이불 하나 바꿨을 뿐인데…
시원하고 건강한 여름

리플 이불

참숯 베개

인견 겹이불

라벤다 허브 베개

모시 이불

■ 여름철 침구 준비와 관리법

시원한 여름을 보내기 위해 여름용 이불을 장만해야 할 시기다. 후덥지근한 날씨로 몸에 땀이 끈적끈적거려 숙면을 제대로 취하기 어렵기 때문이다. 건강한 여름을 나기 위해서는 덮었을 때 덥지않은 시원한 이불이 필수다. 본격적인 여름을 앞두고 다양한 여름 이불을 소개하고, 올바른 관리법 등을 소개한다.

◇**이불만 바꿔도 시원해요**=여름이라고 이불을 덮지 않고 잘 수는 없다. 덥다고 이불을 안 덮고 잤다가는 감기에 걸리거나 배탈이 날 수도 있기 때문이다. 이 때문에 여름용 이불을 따로 마련하는 것도 좋은 방법이다.

여름철 침구는 땀 흡수와 습기 발산이 빨라 청량감을 주는 마나 삼베, 모시 소재가 좋다. 또 차가운 나무 성질을 이용해 더위를 잊게 해주는대나무와 참나무로 만든 자리를 깔아두는 것도 한 방법이다. 또 좁고 바람이 잘 통하지 않는 침실 대신 넓고 커다란 창이 있는 거실을 침실처럼 활용하는 것도 좋은 방법이다.

땀 흡수 습기 발산 잘되는 삼베·모시 소재 좋아

이불 말릴때 두드려 주면 진드기 70% 없어져

베개는 목뼈 중 움푹 들어간 7번 경추까지 충분히 받쳐줄 정도의 높이가 좋다.

소재는 메밀 겨 등 다소 딱딱하고 통기성이 좋은 것을 고르면 된다.

롯데백화점 광주점은 오는 21일까지 시즌행사장에서 '홈패션 특별초대전'을 진행, 여름 침구류를 선보인다. 지지미 이불 가격은 3만9천원부터.

이밖에 화려한 색상과 디자인의 삼베, 모시 등의 마 소재 이불도 선보인다.

홈플러스는 등 대형마트에서도 이불 침구류 30% 가량 할인행사를 진행하고 있다. 대자리나 왕골자리 등은 대표적인 여름상품이다. 거실에서도 유용하지만 침대 매트리스 위에 깔면 열대야 극복에도 도움이 된다.

◇**자연 친화적 침구도 인기**=대자리와 왕골자리는 백화점에서는 3만원대부터 30만원대까지 다양하다. 온라인 쇼핑몰에서는 1~2만원대 상품이 가장 많다.

광주신세계 이마트 김근찬 매니저는 "대나무 자리를 살 때는 죽편을 잇는 이음매가 단단하게 엮였는지 살피고, 왕골 제품은 만졌을 때 결이 곱고 부드러운 것을 선택해야 한다"고 조언했다.

삼베는 올이 굵고 거칠어 바람이 잘 통하고, 말리지 않아 흩겹으로 사용하기 좋다. 모시는 삼베보다 올이 가늘고 촘촘하며 몸에 달라붙지 않아 시원하다.

인견은 인조 펄프인데, 청량감이 뛰어나다. 리플은 면을 가공해 원단에 주름을 넣고, 꼬임을 만들어 통풍성을 높인 소재다. 물빨래가 가능해 관리가 쉬운 게 장점이다.

이마트는 삼베 패트 5만9천800원, 4만9천500원에 판매하고 있다. 또 인견 소재로 만든 에어컨 이불도 2만9천800원에 판매하고 있다. 베개도 일반 솜보다 메밀이나 팥을 넣은 것이 더 시원하다. 이마트의 메밀베개 3천900원~1만9천800원, G마켓의 허브 라벤더, 메밀베개는 3만원대다. 사람의 비듬과 각질을 먹고 사는 진드기는 베개와 이불 등 침구류에 잘 서식한다.

◇**여름 이불 더 자주 관리해야**=진드기는 충격에 약해 이불을 두들기면 70%는 가량은 없앨 수 있다. 햇볕에 이불을 말리고 걷을 때 가볍게 두들겨 주면 된다.

특히 비듬에 항상 노출돼 있는 베개 커버는 최소 한 달에 한 번씩은 세탁해야 한다.

여름이불은 보관 또한 중요하다.

마·모시·삼베 소재 이불은 손으로 세탁한 뒤 그늘에서 건조한다. 풀 스프레이를 사용해 다림질을 한 후 구겨지지 않게 잘 접어 통풍이 잘 되는 곳에 보관한다.

인조 소재 이불은 세탁기를 사용해도 된다. 단 세탁을 할 때 빠른 시간 내에 세탁을 해야 물 빠짐 현상을 방지할 수 있다.

일명 '지지미'로 불리는 리플 또는 시어서커는 면 혼방 섬유를 통풍이 잘 되게 엠보싱 모양으로 가공처리한 것. 세탁기에 물빨래를 하되 이불 코스를 선택하면 천의 손상을 막을 수 있다. 세탁 후 잘 털면 다림질을 따로 할 필요없다. 면 소재 이불은 햇볕에 자주 말려주면 된다.

이밖에 대자리에 오염물이 묻었을 대는 마른 걸레로 닦아낸 뒤 잘 펴서 그늘에서 말리면 된다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

여름 대자리

15일 오후 롯데백화점 광주점 생활용품 코너를 찾은 고객들이 여름용 이불을 살펴보고 있다. 〈롯데백화점 광주점 제공〉

가구·가전 제품 벽과 10㎝ 정도 떼어 설치
옷·이불 사이 신문지 끼워두면 습기 덜 차

■ 실내 곰팡이·세균 퇴치법

습한 여름 눅눅한 실내는 곰팡이의 서식지가 되기 쉽다. 실내 곰팡이는 각종 질병의 원인이 된다. 여름철 주방, 화장실, 옷장 등 집안 곳곳이 습기로 인해 냄새는 물론 세균까지 번식하기 쉽기 때문에 위생관리에 신경써야 한다.

◇**가구 및 가전제품 관리**=소형가구나 세탁기, 오디오, TV 등 가전 제품을 벽에서 10㎝ 정도 떼어놓으면 습기가 덜 찬다. 또 가전제품 바닥에 스티로폼을 넣어두면 습기가 올라는 오는 것을 막을 수 있다. 장롱, 소파 등의 가구에는 왁스를 발라두면 습기로 인한 뒤틀림 현상을 예방할 수 있다.

◇**옷장 습기제거**=습기 찬 옷장은 곰팡이와 세균의 주 서식지가 된다. 건조한 상태를 유지해주고 땀이 밴 옷은 방치하지 말고 바로 세탁해야 한다. 옷이나 이불 사이에는 신문지를 한 장씩 껴두고 습기가 많이 차는 서랍장 밑에 바닥에는 신문지를 깔아두면 습기 제거에 효과가 있다.

◇**음식물 쓰레기 냄새 제거**=여름철 음식물 쓰레기를 제때 버리지 않으면 내용물이 쉽게 상하면서 곰팡이가 생길 수 있다. 음식물의 물기를 뺀 다음 쓰레기통 바닥에 신문지를 깔고 말린 녹찻잎이나 커피 찌꺼기를 넣어두면 냄새를 줄일 수 있다. 또 소다를 뿌려주면 악취가 중화돼 냄새가 없어진다.

◇**냉장고 청소 및 악취제거**=각종 음식물을 보관하는 냉장고도 기온이 올라가면 세균이 번식하기 쉽다. 2주에 한번은 마른 행주에 알코올을 묻혀 구석구석 닦아준다. 냉장고 냄새가 심하다면 숯, 식빵, 녹차 찌꺼기 등을 태운 뒤 은박지에 담아두면 냄새제거에 효과를 볼 수 있다.