



생활 속 유해물질에서

아이 건강하게 키우기

- 편집실 -

TV나 컴퓨터, 장난감, 그릇 등 일상생활에서 흔히 접하는 물건에 화학물질이 발생한다. 그러나 우리는 화학물질로 만든 제품을 사용하는 데 너무나 익숙해져 있다. 우리는 유해 환경과 화학물질에서 완전히 자유로울 수는 없지만 건강한 생활을 위해 유해물질을 최소화하도록 노력해야 한다.

생활 속 유해물질에서 아이 지키는 법

▶ 목재나 돌·면 등 자연 소재 고르기

플라스틱의 재료가 되는 연화비닐은 피부 알레르기와 호흡곤란 등을 일으키기 때문에 특히 아이들에게 해롭다. 아이의 장난감이나 가구를 구입할 때 자연 소재를 고른다.

▶ 새옷은 한 번 세탁한 후 입을 것

아이 피부에 자극이 될 수 있으므로 새옷을 처음 입히기 전에 반드시 세탁해야 한다. 세탁할 때 사과식초 1컵을 넣으면 유해성분을 제거할 수 있고, 정전기 발생도 막아 준다. 드라이클리닝한 옷도 바로 옷장에 넣지 말고 냄새와 유해물질이 날아가도록 2~3일 정도 밖에 걸어둔다.

▶ 순면직물로 된 옷과 침구 사용하기

옷과 침구, 카펫에 가장 많이 사용되고 있는 합성섬유는 폴리에스테르다. 폴리에스테르는 자동차의 부동액과 같은 독성 화학물질에서 재료를 얻으므로 가열되면 유독

물질을 내뿜기 때문에 체온이 닿는 의류나 침구로 사용하지 않는 것이 좋다.

▶ 바닥에는 천연 소재 사용하기

벽지와 바닥재, 이곳에는 상당량의 폼알데하이드가 들어있고 광택제, 도배하는 데 쓰이는 합성물 등에서 유해물질이 나온다. 벽지나 바닥재를 깔 때는 환기를 자주 할 수 있는 여름에 하고, 순면이나 대나무, 왕골 등 독성이 없는 천연 소재로 한다.

▶ 살충제보다 모기장을 이용하기

벌레의 신경을 자극하여 죽이는 살충제는 사람에게도 신경계통의 장애를 초래하여 두통, 현기증, 구역질 등의 증상을 일으키므로 모기향보다 모기장을 활용하고 바퀴벌레와 개미를 퇴치할 때는 은행잎을 두면 효과가 있다.

▶ 취침 시엔 전자제품의 플러그를 뽑을 것

면역력을 길러 주는 멜라토닌은 잠자는 동안 가장 왕

성하게 분비된다고 한다. 전자기장은 멜라토닌의 분비를 방해하므로 아이가 잠잘 때 전기 사용량을 최소화해야 한다. 컴퓨터나 공기청정기 등 사용을 자제한다.

▶ 새 가구를 들여놓으면 환기 자주하기

새 가구는 목재를 붙이는 접착제인 포름알데히드는 공기 중에 섞이면 의욕저하, 불면증, 천식을 일으킨다. 새 가구를 들여놓았을 때는 환기를 자주하고 가구는 꼭 필요한 것만 구입한다.

인조가족 소파보다 천연섬유로 만든 소파를 사용하고 실내에 벤자민, 고무나무 등 유해물질 흡착효과가 큰 식물을 놓아둔다.

▶ TV는 2m, 컴퓨터는 1m 이상 거리 둘 것

전자파에 지속적으로 노출이 되면 집중력이 떨어지고 몸이 찌뿌드드해지는 것을 느낄 수 있다. TV를 시청할 때는 2m 이상, 컴퓨터는 1m 이상 거리를 두고 사용한다.

TV,냉장고,컴퓨터는 뒷면에서 나오는 전자파가 앞면보다 10배가 강하고 다른 방에도 영향을 미치기 때문에 침대는 전자제품들이 있는 벽면에 붙이지 않는다. 음이온을 발산하는 숲이나 선인장을 놓아 양이온이 많은 공기의 균형을 잡아주도록 한다.

▶ 방향제, 유해물질들을 내뿜으므로 주의

쾌적한 실내 공기를 위해 집안이나 자동차에서 방향제를 많이 사용한다. 방향제에 들어간 성분인 에탄올은 밀폐된 공간에서 장기간 흡입하면 두통, 어지러움을 유발하고 체내에 축적될 우려가 있다.

방향제보다는 적어도 하루 5번 이상 환기를 하고 숲으로 그 기능을 대신한다. 모과,솔가지,허브 등 은은한 자연의 향기를 사용하는 것도 필요하다.

▶ 가스레인지의 배기가스는 두통의 주범

주방의 공기도 아이에게는 유해환경이 된다. 가스레인지 사용시 일산화탄소,포름알데히드, 이산화황 등이 나오는데 이는 면역기능·기관지염을 일으킨다. 이는 환기로 잘 빠져나가지 않고 공기보다 무거워 누워 있는 아이에게는 더 위험하다. 가스레인지를 사용할 때는 환기팬을 작동시킨다. 조리할 때는 가족들이 집에 머무르지 않는 시간에 하는 것이 좋다.

▶ 식기는 도자기나 유리 등 천연소재 사용

플라스틱을 식기나 수저로 사용하는 것은 자제한다. 플라스틱 그릇에 뜨거운 것을 담으면 화학물질이 나오기 때문이다. 특히 아이들 식기는 플라스틱보다 깨지지 않는 스테인리스가 좋다. 음식을 보관할 때에도 폴리염화비닐로 만든 랍보다는 뚜껑이 있는 유리 그릇 등을 사용하는 것이 더 좋다.

▶ 초강력 세제보다 비누로 자주 닦기

세제는 놀라운 세척력을 가진 것일수록 인체에 더 해로운 가능성이 있으므로 피한다. 집안에 냄새가 강한 세제를 두지 말고 옷을 세탁할 때는 계면활성제가 아닌 자연분해 세제를 사용한다. 싱크대와 욕실을 청소할 때는 초강력 세제보다 비누로 자주 닦아 낸다.

▶ 면역력을 키울 수 있도록 운동할 것

아이에게 규칙적인 운동을 시켜 근육을 강화시킨다. 근육 강화는 혈액순환을 높여 건강한 몸을 만드므로 유해한 환경에 영향을 덜 받을 수 있고, 체내에 들어온 유해물질을 잘 배출한다. 성인의 경우 명상에 집중하면 엔돌핀과 같은 호르몬의 분비가 높아져서 신체기능을 강화하고 면역력도 높여 준다.