집안 대청소로 산뜻한 봄맞이

20일 오후 정미경(40·광주시 남구 진월동)씨가 아들 장우진(10)군과 함께 베란다 청소를 하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

봄기운이 완연한 주말 주부 양지선(38·광주시 남구 봉선동)씨는 가족들의 건강을 생각해 봄맞이 대청소를 하기로 했다.

겨우내 카펫, 커튼 등 집안에 쌓였던 먼지와 세균이 알레르기나 천식을 일으켜 가족의 건강을 헤칠 수도 있기 때문이다.

막막하기만한 대청소, 효과적인 청소법을 청소대행 전문 업체인 '청소나라'를 통해 알아본다.

◇'위에서 아래로, 안에서 밖으로'='위에서 아래로, 안에서 밖으로' 원칙에 따라 창문을 열고 환기를 한 상태에서 천장에서 바닥으로, 집 안쪽에서 현관 쪽으로 청소한다.

또 침실 및 방→주방→거실→베란다의 순서로 진행한다. 안쪽부터 청소하면 먼지가 다시 모이기 쉽기 때문이다. 욕실 및 화장실은 청소도구를 세척하는 장소이기도 하므로 맨 마지막에 청소한다.

◇숙면 위한 침실 청소=손이 잘 닿지 않는 침대 아래나 옷장 위는 청소가 힘들어 먼지가 가득하다. 먼지는 천정부터 벽, 바닥 순으로 턴다.

장롱 밑이나 가구 틈새 등 구석진 곳의 먼지를 제거할 때는 스타킹을 이용하면 좋다. 손잡기가 긴 막대기에 스타킹을 감아서 휘저으면 정전기 제거에도 효과가 있다.

담배진이나 손때가 끼어 누렇게 된 벽지는 지우개로 살살 지우거나 먹다 남은 식빵으로 문질러도 좋다. 바닥은 보통 진공청소기를 사용하지만, 빗자루에 스타킹을 씌우고 분무기로 물을 약간 뿌린 뒤 쓸면 먼지가 날리지 않아 더 좋다.

매트리스의 먼지는 가정용 진공청소기에 연결하는 매트리스 이불용 노즐을 이용해 빨아들이고 햇빛이 강할 때인 오후 2~3시쯤에 널어둔다.

◇깨끗한 주방 만들기=설거지 등으로 물때가 끼기 쉬운 싱크대는 걸레에 중성세제를 묻혀 닦으면 깨끗해진다. 싱크대 배수구에 끓는 물과 식초를 희석해 부어주면 싱크대 거름망, 배수관 등의 이물질이나 세균을 없애는 데 도움이 된다. 레인지 후드의 경우 락스나 주방 전용 세정제를 물에 풀어 희석시킨 욕조에 30분가량 담가 놓았다가 가볍게 솔로 문지르면 기름때가 말끔히 제거된다.

냉장고 내부는 남은 소주나 에탄올을 마른 걸레에 적셔 닦고 선반은 분리해 스펀지나 걸레로 주방 세제를 사용해 세척한 후, 햇볕에 말려 살균한다. 냉장고 도어패킹에 찌든 때가 있다면, 베이킹파우더(식소다)를 물에 적신 헝겊에 발라 닦아주면 해결된다.

◇거실은 쾌적하게=카펫은 천일염(굵은 소금)을 표면에 고루 뿌린 후, 진공청소기로 빨아들인다. 살균효과도 있고 소금 결정 표면에 미세먼지·이물질이 함께 붙어 제거되므로 일석이조다.

소파의 경우 천으로 된 것은 진공청소기로, 가죽소파는 먼지털이로 먼지를 없앤 뒤 가죽전용세제나 콜드크림, 베이비 오일을 묻힌 수건으로 닦아주면 좋다. 신발장에는 커피 찌꺼기를 담은 통을 넣어두면 퀴퀴한 냄새를 없앨 수 있다.

◇깔끔한 베란다=유리창은 전용 세정제와 걸레를 이용해 세척하는 것도 좋지만 젖은 신문지로 청소해도 깔끔하게 닦을 수 있다.

창틀에 낀 먼지는 가정용 진공청소기의 가장 좁은 노즐을 창틀에 대고 페인트 붓과 같은 작은 붓으로 살살 먼지를 쓸어내면 구석구석 먼지를 제거할 수 있다.

◇'반짝반짝' 욕실 청소=잘 제거되지 않는 욕실 곰팡이는 락스 원액을 흠뻑 적신 휴지를 곰팡이가 있는 부분에 30분~1시간 정도 얹어두었다가 걷어내면 된다. 변기의 찌든 때는 수세미에 치약을 발라 닦으면 이물질을 깨끗이 제거할 수 있다. 배수구는 머리카락 등의 이물질을 제거한 후 뜨거운 물과 식초를 10 : 1 정도로 희석해 부으면 악취 제거, 소독, 하수관 내 오물 세척 효과를 볼 수 있다./이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

■청소 전문업체가 말하는 효과적인 청소법

천장서 바닥으로 안쪽서 바깥으로
누렇게 된 벽지는 식빵으로 닦고
카펫은 소금 뿌린후 진공청소기로
변기의 찌든때는 치약 쓰면 말끔
싱크대 배수구 식초 부으면 살균

■알아두면 편리한 수납법

치우고 또 치워도 늘 그때뿐이라면 수납용품을 사용하는 것이 공간을 최대한 활용하면서 깔끔하고 효율적이다.

자주 쓰는 물건은 손이 쉽게 닿는 곳에, 자주 쓰지 않는 물건일수록 먼곳에 수납하고 투명용기를 사용해 소량 단위로 포장하는 것이 좋다. 무엇을 넣었는지 쉽게 알아볼 수 있기 때문이다. 또 냉장고 문 선반 위쪽 부분에는 찍찍이 테이프 등을 활용해 소품들을 붙여두면 공간을 좀 더 효율적으로 활용할 수 있다.

서랍칸은 서로 섞이지 않도록 치약 케이스, 비누 케이스 등을 잘라 칸막이를 만들어 사용하면 좋다. 또 겨울옷은 신문지나 상자 등의 재활용 제품을 활용해 두껍고 부피가 큰 옷부터 차례로 정리해놓는 것이 편리하다.

〈자료 : 베비로즈 블로그 http : //blog.naver.com/jheui13〉

◇겨울옷 보관법
패딩같은 부피가 큰 옷은 둘둘 말아서 길게 오린 종이로 한 번 감싸고 테이프로 고정한다. 이를 신문지나 한지 같은 얇은 종이로 한번 더 싸면 먼지, 습기, 벌레 등을 막을 수 있다.

◇머플러, 스카프 보관법
아무리 잘 접어도 금방 흐트러진다. 이럴 땐 주방용 비닐백 케이스 같은 길고 작은 상자를 활용하면 좋다. 머플러나 스카프가 구겨지지 않도록 잘 말아서 상자에 넣으면 된다.

◇서랍 수납법
시계, 브로치 등 부피가 작은 물건들은 서랍장 안쪽에 칸막이를 만들어 넣어둔다. 우유팩, 치약케이스 등으로 칸막이를 만들어 종류별로 물건을 수납하면 물건들이 섞일 수 있는 것을 방지할 수 있다.

한의사 박은서의 생활한방

입냄새

입냄새의 원인은 다양하지만 주로 입안의 타액, 즉 침의 분비량이 감소됐을 때 나타난다. 노인이나 환자들의 특유의 구취가 대표적인 예이다. 또한, 여러가지 열성질환이나 호흡기계통, 폐질환, 백혈병 같은 전신성 질병이 있을 경우 냄새는 더 심해진다.

특히, 구강내 원인에 의한 입냄새는 약 85%가 구강위생불량이나 치주질환 때문에 생긴다.

한의학적으로는 위장에 열이 있으면, 입안이 텁텁하면서 냄새가 난다. 이는 주로 맵고 자극적인 향신료 등을 과잉섭취하는 식생활이 원인이다.

체내의 수분대사가 원활치 못할 경우 비생리적인 체액인 담열(痰熱)이 생기면서 폐기능에 장애를 일으켜 비린내가 심한 구취를 풍기는 것이 특징이다.

또 소화기의 기능이 떨어져도 썩은 구취가 나며 오장(五臟)의 열로 인해 입냄새가 심해지기도 한다.

간에 열이 있을 경우 입안이 시큼하면서 달걀썩은 냄새가 나며 심장에 열이 있을 때는 입안이 쓰면서 입냄새가 비리다. 또 신장에 열이 발생할 경우 짜면서 냄새가 난다. 이밖에 과일냄새가 나면 당뇨병을

침 등 수분 부족하면 발생
생강·석류·율무 냄새 없애
혀로 입안 닦는 것도 좋아

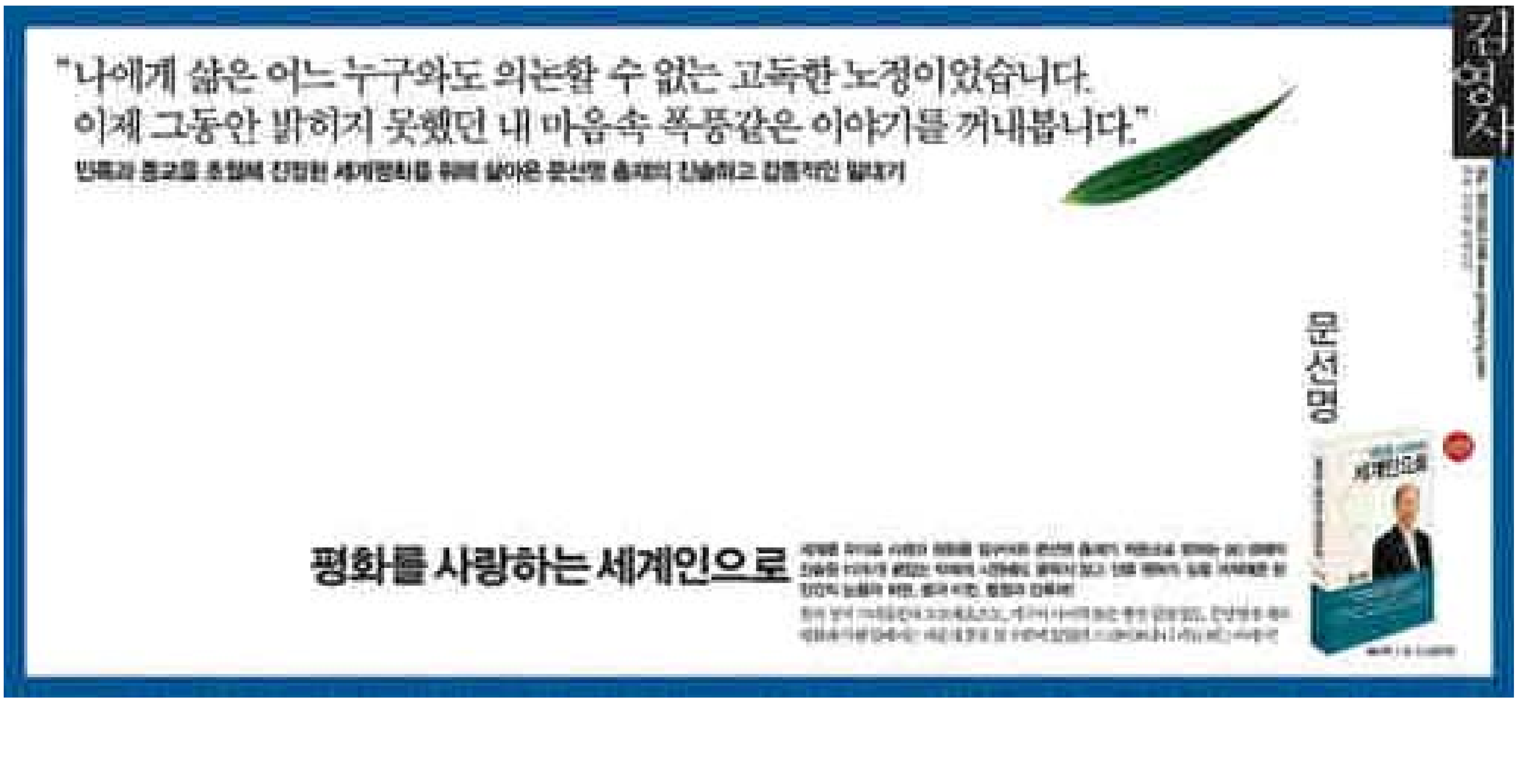
의심할 수 있으며, 치즈냄새가 나면 편도선질환을 의심해 볼 수 있다.

노인이나 환자들의 입냄새에는 '인삼'을 차처럼 끓여마시면 구취가 없어진다. 담열(痰熱)로 인할 때는 '갈대뿌리'를 차처럼 마시면, 효과가 있다.

'매실'장아찌나 매실을 소금에 절인 '백매'를 물고 있으면 구취라든지 속이 메슥거리는 증상이 많이 개선된다. 매화열매는 레몬산, 사과산을 비롯한 향기를 가진 산들이 풍부히 있어서 냄새를 없앨 뿐 아니라, 염증에 대한 소독작용이 있어 입안을 깨끗하게 해준다.

'생강'의 매운 맛(진저론)도 방향제 역할을 하여 숙취와 함께 입냄새를 다스려준다. '석류'즙으로 입안을 헹궈내는 것도 도움이 된다. '율무'는 구취제거에 도움이 될 뿐 아니라, 위장을 튼튼하게 하는 약효가 있다. 또한, 검게 구운 다시마 분말은 구취나 구강내의 상처나 염증에 효과가 좋다.

'치자'는 내장에 열이 쌓이지 않도록 스트레스를 풀면서 열을 떨어뜨리는 효과가 있다. '오미자'도 구강질환과 구치에 효과가 있으므로 가글링을 하면 좋다.

'동의보감'에는 참외씨가 입안이 자주 헐거나 체내의 열로 인한 구취에 도움이 된다고 기록되어 있다. 씨에는 팔미틴산, 스테아린산을 비롯한 여러 가지 산들이 풍부하여 입안의 염증을 가라앉히고 냄새를 없애며, 입안 주위 조직을 깨끗이 해준다.

일상생활에서는 혀로 입안 구석구석까지를 침으로 닦아내는 것도 좋은 방법이다. 또한, 혀 체조(혀끝으로 잇몸을 중심으로 자주 쓰다듬는 것)로 타액분비를 촉진해주면 좋다.