세균 잡는 거베라 먼지 먹는 행운목

천연 공기청정기로 우리 가족 건강 지킨다

올 봄 극심한 황사가 불어 닥칠 가능성이 높아지자 유통업계는 황사 특수를 노리고 공기청정기를 비롯해 호흡기 관련 상품 등 황사 관련 제품들을 잇따라 선보이고 있다.

경기불황으로 가벼워진 주머니 때문에 공기청정기 등을 구입하는 것이 부담이 된다면 공기청정 효능를 지닌 식물을 키우는 것도 한 방법. 정성스럽게 가꾸면 집안 공기를 깨끗하게 할 뿐만 아니라 실내 공간을 쾌적하게 꾸밀 수 있어 일석이조의 효과가 있다.

공기정화 식물은 공기 중에 있는 미세먼지를 제거하고, 세균을 살균하며, 유독성 기체를 분해하는 등 공기를 정화하는 능력이 탁월한 식물을 말한다. 미 항공우주국 NASA가 선정한 공기정화 식물을 소개하고 식물 키우는 요령을 알아본다.

◇**거베라**=적정온도(낮 16~18도, 밤 7~10도)만 맞춰주면 사계절 내내 꽃이 피는 여러해살이 식물이다. 공기 중의 포름알데히드, 벤젠, 암모니아 등을 제거하는 능력이 탁월해 식탁이나 부엌에 두면 좋다. 물은 4~5일에 한번씩 겉 흙이 말라있을 때 듬뿍 주면 된다. 꽃에 물이 닿았을 경우 빨리 시들므로 잎에만 물을 주는 게 포인트. 가격은 3천원선.

◇**송 오브 인디아**=꽃 모양의 잎을 가지고 있어 식물 전체가 거대한 꽃처럼 보이는 관엽식물로 실내 인테리어 식물로 인기가 높다. 크실렌, 트리클로로에틸렌 등의 오염물질 제거 효과가 뛰어나다. 밝은 곳에 두면 잎의 색깔이 더욱 선명해지고 잎사귀에 분무기로 물을 뿌려주면 광택을 꾸준히 유지할 수 있다. 단 직사광선은 피하는 게 좋다. 적정온도 20~25도. 가격은 3천~4천원 사이.

◇**아이비**=담쟁이로 잘 알려져 있는 화초로 음지에서도 잘 자라며 건조에도 강하고 생명력이 강해 초보자들도 쉽게 키울 수 있다. 오래된 냄새나 습기를 없애주는데 효과가 좋다. 밝은 직사광선을 받거나 흙이 완전히 말라버리면 잎이 다갈색으로 변할 수 있다. 성장기(봄~가을)에는 분무기를 이용해 잎에 물을 자주 뿌려주면 좋다. 적정온도 10~21도. 가격은 2천~4천원선.

◇**보스턴 펀**=고사리과 식물로 우리나라에선 보스턴 줄고사리라고도 부른다. 보스턴펀은 공기중의 포름알데하이드를 1시간에 1천800㎍을 제거하며 특히 뿌리를 통한 공기정화 능력이 우수하다. 습도유지에도 효과적이다. 직사광선을 피해 밝은 곳에 두되 찬바람은 피하는 게 좋다. 적정온도 18~25도. 가격은 1만5천원 가량.

◇**아레카야자**=황야자 나무로도 불리우는 아레카야자는 야자류 중에서 가장 품질이 뛰어난 품종으로 꼽힌다. 약 1.8m 크기가 되면 하루 동안 1ℓ 가량의 수분을 증산작용으로 방출하기에 가습기라는 별명이 붙어있다. 관리할 때 주의할 점은 그늘에 놓아두어야 한다. 적정온도는 18~24도. 가격은 크기별로 2천~1만2천원 사이.

◇**스파티필름**=매니큐어 제거용 아세톤은 물론 새로 칠한 페인트에서 나온 공업용 아세톤도 흡수한다. 보일러실 앞에 놓으면 불완전 연소된 유해 가스를 빨아들여 공기가 쾌적해진다. 또 음식 냄새 정화 기능도 있어 식당, 뷔페, 거실, 주방 등에 두면 좋다. 직사광선은 피하고 실내에서 밝은 곳에 두며 된다. 적정온도는 16~24도. 가격은 크기별로 2천~1만5천원 사이

◇**행운목(맛상게니아)**=포름알데히드를 비롯해 실내 오염물질 제거 능력이 뛰어나며 산소 발생 능력도 좋다. 밝은 곳을 좋아하지만 음지에서도 잘 견딘다. 특히 모래흙에서 잘 자라고 수분을 많이 흡수하므로 화분 표면에 흙이 마르지 않도록 물을 자주 준다. 가격은 크기별로 1만~5만원 사이.

◇**마지나타**=건조한 상황에서도 생명력이 강해 초보자가 키우기가 쉽다. 발암물질인 트리클로로에틸렌을 비롯해 페인트에서 발생하는 유해물질 제거에 효과적이다. 보통 줄기를 잘라 뿌리 없이 물에 담가놓고 길러도 된다. 오래 된 잎이 노랗게 변하면 바로 제거해주면 좋다. 직사광선은 피하도록 한다. 가격은 6천원. /이은미기자lemlee@kwangju.co.kr

〈도움말 : 김성민 들꽃세상 대표·http : //cafe.daum.net/wflower21〉

김성민씨가 광주시 광산구 우산동 화훼관광단지 들꽃세상에서 공기정화식물인 행운목을 다듬고 있다.

식물 키우기

오전 10~12시 햇볕은 藥 오후 2시 햇볕은 毒

진딧물 생길때 담배 푼 물 뿌리면 없앨수 있어

우선 식물 특성을 파악해 적합한 환경을 조성해주는 게 중요하다. 오전 10~12시 사이 햇볕은 식물에게 보약과 같다. 대신 낮 12시부터 오후 2시까지 햇볕은 잎을 망가트리므로 피하는 게 좋다.

물을 줄 때는 뿌리에만 물을 주는 게 좋다. 잎에 물이 닿았을 겨우 숨구멍이 막힐 수도 있고 햇볕에 노출됐을 때는 타버린다. 또 꽃이 폈을 경우 꽃에 물이 닿지 않도록 한다. 꽃이 더 빨리 시들기 때문이다. 새싹이 날 때 새싹 속에 물이 고이면 포기가 꺾어지면서 뿌리까지 썩으므로 주의한다.

병충해가 발생했을 경우 좁은 아파트에서 살충제를 뿌리는 게 어렵다. 진딧물이 발생했을 경우 담배 1개비를 물 1.5ℓ 에 푼 뒤 분무기로 뿌려주면 진딧물을 없앨 수 있다. 고사리과 식물에 잘 생기는 민달팽이는 밤에 주로 활동하며 잎을 갉아먹는다. 오이를 얇게 어슷썰어 화분 위에 올려두면 된다.

분갈이 요령

2~3년에 한번 정도는 분갈이를 해야 한다. 간단한 요령만 알면 집에서도 직접 할 수 있다. 먼저 뿌리 크기에 맞는 화분, 스티로폼, 모종삽, 배양토를 준비한다.

① 원예재료상이나 꽃가게에서 구입한 마사토(화강암이 부서진 흙)와 부엽토(식물을 썩힌 흙), 기타 배양토를 6 : 3 : 1의 비율로 섞는다.

② ①의 흙을 화분에 가볍게 담아준다. 촘촘하게 담을 경우 물이 빠지지 않기 때문이다.

③ 흙 사이에 배수 잘 되도록 스티로폼 조각을 넣어준다.

④ 뿌리가 흔들리지 않도록 잘 고정한 다음 남은 흙을 화분 끝까지 채운다.

한의사 박은서의 생활한방

알레르기성 비염

알레르기성 비염은 코에 있는 점막이 '알러젠'(진드기, 동물의 컬, 꽃가루 등의 항원)에 노출되면서, 항원 항체반응이 일어나 '히스타민'이라는 몸에 필요없는 단백질이 생기므로 점막의 기능이 약해지는 것이다.

치유가 잘 안되는 이유는 사람마다 체질이 다르고 알레르기 항원이 다르며, 발생원인을 잘 모르기 때문이다. 즉, 면역체계의 이상에서 오는 것으로, 우리 몸 스스로가 면역체계를 회복해야지 치료가 가능하다. 따라서, 가장 중요한 것은 사람의 몸에 맞는 음식과 섭취하는 영양소의 균형일 것이다.

한의학적으로는 피부 모공에 있는 위기, 즉 인체의 표피를 방어하는 기가 허약해졌거나 기후변화에 의해서 알레르기가 유발된다. 또한, 사람의 생명력을 생성시키는 양기부족으로 항병력이 떨어졌을 때나 정신적 과로에 의한 피로 등으로 자율신경의 기능이 저하되면서 발생한다.

따라서, 평소에 예방과 개선하는 식생활 및 생활습관이 중요하다. 우선, 곡류, 채식을 위주로 섭취하되, 자연상태로 섭취하는 것을 권한다. 또한, 육류는 체질

신경기능 이상 오면 발생
호박·시금치·양배추 등
녹황색 야채 섭취하면 예방

을 산성화시키며 면역력을 떨어뜨리는 주원인이므로 가급적 피하며, 규칙적으로 적당한 운동을 한다. 건강한 코를 유지하기 위해서는 당분을 과잉섭취하지 않고, 야채와 해조류를 충분히 배합한 균형있는 식사를 해야 한다.

녹황색 야채 속에는 각종 비타민과 엽록소가 풍부하여 임파구의 면역세포를 활성화시켜준다. 따라서, 호박, 시금치, 양상추, 양배추, 브로콜린, 깻잎, 무청, 케일 등을 골고루 자주 섭취해주는 것이 좋다.

또한, 과일 속에는 항산화작용을 하는 각종 미네랄과 영양소가 풍부하며 대부분 강한 해독작용이 있어, 제철과일은 알레르기 질환에 매우 좋다.

콩은 최고의 항암식품이며, 각종 호르몬을 생성하는 강장 면역식품이므로, 청국장, 된장, 콩나물, 두부, 콩비지도 도움이 된다. 뿌리 음식인 고구마, 감자, 우엉, 마, 도라지, 연근 등도 땅의 기운을 듬뿍 간직한 강정식품으로 생명의 근원인 신장을 보해주는 효험이 있다.

'창이자'라고 불리우는 '도꼬마리씨'를 엷은 다갈색이 되도록 프라이팬에 볶아서, 창이자잎과 함께 차처럼 끓여 수시로 나누어 마셔도 좋다.

특히, 코주변 피부를 건포마찰하거나 지압을 해도 도움이 된다. 콧등(부비강)을 검지와 중지, 약지의 세 손가락으로 가볍게 누르거나, 지압을 하면, 코가 뚫리면서 시원해지게 된다. 또한, 콧망울과 코 사이('영향혈')를 상하로 이마 밑에서 코끝까지 문질러 주면 도움이 된다. 눈동자 주위나 두 눈썹 사이, 양쪽 눈썹뿌리의 중앙 등을 지긋이 눌러줘도 효험이 있다.