

good morning good bedding



건강한 생활을 위한 수면 문화 이야기



지켜줄게요,
한겨울 추위 잊은 일상의
따사르움

sleep protect system

손도 발도 공공 얼어붙을 것만 같은 추운 겨울이 왔습니다.
이 계절에는 온몸을 감싸는 포근한 이불이 더욱 소중한 집니다.
한겨울 추위가 무섭지 않게, 매일 따뜻한 잠을 선사합니다.
당신이 잠든 사이, 이브자리가 지켜줄게요.

4

good sleep

한겨울 최적의 수면 환경을 위한
이브자리의 따뜻한 제안
evezary 2017 C/W

28

advice

수면 자세는 과연 건강에
어떠한 영향을 미칠까?
순천향대학교 이비인후과 최지호 교수

44

exercise

누워서도 쉽게 하는 임신부 스트레칭

24

inside

더욱 가볍고 따뜻하게
goose in Poland

34

specialist

침구 이상의 수면 환경을 위하여
이브자리 수면환경연구소
조은자·박성빈 책임연구원

46

good sleep therapy

겨울 숲길을 걸어보세요
대추나무 꿀잠 걸렸네

38

people

희망과 도전 이면의 '살아감'에 대하여
개그맨 이동우

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 10월 25일

contact information

서울특별시 강남구 영동대로114길 5
(주)이브자리 마케팅실 김민지 (mjkim1128@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 Cold Winter for good sleep

한겨울 최적의 수면 환경을 위한
이브자리의 따뜻한 제안

글 편집실 사진 최용(yong studio) 모델 조소빈 스타일링 마인드.마인드

구스다운 함량 90%에 천연의 면과 마이크로크세사 혼방 원단을 사용한 왼쪽에 걸쳐 있는 실버링 구스 이불속(Q/600g) 59만원,
거위털이 800g 충전되어 한겨울은 물론 출결과 차렵으로도 사용할 수 있는 칸트 구스(Q/800g) 69만원,
5분할로 나누어 충전된 구조로 치우침 없이 목 근육을 부드럽게 지지하는 한국형 마르코빈즈 베개(2호) 17만원, (4호)18만5000원,
아주 얇은 마이크로 화이버를 마치 천연 다운 솜털처럼 가볍게 만든 바닥에 깔려 있는 에어다운 이불속(Q) 18만원9000원

온몸을 감싸 안는 부드러움 마치 당신의 품속처럼 따스한 느낌으로 가득하네요

이른 아침, 겨울 햇볕 틈새에 어리는 찬 공기도 이제는 아무렇지 않게 이겨낼 수 있어요. 사랑의 온기로 가득한 그대의 품 안에서 깊은 잠을 잔 것처럼, 온몸에 따뜻한 기운이 가득하니까요. 아주 잠시 포근한 이불 속에서 오늘 스케줄을 떠올려 봅니다. 생각보다 만만치 않은 일과가 기다리고 있네요. 현대인의 분주함에 차가운 날씨가, 이겨내야 할 것이 많은 나날입니다. 그래도 괜찮습니다. 지난밤, 꿀잠으로 충전한 덕분에 활력 넘치는 하루를 보낼 수 있을 테니까요!



(좌) 프리미엄 극세사로 더욱 부드러운 감촉과 따뜻함을 지닌 퍼밍 차렷 이불(Q) 21만5000원,
(우) 5mm 단모의 감지 형태로 착색 번아웃한 세련된 느낌의 극세사 침구인 파노라마 차렷 3점세트(Q) 27만5000원

밤새 기분 좋은 잠에 취해 행복한 하루를 상상하게 하는 핑크빛 설렘

한겨울에도 따사로운 봄빛을 상상할 수 있도록, 잠자리만큼은 포근하게 만들어 놓았습니다. 그 속에 몸을 기대어 시간을 보내고 있노라면 쌀쌀한 추위는 온데간데없이 온몸 구석구석 따뜻한 기운이 가득 번집니다. 가끔은 노곤한 기분으로 침대 위에서 툭퉁어도 괜찮습니다. 알고 보면 행복한 인생도 별거 없나요? 잘 자고 잘 쉬는 것에서부터, 진정한 행복이 시작된다는 것쯤은 모두가 알고 있잖아요. 이처럼 사소한 일상의 행복 속에서 세상이 반짝이는 듯한 핑크빛 설렘을 상상합니다.



두 배의 포근함으로
이 겨울 추위를
완전히 잊어버려요

겨울이라는 계절의 묘미는 온종일 이불 속에서
뒹굴어도 지루하지 않다는 데 있습니다. 이
시절에만 느낄 수 있는 특별한 재미를 배가하는
중요한 요소는 역시나 극강의 부드러움으로
무장한 침구들이죠. 보드라운 재질의 침구가
피부에 와 닿는 기분 좋은 감촉에 나도 모르게
입가에 미소가 샘솟습니다. 올겨울에는 오랜
시간 누워 있어도 불편하지 않은 최고의 침실
환경을 꾸며보려고 합니다. 마음만 있으면 누구나
도전해볼 수 있는 겨울의 변화! 몇 배로 포근해진
침실에서 추위를 완전히 잊어보아요.

(좌) 고급스러운 그레이와 화사한 핑크 컬러 매치로 더욱 세련된 느낌의 **디안 차렷 이불(Q)** 19만6000원, **디안 베개 커버(L)** 1만7000원,
(우) 10mm 장모 극세사로 원단 바닥에 프린트한 패턴과 어울리는 셔링 효과로 더욱 멋스러운 **빈지노 차렷 3점세트(Q)** 32만5000원,
침대에 지지력 보완이 필요한 분들에게 추천하는 **시그니처 투웨이 타퍼(속면타퍼)(Q/5T)** 62만원 → 49만5000원



더욱 부드럽게
 더욱 보송보송하게
 최고로 포근한 우리 집 놀이터

추운 겨울에는 바깥나들이 한 번도 조심스러워요.
 내 마음은 넓은 들판을 뽕뽕 달리고 있지만, 행여나
 우리가 감기에 걸릴까 봐 엄마 아빠 마음은 두근두근
 신경 쓸 게 참 많아지거든요. 일기예보가 공공
 얼어 붙은 추위를 알리면 따뜻한 이불 속으로 먼저
 들어갑니다. 그런 날에는 우리 집이 가장 포근한
 최고의 놀이터예요. 많은 것을 하지 않아도 긴 시간
 재미있게 보낼 수 있는 이유! 보송보송하고 부드러운
 나만의 이불이 있기 때문이죠.



2017 이브자리 사내 아동 모델 조현아(좌), 곽하윤(우)

면 100%의 순수 식물성 섬유로 만든 면 40수 트윌을 사용해 더욱 보송보송한 스타필드 누빔이불커버(S) 12만5000원

칸트 구스

everyday cozy sleep with evezary

아무리 지구가 따뜻해진다고 해도 매년 겨울은 다시 찾아옵니다.
추운 겨울을 견딜 수 있는 이유는 따스한 잠에 있습니다.
어떤 동물들은 깊고 오랜 잠을 청하며 겨울이라는 계절을 이겨냅니다.
잘 갖추어진 침실 환경에서 적절한 시간의 수면을 청하는 것만큼
한겨울 건강 유지에 좋은 해법은 없습니다.
침실의 온도와 습도를 관리하는 것은 물론
부드럽고 포근한 침구로 온몸을 따스하게 보호하세요.
이브자리가 준비한 다양한 침구가 여러분의 겨울과 함께합니다.

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



www.evezary.co.kr

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



속통 검 차림이불 (Q/800g) 690,000
(S/600g) 530,000
간이이불 (90×140cm/150g) 165,000

material 커버 면45%, 폴리에스터55%
충전물 GOOSE DOWN 80%(폴란드산),
GOOSE FEATHER 20%

color 그레이
item 속통 검 차림이불(Q/S)
간이이불(90×140cm)

북위 49~54도 중부 유럽에 속하는 폴란드산 구스를
충전물로 사용해 보온력이 아주 우수합니다.
거위털이 800g 충전되어 한겨울이나 홉겹 그리고
차림으로도 무난하게 사용할 수 있습니다.
구스 충전물이 한쪽으로 쏠리지 않도록 입체방 형태로
만들었습니다. 공기를 충분히 머금은 42개 입체방으로
보온성과 별키성을 강화했습니다.
사면에 끈이 달려 있어 속통으로도 권장합니다.
모던한 체크 패턴으로 예단이나 혼수로도 제격인
상품입니다. 스웨덴에서 개발한 유해 곰팡이 및
박테리아 증식 억제 기술인 폴리진 가공을 해 더욱
쾌적하게 수면을 취할 수 있습니다.

파노라마



- 3점세트(Q) 275,000
차림이불(Q)+패드(Q)+베개커버(2장)
- 3점세트(SS) 215,000
차림이불(S)+패드(SS)+베개커버(1장)

- material** 착번 극세사(5mm)
- color** 그레이
- item** 차림이불(Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
카펫(165×210cm/115×210cm)
베개커버(L/S)



겨울용으로 사용하는 극세사의 특성상 저렴한 가격대로 가장 높은 만족도를 느낄 수 있게 만들었습니다. 5mm 단모의 간지 형태로 착색 번아웃한 세련된 상품이며, 연령층 구분 없이 젊은 감성을 선호하는 고객들에게 적극적으로 추천합니다.

퍼밍



- 3점세트(Q) 370,000
차림이불(Q)+패드(Q)+베개커버(2장)
- 3점세트(SS) 315,000
차림이불(S)+패드(SS)+베개커버(1장)

- material** 프리미엄 극세사(10mm 장모)
- color** 핑크
- item** 차림이불(Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
카펫(165×210cm)
베개커버(L/S)

핑크 컬러 앞지와 그레이 컬러 뒷지의 부드러운 컬러 조화가 편안하고 포근한 느낌을 선사합니다. 독특한 꼬임 문양의 입체감을 더해 단조롭지 않은 베이직한 감각을 살렸습니다. 프리미엄 극세사를 사용해 더욱 부드러운 감촉과 따뜻함, 고급스러움을 강조했습니다. 양면 사용으로 다양한 연령대에게 어울리기 좋은 상품입니다.

모나카



- 3점세트(Q) 295,000
차림이불(Q)+패드(Q)+베개커버(2장)
- 3점세트(SS) 245,000
차림이불(S)+패드(SS)+베개커버(1장)

- material** 착변 극세사
충전물 : 프레시헬스 100%
- color** 핑크
- item** 차림이불(Q/D/S)
패드(Q/SS)
카페트(165×210cm)
베개커버(L/S)



나뭇잎 패턴과 전체적으로 큰 가로 스트라이프가 안정감을 주며, 화사한 핑크 컬러가 홈스타일을 연출해 색다른 감각도 느낄 수 있습니다. 세균과 진드기의 성장을 막는 활성 성분으로 위생적입니다. 저자극성, 프레시(슈프렐) 헬스 충전물을 사용했습니다.

디안



- 3점세트(Q) 325,000
차림이불(Q)+패드(Q)+베개커버(2장)
- 3점세트(SS) 260,000
차림이불(S)+패드(SS)+베개커버(1장)

- material** 프리미엄 극세사(10mm 장모, 프린트)
- color** 핑크
- item** 차림이불(Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
카페트(165×210cm/115×210cm)
베개커버(L/S)

고급스러운 그레이와 화사한 핑크 컬러를 매치해 트렌디함을 느낄 수 있습니다. 모던한 패턴으로 세련된 인테리어와 잘 어울리는 디자인입니다. 10mm 장모 극세사 제품으로 밍크 같은 부드러움과 따뜻함을 선사합니다. 패드 및 카페트는 이불 앞면의 그레이 패턴을 프린트한 5mm 원단입니다. 양면으로 사용할 수 있어 더욱 실용적입니다.

빈지노



- 3점세트(Q) 325,000
차림이불(Q)+패드(Q)+베개커버(2장)
- 3점세트(SS) 260,000
차림이불(S)+패드(SS)+베개커버(1장)

- material** 발염 극세사(10mm)
- color** 그레이
- item** 차림이불(Q/D/S)
패드(K/Q/SS)
카펫(165×210cm)
베개커버(L/S)



장모에서 느껴지는 2~3중톤의 효과로 심플한 스트라이프 패턴을 고급스럽게 표현했습니다. 10mm 장모 극세사 제품으로 원단 바닥에 프린트해 패턴과 어우러지는 셔링 효과로 멋스러움을 더했습니다. 그레이 컬러로 남녀노소 편안하게 덮을 수 있습니다.

시그니처 투웨이 타퍼 (숙면타퍼)



이미지컷

- (Q/5T) 620,000 → 495,000
- (Q/3T) 490,000 → 390,000
- (S/5T) 500,000 → 400,000
- (S/3T) 400,000 → 320,000

- material** 커버 폴리에스터 57%, 면 43%
- 안지 듀폰 타이벡(폴리에틸렌 100%)
- 밀지 3D매쉬(폴리에스터 100%)
- 충전물 상부 : 폴리우레탄 100%(메모리폼)
하부 : 폴리우레탄 100%(고반발폼)
- item** Q(150×200cm)
S(100×200cm)

상단은 메모리폼, 하단은 고탄성폼으로 우수한 체압 분산 효과와 지지력(5T)을 동시에 갖추었습니다. 윗면은 폴리에스터와 면 혼합, 아랫면은 매쉬를 사용해 사계절 모두 사용 가능하며 양면으로 사용할 수 있는 것이 특징입니다.

스타필드



- 3점세트 (SS) 215,000
누빔이불커버(S)+패드(SS)+베개커버(1장)
- 2점세트 (S) 140,000
누빔이불커버(S)+베개커버(1장)
- material 면40수 트윌
- color 블루, 오렌지
- item 누빔이불커버(S)
이불커버(S)
차림이불(S)
슬립이불(S)
매트리스커버(SS)
요커버(S)
패드(SS)
카페트(135×200cm/115×210cm)
베개커버(L/S/2인)



면 40수 트윌을 사용해 수분을 흡수하고 발산하는 성질이 뛰어납니다. 수면 중 땀과 침을 많이 흘리는 아이들 특성상 이루어지는 잦은 침구 세탁에도, 휘어짐이나 틀어짐 없이 내구성이 뛰어납니다. 한 단계 업그레이드한 알러지 케어 가공을 했습니다.

츄잉



- 3점세트(SS) 250,000
차림이불(S)+패드(SS)+베개커버(1장)

- material 착번 극세사(5mm)
- color 그레이
- item 차림이불(S)
패드(SS)
카페트(165×210cm/115×210cm)
베개커버(L/S)

양면 통판 스타일의 차림 3점 겨울 극세사 제품입니다. 패드와 카페트 겸용으로 사용할 수 있는 제품 구성으로 난방이 절감에도 좋습니다. 아이부터 성인까지 폭넓게 사랑받는 북유럽 트렌드를 반영했으며, 귀여운 동물 패턴이 들어가 10대부터 20대 성인에게 더욱 추천합니다. 앞지와 뒷지 동일하게 5mm 착번 극세사로 만들었습니다.



더욱 가볍고 따뜻하게

polish goose down

구스 침구는 많은 사람이 선호하는 인기 아이템이다.

추운 날씨를 잊을 수 있을 만큼 따스하면서도
온몸에 착 붙는 밀착감과 가벼움까지 갖추고 있기 때문이다.

언젠가부터 겨울의 필수품이 된 구스.

전 세계 많은 나라에서 구스를 생산하지만,
‘최고급’의 명성을 유지하는 원산지는 따로 있게 마련이다.

‘세계 최고의 구스’를 생산하려면 자연환경은 물론
거위를 사육하는 기술도 뛰어나야 한다.

대표적인 지역으로는 폴란드가 있다.



폴란드산 구스 다운

폴란드 북쪽에 인접해 있는 해안에서 해풍과 추운 기운을 견디며 알을 낳는 거위는 방목상태로 사육합니다. 이로 인해 다운볼이 매우 크고 선명하며 보온력이 아주 우수합니다.



보온성

겨울철 체온을 지켜주는 따스한 수면 환경을 만들어 줍니다.



쾌적성

폴리진 가공으로 알레르기 유발 인자의 증식을 억제한 영구적인 항균 효과를 더했습니다.



경량성

편안한 수면을 지켜주는 가벼운 소재입니다.



드레이프성

내 몸에 맞게 들뜸 없이 감싸줍니다.

높은 보온성과 경량성을 한 번에

옛날에는 '겨울 이불' 하면 무거운 솜이불을 먼저 떠올렸다. 지그시 눌러주는 무게감을 좋아하는 사람도 있지만, 그 무게감 때문에 편안하게 잠을 자기 힘들 때도 있다. 무겁다고 가벼운 이불을 덮으면 이전 추위에 잠을 이루기 힘들었다. 가벼우면서도 따뜻한 이불, 이 두 가지를 전부 잡은 침구 재료가 바로 구스다.

구스가 따뜻한 이유는 무게에 비해 많은 양의 공기를 품을 수 있어서다. 같은 구스라도 털마다 보온력이 다르다. 구스는 크게 다운(down)과 페더(feather)로 나뉜다. 다운은 가슴 부위의 솜털, 페더는 목 부분 깃털을 지칭한다. 솜털은 민들레 씨앗 같은 형태를 하고 있어 무게보다 공기 함유량이 많아 보온력이 높지만 한 마리당 채취할 수 있는 양이 적다. 페더는 보온성은 떨어지지만 깃대가 있어 지지력을 높이고 무게감을 준다.

침구의 경우, 지지력이 필요한 베개와 베드는 페더 함량을 높이고 보온성과 경량성이 필요한 이불은 다운 함량을 높인다. 다운이 많을수록 고급이나 무게감과 단단한 이불을 원하는 사람이라면 원하는 정도에 따라 페더를 포함한 이불을 선택하면 좋다.

다운 제품의 보온력이 좋은 이유는 높은 필파워를 가질 수 있어서다. 필파워는 1oz(약 28.3g)의 다운이 차지하는 부피를 말한다. 필파워가 높을수록 더 많은 공기를 함유할 수 있어 보온력이 높다. 단지, 필파워가 같다 하더라도 디자인과 천의 재질에 따라서 보온력이 달라지기에 믿을 만한 제품을 구매해야 한다.

최고급 구스 다운의 대명사, 폴란드

구스 품질은 원산지에 따라 품질 차이가 있다. 주로 추운 지방에서 생산된 구스 다운의 품질이 높다. 추운 지방에 적응하려면 깃털의 보온력이 좋아야 하니 당연하다. 그래서 구스 제품을 살 때는 구스 다운의 원산지를 확인할 필요가 있다. 유명 원산지에서 생산한 구스 다운이 들어간 제품은 원산지를 크게 광고한다. 대규모 농장에서 청결하게 사육한 순백색 다운으로 유명한 캐나다 구스, 유럽의 대표적인 구스 다운 생산지인 헝가리, 다양한 환경과 설비로 가격경쟁력을 지닌 중국, 그 밖에도 덴마크 같은 북유럽을 비롯해 폴란드 역시 유명한 원산지로 꼽힌다.

여러 원산지 중에서도 폴란드 구스의 인기는 단연 높다. 폴란드에서는 거위를 방목해서 키우는 데, 발트해의 차가운 겨울바람을 맞으며 자란 거위의 깃털은 보온력이 뛰어나다. 이곳의 거위는 'KOLUDA'라는 품종으로 다운 볼이 매우 크고 선명해 보온력과 별키성이 매우 좋다.

차가운 날씨가 폴란드 구스 품질을 좌우하는 전부는 아니다. 구스 다운을 생산하는 국가 중에는 폴란드보다 위도가 높은 곳이 많다. 그럼에도 이곳의 구스다운을 최고로 치는 이유는 거위가 잘 자랄 수 있는 자연 환경과 함께 사육기술이 좋기 때문이다. 폴란드는 낮은 평원, 넓은 강과 호수 등으로 사육 환경이 좋다. 또, 19세기부터 쌓아온 노하우가 있어 지금도 대다수 농장이 전통적인 방식으로 거위를 사육하고 있다. 빨리 키워서 깃털을 생산하기보다는 최장 5년까지 사육해 구스 다운을 채취한다. 그래서 세계에서 유일하게 필파워 1,000을 달성할 수 있었다. 그랜드 마더 구스는 폴란드 거위 산업의 상징이다.



“자는 모습이 마치 엄마 뱃속의 태아 같더라.”

“어제 보니까 꼭 시체처럼 반듯하게 누워서 자더라.”

사람의 생김새만큼이나, 잠자는 모습도 다양각색이다. 그렇다면 특정 자세가 숙면에 도움을 줄 수 있을까? ‘어떤 자세로 자는 것이 좋다’는 속설은 있지만, 실제로는 밝혀진 바가 그리 많지 않은 편이다.

혹시 나의 수면 문제가 잠자는 자세 때문에 생긴 것은 아닌지 궁금하기도 하다. 수면 자세는 과연 건강에 어떠한 영향을 미칠까?

또한, 수면 환경이 숙면에 미치는 영향도 궁금하다.

그 의문을 수면전문의 최지호 교수를 통해 풀어보았다.



최지호 교수

순천향대학교 부천병원 이비인후과 교수 및 수면의학센터장.

주 연구분야는 ‘코골이 및 수면무호흡증’이다.

2006년 미국 수면전문의시험 국내 의사 중 최연소 합격,

2007년 미국 수면기사시험 국내 의사 중 최초 합격했다.

2015년 세계수면학회 국제 수면의학 인증시험에 국내 의사 중 최초 합격해

‘수면질환 전문가(Sleep Disorders Specialist)’ 자격을 취득했다.

수면 자세와 건강

우리의 신체는 이상을 감지했을 때 다양한 방식으로 신호를 보낸다. 이러한 이상신호에는 이유가 있다. 잘못된 습관이나 관리 부족, 정신적인 스트레스 등 여러 가지 요인이 더해지면 건강에도 문제가 생긴다. 어린 시절부터 고착된 수면 자세도 건강에 영향을 줄 수 있다.

“특별한 신체적 이상이 없다면 어떠한 자세로 자더라도 상관은 없습니다. 하지만, 특정 질환이 있거나 임신을 했을 때는 자신의 상태에 따라서 어떤 수면 자세가 좋은지 파악하고 바람직한 수면 자세와 피해야 할 수면 자세를 구분해서 습관화할 필요가 있습니다.”

항간에는 ‘반듯하게 누워 자는 것이 좋다’고 알려졌지만, 이는 실제와 다르다. 때에 따라서는 옆으로 누워 자는 것이 건강 유지에 더 좋을 수 있다. 일례로 위·식도역류증 같은 질환을 앓는 사람들은 오른쪽보다 왼쪽으로 누워서 자는 것이 위산 역류를 줄이는 데 도움을 준다. 위가 위치한 상태나 여러 가지 해부학적인 면을 고려할 때 왼쪽으로 누워서 자는 것이 오른쪽으로 누워 자는 것보다 위산 역류의 가능성이 적다는 연구 결과가 있기 때문이다. 임신을 했을 때도 오른쪽보다 왼쪽으로 눕는 것을 권장한다.

“임신 6개월부터 자궁의 크기가 커지는데, 이 때문에 다른 장기나 혈관이 눌릴 수 있거든요. 이럴 때는 바로 누워서 자는 것보다 옆으로 눕는 것이 좋고, 오른쪽보다는 왼쪽으로 눕는 것이 더 좋다는 문헌과 연구 결과가 있습니다.”

혈압이 높거나 심혈관계 문제가 있으면 상체를 비스듬하게 든 상태로 자는 것이 건강 유지에 도움을 준다. 시력 측면에서도 베개 높이가 낮으면 녹내장 위험이 올라간다는 연구 결과가 있다. 이를 예방하려면 전동침대로 각도를 조절하거나, 침구 등을 받쳐 등을 살짝 올려서 잘 수 있게 하면 된다. 이렇게 하면 뇌압과 혈압, 안압을 낮추는 효과를 얻을 수 있다.

“아이들의 경우 영아돌연사를 방지하기 위해 엎어 재우는 것을 피하는 것이 좋습니다. 또한 코골이나 수면무호흡증 환자들은 똑바로 누워서 자면 목젓과 연구개, 혀 등의 부분이 중력의 영향으로 축 쳐져 숨 쉬는 상기도를 막을 수 있어요. 그렇게 되면 코골이와 수면무호흡증이 더 심해집니다. 이러한 두 가지 증상이 있는 환자는 옆으로 자면 중력의 영향을 덜 받아서 증상 개선의 효과를 얻을 수 있어요. 실제로 이런 부분을 이용해 ‘자세 치료’를 시행하기도 합니다.”

나는 어떤 자세로 자고 있을까

뉴욕의 정신과 전문의 새뮤얼 단켈은 ‘누워 자는 형’ ‘엎드려 자는 형’ ‘태아형’ ‘역태아형’ 등의 네 가지 유형으로 사람들의 수면 자세를 나누었다. 잘 때는 누가 시키지 않아도 자연스럽게 자신이 가장 편한 자세를 취하기 마련이다.

같은 사람도 그날 컨디션이나 심리 상태에 따라 수면 자세가 달라지기도 한다. 마음이 편할 때는 바로 눕거나 옆으로 누워 자는데, 그날 심리적으로 불안한 일이 있었다면 마음의 위로를 받고 싶은 심리가 반영되어 웅크린 자세로 잘 때가 있다.

인간은 반드시 누워서만 자는 것도 아니다. 영화 <인터스텔라>에 나온 것처럼 우주선에서는 바닥이 아닌 벽에 몸을 붙여서 잠을 청한다. 수면다원 검사를 할 때도 수면 단계, 산호포화도, 각성, 수면무호흡 혹은 저호흡, 코골이 등의 다양한 요소를 검토하는데, 수면 자세 역시 수면의 양상을 파악하는 중요한 요소로 작용한다. 같은 사람도 하룻밤 사이에 다양한 자세를 취할 수 있다. 코골이나 수면무호흡증이 있는 환자 중에는 똑바로 누워 잘 때 증상이 더 심해지는 경우가 많다.

수면 자세에 따른 침구 보완법

출처 : <밤을 경영하라>



엎드려 자는 자세

수면 자세 중 가장 권장하지 않는 자세. 엎드려서 자면 숨을 쉬기 위해 얼굴을 옆으로 돌리게 된다. 이는 목과 허리에 부담을 주며, 신생아의 경우 영아돌연사의 원인이 될 수 있다.

- 보완법
1. 일반 베개보다 좀 더 낮은 베개를 사용해 목의 부담을 줄인다.
 2. 폭신한 베개보다 비교적 딱딱한 베개를 선택해 호흡 방해 줄인다.
 3. 보디 베개를 아래에 깔고 비스듬히 누워 엎드려 자는 효과를 낸다.



태아형 자세

코골이 환자나 임신부에게 좋다. 하지만 이 또한 등과 목에 통증을 유발할 가능성이 있는 자세다.

- 보완법
1. 옆으로 누워도 목의 높이를 유지할 수 있게 측면 베개를 사용한다.
 2. 몸에 착 감겨 심리적인 안정감을 주는 구스 이불을 덮는다.
 3. 보디 베개를 사용해 팔과 다리에 오는 압력을 분산한다.



오른쪽으로 눕는 자세

속 쓰림이 있거나 임신부들의 경우, 잘 때 왼쪽으로 눕는 것을 권장한다.

- 보완법
1. 다리 사이와 배 아래, 허리에 보조 베개를 사용해 골반과 다리의 부담을 줄이고 허리를 지지한다.
 2. 어깨 통증이 있으면, 가슴 높이의 보조 베개를 활용해 그 위에 손을 올리고 잔다.



큰 대자로 누워 자는 자세

목과 척추에는 좋으나 코골이 발생 가능성은 가장 높다.

- 보완법
1. 바로 누워 자는 사람들은 베개 높이를 조절해 목의 긴장을 완화한다.
 2. 무릎 아래 보조 베개를 놓거나 허리 아래에 낮은 높이의 보조 베개 혹은 접은 수건을 깔아주어 압력을 분산한다.

잘 자려면 수면 위생 체크부터

자세 이외에도 수면에 영향을 주는 요소는 다양하다. 수면의 질을 높이기 위해 수면 환경이나 생활 습관을 조절하는 것도 필요하다. 이것을 두고 수면 위생이라고 한다. 일정한 시간에 잠자리에 들고 일어나는 것은 물론 아침에 일어나 일정 시간 햇볕을 쬐는 것도 숙면에 도움을 준다. 밤에는 실내의 조명을 어둡게 해 이른바 '숙면 호르몬'이라 불리는 멜라토닌 분비를 원활하게 한다. TV나 스마트폰, 컴퓨터 모니터 등에서 나오는 블루라이트는 수면을 방해하는 주범이다. 아침을 먹는 것도 생체리듬을 조절하는 데 도움이 된다. 한편으로 각성을 유도하는 카페인과 니코틴은 숙면에 방해가 될 수 있으니 밤에는 커피와 담배 등을 피한다. 술도 수면을 유도하는 것으로 착각하지만 실제로는 깊은 잠에 들지 못하게 방해하는 요인이다.



여러분의 침실 환경을 점검해 보세요.

다음 질문에 관해 한 달 동안 적어도 주 3회 이상 경험한 것이 있는 항목을 선택하세요.

	0 신경 쓰인다	1 조금 신경 쓰인다	2 거의 신경 쓰이지 않는다	3 전혀 신경 쓰이지 않는다
1. 잠잘 때 침실 내의 온도와 습도는 얼마나 신경 쓰이나요?				
2. 잠들 때 침실 조명의 밝기는 얼마나 신경 쓰이나요?				
3. 잠들 때 밖의 소음이나 진동은 얼마나 신경 쓰이나요?				
4. 잠들 때 침실의 어두운 정도는 얼마나 신경 쓰이나요?				
5. 잠들 때 침실의 냄새는 얼마나 신경 쓰이나요?				

합계

하나라도
0점 항목이 있는 사람
침실 환경으로 수면이
방해받을 가능성이 크다.

합계 점수
0~5점
불면 등의 수면 문제를
겪을 가능성이 있다.

합계 점수
6~9점
불면 등의 수면 문제를
겪을 가능성이 조금 있다.

합계 점수
10점 이상
침실 환경 양호

수면 환경이란?

침대와 베개, 이불 등의 침구는 양질의 잠을 자는 데 중요한 요소로 작용한다. 침실 온도와 습도, 밝기, 소음, 냄새 같은 침실 환경 역시 수면의 질에 큰 영향을 미친다. 이처럼 수면에 영향을 주는 환경 요인을 '수면 환경'이라고 한다. 수면 환경을 조절하면 잠을 깊이 잘 가능성도 높아지므로, 자신의 수면 환경을 살피고 수면 환경이 좋지 않을 경우 개선하도록 하자.

“이브자리 수면환경연구소는 수면의 질을 결정짓는 수면 환경적인 측면 그리고 수면과 신체를 연계한 다양한 연구조사를 수행하고 있습니다. 그 결과를 바탕으로 한 침구 개발을 통해 건강한 생활문화를 만들어가는 기반을 만듭니다.”



단순한 침구 이상의 수면 환경을 위하여

이브자리 수면환경연구소 조은자·박성빈 책임연구원

이브자리 수면환경연구소를 소개해달라.

박성빈 책임 수면의 질을 결정하는 요소들이 있다. 대표적으로 온도와 습도 같은 것들이 해당하는데, 이를 '수면 환경'이라고 한다. 여기에 사람마다 서로 다른 개인의 특성도 반영해야 한다. 그래서 이브자리 수면환경연구소에서는 이 두 가지 요소를 기준으로 연구 개발을 진행하고 있다.

조은자 책임 침구 업계에서 '연구소'라는 정식 조직을 두고 연구개발을 하는 곳은 이브자리가 유일하다. 병원에도 수면환경연구소가 있겠지만, 근본적으로 다루는 분야가 다르다. 우리는 침구에 기반을 둔 수면 환경을 연구하고 있다.

현재 수면환경연구소에서 각자 맡은 역할이 궁금하다.

박성빈 책임 이브자리 수면환경연구소에서는 기본적으로 '깔고, 덮고, 베고' 세 가지 영역을 연구하고 있다고 표현한다. 세 가지 유형 중에서도 요와 타퍼, 매트리스 같은 '까는' 부분을 담당한다. 특히, 이브자리가 고객을 만나는 서비스 형태는 '체험 컨설팅'이다. 이와 관련해 체험 컨설팅에 적합한 도구와 시스템을 개발하는 것도 우리의 몫이다.

조은자 책임 베개를 주로 담당한다. 사람의 체형과

수면 자세, 환경과 연령에 따라 각자에게 적합한 베개는 다를 수 있다. 그에 맞는 베개를 제안할 수 있도록 컨설팅 요소를 발굴하고, 이를 제품에 반영해 고객들이 자신에게 가장 잘 맞는 베개를 찾을 수 있게 돕는다.

수면 문화와 수면 환경에 대한 관심이 급증하고 있다. 이러한 현상이 나타나는 이유는?

조은자 책임 이브자리에 입사한지도 어느덧 20년이 넘었다. 초창기에는 침구를 수면과 연계하는 경우가 드물었다. 현재 우리가 이야기하는 '수면의 질을 높이는 도구'로 침구가 인식되기까지 상당한 시간이 걸린 셈이다. 하지만 계속해서 산업이 발달하고 사람들의 소득 수준이 높아지면서 생활의 질 향상에도 관심이 높아졌다. 자연스럽게 수면에도 많은 관심이 몰렸다. 실제로 업무적인 생산성이나 학습 능력과 수면이 연관되어 있다는 보고가 이어지면서 잠의 중요성이 주목받기 시작했다. '먹고, 움직이고, 자는' 세 가지 활동은 매우 중요한 생활의 필수 요소인데, 이제까지 '자는' 부분이 등한시된 면이 적잖이 있었다. 다행히 최근에는 고객들에게 이러한 부분을 강조할 수 있는 분위기가 형성되었다. 수면에 대한 관심이 급증했다고 보기는 어렵지만, 꾸준히 증가하는 추세인 것은 확실하다.

박성빈 책임 IT 기술이 발달하면서 정보에 대한 접근이 예전보다 확실히 쉬워졌다. 다양한 콘텐츠가 계속해서 나오다 보니 수면에 관해서도 사람들이 새로운 정보를 많이 접하고 있다. 건강에 대한 관심이 높아지고, 삶의 질이 향상되는 것과 함께 정보적인 접근이 자연스러워진 것도 한 가지 이유가 될 수 있을 것 같다.

올해 이브자리 수면환경연구소가 번역을 주도해 <수면습관 셀프체크노트>가 출간되었다. 이 책을 번역하게 된 계기가 궁금하다. 아울러 책 소개도 부탁한다.

조은자 책임 <수면습관 셀프체크노트>는 본인의 수면 습관을 알 수 있도록 돕는 책이다. 일본에서 출간된 도서를 이브자리 수면환경연구소와 순천향대학교 부천병원 수면의학센터장인 최치호 교수가 함께 번역했다. 이 책은 실생활과 가장 근접한 상태에서 어떻게 하면 편안하게 수면 환경을 만들어갈 수 있는지 생활밀착형 정보를 제공한다. 어떻게 해야 각자가 잠을 더 푹 잘 수 있는지 노하우를 전수하는 책이고, 접근도 쉬워서 번역하면 좋겠다고 생각했다.

박성빈 책임 한때는 패티가 강조되어 북유럽풍의 디자인 침구가 인기를 끌었다. 하지만 최근 수면 시장에서 강조되는 부분이 '기능성'이다. 이 책에도 기능적인 이야기들이 많이 나온다. 기능성에 기반을 두고 침구를 선택하려면 개인의 상황과 특성을 잘 인지하고 있어야 한다. 그러한 특수성을 알기 위한 해법을 이 책은 소개하고 있다. 본인에게 맞는 침구를 고르는 가이드 역할을 할 것이다.

자신의 수면 습관을 점검하는 것이 중요한 이유는?

박성빈 책임 개인마다 처한 상황이 다르고, 신체적인

특성도 천차만별이다. 그런데 사람들은 어떤 점이 다른지, 또한 다른 부분을 어떻게 개선하고 침실 환경에 반영해야 할지 거의 모른다. 누군가는 스트레스 때문에, 누군가는 활동량이 부족해서 등 수면을 방해하는 다양한 요인이 있다. 그러한 요인을 잘 파악해야 자신이 잘 자고 있는지, 어떤 면에서 수면 환경을 개선할 수 있을지 판단할 수 있다. 그래서 수면습관을 체크하는 것이 필요하다. 수면 습관은 정형화된 틀에 자신을 맞추는 것이 아니다. 개인적인 요소를 충분히 반영해서 변화를 주어야 한다. '지피지기면 백전불태'라는 말은 수면 습관을 형성하는 데에도 충분히 적용할 수 있는 말이다.

조은자 책임 아직 국내에서는 수면 문제로 병원을 찾는다는 것에 대해 거리감을 느끼고 있다. 여러모로 의학적인 접근이 쉽지 않다. 사실 수면은 생활적인 면과 접목해서 접근할 필요도 있다. 라이프스타일의 한 영역으로 수면을 두고, 어떤 부분에 문제가 있는지 체크하다 보면 현재 생활에서 수면의 질을 떨어트리는 요인이 무엇인지 발견할 수 있다. 자세한 팁은 책을 보면 더욱 잘 알 수 있을 것이다.

현재 국내 수면 문화의 한계는 무엇이며, 어떤 점에서 개선이 필요하다고 보는가.

박성빈 책임 건강에 관해 이야기할 때 빠지지 않고 등장하는 것이 '운동'과 '식이요법'이다. 이 두 가지는 중요하다는 사실을 모르는 이들이 거의 없다. 이런 것처럼 수면도 건강 증진의 중요한 축으로 인식하는 문화가 형성되어야 한다. 특히 우리나라는 세계에서 손에 꼽힐 만큼 야근 문화가 당연시된다. 이 때문에 근무가 끝나면 보상심리가 작용해 음주나 스마트폰 사용 같은 수면을 방해하는 활동을 많이 한다. 잘못된 생활습관을 인정하는 것이 첫 번째고, 사회적으로도 수면이 중요하다는 인식이 퍼져야 한다.

이브자리 수면환경연구소의 연구 계획과 목표에 대해 이야기해달라.

조은자 책임 수면에 관한 다양한 사례를 수집하고자 한다. 체험 컨설팅을 중심으로 서비스를 하고 있기에, 이에 대한 피드백을 모은다면 다음 컨설팅에 유효하게 활용할 수 있을 것으로 보인다. 한 고객의 신체적, 환경적 특징을 알고 있으면 그분과 유사한 다른 고객들에게 상품을 제안할 때 큰 도움이 될 것이다. 결국 개인 맞춤형 컨설팅을 얼마나 더 빠르고 면밀하게 하느냐가 관건이다.



조은자 책임연구원이 추천하는 마르코빈즈 베개
이상적인 베개를 선택할 때 중요하게 작용하는 기준은 바로 '높이, 형태, 소재'다. 마르코빈즈 베개는 자신에게 맞는 높이를 맞출 수 있으며, 바로 누워서 잘 때나 옆으로 누워서 잘 때 모두 적합하게 대응할 수 있는 형태를 지니고 있다. 소재 역시 메밀 베개의 경도와 유사해 한국인들에게 더욱 친숙한 느낌을 준다.



수면환경연구소 연구원으로서, 고객들이 이브자리를 어떻게 기억해주시기를 바라는가.

박성빈 책임 단순히 침구를 판매하는 곳을 넘어, 수면 전반에 관한 서비스를 받을 수 있는 '토탈 슬립케어 솔루션(Total Sleep-care Solution)' 회사로 기억하면 좋겠다.
조은자 책임 이브자리에 가면 나에게 맞는 침구에 관한 컨설팅을 받을 수 있다는 인식이 새겨지기를 바란다.



박성빈 책임연구원이 추천하는 시그니처 투웨이 타피
지난해부터 올해까지 이브자리에서 강력 추천하는 시그니처 속면타피의 연장선이다. '투웨이(2way)'라는 이름처럼 양면으로 사용할 수 있는 것이 특징이다. 통기성을 강화한 소재를 채택해 사계절 사용하는 데에도 무리가 없다. 90% 이상 공기층으로 이루어진 3D 매쉬 소재가 공기 순환을 원활하게 만들어 잠자리를 쾌적하게 해준다.





어떤 이들은 개그맨 이동우의 삶을 실명 전과 후로 나눌 것이다.
 그러나 인생이란 특정한 '사건'만을 중심으로 평가할 수는 없다.
 예상하지 못했던 발병으로 시력을 잃었을 때, 그도 하늘이 무너진 듯한
 분노와 아무것도 할 수 없을 것만 같은 무기력감을 느꼈다.
 이후 재즈 보컬리스트로, 작가로, 배우로 세상에 다시 한 걸음을 내디딘
 그의 이름 앞에는 '희망의 아이콘'이라는 수식어가 붙었다.
 하지만 그는 자신을 둘러싼 상황과 외부의 평가가 삶을 규정한다고
 생각하지 않는다. 그는 그저, 인간 이동우로서 하루하루를 살아갈 뿐이다.

희망과 도전 이면의 '살아감'에 대하여
 개그맨 이동우

1990년대 중반을 살았던 이들이라면 '틴틴파이프'라는 그룹의 이름을 한 번쯤은 들어보았을 것이다. 노래하고 춤추며 개그까지 선보였던 다섯 명의 만능 엔터테이너들은 다양한 무대에서 종횡무진 활약했고, 이와 함께 이동우도 연예계에서 자신의 이름 석 자를 당당하게 알릴 수 있었다. 하지만 언젠가부터 그의 활동은 뜸해졌다. 그 배경에는 안타까운 이유가 있었다. 2004년 망막색소변성증 진단을 받고 서서히 시력을 잃어가고 있었던 것. 결국 2010년, 그의 앞에 '실명' 진단이 내려졌다. 그 사실을 받아들일 수 없었을 때도 있었고, 체념한 적도 있었다. 하지만 결국 그는 모든 과정을 이겨내고 이전과 다른 방식으로 세상의 문을 두드리기 시작했다.

언젠가부터 이동우의 이력에는 '개그맨' 외에도 '라디오 DJ' '재즈 보컬리스트' '작가' '배우' 등 다양한 경력이 따라 붙는다. 적극적으로 자신의 근황을 알리면서 현재 위치에서 자신이 할 수 있는 일을 하나씩 해나가다 보니 이룬 작은 성공의 결과물이다. 이러한 도전은 일회성으로 끝날 수도 있었지만, 그는 인생에 찍은 점들을 계속해서 이어가며 선으로 만들어갔다. 위기와 좌절 앞에 굴하지 않고 다시 일어난 사람들의 이야기는 어떤 면에서 많은 주목을 받는다. 게다가 그는 대중의 관심을 받는 연예인이었기에, 더욱더 화제에 오를 만했다. 이 때문에 실명 이후 칩거하던 생활을 접고 다시 대중 앞에 섰을 때, 사람들은 그에게 온갖 희망의 수식어를 덧붙였다. 어쩌면 그 역시 그즈음에는 역경 이후에 돌아올 보상 같은 것을 기대했을지도 모른다. 그러나 이제 그는 어떤 위기를 '극복'해야 한다는 생각을 하지 않는다. 결국 인생은 살아낼 뿐이고, 그 사이에 무엇이 성공이고 실패인지 분간하기 쉽지 않다는 것을 다시금 깨달았기 때문이다.

"사람들이 받아들이는 '극복'이라는 단어는 어쩐지 '성공'의 의미를 내포하고 있는 것 같아요. 그런데 우리가 살아가는 동안 무엇을 단정한다는 것이 가능할까요? 아픔을 극복한 누군기가 제2의 인생을 살면서 여러 사람에게 희망과 힐링을 주고 좋은 영향을 미치는 예가 많은데, 한편으로는 그랬던 사람이 다시 실망스러운 행보를 보일 때도 적지 않아요. 많은 분이 저를 두고 '희망의 아이콘' 혹은 '극복의 아이콘'이라고 말씀하시는데, 그 배경을 이해하면서도 한편으로는 부담도 됩니다. 그런 이미지를 얻는 순간 평생 극복의 굴레를 지고 살아가야 하나까요."

그에게 극복은 완료형이 아니라 현재진행형이다. 한 가지를 잃고 다른 것을 얻었지만, 삶은 여전히 녹록하지 않고 매번 또 다른 장애물에 부딪히게 마련이다. 지금까지 시도한 수많은 도전도 그에게는 단순히 이루기 위한 목표는 아니었다. 예전에도 그랬지만, 지금도 여전히 그가 고려하는 활동 기준은 '재미'다.

"재즈 음악을 하거나 글을 쓰는 것도 다 제가 재미있어서 하는 거예요. 실익으로 따지자면 돈도 명예도 되지 않는 일이죠. 하지만 재미가 있으니까 계속하는 겁니다. 다행히 지금도 그 재미를 느끼고 있고요."

흔히 '재미'를 기준으로 둔다면 지속성이 없을 것으로 생각한다. 하지만 그가 느끼는 재미는 일회적이지 않다. 라디오의 경우, 데뷔 이후 꾸준히 출연해왔을 만큼 애정이 깊다. 현재 그가 진행하고 있는 평화방송 라디오 <한낮의 가요선물>도 DJ를 맡은 지 어느덧 8년 차에 이르렀다.





“개인적으로 라디오라는 매체를 무척 좋아하고 아깁니다. 현재 제 생계가 달린 일이기도 하지만, 재미가 없으면 보수를 떠나 지속하기가 어려웠을 거예요. 라디오를 하면서 청취자들과 호흡하고 소통하면서 배우는 것이 참 많아요. 불특정다수가 살아가는 삶의 모습을 들여다보고, 귀 기울이면서 저 자신도 성장합니다. 월요일부터 금요일까지 생방송으로 진행되는데, 매일 출석하는 분도 계십니다. 이제는 방송을 제작하는 스태프들이나 청취자들이 가족처럼 다가와요. 그것도 라디오의 이점이 아닐까요?”

재즈 보컬리스트 웅산의 권유로 재즈에 입문한 이동우는 최근까지도 앨범을 내고 재즈 페스티벌에 게스트로 오르는 등 지속적인 활동을 펼쳐가고 있다. 연극배우로 무대에 오른 것은 물론 지난해에는 다큐멘터리 영화에 출연도 했다. 시력을 잃은 자신에게 눈을 내어주겠다는 한 사람의 연락에서 시작된 영화 <시소(SEE-SAW)>다. 이동우에게 선의를 보인 주인공은 다름 아닌 근육병 환자였다. 영화는 두 사람이 제주도로 여행을 떠나 우정을 나누는 과정을 담았다.

“다큐멘터리 영화였기 때문에, 배우로서 제가 무언가를 한 것은 아닙니다. 이 영화에 출연해서 얻은 가장 큰 가치는 임재신이라는 친구를 만난 거예요.

사랑의 본질이 무엇인지 아는 재신이를 만나고, 그 사람이 제 친구가 되었다는 것이 참 감사합니다. 그 친구를 자랑하고 싶은 마음이 컸어요. 저 역시 그 친구를 만나지 못했다면 그냥저냥 살아갔을 거예요. 다른 분들도 이런 종류의 사랑이 전하는 감동을 하기를 바랐죠.”

안타깝게도 영화 <시소>는 개봉 당시였던 지난해 11월, 국가적인 이슈가 부상하면서 계획했던 만큼 홍보를 할 수 없었다. 그래도 올해 추석 연휴에 특선영화로 전파를 타면서 좀 더 많은 이가 영화를 볼 수 있었다고, 비록 '손익분기점만 넘기자'는 계획은 이를 수 없었지만, 관객 대다수가 호평을 해주어 그저 감사할 따름이다.

여태까지의 행보를 '다양한 분야에 도전장을 내밀었다'고 표현할 수도 있을 것이다. 하지만 이러한 그의 움직임은 무언가 되기 위한 몸부림은 아니다. 한때 그도 아무것도 하기 싫어 방안에 누워만 있던 시절이 있었다. 그렇기에 그에게 '움직인다'는 것은 '살아간다'는 의미다. 매일 잠자리에 누울 때면 먼 여행을 생각하며 그날 하루를 잠잠히 정리한다는 이동우. 그렇게 그는 희망과 반성의 경계에서 자신을 되돌아보며, 타인이 아닌 자신이 선택한 삶을 살아가려 애쓰고 있다.



개그맨 이동우
서울예술대학 연극과를 나와 1993년 SBS 2기 공채 개그맨으로 데뷔했다. 1994년 표인봉·이우호·김경식·홍록기와 함께 틴틴파티브를 결성해 대중에게 이름을 알렸다. 현재 낮 12시 15분부터 2시까지 방송되는 평화방송 라디오 <한낮의 가요선물>을 진행하고 있으며, 방송과 공연, 강연 등의 활동을 병행 중이다.

누워서도 쉽게 하는 임산부 스트레칭

임신을 하면 몸이 무거워진다. 팔과 다리가 붓지만, 몸을 움직여도 개운해지지 않는 기분이다. 많이 걸으라고 해서 시간이 날 때마다 걷는데 많이 걸으면 다리 붓기가 더해지는 듯하다. 다리 때문에 자다가 깨는 일도 있어 피곤함이 쌓인다. 몸이 무거워 걷는 것조차 어려운 임신 중 다리 붓기와 수면 부족, 어떻게 해결할까?

첫 아이 임신. 모든 것이 생소하다. 임신 중에는 입맛도 달라지고 내 몸이 내 몸 같지 않아진다. 몇 달 전만 해도 씩씩 날아다녔는데 지금은 움직이기도 힘들다. 몸을 계속 움직여야 낳을 때 고생을 안 한다 해서 열심히 걷고 운동은 하는데 움직이기 힘들고 무리하면 안 된다는 생각에 적당히 움직인다. 임신 초기 때는 주변에서 많은 이야기를 듣고 계획을 세웠지만 그때 생각과 지금 마음과 달리 하나하나 실천하기 어렵다. 특히 팔다리가 붓고 저려 잠을 설치는데 남편이 매일 해주는 마사지도 시원한 건 그때뿐이다.

언니 우리 동생 힘들지. 얼굴이 많이 푸석해졌네.

동생 정말 내 몸이 내 몸 같지 않아. 자도 자도 졸려.

언니 임신했을 땐 자는 게 더 중요해서 9시간 정도는 자라고 하잖아.

동생 다리가 붓고 저려서 푹 잘 수 없어 더 그런 것 같아.

언니 동생아, 내가 너에게 푹 잘 수 있는 방법을 전수해줄게.

언니가 첫 아이를 임신했을 때 숙면을 취하는 방법을 알려준다. 낮에 30분 정도 짧게 자기, 대야에 40°C의 물을 받아 발목까지 담그는 족욕, 미지근한 물로 샤워한 후 임신부용 바디로션을 바르며 근육 풀어주기, 자는 중에 화장실이 급하지 않도록 자기 직전에는 물을 적게 마시기 그리고 다리 붓기를 줄여주는 스트레칭 등이다.



임산부 수건 스트레칭



1. 한 쪽 발에 수건을 걸고 수건 끝을 양손으로 단단히 잡아준다.



2. 반대쪽 다리를 살짝 굽혀 들어주고 수건을 건 쪽 다리를 숨을 내쉬면서 쪽 펴며 몸 쪽으로 부드럽게 당겨준다. 이때 엉덩이 꼬리뼈 부분이 떨어지지 않게 한다.



3. 숨을 들이마시며 무릎을 90도로 구부렸다가 다시 숨을 내쉬면서 다리를 펴 무릎이 굽혀지지 않도록 한 상태로 발 뒤꿈치는 천장, 발가락은 몸 쪽으로 오도록 수건을 살짝 당긴다.



4. 10번 반복 후 다른 다리로 바꾸어 반복한다.

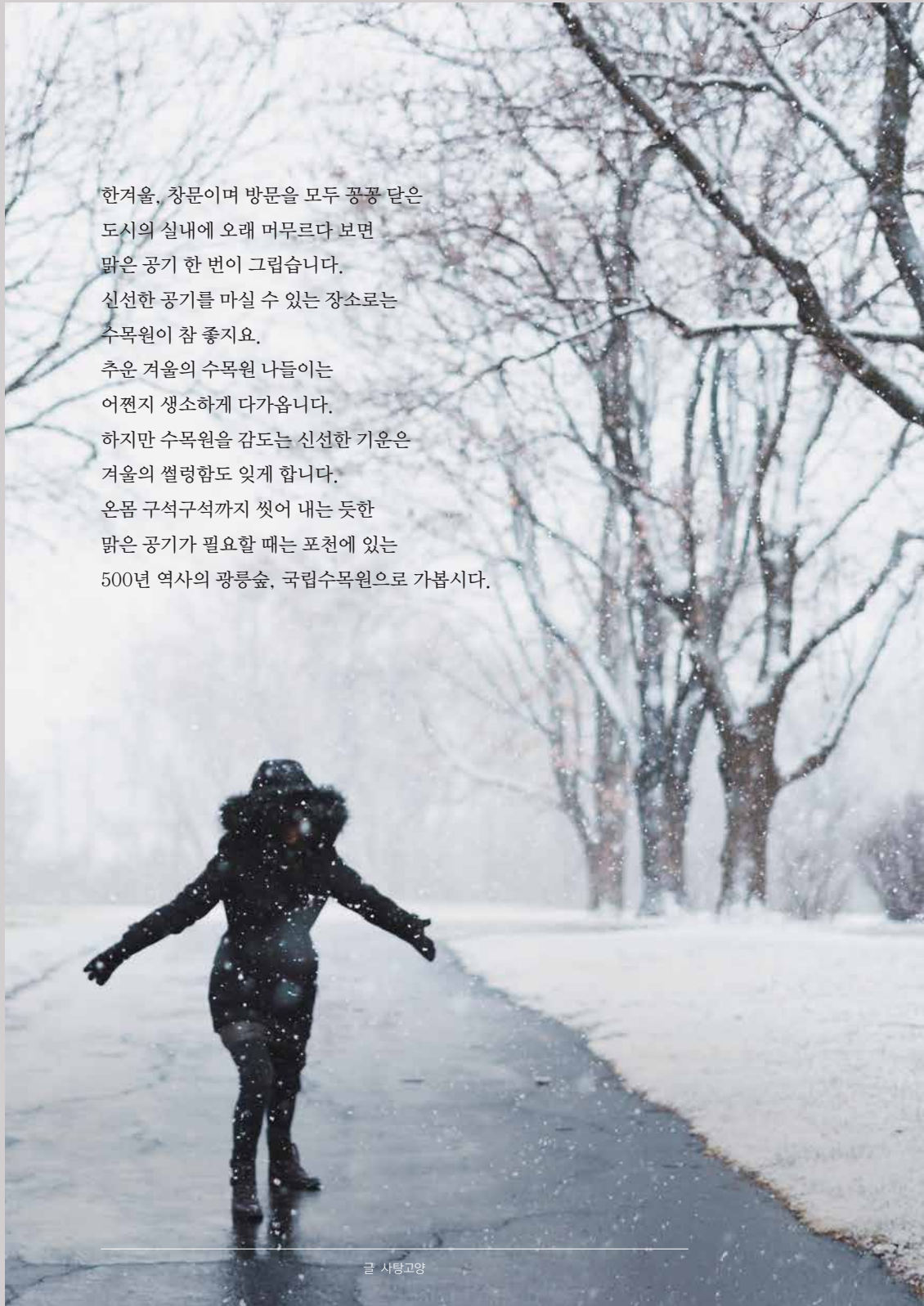


시그니처 투웨이 타퍼

상단은 메모리폼, 하단은 고탄성품으로 우수한 체압 분산 효과와 지지력(5T)을 동시에 갖추었습니다. 윗면은 폴리에스터와 면 혼합, 아랫면은 매쉬를 사용해 사계절 모두 사용 가능하며 양면으로 사용할 수 있는 것이 특징입니다.

(S/3T) 400,000 320,000 (S/5T) 500,000 400,000

(Q/3T) 490,000 390,000 (Q/5T) 620,000 495,000



한겨울, 창문이며 방문을 모두 꽁꽁 닫은
도시의 실내에 오래 머무르다 보면
맑은 공기 한 번이 그립습니다.
신선한 공기를 마실 수 있는 장소로는
수목원이 참 좋지요.
추운 겨울의 수목원 나들이는
어쩐지 생소하게 다가옵니다.
하지만 수목원을 감도는 신선한 기운은
겨울의 썰렁함도 잊게 합니다.
온몸 구석구석까지 씻어 내는 듯한
맑은 공기가 필요할 때는 포천에 있는
500년 역사의 광릉숲, 국립수목원으로 가봅시다.

글 사탕고양

500년 역사가 담긴 겨울 숲길을 걸어보세요

유네스코 생물권 보전지역, 광릉숲 안 국립수목원

겨울에 국립수목원으로 간다면 눈이 적당히 온 다음 날이 좋을 겁니다. 살짝 내린 눈이 겨울 산책길에 낭만을 더해 주거든요. 조용한 겨울 숲길을 걷는 것은 새 눈을 뽀드득 밟는 기분만큼 좋아요. 눈 쌓인 숲길 산책을 위해 옷을 따뜻하게 입고 핫팩도 챙겨 국립수목원으로 향합니다.

광릉숲으로 잘 알려진 국립수목원은 경기도 포천에 있습니다. 이곳으로 오는 버스는 서울 곳곳에 있어요. 지하철을 타고 의정부역에서 내려 21번 버스를 갈아탄 후, 용암산 기슭에 내립니다. 바로 보이는 하늘빛은 서울에서 가까운 곳이라는 느낌이 전혀 나지 않네요. 땀에 닿는 공기부터 상쾌합니다. 몸속 깊은 곳에 있던 먼지까지 떠내려가는 느낌이에요. 공기가 맑다는 표현으로는 부족할 정도입니다. 오랫동안 환기 못 한 실내에 있었기에 더욱 상쾌한 듯 합니다.

참, 이곳에 오기 전에 주의해야 할 것이 있습니다. 바로 표를 예매해야 한다는 점이에요. 이곳은 유네스코 생물권보전지역으로 지정되어 있어 하루 관람 인원이 정해져 있습니다. 그냥 찾아갔다가 자칫 관람을 하지 못할 수도 있으니 예약은 필수입니다. 인터넷이나 전화로 예약할 수 있어요. 단체 관람은 한 번에 19명까지 가능하다고 합니다. 입장료는 비싸지 않아요. 어른은 천원이면 됩니다.

입구에 있는 페인트 붓 조형물을 보니 저 붓으로 온 세상을 '초록초록한' 숲으로 칠해보고 싶네요. 봉선사천을 건너 어린이 정원의 오른쪽에 난 길을 따라 걸어가면 국립수목원 본 건물이 나옵니다. 난대식물원과 박물관, 산림 생물 표본관을 살짝 둘러봅니다. 국립식물원은 전시관이 많지 않기에 바로 숲길을 따라 산책을 떠납니다. 다른 계절에 오면 백합원, 약용식물원, 무궁화원 등 구경할 거리가 많았겠지만 지금 밖에서 볼 수 있는 건, 눈 쌓인 숲길 정도입니다. 그렇기에 숲길 산책에 더욱 집중할 수 있습니다. 걸으며 명상에 빠져봅니다.

광릉숲과 국립수목원이 조성될 수 있게 한 광릉

숲 사이를 천천히 걸으며 각기 다른 나무 모양, 영화에서나 나올 듯한 그루터기들을 살펴봅니다. 유네스코 생물권보전지역으로 지정될 정도로 희소성이 있는 500년 숲의 모습이 남아 있습니다. 걷다 보면 겨울 철새가 종종 보입니다. 카메라를 꺼내 찍어보지만 사진 속 동물 모습이 조그맣게 찍혀 있습니다. 망원경이나 줌이 잘되는 카메라를 준비한다면 더욱 좋았겠죠?

볼에 닿는 바람은 차갑지만 걷다 보니 체온이 올라 적당히 몸이 따스해집니다. 숲길을 돌아 육림호 곁 휴게소에 도착합니다. 이곳에는 카페가 하나 있어요. 산책하며 차가워진 손을 따뜻한 커피로 데웁니다. 창밖의 겨울 풍경을 보며 몸도 마음도 편안히 쉬어봅니다.

다시 길을 떠납니다. 국립수목원 바로 곁에는 광릉이 있습니다. 유네스코 세계문화유산으로 지정된 광릉은 조선 7대 임금 세조와 정희왕후 윤 씨의 능입니다. 같은 산줄기에 좌우 언덕을 달리해 왕과 왕비를 따로 모시고 가운데 정자각을 새운 형식으로 되어 있습니다. 정자각 앞에서 바라보았을 때 왼쪽 언덕이 세조, 오른쪽 언덕이 정희왕후의 능입니다.

세조는 “내가 죽으면 속히 썩어야 하니 석실과 석곽을 사용하지 말 것이며, 병풍석을 세우지 말라”는 유언을 남겼습니다. 이로 인해 이전까지 석실을 만들던 능을 석회로 둘러싸서 만들었고, 봉분 주위에 두르던 십이지상 병풍석도 난간석에 새기게 되었습니다. 원래 정자각은 세조의 능역 앞에 있었으나 정희왕후의 능을 조성하며 지금의 위치로 옮겼다고 합니다.

또한, 묘 주변 반경 15리(약 6km)를 훼손하지 말라고 했는데 그 때문에 주변 자연이 보존될 수 있었습니다. 광릉을 방문하면 묘와 정자각 정도가 있어 짧은 산책을 하는 정도지만 그래도 이 광릉이 있기에 숲이 남을 수 있었다는 것을 생각하며 감사한 마음으로 들렀습니다. 광릉 바로 옆에는 봉선사가 있어요. 국립수목원, 광릉, 봉선사는 이곳을 찾는 사람이 한 번에 꼭 둘러보는 코스입니다.



국립식물원

주소 경기 포천시 소흘읍 광릉수목원로 415
 문의 031-540-2000
 운영시간 매일 09:00~18:00
 (1월 1일, 설/추석 연휴 휴원)
 입장료 어른 1,000원
 청소년 700원
 어린이(7세 이상) 500원
 웹사이트 www.kna.go.kr



광릉

주소 경기 남양주시 진접읍 광릉수목원로 354
 문의 031-527-7105
 운영시간 11월~1월 09:00~16:30
 2월~5월 09:00~17:00
 입장료 만25세 ~ 만64세 1,000원
 (이외의 나이는 내국인 무료)
 웹사이트 http://royaltombs.cha.go.kr



봉선사

주소 경기 남양주시 진접읍 봉선사길 32
 문의 031-527-1951~3
 운영시간 별도로 없음
 입장료 없음
 웹사이트 www.bongsunsa.net

대추나무 꿀잠 걸렸네

어린 시절, 대추는 그리 친해지고 싶지 않은 열매였습니다. 달콤한 맛인데도 어쩐지 손이 가지 않았죠. 아마도 아이 입맛에는 낯설었던 거 같아요. 그런데 어른이 되어 만난 대추는 조금 다르게 다가왔습니다. 시원한 수정과도 좋았지만, 따뜻하게 마시는 대추차도 한 모금에 온몸이 건강해지는 것만 같았거든요.

그런데 이 기분이 그저 느낌만은 아니었습니다. 말린 대추는 식물성 식품 중 가장 풍부한 당질과 철분을 함유하고 있다고 해요. 그래서 한방에서도 대표적 약재로 사용할 정도였어요. 생대추는 사과나 귤보다 더 많은 비타민C가 들어 있어요. 그야말로 영양 만점이지요.

약용 목적으로 장기간 섭취하고 싶다면 말린 대추가 더 좋습니다. <동의보감>에서는 대추를 다음과 같이 언급하고 있다고 합니다. “속을 편안하게 하고 비장을 튼튼하게 하며, 오장을 보하고, 진액을 더해주고 의지를 강하게 한다. 또 여러 가지 약을 조화시킨다”라고 말이죠. 혈액순환과 기력 보충, 심신 안정 등이 대추의 대표적인 효능으로 알려져 있습니다.

깊은 잠을 자지 못할 때도 대추를 먹으면 좋습니다. 대추에 들어있는 풍부한 사포닌 성분 덕분입니다. 사포닌은 자율신경을 잘 조절해주고 중추신경을 안정시키는 역할을 합니다. 실제로 한방에서는 수면 장애를 호소하는 이들에게 대추차를 권하고 있습니다. 5월에서 10월이 제철인 대추는 쉽게 구할 수 있어 더욱 좋은 숙면 음식이에요. 이만하면 대추와 친해질 이유, 충분하겠죠? 그래서 오늘 밤은 달콤한 대추차 한 잔으로 꿀잠을 청해보려 합니다.

글 라작 참고서적 <톡톡 튀는 한방 이야기>



대추꿀차 만들기

- ① 물을 가득 채운 냄비에 손질한 대추와 저민 생강을 함께 넣고 센 불로 끓인다.
- ② 물이 끓어오르면 약한 불로 줄여 대추를 푹 익힌다.
- ③ 고운 거름망에 대추를 조금씩 넣어 주걱으로 눌러 과육을 거른다.
- ④ ①의 생강을 거른 후 ②의 대추와 함께 다시 냄비에 넣고 한소끔 더 끓인다.
- ⑤ 꿀을 넣어 마신다.

cold winter 2017

더 따뜻한 수면을 위한 선택 극세사 vs 면기모

극세사는 매우 촘촘하게 짜여진 섬유로 피부에 닿는 촉감이 부드럽고 무게감이 있어 몸을 감싸줍니다. 그래서 더욱 편안한 숙면을 유도하는데 도움이 됩니다. 기모는 섬유를 굵거나 뽑아 천의 표면에 보풀이 일어나게 하는 가공으로 고급스러우면서도 보온력을 더욱 높였습니다. 그래서 더욱 따뜻하고 가볍게 사용할 수 있습니다. 부드럽고 묵직한 무게감이 있는 따뜻함을 지닌 극세사와 고급스럽고 부들부들한 따뜻함을 내세운 면기모. 당신의 선택은?

키트

3점세트 Q(차렷 Q) 340,000
3점세트 SS(차렷 S) 285,000
베커 L 17,000 / S 15,000
차렷 Q 210,000 / S 190,000
패드 Q 96,000 / SS 78,000

가볍고 포근함은 물론 위생적으로 사용할 수 있는 기능성 충전재의 겨울 극세사 상품입니다. 들뜸없이 숙면할 수 있는 트레이프성이 좋은 프리미엄 장모 극세사 상품입니다.

소재 :

메인, 코디1 - 프리미엄극세사 (10mm 장모, 프린트)
코디2 - 5mm 본염극세사(프린트)
색상 : 그레이
충전물 : 슈프렐헬스

프리미엄극세사

10mm의 장모 프리미엄극세사를 털을 깎는 기법이 아닌 패턴에 따라 털을 꼬면서 누르는 기법으로 털 빠짐 현상을 최소화해 더욱 포근합니다. 부드러움은 물론 보온성을 극대화한 소재입니다.

when he
kisses her,
storms rise
beneath
her skin.

for she is the
ocean
and he,
her moon.



더 따뜻한 수면을 위한 선택, 극세사 vs 면기모	53
더 부드러운 수면을 위한 선택, 면 100수 vs 면모달	57
더 포근한 수면을 위한 선택, 구스 vs 양모	60
메리크리스마스, 메리이브자리	62



자이

3점세트 Q(차렷 Q) 280,000
 3점세트 SS(차렷 S) 235,000
 베커 L 15,000 / S 13,000
 차렷 Q 170,000 / S 150,000
 패드 Q 80,000 / SS 70,000

10mm 프리미엄 라셀 제품으로 단일 컬러의 고급스러움이 묻어나는 제품입니다. 착색을 하지 않고 번아웃으로만 무늬를 살려 심플한 멋이 살아있으며 광택 전장으로 좀 더 풍성한 연출이 가능합니다.

소재 : 메인 - 10mm 프리미엄 극세사 /
 코디 - 5mm 편평사 솔리드극세사
 색상 : 베이지



모멘

3점세트 Q(차렷 Q) 340,000
 3점세트 SS(차렷 S) 285,000
 베커 L 17,000 / S 15,000
 차렷 Q 210,000 / S 190,000
 패드 Q 96,000 / SS 78,000

세련된 네이비 컬러와 장모 극세사가 선사하는 2~3중 톤이 조화되어 고급스러움을 더했습니다. 베이직한 체크 패턴으로 심플하고 모던한 인테리어와 잘 어울립니다. 전 연령층이 사용하기 좋은 상품입니다.

소재 : 메인 - 프리미엄극세사(10mm장모,셔링)
 코디1 - 프리미엄극세사(10mm장모,셔링) / 코디2 - 5mm극세사
 색상 : 네이비



미니트리

3점세트 Q(차렷 Q) 290,000
 3점세트 SS(차렷 S) 220,000
 베커 L 15,000 / S 12,000
 차렷 Q 170,000 / S 130,000
 패드 Q 90,000 / SS 75,000

그레이와 베이지 컬러의 나뭇잎 패턴이 빈티지한 고급스러움을 선사합니다. 차렷 단품으로 고급 예단에도 적합하며 30대부터 50~60대 이상도 사용 가능한 기모 상품입니다. 워싱 처리해 먼기모의 표근함을 극대화했으며 내추럴한 드레이프성으로 빈티지한 감성을 더욱 살렸습니다.

소재 : 메인, 코디 모두 30수 먼기모(프린트)
 색상 : 그레이

프리디

3점세트 Q (차렷 Q) 310,000
 3점세트 SS (차렷 S) 235,000
 베커 L 15,000 / S 13,000
 차렷 Q 170,000 / S 130,000
 패드 Q 110,000 / SS 90,000

베이지하면서 세련된 체크 패턴을 앞면은 네이비, 뒷면은 그레이 컬러로 매치해 양면 사용 가능한 실용적인 상품입니다. 친환경 면모달 소재의 부드러움과 기모 가공으로 보온성을 더한 상품으로 정전기와 먼지 발생이 적고 흡습성이 뛰어나 더욱 포근한 수면 환경을 제공합니다.
 소재 : 40수 면모달 기모(프린트)
 색상 : 네이비

브랜드

3점세트 Q (차렷 Q) 310,000
 3점세트 SS (차렷 S) 235,000
 베커 L 15,000 / S 13,000
 차렷 Q 170,000 / S 130,000
 패드 Q 110,000 / SS 90,000

그레이 컬러와 텍스처가 느껴지는 패턴이 어우러져 세련되고 모던한 분위기를 연출합니다. 기모 가공한 면모달 소재를 사용해 부드러운 감촉과 따뜻한 느낌이 돋보이며 쾌적하고 보온성이 우수합니다. 카펫은 어느 공간에서나 잘 어울리며 눈슬림 처리를 하여 미끄러지지 않습니다.
 소재 : 40수 면모달 기모
 색상 : 네이비



**더 부드러운 수면을 위한 선택
 면 100수 vs 면모달**

100수의 세번수 원사를 사용한 프리미엄 코튼인 면 100수를 사용해 내구성과 흡수성이 뛰어납니다. 은은한 광택이 나는 고급스러운 촉감과 가벼움을 느낄 수 있습니다. 최상의 부드러움을 지닌 면모달은 너도밤나무에서 추출한 환경친화적 섬유인 모달을 사용해 수분조절기능이 원활해 사용 시 쾌적함을 느낄 수 있습니다. 고급스럽고 가벼운 느낌의 면 100수와 부드럽고 쾌적한 느낌의 면모달. 당신의 선택은?

스윗코트

차렷 Q 180,000 / S 145,000
 패드 Q 105,000 / SS 95,000
 베개커버 L 19,000 / S 16,000

동화적인 상상력을 자극하는 빈티지 디자인으로 사랑스러운 커플에게 추천하는 달콤한 베딩입니다.
 소재 : 콤팩트면, 100수 텐셀 / 충천재 : 텐셀 50%
 색상 : 핑크



칸토나

차렷 Q 180,000 / S 145,000
 패드 Q 105,000 / SS 95,000
 베개커버 L 19,000 / S 16,000

울창한 숲에서 모티브를 얻은 나뭇잎 패턴을 화사한 컬러와 세련된 감성이 녹아든 북유럽 감성을 더한 상품으로 침실 분위기를 한결 화사하게 연출해줄 트렌디한 베딩입니다.

소재 : 콤팩트면, 100수 텐셀
 충전재 : 텐셀 50%
 색상 : 그레이



스펠

차렷 Q 180,000 / S 145,000
 패드 Q 105,000 / SS 95,000
 베개커버 L 19,000 / S 16,000

차분함 속에 꾸밈지 않은 자연스러운 맛을 담은 세련되고 중성적인 디자인으로 시크한 당신에게 추천하는 베딩입니다.

소재 : 콤팩트면, 100수 텐셀
 충전재 : 텐셀 50%
 색상 : 네이비



리듬오버

차렷 Q 165,000 / S 130,000
 패드 Q 100,000 / SS 85,000
 베개커버 L 17,000 / S 14,000

시크하면서 모던한 분위기로 도시적인 젊은 감각을 추구합니다.

소재 : 40수 면모달
 충전재 : 텐셀 50%+폴리 50%
 색상 : 그레이



라보떼

차렷 Q 165,000 / S 130,000
 패드 Q 100,000 / SS 85,000
 베개커버 L 17,000 / S 14,000

유럽풍 스타일에 젊은 감각을 더했습니다. 집안 분위기를 럭셔리하게 바꿔줄 엔틱 스타일 베딩입니다.

소재 : 40수 면모달
 충전재 : 텐셀 50%+폴리 50%
 색상 : 블루

오스틴

차렷 Q 165,000 / S 130,000
 패드 Q 100,000 / SS 85,000
 베개커버 L 17,000 / S 14,000

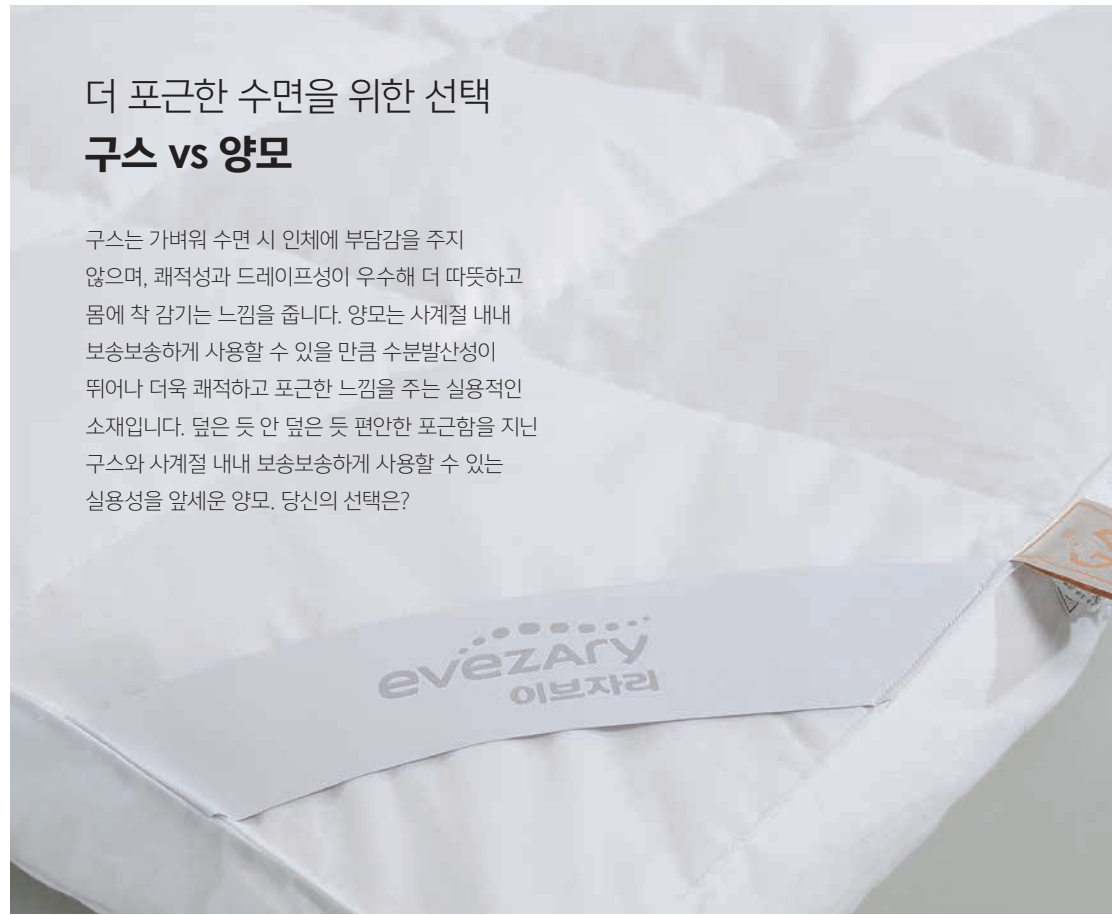
모던한 그레이 컬러에 커다란 원형 패턴이 자유롭게 조화되어 경쾌하면서도 러블리한 느낌을 주는 베딩입니다.

소재 : 40수 면모달
 충전재 : 텐셀 50%+폴리 50%
 색상 : 핑크



더 포근한 수면을 위한 선택 구스 vs 양모

구스는 가벼워 수면 시 인체에 부담감을 주지 않으며, 쾌적성과 드레이프성이 우수해 더 따뜻하고 몸에 착 감기는 느낌을 줍니다. 양모는 사계절 내내 보송보송하게 사용할 수 있을 만큼 수분발산성이 뛰어나 더욱 쾌적하고 포근한 느낌을 주는 실용적인 소재입니다. 덮은 듯 안 덮은 듯 편안한 포근함을 지닌 구스와 사계절 내내 보송보송하게 사용할 수 있는 실용성을 앞세운 양모. 당신의 선택은?



뉴삼단(단면양모)요속

S(100×195cm, 2.3kg) 140,000
D(120×200cm, 3.0kg) 160,000
Q(135×205cm, 3.5kg) 175,000
K(145×205cm, 3.6kg) 190,000

양모 삼단요는 겨울에는 따뜻하고 여름에는 시원한 특징이 있습니다. 기존 요속통보다는 가볍고 매트솜보다는 견고한 실용적인 아이템입니다. 고급스러운 포근함과 폴리진 가공으로 한결 편안한 수면 환경을 제공합니다.
커버 : 면 100%(40수 평직, 울프루프 가공)
충전물 : 울 100% + 견면 + 폴리에스터 100%(음이온 가공)



소프트리 양모 이불속

Q(1.5kg) 230,000 / Q(0.8kg) 190,000
D(1.3kg) 200,000
S(1.1kg) 180,000 / S(0.6kg) 145,000

호주 인증협회에서 인증한 1등급 양모만 사용한 골드 울마크 인증 상품입니다. 이불속은 양모 100% 솜을 사용해 보온성·흡습성·통기성이 좋아 장마철 같은 습한 날씨에도 보송보송한 사용감을 느낄 수 있습니다. 땀이 많은 사람에게도 쾌적한 사용감을 선사합니다. 폴리진 가공을 한 부드러운 고밀도 원단을 커버 소재로 사용했습니다.
커버 : 면 100%(60수 고밀도사틴, 울프루프가공)
충전물 : 호주산 울 100%

베이직 구스 베드

SS(110×200cm, 3,100g) 340,000
Q(150×200cm, 4,200g) 420,000

구스의 부드러운 촉감과 뛰어난 보온성을 느낄 수 있는 구스 베드입니다. 지지성을 위해 90%의 깃털과 국내산 거위털을 사용했습니다. 깃털에 찢리는 것을 방지하고자 커버에 다운팩을 넣어 안심하고 사용할 수 있습니다. 햇볕이 좋은 10~14시 사이에 20~30분 앞뒤로 건조하면 살균 효과를 얻을 수 있습니다.
커버 : 면 100%(40수 평직)
(폴리다운백 한면 삽입)
충전물 : GOOSE DOWN 10% + GOOSE FEATHER 90%



젠들드림2 베개속

L(50×70cm, 850g) 60,000

경추 지지력이 좋은 구스 깃털과 저데니아 충전물을 3중 구조로 구성해 다운의 포근함과 소프트함을 동시에 느낄 수 있습니다. 베개 측면 사방의 매쉬 소재를 통해 충전물 안에서 발생하는 열을 방출시켜 따뜻함과 부드러움을 유지해주는 기능성 다운 베개속입니다. 맑은 날 그늘에서 바람 목욕을 자주 해주면 더욱 좋습니다.
커버 : 면 100%(60수 고밀도 사틴, 다운프루프 가공)
충전물 : 덴마크산 Goose Feather 100%(650g), Heat Poly 100%(200g)



덴마크 구스 이불속

S(580g) 350,000
Q(800g) 490,000

구스 솜털 함량이 90%로 발기성·보온성·흡습성·발수성이 우수합니다. 면 80수 원단을 사용해 커버 사용 시 발생할 수 있는 바스락거림을 최소화했습니다.
커버 : 면 100% (면 80수)
충전물 : GOOSE DOWN 90% + GOOSE FEATHER 10%



소프트리 양모 베개속

S(800g) 45,000
L(1,200g) 60,000

호주 인증협회에서 인증한 1등급 양모만 사용한 골드 울마크 인증 상품입니다. 양모와 폴리에스터를 5:5로 혼합한 충전물로 복원력을 강화했습니다. 경추 형태로 지지력과 복원력을 강화했습니다. 폴리진 가공을 한 커버 소재로 부드러움을 느낄 수 있습니다.
커버 : 면100%(60수 고밀도사틴) (울프루프가공)
충전물 : 울 50%(호주산) + 폴리에스터 50%

메리 크리스마스 메리 이브자리

어른들도 동심의 세계로 인도해주는 크리스마스가 다가옵니다! 설레는 마음으로 사랑하는 사람을 위해 그리고 소중한 나를 위해 특별한 분위기를 연출해보세요. 작지만 실용적인 이브자리 소품이 있다면, 간편하면서도 색다른 느낌의 크리스마스 공간을 완성할 수 있습니다. 좁은 공간이라도 곳곳에 포인트를 주면 집안 곳곳 새로운 재미가 솟아납니다. 올 크리스마스에는 메리 이브자리하세요!



코모레비_스타일독 바디베개(Free) 57,000

캐주얼한 프린팅으로 집안 어디에 놓아도 포인트를 줄 수 있는 편한 바디 베개용 쿠션 인형입니다. 포인트를 줄 수 있는 별 프린팅 제품으로 10대는 물론 다양한 세대를 아우르는 디자인을 채택했습니다. 기존 출시된 코모레비의 스타일 패턴으로, 핑크/블루/옐로우 3가지 컬러가 있습니다. 부드러운 터치감으로 바디 베개, 데코 등 다양한 용도로 사용할 수 있는 실용적인 상품입니다. 강아지 모양의 귀엽고 밝은 쿠션 인형이 젊은 감성의 인테리어와 안성맞춤입니다.
소재 : 폴리 100%(프린트)
색상 : 핑크, 블루, 옐로우



코모레비_스타일캣 바디베개(Free) 57,000

캐주얼한 프린팅으로 집안 어디에 놓아도 포인트를 줄 수 있는 편한 바디 베개용 쿠션 인형입니다. 포인트를 줄 수 있는 별 프린팅 제품으로 10대는 물론 다양한 세대를 아우르는 디자인을 채택했습니다. 기존 출시된 코모레비의 스타일 패턴으로, 핑크/블루/옐로우 3가지 컬러가 있습니다. 부드러운 터치감으로 바디 베개, 데코 등 다양한 용도로 사용할 수 있는 실용적인 상품입니다. 고양이 모양의 귀엽고 밝은 쿠션 인형이 젊은 감성의 인테리어와 안성맞춤입니다.
소재 : 폴리 100%(프린트)
색상 : 핑크, 블루, 옐로우



베릴구름2 쿠션인형(80x53cm) 60,000

기존 베릴구름 쿠션 인형의 사이즈를 키웠습니다. 트렌디한 구름 모양으로 인테리어 소품이나 아기방 포인트 쿠션으로 사용하기 좋습니다. 번개 모양의 귀여운 디테일이 포인트로, 포근하면서도 사이즈가 넉넉해 베개 혹은 등 쿠션 등 다양한 용도로 사계절 사용할 수 있습니다.
소재 : 폴리 100%(프린트)
색상 : 그레이, 화이트



트리트리 인형 35,000

실버 컬러의 비딩 장식을 한 트리 형태 쿠션 인형으로 크리스마스 시즌을 맞아 공간에 포인트를 줄 수 있습니다. 작은 소품으로 인테리어에 새로운 변화를 시도해보세요.
소재 : 폴리 100%(프린트)
색상 : 레드, 그린

캐롤

쿠션인형(大) 45,000
쿠션인형(小) 40,000

크리스마스 시즌뿐만 아니라 겨울 시즌에 포인트를 줄 수 있는 컬러감의 소품으로 집안 분위기를 한층 밝게 연출할 수 있습니다. 귀여운 아가타 강아지와 크리스마스 캐럴을 연상시키는 사랑스러운 소품입니다.
소재 : 폴리 100%(프린트)
색상 : 레드, 그린



레드벨벳 쿠커(50x50cm) 30,000

캐주얼한 체크 패턴 위에 리본 장식을 더하고 서림을 잡아 트리 모양으로 장식해 모던하고 아기자기한 느낌을 표현했습니다. 쿠션 커버를 교체하는 것만으로 간편하게 크리스마스 분위기를 연출할 수 있습니다.
소재 : 폴리 100%(프린트)
색상 : 레드, 그린

바닥에서도 침대에서도 숙면 타퍼가 정답입니다

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 mjkim1128@evezary.co.kr로
성함과 받아보실 주소, 연락처를 기재해
보내주세요. 이브자리가 여러분의 건강한
수면을 위해 한걸음 더 다가갑니다.



시그니처 메모리폼 타퍼

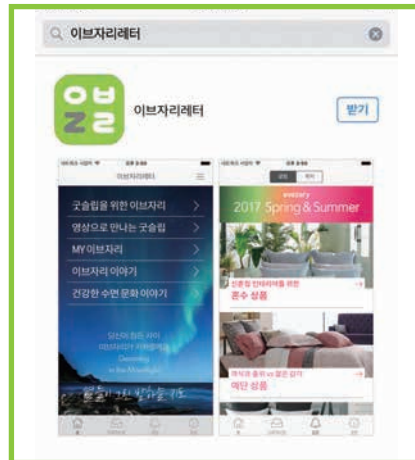


시그니처 메모리폼 삼단타퍼



시그니처 에어홀 필로우

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



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

App Store/Play Store에 이브자리뉴스레터를 검색해보세요.



시그니처 메모리폼
광고 속 조인성 타퍼

good night!

