

# 면생리대로 건강 챙기고 자연 살리자

## 귀은 여기서

- **맑고향기롭게 (02-741-4696)**  
매월 두 번째 주 화요일 오전 10시 30분, 오후 7시 강좌 진행.  
참가비 3천원(생리대 1개 재료비 포함)  
완성품 소형 3천원, 대형 3천원, 2개 5천원  
재료(커버재료+패드+버튼) 1개 3천원, 2개 5천원
- **에코붓다(02-587-8997)**  
대형(135cm 3개) 5천원, 중형(90cm 4개) 5천원  
소형(60cm 6개) 5천원, 생리대커버 2천원

플라스틱 용기의 유해성 논란에 이어 여성생리대에서도 환경호르몬이 검출돼 충격을 주고 있다. 여성생리대는 그동안 환경단체와 기업들 간에 '인체에 유해하다' '아니다' 논란이 끊이지 않았던 품목이다.

국회 보건복지위 안명옥(한나라당) 의원은 10월 23일 식품의약품안전청이 제출한 '2006년 상반기 의약외품 품질 부적합 판정내용'을 분석한 결과, 한방생리대로 유명한 A사의 생리대 6개 제품이 포름알데히드 기준규격을 여겨 부적합 판정을 받은 것으로 나타났다.

포름알데히드는 새집증후군의 원인 물질로 두통과 피부·피부발진 등을 유발하며, 장기간 노출될 경우에는 암과 유전자 돌연변이 등을 일으킬 수 있는 것으로 알려져 있다.

이러한 환경호르몬 검출 파동 이후 여성들이 '천생리대'로 관심을 돌리고 있다. 천생리대는 면이나 울 등의 천을 이용해 만든 것으로, 여러번 빨아서 사용할 수 있어 경제적이면서도 아니라 환경호르몬 등으로부터 안전한다는 평가를 받고 있다.

또한 평균적으로 여성 한 명이 평생 약 1만2천여 개의 생리대를 사용하는데 천 생리대를 쓸 경우 나무 2만 그루를 아끼는 효과도 얻을 수 있다.

녹색연합과 피자매연대 등 환경·여성단체에서는 2년 전부터 천 생리대를 제작해 홍보해 왔다.

사단법인 맑고향기롭게는 지난달부터 한 달에 한번 '순면 달거리대(생리대)' 만들기 강좌를 여는 것은 물론, 집에서 간단한 바느질만 하면 완성할 수 있는 재료도 판매하고 있다.

이수진 간사는 "탐폰이나 생리대는 제품을 표백하는 과정에서 암과 자궁내막증을 일으키는 다이옥신이 라는 물질이 생성 된다"며 "시판 생리대는 생리통과 피부 질환 등을 유발할 뿐만 아니라 폐기 시 다이옥신이 땅으로 녹아드는 등 환경에도 치명적"이라고 설명했다. 삶고 소독하는 과정이 번거롭긴 하지만 천 생리대를 이용할 경우 피부 보호와 생리통 예방에도 좋고 자연을 보호하는 일거양득의 효과를 얻을 수 있다는 것이다. 옹으로 만든 생리대는 사용 후 물에 담가두면 쉽게 세척할 수 있으며, 1인당 10개 정도면 충분히 사용할 수 있다.

맑고향기롭게에서 '순면 달거리대 만들기 강좌'를 운영하고 있는 이재희(36)씨의 도움말로 천 생리대 만드는 법을 알아본다.

글·사진=여수경 기자 snoopy@buddhapia.com

## 유명회사 제품서 환경호르몬 검출 충격 만들어 쓸때 1인당 나무 2만그루 절약 '맑고향기롭게'서 '달거리대 만들기 강좌'



## 5000원으로 만드는 사찰음식 <39>

### 다시마 샐러드와 파래 감자전

김을 겹다보면 김이 모락 모락 피어오르는 찜빵과 만두를 파는 곳이 쉽게 눈에 들어옵니다. 찜빵과 만두를 보니 어느덧 계절은 겨울로 접어들었다는 것을 피부로 느낄 수가 있습니다.



최근이면 따뜻한 찜빵 하나 입안 가득 베어먹고 싶은 충동을 느낍니다.



겨울이 되면 사찰음식을 배우기 위해 이곳저곳 돌아다니던 기억이 납니다.

몇 해 전 겨울, 한 방송사에서 의뢰가 들어 온 적이 있습니다. 바닷가에 있는 사찰에서 해조류로 만들어 먹는 사찰음식을 소개해달라는 내용이었습니다. 저는 인연이 있던 스님이 머무시던 망해사를 추천했고, 스님께 전화를 드려 촬영 협조를 받았습니다.

그러나 바닷가에 있는 절이라고 해서 특별한 해조류 반찬이 있는 것은 아닙니다. 미역국이나 다시마쌈, 파래무침 등 우리가 흔히 먹는 음식들을 바닷가 사찰에서도 즐겨 먹는 정도이지요. 담당 PD 역시 '특별한 바닷가 사찰음식'을 기대했다가 약간은 실망한 표정이었습니다.

뭔가 특별한 음식을 고민하던 스님과 저는 미역귀와 감자를 함께 이용해 조림을 하고 파래로 전을 하는 것으로 방송 촬영을 마쳤습니다.

그때 느꼈던 망해사의 겨울은 지금까지도 제 뇌리에 남아 있습니다. 파란 바닷물이 큰 파도를 일으키며 부서지는 모습과 스님의 단아한 웃음, 때 묻지 않은 사하촌 주민들의 인심이 인상적이었기 때문입니다.

찬바람이 불기 시작하니 다시 한 번 망해사를 찾아 올까 고민스러운 제 마음도 정리하고 모처럼 스님도 뵙고 싶다는 생각이 듭니다. 스님의 반가운 미소와 바닷가의 짙푸른 향기가 저를 기다리는 것 같습니다.

■ 만드는 법  
<다시마 샐러드> 재료: 삶다시마 1줄기, 양파 1개, 양배추 약간, 오이 1/2개, 소스(사과식초 3큰술, 포도씨유 3큰술, 다진 청·홍고추 1개분씩, 설탕 약간, 표고버섯물 1큰술, 물엿 1큰술, 통깨 1큰술)

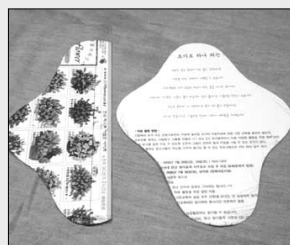
① 삶다시마는 물에 여러 번 헹군 다음 5cm 길이로 자른다. ② 삶다시마는 돌돌 말아서 굵게 채 썬다. ③ 채 썬 삶다시마는 뜨거운 물에 데쳐내 물기를 빼준다. ④ 양파와 양배추, 오이는 굵게 채 썬다. ⑤ 간 통깨와 분량의 재료를 섞어서 소스를 만든다. ⑥ 채 썬 다시마와 양배추, 양파, 오이를 순서대로 담은 뒤 소스를 뿌려 완성한다.

<파래 감자전> 재료: 감자 1개, 파래 1줌, 통밀가루 2큰술, 포도씨유 약간, 소금 약간, 양념장(간장 2큰술, 식초 1작은술, 통깨 조금)

① 감자는 껍질을 벗겨 믹서에 간다. ② 파래는 흐르는 물에 씻어 물기를 빼고 잘게 자른다. ③ 갈아놓은 감자에 파래를 섞어주고 통밀가루와 섞어 반죽을 만든다. ④ 프라이팬에 포도씨유를 두르고 한입 크기로 부친다. ⑤ 분량의 재료를 섞어 양념장을 만들어 함께 낸다.

▶ 다음 주에는 우양단호박 샐러드와 단호박 두부죽을 만들어 봅니다.  
■ 박상혜(사찰음식연구가)

## 이렇게 만들어요



1. 책받침이나 단단한 종이에 본을 그려준다. 소형은 길이 약 23cm, 대형은 약 28cm 정도가 적당하다. 본의 가운데에 중앙선을 그려두면 천의 겹을 맞추기가 쉽다.



2. 부드러운 플란넬천이나 아기 배냇저고리에 많이 쓰이는 울 등의 천을 준비해 본을 대고 그린다.



3. 본 테두리의 1cm 정도 바깥에 시접선을 표시해 둔다.



4. 시접선을 따라 천을 오린다.



5. 천의 울이 풀리지 않게 시접 처리한다. 천의 끝선을 접어 울려 시접핀으로 고정하면 후 흡질로 박아준다.



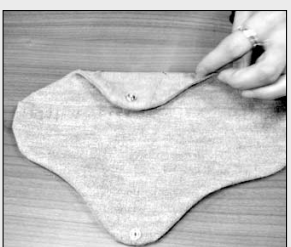
6. 세 장의 본을 겹쳐두고 본의 테두리를 반박음질로 꿰맨다.



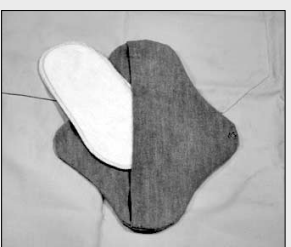
7. 다 꿰매진 본은 시접선 바깥이 0.5cm 정도만 남도록 잘라준다.



8. 천을 뒤집어 모양을 잡는다.



9. 천의 날개 앞과 뒤에 각각 암·수버튼을 단다.



10. 완성된 생리대의 안에는 흔히 '타올지'라고 부르는 천으로 만든 패드를 넣어 사용한다. 타올지를 적당한 크기로 잘라 2장 겹쳐 바느질하면 된다.

# 제1회 수용자 孝 편지 등 문학작품 공모

11월 1일 ~ 11월 30일

- 대상 1명 : 상금 30만원 및 부상
- 최우수상 1명 : 상금 20만원 및 부상
- 우수상 2명 : 상금 10만원 및 부상
- 가작 20명 : 상금 각 5만원

수용자들에게 효 사상을 고취하고 가족의 중요성과 인간의 존엄성을 일깨워주기 위하여 현대불교신문사, 한국불교신문사, BBS청주불교방송의 후원으로 다음과 같이 '효 편지' 등 문학작품을 공모하오니 많은 수용자들이 응모할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

- 응모기간: 2006년 11월 1일 ~ 11월 30일 (11월30일 소인까지 유효)
- 작품내용: 효 편지, 신앙(불교)수기, 수필 등 갱생의 의욕이 담긴 내용
- 발표: 2006년 12월 15일(금) 해당 교도(구지)소로 통보 (가작 이상의 작품은 기명을 사용하여 책으로 출판 예정, 제출된 작품은 반송 안됨)
- 보낼 곳: 충북 옥천군 옥천읍 교동리 297-4 옥천대성사 (우, 373-804), (043) 732-5560
- 기타사항: 궁금한 사항은 청주교도소 교육교화과 복지계장 (043) 296-8171, 내선 602번)
- 협찬: 옥천현대자동차운전전문학원 (043) 733-3200

한국불교 태고종 옥천대성사 주지 혜철 합장

