

수면의 발견

2025 이케아 수면 보고서



2025 이케아 수면 보고서 소개

우리는 인생의 3분의 1을 잠을 자면서 보냅니다.
하지만 요즘 우리는 어떻게 자고 있나요?

이케아가 평범한 일상에 숨겨진 놀라운 비밀을 밝히기 위해 전
세계 사람들의 수면 행동에 관한 설문조사를 실시했습니다.
수면에 관한 깊은 이해를 바탕으로 많은 사람이 더 나은 일상을
보낼 수 있도록 돕기 위함입니다.

어쨌든 수면은 먹고 마시고 숨을 쉬는 것만큼 중요하며,
더 나은 집에서의 생활을 만드는 핵심 요소이기
때문입니다.





“수면은 대단히 흥미롭습니다.
모든 사람이 매일 잠에 들지만
저마다 다른 경험을 하죠.
수면은 휴식 이상의 역할을
합니다. 전반적인 건강 상태를
보여주는 거울이라고
생각합니다.”



크리스티안 베네딕트(Christian Benedict) 박사
옵살라 대학교 신경과학자

목차

개요	5
1장: 수면의 비밀	7
2장: 수면을 방해하는 요인	12
3장: 좋은 수면의 비결	20
더 나은 수면을 위해	34



요약

조사 대상

5만5221명

이케아는 **57개국**에 거주하는 사람들에게 수면 습관을 물어보았습니다.

그 결과 다음과 같은 사실을 알게 되었습니다.

사람들은 실제 수면 시간보다 더 많은 수면 시간을 원합니다

사람들의 실제 수면 시간과 원하는 수면 시간 사이에는 차이가 있습니다.

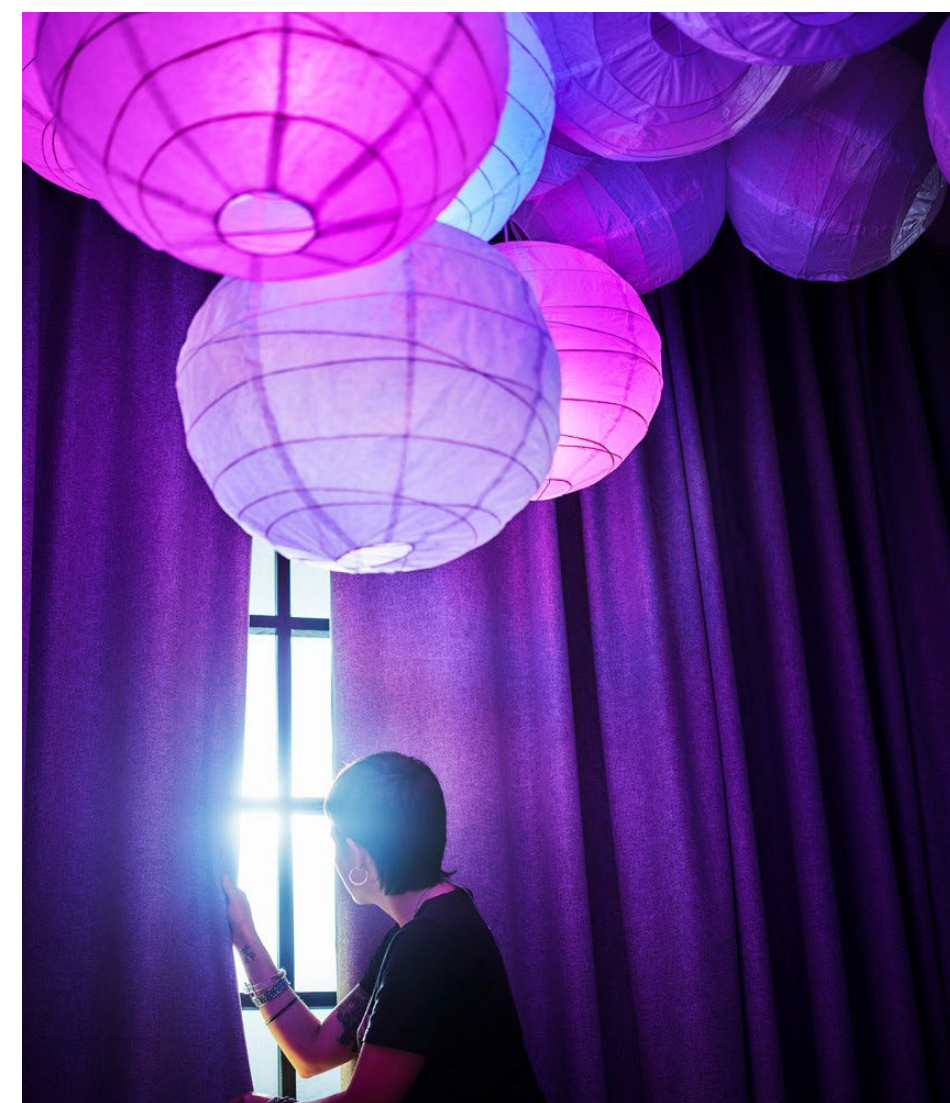


수면 불평등은 실제로 존재합니다

거주 지역, 정체성에 따라 수면의 질이 낮을 수 있습니다.

집은 수면에 도움이 될 수도 있고 방해가 될 수도 있습니다.

사람들은 침실이 조용하고 어둡고 편안할 때 가장 잘 잡니다. 바람직한 루틴, 함께 잠들 수 있는 파트너도 도움이 됩니다.



조사 방법

이 보고서는 세계에서 가장 큰 규모로 이루어진 수면 습관 및 수면의 차이에 관한 설문조사 중 하나입니다. 이케아는 글로브스캔(Globescan)과 함께 국내 소비자 조사 패널을 활용해 이케아가 진출한 57개국에서 응답자를 모집해 온라인 조사를 진행했습니다.

모든 국가 조사 결과는 글로벌 수치와 동일한 가중치를 적용했습니다. 표본은 온라인 패널을 활용해 성별, 연령, 지역 등을 고려해 현실적으로 최대한 해당 국가를 대표할 수 있도록 설계했습니다.

온라인 접근성 패턴에 따라 고학력 소비자 수가 불균형적으로 많은 일부 국가는 예외입니다. 도미니카 공화국, 그리스, 쿠웨이트, 모로코, 세르비아, 사우디아라비아, 태국에서는 65세 이상의 응답자 수가 더 적다는 점에 유의하시기 바랍니다.

우크라이나, 요르단, 카타르에서는 지역 할당량을 달성하지 못했습니다. 또한, 현장 조사는 2024년 8월 13일부터 2024년 9월 20일까지 진행됐습니다.

5만5221명

수면 습관을 공유한 사람

57개

조사 대상 이케아 진출 국가

6명

조사에 참여한 글로벌 전문가





수면의 비밀

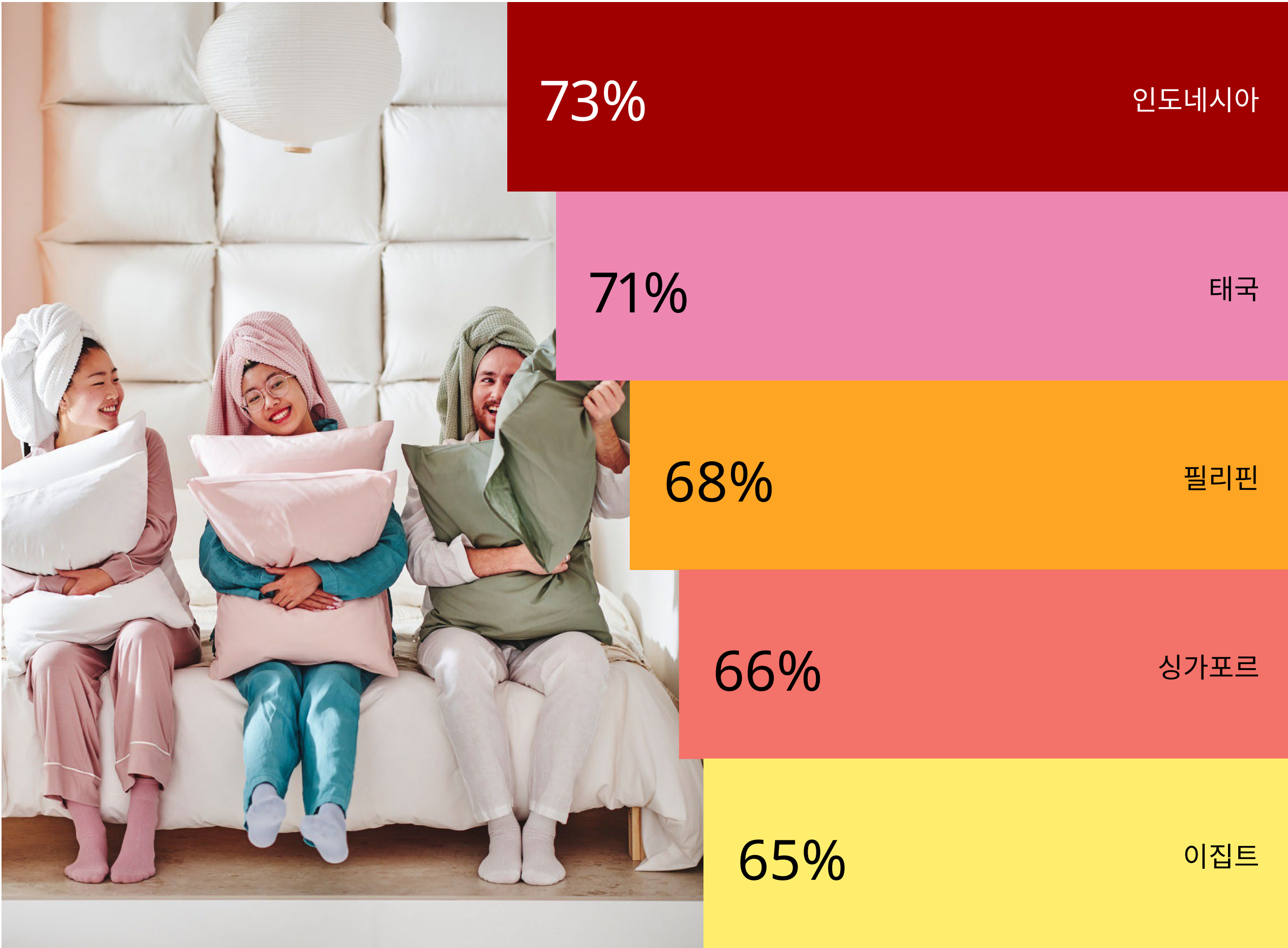
차라리 자고 싶어요

공식적으로 검증된 사실입니다. 사람들은 잠을 좋아해요. 수면은 인간의 신체에 관한 궁극적인 바이오해킹(최적의 건강 상태를 찾아가는 행위)으로 다음 날을 위한 에너지를 재충전하고 활력을 유지하도록 돕습니다. 특히, 바쁜 현대 사회에서는 그 어느 때보다 더 양질의 수면을 취하는 데 집중하고 수면 행동에 더 많은 관심을 기울이고 있습니다.

70%의 사람들이 수면이 인생의 가장 큰 즐거움 중 하나라는 데 동의한 사실은 그다지 놀랍지 않습니다. 청년층(18~24세)에서는 이 비율이 74%로 더 높고, 노년층(65세 이상)에서는 63%로 약간 더 낮습니다.

잠을 사랑하는 사람들은 때때로 외출 대신 잠을 선택하기도 합니다. 설문조사에 참여한 사람 가운데 절반 이상은 사회적인 활동보다 잠을 선호했습니다. 학생(74%), 부모(74%), 야간 교대 근무자(75%)는 다른 사람보다 수면에서 만족감을 느끼는 경향이 더 강하게 나타났습니다.

잠을 좋아하는 상위 5개 국가



수면 격차

좋아하는 만큼 충분히 잘 수 있는
것은 아닙니다. 전 세계적으로
원하는 수면 시간과 실제 수면 시간
사이에는 1시간 20분이라는 격차가
있습니다.



높은 기대

어떤 지역에서는 수면 격차가 특히 더 두드러집니다. 예를 들어 튀르키예 사람들은 약 9시간의 수면을 원하지만, 실제 수면 시간은 6시간 42분에 불과합니다. 이 2시간 이상의 차이는 세계에서 가장 큰 수면 격차라 할 수 있습니다.

반면 일본 사람들의 기대 수면 시간은 7시간 23분에 불과합니다. 실제 수면 시간은 6시간 10분으로, 잠을 가장 적게 자지만 수면 격차도 가장 적어 1시간 13분밖에 차이가 나지 않습니다.

수면 격차는 사람들이 피곤함과 피로함을 느끼게 하는데 그치지 않습니다. 현실 세계에도 영향을 미칩니다. 수면 부족은 공중 보건 문제이자, 생산성을 낮춰 전 세계적으로 수십억 달러의 손실을 초래합니다*.

중국 본토는 사람들이 평상시 평균 7시간 이상 잠을 자는 유일한 국가입니다. 대부분의 사람에게 충분한 수면은 꿈같은 얘기일 뿐입니다. 따라서 65%의 사람들이 낮잠을 잔다는 사실은 그다지 놀라운 얘기가 아닙니다.

*출처: [RAND, 2016년](#)



전 세계 수면 현황

**중동 시장 설문조사 대상에는 이스라엘, 요르단, 쿠웨이트, 카타르, 사우디아라비아, 튀르키예, 아랍에미리트가 포함됩니다. 이는 특정 연령 그룹의 자녀 수와 이케아 매트리스/침대를 구매한 시기를 조합하여 대략 산정한 수치입니다.

잠은 이집트 사람처럼 64% 이집트 사람들의 64%가 스스로 수면의 질이 좋다고 평가했습니다. 이는 조사 대상 국가 가운데 가장 높은 비율입니다.	수면에 도움을 주는 약물 37% 인도 사람들의 37%가 잠들기 위해 약물을 사용합니다. 이는 세계에서 가장 높은 비율입니다.		최고의 휴식 82% 중국 본토 사람들의 82%가 기상 시 피곤함을 느끼지 않습니다. 이는 조사 대상 국가 가운데 가장 높은 비율입니다.	베이비붐 10명 중 1명 조사 대상 중동 국가에서는 10명 중 1명의 아기가 이케아 침대나 매트리스에서 임신이 된 것으로 나타났습니다. (전 세계 평균 6%).**	일어나면 커피 먼저 57% 불가리아 사람들의 57%는 일어나서 가장 먼저 커피를 마신다고 답했습니다. (전 세계 평균 24%)
지금이 몇 시라고요? 미국 가장 많이 잠을 설치는 나라는 미국입니다.		일어나기 힘든 아침 56% 노르웨이 사람들의 56%가 기상 시 피곤함을 느낍니다. 이는 조사 대상 국가 가운데 가장 높은 비율입니다.		가장 적은 수면 시간 일본 일본 사람들은 가장 적게 자며, 하루 수면 시간은 6시간 10분에 불과합니다.	
	아침형 인간 오전 5시 콜롬비아 사람들은 오전 5시에 일어납니다. 이는 전 세계에서 가장 빠른 기상 시간입니다.	사나운 꿈자리 4명 중 1명 인도 사람들은 주기적으로 나쁜 꿈이나 악몽을 꿉니다.	올빼미족 0:45 AM 평균적으로 잠자리에 드는 시간이 세계에서 가장 늦은 나라는 튀르키예입니다.		침대 위 파트너 5% 영국 사람들의 5%는 반려동물과 함께 잠을 잡니다. (전 세계 평균 2%)

수면을 방해하는 요인

이케아 수면 지수

이케아는 사람들이 어떻게 잠을 자는지 또는 못 자는지 파악하기 위해 이케아 수면 지수를 개발했습니다. 바람직한 수면을 위한 5가지 요소에 관한 응답자의 답변을 기반으로 산출했죠.

이케아 수면 지수는 수면의 질을 0~100점으로 평가하는 신뢰할 수 있는 단일 척도로, 5개 하위 지수(각 0~20점)의 합으로 계산합니다. 수면 지수를 활용하면 수면 경험의 주요 측면에 초점을 맞춰 다양한 시장과 그룹의 표준화된 비교가 가능합니다.

세계 평균 수면 지수는 100점 만점에 63점인 것으로 나타났습니다. 이를 통해 대부분의 사람이 수면 상태에 개선할 여지가 있음을 알 수 있습니다.

수면 지수 구성 요소:

수면의 질
잠을 잘 자고 있다고
생각하나요 아니면 못
자고 있다고
생각하나요?

수면에 걸리는 시간
잠드는 데 얼마나 시간이
걸리나요?

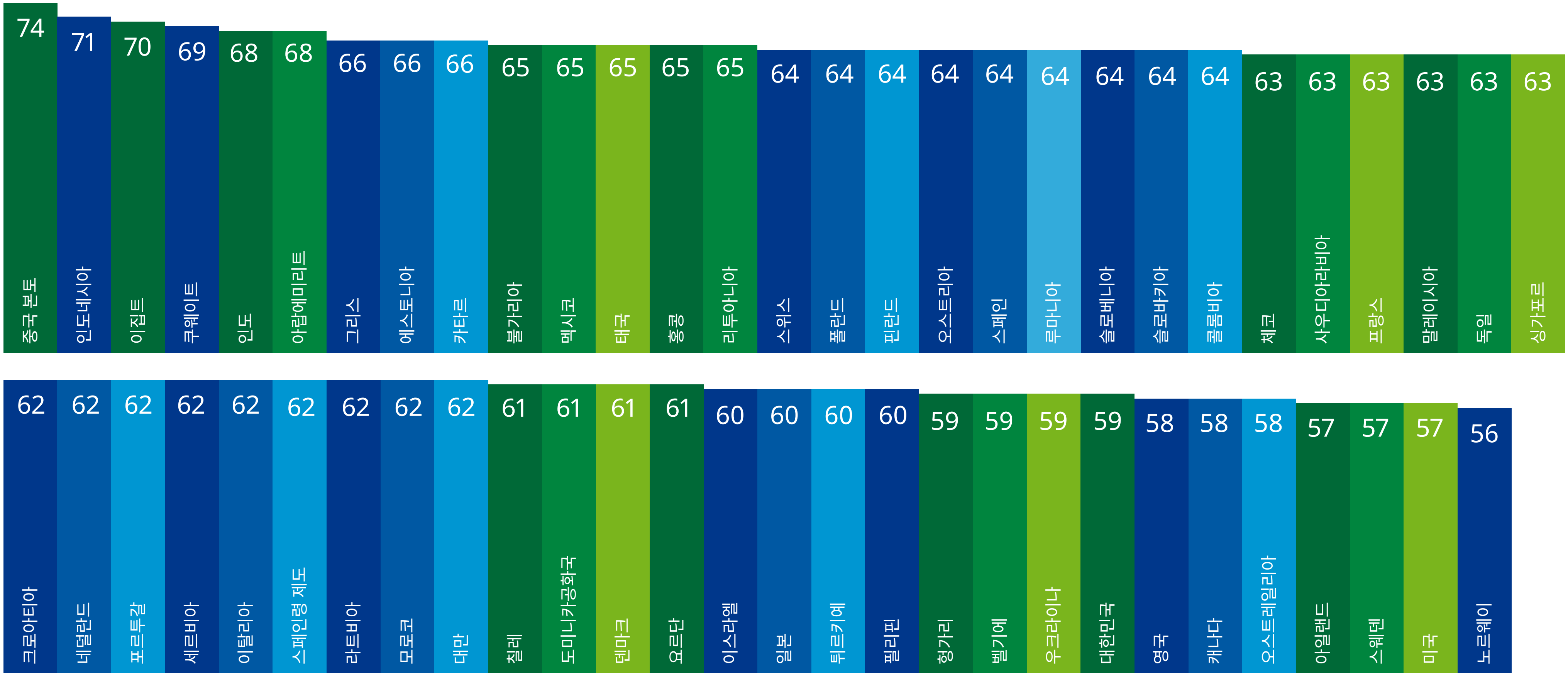
수면 흐름
밤에 얼마나 자주
깨나요?

수면 시간
하루 수면 시간은 몇
시간인가요?

기상 컨디션
일어났을 때
피곤한가요 아니면
상쾌한가요?

전 세계 수면 지수

어떤 사람들은 푹 잘 자지만, 어떤 사람들은 제대로 잠들지 못합니다.



“인도네시아, 인도와 같이 수면 지수가 높은 국가 상당수는 가족을 매우 중요하게 여깁니다. 사회적 연결은 종종 커뮤니티와 전반적인 행복감에 영향을 미치는 높은 목적의식을 형성하는 데 도움이 됩니다. 이는 수면에도 영향을 미칠 수 있습니다.”



소피 보스톡(Sophie Bostock) 박사
더 슬립 사이언티스트(The Sleep Scientist) 창립자

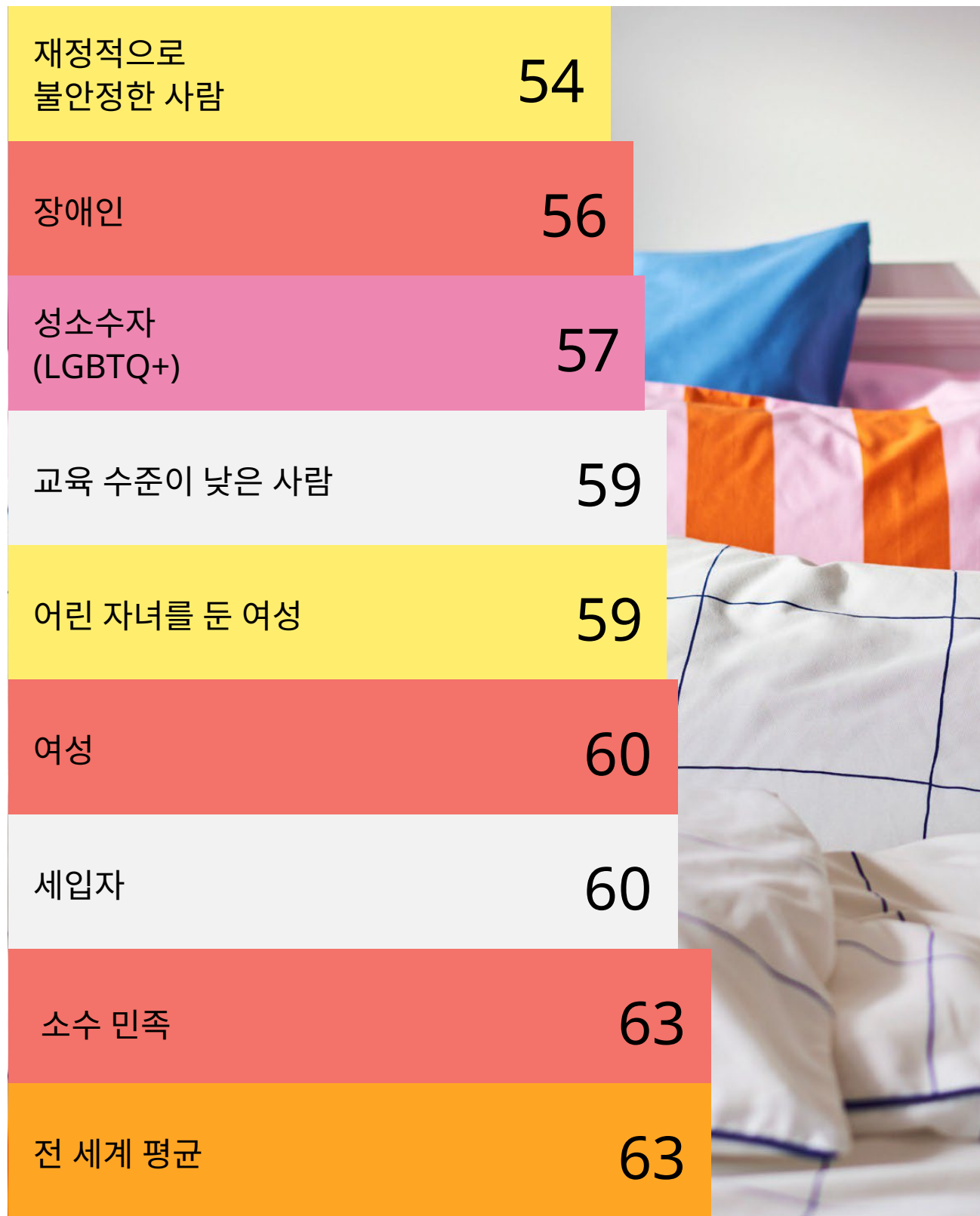


수면 불평등

이케아 연구에 따르면 특정 그룹은 지속적으로 낮은 수면 지수를 기록했습니다. 이들은 전 세계 평균 대비 스스로 수면의 질이 훨씬 낮다고 평가했고, 밤새 자는 동안 더 자주 깨는 것으로 나타났습니다.

거주 지역에서 소수 민족으로 분류되는 사람들의 수면 지수는 세계 평균과 같았습니다. 하지만 이 그룹 내에서 재정적으로 불안정하다고 느끼는 사람들의 수면 지수는 52점까지 떨어졌습니다.

인구 통계학적 특성별 수면 지수:



“특정 그룹의 수면 지수가 낮은 이유는 구조와 환경에 문제가 있기 때문입니다. 많은 사람들이 긴 근무 시간과 낮은 임금을 감당하고 있습니다. 여성의 경우 시간과 돈을 들여야 하는 규범적인 미의 기준도 맞춰야 하죠. 환경적인 요인이 더 큰 영향을 미치기도 합니다. 혼잡한 도시의 가난한 동네는 가장 심한 소음과 빛 공해를 겪는 경우가 많으니까요.”



나빌드 아코스타 (Navild Acosta)
블랙 파워 냅스 (Black Power Naps)
공동 집필자

사진 출처: Yannick Schuette



파니 소사 (Fannie Sosa)
블랙 파워 냅스 (Black Power Naps)
공동 집필자

사진 출처: Luis Guerra

더 많은 소득 더 나은 수면의 질

잠에는 돈이 들지 않습니다. 또, 누구나 잠들 수 있죠. 그러나 양질의 수면은 때때로 사치처럼 느껴지기도 합니다. 고소득자는 저소득자보다 수면의 질이 더 좋습니다. 설문조사에 참여한 사람의 절반이 수면의 질을 개선하려면 더 많은 돈이 필요하다는 데 동의했습니다.

이는 수면 흐름에도 영향을 미칩니다. 재정적으로 불안정한 사람의 27%는 하룻밤 2번 이상 깨는 것으로 나타났습니다(전 세계 평균 19%). 소득이 낮을수록 나쁜 꿈이나 악몽을 꾸는 빈도가 높아집니다(고소득자 12%, 저소득자 17%).

소득별 수면 지수:



“재정적으로 불안정한 사람들은 출퇴근 시간이 긴 경우가 많습니다. 여러 일을 하거나, 심지어 더 긴 시간 일하기도 합니다. 이러한 요인은 확실히 수면에 영향을 미칠 수 있습니다.”

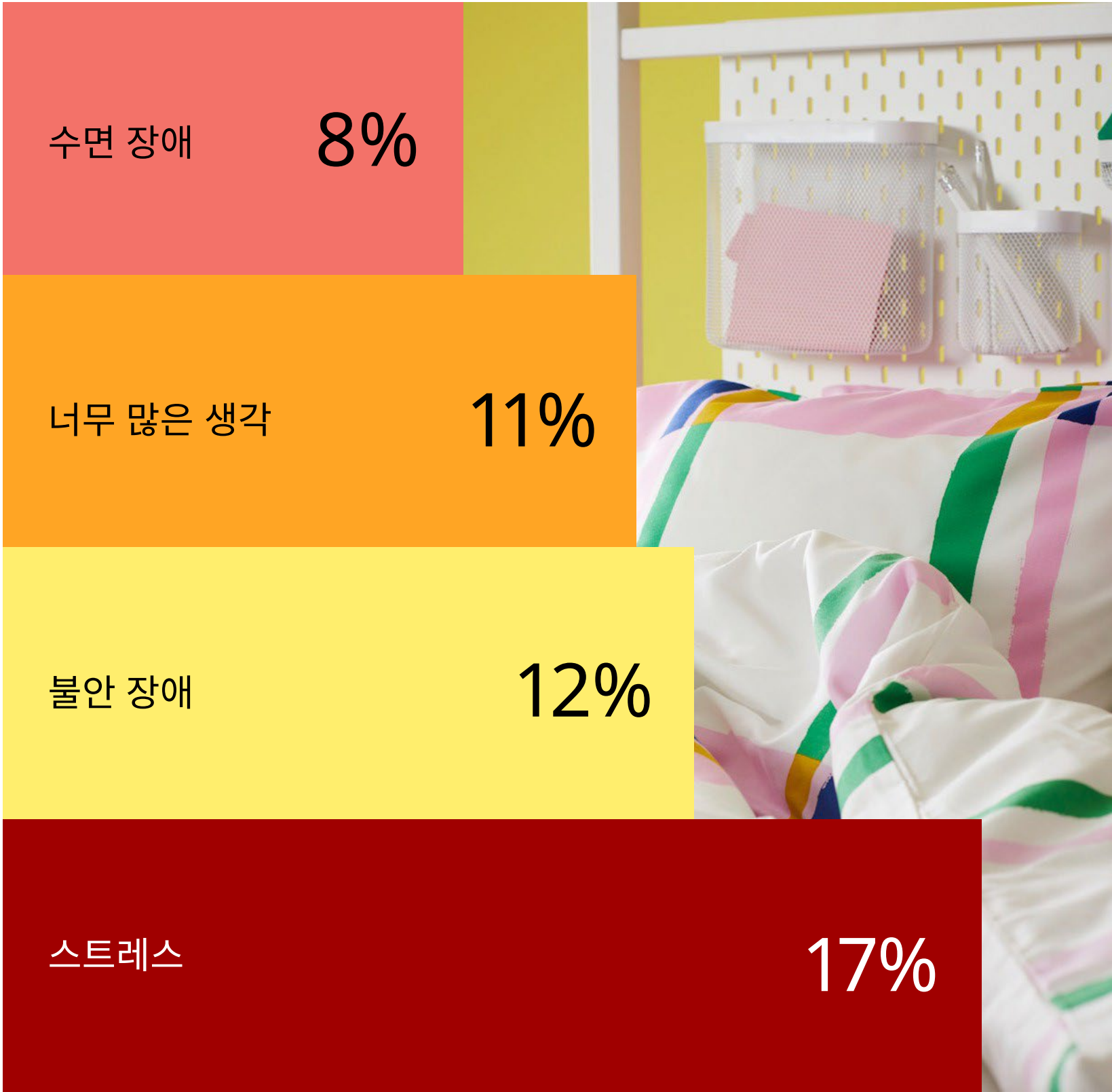


바네사 힐 (Vanessa Hill)
행동 수면 과학자

수면과 마음의 관계

스트레스와 불안은 수면을 방해하는 가장 큰 요인으로 나타났습니다. 정신 건강은 분명히 수명의 질과 관련되어 있습니다.

숙면을 방해하는 요소:



“불면에 관한 걱정은 양질의 수면을 방해하는 가장 큰 요인입니다. 스트레스는 수면의 질을 낮춰 다른 일상생활에도 영향을 미칠 수 있습니다.”



소피 보스톡(Sophie Bostock) 박사
더 슬립 사이언티스트(The Sleep Scientist) 창립자

쉽 없이 일하는 문화 잠에 관한 죄책감

오늘날과 같은 과잉 생산성 세상에서 수면은 사치처럼 느껴질 수 있습니다. 유명인과 비즈니스 리더들은 새벽에 일어나는 것이 성공의 열쇠라고 끊임없이 얘기하며 자랑스러워합니다. 하지만 실제로는 의도치 않게 수면 격차를 늘리고 있는 것 아닐까요?

수면은 사람들의 일하는 방식에 영향을 미치고, 일과 삶의 적절한 균형은 수면의 질에 영향을 미칩니다. 이제는 휴식의 중요성을 널리 알리고 이를 성과와 연결해야 할 때입니다.

일과 삶의 균형 만족도별 수면 지수:



“세상은 수면이 직장에 미치는 영향과 그에 따른 경제적 비용을 충분히 인식하지 못하고 있습니다. 우리는 양질의 수면이 인지적으로나 신체적으로나 더 나은 성과를 내는 데 도움이 된다는 것을 알고 있습니다. 또한 잠을 잘 자면 비합리적인 생각과 행동도 줄어듭니다. 이런 것들이 직장에서 성공하는 데 필요한 자산입니다.”



크리스티안 베네딕트(Christian Benedict) 박사
웁살라 대학교 신경과학자



좋은 수면의 비결

잠 못 이루는 밤 숙면 취하는 법

사람들은 잠을 자고 싶어 하지만
충분히 자지 못하고 있습니다.
그렇다면 방법이 있을까요?
조사 결과에 따르면 빠르게 잠들기
위해서는 바람직한 루틴, 리추얼, 주변
환경이 중요합니다.

잠드는 데 걸리는 시간:

23분

남성

24분

전 세계 평균

26분

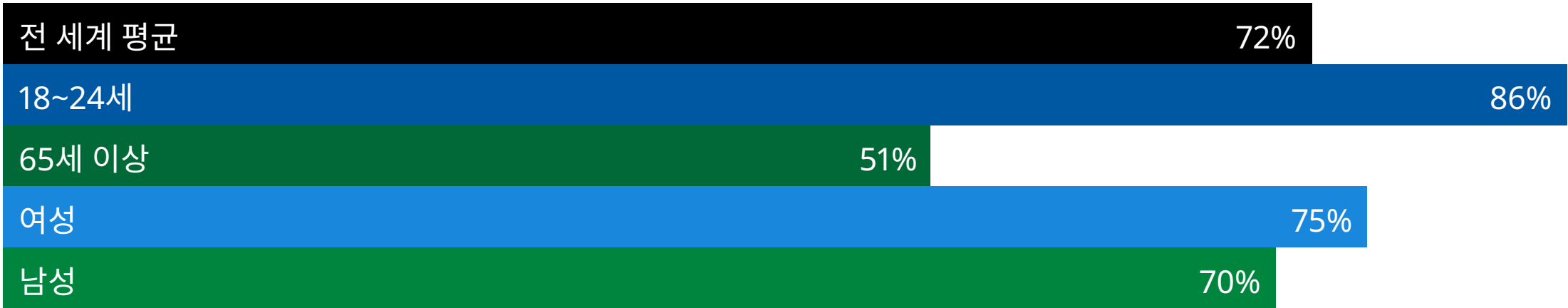
여성

스크린 시대의 수면

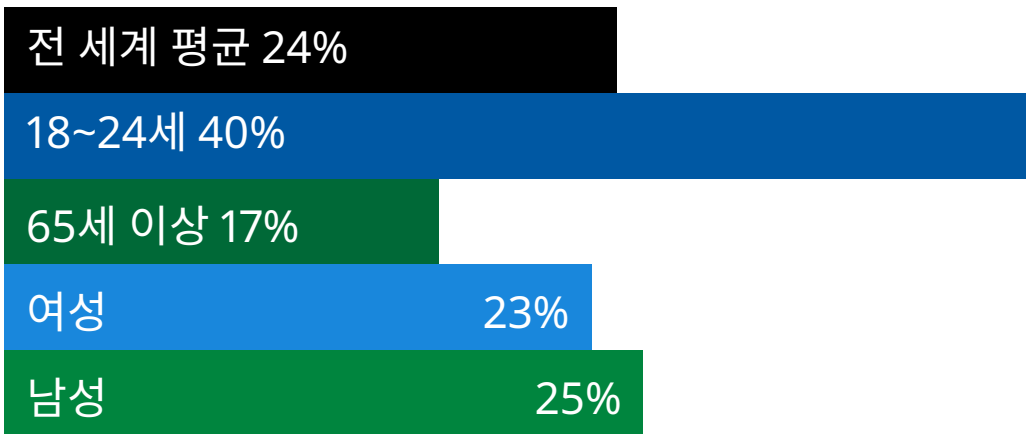
웰빙 전도사들은 숙면을 위해 밤에 휴대전화를 보지 말고, 다른 방에 두라고 말합니다. 하지만 실제로 그렇게 하기 어렵다는 것을 우리 모두 알고 있습니다.

이케아 조사에 따르면 휴대전화는 저녁 루틴에서 많은 부분을 차지합니다. 72%의 사람들이 침대에서 휴대전화를 사용하는 것으로 나타났습니다. 중국 본토, 인도네시아 사람들이 취침 시간에 휴대전화를 많이 사용하는데도 잘 잔다는 사실은 흥미로운 부분입니다. 그리고 휴대전화에 알람 기능이 있지만, 4명 중 1명이 여전히 알람 시계를 사용한다고 합니다.

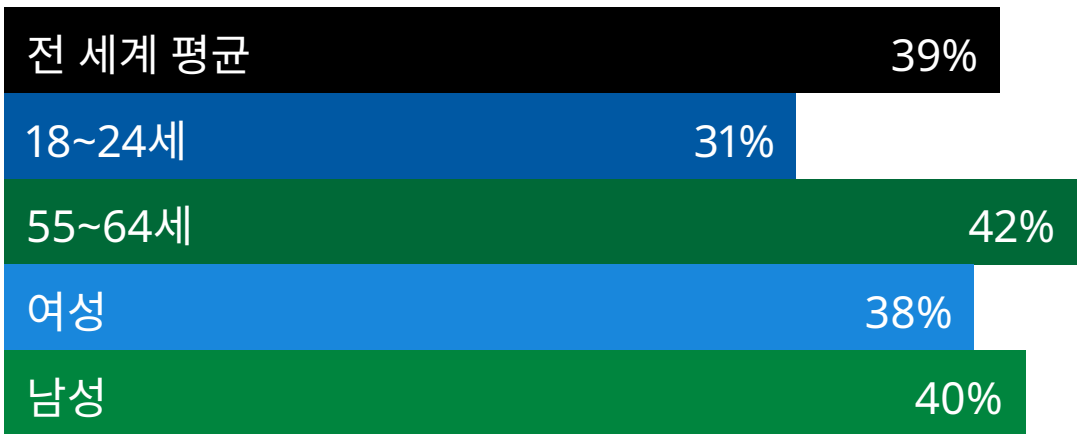
침실에서 휴대전화 사용:



침실에서 노트북/태블릿 사용:



침실에서 TV 시청:



“휴대전화의 문제는 화면이나 빛이 아니라 우리를 잠들지 못하게 한다는 것입니다. 사람들은 잠자리에 들기 전 휴대전화를 보느라 거의 40분을 더 깨어 있습니다. 피곤하면自制력이 떨어지기 때문에 휴대전화를 방에 두지 않도록 해야 합니다. 알람 시계를 사는 것도 방법입니다.”



소피 보스톡(Sophie Bostock) 박사
더 슬립 사이언티스트(The Sleep Scientist) 창립자



긴장 풀기

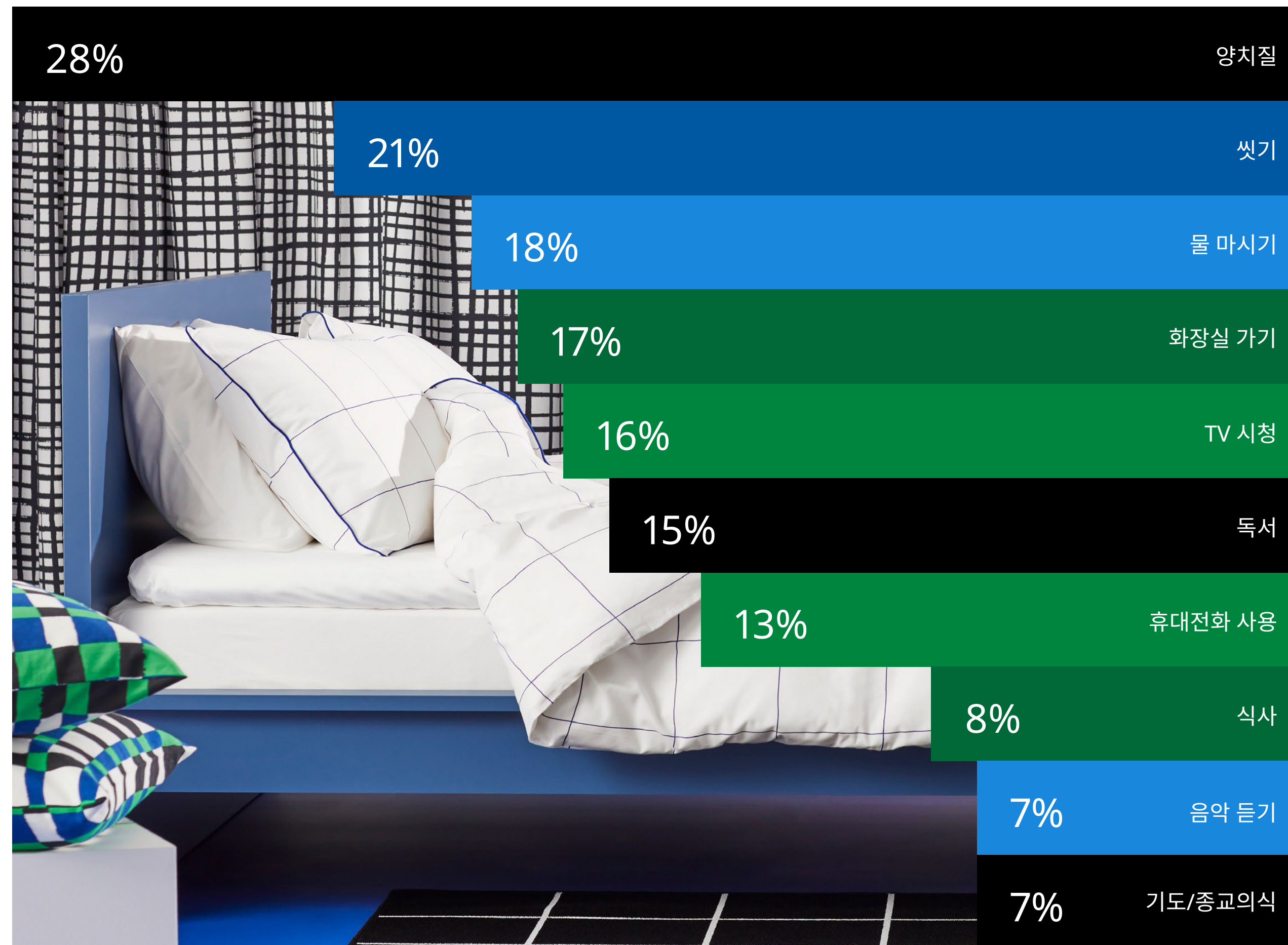
대부분의 사람이 매일 같은 시간 잠자리에 들고 일어나는 것을 주요한 숙면의 방법으로 꼽습니다.

이미 검증된 사실입니다. 조사에 따르면 일관된 취침 시간과 기상 시간은 정신과 신체 건강뿐만 아니라 학습 수행력과 인지 수행력에도 중요합니다.*

긴장을 풀 수 있는 리추얼도 규칙적으로 하면 도움이 될 수 있습니다. 대부분의 사람은 잠자리에 들기 전 스스로를 돌봅니다.

*출처: [National Sleep Foundation, 2023년](#)

가장 일반적인 취침 전 루틴:



“사회적 시차에 따른 피로감은 주중과 주말의 수면 스케줄이 달라 생물학적 주기의 리듬이 깨질 때 발생합니다. 인간의 체내 시계가 잘 작동하려면 예측 가능성이 기반이 되어야 합니다. 긴장을 풀 수 있는 일관된 루틴을 만드는 등 수면 스케줄을 안정적으로 유지하면 수면의 질을 크게 개선할 수 있습니다.”



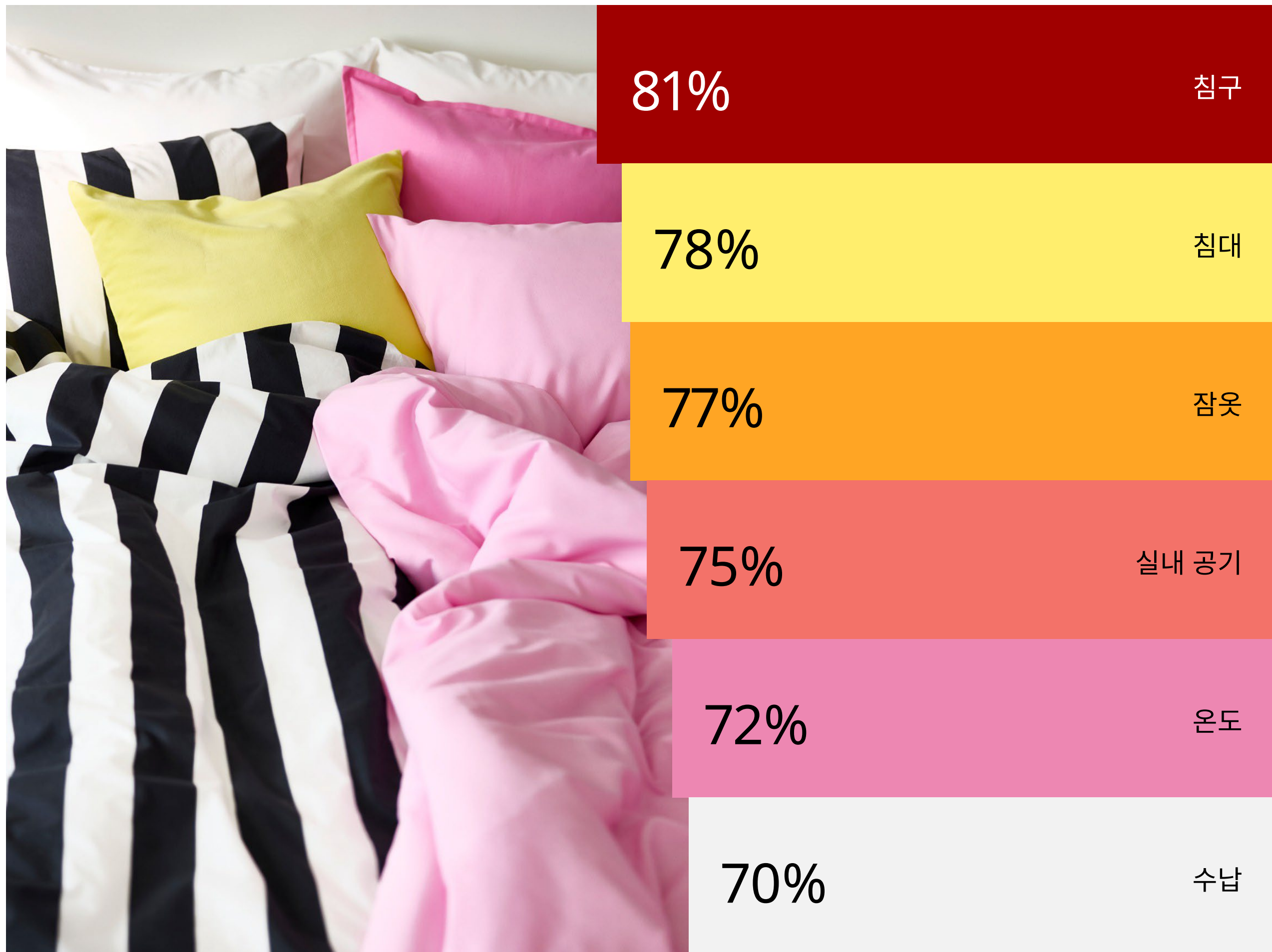
크리스티안 베네딕트(Christian Benedict) 박사
웁살라 대학교 신경과학자



꿈꾸던 침실 만들기

침실에 있는 몇몇 물건은 다른 물건보다 더 수면에 도움이 됩니다. 많은 사람이 대체로 침구와 잠옷에는 만족하고 있습니다. 반면, 침실 수납공간과 적절한 온도 조절 면에서는 약간의 변화가 필요하다고 느낍니다.

침실 구성 요소에 관한 만족도:



“오늘날 많은 사람들이 공동생활 공간이나 작은 공간에 살고 있습니다. 특히 도시 지역에서 이러한 경향이 두드러집니다. 침실은 종종 물건을 보관하거나, 일을 하거나, 노는 공간으로 사용되기 때문에 편히 쉴 수 있는 환경을 만들기 어렵습니다. 정리정돈이 되지 않거나, 사생활이 보호되지 않는 상황이라면 밤에 잘 자는 데 꼭 필요한 편안함을 느끼기가 더 어려워집니다. 사람들의 생활 방식에 맞는 똑똑하고 다양한 기능을 갖춘 솔루션에 관한 수요는 분명히 높아지고 있습니다.”



에바마리아 뢰네희르드(Evamaria Rönnegård),
이케아 침실 텍스타일 제품군 부문 매니저



효과적인 낮잠

많은 사람이 낮잠을 즐깁니다.
33분은 짧고 효과적으로 낮잠을 즐길
수 있는 가장 일반적인 시간인
것으로 나타났습니다.

당연하게도 어린 자녀가 있는 부모는
낮잠을 많이 자는 편입니다. 매일
출근하지 않는 사람들도
마찬가지입니다. 또한 나이가 들수록
낮잠을 줄이는 경향이 있습니다.

재택근무 여부에 따른 낮잠:



65%

낮잠을 자는 사람의 비율

33분

평균 낮잠 시간

32%

낮잠을 자는 사람 중
부모가 아닌 사람의 비율

68%

낮잠을 자는 사람 중 18세
미만 자녀가 있는 부모의
비율

“20분 정도의 낮잠은 야간 수면을 방해하지 않으면서 회복을 돕습니다. 하지만 너무 오래 낮잠을 자면, 깨서도 멍하고 무기력한 상태에서 벗어나지 못하는 수면 관성이 나타날 수 있습니다. 20분 동안 짧은 휴식을 취하는 것만으로도 효과를 볼 수 있습니다. 잠들어야 한다는 부담감을 느낄 필요가 없죠.”



크리스티안 베네딕트(Christian Benedict) 박사
웁살라 대학교 신경과학자



더 나은 수면을 위한 자세

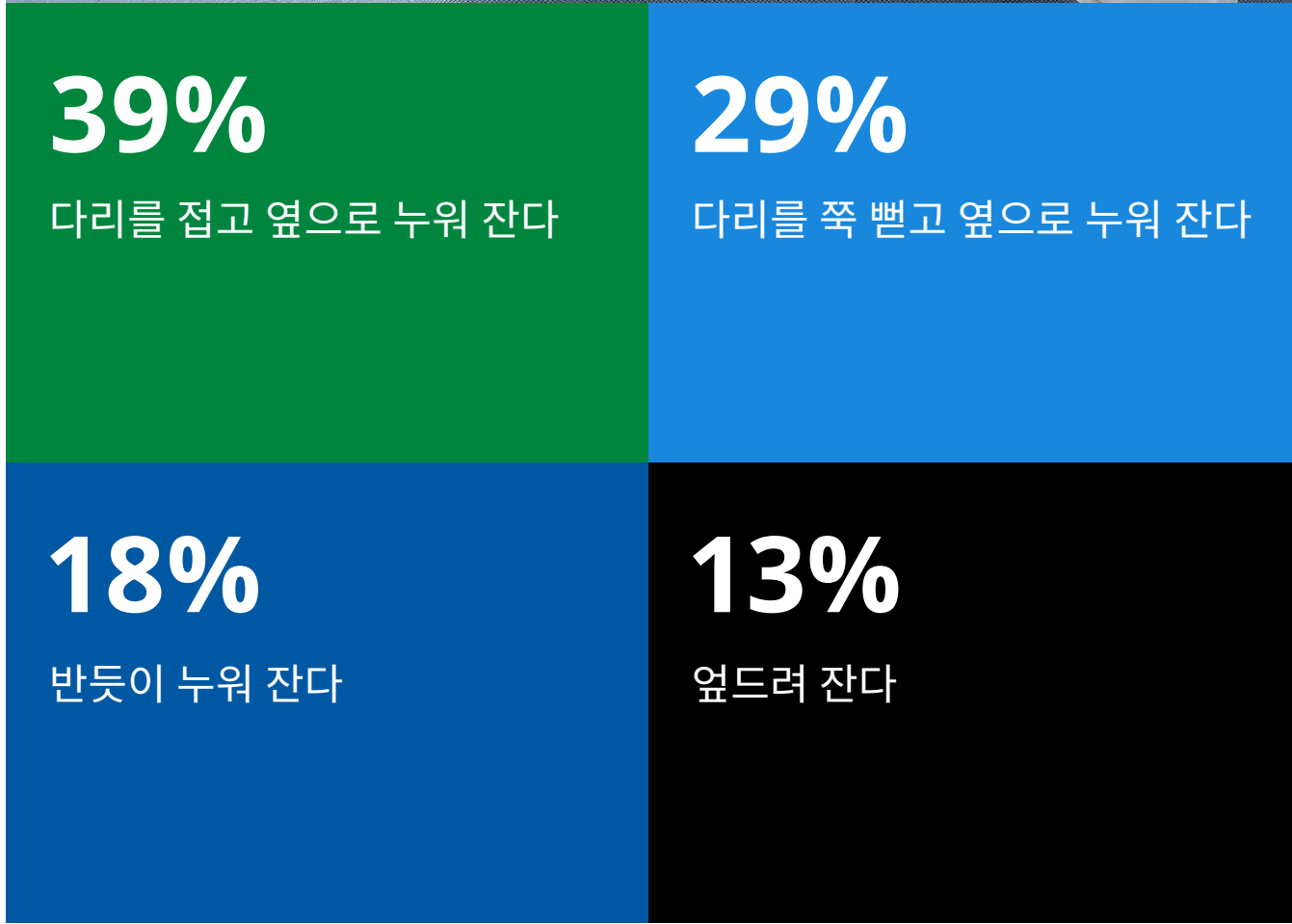
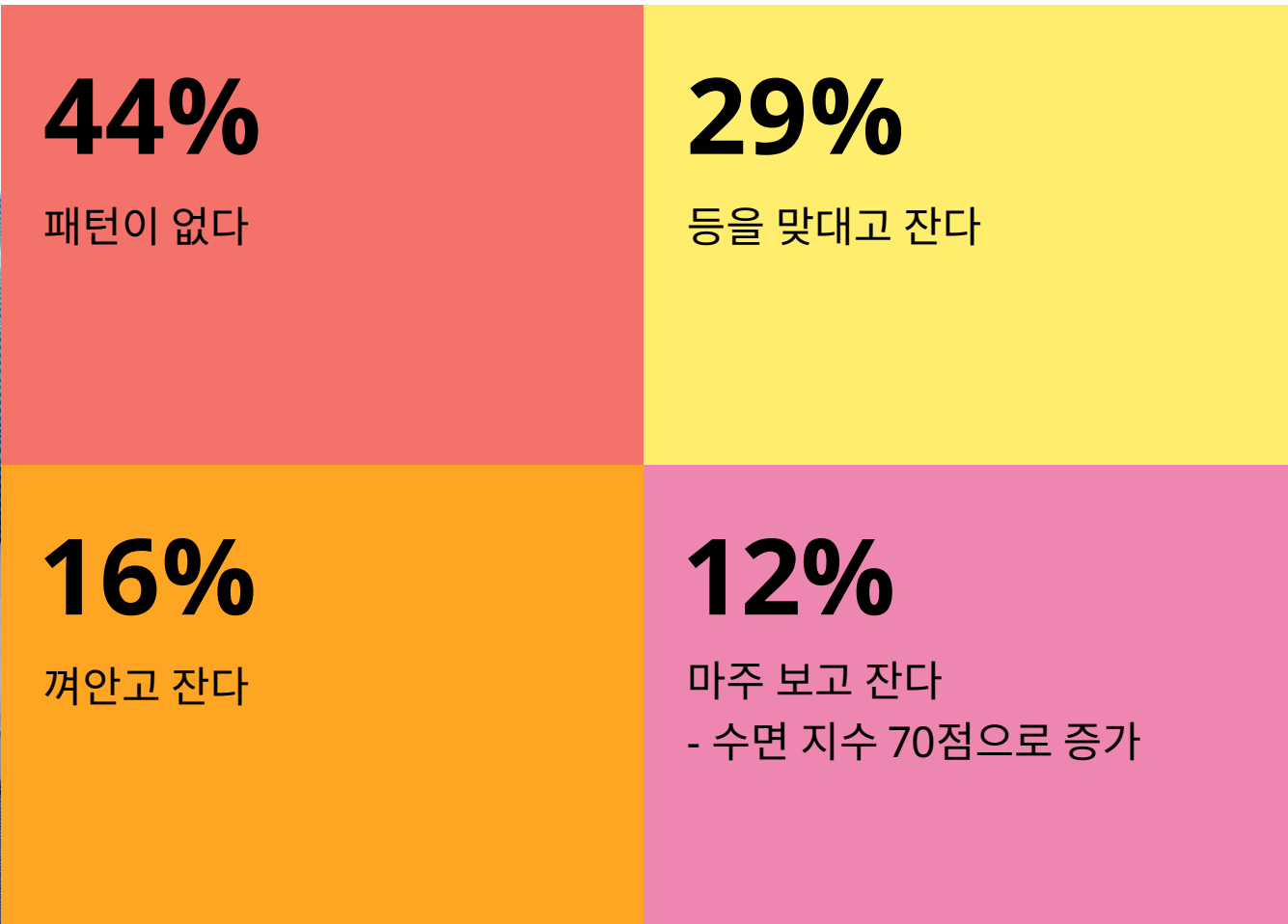
파트너와 함께 사는 것은 대개 침대를 함께 쓴다는 것을 의미합니다. 어떤 사람들은 이러한 상황 때문에 밤에 숙면을 취하기가 어려울 것이라고 미루어 짐작합니다. 하지만 놀랍게도 같이 잘 수 있는 파트너가 있으면 혼자 자는 것(61점)보다 수면 지수가 더 높게 나타납니다(65점).

개인적인 공간이 부족하다는 단점이 잠을 더 잘 잘 수 있다는 장점으로 보완된다고 할 수 있습니다.

하지만 침대를 같이 쓰는 데는 제한이 있습니다. 반려동물이 자신과 함께 자는 것을 허용하는 사람은 2%에 불과합니다.



커플의 가장 일반적인 수면 자세



혼자 자는 사람의 가장 일반적인 수면 자세

“마주 보고 자는 사람들의 수면
지수가 높은 것은 당연합니다. 두
사람이 함께 자는 것, 두 사람보다 더
많은 사람이 함께 자는 것은 양질의
수면에 중요한 요소입니다. 왜냐하면
수면은 역사적으로 집단적인
활동이었기 때문입니다.”



나빌드 아코스타
(Navild Acosta)
블랙 파워 냅스
(Black Power Naps)
공동 집필자

사진 출처: Yannick Schuette



파니 소사
(Fannie Sosa)
블랙 파워 냅스
(Black Power Naps)
공동 집필자

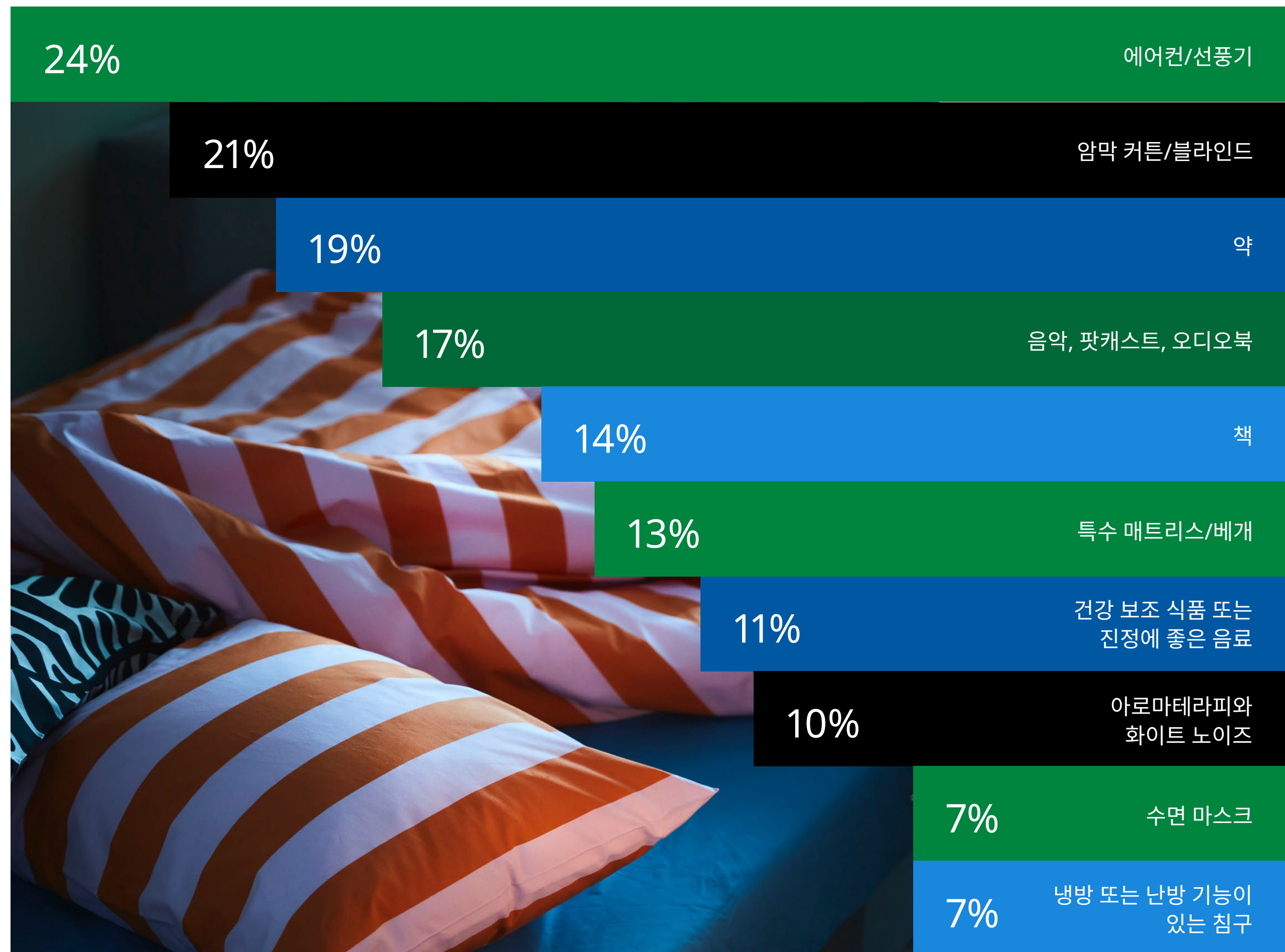
사진 출처: Luis Guerra



숙면을 위한 편안한 공간 만들기

잠을 잘 자려면 노력이
필요합니다. 사람들이 더
빠르게 잠들고 더 잘 자는 데
도움이 되었다고 꼽은 선호
도구와 방법은 다음과
같았습니다.

수면에 도움이 되는 요인 상위 10개:



숙면을 위한 10가지 팁

잠드는 데 도움이 필요하신가요? 전문가들이 소개한 방법은 다음과 같습니다. 이러한 조언들이 불면을 위한 만병통치약이라고 할 수는 없습니다. 어떤 건 효과가 있고 어떤 건 효과가 없을 수도 있습니다. 몇 가지 방법을 시도해 보고 잠 못 이루는 밤이 어떻게 바뀌는지 살펴보세요.

01: 루틴을 지키세요 잠자리에 드는 시간과 아침에 일어나는 시간을 일정하게 지키세요. 주말에도 마찬가지입니다.	06: 전자기기를 멀리하세요 대신 오디오북이나 팟캐스트를 들으며 잠들어보세요.
02: 자연광을 충분히 쬐세요 낮에 햇빛을 많이 쬐면 생체시계를 조절하는 데 도움이 됩니다.	07: 음식에 주의하세요 잠자리에 들기 전 과식하거나 카페인 또는 알코올을 섭취하지 않도록 하세요.
03: 숙면할 수 있는 편안한 공간을 만드세요 조명을 어둡게 하고 편안한 침구를 구비해 깔끔하게 정돈되고 아늑한 공간을 만드세요.	08: 낮에 신체 활동을 해보세요 규칙적인 신체 활동은 숙면에 도움이 됩니다.
04: 마음을 편안하게 가지세요 호흡이나 명상을 통해 긴장을 풀어보세요.	09: 억지로 자려 하지 마세요 자야 한다는 부담감을 버리고 편안한 휴식에 집중해 보세요.
05: 좋은 습관을 만드세요 온수 목욕과 같이 뇌에 잘 시간이라는 신호를 줄 수 있는 다양한 리추얼을 만들어 보세요.	10: 장기적인 목표 세우기 완벽한 숙면보다는 꾸준하고 현실적인 휴식을 목표로 해보세요.

더 나은 수면을 위해

이케아는 이번 조사를 통해 수면의 중요성과 전 세계적인 수면 불평등을 파악할 수 있었습니다. 수면 문제를 보편적이고 빠르게 해결할 방법은 없지만, 많은 사람들이 일상에서 소소하게 바꿔볼 수 있는 방법은 있습니다.

이케아는 밤에 편안하게 쉬는 것이 집에서의 생활을 개선하는 데 얼마나 중요한지 잘 알고 있습니다. 이케아는 모두에게 효과적인 솔루션을 제공하고 모든 사람의 니즈를 충족할 수 있는 제품을 만들기 위해 최선을 다하고 있습니다. 함께 휴식의 중요성을 널리 알리고 최선을 다해 제대로 된 수면을 지키고 보살피고 응원해 보시길 바랍니다.



Godnatt

/gu:d nat:/

스웨덴어로

'잘 자요'라는 뜻입니다

2025 이케아 수면 보고서

