

이제는 모두가 나서야 할 때 친환경 소비, 실천만이 답이다

지구가 몸살을 앓는다. 쓰레기는 넘쳐나서 바다 깊숙한 곳, 에베레스트 산 꼭대기에서도 발견될 지경이다. 최근 국내는 물론 해외에서도 쓰레기, 그중에서도 플라스틱과 비닐 사용을 최소화하기 위한 움직임이 한창이다. 이에 생활 속에서 공산품은 최소로 쓰고 환경까지 개선할 수 있는 요령에 대해 이모저모를 알아보고자 한다.

글_고금숙(『망원동 에코 하우스』 저자, 발암물질없는사회만들기국민행동 활동가)



‘비니루’

참을 수 없는 존재의 무게



간편하고 비용도 싼 친환경이 있을까? 유감스럽지만, 그런 건 없다. 가격도 싸고 불편하지 않다면 친환경 탈을 쓴 가짜 친환경 제품일 확률이 높다. ‘레알’ 친환경이라면 비용이 더 들거나, 시간과 수고가 더 들거나, 둘 중 하나다. 즉 돈이나, 노력이나의 기로에 서 있는 것이다. 이런 까닭에 경제적 여유가 있는 사람은 원한다면 친환경을 비교적 쉽게 선택할 수 있다. 프리미엄 유기농 먹거리를 고르고 연비가 높은 하이브리드 차를 운전하는

등, 친환경 제품을 구매하거나 노력을 대신할 수 있는 방법을 찾으면 된다.

반면 가난한 사람들이 친환경을 실천하려면 몸이 고되다. 화석연료를 태운 자원을 덜 쓰는 대신, 그만큼 육체 에너지를 사용해야 한다. 천기저귀와 면 생리대를 빨아 쓰고, 가공되지 않은 원재료로 이유식과 저장 식품을 직접 만드는 등, 뭘 해도 다 손이 간다. ‘그놈의 친환경’이라는 소리가 절로 나온다.

방글라데시에서는 홍수와 수인성 질병이 늘어나는 원인 중 하나가 관개시설과 하수구를 막은 비닐봉지라는 조사

도 있다. 시력이 나쁜 장수거북은 비닐봉지를 자신이 좋아하는 먹이인 해파리로 오인하고 삼켰다가 위가 막혀 죽는다. 바다거북뿐만 아니라 새비늘치, 바닷새, 바다표범의 내장에서 썩지 않은 플라스틱과 비닐이 나온다. 한없이 가벼운 비닐봉지가 '참을 수 없는 존재의 무거움'이 되어 바다를 떠다니는 것이다.

이토록 플라스틱이 많이 사용되는 이유는 그만큼 물성이 뛰어난 소재가 없기 때문이다. 그 어떤 물질이 섬유, 건축 자재, 포장재, 담배필터, 태양광 패널, 인공장기 등이 될 수 있을까. 플라스틱은 수요자가 원하는 대로 모습을 바꾼다. 게다가 놀랍도록 싸고 가볍고 단단하다. 이것이 대부분의 1회용품이 플라스틱으로 만들어지는 이유다.

쓰고 버리는 것을 당연히 여기는 문화에서 개인의 노력은 한계에 부딪힌다. 그럼에도 불구하고 개인이 관심을 갖고 행동할 때 세상은 조금이라도 바뀐다. 내 집, 내 방과 거실, 주방에서 실천할 수 있는 친환경 소비와 생활 방법은 무엇이 있을지 한번쯤 고민이 필요할 때다.

부엌에서 실천하는

친환경 소비



부엌에서 나오는 쓰레기의 양은 집안 전체 쓰레기의 전부라고 해도 과언이 아니다. 먼저 주방 살림을 준비할 때 실천할 수 있는 것부터 음식물 쓰레기 처리방법까지 살펴보자.

조리가 편리한 코팅 팬의 역설 우리 집 부엌에서 가장 빛이 나는 물건은 스테인리스 5종 냄비 세트와 스테인리스 팬이다. 보통 음식이 눌어붙지 않는다고 '마법의 조리도구'처럼 선전되는 코팅 냄비와 팬에는 과불화화합물(PPCs)이 들어 있다. 이 물질은 고어텍스, 테이프 등의 제품에도 사용되는데, 잔류성과 유해성 때문에 문제가 되어 왔다. 식약처에서는 260℃ 이상 고온으로 팬을 달구지 않는 이상 과불화화합물이 유출될 일은 없다고 하지만, 코팅제가 떨어지면서 나온 잔해는 어디로 갈까 의심스러웠다. 설령 우리 몸에는 괜찮아도 코팅 팬이 쓰레기매립장에 버

러지면 반감기가 5년이 넘을 정도로 분해가 안 되는 유해 물질이기에 생태계가 오염된다. 이미 북극곰과 바다표범의 체내에서 과불화화합물이 검출되었다.

결국 코팅 팬을 피하려면 철광석으로 만든 쇠에 아무 처리를 하지 않은 무쇠 제품이나 무쇠에 녹이 슬지 않도록 크롬과 니켈을 섞은 스테인리스 제품을 선택하는 수밖에 없다. 무쇠는 녹이 슬지 않도록 평소에도 길을 잘 들여야 하고 스테인리스는 음식이 눌어붙게 하지 않으려면 충분한 예열과 불 조절이 관건이다. 한마디로 둘 다 사용하기에 까다로운 조리 도구다. 무쇠나 스테인리스 팬에 계란

TIP

부엌에 없어도 좋은 것들

✦ **코팅 팬 · 냄비** 과불화화합물이라는 유해 물질이 들어 있을 수 있으니 되도록 무쇠나 스테인리스 재질로 된 제품을 사용한다.

✦ **일부 플라스틱류 주걱, 조리개, 반찬 통, 컵 등** 뜨거운 음식이 닿는 물건은 되도록 유리, 나무, 스테인리스 재질을 사용한다. 폴리카보네이트 재질인 경우, 열과 닿으면 비스페놀 A 등이 나올 수 있다.

✦ **각종 일회용품** 키친타월과 일회용 행주는 면 행주로, 랩, 위생 비닐, 알루미늄 포일은 반찬 통을 이용하거나 크고 평편한 접시를 랩 대용으로 사용한다. 커피 필터는 웅(천) 필터로 대체할 수 있다. 키토산으로 만들어 생분해가 되는 위생 비닐과 종이 포일도 대안이다.

✦ **페트병 생수** 여름에는 고여 있는 생수에서 세균이 많이 검출된다. 페트병에서 안티몬과 프탈레이트라는 유해 물질이 미량 나오기도 한다. 버려지는 페트병의 환경 영향은 말할 것도 없다. 집에서는 페트병 생수 대신 물을 끓여 먹거나 정수기를 이용하되 전기를 쓰지 않는 필터형 정수기를 사용하자. 밖에서는 텀블러가 대안이 될 수 있다.

✦ **전자레인지** 집에서 냉동식품, 즉석요리 등을 조리할 전자레인지를 사용할 일도 줄어든다. 열린 밥, 떡, 생선 등은 전날 밤에 냉장실에 넣어서 해동한 뒤 다음날 조리한다.

프라이를 하려다가, 늘어붙은 에그 스크램블을 만든 후 싱크대 안쪽에 처박아 두었다는 사람도 많다.

쓰기 힘든 무쇠, 혹은 스테인리스 팬은 한 번 '촉'이 오면 다시 코팅 팬으로 돌아갈 생각이 들지 않을 만큼 매력이 넘친다. 팬에 냄새가 났 일도 없고, 채소 볶음을 할 때 예열만 잘 하면 기름을 두를 필요도 없다. 아무리 박박 닦아도 해지기는커녕 반짝반짝 윤이 나 설거지하는 보람이 절로 난다. 무엇보다 코팅이 벗겨져 몇 개월 마다 한 번씩 교체해야 하는 코팅 팬보다 죽을 때까지 사용할 수 있을 것 같은 그 견고함이 가장 마음에 든다.

우리 집 생활

세제 레시피



부엌의 찌든 때부터 화장실의 얼룩에 이르기 까지, 친환경 세제의 능력은 그야말로 무궁무진하지만 사용법은 허무하리만큼 간단하다. 베이킹소다(탄산수소나트륨), 구연산(식초), 과탄산소다(과탄산나트륨), 그리고 폐식용유만 있으면 당신도 친환경 살림꾼이 될 수 있다. 레시피 비율에 꼭 맞출 필요 없이 눈대중과 감을 믿어도 된다.

세제용 물비누_ 물 6컵, 잘게 자른 폐식용유 비누 조각

1~2컵, 약간의 설탕을 넣고 약한 불에서 끓이면 젤리처럼 끈적끈적한 물비누가 된다. 생활세제에서 유일하게 아쉬운 점이 향긋한 향을 포기하는 것인데, 물비누를 만들 때 라벤더, 레몬그라스, 제라늄 등의 에센셜 오일을 넣으면 천연 허브 향을 맡을 수 있다. 비눗물이 들 수 있으므로 세탁용으로는 쓰지 않는다.

세균억제제, 탈취제_ 신발, 침구나 소파, 옷 등에 뿌려 냄새와 잡균을 잡는다. 뿌린 후 10~20분 환기시킨다. 스프레이 통(200ml)에 약국에서 파는 에탄올을 3분의 2정도 채우고 시트로넬라, 유칼립투스, 레몬그라스 등의 에센셜 오일을 50~60방울 넣는다. 마지막으로 정제수와 베이킹소다 한 스푼을 넣어 통을 채운다. 순서대로 해야 성분이 잘 섞인다.

진드기 퇴치 및 방충제_ 유리병에 잘 씻어서 말린 통계피와 에탄올을 넣는다. 15일 정도 지나면 계피가 우러나오면서 에탄올이 갈색으로 변하는데, 그때 액체만 스프레이 통에 넣고 물에 희석해 사용한다.

천연치약_ 베이킹소다와 죽염을 2:1로 섞고 약국에서 파는 글리세린을 섞어 걸쭉하게 만들어 사용한다. 페퍼민트 에센셜 오일이나 숯가루, 녹차 가루 등을 첨가하



면 상쾌한 느낌이 든다. 만든 후 일주일 안에 사용해야 하는데, 글리세린만 빼고 가루 치약으로 쓰면 오랫동안 사용할 수 있다. 가루 치약의 경우 통에 담아 칫솔에 묻혀 사용하므로 물기가 없도록 칫솔을 잘 말린다.

청소의 시작은

심플 라이프로부터!



일단 살림이 적을수록 일거리가 줄어드는 건 당연하다. 기간을 정해 오랫동안 사용하지 않은 가구와 물건은 묵히지 않고 재활용 가게에 기부하거나 처분한다. 집 안에 소품을 늘어놓는 것을 좋아하지 않는데, 먼지의 원흉이기 때문이다.

청소하는 시간 뿐 아니라 청소하는 방법도 최대한 단순화했다. 집에 있는 청소도구는 빗자루와 걸레(행주), 그리고 몇 가지 친환경 세제가 전부다. 전기 청소기나 합성세제, 키친타월이나 부직포 같은 일회용품은 아예 집에 들이지 않았다. 세제의 경우 베이킹소다(탄산수소나트륨), 구연산, 과탄산소다(과탄산나트륨), 그리고 폐식용유 비누, 이렇게 딱 네 가지로 빨래, 설거지, 청소, 살균 등 모든 살림을 일거에 해치운다.

먼저 친환경 세제 하면 빠지지 않는 베이킹소다는 냄새를 제거하고 세척하는 용도로 쓴다. 따뜻한 물과 함께 쓰면 때가 더욱 잘 빠진다. 사용 후에도 약알칼리성 성질로 바다의 오염을 중화시키는 작용을 한다.

구연산은 살균력이 뛰어나고 베이킹소다의 뽀뽀함을 부드럽게 중화하는 역할을 한다. 구연산 대신 부엌용 식초를 사용해도 된다. 과탄산소다는 산소계 표백제다. 세탁할 때나 표백할 때 쓴다. 그 자체로는 안전하지만, 락스 같은 염소계 표백제를 만나면 유독 가스를 만들고, 물에 섞어 밀폐 용기에 넣으면 터질 수 있으니 주의한다. 마지막으로 폐식용유 비누는 수년간 면 생리대를 빨아 본 경험상 그 어떤 세제보다 세척력이 강하고 값도 싸다.

친환경 세제로

청소부터 빨래까지



살균력이 좋은 구연산은 청소할 때 물과 함께 스프레이 용기에 넣어 도마나 화장실 변기 등에 틈틈이 뿌린다. 웬만한 설거지는 물로만 씻고 기름기가 있다 싶으면 베이킹소다로 씻은 다음 구연산을 뿌려 헹군다. 생선이나 고기를 요리해 기름이 많은 설거지만 폐식용유 비누로 두 번 정도 닦는다.

빨래를 할 때는 세탁기에 과탄산소다, 구연산, 베이킹소다만 넣으면 끝난다. 키친타월과 랩을 사용하지 않아 기름기와 물기를 제거하거나 음식을 보관할 때면 거즈를 사용하는데, 이 천도 폐식용유 비누로 비벼서 묵혔다가 세탁기에 돌려 뺀다. 별다른 청소용 가전제품과 일회용품 없이도 살림을 건강하고 간단하게 해결할 수 있는 비결이 친환경 세제에 있다.

TIP

건강한 세제 사용 팁

- ✦ **성분 살피기** 모르는 화학 성분이 들어 있는 제품보다 아는 성분이 들어 있는 제품을 선택한다. 아자지방산, 소다, 소금, 레몬 등 익숙한 성분이 들어 있는 세제가 낫다. 친환경 세제나 생협에서 파는 세제에는 성분이 구체적으로 적혀 있다.
- ✦ **향료와 색소 피하기** 석유계 타르 색소와 인공 향은 알레르기를 유발할 수 있다. 무향, 무색소를 선택한다.
- ✦ **줄이기** 사용하는 세제의 가짓수를 줄인다. 섬유 유연제, 다목적 세척제, 유리 세정제, 가구광택제, 바닥 코팅제 등 사용하지 않아도 되는 세제를 정하고 최소한의 세제만 집에 넣어놓는다.
- ✦ **읽고 따르기** 라벨에 적힌 설명서나 제품 안내문, 경고 등을 읽고 따른다. 특히 적정 용량대로 사용하고 호흡기에서 멀리하도록 한다.

생활 속에서

물 사용량 줄이기



양변기 물 사용량 줄이기 양변기 물을 줄이는 가장 손쉬운 방법은 물을 채운 병이나 벽돌을 변기 수조 안에 넣어두는 것이다. 그러다 좀 더 욕심이 나면 기존 양변기를 과감하게 절수용으로 바꿀 것을 권한다. 가정용 절수 양변기는 6리터짜리가 보편적이지만, 조금만 노력하면 초절수 양변기를 얼마든지 구입할 수 있다.

절수기 설치하기 일반적으로 화장실 샤워 꼭지의 최대 유량은 1분당 12리터 이상이다. 5분 동안 물을 틀어 놓은 채 샤워를 하면 약 60리터 정도의 물을 사용하게 되는 셈이다. 이때 물 사용량이 적으면서도 물줄기가 세게 나오도록 설계된 '절수형 샤워 꼭지'를 설치하면 많은 양의 물을 절약할 수 있다.

절수형 샤워 꼭지의 최대 유량은 1분당 7리터다. 인터넷에서 '절수기'를 검색하면 샤워 꼭지 말고도 양변기와 싱크대 수도꼭지에 달 수 있는 장치를 볼 수 있다. 보통

양변기에서는 20%, 샤워꼭지에서는 30~40%의 물이 절약된다고 한다.

빗물 저금통 달기 빗물 저금통은 빗물을 저장 탱크에 받아 청소를 하거나 화단에 물을 줄 때 활용하는 친환경 장치다. 건물 외부에 1㎡ 이상의 공간만 있으면 빗물 저금통을 설치할 수 있다. 용량이 클수록 설치비가 오르지만, 가정용 소형 빗물 저금통 설치비는 약 120만 원부터 시작한다. 해마다 서울시 물관리정책과에서 2~6월에 빗물 저금통 설치비 중 90%를 지원하는 사업을 진행한다. 기금 소진 시 초기에 마감될 수 있으니 서둘러 신청하자.



TIP

잠긴 수도꼭지도 다시 보게 하는 절수법 9계명

- ✦ **샤워시간 줄이기** 샤워 시간을 2분만 줄여도 물 24리터를 절약할 수 있다.
- ✦ **샤워횟수 줄이기** 여름철을 빼면 날마다 샤워하지 않아도 괜찮다. 오히려 샤워를 자주 할수록 피부가 건조해진다. 이틀에 한 번, 그리고 사흘에 한 번으로 샤워 간격을 늘려 보자.
- ✦ **양치컵 쓰기** 30초 동안 물을 틀어 놓은 채 양치질한다고 가정했을 때 흘러보내는 물이 6리터나 된다. 컵에 물을 받아 양치하면 최소 5리터의 물을 절약할 수 있다.
- ✦ **설거지는 설거지통에서** 설거지통을 사용하면 60% 이상 물을 절약할 수 있다. 마지막으로 행군 물은 받아 놓았다가 다음 설거지 할 때 사용한다.
- ✦ **기름기는 닦아 내자** 기름기가 많은 설거지는 신문지, 굴껍질, 원두커피 찌꺼기, 키친타월 등으로 기름기를 닦아 낸 후 설거지하자.

- ✦ **세탁의 기술** 세탁물은 세탁기 용량의 60% 정도만 넣어야 때가 잘 빠진다. 하지만 세탁기 용량이 커질수록 전기와 물 사용량은 늘어난다. 혼자 살거나 거주자 수가 적을 때는 작은 용량의 세탁기를 선택하자. 세탁기에 설정된 행군 횟수대로만 행군도 합성세제가 충분히 제거되므로 추가로 행군을 하지 않는다. 10kg 용량의 세탁기 사용 시 한 번 행군 때마다 50~100리터의 물이 낭비된다.
- ✦ **오수관 확인하기** 아파트나 공동주택의 경우 세탁기 하수구가 오수관에 연결되어 있는지 확인한다. 만약 우수관에 연결되어 있다면 하천으로 유입돼 물을 오염시키므로 오수관으로 변경한다.
- ✦ **국물 내는 비결** 쌀뜨물이나 채소 데친 물을 버리지 말고 그 물을 이용해 국을 끓이자. 맛도 좋다.
- ✦ **농약을 제거하고 싶다면** 과일은 흐르는 물이 아니라 받아 놓은 물에 씻는다. 물 절약은 물론이요, 농약 제거 효과도 더 뛰어나다.

보일러

아무지게 활용하기



보일러 온수를 유지하는 데 더 많은 가스비가 들어간다. 따라서 난방수와 온수 온도를 따로 설정할 수 있는 보일러라면 온수 온도는 되도록 낮게 유지한다. 온수는 사용 후 버려지기 때문에 빠져나간 만큼 차가운 물을 지속적으로 데우느라 에너지를 많이 쓴다. 같은 이유로 절수기를 설치하면 물을 절약할 뿐 아니라 온수를 적게 사용하므로 난방비도 줄어든다.

외출 시에는 어떻게 하지? 보일러도 형광등처럼 전원을 켜다 켜다 할 경우 에너지가 많이 소비된다. 집을 비울 때도 끄지 말고 낮은 온도로 켜 놓거나 외출로 설정한다.

보일러 호스와 분배기 감싸기 보일러 아래 달려 있는 호스와 분배기를 수건이나 보온재로 둘둘 감싸면 효율이 높아진다. 특히 오래된 집 분배기에는 금속의 동(구리) 재질을 쓰는데, 열이 쉽게 빠져나가므로 꼭 보온해 줘야 한다. 요즘에는 플라스틱 소재의 하얀 색 호스를 사용한다. 분배기를 수건으로 싼 다음 '뽁뽁이'로 봉하면 열이 새어 나가지 않는다.

실내 온도? 난방수 온도? 보일러에 따라 실내 온도와 난방수 온도 중 하나로 난방을 조절하는데, 난방수 온도로 설정하는 것이 낫다.

타이머 기능 사용하기 타이머는 20~30분 정도 보일러가 작동하다가 지정된 시간만큼 쉬고 다시 가동하는 원리다. 보일러에 따라 30분에서 6시간까지 시간 설정을 할 수 있다. 일반적으로 타이머를 사용하면 난방비가 적게 나온다고 하지만, 설정을 자주 바꾸면 그때마다 보일러가 재설정되어 오히려 난방비 폭탄을 맞을 수도 있다. 일부 보일러는 타이머를 설정하면 무조건 난방수 기준으로 80℃에서 돌아가도록 설계된 것도 있다. 이럴 땐 난방수 50~55℃ 정도로 일정 시간 돌린 뒤 외출로 했다가 다시 작동시키는 게 낫다. 온종일 집에 있거나 타이머 설정 시 온도 조절이 가능하다면 당연히 타이머를 사용한다. 난방수 60~70℃에 2~3시간 정도로 설정하는 것이 좋다.

안 쓰는 방 보일러 밸브는 닫아야 하나? 사용하지 않는 방의 보일러를 닫아 두면 에너지 사용량이 살짝 준다. 그러나 동파 위험이 있다. 사용하지 않는 방이라도 다 닫지 말고 4분의 1 정도 열어 두어야 한다. 보일러를 잠근 방에서 찬바람이 새어 나오지 않도록 문을 꼭 닫고 방문에 문풍지를 바르면 더 좋다. 보일러를 잠근 방에 곰팡이나 결로가 생긴다면 밸브를 열어 실내 온도를 높이자.

TIP

혼자여도 괜찮고, 세입자도 괜찮은 단열법

✦ **유리창 뽁뽁이** 겨울 난방을 중시한다면 5겹 뽁뽁이, 사계절 내내 쓰려면 자외선 차단 뽁뽁이를 구입해 유리창 안쪽에 붙인다. 바깥쪽에도 함께 붙이면 효과가 더욱 좋다.

✦ **방풍용 비닐과 단열 필름** 투명한 방풍용 비닐이나 단열 필름을 뽁뽁이 대신 사용한다. 단열 필름의 경우 유리에 직접 붙여 창이 단열 기능을 보강할 수 있다.

✦ **문풍지와 파이프 보온재** 문풍지는 설치가 쉽지만 오래되면 접착력이 떨어지거나 스펀지가 해져서 다시 설치해야 하는 단점이 있다. 문풍지 대신 철물점에서 파는 동그란 파이프 보온재를 반으로 잘라 창틀에 끼워주는 방법도 효과적이다.

✦ **문풍재 혹은 '틈막이'** 문풍지와 같은 원리지만 한 번 설치하면 반영구적으로 사용할 수 있고 더 강력하다. 바람을 막을 뿐 아니라 먼지, 소음 등도 함께 막아준다.

✦ **단열 벽지** 외기가 직접 닿는 외벽에 단열 벽지를 바르면 단열재 공사만큼은 아니지만 효과를 볼 수 있다. 혼자서도 쉽게 벽에 붙일 수 있도록 스티커형 벽지가 나와 있다.

✦ **암막 커튼과 블라인드** 암막 커튼은 블라인드나 일반 커튼보다 단열 효과가 뛰어나다. 설치 시 창문이 달린 벽 전체를 다 감쌀 만큼 넓고 길게, 천장부터 바닥까지 드리우게 달아준다.

