

Good Morning Good Bedding

Health & Lifestyle Magazine

vol.105
March 2015



이브자리
탄소상쇄숲 서울시장
표창 수상
p.28

이달의굿베딩 p.04
기분 좋은 만남 -
햇님방 이형순·김차남
협력지부장 부부 p.16
연령대별 추천 운동법 p.32
이브갤러리 전시 소식 p.46

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

₩1,100,000

어느덧 봄이 성큼 다가왔다.

지난 겨울은 잊고 새로운 시작을 다짐하는 이때.

그러나 아직은 찬 기운을 모두 벗어버리기에는 다소 이른 시기다.

아침저녁으로 변덕스러운 환절기 날씨를 이기고 싶다면,

한결 가벼우면서도 부드러운 침구로 온몸을 덮어보자.

한편으로 풍성하면서도 고급스러움이 느껴지는 침구는

새봄을 시작하며 새 인연을 준비하는 이들에게도 꼭 필요한 선택.

이래저래 변화 많은 3월, 현명한 선택으로 모두가

따스한 봄기운을 느낄 수 있기를.

골드림

왕실문화원과 이브자리가 함께 자부심을 담아 제안하는 왕실예단 상품입니다.

정성스럽게 손누빔한 이불에 왕실을 상징하는 오얏꽃 와펜자수와 띠자수로

포인트를 주어 볼륨감과 입체감을 동시에 살렸습니다.

또한, 부드럽고 가벼운 천연 소재로 실용성까지 갖추었습니다. 60수 콤팩트면

모달 소재로 실크와 같은 터치감을 선사하고 섬유강도가 높아 잦은 세탁에도

색이 선명합니다. 아웃라스트 충전재를 사용해 수면 시 적정 체온(34℃~36℃)을

유지시켜주는 기능까지 갖춘, 반할 수밖에 없는 상품입니다.

골드림
매트리스커버세트 Q
매트리스커버 Q+누비이블커버 Q+
베개커버 L 2장

₩ 880,000

Contents

<p>Good Bedding Good Sleep</p> <hr/> <p>04 Good Bedding 이달의 추천 상품</p> <p>10 슬립앤슬립 나에게 알맞는 매트리스 선택요령</p> <p>12 인사이드 메모리폼 & 라텍스</p> <p>14 소품의 재발견 봄맞이 소품</p> <p>15 생활 속 마케팅 투명 마케팅</p> <p>16 기분 좋은 만남 햇님방 이형순·김차남 협력지부장 부부</p> <p>20 칭찬합니다 인천맞춤생산파트 이정애 과장·배장미 사원</p> <p>22 New Open 신규&리뉴얼 대리점</p> <p>24 Atrian 미단 2015 S/S New Collection & 11th Anniversary</p> <p>26 On Air 드라마 속 이브자리</p> <p>28 이슈 이브자리 주요 소식</p>	<p>Good Health Good Life</p> <hr/> <p>32 Healthy Life 무작정 운동은 그만! 내 나이에 맞는 운동 방법은?</p> <p>36 Dr. evezary 봄바람이 사랑사랑, 봄 춘곤증 어떻게 이겨낼까?</p> <p>38 Super Recipe 견과류 대명사 '아몬드', 세계인의 영양간식 된 이유</p> <p>40 Interior Blooming Home</p> <p>46 예술과 통하다 유용상·신소영 2인展</p> <p>48 쾌면 테라피 하루 종일 꾸벅꾸벅? 환절기 춘곤증 극복 체조</p> <p>* 특별부록(뒤표지) 이달의 전략 상품과 POP를 뜯어내어 활용하세요!</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Good Morning, Good Bedding

vol.105 March 2015

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

발행일 2015년 2월 27일 발행 (통권 제105호 3월호) **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
뷰티 스타일링 하나 **사진** 최웅(studio YH) **인쇄** 한울그래픽스



04

03

01
02

더함
한실이불요세트
한실이불+한실요

₩750,000



더함 현대적 감각의 예단

한국의 멋과 현대적인 감각이 어우러진 예단 상품

입체적인 조직감이 돋보이는 자카드 원단을 사용해 깔끔한 스타일을 연출합니다. 난지는 양단으로 배색하고 머릿단에는 고급스러운 띠자수와 와펜으로 포인트를 주어 화사한 느낌을 살렸습니다. 한국의 멋과 현대적인 감각이 어우러진 예단 상품입니다.

젊은 감각을 지닌 시부모님 예단으로 추천

기존 한실과 차별화된 디자인으로 전통적인 예단을 기피하는 젊은 감각을 지닌 시부모님 예단으로 적극 추천합니다.

섬세한 고급스러움을 살린 소재

메탈사의 반짝거림과 고급스러운 폴리자카드 원단에 광택과 컬러감이 우수한 양단을 매치하여 고급스러움을 더했습니다. 뒷지는 면 60수 사틴을 사용하여 수면 시 부드러운 촉감을 느낄 수 있도록 세심하게 배려한 상품입니다.

상품정보

소재 폴리자카드 / 면 60수 사틴
색상 옐로우, 코랄
아이템 한실이불요세트, 칩베개, 방석커버

Tip. 센스 있는 예비 신부가 알아두면 좋은 시부모님 예단 이불

하루 3분의 1이라는 시간 동안 덮는 이불. 그런 이불에 수를 놓는 마음으로 건강과 안녕과 행복의 기원을 담아 보내는 것이 예단 이불이다. 결혼을 준비하는 예비부부라면 좀 더 신중하게 예단이불을 선택하자. 시부모에게 사랑 받는 예비 신부가 되기 위해서는 부드럽고 편안한 이불이 삶의 질을 높이는 데 얼마나 큰 역할을 하는지 알아야 한다. 평범한 일상 속 소품으로 여겨 자칫 소홀해지기 쉬운 이불. 하지만 몸을 치장하는 화장품이나 장신구보다 몸을 편안하게 해주는 이불로 약간의 호사를 누릴 수 있다. 그러니 좋은 이불 선물로 생활의 행복까지 전하는 센스 있는 예비 신부가 되자.

01 더함 한실이불요세트(한실이불+한실요) 750,000

02 더함 양모이불요세트(양모이불+양모요) 950,000

03 칩베개 50,000 04 방석커버 50,000



01
02

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

₩ 460,000

05

04

03

그라치아 노빌리에 꾸사지

프랑스 귀족 감성의 노빌리에 꾸사지

골드와 진한 그레이 컬러의 강한 대비로 고급스러움과 웅장하고 화려한 느낌을 최대한 살린 상품입니다. 따로 제작되는 머리깃과 장식쿠션커버를 함께 사용하면 더욱 프리미엄한 가치를 느낄 수 있습니다.

격식과 예를 갖춘 프리미엄 예단상품

예단의 격식과 예를 중시하고 고급스러운 혼수 예단을 찾는 고객에게 추천합니다. 머리깃과 장식쿠션커버는 상품의 프리미엄을 높여줍니다.

최상의 부드러움 친환경소재 60수 사틴 이집트면 모달

면모달 소재 중 최고급 소재인 60수 사틴 이집트면 모달은 모달의 우수한 감촉과 뛰어난 내구성을 지니면서 광택감과 터치감 모두 뛰어난 최고급 소재로 수면 시 최상의 부드러움을 느낄 수 있습니다.

상품정보

소재 60수 면모달
색상 골드
아이템 누비이불커버(Q), 홀이불커버(Q/D), 침대커버(Q), 매트리스커버(K/Q), 요커버(K/Q), 패드(K/Q), 베개커버(L/S), 장식쿠션커버(35×50cm), 머리깃(200×100cm)

Tip. 예단, 어떻게 준비해야 현명한가?

사실 예단을 잘 준비하는 방법은 따로 없다. 오늘날의 예단은 친정집에서 시댁으로 보내는 선물의 개념이기 때문에 시댁의 취향과 라이프 스타일을 고려해 준비하는 것이 가장 좋다. 하지만, 개개인의 취향을 모두 파악해 시댁이 만족스러워할만한 예단을 준비하기란 쉽지 않기 때문에 예비 신랑의 역할이 중요하다.

예비 신랑은 자신의 부모와 신부 사이에서 충분한 대화를 통해 중간자 역할을 충실히 수행하는 역할을 한다. 예비 신랑이 그 역할을 원만히 잘 해낼 경우 예단을 받는 부모도, 준비하는 신부도 모두 만족스러운 예단을 준비할 수 있다.



01 그라치아 매트리스커버세트 Q(매트리스커버+누비이불커버+베개커버 2장) 460,000 **02 그라치아 침대커버세트 Q**(침대커버+누비이불커버+베개커버 2장) 530,000 **03 그라치아 머리깃** (200×100cm)60,000 **04 그라치아 장식쿠션커버** (35×50cm)20,000 **05 그라치아 베개커버** L30,000/S25,000



01
클필로 삼단 타퍼
160×210cm(3.7kg)
₩245,000

02
라이젤 탄성 타퍼 Q
135×205cm(3.1kg)
₩220,000

03
모던윙 메모리폼 삼단접이식 요 Q
140×210cm(4T)
₩395,000



01 클필로 삼단 타퍼
170×220cm(4.1kg) 255,000/160×210cm(3.7kg) 245,000
150×200cm(3.4kg) 225,000/150×200cm(2.3kg) 195,000
소재 : 폴리에스터 100%(쿨맥스), 충전물-탄성폼
부드러운 지지력과 열전도율이 좋은 탄성폼에 한쪽 면은 쿠션감이 좋은 삼중직 원단을 사용해 사계절 사용 가능합니다. 더운 여름에는 쿨맥스 소재의 뒷면을 사용합니다. 세계 최고의 흡한속건 소재인 쿨맥스(COOLMAX)는 수면 시 배출되는 땀을 흡수해 빠르게 건조시키고, 몸의 기화열을 빼앗아 쿨링 효과가 뛰어납니다.

02 라이젤 탄성 타퍼
K145×205cm(3.15kg) 225,000/Q135×205cm(3.1kg) 220,000
D120×200cm(2.7kg) 210,000/S100×195cm(2.3kg) 195,000
소재 : 커버-폴리에스터 100%, 충전물-듀폰 탄성폼 100%
다층구조의 향균 듀폰 솜을 촘촘한 조직으로 재구성해 더욱 가볍고 열전도율이 높습니다. 겹겹이 친환경 향균 처리로 집먼지 진드기 및 곰팡이의 서식을 방지해줍니다.

03 모던윙 메모리폼 삼단접이식 요
Q140×210cm(4T) 395,000/S100×200cm(4T) 300,000
소재 : 면 40수 트웰, 안지-타이벡 100%, 충전물-폴리우레탄 100%
3개로 분할된 메모리폼을 사용해 접이가 용이합니다.

매트리스 선택 시 고려해야 할 2가지 :
탄성 & 높이

elasticity & height



내 몸에 착 붙는 매트리스 고르는 법

S자형 커브 형태의 척추는 우리 몸의 목부터 엉덩이를 지지하는 축과 같은 역할을 담당한다. 잠잘 때마다 매일 몸에 닿는 매트리스는 척추를 편안하게 지탱해주고 신경을 보호하는 기능을 갖추어야 한다. 따라서 자신에게 맞는 매트리스를 사용하는 것이 좋다.

1

상황별 매트리스 선택법

바닥에서 사용하는 경우 바닥에 누웠을 때 몸이 바닥에 닿지 않도록 두께감이 적당한 매트리스를 선택한다.

침대의 스프링 매트리스를 사용하는 경우 체압 분산과 체중 지지에 도움을 얻기 위해 라텍스 또는 메모리폼 소재 타퍼를 스프링 매트리스 위에 올려 사용한다. 척추 굴곡을 반듯하게 유지하는 데 도움을 준다.



2

체형별 매트리스 선택법



과체중 폭신한 매트리스보다 다소 딱딱한 매트리스를 선택한다. 폭신한 매트리스를 사용할 경우 등과 엉덩이가 심하게 가라앉아 척추의 S라인이 무너질 수 있다.



저체중 너무 딱딱한 매트리스보다는 다소 폭신하고 부드러운 매트리스를 선택하는 것을 추천한다. 딱딱한 곳에 누우면 체압이 한쪽으로 쏠려 통증을 유발할 가능성이 높다.



어린이, 노약자, 허리디스크 환자 너무 폭신한 매트리스보다 비교적 단단한 소재의 매트리스를 선택하는 것을 추천한다. 너무 폭신한 매트리스는 어린이의 성장을 저해할 수 있으며, 디스크 환자나 노약자의 척추에 무리를 주거나 수면 시 자연스러운 뒤척임을 방해할 수 있다.

3

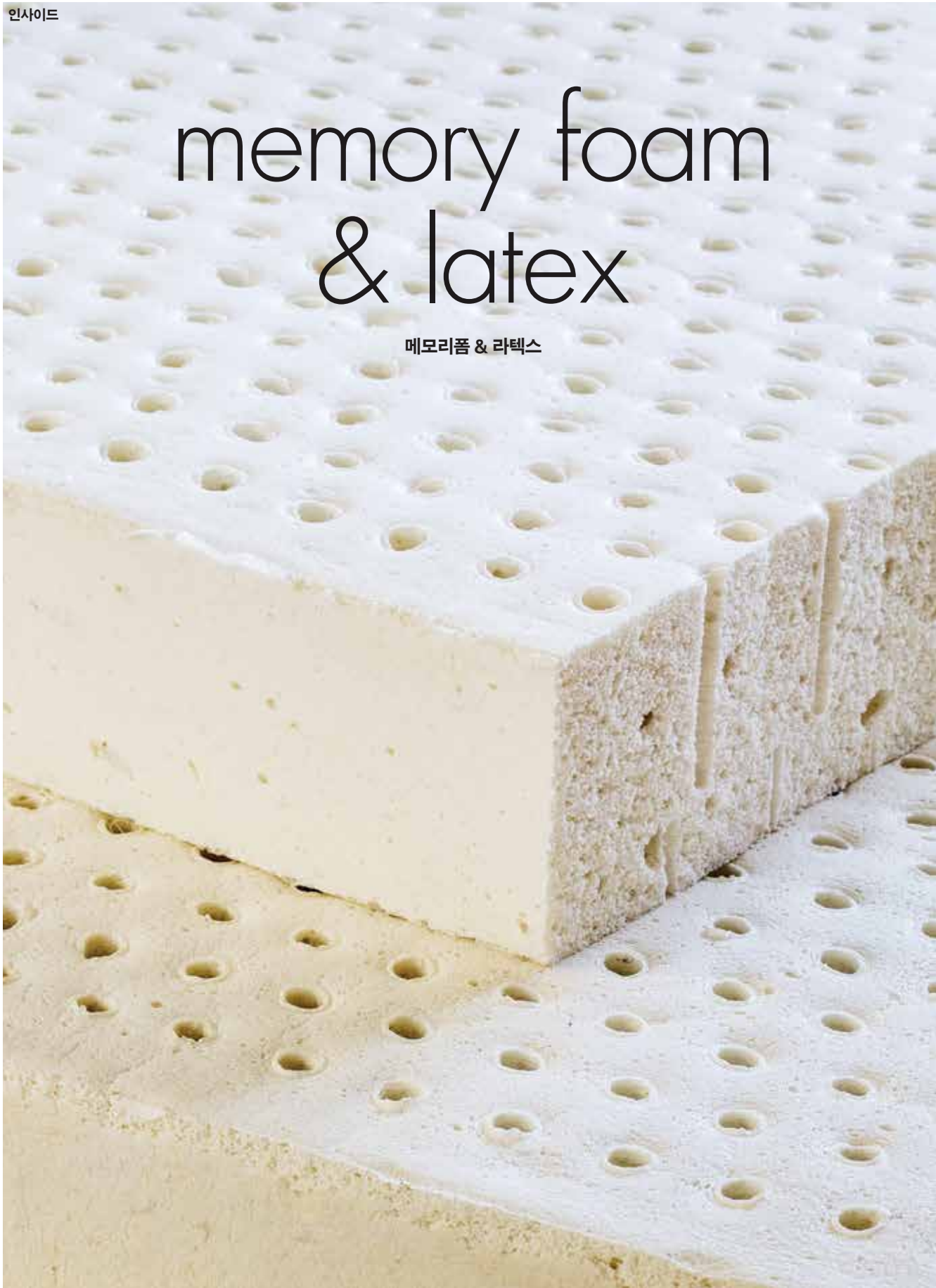
소재별 매트리스 선택법

메모리폼 충격을 흡수해 완화시켜주며 누웠을 때 사람의 신체 굴곡을 잘 유지해주는 장점이 있다. 폭신하고 부드러운 소재로 부드러운 느낌을 좋아하는 사람에게 추천한다. 매트리스 위에 올려놓고 사용해도 좋다. 약간 마른 체형의 사람들에게 추천한다.

라텍스 메모리폼과는 다르게 반발성이 크기 때문에 누웠을 때의 굴곡을 유지시켜주고, 신체를 위로 밀어올려주는 성질과 기능을 가진다. 좀 더 탄성이 있고 단단하게 받쳐주는 느낌을 원한다면 라텍스를 추천한다.

memory foam & latex

메모리폼 & 라텍스



memory foam




메모리폼과 라텍스는 베개나 타피, 매트리스 등에 자주 사용되는 인기 소재다. 복원력이 뛰어나다는 공통점으로 인해 얼핏 비슷한 소재로 착각할 수도 있지만, 각각의 소재가 지닌 장점과 개성은 분명하다.

‘메모리폼’은 미국항공우주국(NASA)에서 개발한 소재로 주원료는 폴리우레탄이다. 메모리폼은 압력과 온도에 반응하며 저탄성으로 서서히 복원되는 특성을 지니고 있다. 그로 인해 ‘형상을 기억한다’는 이유로 메모리폼이라는 이름이 붙었다.

폴리우레탄은 알코올기와 아이소사이안산기의 결합으로 탄생한 고분자 화합물이다. 합성물이기 때문에 탄성의 정도를 다르게 만들 수는 있지만, 대부분의 메모리폼은 ‘고밀도·저탄성’을 지닌다. 메모리폼은 밀도가 높으면서도 탄성이 적기 때문에 압력을 가하면 천천히 가라앉고 압력을 제거하면 서서히 차오르듯 복원되는 특징이 있다. 이 때문에 몸에 가해지는 충격을 흡수해 사용 부담이 적고, 압력이 가해지는 만큼 가라앉아 신체의 굴곡을 유지해준다. 온도 변화에 민감하게 반응하며, 단열 효과도 커 열을 오랫동안 유지시켜주는 특성이 있다.

latex



‘라텍스’는 사전적으로 고무나무 표면을 긁었을 때 나오는 점성이 있는 액체를 일컫는다. 고무나무에서 얻은 액체에는 천연 고무 성분이 20~40% 정도 함유되어 있다. 이를 증발시키거나 원심 분리해 천연 고무 성분 함유량을 높인 다음 농축해 사용한다. 라텍스를 만들려면 추출한 고무성분에 경화제 같은 첨가제를 섞어 가열 후 응고하는 등의 과정을 거쳐야 한다. 이때 원하는 크기와 모양을 얻기 위해 일명 ‘몰드’라고 하는 틀에 넣는다. 이를 통해 원하는 형태의 매트리스나 베개, 쿠션 등을 만들 수 있다. 쿠션, 베개, 매트리스를 만드는 데 고무 성분을 주로 사용하는 이유는 고무가 지닌 특징 때문이다. 라텍스는 탄성이 매우 좋다. 이로 인해 복원력도 뛰어나다. 또한 적당한 쿠션성과 탄성을 지녀 체압이 한곳으로 몰리지 않도록 분산시켜준다. 제조 과정에서 수많은 기포가 생겨나 배기는 느낌 없이 한결 부드럽고 편안하게 사용할 수 있다. 

메모리폼과 라텍스, 더 똑똑하게 사용하는 법

메모리폼과 라텍스는 산화로 인해 경화 혹은 부식이 발생할 수 있다. 따라서 장시간 햇볕에 노출하거나 세탁하는 것은 피한다. 대신 통풍 건조를 자주 하는 것이 좋다. 통풍 건조를 할 때는 기상 후 아침에 창문을 열고 이불을 젖혀서 일정시간 동안 공기를 통하게 한다. 장기간 한 가지 제품을 사용하기보다 탄성과 청결 유지 등의 이유를 고려해 적당한 시기에 교체해준다. 만약 오랜 기간 제품을 사용해 소재가 단단해지거나 부스러기지기 시작한다면 교체를 고려해보자.

집안 구석구석 찾아온 상큼한 기운

3월, 봄맞이 소품

2015 S/S 시즌을 맞아 이브자리 침구 패턴을 활용한 새로운 소품을 선보입니다. 깔끔하고 모던한 느낌을 원한다면 '오딘'과 '노튼'을 선택해 보세요. 화사한 분위기를 연출하고 싶다면 플라워 패턴을 사용한 '에이븐'과 '주니엘'을 추천합니다. 네 가지 패턴 모두 앞치마와 쿠션, 방석 등 다양한 아이템으로 다시 태어났습니다. 화사하면서도 모던한 이브자리의 특별한 패턴으로 디자인한 소품으로 집안 분위기를 바꾸어 보는 건 어떨까요?



- 01 오딘 러그 80,000(100×150cm)/140,000(150×200cm)/160,000(155×230cm), 그레이
- 02 오딘 앞치마 35,000 폴리에스터 100%, 그레이, 단일사이즈
- 03 오딘 쿠션커버 18,000(35×50cm)/23,000(50×50cm) 폴리에스터 100%, 그레이
- 04 오딘 주방장갑 10,000 폴리에스터 100%, 그레이, 단일사이즈
- 05 오딘 바디베개 55,000(20×100cm) 폴리에스터 100%, 그레이

- 06 노튼 앞치마(목류유형) 35,000 폴리에스터 100%, 그레이, 단일사이즈
- 07 노튼 쿠션커버 18,000(35×50cm)/23,000(50×50cm) 폴리에스터 100%, 그레이
- 08 주니엘 앞치마(목류유형) 35,000 폴리에스터 100%, 블루, 단일사이즈
- 09 주니엘 쿠션커버 18,000(35×50cm)/23,000(50×50cm) 폴리에스터 100%, 블루
- 10 주니엘 앞치마(X형) 35,000 폴리에스터 100%, 핑크, 단일사이즈
- 11 주니엘 쿠션커버 18,000(35×50cm)/23,000(50×50cm) 폴리에스터 100%, 핑크

우리 제품의 모든 것을 '투명하게' 보여 드립니다

다양한 제품과 정보가 넘치는 시대다. 이 때문에 꼭 필요하고 정확한 정보를 선별하는 능력이 매우 중요해졌다. 단순히 고객에게 '이 제품 좋아요' 하는 말로는 설득이 되지 않는다. 그러한 이유로 제품의 모든 것을 말로 설명하기보다 직접 느낄 수 있게 하는 투명 마케팅이 주목 받고 있다.

백 번 말하기보다 한 번 경험하게 하라

투명 마케팅은 제품의 모든 것을 있는 그대로 고객에게 보여주는 마케팅 방법이다. 제품이 어떻게 만들어졌는지 그리고 실제 성능이나 품질 등은 어떠한지 가감 없이 공개하는 것. 수백 번 말로 설명하는 것보다 한 번 눈으로 보는 것이 더욱 설득력 있다는 것은 이미 증명된 사실. 나아가 제품을 직접 경험한다면 그 효과는 더욱 크다. 투명 마케팅이라는 이름이 생겨나기 전부터, 일상적으로 접하던 투명 마케팅 사례가 있다. 바로 주방이 공개된 식당이다. 사람들이 식당을 이용할 때 중요한 요소로 꼽는 것은 음식의 맛과 함께 위생 상태다. 설령 맛이 있더라도 비위생적으로 음식이 조리된다면 그곳을 이용할 고객은 없는 법. 밖에서도 훤히 보이는 주방의 모습을 통해 고객들은 식당의 위생은 물론 음식의 조리과정까지도 볼 수 있다.

있는 그대로 체험하게 하라

한 마디로, 투명 마케팅의 포인트는 자신감이다. 숨길 만한 것이 없다는 것을 고객들에게 보여주는 것이다. 하지만 식당처럼 눈으로 보는 것만으로 서비스나 품질 등을 확인하기 어려운 제품의 경우는 어떻게 해야 할까? 바로 제품의 사용 환경과 비슷한 체험을 제공하는 것이다. 실제 매장에 체험존을 운영했을 때 고객의 만족도가 높은 이유다. 요즘 마케팅 분야에서는 신뢰와 진정성이라는 단어가 매우 중요한 의미로 사용되고 있다. 단순히 말로 진심을 전달하기보다 객관적인 사실을 통해 고객에게 브랜드의 강점을 전달하는 투명 마케팅이 의미 있는 이유도 여기에 있을지 모른다.

객관적 사실에 근거해 투명하게 비교하라


투명 마케팅은 객관적인 사실에 근거한 경쟁 브랜드와의 비교를 의미하기도 한다. 상대의 약점을 분석하고, 그에 비해 우리 브랜드의 강점이 무엇인지 구체적으로 비교해서 설명한다면 고객들은 현재 구입하려는 제품의 장점을 분명하게 인식할 수 있다. 예를 들어, 똑같이 알려지켜어를 내세운 상품이라고 해도, 실제 성능에 차이가 있다는 점을 실제 기능과 효과 등을 내세우며 비교 설명할 수도 있는 것. 마케팅스피어런츠는 투명 마케팅을 실행하는 방법으로 다음의 다섯 가지를 제시하기도 했다.

첫째, 기존 마케팅 메시지에서 증명할 수 있는 진실만을 골라내라.

둘째, 의미가 모호한 모든 수식어를 제거하라.

셋째, 자사 제품의 장점 그리고 경쟁 제품의 약점은 고객이나 다른 평가자 등 다른 누군가가 말하도록 하라.

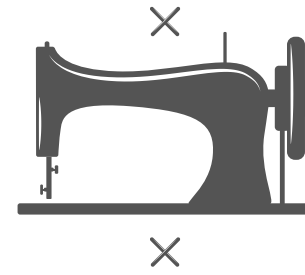
넷째, 그래도 남는 대략적인 묘사는 구체적인 사실로 대체하라.

다섯째, 약점을 인정하라. 즉, 먼저 약점을 인정해 신뢰를 얻고, 강점이 받아들여지도록 차근차근 접근하라. 





everyday with



sunny room

장인정신으로 이브자리와 함께 성장하다

햇님방 이형순 · 김차남 협력지부장 부부

좋은 침구가 완성되려면 한 땀, 한 땀 정성을 다해 제품을 만드는 장인의 손길이 더해져야 한다. 나아가 고객이 필요한 순간에 제때 제품을 공급하게 하는 손길도 필요하다. 그런 점에서 각지에서 부지런히 활약하는 협력지부의 존재는 소중하다. 인천 남동구 만수동에 자리한 햇님방 역시 30년 가까이 이브자리와 동행해온 곳. 이날도 부지런히 침구 생산에 열의를 다하고 있는 현장에서 이형순 · 김차남 협력지부장 부부를 만났다.

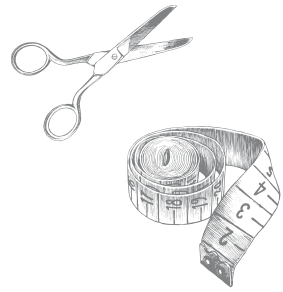
그 동안 이브자리 매거진을 통해 여러 대리점을 방문했습니다. 협력지부를 찾는 것은 이번이 처음인데요. 현장의 분위기를 생생하게 느낄 수 있어 좋습니다. 햇님방 운영은 언제, 어떻게 시작하셨나요?

1980년대 후반에 이브자리에 입사해 몇 년 지나지 않아 창업을 권유 받았어요. 당시는 나이도 어리고, 이브자리에 애착이 커서 창업을 한다는 게 걱정스럽기도 했죠. 저희가 갖고 있던 재봉틀 하나에 이브자리에서 지원해준 재봉틀 두 대로 시작했습니다. 돌아보니 어느덧 창업한 지도 30년이 다 되어 가네요.

지금은 초창기의 소박했던 모습이 상상할 수 없을 정도로 공장 규모가 큰 편인데요. 햇님방의 현황은 어떻게 되나요?

처음에는 저희를 포함한 직원 세 명이 소규모로 시작했는데, 지금은 마흔다섯 명의 직원이 함께 일하고 있습니다. 공장 역시 1,157㎡(약 350평) 정도 규모로 키웠고, 재봉틀도 이제는 50대가 넘습니다. 현재는 햇님방이 이브자리 협력지부 가운데 가장 규모가 큰 곳으로 꼽히고 있습니다. 봉제공장 중에서도 이만한 규모를 지닌 곳은 거의 없어요. 이브자리 생산 규모의 약 10%에서 15%는 햇님방에서 담당하고 있고, 그 외에 맞춤 생산도 하고 있습니다.

직원들이 장기근속할 수 있는 환경을 만드는 데에도 관심을 기울이고 있고요. 제1회 이브자리 지부원 장인선발대회에서 가장 먼저 장인을 배출한 곳도 햇님방입니다. 그 분 역시 지금도 근속하고 있어요.

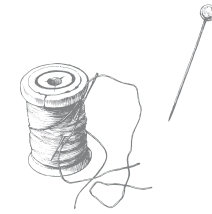


오랜 기간 이브자리 협력지부로 함께하며 최우수지부, 우수지부 선정 등 영광의 순간도 많았던 것으로 들었습니다. 그만큼 햇님방을 주목하는 사람들도 많을 거 같아요. 근속패를 제외하고 우수지부 관련 수상을 12번 정도 받은 것 같아요. 열심히 하는 것에 대해 늘 격려를 받고 있기 때문에, 저희들 스스로도 '모범지부가 되어야 한다'는 책임감을 갖고 있습니다. 이브자리가 성장한 만큼 우리 회사도 성장할 수 있었으니까요. 이브자리에서도 저희를 단순한 협력지부로만 보는 것이 아니라 가족의 일원으로 생각해 주세요. 그래서 체육대회 같은 큰 행사가 있을 때에도 단체복을 맞추어 입고, 따로 시간을 내서 장기자랑 연습을 하는 등 단합된 모습을 보여드리려고 합니다.

이브자리의 경우, 품질 관리가 매우 엄격한 편인데요. 생산을 담당하는 입장에서 어려움은 없으신지요. 아무래도 이브자리의 높은 품질 기준을 맞추는 게 쉬운 일은 아니에요. 만드는 입장에서 모든 과정에서 최선을 다하지만, 사람 손으로 하는 일이다 보니 미세한 오차가 생길 수도 있거든요. 그래서 불량률을 최소화할 수 있도록 매일 아침 직원 교육을 철저히 하고 있습니다. 직원들이 장기근속할 수 있는 환경을 만드는 데에도 관심을 기울이고 있고요. 제1회 이브자리 지부원 장인선발대회에서 가장 먼저 장인을 배출한 곳도 햇님방입니다. 그 분 역시 지금도 근속하고 있어요.

일하고 싶은 일터를 만들기 위해 어떤 노력을 기울이고 계신가요?

저희는 여전히 봉제업이 경쟁력이 있다고 생각합니다. 한편으로 햇님방의 성공은 몇 사람이 노력해서 일군 것이 아니라고 생각합니다.




아무래도 '관심'이죠. 정기적으로 여행도 갑니다. 직원 다수가 주부들이라 여행을 떠난다는 게 쉽지 않을 때가 많아요. 그래도 '회사에서 워크숍 간다'고 하면 각 가정에서도 허락해주는 분위기거든요. 제주도나 통영 등 경치 좋은 곳으로 나가 기분전환을 하고 돌아오면 일터에도 좀 더 활력이 들죠.

생산의 최전선에 있는 협력지부로서 제품의 완성도를 높이기 위한 노력은 어떻게 하고 계시나요?

2015년 S/S 시즌 제품은 부자재를 활용한 디자인이 특히 많아요. 부자재를 달다 보면 생산 속도가 다소 느려질 수도 있는데요. 이를 극복하기 위해 별도의 기술개발도 부지런히 하고 있습니다. 포상제를 활용해 직원들이 성공사례를 발표하는 시간도 가지고 있고요. 저희 부부의 경우, 오히려

오랜 시간 침구 생산을 해왔기 때문에 알게 모르게 고정관념에 갇혀있을 수도 있거든요. 직원들의 관점에서 새로운 아이디어는 없는지 항상 눈과 귀를 열어두고 있습니다.

마지막으로, 앞으로의 목표나 계획이 있다면 말씀해 주세요. 많은 사람이 봉제업계가 어렵다고들 합니다. 그렇지만 전 세계 어디에서도 봉제업이 사라진 곳은 없습니다. 절대로 완전한 기계화가 될 수 없는 일이기 때문입니다. 저희는 여전히 봉제업이 경쟁력이 있다고 생각합니다. 한편으로 햇님방의 성공은 몇 사람이 노력해서 일군 것이 아니라고 생각합니다. 이 자리를 빌어 어렵고 힘든 순간에도 흔들리지 않고 함께해준 직원들에게 진심으로 감사 인사를 전하고 싶습니다. 



내 마음에 꼭 맞는 침구를 위한 징검다리

인천맞춤생산파트 이정애 과장 · 배장미 사원

#

♪

다정하게 나란히 선 모습에서 자매 같은 친근함이 느껴진다. 같은 파트 안에서 둘이 함께 근무하며 그 누구보다 끈끈한 팀워크를 다져가고 있는 이정애 과장과 배장미 사원이다. 프로페셔널한 태도로 매사에 임하는 그녀들은 예기치 않은 난관에 부딪혀도 특유의 긍정적인 마음가짐으로 난관을 헤쳐 나간다. 그러한 긍정의 기운은 주변 사람들까지 마음 편하게 만든다. 그래서일까. 봄의 초입에 선 지금, 두 사람을 향한 칭찬 소리가 들려온다.

언제나 밝은 목소리로 피드백을 주는

인천맞춤생산파트를 칭찬합니다!

이브자리에서 출시한 새로운 제품을 더욱 널리 소개하기 위해서는 다양한 마케팅 방법이 필요합니다. 드라마나 방송 등에 제품을 협찬하는 PPL은 이브자리의 명성을 알리는 데 매우 중요한 수단 중 하나죠. 그러다 보면 방송에서 사용하는 가구에 맞는 침구를 제작해야 할 때도 많은데요. 그때마다 인천맞춤생산파트에 도움을 요청하고는 합니다. 매일 많은 업무를 처리하며, 수많은 통화를 하는 와중에도 항상 미소를 잃지 않고 친절하게 응대해주셔서 늘 고맙게 생각하고 있습니다.

- 마케팅실 유지형 주임

안녕하세요. 두 분을 함께 만나게 되어 반갑습니다.

인천맞춤생산파트는 어떤 일을 하는 곳인가요?

이정애 과장 & 배장미 사원. 이브자리 매장에 가면 다양한 제품을 만날 수 있잖아요? 그런데 가구마다 사이즈가 다른 경우가 있다 보니 규격 제품을 사용하기 어려운 분도 있습니다. 그럴 때 고객이 좋아하는 패턴과 필요한 사이즈대로 제품을 구매할 수 있는 맞춤형 서비스를 제공하고 있어요. 대리점에서 서울영업소로 발주를 넣으면 저희 파트에서 최종 승인해 각 협력지부에 맞춤 생산 요청을 하고 있습니다.

여러 대리점의 요청을 섬세하게 처리하는 것이 쉬운 일은 아닐 것 같습니다. 일을 하면서 가장 보람을 느낄 때는 언제인가요?

이정애 과장. 이따금 급하게 제품을 필요로 하는 고객이 있습니다. 그러한 긴급 요청에 빠르게 대응해 맞춤 제품을 대리점에 전달할 때 가장 보람을 느낍니다.

배장미 사원. 간혹 맞춤 발주를 넣었는데 협력지부에서 부자재나 원단이 부족하다는 피드백이 올 때가 있어요.

유관부서에 급히 수소문해 문제를 해결하고 나면 뿌듯한 기분이 들어요.

업무를 처리할 때 지녀야 할 가장 중요한 자세나 자질은 무엇인가요?

배장미 사원. 아무래도 '정확성'이 아닐까요. 사람이 처리하는 일이 항상 100% 완벽할 수는 없잖아요. 그래서 발주가 들어오면 사이즈는 물론 별도의 요청사항까지 꼼꼼하게 확인해야 합니다.

이정애 과장. 한편으로는 많은 사람과 소통하는 만큼 친밀함도 중요한 태도예요. 통화할 때도 가능하면 긍정적인 말을 하려고 하고, 작은 문제가 생기더라도 좋은 표현으로 해결하려고 노력해야죠.

선배와 후배로서 서로를 칭찬해주신다면요.

이정애 과장. 저에게 이브자리는 첫 직장이라 애착이 많은 곳이에요. 다양한 부서에서 경험을 쌓고 2013년에 둘째를 낳고 업무에 복귀하면서 현재 부서로 오게 되었습니다. 배장미 사원은 이후에 경력사원으로 입사했는데, 저와 성향도 잘 맞고 우리 부서 특성에 맞게 꼼꼼함과 섬세함을 갖추어서 저에게는 매우 든든한 지원군입니다.

배장미 사원. 저에게 이 과장님은 이브자리 입사 후 만난 첫 사수예요. 그래서 늘 각별하게 생각하고 있어요. 과장님은 두 아이의 엄마이기도 한데요. 워킹맘으로서 고된 순간도 있을 텐데 항상 주변 사람들에게 긍정의 기운을 선사하는 힘을 지니고 있는 분입니다. 후배들도 항상 상냥하게 챙겨주는 엄마 같은 분이예요.

마지막으로 앞으로의 목표가 있다면 이야기해 주세요.

이정애 과장. 올해 목표는 좀 더 빠른 시일 안에 더욱 좋은 품질의 맞춤 제품을 고객에게 전달하는 것입니다.

개인적으로는 마라톤 풀코스에 도전해보고 싶어요. 그러기 위해서는 지금부터 부지런히 체력 관리를 해야겠죠.

배장미 사원. 올 봄에는 멋진 남자친구를 만나 벚꽃 나들이를 가고 싶네요. (웃음) 업무에서도 현재에 안주하기보다 더 높은 목표를 향해 정진할 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 🍀

GRAND OPENING!

신규 대리점, 새단장 대리점을 소개합니다

이브자리 코디센 리뉴얼

이브자리 코디센 중랑상봉점

이브자리 CODISEN

이브자리 코디센으로 간판 및 인테리어를 리뉴얼하고, 한결 산뜻해진 분위기와 함께 경험이 풍부한 사장님의 역량으로 큰 성장이 기대되는 매장입니다.

서울특별시 중랑구 망우로 310



이브자리 신규

이브자리 코디센 마석점

이브자리

기존의 이브자리 코디센 평내점을 운영하던 사장님이 추가 출점한 매장입니다. 뛰어난 상품 지식을 바탕으로 향후 성공 가능성이 높은 곳으로 꼽히는 곳입니다.

경기도 남양주시 화도읍 비룡로 2 마석프라자



이브자리 신규

이브자리 코디센 제주이도2동점

이브자리

다년간의 매장 운영 경험을 지닌 사장님의 고객 응대 및 판매 역량이 돋보이는 매장입니다. 깔끔한 분위기의 매장 연출로 높은 매출이 기대되는 곳입니다.

제주특별자치도 제주시 박성내서길 16-5



미단 2015 S/S New Collection & 11th Anniversary

아름다운 우리이불 

미단의 2015년 S/S 신상품을 2월부터 본격적으로 출시했습니다.
 한국 전통 모티브와 클래식한 장식의 조화, 우아한 앤틱 스타일과
 내추럴함을 표현한 미단의 S/S 대표 신상품을 공개합니다.
 또한 창립 11주년을 맞이한 미단의 신상품 제안전, 창립 축하 제안전 등
 고객을 위해 준비한 특별한 프로모션도 함께 소개합니다.

제인 스프레드 SET

소재 : 앞면-전사 레이온 / 뒷면-60수 사틴

고급스러운 인견에 손으로 염색한 듯 그레이와 옐로우
 컬러를 은은하게 믹스매치한 상품입니다. 미단의 특색을
 살린 인견 한실 웨딩 스프레드 세트입니다.

2015 S/S 신상품 제안



선율 한실 이불요 SET

소재 : 앞면-양단 / 뒷면-40수 트윌

이불 전장에 고급스럽고 부귀영화를 상징하는
 모란꽃 자수가 돋보이는 제품입니다. 품격있는 골드
 컬러 양단과 모란꽃자수가 어우러져 웅장하면서도
 고급스러운 느낌을 더해줍니다. 바이올렛 와펜으로
 이불과 요에 포인트를 주어 예단의 가치를
 높였습니다. 화사하면서도 품격이 느껴지는 예단을
 준비하는 고객에게 추천합니다.



블레스 매트리스 커버 SET

소재 : 앞면-60수 고밀도 자카드 / 뒷면-60수 사틴

깔끔한 화이트 고밀도 자카드에 브라운과 골드
 계열의 다마스쿠 자수를 이불 삼면에 더한
 제품입니다. 백아이보리의 고밀도 자카드에 골드
 금사 자수를 포인트로 넣어 청초함을 더했으며,
 베개 날개 삼면에 골드자수를 수놓아 화려함을
 더했습니다. 평온한 휴식과 클래식한 여성스러움을
 추구하는 고객에게 추천합니다.

미단 창립 11주년 축하 상품 제안



리디아 차렵 3점 SET

소재 : 60수 아사 워싱면

화사한 분위기를 전달하는 미니
 플라워 패턴으로 침실에 봄 기운을
 전해줍니다.



미뉴엣 자카드 매커 SET

소재 : 앞면-자카드
 뒷면-60수 사틴면

잔잔한 금사의 플라워 자카드에
 골드메탈사를 믹스한 디자인으로
 화사하면서도 품격있는 침실
 분위기를 연출합니다.



빈로이 아사 차렵

소재 : 60수 아사면

잔잔한 파스텔 핑크 컬러에
 아기자기한 잔꽃 모티브를 더해
 싱그러움 꽃밭에 누워있는 듯한
 감성을 전해줍니다.

• 행사 기간 : 2015. 02. 21(토) ~ 03. 08(일) 총 16일간 • 행사 장소 : 백화점 내 입점 미단 매장
 • 프로모션 : 2015 S/S 신상품 제안전 / 창립 11주년 축하 상품권 / 예단후수 제안전
 ※ 백화점 행사 기간은 상이합니다.

설레임 가득한 봄날에 만나보는 이브자리 ON AIR!

따스한 봄 햇살이 마음까지 스며드는 3월이다. 새출발, 설레는 봄맞이와 함께 이브자리 온에어는 계속된다. 드라마 속 따뜻하고 포근한 이브자리 상품들을 만나보자.



조선연애사극 <하녀들>

매주 금-토, 오후 9:45 방송

신분과 계급을 뛰어넘는 운명 극복 드라마! 조선시대 노비들의 이야기를 그린 모던사극으로 신분과 계급을 뛰어넘는 운명 극복 스토리를 그린 드라마.



참고은

친환경 소재인 인견을 워싱 처리하여 고운 색상과 자연스러운 실크와 같은 감촉을 느낄 수 있습니다. 인견 소재에 숨을 대어 누빔 하여 보온성을 강화하고 견고성을 높여 여름철에는 이불 커버만 사용하고 겨울철에는 속통을 넣어 사계절 사용이 가능합니다. 천연염색을 한 듯한 색감이 단아하면서도 고상한 분위기를 연출합니다.



예소담

화사한 컬러감과 광택감이 우수한 양단 소재에 부드러움을 더해주는 면 60수 사틴을 몸에 닿는 면으로 사용해 한층 더 포근한 느낌을 선사합니다. 머릿단에는 고급스러운 메탈 자카드 원단에 삼색 띠를 배색한 후 와펜으로 완성도를 높인 전통적이면서도 현대적인 감성이 조화를 이룬 예단 상품입니다.



천하통일 전통보로 SET(블루)

구성 : 보로, 안석, 장침, 사방침, 방석 5개
양단 소재 특유의 부드러운 촉감과 광택감이 돋보이는 상품입니다. 미색과 청색의 조화가 우아하고 무게감이 있으며 반짝이는 금사 양단의 화려한 무늬가 고급스럽고 품격있게 느껴집니다. 방석이 5개인 이유는 장침에는 아버지, 방석 1에는 어머니, 방석 2,3에는 장남 내외, 방석 4,5에는 차남 내외가 앉기 때문입니다.

<내마음 반짝반짝>

매주 토-일, 오후 9:50 방송

한 서민의 딸이 이미 99개를 가진 자들에게 가장 소중한 한 개마저 빼앗긴 뒤, 집안의 복수와 아버지의 복수를 위해 세상에서 가장 맛있는 치킨을 만들어 가는 성공 스토리. 또 그 과정에서 개인의 복수를 넘어 세상을 이해하고 더 많은 사람들을 사랑하게 되는 성장 스토리를 그린 드라마.



퓨토

친환경 면모달 소재로 잦은 세탁에도 부드러운 터치감과 선명한 컬러감을 유지해줍니다. 최상의 부드러움과 포근함, 탁월한 수분조절 능력으로 피부 트러블을 최소화시키면서 집먼지 진드기의 접근 및 서식을 방지하는 알러지케어 상품입니다.



마르소

프로모달 소재로 수분조절 능력이 탁월하여 항상 쾌적함을 유지시켜 줍니다. 봄철뿐만 아니라, 땀으로 인해 원단이 몸에 감기는 현상이 덜하므로 여름까지 사용 가능한 상품입니다. 엘로우 골드 컬러로 매치하여 예단용 상품으로도 좋습니다.



오딘

수분조절 능력과 흡수성, 통기성이 우수한 친환경 면모달 소재로 피부 트러블을 최소화시켜줍니다. 모달 특유의 부드러움을 선사하며, 집먼지 진드기의 접근 및 서식을 방지하는 알러지케어 상품입니다.



브리즈

수분조절 능력과 흡수성, 통기성이 우수한 친환경 면모달 소재로 피부 트러블을 최소화시켜줍니다. 부담스럽지 않은 내추럴한 플라워 모티브와 레이스 모티브의 조화로 여성스러움이 강조된 상품입니다.



퓨어베리

수분조절 능력과 흡수성, 통기성이 우수한 친환경 면모달 소재로 피부 트러블을 최소화시켜줍니다. 싱그러운 새순이 돌아나는 모습을 꽃망울로 표현한, 봄의 햇살을 머금은 듯한 디자인으로 침실에 산뜻한 봄 분위기를 전달합니다. 집먼지 진드기의 접근 및 서식을 방지하는 알러지케어 상품입니다.



이브자리, '저탄소 친환경 기업' 서울시 표창

low carbon, green company


지난 1월 30일, 이브자리가 서울시로부터 '탄소상쇄숲 조성을 통한 친환경 서울 구현'에 이바지했다는 공로를 인정 받아 '꽃 피는 서울' 유공자 표창을 수상했다.



think green!

'꽃 피는 서울' 유공자 표창은 기후변화에 대응하고 저탄소사회를 구현하는 선도적 역할을 수행해 친환경 서울을 만들고 시민들에게 휴식공간을 제공하는 데 기여한 개인 및 단체에 수여하는 표창이다. 이브자리의 이번 수상은 '탄소상쇄숲' 조성 사업 지원이 바탕이 됐다. '탄소상쇄숲'은 산림이 아닌 지역에 숲을 조성해 해당 숲이 흡수하여 줄여둔 이산화탄소량을 정부가 인증해주는 사업이다. 이브자리는 2013년 산림탄소상쇄 1호 기업으로 선정됐다. 지난해 3월에는 '서울시와 이브자리가 함께하는 탄소상쇄숲 조성행사'를 통해 시민 1천여 명과 함께 묘목 4천9백

그루를 심었다. 이날 서울시 강동구 암사역사생태공원에 조성한 숲은 서울시 최초의 탄소상쇄숲으로 연간 4.5t/CO₂의 이산화탄소를 흡수하는 효과가 있다. 또한 이브자리는 지난해 11월 서울시와 산림탄소상쇄사업 업무협약을 체결했다. 본 협약에 따라 이브자리는 2014년 조성한 1개소를 포함해 2017년까지 4년간 탄소상쇄숲 총 4개소를 조성할 예정이다. 서강호 이브자리 대표는 "이브자리는 '건강한 생활을 위한 친환경 조성'이라는 기업 이념에 따라 지난 30여 년간 식목행사 등 자연환경 보전을 위해 노력해 왔다"며 "산림탄소상쇄기업 1호로서 앞으로도 기후변화 대응을

위한 탄소상쇄숲 조성, 제조업 사업 등에 앞장서겠다"고 말했다. 한편 이브자리는 우리나라 탄소흡수량 증대를 통한 기후변화 완화 및 지역사회 공헌을 목적으로 국내 기업 최초로 비거래형 산림탄소상쇄사업을 시행하고 있다. 경기도 양평군 산지에서 오는 2048년까지 35년간 총 2812t의 이산화탄소를 흡수하는 산림경영을 진행해 국내 기업 참여형 산림탄소상쇄사업을 선도하고 있다. 이처럼 고객의 건강한 수면을 위해 친환경 침구를 제안하는 것을 넘어, 기업의 사회적 책임을 지키는 노력을 이어가고 있는 이브자리. 2015년에도 이브자리의 노력은 계속될 것이다. 

‘세계수면의날’을 기념하며 이브자리가 제안하는 ‘꿀잠의 조건’

World Sleep Day



1. 이브자리가 추천하는 꿀잠



커버류 오딘 매트리스커버세트 Q
이불속 실버링구스 Q (205×235cm)
요속 레이언 Q (135×205cm, 3.5kg)
베개 니시가와축면 L (35×61cm)

2. 당신만을 위한 프리미엄 슬립



커버류 퓨토 매트리스커버세트 Q
이불속 프라이밍구스 Q (205×235cm)
요속 듀얼구스(베드) Q (150×200cm, 4.2kg)
베개 콜비구스(이중구조) L (50×70cm, 0.7kg)

3. 이코노믹 꿀잠



커버류 오딘 매트리스커버세트 Q
이불속 아웃라스트코튼 Q (205×235cm, 1.2kg)
요속 음이온 Q (135×205cm, 3.5kg)
베개 스카이버이오 L (50×70cm)

‘세계수면의날’을 아시나요? 2015년 3월 13일은 WASM(World Association of Sleep Medicine)에서 매해 3월 셋째주 금요일로 지정한 ‘세계수면의날’이다. 건강한 수면의 중요성을 알리기 위해 2008년부터 매해 이어져온 이 날을 기념해 수면 전문가 이브자리가 꿀잠 패키지를 준비했다.

세계 곳곳의 수면관련 전문가들이 모여 수면건강 향상을 위해 조직한 WASM(World Association of Sleep Medicine)은 수면의학 발달이 덜 된 곳이나 불면으로 인해 고통받고 있는 환자들을 위해 매해 ‘세계수면의날’을 지정하여 수면정보 교류의 장을 마련하고 있다. 이 단체가 지정한 ‘세계수면의날’을 통해 전 세계 수면 관련 분야 종사자들은 WASM이 지원, 개발한 약과 임상정보 등을 공유한다. 또한 여러 나라의 수면 문화 교류가 이루어지기도 한다. 수면의학에 대한 전세계 표준에 대한 정보전달과 정립에도 힘쓰고 있다.

이처럼 전 세계적으로 수면의 중요성이 대두되고 있는 가운데 수면을 위한 필수조건인 잠자리에 대한 사람들의 인식 또한 변해가고 있다. 숙면을 위한 여러 가지 조건들 중 자신에게 꼭 맞는 쾌적한 수면환경을 조성하는 것은 숙면을 위한 필수항목이다. 이를 위해 이브자리가 ‘세계수면의날’을 기념하며 꿀잠을 위한 꿀잠패키지를 제안한다.

Good Health Good Life

Healthy Life
연령대별 추천 운동법

Dr. evezary
봄바람이 사랑살랑,
봄 춘곤증 어떻게 이겨낼까?

Super Recipe
견과류 대명사 ‘아몬드’,
세계인의 영양간식 된 이유

Interior
Blooming Home

예술과 통하다
유용상·신소영 2인전

쾌면 테라피
환절기 춘곤증 극복 체조



연령대별 추천 운동법

무작정 운동은 그만! 내 나이에 맞는 운동 방법은?

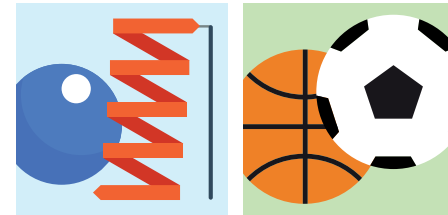
꾸준한 운동은 건강을 지키고 질병을 예방하는 기초 단계이자 지름길이다. 포근한 날씨가 계속되는 이맘때쯤 계절과 연령에 맞는 운동을 알아보고 이를 토대로 운동 계획을 세우는 것은 지속적인 운동을 실천할 수 있는 가장 좋은 방법이다. 자신의 체력과 연령을 무시하고 단순히 운동효과를 얻기 위해 무리한 욕심을 부린다면 상해나 질병의 악화가 올 수 있다. 능력에 맞게 천천히 운동을 시작하고 운동의 목적을 세분화하는 것도 바람직하다.

글: <머니투데이> 이지현 기자



어린이 및 10대

사회성 키울 수 있는 비경쟁적 운동



5~9세

어린이들은 일상생활의 활동을 통해 운동력을 키우는 것이 좋다. 신체 대근육을 이용하는 게임이나 놀이가 대표적이다. 기어오르기, 점핑, 달리기 등 간단한 움직임이나 학교에 걸어가는 생활습관을 통해 운동할 수 있도록 한다. 그리고 덤블링, 체조 등 유연성을 높이는 운동이 어린이들의 성장에 많은 도움이 된다. 무엇보다 가족과 낚시를 하거나 보트 타기, 붙잡거나 던지기, 점핑, 달리기 등은 사회성을 키우는 데에도 도움이 된다.

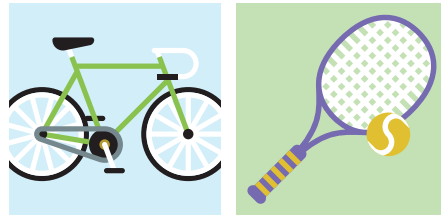
10대

10대 청소년들에게는 비경쟁적인 운동이 바람직하다. 정신적으로 많은 노력이 필요하지 않는 활동으로 파트너나 팀 없이 혼자 할 수 있어야 한다. 무엇보다 스스로 원하는 운동 선택하는 것이 좋다. 모든 청소년은 학교와 사회활동에서 놀이, 게임, 스포츠 등 계획적인 운동을 거의 매일 해야 한다. 계단 오르기, 걷기 또는 자전거 타고 심부름 가기, 친구와 걸으면서 이야기하기, 집안일하기 등이 모두 포함된다. 축구, 농구 등 중간 정도의 수준에서 격렬한 활동을 적어도 20분 이상 주 3회 또는 그 이상 실시하는 것이 좋다.



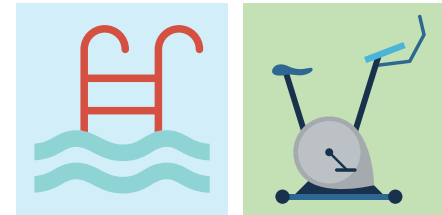
20 - 30대

체력 증진·유지하는데
초점을 맞춘 운동



40대 이상

수영, 걷기, 등산 등
유산소 운동



20대

20대와 30대의 경우에는 운동 종목을 타 연령대에 비해 자유롭게 선택할 수 있다. 특히 체력을 증진하고 유지하는데에 중점을 둔 운동을 할 수 있다. 하지만 일에 바빠 가장 운동을 하기 좋은 나이임에도 운동을 할 시간이 없는 경우가 많다. 이 시기적절한 운동을 하지 않으면 급격히 체력이 떨어질 수 있다. 특히 만성피로, 폭식, 폭음에 의해 건강이 서서히 망가지는 시기다. 따라서 20대의 경우 하루 20~30분씩 일주일에 3일 이상 가벼운 조깅을 통해 폐기능, 순환계 기능을 향상시킬 수 있는 운동을 하는 것이 좋다. 자전거를 타거나 농구, 테니스 등의 운동을 하는 것도 좋다.

30대

30대의 경우 서서히 건강에 이상 징후가 나타나기 시작한다. 당뇨병, 고혈압 등 성인병이 빨리 찾아올 수 있고 스트레스 때문에 건강 문제가 발생하기도 한다. 따라서 빨리 걷기나 가벼운 조깅으로 컨디션닝 기간을 갖는 것이 좋다. 운동을 시작한다면 처음 20분간은 꾸준히 걷고 2개월 이후에는 40분 정도로 강화시키는 것이 좋다. 일주일에 1~2회 테니스, 축구, 배드민턴 등 구기운동을 함께 하는 것도 바람직하다. 헬스센터를 찾아 구체적으로 운동프로그램을 받아보는 것도 좋다.

40대

40대부터는 건강 상태가 급격히 떨어지기 쉬운 시기다. 운동을 처음 시작한다면 전문가와 상의해 운동 부하검사 등을 받아보는 것이 좋다. 운동 중 일어날 수 있는 심장마비 등의 위험에 대비할 수 있다. 여성의 경우는 골다공증이 발생하는 시기인 만큼 골질을 일으킬 수 있는 운동은 주의하는 것이 바람직하다. 체중을 지지하는 운동 역시 필수다. 수영이나 빨리 걷기, 등산 등이 추천된다.

50대 이후

50대 이후에는 근력이 약해지고 순간 반응이나 평형감각이 떨어져 체력 소모가 많은 운동은 위험할 수 있다. 50대의 경우 주 3~4일 20~60분 동안 운동하는 것이 좋지만 땀을 뻘뻘 흘리는 과격한 운동은 인체 면역계나 노화에 오히려 악영향을 끼칠 수 있기 때문에 삼가는 것이 좋다. 하루 30분 정도 런닝머신을 이용하면 효과가 있다. 60세가 넘어서 운동을 할 경우는 전문의와 상담 후 운동을 시작하는 것이 좋다. 산책, 맨손체조, 고정식 자전거 타기 등 유산소 운동이 권장된다. 하루 30~40분 정도 편안한 운동화와 운동복 차림으로 산책하거나, 20분 정도의 고정식 자전거 타기가 권장된다. 🏠

봄철 건강법

봄바람이 살랑살랑, 봄 춘곤증 어떻게 이겨낼까?

날씨가 따뜻해지면 유난히

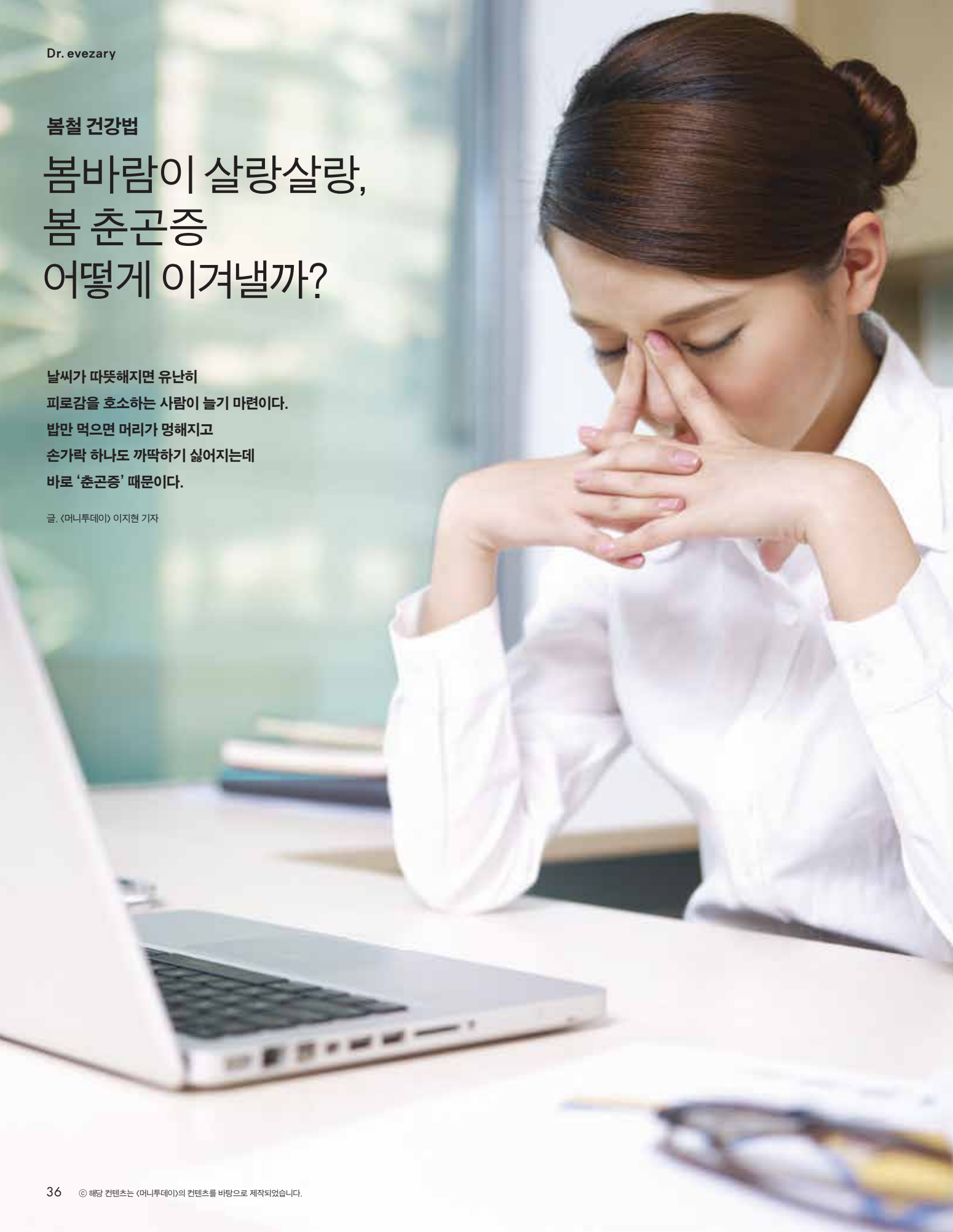
피로감을 호소하는 사람이 늘기 마련이다.

밥만 먹으면 머리가 멍해지고

손가락 하나도 까딱하기 싫어지는데

바로 '춘곤증' 때문이다.

글. <머니투데이> 이지현 기자



나른한 봄, 춘곤증 극복 노하우



봄 피로 날려주는 봄나물, 제철 수산물
영양가 높은 제철 식품은 춘곤증은 물론 알레르기 같은 봄철 질환을 예방해 준다.

규칙적인 생활 습관과 적절한 휴식
춘곤증을 이기기 위해선 규칙적인 생활이 기본이다.
아침을 거르지 않고 가벼운 운동을 해주는 것은 춘곤증 예방에 큰 도움이 된다.

- 춘곤증에 좋은 스트레칭
- 1 의자에 앉아 두 팔을 하늘로 뻗고 다리도 쭉 펴준다.
 - 2 허리를 곧게 세운 뒤 팔을 늘어뜨리고 어깨를 앞으로 천천히 돌려준다.
 - 3 두 손으로 목뒤에 각지를 끼고 목덜미를 주무른다.
 - 4 편안하게 앉아 목을 좌우로 각각 3회씩 천천히 돌려준다.
 - 5 손끝에 힘을 주고 머리를 골고루 두드린다.

2주일 이상 피로 계속되고 몸무게 갑자기 줄면 질환 의심

계절의 변화와 업무 환경 변화, 과로 등으로 발생한다. 시간이 지나면 대부분 좋아지지만 의외로 좀처럼 증상이 사라지지 않기도 한다. 하지만 많은 사람들이 "혹시 심각한 질환의 전 조짐은 아닐까"하는 생각에 병원을 찾는다. 실제 대다수 질병은 피로를 유발한다. 대표적인 질환이 감기와 간염, 독감 등이다. 일반적으로 이들 질환은 피로 외에 다른 증상이 더 심하고, 급성으로 지나가기 때문에 피로 자체에는 크게 관심을 두지 않게 된다.

갑상선 질환과 당뇨, 빈혈, 심장 질환, 우울증, 자가면역성 질환, 암 역시 피로가 주 증상으로 나타난다. 피로감이 점차 심해지면서 2주일 이상 같은 상태가 계속되거나 폭 쉬어도 좋아지지 않는다면 이들 질환을 의심해봐야 한다. 이 같은 질환이 있을 경우 몸무게가 급격히 빠지거나 조금만 움직여도 숨이 차는 등의 특징적인 증상이 함께 발생한다. 특이한 음식이나 약물 역시 피로를 일으킬 수 있기 때문에 피로감이 계속된다면 최근 복용을 시작한 약이 있는지도 돌아볼 필요가 있다.

특별한 질환 아니면 생활습관이 문제

식사시간이 불규칙하거나 인스턴트식품을 자주 먹을 경우, 과로 상태이거나 휴식시간이 충분하지 않은 경우에 춘곤증이 밀려온다. 이는 피로가 가장 흔한 원인이지만 대부분의 사람은 그 중요성을 제대로 알지 못한다. 깨끗하지 못한 연료를 사용하고 비포장도로를 마구 달린 자동차는 빨리 고장 날 수밖에 없다. 사람도 마찬가지다. 신선하지 못한 음식, 불규칙적인 생활을 즐기는 사람의 몸은 빨리 망가진다. 나이가 들수록 그 정도는 더 심해진다. 우리 몸은 심한 독감을 앓은 후 아무 후유증 없이 제자리로 돌아올 수 있는 뛰어난 회복력을 가졌지만 물을 조금 적게 마셨다는 이유로 피로가 생기기도 하는 섬세함도 동시에 갖고 있다. 봄이 되면 야외 활동과 모임이 잦아지고 이는 과음이나 불규칙한 수면으로 이어질 수 있다. 이 같은 패턴은 춘곤증을 일으키는 주원인이다. 불안, 우울, 스트레스 등 정신적 이유 역시 피로의 주범이다. 각종 환경 변화로 에너지를 많이 소모하게 되면 불안과 우울, 스트레스 등이 커지며 피로감을 급격히 늘리는 것이다.

피로에는 운동과 휴식이 보약

이 같은 이유로 봄철 피로감이 심해질 경우 우선 생활습관을 잘 정비하고, 심해진 스트레스에 잘 대처하고 있는지 따져봐야 한다. 평소보다 무리했다는 생각이 들면 충분한 휴식을 취해야 한다. 업무가 너무 과중할 때는 일의 중요도를 잘 따져 꼭 하지 않아도 될 일은 포기거나 다른 사람에게 넘기는 습관을 들이는 것도 좋다. 항상 밝은 면을 보도록 노력하고, 심적으로 힘들 때 자신만을 위한 시간을 마련하는 것도 피로를 줄일 수 있다. 운동을 하는 것도 좋다. 정신적 스트레스를 많이 받고, 평소 활동량이 적은 사람은 운동이 큰 활력을 불어넣어 준다. 10~30분 정도 팔을 힘차게 흔들며 빨리 걷는 운동을 하루 2~3번 하는 것만으로도 정신적 스트레스로 쌓인 몸속 노폐물을 연소시키는 효과가 있다. 신선한 음식을 규칙적으로 일정량씩 먹는 것도 중요하다. 만약 이처럼 다양한 노력을 했는데도 피로가 계속된다면 반드시 병원을 찾아야 한다. 자신이 느끼는 극심한 피로감이 꼭 치료해야 할 질환의 신호일 수 있어서다.



견과류 대명사 ‘아몬드’, 세계인의 영양간식 된 이유



견과류의 대명사 아몬드. 미국 캘리포니아에서 대량 재배를 시작하면서 이제는 전 세계인의 건강 간식으로 손꼽히고 있다. 아몬드는 적은 양에 비해 영양 밀도가 높아 가볍게 섭취하기 좋다. ‘타임’지가 선정한 세계 10대 건강식품이라는 아몬드의 효능과 효과적으로 먹는 방법에 대해 알아봤다.

글. <머니투데이 스타일M> 김민지 기자

‘아몬드’란?

행운과 다산을 상징

아몬드는 터키가 원산지이며 4000년 전부터 재배해왔다. 열매는 복숭아와 비슷하게 생겼으나 매우 단단하다. 손으로 억지로 벗기기가 어렵고 시간이 지나 두꺼운 외피가 두 번 벗겨져야 우리에게 친숙한 모양의 아몬드가 드러난다.

유대인에게 아몬드는 행운을 상징하며 로마에서는 다산을 기원하며 아몬드를 선물하는 풍습이 있다. 최근 건강 간식으로 각광받고 있는 견과류를 대표하는 작물이기도 하다. 아몬드는 불포화지방산과 비타민E뿐만 아니라 철분이나 칼슘도 풍부하다.

왜 좋은가? 식이 섬유·비타민E 풍부해 변비·피부 노화 예방

아몬드는 견과류 중에서도 식이 섬유가 매우 많다. 아몬드 100g당 함유되어있는 섬유질은 약 11g으로 이는 바나나의 6배, 땅콩과 호두에 비해 1.5배에 달하는 양이다. 아몬드에 함유된 섬유질은 소화불량, 과민성 장 질환, 변비 예방, 해독 작용을 돕는다.

아몬드는 미용을 위해서도 매우 효과적이다. 포만감이 느껴지기 때문에 체중조절에 좋으며 비타민 E와 엽산이 들어있어 피부 노화 방지에 도움이 된다. 또한 칼로리가 낮고 항산화 성분이 많아 다이어트 후 피부 탄력을 잃지 않게 하는 역할도 한다.

섭취 방법은?

통째로 혹은 갈거나 잘라서 곁들이기도

아몬드는 생으로 먹는 것이 기본이다. 통째로 섭취하기도 하고 슬라이스하여 부재료로 이용하거나 우유와 함께 갈아 마시기도 한다. 아몬드는 특유의 고소한 풍미가 있어 쉽게 접할 수 있는 파이, 빵 등의 디저트부터 젤리, 국수 등 이색적인 요리에도 사용된다.

멸치볶음 등의 요리에 호두 등 다른 견과류와 함께 하면 간단한 반찬으로 손색이 없다. 슬라이스 아몬드를 샐러드에 곁들이거나 갈아서 고기 요리나 각종 소스에 사용하면 다양한 요리에서 아몬드 특유의 고소한 풍미를 느낄 수 있다.



<아몬드 동그랑땡> 만드는 법

- 1 아몬드와 돼지고기는 미리 다져둔다.
- 2 잘게 썰어 볶은 양파, 간장, 다진 마늘, 생강즙, 참기름 약간을 넣어 양념장을 만든다.
- 3 다진 돼지고기에 양념장, 통밀가루, 다진 아몬드를 넣어 치댄다.
- 4 양념된 돼지고기를 동그랗게 빚어 180도 오븐에 15분 굽는다.
- 5 간장, 꿀을 섞어 소스를 만든다.
- 6 동그랑땡에 소스를 뿌리고, 양상추와 베이비채소를 올린다.

Blooming Home

꽃 피는 춘삼월이다. 봄기운을 만끽하고 싶을 때
싱그러운 꽃만큼 최고의 드라마틱한 효과를 주는 인테리어 소품도 없다.
벽, 커튼, 쿠션, 접시, 바닥 등 눈길 머무는 곳, 발길 닿는 곳마다
형형색색 아름다운 꽃이 만개한다.

진행 <헬스조선> 강미숙 기자



봄의 시작은 식탁에서

이른 봄 수줍게 꽃망울을 터트리는 꽃은 크지 않다. 벚꽃, 산수유, 개나리, 버들 등 잔잔한 꽃이 핀 가지를 화병에 꽂아 온 가족이 모이는 식탁에 올렸다. 여백이 많을수록 사랑하는 사람의 얼굴을 더 많이 볼 수 있어 좋고, 수묵채색화를 보는 듯 운치가 감돈다. 대신 화사함과 싱그러움은 식탁에 양보했다. 보테니컬 아트가 프린팅된 식탁보와 접시, 컵, 법랑 냄비 등을 한데 모으니 봄기운이 물씬 난다.

노란 색감이 시선을 잡아끄는 화병 8만원, 레트로풍의 꽃무늬가 경쾌한 유리잔 1만2000원, 하얀 접시 둘레에 꽃무늬가 수놓인 접시 5만9000원, 블루톤 법랑 냄비 13만5000원 모두 **커먼키친**. 1970년대에서 온 듯한 빈티지한 저그는 27만원 **8colors**. 보테니컬 프린팅의 패브릭 의자는 60만원 **로프트마켓**. 도자기를 걸어놓은 듯 우아한 조명은 25만원 **프라다조명**.



벽에 꽃이 피다

도시민에게 꽃 피는 정원은 사치일까? 탐스럽게 피어오른 꽃을 내다볼 수 없으면 벽을 정원 삼아 보자. 꽃과 나비가 날아들 정도로 소담스럽게 핀 꽃의 정원으로 초대한다. 봄 동안만이라도 거실의 좁은 벽면이나 자투리 공간을 포인트 벽지로 단장하자. 그 앞에 트렁크와 소품 가방을 쌓아 놓으니 우아한 영국식 티타임이 연상되는 공간이 만들어졌다. 여유롭게 차 한 잔 마시니 감성에도 봄이 깃든다.

로맨틱한 핑크 톤 꽃 벽지는 옥수수녹말로 만들어 공간을 건강하게 해준다. **서울벽지**. 블루톤 트레인 케이스와 바닥에 놓은 노란 바느질 바스켓은 각각 15만8000원 모두 **키스마이하우스**. 멋스럽게 낡은 빈티지 슈트 케이스 가격미정, 검은색 빈티지 전화기 46만원 모두 **로프트마켓**. 전화기 앞의 높은 핀란드 탄자 커피잔 세트 12만원 **커먼키친**. 영국의 빅벤 이름을 딴 벽시계 가격미정, 꽃무늬 패브릭 방석을 얹은 우드 스툴 25만원 모두 **샬리가든**. 화이트 워싱 처리된 나무 바닥은 빈티지 디자인 마루 맥시강으로, 시공비는 시공 포함해 평당 14만원 선이다. **서울벽지**.



꽃을 담은 패브릭

플라워 프린트가 유행이다. 거리를 지나는 사람의 옷이나 신발, 가방에서 쉽게 발견할 수 있다. 옷을 갈아입듯, 집도 플라워 프린트로 갈아입었다. 방한용으로 단 커튼을 떼고 산뜻한 커튼으로 교체했다. 도톰한 질감의 쿠션 커버도 벗기고 꽃이 가득한 커버로 바꿨다. 새가 와서 앉은 그림의 쿠션을 사이에 두니 꽃밭에 앉아 있는 듯하다. 목직의 가죽 소파 대신 꽃무늬 패치워크가 인상적인 의자를 놓으니 분위기가 한층 경쾌해진다.

꽃무늬를 비롯한 다양한 패브릭으로 패치워크된 등받이 의자 152만원 **까레**. 실사에 가까운 플라워 프린팅 쿠션 세 종류는 각각 4만8000원 모두 **스코그**. 새의 깃털까지 느껴지는 쿠션 5만5000원 모두 **이헤베트**. 가죽 끈으로 연결된 걸개 31만6000원 **짐블랑**. 바닥에 놓은 유리 랜턴은 작은 것 9만6000원, 큰 것 11만원 모두 **8colors**. 어두운 톤의 나무 바닥재는 구정강마루 티크컬러, 시공비를 포함해 평당 14만원 선이다. **구정마루**.



향기가 머무는 공간

조금만 부지런을 떨어 새벽 꽃 시장을 찾아가 보자. 상인들의 활기는 물론이고 각종 꽃이 뿜내는 화사함까지 만끽할 수 있다. 꽃 고를 때는 아네모네, 수국, 거베라, 라넌큘러스 등 모양이 탐스럽고 색이 선명한 것을 고르자. 집 안에 있는 작은 유리병을 모두 꺼내서 하나씩 꽃으면 인테리어 소품 역할을 톡톡히 한다. 꽃을 오래 두고 보려면 줄기를 비스듬하게 자르고, 자른 면은 소금으로 문지른다. 꽃병 물에는 주방용 중성세제 몇 방울을 떨어뜨리고 숯을 넣으면 좋다. 바람이 드나드는 창가에 두니 투명한 유리병에 드는 별을 즐길 수 있고, 은은한 꽃향기로 집 안이 향기로워진다.

이에 블라인드가 들어 있어 깔끔하다. 바퀴 달린 3단 철제 테이블 90만원, 맨 왼쪽 유리병 5만9000원, 거베라 꽃은 유리병 2만1000원, 뒤쪽의 입구가 넓은 유리병 2만8000원, 맨 오른쪽의 입구가 좁은 유리화병 5만9000원 모두 **메종드실비**. 가운데 뚜껑을 덮은 유리병 3만원, 바로 옆 빈티지 병 7만원 모두 **로프트마켓**. 화병 앞쪽에 꽃이 그려진 나무 후크 2만3000원 **8colors**. 오트밀 컬러의 크리머 7만3000원, 화사한 꽃 카드 5000원 모두 **커먼키친**. 가장 왼쪽에 놓은 골드 톤 육각형 꽃병 8만4000원 **짐블랑**.

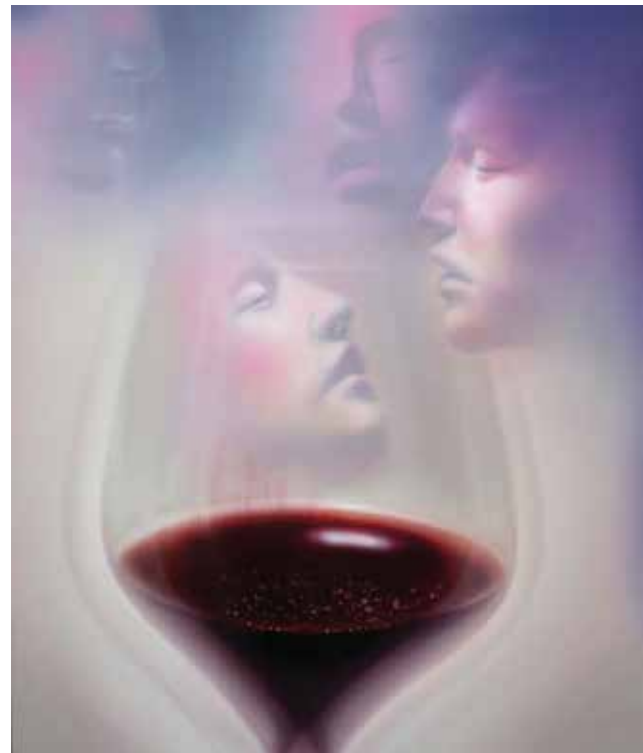


유용상·신소영 2인展

2015.2.10-3.11

삼성동 이브갤러리

이브갤러리가 흥대 출신의 젊은 두 작가 유용상·신소영의 2인전을 개최한다.
사진처럼 생생하면서 감성을 자극하는 두 작가의 작품을 강남구 삼성동 이브갤러리에서 한 달 동안 만나볼 수 있다.



1



2



3




4



5

- 1 유용상, **Good Evening** 72.7×60.5cm, Oil on Canvas, 2014
- 2 유용상, **Good Evening-Between Calm And Passion(냉정과-열정사이)** 53×72.7cm×2, Oil on Canvas, 2014
- 3 신소영, **너랑 같이** 45.5×45.5cm, Oil on Canvas, 2015
- 4 신소영, **너보다 더** 91×65cm, Oil on Canvas, 2014
- 5 신소영, **misty** 90×90cm, Oil on Canvas, 2014

2010년 대한민국미술인상 청년작가상을 수상한 유용상은 와인과 예술을 접목한 주제로 일관성 있는 작품활동을 해오고 있다. 2012년 한 외국기자는 “유용상처럼 일관성 있고 성공적으로 와인과 예술을 접목시켜 작품활동을 하는 아티스트는 세계적으로 찾아볼 수 없다.”고 극찬하기도 했다. 흔들리는 와인 잔 속에 현대인의 욕망을 표현한 그의 작품은 사물을 사진처럼 재현하는 극사실주의를 넘어 사진이 담을 수 없는 이미지나 기억도 포함한다. 와인 잔이 흔들리는 것으로 내적인 혹은 외적인 움직임에 의해 인생에서의 방향을 반영하는 한편, 와인 잔이 비워져 가는 것으로 작품 속에 무소유를 담아낸다. 이러한 비움은 새로운 채움의 시작이라는 의미도 있다. 작가가 그린 와인 잔은 흔들리고 있지만 한편으로 정지된 순간의 시간성이 한 화면에 동시적으로 표현되어 있는데, 이러한 구상과 추상 화면 연출은 순간적이고 영원한 세계에 대한 표현이다.

한편으로 여러 차례의 개인전과 단체전을 통해 주목 받고 있는 신소영은 어린 아이들의 초상을 주로 그리는 작가다. 작가는 아이들의 얼굴을 바탕으로 인물 초상을 그리고 자신이 상상하고 수집한 배경을 더해 새로운 이미지를 만들어낸다. 무표정한 듯하면서도 눈에 무언가 하고 싶은 이야기를 담은 듯한 아이들은 작가의 또 다른 자아를 표현한 것이기도 하다. 미술평론가 하계훈은 “신소영의 작품에는 사실적이면서도 역설적이게도 비현실적인 상황이 전개되고, 그러한 상황의 중심에는 언제나 어린 아이가 등장하는 공통점이 있다.”고 말한다. 또한 그는 평론을 통해 “이번 전시에서도 신소영은 여전히 어린 아이들을 자신의 화면 속에 등장시킨다.”는 점을 환기한다. 작품에 등장하는 아이들은 보이는 그대로의 아이들이자, 동시에 작가 자신이다. 나아가 작품을 통해 작가와 비슷한 경험과 기억을 공유하는 우리 시대 모든 사람들의 것이라 할 수 있다. 

하루 종일 꾸벅꾸벅? 환절기 춘곤증 극복 체조

바야흐로 봄이다. 거칠었던 땅에 새음이 트고, 움츠러들었던 몸에도 변화가 생긴다.

하지만 온종일 나른하고 졸리게 하는 춘곤증은 그리 반갑지 않은 손님이다. 춘곤증은 겨울에서 봄으로 넘어가는 계절 변화에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 증상. 정 잠을 이기지 못한다면 짧은 낮잠도 도움이 되지만, 일터에 있다면 이야기가 달라진다. 춘곤증으로 피로감이 쌓이면 숙면도 위협 받을 수 있다. 꾸벅꾸벅 졸다 몸도 상하고 일도 제대로 못하지 말고, 의자에 앉아 할 수 있는 간단한 체조로 춘곤증을 극복해보자.

그림. 김은경



① 의자에 앉아 두 팔을 하늘로 쭉 뻗으면서 두 다리도 앞으로 살짝 펴준다.



② 허리를 똑바로 세우고, 두 팔을 아래로 늘어뜨린 후 어깨를 앞뒤로 천천히 돌려준다.



③ 두 손을 목 뒤에 대고 깎지 낀 채로 목덜미를 부드럽게 주물러준다.



④ 편안한 자세로 의자에 앉아 왼쪽 방향으로 세 번, 오른쪽 방향으로 세 번 목을 천천히 돌려준다.

독자 페이지



기분 좋은 만남

새봄의 시작을 앞두고 이브자리 매거진이 처음으로 협력지부를 찾았습니다. 햇님방은 30년 가까이 이브자리의 친구 생산을 맡아온 대표적인 모범지부 중 한 곳입니다. 최고의 품질 유지는 물론 직원들의 행복한 직장생활을 위한 노력이 돋보이는 곳이었는데요. 더 나은 기술개발로 한 단계 더 도약하는 햇님방의 내일이 기대됩니다.



칭찬합니다

이브자리 곳곳에서 열심히 활약하는 임직원을 향한 칭찬 메시지가 들려오고 있습니다. 3월의 칭찬 주인공은 활짝 웃는 얼굴에서 봄기운이 느껴지는 인천맞춤생생파트 이정애 과장과 배장미 사원입니다. 하루에도 수많은 맞춤 요청을 처리하면서도 긍정적인 마음가짐을 잃지 않는 그녀들 덕분에 분주했던 하루가 조금은 여유 있게 느껴집니다.

Good morning, Good bedding 2015년 3월호를 보시고 '기분 좋은 만남'과 '칭찬합니다' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청 기간 2015년 3월 1일 ~ 3월 15일
이메일 jilee0307@ezezary.co.kr
당첨자 발표 2015년 3월 15일 이후 개별 연락드립니다.



돌침대를 쓰신다면?
여름에는 시원하고
겨울에는 따뜻하게
사계절 모두 편안하게
사용하세요!!

돌침대에 완벽한 구조 쿨필로 삼단 타퍼요



돌침대에 최적화된
실제로 돌침대 전용

소재 : 폴리에스터 83%(쿨맥스 50%), 나일론 17%
충진물 : 탄성폼 100%

100×200cm/2.3kg	195,000
150×200cm/3.4kg	225,000
160×210cm/3.7kg	245,000
170×220cm/4.1kg	255,000



수분 관리

흡한 속건

유연성 (드래프트)

4차널 구조 쿨맥스

원사 표면적이 일반 원사에 비해 20% 이상 넓어 많이 많은 소비자에게 유용한 소재다.

이브자리 쿨필로 삼단 타퍼요는 이런점이 좋아요!

- 앞면은 부드러운 지지력과 열전도율이 좋은 탄성폼에 쿠션감이 좋은 삼중직 소재를 사용하여 보온성과 지지력을 높였습니다.
- 뒷면은 최적의 흡한 속건 소재인 쿨맥스(COOLMAX)를 사용하여 수면 시 배출되는 땀을 흡수하여 빠르게 건조시키고, 뛰어난 쿨링효과로 몸의 열을 식혀주어 보송보송하고 쾌적한 수면 환경을 제공합니다.
- 다양한 돌침대 사이즈를 고려하여 4가지 사이즈로 제작하였습니다.

이런분들께 추천합니다!

- 돌침대, 휴침대가 딱딱하여 불편함을 느끼시는 분
- 수면시 체온으로 인한 열기로 쉽게 잠들지 못하는 분



2014 한국산업의 브랜드파워
침팬선부문 1위 이브자리

이브자리는 쾌적한 촉감의 기능성 건강항균 소재를 사용하는 침구 전문 브랜드입니다.



월 화 수 목 금

1주차. 세계수면의날 기념, 이브자리 꿀잠 제안전

 레이첼 차립 D 59,000	 오딘 매커세트 Q 375,000	 실버킹구스 이불속 Q (205×235cm, 3.5kg) 590,000	 레이언 삼단요 Q (135×205, 3.5kg) 200,000	 니시가와 측면수면베개 (35×61cm) 75,000
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------






2주차. 세계수면의날 기념, 이브자리 인기상품 제안전

 퓨토 매커세트 Q 375,000	 소마 매커세트 Q(패드 포함) 450,000	 드왈렛 매커세트 Q 410,000	 버블잭 매커세트 Q 235,000	 니시가와 어깨용베개 (38×56cm) 75,000
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3주차. 혼수/예단 캠페인, 혼수예단에 꼭 필요한 속통 꿀잠 패키지

 아웃라스트 코튼 이불속 Q (205×235cm, 1.2kg) 185,000	 울트라 바디핏 이불속 Q (205×235cm, 1.2kg) 180,000	 프레시 울트라 삼단요 Q (135×205cm) 135,000	 레이언 베개 L (50×70cm) 55,000	 프레시 메모리 베개 L (50×70cm) 55,000
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4주차. 혼수/예단 캠페인, 2015 S/S 이브자리 혼수예단 대공개

 봉황지 매커세트 Q 1,100,000	 골드림 매커세트 Q 880,000	 그라치아 매커세트 Q 460,000	 뉴아쥬 매커세트 Q 475,000	 화인스무스 (미니파이프, 70×43cm) 170,000
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

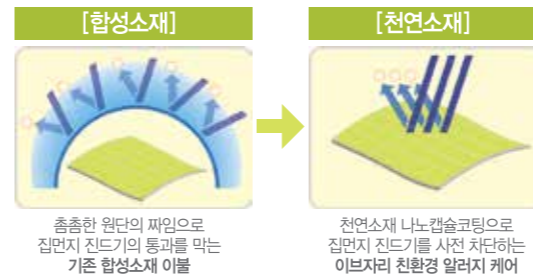
5주차. 혼수/예단 캠페인, 2015 S/S 이브자리 혼수예단 대공개

 참고는 한실이불요세트 D 890,000	 더함 한실이불요세트 D 750,000	 비채나 한실이불요세트 D 750,000	 예랑 한실이불요세트 D 720,000	 화인스무스 (메일, 70×43cm) 170,000
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2014 한국산업의 브랜드파워
홈패션부문 1위 이브자리



천연성분 피톤치드와 시트로넬라를 나노 캡슐 코팅한
이브자리 친환경 알러지 케어



● 각종 알러지 질환의 원인인 집먼지 진드기는 이불에 주로 살죠
● 그래서 이브자리는 촘촘한 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 집자리를 건강하게 유지할 수 있도록 [신혼 숙면 프로젝트]를 시작합니다