

evezary

2017

good morning good bedding



건강한 생활을 위한 수면 문화 이야기



지켜줄게요,
온몸으로 전해오는 기분 좋은
상쾌함

sleep protect system

한여름 뜨거운 태양이 후텁지근하게 세상을 데워도
너무 걱정하지 마세요. 이브자리 슬립 프로텍트 시스템과 함께라면
한결 시원한 밤을 보낼 수 있을 테니까요.
당신이 잠든 사이, 이브자리가 지켜줄게요.

4

good sleep

상쾌하고 시원한 수면 환경을 준비하는
이브자리의 슬기로운 제안
evezary 2017 H/S

22

inside

대나무숲에서 불어오는
시원한 바람처럼
bamboo + ripple finish

26

advice

교대근무자의 수면장애,
어떻게 극복할 수 있을까?
수면전문의 신흥범 원장

32

specialist

친구의 진정한 가치를 이야기하다
마케팅실 권창재 과장

34

people

월요일을 시작하는 한 컬레의 마법
양말 디자이너 홍정미

40

lifestyle

깊은 역사 속 대륙의
문화와 기후까지 고려하다

42

exercise

무더운 밤이 두려워요
'열대야 극복 스트레칭'

44

good sleep therapy

체리와 함께 꿈을
희귀 식물 가득한 식물원 산책
내일을 준비하는 통찰의 힘

52

product guide

이브자리로 굿슬립 하세요

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 4월 25일

contact information

서울특별시 강남구 영동대로114길 5
(주)이브자리 마케팅실 김나래 (02-6490-3015 | nrkim1228@evezary.co.kr)

creative team

마인드,마인드
(mindmind.mjms@gmail.com)

art director

김민정, 서미선

chief editor

정라희

designer & illustrator

김은경, 박선정

printing

범아인쇄



evezary 2017 Hot Summer for good sleep

상쾌하고 시원한 수면 환경을 준비하는
이브자리의 슬기로운 제안

글 편집실 사진 최용(yong studio) 모델 류지예 스타일링 마인드,마인드

양면 사용이 가능해 실용적인 투립 패드(SS) 12만원, 투립 베개커버(L) 2만5000원
내추럴함과 고급스러움이 느껴지는 연그레이 스프레드 폴드(S) 7만9000원

여러분, 굿모닝! 오늘도 변함없이 상쾌한 아침입니다

온도도 습도도 올라간 날에는 어쩐지 종일 기운이 없습니다. 이런 계절에는 영양 가득한 보양식도 좋지만, 무엇보다 온몸의 체력을 끌어올려 주는 잠이 가장 좋은 보약입니다. 무더운 밤이 더는 두렵지 않도록, 상쾌한 소재로 만든 침구에 몸을 맡깁니다. 자연이 전해준 천연 소재로 만든 침구가 피부에 닿으니 조금 더 기분 좋게 잠을 청할 수 있을 것 같습니다. 그렇게 폭 잔 다음 날 아침, 다시 태어난 것처럼 온몸에 상쾌한 에너지가 번집니다. 오늘은 만나는 사람들에게 '굿모닝!' 하고 인사를 건네야겠어요.

린넨 100%의 선염 체크의 내추럴한 컬러감을 지닌 **체크썸 겹이불(Q)** 19만5000원, **체크썸 베개커버(L)** 2만5000원
자연스러운 질감과 색상으로 겹쳐 사용하기 좋은 모델이 얇은 **스프레드 보브(S)** 8만9000원

더위는 이제 안녕
피서 떠난 듯
하루하루
휴양지에 있는 기분으로



파란 하늘빛을 담은 시원한 색감을 지닌 바닥에 깔린 트리그 여름이불(Q) 14만원, 모델이 기댄 트리그 베개커버(L) 1만5000원,
뱀무 소재를 사용해 여름철 내내 쾌적하게 사용하기 좋은 자연스러운 색감의 스프레드 사와(Q) 8만9000원

이맘때면 더위를 피해 어디론가 떠나고 싶은 마음이
간절해집니다. 하지만 주어진 휴가 기간은 짧기만
하고, 집에서 보내는 밤은 더욱 길기만 하죠. 집에서도
휴양지에 있는 것처럼 상쾌한 하루를 보낼 수는
없는 걸까요? 그 마음으로 집안 분위기부터 바꾸어
보기로 했습니다. 쾌적한 환경은 온종일 집에서
딩굴어도 편안한 기분을 선사해주니까요. 올여름에는
잠자리에 누워 파란 하늘과 푸른 바다를 상상해보기로
했습니다. 피부에 닿는 시원한 느낌이 지금 이 순간
꿈속의 파라다이스로 데려다주는 것 같아요.



집안 가득 번지는
시원한 기운에
나도 모르게 입가에
미소가 떠올라요

시원한 파스텔 블루 바탕에 펜화 느낌의
플라워 모티프로 디자인한
섶리 여름이불 3점세트(Q) 41만원,
섶리 슬림차렷(Q) 15만5000만원,
소프트한 질감의 그레이 컬러 스프레드
폴드(S) 7만9000원

후텋지근한 날씨 때문일까요. 문득문득 짜증스러운
기운이 가슴을 내려칩니다. 그렇게 외출했다 집으로
돌아오는 길은 어쩐지 힘이 하나도 없어요. 집안에
들어와 깨끗하게 샤워를 하고 잠자리에 누우니 이곳이
천국인가 싶어요. 침구에서 번져오는 상쾌한 느낌에
얼굴을 묻고 종일 텅굴고 싶네요. 그래서일까요?
요즘은 매일매일 집안에 들어설 때마다 행복한
웃음이 얼굴 가득 번집니다. 침실의 작은 변화가
몸도 마음도 건강하게 만들어주네요.

여성스러우면서도 모던한 분위기가 느껴지는 섶리 여름이불(Q) 21만원, 섶리 베개커버(L) 2만5000원,
고급스러운 린넨 소재의 그레이 컬러 스프레드 보브(S) 8만9000원

친구야, 안녕!
올여름에도
나는 너랑 오래오래
재미있게 놀 거야



어리다고 놀리지 마세요. 우리도 알고 보면 할 일 많은 아이입니다. 종일 공부 걱정 없이 친구들과 놀 수 있는 세상이 있다면 참 좋을 거 같아요. 하지만 어른들은 '꿈 깨'라고 이야기하겠죠? 그럴 때면 잠자리에 누워 내 친구 무민에게 속닥속닥 말을 걸어요. 북유럽에서 찾아온 꽤 귀여운 친구죠. 하고 싶은 말을 모두 털어놓을 수 있는 슬기로운 잠자리 동행이랍니다. 내 소중한 캐릭터 친구를 생각해서 올해는 밤에 덤다고 이불을 걷어차지 않으려 해요. 내 친구 무민! 올여름에도 잘 부탁해.



유머러스한 무민 캐릭터와 푸른 바다가 연상되는 컬러로 청량감이 느껴지는
다이빙무민 여름이불 3점세트(SS) 32만5000원, 바디베개 5만5000원

2017 이브자리 사내 아동 모델
이한결(좌), 이한솔(우)

체크섬

everyday fresh sleep with evezary

기후 변화는 이 지구에 전보다 더욱 긴 여름을 가져다주었습니다.
후텁지근한 여름 날씨 때문에 외부와 실내의 온도 차는
더욱 심해졌습니다. 이럴 때일수록 더욱 건강에 관심을 쏟아야 합니다.
지친 몸과 마음을 가장 효과적으로 회복할 방법은 다름 아닌
숙면입니다. 더위에도 아랑곳없이 깊은 잠을 잘 수 있도록,
당장 몸에 닿는 침구부터 점검해보세요. 자연에서 유래한
시원한 소재의 침구가 당신의 밤을 더욱 시원하게 만들어 드릴 겁니다.

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



www.evezary.co.kr

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



겹이불	
3점세트(Q)	390,000
	겹이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장
겹이불	
3점세트(SS)	290,000
	겹이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장
material	린넨 100%
color	네이비
item	겹이불(Q/S)
	홀이불(Q/S)
	패드(K/Q/SS)
	베개커버(L/S)



100% 린넨의 선염 체크 원단을 에어로 워싱 가공해
자연스러운 터치감은 살리고 마 소재 특유의 뽀뽀함은
줄였습니다. 부드러우면서도 몸에 달라붙지 않아
여름에 사용하기 더욱 좋습니다. 여름에는 이불 그대로,
간절기에는 솜을 넣어 계속 사용할 수 있습니다.

트리그



여름이불
3점세트(Q) 270,000
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장

여름이불
3점세트(SS) 200,000
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

material 레이온
color 블루
item 슬림차렷(Q/S)
여름이불(Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S)



푸른 하늘빛을 담은 시원한 컬러감을 지닌 부드러운 레이온 아사 소재 제품입니다. 짙은 색상이 답답해 보이지 않게 하얀 안개꽃 패턴을 넣었고, 뒷면은 깨끗한 화이트로 매치해 청량한 느낌을 살렸습니다. 넓은 라바 디자인에 파이핑을 더해 완성도를 높였습니다.

실리



여름이불
3점세트(Q) 410,000
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장

여름이불
3점세트(SS) 310,000
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

material 인견워싱
color 블루
item 슬림차렷(Q/S)
여름이불(Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S)

시원한 파스텔 블루 바탕에 펜화 느낌의 플라워 패턴을 넣어 모던하면서도 사랑스러운 느낌을 물씬 살렸습니다. 9cm에 달하는 넓은 라바 사이즈와 코디 원단으로 삼면 파이핑을 끼웠습니다. 구석구석 섬세한 부분까지 신경 쓴 완성도 높은 침구입니다. 무더운 여름, 상쾌하고 기분 좋은 내추럴 무드를 느끼고 싶은 분들에게 추천합니다.

투립



여름이불
3점세트(Q) 410,000
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장

여름이불
3점세트(SS) 310,000
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

material 인견워싱
color 그레이
item 겹이불(Q/S)
여름이불(Q/S)
패드(K/Q/SS)
카펫(165×210)
베개커버(L/S)

최근 유행하는 인테리어 감성을 반영해 심플하고 세련되게 만들었습니다. 여름에는 각자 이불을 덮는 고객이 많다는 점에서 착안, 한 침대 위에서 두 개의 이불이 앞뒤로 뒤섞여도 침실이 멋스럽게 보일 수 있도록 디자인한 인견워싱 제품입니다. 블랙과 화이트의 선명하고 짙은 컬러감의 심플한 디자인으로 양면으로 사용해도 좋습니다.

브라이트



여름이불
3점세트(Q) 345,000
여름이불(Q)+패드(Q)+베개커버 2장

여름이불
3점세트(SS) 255,000
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

material 모달워싱
color 그레이
item 슬림차렷(Q/D/S)
여름이불(Q/S)
패드(K/Q/SS)
베개커버(L/S)

100% 모달 원단에 워싱 가공을 더 해 최상의 부드러움을 살렸습니다. 민감한 피부의 고객에게 추천하는 친환경 웰빙 제품입니다. 슬림 워싱 차렷과 워싱 줄누비 스프레드의 친환경적인 60수 모달 100% 소재를 고온에서 여러 번 삶는 워싱 과정을 통해 부드러운 감촉과 위생까지 잡았습니다. 실크 같은 촉감으로 최상의 퀄리티를 자랑합니다.

다이빙무민



여름이불
3점세트(SS) 325,000
여름이불(S)+패드(SS)+베개커버 1장

material 인견워싱
color 민트
item 여름이불(J/S)
패드(SS)
베개커버(S)



섬유 구조가 매끄러워 촉감이 부드럽고 살에 닿는 느낌이 시원한 대표적인 여름 소재인 인견을 사용했습니다. 워싱가공을 해 불순물을 제거하고 부드러운 촉감을 살려 아이들에게 적극적으로 권하는 위생적인 여름 이불 제품입니다.

스프레드



플드(S) 110,000원 ▶ 79,000원

material 면모달멜란 선염 워싱 삼중직
color 아이보리, 연그레이, 핑크, 진그레이, 블루



보브(S) 120,000 ▶ 89,000원

material 린넨 100% 피그먼트 워싱
color 화이트, 그레이, 핑크, 진그레이, 블루



사와 (S) 100,000 ▶ 69,000원
(D) 110,000 ▶ 79,000원
(Q) 130,000 ▶ 89,000원

material 면 30%, 뽀뽀 70%
color 화이트, 그레이, 핑크, 블루, 네이비

두가지 이상의 다른 색상으로 염색된 섬유가 혼방되어 제작된 멜란 선염 원단으로, 멜란지 자체에서 느껴지는 내추럴함이 고급스러운 선염소재입니다. 피부 트러블을 최소화할 수 있는 친환경 모달 소재로 아이들의 여름철 이불로 적극 추천하는 제품입니다.

피그먼트 염색으로 린넨 특유의 질감과 색상을 살려 고급스러우면서 내추럴한 스타일의 침실 인테리어와 잘 어울립니다. 피부가 민감하여 저자극의 이불을 선호하거나, 수면 시 땀이 많아 몸에 달라붙지 않는 이불을 선호하는 분들에게 추천합니다.

2016년 완판을 기록한 '면모달 와플 스프레드' 소재를 뽀뽀로 업그레이드해 실용성과 고급스러움을 더했습니다. 시원하고 소취성이 뛰어난 천연 뽀뽀(대나무) 소재에 면의 내구성이 더해져 실용적이며 여름 내내 쾌적하게 사용할 수 있습니다.

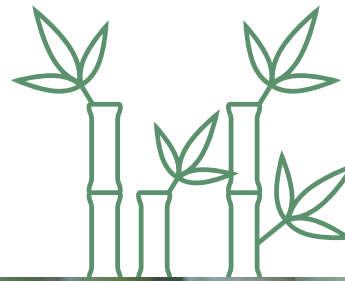
2017 H/S material story 자연이 만든 시원한 친환경 소재, 린넨

유럽에서 가장 대중적으로 사계절 내내 사용되는 린넨은 자연스러운 직조감과 소재감을 느낄 수 있는 천연 마 소재 중에서도 가장 고급 소재로 통하는 천연 소재입니다. 열 전도성이 좋고 수분의 흡수와 발산이 빨라 여름에도 시원하고 쾌적하게 사용할 수 있습니다.

대나무숲에서 불어오는
시원한 바람처럼

bamboo + ripple finish

대나무는 쓰임새가 무척 많다.
죽순이라 불리는 어린순은 먹고, 쪽쪽 뺀어 자란 줄기는
광주리나 젓가락처럼 유용한 생활용품으로 만든다.
피리나 대금 같은 전통 악기를 만드는 데도 대나무가 쓰인다.
인류의 삶을 윤택하게 해준 대나무는
섬유로서도 남다른 쓰임새를 자랑한다.
대나무숲 사이로 흐르는 바람처럼 시원함을 선사하는
대나무리플 역시 그중 하나다.



인류 역사와 함께해온 대나무

대나무는 신기한 식물이다. 그 이름에 '나무'라는 글자가 들어갔으니 당연히 나무라 생각하겠지만, 알고 보면 나이트 하나 없는 외떡잎식물이다. 그래서 조선 중기의 시인 고산 윤선도는 자신의 글 <오우가>에서 대나무를 두고 '나무도 아닌 것이 풀도 아닌 것이'라고 이야기했나 보다. 대나무는 다른 나무들이 자기를 앙상하게 드러낸 겨울에도 푸른 빛을 유지한다. 여기에 곧게 자라는 특성이 더해져 군자의 덕목을 상징하는 '사군자(四君子)'로 선조들의 사랑을 받았다. 실제로 대나무는 인류의 역사에 다양한 흔적을 남겨왔다. 고대 사회의 무기였던 창은 물론 활이나 화살도 대나무로 만들었다. 대나무를 날카롭게 잘라 엮은 방호용 울타리는 사람들을 안전하게 지켜주었고, 가끔은 주술적 의미로 대나무를 잘라 집 앞에 세워두기도 했다.

속이 비어 있고 세로로 길게 쪼개지는 대나무의 성질은 다양한 공예품을 만드는 데 유용했다. 전통 공예품을 살펴보면 대나무를 재료로 쓴 것이 매우 많다. 흔히 볼 수 있는 대나무 바구니나 필통, 젓가락, 부챗살 등은 지금도 흔히 발견할 수 있을 정도. 오늘날에도 대나무 특유의 자연미를 살려 다양한 디자인으로 작품을 만드는 작가들이 있다. 문명이 발달하고 새로운 소재가 등장한 지금도, 대나무는 꾸준한 매력을 발산하며 인류의 생활과 동행 중이다.



자연에 더 가까운 소재, 대나무리플

친환경 소재에 대한 선호가 높은 요즘, 대나무로 만든 섬유에도 관심이 쏟아지고 있다. 성장이 빠른 대나무는 3~5년 차만 되어도 섬유원료로 사용할 수 있어 경제적 가치가 높은 소재로 꼽힌다. 대나무는 탄력이 좋고 내구성이 강해 산업용으로도 종종 쓰인다. 촉감이 부드럽고 드레이프성이 우수하지만 구김이 잘 가지 않아 섬유로서의 강점도 충분하다.

대나무 섬유의 가장 큰 장점은 친환경성이다. 친환경 대나무 소재는 단면에 규칙적인 구멍이 있어 일반 면 소재 대비 1.3배 이상 수분을 흡수하고 발산력 또한 뛰어나다. 대나무 자체가 지닌 항균과 냄새 제거 효과, 냉감 특성은 무더울 때 더욱 빛을 발휘한다. 대나무 섬유는 다른 섬유와 혼방하기에도 좋다. 면이나 양모, 텐셀 같은 섬유에 대나무 섬유를 섞으면 더욱 가볍고 청량한 느낌을 낼 수 있다.

대나무리플은 대나무 섬유에 리플 가공을 한 것이다. 리플 가공이란 섬유를 물결 모양으로 만들어 피부에 닿는 부분을 줄이고, 그 사이로 공기가 다닐 수 있게 하는 가공 방식이다. 이를 통해 기존 대나무 섬유의 통기성을 더욱 강화했다. 덕분에 대나무리플은 여름 침구 소재로 인기가 높다.

올여름에는 죽부인으로 한여름 무더위를 이겨온 선조들의 지혜를 참고해 대나무리플 소재 침구를 덮어보면 어떨까.

더 시원한 여름을 위한 천연 소재, 대나무(bamboo)

친환경 대나무 소재는 단면에 규칙적인 구멍이 있어 일반 면 소재 대비 1.3배 이상의 수분 흡수성과 발산성을 자랑합니다.

- ① 순수한 대나무 펄프에서 추출한 천연 셀룰로오스계 섬유인 대나무 소재(bamboo)는 '숨 쉬는 섬유'로 불립니다.
- ② 이브자리만의 리플과 워싱으로 수면 시 몸을 쾌적하게 유지해주며, 대나무 자체가 지닌 자연적인 항균성과 소취성으로 피부 보호에도 도움을 줍니다.



더 부드러운 여름을 위한 소재 가공, 리플

리플(ripple)은 '잔물결' 혹은 '웨이브'라는 뜻으로, 직물 표면에 리플 용액을 처리해 울룩불룩한 물결무늬로 만드는 가공 방법을 의미합니다.

- ① 리플 가공은 섬유를 물결 모양으로 만들어 피부에 닿는 부분을 줄이고 그 사이로 공기가 다닐 수 있게 해 '통기성'을 높여줍니다.
- ② 엠보싱 느낌이 나는 가늘가늘한 촉감으로 시원한 느낌을 강화한 대표적인 여름 소재 가공법입니다.



“교대근무 하느라 몸이 축나는 것 같네.
 밤새 일하고 밝을 때 자려니 도무지 피로가 풀리지 않아.”
 주변에 교대근무를 하는 사람이 있다면 이런 이야기를 한 번쯤은
 들어보았을 것이다. 알고 보면 교대근무자의 범위는 매우 넓다.
 의료계는 물론 각종 산업과 운송, 언론, 접객 등
 다양한 분야의 종사자들이 교대근무를 한다.
 직업상 어쩔 수 없는 일이라고 해도, 수면의 질을 제대로 관리하지
 않으면 건강에 치명적인 영향을 입을 수 있다.
 교대근무자의 수면장애, 어떻게 극복할 수 있을까?
 수면전문의 신홍범 원장으로부터 들어본다.



신홍범 원장

코슬립수면의원 원장이자 대한수면의학회 보험이사.
 KBS <생로병사의 비밀> EBS <생방송 부모> SBS <세상은 지금> 등
 포함한 다수 TV 프로그램에 출연해 수면과 관련한 내용을 자문했다.
 저서로 <교대근무 수면장애 극복하기> <머리가 좋아지는 수면>
 <우리 아이 수면 코칭> 등이 있다.

어쩌면 나도 교대근무자



오래 전 인류는 해가 뜨면 활동하고 해가 지면 자연스럽게 잠자리에 들었다. 하지만 전기와 전구가 발명되면서 24시간 빛이 사라지지 않는 시대가 왔다. 산업화는 교대근무자의 숫자도 늘어나게 했다. 교대근무는 'Shift Work'를 번역한 것으로, 오전 9시에서 오후 6시까지 일하는 일반적인 근무시간에서 벗어난 모든 근로 형태를 지칭한다. 반드시 2교대나 3교대를 하는 의료계나 산업계 종사자가 아니더라도, 일반적인 생활 패턴에서 벗어난 생활을 할 여지가 충분히 높다는 의미다. 새벽시장에서 장사를 하거나 노래방이나 식당 등 늦은 시간까지 영업을 하는 이들도 예외는 아니다. 야간근무 시간대가 수시로 바뀌면 수면시간에도 영향을 미칠 수밖에 없다. 수면과 각성의 패턴이 불규칙해지면 건강도 매우 위협 받을 수 있다.

“교대근무를 하면 잠을 자야 하는 시간에 잠을 자지 못해 생체리듬이 깨집니다. 이러한 생활이 반복되면 어느 순간 쉽게 잠들지 못하는 불면증을 겪기도 하죠. 충분히 잠을 자지 못하고 야간에 과로하면 업무 중에 심각한 졸음에 시달릴 수 있습니다. 자연히 사고 위험도 높아지고요.”

교대근무는 그 자체가 수면 리듬을 방해한다. 불면증과 심한 졸음은 어쩌면 교대근무자의 숙명과도 같다. 신흥범 원장 역시 그동안 다양한 유형의 교대근무 수면장애 환자를 만나왔다. 교대근무로 불면증이 심각해져 업무 수행에 어려움을 겪는 간호사, 잦은 교대근무 일정 변경으로 연속 근무에 노출된 택시와 버스 운전기사, 야간 영업이나 새벽 출근을 해야 하는 자영업자 등이 대표적인 사례다.

교대근무는 'Shift Work'를 번역한 것으로, 오전 9시에서 오후 6시까지 일하는 일반적인 근무시간에서 벗어난 모든 근로 형태를 지칭한다.

교대근무가 생활 리듬에 미치는 영향



불규칙한 식사

- 위염과 위궤양 등 소화기장애 유발
- 폭식과 음주로 인한 체중 증가 및 당뇨 발병 위험



생활 패턴 변화

- 피로감
- 불면감



활동시간 차이에 따른 사회적 단절

- 가족간의 갈등 심화
- 우울증과 불안

교대근무와 수면장애의 연관성

신흥범 원장은 “생체리듬을 사회적 리듬에 맞추어주는 가장 중요한 자극은 아침 햇빛”이라고 말한다. 아침에 햇빛을 충분히 쬐면 신체의 일주기리듬이 새롭게 맞추어진다. 하지만 야간 교대근무를 하게 되면, 생체시계가 인식하는 것과 다른 시간대에 잠을 청하고 활동해야 한다. 게다가 교대근무 일정이 달라지므로 빛에 노출되는 시간과 잠을 자는 시간이 수시로 바뀌기도 한다.

생체시계의 교란은 여러 가지 정신적, 신체적 문제의 원인이 된다. 생체시스템상으로 깨어 있는 시간대에 잠을 청하기 때문에 쉽사리 잠들기도 쉽지 않고, 설령 잠이 든다고 해도 깊게 자지 못해 수면의 효율이 떨어진다.

“교대근무자는 정상적인 수면-각성 리듬에서 벗어나 있을 수밖에 없습니다. 교대근무자는 충분한 수면을 취하지 못해 깨어 있는 동안 심한 졸음을 느끼기 쉽죠. 야간에 근무를 하게 되면, 낮에 잠을 자야 하는데 평균 수면시간이 6시간 정도로 주간 근무자보다 1시간에서 4시간 정도 적습니다. 순환교대근무자들은 평균 5.5시간으로 수면시간이 더 짧고요.”

우리나라에서 교대근무 수면장애를 겪는 이들의 정확한 유병률은 아직 정확하게 파악된 바는 없다. 하지만 미국의 경우, 교대근무자의 10% 내외가 교대근무 수면장애를 겪고 있다고 알려졌다. 전체 근로자의 6.4%가 교대근무를 하고 있다는 점을 감안하면, 가볍게 여길 수 없는 수치다.

근무 중 졸지 않는 노하우

**Light**

밝은 빛을 쬔다. 수면 유도 호르몬인 멜라토닌 분비를 억제한다.

**Catnap**

토막잠을 잔다. 20분 내외의 짧은 잠이 기운을 차리게 한다.

**Sleep well**

집에서 충분히 자고 출근한다.

**Vegetable**

기름진 음식 대신 현미밥, 단백질, 채소를 충분히 섭취한다.

**Exercise**

규칙적으로 운동해 체력을 키운다.

**Medicine**

심한 졸음으로 업무가 힘들다면 의사의 진단을 통해 각성제를 처방 받는다.

교대근무자의 수면환경, 이렇게 하세요

**No caffeine**

야간 근무 종료 시 카페인 음료 섭취 금물

**No Drinking**

수면 직전 음주 자제 (수면 효율 ↓)

**Block Light**

암막 커튼으로 빛을 완전히 차단

**Sleep Shade**

커튼으로 부족하면 수면안대 사용

**Earplug**

소음이 심할 경우, 귀마개 사용

교대근무 수면장애를 예방하려면

사업장의 특성에 따라 여러 가지 한계는 있겠지만, 교대근무 수면장애를 최소화하려면 근무 일정부터 잘 조절해야 한다. 교대근무 일정 변경으로 근무시간과 수면시간이 바뀌는 시기에 쉽게 적응할 수 있으려면 가능한 교대근무 일정이 바뀌는 간격을 길게 잡는 것이 좋다.

“교대근무는 시차여행을 하는 것과 비슷해요. 외국으로 여행을 가서 1시간의 시차를 극복하는 데 하루가 걸립니다. 그런데 교대근무 일정이 바뀌면 잠자는 시간대가 적게는 8시간에서 길게는 12시간까지 바뀌죠. 그렇다면 12시간의 시차가 있는 곳으로 여행을 간 거나 마찬가지입니다. 적응하는 데 12일이 걸리는데 근무일정이 15일 간격으로 바뀌면 바뀐 일정에 적응하자마자 새로운 일정에 적응해야 하는 상황이 됩니다. 그래서 교대근무 일정이 바뀌는 간격을 한 달 이상 길게 잡는 것이 좋습니다.”

3교대를 한다면 근무 순서를 시계방향인 ‘주간-오후-야간’으로 정하는 것이 좋다. 생체시계는 수면과 각성 리듬을 당기는 것보다 늦추는 데 더욱

잘 적응하는 까닭이다. 교대근무 때문에 불면증이 생겼다면, 적절한 치료를 받아야 한다. 야간근무를 마칠 때는 각성을 유발하는 커피 같은 카페인 음료를 제한해야 한다. 침실 환경도 매우 중요하다. 수면을 유도하는 호르몬인 멜라토닌은 빛에 민감하다. 수면 중에는 빛을 완전히 차단하고, 소음이 심하다면 귀마개를 사용한다. 숙면 유도 음악 역시 때에 따라 도움이 되기도 한다. 잠자리에 누웠을 때 전해오는 고요함 때문에 불안감이 높아지는 사람도 있기 때문이다. 실제로 특정한 멜로디가 없는 ‘백색소음’을 불면증 치료에 사용하기도 한다. 베개는 인체공학적으로 만든 것이 좋다. 신흥범 원장은 “편안한 수면 자세를 유지하려면 베개가 중요하다”고 이야기한다. C자형의 굴곡을 받쳐주면서 머리가 살짝 뒤로 젖혀지는 자세가 목뼈의 긴장을 풀어준다는 것. 최근에는 인체의 특성을 고려해 만든 다양한 베개가 있기에, 자신의 체형과 조건에 적합한 베개를 고르면 된다. 사람들은 자면서 땀을 흘리므로 이불 소재의 경우 땀을 잘 흡수하고 증발시키는 것으로 택한다. 이처럼 다양한 노력을 기울여도 충분히 잘 수 없다면 수면전문의를 만나 다른 수면장애 요인이 없는지 확인해볼 필요가 있다.

야간근무를 마칠 때는 각성을 유발하는 카페인 음료를 제한해야 한다. 수면 중에는 빛을 완전히 차단하고, 소음이 심하다면 귀마개를 사용한다.

침구의 진정한 가치를 이야기하다

마케팅실 권창재 과장

마케팅실은 무슨 일을 하는가.

이브자리의 수많은 상품 중 소비자에게 추천하고 싶은 최우선 상품을 발굴한다. 상품에 대한 부분은 MD와 협업하고, 영업 현장의 의견을 최대한 반영하는 과정을 거친다. 전략상품 마케팅을 비롯해, 이 상품을 소비자들에게 어떻게 전달해야 효과적일지 소통 방식을 고민하는 것도 마케터의 일이다. 각종 매체 광고와 홍보 등의 업무도 수행하고 있다. 커피의 경우, 광고대행사의 제안을 받기도 하지만 마케터 입장에서 최적의 표현을 생각하기도 한다. '왜 옆으로 자는 사람을 위한 베개는 없습니까?' '타퍼는 이브자리로 시작하세요' 등이 대표적인 사례다.

개인적으로 기억에 남는 커피가 있다면?

예전에는 침구에 대해 큰 관심이 없었다. 그런데 이브자리에 들어오면서 어르신들이 침구 선물에 대한 선호가 높다는 것을 알게 되었다. 침구가 지닌 '덮는다'는 속성이 마음을 따뜻하게 덮어주는 느낌과 닿아 있다고 생각해 '세상에서 가장 큰 카네이션을 선물하세요'라는 카피를 썼다. 그때가 2011년 5월인데, 지금 돌아봐도 괜찮은 카피였다고 생각한다.

마케터가 생각하는 이브자리의 장점은?

'브랜드 파워 1위'라는 점이 아닐까. 홈패션 부문에서는 이브자리의 명성이 높다. 이브자리 입사 전 광고대행사에서도 근무한 경험이 있는데, 어느 업계든 마케터라면 1위 브랜드를 담당하고 싶어 한다. 실제로 소비자에게 강조할 수 있는

특장점이 풍부하기 때문이다. 특히, 이브자리 제품은 친환경적이면서도 품질 면에서도 인정을 받았다. 올해 초 있었던 한국소비자원의 구스다운 품질 조사에서도 이브자리의 품질이 우수하다는 점을 증명하지 않았다. 제품력이 뒷받침되지 않으면 아무리 광고를 잘해도 구매로 이어지지 않는다. 그런 점에서 마케터로서 자부심을 느낄 때가 많다.

소비자들이 이브자리를 어떤 브랜드로 기억하길 바라는가.

일상에 편안하게 녹아든 '삶과 같은 브랜드'였으면 좋겠다. 분주했던 일과를 마치고 하루의 가장 마지막 순간에 만나는 것이 바로 이불이 아닌가. 일반적으로 '브랜드=상품'으로 인식하지만 이브자리만큼은 이불이 지닌 '포근함'이라는 속성 그 자체로 소비자들이 받아들여 주기를 기대한다.

앞으로의 마케팅 계획이 궁금하다.

이브자리가 40년이 넘는 브랜드이다 보니 신뢰성은 높지만 신선함이 떨어질 수 있다. 그래서 최근에는 젊은 이미지를 강조하기 위해 노력하고 있다. 젊은 소비자는 '가치 소비'에 중점을 두는 경향이 커 품질과 가격대 성능비 모두 탁월한 브랜드라는 점을 끈기 있게 알려갈 것이다. 또한, 이브자리에는 좋은 상품이 상당히 많다. 시즌마다 모든 상품을 대대적으로 홍보하기란 쉽지 않기 때문에, 고객들에게 미처 소개하지 못한 상품도 있게 마련이다. 그런 상품들을 계속 발굴해 고객들에게 소개하고자 한다.

“이브자리는 친환경 소재, 우수한 품질, 다양한 디자인 등 많은 장점이 있는 브랜드입니다. 이런 브랜드를 마케팅한다는 것은 마케터에게도 자부심을 느끼게 합니다.”





‘블루 먼데이(Blue Monday)’ 혹은 ‘월요병’이라는 말이 생길 만큼, 일하는 이들에게 월요일은 괜한 우울감을 불러일으키는 단어다. 홍정미 씨 역시 마찬가지였다. 일주일마다 돌아오는 월요일이 싫어 회사를 그만두었다. 대신 싫은 월요일을 힘내서 시작할 수 있게 하는 아이템을 만들어보기로 했다. 월요일 아침, 소소한 행복을 전해주는 양말 한 켤레의 마법은 그렇게 시작되었다.

월요일을 시작하는 한 켤레의 마법
양말 디자이너 홍정미





“나는 월요일이 싫어.” 평화로운 주말을 보낸 일요일 밤, 잠자리에 누워 눈을 감으며 자신도 모르게 이렇게 중얼거린다. 하지만 월요일은 어김없이 다가온다. 과거 패션 디자이너로 직장 생활을 했던 홍정미 씨 역시 월요일 아침이면 출근하기 싫은 마음이 솟았다. 그런 날에는 평소 좋아하던 양말을 꺼내 신었다. 퇴사 후 자신만의 브랜드를 만들면서 ‘아이헤이트먼데이(I hate Monday)’라 이름 붙인 것도 그래서다. 누구나 한 번쯤은 생각했을 법한 이 한 마디는 많은 이의 공감을 얻었다. 덕분에 ‘싫은 월요일’이 오면 예쁜 양말을 신으며 발끝에서부터 기분 전환을 시도했다.

“회사에 다닐 때 월요일을 참 싫어했어요. 항상 갖고 있던 생각이라 브랜드를 론칭할 때 가장 먼저 그 이름이 떠올랐어요. 또, 양말은 제가 무척 좋아하는 아이템이었고요. 그런데 당시만 해도 국내에서 양말은 패션 아이템이라기보다 실용품에 가까웠어요. 그래서 외국에 출장을 가면 패션 양말을 열 켤레 넘게 사서 오기도 했죠. 대학에서 패션 니트를 전공해서 원사에 관심이 많았던 것도 영향이 컸습니다.”

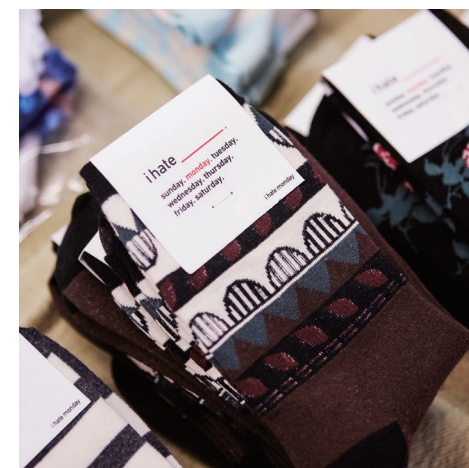
패션 회사에 다닐 때도 양말을 만든 경험이 있지만, 막상 양말을 주요 사업 아이템으로 정하고 보니 생각보다 난관이 많았다. 한 번에 많은 수량을 제작할 수 없어 양말 공장에서 난색을 보였기 때문이었다. 그래서 첫 양말은 홍정미 씨가 직접 제작했다고 한다. 프로그램을 입력하고 기계에 실을 거는 작업일 뿐이라고 하지만, 창업 전 매일 수개월을 양말 공장에서 일을 도우며 쌓은 소중한 경험의 결과였다. 그다음에는 마케팅이 문제였다. 매장을 내려고 하니 자금이 턱없이 부족했다. ‘공간이 없어도 양말을 팔 수는 없을까?’ 고민하던 그녀가 선택한 것은 자판기였다. 이전에 본 적 없던 ‘양말 자판기’가 세상에 등장하자, 사람들은 그 낯선 시도에 눈을 돌리기 시작했다. 현재는 다양한 이유로 양말 자판기 운영은 하고 있지 않지만, 초창기 마케팅 측면에서 큰 도움을 얻은 것은 분명했다. 처음 브랜드를 론칭하고 6년이 지난 지금, 양말을 바라보는 사람들의 시선도 많이 달라졌다. 지난해부터는 그녀 자신도 피부로 체감할 정도로 구두나 샌들에 양말을 매치해서 신는 이들이 늘어나고 있다고 전한다.

“어떤 면에서는 운이 좋았어요. 국내에서 양말 브랜드가 거의 없을 때 시작해서 비교적 쉽게 판매처에 입점할 수 있었어요. 하지만 양말에 투자한다는 인식이 부족할 때라, 조금 힘들기도 했죠. 그런데 지금은 분위기가 많이 좋아졌어요.”

양말이라고 해서 옷보다 디자인하기 쉬운 것은 아니다. 의상과 어울리는 컬러와 패턴을 부지런히 연구해야 하고, 소재에 따라 착용감이 달라지기에 샘플도 고심해서 만들어야 한다. 연차가 쌓이고 그동안의 활동이 여러 매체를 통해 알려지면서 주변의 기대에 부응해야 한다는 책임감도 커졌다. 하지만 그녀는

이미 검증이 끝난 제품을 재생산하는 것보다 새로운 디자인을 거듭 시도한다. 제작 기간이 오래 걸리기도 하거니와, 양말 한 켤레라도 소장의 가치를 염두에 두고 구매한 소비자를 향한 배려의 차원이기도 하다.

“언젠가 SNS로 가지고 있는 저희 양말을 사진 찍어서 올려 달라는 이벤트를 한 적이 있어요. 그런데 저희 양말을 태그도 떼지 않고 수집하는 고객들이 꽤 많았어요. 한편으로는 첫 시즌 양말을 구멍이 나도 버리지 않고 모아둔 분도 있었죠. 그때 ‘양말이 이렇게 많은 사람에게 소소한 행복을 줄 수 있구나!’ 싶었어요. 양말 디자이너로서는 큰 보람이죠.”





자신만의 세계를 확고하게 구축한 덕분에, 여러 기업을 비롯해 다양한 곳으로부터 러브콜을 받기도 한다. 대중적으로는 인기 예능 프로그램 <무한도전>과 협업하기도 했고, YG 같은 엔터테인먼트 회사와도 콜라보를 진행했다.

월요병을 극복하기 위해 양말로 기분 전환을 했던 일화에서 알 수 있듯, 그녀는 사소한 일에도 감동하고 소품 하나에도 행복을 느끼는 편이다. 그래서 양말을 만들 때도 작은 것 하나하나에 의미를 둔다. 양말의 패턴은 물론 이를 담는 패키지와 메시지 카드에도 섬세한 그녀의 성격이 묻어난다.

매출이 오르고 제법 이름이 알려진 지금도 양말 공장에서는 그녀의 요청에 손사래를 칠 때가 적지 않다. 미스매치 양말이나 자수를 넣은 양말, 새로운 소재를 채택한 양말 등 대 과정이 쉽지 않은 까닭이다.

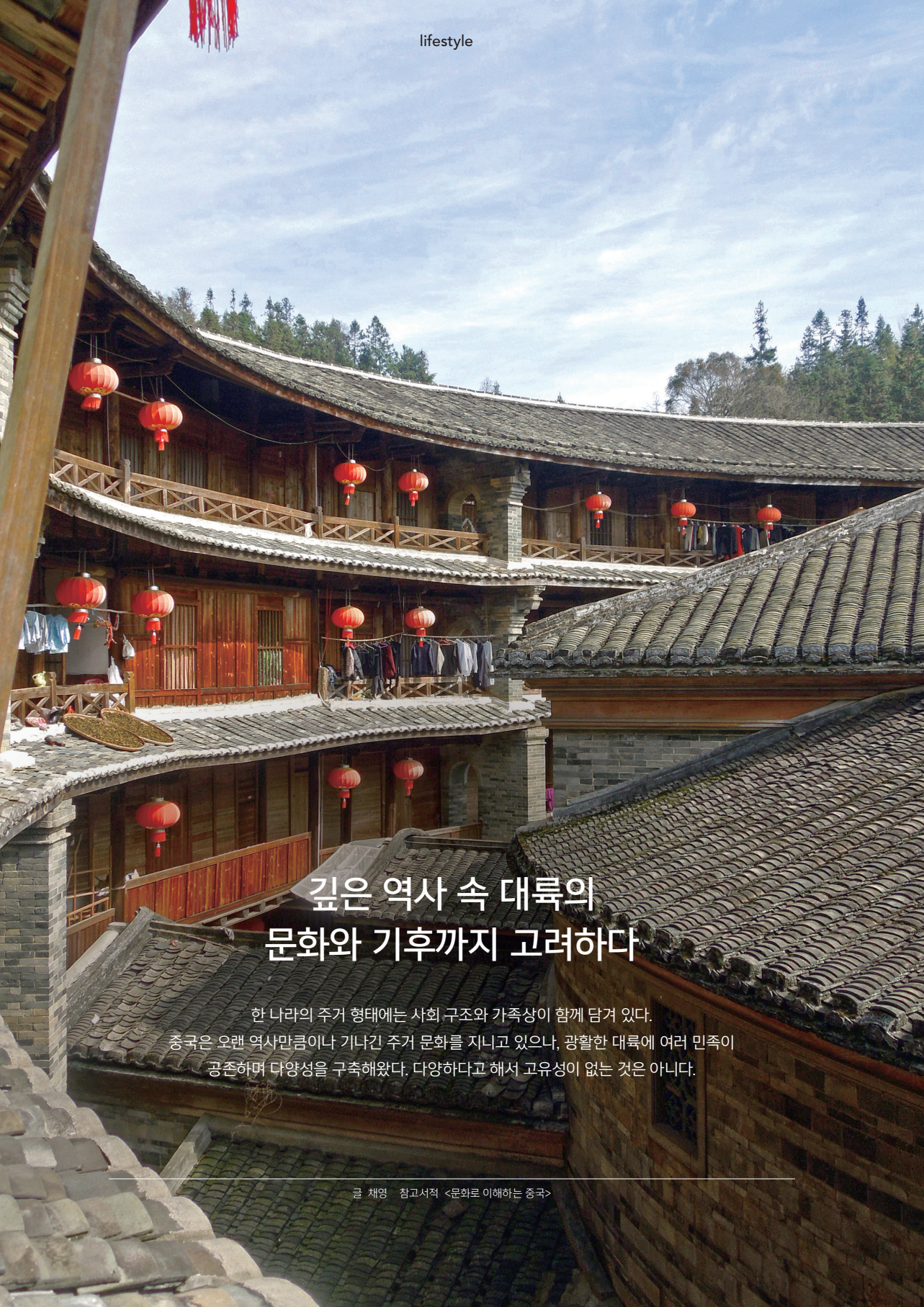
물론 그녀도 난관에 부딪힐 때면 힘이 든다. 하지만 어려울수록 성공했을 때의 쾌감이 크기에, 포기하지 않고 다시금 양말 공장의 문을 두드린다. 오랜 시간 양말에 빠져 살면서 나름의 직업병도 생겼다. 누군가는 사람을 처음 만나면 얼굴을 보거나 입을 옷을 보지만, 그녀는 사람들의 발을 먼저 본다. 길을 걸을 때도 저절로 거리를 오가는 사람들의 발에 시선이 닿는다. 사람들이 입은 바지나 운동화도 눈여겨 보며, 양말의 컬러와 기장 디자인에 참고하기도 한다. 경험이 쌓여도 여전히 제작 과정에서의 실패는 있게 마련이다. 하지만 그녀는 그조차도 자신의 자산이라 여기며 계속해서 새로운 양말을 개발하려고 한다. 올해부터는 해외 진출도 타진하고 있다. 이처럼 여전히 그녀의 월요일은 바쁘게 돌아가지만, 그 노력 덕분에 누군가의 월요일이 조금 더 행복해지고 있다.



양말 디자이너 홍정미

패션 양말 브랜드 '아이헤이트먼데이' 대표. 형형색색의 양말을 신고 우울한 월요병을 극복하자는 취지로 브랜드를 만들었다. 인기 예능 프로그램인 MBC <무한도전>과 tvN <SNL Korea>, 엔터테인먼트 회사 YG, 인디 뮤지션 권순관과 홍대광 등 다양한 분야의 크리에이터들과 공동 작업을 진행했다.





깊은 역사 속 대륙의 문화와 기후까지 고려하다

한 나라의 주거 형태에는 사회 구조와 가족상이 함께 담겨 있다.

중국은 오랜 역사만큼이나 기나긴 주거 문화를 지니고 있으나, 광활한 대륙에 여러 민족이 공존하며 다양성을 구축해왔다. 다양하다고 해서 고유성이 없는 것은 아니다.

글 채영 참고서적 <문화로 이해하는 중국>



집의 구조
내향적인

중국은 한반도의 44배나 되는 대륙 면적에 세계에서 가장 많은 수의 인구가 모여 있는 나라다. 한족을 비롯해 55개의 소수민족이 모여 이룬 국가이지만, 절대다수를 차지하는 한족의 특색이 두드러지기도 한다.

‘중국 주택’ 하면 일반적으로 떠오르는 이미지의 주택은 중정을 중심에 두고 생활공간을 만드는 내향적인 구조가 특징이다. 민가의 경우, 음양의 이원적인 정신 세계와 위계와 혈연 중심의 사회 구조, 음양오행 등의 풍수적 관점이 녹아 있다. 대표적인 사례가 바로 ‘사합원’이다. ‘ㄷ자형’으로 엄격하게 내외부를 분리하고, 건물을 대칭으로 배치하는 등 공간 구성에서도 위계가 느껴진다. 이러한 내향적인 구성은 중국의 다른 주택에도 영향을 미쳤다.

땅이 넓은 만큼 지역에 따라 문화적인 면이나 기후적인 면에서도 차이가 생기지만, 곳곳에서 사합원의 형태를 엿볼 수 있다. 북부 지역의 경우 목구조와 벽구조를 혼합한 중국 특유의 중정형이 두드러진 사합원 형태가 두드러지지만, 온난다습한 강남지역은 기본적으로는 사합원의 구성원리에 따르지만 다양한 형태로 진화했다. 강남의 대표적인 주택인 휘주 민가는 일교차 극복과 채광 확보를 위해 이른바 ‘하늘이 담긴 우물’이라는 의미의 천정(天井)을 설치했으며, 사막 기후인 요동 지역은 사합원의 주거 원리를 따고 있으나 동굴 형태의 주택을 만들어 자연의 영향에 대비했다. 그 외에도 수로를 따라 형성된 수변 주택, 겨울철 찬 바람을 막기 위한 일과인 주택 등도 자연환경의 영향을 받아 형성된 주거 형태다.

한편으로 같은 동아시아 문화권에 있지만, 온도에 익숙한 한국과 달리 중국은 비교적 따뜻한 중부와 남부를 중심으로 오래전부터 침상을 사용해왔다. 두툼한 이불과 시트를 선호하며, 현대에 이르면 지금도 인공섬유보다는 천연섬유를 선호한다.

이렇듯 중국의 주거 문화는 기본 원리의 토대 위에 각 지역과 민족의 특색을 살려 발전해왔다. 현대화가 진척된 지금은 색깔과 문양 같은 요소로 전통성을 활용하며 새로운 형태의 주거 문화를 만들어가고 있다.

하늘이
담긴
우물

인공섬유보다는
천연섬유

무더운 밤이 두려워요 ‘열대야 극복 스트레칭’

날이 무더워질수록 밤이 무서워진다. 유난히 길었던 지난해의 열대야를 생각하면 벌써 지치는 기분이다. 열대야에 시달리고 난 다음 날에는 컨디션도 바닥이다. 하지만 입시를 앞둔 수험생이라면 이때가 일본일초도 놓칠 수 없다. 매일 최상의 컨디션을 유지해야 하는 학생들의 상쾌한 아침을 위해서는 어떻게 해야 할까?

이곳은 지구별. 한 해가 다르게 심각해지는 이상기후로 열대야가 발생하는 기간도 제멋대로다. 아기공룡 둘리가 빙하를 타고 현대로 오게 된 것도 옛날 옛적 이상기후의 하나 때문이었을 것이다. 지난해, 대한민국에서 가장 귀한 몸인 ‘고3’이었던 갑순이는 ‘수능 D-100’의 중요성을 느꼈다. 원하던 대학에 입학하고 싶어 치열한 공부 계획을 세웠지만, 열대야 때문에 잠을 설치 다음날 정신을 차릴 수 없었던 나날이 이어졌기 때문. 하지만 올해 고3이 된 연년생 동생 갑동이 역시 열대야 때문에 잠을 설치고 있는데...

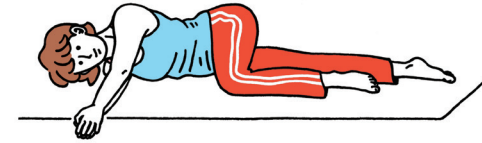
갑숙 야! 아침이야. 학교 가야지!!
갑동 누나가 엄마야? 어제 밤새 잠을 설치던 말이야.
갑숙 공부는 체력전이야. 체력의 기본은 숙면이지.
갑동 요즘 밤에 너무 더워서 잠을 잘 수가 없어.
갑숙 알아. 오늘 밤에 나 좀 봐.

그날, 갑숙이는 갑동이를 위해 열대야를 이기는 컨디션 관리 노하우를 전수한다. 카페인 대신 물을 충분히 마셔 수분을 보충할 것, 찬 음식을 조심할 것, 시원한 여름 침구로 수면 환경을 바꿀 것, 장시간 같은 자세로 앉아 있어 굳은 몸을 충분히 풀어줄 수 있는 가벼운 스트레칭을 틈틈이 할 것 등이다. 단, 잠자리에 들기 전 과한 운동은 오히려 잠을 쫓아낼 수 있으니 조심하라는 당부도 잊지 않는다.



구성 라작 일러스트 김은경

잠 못 드는 밤, 몸을 가볍게 이완시키는 열대야 극복 스트레칭



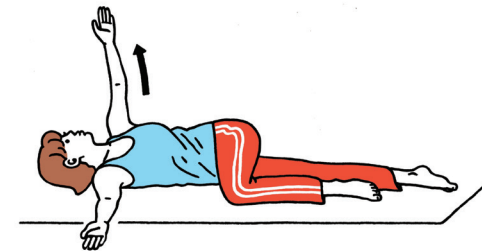
1

옆으로 누워 두 손을 앞으로 뻗는다. 손바닥은 마주 대고, 아래쪽 다리는 아래로 곧게 펴고 위쪽 다리를 직각으로 구부려 무릎을 자연스럽게 바닥에 내려놓는다.



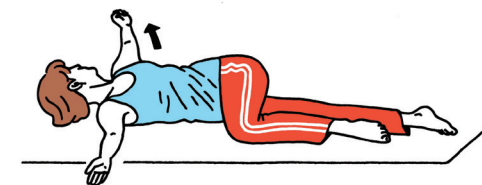
2

숨을 들이마시며 위쪽 어깨를 앞으로 밀어내는 느낌으로 위쪽 팔을 늘린다. (위쪽 손끝이 아래쪽 손끝에 닿을 때까지)



3

숨을 내쉬며 위쪽 손을 하늘 방향으로 포물선을 그리듯 들어 올린다. 시선은 손끝을 따라간다.



4

손이 반대편 땅에 닿으면 호흡을 들이마시면서 잠시 자세를 유지한다. 천천히 호흡을 내쉬며 제자리로 돌아온다. 자세를 반대쪽으로 바꾸어 반복한다.



잠들기 전 스트레칭하기 딱 좋은 ‘시그니처 메모리폼 타퍼’ 이중구조로 어깨와 골반 부분을 지지해주고 고밀도 메모리폼을 사용해 수면 시 체압을 분산시켜 더욱 편안한 수면을 도와줍니다.

(S/3T) 380,000 300,000 (S/5T) 500,000 400,000
(Q/3T) 480,000 380,000 (Q/5T) 620,000 495,000

체리와 함께 꿈을

서서히 봄이 가고 여름이 찾아오면 그 계절에 맞는 과일들이 식탁을 장식합니다. 과일을 좋아하지만, 그중에서도 체리는 조금 특별하죠. 한 줌이 채 되지 않는 적은 양에도 손 떨리는 값이 나가서만은 아닙니다. 붉은 보석처럼 반짝반짝 빛나는 예쁜 과일이 이렇게 새콤달콤 맛있을 수 있는 걸까요? 그야말로 보기에도 좋은 과일이 맛도 좋습니다. 그런데 이 체리가 또 다른 반칙 매력을 지니고 있다고 합니다. 두 손가락으로 꼭 집어먹을 수 있을 만큼 조그마한 크기에 엄청난 영양을 품고 있기 때문입니다. 퀴세틴과 안토시아닌이 들어 있는 체리는 대표적인 항산화 식품으로 꼽히는데요. 섬유질과 비타민C는 물론 칼륨까지 풍부합니다. 게다가 나트륨과 지방은 없고 열량까지 적으니, 안 먹을 이유가 없겠죠.

체리는 천연 수면제로도 불립니다. 숙면 유도 성분인 트립토판과 수면 각성 사이클에 영향을 미치는 호르몬인 멜라토닌을 함유하고 있거든요.

매일 체리 주스 두 잔을 마신 사람들이 그렇지 않은 이들보다 숙면을 취했다는 연구 결과도 있습니다. 체리의 붉은 빛을 내는 프로안토시아닌

또한 숙면을 도와준다고 하네요. 최근에는 수입량이 늘어 예전보다 한결

쉽게 마트에서 체리를 만나볼 수 있습니다. 대개 6월에서 8월 사이가 체리를 먹기에 최적의 시기로 꼽히죠.

체리는 과일 그 자체로도 무척 맛있지만, 다양한 요리를 빛내는 요소로 활용되기도 합니다. 무더위에 갈증을 씻으며 숙면에도 도움을 얻고 싶다면 체리로 에이드를 만들어보세요. 올여름에는 시원한 체리 에이드 한 잔과 함께 기분 좋은 꿈나라 여행을 준비해야겠습니다.

글 라작



여름의 꿀잠 친구, 체리 에이드 만들기

- ① 냄비에 설탕과 물을 넣고 휘젓지 않고 중간 불로 끓여 시럽을 만든다.
- ② 상온에서 식힌 시럽에 체리를 넣고 믹서로 간다.
- ③ 레몬을 잘라 조각을 만든 후, 나머지는 즙으로 쥔다.
- ④ 체리 시럽과 레몬즙 그리고 준비한 생 체리를 넣고 탄산수를 붓는다.





조금씩 기온이 올라가고 있네요.
본격적인 여름이 코앞입니다.
한여름에는 더위를 피해 산으로 들로 바다로 떠납니다.
그러나 그전이라도 힐링은 필요하죠.
이럴 때 갈만한 곳 없을까요?
늦봄의 꽃과 여름꽃이 피는 기간의
식물원과 수목원도 좋습니다.
점점 강해지는 태양 빛을 받아 뿜어내는 향은 아주 향기롭죠.
좋은 곳이 많지만, 이맘때에는 한국의 자생식물과
외국의 희귀식물을 한 자리에서 만날 수 있는
용인의 한택식물원을 추천합니다.

글 사담고양

영국 여왕의 희망 방문지 희귀 식물 가득한 식물원 산책

한자리에서 만나는 세계의 식물

경기도 용인에 자리 잡은 한택식물원은 사설 식물원으로는 국내 최대규모입니다. 총면적 27만㎡에 보유식물 9700여 종, 1000만여 본의 식물을 보유하고 있는 꽤 큰 규모를 자랑하죠. 이곳은 연구시설이기도 합니다. 다양한 식물 중 확보와 전시 및 관리, 연구와 교육프로그램이 함께 하고 있어요. 식물원은 크게 서원과 동원으로 나뉘는데요. 주로 관람할 수 있는 지역은 동원입니다. 서원은 희귀 및 멸종위기 식물 보전 구역이라 출입이 제한되고 있습니다.

한택식물원에는 살랑떠러지정원, 시크릿가든, 남아프리카 온실, 호주온실, 중남미 온실 난장이정원 등 36개 테마정원으로 구성되어 있어요. 몇 년 전만 하더라도 테마 정원이 20여 개 정도였는데 이젠 많이 늘어났네요. 비공개였던 곳이 공개되면 방문할 장소가 더욱 늘어날지도 모릅니다. 한택식물원에서는 산으로 들로 다른 나라로 가지 않아도 세계 곳곳에 있는 식물을 만날 수 있습니다. 영국 여왕 엘리자베스 2세가 한국을 방문했을 때, 희망 방문지로 이곳을 꼽기도 했어요. 드라마나 영화에서도 종종 등장하는 단골 촬영지이기도 해요. 식물에 관심이 있다면 교육 프로그램에 참여해도 좋습니다. 유치원생을 위한 프로그램부터 전문가를 육성하는 원예조경학교까지 다양한 프로그램이 진행되고 있으니까요.

한택식물원 입구에 들어서면 가장 먼저 만나는 곳은 가든센터입니다.

1층은 식물원의 사계와 각 테마정원을 설명해주는 영상실, 행사용 전시실이 있습니다. 허브제품과 액세서리를 판매하는 기념품점과 차를 마실 수 있는 카페 '그린데이즈'도 만날 수 있죠. 2층은 식물원에서 유기농으로 재배한 꽃과 채소를 이용한 먹을거리를 맛볼 수 있는 '미담'이 있어요. 물론 나올 때 방문해도 됩니다. 바로 건너편에 수생식물원과 희귀식물원이 보입니다. 여기서부터는 표가 필요해요. 이제 꽃과 식물들을 만나러 가봅시다.

사계절 아름다운 테마 정원 속으로

희귀식물원에 들어서면 대왕참나무 아래 웅기종기 모여있는 희귀 식물들을 만날 수 있어요. 오랫동안 일반인에게 공개하지 않다가 희귀식물의 이해와 중요성을 알리기 위해 최근 공개된 지역입니다. 그 옆 수생식물관은 법정보호 식물인 삼백초 군락과 100여 종의 수생식물이 맞이해줍니다. 다시 가든센터를 지나 본격적으로 한택식물원을 산책해 볼까요?

들어서자마자 가장 먼저 만나는 곳은 계절의 자연 변화를 한 장소에서 느낄 수 있는 사계정원입니다. 꽃과 식물의 계절별 감상 방법에 대해서 알 수 있는 곳이죠. 물론 사계의 변화를 다 만끽하려면 계절이 바뀔 때마다 방문해야겠죠.

안으로 계속 들어가면 어린이들이 식물을 통한 체험으로 창의력을 키우고 자연과의 조화를 배울 수 있는 어린이 정원이 있습니다. 아이리스원과 아이리스원, 원추리원을 지나 다리를 건너면 자연생태원이 나와요. 자연생태원은 '한택식물원의 심장'이라고 불리기도 합니다. 자연림을 최대한 살리고 보존하면서 자생식물을 심었다는 점이 식물 유전자원을 보호하는 이 식물원을 함축적으로 보여주네요.

길을 따라 쪽 올라가 한택식물원을 한눈에 내려다볼 수 있는 전망대에서 한숨 돌리면서 여름빛을 더해가고 있는 식물원을 배경으로 인증사진을 한 컷 찍어보면 어떨까요? 전망대를 내려와 월가든과 비비추원과 숙근초원을 지나면 호주온실을 만날 수 있습니다. 코알라가 좋아하는 유칼립투스 나무, 어린 왕자로 우리에게 친숙한 바오밥나무를 만날 수 있어요. 다소 낯설게 느껴지는 호주와 뉴질랜드의 식물이 이국적인 풍경으로 매력을 뽐내고 있어요.

나들이하기 좋은 요즘, 자신의 취향대로 마음에 드는 정원을 직접 찾아보는 것은 어떨까요? 대중교통을 이용해 간다면 용인시외버스터미널이나 백암터미널에서 10-4번 버스를 타면 한택식물원 입구에 내릴 수 있습니다. 죽산터미널에서 하차한다면 터미널에서 택시를 타고 10분이면 도착해요.



한택식물원

주소 경기도 용인시 처인구 백암면 한택로 2
문의 031-333-3558
운영시간 9:00~일몰 시(연중무휴)
입장료 성인 6000원
청소년 5000원
어린이 4000원(동절기)
웹사이트 www.hantaek.co.kr



용인농촌테마파크

주소 경기도 용인시 처인구 원삼면 농촌파크로 80
문의 031-324-4053, 4081
운영시간 9:30 ~ 17:30
11월~2월 9:30~16:30
(월요일, 1월 1일, 설날, 추석 휴관,
공휴일과 월요일이 겹치면 다음 날 휴관)
입장료 4~12세 1000원
13~18세 2000원
19~64세 3000원
웹사이트 www.yithemepark.kr



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 다음 날 휴관)
입장료 어른 1500원
어린이 700원
웹사이트 mulhyanggi.gg.go.kr

내일을 준비하는 통찰의 힘

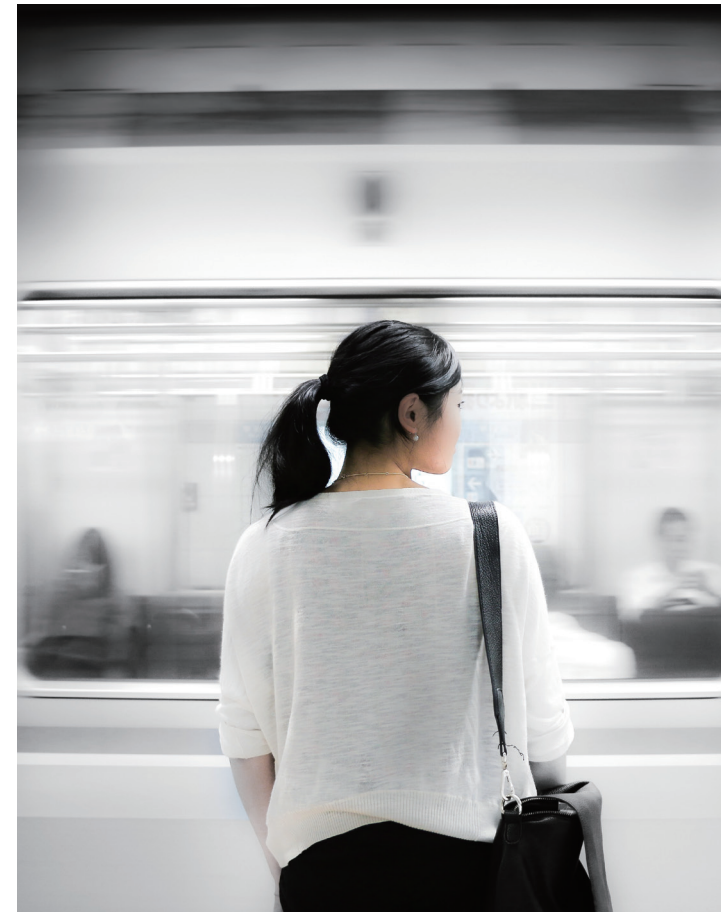
‘세상은 변한다’는 진리가 새삼 피부로 와 닿는 요즘입니다. 하루가 다르게 변화의 속도가 빨라지고 있지만, 미래를 예측하기는 더욱 쉽지 않습니다. 앞날을 가늠할 수 없다고 해서 매일 불안에 떨고 있을 수만은 없겠죠. 그 어느 때보다 ‘통찰력’의 중요성이 높아지는 이유입니다.

‘명견만리(明見萬里)’는 ‘뛰어난 통찰력으로 미래의 일을 환하게 살펴서 알고 있음’을 뜻하는 말인데요. 강연과 다큐멘터리를 결합한 KBS의 렉처멘터리(Lecturmentary) 프로그램 <명견만리>는 바로 이 사자성어를 제목으로 삼았습니다. 매회 ‘미래참여단’이라 불리는 청중단이 프로그램에 참여해 이 사회가 직면한 다양한 주제로 토론하고 있죠. 강연자의 일방적인 지식 전달이 아닌, 동시대를 살아가는 청중과 ‘생각을 맞대 길을 찾는’ 방식을 택했습니다.

<명견만리>에서 다룬 주제들은 ‘인구 감소로 인한 청년 문제’ ‘베이비붐 세대 은퇴 폭탄’ ‘일자리가 사라지는 트렌드’ 등 우리의 미래와 밀접하게 관련된 것들이었습니다. 이 프로그램은 이러한 주제를 공론화해 변화의 방향을 ‘함께’ 모색하는 기회를 만들었다는 평을 얻었습니다.

우리의 미래가 어떻게 흘러갈지 관심이 있다면, 지난 방송을 ‘다시 보기’ 하는 것도 괜찮은 선택일 것입니다. 한편으로 방송 내용을 글로 엮은 <명견만리> 역시 책의 특수성을 살린 읽을거리가 풍부합니다. 찬찬히 책장을 넘기며 각각의 주제를 스스로 생각해보는 시간도 가질 수 있죠. 두 권으로 만든 <명견만리>는 전편에는 ‘인구’ ‘경제’ ‘북한’ ‘의료’를, 후편에는 ‘윤리’ ‘기술’ ‘중국’ ‘교육’을 키워드로 삼았습니다. 방송에 소개되지 않은 에피소드와 취재 노트를 보면서 해당 주제를 먼저 치열하게 파고든 이들의 생각과 감상도 살펴볼 수 있습니다. 책의 끝에는 각 장에서 다룬 주제와 관련해 더 읽어보면 좋을 추천도서가 기록되어 있으니 참고하세요.

글 라작



<명견만리>

- 1권 향후 인류에게 가장 중요한 것들을 말하다
- 2권 우리가 준비해야 할 미래의 가치를 말하다

KBS <명견만리> 제작진들이 방송 프로그램에서 다룬 미래 사회의 주요 키워드를 모아 책으로 만들었다. 우리 결의 일상부터 쉽게 예상하기 어려운 이슈들까지 기존의 예측을 뛰어넘는 통찰을 담았다.

2017 HOT SUMMER

뜨거운 여름밤을
시원하고 상쾌하게 바꿔줄
이브자리의 베딩 마법!

더 편안한 맞춤수면을 위해 - 시그니처 패키지	53
더 건강한 웰빙수면을 위해 - 오가닉솔리드	56
마음을 담은 선물, 특별한 수면을 위해 - 건강 패키지	58
몸에 달라붙지 않는 상쾌한 수면을 위해 - 친환경 여름소재	60
피부에 자극없는 부드러운 수면을 위해 - 저자극 여름소재	62

더 편안한 맞춤수면을 위해 시그니처 패키지

TV광고 속 조인성 타퍼를 알고 계신가요?

이브자리의 시그니처 타퍼는 이중구조로 어깨와
골반 부분을 지지해주고 고밀도 메모리폼을 사용해
수면 시 체압을 분산시켜 더욱 편안한 수면을
도와드립니다. 이제 바닥에서도 침대에서도 이브자리
숙면 타퍼가 정답입니다.

타퍼란? 옆으로 누워 자는 모든 분에게 꼭 필요한 인생 아이템.
메모리폼이란? 미국 NASA에서 우주인의 중력에 대한 충격
흡수를 위해 개발한 폴리올 원료 소재.

시그니처 메모리폼 삼단타퍼

(S/5T) 400,000 320,000

(Q/5T) 540,000 430,000

비교적 무게가 가볍고 이동이 편리한 삼단 접이식
타퍼로 공간활용도가 좋습니다.

겉면 : 레이온 46%, 폴리에스터 50%, 스펀 4%

안지1 : 폴리에스터 100%

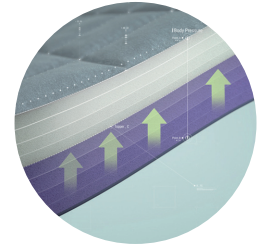
안지2 : 폴리에스터 94%, 스펀 6%

충전물 : 폴리우레탄 100%





고밀도 메모리폼(단층)
시그니처는 뛰어난 특징이 있거나 유명품,
자부심이 있는 제품 등 브랜드의 아이덴티티가
표현되는 상품에 사용되고 있습니다.



바닥에서도
침대에서도
숙면 타퍼가 정답입니다

시그니처 메모리폼 타퍼

(S/3T) 380,000 300,000
(S/5T) 500,000 400,000
(Q/3T) 480,000 380,000
(Q/5T) 620,000 495,000

겉면 : 레이온 46%, 폴리에스터 50%, 스펀 4%
안지1 : 폴리에스터 100%
안지2 : 폴리에스터 94%, 스펀 6%
충전물 : 폴리우레탄 100%



시그니처 메모리폼 매트리스

(SS/15T) 1,700,000 880,000

겉면 : 레이온 46%, 폴리에스터 50%, 스펀 4%
안지1 : 폴리에스터 100% / 안지2 : 폴리에스터 94%, 스펀 6%
충전물 : 폴리우레탄 100%

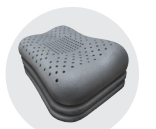


시그니처 메모리폼 에어홀 필로우

(50x35x9cm + 1cm Pad 2EA) 159,000

200개 이상의 에어홀이 한여름 무더위를 방지해줍니다.
머리와 목의 굴곡에 맞춰 부드럽게 형상이 변화되어
편안한 수면을 유도합니다. 핏업시트가 2장 내장되어있어
목 부분 6단계 높이 조절이 가능합니다. 8만번 실험을
통해 뛰어난 내구성이 검증되었습니다.

겉감1 : 폴리에스터 100%
겉감2 : 레이온 46%, 폴리에스터 50%, 스펀 4%
안감 : 폴리에스터 100%
충전물 : 폴리우레탄 100%



더 건강한 웰빙수면을 위해 오가닉솔리드

로하스 공법으로 만든 천연소재, 오가닉 코튼!

오가닉 코튼은 3년 이상 농약이나 화학비료를 사용하지

않은 건강한 토양에서 재배한 목화로 만든 면을 말합니다.

국제 유기농섬유 인증으로 안심하고 사용하실 수 있습니다.

인증번호 PRJ 806587-451683

오가닉솔리드

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.



오가닉솔리드 홀이불커버

(Q) 95,000 80,000

(D) 90,000 75,000

(S) 78,000 65,000

소재 : 면40수 트월(오가닉)

색상 : 화이트, 그레이, 진그рей,
네이버, 파스텔블루, 핑크

오가닉솔리드 누빔이불커버

(Q) 160,000 130,000

(S) 130,000 105,000

소재 : 면40수 트월(오가닉)

색상 : 화이트, 그레이, 진그рей,
네이버, 파스텔블루, 핑크

오가닉솔리드 차렵

(Q) 135,000 110,000

(D) 120,000 100,000

(S) 105,000 88,000

소재 : 면40수 트월(오가닉)

색상 : 화이트, 그레이, 진그рей,
네이버, 파스텔블루, 핑크



오가닉솔리드 패드

(K) 105,000 85,000

(Q) 90,000 75,000

(SS) 72,000 60,000

소재 : 면40수 트월(오가닉)

색상 : 화이트, 파스텔블루, 그레이,
핑크, 네이버, 진그рей

오가닉솔리드 옥매트요커버

(K) 115,000 95,000

(Q) 108,000 90,000

(SS) 102,000 85,000

(S) 85,000 70,000

소재 : 면40수 트월(오가닉)

색상 : 화이트, 파스텔블루, 그레이,
핑크, 네이버, 진그рей



오가닉솔리드 매트리스커버

(K) 115,000 95,000

(Q) 96,000 80,000

(SS) 85,000 70,000

(S) 78,000 65,000

소재 : 면40수 트월(오가닉)

색상 : 진그рей, 그레이, 네이버,
파스텔블루, 핑크, 화이트



오가닉솔리드 베개커버

(50×70cm) 18,000 15,000

(40×60cm) 16,000 13,000

소재 : 면40수 트월(오가닉)

색상 : 진그рей, 그레이, 네이버,
파스텔블루, 핑크, 화이트

마음을 담은 선물, 특별한 수면을 위해 건강 패키지

평소 감사한 분들에게 마음을 표현하고 싶다면?
이브자리 건강 패키지가 선물 고민과 걱정을
덜어드립니다. 세상에서 가장 포근한 선물, 덮는 이의
마음까지 따뜻하게 감싸 안아 줄 수 있는 이브자리
건강 패키지로 감사의 마음을 전달해보세요.

오가닉 아웃라스트

SS 170,000 130,000
Q 220,000 170,000
K 240,000 190,000

양면이 다른 소재로 만들어진 실용적인 사계절 베이직 패드입니다.
무더운 한여름에는 시원한 아웃라스트를, 쌀쌀한 한절기에는
포근한 오가닉 면으로 사계절 내내 품질을 지켜줍니다.
소재 : 앞자-아웃라스트, 뒷자-오가닉 솔리드
색상 : 그레이, 파스텔블루, 화이트



라이젤 타퍼

K(145×205cm) 225,000
Q(135×205cm) 220,000
D(120×200cm) 210,000
S(100×195cm) 195,000

인체공학적 누비디자인을 적용하여 어깨나 등 부분의
굴곡진 부분을 지지해 건강한 수면을 도와줍니다.
커버 : 폴리에틸렌(3D매쉬) + 논슬립 T/C
충전물 : 탄성폼(레이언)



보브

S 120,000 89,000

천연소재로 통기성과 담흡수율이 뛰어나 사계절
사용하기 좋습니다. 워싱가공으로 먼지가 적고
위생적입니다. 피그먼트염색으로 린넨의 특징인
자연스러운 질감과 색상을 살렸습니다.
소재 : 린넨 100% 피그먼트 워싱
색상 : 핑크, 진그레이, 화이트, 블루, 그레이



사와

Q 130,000 89,000
D 110,000 79,000
S 100,000 69,000

시원하고 소취성이 뛰어난 뱀부 소재로 만들어
여름철 내내 쾌적하게 사용할 수 있습니다.
소재 : 면 뱀부 (면 30%, 뱀부 70%)
색상 : 화이트, 그레이, 핑크, 블루, 네이비



화인튜브 베개

(43×70cm) 125,000

파이프 강도/높이 :
Hard/고-중-저, Soft/고-중-저

입체방 형식으로 디자인한 유닛 베개로
옆 또는 정면으로 수면 시 뒤통임에도 편안하게
목을 지지해주며 본인의 경추에 맞게
조절 가능한 맞춤형 베개입니다.
커버 : 폴리에스터 100%
충전물 : 폴리에틸렌(파이프)



의사가 추천하는 측면용 베개

(35×61cm) 80,000

핑크 : 낮음~중간, 블루 : 중간~높음

옆으로 자는 자세가 더 편한 분에게 추천하는 측면용
베개입니다. 측면 수면 시 뒤통이는 몸의 특징을 연구해
만든 최적의 형태로 건강한 수면을 지켜줍니다.
커버 : 면 100%
충전물 : 폴리에틸렌(파이프), 우레탄폼
색상 : 핑크, 블루



의사가 추천하는 어깨용 베개

(3×61cm) 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.
커버 : 면 100%
충전물 : 폴리에틸렌(파이프)
색상 : 옐로우, 핑크, 블루

바디베개

옆으로 수면 시 쏠리게 되는 한 쪽 팔과 다리의 무게를 분산시키고 한 쪽으로 휨는 척추를
보호하기 위해 다리 사이에 끼우고 팔을 감싸는 베개입니다. 인체공학적 구조로 측면 수면
고객 뿐 아니라 임산부, 어린 아이 모두 편안한 수면을 유도해 줍니다.



라펠 바디베개

성인용 (130×30cm) 63,000

깔끔한 패턴으로 성인과 청소년 모두에게
추천합니다.
커버 : 면100%(60수 고밀도사틴), T/C * 폴리진 가공
충전물 : 폴리에스터 100%
색상 : 그레이



무민 프렌즈 바디베개

성인용 (100×20cm) 40,000

핀란드의 인기 캐릭터 무민으로 만든
주니어용 바디베개입니다.
커버 : 면 60수 사틴
안지 : T/C
충전물 : 폴리에스터 100%

모나카 바디베개

성인용 (130×30cm) 63,000

커버 : 면 60수 사틴
안지 : T/C
충전물 : 폴리에스터 100%

몬스터 바디베개

성인용 (100×20cm) 40,000

귀여운 몬스터 패턴이 그려져 있는
아이들용 바디베개입니다.
커버 : 면 60수 사틴
안지 : T/C
충전물 : 폴리에스터 100%



마이펫 낮잠베개

고양이, 다람쥐, 여우, 호랑이
(30×70cm) 35,000

동물 인형 모양으로 자녀들의 상상력을
자극하는 감성 디자인 제품입니다.
소재 : 면 100%

몸에 달라붙지 않는 상쾌한 수면을 위해 친환경 여름소재

무더운 여름밤, 이불을 덮자니 끈적끈적 몸에 달라붙고
안 덮자니 허전한 기분이 든다면? 몸에 달라붙지 않고 상쾌한
촉감의 이브자리 친환경 소재를 소개합니다. 가볍고 시원하고
몸에 달라붙지 않아 언제나 상쾌한 터치감의 친환경소재 인견,
부드럽고 고급스러움이 묻어나는 천연소재 린넨, 청량감과
통풍성이 뛰어나 실용적이고 쾌적한 천연소재 면까지!
한여름밤 상쾌한 수면을 책임집니다.



섬데이

3점세트(Q) 410,000 여름이불Q + 패드Q + 베개커버L 2장
3점세트(SS) 310,000 여름이불S + 패드SS + 베개커버L 1장

양면사용 가능한 청량감 가득한 디자인입니다. 가볍고 시원한 여름철
최고의 소재 인견으로 만들어 수면 시 몸에 달라붙지 않고 언제나
상쾌한 촉감을 느낄 수 있습니다.
소재 : 인견 / 색상 : 블루



파세오

3점세트(Q) 410,000 여름이불Q + 패드Q + 베개커버L 2장
3점세트(SS) 310,000 여름이불S + 패드SS + 베개커버L 1장

친환경 소재로 만들어 통기성이 뛰어나고 가볍고 시원합니다.
땀 흡수력이 좋고 정전기가 없어 알레르기성, 아토피성 피부 등에 도움이 됩니다.
소재 : 인견 / 색상 : 그레이



룰렛

여름이불 3점세트(Q) 345,000
여름이불Q + 패드Q + 베개커버 2장
여름이불 3점세트(SS) 255,000
여름이불S + 패드SS + 베개커버 1장

레드컬러로 섬세하게 표현한 클래식 모티브와
텍스처 포인트를 준 베딩입니다.
고급스러우면서도 화려한 공간 연출을 도와줍니다.
소재 : 인견 / 색상 : 레드



섬클래식

여름이불 3점세트(Q) 410,000
여름이불Q + 패드Q + 베개커버 2장
여름이불 3점세트(SS) 310,000
여름이불S + 패드SS + 베개커버 1장

시원한 블루 컬러의 내추럴한 디자인입니다.
흡수력과 통기성이 매우 우수한 쾌적한 천연 소재로
만든 실용적인 여름용 상품입니다.
소재 : 인견워싱
색상 : 블루



리바이스섬

슬림차렙 3점세트(Q) 250,000
슬림차렙Q + 패드Q + 베개커버 2장
여름이불 3점세트(Q) 210,000
슬림차렙S + 패드SS + 베개커버 1장

모던하면서 군더더기 없는 스폰라이프로 공간을
넓어보이게 하는 미니멀리스트를 위한 디자인입니다.
세련된 감성으로 개성있는 나만의 공간을 연출할 수
있습니다.
소재 : 면60수 아사, 워싱 / 색상 : 그레이



더네이처

슬림차렙(Q) 89,000
차렙(Q) 89,000

모던한 스트라이프와 자연스러운 패턴을
교차해 웰빙 라이프를 시각적으로 표현했습니다.
편안하고 내추럴한 디자인의 베딩입니다.
소재 : 면60수 아사, 워싱
색상 : 그레이

피부에 자극없는 부드러운 수면을 위해 저자극 여름소재

잠이 들면 당신은 한없이 약해지니까,
당신이 잠든 사이 이브자리가 지켜줄게요!
친환경 저자극 소재 모달, 극강의 부드러움 베이비실크,
호텔베딩의 고급스러움 면 100수까지!
이브자리 저자극 소재는 시원하면서도 매우 부드러워
트러블성 피부, 민감성 피부, 건조한 피부인 분들이
사용하기 좋습니다. 한여름밤 부드러운 수면을
책임집니다.

뱅크시

여름이불 3점세트(Q) 390,000

여름이불Q + 피크Q + 베개커버 2장

여름이불 3점세트(S) 295,000

여름이불S + 피크SS + 베개커버 1장

중성적인 컬러의 심플하고 모던한
디자인의 제품입니다. 양면 사용이 가능해
실용적이며, 친환경 소재를 사용해 피부
자극이 적습니다.
소재 : 모달/리넨
색상 : 그레이



이미지컷

칸토나

슬립차렙(Q) 180,000

차렙(Q) 180,000

울창한 숲에서 모티브를 얻은 나뭇잎 패턴으로 자연의 편안함을 표현했습니다.
복유형 감성이 느껴지는 깔끔하면서도 산뜻한 컬러 조합으로 침실 분위기를 한결
화사하게 연출할 수 있습니다. 고밀도로 제작해 먼지가 적고, 가볍고, 청량감이
우수한 고급 면 100수 소재를 사용했습니다. 특급호텔에서 만나볼 수 있는
프리미엄 베딩입니다.

커버 : 면 100수 / 충전재 : 텐셀 50%

색상 : 옐로우



페블

침대커버세트(Q) 850,000

매트리스커버세트(Q) 720,000

인간의 시원함이 그대로 살아 있는 부드러운 감촉의
베이비 실크 소재 베딩입니다. 포근하면서도 쾌적한 수면을 도와줍니다.

소재 : 베이비실크(레이온)

색상 : 블루, 핑크



로즈팜

슬립차렙 3점세트(Q) 260,000

여름이불 3점세트(Q) 230,000

나무에서 추출한 인견을 부드럽고 얇게 제작했습니다.
시원하면서도 실크처럼 부드러운 촉감을 경험할 수 있습니다.

소재 : 베이비실크(레이온)

색상 : 블루



스윗토크

슬립차렙(Q) 180,000

차렙(Q) 180,000

화사한 컬러에 러블리한 감성 베딩으로 먼지 발생은 낮추고
쾌적함은 높은 고급 면 100수 이불입니다.

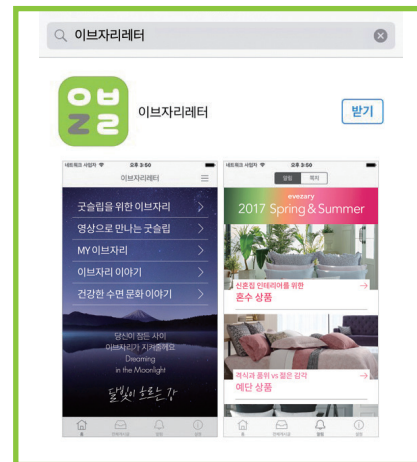
커버 : 면 100수 / 충전재 : 텐셀 50%

색상 : 핑크, 블루

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 앱으로도
만나보세요.



바닥에서도 침대에서도 숙면 타퍼가 정답입니다



시그니처 메모리폼 타퍼



시그니처 메모리폼 삼단타퍼



시그니처 에어홀 필로우



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.



good night!