

no.2

2016

# good morning good bedding

건강한 생활을 위한 수면 문화 매거진

evezary magazine



지켜줄게요,  
계절의 변화에겐 한결같은  
상관함

### sleep protect system

---

'덥다'며 이불을 걷어내고 뒤척이다 이튿날 지쳤던 경험, 있으신가요?  
수면 중 체온 유지는 추울 때는 물론 더울 때도 중요합니다.  
더운 날씨에도 상쾌하게 잘 수 있도록, 이브자리 슬립 프로텍트 시스템이 도와드립니다.  
당신이 잠든 사이, 이브자리가 지켜줄게요.

---

**4**  
**good sleep**

상쾌한 여름 수면 환경을 위한  
이브자리의 특별한 제안  
evezary 2016 H/S

---

**20**  
**inside**

피부에 닿으니까,  
더 건강하고 상쾌하게  
Allergy Care + ECOHYVAA

---

**26**  
**mentor**

잠을 자야 공부를 잘한다  
수면 전문의 신희범 원장

---

**40**  
**green DIY**

스마트한 침구 수납을 위한  
장롱 정리의 기술  
슬립맘 썬데이모닝

---

**32**  
**specialist**

새로운 기술로 침구를 혁신하라  
이브자리 수면환경연구소  
정진영 고문

---

**42**  
**good sleep therapy**

호두 먹고 쿨쿨 아몬드 먹고 쿨쿨 /  
푸른 초원 위로 떠나는 힐링 나들이 /  
내 귀에 음악 꿀잠처럼 달콤해 /  
우리 집 미세먼지 차단 프로젝트

---

**34**  
**people**

인생을 바꾸는 정리의 힘  
윤선현 정리 컨설턴트

---

**52**  
**product guide**

이브자리로 굿슬립하세요

---

evezary magazine  
**good morning**  
**good bedding**  
vol.2 2016 (April-June)

이브자리 매거진  
2016년 4월-6월(통권 2호)

---

**editorial**  
(주)이브자리  
**editorial office**  
서울특별시 강남구 영동대로114길 5

**publication date**  
2016년 4월 29일

**publisher**  
고춘홍

**project manager**  
이브자리 마케팅실  
김나래(02-6490-3015)

---

**creative team**  
마인드,마인드(02-308-0082)

**art director**  
김민정, 서미선

**chief editor**  
정라희

**designer & illustrator**  
김은경, 박선정

**printing**  
한울그래픽스

---

<good morning, good bedding>은 이브자리에서 발행하는 건강한 수면을 위한 생활 매거진입니다.  
이 책은 전국 이브자리 직영점 및 대리점에서 무료로 만나보실 수 있습니다.  
이 책에 실린 사진, 글, 그림 등 모든 콘텐츠는 이브자리의 사전 동의 없이 무단으로 사용할 수 없습니다.

# refresh for deep sleep





# evezary 2016 Hot Summer for good sleep

상쾌한 여름 수면 환경을 위한  
이브자리의 특별한 제안





## 비비앤

### 덥은 듯 만 듯 가볍고 시원하게

한여름에도 '이불 덮고 자라'던 엄마의 말이 귓가에  
아른거리는 것 같습니다. 하지만 하루가 다르게 기온이  
오를 때면, 얇은 이불 하나 덮는 것조차 부담스러울  
때가 있어요. 대체 에어컨 시원한 듯 상쾌한 기분이  
번지는 침구는 없는 걸까요?

'덥다'는 이유로 맨몸으로 잠자리에 든다면 깊이  
잠들지도 못한 채 뒤척이고 말 거예요. 몸에 닿은 듯  
만 듯 가볍고 시원하게 덮을 수 있는 침구를 찾고  
있다면, 비비앤을 선택해 보세요. 나무에서 추출한  
식물성 섬유인 인견으로 만들어 가볍고 시원하게  
사용할 수 있습니다. 절제된 컬러와 심플한 스트라이프  
무늬를 배치해 침실까지 환하게 만들어 줍니다.

- 3점세트(Q) 409,000  
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 309,000  
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material 풍기인견(인견위싱)
- color 그레이, 블루
- item 여름이불(Q/D/S)  
패드(K/Q/SS)  
베개커버(L/S)





## 노먼

- 3점세트(Q) 329,000  
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 239,000  
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material 면텐셀
- color 블루
- item 여름이불(Q/D/S)  
차렵(Q/D/S)  
패드(K/Q/SS)  
스프레드(Q)  
베개커버(L/S)

### 피부에 오래 닿아도 자극 없이 상쾌한 기분

여름이 다가오면 어쩐지 피부가 예민해집니다. 온도는 물론 습도까지 높아 알게 모르게 피부도 지치기 마련이죠. 요즘 같은 계절에는 덮는 순간 상쾌함이 번지는 침구를 덮고 싶네요. 연약한 피부도 안심하고 밤새 숙면할 수 있게 말이죠.

피부에 바로 닿는 침구는 무엇보다 좋은 소재로 만든 것을 선택해야 합니다. 유칼립투스 나무에서 원료를 추출해 만든 친환경 소재인 텐셀은 마찰과 온도에 빠르게 반응해 피부가 민감한 사람도 편안하게 사용할 수 있습니다. 노먼은 면과 텐셀의 장점을 접목한 60수 면 텐셀을 사용해 촉감은 부드럽고 흡수성이 탁월합니다.







## 버블링

### 보드라운 구름 위에 둥둥 하루 종일 뒹굴고 싶어라

아주 가끔, 하루 종일 이불 위에서 뒹굴고 싶을 때가 있습니다. 뭉게뭉게 떠가는 구름 타고 다니는 신선놀음이 따로 있나요? 아기피부처럼 보드라운 침구에 누워 보내는 하루도, 우리에게겐 천상의 휴식입니다. 이대로 잠들어도 오늘밤은 좋은 꿈을 꿀 것 같아요.

휴가는 멀리 가지 않기로 했어요. 침구를 버블링으로 바꾼 덕분에, 방안에 '콧' 박혀 보내는 하루도 나쁘지 않아 보여요. 이른바 '베이비실크'라 불리는 60수 레이온을 사용한 버블링은 무난한 모던 디자인을 채택해 연령대 상관 없이 두루 사용하기에 좋습니다. 시원한 물방울 무늬 위에서 수영하듯 하루쯤은 유유자적 보내고 싶어요.

- 3점세트(Q) 279,000  
어름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 209,000  
어름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material** 레이온아사
- color** 핑크, 블루
- item** 어름이불(Q/D/S)  
슬림차렵(Q/D/S)  
패드(K/Q/SS)  
베개커버(L/S)



# 상쾌한 밤, 시원한 밤 무더위 잊은 '쿨잠'의 비밀

## 2016 H/S material story

### 실용적이고 위생적인 친환경 소재, 섬머코튼

보온성과 흡습성이 우수한 목화솜을 사용해 더욱 위생적이고 쾌적합니다. 100% 면을 부드럽고 얇게 제직해 고온에서 여러 번 삶는 워싱가공으로 불순물은 없애고 감촉은 더욱 부드럽게 만든 위생적인 소재입니다. 부드러운 터치감을 원하는 분에게 추천합니다.

### 시원하고 상쾌한 친환경 소재, 대나무

친환경 대나무 소재는 단면에 규칙적인 구멍이 있어 일반 면소재 대비 1.3배 이상 수분 흡수와 발산력이 높습니다. 수면 시 몸을 쾌적하게 유지해주며, 자연 소재 특유의 항균성과 소취성으로 피부를 보호해 줍니다. 평소 몸에 열이 많아 여름 이불이 부담스러운 분들, 한여름에도 쾌적한 수면을 취하고 싶은 분에게 추천합니다.

### 가볍고 시원한 친환경 소재, 풍기 인견

나무에서 추출한 식물성 친환경 섬유로 가볍고 시원하며 몸에 달라붙지 않아 상쾌한 터치감이 강점인 소재입니다. 정전기가 없고 땀 흡수력과 통기성이 뛰어나 알레르기나 아토피 피부에 도움을 줍니다.

### 저자극 친환경 소재, 모달&텐셀

나무에서 원료를 추출해 만든 저자극 친환경 소재로 트러블이 심한 피부나 민감성 피부, 건조한 피부를 지닌 분에게 도움을 줍니다. 잦은 세탁에도 부드러운 감촉을 유지해 편안하고 쾌적한 잠자리를 지켜줍니다.

### 고급스러운 친환경 소재, 린넨코튼

린넨의 고급스러움과 면의 실용성을 모두 느낄 수 있는 친환경 소재입니다. 린넨의 내추럴한 질감과 시원하고 고급스러운 느낌을 살렸고 여기에 면의 부드러움을 더해 구김까지 최소화한 실용적인 소재입니다.



이브자리 2016 H/S 추천 제품 중 위 3가지 상품 정보는 6~11 페이지에서 만나볼 수 있습니다.



[www.evezary.co.kr](http://www.evezary.co.kr)

매거진에 소개된 이브자리 2016 H/S 모든 제품에 대한 자세한 정보는 이브자리 홈페이지에서 참고하세요.

#### material story plus

##### 2016 H/S 여름소재

극강의 부드러움을 자랑하는 친환경 소재, '베이비실크' 60수 레이온 나무에서 추출해 만든 친환경 소재인 인견을 매우 얇게 제직해 시원하면서도 실크처럼 부드러운 촉감을 완성했습니다. 다소 까끌까끌한 인견의 사용감이 부담스러운 고객 또는 민감성, 알레르기성, 아토피성 피부로 고민하는 고객에게 추천합니다.



# 마커스



- 3점세트(Q) 299,000  
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 219,000  
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material 면아사(워싱)
- color 블루
- item 여름이불(Q/D/S)  
차렵(Q/D/S)  
패드(K/Q/SS)  
스프레드(Q)  
베개커버(L/S)

기하학 도형의 트렌디한 디자인의 마커스는 보온성과 흡습성이 우수한 목화솜으로 만들어 더욱 위생적이고 쾌적하게 사용할 수 있습니다. 100% 면 소재를 부드럽고 얇게 제직해 고온에서 여러 번 삶은 워싱 가공을 통해 깨끗하면서도 부드러운 감촉까지 살렸습니다.

# 베르시



- 3점세트(Q) 270,000  
홀이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 195,000  
홀이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material 린넨코튼
- color 그레이
- item 홀이불(Q/S)  
겹이불(Q/S)  
패드(K/Q/SS)  
베개커버(L/S)



모노톤 스트라이프 패턴을 적용한 베르시는 심플하면서도 세련된 감각을 느낄 수 있는 침구입니다. 린넨의 내추럴한 질감이 더해져 침실을 더욱 고급스럽게 만들어 줍니다. 면의 부드러움과 함께 실용성까지 느낄 수 있는 베르시로 침실의 품격을 한층 더 높여보세요.

## 엘코



- 3점세트(Q) 339,000  
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 249,000  
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material 면모달
- color 블루
- item 여름이불(Q/D/S)  
차렵(Q/D/S)  
패드(K/Q/SS)  
스프레드(Q)  
베개커버(L/S)



작은 도트 무늬를 연속적으로 배치해 중성적이면서도 부드러운 감성을 살렸습니다. 저자극 친환경 소재인 모달과 실용적인 면 소재를 채택해 쾌적한 사용감은 물론 수면 중 건강 유지에도 도움을 줍니다. 잦은 세탁에도 부드러운 감촉을 유지해 오래도록 편안하게 사용할 수 있습니다.

## 시너지



- 3점세트(Q) 405,000  
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 310,000  
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material 면모달
- color 블루
- item 여름이불(Q/S)  
패드(Q/SS)  
베개커버(L/S)

소프트한 블루와 자유로운 패턴의 조화로 시원하고 세련된 연출이 가능합니다. 저자극 친환경 소재인 모달과 실용적인 면으로 만들어 쾌적하면서도 건강하게 사용할 수 있습니다. 잦은 세탁에도 부드러운 감촉을 유지해 편안한 수면 생활에 도움을 줍니다.



## 오델리



- 3점세트(Q) 325,000  
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 240,000  
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material 면아사(워싱)
- color 그레이
- item 여름이불(Q/D/S)  
차렵(Q/D/S)  
패드(K/Q/SS)  
스프레드(Q)  
베개커버(L/S)

잔잔한 플라워 패턴과 화사한 옐로우 컬러의 조화로 침실을 더욱 사랑스럽게 연출할 수 있습니다. 보온성과 흡습성이 우수한 목화솜을 사용해 더욱 위생적이고 쾌적한 수면 환경을 제공합니다. 부드러운 터치감을 원하는 고객, 실용적인 침구를 원하는 고객에게 추천합니다.

## 리버



- 3점세트(Q) 290,000  
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 210,000  
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material 면아사(워싱)
- color 블루
- item 여름이불(Q/D/S)  
차렵(Q/D/S)  
패드(Q/SS)  
스프레드(Q)  
베개커버(L/S)



질감을 느낄 수 있는 패턴과 소프트한 컬러의 조화로 섬세한 감각을 살렸습니다. 보온성과 흡습성이 우수한 목화솜을 사용해 더욱 위생적이고 쾌적한 사용감을 제공합니다. 부드러운 터치감을 원하는 고객이나 실용적인 침구를 찾고 있는 고객이 사용하기 좋습니다.



피부에 닿으니까,  
더 건강하고 상쾌하게

# Allergy Care + ECOHYVAA

근사한 풍경이 펼쳐지는 휴양지에서의 휴가보다,  
보드라운 이불에 얼굴을 파묻고 푹 쉬는 휴일이 더 행복하게  
느껴질 때가 있다. 요즘처럼 하루하루 포근해지는 계절에는  
피부에 닿는 침구 관리가 더욱 중요해진다.  
온도는 물론 습도까지 올라가 침구 속 느낌이 마냥  
상쾌하지 않을 수도 있기 때문이다. 바지런하게 침구를  
빨고 털고 햇볕에 말려도 보지만 이것만으로는 부족한 것 같다.  
좀 더 근본적인 대책은 없을까?

천연 성분으로 집먼지진드기의 접근부터 차단한,  
알러지케어



Allergy Care

### 집먼지진드기 문제 해결사, 알러지케어

아무리 빨래나 청소를 깨끗하게 한다 해도, 엄마들은 항상 걱정이 앞선다. 가끔은 모르는 게 약이었을까 싶다가도 침구나 인형, 카펫 등에 기생한다는 집먼지진드기의 정체를 알아버린 후로는 훌쩍이볼 한 장도 아무렇게나 선택할 수가 없다. 집안 곳곳에 서식하는 집먼지진드기는 먼 나라 이야기는 아니다. 하루하루 기온이 올라가는 요즘은 집먼지진드기가 더욱 빠르게 증가할 수 있다. 집먼지진드기는 습하고 따뜻한 환경을 좋아하기 때문이다. 건강한 어른들이야 그렇다 하더라도, 면역력이 약한 아이들이 아토피피부염이나 알레르기 증상으로 고생하는 모습을 볼 때면 '집먼지진드기를 막을 방법이 없을까?' 고민하게 된다. 더구나 침구는 아주 긴 시간 피부에 바로 닿는다. 침구를 햇볕에 자주 말리거나 일주일에 한 번씩 55~60°C 정도의 물에 세탁하는 것도 집먼지진드기를 줄이는 데 도움을 준다. 하지만 생활습관만으로 집먼지진드기를 예방하는 것은 다소 한계가 있다. 이러한 문제를 해결하고자 등장한 기술이 바로 친환경 복합 기능성 항균제를 활용한 '알러지케어'다.

### 항균을 넘어 방충으로

최근 기능성 섬유는 항균 섬유 시대를 지나 방충 시대로 전환하고 있다. 이러한 기술이 필요해진 까닭은 지구온난화 때문이다. 기후 변화가 심해지면서 우리나라도 아열대로 변하고 있고, 고온다습한 날씨가 이어지고 있다. 외부 환경 변화는 곧 일상생활과 가장 밀접한 섬유 제품 개발에도 영향을 미쳤다. 진드기가 가장 잘 번식하는 조건은 온도 25~28°C, 습도 55~80%다. 그래서 기온과 습도가 올라가는 여름철에 가장 왕성하게 번식한다. 침구와 관련한 기술개발 트렌드가 '항균'을 넘어 '방충'으로 확대되는 것은 우연이 아닌 필연인 셈이다. 최근 시중에는 알레르기 방지를 표방하는 침구가 다수 등장하고 있다. 하지만 초극세사 폴리에스터 실을 고밀도로 제직, 가공해 침구 원단 외부에서 내부로 진드기 침투를 막는 원리로 만든 알레르기 방지 침구의 경우 침구 외부에 집먼지진드기의 사체와 배설물이 남을 수 있다. 알러지케어는 이 같은 한계에서 벗어나 천연 물질로 만든 친환경 섬유항균제를 침구 원단 제조 시 후가공 공정에 투입, 고착해 알러지케어 기능성을 침구에 부여하는 원리로 만들었다. 사람은 인지할 수 없지만, 집먼지진드기가 싫어하는 냄새를 나게 해 침구 근처로 집먼지진드기가 접근하지 않게 만든 것이다.



#### 진정한 알러지케어

집먼지 진드기 투과 방지가 아닌 접근을 차단하는 기능으로 집먼지 진드기가 살 수 없는 환경을 조성합니다.



#### 친환경성

이브자리 알러지케어는 인체에 무해한 천연성분(피톤치드, 씨트로렐라 추출물)을 사용했습니다.



#### 저자극성

천연성분으로 가공해 피부 트러블을 최소화했습니다.

자연에서 불어오는 바람처럼 시원하게,  
에코휘바



**냉감가공**  
자일리톨 성분의 흡열 효과로  
청량감을 제공하며 일반 섬유보다  
시원한 느낌을 부여합니다.



**항균성**  
몸에서 분비되는 땀이나 노폐물로부터  
세균의 증식을 억제하고 각종 냄새 발생을  
효과적으로 차단합니다.



**UV차단효과**  
피부 노화를 촉진하는 자외선을 차단해  
피부를 보호합니다.



**내구성**  
여러 번의 세탁 후에도 기능성을  
오래도록 유지합니다.

**온난다습해지는 환경에 딱, 에코휘바**

한편으로 지구온난화는 더운 날씨에도 '시원하게 덮고  
잘 수 있는' 침구 개발로도 이어졌다. 이제까지 침구는  
추운 날씨를 대비한 발열 기능 개발에 집중되어  
있었지만, 환경 변화로 냉감 기능에 대한 수요도  
높아졌다.

친환경 자일리톨 추출물을 이용한 바이오 융합  
다기능성 냉감항균제 특허 기술을 적용한 '에코휘바'는  
무더운 날씨에도 한결 상쾌한 느낌으로 침구를  
사용할 수 있게 한다. 침구에 청량냉감제 처리를 해  
인체에서 발생하는 땀을 에너지원 삼아 침구가 수분을  
흡수하도록 만들어 냉감 효과를 내는 것이다.  
자일리톨은 자연계에 폭넓게 분포된 천연 당 알코올로,  
자작나무와 옥수수, 채소, 과일과 곡류 등에 주로  
들어있다. 몸속에서도 합성되는 천연 감미물질로,  
용해 시 열을 흡수하는 특징을 지니고 있다. 때문에  
냉감 성분으로도 활용할 수 있다.

자일리톨뿐만 아니라 구연산과 키토산, 멘톨 용액 등의  
요소가 냉감은 물론 항균과 냄새 제거까지 가능하게  
한다. 섬유에 적용한 에코휘바는 여러 번 세탁해도  
냉감 기능이 계속 유지된다는 장점이 있다.  
현재 국내에는 냉감 성능을 판단하는 기준이 없는  
까닭에, 에코휘바는 선진국 기준을 표준으로 정해  
개발했다. 일본의 경우 -0.5°C 이상의 냉감 성능을  
보일 때 효과를 인정하고 있는데, 실제 냉감 성능은  
일반적으로 섬유 직물의 두께와 중량, 에너지원인 땀의  
흡수량에 따라 차이가 있어 -0.5~3°C 사이를 적합한  
기준으로 판단하고 있다.





한때 학생들 사이에서 ‘사당오락(四當五落)’이라는 말이 금언처럼 돈 적이 있다. 풀이하자면 ‘네 시간 자면 대학에 붙고 다섯 시간 자면 떨어진다’는 의미였다.

‘잠을 줄여 공부해야 한다’는 생각은 여전히 강력하다. 시험 기간이 되면, 한 병 마시면 잠이 싹 달아난다는 이른바 ‘에너지 드링크’를 부적 삼아 귀신 쫓듯 잠을 몰아내려 애쓰곤 한다. 정말 잠을 줄여야 공부가 잘될까? 신홍범 원장은 반대로 ‘잠을 자야 공부를 잘한다’고 말한다.

#### 공부를 잘하고 싶다면, 자라

우리나라 학생들 다수는 만성 수면 부족에 시달리고 있다. 학부모들도 대어섯 시간 자면 충분하다고 여긴다. 8시간 수면을 권장해도 ‘할 일이 많다’는 답변이 돌아올 뿐이다. 학원 강의를 하나 더 들으려고 할 때 가장 먼저 희생하는 것은 ‘잠’이다. 하지만 한 시간 덜 잔다고 깨어 있는 동안 공부를 더 잘할 수 있을까? 수면 부족으로 두뇌 효율이 떨어지면 전반적인 학습의 질이 낮아질 수밖에 없다. “공부를 했다면 그 내용이 뇌에 정리되어야 합니다. 뇌는 사람의 학습 혹은 수행능력의 주체인데요. 잠은 뇌에 단순한 휴식 이상의 의미가 있습니다.”



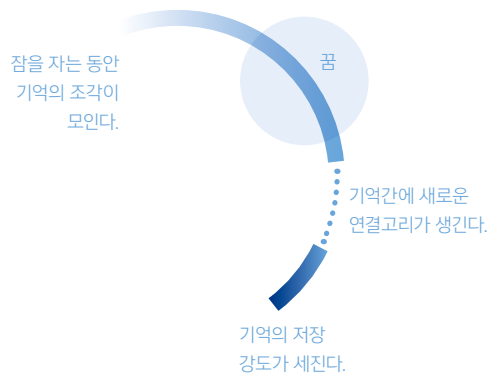
신홍범 원장

KBS <생로병사의 비밀>을 포함한 다수 의학 전문 프로그램에 출연해 자문했으며 저서로 <머리가 좋아지는 수면> <우리 아이 수면 코칭> 등이 있다. 코슬립수면의원 원장, 대한수면의학회 보험이사로 활동 중이다.

잠은 한정된 뇌를 효율적으로 사용하게 한다.  
 잠이 부족해 깨어 있기에 급급한 뇌가 되면 새로운  
 것을 배울 수 없다. 낮에 배운 지식을 오래 기억하기  
 위해서도 자야 한다. 이때 뇌는 깨어 있을 때 얻은  
 정보를 정리하고, 필요한 지식을 관련 있는 기억장소에  
 저장한다. 또한 뇌신경이 활동하는 데 필요한 신경전달  
 물질도 잠을 자는 동안 합성된다. 이를 통해 낮에  
 얻은 정보가 단기기억 저장소에서 장기기억 저장소로  
 옮겨간다.  
 “창조적인 사람은 단지 머리가 좋은 사람만을  
 의미하지 않습니다. 살아오며 접한 다양한 정보를  
 잘 정리한 사람이죠. 정보의 획득과 저장 그리고  
 정리는 수면 중에 일어납니다. 새로 얻은 지식을 그냥  
 흘려보내지 않으려면 꼭 잠을 자야 합니다.”



수면 중 기억강화의 과정



잠자는 시간 안 줄이고 공부 잘하려면

신홍범 원장은 잠을 줄여 공부하는 것에 반대한다.  
 잠을 두 시간 줄이면 다음 날 네 시간의 효율을  
 손해 보는 것이나 마찬가지. 잠자는 시간을 줄이지  
 않고 공부를 잘하고 싶다면, 각성도가 높아 집중이  
 잘 되는 시간대를 활용해 맞춤형 공부를 하는 것이  
 좋다. 이른바 '각성도 맞춤 학습'이란, 신체와 정신의  
 시간대별 특성에 맞게 학습 계획을 세워 효율을  
 극대화하는 방법이다.  
 중요하거나 오랜 시간 투자해 이해해야 하는 과목은  
 각성도가 가장 좋을 때 공부하고, 각성도가 떨어지는  
 시간대에는 영어 단어 암기 같은 단시간 집중하고  
 넘어갈 수 있는 내용을 공부하거나 이미 배운 내용을  
 복습한다. 그러나 언제 가장 각성이 잘 되고 안 되는  
 지는 사람에 따라 다를 수밖에 없다. 잠드는 시간과  
 일어나는 시간이 다르기 때문이다.

자신의 생활패턴을 이해하면 각성도 맞춤 학습을  
 하는 데 도움을 얻을 수 있다. 아침형 인간의 경우  
 저녁에 집중력이 떨어질 때가 있는데, 그때 카페인  
 음료를 마시면 수면에 큰 방해가 된다.  
 저녁형 인간은 일찍 시작하는 학교 수업에 맞춰  
 등교하느라 아침 시간의 효율이 떨어질 수 있다.  
 그럴 때는 아침의 각성도를 높일 수 있도록  
 일어나자마자 햇볕을 충분히 쬐도록 한다.  
 “극단적 아침형이나 극단적 저녁형은 전체의 10%  
 내외에 속합니다. 80% 정도의 사람은 중간형이므로  
 상황에 따라 생활패턴을 조절할 수 있어요.  
 청소년기에는 저녁형이 되기 쉬운 생체리듬 상태에  
 있으므로 학생은 저녁형에 맞추어 생활계획을 짜는  
 것이 좋습니다.”

Tip. 공부 잘하는 수면법

- 1 자기 직전에 스마트폰이나 게임을 하지 않기. 잔영이 남아 수면을 망친다.
- 2 일정한 시간에 자고 일정한 시간에 일어나기. 규칙적으로 생활하면 수면의 질이 좋아진다.
- 3 오후 2~3시경 15분 이내의 낮잠 자기. 두뇌 기능 유지에 도움을 준다.
- 4 하루 30분 이상 유산소 운동하기. 잠이 깊어진다.
- 5 카페인 음료 마시지 않기. 카페인에 잠을 깊어먹는다.
- 6 하루 30분 이상 햇볕 쬐기. 햇빛이 뇌를 깨운다.

수면 일지

시각	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05
수면, 활동 기록	■	■	↑	C			M	S					M	E	D				↓	■	■	■	■	■
빛 노출	야외							○																
	그늘																							
	밝은 조명				○	○	○	○		○	○	○	○											
	어두운 조명																		○					

↓ 잠자리에 든 시각(낮은 행동/취침)  
 ↑ 잠자리에서 나온 시각(일어나남/기상)  
 ■ 잠잔 시간  
 기타 수면에 영향을 주는 사항을 간단히 기호 또는 단어로 표시  
 식사 : M / 커피, 차, 음료수 : C / 투약 : D / 운동 : E / 음주 : A / 흡연 : S

수면일지 기록으로 수면의 질 개선하기

신흥범 원장은 잠은 희생해서는 안 되는 삶의 중요한 일부라고 강조한다. 만약 일상에 문제가 생겼다면, 잠자는 습관과 연관 지어 생각해볼 필요도 있다. 스스로 자신의 수면을 파악해보고 싶다면, 수면일지를 기록하는 것도 한 가지 방법이다. 수면일지는 잠자는 시간을 중심으로 수면과 연관된 일이나 수면에 영향을 줄 수 있는 일을 기록하는 일종의 장부다. 수면일지를 기록하는 방법은 다음과 같다.

- 잠자리에 드는 시간은 아래 방향 화살표(↓)로 표시한다.
- 잠에서 깬 시간은 위 방향 화살표(↑)로 표시한다.
- 잠잔 시간은 빗금(///)으로 표시하며, 자다가 깬 시간은 비워둔다. (낮잠 포함)

이와 함께 낮 동안 한 일도 일지에 기록한다. 기본적으로 언제 식사를 했으며 운동을 했는지, 카페인 음료는 언제쯤 마셨는지, 졸음을 느낀 시간대도 기호나 단어로 표시한다. 이렇게 수면일지를 쓰면 자신의 수면 패턴을 살펴볼 수 있으며, 언제 잠자리에 들고 일어날지 계획을 세울 수 있다. 수면일지는 도움을 얻기 위한 것이므로 자세하게 쓸 필요는 없다. 물론 일상생활이 어려울 정도로 심각한 수면 장애가 있다면, 전문가의 도움을 받아야 한다. 하지만 학업에 대한 불필요한 압박으로 수면 시간을 줄여왔거나, 카페인 음료 등을 과도하게 섭취하는 등의 잘못된 생활습관을 유지해왔다면 한 번쯤 자신의 하루를 점검해보는 것이 좋겠다.

잠은 희생할 수 없는 중요한 삶의 일부다.

checklist

아침형 - 저녁형 구분하기

아래의 질문에 떠오르는 대로 답해보자. (보기 번호가 점수에 해당)

- A** 아침에 일어날 때 어떤 상태인가?

  1. 머리가 맑다. 완전히 깬다.
  2. 기상 후 15분 이상 지나야 머리가 맑아진다.
  3. 최악이다. 가능하면 더 자고 싶다.
- B** 아침에 일어날 때 알람시계에 어느 정도 의존하는가?

  1. 전혀 의존하지 않는다.
  2. 조금 의존한다.
  3. 알람시계가 없으면 생활이 불가능하다.
- C** 중요한 시험을 치르는 시간을 내 마음대로 고를 수 있다면 언제로 하고 싶은가?

  1. 오전 8시~정오
  2. 오전 10시~정오
  3. 오후 7시 이후
- D** 친구들과 저녁 모임을 한다면 언제 하는 것이 좋은가?

  1. 오후 시간
  2. 저녁 시간
  3. 밤늦게 시작해서 새벽까지
- E** 오후 11시에 어느 정도 피로한가?

  1. 매우 피곤하다.
  2. 조금 피곤하다.
  3. 전혀 피곤하지 않다.
- F** 하루 중 언제 가장 졸리는가?

  1. 점심 식사 후 오후 1시 무렵
  2. 밤 10시 이후
  3. 아침에 잠에서 깬 후
- G** 내일이 휴일이라면 오늘 밤 몇 시에 잠자리에 들겠는가?

  1. 평소와 같이
  2. 평소보다 1~2시간 늦게
  3. 늦게까지 놀다가 잔다.
- H** 아침에 식욕은 어떤 편인가?

  1. 식욕이 좋다.
  2. 가볍게 먹는다.
  3. 거의 먹지 않는다.
- I** 다음날 특별한 약속이 없다면 평소보다 잠자리에 드는 시간은 얼마나 늦어지는가?

  1. 전혀 늦어지지 않는다.
  2. 1시간 이내로 늦어진다.
  3. 1시간 이상 2시간 가까이 늦어지기도 한다.
- J** '아침형' '저녁형'으로 나누었을 때, 자신이 어느 쪽에 더 가깝다고 생각하는가?

  1. 아침형
  2. 어느 쪽도 아님
  3. 저녁형

<결과 보기>



\* 설문지는 개인의 주관에 반영되므로 오류 가능성이 높으며, 의학적으로는 체내 멜라토닌 측정, 몸속 깊은 곳의 체온 측정, 활동기록기를 이용한 활동도 측정법 등이 있다.



“지구온난화에서 시작한 환경 변화는 침구 섬유 가공 트렌드에도 변화를 주었습니다. ‘항균’을 넘어 ‘방충’의 시대로 전환하는 지금, 새로운 혁신 소재 개발은 필연입니다.”

새로운 기술로 침구를 혁신하라  
이브자리 수면환경연구소 정진영 고문

Q 이브자리와는 어떻게 협력하고 있나.

A 과거 이브자리 수면환경연구소장을 역임했고, 현재는 고문으로 활동하고 있다. (주)엔바이오를 경영하면서 이브자리 수면환경연구소와 전략적으로 협업하며 섬유 항균제를 개발한다. 무엇보다 건강하고 쾌적한 수면 문화가 정착될 수 있도록, 신소재를 비롯한 수면 환경 개발에 주력하고 있다. 앞으로의 자연 환경이 어떻게 변화할 것인가를 예측하면서, 남들이 하지 못하는 유망 분야의 신제품 개발이 주요 관심사다.

Q 섬유 항균제 개발 시 기준은 무엇인가.

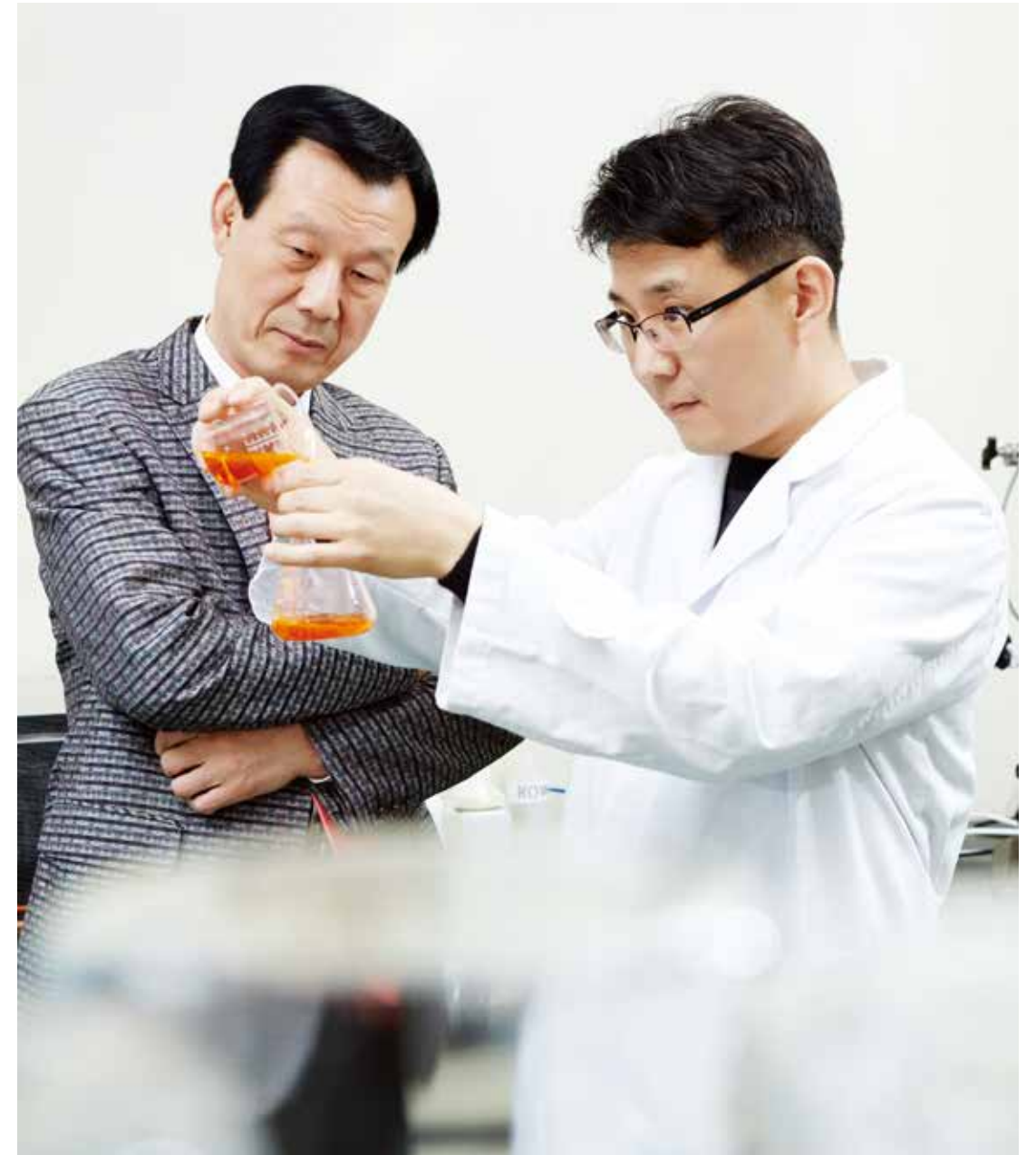
A 먼저는 천연 친환경 재료를 선정한다. 현재 (주)엔바이오는 항균성, 소취성, 정전기 방지, 자외선 차단, 원적외선, 보습, 냉감, 발열, 흡습 속건, 진드기 기피와 모기 기피 등 방충 기능을 조절하는 기술을 보유하고 있다. 기능성 소재가 가장 발달했다는 일본에서도 ‘한 물질에 한 기능’만 갖고 있다. 하지만 우리는 ‘한 물질에 다기능’을 실현했다. 이렇게 개발한 신규 기술은 이브자리 신제품에 가장 빠르게 적용된다. 대표적인 예가 ‘알러지케어’와 ‘에코히바’다.

Q 이브자리 알러지케어의 혁신성과 차별성이 궁금하다.

A 진드기 기피제는 화학제품과 천연제품으로 분류된다. 그러나 유럽이나 미국, 일본 등의 사례만 봐도 진드기를 방지하는 기술은 화학제품이 주류를 이루고 있다. 이브자리 알러지케어는 천연 항균 진드기 기피제로, 피부 자극이 없고 인체에 해가 없다는 안전성 공인 검증을 의류시험연구원으로부터 받았다. 추가적인 안전성 검증을 위해 한국융합시험연구원을 통해 급성경구독성과 돌연변이 분석을 진행하는 등 개발한 제품의 안전성 검사도 수시로 진행하며 안전한 원료 공급에 집중하고 있다.

Q 최근 섬유 항균제의 주요 이슈가 있다면?

A 이제 기능성 섬유는 ‘항균’에서 ‘방충’의 시대로 전환하고 있다. 최근 이슈가 된 지카 바이러스 역시 모기에 물려 질병이 발생하지 않았다. 지구온난화로 봄, 여름, 가을뿐만 아니라 겨울에도 모기가 서식한다. 연중 사용할 수 있는 천연 모기 기피제 개발과 공급이 절실하다. 현재 천연 모기 기피제는 섬유 업계 내에서도 조기 개발 요구가 크다.



이브자리 수면환경연구소 정진영 고문  
(사)수면환경협회 고문·(주)엔바이오 대표. 1976년부터 기능성 섬유제품 분야 기업을 비롯해 이브자리 수면환경연구소장 등 40년간 관련 업계에서 요직을 맡았다.

집안 곳곳에 어지러이 펼쳐진 잡동사니를 볼 때마다 가슴 한편이 갑갑해진다. 하루쯤 단단히 마음먹고 ‘치워야겠다’ 나서보지만, 어디서부터 시작할지 막막하다. 자신의 주변을 정리한다는 건 단순히 청소의 개념만은 아니다. 대한민국 1호 정리 컨설턴트로 불리는 윤선현 베리굿정리컨설팅 대표는 “정리는 인생을 바꾸는 습관”이라고 말한다.

인생을 바꾸는 정리의 힘  
윤선현 정리 컨설턴트

# power of organization

인터뷰 정리희 사진 서정우(yong studio) 참고서적 <하루 15분 정리의 힘> <부자가 되는 정리의 힘>

정리 컨설턴트 윤선현 대표  
베리굿정리컨설팅 대표. (사)신직업창작가협회 부회장. '국내 1호 정리 컨설턴트'로 우리나라에 정리 열풍을 불러일으킨 장본인이다. <아침마당> <좋은 아침> <60분 부모> <세상에 이런 일이> 등의 방송과 매거진 연재, 강연을 통해 정리법을 소개하고 있으며, 국내 정리 컨설턴트 양성파견 사업에도 힘쓰고 있다.

올해 초, 윤선현 대표는 요즘 '핫'한 프로그램 중 하나인 <마이 리틀 텔레비전>에 출연했다. 대세 걸그룹 여자친구 멤버들과 함께 의뢰인의 방을 방문한 그는 '정리맨'으로 등장해 어지러운 공간을 차근차근 정리해갔다. 화면 너머 어질러진 의뢰인의 방을 보며 “저건 너무 심한 거 아니야?” 하고 지적해보지만, 막상 “나는 얼마나 정리를 잘하고 있나?” 자문하면 어쩐지 고개가 숙여진다. 과연 정리를 잘하는 사람은 타고난 것일까? 하지만 윤선현 대표 역시 처음부터 정리를 잘했던 건 아니라고 말한다. “제가 처음 정리를 잘하고 싶었던 건 ‘일을 잘하고 싶다’는 마음이 앞섰기 때문입니다. 직장생활을 통해 경쟁력을 키워 ‘10년 후엔 내 사업을 하겠다’는 목표가 있었어요. 당시 전 출판사에서 근무하고 있었고, 맡은 업무 중 하나가 재고 관리였습니다. 제 일을 잘하려면



누구보다 재고 파악을 잘해야 했고, 그러자면 서고 관리는 필수였죠. '지금 책 몇 권 있어요?' 하고 누군가 물어봤을 때, '잠시만요. 가서 찾아봐야겠는데...' 라고 할 순 없는 노릇이니까요. 그래서 2002년부터 본격적으로 정리를 시작해 8년간의 준비를 거쳐 창업을 했습니다."

자기 일에 관한 관심은 곧 '어떤 삶을 살고 싶은지' 돌아보는 계기가 된다. 공간과 시간, 인맥 등 살면서 정리가 필요한 영역은 다양하다. 정리가 '인생을 바꾸는 습관'인 이유도 여기에 있다. 필요 없는 물건, 만나고 싶지 않은 사람, 의미 없이 보내는 시간 등을 정리해 자신에게 꼭 필요한 것들로만 삶을 채우게 하기 때문이다. 정리를 시작할 때 '기준'은 있다. 몇 가지 원칙이 있지만, 가장 간단하게 접근할 수 있는 사항은 '일'과의 연관성이다. 현재 하는 일 그리고 관심 가는 일과 관련이 있는지 살피는 것이다.

"저는 저 자신에 대해 관심이 많아요. 성장하고 싶고, 발전하고 싶고, 행복해지고 싶어서 스스로 객관화하려고 노력했죠. 특히 '나는 무엇을 할 수 있는지' 살피려고 했습니다. 최근 들어 정리에 관한 관심이 늘어나는 이유도 사람들이 자신을 돌아보는

일에 관심을 두게 됐기 때문이라고 생각합니다." 그러나 정리를 할 때는 고민하지 않아야 한다. '내일부터 정리해야지'라며 마음먹고 하는 정리는 막상 실천으로 이어지지 못할 때가 많다. 정리를 실행하는 여러 행동 계획 중 윤선현 대표가 추천하는 방법은 'if-then 플랜'이다. If-then 플랜은 '만약 x라면 y하겠다'는 명확한 규칙을 만드는 것이다. 컬럼비아 경영대학원 동기과학센터 부소장이자 <어떻게 의욕을 끌어낼 것인가>를 쓴 하이드 그랜트 할버슨이 어떤 일을 미루는 습성을 버리고 목표를 300% 이상 달성할 수 있는 방법으로 제안했다. '잠자기 전 15분간 주변을 정리하겠다' '매일 퇴근 전 책상을 치우겠다' '외출할 땐 쓰레기를 버리겠다' 등 각 상황에 맞는 행동을 정의하면 된다.

"열심히 정리하며 살겠다'고 말하는 건 '안하겠다'는 말과 같습니다. 단순한 규칙을 꾸준히 실천하는 것이 정리하는 습관을 만듭니다. 어느덧 저도 정리 컨설턴트 7년차가 됐는데요. 정말 많은 사람에게 정리를 강조했지만, 막상 실행에 옮기는 사람은 3%에 지나지 않습니다. 하지만 실제 행동으로 옮긴 분 중엔 '삶이 달라졌다' '행복하다' 심지어 저에게 '생명의

정리의 혜택 (105.6㎡(32평) 집 정리 기준)

1H

시간 낭비가 가혹  
1명당 매일 1시간  
줄어듭니다.



6.6㎡

최소 2평 이상의  
여유 공간이  
생깁니다.



500kg

평균 500kg 이상의  
쓰지 않는 물건을  
기부할 수 있습니다.



10 trees

안 쓰던 종이, 책 등을  
찾아 10그루 이상의  
나무를 살립니다.



<하루 15분 정리의 힘>  
국내 1호 정리 컨설턴트인 윤선현 대표의 컨설팅 노하우를 담았다. 수많은 정리 컨설팅 사례를 통해 그동안 정리에 관해 잘못 알고 있었던 점을 바로 짚어주고, 쉽고 간단한 정리 습관을 체계적으로 익힐 수 있도록 돕는다.

<관계 정리가 힘이다>  
불편한 관계를 비우고 행복한 관계를 채우는 하루 15분 관계 정리법을 소개했다. 관계의 행복을 방해하는 것은 무엇이며, 나의 현재 관계는 어떠한지 점검하는 등 자신이 진짜 원하는 관계 규칙을 안내한다.

<부자가 되는 정리의 힘>  
<하루 15분 정리의 힘> 이후 좀 더 효과적인 정리법을 연구해온 최신작으로 경제적 여유를 되찾게 하는 정리법을 소개하고 있다. 대다수 부자가 왜 정리를 하는지, 돈을 장악하려면 왜 정리를 배워야 하는지, 정리가 어떻게 쇼핑과 동일한 보상을 주는지 등을 알려준다.







## 정리는 인생을 바꾸는 습관입니다

은인'이라고까지 말씀하는 분도 있습니다. 정리를 통해 인생의 변화를 경험했기 때문이죠.” 티끌 하나 없이 깨끗한 환경을 만드는 것이 정리의 최종 목적은 아니다. 필요한 물건을 제때 찾아 쓸 수 있고, 그걸로 원하는 결과를 끌어낼 수 있다면 정리에 관한 강박을 느끼지 않아도 된다. 한편으로 정리는 속면에도 도움을 준다. 미국의 국립수면연구재단이 조사한 결과, 침실을 날마다 정리하는 사람은 정리하지 않는 사람보다 잠을 푹 잘 확률이 19%나 높아진다고 한다. “그런 연구 결과도 공간 정리를 통해 얻은 거죠. 일본에서 유명한 정리 컨설턴트인 곤도 마리에에

‘좋은 수면환경을 만드는 것은 좋은 잠옷을 입는 것’이라고 말하기도 했어요. 실제로 그분은 고가의 실크 잠옷을 입고 잔다고 합니다. 하지만 아직은 잠자는데 높은 비용을 투자하는 사람이 많지 않아요. 사실 자신의 인생에 투자하는 일인데도 말이죠.” 윤선현 대표는 정리 컨설턴트가 ‘사람들이 자유롭게 살 수 있게 도와주는 일’을 한다고 생각한다. 필요 없는 물건을 쌓아두고도 쉽게 버리지 못하는 내면의 두려움을 내려놓을 수 있게 돕는 까닭이다. 혹시, 지금 인생이 잘 풀리지 않는 것 같다면 정리부터 시작해보자. 윤선현 대표가 조언하듯, ‘언젠가’가 아닌, 매일의 규칙을 만들어서 말이다.

### Check list. 나의 공간 정리력 점검하기

#### 소비습관

- 쇼핑을 즐긴다.
- 쇼핑 갈 때 무엇을 살지 생각하지 않는다.
- 충동구매를 자주 한다.
- 세일 기간엔 꼭 쇼핑한다.
- 물건을 구입할 때 무조건 많이 사둔다.

#### 수납

- 물건이 어디 있는지 몰라 자주 찾는다.
- 외출하고 돌아오면 주변에 물건을 늘어놓는다.
- 주변에서 정리를 못 한다는 말을 많이 듣는다.
- 집안 곳곳에 물건이 쌓여 있다.
- 사용한 물건을 제자리에 두지 않는다.

#### 청소

- 가끔 청소한다.
- 청소도구가 거의 없다.
- 손님을 집에 잘 초대하지 않는다.
- 늘 바빠서 청소할 시간이 없다.
- 굳이 청소할 필요를 못 느낀다.

#### 잡동사니

- 아까워서 잘 버리지 못한다.
- 안 버리면 언젠가 쓰게 되어 있다고 생각한다.
- 유통기한이 지난 음식, 약, 화장품 등도 일단 놔둔다.
- 버리기 전에 어떻게든 쓸 데가 없나 한참 생각한다.

### 13개 이상

부엌, 사무실 책상 서랍 등 쌓여 있는 물건만큼이나 스트레스도 쌓이죠? 다른 사람이 볼까 봐 민망하긴 한데, 어차피 정리해봐야 또 어지러워질 테니 힘들게 정리할 필요를 못 느낍니다. 지저분한 공간 때문에 가장 스트레스를 받는 사람은 자신보다 주변의 가족과 동료입니다. 먼저 청소부터 시작해 보세요.

### 6~12개 이상

‘시간 여유만 있으면 모조리 다 정리할 텐데’라는 마음부터 바꾸고, 하루에 15분 정도는 정리하는 시간을 가져보세요. 매주 한 곳씩 대상을 정해 정리를 시작하는 게 좋습니다.

### 5개 이하

정리 컨설턴트에 도전해 보세요. 어쩌면 이 분야에서 크게 성공할지도 몰라요.

# 스마트한 침구 수납을 위한 장롱 정리의 기술

슬립맘 썬데이모닝

숨씨 좋은 주부들은 침구 관리도 '똑' 소리 난다. 매일 입는 옷에 비해 자주 바꾸지는 않지만, 침구도 수시로 정리해야 쾌적하게 생활할 수 있다. 이불을 아무렇게나 접어 넣는다고 장롱 정리가 저절로 되진 않는다. 침구의 수명은 오래 가게 하고, 수납까지 넉넉하게 할 방법이 어디 없을까? 이브자리 공식 서포터즈인 슬립맘으로 활동하는 블로거 썬데이모닝 씨로부터 그 비결을 들어본다.



### #1.

**두꺼운 이불은 압축팩에 넣고 공기를 모두 빼세요**

우리 집은 여분의 요솨과 베개솨이 많은 편입니다. 아이들이 간밤에 실수할 수도 있고, 땀을 흘릴 수도 있으니까요. 간혹 손님이 와서 자고 가기도 하는 터라 여분의 솨통도 늘 보관해 둡니다. 요솨과 베개솨의 경우, 개수는 적지만 부피가 큰 것이 단점이지요. 장마철이나 비가 오는 날엔 방안의 습기를 빨아들일 수 있으니 습기가 닿지 않게 보관해야 합니다.

### #2.

**고가의 양모 이불은 정성껏 빗질해서 관리해요**

양모라고 해서 겨울에만 쓰는 건 아니에요. 여름엔 시원하게, 겨울엔 따뜻하게 쓸 수 있는 소재가 바로 양모랍니다. 조금 비싼 게 아쉽기는 합니다만, 그럴수록 더 잘 관리해 오래오래 써야겠지요? 양모 이불을 사면 모질을 관리할 수 있는 빗을 같이 줍니다. 빗으로 걸 따라 털을 잘 빗질해 주면 마치 새 이불처럼 윤기가 살아납니다.



정리 정리희 사진 최용(yong studio)



### #3.

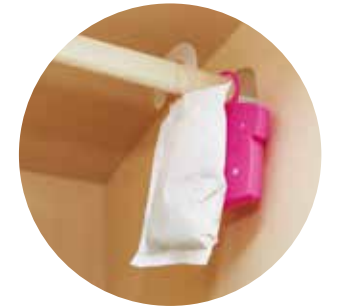
**장롱에 넣을 땐 사용빈도와 부피를 고려하세요**

침구를 압축해서 보관한다고 해도 무거운 이불은 아래쪽으로, 가벼운 솨통은 위쪽으로 보관합니다. 압축 후 펼쳤을 때 형태 변형이 거의 없긴 하지만, 무겁고 단단한 요나 목화솨처럼 무거운 소재로 만든 침구는 아래에 두는 게 더 좋은 거 같아요. 같은 칸에 침구를 보관할 때는 아래서부터 위로 단단한 요나 패드 → 목화솨 이불 → 차렵이불 → 양모 이불 → 거위털 이불 순으로 정리하면 좋습니다.

### #4.

**수납이 더 간편해지는 부직포 가방을 활용하세요**

침구를 살 때 따라오는 부직포 가방을 버리지 마세요. 다양한 사이즈의 침구를 장롱 구석구석 쑥쑥 넣을 수 있게 해주는 요긴한 도구니까요. 천연 소재로 만든 이불은 압축하지 않은 채로 보관하는 게 좋은 거 같아요. 부직포 가방에 넣어 상단에 두면 형태 변형을 막을 수 있습니다.



### #5.

**방향제와 방충제를 넣어 두세요**

천연 소재로 만든 침구를 곰팡이나 해충 피해 없이 오래오래 사용하려면 방충제는 필수! 여기에 구석구석 습기제거제도 잊지 않습니다. 마지막으로 저만의 깨알 팁을 하나 더 알려드릴게요. 바로 장롱 안에 방향제를 넣는 거죠. 장롱을 열 때마다 향긋한 향기가 번져 기분 전환도 된답니다. 침구에 직접 닿지 않도록 손수건에 싸서 넣거나, 이불장 고리에 걸어 둡니다.

“사용하지 않는 이불은 최대한 압축해서 슬림하게, 계속 사용하는 침구는 손이 잘 닿는 상단에, 천연 소재로 만든 이불은 형태가 변하지 않게 부직포 가방에 담아서 둡니다. 이렇게 보관하면 여러 장의 침구도 장롱 한 칸 안에 쑥 들어갑니다. 그러면 다음 계절에도 전에 쓰던 형태 그대로의 침구를 마주할 수 있어요.”

슬립맘 썬데이모닝  
올해로 8년 차 주부로, 이브자리 공식 서포터즈 슬립맘 3기로 활동 중이다. '썬데이모닝'이란 닉네임으로 블로그(blog.naver.com/ssun\_1981)를 통해 다양한 생활 정보를 소개하고 있다.



## 호두 먹고 쿵쿨 아몬드 먹고 쿵쿨



하루하루 포근해지는 날씨 때문일까요? 가끔, 이유를 알 수 없게 무기력해지는 순간이 있습니다. 혼잣말로 “파이팅!”을 외쳐 보아도 아무 데나 쓰러져 누워만 있고 싶을 때가 한두 번이 아닙니다. ‘당이 떨어졌나?’ 싶어 달콤한 케이크나 과자로 심심한 입을 달래기도 합니다. 하지만 당분으로 기분전환을 하는 데에도 한계는 있습니다. 최근 미국 컬럼비아대학 메디컬센터 인간영양연구소의 마리 피에르 생통주 박사는 “포화지방과 당분을 많이 먹으면 숙면에 해당하는 ‘서파수면(徐波睡眠, slow wave sleep)’ 시간이 짧아진다”는 연구결과를 발표하기도 했습니다. 그렇다면 지친 뇌와 몸에 활기를 주면서도, 숙면에 도움 줄 간식은 없을까요? 영양분이 풍부해 건강에도 좋고, 일명 ‘수면 호르몬’이라 불리는 멜라토닌이 들어 있어 수면의 질까지 높여주는 호두와 아몬드를 추천합니다.

호두에는 뇌 신경 세포의 절반 이상을 구성하는 불포화지방산이 풍부합니다. 또한 호두에 들어있는 트립토판이 신경을 안정시키는 세로토닌으로 바뀌어 스트레스를 이기는 데 도움을 줍니다. 특히 뇌세포의 신진대사를 촉진해주는 레시틴 함유량이 많아 불면증 해소에도 효과적입니다. 아몬드 역시 잠을 자는 동안 혈당을 안정화하는 데 필요한 단백질 공급원으로 훌륭합니다. 풍부한 마그네슘은 긴장한 근육을 이완시켜 쉽게 잠들 수 있게 하죠.

이처럼 한 알에 영양분이 밀도 있게 들어 있는 호두와 아몬드는 언제든 손쉽게 섭취할 수 있다는 것도 장점입니다. 하지만 쉽게 손이 간다고 해서 과하게 먹진 마세요. 지방 함량이 많아 열량도 높은 데다, 소화 부담을 줄 수 있기 때문이죠. 일반적으로 견과류는 약 30g에 해당하는 한 줌 정도가 적당한 섭취량이라고 하네요.

글 라작 사진 마인드마인드 그림 씨니 참고서적 <뇌력충전>

### 호두와 아몬드, 색다르게 섭취하기



#### 호두 우유

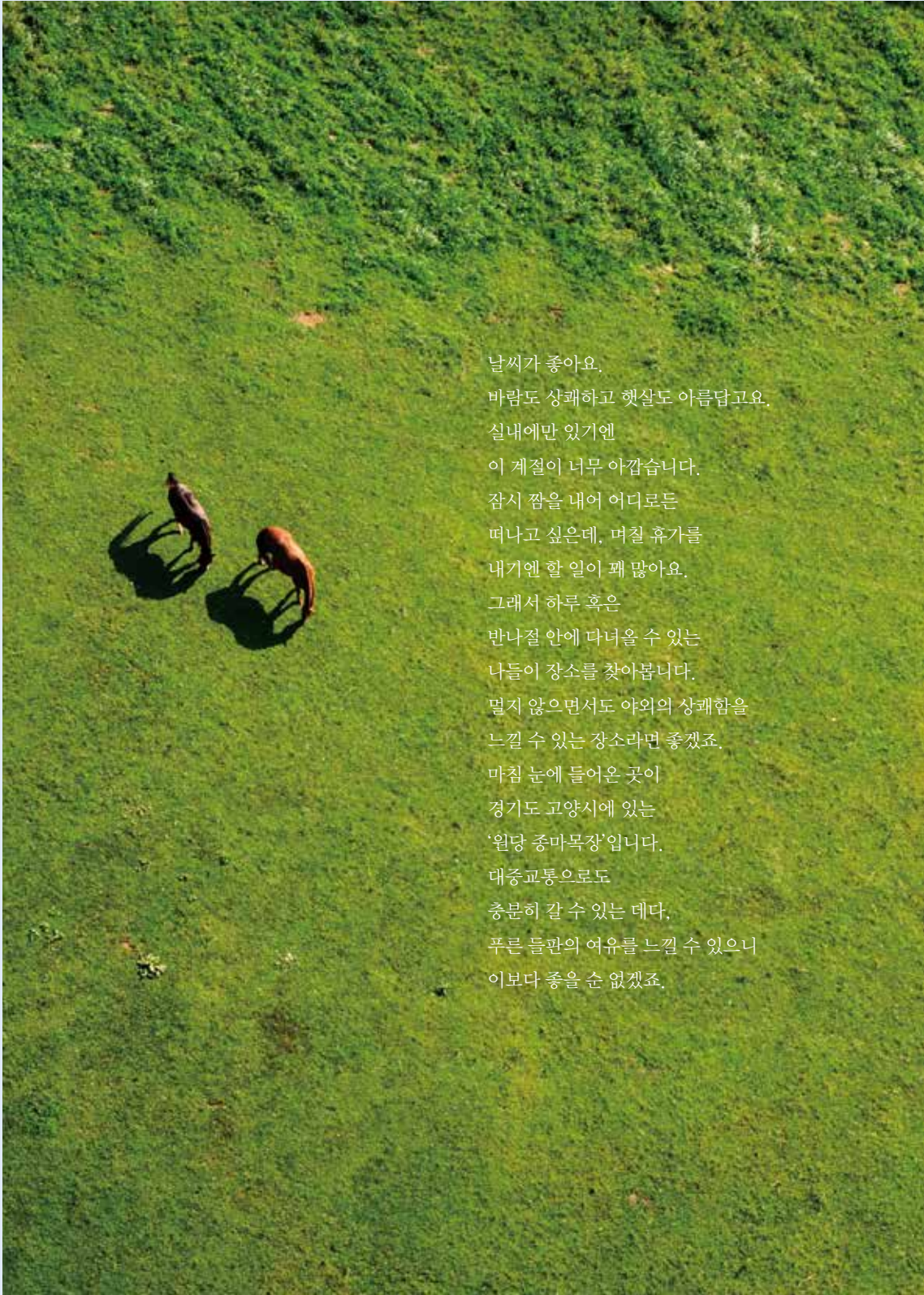
1. 끓는 물에 호두를 넣고 2~3분 더 끓인다.
2. 호두를 건져 흐르는 물에 씻은 후, 깨끗한 물에 담근다.
3. 호두를 살짝 잘라 속껍질을 벗긴다. (냉장 보관하거나 오븐으로 건조한다)
4. 우유 200ml와 호두 100g을 넣고 곱게 간다.



#### 아몬드 잼

1. 아몬드를 프라이팬에 기름 없이 볶는다.
2. 믹서로 곱질째 간다.
3. 단맛을 조절하며 설탕과 꿀을 넣고 믹서에 돌린다. (소금도 약간 넣는다)
4. 포도씨유 혹은 올리브유로 농도를 조절한다.





날씨가 좋아요.  
 바람도 상쾌하고 햇살도 아름답고요.  
 실내에만 있기엔  
 이 계절이 너무 아깝습니다.  
 잠시 짬을 내어 어디로든  
 떠나고 싶은데, 며칠 휴가를  
 내기엔 할 일이 꽤 많아요.  
 그래서 하루 혹은  
 반나절 안에 다녀올 수 있는  
 나들이 장소를 찾아봅니다.  
 멀지 않으면서도 야외의 상쾌함을  
 느낄 수 있는 장소라면 좋겠죠.  
 마침 눈에 들어온 곳이  
 경기도 고양시에 있는  
 '원당 종마목장'입니다.  
 대중교통으로도  
 충분히 갈 수 있는 데다,  
 푸른 들판의 여유를 느낄 수 있으니  
 이보다 좋을 순 없겠죠.

## 푸른 초원 위로 떠나는 힐링 나들이

### 드넓게 펼쳐지는 푸른 잔디

파란 하늘과 푸른 잔디가 맞닿은 풍경만으로도 가슴이 탁 트이는  
 기분입니다. 울타리 안에서 거니는 늙은 말 무리가 시선을 잡아당기네요.  
 이곳은 경주마를 키우는 한국마사회의 경마교육원인 '렛츠런팜 원당'입니다.  
 사람들에게는 원당 종마목장으로 널리 알려졌죠.

원당 종마목장은 사계절 다른 느낌의 매력을 지닌 곳이에요. 따뜻한  
 봄이면 산책로를 따라 핀 벚꽃 구경에 마음이 설레고, 눈 덮인 겨울에도  
 특유의 평온한 기운을 느낄 수 있거든요. 녹음이 들판을 뒤덮는 이맘때도  
 나들이하기에는 더할 나위 없이 좋은 시기죠. 예전보다 짧아진 봄 탓일까요?  
 4월 초순까지도 푸른 잔디를 보기 힘들 때가 적지 않으니깐요.

36만㎡에 달하는 너른 대지에 긴장한 경주마가 호젓하게 거니는 모습을  
 보면, 이곳이 한국인지 외국인지 분간이 가지 않아요. 그래서 예전부터  
 사진을 취미로 하는 동호인들 사이에서는 유명한 출사지로 꼽히기도  
 했어요. 날씨가 좋을 때면 어디서든 셔터를 누르기만 해도 '좋아요'를  
 부르는 멋진 사진을 찍을 수가 있거든요. 이국적인 풍경 덕에 CF와 드라마  
 촬영지로도 인기가 높습니다.

원당 종마목장은 대부분 평지에 완만한 경사가 있는 정도라 아이들과  
 나들이하기에도 제격입니다. 경주마는 물론 다양한 초식동물도 구경할 수  
 있어 자녀를 위한 교육 체험 목적으로 방문하기도 좋아요.



글 민트씨 그림 씨니 참고서적 <죽기 전에 꼭 가봐야 할 국내 여행 1001>



**자연과 함께 호흡하는 숲길의 여유**

이처럼 드넓은 평원을 보면 서울에서도 한참 떨어진 어느 시골 같지만, 사실 이곳은 서울에서 매우 가까운 경기도 고양시입니다. 지하철 3호선 삼송역에서 내려 차로 10분만 이동하면 이곳에 닿을 수 있어요.

5번 출구에서 41번 마을버스를 타고 농협대학교 정류장에서 내리면 됩니다. 대중교통이 아닌 차량으로 이동할 경우, 주차장이 좁아 주말엔 차를 대는 데 번거로울 수 있다는 점도 기억해 두시고요.

원당 종마목장은 마을버스에서 내려 걸어가는 길도 참 예쁘답니다.

길게 뻗은 은사시나무로 이루어진 길은 나들이 가는 설렘을 더해줍니다.

이와 별개로, 삼송역에서 원당역으로 걸어가는 길목에 있는

서삼릉누리길은 도심 속에서 자연을 느끼며 산책하고 싶은 이들에게

추천하고 싶어요. 18.3km에 달하는 이 길을 걸으며 숲이 뿜어내는

피톤치드를 한껏 만끽할 수 있으니까요. 다만 서삼릉누리길을 모두

돌아보려면 세 시간 반 정도의 시간이 드니, 각자 체력에 맞게 산책 코스를

정하는 지혜를 발휘해야겠습니다.

바로 인근에는 사적 제200호이자 유네스코 세계문화유산으로 지정된

서삼릉이 있습니다. 푸른 기운 속에서 조선왕조의 역사 이야기를

탐방하고 싶다면, 원당 종마목장 가는 길에 이곳에 들러보세요.

차량으로 이동하거나 체력이 충분하다면 중남미문화원 등까지 아우르는

나들이 계획을 세워도 좋을 거 같아요.

이만하면 멀리 가지 않아도 충분히 즐거운 힐링 여행이 되지 않을까요?

도심 속에서 자연의 기운을 느끼고 싶다면, 돌아오는 휴일에

원당 종마목장으로 떠나 보세요. 입장료도 없어 더욱 가벼운

마음으로 다녀올 수 있습니다.



**원당 종마목장(벡트런팜 원당)**

주소 경기 고양시 덕양구 서삼릉길 233-112

문의 02-509-1682

운영시간 3~10월 9:00~17:00

11~2월 9:00~16:00(월·화 휴장)

입장료 무료(어린이 승마체험 1만원, 매주 토/일)



**서삼릉**

주소 경기 고양시 덕양구 서삼릉길 233-126

문의 031-962-6009

개방시간 2~5월, 9~10월 9:00~18:00

6~8월 9:00~18:30

11~1월 9:00~17:30

(매주 월 휴관, 폐장 1시간 전까지 입장)

입장료 성인 1000원



**중남미문화원**

주소 경기도 고양시 덕양구 대양로 285번길 33-15

문의 031-962-7171

운영시간 4~10월 10:00~18:00

11~3월 10:00~17:00

(폐장 1시간 전까지 입장)

입장료 성인 5500원, 청소년 4500원,

어린이 3500원



## 내 귀에 음악 꿀잠처럼 달콤해

왜 이렇게 할 일이 많은 걸까요? 분주한 마음에 잠자리에 들 엄두가 나지 않습니다. 종일 열심히 일한 탓에 집중은 안 되고 몸은 천근만근. 하지만 목구멍까지 차오르는 걱정 때문에 침대에 누워서도 생각이 꼬리를 물고 따라옵니다. 그러다 보니 잠을 자도 피로가 싹 가지지 않은 기분이예요. 업무 시간에 제대로 능률을 내려면 꼭 자는 게 좋겠죠. 만약 낮에 있었던 일로 머릿속이 복잡해 쉽게 잠이 오지 않는다면, 잠자리에 들기 한 시간 전 15분간 잡념을 버릴 수 있는 소소한 활동을 해보세요. 설거지를 한다든가, 방안의 잡동사니를 정리한다든가 말이죠.

아무 생각도 하고 싶지 않다면서 간혹 TV를 보거나 스마트폰을 뒤적이는 사람도 있습니다만, 이는 오히려 수면에 방해를 주는 습관이에요. 소파에 앉아 멍하니 TV를 보는 것보단 음악을 들어보면 어떨까요? 이때는 좋아하는 음악을 선별해 수면을 위한 별도의 플레이리스트를 만들어 보세요. 운동이나 운전 중에 들을 법한 활동적인 음악보다 선율이 부드럽고 느린 음악이 좋습니다. <고혈압 저널(Journal of Hypertension)>에 실린 한 논문에서는 선율이 부드러운 음악이 호흡을 침착하게 만들어 뇌 활동을 편안하게 만든다는 사실을 증명하기도 했습니다. 음악이 잠을 자는 데 최적의 몸 상태를 만들어주는 거죠. 혹시 평소 가사를 유심히 듣는 습관이 있다면 연주곡 위주로 곡을 선택하고, 클래식 음악도 음폭의 변화가 크지 않은 잔잔한 곡으로 선택하는 것이 좋습니다.

어릴 적 잠이 오지 않을 때 엄마가 불러주던 자장가에 마음이 편해졌던 걸 보면, 잠드는 데 음악이 어떤 효과를 발휘했는지 어렵듯이 알 것 같아요. 참! 불면증을 해소하기 위해 수면 유도 음반을 사는 분도 있습니다만, 음악은 수면 유도에 도움을 줄 뿐 근본적인 치료법은 아니니 일상에 영향을 줄 정도로 불면증이 심하다면 전문가의 도움을 받도록 합니다.

글 라작 그림 씨니



잠을 부르는 음악



말코니 유니언 'Weightless'  
영국 밴드의 곡으로 소리 치료 전문가가 작곡에 참여했다.



베토벤 '개논 변주곡(파헬렐)'  
균형 잡힌 박자와 부드러운 리듬으로 아기를 위한 자장가로도 자주 사용된다.



자연의 소리  
수면 유도 음반이나 어플리케이션 다수가 자연의 소리를 제공하고 있다.



## 우리 집 미세먼지 차단 프로젝트



포근한 날씨를 만끽할 새도 없이, 수시로 찾아오는 미세먼지 소식에 외출 준비마저 꺼려집니다. 뿌연 미세먼지가 파란 하늘마저 회색으로 덮어버렸을 때면, 언젠가 사두었던 마스크를 바빠 찾았죠. 뉴스에서 들려오는 '외출 자제' 권고에 모범생처럼 집안을 지킨 날도 몇 번은 있었습니다. 하지만 실제로는 야외보다 실내에 있을 때가 더 많은데도, 정작 집안의 공기 질을 관리하는 데는 관심이 많지 않았습니다. 실내 공기를 쾌적하게 한다는 이유로, 미세먼지가 심한 날에도 창문을 열어둔 날도 있었고요. 물론 평소엔 환기를 자주 하는 게 좋습니다만, 미세먼지 농도가 높을 땐 반대로 창문을 닫아두는 게 좋습니다. 밖에서 미세먼지가 들어와 실내에 쌓일 수도 있기 때문이죠.

그렇다고 계속해서 창문을 꼭꼭 닫아두기도 짹짹합니다. 미세먼지가 심한 날이 며칠 동안 계속된다면, '매우 나쁨'에서 '보통'으로 미세먼지 농도가 내려간 날에 약 30분간 실내 양쪽 창문을 열고 공기가 한 방향으로 흘러가도록 환기를 시도해보세요. 잠시 창문을 열고 환기를 한 다음, 공기청정기를 활용해 실내 공기를 쾌적하게 만드는 것도 방법입니다. 미세먼지가 심한 날 깜박하고 창문을 열었다면, 창문 주위와 바닥을 꼼꼼하게 청소해 주세요. 청소기를 사용하면 미세먼지가 더 심해질 수 있으므로, 물걸레 청소를 추천합니다. 요리할 때 발생하는 연기도 실내 공기를 나쁘게 하는 주범인데요. 창문을 닫고 요리를 하면 실내 미세먼지 농도가 급격하게 올라갈 수 있으니, 후드를 켜고 요리하는 게 좋겠습니다. 특히 습도와 온도가 올라가는 여름엔 공기 중 오염물질의 농도가 더 높아지니 유의하세요. 온도 25℃ 이상, 습도 55% 이상의 고온다습한 날씨는 집먼지진드기와 곰팡이가 번식하기 좋은 조건이므로 제습기나 에어컨을 활용해 온도와 습도 관리도 병행하도록 해요.



글 라작 사진 마인드마인드 그림 씨니 참고서적 <재미있는 식물 이야기>

## 미세먼지 이기는 공기정화 식물



틸란드시아  
'먼지 먹는 식물'이란 별명이 있는 대표적인 공기정화 식물.



맞상게아나  
대중적인 관엽식물로 습기 유지와 유해 물질 중화에 도움을 준다.



대나무야자  
벤젠이나 포름알데하이드 등 실내 공기 오염물질 제거 능력이 뛰어나다.



스투키  
NASA에서 발표한 공기정화 식물로 전자파 차단에도 좋다.

# ready, get, set, hot summer!

쿨잠 잘 준비되었나요?

올여름 쾌적한 밤을 보내고 싶은 분들을 위해 맞춤 침구를 준비했습니다.

지금, 뜨거운 여름을 이길 이브자리 제품을 골라보세요.

53	54	56	58	60	62
가정의 달 건강 선물	실용적인 소재, 섬머코튼	시원한 소재, 대나무	특허받은 소재, 풍기인견	부드러운 소재, 베이비실크	저자극 친환경 소재, 모달텐셀

## 소중한 사람에게 전하는 이브자리의 건강 선물

창립 40주년을 맞이해 이브자리에서 준비했습니다.  
사랑하는 부모님과 소중한 아이들 그리고  
고마운 선생님을 위한 건강 선물을 만나보세요.



**1**  
**모와**  
스프레드(Q) 89,000 \*특별체험가  
스프레드(S) 69,000 \*특별체험가  
와플 조직으로 만들어 구김이 없고 통기성이  
좋으며 모달의 부드러움까지 갖춘 완벽한  
제품입니다. (이브자리 40주년 특별상품)  
**material** 면모달 와플  
**color** 블루, 그레이, 화이트, 차콜

**2**  
**마이펫베개**  
고양이, 다람쥐, 여우, 호랑이(30x70cm)  
35,000  
동물 인형 모양으로 자녀들의 상상력을  
자극하는 감성 디자인 제품입니다.  
**material** 면 100%

**3**  
**의사가 추천하는 베개 화인튜브**  
43x70cm 125,000  
입체방 형식으로 디자인한 유닛 베개로  
목 부분을 고정시켜 보호(일본 니시가와사와  
협업해 만든 기능성 베개)  
**material** 커버 - 폴리에스터 100%  
충진물 - 폴리에틸렌(파이프)

실용적이고  
위생적인 소재로  
건강한 수면을  
지켜줄게요  
**섬머코튼**

보온성과 흡습성이 우수한 목화솜을 사용해 더욱 위생적이고 쾌적합니다. 100% 면을 부드럽고 얇게 제직해 고온에서 여러 번 삶는 워싱가공으로 불순물은 없애고 감촉은 더욱 부드럽게 만든 위생적인 소재입니다. 부드러운 터치감을 원하는 고객에게 추천합니다.



**1**  
**샌즈**  
3점세트Q(여름이불Q) 290,000  
독특한 질감의 패턴이 시원하면서 편안한 느낌을 줍니다.  
**material** 면아사(워싱)  
**color** 블루  
**item** 여름이불(Q/D/S), 차렵(Q/D/S), 패드(Q/SS), 스프레드(Q), 베개커버(L/S)



**2**  
**마커스**  
3점세트Q(여름이불Q) 299,000  
기하학적인 도형의 패턴이 트렌디한 감각을 선사합니다.  
**material** 면아사(워싱)  
**color** 블루  
**item** 여름이불(Q/D/S), 차렵(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 스프레드(Q), 베개커버(L/S)



**3**  
**랄라스윗**  
3점세트Q(겹이불Q) 280,000  
잔잔한 패턴과 싱그러운 컬러감으로 산뜻한 기분을 전해줍니다.  
**material** 면리플  
**color** 그레이  
**item** 여름이불(Q/D/S), 겹이불(Q/S), 홑이불(Q/S), 패드(Q/SS), 베개커버(L/S)



**4**  
**모노리브**  
3점세트Q(겹이불Q) 270,000  
질감이 느껴지는 패턴과 소프트한 컬러로 포인트를 살린 디자인이 돋보입니다.  
**material** 면리플  
**color** 블루  
**item** 여름이불(Q/D/S), 겹이불(Q/S), 홑이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S)



**5**  
**프레스리스프링**  
L(50×70cm)/700g 48,000  
S(40×70cm)/500g 39,000  
항균처리를 통해 냄새가 없고 독일 어드반사 특유의 에어스프링 구조로 상쾌하게 사용할 수 있는 상품입니다.  
**material** 커버 - 프로모달  
충전물 - 폴리에스터 100%  
슈프렐스프링(독일산)



# 시원하게 쿨하게 상쾌한 수면을 지켜줄게요 대나무

친환경 대나무 소재는 단면에 규칙적인 구멍이 있어 일반 면소재 대비 1.3배 이상 수분 흡수와 발산력이 높습니다. 수면 시 몸을 쾌적하게 유지해주며, 자연 소재 특유의 항균성과 소취성으로 피부를 보호해 줍니다. 평소 몸에 열이 많아 여름 이불이 부담스러운 분들, 한여름에도 쾌적한 수면을 취하고 싶은 분에게 추천합니다.



**1**  
**딜라잇**  
3점세트Q(겹이불Q) 300,000  
부드러운 컬러 배치와 흐르는 듯한 패턴감이 심리적인 안정감을 줍니다.  
**material** 대나무리플  
**color** 바이올렛  
**item** 겹이불(Q/S), 홀이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S)

**2**  
**라임페퍼**  
3점세트Q(홀이불Q) 198,000  
싱그러운 그린 컬러로 따스한 봄날의 자연을 느낄 수 있습니다.  
**material** 대나무리플  
**color** 그린  
**item** 겹이불(Q/S), 홀이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L), 카페트(135×200/165×210/180×220cm)



**3**  
**둔**  
3점세트Q(홀이불Q) 198,000  
복유럽 감성의 패턴으로 독특한 개성과 캐주얼한 감각이 돋보입니다.  
**material** 대나무리플  
**color** 블루  
**item** 겹이불(Q/S), 홀이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L), 카페트(135×200/165×210/180×220cm)



**4**  
**오스틴**  
3점세트Q(홀이불Q) 198,000  
도트 패턴을 반복해 청량감이 느껴집니다.  
**material** 대나무리플  
**color** 블루  
**item** 겹이불(Q/S), 홀이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L), 카페트(135×200/165×210/180×220cm)

**5**  
**레이언실버 경추 베개속(대나무솜)**  
L(50×70cm)/1,200g 58,000  
S(40×60cm)/800g 48,000  
항균과 소취기능이 뛰어난 대나무와 솜 소재를 촘촘히 제작했고 폴리진 가공을 더해 위생적이면서 기능적으로 사용할 수 있는 상품입니다.  
**material** 커버 - 폴리에스터 100%(대나무솜)  
충전물 - 폴리에스터 100%

닿은 순간 전해오는 시원한 기운,  
쾌적한 여름을 지켜줄게요

# 풍기인건

목재 펄프를 원료로 한 친환경 섬유인 인건은 선명한 광택과 시원하고 부드러운 감촉, 우수한 흡수성 등을 지닌 자연 소재입니다. 뛰어난 냉감성 소재로 무더운 여름밤 땀을 많이 흘리는 분에게 추천합니다.



**1 비비엔**  
3점세트Q(여름이불Q) 409,000

시원한 컬러감과 심플한 플라워 패턴으로 싱그러운 기분을 선사합니다.

**material** 풍기인건(인건위싱)  
**color** 그레이, 블루  
**item** 여름이불(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S)

**2 리듬오버**  
3점세트Q(여름이불Q) 300,000

시크하면서 모던한 분위기로 도시적인 젊은 감각을 추구합니다.

**material** 풍기인건(인건위싱)  
**color** 그레이  
**item** 여름이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L), 카펫(135×200/165×210/180×220cm)



**3 루핀**  
3점세트Q(여름이불Q) 300,000

베이지하면서도 편안한 침실 연출이 가능하며, 양면으로 사용할 수 있는 실용적인 제품입니다.

**material** 풍기인건(인건위싱)  
**color** 민트  
**item** 여름이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L), 카펫(135×200/165×210/180×220cm)

**4 에코**  
3점세트Q(여름이불Q) 300,000

플라워 패턴과 차별화된 모티프로 럭셔리한 품격을 선사합니다.

**material** 풍기인건(인건위싱)  
**color** 블루  
**item** 여름이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L), 카펫(135×200/165×210/180×220cm)



**5 쿨맥스**  
L(50×70cm)/1,100g 50,000  
S(40×60cm)/700g 45,000

세계 최고의 흡수속건 소재인 쿨맥스를 사용해 수면 시 배출되는 땀을 흡수해 빠르게 건조하고 몸의 기화열을 빼앗는 등 뛰어난 쿨링 효과를 자랑합니다.

**material** 커버 - 나일론 13% + 폴리에스터 47% + 쿨맥스 40%  
충전물 - 폴리에스터 100%



## 아기 피부처럼 부드러운 피부를 지켜줄게요 베이비실크

베이비실크는 인견과 같은 원료로 만든 레이온 소재로, 차가운 성질의 나무에서 섬유소를 추출해 얇게 제직했습니다. 인견 특유의 시원한 느낌을 더욱 부드러운 촉감으로 경험할 수 있습니다. 사각거리는 인견의 사용감이 부담스러운 분이나 민감성, 알레르기성, 아토피성 피부로 고민하는 분에게 추천합니다.



**1**  
**코벤트**  
3점세트Q(여름이불Q) 235,000  
연속적으로 흐르는 작은 도트 패턴의 느낌을 통해 부드러움을 극대화한 디자인입니다.  
**material** 레이온아사  
**color** 브라운  
**item** 여름이불(Q/S), 슬림차렵(Q/S), 패드(Q/SS), 베개커버(L)



**2**  
**뉴트럴**  
3점세트Q(여름이불Q) 240,000  
부드러운 컬러와 자연스럽게 흐르는 듯한 패턴감이 심리적인 안정감을 줍니다.  
**material** 레이온아사  
**color** 그레이, 블루  
**item** 여름이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L), 카페트(165x210/180x220cm)



**3**  
**버블링**  
3점세트Q(여름이불Q) 279,000  
상쾌한 버블 패턴의 무난한 모던 디자인으로 연령대 상관 없이 두루 사용하기에 좋습니다.  
**material** 레이온아사  
**color** 핑크, 블루  
**item** 여름이불(Q/D/S), 슬림차렵(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S)



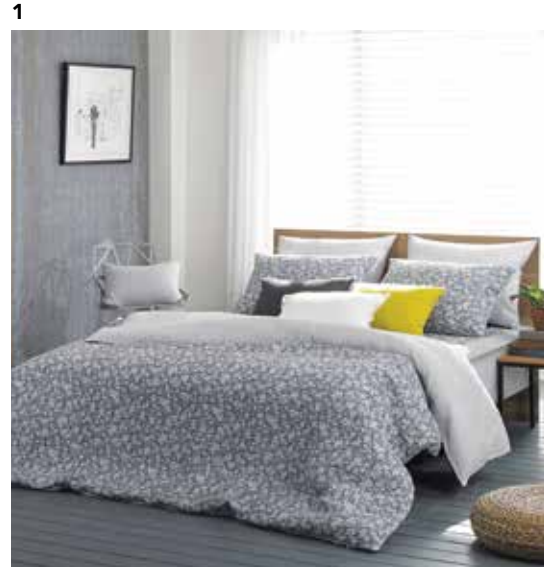
**4**  
**프리스비**  
3점세트Q(여름이불Q) 240,000  
편안하면서 화사한 색감의 기하학적인 모티브가 돋보이는 캐주얼한 감각의 디자인입니다.  
**material** 레이온아사  
**color** 핑크, 블루  
**item** 여름이불(Q/S), 슬림차렵(Q/S), 패드(Q/SS), 베개커버(L)

**5**  
**유닛파이프**  
L(50x70cm)/3호 60,000  
S(40x60cm)/4,3,2호 45,000  
5개의 경추 지지형 유닛구조로 목 근육을 부드럽게 받쳐주며 충전물이 파이프 형태로 되어 있어 시원하고 통풍성이 좋은 베개입니다.  
**material** 커버 - 폴리에스터100%(매쉬)  
충전물 - 폴리에틸렌파이프 100%



## 저자극 친환경 소재로 편안하고 쾌적하게 지켜줄게요 모달&텐셀

부드러움은 물론, 흡수성, 통기성이 뛰어난  
친환경 모달과 수분조절력이 뛰어난 친환경 텐셀로  
더욱 건강하고 상쾌한 수면을 도와줍니다.



**1**  
**포홈**  
3점세트Q(여름이불Q) 340,000  
작은 도트 패턴을 통해 중성적이면서도  
부드러운 감각을 느낄 수 있습니다.  
**material** 면모달  
**color** 블루, 그레이  
**item** 여름이불(Q/D/S), 겹이불(Q/S),  
홀이불(Q/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S)

**2**  
**노먼**  
3점세트Q(여름이불Q) 329,000  
작은 도형 모티프를 균형감 있게 배치해  
깔끔하면서도 세련된 느낌을 선사합니다.  
**material** 면텐셀  
**color** 블루  
**item** 여름이불(Q/D/S), 차림(Q/D/S),  
패드(K/Q/SS), 스프레드(Q), 베개커버(L/S)

**3**  
**메이블**  
3점세트Q(여름이불Q) 375,000  
감각적인 패턴의 배치로 경쾌한 리듬감을 주는  
모던 디자인 제품입니다.  
**material** 면텐셀  
**color** 민트  
**item** 여름이불(Q/D/S), 겹이불(Q/D/S),  
홀이불(Q/S), 패드(Q/SS), 베개커버(L/S)

**4**  
**엘코**  
3점세트Q(여름이불Q) 339,000  
흘날리는 듯한 플라워 패턴으로 아기자기한  
분위기를 조성해줍니다.  
**material** 면모달  
**color** 블루  
**item** 여름이불(Q/D/S), 차림(Q/D/S),  
패드(K/Q/SS), 스프레드(Q), 베개커버(L/S)

**5**  
**큐브릿**  
30x50cm/1,000g 58,000  
측면 수면 시 양쪽 원형 부분이 단단히  
지지해주며, 정면 수면 시 경추 부분을  
부드럽게 지지해주는 높이 조절 가능한  
유닛 베개입니다.  
**material** 커버 - 윗면 : 모달테리  
뒷면 : 면 100%(40수트월)  
충전물 - 폴리메틸렌파이프(숯)



행복한 가정의 달,

# #가족 #건강 #이브자리 #지켜줄게요

이브자리 매거진 SNS 이벤트로  
깜짝 선물을 준비하세요!

아름다운 침실과 건강한 생활문화를  
창조해온 이브자리가 발행하는  
수면 문화 매거진 <good morning,  
good bedding>에서 가정의 달을 맞아  
독자 이벤트를 진행합니다.  
소중한 당신의 가족과 함께한 순간을 찍어  
예시 해시태그를 포함한 문장과 함께  
SNS에 해시태그를 걸어주세요!  
추첨 후 세 분에게 소정의 상품을 보내드립니다.

**응모 기간** 2016년 5월 1일~5월 31일  
**응모 방법** 인스타그램, 페이스북, 트위터에 가족이  
함께한 사진을 올린 후 예시 해시태그를  
활용한 문장으로 가족 사랑을 표현해 주세요!  
이브자리 해시태그(#이브자리)는 반드시  
포함되어야 합니다.

**예시**  
이브자리 매거진 이벤트 응모합니다!  
#이브자리 #소중한 #우리 #가족 #건강  
#지켜줄게요 #오늘은외식이다!

**당첨자 발표** 2016년 6월 15일 개별 연락  
**상품** very very good! - 여름이불  
very good! - 기능성 베개속  
good! - 기능성 베개속

**문의** 이브자리 마케팅실  
김나래(02-6490-3015)



www.evezary.co.kr  
매거진에 소개된 이브자리 2016 H/S 모든 제품에 대한  
자세한 정보는 이브자리 홈페이지에서 참고하세요.



2016 한국산업의 브랜드파워  
K-BPI 홈패션부문 1위 선정  
**3년연속! 이브자리**



6년 연속  
웰빙 인증



10년 연속  
로하스 인증



10년 연속  
그린스타 인증

한국산업의 브랜드파워(K-BPI)는 서울 및 6대 광역시의 만 15세 이상 60세 미만의 남녀를 대상으로 1:1대면 면접  
조사를 실시하여, 조사방식의 신뢰성과 조사결과의 대표성을 확보한 소비자가 가장 신뢰하는 브랜드 평가제도입니다.



A night sky with a meteor streak and the text "good night!". The sky is dark blue and black, filled with stars and a faint, glowing band of light, likely the Milky Way. A bright, white streak of light, representing a meteor, cuts across the sky from the lower left towards the center. The text "good night!" is written in white, lowercase letters on the right side of the image. The bottom of the image shows a dark, silhouetted horizon line.

good  
night!