

새집은 병의 온상? 건강을 지켜라

새집 증후군 예방 이렇게

새로 지은 집이나 막 인테리어 공사를 끝낸 건물에 들어가면 특유의 냄새가 코를 찌르며 목이 칼칼해지는 경험을 누구나 한번쯤은 해봤을 것이다. '새 건물이나 당연하다' 생각하며 대수롭지 않게 여겼던 이 경험은 사실은 심각한 질병 '화학물질과민증(Multiple Chemical Sensitivity, MSC)'까지 일으킬 수 있는 새집 증후군이다.

새집 증후군은 이미 미국, 일본 등에서는 1990년대부터 5대 환경문제로 부각되는 등 사회적 문제로 등장했다. 뒤늦게 우리나라에서도 오는 5월 30일부터 환경부가 인체에 유해한 오염물질이 방출되는 자재를 마감재로 사용하지 못하게 하고, 입주직전부터 실내공기의 질을 유지하도록 '다중 이용시설 등의 실내 공기 질 관리법'을 시행하기로 하는 등 큰 관심을 보이고 있다.

그렇다면 과연 새집 증후군은 무엇이고, 어떻게 예방할 수 있을까?

△ 새집 증후군이란?

새집 증후군(Sick House Syndrome, SHS)은 건물에 쓰인 자재나 페인트에서 나오는 휘발성유기화합물(VOC), 포름알데히드(HSHO) 등의 화학물질이 사람에게 두통, 알레르기 등 각종 질병을 일으키는 생활공해이다. 특별한 질병이 없던 사람이 새집이나 수리한 집에 살기 시작하면서 두통, 아토피성 피부염, 호흡곤란, 피로, 천식, 비염, 천식 등을 앓는 경우를 주변에서도 어렵지 않게 볼 수 있다.

새집에서는 특히 시멘트에서 뿜어져 나오는 암모니아 가스가 위험요소다. 새로 지은 콘크리트 건물에서 느껴지는 눈·코·목의 따가움은 암모니아 가스가 점막을 자극하기 때문이다.

건축자재 뿐 아니라 가구, 싱크대, 벽지, 타일, 장판, 천장 등의 마감재와 단열재에는 발암물질인 벤젠, 불루엔, 자일렌 등 휘발성 유기화합물이 다량 포함되어 있다. 시공과정에서 사용된 접착제, 페인트 등도 마찬가지다. 이들을 지속적으로 흡입하면 소화기, 신경계, 호흡기 장애는 물론이고 간이나 신장 등에도 장애를 일으킬 만큼 위험하다.

시멘트 뿜어내는 암모니아 가스는 코 이후 점막 자극 '위험'

△ 가정에서 쉽게 실천할 수 있는 새집 증후군 예방법

전문가들은 하나같이 가장 중요한 것은 환기라고 입을 모아 이야기 한다. 연세대학교 환경공학연구소장 신동현 교수는 "무엇보다 친환경적인 건축자재를 사용하는 것이

우선이다"라며 "일반 가정에서는 적절한 환기와 불필요한 화학물질 생활용품의 사용을 줄이면 충분히 예방가능하다"라고 말한다.

환기는 하루에 두 번 오전 10시 이후, 오후 9시 이전에 주로 낮 시간대에 하는 것이 좋다. 너무 이른 시간이나 늦은 밤에는 외부의 오염된 공기로 인해 제대로 된 환기가 이루어지지 않는다는 것이 좋다. 실내공기와 외부공기를 완전히 바꾸도록 배란다의 창문과 반대편의 창문을 최소한 10분 정도 열어 놓는다. 평소에도 창문을 약간 열어 외부 공기가 계속 들어오도록 하는 것도 바람직하다. 특히 가스사용이 잦은 주방이나 다용도실의 창문을 열어두도록 한다. 사람에게서 뿜어져 나오는 이산화탄소도 밀폐된 공간에서는 두통을 유발할 가능성이 있어 환기는 필수적이다.

온도와 습도도 중요하다. 코, 눈, 목 등의 점막이 자극돼 따가움을 유발하는 증상은 온도가 높을수록, 습도가 낮을수록 심해진다. 전후가 적당하다. 겨울에는 조금 춥게 느껴져 실내에서도 스웨터를 걸쳐 입을 정도가 좋다.

새 건물에 입주하거나 새로 인테리어를 한 집은 이사 가기 전 2-3일 동안 고온 난방해 벽지, 바닥재, 가구 등에 배어있는 휘발성 화학물질이 날아가도록 한다.

할아자나무, 접란, 파키라, 네프로레피스, 스파티필름, 벤자민고무나무, 디펜바티아, 산세베리아, 관음죽, 잉글리쉬 아이비, 보스턴 고사리 등 공기정화에 효과적이거나 잎이 큰 식물들을 실내에 들여놓는 것도 좋은 방법이다. 식물이 잎 뒷면 기공을 통해



대표적인 친환경적 건물인 흙집의 모습. 사진제공=목천 흙집연구소 (061)371-5146

창문 활짝 열고 하루 두번 10분이상 환기 목조·흙 등 친환경 건축자재 사용이 최선

새집 증후군 예방법	
실내온도	18~22도 유지
습도	55~60%, 땀내는 적당히 널 것
환기	하루 2번 10분 이상, 오전 10시 이후, 낮 시간대, 오후 9시 이전
화분	할아자, 대나무야자, 접란, 관음죽, 잉글리쉬 아이비, 보스턴 고사리, 파키라 등 공기정화에 강하고 잎이 넓은 식물
기타	이사 전 2-3일 동안 고온 난방, 환기 필수 살충제, 방향제, 세정제 등 화학물질로 된 불필요한 생활용품 사용 줄이기

공기 속 오염물질을 흡수하기 때문이다. 전체 집 면적의 3-10% 정도 배치하면 충분히 공기정화 효과를 볼 수 있다.

귀농하는 사람들 사이에서 이전부터 대안 가옥으로 떠오르던 흙집도 각광받고 있다. 흙집은 우리나라의 풍토에 맞았고 환기전

환적인 건축자재로 평가받는다. 흙집은 바깥의 열기가 냉기가 내벽에 영향을 직접 미치지 않아 난방과 단열의 효과가 뛰어나며 공기를 흡수, 방출하는 기능을 지니 실내습도 조절에도 탁월하다.

한상희 기자 hansang@buddhapia.com

'이혼, 현실과 미래' 강좌

한국가정법률상담소(www.lawhome.or.kr)는 오는 2월 20일부터 매주 금요일 '이혼, 현실과 미래 더 생각해보기'라는 주제로 강좌를 실시한다. 이혼률 증가

우리 사회의 가정문제를 예방하고 이에 대한 해결책을 모색하기 위한 내용으로 이뤄진다. 비디오감상, 집단상담, 개별상담 등 2단계 프로그램으로 나누어 진행된다. (02)782-3472

백화점서 매주 바자회

대한주부클럽연합회는 2월 19일까지 신세계백화점 본점과 강남, 미아, 영등

포점에서 '매주바자회'를 연다. 이번 바자회에서는 100% 국산품으로 만든 재래순매주, 매주가루 등을 판매한다. 강남점은 12일까지. (02)752-4227-9.

튼튼한 어린이 사진 공모

사이버어린이 건강박람회(www.itntn.co.kr)는 '우리집 아이 튼튼 사진공모전'을 개최한다. 10세 이하의 자녀의 모습을 500x400(픽셀) 이내 규격으로 찍어 자녀이름, 촬영장소, 나이, 일시 등의 설명과 함께 3월 12일까지 응모하면 된다. 1등에게는 20만원 상당의 아토피케어시스템 세트, 2등 전자책온계 등의 상품이 마련돼 있다. (02)3676-6141

현장에서 만난 우바이

부산여성불자회 왕선자 회장



부산에는 매월 손으로 직접 쓰고 유품을 붙여 보낸 편지를 받는 행복한 여성 불자들이 있다. 바로 부산여성불자회 70여명의 회원들이다. 이들은 10년째 한결같이 왕선자(64. 정도행) 회장이 직접 쓴 편지를 공문대신 받아왔다. 자필로 쓴 편지글에 인터넷에서 찾아낸 시, 법문 등을 곁들인 왕 회장의 편지는 부산 불교계를 이끌고 있는 여장부 70명을 '포로'로 만들어 버렸다.

왕 회장의 여성불교운동은 이처럼 '구호'가 아닌 '감동'으로, 1994년 3월 부산여성불자회를 창립하면서 시작됐

다. 7명으로 시작된 부산여성불자회가 내원정사, 마하사, 대성암 등 굽적한 사찰과 신행단체의 주요 임원들이 주축이 된 70여명의 회원으로 자리를 잡기까지 '여성 불교를 입구했다'는 왕 회장의 원력은 남달랐다. '여성'이라는 말은 커녕 '여자가?'라는 말을 들어가며 여성불교의 발전을 위한 구체적인 행동을 개시했다. 내 사찰, 내 기도 등 개인의 기복에 머물러 있던 여성 불자들을 사회적 실천의 장으로 이끌어 내고 싶어서 시작한 일이었다. 10년 동안의 교직 생활을 접으며 마음에 품어두었던 제자 사랑은 부처님 사랑으로 옮겨왔고 부산불교교

"불법 실천 여성이 앞장서야"

10년 동안 70여회원과 함께 자비심 전파

육대학을 거쳐 포교사가 되고 선암사자원봉사단장을 거치면서 여성 불교의 위상을 높이기 위한 노력으로 승화된 것이다.

"절에서 좋은 법문을 듣고 기도하는 것에서 그치지 말고 마을에서 불법을 실천해 보자고 마음 먹으니 할 일이 무궁무진했다"는 것이 왕 회장의 설명이다. 가장 시급했던 것은 여성불자들의 인식을 바꾸는 것. 갑신년 첫 법회를 '여성리더십 교육'으로 대신할 만큼 여성 불자들의 인식과 역할을 강조해 온 왕 회장은 수행과 실천의 두 바퀴를 동시에 굴러나갔다. 회원 전체가 법화경과 금강경을 사경하고 매월 법회를 열어 부처님 가르침에 대한 이해를 새롭게 했으며 교도소 위문법회, 군법당 포교, 연꽃마을, 천마재할문, 소책자마을 등 전국의 크고 작은 시설 방문 등으로 부처님 가르침을 곳곳에서 실천해 왔다.

어느덧 10년. 부산여성불자회는 3월 10일 부산시청 동백홀에서 부산여성불자회의 새로운 10년을 향한 다짐의 자리를 갖는다. 이날은 창립 이후 처음으로 중앙승가대 스님들과 파리미타 청소년들에게 5백만 원의 장학금을 지급하는 뜻 깊은 행사도 열린다. 매년 1천만 원을 출적 넘기는 사업이 때문에 장학금 전달은 엄두도 못 했지만 이번 장학금 지급을 계기로 장학사업은 계속할 각오다. 또한 10년 뒤를 준비하기 위해 회원이 단체로 불교교양대학을 수료하고 바르게 알고 빠르게 실천하는 밀거름을 다지는 한편, 몇 년 전부터 준비해온 '여성회 대화회'를 내년쯤 열고 연례 행사로 정착시킬 계획이다. 천주교, 원불교 등 타 여성 종교인들과 함께 하는 폭넓은 봉사활동도 구상중이다.

"불교를 위해, 사회를 위해 일하고자 하는 여성불자들이 한사람 한사람 발걸음을 기쁘게 10년이 지나도록 지나갔다"는 왕 회장은 이제 부산 여성 불자들뿐 아니라 전국의 여성 불자들을 향해 눈을 돌렸다. 불교여성개발원 초대 부원장을 맡아 '자랑스러운 여성 불자 108인' 선정 과정에 심사위원으로도 참여했다. 잠시 놓았던 부원장을 지난 1월 다시 맡은 왕 회장은 부산과 서울의 먼 거리를 오가며 한국 여성 불교 발전의 견인차가 되고 있다.

부산-천희미 기자

佛經漢文科

통신반 · 출강반 募集

1. 募集期間 ▷ 전기: 1월 15일 ~ 2월 15일(기간연수)
2. 教育科目 ▷ 무량익경(漢文本)
▷ 묘법연화경(漢文本)
▷ 관·보현보살행법경(漢文本)
▷ 교양과목(생활한자 5,000자)
3. 教育期間 ▷ 3년(6학기) / 통신반 출석반 동일
4. 教育方法 ▷ 매주교재와 강의테이프 우송(통신반)
▷ 월1회 출석특강(통신반)
※ 본 연구소에서는 불경공부와 수행이 아울러 이루어져야 한다고 여기기 위하여 인터넷 강의는 하지 않습니다.
5. 畢業惠澤 ▷ 畢業證書 수여
▷ 전문 연구과정 입학자격부여
6. TEL. 053)952-8711 / 017-501-8711
※ 자세한 입학 안내서는 청구하시면 보내 드립니다.

(社) 國際語文研究所

所長·哲學博士 崔光永
대구시 동구 동대구우체국 사서함 41호(우 701-600)

간(肝)이 건강

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 참다슬기 농축액



토종 웅담과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 정정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

- ① 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬담 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 더린다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.
- ② 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 더 들어가기까지 꼬박 8-9일이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액은 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조천일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

평생을 만들어 주면 영이 바뀝니다 명당 농축액

이 무리 할려구 노력해도 안되시면
집터나 공장터나 조상 묘지터를 처방해 보십시오. 영이 살아나면서
불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 잘되며 관운, 명예, 사업, 재물이 옵니다.
이것이 처방이다 명당농축액 051)865-9933
전도제 49재와 결연인 처방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.
처방전용 명당농축액은 각 사찰, 암자, 철학관에만 있습니다.

본인 가정집, 점포, 사무실 처방을 해보십시오. 영이 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다. 새로운 운으로 바뀝니다. 새로운 운으로 바뀝니다. 새로운 운으로 바뀝니다. 새로운 운으로 바뀝니다. 새로운 운으로 바뀝니다.