

good morning good bedding



건강한 생활을 위한 수면 문화 이야기



지켜줄게요,

두근두근

설렘은 처음 느낌 그대로

sleep protect system

시작하는 연인들의 첫 데이트처럼
매일매일 기분 좋은 설렘을 전해드리겠습니다.
건강한 수면을 위한 이브자리의 슬립 프로텍트 시스템과 함께하세요.
당신이 잠든 사이, 이브자리가 지켜줄게요.

4

good sleep

쾌적하고 부드러운 수면 환경을 위한
이브자리의 새로운 제안
evezary 2017 S/S

22

inside

너도밤나무에서 태어난
극강의 부드러움
modal

26

advice

불면증 걱정 없이 편안하게 자려면
서울수면센터 한진규 원장

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

2017년 2월 24일

contact information

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

32

specialist

고객의 기대에 품질로 답하다
고객상담실 이영희 실장

34

people

함께여서 더 좋아
푸드스타일리스트 김은아 &
브랜드 디렉터 심승규

40

lifestyle

자연과 가까운 일본의 집으로 가다

42

exercise

다리가 아픈 그대에게
'긴급 처방 스트레칭'

44

good sleep therapy

꿀 한 스푼으로 달콤하게 꿀잠
자연 속으로 떠나는 산책 여행
일상 속 인문학을 이야기하다

52

product guide

이브자리로 굿슬립하세요

creative team

마인드,마인드 (02-308-0082)

art director

김민정, 서미선

chief editor

정라희

designer & illustrator

김은경, 박선정

printing

범아인쇄





evezary 2017 Spring & Summer for good sleep

쾌적하고 부드러운 수면 환경을 위한
이브자리의 새로운 제안

눈 뜨면 찾아오는 설레는 첫사랑 같은 아침을 만나보세요

약간의 체온도 잃지 않도록 온몸을 꼭 안아주는 따스함에 반했습니다. 밤새 사랑하는 사람의 품 안에서 잠든 것처럼 눈을 뜬 순간 찾아오는 마법 같은 포근함에 나도 모르게 보드라운 이불 속으로 파고듭니다. 쌀쌀한 꽃샘추위가 기억나지 않을 만큼 깊은 봄날의 따스함을 느껴요. 상쾌한 아침의 비결은 잠깐 누워도 폭 잔 듯한 느낌을 선사하는 건강한 수면에 있습니다. 가벼우면서도 보온성이 좋은 구스 솜털을 가득 넣은 이불속은 매일 밤 숙면을 지켜주는 연인과도 같습니다. 가슴 뛰는 첫사랑을 만난 것처럼 매일매일 기분 좋은 아침을 만나보세요.

부드러운 터치감과 뛰어난 보디커버링(온몸을 감싸주는 성능)을 지닌 모델이 덮은 실버링 구스 이불속(Q) 59만원, 모델이 베고 있는 콤비 구스 베개속(L) 20만원



고급스러운 그레이 컬러와 기하학적인 스트라이프 패턴이 돋보이는 침구 세트는 모노디 매트리스커버세트(Q) 38만5000원, 3점세트(Q) 38만5000원, 누빔이불커버(Q) 21만5000원,패드(Q) 13만원, 베개커버(L) 2만원

첫 만남의 순간순간을 오래도록 소중하게 간직할게요

깔끔한 첫 느낌에 마음을 빼앗겼습니다.
 첫눈에 반했던 그 순간의 설렘을 잊지 않을게요.
 시간이 흘러도 함께하는 순간순간을 가슴 깊은 곳에
 넣어두고 되돌아볼게요. 첫 마음 그대로 당신 곁에
 오래도록 자리하고 있을게요. 일상의 편안함이
 지루함이 되지 않도록, 달콤한 신혼 기분을 계속해서
 이어가고 싶어요. 화려하지는 않지만 자연스러운
 아름다움이 넘칩니다. 누가 무어라 말해도
 나에게게는 취향 저격인 그대. 매일 밤 얼굴을 파묻고
 잠이 들어도 첫 느낌 그대로 포근하네요.



모던한 스트라이프 패턴의 이불은 리바이스 누빔이불커버(Q) 22만원, 매트리스 패드는 리바이스 패드(Q) 12만원, 베이직한 파스텔 빛깔로 다양한 침구에 레이어드 사용 가능한 핑크 컬러 이불은 오가닉슬리드 이불커버(Q) 6만5000원, 모노톤으로 다양한 색감의 이불과 매치할 수 있는 그레이/베이지 컬러 베개는 오가닉슬리드 베개커버(L) 1만2000원

기분 좋은 아침 햇살에 취해 나만의 느낌으로 노래를 불러봅니다

아침에 눈을 뜨면 가슴이 두근두근 뛩니다.
온몸에 닿는 첫 햇볕처럼 따스한 기분으로 아침을
맞이합니다. 말로 다 표현할 수 없는 지금 이 순간의
감정을 잔잔한 멜로디로 자유롭게 풀어내고 싶어요.
어디선가 불어오는 사랑스러운 꽃 향기가 밤새 숨어
있던 나만의 감수성을 솟아나게 합니다.
이 시간 짓는 노래의 주제는 어젯밤의 꿈.
모든 장면이 다 기억나지 않아도 아련한 그 분위기가
잔상으로 남아 아직도 나의 마음을 울립니다.

파우더리한 파스텔 컬러와 꽃자수 그리고 레이스 마감의 사랑스러운 이불은 수딩 누빔이불커버(Q) 26만5000원,
양면 사용이 가능한 매트리스 패드는 수딩 패드(Q) 12만5000원, 심플한 베이직 컬러로 모든 침구에 레이어드할 수 있는
그레이 컬러 이불은 오가닉솔리드 이불커버(Q) 6만5000원, 매트리스 커버는 오가닉솔리드 매트리스커버(Q) 6만5000원



오랜 날 오랜 밤
 사랑스러운 친구와 함께
 상상의 세계로
 여행을 떠나요



바닥에 깔린 그레이 컬러 패드는 무민주말농장 패드(SS) 11만원

2017 이브자리 사내 아동 모델 신혜수

어두운 밤이 찾아오면 어찌지 혼자 있기가 싫어요.
 내가 제일 좋아하는 친구와 밤새 뛰어놀 수 있다면
 얼마나 좋을까요? 하지만 시곱바늘이 자야 할
 시간을 향해 부지런히 달려가고 있네요.
 졸린 눈을 비비며 깊은 잠이 들어도 절대 곁을 떠나지
 않을 캐릭터 친구를 불러야겠어요. 북유럽의 감성을
 지닌 사랑스러운 친구 무민 덕분에 캄캄한 밤도
 전혀 무섭지가 않아요. 친구야! 앞으로도 매일매일
 나와 함께 밤을 보내줄 거지? 상냥하고 친절한
 내 친구 무민 덕분에 오늘도 콩닥콩닥 행복한 꿈나라
 여행을 시작합니다.



바디베개 위의 이불은 다이빙무민 누빔이불커버(S) 15만8000원, 바닥에 깔린 패드는 다이빙 무민 패드(SS) 9만원, 바디베개 5만5000원,
 레이어드한 노란 컬러 이불은 무민주말농장 누빔이불커버(S) 17만5000원, 그레이 컬러 베개는 무민주말농장 베개커버(S) 2만원

실버링 구스

everyday happy sleep with evezary

퐁퐁 일어있던 땅에도 따스한 계절은 찾아옵니다.
 봄바람이 언 땅을 녹이듯 겨우내 일어있던 우리 몸에도
 포근함을 채워줄 특별한 선물이 필요합니다.
 아침저녁으로 일교차가 심해 면역력 관리가 더욱 중요한 지금은
 수면 환경을 더욱 쾌적하게 관리해야 할 시기입니다.
 자연이 선사한 친환경 소재를 사용한 침구로
 봄에서 여름까지 이어지는 이 시간을 더욱 건강하게 보내세요.

6~13페이지 화보의 이브자리 2017 S/S 추천제품 다시 보기 ▶



www.evezary.co.kr

매거진에 소개된 이브자리 2017 S/S 모든 제품에 대한 자세한 정보는 이브자리 홈페이지에서 참고하세요.



Q(600g) 590,000
S(450g) 450,000

material 커버_ 면 45%, 폴리에스터(극세사) 55%
 충전물_ Goose Down 90%(헝가리산), Goose Feather 10%

item S(450g)
 D(500g)
 Q(600g)
 Q(1000g)



고급 헝가리산 구스 솜털을 90% 사용해 몸을 포근하게 감싸주는 성능인 보디 커버링(Body Covering)이 우수한 이불속 제품입니다.
 가볍고 보온성이 좋아 수면 중 인체에 부담을 주지 않고 따뜻하고 편안한 숙면에 도움을 줍니다.

모노디



- 3점세트(Q)** 385,000
 누빔이불커버(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
3점세트(SS) 305,000
 누빔이불커버(S)+패드(SS)+베개커버 1장

material 면모달 멜란 솔리드, 40수 면모달
color 그레이, 레드
item 누빔이불커버(Q/S)
 이불커버(Q/D/S)
 차렵(Q/D/S)
 슬림차렵(Q/S)
 스프레드(220×240/S)
 매트리스커버(K/Q/SS)
 침대커버(Q)
 요커버(K/Q/D/S)
 패드(K/Q/SS)
 베개커버(L/S/2인)
 코디베개커버(L)



간결하고 심플한 트렌드에 맞추어 유니크한 패턴과 은은한 그레이 컬러를 매치했습니다. 편안하지만 멋스러운 분위기로 공간을 연출 할 수 있습니다. 친환경 선염 기법으로 제작한 멜란지 소재의 자연스러운 컬러감과 모달의 부드러운 촉감이 특징입니다.

리바이스



- 3점세트(Q)** 380,000
 누빔이불커버(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
3점세트(SS) 300,000
 누빔이불커버(S)+패드(SS)+베개커버 1장

material 40수 면모달
color 그레이
item 누빔이불커버(Q/S)
 이불커버(Q/D/S)
 차렵(Q/D/S)
 슬림차렵(Q/S)
 스프레드(위상)(Q/S)
 매트리스커버(K/Q/SS)
 요커버(K/Q/D/S)
 패드(K/Q/SS)
 베개커버(L/S/2인)
 포인트쿠션커버(40×40)
 삼쿠션커버(65×65)

기존의 스트라이프 스타일을 벗어나 개성있고 모던하면서도 공간을 더욱 넓어 보이게 연출할 수 있습니다. 남녀 구분 없이 어울리는 패턴감과 군더더기 없는 심플한 디자인으로 트렌디한 미니멀 라이프를 추구하는 분들에게 추천합니다. 30%의 면과 70%의 모달의 비율로 도톰하고 실용적이며 우수한 내구성과 부드러운 감촉이 뛰어난 제품입니다.

수딩



- 3점세트(Q) 420,000
누빔이불커버(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
- 3점세트(SS) 335,000
누빔이불커버(S)+패드(SS)+베개커버 1장

- material** 40수 면모달
- color** 그레이, 민트
- item** 누빔이불커버(Q/S)
이불커버(Q/D/S)
차렵(Q/D/S)
슬림차렵(Q/D/S)
스프레드(220×240/S)
매트리스커버(K/Q/SS)
침대커버(Q)
요커버(K/Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S/2인)
코디베개커버(L)



핸드크레프트 기법의 섬세한 꽃 자수와 고급스러운 디테일을 살린 레이스 마감으로 사랑스러운 감성의 편안한 분위기를 느낄 수 있습니다. 양면 사용이 가능해 한 가지 제품으로 두 가지 분위기를 연출할 수 있어 더욱 합리적입니다.

오가닉솔리드



- 이불커버(Q) 65,000
- 이불커버(S) 55,000
- 베개커버(L) 12,000

- material** 면40수 트웰(오가닉)
- color** 진그레이, 그레이, 네이비, 파스텔블루, 핑크, 화이트
- item** 이불커버(Q/D/S)
매트리스커버(K/Q/SS/S)
요커버(K/Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S)

이브자리가 선보이는 새로운 베이직 라인의 베딩입니다. 이브자리 베이직군은 심플한 디자인을 합리적인 가격으로 제공하는 착한 제품을 지향합니다. 3년 이상 농약이나 화학비료를 사용하지 않은 건강한 토양에서 재배한 목화 면으로 만든 100% 코튼을 사용해 더욱 쾌적합니다. 잦은 세탁에도 걱정없는 내구성은 물론 영구적인 항균 효과를 지닌 폴리진가공으로 더 건강하게 사용할 수 있습니다.

무민주말농장



3점세트(SS) 305,000

누빔이불커버(S)+패드(SS)+베개커버

2점세트(S) 195,000

누빔이불커버(S)+베개커버

material 40수 면모달

color 옐로우

item 누빔이불커버(S)

이불커버(S)

차렷(S/J)

슬립차렷(S/J)

매트리스커버(SS)

요커버(S)

패드(SS)

베개커버(S/30×70)

전 세계의 사랑을 받는 북유럽 캐릭터 무민을 중심으로 디자인한 키즈 제품입니다. 무민 가족들이 봄을 맞아 작물을 키우는 교육적인 내용의 스토리를 담고 있습니다. 화사한 컬러를 채택해 아이들의 방 분위기를 더욱 환하게 만들어줍니다. 실크 같은 감촉과 색상 지속력이 특징인 모달 소재와 항균성과 수분조절능력이 뛰어난 텐셀 솜을 사용해 더욱 보송하고 위생적으로 사용할 수 있습니다.

다이빙무민



3점세트(SS) 285,000

누빔이불커버(S)+패드(SS)+베개커버

2점세트(S) 185,000

누빔이불커버(S)+베개커버

material 면60수 사틴

color 민트

item 누빔이불커버(S)

이불커버(S)

차렷(S/J)

슬립차렷(S/J)

매트리스커버(SS)

요커버(S)

패드(SS)

베개커버(S/30×70)

2017 트렌드 컬러와 북유럽 캐릭터 무민이 만났습니다. 트렌디한 컬러감과 새로운 느낌의 만화 버전의 디자인으로 더욱 개성 있는 침실 분위기를 연출할 수 있습니다. 볼륨감 있는 사이즈의 무민 캐릭터와 무민 로고를 믹스해 유머러스한 감성을 살렸습니다. 부드러운 촉감과 광택감이 고급스러운 면 60수 사틴을 소재로 사용했으며, 인체에 무해한 천연 성분으로 가공한 친환경 알러지케어 침구입니다.

너도밤나무에서 태어난
극강의 부드러움

modal

천을 만드는 식물은 오랫동안 목화나 마처럼
가늘고 긴 섬유를 지닌 식물에 한정되어 있었다.
기술 발전은 나무로부터도 섬유를 뽑아낼 수 있게 했다.
나무는 태양과 이산화탄소, 물을 머금어
섬유를 만들어내고, 인간은 이를 직물로 만들었다.
현대인에게 많은 사랑을 받고 있는 친환경 소재인 모달 역시
너도밤나무가 선사한 자연의 선물이다.



**자신을 보호하는 능력을 타고난
너도밤나무**

나무에서 얻은 직물은 광택이 은은하고 통풍성이 좋으며 잘 구겨지지 않는 장점이 있다. 쓰임을 다하고 땅에 묻어도 흙으로 돌아가고, 태워도 오염물질이 거의 없다. 자연에서 나와 자연으로 돌아가는 섬유인 셈이다. 거기서 한층 업그레이드해 만든 직물이 바로 모달이다. 너도밤나무는 참나무과에 속하는 나무로, 잎의 모양이 밤나무와 비슷하다고 해서 붙여진 이름이다. 한국에서는 울릉도에서만 볼 수 있다. 생육하는 데 많은 수분을 필요로 해 내륙의 건조한 겨울을 이기기 쉽지 않기 때문이다. 하지만 외국에서는 꽤 다양한 지역에서 볼 수 있는 식물로 꼽힌다. 너도밤나무는 뿌리를 깊게 내리지는 않지만 넓게 퍼지고 높게 자라는 것으로 알려졌다. 이렇게 크게 자랄 수 있는 이유 중 하나는 외부의 침입자를 물리칠 수 있는 능력이 있어서다. 나무에서 분비되는 성분이 세균 번식을 억제하기 때문이다. 목질이 튼튼하고 밀도가 높아 벼락을 맞아도 쉽게 부러지지 않는다. 그래서 프랑스 일부 지역에서는 너도밤나무가 자신을 보호하는 능력을 타고났다고 믿는다. 너도밤나무는 버릴 것이 없다. 목재는 고급가구를 만드는 데 자주 사용된다. 나무에 포함된 천연 성분 덕분에 말린 가지는 피부 질환을 개선하는 데 쓰는 로션이나 연고로 만들고, 껍질은 해열제나 소독제 같은 의약품으로 쓴다. 너도밤나무를 증류해서 만든 유액인 크레오소트는 살균력과 방부력이 있어 국소마취용 진통제로도 사용한다.

**너도밤나무 숲에서 온
모달(Modal®)**

모달은 오직 너도밤나무로만 만든다. 너도밤나무는 인위적인 방식으로 물을 대거나 숲을 조성하지 않아도 자연스럽게 번식하고 자란다. 이 때문에 천연 그 자체인 동시에 지속할 수 있는 원재료 공급원으로서의 가치가 높다. 구석구석 유용한 너도밤나무의 특징은 직물을 만들었을 때도 유감없이 발휘된다. 목재의 셀룰로스로 만든 레이는 직물은 물에 약해 물세탁을 하면 수축이 심하고 필링이 많이 발생하는 단점이 있다. 그러나 너도밤나무로 만든 모달(Modal®)은 레이온 섬유와 달리 물에 강하고 세탁 후 필링이 거의 생기지 않는다. 순면보다 훨씬 부드러워 드레이프성이 좋다. 면이나 다른 소재와의 친화성이 좋아 혼방 소재로도 자주 사용된다. 염색성이 좋아서 밝은 색상의 염색에도 안정맞춤이다. 모달은 겉보기에는 실크와 비슷해 보이나 나일론보다 친환경적이고, 실크보다 저렴하다. 모달이란 이름은 이 섬유를 만든 렌징의 상품명이었으나, 현재는 고유명사로 자리를 잡았다. 그래서 렌징에서 만든 모달은 이제 렌징모달이라고 한다. 똑같이 '모달'로 불린다고 하더라도 너도밤나무에서 뽑은 섬유를 원사, 직물, 완제품으로 만드는 데 사용하는 방법은 매우 다르다. 기존의 모달에서 한 단계 업그레이드한 모달을 마이크로 모달과 프로모달로 부른다. 마이크로 모달은 수분 흡수와 배출이 빨라 쾌적한 느낌을 주고 항균 기능도 우수하며 실크와 같은 광택이 나면서도 가볍게 감싸는 느낌이 있는 소재다.



최상의 부드러움을 지닌 친환경 소재, 모달

모달은 너도밤나무를 원료로 사용해 무공해 공법으로 제조한 친환경 섬유입니다. 실크 같은 부드러운 촉감으로 수면 시 피부 자극을 최소화합니다.



친환경
너도밤나무를 원료로 만든
100% 생분해가 가능한
친환경 소재



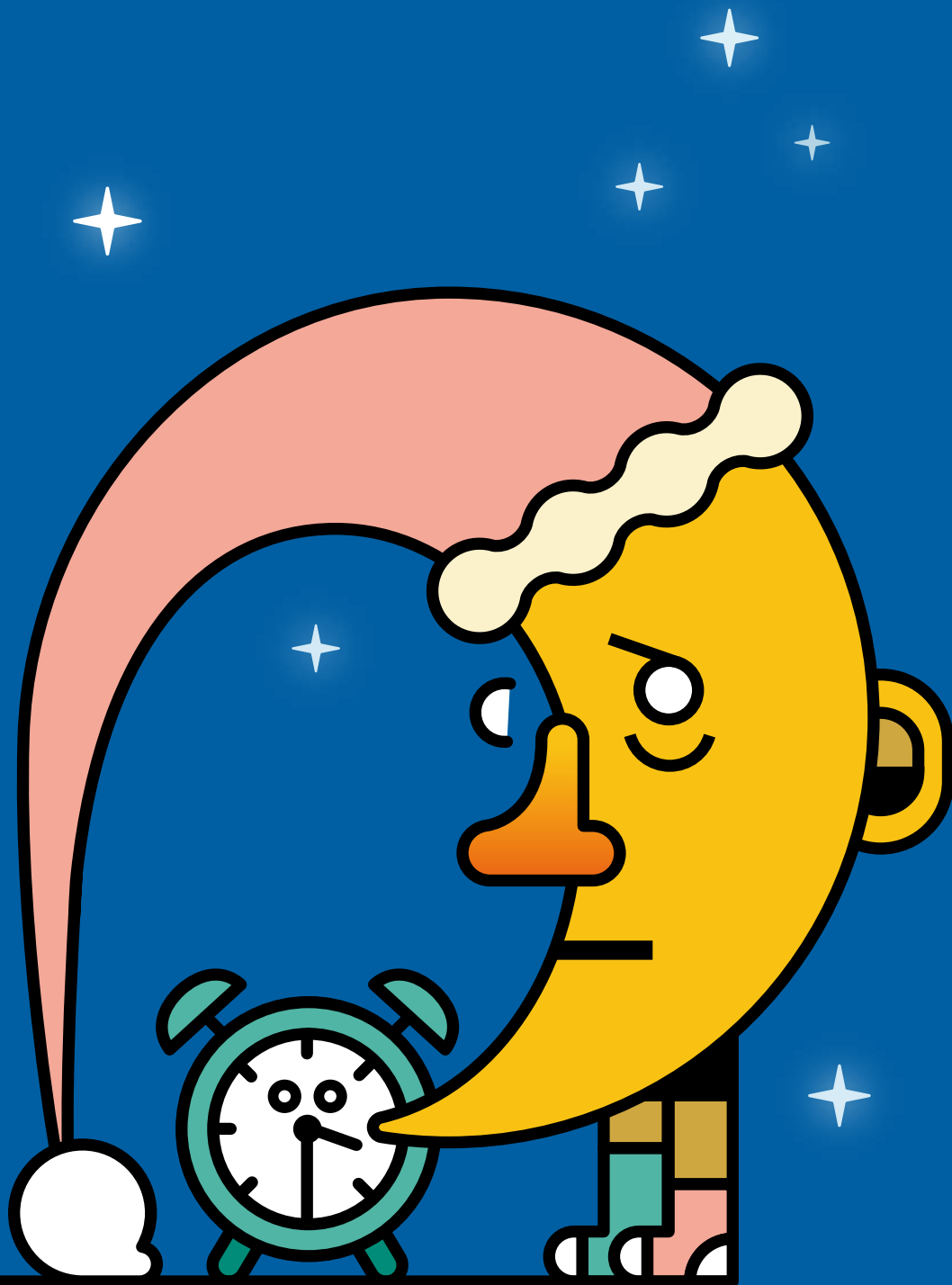
저자극
식물로부터 만들어져
몸에 감기는 느낌과
아주 부드러운 촉감으로
피부 자극을 최소화



촉감
비단과도 같은 부드럽고
매끄러운 표면과
자연스럽고 은은한 광택 연출



선명한 색상
여러 번 세탁한 뒤에도
처음과 같은 부드러움과
선명함 유지



INSOMNIA

“일찍 잠자리에 드는데도 도무지 잠이 안 와.”

밤새 통 잠을 이루지 못해 다음날 골골거릴 때가 있다. 누구나 살면서 몇 번쯤은 경험하는 일이다. 하지만 매일 잠들지 못하는 나날이 오랜 기간 이어진다면? 사람들은 이를 두고 ‘불면증’이라 일컫는다. 하룻밤 잠을 설쳐도 힘든데, 오랜 기간 불면의 밤이 이어지면 이보다 더 괴로운 일이 없다. 어떻게 하면 불면의 고리를 끊고 수면 밸런스를 회복할 수 있을까? 밤의 불청객으로 불리는 불면증에 관해 수면 전문의 한진규 원장에게 물었다.



한진규 원장

서울수면센터 서울스페셜수면의원 원장이자 한국수면학회 이사, 고대안암병원 신경과 교수를 비롯해 국립 나주 정신병원 신경과 과장, 국립보건원 뇌신경 질환과 연구원, 미국 클리블랜드 클리닉 수면 전임의로 일했다. 열심히 사는 생활인들이 겪는 만성수면 부족의 현실을 되짚기 위해 최근 <수면 밸런스>를 출간했다.

밤의 불청객, 불면증

수면장애는 크게 세 가지로 나뉜다. '불면증' '과수면' '수면 이상' 등이다. 그중에서도 불면증은 가장 대표적인 수면장애로 꼽힌다. 한진규 원장은 "잠들기까지 20분 이상 걸리고, 자는 동안 두 번 이상 깨거나 원하지 않는 시간대에 눈을 뜨는 일이 주 4일 이상 지속되는 것"을 불면증이라고 말한다. 이러한 상태가 3주 이상 이어지는 만성 불면증이 되면 어느 순간 쉽게 잠들지 못하는 것을 스스로 받아 들이게 된다. 수면 밸런스가 완전히 흐트러지는 것이다. 불면증은 감기처럼 일상에서 쉽게 접할 수 있는 질병이다. 적게는 성인의 10%, 많게는 50%가 불면증을 경험했다고 한다. 심지어 우리나라 전체 인구의 10%는 만성적인 불면증으로 고통을 받고 있다. 불면증의 원인은 배가 아픈 이유만큼이나 다양하다. 하지만 불면증을 내버려 둘 경우, 건강은 물론 사회생활에도 악영향을 입힐 수 있다. 만성 불면증은 그 자체만으로도 심각한 병이지만, 다른 이차적인 증상을 동반할 수 있으므로 전문의의

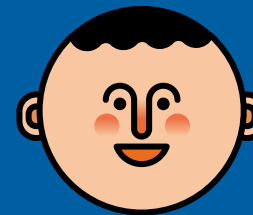
정확한 진단을 받아야 한다. 불면증은 크게 일차성 불면증과 이차성 불면증으로 나뉘는데, 일차성 불면증은 수면 개시나 수면 유지에 어려움을 겪거나 수면을 통한 피로 해소가 충분하지 않은 경우를 뜻한다. 내과 질환이나 우울증 등 다른 정신과적 장애나 약물이 원인이 아닌 불면증이 일차성 불면증이다. 일차성 불면증을 치료하려면 평소 생활 중 어떤 점이 문제인지를 면밀하게 파악해야 한다. 생리적, 정서적, 인지적 요인과 잘못된 조건 형성 등이 일차성 불면증의 원인이 되기 때문이다. "정상인의 경우 체온이 1~2℃만 떨어져도 자연스럽게 잠이 듭니다. 하지만 불면증 환자들은 혈관의 수축과 관련한 생리적 각성이 나타나 곧바로 수면에 이상이 옵니다." 한편으로 많은 불면증 환자가 성격적인 면에서 화를 발산하지 못하고 속으로 삭이는 경향이 있다. 이처럼 스트레스가 누적되어도 불면증이 생길 수 있는 것. 다음날 낮에 할 일이 걱정되어 밤잠을 설치는 경우도 허다하다. 잠이 오지 않아도 '오늘은 잘 자야지' 하고 느긋하게 있기보다 '오늘도 못 자면 어쩌지?' 하고 걱정하느라 불면의 악순환에 빠지기도 한다.

“잠들기까지 20분 이상 걸리고, 자는 동안 두 번 이상 깨거나 원하지 않는 시간대에 눈을 뜨는 일이 주 4일 이상 지속되는 것”을 불면증이라고 말한다.

(9_9) 나는 불면증일까?

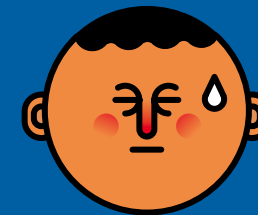
	거의 없다 (월 2회 이하)	가끔 (주 2~3회)	자주 (주 3~4회)	거의 주로 (주 4~5회)
1. 잠자리에 누운 후 잠들기까지 30분 이상 걸린다.				
2. 잠자리에 누우면 정신이 더욱 또렷해지거나 공상이 많아진다.				
3. 잠든 후 자주 깬다.				
4. 잠을 자면서도 여러 생각이 들거나 복잡한 꿈을 꾸다.				
5. 이른 새벽에 깬 후 더 자고 싶지만 다시 잠들기 어렵다.				
6. 아침에 일어나면 정신이 흐릿하고 맑지 못하다.				
7. 낮에 쉽게 피곤해지고 집중력이 떨어진다.				

점수 - 거의 없다 0점 / 가끔 1점 / 자주 2점 / 거의 주로 3점



0~7점

당신의 수면 상태는 OK!



8~14점

수면 위생 개선 필요



15점 이상

전문의 상담 필요

불면증 걱정 없이 편안하게 자려면

불면증의 원인은 다양하기 때문에, 평소 생활 중 어떤 점이 문제인지를 잘 파악해야 한다. 우선 빛에 노출되는 환경을 개선해야 한다. 오전 9시 이전에 2000lux 이상의 빛을 충분히 쬐도록 하고, 밤에는 100lux 이하의 불빛에서 생활한다. 잠들기 전에는 주변 환경을 50lux 이하로 만들어야 이른바 수면 호르몬이라 불리는 멜라토닌이 분비된다. 하지만 과도한 빛에 노출된 현대인의 생활로 인해 뇌는 항상 낮으로 인식한다. 한편으로 잠들기 전에는 체온을 낮출 필요가 있다. 잠자기 두 시간 전에 운동이나 목욕을 마치고 밤에는 가능한 정적인 생활을 유지한다. “늦게 일어나 햇볕을 충분히 쬐지 못하거나, 밤에 빛을 밝게 해두고 생활하거나, 체온을 올리는 활동을 하는 등의 생활 습관이 불면증에 영향을 줍니다. 특히 자신이 잠자는 시간을 정해두는 것도 불면증을 악화시켜요. 잠이 안 오는데 잠자리에 누우니 당연히 잠이 안 오죠. 대변이 마렵지 않는데 화장실에 오래 앉아 있으면 오히려 병이 나뉘듯이, 스스로 통제할 수 없는 생리적 현상을 통제하려고 하기 때문에 발생하는 문제입니다. 기본적인 생활을 규칙적으로 하면 자연스럽게 일정한 시간에 잠이 옵니다. 대신 몇 시간을 자든 일어나는 시각은 일정하게 유지하면 좋습니다.”

각성 호르몬을 자극하지 않는 생활 수칙

만성 불면증 환자들은 반복되는 불면 경험으로 불안을 느끼는 경우가 많아 낮부터 밤까지 각성 호르몬 수치가 올라가 있다. 불면증 환자가 아니더라도, 이러한 생활 습관을 유지하면 숙면에도 도움이 된다.



잠이 올 때만
잠자리에 눕기



수면 이외의 목적으로
침대 사용하지 않기



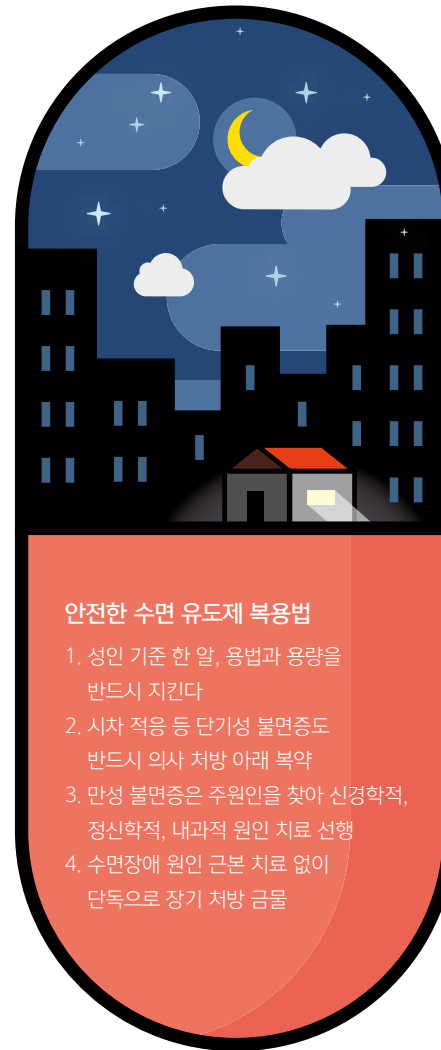
잠이 오지 않으면
침실 밖으로 나가기



취침 시각과 수면시간에
관계 없이 일정한 시각에
일어나기



30분 이상
낮잠 자지 않기



안전한 수면 유도제 복용법

1. 성인 기준 한 알, 용법과 용량을 반드시 지킨다
2. 시차 적응 등 단기성 불면증도 반드시 의사 처방 아래 복용
3. 만성 불면증은 주원인을 찾아 신경학적, 정신학적, 내과적 원인 치료 선행
4. 수면장애 원인 근본 치료 없이 단독으로 장기 처방 금물

잠이 안 올 때 수면제를 먹어도 될까?

일시적인 불면증의 경우, 수면 유도제의 도움을 얻기도 한다. 한진규 원장은 “수면제와 수면 유도제는 다른 약”이라 말한다. 과거 수면제라 불리던 약물은 주로 벤조디아제핀 계열의 항불안제였다. 항불안제는 불안감을 안정시키는 약물로, 신경안정제 역할을 한다. 하지만 항불안 효과를 지닌 수면제는 불안감 해소와 수면 유도 외에도 다른 기능이 있다. 이로 인해 원하지 않는 부작용이 발생할 수도 있었다. 장기간 복용 시 의존도가 높아지는 점도 문제였다. 그래서 그 가운데 수면 유도 기능만 선택적으로 작용하게 만든 것이 졸피뎀 성분의 비벤조디아제핀 수면 유도제다. 수면 유도제는 수면장애 치료 시에도 수면다원검사 등을 통해 정확한 진단 결과에 따라 보조적으로만 사용한다. 성인 기준 하루 한 알의 용량과 용법을 지켜야 하며 18세 미만은 복용을 금한다. 약 성분에 과민증이 있거나 일부 해당 약물 복용이 약영향을 미칠 수 있는 질환을 지니고 있을 수도 있으므로, 반드시 의사의 처방 아래 복용해야 한다. 약국에서 쉽게 구입할 수 있는 수면 유도제는 졸피뎀이 아닌 졸음을 유발하는 부작용을 지닌 감기약 계열 약물이 많다. 그러나 이러한 수면 유도제도 무작정 복용하는 것은 좋지 않다. 수면 유도만 한다고 해서 불면증이 치료되는 것은 아니기 때문이다. 불면증이 발생하는 데에는 이유가 있다. 따라서 원인 치료와 함께 약 먹는 횟수를 조절해야 한다.

기본적인 생활을 규칙적으로 하면 자연스럽게 일정한 시간에 잠이 옵니다. 대신 몇 시간을 자든 일어나는 시각은 일정하게 유지하면 좋습니다.

“고객들은 ‘이브자리’라는 이름을 믿고 상품을 구매합니다.
그 기대와 신뢰에 부응하는 것이 곧 고객 만족이라고 생각해요.

고객상담실이 고객 상담 업무와 함께
품질 관리까지 담당하는 이유입니다.”

고객의 기대에 품질로 답하다
고객상담실 이영희 실장



인터뷰 정리희 사진 서정우(yong studio)

고객상담실의 역할이 궁금하다.

이브자리 상품의 ‘품질 관리’와 ‘고객 상담’ 업무를 병행한다. 고객의 목소리를 듣고 상품 생산에 적극적으로 반영하기 위해서다. 상품 생산에 앞서 원단 검수와 샘플 검품, 세탁 테스트 등을 진행해 합격과 불합격을 가른다. 공장에서의 검품을 비롯해 덕평검품실에서도 입고 검품을 무작위로 추출해 추가 검품도 한다. 이러한 과정을 거쳤더라도 만에 하나 고객의 불만 사항이 접수되면 생산 라인을 즉시 방문해 원인을 파악하고 개선하는 작업도 한다.

이브자리가 CCM 신규 인증을 받았다.

CCM(Consumer Centered Management)은 한국소비자원이 평가하고 공정거래위원회가 인증하는 제도다. 기업이 수행하는 모든 활동을 소비자 관점에서 소비자 중심으로 구성하고, 관련 경영 활동을 지속해서 개선하는지 평가한다. CCM 인증을 준비하면서 이브자리는 각 부서에서 독립적, 부분적으로 진행했던 소비자 관점 업무를 일원화했다. 내부적으로는 부서간의 유기적인 소통을 강화하고, 외부적으로는 소비자 지향적 경영 문화를 정착시켜 경쟁력을 확보했다.

소비자중심경영과 관련한 업계 주요 이슈가 있다면.

지난 1월 15일, 한국소비자원에서 9개 침구 브랜드의 구스다운 침구를 대상으로 한 품질 조사 결과를 발표해 소비자들 사이에서 이슈가 되었다. 그중 6개 브랜드가 솜털 함량 미달 등의 문제점이 지적되었지만, 이브자리의 뉴실버링구스는 거위털의 비율이 적합하며 보온성에서도 ‘매우 우수’ 판정을 받았다. 언론 보도를 보고 매장으로 구스다운 침구 문의 후 매출로 이어지는 계기가 되었다.

고객 만족을 위한 이브자리의 기준을 이야기해달라.

국제적인 품질경영시스템인 ISO9001의 프로세스를 기준으로 고품질의 상품을 정직한 가격에 제공하고자 노력한다. 신입사원 입사 시 품질 관리 교육과 서비스 교육을 진행한다. 고객의 기대에 지속해서 부응해야 신뢰가 형성될 수 있다. 앞으로도 고객들의 이야기를 귀담아듣고, 믿고 만족할 수 있는 상품을 생산할 수 있도록 품질 관리에 최선을 다할 것이다.

소비자 권익을 지키는 이브자리의 노력



CCM인증이란?

소비자 관점에서 소비자 중심으로 모든 활동을 구성하고 지속해서 개선하는지 평가하고 인증받는 제도

CCM 왜 할까요?

각 부서에서 독립적, 부분적으로 진행해왔던 소비자 관점 업무를 소비자 중심 경영활동을 통해 전사 통합 프로세스로 일원화해 내부적으로는 부서간 유기적 소통을 강화하고, 외부적으로는 소비자 지향적 경영문화 정착을 통한 대외 경쟁력 확보

CCM 어떻게 할까요?

1. 가장 최신 기술로 최고의 침구를 선보이겠습니다
2. 고객과의 약속은 반드시 지키겠습니다
3. 고객 불만을 신속하게 처리하고 예방하도록 노력하겠습니다
4. 고객이 스스로 건강한 수면환경을 만들 수 있도록 돕는 조력자가 되겠습니다
5. 고객의 의견을 존중하고 감사하며 고객의 입장에서 생각하고 행동하겠습니다

CCM 무엇이 좋을까요?

소비자가 만족할 수 있는 상품과 서비스를 제공해 소비자의 권익을 증진하고 소비자 신뢰를 바탕으로 기업의 대내외 경쟁력을 강화할 수 있습니다.



스무 살, 캠퍼스를 누비기만도 바쁠 시기에
푸드스타일링을 시작했다. 어시스턴트로 7년을 일하고
20대 후반의 비교적 어린 나이에 겁 없이
쿠킹 스튜디오를 열었다. 그 열정과 감각을 그 누구보다
높이 산 이가 있었다. 살아온 방식도 성격도 다르지만,
함께할수록 영혼의 단짝 같은 두 사람.
부부이자 함께 차리다스튜디오를 운영하는 푸드스타일리스트
김은아 실장과 브랜드 디렉터 심승규 실장의 만남은
서로의 일과 삶에 잔잔하면서도 강하게, 혁신을 일으켰다.

함께여서 더 좋아
푸드스타일리스트 김은아 & 브랜드 디렉터 심승규

“저도 같이 인터뷰하는 건가요?” 대화를 시작하며 촬영을 부탁하자, 심승규 실장이 미처 예상하지 못했다는 듯 이렇게 말했다. 언뜻 푸드스타일리스트 김은아 실장의 그림자 역할을 하는 것 같지만, 사실 지난 몇 년간 차리다스튜디오가 걸어온 길에는 심승규 실장의 생각과 손길이 깊이 닿아 있다. <따뜻한 집밥> <샐러드 노트> <1일 1식 레시피> 등의 다양한 레시피 책을 단독으로 냈던 김은아 실장도, 2014년에 출간한 <피렌체 테이블>은 남편 심승규 실장과 함께 썼다. 안정적인 직장에 사표를 내고, 조금은 다른 삶을 살고 싶어 시작한 심표 같은 여행을 떠났던 나날의 기록이다.

두 사람이 처음 만난 것은 2010년의 일이다. 첫 만남의 계기는 어쩌면 흔하디흔한 소개팅 자리. 누군가는 백 번을 시도해도 인연이 없다는 극히 적은 확률의 세계에서, 두 사람은 적어도 소수의 성공 사례로 남았다. 하지만 ‘동시에 첫눈에 반했어요’ 같은 동화 같은 시작은 아니었다. 처음부터 호감을 느꼈던 심승규 실장과 달리, 김은아 실장은 ‘커피만 마시고 빨리 가야지’ 하는 생각뿐이었다고.

“어떻게든 이야기를 길게 해보려고 식사를 하러 갔죠. 푸드스타일리스트라고 해서 식당을 정할 때도 엄청 긴장했던 기억이 나요.”

‘음식이 빨리 나온다’는 이유로 식사 메뉴를 쌀국수로 정했다는 김은아 실장. 하지만 평범하게만 보였던 그 남자를 ‘한 번 더 만나볼까?’ 하고 생각한 계기가 생겼다. 특유의 향 때문에 호불호가 심하게 갈리는 고수를 좋아한다는 공통점을 발견한 것. 식재료에 관해 남다른 애착이 있는 푸드스타일리스트였기에 가능했던 반전이었다. 대화를 나눌수록 두 사람은 매우 다르지만, 또 아주 비슷한 점을 발견해갔다. 옛날 동화 속 남녀의 만남은 결혼으로 해피엔딩을 맞이한다. 그러나 두 사람의 진짜 이야기는 결혼 이후부터다. 변화의 실마리를 튼 것은 남편인 심승규 실장이었다. 두 사람이 만나기 전, 심승규 실장은 정해진 코스로 대학에 진학해 대기업에 취직한 ‘전형적인 삶’을 살았다. 그러다 자신과는 조금 다른 방식으로 성장해온 김은아 실장을 만나면서 ‘이렇게 사는 삶도 있구나’를 깨달았다.



“남편은 대학 때 용돈을 받아서 생활했다고 하더라고요. 그게 저한테는 조금 문화충격이었어요. 저는 ‘대학에 들어가면 용돈은 알아서 벌어야 한다’고 부모님께서 항상 강조하셨거든요. 그래서 안 해본 아르바이트가 없었어요. 푸드스타일링 어시스턴트도 그때부터 했고요. 수업 끝나면 바로 아르바이트를 하러 가서 보이지 않는다고 당시 제 별명이 ‘박경림’이었어요. 당시 인기를 끌던 <뉴논스톱>이라는 시트콤에서 박경림 씨가 역척스럽게 아르바이트를 하던 캐릭터였거든요.”

지난날 각자 걸어온 길은 서로 부족하고 빈 부분을 채워줄 수 있게 했다. 비로소 함께 만나 흩어져 있던 퍼즐을 완성할 수 있게 된 것처럼. 남편을 통해 김은아 실장은 자신이 하던 일의 외연을 넓힐 수 있었고, 아내를 만나며 심승규 실장은 새로운 도전을 꿈꾸게 되었다. 김은아 실장은 남편의 조언에 따라 본격적으로 쿠킹 스튜디오를 열었고, 심승규 실장은 아내의 격려를 받으며 대기업에 사표를 냈다.

“아내를 만나기 전, 제 삶을 돌아보니 어딘가에 도전해본 적이 없다는 걸 깨달았어요. 하지만 아내를 만나면서 제가 하고 싶은 일, 꿈꾸는 일을 시작해보고 싶다는 생각을 하게 되었어요.”

어느 사람이라면 안정적인 직장에서 나오는 높은 연봉을 더 바랐을 수도 있다. 생김새도 성격도 달랐던 두 사람은 삶의 가치관은 같았다. 둘 중 한 사람이라도 '반드시 아파트에 살아야 한다'거나 '재테크가 중요하다'고 주장했다면 현재의 '차리다'는 없었을 것이다.

"예전에는 푸드스타일리스트가 어떤 일을 하는지 전혀 몰랐어요. 결혼을 하고 이 분야의 이야기를 접하다 보니, 많은 점에서 다른 시도를 해보고 싶어졌어요. 요즘 푸드스타일리스트를 꿈꾸는 어린 친구들이 많은데, 막상 참고할만한 사례가 드물기도 했어요." 스튜디오의 규모를 키우면서 하는 일도 푸드스타일링을 넘어 파티 케이터링과 강연, 스튜디오 대여, 다이닝스타일 브랜드 '차리다카친' 론칭 등으로 확장했다. 업계에서 '선생님'과 '제자'로 형성되어 있던 도제 관계도 너그러워지는 않아도 정당한 임금을 지급하는 고용 관계가 될 수 있도록 시스템을 만들었다. 심승규 실장이 경영과 마케팅을 도맡으면서 김은아 실장도 푸드스타일리스트 본연의 일에만 집중할 수 있게 되었다. 거침없이 일을 벌이는

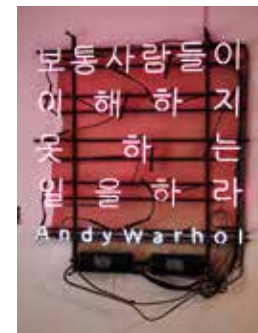
사이 때때로 닥쳐오는 파도를 슬기롭게 넘기다 보니, 어느새 차리다스튜디오는 여섯 명의 직원을 둔 어엿한 조직으로 거듭났다.

"우리끼리 농담으로 '푸드스타일링 업계의 YG가 되자'고 해요. 언젠가는 직원 식당을 만들고 싶어요. (웃음)"

이태원의 아주 작은 공간에서 시작했던 차리다스튜디오는 이제 합정동과 한남동 두 곳의 스튜디오로 확장되었다. 최근 문을 연 한남동 스튜디오는 다음 도전의 발판이 될 공간이다. 들이는 품에 비해 나가는 비용이 훨씬 많지만, 혼자가 아닌 더불어 잘 사는 길을 찾기 위해 두 사람은 조금은 힘들어도 이런 노력을 계속 이어가려 한다. 그런 두 사람이 가장 좋아하는 문구가 있다.

"보통사람들이 이해하지 못하는 일을 하라."

앤디 워홀이 했던 이 말은 두 사람의 다소 도전적인 행보를 대신 설명하는 한 마디가 되었다. 더 쉬운 길, 더 편한 길이 있더라도 당분간 두 사람은 더 신나고 더 가슴 뛰는 일을 먼저 하려고 한다. 적어도 혼자가 아닌 함께니까, 그 길이 외롭지는 않을 것이다.



푸드스타일리스트 김은아

푸드 및 라이프스타일링 그룹 '차리다' 대표. 식재료 본연의 맛을 살려 우리 몸에 더 가까운, 정직한 음식을 만들기 위해 노력하는 푸드스타일리스트. 현재 푸드스타일링그룹 '차리다'를 운영하며 광고, 방송, 매거진 등에서 감각적인 푸드스타일링과 식생활을 제안하고 있다. 저서로 <오늘부터 시작하는 1일 1식 레시피> <더 셀러드 노트> <더 도시락 노트> 등이 있다.

브랜드 디렉터 심승규

푸드스타일링그룹 차리다의 브랜드 디렉터. 푸드스타일리스트인 아내에게서 영감을 얻어 라이프스타일에 기반한 차리다 스튜디오의 사업 영역을 확장해가고 있다.



자연과 가까운 일본의 집으로 가다

우리에게 일본은 가깝고도 먼 나라다. '일본식 집'이라고 하면 가장 먼저 '다다미'가 깔린 방이 떠오르지만, 그 이상의 배경은 잘 알지 못한다. 간단한 정보를 통해 본 일본의 주거문화 이야기를 들어보자.



다
다
미

한국식 주택의 상징이 '온돌'이라면, 일본식 주택의 상징은 단연 '다다미'다. 다다미는 짚으로 만든 판에 골풀을 엮어 돛자리를 붙인 바닥에 까는 재료다. 지금도 일반화되어 있을 정도로 일본 주거문화의 전형으로 꼽힌다.

작은 지진 발생과 고온다습한 일본의 여름 날씨를 집을 짓는 데에도 영향을 미쳤다. 지금은 건축 기술의 발달로 상당한 변화가 있지만, 수년 전까지만 해도 일본의 주택은 상당수 목조건물이 차지했을 정도였다. 목조건물은 화재에 취약하다는 단점이 있지만, 지진의 영향이 적고 습도 조절에도 좋다는 장점이 있다.

코
타
츠

일본식 주택은 더위를 이기는 데 효율적이었지만, 겨울에는 추위를 견뎌야 한다는 한계가 있다. 그래서 편리한 것이 난방 보조기구인 코타츠다. 일본 영화나 애니메이션을 종종 본 이들이라면, 탁상에 이불이 덮여 있는 코타츠를 본 적이 있을 것이다. 과거에는 코타츠를 활용한 난방에 숯을 사용했으나, 현대에 와서는 전열 장치나 바닥의 전기 매트 등으로 대신하고 있다.

일본의 전통가옥은 미닫이문으로 공간과 공간을 구분했는데, 이 역시 통기성을 고려한 설계였다. 프라이버시 보호가 어려운 미닫이문은 현대에 이르러 벽과 문으로 바뀌었지만, 서구화된 요즘 주택에도 방 하나 정도는 다다미를 깔 철충식 구조를 채택하는 경우가 적지 않다.

침
실
자
연
과
가
까
운

일본에서 침실은 가장 중요한 주거공간으로 꼽힌다. 일본 주거문화에 녹아 있는 철학이라면 '자연에 대한 친밀감'이라 할 수 있다. 목재 가구와 천연 섬유로 만든 침구를 선호하는 것도 그 때문. 인테리어 역시 화려한 색상보다 중립적인 색상을 선호한다.

일본사람들은 평소 침구를 햇볕에 자주 말리는 등 침구의 청결과 위생 역시 중요하게 여긴다. 수면 문화에도 관심이 높아 기능성 침구도 발달했다. 최근에는 냉난방에 드는 에너지를 절약할 수 있는 온감·냉감 침구류 개발도 활발하다.

이처럼 일본의 주거문화는 전통과 첨단 양극을 함께하며 계속해서 발전하고 있다. 극한의 자연 조건 안에서도 가장 자연스러운 삶의 방식을 찾는 법을 일본의 집을 보며 느낀다.

목
조
건
물

미
닫
이
문

다리가 아픈 그대에게 '긴급 처방 스트레칭'

반짝반짝 빛나는 바닥과 브랜드별로 완벽하게 정리된 진열대. 관리가 잘 된 매장에 들어가면 어쩐지 기분이 좋다. 하지만 이처럼 매장을 쾌적하게 유지하려면 매장 근무자들의 숨은 노력이 있기에 마련! 고객 응대부터 재고 관리, 매장 청소 등 일당백으로 움직여야 하는 매장 근무자들의 다리는 좀처럼 쉴 틈이 없다. 아, 피곤해...

"날이 좋아서, 날이 좋지 않아서, 날이 적당해서 모든 날이 피곤했다..."

어느 날, 치킨집에서 일하는 지은택은 하루를 마감하면서 이렇게 일기를 썼다. 매장 근무 중 반드시 서 있어야 한다는 근무 규정은 없지만, 영 손님이 들지 않는 매장에 가만히 앉아 있자니 그야말로 마음이 가시방석이다.

쿨내 풀풀 풍기는 미녀 사장 씨는 "안 보일 때 열심히 하면 사장은 몰라. 알바생 놀아."라고 이야기까지 해주었지만, 어디 세상살이가 그런가. 그렇게 지은택은 사장이 보나 안 보나 청소를 하고 쓰레기를 비운다. 그렇게 아르바이트를 하고 집에 돌아오면 다리가 천근만근. 신묘한 능력이 있는 도깨비의 신부라도 내 몸 피곤한 것은 어찌할 수 없는 것을...

힘들게 퇴근해 집에 오니, 아르바이트로 힘든 지은택의 마음을 이해하지 못하는 유덕화가 속을 끓인다.

은택 덕화 오빠, 저 다리가 아파요.

덕화 요즘 같은 세상에 다리 아플 일이 뭐가 있어?

은택 전 알바생이잖아요. 일 안 하고 놀면 월급이 나와요?

덕화 한 생명의 무게란 그런 것이지.

은택 휴, 내가 말을 말지.

그렇게 은택은 방으로 들어간다. 어쨌든 내일도 아르바이트는 가야 하니까 쉬자, 쉬어. 하지만 쿡쿡 쑤시는 다리 때문에 쉬 잠들 수가 없다.

드라마 <도깨비>의 주인공 지은택은 생계형 인물이다.



구성 라작 일러스트 김은경

도깨비방망이보다 더 시원하게 다리를 풀어줄 타퍼 스트레칭

1



타퍼에 앉아 두 다리를 벌리고
두 팔도 어깨높이에서 좌우로 편다.

2



왼쪽으로 몸을 구부리면서 오른손이 왼발에 닿게
한다. 반대쪽도 같은 방법으로 반복한다.

3



타퍼에 누워 무릎을 구부리고
발끝을 두 손으로 잡는다.

4



손끝을 발끝에 둔 채로 두 무릎을 쪽 편다.



잠들기 전 스트레칭하기 딱 좋은
'3D매쉬 라이젤 타퍼요'
인체공학적 누비디자인을 적용하여 어깨나 등 부분의
굴곡진 부분을 지지해 건강한 수면을 도와줍니다.
잠들기 전 타퍼 스트레칭으로 지친 다리를 위로해주세요.

(S) 180,000 / (D) 200,000
(Q) 220,000 / (K) 230,000

이런 분께 추천합니다!

1. 침대에 지지력 보완이 필요한 분
2. 기능성 침대, 바닥 등 다양한
사용을 원하시는 분
3. 집먼지 진드기가 걱정되는 분

꿀 한 스푼으로 달콤하게 꿀잠

몸이 노곤할 때나 감기 기운이 있을 때 엄마가 타주는 따뜻한 꿀물 한 잔으로 온몸에 온기를 채우고는 했습니다. 피부가 까칠할 때면 천연 팩으로도 쓸 수 있었던 꿀은 자연에서 얻은 만능 재료였죠.

그런데 이 꿀이 꿀잠을 자는 데에도 도움을 준다고 합니다. 꿀 속에 들어 있는 다량의 포도당 덕분에요. 영국의 수면 전문가인 새미 마르고 박사는 숙면을 취하는 데 좋은 식품으로 '꿀'을 꼽고 있는데요. 꿀에는 다량의 포도당이 들어 있는데, 이 포도당이 뇌의 시상하부에서 분비되는 신경전달물질인 오렉신을 차단하는 역할을 한다고 합니다. 오렉신은 식욕을 관장하는 신경전달물질이기도 하지만, 각성 기능도 있기 때문이죠. 한편으로 꿀에는 트립토판이 들어 있습니다. 단백질을 구성하는 아미노산의 일종인 트립토판은 몇 단계의 변화를 거쳐 잠을 부르고 생체 리듬을 조절하는 호르몬인 멜라토닌을 만드는 데 영향을 줍니다.

그래서 트립토판이 풍부한 음식을 먹으면 숙면에 도움을 얻을 수 있어요. 달콤한 맛을 좋아한다면 꿀은 다양한 요리에 활용할 수 있습니다. 설탕이나 물엿을 쓸 수도 있지만, 조리를 하다 보면 쓰임새의 차이를 느끼게 마련입니다. 100% 자연산 꿀은 그 향과 맛이 분명해 다른 음식에 첨가해도 특유의 풍미를 느낄 수 있습니다. 가끔은 달콤한 그 냄새가 아로마 효과를 내기도 하니, 기분 좋게 꿀 한 스푼을 음식에 넣어봅시다.

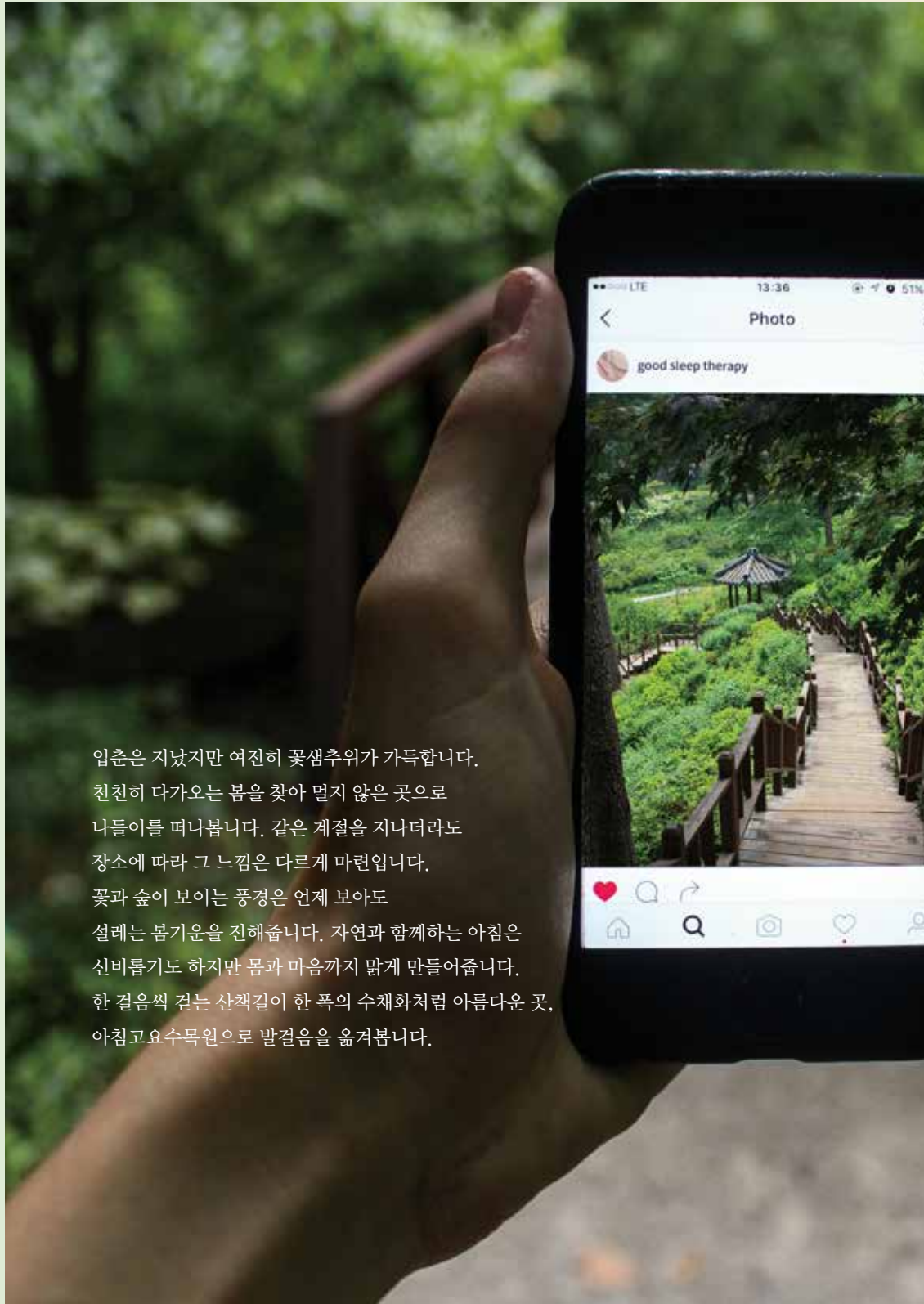
허브와 향신료를 섞으면 나만의 양념 꿀을 만들 수 있습니다. 취향에 따라 조합을 달리한 향신 재료를 꿀에 넣고 실온에서 4주 정도 숙성하면 됩니다. 이렇게 만든 꿀을 우유나 밀크티에 타서 먹으면 간편하면서도 다채로운 꿀 음료를 맛볼 수 있습니다. 양념 꿀을 만들 때는 반드시 소독한 유리 밀폐 용기를 사용하세요. 완성한 꿀은 냉장 보관하고 될 수 있는 한 한 달 안에 먹는 것이 좋습니다.

글 라작



꿀잠 소환하는 양념 꿀 만들기

- ① 뜨거운 물에 유리병을 소독한다.
- ② 약간의 바닐라 빈을 세로로 가른 후 병 크기에 맞게 자른다.
- ③ 물기를 제거한 애플민트와 바닐라 빈을 넣고 꿀을 채운다.
- ④ 밀봉 후 3~4주간 숙성한다.



입춘은 지났지만 여전히 꽃샘추위가 가득합니다.
천천히 다가오는 봄을 찾아 멀지 않은 곳으로
나들이를 떠나봅니다. 같은 계절을 지나더라도
장소에 따라 그 느낌은 다르게 마련입니다.
꽃과 숲이 보이는 풍경은 언제 보아도
설레는 봄기운을 전해줍니다. 자연과 함께하는 아침은
신비롭기도 하지만 몸과 마음까지 맑게 만들어줍니다.
한 걸음씩 걷는 산책길이 한 폭의 수채화처럼 아름다운 곳,
아침고요수목원으로 발걸음을 옮겨봅니다.

아름다운 자연 속으로 타박타박 산책 여행

아름다운 축령산 자락에 자리한 수목원

백두대간 한남정맥의 광주산맥 지선 중에는 축령산이 있습니다.
남으로는 남양주, 북으로는 가평군을 끼고 있는 해발 886m의 산입니다.

숲이 울창하고 계곡이 아름다운 이 산은 주 능선을 경계로 서쪽은
자연휴양림이, 동쪽은 전국 제일의 잣 생산지가 자리하고 있습니다.

태조 이성계가 조선 왕조를 건국하기 전에 이곳으로 사냥을 왔다가 산신제를
지냈다고 해 '축령산'이라 이름이 붙었습니다. 산신제를 지난 후 다섯 마리의
멧돼지를 잡았다고 해 '오득산'이라고도 합니다.

이 산에는 아름다운 바위가 곳곳에 있습니다. 독수리를 닮은 수리바위,
남이 장군이 국난에 대비하기 위해 자주 올라 지형을 숙지하고 전략을
익혔다고 전해지는 남이바위 등이 있습니다.

아침고요수목원은 이 축령산의 아름다움을 고스란히 품고 있는 곳입니다.

문화체육관광부에서 선정한 '한국인이 가봐야 할 한국관광 100선'에도 이름을
올리고 있을 만큼 인지도가 높은 곳이죠. 근처에 축령산 자연휴양림이 있어
자연을 벗 삼아 쉬기에도 참 좋은 곳입니다.

자가용으로는 화도 IC에서 수동방면으로 빠져 하천IC에서 덕현리 방향으로
가면 아침고요수목원으로 가는 길을 찾을 수 있습니다. 대중교통을
이용한다면 청평 터미널이나 청평역에서 버스나 택시를 타면 됩니다.

아침고요수목원에 들어서면 풍년화, 복수초, 히어리 등 싱그러운 봄꽃이
인사를 건넵니다. 아직은 살짝 찬 기운이 느껴지는 봄바람을 맞으며
계곡물을 따라갑니다. 아침고요수목원은 한국의 아름다움을 담은 정원의
형태로 만들어졌습니다. 20개의 주제로 특색 있는 정원을 둘러볼 수 있죠.
지중해풍이나 영국풍 정원도 있어 한곳에서 다양한 풍경을 접할 수 있습니다.

한국의 미를 담은 정원을 거닐다

수목원에 들어서자마자 만날 수 있는 정원은 고향 집 정원입니다. 옛날 시골에서 볼 수 있었던 정겨운 초가집과 진달래, 목련, 채송화 등 시골집 주변에서 볼 수 있는 식물을 만날 수 있어요. 근처 허브 정원에는 라벤더, 민트, 차이브 등 다양한 허브들이 자생하고 있는데요, 아직은 허브의 다소곳한 향만 느낄 수 있는 곳이에요. 여름에 방문한다면 꽃과 앞에서 발하는 진한 향을 느낄 수 있습니다.

봄이라면 하늘길로 가는 걸 추천해 드립니다. 굽은 길을 따라 하늘 높이 솟아있는 나무 사이로 양쪽에 펼쳐진 화단이 있는 아름다운 산책길이 있습니다. 5만 송이의 튜립에 둘러싸여 걸어보세요. 멀리 보이는 달빛 정원의 새하얀 교회는 멋진 풍광을 연출합니다. 아침고요수목원의 안쪽인 에덴계곡 상류에 자리한 탑골은 이곳을 방문한 사람들이 세운 돌탑들이 한가득 있어요. 이곳에서 마음 깊이 소원을 빌며 돌 하나를 쌓아 올려봅니다.

매년 3월 중순에는 다양한 식물과 주제로 우리 산야에서 자라는 진귀한 야생식물 60여 종 이상을 만날 수 있는 아침고요야생화전이 산수경온실에서 열립니다. 4월 중순에는 봄나들이 봄꽃 축제가 열려요. 따사로운 봄볕에 물든 튜립, 수선화, 진달래, 개나리, 매화 등 다양한 봄꽃을 5월까지 만날 수 있습니다.

아침고요수목원은 영화 <편지>를 시작으로, 영화 <조선 명탐정> <중독> 드라마 <웃어라 동해야> <미남이시네요> <이 죽일 놈의 사랑>, 예능 <무한도전> 등의 많은 영화와 방송의 단골 촬영장소로도 자주 등장했습니다. 화면에 비친 장소들이 어디에 있는지 구석구석 둘러보는 것도 소소한 재미입니다. 영화 속 한 장면을 따라 같은 각도에서 찍는 것이 요즘 유행이라고 하죠? 여러분도 한 번 시도해보세요.



아침고요수목원

주소 경기도 가평군 상면 수목원로 432
문의 1544-6703
운영시간 11:00~21:00(연중무휴)
11:00~23:00(토요일 연장 운영)
입장료 어른 9000원
청소년 6500원
어린이 5500원(평일 할인)
웹사이트 www.morningcalm.co.kr



남이섬

주소 강원도 춘천시 남산면 남이섬길 1
문의 031-580-8114
운영시간 09:00~18:00(11~3월)
09:00~19:00(4~10월)
입장료 일반 10000원
청소년·국가유공자 등 8000원
웹사이트 www.namisum.com



쁘띠프랑스

주소 경기도 가평군 청평면 호반로 1063
문의 031-584-8200
운영시간 09:00~18:00(연중무휴)
입장료 어른 8000원
청소년 6000원(중·고등학생)
소인 5000원(36개월~초등학생)
웹사이트 www.pfcamp.com

고요한 이 밤, 일상 속 인문학을 이야기하다

참으로 외로운 밤입니다. 살다 보면 지구라는 이 별에 나 홀로 떨어진 것만 같은 고독과 공허함이 가슴 깊은 곳에 스며듭니다. 잠자리에 가만히 누워 '나는 누구인가' '나는 왜 사는가'를 곱씹으며 아무도 알려주지 않는 삼류 철학자 행세에 빠지기도 합니다. 아마도 때때로 찾아오는 이 감정은 평범한 일상을 허투루 지나쳐 보냈기 때문일지도 모릅니다. 24시간이 부족할 정도로 바쁘게 살아가는 우리는 생각할 시간마저 사치로 여깁니다. 어쩌면 인생을 좌우할지도 모를, 하루하루의 소중함마저 잊어버린 채로 말이죠.

일러스트레이터 밥장은 신촌의 한 바(Bar)에서 수요일마다 진행한 '수요밤장무대'를 통해 예술과 삶에 대해 이야기를 한 적이 있습니다. 그때 나는 이야기를 한 권의 책으로 묶었죠. 이 책에 <밤의 인문학>이라는 제목이 붙은 것은 어려운 학자들의 주장을 다루고 있어서가 아닙니다. '인문(人文)'이라는 말의 의미가 '사람이 그린 무늬'라는 뜻이니, 인문학을 너무 어렵거나 거창하게만 여길 필요는 없겠죠.

<밤의 인문학>은 크게 열여섯 개의 장(章)으로 구성되어 있습니다. '진짜 삶' '외로움' '일과 꿈' '인간관계' 같은 인간사에서 풀리지 않는 물음에 관해 이야기하기도 하고요. '맥주'와 '여행' '미식' '카페'처럼 취향에 가깝지만 삶을 더 풍요롭게 만들어주는 주제를 다루기도 합니다.

일상에서 부딪히는 크고 작은 문제를 소소하게 다루고 있지만, 지은이의 생각에 고개를 끄덕이는 부분도 적지 않습니다. 명문대 진학과 대기업 취업이라는 정해진 코스에서 벗어나 우연히도 취미를 새로운 직업으로 삼은 지은이가 그린 삶의 무늬는 어떠한지 가볍게 따라가기만 하면 됩니다. 여기에 각 장에서 언급한 책들은 따로 읽어볼 만한 도서 목록입니다. 관심이 있다면 이 책을 발판으로 미처 접하지 못했던 인문학의 새로운 세계를 만나볼 수도 있겠죠.

글 라작



도시남녀의 괜찮은 삶을 위한 책 처방전 <밤의 인문학>

일러스트레이터 밥장이 맥주에 취해 읽은 책과 나눈 삶에 관해 이야기하는 책이다. 신촌의 단골 술집에서 열었던 '수요밤장무대'를 글과 그림으로 옮겼다. 다양한 책을 매개로 인생의 방향을 고민한 지은이의 삶과 독서 이력까지 만나볼 수 있다.

2017 Spring & Summer

살랑살랑 기분 좋게 다가오는 바람처럼
기분 좋은 수면을 전합니다.

다가오는 신학기
이브자리가 응원할게요



더 편안하게
멜팅(아웃라스트) 속통 겸 차렵
(Q, 1.2kg) 185,000
(S, 0.8kg) 145,000

외부 온도 변화로부터 체온을 일정하게 유지해주는 기능성 소재인 아웃라스트와 최상의 부드러움을 지닌 친환경 소재인 모달을 사용했습니다. 내 몸에 딱 맞는 인체공학 누뎀 디자인으로 덮는 순간 편안함을 느낄 수 있습니다.
커버 : 면모달
충전재 : 폴리에스터 100%(아웃라스트 40%)
색상 : 네이비, 브라운, 그레이

- 다가오는 신학기 이브자리가 응원할게요 53
- 이브자리로 좋은 날을 시작해보세요 56
- 세련된 홈스타일링을 위해 이브자리가 준비했어요 58
- 사랑받는 며느리 되기, 이브자리 예단으로 시작하세요 60



더 세련되게
심플라인

2점세트(Q) 210,000
2점세트(S) 100,000

양면 사용이 가능해 한 제품으로 두 가지 분위기를 연출할 수 있는 디자인. 믹스앤매치가 가능한 실용적이고 합리적인 베딩입니다.
소재 : 면 40수 트릴
색상 : 브라운, 블루



이미지컷

더 모던하게 스펀

차렷(Q) 180,000
차렷(D) 155,000
차렷(S) 145,000

베이직한 체크 패턴을 활용해 차분하면서도 자연스러운 멋을 담았습니다. 심플한 감각이 돋보이는 프렌치 시크 스타일의 침구입니다.
소재 : 면 100수

더 심플하게 베르시

2점세트(Q) 220,000
2점세트(S) 160,000

모노톤 스트라이프 패턴을 적용한 베르시는 심플하면서도 세련된 감각을 느낄 수 있는 침구입니다. 면의 부드러움과 함께 텐셀의 쾌적함까지 느낄 수 있는 베르시로 침실의 품격을 한층 더 높여보세요.
소재 : 40수 면텐셀
색상 : 그레이



더 개성있게 피스

차렷(Q) 140,000
차렷(D) 125,000
차렷(S) 110,000

매력적인 한글과 도형의 모티브를 간결하고 모던하게 디자인한 제품으로 세련되고 옛지있는 베딩입니다.
소재 : 커버-면 60수 아사, 충전재-텐셀 50%
색상 : 그레이



엔느 에어다운 속통 겸 차렷

Q(1.5kg) 190,000
S(1.0kg) 150,000

세균 번식을 억제시켜주는 항균성을 지닌 기능성 제품으로 구스의 표근함과 가벼움, 커버에서 느껴지는 부드러움이 기본 좋은 수면을 전합니다. 은은한 패턴으로 차렷으로 사용해도 좋습니다.
커버 : 면 100% (면100수)
충전재 : 폴리에스터 100%(에어다운)



3D매쉬 라이젤 타피요

S(100×195cm, 2.1kg) 180,000
D(120×200cm, 2.5kg) 200,000
Q(135×205cm, 2.9kg) 220,000
K(230×205cm, 2.9kg) 230,000

인체공학적인 누비디자인을 적용하여 어깨나 등 부분의 굴곡진 부분을 지지해 건강한 수면을 도와주는 제품입니다.
커버 : 폴리에틸렌(3D매쉬)+논슬립T/C
충전물 : 탄성폼(레이언)



플레르 3D 삼단 요속

S(100×195cm, 3.0kg) 230,000
D(120×200cm, 3.8kg) 250,000
Q(135×205cm, 4.2kg) 260,000
K(145×205cm, 4.5kg) 280,000

양면 사용이 가능하며 통기성과 열전도가 좋은 요속으로 더욱 편안한 수면을 도와줍니다. 기능성 침대 및 바닥에서도 사용 가능해 실용적입니다.
커버 : 폴리에스터 90%+나일론 10%
충전물 : 3D매쉬+탄성폼+폴리에스터(듀폰)



젠들림2 베개속

L(50×70cm, 850g) 60,000

베개 측면 사방의 매쉬 소재를 통해 충전물 안에서 발생하는 열을 방출시켜 따뜻함과 부드러움을 유지해주는 기능성 다운 베개속입니다.
커버 : 60수 고밀도 사틴(다운프루프 가공)
충전물 : Goose Feather 100%(650g), Heat Poly 100%(200g)



크린바이오 베개속(Hard / Soft)

L(50×70cm, 1200g) 40,000
S(50×70cm, 800g) 32,000

경추를 지지해주는 형태의 베개로 목을 편안하게 받쳐줍니다. 초극세사 소재와 저데니아의 마이크로 화이버 충전물을 이용한 속통으로 부드러운 터치감과 복원력이 우수합니다. 유기 항균 물질로 숨 표면을 열 코팅해 각종 세균에 강한 친환경 소재의 웰빙 베개속입니다.
커버 : 나일론 11%, 폴리에스터(극세사) 89%
충전물 : 폴리에스터 100% (평균, 부드러운 저데니아 50%)

라펠 바디베개

(130×30cm) 55,000

옆으로 누워 잘 때 필요한 수면 보조베개입니다. 깔끔한 패턴으로 성인과 청소년 모두에게 권하기 좋습니다. 인체공학적인 구조로 편안한 수면을 유도해 줍니다.
커버 : 면100%(60수 고밀도사틴), T/C
충전물 : 폴리에스터 100%
색상 : 그레이
* 폴리진 가공



플딕 바디베개

(130×30cm) 50,000

복원력 감성의 도형 패턴을 사용해 전 연령층이 사용하기 좋습니다. 인체공학적인 구조로 편안한 수면을 유도해 줍니다.
커버 : 면100%(60수 사틴), T/C
충전물 : 폴리에스터 100%
색상 : 옐로우
* 알려지케어





이브자리로
좋은 날을 시작해보세요

어깨용 프리미엄 유닛베개

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

목과 어깨의 안정감을 고려해 측면 수면 및 뒤척임에도 용이한 프리미엄 베개입니다. 목 부분에 칩이 아닌 부드러운 항공 폴리솜을 사용해 민감한 분에게 추천합니다.

커버 : 면 100%
충전물 : 폴리에틸렌(파이프), 폴리에스터
색상 : 화이트, 블루, 핑크



마르코빈즈

베개속 1,2호 210,000
베개속 3,4호 230,000
베개속 5호 250,000

마르코빈즈는 5개 유닛으로 영역이 나누어져 자신의 체형에 맞게 충전재를 넣어 높이를 조절할 수 있습니다. 구슬 모양의 파이프 소재의 충전재로, 내구성이 뛰어나고 물세탁이 가능합니다.

커버 : 면 100%(다운프루프 가공)
충전물 : 마르코빈즈-폴리에틸렌 100%



화인튜브 베개

(43x70cm) 125,000

파이프 강도/높이 :
Hard/고-중-저, Soft/고-중-저

입체방 형식으로 디자인한 유닛 베개로 옆 또는 정면으로 수면 시 뒤척임에도 편안하게 목을 지지해주며 본인의 경추에 맞게 조절 가능한 맞춤형 베개입니다.

커버 : 폴리에스터 100%
충전물 : 폴리에틸렌(파이프)



뱀부(라운드형)

베개속 1호(61x35cm) 75,000
베개속 2호(61x35cm) 80,000
베개속 3호(61x35cm) 85,000

천연 대나무에서 추출한 친환경소재 커버와 체압을 골고루 분산시켜주는 메모리폼으로 수면 시 뒤척임에도 안정감을 주어 편안한 수면을 도와줍니다.

커버 : 레이온 29%, 폴리에스터 71%
폴리에스터 100%(에어매쉬)
충전물 : 폴리우레탄 100%(메모리폼-몰드 공법)

의사가 추천하는 측면용 베개

(35x61cm) 80,000

핑크 : 낮음~중간, 블루 : 중간~높음

옆으로 자는 자세가 더 편한 분에게 추천하는 측면용 베개입니다. 측면 수면 시 뒤척이는 몸의 특징을 연구해 만든 최적의 형태로 건강한 수면을 지켜줍니다.

커버 : 면 100%
충전물 : 폴리에틸렌(파이프), 우레탄폼
색상 : 핑크, 블루



의사가 추천하는 어깨용 베개

(3x61cm) 80,000

핑크/멜로우 : 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.

커버 : 면 100%
충전물 : 폴리에틸렌(파이프)
색상 : 멜로우, 핑크, 블루



솔트 라이프 -

바닷가의 정취와 향기를 담은 캔들입니다. 살랑이는 바람을 느끼며 해변을 걷는 기분을 느껴보세요.
· 머메이드 인스파이어드 : 우디-엘버향 위에 그란 과일, 플로랄과 시트러스 풀이 얹어진 향
· 언더 더 씨 : 상쾌한 후제야 향
· 누디 펄 : 상쾌한 시트러스 후제야 향



온 더 비치 캔들

머메이드 / 언더 더 씨 / 누디 펄 (200g)
45,000

글리터리 노스 폴 -

큰 숨을 한번 마시고 당신의 인생을 즐기세요.
· 스노우 포레스트 : 자작나무잎, 라벤더와 우드향을 상쾌한 시트러스향으로 끌어올린 향
· 윈터 보야지 - 유혹적인 아로마 향으로 베리, 오렌지, 복숭아향과 상쾌한 체리 파티 무드를 만들어내는 향
· 글리터 쿨 - 상쾌한 시트러스 후제야향



소울 디퓨저

스노우 포레스트 / 윈터 보야지 / 글리터 쿨 (200ml)
49,000

아라비안 나잇 -

마법 같은 여행의 향기를 느껴보세요.
· 룬 : 상쾌한 플로랄 시트러스 향과 우드 향, 그리고 그 위에 과일향은 더한 향
· 언더 더 문 : 후제야향과 과일, 사탕 같은 플로랄 향
· 미스티어리어스 : 후제야, 시트러스, 우디 향



글로벌 디퓨저

룬 / 언더 더 문 / 미스티어리어스 (100ml)
42,000



빅 블룸 디퓨저

룬 / 언더 더 문 / 미스티어리어스 (100ml)
49,000



evezary Fragrance는 천연소재, 환경친화적인 소재를 사용하고 프리미엄급의 제품군을 자랑하는 브랜드입니다. 모든 제품의 개발 단계마다 친자연주의 컨셉과 향을 통한 힐링을 담았습니다. 인공적인 느낌이 강한 향이 아닌, 자연에서 느낄 수 있는 향을 추구하는 아로마 전문 브랜드입니다.

세련된 홈스타일링을 위해
이브자리가 준비했어요

사랑스러움을 더한
수딩(민트)

매트리스커버세트(Q) 450,000
3점세트(Q) 440,000

핸드 크래프트 기법의 섬세한 꽃 자수와 러블리한
레이스 마감으로 고급스러운 디테일을 더했습니다.
앞뒤 다른 컬러로 양면으로 사용 가능해 더욱
실용적입니다.
소재 : 40수 면모달
색상 : 민트



양모의 쾌적함을 더한
윈디

매트리스커버세트(Q) 445,000
3점세트(Q) 430,000

깔끔하면서 화사한 블루 컬러에 자연스럽게 흩날리는
나뭇잎 모티프가 한쪽의 그림을 보는 듯한 느낌을
전해주며, 편안한 분위기로 어떤 가구와도 어울립니다.
양모 충전물을 사용해 사계절 내내 언제나 보송보송한
수면을 도와줍니다.
소재 : 60수 면모달(다운프루프 가공)
색상 : 블루



트렌디함을 더한
위너스

매트리스커버세트(Q) 400,000
3점세트(Q) 400,000

선염 제작 원단 특유의 입체감과 깊이 있는 컬러감이 매력적입니다.
스케일감이 느껴지는 스트라이프 패턴, 임팩트 있는 컬러 대비가 도드라지는
블랙엔화이트 무드의 인테리어 효과를 느껴보세요. 오랜 사용에도 변색 및
탈색이 없이 고급스러움이 묻어나는 실용적인 상품입니다.
소재 : 면모달멜란선염 / 면모달멜란선염솔리드
색상 : 그레이



미니멀한 감성을 더한
쥬크

매트리스커버세트(Q) 395,000
3점세트(Q) 390,000

젊은 고객들의 미니멀 감성을 충족시킬 수 있는 심플한 디자인 베딩입니다.
군더더기 없는 심플함에 와펜 스타일의 자수로 포인트를 주어 트렌디한
분위기를 연출합니다.
소재 : 40수 면모달
색상 : 네이비



에든 삼쿠션커버
(65x65cm) 35,000

소재 : 폴리 100%
색상 : 블루, 연그레이, 진그레이

에든 쿠션커버(양면)
(30x50cm) 30,000
(50x50cm) 35,000

소재 : 폴리 100%
색상 : 민트(뒤 : 진그레이),
블루(뒤 : 연그레이), 오렌지(뒤 : 베이지)

에든 슬리퍼
29,000

소재 : 폴리 100%
색상 : 민트, 블루, 오렌지
사이즈 : Free

핑크 쿠션커버
(50x50cm) 23,000

소재 : 워싱면 100%
색상 : 화이트, 그레이, 블랙

사랑받는 며느리 되기,
이브자리 예단으로 시작하세요



고상함과 세련미를 더한
설현
침대커버세트(Q) 850,000
매트리스커버세트(Q) 750,000

은은한 색감이 부드럽게 시선을 사로잡으며 중앙의 꽃자수가 단아하면서도 정갈한 느낌을 줍니다. 고급스럽고 화사한 디자인으로 격식과 품격을 중시하는 시부모님의 취향을 반영한 전통 스타일 예단입니다.
소재 : 인견(위싱), 40수 면모달 / 알러지케어 가공
색상 : 핑크

단아함과 정갈함을 더한
청연

침대커버세트(Q) 850,000
매트리스커버세트(Q) 720,000

고상한 전통미와 현대적인 세련미를 선호하는 시부모님을 위한 예단상품입니다. 천연염색을 한 듯한 색감과 꽃자수 디테일이 단아하면서도 정갈한 느낌을 줍니다. 우수한 통기성으로 사계절 쾌적하게 사용할 수 있는 실용적인 예단입니다.
소재 : 인견, 40수 면모달 / 알러지케어 가공
색상 : 베이지



고상함과 세련미를 더한
설현

한실이불요세트 950,000
양모이불요세트 1,150,000

소재 : 인견(위싱), 안지-40수 면모달 / 알러지케어 가공
색상 : 핑크



화려함과 세련미를 더한
노블리아

매트리스커버세트(K) 680,000
매트리스커버세트(Q) 640,000

자카드의 광택과 골드 메탈의 화려함이 어우러진 베딩입니다. 화려하면서도 세련되며 어느 세대와도 잘 어울리는 고급스러운 예단입니다.
소재 : 폴리자카드, 40수 면모달
색상 : 핑크, 골드



화려함과 기품을 더한
SIF 룰렛
침대커버세트(Q) 420,000
3침세트(Q) 410,000

레드 컬러로 섬세하게 표현한 클래식 모티프와 텍스처로 포인트를 주었습니다. 고급스러운 날개와 부자재 포인트로 젊은 감각을 가진 세련된 시부모님의 취향을 반영한 앙실 스타일 예단입니다.
소재 : 40수 면텐셀 / 알러지케어
색상 : 레드



당신의 품격과 격조를 더한
여운
침대커버세트(Q) 1,300,000
매트리스커버세트(Q) 1,130,000

차분한 컬러와 웅장한 스케일감으로 중후한 멋이 느껴지는 디자인입니다. 복(福)을 상징하는 박쥐 문양과 왕과 군자를 상징하는 용 자수를 섬세하게 수 놓아 상징적인 의미가 결집된 여운은 절제미, 심플함, 그리고 동양적인 간결함을 고루 갖춘 고품격 예단 상품으로 격식과 품격을 중시하는 시부모님의 취향을 반영한 전통스타일 예단입니다.
소재 : 인견(위상), 60수 면텐셀 / 알러지케어
색상 : 베이지

더 단아하게
백서향

한실이불요세트 960,000 (침베개 별도)
침베개 55,000

단아한 꽃자수와 함께 은은한 컬러감으로 전통의 멋을 살렸습니다. 단아하고 정갈한 디자인과 친환경 전통 소재를 사용해 더욱 좋은 예단입니다.
소재 : 인견(위상) / 알러지케어
색상 : 옐로우, 핑크



더 화사하게
참고은

한실이불요세트 1,090,000 (침베개 별도)
침베개 55,000

편안하면서도 단아한 색상과 머릿단과 난지에 줄누비를 활용해 디테일을 살린 모판 자수로 고급스러움을 더한 고품격 예단입니다.
소재 : 인견(위상), 면 60수 사틴 / 알러지케어
색상 : 핑크, 오렌지



애교예단세트
세트구성

(대) : 예단함(대), 손거울, 예단보(서식지포함), 귀이개, 곡물주머니
(중) : 예단함(중), 손거울, 예단보(서식지포함), 귀이개

* 애교예단이란? 신부가 시부모님에게 잘보이기 위해 애교스럽게 준비하는 비교적 부담 없는 예단(손거울, 귀이개 등)



진월 애교예단세트
세트 (대) 110,000
세트 (중) 90,000

소재 : 폴리에스터 100%
색상 : 오렌지, 브라운

예다랑 애교예단세트
세트 (대) 110,000
세트 (중) 90,000

소재 : 폴리에스터 100%
색상 : 옐로우, 핑크, 블루

향연 애교예단세트
세트 (대) 110,000
세트 (중) 90,000

소재 : 폴리에스터 100%
색상 : 핑크, 골드

수랑 애교예단세트
세트 (대) 110,000
세트 (중) 90,000

소재 : 폴리에스터 100%
색상 : 블루, 골드, 레드

왕실 애교예단세트
세트 (대) 110,000
세트 (중) 90,000

소재 : 폴리에스터 100%
색상 : 블루, 레드

이브자리의
건강한 생활을 위한
수면 문화 이야기 -
굿모닝굿베딩을
집에서 만나보세요.

아름다운 침실과 건강한 생활문화를
창조해온 친환경 기업 이브자리가 발행하는
건강한 생활을 위한 수면 문화 이야기
<good morning, good bedding>을 집에서도
받아보실 수 있습니다. 구독을 원하시는 분은
이메일 nrkim1228@evezary.co.kr로
성함과 받아보실 주소, 연락처를 기재해
보내주세요. 이브자리가 여러분의 건강한 수면을
위해 한걸음 더 다가갑니다.

당신의 건강한
수면을 지켜줄
이브자리의 '굿베딩'을
어디든 만나보세요.



이 책에 소개된 이브자리 2017 S/S 제품 정보는
이브자리 홈페이지 혹은 이브자리레터(APP)를 통해
자세히 살펴볼 수 있습니다.

App Store/Play Store에 이브자리뉴스레터를 검색해보세요.

SLEEP & SLEEP

슬립앤슬립에서 내 몸에 꼭 맞는 베개를 찾아보세요

슬립앤슬립은 이브자리 수면환경연구소와 함께 전 국민에게 잠을 잘 자는 방법을 알려드리는
수면 전문 체험 컨설팅 브랜드입니다. 고객마다의 체험 컨설팅을 통해 최적의 수면환경을 제안합니다.

CONSULTING



1. 수면환경 상담



2. 경추측정



3. 체험컨설팅



4. 제품받기

A night sky with the Milky Way galaxy visible, arching across the frame. The foreground shows a dark road leading towards a silhouette of a forest and mountains under a starry sky. The text "good night!" is overlaid in white.

good night!