

장바구니 쓰고 제철음식 먹고 에코맘 되기 참~ 쉽죠



천연소재로 만든 인형



천연 비누



천연 화장품

평소 번거롭더라도 장바구니를 사용하고 한번 산 물건을 오래 쓰는 등 몇 가지 생활습관만 고친다면 누구나 '에코맘'이 될 수 있다.

'에코맘(Eco Mom)'이란 환경을 뜻하는 '에코'와 엄마를 뜻하는 '맘'의 합성어로 가정에서 친환경 살림을 하는 주부들을 말한다.

올해부터 '에코맘' 도전에 나선 주부 이지연(31·남구 월산동)씨는 장을 볼 때 장바구니 들고간다. 계획에 없이 대형마트나 시장을 찾게 될 경우를 생각해 자가용에도 비상용 장바구니를 하나 더 챙겨왔다. 한 달 평균 2~3번 장을 보면서 지급했던 비닐봉투 값은 100~200원. 화학성분이 든 탈취제 대신 숲과 공기정화에 효과가 뛰

천연세제 만들어 쓰고

탈취제 대신 숲·정화식물

실생활속 환경보호 실천

어난 아래카 야자를 구입했다. 마트에서 5천~6천원에 판매되고 있는 탈취제는 2~3달이 지나면 교체해야 하지만 숲과 정화식물을 두고두고 쓸 수 있어 비용 절감과 함께 불필요한 소비도 줄일 수 있다.

이씨는 "제철음식을 먹고 옷을 오래 입는 것은 누구나 할 수 있는 일 아니냐"며 "친환경살림법, 에코맘 등 말이 거창할 뿐 우리가 알게 모르게 생활 속에서 실천하고 있는 것들이 많다"고 말했다.

아토피가 심한 아이때문에 걱정이 많았던 주부 김은하(38·화순군)씨는 합성세제의 강한 세척 성분이 아토피 피부염을 유발한다는 뉴스를 접한 뒤 친환경 살림법에 관심을 갖게 됐다.

처음에는 집안 청소할 때 유기농 매장에서 구입한 친환경 세제를 사용했지만 이제는 직접 만들어 쓰고 있다.

천연세제는 인간에게 유익한 미생물의 효도, 유산균 등을 모아 만든 EM(Effective Micro-organisms)발효액

을 말한다. 이들 미생물은 부패를 막고 기름때는 없애는 기능이 있다.

만드는 방법도 까다롭지 않다. 먼저 5ℓ 페트병에 싼뜨 물을 90% 채운 뒤 친환경 용품 판매점에서 구입한 유용 미생물과 설탕을 소주잔으로 1잔, 천일염을 1티스푼 정도 넣는다. 뚜껑을 닫아 따뜻한 곳에 7~10일 정도 두면 발효가 된다. 단 싼뜨물 발효액은 1개월 이내에 사용하는 게 좋다.

김씨는 "천연세제를 만드는 게 번거롭게 느껴진다면 베이킹소다 등을 활용해 청소하면서 합성세제 사용량을 줄이는 것도 친환경 살림법"이라며 "생활 속에서 쉽게 실천할 수 있는 것부터 시작하다 보면 처음에는 어렵게 느껴졌던 일들도 어느새 습관이 돼 자연스럽게 할 수 있는 것 같다"고 말했다.

친환경살림법에 대한 관심은 있지만 막상 무엇을 해야 할지 잘 모르겠다면 백화점 등 유통업체에서 진행되는 문화센터 수업을 눈여겨봐도 좋다.

웰빙 문화가 확산과 함께 친환경, 유기농 관련 제품에 대한 선호도가 높아지자 지역 백화점 문화센터에서 관련 강좌 비중을 늘리고 있기 때문이다.

일상에서 흔히 볼 수 있는 생활용품으로 필요한 물건을 만드는 것부터 천연세제, 웰빙간식 만들기 등 다양한 수업이 마련돼 있다.

광주신세계 백화점 문화센터 신세계 아카데미에서는 '에코맘을 위한 오가닉 클래스'를 준비, 자투리 천을 활용한 인형만들기(7월6일까지, 월, 11시), 환경오염을 줄이는 생활용품 만들기(7월7일까지, 화, 저녁 7시20분), 이 빠진 그릇을 활용한 화초심기(7월, 오후 5시) 등을 진행한다. 또 당일 강좌로 수건을 활용한 생활용품을 만드는 수업도 있다. 발매트(7월7일, 화, 오전 10시40분), 인형(7월14일, 수), 타올 슬리퍼(7월 28일, 수) 만들기 등이 준비됐다.

롯데백화점 광주점은 문화센터도 친환경 재료를 사용한 천연 화장품 만들기(화, 오후 2시30분), 천연비누 만들기(월, 오전 11시), 재봉틀로 배우는 의류 리폼(금, 오전 10시40분), 탁종이 인형만들기(화, 낮 12시20분) 등의 수업을 진행하고 있다. /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr



9일 오후 광주신세계백화점 신세계아카데미에서 열린 '저염식 김치 담그기' 강좌에 참가한 수강생들이 깍두기를 담고 있다. 저염식 김치는 일반 김치보다 소금이 적게 들어간 김치를 말한다. <광주신세계 백화점 제공>

생활속 에너지 절약법

에어컨 필터 먼지 제거해주면

전기 5% 이상 절약

냉장고 내용물 10% 늘어나면

전기소비 4%씩 늘어

에어컨과 냉장고는 오존층 파괴의 주범인 프레온 가스를 냉매로 쓰는 대표적인 가전제품이다.

전력 소모가 심한 에어컨을 사용해야 한다면 에어컨 필터를 주기적으로 청소하는게 좋다. 2주일에 한 번씩 필터의 먼지를 제거하면 5%의 전기가 절약된다.

에어컨 설정온도를 2℃만 높여도 전기료가 10% 이상 절감된다. 또 에어컨을 구입할 때 에너지 소비등급을 한다. 1등급 제품은 3등급 제품보다 35%의 전기가 절약되기 때문이다.

냉장고 안에 내용물은 60~70%정도만 채우는게 좋다. 10%가 늘어날 때마다 4%의 전기가 더 소비된다. 또 냉장고 문어는 헛수를 줄이는 것만으로도 전력 소비를 줄일 수 있다. 대신 냉장고에 무엇이 들어있는지 문에 붙여두면 문을 연 뒤 시간을 지체하는 걸 방지할 수 있다.

선풍기를 사용할 때는 강풍보다 미풍을 이용하면 전기도 절약되고 수명도 길어진다.

세탁기에 빨랫감은 70~80%만 채우는게 좋다. 물과 전기를 모두 아낄 수 있기 때문이다. 또 절약모드로 이용할 경우 40%의 절전효과를 볼 수 있다.

가스레인지의 불꽃 세기를 중불로 하면 한 달에 1천300원을 절약할 수 있으며, 전기 물탱크에 벽돌을 넣어두면 하루 35리터(4인가족 기준)를 줄일 수 있다.

TV시청 시간을 하루 1시간만 줄여도 연간 24kWh의 전력을 절감할 수 있다. 또 화면 밝기를 한 단계 어둡게 하고 소리를 줄이면 한 달에 3.5kWh의 전력을 아낄 수 있다. /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

7 광주일보 추천 제주도 여행 상품!

제주도 - 새로운 원점으로 더욱 저렴하게 다녀오세요!!

아시아나 항공과 함께 떠나는 즐거운 제주도 여행

● 상품 1. 제주도 4박5일 여행권 **219,000원**

발매일: 2009.06.14~07.14 (매일 10:00시부터 순차 발매)

KBS 1박2일 "올레길" 탐방

표씨라스, 백희라, 류리, 선녀와 나무꾼, 일출봉도, 송이버섯, 일출봉도 전사촌

제주도 여행 상품 소개

1. 제주도 4박5일 여행권 (219,000원)

2. 제주도 3박4일 여행권 (199,000원)

3. 제주도 2박3일 여행권 (179,000원)

4. 제주도 1박2일 여행권 (159,000원)