

!지구를 살리는 행복한 습관!

온(溫)맵시로 겨울나기

“Smile ON,
Smile EARTH!”

온 · 맵 · 시 · 캠페인

내복 입기!

겹쳐 입기!

보조용품 활용하기!



온(溫)맵시로
겨울나기



온(溫)맵시로 올 겨울은 행복충전

1도, 2도...

무섭게 올라가는 보일러 온도계,
찬바람이 거세지면, 난방비도 쾅쾅쾅!
겨울나기, 이만저만 걱정이 아니시죠?

올 겨울은 온맵시와 함께 하세요.
온실가스배출도 줄이고 패션 센스도 살리는
기분 좋은 일상 스타일 실천, 온맵시!

Smile ON, Smile EARTH!

겨울이 보다 따뜻해집니다.
지구의 내일이 건강해집니다.
시나브로 모두가 행복해집니다!



CONTENTS

I

온맵시란?
04

II

온맵시,
왜 필요할까요?
06

III

온맵시의
과학원리
10

IV

온맵시
소재
12

V

온맵시
착용방법
18

VI

온맵시
스타일
22

VII

온맵시를
뽐내는 다양한
센스
38

VIII

온맵시
기대효과
40



Ⅰ. 온맵시란? Ⅰ

지구를 살리는 스타일을 실천, 온맵시!

추운 겨울을 따뜻하게 보내자는 의미의 '온(溫)'
옷을 차려입은 모양새를 의미하는 순 우리말 '맵시'

온맵시는

편안하고 따뜻한 옷차림을 통해

사무실이나 실내의 난방온도를 낮춤으로써

이산화탄소 발생량도 줄이고!

지구 온난화도 막는!

현명한 겨울나기 스타일입니다.



Ⅱ. 온맵시, 왜 필요할까요?

과도한 난방은 건강의 적이에요!

• • 따뜻하고 건강한 겨울을 위해!

겨울철에 옷을 적게 입고 난방을 과도하게 하는 경우,
실내가 건조해지고 실내·외의 온도차가 너무 커서
눈이나 호흡기, 피부 등 신체 건강에 좋지 않은 영향을 끼칠 수 있습니다.

• • 추위에 대한 적응력을 UP!

실내·외의 온도차가 너무 크면
장기적으로 인체의 체온 조절능력을 약화시킬 수 있습니다.
특히, 한창 자라는 아동 및 청소년의 경우
추위에 대한 적응력을 키워야 합니다.



Ⅱ. 온맵시, 왜 필요할까요?

난방에너지 비용과 지구온난화가 심각해요!

• • 난방비와 에너지소비는 줄여야죠!

갈수록 사람들이 더 따뜻한 실내온도를 원하고 있습니다.

또, 경제성장과 함께 소득 및 생활수준이 향상될 경우

난방에 소비하는 에너지 비중이 더욱 높아질 것으로 예상됩니다.

• • 온실가스 발생은 DOWN!

내복을 입을 경우 약 2.4도의 보온효과가 발생하므로

그만큼 실내 난방온도를 낮출 수 있습니다.

이처럼 온실가스 배출량 감소와 기후변화 완화에 기여하는

소중한 실천이 필요한 시점입니다.

최고의 보온재 '공기'의 비밀

•• 우리 몸의 열 손실을 막아주는 '옷'

음식물 섭취에 의해 발생된 체열을

외부로 과도하게 빼앗길 때 우리는 추위를 느끼게 됩니다.

이러한 열 손실을 막아주는 것이 바로 우리가 입는 옷입니다.

•• 옷을 입다! = 정지상태의 공기를 입다!

옷감은 부피의 60~90%가 공기로 되어 있으며

옷과 옷 사이의 공기까지 포함하면 더욱 많은 공기가 옷 속에 존재하게 됩니다.

이렇게 정지해 있는 공기층을 '정지공기층'이라고 하는데

'옷을 입는다'는 것은 바로 이 정지상태의 '공기를 입는 것'과 같습니다.

지구상에서 가장 보온성이 우수한 재료가

바로 이 정지상태의 공기입니다.

•• 정지공기가 많으면 보온효과도 탁월

정지공기가 얼마나 많은 옷이냐에 따라서 보온효과가 달라지게 됩니다.

즉, 두꺼운 옷 한 벌보다 얇더라도 여러 겹의 옷을 겹쳐 있는 것이 좋습니다.

오리털이나 솜 같은 충전재로 만들어진 옷이 따뜻한 이유도

그 속에 정지공기가 많기 때문입니다.



가볍고 함기성이 우수한 보온성 소재 BEST 4 집중탐구

•• 폴라 플리스

털을 일으키는 기모가공을 하여 정지공기양을 늘린 폴리에스테르 섬유의 편물로,

부피감이 크나 가볍고 보온성이 우수합니다.

현재는 담요, 재킷 안감, 아웃도어 의류에 많이 사용하고 있으나

조끼, 카디건, 셔츠 등에도 사용하면 좋습니다!

•• 양모 / 아크릴

부드럽고 가벼우며 탄성이 풍부하고 천연 꼬임이 있어

옷감속에 정지공기가 많습니다.

또 섬유의 최외층은 잘 젖지 않고 젖을 때는 섬유 속만 젖기 때문에

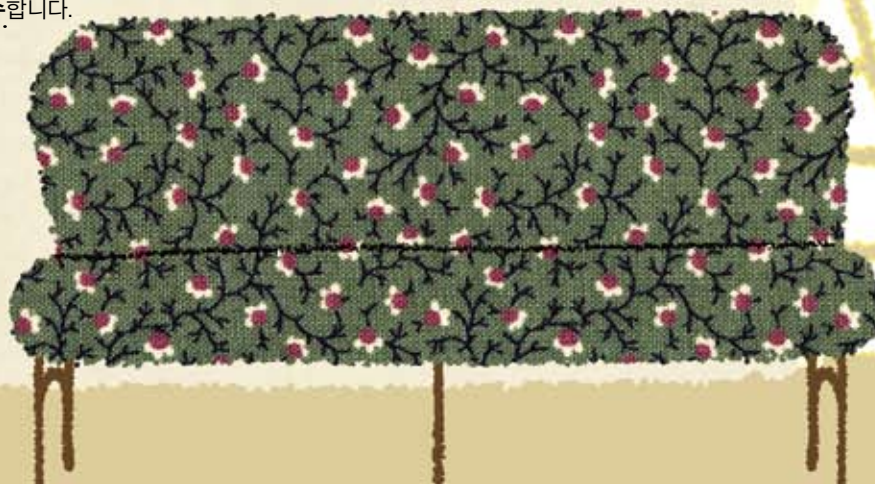
겉은 건조한 상태가 가능하여 발수 및 방수 기능도 우수합니다.

양모의 부피감과 함기성을 모방하여 만든

아크릴섬유의 경우,

양모보다 더 가볍고 세탁성도 우수하며

가격까지 저렴합니다.



Ⅳ. 온맵시 소재

• • 패딩류 / 누비류

패딩류나 누비류의 충전재로 많이 사용되는 솜은

많은 양의 정지공기를 포함하므로 보온성이 우수합니다만

압축되어도 원래 부피로 되돌아오는 회복력도 커야 좋습니다.

가느다란 극세 섬유로 솜을 만들면

솜 내부에 미세한 대류도 발생하지 않아 소량으로도 보온성이 우수하고

섬유 속에 공기구멍이 있는 중공섬유로 솜을 만들면 가볍고 더욱 따뜻합니다.

솜 종류는 합성섬유 솜, 양모 솜, 실크 솜, 목화솜 등 다양하고,

또 다른 충전재로 오리털, 부직포 등이 사용됩니다.

Ⅰ IV. 온맵시 소재 Ⅰ

● ● 인조모피 / 인조가죽

인조모피는 정지공기층이 많은 천연모피를 모방한 것으로
보온성뿐만 아니라 세탁성, 내구성까지 우수합니다.

인조모피는 긴털과 짧은털로 이루어지는데,
긴털은 압축탄성을 높이고 짧고 섬세한 털은 보온성을 높여줍니다.
특히, 인조모피털이 옷의 안쪽에 있는 것이 더 따뜻합니다.

인조가죽은 3차원의 섬세한 망상 구조로 형성되어

탄성이 풍부하며 가볍고

세탁성 및 보온성이 우수할 뿐만 아니라
눈·바·바람에도 강합니다.



온맵시를 빛나게 하는 착용 비법!

• • 피부쪽과 몸 바깥쪽에 따라 다른 소재를 착용

피부 쪽은 부드럽고 얇으며 흡수성이 우수한 소재,

중간층에는 겹쳐 입으므로 동작이 편하며 보온성, 신축성이 우수한 소재,

최외층은 방풍, 방수, 투습성이 있는 소재를 선택하는 것이 좋습니다.

팔다리 보다는 머리와 몸통부위를 집중적으로 보온하면

보온효과가 증가하므로 옷을 너무 많이 껴입지 않아도 됩니다.

이때 팔다리의 동작이 훨씬 편해질 수 있습니다.

• • 너무 달라붙지도 너무 헐렁하지도 않게!

너무 달라붙는것보다는 약간의 여유분이 있는 옷이

정지공기층을 갖게 되어 따뜻합니다.

다만 너무 헐렁하면 옷 속에서 공기의 이동이 발생하여

공기가 정지상태가 되지 못하고 열 손실이 증가하므로

보온에 불리합니다.



Ⅶ. 온맵시 착용비법

•• 적당한 조임으로 찬 공기는 OUT!

옷 내부의 공기를 정지 상태로 만들기 위해서는

소매나 발목, 허리띠 등을 조이는 것이 좋고,

특히 상의의 경우 터틀 네크라인,

하이 네크라인, 밴드 칼라, 리본칼라 등이 좋습니다.

•• 땀 배출로 옷은 보송보송하게!

몸에서는 항상 수증기 상태의 땀이 나오는데

이것이 옷에 응축되거나,

활동으로 땀이 나서 옷이 젖을 경우 옷의 보온효과가 떨어지게 됩니다.

따라서 그 이전에 수시로 개구부나 조임을 열어주어

환기를 통해 땀을 밖으로 배출시켜야 합니다.

•• 외부의 방해에도 꿈쩍하지 않게!

외부로부터의 비, 눈, 바람을 차단하여

정지공기 상태로, 또한 항상 건조하게 유지하는 것이 좋습니다.



몸의 열도 지키고 세탁비도 절약하세요!

• • 내복/속옷

내복이나 속옷은 피부의 분비물을 흡수하고

몸의 열을 외부로 빼앗기는 것을 차단하기 때문에

반드시 착용하는 것이 좋으며, 내복이 아니라면

얇은 옷이라도 속에 받쳐 입는 것이 좋습니다.

내복은 피부의 분비물을 효과적으로 흡수하는데

표피세포, 피지, 땀 등으로 이루어지는 우리 몸의 '때'는

하루 6~12g 정도 나오며 그중 피지가 2g입니다.

이 피지가 옷에 묻으면 차츰 산화해 노랗게 변하고

옷을 망가뜨리므로 피지분비가 많은 겨울철에는

내복을 착용하는 것이 좋습니다.

하나 더!

겉옷보다는 속옷을 자주 세탁하는 것이

겉옷을 새 옷처럼 오래 입고

세탁비도 절약할 수 있어 훨씬 경제적이라는 사실!



남은 열을 팔다리로 전달하는 온맵시 센스!

••조끼

조끼는 단조로운 옷차림에 활력을 불어넣어

분위기는 따뜻하게, 입은 사람은 더욱 맵시 있게 보이게 합니다.

추울 때는 머리와 몸통부위를 집중적으로 보온하여

따뜻해진 체열이 팔다리로 전달되면 효과적인데,

조끼는 이런 원리가 적용된 대표적인 형태입니다.

특히 숨이나 패딩을 넣은 후드 형태의 조끼가 더 따뜻합니다.

추위에 대한 민감도가 높은 신체부위인

허리나 어깨부위를 보온하는 조끼가

몸을 따뜻하게 보온하는 효과가 큼니다.



패션과 보온, 두 마리 토끼 잡으세요!

•• 카디건 / 스웨터

카디건과 스웨터는 속에 받쳐 입은 블라우스나 셔츠 일부분이 밖으로 드러나 보이므로 전체적으로 조화가 잘 되어 아름답게 보이며 착용자를 센스 있게 또는 지적으로 보이게 하기 때문에 온맵시를 살리기에 좋습니다.

이때 셔츠나 블라우스 넥라인에 넥타이나 스카프를 매치하면 한층 멋스러움이 증가하며 상대방의 시선을 얼굴 주변으로 집중시키는 효과도 상승하게 됩니다.

또한 카디건은 일교차가 클 때 패션과 보온을 동시에 만족시킬 수 있는 필수 온맵시로, 지퍼형태로 된 카디건의 경우 지퍼를 끝까지 올리거나 단추를 끝까지 채우는 것만으로도 보온성이 증가합니다.

스웨터나 카디건에 후드가 붙어있는 형태는 착용자를 젊어 보이게 하며 착용감이 편하고 보온성이 뛰어나 추운 겨울에 더욱 어울립니다.



따뜻한 재킷과 점퍼로 사무실 난방비 걱정 뚫!

• • 재킷 / 점퍼

사무실 난방비를 줄이기 위해 사무실에서도 착용이 가능한,
얇으면서도 가볍고 활동도 편한 재킷과 점퍼 어떠세요?

얇은 카디건이나 스웨터를 입으면 신축성이 우수해
재킷이나 점퍼를 덧입더라도 충분히 쾌적함이 유지될 수 있습니다.
이때 카디건이나 스웨터의 정지공기층이 눌리지 않도록
재킷이나 점퍼는 약간 넉넉한 크기를 선택하는 것이 좋습니다.
속에 입은 카디건이나 스웨터가 밖으로 드러나 보일 수 있게
열어 입는다면 조화도 센스도 만점!



다양한 패션 센스로 자신만의 개성을 살리세요!

•• 스카프 / 목도리 / 숄

두르는 방법도 자유롭고 다양한 모양으로 착용이 가능해

착용자의 개성도 살리고 겨울 패션에 활력을 주는 스카프와 목도리!

특히 목도리는 부피감을 주어 풍성하고 넉넉한 인상을 주게 됩니다.

밝은 색은 따뜻한 이미지를, 체크무늬는 지적인 맵시를 내기에 안성맞춤입니다.

체열은 주로 위쪽 방향으로 손실되므로 목과 어깨 주변을 감싸고 보온하면

열 손실을 효과적으로 막을 수 있습니다.

매번 값비싼 정장을 구입하는 것보다

숄을 두르거나 걸치는 방법을 다양하게 변화시키면

감각적이고 센스 있는 맵시를 연출할 수 있어 더욱 경제적입니다.



손·발 보온에도 다양한 온맵시를 연출하세요!

• 장갑/덧신/부츠

실내에서 몸은 춥지 않아도 손발은 시릴 때가 종종 있는데,
손발은 찬 공기와 닿는 표면적이 커서 그만큼 열 손실이 많기 때문입니다.

이때 손등만 덮는 얇은 워머 장갑이나
손가락의 절반까지 덮는 라이더 장갑,
발을 따뜻하게 감싸주는 덧신이나 부츠 등
보조용품을 착용하는 것이 좋습니다.
얇은 장갑을 착용하면 손의 보온, 보습에도 도움이 되며
손이 쉽게 더러워지지 않아 작업도 효율적으로 할 수 있습니다.



신사는 긴 양말, 숙녀는 두꺼운 검정스타킹을!

•• 양말/스타킹

정장에 양말을 신을 경우

다리를 꼬았을 때 맨살이 보이지 않도록

양말목이 무릎 아래까지 오는 긴 양말이,

또 얇은 것보다는 적당히 두꺼워서 살이 비치지 않는 것이 좋습니다.

스타킹 역시 겨울용의 불투명하고 두꺼운 검정색이

보온에도 유리하며 정장에도 어울립니다.

특히 두껍고 짧은 양말보다는 얇더라도 길이가 긴 스타킹을 착용하는 것이

그만큼 몸을 감싸는 면적이 커서 보온에 유리합니다.

바지를 입을 때도 보온을 위해 바지 안에 스타킹이나 타이즈를 신는 것이 좋으며

이때 여름용이나 울이 나간 것을 재활용하는 것도 녹색 실천 방법입니다.



겨울철 외출은 따뜻한 모자, 귀마개와 함께!

•• 모자/귀마개

개성 넘치고 보온성까지 겸비한 모자와 귀마개는 추운 겨울철,
실외활동에 도움을 주는 반가운 보조용품입니다.

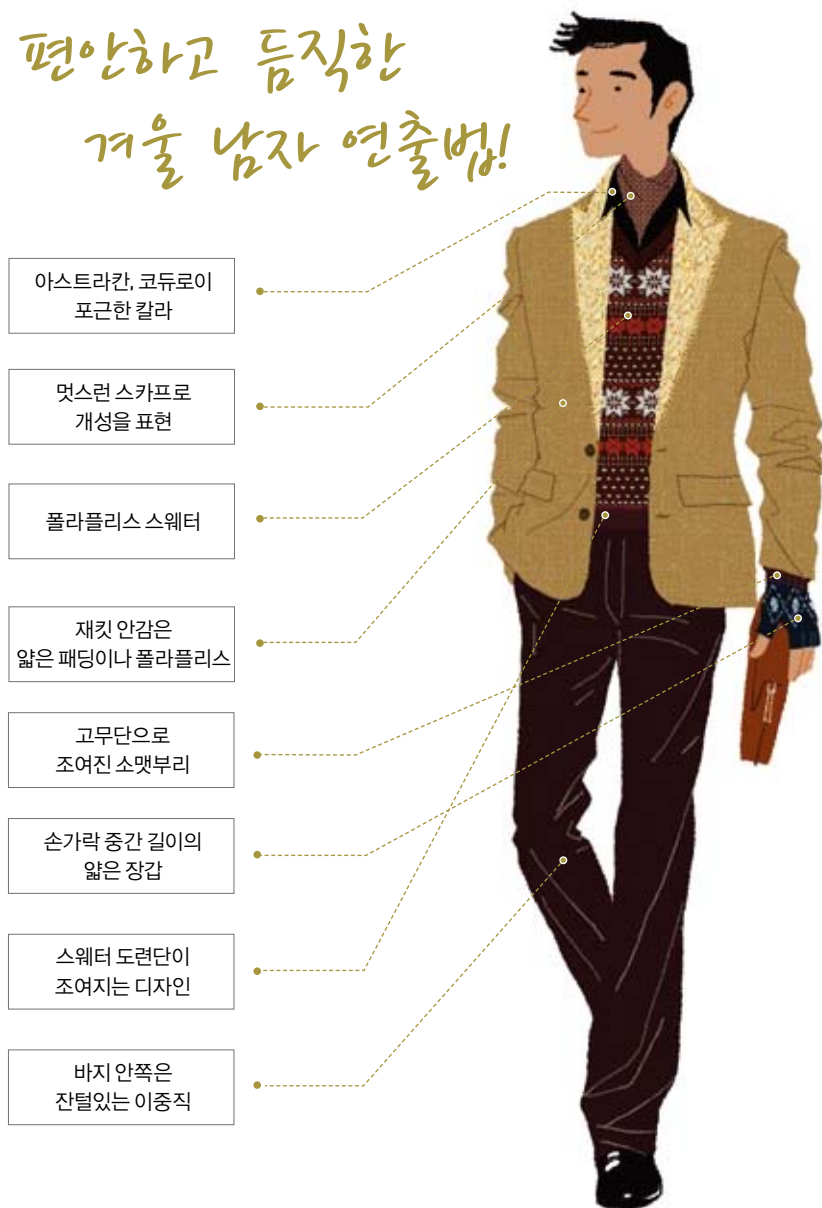
모자의 경우 착용자의 개성을 연출할 수 있으며
평범한 옷을 입더라도 모자를 착용하면 상대방의 시선을
얼굴 주변으로 집중시키므로 인상적인 느낌을 줍니다.

나만의 온맵시를 살리기에 안성맞춤!

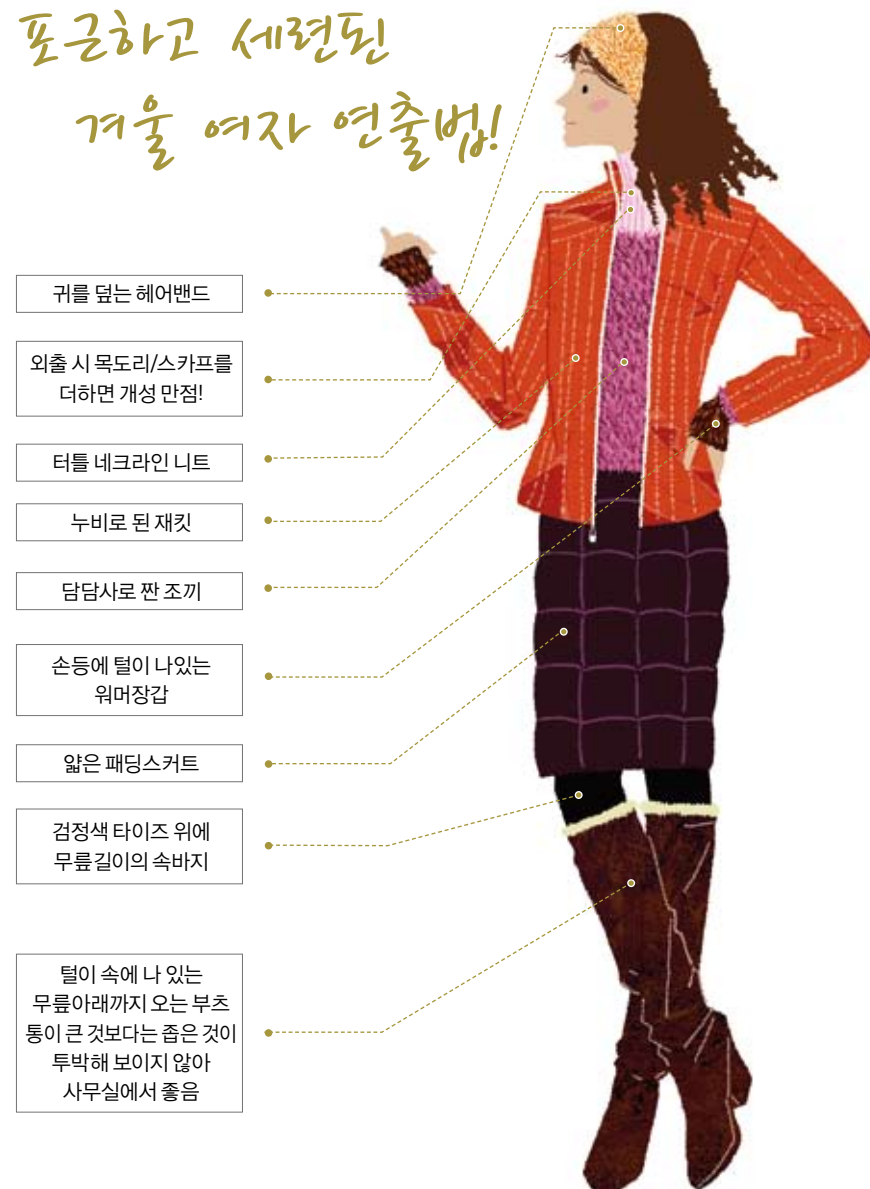
귀마개 역시 단순히 보온성에만 신경을 쓴 예전과는 달리
다양한 재질과 디자인으로 만들어지고 있어
패션소품으로서 활용도가 점차 높아지고 있습니다.



편안하고 듬직한 겨울 남자 연출법!



포근하고 세련된 겨울 여자 연출법!



체온 유지능력과 추위를 견디는 힘이 쑥쑥!

겨울동안 서늘하게 생활하여 훈련된 사람은
추운 환경에 노출되었을 때 그렇지 않은 사람에 비해
몸의 체온을 높게 유지하는 능력이 뛰어납니다.
즉 추위에 단련되어 몸이 적응하게 되면,
겨울철 기초대사량이 높아지고 체온도 약간 올라가게 됩니다.

반면에 겨울철을 항상 따뜻하게만 지낸 사람들은,
동일한 환경에서도 열손실이 크고 체온이 떨어져
떨림이 지속되며 추위를 느끼게 되고 체온도 약간 떨어집니다.





Ⅷ. 온맵시 기대효과 2 Ⅰ

면역력은 OK,
감기는 NO!

여름철에는 약간 덥게 생활하여 피부가 땀을 내고
체열을 방출함으로써 체온을 떨어뜨리고,
겨울철에는 약간 춥게 생활하여 기초대사량을 높이고
체온을 높게 유지할 수 있는 사람이 건강한 사람입니다.

하지만 인체가 체온 조절을 스스로 하지 않고
난방과 같은 보조 수단에 지나치게 의존하게 되면
일시적으로는 만족감을 느끼겠지만,
장기적으로는 인체의 대처 능력 또는 면역력이 점차 약해질 수 있습니다.
약해진 인체는 감기 바이러스나 독감에 감염되기 쉽고,
고혈압 환자의 경우 혈관의 수축이완 조절이 원활하지 않아
혈압 조절에 나쁜 영향을 줄 수 있습니다.

온맵시와 함께 실내온도를 18~20도로 낮추기!
면역력을 키우고 질병도 예방하는 건강한 삶의 지름길입니다.



피부 건조, 주름살 걱정 이제 그만~

내복을 입으면 몸에서 배출된 땀이 옷 사이에
비교적 오래 머물면서 피부를 보습해주기 때문에
피부가 건조해지는 것을 막아줍니다.

온맵시를 착용할 경우,
실내난방온도를 낮출 수 있으므로 지나친 난방에 의해
피부가 건조해지는 것을 방지할 수 있으며
실내가 건조할 때 생기기 쉬운
잔주름살도 예방할 수 있습니다.



따뜻하고 편안한 이미지 연출!

내복을 입어 체온이 높게 유지되면 마음도 따뜻하고
심리적으로도 안정되기 때문에 원만한 인간관계 형성과
효율적인 업무진행에도 도움이 됩니다.

특히 조끼나 스웨터, 카디건을 입을 경우
포근하고 아늑한 분위기를 자아내기 때문에
좋은 팀웍을 형성하는데도 도움이 되며,
셔츠나 블라우스 속에 스카프, 목도리 등을 매치할 경우
착용자의 미적 수준과 안목도 뛰어나 보입니다.

온맵시는 착용한 사람은 물론
상대방에게도 소박하고 편안한 인상을 주므로
주위환경도 따뜻하게 변화하게 합니다.



하나뿐인 지구, 행복하고 건강하게 지켜요!

• • 에너지 절약의 행복한 동참 '온맵시'

난방온도를 2.4도 낮출 수 있는 내복 착용이
전국적으로 실현된다면 연간 약 7천7백50억 원의
난방에너지 비용을 절약할 수 있습니다.

난방온도를 2.4도 낮출 경우,
연간 344만 톤의 온실가스 배출을 줄일 수 있으며
이는 약 12억 그루의 어린 소나무를 심는 것과 동일한 효과입니다.

지구를 살리는 행복한 습관
온(溫)맵시로 겨울나기

발행일 | 2010. 12

기획 | 환경부

집필 | 나영주(인하대학교)

발행 | 환경부

주소 | 경기도 과천시 관문로 88 정부과천청사 5동

홈페이지 | www.me.go.kr www.greenstart.kr

디자인·제작 | (주)아르빛