유 거품을 덜어 올린다.
- 3 초코 소스로 원을 세 개 정도 그린다.
- 4 이쑤시개로 원과 원을 연결한다.

“자고로 커피는 써야 한다”는 것. 하지만 알고 보면 커피는 매우 다채로운 풍미를 지닌 신비로운 식품. 그렇게 첫 수업은 커피의 맛에 대한 이야기로 옮겨간다. “일반적으로 원두의 맛을 정형화한 표현이 많아요. 오늘 커피클래스에서 사용할 원두는 ‘브라질 옐로버번(Brazil Yellow Bourbon)’인데요. 흔히 달고 신맛이 나는 원두라고들 해요. 하지만 사실 커피는 사람의 입맛에 따라 느낌이 조금씩 달라요. 저에게는 구수한 맛이 좋고, 우유와 섞이면 감칠맛도 나는 원두이기도 하고요.”

커피를 좋아하는 남자의 커피 만들기

브라질 옐로버번을 활용해 강성중 사원이 만들 첫 번째 커피는 다름아닌 아이스 카페라테. 에스프레소와 우유를 섞어 만드는 카페라테는 좀 더 진하게 커피를 내려야 제 맛이 난다. 커피를 만들기 전에는 미리 커피를 내릴 컵을 따뜻한 물로 예열하는 것이 좋다. 그래야 갓 내린 커피의 맛과 향을 더욱 제대로 느낄 수 있다. 특히 에어로프레스로 커피를 내릴 때에는 적당한 힘과 요령이 필요하다. 일정한 힘과 속도를 유지하면서 쉬지 않고 한 번에 커피를 내리는 것이 제대로 된 커피 맛을 내는 비결! 처음 만져보는 기구 앞에서도 당황하지 않고 최선을 다하는 강성중 사원의 모습 덕분에 그가 만들 첫 번째 커피 맛이 더욱

궁금해진다. “제가 직접 만든 커피라 그런지 어쩐지 더 맛있게 느껴지는데요? 브라질 옐로버번은 처음 들어본 원두라 맛이 더 궁금했어요. 제가 느끼기에는 웬지 깔끔하면서도 청량감이 도는 거 같아요.” 성공적으로 아이스 카페라테를 만든 다음에는 집에서 할 수 있는 간단한 라테아트까지 배워본다. 서툰 솜씨지만 제법 근사하게 라테아트까지 완성한 강성중 사원. 맛있는 커피 한 잔과 함께한 하루 덕분에, 그의 일상에도 매일매일 따뜻한 커피 향기가 번질 것 같다. ☺



나만의 오감만족 힐링 타임

인간은 다섯 개의 감각으로 볼 수 있다. 눈으로 바라보고, 귀로 들어보고, 코로 맡아보고, 입으로 맛보고, 또 피부로 느껴본다는 것. 오감을 만족시켜 힐링할 수 있는 나만의 테라피를 권해보려 한다.

글. 점포개발팀 윤수민 사원



SIGHT

바라보다

현대 사회는 시간이 지날수록 직접적인 소통이 줄어들고 있다. 출근하며 스마트폰으로 세상을 보고, 컴퓨터로 모든 업무를 소화하고, 퇴근하면 TV를 보며 휴식을 취한다. 아무런 표정도 없는 전자기기들로 인해 감성은 메말라간다. 필자가 선택한 감성총천재는 바로 공연! 며칠 전 우연히 참여한 '하이서울페스티벌'은 무심코 지나쳤던 일상의 공간을 즐거움이 가득 찬 공간으로 바꿔주었다. 소통을 통해 서로의 경계를 허물고 축제와 거리 예술을 즐기는 이 축제는 '길에서 놀자!'라는 슬로건의 의미를 여실히 보여준다. 잠시 스마트폰을 내려 놓고 **나의 눈으로 세상을 바라보자.** 이 세상은 생각보다 훨씬 더 즐거운 일들이 기다리고 있기 때문이다.



TASTE

맛보다

동대문 역사문화 공원역, 작은 러시아 거리로 가보자. 생소한 간판들과 이색적인 슈퍼마켓 그리고 음식점들이 있다. 빵 속의 고기, 양갈비고기찜 등 우즈베키스탄인이 운영하는 전통음식점엔 인테리어는 물론 다양한 국적의 사람들로 붐빈다. 독특한 식감과 향신료가 소소한 즐거움을 준다. 여기에 보너스 팁 한 가지! 홍대에서 발견한 숨은 맛집 코끼리 플레이트를 소개한다. 달달함이 과하지 않은 이색적인 하와이 음식을 즐길 수 있다. 해변에 와 있는 듯한 음악이 흘러나오고 하와이 정통 맥주를 함께 판매하는 이곳은 도심 속 피서지를 연상케 한다. **익숙한 맛으로부터의 도피**는 삶에 활력소가 되기도한다.



HEARING

들어보다

"Music is all these banalities suddenly turn into beautiful pearls", "음악은 지극히 따분한 일상의 순간마저도 갑자기 진주처럼 아름답게 빛나게 하거든" 영화 <비긴 어게인(Begin Again)>을 보며 가장 공감했던 대사이다. 지옥 같은 출근길, 만원 지하철에 몸을 싣더라도 음악을 듣고 있으면 사람들의 표정 하나하나, 스쳐 지나가는 많은 생각들이 한편의 뮤직비디오가 된다. 건조한 출퇴근 길에 함께할 **나만의 힐링 트랙**을 만들어 보자. Album 1. 힘을 내요 오늘도 / Album 2. 수고 했어 오늘도!



SMELL

맡아보다

삼청동 거리를 걷다 발견한 아기자기한 꽃가게에서 사체를 만났다. 사체는 프랑스로 향료 주머니, 즉 주머니 타입의 방향제이다. 숙면 및 심신안정뿐만 아니라 방충 효과까지 더해진 사체는 영국에서 오래 전부터 생활 속 아이템으로 사용 되어져 왔다고 한다. 여름철, 집안의 눅눅한 냄새 때문에 수시로 캔들을 켜놓고 있어야 했던 나에게 사체는 이러한 불편을 덜어준 은인 같은 존재가 되었다. 사랑하는 연인의 차에, 독한 방향제 대신 **작은 향기주머니**를 달아주는 것은 어떨까?



TOUCH

느껴보다

주말이 되면 하루 종일 집에서 쉬고 싶은 생각이 간절해지지만 소소한 여행으로 일상의 스트레스를 날려버리는 것이 지친 나의 심신에게 주는 최고의 보상이지 않을까? 하지만 여행을 계획하고 경비를 계산하자니 복잡하기만 하다. 여행은 거창한 것이 아니다. 공원에 텐트를 치고 책을 읽다 잠들거나 내비게이션 없이 처음 기본 길을 구석구석 누비는 것 등 대문을 열고 발걸음을 옮기는 순간 그것은 여행이 된다. 이번 주말, **자유로움을 느끼며, 바람을 느끼며,** 어지러운 나의 머릿속을 깨끗하게 청소해주자.

Good Health Good Life

Health

겨울철 실내운동으로 이런 운동 강추!

Dr. evezary

기온은 뚝! 혈압은 쑥! 혈관 건강의 적신호

Recipe

눈 건강에 좋다는 최강 슈퍼푸드 케일

Interior

따스해서 더 머물고 싶은 집



겨울철 실내운동으로 이런 운동 강추!

겨울철 홈트레이닝

겨울에는 추위 때문에 몸과 마음이 움츠러들기 쉽다.
하지만 오히려 겨울철에는 운동량을 더욱 늘려야 한다.
자연스럽게 활동량이 감소하고,
제철 과일이나 채소를 맛볼 수 없게 되면서,
체력이나 면역력이 현저히 떨어지게 되기 때문이다.
특히 건조한 실내에서만 생활하다 보면
호흡기질환 등에 걸릴 수 있는 확률도 그만큼 높아지는 이유다.

글. 헬스조선 편집팀





Treadmill

트레드밀

트레드밀(러닝머신)이란 동력에 의하여 일정 방향으로 이동하는 벨트를 주체로 하는 운동기구를 말한다. 일반적으로 대중들에게 가장 널리 알려지고 이용되고 있는 실내 유산소운동의 대표적인 운동기구다. 또한 전신 지구성의 측정이나 심장 맥관계의 기능 테스트, 트레이닝 등에 사용되는 것으로 벨트 위에서 벨트의 이동 속도에 맞추어 걷거나 달리거나 한다.

트레드밀로 운동을 하면 심폐기능과 하지 근력을 강화하고 충분한 칼로리를 소비해 체중조절에 큰 도움이 된다. 겨울철에도 적당한 실내 온도에서 달리기 운동을 할 수 있고, 속도를 임의로 조절할 수 있어 편안하게 달릴 수 있다. 하지만 달릴 때 무릎에 체중 부하가 걸려 충격으로 관절염이 있는 사람에게는 적당하지 않고, 부주의시 기계에서 떨어져 상해를 입을 수도 있다.

초보자인 경우에는 평소에 자신의 적정 달리기 속도를 알아 둘 필요가 있다. 처음 트레드밀 운동을 시작할 때는 가장 느린 속도와 가장 낮은 경사도에서 달리기를 할 수 있도록 기구를 조절해야 한다.

올바른 운동방법

- 1 트레드밀 기구의 손잡이를 잡고 한 발을 움직이는 발판에 뒤꿈치부터 서서히 대면서 속도를 감지한다
- 2 두 손으로 손잡이를 잡은 상태에서 적당한 보폭으로 걷기를 시작한다.
- 3 걸기가 편해지면 손잡이에서 양손을 떼고 가볍게 달리기를 시작한다. 이때 상체를 바로 세우고 팔은 약 90도 정도로 편안한 자세를 유지하는 것이 바람직하다.



Exercise bicycle

고정식 자전거

고정식 자전거는 좁은 공간에서도 탈 수 있으며, 외부 환경과 계절에 영향을 받지 않기 때문에 특별한 기술 없이도 누구나 쉽게 운동할 수 있는 기구이다. 속도와 저항을 조절하여 운동량을 결정할 수 있기 때문에 실외에서 타는 경우와 비교할 때보다 정확한 양으로 운동하기 좋다. 또한 상체의 움직임이 거의 없기 때문에 책이나 신문 등을 보면서 할 수 있어 다른 운동보다 지루함이 덜하다. 자전거 운동 효과를 살린 실내운동으로 다리 근력, 관절이나 허리가 약한 사람과 골다공증이 있는 사람, 비만인 사람도 비교적 쉽게 칼로리를 소비할 수 있다. 순환계통과 호흡기, 소화기, 신경계통 기능을 활성화시킨다. 자전거 바퀴에 부착되어 있는 벨트의 저항에 따라 운동강도가 결정되고 회전 속도에 따라 운동량을 결정할 수 있다. 안전하고 효과적인 운동을 위해서는 안장을 자기 몸에 맞게 조절하는 것이

중요하다. 초보자는 핸들의 조작, 안장에서 허리를 펴는 자세를 먼저 익히는 것이 좋고 페달을 규칙적이고 지속적으로 돌려 익숙해지면 시간을 늘려 나가는 것이 바람직하다.

올바른 운동방법

- 1 고정식 자전거의 안장은 바닥에 위치한 페달로부터 무릎이 약간 구부러지는 정도의 높이로 조절한다. 만약 안장이 너무 낮으면, 강하게 아래 방향으로 발 구름을 할 때 무릎에 상당한 무리를 주게 되며, 상해를 유발할 수 있다.
- 2 핸들의 높이는 전방을 바라보는 데 불편하지 않을 정도로 하고, 팔은 핸들을 잡았을 때 허리가 펴지도록 유지하도록 한다.
- 3 처음 2~3분 정도는 천천히 페달을 돌리고, 중간에 쉬는 것보다는 느린 속도라도 계속 페달을 밟는 것이 좋다.



Stepper

스테퍼

스테퍼는 계단을 오르는 운동을 모방하여 만든 장비이다. 주로 심폐 능력을 발달시켜 심폐지구력을 키우고 다리 근육을 강화하여 하지 근력을 키우는 데 좋은 기구다. 체지방 감행의 운동효과가 있는 유산소운동과 하체 근력 강화의 효과가 있는 무산소운동의 두 가지 효과가 있는 아주 훌륭한 운동기구이다.

주 4~6회씩 스트레칭과 병행하면서 꾸준히 운동하면 이상적인 체중감량의 효과를 얻을 수 있다. 특히 근육이 몰려있는 하체를 많이 사용하기 때문에 하체비만에 탁월한 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또한 허벅지 뒤쪽의 근살이 정리되고 엉덩이에 탄력이 생겨 힙업되기 때문에 다리가 길어 보이는 효과도 볼 수 있다.

스테퍼에 발을 디딜 때는 걷기와 같은 방법으로 발바닥 전체가 고루 닿도록 해야 한다. 그래야 충격이 무릎이 아닌

장딴지로 전달되므로 오랫동안 운동을 해도 다리의 피로를 덜 느낀다. 트레드밀과 마찬가지로 운동화를 꼭 신고해야 한다. 스텝 운동에 익숙지 않거나 체력이 저하돼 있는 경우는 신체 부담이 클 수 있으므로 처음부터 오랜 시간 지속하지 말고 5분 정도 운동 후 휴식하는 식으로 4~6회 반복하면 효과를 얻을 수 있다.

올바른 운동방법

Woman

여성분들은 허벅지와 엉덩이 살을 빼기 위해 스텝의 강도를 낮추고 운동하고, 운동 전후에는 반드시 스트레칭을 한다.

Man

남성분들은 근력 강화를 위해서 무산소 운동이 필요하며, 강도를 강하게 운동하면 허벅지 근육이 단단하고 튼튼하게 강화된다.



Stretching / Gym ball

스트레칭과 짐볼운동

모든 겨울 운동의 기본이 바로 스트레칭이다. 실외 운동은 물론 실내에서도 반드시 스트레칭을 해야 한다. 스트레칭은 일상생활에서 잘 쓰지 않는 근육과 관절을 풀어 유연하고 건강한 몸을 만드는 데 효과적인 운동이다. 매서운 날씨 탓에 밖에서 운동이 쉽지 않은 겨울철, 집에서 간단한 스트레칭만으로도 잔뜩 움츠렸던 몸의 긴장을 풀어 줄 수 있다. 겨울철에는 관절이 경직되기 쉬우므로 관절을 풀어주는 동작 위주로 스트레칭을 하면 건강에 많은 도움이 된다. 스트레칭을 할 때는 올바른 자세를 유지하는 것이 중요하다. 다리를 펴고 앉아 발끝에 힘을 주면서 한쪽 다리를 천천히 들어 올렸다 내리거나, 무릎 슬개골에 힘을 주고 발끝을 무릎 쪽으로 당기는 느낌으로 힘을 주는 동작이 있다. 처음부터 어려운 동작을 완벽하게 하려고 무리하면 오히려 몸에 해가 될 수 있으므로 조금씩 강도를 늘려나가는 것이 좋다.

짐볼 운동은 무릎 위까지 올라오는 큰 공을 이용해서 하는 운동으로 볼 위에 앉거나 기대는 것만으로도 근육을 적절히 긴장시켜 원활한 스트레칭에 아주 효과적인 운동이다. 다른 기구를 사용했을 때보다 안전하게 스트레칭 운동을 할 수 있는 장점이 있으며 다양한 근육을 골고루 늘려주고 긴장시켜주는 효과가 있다. 또한 에너지 소비도 효과적이어서 겨울철 실내에서 하기에 좋은 운동이다. 

올바른 짐볼 크기(사이즈) 선택하기

짐볼 위에 앉아서 무릎 각도가 직각(90도)가 되는 것이 제일 정확하다.
 45CM 짐볼 - 키 155CM 이하
 55CM 짐볼 - 키 156~165CM 이하
 65CM 짐볼 - 키 166~178CM 이하
 75CM 짐볼 - 키 178CM 이상

기온은 뚝! 혈압은 쑥! 혈관 건강의 적신호

겨울철 혈압 관리법

본격적인 겨울이 시작되는 11월이다.
일교차가 커지다 보니 면역력이 떨어지고 감기를 앓는 사람이 많다.
기온이 떨어지면 면역 관리에 신경 써야 할 때인데,
특히 유의해야 할 것 중 하나가 '혈압'이 있다.
초겨울에는 평균 기온이 약 10~15도 이상 떨어지는데
이 때 혈압은 상승하기 때문이다.

글. 장혜진 (머니투데이 머니바이크)

Get Checkup



Milk



왜 기온이 떨어지면 혈압이 상승할까? 이유는 피부를 통한 열 발산을 최소화하기 위해 몸을 적게 흘리고 말초 혈관이 수축하기 때문이다. 보통 온도가 1도씩 내려갈 때마다 수축기 혈압이 1.3mmHg, 이완기혈압이 0.6mmHg 상승한다. 고혈압이거나 고령일수록 실내외의 기온차에 따른 혈압의 변화가 심하게 나타난다. 또한 기온이 떨어지면서 피부 혈관이 수축되기 때문에 심장은 더 큰 압력을 가해야 전신에 피를 보낼 수 있게 된다. 혈압이 높아지면 혈관 벽에 가해지는 압력이 높아져 혈관이 손상될 위험도 커진다. 또한 혈전이 쌓여 혈관이 좁아지거나 막힐 수 있으니 고혈압 환자일수록 더욱 혈압 관리에 주의를 기울여야 한다.

칼슘, 나트륨 흡수 방해해 고혈압 원인 차단

혈압 관리를 위해 섭취하면 좋은 영양소에는 무엇이 있을까. 칼슘, 마그네슘, 비타민D는 뼈 건강을 유지하는데 필수적인 영양소로 알려져 있다. 하지만 이들은 혈압 관리나 혈관 건강에도 중요한 역할을 한다. 실제로 고혈압 환자들의 식사요법 중에 비타민, 미네랄, 칼슘 등의 섭취 비중을 높이는 'DASH 식사요법'이 있다.
우선 칼슘을 보자. 칼슘은 고혈압의 원인인 나트륨이 흡수되지 못하도록 방해하는 대표적인 미네랄이다. 스위스 베른 대학병원 연구팀에 의하면 우유나 치즈 등 칼슘이 풍부한 식품이 혈압 감소에 도움이 된다고 한다. 실험 대상자에게 1일 1000mg의 칼슘을 매일 섭취시켰더니 수축기 혈압이 평균 1.8mmHG, 확장기 혈압은 1mmHG 낮아진 것이다. 평소 고혈압이 있는데 칼슘 섭취가 부족했다면 꼭 신경 쓰도록 하자.

마그네슘 · 비타민D, 손상된 혈관 회복시켜

마그네슘은 혈관을 이완시켜 혈압이 감소하도록 도움을 주는데, 혈압약에 많이 함유된 이뇨제로 인해 결핍되기 쉽다. 마그네슘은 소변과 땀으로 배설되는 미네랄이기 때문이다. 만약 눈 밑 떨림과 손발 저림 같은 증상이 반복된다면 마그네슘 부족 여부를 체크해보자.
고혈압 환자의 경우, 혈관에 가해지는 지속적인 압력으로 인해 혈관이 손상될 수 있다. 비타민D는 마그네슘과 함께 혈관을 회복시켜주는 역할을 한다. 앞서 알아본 것처럼 칼슘, 마그네슘, 비타민D가 함께 함유된 복합 영양제를 섭취한다면 혈관 건강 관리에 도움이 될 것이다.

유산소 운동과 금연으로 생활관리해야

혈압 환자에게 매우 중요한 생활관리는 '유산소 운동'이다. 유산소 운동은 혈관을 확장시켜 탄력성을 높여주는데, 혈관에 탄력이 있으면 압력이 가해져도 손상되지 않고 방어해낼 수 있다. 체중 증가 또한 혈압 상승의 주요인이므로, 운동을 통해 체중을 관리하는 것이 좋다. 반면 담배는 혈관의 탄력성을 저하시킬 뿐 아니라 니코틴 성분이 칼슘 흡수를 방해하므로 금연을 실천하는 것이 좋겠다.

겨울철 혈압관리 어떻게 할까?

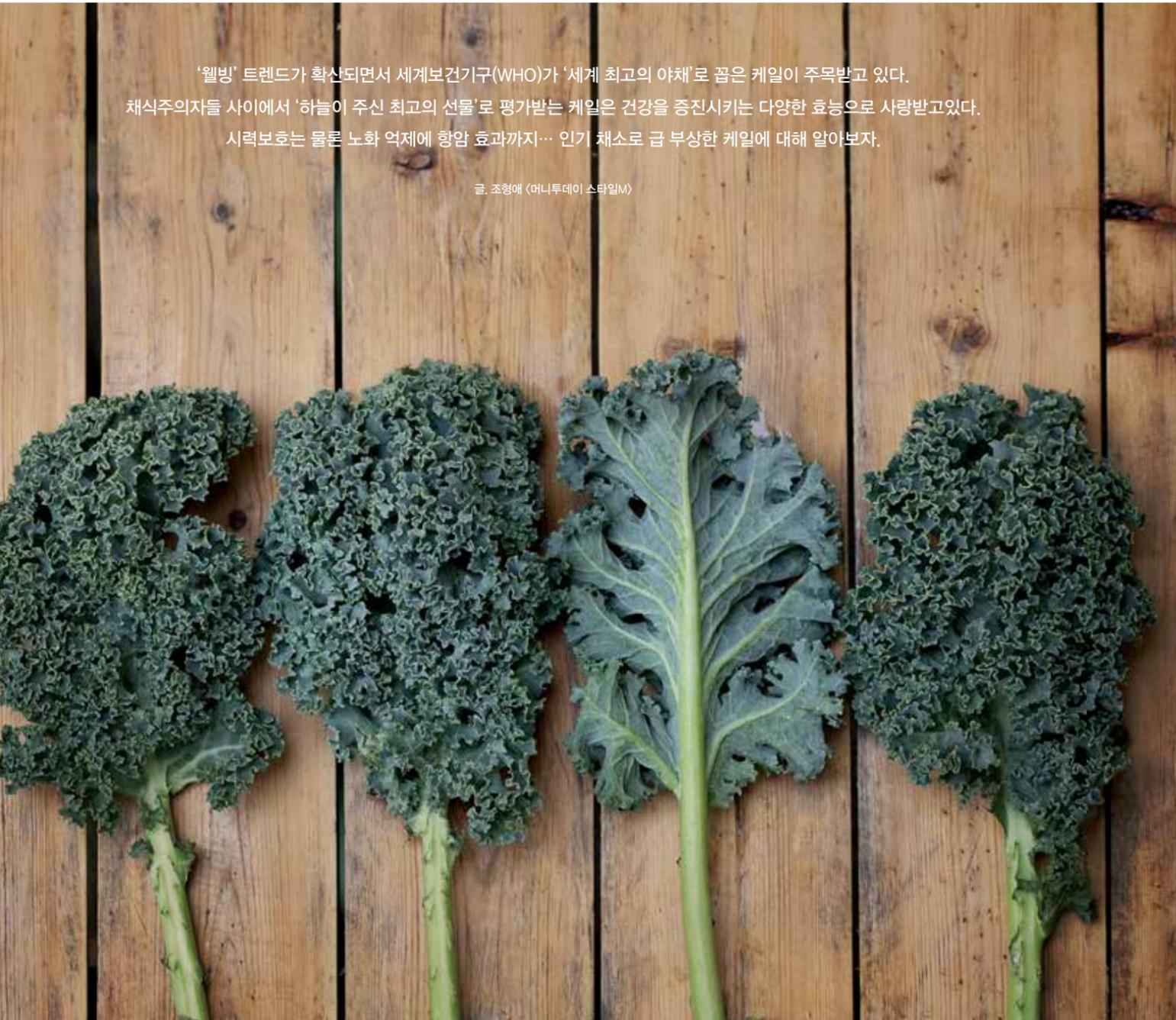
- 1 체온을 무조건 따뜻하게 유지하라**
외출 시 갑자기 낮은 온도에 노출되지 않도록 옷을 한 겹 더 입는 것이 바람직하다. 밤에도 얇고 가벼우며 보온성이 좋은 이불을 겹쳐 덮는 것이 좋다. 아주 잠깐 외출할 때에도 덧옷을 충분히 입는 것이 좋다.
- 2 금연 · 절주 · 운동 · 규칙적인 생활을 하자**
평소 흡연과 음주를 자제하던 사람도 생활습관이 나태해지기 쉽다. 규칙적인 생활습관을 지키고 하루 중 기온이 높은 시간에 꾸준한 운동을 하는 것이 좋다. 날씨가 추운 날에는 실내에서 운동하자.
- 3 혈압 수치에 관심을 가져라**
혈압은 각종 혈관질환 건강을 가능하는 척도이므로 굳이 고혈압 환자가 아니더라도 정기적으로 관찰해야 한다. 특히 중 · 장년층 이상의 고령인이나 다른 위험요소를 갖고 있다면 특히 주의해야 한다.
- 4 싱겁게 먹는 습관을 들이자**
소금은 공적(公敵)이다. 소금이 우리 체내에 들어오면 혈관 수축 물질이 생성돼 혈압이 높아지기 때문이다. 건강한 생활을 유지하려면 하루 10g 이하의 소금을 섭취하는 것이 좋다.



Don't Smoke

눈 건강에 좋다는 최강 슈퍼푸드 케일

주스와 샐러드로 다양하게 섭취



'웰빙' 트렌드가 확산되면서 세계보건기구(WHO)가 '세계 최고의 야채'로 꼽은 케일이 주목받고 있다. 채식주의자들 사이에서 '하늘이 주신 최고의 선물'로 평가받는 케일은 건강을 증진시키는 다양한 효능으로 사랑받고 있다. 시력보호는 물론 노화 억제에 항암 효과까지... 인기 채소로 급 부상한 케일에 대해 알아보자.

글: 조형애 (머니투데이 스타일M)

What

케일이란?
비타민A · 루테인 풍부, 웰빙 슈퍼푸드

케일은 양배추의 선조격으로 양배추와 브로콜리, 콜리플라워 등은 모두 케일을 품종 개량하여 육성한 것이다. 케일의 종류는 잎 가장자리가 오글거리는 곱슬케일, 쌈채소로 이용되는 싹케일, 흰색과 핑크색이 어우러진 꽃케일 등이 있다. 타임지가 선정한 10대 슈퍼푸드 중의 하나로 비타민A · B1 · B2 · C · K · M · U 등을 비롯해 각종 미네랄과 루테인, 철분, 칼슘 등을 풍부하게 함유하고 있다.

Why

왜 좋은가?
시력 보호, 항암 효과, 노화 억제,
체내 독소 배출

케일은 '눈의 채소'라고 불릴만큼 눈 건강에 탁월한 효과가 있다. 케일에는 시력을 유지시켜주고 신체의 저항력을 강화시켜주는 비타민A의 함량이 양배추에 비해 100배 함유되어 있으며 눈 영양소로 잘 알려진 루테인은 시금치에 비해 3배 이상 함유되어 있다. 또한 케일에는 항암에 효과적이라는 베타카로틴이 녹황색 채소 중에 가장 많이 들어있다. 이 베타카로틴은 특히 방광암, 구강암, 식도암, 유방암, 폐암 등에 효과적이며 아울러 면역력 증강, 동맥경화 예방에도 효과가 있다. 이외에 항궤양성 성분인 비타민U와 비타민M 성분이 풍부해 세포노화를 막고 피로회복에 탁월한 효과가 있으며 케일 속 멜라토닌은 체내의 독소를 배출하는 데 도움을 준다.

How

섭취 방법은?
매일 착즙 주스, 샐러드는 별미로

케일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 바로 섭취하는 것이 좋다. 가공적 생으로 먹고 꼭 익혀 먹어야 한다면 5분 이상 열을 가하지 않아야 각종 영양소들이 파괴되는 것을 막을 수 있다. 손바닥만한 케일의 어린잎은 쌈이나 샐러드로 주로 섭취하며 다 자란 토란잎처럼 굵고 큰 잎은 대개 주스로 먹는다. 케일은 특유의 쓴맛을 내는 티오시안네이트(Thiocyanate)라는 성분이 있기 때문에 섭취 전 물에 잠시 담궈 두거나 과일과 함께 섭취하는 것을 추천한다. 

케일 주스 만드는 법

- 1 크고 굵은 주스용 케일과 사과, 오이, 레몬을 준비한다.
- 2 케일 40~50%와 오이 25%, 사과 25%, 레몬 소량을 착즙기나 가정용 절구를 이용해 즙을 내준다.

tip.

케일을 비롯한 각종 재료는 영양소 파괴를 최소화 하기 위해 믹서기에 가는것보다 착즙하는 것이 중요하다.

케일 레몬 샐러드 만드는 법

- 1 케일(150g)은 줄기를 잘라낸 뒤 채 썬뒤 찬물에 10분 정도 담가 준비한다.
- 2 달군 팬에 베이컨(170g)을 얹고 중불에서 굽는다. 구운 베이컨은 키친타올을 깐 그릇에 얹어 기름기를 제거한다.
- 3 올리브유(3T), 레몬즙(4T), 소금(1/2T), 꿀(2T)을 섞어 드레싱을 만든다.
- 4 식은 베이컨을 채 썰고 찬물에 담가온 케일은 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 5 케일, 베이컨에 드레싱을 부어 버무린 뒤 그릇에 담는다.

tip.

기호에따라 완성된 케일 레몬 샐러드에 크렌베리나 파마산치즈가루를 첨가한다.



따스해서 더 머물고 싶은 집

따뜻한 집 만들기

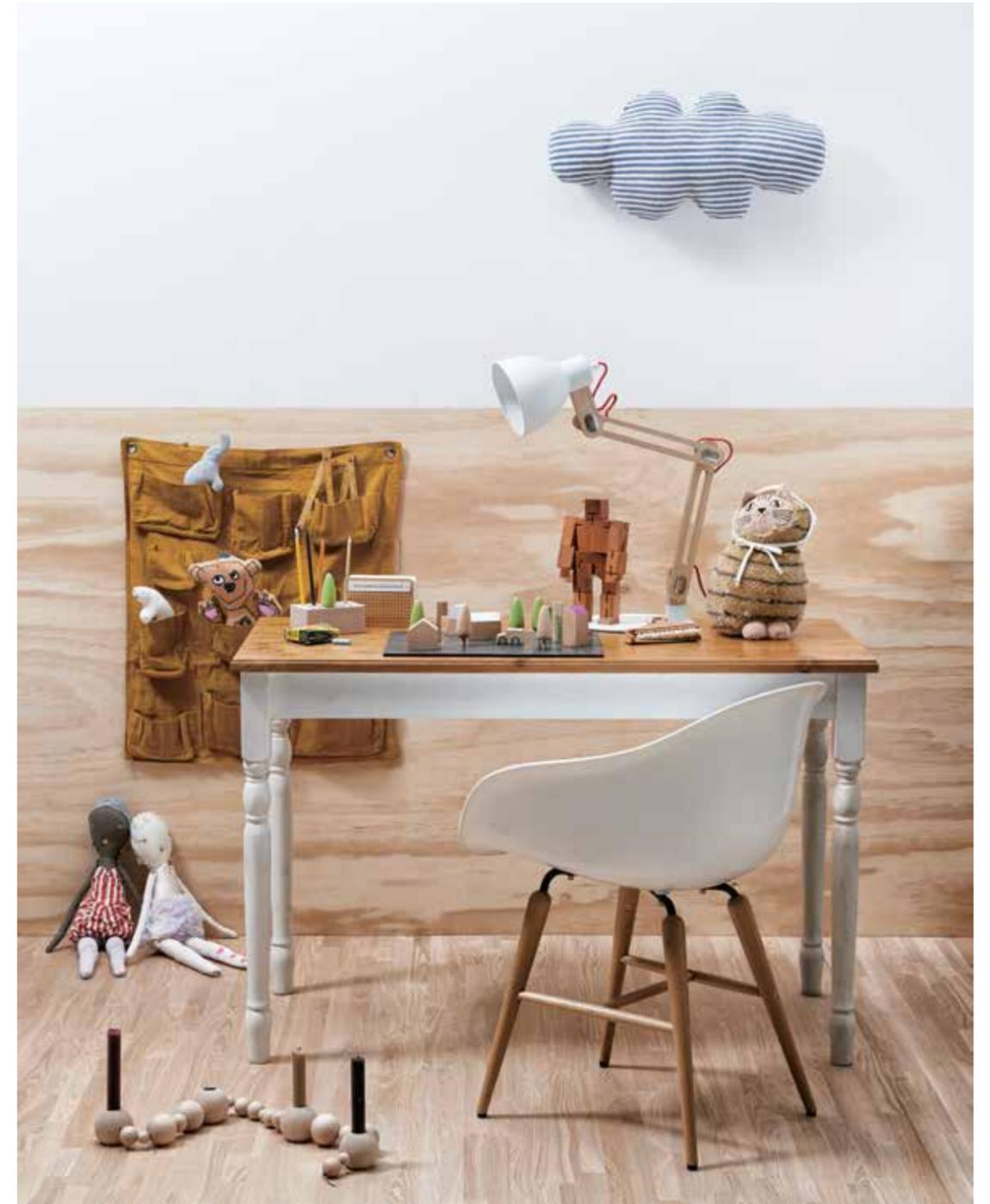
얼마 안 있으면 추위가 몰아닥칠 것이란 소식에 벌써부터 난방기에 손부터 간다. 몇 가지 아이디어만 있으면 난방기를 덜 틀어 에너지를 절약하고 건강하게 집 안에 온기를 더할 수 있다. 따스해서 더 머물고 싶은 우리 집 만들기.

글. 강미숙 기자 <헬스조선>

발길이 머무는 러그

온 가족이 한데 모이는 장소인 거실은 가장 따스해야 할 공간이다. 바닥에서 올라오는 찬 기운을 막아줄 러그를 깔고, 쿠션은 포근한 촉감의 천으로 덧씌우자. 이것만으로 분위기가 금세 바뀐다. 거실 인테리어가 심플하다면 다양한 문양의 러그를 여러 장 깔면 공간에 활력이 생긴다.

가운데 놓인 흰색 암체어는 206만원, 패치워크 느낌의 염소털 스톨은 33만원, 나무 기둥이 독특한 플로어 스탠드는 98만1000원 모두 **까레**. 바닥에 깔 줄무늬 러그는 48만원, 베이지 톤 러그와 주황빛의 독특한 프린트가 있는 러그는 각각 29만원, 티 테이블에 놓인 하리오 티포트는 3만3000원, 머그는 3만9000원 모두 **빌라토브**. 철제로 된 심플한 디자인의 티 테이블 두 종류는 각각 18만원, 테이블에 올려 둔 새가 그려진 도자기 병은 9만5000원, 흰 의자에 놓인 무릎 담요 29만원, 바닥에 놓은 도토리가 그려진 파란 쿠션 12만8000원, 동그란 주황색 쿠션 7만8000원 모두 **챗터원**. 오른쪽 끝에 놓인 긴 퍼 쿠션은 가격미정 **8colors**.



나뭇결에 스민 온화한 치유 에너지

갈색은 긴장을 완화시켜 편안함을 느끼게 해준다. 아이의 스트레스를 풀어 주고 마음을 안정시키려면 나무의 갈색을 활용하자. 가구와 장난감·스탠드 등 인테리어 아이템은 물론이고, 벽과 바닥 마감까지 나무를 사용해 가을 숲 분위기 인테리어를 완성했다. 이때 포름알데히드 같은 화학물질이 뿜어져 나오는 소재는 아닌지 나무 등급을 꼼꼼히 살피자. 그래야 아이가 순수한 피톤치드 나무 향을 맡으며 건강하게 자랄 수 있다.

벽에 매단 줄무늬 천으로 만든 구름 모양 쿠션, 책상에 놓인 앙증맞은 부엉이 인형, 벽에 걸린 수납 주머니에 담긴 파란색과 흰색 미니 동물 인형 모두 가격미정. 벽 앞에 놓인 패브릭 인형 두 종류는 21만원 모두 **미니부티고**. 나무 관절로 된 스탠드는 20만원 **프라다조명**. 미니 칠판에 그림을 그린 다음 나무 블록으로 마을을 꾸밀 수 있는 장난감 세트는 7만1000원 **티센**. 흰색 몸체와 나무 다리로 된 의자는 28만원 **까레**. 벽에 걸어 수납할 수 있는 천주머니는 14만8000원, 포켓 가운데 꽃은 인형은 3만6000원 모두 **챗터원**.



조명과 향초로 연출한 은은한 빛

조금씩 길어지기 시작한 밤을 로맨틱하게 바꾸려면 조명과 초의 힘을 빌리자. 한지를 통과한 빛은 더 따스한 기운을 담고, 아로마 향초의 흔들리는 빛은 운치를 더한다. 전기를 사용한 조명 대신 클래식한 멋이 있는 아웃도어용 랜턴까지 놓으니, 온열 장치 없이도 집 안에 훈훈한 공기가 맴도는 듯하다.

한지 미니 큐브로 작은 조명을 하나하나 감싼 갈렌드 형식의 조명은 18만8000원 티센. 위쪽 선반 맨 왼쪽에 유리로 된 랜턴 필러는 4만8000원 8colors. 아래 선반 왼쪽 끝에 놓인 오일램프는 12만5000원, 스톨 위에 올려둔 빈티지한 오일램프는 19만5000원 모두 키스마이하우스. 아래 선반 가운데 향을 꽂아둔 도자기 향꽂이는 가격미정 팀블룸.

초록 식물이 가진 따스한 체온

실내에 머무는 시간이 많은 늦가을부터는 건강을 위해 식물의 도움을 받자. 식물이 광합성하면서 뿜어내는 물과 산소 때문에 실내 공기가 한층 맑아지며, 온도는 1~3°C 높아진다. 바퀴 달린 트레이를 마련해 미니 정원을 꾸며도 좋다. 드나들이 잦은 현관에 두었다, 가끔씩 베란다로 옮겨 햇볕을 쬐어 주면 겨우내 싱싱하게 자란다. **오만공**

벽에 걸고 메모를 꽂아 두기 편한 코르크 메모판은 10만8000원. 이동이 쉬운 2단 나무 블럭 테이블은 43만원 모두 빌라토브. 갈대를 꽂아둔 유리병 작은 것은 6만2000원, 큰 것은 12만5000원 모두 8colors. 오른쪽 화분 앞에 놓인 갈대로 된 새둥지는 가격미정 팀블룸.



2014 Fall & Winter Accessory Collection



샤를로 핑크



뉴트럴 퍼플, 베이지

사계절 워싱 카펫 면 100%(목화솜 70%, 년슬립처리) / 160×200cm ₩85,000 / 200×230cm ₩110,000
사계절 워싱 쇼파패드 면 100%(목화솜 70%, 년슬립처리) / 60×180cm ₩35,000 / 60×240cm ₩40,000



마드리스
폴리에스터 100% /
레드, 실버, 블랙 /
쿠션커버 /
50×50cm /
₩30,000



루피시아
폴리에스터 100% /
베이지, 골드, 그레이 /
쿠션커버 /
50×50cm /
₩25,000



로즈
폴리에스터 100% /
핑크, 블루, 베이지 /
쿠션커버 /
50×50cm /
₩23,000



이브 리드 디퓨저 릴리오브더밸리, 라벤더앤라임, 리몬첼로, 뱀부가든, 유칼립투스, 샌달우드앤코튼, 독도 / 디퓨저 / 120ml / ₩30,000



이브 프리미엄 캔들 릴리오브더밸리, 샌달우드앤코튼, 독도, 피치앤망고, 라벤더앤라임, 뱀부가든, 리몬첼로 / 캔들 / 220g / ₩23,000

빛과 향기로 불리일으키는 따스함

해가 사라지고 어둠이 찾아오면 온갖 위협에 몸을 떨어야 했던 원시인들. 누군가 최초로 불을 손에 넣었을 때 얼마나 큰 안도감을 느꼈을까. 그리고, 시간이 흘러 약 5,000년 전. 고대인들이 종교적 의식을 치르며 드디어 향(香)을 사용하게 된다. 신에게 제사를 지내기 위해 향기가 풍기는 나뭇가지를 태우고, 향나무잎으로 즙을 내어 몸에 발랐다. 신과의 교감을 위한 매개체로 향기를 택한 것이다. 빛과 향기 속에서 인간의 정신은 고양되고 안도감을 느낀다.

자료 협조: 편삼 (www.funshop.co.kr)

10 LED Shinning Sensor Light

센서 등이 다 거기서 거기지. 그런 기존관념을 이 제품이 깨트려 줄 수 있을 듯 하다. 일단은 빛의 색감과 패턴이 차별화 포인트이다. 한 방향으로 잘 정렬된 10개의 LED 조명은 세련된 감각의 사이닝 실버와 온화하고 부드러운 웜 골드로 구분된다. 차가운 알루미늄 소재의 심플한 디자인은 모 스마트폰 제조사를 연상시킨다. 동봉한 벨크로와 양면 테이프를 이용해 어디에든 부착시킬 수 있다. AAA 배터리 4개면 필요한 상황에서 요긴하게 빛을 낸다. 스마트하면서 아름답다.



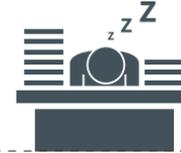
캘리포니아 센트 캔 천연 유기농 방향제

100% 순수 천연 유기농! 인공적인 화학제품이 아니라는 점만으로도 간단한 요즘 소비자들의 입맛을 맞춰 줄 수 있을 듯 하다. 천연 유기농 오일을 사용하여 미국 환경청(EPA) 및 식품의약국(FDA)으로부터 유해물질이 전혀 함유되지 않았음을 공식 승인 받았다고 한다. 은은하고 부드럽거나, 새콤달콤하거나, 깊고 진하거나 등 취향에 맞출 수 있는 30가지의 향기가 준비되어 있다. 캔을 개봉하면 약 60일간 향기가 지속된다. 공간의 크기에 맞춰 농도를 조절할 수 있다는 것도 장점.



당신의 직장생활은 안녕하십니까?

직장. 사람들이 일정한 직업을 가지고 일하는 곳. 그리고 그들이 하루 중 가장 많은 시간을 보내야 하는 장소. 수많은 직장인들이 치열하게 살아가며 갖은 애환을 풀어내는 이 곳에서 우리는 어떻게 안녕할 수 있을 것인가? 그것이 문제이다.



Good Job!
칭찬

Stress
스트레스



직장인이 가장 듣고 싶어하는 말은 무엇일까? 최근 온라인 조사에 따르면 자신을 인정하는 칭찬이라고 한다. 직장을 다니면서 하루 중 가장 행복한 순간을 '일을 잘 해 상사한테 칭찬 받았을 때'라고 대답한 이가 20%가 넘는다는 설문조사도 있다. 겨우 칭찬 한마디라니, 어찌 보면 소박하기까지 하다. 그런데도 현실에서는 어려운 모양이다. 서로에 대한 칭찬과 격려는 강력한 동기부여이자 직장생활을 잘 할 수 있게 만드는 원동력이라는 사실을 잊지 말자.



오늘날 직장인들은 업무관리 보다 스트레스 관리가 더 중요한 시대를 살고 있다. 밖에서는 멀쩡하다가도 회사만 들어가면 무기력하고 우울해지는 이들이 많다. 과도한 업무량, 상사와의 갈등, 불확실한 비전 등 원인도 다양하다. 그런 만큼 스트레스에 대한 대응도 입체적으로 해나가야 한다. 구체적인 고민이 있다면 가족과 친구 등 가까운 이들에게 마음을 열고 대화를 나누어야 한다. 순간적인 우울함이라면 주변 책상정리나 단순 업무를 통해 마음을 정리하는 것도 좋다. 평소 꾸준한 취미생활이나 운동에 시간을 투자하면 스트레스에 대한 내성을 기를 수 있다.

Hope
희망



인생은 고해라는 말을 실감할 때가 누구나 있을 것이다. 기쁨과 보람을 만끽하는 순간도 있지만, 돌이켜 보면 온갖 고충 속에서 많은 것을 감내해야만 하는 것이 우리네 삶이다. 직장생활 역시 마찬가지이다. 노력할수록 소진되는 구조적인 문제에 대해 현실적으로 인식하되 결코 꺾어서는 안 된다. 그럴수록 미래에 대한 희망을 안고 살아가는 법을 배워야 한다. 유연함과 용기를 가져라. 당신은 할 수 있다.

불면증이여 잘 있거라, A Farewell to Insomnia

6시간 36분. 대한수면학회에서 발표한 우리나라 성인들의 평균 수면시간이다.

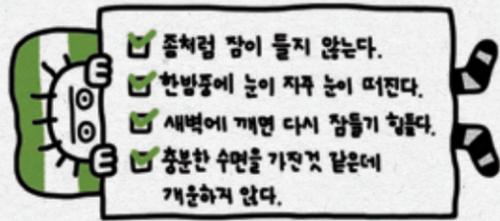
결코 많은 시간은 아니다. 다른 나라에 비하면 1시간 정도 모자란다.

만약 그나마도 제대로 자지 못한다면 어떨까. 그 자체로도 무척 고통스러울 뿐 아니라

일상이 이어지는 낮 시간에도 큰 영향을 끼친다는 문제가 있다.

잘 자야 잘 산다. 우리에게 불면증은 반드시 이별해야 할 상대이다.

글. 김유석 그림. 김은경



무지여 잘 있거라

자신의 수면에 문제가 있음에도 그 사실 자체를 모르는 경우가 있다. 무지한 것도 죄다. 불면증의 정의는 '잠을 자려고 하는데 잠들 수 없다고 느끼는 것'이다. 다음과 같은 증상 중에 한 가지라도 해당이 된다면 불면증을 의심해 보아야 한다. 첫째, 잠처럼 잠이 들지 않는다. 둘째, 한밤중에 자주 눈이 떠진다. 셋째, 새벽에 일찍 잠에서 깨면 다시 잠들기 힘들다. 넷째, 충분한 수면 시간을 가진 것 같은데 개운하지 않다.



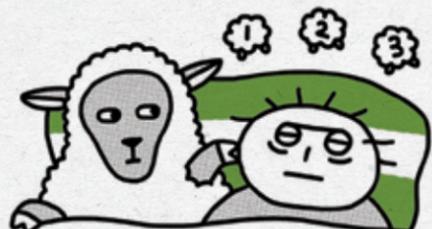
스트레스여 잘 있거라

편안한 수면을 방해하는 가장 큰 원인 중 하나가 스트레스이다. 그렇다고 스트레스 자체를 경계해서는 그 자체가 또 다른 스트레스가 될 뿐이다. 스트레스는 우리의 마음가짐에 따라 일상생활에서 얼마든 조절할 수 있다고 믿는 것이 중요하다. 밤에 잠이 오지 않는다면 일단 침대에서 일어나 기분전환을 한다. 가벼운 음악을 들으며 긍정적으로 마음가짐을 먹는다. 종이와 펜을 들고 스트레스의 원인으로 생각되는 상황과 대상, 그리고 자신의 기분을 적어본다. 마음에 담아둔 분노, 슬픔, 두려움 등을 글로 옮기다 보면 어느새 기분이 풀어질 것이다.



알코올이여 잘 있거라

얼마 전 모 예능 프로그램에 출연한 가수 윤상이 불면증을 고백해 화제가 된 적이 있다. 해당 프로그램에서 그는 '술을 마시기 시작한 가장 큰 이유'로 불면증을 꼽았다. 잠을 이룰 수 없는 상황에서 술을 마시고 억지로라도 잠을 청했는데 그게 습관이 되었다는 것이다. 하지만 연구에 따르면 알코올에 의해 다소 잠이 잘 든다고 하지만 전체적으로는 수면의 질을 낮추는 것으로 나타났다. 한밤중 깨거나 깊이 빠져드는 렘수면 상태가 짧아지는 등 수면에 안 좋은 영향이 있다는 것이다.



양이여 잘 있거라

양을 세면 잠이 잘 온다는 속설이 있다. 웬지 그럴 듯 하다. 드라마나 영화 등에서도 볼 수 있듯이 양을 한 마리씩 세다 보면 어느새 잠에 빠져 든다는 이야기다. 사실은 오히려 역효과가 난다는 연구 결과가 있다. 옥스퍼드대학교 실험심리학과는 불면증에 시달리는 사람들을 대상으로 잠을 청하는 다양한 방법을 시도했다. 그런데 전통적인 양 세기 방법을 썼을 때, 잠이 들기까지 평균보다 더 오래 걸렸다고 한다. 오히려 역효과가 난다는 것이다. 그보다는 편안한 마음으로 적당한 경치를 상상하는 것이 도움을 준다고.



People | 칭찬합시다

영업본부 이상철 과장과 공태우 대리 가 스튜디오 안에서 둘만의 미니 캠핑을 시작했습니다. 평소에도 가족들과 캠핑을 즐겨간다는 두 사람. '언제 한 번 가족들과 같이 캠핑 하자'던 약속을 이곳에서 먼저 시작했습니다. 진짜 캠핑장에 온 것처럼 화기에 애했던 시간. 머지않아 자연 속에서 특별한 추억을 쌓는 두 가족의 이야기를 들을 수 있겠죠?



Together | 임직원 체험기

마케팅팀의 듬직한 막내 강성중 사원이 드립 커피 만들기에 도전했습니다. 커피콩을 가는 것부터 원액을 추출하는 것까지 모든 과정을 속성으로 배운 하루. 그의 손으로 정성스레 내린 향긋한 커피 향기가 카페를 가득 채웁니다. 일일 바리스타로 변신한 강성중 사원이 내린 커피 맛은 어땠을까요? 오며 가며 그를 만나면 커피 한 잔 부탁해보세요.

Good morning, Good bedding 2014년 11월호를 보시고 '칭찬합시다' 코너와 '임직원 체험기' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. '칭찬합시다' 코너에 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청 기간 2014년 11월 1일 ~ 11월 15일
이메일 jilee0307@evezary.co.kr
당첨자 발표 2014년 11월 15일 이후 개별 연락드립니다.





신체의 곡선에 맞춰 몸을 포근하게 감싸주는 덴마크 구스 이불 속

옆으로 자도 목이 편안하도록 받쳐주는 의사가 추천하는 측면수면베개

알러지케어 기능이 들어간 친환경 면모달 패드

좋은 이불을 넘어 좋은 잠을 만들어온 38년 이브자리의 노하우를 꿀잠패키지에 담았습니다

몸이 긴장을 풀고 편하게 쉴 수 있는 유일한 시간. 잠자는 시간! 그 8시간이 숙면시간이 되도록 이브자리는 38년을 연구했습니다. 한국인의 수면체질과 환경을 연구하고 제품별 시너지를 고려하여 최적으로 설계한 꿀잠패키지 - 매일 밤, 건강한 잠을 드립니다

이브자리가 선보이는 건강한 수면 조합, 꿀잠패키지

꿀잠패키지

 덴마크 구스 이불 속	 면모달 패드	 측면수면베개
--	---	---

고객감사 EVENT 소마세트 구입시 패드증정

 소마세트	 사온폼
---	--



이브자리 창립 38주년 기념 지난 38년간 이브자리를 사랑해주신 고객님께 감사한 마음으로 준비하였습니다. 지금 매장을 방문하셔서 이브자리의 38년 수면 노하우, 꿀잠패키지를 담아가세요.