

Good Morning Good Bedding

Health & Lifestyle Magazine

vol.107
May 2015



**이브자리의 새로운 얼굴,
조인성**
p.29

이달의 굿베딩 p.04

가정의 달에 어울리는 소품 p.14

기분 좋은 만남 - 이브자리 코디센 상봉점

천익수·윤승자 점장 부부 p.16

봄철 황사 대비 건강 상식 p.38

가족과 함께하는 '굿나잇' 요가 p.48

조인성이 추천하는
실버링 구스 이불속
Q 600g

₩ 590,000

아름다운 봄꽃이 곳곳에서 피어나고
맑은 하늘이 사람들의 입가에 미소를 전해주는
지금은 계절의 여왕, 오월이다.
깊은 봄의 행복을 만끽할 사이도 없이
이제는 긴 소매 옷은 접어두고
곧 다가올 여름을 차근차근 준비할 차례다.
밤새 흘리는 땀에도 끄덕 없이
쾌적한 잠을 전해줄 침구를 만날 시간.
시원하고 쾌적한 밤을 위해
지금부터 조금만 부지런해지자.

**위생적이고 건강한 여름
오딘(인견워싱)**

모던하면서도 실용적인 디자인의 젊은
감성의 고객들을 위한 복유립종 침구입니다.
고온다습한 열대야 속에 쾌적한 수면을
도와줄 여름 이불의 대표 소재 인견은 천연
목재 펄프에서 추출한 친환경 섬유로 몸에
들러붙지 않아, 수면 시 시원하고 쾌적한
환경을 만들어줍니다. 자일리톨 성분이
함유된 이브자리만의 시원한 예코휘바
가공으로 청량감을 느낄 수 있는 여름
상품입니다.

**오딘
3점세트 Q**
여름이불Q + 패드Q + 베개커버L 2개

₩295,000

Contents

Good Bedding Good Sleep	Good Health Good Life
04 Good Bedding 이달의 추천 상품	34 Healthy Life 1석3조 국민운동 배드민턴
12 인사이드 우모 깃털(feather)에 대한 오해와 진실	38 Dr. evezary 봄철 안구건조증 예방법
14 소품의 재발견 인형 쿠션	40 Super Recipe 세계 3대 장수식품 양배추
15 생활 속 마케팅 캐릭터 마케팅	42 Interior 창의력·집중력 쑥쑥 건강한 우리 아이방
18 기분 좋은 만남 이브자리 코디센 상봉점 천익수·윤승자 점장 부부	46 예술과 통하다 김재학 개인전
22 New Open 신규&리뉴얼 대리점	48 쾌면 테라피 가족과 함께할 수 있는 '굿나잇' 요가
24 Atrian KISS&HUG bedding collection	
26 On Air 드라마 속 이브자리	* 특별부록(뒤표지) 이달의 전략 상품과 POP를 뜯어내어 활용하세요!
28 Issue 이브자리 주요 소식	



Good Morning, Good Bedding

vol.107 May 2015

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

발행일 2015년 4월 29일 발행 (통권 제107호 5월호) **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** 최용(yong studio) **인쇄** 한울그래픽스



부드럽고 시원한 여름 블루린(워싱)

작은 꽃무늬 패턴 디자인의 로맨틱한 침구

작은 꽃무늬 패턴으로 로맨틱한 침실 분위기를 연출할 수 있으며, 남녀노소 모두 편안하게 사용할 수 있는 상품입니다.

위생적인 고밀도 워싱가공과 터치감이 좋고 부드러운

면 60수 사틴 소재

워싱가공은 고온에서 여러 시간 삶는 과정과 건조하는 공정으로 위생적이고 건강하며, 촉감이 더 부드러워지는 장점이 있습니다. 고밀도 60수 면아사 소재는 부드러운 터치감과 흡수성, 통기성이 매우 뛰어나 피부가 민감한 고객이나 아이들도 위생적이고 쾌적하게 사용할 수 있습니다.

시원한 여름을 위한 에코휘바 가공

에코휘바란 청량감을 느낄 수 있는 자일리톨 성분이 함유된 이브자리만의 시원한 여름이불 가공법입니다.



상품정보

소재 면 60수 아사, 워싱가공

색상 핑크, 블루

아이템 차림이불(D,S) / 여름이불(Q,D,S) / 패드(K,Q,SS) / 베커L

01.02
블루린
3점세트 Q
여름이불 Q+패드 Q+베개커버 L 2장
₩250,000

- 01 블루린 3점세트 Q(여름이불Q+패드Q+베개커버L 2장) 250,000
- 02 블루린 3점세트 SS(여름이불S+패드SS+베개커버L 2장) 190,000
- 03 블루린 여름이불 Q 135,000 / S 105,000
- 05 블루린 패드 Q 85,000 / SS 70,000 06 블루린 베개커버 L 15,000



03

05

04

01-02

뉴트럴
3점세트 Q
여름이불 Q+패드 Q+베개커버 L 2장

₩295,000

위생적이고 건강한 여름 뉴트럴(인견위싱)

편안하고 내추럴한 인테리어를 위한 침구

자연에서 모티브를 얻어 자연의 편안함을 느끼게 하는 디자인으로, 평소 내추럴한 인테리어를 선호하는 고객에게 추천합니다.

위생적인 고밀도 워싱가공과 재생섬유로

몸에 들러붙지 않는 천연소재

워싱가공은 고온에서 여러 시간 삶는 과정과 건조하는 공정으로 위생적이고 건강하며 촉감이 더 부드러워지는 장점이 있습니다. 고온다습한 열대야 속에 쾌적한 수면을 도와줄 여름 이불의 대표 소재 인견은 천연 목재 펄프에서 추출한 친환경 섬유로 몸에 들러붙지 않아 수면 시 시원하고 쾌적한 환경을 만들어줍니다.

시원한 여름을 위한 에코취바 가공

에코취바란 청량감을 느낄 수 있는 자일리톨 성분이 함유된 이브자리만의 시원한 여름이불 가공법입니다.



상품정보

소재 인견100%, 워싱가공

색상 핑크, 블루

아이템 여름이불(Q,S) / 패드(K,Q,SS) / 베커L



01 뉴트럴 3점세트 Q(여름이불Q+패드Q+베개커버L 2장) 295,000

02 뉴트럴 3점세트 SS(여름이불S+패드SS+베개커버L 2장) 225,000

03 뉴트럴 여름이불 Q 145,000 / S 115,000

04 뉴트럴 패드 Q 110,000 / SS 90,000 05 뉴트럴 베개커버 L 20,000

천연소재로 더 상쾌한 여름 오스틴(대나무리플)

감각적이고 기하학적인 패턴으로, 부드럽고 편안한 디자인

감각적인 빅 도트와 기하학적인 패턴이 어우러진 디자인으로 모던한 감성의 부드러운 침실 분위기를 연출해 줍니다. 10대 학생부터 다양한 연령층의 고객에게 추천하는 침구입니다.

천연 소재 대나무로 건강까지 챙기는 이불

친환경인 대나무 소재는 단면의 규칙적인 구멍들이 일반 면소재 대비 1.3배 이상의 수분 흡수력과 발산력을 높여주어 수면 시 몸을 쾌적하게 유지 시켜주고, 자연의 항균성과 소취성으로 피부를 보호해줍니다. 리플가공은 섬유를 물결모양으로 만들어 피부에 닿는 부분을 줄이고 그 사이로 공기가 다닐 수 있도록 하는 가공으로, 통기성이 매우 좋습니다.

시원한 여름을 위한 에코휘바 가공

에코휘바란 청량감을 느낄 수 있는 자일리톨 성분이 함유된 이브자리만의 시원한 여름이불 가공법입니다.



상품정보

소재 대나무, 리플가공

색상 블루

아이템 홀이불(Q,S) / 베개커버(L) / 패드(K,Q,SS)



- 01 오스틴 3점세트Q(홀이불Q+패드Q+베개커버L) 198,000원
- 02 오스틴 3점세트SS(홀이불S+패드SS+베개커버L) 145,000원
- 03 오스틴 홀이불 Q 73,000 / S 55,000
- 04 오스틴 패드 Q 95,000 / SS 75,000 05 베개커버 L 15,000



01-02
오스틴
3점세트 Q
홀이불 Q+패드 Q+베개커버 L 2장
₩198,000



01
큐브 구스 베개속 L
50×70cm(750g)
₩90,000

큐브 구스 Cube Goose

구스 베개속을 사용하고 싶지만 너무 푹 꺼지거나 측면 수면 시 불편함을 느낀다면, 베개속 사이에 각각의 방을 만들어 솜털과 깃털의 함량을 달리한 구스 유닛 베개인 큐브 구스를 사용해 보세요. 중앙은 부드럽고, 양쪽 옆은 지지력을 높였습니다. 이브자리 유닛 베개 시리즈 중 구스 라인에 해당되며 특히 여성이나 낮은 베개를 선호하는 고객에게 추천합니다.

-  경량성 (가벼움)
-  보온성 (체온유지)
-  드레이프성 (유연성)
-  수분발산성 (쾌적함)
-  별키성 (복원성)
-  다운프루프 가공



01 큐브 구스 베개속
L 50×70cm(750g) 90,000
소재 : 커버-초극세사 100%,
충진물-Goose Down 50% + Goose Feather 50%,
Goose Down 10% + Goose Feather 90%
베개 중간과 양쪽 유닛의 충진물 함량을 달리해 지지력을 다르게 디자인하여 측면 수면 시에도 편안함을 느낄 수 있습니다.

02
프라임 구스 베개속 M
두께 8.2cm(200g)

₩230,000

03
젠틀드림 베개속 L
50×70cm(850g)

₩50,000



02 프라임 구스 베개속
M 두께 8.2cm(200g) 230,000
S 두께 7cm(200g) 220,000
소재 : 커버-면 45% + 초극세사 55%,
충진물-Goose Down 90% + Goose Feather 10%,
폴리우레탄 100%
고밀도 메모리폼에 구스 커버를 씌워 메모리폼의 지지력과 구스의 촉감 및 흡습성을 최대한 높인 상품으로 경추를 지지해 목을 편안하게 해줍니다.



03 젠틀드림 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.

우모 깃털(feather)에 대한 오해와 진실



우모의 털은 크게 솜털(down)과 깃털(feather)로 나눌 수 있다. 솜털(down)은 핵을 중심으로 가늘고 긴 털이 촘촘히 박혀 둥근 원형을 형성한 형상을 하고 있다. 한 가닥 한 가닥의 긴 털에는 짧은 잔털을 형성하여 털들이 서로 달라붙지 않고 일정한 부피감을 형성하며 그 사이사이로 공기층을 형성할 수 있게 된다. 이러한 구조적 특성 때문에 보온성과 경량성 등의 기능을 지닌다.



우모 솜털(down)은 주로 가슴 또는 배 부위에 밀집하여 있으며, 한 마리의 수조류에서 극소량만을 얻을 수 있어 그 희소성이 크다. 가벼우면서도 보온성이 뛰어난 기능 덕분에 우모 솜털(down)은 아웃도어용 재킷뿐만 아니라 겨울용 의류, 침낭, 실내용 이불까지 폭넓게 사용되고 있으며, 우모 솜털(down)에 대한 소비자의 인지도도 매우 높아졌다.

반면 우모 깃털(feather)에 대해서는 솜털(down)에 비해 상대적으로 인지가 적거나 안 좋은 털이라는 인식이 큰 것이 사실이다. 하지만 우모 깃털(feather)도 그 나름의 장점과 쓰임이 있다는 사실!

깃털(feather)의 장점과 활용

우모 깃털(feather)은 깃대를 중심으로 양 옆에 가느다란 털이 붙어있는 형상을 하고 있으며, 중심부에 있는 깃대 때문에 털에 힘이 있는 것이 특징이다.

깃털(feather)은 우모 특유의 순간회복성이 털들이 서로 엉키지 않고 압축 후에도 잘 복원되도록 하는 장점을 가지면서도 솜털(down)과 달리 어느 정도의 지지력을 가지기 때문에 주로 무게와 압력을 받는 쿠션, 베개, 침대 혹은 소파 등의 내장재로 사용된다. 깃털(feather)의 우수한 통기성, 흡습발산성은 온도와 습도가 높은 여름철에도 무더운 느낌을 주지 않고 쾌적한 느낌을 준다. 따라서 몸에 맞닿는 면적이 넓은 베드나 신체 중 시원함을 유지해야 하는 베개에도 매우 적합한 소재다.

깃털(feather)에도 품질이 있다


깃털(feather)은 크기와 모양에 따라 촉감, 품질, 가격의 차이가 발생한다. 흔히 small feather라고 불리는 4cm 미만의 깃털(feather)은 그 깃대가 유연하고 털이 가늘어 촉감이 우수하다. 주로 침구류, 의류에 사용되는 깃털(feather)이 이 정도의 크기라고 볼 수 있다. 크기 5~6cm의 깃털(feather)은 주로 가죽소파 등의 충전재로 사용된다.

깃털(feather)중에서도 깃대 하부의 털은 마치 솜털(down)과 같이 형성되어 있으며, 이 하부의 잔털이 많이 발달되어 있을수록 그 촉감과 부피감 품질이 우수하다고 볼 수 있다. 크기가 작고 품질이 우수한 깃털(feather)은 가슴이나 배 부위 근처에 나 있으며, 그 양도 상대적으로 적은 편이다. 따라서 품질이 우수한 깃털(feather)을 사용할수록 지지력에 촉감과 부드러움도 커지게 된다.

깃털이 들어있어 기능이 좋아지는 아이템

베개: 지지력이 좋아 머리와 목을 잘 받쳐주며, 통기, 흡습이 좋아 머리쪽을 쾌적하게 유지해준다.

베드: 몸 전체의 무게를 감당하면서 가라앉지 않도록 유지해주며, 보온성과 함께 쾌적함을 준다.

여름용 이불: 흡습, 발산성이 좋으며, 솜털(down)에 비해 보온성이 낮고, 통기성은 좋아서 여름용 이불로 적합하다. 



싱그러운 향과 함께 포근하고 편안함을 주는 스누지 제품

5월. 인형 쿠션

가정의 달 5월, 스누지 제품을 선물해 보는 것은 어떨까?
차별화된 원단을 사용한 최적의 부드러움과 함께
아로마 비즈의 상큼한 시트러스 향,
은은한 라벤더 향이 주는 편안함은 피로할 때,
기분 전환 시, 나른한 휴식을 원할 때 등 몸과 마음의
안정을 찾는 분들에게 최고의 선물이 될 것이다.



01
스누지 바다베개
57,000(108×36×18cm)
시트러스향

02
스누지 숙면쿠션
35,000(79×21×18cm)
시트러스향

03
스누지 낮잠베개
29,000(79×21×18cm)
라벤더향

귀여운 캐릭터가 제품 속에 쏙!

아기공룡 둘리부터 뽀로로 그리고 로보카폴리에 이르기까지...
한 시대를 풍미한 캐릭터들은 계속해서 등장한다.
귀여운 캐릭터는 그저 애니메이션 속에서만 존재하지 않는다.
장난감이나 문구류, 침구류 등 아이들이 자주 사용하는 물건마다
새겨져 있는 캐릭터를 심심찮게 볼 수 있기 때문이다.



다양한 제품과 만난 만화 속 주인공들

캐릭터 마케팅(Character Marketing)이란 캐릭터를 활용해
고객에게 친근하게 다가가는 마케팅이다. 캐릭터 마케팅은 원래
인기 애니메이션 주인공을 내세워 제품을 판매하는 방식에서
시작되었다. 아직까지도 대중에게 인기를 끌고 있는 미키마우스
캐릭터는 무려 1929년에 만들어졌다. 성인 여성들이 더욱
좋아하는 헬로키티 캐릭터 역시 1975년에 만들어진 장수
캐릭터다. 최근에는 애니메이션 속 캐릭터가 아니라도,
자체적으로 캐릭터를 개발해 마케팅에 활용하는 사례도
늘어나고 있다.

매력적인 캐릭터가 매출을 올린다

실제로 엄마들이 자녀를 위해 제품을 구매할 때, '어떤 캐릭터가
제품에 새겨져 있느냐'가 선택 기준이 될 때도 많다. 많은
아이가 각자 좋아하는 캐릭터가 하나씩은 있게 마련. 특정
캐릭터는 모든 아이들이 좋아할 정도로 인기가 높다. 귀여운
캐릭터는 성인들도 쉽게 끌어들이고. 앞서 언급한 미키마우스와
헬로키티는 성인들도 좋아하는 캐릭터들이다. 과거에는
캐릭터가 아동용품에만 쓰인다는 인식이 강했지만, 이제는
성인을 대상으로 한 제품에도 캐릭터가 활용되고 있다.

제품에 대한 호감을 높이는 캐릭터 마케팅

귀여운 캐릭터는 고객이 제품을 더욱 친근하게 여길 수 있는
매개체다. 그렇다면 캐릭터가 제품에 붙어 있는 것과 없는 것이
제품 선호도에 얼마나 큰 영향을 미칠까? 미국에서 이루어진 한
실험 결과를 참고해 보자. 당시 실험에서는 아이들에게 초콜릿과
브로콜리 중 하나를 선택하게 했다. 물건 자체가 지닌 매력만으로
제품을 선택하게 했을 때는 당연히 초콜릿이 압승. 하지만
브로콜리에 캐릭터를 붙이자 결과는 완전히 달라졌다. 캐릭터가
붙은 브로콜리를 고른 아이들이 두 배로 많아졌다. 캐릭터에 대한
호감도가 제품을 선택하는 기준이 된 것이다.

캐릭터 마케팅을 할 때는 타깃을 정하라

고객들의 심리적인 장벽을 완화하는 효과가 있기는 하지만,
캐릭터 마케팅이 언제나 만능인 것은 아니다. 아이들과 젊은
여성 고객들에게는 확실한 효과를 보이지만, 연령대가 높은
고객층이나 남성 고객들은 무관심한 경우도 많기 때문이다.
캐릭터 마케팅은 활발한 이미지를 어필하고 싶을 때 활용하는
것이 좋다. 또는 차가운 느낌의 제품에 캐릭터를 붙여 고객들의
호감을 유도하는 데 활용할 수도 있다. **영**





고객의 마음을 사로 잡는 새로운 변화

이브자리 코디센 상봉점
천익수 · 윤승자 점장 부부

지하철 7호선과 경의·중앙선 그리고 경춘선 등 다양한 경로가 연결되어 있는 상봉역 일대가 서울 중심부와 서울 외곽을 연결하는 핵심 지역으로 떠오르고 있다. 상봉역을 나와 불과 몇 분만 걸으면 이브자리 코디센 상봉점이 보인다. 이곳에서 오랜 기간 매장을 운영하며 이브자리의 가치를 전파하고 있는 천익수 점장과 윤승자 점장 부부. 두 사람의 열정적인 에너지가 가득한 이브자리 코디센 상봉점을 찾았다.

안녕하세요. 매장 분위기가 무척 화사하고 깔끔한데요.
 이브자리 코디센 상봉점은 얼마 전 새롭게 코디센으로
 리뉴얼한 매장이라고 들었습니다. 리뉴얼 오픈을 결심한
 계기가 있으신지요?

지금까지 이브자리 매장을 운영하면서 회사의 새로운 정책은
 늘 앞장서서 실천해 왔어요. 그래서 한 번쯤은 다른 매장의
 변화를 지켜본 후에 코디센으로 전환하면 어떨까 생각했어요.
 ‘지금도 판매가 잘 되는데, 굳이 또 바꿀 필요가 있나’ 하는
 마음도 솔직히 있었어요. 그래도 ‘회사를 믿고 가보자’는
 마음이 들었고, 이브자리 코디센으로 리뉴얼을 했습니다.

이브자리 코디센으로 매장을 리뉴얼한 후에 변화를
 체감하시나요?

그럼요. 매장을 그만두는 게 아니라면, 이브자리 코디센으로
 전환하는 게 맞더라고요. 실제로 코디센으로 전환한 지 두 달
 정도 밖에 되지 않았는데도 매출이 확실히 올라가고 있습니다.
 특히 객단가가 높아졌다는 걸 실감해요. 슬립앤슬립을
 하게 되면서 베개솜 하나도 기능성으로 판매하고 있습니다.
 고객들도 처음에는 단가 때문에 하나 정도 구매하는데, 집에
 돌아가 사용하고 난 후에는 다시 매장에 들러 식구 수대로
 구입하는 경우가 많아요.

이브자리와 동행하신 기간이 매우 오래되었다고 들었는데요.
 이브자리 매장을 시작한 계기가 궁금합니다.

벌써 이브자리와 함께한 지 30년이 되었습니다. 천익수 점장이
 직장 생활을 하다가 개인 사업을 해보고 싶은 마음이 들던 차에
 친구업에 관심을 두게 되었어요. 처음에는 다른 브랜드 매장을
 하다가 우연히 길을 가다 이브자리 매장을 지나게 되었는데,
 분위기가 좋더라고요. 간판을 보니 ‘이브자리’여서 제 발로
 회사에 찾아가 상담을 받았습시다. 판매가 잘 되면 잘 되는
 대로 즐겁고, 설령 판매가 잘 되지 않는 날이라도 깨끗한 매장
 안에서 알록달록 고운 제품을 정리하고 있으면 기분이 좋아요.

30년이라는 긴 시간 동안 이브자리 매장을 운영해오신 만큼,
 고객을 관리하는 노하우도 남다르실 것 같습니다.


무엇보다 고객에게 친근하고 편안하게 다가가려고 노력하고
 있습니다. 말 한 마디라도 성의 있게 하려고 하고요. 어떤
 가게에서는 고객의 옷차림에 따라 서비스가 달라진다고
 하지만, 우리 매장에서는 반대예요. 베갯잇 하나를 구매하는
 고객에게도 작은 사은품을 챙겨드리려고 노력하고요. 고객 한
 분, 한 분에게 정성을 다하고 나면 오히려 그 분들이 더 많은
 고객에게 우리 매장을 소개해 줍니다.

요즘 들어 이 지역에 대한 관심도 높아지고 있습니다. 상봉역
 주변 상권은 어떤가요?

얼마 전까지만 해도 이곳 상권이 좋다는 생각은 크게
 하지 않았어요. 오히려 낙후된 편이라고 생각했죠. 그런데
 하루하루 변화가 일어나고 있다는 걸 체감하고 있습니다.
 주변에 대형마트가 특히 많은데, 처음에는 대형마트가 있는
 것이 우리에게 불리한 것이 아닐까 생각도 했지만 막상
 매장을 운영해보니 유동인구에 차이가 있더라고요. 교통편도
 좋아 앞으로 발전 가능성이 더 높지 않을까 기대해 봅니다.



이브자리 코디센으로 새 출발을 시작한 지금, 새롭게 다짐하는
 목표나 각오가 있다면 한 마디 부탁 드립니다.

이브자리 코디센 매장을 시작하면서 무엇보다 나 자신을
 가장 먼저 돌아 보았습니다. 상품과 인테리어만 코디센으로
 바꿀 것이 아니라, 점장인 나부터 명품이 되어야겠다고
 생각했어요. 그래서 ‘나도 상품’이라는 생각으로 말 한
 마디나 몸짓 하나도 좀 더 달라지려고 노력하고 있습니다.
 모달이나 텐셀 등 기능성 제품에 들어간 소재에 대해서도
 별도로 공부하며, 과거에 먼 40수나 60수 상품을 사용하셨던
 고객님들께 침구를 기능성으로 교체하시어 건강한 생활을
 하시게 하는 것이 꿈이고 지금보다 더 많은 기부를 하며
 살고 싶습니다. 천익수 점장의 경우, 상봉동의 각 단체장을
 맡으면서 지역 발전에도 최선을 다하고 있는데요. 앞으로는
 매장의 성장과 함께 이전보다 기부 활동에도 더욱 많이
 참여하고 싶습니다. 



윤승자 점장이 직접 전하는 다짐의 메시지

연소득 명예보다
 이 일을 선택한 나
 어려울 때마다 다부지게 일어선다
 최고가 되고 싶은 나
 그리고 그런 내가
 꼭 필요하다고 말해주는
 회사와 고객을 사랑합니다

이브자리 코디센 상봉점의 BEST 3

오딘 & 퓨토

“혼수를 준비하는 신혼부부들이 두 제품을 함께 구매하는
 경우가 많습니다. 모던한 느낌의 오딘과 화사한 퓨토를 번갈아
 사용하면 침구 하나로 집안 분위기에 변화 줄 수 있고요.
 촉감도 좋고 알려지케어 상품이라 인기가 높습니다.”



그라치아

“예단 이블로 인기가 높은
 상품입니다. 최근에는
 침대를 사용하는 시부모들이
 많아 예단을 반드시 한실로
 구매하는 것은 아니에요.
 하지만 예단으로는 노란색을
 많이 찾기 때문에 그라치아가
 특히 인기가 좋습니다.”



이브자리 코디센 상봉점의 특별한 활동



1. 이브자리 이름이 새겨진 기부 카드
2. 이브자리 PRM 게시판 내 ‘상봉점 음악카페’
 “많은 이용 바랍니다.”



좋은 잠의 가치를 만들어가는 사람

MD팀 신승호 과장

올해로 이브자리 입사 14년 차인 신승호 과장.
그에게 이브자리는 첫 직장이자, 앞으로 가꾸어갈 미래를
그리는 꿈의 지도다. 좋은 제품을 고객에게 선보인다는 일념으로
하루하루를 보내고 있는 그에게 찾아온 봄소식이 있다.
바로 2015년 1분기 우수사원 선정이다.

안녕하세요. 우수사원으로 선정되신 것을 축하 드립니다.

기분이 어떠신지요?

훌륭한 후배들이 많은데, 제가 우수사원으로 선정되어서
쑥스럽기도 하고 고맙기도 합니다. 혼한 말이지만, 더욱
열심히 하라는 격려로 알고 이전보다 부지런히 움직여야지요.
우수사원으로 추천해주신 팀장님에게도 감사의 인사를 전하고
싶습니다.

현재 MD팀에서 근무하신다고 들었습니다. MD팀은 어떤 일을
하는 부서인가요?

MD팀은 상품 기획부터 구매, 영업에 관한 정보 등을 제공하는
부서입니다. 이브자리에서 만든 상품이 점포에 나가기 전까지
전체 프로세스를 관리하는 업무를 한다고 생각하시면 됩니다.
이브자리에 여러 브랜드가 있는 만큼, MD팀 안에도 각각의
브랜드를 담당하는 MD들이 세분화 되어 있습니다. 개인적으로
MD팀에서만 10년 가까이 근무해오고 있습니다.

신승호 과장님께서 MD팀에서 맡고 있는 브랜드는
무엇인가요?

저 같은 경우, 신규 사업으로 추진하고 있는 슬립앤슬립의
전략을 진행하고 있습니다. 최근 소비자들 사이에서 숙면에
관한 관심이 높아지고 있고, 회사에서도 전략적으로
슬립앤슬립을 강조하고 있는 만큼 저 역시 매우 중요하게
생각하는 업무입니다. 한편으로 일본 니시가와 베개 관련 수입
업무도 병행하고 있습니다.

최근 가장 관심을 두고 있는 업무는 무엇인가요?

아무래도 저의 주요 담당 브랜드인 슬립앤슬립이 아닐까요.
지난해 슬립앤슬립을 론칭했는데요. 이제는 브랜드가 어느
정도 안정기에 접어 든 만큼, 이전보다 더욱 큰 성과가
일어나기를 기대하고 있습니다. 이를 위해서는 상품 구성이나
카테고리에 대한 부분을 좀 더 섬세하게 잡아 나가야겠지요.
현재는 유통 경로간의 차별화를 어떻게 이룰 것인지 그리고

슬립앤슬립 상품이 지닌 기능성을 어떻게 부각할 것인지에
중점을 두고 전략을 고민하고 있습니다.

담당 MD로서 슬립앤슬립 브랜드의 장점을 자랑해 주신다면요.

슬립앤슬립은 '체험'과 '컨설팅'을 바탕으로 둔 브랜드입니다.
이를 통해서 고객들에게 최적의 수면을 제안하고 있어요.
이제는 고객들도 단순히 저렴한 상품을 찾지 않습니다.
자신의 몸에 이로운 상품을 선별해서 사용하는 가치 소비를
지향하고 있습니다.


브랜드를 더욱 성장시키기 위해 준비하고 있는 부분이 혹시
있을까요.

지금은 대외적으로도 '수면'이 사람들 사이에서 큰 화두가 되고
있습니다. 수면 부족 등의 이유로 수면 시장이 점차 커지고
있기도 하고요. 수면 시장을 슬립앤슬립이 계속해서 이끌어갈
수 있도록 노력해야죠. 담당 MD로서 고객들이 숙면할 수 있는
상품을 제안하고, 나아가 컨설팅 매뉴얼까지 만들려고 합니다.

MD로 근무하면서 가장 보람을 느낄 때는 언제인가요?

개인적인 비전이나 꿈이 있다면 소개해 주세요.
아무래도 제가 참여해서 만든 상품이 히트 상품이 되어서
매출에 기여했을 때입니다. 앞으로도 MD로서 전문성을 키워
나가는 것이 저의 비전이자, 목표입니다. 꿈이 있다면, 많은
이브자리인들이 그렇듯 저만의 점포를 운영하는 것을 장기적인
꿈으로 두고 있습니다. MD로 일하면서 쌓은 지식이 매장을
운영할 때 큰 힘이 될 것 같습니다.

가정의 달, 5월입니다. 마지막으로 가족에게도 한 마디 부탁
드립니다.

저뿐만 아니라, 아내도 이브자리인입니다. MD 업무 특성상
분주할 때가 많은데, 아내가 옆에서 많은 부분을 이해해주고
도와주어서 저도 열심히 일할 수 있는 것 같습니다. 이 자리를
빌어 아내에게도 고맙다는 인사를 전하고 싶습니다. 

GRAND OPENING!

신규 대리점, 새단장 대리점을 소개합니다

이브자리 코디센 신규

이브자리 CODISEN 구리토평점

이브자리 코디센 신규매장으로, 기존 매장 운영 경험과 함께 단골 고객들이 많아 앞으로의 매출 성장이 더욱 기대되는 매장입니다.

경기도 구리시 벌말로 192



이브자리 신규

이브자리 양평점

이브자리 신규매장으로, 이브자리 매장에서 근무하신 대리점 사장님의 경험을 바탕으로 지역 내에서 성장이 기대되는 매장입니다.

경기도 양평군 양평읍 중앙로 41



슬립앤슬립 코디센 리뉴얼

SLEEP & SLEEP 전농점

이브자리 코디센 기존점으로 슬립앤슬립 코너 도입 및 브랜드 조닝을 재정비하고 변화를 주어 전문성을 강조한 매장입니다.

서울특별시 동대문구 사가정로 109



당신의 침실이
봄날처럼
빛나는 이유



KISS & HUG
HOME COLLECTION



KISS&HUG *romantic feminine* bedding collection

키스앤헝은 2015 S/S 신상품을 3가지의 다양한 테마로 선보였다. White/Basic 테마에서는 좀 더 고급스럽고 여성스러운 수입 화이트 자수 제품을 선보였고, 아기자기한 Cottage/Garden 테마에서는 트렌드 강세를 보이는 블루 컬러를 추가해 기존과 또 다른 느낌을 전달한다. Memories/Timeless 테마에서는 낡은 듯 빛 바랜 듯한 느낌의 차분한 패턴으로 세월이 흘러도 변치 않는 키스앤헝의 감성을 느낄 수 있다.

2015 S/S 신상품은 키스앤헝만의 목가적이면서도 로맨틱 페미닌한 컨셉을 더욱 잘 전달하고 있으며 특히 이번 신상품 대부분 프로모달, 리오셀 소재 등을 활용해 친환경적이고 기능적인 면을 강조했다.



트레이시

소재 면모달(모달 70%+면 30%)
색상 블루/화이트

디테일한 터치감이 돋보이는 오렌지빛 레드와 카키 그린 컬러의 플라워 부케가 돋보이며 아기자기한 꽃들이 만개한 들판을 연상시키는 코디 패턴의 매치가 더욱 싱그러운 느낌입니다. 자연과 함께하는 것처럼 아늑한 잠자리를 만들어 줍니다.



플로리안

소재 면모달(모달 70%+면 30%)
색상 블루/핑크

고밀도 아사직으로 터치감이 더욱 부드럽고 가벼움이 느껴지는 소재입니다. 파스텔톤의 컬러가 침실을 신뜻하고 사랑스러운 분위기로 만들어 줍니다. 기존과 다른 스타일의 토션레이스로 차별화를 주었고, 다양한 고객층에게 사랑받는 제품입니다.



데이지 도트

소재 워싱면 100%(광폭 200수)
색상 화이트

워싱 처리된 200수 면에 은은하고 고급스럽게 놓은 도트 레이스와 가장자리 토션레이스가 높은 퀄리티로 완성되었습니다. 풍성한 레이스로 포근하고 편안한 분위기의 침실을 연출할 수 있으며, 완성도 높은 순수하고 고급스러운 분위기의 리투아니아 수입 상품입니다.



KBS **<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.



5월 새롭게 이브자리를 만나볼 수 있는 신규 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
잔잔한 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. 수분조절능력과 흡수성, 통기성이 우수한 친환경 면모달 소재로 피부 트러블을 최소화시켜줍니다. 모달 특유의 부드러움을 선사하며, 천연발효성분을 가공하여 집먼지 진드기의 접근부터 차단한 친환경 알러지케어 상품입니다.



KBS
<프로듀사>
2015. 5. 15 방송예정
매주 금,토 오후 09:15

예능국 안에서 펼쳐지는 이야기. (출연 : 차태현, 공효진, 아이유, 김수현, 박혁권 등)



MBC
<맨드롱 또뚝>
2015. 5 방송예정
매주 수,목 오후 10:00

각박한 도시를 떠나 제주도로 새로운 삶의 터전을 만들러 나선 젊은이들의 이야기를 담은 로맨스. (출연 : 유연석, 강소라, 김성오, 이한위 등)



JTBC
<사랑하는 은동아>
2015. 6 방송예정
매주 금,토 오후 09:45

한 남자와 한 여자가 20년의 세월에 얽힌 운명적 사랑을 담은 드라마. (출연 : 주진모, 김사랑, 김유리, 김태훈, 백성현 등)



Issue

이브자리, 새 전속 모델로 배우 조인성 선정

당신이 잠든 사이, 조인성이 당신을 지켜드립니다

이브자리는 배우 조인성을 2015년 새 전속 모델로 선정했다.

이브자리는 조인성의 건강한 모습과 환한 미소가


‘아름다운 침실과 건강한 생활창조’를 추구하는

브랜드 이미지와 잘 부합한다고 판단해 모델로 선정했다.





조인성은 이브자리 광고에서 건강한 남성미와 함께 여심을 사로잡는 부드러운 미소까지 다양한 모습으로 모델로서의 매력을 발산했다. 이번 광고 메인 컨셉은 '당신이 잠든 사이, 이브자리가 당신을 지켜준다'로, 침구전문업체 이브자리가 친환경·기능성 침구로 고객의 숙면을 돕는다는 의미를 담았다. 조인성이 함께 한 이브자리의 TV 광고는 지난 4월 18일부터 공중파를 통해 방영 중이다. 한편, 이브자리는 조인성의 신규 CF 방영을 기념해 공식 페이스북에서 다양한 이벤트를 실시한다. 5월 11일부터 이브자리 매장에서 조인성 모형 사진을 찍어 페이스북

댓글로 남기는 행사를 진행하고, 1등 당첨자에게 '조인성 꿀잠 폴팩'을 선물한다. '조인성 꿀잠 폴팩'은 CF 속 조인성의 이블로 등장하는 '프레그' 매트리스 커버 세트를 비롯, 기능성 침구로 구성됐다. 그 외에도 2명에게 기능성 침구를, 1,000명에게는 스타벅스 기프트콘을 증정할 계획이다. 이브자리는 "조인성의 건강하고 부드러운 이미지가 침구 업계 선도 기업으로서의 이브자리 이미지 제고에 도움이 될 것으로 기대한다"며 "앞으로 전속 모델 조인성과 다양한 캠페인을 진행해 국내외 고객과의 접점을 넓혀 나갈 계획"이라고 밝혔다. 




2015 이브자리 기능 경진대회

연진가 한 인기 드라마에서 “장인이 한 땀, 한 땀 정성 들어 만든 옷”이라는 대사가 인기를 끌었다. 장인의 손길로 만든 제품은 ‘명품’이라는 인식이 있기 때문이다. 이브자리 안에도 수많은 장인들이 있다. 장인 정신으로 뿔뿔 뭉친 누비와 봉제의 달인들이 한자리에 모인 자리. 2015 이브자리 기능 경진대회가 2015년 4월 11일에 열렸다.

이브자리 기능경진대회 기능장 선발대회



올해로 6회째 진행하는 이브자리 기능 경진대회는 “여러분의 장인정신이 최고의 이브자리 상품을 만든다”는 슬로건 하에 총 11개 지부에서 참여하였다. 아침 9시부터 행사가 시작되어 누비부문 9개 지부, 봉제부문 2개 지부에서 가장 실력이 뛰어난 장인들이 참여했고 행사 심사위원들과 이브자리의 많은 임직원들이 함께하며 자리를 빛냈다. 

Good Health Good Life

Healthy Life

1석3조 국민운동 배드민턴

Dr. evezary

봄철 안구건조증 예방법

Super Recipe

세계 3대 장수식품 양배추

Interior

창의력·집중력 쑥쑥
건강한 우리 아이방

예술과 통하다

김재학 개인전

쾌면 테라피

가족과 함께할 수 있는
'굿나잇' 요가



1석3조 국민운동 배드민턴

깃털 같은 셔틀콕의 매력 키성장·다이어트·활력까지

배드민턴은 어릴 때 한 번쯤 접해본 운동이다.

동호인 수만 300만 명이 넘는 배드민턴의 매력은 무엇일까?

유난히 추웠던 겨울을 지나 야외활동이 많아지는 계절이다.

우리 함께 배드민턴으로 건강을 챙겨 보자.

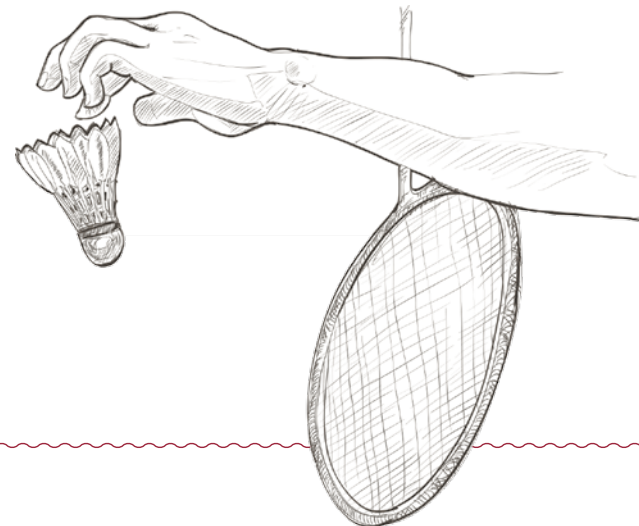
글: <헬스조선> 권미현 기자



Chapter 1.

인기 만점, 배드민턴을 치세요

배드민턴은 1820년경 인도 봄베이에서 유행한 ‘푸나’ 게임에서 기원을 찾을 수 있다. 푸나는 코르크 볼에 새의 깃털을 꽂아 손바닥이나 방망이로 쳐서 넘기는 게임이다. 당시 인도는 영국의 식민지로 이 게임을 본 많은 영국 육군사관들이 본국으로 돌아간 후에도 즐겼다고 한다. 그중 한 명인 뷔포드 경이 공식적으로 푸나게임을 재현했고, 그가 사는 지방의 이름을 따서 ‘배드민턴’이라고 이름을 지었다. 영국의 왕족과 귀족들의 놀이로 시작된 배드민턴은 빠르게 전 세계로 보급된다. 이에 힘입어 배드민턴은 1988년 서울올림픽대회 시범종목, 1992년 바르셀로나올림픽 정식종목으로 채택되었다. 우리나라에는 1945년 처음으로 배드민턴이 보급되었으며, 1957년 배드민턴협회가 창설되었다. 1980년대에 한국의 배드민턴 실력은 세계적인 수준으로 발전한다. 1990년 이후에는 각종 국제대회에서 우승하는 배드민턴 강국이다. 이에 힘입어 동호인 수만 300만 명이 넘는 국민 스포츠로 자리매김했다. 체력과 건강 증진은 물론 재미까지 있어 남녀노소에게 사랑받는다. 특히 배드민턴은 전신체력을 강화하는 운동이기 때문에 오래 친 사람은 다른 운동도 빨리 배울 수 있다.



배드민턴 초보자는 유의하세요!

준비운동은 기본

배드민턴을 쉽게 생각해 준비운동을 하지 않는 경우가 많다. 하지만 반드시 준비운동을 한 후 본운동에 들어가야 한다. 배드민턴 라켓을 잡고 손목 돌리기도 좋다. 전신운동인 만큼 가벼운 뒹꾸기나 스트레칭으로 온몸의 근육을 풀어 준다.

손목운동 중요

배드민턴은 손목 이용이 중요한 운동이다. 손목을 이용하지 않고 무조건 세게 힘을 주면 어깨에 무리만 가고 셔틀콕은 멀리 날아가지 않는다. 선수들이 힘들이지 않고 가볍게 쳐도 셔틀콕이 멀리 날아가는 이유는 손목 힘 때문이다. 손목운동을 열심히 하면 어깨의 힘을 빼고 가볍게 칠 수 있다.

올바른 손목운동법

선수들과 일반인의 차이는 손목의 힘이라고 해도 과언이 아니다. 무리해서 손목운동을 하면 부상의 염려가 있으므로 무거운 기구로는 손목운동을 삼간다. 라켓만으로 가볍게 스윙하는 연습을 자주 해도 충분한 효과가 있다. 처음에는 라켓을 바르게 잡고 손목을 정확하게 이용하면서 연습한다. 두 번째는 팔을 쭉 펴고 고정시킨 채 손목만 이용한다. 손목운동을 할 때 손목만 움직이고 팔 전체를 움직이지 않는다.



Chapter 2.

배드민턴, 우리 삶에 어떻게 좋을까?

10대 성장기 청소년에게 좋아요

배드민턴은 스매시나 클리어를 칠 때 강한 점프력을 요한다. 성장기 어린이나 청소년이 키 크는 데 도움이 된다. 또한 빠른 공에 대처해야 하기 때문에 고도의 순발력이 필요하다. 그 과정에서 아이들은 대처법·순발력·지구력을 기르게 되고 두뇌회전을 돕는다. 처음에는 배드민턴을 치면서 어려움을 느낄 수 있는데, 실력이 늘면 늘수록 흥미를 갖게 된다. 시작할 때는 기본을 갖추기 위해 레슨을 받는 것이 좋다. 기본기 없이 하면 부상을 유발할 수 있고, 흥미를 떨어뜨릴 수 있다.



50~60대 전신체력을 강화하고 화합을 도모해요

노년기에는 기초체력을 갖추는 것이 좋다. 배드민턴을 꾸준히 하면 전신근육이 강화되어 기초 체력이 길러진다. 여행을 가도 언제 어디서든 할 수 있는 운동이다. 또한 상대방과 호흡을 맞추며 운동하는 과정에서 우의를 돈독히 하고, 외로울 수 있는 노년기에 행복한 시간을 만들 수 있다. 건전하고 저렴하게 할 수 있는 운동이 많이 없는데 배드민턴은 그런 면에서 접근성이 좋은 운동이다.

배드민턴은 과격하지 않고 건전하게 할 수 있는 운동으로 체력단련에 그만이다. 파트너가 있어야 하는 운동이므로 가족끼리 함께 하면 행복지수도 높아진다. 초보이거나 파트너가 없을 때는 구민센터나 동사무소 등에서 배드민턴 레슨을 받는다.



Chapter 3.

배드민턴 기초상식 알아 보기

라켓은 어떻게 잡을까?

라켓 잡는 법은 정해져 있지 않다. 개인의 특성에 따라 잡으면 되는데 보통 이스턴 그립과 웨스턴 그립으로 나뉜다. 이스턴 그립은 라켓을 지면과 수직으로 해 악수할 때 손 모양으로 쥐는 법이다. 웨스턴 그립은 라켓을 지면에서 수평으로 하고 위에서 바로 잡는 방법을 말한다. 초보자는 웨스턴 그립이 편하며 익숙해진 후 다양한 기술을 구사할 때는 이스턴 그립으로 바꾼다. 라켓 잡을 때는 지나치게 힘을 주지 말고 손목에 힘을 빼자. 가볍게 잡되 팔과 어깨에 힘을 주지 말고 너무 위로 잡거나 아래로 잡는 것은 삼간다. 상황에 따라 돌려 잡을 수 있게 습관을 들인다.

양발은 어떻게 움직일까?

초보자들은 게임할 때 발이 땅에 붙은 듯 정지되어 있는 경우가 많다. 자신이 처리하지 않더라도 셔틀콕이 날아가는 방향에 맞춰 약간씩 셔틀콕 방향으로 또는 셔틀콕 반대 방향으로 움직임을 유지하는 것이 좋다. 보폭은 어깨너비만큼 넓힌다. 자세를 낮출 때는 허리만 구부리는 경우가 많은데, 다리를 좀더 벌리고 무릎을 구부려 자세를 낮춘다. 보폭을 넓히면 다리는 긴장을 유지해 좀더 빠른 대응을 가능케 한다. 뒤꿈치는 드는 것이 좋다. 뒤꿈치가 지면에 닿으면 그만큼 반응 속도는 떨어진다. 무게중심이 뒤로 쏠려 있기 때문이다.



다양한 스트로크를 연습하자

스트로크는 셔틀콕을 치는 동작을 말한다. 스매시는 상대방 코트의 급각도로 강력히 내리치는 스트로크 동작이다. 클리어는 높게 멀리 셔틀콕을 쳐서 상대방 코트의 깊은 곳으로 날리는 것이다. 드리븐 클리어는 상대방이 올린 라켓을 스칠 듯이 넘어가서 뒤쪽을 급습하는 클리어다. 모든 동작은 몸을 가까이 해서 치지 말고 팔의 길이와 라켓의 길이가 늘어난 만큼 몸에서 떨어진 지점에서 치는 감각을 익힌다.



봄철 안구건조증 예방법

봄철 황사·꽃가루 바람에 내 눈이 위험하다

따스한 바람이 반가운 계절이다.
 점심 식사 후 가벼운 산책을 하기 좋은 날씨가 이어지고 있다.
 울긋불긋 꽃구경은 기분을 좋게 만들지만
 안구건조증 환자들은 봄기운을 마냥 즐기기 어렵다.
 눈을 건조하고 뻑뻑하게 하는 황사·꽃가루 많이 날리는 때문이다.
 봄철 안구건조증 예방법에 대해 자세히 알아보자.

글: <머니투데이 뉴스1> 임상준 기자



봄에 발생하기 쉬운 질환 안구건조증

안구건조증은 눈물 기능에 이상이 생겨 발생하는 질환이다. 황사나 꽃가루가 많은 봄철에 더 많이 증가한다. 봄에는 황사에 의해 결막염이나 안구건조증이 발생하기 쉽다. 평소에 안구건조증이 있다면 눈물 세척기능이 떨어진 상태이기 때문에 이물질이 눈에 오래 머무르면서 가렵고 눈물이 많이 난다. 눈이 충혈되거나 뻑뻑함을 느끼는 증상이 심하게 나타날 수 있다.

남성에 비해 많은 여성 환자

나이가 많아지면 눈물샘과 기름을 분비하는 메이봄샘(Meibomian gland) 기능이 떨어져 안구건조증을 유발한다. 남성에 비해 여성 환자가 많다. 폐경 이후 여성 환자가 많아지는 경향을 보인다. 폐경 후 호르몬 대체요법을 받는 여성은 안구건조증이 1.28~1.7배까지 증가할 수 있어 주의가 필요하다. 류머티즘, 쇼그렌증후군 등 자가면역체계 이상도 안구건조증을 유발한다. 쇼그렌증후군은 눈물샘과 침샘에 염증이 생기는 질환으로 눈이 건조해지고 입마름증을 동반한다. 환자의 90% 이상이 40~50대 여성이다. 이 경우 류마티스내과와 협동진료를 받아야 한다.

다양한 발병 원인

눈물은 바깥쪽부터 지방층, 수성층, 점액층 등 3개의 층으로 형성돼 있다. 수성층은 눈물샘에서 생성되고 대부분이 물 성분이다. 지방층은 메이봄샘에서 생성해 눈물이 증발되는 것을 막는다.

점액층은 결막점액세포에서 생성돼 눈물이 안구 표면에 골고루 퍼지고 부착되도록 한다. 이중 어느 하나라도 문제가 생기면 안구건조증이 올 수 있다. 안구건조증은 눈물샘에서 눈물 분비량이 줄어들고 눈물막 안정성이 떨어지는 것이 대표적인 2대 원인으로 알려져 있다. 눈물층이 줄어들면 눈물막이 깨지면 일시적으로 시력이 저하되고 뿌옇게 보일 수 있지만 근시나 원시처럼 시력 자체가 더 나빠지진 않는다.



원인에 따른 다양한 치료 방법

이 질환은 원인이 다양하므로 치료도 환자에 따라 다르다. 안구 표면 조직의 손상과 염증을 치료하면 환자들이 느끼는 불편한 증상은 뚜렷하게 호전된다. 안구 표면이 손상되지 않은 경증환자들은 인공눈물로 대부분 증상을 조절할 수 있다. 방부제를 함유한 인공눈물은 자칫 결막염을 일으킬 수 있기 때문에 하루에 4회 이상 넣어야 하는 중증환자라면 사용하지 않는 것이 좋다. 인공눈물 대신 생리식염수나 맹물로 눈을 적시면 오히려 더 쉽게 안구가 건조해진다. 증상이 심하면 자가혈청 인공눈물, 치료용 콘택트렌즈,

양막이식술 등을 고려할 수 있다. 눈물샘은 한번 손상되면 재생되는 조직이 아니므로 평상시 예방에 특별히 주의하는 것이 좋다.

안구건조증에 좋은 예방법

냉·난방 시 60% 안팎의 적정 습도를 유지하고 독서를 하거나 컴퓨터 사용 중 눈을 자주 깜박거리거나 잠깐이라도 눈을 지그시 감아 눈의 피로를 풀어준다. 컴퓨터 모니터 위치가 눈높이보다 위쪽에 있으면 눈물이 빨리 증발하므로 주의한다. 콘택트렌즈는 눈을 건조하게 만들어 착용시간을 최소한으로 줄이는 것이 좋다. 그리고 비타민A가 부족하면 안구건조증이나 시력 감퇴가 초래된다. 호박, 토마토, 사과, 부추, 당근, 파슬리 등을 통해 비타민A가 풍부한 식품을 섭취해야 한다. 콩치, 정어리 등을 통해 오메가3 지방산을 충분히 섭취하면 안구건조증 예방에 도움이 되며 시금치, 블루베리 등은 항산화 성분이 풍부해 백내장 같은 다른 안과 질환 예방에도 도움을 준다. **안법**

안구건조증에 좋은 음식

대표적인 안구건조증에 좋은 음식으로는 비타민A, 베타카로틴, 칼슘 등이 풍부한 블루베리와 당근으로 눈의 피로개선과 노화 예방에 좋은 효과를 보여준다. 또한 비타민C의 대표적인 음식인 시금치는 루테인, 안토시아닌 성분이 풍부하여 안구건조증에 좋은 효과를 보여준다. 이외에도 비타민A와 비타민C가 모두 풍부한 감잎차나 한약으로 사용되는 결명자차도 안구건조증에 좋은 음식이다. 그리고 하루 8~10컵 정도 수분을 섭취하여 안구에 부족한 수분을 공급해 주는 것이 좋다.

세계 3대 장수식품 양배추

위장 기능 향상에 탁월...
피부 미용 및 항암 효과까지



cabbage

도시 생활과 스트레스 등 다양한 외부 요인에 의해
풍요 속에서도 건강을 지켜내기 쉽지 않은 것이 현대인의 삶이다.
이런 이유로 사람들은 더욱 건강해지기 위해 노력하고 있으며
각 신체 부위에 효능이 다른 음식에 관심을 가진다.
신선한 양배추는 자연적인 항궤양 식품이라는 실험 결과와 발표되었다.
게다가 피부 미용에도 좋아 얼굴에 난 여드름이나
여드름 자국에도 양배추즙이 효과가 있는 것으로 알려져 있다.
세계 3대 장수 식품 '양배추'의 효능과 요리법을 소개한다.

글 <머니투데이 스타일M> 김수정 기자

양배추란?

**지중해 연안과 소아시아가 원산지,
품종도 다양해**

양배추는 지중해 연안과 소아시아가 원산지이다. 잎은 두껍고 털이 없으며
분처럼 흰빛이 돌고 가장자리에 불규칙한 톱니가 있으며 주름이 있어
서로 겹쳐지고 가장 안쪽에 있는 잎은
공처럼 둥글며 단단하다. 우리나라에
들어온 것은 19세기 후반이다. 전세계에
분포돼 있는 양배추는 발육 과정이
복잡하고 각기 다른 환경 속에서
재배되므로 품종의 분화와 발달이 매우
복잡하다. 한국에서는 대부분 외국에서
육성된 품종을 수입해 재배한다.
양배추의 품종은 크게 보통 양배추와
붉은 양배추로 구분하고 결구의 모양과
꽃눈이 분화할 때 낮은 온도에 대한
적응도 등으로 분류하며 수확 시기에
따라 조생종·중생종·만생종으로
구분짓기도 한다.

왜 좋은가?

**속쓰림 잡는 데 특효, 항암 효과,
여드름 자국 및 다이어트에도 좋아**

미국의 유력 일간지 '타임'지에서
발표한 세계 3대 장수 식품 중 하나인
양배추는 십자화과 채소로 당근 등과
함께 비타민 A의 대표 채소로 꼽힌다.
특히 위장질환에 좋은 음식으로 인정을
받았다. 양배추에 들어있는 비타민
U가 위장 점막의 신진대사를 원활하게
하는 동시에 점막을 보호 및 강화한다.
또한 비타민 K가 함유돼 염증으로
인한 출혈이 있을 경우 지혈작용을 해
위궤양 치료 및 예방에 도움을 준다.

양배추는 체내 해독을 돕는 것으로
알려진 설포라판 성분을 풍부하게
함유하고 있다. 이는 위염을 유발하는
고질적 세균인 헬리코박터균을 퇴치한다.
또한 양배추에는 활성산소의 작용을
억제하는 비타민 A와 C가 풍부해
해독의 주요 역할을 한다. 양배추
등의 담색채소 즙은 백혈구의 작용을
활성화해 TNF의 분비를 촉진한다. 혈액
속 백혈구에서 분비되는 TNF(Tumor
Necrosis Factor, 사이토카인의
일종으로 종양괴사인자)에는 암세포를
박멸시키는 효능이 있으며 항산화작용을
하는 β-카로틴과 비타민 C, 대장암을
예방하는 식이섬유, 유전자 손상을
방지하는 클로로필 외에 스테롤, 인돌-
3-카비놀 같은 항암 성분이 들어 있어서
암 예방에 탁월한 효과가 있다. 양배추의
노란색을 만들어내는 카로티노이드
성분은 몸속에서 항산화 성분인
비타민A로 재합성돼 피부 세포의 노화를
예방해준다. 높은 수분 함량과 풍부한
식물성 섬유는 변비 예방에도 효과적이며
피부 미용에도 탁월한 효능을 기대할
수 있다. 양배추의 열량은 100g당
19kcal로 낮기 때문에 다이어트에도 매우
효과적이다. 단 감상선 질환으로 약을
복용하고 있는 환자라면 양배추 섭취를
피하는 것이 좋다.

섭취 방법은?

**가급적 생으로 섭취,
익힐 때는 살짝 데치는 정도만**

양배추는 생으로 먹는 것이 좋다.
익히면 무기질, 단백질, 탄수화물 등이
많이 손실되고 유황이라는 성분이

휘발성으로 변해 맛이 없어진다.
클로로필과 비타민류도 열에 약해
파괴되기 쉽다. 하지만 데치거나 볶아
먹는 것이 맛도 좋고 먹기도 편해 조리해
먹는 경우가 많다. 양배추를 익힐 때는
되도록 재빨리 살짝 데쳐서 비타민 C의
손실을 줄이도록 한다. 흔히 양배추를
다듬을 때 푸른 잎과 심을 잘라버리는데
이것은 약 봉지에서 약은 꺼내고
봉지만을 먹는 격이다. 영양가가 가장
많은 부분이므로 버리지 말고 먹어야
한다. **▶▶▶**

양배추 건강 레시피

- **양배추 즙 맛있게 섭취하는 법**
양배추 즙은 설포라판 특유의 냄새 때문에
호불호가 갈린다. 이런 경우에 신선한
양배추의 녹색 잎사귀를 토마토, 파인애플,
포도 등과 함께 녹즙기나 강판으로 갈아
마시면 맛과 영양을 더 좋게 할 수 있다.
- **요구르트 양배추 샐러드**
1 양배추는 아주 굵게 4cm 길이로 채 썰어
찬물에 담갔다가 건져 물기를 뺀다.
2 당근과 양파도 양배추와 같은 길이로 채
썰어 준비한다.
3 준비된 불에 양배추, 당근, 양파와 플레인
요구르트를 넣고 후추와 소금 등으로
간을 맞춰 버무린다.



창의력·집중력 쑥쑥 건강한 우리 아이방

새봄을 맞아 아이방을 새로 꾸밀 때는 아이 취향을 반영하자.
 아이가 좋아하는 벽지나 가구를 고르고,
 장난감 등 소품으로 변화를 주면 다양한 분위기를 연출할 수 있다.
 전체 분위기는 아이에게 정서적으로 필요한 것이 무엇인지 고민하고 정하자.

진행, <헬스조선> 김민정 기자

1. 노란색으로 창의력을 높이자

창의력이 풍부한 아이를 원한다면, 봄을 닮은 노란색 페인트로 벽을 칠해 주자.
 노란색은 아이의 창의력을 높이며, 밝고 쾌활한 성격을 형성하는 데 도움이 된다. 나무
 선반과 벤치 곳곳에 놓은 소품의 오렌지색과 빨간색은 아이의 활동성을 높이는 데 좋다.
 장난감과 책 등은 아이가 쉽게 꺼낼 수 있게 배치하고, 사용한 뒤에는 아이가 스스로
 정리정돈할 수 있게 도와주자.

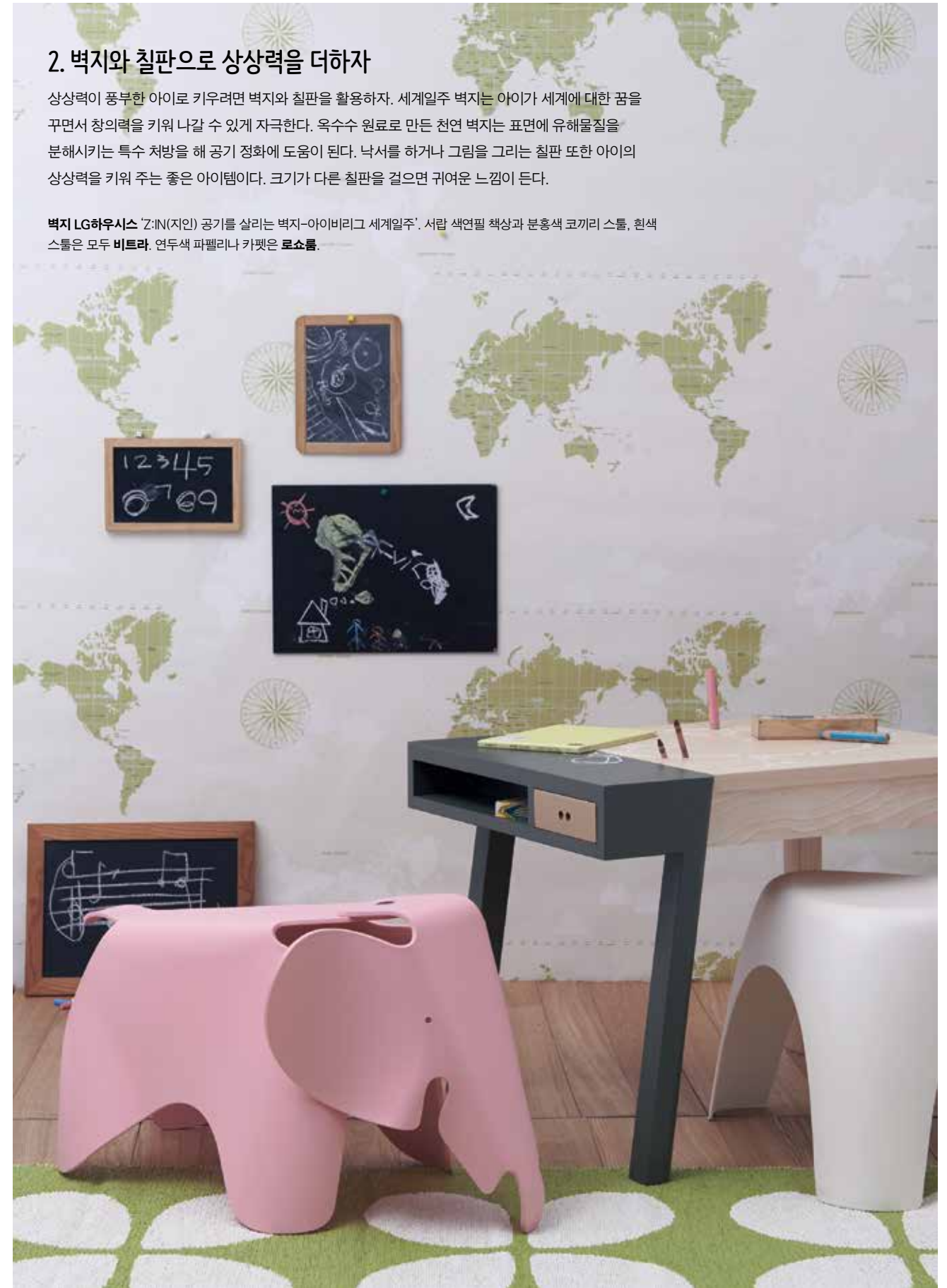
나무 소재 선반과 벤치, 상자는 모두 **옹브레네이처**. 로봇 쿠션과 자동차 모양 담요, 호랑이 쿠션,
 오렌지색 쿠션, 사각형 스마일 상자 세트는 모두 **디밤비들**. 하늘색 인형과 붉은색 집 모양 상자,
 분홍색 집 모양 쿠션은 모두 **매직에디션**.



2. 벽지와 칠판으로 상상력을 더하자

상상력이 풍부한 아이로 키우려면 벽지와 칠판을 활용하자. 세계일주 벽지는 아이가 세계에 대한 꿈을
 꾸면서 창의력을 키워 나갈 수 있게 자극한다. 옥수수 원료로 만든 천연 벽지는 표면에 유해물질을
 분해시키는 특수 처방을 해 공기 정화에 도움이 된다. 낙서를 하거나 그림을 그리는 칠판 또한 아이의
 상상력을 키워 주는 좋은 아이템이다. 크기가 다른 칠판을 걸으면 귀여운 느낌이 든다.

벽지 LG하우시스 'Z:IN(지인) 공기를 살리는 벽지-아이버리그 세계일주'. 서랍 색연필 책상과 분홍색 코끼리 스툴, 흰색
 스툴은 모두 **비트라**. 연두색 파펠리나 카펫은 **로소름**.





3. 벽지와 인디언 텐트로 발랄하게 꾸미자

아이가 아직 어린면 툭툭 튀는 벽지와 인디언 텐트로 발랄하게 연출하자. 아이들에게 인기만점인 TV 만화 '로보카 폴리' 벽지는 아이방을 발랄하고 생기 넘치는 공간으로 변신시킨다. 유해물질 방출을 최소화한 벽지로, 친환경성을 인정받아 아이방에 안심하고 사용할 수 있다. 여기에 아이들이 좋아하는 인디언 텐트와 알록달록한 색상의 다양한 소품을 놓으면 신나는 놀이방이 완성된다.

벽지 LG하우시스 'Z:IN 휘양세-로보카 폴리'. 나무 소재 책상과 의자 세트는 **디밤비물**. 인디언 텐트는 **가가갤러리**. 하늘색 가방과 자동차 쿠션, 할아버지 인형은 **매직에디션**. 무지개색의 파펠리나 카펫은 **로소름**. 파스텔톤 원형 시계와 원숭이 나무 인형은 **리모드**. 노란색 자동차는 **데코를**.



4. 파란색과 흰색으로 집중력을 높이자

새 학년이 된 초등학생 방은 파란색과 흰색으로 꾸며 공부하기 좋게 만들어 보자. 파란색과 흰색은 집중력과 기억력을 높이는 데 효과적이다. 아이방 한쪽 벽면을 파란색으로 페인트칠하면 아이의 집중력 향상은 물론이고, 인테리어 효과까지 누릴 수 있다. 여기에 흰색 나무 소재 책상과 스탠드, 하늘색 의자와 시계 등 비슷한 색상으로 가구와 소품을 더하면 집중력을 높이는 데 더욱 좋다.

물고기 시계는 **비트라**. 나무 소재 흰색 책상 **데코를**. 나무 책꽂이는 **옹브레네이처**. 흰색 스탠드와 하늘색 의자는 모두 **리모드**. 여행가방과 운동화는 **매직에디션**.

김재학 개인전

2015.5.8- 5.27

삼성동 이브갤러리

오월은 '계절의 여왕'이라고 한다. 꽃 가운데 '여왕'으로 꼽히는 장미의 계절이기도 하다.

이브갤러리에서 5월 '장미 꽃 내음' 가득한 전시가 열린다.

'장미 그림'작가로 유명한 김재학(60)화백의 개인전이다.

꽃잎의 기운이 그대로 살아있는 실제와도 같은 생생한 꽃 그림이다.


그는 흔히 극사실주의 화법으로 꽃을 사실과 같이 그려내지만

기계를 사용하지 않고 오로지 손의 참 맛으로 그림을 그려오고 있다.

그런 김재학 화백의 그림은 '집에 걸고 싶은 그림'으로 사랑 받으며

소장가치가 높은 그림으로 대중들에게 널리 사랑을 받고 있다.

이재언 미술평론가는 "소박하고 가지런해 보이는 화면 구성 속에서 한 편의 서정시를 담담하게 노래하고 있다"고 평했다.

김 화백의 이번 전시를 통해 '장미 그림' 1인자의 진수를 만나보자. 



초대글

꽃의 여왕 장미의 계절 5월을 맞아 김재학 작가의 장미 향기를 듬뿍 느낄 수 있는 전시를 이브갤러리에서 열게 됨을 기쁘게 생각합니다.

김재학 작가에게 '꽃'은 작품의 오랜 주제이자 서정적 감흥의 대상입니다. 봄에 피는 다양한 들꽃에서부터 장미꽃은 그의 손을 거쳐 생생한 생명력과 향기를 지닌 작품으로 재 탄생합니다. 보는 이로 하여금 감탄사가 절로 나올 정도로 그의 작품에는 예술혼이 담겨있기에 많은 사람들의 사랑을 받는 것으로 알고 있습니다.

많은 구상작가들이 있지만 김재학 작가의 작품이 사랑을 받고 주목을 받는 이유가 있습니다. 자신만의 독특한 조형언어와 작가의 높은 예술혼을 작품으로 승화시켰기 때문입니다. 생명력이 없는 작품은 작품성이 결여된 키치미술이기에 예술혼이 담긴 순수예술을 높이 사는 것입니다.

아름다운 5월 장미의 계절에 봄 꽃의 향기를 마음껏 즐길 수 있는 작품을 만나는 기쁨은 우리들의 행복이고 아름다운 소통이라고 생각합니다. 김재학 작가의 작품으로 예술가의 숨결을 느낄 수 있기를 바라는 마음 간절합니다.

바쁘신 시간 내셔서 감상해주시면 감사하겠습니다.

이브갤러리 관장 **제정자**



김재학 화백

개인전 45회

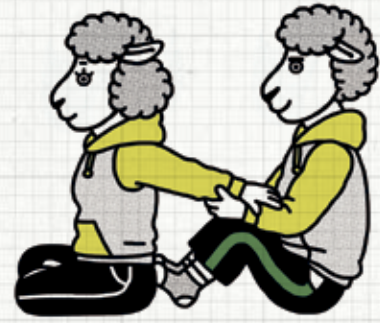
- 수상** 2000 마니프 특별상
- 2001 오늘의 작가상
- 1988 수채화 공모전 대상
- 1987 수채화 공모전 우수상
- 1986 수채화 공모전 우수상
- 1996 구상전 은상

- 경력** 대한민국 미술대전 심사위원
- 운영위원 역임, 단원미술제 운영위원
- 대구비엔날레 운영위원
- 울산미술대전 심사위원
- 통영미술제 심사위원 역임
- 인천미술대전 심사위원
- 대전광역시 미술대전 심사위원 역임
- 현재 한국 미술협회 물진 회원

가족과 함께할 수 있는 '굿나잇' 요가

계절의 여왕, 오월이 왔다. 오월은 '가정의 달'이라 불릴 만큼 가족의 소중함을 되새기는 날이 모여 있기도 하다. 하지만 식구들의 행복을 지키기 위해 종일 일터에서 열심히 일을 해야 할 때도 많다. 바깥 일에 지쳐 집에 돌아온 가족들에게 '꿀잠'을 선사할 수 있는 방법은 없을까? 두 사람이 같이할 수 있는 간단한 요가 동작으로 가족들에게 편안한 잠을 선물해보자.

그림. 김은경



①

앞뒤로 앉은 후, 보조자가 발 끝으로 앞 사람의 골반을 가볍게 받쳐준다. 어깨를 살짝 열어 두 손을 뒤로 한 후, 서로의 손목을 교차해서 잡는다.



②

숨을 들이 마실 때는 가슴을 열고 내쉬면서 체중을 뒤로 실어준다. 보조자는 동작 중 앞사람이 어깨가 아프지는 않은지 섬세하게 살핀다.



③

②의 자세를 유지하면서, 보조자는 두 발을 가볍게 움직여 앞사람의 허리와 등을 부드럽게 마사지하듯이 두드려준다.



④

몸을 뒤로 젖혀 머리와 목을 보조자의 무릎 사이에 놓는다. 어깨 긴장을 풀고 목 근육을 이완시킨다. 이때 보조자가 앞사람의 목 뒤부터 귀 뒤쪽을 가볍게 지압해준다.

독자 페이지



기분 좋은 만남

계절의 여왕, 오월을 맞아 이브자리 코디센 상봉점을 찾았습니다. 30년이라는 긴 세월 동안 이브자리와 동행해온 천익수 점장과 윤승자 점장이 열정을 다해 운영하고 있는 매장입니다. '명품을 판매한다'는 자부심으로 점장으로서의 몸가짐과 마음가짐까지도 섬세하게 살피고 있는 두 분의 모습에서 이브자리에 대한 뜨거운 애정을 느낄 수 있었습니다. 코디센 전환한 후, 매출도 쑥쑥 올라가고 있다는 이브자리 코디센 상봉점의 발전을 기대합니다.



칭찬합니다

2015년이 시작된 지 엇그제 같은데, 벌써 1분기가 지났습니다. 일 년의 4분의 1을 지나온 이때, 각자의 자리에서 얼마나 최선을 다했는지 돌아보게 됩니다. 1분기 우수사원으로 선정된 MD팀 신승호 과장에게도 '칭찬'은 쑥스럽지만 다시금 앞을 향해 나아가게 하는 격려입니다. 이브자리의 핵심이자 얼굴인 상품 기획부터 구매, 영업에 관한 정보 등을 제공하고 있는 신승호 과장! 그가 담당하는 슬립앤슬림이 올해는 더욱 성장하기를 바랍니다.

Good morning, Good bedding 2015년 5월호를 보시고 '기분 좋은 만남'과 '칭찬합니다' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청 기간 2015년 5월 1일 ~ 5월 15일
이메일 jilee0307@evezary.co.kr
당첨자 발표 2015년 5월 15일 이후 개별 연락드립니다.



부드럽고 시원한 여름 블루린(워싱)

소재 : 면 60수 아사 / 색상 : 핑크,블루

3점세트 Q
어름이불Q+패드Q+베개커버L 2장
250,000



작은 꽃무늬 패턴
로맨틱 침구

로맨틱한 분위기
연출을 위한
작은 잔꽃패턴 디자인

위생적이고 건강한
워싱+면 60수

위생적인 워싱과
통기성이 우수한
면 60수 아사 소재

시원한 여름을 위한
에코히바

자일리를 성분인 함유된
이브자리의
어름이불 가공법

부드러운 터치감과 시원함을 원하시는 분께 추천합니다



친환경성



항균성



저자극성



자일리를 함유

- 1 작은 꽃무늬 패턴 디자인의 로맨틱한 침구
작은 꽃무늬 패턴으로 로맨틱한 침실 분위기를 연출할 수 있으며, 남녀노소 모두 편안하게 사용할 수 있습니다.
- 2 위생적이고 고밀도 워싱가공과 터치감이 좋고 부드러운 면 60수 아사 소재
워싱가공이란 고온에서 여러 시간 삶는 과정과 건조하는 공정으로 원단의 불순물이 제거되어 위생적이고 촉감이 더욱 부드러워지는 장점이 있습니다. 고밀도 60수 면아사 소재는 부드러운 터치감과 흡수성, 통기성이 매우 뛰어나 피부가 민감한 고객이나 우리 아이들도 위생적이고 쾌적하게 사용할 수 있습니다.
- 3 시원한 여름을 위한 에코히바 가공
에코히바란 청량감을 느낄 수 있는 자일리를 성분인 함유된 이브자리의 시원한 여름이불 가공법입니다.



5월 히트상품

월 화 수 목 금

1주차. 내 아이에게 꿀잠 친구를 선물하세요 가정의달(어린이날)



프레그
2점세트 Q (누끼)
225,000



무민아트(위싱)
3점세트 SS (여름이불 S)
220,000



호박씨프렌즈
매커세트 SS
290,000



에버그린
매커세트 SS
280,000



마이펫 베개
(호랑이, 토끼) 30×70cm
35,000

2주차. 사랑하는 부모님의 건강을 지켜주세요 가정의달(어버이날)



오딘(위싱) 블루/옐로우
3점세트 Q (여름이불 Q)
240,000



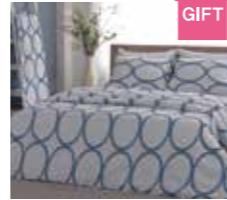
마쭈(위싱) 블루/핑크
3점세트 Q (여름이불 Q)
245,000



베이지면
패드 Q
53,000



니시가와 측면수면베개
35×61cm
75,000



써클(리플)
2점세트 D (여름이불 D)
99,000

3주차. 우리가족이 함께 쓰는 건강 침구 가정의달(부부의 날)



오스틴(대나무리플)
3점세트 Q (홀이불 Q)
198,000



이즈웰(대나무리플)
3점세트 Q (홀이불 Q)
198,000



키싱(대나무리플)
3점세트 Q (홀이불 Q)
198,000



레이언베개
L 50×70cm
55,000



올비아 카페트
160×210cm
90,000

4주차. 가볍고 시원한 여름침구소재 여름준비



뉴트럴(인견위싱)
3점세트 Q (여름이불 Q)
295,000



오딘(인견위싱)
3점세트 Q (여름이불 Q)
295,000



크렌베리(리플)
3점세트 Q (여름이불 Q)
310,000



모이스트(리플)
3점세트 Q (여름이불 Q)
225,000



에어쿠션(3D매쉬)
33×50cm
55,000

땀을 한 컵이나 흘리는 줄도 모르고
까슬한 자극에 뒤척이는 줄도 모르고
이불 속 집먼지 진드기가 괴롭히는 줄도 모르고

**잠이 들면 당신은
한없이 약해지니까**

SLEEP PROTECT SYSTEM

SLEEP PROTECT SYSTEM은 각자 다른 개인이 수면환경과 외부환경으로부터 안전한 수면을 유지하기 위한 이브자리의 다양한 기술과 소재를 의미합니다.



TV CF 속, 조인성이 추천하는 이불

프레그 2점세트 (이불커버 + 베개커버 2장)
소재 40수 모달멜란 + 40수 면모달 | 색상 베이지

당신이 잠든 사이
이브자리가 지켜줄게요

