

건강·환경 지키고 착한 소비 농민·소비자 살리고



지난 10일 아이쿱 빛고을 서구생협 자연드림 매장을 찾은 주부 문상희씨가 유기농 식품을 꼼꼼히 살펴보고 있다. /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

생협을 이용하는 사람들

주부 문상희(34·광주시 서구 금호동)씨는 싱크대나 화장실 청소를 할 때 환경을 생각해 일산세제 대신 뺨에 들어가는 베이킹 소다를 활용하고 있다. 기름이나 찐 때 제거에 효과가 좋으며 헹굼 속도도 빨라 물도 절약되기 때문이다. 또 목욕이나 빨래를 한 뒤 남은 물로 육실청소를 하는 등 에너지 절약을 생활화하면서 수도세 등 공공요금도 다른 가정에 비해 적게 내는 편이다.

문씨가 이처럼 친환경적인 방법으로 살립을 시작하게 된 것은 지난 2004년. 집 근처에 문을 연 생협에 가입해 조합원으로 활동하면서부터다.

생협은 소비자가 생산자로부터 직접 좋은 식재료를 싸게 구입할 수 있도록 도와주는 소비자생활협동

하는 데만 그치지 않고 나아가 사회와 환경 등 사회적 가치를 고려해 소비를 하는 '윤리적 소비' '착한 소비' 활동에 대한 관심이 높아지고 있다.

이런 윤리적인 소비활동을 주도하고 있는 곳은 바로 생협이다. 지난 2004년 4월 아이쿱 빛고을 서구 생협 오픈 당시 160여 명에 불과하던 조합원 수도 4년 만에 670여 명으로 늘었다.

이들 조합들은 단순히 안전한 먹거리를 제공받기 위한 활동만 하는 게 아니다. 가격 대비 품질만을 고려하던 구매 방식에서 벗어나 지역, 환경 등 사회적 가치까지 포함시켜 소비활동을 하고 있다.

그렇다고 방법이 까다로운 것은 아니다. 예를 들어 플라스틱 제품 사용 줄이기, 안 쓰는 물건 기증하기, 일반세제 대신 천연세제 사용하기 등 일상생활 속에서 큰 불편 없이 실천할 수 있는 것들이 대부분이다.

고질적인 피부병 때문에 생협을 찾았던 현인숙(34·서구 풍암동)씨는 "우리 지역에서 생산된 제품을 우리가 소비하는 것도 윤리적인 소비"라며 "지역경제 활성화에도 도움이 되고 유통과정이 적다 보니 물품을 저렴하게 구입할 수 있기 때문에 가정경제에

도움이 돼 일석이조"라고 말했다.

최근에는 경기침체에 고합을 여파로 식료품 등 주요 생필품 가격이 큰 폭으로 올랐지만 생협에서 공급된 가격은 대부분 예년가격 그대로다.

계약재배를 한 물품을 생산자와 직거래를 통해 구매하기 때문에 물가 상승에 따른 영향을 받지 않는다. 때문에 폭등한 양파도 이곳 생협에서는 2kg에 4천200원에 구입할 수 있다.

아이쿱 빛고을 서구생협 신선미 이사장은 "생협에서는 생산자가 농산물을 제값 받고 길러낼 수 있도록 정당한 가격을 책정하고 있다"며 "소비자는 생산자의 '생활'을 책임져주고 생산자는 소비자의 '건강'을 책임져주는 것이 미래를 위해 바람직한 것 아니겠냐"고 말했다. /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

조합을 말한다.

당시 입신 중이었던 문씨는 언니의 권유로 앞으로 태어날 아이의 건강을 생각해 유기농 식품을 구입할 생각으로 생협을 찾았다. 덕분에 6살, 3살 된 두 아이 모두 아토피 피부염을 한번도 앓지 않는 등 식품으로 인해 탈이 낙타이 없었다. 특히 매월 열리는 생협 마을 지기 모임에 참여하면서부터는 친환경 살림법 등 생활에 유용한 정보도 얻고 있다.

문씨는 "처음에는 내 아이와 내 가족만 생각해서 시작한 것이지만, 지금은 생협을 이용하는 것이 자연과 땅을 살리는 길이라고 생각한다"며 "농민도 살고 자연도 살고 소비자도 사는 게 바로 착한 소비"라 고 말했다.

최근 문씨처럼 단순히 개인의 건강과 안전을 생각

생산-소비자 직거래 유기농 먹거리

플라스틱 사용 줄이고 세제 대신 소다

환경·사회적 가치 포함한 소비활동



안면신경 마비

찬바람에 노출이 심하거나, 스트레스, 과로, 흡연 등으로 혈액순환장애가 생기면 안면신경에 마비가 종종 발생한다. 특히, 귀 뒤에 염증을 만드는 데서 차운다거나 그 둘레가 아파오면 즉시 전문의의 치료를 받아야 한다. 치수가 늦을수록 치료기간은 더 길어진다.

일반적인 증상으로는 대개 한쪽에 마비가 오고, 눈과 입이 돌아가고, 눈물이 마르거나 귀가 예민해지고 입맛이 변하기도 한다. 또한, 이마주름이 없어지고, 눈을 크게 뜨거나 완전히 감기지 못하기도 한다. 더구나, 눈물이 저절로 나오며, 휴파란이 안 불어지기도 하며, 입은 건강한 쪽으로 당겨져 음식물이 세거나 침을 흘리기까지 한다.

하지만, 말초신경으로 발생되는 경우는 치료를 하면 빠른 기간에 정상으로 회복되므로, 발병 즉시 치료를 하는 것이 중요하다.

평소에 자극성음식의 섭취나, 기름기있는 음식, 과음과식은 병의 회복에 도움이 되지 않는다. 몸을 따스하게 해줘서 기혈순환을 원활하게 하는 것이 중요하다.

혈액순환 장애 생기면 발생

몸 따뜻하게 하고 야채 섭취

얼굴근육 자주 쓰면 도움

요하다. 또한, 육식보다는 참치, 고등어와 같은 생선류, 채식이 더 도움이 된다.

안면신경마비에는 '술잎', '뽕잎', '김잎', '두중잎', '파두릅', '아주까리' 등이 도움이 된다. 특히, 오래 지속된 안면신경마비에는 삼계탕에 황기를 넣어 먹으면 떨어진 진기를 보충하면 효험을 볼 수 있다. 식생활에서는 흙국수나 물무밥을 먹는 것이 좋다.

음식을 주의하는 것도 좋지만, 심적인 안정, 몸을 늘 따스하게 해주는 것도 중요하다. 예를 들면, 냉장고에서 갓 꺼낸 음식을 각별히 주의하고, 기름진 음식을 단분간 삼가 소화장애를 일으키는 않도록 함이 좋다.

완화시키려면, 일상생활 중에 이마에 주름살을 만들고 보거나, 눈을 꼭 감았다가 빨리 확 뜨기도 하고, '아이이오우' 같은 소리를 될수록 입을 아주 크게 벌리고 자꾸 반복해 보는 것도 좋다. 얼굴근육을 많이 사용할 수 있는 '회파란불기', '촛불끄기', '풍선불기' 등의 안면운동법도 도움이 된다.

혀로써 입안 구석구석을 훑듯이 해도 자주 놀리도록 해도 좋다. 또한, 제대로 감기지 않는 눈에는 안대를 하여 바람이나 먼지들로 인한 눈의 충혈이나 염증을 방지하도록 한다. 세수할 때에도 가급적 비누를 쓰지 않도록 한다. 이 외에도 아픈쪽 치아로 껌을 씹는다든지, 입으로 빨대를 빼다든지, 코를 징그리고 비공을 확장하는 것 등을 습관적으로 자주 한다.

얼굴 아래에서 위쪽으로, 마비측 및 반대측 비율이 8대2정도 되게 해서 하루 2~3회 5~10분간 따스한 찜질과 마사지를 하는 것도 도움이 된다.

누가 어디서 어떻게... 생협 제품 생산과정 한 눈에

믿을 수 있는 친환경·유기농 먹거리를 찾고싶다면 생활협동조합을 이용하면 된다.

연합조직으로는 아이쿱생협연대(www.icoop.or.kr), 한살림(www.hansalim.or.kr), 두레생협(www.duree.coop.or.kr) 등이 대표적이다.

생협에서 판매되고 있는 제품들의 큰 장점은 생산자와 직거래를 통해 '어디서, 누가, 어떻게 만들었는지' 등 모든 생산 과정을 확인할 수 있다는 점이다.

아이쿱 생협연대의 경우 온라인 장보기 몰(www.i-coop.or.kr/coopmall/goodsmall)에서 물품 번호만

입력하면 생산유통 이력을 한눈에 살펴볼 수 있다.

구매를 원하는 상품을 클릭하면 생산자 얼굴 사진을 비롯해 경영철학, 재배과정, 맛있게 먹는 방법 등이 사진과 함께 소개돼 있다.

또 토양관리는 어떻게 하고 있는지, 병충해 관리를 위해 어떤 노력을 했는지, 해당 상품이 무슨 검사를 받았는지 등 제품이 소비자에게 오기 전까지 거쳤던 모든 과정을 눈으로 확인할 수 있다.

라면, 밀가루 등 가공식품도 마찬가지다. 원재료 및 첨가제는 물론 제조방법, 제품의 특징, 보관방법

까지 자세하게 소개돼 있다.

또 새로운 제품이 온라인 몰에 소개되기 위해서는 소비자들이 참여하는 물품심의 과정도 거쳐야 한다.

조합원들이 산지를 예고없이 방문해 재배과정을 살펴보고 해당상품을 직접 시식해보며 문제점을 비롯해 개선점 등을 파악하다 보니 신제품 하나가 매장에 들어오기까지 보통 년의 기간만 4~6개월이나 걸린다. 하지만 식품에 대한 소비자의 만족도는 높아지게 생활족의 설명이다.

현재 광주·전남지역에서 활동 중인 아이쿱 생협은

모두 10곳이다. 또 아이쿱생협연대의 오프라인매장인 '자연드림'도 광주시 서구 금호동, 북구 일곡동, 광산구 철단동점 등 모두 3곳이 영업중이다. 문의 062-514-5868(아이쿱 빛고을 생협). /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr



현대공인중개사

☎ (062)371-1900, 햄 010-2006-0115

(삼구 우리병원에서 50m 지점, www.85858949.co.kr)

토지 매매

- 토지 최적지
(전월 주택, 창고, 공장부지)
- 국가 신단1차단지 인근, 5661㎡
(약 1,682평) 관리자역, 현재 고수
율 매매가 2억 3천만원

전시장 경비공장부지

농지, 농작물 경작부지

농지, 농작물