

evezary

2016

good morning good bedding

건강한 생활을 위한 수면 문화 이야기





지켜줄게요,
마음까지 따스한
밤만의 순간

sleep protect system

한겨울 첫눈이 오면 첫사랑이 생각납니다.
사랑하는 이의 품속 같은 온기를 느낄 수 있도록
이브자리 슬립 프로텍트 시스템이 감싸 안아드리겠습니다.
당신이 잠든 사이, 이브자리가 지켜줄게요.

4

good sleep

부드럽고 따스한 수면 환경을 위한
이브자리의 특별한 제안
evezary 2016 C/W

22

inside

극한을 이기는 따뜻함
goose+outlast

good morning

good bedding

건강한 생활을 위한 수면 문화 이야기

이 책은 전국 이브자리 직영점 및 대리점에서 무료로 만나보실 수 있습니다.
이 책에 실린 사진, 글, 그림 등 모든 콘텐츠는
(주)이브자리의 사전 동의 없이 무단으로 사용할 수 없습니다.

publication date

2016년 10월 31일

contact information

서울특별시 강남구 영동대로114길 5
(주)이브자리 마케팅실 김나래 (02-6490-3015)

26

mentor

잘 자는 아기의 시간표
소아청소년과 전문의 정재호 원장

32

specialist

최적의 수면 환경을 제안하다
슬립 코디네이터 홍소희 주임

34

people

우연으로 일상을 재발견하는
낭만 탐험가
건축가 오영욱

40

know-how

건강한 우리 아이의 잠자는 습관
슬립맘 천사날다

42

good sleep therapy

숨쉬기로 한숨 폭 자는 4-7-8 호흡법
한걸음에 닿는 겨울 낭만 여행
시간을 달려서 사랑을 붙잡을 수 있다면
상추 먹고 꿈나라로 훨훨

52

product guide

이브자리로 굿슬립 하세요

creative team

마인드,마인드 (02-308-0082)

art director

김민정, 서미선

chief editor

정라희

designer & illustrator

김은경, 박선정

printing

한울그래픽스

happy sleep with romance





evezary 2016 Cold Winter collection for good sleep

부드럽고 따스한 수면 환경을 위한
이브자리의 특별한 제안

베르시

꿈결에 마주한
따스하고
포근한 순간

간절히 바라는 순간을 꿈속에서 만났습니다.
꿈인 줄 알면서도 깨고 싶지 않아 포근한 이불 속으로
더욱 깊이 파고듭니다. 눈을 뜬 후에도 아련한 기억을
붙잡으며 다음 이야기를 상상하게 돼요. 겨울밤의
꿈이 더 그리운 건 유난히 따뜻한 잠자리 때문이겠죠.

마음에 차가운 바람이 불어도, 오늘 밤 꿈은
따뜻한 장면으로 가득했으면 좋겠습니다.
쾌적하고 포근한 잠자리는 수면의 질을 높여 더욱
기분 좋은 밤을 보내게 하죠. 그런 점에서 먼지와
정전기 없는 천연 소재인 면 기모로 만든 베르시는
좋은 선택입니다. 인체공학 누빔 디자인으로 들뜸 없이
내 몸을 감싸주어 더욱 따스합니다.

3점세트(Q) 280,000
차렵+패드+베개커버
3점세트(SS) 225,000
차렵+패드+베개커버

material 커버_면기모
충전율_슈프렐헬스
color 그레이
item 차렵(Q/S)
패드(Q/SS)
베개커버(L)





오래도록
기억하고 싶은
좋은 꿈처럼

지오브

손끝에 닿는 부드러운 느낌이 너무 좋아요.
잠 드는 순간부터 잠에서 깬 순간까지,
사랑하는 사람의 품에 있는 것처럼 낭만적인 밤을
보낸 것만 같아요. 마음마저 따뜻해지는 지금의 설렘을
오래도록 간직하고 싶네요.

한겨울 포근한 이불 속에 있으면 세상을
다 얻은 것만 같습니다. 10mm 극세사의 따뜻함과
부드러움을 느껴보세요. 지오브는 길이가 긴 극세사로
촉촉하고 단단하게 제작해 보온성은 물론 촉감까지
뛰어난 프리미엄 극세사 침구입니다. 친환경 텐셀
솜으로 만들어 목적인 기운 없이 가벼운 사용감을
느낄 수 있습니다.

3점세트(Q) 335,000
차렵+패드+베개커버
3점세트(SS) 285,000
차렵+패드+베개커버

material 커버_프리미엄 극세사
충전솜_텐셀솜
color 그레이
item 차렵(Q/S)
패드(Q/SS)
베개커버(L)
담요(155*200)



스노우팡

세상을 덮은 하얀 눈을 보고 있다면 괜스레 가슴이 뛰어요. 뽕뽕 불어오는 찬 바람이 걱정된다면, 솜털처럼 보드라운 이불 속에서 우리만의 특별한 겨울을 상상해봐요. 포근한 잠자리에서 퉁퉁며 보내는 하루도 꽤 신나고 재미있지 않나요?

겨울이면 아이들의 잠자리가 더욱 걱정스럽죠. 항균과 소취는 기본, 집먼지진드기의 접근을 차단한 진정한 알러지케어 가공으로 완성한 스노우팡으로 아이들 침구를 바꿔보세요. 북유럽풍의 귀여운 동물 패턴은 아이들도 좋아하는 디자인입니다. 고급스러운 착번 극세사로 더욱 부드럽고 따뜻하게 사용할 수 있습니다.

3점세트(SS) 210,000
차렵+패드+베개커버

material 착번 극세사
알러지케어 가공

color 핑크, 블루

item 차렵(S)
패드(SS)
베개커버(L/S)
카펫(165×210)

포근포근하게
이 겨울을 온기로
가득 채워요



2016 이브자리 사내 아동모델
장예린(왼쪽), 이라희(가운데), 박예린(오른쪽)



일상을 가득 채우는
포근한 기운

2016 C/W Trend Keyword

하루하루 날씨가 쌀쌀해질수록 따스한 이불 속이 그립습니다.
 한겨울에도 추위 걱정 없이 깊은 잠을 자려면
 수면 환경부터 점검해야 합니다. 좋은 소재의 침구는
 보온성이 뛰어나 온몸을 따스하게 지켜주고
 촉감이 부드러워 기분 좋은 수면을 취할 수 있도록 도와줍니다.
 겨울이 성큼 다가오기 전에 침구의 소재부터 꼼꼼하게 살펴보세요.
 침구가 더욱 따뜻해지면, 난방비 부담도 한결 줄어듭니다.
 올겨울을 더욱 따뜻하게 보내는 비결을 이브자리에서 만나보세요.



베르시(이미지컷)



지오브



스노우팜

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



www.evezary.co.kr

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

material story

최적의 수면 온도로 나를 지켜주는 기능성 소재,
 아웃라스트(Outlast)
 외부 온도 변화로부터 인체 온도를 지켜주는 기능성 신소재입니다.
 침구 속 온도를 34~36℃로 일정하게 유지하도록 도움을 줍니다.

멜팅



(Q) 185,000 40주년 특별채움가
(S) 145,000 40주년 특별채움가

material 커버_면모달
충전물_폴리에스터 100%
(아웃라스트 40%)



color 네이비, 브라운
item Q(200×230/1.2kg)
S(160×210/0.8kg)

외부 온도 변화로부터 체온을 일정하게 유지해주는
기능성 소재인 아웃라스트와 최상의 부드러움을 지닌
친환경 소재인 모달을 사용했습니다.
내 몸에 딱 맞는 인체공학 누빔 디자인으로 덮는 순간
편안함을 느낄 수 있습니다.

마리안



(Q) 185,000 40주년 특별채움가
(S) 145,000 40주년 특별채움가

material 커버_면모달
충전물_폴리에스터 100%
(아웃라스트 40%)



color 베이지
item Q(200×230/1.2kg)
S(160×210/0.8kg)



침구 속 온도를 34~36°C로 일정하게 유지하는 데
도움을 주는 아웃라스트와 친환경 소재인 모달로
만든 기능성 침구입니다.
천연성분으로 가공한 알러지케어로 집먼지진드기의
접근부터 차단했습니다.

키샤



- 3점세트(Q)** 355,000
차렵+패드+베개커버
- 3점세트(SS)** 285,000
차렵+패드+베개커버
- material** 커버_프리미엄 극세사
충전물_텐셀솜
- color** 그레이
- item** 차렵(Q/S)
패드(Q/SS)
베개커버(L)



친환경 텐셀 솜을 사용해 더욱 가볍게 사용할 수 있습니다. 10mm 극세사를 촘촘하고 탄탄하게 제작해 보온성과 촉감이 뛰어납니다. 털빠짐과 털뭉침을 최소화한 프리미엄 극세사입니다.

더벨



- 3점세트(Q)** 385,000
차렵+패드+베개커버
- 3점세트(SS)** 325,000
차렵+패드+베개커버
- material** 프리미엄 극세사
알러지케어 가공
- color** 그레이
- item** 차렵(Q/D/S)
패드(Q/SS)
베개커버(L/S)
카페트(165×210)

스트라이프를 세련되게 표현해 심플한 홈스타일링을 연출할 수 있는 모던 스타일 침구입니다. 항균과 소취는 물론 집먼지진드기의 접근을 차단한 진정한 알러지케어 제품입니다. 10mm 극세사의 따뜻함과 부드러움도 함께 느껴보세요.

트리플



- 3점세트(Q)** 385,000
차렵+패드+베개커버
- 3점세트(SS)** 325,000
차렵+패드+베개커버

- material** 프리미엄 극세사
알러지케어 가공
- color** 블랙, 와인
- item** 차렵(Q/D/S)
패드(Q/SS)
베개커버(L/S)
카펫(165×210)

지브라 패턴을 현대적으로 재해석해 편안하면서도 세련된 감성의 디자인으로 완성했습니다. 개성 있는 인테리어를 원하는 분에게 추천하는 제품입니다. 털 빠짐과 털 뭉침을 최소화한 프리미엄 극세사를 사용했습니다.

베라



- 3점세트(Q)** 275,000
차렵+패드+베개커버
- 3점세트(SS)** 215,000
차렵+패드+베개커버

- material** 착번 극세사
알러지케어 가공
- color** 핑크
- item** 차렵(Q/D/S)
패드(Q/SS)
베개커버(L/S)
카펫(165×210)



차분한 그레이 컬러와 화사한 핑크 컬러로 포인트를 주어 더욱 특별한 침실 분위기를 연출할 수 있습니다. 패턴의 입체감을 살리는 기법으로 만들어 더욱 고급스럽습니다. 착번 극세사 침구로 더욱 따뜻하게 사용할 수 있습니다.

극한을 이기는 따뜻함

Goose + Outlast

옷의 발명은 인류를 추운 지방으로 진출할 수 있게 했다.
추위로부터 체온을 유지하려면 옷이 필요했고,
동시에 잠을 잘 자기 위해서도 이불이 있어야 했다.
인류는 몇만 년간 극한의 날씨를 이기기 위해
모피와 울을 활용했으나, 이는 다소 무거운 소재였다.
더 가벼우면서도 보온성을 잃지 않는 소재를 향한 열망은
새로운 자연 소재로 눈을 돌리게 했고,
나아가 우주라는 극한의 환경에서도 체온을 지킬 수 있는
특수한 소재를 개발하게 했다.

Goose



가벼우면서도 높은 보온성을 가진 구스

이불 소재로의 구스를 말할 때, 구스 패딩에 대한 이야기를 빼놓을 수 없다. 추운 겨울을 가볍고 따뜻하게 보낼 수 있게 한 구스 패딩의 기능과 인기가 구스 이불로 이어졌기 때문이다. 천 사이에 새 깃털을 넣어 체온을 보존하는 방식은 아주 오래전부터 사용되었다. 러시아에서는 1600년대에 이미 새 깃털을 천 사이에 넣어 만든 옷을 입었다고 기록되어 있고 알래스카 원주민도 새 깃털을 넣은 옷을 입었다. 시베리아와 알래스카처럼 추운 고장에 사는 사람들은 새 깃털의 보온성을 일찍이 알았다. 그러나 당시의 의류는 깃털이 한쪽으로 뭉치거나 부피가 크다는 단점이 있었다. 1930년대에 들어서야 누빔 기법을 통해 깃털을 고루 분배하고 무게를 줄일 수 있게 되었다. 지금과 비슷한 형태의 패딩은 그쯤 만들어진 것이다.

이후 구스는 겨울 작업복과 산악 원정대의 의류로 사용되면서 기능성을 인정받았다. 1968년 그르노블 동계올림픽에서 구스 패딩을 입은 프랑스 알파인 스키팀이 세계인의 주목을 받으면서 구스 패딩의 인지도도 올라갔다. 가벼우면서도 체온을 잘 보존하는 패딩 점퍼의 기능성은 침구에도 적용되었다. 외부 기온으로부터 체온을 지켜주고 인체 굴곡까지 포근하게 감싸주는 구스 침구가 탄생한 것이다. 구스 패딩의 발원지가 추운 지방이었듯, 구스 품질도 원산지의 영향을 받는다. 추운 나라에서 자라는 거위는 날씨에 적응하려고 더욱 큰 솜털을 만들어 필파워가 더 높다. 이 때문에 폴란드, 캐나다, 헝가리 등의 구스가 유명하다.

자연이 선사한 최고급 소재, 구스

베개와 베드는 지지력을 위해 페더 함량을 높여 사용하며, 이불 속은 보온성과 경량성을 위해 다운 함량을 높여 사용합니다.



경량성

구스 침구는 가벼워서 수면 중 인체에 부담감을 주지 않아 편안한 숙면을 유도합니다.



보온성

공기 함유량이 많아 이불 밖의 차거나 더운 공기로부터 체온 영향을 최소화합니다.



드레이프성

다운(솜털)은 부드럽고 유연해 침구와 몸 사이에 들뜨는 정도를 최소화해 몸을 포근하게 감싸줍니다.



수분발산성

자면서 흘리는 땀을 빨리 흡수하고 말려주어 쾌적한 수면 환경을 조성합니다.



벌키성

다운(솜털)은 공기 함유량이 많아서 풍성하게 부풀어 오르며, 폭신하고 복원력이 좋습니다.



다운프루프 가공

가늘고 미세한 깃털 빠짐을 최소화하기 위해 원단에 처리하는 가공법입니다.

Outlast



극한 우주 환경도 이기는 아웃라스트

과거 인류가 지구의 추위를 이겨내고자 구스를 발견했다면, 최근의 인류는 우주라는 극한을 극복하고자 새로운 소재 개발에 몰두했다.

아웃라스트가 바로 그 결과물. 아웃라스트는 미국 우주항공국(NASA)에서 우주 탐사 중 예측할 수 없는 외부 온도의 변화로부터 우주 비행사의 신체를 보호하기 위해 만든 소재다. 우주 공간은 공기가 없을 뿐만 아니라, 햇빛이 닿는 곳은 120°C까지 올라가고 닿지 않는 곳은 영하 120°C까지 내려가는 극한 환경이다.

아웃라스트의 개발은 일상에도 요긴하게 적용되었다. 잠을 깊이 자려면 너무 덥지도 춥지도 않은 환경을 만들어주는 것이 중요한데, 아웃라스트는 이불 속 온도를 체온 범위인 34°C에서 36°C 사이로 유지하도록 도와준다.

아웃라스트는 온도유지 기능을 첨가한 폴리에스터다. 폴리에스터는 복원력과 회복력이 좋아 형태를 안정적으로 유지한다. 세탁으로 인한 변형과 벌레에 의한 손상이 거의 없어 사용과 관리가 간편하다. 다양한 기능성을 부여할 수 있고, 기후나 외부 환경에 따른 영향이 적은 편이다. 하지만 폴리에스터는 구스 같은 천연 섬유보다 상대적으로 보온성이 낮다. 아웃라스트는 이러한 폴리에스터의 단점을 보완하고 기능성을 추가한 소재다. 폴리에스터 원사에 온도 조절을 가능하게 하는 PCM(Phase Change Material) 캡슐을 첨가한 것이다. PCM 캡슐은 주변 온도에 따라 열음이 물로 변하듯 액체와 고체로 변화하며 열을 방출하거나 흡수한다. 이 때문에 아웃라스트 소재를 사용한 침구를 사용하면, 주변 기온에 따라 열 방출과 열 흡수로 수면 중 쾌적한 온도를 유지할 수 있다.



최적의 수면 온도로 체온을 지켜주는 기능성 소재, 아웃라스트

아웃라스트는 최첨단 온도 조절 소재인 PCM을 원단에 적용한 소재로 수면 중 지속해서 변화하는 체온과 상호작용해 최적의 이불 속 환경을 만들어줍니다.



온도유지
PCM 가공으로 수면 중 최적의 온도를 일정하게 유지하도록 도와줍니다.



항균성
항균 처리가 되어 있는 폴리에스터 충전물을 사용해 세균 번식을 억제합니다.



세탁 용이성
세탁기 세척 및 건조를 할 수 있어 편리합니다.



“우리 애는 잠투정을 많이 해서 재우기 힘들어.”
 어른들은 졸리고 피곤하면 자는데, 왜 아이들은 그렇지 않은 걸까?
 그건 잠들 타이밍을 놓쳐서다. 정재호 원장은 “졸리기 시작할 때
 재우면 이미 늦었다”고 말한다. 쉽게 잠들지 못하는 아이,
 밤중에 자주 깨는 아이, 한번 깨면 다시 잠들기 힘들어하는 아이 등
 어른들뿐만 아니라 아이들도 수면 문제를 겪는다.
 아이에게 ‘잠’이 중요한 이유는 잘 자야 잘 먹고, 잘 놀 수 있기
 때문이다. 우리 아이를 더욱 건강하게 키우고 싶다면 아이들의
 수면 습관부터 살펴볼 일이다.

소아청소년과 전문의 정재호 원장



정재호 원장

대전 엠블아동병원 소아청소년과 원장. 현재 두 아이를 키우는
 아버지이자, 진료실을 방문한 부모와 아이를 함께 키워간다고
 생각하는 의사다. 아이들의 건강과 좋은 습관 형성 등 육아 전반에
 걸쳐 밀착 조연을 하고 있다.

아이에게는 잠이 반

아이에게 수면이란 무엇일까. 정재호 원장은 진료실에서 만난 부모들에게 “아이에게 잠은 하루 생활의 절반”이라고 말한다. 어른과 아이의 수면시간은 시간에서 가장 차이가 나는 까닭이다. 어른의 적정 수면시간은 8시간이지만, 아이의 적정 수면시간은 그보다 훨씬 길다. 신생아는 하루 약 16시간을, 돌 이후에는 낮잠을 포함해 하루 11시간에서 14시간을 적정 수면시간으로 본다.

“아이에게 잠이 중요한 첫 번째 이유는 하루에 차지하는 비중이 매우 크다는 점입니다. 학교 입학 이전에는 아무리 적어도 하루 11시간은 자야 합니다. 수면 생활이 흔들리면 깨어 있는 하루의 절반도 건강하게 지내기 힘들어요. 권장 수면시간을 지키는 아이들이 건강과 두뇌, 심리 등 다양한 부분에서 안정적이라는 점을 통계를 통해 알 수 있습니다.” 잠의 중요성을 강조하는 정재호 원장은 아이들의 경우 잠을 자는 것뿐만 아니라 ‘충분히 길게’ 자는 것이 중요하다고 말한다. 그리고 여기에 덧붙여 ‘일찍 자는 것이 가장 중요하다’고 덧붙인다. 누군가는 ‘자정부터 12시간 재우면 안 되나요?’ 되물을 수도 있다. 하지만 이는 아이에게 2교대 근무를 시키는 것과 같다.

“많은 나라에서 ‘애들이 잔다’고 하면 오후 7~8시를 당연하게 여깁니다. ‘일찍 재운다’고 하면 6시를 말하죠. 그런데 한국에서는 아이를 돌쯤 키우고 막둥이 때문에 병원을 찾은 부모들에게 ‘7~8시에 재워야 한다’고 말하면 ‘말도 안 되는 이야기’라며 코웃음을 칩니다.”

육아에는 정답이 없다지만, 아이들의 기질과 관계없이 만들어줘야 할 기본은 필요하다. 정재호 원장이 진료실에서 부모들에게 하던 이야기를 글로 정리한 까닭이 여기에 있다. ‘우리 애는 안 그런데?’라고 여길 수도 있지만, 아이의 기질 차이를 파악하려면 시간이 걸리게 마련이다.

“아이들의 기질은 크게 세 가지로 구분합니다. 순한 아이와 보통의 아이 그리고 예민한 아이죠. 순하거나 보통에 해당하는 아이들은 기존의 수면 환경이 바뀌어도 금세 적응하는데, 예민한 아이들은 나중에 수면 습관을 교정하기가 쉽지 않습니다. 주변에서 ‘우리는 이렇게 키웠어’라고 하는 말을 모두 믿을 수 없는 이유는 자신의 아이가 어디에 해당하는지 알 수 없기 때문입니다.”

아이를 재우는 일은 파도타기에 비유할 수 있다. 적당한 시기에 파도에 올라타지 못하면 다음 파도를 기다려야 한다. 졸리기 시작할 때가 혼자 눕히기 가장 좋은 시기다. 이때를 놓치면 아이가 보채기 시작한다. 오전 6~7시쯤 일어난 아이는 오후 7~8시쯤 잠들려고 한다. 아이가 아직 깨어있을 때, 졸린 모습을 보이기 전에 과감하게 아이를 재우도록 시도해야 한다.

아이들이 충분히 잠을 자지 못하면 나타나는 현상



보챔과 짜증



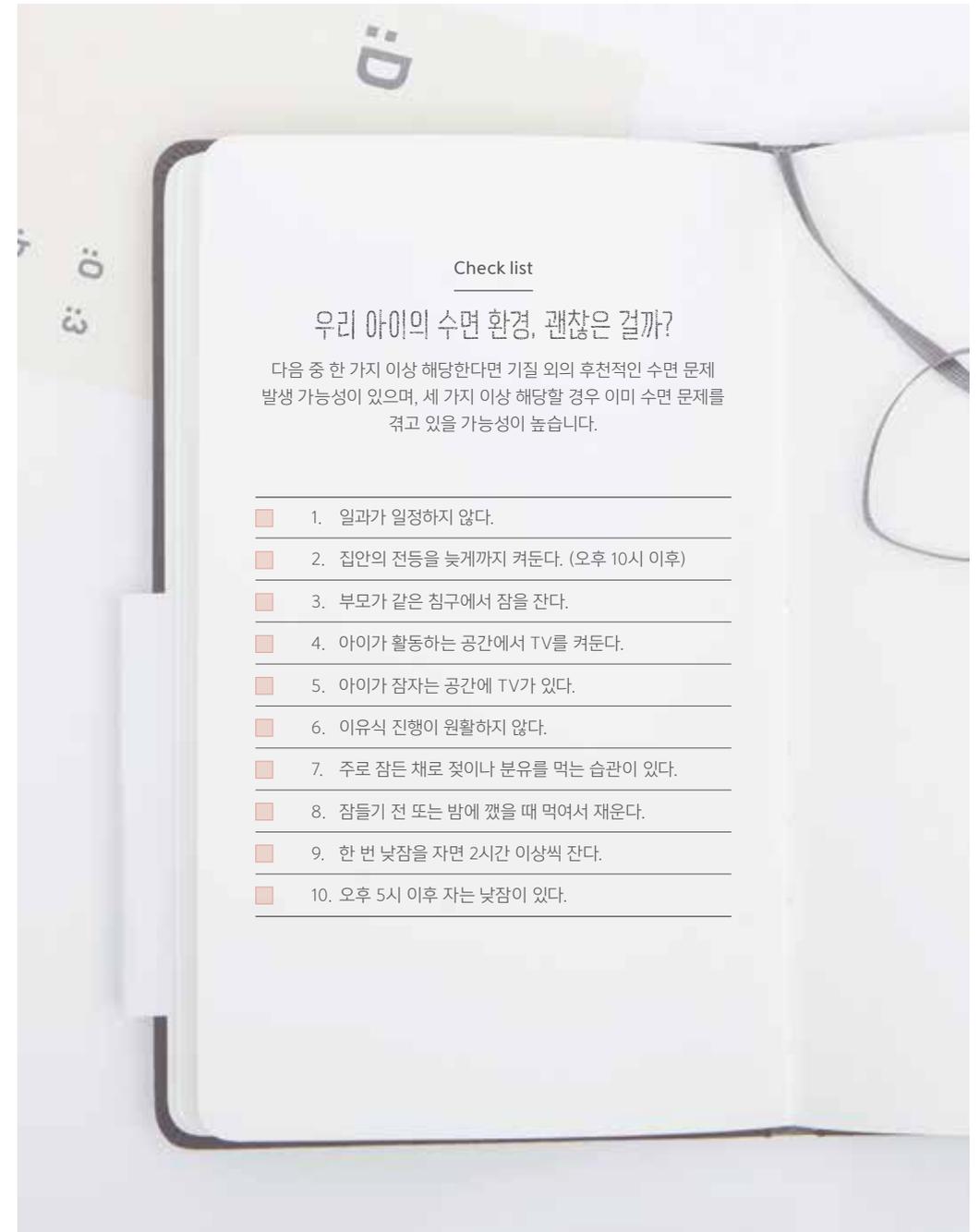
과잉행동



식욕부진 또는 식욕과다 등 이상 식용



과도한 낮잠



Check list

우리 아이의 수면 환경, 괜찮은 걸까?

다음 중 한 가지 이상 해당한다면 기질 외의 후천적인 수면 문제 발생 가능성이 있으며, 세 가지 이상 해당할 경우 이미 수면 문제를 겪고 있을 가능성이 높습니다.

1. 일과가 일정하지 않다.
2. 집안의 전등을 늦게까지 켜둔다. (오후 10시 이후)
3. 부모가 같은 침구에서 잠을 잔다.
4. 아이가 활동하는 공간에서 TV를 켜둔다.
5. 아이가 잠자는 공간에 TV가 있다.
6. 이유식 진행이 원활하지 않다.
7. 주로 잠든 채로 젖이나 분유를 먹는 습관이 있다.
8. 잠들기 전 또는 밤에 깰 때 먹어서 재운다.
9. 한 번 낮잠을 자면 2시간 이상씩 잔다.
10. 오후 5시 이후 자는 낮잠이 있다.

아이에게 수면은
하루 생활의 '절반'입니다.



수면 교육, 꼭 해야 하나요?

아이를 키우는 부모 중에는 '수면 교육'이라는 단어로 인해 거부감을 느끼는 사람도 있다. 엄밀히 말해 수면 교육은 '일과를 일정하게 만들어주는 것'에 가깝다. 일과가 반복되면 아이들은 세상을 '예측 가능한 곳'으로 인지한다. 예측 가능한 일과는 아이들의 몸과 마음에 일정한 리듬을 만들어준다. 수면 교육 방법으로 알려진 것은 다양하다. 어느 것이 맞고 틀린 지 가늠하기 쉽지 않을 때도 많다. 전문가들 사이에서도 의견이 분분한 것도 종종 있는데, 그러나 여러 수면 교육 방법 중에도 공통분모가 있다. 바로 아이의 생활 환경을 '해가 지면 어둡게, 해가 뜨면 밝게' 만들어주는 것이다. "수면 교육은 아이가 태어난 날부터 시작됩니다. 하지만 월령별로 수면 교육의 실체는 조금씩 다릅니다. 태어난 날부터 2개월령까지는 '해가 지면 주변을 어둡게 해주세요'가 거의 전부입니다. 또, 아이가 잠든 채로 먹이지 않도록 노력합니다. 잠결에 먹는 습관이 들면, 식습관에도 문제가 생길 수 있기 때문이죠."

2개월령에서 4개월령을 지나가는 시기는 수면 교육의 맛보기 시기다. 아이가 울고 있을 때 15분에서 20분 정도만 기다려 보자. 그럼 대개는 그 안에서 멈출 가능성이 높다. 아이를 안아서 달래주거나 뭍 먹이게 되면 좋지 않은 '수면 연관'이 생길 수 있다. 아이가 잠들기 위한 특별한 조건이 하나 더 붙는 셈이다. 수면 교육을 할 때는 다음의 세 가지를 기억하도록 한다. 첫째 '우리 아이에게 규칙적인 일과를 만들어줄 것', 둘째 '규칙적인 틀 안에서 최대한 많이 자게 할 것', 셋째 '낮보다 밤에 많이 재울 것'이다. "이 세 가지를 맞추려면 사실 일찍 재우는 수밖에 없습니다. 맞벌이 부부가 많은 요즘은 아이를 일찍 재우는 게 매우 어렵죠. 그렇다면 최선은 아니지만, 최악을 예방하기 위해 저녁에는 조명을 최대한 어둡게 해서 아이가 빛에 노출되는 걸 최소화하도록 합니다." 정재호 원장은 "적어도 5개월령 이전에 수면 교육을 시작할 것"을 권유한다. 또한, 힘들더라도 아이가 규칙적으로 잠들고 깬 때까지 느긋하게 마음먹고 기다리라고 전한다. 그러나 두 돌이 지나서도 수면 습관에 변화가 없을 때는 반드시 의사를 찾도록 하자.

아이의 숙면에 도움을 주는 수면 환경



일정한 시간에
재우기



낮은 오후에
낮잠 재우지 않기



잠든 채
먹이지 않기



부모와 다른 침구
사용하기



최소한 잠들기 2시간 전에
목욕 마치기

“깊은 잠을 자지 못한다면 수면 환경부터 살펴야 합니다.
사람마다 체질과 체형이 다르고, 편안함을 느끼는 침구 소재도
다양하기 때문입니다. 남들이 ‘좋다’고 하는 침구보다
자신에게 ‘맞는’ 침구를 선택해야 합니다. 경험이 중요한 이유죠.”

최적의 수면 환경을 제안하다
슬립 코디네이터 홍소희 주임

Q 슬립 코디네이터는 무엇인가.

A 잘 자는 데 필요한 수면 환경이 무엇인지 개개인에 맞춰 컨설팅하는 수면 환경 전문가라고 할 수 있다. 수면 환경과 수면 자세, 수면 체질 등을 고려해 고객의 수면 방법을 분석하고, 숙면 솔루션을 제공한다. 수면 코디네이터는 수면 컨설턴트라고도 부른다. 아직은 낯설겠지만, 서울시에서 선정하 여성 유망직종 중 하나이기도 하다.

Q 수면 컨설팅이 중요한 이유가 궁금하다.

A 사람들의 체질과 체형은 다양하다. 베개를 예로 들어보자. 누군가에게는 잘 맞는 베개도 다른 이에게는 불편할 수가 있다. 요즘 들어 수면 산업이 주목을 받으면서 홈쇼핑 등을 통해 베개를 사는 고객들도 많다. 홈쇼핑에서는 베개의 중요성을 시각화해 보여주지만, ‘그 상품이 개개인에게 적합한가?’에 관해서는 의문이 있다. 베개를 고를 때는 ‘높이’, ‘소재’, ‘형태’ 등의 세 가지 요소를 중점적으로 고려해 선택해야 한다. 하지만 홈쇼핑이나 시중 베개는 형태에만 초점이 맞춰져 다소 아쉽다.

Q 실제 컨설팅은 어떻게 진행되나.

A 상담을 통해 저마다의 수면 습관과 체질, 체형, 선호도, 불편사항 등을 종합적으로 확인하는 문진표를 작성한다. 크기는 베개, 이불, 베드 등의 제품 구분에 따라 3~4가지 항목의 문답을 확인하고 있다. 그 결과값을 바탕으로 개인별로 가장 적합한 숙면 솔루션을 제공한다. 또한, C 커브로 휘어진 경추호의 깊이를 경추측정자로 측정해 상품 선택에 참고하도록 제안하고 있다. 컨설팅 후에는 직접 제품을 체험할 수 있도록 돕는다.

Q 슬립 코디네이터에게 필요한 자질이 있다면?

A 크기는 ‘섬세한 감각’과 ‘편안한 상담 능력’ 그리고 ‘수면과 홈 리빙에 관한 전문성’으로 요약할 수 있다. 인테리어나 침실 환경에 관심이 많고, 편안하게 상담을 진행할 수 있는 의사소통 능력이 있으면 좋다. 무엇보다 단순히 상품을 파는 것을 넘어, 수면과 홈 리빙 전반에 전문성을 갖춰야 한다.



홍소희 주임의 추천 제품
‘마르코빈즈’
마르코빈즈는 5개 유닛으로 영역이 나누어져 자신의 체형에 맞게 충전재를 넣어 높이를 조절할 수 있다. 구슬 모양의 파이프 소재의 충전재로, 내구성이 뛰어나고 물세탁이 가능하다.





건축가·여행작가·일러스트레이터
오영욱

오기사디자인 대표. 연세대
건축공학과에서 도시건축디자인을
전공했고, 졸업 후 대기업에서 3년간
건축기사로 일하다 2003년 사표를
내고 15개월간 15개국을 여행했다.
'오기사'라는 필명으로 지금까지
<오기사 행복을 찾아 바르셀로나로
떠나다> <깜빡돌리오 언덕에 앉아
그림을 그리다> <그래도 나는 서울이
좋다> 등의 책을 썼다.

그는 '오영욱'이라는 본명보다 '오기사'라는 필명으로 더 유명하다.
'오기사'라는 이름은 그에게 건축가 외에 여행작가 그리고
일러스트레이터라는 두 가지 직업을 더 가져다주었다.
이제는 건설사의 막내인 '기사'가 아닌 자신이 운영하는
건축디자인 사무소의 '대표'가 되었지만, 지금도 그는 '오기사'로
통한다. 세월이 흘러도 나이를 먹지 않는 그 부름 덕분에,
그는 여전히 꿈꾸는 청년으로 살아가는지도 모르겠다.

우연으로 일상을 재발견하는 낭만 탐험가
건축가·여행작가·일러스트레이터 오영욱

그를 만난 곳은 이태원의 '우연한 빌딩'이었다. 건물의
외관이 마치 그의 일러스트를 연상하게 했다. 미묘한
곡선을 지닌 건물은 아직 개발이 덜된 이태원 깊은
골목의 풍경에 색다른 기운을 전달했다. 직선이 아닌
굴곡을 구현하는 과정은 쉽지 않았다. 같은 크기의
건물을 직선으로 올리는 것보다 몇 배의 비용을 더
들어야 했다. 그 때문에 아쉽게도 인테리어는 상상한
만큼 표현하지 못했다고, 그는 지나가듯 말했다.

이 건물이 '우연한 빌딩'이 된 까닭은 뜻밖에 단순하다.
그는 '우연'이라는 단어를 좋아한다. 그래서 지금까지
실행에 옮긴 많은 일에 '우연'이라는 단어를 덧붙이곤
했다.
"삶은 계획대로 흘러가지 않잖아요. 노력한다고 해결되는
부분도 있겠지만, 노력해도 안 되는 일도 있어요. 내가
가야 할 길과 할 수 있는 선의 최대치를 찾으며 조금씩
행복을 찾아가는 게 잘사는 방법이라고 생각해요."

‘우연한 빌딩’ 프로젝트는 혼자만의 힘으로만 진행된 게 아니다. 새로운 공간을 갈망하던 지인들도 이번 계획에 동참했다. 단순히 올리기 위해 짓는 건물이 아닌, 저마다의 생각과 개성이 담긴 건축물을 짓고자 했다.

“저는 사실 과거를 무척 좋아해요. 건축물도 시간의 때가 많이 묻은 게 더 와 닿고요. 건축하는 분들은 오래된 것의 소중함을 아는 이들이 대부분인데, 아이러니하게도 그들에게 주어지는 속제는 오래된 것을 부수고 그 자리에 새로 건축물을 짓는 거죠. 이번 작업을 하면서도 고민했어요. 집주인들이야 크고 네모 반듯해서 임대료가 많이 나올 수 있는 건물을 원할 텐데 말이예요. 이런 수요를 맞추면서도 옛 도시에 쌓인 시간의 기억과 함께 옛 도시가 지니지 못한 새로움을 어떻게 담아야 할지 고민하게 돼요.”



오래된 건축물이 아름다울 수 있는 것은 보이지 않는 시간을 고스란히 축적하고 있어서가 아닐까. 집을 설계해 밥벌이를 한다고 해도, 그것이 곧 업이기에 돈벌이로만 여길 수 없는 깊은 고민이 느껴졌다. ‘우연’은 그가 지나온 인생에서도 힘을 발휘했다. 불안에 쫓겨 미래를 억지로 계획하지 않은 덕분에, 익숙한 옛길에서 미지의 새 길로 한 걸음을 내디딜 수 있었다.



‘오기사’라는 그의 필명을 널리 알리게 된 계기는 ‘여행’이었다. 국내 굴지의 건설회사에서 3년간 일했던 그는 ‘이만하면 다닐 만큼 다녔다’는 생각으로 차분하게 퇴사를 준비했다. 그리고 ‘홀짝’ 여행을 떠났다. 여행은 예상보다 더 길어졌다. 여러 여행지를 다니며 그는 때때로 마주치는 장면과 감상을 글과 그림으로 기록했다. 그의 감성은 책으로 출간되어 대중에게 전해졌다. 우연히 떠난 여행지에서 우연히 마주친 풍경을 그린 경험, 자신의 정체성을 담은 창작물을 낼 기회를 가져다준 것이다. 누군가는 직장을 관두고 여행작가로 명성을 얻은 그를 마냥 부러워할는지 모른다. 그래서 그를 따라 무작정 사표를 던지고 여행을 떠나기도 한다. 하지만 그는 여행이 인생을 완전히 바꾸어주지 않는다는 사실을 잘 알고 있다. 그럼에도, 가장 순수하게 여행을 즐기고 싶다면 ‘나중’이 아닌 ‘지금’ 떠나야 한다는 것 또한 누구보다 잘 안다.



그는 경제적인 이유로 해외여행을 떠나지 못한 청년들에게 '첫 해외여행' 경험을 선물하는 여행 나눔 프로젝트 '우연한 배낭여행'을 진행하고 있다. 아내인 배우 엄지원과 신혼여행을 다녀오던 중 공유한 아이디어다. 어느덧 3기를 맞이한 '우연한 배낭여행' 프로젝트를 통해 만난 청년들을 따라 나선 여행지에서도 그는 자신의 의견보다 청년들의 생각에 귀를 기울이며 그저 뒤를 따라나서고 있다. 그의 프로젝트가 남다른 건 어떠한 성과물에 관한 기대 없이, '비용'과 함께 자신의 '시간'까지 함께 기부했기 때문이다. 1분 1초가 아쉬울 만큼 바쁜 그에게, 어쩌면 시간은 돈보다 더 내기 어려운 소중한 자산이다. 하지만 그는 이 프로젝트를 위해 기꺼이 2주라는 적지 않은 시간을 할애했다. 그러면서도 자신의 경험과 판단을 내세워 청년들의 자유를 제한하지 않는다. 오히려 청년들의 일정에 따라 조용히 동행할 뿐이다. 그의 잠자리 역시 청년들과 마찬가지로 여러 사람이 뺑뺑하게 모여 자는 호스텔이다.

"아직은 열악한 숙소에서 지내는 것도 재미있는 거 같아요. 물론 지난 10년간 좋은 숙소에서도 묵어봤고, 결혼하고 나서는 더 좋은 곳에도 가기도 했죠. 사람마다 생각이 다를 수는 있지만, 자신의 스타일을 고정하지 않고 있는 자리에서의 즐거움을 찾는 것도 나름의 행복이라고 생각해요. 물론 자다가 벼룩에 물린다면 썩 유쾌하지 않겠지만, 그조차도 자기 마음가짐에 따라 추억이 되지 않을까요? 그러면 한 번 사는 인생이 더 행복하겠죠."

그런 마음 덕분인지 그는 어디서든 여행자처럼 살아가는 듯 보였다. 여행을 갈 때는 간소하게 짐을 꾸리고, 돌아와서도 마냥 안락함을 만끽하지는 않는다. '가장 좋았던 여행지'를 묻는 말을 반기지 않는다는 그에게 '가장 낭만적이었던 여행지'를 물었다. 여기서도 그는 모범답안 같은 신혼여행 대신 여행지에서 마주하는 우연한 순간을 꼽았다.

"여행 중 느낄 수 있는 가장 낭만적인 순간은 홀로 걷다가 스쳐 가는 행인에게서 향기가 날 때예요. 아무 일도 일어나지 않았지만, 제가 꿈꾸던 기억의 한 지점과 현실의 아주 사소한 사건이 이야기로 재구성되죠. 혹은 한적한 해변에서 코코넛 주스를 마시며 선베드에 누는 순간 떠오르는 저만의 상상 같은 것도요."

이처럼 그는 여행 중 무시로 떠오르는 생각이 이야기로 변해 자신만의 기억으로 남는 '과정' 그 자체를 즐긴다. 날카로운 계획보다 느슨한 우연을 더 사랑하는 그를 통해, 계속해서 새로운 이야기를 만날 수 있기를.

건강한 우리 아이의 잠자는 습관

슬립맘 천사날다

“배 속에 있을 때가 제일 편할 때야!” 선배 엄마들의 말을 예전에는 긴가민가하게 여겼다. 하지만 많은 엄마가 아이를 낳은 후 그 말의 의미를 새삼 깨닫곤 한다. 쉬 잠들지 못하는 아이를 달래느라 막상 엄마는 밤잠을 설치기 일쑤. 주위를 둘러보면 문제없이 아이를 재우는 ‘프로 엄마’들도 있게 마련이다. 건강한 우리 아이의 잠자는 습관들이기 노하우를 슬립맘 천사날다로부터 들어본다.



1. 일정한 시간에 자기

순한 편인 우리 아이도 처음부터 잘 자던 건 아니었어요. 그때만 해도 ‘초보 엄마’라 졸리면 자겠지 막연하게 생각했어요. 생후 3개월이 넘어가니 아이가 자는 시간이 일정하지 않으니 엄마인 저도 힘들더군요. 그래서 아이를 재우는 시간을 정확하게 지켰어요. 낮잠 시간을 정하니 밤잠은 알아서 시간이 정해졌습니다. 그러고 나니 저도 훨씬 편해졌어요. 보통 낮잠은 점심 후 소화가 됐다 싶은 2~3시로 정하고 밤잠은 8시로 정해 잠을 재우려 노력했습니다.

Tip. 아이의 수면을 돕기 위해 커튼을 암막으로 교체했습니다. 아직 어린아이의 빛을 차단하기만 해도 밤으로 인식해요.



정리 정라희 사진 서정우(yong studio) 사진제공 천사날다



3. 잘 놀기

아이들은 활력이 넘치죠. 이 에너지를 충분히 발산할 수 있게 해야 아이들이 스트레스를 받지 않습니다. ‘아이가 무슨 스트레스?’라고 생각하는 분도 있겠죠? 하지만 갓 태어난 아이들은 처음 보는 세상의 정보를 받아들여느라 생각보다 힘들어요. 마음껏 뛰어놀며 호기심을 충족할 수 있도록 도와주면, 저녁에는 일부러 재우지 않아도 알아서 깊은 잠에 듭니다. 잠자는 시간은 아이들에게도 피로를 풀고 재충전할 기회가 된답니다.

Tip. 말 못하는 아이도 보고 들으며 세상의 정보를 수집합니다. 그래서 갓난아기 때부터 전시회와 공연, 야외 나들이를 꾸준히 다녀왔습니다.



2. 잘 먹기

아이가 잘 자는 두 번째 방법은 잘 먹는 거랍니다. 어른들도 배가 고파서 잠에서 깬 때가 있잖아요? 우리 아이도 가볍게 먹은 날엔 자다가도 배가 고파 이따금 깨더라고요. 하루 5끼를 정하고 아침과 점심, 저녁 식사를 하며 식간에 간단한 간식을 주었습니다. 편식하지 않도록 다양하게 식단을 구성했죠. 개인적으로는 과자나 사탕 같은 간식도 너무 제한하지 않았습니다. 원할 때 충분히 먹어서인지 8살인 지금은 과자를 찾지 않아요. 잘 먹으니 배변 훈련도 저절로 되고요.

Tip. 아이가 먹지 않으려고 하는 재료는 같이 간식을 만들거나 요리하면서 친숙하게 합니다. 손으로 만지고 향을 맡고 맛을 보면 음식에 대한 호기심이 생기거든요.

Mini interview

수면 교육을 시작하는 초보 부모들에게 조언 한 마디 부탁드립니다.
 엄마들은 자기 아이에 관해서는 ‘박사’입니다. 아이가 돌이 지나면 웬만한 육아 노하우는 각자 생기게 마련이에요. ‘우리 애는 이렇게 했더니 잘 자더라, 잘 먹더라’ 하는 나름의 기준이 생기죠. 아주 가끔 ‘우리 애는 아무리 해도 안 자’라고 말하는 분도 보는데요. 혹 아이보다 엄마 몸 힘든 게 더 크게 다가오진 않았는지 되돌아보세요. 다양한 육아 정보를 들으려 강연도 여러 군데 다녀왔지만, 우리 아이에게 딱 맞지 않는 정보도 있었어요. 주변의 또래 엄마들과 교류하며 시행착오를 줄이고, ‘우리 아이는 내가 가장 잘 안다’는 마음으로 아이에게 관심을 더 기울여 주세요.



슬립맘 천사날다
 올해로 8년차 블로거다. 이브자리 공식 서포터즈 슬립맘 4기로 활동 중이다. ‘천사날다’라는 닉네임으로 블로그(blog.naver.com/angel_jiji)와 포스트를 운영하며 다양한 육아 정보를 공유하고 있다.



“60초 후에 잠들겠습니다” 4-7-8 호흡법

어린 시절, 시험을 앞두고 밤새 잠 못 든 경험이 있나요? 컨디션 조절을 한답시고 일찌감치 자리에 누웠지만 긴장하는 마음에 시간이 흐를수록 두 눈이 말뚱말뚱 해졌죠. 어른이 된 지금도, 다음 날 아침 일찍부터 중요한 일이 있으면 괜스레 긴장됩니다. 어떤 날엔 몸은 피곤한데 좀처럼 잠이 오지 않을 때도 있죠. ‘눈이라도 감고 있자’는 마음으로 내 몸을 침대와 물아일체 해보려 하지만, 한 번 놓친 숙면 타이밍은 언제 다시 올지 모르겠네요.

혹시 60초 만에 잠들 수 있는 마법 같은 비법이 있다면, 어떨까요?

불과 ‘60초’면 된다니 듣자마자 귀가 솔깃해집니다. 이 비법은 비용이 조금도 들지 않아서 더욱 좋습니다. 영 잠이 오지 않을 때 믿거나 말거나 시도해봐도 손해 볼 일이 하나도 없다는 말이죠. 60초면 잠이 든다는 이 비법은 바로 ‘4-7-8 호흡법’입니다. 하버드 의대 출신 의사이자 대체의학 권위자인 앤드루 와일(Andrew Weil) 박사가 소개한 방법이죠. 자신의 환자뿐만 아니라 의사와 학생, 요가 지도자들에게도 이 방법을 가르쳐준다고 하네요. 먼저 눈을 감고 ‘후—’ 하고 소리 내며 숨을 완전하게 내뿜습니다. 그리고 입을 다문 채 코로 4초간 천천히 숨을 들이마신 후, 그대로 7초간 숨을 참으세요. 다음에는 다시 한 번 ‘후—’ 소리를 내며 숨을 8초간 내뿜습니다. 이렇게 한 회를 마치고 나면 다시 처음부터 반복합니다. 그렇게 총 3회를 시도하면 됩니다.

와일 박사는 4-7-8 호흡법을 할 때는 코로 숨을 끝까지 들이쉬고 입으로도 끝까지 숨을 내뿜는 것이 중요하다고 강조합니다. 제시된 4초, 7초, 8초를 단순하게 지키려고 하기보다 자신에게 가장 적합한 기준을 찾아가는 것이 좋습니다. 들숨보다 날숨을 2배 더 길게 한다는 생각으로 호흡법을 진행하면 됩니다. 4-7-8 호흡법은 일종의 복식호흡으로 부교감신경을 자극하고 과하게 각성한 상태의 뇌를 안정시켜 수면에 도움을 줍니다. 물론 연습은 필요합니다. 최소한 하루에 두 번씩 6주에서 8주 정도 4-7-8 호흡법을 수련해 보세요. 점점 뒤척이는 시간이 짧아질 겁니다.

글 라작 그림 김은경

나의 숙면을 돕는
수면 보조 앱



Sleep as Android

수면 주기를 기록하는 스마트 알람 시계.
수면 상태에 따라 소리를 조절해 불쾌감 없이 깨워준다.
수면 결핍과 깊은 잠, 코골이 통계 등을 지원한다.

Relax Melodies

아마존 2012년 최고의 인기 앱에 선정된 수면 보조 앱.
마음에 드는 소리와 멜로디를 선택하고 결합해 믹스할 수 있다.

Sleep Cycle alarm clock

아침에 상쾌하게 일어날 수 있도록 도와준다.
수면 주기 기록은 물론 수면에 도움을 주는 다양한 스타일의 백색소음을 제공한다.

짧게 스쳐 가는 가을이 아쉽기만 합니다.
 '이제 겨울이 오나?' 싶게
 아침저녁으로 쌀쌀한 바람이 불어오네요.
 곁에 사랑하는 사람이 있다면,
 오히려 겨울은 그 어떤 계절보다 특별한 낭만을 전해줍니다.
 로맨틱한 여행지라고 하면 외국을 먼저 떠올릴지 모르겠습니다.
 하지만 누구나 외국으로 훌쩍 떠날 수 있는 건 아니죠.
 서울에서 멀지 않으면서도
 겨울의 낭만을 즐길 수 있는 곳은 없을까요?
 겨울바람이 부는 방향을 따라,
 경기도 북부로 발걸음을 옮겨봅니다.

글 사탕고양 그림 김은경

곁에서 느끼는 이국의 향기 한걸음에 닿는 겨울 낭만 여행

유럽풍 거리 산책, 파주 프로방스

프로방스는 프랑스 남동부 지역의 옛 이름입니다. 지중해와 접해있는 이 지방은 남프랑스의 풍부한 햇빛 아래 다양하고 맛있는 농수산물이 나는 고장이기도 합니다. 각종 허브와 올리브가 유명하고 꿀, 치즈, 소시지와 와인 등이 어우러져 천의 맛을 가진 고장이라 불립니다.

파주 프로방스 마을은 1996년, 프랑스 프로방스의 이름을 딴 프렌치 레스토랑으로 시작했다고 합니다. 프랑스 특유의 감각적인 이미지와 어울리는 예쁘고 아기자기한 가게와 맛집이 오밀조밀 모여 있죠. 성동리라는 작은 마을 옆 외진 곳에 있는 프로방스 마을은 멀리서도 일부러 찾아오는 방문객이 많기로 유명합니다. 그만큼 '한 번쯤 가볼 만한' 남다른 매력이 많다는 의미죠.

고풍스러운 느낌의 가로등과 곳곳에 있는 포토존에서 나만의 '인생 샷'을 찍어도 좋습니다. 도자기 공방과 베이커리, 바비큐 가든, 허브 정원 등 식음료점 11개, 생활용품 7개, 패션 19개의 아이템을 만날 수 있습니다. 프로방스 마을의 가게들은 독립적인 콘셉트로 운영됩니다. 하지만 동시에 유기적으로 연결되어 있기도 합니다. 소품과 식기, 디자인의 공통점을 찾아보는 것도 프로방스 마을에서 누릴 수 있는 소소한 재미입니다. 단순히 마을 구경만 하러 온다면 실망할 수도 있습니다. 가게에서 물건을 구경하거나 맛있는 식사를 하는 것 그리고 작은 소품을 찾는 재미가 가장 크기 때문이죠. 겨울밤에는 아름다운 빛 축제가 열리니, 나들이 계획에 참고하세요.



허브 향기 가득한 포천 허브아일랜드

자연이 잠시 숨죽인 겨울이면, 자연의 싱그러움이 더욱 그립습니다. 하지만 앙상한 겨울 숲길을 찬바람 헤치며 걷고 싶진 않아요. 한겨울 추위에도 아랑곳없이 포근한 자연의 기운을 느낄 수 있는 곳을 찾아 포천 허브아일랜드로 발걸음을 옮겨봅니다. 따스한 온기 속에서 허브 향기 맡으며 나들이를 즐길 수 있는 곳입니다. 겨울밤이면 쌓인 눈 사이로 반짝반짝 빛나는 조명 빛을 받으며 색다른 겨울 산책도 할 수 있어요.

어느덧 포천의 명소로 자리 잡은 허브아일랜드는 42만 9,752m²(13만 평)의 부지에 세워진 허브나라입니다. 산책로, 허브식물박물관, 꽃가게, 공방, 펜션, 전망대, 공룡마을 등 다양한 휴식처를 갖추고 있죠. 여러 공간은 이탈리아, 그리스, 프랑스, 독일 등 유럽 분위기를 재현했습니다.

덕분에 멀리 가지 않아도 이국의 느낌을 만끽할 수 있습니다.

허브아일랜드에서 꼭 들러야 할 장소는 허브식물박물관입니다. 겨울에도 봄을 느낄 수 있는 곳이죠. 식물원에 들어서자마자, '따뜻하고 향기로운' 느낌이 전해옵니다. 그래서 추위에 뽀뽀 언 몸을 녹이기에도 딱 좋습니다. 상쾌한 향으로 힐링을 선사하는 민트길, 10년 넘은 로즈메리로 만들어진 로즈메리 동굴, 흰 꽃 가득한 재스민 향기도 계절을 잊게 합니다. 열대 식물원과 하늘정원까지 돌고 나면, 어느새 겨울은 간데없죠.

허브아일랜드 내 여러 장소 중 겨울에 가장 잘 어울리는 곳이라면 역시 산타마을입니다. 색다른 모습을 한 산타들이 마을을 지키고 있어요. 상점으로 들어가면 다양한 크리스마스 상품을 구경할 수 있습니다. 주변이 어둑어둑해지면 켜지는 조명은 겨울의 환상을 배가시켜줍니다.



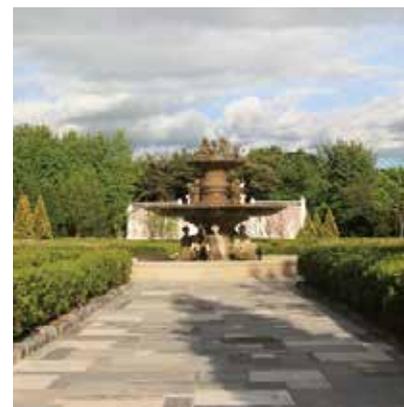
포천 허브아일랜드

주소 경기도 포천시 신북면 청신로 947번길 35
문의 031-535-6494
운영시간 5~10월
평일, 일요일 09시~22시
토요일, 공휴일 09시~23시
11~4월
평일, 일요일 10시~22시
토요일, 공휴일 10시~23시
입장료 일반 6000원
단체, 어린이, 노약자, 장애인, 국가유공자 4000원



파주 프로방스

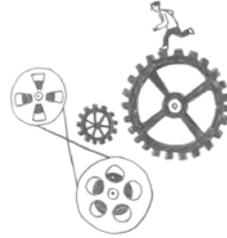
주소 경기도 파주시 탄현면 성동리 82-1
문의 1644-8044
운영시간 연중무휴, 09:00~
(끝나는 시간은 미정, 전화문의)
입장료 무료



파주 벽초지수목원

주소 경기 파주시 광탄면 부흥로 242(창만리)
문의 031-957-2004
운영시간 3~10월 09:00~19:00
11~2월 10:00~22:00
입장료 성인 7000원(주말 8000원)
중고생 6000원
어린이, 노약자, 장애인, 국가유공자 5000원

시간을 달려서 사랑을 붙잡을 수 있다면



쌀쌀한 바람이 옆구리를 스쳐 갑니다. 겨울이 다가오면 이상하게 마음의 온도까지 푹 떨어지는 것만 같아요. 연애하기 좋은 계절이 따로 있는 건 아니겠지만, 유달리 겨울에는 사랑이 더욱 그리워집니다. 차가운 날씨 탓인지 사람의 온기에 괜히 목마른 기분이 드니까요.

일처럼 사랑도 노력해서 쟁취할 수 있는 걸까요. 몇 차례의 인연이 지나가도 단 하나뿐인 '내 사람'을 만나기란 쉽지 않네요. 답이 없는 현실의 사랑에 가슴 아픈 경험을 몇 차례 겪고 보면, 영화 속 이야기도 대중음악의 노랫말도 허투루 지나칠 수 없어지죠. 언제쯤 드라마의 주인공처럼 운명적인 사랑을 만날 수 있을까요.

현실의 사랑은 답이 없는 방정식만 같은데, 영화에서는 돌고 돌아서라도 제 인연을 찾아가는 것만 같아 보는 내내 감정이입을 하게 됩니다. 세상에 없을 것 같은 로맨틱한 영화를 보고 있노라면, 마치 자신이 주인공인 것마냥 울고 웃고 설레요.

겨울에 보면 좋을 로맨틱한 영화들을 꼽아 봅니다. 첫사랑의 설렘과 아픔이 아름답게 전해왔던 이와이 슌지 감독의 <러브레터(1995)>나 이제는 크리스마스 캐럴 같은 영화가 된 <러브 액츄얼리(2003)>도 떠오르네요. 두 영화 모두 최근에 재개봉했을 만큼, 세월을 초월한 '공감'을 사람들에게 전해주었죠. 시간이 흘러 사랑의 표현 방식은 달라져도, 꿈처럼 달콤한 설렘과 가슴 찡릿한 그리움은 변함없으니까요.

혹, 서툰 사랑에 몰음표를 지니고 있다면 <어바웃타임(2013)>을 추천합니다. '시간여행'이라는 판타지적 설정이 더해져 더욱 흥미진진하게 볼 수 있습니다. 풋내기 시절의 수많은 실수를 곱씹으며 '만약에'를 되뇌었던 당신에게, 곁에 있는 행복의 소중함을 전해줄 것입니다.

글 라작 그림 김은경



어바웃타임(About Time, 2013)

장르 멜로/로맨스, 코미디
감독 리처드 커티스
출연 도널 글리슨(팀), 레이첼 맥아담스(메리) 등

줄거리

모태솔로 팀은 성인이 된 날, 아버지로부터 그들의 가문에 '시간을 되돌릴 수 있는 능력'이 전해온다는 비밀을 전해 듣는다. 돈과 명예보다 예쁜 여자친구를 사귀는 것이 꿈이었던 팀은 런던에서 우연히 메리를 만나고, 첫눈에 반한다. 팀은 그녀의 사랑을 얻기 위해 마음껏 능력을 발휘한다. 하지만 사랑이 완벽해질수록 팀의 주변 상황은 미묘하게 엇갈리고 예상하지 못한 사건이 곳곳에서 나타난다.





상추 먹고 꿈나라로 훨훨

고기를 먹을 때 단짝처럼 따라오는 채소가 있습니다. 바로 상추입니다. 학창 시절, 상추로 씹을 싸먹을 때마다 종종 듣던 이야기가 있을 거예요. “상추 많이 먹으면 졸리니까 조심하라”고 말입니다. 덕분에 공부하려고 책상에 앉으면 이상하게 쏟아지던 잠도 ‘상추 톳’이라고 핑계를 댈 수 있었죠.

상추에는 락투신(Lactucin)이라는 알칼로이드 성분이 함유되어 있는데, 줄기에 든 우윳빛 유액에 함유된 이 성분이 신경을 안정시키는 작용을 해 깊은 잠을 자는 데 도움을 준다고 합니다. 상추는 비타민과 미네랄이 풍부해 신진대사를 높이고 피로를 해소하는 데도 효과가 있죠. 게다가 우리나라에서는 상추의 계절이 따로 없습니다. 하우스 재배가 활성화된 요즘은 사계절 언제든 상추를 손쉽게 구할 수 있습니다.

이처럼 ‘고기 친구’로만 남아 있기에 상추는 다소 억울합니다. 조금만 응용하면 상추를 색다르게 맛볼 수 있습니다. 면역요리 전문가인 한명화 한의사는 ‘식재료의 궁합’을 중요한 요소로 꼽고 있는데, 찬 성질인 상추를 요리할 때는 마늘과 부추, 쪽파 등의 따뜻한 성질을 지닌 식재료를 같이 사용하면 보완 효과를 얻을 수 있습니다.

상추를 활용한 레시피는 아무래도 상추 겉절이가 대표적입니다. 그냥 상추만 무치기보다 쪽파를 적절하게 섞어 겉절이를 만들면 채소의 성질을 보완할 수 있겠죠. 상추 겉절이의 맛은 ‘양념’이 좌우합니다. 간장과 다진 마늘, 설탕, 참기름, 고춧가루 등이 기본 재료로 꼽히는데요. 새콤한 맛을 더하고 싶다면 식초를 살짝 넣어주세요.

산사에서는 불면증 해소를 위해 ‘상추환’을 섭취했다고 합니다. 상추를 따로 볶은 다음 꿀과 섞어서 환으로 만든 자연에서 얻은 특효약이죠. 한겨울에는 말린 상추로 차를 만들어 따뜻하게 한 잔 마셔보세요. 집 앞 마트만 가도 금방 살 수 있는 재료인 데다, 만들기도 간편하니 이만하면 더할 나위 없는 숙면 레시피가 아닐까요?

글 라작 그림 김은경 사진 마인드마인드



한 잔으로 잠이 솔솔 오는
상추차 만들기



① 기름 없이 달군 프라이팬에 말린 상추를 넣고 나무숟가락으로 뒤는다.



② 볶은 상추를 쟁반에 펼쳐서 충분히 식혀준다.



③ 70°C 내외의 따뜻한 물을 준비한다.



④ 따뜻한 물에 볶은 상추를 넣고 30~40분간 충분히 우려낸다.

2016 Cold Winter collection

꿀잠 잘 준비되었나요?

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

- 똑똑한 겨울, 카페트 53
- 부드러운 침구, 극세사 54
- 건강한 침구, 오가닉 58
- 특별한 침구, FW 홈스타일링 60
- 고급스러운 침구, 호텔베딩 패키지 62

똑똑한 겨울, 카페트 똑똑함을 더하면 생활이 더 여유로워집니다

겨울철 난방비 절약의 시작!
카페트는 난방 후 열을 보존하는 효과가 있어 열 손실을 줄여 난방비의 약 5%를 절약해준다고 합니다.
카페트로 겨울철 포근한 느낌의 인테리어 변화와 경제적인 효과까지, 지금 이브자리에서 추운 겨울 우리 가족의 따뜻함을 챙겨줄 카페트를 만나보세요.



우드 카페트
(200×230cm) 120,000
(160×210cm) 90,000

TV 광고 속 이브자리 대표 모델인 '우드' 디자인의 40수 면모달 위싱 소재의 카페트로 눈슬림 처리를 해 실용적으로 사용할 수 있습니다.
color 그레이, 민트

테이트 카페트
(200×230cm) 120,000
(160×210cm) 90,000

40수 목화솜위싱 소재의 카페트로 핑크, 그레이, 연베이지, 블루 4가지 컬러를 믹스매치해서 사용할 수 있습니다.
눈슬림 처리를 해 더욱 실용적입니다.
color 핑크, 그레이, 블루, 연베이지



픽시 카페트
(165×210cm) 85,000
(135×200cm) 70,000

심플한 솔리드 컬러로 다소 밋밋한 공간에 포인트를 줄 수 있는 제품입니다.
바닥의 냉기를 막아주어 난방비 절감 효과를 기대할 수 있습니다.
color 그레이, 핑크, 그린



부드러운 침구, 극세사 부드러움을 더하면 침실이 더 편안해집니다

몸에 착 감기는 사용감으로
포근한 수면 환경을 만들어줍니다.
부드러운 감촉으로 편안하게 한 번,
안정감 있는 무게감으로 포근하게 두 번,
보온성 높은 온도감으로 따뜻하게 세 번,
이제 이브자리에서 따뜻한 겨울을 만나보세요.



모나카

3점세트(Q) 295,000

3점세트(SS) 245,000

화사한 핑크 컬러와 감각적인 디자인으로 포근하고 따뜻한 느낌의 홈스타일을 연출해줍니다. 나뭇잎 패턴과 넓은 가로 스트라이프로 안정감을 느낄 수 있습니다. 위생적인 저자극성 소재인 프레시(슈프렐)헬스를 충전재로 사용해 세균과 진드기의 성장을 막아줍니다. 패턴대로 입체감 있게 표현하는 기법으로 더욱 고급스러운 착변 극세사를 완성했습니다.

material 착변극세사 (충전물 - 프레시 헬스 100%) / 알러지케어 가공

color 핑크

item 차렵(Q/D/S), 패드(Q/SS),
베개커버(L/S), 카페트(165×210cm)

브로이

3점세트(Q) 275,000

3점세트(SS) 215,000

편안하면서도 부드러운 느낌의 니트 조직을 선으로 얇게 표현한 번아웃 포인트로 특별함과 트렌디함을 더한 디자인의 베딩입니다. 대중적 매력을 구현하고자 패턴 모양대로 입체감 있게 표현하는 기법과 함께 더욱 고급스러운 착변 극세사 소재를 사용했습니다.

material 착변극세사 / 알러지케어 가공

color 그레이

item 차렵(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S),
카페트(165×210cm)



시스템

3점세트(Q) 320,000

3점세트(SS) 265,000

10mm의 프리미엄 장모 극세사를 사용해 따뜻함과 부드러움, 털 빠짐과 털 뭉침을 최소화했습니다. 한 면은 극세사, 한 면은 그레이 무지로 양면 모두 활용해 홈스타일링 할 수 있는 실용적인 베딩입니다.

material 프리미엄극세사 / 알러지케어 가공

color 그레이

item 차렵(Q/D/S), 패드(K/Q/SS),
베개커버(L/S), 카페트(165×210cm)





트위스트

3점세트(Q) 250,000
3점세트(SS) 200,000

겨울철 스웨터 파배기 모양을 입체적으로 표현했으며 브라운이 녹아있는 그레이 톤 컬러로 시각적으로도 따뜻한 느낌을 주는 감성 베딩입니다. 패턴의 모양대로 입체감 있게 표현하는 기법과 더욱 고급스러운 착번 극세사 소재로 만들었습니다.

material 착번극세사 / 알라지케어 가공

color 그레이

item 차렷(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S), 카펫(165×210cm)



포린

3점세트(Q) 285,000
3점세트(SS) 230,000

간결하고 세련된 패턴에 그레이와 화이트 컬러를 매치한 감각적인 디자인으로 양면 사용 가능한 실용적인 상품입니다. 10mm 극세사의 따뜻함과 부드러움, 털 빠짐과 털 뭉침을 최소화한 프리미엄 극세사 소재를 사용했습니다.

material 프리미엄극세사 / 알라지케어 가공

color 그레이

item 차렷(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S), 카펫(165×210cm)



헨스

3점세트(SS) 200,000

칼을 세우는 기법으로 가공해 위아래 겹이 나뉘지 않는 우수한 촉감의 양면 프린트 극세사 제품입니다. 남녀 모두 사용할 수 있는 베이직할 스트라이프 패턴 디자인입니다.

material 본연 극세사 / 알라지케어 가공

color 네이비

item 차렷(S), 패드(SS), 베개커버(L/S)

건강한 침구, 오가닉
 자연을 더하면
 침실이 더 건강해집니다



집안에서 종일 뒹굴어도 건강하게 우리를 지켜줄 천연 소재를 사용한 오가닉코튼 침구 패키지를 만나보세요. 오가닉슬리드는 유기농법으로 생산한 코튼을 세련된 색감으로 깔끔하게 디자인한 제품입니다.



오가닉코튼은 3년 이상 농약 혹은 화학비료를 사용하지 않은 건강한 토양에서 재배한 목화 면을 말합니다. 안전한 공정을 거쳐 생산된 제품으로 지구와 환경, 건강한 침실문화를 생각하는 착한 제품입니다. 국제 유기농 섬유 인증 기준인 GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD의 인증을 받아 안심하고 사용할 수 있는 정직한 제품입니다. (인증번호 : PRJ 806587/451683)



이미지컷

오가닉슬리드 매트리스커버

(K) 75,000 (Q) 65,000 (SS/S) 55,000

material 오가닉코튼
 color 그레이, 네이비, 진그рей, 파스텔블루, 핑크, 화이트

오가닉슬리드 패드

(K) 70,000 (Q) 58,000 (SS) 49,000

material 오가닉코튼
 color 그레이, 네이비, 진그рей, 파스텔블루, 핑크, 화이트



오가닉슬리드 옥매트요커버

(K) 75,000 (Q) 73,000

(D) 69,000 (S) 60,000

material 오가닉코튼
 color 그레이, 네이비, 진그рей, 파스텔블루, 핑크, 화이트



이미지컷



오가닉슬리드 베개커버

(L) 10,000 (S) 9,000

material 오가닉코튼
 color 그레이, 네이비, 진그рей, 파스텔블루, 핑크, 화이트

특별한 침구, FW 홈스타일링 스타일을 더하면 침실이 더 특별해집니다

더 심플하게 더 화사하게 더 세련되게
나만의 홈스타일링을 완성해보세요.
간단하면서도 스마트하게 침실 분위기에
변화를 주어 나만의 공간을 연출할 수 있습니다.
설레는 나만의 공간연출법,
이제 이브자리와 함께하세요.



프랑프랑

3점세트(Q) 380,000
3점세트(SS) 310,000

세련된 그레이와 핑크 컬러가 어우러진 잔잔한 플라워 패턴을 적용했습니다. 로맨틱하고 감각적인 홈 스타일 연출이 가능해 공간을 한결 포근하고 사랑스럽게 만들어줍니다.

material 40수 면모달 / 알러지케어 가공
color 핑크, 민트
item 누빔이불커버(Q/S), 이불커버(Q/D/S), 차렷(D/S), 매트커버(K/Q/SS), 요커버(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S/2인)



우드

3점세트(Q) 375,000
3점세트(SS) 295,000

북유럽 스타일의 멋스러운 헤링본 패턴의 디자인이 돋보입니다. 특유의 고급스러움으로 침실을 감각적으로 스타일링하고 공간도 한결 넓어 보이게 연출할 수 있습니다. 포근함에 초점을 맞춘 새로운 느낌의 소재로 더욱 기분 좋은 사용감을 느낄 수 있습니다.

material 40수 면모달 / 알러지케어 가공
color 그레이, 민트
item 누빔이불커버(Q/S), 이불커버(Q/D/S), 차렷(Q/D/S), 침대커버(Q), 매트커버(K/Q/SS), 요커버(K/Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S/2인)

엑센트

3점세트(Q) 355,000
3점세트(SS) 290,000

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

material 40수 면모달 / 알러지케어 가공
color 그레이
item 누빔이불커버(Q/S), 이불커버(Q/D/S), 차렷(Q/D/S), 매트커버(K/Q/SS), 요커버(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S/2인)



블루진

3점세트(Q) 350,000
3점세트(SS) 280,000

자연스러운 리넰의 질감을 부드러운 모달에 표현한 트렌디한 디자인입니다. 한 면은 무지로, 한 면은 스트라이프 패턴을 적용해 다양한 스타일링을 할 수 있습니다.

material 40수 면모달 / 알러지케어 가공
color 블루
item 누빔이불커버(Q/S), 이불커버(Q/D/S), 차렷(D/S), 매트커버(K/Q/SS), 요커버(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S/2인)

티파니

3점세트(Q) 320,000
3점세트(SS) 250,000

블랙 앤 화이트의 기본에 충실한 모던 디자인입니다. 양면으로 사용할 수 있어 집안 분위기에 따라 새롭게 연출할 수 있는 합리적이며 실용적인 제품입니다.

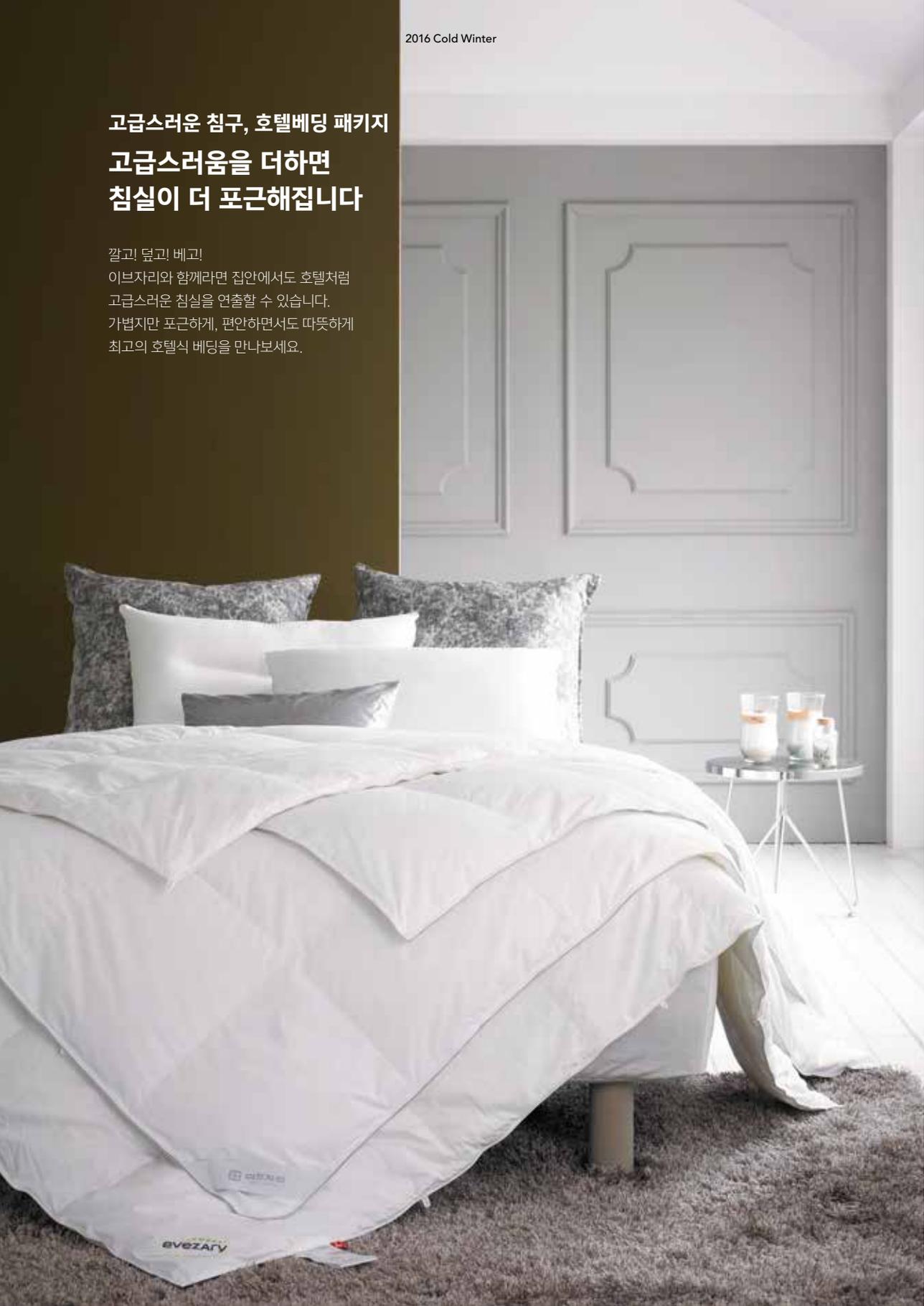
material 40수 레이온(베이비실크) / 알러지케어 가공
color 화이트
item 누빔이불커버(Q/S), 이불커버(Q/D/S), 차렷(Q/D/S), 스프레드(위싱)(220×240, Q/S), 슬림차렷(위싱)(Q/D/S), 매트커버(K/Q/SS), 요커버(Q/D/S), 패드(K/Q/SS), 베개커버(L/S/2인)



고급스러운 침구, 호텔베딩 패키지 고급스러움을 더하면 침실이 더 포근해집니다

깔고 덮고 베고!

이브자리와 함께라면 집안에서도 호텔처럼 고급스러운 침실을 연출할 수 있습니다. 가볍지만 포근하게, 편안하면서도 따뜻하게 최고의 호텔식 베딩을 만나보세요.



플러스구스 베드
Q(150×200cm/1000g/3T) 525,000
SS(110×200cm/700g/3T) 400,000

구스의 부드러운 촉감과 뛰어난 보온성을 느낄 수 있는 구스 베드입니다. 탄성이 좋은 메모리폼을 구스 베드 사이에 삽입해 지지력을 배가했습니다. 바닥 요, 돌침대용, 침대 타피 등 다양하게 사용할 수 있습니다.

플러스구스 이불속
Q(205×235cm/300g) 290,000
S(165×215cm/220g) 225,000

구스 다운 함량이 90%로 별키성, 보온성, 흡습성과 발수성이 우수합니다. 모달 초극세사 원단을 사용해 부드러운 터치감을 자랑하는 가성비 좋은 구스 이불속입니다.



베이직구스 베드
Q(150×200cm/4200g) 420,000
SS(110×200cm/3100g) 340,000

구스의 부드러운 촉감과 뛰어난 보온성을 느낄 수 있는 구스 베드입니다. 국내산 거위털 깃털 90%를 사용하여 지지력이 뛰어납니다. 깃털의 찢림을 방지하고자 커버에 다운팩을 넣어 더욱 안심하고 사용할 수 있습니다.



실버링구스 이불속
Q(205×235cm/600g) 590,000
D(185×225cm/500g) 520,000
S(165×215cm/400g) 450,000

구스 다운 함량 93%의 고급 헝가리산 구스 이불속입니다. 털 빠짐과 터치감 등을 고려해 마이크로 극세사를 혼방해 촘촘하게 제작한 프리미엄 제품입니다.



클라우드구스 속통 겸 차렵
Q(205×235cm) 400,000
S(165×215cm) 300,000

구스 솜털을 90% 함유해 별키성과 보온성이 뛰어납니다. 모던한 패턴을 선호하는 젊은 고객에게 추천하는 속통 겸 차렵입니다.
color 핑크



경추구스 베개속
L(50×70cm/600g) 280,000 / S(40×60cm/400g) 190,000

구스 다운 70%, 페더 30%의 구성으로 수면 중 인체를 포근하게 감싸줍니다. 경추 입체 봉제로 기능성을 가미한 구스 베개입니다.



콤비구스 베개속
L(50×70cm/700g) 200,000

다운 90%와 페더 10%를 함유한 외부와 페더 100%를 함유한 내부 충전물의 콤비로 지지력과 포근함을 높인 구스 베개입니다.

#이브자리매거진 #이브자리 #창립40주년 #지켜줄게요 #친환경침구

이브자리매거진
온라인 이벤트로
깜짝 선물을 만나보세요!

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



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

App Store/Play Store에 이브자리뉴스레터를 검색해보세요.



- 응모 기간** 2016년 11월 7일 ~ 11월 18일
- 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) 소개해서 함께해요.
 - 개인 SNS에 올릴때에는 해시태그 (#이브자리매거진)를 반드시 포함해주세요.

- 당첨자 발표** 11월 21일 이브자리 페이스북에 명단공개
(23일부터 순차적으로 선물을 배송합니다)
- 상품**
- Good! - 이브자리 매거진(40명)
 - Very good! - 맞춤형 베개속+매거진(3명)
 - VeryVery good! - 이브자리 침구+매거진(1명)

40th anniversary
이브자리

사랑하는 가족에게 추천하는 사업 그만큼 믿을 수 있는 이브자리

연매출 1위, 인지도 1위, 선호도 1위
전체 대리점 중 가족운영점포 비율 35%
수익을 계산해도 안정성을 고려해도
답은 이브자리입니다

2016년 이브자리 사장님 모집

5년 내 매장유지율 96%의 안정성, 가족 점포 운영 비율 35%, 브랜드 파워 1위로 증명된 신뢰성, 이브자리가 당신을 모십니다



한국 산업의 브랜드 파워 1위

2016 한국산업의 브랜드 파워 K-BPI
홈텍스부문
3년 연속 1위 선정!

한국 산업의 브랜드 파워(K-BPI)는
'소비자가 가장 신뢰하는 브랜드' 평가제도입니다.

good night!

