

한·미·일 3개국의 잠옷에 대한 실태조사

Naomi Takahashi · Megumi Kaji

일본 Lofty주식회사 수면문화연구소

1. 서 론

일반적으로 일본에서는 잠잘 때 착용하는 의복을 “네마끼” 또는 “파자마”라고 부른다. 그러나 수면시 실제로는 이러한 의복 뿐 만 아니라 네클리제, 전통식 잠옷 등 여러가지 형태를 착용하고 있다. 특히 최근에 등장한 스포츠웨어(sweat suit)는 잠잘 때만 입는 옷이 아니라 실내에서 편안하게 입는 옷 즉 실내복으로 입혀지고 있다.

이번에 수면문화연구소에서는 일본인이 잠잘 때 입는 의복을 주제로 중세에서부터 현대에 이르기까지의 역사에 대해서 살펴보고, 그 변천을 근거로 하여 현대 일본을 중심으로 실시한 조사자료를 보고하고자 한다. 먼저, 본 조사에서는 잠잘 때에 착용하는 의복을 총칭하는 말로써, 이하 「잠옷」이라고 칭한다.

2. 일본 잠옷의 역사

2.1. 속옷(내의) · 평상복 차림의 잠옷

일본 잠옷의 기원을 에마끼모노(絵巻物 : 설명의 글이 곁들여져 있는 그림으로 일본 중세 문학의 일종)에서 살펴보면, 신분이 높은 사람들은 “시로고네(白小袖 : 기모노 안에 입는 얇은 속옷)”라고 하는 속옷차림으로 자고있었던 것 같다. 그리고 서민은 낮에 입고있던 의복 그대로를 입은 채로 자고 있으므로, 그 모습을 가리켜 “기도고로네(着所寝)”라고 하였다. 이와 같이 헤이안시대(平安時代 : 794-1192)부터 무로마찌시대(室町時代 : 1338-1573)에 걸쳐서 일본에서는 잠옷이라고 하는 독립된 의복은 존재하지 않았고 일상의 내의나 속옷이 대용되어 왔다.

2.2. 잠옷의 출현 - 에이도시대(1603-1867)

에이도시대(江戸時代)말기 최초로 「잠옷」의 원형이라고 할 수 있는 스타일이 등장하였다. 즉 유가타(목욕 후 또는 여름철 무명홀옷), 바스타월(bath towel)이나 바스로브(bath robe)와 같은 역할로서 집안에서 착용하는 의복이었다. 공중목욕탕이 발달하여 목욕의 습관이 확대되면서, 유가타를 입고 공중목욕탕에서 귀가하는 사람이 늘어나게 되어 결국 유가타는 여름동안 외출복과 실내복으로 되었다.

유가타가 발달된 커다란 요인이라고 할 수 있는 것은 공중목욕탕의 발달과 면직물의 보급이다. 오랫동안 입어서 부드럽고

편하게 된 유가타는 눕거나 자는 생활체험을 통하여 따뜻하고 촉감이 좋으면서도 땀을 잘 흡수하는 목면이라는 직물의 쾌적함을 깨닫게 된 것이다. 그때야 비로소 처음으로 일본에 잠옷이라고 하는 독립된 역할의 의복이 탄생된 것이라고 생각된다.

2.3. 잠옷의 성립-메이지시대(1868-1912)~소와초기(1926-)

1855년, 메이지유신(明治維新)에 의해 쇠국을 해방한 일본에 양복이 들어왔다. 특히 종군의 영향으로 남성은 제복착용의 기회가 증가하고 외출복은 급속히 양장화 되었다. 외출복이 양장화 됨에 따라 남성용의 잠옷도 서양식 형태가 서서히 등장하기 시작하였지만, 집으로 돌아와서 잠 잘 때는 전통식 잠옷을 착용하는 스타일이 여전히 계속되었다. 특히, 여성은 남성에 비해 사회제도의 영향을 그다지 받지 않았으므로 외출복도 실내복도 오래도록 전통식 의복이 계속되었다.

한편 메이지(明治)말기부터 상류계급 사이에서는 해외로 나가는 사람이 증가하여 서양식 잠옷이나 TPO에 따라 같이입는 습관 등이 보급되기 시작하였다. 이 때부터 밤에 잠잘 때에는 전용의복으로 같이입는 생활스타일이 점점 본격적으로 일본에 확산되었다.



Fig. 1. 일본의 네바끼모노

2.4. 잠옷의 발전·양장화와 다양화

세계 제2차대전이 끝난 후, 외면당했던 침실생활을 개선하려는 움직임이 크게 일어났다. 그것은 전반적인 생활스타일을 개선하려는 것의 일환이었다.

1950년대 후반부터 60년대에 걸쳐서는 합성섬유가 개발되고, 그 신소재를 사용하여 네클리제나 가운이라고 하는 새로운 서양식의 잠옷이 다수 생산되었다. 이때 잠옷의 스타일은 연령, 성별에 의한 분화가 일어났다. 남성이나 어린이는 파자마를, 여성에 있어서는 미혼은 파자마, 기혼은 네클리제를 입는 경우가 많았고, 10대는 파자마, 20대는 네클리제, 30대 이상은 유가타(전통식 잠옷)를 입는 등 연령이나 기혼과 미혼에 의해서 형태가 달랐다.

한편, 잠옷의 변화를 주택설비의 관점에서 살펴보고자 한다. 60년대부터 70년대에 걸쳐서 에어컨이나 석유스토브의 보급률이 급증하였다. 침실의 설비와 난방기구의 보급 등 실내환경이 현대화함에 따라 잠옷도 현대화가 이루어졌다. 물론 그 배경에는 저가격의 풍부한 섬유 공급, 외국영화 등에서 본 풍요로운 서구식 소비사회에 대한 동경심이 있었다는 것은 쉽게 상상이 되어지는 일 들이다.

2.5. 현대화한 기도고로네(精所寝)-새로운 잠옷의 형태

1970년대에는 패션의 세계에서 유니섹스라고 불리는 현상이 일어났다. 이 시대에 일어난 여권신장운동의 뿌리에 흐르는 남녀평등의 사상이나 여성의 의식을 일깨웠던 시대의 움직임은, 섹시함의 상징이었던 네클리제를 과거시대의 것으로 간주하여 거부하는 데는 충분했다.

1980년대, 실내복이라고 하는 개념의 의복이 등장했다. 그것들은 수면시 전용 의복이었던 파자마나 네클리제, 잠옷 등을 압도할 정도로 증가하였다. 그 중에서도 티셔츠는 쉼 때와 잠 잘 때의 겸용 의복으로서 목면 감축의 쾌적함이나 취급의 용이성 등이 평가되어, 현대의 새로운 잠옷으로서 더욱 유행하게 된 의복이라고 하겠다.

3. 현대 일본의 잠옷

3.1. 현대일본, 한국, 미국의 비교조사

현재, 우리들이 잠을 잘 때 입는 의복의 실태를 파악하기 위해 수면문화연구소에서는 2000년 10월에 일본, 한국, 미국의 3개국에 대하여 잠옷의 실태조사를 실시하였다. 한국과 일본은 인터넷의 홈페이지에서, 미국은 로스앤젤레스의 거주자를 대상으로 17항목에 대한 앙케이트 조사를 실시하였다.

3.2. 조사결과와 고찰

응답자의 인적사항 : 얻어진 응답자의 총수는 450명이고, 그 중 여성은 361명으로 전체의 약 80%를 차지하였다. 또 응답자의 연령층은 10대에서 70대까지 걸쳐있지만 20대와 30대가 가장 많아 전체의 약 60%를 차지하였다. 따라서 본 조사결과는

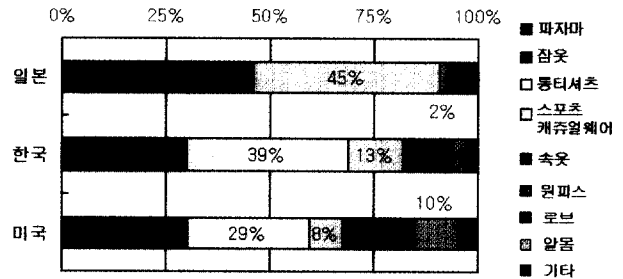


Fig. 2. 잠잘 때 입는 옷.

미국과 한국을 비교 대상으로 하였고, 특히 현대일본의 젊은 여성의 취향을 매우 강하게 반영하였다고 하겠다.

잠 잘 때 입는 의복 : 일본이나 미국에서는 잠잘 때 파자마를 입는다고 대답한 응답자는 각각 46%, 30%인 반면 한국에서는 잠옷을 입는다고 대답한 응답자가 30%이었다(Fig. 2). 그러나 한국의 잠옷이라고 하는 개념은 긴 바지와 상의로 짝을 이룬 것으로 일본이나 미국의 파자마에 해당하는 것인 것 같다.

일본의 서양화, 의복의 양장화와 더불어 급속하게 확산된 잠옷이 파자마와 네클리제이지만 본 조사에서 네클리제는 거의 자취를 감추었고 파자마가 전체의 반을 차지하였다. 또 파자마를 대신하여 현대 일본의 잠옷으로서 큰 부분을 차지하고 있는 것은 스포츠웨어와 추리닝으로 스포츠캐주얼웨어에 속하는 의복 종류이다.

그리고 일본과 비교해서 미국의 잠옷의 특징을 살펴보면, 어느 나라보다도 노출이 심하게 나타났다는 것이다. 일본이나 한국에 비해서 나체, 속옷, 로브, 기타라고 대답한 응답자가 합하여 30%이다. 또 파자마라고 하는 것에 대해서도 캐미솔이나 짧은 반바지형태가 시장에 많이 유통되고 있고 일본에서 말하는 긴소매 긴바지 형태의 것은 그다지 많지 않았다.

한편, 한국에서는 파자마와 비슷한 「잠옷」을 능가하여 옷자락이 긴 롱 티셔츠를 잠옷으로 하는 사람이 전체의 반 정도를 차지하고 있는데 이것이 한국의 특징이다. 이 결과는 한국의 응답자가 일본이나 미국에 비해서 10대, 20대의 젊은 층이 다수 포함되어 있는 영향이라고 생각된다.

이상, 일본, 한국, 미국 3개국의 특징을 정리해 보면, 일본은 스포츠캐주얼웨어가 파자마와 똑 같이 약 반 정도를 차지하였고, 미국은 속옷이나 나체의 응답이 다른 나라보다 많아 노출이 큼을 알 수 있었고, 한국은 긴 롱 티셔츠가 잠옷을 능가하여 가장 많이 입혀지고 있음을 알 수 있었다. 얼핏보면 속옷이라고 생각되는 의복을 일부러 걸옷으로 하는, 즉 속옷을 바깥옷으로 하는 패션이 최근에 유행하고 있지만, 티셔츠나 스포츠웨어, 추리닝 등의 밖에서 입는 옷을 침실에서 착용하는 이른바 바깥옷의 속옷화가 일어나고 있는 경우라고 할 수 있다.

또한, 반대의 경향으로 보여지는 잠옷의 유니섹스화는 여기에서는 꼭 이런 옷을 입어야만 한다는 의복에 주어지는 TPO를 타파하는 것으로 현대사회의 패션문화는 여러 가지 변화와 다양성을 낳았다. 스포츠캐주얼웨어를 입고 잠을 자는 것과는

흐름이 일치하는 것이라고 말할 수 있다.

잠옷과 실내복 : 이처럼 잠옷이 다양화되었음에도 불구하고, 우리들은 잠 잠자는 그 행위만을 위해서 잠옷을 선택하고 있는 가라는 질문을 하였다. 일본과 한국은 잠옷과 실내복을 겸하고 있는 사람들은 거의 같은 비율로 약 70%정도 이었다(Fig. 3). 헤이안(平安)시대부터 에이도(江戸)시대에 이르기까지 일본의 서민들이 자는 방법으로서, 평상시 그대로의 옷차림으로 자는 「기도고로네(着所寝)」라고 하는 말이 있었는데, 현대 일본인은 바로 현대판 「기도고로네」라고도 부르는 이런 잠자는 스타일이 많다는 것을 위의 그림에서 알 수 있다.

그러나 미국은 정반대로, 잠자는 것만을 위해서 잠옷을 입는다고 할 수 있다. 따라서 미국인의 잠옷에 노출도가 심한 것은 이처럼 착용의 범위가 한정되어 있기 때문이라고 생각된다.

이상의 것을 정리하면, 일본과 한국은 잠옷과 실내복을 겸용하고 있는데, 이것은 「기도고로네」의 현상이라고 할 수 있다. 한편 미국은 잠옷전용이 약 70%정도로, 잠자기 전에 잠옷으로 갈아입는 습관이 있는 것으로 나타났다. 이처럼 국가에 따라 차이가 있는 것은 잠옷으로 언제 갈아입느냐 하는 것과 깊은 관계가 있다고 생각한다.

잠옷으로 갈아 입는 시간 : Fig. 4에서 알 수 있는 것처럼, 일본의 특징은 목욕 후 잠옷으로 갈아입는다고 하는 응답자가 약 반 이상이나 되는 것이다. 최근 물을 빨리 데울 수 있는 설비의 보급과 아침에 멧을 부리고자 하는 젊은 사람들의 행동에서 변화가 예상되지만, 아직까지는 전과 다름없이 매일 밤 목욕하는 습관으로 인해 목욕 후 잠옷으로 갈아입고 있다는 것을 알 수 있다.

미국에서는 신발을 벗는 곳이 침실이다. 그래서 아침에 샤워를 하는 습관으로부터 잠자기 직전에 잠옷으로 갈아입는다고 하는 응답자 수가 약 70%정도를 차지하였고, 한국에서는 목욕의 횟수가 주 1~2회 정도이면서 주말에는 여유롭게 시간을 내

어 목욕을 한다. 따라서 잠옷으로 갈아입는 시간은 목욕이나 운동 후, 또는 귀가하여 곧바로 잠옷으로 갈아입는 사람이 반 정도로 나타나 가장 많은 분포를 보였다. 이러한 차이는 3개국의 생활습관이 반영된 결과라고 하겠다.

이상을 정리하면 일본에서는 목욕 후, 미국에서는 잠자기 직전, 한국에서는 귀가한 후 곧바로 잠옷으로 갈아입는데, 이것은 목욕의 습관과 밀접한 관계가 있다고 하겠다.

이처럼 잠옷으로 갈아입는 행위는, 그 사람이 분명하게 의식적으로 기분을 전환하여 어떤 다른 분위기에 들어가는 것으로 여겨진다. 잠옷으로 갈아입는 것은 기분전환의 하나로 휴식전의 분위기를 바꾸기 위한 것이며, 대부분의 경우 잠옷을 입고 지내는 공간은 휴식이 가능한 사적인 공간이 많기 때문인 것으로 해석된다. 이와 같은 관점에서 본다면, 일본인은 목욕 후가 가장 편안히 쉬는 시간이 되고, 미국인은 침실에서, 한국인은 현관에 들어서는 순간부터가 가장 편안하게 지낼 수 있는 사적인 장소라고 말할 수 있다.

그러므로 스포츠캐주얼웨어를 입고 편의점에 가는 우리들에게 편의점은 공적인 장소가 아니라고도 생각할 수 있다. 아니면 현대 일본인의 잠옷은 공적인 장소와 사적인 장소라고 하는 이원론(Dualism)을 초월하여 제약을 받지 않고 선택되고 있다고 할 수 있겠다.

4. 21세기의 수면과 잠옷

일본 잠옷의 역사는 물론 잠옷의 변화에 큰 영향을 미친 몇 개의 요인이 있다. 그 중 하나는 잠옷의 새로운 소재개발인데, 이로 인해 일본인은 잠옷에 대하여 새로운 「감각(면 촉감의 쾌적함)」과 「가치(합성섬유의 개발로 저가격대의 풍부한 섬유공급이 가능해지면서 서구식 소비사회에 대한 동경의 생활)」를 부여하였다. 이러한 새로운 소재의 출현으로 일본의 잠옷은 변화, 다양화 및 분화가 가능해졌다.

또 다른 하나는 소재에 연관된 것으로, 속옷(inner wear)의 겉옷(out wear)화 라는 현상이다. 목욕탕에서의 의복이었던 유가타가 겉옷과 잠옷으로 정착한 과정은 미국 군인의 속옷이었던 티셔츠가 겉옷으로 되어, 지금 대표적인 잠옷의 하나가 되고 있는 까닭과 대단히 유사한 것이다.

마지막으로 언급하고 싶은 것은 「갈아입음」이라고 하는 생활습관이다. 긴 기도고로네(着所寝)시대를 거쳐, 메이지(明治) 이후 잠자기 위하여 일부러 잠옷으로 갈아입는 습관이 확산되었는데, 이로 인해 잠옷이 성립되기 시작하였다.

나아가, 근대의 사람들은 잠자는 행위를 무엇인가 특별한 것으로 생각하거나 자연스럽게 잠을 잘 이루지 못하는 사람이 늘어남으로써 잠에 대한 관심을 가지게 되어, 대부분의 사람들은 잠자기 전에 잠옷으로 갈아입게 되었다. 이 후 여러가지 소재와 디자인의 잠옷 및 다양화 된 새로운 잠옷 스타일이 등장하여 왔고, 앞으로도 계속 발전해 갈 것이다. 이와는 반대로, 현대에는 잠잘 때 잠옷으로 갈아입지 않는 사람들도



Fig. 3. 잠옷과 실내복을 구분하고 있는가.

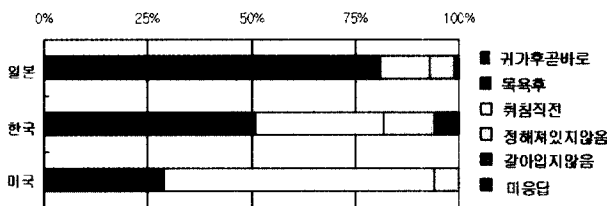


Fig. 4. 잠옷으로 갈아입는 시간.

증가하고 있다.

수면시간이 감소하고 밤·낮의 구별 및 수면·각성의 구별이 분명하지 않는 현재의 사람들은 수면하는 것과 깨어 있는 것을 특별히 분리해서 생각할 필요가 없다고 생각한다.

잠옷에 대한 실태조사에서도 대부분의 사람들이 스포츠캐주얼웨어 차림으로 24시간 영업하고 있는 편의점까지 외출한다고 응답한 것은 잠옷과 바깥 옷의 구분이 없어지고 있음을 나타낸다고 하겠다.



Naomi Takahashi (高橋直美)

1992년 아오야마(青山)여자단기대학 졸업
1992년 전일본공수주식회사 국제선객실업무
1996년 Lofty주식회사 입사
현재 수면문화연구소 연구원
Tel. +81-3-3663-7118 Fax. +81-3-3663-7189
E-mail : taka@lopty.co.jp



Megumi Kaji (鍛冶 恵)

1985년 독립대학 경제학부를 졸업
1987년 그린홍산 중국어개발실 업무
1989년 Lofty주식회사에 입사
현재 수면문화연구소 연구원
Tel. +81-3-3663-7118 Fax. +81-3-3663-7189
E-mail : kaji@lopty.co.jp