

겨울을 맞아 설맞이



2012 vol.11
Winter



하얗게 온 세상을 감싼 겨울의 품 안에서
쉼 없이 달려온 시간을 지나 잠시 숨을 고릅니다.
이제, 잊지 못할 추억을 함께 한 이와 온기를 나누는 시간입니다.
생각해 보면 겨울처럼 따뜻한 계절이 또 있을까요.
창 밖에 소복이 내려앉은 하얀 눈처럼 우리의 정^情도 켜켜이 쌓여갑니다

검은머리물떼새

목/도요목 과·종/검은머리물떼새

검은머리물떼새는 도요목 검은머리물떼새과에 속하는 새로, 학명은 *Haematopus ostralegus*이다. 물가치라고도 불리는 검은머리물떼새는 세계적으로 매우 희귀한 새로 우리나라에서는 지난 1982년 천연기념물 제326호로 지정되었고, 2012년부터 멸종위기야생동식물 2급으로 지정되어 보호받고 있다.

까치처럼 흑과 백이 선명하게 대비되고 눈과 부리, 다리의 붉은색이 흑과 백 사이에서 도드라져 보인다. 다른 도요물떼새에 비해 부리가 길면서 두텁기 때문에 갯벌 깊숙이 숨어 있는 조개를 찾아 단단하게 물려 있는 조개를 벌리거나 깔 수 있기 때문에 옛 사람들은 ‘굴을 따는 새’라고 불렀다. 우리나라 서·남해안에서 번식을 하는데, 대부분 강 하구의 작은 섬, 연안의 무인도 바위나 모래와 자갈이 섞여 있는 곳에서 번식을 한다.



QR코드를 스마트 폰으로 찍어보세요!
정겨운 새 소리가 들려옵니다.
자연과 사람을 생각하는 아름다운
소리입니다.



자연 가까이 Special Theme 자연의 속삭임, 숨결

2012 Winter vol.11



Special Theme 자연의 속삭임, 숨결

- 0607 그린 에세이 생물다양성은 미래의 유산. 복원 중요하지만 보전에도 관심을
0811 자연이 있는 풍경 제주의 겨울, 우리가 미처 몰랐던 그 아름다움
1215 그린 인터뷰 진정한 아름다움은 자연이라는 것, 장윤주
1619 KECO 브포 건축물도 이제는 KECO 스타일, 친환경건축물인증부



자연 가까이

- 2223 옛 그린 전통음식 대표주자, 김치
2425 그린 문화 탄생부터 재활용까지, 캔의 일생을 한눈에 보는 캐니빌리지
2627 세계의 환경교육 세계적인 생태도시, 브라질 꾸리찌바 시의 환경교육
2829 영화 속 그린 영화 '트럭 농장(Truck Farm)'
3033 그린 D.I.Y. 칙하고 예쁜 새해 다이어리 만들기
3437 건강한 밥상 수족냉증의 예방과 치료 및 건강 음식



사람 가까이

- 4041 재래시장 어제와 오늘이 공존하는 서민의 터전, 병천 아우내장터
4245 에코 사회적기업 행복한 가족과 건강한 공동체를 꿈꾸는 오방놀이터
4647 그린에너지 플러스 사업장폐기물감량회제도
4849 그린피플 우유팩의 화려한 변신
5051 그린칼럼 스포츠가 지구를 구할 수 있을까?
5253 건강한 정보 자전거 내비게이션, 두 바퀴 생태여행
5455 그린카툰 생산자책임제 활용제도
5657 KECO 뉴스
58 독자마당
부록 3D 입체 동물 만들기



사보 〈자연가까이 사람가까이〉는 친환경인증을 받은 잉크로 웅지와 친환경 재생용지인 그린리아트 용지, 무공해 콩기름 잉크를 사용하여 제작하였습니다.

발행인 박승환

발행일 2012년 12월 10일 통권 제11호

발행처 한국환경공단 홍보실

인천광역시 서구 환경로 42 (경서동 종합환경연구단지) (032-590-3021)

홈페이지 www.keco.or.kr

기획 · 디자인 · 인쇄 성우애드컴 02-890-0900



Special Theme





자연의 속삭임, 숨결

새하얀 눈 속에서 피어나는 꽃 한 송이,
시린 겨울하늘을 나는 작은 새 한 마리, 바람과 흙….
지구 위 모든 생명들은 자기 나름의 심장으로 진동수를 전합니다.
숨결 깃든 아름다운 생명들이
저마다의 온전한 삶을 살아갈 수 있도록
자연과 사람이 함께 숨 쉬는 삶의 소중함을 되새깁니다.

최근 멸종됐던 토종여우를 복원시키기 위해 경북 영주 소백산에 방사됐던 여우 2마리 중 한 마리가 일주일도 넘기지 못한 채 폐사한 채로 발견되는 안타까운 일이 있었다. 전문가들은 폐사한 여우에게 특별한 외상이 발견되지 않았고 부검 결과 끊어 죽었을 가능성도 낮다고 하며, 날씨가 추워지고 비가 자주 내리는 가운데 자연 환경에 제대로 적응하지 못했을 것이라 추정했다. 부검 결과 민가 아궁이에 들어간 암컷 여우가 제로 인한 호흡곤란을 겪은 것이 직접적인 사인으로 밝혀졌지만 여우가 왜 예상했던 행동반경을 넘어 민가까지 이동했는지에 대한 원인은 여전히 파악하지 못하고 있다.

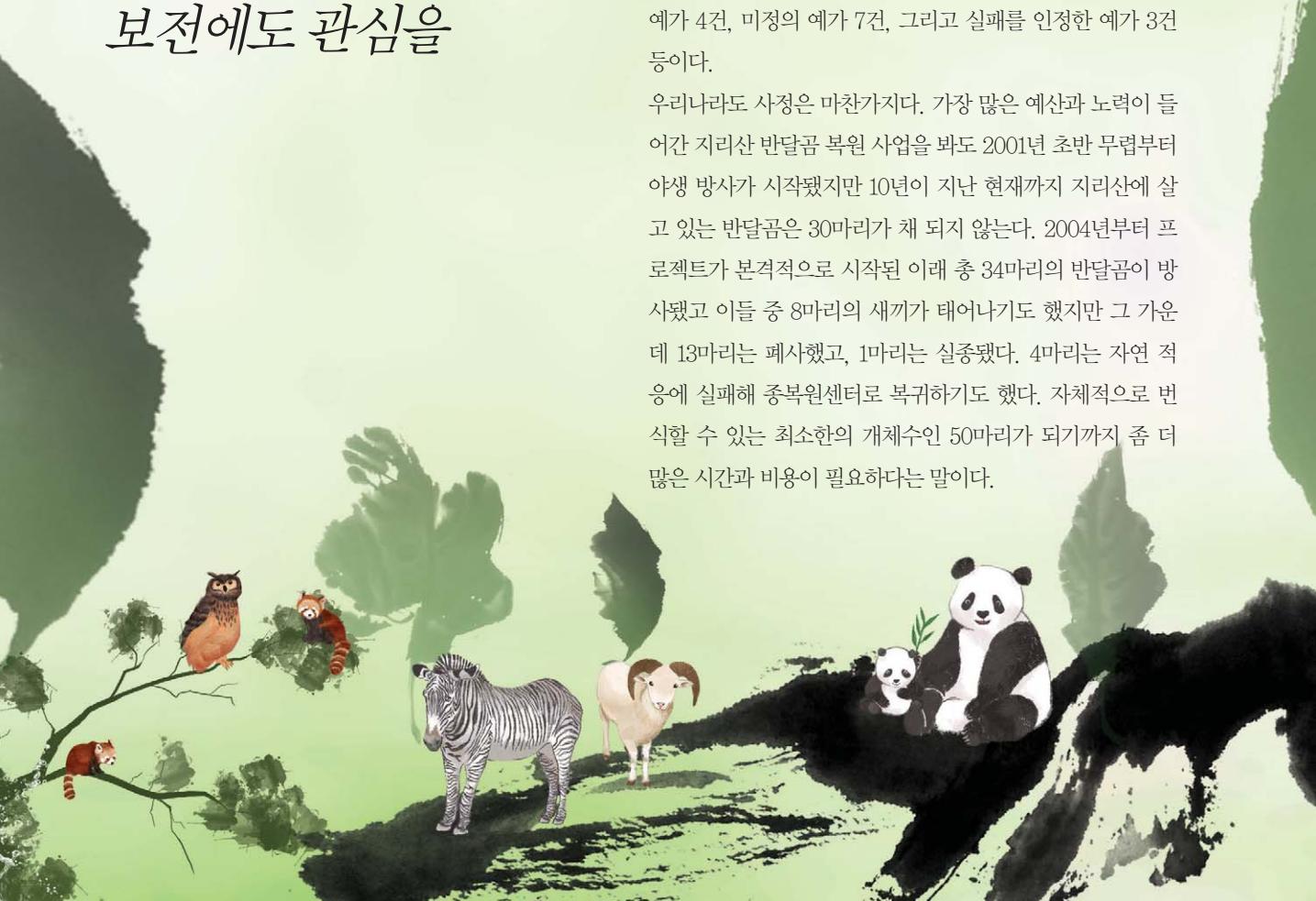
생물다양성은 미래의 유산

복원 중요하지만 보전에도 관심을

전문학적 비용과 시간 필요한 종복원 사업

이번 사건은 한번 사라졌던 동식물을 생태계로 되돌려 놓기란 무척이나 힘이 든다는 사실을 재차 확인한 계기가 됐다. 사실 동물 종을 복원하는 프로젝트는 생각보다 훨씬 더 많은 비용과 시간의 투입을 요구한다. 이번 여우 복원 프로젝트만 봐도 매년 5억 원의 예산이 투입됐고 야생 방사까지 여우의 적응훈련에만 꼬박 8개월이 소요됐다. 해외 등에서 토종여우와 비슷한 개체를 들여와 야생 방사에 적절한 여우를 얻는 시간까지 포함한다면 2~3배가 넘는 시간이 필요하다. 지리산 반달곰의 경우 매년 15억 원 가량의 예산이 투입되고 있지만 연구자들은 사실 이보다 최소 2~3배는 더 필요하다고 호소하는 실정이다. 게다가 많은 비용을 투입한다고 해서 항상 기대할 만한 결과물을 얻는 것은 아니다. 여우의 경우 캐나다 등 외국에서 방사된 경우에도 야생에서 생존하는 확률은 20% 정도에 불과한 것으로 알려져 있다. 전 세계 곰 재도입 사례 결과를 분석해도 약 18건에 이르는 프로젝트 중 성공한 예는 4건에 불과하고 아직 성공을 짐치기 힘든 미지의 예가 4건, 미정의 예가 7건, 그리고 실패를 인정한 예가 3건 등이다.

우리나라도 사정은 마찬가지다. 가장 많은 예산과 노력이 들어간 지리산 반달곰 복원 사업을 봐도 2001년 초반 무렵부터 야생 방사가 시작됐지만 10년이 지난 현재까지 지리산에 살고 있는 반달곰은 30마리가 채 되지 않는다. 2004년부터 프로젝트가 본격적으로 시작된 이래 총 34마리의 반달곰이 방사됐고 이들 중 8마리의 새끼가 태어나기도 했지만 그 가운데 13마리는 폐사했고, 1마리는 실종됐다. 4마리는 자연 적응에 실패해 종복원센터로 복귀하기도 했다. 자체적으로 번식할 수 있는 최소한의 개체수인 50마리가 되기까지 좀 더 많은 시간과 비용이 필요하다는 말이다.



멸종위기 동식물 보전이 우선돼야

이런 상황에서 천문학적 비용과 시간이 소모되는 복원에 매달리기보다 멸종을 막는 것이 가장 좋은 해결책임은 두말할 나위 없다. 하지만 세계 멸종위기 동식물의 상황은 여전히 악화일로를 걷고 있다. 세계자연보전연맹(IUCN)의 지난달 발표에 따르면 지구상 멸종 위기에 놓인 동식물은 2년 사이 400여종 늘어나 2만 여종이 넘어섰다. 멸종위기에 처한 동식물을 보고서를 의미하는 이 '적색 목록(Red List)'에 이름을 올리고 있는 동식물은 올해 기준으로 2만219종. 멸종 위기의 정도에 따라 나누는 9단계 분류로 보면 이중 4,088종이 자연에서 개체를 찾아보기 힘들어 사실상 멸종에 처한 것으로 보이는 '심각한 위기종(CR)'이며 6,000여종은 보호가 없으면 멸종에 다다를 위험이 높은 '멸종위기종(EN)'이다. '리틀 플랫탑'으로 불리는 민물달팽이 등 무척추동물 2종은 이제 완전히 사라져 화석으로밖에 발견할 수 없는 '절멸종'에 이름을 올렸다. 멸종 원인은 주로 도시 개발과 삼림 훼손 등에 따른 서식지 축소와 인간의 무분별한 포획, 사냥과 생존경쟁 등이 꼽힌다. 특히 현재 세계적으로 복원 사업이 추진 중인 곰, 표범, 호랑이 등 최상위 포식자의 경우는 인간의 행위가 원인이 돼 멸종 위기를 맞은 경우가 대부분이라는 점을 되새길 필요가 있다. 시베리아호랑이는 뼈를 비롯한 신체의 전 부위가 한의학의 주요 약재로 쓰이는데다 모피와 생식기의 인기가 높아 현재 남한에서 찾아볼 수 없게 됐고 한 때 한반도에 호랑이보다 더 많이 살았던 표범은 사람들이 털가죽을 얻기 위해 수많은 개체를 죽임으로써 멸종위기에 놓였다. 바다사자 역시 기름과 내장을 얻기 위해 무분별하게 남획돼 개체수가 크게 줄었다.

생물종 멸종 생태계 고리 파괴해,

생물다양성에 좀 더 관심을

9만종이 넘는다는 지구상의 생물 중 하나의 종이 사라지는 것은 일견 큰 문제가 아닐 수도 있다. 하지만 사라진 그 생물 때문에 생태계의 고리가 끊어지면 연속적으로 다른 종까지 빠르게 파괴될 가능성이 크다. 심해질 경우 생물의 대부분이 절멸하는 생물대멸종까지 나이갈 수 있다는 말이다. 실제 지난 2011년 국제학술지 네이처는 인간이 지구 역사상 6번째 대멸종의 진행을 이미 목격하고 있다고 밝혔다. 혜성 충돌이나 지각변동 등에 의했던 지난 5번의 대멸종과 달리 이번에는 인류에 의한 멸종이다. 이런 식의 경고가 당장 최근의 일은 아니다. 이미 수 차례 경고가 있었지만 대부분은 여전히 무심하다. 국내 수많은 환경단체들도 생물다양성 보전에 대해서는 관심이 덜하다. 이번 소백산 여우페사처럼 개별 이슈에는 반응하지만 생물 종 보전을 위해 꾸준히 활동하는 단체는 찾아보기 어렵다. 기후변화 및 지구온난화 방지에 그렇게 많은 정부 및 기관, 전문가들이 매달리고 있는 것에 반해 생물다양성 이슈는 그 중요성에 비해 너무나도 적은 관심을 받고 있다. 기후변화 등의 분야가 재생에너지 개발이나 탄소배출권 거래 등의 이익 추구 수단이 있는 것에 반해 생물다양성 분야는 그런 점이 부족했기 때문이라고 보는 것은 지나치게 빼풀어진 시각일까. 오는 2014년에 열리는 제12차 생물다양성협약 당사국총회(UN CBD)는 우리나라가 개최지로 선정됐다. 이번 총회를 통해 우리 사회가 생물다양성 보전에 좀 더 관심을 가질 수 있기를 기대해본다.



KECO

2012 Winter

[자연이 있는 풍경]
글 · 사진 최갑수 (여행작가)



제주의 겨울, 우리가 미처 몰랐던 그 아름다움



제주도는 참 신비한 섬이다. 해마다 서너 차례씩 제주를 찾지만 똑같은 모습을 만난 적이 없다. 바다는 바다대로, 물은 물대로 봄, 여름, 가을, 겨울이 다르다. 유명 관광지에서 한 발자국 벗어나 마주치는 제주의 색다른 모습들은 가슴 징한 감동으로 다가온다.



가장 제주다운 풍경, 오름

가장 제주다운 풍광을 꼽으라면 아마도 오름일 것이다. 높지도 낮지도 않은 구릉이 이리저리 이어진 제주도의 동쪽 들녘은 오름의 천국이다. 높은 오름, 둑오름, 다랑쉬오름, 아끈다랑쉬오름, 채오름, 거문오름, 샘이오름, 윗밤오름, 일밤오름, 용눈이 오름 등 수없이 많은 오름들이 훌어져 있다. 오름은 ‘오르다’의 명사형인데 기생화산을 뜻하는 제주 사투리다. 제주 설화는 ‘설문대할망’이 오름을 빚었다고 전한다. 설문대할망은 육지와 왕래하기를 열망했던 제주 사람들에게 속옷 한 벌만 만들어 주면 육지까지 다리를 놓아주겠다고 약속했다. 하지만 속옷 한 벌을 만드는 데는 명주 100동이 필요했는데 제주 사람들은 99동밖에 모으지 않았다. 마지막 1동을 모으는 사이에 설문대할망은 치마폭에 흙을 담아 다리를 놓는 작업을 했는데 이때 흘러내린 흙덩이가 오름이 되었다. 오름은 북제주군 종달리 일대에 많다. 다랑쉬오름을 비롯해 아끈다랑쉬, 손자오름, 용눈이오름 등이 몰려있는데, 가장 인기가 있는 오름은 다랑쉬오름이다. 다랑쉬라는 이름은 산봉우리의 분화구가 마치 달처럼 둥글게 보인다 하여 얻었다. 일명 월랑봉(月郎峰)이라고도 하는데, 매끈한 곡선과 가지런한 외형으로 ‘오름의 여왕’으로도 불린다. 다랑쉬오름 옆으로 아픈 다랑쉬가 있다. 둘째라는 뜻의 제주말인 ‘아픈’을 붙인 아픈 다랑쉬는 다랑쉬 뜻지않게 아름답다는 뜻이다. 아끈다랑쉬는 둘레 약 600m, 깊이 10m 정도의 분화구를 숨기고 있다. 최근 인기를 모으고 있는 오름은 따라비오름이다. 서귀포시 표선면 가시리에 자리잡고 있다. 높이는 342m, 실제 오르는 높이는 100m가 좀 넘는다. 한 바퀴 돌고 내려오는 데 2시간이면 넉넉하다. 따라비란 이름은 오름 동쪽에 모지(어머니)오름, 장자(큰아들)오름, 새끼오름 등이 서로 따르는 모양이라 이렇게 부른다고 한다. 철조망을 지나 오름 안으로 들어가면 나무 계단으로 된 오름 트레일이 보인다. 초입의 숲 부분을 지나면 억새로 뒤덮인 민동오름이라 시야가 환하다. 나무 계단을 따라 20여 분 오르면 정상에 도착하는데 멀리 태흥리와 남원리 바다를 조망할 수 있다.

겨울에도 영롱하게 빛나는 숲

제주의 숲에는 온갖 살아있는 것들의 기척들로 가득하다. 겨울 햇살을 받은 나뭇잎은 잠자리 날개처럼 투명하게 빛난다. 엄지손가락으로 지그시 나무를 누르면 지문이라도 남을 것 같다. 제주의 숲 가운데 꼭 가봐야 할 곳은 비자림이다. 구좌읍 평

대리에 자리한 비자림에는 아름드리 고목 수백 그루가 숲을 이루고 있다. 비자림의 넓이는 13만5,000평에 달한다. 수령 300~800년의 고목 2,800여 그루가 모여있다. 세계적으로 희귀한 숲이다. 비자숲 한가운데에는 이 숲에 처음 뿌리를 내린 800년 된 조상나무가 있는데, 키 14m, 폭 6m에 달한다. 비자나무가 1년에 고작 15cm를 자란다는 것을 감안하면 이 나무는 얼마나 오랜 세월을 지켜왔는지 짐작할 수 있다. 비자림은 산책하기 좋다. 산책로가 잘 닦여져 있다. 울창한 숲 사이로 햇살이 새어들어와 부챗살처럼 펴진다. 겨울이지만 숲은 싱그러운 내음으로 가득하다. 비자나무 몸뚱이를 칡넝쿨처럼 감고 있는 주사철(기생나무의 한 종류)이 숲의 싱그러움을 더한다. 바닥에 깔린 검은 화산토는 발소리까지 빨아들일 것처럼 부드럽다. 비자림은 마치 현실세계에서 한 발짝 벗어난 듯한 느낌을 준다. 교래자연휴양림은 2011년 5월에 개장했다. 곳자왈 지대에 조성된 최초의 자연휴양림이다. 제주에는 한경-안덕, 조천-함덕, 애월, 구좌-성산 등 4개의 곳자왈지대가 있는데 교래자연휴양림은 조천-함덕 곳자왈지대에 속한다. 곳자왈은 제주에서만 볼 수 있는 숲이다. 교래자연휴양림에는 곳자왈을 둘러보는 생태관찰로 (1.5km)와 곳자왈과 초지를 거쳐 큰지오름까지 다녀오는 오름산책로(약 3.5km)등 두 종류의 탐방로가 마련돼 있다. 생태관찰로는 아이들이 걸어도 부담 없을 정도로 경사가 완만하다. 오름산책로는 곳자왈, 초지, 오름 등 제주의 특징을 고스란히 체험 할 수 있는 길이다.

제주 바다, 그 눈부심 혹은 찬란함

제주의 해안은 독특하다. 산호 가루가 부서져 옥빛을 내는 바다도 있고, 검은 현무암이 흘어진 바다도 있다. 제주 바다의 신비로움을 가장 잘 만날 수 있는 곳은 성산일출봉 앞 바다다. 일출봉이 만들어진 시기는 약 5만~12만 년 전으로 추정된다. 수심이 얕은 해저에서 화산이 불출하면서 만들어졌는데 본래는 육지와 떨어진 섬이었지만 제주 분섬과의 사이에 모래와 자갈이 쌓이기 시작하면서 지금의 모습처럼 연결됐다. 2000년 천연기념물 제420호로 지정됐으며 한라산과 함께 세계자연유산, 세계지질공원이 됐다. 바닷가에 웅장한 자태를 뽐내며 서 있는 일출봉은 멀리서 보면 때로는 화려한 왕관처럼 보이고 때로는 난공불락의 고성처럼 보이기도 한다. 높이는 183미터에 불과하지만 구좌, 수산, 성읍, 표선 등 동부 제주의 어느 방향에서 바라보더라도 1000미터는 훌쩍 넘어보인다. 성산일출봉은 이름에서 알 수 있듯 한국 최고의 일출 명소 가운데 한 곳이다. 해마다 1월 1일이 되면 일출을 보기 위해 전국에서 수많은 관광객들이 몰려든다. 일출을 보기 위해 성산일출봉에 오르는 이들도 많지만 성산일출봉의 일출을 가장 잘 볼 수 있는 곳은 사실 광치기해변이다. 광치기해변은 성산일출봉과 성산읍을 잇는 모래사장 또는 모랫길을 말하는 사주라고 할 수 있다. 아침이면 제주 바다에서 불쑥 떠오르는 해가 성산일출봉을 황금빛으로 물들인다. 형제섬 일출도 성산 못지 않다. 사계 포구에서 1.5km 가량 떨어진 바다에 솟은 2개의 바위섬인데 두 섬이 형제처럼 나란히 마주보고 있다고 해서 형제섬이라고 불린다. 형제섬 일출 포인트는 구석기 시대 사람의 발자국이 발견된 송악산 인근 해변. 해안을 빙 둘러 목책을 두르고 있어 찾기가 어렵지 않다. 새벽녘 불을 밝히는 어선의 행렬이 사라질 때쯤 형체를 드러내는 태양의 모습은 그야말로 장관이 따로 없다.

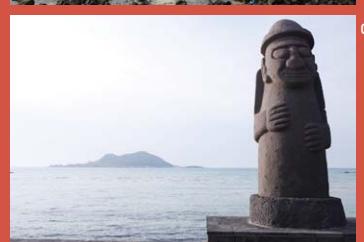
Tip

01 아름드리 비자나무로 울창한 제주 비자림. 사사시월 푸르름을 자랑한다. **02** 제주 삼다수목장의 거울 풍경. 아프리카 초원 같은 이국적인 풍경을 보여준다. **03** 사계 해안의 저물 무렵. **04** 종달리 해안에서 만난 풍경. 제주 바다가 선사하는 풍경은 다양하고 변화무쌍하다. **05** 협재 해수욕장. 한국에서 가장 아름다운 물빛을 만난다. **06** 금릉 해변의 돌하르방.

오름은 북제주군 구좌읍 종달리, 송당리 일대에 모여 있다. 16번 도로와 1112번 도로가 만나는 구좌읍 송당 4거리가 오름관광 기점이다. 비자림(064-783-3857)은 구좌읍 평대리에 있다. 교래자연휴양림은(064-783-7482)은 사전에 미리 신청하면 해설사의 숲해설을 들을 수 있다. 제주관광정보(www.jeju.com)에서 다양한 관광, 숙박, 식당 정보를 구할 수 있다. 제주 올레(www.jejuolle.org)에서 각 코스에 대한 소개와 지도 등 다양한 정보를 얻을 수 있으니 참조하자.



05



06

진정한 아름다움은 자연이라는 것, 장윤주

장윤주에게는 자연 미인이라는 말보다 자연 친화적이라는 말이 더 어울린다. 외모뿐 아니라 자연스럽게 사람을 끄는 매력이 강하다. 캣워크 위에서의 모델 장윤주에게는 무대를 압도하는 힘이 느껴지지만, 일상 속 소박한 삶을 몸소 실천하는 자연인 장윤주에게는 싱그러움과 편안함이 물씬 느껴진다.

캣워크의 화려한 조명 아래, 여자들의 부러운 시선을 한 몸에 받으며 당당히 걸어가는 텁모델이자 특유의 청아하고 담백한 목소리로 섬세한 감성을 노래하는 싱어송라이터. 방송 <무한도전>에서는 재기 발랄한 입담으로 코너를 유쾌하게 이끌고, 리얼리티 프로그램 <도전 수퍼모델코리아>에서 진행과 심사를 도맡아 후배모델에게 날카롭고도 진심 어린 충고를 해주는 멘토. 우연히 모델의 길로 접어선 후 친근치근 자신의 필모그래피를 채우고 있는 모델 장윤주를 일컫는 수식어들이 다. 한 손에 다 꼽을 수 없을 만큼 다양한 재능을 가진 그녀가 이번에는 정규 2집 앨범 'I'm Fine'을 들고 싱어송라이터로 다시 돌아왔다. 런웨이에서의 화려함 대신 평범함과 순수함을 간직한 그녀를 만나 남다른 감성과 환경에 관한 솔직 담백한 이야기를 들어본다.

Q 최근 2집 앨범 'I'm Fine'을 발표하셨어요. 이번 앨범 역시 1집과 마찬가지로 전곡을 작사, 작곡한 곡들로 채웠다고 들었습니다.

지난 2008년 1집 앨범 '드림(Dream)'을 낸 후 4년 만이네요. 그동안 <도전 슈퍼모델코리아>, <무한도전>에 출연하며 모델 장윤주가 아닌 다른 모습을 여러분께 보여

드렸어요. 틈틈이 곡 작업을 했지만 하나의 앨범을 완성하기란 쉽지가 않았죠. 하지만 지난해 그랜드민트페스티벌 레이디로 선정돼 무대에 오르며 또 한 번 음악을 통해 저를 표현하고 싶다는 생각이 들었어요. 앨범이 실린 곡들은 모두 저에 관한 이야기로, 모델 장윤주가 아닌 여자 장윤주의 솔직한 이야기들을 담았습니다. 지난 4년 동안 제게 찾아온 생각의 변화를 자연스럽게 묻어내고, 소녀이기보다 여자이고 싶은 제 마음을 표현하고자 노력했어요.

Q 얼마 전부터 KBS 쿨 FM '장윤주의 옥탑방 라디오'의 DJ로도 활동하고 계세요. DJ 장윤주는 어떤 모습인가요?

원체 음악을 좋아하기도 하고, 사람들과 고민을 나누는 것도 좋아해요. 사연을 읽고 신청곡을 함께 듣는 것 역시 좋고요. 라디오를 진행하다 보면 친구가 생기는 느낌이 들거든요. 옥탑방 라디오는 청취자들과 꿈과 인생, 그리고 저마다의 고민을 누구에게보다 편하게 털어놓고 나눌 수 있는 곳이에요. 자정부터라서 달콤한 휴식을 포기해야 하지만 여러분과 함께 마음을 나눌 수 있고, 에너지를 드릴 수 있어 행복합니다.



Q 자전거 마니아라고 들었어요. 자전거를 좋아하는 특별한 이유가 있나요?

직업이 모델이다 보니 몸매를 유지하기 위해 항상 몸 상태를 점검하고 평상시에도 몸매 관리를 하고 있어요. 저는 몸매 관리를 위해 자전거를 많이 타는 편이죠. 자전거를 타면 허벅지의 체지방을 분해해서 다리 라인을 예쁘게 다듬어 주거든요. 또 걷기 운동보다 지루하지 않고 칼로리 소비도 많고요. 또 자동차처럼 유해가스를 배출하지 않아 깨끗한 자연도 지킬 수 있죠. 특히 요즘에는 곳곳에 안전하고 깨끗한 자전거 도로가 많이 생겨서 더욱 자주 타게 돼요.

Q 자전거 타기 외에 평소 깨끗한 지구를 위해 실천하고 있는 게 있나요?

환경뿐 아니라 저를 위해서라도 휴대용 텀블러를 꼭 가지고 다녀요. 일회용 종이컵 사용을 자제해 불필요한 종이 낭비를 막을 수 있고, 수시로 물을 마시는 습관은 촉촉한 피부를 유지하는 데 큰 도움이 되거든요. 특히나 차고 건조한 겨울철 텀블러는 필수 아이템이죠. 그리고 비닐팩 재사용하기요. 비닐팩을 전혀 사용하지 않는 것은 힘들지만 다시 사용하는 것은 어렵지 않아요. 한 번 사용한 지퍼락이나 비닐팩을 깨끗하게 닦아 다시 사용하면 아까운 자원이 낭비되는 것을 조금이나마 막을 수 있겠죠?

Q 건강하고 아름다운 몸매의 비결을 알고 싶어요. 독자들이 쉽게 따라 할 수 있는 다이어트 팁을 살짝 알려주세요.

꾸준한 운동과 식사 조절은 필수예요. 하지만 중요한 것을 뻔히 알면서도 지키기 어려운 것들이죠. 가끔 몸매관리를 따로 못 하게 될 때에도 스트레칭만은 빼먹지 않고 꾸준히 하는 편이에요. 아주 가볍게라도 스트레칭을 하느냐 안 하느냐에 따라 몸 상태가 달라지거든요. 몸의 긴장감을 잠시나마 풀어주는 게 몸매 관리의 시작이라고 생각합니다.

잘 먹는 것 또한 중요해요. 살을 빼기 위해 무조건 굶는 것은 최악의 방법이죠. 물론 과식은 금물이지만 신선하고 영양이 있는 식단을 짜서 규칙적으로 먹는 게 몸매관리에 좋아요. 저는 채식을 좋아해요. 꼭 채식만을 고집

하는 것은 아니지만 되도록 신선한 제철음식 위주로 식단을 짜요. 우리 땅에서 자란 건강한 재료만큼 몸에 좋은 게 없다고 생각해요.

Q 평소 자주 드시는 음식 중 건강과 다이어트에 도움이 되는 요리가 있다면 알려주세요. 맛있는 음식으로 건강하고 즐겁게 다이어트 할 수 있는 음식이 있을까요?

양배추 쌈밥을 추천해요. 예전에 한 요리 프로그램에서 배운 건데 맛있어서 종종 만들어 먹고 있어요. 우선 양배추를 끓는 물에 살짝 데친 후, 밥에 돌돌 말아요. 고소한 땅콩을 갈아 넣은 쌈장을 그 위에 살짝 얹으면 완성되는 간단한 요리예요. 만들기도 쉽고 맛도 좋고, 게다가 건강까지 챙길 수 있는 기특한 다이어트식이랍니다.

Q 템모델에서 작가로, MC, 라디오 DJ에서 다시 싱어송라이터로 모델 장윤주는 늘 새로운 모습으로 진화해왔습니다. 이외에 도전해보고 싶은 분야가 있으신가요? 앞으로의 활동계획에 대해서도 알려주세요.

저는 스스로 생각이 많고 표현하는 사람이라고 생각해요. 항상 원가를 생각하고 느낀 점을 표현하려고 노력하죠. 그런데 그 표현이 한 가지에 국한된 것은 아니에요. 제 마음속을 깊이 들여다보고 자유롭게 표현하죠. 음반을 낸 것도 제 표현의 한 방식이라고 할 수 있어요. 새로운 생각이 들고 그것을 표현할 수 있는 또 다른 방식이 있다면 도전할 거예요. 무언가라고 딱 정할 수는 없지만 가능성은 열어두고 있죠.

Q 마지막으로 한국환경공단 직원들과 독자에게 한 말씀 부탁드려요.

모델로서 아름다움을 추구하다 보니 진정한 아름다움은 자연이란 것을 깨닫게 됐어요. 그러다 보니 오염된 환경이 다가오더라고요. 최소한 나라도 환경에 피해를 주면 안 되겠다는 다짐을 하게 됐죠. 지구에 살고 있는 한 사람으로서 작지만 열심히 깨끗한 환경을 위해 생각하며 사는 장윤주가 되려고 해요. 이러한 마음이 하나둘씩 모이면 세상도, 자연도, 환경도 변하지 않을까요? 한국환경공단 직원 여러분, 깨끗한 환경을 위해 힘써주셔서 감사하고요, 앞으로도 힘내세요. 화이팅!



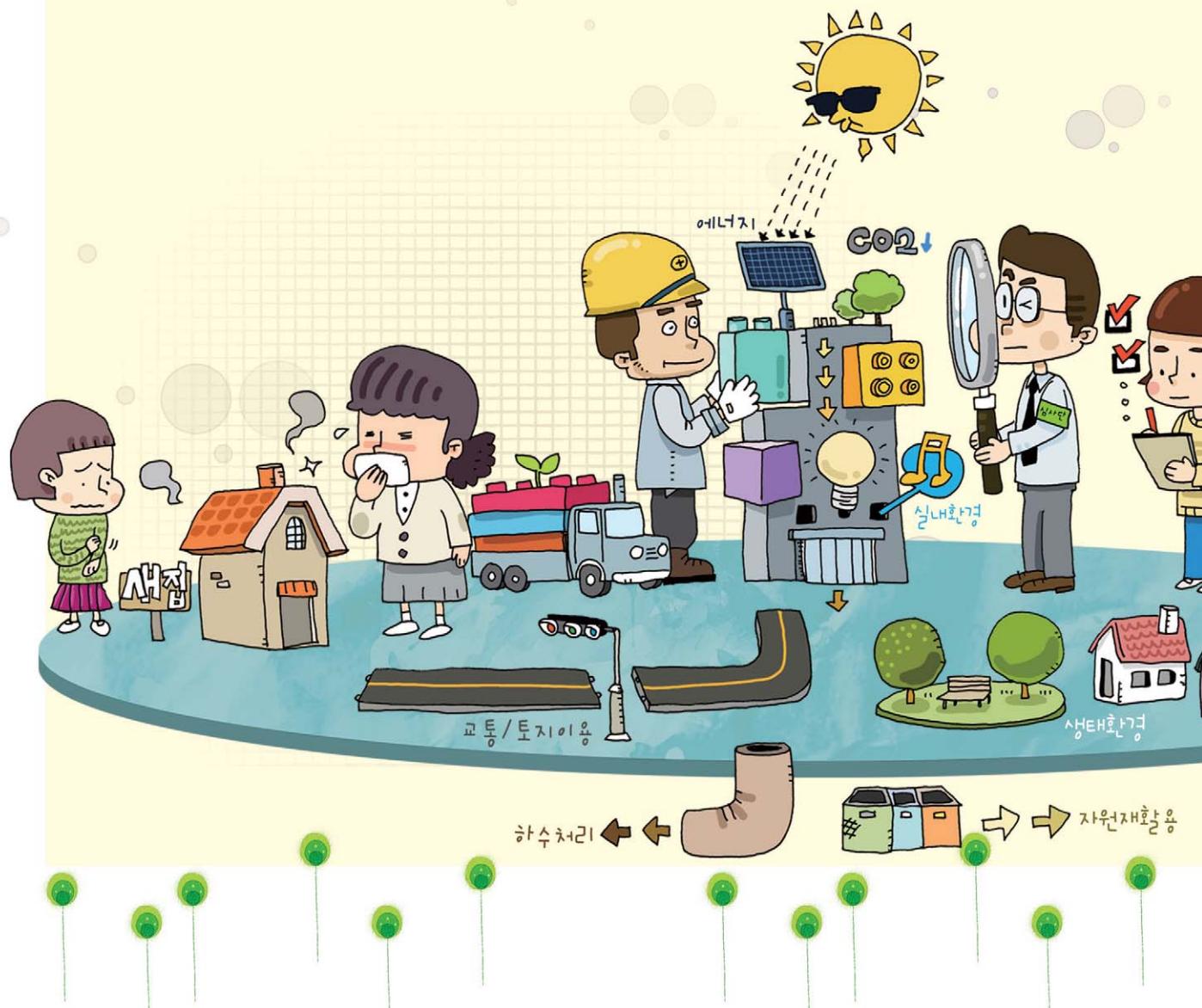
건축물도

이제는

KECO 스타일,

친환경건축물인증업무

이불 한 장만 바뀌어도 피부가 먼저 알아채는 예민한 피부의 소유자 나여린 씨. 결혼을 앞두고 신혼집을 알아보던 중 환경을 생각해 설계되고 건축된 친환경건축물이 있다는 사실을 알게 됐다. 새집증후군에 걸리지는 않을까 노심초사하던 나여린 씨에게는 무엇보다 반가운 소식이다.



Q 01

삶의 질과 에너지 및 생태환경에 대한 관심이 높아지며 최근 친환경 건축물에 대한 수요도 점차 높아지고 있는 것 같아요. 건축 분야는 에너지 소비 및 이산화탄소, 폐기물 배출량이 어마어마하고, 기초소재, 수도, 단열재 등의 건축자재와 기계설비, 조경 등 산업에 대한 파급효과가 큰 분야라고 할 수 있습니다. 세계적으로 건물의 에너지 사용과 이산화탄소 배출 저감 등 환경성 증진방안에 대한 논의가 활발히 진행 중이고, 건축물의 신축과 재건축이 활발한 우리나라에서 건축물의 친환경적 요소에 대한 관심이 높아지는 것은 당연한 추세라고 볼 수 있습니다.

Q 02

친환경건축물이란 정확히 어떤 건축물을 이야기하나요? 빌딩 옥상에 정원을 조성해 이산화탄소나 대기온도를 저감하거나, 신재생에너지(태양광 등)을 이용해 전력을 공급받는 등 주변에서도 다양한 친환경건축물을 찾을 수 있습니다. 여기서 '친환경'이란 건축자재의 생산에서부터 운반, 건물시공, 사용 그리고 폐기단계를 포함하는 건물의 전 생애 동안 지구환경에 대한 부하를 최대한 줄이면서도 건물 고유의 환경 성능은 향상시킨다는 것을 의미합니다. 최근 에너지에 대한 관심이 점점 커지면서 에너지 사용량을 줄이거나 오히려 에너지를 추가 생산할 수 있는 제로에너지하우스, 에너지플러스하우스건물, 이에 더해 주변의 환경을 치유하고 복원시키는 기능을 포함한 것을 진정한 친환경 건축물이라고 할 수 있죠.

Q 03

건강을 지키며 환경도 보호하고, 게다가 에너지 소비까지 줄일 수 있다니 개발과 공존이 필요한 우리에게 꼭 필요한 요소인 것 같네요. 이러한 친환경건축물이 많아지면 좋겠어요. 그렇습니다. 자연친화적인 친환경건축을 장려하기 위해서 현재 국가에서도 많은 노력을 기울이고 있답니다. 대표적인 것이 바로 친환경건축물 인증제도입니다. 친환경건축물 인증 제도란 건물의 설계와 시공 유지, 관리 등 전 과정에 걸쳐 에너지 절약 및 환경 오염 저감에 기여한 건축물에 친환경건축물 인증을 부여하는 제도입니다. 앞으로 우리나라 건축물의 에너지 소비량이 전체 에너지 소비의 40%까지 증가할 것으로 예상됨에 따라 친환경건축물 보급을 통한 온실가스 감축을 위해 지난 해 12월 인증기준을 개정·고시하여 올해 7월부터 시행하고 있습니다. 친환경건축물 인증을 받은 건물주에게는 다양한 인센티브가 주어지며, 시공 재료부터 에너지 효율 등급 인증, 에너지소비총량제, 고효율기자재, 신재생에너지 설비 등 기준을 제시하여 친환경 건물을 독려하고 있습니다. 이를 통해 친환경 건축물 인증을 받는 건물들이 더 많아지길 기대하고 있습니다.





친환경건축물 인증은 어디에서 심사하고 평가하죠?

현재 한국환경공단을 비롯해

총 11개 기관이 친환경건축물 인증기관으로 지정되어 인증 업무를 담당하고 있습니다. 지난 7월 인증기관으로 지정된 한국환경공단은 '친환경건축물 인증센터'를 신설해 사전교육 및 검증 후 친환경건축물 인증업무를 시행하고 있습니다. 환경전문기관으로서 기후변화 대응 및 온실가스 감축, 물환경 개선, 순환형 자원관리, 환경보건 서비스 제공 등 다양한 업무를 수행하고 있는 한국환경공단은 보유한 관련분야 노하우 및 전문기술을 활용해 체계적으로 친환경건축물 인증업무를 보고 있습니다.



모든 건물이 친환경건축물 인증 심사를 받아야 하는 건가요?

그동안 친환경건

축물 인증대상은 신축 대형건축물로 한정되어 심사했으나, 지난 7월 1일부터는 심사대상을 신축하는 단독주택 및 공동주택 중 20세대 미만의 소형주택, 건축한 지 3년이 경과한 공동주택 및 업무시설도 인증대상에 추가되었습니다. 이로써 총 7개(공동주택, 주거복합건축물, 업무용건축시설, 학교시설, 판매시설, 숙박시설, 그 밖의 건축물)이 인증분야로 선정되었습니다. 이중 공공기관에서 건축하는 연면적 합계 10,000m² 이상의 건축물은 의무 인증대상에 속하고, 이외의 건축물에는 인증을 받을 시 지방세감면, 건축기준완화, 환경개선부담금 경감, 인증비용지원 등의 인센티브를 제공합니다.



Q 06

한국환경공단의 친환경건축물 인증 업무가 어떻게 이루어지는지 알고 싶어요.



친환경건축물 인증센터는 건축물의 ▲토지이용 ▲교통 ▲에너지 ▲재료 및 자원 ▲수자원 ▲환경오염방지 ▲유지관리 ▲생태환경 ▲실내환경 등 총 9개 분야에 대해 평가합니다. 친환경건축물 인증업무에는 건축물의 사용승인 또는 사용검사 전에 건축물의 설계에 반영된 내용을 대상으로 하는 예비인증, 허가를 받았거나 신고를 한 건축물의 공사 또는 사업계획승인을 받은 주택건설 사업을 마친 건축물을 대상으로 하는 본인증, 본인증의 유효기간이 만료된 친환경 건축물을 대상으로 하는 사후인증, 건축주 신청서 작성 시 인증심사원의 사전상담, 안내로 고객편의 제공하는 사전인증 컨설팅이 있습니다. 또한 이 외에 해외기관 교류지원 및 정부정책지원, 친환경건축물 인증제도의 대국민 홍보 및 전문상담 업무도 함께 수행하고 있습니다.

Q 07

친환경건축물 인증을 받으려면 어떻게 신청해야 하나요?

친환경건축물 인증

을 받기 위해서는 홈페이지에서 신청서를 다운받아 작성 후, 한국환경공단 친환경건축물 인증센터에 제출해야 합니다. 신청서가 접수되면 친환경건축물인증센터에서 인증기준에 따라 서류심사와 현장실사(現場實查)를 진행합니다. 이를 통해 심사 내용, 심사 점수, 인증여부 및 인증 등급을 포함한 인증심사결과서를 작성한 후, 인증심의위원회의 심의를 거쳐 인증 여부 및 인증등급을 결정하는데, 인증 등급은 최우수(그린1등급), 우수(그린2등급), 우량(그린3등급) 또는 일반(그린4등급)으로 구분되죠. 인증심사 결과 친환경건축물 인증을 받은 경우에는 신청인에게 친환경건축물 인증서를 발급하고, 인증명판(認證名板)을 제공하며, 친환경건축물로 인증을 받은 건축물의 소유자 또는 관리자는 그 건축물을 인증받은 기준에 맞게 유지·관리해야 합니다.

대한민국의 전체 에너지 소비 가운데 건축물 부문에서 소비하는 비중이 30%나 된다는 사실, 알고 계셨나요? 에너지의 사용이 늘어나고 환경오염에 대한 우려가 심각해지고 있는 지금, 에너지 효율이 좋고 친환경적 자원을 이용한 건물이 빠르게 늘고 있습니다. 이에 발맞춰 한국환경공단도 세심하고 체계적인 친환경건축물 인증업무를 통해 자연과 사람이 조화를 이뤄 공존하는 깨끗한 세상을 만들어가기 위해 노력하겠습니다.



한국환경공단 친환경건축물 인증센터T/F팀

문의 T(032)590-5243~4,
F(032)590-5249
주소 (404-708) 인천광역시 서구
환경로 42 종합환경연구단지
내 한국환경공단
친환경건축물 인증센터T/F팀

인증심사 분야

심사 분야	해당 세부분야
토지이용	단지계획, 교통계획, 건축계획, 도시계획
교통	교통공학, 교통계획, 도시계획
에너지	에너지, 전기공학, 건축환경, 건축설비
재료 및 자원	건축시공 및 재료, 재료공학, 자원공학
수자원	수질환경, 수환경, 수공학, 건축환경
환경오염	대기환경, 수질환경, 폐기물처리, 건축환경, 건축설비
유지관리	건축계획, 건설관리, 건축시공 및 재료
생태환경	건축계획, 생태건축, 조경, 생물학
실내환경	온열환경, 소음·진동, 빛환경, 실내공기환경, 건축계획







자연의 마음을 배우다

차갑고 거친 나뭇결을 맞잡은 손바닥에
두근두근 뛰는 나무의 심장소리가 전해집니다.
오직 한 자리에서 햇살과 바람을 벗 삼아
싹을 틔우고 잎과 가지를 뻗어내며,
지문을 남기듯 시간의 눈금을 새겼습니다.
묵묵히 자신의 끝을 해나가는 나무에게 자연의
마음을 배웁니다.

예로부터 김장김치는 우리의 겨울 밥상에 없어서는 안 될 중요한 먹거리 중 하나이다. 비타민과 채소 섭취가 어려운 겨울 내내 먹을 수 있도록 채소가 얼 정도로 날씨가 추워지기 전 담가 다음 해 봄이 되도록 먹었다. 요즘은 하우스 재배로 1년 내내 채소를 쉽게 구할 수 있어 김장을 예전처럼 많이 담그지 않지만 아직도 11월 말에서 12월 초에는 각 가정마다 김장을 담그는 것이 일반적이며 김장은 우리나라의 특별한 전통으로 이어져 오고 있다.

겨울 밥상을 책임지는

김장 김치



김장김치의 지역별 특징

우리나라는 동서남북의 기후 풍토가 많이 다르기 때문에 지역별 생산되는 농산물과 해산물의 종류가 다르고 이 차이점이 김치에 반영되었다. 추운 지역일수록 김치에 소금을 덜 넣고 싱겁게 만들며 더운 지역일수록 덜 상하도록 소금을 많이 넣고 맵게 만든다. 김치의 지역성을 나타내는 또 다른 요소는 젓갈이다. 북부 지방에서는 조기젓과 새우젓을 많이 쓰고 중부 지방에서는 새우젓과 황석어젓을, 남부 지방에서는 멸치젓과 갈치속젓을 많이 쓴다. 이에 따라 맛의 차이가 크다.

경기도 새우젓을 많이 사용하는 것이 특징이다. 짜지도 않고 싱겁지도 않은 맛이며 김치의 종류와 맛이 다양하다.

충청도 소금과 재료를 켜켜이 쌓아 만드는 짠지가 특징이고 간장 계장과 늙은 호박을 넣고 담그는 계국지라는 특이한 김치가 있다.

전라도 기후가 온난하고 해산물이 풍부해 젓갈을 많이 넣는다. 고춧가루보다 생 고추를 갈아 걸쭉한 양념을 만든다. 새우젓이나 조기젓보다 멸치젓을 많이 사용한다.

경상도 기후가 따뜻해 맛이 변하지 않도록 고춧가루와 마늘을 많이 넣어 짜고 매운 맛이 특징이다.

이북지역 북쪽은 날씨가 추워 김장을 빨리 한다. 김치가 쉽게 익지 않아 간이 대체로 싱거우며 국물이 많게 담근다. 김치소를 많이 넣지 않고 소고기로 육수를 내어 감칠맛을 낸다.

성공적인 김장의 첫 걸음, 좋은 재료 고르기

김장김치는 오래 보관해야 하기 때문에 재료를 고르는 것이 무엇보다 중요하다. 배추와 무 등 주재료의 선택만큼 소금이나 젓갈 등 부재료의 선택도 김치 맛을 좌우하는 중요한 요인이다 된다.

배추 겉에서 보았을 때 푸른 겉잎이 있



고 싱싱해 보이는 것이 좋다. 겉잎을 떼어낸 것은 수확한 지 오래된 것이고 또한 겉잎이 과하게 푸른 것은 비료를

많이 써 키운 것이라 쓴맛이 난다. 들어 보았을 때 묵직한 것이 속이 꽉 찬 것이다. 잎은 두껍지 않고 속이 노란 것이 질기지 않아 먹기에 좋다. 잎에 검은 점이 있는 것은 피한다.

무 색이 희고 모양이 매끈하고 단단하



며 무청이 싱싱하게 그대로 달려 있는

것이 좋다. 무청이 싱싱해야 무에도 수분이 많고 맛이 좋다. 구입한 직후 무

청을 떼어내야 바람이 들지 않는다. 무청째 보관을 오

래하면 무에 바람이 든다.

쪽파 대파는 수분이 많고 파란 잎 쪽에



점성이 있어서 김치를 미끈거리게 만

든다. 김치에는 대파보다 쪽파를 사용

하는 것이 좋다. 전체 길이가 짧고 흙

이 그대로 묻어 있는 싱싱한 것을 고른다.

소금 수분이 잘 빠진 소금을 고르는 것



이 중요하다. 수분이 잘 빠진 소금은 알갱이가 단단하고 쓴 맛이 적고 은은

한 단맛을 낸다. 손으로 만져 보았을 때 손에 덜 묻어야 수분이 잘 빠진 소금이다.

새우젓 음력 10월에 잡은 새우로 만든



추젓을 가장 일반적으로 김장에 많이

사용한다. 살이 굵으면서 밝은 분홍빛

을 띠는 것이 좋다. 새우의 살이 너무

생생히 살아있는 것 보다 조금 익어 녹은 것이 김장김

치에는 더 맛이 난다.



맛있게 보관하기

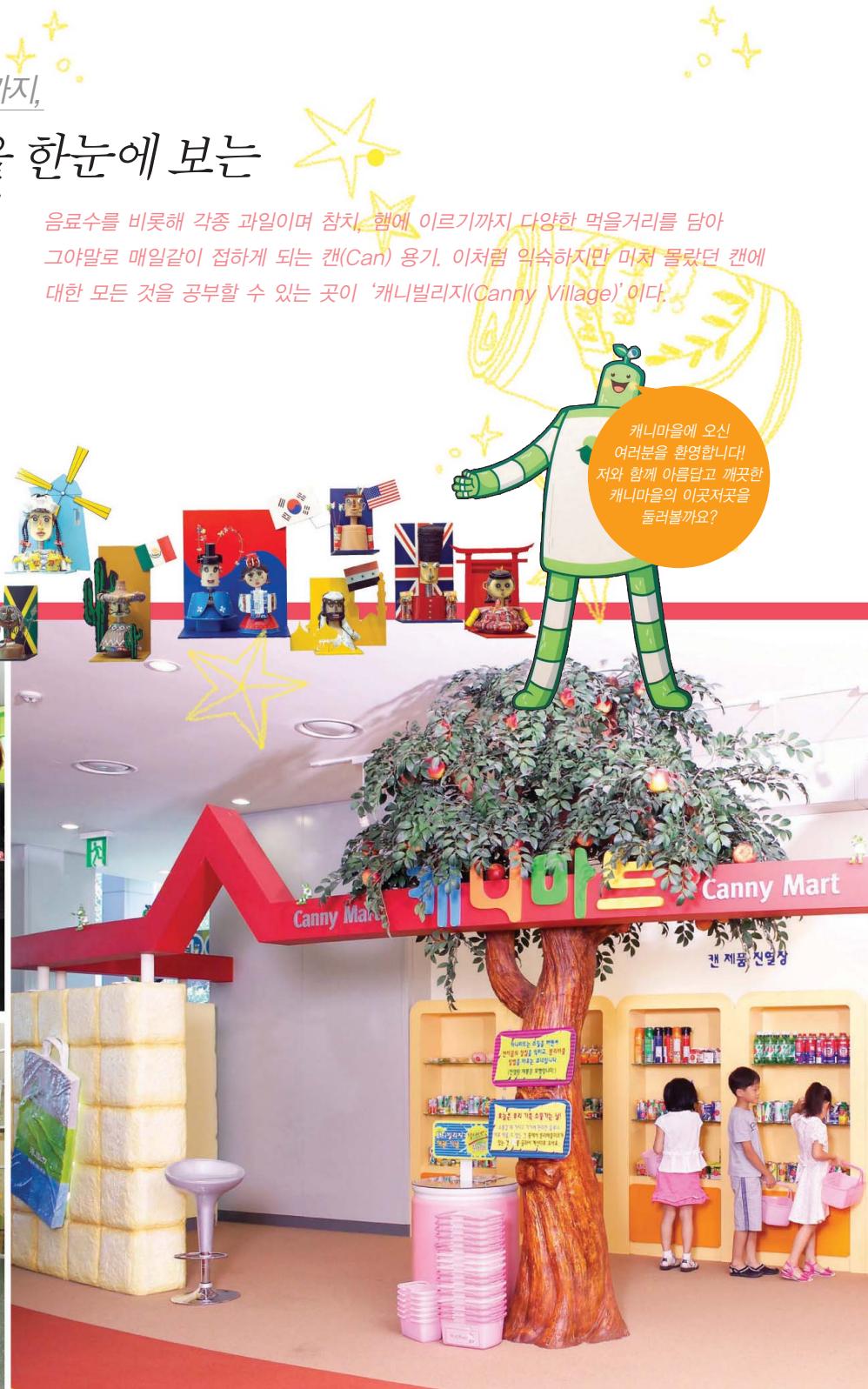
김장김치는 예로부터 흙으로 만든 독을 땅속에 묻어서 보관했다. 한겨울 땅 속 온도는 $-5^{\circ}\sim 1^{\circ}$ 정도인데 이와 같은 온도로 보관하는 것이 가장 좋다. 김치에서 만들어지는 유산균은 산소가 없어야 증식이 빠르기 때문에 공기를 확실하게 차단해주어야 유산균 생성이 원활하게 이루어져 맛있는 김치가 된다. 김치를 밀폐용기에 담을 때는 배추의 속 부분이 위를 향하게 하고 엊갈려 담아 김치 사이사이의 공간이 생기지 않도록 꼭꼭 눌러가면서 담는다. 다 담고 난 후에는 김치 국물을 부어 배추가 모두 잠길 수 있도록 하고 배추의 겉잎으로 덮거나 김장 비닐을 이용해 윗면을 덮어준다. 김치 용기를 자꾸 열어 공기가 자주 닿게 되면 표면에 흰 곰팡이가 생기기 쉬우니 주의한다.

탄생부터 재활용까지,

캔의 일생을 한눈에 보는 캐니빌리지

음료수를 비롯해 각종 과일이며 참치, 햄에 이르기까지 다양한 먹을거리를 담아 그야말로 매일같이 접하게 되는 캔(Can) 용기. 이처럼 익숙하지만 미처 몰랐던 캔에 대한 모든 것을 공부할 수 있는 곳이 '캐니빌리지(Canny Village)'이다.

캐니마을에 오신
여러분을 환영합니다!
저와 함께 아름답고 깨끗한
캐니마을의 이곳저곳을
둘러볼까요?





사용하면 편리한 캔, 다시 쓰면 고마운 캔

최근 광물의 가치가 커지고 가격이 오르면서 자원 재활용의 중요성은 더욱 높아지고 있다. 캔의 원료인 철과 알루미늄은 지금처럼 쓰고 버린다면 앞으로 200년도 안 돼 고갈될 전망이라고 한다. 캐니빌리지의 설명에 따르면 우리나라에서는 매년 63시티를 두 개 이상 쌓아 올릴 만큼 많은 캔이 생산되고 있지만, 그 중 74%만 재활용된다고 한다. 캔은 분리수거만 잘하면 100% 재활용이 가능한데도 나머지 26%는 버려지고 있는 실정이다. 이런 현실에서 캐니빌리지는 영상과 놀이 등 각종 체험을 통해 자원 재활용의 중요성을 어린이들에게 알리고 있다. 지난 2005년부터 한국금속캔 자원협회가 어린이들에게 자원 재활용의 소중함을 가르치기 위해 운영하고 있는 재활용 전시관이자 체험관인 캐니빌리지에서는 환경과 자원 재활용에 관한 기본 지식은 물론 캔의 탄생부터 역사, 재활용 과정과 그에 따른 경제적 효과, 캔으로 만든 다양한 정크아트 작품들을 만날 수 있다.

캐니가 안내하는 캔의 마을로 출발!

캐니빌리지는 총 3층으로 구성되어 있다. 1층 캐니광장에서는 오염된 지구와 이를 극복하기 위한 자원재활용의 필요성을 체험을 통해 느낄 수 있다. 입구를 지나 기획전시관에 들어서면 각종 캔으로 만든 조형작품들을 만날 수 있다. 환경을 사랑하는 마음이 표현된 캔 조형작품들은 하나하나가 미술작품이라고 해도 손색이 없다. 기획전시실을 지나 영상실에 들어서면 쓰레기로 오염되는 지구의 실상을 애니메이션으로 보여줘 자원 재활용의 필요성을 인식하게 한다. 또한 어린이 환경도서실에서는 환경 및 재활용에 관한 도서를 통해 어린이들이 언제든지 환경과 재활용에 대한 과제를 해결할 수 있다. 2층 캐니의 생활은 즐거운 놀이를 통해 캔의 일상을 체험하는 공간이다. 캐니병원에 찾아온 환자인 ‘지구’를 치료하고, 캐니극장에서는 캐니마을이 쓰레기로 인해 오염되고, 다시 변해가는 모습을 3D애니메이션과 노래 ‘캐니송’으로 감상할 수 있다. 또한 캐니마트에서는 분리배출 표시와 포장재의 장단점을 체험을 통해 알아보며, 캐니공원에서는 공해로 인해 사라진 생물을 통해 어린이 스스로 자연보호의 필요성을 느낄 수 있도록 했다. 캐니빌리지의 모든 영상과 체험놀이는 아이들의 눈높이에 맞춰 진행되어 작은 테마파크로 봐도 손색이 없다. 귀여운 마스코트 캐니와 함께하는 시간 동안 아이들은 자원과 환경의 중요성을 저절로 느끼게 될 것이다.



캐니빌리지(Canny Village)

장소 경기도 성남시 분당구 석운동 5-31

시간 1월~6월, 10월~12월 : 오전 10시~오후 5시 30분(입장마감 오후 4시)

휴관일 매주 일요일, 법정 공휴일

관람료 무료

관람방법 전면 예약제(www.can.or.kr에서 예약 필수)

문의 031-706-2915, <http://canny2.can.or.kr>

세계적인 생태도시,

브라질 꾸리찌바 시의 환경교육

무자는 환경악화의 주요한 원인이다. 세계적인 환경도시 가운데 하나인 브라질의 꾸리찌바 시는 체계적이고 실용적인 환경교육을 제공함으로써 저소득가구, 특히 어린이들의 삶의 질을 개선하고, 그들의 행동에 스스로 책임을 지도록 아이들에게 가르치고 있다. 또한 환경교육을 학교에서 고립된 수업으로 가르치지 않고, 지리학, 역사와 포르투갈어 등의 교과과정에 구체적으로 포함해 가르치고 있다.



환경빼아와 물 관찰 활동

파벨라(빈민가)에서는 주민들이 살면서 편의를 얻을 환경을 조성하고 존경하고 보살피는 생활을 가르치는 '자립형' 교육정책을 추구한다. 과라니족 언어로 '어린애'라는 뜻의 빼아(PIAs), 즉 '유아 및 청소년 통합 프로그램'을 빈민지역에 입지한 전인교육센터(CEI)와 연계해 오전 8시부터 오후 6시까지 운영한다. 이를 빼아는 형태는 물론이고 운영 내용도 아주 다양한데, 그 가운데 절반이 조금 넘는 34개가 어린이와 청소년들에게 환경교육을 시키는 '환경빼아(Environment PIAs)'다. 환경빼아는 일반적인 빼아와는 달리 공업지대와 강, 산림과 기타 녹지에 인접한 저소득가구 정착지에 자리잡고 있다. 이곳에서 아이들은 가정과 공동체, 나아가 지구환경의 소중함을 스스로 인식하게 된다. 필자가 약 10여 년 전에 방문한 적이 있는 한 환경빼아의 교사, 히따 소자는 이곳의 기능과 역할을 다음과 같이 말한 바 있다. "우리 탁아소는 아이들에게 이곳이 제2의 가정이라는 것을 일깨워준다. 아이들은 시간을 보내면서 동·식물을 사랑하는 방식과 자신을 청결히 하는 법을 배운다. 그리고 다양한 놀이와 재활용품을 이용한 장난감 만들기를 통해 아이들에게 함께 살아가는 지구환경에 대한 책임과 공동체 의식을 일깨워준다."

이 밖에도 꾸리찌바 시에는 어린이들을 환경지킴이로 좀더 적극적으로 키우는 아주 독특한 환경교육 프로그램을 운영하고 있다. ‘물 관찰 (Olho D’Agua)’이라 불리는 이 프로그램은 아이들이 직접 강에 나가 물을 가져온 후 인솔교사의 지도 아래 간단한 방식으로 수질을 검사하도록 하는 것이다. 이렇게 진행되는 ‘물 관찰’ 프로그램을 통해 어린이들이 강물의 상태를 정기적으로 관찰·조사하고 기록해 시청에 보내면, 시에서는 이 기록을 물 관련 정책을 수립하는 데 기초자료로 활용한다. 이런 방식으로 추진되는 ‘물 관찰’ 프로그램은 통상 3개월에 한 번씩 ‘환경빼아’ 등을 순회하는 재활용버스를 타고 진행된다. 연중 내내 지구 단위로 시간표에 따라 운행하는 이 재활용버스는 차령이 지나 폐기된 굴절버스에 맑고 푸른 물을 상징하는 색깔로 그림을 그려 넣은 것으로, 차 안에는 시청각교육을 위해 마련된 TV와 마이크 등이 비치되어 있다. 수명이 디한 버스에 새 생명을 불어넣어 준 이 재활용버스를 이용해 어린이들은 지겹고 고리타분한 강의식 교육에서 탈피해 소풍도 나가고 신나는 환경교육과 현장실습을 동시에 하게 된다.

성인들을 위한 환경교육 산실, 환경개방대학

꾸리찌바 시에서는 성인들을 위한 중요한 교육장으로 환경개방대학(ULMA)을 설립·운영하고 있다. 프랑스의 세계적인 해양학자 자끄 꼬스또가 휘호를 현정한 이 혁신적인 건축물은 보스께 자니넬리 공원의 환경지구 내에 있는 통나무 건물—통나무로 만든 폐전주를 재활용해 기둥으로 사용함—로서 땅, 물, 공기와 불 등 네 가지의 자연의 힘을 색채로 재연해냈다. 꾸리찌바를 상징하는 대표적인 공공건축물 가운데 하나인 이곳은 꾸리찌바에서 환경의식과 환경보존의 중요성을 인식시키는 환경교육의 메카 역할을 담당하고 있다. 개방대학의 설립이념에 따라 이곳은 개인은 물론 모든 단체에게도 개방되고, 하나의 도서관을 별도로 마련해 환경관련 자료 및 정보를 제공하고 있기도 하다. 꾸리찌바 시가 건설하고 지금은 한 민간단체에 위탁해 관리하고 있는 환경개방대학에서는 짐꾼, 택시 운전사, 공원관리인, 교사들이 학자나 전문가들만큼이나 중요하다. 이들은 일상생활에서 어론을 주도하는 계층이고, 자립적인 개발과정에 상당히 기여하기도 한다. 그래서 환경개방대학은 이들에게 나무를 어떻게 잘라내는 것이 바람직한 것인가에서부터 연희활동에 이르기까지 다양한 도시환경교육과 그 실천과정에서 필요한 상세하고 정교한 방법들을 체계적으로 가르친다. 이와 같이 꾸리찌바 시민들을 환경지킴이로 양성시키는 환경교육 이외에도 환경개방대학에서는 지속가능한 개발에 관한 연구를 수행하고 친환경적인 개발 프로젝트에 참여하며, 환경산업 부문의 시장 조사 및 연구와 기술자문도 병행해 수행하고 있다.



영화
트럭 농장(Truck Farm)

영화 속 그림
글. 김정영(영화 칼럼니스트)



● 트럭 한 대 물고 뉴욕 도심을 가로지르는 농사꾼, 그의 텃밭은 바로 트럭의 짐칸이다. 도심의 빈 공간을 누군가 일굴 미래의 텃밭으로 여기는 그는 방 한 칸, 땅 한 평 가지지 않았지만 희색 도시 전체를 싱싱한 초록색 상상으로 물들이는, 마음만은 부자인 청년이다. 그가 꾸는 꿈은 이 도시가 꾸는 꿈이기도 하다.

'이동 텃밭'을 물고 다니는 트럭 운전사는 이 영화의 감독인 이언 체니. 대학 친구 커트 앤리스와 의기투합한 이언 감독은 평범한 화색 트럭의 짐칸을 흙냄새 가득한 채소밭으로 변신시킨다. 트럭의 주행거리가 늘어날수록 짐칸의 바질, 토마토, 완두콩 등 채소들은 쑥쑥 자라나고 빌딩숲의 도심 어딘가에서 똑같은 꿈을 가지고 살아가는 '괴짜 농부들'은 서로를 하나씩 발굴해낸다.

옥상의 시멘트 바닥에서, 뉴욕을 빙 두른 바다 위 바지선에서 그리고 유리벽의 마천루에서도 기끼이 농사를 지을 수 있다는 발칙한 상상력… <트럭 농장>은 그 상상력이 지금 당장 실현될 수 있음을 가감 없이 보여준다. 다큐멘터리 영화지만 묵직한 내레이션 대신 산뜻한 기타 선율과 나긋나긋한 포크 음악을 곁들였다. 그래서인지 <트럭 농장>은 한 편의 가벼운 로드무비, 혹은 조금 긴 뮤직비디오처럼 경쾌하게 지나간다. 2011년 제8회 서울환경영화제의 심사위원특별상과 관객상 수상작이다.





트럭 농장(Truck Farm) 달리는 트럭에서 채소를 기른다고?

친구들의 재능기부, 우리는 이렇게 연결되어 있다!

드디어 선주문을 받고 배달을 떠나는 '트럭 농장', 2달러의 채소를 팔려 먼 길을 달리기도 하지만 고객 입장에서는 이보다 더 정직한 '산지직송'은 아마 없을 거다. 우리집 부엌에 오르기 직전까지 흙 속에서 자라나던 야채이니 말이다. 또한 파는 이와 사는 이가 얼굴을 맞대고, 짧지만 몇 마디의 대화를 나누며 이루어지는 거래는 보는 이조차 기분 좋게 만든다. 마트에서 계산원과 눈도 마주치지 않고 포장된 물건을 잔뜩 받아오는 풍경과 무척 대조된다. 이뿐 아니다. 트럭 농장은 뉴욕에서 덴버까지 장장 몇 시간을 달려 트럭농장 프로젝트를 새로 시작한 농부를 만나기도 한다. 작은 트럭 한 대가 도시에 흘러진 사람들을 연결하는 모습은 흐뭇하기만 하다. 이렇게 트럭 한 대로 생산부터 유통서비스까지 완수하는 데에는 트럭주의 친구들도 단단히 한 몫을 했다. 스티로폼을 재활용한 경량흙을 제공해 주는 친구, 겨울을 날 수 있도록 유리로 된 그린하우스를 만들어 주는 친구, 트럭 농장의 모습을 매 시간마다 기록할 수 있도록 태양열 사진기를 개발한 친구… 다재다능한 이 친구들을 보면 1960년대에 대안공동체를 열망했던 히피들이 떠오르기도 한다.

삶의 새로운 방식과 가치를 찾는 사람들

머리에 꽃을 다는 대신, 트럭에 싱싱한 채소를 싣고 달리는 것은 다르지만, 농동적으로 새로운 방식의 삶을 모색하고 함께 실천한다는 점에서 트럭 농장 크루들은 '21세기 히피' 가 아닐까? "돈을 많이 벌지 않아도 우리는 이렇게 즐겁게 살아갈 수 있어요"라고 말하는 듯한 이들의 모습 뒤로 자본의 탐욕과 끝없는 경쟁에 지쳐가는 사람들의 피로감이 걸쳐 보인다. 영화 초반에 주인공인 이언 체니 감독은 하릴없이 도시를 배회한다. 마주치는 것은 길바닥에 나뒹구는 식료품 포장지 그리고 빽빽이 들어선 빌딩들이다. 마트와 백화점은 사람들로 넘치지만 "저들이 모두 행복하게 살고 있는가?"라고 누군가 묻는다면 과연 선뜻 고개를 끄덕일 수 있을까? '어딘가 새로운 삶이, 보다 덜 경쟁적이고 보다 더 자연과 가까운 건강한 삶이 있지 않을까…?' 이러한 생각이 트럭 농장 프로젝트를 구상케 하였을 것이다. 나날이 증가한다는 우리나라의 귀농 청년들 또한 비슷한 생각과 꿈을 가졌으리라. www.truckfarm.org 사이트에 가면 트럭 농장을 운영하는 여러 나라의 사람들을 만날 수 있다. 어디에 살든 사람들은 흙내음을 그리워한다. 트럭 농장은 지친 도시가 꾸는 싱싱한 꿈이다.



사랑이 팡팡 솟아나는 나날의 기록

착하고 예쁜 새해 다이어리 만들기

일상 속에서 수없이 생겨나는 이면지들을 어떻게 활용하면 좋을까 고민하던
이들에게 희소식이 전해진다. 한번 쓰고 버려지는 종이들을 다시 모아 예쁘고
고운 다이어리로 만들 수 있다는 사실! 이왕이면 곧 다가올 새해를 기다리며
사랑하는 사람들과의 추억을 기록할 커플 다이어리를 만들어보면 어떨까?
이런 바람을 실행하기 위해 독자 안호성 씨와 정혜진 씨 커플이 공방을 찾았다.



새내기 커플의 특별한 도전



새롭게 시작하는 커플들의 하루하루는 행복한 추억들로 가득하다. 당연히 오래오래 남기고 싶은 기록들도 넘치게 마련. 때문에 오늘 두 사람만의 특별한 다이어리를 만들기 위해 젊음의 거리 흥대 앞에 있는 리브로아르떼 공방을 찾은 안호성 씨와 정혜진 씨의 얼굴에는 기분 좋은 미소가 가득하다.

“소개팅으로 만나서 사귀게 된 지 아직 백 일도 안 된 새내기 커플이에요. 그래서 이렇게 둘이 함께 무언가를 만들어보는 체험을 해본 적은 한 번도 없어요. 아마도 다른 커플들도 이런 경험은 쉽게 하지는 못할 거 같아서 더 기대가 됩니다.”

정혜진 씨는 책 보기에도 아기자기한 것을 좋아하는 그야말로 ‘천상 여자’다. 그래서일까. 새롭게 시작하는 연인들의 두근두근한 설렘이 어쩐지 곁에 있는 사람들에게까지 전해져오는 것만 같다. 그렇게 두 사람은 순수한 사랑처럼 건강하고 깨끗한 친환경 소재들을 활용한 커플 다이어리 만들기에 나선다. “요즘은 자원 활용이 대세잖아요. 제가 다니고 있는 회사에서도 이면지 사용을 적극적으로 권장하고 있습니다. 그런데 가끔은 이면지를 쓰는데에도 한계가 있잖아요. 프린터에 이면지를 넣으면 잘 걸리기도 하고요.”

회사에서 행정 업무를 맡고 있는 안호성 씨는 평소에도 종이 사용이 잦은 편이라 이면지 활용에 대한 고민이 깊었다고 한다. 그래서 이런 기회가 있다는 것을 알고 여자친구와 꼭 한번 체험해보고 싶었다고. 하지만 난생 처음 시도하는 수제 다이어리 만들기라는 과제 앞에서 살짝 긴장도 된다는다. “사실 중학교 때 프라모델을 만들어 본 이후로 공작이나 공예 작업은 거의 해본 적이 없거든요. 잘할 수 있을까요?”

두근두근 내 손으로 만드는 예쁜 다이어리

긴장 반, 기대 반의 두근거림으로 작업대 앞에 앉아 본격적으로 다이어리를 만들 어보는 안호성 씨와 정혜진 씨. 작업대 위에는 두 사람의 손을 거쳐 다이어리로 재탄생할 다양한 재료들이 놓여있다. 다이어리 속지로 활용할 종이는 다 쓴 종이를 재활용해 만든 친환경 종이다. 다소 투박한 느낌의 속지와 달리 커버로 사용하는 종이 가운데에는 화려한 색감을 지닌 것들도 있다.

“그럼 먼저 속지부터 접어볼까요?” 리브로아르떼 김석류 선생님의 도움을 받아 다이어리 제작 첫 단계에 돌입한 두 사람. 처음에는 A4 반절 크기로 잘라둔 재생지를 10매씩 한꺼번에 반으로 접는다. 종이를 접을 때에는 접지 부분이 깔끔하게 접히도록 납작한 폴더를 이용해 종이 하단부터 상단까지 한번에 쭉 밀어 올려야 한다.

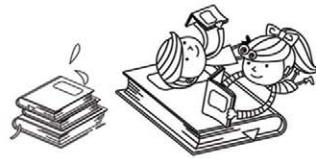
“이제는 속지에 구멍을 뚫어야겠죠? 하지만 그 전에 할 일이 있답니다.” 다이어리에 북 바인딩을 하기 위해서는 구멍의 간격이 무척 중요하다. 이때에는 일명 ‘ѓ자’라고도 불리는 템플릿을 활용해 정확한 간격에 맞춰 구멍 뚫을 자리를 표시



한다. 그런 다음 코르크 판 위에 속지를 놓고 송곳을 비스듬히 기울여 구멍을 뚫어주면 오케이! 그렇게 두 사람은 집중해서 각자 다섯 묵음의 속지를 준비한다.

“오히려 매끈하고 뺏뻣한 새 종이보다 자연스러운 질감을 지닌 재생지가 더 멋스럽게 느껴지네요. 오늘 경험을 잘만 활용하면 집에서도 다이어리를 만들 수 있을 거 같아요.”

속지를 마련했으니 다음으로는 커버를 만들 차례다. 커버에 사용할 종이를 어떤 색으로 선택하느냐에 따라서 다이어리의 느낌도 달라지게 마련. 예쁘장한 것을 좋아하는 정혜진 씨는 가장 먼저 눈에 쑥 들어오는 자주색 종이를 선택한다. “오빠는 남색으로 만들면 좋겠다~!” 재활용 느낌이 물씬 나는 흰토색 종이를 고르려던 안호성 씨는 여자친구의 조언에 금세 마음을 돌린다. 궁합도 안 본다는 네 살 차이 커플은 그렇게 은근슬쩍 알콩달콩한 분위기를 자아낸다.



손바느질로 완성하는 친환경 북바인딩

수제 다이어리 만들기의 핵심이라고 할 수 있는 북 바인딩을 하기 위해서는 커버에도 송곳으로 구멍을 뚫어줘야 한다. 속지에 맞게 재단한 커버에 다시 템플릿을 올려서 간격을 맞춘 후, 위에서 직각으로 송곳을 대고 구멍을 뚫는다. 다음에는 바인딩에 활용할 나무 꼬챙이를 커버 옆면에 맞게 자른다.

“꼬챙이를 커버 크기에 딱 맞게 사용해도 되고, 살짝 잘라서 장식을 줘도 됩니다.” 같은 방법으로 만드는 다이어리지만 서로 다르게 살짝 변화를 주어도 좋을 터. 그래서 안호성 씨는 커버 크기에 맞게, 정혜진 씨는 꼬챙이를 조금 잘라 바인딩을 하기로 한다.

“그럼 속지를 하나씩 바인딩 해볼까요?” 커버의 두 배 길이로 실을 자르고, 비즈왁스를 칠해 실을 한 층 튼튼하게 만든 다음에는 간격에 맞게 바느질을 해야 한다. “바늘에 실이 잘 안 들어가네~.” 비즈왁스를 칠해 두꺼워진 실을 작은 바늘구멍에 넣기가 만만찮은 듯한 정혜진 씨. 그런데 안호성 씨가 옆에서 “여자의 바늘에 남자가 실을 한 번에 끼워 넣으면 천생연분이라는 이야기 들었어?”라고 농담을 던진다. 농담처럼 던진 말이지만 지금의 인연을 오래도록 이어가고 싶은 바람은 어쩔 수 없는 진심. 그래서 그는 그 어느 때보다 집중력을 발휘해 한 번에 실을 바늘에 끼워 넣는다. 자연에 가까운 방법으로 다이어리를 만들다 보니 여러모로 사람 손이 많이 갈 수밖에 없는 상황이지만, 두 사람은 세상에 단 하나 뿐인 커플 다이어리를 만든다는 생각에 시간 가는 줄도 모르고 부지런히 바느질을 한다.

“이제는 커버를 꾸며볼게요!” 바느질을 마친 두 사람은 자투리 종이와 버려지는 잡지 조각, 단추 등 다양한 부재료로 다이어리의 커버를 꾸미기 시작한다. 그렇게 비슷한 듯 색다른 수제 다이어리를 완성한 안호성 씨와 정혜진 씨 커플. 앞으로 이 다이어리 속에 두 사람의 웃음 가득한 추억거리들이 아름답게 기록되기를 바라본다.



TIP

재활용 종이를 활용해 다이어리 만들기

재료 재생지 혹은 이면지, 자투리 종이, 꾸밈용 각종 부자재
도구 송곳, 비늘, 커터칼, 가위, 자, 연필, 풀더, 템플릿

만드는 방법**[속지]**

- 01 A4 반절 크기의 재생지를 10매씩 한꺼번에 반으로 접는다.
- 02 템플릿을 이용해서 구멍을 뚫을 간격을 맞춘 후, 코르크 판 위에 속지 묶음을 옮겨 송곳으로 구멍을 뚫는다.

**[커버]**

- 01 커버를 15.2cm×24.5cm 크기로 재단한다.
- 02 커버의 왼쪽에서 11cm, 오른쪽에서 11cm가 되는 지점의 위쪽과 아래쪽을 자로 대고 송곳으로 일자로 긋는다.
- 03 바깥 쪽에 템플릿을 다시 옮겨 간격을 맞춘 후 송곳으로 구멍을 뚫는다.
- 04 속지 묶음에 따라서 하나씩 바느질을 한다.
- 05 자투리 종이를 이용해 커버를 꾸민다.

유난히 손과 발이 찬 사람들이 있다. ‘손발이 차면 마음이 따뜻하다’는 말로 위안을 해보려 하지만 얼어붙는 듯 시리고 저린 손과 발로 고생하고, 겨울이 되면 더 시리게 느껴져 차라리 열대야가 기승을 부리던 지난 여름을 그립다는 사람들, 바로 수족냉증으로 고생하는 사람들이다.

겨울철 여자의 적, 수족냉증을 잡아라!

저에게는 손발이 유난히 차기운 여자친구가 있습니다. 처음에는 워낙 추위를 잘 타는 편인가보다 했는데 겨울이 지나고 봄이 와도 여전히 차가운 손… 걱정 스러운 마음에 혈액순환개선제도 사줬지만 워낙 약을 좋아하지 않는 친구라 잘 먹지 않더라고요. 이제 더 추워질텐데 수족냉증으로 고생하는 제 여자친구를 위해 개선법과 집에서도 쉽게 해먹을 수 있는 음식을 알려주세요!

〈정기홍 독자〉



얼음장처럼 차가운 손발, 왜?

초겨울로 접어드는 시기에는 건강관리에도 적신호가 켜진다. 이중에서도 손과 발에 냉기를 느끼는 수족냉증은 겨울철 여성들이 특히 많이 호소하는 질병이다. 수족냉증은 추운 곳에 오래 있거나 자율신경계의 교감신경이 지나치게 긴장할 경우 발생한다. 주로 남성보다는 여성에게 흔히 나타난다. 체온은 신체의 균육양이 많아야 적정 수준을 유지할 수 있는데, 여성은 남성에 비해 균육양이 적고, 여성호르몬의 변화 등으로 몸을 차갑게 하는 원인에 쉽게 노출되기 때문이다.

수족냉증의 증상으로는 주기적 또는 지속적으로 두통이나 현기증, 손발의 떨림 등이 나타나며 권태감, 긴장감, 압박감 등이 나타나기도 한다. 습관처럼 수족냉증을 달고 다니는 사람들이 가장 간과하기 쉬운 사실은 수족냉증이 '별 것 아닌 증상'이라고 생각한다는 것이다. 손발이 찬 그 자체를 큰 병으로 볼 수는 없지만 치료하지 않고 방치해 둘 경우 몸의 냉기가 오래 머물며 자궁질환, 생리관련, 불임 등의 원인이 될 수 있고, 심혈관질환, 하지동맥폐색증 등의 합병증으로 발전할 수 있어 결코 가볍게 보아서는 안 된다.



• 호두



• 인삼



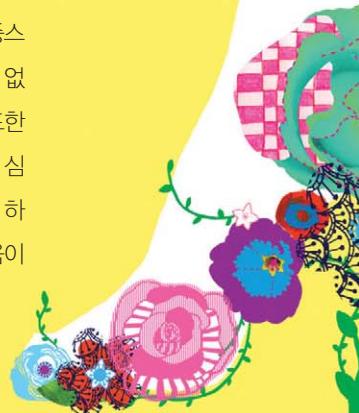
• 귤

몸을 따뜻하게 유지하는 것이 정답!

음식을 잘못 먹어서 체하면 손발이 차가워지는 것을 느낄 수 있다. 바로 기의 흐름이 막혀 혈류순환이 원활하지 못한 상태인 것. 혈류순환이 잘 되도록 해주면 냉증을 치료하는 데 큰 도움이 된다. 수족냉증을 예방하기 위해서는 평소 고른 영양섭취와 긍정적인 자세, 규칙적인 운동으로 건강한 몸 상태를 유지하는 것이 중요하다. 보이는 몸을 지배하는 것은 보이지 않는 마음이라는 말이 있듯이, 슬프고 짜증스러운 기분에서는 정상적인 혈류순환을 기대할 수 없다. 즐겁고 감사한 마음을 유지하는 것이 좋다. 또한 심장과 폐장은 우리 몸의 보일러 역할을 하므로 심계기능을 강화할 수 있는 빠르게 걷기를 꾸준히 하도록 한다. 평소 자주 족욕을 하는 습관도 도움이 된다. 뜨거운 물에 발을 담가 기혈의 순환을 원활히 하고 외출할 때에는 반드시 손발을 따뜻하게 보호해주면 수족냉증 예방 및 치료에 도움이 된다. 또한 규칙적인 식사와 몸을 따뜻하게 보해주는 식단도 중요하다. 따뜻한 성질의 찹쌀, 감자, 콩, 두부, 호두 등의 곡식류, 사과나 귤, 복숭아, 앵두 등의 과일류, 쇠고기와 닭고기 등이 좋다. 인삼과 홍삼, 모과, 대추, 생강, 꿀 등을 따뜻하게 달여 마시고 카페인, 술, 담배는 혈관을 수축시킬 수 있으므로 삼가도록 한다.

〈건강한 밥상〉에 여러분의 사연을 보내주세요.

성장기 자녀를 위한 건강 상식과 추천 음식, 첫 아이를 임신한 아내를 위한 음식 등 건강한 밥상을 차려주고 싶은 사람과의 사연을 간단히 적어서 보내주시면 됩니다. 매호 1명의 독자의 사연을 선정하여, 건강 정보와 음식 레시피를 알려드립니다. 또한 선정된 독자에게는 10만 원 상당의 '전통시장 온누리상품권'을 드립니다. 보내실 곳 sabo@keco.or.kr



따뜻한 기운이 가득한 간식,

인삼우유차 & 미니호두파이

인삼
우유차

tip)

- ① 배를 갈아 넣어 드레싱으로 활용해도 좋다.
- ② 견과류를 첨가해주면 고소한 맛을 즐길 수 있다.

재료

인삼 1뿌리, 우유 1컵, 올리고당 1큰술

만드는 순서

- ① 잘 손질된 인삼은 적당한 크기로 잘라준다.
- ② 우유와 올리고당을 넣어 갈아준다.



**tip**

- ① 다른 견과류나 건과일을 첨가해도 좋다.
- ② 총전물을 너무 많이 봇게 되면 넘칠 수 있다.

꽁꽁 얼어버릴 듯 추운 겨울철, 몸을 따뜻하게 만드는 간식으로 행복한 시간을 만들어보는 건 어떨까. 호두는 맛이 달고 따뜻한 성질을 지닌 식품으로 혈액순환을 원활하게 하는 작용을 한다. 또한 양질의 단백질과 불포화 지방산, 비타민, 칼슘, 인, 철분 등 영양소가 골고루 들어 있어 예로부터 많은 사랑을 받아왔다.

인삼 역시 성질이 따뜻해 신진대사를 활발히 하는 작용을 해 기가 부족할 때 보약의 재료로 많이 사용된다. 미니 호두파이와 인삼우유차, 온 가족이 맛있게 먹을 수 있으면서 영양까지 듬뿍 챙긴 간식이면 흑독한 강추위도 무섭지 않다.

재료

박력분 150g, 찬 버터 90g, 물 2T, 호두 80g, 소금약간, 흑설탕 80g, 버터 10g, 메이플 시럽 70g, 시나몬 파우더 1/3t, 계란 2개

만드는 순서

- ① 치를 쳐서 준비한 박력분에 찬 버터와 물을 넣고 포크나 손으로 유크듯이 섞어 덩어리를 만든 후 냉장고에 30분 정도 넣어둔다.
- ② 호두는 미른 팬에서 노릇해질 때까지 볶은 후 다져 준비한다.
- ③ 냄비에 흑설탕, 시럽, 시나몬 파우더, 버터를 넣고 약한 불에서 젓지 말고 녹인다. 어느 정도 식은 후 계란을 넣어 잘 섞어 준비한다.
- ④ 파이 틀에 기름을 바른 후 모양에 맞게 반죽을 깔고 포크로 찌어준다. 준비된 호두를 적당량 넣고 총전물을 70%정도 봇는다.
- ⑤ 180도로 예열된 오븐에서 20분 정도 구워낸다.





고마워요, 사랑해요

함께 밥을 먹고, 함께 시간을 보내지만,
마음을 있는 그대로 전달하지 못하는 사람들.
그러나 고맙다, 사랑한다 말하지 않아도
마음을 있는 그대로 이해하는 사람들.

가슴 한켠에 늘 미안함과 고마움을 남겨주는 사람들에게
오늘은 마음 속 진심을 전해보는 건 어떨까요?



40 재래시장 · 42 에코 사회적기업 · 46 그린에너지 플러스 · 48 그린 피플 · 50 그린칼럼

52 건강한 정보 · 54 그린카툰 · 56 KECO 뉴스 · 58 독자마당



오래전부터 '시장'은 인간의 삶이 있는 곳이라면 어디나 존재했다.
도시가 세워지고 생활방식이 많이 변한 오늘날이지만 인간의 삶이 존재하는
한 시장은 여전히 풀뿌리 같은 생명력을 자랑하고 있다. 어제와 오늘이
공존하는 곳, 복잡한 현대 사회에 작은 축제로 자리잡아가고 있는
병천 아우내장터 오일장의 왁자지껄함을 찾아갔다.

어제와 오늘이 공존하는 서민의 터전,
사람냄새 가득한 병천,

아우내장터

기차를 타고 천안역에 내리는 순간 스산하게 스며드는 바람의 온도는 새삼 입동이 지났음을 실감케 했다. 병천면의 아우내장터까지는 다시 버스를 타고 1시간여를 더 가야했다. 겨울의 문턱에 들어섰음을 알리는 빗방울이 차창에 맺히며 고적한 교외의 풍경이 여유롭게 다가왔다. 목적지인 아우내장터에 도착해 버스에서 내리는 이들을 처음 맞이하는 것은 난데없는 돌풍이었다. '과연 이런 날씨에도 장이 열렸을까' 반신반의하며 정류장에서 마주친 노인에게 물어 장터의 입구로 골목을 돌아 들어섰을 때, 눈앞에는 치열한 삶의 현장이 펼쳐지고 있었다. 장터의 삶이란, 날씨와 무관한 것이었다.

억센 삶의 용광로

제 멋대로 펼려이는 천막을 할 테면 해보라는 듯 힘껏 부여잡아 매는 주름진 젓갈장수의 얼굴에 억척스러움이 묻어났다. 궂은 날씨, 차가운 바람에도 아랑곳없이 아우내장터는 성시를 이루고 있었다. 먹음직스러운 젓갈을 두고 흥정하는 상인과 중년의 여성 사이를 지나가니 윤기가 흐르는 어물전과 자루 째 내놓은 잡곡을 파는 좌판이 이어졌다. 시장의 한편에는 뻣튀기 장수가 자신의 존재감을 알리듯 간간히 '뻥이요'를 연발하고, 또 다른 쪽에서는 이젠 장터에서만 볼 수 있는 조악한 장난감을 발견한 젊은 부부가 반가움을 드러내며 어린아이 같은 웃음을 짓고 있다. 오가는 이들의 눈길을 사로잡으며 뜨거운 김을 내뿜는 시장 통의 먹거리 노점은 시장의 잡초 같은 생명력을 과시하고 있는 듯했다. 찾아오는 이들은 세월에 따라 변한다고 하지만 장터의 시간은 더디게 흐르는 듯, 이젠 찾아보기 힘들어진 방앗간과 잡화점에 쌓인 가마솥, 옛날 미용실의 풍경 또한 정겹게 다가온다. 없는 것 빼고는 다 있다는 아우내장터의 오일장이니 만큼, 연출되는 풍경도 각양각색이다.

장터의 명물, 병천 순대와 호두과자

뭐니 뭐니 해도 아우내장터의 명물은 유명한 '병천 순대'가 아닐까. 시장외곽을 두르듯 형성된 순대거리는 몇십 년 전통이 아니고는 명함도 못 내밀 역사를 지니고 있다. 때마침 점심때가 겹쳐 어느 집 할 것 없이 장사진을 친 사람들의 모습이 그 유명세를 실감케 했다. 순대거리에서 군데군데 눈에 띠는 호두과자집도 시장의 풍경을 더욱 다채롭게 하고 있었다. 호두과자의 원조라고 할 수 있

는 학과 호두과자 집에 들어서자 구수한 호두향이 은은하게 풍겨온다. 1934년 당시 최고의 제과 기술자가 만들었다는 호두과자는 이제 현대화 돼 기계로 만들어지고 있었다. 세월의 변화가 조금은 서운하게 느껴지지 않을 수 없었다.

역사의 숨결을 간직한 곳

오래전부터 이어진 '아우내'라는 지명은 두 개의 물길이 어우러지는 곳이라는 의미다. 병천이라는 한자명 역시 그 뜻을 담고 있다. 그렇게 물길이 어우러지듯 형성된 아우내장터의 역사는 300여년이 넘는다. 장터가 가장 뜨거운 열기로 휩싸였던 때는 지난 1919년 유관순 열사 등의 주도하에 만세운동이 일어났을 때였다. 지금도 아우내에서는 매년 이를 기념하기 위한 봉화제가 개최되고 있다. 마을의 초입에는 아우내독립만세운동 기념비가 세워져 있다. 또 시장에서 그리 멀지 않은 매봉산 봉화대 아래에는 유관순 열사 기념관 및 추모각과 기념공원이 자리하고 있다. 걸어서는 10분 남짓의 거리다. 유관순 열사를 비롯한 그의 부모는 아우내장터에서 독립만세를 외치다 세상을 떠났다. 오늘날 아우내장터의 명맥이 이어지고 있는 것이 옛 선인들의 희생 덕분이라 생각하니 사뭇 숙연함이 앞선다. 석풍이 다가오고 있지만, 장터의 생명력은 그 옛날 독립만세 소리 울려 퍼지던 시절과 다르지 않았다.

T.I.P

주소 충청남도 천안시 동남구 병천면 병천리

장 시는 날 매달 끝자리가 1과 6으로 끝나는 날

교통

◆ 승용차

경부고속도로 목천IC→목천요금소 사거리 21번국도 좌회전→아우내장터(병천순대거리)→유관순 열사 기념관, 유관순 열사 생가

◆ 대중교통

서울고속버스터미널에서 경부선 천안행 버스를 이용. 10~30분 간격으로 운행하며 소요시간은 1시간 10분. 서울역에서 무궁화호 기차타고 가는 것도 비슷하게 소요됨.

주위에 가 볼만한 곳 천안 독립기념관, 유관순 열사 기념관, 우정박물관, 태조산 조각공원 등

오방놀이터

행복한 가족과 건강한 공동체를 꿈꾸는

오방놀이터는 친환경적이고 안전한 가족 놀이 문화를 만들어가는 일 공동체로, 경력단절여성들이 자존감을 회복하고 사회경제적 가치를 실현하는 사회적기업이다. 가정이 행복해야 건강한 공동체를 만들 수 있다는 비전을 갖고 있는 이곳에서, 박정이 대표를 만났다.



아이부터 어른까지 모두에게 열린 놀이터

서울시 마포구에 있는 망원시장을 지나다 보면, 시장 골목 어귀 너머로 아기자기하고 아늑한 공간이 눈에 띈다. 올해 5월에 처음 문을 연 이곳을 보고 동네 주민들은 ‘이곳은 뭐 하는 곳이야?’ 라며 호기심 어린 눈길을 보내곤 했다. 물론 이런 상황은 여전히 현재진행형이지만, 온 가족이 어울려 머물 수 있는 놀이 공간을 찾던 사람들에게 오방놀이터의 오픈은 여 MMO로 희소식이었다.

“사실 아직까지 우리나라에는 대규모 테마파크나 키즈카페 말고는 가족 단위로 편안하게 놀 수 있는 공간이 없어요. 마땅한 장소가 없으니까 고깃집 같은 곳에서 식사하는 분들이 대부분이고요. 하지만 그곳도 온 식구가 즐기기에 편안하거나 아이들에게 안전하지는 않죠.”

오방놀이터를 열기 전에 분석한 경쟁상대는 키즈카페였다. 대다수 키즈카페에 형성된 놀이문화는 좋은 장난감을 먼저 취해야 놀 수 있는 구조다. 때문에 그곳에 모인 아이들 사이에 알게 모르게 경쟁하는 놀이문화가 형성된다. 함께 간 부모들도 마찬가지였다.

“이런 환경 속에서 ‘우리는 무엇이 달라야 할까?’를 고민했어요. 사실 기존의 키즈카페에서는 친환경 먹거리들이 일종의 봄처럼 제공되는데, 전반적인 서비스에 비해서 지나치게 높은 가격이 문제로 꼽혔죠. 그래서 우리는 서로가 좋은 이웃으로 만나 그 만남의 연장선이 이어지는 프로젝트를 하자고 마음 먹었습니다. 건강한 먹거리를 편안하게 먹을 수 있고, 한번 왔다가는 공간이 아니라 이곳을 통해서 동네 이웃을 만나고 이 마을에서 사는 게 즐거워졌으면 좋겠다고 생각했어요.”

실제로 오방놀이터는 여느 키즈카페처럼 아이들만을 위한 공간이 아니다. 아이들을 데리고 갈 곳이 없던 어른들도 얼마든지 이곳에 들러 건강한 음식을 먹으며 편안하게 만남을 가질 수 있는 것이다. 여기에 아이는 아이대로 마음껏 놀 수 있는 놀이공간도 있으니 그야말로 일석이조일 수밖에.

“오방놀이터에서 만드는 요리들의 식재료는 생협을 통해 들여온 친환경 먹거리들이에요. 하지만 지역의 공동체라는 관점에서 전통시장과의 상생도 간과할 수는 없다고 생각해요. 그래서 일부 재료들은 바로 옆에 있는 시장에서 방금 사온 신선한 식재료들을 사용한다고 메뉴판에 정확하게 기록해두었습니다.”

오방
놀이터
대표
박정이



재능을 모아 새 일을 시작한 경력단절 여성들

하지만 눈에 보이는 공간이 오방놀이터가 추구하는 비전의 전부는 아니다. 사실 오방놀이터는 천연 염색을 활용한 친환경 장난감 사업에서부터 비롯되었다.

“처음에는 소모임처럼 모여서 구성원 각자의 재주를 공유하는 차원에서 시작했어요. 사실 아이들이 초등학교를 졸업하고 중학생만 되면 엄마들은 할 일도 많지 않고 자연히 가정 안에서도 자기 자리가 없어지잖아요. 전문성은 있는데 그걸 마땅히 활용할 곳은 없고요. 그래서 그런 각자의 전문성을 활용하면 좋겠다는 생각을 주변의 많은 사람들이 갖고 있었어요. 그렇게 마음을 모은 사람들이 함께 일을 도모하게 되었죠. 저는 일을 만들고 기획하는 역할을 맡은 거고요.”

환경 관련 NGO에서 근무를 하다 그 자신도 결혼을 한 후 아이를 기르다 보니 경력단절여성이 되어 있더라는 박정이 대표. 각자의 전문성을 살려 부지런히 짚은 시절을 보냈던 수많은 여성들에게, 경력단절은 어제 오늘의 고민이 아니다. 오방놀이터가 태동된 것도 그 때문. 2007년에 함께 모인 경력단절여성들은 한 달에 한번씩 모임을 가지면서 자연스럽게 서로의 재능을 활용한 아이디어를 떠올렸다. 그렇게 시작된 것이 천연 염색을 활용한 친환경 장난감이었다.

“당시에 환경호르몬 문제가 이슈가 되면서 친환경 장난감이 이목을 끌게 되었어요. 그런데 당시만 해도 국내에 유통되는 친환경 장난감의 99%가 수입품이었거든요. 그래서 우리가 이 아이템으로 승부를 걸어보자는 생각에서 2008년 10월에 자료 조사를 시작하고 샘플링을 했습니다. 나아가서는 독일의 발도르프 교육처럼 우리만의 독특한 교육법을 만들고 싶었어요.”





우리네 색과 문화로 만드는 건강한 놀이 문화

오방놀이터에서 만드는 장난감은 우리 전통 놀이 문화에 바탕을 두고 있다. 오방놀이터라는 이름 앞에 붙은 ‘오방’ 역시 우리 고유의 색채인 ‘오방색’에서 따온 것. 현재 대표작이라고 할 수 있는 주령구 14면체는 여느 곳에서 볼 수 있는 6면체 주사위와 달리 14개의 면을 활용할 수 있는 통일신라시대 전통 주사위에서 아이디어를 얻었다.

“펼쳐 놓으면 거북이 같기도 하고, 접어서 매듭을 연결하면 14면체 주사위가 됩니다. 여기에 한 글 자음과 모음을 새겨 넣으면 글자 놀이도 할 수 있어요. 6면체와 달리 14면체 주사위는 두 개만 있으면 되니 효율 면에서도 도움이 되지요.”

12월에는 아이들과 부모가 박물관에 들러 도깨비 사진을 찍어오는 체험과 연계한 인형 도안 만들기 작업을 진행하려고 한다. 친환경 장난감 제조와 관련해 현재 기획 중인 것은 엄마, 아빠와 함께할 수 있는 전래놀이 DIY 키트 시리즈다. 한동안 사업의 안정화를 위해 친환경 장난감 제조 사업은 잠시 휴지기에 들어갔지만, 내년부터는 본격적으로 친환경 장난감 제조 사업을 활발하게 펼쳐갈 계획이다.

“사회적기업을 설립한 첫 해인 2010년에는 제조에 주력을 하다가, 지난해에는 그런 아이템들을 가지고 아이들과 함께 놀 수 있는 다양한 프로그램을 개발했어요. 올해는 그렇게 개발한 유무형의 콘텐츠들을 이 공간 안에 쏟아 부었습니다. 내년에는 이러한 경험들을 가지고 다시 제조업을 본격적으로 가동할 생각입니다.”

물론 누군가의 아내이자 엄마이기도 한 경력단절여성들의 안정적인 일터를 만드는 일을 하면서 여전히 부딪히는 한계들은 많다. 그래서 오방놀이터는 그녀들이 자신의 일을 하면서도 아이까지 잘 키울 수 있는 환경을 만들기 위해 여전히 많은 고민을 하고 있다. 한편으로 이곳이 누군가의 일터를 넘어 맞벌이를 하고 있는 다른 엄마들이 아이를 믿고 맡길 수 있는 곳

이자 쉼터가 되기를 바란다.

“오방놀이터를 ‘경력단절여성들의 일자리를 창출하는 곳’이라고 설명하면 말은 너무 간단해요. 하지만 누군가는 ‘그런 일은 주민센터나 문화센터에서도 할 수 있지 않아?’라고 생각하며, 가볍게 여기는 경향이 있습니다. 오방놀이터를 통해 여성들이 좀 더 당당하게 일할 수 있도록 일상의 돌봄 문화를 활성화시키고 싶어요.”

행복한 가족, 건강한 공동체 ‘오방놀이터’

오방놀이터는 친자연적인 놀이공간과 건강한 밥상 서비스, 가족놀이 문화의 플랫폼을 제공하는 사회적기업이다. 현재 우리마을 가족카페 오방놀이터라는 공간을 통해 지역사회와 함께하는 공간 나눔 서비스를 병행하고 있다.

주소 서울시 마포구 망원2동 486-12
문의 070-8745-9655

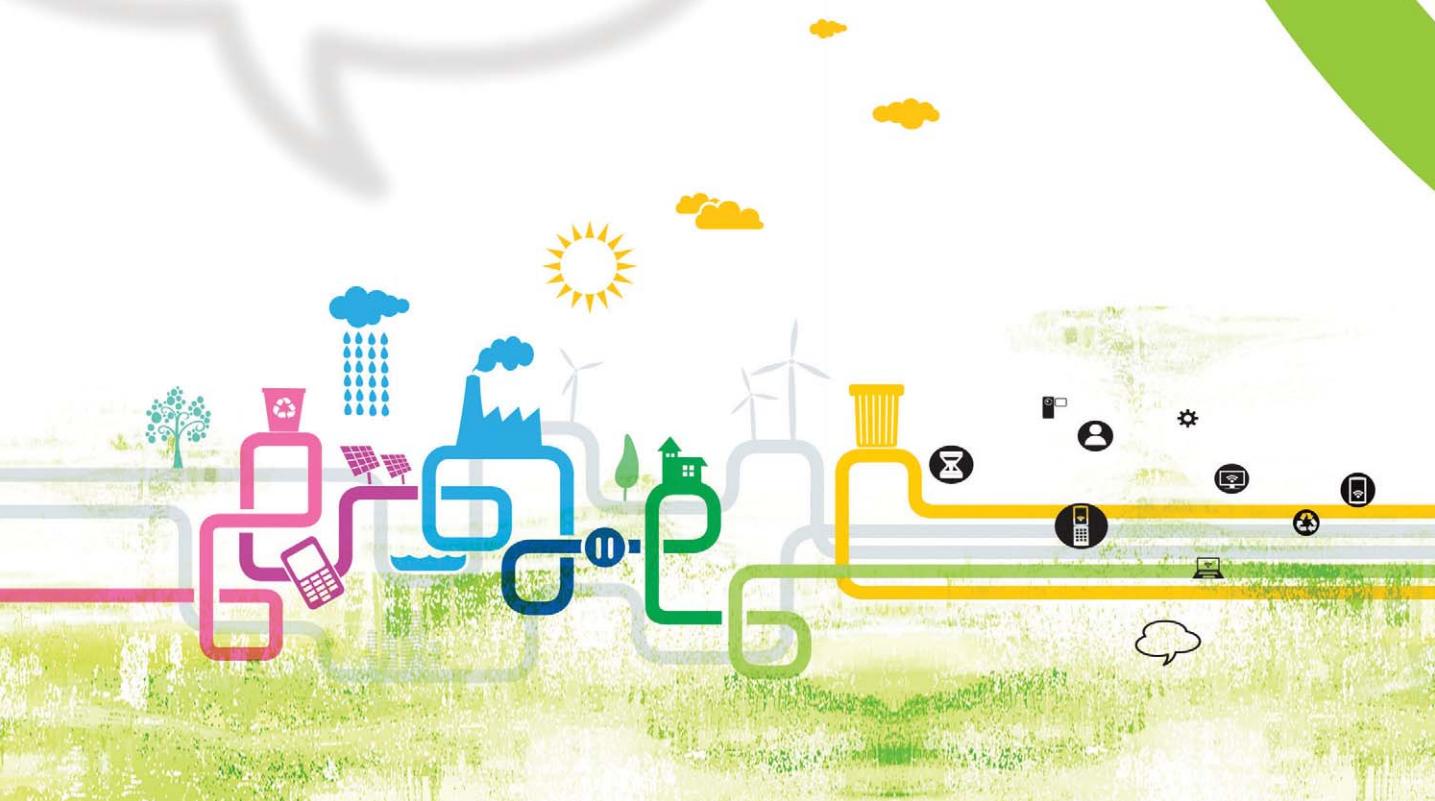


단지 싫증이 나서, 남이 쓰던 것이라고 해서 그냥 버리기에는 너무나 아까운 것들이 많다. 나에게는 쓸모가 없지만 그렇다고 버리기는 아까운 것들에 대한 조금 더 넓고 깊은 생각으로 태어난 노력이 바로 재활용이다. 자원 고갈과 생태계 오염 등 다양한 환경 문제에 직면해 있지만, 생산과 소비를 지속 할 수밖에 없는 상황에서 물질의 순환을 긍정적인 방향으로 극대화하자는 것이다.

나눔과 순환의 가치를 담은 착한 움직임이 조금 더 수월할 수 있도록 환경부와 한국환경공단이 나섰다. 바로 가정에서 사용하던 가전제품, 가구, 유아용품 등 중고물품을 정부가 운영하는 순환자원거래소(중고물품 온라인 장터, <http://www.re.or.kr>)를 구축해 누구나 손쉽고 안전하게 거래할 수 있도록 한 것이다.

환경을 생각하는 아름다운 거래,

순환자원거래소



자연과 경제를 되살리는 재활용

최근 5년간 우리나라의 폐기물 발생량은 꾸준히 늘어난 반면 재활용 증가율은 정체 상태를 보여 왔다. 고물상이나 중고물품 취급 영세업체가 있긴 하지만 수거되는 상당량의 중고물품이 판로를 찾지 못해 폐기처분 되거나 부품회수 업체에 헐값으로 판매되고, 민간 중고물품 거래 사이트에서는 사기 피해가 급증하며 온라인 중고 거래 역시 줄어들고 있다.

이에 환경부는 아깝게 버려지는 폐기물을 줄이고 공신력 있는 거래 사이트를 제공해 재활용을 활성화하기 위해 올해 초부터 현장 조사를 토대로 '순환자원거래소' 구축을 추진해왔다. 순환자원거래소는 환경부가 설립하고 한국환경공단이 운영·관리하는 인터넷 거래 장터로, 12월 정식 출범에 앞서 지난 9월 18일부터 중고물품의 온라인 장터의 시범 운영을 시작했다.

현재 순환자원거래소에는 중고 가전·가구, 유아용품 등이 주로 거래되고 있지만, 2015년까지는 모든 폐기물과 재활용(재사용) 가능 제품의 거래가 가능하도록 취급 대상 품목을 확대해 나갈 계획이다. 이를 위해 한국환경공단은 순환자원거래소에서 모든 국민과 사업자가 믿고 거래할 수 있도록 폐기물 품질인증과 품질보증 체계를 갖추고, 안전결제 시스템, 지리정보 시스템, 고객지원 시스템 등을 구축해 폐기물의 거래 전 과정을 투명하고 정확하게 관리하고 있다.

가치 있는 물건을 현명하게 구할 수 있는 곳

중고 물품을 거래하는 순환자원거래소의 매력은 역시 착한 가격, 제품 상태도 새 것과 같은 것부터 낡은 것까지 천차만별이지만 은근과 끈기로 좋은 재활용품을 찾고 소중하게 사용한다면 깨끗한 환경을 지키는 데 도움이 되고 어려운 경제 사정에도 큰 힘이 된다.

순환자원거래소를 이용하기 위해서는 판매자와 구매자 모두 홈페이지에 접속해 회원 가입을 해야 한다. 판매자는 로그인 후 팔고자 하는 물품의 카테고리에 물품을 등록하고 제품 전면과 구석구석을 촬영해 올려야 한다. 제품의 구입 시기, 판매가격, 사용기간, 오염 정도, 흠 등에 대해 솔직하고 자세하게 기록해야 추후 분쟁의 소지를 줄일 수 있다.

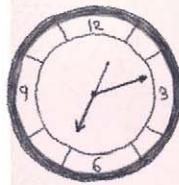
구매자는 사고자 하는 물품을 카테고리 별로 검색할 수 있으며, 로그인 후 제품의 상세정보를 확인할 수 있다. 이때 카테고리 지정 검색, 판매자명 검색, 가격 등 필요한 부분만 검색이 가능하다. 제품의 상세 설명을 꼼꼼하게 살펴본 후 문의사항이 있을 경우 질문/답변란을 통해 질문할 수 있다. 구매자가 구매 결정을 내린 후 상품대금을 결제하면 전자결제 대행서비 스 업체는 결제된 금액을 한국환경공단에 입금하고, 상품배송이 완료되면 7~10일 이내에 한국환경공단은 판매자에게 물품금액을 지급한다.

중고물품의 등록, 결제, 배송 등 전 과정을
투명하고 정확하게 관리함으로써 남녀노소
누구나 쉽고 편리하게 물품을 사고 팔 수 있
는 순환자원거래소. 자원의 순환을 통해 세상을
하나로 잇고 자연과 함께 더불어 살아가려는 한
국환경공단의 노력으로 오늘도 지구는 조금씩 건
강해지고 있다.

recycle

아침, 점심, 저녁 우유 마시는 걸 좋아하고, 또 환경을 사랑하는 주부입니다. 온 가족이 우유를 좋아하다 보니 우리집 냉장고에는 늘 우유가 가득 채워져 있습니다. 그리고 분리수거함에도 항상 우유팩이 쌓여있답니다. 그럼 우유팩들을 다 분리수거해서 버리느냐고요? 아닙니다. 지금부터 우유팩이 어떻게 변신하는지 보여 드릴게요!

우유팩의 화려한 변신



소스통 보관함

냉장고에 가득한 우유 보이시나요? 우리집 식구들은 집에서 젖소를 키우는 게 어떨까 고민할 만큼 우유섭취량이 엄청나답니다. 그런데 우리집 우유팩이 이렇게 우유만 담고 있느냐? 아닙니다. 우리집 우유팩은 우유 말고, 소스도 담고 있답니다.

다 마신 우유팩은 깨끗이 씻어 말린 후, 소스통 보관함으로 사용하고 있어요. 거꾸로 그냥 세워두면 이리저리 쓰러져버리잖아요. 하지만 저렇게 우유팩을 보관함으로 쓰면 깔끔하게 정리할 수 있습니다. 그리고 소스통을 거꾸로 세워놓기 때문에 소스도 마지막 한 방울까지 깔끔하게 먹을 수 있어요. 음식물을 남기지 않고 먹는 것도 환경을 사랑하는 방법이라는 것, 다들 아시죠?



우유팩 화분

첫 번째 사진은 하얀색 화분이 바로 우유팩이랍니다. 다 마신 우유팩의 겉에 하얀 종이를 붙여서 화분을 만들었어요. 저렇게 물을 자주 줄 필요 없는 작은 선인장 화분으로 특히 유용합니다. 소포 용지로 쓰는 재생종이(크래프트지)로 만들어도 정말 예뻐요!



샘플화장품 보관함

두 번째 사진에서는 분홍색 보관함이 바로 우유팩이에요. 우유팩 위에 쓰고 남은 포장지를 붙여놓으면, 저렇게 멋스러운 화장품 보관함이 된답니다. 사실 샘플 화장품을 쓰는 건 우리 자연에 미안한 일이에요. 하지만 어쩔 수 없을 땐 보관하는 일만이라도 환경을 생각해보아요!



Tip

우유팩 화분 만들기

준비물 우유팩, 이면지, 가위, 양면테이프, 유성펜, 송곳

- 01 우유팩을 깨끗하게 씻어 말린 후, 윗부분을 가위로 잘라주세요. 저는 화분크기로 가장 적당한 500mL 우유팩을 준비했어요.
- 02 우유팩의 네 면에 양면테이프를 붙이고, 이면지를 둘러가며 붙여주세요. 남는 부분은 잘라내 주시고요. 이면지 아랫부분도 마감을 할 수 있도록 조금 더 잘라주세요.
- 03 우유팩 아랫부분은 선을 포장하듯 접어서 마무리해주세요. 송곳을 이용해서 물구멍을 내주셔도 좋아요.
- 04 유성펜을 이용해서 그림이나 작은 아이콘을 그려주세요. 저는 그림 그리는 재주가 없어서 저렇게 간단하게 하트만 그려 넣었답니다.

66

어때요?

우유팩이 참 다양하게
이용될 수 있죠?
우리 가족은 우유 덕분에
건강도 지키고,
자연도 지키고 있답니다.
날씨가 꽤 추워졌는데, 독자
여러분도 감기 조심하시고,
자연과 함께 건강하세요!

99

스포츠는 어느덧 즐거움에 더해 사명까지 지니는 도구가 됐다. 인류 전체에 보편적 영향력을 미치는 수단인 만큼 스포츠가 전파하는 친환경 메시지는 훨씬 강한 파급력을 가질 수 있다. 실제 체육 선진국들은 ▲친환경 경기장 같은 스포츠 인프라 건설 ▲스포츠 스타들의 환경 보호 캠페인 등을 앞세워 스포츠와 환경의 공존을 꾀하고 있다.

스포츠가 지구를 구할 수 있을까?

월드베이스볼클래식(WBC) 취재차 2009년 3월 일본 도쿄돔을 방문했을 때의 기억이다. 도쿄돔 덕아웃 벽에 붙어 있던 작은 캐치프레이즈가 눈길을 끌었다. “야구의 힘(力)으로 온난화 스톱(STOP)!” 그 방법론은 ‘マイ너스 6% 프로젝트’였다. 풀어쓰면 팀당 평균 경기시간을 6%만 줄이면 경기당 약 435kWh의 전력을 절약할 수 있다는 얘기였다. 지구온난화의 주범격인 이산화탄소(CO₂) 배출량은 약 242kg 감소할 수 있었다. 이것을 1년으로 환산하면 37만6000kWh, 이산화탄소 209톤을 줄이는 효과로 이어진다는 것이 일본 야구기구(NPB)가 설명한 ‘그린 베이스볼 프로젝트’의 골격이었다. 실제 일본야구계의 이런 친환경 노력은 2008년, 전년대비 경기 평균시간 6분



단축(평균 3시간13분)이라는 결실을 얻어냈다. 이에 고무된 NPB는 이듬해인 2009년 'Let's 省타임(省은 show와 비슷한 발음이면서 일본어로 절약을 의미)' 이란 새 구호를 들고 나와 친환경 전략을 가다듬었다. 한국야구위원회(KBO) 역시 2010년 저탄소 녹색성장을 기초로 삼는 '클린 베이스볼 프로젝트'를 들고 나왔다. 이를 위해 투수의 12초 를 도입, 클리닝타임 폐지 같은 경기시간 촉진룰을 만들었고, 실제 2010년 전년대비 평균 경기시간을 10분 이상 단축했다. 그 결과 총 6만 6863kWh의 에너지 절감 효과를 거뒀는데 이는 경기당 730만 원 이상의 전기 비용 절감과 온실 가스 300kg(이산화탄소 배출량) 가까이를 감축하는 효과를 거둔 것으로 추산된다.

'에코 스타디움'은 세계적 트렌드

스포츠와 친환경의 접목은 세계적 추세다. 선진국들이 자랑하는 최신식 프로스포츠 인프라는 에코(eco)를 공통의 코드로 반영해 설계되고 있다. 스위스 바젤의 장크트 야콥 파크, 독일 뮌헨의 알리안츠 아레나, 독일 베를린의 올림피아 스타디온, 일본 요코하마의 닛산스타디움, 영국 런던의 에미레이트 스타디움 그리고 미국 워싱턴의 내셔널스파크 등, 현대에 지어지는 최첨단 스포츠 랜드마크들은 곧 친환경의 경연장이기도 하다. 영국 런던은 2012년 하계올림픽을 위해 녹지공간을 확대했다. 2010년 캐나다 밴쿠버 동계올림픽도 친환경을 테마로 대회 유치가 이뤄졌다. 2008년 하계올림픽을 치렀던 중국 베이징은 전기차를 운송수단으로 사용했다. 프로스포츠의 천국인 미국의 경우, 프로미식축구(NFL)의 뉴잉글랜드는 홈구장에서 사용하는 전력을 풍력발전으로 전부 충당하고 있다. 메이저리그

(MLB) 구단들은 나무심기, 자원절약, 쓰레기 재활용 캠페인을 벌이고 있다. 역시 미국 3대리그 중 하나인 미프로농구(NBA)에서는 '그린 데이'를 지정해, 환경계몽에 앞장선다. 스포츠가 친환경을 선전할 수 있는 효과적인 도구가 될 수 있다는 인식에서 출발한 콜라보레이션(스포츠+환경)이다.

SK 야구단의 '자전거 타고 야구장 가자' 캠페인

한국에서 스포츠에 그린 개념을 최초 도입한 곳은 인천에 연고지를 둔 SK 와이번스 야구단이라 할 수 있다. SK는 2010년 '자전거 타고 야구장 가자'는 캐치프레이즈를 내걸고, '그린 스포테인먼트'를 들고 나왔다. '녹색성장(Green Growth Korea)'이 정부 차원의 국가발전의 새로운 패러다임으로 떠오른 시점이었다. 지속 가능한 성장, 환경과의 조화, 친환경 경영을 추구한 MB 정부의 '저탄소 녹색성장' 전략은 SK의 그린 스포츠 추진과 시기적으로 절묘하게 맞아 떨어졌다. 그런 스포츠 출범에 맞춰 SK는 '온실가스 배출 제로'를 홈구장인 문학야구장의 목표로 설정했다. 문학구장에 ▲태양광 집열판 설치 ▲고효율에너지 조명등(LED) 도입 ▲저탄소 불펜카 및 전기셔틀 도입 ▲자전거주차장 설치 ▲외야 그린존 조성 ▲그린 새싹 야구장 조성 ▲재활용 분리대 및 조형물을 설치했다. 선수단도 이에 호응해 2010시즌 6차례에 걸쳐 문학 홈경기 때 초록색 바탕의 그린 유니폼(재활용 페트병이 소재)을 입고 경기를 치르는 그린데이 행사를 열었다. 또한 그린 홈런존을 운영해 이곳에 SK 선수가 홈런을 칠 때마다 나무 한 그루를 심는 나무심기 운동을 전개했다. '세계일류 명품도시, 그린 인천 건설'을 모토로 내건 인천광역시 역시 ▲신·재생 에너지 개발 ▲빗물, 유출수 재이용 시스템 구축 ▲자전거 도시 인천 만들기 ▲친환경 2014년 아시안게임 인프라 건설 등을 추진, 지자체 차원에서도 스포츠와 환경의 결합을 강조했다.



최근 고유가 시대를 맞아 자전거를 이용하는 사람들이 늘고 있다. 자전거는 연료를 사용하지 않아 탄소를 배출하지 않기 때문에 경제적이며 친환경적이다. 이에 자전거 이용문화 확산 및 지역경제에 도움을 주고자 전국 생태 우수 자전거 길을 안내해주는 애플리케이션 '두 바퀴 생태여행'이 탄생되었다.

자전거 내비게이션,

두 바퀴 생태여행

예전부터 운동과 이동수단으로 많이 이용됐던 자전거 타기가 다시금 주목받고 있다. 바로 정부의 녹색성장 정책 추진에 따라, 단지 운동과 이동수단으로써의 기능뿐 아니라 환경적인 기능이 부각되고 있기 때문이다. 자전거는 연료가 필요하지 않아 원유 수입에 대한 부담을 줄일 수 있으며, 유지비가 거의 들지 않는다. 또한 탄소가 배출되지 않아 친환경적이다. 또 자전거를 1시간 타면, 하루 1만 걸음을 걷는 것과 같은 효과가 있다고 하니 운동수단으로서도 매우 효과적이다. 이렇듯 경제적이며 친환경적인 자전거 타기의 활성화를 위해 환경부와 인천광역시는 공동으로 생태공원, 습지, 갯벌 등 자연생태 우수 지역을 자전거로 탐방할 수 있는 자전거 길 내비게이션을 개발하였다. 바로 두 바퀴 생태여행이라는 애플리케이션이다.

스마트폰에서 플레이 스토어와 T스토어 마켓을 이용, 무료로 애플리케이션을 다운받을 수 있으며 iOS용 버전(아이폰 용)은 2013년까지 개발 예정이다. 스마트폰에서 쉽게 다운받아 사용할 수 있는 자전거 여행정보 애플리케이션 두 바퀴 생태여행으로 주말 자전거 여행을 떠나보자.





01

생태공원, 습지,
갯벌 등 자연생태
우수 지역을
자전거로 투방할 수
있는 자전거 길
내비게이션 '두 바퀴
생태여행' 첫 화면



02

총 49개 노선, 총
연장 1,537km의
자전거 길이
안내되며, 자동차
내비게이션처럼
영상 및 음성으로
경로를 안내받을 수
있다.



03

강화도를 좌우로
종주 · 순환하는
'생태길', '문화길',
'체험길'과 옹진군의
섬과 해안 풍광을
즐길 수 있는
'북도면', '영흥면'
코스가 있다.



04

경로가 안내되는 노선의 경우,
방향과 남은 거리 등이 함께
안내 된다. 뿐만 아니라, 주변
생태 · 문화자원, 현지 날씨,
숙박시설, 식당, 자전거 시설 등
자전거 생태여행 시 유용한
정보를 이용할 수 있다. 또한
주행이 끝나면 주행시간, 경로
및 거리 등의 자전거 이용
기록을 저장하여 SNS
이메일을 통해 공유할 수도
있다.



생산자책임재활용제도란?





KECO NEWS

2012 Winter

10.



제7회 정크아트 공모전 시상식 개최

지난 11월 9일 서울 총무아트홀에서 제7회 정크아트 공모전 시상식이 열렸다. 올해로 7회를 맞은 정크아트 공모전은 '정크, 아트로 소생하다'는 주제로, 일반 부문 90건, 학생 부문 103건 등 총 193점의 작품이 응모됐다. 이번 공모전 대상은 학생부 김근아 씨가 버려진 담배꽁초에 물감과 먹으로 색을 입혀 완성한 '슈렉, 괜찮아'가 차지했다. 학생 부문 최우수상은 폐철과 폐아스팔트로 늑대를 표현한 임도훈 씨의 '불안한 행복 – 늑대'가, 일반 부문 최우수상은 폐철로 키네틱아트를 표현한 조병철 씨의 '고슴도치'가 선정됐다.

수상작품은 공단에서 운영하는 서울 마포 환경사랑홍보관에 전시되며 작품집으로도 제작, 전국 대학 미술대학 및 일반에 배포될 예정이다. 박승환 이사장은 "정크아트 수상작들을 통해 폐자원에 대한 참신한 시각과 기발한 상상력, 환경에 대한 애정을 엿볼 수 있었다"며 "공모전이 자원 재활용의 중요성을 알리고 실천을 도모하는 계기가 되기를 바란다"고 말했다.

2012 그린 애플 환경 어워드 수상

우리 공단이 환경 분야 세계적 권위의 영국 친환경 비영리단체 'The Green Organization'이 주관하는 '2012 그린 애플 어워드(The Green Apple Awards)'의 '국제 그린 애플 환경 어워드(International Green Apple Environment Awards)' 수상자로 선정됐다. '그린 애플 어워드'는 전 세계를 대상으로, 매년 산업 전 분야의 친환경 우수사례 중 성과와 기술혁신성이 뛰어난 상품 및 서비스에 대해 시상하는 상으로 1994년 영국에서 개최된 EU 커미션에서 공식적으로 인정받은 이래 유럽 최고 권위의 친환경상으로 평가받으며, 국내 기업으로서는 2011년 삼성이 국제부문 수상자로 선정된 바 있다.



환경기초시설 설치지원 분야 OHSAS 18001 인증 획득

우리 공단이 환경기초시설 설치 및 운영에 대한 국제표준인 '안전보건경영시스템(OHSAS 18001:2007, 산업보건 및 안전관리 표준)'을 구축하고 인증을 획득했다. '안전보건경영시스템'은 전 세계 13개 국가표준기관과 인증기관이 참여해 제정한 국제 규격의 안전경영시스템이다. 자율적으로 산업재해를 예방하기 위해 위험요인을 파악하고, 지속적으로 산업재해를 예방관리를 위한 규격을 갖추고 있는지를 평가하는 인증 획득을 통해 공히 품질, 환경, 안전을 선도하는 기업으로 발돋움하고 있다.

토양분야 국제숙련도시험 5년 연속 우수기관 선정

우리 공단이 국제공인 숙련도시험 평가기관(미국, ERA)에서 주관하는 토양분야 숙련도시험에 참가해 '우수기관(Laboratory of Excellence)'으로 선정(10.1)됐다. 이로써 우리 공단은 5년 연속 '우수 기관'으로 선정되는 쾌거를 거뒀다. 이번 국제숙련도 시험에서 19개 전 항목 평균 성적 'Z-Score 0.347'를 기록하는 등 18개 항목에서 '유효' (Good) 이상의 등급을 받은 공단은 국제적인 정도관리 체계를 유지하기 위해 오는 연말까지 토양오염물질 18개 항목을 추가인정 받으며 명실상부한 토양분야 국제공인시험기관으로 거듭날 계획이다.



공단-대성고 자원순환 멘토 현장학습

우리 공단은 지난 11월 7일 서울 중랑구 재생센터에서 대성고등학교 청소년 환경기자단 30명을 대상으로 '자원순환 멘토' 현장학습을 실시했다. 이번 행사는 환경 전문기관으로서 관내 지자체 환경 프로그램의 멘토 역할을 맡아 사회적 책임을 이행하고, 청소년들의 자원순환에 대한 이해의 폭을 넓힐 것으로써 지역사회 환경지킴이로 양성하기 위해 추진됐다. 이날 멘토로 참석한 서울지사 제도운영팀 전문가 멘토단과 청소년 환경기자단은 중랑물센터 하수처리장 정수과정 및 재이용과정 견학, 서울 SR센터 폐가전제품 분해 공정 과정 등 환경 프로그램을 공동으로 체험하고 환경 관련 현안 의견을 교환하는 시간을 가졌다.



02.

03.

04.

05.

찬바람에 움츠러드는 겨울, 독자 여러분들의 몸과 마음을 따뜻하게 녹여드리기 위해

〈자연가끼이 사람가끼이〉 준비했습니다.

12월. 어느덧 한 해의 종착역에 다다랐습니다. 지난 1년은 독자 여러분들이 보내주신 격려와 응원으로 따뜻한 시간이었습니다. 새해에도 자연과 사람의 마음을 나누는 〈자연가끼이 사람가끼이〉가 되겠습니다.

소중한 이야기

'그린 인터뷰개그맨 김병만 씨'의 인터뷰 기사가 인상적이었어요. 먹고 지는 일만 해결되면 그 이상 욕심을 낼 필요가 없는 정글 속에서 진정한 행복과 자유로움을 느꼈다는 그처럼, 우리도 욕심을 조금씩 비워 지구도 살리고 삶의 행복도 찾았으면 좋겠다는 생각을 해봅니다.

'KECO 르포·흙을 지키는 토양지하수 사업' 기사를 통해 토양의 중요성과 한국환경공단이 토양의 오염을 막기 위해 애쓰고 있다는 것을 잘 알게 됐습니다. 내가 지금 밟고 있는 흙 한 줌의 소중함을 늘 잊지 말아야겠습니다.

당첨을 축하드려요

- 이인식 대전시 서구 문선3동
- 황순옥 대전시 서구 월평동
- 김우희 대전시 중구 태평동
- 한지숙 전남 여수시 웅천동
- 김순만 경기도 의정부시 신곡1동
- 이광진 전북 정읍시 장명동
- 최정숙 서울 서대문구 북가좌동
- 조석 경기도 의정부시 민락동
- 박경환 서울 종로구 원남동
- 신승남 인천 부평구 신곡3동
- 장미정 대구시 달서구 송현 2동
- 이동열 경기도 하남시 하남대로
- 이춘성 서울 구로구 고척1동
- 윤정 전남 순천시 서면
- 선진경 서울 동대문구 천동동
- 강경미 경북 경산시 옥산동
- 양서희 전북 장수군 장수읍
- 장정숙 경남 진주시 칠암동
- 박은경 인천 남동구 구월2동
- 강정희 서울 노원구 월계1동

참여를 기다립니다

그린 DIY 그린 D.I.Y는 시우와 일반 독자 여러분의 참여로 만들어집니다. 친환경 제품을 직접 만들어 쓰고 있거나, 만들어 보고 싶은 분은 sabo@keco.or.kr로 신청해 주세요. 참여 가족 및 사우에게는 총 20만 원 상당의 '전통시장 온누리상품권'을 드립니다.

그린 퍼플 평소 환경을 위해 실천하고 있는 모습을 찍어 sabo@keco.or.kr로 보내주세요. 다양한 방법을 실천한 글과 사진을 여러 장 보내주셔도 좋습니다. 매호 그린 퍼플을 선정하여 20만 원 상당의 '전통시장 온누리상품권'을 드립니다.

건강한 밥상 건강한 밥상을 차려주고 싶은 사람과 사연을 간단히 적어서 sabo@keco.or.kr로 보내주세요. 매호 1명의 독자 사연을 선정하여, 건강 정보와 음식 레시피를 알려드립니다. 또한 선정된 독자에게는 10만 원 상당의 '전통시장 온누리상품권'을 드립니다.

환경 골든벨을 울려라

정답을 독자엽서에 적어 흥보실로 보내주세요. 20분을 추첨하여 2만 원 상당의 〈전통시장 온누리상품권〉을 보내드립니다.

Q. 건물의 자연친화적인 설계와 시공, 유지 및 관리 등 전 과정에 걸쳐 에너지 절약 및 환경 오염 저감에 기여한 건축물에 인증을 부여해 자연친화적인 건축을 장려하는 제도는 무엇일까요?

- ① 천연건축물 인증제도
- ② 자연건축물 인증제도
- ③ 청정건축물 인증제도
- ④ 친환경건축물 인증제도



특별한 감동을 전하는 선물보다 아름다운 포장

한 해 동안 내 옆을 따스하게 지켜준 사람들에게 감사의 선물을 할 기회가 많아지는 연말입니다. 감사의 마음이 가득 담긴 선물을 골랐다면 정성스러운 손길을 더해 따스함까지 전해보는 것은 어떨까요? 여기에 하나 더. 일회용 커피용기, 철 지난 잡지, 자투리 천 등 무심코 쓰레기통으로 가기 쉬운 재활용품들을 활용한 어디서도 '살 수 없는' 포장으로 소중한 분에게 감동도 전하고 지구 살리기에 적극 동참해보세요.



소포용지로 만든 감성 충만한 선물포장

그냥 버리기에는 아까운 소포용지나 쌀포대로 너무 화려하지 않으면서 재활용까지 가능한 센스 있는 선물을 준비해보자. 포장을 선물에 맞게 잘라 둘러준 후, 원형 도일리페이퍼로 장식하고 예쁜 색의 노끈으로 묶어 따뜻한 감성이 충만한 선물을 준비한다.



일회용 종이컵으로 만든 감각 있는 포장

일회용 종이컵이나 통조림 캔으로 감각 있는 선물을 준비한다. 깨끗이 씻어 말린 종이컵이나 캔에 잡지에서 오린 영문을 몸통에 붙여 장식하고, 자투리천이나 낱킨으로 감싸준 후, 리본으로 묶어주면 세상에서 단 하나뿐인 특별한 포장용기가 완성된다.



철 지난 잡지를 활용한 бинти지 종이봉투

어릴 적 누구나 한 번쯤 잡지를 이용해 필통이나 책 커버를 만들었던 기억이 있을 것이다. 철 지난 잡지와 가위, 풀만 있으면 세상에 하나뿐인 특별한 종이봉투를 만들 수 있다. 잡지에서 원하는 그림이나 사진이 있는 페이지를 오려 편지나 상자의 겉면에 맞게 감싸주면 빈티지한 선물 포장이 완성된다.

환경을 생각하는 아름다운 거래! 순환자원거래소



순환자원거래소란?

나에게는 쓸모 없지만 남에게는 소중한 자원(자산)이 될 수 있는 중고물품을 나눌 수 있는 맞춤형 거래장터인 동시에 재활용 가능한 폐기물을 소각·매립하지 않고 재활용 할 수 있도록 수요자와 공급자를 연결시켜주는 환경 지킴이 정보마당입니다.

사용대상 및 거래품목

- 대상: 폐기물 공급자(배출자), 폐기물 수요자 및 전 국민
- 거래품목: 폐기물, 중고물품, 중간가공품 및 재활용(재사용) 제품

순환자원거래소 운영방식

