

# GOOD

morning  
good bedding

evezary magazine  
December 2014

vol.102



# Good Morning, Good Bedding

evezary magazine December 2014 vol.102

<b>02</b> Main Issue 2014 중앙마라톤대회 with 이브자리	<b>04</b> Main Issue 홈페이지 리뉴얼	<b>06</b> Main Issue 올 한해, 이브자리에서 좋은잠으로 마무리하세요.	<b>08</b> Social Issue 이브천사 캠페인 & 사랑의 '밥퍼' 봉사활동
<b>12</b> New Open 대리점 소식	<b>14</b> Atrian 아프리아 이야기	<b>16</b> On Air 깊어가는 가을, 겨울을 맞이하는 이브자리 On-Air	<b>18</b> People 한 해를 기분 좋게 마무리하는 따스한 칭찬 선물
<b>22</b> Interview 언제나 고객 곁을 지키는 이웃 같은 매장	<b>24</b> Together 내 손으로 만드는 신의 물방울	<b>28</b> Talk 따뜻한 연말을 보내는 노하우	<b>30</b> Health 자세 균형 잡아야 병이 없다
<b>36</b> Dr. evezary 올바른 약 복용법과 보관법	<b>38</b> Recipe 달콤한 영양만점 '팥' 레시피	<b>40</b> Interior 더불어 즐기는 따뜻한 연말	<b>44</b> Gallery 이성복 개인전 자연스런 변화와 조화
<b>46</b> Goods 연말 분위기 UP!	<b>47</b> Keyword 정리하는 직장인이 아름답다	<b>48</b> Emotion 수면주름과의 전쟁	

**발행일** 2014년 11월 28일 발행 (통권 제102호 12월호)  
**발행처** (주)이브자리  
 서울특별시 동대문구 망우로 49-7 (위경동)  
**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



분주하게 달려온 한 해,  
 어느덧 지난 일 년을 마무리하는 12월이 다가왔다.  
 보람 있었던 일도, 아쉬웠던 일도 동시에  
 스쳐가는 지금... 얼마 남지 않은 2014년을  
 후회 없이 마무리하기 위해서는 무엇보다  
 한파에도 끄덕 없는 체력을 갖추어야 한다.  
 한겨울 추위에 창문을 열기 쉽지 않은 지금은  
 쾌적한 침구 관리도 필수. 좋은 소재의 침구로  
 집안 분위기를 상쾌하게 바꾸어보자. 한결 위생적인  
 환경에 건강도 자연스레 따라올 것이다.

**플렉스**  
 깔끔하고 편안한 도트 패턴으로 어느 공간에나, 어느 제품이나  
 잘 믹스앤매치 되는 상품이다. 천연소재인 면과 친환경 소재인  
 텐셀의 조화로 수분조절 능력이 우수하고 부드러우며 청량감이  
 느껴지는 텐셀솜을 사용하여 쾌적한 수면을 도와준다.

# marathon ...

# evezary!



## 2014년 중앙마라톤 with 이브자리

‘마라톤’하면, 이브자리다.

이브자리인들의 마라톤에 대한 열정은 늘 뜨겁다. 동아마라톤, 춘천마라톤에 이어 2014년의 마지막 메이저 마라톤 대회인 중앙마라톤까지 이어진 이브자리인들의 끈기와 열정의 현장으로 함께 가보자.



지난 11월 9일, 동아마라톤, 춘천마라톤에 이은 올해의 마지막 메이저 대회인 중앙마라톤대회의 막이 올랐다. 시원한 바람 사이클 느끼며 가을 낙엽 위로 달리는 기분은 그 어느 대회보다 상쾌했다. 깊어가는 가을의 낭만과 정취를 한껏 느낄 수 있었던 중앙마라톤대회는 그야말로 축제의 장이었다. 이브자리인들의 마라톤 사랑은 이미 국내 메이저 마라톤대회 참가자와 관계자들에게 유명하다. 마라톤 진행 전문 MC인 개그맨 배동성 씨도 대회 중간중간 이브자리를 큰 소리로 외치곤 했다. 맑고 파란 가을 하늘 아래 연두색 의상을

입고 달리는 이브자리인들은 멀리서도 한눈에 알아볼 수 있었다. 이번 대회에는 총 116명의 이브자리인들이 참가했다. 이른 새벽부터 동료들을 응원하고 지원하기 위해 모인 지원단들은 따뜻한 꿀물과 김밥, 초콜릿 등의 간식을 준비하여 그들의 힘찬 출발을 도왔다. 날씨도 달리기에는 더할 나위 없이 좋았다. 덕분에 많은 이브자리인이 자신 스스로의 한계를 극복하는 뜻깊은 시간을 가질 수 있었다. 이번 대회에서도 역시 1등과 2등은 설세권 대리와 서채열 부점장이었다. 전역장교공채(ROTC)로 특전사 1공수여단 출신, UN평화유지군 중동 레바논 해외파병

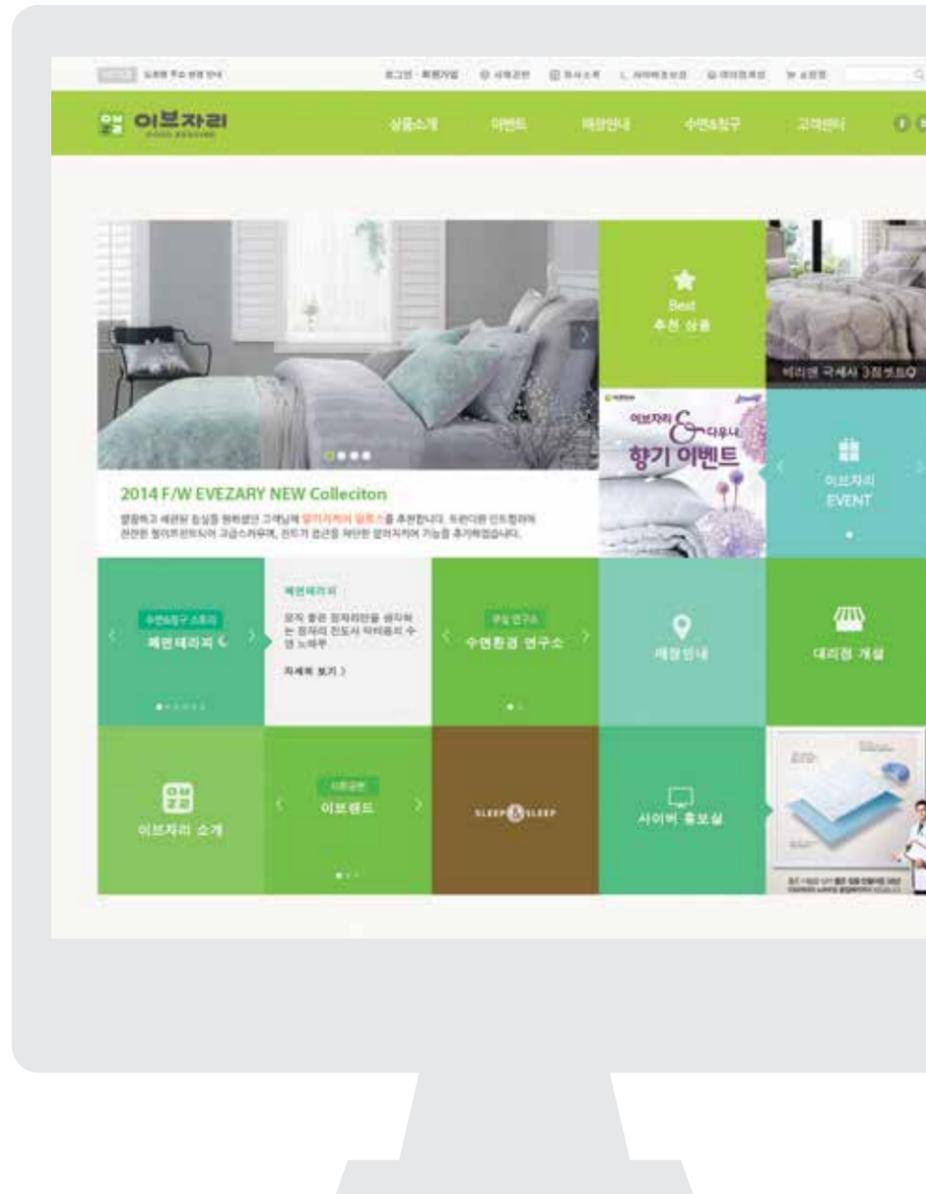
이력을 지닌 설세권 대리는 평소에도 건강과 마라톤을 위한 자기관리가 철저하다. 특히 지난 동아 마라톤대회에서는 3시간 4분의 기록으로 2015년 보스턴마라톤대회 출전권을 따내기도 했다. 장교 출신으로 체대를 졸업한 서채열 부점장 역시 건강과 운동에 대한 풍부한 상식을 갖춘 인재다. 이외에도 남녀불문 자신의 건강과 체력을 위해 끊임없이 노력하고 관리하는 건강한 인재들이 많이 있다. 이브자리의 미션인 건강한 생활창조를 몸소 실천하고 있는 이브자리인들이 자신의 일에서도 계속해서 전진하기를 바란다.

Winner!	
<b>남자</b>	
1등 설세권 대리(3:25:41)	
2등 서채열부점장(3:40:52)	
3등 강인항 과장(4:00:41)	
<b>여자</b>	
1등 양윤정 사원(4:52:17)	
<b>첫출전 완주자</b>	
김명수(38-2기 창업 사원)	
이석준(성남중동점 사장님)	
이동철 차장	
김나래 주임 / 박종희 사원	
<b>기록 단속자</b>	
김길중 파트장	
2014동아 4:57:55 →	
2014중앙 4:47:30	
기록 단속 0:10:25	

# evezary.co.kr ----- renewal!

## 도전과 혁신의 이브자리 홈페이지 리뉴얼

지난 10월 17일, 이브자리가 또 한 번의 혁신을 거행했다. 최근 소비자 시장 동향에 따라 온라인채널 강화에 대한 필요성이 제기된 것이다. 홈페이지 CnP에서 이를 반영하여 약 4개월여의 제작기간을 거쳐 홈페이지 리뉴얼을 진행했다. 새롭게 단장한 이브자리의 새 얼굴 2014-15 버전 홈페이지를 소개한다.



무엇이 달라졌을까?  
변화 핵심 포인트 5가지

당신이 아무리  
올바른 길 위에  
서 있다고 해도  
제자리에  
가만히 있는다면  
어떤 목표도  
이룰 수 없다.  
- 랄프 왈도 에머슨

- 1 상품 중심의 리뉴얼**

소비자 관점으로 상품의 검색 기능을 강화한 부분이다. 눈여겨 볼 점은 이브자리가 가진 다양한 상품들을 세분화하여 소재, 컬러, 가격대별로 고객이 원하는 상품을 빠르고 쉽게 찾을 수 있다는 것이다.
- 2 대리점 중심의 리뉴얼**

대리점 검색 기능 및 특화 대리점 설명을 통해 대리점의 마케팅 연계 기능 강화까지 도모했다. 매장형태별 검색을 하여 이브자리,코디센, 홈앤이브, 슬립앤슬립을 구분 또는 중복하여 검색할 수 있고 프리미엄브랜드(SIF), 홈코디인증을 수여한 매장도 추가 표기를 진행하여 고객들에게 신뢰감을 높여 줄 수 있도록 하였다. 또한, 신규 오픈 점포의 경우 등록일로부터 3개월간 신규매장점포로 추가 홍보가 된다. 행사일정이 잡힌 매장의 경우에도 이벤트 매장이라는 검색조건을 통해 별도로 고객들에게 노출할 수 있게 하였다.
- 3 디자인 중심의 리뉴얼**

디자인 설문조사를 통해, 총 393명(대리점 사장님, 임직원 포함)의 추천지수로 최신 트렌드를 반영한 블록형 디자인으로 탈바꿈하여 침구업계를 선도하는 기업으로서의 면모를 보여줄 수 있게 되었다. 무엇보다 블록형 홈페이지는 사용성이 뛰어나다는 장점이 있다. 이에 따라 고객의 편의성을 개선하여 고객 만족도까지 높일 수 있게 되었다.
- 4 고객 중심의 리뉴얼 (모바일버전)**

모바일 사이트 개발은 업계 1위인 이브자리의 남다른 면모를 보여준다. 그리고 그동안 기기별 홈페이지 방문 유형을 분석한 결과를 반영해 소비자의 'pain point' 를 'hope point' 로 전환시키는 데 일조했다.(2014년 1월부터 10월까지의 방문자 중 약 46%가 모바일기기로 홈페이지 방문)
- 5 기업 중심의 리뉴얼**

그 동안 개별적으로 운영중이던 이브랜드, 채용사이트, 해외브랜드 등의 사이트들을 이브자리 공식홈페이지에 포함하여 하나의 통일된 웹페이지를 구성했다. 이를 통해, 기업의 아이덴티티를 명확히 할 수 있는 기반을 마련하였다.

1  
2  
3  
4  
5

이처럼 이브자리는 늘 새로운 변화를 통해 긍정적인 효과를 불러올 수 있도록 끊임없는 도전과 혁신을 시도하고 있다. 앞으로가 더 기대되는 이브자리의 행보에 귀추가 주목된다.

# good sleep

올 한 해, 이브자리에서  
좋은 잠으로 마무리하세요.

누구나 잠을 잔다.  
그러나 모두가 '잘'자는 것은 아니다.  
권장 수면 시간인 8시간을 채우지 않아도 좋다.  
수면의 양을 늘리는 것보다  
수면의 질을 높이는 것이 중요하다.

**나는 잘 자고 있는 것일까?**

수면의 질을 높이기 위한 방법을 알아보기 전에 지금 내 수면 상태가 어떤 상황인지 면밀히 살펴볼 필요가 있다.

- 예정보다 빨리 잠이 깨고, 한 번 잠이 깨면 다시 잠들기 어렵다.
- 침대에 누워 30분 이상 뒤척인 적이 일주일에 3번 이상이다.
- 수면 시간이 5시간 미만이다.
- 자다가 숨을 쉬지 않는다는 말을 들은 적이 있다.
- 잠을 잘 때 코를 고는 편이다.
- 자기 전에 다리 혈관에 찌르러한 느낌이 들어 잠들기가 어려울 정도이다.
- 잠을 자고 일어나도 기운이 없고, 일할 의욕이 생기지 않는다.
- 중요한 자리에서 나도 모르게 꾸벅꾸벅 잠이 들었던 적이 있다.
- 졸려서 미칠 것 같은데 잠이 오지 않는다.
- 변비, 설사, 생리 분순이 생겼다.

이 중 본인에게 해당하는 항목이 3개 이상이면 수면 장애가 잠재되어 있는 상태이며, 5개 이상이면 체형과 수면환경을 분석하고 침구를 교체할 것을 권장한다.  
시작만큼 마무리는 중요하다. 한해의 마무리를 해야하는 12월, 이브자리는 내 몸에 맞는 이부자리 [깔고, 덮고, 베고, 안고] 패키지를 준비했다. 이브자리와 함께 수면의 질을 높이고, 한해를 '잘' 마무리 해보자. 



# with evezary!

**깔고!**



**슈프렐 울트라 삼단요숙**

보온성과 복원력을 높이기 위해 원사에 마카로니처럼 구멍을 뚫어 공기 함유량을 높였다. 포근한 느낌을 주며 편안한 잠자리를 제공한다. 항균처리를 하여 충전물에 집먼지 진드기 서식을 최소화한 상품이다.

- 소재 면 100%
- 충전물 폴리에스터 100%
- 규격 K(145×205), Q(135×205), D(120×200), S(100×195), J(100×180)

**덮고!**



**듀폰컴포맥스 이불속**

최고급 퀄리티의 폴리 충전물 제품으로, 가볍고 보온력이 뛰어나며 세탁이 용이하다. 커버는 초극세사를 사용하여 집먼지 진드기 투과율이 낮으며, 겹겹이 항균처리를 하여 여러 번 세탁 후에도 항균력이 지속되어 위생적으로 사용할 수 있는 실용적이고 건강한 상품이다.

- 소재 폴리 100%(초극세사)
- 충전물 폴리 100%(듀폰)
- 아이템 Q(1.2kg), D(1.0kg), S(0.9kg)

**안고!**



**토이로 바디베개**

옆으로 누워 수면을 취하는 고객에게 추천한다. 옆으로 누울 때 쏠리게 되는 한쪽 팔과 다리의 무게를 분산시켜 한쪽으로 휘게되는 척추를 보호하기 위해 다리사이에 끼우고 팔을 감싸는 베개다. 인체공학적 구조로 편안한 수면에 도움을 주며 특히 임신부에게 추천한다.

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

**베고!**



**의사가 추천하는 베개(측면베개)**

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

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



**이브천사  
캠페인 &  
'사랑의 밥퍼'  
봉사활동**



이브자리 임직원들은 지난 11월 6일 본격적인 추위가 시작되는 입동(立冬)을 하루 앞두고 서울 동대문구 답십리동 '밥퍼나눔운동본부' 다일 공동체를 찾아 '사랑의 밥퍼' 봉사활동을 실시했다.

이번 봉사활동에 참여한 이브자리 서강호 대표와 40여 명의 임직원들은 겨울철 소외된 이웃을 위해 이른 아침부터 오후 2시까지 식자재 손질부터 조리, 배식, 설거지 등을 도왔다. 또한, 이들이 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 써 달라며 따뜻한 차림이불 50채도 당일 전달하였다. 이날 배식 현장에는 약 1,000여 명이 찾아 식사를 하였다. 봉사활동에 참여한 이브자리인들도 봉사를 마치고 꿀 맛 같은 식사를 나누었다.

봉사활동에 참여한 서강호 대표는 "정성으로 준비한 식사와 차림이불이 어려운 이웃에게 큰 힘이 되기를 바란다"며 "앞으로도 이브자리의 핵심가치인 '정직, 도전, 봉사'를 실천하기 위해 변함없이 노력하겠다"고 말했다.



**밥퍼나눔운동**  
 밥퍼나눔운동은 소외된 이웃들이 진정한 인간다움을 회복할 수 있도록 식사를 제공한다. 밥 굶는 이가 한 명도 없을 때까지 더 많은 사랑의 사랑과 실천 그리고 나눔의 문화가 정착할 수 있도록 벌이는 생명이음줄 운동이다. 나눔이 있으면 기쁨이 있고, 평화가 있다. 지금도 운동본부에서는 더 많은 이의 따뜻한 사랑과 참여를 기다리고 있다.

이브천사 캠페인은 11월 24일 월요일부터 12월 7일 일요일까지 2주간 진행되며 고객이 이브자리 매장을 방문하여 따뜻한 겨울 이불속통(구스, 양모, 듀폰)을 구매하면 당신의 이름으로 따뜻한 차렵 이불을 주변의 어려운 이웃에게 기부한다는 내용이다. 고객에게는 2014년 연말 소득 공제용 기부금 영수증(150,000원)을 1인1개로 발급해드린다. 이브자리는 먼저 드리고(先授 선수), 충분히 드리고(充授 충수), 항상 드리는(恒授 향수) '삼수정신'을 실천하기 위해 창립 이래 '이브천사'라는 사내 사회공헌 프로그램을 꾸준히 진행해왔다. 이를 통해 매년 저소득층, 독거노인 등에 이불을 기부해 왔으며, 올해는 2014년을 맞아 연말까지 2,014채의 이불을 기부할 계획이다. 앞으로도 이브자리의 따뜻한 선행과 봉사활동은 계속 될 것이다. 



# NEW OPEN

## SLEEP & SLEEP

### 코엑스 팝업스토어

서울특별시 강남구 삼성동 159 코엑스 12

삼성동에 위치한 코엑스의 아쿠아리움 좌측에 위치한 이브자리 최초의 팝업스토어로 유동인구가 많은 곳에 위치해있다. 특히 아쿠아리움으로 인해 유·아동의 이동이 많아 키즈상품이 주를 이루어 진열되어있다.



### 이브자리



#### 이브자리 신규 제천청전점

충북 제천시 청전동 22

제천청전점은 아파트 단지과 주택 단지가 다수 들어서있는 도로변에 위치해있어 매출상승이 기대되는 매장이다.

### 이브자리



#### 이브자리 리뉴얼 강원정선점

강원 정선군 정선읍 5일장길 27

강원정선점은 정선읍 내에서 가장 인구 이동이 많은 정선 시장 내에 위치해있어 매출 상승이 기대되는 매장이다.

### 이브자리



#### 이브자리 직영점 신규 대치아울렛점

서울시 강남구 역삼동 756-14

이브자리 코디센 대치점의 좌측에 위치한 대치아울렛점은 이브자리 코디센 대치점과는 조금 차별화되어 한층 더 고객이 편하게 접할 수 있다.

### 이브자리



#### 이브자리 신규 대전관평점

대전 유성구 관평동 829

신상권인 관평동에 개설된 대전관평점은 상권영향력 상승이 기대되는 매장이다. 9천 세대의 대규모 아파트 단지과 롯데마트가 근접해있다.

### 이브자리



#### 이브자리 이전 리뉴얼 부산화명점

부산 북구 화명동 1469-11

부산 화명역 1번 출구 바로 앞에 위치한 부산화명점은 주변에 위치한 대형마트와 전자상가로 인해 유동 인구가 특히나 많아 앞으로가 기대되는 매장이다.

### 이브자리 CODISEN



#### 이브자리코디센 전환 리뉴얼 충주연수점

충북 충주시 계명대로 220

충주연수점은 충주시의 중심 상권에 위치해있으며 충주 지역을 대표하는 침구 매장으로 발전할 가능성이 높을 것으로 기대되고 있다.



아프리카와 아름다운 가게가 함께하는 아름다운 하루에 초대합니다!

### Beautiful Partner

아름다운 가게 망우점과 아름다운 나눔을 실천하셨습니다. 함께해주셔서 참 고맙습니다.



<아름다운 가게 망우점의 함께하는 기업 취득>

지난 9월, 나눔과 물건의 재순환을 통해 우리 사회의 친환경적 변화, 이웃의 나눔을 실천하는 아름다운 가게의 망우점 이전 오픈식에 참석했다. 이날 아름다운 가게 망우점에는 총 1305점의 특별 기증품이 들어왔으며 249명의 구매자가 763건의 물품을 구매하여 중랑구의 어려운 이웃에게 수익 나눔을 할 수 있었다. 아프리카도 20점의 침구를 기증하여 따뜻한 나눔에 동참하였다.

아름다운 가게와의 인연을 이어 아프리카는 11월 29일에도 다시 한번 뜻깊은 나눔 행사를 진행한다. '아프리카와 함께하는 아름다운 하루'라는 슬로건으로 아프리카의 자사 상품과 임직원 개인 기증품을 행사 당일 직원들이 직접 판매를 하며 나눔의 정을 함께 실천한다. 아프리카는 약 120여점의 자사 상품과 100여점의 임직원 기증품을 전달할 예정이며 DP 자원봉사까지 약 10여명의 임직원들이 나서 봉사활동을 진행한다. 아프리카는 이 행사와 함께 소외된 이웃에게 따뜻한 정을 나누며 기업을 존재하게 하는 사회공헌 활동을 지속할 예정이다.



일반적인 대규모 트래픽 단위의 디스플레이 광고에서 벗어나 비검색 영역에서도 타겟을 설정하여 목표 타겟 도달률이 향상된 높은 효율의 퍼스먼스 중심의 디스플레이 광고로 진화되고 있다. 아프리카 또한 타겟 고객에게 브랜드와 상품을 동시에 만족시키는 즉각적인 광고를 위해 DDN을 시작했다. 지난 7월부터 시작된 아프리카의 DDN 광고에 대해 알아보도록 하자.

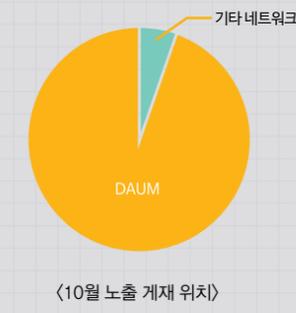


### DDN이란?

국내 Big 포털 Daum 유저를 중심으로 Daum 제휴 네트워크에 잠재 고객을 Target하여 광고를 노출하는 CPC 과금의 PC Web 디스플레이 네트워크 광고. Daum 뉴스, 라이프, 미즈넷 등 Daum 포털 서비스 전반 외에도 ZUM, 네이트, 중앙일보, 아주경제, iMBC 등 30여개 제휴 네트워크에 노출되어진다.

### DDN 진행 현황

현재 아프리카의 DDN 광고는 키스앤헉, 미단, 헤이마, 파라디스 등 백화점 브랜드 위주의 광고가 진행되며 평균 클릭률은 약 0.6%로 전체 DDN 광고 평균 클릭률인 0.2%에 비해 크게 높은 수치를 보여주고있다. 또한, Daum뉴스, 미즈넷 페이지 등 Daum의 주요 서비스 페이지 내 노출 비율이 확연히 높으며 키스앤헉 광고가 높은 클릭률과 노출 수를 보이고있다.



### 아프리카의 DDN 광고

저렴한 비용으로 고객의 특성에 맞춰 노출 페이지 및 관심사, 성별, 지역 등을 타겟팅하여 광고를 하기 때문에 아프리카의 주요 고객층을 타겟팅할 수 있다. 주요 고객층이 관심을 가질만한 신상품 출시, 시즌 변화 등에 따라 배너 이미지를 바꿔 주요 고객층들로 하여금 신선함을 주며 딱딱한 광고 대신 트렌드에 맞춰 디자인과 문구 또한 친근함을 느낄 수 있게 디자인하여 진행하고 있다.



# 깊어가는 가을, 겨울을 맞이하는 이브자리 On-Air



이제 막 방영을 시작한 뜨끈뜨근한 신작드라마  
MBC <미스터백>과 KBS <달콤한비밀>,  
SBS <모던파머>. 깊어가는 가을, 그리고  
다가오는 겨울밤에 큰 재미를 선사할 방송3사의  
드라마 속 이브자리를 만나보자.



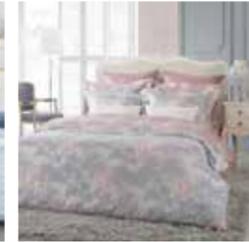
**KBS 새 일일드라마 <달콤한 비밀>**  
밝고 당당한 미혼모가 일과 사랑, 그리고 아이를  
지키기 위해 고군분투하는 이야기를 통해 진정한  
가족과 사랑을 만들어가는 가족극.  
**KBS 월~금 오후 7시 50분 방송**



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



**반트**  
입체적인 패턴의 프린트로  
캐주얼한 느낌과 절고 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.  
절고 세련된 감성을 지닌  
소비자들에게 추천한다.



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



**MBC 새 수목미니시리즈 <미스터 백>**  
돈·지위·명에 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)



**SBS <모던파머>**  
농촌으로 귀농하게 된 4명의 록밴드 멤버들의  
유기농처럼 맑고 청정한 꿈과 사랑, 우정 이야기를  
유쾌하게 그려나가는 휴먼 코미디 드라마.

**SBS 토, 일 오후 8시 45분 방송**



**로비젯지**  
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 이불  
서식 및 투과를 차단한다.



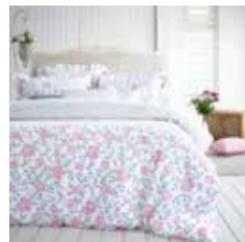
**플렉스**  
도회적인 그레이컬러의  
도트패턴으로 젊은 감각의  
고객에게 추천한다. 부드러운  
촉감과 탁월한 수분조절 능력을  
가진 텐셀 소재를 사용하여  
쾌적한 잠자리를 만들어준다.



**석파랑**  
왕실을 상징하는 로열블루와  
골드색상을 사용. 왕이 입던  
용포에 놓였던 오조룡을 자수  
모티프로 디자인했다.  
  
이브자리 왕실예단은 한국왕실문화원과  
이브자리가 한국 왕실의 전통 문양을  
재해석하여 디자인한 프리미엄  
예단상품이다.



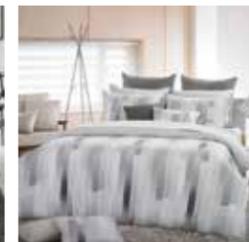
**마벨**  
절제된 세련미를 담아 디자인한  
프리미엄 시크스타일로  
스와로브스키를 연출하여 더욱  
우아한 품격을 만드는 이브자리  
프리미엄브랜드 SIF의 상품이다.



**핑키다이안**  
아기자기한 플라워패턴이 북유럽  
감성과 순수한 느낌을 준다.  
베개커버에는 작은 프린트를 달아  
귀여운 느낌을, 이불커버에는  
레이스 장식으로 포인트를 준  
사랑스러운 상품이다.



**데님지오**  
데님 느낌의 세련된 감성의  
상품이다. 별자리를 떠오르게하는  
도트와 라인 패턴이 재미를 준다.  
20~40대까지 다양한 연령대를  
포용하는 모던한 디자인의  
상품이다.



**메이지**  
자연 대리석 컬러인 그레이, 카키,  
네이비의 그라데이션과 모던한  
세로 스트라이프 패턴이 세련되고  
중성적인 느낌을 준다. 양모  
누빔으로 여름엔 쾌적하고 겨울엔  
더욱 따뜻하게 사용할 수 있다.



**에비앙**  
이국적인 파스텔톤의 컬러  
매치가 세련미를 더하며 따뜻한  
침실 분위기를 연출하기에 좋다.  
집먼지 진드기 투과 방지가  
아닌 접근부터 차단한 진정한  
알러지케어 상품이다.



**밀로스**  
고급스러운 안락 분위기의  
상품이다. 트렌디한 민트 컬러에  
그레이, 바이올렛 컬러를 믹스해  
고급적 신혼부부의 침실에  
어울리는 상품이다.

# 한 해를 기분 좋게 마무리하는 따스한 칭찬 선물

12월의 칭찬 주인공  
재경팀 안미영 팀장 · 엄지혜 주임



한 해를 마무리하는 12월이다.  
이맘때쯤이면 여러 가지 생각이 떠오른다.  
새해 첫 날 다짐했던 결심을 미처 실천하지 못해  
아쉬운 마음이 들기도 하고,  
보람 있었던 일들에 가슴이 뿌듯해지기도 한다.  
한편으로 연말은 고마웠던 사람들에게  
다정한 안부를 묻고 싶어지는 시기다.  
지난 일 년, 같은 부서에서 동고동락하며  
팀워크를 이루어온 안미영 팀장과 엄지혜 주임.  
두 사람이 한자리에 모여 따스한 마무리를 위한  
칭찬 선물을 교환했다.





반갑습니다. 두 분은 현재 재경팀에서 함께 근무하고 있다고 들었어요. 재경팀에서는 어떤 일을 하는지요?

**안미영 팀장.** 재경팀은 자금 사용 내역을 정산하는 회계처리를 비롯해 자료 집계와 자금집행, 실적관리, 손익관리 등 현업의 요청사항들을 처리하는 부서입니다. 업무 특성상 이미 진행된 결과물의 산출이다 보니 팀원들의 수고가 겹으로 드러나지 않는 일들이기도해요. 하지만 7명의 팀원이 사명감을 갖고 항상 바쁘게 많은 일을 하고 있습니다.

**엄지혜 주임.** 2013년 5월에 입사해 어느덧 이브자리인으로 지낸 지도 1년 반이 훌쩍 넘었네요. 재경팀 안에도 다양한 역할이 있는데, 그 중에서도 저는 자금 관리 업무를 맡고 있습니다. 현업에서 필요한 자금이 원활하게 돌아갈 수 있도록 하는 일이죠.

직장 후배로서 엄지혜 주임님의 장점을 칭찬해주신다면요.

**안미영.** 엄 주임은 책임감이 강합니다. 맡은 업무에 대해서는 시작부터 마무리까지 누가 시키지 않아도 척척 해내죠. 숫자를 다루는 부서다 보니 정확성을 필요로 하는 일이 많은데, 꼼꼼하고 섬세하게 업무 처리를 하고 있고요.

선배인 안미영 팀장님에게 본받고 점이 있다면 이야기해주세요.

**엄지혜.** 팀장님께서 일을 할 때 작은 몸에서 풍겨 나오는 카리스마가 있어요. 무척 본받고 싶은 면이죠. 제가 아무리 열심히 한다고 해도 경험에서 우러나는 안목이나 지혜를 따라가기는 어렵잖아요. 제가 보지 못한 부분도 미리 체크해서 조언해주는 팀장님께 항상 감사하고 있어요. 저에게는 업무적인 능력과 관점을 키울 수 있도록 도와주시는 멘토 같은 분입니다. 업무는 철저하게 하지만, 사석에서는 항상 다정하게 마음을 보듬어주는 따뜻한 분이네요.

벌써 12월입니다. 한 해를 마무리하는 지금, 가장 보람 있었던 일이 있다면 이야기해주세요.

**안미영.** 올 한 해를 이야기하기보다 지난 직장생활을 돌아보고 싶네요. 과거에 임직원들을 위한 재산형성 프로그램을 운영한 적이 있는데요. 프로그램을 통해 많은 직원이 개인 자산을 쌓을 수 있어 보람을 느꼈습니다. 그리고 2007년 하반기부터 몇 년 동안 직영점에서 점장으로 근무한 적이 있어요. 처음에는 재경업무를 오랫동안 해서 과연 점포 운영을 잘할 수 있을지 고민했었는데, 그때 같이 일하던 매니저들과 열심히 일해 분기마다 성과급을 줄 수 있었어요. 그때 경험이 지금 재경팀에서 현업을 이해하는 데 큰 도움이 되고 있기도 하고요.

연말이면 주위 사람들에게 선물을 할 일이 많잖아요. 혹시 선물을 꼭 주고 싶은 사람이 있나요? 있다면 어떤 선물을 하고 싶으신지요.

**엄지혜.** 작년에 결혼해 아직 신혼이예요. 일을 하다 보면 제가 더 늦게 퇴근할 때도 많은데, 남편이 먼저 집에 들어온 날에는 저녁도 차려놓기도 해요. 배려심이 많은 사람을 만나서 정말 감사해요. 신혼 초에는 이런저런 요리를 해주기도 했는데, 올해는 바쁘다는 핑계로 간단한 상차림만 하게 되네요. 연말에는 신랑을 위해 특별식을 만들어서 둘만의 송년회를 하고 싶습니다. 그리고 지금 임신 계획 중인데, 아기를 간절히 기다리는 남편에게 좋은 소식도 빨리 들려주고 싶네요.



한 해를 마무리하는 지금, 엄지혜 주임을 포함한 재경팀의 여러 후배에게 따뜻한 덕담 한 마디 부탁드립니다.

**안미영.** 엄지혜 주임은 팀에서 후배들을 잘 배려할 줄 아는 따뜻한 마음의 소유자예요. 새해에는 꼭 아기 소식 들리기를 기대합니다. 오늘 함께하지 못한 다른 후배들에게도 몇 마디 전하고 싶은데요. 언제나 밝은 모습이 아름다운 최가영 주임! 지금까지 우리 팀에서 활력소가 되어준 것처럼 앞으로도 씩씩하게 파이팅하길 바라요. 언제나 웃는 모습으로 굵은 일도 마다하지 않는 이기철 사원에게도 고마움을 전합니다. 조선영 사원에게는 앞으로도 선배들의 예쁨을 잔뜩 받는 막내 역할을 잘해달라고 당부하고 싶고요. 그리고 상대방의 입장을 먼저 생각하는 착한 성격을 지닌 김항석 과장에게도 응원의 메시지를 전하고 싶습니다. 🍀



# 언제나 고객 곁을 지키는 이웃 같은 매장

이브자리 강동둔촌점 강선희 점장

강동의 주요 상권 중 하나인 둔촌동역 주변. 이곳은 지역상권 중에서는 매우 잘 발달되어 있는 곳이다. 이브자리 강동둔촌점은 둔촌동역 대로에 위치해 있어 쉽게 눈에 띄는 매장이다. 단골 고객은 물론 신규 고객의 발걸음까지 사로잡는 이곳의 성공전략은 철저한 고객 관리에 있다. 한 번 방문한 고객에게도 최선의 서비스를 제공하며 다시 이곳 매장을 찾게 하는 것. 언제나 고객 곁을 지키는 이웃 같은 매장을 운영하고 있는 강선희 점장을 만났다.

**안녕하세요. 매장에 들어오니 어딘지 모르게 편안한 기분이 듭니다. 이브자리 강동둔촌점을 시작한 지는 얼마나 되셨나요?**

벌써 이브자리 강동둔촌점을 운영하기 시작한 게 8년이나 지났네요. 이전에는 구리에서 5년 동안 이브자리 매장을 운영했습니다. 그러다 자녀들이 성장하면서 학교 문제도 생기고, 좀 더 접근성이 좋은 곳에서 매장을 운영하고 싶다는 생각이 들었어요. 가족들과 함께 생활하기에도 좋고, 매장을 운영하기에도 좋은 지역을 찾기 위해 시장 조사를 많이 했습니다.

**이브자리에서도 오랜 기간 근무하셨다고 들었어요. 당시 경험이 매장 운영이 어떻게 도움이 되시는지요?**

실제로 이브자리에서 직원으로 12년 동안 일했습니다. 직장을 다녔던 기간까지 합하면 벌써 이브자리와 인연을 맺은 지 25년이나 되네요. 직원으로 근무할 때 매장에서 대리점 교육을 담당했었는데요.

여러 대리점이 성공하는 모습을 곁에서 지켜보다 보니, 제 마음속에도 같은 비전이 생기는 걸 느꼈어요. 아무래도 현장 경험이 있어서 제 매장을 오픈한 이후에도 큰 도움이 되었습니다. 하지만 시장이 계속해서 변하기 때문에, 항상 배우는 자세가 필요한 거 같아요.

**오랜 기간 이브자리와 함께해오셨잖아요. 점장님이 생각하는 이브자리의 가장 큰 강점은 무엇인가요?**

국내 탑 브랜드잖아요. 그런 자부심이 정말 크죠. 정상의 자리에 있으면서도 조금도 도태되지 않도록 계속해서 다양한 상품을 개발하고 품질 유지를 위해 노력하는 점들이 고객들에게도 전달되는 거 같아요. 경쟁 브랜드가 있기는 하지만, '경쟁'이라는 말을 붙일 수 없을 정도로 이브자리가 우위에 있다고 생각합니다. 고정 고객이 많다는 것은 결국 품질로 인정 받았다는 거니까요.

**이브자리 강동둔촌점 주변 상권은 어떠한가요? 고객층에 대해서도 이야기해주세요.**

주변에 아파트 단지가 많이 있기는 하지만, 확실히 동네 상권은 아니에요. 강남 쪽으로 지나가는 고객은 물론 인근 하남시에서도 이곳까지 쇼핑을 하러 옵니다. 워낙 동네가 넓어서 차량을 타고 지나가다가 들르는 고객도 꽤 있어요. 단골 고객도 많습니다. 현재 우리 매장에서 관리하고 있는 고객 숫자만 해도 7500명 정도니까요.

**그렇게 많은 숫자의 고객을 관리한다는 게 쉬운 일은 아닐 거 같아요. 고객 관리는 어떻게 하시나요?**

일단 매장에 들른 고객에게는 고객카드를 작성하도록 권유합니다. 무조건 해달라고

하는 건 아니고, 등록을 하면 어떠한 혜택이 있는지 찬찬히 설명하고 동의를 구하죠. 이브자리가 노세일 브랜드다 보니 때때로 있는 이벤트에 대한 호응이 매우 커요. 매달 자체적으로 이벤트를 기획하고, 고객들에게 문자 서비스도 병행하고 있습니다.

**기억에 남는 고객이 혹시 있으신가요?**

8년 전에 혼수를 한다고 우리 매장을 찾았던 고객이 나중에 아기를 낳고도 계속해서 찾아오고 있어요. 첫 아이를 낳았을 때 아기 이불을 사러 오고, 둘째 낳으면 또 들르고요. 그런데 그런 분들이 한 분이 아니에요. 혼수를 하러 온 고객들이 지금까지도 계속해서 단골로 남아 인연이 이어지고 있습니다.

**오픈 8년차 매장이라는 사실이 믿어지지 않을 만큼 내부가 무척 깔끔해요. 그래도 새로운 변화를 꿈꾸실 것도 같은데요. 앞으로의 계획이 있다면 이야기해주세요.**

내년에는 매장을 이브자리코디센으로 리뉴얼할 계획이에요. 고객들 사이에서 속통에 대한 관심이 커지고 있어서 체험 존을 꼭 만들고 싶다는 생각이 들었어요. 매장을 잘 운영하려면 차별화 요소가 반드시 필요해요. 아무리 경기가 안 좋다고 해도, 경기 탓만 하고 그 자리에 안주해서는 안 되죠. 물론 우리 매장도 경기의 영향을 안 받을 수는 없어요. 그렇지만 지난해와 비교해 어떤 부분에서 변화가 있었는지 매월 분석하고 대책을 세우고 있습니다. 그런 내용을 자료로 만들면 나중에 큰 도움이 되더라고요. 저는 이 일이 단순히 이불 판매업이라고 생각하지 않아요. 요즘 건강이나 웰빙에 대한 관심이 커지고 있는데, 그런 점에서 '침실 문화를 선도한다'는 자부심으로 일하고 있습니다. 

# 내 손으로 만드는 신의 물방울

마케팅실 권창재 대리

지인들과의 모임이나 파티가 잦은 연말이다. 하지만 정작 사랑하는 가족과 제대로 된 송년회를 준비할 기회는 흔하지 않다. 그런데 올 겨울, 마케팅실 권창재 대리에게 예기치 않은 기회가 찾아왔다. 바로 가족과의 소중한 시간에 분위기를 더해줄 와인을 직접 만드는 체험에 참여하게 된 것이다. 와인을 마셔본 적은 있어도 만들어보는 것은 처음이라는 권창재 대리. 그의 손끝에서 탄생한 와인은 어떤 맛일까?



## 와인과 함께하는 특별한 연말 준비

분위기 있는 자리를 빛내는 술이 있다. 바로 와인이다. 몇 년 전 와인 열풍을 타고 국내에서도 와인을 즐기는 인구가 점차 늘어나고 있다. 실제로 와인 문화의 문턱도 서서히 낮아지고 있는 중이다. 거창한 파티가 아니더라도, 지인들과 함께하는 소소한 모임에서도 와인을 즐기는 사람들이 늘고 있는 까닭. 권창재 대리도 종종 아내와 함께 와인을 마신 적이 있다. “이따금 와인을 마시기는 했지만, 제대로 알고 마신 건 아니었어요. 한 번쯤은 와인에 대해 공부를 해보아도 좋겠다고 생각했죠. 오늘 직접 와인을 만드는 기회가 있다고 해서 기분 좋게 달려왔습니다.” 아무래도 셀프 와인을 만들려면 와인 문화에 대한 좀 더 깊은 이해가 필요할 터. 그래서 본격적인 체험을 시작하기 전, 몇 가지 종류의 와인을 시음하며 와인에 관한 이야기를 듣기로 했다. 그렇게 권 대리만을 위한 미니 와인 클래스가 시작됐다.

“와인은 술이라고 하지만, 건강을 위해서도 마시기도 합니다. 노화를 일으키는 활성산소를 잡아주어 레드 와인을 하루에 한 잔씩만 마시면 건강에 좋다고도 하지요.” 와인을 마실 때는 시각과 후각 그리고 미각이 살아 있어야 한다. 눈으로 색깔과 당도 등을 살펴보고, 코로 향을 맡으며, 입으로 그 맛을 천천히 음미해야 하기 때문. 이를 두고 누군가는 ‘보고(See)’, ‘맡고(Smell)’, ‘천천히 마시고(Slow)’, ‘마신다(Swallow)’란 의미의 ‘4S’라는 단계를 만들기도 했다. “와인을 구분하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 식전에 마시는 에피타이저 와인, 식사 중에 마시는 테이블 와인, 식후에 마시는 디저트 와인으로 나뉘는데요. 테이블 와인은 맛이 다소 떼거나 시큼하고, 디저트 와인은 상쾌하고 단맛이 나는 것이 특징입니다.”



— See — Smell — Slow — Swallow —



**셀프 와인 Q&A!**

- Q. 만드는 시간은 얼마나 되나요?**  
**A.** 시음 후 와인을 만드는 시간까지 한 시간 정도면 충분합니다.
- Q. 이곳에서 만든 셀프 와인은 언제까지 보관할 수 있나요?**  
**A.** 그늘지고 서늘한 곳에 누워서 잘 보관하면 4년에서 5년 이상 보관 및 음용이 가능합니다.

**이달의 체험장소 셀프 와인 청담점**

내 손으로 직접 와인을 만들어보는 신개념 테마스토어. 2006년에 처음 소개되어 방송과 잡지, 신문 등 다양한 매체에서 좋은 평가를 받으며 여전히 인기를 끌고 있다. 다양한 종류의 와인을 시음하면서 기본상식에 대한 정보를 알아갈 수 있다. 직접 양조를 하기 때문에 여러 유통과정에 따른 추가비용이 줄어 더욱 합리적인 가격으로 고급 와인을 맛볼 수 있다.

서울특별시 강남구 청담동 40-7 김창숙B/D B1층  
 cafe.naver.com/selfwine  
 문의. 02-544-7551



**셀프 와인 제작 단계**



1 소독한 통에 포도 원액을 붓는다.



2 스틱으로 포도 원액을 거품이 날 때까지 저어준다.



3 벤토나이트 성분을 포도 원액 안에 넣는다.



4 비중계를 통 안에 넣고 비중을 체크한다.



5 효모를 넣어 발효시킨다.



6 숙성 과정을 거쳐 완성된 와인을 유리병에 넣고 라벨을 붙인다.

**알고 보면 쉬운 와인 만들기**

오늘 권창재 대리가 만들 와인은 디저트 와인이다. 여느 와인에 비해 달콤한 맛이 강한 디저트 와인은 식사 후에 입가심을 하기에 좋은 편. 이 때문에 와인 초보자들도 부담 없이 즐길 수 있다. 한편으로 와인은 색깔에 따라서도 구분한다. 많은 사람이 알고 있는 레드 와인과 화이트 와인 그리고 로제 와인이다. “오늘 만들어볼 와인은 디저트 와인으로 자주 활용되는 아이스 와인입니다. 대다수 와인은 가을에 수확한 포도로 만들지만, 아이스 와인은 초겨울에 딴 포도로 만듭니다. 포도밭에서 얼어 있는 포도를 따서 해동이 되기 전에 와인을 만드는 것이죠. 농축된 단맛으로 인해 풍미가 좋고, 당도와 산도가 높지요.” 본격적인 셀프 와인 체험을 위해 ‘와인 마스터’들만 입는다는 근사한 앞치마까지 두른 권창재 대리. 그의 도전을 응원하기 위해, 아빠를 응원하기 위해 따라온 아들 기범이도 조심스레 손을 보탠다. 먼저 커다란 통에다 캐나다에서 건너온 포도 원액을 붓는다. 이 단계에서의 포도 원액은 알코올이 전혀 없는 주스나 마찬가지로. 양조포도는 식용포도에 비해 당도가 매우 높은 편이다.

포도 원액을 통에 부은 후, 긴 스틱으로 거품이 잔뜩 나올 때까지 저어준다. 스틱으로 포도 원액을 젓는 이유는 발효가 잘 될 수 있는 환경을 만들기 위한 것. 쉬워 보이지만 생각보다 힘을 많이 필요로 하는 일이기도 하다. 다음으로는 화산재로 만든 벤토나이트(Bentonite)를 넣어준다. 이 성분을 포도 원액에 넣으면 포도 원액 안에 남아 있는 단백질과 주석산을 흡착시켜 바닥으로 가라앉힌다. 다음으로 비중계로 당도를 체크하고, 효소까지 넣는 일까지 마친 권창재 대리. 순수 와인을 만들다 보니, 어느덧 와인이 친근하게 느껴진다. “처음에 포도 원액을 손으로 짰어 맛보았을 때는 전혀 술 같지 않았거든요. 그런데 그 원액에 다른 알코올을 넣지 않고 와인을 만들 수 있다는 게 정말 신기했어요. 이제까지 와인은 술이라고만 생각했는데, 앞으로는 좀 더 의미 있게 와인을 즐길 수 있을 거 같아요.” 오늘 만든 와인으로 가족들과 신나는 크리스마스 파티를 하고 싶다는 권창재 대리. 덕분에 그의 가족은 더욱 훈훈하게 한 해를 마무리할 수 있을 것 같다. 



# 따뜻한 연말을 보내는 노하우



분위기 있는 따뜻한 연말, 화려한 듯하지만 실상은 쓸쓸하다. 그래서 연말이면 삼삼오오 무리 지어 서로를 위로하고, 먹고, 마시고, 떠들고 하는 모양이다. 지나가는 시간을 붙들 수는 없겠지만 연말을 보내는 나만의 노하우로 사랑과 정을 나누는다면 보다 따뜻한 연말을 보낼 수 있을 것이다.

글. 정보개발팀 최윤아 사원



## 사랑나눔 봉사활동과 기부

갑자기 차가워진 날씨와 강한 바람 탓에 옷깃이 움추러지는 요즘! 이런 날씨에 더욱 생각나는 우리 이웃을 위해 사회 곳곳에서 어려운 이웃의 따뜻한 겨울나기를 돕기 위한 다양한 활동이 전개되고 있습니다. 사랑의 연탄나눔, 행복을 전하는 산타, 행복한 연탄배달부 등의 봉사활동을 통해 찬바람, 적막한 집, 온기 없는 방바닥에서 외롭게 겨울을 보낼 우리 이웃에게 따뜻한 연탄 한 장, 떡만둣국 한 그릇, 도움의 손길을 주는 건 어떨까요? 더불어 봉사나눔을 실천하는 여러분들도 마음이 따뜻하고 나눔을 통해 더 행복한 겨울을 보낼 수 있으실 거라 생각합니다. 우리 이웃을 돌아보고 당신의 체온을 전해 주세요.

## 가벼운 지갑을 위한 무료공연

연말연시에 사랑과 우정을 다룬 공연들이 기다리고 있습니다. 공연을 보면서 연인과 사랑을 속삭이고, 친구와 우정을 다짐해보는 건 어떨까요? 서울 영등포에 위치한 타임스퀘어는 크리스마스 기간 동안 인기가수의 크리스마스 무료 콘서트를 진행합니다. 12월 24일에는 '사랑은 이별보다 빨라서'로 인기몰이를 하고 있는 가수 BMK가, 12월 25일에는 미소천사 손호영이 파워풀한 가창력을 선보일 예정이죠. 애인 혹은 친구 손잡고 우리 가락에 어깨를 들썩여 보는 것은 어떨까요? 서울시 여성가족재단은 12월 22일 서울여성플라자 아트홀봄에서 '광대들의 신명나는 놀음판-도는놈 뛰는놈 나는놈'을 무료로 개최하여 신명나는 한 판을 벌일 예정이라고 합니다.

## 대미를 장식하는 주위사람들과의 송년회

연말, 다양한 술자리 예약이 기다리고 있습니다. 술자리는 즐겁지만 몇몇분들은 걱정이 태산입니다. 즐거운 술자리에서 마냥 빠기는 그렇고 못 마시는 술 억지로 마시다보면 다음날이 힘들어지기 때문이죠. 그래서 준비한 술자리에서 살아남아 따뜻한 연말연시를 보내는 방법을 준비해보았습니다. 먼저, 술자리에 임하기 전 우유 마시기. 우유는 흡수시에 위장을 보호막으로 알코올에서 보호한다는 과학적 결과가 있습니다. 또한 술과 함께하는 '물'이 최고의 안주라는 사실. 거기다 칼로리도 0이어서 살 찔 염려도 없겠죠? 다음날 아침까지 맨정신으로 살아남은 당신, 회사의 후유증은 얼큰한 국물과 과일주스, 이온음료를 통한 수분섭취가 숙취해소에 탁월하다고 하니 참고해주세요!

## 연말 대청소 후 조용히 책을 읽으며

시골벽적인 연말 끊임없는 약속에 지칠대로 지쳤다면 집에서의 휴식을 강력 추천합니다. 대청소를 하며 집을 정돈하고, 따뜻한 커피 한 잔과 함께 그동안 읽으려 했지만 시간이 없어 첫장을 넘기지 못했던 책을 펼쳐보는 것은 어떨까요? 이번 2014년도에는 조용하게 마음을 정리하며 복잡했던 한해를 마무리 할 만한 힘을 얻어보는 것도 좋겠습니다. 친구들과의 왁자지껄한 술자리와 사랑하는 연인과의 만남도 물론 좋겠지만, 가끔씩은 혼자만의 동굴속에서 생각할 시간도 필요한 법이니까요! 다사다난했던 2014년도 이제 한달 남짓 남겨둔 요즘, 유종의 미를 거둘 수 있도록 마지막까지 모두 파이팅입니다.



# Good Health Good Life

Health

## 자세 균형 잡아야 병이 없다

Dr. evezary

## 올바른 약 복용법과 보관법

Recipe

## 달콤한 영양만점 '팥' 레시피

Interior

## 더불어 즐기는 따뜻한 연말



# 자세 균형 잡아야 병이 없다

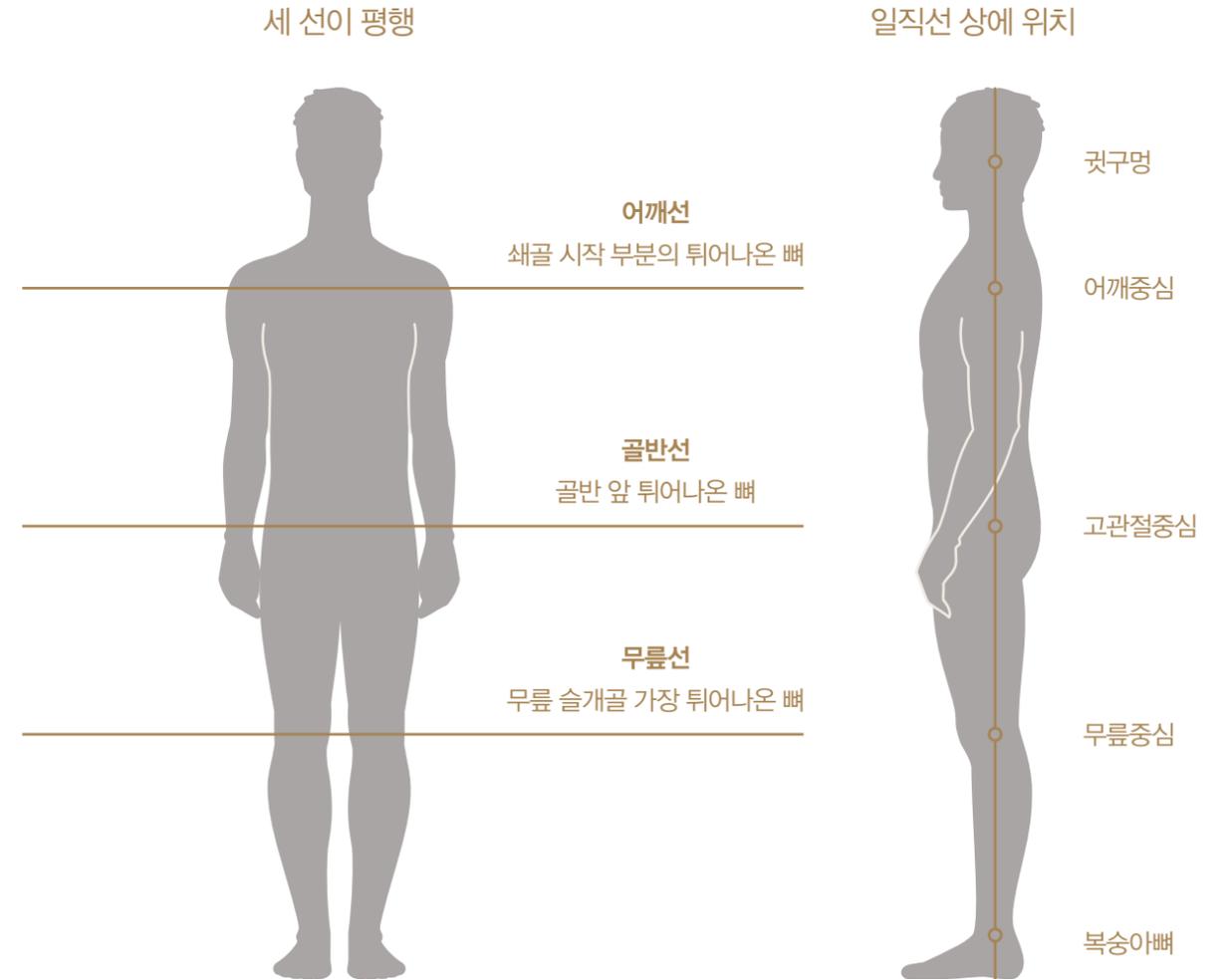
“자세를 바로 잡았더니 소화가 잘 된다”  
 “골반을 교정하니 생리불순이 없어지더라”는 말을 종종 듣는다.  
 심지어 자세를 바로잡아 살을 뺐다거나, 자세를 바꿨더니 피부가 좋아졌다고 주장하는 사람도 있다.  
 진위 여부를 차치하고라도 자세는 그만큼 우리 건강에 중요한 영향을 미친다. 우리가 흔히 “자세가 좋다”고 말하는 것은 몸의 균형이 잘 유지되는 상태다.  
 몸에는 약 650개 근육과 206개 뼈가 있는데, 이 수많은 조직들이 유기적으로 움직이면서 몸의 균형과 자세를 결정짓는다.

글. 헬스조선 노은지 기자

## 신체 균형이 유지되는 상태란?

신체 균형이 유지되는 상태란 다음의 경우를 말한다.  
 정면에서 봤을 때 귀와 어깨, 골반의 높이가 각각 기울어지지 않고 양쪽이 같아야 한다.  
 한쪽으로 돌아가지 않고 균형 있게 좌우 대칭을 이루며, 눈썹과 눈썹 사이의 미간, 인중,목밑의 움푹 들어간 부분인 목절흔, 배꼽 등이 일직선에 있어야 한다.  
 옆에서 보았을 때는 귓구멍, 어깨 중심선, 고관절의 중심선, 무릎 관절을 이루고 있는 슬개골 뒤쪽, 바깥쪽 복숭아뼈의

앞쪽이 일직선상에 있어 어느 한쪽으로 치우치지 않아야 한다. 설준희 교수는 “신체가 균형을 이뤄야 23개 디스크와 각 척추관절에 힘이 고르게 분산돼 몸을 균형있게 지지하고 관절을 최대한으로 움직일 수 있다”며 “옆에서 봤을 때 척추가 넓은 S자 곡선을 유지하면 척추에 가하는 힘은 균등해진다”라고 말했다.  
 이상적인 척추는 경추 1번과 흉추 1번, 흉추1번과 12번, 흉추 12번과 천추 12번의 각각의 각도가 63° 를 이룰 때이다.



신체 균형이 유지되는 상태란 정면에서 보았을 때 어깨선과 골반선, 무릎선이 기울어지지 않고 양쪽이 같아야 한다.

# Chapter 1

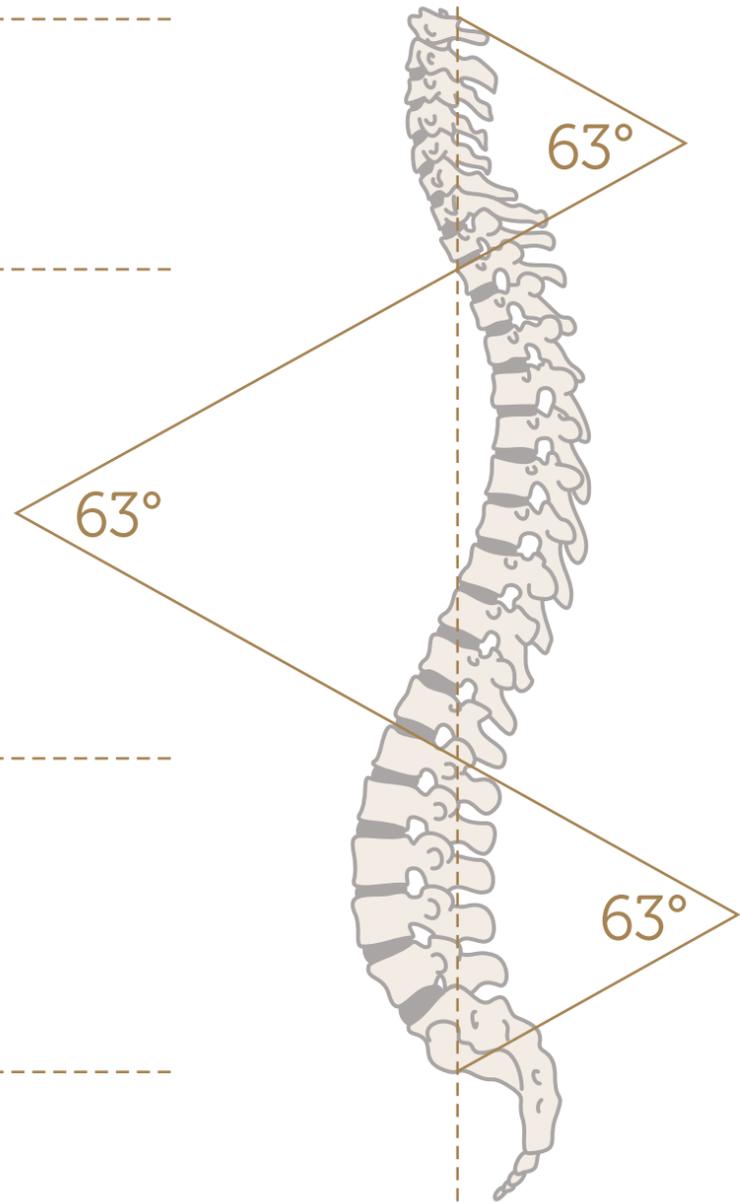


경추 1번

흉추 1번

흉추 12번

천(선)추 12번



이상적인 척추는 경추1번과 흉추1번, 흉추1번과 12번, 흉추12번과 천추 12번의 각도가 각각 63°를 이룰때이다.

## 10명 중 9명은 신체 불균형 상태

신체 균형을 유지하기란 의외로 어렵다. 미국에서 일반인을 대상으로 조사한 결과, 90% 이상이 신체 불균형 상태였고, 이로 인한 근골격계 통증 및 근골격계질환을 앓고 있었다. 이렇게 많은 사람들이 알면서, 혹은 모르면서 생활 속에서 신체 불균형을 만들고 있다. 어떤 습관이 어떤 불균형을 만들고, 어떤 질환을 일으키는지 알아보자.

### 1. 안면비대칭으로 턱관절 장애

사람은 누구나 눈의 높이가 다르고, 코가 휘어져 있고, 양쪽 광대의 높이나 모양이 다르다. 이를 갖고 “사람 얼굴은 누구나 원래 비대칭”이라고 쉽게 말할 일은 아니다. 이는 대표적인 골격 불균형 사례이기 때문이다. 한쪽으로만 음식을 씹고, 옆으로 누워서 자거나 턱 괴기 등 좋지 않은 습관과 자세는 안면비대칭을 일으킨다.

이때 빠르게 교정하지 않고, 잘못된 자세를 유지하면 입이 돌출되거나 코가 휘 수 있다. 더 심해지면 외관상의 문제뿐 아니라 턱에서 소리가 나고 입을 벌릴 때 통증이 생기는 턱관절 장애로 이어지기도 한다. 문형주 소장은 “안면비대칭으로 인한 턱관절 장애는 방치할 경우 두통과 어깨결림, 뒷목의 목직함, 일자목, 척추측만 등 몸 전체에 불균형과 통증을 유발할 수 있다”고 말했다.

### 2. 거북목증후군 두통과 견비통 유발

목을 앞으로 쭉 빼고 생활하는 사람들이 많다. 나쁜 자세로 오래 일하거나 운동하면 목의 정상적인 수축과 이완의 리듬이 깨지면서 목에 통증이 온다. 일명 ‘거북목증후군’이라고 부르는데, 목을 앞으로 내민 자세를 오랫동안 유지하면 목뼈를 지탱하는 목 뒷부분 근육과 인대가 과도한 힘을 받아 팽팽하게 당겨지면서 두통 및 어깨와 팔의 통증인 견비통까지 나타난다.

### 3. 골반 틀어짐은 허리디스크 원인

골반은 허리를 형성하고 있는 깔때기 모양의 골격으로, 크게 3조각이 뼈로 맞물린 구조다. 척추를 받치는 역할을 하는 천골을 중심으로 양쪽에는 코끼리귀처럼 넓적한 장골이 있는데, 골반 틀어짐은 허리통증은 물론 몸 전체에 영향을 미친다.

골반이 틀어지는 원인은 구조적 이상이나 운동으로 인한 근육의 불균형, 통증을 완화시키기 위한 보상 기전으로 인한 경우가 있는데, 무엇보다 가장 큰 원인으로 잘못된 자세와 생활습관을 꼽을 수 있다.

특히 여성들의 경우는 하이힐 착용이 골반 건강의 최대의 적이라고 전문가들은 지적하고 있다. 특히 짧은 치마나 바지를 입은 여성들이 자리에 앉을 때 벌어지는 다리를 모으려고 다리를 꼬는 경우가 많다. 이런 습관들이 골반을 빼놓아지게 하는 지름길이라는 사실을 기억해야 한다.

골반이 뒤틀리면 척추 균형이 깨진다. 골반의 한가운데로 연결되는 요추가 한쪽으로 쏠리면서 문제가 생긴다. 이 경우 어깨까지 틀어지면서 전체균형에 이상을 일으키고 심할 경우 척추가 휘거나 허리디스크로 발전된다.

이 외에도 골반 틀어짐은 신체의 균형을 무너뜨리게 되는데, 골반이 벌어지고 틀어지게 되면 골반과 연결된 고관절(다리관절)의 돌출증상을 유발해 엉덩이 바깥쪽이 튀어나와 보이면서, 엉덩이 근육은 더욱 퍼지고 처질 수 있다. 또 체중의 중심이 다리 바깥쪽으로 기울고 종아리 사이가 벌어지면서 골반이 안쪽으로 들어가면 골반 옆 라인부터 엉덩이까지 근살이 붙으며, 엉덩이 아래로는 지방이 축적돼 엉덩이가 더욱 넓어 보일 수도 있다.

# Chapter 2

## 골격 불균형 바로잡는 신체 리모델링

균형을 잃은 신체를 바로잡아 주는 방법이 있다. 이를 '신체 리모델링'이라고 한다. 설준희 교수는 "불균형 상태에서 운동을 무리하게 하면 부상의 위험이 높을 뿐 아니라 불균형 상태가 더 심해질 수 있다"며 "모든 운동을 하기에 앞서 골격 균형부터 바로잡는 것이 중요하다"고 말했다.

### 좌우근육 균형 맞추는 운동



#### 골반 & 다리

손으로 벽을 짚고 뒤꿈치를 들은 채로 앉았다 일어서기를 반복한다. 아침과 저녁에 각각 20~30회 실시한다.



#### 목 & 등

바닥에 엎드려 두 팔을 벌린 뒤 머리를 들면서 팔을 앞으로 향하게 한다. 눈은 30도 위로 향하면서 10초 유지한다. 아침과 저녁에 각각 40회 실시한다.



#### 목

목과 머리를 바닥에서 1cm가량 들고 1~3초간 있다가 내린다. 엎드린 자세, 왼쪽·오른쪽으로도 같은 동작을 반복한다. 아침저녁 방향 별로 30회 실시한다.



#### 등 & 허리

머리, 등 윗부분, 발꿈치만 바닥에 대고 허리와 엉덩이를 든 상태에서 10초 유지한다. 아침저녁에 각각 50회 실시한다.

근육이라고 하면, 이두박근이나 삼두박근, 대퇴근 등이 쉽게 떠오른다. 이는 밖에서 볼 수 있는 근육이다. 우리가 볼 수 없는 몸속에 코어근육이 있다. 허리와 골반 부위 깊숙한 곳에 있는 근육을 말하는데, 우리 몸을 지탱하고, 자세 및 균형을 잡아 주는 데 중요한 역할을 한다.

척추 주위의 흉근근, 흉최장근, 회선근, 다열근과 골반 주위의 장요근이 대표적인 코어근육이다. 코어근육 강화운동을 지속적으로 해주면 척추·관절 질환 예방에 도움이 된다. 코어근육을 강화시키는 대표적인 동작 3가지를 알아보자. 

### 척추 코어근육 강화 운동



#### 플랭크

손바닥을 바닥에 대고 엎드린 뒤 팔꿈치를 90°로 굽힌 상태로 팔뚝을 바닥에 대고 몸을 지탱한다. 머리와 몸을 일직선상에 맞추고 발끝을 정강이 쪽으로 잡아당긴다. 이 자세가 익숙해지면 다리를 한 쪽씩 올리는 동작을 하면 엉덩이와 배의 힘이 길러진다.



#### 사이드 플랭크

바닥에 팔꿈치 아랫부분을 대고 옆으로 눕는다. 발끝을 정강이 쪽으로 당긴 상태에서 바닥에 닿은 팔에 힘을 주고 엉덩이가 땅에 닿지 않도록 위로 들어 올린다. 머리부터 발끝까지 일직선이 되어야 한다. 허리와 골반의 힘을 길러준다.



#### 브릿지

천장을 보고 누운 상태에서 손바닥을 대고 어깨로 몸을 받치면서 엉덩이를 들어 올린다. 무릎부터 가슴까지 일직선이 되도록 한다. 이 자세가 익숙해지면 다리를 펴고 팔꿈치로 상체를 받쳐 올리는 리버스 플랭크 자세를 시도해본다. 허리와 허벅지 힘을 기를수 있다.



## 약에도 유통기한이 있어요

### 올바른 약 복용법과 보관법

냉장고에서 1년을 묵힌 포도즙을 아무 생각 없이 꺼내 먹다가 갑자기 심뜩한 생각이 들었다. '이것도 분명 유통기한이 있을텐데?' 냉장고에 들어간 게 몇 개월전인지 기억도 안 나는 건강식품, 어쩌다 한번 쓰는 비상약까지. 그것들의 유통기한은 얼마나 될까?

글. 헬스조선 편집팀



### 올바른 약 보관 방법

**직사광선을 피하고 습기가 없는 서늘한 곳에 보관한다**  
모든 의약품은 주의사항에 직사광선을 피하고 습기가 없는 서늘한 곳에 보관한다는 멘트가 적혀있다. 직사광선을 쬐게 되면 약 색깔이나 효능이 변하여 오히려 부작용을 일으킬 수 있으며, 반대로 습기가 있는 곳에 보관하게 되면 약의 모양이 변형되고 특유의 효과가 변질될 수 있다.

**포장은 모두 그대로 둔다**  
약을 꾸준히 드시거나 자주 아프신 분들께서는 따로따로 보관하는 밀폐 용기, 플라스틱 약통에 별도로 보관하기도 한다. 하지만 약 포장은 제약회사에서 가장 알맞은 보관법을 고려해 제작한 것이기 때문에 포장은 바로바로 뜯어 제때 먹는 게 가장 좋다.

**가루약은 빨리 먹는다**  
가루약은 기름종이에 간지로 넣기 때문에 사용기간이 매우 짧다. 따라서 2주 안에 먹는 것을 권장한다. 또한 같은 감기 가루약일지라도 누군가와 함께 먹는다는 건 절대적으로 피해야 한다. 가루약 같은 경우에는 환자의 나이나 성별, 질병상태를 위주로 제작되기 때문이다.

**시럽은 냉장보관 절대 금지다**  
시럽 또한 가루약과 마찬가지로 1~2주 내로 먹어야 한다. 대부분 냉장보관을 많이 하는데 냉장보관을 하게 되면 침전물이 생겨 효능이 떨어질 수도 있기 때문에 실온에 보관하며, 수저나 계량컵에 따라 먹는 것이 올바른 복용 방법이다.

### 건강기능식품유통기한, 의약품유효기간

식품위생법상 모든 의약품 의약품에는 '유효기간'을 표시하게 되어 있다. 건강기능식품(이하 건기식)은 유통기한을 한약은 유효기간을 살펴야 한다. 한의원에서 조제되는 한약의 경우 보통 유효기간은 3개월 이내로, 만성적질환 치료나 허증 질환에 체력을 보충해 주기 위한 목적 등으로 조제한 경우에만 해당된다. 급성 질환, 발열성 질환 등에 조제하거나 방향성 약물이 많이 들어간 한약은 약효를 위해 최대한 빨리 복용하는 것이 좋다. 석달이 지나면 한약의 유효한 성분이 파괴되고 몸도 달라져 있기 때문이다. 한약은 진맥을 받은 후, 달라진 몸 상태에 맞게 다시 짓는 게 바람직하다.

### 유통기한이 지난 건기식과 한약의 부작용

약 자체가 몸에 맞지 않아서, 혹은 일반적으로 상한 약을 먹어서 나타나는 부작용이 있다. 치료 목적으로 약을 복용한 경우 나타나는 반응으로, 식품으로 간주되는 건기식은 부작용이라는 표현 보다는 상한 음식을 먹어 발생하는 질병으로 보는 것이 옳다. 부패한 진공 포장 건기식을 복용했을 경우 소화장애 · 위장장애 등으로 인한 복통 · 설사 등이 발생할 수 있으며, 자칫 식중독에 걸릴 수 있다. 한약이나 건기식은 보관방법에 따라 다르지만 내용물이 부패했을 경우 폐기처분하는 것이 당연하다. 변질된 경우 걸모습에 변화가 있고 시큼한 맛과 냄새가 나거나 포장 용기가 뽕뽕하게 부풀고 부글부글 거품 등이 일어날 수 있다. 침전물이 있는 경우 대개 약물이 제대로 걸러지지 않아서 생긴 것이니 걱정할 필요 없다. 다만, 이미 유효 물질은 추출된 것이니 굳이 그것들까지 먹을 필요는 없다.

### 항상 냉장 보관하는 것이 좋다?

한약은 포장을 하는 과정에서 공기가 들어간 경우 부패의 위험이 있으므로 서늘한 곳이나 냉장 보관을 권한다. 일반적으로 판매하는 즙류들도 마찬가지로 공기가 들어 있기 때문에 부패를 막기 위해 냉장 보관하는 것이 바람직하며, 보통 6개월이내에 모두 먹는 것이 좋다. 일반적으로 흡쇼펩 등에서 판매하는 건강 보조식품 및 파우치류의 유통기한은 1년이다. 

# 추운 겨울 다이어트에 피부미용까지

## 달콤한 영양만점 '팥' 레시피

팥죽이 생각나는 계절이 돌아왔다.  
전통적으로 한국인들은 동짓날 팥죽을 먹으며 팥의 달콤함으로 추위를 이겨냈다.  
이처럼 팥은 계절이나 풍속과 강하게 연관된 문화가 깃든 곡물이다.  
특히 음기가 많은 겨울철에 영양을 보충하는 재료로 많이 사용돼 왔다.  
또한 팥은 다이어트와 피부미용에 탁월해 최고의 여성 건강식품이다.  
건강한 아름다움을 창조하는 '팥'에 대해 알아보자.

글: 정은비 기자 (머니투데이 스타일M)



## What

**'팥'이란?**  
현대인들에게 좋은 '영양만점 식품'

팥은 임금의 수라상에도 올라간 최고의 건강식품이다. 옛 문헌에 따르면 흰쌀밥으로 지은 '백반'과 팥 삶은 물로 지은 찹쌀밥인 '홍반'을 함께 올렸다고 한다. 팥은 설탕에 없는 풍부한 단맛을 지니고 있어 다양한 음식들과 환상의 궁합을 이룬다. 또한 소화를 촉진시켜주고 체내 불필요한 노폐물들을 배출시켜 숙취해소에도 좋다. 속이 더부룩하고 술을 자주 마시는 현대인들에게 꼭 필요한 식품이다.

## Why

**왜 좋은가?**  
사포닌, 비타민B1 풍부한,  
여성에게 꼭 필요한 곡물

팥은 붓기를 빼고 소화를 촉진해 다이어트에 효과적이다. 팥의 껍질에는 사포닌과 식이섬유가 풍부해 탁월한 이뇨작용으로 신장병, 심장병에 의한 붓기와 변비를 없애준다. 특히 이뇨작용은 체내에 불필요한 수분과 노폐물을 빼내 숙취 해소에도 탁월하다. 더불어 팥은 피부 미용에 좋다. 옛날 궁궐 여인들은 팥가루로 세안을 하며 피부를 가꿨다. 팥은 혈행을 촉진시켜 신진대사를 활발하게 해 피부를 부드럽고 촉촉하게 만든다. 이러한 팥의 효능을 이용해 만든 화장품도 출시해 시선을 모았다.  
또한 팥은 비타민 B1이 풍부하다. 쌀밥이 주식인 한국인들에게 부족하기 쉬운 비타민이 바로 B1이다. 하지만 팥에는 풍부해 혈액순환과 탈모에 탁월하다. 팥을 지속적으로 섭취하면 혈액순환 문제가 개선되고 모세혈관에 영양분이 제대로 공급돼 탈모에 도움이 된다.

## How

**섭취 방법은?**  
먹거나 바르거나 마시거나  
'각양각색'

팥은 삶아서 먹거나 팩으로 바르거나 팥물로 마시는 등 다양한 방법이 있다. 팥은 붉은색이 선명하고 윤기가 나는 것이 좋은 것이며 물에 뜨지 않는 것은 좋지 않다. 특히 팥은 벌레가 생기고 상하기 쉽기 때문에 적정량을 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋다. **영**

### '팥물' 끓이는 법

- 1 냄비에 물을 넣은 후 팥이 잠길 정도로 물을 넣고 끓여 불순물을 제거한다.
- 2 거품이 나면 팥을 채어 거른다.
- 3 다시 냄비에 팥을 넣고 중불로 40분간 끓여 붉은 빛 물이 나오도록 한다.

### '팥팩' 만드는 법

- 1 냄비에 물을 넣어 팥을 삶는다.
- 2 삶은 팥에 달걀노른자 두 개, 올리브유 한 큰술, 다시마 2장을 넣어 믹서기에 간다.



# 더불어 즐기는 따뜻한 연말

## 연말 홈파티 아이디어

크리스마스와 송년회 등으로 가슴 설레는 12월, 소중한 사람과 함께하는 파티를 준비하자. 화려하진 않지만 눈길이 가는 정겨운 크리스마스트리와 테이블 데코레이션 아이디어 4가지를 제안한다.

글. 강미숙 기자 <헬스조선>

## 벽으로 간 트리

좁은 공간에 크리스마스트리를 꾸미려면 벽을 활용하자. 넓은 공간이 없어도 연말 분위기를 만끽할 수 있다. 벽에 오너먼트와 크리스마스 카드, 액자, 인형 등 가족의 추억이 담긴 다양한 소품을 붙이면 어느새 세상에서 가장 완벽한 트리가 탄생한다.

거실 바닥에 깔면 포인트가 되는 붉은색 러그 19만7000원 한일카페트.



## 추억이 가득한 산타마을

12월 한 달 동안은 아이방을 산타마을로 변신시키자. 아이만의 놀이 공간인 인디언 텐트에 아이 이름을 쓴 양말을 걸고, 크리스마스트리를 장식하는 전구와 오너먼트를 다니 그릴 듯한 산타마을이 됐다. 텐트에 아이가 직접 그린 그림을 붙이면 세상에 하나뿐인 장식이 된다.

스트라이프 문양의 키즈 텐트 26만원, 텐트 안에 있는 사슴인형 쿠션 6만7000원, 털실로 짠 블랭킷 15만4000원, 액자에 걸린 니트로 된 유아용 딸랑이 6만6000원 모두 짐볼방. 토끼를 모티브로 만든 어린이 목마 가격미정 스칸.





### 자연을 덧입은 양초 센터피스

양초가 뿜어내는 은은한 빛만큼 사람을 편안하게 만드는 것도 없다. 커다란 양초에 종이끈이나 리본을 여러 번 감고, 드라이플라워로 장식하면 양초 센터피스가 완성된다. 파티가 무르익은 분위기를 연출하기 위해 테이블이나 창가, 현관 등 집 안 곳곳에 놓아 두자.

양초 원편에 놓은 붉은색의 스웨덴 전통 목각인형 달라호스 7만4000원 스칸.



### 숲 속의 만찬 테이블 세팅

파티의 클라이맥스는 식탁에서 펼쳐진다. 맛있는 음식을 차리고, 온 가족이 둘러앉아 감사와 사랑의 이야기를 주고받는다. 소풍을 나온 듯 테이블 세팅을 연출하면 더욱 편안한 분위기에서 대화할 수 있다. 테이블보는 눈을 연상시키는 흰색, 매트는 나뭇잎의 초록색이 좋겠다. 센터피스는 솔방울로 꾸미고, 커트러리와 접시는 나무 소재를 이용하자. 🌲

달라호스 문양이 새겨진 머그잔 각각 1만2000원씩 스칸. 케이크를 넣어 보관하는 유리돔 가격미정 피손. 골드 컬러 포인트가 있는 투명한 유리 오너먼트 가격미정 하선데코. 6층으로 구성된 크리스마스 시즌 컵케이크 개당 3000원 마노핀. 크리스마스 장식이 올라간 생크림 딸기 시폰 케이크 가격미정 두레주르.

# 이성복 개인전 자연스런 변화와 조화

삼성동 이브갤러리  
2014년 11월 25일 ~ 12월 28일

회화와 조각의 접점에 대한 사유  
글. 윤진섭(미술평론가)

이성복이 자신의 작업을 통해 추구하는 것은 회화와 조각의 접점이다. 중앙대학교 미술대학 회화과에서 학사 과정을 마치고 미국으로 유학을 떠난 그는 미국의 롱아일랜드 대학교 대학원에서 미술학 석사 학위를 받고 귀국, 이번 개인전을 통해 그간의 성과를 국내에 알리고자 한다. 그는 이번 전시를 통해 어떠한 과정을 거쳐 현재와 같은 작품 세계에 도달하게 되었는지 많은 수의 작품은 아니지만 대작을 통해 야심찬 국내 보고전의 형식을 갖게 된 것이다.

이성복이 이번 전시를 통해 발표하게 될 작품들은 크게 봐서 추상화와 입체작품으로 구분된다. 그 중에서도 특히 입체작품이 주류를 이루고 있다. <자연스런 변화와 조화 Natural Variation & Harmony : NV&H> 시리즈로 명명된 이 작품들은 사물에 대한 작가 자신의 사고의 깊이를 보여주고 있다. 그것들은 크게 봐서 평면 작품이 지닌 면과 색의 관계와 그것의 연장이라 할 수 있는 입체 작품에서 이 두 요소들의 확장과 관련된다.

전체적으로 볼 때 얼핏 이 두 부류의 작품들은 서로 연관이 없는 것처럼 보이지만, 평면과 입체라는 관점에서 보면 상호 관련이 있음을 알게 된다. 그 타당한 이유는 그가 평면에서 끊임없이 면의 분할을 시도하고 있다는 것과 입체가 다수의 면의 조합에 의해 이루어진다는 사실에서 찾아볼 수 있다.



그리고 그 같은 사실은 입체의 전개도가 평면에 다름 아니라는 자명한 이치에 근거를 두고 있다. 회화와 조각의 접점을 추구하는 이성복의 작업이 현대미술의 상황 속에서 의미를 지닌다면 바로 이처럼 회화와 조각 사이의 지점에서 이 두 장르 간의 상호 융합을 기한다는 사실에 기인한다. 그는 그러한 작업을 통해 그 어느 하나가 우세를 이루는 지점이 아닌 두 장르간의 공통분모를 찾고자 하는 것이다. 따라서 그의 작품은 비단 조각의 특성인 3차원의 입체성뿐만 아니라 회화성 또한 강조하게 된다.

- 1 NV&H 2014-1R oil on epoxy, 213 x 111 x 15cm, 2014
- 2 NV&H 2012-32R oil on canvas, 137 x 137cm, 2012
- 3 NV&H 2013-3R oil on canvas, 71 x 55 cm, 2013

두꺼운 스티로폼을 깎아 특정한 형태를 만드는 작업이 일차적으로 실행에 옮겨지게 되는데, 이는 작가 자신의 구상을 옹기 드로잉에 토대를 두고 있다. 승용차의 일부 혹은 고무보트를 연상시키는 작품의 형태는 그러나 구체성을 띠고 있지는 않다. 그것들은 단지 구체적인 사물과의 유사성을 띠고 있을 뿐이다. 여기서 만일 그가 스티로폼을 깎아 승용차나 고무보트의 형태를 사실적으로 만들고 채색을 가했다면 작품의 매력은 상당히 반감되었을 것이다. 다행히도 그가 만들어 낸 사물들은 현실에 존재하는 것들이 아니다. 그것들은 그가 만들어낸 창의적인 사물들로서 세상에 독립적으로 존재하는 것들이다. 그는 미술이 시각에 의존하는 예술의 장르라는 명확한 사실을 강조하기 위하여 색의 변용과 조화에 각별한 관심을 기울인다. 이러한 그의 관심은 회화 작품에서는 면의 분할을 통한 풍부한 색의 조화를 실험하고(따라서 그의 회화는 추상표현주의와 연관돼 읽혀질 소지가 있다), 입체작품에서는 보다 단순한 색채를 사용, 면과 색의 조용을 시도한다.

이번 전시의 주력인 입체작품에서 이성복은 두 가지 유형의 작업을 시도하고 있다. 하나의 예는 승용차나 고무보트를 연상시키는 형태의 사물들이 그것이고, 또 하나는 단색의 미니멀한 형태의 사물들이 그것이다. 전자는 대략 갈색조 혹은 검정이나 군청색 계통의 색으로 채색돼 있고, 후자는 베이지, 군청, 갈색, 검정 계통의 색이 칠해져 있다. 다 같이 스티로폼으로 특정한 형태를 만든 다음, 그 위에 우레탄이나 에폭시 수지를 입혀 굳힌 뒤 유채를 칠한 것들이다. 유사성의 측면에서 보자면 후자의 작품들은 완전히 여기에서 떠나 있다. 이 일련의 미니멀한 입체물들은 세상에 존재하는 그 어떤 구체적인 사물들의 외양을 연상시키지 않는다. 그것들은 유사한 형태소를 지니지 않으므로써 독립적인 사물로 존재하게 되는 것이다. 여기서 우리는 사물들의 구불구불한 곡면들을 그가 자신의 회화에서 실험한 분할된 공간에 칠해진 색의 시각적 효과와 연관시켜 생각해 볼 필요가 있다. 이를 종합해 보면 그의 실험은 색과 표면 질감과의 관계, 평면과 입체 사이의 상호 조용의 문제로 귀결된다고 할 수 있다. 심미적 관점에서 볼 때 이성복의 입체작품은 사물에 대한 우리의 관념을 교란시킴으로써 사물에 대해 새로운 각도에서 접근할 것을 권유한다. 예술을 통해 사물에 대한 새로운 통찰을 유도하는 일이 예술가들에게 맡겨진 소임이라고 한다면 이성복은 이 일을 매우 충실히 수행하고 있다고 말할 수 있을 것이다. 

## 연말 분위기 UP!

해가 사라지고 어둠이 찾아오면 온갖 위험에 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)



### Instant Snow

연말 분위기하면 떠오르는 것은? 성탄 트리? 그것도 맞는 말이지만 더욱 빼놓을 수 없는 약방의 감초가 있다. 바로 하얗게 내리는 눈~ 트리나 인테리어 소품에 눈이 쌓여있다면 그 운치는 더욱 깊어질 것이다. 그러다 보니 하얀 솜이나 어설픈 인공 눈이 쓰이기 십상인데 아무래도 어설픈 티가 난다. instant Snow는 좀 다르다. 캔에 들어있는 제품에 물을 붓고 저어주면 부풀어 오르면서 제법 그럴싸한 눈이 완성! 원재료인 폴리악릴산 나트륨은 상온에 보관해도 녹거나 기화되지 않는다.

### 책속의 크리스마스 마을

인스턴트 눈이 가격대비 저렴한 모두에게 환영 받을만한 아이템이라면 이 제품은 글썄, 분명히 취향을 타고 호오가 갈릴 듯 하다. 9만원에 육박하는 높은 가격대가 부담스럽긴 하지만, 누군가에는 특별한 감성을 전달할만한 아이템인 것도 분명하다. 펼쳐진 작은 책 속에 자리잡은 아담한 마을에는 그야말로 연말 분위기가 가득하다. 눈으로 둘러 쌓인 세 채의 오두막을 사이에 두고 아이들과 강아지, 썰매, 눈사람, 트리에 기차까지, 배터리를 넣으면 마을에는 불이 들어오고 기차가 움직이며 오르골에서 흘러나오는 캐롤을 감상할 수 있다.



## 정리하는 직장인이 아름답다

정리하는 직장인이 아름답다  
어느새 또 한 해가 지나간다. 작년 이맘때를 돌이켜 보면 다소 착잡한 부분이 있다. 우리는 언제나 한 해를 마무리할 즈음에는 여러 가지 반성을 하고, 또 맞이할 새로운 해를 대비해 이런저런 계획을 세우곤 한다. 그런데도 왜 막상 다시 해가 흐르고 나면 비슷한 반성과 고민을 반복하게 될까. 올해는 좀 더 확실한 정리가 필요하다.

### Clean Desk

#### 책상정리

지난 한 해 동안 열심히 일했던 나의 책상. 하지만 어딘지 깨끗함과 거리가 멀다. 치열했던 업무의 흔적이라 할 수 있지만 어딘가 찝찝하다. 새해를 맞이해 확실하게 정리해 보자. 먼저 쓰지 않을 것들을 분류해야 한다. 오래된 서류, 낡은 비품, 언젠가를 대비해 남겨놓은 여유분, 온갖 잡다한 물건들이여, 이제 안녕. 무엇보다 과감성이 중요하다. 당장 쓰지 않을 것들은 무조건 버려라. 도저히 버릴 수 없다면 일단 숨겨라도 뒀라. 눈과 손이 닿지 않는 깊숙한 공간으로의 유배를 추천한다.



투두 리스트를 만들라는 이야기는 너무 많이 들었다. 안 그래도 직장인에게는 해야 할 일이 너무 많다. 작심하고 리스트를 정리해봐야 어차피 끝도 없이 새로운 업데이트가 필요할 뿐이다. 어쩌면 우리에게 필요한 것은 해야 할 일에 대한 정리가 아니라 하지 않아야 할 일에 대한 정리일지도 모른다. Not To-Do List부터 만들어보자. 지금 당장 버려야 할 것, 버릴 수 있는 것들부터 파악하라. 버리지 못한다는 것은 곧 두려움이나 압박감에 사로잡혀 단편적인 것들에 집착한다는 의미일 수 있다.



### Year-End Tax Settlement

#### 연말정산

직장인이 연말정산을 잘 이용하기만 하면 소위 '13월의 월급'을 탈 수 있다. 다만 매년 하는 일이지만 매년 헛갈리는 것이 연말정산이기도 하다. 무엇보다 소비패턴에 따라 직장인들의 연말정산 액수가 달라진다는 점을 명심하자. 소득 공제에서 총 급여의 25%까지는 신용카드, 체크카드, 현금 등 어떤 것을 써도 차이가 없지만 25% 이상을 사용할 때는 현금이 유리하다. 그 밖에 공제를 받을 수 있는 조건에 대한 단골 질문들이 많지만 인터넷 검색이나 뉴스 등을 참고하자.



### Not To-Do List

#### 낫투두 리스트

## 수면주름과의 전쟁

간만에 기분 좋게 숙면을 취하고 일어났더니 수면 주름이 딱~ 상상만해도 끔찍한 일이다.  
수면주름은 말 그대로, 나쁜 수면습관으로 인해 생긴 주름을 뜻한다. 일시적인 수면 주름은 시간이 지나면 점차 사라지지만 누적되어 생긴 주름은 회복이 어렵다. 달게 잔 죄밖에 없는데 주름이라니 너무 억울하지 않은가?! 수면주름, 널 용서 못해 이제부터 넌 전쟁이야!  
오 겁쟁이야 오 너 두고 봐 봐 너 그녀가 또 울잖아 오 전쟁이야. (featuring. 엠블랙)

글. 김유석 그림. 김은경



엎드려 자는 습관, 전쟁이야

옆으로 자거나 엎드려 자는 자세는 수면 주름을 불러올 수 있다. 얼굴이 베개나 침대에 닿은 채로 수년간 압력이 되풀이되면서 깊은 주름을 만들게 된다. 엎드려 자는 경우에는 얼굴 전체가 베개에 짓눌려 피부가 겹치고 눌리는 정도가 심해지기 때문에 특히 더 주의해야 한다. 이런 습관이 오래되면 심할 경우 이목구비 변형도 유발될 수 있다고, 이마나 눈 등 얼굴에 손을 올리고 자는 수면 자세도 고쳐야 한다.



맞지 않는 베개, 전쟁이야

올바른 수면 자세를 취하려고 해도 베개가 몸을 따라주지 않으면 어렵다. 베개 높이가 안 맞는다거나, 베갯속이 한 쪽으로 치우쳐 잘못된 수면 자세를 유발하지 않는 지 확인이 필요하다. 수면자세를 바로 잡는 똑똑한 베개를 선택하는 팁은 다음과 같다. 우선 바닥에서 목이 10도 안팎으로 기울어지는 베개 높이를 확인하는 것이 좋다. 그리고 경추가 C자형으로 유지되며, 베개의 가운데 부분이 살짝 들어가고 양쪽 끝 부분이 살짝 올라간 모양이면 더욱 좋다.



어젯밤 불이고 잔 마스크팩, 전쟁이야

시트 마스크는 오래 붙여 놓고 있는 물건이 아니다. 길어야 20분 정도이면 족하다. 피곤에 지쳐 혹사라도 감박하고 시트마스크를 계속 붙이고 잔다면 팩을 하느니만 못한 결과를 불러오게 된다. 시트마스크가 얼굴의 수분까지 증발시키고, 마스크가 구겨지는 모양대로 피부주름도 자극될 수 있다. 혹 떼려다 혹 붙이듯 주름 떼려다 주름 늘리는 꼴이 된다. 잠들기 전에 마스크를 반드시 제거하자.



숙면을 방해하는 환경, 전쟁이야

숙면을 취하지 못하면 잠자는 동안에도 인체 움직임이 많아져 피부 자극이 증가할 수 있다. 피부문제가 아니라도, 숙면을 취하지 못하면 신체적으로나 정신적으로나 피로가 쌓일 수 있기에 적절한 수면환경에서 잠을 자고 있는 지 점검이 필요하다. 충분히 적절한 수면시간 유지하기, 일정한 기상시간과 취침시간 유지하기, 낮에 밝은 빛 피기, 규칙적으로 운동하기, 조명과 소음 조절 하기 등이 필요하다.



People | 칭찬합시다

재경팀 안미영 팀장과 엄지혜 주임이 깜짝 변신을 했습니다. 색다른 메이크업에, 헤어스타일까지 바꾸고 카메라 앞에 선 두 사람. 신선한 변화에 새로운 활력이 솟아납니다. 지난 일 년을 돌아보며 선배는 후배에게, 후배는 선배에게 훈훈한 칭찬 선물을 가득 안겨주었던 시간. 두 사람의 훈훈한 모습에 겨울 추위도 싹 달아나는 기분입니다.



Together | 임직원 체험기

마케팅실 권창재 대리가 셀프 와인 체험에 나섰습니다. 와인을 마셔본 적은 있어도 만드는 것은 이번이 처음이라고 하네요. 설렘 반, 걱정 반으로 시작한 체험이지만 와인 매니저의 지도에 따라 능숙하게 셀프 와인을 완성한 권창재 대리. 이날 손수 만든 와인 덕분에 올 연말 가족들과 더욱 특별한 시간을 보낼 수 있을 것 같습니다.

Good morning, Good bedding 2014년 12월호를 보시고 '칭찬합시다' 코너와 '임직원 체험기' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. '칭찬합시다' 코너에 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청 기간 2014년 12월 1일 ~ 12월 15일  
이메일 jilee0307@evezary.co.kr  
당첨자 발표 2014년 12월 15일 이후 개별 연락드립니다.



고맙은 고객님의 위해 준비한  
 이브자리 연말 감사 선물  
 밤이 주실래요?



올 겨울, 건강한 수면을 위해  
 이브자리가 고객님의 감사 선물을 드립니다



10만원 이상 구매고객  
 담요



30만원 이상 구매고객  
 양모 슬리퍼



50만원 이상 구매고객  
 베이지 패드

10만원, 30만원, 50만원 이상 구매 고객님께  
 선물 증정 12월 6일~12월 31일 | 총 26일간

\*대리점별 행사 내용이 상이 할 수 있습니다 | \*이해를 돕기위한 이미지입니다. 실제 상품과 다를 수 있습니다.