

Good Morning Good Bedding

Health & Lifestyle Magazine

vol.104
February 2015

이브자리
10대 뉴스
p.28

이달의 굿베딩 p.04
기분 좋은 만남 -
이브자리 청주오창점 p.17
뭉친 근육 풀기 p.32
이브갤러리 전시 소식 p.46

퓨어베리
매트리스커버세트 Q
매트리스커버 Q+누비이불커버 Q
+베개커버 L 2장

₩ 398,000

유난히 추웠던 날씨도 서서히
온기를 품고 봄을 준비하기 시작한다.
새해의 초입에서 이런저런 계획을 세웠다면,
이제는 본격적으로 실천할 차례.
명절 연휴가 있는 2월은 사랑하는 사람들과
휴식을 취하며 다시금 한 해의 목표를
정비하기 좋은 시기다. 2015년을
그 어느 해보다 의미 있게 보내고 싶다면,
무엇보다 건강의 중요성을 되새겨야 한다.
이를 위해 좋은 침구와 함께 입춘을 맞이해보자.
온몸에 감기는 따스한 감촉이, 방안 가득
따이른 봄기운을 가져다 줄 테니.



100% 천연양모 웰빙 침구

마쭈

젊은 감성의 모던한 디자인으로 편안한 느낌을 줍니다. 흡습성과 수분발산성이 탁월한 양모를 사용해 수면 중 흘리는 땀을 흡수하고 잘 말려주어 쾌적한 수면환경을 제공합니다. 고밀도 원단을 사용하여 양모 충전재의 기능과 부드러운 커버의 감촉을 모두 느낄 수 있습니다. 마쭈는 호주 인증협회에서 인증한 1등급 양모만 사용한 골드올마크를 획득한 상품입니다.

마쭈
매트리스커버세트 Q
매트리스커버 Q+누비이불커버 Q+
베개커버 L 2장

₩410,000

Contents

Good Bedding Good Sleep	Good Health Good Life
04 Good Bedding 이달의 추천 상품	32 Healthy Life 폼롤러 활용한 근육 스트레칭
12 슬립앤슬립 내 몸에 꼭 맞춘 듯, 체질 맞춤 베개 선택법	38 Dr. evezary 금연 성공률 6배 높이는 노하우
14 인사이드 아웃라스트(Outlast) & 울트라(Ultra)	40 Super Recipe 피부미용에서 감기 예방까지 천연 감기약 '꿀'
16 소품의 재발견 동물 캐릭터와 프렌드	42 Interior 아늑하고 쾌적한 블라인드 & 창호 인테리어
17 기분 좋은 만남 이브자리 청주오창점 전미경 점장	46 예술과 통하다 사이먼 고 개인전 RISUS PURUS
20 칭찬합니다 대전영업팀 김길중 파트장	48 쾌면 테라피 '피로야, 가라!' 어깨 긴장을 푸는 숙면 요가
22 생활 속 마케팅 이브자리와 함께 알아보는 예단에 관한 모든 것!	* 특별부록(뒤표지) 이달의 전략 상품과 POP를 뜯어내어 활용하세요!
24 New Open 신규&리뉴얼 대리점	
26 Atrian 아드리앙이 2015년을 맞이하는 법!	
28 이슈 이브자리 주요 소식	



Good Morning, Good Bedding

vol.104 February 2015

<Good Morning, Good Bedding>은 이브자리에서 매월 발행하는 아름다운 침실문화와 건강한 생활문화를 공유하는 매거진입니다.

발행일 2014년 1월 28일 발행 (통권 제104호 2월호) 발행인 고춘홍
 발행처 (주)이브자리 서울특별시 동대문구 망우로 49-7(휘경동)
 담당자 마케팅본부 이정민 (02-6490-3206)
 제작진행 마인드,마인드(02-308-0082) 기획 및 편집 정라희 디자인 김민정, 서미선
 뷰티스타일링 하나 사진 최웅(studio YH) 인쇄 한울그래픽스

odin 오딘

북유럽풍 유니크 침구

오딘

모던하면서도 실용적인 북유럽 인테리어의 영향으로 전반적으로 심플해지는 인테리어 가구와도 잘 어울리는 유니크모던 스타일 침구입니다. 천연성분으로 가공한 알러지케어 기능을 가진 솜을 충전재로 사용해 집먼지 진드기의 접근을 차단한 친환경 알러지케어 상품입니다.

북유럽풍 유니크 침구

자유롭게 반복되는 도형 패턴이 그레이 모노컬러와 옐로우 컬러로 심플하게 표현되어 북유럽 감성을 전달합니다. 침구 하나만으로도 북유럽 스타일의 인테리어를 연출할 수 있습니다.

저자극 친환경소재

친환경소재인 40수 면모달을 사용하여 뛰어난 수분조절 능력과 흡수성, 통기성이 매우 우수하며 모달의 부드러운 터치감을 느낄 수 있습니다. 피부가 예민한 고객에게 적극 추천합니다.

친환경 알러지케어

천연성분으로 가공한 알러지케어 기능을 가진 솜을 충전재로 사용해 집먼지 진드기의 접근을 차단한 친환경 알러지케어 상품입니다. 영국알러지협회(BAF)인증, 대한아토피협회 아토피안심마크를 획득하였습니다.



상품정보

- 소재 40수 면모달
- 색상 그레이
- 아이템 누비이불커버 Q/S, 이불커버 Q/D/S, 차렵이불 D/S
매트리스커버 K/Q/SS, 요커버 K/Q/D/S,
패드 K/Q/SS, 베개커버 L/S/2인

01 오딘 침대커버세트 Q(침대커버+누비이불커버+베개커버 2장) 450,000

02 오딘 2점세트 Q(누비이불커버+베개커버 2장) 250,000

03 오딘 베개커버 L17,000/S15,000/2인 25,000



03

01
02

오딘
매트리스커버세트 Q
매트리스커버 Q+누비이불커버 Q+
베개커버 L 2장

₩375,000

mons 몽스

감각적인 로맨틱 침구

몽스

누구나 선호하는 모던 감성을 앞세운 콘셉트로 스케일이 느껴지는 변형 도트 패턴을 다양한 기법으로 표현했습니다. 몽스는 최상의 부드러움과 포근함, 놀라운 흡수력으로 피부 트러블을 최소화한 친환경적이고 기능적인 알러지케어 상품입니다.

감각적인 로맨틱 침구

브라운 컬러와 핑크 컬러의 감각적인 매치가 리드미컬하게 배열된 멋스러운 디자인의 상품입니다. 화이트·원목가구 인테리어에 잘 어울립니다.

저자극 친환경소재

수면 시 뒤척임이 잦고 피부트러블과 건조함이 고민인 고객에게 추천합니다. 100% 친환경 면 모달 제품으로 피부가 민감한 분에게 좋으며, 잦은 세탁에도 부드러운 터치감과 선명한 컬러를 그대로 유지하는 최고급 소재의 상품입니다.

친환경 알러지케어

최상의 부드러움과 포근함, 놀라운 흡수력으로 피부트러블을 최소화합니다. 집먼지 진드기 투과 방지가 아닌, 진드기의 접근 및 서식을 방지하는 알러지케어 기능을 더한 친환경적이고 실용적인 상품입니다. 영국알러지협회(BAF)인증, 대한아토피협회 아토피안심마크를 획득하였습니다.



상품정보

소재 40수 면모달
 색상 핑크
 아이템 누비이불커버 Q/S, 이불커버 Q/D/S, 차림이불 D/S
 침대커버 Q, 매트리스커버 Q/SS, 요커버 Q/D/S,
 패드 Q/SS, 베개커버 L/S/2인, 코디베개커버 L

01 몽스 침대커버세트 Q(침대커버+누비이불커버+베개커버 2장) 455,000

02 몽스 2점세트 Q(누비이불커버+베개커버 2장) 255,000

03 몽스 베개커버 L20,000/S17,000/2인 28,000

04 듀엣(솔리드) 핑크 18,000



03

몽스
 매트리스커버세트 Q
 매트리스커버 Q+누비이불커버 Q+
 베개커버 L 2장

₩380,000

01·02

04

puto 퓨토

달콤한 러블리 침구

퓨토

누구나 선호하는 모던 감성을 앞세운 콘셉트로 스케일이 느껴지는 변형 도트 패턴을 다양한 기법으로 표현한 몽스는 최상의 부드러움과 포근함, 놀라운 흡수력으로 피부 트러블을 최소화한 친환경적이고 기능적인 알러지케어 상품입니다.

달콤한 러블리 침구

봄날에 흐드러지게 핀 꽃길을 모티브로 한 내추럴한 식물 패턴과 도트 패턴의 조화로 현대적인 감각이 돋보입니다. 화사한 컬러가 편안한 느낌을 주어 따뜻한 감성의 침실 분위기를 연출할 수 있으며, 화이트, 원목 가구 등 베이직한 인테리어에 잘 어울립니다.

저자극 친환경소재

수면 시 뒤척임이 잦고 피부트러블과 건조함이 고민인 고객에게 추천합니다. 100% 친환경 면 모달 제품으로 피부가 민감한 분에게 좋으며, 잦은 세탁에도 부드러운 터치감과 선명한 컬러를 그대로 유지하는 최고급 소재의 상품입니다.

친환경 알러지케어

최상의 부드러움과 포근함, 놀라운 흡수력으로 피부트러블을 최소화했습니다. 집먼지 진드기 투과 방지가 아닌, 진드기의 접근 및 서식을 방지하는 알러지 케어 상품으로 합리적이고 기능적인 친환경 상품입니다. 영국알러지협회(BAF)인증, 대한아토피협회 아토피안심마크를 획득하였습니다.



상품정보

소재 40수 면모달
 색상 핑크
 아이템 누비이불커버 Q/S, 이불커버 Q/D/S, 차렵이불 D/S
 침대커버 Q, 매트리스커버 K/Q/SS, 요커버 K/Q/D/S,
 패드 K/Q/SS, 베개커버 L/S/2인, 코디베개커버 L

01 퓨토 침대커버세트 Q(침대커버+누비이불커버+베개커버 2장) 460,000

02 퓨토 2점세트 Q(누비이불커버+베개커버 2장) 250,000

03 퓨토 베개커버 L20,000/S17,000/2인 28,000

04 퓨토 매트리스커버 Q 125,000

퓨토
 매트리스커버세트 Q
 매트리스커버 Q+누비이불커버 Q+
 베개커버 L 2장

₩375,000

01-02

04

03

01

한 사람 한 사람에게
다른 라이프 스타일이
있듯이, 수면 스타일도
사람마다 다릅니다.
아웃라스트핏 이불속은
수면 중 어떤 방향으로
뒤척여도 형태를
유지하는 쉐드 패턴을
적용한 상품입니다.
아울러 인체공학적
침구로 소재의 기능적인
장점을 더욱 가까이
느낄 수 있습니다.



01
아웃라스트 코튼 이불속 Q(1.2kg)
₩185,000

02
아웃라스트 핏 이불속 Q(0.8kg)
₩150,000

01 아웃라스트 코튼 이불속 S(0.8kg)145,000 / D(1.2kg)170,000 / Q(0.8kg)170,000 / Q(1.2kg)185,000 아웃라스트 소재는 체온을 약 34℃~36℃로 일정하게 유지시켜 쾌적한 수면에 도움을 주며, 특히 체온 조절 기능이 약한 분들에게 적합합니다. 소재 : 커버-면100%(60수 콤팩트 사틴), 충진물-폴리에스터100%(아웃라스트40%)
02 아웃라스트 핏 이불속 S(0.8kg)125,000 / D(1.2kg)150,000 / Q(0.8kg)150,000 / Q(1.2kg)165,000 소재 : 커버-폴리에스터(초극세사)100%, 충진물-폴리에스터100%(아웃라스트40%)
03 울트라(바디핏) 이불속 S(0.8kg)140,000 / D(1.2kg)165,000 / Q(0.8kg)165,000 / Q(1.2kg)180,000 소재 : 면 100%(100수), 충진물-폴리에스터100%(울트라/독일산)

03
울트라 바디핏 이불속 Q(0.8kg)

₩165,000



울트라(바디핏) 이불속통은 보온성과 복원력을 높이기 위해 원사에 마카로니처럼 4개의 구멍을 뚫어 공기 함유량을 높였습니다. 이로 인해 원상회복률이 우수합니다. 또한, 포근한 감촉으로 잠자리가 더욱 편안합니다.



내 몸에 꼭 맞춘 듯, 체질 맞춤 베개 선택법

수면은 분주한 일과에 지친 몸을 회복시킨다. 수면의 질을 높이려면 몸에 맞는 베개를 사용해야 한다. 이왕이면 자신의 체질에 적합한 베개를 선택하면 어떨까? 수면전문가 이브자리와 함께 체질별 베개 선택법에 대해 알아보자.

열과 땀이 많은 체질

‘메밀’과 ‘편백나무’가 결합된 소재를 추천한다. 메밀의 찬 성질이 몸의 열을 잡아주고, 항균력을 지닌 편백나무가 땀으로 인한 베개의 오염을 최소화한다. 특히 은은한 편백향이 심신의 안정을 유도해 숙면을 취하는 데 도움을 준다. ‘파이프’도 주목할 만한 소재다. 파이프는 소재 특성상 통기성이 좋고, 열전도율이 떨어져 몸에 열이 많은 사람에게 적합하다. 또한, 손쉽게 세척할 수 있어 수면 중 땀을 많이 흘려도 위생적으로 관리가 가능하다.



아토피나 알러지 체질

시원한 소재로 노폐물과 땀 배출을 최소화한 ‘파이프’를 추천한다. 특히 숯 소재를 첨가한 ‘숯 파이프’는 냄새를 없애는 소취력이 강화된 기능성 베개속 소재다. 폭신평신한 솜 베개 느낌을 선호한다면, 항균 기능을 높인 ‘항균솜’ 소재를 선택한다.



스트레스가 심한 수험생과 직장인

스트레스를 받으면 머리에 열이 많이 발생한다. 시원한 ‘파이프’ 소재나 통기성을 강화한 소재의 베개를 선택하자. 독서나 학습 혹은 컴퓨터나 스마트폰 사용으로 인해 눈의 피로를 많이 느낀다면, 잠들기 전 15분 정도 ‘눈 베개’를 사용하자. 지압 효과가 있어 눈의 피로를 풀 수 있다.

뒤척임이 심한 아이들

대부분의 아이들은 잠 잘 때 움직임이 심하다. 때문에 수면 중 머리가 베개 밑으로 떨어지지 않도록 가로로 긴 베개를 선택하는 것이 좋다. 또한 열과 땀이 많은 경우 흡수성이 좋고 세탁이 손쉬운 베개를 선택하는 것이 좋다.



장시간 서서 근무하는 사람

‘다리를 8cm 올리면 수명이 늘어난다’는 말이 있다. 다리가 자주 붓는 주부나 오래 서서 근무해 다리의 피로도가 높은 사람이라면 ‘다리 베개’를 사용해보자. 다리의 피로 회복에 도움이 될 것이다.



베개속만큼 중요한 베개 커버 선택법

베개속 기능을 더욱 높이려면 베개 커버도 제대로 선택해야 한다. 친환경 천연 소재나 알러지케어 기능이 더해진 기능성 베개 커버를 사용하면 수면의 질을 한층 높일 수 있다.



알러지케어

집먼지 진드기가 싫어하는 피톤치드나 시트로넬라 등의 천연소재를 나노캡슐화해 코팅했다. 집먼지 진드기가 통과하지 못하는 공법을 넘어, 아예 서식을 할 수 없는 환경을 만드는 기술로 완성한 친환경 소재다.



모달

너도밤나무에서 추출해 무공해 공법으로 제조한 환경친화적인 섬유이다. 흡습성과 수분조절능력이 우수하다. 촉감이 매우 부드러워 피부가 예민한 사람들에게 추천한다.

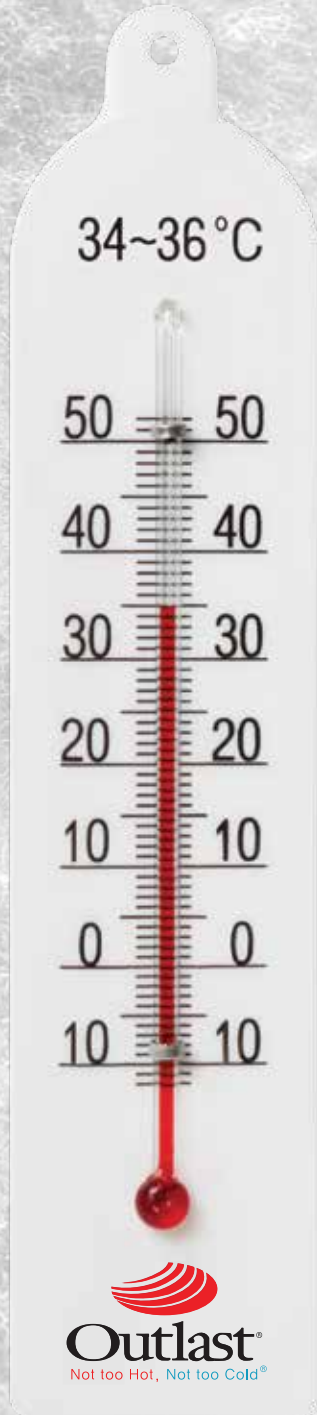


텐셀

유칼립투스 나무에서 추출한 친환경 소재 텐셀은 면보다 50% 높은 수분흡수성을 지녔다. 수분조절기능이 뛰어나 쾌적한 수면 환경을 유지시켜준다.

Outlast & Ultra

아웃라스트 & 울트라



기능성 폴리에스터의 한 종류인 아웃라스트와 울트라는 폴리에스터에 다양한 기능을 부여한 소재다. 여러 기능성 물질을 첨가하거나 원사의 구조, 굵기 등을 달리하여 본래 폴리에스터가 가지고 있는 특성에 또 다른 기능을 부여한다. 따라서 기본적으로 폴리에스터가 지닌 특성에 첨가한 물질이나 구조 및 굵기, 단면 모양 등의 변화에 따라 기능을 더한 것이라 볼 수 있다.

polyester + functionality

폴리에스터는 석유에서 얻은 성분을 화학적 반응을 일으켜 만든 합성섬유의 일종이다. 기능성 폴리에스터의 종류는 다양하지만 공통적으로 폴리에스터의 고유 특성을 가진다. 폴리에스터는 섬유가 강한 편이며 탄성을 비롯한 복원력과 회복력이 좋다. 벌레에 의한 손상이 거의 없고, 형태 안정성이 좋아 세탁이나 사용 후에도 변형이 적다. 세탁이 용이하기 때문에 사용은 물론 유지 관리도 간편하다. 인공적으로 합성한 소재이기 때문에 다양한 기능을 부여할 수 있고, 기후나 외부 요인에 따른 영향이 적어 품질이 일정하게 유지되는 것이 특징이다. 하지만 거위털, 오리털, 실크 등의 천연섬유에 비해 상대적으로 보온성이 낮다는 단점이 있다.

Outlast

아웃라스트나 울트라는 이러한 폴리에스터의 단점을 보완하고 기능성을 추가한 소재다. 아웃라스트는 잠을 잘 때 쾌적한 온도를 유지하도록 도와주는 기능이 첨가된 기능성 폴리에스터. 수면 중에는 너무 춥지도 덥지도 않은 환경을 만들어주는 것이 중요한데, 아웃라스트는 체온 범위인 34°C에서 36°C를 유지하도록 돕는다. 아웃라스트의 이러한 기능은 PCM 캡슐이 첨가되어 있기 때문. PCM 캡슐은 주변 온도에 따라 얼음이 물로 변하듯 액체와 고체로 변화하며 열을 방출하거나 흡수한다. 이 때문에 아웃라스트 소재를 사용한 침구를 사용하면, 주변 기온에 따라 열 방출과 열 흡수가 가능해 쾌적한 온도를 유지할 수 있는 것이다.

Ultra

한편으로, 울트라는 폴리에스터의 구조를 변화시켜 보온성을 강화한 기능성 폴리에스터다. 일반 폴리에스터의 경우 섬유 단면이 원기둥과 같이 둥그랗지만, 울트라의 섬유 단면은 섬유 가운데 4개의 홈(hole)이 있다. 침구의 보온성에 영향을 주는 요소는 다양하지만, 그 중 하나는 섬유가 지닌 함기성, 즉 공기를 품는 성질이다. 울트라 가운데 있는 4개의 홈은 공기의 양을 늘려 보온성을 강화시킨다. 이러한 구조적인 변형을 통해 일반 폴리에스터의 장점에 부족했던 기능성을 더한 아웃라스트와 울트라 등의 소재가 탄생한 것이다.

아웃라스트

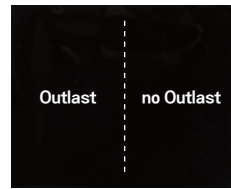
아웃라스트는 P.C.M(Phase Change Material)을 원단과 원사에 적용한 것으로 미국 우주항공국(NASA)에서 우주탐사 시 예측할 수 없는 외부온도의 변화로부터 우주인을 보호하기 위해 우주복에 사용된 기술을 바탕으로 개발한 소재입니다.

아웃라스트는 폴리원사에 온도 조절을 가능하게 하는 PCM캡슐이 함유되어 있습니다. PCM 캡슐 속 물질의 상전이에 의해 온도가 유지됩니다.

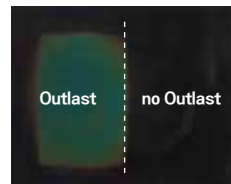
아웃라스트는 체온이 닿은 뒤 시간이 지나도 온도가 유지되는 효과가 있습니다. 아래 그림은 아웃라스트가 있는 부분은 온도를 오랫동안 유지해준다는 실험을 눈으로 보여주는 테스트입니다.



실험 전



실험 후



울트라

울트라는 섬유 가운데 4개의 공기구멍을 만들어 공기함유량이 높아 겨울에는 따뜻하고 여름에는 쾌적합니다.



진드기, 곰팡이, 박테리아의 성장을 지속적으로 방지하는 보호 기능이 있으며, 항균처리를 통해 냄새가 없고 세균 증식을 억제해 위생적으로 사용할 수 있습니다. 세탁기 세탁 및 건조가 용이합니다.

동물 캐릭터와 프렌드

2월. 아이를 위한 소품

곰, 고양이, 돼지, 다람쥐, 여우, 호랑이, 개구리, 토끼, 꿀벌, 공룡, 펭귄 등 다양한 동물 캐릭터 베개와 수납 바구니 그리고 귀여운 아이의 얼굴을 모티브로 한 프렌드 쿠션이 눈길을 끌고 있습니다. 아이들의 눈높이에 맞춘 디자인 소품인 동물 캐릭터와 프렌드! 향균솜을 사용하여 위생적으로도 더욱 좋은 이브자리 2015 S/S 신제품을 소개합니다.



- | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| 01
마이펫 곰
35,000
면100% / 브라운
30×70cm | 02
마이펫 다람쥐
35,000
면100% / 브라운
30×70cm | 03
프렌드
40,000
면100% / 핑크
50cm 원형 쿠션 | 04
마이펫 고양이
35,000
면100% / 블루
30×70cm | 05
마이펫 돼지
35,000
면100% / 아이보리
30×70cm | 06
마이펫 고양이
35,000
폴리에스터 100%
블루 / 바구니 / 원형 |
| 07
마이펫 여우
35,000
면100% / 오렌지
30×70cm | 08
마이펫 꿀벌
30,000
면100% / 옐로우
20×40cm | 09
마이펫 곰
35,000
폴리에스터 100%
브라운 / 원형 바구니 | 10
프렌드
40,000
면100% / 블루
50cm 원형 쿠션 | 11
마이펫 펭귄
30,000
면100% / 연하늘
20×40cm | 12
마이펫 공룡
30,000
면100% / 연그린
20×40cm |



기대감으로 도전하는 희망 찬 새 출발

이브자리 청주오창점 전미경 점장



이브자리 청주오창점은 내일을 향한 기대가 더욱 큰 매장이다. 성장가능성이 풍부한 지역에 새롭게 문을 열고 이브자리의 가치를 널리 알리고 있기 때문. 충북 청원군이 청주시로 통합되면서 이곳 매장이 자리한 오창을 지역도 매일 새로운 변화를 맞이하고 있다. 새로운 도전을 시작하며 긴장과 설렘을 동시에 느끼고 있다는 전미경 점장. 그녀가 만난 이브자리의 첫인상이 궁금하다.

안녕하세요. 이브자리 청주오창점은 이번에 새로 오픈한 매장이라고 들었습니다. 그래서인지 매장에 들어설 때부터 활력이 느껴집니다.

이브자리 청주오창점은 지난 2014년 12월 28일에 오픈한 신규 매장입니다. 아직 매장 문을 연 지 한 달도 채 되지 않았습니다. 이브자리 매장을 하고 싶다는 생각으로 상권을 보고 다니다가, 마침 좋은 자리가 나서 매장 오픈을 추진하게 되었습니다.

매장 오픈을 앞두고 여러모로 신경 쓴 부분이 많으실 것 같습니다. 특별히 어떤 점에 중점을 두셨는지요?

매장을 임대할 때부터 최우선으로 고려한 것은 상권입니다. 이전에는 이곳이 충북 청원군이었는데, 지난 2014년 7월부터 청주시로 통합되었습니다. 주변에 신도시가 개발되고 있고, 산업단지도 들어와 있어요. 그만큼 유동인구가 늘어나 신규 아파트 단지도 생기는 추세입니다. 바로 근처에 있는 한옥단지도 분양이 완료되었고요. 기존에 있던 아파트 단지

규모도 꽤 큼니다. 그런데 이브자리 매장이 없어 고객들이 청주시내까지 나가야 했던 상황입니다.

이전에도 다양한 사업을 하신 것으로 알고 있습니다.

이브자리와는 어떻게 인연이 닿으셨나요?

사실 이전까지 저는 전업주부였어요. 이번에 매장 오픈을 하면서 현장으로 나왔습니다. 남편인 최동화 점장이 다른 업계에 종사하다가 몇 년 전부터 침구업에 뛰어들었는데요. 약 1년 정도 침구업에 종사하면서 브랜드의 중요성을 느끼게 되었고, 당연히 일류 브랜드인 이브자리에 관심이 기울었습니다.


이브자리를 만나면서 가장 인상적이었던 부분은 무엇인가요?

직접 매장을 운영하면서 이브자리에 대한 고객의 신뢰가 무척 두텁다는 것을 체감하고 있습니다. 제품에 대해 구구절절 이야기하지 않아도 '이브자리 좋은 건 아시죠?'라는 한 마디로 고객을 설득할 수 있다는 것은 큰 장점이지요. 그리고 봉사 교육을 받으면서 체험존의 중요성에 대해 알게 되었습니다. 그래서 우리 매장에도 제일 먼저 체험존을 만들어야겠다고 생각했습니다. 매장을 찾는 고객들에게도 체험 권유를 많이 하고 있어요. 아직 오픈한 지 얼마 되지 않았지만, 매출도 꾸준히 발생하고 있습니다.

신규매장인 만큼 고객 유치에 매우 중요할 것 같습니다. 고객 응대는 어떻게 하고 있나요? 그 사이 기억에 남는 고객과의 에피소드가 있다면요.

다른 매장에서조차 마찬가지겠지만, 빠른 배송과 친절한 서비스를 하려고 노력합니다. 사은품으로 편백큐브를 별도로 드리고 있는데, 반응이 정말 좋아요. 자연스럽게 편백나무베개 구매로 이어지기도 하고요. 한 번은 어떤 고객이 매장을 방문해 '인터넷 커뮤니티에서 보고 왔어요'라고 하더라고요. 지역주민이 즐겨 찾는 인기 커뮤니티가 있는데, 어떤 분이 우리 매장에 대한 칭찬을 올렸다고 하더라고요. 부족한 점이 많았을 텐데도, 좋게 봐주셔서 정말 감사한 마음이었습니다.

이브자리를 통해 새 출발을 하신 만큼, 앞으로의 활동이 더욱 기대됩니다. 곧 혼수시즌이 다가오는데요. 특별한 목표나 포부가 있다면 한 마디 부탁 드립니다.

혼수를 알아보러 방문하는 고객도 차츰 늘어나고 있지만, 아직까지 매장 오픈 소식을 모르고 다른 지역으로 원정쇼핑을 하러 가는 분도 있다고 들었어요. 지금은 이브자리 청주오창점이 이곳에 있다는 것을 적극적으로 홍보할 때라고 생각합니다. 단기간에 성과를 내겠다는 큰 욕심보다 미래를 보고 차근차근 성장해가겠습니다. 

음이온 삼단요속

"산업단지 옆에 있다 보니 1인 가구 수요가 많아 싱글라인이 강세입니다. 기존 요속통보다 가볍고 매트솜보다는 견고해 실용적으로 사용할 수 있고, 음이온이 발생해 수면환경도 쾌적하게 만들어주어 직장인들에게 인기가 좋습니다."



뉴 엠보필 베개속

"목과 어깨의 부담을 줄여주는 기능성 제품입니다. 수면 후 아침에 일어나면 컨디션이 확연히 달라지는 걸 느낄 수 있어 고객들의 선호도가 높아요. 수면의 중요성이 부각되면서 젊은 직장인들도 베개 등에 투자하는 경우가 늘고 있습니다."



다우니

"혼수시즌이 돌아오는 만큼 기대하는 상품도 이야기하면 좋을 것 같습니다. 신제품평화에 갔을 때 개인적으로 가장 마음에 들었던 상품입니다. 전략상품인 퓨토와 오딘도 훌륭하지만, 다우니 역시 이사 고객이나 신혼부부들에게 추천하고 싶어요."



전미경 점장이 말하는 이브자리 청주오창점의 BEST 3





**매장 오픈과 함께한 김길중 파트장님을
칭찬합니다!**

누구나 매장 오픈을 앞두고 있다면, 불안함이 앞설 것입니다. 저 역시 전업주부로 일하다 현장에 뛰어들어 고민이 많았습니다. 하지만 지금은 걱정보다 기대감이 더욱 커졌습니다. 김길중 파트장님 덕분입니다. 제품에 대한 지식이 해박한 파트장님이 매장에 들렀다 가면 저 역시 제품 지식이 쑥쑥 자라는 기분입니다. 배운 대로 고객에게 설명하니, 고객들도 제품의 우수성을 더욱 빨리 이해하더라고요. 오픈하면서 도움을 무척 많이 받았습니다. 앞으로도 많이 도와주시기를 부탁 드립니다.

- 이브자리 청주오창점 전미경 점장

대리점의 성공을 이끄는 중원의 카리스마

대전영업팀 김길중 파트장

여기, 대리점의 성공이 자신의 성공이요 이브자리의 성공이라고 말하는 한 남자가 있다. 바로 대전영업팀 김길중 파트장이다. 진중한 외모에서 풍기는 분위기대로, 그는 대리점의 성공을 위해 매사 신중하게 움직인다. 하지만 빠르게 움직여야 할 때는 누구보다 신속하고 정확하다. 이러한 그의 진심이 대리점 사장님들에게도 통했던 걸까. 대한민국의 한가운데 있는 충청권을 관리하는 그를 칭찬하는 메시지가 도착했다.

반갑습니다. 현재 대전영업팀에서 근무하고 있다고 들었는데요. 하고 계신 업무에 대해 소개 부탁드립니다. 대전영업팀 내에서 팀장 역할을 맡으며 소속된 대리점을 총괄하고 있습니다. 대전을 포함한 충청권의 대리점 신규 오픈을 지원하고, 기존 대리점의 매출을 관리하는 일이지요.

이브자리에는 언제, 어떻게 입사하셨나요? 2005년 1월에 입사했습니다. 이전에도 침구업에 종사하다가 아는 분이 이브자리 매장을 오픈하면서 몇 달 정도 일을 도와드리게 되었어요. 그때 이브자리에 대해 호감이 생겼고, 당시 현재의 저처럼 매장을 관리하는 담당자에게 이브자리 채용에 관해 문의를 했습니다. 매마침 채용이 진행되고 있어 바로 지원을 하게 되었습니다.

어느덧 이브자리인으로 생활한 지도 만 10년이 되셨네요. 대전영업팀에는 언제부터 근무하셨나요? 이브자리 입사 후 호남영업팀에서 2014년 2월까지 근무했습니다. 그러다 2014년 3월에 대전으로 발령이 났습니다. 오랫동안 한 지역에 있다가 새로운 지역으로 오니 많은 부분이 낯설기도 했습니다. 하지만 한편으로는 익숙하지 않은 그 느낌이 오히려 설렘으로 다가오기도 하더군요. 주변에서도 '대전=우수영업소'라는 인식이 있었기 때문에 그 명성에 누가 되면 안 되겠다고 다짐했습니다.

업무를 하면서 가장 마음을 쓰는 부분은 무엇입니까. 우선은 기존 대리점의 성장입니다. 혹시라도 매출이 하락하면 그 이유를 분석하고 해결방안을 고민합니다. 제가 10년 동안 쌓아온 관리 노하우를 전파하고 성장하는 대리점의 사례를 공유하면서 모든 대리점이 발전하는 데 도움을 드리려고 합니다. 최근에는 신규 매장 출점에도 시간을 많이 할애하고 있습니다. 아직 이브자리가 진출하지 않은 우선 출점 지역을 연구하고 있습니다.

많은 지역을 아우르는 파트장 업무가 쉽지는 않을 것 같습니다. 혹시 고충은 없는지요. 아무래도 지역이 넓다 보니 대전과 충청권 내에 있는 모든 대리점을 자주 방문하는 데에는 시간적인 한계가 있습니다. 담당 SC를 통해서 대리점에 관한 이야기를 깊이 들으려고 하지만, 개인적으로 아쉬움이 남기는 하더군요.

대리점 사장님들을 만날 기회가 많으실 텐데요. 마지막으로 그분들을 위한 응원의 메시지 부탁드립니다. 대리점을 방문하기 위해 이동하는 동안 그 매장에 대한 생각을 많이 합니다. 홍보나 매출신장에 관한 제안도 할 수 있겠지만, 무엇보다 대리점 사장님들이 저를 편하게 느낄 수 있도록 노력하고 있습니다. 이제 어떤 대리점 사장님은 제가 매일 왔으면 좋겠다고 말씀하시기도 합니다. (웃음) 지금까지 제가 제안을 드려 실패한 적은 없으니, 믿고 따라와주셨으면 하는 바람입니다.

이브자리와 함께 알아보는 예단에 관한 모든 것!



The Precious Message, 김시현

어느덧 혼수 시즌이 다가오고 있다. 하지만 혼수를 준비하는 과정은 생각보다 쉽지 않다. 준비해야 할 품목도 다양하고, 전달하는 과정에서 신경 써야 하는 예의도 많기 때문. 자칫 혼수 준비가 예비부부싸움의 불씨가 될 것 같다면, 다음의 내용에 주목할 것! 예비신부와 예비신랑은 물론 예비시어머니까지 알아두면 좋을 예단 준비 팁을 이브자리가 귀뵈한다.

봄을 앞두고 잠잠했던 결혼 소식이 여기저기서 들려오기 시작한다. 하지만 결혼을 준비하는 이들에게는 결혼식에 앞서 거쳐야 할 중요한 단계가 남아 있다. 바로 예단 준비다. 예단은 신부가 시댁에 들어가면서 인사로 마련하는 선물. 예단의 유래에는 다양한 설이 있다. 그 중 하나는 딸의 시집살이를 염려한 친정부모가 사돈에게 ‘예쁘게 잘 봐달라’는 의미로 귀한 비단을 보내던 것에서 기원했다는 것. 한편으로 시댁에서 며느리가 될 신부에게 먼저 비단을 보내면 정성껏 바느질을 해서 시부모와 신랑의 옷을 지어 보내고, 시댁에서 그 답례로 수공비를 보냈던 것에서 기원했다는 설도 있다. 하지만 어떤 것이든 신부가 시댁에 비단을 보내 잘 보이려고 했다는 점만은 동일하다. 형식 면에서는 많은 변화가 있지만, 현재까지 이어지고 있는 예단의 의미도 그와 다르지 않다. 그렇다면 이번에는 형편에 맞게 정성으로 준비하는 요즘 예단의 구성에 대해 알아보자.

이것만은 알아두자! 예단 준비의 팁

- 예단은 해가 떠 있는 낮 시간에 전해주세요.
- 결혼식 한두 달 전에 보내면 됩니다.
- 예단을 전하러 갔을 때에는 절대 문지방을 밟지 마세요.
- 원래는 신부의 오빠나 남동생 등 남자 친척이 동행해야 하지만, 요즘은 보통 신랑 신부가 함께 갑니다.
- 시부모님에게 감사의 마음을 표하고, 현금 예단의 일부를 돌려주는 봉채비 등으로 얼굴을 붉히는 일이 없도록 주의해야 합니다.

현금 예단

예단의 범위는 시부모 내외만이 아니다. 보통 신랑의 직계 사촌까지 포함한다. 이 때문에 시댁에서 알아서 주변을 챙길 수 있도록 일정 금액의 현금을 시댁에 전하는 현금 예단이 생긴 것. 현금 예단을 할 때에는 금액의 앞자리가 300만원, 500만원, 1천만원과 같은 홀수여야 한다. 돈의 매수도 홀수로 하고, 신권을 준비하는 것이 예의다. 비단으로 된 주머니에 담아 보내기도 하고, 한지 봉투에 넣기도 한다.

이불

이불은 시부모의 잠자리를 따뜻하게 하고 정성스럽게 보살핀다는 의미가 있다. 한실 이불과 요, 베개, 방석, 보료 등을 추가로 구성해서 보낸다. 계절별로 모시나 솜이불을 준비한다. 요즘은 침대 사용을 선호하는 시부모가 많아 침대 커버와 패드, 베개를 마련하기도 한다. 고급스러운 황금색 비단으로 하는 경우가 많다.



은수저

평소 자주 사용하지는 않지만, 시부모의 건강을 기원하는 의미로 은수저 한 쌍을 보내는 것이 관례다. 과거 은수저는 부와 권력의 상징으로 궁중이나 반가에서만 사용하던 귀한 물품이었다. 은수저로 식사를 하며 장수와 행복을 기원했던 풍습이 현재까지 이어져오고 있는 것. 은수저 대신 유기수저를 보내기도 한다.



반상기 및 애교예단

매우 고급스러운 한 벌의 그릇을 반상기라고 한다. 반상기는 도자기나 은기, 유기 등으로 만들어진다. 액운을 쫓아내고 찰떡궁합을 빈다는 뜻에서 붉은 팔과 찻살을 밥그릇에 넣어 보내기도 한다. 그 밖에도 이른바 애교예단이라고 해서 예쁜 손거울과 귀이개 등을 준비하는 경우도 있다.

이브자리 추천 혼수 예단



봉황지
왕실을 상징하는 골드 컬러의 금사양단과 봉황을 섬세하게 수 놓은 프리미엄 왕실예단 상품이다. 겉면은 당초패턴으로 섬세하게 제작된 폴리자카드 소재로 광택감이 우수하며, 몸에 닿는 안쪽 면은 60수 수피마면덴셀 소재로 흡수성 및 수분조절기능과 부드러운 촉감을 제공한다. 누빔 이불커버의 충전재로는 인체의 적정체온(34℃~36℃)을 유지시켜주는 아웃라스트(Outlast)솜을 사용했다.



골드림
덕수궁 석조전의 아치형 천장을 연상하게 하는 웅장한 스케일감이 돋보이는 프리미엄 왕실예단 상품이다. 60수 콤팩트면 모달 소재로 모달의 실크같은 터치감과 콤팩트면의 높은 섬유강도로 반복 세탁 후에도 변하지 않는 내구성을 갖췄다. 누빔 이불커버의 충전재로는 인체의 적정체온(34℃~36℃)을 유지시켜주는 아웃라스트(Outlast)솜을 사용했다.



그라치아
면 모달 소재 중 최고급인 '60수 사틴 이집트면모달'을 사용해 광택감과 촉감이 뛰어난 최고급 노블리에 꾸사지 라인의 상품이다. 골드와 진한 그레이의 컬러 대비와 고급스럽고 웅장한 디자인을 포인트로 머리깃 장식과 장식쿠션커버가 따로 제작되었다. 격식과 예를 중시하고 고급스러운 혼수 예단을 찾는 예비 시부모에게 추천하는 상품이다.

GRAND OPENING!

신규 대리점, 새단장 대리점을 소개합니다

이브자리 신규

**이브자리
충북오창점**

충북 오창읍 중심상업로 사거리에 위치한
충북오창점은, 신축 건물에 세련된 옷을 입고
내부 인테리어도 지역에 걸맞는 고급스러운
분위기를 연출하는 매장입니다.

충청북도 청주시 청원구 오창읍 중심상업2로 9-23



이브자리

이브자리 코디센 이전 리뉴얼

**이브자리 코디센
원주점**

신축 건물에 맞는 계획적이고 깔끔한
익스테리어와 인테리어가 돋보이는 매장으로,
원주 지역의 큰 매출이 기대되는 매장입니다.

강원도 원주시 치악로 1543-1



이브자리 CODISEN

이브자리 코디센 이전 리뉴얼

**이브자리 코디센
제주연동점**

한결 산뜻한 모습으로 탈바꿈한 제주연동점은
다년간의 경험과 대리점 사장님의 열의로
성공 점포로의 기대가 높은 매장입니다.

제주특별자치도 제주시 도령로 95



이브자리 CODISEN



2015 New Start, 아뜨리앙이 2015년을 맞이하는 법!



1월, 새로운 시작을 알리는 아뜨리앙

2014년을 마감하며 아뜨리앙의 송년회와 종무식이 진행되었다. 내부 직원들과 백화점 매니저들 모두가 한자리에 모여 그 동안의 노고를 풀며 지난 한 해 동안의 성과와 이슈 사항들을 공유했다. 또한, 2015년 사업계획을 발표하며 함께 목표를 향해 나아가도록 다짐하는 자리를 가졌다. 청양읍 해인 2015년 1월 2일, 혁신과 변화를 위한 '백화점 브랜드 가치향상', '자기유통 사업확장', '전산 시스템 인프라 구축' 등 중점 전략과제 추진을 위한 화이팅을 외쳤다.



역동적이고 혁신적인 2015년을 향한 기분 좋은 설렘

2014년 12월 15일, 아뜨리앙의 2015 S/S 품평회와 송년회가 열렸다. 2014년 한 해 동안의 성과와 이슈 사항들을 공유하고 2015년의 사업계획을 발표하며 함께 미래의 목표와 비전을 확인하는 자리. 이날은 한 해 동안의 노고를 푸는 팀별 장기자랑, 행운권 추첨, 포토존 이벤트, 소원트리 만들기 등 다양한 활동을 통해 모두가 즐거운 시간을 보낼 수 있었다. 2015년 1월 1일 새벽 5시 50분, 새벽의 어둠과 영하의 날씨를 뚫고 해돋이 산행에 나섰다. 신년을 맞이하여 처음 뜨는 해를 함께 보며 올 한 해 모든 역량을 집중하여 목표를 이루기 위한 각오를 다졌다. 또한, 산을 오르는 동안 서로의 손을 잡아주며 신뢰와 끈끈한 정을 다시 한번 확인할 수 있었다.



2014 이브자리 종무식 & 2015 이브자리 시무식

evezary TEN-NEWS

2014년 12월 31일, 열정적으로 보낸 지난 한 해를 마무리하는 종무식이 서초구 양재동 엘타워에서 열렸다. 그리고 이어진 2015년 1월 2일, 회기동 본사에서 올미년 양의 해를 맞이하며 새로운 다짐으로 시무식을 진행했다. 이브자리인의 성과와 다짐을 담은 종무식과 시무식 현장! 그 뜨겁고 생생한 현장을 만나보자.



2014 이브자리 종무식

2014년 12월 31일
양재동 엘타워

이브자리 종무식은 임직원 모두가 한마음으로 기다리는 축제의 장이다. 2014년에도 한 해의 성과와 함께, 2015년의 비전과 사업전략을 공유하는 시간을 가졌다. 또한 신입사원들과 부서별 장기자랑은 종무식에 참여한 모든 이브자리인들에게 큰 즐거움으로 다가왔다. 열정과 노력으로 보낸 이브자리의 2014년, 그 눈부신 성과를 10대 뉴스로 살펴보자.



2014년 이브자리 10대 뉴스

- 1 S&S 사업 본격 전개 (롯데백화점 본점 등)
- 2 한국산업 브랜드 파워 (K-BPI) 유패션 부문 1위 달성
- 3 2014년 FW부터 알려지케어 신상품 출시
- 4 2014 대한민국 소비자대상 "소비자권익증진 부문" 수상
- 5 제19회 소비자의날 "국무총리 표창" 수상
- 6 서울시-이브자리 산림탄소상쇄사업 업무협약 체결
- 7 혁신룸 개설/운영
- 8 이브자리 "그린스타" 8년 연속 인증
- 9 소매 전략의 구체화 (전략상품 전개, POS 확산)
- 10 전자결재 시스템 도입



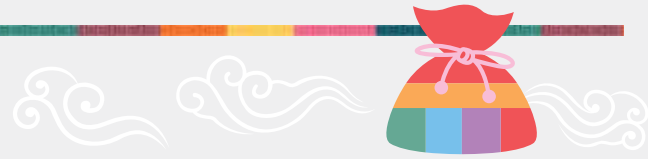
2015 이브자리 시무식

2015년 1월 2일
회기동 본사

2015년 올미년 새해가 밝았다. 이날 시무식에서는 회장님의 축사를 시작으로 다함께 새해 목표를 설계하는 시간을 가졌다. 또한 양의 해를 기념하며 회장님과 임원진들과 함께 양띠 사원들이 대표로 나서 시무떡을 커팅하고 함께 '화이팅'을 외쳤다. 건강한 한 해를 기원하며 시작한 2015년 이브자리 시무식. 그 현장의 뜨거움이 올 한 해 계속해서 이어지기를 기대한다.



2015년 이브자리 설 선물 제안



NEW YEAR GIFTS

이맘때쯤이면 귀성길을 계획하는 사람들은 부모님을 위해 어떤 선물을 준비할까 고민하고는 한다. 아직까지 선물의 목록을 완성하지 못했다면, 합리적인 가격대에 기능성까지 갖춘 다음의 상품들을 주목해서 보자.

건강 베개

이브자리 공식 블로그(<http://blog.naver.com/goodsleeplab>)에서 2월 3일부터 9일까지 사랑하는 가족과 지인에게 이벤트 제품 중 하나를 선택해 댓글을 남기면, 제품을 증정하는 이벤트를 진행한다. 추첨은 2월 19일에 이루어진다.

레이언 L 55,000
폴리계의 구스라고 불리는 최고급 퀄리티의 폴리 충전물이다. 경추형 스타일로 너무 높지 않으며 목의 C자 라인을 좀 더 편하게 받쳐준다.

스카이바이오 L 35,000
초극세사 소재와 저데니아의 마이크로 화이버 충전물을 이용한 베개 숙통으로 부드러운 터치와 복원력이 우수한 제품이다. 경추를 지지할 수 있는 형태의 베개 모양으로 목을 편안하게 받쳐준다.

니시가와(측면베개) 35×61cm 75,000
옆으로 잠을 자는 자세와 수면 시 몸이 뒤척이는 현상을 연구하여 최적의 형태로 만들었다. 부드러운 감촉은 물론 높이 조절 패드가 들어 있어 더욱 편안하게 사용할 수 있다.



퓨토



퓨어베리(핑크)



아티제

건강 아사 차렵(알러지케어 가공)

다음 세 가지 제품 모두 진드기 기피 천연 물질인 '시트로렐라'와 '피톤치드'를 가공했다. 이를 통해 집먼지 진드기의 서식과 접근을 차단했다. **영양**

퓨토 차렵 D 89,000 가격표엔 185,000
봄날에 흐드러지게 핀 꽃길을 모티브로 한 내추럴한 식물 패턴과 도트패턴의 믹스로 현대적인 감각이 돋보이는 제품.

퓨어베리(핑크) 차렵 D 89,000 가격표엔 180,000
심리적으로 안정감을 주는 패턴스타일과 자연의 힐링을 느끼게 해주는 컬러코디가 침실에 포인트를 더하는 제품.

아티제 차렵 D 89,000 가격표엔 195,000
소프트한 블루/그레이 컬러가 그라데이션 된 전장 스타일로, 솔리드성 느낌에 규칙적인 웨이브 패턴을 믹스한 세련된 느낌의 제품.



스카이바이오

니시가와(측면베개)

Good Health Good Life

Healthy Life
폼롤러 활용한 근육 스트레칭

Dr. evezary
금연 성공률 6배 높이는 노하우

Super Recipe
천연 감기약 '굴'

Interior
아늑하고 쾌적한 블라인드 & 창호 인테리어

예술과 통하다
RISUS PURUS

쾌면 테라피
어깨 긴장을 푸는 숙면 요가



뭉친 근육 푸는 데 좋은 운동 폼롤러 활용한 근육 스트레칭



폼롤러는 통나무를 이용해 근육을 이완하는 데서 유래한 운동기구다. 뭉친 근육을 푸는 데 도움이 된다. 폼롤러를 이용한 운동 15가지를 소개한다. 질병 유무와 상관없이 누구나 가볍게 운동할 수 있다.

진행 <헬스조선> 유미지 기자

폼롤러는 긴장된 근육조직을 풀어 운동능력을 확대시키는 운동기구다. 원통형의 막대기로, 구르는 성질을 이용해 신체 각 부위를 효율적으로 스트레칭할 수 있다. 신체 2~3군데 복합 스트레칭이 가능하며, 근육 밸런스 능력 향상과 코어근육을 강화하는 데 사용한다. 국민체육센터 진정권 운동처방실장은 “폼롤러는 마찰을 이용한 마사지 효과가 있어 근육 이완을 위해 재활 1단계에서 많이 사용된다”며 “공 대신 굴리고, 잡아당기거나 발 사이에 끼워 다양한 운동을 할 수 있다. 특히 여성은 스쿼트와 같은 운동을 할 때 다리 사이를 오므리기 쉬운데, 이때 폼롤러를 다리에 끼우고 운동하면 바른 자세를 유지할 수 있다”라고 말했다. 폼롤러는 재활운동은 물론 필라테스와

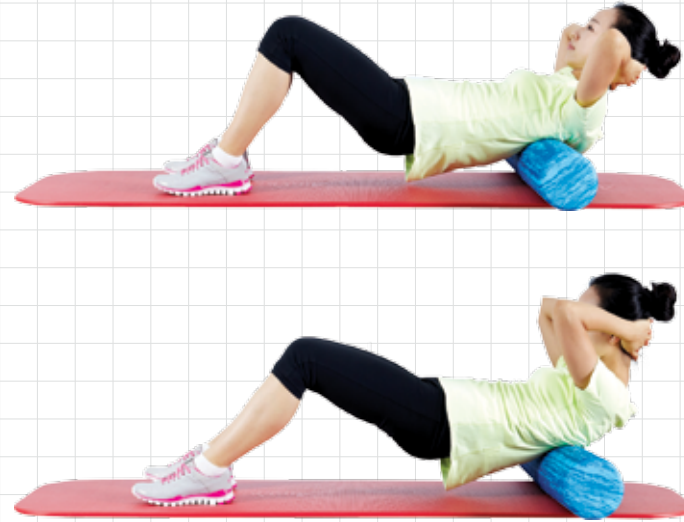
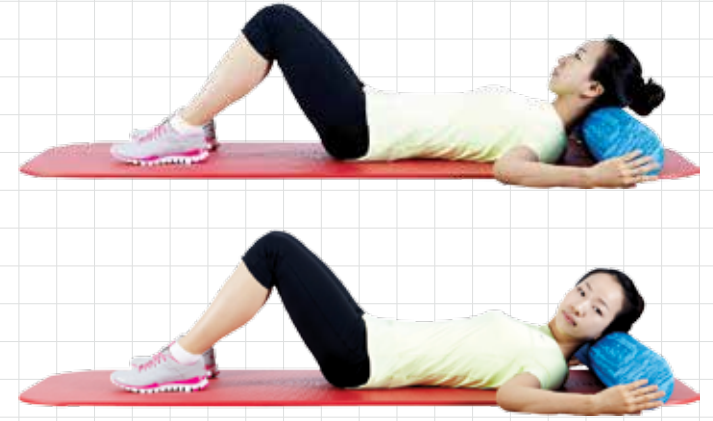
퍼스널 트레이닝까지 다양하게 사용된다. 자신의 체중을 이용해 운동하기 때문에 자극을 스스로 조절할 수 있다. 가벼운 재질이라 이동이 쉽고 변형이 거의 일어나지 않는 것이 장점이다. 튼튼병원 이은정 재활치료사는 “폼롤러는 손이 닿지 않는 긴장된 근육을 이완시키고 신체 각 관절 가동 범위를 증가시키는 효과가 있다. 그러나 낙상 위험이 있으므로 중심 잡을 때 주의하고, 통증이 유발되면 즉시 동작을 멈춘다”라고 말했다. 폼롤러는 크기와 길이가 여러 가지다. 일반적으로 길이 90cm에 지름 15cm 폼롤러를 선택하면 다양한 운동을 할 수 있다. 각종 운동기구 판매점, 인터넷 쇼핑몰 등에서 구입할 수 있으며 가격은 5만 원대다. **업**

Form Roller Exercise 1

목 스트레칭

Benefit. 목과 등 상부 근육 긴장 완화

- 1 폼롤러를 베개처럼 목뒤에 대고 누워, 양 무릎을 90도로 세우고 어깨너비로 벌린다.
 - 2 폼롤러가 움직이지 않도록 양손으로 폼롤러 양쪽을 잡고, 고개를 왼쪽으로 천천히 돌린다. 이 자세를 10~15초 정지한다.
 - 3 반대쪽도 똑같이 운동한다. 이 동작을 10회씩 2세트 한다.
- tip 어깨가 움직이지 않도록 주의하고, 고개는 시선을 따라 천천히 움직인다.



Form Roller Exercise 2

등 스트레칭 + 복근 강화운동

Benefit. 등 상부 근육 마사지, 허리 유연성 향상, 복부·둔부 근력 강화

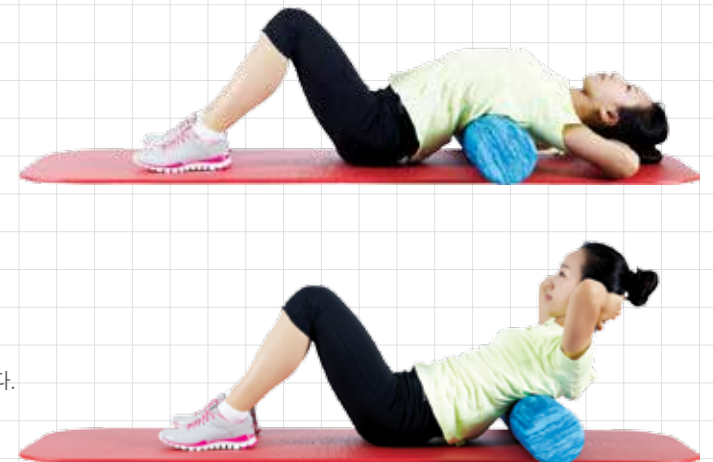
- 1 폼롤러는 등의 날개뼈 아래에 두고 누워 무릎을 90도로 세운다.
 - 2 양손은 깍지를 끼고 뒷머리를 받친 후, 엉덩이를 들면서 폼롤러를 밀어 올린다. 호흡은 엉덩이를 들어 올릴 때 내쉰다. 이 자세를 5~10초 유지하고, 10회씩 3세트 반복한다.
- tip 목 근육이 과도하게 긴장하지 않도록 주의하고, 엉덩이가 내려가지 않도록 버틴다.

Form Roller Exercise 3

가슴 스트레칭

Benefit. 척추 분절, 복부 근육 강화

- 1 폼롤러는 날개뼈 아래에 두고 누워 무릎을 90도로 세운다.
 - 2 양손은 깍지 끼고 머리 뒤에 받치고 상체를 뒤로 젖힌다. 호흡은 상체를 젖힐 때 내쉰다.
 - 3 옆모습이 'C'자가 되도록 상체를 들어 올리고 자세를 10~15초 유지한다. 이 동작을 10회씩 2세트 한다.
- tip 목과 어깨 근육이 긴장되지 않게 주의한다.



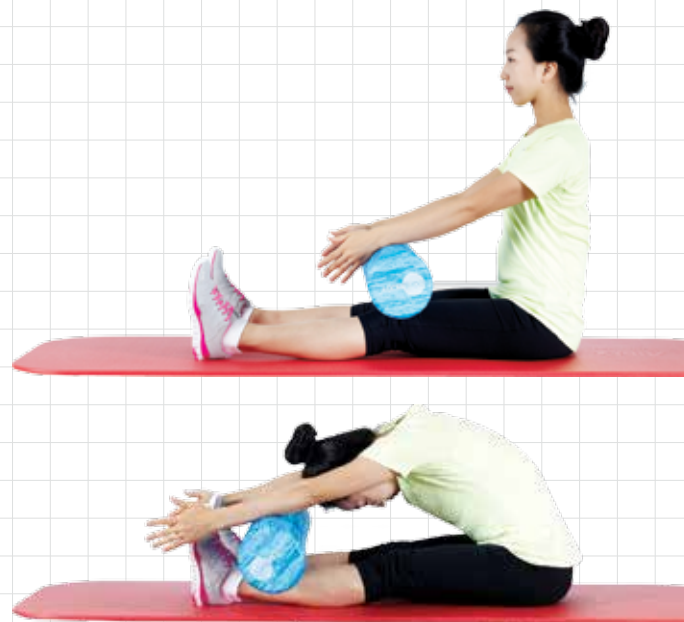
Form Roller Exercise 4

등 · 햄스트링 스트레칭

Benefit. 척추 유연성 향상, 햄스트링 근육 스트레칭

- 1 두 다리는 골반 너비만큼 벌리고 앉아 허벅지 위에 폼롤러를 올린다.
- 2 양손을 세워 폼롤러를 앞으로 굴리면서 상체는 천천히 숙인다.
이때 무릎이 굽혀지지 않게 주의한다.
이 자세를 10~15초 유지한다. 10회씩 2세트 한다.

tip 무릎을 펴는 것이 힘들면 무릎이 뜨지 않을 때까지만 폼롤러를 굴린다.



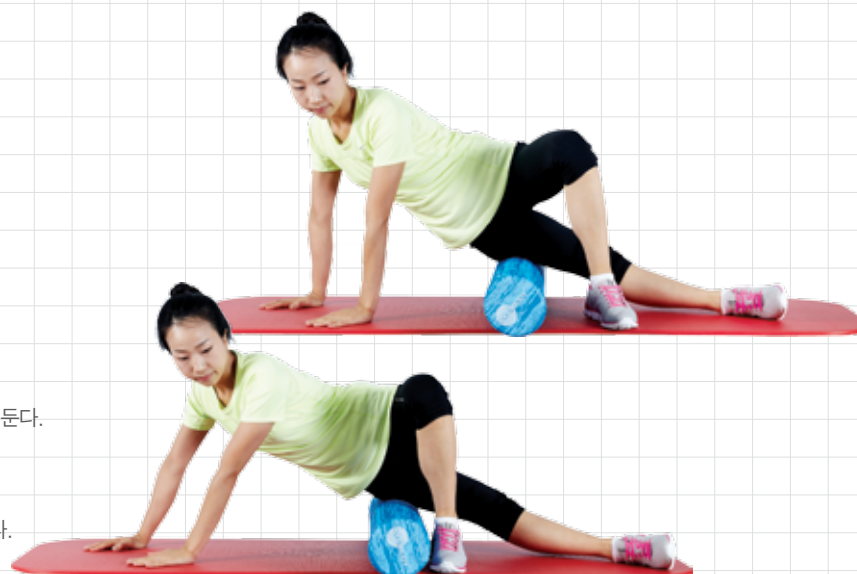
Form Roller Exercise 5

다리 · 골반 스트레칭

Benefit. 다리 · 골반 · 등 근육 유연성 증가

- 1 양 발바닥을 붙이고 무릎을 최대한 벌려 앉는다. 폼롤러는 발 앞에 놓고 양손을 세워 폼롤러 위에 올린다.
- 2 폼롤러는 앞으로 굴리면서 상체를 천천히 숙인다. 호흡은 상체를 숙일 때 내쉰다. 이 자세를 10~15초 유지한다. 10회씩 2세트 반복한다.

tip 손은 폼롤러 위에 가만히 두고 몸을 밀어서 폼롤러를 굴린다.



Form Roller Exercise 6

허벅지 바깥 근육 스트레칭

Benefit. 어깨 근력 강화, 옆구리 스트레칭, 무릎 바깥쪽 마사지

- 1 허벅지 바깥쪽에 폼롤러를 대고 옆으로 누운 자세에서 양손은 어깨너비로 벌려 바닥을 짚는다.
- 2 아래쪽 다리는 쪽 펴고 위쪽 다리는 90도로 구부러 아래쪽 다리 앞에 둔다.
- 3 허벅지 바깥 근육이 스트레칭 되도록 몸을 상하로 움직이면서 폼롤러를 굴린다. 이 동작을 다리 한쪽씩 20~30회 반복한다.

tip 이 동작은 허벅지 바깥쪽에 체중이 실리기 때문에 통증이 생길 수 있다. 양팔 힘을 이용해 신체 하중을 분산시키면서 통증을 조절한다.

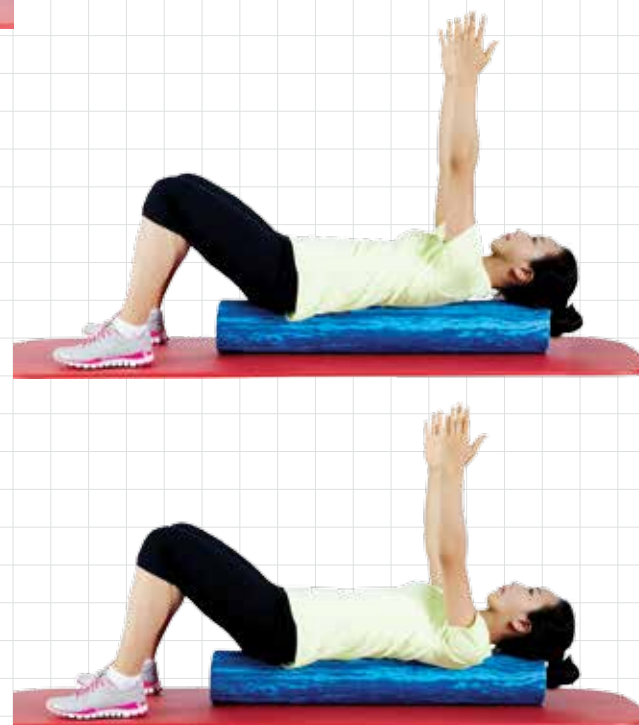
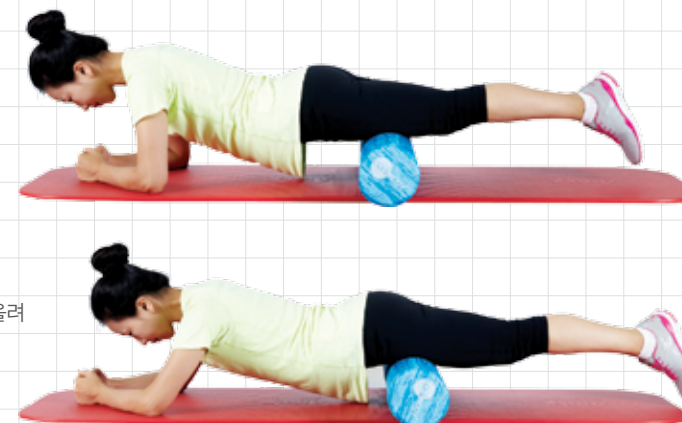
Form Roller Exercise 7

허벅지 안쪽 근육 스트레칭

Benefit. 어깨 · 복부 근력 향상, 허벅지 안쪽 근육 마사지

- 1 폼롤러는 허벅지 밑에 놓고, 팔꿈치가 바닥에 닿도록 팔을 굽혀 바닥에 엎드린다. 다리는 골반 너비만큼 벌리고 곧게 편다.
- 2 폼롤러 위에서 상체를 다리 쪽으로 굴러 내려갔다 천천히 상체를 끌어올려 원자세로 돌아온다. 이 동작을 20~30회 반복한다.

tip 발이 공중에 떠 있도록 유지하고 복부 근육 긴장을 유지해 허리가 아래로 구부러지지 않게 한다.



Form Roller Exercise 8

날개뼈 운동

Benefit. 견갑골(날개뼈) 인지 능력 향상, 어깨 · 등 상부 스트레칭

- 1 폼롤러 한쪽 끝에 엉덩이를 대고 천천히 두 손과 두 발로 바닥을 지지하면서 폼롤러 위에 놓는다. 무릎은 90도로 세우고 다리는 어깨너비로 벌린다.
- 2 양팔을 앞으로 나란히 편다. 시선은 손끝을 보고, 날개뼈가 척추에서 멀어지는 것을 상상하면서 팔을 위로 들어 올린다. 이 자세를 3~5초간 유지한다.
- 3 두 팔을 아래로 당겨 날개뼈를 등 가운데로 모은다. 이 자세를 3~5초간 유지한다. 이 동작을 10회씩 3세트 한다.

tip 손목과 팔꿈치가 굽지 않도록 주의한다. 팔은 움직이지 말고 날개뼈 움직임에 집중하면서 동작을 취한다.



Form Roller Exercise 9

상복부 강화운동

Benefit. 복부 · 햄스트링 근력 강화, 척추 유연성 향상

- 1 폼롤러 위에 누워 중심을 잡는다. 무릎은 90도로 세우고 다리는 어깨너비로 벌린다.
- 2 양손을 쪽 펴고 복부 근육을 수축하면서 머리부터 가슴, 등 순으로 들어 올린다. 이 자세를 3초 유지하고 10회씩 3세트 운동한다.

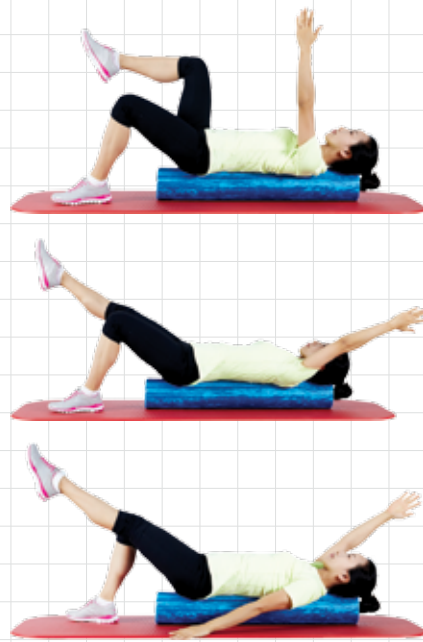
tip 시선은 손끝을 바라본다.

Form Roller Exercise 10

팔·다리 교차 들기

Benefit. 코어 근육 강화와 안정성 향상, 고관절 유연성 향상

- 1 폼롤러 위에 등을 대고 눕는다.
오른쪽 다리는 무릎을 90도로 구부리고 직각을 유지한 상태로 몸과 수평이 되게 들어 올린다.
 - 2 들어 올린 왼팔은 쪽 퍼 머리 위로 올리고, 오른쪽 다리는 왼쪽 다리 높이와 같게 쪽 편다.
이 자세를 5초간 유지한다.
 - 3 반대쪽도 똑같이 운동한다. 이 동작을 왕복 10회, 3세트 한다.
- tip 팔·다리 교차 동작을 하는 동안, 어깨와 골반은 움직이지 않도록 주의한다.



Form Roller Exercise 13

다리 교차하기

Benefit. 복부 근육 강화, 허리 부위 마사지

- 1 빠르게 누워 폼롤러를 엉덩이 밑에 놓는다. 양손으로 폼롤러를 잡아 움직이지 않게 고정한다.
 - 2 양발은 모으고 무릎은 편 채 다리를 위쪽으로 들어 올린다.
 - 3 오른쪽 다리는 가슴 쪽으로 올리고 왼쪽 다리는 바닥으로 내린다.
반대쪽 다리도 똑같이 운동한다. 이 동작을 10회씩 3세트 한다.
- tip 허리가 뜨지 않도록 복부에 힘을 준다.
운동할 때 골반과 몸통은 움직이지 않도록 주의한다.

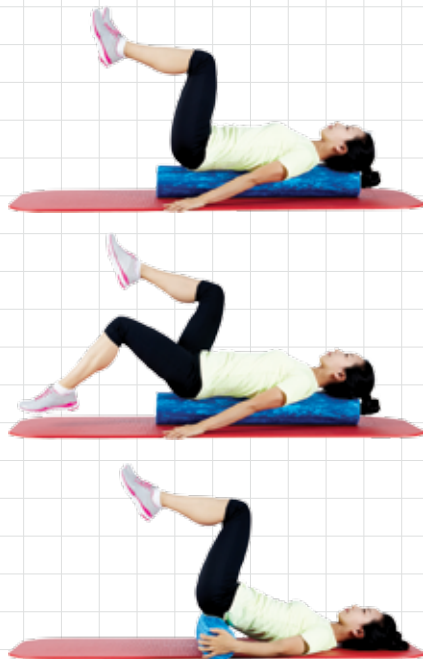


Form Roller Exercise 11

한 다리 바닥 짚기

Benefit. 코어 근력 강화, 몸통의 안정성 향상, 골반근육 강화

- 1 폼롤러 위에 등을 대고 눕는다. 양팔을 바닥에 대고 양다리는 무릎을 90도 굽혀 직각을 유지한 상태로 몸과 수평이 되게 들어 올린다.
 - 2 오른쪽 다리를 내리면서 발끝으로 매트 바닥을 살짝 터치하고 천천히 제자리로 돌아온다. 반대쪽 다리도 똑같이 운동한다.
이 동작을 10회 3세트 한다.
- tip 발을 올리고 내리는 동안 허리와 몸통이 폼롤러에서 들리지 않도록 주의한다.

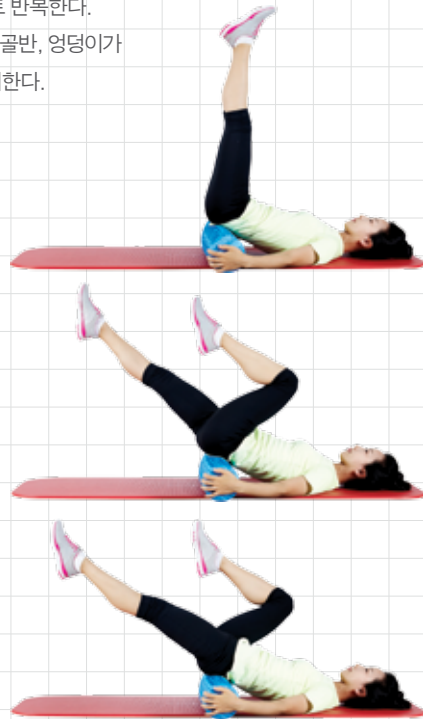


Form Roller Exercise 12

자전거 타기

Benefit. 몸통·허벅지 근력 강화, 고관절·무릎관절의 유연성 향상

- 1 빠르게 누워 폼롤러를 엉덩이 밑에 놓는다.
양손으로 폼롤러를 잡아 움직이지 않도록 고정한다.
 - 2 양발은 모으고 무릎은 편 상태에서 다리를 위쪽으로 들어올린다.
 - 3 왼쪽 다리는 무릎을 펴 바닥으로 내리고, 오른쪽 다리는 무릎을 굽히면서 가슴 쪽으로 당긴다. 반대쪽 다리도 똑같이 운동한다.
이 동작을 20회 3세트 반복한다.
- tip 동작을 취할 때 어깨, 골반, 엉덩이가 움직이지 않도록 주의한다.

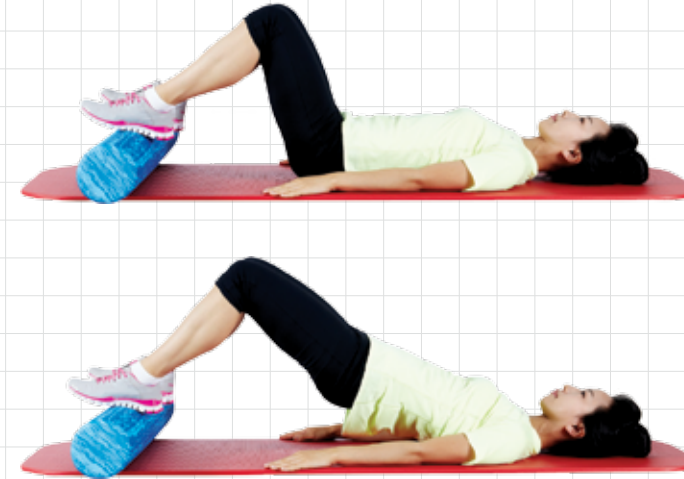


Form Roller Exercise 14

엉덩이 들어 올리기

Benefit. 복부·둔부·햄스트링 근력 강화, 신체 균형감각 향상

- 1 폼롤러는 발바닥 아래에 놓고 누워 무릎은 90도로 세우고 다리는 어깨너비로 벌린다.
 - 2 양손을 바닥에 대고 엉덩이 근육에 힘을 주며 천천히 꼬리뼈부터 척추를 순서대로 들어 올린다. 이 자세를 5~10초 유지한다.
 - 3 몸의 긴장을 유지하면서 천천히 척추, 허리, 꼬리뼈의 순서로 몸을 내린다.
이 동작을 10회씩 3세트 한다.
- tip 엉덩이를 들어 올리고 내릴 때 폼롤러가 구르지 않도록 주의한다.

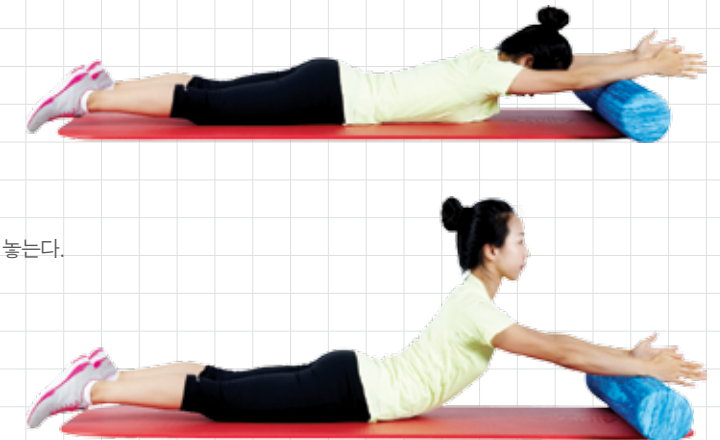


Form Roller Exercise 15

상체 들어 올리기

Benefit. 어깨 안정성 향상, 복부·팔 근육 강화

- 1 바닥에 엎드린 채 팔은 어깨너비로 벌려 머리 위로 곧게 펴고, 양발은 골반 너비만큼 벌린다. 폼롤러는 손목과 팔꿈치 사이에 오도록 놓는다.
 - 2 두 팔로 폼롤러를 당기면서 복부 힘으로 상체를 들어 올린다.
호흡은 상체를 들어 올릴 때 내쉰다. 이 자세를 5~10초 유지한다.
이 동작을 10회씩 3세트 반복한다.
- tip 복부 근육을 긴장시켜 허리가 구부러지지 않도록 주의한다.



새해엔 기필코 끝자 금연 성공률 6배 높이는 노하우

사람들이 새해에 가장 많이 결심하는 것 중의 하나가 금연이다.

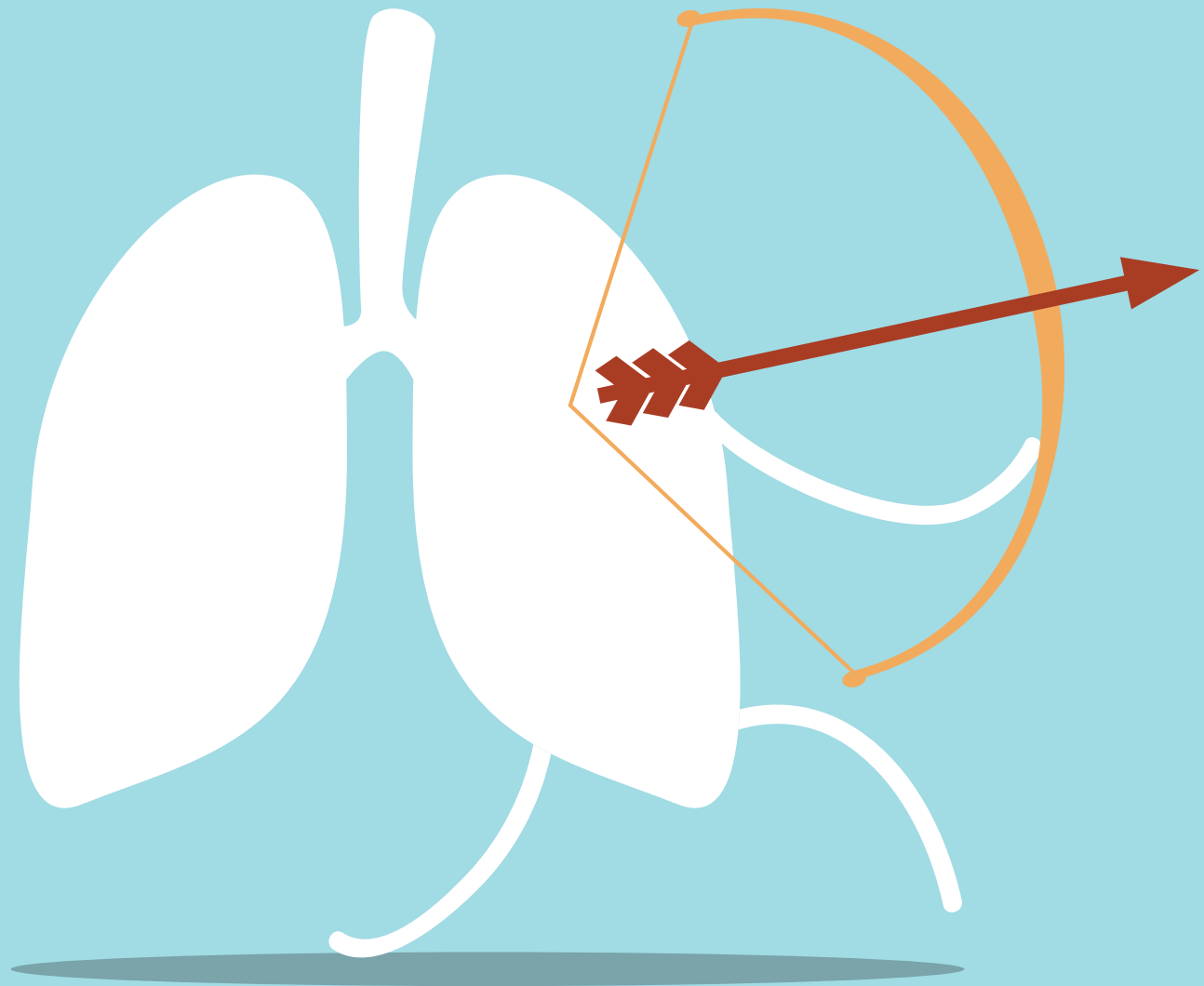
올해는 담뭇값이 2000원 정도 오르고 식당 등 공공장소 흡연이 전면 금지되는 것을 계기로 담배를 끊으려는 사람들이 더 많다. 하지만 금연에 성공하려면 전략을 제대로 세워야 한다.

국립암센터 금연클리닉 서흥관 책임의사(한국금연운동협의회 회장)는

“한 번에 금연에 성공하는 사람은 많지 않다”며 “의지만으로 담배를 끊기 어렵기 때문에 약물 등의 도움을 받는 것도 적극적으로 시도해볼 만 하다”라고 말했다.

금연 성공률을 높이는 방법을 소개한다.

글: <헬스조선> 강경훈 기자



패치는 니코틴 양 많은 것부터

담배를 끊으려는 사람들이 가장 쉽게 선택하는 방법이 패치나 껌, 트로키(사탕 같이 녹여 먹는 약) 같은 ‘니코틴 보조제’를 이용하는 것이다. 이 방법은 혈중 니코틴 농도를 일정하게 유지해 담배처럼 짙고 강한 자극을 줄이는 효과가 있으며 금연 성공률은 15~20% 정도 된다. 성공률이 낮은 이유는 니코틴 보조제를 쓰는 순간부터 담배를 끊어야 하는데 이에 대한 흡연자들의 심리적인 저항이 크기 때문이다. 패치를 붙이고 담배를 피우면 니코틴을 오히려 더 많이 흡수하는 결과를 낳는다. 니코틴 패치는 담배를 피울 때 한꺼번에 흡입하는 니코틴을 하루 종일 서서히 몸에 주입한다. 패치를 사용할 경우 니코틴 양이 비교적 많은 40mg나 60mg짜리 제품부터 쓰면서 서서히 용량을 줄여야 성공 확률이 높다. 흡연 때문에 과잉으로 생긴 니코틴 수용체(니코틴에 반응하는 뇌세포

부위)를 줄여야 하기 때문이다. 니코틴 껌이나 트로키는 패치를 붙인 후에도 흡연 욕구가 강할 때 보조적으로 쓰면 된다. 구강 점막으로 니코틴이 빠르게 흡수되기 때문에 순간적으로 니코틴 농도를 높여 금단 증상을 달랠 수 있다.

금연치료제, 자살 위험 오명 벗어

의사의 처방을 받아 살 수 있는 전문의약품도 있다. 웰부트린(GSK)은 항우울제이지만 금연 치료에 쓴다. 챔픽스(화이자)는 과잉으로 생긴 니코틴 수용체에 니코틴 대신 작용한다. 니코틴이 들어간 것과 비슷한 효과가 있기 때문에 담배를 피우지 않아도 짜증 같은 금단 증상이 적다. 12시간마다 한 번씩 먹으면 약효가 유지된다. 현재 약 값은 하루 2500~3500원 수준이다. 전 세계적인 임상시험에서 ‘6개월 동안 담배를 한 대도 피우지 않은 비율’이

26% 정도였다. 한국인을 대상으로 한 임상시험에서는 이 비율이 60%나 됐다. 이 약은 자살 충동, 잦은 기분 변화 같은 부작용을 유발할 수 있다고 알려져 있었지만, 대규모 임상시험을 통해 자살 충동이나 기분 변화 등의 위험이 크지 않다는 사실이 밝혀졌다. 지난해 9월 미국식품의약국(FDA)도 챔픽스가 자살 충동을 높이지 않는다고 인정했다. 서울대병원 금연클리닉 신동욱 교수는 “약으로 니코틴 수용체를 정상으로 돌려 놓기만 하면 이후에 다시 담배를 피우더라도 금연을 재시도해 성공할 가능성이 커진다”고 말했다. 2월부터는 니코틴 보조제와 금연치료제에 건강보험이 적용돼 담배보다 더 싸게 살 수 있다. 서흥관 책임의사는 “건강보험 적용 덕분에 비싼 약 값에 부담을 느꼈던 사람도 금연을 시도할 수 있게 됐다”고 말했다. [2]



효과적인 금연 성공 노하우

- 심호흡하기**
코로 숨을 깊이 들이마시고 숨을 멈추고 넷을 센 후 천천히 숨을 내신다. 마음이 안정될 때까지 계속한다.
- 물 마시기**
하루에 8컵의 물을 마신다.
- 담배 피우는 일 외의 활동하기**
걷기, 마라톤, 등산, 껌 씹기, 당근 씹기 등
- 친구나 가족들과 이야기 나누기**
기분이 좋아질 수 있는 대화를 나눈다.
- 담배 피우려는 동작 늦추기**
담배에 바로 손이 가지 않도록 썸을 세어본다.

피부미용에서 감기 예방까지 천연 감기약 '귤'

겨울철 가장 사랑받는 과일 중 하나인 귤.

따뜻한 이불 속에 들어가 손끝이 노랗게 변하도록

귤을 까먹는 것은 추운 겨울 소박한 재미다.

비타민C 덩어리인 귤은 감기에 탁월하고 피부 미용에도 효과적이다.

새콤달콤한 귤의 효능을 제대로 알고 섭취하면 그 즐거움이 배가될 것.

귤의 효능과 효과적으로 먹는 방법에 대해 알아봤다.

글. <머니투데이 스타일M> 김민지 기자



‘귤’이란?

겨울철 천연 감기약

귤은 9월-12월이 제철이다. 11월에서 12월에 가장 맛이 좋다. 특히 귤은 하루 2개만 먹어도 비타민C 일일 권장량을 충족한다. 풍부한 비타민C는 면역력을 높여 감기 예방에 탁월하다. 또한 귤껍질에는 기침과 가래를 멎게 하는 효과가 있어 건강한 겨울을 보내도록 돕는다.



왜 좋은가?

비타민C와 P 풍부...강력한 항암효능 ‘크립토잔틴’ 함유

귤을 섭취하면 감기 예방은 물론 피부와 점막을 튼튼하게 해 피부 미용에 효과적이다. 기미, 주근깨 등의 잡티 제거 효과로 피부를 매끄럽게 하고 혈색을 좋게 한다. 미백, 노화 방지에도 탁월해 최고의 천연 화장품으로 손꼽힌다. 귤껍질에는 비타민P가 풍부하다.

비타민P는 모세혈관을 튼튼하게 하고 혈액순환을 촉진해 항균작용을 한다. 따라서 귤은 고혈압과 같은 혈관 질환 개선에도 효과적이다.

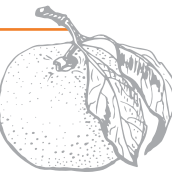
특히 귤의 노란색에는 강력한 항암 효능을 가진 크립토잔틴을 비롯한 다양한 항산화 성분이 함유돼 있다. 크립토잔틴은 암 예방 및 면역을 증강시키며 플라보노이드, 구마린은 악성 종양을 억제시키고 항균 작용에 탁월하다.

섭취 방법은?

껍질부터 굴락까지 “버릴 게 없네”

귤은 껍질과 굴락(귤의 하얀 부분)에 많은 영양 성분들이 함유돼 있어 함께 섭취하는 게 좋다. 특히 몸속 노폐물을 제거해주는 굴락과 귤을 함께 섭취하면 영양성분이 더욱 강해진다. 단 귤껍질에는 농약성분이 있을 수 있으므로 섭취 전에 주의해야 한다.

<귤청> 만드는 법



- 1 귤 알맹이와 설탕을 1:1 비율로 병에 번갈아 가며 담는다.
- 2 열흘 뒤 귤청이 완성된다.
- 3 샐러드나 핫케이크에 함께 넣어 먹으면 맛있다.

tip 마지막에 꿀이나 올리고당을 넣어주면 설탕을 빨리 녹일 수 있어 좋다.





아늑하고 쾌적한 블라인드 & 창호 인테리어

블라인드는 심플하고 모던해 어떤 가구와도 잘 어울리며,
자외선 차단과 단열·보온·항균 효과가 뛰어나다.
또한 창호를 고급 제품으로 바꾸면 에너지 효율성을 높일 수 있으며,
외부 소음이나 폭풍우를 막는 데 도움이 된다.
공간에 따른 블라인드와 창호 인테리어를 제안한다.

진행, <헬스조선> 김민정 기자



거실은 우아한 느낌의 블라인드가 제격

거실에는 우아하고 고급스러운 분위기를 내는 블라인드를 설치한다. 특히 거실처럼 창이 넓은 공간에는 슬랫(날개)이 넓은 블라인드를 설치하면 좋다. 블라인드 앞뒤 원단 사이를 연결하는 베인을 열면 원단이 접히면서 창밖이 시원하게 내다보이기 때문이다. 베인을 닫으면 원단이 펼쳐지면서 블라인드만으로 하나의 인테리어가 완성된다. 자외선 차단과 단열·보온 효과는 물론 항균 효과도 뛰어나다.

헌터더글라스 '피루엣 윈도우 셰이드' 일반 블라인드와 달리 베인이 두 겹으로 되어 있다.



블라인드 덕분에 아늑한 침실

침실 창으로 들어오는 자외선이 부담스러울 때는 블라인드를 설치하자. 특히 커튼 느낌이 나는 블라인드를 설치하면 아늑한 분위기를 연출할 수 있어 그만이다. 자외선 차단, 단열·보온 효과는 기본이고, 항균 효과도 뛰어나다. 빛을 다양하게 조절할 수 있어 편리하며, 디자인이 깔끔하고 세련돼 모든 가구와 잘 어울린다. 거실에 설치해도 된다.

헌터더글라스 '루미넷 프라이버시 쉬어' 창으로 들어오는 빛을 다양하게 조절할 수 있어 편리하다.




환기하기 좋은 창호로 꾸민 주방

주방은 환기하기 좋은 시스템 창호로 꾸며 신선하고 쾌적한 공간을 연출한다. 창은 4중 격실구조 등을 적용해 단열은 물론이고, 소음이나 바람이 들어오는 것을 차단하는 기밀성이 뛰어나다. 윗부분을 10~15° 열 수 있어 안전하게 환기시킬 수 있는 것이 장점이며, 잠금장치 성능도 우수하다. 고층 아파트 주방에 설치하기 좋은 창호다.

한화L&C 한화홈사시 'Tilt & Turn NF-060' 윗열기(Tilt)와 여닫이(Turn) 기능이 조합되어 창이 들려서 젓혀진다.



전동 블라인드 이중창으로 고급스러운 거실

거실은 전동 블라인드 이중창을 설치해 고급스러움을 더한다. 창은 단열과 방음 등의 성능이 뛰어난 시스템 이중창이다. 폭이 넓은 37mm 유리를 적용해 에너지 효율이 높다. 블라인드는 버튼을 누르면 자동으로 내려가며, 유리와 유리 사이에 내장되어 있어 훔탈리지 않는다. 전동 블라인드 이중창은 거실은 물론 넓은 침실 창으로도 제격이다. 

LG하우시스 Z:IN(지인) '전동 블라인드창 D295BL' 유리와 유리 사이에 블라인드가 들어 있어 깔끔하다.





1

RISUS PURUS

2015.1.27 - 2.4

삼성동 이브갤러리

- 1 **Stretching**
- 2 **Pressers**
162×130cm, Oil on Canvas, 2014
- 3 **Five Calories Per Minute**
53×65cm, Oil on Canvas, 2014
- 4 **Healers**
45×53cm, Oil on Canvas, 2014



2




3



4

이브갤러리에서 작가 '사이먼 고'의 개인전을 개최한다. 이브갤러리는 매년 참신한 신진작가를 발굴해왔으며, 2015년 처음으로 선보이는 신진작가로 사이먼 고를 선정했다. 사이먼 고는 1988년생의 젊은 작가로, 미국 뉴욕의 명문 미술대학 The Cooper Union School of Art를 졸업했다. 뉴욕에서 여러 차례의 단체전을 거쳐 국내에서 첫 개인전을 갖는다.

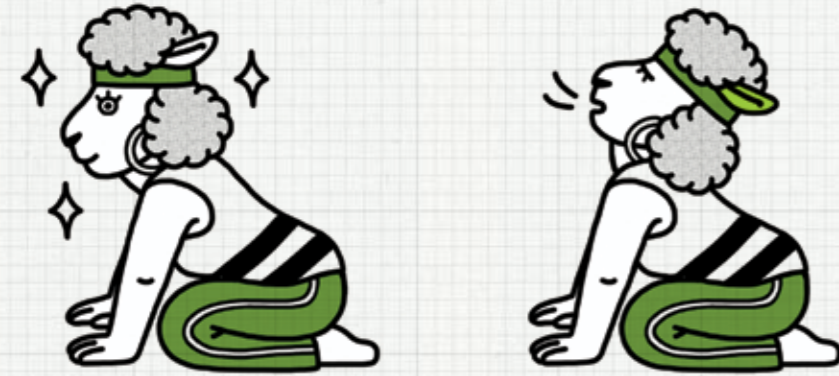
전시 타이틀인 'RISUS PURUS(라이저스 퓨러스)'는 '해학미'라는 뜻을 지닌 라틴어로, '슬픈 상황에서 나오는 웃음'을 의미한다. 이번 전시는 사람의 육신이 겪는 불편을 유머로 극복하고 죽음을 유머러스하게 받아들이는 생각을 표현하고 있다. 작가가 이 주제에 관심을 갖게 된 것은 한때 겪었던 건강상의 어려움 때문이었다.

실제로 사이먼 고의 작품들은 작가의 경험에서 나온 것들이다. 건강해지기 위해 실천했던 지루한 운동, 요가, 스트레칭 등을 작품의 요소로 담아냈다. 남들에게는 일상이었을 이런 요소들이 작가에게는 작품의 주요 테마가 될 정도로 삶의 비중을 차지하고 있다. 작가는 지금도 건강을 회복하고 있지만, 그 과정에서 겪은 아픔 덕분에 작품에 유머를 녹일 수 있었다. 이번 전시는 비록 건강하지 못한 몸에 갇혀있지만 그 고통을 유머로 승화시켜 만든 작품을 소개하는 장이라 할 수 있다. 작가가 작품 속에 담고자 했던 '긍정의 마음'이 이번 전시를 통해 전달되기를 기대한다. 

‘피로야, 가라!’ 어깨 긴장을 푸는 숙면 요가

유난히 한파가 잦았던 올 겨울! 덕분에 실내생활 시간만 자꾸 늘어난다. 실내에서 최소화된 움직임만 하는 이들에게 어깨 결림은 피할 수 없는 숙명. 피로를 풀기 위해 잠을 청해 보지만, 자고 일어나도 전날 뭉친 근육이 도무지 풀어지지 않는다. 게다가 2월에는 민족의 큰 명절 설날이 있어 운전이나 요리 등 장기간 구부정한 자세를 취할 일이 많다. 뒤늦게 명절증후군에 시달리기보다 미리미리 내 몸의 상쾌함을 유지하면 어떨까? 잠들기 전, 어깨 긴장을 푸는 요가 동작으로 숙면 후 상쾌한 아침을 맞이해보자.

그림 김은경



- ① 무릎을 구부리고 앉는다. 무릎 사이는 주먹 하나 정도로 벌리고, 양 손은 무릎 앞 바닥에 둔다.
Tip. 등 근육이 자연스럽게 수축되는 것을 의식한다.
- ② 숨을 들이쉬면서 등을 뒤로 젖힌다. 목을 길게 뻗으면서 천장을 바라본다.
Tip. 상체가 부드럽게 늘어나는지 의식하며 시행한다.



- ③ 숨을 내쉬면서 손을 앞으로 내밀고, 이마를 바닥에 댄 채로 자연스럽게 호흡한다.
Tip. 발뒤꿈치와 엉덩이가 떨어지지 않도록 유의한다.
- ④ 상체를 들고 처음 자세로 돌아간다. 숨을 내쉬면서 바른 자세로 휴식한다.
Tip. ①에서 ③의 자세를 2회에서 3회 정도 반복한다.

독자 페이지



기분 좋은 만남

이브자리 매거진이 이브자리 청주오창점을 찾았습니다. 지난해 12월 말에 오픈한 신규매장이어서일까요. 매장 내부가 활기로 가득했습니다. 전미경 점장은 이브자리 청주오창점이 이 지역 유일의 이브자리 대리점이라는 자부심으로 일하고 있다고 하네요. 이브자리와 함께 기분 좋은 새 출발을 시작한 이브자리 청주오창점을 응원합니다.



칭찬합니다

2015년 이브자리 매거진이 처음 만난 칭찬 주인공은 대전영업팀 김길중 파트장입니다. 올해는 김길중 파트장이 이브자리에 입사한 지 만 10년이 되는 해라고 합니다. 언제나 대리점의 성공을 위해 부지런히 움직이고 있는 그를 칭찬하는 메시지가 도착했습니다. 칭찬의 내용이 궁금하다면 지금 바로 '칭찬합니다' 코너를 펼쳐주세요.

Good morning, Good bedding 2015년 2월호를 보시고 '기분 좋은 만남'과 '칭찬합니다' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청 기간 2015년 2월 1일 ~ 2월 15일
이메일 jilee0307@evezary.co.kr
당첨자 발표 2015년 2월 15일 이후 개별 연락드립니다.



부드러운 감성침구 퓨어베리

부드러운 감성침구

화사한 핑크컬러로
잔잔한 패턴을 선호하는
고객을 위한 디자인

매트리스커버세트 Q

매트리스커버Q+누비이불커버Q+베개커버L 2장
소재 : 40수 면모달

398,000

친환경 알러지케어

영국알러지협회(BAF) 인증,
대한아토피협회
아토피안심마크 획득

저자극 친화경소재

최상의 부드러움
저자극 피부보호 효과



저자극 친환경 소재 모달을 소개합니다

피부트러블을 최소화하는 친환경 소재

너도밤나무에서 추출해 무공해 공법으로 제조된 친환경소재 모달은 탁월한 수분조절능력과 특유의 부드러움으로 피부 자극을 최소화합니다.

세탁 후에도 선명한 컬러감

친환경소재 모달은 잦은 세탁 후에도 선명한 색감과 부드러운 촉감이 오래도록 유지됩니다. 언제나 변함없는 컬러감과 부드러움을 느낄 수 있습니다.

실크처럼 부드러운 최상의 촉감

높은 섬유강도로 최상의 부드러움을 선사합니다. 실크 같은 촉감뿐 아니라 수분 흡수 및 증발 등 탁월한 수분조절 능력으로 쾌적한 수면 환경을 제공합니다.



이브자리 친환경 알러지케어를 추천합니다

알러지케어가 궁금하세요?

친연성분으로 가공한 알러지케어 기능을 가진 숨을 충전제로 사용해 집먼지 진드기의 접근부터 차단한 친환경 알러지케어 상품입니다.



이브자리는 이런 점이 다릅니다!

- 친연성분으로 가공해 피부트러블을 최소화 합니다.
- 집먼지 진드기 투과 방지가 아닌 접근을 차단하는 기능으로 집먼지 진드기가 살지 못하게 하는 환경을 조성하는 데 도움을 줍니다.
- 인체에 무해한 천연성분(피톤치드와 시트로넬라 추출물)을 사용했습니다.



2월 히트상품

월 화 수 목 금

1주차. 2015 S/S 신상품

1					
	오딘 매커세트 Q 375,000	퓨토 매커세트 Q 375,000	퓨어베리 매커세트 Q 398,000	퓨어베리 매커세트 Q 398,000	마쥬 매커세트 Q 410,000


2주차. 설 선물 제안

2					
	오딘 매커세트 Q 375,000	퓨토 아사 차렵 D 89,000	퓨어베리 아사 차렵 D 89,000	아티제 아사 차렵 D 89,000	레이언 베개 L 50x70cm 55,000

3주차. 2015 S/S 신상품

3					
	스팟 매커세트 Q 510,000	멀티큐브 매커세트 Q 395,000	아티제 매커세트 Q 395,000	몽스 매커세트 Q 380,000	올비아 매커세트 Q 440,000

4주차. 신학기 준비

4					
	퓨토 매커세트 Q 375,000	프린스틴워시 매커세트 SS 290,000	무민 매커세트 SS 285,000	에버그린 매커세트 SS 280,000	하버드플리제 매커세트 SS 270,000

2014 한국산업의 브랜드파워
홈패션부문 1위 이브자리

알러지케어 기능을 가진 솜을 충전제로 사용하여 집먼지
진드기의 접근부터 차단한 친환경 알러지케어 상품



천연성분 피톤치드와 시트로넬라를 나노 캡슐 코팅한
이브자리 친환경 알러지 케어



각종 알러지 질환의 원인인 집먼지 진드기는 이불에 주로 살죠
그래서 이브자리는 충출한 합성소재 원단으로 집먼지 진드기의 통과를
막는 이불들과 달리, 처음부터 접근하지 못하는 환경을 만들었습니다
집먼지 진드기가 싫어하는 천연소재 - 피톤치드와 시트로넬라를 나노
캡슐화시켜 코팅한 이브자리 친환경 알러지 케어!
집먼지 진드기, 통과 못하는 이불보다 살지 못하는 이불로 덮으세요
*알러지케어는 슬립앤슬립에서 개발한 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

