

# 건강 챙기고 환경도 아끼고 일단 한번 써보세요

## 면생리대 장점·만드는 방법

여성 1명당 평생 사용하는 일회용 생리대의 갯수는 최소 8천 4백~1만 5천여 개 정도이며, 한해 한국여성이 사용하는 생리대만 23억여 개로 추산된다. 사용과 처리가 편리하다는 이유로 널리 쓰이는 일회용 생리대는 그러나 최근 몇 년 전부터 각종 여성질환의 원인으로 지목되고 있다. 이에 많은 여성들이 면생리대에 대해 관심을 보이기 시작했지만 일회용보다 번거롭다는 이유로 선택 사항이 꺼려진다. 그러나 일단 사용해 보면 매우 편리할 뿐 아니라 위생적인 면생리대. 면생리대를 손쉽게 만드는 방법에 대해 알아보자.

### ● 면생리대의 장점

대안생리대로 불리는 면생리대 사용 운동에 앞장서온 정토회. 정토회는 지난 2001년부터 '쓰레기 제로' 운동의 일환으로 이를 진행해오고 있다.

정토회 실천사업부 방명금 부장은 "일회용 생리대는 공정과정에서 기계, 사람 등을 거쳐 각종 미세먼지, 세균에 노출돼 있고 표백제를 사용해 인체에 유해하다"며 "이로 인해 나타났던 가려움증이나 냉증 등의 증상이 면생리대를 사용하면서 줄어들게 된다"고 말했다.

지난해부터 정기적으로 대안 생리대 만들기 워크숍을 벌여온 '피자매 연대'의 발대자 매니(니네인)는 "일회용 생리대를 만드는 고급필프로 인해 나무훼손 및 심각한 환경문제가 야기되고 있다"며 "대안생리대를 사용하면서 환경보존에도 기여한다"

뿌듯함을 느낄 수 있을 것"이라고 면생리대의 장점을 강조했다.

### ● 면생리대 재료와 접는 방법

면생리대의 원단은 소창, 울(플란넬), 타올, 울 천(테리지) 등 흡수가 강한 것이 적당하다. 이들을 적당한 크기로 잘라 피부에 닿는 부분이 겹쳐지게 접는 것이 가장 중요한 요령(그림 참고). 또 피자매연대의 홈페이지(www.bloodsisters.org)와 워크숍을 통해 개성 있는 나만의 생리대를 만드는 방법도 배울 수 있다.

### ● 면생리대에 대한 편견을 깨자

△ 일회용 생리대 보다 흡수가 떨어진다? 면으로 된 대안생리대는 일회용 생리대보다 흡수력이 강하다. 정토회나 피자매연대에서 권하는 알맞은 접기 방법이나 라이너 만들기 방법을 참고하는 것이 좋다. 그래도



정토회 이정숙 보살(사진 왼쪽), 방명금 부장(오른쪽)이 면생리대의 장점을 설명하고 있다. 사진=박재원 기자

## 일회용은 각종 여성질환의 원인

### 면제품 흡수력 강하고 얇아 실용적

흡수력이 못미처는 사람들이 위생팬티나 방수천을 함께 착용하면 절대로 셀 염려를 할 필요가 없다.

△ 비위생적이지 않을까? 냄새는? 매일 면으로 된 속옷을 빨아서 같이 입는 이치를 떠올리면 된다. 면생리대도 깨끗이 세탁해 햇빛에 건조하면 자연 살균이 된다. 얼음이 빠지면 각종 화학약품 처리 등의 공정과정을 거치는 일회용 생리대가 더 비위생적이다.

생리기간에 가장 신경 거슬리는 특유의 냄새도 면 생리대를 사용하면 덜 느껴진다. 오히려 일회용의 특수 코팅처리 방식이 냄새를 유발하는 원인이 된다.

△ 부피가 커서 티가 나거나 착용감이 안 좋겠지? 실제로 면 생리대의 크기는 일회용과 크게 다르지 않다. 또 대부분의 대안생리대는 본인이 직접 만드는 것을 장려하고 있기 때문에 내 몸에 알맞은 사이즈의 생리대를 직접

만들 수 있다. 면으로 된 생리대는 특별한 고정물이 없어도 착용감이 좋다. 운동 등으로 활동량이 많은 날에는 푹푹이나 작은 옷핀으로 속옷에 고정시키면 된다.

△ 세탁 등 관리가 번거로울 것 같다 아이들 기저귀처럼 매번 삶아줘야 하는 것 아닌가 걱정하는 여성들이 많다. 하지만 헹굼이 끝난 천을 세탁할 때에는 뜨거운 물을 쓰지 않는 게 정석이다. 대신 찬물에 담궈 세탁하면 된다. 얼룩이 잘 제거되지 않을 때는 소금물을 적당히 섞으면 깨끗해진다.

△ 외출 시 사용이 불편하지 않을까? 화장품 손가락 정도의 크기의 가방이나 비닐백이면 충분히 담아 외출시에도 가지고 다닐 수 있다. 접는 요령에 따라 하나당 두께가 1.5~2cm정도 크기 밖에 되지 않는다.

한상희 기자 hansang@buddhapia.com  
도움말 및 자료제공=정토회, 피자매연대

### 가정법률상담원 교육

한국가정법률상담소는 3월8일부터 한 달 동안 '제6기 가정법률전문상담원 교육'을 실시한다. 이 교육을 통해 가정폭력에 관한 전문교육과정과 가족법, 재산법 등 생활법률강좌를 진행할 예정. 수강료는 20만원. (02)782-3601

### 여성의 전화 34기 상담 교육

서울여성의전화는 3월 4일부터 15주 동안 서울 대방동 서울여성플라자에서 '34기 여성상담전문교육'을 실시한다. 여성문제와 상담에 관심 있는 여성들은 누구나 참여할 수 있으며, 매주 화요일과 목요일 3시간씩 가정폭력과 성폭력 관련법 등에 대한 강

좌와 10시간의 현장실습 뒤 여성부가 인정하는 전문상담원으로 활동하게 된다. 2월 한 달 간 접수. (02)272-2161

### 여성문화아카데미 2기생 모집

여성문화예술기획이 3월 10일까지 여성문화전문아카데미 2기 수강생을 모집한다. 이번 교육은 3월 17일부터 12월 17까지 서울시 동부여성발전센터에서 문화기획, 전문과정과 영상제작전문과정으로 나뉘어 진행될 예정이다. 문화기획 전문과정에서는 여성주의 문화이론을 비롯해 여성문화정책, 예술홍보와 마케팅 등을 배울 수 있으며, 영상제작전문과정에서는 단편영화 기획, 연출론 등을 수강할 수 있다. (02)587-0590-2

## 현장에서 만난 우바이

### 무형문화재 누비장 김해자 씨



"누비는 단순한 바느질 재주나 기 능이 아닙니다. 누비에는 우리 전통 문화와 사상이 스며있습니다. 그만큼 마음을 담아 한 땀 한 땀 바느질을 해야 하는 생활수행인 겁니다."

겉감과 안감 속에 솜을 넣어 촘촘히 바느질해 만들어 지는 누비는 얼핏 보면 서양의 퀘트와 비슷해 보인다. 하지만 중요무형문화재 107호 누비장 김해자 씨(51)는 누비에 우 리만이 갖고 있는 독특한 개성과 마음을 다스리는 방법이 담겨있다고 강조한다.

"바늘은 거짓말을 못합니다. 내가 누비웃을 만드는 이 순간에 집중하지 않으면 엉성한 옷이 나오고 말지 요. 누비는 항상 마음을 챙기고 잡념을 털어내도록 해줍니다."

그가 처음 불교와 누비에 인연을 맺게 된 데에는 각각 내면의 방향을 겪었던 시기라는 공통점이 있다. 천주교 집안에서 자란 김 씨는 성경공부를 하던 중 느낀 한계 때문에 많이 번뇌했다고 회상했다. 화두처럼 자신을 지배하는 끊임없는 불만을 씻고자 방향 전환 시기, 자

## 누비는 '재주'가 아닙니다

### 젊은이에게 똥맹정진 정신 가르치고 싶어

신도 모르게 '관세음보살' 정근을 시작하게 됐다. 그 전까지 불경은커녕 절 문턱에도 가본 적이 없었던 그녀다.

관세음보살 정근으로 발심하게 된 그는 내면의 분별심과 의식을 거 뒤주는 불교에 빠져들었다. 그리고 80년대 초, 경봉 스님이 열반에 드시기 직전 1년 동안 스님을 시봉했다. 이후 수덕사에서 개인불사 관련 봉사를 하며 3년을 기거했다. 이 때 속복에 쓰인 누비를 접하기도 했다. "그 시기 불복과의 인연이 오늘날 저를 누비장을 만들었다 해도 과언이 아닙니다. 절에서 3년을 빠짐없이 새벽예불과 봉사를 하던 중 진정한 하심을 배웠던 것 같습니다. 말로만 하심을 강조하면 그것은 강한 상이 된다는 것을 깨달았지요."

김 씨가 1996년 12월 중요무형문화재로 지정되고 8년이나 되었지만 그로부터 문화재 이수자격증을 받은 제자는 단 한 명도 없다. 마음을 챙길 줄 알아야 하는 공예인만큼 이수자의 사람 성품이 무엇보다도 중요하다고 강조해온 김 씨만의 굳건한 소신 때문이다.

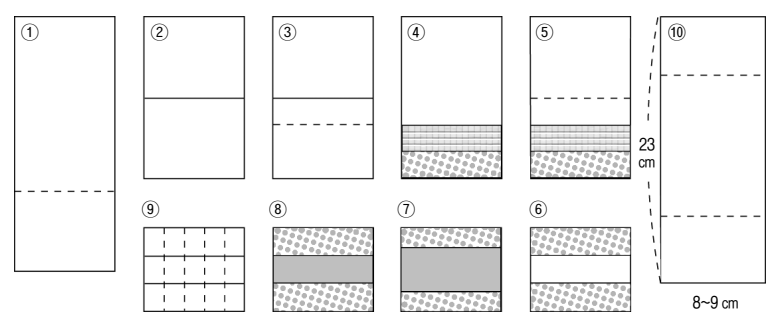
"기능보유자라는 것은 명예보다 더 큰 책임이 뒤따르는 법입니다. 누비장으로서 가장 큰 책임은 저보다 훌륭한 사람이 뒤를 잇도록 하는 것입니다. 진정한 누비공예가 어떤 것인지에 대한 올바른 가치관과 인식을 심어줄 수 있도록 노력해야겠지요."

그래서 김 씨는 현재 후학양성에 전념하고 있다. 경주와 서울의 문화원을 오고가며 누비공예의 이론과 실기를 가르친다. 모두 80여명의 수강생이 매달 하나씩의 작품을 발표하고 있다. 김 씨의 지도를 통해 작품을 하나씩 발표할 때마다 자신의 내면과 누비의 기교가 조화되는 모습을 발견한다.

"누비를 통해 세계 젊은이들이 우리 문화를 배울 수 있도록 체험의 장을 만들고 싶습니다. 꾸준히 노력하다보면 언젠가는 누비공예에 담긴 똥맹정진의 정신을 가르치고, 건전한 경험을 받을 수 있는 종합 교육공간이 마련되겠지요."

한상희 기자 · 사진=고영배 기자

### ■ 면생리대 접는 법



- 1 80~100cm로 자른 원단의 3분의 1을 접는다.
- 2 ①에서 접은 부분의 3분의 2를 아래로 다시 접는다.
- 3 ②부분은 3겹, ③은 2겹이 된다.
- 4 위 부분 3분의 1을 아래로 접었다가 다시 3분의 2를 접는다.
- 5 ④ 부분은 4겹이 된다.
- 6 ⑦, ⑧ 부분은 ⑤는 모두 5겹이 되도록 접는다.
- 7 ⑨ 5등분 해 접으면
- 8 ⑩ 길이 23cm, 폭 8~9cm의 면생리대가 완성된다.

# 보리불교대학신입생모집

제15기 2004년 3월 5일 개학

대한불교 조계종 포교원 인가 전문교육기관

### ■ 쉬운·일관·현대적 재미있는 강의

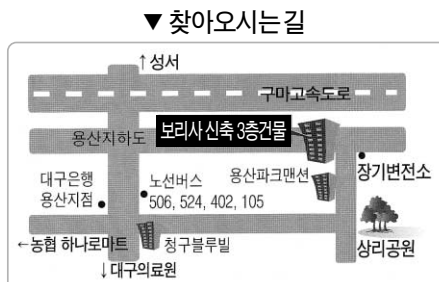
- 교육과정 ▶ 초급반 (4개월) : 불교초교리, 불교윤리, 천수경 등  
▶ 경전반 : 금강경, 무량수경, 유마경, 법화경, 화엄경 등

- 강의일정 ▶ 초급반 (주간) : 매주 금요일 오전 10시 (야간) : 매주 금요일 오후 7시 30분  
▶ 경전반 (주간) : 매주 목요일 오전 10시 (야간) : 매주 목요일 오후 7시 30분

입학신청 문이처 보리불교대학 사무실 ☎ (053)522-7611  
대구광역시 달서구 용산동 958-1

### 보리불교문화센터 문화강좌 안내

- 생활풍수
- 선체조 / 다도
- 어린이 천자문교실



보리불교대학 (053)522-7611

# 간(肝)의 건강

건강해야 장수할 수 있습니다.

## 지리산자락 신비의 참다슬기 농축액



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

- ① 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬달 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해고 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 더린다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.
- ② 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 원경 9기마리를 덮은 뒤 원경을 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 원경가 더 더러워 가마까지 꼬박 8~9일 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

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

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

혈당여리 특등여리 황금여리 황기여리 특이여리와 황금여리로 변합니다.

이무리 혈력주 노령해도 안되시면 집터나 공장터나 조상 묘지터를 치방해 보십시오. **황기여리 특이여리 황금여리** 불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 잘되며 관음, 명예, 사업, 재물이 옵니다. 이것이 처방이다 **명당유황방 051) 865-9933** 전도제 49재외 결번 전화주신내 내책지를 보내드립니다. 치방전용 명당유황방은 각 사찰, 암자, 철학관에 있습니다.



본인, 가정집, 점포, 사무실 치방을 해보십시오. **황기여리 특이여리 황금여리** 새로운 운으로 변하면 재수없는 일들과 불화와 액운이 사라지고 새로운 안길의 열리며 새로운 좋은 일이 있게 되고 새로운 관음, 명예, 재물이 옵니다.

명당을 만들어 주면 공이 바뀝니다 명당유황방