

# Good Morning Good Bedding

Health & Lifestyle Magazine

vol.108  
June 2015

## 2015 한마음 체육대회 p.30

싱글믹스 p.08

사진 마케팅 p.17

기분 좋은 만남 -

이브자리코디센 구리토평점

김상은 점장 가족부 p.18

4주 완성! 탄탄한 배 만들기 p.34

휴식을 전하는 쾌면 스트레칭 p.48



천연소재로 더 상쾌한 여름  
오스틴(대나무리플)  
3점세트 O

₩ 198,000

찬란한 햇빛을 머금고 신록이 푸르게, 푸르게 물들어간다.  
곳곳에서 전해오는 싱그러운 초여름 기운을 에너지 삼아  
새로운 도전을 시작하고 싶은 마음이 펜스레 솟는다.  
이른 아침 창문 틈으로 스며드는 화창한 날씨에  
하루하루가 유쾌하기만 하다.  
때로 짓궂은 비바람이 여름 하늘을 시샘해도 걱정하지 말자.  
쾌적한 침구에서 시작한 일과의 컨디션은 '오늘도 맑음'이니까.



#### 아웃라스트 핏 경추 베개속

몸에 열이 많거나 열대야로 자주  
뒤척이는 밤, 편안한 수면을 원한다면  
아웃라스트 핏 경추 베개속을  
사용해 보세요. 아웃라스트는 수면  
시 체온을 약 34~36℃로 일정하게  
유지해주어 쾌적한 수면 환경을  
만들어 줍니다. 세탁 또한 편리해  
더욱 건강하고 실용적으로 사용할 수  
있습니다.

#### 아웃라스트(Outlast)

미국 NASA에서 우주복에 사용하기 위해  
개발한 소재로, 외부 온도 변화로부터  
인체의 온도를 일정하게 유지시키는 기능을  
지닌 신소재.

#### 아웃라스트 핏 경추 베개속 L 50×70cm (1,200g)

커버 : 폴리에스터(초극세사) 100%  
충전물 : 폴리에스터 100%(아웃라스트 40%)

₩ 70,000



# Contents

## Good Bedding Good Sleep

- 04 Good Bedding  
이달의 추천 상품  
싱글믹스 & 속통
- 12 인사이드  
무더운 여름, 쾌적한 잠을  
부르는 침구의 비밀
- 14 슬립앤슬립  
잠을 솔솔 부르는  
수면 소품들
- 16 소품의 재발견  
워싱카펫, 패치카펫
- 17 생활 속 마케팅  
사진 마케팅
- 18 기분 좋은 만남  
이브자리코디센 구리토평점  
김상은 점장 가족
- 22 칭찬합니다  
슬립앤슬립교육팀 설세권 대리
- 24 New Open  
신규&리뉴얼 대리점
- 26 Atrian  
우리가 여름을 기다리는 이유
- 28 On Air  
드라마 속 이브자리
- 30 Issue  
이브자리 주요 소식

## Good Health Good Life

- 34 Healthy Life  
4주 완성!  
탄탄한 배 만들기
- 38 Dr. evezary  
같은 양을 먹는데  
왜 누구는 살이 찌고,  
누구는 안 찌나요?
- 40 Super Recipe  
지방분해·다이어트에 탁월한  
마테의 효능
- 42 Interior  
시원한 바람이 드나드는  
감성 원도 데커레이션
- 46 예술과 통하다  
신중섭 초대전 -  
자연의 소리
- 48 쾌면 테라피  
쉬는 시간 톡톡이~  
휴식을 전하는 쾌면 스트레칭

**\* 특별부록(뒤표지)**  
**이달의 전략 상품과**  
**POP를 뜯어내어 활용하세요!**



## Good Morning, Good Bedding

vol.108 June 2015  
 <Good Morning, Good Bedding>은 이브자리에서 매일 발행하는  
 아름다운 침실문화와 건강한 생활문화를 공유하는 매거진입니다.

발행일 2015년 5월 29일 발행 (통권 제108호 6월호) 발행인 고춘홍  
 발행처 (주)이브자리 서울특별시 동대문구 망우로 49-7(휘경동)  
 담당자 마케팅본부 이정민(02-6490-3206)  
 제작진행 마인드,마인드(02-308-0082) 기획 및 편집 정라희 디자인 김민정, 서미선  
 뷰티스타일링 하나 사진 최용(yong studio) 인쇄 한울그래픽스



## 자연의 싱그러움 크렌베리 (리플)

**로맨틱한 감성으로 상쾌한 침실 분위기를 연출**  
플라워 패턴이 조화롭게 배치된 로맨틱 감성의 제품으로 전 연령층이 부담 없이 사용할 수 있는 편안한 느낌의 제품입니다.

**부드러운 면소재와 리플가공으로 더욱 쾌적한 수면**  
부드러운 터치감과 흡수성, 통기성이 매우 뛰어난 면소재에 리플가공을 더해 수면 시 몸에 달라붙지 않아 쾌적한 수면을 선사합니다. (리플가공 : 섬유를 물결 모양으로 만들어 피부에 닿는 부분을 줄이고 그 사이로 공기가 다닐 수 있도록 하는 가공법.)



**시원한 여름을 위한 에코휘바 가공**  
에코휘바란 청량감을 느낄 수 있는 자일리트 성분이 함유된 이브자리만의 시원한 여름이불 가공법입니다.

- 소재 면리플
- 색상 블루
- 아이템 겹이불(Q,S) / 홀이불(Q,S) / 여름이불(Q,D,S) / 패드(Q,SS) / 베개커버(L,S)



05

04

03

01-02

크렌베리(리플)  
여름이불 3점세트Q  
여름이불Q + 패드Q + 베개커버L 2장

₩ 310,000

- 01 크렌베리(리플) 3점세트Q(여름이불Q+패드Q+베개커버L 2장) 310,000
- 02 크렌베리(리플) 3점세트SS(여름이불S+패드SS+베개커버L) 225,000
- 03 크렌베리(리플) 여름이불Q 165,000 / D 140,000 / S 125,000
- 04 크렌베리(리플) 패드Q 115,000 / SS 85,000
- 05 크렌베리(리플) 베개커버L 15,000 / S 13,000



## 모던한 편안함 월리(프로모달리플)

모던하면서도 깔끔한 침실 분위기를 연출  
대중적인 세로 스트라이프 패턴의 편안한 디자인으로  
전 연령층이 부담 없이 사용할 수 있는 편안한 느낌의 제품입니다.



**부드러움과 기능성의 최고의 조화, 프로모달과 리플 가공**  
프로모달이란 최상의 기능성을 지닌 텐셀과 특별한 부드러움의  
모달이 완벽하게 조화된 소재로 모달 특유의 부드러움과 선명한 색감,  
텐셀 특유의 수분조절기능이 더해져 최상의 수면환경을 만들어줍니다.  
(리플가공 : 섬유를 물결 모양으로 만들어 피부에 닿는 부분을 줄이고  
그 사이로 공기가 다닐 수 있도록 하는 가공법.)



**시원한 여름을 위한 에코취바 가공**  
에코취바란 청량감을 느낄 수 있는 자일리톨 성분이 함유된  
이브자리만의 시원한 여름이불 가공법입니다.

- 소재 프로모달리플
- 색상 화이트
- 아이템 겹이불(Q,S) / 홀이불(Q,S) / 여름이불(Q,D,S)  
패드(K,Q,SS) / 베개커버(L,S)

- 01 월리(프로모달리플) 3점세트Q(여름이불Q + 패드Q + 베개커버L 2장) 325,000**
- 02 월리(프로모달리플) 3점세트SS(여름이불S + 패드SS + 베개커버L) 240,000**
- 03 월리(프로모달리플) 여름이불Q 170,000 / D155,000 / S135,000**
- 04 월리(프로모달리플) 패드K 135,000 / Q 115,000 / SS 85,000**
- 05 월리(프로모달리플) 베개커버L 20,000 / S 15,000**

01-02

월리(프로모달리플)  
여름이불 3점세트Q  
여름이불Q + 패드Q + 베개커버L 2장

₩ 325,000



# single mix.

## 여름철 잠버릇이 다른 커플을 위한 에코휘바 수면 솔루션

이불을 돌돌말고 자는 남편, 한 이불안에서 한 명은 춥고, 한 명은 덥고...  
한 침대에서 꼭 한 이불을 덮고 자야하는 건 아니죠?  
서로 다른 잠버릇, 수면 체질을 존중해주세요.  
이제 잠은 편안하게 주무세요.

시원한 대나무리플과 쾌적한 촉감의 인견워싱 mix



오스틴 (대나무리플) 러스트 (인견워싱)

₩ 205,000

청량감이 뛰어나 시원한 대나무리플 mix



키싱 (대나무리플) 오스틴 (대나무리플)

₩ 140,000

쾌적한 촉감의 인견워싱과 부드러운 아사워싱 mix



오딘 (아사워싱) 러스트 (인견워싱)

₩ 250,000

시원한 대나무리플과 쾌적한 촉감의 인견워싱 mix



뉴트럴 (인견워싱) 이즈웰 (대나무리플)

₩ 205,000

### 인견워싱이란?

인견은 위생적인 고밀도 워싱가공과 재생섬유로 몸에 들러붙지 않는 천연소재다. 워싱가공은 고온에서 장시간 삶고 건조하는 공정으로, 더욱 위생적이며 촉감 또한 한층 부드러워지는 장점이 있습니다. 고온다습한 열대야 속에 쾌적한 수면을 도와줄 여름 이불의 대표 소재 인견은 천연 목재 펄프에서 추출한 친환경 섬유입니다. 몸에 들러붙지 않는 특성으로 인해 수면 시 시원하고 쾌적한 환경을 만들어줍니다.

### 대나무리플이란?

친환경 대나무 소재는 일반 면소재 대비 1.3배 이상 수분 흡수와 발산력이 높습니다. 때문에 수면 시 몸을 쾌적하게 유지해주며, 항균성과 소취성이 뛰어나 피부를 건강하게 보호해 줍니다. 섬유를 물결 모양으로 만든 리플 가공은 피부에 닿는 부분이 줄이고 그 사이로 공기가 다닐 수 있게 한 것으로, 통기성이 매우 뛰어납니다.

### 아사워싱이란?

위생적인 고밀도 워싱가공을 거쳐 터치감이 좋고 부드러운 면 60수 사틴 소재. 워싱가공은 고온에서 여러 시간 삶고 건조하는 공정으로 더욱 위생적이며, 촉감 또한 한층 부드러워지는 장점이 있습니다. 고밀도 60수 면아사 소재는 부드러운 터치감과 흡수성, 통기성이 매우 뛰어나 피부가 민감한 고객이나 어린 아이들도 건강하고 쾌적하게 사용할 수 있습니다.



# cool mesh



01  
에어 쿠션 매트  
170×220cm

₩180,000



**클래쉬의 3D 구조**

클래쉬는 탄력성이 뛰어나 체압을 적절하게 분산해주고, 통기성이 좋아 물세척이 가능해 위생적입니다. 망처럼 짜인 직물 사이에 완충사가 있는 구조로, 통기성과 발산성이 우수해 쾌적하게 사용할 수 있습니다. 또한 3D 구조로 쿠션성을 갖추고 있습니다.



체압분산



통기성



세탁 용이성

02  
에어 쿠션 베개  
M33×50×10cm

₩55,000



**01 에어 쿠션 매트**

110×200cm 110,000 / 150×210cm 150,000 / 170×220cm 180,000  
여름철에 시원하게 사용할 수 있는 매쉬 패드는 폴리에스터 소재를 3D 망처럼 짜임을 주어 통기성과 수분 발산성이 매우 뛰어납니다. 물세탁도 용이해 진드기나 먼지 등을 쉽게 제거할 수 있어 위생적으로 사용할 수 있습니다. 여름 매트리스나 돌침대 위에 올려 시원하고 쾌적한 수면을 돕습니다.

**02 에어 쿠션 베개**

S 33×50×8.5cm 55,000 / M 33×50×10cm 55,000  
90% 이상 공기층으로 구성된 입체구조로 통기성이 좋아 머리 부분을 시원하게 유지해 줍니다. 물세척과 건조가 쉬워 위생적으로 사용할 수 있습니다. 3D 입체구조로 망처럼 조직한 직물 사이(폴리에틸렌)에 완충사가 있습니다. 또한 3D 매쉬로 감싸 쿠션성과 지지력이 매우 좋습니다.

**03 쿨링패드**

Q 155×210cm 75,000 / SS 110×210cm 59,000  
여름철 바닥에 놓고 사용하는 요나 침대가 땀으로 끈끈해져 잠을 설치는 경우가 많은 고객에게 추천합니다. 얇은 3D 매쉬 구조의 충전재에 통기성을 높여 촉감이 시원하며, 수분 발산성이 아주 뛰어난 상품입니다.



03  
쿨링패드  
Q 155×210cm

₩75,000



# 3D mesh

# poly-ethylene

## 무더운 여름, 쾌적한 잠을 부르는 침구의 비밀

더운 여름철 침구에 필요한 기능은 어떤 것이 있을까? 첫째는 시원한 사용감이다. 둘째는 사용 중 땀으로 인해 침구가 몸에 들러붙거나 끈끈하지 않게 쾌적함을 유지하는 것이다. 마지막으로, 덥고 습한 여름에 피부 트러블이 생기지 않도록 위생적이어야 한다. 침구가 시원한 느낌이 들려면, 무엇보다 통기성과 열전도성이 뛰어나야 한다. 공기의 순환을 통해 몸에서 발산하는 열기와 함께 침구 안쪽에 있는 열기까지 자연스럽게 밖으로 내보내야 한다. 또한, 빨리 건조되는 속건기능이 있으면 쾌적성과 위생성이 강화된다. 물론 소재 자체가 지닌 위생성과 쾌적성도 확인해야 할 중요한 체크 포인트다.

### 한여름 건강한 수면을 위해, 지금부터 준비하자!

#### 3D 매쉬와 입체 구조 폴리에틸렌

3D 매쉬와 입체 구조의 폴리에틸렌은 침구 중 베개나 매트, 타피에 사용되는 소재이다. 이 소재들은 구조적으로 빈공간이 많이 형성되어 있기 때문에 통기성과 열전도성이 매우 뛰어나다. 때문에 바닥 혹은 매트리스와 몸이 직접적으로 접촉하지 않게 하고 그 사이로 공기와 바람이 통하도록 만들어준다. 통기가 되면서 자연스럽게 몸에서 발산하는 열뿐만 아니라 땀까지 날려버리기 때문에 시원하면서 쾌적한 느낌을 준다. 또한 구조에서 오는 빈 공간들이 몸과 많이 접촉하지 않게 해 땀으로 인한 끈적한 느낌도 적다.



**3D 매쉬의 구조**  
매쉬 조직(그물망과 같은 조직)으로 짠 직물과 직물 사이에 가느다란 폴리에스터 실이 촘촘히 채워져 위와 아래의 매쉬 직물을 연결한 구조로 되어 있다.




**폴리에틸렌의 구조**  
입체방사형구조로 일정한 굵기의 소재가 열기설키 엉켜 부피를 형성하는 형태를 가지고 있다.



**3D 매쉬와 입체 구조의 폴리에틸렌의 물 투과 장면**  
두 소재 모두 흡습성이 적어 물을 흡수하지 않고 거의 그대로 통과시킨다.



그리고 쿠션감과 지지력을 지니고 있어 촉감이 시원하고 땀흡수가 잘되며, 통기성이 좋은 여름용 소재인 삼베나 인견 소재와는 차별화된다. 3D 매쉬와 입체 구조의 폴리에틸렌은 1cm 이상의 두께를 형성할 수 있으며 적당히 단단하면서도 쿠션성이 있어 베개나 매트, 타피의 소재로 사용했을 때 몸을 지지해주고 배기지 않도록 해준다. (단, 3D 매쉬와 입체 구조의 폴리에틸렌의 두께와 사용자의 몸 무게에 따라 배기는 느낌의 차이는 있을 수 있다.) 무엇보다도 이 소재의 장점은 위생성이다. 여름철 침구는 세탁을 자주해 위생적이고 쾌적하게 사용해야 하는데, 3D 매쉬와 입체 구조의 폴리에틸렌은 모두 물로 세척이 가능하고 관리도 쉽다. 세탁 시 많은 물을 흡수하지 않기 때문에 세척 후 물기를 털거나 마른 수건으로 제거하고 바로 사용할 수 있을 정도로 매우 빠르게 건조된다. (단, 커버를 사용할 경우 커버 건조 시간은 제외.) 또한 폴리에틸렌은 무색, 무취, 무미, 무독성으로 식품 포장용기에 쓰일 정도로 위생적인 소재다. 

**Tip.**  
3D 매쉬와 입체 구조의 폴리에틸렌 소재는 여름철뿐만 아니라 겨울철에도 돌침대나 온돌 바닥 위에 두고 사용하기 좋다. 3D 매쉬와 입체 구조의 폴리에틸렌 타피 위에 카펫을 덧대어 사용하면 열이 빠르게 전달되고 온기가 유지되어 겨울철에도 사용할 수 있다.



# 오늘밤은 깊이 잠들고 싶나요? 잠을 솔솔 부르는 수면 소품들

## 1

**침실의 습도는  
50%로 유지해 주세요.**

장마철 습도가 너무 높은 경우에는 집안의 환기를 자주 해주고, 집안 곳곳에 숯이나 신문지를 놓아두면 습도를 낮추는 데 큰 도움이 된다.

겨울철 습도가 너무 낮아 건조한 경우에는 가습기를 활용하거나, 젖은 빨래를 이용하여 습도를 조절할 수 있다.

최근에는 천연펄프를 이용해 탁월한 가습효과를 주는 제품도 있다.

## 2

**숙면에 도움을 주는 음료를  
마셔봅시다!**

저녁시간이나 수면 2시간 전 카페인 없는 라벤더, 자스민 성분의 허브차를 마시면 심신을 안정시키고 기분 전환에 도움을 준다. 수면에 도움이 되는 약재들로 만든 한방차는 혈액순환에 좋으며, 숙면에도 도움이 된다. 우유 속에 들어있는 트립토판 성분은 수면의 질을 높여준다. 자기 전 배가 고프다면 야식의 유혹을 물리치고 따뜻한 우유 한 잔을 마셔보자.

## 3

**심신을 안정시키는 향기로  
편안한 잠에 빠져보세요.**

잠자리에 들기 30~40분 전, 향초를 태우고 꺼보자. 잔향이 숙면에 도움을 준다. 은은한 꽃향기가 나는 로즈나 코튼 향 계열의 캔들 혹은 디퓨저를 추천한다. 디퓨저는 아로마 원액에 스틱을 꽂아 놓는 것으로, 침실 분위기를 한결 좋게 해준다. 숙면에 도움이 되는 피톤치드 원액을 초로 태우거나 휘상기를 이용해 향을 연철하면 산림욕을 하는 느낌을 받을 수 있으며, 기분전환과 수면유도에 큰 도움이 된다. 피톤치드는 향균 효과가 있어 기관지가 약한 사람들에게 좋으며, 아이들 방에 놓으면 면역력을 향상시키는 데에도 도움이 된다.

## 4

**나만의 수면 환경을  
만들어 보세요.**

침실이 너무 어두운 것이 싫다면, 달빛 정도의 은은하고 따뜻한 조명을 활용해보는 것도 좋다. 조용한 침실의 적막함 때문에 오히려 잠이 잘 오지 않는다면, 자연의 소리 등을 이용한 음향효과 기기나 아이템을 활용하는 것을 추천한다.





# 쾌적한 여름 준비

6월. 워싱카펫, 패치카펫

다가오는 여름, 집안을 화사하게 해주면서도 흐르는 땀을 빠르게 흡수해주는 특별한 소품을 준비해보자.

바로 워싱카펫과 패치카펫이다.

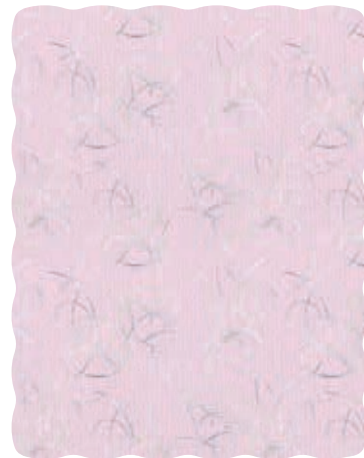
이브자리 침구패턴을 활용한 소품으로, 실내를 화사한 분위기로 연출해줄 '올비아'와 '퓨어베리', 모던한 분위기를 바꾸어줄 '글레이즈' 카펫과 쇼파패드를 만나보자.



01



02



03

**01**  
올비아(워싱)

쇼파패드  
40,000 (70×180cm)  
45,000 (70×230cm)

카펫  
90,000 (160×210cm)  
120,000 (200×225cm)

**02**  
퓨어베리(워싱)

쇼파패드  
40,000 (70×180cm)  
45,000 (70×230cm)

카펫  
90,000 (160×210cm)  
120,000 (200×225cm)

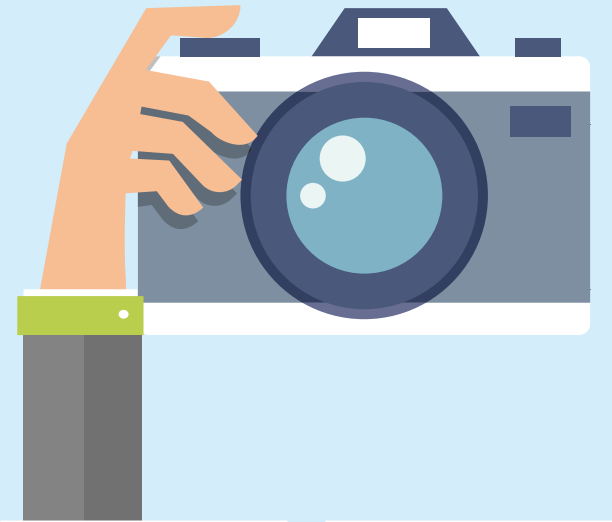
**03**  
글레이즈(워싱)

쇼파패드  
40,000 (70×180cm)  
45,000 (70×230cm)

카펫  
90,000 (160×210cm)  
120,000 (200×225cm)

# 찰칵찰칵! 마케팅에 날개를 달아주는 사진의 효과

요즘은 스마트폰을 이용해 언제 어디서든 사진을 찍어 SNS에 올리는 시대다. 인스타그램 등 사진을 기반으로 한 SNS에는 연일 다양한 주제의 사진이 올라온다. 제품을 알리는 데에도 사진을 매개로 한 활동이 마케팅에 자주 활용된다. 이제 사진은 사람과 사람 사이를 연결하고, 나아가 제품에 대한 사람들의 관심을 집중시키는 핵심이 되고 있다.



## 사진을 찍고, 사진을 보다

때로는 긴 문장보다 한 장의 사진이 더 큰 효과를 전하기도 한다. '백문(百聞)이 불어일견(不如一見)'이라는 말은 현대 사회에서도 여전히 통용된다. 사진을 활용한 마케팅 효과는 '사진 촬영'이라는 행동과 '사진 이미지'의 조합으로부터 탄생한다. 사진을 이용한 마케팅의 성공 요소는 이 두 가지 효과를 어떻게 활용하느냐에 달려 있다고 해도 과언이 아니다. '주목'이라는 요소를 이용한 사진 마케팅은 대개 광고를 사진으로 찍어오는 이벤트로 이루어진다. 광고와 동시에 진행되는 사진 마케팅은 사진을 찍는 행위를 통해 광고를 한 번 더 보는 효과를 얻을 수 있다.

## 나의 일상에 스며든 제품의 흔적

친밀도를 높이는 사진 마케팅 중에는 제품을 일상에 담아 찍는 것이 일반적이다. 일상생활에 사용되는 제품의 모습을 사진에 담으면 고객에게 제품의 친밀도를 강하게 전달할 수 있다. '일상생활'과 '고객 참여'라는 두 요소는 광고에 대한 거부감을 줄여줄 수 있다. 그뿐만 아니라 이벤트 참여를 위해 제품 구매까지도 유도할 수 있다. 또한, 고객이 촬영한 사진은 증정품 제공이나 할인 쿠폰 역할을 하기도 한다. 그래서 단순히 거리에서 불특정다수에게 쿠폰을 제공하는 것보다 고객 참여를 더욱 적극적으로 끌어내는 효과가 있다.

## 잠재고객을 끌어들이는 사진

사진 마케팅이 효과적인 또 하나의 이유는 사진 이벤트가 촬영 자체로 끝나지 않는다는 점이다. 고객이 찍은 사진은 다른 고객들에게 전달되어 새로운 입소문 효과를 일으킨다. 고객 스스로 SNS나 블로그에 자신이 찍은 사진을 올려 제품의 이미지가 자연스럽게 전파되도록 유도하는 것이다. 일례로, 사람들은 인스타그램에 올라온 음식 사진 한 장을 두고서도 '좋아요' 버튼을 아낌없이 누른다. 이때 '좋아요' 표시는 단순히 사진의 완성도에 대한 호감 표현만이 아니다. 사진 속에 담긴 음식이나 제품 등에 관심 표현이기도 한 것. 사진이 잠재 고객을 끌어들이는 역할을 하는 것이다.

## 사진 마케팅, 또 하나의 콘텐츠가 되다

이 과정에서 고객들은 자신이 찍은 사진에 대한 주목도를 높이기 위해, 단순한 이미지보다 유머코드를 활용하기도 한다. 인터넷에서는 재미있는 사진이 더 많이 그리고 더 빨리 퍼지기 때문이다. 실제로 한 면도기 회사는 면도기를 이용해 독특한 사진을 찍는 이벤트를 진행한 적이 있다. 숲의 길이나 도로 등을 면도기로 그은 듯한 연출 사진을 찍도록 유도한 것. 사람들은 착시를 이용한 재미있는 사진을 자발적으로 찍었고, 이는 온라인 커뮤니티에서 유머 사진으로 명성을 얻기도 했다.



# 세대를 넘어 지역의 수면 문화를 바꾸다

이브자리코디센 구리토평점  
김상은 점장 가족

김상은 점장은 경력 40년의 '침구 전문가'다.  
그랬던 그가 딸에게 2세 경영을 제안했다.  
이브자리코디센 구리토평점은 다음 세대를  
생각한 2세 경영의 실행 현장이다.  
이브자리 브랜드에 대한 신뢰와 김상은 점장의  
오랜 노하우를 바탕으로 희망찬 첫걸음을  
내디딘 이브자리코디센 구리토평점.  
오늘도 가족들은 매장에서 함께하며 이브자리의  
매력을 구리시민들에게 알리고 있다.

반갑습니다. 새로 오픈한 매장이라 그런지 들어설 때부터  
상쾌한 분위기로 가득하네요. 이브자리와는 어떻게 인연을  
맺으셨나요?

제가 침구업을 시작한 지 어느덧 40년이 되었습니다.  
초반에는 직접 제작과 판매를 병행하면서 사업을 했죠.  
언젠가는 침구도 브랜드 시대로 갈 거라고 예상했기 때문에  
일찌감치 이브자리 매장을 시작했습니다. 그렇게 서울에서  
이브자리 매장 운영을 시작한 것이 20년이 다 되어 갑니다.





이브자리코디센 구리토평점을 신규 오픈하게 된 계기가 있으셨나요?

수면의 중요성이 강조되고 있는 만큼, 침구 트렌드도 빠르게 변화하고 있습니다. 이제는 과거의 지식만으로 판매에 임하기에는 한계가 있어요. 회사에서도 2세 경영을 활성화하고 있고, 때마침 큰 딸인 김유라 점장도 침구업에 관심을 두어 신규 매장 오픈을 추진했습니다. 아무래도 김유라 점장이 젊은 세대라 그런지 디자인을 보는 눈이나 각종 정보를 습득하는 능력이 탁월합니다. 앞으로 몇 년간 준비 기간을 두고, 저와 아내가 이브자리 선배로서 조언하며 매장 정상화에 참여할 생각입니다.

2세 경영에 관심을 둘 만큼 이브자리에 대한 애정과 관심이 높으신 것 같습니다. 지금까지 지켜본 이브자리의 장점은 무엇인가요?

일찍이 침구업에 종사하고 있었기에, 이브자리의 명성은 익히 알고 있었습니다. 다양한 브랜드를 접해봤기 때문에 각 브랜드의 디자인이나 공정, 품질 등에 관해서도 자연스럽게 비교할 수 있었죠. 개인적으로 아직 국내에서 이브자리에 대적할 만한 브랜드는 없다고 봅니다. 실제로 오랜 기간 이브자리가 국내에서 독주하다시피

1등 자리를 지키고 있고요. 본사에서도 꾸준히 이브자리코디센이나 슬립앤슬립 등 다양한 브랜드와 사업모델을 선보이면서 끊임없는 성장 기반을 마련하고 있다는 것도 대리점주들에게는 희망이지요.

오랫동안 쌓아온 매장 운영 노하우가 이브자리코디센 구리토평점 구성에 많이 반영되었을 것 같습니다.

처음 매장을 디자인하면서 판매 현장에서 필요했던 부분이 무엇인지 의견을 많이 냈습니다. 실제로 오픈 후 직접 일해보니 동선 등 다양한 부분에서 저희에게 맞는 구성을 갖추었다고 자부하고 있습니다.

신규 매장을 오픈하면서 특별히 신경 쓴 부분은 무엇인지요. 역시 슬립앤슬립이 아닐까요? 수면 문화가 빠르게 변화하고 있는 만큼 기능성 베개나 기능성 속통 등에 관심이 컸습니다. 하지만 객단가가 높아 고객들이 수용할 수 있을지 염려도 되었어요. 여기에 ‘포플린’이나 ‘헤이마’ 등 백화점 브랜드도 매장 구성에 포함했습니다. 3월 19일에 신규 오픈해 아직까지 운영 기간이 길지는 않습니다만, 전반적으로 고객 반응은 매우 좋은 편입니다. 실제로 객단가가 높아진 것을 실감하고 있습니다.



매장이 자리한 지역 상권은 어떠한가요?

구리시 안에 이브자리 매장이 몇 곳 있기는 하지만, 우리 매장이 있는 교문리 인근에는 지난 5~6년간 이브자리 매장이 없었습니다. 입지를 고민하며 이곳에 왔는데, 몇 년 전보다 상권이 상당히 커진 것 같아요. 근처에 아파트 단지도 많이 들어서고, 서울까지 이어지는 대로가 생겨 교통도 편리해졌고요. 현재 중점을 두고 있는 부분은 매장 홍보입니다.

이제 의미 있는 첫걸음을 내디디셨습니다. 앞으로의 행보가 더욱 기대가 되는데요. 마지막으로, 목표가 있다면 소개해주세요.

단기적으로는 김유라 점장이 하루 빨리 자리를 잡아 경영 전반에 나서는 것이 목표입니다. 장기적으로는 큰 욕심 부리지 않고 정직하게 매장을 운영하고 싶습니다. 본사의 목표와 기대치에 부응하면서 차근차근 가는 것이 회사와 우리 모두 성공하는 길이라고 생각합니다. 🍀

수면의 중요성이 강조되고 있는 만큼, 침구 트렌드도 빠르게 변화하고 있습니다. 이제는 과거의 지식만으로 판매에 임하기에는 한계가 있어요. 때문에 회사에서도 2세 경영을 활성화하고 있죠.

### 이브자리코디센 구리토평점의 BEST 3

#### 스카이바이오 이불속

“가격대 성능비가 좋은 상품입니다. 솜표면에 유기 향균 물질을 열로 코팅처리해 향균성이 뛰어나 피부가 예민한 고객에게 추천해드립니다. 터치감과 드레이프성이 우수하며 커버에 100% 면을 사용하여 이불커버와의 밀착감이 좋습니다.”



#### 마르코빈즈 베개

“기능성 베개에 관심 있는 고객이 가장 많이 선택하는 상품입니다. 베개 구매를 희망하는 고객이 방문하면 경추 깊이를 측정해 체형에 맞는 베개를 권유하고 있습니다.”



#### 오딘

“이 지역 고객들은 호텔 침구 느낌의 깔끔한 디자인을 선호합니다. 색상도 화이트 계열이 많이 나갑니다. 오딘의 경우, 모던하고 깔끔한 디자인이라 올해 가장 주목받는 모델입니다.”





# 보스턴 곳곳에 새겨진 이브자리인의 발걸음

슬립앤슬립교육팀 설세권 대리

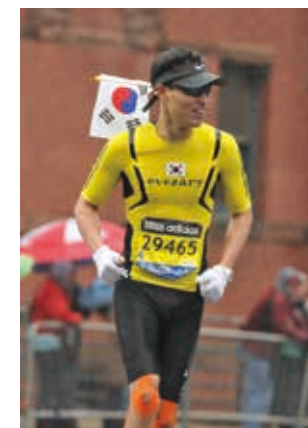
아마추어 마라토너들이 한 번쯤 희망하는 '꿈의 무대'가 있다. 바로 미국 보스턴 마라톤 대회다. 매년 4월 셋째 주 월요일에 열리는 이 대회는 세계에서 가장 오랜 전통을 자랑하는 대중 마라톤. 올해, 이곳에 이브자리 대표로 설세권 대리가 참가했다.



얼마 전, 보스턴 마라톤 대회에 참가하셨다고 들었어요. 현지 분위기는 어떠했나요?  
올해 대회는 4월 20일에 열렸습니다. 아쉽게도 당일 날씨가 매우 추웠어요. 4월인데도 기온이 2~3℃밖에 되지 않고 비까지 많이 와서, 체감 온도는 거의 영하권이었어요. 그런데 현장에 나와 참가자들을 응원하는 인파가 무척 많았습니다. 현지에서는 보스턴 마라톤 대회가 세계인이 한자리에 모이는 매우 큰 축제더라고요. 한국인 참가자들에게도 '코리아'를 외치며 에너지를 실어 주었습니다.

올해는 이브자리인들 중 유일하게 참가하셨다고 들었는데요. 이브자리 대표로 보스턴 마라톤에 참가한 소감이 궁금합니다.  
저 말고도 한국에서 마라톤 참가를 위해 보스턴을 방문한 분들이 100여 명 정도 있었습니다. 그런데 대부분 개인적으로 참가 신청을 하셨더라고요. 저 같은 경우, 유니폼에 이브자리 로고가 새겨져 있다 보니 많은 분이 관심을 두고 회사에 관해 물어오셨습니다. 특히, 영문으로 적힌 '이브자리' 이름을 본 현지인들이 저에게는 '코리아'와 함께 '이브자리'를 외치며 응원해주었는데요. 덕분에 '내가 회사를 대표해서 달린다'는 자부심을 느낄 수 있었습니다.

어떻게 이브자리 대표로 선발되었나요?  
기준 기록이 있다고 들었습니다.  
아무래도 세계적인 축제의 장이다보니, 원활한 대회 진행은 물론 대회의 품격 유지를 위해, 참가자격 기준을 두고 있습니다. 연령대별로 기준 기록에는 차이가 있고요. 20~30대의 경우, 3시간 5분대 미만 기록이 나와야 보스턴



마라톤 참가 자격을 획득할 수 있습니다. 저는 지난해 3월 동아 마라톤 대회에서 3시간 4분 25초로 결승점을 통과해 보스턴마라톤 출전권을 획득할 수 있었습니다.

마라톤에 관심을 두게 된 계기는 무엇이었는지요.

군 복무 시절, 특전사에서 근무하면서 각종 운동을 즐겨 했습니다. 개인적으로도 활동적인 운동을 매우 좋아합니다. 하지만 마라톤을 정식으로 시작한 것은 이브자리 입사 이후부터였습니다. 저에게는 마라톤이란 운동이 매우 새롭고 흥미롭게 다가왔죠. 그런데 처음부터 기록이 잘 나왔던 것은 아니었어요. 첫 대회 때는 4시간 37분 정도의 기록으로 힘겹게 완주했던 기억이 있습니다. 이후 꾸준히 훈련을 병행해 기록을 단축해 나갔습니다. 출퇴근 시간을 이용해 집에서 사무실까지 13km 거리를 달리며 출퇴근하기도 했고, 인터넷 검색을 통해 마라톤 운동법을 독학했습니다.

대리님이 생각하는 마라톤의 매력이 있다면요?  
'나를 다스리는 운동'이라는 점이 가장 큰 매력이 아닐까 싶어요. 한계를 뛰어넘는 경험을 통해 흐트러진 자신을 바로잡고, 재도약하는 준비를 할 수 있거든요. 다들 알다시피, 마라톤은 쉬운 운동이 아닙니다. 하지만 힘든 과정을 극복하고 나면, 생활 속에서 부딪히는 다양한 어려움을 극복할 수 있는 용기와 희망이 생깁니다.

회사 내에 마라톤을 취미로 삼은 분들이 많은 것도 취미를 이어가는 데 도움이 되셨겠어요.  
보스턴에 갔을 때도 많은 아마추어 마라토너들이 부러워했던 부분이었어요. 회사의 지원도 훌륭하고, 같은 관심사를 공유할 수 있는 동료들이 사내에 많으니까요. 현재 3월 동아 마라톤 대회, 10월 춘천 마라톤 대회, 11월 중앙 마라톤 대회 등 국내 3대 마라톤에 많은 이브자리인이 참가하고 있습니다. 저 역시 1년에 2개 대회 이상 꾸준히 출전하려고 노력 중이고요.

마지막으로, 이브자리인으로서 달성하고 싶은 목표가 있다면 이야기해주세요.  
현재 슬립앤슬립 교육팀에서 근무하고 있는데요, 세계 TOP 침실전문 유통회사로 발돋움하기 위해 혁신하고 있다는 자긍심이 큼니다. 특히 슬립앤슬립은 체험과 컨설팅을 기반으로 하고 있어 이를 제대로 정착, 확산시켜야 한다는 책임감 또한 깊게 느끼고 있습니다. 어떤 이는 인생을 마라톤에 비유하기도 합니다. 지금까지 뛰어왔던 마라톤 레이스처럼 흔들림없이 제가 있는 자리에서 슬립앤슬립과 대리점 성공을 위해 발톱 빠지도록 뛰겠습니다. **안녕**





신규 대리점, 새단장 대리점을 소개합니다

# NEW

## 이브자리 김해장유점

이브자리  
신규

기존 매장 운영 경험이 많은 대리점 사장님이 오픈한 매장으로,  
미리 확보한 단골 고객들이 자주 방문해 매출 신장이 기대되는 매장입니다.  
경남 김해시 삼문동 579-6

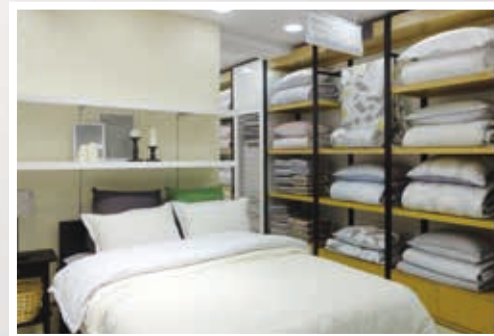


# OPEN

## 이브자리 덕소점

이브자리  
신규

기존에 이브자리 매장을 운영해온 대리점 사장님의 경험을 바탕으로  
신규 오픈한 매장입니다. 지역 내 성장이 기대됩니다.  
경기도 남양주시 와부읍 덕소리 480-10





# HOUSE REFRESH! 우리가 여름을 기다리는 이유

낮 기온이 최고 30℃까지 올라가는 요즘, 초여름인데도 거리에는 한여름 못지 않게 짧은 옷차림을 한 사람들이 많다. 예년보다 빨리 찾아온 더위로 밤잠을 설치는 이들을 위해, 아프리카 백화점 브랜드에서 여름 침구를 출시했다. 인견과 면리플 등 여름 침구로 인기가 좋은 소재들을 사용했으며 깨끗하고 시원함이 느껴지는 컬러가 실내에 생기를 더한다. 본격적인 여름이 오기 전, 마음까지 시원해지는 침구를 미리 준비해 기분 좋게 여름을 맞이해보자.



### 아일린

면 100% 리플 가공  
홀이커+홀매커+홀베커

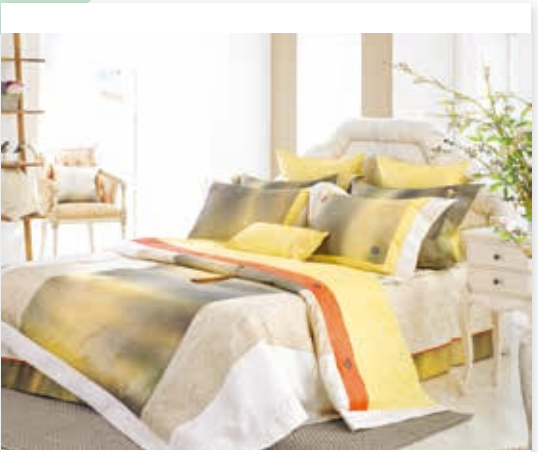
시원한 느낌의 블루와 화이트 컬러에 플라워 패턴이 양면으로 프린트되어 앞뒤로 사용 가능해 다양한 침실 분위기를 연출할 수 있습니다.



### 바네사

면 100% 시어셔커 가공  
이커+매커+베커

화이트 광폭 원단으로 이음선 없이 제작해 고급스러우며 시어셔커 가공을 거쳐 리플과는 다른 느낌으로 사계절 사용 가능한 실용적인 제품입니다. 화이트 솔리드 컬러와 심플한 스타일로 다양한 인테리어와도 조화롭게 어울리며 남녀노소 누구나 사용할 수 있는 스타일입니다.



### 제인

전사 레이온 / 60수 사틴  
누커+스프레드+베커

인견 소재를 사용하여 여름까지 사용하기 좋은 제품입니다. 천연 염색을 한 듯한 그라데이션이 은은하게 믹스매치되어 중후한 느낌이 나는 미단만의 특색을 담은 제품입니다.



### 퓨어

레이온  
차림이불+베커

플라워 프린트 패턴의 4면에 손염색한 듯 전사 프린트한 솔리드 원단이 매치되어 화이트 난지와 함께 시원하고 깨끗한 느낌을 전해줍니다. 인견 소재 제품으로 간절기뿐만 아니라 여름까지 사용하기 좋습니다.



### 하바나

면모달 리플 프린트  
홀이커+패드+홀베커

면모달 소재로 뛰어난 부드러움과 최상의 기능성을 지닌 제품입니다. 손으로 직접 훑치기 염색을 한 듯 자연스러운 모티브와 시원한 블루 컬러가 어우러져 깔끔하면서도 편안한 느낌을 전해줍니다.



### 아네스

면 100% 시어셔커 가공  
이커+매커+홀자루베커

시어셔커 광폭 원단을 사용해 부드럽고 볼륨감이 특징인 모던한 화이트 베딩입니다. 사계절 활용할 수 있는 헤이마만의 새로운 베이직 제품입니다.





# 새로운 드라마들이 가득한 6월 이브자리 ON AIR



## 〈프로듀사〉

매주 금,토 오후 9시 15분

여의도의 중심으로 365일 24시간 불이 꺼지지 않으며 국민의 수신료로 운영되고 있는 KBS 한국방송, 그곳의 6층, 예능국의 이야기이다. <1박 2일> <개그콘서트> 등을 만드는 사람들의 리얼 방송국 직장인들의 이야기가 펼쳐진다.  
(출연 : 차태현, 공효진, 아이유 등)



플랑



루핀



오딘



미스틱



KBS예능국 고스펙 허당들이 온대!



## 〈딱 너같은 딸〉

매주 월~금 오후 8시 55분

세 사돈지간을 통해서 오해와 갈등이 이해와 사랑으로 회복되고 마침내 상처를 감싸 안고 용서하는 과정을 담은 가족 드라마. (출연 : 이수경, 강경준, 김혜옥, 길용우, 우희진 등)



오딘



하버드레인(블루)



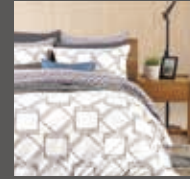
하버드플리제(핑크)



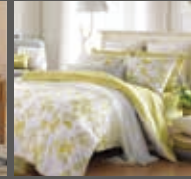
디바인



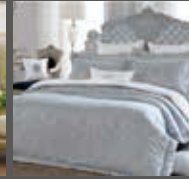
비체나



노트



올비아



바울



노블리아



골드림



## 〈상류사회〉

매주 월,화 오후 10시

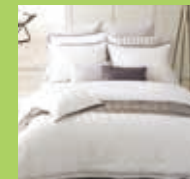
자신의 신분을 철저히 감추고 재벌 딸이 아니어도 자신을 사랑해줄 남자를 찾는 한 여자와 사랑은 지배층이 피지배층을 지배하기 위한 정서적 당근쯤이라고 여기는 남자의 이야기.  
(출연 : 유이, 성준, 박형식, 임지연 등)



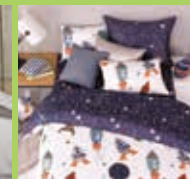
## 〈사랑하는 은동아〉

매주 금,토 오후 8시 40분

20년간 한 여자만을 사랑한 어느 남자의 기적 같은 사랑 이야기.  
(출연 : 김사랑, 주진모 등)



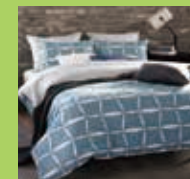
프레그



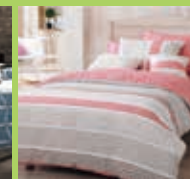
스타워즈



마가리트



디바인



런웨이



뉴아주



## 2015 한마음 체육대회

# 이브자리 가족의 마음을 하나로! 2015 한마음 체육대회

계절의 여왕, 5월이면 이브자리인들이 한자리에 모이는 축제의 자리가 해마다 열린다.  
바로 '한마음 체육대회'다. 같이 웃고 달리면서 마음을 하나로 모았던 시간.  
그 유쾌한 시간을 소개한다.



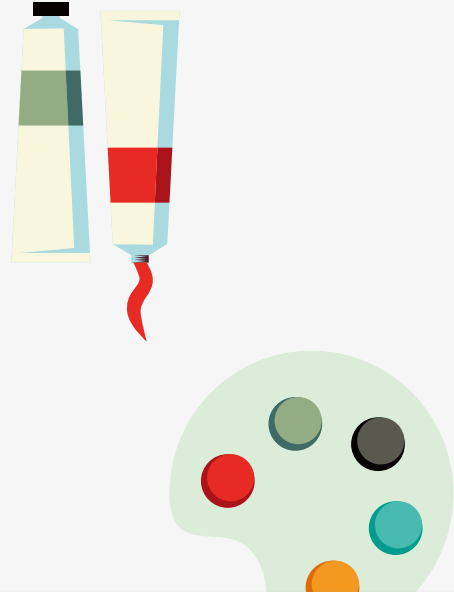
지난 5월1일 경기도 양평에서 열린 '2015 이브자리 한마음 체육대회'. 올해는 '아름다움(Beauty)과 건강함(Healthy)를 책임지는 백합(BH)가족'이라는 주제로 경기도 양평에서 개최되었다. 이브자리 한마음 체육대회는 이브자리 임직원뿐만 아니라, 생산지부들도 참여해 더욱 뜻깊은 행사이다. 생산의 최전선에서 이브자리 제품 탄생과 함께하는 생산지부는 말 그대로 이브자리와 한마음, 한뜻을 이룬 한가족이다. 이브자리 회장의 개회사를 시작으로 한 자리에 모인 이브자리 가족들. 간단한 단체줄넘기 시합부터 산보, 장기자랑까지 일년동안 기다려온 이날을 위해 모두들 온 힘을

다해 흥겨운 잔치를 즐겼다. 특히 하이라이트 무대인 장기자랑 대회는 생산지부와 이번 39기 신입사원들의 무대로 뜨거웠다. 이 시간은 장기자랑을 준비한 참가자들을 비롯해 모든 이브자리인이 함께 춤을 추는 화합의 장으로 이어졌다. 장기자랑 대회와 단체줄넘기 대회는 체점을 통해 상금을 수여하고 있다. 올해 단체줄넘기 1등은 햇님방, 2등은 샤인이었다. 1등과 2등팀에는 각 40만원과 30만원의 상금이 주어졌다. 또한 본부 1등팀으로는 영업본부가 상금 20만원을 수상하였다. 장기자랑 대회에서는 1등은 햇님방, 공동 2등으로 CNK와 이브스가 이름을 올리며 각 30만원과 20만원의 상금을

받았다. 이 외에도 해마다 열리는 기능장 대회 수상식이 함께 진행되었고 작년 대비 생산 신장울 우수지부 SMS의 상금 수여식도 진행되었다. 대회가 끝나고 돌아가는 길에는 함께 딸기 체험을 하며 맛있고 신선한 딸기를 맛보고 수확하는 즐거움도 공유했다. 다채로운 이벤트로 가득했던 2015 한마음 체육대회는 이날 가족들과 함께 참여한 어린이들에게도 즐거운 추억을 선사했다. 해마다 5월이면 찾아오는 이브자리의 특별한 행사인 한마음 체육대회! 올해를 이어 내년에도 뜻깊은 축제의 장에 많은 이브자리인이 동참하기를 기대한다.



## 어린이들의 꿈과 상상을 펼치다



이브갤러리가 키즈아트와 함께 가정의 달인 지난 5월 2일, 이브자리 아동 미술 공모전을 개최했다. 올해로 6회를 맞이한 공모전은 6세부터 13세까지 전국 3천여 명의 어린이들이 참가했다. '가족과 함께 가는 소풍, 기억에 남은 소풍'을 주제로 참가 어린이들은 창의적으로 그림을 표현했다. 지난 3월부터 참가자들의 그림을

접수했으며, 심사를 통해 총 44명의 학생이 수상자로 이름을 올렸다. 수상작들은 이브갤러리에서 5월 한 달 동안 전시되었다. 특별히 대상 수상작품은 이불에 프린트되어 세상에 하나밖에 없는 이불로 제공되었다. 올해 대상 수상자는 주곡초등학교 허연서 학생이었다. 이브갤러리와 키즈아트가 매년

공동으로 진행하는 '아동 미술 공모전'은 어린이들에게 꿈과 재능을 발휘할 기회를 제공하기 위한 이브자리 사회공헌 프로그램 중 하나이다. 매년 더 많은 어린이가 참가하며 공모전의 인기와 신뢰도는 더욱 높아지고 있다.



# Good Health Good Life

### Healthy Life

4주 완성! 탄탄한 배 만들기

### Dr. evezary

같은 양을 먹는데  
왜 누구는 살이 찌고,누구는 안  
찌나요?

### Super Recipe

남미의 특별한 건강비법  
지방분해·다이어트에 탁월한  
마테의 효능

### Interior

시원한 바람이 드나드는  
감성 원도 데커레이션

### 예술과 통하다

신중섭 초대전 -  
자연의 소리

### 쾌면 테라피

쉬는 시간 톨툴이~  
휴식을 전하는 쾌면 스트레칭





# 4주 완성! 탄탄한 배 만들기

건강에 안 좋은 내장지방 빼고,  
S라인 만들고! 4주 완성! 탄탄한 배 만들기

아직 여름은 끝나지 않았다! 배가 나오다 못해 처지기까지 한다면  
지금 당장 탄탄한 배 만들기에 도전해 보자.  
하루 15분만 투자하면 4주 후, 결과는 판이하게 달라진다.

글. <헬스조선> 유미지 기자

## Lesson 1


### 체크! 뱃살이 찌는 원인 집중분석

지피지기면 백전백승이라  
했다. 젊을 땐 안 그랬는데,  
나이 들수록 배가 나오는  
이유를 알아보자.  
우리가 뱃살을 빼야 하는  
이유가 바로 여기에 있다.

**나이 들수록 관리하기 어려운 신체 부위, 뱃살**  
비만전문 네트워크인 365mc비만클리닉이 지난 5월, 30~60대 남녀 452명을 대상으로 설문조사한 결과, 응답자의 40%가 나이 들수록 유지하기 어려운 것으로 '체중'을 꼽았다. 이어 과반수인 319명이 나이 들수록 조절이 어려운 신체 부위로 '뱃살'을 지목했다. 이들이 몸매 유지를 위해 아무런 노력도 하지 않은 것은 아니다. 응답자 중 214명이 건강과 젊음, 몸매 유지를 위해 가장 노력하는 것은 운동이라고 답했다. 절반에 가까운 사람이 운동을 통해 몸매를 관리하고 있음에도 뱃살은 관리하기 가장 어려운 신체 부위로 꼽혔다. 다이어트 중에서도 뱃살 다이어트가 가장 어렵다는 것을 반증하는 예다.

**나이 들면 유독 배가 많이 나오는 이유**  
서울백병원 비만체형관리센터 강재현 교수는 "나이 들면서 유독 배가 많이 나오는 것은 내장지방이 증가하기 때문이다. 남성은 성인이 된 이후 항상, 여성은 폐경기인 50세 전후를 지나면서 체내 호르몬 변화로 내장지방량이 두드러지게 증가한다"고 했다. 365mc비만클리닉 이선호 센터장은 "나이가 들면서 기초대사량 감소와 호르몬 불균형

등 신체 내적인 요인은 물론 활동량 감소와 근육량 감소 등 복합적 원인으로 인해 체중이 증가하기 쉽다"며 "특히 근육량이 적고 활동과 움직임이 상대적으로 적은 복부에 체지방이 쌓이기 쉬운데, 복부비만은 대사증후군을 비롯한 각종 성인병을 야기하는 주요한 원인이므로, 복부비만의 예방과 치료에 관심을 가져야 한다"고 말했다.

**어떻게, 얼마만큼 운동해야 뱃살 빠질까?**  
365mc비만클리닉 이선호 센터장은 "뱃살을 포함해 나잇살을 관리하는 첫걸음은 평소보다 적게 먹고 하루 10분이라도 꾸준히 운동하는 것이다. 되도록 천천히 먹는 습관을 들이고 폭식과 과식은 금한다. 떨어진 기초대사량만큼 몸을 움직여 주는 것이 필요하므로 주말에 가족 단위로 등산이나 산책을 즐기면 좋다"고 했다. 복부운동 기간과 효과에 대해 수시아 트레이너는 "매일 운동할 경우 약 4주가 지나면 효과를 볼 수 있다. 전신운동은 매일 1시간씩 하던 운동을 주 3일 강도를 높여 운동하면 똑같은 효과가 난다. 반면, 복부는 피하지방이 가장 많은 곳이므로 꾸준히 틈이 날 때마다 해야 효과를 볼 수 있다"고 말했다. 

#### More Tip 뱃살을 제거하는 시술은 있을까?

• 피팅지방파괴술 고주파 레이저를 이용해 뜨거운 열에너지를 피하지방층에 침투시킴으로써 직접 지방층을 녹여 주고 혈류를 개선시켜 군살을 제거하는 시술이다. 열에너지로 인해 녹은 지방은 대사과정을 거쳐 혈액이나 림프액으로 흡수된 후 소변이나 땀으로 배출된다. 피팅레이저는 지방흡입수술과 달리 피부를 절개하거나 관을 삽입하지 않으므로 마취가 필요 없고, 흉터가 남지 않고 별도의 회복기간도 필요없다. 또한 열에너지가 피부층을 통과하면서 콜라겐이나 엘라스틴 등의 탄력성유를 자극해 재생시킴으로써 피부의 탄력도 증가시킨다. 지방세포의 감소뿐만 아니라, 피부 탄력이 증가하는 것이 이 시술의 장점이다.

• 슈퍼H.P.L : 비수술적 비만치료로 효과적인 HPL, PPC, LLD의 장점만 모아 놓은 신개념 주사요법이다. 특히 운동이나 식이요법 등 기존 지방분해주사 및 어떤 방법으로도 쉽게 빠지지 않던 부분비만 치료에 효과적이다. 흉터가 남지 않고 지방세포 자체를 파괴해 다른 비만치료에 비해 요요가 거의 없으며, 효과도 반영구적이다. 특히 단단하게 뭉친 셀룰라이트 부위나 관리하기 힘든 국소 부위에 효과적이다, 피부 바로 밑의 지방세포까지 용해함으로써 늘어지고 처진 피부를 수축해 탄력을 증대시킨다. 팔뚝이나 뱃살 혹은 허벅지 및 러브핸들 등 군살 부위의 부분 비만에도 지방흡입한 효과처럼 지방세포의 수를 줄이면서 피부 탄력을 개선시킨다. 동시에 보디라인을 잡아 주는 효과가 있어 산후관리가 필요한 산모나 '마른 비만자'에게 특히 인기가 높다.



# Lesson 2

## Abs Exercise - Fitness

**본격적으로 복근(Abs, Abdominal Muscles) 운동을 실시해 보자. 복근운동은 시간 날 때마다 해야 하므로 집에서 손쉽게 할 수 있는 운동을 모았다. 먼저 피트니스를 소개한다. 복부 근력운동과 유산소운동을 병행해 4주 동안 집중적으로 운동하면 뱃살 다이어트 효과를 볼 수 있다. 각 운동은 12회씩 3세트 반복하는 것을 목표로 한다. 호흡은 힘이 들어가는 동작을 할 때 내쉬면 된다.**



### 상복부 피트니스 1. Sit Up With Towel

- 수건의 3분의 1 정도를 등에 깔고 눕는다.
- 수건으로 어깨를 들어 올리듯 뒷몸일으키기한다. 운동 시 상복부 근육의 움직임에 집중한다.

Tip. 목에 힘이 들어가지 않게 하기 위해 목에 힘을 빼고 45° 정도만 일어난다. 목디스크가 있는 사람도 할 수 있는 운동이다.

### 상복부 피트니스 2. Thera Band Arm Curl & Crunch

- 바닥에 누운 상태에서 무릎을 구부린다. 세라밴드로 두 발목을 X자로 감싸서 양손으로 잡는다.
- 수세라밴드를 몸쪽으로 당기며 상체를 천장 쪽으로 45° 정도로 일으킨다.

Tip. 이두와 함께 하는 상복부 운동이다. 이 상태에서 배꼽을 바라보면 중복부 운동이 된다.

### 상복부 피트니스 3. Gym Ball Crunch

- 짐볼에 등을 대고 양발은 어깨너비로 벌린다. 균형을 잡고 양손은 허리를 잡는다.
- 내쉬는 호흡에 짐볼에서 상체를 45° 정도 들어 올려 복부를 수축시킨다.

Tip. 지면이 불안정한 짐볼에서 균형을 잡기 위해 코어에 지속적으로 긴장을 주어야 하므로 바닥에서 무릎을 구부리고 하는 크런치보다 상복부 근육이 더 많이 자극된다. 엉덩이가 바닥 쪽으로 처지지 않게 괄약근에 힘을 주어 자세를 유지한다. 짐볼이 없으면 침대 매트리스, 소파의 면을 이용해 실시한다.



### 옆구리 피트니스 1. Side Crunch

- 옆으로 누워 한쪽 어깨와 팔로 바닥을 받치고 나머지 손은 머리 위쪽으로 뻗는다. 다리는 일직선으로 쭉 뻗는다.
- 내쉬는 호흡에 다리는 가슴 쪽으로 끌어올리고 상체는 옆구리가 자극되는 지점까지 일으킨다. 이때 머리 위쪽으로 뻗은 팔은 상체를 일으키며 다리 쪽으로 내린다.
- 다시 들이마시는 호흡에 머리부터 발끝까지 일직선 자세로 돌아간다.

Tip. 위로 팔을 쭉 뻗어 줌으로써 옆구리 근육인 외복사근과 함께 전거근이 같이 자극된다.

### 옆구리 피트니스 2. Side Crunch 2

- 옆으로 누워 한쪽 어깨와 팔로 바닥을 받친다. 나머지 손은 머리 위쪽으로 뻗는다. 다리는 X 자로 엇갈리게 뻗는다.
- 머리 위로 뻗은 손을 다리 쪽으로 내리며 상체를 살짝 일으켜 옆구리에 자극을 준다.

### 옆구리 피트니스 3. Side Crunch and Hip up

- 허리에 양손을 올리고 한쪽 다리는 뒤로 교차되도록 놓는다. 무릎을 살짝 구부린다.
- 몸 옆으로 힘차게 발차기를 한다. 이때 다리는 올릴 수 있는 만큼 올린다.

Tip 옆구리 라인 정리와 힙업이 함께 되는 운동이다.



### 하복부 피트니스 1. Lying-Knee Up

- 다리를 구부리고 앉은 상태에서 양손과 팔꿈치는 뒤로 짚어 상체를 받친다.
- 내쉬는 호흡에 한쪽 다리를 가슴 쪽으로 최대한 끌어당기고, 반대쪽 다리는 쭉 펴준다. 뻗은 다리를 가슴 쪽으로 끌어당기면서 내쉬는 호흡에 반대쪽 다리를 쭉 펴준다. 다리가 바닥에 닿기 직전까지 내린 상태에서 5초 버틴 후 다시 가슴 쪽으로 끌어당긴다.

Tip 어느 정도 단련되면 두 다리 함께 실시한다. 운동 효과가 배가 된다.

### 하복부 피트니스 2. Seated - Knee Up

- 의자에 앉아 양손으로 의자 양옆을 붙잡는다.
- 엉덩이는 살짝 앞으로 빼고 몸은 살짝 뒤로 기울인다. 두 다리를 모았다가 쭉 뻗는다.
- 숨을 들이마시면서 두 다리를 가슴 쪽으로 끌어당기고 내쉬는 호흡에 같이 쭉 펴준다.

Tip 생각날 때마다 꾸준히 하면 복근 단련에 큰 도움이 된다.

### 하복부 피트니스 3. Standing Front Knee Up

- 정면을 바라보고 선 상태에서 한 발을 앞으로 두어 무게중심을 앞에 둔다. 나머지 한 발은 뒤꿈치를 든 상태로 뒤에 놓는다.
- 내쉬는 호흡과 함께 뒤에 위치한 발을 가슴 앞쪽으로 최대한 높이 가져온다.

Tip 이때 뒤꿈치는 최대한 들어 올리고 엉덩이에 힘을 주고 서 있어야 힙업 효과까지 볼 수 있다.

### More Tip 줄넘기, 훌라후프로 뱃살 빠질까?

서울백병원 비만체형관리센터 강재현 교수는 "내장지방을 빼기 위해서는 뒷몸일으키기와 같은 근력운동은 별 도움이 되지 않는다. 반면 줄넘기, 훌라후프, 걷기, 등산, 수영 등 유산소운동은 뱃살을 빼는 데 도움이 많이 된다"고 말했다. 퍼스널 트레이너 그룹 에이팀의 수시아 트레이너는 "훌라후프가 배 주변을 자극하면서 지방대사를 원활히 해 뱃살을 빼는 데 도움을 주긴 하지만, 뱃살을 빼는 데 적합한 운동은 아니다. 반드시 유산소운동과 함께 복근을 탄탄하게 하는 근력운동을 병행한다"고 말했다.

# Lesson 3

## Abs Exercise - Pilates

**본격적인 복근(Abs, Abdominal Muscles) 운동으로 필라테스를 소개한다. 피트니스와 마찬가지로 4주간 집중적으로 따라해 보자. 필라테스는 호흡을 같이 해야 효과 있는 운동이다. 호흡법을 먼저 익힌 후 각각의 운동을 시행한다.**



### 상복부 필라테스 1. Curl Up 1

- 척추와 골반은 바르게 정렬해 놓고 두 다리는 골반너비로 세운다. 양손은 머리 뒤로 깎지 끼운다.
- 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 날개뼈가 매트에서 들리도록 상체를 말아 올린다. 이때 어깨가 움츠러들거나, 턱이 너무 당겨지지 않도록 주의한다.

Tip. 머리는 태양, 어깨와 척추는 그림자라고 상상하면서 움직인다. 자연스럽게 따라 움직이면서 목만 당기지 않도록 주의한다.

### 상복부 필라테스 2. Curl Up 2

- 척추와 골반은 바르게 정렬해 놓고 두 다리는 90° 각도로 무릎을 구부려 들어 올린다.
- 양손은 머리 위로 만세 한다. 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 날개뼈가 매트에서 들리도록 상체를 말아 올린다. 이때 허리가 매트에서 들리거나, 골반이 떨어지지 않게 한다.

Tip. 골반 위에 물컵을 올려놓았다고 상상하면서 골반이 움직이지 않도록 집중한다. 그래야 복부에 자극을 느낄 수 있다.

### 상복부 필라테스 3. Hundred

- 척추와 골반은 바르게 정렬해 놓고 두 다리는 90° 각도로 무릎을 구부려 들어 올린다.
- 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 날개뼈가 매트에서 들리도록 상체를 말아 올린다.
- 양팔은 위아래로 흔들며 짧게 5번씩 호흡한다. 양팔로 물을 찰랑찰랑 치듯이 움직이며 리듬감 있게 호흡한다.

Tip. 목이 아프면 손으로 상체를 받쳐 준다.



### 옆구리 필라테스 1. Criss Cross

- 척추와 골반은 바르게 정렬해 놓고 두 다리는 90°로 무릎을 구부려 들어 올린다. 양손은 머리 뒤로 깎지 끼운다.
- 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 날개뼈가 매트에서 들리도록 상체를 들어 올리며 오른쪽으로 회전한다.
- 반대쪽 다리를 길게 뻗는다.

Tip. 척추를 회전시킬 때 골반은 바닥에 고정되게 한다. 허리는 매트에서 떨어지지 않도록 복근에 집중한다.

### 옆구리 필라테스 2. Kneeling Side Bend

- 한쪽 무릎은 일직선으로 세우고, 양손은 머리 뒤로 깎지 낀다.
- 골반이 고정된 상태에서 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 척추를 옆으로 기울이며 내려간다. 척추를 길게 늘리면서 복근으로 자세를 유지한다.

Tip. 긴 갈대가 바람을 타듯이, 척추를 옆으로 길게 늘리며 내려간다.

### 옆구리 필라테스 3. Thigh & Spine Twist

- 두 무릎은 골반너비로 세우고 양팔은 앞으로 나란히 뻗는다.
- 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 몸을 뒤로 누며 대퇴근육을 길게 늘린다.
- 골반이 고정된 상태에서 한 팔을 옆으로 옆면서 척추를 회전시킨다. 이때 여는 팔이 어깨보다 높이 올라간다.

Tip. 움직임의 범위를 조절해 대퇴와 측복부에 정확한 자극을 느낀다. 엉덩이가 뒤로 빠지거나, 등이 굽지 않게 한다.



### 하복부 필라테스 1. One Leg Stretch

- 척추와 골반은 바르게 정렬해 놓고 두 다리는 90°로 무릎을 구부려 들어 올린다.
- 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 한쪽 다리를 길게 뻗는다. 골반에서 다리가 발사되는 느낌으로 뻗는다.
- 반대쪽 다리도 번갈아 가며 똑같이 반복한다.

Tip. 다리 높이를 낮게 뻗을수록 복부에 자극이 오지만, 허리가 매트에서 들리지 않게 주의한다. 한 다리로 연습해 복부가 강해지면 두 다리를 동시에 뻗는다.

### 하복부 필라테스 2. Toe Taps

- 척추와 골반은 바르게 정렬해 놓고 두 다리는 90°로 무릎을 구부려 들어 올린다.
- 다리 모양은 7자를 유지하며 한쪽 발끝이 바닥에서 0.1cm 떨어질 정도로 내린다. 다리를 내리면서 숨을 내친다.

Tip. 허리가 매트에서 떨어지지 않도록 복부를 깊이 수축시키며 천천히 실시한다. 허리가 들린다면, 다리의 움직임을 줄인다.

### 하복부 필라테스 3. Plank & Leg Lift

- 팔꿈치를 구부려 바닥에 수직으로 짚고 두 다리를 길게 뻗어 몸통을 받친다.
- 골반은 제자리에 고정시키고, 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 한쪽 다리를 들어 올린다.

Tip. 골반이 움직이지 않도록 충분히 복부를 수축한 후 다리를 들어 올린다. 다리를 높게 들기보다는, 길게 늘려 들어 올린다.



# 같은 양을 먹는데 왜 누구는 살이 찌고, 누구는 안 찌나요?



똑같이 먹어도 더 살이 찌는 사람도 있고 안 찌는 사람도 있다. 대부분은 이를 체질이나 유전적 영향으로 치부했다. 그러나 최근 발전한 유전 분석 기술로 비만인과 일반인의 유전자를 상세히 조사해 보니(genome-wide), 비만인이라고 해서 특별히 이상한 유전자를 공유하는 비율이 크지 않다는 사실이 밝혀졌다. 옛날에는 체중이나 비만 원인의 70퍼센트 정도가 유전에서 비롯된다고 여겼지만 지금은 그렇게 보고 있지 않다.

글. <머니투데이> 조홍근 연세조홍근내과 원장

오히려 유전적 요인보다는 소장과 대장에 살고 있는 균(유산균)의 종류와 다양성이 비만과 당뇨병 발생에 더 중요한 원인으로 부상하고 있다. 특히 유산균은 우리가 태어나서 죽을 때까지 그 종류와 비율이 그대로 유지되는 것이 아니라, 먹는 음식에 따라 구성과 종류가 수시로 변한다는 사실이 밝혀졌다. 식사의 패턴을 5일만 달리 해도 유산균의 구성이 바로 변한다. 굉장히 빠른 속도의 변화다.


동물성 지방이 많은 음식을 먹을 때 번성하는 유산균과 섬유질을 많이 먹었을 때 번성하는 유산균은 많이 다르고 그 하는 일도 완전히 다르다. 이런 유산균의 구성과 종류의 변화가 우리 몸에 변화를 일으켜 비만이나 당뇨를 유발한다는 가설이 점점 힘을 얻고 있다. 붉은 고기를 먹으면 그 고기의 어떤 성분이 우리 몸의 유산균과 작용해 간에서 콜레스테롤을 많이 만들어 고지혈증을 유발하는 것도 이제는 잘 알려진 사실이다. 여러 연구에 따르면 장내 유산균의 종류가 다양한 사람과 종류가 적은 사람으로 분류할 수 있다. 장내 유산균의 다양성이 좋은 사람은 유산균이

만들어낸 단쇄지방산(short chain fatty acid: 아세테이트, 뷰티레이트, 프로피리에이트)의 혜택을 받는다. 이 지방산은 장의 점막을 산성으로 만들어 항균, 항염증, 혈관확장, 면역증강을 돕는다. 반대로 장내 유산균 다양성이 불량한 사람은 인슐린저항성, 혈당상승, 고지혈증, 비만 등의 병적인 상태와 연관되어 있다고 한다.

### 장내균 다양성의 결과

풍부한 장내균 다양성	저조한 장내균 다양성
• 단쇄지방산	• 비만
• 유기산 합성	• 인슐린 저항성
• 면역 증강	• 고지혈증
	• 염증

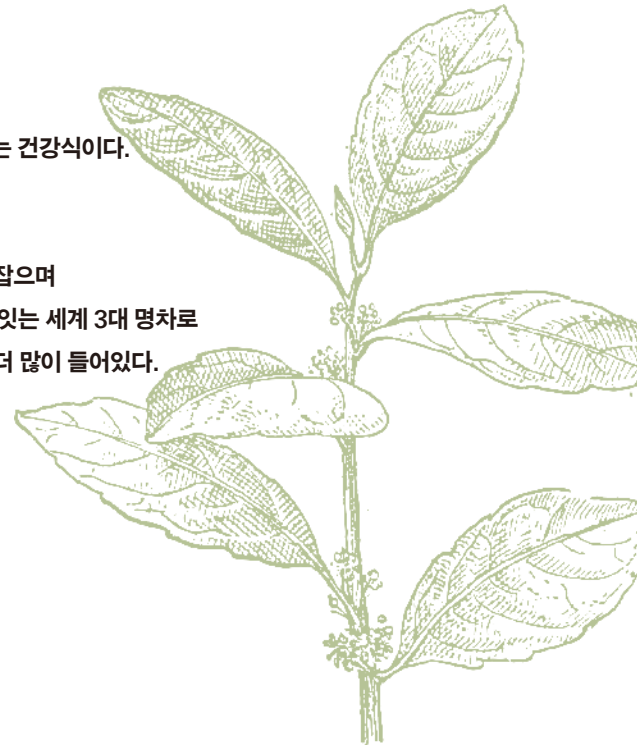
다행히 유산균의 다양성은 항생제나 다른 균을 투여함으로써 변화를 줄 수 있다. 실제로 설사, 복통, 가스 과다 배출이 특징인 과민성대장증상의 경우 일단 장내항생제로 모든 균을 죽이고 난 다음 이로온 균만 투여해 주면 극적으로 증상이 호전되는 경우가 많다. 균형 잡히지 않은 동물성 지방 위주의 식사는 장내 유산균 다양성을 저해하여 장내에 염증을 일으킨다. 이 염증물질이 우리 몸 속으로 들어와서 만성적인

염증상태를 유발하면 인슐린 저항성이 생겨 결국 살도 찌고 당뇨에도 걸릴 수 있다. 비만에 유전보다 무서운 것이 유산균인 셈이다. 그렇다면 어떻게 해야 이 악순환을 막을 수 있을까? 필자는 환자들에게 이렇게 권유한다. 

1. 섬유질이 많은 식사를 하세요.(채소, 버섯, 해조류, 콩, 일부 과일).
2. 동물성 지방 섭취를 줄이세요.
3. 식사가 끝난 후 당이 첨가되지 않은 플레인 요거트를 꼭 드세요(하루 한 끼만).
4. 여러 가지 사정으로 섬유질을 많이 섭취하지 못하는 경우라면 대장에서 분해되는 프락토 올리고당을 유산균에 부여 드세요.



# 남미의 특별한 건강비법 지방분해·다이어트에 탁월한 마테의 효능



‘시마헝’이라고도 불리는 ‘마테’는 브라질과 페루, 에콰도르 등 남미의 손꼽히는 건강식이다. 주로 채소보다 육류를 섭취하는 남미 사람들은 식후에 마테 잎을 우려낸 마테차를 필수로 마셔 체내에 있는 기름기를 제거해 날씬한 몸매를 유지한다. 항산화 성분이 풍부한 마테는 커피와 녹차에 지루해진 소비자의 입맛을 사로잡으며 국내 음료시장에서 영향력을 키워나가고 있다. 특히 마테차는 커피와 녹차를 잇는 세계 3대 명차로 비타민과 미네랄은 물론 폴리페놀과 같은 항산화 성분이 일반 차에 비해 3배 더 많이 들어있다.

글. <머니투데이 스타일M> 박경란 기자

### 마테란?

#### 비타민 풍부한 남미 전통 건강식

마테는 감탕나무과의 상록 소교목으로 감탕나무과에 속하는 식물이다. 목축업이 발달한 브라질 남부 지방의 카우보이들이 부족한 채소 섭취를 보충하기 위해 차로 우려내서 마셨다. 보통 남아메리카의 파라과이, 브라질 등에 분포되어있으며 잎과 줄기를 같이 섭취한다. 마테 잎에는 2% 내외의 카페인이 들어 있고 향기가 있어 주로 마테차(Paraguay tea)형태로 많이 섭취한다. 마테는 녹차보다 짙은 맛이 덜하고 잎이 감나무와 비슷하며 잎의 모양이 둥글다. 매년 3~9월까지 수확되며 잘게 자르는 과정을 거친 후 고온에서 수분을 제거하고 잎과 줄기를 갈아 가루로 제조한다. 제조 과정에서 그린 마테와 블랙 마테로 나뉘는데 남미 사람들은 초록빛깔 속에 존재하는 비타민 성분이 건강에 도움이 된다고 생각해 주로 그린마테를 선호한다.

### 왜 좋은가?

#### 지방 분해, 면역력 증진, 우울증 완화

마테에는 지용성 비타민(A, D, E, K)과 수용성 비타민인 비타민 B복합체, 비타민 C가 동시에 함유돼 있다고 알려졌다. 이에 매일 마테를 마시면 몸에 필요한 모든 비타민을 공급받을 수 있을 뿐만 아니라 신진대사와 몸의 각 기관의 전반적인 균형을 유지하는데 탁월한 효과를 볼 수 있다. 더불어 마테에는 클로로겐과 사포닌 등 다양한 성분이 포함돼 있다. 클로로겐은 체내의 체지방대사를 촉진시켜 체지방을 분해하는 효과가 있으며 사포닌은 지방을 몸 밖으로 배출하는 효과가 있다. 심혈관질환을 개선하며 체내 면역력을 증진시키는데 도움을 준다. 또한 마테에 들어있는 마테인 콜린과 트립토판은 우울증을 완화시키고 수면주기를 정상화해서 깊은 잠을 이룰 수 있게 해주며 소화력을 증진시키고 위장장애의 치료에 도움을 준다.

### 섭취 방법은?

#### 레몬을 첨가한 디톡스 음료

차(茶) 형태로 섭취하는 마테는 레몬과 함께 섭취하면 독소를 배출하게되는 디톡스 효과를 내 다이어트에 효과가 좋다. 체지방 분해 효과와 독소배출을 함께 할 수 있는 마테 레몬 음료는 만드는 방법도 간단하다. 먼저 마테가루와 알로에 한 조각 재료가 잠길 정도의 물을 붓고 30분간 끓여준다. 이어 거름망을 이용해 우려낸 물을 건더기와 분리해서 레몬이 든 통에 부어준다. 보통 한달 분량으로 8리터 통에 레몬 25개를 반으로 잘라 넣고 물 5리터, 마테 우린 물 10국자, 마테 가루 3국자를 넣어주고 모든 내용물이 섞이게 흔들어 준다. 이때 유의할 점은 상온숙성을 하게 되면 가스가 차기때문에 일주일간 냉장고에서 숙성을 시킨다. 마지막으로 매실과 레몬청, 알로에, 마테가루를 한 번 더 첨가한다. 운동할 때나 물 대신 수시로 마셔주면 요요현상이 없는 디톡스 효과를 누릴 수 있다.



# 시원한 바람이 드나드는 감성 윈도 데커레이션

부쩍 더워진 날씨, 활짝 열어젖힌 창가에서 불어오는 바람 한 점미 위안처럼 다가온다. 가족의 건강과 지구의 환경을 생각한다면, 에어컨 버튼을 누르는 대신 창가로 바짝 다가가자. 자외선은 막고, 싱그러운 바람은 드나드는 윈도 데커레이션으로 창가에서 보내는 시간이 더욱 즐거워진다.

진행 <헬스조선> 감미숙 기자

## 침대 머리맡 컬러 유리병 스테인드글라스

창문을 통해 들어오는 '화사한 햇살'을 인테리어 아이디어로 삼을 수 있다. 유럽여행 중에 들른 성당에서 본 화려한 스테인드글라스를 기억하는 사람이면 무릎을 칠 것이다. 침대 옆 탁자에 올려둔 스테인드글라스는 영롱한 빛으로 침실을 가득 채운다. 좀더 욕심을 내서 스테인드글라스로 제작한 유리창을 달고 싶지만 여의치 않으니 유리병을 활용하자. 컬러가 있는 생수 유리병이나 디저트 그릇들을 잠시 꺼내 놓자. 입구가 좁은 병에 꽃을 한 송이씩 꽂아두면 로맨틱한 침실 창문 스타일링이 완성된다.

전등갓과 몸체가 모두 스테인드글라스로 제작된 티파니 테이블스탠드는 100만원, **에뚜와**.



## 거실창에 내건 자투리천으로 만든 발

여름이 되면서 걸어낸 커튼 자리가 심심하다. 여름용 커튼을 다시 맞춰야 할지, 블라인드를 달아야 할지... 고민만 하지 말고, 집 안 어디엔가 쥘여둔 자투리천을 꺼내 보자. 조각조각 천의 크기도 색깔도 제각각이지만, 30분 짬을 내 끝과 끝을 이어 붙이니 몬드리안풍의 발이 만들어졌다. 다는 방법도 간단하다. 커튼을 떼어낸 봉에 솔찍 걸치면 된다. 그날 기분에 따라 천을 바꿔 달아도 되니 당분간 지루하지 않게 집 안을 꾸밀 수 있다. 테이블 꽃꽂이를 초록빛이 싱그러운 잎 소재로 바꾸니 한층 시원해 보인다.

맨 오른쪽에 걸린 미색 모시 조각보는 30만원, **에뚜와**. 탁자에 놓은 스틸 소재 저그는 8만원, **런던플라워**.



## 싱그러운 가드닝 커튼

해외에서는 실내 기온을 낮추는 에너지 절약 방법으로 화초를 활용한다. 베란다나 건물 외벽 등에 넝쿨식물을 키워 그늘을 만드는 방식이다. 햇빛을 가려 주는 자연 커튼이자, 식물이 수분을 머금었다 뿜어내는 효과가 실내를 한층 쾌적하게 해준다. 토마토, 오이, 참외 등은 베란다에서 넝쿨을 이루며 키울 수 있는 종류다. 이국적인 분위기가 나는 '맹골'은 낫줄에 엮고, '수염달란'은 행잉바스켓에 담아 창가에 매달면 비슷한 효과를 얻을 수 있다. 일주일에 한 번씩 스프레이로 물을 뿌려 주고, 한 달에 한 번 물에 완전히 담갔다 꺼내 흠뻑 물을 주면 된다. 가드닝 커튼을 거니 거짓말처럼 창가의 온도가 내려간 느낌이 든다.

탁자에 놓은 호스 물조리개는 4만5000원, 조셉벤티리 포크와 삽은 가격미정, 모두 런던플라워.



## 속닥속닥, 이야기가 있는 아이방 추억 모빌

아이방 창가에는 알록달록한 모빌을 만들어 걸어 보자. 꽃 상가에서 나무소재를 구입하거나 산책길에 주운 나무 막대를 활용하면 된다. 가지의 독특한 모양을 살려 끈으로 단단히 고정시켜 건다. 아이가 직접 그린 그림이나 함께 여행에서 찍은 사진, 아이에게 엄마가 직접 쓴 편지, 아이가 수집한 작은 장난감 등도 좋다. 바라보면서 아이와 추억을 이어갈 물건을 매단다. 세상에 둘도 없는 모빌이다. 어두움이 무서워 잠 못 드는 아이도 친근한 물건이 매달린 모빌을 바라보면서 새근새근 꿈속으로 빠져들 것이다.

오른편 위쪽 여자아이 그림이 그려진 카드와 왼쪽 창문에 붙인 곰들이 카드 모두 가격미정, **집불량** 침대헤드에 올려놓은 플라워 문양 스티ل 상자 캔들 3만9000원, 침대헤드 오른쪽 끝에 놓은 앵무새 모양의 장식물 13만8000원, 모두 8colors.





1

# SHIN, JONG SUP

신중섭 초대전 — 자연의 소리

2015.5.29- 6.17

삼성동 이브갤러리



2



3

1 자연의 소리 - 일출(日出), 90.9×116.7cm, Oil on Canvas, 2012  
 2 자연의 소리 - 가을산책, 80.3×116.7cm, Oil on Canvas, 2015  
 3 자연의 소리, 90.9×116.7cm, Oil on Canvas, 2011

**초대글** 신록의 계절을 맞이하여 자연의 신비를 서정적으로 그려내는 신중섭 작가의 초대전을 마련하였습니다. 신중섭 작가는 한국적 정서를 지닌 작가로서 오랜 시간 자연을 주제로 일관된 작품 활동을 해오며 자연의 숭고함을 독특한 조형언어로 전개하고 있습니다. 신중섭 작가의 그림 속에는 자연의 아름다움이 군더더기 없이 단순화되고 패턴화되어 등장합니다. 산, 새, 꽃, 사슴, 구름 등이 절제되고 함축된 조형언어로 재창조 되어 화폭 가득 신비로운 자연의 풍광을 담아내고 있습니다. 담담하게 구성된 자연의 어우러짐은 치밀한 조형성의 원리와 연구를 통해 조화로움을 이뤄냈고 작가가 추구하는 자연의 조화로운 이상세계에 도달한 경지를 보여줍니다. 한 편의 서사시와 같은 신중섭 작가의 그림을 보고 있노라면 속세를 벗어나 한가로이 자연 속을 거닐고픈 충동이 일어납니다. 그만큼 그의 그림은 관객을 자연 속으로 초대하는 조용한 힘을 지녔습니다. 담담하지만 강력하게 자연 속으로 손짓하는 신중섭 작가의 작품 세계를 만나 볼 수 있는 이번 전시를 통해 잠시나마 일상의 여유를 가져보는 뜻 깊은 시간을 보내시길 간절히 바랍니다. 감사합니다.

이브갤러리관장 제정자



# 쉬는 시간 틴틈이~ 휴식을 전하는 쾌면 스트레칭

종일 사무실이나 사업장에 앉아 컴퓨터를 보고 있으면 어쩐지 목 뒤쪽이 뻐뻐해진다.

집중해서 일하는 것도 좋지만, 가끔은 몸에 쌓인 긴장을 풀어줄 필요도 있다.

피로가 쌓이면 오랜 시간 잠자리에 누워 있어도 잠을 깊이 잘 수 없기 때문. 따로 시간을 내서 운동하기 어렵다면, 의자에 앉아서도 틴틈이 할 수 있는 스트레칭으로 쾌면을 준비해보자.

그림. 김은경



①

목을 천천히 앞으로 기울인다. 목을 기울인 채 천천히 심호흡하고 10초간 정지한다. 천천히 목을 일으킨 후, 같은 호흡법으로 앞뒤, 좌우로 차례차례 실시한다.



②

양팔의 힘을 빼고 아래로 축 내려뜨린다. 양팔을 들어 올리듯 어깨를 천천히 움츠린다. 어깨가 충분히 움츠러지면 팔을 한 번에 밑으로 떨어뜨린다.



③

한쪽 팔을 앞으로 쭉 뻗어준다. 뻗은 팔 팔꿈치 부분을 다른 한쪽 팔로 끌어안고 가슴 쪽으로 당긴다.



④

한쪽 팔을 쭉 앞으로 뻗는다. 뻗은 팔의 손가락 끝을 다른 손으로 잡는다. 손가락 끝을 몸쪽으로 당겨 팔을 팽팽하게 만든 후 10초간 정지한다. 반대쪽 팔도 똑같이 시행한다.

## 독자 페이지



### 기분 좋은 만남

여름이 시작되는 지금, 이브자리코디센 구리토펽점에서 김상은 정장 가족을 만났습니다. 무려 40년 동안 침구업에 몸담아온 김상은 점장이 2세 경영을 위해 선택한 길 역시 이브자리였습니다. 시대의 변화에 따라 수면 문화의 중요성이 강조되고 있는 지금, 젊은 세대의 매장 경영 참여가 활력소가 되고 있다고 합니다. 온 가족이 힘을 모아 이브자리의 매력을 전하는 이곳! 희망찬 걸음을 내딛던 이브자리코디센 구리토펽점의 성장을 응원합니다.



### 칭찬합니다

마라톤을 하는 사람이라면 '러너스 하이(Runner's High)'란 단어를 알고 있을 겁니다. 고통의 한계를 넘어선 후 느끼는 행복감을 뜻하는 말이지요. 얼마 전, 보스턴 마라톤 대회에 다녀온 설세권 대리에게 마라톤은 행복한 인생을 위한 매개체입니다. 힘든 순간이 오더라도 '러너스 하이'를 기억하며 그 시기를 멋지게 이겨낼 수 있다는 믿음을 주기 때문이지요. 마라톤으로 몸도 마음도 건강하게 가꾸어가는 설세권 대리는 역시 칭찬하고 싶은 사람입니다.

Good morning, Good bedding 2015년 6월호를 보시고 '기분 좋은 만남'과 '칭찬합니다' 코너에 신청 e-mail을 보내주세요. 선정되신 분께는 문화상품권을 선물로 드립니다.

신청 기간 2015년 6월 1일 ~ 6월 15일  
이메일 jilee0307@ezevary.co.kr  
당첨자 발표 2015년 6월 15일 이후 개별 연락드립니다.



# 천연소재로 더 상쾌한 여름 오스틴(대나무리플)

소재 : 대나무, 리플가공 / 색상 : 블루

3점세트 Q

홀이불Q + 패드Q + 베개커버L 2장

198,000



감각적인 패턴  
편안한 디자인

감각적인 기하학 패턴으로  
모던하면서도  
부드러운 디자인

건강까지 생각한  
친환경 대나무

수분 흡수와  
발산력이 높아  
쾌적한 수면 환경 제공

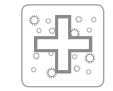
시원한 여름을 위한  
에코취바

자일리를 성분 포함  
이브자리만의  
여름이불 가공법

## 당신을 지켜줄 친환경 침구를 추천합니다



친환경성



균형성



저전력성



UV차단



자일리를  
냉감가공



세탁용이

- 1 감각적인 기하학 패턴으로, 부드럽고 편안한 디자인**  
감각적인 빅 도트의 반복과 기하학적인 패턴의 디자인입니다. 모던하면서도 부드러운 침실 분위기를 연출해주며 10대 학생부터 다양한 연령층의 고객에게 추천합니다.
- 2 천연소재 대나무로 건강까지 챙기는 이불**  
친환경 대나무 소재는 단면의 규칙적인 구멍들로 수분 흡수와 발산력이 일반 면소재 대비 1.3배 이상 높아 수면 시 몸을 쾌적하게 유지시켜주며, 자연의 항균성과 소취성으로 피부를 보호해줍니다. 리플가공은 섬유를 물결모양으로 만들어 피부에 닿는 부분을 줄이고 그 사이로 공기가 다닐 수 있도록 하는 가공으로 통기성이 매우 좋습니다.
- 3 시원한 여름을 위한 에코취바 가공**  
에코취바란 청량감을 느낄 수 있는 자일리를 성분 포함 이브자리만의 시원한 여름이불 가공법입니다.





# 6월 히트상품

월 화 수 목 금

## 1주차. 싱글믹스 여름철, 수면체질이 다른 커플을 위한 에코히바 수면 솔루션



**오딘 아사워싱 러스트** 인견워싱 싱글이불, 베개커버  
250,000



**오스틴 대나무리플 러스트** 인견워싱 싱글이불, 베개커버  
205,000



**뉴럴 인견워싱 이즈웰** 대나무리플 싱글이불, 베개커버  
205,000



**키싱 대나무리플 오딘 아사워싱** 싱글이불, 베개커버  
185,000



**프레시 메모리베개**  
L 50×70cm  
55,000

## 2주차. 싱글믹스 여름철, 수면체질이 다른 커플을 위한 에코히바 수면 솔루션



**키싱 대나무리플 러스트** 인견워싱 싱글이불, 베개커버  
205,000



**키싱 대나무리플 오스틴 대나무리플** 싱글이불, 베개커버  
140,000



**마쥬 아사워싱 러스트** 인견워싱 싱글이불, 베개커버  
245,000



**블루린 아사워싱 블루린 아사워싱** 싱글이불, 베개커버  
240,000



**레이언 베개**  
L 50×70cm  
55,000

## 3주차. 사은행사 감사합니다 고객님



**디센트 먼 매커세트 Q**  
235,000



**뉴럴 아사워싱 3점세트 Q (여름이불 Q)**  
250,000



**소마 면모달 매커세트 Q**  
450,000



**에코빌 텐셀 여름이불 Q**  
120,000



**써울 면리플 2점세트 D (여름이불 D)**  
99,000

## 4주차. 사은행사 에코히바 H/S 상품을 준비하세요



**몽스 면리플 3점세트 Q (여름이불 Q)**  
320,000



**워밍 면리플 3점세트 Q (여름이불 Q)**  
310,000



**아이제 라미플레인 3점세트 Q (겹이불 Q)**  
320,000



**그린티블러썸 면리플 3점세트 Q (여름이불 Q)**  
220,000



**하우젠 아사워싱 여름이불 D**  
89,000

## 5주차. 사은행사 에코히바 H/S 상품을 준비하세요



**크렌베리 면리플 3점세트 Q (여름이불 Q)**  
310,000



**윌리 프로모달리플 3점세트 Q (여름이불 Q)**  
325,000



**어런트 라미리플 3점세트 Q (겹이불 Q)**  
375,000



**모이스트 면리플 3점세트 Q (여름이불 Q)**  
225,000



**플레이 아사워싱 여름이불 D**  
89,000



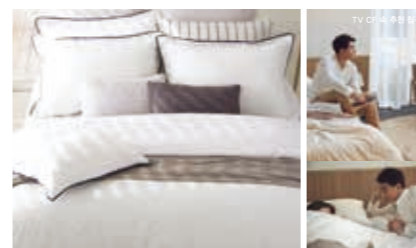
2015 한국산업의 브랜드파워 홈페이지 부문  
2년 연속 1위 이브자리

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 개인(의 수면타입)과 외부환경으로부터 편안한 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



www.evezary.co.kr