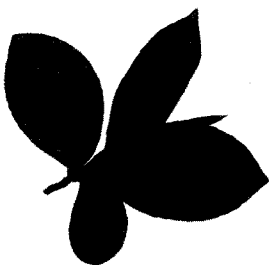


가습기 대신 식물로

아침부터 코가 짝 막힌다. 건조한 날씨 속에서 건강에 적신호가 켜진 것이다. 목도 퉁퉁하고, 미열도 있다. 그렇다고 해서 가습기에 의존하지는 말자. 지구 환경을 생각하는 생활 속 아이디어를 발휘해보면 되니까. 바로 집안의 가습기 역할을 하는 화초 키우기. 화초의 잎은 호흡을 한다. 따라서 공기를 들이마셔 공기 중의 다이옥신 등의 오염물질을 걸러내고, 신선한 공기를 내놓는다. 특히나 집안에 있는 화초는 최고의 인테리어 효과를 가져오기도 한다. 팔방미인 화초로 센스를 높일 수 있는 방법을 살펴보자.

습도를 높이세요?



가습기는 가라~ 공기정화식물로 건강 지키자!

건조한 실내에서 지내다보면 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 뿐만 아니라 피부 건조나 가려움증으로 고생할 염려가 있다. 그러므로 건강을 생각하여 실내 습도는 유지되어야 한다. 그렇다고 해서 가습기에 의존하지는 말자. 가습기가 오히려 세균 번식의 온상이 되어 건강을 위협할 수 있기 때문이다. 대신 지구와 환경을 생각하는 생활 속 아이디어가 있다. 바로 집안에서 푸르른 식물을 길러보는 것. 전문가들은 집안에 10% 정도를 식물로 채울 것을 권하고 있다. 인테리어 효과는 물론 습도조절까지 한 번에 해결해 주기 때문이다. 습도 조절에 탁월한 식물, 어떤 것이 있을까?


침실의 습도를 조절하려면 작은 식물보다는 비교적 이파리가 큰 식물이 좋다고 한다. 이를테면 스파티필럼이나 마리안느, 스킨답서스와 같은 식물들이 공기정화는 물론 습도 조절에 탁월하다고 한다. 이 식물들은 이산화탄소를 흡수하고 산소와 수분을 배출하는 증산작용이 뛰어난 것으로 알려져 있다.

잎의 뒷면에서 이산화탄소와 오염물질을 흡수해 뿌리로 내려 보낸다는 이 식물들은 오염물질을 분해, 뿌리 스스로 흡수한 토양 주변의 공기 속에 들어 있는 오염물질을 분해한다는 것이다. 그 과정을 거쳐 다시 잎을 통해 산소와 수분을 배출하는데 이로 인해 주변의 공기가 정화된다는 것.

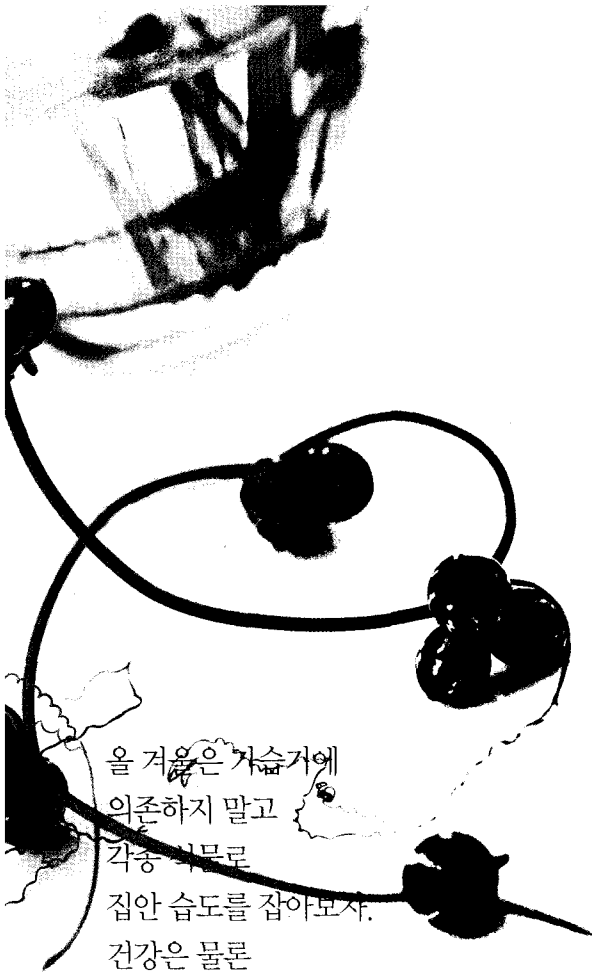
공기정화식물인 스파티필럼이나 마리안느, 스킨답서스는 공기오염 물질과 냄새 제거, 음이온 발생, 전자파 차단, 소음 차단, 심신을 안정시키는 원예치료 효과까지 다양한 이로움을 준다고 한다. 그러므로 건강한 숙면을 위해서 화분 2~3개 정도는 침실 가까이 놓아두도록 하자.

거실, 아이들 방, 주방에서의 건강 지킴이!

전문가에 의하면 거실에는 아레카야자와 대나무야



전문가들은
집안에 10% 정도를
식물로 채울 것을
권하고 있다.
인테리어 효과는
물론 습도조절까지
한 번에 해결해주기
때문이다.
습도 조절에
탁월한 식물,
어떤 것이
있을까?



올 겨울은 가슴기에
의존하지 말고
각종 식물로
집안 습도를 잡아보자.
건강은 물론
지구까지 살리는
기분 좋은 생활이
지속될 것이다.

자, 인도고무나무, 드라세나, 행운목, 산호수 등이
좋다고 한다. 인도고무나무는 카펫이나 벽지 등에서
나오는 유독가스를 흡수하고 머리를 맑게 해주는데
탁월하다고. 아이들 공부방에는 로즈마리가 좋다.
음이온을 많이 내뿜어 기억력 향상에 도움을 주기
때문이다. 주방에는 음식에서도 잘 자라는 스킨답서
스와 아펠란드라, 산호수 등이 좋다고. 관음죽이나
테이블야자, 맥문동, 아펠란드라 등은 암모니아 제
거 효과가 뛰어나 화장실에 두는 것이 좋다고 한다.

초보자에게는 허브를! 방향제 필요 없어요!

초보자들이 손쉽게 키우기에 가장 좋은 식물로는
허브가 있다. 푸른 풀이라는 말에서 유래된 허브는
2,000여종이 넘는데 가장 권하고 싶은 것으로는 장

미허브와 로즈제라늄, 올마 등이 있다. 장미허브는
사과 향 혹은 장미향처럼 기분 좋은 달콤한 향기를
가지고 있다. 무엇보다 솜털에 덮여 있어 포근한 느
낌을 준다. 살짝 흔들어주기만 해도 그 향기가 방 안
가득 퍼져 마치 기분 좋은 방향제를 뿌린 듯하다. 전
문가에 의하면 장미허브는 빛이 있는 공간 어디에서
나 잘 자라므로 손이 닿는 곳 가까이 두면 좋은 식물
이라고 한다.

특히 책상 위에 두고 머리가 무겁거나 집중이 되
지 않을 때, 손으로 건드려 주기만 해도 금세 기분전
환이 될 것이라고. 로즈제라늄도 마찬가지다. 이름
처럼 잎과 줄기에서 장미향이 나는 로즈제라늄은 장
미의 향을 자랑하는 허브로 우리나라에서는 구문초
라고 부른다. 전문가에 의하면 이 식물은 방충망 효
과를 가지고 있는데 벌레들이 이 향을 싫어해서 가
까이 다가오지 못하도록 한다고. 해가 드는 창가나
현관 입구에 두면 좋다고 한다. 선물용으로 많은 사
랑을 받고 있는 식물도 있다.

바로 올마. 작은 숲처럼 보이는 올마는 레몬향이
매력이다. 올마는 피톤치드 성분을 뿜어 삼림욕 효
과가 뛰어나다고 한다. 특히 잎을 잘 말려 잘게 부순
후 주머니에 넣어 방향제로 쓰거나 작은 바구니에
담아 차 안에 두어도 좋다고 한다.

올 겨울은 가슴기에 의존하지 말고 각종 식물로
집안 습도를 잡아보자. 건강은 물론 지구까지 살리
는 기분 좋은 생활이 지속될 것이다. †

TIP 지구를 생각, 습도 높이는 생활

햇살이 들어오는 오전에는 반드시 환기를 시킨다.

빨래는 밤에 해서 집안에 낸다.

화장실문은 항상 열어 둔다.

어항이나 솥도 좋은 가슴기가 된다.

많이 건조할 땐 분무기로 뿌려준다.