

Good Morning Good Bedding

Health & Lifestyle Magazine

vol.106
April 2015

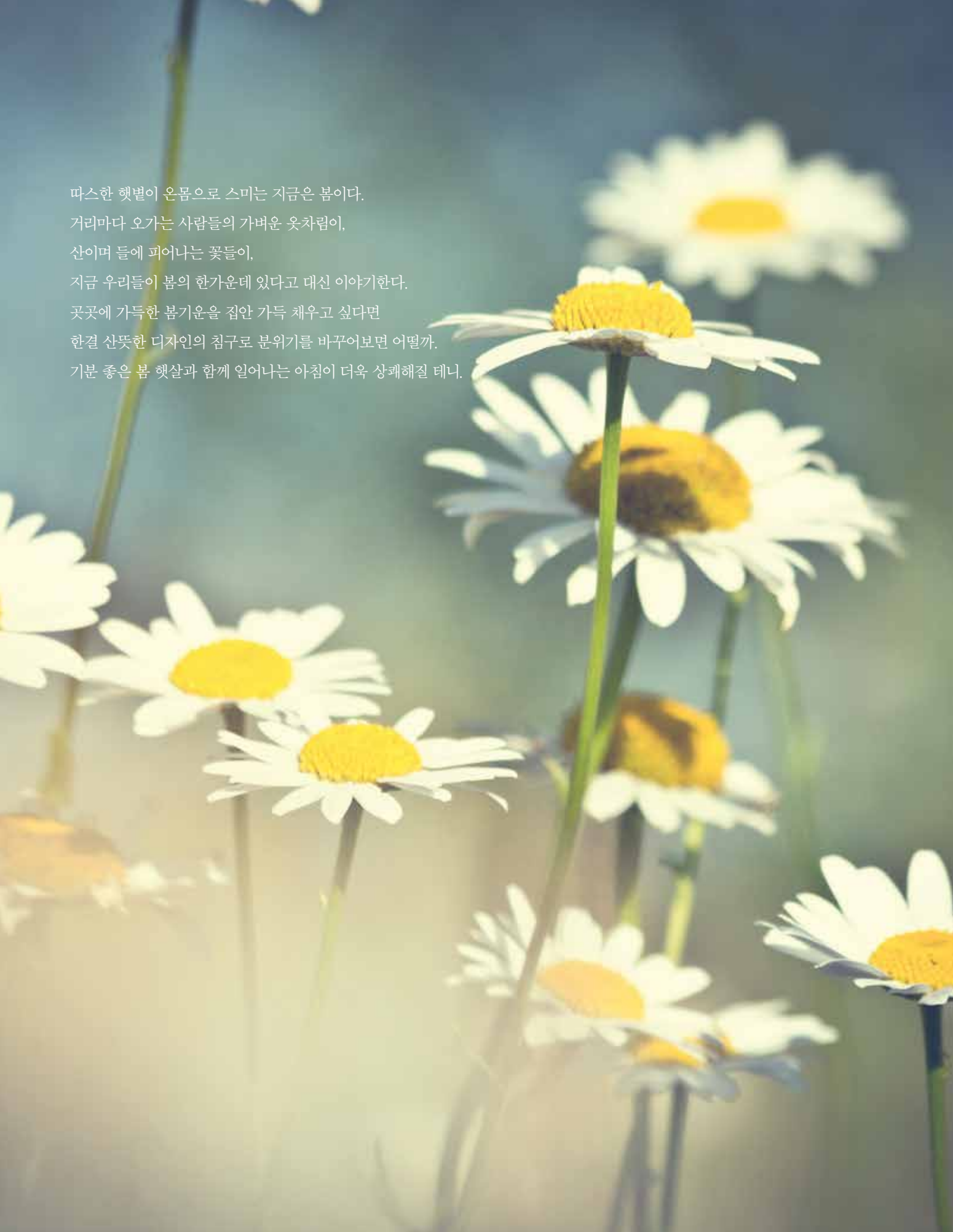
이브자리
동아 마라톤을 달리다
p.28

이달의 굿베딩 p.04
피톤치드로 쾌적하게 p.16
기분 좋은 만남 - 이브자리 응두점
김영란 점장 p.18
봄철 황사 대비 건강 상식 p.38
숙면을 부르는 데일리 테라피 p.48

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

₩350,000

따스한 햇볕이 온몸으로 스미는 지금은 봄이다.
거리마다 오가는 사람들의 가벼운 옷차림이,
산이며 들에 피어나는 꽃들이,
지금 우리들이 봄의 한가운데 있다고 대신 이야기한다.
곳곳에 가득한 봄기운을 집안 가득 채우고 싶다면
한결 산뜻한 디자인의 침구로 분위기를 바꾸어보면 어떨까.
기분 좋은 봄 햇살과 함께 일어나는 아침이 더욱 상쾌해질 테니.



부드러운 수면을 위한
키싱
기하학적인 모티브와 애니멀 스킨의 형태를
모던하게 재해석한 디자인으로 심플하면서도
세련된 분위기를 연출할 수 있습니다.
수분조절 능력이 뛰어난 친환경 소재인 텐셀은
우수한 통기성과 뛰어난 흡습성으로 쾌적한
수면 환경을 제공합니다.

키싱
매트리스커버세트 Q
매트리스커버+누비이블커버+
베개커버 L 2장+코디베개커버

₩550,000

Contents

<p>Good Bedding Good Sleep</p> <hr/> <p>04 Good Bedding 이달의 추천 상품</p> <p>12 인사이드 우모</p> <p>14 슬립앤슬립 나만의 맞춤 이불 소재 선택하기</p> <p>16 소품의 재발견 편백나무 베개</p> <p>17 생활 속 마케팅 향기 마케팅</p> <p>18 기분 좋은 만남 이브자리 용두점 김영란 점장</p> <p>22 New Open 신규&리뉴얼 대리점</p> <p>24 Atrian HEIMa New Collection</p> <p>26 On Air 드라마 속 이브자리</p> <p>28 Issue 이브자리 주요 소식</p>	<p>Good Health Good Life</p> <hr/> <p>34 Healthy Life 탁구에서 찾은 가족의 건강, 행복, 웃음</p> <p>38 Dr. evezary 알레르기성 비염, 이렇게 예방하세요</p> <p>40 Super Recipe 만능 건강식품 양파, 다양한 방식으로 만들어 먹을 수 있다</p> <p>42 Interior 소풍, Home Picnic</p> <p>46 예술과 통하다 60's New Vison</p> <p>48 쾌면 테라피 숙면을 부르는 데일리 테라피</p> <p>* 특별부록(뒤표지) 이달의 전략 상품과 POP를 뜯어내어 활용하세요!</p>
---	--



Good Morning, Good Bedding

vol.106 April 2015

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

발행일 2015년 3월 31일 발행 (통권 제106호 4월호) **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

자연을 담은 그린테라피 힐링침구 이즈웰

싱그러운 그린 테라피 웰빙침구

지친 일상 속에서 자연을 연상시키는 싱그러운 그린 테라피를 통해 휴식을 얻고 싶은 고객을 위한 웰빙소재의 상품입니다.

저자극 친환경 소재 모달

모달은 특유의 부드러움으로 피부 자극을 최소화한 친환경 소재로, 피부가 예민한 고객이 사용하기 좋습니다. 잦은 세탁 후에도 선명한 색상과 부드러운 촉감이 오래도록 유지되어 언제나 변함 없는 컬러감과 부드러움을 느낄 수 있습니다.

상품정보

소재 40수 면모달
 색상 그린
 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

이즈웰 여름 이불

천연 소재인 대나무 리플 소재로 건강한 수면을 선물합니다

대나무는 부드럽고 수분 흡수력이 뛰어나며 항균성, 방취성을 지닌 천연 소재입니다. 대나무를 소재로 한 대나무 리플은 통기성이 좋고 발열 기능이 뛰어나 수면 시 몸에서 나는 열을 식혀주어 시원한 느낌을 선사합니다. 무더운 여름, 더위 때문에 쉽게 잠들지 못하는 고객에게 추천합니다.

이즈웰(대나무리플) 3점세트 SS + 여름이불 S

이즈웰
 매트리스커버세트 Q
 매트리스커버 Q+누비이불커버 Q+
 베개커버 L 2장
 ₩345,000

01·02

01 이즈웰 침대커버세트 Q(침대커버+누비이불커버+베개커버 L 2장) 420,000 **02 이즈웰 매트리스커버세트 Q** (매트리스커버+누비이불커버+베개커버 L 2장) 345,000 **03 이즈웰 패드 Q** 105,000 **04 이즈웰 베개커버 L** 17,000



03

04

01·02

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

₩ 410,000

100% 천연양모 웰빙침구 마쥬

뽁뽁송 쾌적한 수면 웰빙침구
편안한 느낌을 주는 젊은 감성의 모던한 디자인의 웰빙침구로, 보온성 뿐만 아니라 흡습성과 수분 발산성이 탁월합니다. 고밀도 원단을 사용하여 양모의 기능을 좀 더 부드럽게 사용할 수 있어 기분 좋은 수면 환경을 만들어 줍니다.

호주 양모협회가 인증한 골드올마크
골드올마크는 호주 양모협회에서 인증한 상품에만 발급됩니다. 이브자리 양모상품은 호주 양모협회에서 인증한 양질의 양모만을 사용합니다.

상품정보
소재 면 60수 고밀도 사틴(울프루프가공)
색상 코랄
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/코디 L



마쥬 여름 이불
아기 피부처럼 부드러운 촉감의 아사워싱
통풍이 잘 되어 수면 시 시원한 느낌을 주는 아사면에 한 번 더 워싱 처리하여 더욱 부드러운 아사 워싱을 적용했습니다. 가볍고 부드러운 촉감의 소재로 평소 피부가 민감한 고객에게 추천합니다.

마쥬(워싱) 3점세트 SS + 여름이불 S

01 마쥬 침대커버세트 Q(침대커버+누비이불커버+베개커버 L 2장) 485,000
02 마쥬 매트리스커버세트 Q(매트리스커버+누비이불커버+베개커버 L 2장) 410,000
03 마쥬 패드 Q 130,000 **04 마쥬 베개커버 L** 25,000

마쥬 아사워싱

북유럽 감성을 담은 세련된 침구 러스트

북유럽 감성을 담은 모던한 디자인

심플하면서도 모던한 디자인과 도시적인 그레이 컬러의 조합으로 세련된 분위기를 연출해 줍니다.

저자극 친환경 소재 모달

모달은 특유의 부드러움으로 피부 자극을 최소화한 친환경 소재로, 피부가 예민한 고객이 사용하기 좋습니다. 잦은 세탁 후에도 선명한 색상과 부드러운 촉감이 오래도록 유지되어 언제나 변함 없는 컬러감과 부드러움을 느낄 수 있습니다.

상품정보

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

러스트 여름 이불

바람이 솔솔 부는 듯한 시원함이 느껴지는 인견위싱

고온다습한 열대야 속에 쾌면을 도와줄 여름 이불의 대표 소재 인견을 위싱가공하여 부드럽고 위생적입니다. 인견은 천연 목재 펄프에서 추출한 재생 섬유로 몸에 들러 붙지 않아 수면 시 땀을 많이 흘리는 고객에게 추천합니다.

러스트(인견위싱) 3점세트 SS + 여름이불 S

- 01 러스트 침대커버세트 Q**(침대커버+누비이불커버+베개커버 L 2장) 425,000
- 02 러스트 매트리스커버세트 Q**(매트리스커버+누비이불커버+베개커버 L 2장) 350,000
- 03 러스트 패드 Q** 110,000
- 04 러스트 베개커버 L** 17,000



러스트
매트리스커버세트 Q
매트리스커버 Q+누비이불커버 Q+베개커버 L 2장
₩350,000

01·02



01
덴마크구스 이불속 Q
205×235cm(640g)
₩ 430,000

입체퀼팅 Baffle construction

600g 이상의 이불 및 베드류 봉제 방식을 적용했습니다. 원단 사이에 벽을 세워 입체적인 공간을 만들어내는 특수퀼팅으로 우모의 장점인 복원력과 벌키성을 살려주고, 우모가 새어 나오는 것을 방지하고 보온력을 높여 제품의 품질을 한층 향상시켰습니다.



깃털의 엄격한 고온·살균 세척 과정을 거쳤으며, 커버지와 우모(충진물)의 유해성분에 대한 안전성 검사를 통과한 수입 상품입니다.



충진물

이브자리
EVEZARI



경량성
(가벼움)



보온성
(체온유지)



드레이프성
(유연성)



수분발산성
(쾌적함)



벌키성
(복원성)



다운프루프
가공



02
젠들드림 베개속 L
50×70cm(850g)
₩ 50,000



01 덴마크구스 이불속

S 165×215cm(470g) 330,000
Q 205×235cm(640g) 430,000

소재 : 커버-면 100%,
충진물 - Goose Down 90% + Goose Feather 10%
덴마크에서 만들어진 Goose Down 함량 90%의 구스 이불속으로 겹커버는 면 60수 다운프루프 가공 원단을 사용해 구스 천연의 통기성을 더욱 살렸습니다. 고온에서 살균처리된 우모를 사용, 커버와 우모의 유해성분에 대한 안전성 검사를 통과한 상품입니다. 맑은 날 그늘에서 바람 목욕을 자주 해주면 더욱 좋습니다.



02 젠들드림 베개속

L 50×70cm(850g) 50,000

소재 : 커버-면 100%, 충진물 - Goose Feather 100%(650g) + Poly 100%(200g)

경추 지지력이 좋은 우모의 깃털로 이루어진 충진물을 감싸고 있는 저데니아솜의 부드러움과 우모의 포근함까지 느낄 수 있는 3중 구조의 우모베개입니다. 호텔침구 느낌의 베개 속통을 찾는 고객에게 추천합니다.



light, warm, comfortable, cozy down & feather

우모



우모란 무엇일까? 물에서 사는 조류 깃털(Feather)에서 비롯한 이름이 바로 우모. 대표적인 우모가 바로 사람들이 익히 아는 ‘거위털’과 ‘오리털’이다. 약 100년 전, 미국과 중국·대만·폴란드·헝가리·체코슬로바키아·프랑스 등지에서 고기는 식용으로 사용하고 깃털은 가구용 충전재로 활용한 것이 우모의 시초다.

우모의 특성

부드럽고 폭신한 특성을 지닌 우모는 이불이나 베개, 야외용 침낭과 같은 침구용으로 주로 활용되어 왔다. 우모의 대표적인 특성인 보온성과 부피감에 영향을 주는 요인이 바로 솜털(Down Cluster)의 혼입량과 크기이다. 당연히 다운(Down)의 함량이 높을수록 보온성과 부피감이 좋아지며, 다운 볼(Down Ball)의 크기가 크고 밀도가 높을수록 두 가지 기능이 더욱 우수해진다. 깃털은 주로 지지력을 주는 데 사용된다. 그래서 보온성과 부피감이 필요한 이불에는 다운 함량을 높이고, 지지력을 필요로 하는 베개나 매트에는 깃털의 함량을 높여 사용한다.

- 1. **가벼움** 다운 1개의 중량은 약 0.001g~0.002g으로 눈보다 가볍다.
- 2. **따뜻함** 체온을 따뜻하게 관리할 수 있게 해 약 90%의 보온성을 유지해준다.
- 3. **쾌적함** 땀과 습기 등을 흡수하고 방출하는 역할을 동시에 가지고 있다.
- 4. **포근함** 몇 번을 접어도 곧 회복되는 순간 회복성(瞬間回復性)이 97% 이상이다.

우모는 숨을 쉬는 천연소재이므로 세탁 후 습기가 남아 있거나 습한 곳에서 보관할 경우 우모 특유의 냄새가 날 수 있으며, 부피감도 줄어 들 수 있다. 사용할 때 뿐만 아니라 보관 중에도 자주 건조해주고 통기해주면 컨디션을 잘 유지할 수 있다.

거위털와 오리털의 차이

구스다운(Goose Down)이 덕다운(Duck Down)보다 고가로 판매되는 이유는 뭘까? 거위가 오리보다 몸집이 크기 때문에 거위에서 채취한 솜털이 오리에서 채취한 솜털보다 크고 부피감이 우수하기 때문이다.

우수한 우모 산지

폴란드나 헝가리, 시베리아 등을 비롯한 북유럽산 우모의 품질은 세계 최고를 자랑한다. 그 까닭은 발트해에서 불어오는 해풍은 세계에서 가장 춥기 때문이다. 실제로 다운벨트라 불리는 북위 45°~53° 주변에서 서식 또는 사육하는 수조류들은 찬바람과 동절기가 긴 환경에 의해 털이 더욱 발달해있다.

우모 이불 선택법

1. 추운 지방의 우모일수록 보온성이 우수하다.(볼이 클수록 GOOD!)

현재 우모이불의 품질은 우모 그 자체의 품질에 좌우되고 있다. 한랭지에서 서식 또는 사육하는 수조류일수록 다운 볼이 크고 우모가 많이 발달되어 있는데 폴란드, 헝가리 등 동구제국은 십자군때부터 이불로 사용되어 온 역사가 있어 양질의 원모를 생산하는 대표적인 원산국이다.


2. 가공법(기술력)에 따른 품질의 차이

세정과정과 멸균과정의 기술력에 따라 다운의 형태 유지, 냄새, 알러지 반응 유무가 결정된다.

3. 각 아이템에 맞는 Down과 Feather의 함량

우모이불은 다운의 함량이 높을수록 고급 제품으로 분류되고 베개나 요는 지지성이 떨어지므로 Down과 Feather를 적절한 비율로 혼합해 제작한다.

4. 우모의 장점을 극대화 할 수 있는 커버의 종류

가볍고 부드러운 촉감과 쾌적함 등 우모의 장점을 극대화하는 커버를 사용해야한다. 우모의 털빠짐을 최소화 할 수 있는 커버, 부피감을 높여주는 입체 킨팅 커버 등이 있다. 사용된 커버에 따라 우모 이불의 품질이 결정되기도 한다. 

healthy material for my bedding

건강하고 쾌적한 수면을 위한 나만의 맞춤 이불 소재 선택하기



이불을 선택할 때 고려할 기능 5가지



체온을 잘 유지시켜주는 **보온성**



자면서 흘리는 땀을 흡수해주는 **흡습성**



흡수한 땀을 빨리 배출해주는 **발산성**



수면 중 뒤척일 때도 몸이 편안한 **경량성**



몸과 이불이 하나된 듯 포근하게 느껴지는 **드레이프성**

계절에 맞는 이불 소재



추위를 많이 탄다면?

Solution! 보온성이 탁월한 **‘우모’**

우모의 가슴털 함량이 높은 이불일수록 보온성이 높다. 만져봤을 때 포근하고 폭신한 느낌을 준다. 우모는 이불 밖의 차거나 더운 공기로부터 천연 에어커튼 역할을 하여, 체온에 영향을 받지 않게 한다. 경량성이 높아 가볍다. 또한 부드럽고 유연한 드레이프성이 좋아 신체를 포근하게 감싸주어 숙면을 돕는다.

땀을 많이 흘린다면?

Solution! 수분의 흡발산성이 좋은 **‘양모’**

땀의 흡수와 발수 능력이 탁월해 항상 뽕뽕뽕한 느낌을 받을 수 있다. 만졌을 때 뽕뽕하지 않은 이불을 선택한다.



아토피나 알러지가 있다면?

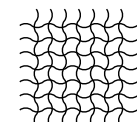
Solution! 피부에 자극이 적은 **‘친환경 소재’** 또는 **‘항균 소재’**

유칼립투스 나무를 원료로 한 텐셀과 너도밤나무가 원료인 모달은 인체에 무해하고 피부 자극을 최소화한 친환경 소재다. 항균 폴리솜은 세탁이 용이하고, 세균 번식과 진드기 예방 효과가 뛰어나 위생적으로 사용할 수 있다.

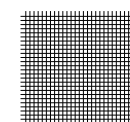


계절에 맞는 이불 소재

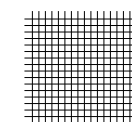
여름에 어울리는 이불



땀 흡수가 잘되는 **면 리플 소재**



촉감이 시원한 **인견 소재**



통기성이 좋고 땀 흡수에 탁월한 **마 소재**

겨울에 어울리는 이불



천연소재 중 가장 보온성이 뛰어난 **거위털 소재**

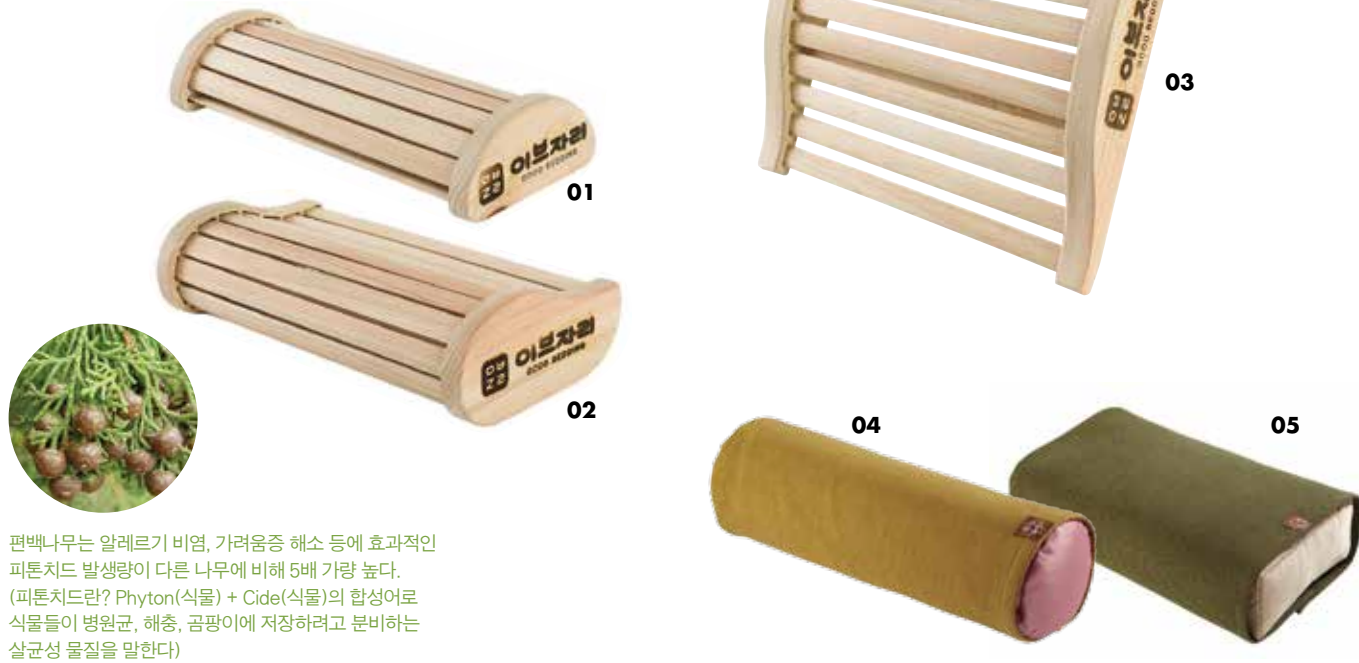


34~36℃ 사이 적정 온도를 일정하게 유지해주는 **아웃라스트 소재**

산림욕 효과로 누리는 쾌적한 수면

4월. 편백나무 베개

봄마다 찾아오는 반갑지 않은 손님이 있다. 바로 황사다. 봄철 황사에 맞서 건강을 유지하려면 어떤 준비를 해야 할까? 기본적으로 개인의 위생 관리를 철저히 하는 것이 원칙이지만, 그만큼 중요한 것이 집안의 환경 관리다. 이브자리에서는 봄철 황사로 인한 피부트러블을 예방하는 데 도움을 주는 편백나무베개를 준비했다. 아토피 개선과 피로회복 등에 효과가 좋은 편백나무베개는 피톤치드에 의한 산림욕 효과까지 얻을 수 있는 아이템. 4월에는 편백나무베개로 건강한 수면을 취해보자.



편백나무는 알레르기 비염, 가려움증 해소 등에 효과적인 피톤치드 발생량이 다른 나무에 비해 5배 가량 높다. (피톤치드란? Phyton(식물) + Cide(식물)의 합성어로 식물들이 병원균, 해충, 곰팡이에 저장하려고 분비하는 살균성 물질을 말한다)

- 01**
편백 목침
50,000(5.5×12.5×30cm)
53,000(6×13×30cm)
55,000(7×15×30cm)
편백 100%
- 02**
편백 경추목침
58,000(6×14×30cm)
60,000(7×15×30cm)
편백 100%
- 03**
편백 등받이
60,000(5×34×37cm)
편백 100%
- 04**
단 원형베개
35,000(38×지름10cm)
면 65% + 폴리에스터 35%
(숯침, 편백슬라이스)
퍼플/실버/브라운/그린/진그린/
아이보리(겉커버 기준)
- 05**
단 사각베개
40,000(38×18×7cm)
면 65% + 폴리에스터 35%
(숯침, 편백슬라이스)
퍼플/실버/브라운/그린/진그린/
아이보리(겉커버 기준)

사람들의 마음을 매혹시키는 기분 좋은 향기

사람의 오감 중 가장 오랫동안 뇌리에 남는 감각은 후각이라고 한다. 좋은 체취를 갖기 위해 향수를 뿌리는 까닭도 향기가 사람들에게 색다른 느낌을 전한다는 것을 알았기 때문일 터. 오래 전부터 인류는 사물의 냄새로 '좋은 것'과 '나쁜 것'을 구별해왔다. 신선한 과일에서는 좋은 향이 났고, 상한 음식에서는 나쁜 냄새가 났기 때문. 어쩌면 향기가 마케팅의 한 요소로 들어온 것은 우연이 아니라 필연이 아닐까?

구매 의욕을 자극하는 향기



똑같은 조건의 중고차가 두 대 있다. 그런데 중고차 딜러가 한 차에는 가죽 냄새가 나는 방향제를 뿌리고, 다른 한 차는 원래 냄새 그대로 두었다. 고객은 어떤 자동차에 더 끌릴까? 일반적으로 새 차를 사면 차 안에서 가죽 냄새가 난다. 이러한 후각의 경험이 소비자에게 연상 작용을 일으켜 구매 의욕을 높인다. 이 같은 사례는 향기 마케팅이 무엇인지 쉽게 이해할 수 있게 한다. 더 쉬운 예를 들어보자. 길을 지나가다 어디선가 풍겨오는 빵 냄새에 이끌려 빵집에 들어가 빵을 구입해본 경험은 더욱 많을 것이다. 이처럼 향기 마케팅은 특정한 장소에 제품 혹은 브랜드와 어울리는 향기가 나게 하는 것이다.

향기로 좌우되는 매출의 기대 효과



물론 물건을 구매할 때 브랜드 인지도나 제품의 품질 여부를 고려하지 않는 소비자는 없다. 하지만 모든 소비자가 합리적인 비교와 판단만으로 제품 구매를 결정하는 것은 아니다. 가끔은 감성적인 자극이 소비자들에게 더욱 설득력 있게 다가오기도 한다. 일례로 워싱턴대 경영학과의 한 교수가 향기와 쇼핑의 상관 관계를 연구해 발표한 적이 있다. 그는 의류 매장에 여성복과 남성복을 반반씩 전시하고, 약 2주에 걸쳐 두 가지 향기를 매장에서 나게 했다. 그 결과 여성스러운 느낌의 바닐라 향기를 뿌렸을 때에는 여성복 판매율이 높았고, 남성적인 로즈 모로코 향기를 뿌렸을 때에는 남성복 판매가 높았다.

좋은 향기에 취하는 사람들



향기마케팅의 시초는 1949년 일본의 비누회사인 미쓰와사로 알려져 있다. 제품의 특징이 드러난 향료를 종이에 사용해 신문에서 맡을 수 있게 한 것. 이후 1990년대 유럽 등지에서 아로마테라피가 붐을 일으키면서 특정 향기를 통해 판매를 촉진하려는 시도인 향기 마케팅이 널리 알려지기 시작했다. 한편으로 향기 마케팅은 향기와 브랜드를 연관하는 것뿐만 아니라, 좋은 향기 그 자체로 소비자를 매혹하는 방법과도 연계된다. 매장 분위기를 좋게 하려는 경영주의 노력을 넘어, 일상생활에서 자신이 머무는 공간을 더욱 향기롭게 연출하고 싶은 심리가 반영된 것이다.

이성보다 먼저 감성을 건드리다



후각은 사람의 오감 중에서 가장 감성에 민감하다. 실제로 후각의 경험은 냄새를 느끼는 것으로 그치지 않고, 그 냄새와 관련한 상황까지 떠올리게 한다. 예를 들어 된장찌개 냄새를 맡고 어머니가 차려준 집 밥을 떠올리는 식이다. 빵 냄새처럼 냄새가 곧 제품을 연상시키는 방법은 고객의 행동을 즉각적으로 유발한다는 장점이 있다. 그러나 보편성이 강해 해당 브랜드의 정체성을 부각시키는 데에는 한계로 작용한다. 그래서 최근에는 많은 브랜드가 자신들만의 고유한 정체성을 구축하기 위해 매장마다 특정 향기가 나게 하기도 한다. 🍷



건강한 열정으로 미래를 향해 달리다

이브자리 용두점 김영란 점장

서울 동대문구청과 제기동 약재시장 사이에 자리한 이브자리 용두점. 한 자리에서 10년 가까이 운영한 전통 있는 매장이지만, 실내에 들어서니 새로 오픈한 매장처럼 구석구석이 잘 정비되어 있다. 이곳 매장의 첫인상은 다름 아닌 '친근함'. 처음 만나는 이에게도 오래 알고 지낸 사이처럼 환한 미소를 전해주는 김영란 점장. 남편인 김병훈 점장과 함께 매장을 운영하며 이브자리의 가치를 널리 알리고 있는 그녀로부터 이브자리 용두점의 이모저모를 들어보았다.

반갑습니다. 단골 고객을 만난 것처럼 반갑게 맞이해주셔서 감사합니다. 매장 분위기가 매우 화기애애하게 느껴집니다. 이브자리 용두점을 소개해 주신다면요. 인근 마트 안에서 1년 6개월 정도 있다가 현재 위치에서 8년째 고객을 만나고 있습니다. 오픈할 때부터 남편인 김병훈 점장과 저 그리고 근무하는 팀장님까지 10년째 팀워크를 맞추어가고 있어요. 덕분에 가족 같은 분위기로 일하고 있습니다.

이브자리 매장을 운영하겠다고 결심한 계기가 있으셨는지요. 김병훈 점장이 다른 업계에서 직장 생활을 하다 다소 뒤늦게 이브자리에 입사했어요. SC로 일하면서 자연스럽게 많은 매장을 둘러 보게 되었고, 부부가 함께 이브자리 매장을 운영하며 안정적으로 노후를 준비하는 모습에 깊은 인상을 받았다고 합니다. 저 역시 오랫동안 다양한 업계에서 판매 업무를 맡으며 노하우를 쌓아온 터라 이브자리 매장 운영에 함께 참여하게 되었습니다.

이브자리 전문가와 제품 판매 전문가가 함께 만났으니 시너지가 높을 것 같습니다. 이브자리 용두점만의 운영 전략이 따로 있을까요? 사실 매장을 효율적으로 운영하려면 판매에만 집중해서는 안 되거든요. 그래서 우리 매장에서는 업무 분담을 확실히 하고 있어요. 저는 고객 관리와 판매를 맡고, 김병훈 점장은 재고 관리와 포장 등을 담당합니다.

10년째 매장을 운영하면서 쌓은 이브자리 용두점만의 노하우도 있을 것 같은데요. 몇 가지 소개해주세요.

우선은 이 지역에 적합한 제품을 선별하는 데 주력해요. 백화점이나 패션 매장에도 자주 들러 최근 트렌드에 대해서도 공부합니다. 요즘 유행하는 컬러나 패턴 등에 대해서 알 수 있으니까요. 분야는 다르지만 한 사람의 고객으로서 판매 서비스를 받다 보면 우리 매장에도 적용할 부분들이 보이기도 합니다. 또한 전반적인 구성에도 신경을 쓰고 있습니다. 사실 베개 커버 하나를 사러 들어온 고객도 매장 안에서 다른 제품을 보시거든요. 판매율이 높은 제품만 진열했다고 해서 그 제품이 항상 잘 나가는 건 아니에요. 다른 제품을 함께 진열해 비교 효과도 느낄 수 있게 합니다.

분야는 다르지만 한 사람의 고객으로서 판매 서비스를 받다 보면 우리 매장에도 적용할 부분들이 보이기도 합니다.



매장을 운영하면서 느낀 이브자리만의 강점이 있다면 무엇인가요?

앤티크부터 모던, 엘레강스, 믹스앤매치, 한식, 키즈, 속통에 이르기까지 매장 여건만 따라준다면 얼마든지 공간을 채울 수 있는 다양한 구성이 있다는 것은 큰 장점이지요. 그리고 우리 매장은 품질 CNP 활동에 참여하고 있는데요. CNP는 대리점이 실제 매장을 운영하며 쌓은 산지식과 체험을 본사에 전달하고, 본사에서 그에 관한 피드백을 주어 서로 윈윈할 수 있는 좋은 제도입니다. 현재 12개 이상의 CNP가 활발하게 운영되고 있는 만큼, 많은 점장님들이 CNP 활동에 관심을 가져주시면 좋겠습니다.

김영란 점장님의 경우, 지난 3월에 열린 동아마라톤대회 이브자리 여자부 가운데 1등을 하셨다고 들었어요. 축하 드립니다. 마라톤대회에는 언제부터 참여하셨나요?

2005년에 매장을 오픈하고 이듬해 3월에 동아마라톤대회가 열렸어요. 그때는 이브자리 직원들을 응원하러 현장에 나갔죠. 그런데 마라톤을 하는 이브자리인들의 모습을 보는데 제 가슴이 다 뛰는 거예요. 대리점에서도 참여할 수 있다고 해서 일주일에 한 번씩 연습 현장에 찾아가 대회 준비를 했고, 2년 후 5시간 10분 기록으로 첫 완주를 했습니다. 그때부터 지금까지 8년째 마라톤을 하고 있어요.

이브자리를 통해 활기찬 인생 2기를 열어가는 것 같아 기분이 좋습니다. 앞으로의 계획이나 목표가 있다면 한 마디 부탁 드립니다.

마라톤의 경우, 이브자리 매장을 하지 않았다면 평생 하지 않았을 도전이었습니다. 이브자리를 만나서 인생이 완전히 달라졌어요. 앞으로 꾸준히 기록을 경신해 보스톤마라톤대회에 출전하고 싶습니다. 매장과 관련해서는 오늘보다 더 나은 내일을 만들어가는 것이 계획입니다.

고객들 한 분, 한 분이 이브자리 용두점을 기억할 수 있도록 하는 것이 목표예요. 실제로 우리 매장은 재구매율이 높고, 재방문율도 높습니다. 올해는 느낌이 좋습니다. 🍀

김영란 점장이 말하는 이브자리 용두점의 BEST 3

오딘

“알리지 케어 상품인데다 북유럽풍 디자인이라 새봄에 추천하고 싶은 상품입니다. 흰색 바탕에 그레이와 옐로우 컬러가 섞여 있어서 남녀 구분 없이 젊은 계층에게 인기가 많아요. 우리 매장에서는 특히 판매율이 높은 상품이에요.”

마쥬

“혼수와 예단을 겸할 수 있는 상품입니다. 신부가 혼수로 장만해도 좋지만, 신세대 부모님들에게 예단으로 드리기에 괜찮아요.”

퓨토

“20대부터 50대까지 세대를 가리지 않고 인기가 좋은 상품입니다. 요즘은 50대 이상도 젊은 감각이 살아 있는 디자인을 선호합니다. 이불도 마찬가지로요. 실링 60대라고 해서 원숙한 스타일을 좋아하진 않거든요. 이제는 자기 나이보다 최소 10년 정도 젊은 디자인과 컬러를 찾습니다. 판매 전략도 그렇게 세우고 있고요.”



GRAND OPENING!

신규 대리점, 새단장 대리점을 소개합니다



이브자리 신규

이브자리 포항양덕점

주변의 큰 상업지구와 대로변에 인접해 있는 포항양덕점은, 깔끔한 파사드와 더불어 깔끔하고 정돈된 내부로 새 고객을 맞을 준비를 하고 있습니다. 앞으로 큰 성장이 기대되는 매장입니다.

경상북도 포항시 북구 천마로 40



이브자리 리뉴얼

이브자리 영천점

기존의 매장에서 옆 점포를 확장해 오픈한 영천점이 산뜻한 인테리어와 간판으로 리뉴얼했습니다. 유동인구가 많은 시장 내에 위치하여 기존 보유 고객과 더불어 큰 매출이 기대되는 매장입니다.

경상북도 영천시 시장로 68-1



슬립앤슬립 코디센 신규

SLEEP & SLEEP 평택점

슬립앤슬립 코디센 최초의 로드샵 매장으로, 샵인샵의 모습으로만 선보였던 S&S를 더 넓고 쾌적하게 오픈했습니다. 또한 기존 이브자리 매장을 운영하던 대리점 사장님의 경험을 살려 지역 내 큰 성장이 기대되는 매장입니다.

경기도 평택시 중앙로 86



HEIMa NEW COLLECTION

rational design

2015 S/S 헤이마 컨셉은 실용적이고 합리적 디자인을 추구하는 스칸디나비아의 젊은 감성을 더한 정돈되고 세련된 디자인을 제안합니다. 깔끔한 고급 소재의 호텔 베딩 컨셉과 간결하며 과감한 반전을 보여주는 컨셉, 에스닉 모티브와 재해석된 트라이벌 모티브로 은은하고 섬세한 감각을 표현한 컨셉 등으로 2015 S/S 컬렉션을 선보입니다. 각 컨셉의 특성이 더욱 돋보여지는 헤이마만의 감성을 담아 실용적이면서 스마트한 베딩 컬렉션을 제안합니다.



필라

소재 : 40수 모달 70% + 면 30%

북유럽에서 영감을 얻은 육각 별의 기하학적 디자인으로 모던한 그레이 톤이 트렌디한 스타일을 연출합니다. 하단에 지퍼가 숨겨져 있어 양면으로 사용 가능하며 뒷면의 차분한 컬러감이 돋보이는 실용적인 베딩입니다.



style 01.



나디아

소재 : 40수 모달 80% + 면 20% 선염 삼브레이 자카드

모던하면서 단정한 모티브를 자카드로 제작하였으며 원단의 내추럴한 컬러감과 부드러운 터치감을 더한 고급스러운 제품입니다. 로얄 블루와 골드 컬러가 침대를 더욱 화사하게 연출해주며 지퍼를 밑으로 숨겨 앞뒤 구분없이 사용 가능한 실용적인 베이직 스타일 베딩입니다.



style 02.



배럴

소재 : 40수 모달 70% + 면 30%

모달과 면을 사용한 친환경 소재로 터치감 퀄리티를 높였습니다. 앤티크한 감각의 정교한 모티브로 우아하게 디자인했고 편안한 블루 컬러와 어우러져 어떤 곳에도 잘 어울리는 베딩입니다. 지퍼가 하단 안쪽에 숨겨져 있어 양면형으로 사용 가능하며, 뒷면은 무게감있는 블루 컬러가 돋보입니다.

style 03.

델피아

소재 : 40수 모달 70% + 면 30%

북유럽에서 영감을 얻은 디자인으로 원 모티브를 감각적으로 재구성하여 네이비 컬러와 청해지 블루 컬러의 조화가 어우러져 트렌디한 스타일을 연출할 수 있습니다. 지퍼가 하단 안쪽으로 숨겨져 있어 양면형으로 사용 가능하며 뒷면은 청해지 느낌의 젊은 감성을 느낄 수 있습니다.



반짝반짝 빛나는 드라마 속 이브자리



〈착하지 않은 여자들〉

매주 수-목, 오후 10:00 방송

3대에 걸친 착하지 않은 여자들이 휘청이는 인생을 버티면서 겪는 사랑과 성공, 행복 찾기를 담은 드라마.



뉴트럴

내추럴한 인테리어를 선호하는 고객을 위한 디자인으로, 부드러운 컬러감과 흐르는 듯한 패턴감이 심리적인 안정감을 줍니다. 40수 콤팩트면모달 소재로 모달 특유의 부드러운 터치감과 콤팩트면 소재의 섬세한 느낌을 주며, 천연발효성분을 가공하여 집먼지 진드기의 접근부터 차단한 친환경 알러지케어 상품입니다.



오드리

고급스럽고 우아한 느낌을 찾는 고객을 위한 고급스러운 플라워 디자인으로 면 60수사틴의 소재로 통기성과 흡수성이 좋으며, 체온조절능력이 뛰어나 쾌적한 온도를 유지하는 아웃라스트 솜을 사용하여 기능성을 높인 상품입니다.



로제타

진정한 장미부케 패턴이 은은하면서도 순수한 화려함이 느껴지는 디자인으로 여성스럽고 로맨틱한 침실 분위기를 연출합니다. 수분조절 능력과 흡수성, 통기성이 우수한 친환경 면모달 소재로 피부 트러블을 최소화시켜줍니다.



오딘

북유럽풍의 유니크 모던 스타일 디자인으로 심플한 방에 포인트가 되는 이국적인 감성의 상품입니다. 수분조절 능력과 흡수성, 통기성이 우수한 친환경 면모달 소재로 피부 트러블을 최소화시켜줍니다. 모달 특유의 부드러움을 선사하며, 천연발효성분을 가공하여 집먼지 진드기의 접근부터 차단한 친환경 알러지케어 상품입니다.



〈내마음 반짝반짝〉

매주 토-일, 오후 10:00 방송

서민의 딸로 태어난 세 자매가 가진 자들의 횡포 속에서 집안의 복수와 자신의 성공을 위해 살아가는 성장 이야기.



올비아

그린컬러의 식물모티브가 깔끔하고 화사하게 표현되어 싱그러움의 기운을 전해줍니다. 수분조절 능력이 우수한 친환경 면 텐셀과 탁월한 부드러움을 느낄 수 있는 수피마면의 조화로 편안한 수면환경을 만들어줍니다. 또한 천연발효성분을 가공하여 집먼지 진드기의 접근부터 차단한 친환경 알러지케어 상품입니다.



마비스

자연의 감성을 그대로 담은 모던내추럴 디자인으로, 화사한 느낌이 불과 잘 어울립니다. 수분조절 능력과 흡수성, 통기성이 우수한 친환경 면모달 소재로 피부 트러블을 최소화시켜줍니다.



반트

데님의 질감을 사용해 조직적인 입체감이 느껴지는 디자인으로 캐주얼한 느낌과 세련된 감성을 보여줍니다. 수분조절 능력이 우수한 친환경 소재 면 텐셀 사용으로 평소 피부가 민감하거나 건조함이 고민인 고객에게 추천하는 상품입니다.



스타워즈

반짝이는 별들이 펼쳐진 신비로운 우주의 공간을 탐험하는 우주선 패턴으로 모험을 꿈꾸는 우리 아이들의 호기심과 상상력을 자극합니다. 인체에 무해한 천연 성분으로 가공하여 집먼지 진드기의 접근부터 차단한 친환경 알러지케어 상품으로 피부가 약한 우리 아이의 피부트러블을 최소화해 주며 아토피 예방에 효과적입니다.


이브자리 동아 마라톤을 달리다

2015 DONG-A MARATHON SEOUL INTERNATIONAL MARATHON

‘아름답고 건강한 침실문화를 창조한다’는 비전을 지닌 이브자리는 “고객에게 건강을 제공하는 기업답게 임직원 스스로가 건강을 지켜야 한다”는 철학을 갖고 있다. 그러한 신념을 바탕으로 주요 마라톤대회에 출전하고 있는 이브자리. 2015 동아마라톤 서울국제마라톤대회에서도 이브자리 임직원 참가자들의 활약상은 빛났다.



지난 3월 15일에 열린 2015 동아마라톤 서울국제마라톤대회에 이브자리 임직원 100명 이상이 참가했다. 수년간 메이저 마라톤 대회에 지속적으로 출전한 이브자리는 많은 동호회원은 물론 마라톤 대회 주최측에서도 높은 관심의 대상이 되고 있다. 이른 아침, 예상보다 추운 날씨였지만 이브자리 참가자들은 그 동안 연습한 실력을 보여주기 위해 멋진 모습으로 서울 한복판 광화문사거리에 삼삼오오 모여들었다. 이브자리는 ‘이브런’이라는 자체 동호회를 결성해 매주 토요일마다 모두 함께 모여 성실하게 마라톤 출전을 준비해왔다. 또한 처음 참가하는

출전자들 위해 페이스를 맞춰주며 서로를 응원하는 등 여러 면에서 성의를 드러냈다. 마라톤대회는 업무 중에는 왕래하기 어려웠던 다양한 부서의 직원들이 서로 교감하고 화합하는 자리이기도 했다. 한 임직원은 “처음에는 함께 뛰는 것을 쑥스러워하는 사람도 있었지만, 대회 내내 같이 뛰고 이끌어주는 과정에서 애사심과 단결력이 부쩍 높아진 걸 느낀다”는 소감을 전했다. 꾸준하고 성실하게 달려 끝까지 완주하는 ‘마라톤 정신’은 이브자리의 경영철학과도 맞닿아 있다. 앞으로도 이브자리인들의 마라톤 화합이 계속되기를 기대한다. 



이브자리, 9년 연속 친환경 '그린스타' 인증 획득



GREEN STAR

지속적인 친환경·기능성 소재 개발로 소비자 만족도 1위 기록
친환경 알러지케어 등 천연 소재로 건강한 수면 환경 선도



HEALTHY IDEA GREEN STAR




침실문화의 발전을 위해 선도적인 연구 개발을 추진해온 이브자리가 그 공로를 인정 받았다. 소비자 리서치 결과 최고의 친환경 서비스로 한국능률협회인증원이 주관하는 '그린스타' 인증을 9년 연속으로 획득하였다.

'그린스타'란 한국능률협회인증원이 주최하는 친환경 상품에 대한 인증 제도다. 전문가 심사 및 소비자 리서치 결과를 토대로 소비자가 뽑은 친환경 상품을 선정한다. 이번 인증은 총 1만 5천여 명의 소비자를 대상으로 리서치를 진행했다.

침구전문업체 이브자리는 지난 2007년 침구 업계 최초로 그린스타 인증을 획득했으며, 올해로 9년 연속 그린스타 인증을 수상하며 업계 1위 자리를 유지하고 있다. 최근에는 나무에서 추출한 친환경 소재인 텐셀, 모달을 제품에 적용해 부드럽고 위생적인 상품을 꾸준히 선보이고 있다. 이를 통해 아토피나 민감성 피부를 가진

소비자들을 위한 침구를 개발한 점 등이 높은 친환경 요소를 갖춘 것으로 인정 받았다. 지난해에는 침구에 천연 집먼지 진드기 기피 물질인 '시트로넬라'와 '피톤치트'를 가공처리해 집먼지 진드기의 침구류 서식을 원천적으로 차단하는 '알러지케어' 제품을 선보였다. 2015 봄·여름 히트상품 '오딘'과 '퓨토' 또한 친환경 알러지케어 제품으로, 너도밤나무에서 생산된 100% 친환경 섬유인 먼 모달소재를 사용해 흡수성과 통기성이 뛰어나다는 장점이 있다. 이 같은 성과는 이브자리의 친환경 기술력이 제품을 직접 사용하는 고객들과 전문가들에게 인정받았다는

점에서 더욱 의미가 크다. 앞으로도 이브자리는 친환경 침구 시장을 선도하는 기업으로서 고객들에게 건강한 수면 환경을 제공하기 위한 노력을 이어갈 것이다. 한편 이브자리는 8년 연속으로 국내 친환경 인증 제도인 대한민국 로하스 인증을 수상하고 4년 연속 웰빙인증을 수상하는 등 건강한 수면 환경을 선도하는 기업으로 인정받고 있다. 또한 2003년 업계 최초로 설립한 수면환경연구소와 디자인연구소를 통해 이브자리만의 전문적인 R&D 시스템을 구축, 디자인과 소재 및 기능성까지 고려한 건강한 친환경 침구를 생산하고 있다. 



한국산업 브랜드 파워(K-BPI) 홈패션 부문 1위


KOREA BRAND POWER INDEX



한국산업 브랜드파워(K-BPI) 홈패션 부문에서 이브자리가 지난해에 이어 올해도 브랜드파워 1위를 차지했다. 브랜드 인지도에서 최초인지는 물론 비보조인지, 보조인지 등 모든 항목에서 이브자리가 가장 높은 수준으로 나타났다. 브랜드 충성도에서도 이미지와 구입가능성, 선호도 모두 이브자리가 가장 높은 평가를 받았다.

이브자리는 1976년에 설립되어 39년의 역사를 지닌 국내 1위 침실문화 선도기업이다. '아름다운 침실과 건강한 생활창조'를 추구하는 이브자리는 백화점과 대리점, 대형마트를 비롯해 전국 500여 매장을 보유하고 있으며, 연 매출은 2,000억 원에 달한다. 이와 같이 시장에서 압도적인

브랜드 파워와 고객의 충성도로 2년연속 한국산업 브랜드 파워(K-BPI) 홈패션 부문 1위를 차지하였다. 한국 산업의 브랜드파워(K-BPI)는 1999년 국내 최초로 브랜드 진단평가 모델을 개발, 적용한 수상제도로 브랜드 진단평가 제도 중 가장 많은 기업이 참여하고 있다.

2015년 전국을 대상으로 한 조사에서 이브자리는 브랜드 파워 지수(홈패션 부문)에서는 총점 817.5점으로 2위인 까사미아(386.3)에 압도적인 점수차로 높은 평가를 받았다. 이브자리는 2015년에도 대한민국 5천만의 질 좋은 잠을 위해 최선을 다할 것이다. 

Good Health Good Life

Healthy Life

0.23초!

탁구에서 찾은 가족의 건강, 행복, 웃음

Dr. evezary

봄의 불청객 황사 주의보

알레르기성 비염, 이렇게 예방하세요

Super Recipe

만능 건강식품 양파,

다양한 방식으로 만들어 먹을 수 있다

Interior

소풍, Home Picnic

예술과 통하다

60's New Vision

캐면 테라피

미인은 잠꾸러기?

숙면을 부르는 데일리 테라피



온 가족 건강을 위한 운동법

0.23초! 탁구에서 찾은 가족의 건강, 행복, 웃음



가족의 건강을 위해 운동을 하겠다는 다짐을 한다. 하지만 이 다짐은 작심삼일이 되기 일쑤다.

흔히 시도하는 걷기나 달리기, 수영 등은 지루해 금방 싫증 나기 때문이다.

자신에게 맞는 재미있는 운동 종목을 찾아보자. 쉽게 접근할 수 있고 재미와 건강을 얻을 수 있는 운동은 많다.

‘그게 뭘까?’ 가우똥해진다면 우선 ‘탁구’의 문을 두드려 보자.

글. <헬스조선> 권미현 기자

작심 365일이 가능한 운동, 탁구

초창기, 영국에서는 흥미롭게도 남자는 연미복을 입고 여자는 이브닝드레스를 입고 탁구를 쳤다. 탁구공으로는 고무공이나 거미줄 같이 피륙으로 짠 것을 이용했고, 라켓은 나무나 마분지 등을 사용했다. 1898년 셀룰로이드 공을 사용하면서 탁구는 변화했다. 영국의 크로스컨트리 주자였던 제임스 깁(James Gibb)이 미국 여행을 하고 돌아오면서 장난감 셀룰로이드 공을 가지고 왔다. 쇠가죽으로 만든 라켓으로 공을 쳤는데, ‘핑퐁~’ 소리가 난다고 해 ‘핑퐁(Ping-pong)’이라 불렀다. 이것이 근대 탁구의 시작이다.

탁구가 우리나라에 소개된 것은 1924년 일본을 통해서다. 첫 시합은 그 해 1월 경성일일신문사 주최의 핑퐁경기대회였고 이후 급속한 발전을 가져왔다. 세계 정상에 오른 대회는 1973년 4월 제32회 사라예보 세계선수권대회다. 이때 우리나라 여자단체 팀은 우리나라 구기 종목 최초로 세계 정상에 오르는 쾌거를 맛봤다. 이처럼 국제 경기에서 두각을 나타낸 선수들을 시작으로 탁구에 대한 국민의 관심이 증가했다.

탁구는 저비용·고효율 운동이다. 근처 탁구장을 찾으면 운동복과 운동화를 착용하고, 탁구 라켓과 가벼운 탁구공을 구비해 누구나 칠 수 있다. 탁구는 운동 강도가 세지 않아 남녀노소 누구나 할 수 있으며, 협동심과 민첩성을 길러주고 유산소운동의 효과까지 탁월하다.

또한 근력, 순발력, 반응시간, 감각의 예민성, 유연성, 지구력 집중력이 향상되며 인체 각 기관이 함께 작용해 온몸이 건강해진다. 새해 건강을 지키는 일환으로 탁구를 선택한다면 후회 없을 것이다. 작심 365일의 운동으로 탁구만 한 것이 없다.

탁구의 기본, 리듬감 익히기

처음 라켓을 쥐면 공 튀기기를 해보자. 라켓을 수평으로 쥐고 팔의 각도를 90°로 유지한 채 공을 떨어뜨리지 않고 연속해서 튕긴다. 자신이 생각한 리듬으로 움직이지 않으면서 공 튀기기를 할 수 있다면 벽에 치는 연습에 도전한다. 같은 곳에 같은 리듬으로 칠 수 있게 연습하는 것이 포인트. 라켓을 정확히 휘두르고, 눈으로만 공을 쫓지 말고 목을 돌려 몸 전체로 공을 정확히 본다.

어떤 라켓을 고를까?

펜홀더는 동양 사람에게 익숙하며 펜을 잡듯이 쥐고 한쪽 면만 사용하여 손목의 스냅을 이용해 좀더 섬세하고 정교한 기술이 가능한 라켓이다. 셰이크핸드는 악수하듯 쥐는 라켓으로 양면을 사용하고 약간 둔탁한 느낌이 있다. 국제탁구연맹에서 펜홀더는 동양에 유리하다는 결론을 내렸고, 이에 셰이크핸드 라켓을 광범위하게 사용하게 만들었다. 탁구공 크기는 38mm에서 40mm로 바뀌었고, 무게도 2.5g에서 2.7g으로 변했다. 무거워진 공에 대응도는 셰이크핸드가 뛰어나 최근 90% 이상의 선수들이 사용한다. 아마추어 생활 탁구인들은 자신에게 맞는 라켓을 선택하면 된다. 펜홀더의 경우 고등학생 이상이면 125g, 여자는 이보다 5g 정도 가벼운 것을 선택한다. 라켓에 붙어 있는 고무는 전문 용어로 ‘러버’라 한다. 고무가 돌기로 되어 있으면서 돌출된 것을 ‘핼플(돌출) 러버’라 하고 매끈한 것은 ‘민(평면) 러버’라 한다. 돌출 러버는 전진속공형으로 바로 대처하고 공격을 할 때 좋다. 민러버는 드라이브 전용이다. 크게 상관없지만 처음에 배울 때는 민러버가 좋다. 변화무쌍한 공을 만들 수 있고, 공격에 강한 수준이 되면 핼플 러버로 바꾸는 것이 좋다.



아이에게 탁구를 가르치세요!

탁구는 좌뇌와 우뇌를 골고루 발달시키고 감성까지 키워 주는 운동이다. 0.23초라는 짧은 시간에 자신의 의사를 결정해야 하며, 상대방이 치는 공에 대응해야 한다. 이성과 감성을 모두 개발할 수 있어 탁구에 대한 관심도는 점점 높아지고 있다. 탁구는 순간적인 대처능력을 발휘하는 민첩성과 두뇌회전이 필요하므로 자연스럽게 두뇌발달 감각과 운동능력이 함께 길러진다.

전신 운동에 그만

탁구는 머리를 쓰는 동시에 온몸을 사용한다. 어느 운동처럼 유연성만 좋든지, 하체나 상체만 발달하면 되는 운동이 아니다. 손으로 라켓을 잡고 공을 치면서 발과 허리 등 온몸이 같이 동원돼야 제대로 칠 수 있다. 어느 한 부분이 특정 발달하는 것이 아닌 온몸과 온 감각이 발달한다.

배려하는 마음 배우기

탁구는 개인종목이면서 단체종목이다. 단식과 복식이 모두 가능하다. 상대의 공을 쳐야 하는 것이므로 상대에 따라 나의 대응도 달라져야 한다. 개인전에서는 상대방에 대한 대응력을, 단체전에서는 파트너와의 호흡을 배울 수 있다.

정신건강과 다이어트에 좋아요!

30~40대 주부

탁구는 아이를 키우면서 힘들었던 몸과 마음을 회복하는 최적의 운동이다. 예전의 몸매로 돌아가는 방법이 '의료기술'만 있다고 생각한다면 오산이다. 좀처럼 운동과 친하지 않은 주부들이 탁구 선호 연령으로 떠오르고 있다. 최근 건강 라이프를 생활화하면서 살빼기 전쟁에 나서고 있다. 하루아침에 망가진 몸매와 건강을 고치려고 성형외과를 찾는 경우가 많은데 이는 잘못된 생각이다. 지루한 일상에서 탁구는 소소한 운동이지만 삶의 활력소가 될 수 있다. 남편과 아이를 보낸 후 고요한 집에서 일상을 보내는 대신 사람을 만나면서 운동하면 활기를 얻을 수 있다. 적절한 운동은 인생에서 행복과 재미를 찾을 수 있는 좋은 기회다. 나이가 들수록 많은 감정을 느낄 수 있게 활동하는 것이 좋다. 비슷한 또래끼리 서로 공유할 수 있는 감정을 통해 인생의 즐거움을 알아간다. 탁구의 기본은 손으로 공을 치는 것이지만, 손이 움직이면 다리와 허리가 따라 움직인다. 왼쪽으로 치면 왼쪽으로 돌고, 오른쪽으로 치면 오른쪽으로 돈다. 무거운 공을 치는 것이 아니기 때문에 가벼운 허리운동이 된다. 뱃살 제거는 덤으로 다이어트에도 효과적이다.

치매예방에 좋아요!

50~60대 어르신

각종 스포츠 중 치매예방에 탁월한 운동은 탁구라고 한다. 탁구는 공의 방향과 회전 속도를 가늠하는 두뇌회전 운동이기 때문에 치매예방에 도움을 준다. 이 밖에 무겁지 않은 장비, 적은 비용에 비해 뛰어난 효과 때문에 어르신들에게 탁구를 추천한다. 운동 강도가 높지 않아 근육 손상을 걱정할 필요가 없고, 시야가 넓어져 눈건강에도 좋다. 탁구는 전신 근육을 사용하는 운동으로 스트레칭은 필수다. 기본운동 없이 처음부터 한계임하자고 덤뻐다가는 큰코다친다. 힘이 들 수 있다. 또한 멋진 폼으로 스매시를 날리기보다 기본기부터 차근차근 익히는 인내가 필요하다. 초보자는 서브를 넣고 받는 연습부터 공을 넘기는 기술까지 기본기를 다져야 한다. 손으로 공을 강하게 치면서 허리와 다리는 따로 놀면 오히려 허리에 무리가 갈 수 있다. 운동을 기본기부터 익힌 후 어려운 기술에 도전하자. 땀이 많이 나기 때문에 반드시 운동복을 입어야 하며 순간적 움직임이 많아 발목에 무리가 갈 수 있으므로 편한 운동화도 필수다. 간단한 스트레칭으로 온몸을 풀어준 후 시작한다는 것을 잊지 않는다. 🏓

탁구 기본 용어 알아두기



포어핸드(Fore Hand)

센터라인 중심에서 오른쪽으로 공이 오면 오른쪽에서 왼쪽 방향으로 때리는 것을 말한다.

백핸드(Back Hand)

센터라인 중심에서 왼쪽으로 공이 오면 왼쪽에서 오른쪽 방향으로 때리는 것을 말한다.

풋업 워크(Foot up Work)

공을 치면서 허리와 다리 움직이는 법을 배우는 것으로, 볼을 쫓아다니면서 움직이는 것을 말한다.

드라이브(Drive)

공을 칠 때 공이 상대방의 코트를 맞추고 속도가 빨라지는 것을 말한다. 비껴 맞추면서 공을 회전시켜야 한다. 순간적으로 회전량을 많이 줘서 쳐야 상대방이 받기 어렵다.

봄철 황사 대비법

봄의 불청객 황사 주의보 알레르기성 비염, 이렇게 예방하세요

알레르기 비염 환자에게 봄은 반갑지 않은 계절이다.
일교차가 큰데다 황사, 미세먼지, 꽃가루까지 날리는 시기이다.
나날이 증가하고 있는 알레르기 비염을 앓는 사람에게 황사는 독이다.
황사에는 동식물에 유해한 세균과 납, 구리, 알루미늄, 카드뮴 등의
중금속이 포함되어 알레르기 비염 환자의 호흡기를 괴롭히기 때문이다.
봄의 불청객, 황사에 대비하는 방법을 알아보도록 하자.

글: (메니투데이 머니바이크) 장혜진 (주)그린스토어 전문상담영양사

봄이면 어김없이 찾아오는 불청객, 봄철 황사 대비법

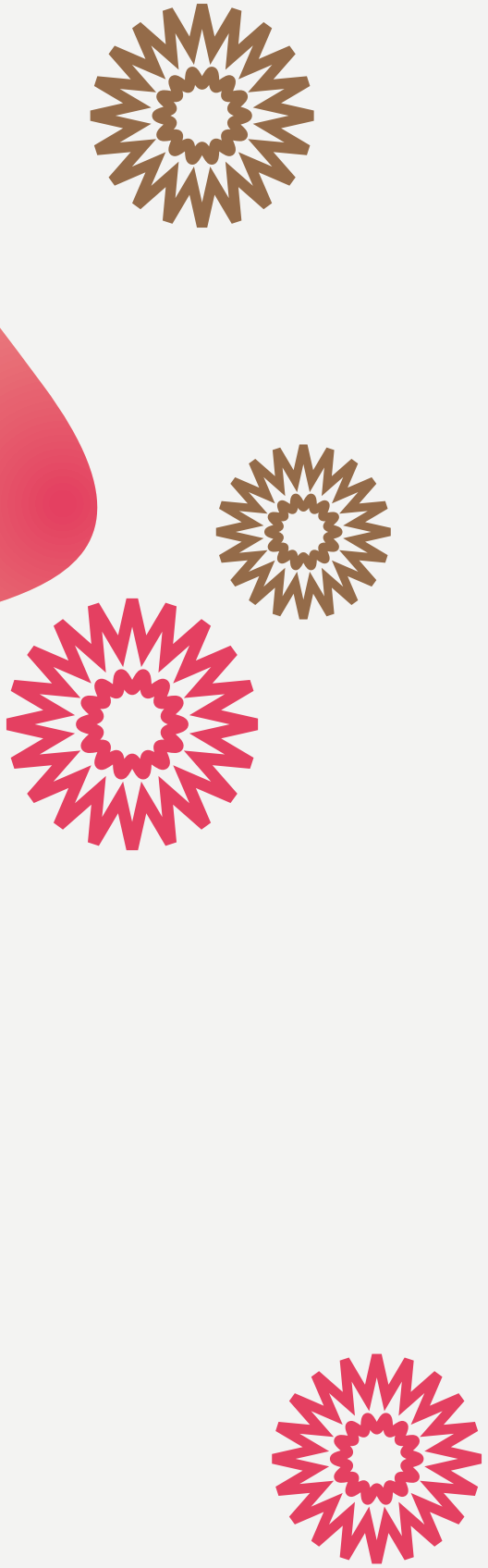


미세먼지와 황사로부터 내 피부를 보호하는 방법

봄철 건조한 날씨로 더욱 건조하고 예민해진 피부에 황사먼지가 닿게 되면 가려움이나 발열, 발진 등이 나타날 수 있다. 여드름성 피부 또는 아토피 피부 질환을 가지고 있다면 특별히 주의가 필요하다. 외출 후 집에 돌아와서는 어느 때보다 철저한 이중 세안으로 피부의 노폐물을 제거해야 한다. 우선 클렌징 오일이나 크림 등으로 메이크업을 지우고, 저자극 클렌징 폼으로 거품을 많이 내어 메이크업 잔여물이나 피부 속 노폐물을 말끔히 제거하도록 한다. 황사먼지로 피부가 스트레스를 받은 상태에서 세안 시 피부를 너무 세게 문지르면 피부가 더욱 민감해지게 되므로 미지근한 물로 부드럽게 씻어내는 것이 좋다.

미세먼지와 황사에 도움이 되는 음식

마늘에는 유황 성분이 풍부해서 체내에 쌓인 수은을 몸 밖으로 배출시켜주며, 도라지는 호흡기를 튼튼하게 하고 염증을 제거해준다. 미역이나 다시마와 같은 해조류에는 알긴산 성분이 풍부해 몸 속의 유해물질을 체외로 배출시키므로 충분히 섭취하면 좋다. 또한 물을 자주 마시는 것이 도움이 된다. 물을 마시면 구강과 기관지 점막에 수분이 공급되어 오염물질을 희석시킬 수 있고, 몸 속 노폐물이 원활하게 배출되기 때문이다. 물 대신 모과차나 오미자차도 효과적이다. 모과는 폐를 보호하고 습한 기운을 없애주며 기관지를 튼튼하게 하여 가래, 천식, 폐렴 등에 좋고, 오미자는 폐 기능을 도와 기침이나 가래, 만성기관지염 등에 도움이 된다.



의학이 발달하면서 많은 질병들의 발병률이 낮아지고 완치율도 증가하는 추세지만, 코에 관한 질병인 알레르기 비염과 축농증은 기하급수적으로 늘고 있다. 외부적으로는 공기 중의 꽃가루, 황사 등에 의한 이물질 증가, 내부적으로는 봄철 체력 저하에 따른 면역력 약화로 인해 발생한다. 알레르기 비염은 공기 중의 이물질이 비강점막에 접촉했을 때 면역계의 과민 반응으로 인해 비강 점막에 염증이 발생한 것을 의미한다. 봄철에는 공기 중의 이물질인 꽃가루와 황사가 다량으로 존재한다. 이 꽃가루와 황사는 알레르기가 없는 사람에게도 큰 문제가 되지 않는다. 다만, 면역계가 약화되어 있는, 알레르기가 있는 사람에 있어서는 비강 점막에 염증을 유발하여 알레르기 비염이 발생하게 된다. 특히 면역력이 아직 완성되지 않은 아이들의 경우에는 더욱 주의가 필요하다.

황사 대처의 기본은 '물과 마스크'

황사란 봄철에 중국이나 몽골사막에 있는 모래 먼지가 편서풍을 타고 불어오는 현상이다. 모래 먼지 속 나쁜 성분들은 주로 호흡기를 통해서 우리 몸에 들어오기 때문에 대비가 필요하다. 우선 야외 활동 시에는 황사방지용 전문 마스크 착용을 생활화해야 한다. 또한 수분이 부족하면 호흡기 점막이 건조해져 유해물질이 더 쉽게 침투하기 때문에, 하루에 따뜻한 물을 1.5L 정도 섭취하는 것이 좋다.


해독 효과 높은 녹두

녹두는 독성 노폐물을 녹여 배설시키는 역할을 한다. 비타민B가 많이 함유되어 봄철 나른해진 몸에 활력을 주는 효과도 있다. 돼지고기를 얇게 썰어 넣어 녹두전을 부쳐 먹으면 어떨까. 냉이 된장찌개를 곁들이면 훌륭한 제철 봄 밥상이 될 것이다.

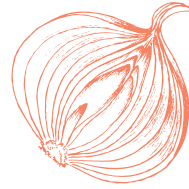
염증 반응 줄이는 감귤

비타민C는 염증 반응을 줄여 황사로 인한 기관지 질환 예방에 도움이 된다. 비타민C는 귤, 유자 등 감귤류에 풍부히 함유되어 있다. 비타민C는 과육보다는 껍질에 많으므로 껍질을 깨끗하게 씻은 후 말려 차를 끓이면 좋다.

황사 대비 건강기능식품

스피루리나, 아연 등 해조류 성분인 스피루리나는 항산화와 해독 작용 등에 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 또한 귤과 전복에 많이 들어 있는 아연은 납을 해독해주는 역할을 하므로, 평소 음식으로 섭취가 어렵다면 건강기능식품을 선택해도 좋겠다. 천연 항산화제 역할을 하는 프로폴리스 등도 봄철 황사에 대비하기 위한 건강기능식품으로 추천한다. 

만능 건강식품 양파, 다양한 방식으로 만들어 먹을 수 있다



양파는 고혈압, 동맥경화, 성인병, 암 등을 예방하는 만능 건강식품이다. 식탁에서 쉽게 접할 수 있는 평범한 식재료만 잘 챙겨 먹어도 무서운 질병을 막을 수 있는 것이다. 몸에 좋은 것은 알면서도 강한 향, 매운 맛 등 때문에 즐겨 먹기 부담스러운 것이 사실. 양파 조청, 양파 수, 양파 소금, 양파 김치 등 질리지 않고 흡수도 잘 되는 다양한 방법을 소개한다.

글. <머니투데이 스타일M> 박경란 기자



재배역사 4000년... 만병통치 약 '양파'

양파는 고대 이집트 시대부터 오랫동안 식재료로 널리 사용되었다. 양파처럼 많은 나라에서 골고루 사랑받는 음식이 드물정도이다. 유효 성분이 150개에 달해 매일 먹으면 만병통치 약과 같은 효과가 있다고. 껍질을 제외하고 나머지 부분은 모두 먹을 수 있어 버릴 게 없는 좋은 식재료이다. 조리시에는 어떤 재료와도 잘 어울려 식욕을 증진한다. 생선 및 육류의 냄새를 없애고 풍미를 더해준다. 양파의 대표 성분인 황화아릴을 많이 섭취하려면 생으로 먹는 것이 가장 좋다.


왜 좋은가?

혈관 청소부, 혈관 강화제 등

황화아릴, 해미셀룰로오스, 무기질, 비타민 등 성분이 포함된 양파는 혈관 청소부, 혈관 강화제 역할을 한다. 양파 속 유황아릴이나 비타민 B1 성분은 간을 해독하는 효능이 있어 피로를 풀고 에너지를 만들어낸다. 양파의 대표적인 성분인 유황아릴은 암 예방의 대표 성분으로 특유의 양파 냄새 원인이기도 하다.

눈물을 쏟게도 하는 황화아릴은 비타민 B1의 체내 흡수를 높여 불안 해소, 신진대사 촉진, 피로회복, 콜레스테롤 억제에 도움을 준다. 또한 당뇨병, 고혈압, 동맥경화 등을 예방할 수 있다. 고대 그리스에서는 올림픽에 출전하는 선수들의 체력 보강을 위해 양파를 갈아마시고 몸에 바르는 등 보양 식품으로 이용했다.

양파 조청, 양파 소금, 양파 김치... 다양한 방식으로 섭취

양파를 다양한 조리법으로 양파에 거부감이 있던 사람도 손쉽게 먹을 수 있다. 특히 양파 조청은 당을 가장 낮게 할 수 있는 조리법으로 떡에 찍어 먹거나 물에 타서 차처럼 즐기면 혈당에 민감한 당뇨환자도 부담 없이 섭취할 수 있다. 양파 껍질을 깨끗이 씻어 3일정도 햇볕에 말린 후 차로 끓여 양파수(水)를 만들 수 있다. 양파와 양파 껍질은 물에 끓여도 주 성분인 퀴세틴이 손실되지 않고 그대로 녹아 나와 흡수율도 좋아진다. 퀴세틴은 양파 효능의 일부분으로 피를 맑게 해주고 혈전을 녹여준다. 따라서 양파껍질을 식재료로 이용하거나 차로 만들어 섭취하자. 



강한 향, 매운 맛 잡은 레시피

● 양파 조청

- 1 아주 되게 고고고하게 지은 고두밥과 엿기름의 비율을 2(밥):1(엿기름)로 섞는다. 고두밥은 주로 식혜나 술을 만들 때 발효에 드는 시간을 줄이기 위해 많이 사용한다.
- 2 이때 가장 중요한 것은 물의 양이다. 고두밥이 잠길 정도의 양만 넣는다.
- 3 밥술에 취사가 아닌 보온상태로 하루 동안 앉힌다. 보온 상태에서 하루 정도 시간이 지나면 밥과 엿기름이 익으면서 식혀처럼 물이 생긴다.
- 4 이 상태에서 조청을 만들기 위해 건더기를 걸러낸다. 이 물 자체만으로도 엿기름이 들어갔기 때문에 소화, 숙취해소, 설사 등에 효과가 있다.
- 5 걸러진 물에 양파즙을 넣고 계속 저어주면서 약 한 시간 정도 약한 불에 졸인다. 양파에는 당질 성분이 많기 때문에 설탕을 넣지 않아도 조청 특유의 단맛을 낼 수 있다.

● 양파소금(조미료 대신 사용)

- 1 천일염 속의 불순물을 제거하기 위해 천일염을 물로 2번 정도 씻어준다.
- 2 천일염에 양파즙을 적당히 넣고 중간불에서 약 5분 정도 볶아주면 양파 소금이 완성된다. 양파 소금은 불순물이 제거되어 짜지 않으며 감칠맛이 난다.

● 양파 김치

생양파를 새우젓과 섞은 후 김치 양념에 버무리면 된다.

소풍, Home Picnic

싱그러운 바람과 눈부신 햇살을 찾아 떠나는 피크닉.
일상이 피크닉이 될 순 없을까?
아이 같은 상상력을 조금만 발휘하면 집 안은 잔디밭이 펼쳐진
공원이 된다. 상큼한 컬러의 아웃도어 가구, 돛자리, 바구니,
캠핑용품 몇 가지만 준비해 보자.

진행, <헬스조선> 감미숙 기자

싱그러운 양떼 목장 스타일

피크닉 하면 떠오르는 장소는 푸른 풀밭이 끝없이 펼쳐진 목장이다. 눈길 닿는
지평선까지 깔린 푸른 용단에 구름처럼 하얀 양이 노니는 모습은 상상만으로 기분이
좋아진다. 잔디를 연상시키는 연둛빛 러그 한 장 깔고, 목각 양인형 소품을 놓으니 양떼
목장 부럽지 않다. 자작나무 벤치를 놓고, 빈티지한 피크닉 바구니를 곁들이니 솔솔
봄바람이 불어오는 듯하다.

나무판 4조각을 조립해 만들 수 있는 나무 벤치는 19만8000원 **하이브로우**. 벤치에 놓은 풍경과
동물이 어우러진 실사 프린팅 쿠션 각각 4만8000원씩 **스코그**. 양인형은 나무 몸통에 보송보송한
털과 가죽으로 만든 귀와 눈이 앙증맞게 표현돼 있다. 가격 51만원 **인디테일**. 빈티지한 피크닉
바구니 38만원, 커피그라인더 25만원, 모카포트 29만원, 모양이 독특한 오일램프 26만원 모두
로프트마켓. 빈티지하면서 부드러운 파스텔 카키 컬러 바닥재는 맥시강 라인으로 시공비는 평당
14만원 선(시공 포함). **구정마루**.



아이 방에 꾸민 캠핑 놀이터

예전의 캠핑용품이 기능 위주였다면, 요즘 나오는 캠핑용품은 감성을 자극하는 디자인이 주를
이룬다. 이 때문에 캠핑을 다니지 않아도 인테리어 소품으로 하나쯤 집에 들이는 주부가 부쩍
많아졌다. 알록달록한 컬러의 캠핑 의자와 낮은 테이블은 아이 방에 잘 어울린다. 아이가 좋아하는
인디언 텐트 앞에 인조잔디를 까니 그럴듯한 미니 캠핑장이 됐다. 구색에 맞춰 갈런드(Garland)를
거니 한층 분위기가 살아난다. 아이와 함께 집에서의 캠핑으로 낭만적인 추억을 만들어 보자.

등받이와 앉는 부분의 패브릭 컬러가 경쾌한 나무 의자 19만8000원, 간편하게 접히는 캠핑용 낮은 테이블
17만2000원 모두 **출라인**. 테이블 위에 놓은 오렌지 컬러 라디오 17만2000원, 그 앞에 놓은 빈티지 보온병 3개
세트 10만5000원 모두 **키스마이하우스**. 니트로 된 공용인형 4만8000원, 길게 늘어뜨려 거는 니트 갈런드
4만7000원 모두 **짐블랑**. 나무 프레임에 스트라이프 천을 씌운 어린이용 홀 텐트는 작은 창문 디테일이 귀엽다.
26만원 **에이저픽스**. 바닥에 놓은 캠핑용 랜턴 15만8000원 **로프트마켓**. 친환경 목재를 사용한 바닥재는 깨끗한
화이트 톤이라 공간에 화사함을 더한다. 아트맥시강 제품으로 시공비는 평당 14만원 선(시공 포함). **구정마루**.



벚꽃 흠날리는 브런치 타임

연분홍 벚꽃이 흠날리는 아스라한 풍경은 여자의 마음을 설레게 한다. 하지만 북적이는 사람들 틈바구니에서 꽃의 아름다움을 제대로 감상하기란 어려운 일. 집에서 여유롭고 우아한 벚꽃놀이를 즐길 수 있다. 풍성하게 꽃이 핀 벚꽃가지를 엮어 식탁 위에 걸어 보자. 무거운 식탁은 잠시 치우고, 아웃도어용 가구를 놓아 화사한 분위기를 더하자. 펴고 접기 쉬운 가벼운 소재의 아웃도어 가구가 인기다. 느긋한 일요일 오전 벚꽃 흠날리는 브런치 타임이 기대된다.

하늘색 철제 테이블 가격미정, 빨강·주황 아웃도어 의자 각각 15만원 모두 **에이후스**. 테이블 위에 놓은 초록색 저그 13만8000원 **키스마이하우스**. 바닥에 놓은 파스텔 그린 컬러의 피크닉 박스에는 식기와 보온병, 양념통, 찻잔이 들어 있다. 가격 60만원 **로프트마켓**. 나무 실루엣이 편안한 분위기를 자아내는 실크벽지 **LG하우시스**.



해먹이 늘어져 있는 공간

야자수 늘어선 휴양지 해변이나 나무가 우거진 캠핑장에서 본 듯한 해먹이 집 안에 등장했다. 적당한 기둥만 있으면 어디에나 설치할 수 있다. 지지대가 붙어 있는 해먹도 판매한다. 컬러풀한 해먹은 공간에 활력을 불어넣는 인테리어 소품일 뿐 아니라 훌륭한 쉼터다. 춘곤증으로 나른한 오후, 해먹 위에 누워 단잠을 청하자. 분위기에 맞춰 바닥에는 스트라이프 매트를 깔고, 보드와 아웃도어 용품으로 스타일링했다. 하와이 못지않은 해먹 쉼터다.

화사한 색감의 레인보우 해먹은 폭이 넓고 패브릭 조직이 튼튼한 것이 특징이다. 가격미정, 테이블 위에 놓은 콜맨 랜턴 가격미정, 빈티지한 스타일의 콜라컵은 6개 세트 15만원, 희귀한 빈티지 콜라병 2만5000원, 바닥에 있는 길리케틀은 야외에서 물을 데울 때 사용한다. 14만원 모두 **로프트마켓**. 2단으로 된 플라스틱 수납함 겸 테이블은 나무 상판 포함해 8만7000원 **하이브로우**. 바닥에 깔 시원한 컬러의 매트는 피크닉이나 캠핑장에서 두루 쓰기 좋다. 가격미정 **홀리인**. 스케이트보드 옆에 있는 삼각형 모양 철제 스톨은 9만7000원 가격미정 **집불량**.





1



2



3



4



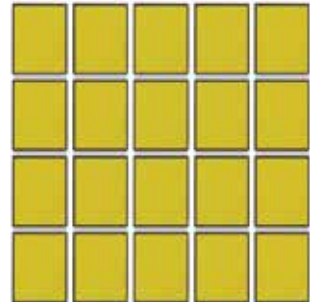
6



7



5



9




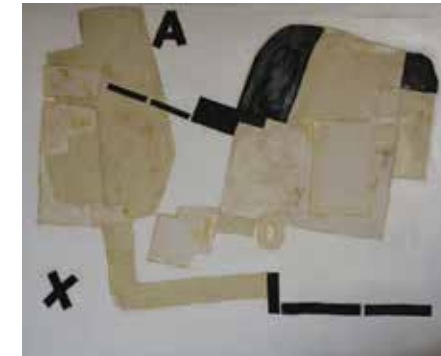
10



8

이브갤러리는 4월을 맞아 한국 현대미술을 대표하는 60대 유명작가 13인 (김태호, 박영남, 오수환, 유병훈, 이석주, 주태석, 지석철, 차우희, 한만영, 한운성, 황인기, 황찬수)의 대표작을 선보이는 <60's New Vision>전을 개최한다. 윤진섭(시드니대학교 미술대학 명예교수) 미술평론가는 “이번 전시에 초대받은 작가들은 대부분 70년대에 작품 활동을 시작했다는 점에서 매우 중요한 논의의 대상이 되고 있다.”며 “이 작가들은 70년대의 소위 ‘모더니즘’의 터널을 통과했다는 점에서 공통적이고 70년대의 모더니즘과 80년대의 민중미술, 그리고 80년대 후반 이후의 소위 포스트모더니즘으로 대변되는 대격변의 시대를 견디고 살아남았다는 점에서 한국 현대미술의 산증인들이라 할 수 있다.”고 소개했다. 또한

“작가주의 정신으로 무장하여 자신의 미술사적 위상을 공고히 한 작가들로서 대략 30~40년의 화력(畫歷)을 보유하고 있는 이들은 70년대 이후의 활동을 통해 뚜렷한 화풍을 수립함은 물론 나름대로 화단에 영향력을 미치고 있는 작가들이며 구상에서 추상, 그리고 개념미술에 이르기까지 폭넓은 스펙트럼을 보여준다.”라고 평했다. 이브자리 이브갤러리 제정자 관장은 “60's New Vision은 거장의 작품들을 통해 이브자리 고객들에게 감동을 주기 위한 예술 문화 행사”라며 “앞으로도 이브갤러리를 활용한 다양한 전시를 개최해 고객과 소통을 더욱 활성화할 것”이라고 말했다. 



11



12



13

60's New Vison

2015.4.2 - 4.30

삼성동 이브갤러리

참여작가 : 김태호, 박영남, 오수환, 유병훈, 윤동천, 이석주, 주태석, 지석철, 차우희, 한만영, 한운성, 황인기, 황찬수

- 1 김태호, **Internal Rhythm** 2014-42, 162.5×131cm, Acrylic on canvas, 2014
- 2 박영남, **달의 노래**, 213×145cm(diptych), Acrylic on canvas, 2011
- 3 오수환, **대화(Dialogue)**, 227×363cm, Oil on canvas, 2014
- 4 한운성, **일출봉**, 162.2×112.1cm, Oil on Canvas, 2015
- 5 이석주, **사유적 공간**, 162×130.3cm, Oil on canvas, 2014
- 6 황찬수, **Morning Walk-1201**, 50×50cm, Acrylic on canvas, 2012

- 7 유병훈, **숲, 바람 - 默**, 162.1×227.5cm, Acrylic on Canvas, 2014
- 8 한만영, **Reproduction of time-Kumgangsan**, 333.3×218.2cm, Acrylic in box&wire, 2004
- 9 윤동천, **무제**, 28×22cm, 색지(총 20쪽), 2014
- 10 주태석, **자연-이미지**, 80.9×116.7cm, Acrylic on canvas, 2010
- 11 차우희, **Homage to Jung Sun2**, 150×180, Mixed media, 2011
- 12 지석철, **부재(Nonexistence)**, 150.5×100cm, Oil on canvas, 2012
- 13 황인기, **오래된 바람-금강전도**, 300×217cm, Crystal&acrylic paint on canvas, 2008

미인은 잠꾸러기? 숙면을 부르는 데일리 테라피

언젠가 한 광고에 등장해 사람들에게 관용구처럼 사용되는 말이 있다.
바로 '미인은 잠꾸러기'라는 것! 물론 적절한 수면을 취하는 것은 피부 재생에 도움이 된다.
하지만 미인을 만드는 수면 습관은 양보다 질에 있다. 수면 시간이 길더라도
깊이 잠들지 못한다면, 피부 건강에 도움을 주는 성장호르몬이 충분히 분비되지 않는다는 사실.
일찍 잠자리에 누워도 숙면을 취하지 못해 피부가 푸석푸석하다면?
매일매일 숙면을 부르는 데일리 테라피를 시도해 보자.

그림. 김은경



① 오일을 목부터 쇄골까지 바르고 가볍게 리프팅 해준다.



② 귀 뒤 오목하게 들어간 부분을 꼭꼭 눌러주며 지압한다.



③ 귀 뒤쪽부터 쇄골까지 적당한 압력을 유지하면서 목선을 따라 내려간다.



④ 목선과 쇄골이 만나는 부분을 엄지로 깊숙하게 꼭 눌러준다.

독자 페이지



기분 좋은 만남

4월호 기분 좋은 만남의 주인공은 이브자리 옹두점의 김영란 점장입니다. 이브자리 옹두점은 남편인 김병훈 점장과 함께 부부의 특급 시너지를 발휘하고 있는 매장인데요. 처음 방문해도 단골처럼 맞이해주는 매장 분위기 덕분에 주변을 지날 때마다 한 번쯤 들르고 싶은 마음이 절로 듭니다. 꾸준히 마라톤을 연습해 보스톤마라톤대회 출전이라는 꿈을 이루겠다는 포부를 드러낸 김영란 점장님! 언젠가 그 꿈을 반드시 이루시길 응원합니다.



칭찬합니다

보이지 않는 곳에서 이브자리의 성장과 발전을 위해 달리는 임직원을 찾고 있습니다. 이브자리를 향한 열정으로 한결같이 달리는 임직원, 따뜻한 마음으로 주변과 소통하는 임직원, 인간적인 면모로 세상을 따스하게 보듬는 임직원 등 칭찬하고 싶은 사람이 있다면 소개해주세요. 이브자리 매거진이 함께 칭찬해드리겠습니다.

Good morning, Good bedding 2015년 4월호를 보시고 '기분 좋은 만남'과 '칭찬합니다' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청 기간 2015년 4월 1일 ~ 4월 15일
이메일 jilee0307@ezevary.co.kr
당첨자 발표 2015년 4월 15일 이후 개별 연락드립니다.



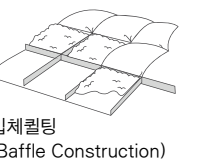
폭신평신평 포근한 덴마크구스 이불속

커버-면 100% 충진물-GOOSE DOWN 90% + GOOSE FEATHER 10%

편안하고 부담없는 가벼움
인체에 부담을 주지 않는 가벼움으로 편안한 숙면 유도

우수한 보온성 체온유지
공기 함유량이 높아 수면 시 체온 유지

부드럽고 유연한 포근함
몸을 감싸주는 바다 커버링 구조



입체퀵팅 (Baffle Construction)



깃털의 엄격한 고온·살균 세척 과정을 거쳤으며, 커버지와 우모(충진물)의 유해성분에 대한 안전성 검사를 통과한 수입 상품입니다.

S 165×215cm(470g) 330,000
Q 205×235cm(640g) 430,000

덴마크구스 이불속을 추천합니다



- 가볍고 쾌적한 수면을 위한 상품입니다**
거위털 침구는 가벼워서 수면 중 인체에 부담감을 주지 않아 편안한 숙면을 유도합니다. 수면 시 흘리는 땀을 빠르게 흡수하고 발산시켜, 쾌적한 느낌을 줍니다.
- 우수한 보온성으로 수면 시 체온을 유지시켜 줍니다.**
거위털의 높은 공기 함유량은 이불 밖의 차거나 더운 공기로부터 체온이 영향을 받지 않도록 천연 에어커튼 역할을 해주어 체온을 유지시키는데 도움을 줍니다.
- 부드럽고 유연하여, 들뜸없이 신체의 곡선에 맞추어 몸을 포근하게 감싸줍니다.**
다운(송털)은 부드럽고 유연하여 침구와 몸 사이에 들뜨는 정도를 최소화하여 수면 시 포근한 느낌을 줍니다.
- 이브자리의 모든 우모 상품에는 다운프루프 가공을 합니다.**
다운프루프 가공이란 가늘고 미세한 깃털 빠짐을 최소화하기 위한 원단 가공법입니다.

2015 한국산업의 브랜드 파워
침팬션부문 1위 이브자리

이브자리는 쾌적한 촉감의 기능성 건강항균 소재를 사용하는 침구 전문 브랜드입니다.



4월 히트상품

월 화 수 목 금

1주차. 봄을 준비하는 이브자리숙면 침구 제안

				
오스틴 매커세트 Q	핑크시슬리 매커세트 Q	향기 매커세트 Q	에코빌 차렵 Q	아사무지 (150×210cm)

2주차. 아사위싱, 아기같이 부드러운 촉감을 느껴보세요

				
마쥬(위싱) 3점세트 SS+여름이불 S	블루린(위싱) 3점세트 SS+여름이불 S	오덴(위싱) 3점세트 SS+여름이불 S	그린티블러썬(리플) 2점세트 S+여름이불 S	바디베개 (130×30cm)

3주차. 인견위싱, 바람이 솔솔 시원함을 느껴보세요

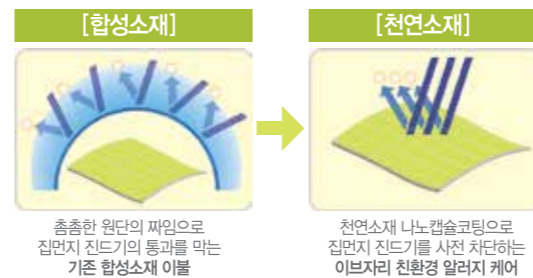
				
뉴트렐(인견위싱) 3점세트 SS+여름이불 S	오덴(인견위싱) 3점세트 SS+여름이불 S	러스트(인견위싱) 3점세트 SS+여름이불 S	로맨틱(리플) 매트커버 Q	마이펫(일체형냉잠이불) (110×140cm)

4주차. 대나무리플, 천연소재 대나무로 건강 행기세요

				
오스틴(대나무리플) 3점세트 SS+홀이불 S	이즈웰(대나무리플) 3점세트 SS+홀이불 S	키싱(대나무리플) 3점세트 SS+홀이불 S	에코빌 매커세트 Q	에어쿠션(3D매쉬) (33×50cm)



천연성분 피톤치드와 시트로넬라를 나노 캡슐 코팅한 이브자리 친환경 알러지 케어



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