생활 속 독소로부터 나를 지키는 습관

에코하우스로 오세요

크리스타 오리어리 지음

최근 가습기 살균제 사건은 온 국민들의 공분을 불러일으켰다. 돌이킬 수 없는 피해가 광범위함에도 불구하고 제조사는 책임을 회피하려 하고 있다. 이처럼 생활속 깊숙이 들어온 화학물질들이 과연 기업의 광고처럼 안전하기만 한 것인지 소비자들은 의구심이 들 수밖에 없다.

최근 출간된 '에코하우스로 오세요'는 세상의 모든 독소로부터 몸과 마음을 지키는 법을 담은 친환경 라이프스타일 안내서이다. 저자는 크리스타 오리어리. 그녀는 친환경 생활전문가이자 그린 인테리어 디자이너이며, 네 아이의 엄마이다. 그녀가 안전한 먹거리와 음식속 독소에 관심을 갖게 된 계기는 생후 9개월이던 첫째 아들에게 우유단백질에 과민성 알레르기가 있다는 사실을 알게 되면서 부터였다. 이후 식품포장지에 성분표시를 꼼꼼히 살피며 깊이 생각하게 됐다.

저자는 '에코하우스' 생활방식이 네가지 요소(독소없는 집, 건강한 몸, 고요한 마음, 내면의 빛)로 구성된다고 본다. 그리고 '독성 화학물질이 일상적으로 널리 사용되고 있다'는 문제의식을 갖고 출발한다. 샴푸, 화장품, 가구 등 일반 사람들이 집으로 들여오는 제품을 구성하는 화학물질은 대략 8만개에 달한다고 한다. 이러한 무의식적인 행동에 의해 우리 몸이 유해물질에 장기간 광범위하게 노출되면 아토피, 암 등 각종 질환에 걸릴 확률이 높아진다.

먹이사슬의 최상층에 있는 인간은 요즘같은 환경에서 오염된 물로 씻고, 마시고, 요리하며, 오염된 음식을 먹게 된다. 결국 이 과정에서 독소는 우리 몸에 축적되는데 아기들은 300여 가지의 산업오염물질을 몸속에 품고 태어난다고 한다. 자연 체내독소를 정화하는 방법이 궁금할 수 밖에 없다.

저자는 독성물질을 피하려면 생활습관부터 바꿀 것을 강조한다. 첫 걸음은 장바구니를 통제하는 것이다. 식료품과 생활용품을 구매할 때 제품 성분표를 꼼꼼히 따져가며 쇼핑 리스트를 의식적으로 통제해야 한다고 말한다.

저자는 "집을 독소로부터 안전한 공간으로 만들기 위해서는 먼저 유해물질을 구분하는 능력을 길러야 한다"고 밝힌다. 예를 들면 얼룩방지제에는 과불화탄소가 들어 있고, 가구 광택제에는 포름 알데히드가 사용된다. 그렇다면 '에코하우스'를 실현하려면 어떻게 해야할까? 저자는 당신이 꿈꾸는 이상적인 삶을 담은 '비전보드'를 만들어 볼 것을 권한다. 그리고 이를 실현하기 위한 계획을 세운다. 실천은 크게 습관, 목적, 관리가능한 단계, 힘 등 네 단계로 이뤄진다.

저자는 "이 책을 읽고나서 당신만의 영감넘치는 삶과 에코하우스의 생활방식을 디자인 할 수 있기를 바란다"고 끝맺는다. 독성물질이 생활 주변에 널려있는 환경속에서 집을 몸과 마음을 충전하는 공간으로 만들고자 한다면 반드시 읽어야 할 유용한 책이다. 〈판미동·1만3800원〉

/송기동기자 song@kwangju.co.kr

지난 4월 25일 오전 서울 광화문광장에서 열린 가습기 살균제 제조 기업 처벌 촉구 및 옥시 상품 불매 선언 시민사회 기자회견에서 참가자들이 옥시 상품 불매를 선언하는 퍼포먼스를 하고 있다. /연합뉴스

새로 나온 책

▲마인드웨어=우리가 알고 있는 수학, 심리학, 철학, 통계학 등의 개념들을 통해 일상생활에서 경제활동 전반까지 일반적인 생각의 오류를 밝히고 더 창의적이고 논리적인 사고의 기술을 제시하는 인문서. 일상의 삶에서 인간을 똑똑하게 만드는 과학, 수학, 철학 등의 개념 소개하고 있다. 책에서 주창하는 추정과 판단의 법칙을 통해 다른 사람들이나 미디어가 주장하는 바의 허점을 알아차리고 과학적인 지식이 없이도 과학의 주장을 평가할 수 있다. 〈김영사·1만8000원〉

▲일본의 대외 전쟁=일본 근세 문헌 연구자인 김시덕 교수의 첫 연구서. 2011년 일본에서 출간했던 '이국 정벌 전기의 세계(異征伐記の世界)'를 한국어로 옮긴 것이다. 책은 조선 정벌(임진왜란), 시마즈 가문의 유구 왕국 정복, 진구코고의 '삼한 정벌 전설' 등을 기록한 16~19세기 문헌들을 망라하여 고찰함으로써, 근세기 일본이 벌인 여러 침략 전쟁들이 일본 내에서 '정당한 전쟁'으로 재생산되어 기억되는 과정을 추적한다. 〈열린책들·2만8000원〉

▲삶의 품격에 대하여= 인간은 무엇이고, 삶의 의미는 어떻게 구할 수 있을 것인가. 저자 리처드 노먼은 어떠한 권위에도 기대지 않고 스스로 그 길을 찾아 나설 수 있는 방법론을 제시한다. 저자가 제안하고자 하는 휴머니즘은 종교의 인간학적 의미를 박탈하고 과학의 지위를 옹호하는 데 있지 않다. 종교와 과학이 대결하는 국면에서 삶의 의미에 관한 철학의 물음으로, 훌륭한 삶에 관한 윤리의 물음으로 이어진다. 〈돌베개·1만5000원〉

▲코끼리와 벼룩=런던 비즈니스 스쿨 MBA 창립자 찰스 핸디의 대표작. '코끼리'는 거대 조직을 뜻하고, '벼룩'은 개인을 뜻한다. 저자는 일찍이 자본주의의 변화 과정을 살펴 앞으로 많은 사람들이 코끼리에서 나와 벼룩의 삶을 살리라 예측하고, 스스로 벼룩의 삶을 먼저 살아보겠다는 결심을 실천에 옮긴 경영사상가이다. 저자는 현대사회의 변화를 온몸으로 헤치며 체화해온 지식과 경험을 독자와 나누며, 독립생활자로 살려면 무엇을 어떻게 준비해야 할지를 알려준다. 〈모멘텀·1만5000원〉

▲한국 설화에 나타난 통치자 형상='삼국사기' 열전과 '삼국유사', '고려사' 등에 나타나는 인물 중 통치자의 형상을 여러 가지 특징별로 유형화시키고, 후대문학에 등장하는 인물과의 영향관계를 고려하여 삼국·고려시대 서사문학의 문학사적 의의를 탐구한다. 구비설화에서 보여주는 평민의식을 살펴볼 뿐 아니라, 한국과 중국의 설화를 통치자 중심으로 비교연구함으로써 양국의 민중의식과 문화를 이해하는 데 일조한다〈채륜·2만2000원〉

어린이 책

▲거짓말쟁이 마법사 안젤라=거짓말 때문에 인형이 되어 인간 세계에 보내진 안젤라. 미션은 거짓말하는 50명의 아이들 습관 고치기. 그러다 밥 먹듯 거짓말하는 강적 은서와 만나게 된다. 1단계 꿈속에 나타나 타이르기부터 4단계 인형으로 만들어 버리기까지. 안젤라는 미션을 무사히 마치고, 마법의 나라 슈타인 성으로 돌아갈 수 있을까. 〈파란자전거·8900원〉

▲생각하는 것이 왜 중요할까요?=초등 3, 4학년 이상의 어린이들에게 다양한 논제를 던져 주고 스스로 고민하고 생각하여 자신의 생각을 정리할 수 있게 도와주는 책. '나'를 비롯하여 '역사', '공부', '행복', '민주주의', '정의' 등 여섯 가지 주제에 대해 설명하면서 생각이 얼마나 중요한 것인지를 다루고 있다. 〈어린이나무생각·1만2000원〉

▲별똥별 아줌마가 들려주는 몸 이야기=몸을 구성하는 가장 작은 단위인 세포부터 시작해 눈, 귀, 심장, 콩팥, 뇌까지 우리 몸이 어떤 원리로 움직이고 반응하는지 친절하게 안내한다. 호기심 많은 민우와 괴짜 선생님, 쌍둥이 친구, 가족들과 펼치는 일상적인 에피소드 속에서 과학적 정보를 이끌어내는 스토리텔링도 흥미진진하다. 〈창비·1만2000원〉

▲콜레라균이 거리를 깨끗하게 만들었다고?=우리가 미처 알지 못했던 다양한 미생물의 세계. 작은 것들을 볼 수 있는 현미경을 통해서야만 겨우 볼 수 있는 이 작디작은 미생물 땜누에 인간의 역사에 많은 일들이 일어났다. 얽히고설킨 미생물과 인간의 역사 속으로 떠나본다. 〈가교출판·1만2000원〉

흰둥이에 투영된 우리네 삶…꼭 안아주고 싶다

흰둥이 1·2

윤필 지음

눈물 쏙 빠지는 만화책이다.

묵묵히 일하는 강아지 '흰둥이'의 모습만 봐도 코끝이 찡해진다.

주인에게 버림받은 '흰둥이'는 새로운 가족을 만난다. 늘상 콧물을 달고 사는 소녀 미래와 할머니다. 할머니를 도와 폐지를 줍는 착한 미래는 흰둥이에게 손을 내밀고, 가족이 된 흰둥이는 공사장 잡부로, 대학교 청소원으로 일하며 생계를 돕는다.

만화가 윤필의 작품 '흰둥이 1·2'가 나왔다. 2011년 인터넷 포털 다음에서 연재 당시 많은 사랑을 받았던 작품으로 절판된 1권을 복간했고, 그 이후 이야기를 붙여 2권을 펴냈다. 저자는 '야옹이와 흰둥이', '검둥이' 등 도시 속에 살고 있는 동물들을 통해 우리 사회를 찬찬히 들여다본다.

특별한 기교도 없이 연필로 쓱쓱 그린 흰둥이와 책 속 등장 인물들에게선 따뜻함이 느껴진다.

이제는 싫증 나 고양이를 키우겠다며 흰둥이를 버린 주인, 강아지 인부하고는 일을 나눠 할 수 없다며 화를 내는 인부 아저씨, 미래를 거지라고 놀리는 아이 등도 등장하긴 하지만 만화 속 인물들은 다른 이의 아픔을 어루만질 줄 안다.

발을 다친 흰둥이에게 '신발'을 구해주고 하모니카를 가르쳐준 늙은 인부 할아버지, 대학에서 청소하는 흰둥이에게 늘 "수고 많으십니다" 인사를 건네는 교수, 병원비를 걱정하는 미래네 가족을 위해 흰둥이 치료비를 대신 내준 챔피언 직업 소개소 소장님 등등.

만화를 다 보고 나면 강아지를 좋아하지 않는 사람이라도 흰둥이를 한번 꼭 안아주고 싶어진다. 〈창비·각권 1만2000원〉

/김미은기자 mekim@kwangju.co.kr

CGV광주용봉점 2층 상가매매

체육관련업종(에어로빅, 체육관, 당구장)
병원, 학원, 미용실, 골프 아카데미등

● 전용 289㎡ (락볼링장 옆, 점포 2칸)
● 매 7억5천만원 (근저당 5억원), 실투자 2억5천만원

락볼링장 매매

CGV광주점 2층 최신시설 락볼링장
현성업중 직영하실분

● 볼링장 16레인, 시설비품 일체포함
● 매 26억5천만원 (근저당 20억), 실투자 6억5천만원

화순 도곡 무인텔 매매

최근 올 리모델링 객실28개
최상의 입지 및 현 성업중

● 매23억 (근저당 14억5천만원), 실투자 8억5천만원

문의 010-3647-4747
(상기 물건은 전속중개 물건으로서 급매조정이 가능합니다)

www.솔향기맑은터.com
솔향기맑은터
NAVER 솔향기맑은터 검색
전남 나주시 남평읍 풍림리 171(풍림죽림길 86)
대표전화 (061)336-0770

솔향기정식 & 돼지갈비
참숯구이 민물장어 예약
www.솔향기맑은터.com
061)336-3939

▶ 다량의 원적외선을 방출하는 불빼는날 화, 목, 토, 일
▶ 불빼는 날이 아니어도 화로방에서 원적외선 샤워
▶ 사전예약시 컨퍼런스룸, 족구장, 12인승, 25인승 무료이용
▶ 멸균작용으로 AI 및 바이러스 퇴치에 도움을 주는 목초액 염가공급 1톤 30만원 (양돈, 양계, 한우, 하우스농가대상)
▶ 참숯가마 고객님이 식당 이용시 10% 할인

● 단체모임을 위한 8인실, 16인실, 32인실, 56인실 구비
● 참숯구이 민물장어와 숙지환 삼계탕을 개시합니다.
솔향기정식, 돼지갈비, 참숯구이 민물장어, 숙지황삼계탕
▶ 돼지갈비를 드시면 참숯가마 찜질방 20%할인
▶ 주말 및 단체모임은 사전예약을 해주시면 정성껏 모시겠습니다.

참숯가마 찜질방 / 족욕탕 / 참숯구이 민물장어 & 돼지갈비 전문점 / 노래방 & 동전노래방