

체감온도 DOWN! 이미지 UP!

Cool Mapsi
Cool Summer
Cool Earth

쿨 맵시 캠페인

넥타이와 첫 단추 풀기!
반소매 셔츠와 블라우스로 멋내기!
겹쳐 입지 않기!

쿨 맵시의 상큼한 여름이야기

지구를 살리는 행복한 습관



쿨맵시의 상큼한 여름이야기

지구를 살리는 행복한 습관





바람이 솔솔~ 땀이 쏘옥~

쿨맵시로 시원한 여름을!

덥다, 더워~

한여름, 무덥고 습한 찜통더위!

냉방기를 틀면 시원하지만

냉방병, 냉방비 걱정에 가슴도 철렁!

온실가스 증가로 지구도 후끈!

쿨맵시, 친환경 패션 어떠세요?

지구 사랑은 플러스 +

체감 온도는 마이너스 -

여름이 한결 시원해집니다.

지구의 내일이 건강해집니다.

모두가 행복해집니다!



CONTENTS

04 I. 쿨맵시란 무엇일까?

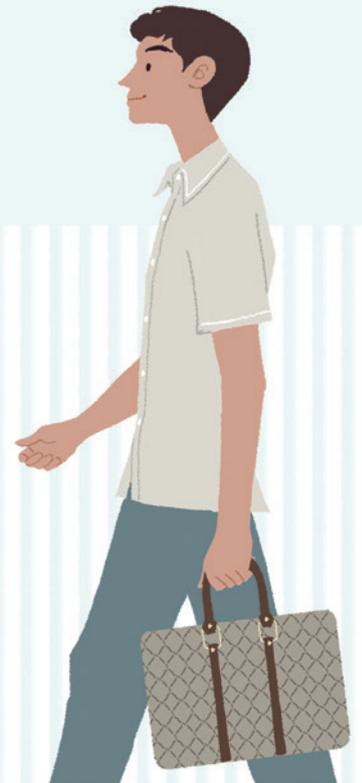
06 II. 쿨맵시, 왜 필요할까?

14 III. 쿨맵시, 왜 시원한 걸까?

18 IV. 쿨맵시, 어떻게 선택해야 할까?

24 V. 쿨맵시, 어떻게 입어야 할까?

48 VI. 쿨맵시, 지구사랑의 실천입니다!

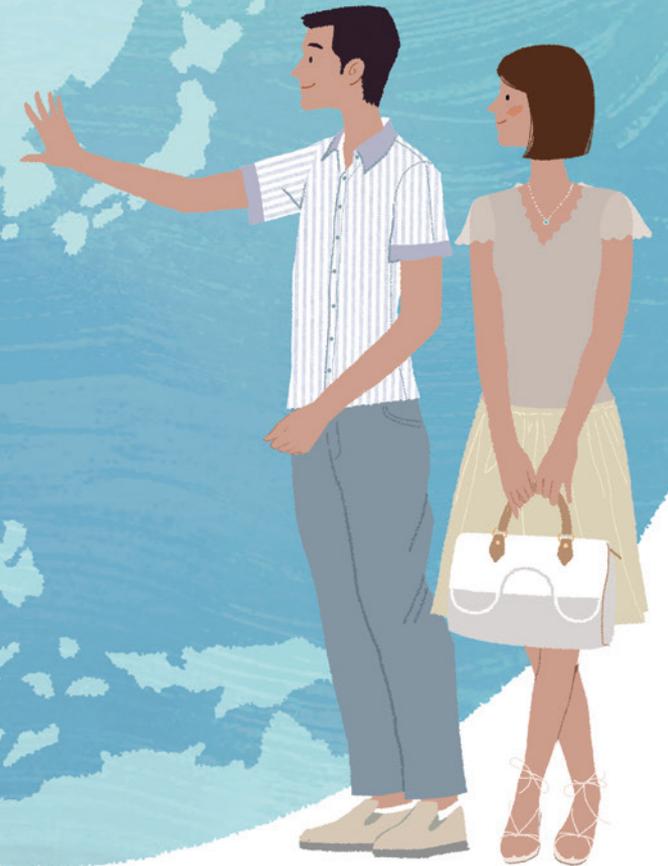


I. 쿨맵시란 무엇일까?

냉방 온도를 높이고 사랑도 더하는 친환경 패션, 쿨맵시!

시원하고 멋스러운 의미의 ‘쿨(Cool)’과
옷 모양새를 의미하는 순 우리말 ‘맵시’

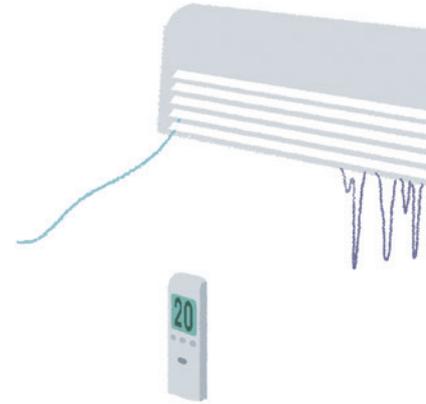
‘쿨맵시’란 시원하고 편할 뿐 아니라
예절과 맵시도 함께 갖춘 옷차림을 말합니다.
체감온도를 낮춰 냉방에너지를 절약하고
온실가스를 줄이며 건강에도 좋은
‘쿨맵시’ 스타일로 올 여름을
시원하고 멋지게 연출하세요!



II. 쿨맵시, 왜 필요할까?



여름철 건강이 위협받고 있어요!



■ 냉방병 때문에 위험해요

여름철 실내 온도를 너무 낮추고 장시간 생활하면 **두통, 어지럼증, 피부 건조증 등의 냉방병 증세가 발생할 수 있으며,** 특히 여성의 경우가 더 심합니다. 이를 예방하기 위해서는 냉방온도를 26~28°C로 맞추고, 실내·외 온도차를 줄여야 합니다.

■ 인체 적응력이 떨어져요

시원한 곳에서만 생활하다 보면 더운 기후에 대한 우리 몸의 **방위체력*이 저하되어 외출 시 기온변화에 대한 즉각적인 대처 능력이 떨어지고 불쾌감이 증가**하게 됩니다. 적정 냉방온도에서의 생활을 습관화 하면 내열성이 점차 증가하고 혈관조절에 의한 체온조절 범위가 확대되어 더위를 이길 수 있고 건강해 집니다.

* 방위체력 : 체온조절력, 면역력, 신체적 스트레스에 대한 저항력 등의 체력

II. 콜맵시, 왜 필요할까?

녹내장에 걸리는 확률이 높아져요

무더운 여름에도 넥타이를 매면 답답할 뿐만 아니라
목의 혈류속도가 감소하고 뇌혈관의 압력이 상승해 두뇌회전을 방해합니다.

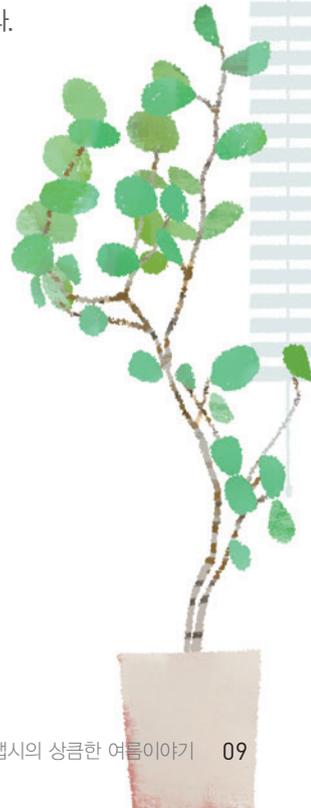
또 넥타이를 꼭 매면 안압이 높아져

녹내장과 망막 손상, 시력 약화 등을 초래할 수 있습니다.

따라서 여름에는 넥타이를 매지 않아도

예절과 멋을 살릴 수 있는

콜맵시를 착용하는 것이 좋습니다.



II. 쿨맵시, 왜 필요할까?



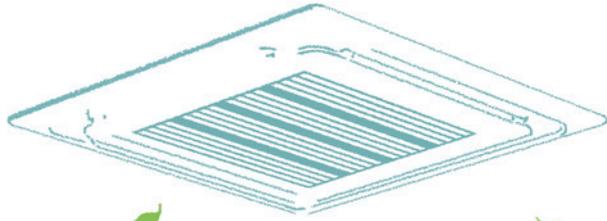
이미지를
망칠 수도 있어요!

무더운 7, 8월에도 격식을 차린다며 정장 재킷을 입고 넥타이를 조여 맨 스타일이 과연 멋지게 보일까요?
아니지요! 오히려 **생각이 딱 막히거나,**
창의성이 부족해 보일 수 있습니다.

반면에, 저탄소 녹색 시대의 흐름에 맞춰 쿨맵시를 착용한 사람은 개방적인 생각의 소유자로 보이며, 환경과 후손을 생각하는 성품과 높은 녹색지수가 엿보이게 됩니다.

착용자뿐만 아니라 보는 이로 하여금 시원하고 상쾌함을 느낄 수 있게 해 주는 쿨맵시,
이제, 한여름에는 넥타이를 풀거나 반팔 셔츠로 멋을 내는 쿨맵시를 착용하세요.

II. 쿨맵시, 왜 필요할까?



지구가 너무
뜨거워지고 있어요!

24℃ → 26℃



■ 과도한 냉방과 에너지 소비는 이제 그만!

지구 온난화의 영향으로
우리나라의 여름철 평균 기온이 매년 상승하고 있으며
또, **과도한 실내 냉방으로 여름철 전력 소비량이 점점 증가하고 있습니다.**
그러나 쿨맵시를 착용하게 되면 일반 정장 착용 시보다
2℃의 체감온도를 낮출 수 있어 그만큼 에너지를 절약 할 수 있습니다.

■ 온실가스 발생도, NO!

집과 건물의 냉방은 전체 에너지 소비량의
많은 부분을 차지하기 때문에
과도한 냉방기구 사용 시 온실가스가 많이 발생하게 됩니다.
따라서 쿨맵시를 착용하고 냉방온도를 2℃정도 높이면
온실가스 저감에 큰 도움이 됩니다.

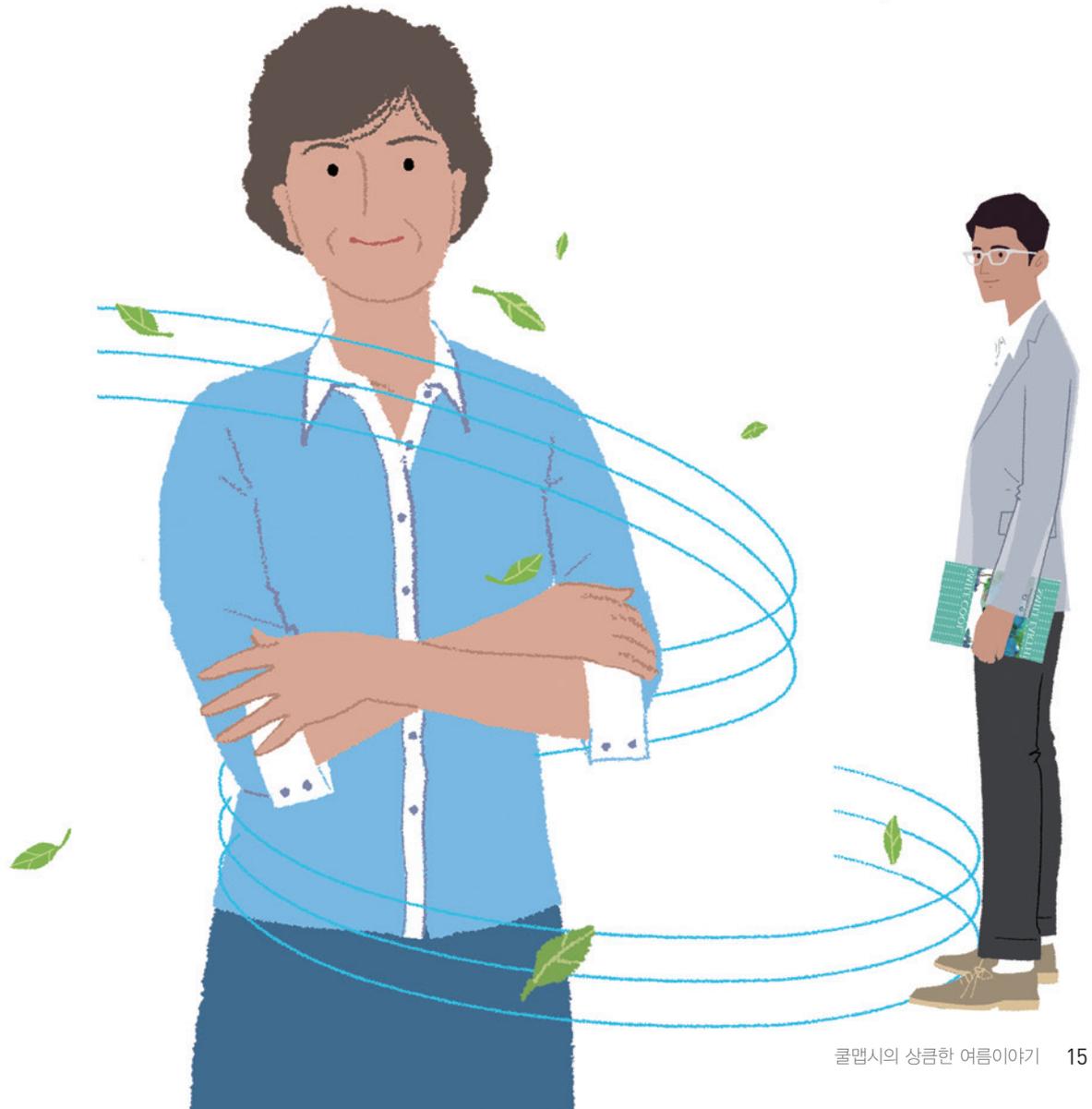
쿨맵시는 패션과학이에요! I

■ 열을 빠르게 발산시켜요

몸이 생산하는 산열량과 인체 밖으로 배출되는 방열량이 평형을 이루기 때문에 우리의 체온은 37°C 내외를 유지할 수 있습니다. 그러나 여름철엔 외부 기온이 높아 체열의 방열이 원활하지 못합니다. 그러므로 **체열과 땀을 밖으로 쉽게 배출시켜주는 통기성과 환기성이 우수한 옷이** 필요합니다. 풀을 먹이면 옷감 자체의 통기성은 줄어들지만 전체적인 환기량은 증가합니다.

■ 땀을 빨리 흡수하고 건조시켜요

젖은 옷은 피부에 달라붙어 신체 활동을 방해할 뿐만 아니라 불쾌감을 주고 **옷의 통기성과 환기성을 떨어뜨립니다.** 여름철에 많이 입는 면섬유는 흡습성이 우수하여 땀을 잘 흡수하지만, 건조 속도가 느린 단점이 있습니다. 운동량이 많아 땀을 많이 흘릴 때는 흡한속건 기능을 가진 합성섬유를 입는 것이 좋습니다.



쿨맵시는 패션과학이에요! II

■ 올바른 착용법으로 쿨맵시를 완성하세요

- 방열이 쉽도록 겹쳐 입지 않습니다.
즉, 속이 흰히 비치는 옷은 **두 겹을 입어야 하므로 방열에 오히려 불리할 수 있습니다.**
- 피부 노출 면적이 큰 옷일수록 체열 방열에 유리하지만 어느 한계 이상이 되면 방열량 증가분이 크지 않습니다. 즉, 칼라가 달리지 않은 **반팔 상의, 무릎길이 스커트 등이 열 발산에 가장 좋은 패션 아이템**이며, 한편 예의도 갖출 수 있습니다.

■ 굴뚝효과와 펌프질 효과로 통풍이 잘 돼요

- 허리를 조이지 않는 디자인의 원피스를 착용하면 시원한데, 이는 **'굴뚝 효과'**로서 위쪽 방향으로 대류 및 환기가 증가해 방열에 유리하기 때문입니다.
- 여밈이나 소매부리 등이 열려 있으면 약간의 신체 동작만으로 **'펌프질 효과'**가 발생하여 체열과 땀을 신속히 밖으로 배출할 수 있습니다.



IV. 쿨맵시, 어떻게 선택해야 할까?

쿨맵시를 위한 똑똑한 선택 노하우

■ 쿨맵시 옷감

1. 가는 실을 사용해 짠 것으로 가볍고 얇은 것.
2. 꼬임이 많은 실을 사용하고 평직이나 익직으로 짠 것으로 실 간격이 떨어져 통기성이 우수한 것.
3. 피부로부터 적당히 떨어져 환기를 증가시키고 신체 곡선을 드러내지 않는 약간 뽀뽀한 것.
4. 젖어도 피부에 달라붙지 않고 피부접촉 면적이 적으며 깔깔하고 건조한 느낌을 주는 것으로, 크레이프, 시어서커, 엠보싱 또는 플리세 등의 옷감.
5. 섬유나 실 속에 미세한 모세관이 있어 흡수한 물을 빨리 넓게 확산시켜 건조가 빠른 옷감.
6. 뽀뽀(대나무), 마, 레이온 섬유 등과 같이 촉감이 차갑고 청량감이 있으며 열전도성이 큰 것.
7. 여름철 옷감은 세탁을 자주 해야 하므로 내세탁성과 내구성이 우수하고 다림질이 쉬운 것.



IV. 콜맵시, 어떻게 선택해야 할까?

■ 콜맵시 디자인

1. 복잡하지 않고 시원해 보이는 단순한 디자인.
그러나 콜맵시는 공식적인 자리나 행사에서도 착용이 가능한 예절과 격식을 갖춘 옷으로, 정장의 멋을 살리기 위하여 약간의 디테일 장식된 것도 무난.
2. 원단이 겹쳐 방열에 방해되는 큰 포켓이나 큰 칼라 등이 없는 것.
3. 대류 환기 및 증발이 용이하도록 적당한 여유분을 둔 디자인.
4. 목과 앞여밈이 열릴 수 있는 형태가 방열에 유리하며, 목둘레, 소매, 단 등의 개구부가 여유 있는 디자인.
5. 등, 어깨 부위가 방열효과가 높으므로 이곳을 시원한 소재로 함.
예) 메쉬 또는 레이스 소재의 반팔 소매



IV. 콜맵시, 어떻게 선택해야 할까?

■ 콜맵시 색상

1. 흰색, 한색 등 시원한 색이거나 열선의 흡수가 적은 밝은 색.
2. 배색이 단순한 것.
3. 복잡한 자카드는 피하는 것이 좋으나
사용해야 한다면 조직 변화가 단순한 것.
4. 무늬가 단순한 것.
예) 시원해 보이는 스트라이프 무늬
5. 체크무늬로 중첩색이 생기면 시원해 보임.





나의 정장스타일, 쿨맵시는 몇 점일까?

■ 체크 리스트

- 한 여름철에도 출근할 때 넥타이를 맨다.
- 한 여름철에도 출근할 때 정장 재킷을 입는다.
- 한 여름철에도 출근할 때 상의 속에 러닝셔츠를 받쳐 입는다.
- 한 여름철에도 출근할 때 소매가 긴 상의를 주로 입는다.
- 한 여름철에도 출근할 때 양모로 된 옷을 많이 입는다.
- 셔츠 또는 블라우스가 몸에 비교적 꼭 맞는 편이다.
- 셔츠 또는 블라우스의 소재가 통기성이 적은 편이다.
- 셔츠 또는 블라우스의 색상이 어두운 편이다.
- 한 여름철에도 헤어스타일이 비교적 긴 편이다.
- 냉방병을 막으려고 여름철 실내에서 걸옷을 걸치게 된다.

■ 체크 리스트 결과

4개 이하 체크 - 양호함.

6개 이상 체크 - 개선이 필요.

경쾌하고 세련된 스타일로 주목받으세요!

재킷

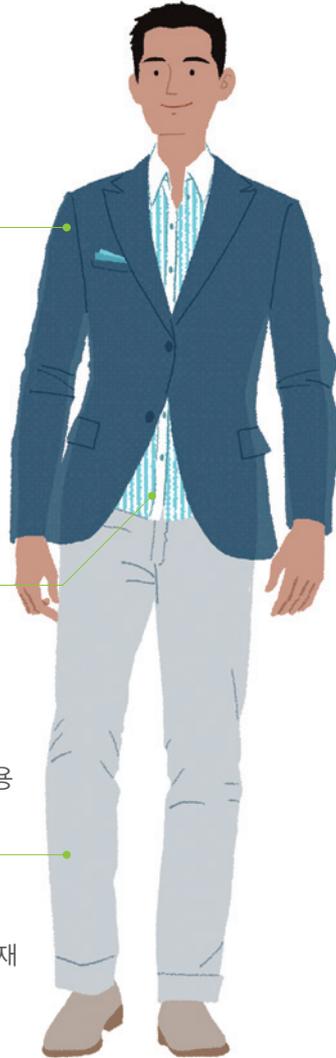
- 넓지 않은 중간 폭의 칼라 깃
- 안감이 없는 싱글 브레스트 재킷
- 까슬까슬하며 통기성이 큰 울, 마섬유, 또는 합섬 혼방소재
- 너무 어둡지 않은 중간 밝기의 색상
- 넥타이 대응으로 포인트 효과를 주는 포켓치프

셔츠

- 노타이 차림에 첫 단추를 풀거나 버튼다운 셔츠
- 재킷과 대조되는 색상의 셔츠
- 흰 바탕에 파란 줄무늬의 산뜻한 색상
- 비치지 않는 소재의 셔츠를 속옷을 입지 않고 착용

바지

- 앞 허리에 주름이 잡혀 넉넉한 디자인
- 신축성을 높인 가벼운 폴리에스테르와 면 혼방소재



여유롭고 깔끔한 스타일로 주목받으세요!

셔츠

- 목 부분을 잠그지 않은 반팔 셔츠
- 면, 마, 또는 혼방 소재
- 흰색, 베이지색, 파란색 등의 밝은 색상
- 목 깃이 높지 않은 단정해 보이는 셔츠
- 앞 단추선이 이중으로 심이 들어가서 깔끔해 보이는 디자인
- 칼라 안이나 여밈선, 소매선 등에 주름, 파이핑, 텍, 배색천 등 약간의 장식 추가

바지

- 셔츠보다 트렌디한 풍의 바지
- 통기성이 우수하고 구김이 적은 면, 레이온과 폴리에스테르 혼방 소재
- 셔츠보다 진한 색으로 안정적이며 세련되어 보이는 베이지색, 남색



산뜻하고 우아한 스타일을 연출하세요!

블라우스

- 별다른 이너웨어를 입지 않아도 되는
싱글 여밈의 반팔 블라우스
- 레이온 또는 실크라이크 가공된
부드러운 면 소재

스커트

- 밑단 폭이 넓어 통기성이 좋은 스커트
- 폴리에스테르 또는 실크처럼 가공된 면 소재
- 크림, 파란색 등의 시원한 색상



깔끔하고 활동적인 스타일을 연출하세요!

셔츠

- 셔츠 칼라 형태의 단정한 디자인
- 넉넉하고 시원한 품
- 세련되고 깨끗한 흰 색상
- 시각적으로 시원한 느낌을 주는 셔츠

바지

- 정장 느낌을 주는 광택 소재
- 통이 넉넉하여 활동하기 편한 디자인
- 가볍고 얇은 소재





나의 교복스타일, 과연 쿨맵시는 몇 점일까?

■ 체크 리스트

- 여름철에도 교복을 꼭 맞게 리폼해서 입는다.
- 나는 교복이 거드랑이에서 딱 끼므로 불편하다.
- 여름철에도 카디건이나 스웨터를 입는다.
- 여름철에도 타이트한 바지를 입는다.
- 여름철에도 티셔츠형 보다 셔츠형 교복을 주로 입는다.
- 여름철 교복의 목 부분이 조금 답답하다.
- 여름철 교복의 통기성이 적다.
- 여름철 교복이 땀 흡수가 잘 안된다.
- 여름철 교복은 쉬는 시간에 운동할 때 불편하다.
- 여름철 교복 속에 러닝셔츠 등의 속옷을 받쳐 입는다.

■ 체크 리스트 결과

4개 이하 체크 - 양호함.

6개 이상 체크 - 개선이 필요.

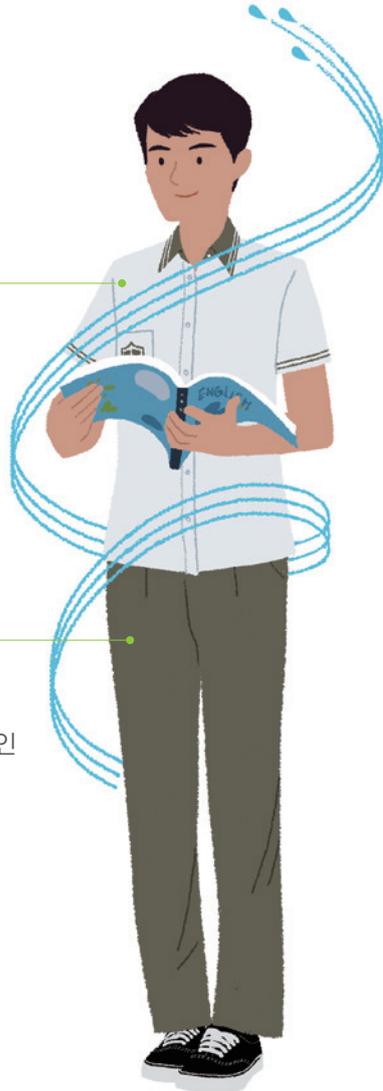
땀 배출이 빨라 쾌적하게 공부할 수 있어요!

상의

- 직물 메쉬 처리로 땀 증발이 쉬운 디자인
- 폴리에스테르와 레이온 또는 면, 마 등의 혼방소재
- 단추 여밈선과 칼라를 뽀뽀하게 세워 단정한 멋을 줌

하의

- 면 100%, 레이온, 또는 쿨 울 혼방소재
- 허리선에 주름을 잡아 활동성을 높인 디자인



깔끔한 스타일로 활동하기 좋아요!

상의

- 환기를 위해 품이 약간 여유가 있는 셔츠나 블라우스
- 너무 크지 않은 칼라 디자인
- 까슬까슬한 표면의 피부에 달라붙지 않는 옷감

하의

- 면 100% 또는 면, 양모 혼방 소재



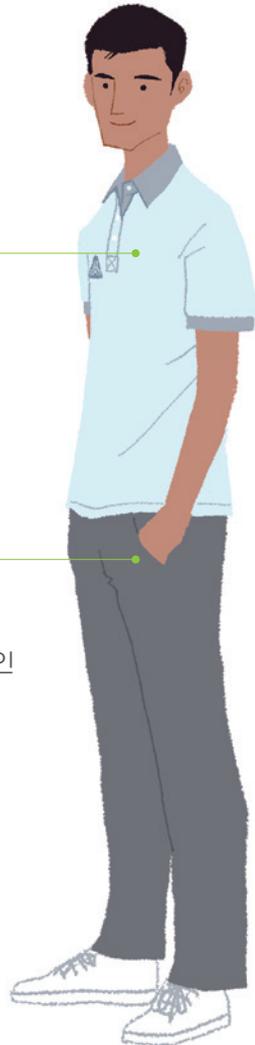
편하고 시원하게 공부할 수 있어요!

상의

- 통기성, 신축성이 좋은 편물 티셔츠
- 두 겹으로 만든 단추 여밈선
- 칼라를 심을 넣고 직물로 해도 됨
- 턱(tuck)편이나 피케 조직

하의

- 얇은 면과 폴리에스테르의 혼방소재
- 바지통이 여유로워 통풍이 잘 되고 활동적인 디자인



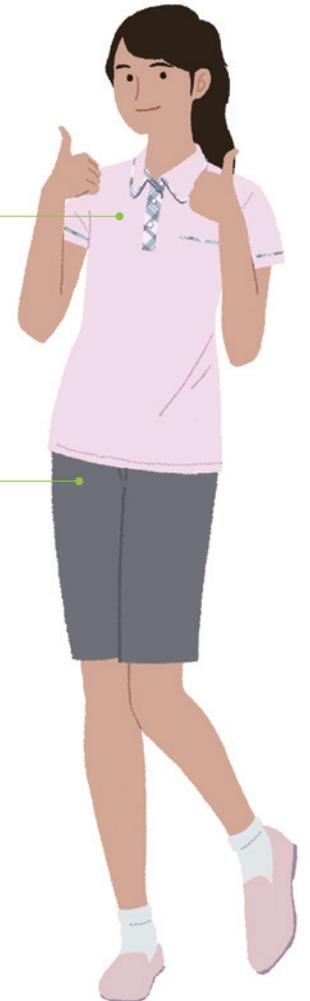
신축성이 좋아 편하게 활동할 수 있어요!

상의

- 편물 티셔츠

하의

- 세탁이 편한 면과 폴리에스테르의 혼방소재
- 품이 약간 넉넉하여 시원한 디자인





나의 작업복 스타일 쿨맵시는 몇 점일까?

■ 체크 리스트

- 한 여름철에도 작업복 안에 다른 옷을 더 입는다.
- 여름철 작업복이 따로 없다.
- 여름철 작업복 소재가 두껍다.
- 여름철 작업복 소재가 통기성이 적다.
- 여름철 작업복에도 어깨 부위가 2장으로 덧대어 있다.
- 작업복에 환기, 통풍을 증대시키는 트임이 없다.
- 겨드랑이와 등 부위에 망사 처리가 되어있지 않다.
- 목, 손목, 발목 부위 등 여밈이 조여 작업할 때 불편하다.
- 여름철에도 작업복에 안감이 붙어 있다.
- 작업복 여밈이 지퍼이다.

■ 체크 리스트 결과

4개 이하 체크 - 양호함.

6개 이상 체크 - 개선이 필요.

편하고 쾌적하게 일할 수 있어요!

상의

- 깃이 높지 않은 플랫칼라
- 팔 돌레가 여유롭고 동작이 자유로운 래글런 소매선
- 소매통이 넓어 통기성이 우수한 반팔
- 겨드랑이 부분의 메쉬 처리로 땀 증발이 쉬운 디자인
- 단추 여밈으로 겹침을 최소화
- 속에 다른 옷을 겹쳐 입지 않도록 함
- 땀 흡수와 건조가 빠른 흡한속건 소재

하의

- 바지통이 여유로워 통풍이 잘되고 활동적인 디자인
- 신축성이 좋아 다림질이 필요 없는 천연섬유와 합성소재의 얇은 혼방소재



시원하고 가볍게 일할 수 있어요!

조끼

- 몸통 부위에 메쉬 처리를 통해 땀의 증발이 용이한 조끼
- 냉매를 넣을 수 있는 포켓 부착
- 작업 도구를 넣기 위한 메쉬소재의 아웃포켓

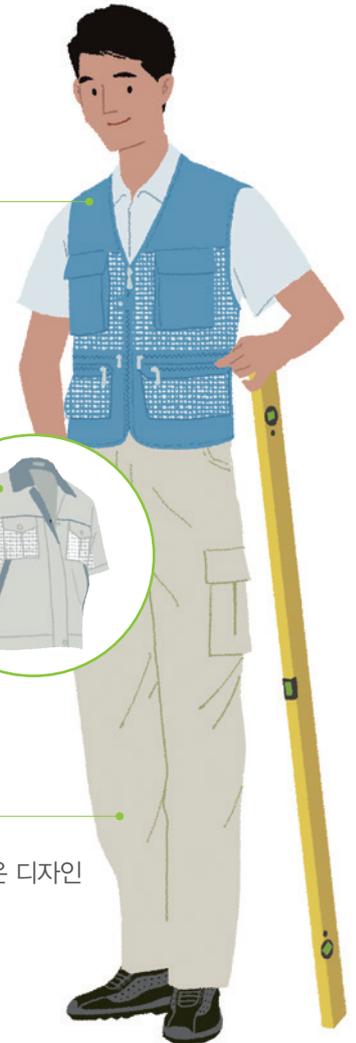
상의

- 소매통이 넓어 통기성이 우수한 반팔 티셔츠
- 겨드랑이 부분의 메쉬 처리로 땀 증발이 쉬운 디자인
- 여밈 사이로 환기가 가능하도록 리벳 단추



하의

- 여유로운 바지통으로 통기성과 활동성이 좋은 디자인
- 허리선에 주름을 잡아 운동성을 높인 디자인
- 폴리에스테르, 폴리우레탄과 면 혼방소재



편하며 활동적으로 일할 수 있어요!

상의

- 라운드 넥라인의 앞단추가 달린 블라우스
- 면100% 또는 면과 폴리에스테르 혼방의 시어서커 소재
- 시원한 느낌의 흰색
- 때가 잘 타지 않도록 방오가공처리를 하나 통기성을 떨어뜨리면 안됨

하의

- 통기성과 활동성이 좋은 통이 여유 있는 팬츠
- 스커트와 같은 느낌을 주어 여성적이며 실용적인 디자인
- 위생업계에는 때가 잘 보이는 밝은 색
기타 업계에는 때가 타지 않는 어두운 색
- 때가 잘 타지 않는 면 혼방소재 신축성이 있게 폴리우레탄을 혼방



시원하고 쾌적하게 일할 수 있어요!

· 에이프론형 작업복

- 뒤는 메쉬 처리를 통해 땀의 증발이 용이한 디자인
- 쿨맵시 위로 덧입는 형태
- 통기성이 큰 바스켓직





나의 유니폼 스타일, 쿨맵시는 몇 점일까?

■ 체크 리스트

- 여름철용 유니폼이 따로 없다.
- 유니폼의 목 부위가 답답하다.
- 저녁에 세탁하면 잘 마르지 않아서 다음날 입을 수 없다.
- 유니폼 상의가 긴 소매이다.
- 유니폼 안에 속옷이나 다른 옷을 받쳐 입어야 한다.
- 유니폼 원단이 비교적 두껍다.
- 유니폼이 손목, 팔, 허리 등을 조이는 디자인이다.
- 유니폼이 비교적 여유분이 없이 몸에 꼭 맞는 편이다.
- 유니폼의 색상이 비교적 어두운 편이다.
- 허리를 굽히는 등의 동작을 할 때 옷 외관에 신경이 쓰인다.

■ 체크 리스트 결과

4개 이하 체크 - 양호함.

6개 이상 체크 - 개선이 필요.

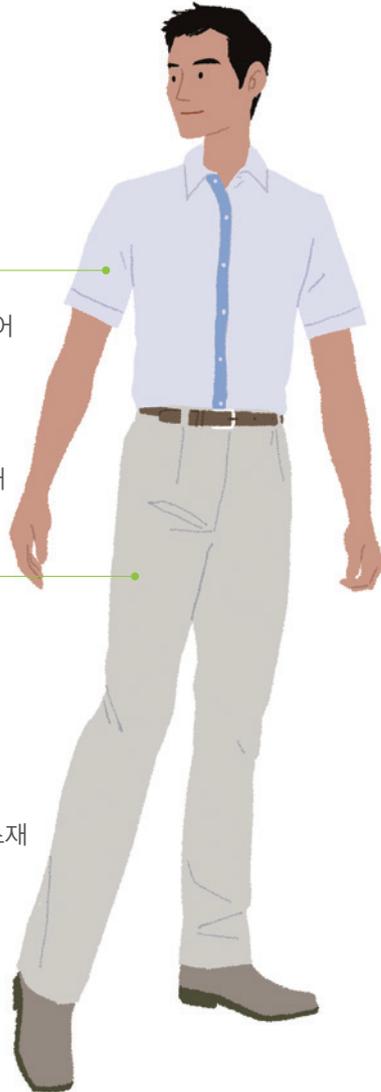
깔끔하고 세련되게
보일 수 있어요!

셔츠

- 셔츠 칼라 형태로 단정하고 단추 하나를 풀어 체열을 방출하는 디자인
- 깔끔하면서도 단정한 디자인
- 시원한 린넨, 레이온, 폴리에스테르 혼방소재

바지

- 너무 조이지 않는 얇은 소재의 벨트
- 흰색과 베이지색 배색의 밝은 계열 색상
- 여유로운 바지통으로 활동성과 통기성이 좋은 디자인
- 신축성이 좋고 얇은 폴리에스테르 면 혼방소재



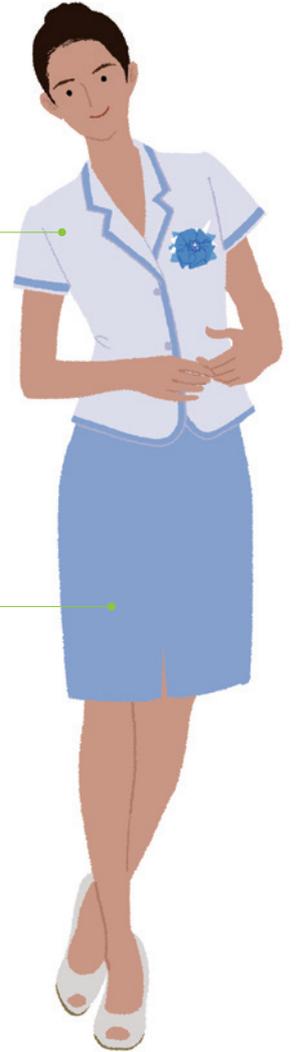
편안하고 단정하게
보일 수 있어요!

블라우스

- 여러 벌 끼입지 않아도 단정한 느낌을 주는 앞단이 뽀뽀한 반팔 블라우스
- 표면감이 까슬까슬한 것 또는 폴리에스테르 혼방 소재
- 시원한 느낌을 주는 흰색이나 한색계열
- 심플한 장식의 브로치나 코르사주

스커트

- 일자형 스커트로 단 트임이 있는 보폭이 편안하면서도 단정한 디자인



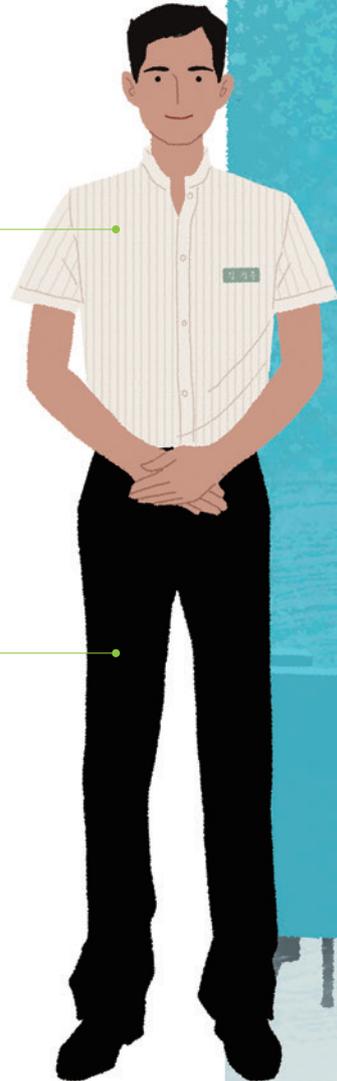
심플하고 세련되게 보일 수 있어요!

상의

- 네크라인을 넓고 장식을 최소화해 통기성과 환기성을 높인 디자인
- 소매부리를 여유 있게 하여 팔 부위가 조이지 않는 디자인
- 조이지 않고 여유 있는 허리
- 가볍고 빨리 건조되는 면, 마, 레이온, 폴리에스테르 혼방소재

하의

- 밑단 폭을 여유 있게 하여 걸을 때 마다 펌프질 효과 촉진
- 얇고 통기성이 큰 폴리에스테르 혼방소재



VI. 쿨맵시, 지구사랑의 실천입니다.



우리 함께
지구를 건강하게 지켜요!



에너지 절약의 행복한 동참 '쿨맵시'

온 국민이 쿨맵시 착용 후 냉방기 사용을 1시간 줄이고
실내 냉방 온도를 2°C 높이면
연간 약 4억2천1백만 kWh의 에너지 절감이 가능합니다.

만약 실내 냉방 온도를 2°C 높인다면
연간 약 17만9천톤의 온실가스 배출을 줄일 수 있으며,
이는 약 2천7백만 그루의 30년산 소나무를 심는 것과 동일한 효과가 있습니다.



쿨맵시의 상큼한 여름이야기

지구를 살리는 행복한 습관

| 발행일 | 2015. 6.

| 기획 | 환경부 기후변화협력과

| 감수 | 송은영(서울예술전문학교)

| 발행 | 환경부

| 주소 | 세종특별자치시 도움 6로 11 환경부 기후변화협력과

| 홈페이지 | www.me.go.kr / www.kcen.kr