

no.3

2016

good morning good bedding

건강한 생활을 위한 수면 문화 매거진

evezary magazine



지켜줄게요,
아름다운 동화처럼
기분 좋은 포근함

sleep protect system

바깥 날씨가 쌀쌀해질수록, 포근한 이불 속이 더욱 그립습니다.
동화처럼 아름다운 꿈나라에서 기분 좋은 하룻밤을 보낼 수 있도록
이브자리 슬립 프로텍트 시스템이 도와드립니다.
당신이 잠든 사이, 이브자리가 지켜줄게요.

4

good sleep

포근하고 따뜻한 수면 환경을 위한
이브자리의 기본 좋은 제안
evezary 2016 F/W

22

inside

보송보송하게
포근포근하게
WOOL

evezary magazine

good morning good bedding

vol.3 2016 (July-September)

이브자리 매거진
2016년 7월-9월(통권 3호)

26

mentor

코골이와 숙면의 관계
순천향대학교 부천병원 이비인후과
최지호 교수

32

specialist

자연의 소재로
숨 쉬는 침구를 디자인하다
이브자리 디자인연구소 임은진 책임

34

people

소리로 몸과 마음을 치유하다
천시아 싱잉볼 힐링 마스터

editorial

(주)이브자리

editorial office

서울특별시 강남구 영동대로114길 5

publication date

2016년 7월 27일

publisher

고춘홍

project manager

이브자리 마케팅실
김나래(02-6490-3015)

40

know-how

우리아이 수면 독립 만세
슬립맘 원샘아줌마

42

good sleep therapy

잠을 부르는 릴랙스 스트레칭 /
지하철 타고 가는 도심 속 자연 여행 /
상처로 잠을 잊은 그대에게 /
비밀 노트에 아픈 기억을 다 맡겨요

52

product guide

이브자리로 굿슬립하세요

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.

genial warmth for deep sleep





evezary 2016 Fall&Winter for good sleep

포근하고 따뜻한 수면 환경을 위한
이브자리의 기분 좋은 제안

프랑프랑



쉿! 나 혼자 알고 싶은
꽃잎 가득한 비밀의 정원



우리 집에 혼자만 간직하고픈 비밀의 정원이
생겼습니다. 차가운 바람에 거리는 화색으로
물들어도, 내 방안은 포근한 꽃향이 넘실거려요.
오늘 밤 꿈에서는 동화 속 주인공이 되어
사계절 지지 않는 꽃길을 걸어볼래요.

집안 가득 꽃향기를 채우고 싶은가요?
세련된 그레이와 핑크 컬러가 어우러진 잔잔한 플라워
패턴을 적용한 프랑프랑은 공간을 한결 포근하고
사랑스럽게 연출해줍니다. 세련된 그레이와 러블리한
핑크 컬러의 조화로 로맨틱하고 감각적인 홈 스타일
연출이 가능한 감각적인 프랑프랑은 너도밤나무에서
추출한 친환경 모달 소재로 만들어 더욱 쾌적합니다.

- 3점세트(Q)** 380,000
누빔이불커버+패드+베개커버
- 2점세트(Q)** 255,000
누빔이불커버+베개커버
- material** 40수 면모달
알러지케어 가공
- color** 핑크
- item** 누빔이불커버(Q/S)
이불커버(Q/D/S)
차렵(Q/D/S)
침대커버(Q)
매트커버(K/Q/SS)
요커버(K/Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S/2인/코디L)

우드



숲 속 나무 요정이 부른
자연의 마법



울창한 숲 속 나무에 사는 요정처럼, 자연의 기운을 만끽합니다. 높이 자란 나무 사이를 산책하듯, 잠자리에서도 살아있는 자연의 호흡을 느끼고 싶어요. '잘 자라는 인사 한마디가 마법의 주문이 되어 오늘 밤 우리를 근사한 꿈의 세계로 인도해주세요.'

감성 넘치는 공간을 연출하고 싶은가요?
북유럽 스타일을 선호하는 이들이 요즘 주목하는 디자인은 헤링본 패턴입니다. 특유의 고급스러움으로 침실을 감각적으로 스타일링할 수 있는 데다, 공간도 한결 넓어 보이게 하죠. 포근함에 초점을 맞춘 새로운 느낌의 소재로 더욱 기분 좋은 사용감을 느낄 수 있습니다.

- 3점세트(Q)** 375,000
누빔이불커버+패드+베개커버
- 2점세트(Q)** 255,000
누빔이불커버+베개커버
- material** 40수 면모달
알려지케어 가공
- color** 그레이, 민트
- item** 누빔이불커버(Q/S)
이불커버(Q/D/S)
차렵(Q/D/S)
침대커버(Q)
매트커버(K/Q/SS)
요커버(K/Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S/2인)

good sleep



2016 이브자리 사내 아동모델
김준우(왼쪽), 김지윤(오른쪽)

evezary 2016 F/W

kids



반짝반짝 별빛이 내린다 샤랄라라라~

아이들의 마음으로 반짝이는 별을 발견하고 싶어요. 아이들은 도심의 밤 속에서도 은하수 쏟아지는 아름다운 상상을 할 수 있는 능력이 있으니까요. 오늘 밤은 별빛 받으며 꿈나라로 떠나볼래요. 별친구들이 불러주는 자장가 소리에 기분 좋게 잠들 거 같아요.

아이들의 방안에 귀여운 친구들이 찾아왔습니다. 전 세계인의 사랑을 받는 북유럽 캐릭터 무민, 동화 '빨간 망토'의 주인공 사샤, 동물 친구들의 겨울 이야기를 담은 슈도피아까지... 아이들이 좋아하는 캐릭터들이 한자리에 모였습니다. 100% 면의 쾌적함과 상쾌함으로, 아이들에게 건강한 잠과 함께 기분 좋은 밤을 선물하세요.

이브자리 2016 F/W
kids 추천 제품 중 위 3가지 상품 정보는
20~21 페이지에서 만나볼 수 있습니다.

마음에 스며드는
꿈꾸는 여유

2016 F/W trend keyword

fast self living

긍정을 불러일으키는 여유로운 휴식 공간

자신의 취향을 가장 빠르고 손쉽게 연출하는 셀프 인테리어를 선호합니다. 유행하는 자재를 직접 사서 시공하고, 자신이 추구하는 세계를 표현해주는 수집품을 활용해 나만의 공간을 만듭니다. 간단하면서도 비싸지 않은 다양한 아이템을 통해 자신의 개성을 드러내기도 합니다.

개성을 추구하는 젊은 세대를 위해 시크 모던 콘셉트를 추구합니다. 시크 모던 콘셉트의 포인트는 상반된 컬러의 믹스매치입니다. 그레이 컬러 침구에 브라운 혹은 블랙 계열의 가구와 소품으로 포인트를 주고, 패브릭으로 균형감을 맞춰 모던한 분위기를 연출합니다. 자연 소재의 질감이 살아 있는 가구에 고급스러운 텍스처 패브릭 소품으로, 환상적인 분위기를 연출할 수 있습니다.

show me the mommy

본능적 욕구를 넘어선 자아실현 공간

엄마의 마음으로 자녀의 공간을 연출합니다. 아이를 위해, 건강과 안전 관련 가능성을 포함한 친환경 내장재를 선호합니다. 단순히 장난감을 배치한 공간이 아닌, 아이가 창의력을 발산할 수 있는 '놀이 하는 인테리어'로 공간을 표현합니다. 아이의 성장과 집중력에 도움을 주는 조명과 가구에 대한 관심이 높아집니다.

소중한 아이의 공간을 위해, 친환경 라인 인테리어를 추구합니다. 특히 친환경 소재의 패브릭 소품을 활용해 아토피 등 아이의 건강을 배려하고, 안심하고 놀 수 있는 공간 그리고 뛰어다닐 수 있는 공간을 연출해 아이의 행복감과 만족감을 키워줍니다.



프랑프랑



우드

이브자리 2016 F/W 추천 제품 중 위 2가지 상품 정보는 6~9 페이지에서 만나볼 수 있습니다.



www.evezary.co.kr

매거진에 소개된 이브자리 2016 F/W 모든 제품에 대한 자세한 정보는 이브자리 홈페이지에서 참고하세요.

material story

깨끗하고 내구성이 뛰어난 천연소재,
면(Cotton)

대표적인 식물성 천연 섬유인 면은 수분을 흡수, 발산하는 성질이 있어 쾌적한 사용감이 좋습니다. 건조가 쉬워 깨끗하고 위생적으로 사용할 수 있습니다.

내구성이 우수한 면은 최상의 부드러움을 지닌 모달, 뛰어난 수분조절력을 지닌 텐셀 등 다양한 소재와 믹스매치해 더 건강하고 실용적으로 기능성을 강화하기도 합니다.



블루진



- 3점세트(Q) 355,000
누빔이불커버+패드+베개커버
- 2점세트(Q) 240,000
누빔이불커버+베개커버

- material** 40수 면 모달
알려지케어 가공
- color** 블루
- item** 누빔이불커버(Q/S)
이불커버(Q/D/S)
차렵(Q/D/S)
매트커버(K/Q/SS)
요커버(Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S/2인)

자연스러운 리넨의 질감을 부드러운 모달에 표현한 트렌디한 디자인입니다. 한 면은 무지로 한 면은 스트라이프 패턴을 적용해 다양한 스타일링을 할 수 있습니다. 대중적인 40수 면모달 소재로 여러 번 세탁한 후에도 부드러운 터치감과 포근함을 느낄 수 있습니다.



티파니



- 3점세트(Q)** 320,000
누빔이불커버+패드+베개커버
- 2점세트(Q)** 215,000
누빔이불커버+베개커버
- material** 40수 레이온(베이비실크)
알려지케어 가공
- color** 화이트
- item** 누빔이불커버(Q/S)
이불커버(Q/D/S)
차렵(Q/D/S)
스프레드(위싱)(220×240,Q/S)
슬림차렵(위싱)(Q/D/S)
매트커버(K/Q/SS)
요커버(Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S/2인)

블랙 앤 화이트의 기본에 충실한 모던 디자인입니다.
양면으로 사용할 수 있어 집안 분위기에 따라 새롭게
연출할 수 있는 합리적이면서도 실용적인 제품입니다.
'베이비실크'라고 부르는 40수 레이온을 소재로
촉감은 부드럽고 땀의 흡수와 배출이 빠릅니다.
깔끔한 분위기를 선호하는 신혼부부에게 추천합니다.

리츠



- 3점세트(Q) 385,000
누빔이불커버+패드+베개커버
- 2점세트(Q) 260,000
누빔이불커버+베개커버

material 40수 면 모달
알러지케어 가공

color 블루

item 누빔이불커버(Q/S)
이불커버(Q/D/S)
차렵(Q/D/S)
침대커버(Q)
매트커버(K/Q/SS)
요커버(K/Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S/2인)

잔잔한 스트라이프 패턴이 공간을 더욱
넓어 보이게 합니다. 모노톤과 블루 계열의 색감이
중성적이면서도 편안한 느낌을 연출할 수 있게 합니다.
뒷면은 밝은 색감의 간결한 패턴으로 매치해
양면으로 사용할 수 있습니다.

엑센트



- 3점세트(Q) 355,000
누빔이불커버(Q)+패드(Q)+베개커버
- 2점세트(Q) 240,000
누빔이불커버(Q)+베개커버

material 40수 면 모달
알러지케어 가공

color 그레이

item 누빔이불커버(Q/S)
이불커버(Q/D/S)
차렵(Q/D/S)
매트커버(K/Q/SS)
요커버(Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S/2인)

베드러너로 스타일링한 듯한 감각적인
호텔 베딩 디자인입니다. 한 면은 호텔 느낌으로,
다른 한 면은 스트라이프 패턴을 적용해 분위기에
따라 양면을 사용할 수 있습니다.
깔끔한 스타일을 선호하는 고객에게 추천합니다.

kids



그래피티무민

핀란드의 원색적인 컬러와 감성을 담은 캐릭터 제품입니다. 세계인의 사랑을 받는 북유럽의 무민 캐릭터로 디자인했습니다. 흡수성과 통기성이 좋으면서도 은은한 광택이 살아있는 60수 면사틴을 사용해 촉감은 부드럽고 피부까지 보호해줍니다.

- 3점세트(SS) 265,000
누빔이불커버+패드+베개커버
- 2점세트(SS) 175,000
누빔이불커버+베개커버

material 60수 면사틴
알러지케어 가공
color 네이비
item 누빔이불커버(S)
이불커버(S)
차렵(S/J)
매트커버(SS)
요커버(S)
패드(SS)
베개커버(S)
베개(30x70)



쥬토피아

스트레스를 완화하고 소화작용에 도움을 주는 옐로우 컬러를 메인으로 사용한 컬러 테라피 베딩입니다. 아이들이 좋아하는 동물 친구의 겨울 이야기를 담았습니다. 100% 고급 면인 60수 면사틴을 사용해 흡수성과 통기성이 뛰어납니다.

- 3점세트(SS) 240,000
누빔이불커버+패드+베개커버
- 2점세트(SS) 155,000
누빔이불커버+베개커버

material 60 수 면사틴
알러지케어 가공
color 옐로우
item 누빔이불커버(S)
이불커버(S)
차렵(S/J)
매트커버(SS)
요커버(S)
패드(SS)
베개커버(S)
베개(30x70)



빨간망토 샤샤

긍정적 에너지와 식욕을 높여주어 성장에 도움을 주는 레드를 메인으로 사용한 컬러 테라피 베딩입니다. 아이들이 좋아하는 동화 '빨간 망토' 이야기를 담았습니다. 면 40수 트월 소재로 100% 코튼이 선사하는 쾌적함을 느낄 수 있습니다.

- 3점세트(SS) 215,000
누빔이불커버+패드+베개커버
- 2점세트(SS) 140,000
누빔이불커버+베개커버

material 면 40수 트월
알러지케어 가공
color 레드
item 누빔이불커버(S)
이불커버(S)
차렵(S/J)
매트커버(SS)
요커버(S)
패드(SS)
베개커버(S)
베개(30x70)

보송보송하게
포근포근하게

WOOL

잠이 오지 않을 땐 ‘양을 세어보라’고 한다.
혹자는 세간에 알려진 ‘양 세기’가 오히려 뇌를 각성시켜
불면을 더 유발할 수 있다고 하지만, 그 기원을 살펴보면
아주 근거 없이 생겨난 말은 아니다. 양은 인류의 정착 생활 초기부터
함께해온 대표적인 동물. 양을 쳤던 사람들은 밤이면 양들이
맹수의 습격을 받거나 앓을지 걱정하기 마련이었고,
이로 인해 양을 세는 것만으로도 마음의 평안을 느끼고 잠들 수 있었다.
당시 인류에게 소중한 자산이었던 양은 현대에 들어와
사람들의 신체를 감싸는 천연 소재로 더욱 주목받고 있다.

1만 년의 동행, 양모

인간은 양과 약 1만 년 전부터 함께 생활했다고 한다. 양모를 얻을 목적으로 양을 선별하기 시작한 때는 약 8천 년 전쯤으로 추정하고 있다. 이집트에서는 6천 년 전 양모로 만든 옷감 조각이 발견되기도 했다. 신석기 시대에도 옷을 입을 흔적이 있는 것으로 보아, 인간이 양과 함께한 역사는 농업의 역사보다 더 오래된 것으로 추측된다.

인류와 동행한 역사가 길어서일까. 일반적으로 천을 만드는 데 사용하는 동물의 털을 헤어(hair)라고 부르지만, 양모만은 울(wool)이라고 따로 지칭하는 단어가 있다. 여러 소재가 신소재 개발 앞에 외롭게 사라지기도 했지만, 양모만은 긴 역사 속에서도 그 명성을 굳건히 유지하는 중이다. '구김이 잘 가지 않는다' '흘러내린 모양이 아름답다' 등 의류를 만드는 디자이너들도 양모를 선호한다. 기능은 물론 형태 면에서도 '고급'이라는 이미지를 한껏 뽐내고 있는 것이다. 실제로 양모는 일상생활에서 떼려야 뗄 수 없는 핵심 아이템이다. 사막부터 추운 극지방까지 양모를 쓰지 않는 지역이 없을 정도다.

사계절 건강한 생활을 돕다

우리나라에서 양모는 추운 겨울에 몸을 감싸주고, 체온을 유지해주는 '따뜻한' 이미지다. 나선형으로 된 양모의 '크림프(Crimp)' 덕분에 섬유 사이에 자체적으로 공기를 다량 함유할 수 있기 때문이다. 양모는 열전도율이 낮아 외부의 열이 몸으로 전달되지 않게 하는 역할도 한다. 이 때문에 사막에서도 양모로 만든 옷을 입는다.

양모는 의류뿐만 아니라 침구에 사용하기에도 더할 나위 없이 훌륭한 소재다. 자는 동안 떨어지기 쉬운 체온을 유지해줄 뿐만 아니라, 밤새 흘린 땀을 잘 흡수한다. 양모는 섬유 중에서도 흡습성이 매우 뛰어나다. 보통 10~15%의 수분을 함유하고 있으나, 자신의 무게보다 최대 33%까지 물을 흡수할 수 있다. 이는 면의 2배, 합성섬유의 40배에 달하는 수치다. 이 때문에 건조한 겨울은 물론 습도가 높은 장마철에도 보송보송하게 사용할 수 있는 사계절 소재다. 단백질 섬유 특성상 수분을 많이 흡수하더라도, 축축한 느낌이 들지 않는다는 것도 장점이다. 흡수한 물은 수증기가 되어 천천히 증발한다. 잠자리가 건조할 때는 수분을 공급해주고, 습할 때는 건조함을 유지해주는 양모의 특징 덕분에, 수면 중에도 피부를 건강하게 지킬 수 있다.

사계절 보송보송 포근한 천연 소재, 양모(Wool)

구불구불한 구조로 되어 있는 양모의 크림프는 사이사이 공기를 많이 함유할 수 있습니다. 이를 통해 이불 밖의 차거나 더운 공기로부터의 체온 영향을 최소화해 사계절 내내 쾌적한 수면을 도와줍니다.



수분발산성

양모는 수분을 빠르게 흡수하고 빠르게 배출해 쾌적한 수면환경을 제공합니다. (면 약 2배, 폴리에스터 약 45배)



통기성

양모의 크림프 구조는 공기의 이동을 원활하게 도와줍니다. 이를 통해 쾌적하게 사용할 수 있습니다.



보온성(체온유지)

크림프 사이에 공기를 다량 함유해 이불 밖 온도가 체온에 미치는 영향을 최소화했습니다.



골드올마크 호주 양모협회에서 인증한 상품에만 발급됩니다. 이브저리 진 양모상품은 호주 양모협회에서 인증한 양질의 양모만 사용하고 있습니다.

관리까지 편리해진 양모

분명 다양한 장점이 있음에도, 사람들은 왜 양모 침구를 선택하지 못하는 걸까? 여기에는 몇 가지 편견이 한몫하고 있다. '관리하기 어렵다' '드라이클리닝을 해야 한다'는 인식이 강하기 때문이다. 익히 알려진 양모의 단점은 '물세탁을 하면 줄어들다'는 것. 양모는 털이 뭉쳐 있을 때, 모근 방향으로 쉽게 움직이지만 반대 방향으로는 잘 움직이지 않는다. 이로 인해 물을 가한 상태에서 힘을 주거나 문지르면 섬유가 조밀한 덩어리가 되면서 줄어드는 것이다. 하지만 가공 기술이 발달하면서 이도 '엷말'이 되었다. 요즘은 워셔블(Washable) 가공처리를 한 양모가 등장해 물세탁을 해도 줄어들지 않는다. 그 밖에도 양모의 단점을 보완한 다양한 가공처리 방법이 개발되고 있다. 털 빠짐 가공, 항균, 방충, 에어 플래시 가공 등 원하는 기능이 있는 양모 침구를 선택하면 된다.

최고급 울을 생산하는 양, 메리노

동물은 거친 걸털과 가늘고 부드러운 속털, 이렇게 두 가지 털이 함께 자란다. 고급 소재에는 부드러운 속털이 적당하다. 지속적인 품종 개량은 부드러운 속털만 나는 면양을 탄생시켰다. 그 품종이 바로 메리노다. 호주의 기후와 풍토는 메리노 양이 살기에 적합해, 현재 메리노 양의 65%가 호주에 있다. 품질은 털이 가늘수록 좋다. 머리카락 굵기의 6분의 1 정도인 16.9μ 이하의 굵기를 최고급으로 친다. 호주 양모 거래소에서는 15.6~18.5μ 사이의 메리노를 슈퍼파인 등급으로 부르며, 이것보다 더 가는 굵기는 울트라파인 메리노라 부른다.



“어제 코까지 골면서 잘 자더라.”
 수면 중 코 고는 습관을 지닌 사람들이 종종 듣는 말이다.
 옆 사람의 숙면을 방해했다는 미안함은 앞서지만,
 그래도 자신만은 잘 잤다고 여겼다. 하지만 나름 걱정수면 시간을 지켜
 잔다고 했는데, 다음날 종일 피로하고 정신을 차리기 힘들 때가
 적지 않다. 다음날 ‘잘 잤다’는 느낌이 들려면 ‘수면의 질’이
 좋아야 한다. 코골이나 수면무호흡증을 내버려두서는
 안 되는 이유가 여기 있다.

양질의 잠을 위한 조건

낮에는 누구나 열심히 일한다. 진짜 승부는 밤에 판가름난다. 자는 시간을 줄여 일하라는 의미가 아니다. 매일 과잉 정보가 쏟아지고 하루가 다르게 변화하는 요즘 시대에는 집중력과 판단력이 매우 중요하다. 이를 위해서는 무엇보다 잘 자야 한다. 실제로 최근 유럽 등 선진국에서는 수면 관련 산업이 주목받고 있고, 잠의 중요성에 대한 공감대가 커지고 있다.

‘양질의 수면’은 사회적 성공뿐만 아니라, 건강한 삶을 위해서도 꼭 필요하다. 수면학의 권위자 윌리엄 디멘트는 수면 부족을 ‘수면 빚(sleep debt)’이라고 정의하며, 돈을 빌리고 갚지 않으면 파산하는 것처럼 부족한 잠을 제대로 보충하지 않으면 ‘건강 파산’ 혹은 ‘수명 파산’에 이른다고 말했다. 하지만 오래 잔다고 해서 반드시 ‘잘 잤다’는 뜻은 아니다. 그렇다면 잠을



최지호 교수
 순천향대학교 부천병원 이비인후과 교수.
 주 연구분야는 ‘코골이 및 수면무호흡증’이다.
 2006년 미국 수면전문의시험 국내 의사 중
 최연소 합격, 2007년 미국 수면기사시험 국내 의사
 중 최초 합격했다. 2015년 세계수면학회
 국제 수면의학 인증시험에 국내 의사 중 최초 합격해
 ‘수면질환 전문가(Sleep Disorders Specialist)’
 자격을 취득했다.

깊이 자려면 어떻게 해야 할까. 최지호 교수는 다음의 세 가지 조건을 고려해야 숙면할 수 있다고 말한다. “첫째는 ‘수면의 양’이 적절해야 합니다. 수면 시간이 너무 짧거나 너무 길면 몸에는 좋지 않은 영향을 미칩니다. 둘째는 ‘수면의 질’에 문제가 없어야 합니다.

수면 질환이 있으면 수면의 질이 나빠지겠죠. 셋째로는 ‘수면 습관’이 좋아야 합니다. 다른 말로는 ‘수면 위생’이라고도 하는데, 숙면하려면 원칙적으로 수면에 도움을 주는 행동을 하고, 방해되는 행동을 하지 않아야 합니다.”

Check list

나의 수면 빛 진단하기

일상생활에서 깜박 졸 가능성 여덟 가지를 정도에 따라 0점부터 3점까지 기록해 총점을 내보고, 그에 따른 나의 수면 빛을 진단해보자. 깜박 졸 가능성이 전혀 없으면 0점, 조금 있으면 1점, 매우 많으면 3점으로 기록한다.

	전혀 없음 0점	조금 1점	상당히 2점	매우 많이 3점
1. 앉아서 책(신문, 잡지, 서류 등)을 읽을 때				
2. TV를 볼 때				
3. 공공장소(모임, 극장 등)에서 가만히 앉아 있을 때				
4. 정차 없이 1시간 동안 운행 중인 차(자동차, 버스, 열차)에 승객으로 앉아 있을 때				
5. 주위 상황이 허락되어 오후에 쉬려고 누워 있을 때				
6. 앉아서 상대방과 이야기할 때				
7. 반주를 곁들이지 않은 점심 후 조용히 앉아 있을 때				
8. 교통혼잡으로 몇 분 동안 멈춰선 차 안에 있을 때				

총점

0~10

수면 빛이 거의 없거나 심하지 않은 상태

11~

수면 빛이 심한 상태(수면 빛뿐만 아니라 코골이와 수면무호흡증 같은 수면호흡장애가 동반되는지 확인할 필요가 있음)

[자료 : 한국형 엠펙스 졸음척도(KESS, Korean version of Epworth Sleepiness Scale)]

코 골면서 잘 잔다고 생각했는데...

수면의 질에 영향을 주는 대표적인 수면 질환에는 코골이와 수면무호흡증이 있다. 코골이와 수면무호흡증은 숨을 쉬는 공간인 기도의 위쪽, 흔히 상기도라고 부르는 코와 목의 통로가 좁아지거나 막혀서 발생하는 수면 중 호흡장애를 의미한다. 코골이는 상기도가 좁아져서 기류의 흐름에 따라 떨리는 소리이고, 수면무호흡증은 상기도가 더욱 좁아지거나 막혀서 저호흡 혹은 무호흡이 발생하며 주간 졸음 같은 증상을 동반한 질환을 뜻한다. “코골이와 수면무호흡증이 있으면 수면의 흐름이 빈번하게 끊어지는데요. 이를 ‘수면 분절’이라고 합니다. 게다가 수면 중 잦은 저호흡이나 무호흡은 반복적인 저산소증을 유도합니다. 숙면에 아주 해로운 영향을 미치는 증상들이죠.”

코골이는 성인 인구의 절반 정도에서 볼 수 있을 만큼 쉽게 접하는 증상이고, 수면무호흡증 역시 중년남성의 4~5%, 중년여성의 3~4%에서 나타날 정도로 흔한 질환이다. 환자들도 코 고는 소리에 밤잠을 설친다는 배우자의 성화에 못 이겨 병원을 찾았다고 하며, 대수롭지 않게 여길 때가 적지 않다. 하지만 코골이와 수면무호흡증이 매일 지속되면 우리 몸은 어떻게 될까? 주간 졸음, 피로감, 집중력 저하, 기억력 감소, 성기능 장애 등의 다양한 증상이 나타날 수 있으며, 심하게는 고혈압, 부정맥, 심근경색, 뇌졸중, 당뇨, 발기부전 등의 합병증까지 생길 수 있다. 집중력 저하 등으로 인한 졸음운전이나 산업재해 등 이차적인 사고가 생길 우려도 간과할 수 없다.

코골이와 수면무호흡증이 생기는 이유

-  신체 구조적 문제
편도 및 아데노이드가 큰 경우
-  비만
살로 인해 목 안의 통로가 좁아짐
-  노화
상기도를 구성하는 근육의 긴장도 감소
-  생활 습관
흡연, 음주, 수면 자세, 약물복용 등의 다양한 행동 요인

코골이와 수면무호흡증을 방지할 경우 생기는 일

-  주간 졸음
-  피로
-  집중력 저하
-  기억력 감소
-  성기능 장애

코골이와 수면무호흡증을 개선하려면

코골이와 수면무호흡증을 치료하는 방법은 여러 가지가 있다. 구조적 문제로 코골이나 수면무호흡증이 발생한 경우에는 수술적 치료가 효과적일 수 있다. 하지만 수술의 위험성이나 합병증, 치료 결과의 불확실성 등 단점도 있을 수 있으므로 이비인후과 전문의와 충분히 상담해야 한다. 인기 예능 프로그램 <나 혼자 산다>에서 방송인 전현무가 사용해 이목을 끌었던 양압기 치료는 현재 미국, 유럽, 일본 등 여러 나라에서 널리 사용하는 치료 방법이다. 구조적으로 문제가 없는 가벼운 증상의 환자들이라면 구강 장치 치료를 하기도 한다. 그러나 두 장치 모두 매일 밤 사용해야 하고, 불편한 느낌이나 부작용 등이 있을 수 있으므로 의사와 충분히 논의해야 한다.

최지호 교수는 코골이와 수면무호흡증 예방을 위한 생활습관 개선 방법으로, '체중 조절'과 '수면 자세 변경' 등을 제안한다. 코골이와 수면무호흡증을 일으키는 원인 중 하나가 비만이므로, 체중 감량을 통해 증상을 개선할 수 있는 것. 또한, 코골이와 수면무호흡증이 있다면 옆으로 누워 자자. 똑바로 누워서 자면 중력의 영향으로 상기도가 좁아져 코골이와 수면무호흡증이 악화되기도 한다. 금연과 금주도 중요하다. 흡연은 기도의 점막을 붓게 하고 원활한 호흡을 방해하며, 음주는 근육의 긴장도를 떨어뜨리고 뇌의 반응을 감소시켜 코골이와 수면무호흡증의 발생 혹은 악화에 영향을 미치기 때문이다.

Check list

나는 수면무호흡증일까?

'예'가 3개 이상이면 수면무호흡증일 가능성이 높습니다.

	예	아니오
1. 코골이 : 닫힌 문밖에서도 충분히 들릴 만큼 큰 소리로 코를 고나요?		
2. 피로도 : 자주 피로를 느끼거나 낮에도 종종 졸음이 오나요?		
3. 관찰 : 누군가 당신이 자는 동안 숨을 멈추는 걸 관찰한 적 있나요?		
4. 혈압 : 고혈압이 있나요?		
5. BMI(체질량 지수) : BMI가 35kg/m ² 이상인가요?		
6. 나이 : 만 50세 이상인가요?		
7. 목 둘레 : 목 둘레가 40cm 이상인가요?		
8. 성별 : 남자인가요?		

[자료 : STOP-BANG Questionnaire]



자신의 몸과 마음을 사랑하는 가장 좋은 방법은
'수면을 잘 관리하는 것'입니다.

“침구 디자인은 사람은 물론 공간까지 고려해야 합니다.
건강한 생활에 기반을 둔 수면 산업 특성상
‘편안함’과 ‘자연스러움’이 중요하죠. 최근 주목받는
복유럽 디자인 역시 그 출처는 ‘자연’과 맞닿아 있습니다.”

자연의 소재로 숨 쉬는 침구를 디자인하다
이브자리 디자인연구소 임은진 책임

Q 이브자리의 디자인 기획 과정이 궁금하다.

A 이브자리는 시즌마다 전략상품을 기획한다. 국내외 시장조사와 트렌드 설명회에 참석해 해마다 달라지는 동향을 참고한다. 매 시즌 초에는 트렌드 발표회를 열어 디자인연구소와 SI(Store Identity), 마케팅, 수면환경연구소, 영업기획 등 각 부서가 의견을 교환한다. 이러한 시장 분석 과정을 거쳐 디자인 전략이 정해진다.

Q 이브자리 디자인연구소는 어떤 곳인가.

A 이브자리 디자인연구소 안에는 총 9개 디자인팀이 있다. 각각의 디자인팀은 엘레강스나 모던 등의 스타일이나 특정 브랜드를 전담 디자인하고, 앞서 언급한 디자인 전략 방향을 담당 콘셉트에 녹여내는 작업을 한다. 국내 침구 브랜드 중 이렇게 세분된 디자인 조직을 갖춘 곳은 드물다.

Q 침구 디자인만의 디자인 접근 방법이 있다면?

A 대학 때 의상을 전공했다. 당시 경험과 비교하자면, 의류 디자인을 할 때는 사람이 최우선 관심사다. 하지만 침구는 사람과 공간을 함께 고민한다. 어떤 면에서는 확장된 개념이다. 그래서 가구, 벽지나 바닥재 등 인테리어 전반을 공부해야 더 좋은 결과를 낼 수 있다. 그 점이 조금 다른 것 같다.

Q 이전보다 높아진 소비자의 취향을 맞추기 위한 노력은?

A 디자인을 넘어 소재와 기능까지 집중하고 있다. 침구는 건강과 직결되기 때문에 디자이너들도 충전재나 형태 등 침구 전반에 대한 부분을 고려해 디자인한다. 팀에 따라서는 소재나 기능성을 더욱 강화한 디자인에 집중하고 있다. 한편으로, 신상품 출시 전에 일정 기간 사전 판매 테스트 기간을 가진다. 그렇게 적응률을 높이는 작업을 먼저 진행한다. 다각적인 분석을 거쳐 제품 개발을 하고 다양한 장치를 활용해 소비자에게 최종 채택된 전략상품을 공개하고 있다.



임은진 책임이 디자인한 2016 F/W 상품 '우드' '자연의 소재로 만들어서 숨을 쉬는 침구'를 콘셉트로 진행한 이브자리 TV 광고의 메인 상품. 면모달 소재를 고밀도 조직으로 제작해 소재와 패턴의 자연스러운 조화를 추구했다.



소리로 몸과 마음을 치유할 수 있을까? 좋아하는 음악만 들어도 컨디션이 달라지는 것을 보면, 영 근거 없는 이야기는 아닌 듯싶다.

그러나 싱잉볼 힐링 마스터인 천시아 대표는 사운드 테라피는 뮤직 테라피와 차이가 있다고 말한다. 사운드 테라피에서 말하는 '소리'의 본질은 '진동'이라는 것. 최근 들어 과학적 원리를 활용한 소리 치유가 주목받는 가운데, 오래전부터 전승되어온 동양의 소리 치유 방법인 싱잉볼에도 차츰 관심이 기울고 있다.

소리로 몸과 마음을 치유하다
천시아 싱잉볼 힐링 마스터

싱잉볼 힐링 마스터 천시아 대표
젠테라피 네추럴 힐링센터 대표.
경기대 대체의학대학원에서 정신치료를, 인도에서
아유르베다와 명상을 공부했다. 지은 책으로
<제로-현실을 창조하는 마음 상태>가 있으며,
번역서로는 <싱잉볼 힐링>, <차크라 힐링> 등이
있다. 다양한 대체요법을 이용한 상담과 힐링을
진행 중이며, 국내에 싱잉볼을 이용한 사운드
테라피 보급에 힘쓰고 있다.

singing bowl
healing



소리와 귀, 뇌의 연관관계에 대한 연구는 프랑스의 음성 심리학자이자 이비인후과 의사였던 알프레드 토마티스 교수의 이론에서 비롯했다. 그는 소리 자극이 긍정적인 정서와 조화로운 관계를 유지하는 데 도움을 준다는 점을 임상실험을 통해 밝혔다. 그 연구를 계기로, 소리 치유는 대체의학의 한 분야로 활용되기 시작했다.

일반적으로 사운드 테라피라고 하면 음악을 먼저 떠올린다. 클래식 음악이나 노래를 들으며 심리적인 안정을 얻는 것. 하지만 천시아 대표는 이러한 방법은 뮤직 테라피에 가깝다고 말한다. 사운드 테라피는 소리 자체보다 소리가 내는 진동에 집중한다.

그런 점에서 고유의 진동을 가진 싱잉볼은 꽤 효과적인 사운드 테라피 도구다. 싱잉볼은 표면을

문지르거나 두드려서 울림 파장을 만드는 종의 한 가지로, 티베트 승려들은 침묵 명상시간의 시작과 끝을 알리는 데 싱잉볼을 사용했다.

싱잉볼 가장자리를 스틱으로 치거나 문지르면 고유한 음량이 증폭되어 퍼져간다. 싱잉볼의 특별한 진동은 즉시 들리는 청량한 소리와 함께, 깊은 울림을 선사한다. 이때 나오는 소리와 진동이 마치 노래하는 것 같다고 '노래하는 명상 주발' 즉 '싱잉볼(Singing bowl)'이라는 이름이 붙었다. 일곱 개 그릇이 한 세트인 싱잉볼은 주석·납·수은·금·철·구리·은의 최대 일곱 가지 금속으로 이루어져 있으며, 천시아 대표는 이 금속이 태양계의 일곱 행성과 우리 몸의 일곱 차크라와 공명하는 특별한 하모니가 있다고 전한다.



싱잉볼의 효과
 몸의 이완
 스트레스 완화
 긴장과 통증 완화
 뇌파의 안정화
 집중력 유도

“싱잉볼은 진동이 길고 풍부해요. 이런 종류의 진동은 다른 악기에서 찾아보기 힘들습니다. 일반 악기는 진동을 잘 느낄 수 없지만, 싱잉볼은 치는 순간 진동을 바로 느낄 수 있어요.”

천시아 대표가 꼽는 싱잉볼 힐링의 가장 큰 효과는 ‘이완’이다. 싱잉볼에서 나오는 진동이 전달되어 신체 구석구석을 좀 더 편안하게 만들어주는 것. 미세하게 퍼지는 진동은 세포 곳곳까지 전달되어 몸 전체의 완벽한 이완을 돕는다. 이를 통해 몸 안에 남아 있던 긴장과 스트레스가 사라지고, 몸과 마음이 한결 가뿐해지는 것이다.

“싱잉볼의 화음은 부교감신경을 활성화하고, 교감신경을 이완 상태로 이끌어줍니다. 싱잉볼이 긴장 완화와 스트레스 해소에 도움을 주는 이유는 느린

진동이 어긋난 생체리듬을 본래의 상태로 조정해주기 때문입니다.”

이러한 이완과 동조 효과로 인해 실제로 체험자의 약 70%가 싱잉볼 힐링 중 잠든다고 한다.

소리공학연구소장인 배명진 숭실대학교 교수는 KBS <VJ특공대> 방송을 통해 청취자들의 뇌파가 저음의 싱잉볼 소리를 들었을 때 어떻게 변하는지 측정하기도 했다.

“배명진 교수님의 말에 의하면 눈을 감고 클래식 음악을 듣거나 명상을 하게 했을 때는 알파파를 중심으로 뇌파의 에너지가 집중되어 나타나는데, 싱잉볼 소리를 들려주었을 때의 뇌파는 에너지 중심이 세타파와 델타파의 경계점에 몰려 저주파로 이동했다고 해요. 뇌파가 알파파에서 세타파나



싱잉볼 연주 방법

크게 아우터(Outer)와 이너(inner) 두 방식으로 나뉜다.

아우터 : 울림막대로 싱잉볼의

가장자리를 쳐서 소리를 내는 방식

이너 : 울림막대로 싱잉볼의 가장자리를

문질러서 소리를 증폭시키는 방식



델타파로 중심이 내려가는 것은 명상에 심취했거나 졸음이 오는 경우인데, 뇌파의 변화로 볼 때 싱잉볼이 사람들을 매우 편안하게 만들어주는 소리를 낸다는 것이 입증된 셈이죠.”

싱잉볼의 오랜 역사에 비해 진동과 신체 회복의 연관성을 밝힌 과학적 자료는 많지 않다. 의사로서 보완의학에 관심이 많았던 미국의 미첼 게이너 박사의 임상 경험을 담은 저서 <사운드 힐링 파워>가 비교적 좋은 사례로 꼽힌다.

“싱잉볼의 진동은 몸만 이완하는 것이 아니라 감정이나 트라우마 치유에도 효과가 있어요. 주파수의 원리에 의해 어떤 소리를 들을 때 특정 기억이 반응하죠. 물론 인체는 복합적으로 작용하기에, 다양한 현상을 단순화해 설명하기란 쉽지 않습니다.”

아직 국내에서 싱잉볼 힐링을 비롯한 사운드 테라피는 대체의학으로의 입지가 확고하지 않은 편이다.

그럼에도 대형 리조트나 각 기업의 상담센터에서 싱잉볼 프로그램을 도입하는 등 싱잉볼 힐링에 대한 관심은 커지고 있다. 이 같은 한계를 극복하고자 천시아 대표 역시 꾸준히 뇌파 실험을 병행하며 논문을 준비 중이다. 얼마 전에는 국내 최초로 싱잉볼 힐링 음반을 냈다. 효과적으로 진동을 담고자 녹음에도 심혈을 기울였다고 한다.

“실제로 싱잉볼 힐링 마스터가 곁에서 연주하는 것처럼 녹음했습니다. 싱잉볼 음반을 듣고 있으면 잠이 와요. 일종의 슬리핑 뮤직(Sleeping music)이죠. 실제로 음반을 듣는 중에 잠드는 분이 많아요.”



싱잉볼 힐링 음반

깊은 이완과 내면의 여행을 안내하는

<Deep Inside>

치유를 위한 최적의 주파수인 432Hz로 조율된

차크라 싱잉볼의 진동을 담았다.



천시아 대표는 “현대인이 느끼는 스트레스는 본인의 잘못이 아니다”라고 말한다. 생활의 압박과 빠른 삶에서 오는 무의식적인 긴장 탓인 것. 삶의 템포를 느리게 해 여유를 찾을 수 있다면, 긴장과 스트레스는 뜻밖에 빨리 사라질 수 있다. 조용히 마음을 내려놓기 쉽지 않다면, 가만히 누워 싱잉볼의 진동에 귀 기울여보는 것도 한 가지 방법이 될 수 있겠다.



우리 아이 수면 독립 만세

슬립맘 원쌤아줌마

‘품 안의 자식’이라도 언젠가는 홀로서기를 해야 한다. 잠자리도 마찬가지다. 외국에서는 영유아기부터 부모와 따로 자지만, 국내에서는 부모와 같이 자는 아이들이 적지 않다. 하지만 무조건 ‘오늘부터 혼자 자야 한다’며 무작정 아이를 떼어놓는 것은 좋은 방법이 아니다. 올해 초, 두 아이의 수면독립에 성공한 슬립맘 원쌤아줌마로부터 수면 독립 노하우를 들어보자.



1. D-30

수면 독립일 공유하기

수면 독립하기 좋은 날을 정합니다. 가능하면 아빠도 함께 있는 주말이면 좋겠죠. 아이들에게 ‘혼자 자기’는 꽤 큰일입니다. 마음의 준비를 할 수 있게 대략 한 달 전에 수면 독립일을 알려주세요.

Tip. 아이들의 부담을 덜기 위해 표현에도 신경 쓰자. 지나치게 ‘혼자 잔다’고 강조하면 부담을 느낄 수 있다. 아무 일도 아니라는 듯 넉넉히 건네는 말투가 좋다.

2. Once a week

수면 독립일 준비하기

지나가는 말로 수면 독립일을 상기시켜 줍니다. 너무 자주 이야기하는 것보다, 일주일에 한 번 정도가 적당해요. D-Day 일주일 전부터는 빈도를 높여도 좋아요.

Tip. 수면 독립일 전, 아이가 좋아하는 방 분위기를 만드는 것도 중요하다. 아이 스스로 이불을 선택하게 하고, “OO이의 도전을 응원하는 엄마의 선물이야”라고 힘을 실어준다.

3. D-Day

편안한 수면환경 조성하기

아이가 선택한 이불로 잠자리를 만든 후, 아이가 골라온 책을 같이 읽어줍니다. 잔잔한 음악이나 아이들이 좋아하는 음악 등으로 플레이리스트를 만들어 들려주기도 합니다.

Tip. 수면독립 초반에는 아이들이 잠들 때까지 곁을 지켜준다. 책과 음악도 가능하면 부모의 선택에 의지하기보다, 아이들의 선택과 취향을 존중한다.

Mini interview

아이들의 수면 독립을 시작한 계기가 궁금해요.

남매라 어느 시기가 되면 따로 재워야겠다는 생각했어요. 올해 첫째가 초등학교에, 둘째가 유치원에 입학하면서 좋은 이유가 생겼죠. 아이들에게는 “더 큰 오빠, 더 큰 언니가 되었으니 이제 혼자 자는 일에 도전해 볼 거야”라고 이야기했어요. 수면 독립할 날짜가 다가올 때 “도전하는 날이 다가오고 있다”고 했죠.

수면 독립을 계획하는 부모들에게 조언 한마디 해주세요.

아이 돌을 키우며 경험해보니 육아서 내용을 너무 맹신할 필요는 없더라고요. 아이마다 가장 적당한 시기는 따로 있는 거 같아요. 우리 집도 첫 애는 여덟 살인데, 둘째는 다섯 살에 수면 독립을 한 거니까요. 또, 이 방법이 옳다기보다 ‘이렇게 하는 집도 있구나’ 정도로 이해해주시면 좋겠습니다.

4. Good night

다정한 말로 안심시키기

아이들이 혼자서도 안심하고 잘 수 있도록, 계속해서 엄마와 아빠가 곁에 있음을 반복해서 이야기해줍니다. “무서우면 언제든지 엄마에게 와도 돼” 하고 다독여주면, 한결 안심하고 잠을 청한답니다.

Tip. 불빛을 조절할 수 있는 수면등을 활용하자. 수면 독립 초기라면 아이들이 잠들 때까지 수면등을 켜둔다. 적응 후에는 잠이 들 무렵 꺼준다.



슬립맘 원쌤아줌마
이브자리 공식 서포터즈 슬립맘 3기로 활동했다. ‘원쌤아줌마’라는 닉네임으로 블로그 (keyswinsum.blog.me)를 통해 생활 및 육아 정보를 소개하고 있다.



잠을 부르는 매일 3분 릴랙스 스트레칭

‘건강한 몸에 건강한 정신이 깃든다’는 격언이 있죠. 한창 체력이 팔팔할 때는 끈기만 있으면 몸이 버텨줄 줄 알았습니다. 그런데 달력이 넘어갈수록 그 말이 진리였음을 실감하고 있어요. 전과 다름없는 식사량에도 옆구리에 군살이 붙는 데다, 쉽게 피곤하고 몸도 여기저기 붓는 거 같아요. 잠을 자고 일어나면 어디 맞은 것처럼 쉬시는 기분도 가지지 않습니다.

‘그래, 결심했어!’ 큰맘 먹고 달려간 피트니스센터. 나름 빼곡하게 운동 스케줄을 짜봤지만, 미처 갖추지 못한 체력 탓일까요? 언감생심 스쿼트 몇 번 제대로 해내기도 쉽지 않습니다. 막상 몸이 따라주지 않으니, 일하기도 바쁜 시간을 쪼개 운동하러 달려갈 의욕도 나지 않네요. 이렇게 또 운동 결심은 작심삼일로 끝나버리는 걸까요?

평소 운동을 취미로 하지 않았다면 무리한 목표를 세우기보다 먼저 몸을 움직이는 습관부터 들여보기로 합니다. 걷기나 뛰기도 좋겠지만, 우선은 집안에서도 무리 없이 할 수 있는 스트레칭을 하기로 했습니다. 일본의 전문 트레이닝 지도자인 야마구치 다이치 라쿠노가쿠인대학교 교수가 “스트레칭을 습관적으로 하면 근육량을 늘리거나 유지하며 릴랙스 효과를 얻을 수 있다”고 한 말에 용기를 얻었죠.

스트레칭을 하면 관절의 움직임이 좋아져 자연스럽게 활동량도 많아집니다. 몸의 긴장을 풀어 자연히 깊은 호흡을 할 수 있게 하고, 자율신경이 정돈되는 효과를 얻을 수 있습니다. 스트레칭을 하고 나면 유쾌감과 안도감이 높아지고 불안감은 낮아진다는 연구 결과도 있습니다. ‘스트레스 호르몬’으로 불리는 코르티솔 분비가 줄어들 뿐만 아니라, 쉽게 잠들 수 있도록 도와주기도 하죠.

스트레칭을 한다고 해서 반드시 몸을 늘리는 것만 능사는 아닙니다. ‘늘리기’와 ‘돌리기’ ‘비틀기’ 등 다양한 동작을 조합해 스트레칭을 병행해보세요. 몸은 유연해지고 대사가 향상되는 것을 느낄 수 있을 겁니다.

글 라작 그림 김은경 참고서적 <1일2분 스트레칭>

잠자리에서 하는 숙면 스트레칭



1



2



3



4



5

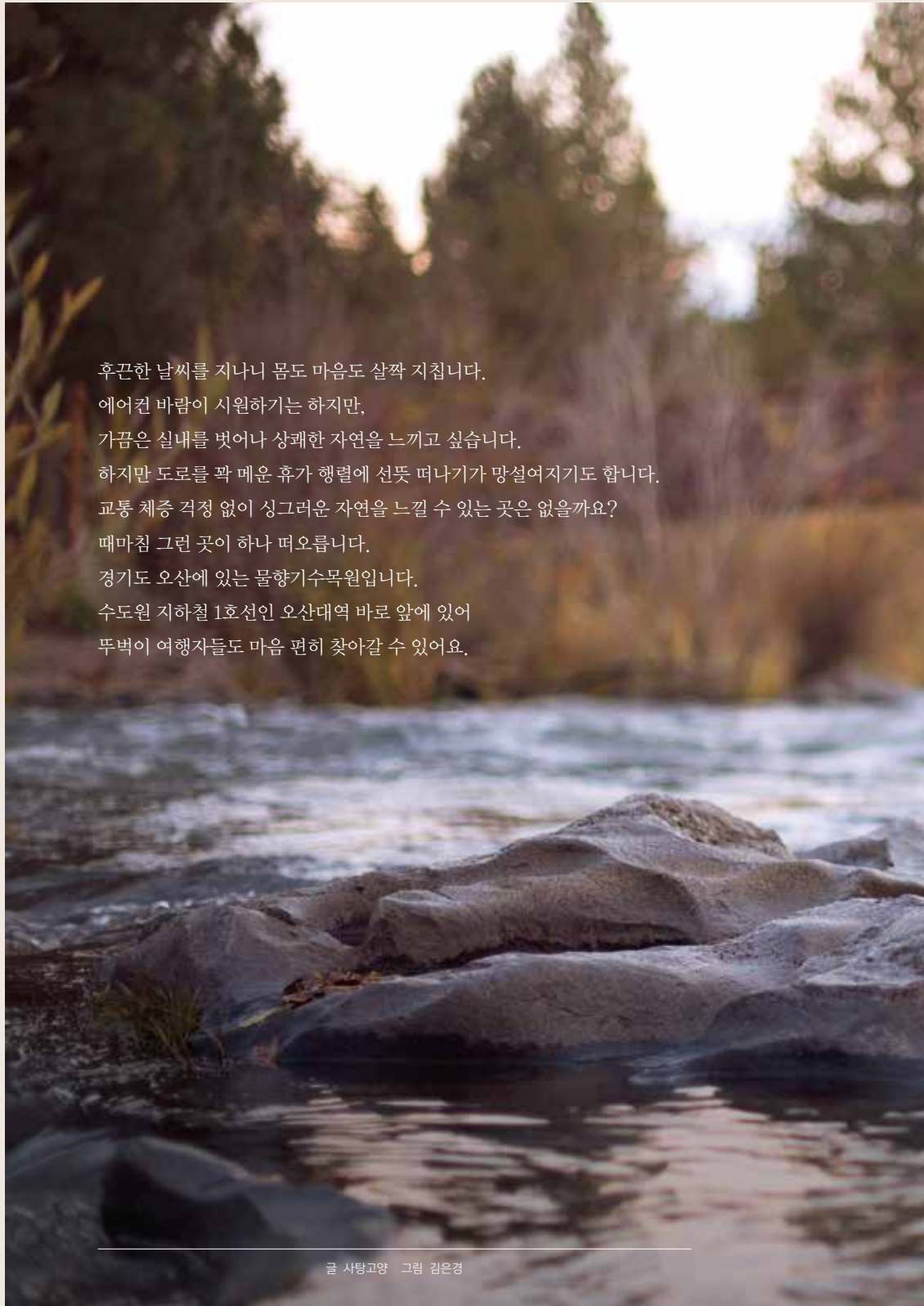


6



1. 바른 자세로 앉아 천천히 목을 돌려줍니다.
2. 양다리를 펴고 앉아 양손은 바닥을 짚습니다. 한쪽 발은 몸 안쪽으로 당기고, 다른 발은 바깥쪽으로 뻗어줍니다.
3. 바른 자세로 앉아 상체를 몸 뒤로 천천히 비틀어줍니다.
4. 한쪽 다리는 접고 반대쪽 다리는 편 후, 상체를 숙여 양손으로 발을 잡고 당겨줍니다.
5. 한쪽 어깨를 바닥에 댄 후, 누군가 팔을 잡아당긴다는 기분으로 옆으로 늘어줍니다.
6. 바닥에 누워 기지개 켜듯 위로 늘려줍니다.

각 방향 번갈아 30초간 실행



후끈한 날씨를 지나니 몸도 마음도 살짝 지칩니다.
에어컨 바람이 시원하기는 하지만,
가끔은 실내를 벗어나 상쾌한 자연을 느끼고 싶습니다.
하지만 도로를 꼭 메운 휴가 행렬에 선뜻 떠나기가 망설여지기도 합니다.
교통 체증 걱정 없이 싱그러운 자연을 느낄 수 있는 곳은 없을까요?
때마침 그런 곳이 하나 떠오릅니다.
경기도 오산에 있는 물향기수목원입니다.
수도원 지하철 1호선인 오산대역 바로 앞에 있어
뚜벅이 여행자들도 마음 편히 찾아갈 수 있어요.

글 사탕고양 그림 김은경



숲 내음 폴폴 물소리 졸졸 지하철 타고 가는 도심 속 자연 여행

상쾌한 바람 찾아 떠나는 일상의 여유

수도권 지하철 1호선 오산대역 2번 출구로 나오니, 길 건너 나무 행렬이 눈에 들어옵니다. 작은 숲에서 풍겨오는 은은한 향이 어쩐지 코끝으로 전해오는 듯합니다. 오산대역에서 물향기수목원 매표소까지는 걸어서 불과 7분 내외, 쉽게 갈 수 있는 만큼, 다채로운 식물의 매력을 느낄 수 있는 봄과 가을에는 평일에만 8천 명이 올 정도로 찾는 이가 많다고 합니다. 하지만 대다수가 원거리 나들이를 계획하는 지금은 조금은 한가로이 산책할 수 있는 시기죠. 계절마다 다른 모습을 볼 수 있어 자주 와도 좋아요.

녹음으로 가득한 숲과 물 향기를 맡으며 타박타박 걸을 수 있는 물향기수목원은 2000년부터 조성되기 시작해 2006년 1700여 종의 식물과 함께 문을 열었다고 하네요. 넓은 면적에 20개 주제로 만든 정원이 있으니, 안내지도를 보고 꼼꼼하게 산책 경로를 계획해 봅니다.

먼저 가고 싶은 장소를 생각해 볼까요? 물향기수목원의 산책 코스는 크게 두 갈래로 구분할 수 있어요. 중부지역자생원, 관상조류원, 기능성식물원, 물방울온실, 습지생태원으로 구성된 서쪽 코스와 곤충생태원, 호습성식물원, 유실수원, 물향기산림전시관 등으로 이루어진 남쪽 코스입니다. 날씨가 선선하면 수목원 구석구석을 살펴보는 것도 좋겠지만, 가벼운 힐링 나들이를 기대하고 왔다면 먼저 둘러볼 곳을 정하고 도는 것이 좋겠습니다. 일단 강가를 재현한 서쪽 코스로 시작해 한 바퀴 쪽 둘러 보기로 하고, 발걸음을 옮겨 봅니다.

참고로 이곳은 매점, 식당, 자판기가 없어요. 청결한 환경을 유지하기 위해서라고 하네요. 심지어 쓰레기통도 없으니 모두 잘 챙겨서 다시 가져가야 합니다. 산책은 지정된 관람구역만 다닐 수 있고요. 돗자리도 지정된 장소에서만 이용할 수 있으니 참고하세요.



물기운 머금은 자연에 반하다

습지 코스의 첫 번째 방문지는 수생식물원입니다. 작은 호숫가의 벤치에 앉아 쉴 수 있어 더욱 좋아요. 연인들이 즐겨 찾는 단골 데이트 스팟이기도 하죠. 여기서 조금 안쪽으로 들어가면 경기도의 식물을 만날 수 있는 중부지역자생원이 있습니다. 바로 옆에는 물방울 모양의 온실이 있고요, 부겐베리아, 망고 등 아열대 식물들이 가득한 온실입니다. 물향기식물원을 찾은 방문객들이 가장 선호하는 장소 중 하나라고 하네요.

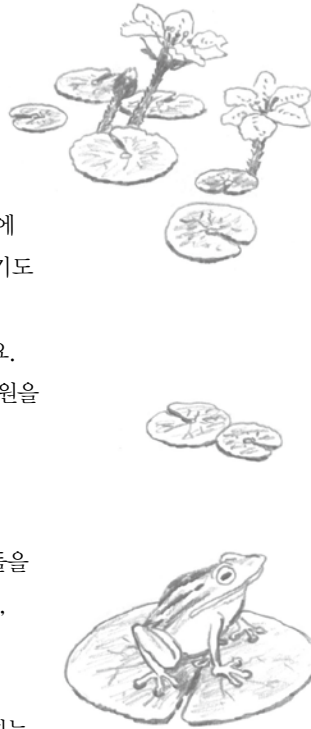
양산을 펼쳐 길을 따라가면 허브가 가득한 기능성식물원을 지나 습지생태원이 나옵니다. '물향기수목원의 자랑'이라 불리는 곳이죠. 습지생태원에서는 습지 위 산책길을 걸으며 발아래 보이는 습지 식물들을 관찰할 수 있어요. 붕어마름, 통발, 물개구리밥, 네가래, 노랑어리연꽃, 수련 등이 반갑게 떠 있고 애기부들, 골풀, 물억새, 고랭이가 물 위로 고개를 까닥 내밀며 인사를 건넵니다.

물향기수목원은 수생식물을 가까이서 볼 수 있는 전국에서도 손에 꼽히는 수목원이라고 해요. 예전에는 강가에서 흔히 볼 수 있던 풍경이었지만, 요즘은 수목원에 와야 비로소 볼 수 있는 장면이죠.

이렇게 길을 따라가면 무궁화원을 지나 가장 안쪽의 전망대에 도착합니다. 전망대에 오르면 물향기수목원이 한눈에 들어옵니다. 방금 지나온 길이지만, 아래로 내려다보는 풍경도 색다르네요. 전망대에서 다음 방문지인 곤충생태원으로 가는 길을 점검해 봅니다. 전망대에서 곤충생태원으로 향하는 루트는 두 갈래로 나뉩니다. 한국의 소나무원을 지나는 길과 바로 가는 길이 있죠. 안내지도에 나와 있는 코스는 외곽을 돌기에 놓칠 수 있는 장소가 많으니 주변을 잘 둘러보세요.

좀 더 풍성한 풍경을 보기 위해, 살짝 돌아서 가는 길을 선택했습니다. 다시 시작된 짧은 여행길에 호습성식물원을 만났습니다. 호습성식물원은 습지생태원과 비슷하지만 물가와 물속의 식물을 더 가까이서 볼 수 있어요. 어디선가 개구리 소리도 들려요.

이곳을 지나면 물향기산림전시관에 도착합니다. 아이들이 좋아해서 가족 단위로 온 방문객들은 꼭 들리는 곳이라고 하네요. 나뭇잎 조형물에서 들리는 곤충소리, 새소리, 물소리 버튼을 누르면 들을 수 있는 숲의 교향악을 듣고 싶어서인가 봐요.



경기도립 물향기수목원
 주소 경기도 오산시 청학로 211 (내비게이션 설정은 오산시 수청동 282)
 문의 031-378-1261
 운영시간 3~5월, 9~10월 9:00~18:00 / 6~8월 9:00~19:00 / 11~2월 9:00~17:00 (1월 1일, 설날, 월요일 휴관, 공휴일과 월요일이 겹치면 다음날 휴관)
 입장료 어른 1500원, 어린이 700원



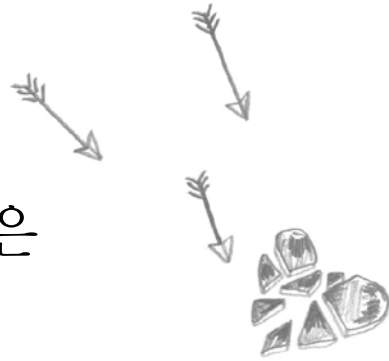
캘리사
 주소 경기도 오산시 매홀로 3
 문의 031-373-0151
 개방시간 연중무휴
 입장료 없음



독산성산림욕장
 주소 경기도 오산시 지गत동 산 일원
 문의 031-371-4713
 개방시간 입산금지시간 이외에 언제나 가능
 입장료 없음



상처로 잠을 잊은 그대에게



세상은 왜 나를 함부로 대하는 걸까요? 생각 없이 던지는 말과 행동 때문에 마음이 상할 때가 많습니다. 유난히 힘든 날은 또 찾아옵니다. 그런 날에는 아물었다 생각했던 과거의 상처들까지 덧나버려요. 끝없이 되살아나는 좀비 상처로 인해 밤새 잠을 이루지 못하는 나날이 이어집니다.

<너는 나에게 상처를 줄 수 없다>의 저자 배르벨 바르테츠키는 “시간이 가면 저절로 낫는 상처는 없다”고 말합니다. 32년간 ‘상처받은 마음’을 전문적으로 치유해온 심리학자인 저자는 “상처를 치유하려면 처음부터 고통을 다시 겪더라도, 한 번은 상처와 정면으로 마주해야 한다”고 조언합니다. 유배시킨 상처는 반드시 되살아나기 때문입니다. 저자는 사람과 사람 사이에서 일어나는 마음의 상처 대부분은 ‘마음 상함’에서 비롯한다고 말합니다. 무심코 하는 말이나 행동이 가시처럼 마음을 긁고 갑니다. 처음에는 남 탓을 했는데, 상처가 반복되니 내 탓 같아요.

저자는 “상처로부터 나를 지켜줄 사람은 나 자신”이라고 강조합니다.

불교에는 ‘두 번째 화살에 맞지 말라’는 말이 있다고 하는데요. 다른 사람이 준 상처에 죄책감과 분노를 얻어 더 큰 상처를 받지 말라는 뜻이라고 합니다. 다른 사람의 말에 휘둘리기보다, ‘나는 충분히 사랑 받을 가치가 있는 사람’이라고 믿는 마음인 자존감을 회복해야 합니다.

저자는 상처투성이 세상에서 자존감을 지키며 살아가는 방법을 알려줍니다. ‘상처받았음을 시인하라’ ‘자기 인생의 해답을 밖에서 찾지 마라’ ‘관계를 끊지 말고 거리를 두라’ ‘무작정 화를 내지 말고 다음 약속을 잡아라’ ‘복수의 끝은 달콤하지 않음을 기억하라’ ‘타인을 향한 마음을 닫지 마라’ ‘제발 모든 것을 당신 탓이라고 말하지 마라’ ‘있는 그대로의 나를 존중하라’ 등입니다. 전문가의 지침은 삶에 체화될 때 비로소 효능을 발휘하죠. 그 과정이 말처럼 쉽지는 않겠지만, 단단히 마음 먹어봅시다. “너는 나에게 상처를 줄 수 없다”고 말합니다.

글 라작 그림 김은경



<너는 나에게 상처를 줄 수 없다>

기프트 세트 (전 2권 + 한정판 셀프 테라피 Q&A북)

일에서든 사랑에서든 인간관계에서든 더는 상처받고 싶지 않은 사람들을 위한 관계심리학

1권

상처에 휘둘리지 않고 자존감을 지키며 살아가는 법을 담은 심리 치유 에세이. 독일의 권위 있는 심리치료사로서 32년 동안 마음이 아픈 사람들을 치유해 온 저자가 상처받지 않고 진정으로 자기 자신을 사랑하는 법을 알려준다.

2권

습관처럼 우리 삶에 뿌리 박혀 있는 부정적인 생각들, 타인의 아름다움을 시기하고 남의 삶을 흉내 내며 순수한 열정을 잃게 만드는 자기 회의에서 벗어나 지금 바로 행복해질 수 있는 24가지 심리학의 지혜를 들려준다.

셀프 테라피 Q&A 북

마음의 상처를 치유하고 행복해지는 길을 찾도록 돕는 27가지 심리학 질문을 담았다. ‘나’에 대한 문답 과정에서 자신을 힘들게 했던 상황을 이해하고 나쁜 기억에서 벗어나 이 순간을 충실하게 살아가게 한다.





나만의 비밀 노트에 아픈 기억을 다 맡겨요

괜히 속상합니다. 왜 일상은 내 생각과 다르게 흘러가는 걸까요. 힘든 순간을 한 번 견디고 나면, 좋은 일만 이어질 줄 알았죠. 그냥 '별일 없이 산다' 정도면 다행이게요. 알미운 사람은 계속 속 끓는 소리를 하고, 왜 나만 참아야 하나 화딱지가 나기도 합니다. '욱'해봐야 '내 얼굴에 침 뱉기'란 생각에 오늘도 속으로 '참을 인(忍)'을 세 번 되새깁니다. 시간이 지나면 좀 괜찮을 줄 알았는데, 어떤 기억은 묵힐수록 마음에 파리를 틀고 자신을 괴롭힙니다. 미처 떨쳐버리지 못한 상처를 곱씹느라, 밤이 오는 것이 무서울 때도 있어요. 꼬리에 꼬리를 물고 이어지는 생각이 아직 일어나지도 않은 불안까지 끌고 와 쉽사리 잠들지 못하게 하거든요. 속상한 기분을 풀고 싶다면 가까운 사람을 감정의 쓰레기통으로 써버릴 수는 없죠. 이럴 때는 '세상은 혼자 사는 거야' 하는 비관적 생각보다, 내면의 목소리에 좀 더 귀를 기울이면 어떨까요. 가장 좋은 방법은 자신에 대한 글을 쓰는 것입니다.

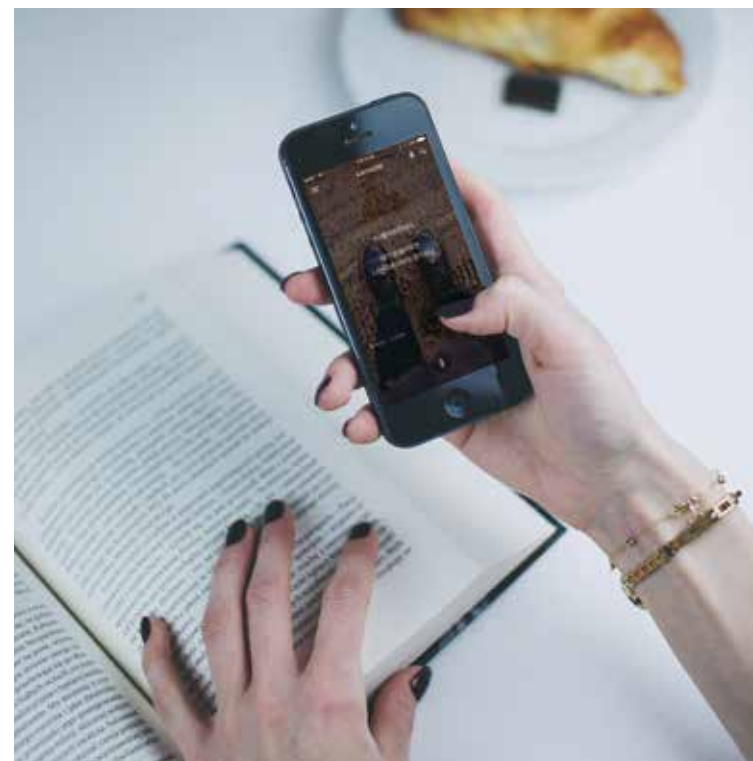
자신을 찾는 힐링 글쓰기는 내면의 힘을 기르고 자신감을 키워주는 효과가 있습니다. 스트레스를 해소해 건강까지 회복해준다고 해요. 미국의 심리학자인 제임스 페니베이커 박사는 심리적인 문제를 글로 쓰는 것이 '신체적인 면역 기능 회복' '사회성 증대' '인격 성장' '기억력 향상'이라는 효과를 가져다준다고 기록했습니다. 그는 "당신의 글은 사적이어야 하고 오직 당신만을 위한 것이어야 한다"며 "누군가가 당신의 경험에 대해 재판하게 할 필요는 없다"고 말했습니다.

한 번도 글을 써보지 않았다고 해도 상관없습니다. 마음먹고 값비싼 일기장을 갖출 필요도 없어요. 아무렇게나 갈겨도 아깝지 않은 허름한 노트 한 권이면 충분하죠. 아픈 기억이나 괴로운 감정을 솔직하게 써 내려 가세요. 다 쓴 후에는 소리 내어 읽어봅니다. 기록한 노트를 보관해도 좋지만, 기분에 따라 태우거나 찢어도 괜찮습니다.



글 라작 그림 김은경 참고서적 이남희 <비밀 노트와 힐링 글쓰기>

누구든 내 이야기를 들어줘
스마트폰으로 기록하는 힐링 글쓰기



어라운드(AROUND)

속마음을 익명으로 이야기하고 공감할 수 있는 익명 기반의 스토리텔링 애플리케이션. 나의 감정을 담은 글을 익명으로 올리면 다른 사용자들이 익명으로 댓글을 남기거나 공감을 표시한다.

모씨

한 장의 카드에 나만의 감정을 담아 내는 익명 기반 SNS로, 댓글도 이미지 카드 한 장으로 달 수 있어 더욱 감성적이다.

7Days

문자, 음성, 사진 등을 활용해 개인적 기록을 남길 수 있는 일기장 애플리케이션. 검색 기능을 활용해 과거의 일기를 찾아보기도 쉽다.

2016 FW

꿀잠 잘 준비되었나요?

기분까지 좋아지는 포근한 잠자리를 기대하는 분들을 위해 맞춤 침구를 마련했습니다.
행복한 잠을 부르는 이브자리 제품을 만나보세요.

- 시부모님을 위한 특별한 선물 53
- 수험생을 위한 집중력 향상 프로젝트 56
- 새집에 온 듯 색다른 변화 58
- 임산부를 위한 섬세한 배려 60
- 장마에도 끄덕 없는 쾌적함 62

시부모님을 위한 특별한 선물 품격을 더하면 선물이 더욱 고급스러워집니다

예단은 신부가 결혼하면서 시댁 식구들에게 인사로 보내는 선물입니다. 오래된 이부자리를 새것으로 바꿔드린다는 의미와 나의 허물을 덮어준다는 의미를 지니고 있습니다. 행복한 결혼의 첫 시작을 준비하는 마음으로, 시부모님의 품격을 생각한 선물을 준비해보세요. 이브자리 예단이 그 마음과 함께합니다.



청연
침대커버세트(Q) 850,000
매트커버세트(Q) 720,000
 고상한 전통미와 현대적인 세련미를 선호하는 시부모님을 위한 예단상품. 실크 느낌의 질감이 고급스러움을 느낄 수 있게 한다. 우수한 통기성으로 사계절 쾌적하게 사용할 수 있는 실용적인 예단.
material 인견, 40수 면모달 / 알러지케어 가공
color 베이지

노리타

침대커버세트(Q) 890,000
매트커버세트(Q) 740,000

클래식하고 고급스러운 느낌을 선호하는 젊은 시부모님을 위한 예단 상품. 골드 빛의 화사함과 자카드의 광택감, 섬세한 문양의 자수로 디테일을 더한 프리미엄 예단이다.

material 광촉 폴리자카드, 면 60수 사틴
알러지케어 가공
color 골드, 핑크



향연

침대커버세트(Q) 1,400,000
매트커버세트(Q) 1,180,000

단아한 색감과 자수가 전통적이면서 모던한 멋을 느낄 수 있게 한다. 왕실을 상징하는 오얏꽃 문양과 와펜 자수로 포인트를 주었다. 왕실의 품격과 장인의 정성을 담은 격조 높은 예단 상품.

material 수화건, 60수 면텐셀
알러지케어 가공
color 베이지



자이

침대커버세트(Q) 1,150,000
매트커버세트(Q) 970,000

자연의 색으로 바람을 닮은 듯 자유롭고 기품있는 한복을 짓는 이영희의 철학을 담은 디자인. 한국 대표 한복디자이너 이영희와 협업해 만든 프리미엄 예단.

material 고밀도 워싱면
color 네이비



이영희



수험생을 위한 집중력 향상 프로젝트 마음을 더하면 집중력이 더 좋아집니다

잘못된 수면 자세는 어깨와 허리에 부담을 주어 통증을 유발할 수 있습니다. 이로 인해 수면 후에도 집중하기 어렵고 피곤함을 느낄 수 있습니다. 편안하게 자려면 목의 굴곡을 알고 자신에게 맞는 높이의 베개를 사용하는 것이 좋습니다. 이브자리의 맞춤형 베개는 짧은 시간에도 질 좋은 잠을 잘 수 있도록 도움을 주어 수험생의 집중력 향상에 좋습니다.

크런키
3점세트(SS) 272,000
2점세트(S) 177,000

어디든 잘 어울리는 베이직 스타일의 타임리스 디자인. 양면 사용으로 분위기에 따라 스타일링할 수 있는 실용적인 제품.

material 40수 면모달 / 알러지케어 가공
color 그레이



1.

어깨용 프리미엄 유닛베개

63x43cm 150,000 (핑크 : 낮음~중간, 블루 : 중간~높음)

목과 어깨의 안정감을 고려해 측면 수면 및 뒤척임에도 용이한 프리미엄 베개. 목 부분에 접이 아닌 부드러운 항공 폴리솜을 사용해 민감한 고객에게 추천한다.

material 커버-면 100% / 충전물-폴리에틸렌(파이프), 폴리에스터

2.

화인튜브베개

43x70cm 125,000

(파이프 강도/높이 : Hard/고-중-저, Soft/고-중-저)

옆 또는 정면으로 수면 시 뒤척임에도 편안함을 느낄 수 있다. 본인의 경추에 맞게 조절 가능한 맞춤형 베개.

material 커버-폴리에스터 100% / 충전물-폴리에틸렌(파이프)

3.

더블웨이패드

150x205cm(1.2T) 160,000

110x205cm(1.2T) 110,000

평소 땀이 많은 분을 위한 3D 매쉬 패드.

하루종일 편안한 컨디션 유지를 도와준다.

material 커버-폴리에스터 100% / 충전물-폴리에틸렌(파이프)



3

1



2



4

플랑크 성인용 바디베개

130x30cm 50,000

수면 시 체압을 분산시켜 함께 쓰면 더욱 좋은 바디베개. 짧은 시간에도 건강한 잠을 잘 수 있도록 도와준다.

material 커버-면 60수 사틴
안지-T/C(폴리에스터+면 혼방)
충전물-폴리에스터 100%



**새집에 온 듯 색다른 변화
스타일을 더하면
침실이 더욱 특별해집니다**

더욱 심플하게, 더욱 화사하게, 더욱 세련되게 나만의 홈스타일링을 완성해보세요. 새집으로 이사했을 때나, 침실 분위기를 전환하고 싶을 때 간단하면서도 똑똑하게 침실 분위기를 바꿀 수 있습니다. 새집에 온 듯 색다른 변화를 느낄 수 있는 나만의 공간 연출법, 이브자리와 함께하세요.



1.
마몽드
3점세트(Q) 370,000
2점세트(Q) 250,000

따뜻한 감성의 컬러감이 스트라이프와 매치되어 앞/뒤면을 번갈아 쓸 수 있다.
material 40수 레이온(베이비실크)
알러지케어 가공
color 핑크

2.
브리드
3점세트(Q) 360,000
2점세트(Q) 240,000

내추럴한 감성 디자인으로 양면 사용이 가능해 분위기에 따라 스타일링할 수 있는 실용적인 제품이다.
material 40수 면모달 / 알러지케어 가공
color 옐로우, 블루

3.
더밀크
3점세트(Q) 355,000
2점세트(Q) 240,000

다른 침구와 믹스매치할 수 있는 솔리드성 스타일로, 취향에 따라 구매할 수 있는 실용적인 제품이다.
material 40수 면모달 / 알러지케어 가공
color 핑크, 그레이, 민트



4.
위러브
3점세트(Q) 385,000
2점세트(Q) 265,000

섬세한 플라워 패턴을 로맨틱하면서도 트렌디하게 표현했다. 순수함과 깔끔함을 더해주는 감각적인 제품.
material 40수 면모달 / 알러지케어 가공
color 핑크, 블루

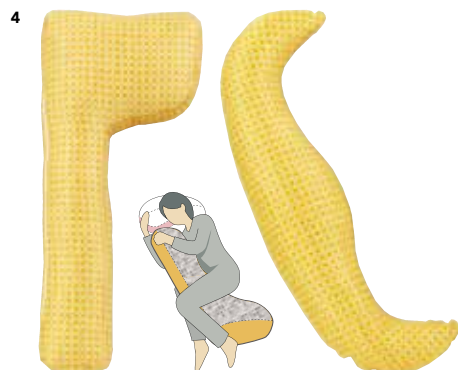


임산부를 위한 섬세한 배려 배려를 더하면 사랑이 더욱 깊게 전해집니다

임신 중에는 바로 누워 자면 불편함을 느낄 수 있습니다. 배가 당기고 내장기관이 압박되어 혈압이 내려가기 때문입니다. 그래서 많은 의사가 옆으로 누워 다리를 구부리고 자는 자세를 권유합니다. 이브자리 맞춤형 베개는 이러한 자세를 좀 더 편안하게 취할 수 있도록 도와줍니다. 산모와 태아의 건강한 잠을 위해, 이브자리가 함께합니다.



- 1. 측면용베개**
35×61cm 80,000
(핑크 : 낮음~중간, 블루 : 중간~높음)
옆으로 자는 자세가 더 편한 분에게 추천하는 측면용 베개. 측면 수면 시 뒤척이는 몸의 특징을 연구해 만든 최적의 형태.
material 커버-면 100%
충전물-폴리에틸렌(파이프), 우레탄폼
- 2. 어깨용베개**
38×56cm 80,000
(핑크, 옐로우 : 낮음~중간, 블루 : 중간~높음)
수면 후 어깨 결림이 잦은 분에게 추천하는 어깨용 베개. 특수 입체형으로 목과 후두부를 균형 있게 지지해 어깨 결림을 방지하는 구조.
material 커버-면 100% / 충전물-폴리에틸렌(파이프)
- 3. 오가닉 솔리드 매트커버(Q) 65,000
매트커버(SS) 55,000**
유기농법으로 생산한 코튼을 세련된 색감으로 심플하게 디자인한 합리적 가격의 제품. 국제 유기농섬유 인증(GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD) 3년이상 화학 비료를 사용하지 않은 토양에서 재배한 목화면 사용.
(인증번호 PRJ 806587/451683)
material 오가닉면
color 그레이, 그린, 네이비, 블루, 아이보리, 진그레이, 파스텔블루, 핑크, 화이트
- 4. 스킨바디베개**
나선형(100×34cm) 58,000
ㄱ자형(100×44cm) 63,000
수면 시 체압을 분산시켜 함께 쓰면 더욱 좋은 바디베개. 짧은 시간에도 건강한 잠을 잘 수 있도록 도와준다.
material 커버-면 60수 사틴 / 안지-T/C
충전물 : 폴리에스터 100%



모와
(Q) 89,000
(S) 69,000
통기성 좋고 실용적인 다기능 다용도 스프레드. 자연에서 찾은 최상의 부드러움을 느낄 수 있는 친환경 모달 소재 상품.
material 면모달
color 블루, 그레이, 화이트, 차콜, 핑크

장마에도 끄덕 없는 쾌적함 기능을 더하면 수면이 더욱 쾌적해집니다

장마철의 눅눅함이 싫은 분, 수면 시 땀을 많이 흘리는 분에게 양모 이불속을 추천합니다. 양모는 수분흡수율이 좋고 발습성 역시 높아 습기로 인한 축축한 느낌 없이 보송보송한 환경을 유지해줍니다. 이브자리는 골드울마크를 받은 1등급 양모만을 사용합니다. 양모로 사계절 내내 쾌적하고 건강하게 수면하세요.



모나카(양모)
3점 세트(Q) 425,000
2점 세트(Q) 290,000

편안하면서도 질리지 않는 내추얼 감성 디자인.
쾌적한 수면을 위한 천연 기능성 제품.
material 60수 고밀도 사틴
(울프루프가공, 충전물: 양모) / 알러지케어 가공
color 핑크, 블루

1. 미츠 양모 사단요
S(100×195cm) 220,000/3.8kg
D(120×200cm) 250,000/4.7kg
Q(135×205cm) 280,000/5.5kg
K(145×205cm) 295,000/5.8kg

언제나 보송보송한 양모와 지지력이 좋은 굴곡 탄성폼으로 수면 시 안정감을 느낄 수 있는 사단요. 사용 시 두께감이 있는 요나 터퍼 대응으로 사용을 원하는 고객에게 추천하는 아이템.
material 커버-폴리에스터 90%, 나일론 10%
충전물-양모 100%, 폴리에스터100%(굴곡)+폴리우레탄폼+폴리에스터 100%(음이온) / 폴리진 가공

2. 베리 양모 이불속
Q(200×230cm) 220,000/1.5kg, 180,000/0.8kg
D(180×220cm) 190,000/1.3kg
S(160×210cm) 170,000/1.1kg, 145,000/0.6kg

호주 인증협회의 골드울마크를 받은 1등급 양모만 사용한 이브자리 양모 이불속. 장마철 같은 습한 날씨에도 보송보송하게 사용할 수 있다. 커버에 은은한 컬러를 넣어 솔리드 차렵과 속통 겸용으로 사용 가능.
material 커버-면 100%(60수 고밀도사틴), 울프루프가공
충전물-WOOL 100%(호주산)

3. 베리 양모 베개속
S(40×60cm) 50,000/800g
L(50×70cm) 70,000/1200g

호주 인증협회의 골드울마크를 받은 1등급 양모만 사용한 이브자리 양모 베개속. 장마철 같은 습한 날씨에도 보송보송하게 사용할 수 있다.
material 커버-면 100% (60수 고밀도사틴), 울프루프가공
충전물-WOOL 50%(호주산), 폴리에스터 50%

4. 모나카 바디베개
나선형(100×34cm) 58,000
ㄱ자형(100×44cm) 63,000

수면 시 체압을 분산시켜 함께 쓰면 더욱 좋은 바디베개. 짧은 시간에도 건강한 잠을 잘 수 있게 돕는다.
material 커버-면 60수 사틴 / 안지-T/C
충전물-폴리에스터 100%



#이브자리매거진
#이브자리
#창립40주년
#지켜줄게요
#친환경침구

이브자리매거진
온라인 이벤트로
깜짝 선물을 만나보세요!

아름다운 침실과 건강한 생활문화를
창조해온 친환경 기업 이브자리가 발행하는
수면 문화 매거진 <good morning,
good bedding>이 창립 40주년을 맞이하여
독자 이벤트를 진행합니다. 추천 후 40명에게
이브자리 매거진을 무료로 보내드리며,
그 중 4명에게 감사의 선물을 보내드립니다.



매거진에 소개된 이브자리 2016 F/W 제품 정보는
이브자리 홈페이지 혹은 이브자리레터(APP)을 통해
자세히 살펴볼 수 있습니다.

App Store/Play Store에 이브자리뉴스레터를 검색해보세요.



- 응모 기간** 2016년 7월 27일~8월 7일
- 응모 방법**
- 1 핸드폰을 열고 App Store/Play Store 터치
 - 2 이브자리 레터(APP)다운 후 화면 캡처
 - 3 이브자리 공식 페이스북에 캡처한 이미지와 함께 댓글 달면 끝

- Tip**
- 페이스북에 좋아요를 누르면 더 좋아요
 - 친구를 1명 이상(@친구) 소환해서 함께해요.
 - 개인 SNS에 올릴때에는 해시태그 (#이브자리매거진)를 반드시 포함해주세요.

- 당첨자 발표** 8월 22일 이브자리 페이스북에 명단공개 (24일부터 순차적으로 선물을 배송합니다)
- 상품**
- Good! - 이브자리 매거진(40명)
 - Very good! - 맞춤형 베개속+매거진(3명)
 - VeryVery good! - 이브자리 친환경 이불+매거진(1명)

이불 속 집먼지 진드기,
걱정되지요?

너도밤나무에서 한. 올.
유칼립투스에서 한. 올.
그리고 피톤치드까지 더하면

집먼지 진드기는 내보내고
이불 속 공기는 쾌적하게

스스로 숨쉰다.
자연이 만든다.

당신이 잠든 사이, 이브자리가 지켜줄게요

국내 브랜드파워 1위, 이브자리와 함께 할 성공파트너를 모집합니다

[본사의 적극적인 지원과 체계적인 운영시스템] 매장유지율 90% 이상 | 대리점 개설문의
[타 업종 대비 월등히 높은 안정성] 평균 대리점 운영 기간 11년 | 02.6490.3186

good night!

