



good morning good bedding

건강한 생활을 위한 이브자리 이야기
굿모닝 굿베딩

2018 Spring/Summer



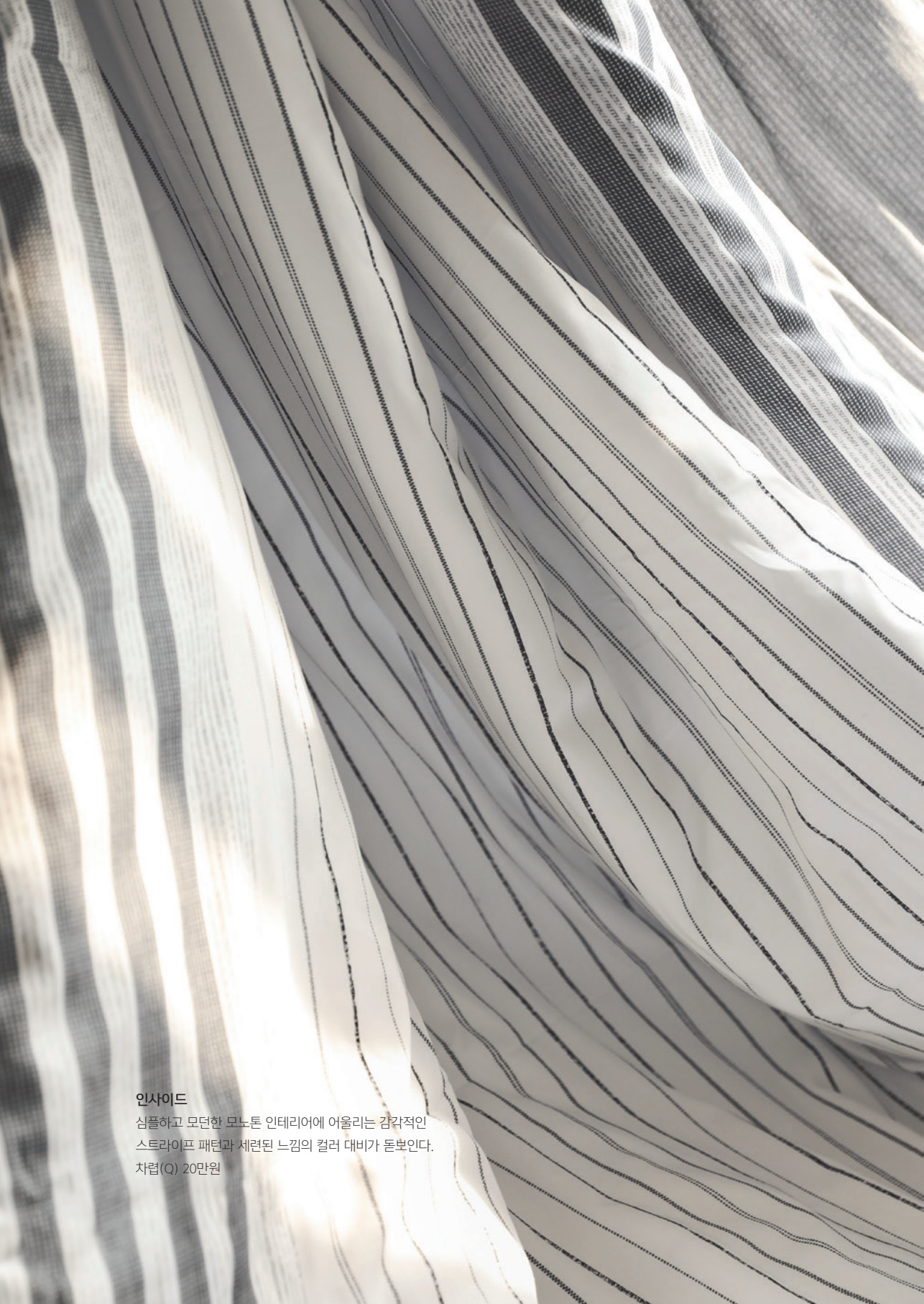
열심히 달려온 하루를 마치고 집으로 돌아오면,
따스한 위로가 간절해집니다.
우리에게 잠자리는 그래서 특별합니다.
하루의 마감을, 또 새로운 하루의 시작을 함께 하니깐요.

부드럽고 포근하게, 다정하고 건강하게.
지친 몸과 마음을 감싸고
새로운 힘과 기운을 충전해 주세요.
편안한 잠자리 덕분에 오늘의 피로는 깨끗하게 비우고
내일의 기대는 가득 채워질 것입니다.

당신을 행복하게 만드는 새로운 시작,
자면서 건강해지세요.

듀크레이

선과 점을 이용한 간결한 스트라이프 패턴으로
미니멀 인테리어와 잘 매치되는 개성을 표현할 수 있는 베딩입니다.
차렵(Q) 20만원



인사이드

심플하고 모던한 모노톤 인테리어에 어울리는 감각적인 스트라이프 패턴과 세련된 느낌의 컬러 대비가 돋보인다.
차렵(Q) 20만원

Contents

- 4 **Good Sleep**
몸도 마음도 한 겹 더 가볍게
2018 Spring / Summer
- 18 **Sleep & Sleep**
어깨 허리 자극 많은 프로 골퍼,
매트리스 선택은 어떻게?
- 24 **Inside**
자연에서 찾은 오래된 지혜
텐셀과 모달
- 28 **Advice**
“수면제 없이는 못 자요”
수면제 사용, 약일까 독일까?
- 34 **Good Sleep Recipe**
신혼의 단꿈이 두 배로 커지는
꿀잠 레시피
- 38 **Product Guide**
새로운 침구로 숙면과 스타일 모두
업그레이드하세요

표지 : 이브자리 2018 S/S 시즌을
대표하는 G2g 삼단 타퍼와
시그니처 타퍼

good morning good bedding

건강한 생활을 위한 이브자리 이야기
2018 Spring / Summer

발행일 2018년 2월 25일
발행처 (주)이브자리
서울특별시 강남구 영동대로114길 5
기획 및 디자인 스프링투마인드
인쇄 범아인쇄

이 책에 실린 사진, 글, 그림 등
모든 콘텐츠는 (주)이브자리의 사전 동의 없이
무단으로 사용할 수 없습니다.

Spring
Summer
2018

몸도 마음도
한 겹 더 가볍게

잠에서 깨어 기지개를 켜면
몸 속 세포 하나하나가 깨어나는 느낌이 들죠.
자연도 마찬가지입니다. 긴 겨울밤 아늑한 곳에 몸을 숨겨
체온과 면역력을 지켜낸 식물과 동물들은
새 봄, 다시 세상으로 나와 활짝 기지개를 켜며
활력을 되찾습니다. 깊고 길게, 푹 자고 깨어난 덕분에
몸도 마음에도 새로운 기운이 솟습니다.

인사이드

심플하고 모던한 모노톤 인테리어에 어울리는 감각적인
스트라이프 패턴과 세련된 느낌의 컬러 대비.
매트리스커버세트(Q) 37만5000원, 3점세트(Q) 37만원



비밀 화원 속 나만의 특별한 공간

꽃과 잎사귀 등 자연에서 영감을 얻은 패턴들은
바라보는 것만으로 숲 속에 온 듯, 마음의 여유를 줍니다.
너도밤나무에서 추출한 원료로 만든 모달 소재는
뛰어난 통기성으로 수면시 체온을 일정하게 유지해
쾌적하고 안락한 환경을 조성합니다.
천연 피톤치드를 원료로 하는 친환경 알러지케어로
예민한 피부도 편안하게 숙면을 취하도록 돕습니다.



6



7

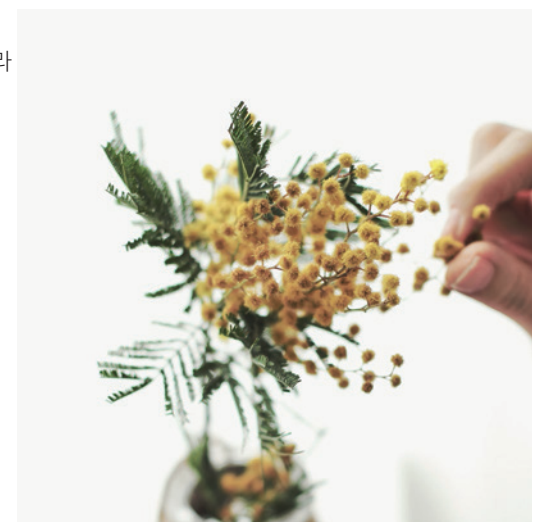
그린데이지 푸른 숲을 연상시키는 식물에서 영감을 얻은 패턴. 그리너리 홈인테리어를 완성하는 편안한 느낌의 베딩.
매트리스커버세트(Q) 38만5000원, 3점세트(Q) 37만5000원



그린데이지 차렵(Q) 20만5000원, 스프레드(Q) 20만원, 베개커버(L) 2만원



말린 꽃이나 잎사귀는 오랫동안 변하지 않는 아름다움을 선사할뿐 아니라 방향 효과가 있어 침실에 두면 심신 안정과 공기청정에 좋습니다. 작은 다발로 묶어 직사광선을 피해 통풍이 잘 되는 곳에서 말려주세요. 먼지가 쌓일 수 있으니 6개월 이상은 보관하지 않는 것이 좋습니다.





맑은 빛의 물감은 여러 겹 섞여도 탁하지 않고 은은하게 아름답죠.
 부드러운 감촉에 고급스럽고 화사한 컬러감을 입힌 침구를
 세련되게 매치하면 한 폭의 수채화처럼 생기 있는 침실이 꾸며집니다.
 올 봄에는 새로운 컬러 매치의 즐거움을 느껴보세요.

세련되고 화사하게
 피부에는
 부담 없이



듀크레이 선과 점을 이용한 간결한 스트라이프 패턴으로 미니멀 인테리어와 잘 매치되는 개성을 표현할 수 있는 베딩.
 매트리스커버세트(Q) 37만5000원, 3점세트(Q) 37만원, 차렵(Q) 20만원, 베개커버(L) 2만원

눅는 순간 스르륵 움직임 따라 섬세하게

조금의 불편함도 없이 온 몸을
꼭 파묻고 누워보세요.
밀도 높은 메모리폼으로 구성된 숙면 타퍼는
몸의 곡선을 그대로 받아주어
더욱 깊고 편하게 잠들도록 돕습니다.
매트리스 위에 사용하거나
바닥에 깔아 사용하면
어디든 편안한 잠자리가 됩니다.





14



G2g 삼단타퍼 메모리폼이 체압을 분산시켜 몸의 부담을 줄여 수면 자세를 편안하게 잡아주고 G2폼이 수면 온도를 일정하게 유지시켜 쾌적한 수면을 유도합니다. 6T삼단(Q,150x200) 85만원



15



시그니처 타퍼 2중 레이어 구조로 상층부의 고밀도 메모리폼이 체압을 고르게 분산시켜 주고, 하층부의 고탄성 폼이 몸을 지지해주어 편안한 숙면을 돕습니다. 5T(Q,150x200) 62만원



눈에 보이는 것, 피부에 닿는 것 모두 건강하고 생기가 가득합니다.
 자연의 에너지와 지혜를 그대로 담아왔기 때문이겠지요.
 생명을 품고 싹을 틔우는 자연의 힘을 담아, 화사한 풍경과 좋은 감촉,
 쾌적한 환경으로 숙면을 돕습니다.





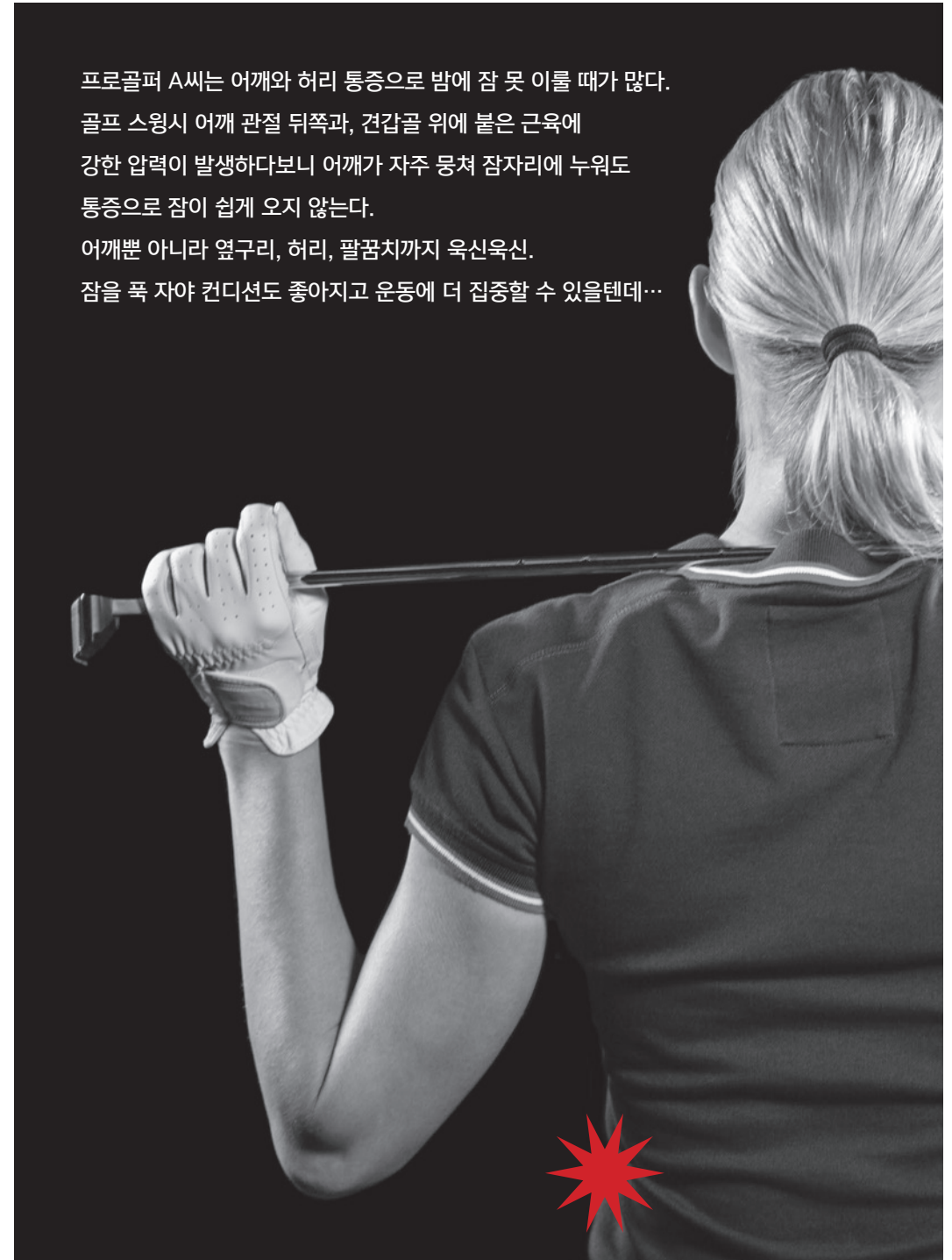
Sleep & Sleep

어깨 허리 자극 많은 프로 골퍼, 매트리스 선택은 어떻게?

나에게 꼭 맞는 운동 장비를 고르는 것처럼
잠자리도 나에게 꼭 맞게 설계할 수는 없을까?
그 답을 찾기 위해 수면환경연구소, 슬립앤슬립을 찾았다.

글. 박소연 자료제공. 이브자리 수면환경연구소

프로골퍼 A씨는 어깨와 허리 통증으로 밤에 잠 못 이룰 때가 많다.
골프 스윙시 어깨 관절 뒤쪽과, 견갑골 위에 붙은 근육에
강한 압력이 발생하다보니 어깨가 자주 멎쳐 잠자리에 누워도
통증으로 잠이 쉽게 오지 않는다.
어깨뿐 아니라 옆구리, 허리, 팔꿈치까지 육신육신.
잠을 폭 자야 컨디션도 좋아지고 운동에 더 집중할 수 있을텐데...



**나의 체형, 습관, 특성에 맞는
최적의 침구 찾기**

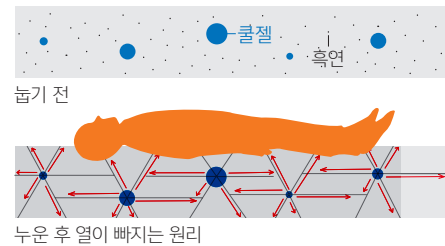
많은 사람들이 '기능성 침구'에 대해 관심을 갖고 있지만 실제로 얼마나 효과적인지, 자신과 잘 맞는지 확인할 기회는 많지 않다. 이런 고민을 해소하고 침구 선택의 폭을 넓히고자 마련된 공간이 바로 수면생활개선 스토어 슬립앤슬립이다. 이브자리 수면환경연구소가 함께하는 슬립앤슬립 매장에서는 전문 교육을 받은 슬립 코디네이터가 경주 측정기로 개인 체형을 분석하고 수면 타입과 수면 습관을 분석해 매트리스 타퍼, 기능성 베개, 이불 속통 등 깔고 베고 덮는 3가지 제품군을 개인 맞춤형으로 제안한다.

매장을 방문하면 슬립 코디네이터가 1:1 상담을 진행한다. 평소 똑바로 누워서 자는지, 옆으로 자는지, 태아처럼 웅크리고 자는지 등 수면 자세와 현재 사용하는 이불과 베개, 매트리스의 소재, 잠 자면서 불편했던 점 등 수면 습관과 문제점을 체크한다. 프로골퍼 A씨는 허리 통증이 있고 잠 잘 때 열이 잘 오르는 체질인데, 이런 문제점을 해소하기 위해 체압을 분산시켜 몸의 부담을 줄여주는 G2g 타퍼를 추천 받았다. 타퍼에는 열전도성이 좋은 흑연이 들어있어 열을 밖으로 내보내 주기 때문에, A씨처럼 열이 많은 사람이 누워도 일정 온도 범위를 유지시켜 숙면에 좋은 온도를 조성한다. 매트리스 위에 타퍼를 깔아도 답답하지 않고 쾌적하게 사용할 수 있는 것도 이 때문이다.



G2g 타퍼

메모리폼이 체압을 분산시켜 몸의 부담을 줄여 수면 자세를 편안하게 잡아준다. 'G2 폼'은 슬립앤슬립이 개발하고 이브자리 수면환경연구소가 검증한 신소재로 메모리폼의 열보유성을 최소화하여 취침시의 온도를 일정하게 유지시켜 쾌적하게 숙면을 취하도록 돕는다.



시그니쳐 타퍼

2중 레이어 구조로 내구성이 뛰어난 상층부의 고밀도 메모리폼이 체압을 고르게 분산시켜 주고, 하층부의 고탄성 폼이 몸을 지지해주어 편안한 숙면을 돕는다.

G2 베개

열보유성을 최소화하여 취침시 온도를 일정하게 유지시켜주고 메모리폼이 부드럽게 머리와 목을 지지한다.



5분할 마르코빈즈 베개

5분할 유닛 베개로 원형 모양의 침으로 침 양 끝에 구멍이 있어 내구성이 탁월하고 통기성이 우수하다. 베개 내부는 5분할로 나뉜 충전 구조로 충전물 치우침 없이 목의 근육을 부드럽게 지지하며 뒤척임에 대응이 가능해 바로 눕거나 옆으로 누워서도 쏠림 없이 자연스러운 수면자세를 유지시켜 준다.



**허리를 위한 타퍼,
목을 위한 베개로 숙면 세팅 완료**

전문가의 조언을 들을 수 있는 것도 좋지만 직접 제품을 체험해 고를 수 있다는 점도 매력적이다. 타퍼 위에 평소 눕던 자세대로 누워 쿠션감을 느껴보니 말로만 듣던 장점이 온몸으로 전해진다. 어깨부터 허리, 엉덩이까지 부드럽게 받쳐주는 듯 안락하다. 사계절 열이 많은 A씨가 매트리스 위에 놓고 사용해도 좋을 것 같고, 침대에서 자주 떨어지는 아이 방에 깔아 뒀도 안심맞춤일 것 같다. 허리만큼 중요한 목 건강을 위해 베개도 추천 받았다. 베개는 경추 깊이에 따라 높이를 고르고 충전재와 디자인에 따라 느낌이 모두 달라 선택의 폭이 넓다. 베개 내부가 5분할로 나뉘어져 충전재가 쏠리지 않고 높이 조절도 가능한 5분할 마르코빈즈 베개와 타퍼와 같은

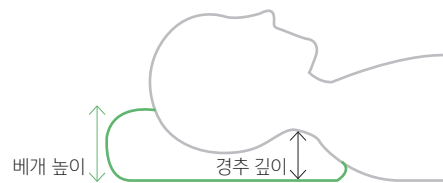
소재인 G2 베개를 선택했다. 이로써 '오직 나를 위한 쾌적하고 건강한 맞춤형 잡자리' 세팅 완료! 새로운 침구류 덕분에 더욱 건강해질 내일이 기대된다.

**수면환경연구소,
슬립앤슬립(SLEEP&SLEEP)**

슬립앤슬립은 이브자리 수면환경연구소와 함께 개인 맞춤형 수면 환경을 제안하는 수면생활개선 스토어다. 이브자리 수면환경연구소는 최적의 수면환경을 위해 고분자, 섬유공학, 일반공학분야와 천연소재를 활용한 가공분야에서 다수의 특허를 획득했다. 슬립앤슬립 매장에는 전문 교육을 받은 슬립 코디네이터가 매장에 상주해 상담받을 수 있고 베개, 이불속통, 타퍼, 커버, 액세서리 등 다양한 제품을 접할 수 있다.

경추 깊이에 맞는 베개 높이

경추의 깊이를 측정한 후에 기준이 되는 높이의 베개를 시작으로 체험하면서 각 사람에게 알맞은 높이의 베개를 찾는다.



(성인)				
경추 측정치	1~2cm	2~3cm	3~4cm	4~5cm
높이(실제높이)	1호(7.5cm)	2호(8~8.5cm)	3호(10~10.5cm)	4호(11.5cm)
(주니어)				
경추 측정치	0.5~1cm	1~2cm	2~3cm	
높이(실제높이)	1호(5cm)	2호(7cm)	3호(8cm)	



이브자리 수면환경연구소 조은자 책임의 Q&A

허리와 목 건강, '깔고 베는' 것부터 점검하세요

Q. 타퍼 선택시 고려할 점은 무엇일까요?

사람은 목, 가슴, 엉덩이, 사지의 체중 비율이 8%, 33%, 44%, 15%로 각각 다르기 때문에 적당한 지지력과 탄성이 없으면 자연스러운 자세를 유지할 수 없습니다. 만약 매트리스 위에 사용할 목적의 타퍼라면 이미 매트리스가 이 기능을 하기 때문에, 바닥 침구에 필요한 또 다른 기능인 체압을 전반적으로 골고루 분산시켜 주는지, 통기성이 좋은지를 살펴 보아야 합니다. 또한 타퍼의 두께가 너무 얇으면 바닥의 딱딱함이 몸에 느껴질 수 있기 때문에, 성인의 경우 두께도 4cm 이상 되는 것을 사용하는 것이 좋습니다.

Q. 허리가 아픈 사람이 매트리스 위에 타퍼를 올려놓고 쓰면 도움이 될까요?

만약 매트리스를 오래 사용하여 충분한 지지를 해 주지 못해서 허리가 아픈 거라면, 타퍼를 얹어 줌으로써 어느 정도 도움이 될 수 있습니다. 그러나 너무 부드러운 것은 지지를 충분히 해 주지 못하기 때문에 피하는 것이 좋습니다.

Q. 자고 일어나면 목이 빠르하다고 느껴질 때가 있는데, 그 이유는 무엇일까요?

너무 높거나 너무 낮은 베개를 사용하게 되면, 목은 자연스러운 자세를 유지하지 못하게 되고, 그에 따라 주변의 근육들도 긴장하게 되어 피로가 충분히 풀리지 않을 수 있습니다. 수면 중에는 낮 동안 쌓인 피로를 풀고, 근육을 회복시켜야 하는데, 잘못된 베개 사용으로 그런 활동이 원활하게 이루어지지 않고, 오히려 피로를 쌓이게 하는 원인이 될 수도 있습니다.

Q. 좋은 베개 선택법을 알려주세요

수면환경연구소에서는 다양한 사람의 체형을 고려해 베개 선택법을 제안하고 있습니다. 사람의 머리는 뒤로 나와 있고, 목은 C자 형태로 앞으로 약간 굽은 모양을 하고 있는데, 이 굴곡을 유지해 주는 것이 좋은 베개라 할 수 있습니다. 또한, 잠을 자면서 20~30회의 뒤척임을 하게 되는데, 옆으로 누웠을 때는 어깨 폭을 감안해서 베개의 높이는 높아져야 합니다. 여기에 평소에 딱딱한 것을 선호하는 사람이라면 파이프 소재나 메밀을, 부드러운 것을 선호하는 사람이라면 솜이나 다운, 메모리폼 소재의 베개를 사용하면 좋습니다.

Inside

자연에서 찾은 오래된 지혜 텐셀과 모달

자연이 그림다고 매일 숲에서 야외 취침을 할 필요는 없다.
천연에서 추출한 성분을 그대로 담아낸 소재의 침구류가 가까이에 있기 때문이다.
기술과 과학이 발달해도 결국 우리를 이롭게 하는 것은 자연 본연이 품고 있는
회복과 생명의 힘인 것이다.

글. 박소연 자료제공. 이브자리

도시인에게는 누구나 자연으로의 회귀에 대한 로망이 있다. 인위적이지 않은 자연 그대로의 먹거리로 건강을 지키려 하고 피부에 닿는 화장품이나 옷감, 먹는 약까지 천연 성분이 함유되어야 안심한다. 특히 요즘처럼 미세먼지가 가득한 날에는 뻑뻑하게 우거진 숲과 지저귀는 새소리, 상쾌한 자연의 향기를 맡으며 힐링하고 싶다는 욕구가 생긴다.

유칼립투스 나무 추출물로 만든 친환경 소재 텐셀

홈 가드닝의 유행과 함께 주목 받는 식물이 바로 유칼립투스다. 동글동글 예쁜 잎 모양과 특유의 상쾌한 향기 덕분에 인기지만 유칼립투스의 진면목은 따로 있다. 다양한 효능과 뛰어난 활용도로 오래 전부터 민간요법으로 즐겨 사용되어 온 것. 세계에서 가장 높이 자라는 상록수인 유칼립투스는 코알라의 주식으로 쓰일 정도로 풍부한 섬유질을 함유하고 있고 공기 청정에도 도움을 줘 비염 환자들에게 효과적이다. 유칼립투스는 레몬향처럼 상쾌한 특유의 향기를 지니고 있는데 기침을 다스리는 목사탕과 근육통약 편두통약 등 제약산업에 널리 쓰일 정도로

효능을 인정 받았다. 또 천연 항균 성분을 지니고 있어 피부 질환과 구충과 탈취, 진통 억제에도 좋다. 이렇게 뛰어난 효능을 갖춘 유칼립투스를 친환경 제조 공법으로 가공해 섬유로 만들어 낸 것이 바로 텐셀이다. 유칼립투스 나무를 원료로 하는 텐셀은 면보다 50% 우수한 수분흡수능력을 갖고 있다. 수면 중에는 일정한 체온이 유지되어야 하는데 땀을 제대로 흡수하지 못하거나 침구류가 수분을 머금고 있지 않으면 체온이 상승해 숙면을 취하기 어렵다. 텐셀은 수분흡수성은 뛰어나 피부가 적절한 온도 균형을 이룰 수 있도록 돕고 쾌적한 수면을 유도한다. 또 섬유 구조가 매끄러워 실크보다 감촉이 부드럽고 피부를 자극하지 않아 아기 피부에도 안전하다.

텐셀의 무공해 공법

텐셀(TENCEL®)은 1992년 개발된 국제표준인 유해물질 테스트 인증인 오코텍스(OEKO-TEX) 100 인증을 받았으며 환경 영향을 줄인 제품 및 서비스를 위한 EU의 환경 마크인 에코 라벨(European Community Eco-label)을 획득했다.



텐셀의 효과



수분흡수능력
수분을 전체적으로
고르게 흡수한다.



위생적 기능
신경성 피부염이나 건선
환자에게 도움이 된다.



실크 같은 촉감
린넨의 시원함과
쾌적함을 느낄 수 있다.



뛰어난 내구성
반복 세탁에도 형태 및
안정성을 유지한다.

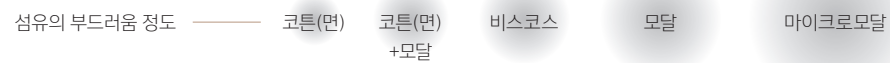
너도밤나무의 튼튼함 담아낸 모달 Modal[®]

텐셀이 유칼립투스 추출물로 만들어진 소재라면 모달은 너도밤나무를 원료로 한다. 너도밤나무는 일년내내 고른 습도를 유지하는 곳에서만 자라기 때문에 일본에는 넓은 숲을 이룬 곳이 많지만 우리나라에서는 울릉도 지역에서만 볼 수 있다. 비록 서식지가 비좁지만 세계적으로는 널리 자라고 쓰임새가 많은 유용한 나무다. 넓게 퍼지고 높게 자라는 특성 덕분에 과거 지역 유지들은 자신의 영토를 보호하는 용도로 활용하기도 했다는 이야기도 전해진다. 아직도 유럽 곳곳의 성과 고택 주변에는 오래된 너도밤나무 숲이 넓게 조성되어 울창한 산림을 이루고 있는 것을

볼 수 있다. 또 목질이 튼튼하고 밀도가 높아 바람을 맞아도 쉽게 부러지지 않아 고급 가구를 만드는 목재로도 사용된다. 모달은 이러한 너도밤나무를 원료로 친환경 공법으로 만든 순수 식물성 소재다. 레이온은 다양한 종류의 목재 펄프를 원료로 사용하는 반면, 모달은 오직 너도밤나무 펄프로만 만들어 부드러움과 매끄러움, 흡수성과 발수성이 뛰어나다. 습도에 약한 레이온의 단점을 개선하고자 개발되었기 때문에 물에 강하고 세탁 후 필링이 거의 생기지 않아 여러번 세탁해도 손상 없이 오래도록 사용할 수 있다. 또 순면보다 부드럽고 구김이 없어 편의성을 더한다. 감촉이 좋고 윤기 나는 외관 덕분에 침전물이 표면에 잘 들러붙지 않고 탄력이 매우 뛰어나 속옷 소재로도 즐겨 활용된다.

모델과 렌징, 마이크로 모달 MicroModal[®]

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 감싼다.



모달의 효과



매끄러운 촉감
섬유 구조가 매끄러워 실크보다 부드럽고 피부에 자극이 없다.



선명한 색감
여러번 세탁 후에도 선명함이 유지된다.



피부 트러블 최소화
100% 자연 유래 소재로 피부 트러블을 최소화 한다.



Advice

“수면제 없이는 못 자요” 수면제 사용, 약일까 독일까?

꼭 연예인이 아니더라도 수면제에 의존해 잠을 자려는 사람들은 많다.
자다 깨다를 반복하고 자고 일어난 후에도 개운함은 커녕,
정신은 멍하고 피곤함이 지속되는 ‘수면장애’ ‘불면증’을 겪다보면
수면제의 힘을 빌려서라도 깊은 잠에 들고 싶어진다.

글: 수면 전문의 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.



불면 증세가 계속되면 사소한 일에도 쉽게 예민해지고, 일상 생활에도 많은 지장을 받을 수 있으므로 때문에 반드시 치료해야 하는 질병임에는 분명하다. 하지만 약을 통한 치료만이 능사는 아니다. 불면의 원인은 다양하기 때문에 무조건 약에 의존하다보면 오히려 약이 없을 경우 잠을 이루지 못하게 되고 과잉복용으로 부작용을 일으키기도 한다. 그렇다면 현명하고 효과적인 불면 치료법은 무엇일까. 우선 자신이 잠을 이루지 못하는 원인부터 살펴봐야 한다.

원인 없는 장기 불면에는 ‘약’이 ‘독’일수도

수면제는 불면증을 극복하기 위해 복용하는 약물이다, 수면제의 종류는 의사의 진단과 처방이 필요한 전문의약품과 약국에서 바로 구매할 수 있는 일반의약품으로 나눌 수 있다. 전문의약품에는 벤조디아제핀 계열과 비(非)벤조디아제핀 계열 수면제가 있는데 모두 복용시 주의가 필요한 항정신성 의약품이다. 일반의약품은 처방전 없이 살 수 있지만 복용법과 용량 등을 의사나 약사와 상의해야 한다.

그렇다면 수면 장애를 치료하기 위해서는 무조건 수면제 처방이 필요할까? 서울 수면센터 한진규 원장에 따르면 수면제 처방은 “급성 스트레스 상황이나 장기간 해외체류 후 귀국해 시차적응이 어려워 일시적으로 불면증을 앓고 있는 경우 등 원인이 뚜렷한 경우”에 효과적이라고 말한다.

또 “불면증 시 무조건적인 수면제, 수면유도제

복용은 부작용을 유발시킬 수 있다”면서 “불면증 원인에 따라 대표적인 비약물치료법인 인지행동치료를 통해 큰 효과를 볼 수 있다”고 조언한다.

불면증 인지행동치료는 불면증을 유발하는 높은 각성상태를 조절하기 위해 인지치료를 통해 역기능적 사고(수면과 관련한 비합리적 생각들)를 보다 적응적이고 합리적인 사고로 바꿔주는 것을 말한다. 그렇다면 안전하게 수면제, 수면유도제를 복용하기 위해서는 어떻게 해야 할까? 전문가들은 정해진 용법, 용량을 꼭 지켜야 한다고 강조한다. 또한 불면증 증상 때문에 3주 이상 약물을 복용하고 있다면 수면다원검사를 통해 불면증의 원인을 찾고, 근본치료하는 것이 중요하다. 이밖에도 수면제나 수면유도제를 복용해서는 안되는 경우도 있다. 수면무호흡증 환자의 경우 약물 복용 시 호흡 기능이 떨어져 위험할 수 있기 때문에 주의해야 한다. 심한 코골이나 수면무호흡증이 의심된다면 수면다원검사를 통해 확인 후 치료해야 안전하다.



〈 수면제 사용시 지켜야 할 것 〉

1. 일시적으로 단기간만 사용
2. 잠자리 들기 30분 전에 복용
3. 알코올과 복용하면 호흡곤란 위험
4. 자다 깨서 다시 먹는 것은 금지
5. 반드시 정해진 용량만 복용

〈 수면제 과다 복용 부작용 〉



몽유병



수면제 의존으로 인한 불안감



인지기능 저하

**불면증 극복을 위한
생활 습관 개선**

불면의 가장 큰 치유법은 생활 습관을 개선하는 것이다. 수면제는 일시적으로 효과가 있지만 약물에 의한 의존·금단·내성 같은 부작용이 있을 수 있기 때문에 가급적 복용을 피하거나 단기간만 복용하는 것이 좋다. 때문에 불면증이 발생하면 약물 치료에 의지하기보다 생활습관을 개선하려는 노력이 필요하다.

우선 불면을 유발할만한 내·외과적 문제가 없는지 확인해야 한다. 코골이가 심하다면 수면 중 무호흡증에 의해 잠이 자주 깨거나 뇌의 산소공급이 원활하지 못해 낮에 피곤하다는 느낌을 받을 수 있다. 또 밤중에 소변이 마려워 자주 잠을 깨는 경우도 있다. 관절염, 대상포진 등과 같은 질환을 앓고 있다면 불면을 앓기도 한다. 해당 질환에 대한 적극적인 치료 및 통증 관리가 우선이다.

〈 불면증 자가 진단 〉

* 두 가지 이상 해당되면 위험군 *

- 1. 잠자리에 누워 다른 생각 때문에 잠이 들지 못한다
- 2. 잠자리에 누우면 정신이 또렷해진다
- 3. 잠드는 데 30분 이상 소요된다
- 4. 잠에서 쉽게 깨고 다시 잠들기 어렵다
- 5. 아침에 잠이 깨면 정신이 멍하고 흐릿하다
- 6. 잘 때 미열이 난다
- 7. 잠을 잘 때 숨이 답답하다
- 8. 항상 꿈을 꾸고 그것을 기억한다
- 9. 잠을 자도 피곤함이 지속된다
- 10. 평소 기분이 우울하고 만사가 귀찮다



〈 불면증을 예방하는 Good Morning, Good Night 생활 습관 〉

- Good Morning 습관 -



아침에 일어나서 햇빛을 쬐다



낮잠은 20분 이내로 잔다



잠자리에 들고 깨는 기준 시간을 정해두고
여기에서 2시간 이상 벗어나지 않는다

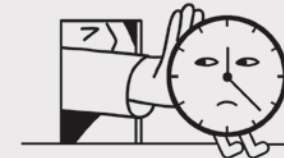


커피, 콜라, 홍차, 초콜릿 등 카페인이나
함유된 음식은 낮에만 먹는다

- Good Night 습관 -



잠자리 들기 전 과도한 수분,
음식 섭취는 피한다



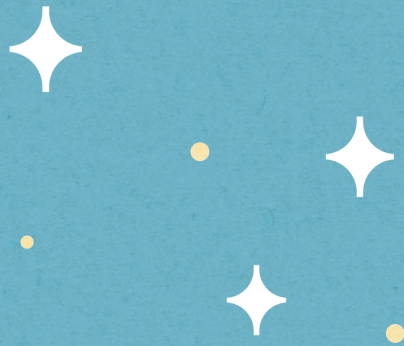
자다 깨서 시간을 반복적으로 확인하는 습관이
있다면 시계를 시야에서 멀리 둔다



담배의 니코틴은 뇌를 각성시키므로
잠들기 전 흡연은 삼간다



반드시 몇 시간 이상 자야 한다는
강박을 버린다



Good Sleep Recipe

신혼의 단꿈이 두 배로 커지는 꿀잠 레시피

사랑하는 사람과 함께 새로운 출발을 하는 공간인 '신혼집'.
구석구석 정성스럽게 꾸미는 신혼집에서 가장 공들이는 곳은 뒤편이니해도
침실이다. 부부에게 침실은 친밀함을 높이고 사랑을 키워가는 공간이자
부부의 스타일과 취향이 가장 잘 보이는 곳이기 때문이다.
하지만 '스타일' 만큼 '숙면 환경'도 고려할 것.

글. 홍숙주 그림. 김은경

주 재료.

덧고! - 아이더 덕 다운 글로리 슈퍼라이트

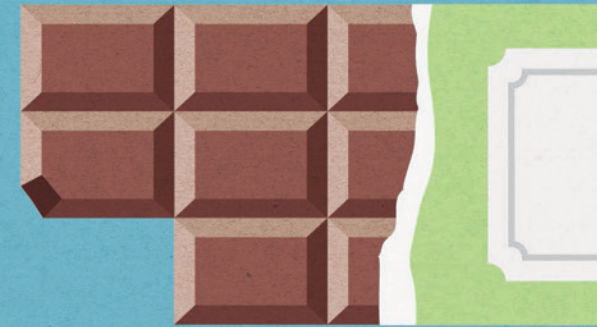
깔고! - 슬립앤슬립 전동침대

베고! - 마르코빈즈 베개

의사가 추천하는 측면용 베개

양념.

오렌지색 조명, 바나나, 우유



초콜릿 -30mg

사랑 고백에 좋은 초콜릿, 하지만 초콜릿
30mg에는 약 20mg의 카페인 함유되어 있다.
잠들기 3~4시간 전에는 멀리하자.

바나나 갈아 넣은 우유 반 컵

잠들기 전, 와인보다는 바나나를 갈아 넣은 우유 반
컵을 나눠 마시며 도란 도란 이야기를 나누자. 우유,
바나나, 대추, 상추, 꿀 등에는 숙면에 좋은 트립토판이
함유되어 있어 숙면을 돕는다.



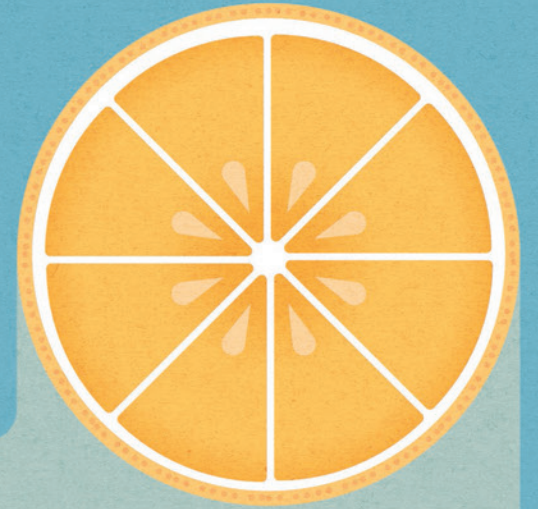


실크로 부드러움 100%

침구가 부드럽고 편안해야 부부의 사랑도 무르익는 법. 최고급 침구, 아이더 덕 다운 클로리 슈퍼라이트는 우수한 경량성과 보온성, 단열성으로 가볍고 따스한 품처럼 감싼다.

오렌지색 조명

인테리어의 완성은 조명! 500룩스를 초과하는 빛은 숙면에 지장이 주므로 수면시 방 전체를 밝히는 조명 대신 향초나 수면등 같은 색온도가 낮은 오렌지 색감 조명을 선택할 것.



뒤척임 - 3스푼

사람은 잠을 자며 20~30번 뒤척이는데 잠자는 자세가 불편하면 이 뒤척임이 더 잦아져 본인과 옆사람까지 잠을 설치게 된다. 마르코빈즈 베개는 5분할 유닛으로 치우침 없이 부드럽게 목 근육을 받쳐 뒤척임에 대응한다.



팔베개 X 측면용 베개 O

부부끼리 마주보고 대화하다 보면 한쪽으로 고개를 돌린 채 잠드는 경우가 많다. 측면용 베개는 목과 어깨가 편안한 아이형으로 마치 상대방이 팔베개로 어깨를 감싼 듯한 편안함을 준다.



침대에 누워 함께 꿀 같은 휴식

침대에 나란히 누워 하루의 피로를 푸는 것은 최고의 행복! 슬립앤슬립 전동침대는 각도 조절이 가능해 편안한 자세를 찾아주고 머리 및 다리 마사지, USB포트, 스마트폰 어플리케이션을 통한 알람 등 다양한 편의 기능을 갖춰 스마트한 휴식을 제공한다.



2018 SPRING/SUMMER PRODUCT GUIDE

새로운 침구로 숙면과 스타일 모두
업그레이드하세요

흐드러지는 봄 꽃, 상쾌한 여름 내음, 깊고 짙고 푸른 밤 하늘, 빛나는 별.
매년 돌아오는 계절의 풍경들이지만, 매년 보아도 지겹지 않죠.
자연이 만들어낸 아름다움과 조화로움, 건강함과 편안함을
하나하나 닮아가고 담아내고 싶은 것이 이브자리의 마음입니다.
건강한 소재와 과학적인 연구, 세련되고 섬세한 감성으로 탄생한
이브자리의 침구와 만나보세요.



인사이드

매트리스커버세트(Q) 375,000
3점세트(Q) 370,000

심플하고 모던한 화이트 블랙의 인테리어에 어울리는 스트라이프 패턴. 봄 시즌에 맞게 앞 면은 화이트로 화사함을 더하고 몸에 닿는 부분에는 다크 그레이 컬러로 대비를 주어 깔끔하고 세련되게 마무리했습니다. 차림류와 스프레드는 시원한 세로 스트라이프로 포인트를 주어 여름까지 무리 없이 활용할 수 있습니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 화이트



듀크레이

매트리스커버세트(Q) 375,000
3점세트(Q) 370,000

선과 점을 이용한 간결한 스트라이프 패턴으로 미니멀 인테리어와 잘 매치되며 남들과 차별된 개성을 표현할 수 있는 제품입니다. 앞면과 뒷면이 대비되는 컬러 매치로 세련됨을 더하고 양면 활용이 가능해 실용적입니다. 군더더기 없이 깔끔하고 베이직한 스타일로 신혼이나 싱글족에게 적극 추천합니다. 카펫이나 스프레드 등 다양한 아이템으로도 구성할 수 있습니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 그레이, 블루



로즐리

매트리스커버세트(Q) 410,000
3점세트(Q) 400,000

잔잔한 꽃모티프가 입체감을 주고 공간에 포인트가 되는 제품입니다. 앞 면은 로맨틱한 분위기를, 뒷면은 간결한 스트라이프와 도트의 표현으로 심플하게 연출 가능합니다. 이불난지는 날개형으로 넉넉한 사이즈로 사용이 가능하며, 베개는 레이스를 활용해 사랑스러움을 강조했습니다. 로즐리 소품과 함께 매치하면 더욱 풍성하고 화사한 공간 연출이 됩니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 코랄, 블루



모데라토

매트리스커버세트(Q) 395,000
3점세트(Q) 385,000

간결해지는 트렌드에 따라 멋스러운 패턴감의 텍스처 디자인으로 모던한 침실을 연출합니다. 이불커버와 베개커버 앞면은 띠 레이스로 포인트를 주었으며, 뒷면은 심플한 도형감의 옐로우&블루 컬러로 개성이 돋보이는 매력적인 상품입니다. 색다른 컬러 매치가 세련되고 모던한 분위기를 더해 침실에 생기를 불어 넣어줍니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 옐로우, 블루



크러쉬

매트리스커버세트(Q) 375,000
3점세트(Q) 370,000

안정감 있는 가로 섹션 스트라이프와 볼륨 있는 사선 패턴의 매치가 감각적인 디자인으로 린넨과 같은 텍스처가 고급스럽게 살아있습니다. 그레이&베이지 컬러의 톤온톤 매치가 내추럴한 자연주의 감성의 인테리어와 우드 가구의 북유럽 인테리어와 조화를 이루는 상품입니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 그레이



그린데이지

매트리스커버세트(Q) 385,000
3점세트(Q) 375,000

세련된 그레이톤 위에 잎사귀, 꽃, 나뭇가지 등 식물에서 영감을 얻은 패턴들이 깔끔하게 정렬되어 푸른 숲이 연상됩니다. 뒷면은 안정감을 주는 그린 컬러에 스트라이프 패턴으로 모던하고 내추럴 합니다. 실제 식물을 키우지 않더라도 자연에 있는 듯한 편안한 느낌의 침실 분위기를 선사하며, 액자나 쿠션 등 식물 모티브 인테리어 소품을 더해주면 센스있는 그리너리 홈인테리어가 완성됩니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 그린



빌리트

매트리스커버세트(Q) 355,000
3점세트(Q) 350,000

남녀노소 선호하는 스트라이프 패턴을 중심으로 봄 시즌 시선을 잡아주는 맑은 레드 컬러로 포인트를 준 앞면과 제직물 느낌의 그레이 컬러로 뒷면을 매치해 양면 연출 가능한 실용적인 베딩입니다. 베개도 앞뒤 다른 스트라이프 베일로 양면 사용 가능하며, 과하지 않은 패턴과 레드 컬러가 침실에 포인트가 되어 활력과 생기를 줍니다.

소재 : 면60수 사틴 / 색상 : 레드



쏘니에

매트리스커버세트(Q) 410,000
3점세트(Q) 405,000

아기자기한 플라워 패턴이 세련된 블루 컬러와 만난 로맨틱 디자인으로 사랑스러운 침실 분위기를 연출합니다. 같은 패턴에 앞면은 블루 컬러, 뒷면은 깨끗한 화이트 컬러로 세련된 대비를 이루어 취향에 따라 다른 분위기를 연출할 수 있습니다. 날개에는 겹프릴 장식과 레이스의 섬세한 디테일로 더욱 로맨틱한 분위기를 연출합니다. 10대 딸아이 방부터 러블리한 신혼 침실을 연출하려는 신혼부부에게 적극 추천합니다.

소재 : 면60수 사틴 / 색상 : 블루



바이브

매트리스커버세트(Q) 365,000
3점세트(Q) 360,000

양쪽 사이드에 스포티한 스트라이프를 넣어 캐주얼한 감성을 더하고 한가지 톤의 컬러로 심플함과 모던함을 가장 잘 표현합니다. 무채색이지만 화이트 스트라이프와 강한 대비를 이뤄 시원한 느낌을 줍니다. 그레이톤을 선호하는 젊은 고객에게 추천합니다.

소재 : 면60수 사틴 / 색상 : 그레이



알렉산더

매트리스커버세트(Q) 440,000
3점세트(Q) 435,000

럭셔리한 골드 다마스크 패턴 위에 통탄 자수가 고급스럽게 조화를 이루며 이브자리만의 디자인을 완성합니다. 특히 이불과 베개의 날개 부분에 손누비 스티치가 고급스러움의 극치를 보여줍니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 골드



데니스

매트리스커버세트(Q) 365,000
3점세트(Q) 355,000

베이직한 스트라이프와 체크 패턴을 멋스럽게 변화를 주어 색다른 느낌을 주는 모던 디자인으로 뒷면은 심플한 스트라이프 패턴을 매치하여 양면 사용 가능한 실용적인 베딩입니다. 편안한 그레이 톤의 매치로 우드 가구뿐 아니라 블랙 앤 화이트의 심플하고 깨끗한 인테리어와도 잘 어울립니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 그레이



맨인블랙

매트리스커버세트(Q) 370,000
3점세트(Q) 365,000

편안한 느낌의 심플한 가로 스트라이프 패턴과 하단의 블랙톤의 조화가 시선을 사로 잡고 위로 갈수록 밝게 표현된 컬러감이 전체적으로 안정감을 줍니다. 자칫 지루할 수 있는 모노톤에 옐로우톤 컬러를 포인트로 적용해 생기 있는 침실 연출이 가능합니다. 베개 또한 양면 사용이 가능합니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 블랙



스윗코코

매트리스커버세트(SS) 235,000
3점세트(SS) 240,000

소프트하고 차분한 그레이 컬러와 핑크/블루 포인트가 아이들 방을 편안한 분위기로 연출합니다. 까다로운 소비자들에게 선호도가 높은 북유럽풍 동물 친구들과 유아용품에서 보이는 편안한 컬러감으로 사계절 내내 싫증 없이 사용하기 좋습니다. 차렵은 손누비로 뽕뽕뽕뽕한 느낌을 더해 F/W 시즌에는 누빔이불커버에 속통을 넣어 사용 가능합니다.

소재 : 면60수 사틴 / 색상 : 블루, 핑크



하이틴

매트리스커버세트(SS) 205,000
3점세트(SS) 205,000

캐주얼한 감성의 블루 컬러와 레드 컬러의 매치가 돋보이는 아메리칸 스타일 베딩입니다. 무지 배색 느낌으로 미니멀한 감성까지 더하고 베개 자수 포인트는 미국 직수입 브랜드의 영향을 받아 미니 와펜 자수로 캐주얼하게 연출합니다.

소재 : 면40수 트윌 / 색상 : 레드, 블루



체코

매트리스커버세트(SS) 205,000
3점세트(SS) 205,000

10대 학생층이 가장 선호하는 체크 패턴에 블루와 핑크 컬러를 매치해 봄 시즌 방 안 분위기를 화사하게 업그레이드할 수 있는 제품입니다. 뒷지는 무지로 모던하게 마무리해 활동성이 많은 10대 취향에 맞도록 아메리칸 스타일로 깔끔하게 연출합니다.

소재 : 면40수 평직 / 색상 : 블루, 핑크



라인프렌즈 슬리핑

매트리스커버세트(SS) 275,000
3점세트(SS) 275,000

아이들에게 인기 많은 라인프렌즈 캐릭터를 활용, 캐릭터 친구들과 함께 꿈나라로 여행을 떠나는 유쾌한 감성을 담았습니다. 편안하게 잠을 자고 있는 라인프렌즈 캐릭터들이 가로 스트라이프 위로 앙증맞게 배치되어 친근하고 캐주얼한 분위기를 연출합니다. 베개의 앞면과 뒷면에 서로 다른 캐릭터로 재미를 주고, 이불과 코디베개에 아기자기한 캐릭터 자수가 포인트로 새겨져 있습니다.

소재 : 면40수 트윌 / 색상 : 블루



셀프

매트리스커버세트(Q) 455,000
3점세트(Q) 445,000

멜란선염 특유의 자연스러운 투톤 컬러와 부드러운 소재가 고급스러운 느낌을 주며, 이불과 베개 앞면에 자수 퀼팅으로 디테일을 더해 감각적이면서도 세련된 느낌을 선사합니다. 소재에서 느껴지는 레이온모달만의 부드러운 감촉이 더욱 편안한 잠자리를 연출합니다.

소재 : 레이온모달 30수평직 / 색상 : 그레이



니스

매트리스커버세트(Q) 470,000
3점세트(Q) 465,000

SIF에서 출시되는 프리미엄 '호텔베딩'입니다. 이불과 베개 삼면의 심플한 자수 디자인이 고급스러운 호텔 분위기를 연출하며, 가장자리 삼면 날개 스타일 마감으로 K사이즈까지 무리 없이 커버 가능합니다. 차별화된 고급스러움과 군더더기 없는 깔끔함을 느낄 수 있는 프리미엄 호텔베딩 제품입니다.

소재 : 면100수 고밀도사틴 / 색상 : 아이보리, 블루



라인프렌즈 러브

매트리스커버세트(Q) 395,000
3점세트(Q) 385,000

키덜트족을 위한 개성 있고 유머러스한 베딩입니다. 심플하고 모던한 그레이 컬러에 라인프렌즈 커울 캐릭터인 브라운과 코니의 사랑스러운 포즈를 FUN한 포인트로 매치했습니다. 과하지 않으면서도 개성 있는 디자인으로 젊은 층과 신혼부부에게 어울립니다.

소재 : 면60수 사틴 / 색상 : 그레이



라인프렌즈 도트

매트리스커버세트(Q) 390,000
3점세트(Q) 380,000

귀엽고 사랑스러운 라인프렌즈 캐릭터와 그레이&핑크 컬러의 도트 패턴이 믹스된 모던한 디자인의 제품입니다. 화이트와 핑크톤의 컬러감이 발랄함을 더하고 사랑스러운 캐릭터가 침실 분위기를 더 즐겁게 만들어줍니다.

소재 : 면60수 사틴 / 색상 : 핑크



G2g타퍼

4T(S, 100×200) 550,000	6T(S, 100×200) 580,000
4T(SS, 110×200) 600,000	6T(SS, 100×200) 640,000
4T(Q, 150×200) 740,000	6T(Q, 150×200) 800,000

메모리폼은 몸에 가해지는 압력을 균일하게 흡수하고 분산하기 때문에 무게가 한 곳에 집중되지 않아 몸의 부담을 줄여줍니다. G2폼이 메모리폼 열 보유성을 최소화하여 취침 시 온도를 일정하게 유지해줍니다. 걸감은 3중직 원단에 사각 무늬의 퀼팅을 하여, 고급스러운 느낌을 더해줍니다.

걸감 소재 : 앞지 레이온 멜란지, 폴리에스터
 뒷지 폴리에스터 95%+폴리우레탄 5%
 안감 소재 : 폴리에틸렌 100%(타이벡)
 충전물 : 4T G2폼(폴리우레탄+쿨젤+흑연) 3T+
 6T G2폼(폴리우레탄+쿨젤+흑연) 3T+
 HR폼(폴리우레탄 100%) 3T
 색상: 네이비



라이젤 타퍼요

(S, 100×195/2.3kg) 195,000	(D, 120×200/2.7kg) 210,000
(Q, 135×205/3.1kg) 220,000	(K, 145×205/3.15kg) 225,000

듀폰숨에 탄성 성질을 넣어 일반 삼단요나 폼에 비해 우수한 탄성력을 지니고 있습니다. 일반 침대뿐 아니라 돌침대, 바닥에서도 사용 가능해 실용적입니다.

커버 소재 : 폴리에스터 100%
 충전물 : 탄성폼(듀폰) 100%



시그니처 타퍼

3T(S, 100×200) 380,000	5T(S, 100×200) 500,000
3T(Q, 150×200) 480,000	5T(Q, 150×200) 620,000

메모리폼이 체압을 분산시켜 몸의 부담을 줄여 수면 자세를 편안하게 잡아줍니다. 2중 레이더 구조로 상층부의 고밀도 메모리폼이 체압을 고르게 분산시켜 주고, 하층부의 고탄성 폼이 몸을 지지해주어 편안한 속면을 돕습니다. 매트리스 위에 함께 사용할 수 있고 단독으로도 사용할 수 있어 실용적입니다.

걸감 소재 : 앞지 레이온 46%+폴리에스터 50%+스판 4%
 뒷지 폴리에스터 95%+폴리우레탄 5%
 안감 소재 : 폴리에틸렌 100%(타이벡)
 충전물 : 폴리우레탄100%(메모리폼)
 색상: 그레이



시그니처 에어홀

(S, 40×60) 180,000
(L, 50×70) 220,000

200개의 에어홀(공기구멍)이 지지력과 통기성을 높여 쾌적한 수면환경을 조성합니다. 2개의 높이 조절 패드가 내장되어 있어 연령층이나 성별과 상관없이 손쉽게 높이 조절이 가능합니다. 머리와 목 커브에 맞게 모양이 변화되어 편안한 속면을 유도합니다. 8만 번의 반복 압축 테스트를 통과한 검증된 메모리폼을 사용해 내구성이 뛰어납니다.

걸감 소재 : 앞지1 폴리에스터 98%+폴리우레탄 2%(3D매쉬)
 앞지2 폴리에스터 100%
 안감 소재 : 폴리에스터 97%+폴리우레탄 3%
 충전물 : 폴리우레탄 100%(메모리폼)
 높이조절패드-폴리우레탄 100%
 색상: 그레이



한국형 슬립닉

(S, 40×60) 180,000
(M, 40×60) 180,000

겉 커버는 4개의 방 구조로 각 방마다 엘라스틱 파이프가 포함되어 봉제 되어있고, 엘라스틱 파이프의 양을 조절할 수 있어 자신만의 베개를 만들 수 있습니다. 메모리폼의 소프트한 장점에 커버에 포함된 엘라스틱 파이프가 부드러움과 시원함을 더합니다. 부채꼴 형태의 폼은 머리의 무게를 어깨로 분산시켜 경추의 부담을 줄여 줍니다.

걸감 소재 : 앞지1 폴리에스터 83%+스판텍스17%
 앞지2 폴리에스터 100%(매쉬)
 중, 뒷지 폴리에스터 100%
 안감 소재 : 면 100%
 충전물 : 폴리우레탄 100%(메모리폼)
 엘라스틱 파이프(폴리올레핀계 복합수지)
 색상: 블루, 그레이

하인튜브(Hard/Soft)

높이 고/중/저(43×70) 125,000

입체방 형식으로 디자인한 유닛 베개로 옆 또는 정면으로 수면 시 뒤척임에도 편안하게 목을 지지해주며 본인의 경추에 맞게 조절 가능한 맞춤형 베개입니다. 일본의 '니시가와'사와 이브자리의 협업으로 만든 유닛베개 입니다.

커버 소재 : 폴리에스터 100%
 충전물 : 폴리에틸렌파이프
 색상 : 아이보리



슬립앤슬립 유토피아

(S, 50×70) 190,000
(M, 50×70) 200,000

벨로아 원단을 사용한 커버로 매우 부드러운 촉감을 지녀 남녀노소 누구나 부담 없이 사용할 수 있습니다. 부드러운 메모리폼은 누웠을 때 본인의 경추의 깊이에 맞도록 눌러져 되어, 수면 시 가장 편안한 자세를 유지시켜 줍니다. 메모리폼은 머리에 가해지는 압력을 균일하게 흡수하고 분산해 무게가 한 곳에 집중되지 않아 머리의 혈액 순환을 원활하게 돕습니다.

걸감 소재 : 면 벨로아 100%(면 80%+폴리에스터 20%)
 안감 소재 : 면 100%
 충전물 : 폴리우레탄 100%(메모리폼)
 색상: 그레이

한국형 엘라스틱파이프

높이 1호(43×63) 220,000 / 높이 2호(43×63) 240,000
높이 3호(43×63) 260,000 / 높이 4호(43×63) 290,000
높이 5호(43×63) 300,000

기존 파이프의 단단함과 소리를 완화시키고 특유의 부드러움과 복원력을 더해 한층 더 업그레이드된 파이프입니다. 베개의 내부는 5분할 구조로 각각 나누어져 충전되어 충전물이 치우침이 없이 목의 근육을 부드럽게 지지해 정면, 측면 수면 모두 편안합니다. 커버 소재는 매쉬 원단으로 통풍이 원활해 여름에도 시원하며, 탄력성과 쿠션성이 뛰어납니다.

걸감 소재 : 폴리에스터 100%(매쉬)
 안감 소재 : 폴리에스터 100%
 충전물 : 엘라스틱 파이프(폴리올레핀계 복합수지)



레이니 애견하우스베드

58,000

소재 : 면 100%
색상 : 핑크, 블루, 진그레이



레이니 뼈다귀쿠션

19,000

소재 : 면 100%
색상 : 핑크, 블루, 진그레이



레이니 애견베드카시트

60,000

소재 : 면 100%
색상 : 핑크, 블루, 진그레이



레이니 애견하우스가방

45,000

소재 : 면 100%
색상 : 핑크, 블루, 진그레이



스누지 독 낮잠베개

(79×21×18) 29,000

색상 : 브라운, 핑크



스누지 독 바디베개

(108×36×18) 57,000

색상 : 브라운, 핑크



컬러폴 바디베개

(100×지름 20) 49,000

소재 : 면 100%
색상 : 레드, 옐로우, 핑크, 그린, 블루, 네이비, 연그레이, 진그레이



컬러폴 방석커버

(50×50) 20,000

소재 : 면 100%
색상 : 레드, 옐로우, 핑크, 그린, 블루, 네이비, 연그레이, 진그레이



컬러폴 앞치마

(Free size) 35,000

소재 : 면 100%
색상 : 레드, 옐로우, 핑크, 그린, 블루, 네이비, 연그레이, 진그레이



러브유 쿠션커버(양면)

(30×50) 25,000

소재 : 면 100%, 폴리 95%+린넨 5%
색상 : 옐로우(뒤:스트라이프), 레드(뒤:스트라이프)



올웨이즈 쿠션커버(양면)

(30×50) 25,000

소재 : 면 100%
색상 : 그레이(뒤:체크)



이브자리 수면환경연구소가 전동침대의 판을 바꿨습니다

슬립앤슬립 전동침대



캐나다 원목과 독일이 자랑하는 모터를 사용한 인체공학 침대.
40년 넘게 아름답고 건강한 침구를 연구한 이브자리 수면환경연구소가 검증했습니다.
국내 최고의 기능과 사양으로 편안하게 숙면하세요.

- | | | | |
|--------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 6판 구조 | 뛰어난 내구성 | 안전함을 최우선으로 | 생활, 수면 습관이 반영되는 UX 디자인 |
| · 자동 헤드틸팅 | · 로봇팔 용접의 철제 프레임 | · US 화재 안전성 테스트 통과 | · 스마트폰과 앱을 통해 조작 가능 |
| · 자동 럼바 서포트 | · 2만 번 이상의 업계 최다 내구도 테스트 | · 독일 OKIN사의 의료기기용 모터 적용 | · 최적의 자세 설정 |
| | · 최대 하중 600kg | | · 메모리 기능을 통해 자세 저장 |



바닥에서도 침대에서도 숙면 타퍼가 정답입니다



시그니처 메모리폼 타퍼



시그니처 메모리폼 삼단타퍼



시그니처 에어홀 필로우



시그니처 메모리폼
광고 속 조인성 타퍼

이브자리가 국내 기업 최초로
사회공헌형 산림탄소상쇄사업을
시행합니다

SLEEP PROTECT SYSTEM GREEN PROTECT SYSTEM

이브자리는 1987년 10월 '건강한 생활을 위한 친환경 조성'이라는 취지하에 '이브랜드'라는 별도의 법인을 설립하고, 매년 식목행사를 통한 육림 활동 및 자연환경보존에 기여하고 있습니다. 또한 산림탄소상쇄기업 1호로써 산림조합중앙회 임업경제경영연구소의 전문적인 컨설팅을 바탕으로 경기도 양평군 산지에 성장 속도가 빠르고 이산화탄소 흡수량이 많은 백합나무들을 심었고, 2014년부터 서울시와 업무협약을 체결하고 매년 1,000여 명의 시민들과 탄소상쇄숲을 조성하고 있습니다. 앞으로도 친환경 운동 및 산림관리 활동을 펼치고 있는 이브자리와 함께 지구를 나무로 덮어주세요.

'사회공헌형 산림탄소상쇄제도'란 기업이나 지자체, 개인 등이 산림이 아닌 지역에 나무를 심거나 숲을 조성할 경우 줄어든 이산화탄소량을 정부가 인증해주는 제도로 산림청 녹색사업단 산하 산림탄소센터가 시행하고 있습니다.