



good morning good bedding

건강한 생활을 위한 이브자리 이야기
굿모닝 굿베딩

2018 Fall/Winter

서늘한 바람과 깊어진 자연의 색, 은은한 가을의 향.
무더웠던 여름을 견딘 후 만난 가을이 유독 반가워서
한동안은 아무 생각 없이 편안하게 이 계절을 즐기려 합니다.
쉽어야 다시 걷고 뛰게 될 힘이 생기니까요.

가을의 열매가 단단하고, 단풍이 더 아름다운 이유는
여름 내 지독한 더위를 견뎌왔기 때문이겠지요.
노력이 부족해도, 결과가 좋지 않아도 자책하지 마세요.
때로는 견디는 것만으로 충분히 가치 있는 순간이 됩니다.
쉽고 노력과 슬픔과 기쁨을 반복하며
우리는 매일 조금씩 조용히 꾸준히, 성장하고 있는지 모릅니다.

일상 속 작은 쉽표,
자면서 건강해지세요.

Welcome to my little forest

많이 봐 왔던 스트라이프가 아닌
페인팅한 붓자국으로 표현하여 생동감을 느낄 수 있는 베딩.
맨투맨 네이비 차림(Q) 20만원



프리미엄 클라우드 구스 이불속(Q/800g) 250만원, 릴리프 구스 이불속(Q/800g) 76만원

Contents

- 4 **Good Sleep**
흐트러진 발란스를 바로잡는 시간
2018 Fall/Winter
- 18 **Sleep & Sleep**
달라진 몸, 달라진 수면 습관
임신부를 위한 최고의 침구는?
- 24 **Inside**
가벼움과 포근함의 밸런스
구스
- 28 **Advice**
'잘 자야 일도 잘한다'
잠과 일, 뇌의 상관관계
- 34 **Good Sleep Recipe**
집중력의 비결은 꿀잠?!
수험생을 위한 숙면 레시피
- 38 **Product Guide**
몸과 마음을 건강하게 하는
좋은 침구 시리즈

표지 : 2018 F/W시즌을 대표하는
프리미엄 클라우드 구스 이불속

good morning good bedding

건강한 생활을 위한 이브자리 이야기
2018 Fall/Winter

발행일 2018년 8월 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.

Fall Winter 2018

사진. 박지현 모델. 조소빈 스타일링. 스프링투마인드

흐트러진 발란스를 바로잡는 시간

계절이 바뀌면 환경이 바뀌어 우리 몸의 발란스도 균형을 잃게 됩니다.
자도 자도 피곤하고, 피부는 푸석푸석, 마음은 심란해서 집중하기가 어려워집니다.
이럴 때 좋은 약보다 더 중요한 게 바로 '좋은 잠'입니다.
내 몸에 꼭 맞는 편안한 침구에 누워 여유로운 마음으로 휴식을 즐기세요.
건강한 잠이 흐트러진 발란스를 바로잡아 일상에 활기를 되찾아 줄 거예요.

구스의 별키와 필파워를 위해 클린업 과정을 거쳐
더욱 위생적이고 최상위급 구스 베딩.
프리미엄 클라우드 구스 이불속(S/600g) 200만원

편안하고 자연스럽게 가장 나답게

단풍으로 곱게 물든 산책길과 하늘을 물들인
붉은 노을, 숙성된 레드 와인. 억지로 꾸미기보다는
자연스럽고 여유롭게, 나만의 색과 취향을 가꾸어보세요.
채도가 낮은 색인 뉴트럴 컬러는 차분한 분위기를 연출하여
심리적인 안정을 주고 고급스러운 인상을 줍니다.
메이크업과 옷뿐 아니라 침구에도 뉴트럴 컬러를 세련되게
매치하면 심플함과 멋스러움의 균형을 이룰 수 있습니다.



모카 가을, 겨울에 최적화된 베이지, 브라운 컬러의 매치로 고급스럽고 모던한 분위기를 연출한다. 업그레이드된 알러지 케어 가공으로 예민한 피부도 안전하게 사용할 수 있다. 매트리스커버세트(Q) 37만5000원, 3점세트(Q) 37만5000원

‘워라벨(Work and life balance)’에 대한 관심이 높아지면서
일만큼 여가 활동이나 운동, 자기계발도 중요하게 여겨지고 있습니다.
하지만 잠이 부족하면 다른 활동을 해도 효율이 떨어지기 마련입니다.
잠을 통해 하루 동안 소비한 에너지를 채우고, 고민과 걱정은 덜어내세요.

나쁜 것은 비우고 좋은 것은 채우는 잠의 힘



맨투맨 네이비 진녹색과 흰색 포인트의 스트라이프로 경쾌하면서도 고급스러운 느낌을 준다. 면 40수로 도톰하고 실용적이며 통기성과 흡습성이 우수해 숙면에 적합한 환경을 조성해 준다. 패드(Q) 13만원, 베개커버(L) 2만원



피부가 민감해지고 면역력이 떨어지기 쉬운 계절.

침구를 청결하게 관리하지 않으면 비염, 여드름, 결막염, 천식 등의 원인이 될 수 있습니다. 월 1~2회 침구를 세척하고 잠옷은 3일에 한번은 갈아입도록 하세요. 알러지 케어 가공이 된 침구류는 집먼지 진드기의 접근과 서식을 원천 차단해 줍니다.

화사한 패턴으로 사랑스러움 업그레이드

싱숭생숭, '가을 탄다'는 말은 괜히 생긴 게 아닙니다.
가을과 겨울, 일조량이 부족하면 수면주기와 생체리듬 조절을
담당하는 멜라토닌 수치가 부족해 몸의 활력이 떨어지고
기분이 가라앉게 되는 것이죠. 우울하다고 움츠려있지 말고,
산책을 통해 햇빛을 많이 쬐어 인체 리듬을 바로잡아 주세요.
침실에 화려한 패턴의 포인트를 주어서 기분 전환을 하는 것도
좋은 방법입니다.

12



13

퓨어 빅 사이즈 플라워와 강렬한 컬러 감이 트렌디하고 생동감 있는 침실 분위기로 가꿔준다. 내구성과 통기성이 좋으며 색감이 선명하고 부드러운 촉감이 오래도록 유지된다. 매트리스커버세트(Q) 38만5000원, 3점세트(Q) 38만5000원

가족, 친구, 주변을 챙기며 바쁘게 지내오다 보면 정작 스스로에게는
소홀해지곤 합니다. 나 자신을 아끼고, 소중하게 여겨야 타인과의
균형감 있는 관계를 유지할 수 있다는 것을 잊지 마세요.
멋진 식당에서의 호화로운 식사, 최고급 품질의 침구류, 혼자 보는 영화.
오직 나를 위한 작은 사치로 당신의 가치를 높여주세요.

무엇보다 소중한 나를 위해 아낌 없이



프리미엄 클라우드 구스 이불속 최상급 원산지인 폴란드 구스로 벌기와 최고의 필파워(950 이상)를 위해 클린업 과정을 거쳐 더욱 위생적이다. 수분발산성이 좋아 쾌적하고 포근한 숙면 환경을 조성한다. (S/600g) 200만원, (Q/800g) 250만원



일, 인간관계, 사랑, 우정. 삶의 수많은 요소가 저마다 균형을 이뤄야 행복을 느끼듯이 숙면 또한 수많은 조건들이 충족되어야 하는 조화로운 순간입니다. 무게는 가볍게, 포근함은 더 깊이. 온기는 품어주고 쾌적함은 유지해야 하죠. 그래서 좋은 침구는 더 특별한 행복과 만족감을 줍니다.

릴리프 구스 이불속 80수 면혼방소재로 부드러우면서 가벼운 소재가 구스의 장점을 더욱 부각시켜 준다. 은은한 그레이 컬러 디자인에 사면에 이불끈이 달려있어 속통으로도 사용이 가능하다. (S/600g) 58만원, (Q/800g) 76만원



Sleep & Sleep

달라진 몸, 달라진 수면 습관 임신부를 위한 최고의 침구는?

“임신 25주차. 몸은 무겁고 호르몬으로 감정은 오르락내리락.
불러오는 배 때문에 옆으로 누워도 답답하고 똑바로 누우니 허리가 아프더라고요.
낮에는 잠이 쏟아지는데 밤에는 자세가 불편하니 잠도 안 오고,
생전 없던 코골이까지 생겼어요. 내 몸인데 내 몸이 아닌 것 같은 이 느낌.
아기 낳으려면 아직 멀었는데 남은 시간 어떻게 버틸지 걱정이예요.
편안하게 꿀잠 자는 방법은 없을까요?”

글. 박소연 자료제공. 이브자리 수면환경연구소



엄마가 숙면을 취해야 아이도 편안함을 느낀다.
태내 환경이 안정되어야 성장호르몬이 활발하게 분비되기 때문에
충분한 수면은 필수다. 하지만 많은 임신부들이
임신 후 수면 장애를 겪는다. 한 조사에 따르면 임신 기간 중에는
수면 장애를 겪는 임신부가 80%에 이른다.

**임신부 수면 장애,
무시하면 큰일**

임신 전에는 수면에 아무런 문제가 없던 사람들도 임신 후엔 체질이나 체형이 바뀌어 수면에 문제를 겪는 경우가 많다. 황체호르몬 수치가 높아져 기초 체온이 상승하기 때문에 피로감이 높아지고 살이 찌면서 기도가 좁아져 원래 코를 골지 않았던 사람도 코골이가 생겨 수면무호흡증과 같은 수면 장애를 겪기도 한다. 이러한 수면 장애가 지속되면 혈압 상승, 임신성 고혈압, 임신중독증, 당뇨 등의 원인이 될 수 있고, 스트레스와 우울증, 불안증이 생길 수 있다. 일반인이라면 약물처방을 받을 수 있겠지만 임신부들에게는 수면 환경 개선과 습관을 바꾸는 게 가장 좋은 치료법이다. 이브자리 수면환경연구소 조은자 책임은 “슬립엔슬립에도 산모와 아기의 건강을 위해 편안하게 잠을 잘 잘 수 있는 방법을 찾으려는 임신부들이 많이 방문한다”며 “체중이 늘고 체형이 변화한 임신부들을 위해 상담을 통해 몸을 잘 지탱하고 자세를 편안하게 잡아주는 베딩 제품을 추천한다”고 설명한다.

**늘어난 체중을 지지하는
매트리스**

임신부에게 최적의 수면 환경을 제공하려면 임신 후 변화되는 몸의 상태를 제대로 파악해야 한다. 임신 중에는 체중이 증가하고, 호르몬의 영향으로 인대와 관절이 느슨해지면서 허리에 부담이 증가하게 된다. 또한 배가 커지면서 무게 중심이 점점 앞으로 이동하게 되고 이로 인해 자세가 변하게 되면서 통증으로까지 이어질 수 있다. 너무 부드러운 매트리스는 지지력이 부족해 배와 어깨 부분이 심하게 가라앉아 바른 수면 자세를 취할 수 없다. 반대로 너무 딱딱한 매트리스는 어깨나 배 부분에 체압이 집중되어 오히려 잠을 방해할 수 있으므로, 체압 분산도 되면서 지지력도 있는 적당한 경도의 매트리스를 사용하는 것이 도움이 된다. 이브자리 텐셀매트리스는 고밀도 메모리폼으로 체압을 고르게 분산시켜 편안하게 받쳐준다. 겉감 원단인 텐셀 섬유는 수분조절 기능이 우수하여 체온이 높아 땀을 많이 흘리는 임신부의 체온 유지에 도움을 주고 쾌적함을 더한다.



엘리트 매트리스

내구성이 뛰어난 고밀도의 메모리폼을 사용하여 누웠을 때 체압을 고르게 분산시켜 임신부의 신체에 맞는 맞춤형 매트리스의 형상으로 변화하므로 편안하다. 겉감 원단은 누빔처리되어 커버 자체에서도 포근함을 느낄 수 있는 있고, 옆면으로 사용한 입체 3D 매쉬 원단은 외부와의 통풍성을 높여주어 다소 더운 소재인 메모리폼의 단점을 완화시켰다. 매트리스 안감으로 듀폰사의 타이벡 원단을 사용하여 집진드기 차단과 생활방수에 효과적이다. 18T(S) 145만원, 18T(Q) 198만원



**옆으로 누워 자는
임신부를 위한 베개**

임신 4~5개월 이후에는 배가 커지기 때문에 누워서 자는 습관을 들이는 것이 좋다. 특히 왼쪽으로 잠을 자는 자세는 자궁과 아기에겐 전달되는 혈액과 영양분을 증가시킬 수 있다.

옆으로 누웠을 때는 몸과 목을 지지하는 베개를 선택해야 경추에 부담이 줄고 피로가 회복된다. 오벌코어 우모베개는 지지력이 있는 5분할 구조를 부드러운 롤로 한번 더 감싸 폭신함을 더한 제품이다. 목을 제대로 받쳐주면서 포근한 감촉이 뛰어나다. 또 바디 베개를 안고 자면 체중이 어깨와 엉덩이 쪽에 집중되는 것을 분산시켜, 보다 편안한 수면을 취할 수 있다. 임신 후기에는 커진 배를 아래에서 받쳐줄 수 있는 웨지 모양의 바디 베개도 도움이 된다.

라인프렌즈투게더 바디베개
라인프렌즈헬로우 바디베개
옆으로 누울 때 쏠리게 되는 한 쪽 팔과 다리의 무게를 분산시키고 한 쪽으로 휘게 되는 척추를 보호하기 위해 다리 사이에 끼우고 팔을 감싸는 베개이다.
성인용(130×30) 5만7000원



오벌코어 우모베개
이전과는 다른 몸 상태로 어딘가 찌뿌듯한 임신부들에게 호텔 베개와 같은 편안함을 제공해 줄 수 있는 제품이다. 경부를 지지하는 5분할 유닛 구조 겉면에 롤을 한 번 더 감싸주어 베개에 처음 누웠을 때 부드러운 느낌을 받을 수 있으며, 내부 5분할 구조의 베개는 롤과 반대로 페더의 함량이 많기 때문에 지지력이 좋다.
1호, 2호, 3호, 4호, 5호(48×68) 41만원



이브자리 수면환경연구소 조은자 책임의 Q&A
임신부의 수면 환경, 주의할 점은?

Q. 임신 후에는 다양한 수면 장애를 겪게 되는데요, 주로 어떤 증상이 있는지요?
잘못된 수면 자세로 인한 소화 불량이나 근육통, 다리 경련 등을 꼽을 수 있습니다. 임신 중에는 호르몬의 영향으로 위장과 식도 사이를 잇는 관의 긴장이 풀리고, 그로 인해 위산이 넘어와 이 관을 자극하면서 속쓰림이 생기게 됩니다. 게다가 태아가 자라면서 주위의 장과 위를 누르게 되는 임신 3기가 되면 속쓰림뿐만 아니라 소화불량이 더욱 심해질 수 있습니다. 이렇게 임신 중에는 체내외에서 많은 변화가 생기게 되고 이로 인해 수면이 방해받게 되는데, 이를 조금 완화할 수 있는 방법은 바로 옆으로 잠을 자는 것입니다. 특히 왼쪽으로 잠을 자는 자세는 자궁과 아기에겐 전달되는 혈액과 영양분을 증가시킬 수 있다고 합니다. 그리고 다리와 무릎은 조금 구부리는 자세를 취하고 다리 사이에 베개를 넣고 자면, 자세가 틀어지는 것을 예방할 수 있습니다.

Q. 임신 초기-중기-말기에 따라 체형도 변하는데요, 여기에 맞춰 침구에는 어떤 변화를 주어야 할까요?
임신 초기에는 체형의 변화가 눈에 띄게 변하지는 않지만, 많이 예민해질 수 있는 시기이므로 피부에 자극을 주지 않으면서 흡습성이 좋은 천연 소재로 된 침구를 사용하는 것이 좋습니다. 또한 체온이 올라가고 땀을 많이 흘리게 되는 임신부의 특성상 열을 잘 발산시킬 수 있고 땀을 잘 흡수할 수 있는

침구를 사용하는 것이 좋습니다. 임신 중기가 되면서 하지불안 증후군(주로 잠들기 전에 다리에 불편한 감각 증상이 심하게 나타나 다리를 움직이게 되면서 수면에 장애를 일으키는 질환), 속쓰림, 중도각성이 증가하게 됩니다. 특히 하지불안 증후군은 입면을 방해하고 중도각성을 일으키기도 합니다. 또한 태반이 커짐에 따라 배를 압박하면서 속쓰림도 자주 나타나 잠을 방해하게 됩니다. 속쓰림으로 인해 잠이 방해받는다면 상체를 전반적으로 올려줄 수 있는 침구나 머리 부분의 침대다리를 조금 높여주면 위산 역류를 방지할 수 있습니다. 임신 후기에는 자극을 주지 않으면서 통기성과 흡습성이 좋은 천연 소재로 된 침구와 몸을 잘 지지해 줄 수 있는 베개와 매트리스를 사용하고, 체압을 분산시켜 줄 수 있는 보조베개를 사용하여 가능한 한 편안한 자세를 취할 수 있도록 합니다.

Q. 임신부를 위한 좋은 숙면 환경과 습관은 무엇인가요?
임신부는 수면의 질이 나빠질 수 있는 조건이 많아지기 때문에 수면에 더욱 신경써야 합니다. 규칙적인 취침-기상 시간을 유지하고, 실내 환경은 18~22도로 조금 시원한 것이 좋습니다. 또, 임신 중에는 평소와 다른 식습관을 갖게 되는데, 너무 배고픈 상태에서 잠을 자는 것도 잠을 방해하지만, 너무 배부른 상태에서 잠을 자는 것 또한 잠을 방해하기 때문에 취침 2시간 전에는 과식을 하지 않는 것이 좋습니다.

Inside 가벼움과 포근함의 밸런스 구스

좋은 집은 계절을 타지 않는다.

여름은 시원하게 바람을 터주고 겨울엔 따스하게 온기를 가둔다.

좋은 이불도 마찬가지다. 외부 환경에 관계 없이 체온을 일정한 수준으로 유지시켜주고, 몸에서 배출되는 땀과 습기를 잘 내보내며,

자는 동안 뒤척임에 반응이 적어야 좋은 이불이다.

구름처럼 가볍고 포근한 구스는

좋은 이불의 조건을 충분히 만족시키는 소재다.

글. 박소연 자료제공. 이브자리

숙면을 부르는 침구의 비밀

많은 사람들이 '호텔 침구'에 대한 로망을 갖고 있다. 촉감은 고급스럽고 몸이 푹 파묻히게 포근하지만 엉겨붙는 느낌이 없어 쾌적하니 잠이 솔솔온다. 이렇게 숙면을 부르는 호텔 침구는 대부분 우모 소재이다.

우모(구스/덕)는 보통 오리털과 거위털을 총칭하는데 털의 부위, 원산지, 함유량 등에 따라 그 종류가 다양하고 품질도 차이가 있다. 예전에는 한겨울에만 덮는 겨울 이불이라는 개념이 강했지만 경량화된 구스가 보급되며 한여름에도 구스를 찾는 사람들이 많아졌다. 구스가 좋은 소재로 여겨지는 이유는 뛰어난 흡습·발산 능력 때문이다. 우리 몸은 잠을

자면서도 끊임없이 신진대사가 일어나는 데, 이때 종이컵 한 컵(약 200cc) 정도의 땀이 배출된다. 이러한 땀의 분비가 원활하게 일어나지 않으면 체온 유지가 어려워 수면에 방해를 받게 된다. 구스 소재는 털 사이 사이 공기를 함유하고 있어 습기를 빠르게 건조시켜 쾌적하고 보송보송한 잠자리를 제공한다. 또 보온성이 뛰어나지만 무겁지 않고 깃털 자체의 탄성이 좋아 오랜 시간 사용해도 뭉침이 없다. 같은 구스라도 털마다 보온력과 특성이 다르다. 가슴 부위의 솜털인 '다운'은 무게보다 공기 함유량이 많아 보온력이 높고 가볍다. 페더는 다운보다 보온성은 떨어지지만 깃대가 있어 지지력이 높다. 때문에 이불에는 드레이프성과 보온력이 높은 다운의 비율이 높고 베개와 베드에는 페더의 함량이 더 높다.



경량성(가벼움)

거위털 침구는 가벼워서 수면 중 인체에 부담감을 주지않아 편안한 숙면을 유도한다.



수분발산성(쾌적함)

자면서 흘리는 땀을 빨리 흡수하고 말려주어, 쾌적한 수면 환경을 만들 수 있도록 한다.



보온성(체온유지)

이불 밖의 차거나 더운 공기로부터 체온이 영향을 받지 않도록 천연 에어커튼 역할을 한다.



벌키성(복원성)

다운(솜털)은 공기 함유량이 커서 풍성하게 부풀어 오르며 폭신하고 복원력이 좋다.



드레이프성(유연성)

다운(솜털)은 부드럽고 유연하여 침구와 몸 사이에 들뜨는 정도를 최소화하여 포근히 감싸준다.



다운프루프 가공

가늘고 미세한 깃털 빠짐을 최소화하기 위해서 원단에 처리하는 가공법이다. (이브자리 모든 우모 상품 다운프루프 가공)

최고의 품질, 폴란드 구스

구스가 인기를 끌며 구스의 원산지에 대한 관심이 높아지고 있다. 원산지에 따라 구스의 품질이 차이가 나기 때문이다. 캐나다, 헝가리, 시베리아, 중국, 덴마크, 폴란드 등이 대표적인데 추운 지방에서 생산된 구스 다운의 품질이 높다. 그중 폴란드는 최고의 자연 환경과 친환경적인 거위 사육 방식, 뛰어난 가공 기술이라는 3가지 조합이 만나 세계 최고의 품질로 인정 받고 있다. 폴란드에서는 거위를 방목해서 키우는데,

발트해의 차가운 겨울 바람을 맞고 자란 거위의 깃털은 보온력이 매우 뛰어나다. 이곳의 거위는 'KOLUDA'라는 품종으로 볼이 매우 크고 선명해 보온력과 별키성(부풀어 오르는 성격)이 매우 좋다. 원산지가 다름 아니다. 같은 원산지의 거위도 그 가공 기법에 따라 품질의 차이가 크다. 폴란드는 19세기부터 거위털 산업을 이어왔기 때문에 거위 농장부터 깃털 생산까지 전통적인 노하우와 기술력, 최적의 환경을 갖추고 있다. 특히 최장 5년까지 사육하는 폴란드산 마더 구스는 세계에서 유일하게 필파워 1000을 구현한다.



폴란드산 구스 다운
폴란드 북쪽에 인접해 있는 해안에서 해풍과 추운 기운을 견디며 알을 낳기 위해 사용되는 거위는 방목상태로 사육되며 다운볼이 매우 크고 선명하여 보온력이 아주 우수하다.

구스 소재 침구 체크리스트

- 무게 따라 다르다**
중량이 무거울수록, 거위털의 퀄리티가 우수할수록 보온성은 높아진다.
- 필 파워를 확인하라**
'필 파워'란 1oz(약 28.3g)의 다운이 차지하는 부피를 말한다. 높을수록 부피당 무게가 가볍고, 그만큼 많은 공기를 함유할 수 있어 보온력이 좋다. 일반적으로 700 이상이면 양질의 구스로 간주한다.
- 보관법을 알아둬라**
거위털로 만들어졌기 때문에 찬물과 울 세제로 단독세탁을 하는 것이 좋고, 털이 뭉치거나 한쪽으로 몰리지 않도록 평평하게 정리한다. 완전건조 후 다른 이불에 눌리지 않도록 보관하는 것이 중요하다.



ZZZ...

Advice

잘 자야 일도 잘 한다? 잠과 일, 뇌의 상관 관계

글로벌 리더 기업으로 꼽히는 애플, 구글, 마이크로소프트(MS)의 사옥에는 직원을 위한 '슬리핑룸'이 있다. 근무 환경과 창의적 성과물 산출 간에 매우 높은 상관관계가 있다고 여기기 때문이다.

도움. 서울수면센터 이지현 원장



최근에는 뉴욕에서 시작된 '낮잠용 수면 카페'가 전세계로 확산되며 '수면사업'이 블루칩으로 주목 받고 있다. 호주의 한 대학 연구팀은 학술지를 통해 "수면 부족으로 호주에서 발생하는 손해가 452억 1,000만 달러(약 48조 4,000억 원)에 이른다"고 발표하기도 했다. 도대체 잠이 무엇이길래 기업과 경제에서 '잘 자는 것'을 중요하게 여길까?

업무 능력 저하, 안전사고, 치매 부르는 '수면 장애'

육아, 직장생활, 학업으로 하루 24시간이 부족한 현대인에게 잠자는 시간은 낭비처럼 여겨진다. 하지만 잠을 제대로 자지 못하면 일의 능률이 떨어지는 것은 물론 건강과 기억력에도 악영향을 미친다. 신체의 모든 장기를 관장하는 기관인 '뇌'가 휴식을 취하지 못하기 때문이다. 서울수면센터 이지현 원장은 "잠은 뇌를 리셋하는 과정이다. 잠을 자는 동안 에너지가 저장되고 필요 없는 기억이 정리되어 깨어난 뒤 뇌가 정보를 잘 처리하도록 준비시켜 준다. 때문에 잠을 푹 자고 나면 중추신경계가 활성화되고 두뇌 활동이 활발해지지만 그 반대의 상황이 되면 뇌 기능에 무리가 가게 된다"고 설명한다. 숙면을 제대로 취하지 않으면 뇌의 정보 처리 능력과 속도가 저하되기 때문에 책상 앞에 앉아 있어도 일 처리 속도가 떨어지거나 실수가 잦게 된다. 실제로 한 실험에 의하며 하루 5시간 이하로 잔 사람들은 자신이 보지 않은 비디오를 보았다고 기억하는 등 판단력이 흐려져 왜곡된 정보를 기억하기도 했다. 또 24시간 동안 자지 않은 사람의 상태는 혈중 알코올 농도 0.1%인 상태, 즉 '법적으로 취한' 상태와 동일하다는 결과도 있다. 밤을 새고 나온 직원은 술을 마시고 일하는 것과 같다는 얘기도.

〈 수면 장애로 인한 피해 〉



기억력, 판단력 저하



학업, 업무의 집중력 저하 등 능률 저하



운전 중 집중력 저하로 인한 교통사고 발생률 증가

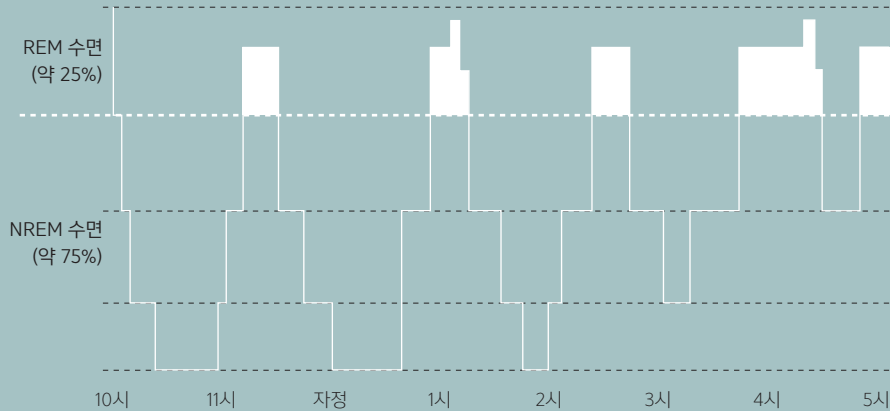


우울증, 고혈압, 치매 등 발병률 증가



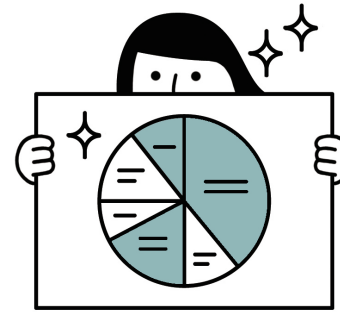
뇌를 리셋하는 렘 수면 습관이 '필수'

좋은 업무 성과를 내고 실수 없이 일을 '잘'하고 싶다면 스스로의 수면생활을 점검해 '수면 장애로 인한 리스크'를 줄이는 것이 먼저다. 절대적인 수면 시간도 중요하지만 '수면의 질'을 높여야 뇌에 좋은 영향을 준다. 이지현 원장은 "뇌는 렘(REM) 수면 중에 각 영역이 활발하게 움직이면서 낮에 습득한 정보를 뇌 속 깊숙한 저장 장치에 옮겨놓는다. 렘 수면을 취해야 뇌 피질에 저장된 정보가 측두엽 안의 해마로 옮겨진다"며 "총 수면 시간 중 렘 수면이 15~25% 정도는 차지해야 건강을 유지할 수 있다"고 조언한다. 즉 매일 양질의 잠을 자야 뇌가 '정리'되어 다음날 좋은 컨디션으로 학업과 업무에 임할 수 있다는 것. 렘 수면이 충분하면 스트레스와 우울증 해소에도 긍정적인 영향을 주기 때문에 단순히 업무 처리 성과만 좋아지는 것이 아니라 대인관계와 일의 만족도 측면에서도 긍정적이다. '충분한 잠'과 '성공과 행복'이 상반되는 가치가 아닌 선순환의 고리인 것이다.

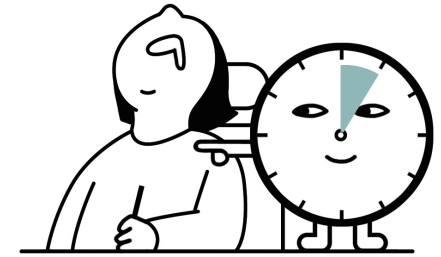


일반적으로 수면은 1시간 30분 정도를 한 주기로
얕은 수면 ▶ 깊은 수면 ▶ REM수면 단계를 4~5차례 반복하는 구조로 이뤄진다.
깊은 수면에 도달하지 못하고 얕은 수면만 계속 된다면 잠자는 시간이 늘어도
잔 것 같지 않고 피곤함을 느끼게 된다.

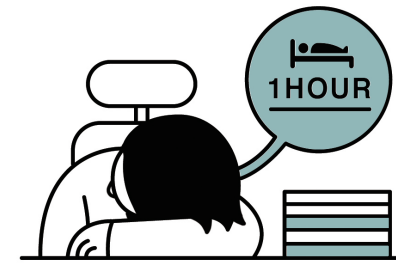
〈 뇌를 위한 '질 좋은' 수면 법 〉



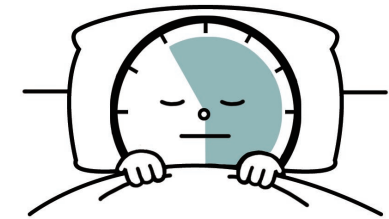
규칙적인 생활을 하자. 우리 몸은 반복적인 시계처럼 하루의 신체 리듬을 만든다.



낮잠은 순간적인 피로 회복에 좋지만 1시간 이상은 피하도록 한다.



부득이한 사정으로 야간이나 밤샘 업무를 해야 한다면 업무를 마친 후 최소 1시간 반 이상을 잔 다음 깨어나서 다음 일과를 한다.



MS사의 빌게이츠는 "하루 7시간은 자야 날카로움과 창조력을 발휘할 수 있다"고 말했다. 하루 7~8시간 정도, 최소한 6시간은 자야 한다.



잠자기 한 시간 전부터 조명을 어둡게 하고 자는 동안에는 완전히 어두운 환경을 만들고, 깨어 있는 동안에는 최대한 밝게 만든다. 수면과 각성을 유도하는 것은 코르티솔과 멜라토닌인데, 밝고 어두움에 따라 이 두 호르몬이 조절되기 때문이다.

*참고서적: <나는 뇌입니다>(저자: 캐서린 러브데이, 출판: 행성B)

수학

Good Sleep Recipe

집중력의 비결은 꿀 잠?! 수험생을 위한 숙면 레시피

‘잠 자는 시간을 줄여서 공부한다’는 것은 옛 말.

잠을 잘 자고 잘 쉬어야 집중력도 높아지고 좋은 컨디션을 유지할 수 있다.

예민하고 지친 수험생들에게 필수!

숙면을 돕는 아이템과 올바른 수면 습관으로

입시 막바지 집중력을 높여보자.

글. 홍숙주 그림. 김은경

주 재료.

깔고! -시그니처 타퍼, G2타퍼

베고! - 엘라스틱 파이프 베개

양념.

레몬차, 간단한 과일, 견과류, 알람 시계,
초록색, 파란색, 노란색, 낮은 명도의 조명



커피보다 레몬차

커피를 하루 3잔 이상 마시면 카페인 과다로 잠이 오지 않거나 손이 떨리고 멍한 상태를 겪게 된다.

차는 혈액 순환을 도와 몸과 마음을 차분하게

잡아주어 공부할 때 도움이 되고 수면장애에도 좋다.

특히 레몬차는 비타민 C가 풍부해 머리를 맑게 해주고 감기를 예방해 컨디션 조절에 도움이 된다.

야식은 적게, 아침은 꼭

뇌는 체중의 2%에 불과하지만 전체 에너지의 20%를 사용하고 혈액의 15%가 공급될 만큼 대사가 활발해 영양공급이 필수적이다. 하지만 야식이나 폭식은 위장에 무리를 줘 오히려 위장 질환을 일으킬 수 있다.

잠자기 전에는 간단한 과일이나 견과류 등으로 공복감을 없애고 아침 식사는 든든하게 챙겨 하루의 에너지를 채우자.



글. 홍숙주 그림. 김은경

초록색, 파란색, 노란색

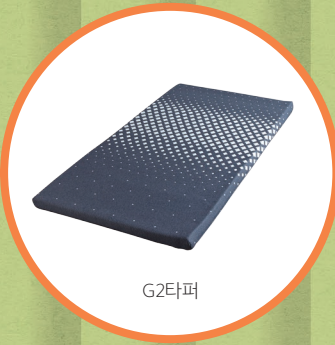
지나치게 알록달록한 색감은 집중력을 방해한다. 벽지나 패브릭, 침구류는 최대한 심플한 디자인을 선택하고 컬러는 다채로운 색보다 초록색이나 파란색, 노란색이 정서적 안정을 주기에 좋다. 또 너무 밝은 조명보다는 조금 낮은 명도의 조명이 집중하기 좋은 환경을 만들어 준다.

침대 머리는 문에서 멀리 배치

문틈으로 새어 들어오는 빛과 소음은 공부하는 물론 숙면에도 방해가 된다. 침대 머리는 문가보다 벽면을 향하거나 창문을 향하도록 배치한다. 또 책상에 앉았을 때나 침대에 누웠을 때 책상이나 옷걸이 등의 산만한 풍경이 눈에 들어오지 않도록 한다.



시그니처 타퍼



G2타퍼



시험 시작 3시간 전 기상! 신체 시계 알람 on

사람의 두뇌는 기상 이후 3시간이 지나야 정상적으로 움직인다. 즉 시험 시작이 오전 9시라면 오전 6시에는 일어나는 습관을 길러야 컨디션 조절이 수월해진다. 시험을 대비해 최소 일주일 전부터는 신체 수면 시계를 맞춰 중요한 순간에 맑은 정신으로 집중할 수 있도록 하자.

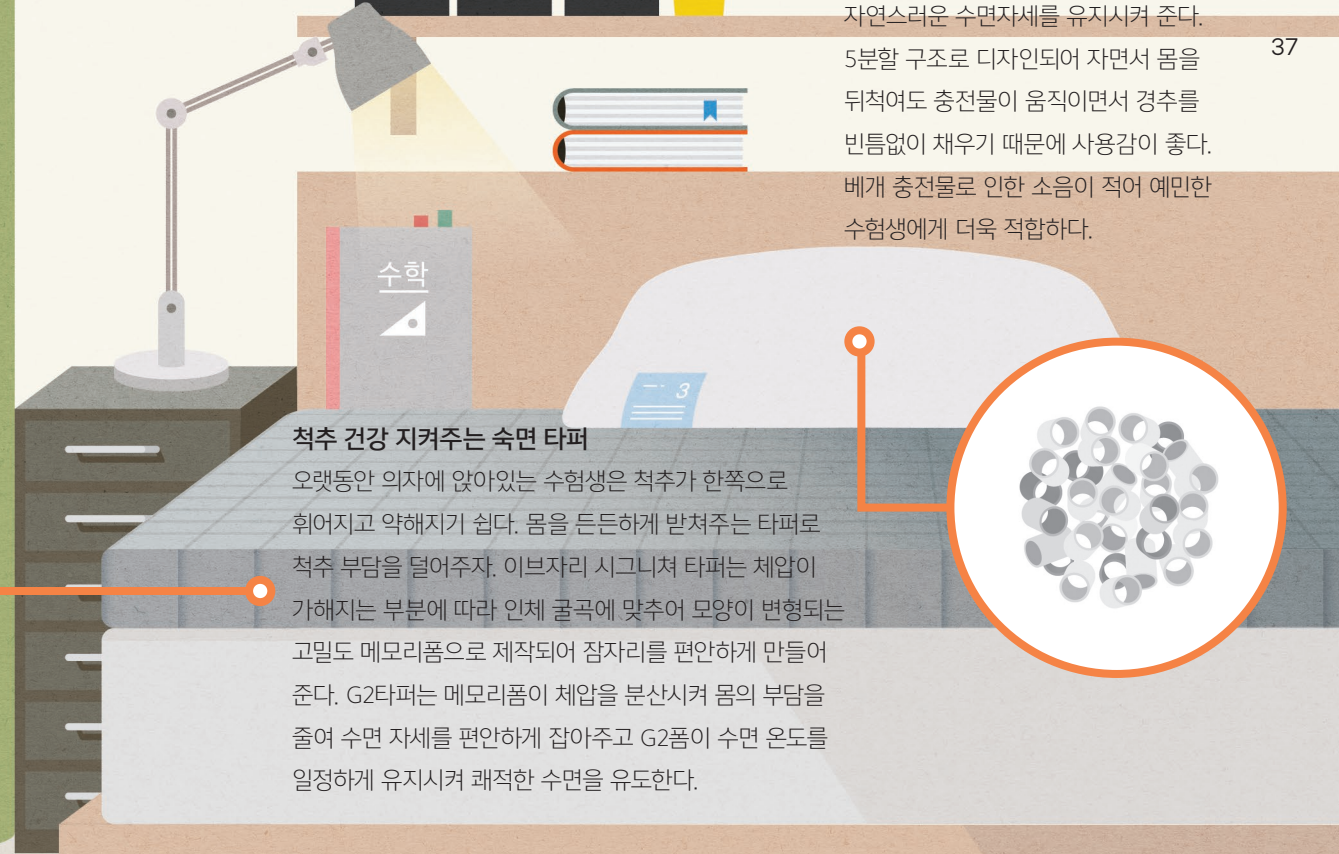


거북목 막아주는 베개, 엘라스틱 파이프

한 조사에 따르면 고등학생 중 80%가 거북목 증후군을 앓고 있다고 한다. 엘라스틱 파이프는 경추 지지 구조로 목 부분을 부드럽게 지지해 자연스러운 수면자세를 유지시켜 준다. 5분할 구조로 디자인되어 자면서 몸을 뒤척여도 충전물이 움직이면서 경추를 빈틈없이 채우기 때문에 사용감이 좋다. 베개 충전물로 인한 소음이 적어 예민한 수험생에게 더욱 적합하다.

척추 건강 지켜주는 숙면 타퍼

오랫동안 의자에 앉아있는 수험생은 척추가 한쪽으로 휘어지고 약해지기 쉽다. 몸을 든든하게 받쳐주는 타퍼로 척추 부담을 덜어준다. 이브자리 시그니처 타퍼는 체압이 가해지는 부분에 따라 인체 굴곡에 맞추어 모양이 변형되는 고밀도 메모리폼으로 제작되어 잠자리를 편안하게 만들어 준다. G2타퍼는 메모리폼이 체압을 분산시켜 몸의 부담을 줄여 수면 자세를 편안하게 잡아주고 G2폼이 수면 온도를 일정하게 유지시켜 쾌적한 수면을 유도한다.



2018 FALL / WINTER PRODUCT GUIDE

몸과 마음을 건강하게 하는 좋은 침구 시리즈

변화한 계절에 따라 양식을 준비하고
잠자리를 재정비 하는 것은 건강한 겨울나기를 위한 필수 과정입니다.
제철 식재료로 건강한 식사를 준비하고 옷을 바꾸어 입듯이,
숙면을 위한 잠자리 환경 개선에도 시간과 관심을 들여 주세요.
까다롭게 고른 최고의 소재와 기술력,
건강한 공정으로 탄생한 이브자리의 침구를 소개합니다.



프리미엄 클라우드 구스 이불속

S(600g) 2,000,000
Q(800g) 2,500,000 / Q(1000g) 3,000,000

구스의 별키와 필파워를 위해 클린업 과정을 거쳐 더욱 위생적인 최상위급 구스 이불속입니다. 고급 사양의 구스 속통을 찾는 분들에게 추천합니다. 우모의 깨끗함을 표시하는 기준으로 '탁도'가 있습니다. 한국의 우모품질 기준은 30cm 이상, 일본은 50cm 이상, 슬립앤슬립과 이브자리 우모는 80cm 이상을 추구합니다.

커버 소재 : 면30%+모달70% (다운프루프가공)
충진물 : GOOSE DOWN 95%
GOOSE FEATHER 5% (폴란드산)



릴리프 구스 이불속

S(600g) 580,000
Q(800g) 760,000

최상위급 폴란드산 구스로 GOOSE DOWN 함량 80%입니다. 은은한 그레이 컬러 디자인에 사면에 이불끈이 달려있어 속통으로도 사용이 가능한 구스 차렵입니다.

커버 소재 : 면 38%(80수)+폴리에스터(극세사) 62%
충전물 : GOOSE DOWN 80%
 GOOSE FEATHER 20% (폴란드산)
색상 : 그레이



프라엘 덕 다운 이불속

S(600g) 360,000
Q(800g) 480,000

잔잔한 패턴감에 매력적인 레드 컬러 디자인에 사면 이불끈이 달려있어 속통 겸용으로도 사용 가능한 상품으로 구스 못지않은 필파워와 보온성으로 가성비 뛰어난 실용적인 덕 다운 상품입니다.

커버 소재 : 면 45%(60수), 폴리에스터(극세사) 55%
충전물 : DUCK DOWN 80%
 DUCK FEATHER 20%
색상 : 핑크



마린 구스 이불속

S(240g) 300,000
Q(320g) 400,000

간절기에 활용하기 좋은 슬림한 두께의 구스 차렵 겸 속통입니다.

커버 소재 : 면 45%, 폴리에스터(극세사) 55%
충전물 : GOOSE DOWN 80%
 GOOSE FEATHER 20%
색상 : 블루

GOOSE

KEY FEATURES



경량성(가벼움)



보온성(체온유지)



드레이프성(유연성)



수분발산성(쾌적함)



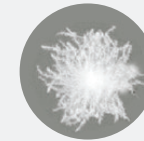
별키성(복원성)



다운프루프 가공

DOWN vs FEATHER

베개, 베드는 지지력을 위해 Feather(깃털) 함량을 높여 사용하며 이불속은 보온성과 경량성을 위해 Down(솜털) 함량을 높여 사용합니다.



Goose Down(구스 솜털)
→ 보온성, 경량성



Goose Feather(구스 깃털)
→ 지지력

CARE

세탁.
3~4년에 한 번씩 드라이클리닝을 하면 더욱 오랫동안 우모의 기능을 유지할 수 있습니다. 사용 시엔 자주 그늘에 바람 목욕을 시켜주고 2~3달에 한 번씩 햇볕에 1~2시간 말려주면 더욱 청결하게 사용 가능합니다.

삼출현상.
우모의 털 빠짐 현상은 자연스러운 현상입니다. 사용하는 기간에 비례해 털 빠짐 현상이 나타날 수 있습니다.

보관.
가급적 습기가 적고 통풍이 잘 되는 곳에 보관해주세요. 보관 시 제품 위에 무거운 물건을 올려놓지 마세요. 우모가 눌려서 손상될 수 있습니다. 절대 압축팩에 보관하지 마세요! 우모는 숨을 쉬는 소재입니다.



텐셀 메모리폼 매트리스

4T : (S)640,000 (Q)940,000
 7T : (S)800,000 (Q)1,140,000
 15T : (S)1,180,000 (Q)1,700,000
 18T : (S)1,450,000 (Q)1,980,000

사이즈 : (S)100×200 (Q)150×200

내구성이 뛰어난 고밀도의 메모리폼을 사용하여 누웠을 때 체압을 고르게 분산시켜 개인의 신체에 맞는 맞춤형 매트리스의 형상으로 변화하므로, 편안함을 느끼실 수 있습니다. 매트리스의 걸감 원단은 텐셀 3중직 커버로, 고급스러우며 두께감이 있으므로 포근하게 사용하실 수 있습니다. 텐셀은 천연의 위생섬유로 미생물의 서식을 방지하고 수분조절기능이 우수하여 쾌적하게 사용하실 수 있습니다. 옆면에 사용한 입체 3D 매쉬 원단은 매트리스와 외부와의 통풍성을 높여주어 다소 더운 소재인 메모리폼의 단점을 완화시켜 줍니다. 안감으로 듀론사의 타이벡 원단을 사용하여 집진드기 차단과 생활방수에 효과적입니다.

커버 소재 : 앞면·뒷면 - 텐셀 40%, 폴리에스터 60%
 안지 - 타이벡, 폴리에틸렌 100%
 충진물 : 폴리우레탄 100%



오벌코어 우모베개

(68×48) 410,000

우모 소재는 흡습성과 수분 발산성이 뛰어나기 때문에 쾌적하게 사용이 가능합니다. 패더의 함량이 높으므로, 부드러운 소재 중에서는 다소 단단한 감촉의 베개입니다. 경부를 지지하는 5분할 유닛 구조 곁에 롤을 한 번 더 감싸주었습니다.

커버 소재 : 면 100%(다운프루푸 가공)
 충진물 : 5분할 유닛 - 오리털(다운20%, 패더 80%)
 롤 - 오리털(다운 80%, 패더 20%)

임신부 (바디) 베개

옆으로 누울 때 쏠리게 되는 한 쪽 팔과 다리의 무게를 분산시키고 한 쪽으로 휘게 되는 척추를 보호하기 위해 다리 사이에 끼우고 팔을 감싸는 베개입니다. 인체공학적인 구조의 바디 베개는 편안한 수면 유도에 도움을 주기 때문에 임신부들에게는 필수 상품입니다.

**라인프렌즈헬로우 바디베개
 성인용(130×30) 57,000**

커버 소재 : 면 100%(40수 트릴)
 충진물 : 폴리에스터 100%
 색상 : 블루

**라인프렌즈투게더 바디베개
 성인용(130×30) 57,000**

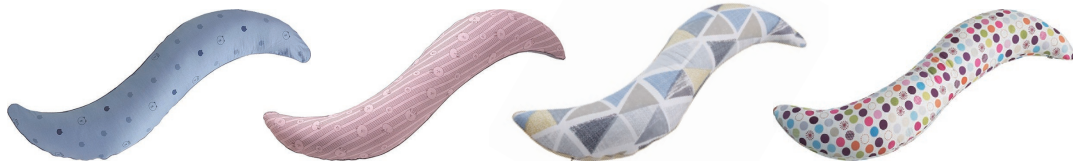
커버 소재 : 40수 레이온
 충진물 : 폴리에스터 100%
 색상 : 핑크

**폴딕 바디베개
 성인용(130×30) 50,000**

커버 소재 : 면 100%(60수 사틴)
 안지 소재 : T/C
 충진물 : 폴리에스터 100%
 색상 : 옐로우
 가공 : 알러지케어

**성인 바디베개
 성인용(130×30) 45,000**

커버 소재 : 면 100%(40수 트릴)
 안지 소재 : T/C
 충진물 : 폴리에스터 100%



프레스이 95도 이불속

S(0.8Kg) 160,000
 Q(1.2kg) 220,000 / Q(0.8Kg) 195,000

위생을 중시하는 고객들을 위해 95도 까지 세탁이 가능한 소재로 실용적이면서 위생적인 사용이 가능하고 뛰어난 내구성으로 몇 차례 세탁 후에도 원형을 그대로 유지합니다.

커버 소재 : 면 100%(100수)
 충진물 : 폴리에스터 100% (95도-독일산)



프레스이 95도 베개속

S(40×60, 600g) 45,000
 L(50×70, 900g) 60,000

건조기가 아닌 일반 건조를 하더라도 빨리 마르는 성질이 있어 건조시간을 단축시키고 뛰어난 내구성으로 몇 차례 세탁 후에도 원형을 그대로 유지합니다.

커버 소재 : 면 100%(100수)
 충진물 : 폴리에스터 100% (95도-독일산)



크리온 삼단 접이식 타퍼

(S/100×200) 250,000
 (Q/150×200) 310,000

손쉽게 삼단으로 접이게 디자인되어있어 여성이나 학생들도 쉽게 사용이 가능한 타퍼입니다. 침대위나 바닥 어느 장소든 사용하기 편리한 실용적이며, 타이벡원단을 사용하여 내구성을 최대한 살린 상품입니다.

소재 : 면 100%(40수 트릴) / 색상 : 블루



하이테크 라이젤 타퍼

(S/100×195) 320,000 / (D/120×200) 335,000
 (Q/135×205) 350,000 / (K/145×205) 360,000

탄성감과 통기성이 아주 좋은 3D 매쉬와 탄성감과 부드러움이 공존하는 탄성폼 두 가지 소재가 겨울에는 온열기구에 열을 잘 순환하고 여름철에 냉방기에 시원한 공기를 함유하도록 개발된 양면사용 실용도가 높은 타퍼입니다. 폴리에스터로 만들어진 탄성폼이 지지력이 좋으며 세탁 및 관리도 편리한 실용적인 상품입니다.

소재 : 폴리에스터 100%, 폴리에틸렌(3D매쉬) / 색상 : 그레이



카임

매트리스커버세트(Q) 395,000
3점세트(Q) 395,000

트렌드에 맞는 심플한 디자인에 임팩트 있는 컬러 매치를 더해 수준 높은 미니멀 디자인을 보여줍니다. 미니멀한 인테리어와 어울립니다. 내구성이 강한 면40수 소재로 잦은 세탁에도 오랫동안 색상과 감촉을 유지합니다.

소재 : 40수 면모달(모달70%+면30%) / 색상 : 블랙



에이지

매트리스커버세트(Q) 395,000
3점세트(Q) 395,000

내추럴 감성을 담은 아기자기한 미니플라워 패턴에 프릴 디자인으로 사랑스러운 느낌을 전합니다. 밝고 화사한 침실 공간을 연출해줍니다. 편안한 웰빙라이프를 추구하는 로맨틱하고 세련된 베딩입니다.

소재 : 면 60수 사탄 / 색상 : 핑크, 블루



크레디

매트리스커버세트(Q) 440,000
3점세트(Q) 440,000

중성적이면서도 편안한 컬러감에 깔끔한 스트라이프 패턴이 어느 공간에도 어울리는 심플하고 대중적인 스타일로 모던한 분위기를 연출합니다. 민감함 피부를 부드럽고 탄력있게 도와주는 콜라겐 성분의 뷰티섬유로 여성은 물론 남성에게도 추천하기 좋습니다.

소재 : 60수트위일 콜라겐 / 색상 : 네이비



모카

매트리스커버세트(Q) 375,000
3점세트(Q) 375,000

가을, 겨울에 최적화된 베이지, 브라운 컬러의 매치가 가장 모던한 감성으로 군더더기 없는 선명 느낌의조작감으로 일반 무지 제품보다 훨씬 고급스러움을 बे가시켰습니다. 가을 패션의 완성을 홈패션으로 옮겨온 가장 트렌디한 모던 상품입니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 베이지



루민

매트리스커버세트(Q) 410,000
3점세트(Q) 410,000

양모 베이직으로 패턴성을 절제하여, 간결한 모티브성에 매력적인 컬러감으로포인트를 준 스타일로 심플하지만 유니크한 스타일을 느껴보실 수 있는 제품입니다. 심플한 스타일로 3면 코디 파이핑으로 깔끔함과 이불 하단 끝지퍼로 디자인하여 앞/뒤 양면 사용이 가능한 제품입니다.

소재 : 면60수 고밀도사탄(울프루프) / 색상 : 그린, 레드



퓨어

매트리스커버세트(Q) 385,000
3점세트(Q) 385,000

빅사이즈 플라워의 등장으로 신선하고 고급스러운 느낌을 주어 방 안 분위기를 새롭게 연출해줍니다. 과하지 않은 컬러감이 안정감을 주어 새단장 인테리어를 준비하는 분께 추천합니다.

소재 : 40수 면모달(모달70%+면30%) / 색상 : 그레이



오트밀

매트리스커버세트(Q) 420,000
3점세트(Q) 420,000

최상의 부드러움과 함께 우유섬유에 알맞은 밝고 부드러운 베이지 컬러를 사용해 포근하면서도 산뜻한 침실 분위기를 연출할 수 있습니다. 기능성과 스타일 둘 다 가져갈 수 있는 베딩입니다.

소재 : 60수트월 우유섬유 / 색상 : 베이지



맨투맨

매트리스커버세트(Q) 385,000
3점세트(Q) 385,000

모던 인테리어를 지향하는 고급스러운 캐주얼 감성의 베딩입니다. 그레이 톤에 다크그린과 화이트 컬러의 포인트가 신선하며 풋터치 질감의 스트라이프에서 생동감이 느껴집니다. 업그레이드된 알러지케어 가공 소재를 사용했습니다.

소재 : 40수 면모달(모달70%+면30%) / 색상 : 네이비



알마

매트리스커버세트(Q) 650,000
3점세트(Q) 725,000

심플한 모던 라이프 스타일을 추구하는 분께 추천합니다. 린넨의 내추얼함과 고급스러움을 구스와 함께 사용하면 사용할수록 부드러워지는 터치감을 느낄 수 있습니다.

소재 : 선염린넨 / 색상 : 그레이



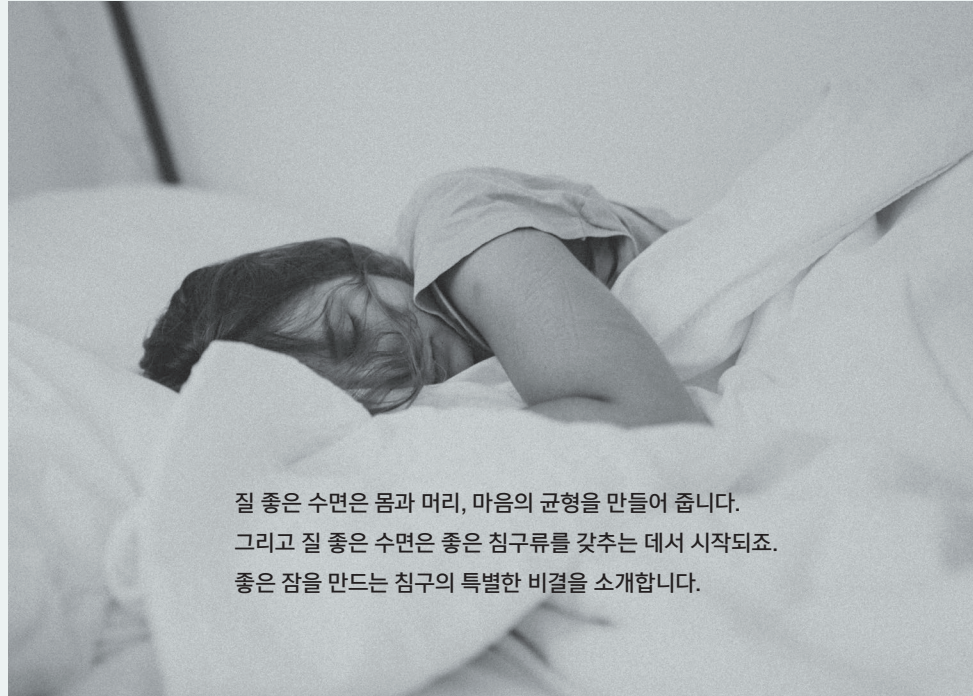
킹스로드

매트리스커버세트(Q) 440,000
3점세트(Q) 440,000

화려함을 추구하는 고객분들을 위해 예단에서 찾기 힘들었던 레드컬러와 베이지톤을 모던하게 표현하고, 고급스러움을 극대화하기 위해 날개부분을 자수 누비로디테일을 살린 최고의 클래식 예단 상품입니다.

소재 : 40수 면모달 / 색상 : 레드

좋은 이불이 편안한 잠부터



덮는 것

깨끗한
충전물

좋은 이불은 가벼움, 포근함, 쾌적함을 두루 갖춰야 합니다.
부드럽고 포근하되 통기성이 좋아 쾌적하고, 체온 조절이 잘되어
숙면을 위한 환경을 조성해야 하죠. '구스' 소재는 이러한
까다로운 조건을 모두 갖춘 최고의 이불입니다.

숨쉬는 커버

이브자리 구스(우모) 이불의 3요소

워싱과 Dry&Cooling은 우모 품질을 결정하는 중요한 과정입니다.
이브자리의 우모는 일반 기준보다 탁도가 높아 깨끗하며
필파워 수치가 높아 보온성이 높습니다.
*한국의 우모품질 기준: 30cm이상, 일본: 50cm이상,
슬립앤슬립/이브자리 우모: 80cm 이상을 추구

건강한 가공

천연소재인 우모는 통기성이 좋아야 숨을 쉴 수 있습니다. 이브자리
우모 이불은 '공정 수분율'이 높아 부드럽고 쾌적하며 가볍습니다.
항균, 소취에 가장 효과적인 폴리진 가공 및 알러지 케어를
기본으로 하여 위생적입니다.

베는 것

사람은 자는 동안 20~30번 뒤척이며 자리를 바꾼다고 합니다.
따라서 어느 자세로 누워도 베개가 목 근육을 편안하게 받쳐줘야
몸에 무리 없이 편안한 잠을 잘 수 있습니다. 슬립앤슬립/
이브자리 베개는 높은 회복력이 장점인 충전재로 목과 머리를
지탱해주는 동시에 부드러움과 유연함을 느낄 수 있습니다.



뒤척임에도 형태가
무너지지 않는 것

좋은 베개의 3가지 조건

높이 조절이 가능한 것

측면 수면 대응이
가능한 것

까는 것

수면 시간 동안 몸의 무게와 체온을 고스란히 감당해야 하는 '까는 것'.
하지만 무조건 비싼 매트리스만 고집할 필요는 없습니다. 적당한 두께의
지지력과 체압 분산 효과가 잘 조화된 품질 좋은 타퍼는 매트리스 없이도
충분히 단독 사용이 가능합니다. 슬립앤슬립/이브자리 숙면 타퍼는
저탄성품과 고탄성품의 다층 구조로 각 층의 보완점을 충족시켜 체압을
분산하고 지지해줍니다



숙면 타퍼의 4요소

체압 분산

지지력

뒤척임 대응

통기성

이브자리,

행복얼라이언스

‘행복상자 캠페인’ 동참

일상속 나눔 실천

“이브자리는 건강한 생활창조라는 가치를 실천하기 위해 창립 이래 지속적인 사회공헌활동과 캠페인에 참여해 왔습니다. 앞으로도 우리 주변 이웃들이 더욱 건강한생활을 할 수 있도록 돌보고 사랑을 나눔으로써 고객들에게 받은 사랑을 보답해 나가겠습니다.”
- 이브자리 임직원 일동

이브자리는 사내 사회공헌 프로그램인 이브천사의 일환으로 지난 4월 행복얼라이언스 재단과 협약을 맺고 아동 건강을 위한 행복상자 물품으로 이불 등을 기부하는 나눔 활동을 펼치고 있습니다.



‘행복얼라이언스’는 이브자리를 포함한 35개의 기업이 연합해 사회문제 해결에 앞장서는 국내 최대 사회공헌 플랫폼입니다.