

꽃바이
아토피!

2007년부터 여성환경연대와 풀무원은 아토피 없는
건강하고 밝은 세상을 만들기 위해
꽃바이 아토피! 캠페인을 함께하고 있습니다.

여성환경연대는
우리들의 삶 속에서 **생태적인 대안**을
만들고 실천합니다.

여성환경연대 아토피 프로그램

- 풀무원과 아토피 없는 학교 만들기
- 지역 보건소와 함께 아토피 없는 어린이집 만들기
- 아토피 교육전문가 양성과정/강사모임 운영
- 어린이 유해화학물질 ZERO 가이드북, 어린이용
지침서 제작 등 아토피 교재/교구 콘텐츠 개발
- 가정관리 체크리스트 배포 및 모니터링
- 저소득층 아토피 어린이 지원



우리 아이들이 달라졌어요!

아토피 예방을 위한 친환경 생활 지침서

꽃바이
아토피!



펴내며

최근 통계에 의하면 전체 어린이 3~4명 중 한 명이 아토피 피부염으로 고통받고 있습니다. 팔다리 안쪽이나 얼굴에 발진이 생기는 것에서부터 잠을 이룰 수 없을 정도로 가렵고 진물이 나 거북이 등처럼 딱딱해지는 증상까지 온 몸으로 나타나는 아토피 아이들을 괴롭힙니다. 게다가 몸에 나타나는 증상과 고통이 아이들의 마음이나 친구관계에도 나쁜 영향을 미쳐 더욱 큰 문제입니다.

많은 사람들이 아토피 피부염의 원인은 다양하고 그래서 치료법에도 왕도가 없다고 말합니다. 하지만 분명한 것은 아토피 피부염이 대표적인 환경성 질환이며, 우리가 살아가면서 접하는 물, 공기, 음식이나 주변 생활용품 등에서 나오는 유해한 화학물질들이 아토피 발생이나 증상악화에 큰 영향을 미친다는 것입니다. 이런 점에서 아토피 질환은 개인의 문제가 아니라 사회적으로 책임져야 할 우리 모두의 문제입니다.

아토피 질환에 있어 가장 중요한 것은 사전예방이라고 생각합니다. 생활 전반에 걸쳐 더 자연스럽고 생태적으로 살아가는 것이 아토피를 미리 그리고 근본적으로 예방할 수 있는 방법입니다. 이런 점에서 생활 전반에 걸친 어린이 교육은 매우 중요합니다.

이 지침서는 어린 아이들에게 아토피를 예방하는 친환경 생활방식을 교육하고 생활지도 하기 위해 만들었습니다. 아이들을 기르는 부모들뿐 아니라 아이들과 낮 시간의 대부분을 함께 지내는 어린이집이나 유치원 교사들과도 지침서에 실린 정보와 체크리스트를 공유하고 싶습니다. 이 지침서가 하루에도 몇 번씩 만나는 먹거리, 실내환경, 학용품이나 화장품 등 일상용품들의 건강성과 안전성을 되돌아 볼 수 있는 계기를 만들기를 바랍니다.

친환경 생활 실천은 각종 아토피 질환 등 어린이 건강문제나 생활 속 유해화학물질로 영향을 받는 각종 질병을 예방하는 데 도움이 되며, 편리와 물질 중심의 문명으로부터 삶을 성찰하며 나아가 미래세대와 초록별 지구 생태계가 함께 공존하는 길이 될 것입니다.

2008년 10월
광진구보건소
여성환경연대

목차

1. 아토피란 무엇일까요?
2. 친환경생활과 아토피
3. 먹을거리

4. 생활공간

5. 학용품

6. 화장품

7. 우리 아이들이 달라졌어요.

우리 아이들과 함께 해 보는 아토피 예방수업



- ① 테스트푸드
- ② 독 쏘는 맛 속의 독, 청량음료
- ③ 라면, 일주일에 몇 번 먹나요?
- ④ 내가 좋아하는 군것질거리들은 무엇으로 만들어질까
- ⑤ 어떻게 먹을까요?

★지도 북향 건강에 좋은 먹을거리

★생활환경 체크리스트

- ① 집안 곳곳의 환경호르몬을 찾아보재
- ② 건강한 생활공간을 만들기 위해서는

★주생활 체크리스트

- ① 색종이, 크레마스 사용 후엔 반드시 손을 씻으세요.
- ② 새 책 증후군에 대해 아시나요?
- ③ 플라스틱 일통, 책받침에 숨어 있는 환경호르몬
- ④ 납을 조심하세요.

★학용품 체크리스트

- ① 화장품은 우리 몸에 어떤 영향을 미칠까요?
- ② 화장품에는 어떤 물질이 들어 있을까?

★화장품 체크리스트

- 1차 수업) 집콕밥을 꼭꼭 씹어먹어요!
- 2차 수업) 알록달록 색소의 비밀
- 3차 수업) 행에는 무엇이 들어있을까?
- 4차 수업) 모기가 싫어하는 천연 모기퇴치제 만들기
- 5차수업) 몸에 좋은 아토피 보습로션 만들기

☞ 읽어보아요!

아토피란 무엇일까요?

사람의 몸은 외부의 변화나 자극에 저항할 수 있는 자체 면역 기능을 가지고 있습니다. 대부분의 사람에게서는 아무 문제도 일으키지 않는 물질이 특정한 사람들에게는 천식, 가려움증, 배탈 등을 일으키게 하는데 이러한 반응을 알레르기라고 합니다. (아토피를 잡아라, 2002)

아토피는 일종의 알레르기성 질환으로, 특정한 원인도 없는데 알레르기와 비슷한 증세가 일어나는 것을 말합니다. 그래서 아토피는 '기묘한', '뜻을 알 수 없는'이라는 그리스 어원에서 나왔지요. 이렇게 면역체계가 이상을 일으켜 나타나는 증세를 일으켜 아토피성 비염, 아토피성 피부염 등으로 부르고 있습니다.

최근 들어 많은 어린이들이 어려서부터 아토피로 고생하고 있습니다.
이렇게 아토피가 갑자기 늘어만 가는 이유는 무엇일까요?
많은 사람들은 이것이 먹고 자는 생활환경과 밀접한 영향이 있다고 말합니다.
특히 어린이는 어른보다 단위체중당 오염물질 흡수량이 높은 반면,
이것을 해독하는 능력은 떨어집니다.
아토피 피부질환은 여러 가지 요인으로 유발되며,
이 중 환경과 관련된 요소는 1)다양한 합성화학물질, 2)농약·방사능·중금속 등에 오염된 먹거리,
3)대기오염 4)전자파 등이 있습니다.

친환경생활과 아토피

먹을거리

1) 패스트푸드

A 햄버거는 무엇으로 만들어질까요?

농약, 방부제, 살충제가 든 수입밀가루!

농약, 세초제, 방부제, 표백제, 살충제 범벅의 수입밀가루

VS 건강한 우리 밀가루

우리 밀가루는 10월에 심어 6월에 거둬기 때문에 농약이나 살충제를 사용하지 않아도 되고,

항생제, 성장호르몬이 든! 고기들

소, 돼지, 닭을 키울 때는 고기를 많이 만들기 위해 뽕뽕하게 빨리 키우기 위해서 움직이지도 못하게 하고, 성장호르몬과 항생제가 들어있는 사료를 듬뿍 먹여서 키워요.

식품첨가물 범벅인 양념소스

소스는 인공색소, 인공향료, 화학조미료, 설탕, 소금이 너무 많이 들어가 우리 혀를 둔하게 만들어요.

농약과 화학비료가 든 채소

농약과 화학비료를 뿌려서 키운 채소는 유기농 채소보다 영양가가 3배~10배 이상 낮아요.
농약과 화학비료가 몸 속에 흡수되기도 하구요.



1) 패스트푸드

B. 튀김은 감자로 만들었으니 괜찮을까?

트랜스지방

트랜스 지방은 많이 들어봤죠? 마가린과 쇼트닝에 많이 들어있는데, 튀긴 음식인 패스트푸드나 고기에 많이 들어있지요. 트랜스지방은 나쁜 콜레스테롤 수치를 높여서 간암, 위암, 유방암, 위암, 당뇨병, 알레르기를 유발하지요.

암을 일으키는 아크릴아마이드(acrylamide)

탄수화물 식품을 고온에서 가공할 때 아크릴아마이드가 나와요. 이 성분은 비만을 일으킬 뿐 아니라 강력한 발암물질이기도 합니다.



C. 비싼 패스트푸드, 피자

피자는 그 모습이 다를 뿐, 치즈를 빼면 그 재료가 햄버거와 다르지 않죠? 밀가루, 각종 야채, 고기... 피자에 들어가는 가공치즈에는 맛을 위해 조미료와 향을, 색을 위해 색소를, 보관을 위해 보존료 등이 들어가요.

패스트푸드는 '빠르고 간편한 음식'이기도 하지만 그렇게 만들기 위해서 많은 첨가제와 농약, 방부제 등이 들어갑니다. 이러한 유해물질을 어린이 몸 속에 고스란히 넣을 수 있어요.



2) 톡 쏘는 맛 속의 독, 청량음료

패스트푸드에서 빠질 수 없는 것이 콜라겠죠?

그런데 콜라는 액상과당, 탄산가스, 캐러멜색소, 인산향료로 만들어요. 인산향료는 뼈와 치아에서 칼슘을 끌어내고, 혈관 속을 돌아다니면서 몸속의 철분, 아연, 칼슘성분을 몸 밖으로 배출하도록 한답니다. 캐러멜색소는 유전자에 손상을 가할 수 있는 물질의 하나로 지적되죠. 이 카페인과 인산향료 때문에 많이 마시면 신경질적인 성격이 되거나, 폭력적으로 변하기도 합니다. 또한 콜라, 사이다 200ml 속에는 밤송가락 12개 정도의 설탕이 들어있다고 알려져 있습니다.



바나나우유에는 바나나가 들어있을까요?

붕어빵에는 붕어가 없고, 바나나우유에는 바나나가 없어요. 대신 바나나 냄새를 풍기는 합성향료가 들어있지요. 그래서 사실 이름도 '바나나맛우유'예요. 그리고 바나나우유의 연노랑색은 치자황색소로 만드는데 치자열매는 먹을 수 있는 과실이 아니랍니다.



오렌지 주스를 만드는데 쓰이는 오렌지류 비록한 과일들은 모두 수인산이예요.

밀가루와 마찬가지로 수확한 후 농약을 잔뜩 뿌려서 보관하고, 들어오면서 계속해서 농약, 살충제 범벅이 된답니다.

3) 라면, 일주일에 몇 번 먹나요?

라면은 수입산의 밀가루와 화학조미료 첨가물 덩어리예요.

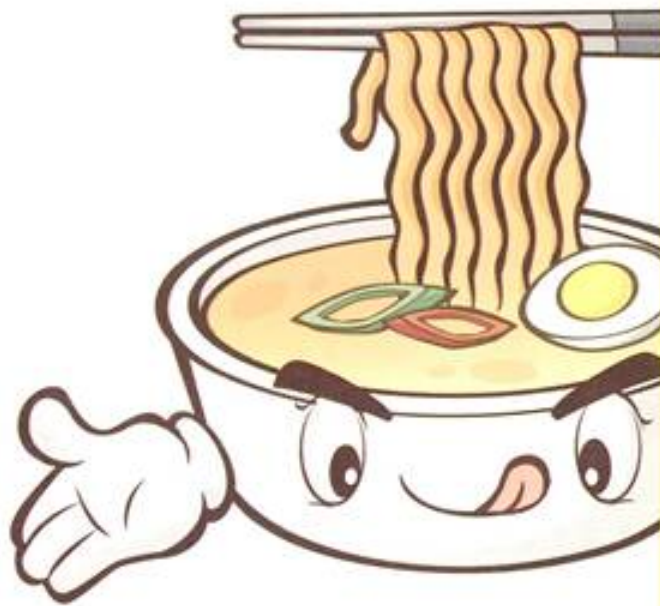
(인산나트륨, 산화방지제 등)

그리고 라면스프의 원료로 기재되어 있는
글루타민산 나트륨(MSG)이 있습니다.

이 물질은 매일 섭취하면 두뇌장애, 성장장애,
신전대사장애를 일으킨답니다.

그리고 화학조미료가 우리의 혀를 무감각하게
만들어, 쓴 맛을 못 느끼게 한답니다.

그래서 패스트푸드를 좋아하고 자주 먹게 되면
밥, 과일이나 야채가 맛이 없어서 안 먹게 되지요.



4) 내가 좋아하는 군것질거리들은 무엇으로 만들어질까

어린이가 먹어서는 안될 식품첨가물 5가지

타르계 색소 : 알록달록한 과자 속에 들어있으며, (O색 ~호)로 표시된답니다.

인식형산나트륨 : 음료 속의 첨가 비타민 C와 결합할 경우 발암물질인 벤젠이 생성돼요!

아황산나트륨 : 과일즙스, 포도주, 물엿, 잼 등에서 보존이나 표백작용을 위해 사용돼요!

아질산나트륨 : 햄이나 소시지 등 육류가공품에서 선홍색을 내고 보존제 역할을 해요!

MSG(L-글루타민산나트륨) : 화학조미료로 라면을 비롯해 여기저기에 사용돼요!

독이 알록달록 사탕에서 타르색소를 주의하세요!

타르색소는 식탁에다 '아니린'이라고 하는 물질을 사용해 제조된 화학물질이지요. 발암성물질
에다 알레르기를 유발하는 색소로 발암성과 안전성 문제가 제기되어 미국과 일본 등지에서 몇
몇 색소는 사용을 금지하고 있어요. 되도록 타르색소가 들어있지 않은 과자를 선택해요.

식품첨가물 수입산 99%는 그 식품첨가물명이 들어있는지를 따져본 뒤에 확인해요!

여기서 잠깐! 식품첨가제란 무엇일까요?



식품첨가물은 식품이 아니라 대부분 합성화학물질로 만들어지며, 그 종류만 400여종이 넘어요.
식품첨가물이 든 음식을 많이 먹게 되면 면역시스템, 호르몬의 교란, 알레르기, 두통, 당뇨, 암 등
각종 성인병이 생길 수 있고 집중력저하, 주의산만, 과잉행동장애를 일으키기도 한답니다.

음식첨가물, 소비자를 위한 10가지 주의사항 (미국 식품의약국FDA의 권고사항)

5) 어떻게 먹을까요?

A. 백(白) 식품을 피해요!

우리 몸에 나쁜 5백 식품을 이렇게 바꿔 보세요.

흰 쌀 ▶ 오분도미, 현미

흰 밀가루 ▶ 통밀가루

흰 설탕 ▶ 마스코바도(흑)설탕, 유기농 설탕

흰 소금 ▶ 붉은 소금, 왕소금, 붉은 왕소금, 두 번 구운 죽염

흰 조미료 ▶ 천연조미료, 다시마가루, 표고버섯가루, 액상조미료, 다시마

B. 알록달록한색의 제철음식을 먹어요!

제철음식을 먹으면 맛 뿐 아니라 영양도 최고랍니다.

제철음식이 보약이라는 말이 있지요?

계절 따라 식탁을 알록달록한 채소와 야채로 꾸며보아요.



제철음식표

자료 : <어린이환경교재2 "생각을 행동으로">, 한살림 지음

계절	월별	채소류	과일	생선/어패류
겨울	1월			굴, 게, 도미
	1~2월	당근	밀감	가자미, 대구, 정어리, 다랑어
	2~3월			모락
봄	3월	미나리, 냉이, 달래, 쪽		바지락
	3~4월	부추	사과	바지락, 조개, 파래, 미역
	4월	시금치, 죽순, 쪽파, 두릅		조기, 대합
여름	4~5월	미역		전갱이, 고등어
	5월	도라지, 쪽갓, 더덕	딸기	황석어, 양미리, 꽃게
	5~6월	양배추, 우엉, 아욱, 썬질콩, 아스파라거스		홍어
가을	6월	콩나물		생멸치
	6~7월	콩나물, 감자		민어
	7월	호박, 토마토, 풋고추	자두	뽕장어, 상계
겨울	7~8월	부추, 갯잎	수박, 참외	전복, 문어
	8월	각지, 호박, 옥수수		모락
	8~9월		포도	
가을	9월	고구마, 김장고추	석류	해파리, 대합, 꽃게, 고등어, 궁치, 연어
	9~10월	마리미초, 보리	배, 밤	고등어, 궁치, 연어
	10월	송이버섯, 양배추	사과	마꾸라지, 참치
겨울	10~11월	당근, 마늘, 인근	감	갈치, 큰새우, 해파리
	11월	무, 셀러리, 김장파	밀감	삼치, 도미, 다랑어, 대구
	11~12월	시금치, 배추, 버섯	레몬	굴, 가자미, 다랑어, 대구
	12월	당근		게, 홍어, 모락, 파래

C. 모든 과일, 채소, 곡물은 껍질째 먹어요!

D. 기름에 튀긴 음식은 가능하면 피하고 저거나 삶은 음식을 먹어요!

키도 쑥쑥! 건강에 좋은 먹을거리

아침은 ▶ 재철에 나는 우리 농산물, 유기농산물을 먹어요.

밀가루 음식 대신 ▶ 우리밀이나 쌀로 만든 음식밥, 떡을 먹어요.

유제품이나 육류 등 동물성 지방섭취 대신 ▶ 콩으로 만든 음식두부, 청국장, 된장을 자주 먹어요.

영양섭취를 위해서는 ▶ 김, 미역 같은 해조류나 우엉, 인근, 당근 같은 식물성 섬유가 많이 든 음식으로 우리 몸의 면역기능을 더 튼튼하게

음료수, 우유 대신 ▶ 물이나 집에서 만든 요구르트나 과일즙, 차 종류(녹차, 감잎차)를 마시면 중차예방, 비만도 예방되지요.
미숫가루, 식혜, 수정과, 오미자차, 매실, 유자, 모과 등 건강에 좋은 음료를 마셔요.

아이스크림 대신 ▶ 얼린 과즙도 맛있죠.

과자나 라면 등의 간식 대신 ▶ 우리밀로 만든 국수, 수제비, 단호박, 고구마, 맛탕, 떡볶이, 누룽지, 유정란을 먹어보세요.

철에 맞지 않는 수입과일 대신 ▶ 재철과일을 많이 먹어요. 겨울에 수박을 먹으면 배탈 나겠조? 철에 맞지 않는 오렌지, 바나나 대신 사과, 배를 먹는 것이 더 좋죠.

다른 양념과 소스 대신 ▶ 우리전통음식인 김치, 나물, 고추장, 된장을 많이 먹어요.

아토피예방을 위한 식생활 체크리스트

분야	문항	질문	YES	NO
구매	1	식품구입은 되도록이면 친환경상품을 선택한다.		
	2	수입물은 유통과 보존을 위해 사후 농약 처리가 되는 것을 알고 피한다.		
	3	필요한 양만 구입해서 사용한다.		
주곡	4	곡식을 구입할 때 국내산과 수입산 여부를 확인한다.		
	5	백미보다 현미잡곡밥 위주로 식단을 짠다.		
과일	6	되도록이면 재철에 나는 걸 이용한다.		
	7	수입 과일을 되도록 먹지 않는다.		
	8	과일에 왓스처리를 하는 것을 알고 조심한다.		
	9	세척 시 과일 전용 세제나 식초, 소다 등 천연세제를 이용한다.		
	10	껍질째 먹을 수 있는 것은 그냥 껍질째 먹는다.		
채소	11	말린 나물 이용 시 원산지 확인을 한다.		
	12	전공 포장된 야채에 살균제 및 소독제가 사용되는 것을 알고 피한다.		
	13	표백제가 사용되는걸 알고 피한다. 예)우엉, 인근		
	14	삶은 야채에 색을 내기 위해 약품을 사용하는걸 알고 피한다.		
육류	15	가축에게 투여, 사료에 첨가하는 항생물질이 사람에게 투여하는 양보다 훨씬 많으며 고기나, 유제품에 잔류할 수 있음을 알고 있다.		
	16	가축에게 성장호르몬을 투여, 사료에 첨가하는 사실을 알며, 고기·유제품에 잔류할 수 있음을 알고 있다.		
	17	수입쇠고기는 육질분과 GMO(유전자 조작)사료를 가축에게 먹이며 광우병의 위험에 노출될 수 있다는 것을 알고 있다.		
	18	달걀노른자의 짙은 노란색을 위해 색소를 첨가한 사료를 먹고 있다는 것을 알고 있다.		
	19	무항생제 축산물 인증제도(유기축산물-무항생제 축산물)를 알고 있다.		
	20	우유와 달걀이 알레르기를 유발시키는 식품임을 알고 알레르기 여부를 확인한다.		

아토피여항을 위한 식생활 체크리스트 2

분야	문항	질문	YES	NO
수산물	21	참치, 연어, 기름진 생선이 다른 생선에 비해 중금속 함유량이 높다는 것을 알고 피한다.		
	22	생선튀김이나 어육제품 등 반 조리 식품을 이용하지 않는다.		
	23	양식할 때 살균제(말암물질)나 항생제가 섞인 사료를 사용함을 알고 있다.		
	24	가공식품 구입 시 뒷면에 적힌 표시를 확인한다.		
가공 식품	25	색과 향을 내기 위한 색소 및 향료가 해롭다는 것을 알고 피한다.		
	26	맛을 내기 위해 화학 첨가물이 들어간다는 것을 알고 피한다.		
	27	설탕 대신 사용되는 액상과당, 아스파탐, 올리고당 등이 위험하다는 것을 알고 피한다.		
	28	변색, 변질을 방지하는 산도조절제, 방부제가 위험하다는 것을 알고 피한다.		
	29	특정 영양소를 특별히 강화한 제품을 고르지 않는다.		
	30	유전자조작식품 표시제가 일부품목에만 한정되어 있어 표시를 하지 않고도 유물이 가능하다는 것을 알고 피한다.		
	31	설탕이 많이 든 음식(가공식품, 과자, 음료수)은 갈습이나 마그네슘, 무기질, 비타민 등 신체 활동에 필요한 좋은 영양소를 소모하고 자기 통제력이 부족한 아이로 만든다는 것을 알고 피한다.		
	32	화학조미료 과다 섭취 시 과잉행동증후군(산만함, 난폭함), 아토피 등을 유발 수 있음을 알고 피한다.		
	33	물을 제외한 시중 음료수를 먹지 않는다.		
	34	시중 음료에 10%이상의 당분(설탕, 과당 등)이 들어있다는 것을 알고 피한다.		
음료	35	무가당, 무설탕일지라도 몸에 좋지 않다는 것을 알고 피한다.		
	36	요구르트, 이온음료, 탄산음료, ~맛 우유가 좋지 않다는 것을 알고 피한다.		
	37	캔과 플라스틱 용기 음료 섭취 시 중금속 오염이나 환경호르몬에 노출될 수 있다는 것을 알고 피한다.		
	38	수입음료수는 사지 않는다.		
	39	카페인 들어있는 음료수를 사지 않는다.		
	40	청수기 사용 시 정기적으로 점검을 받고 있다.		
	41	물을 직접 끓여 마신다.		
	42	수돗물에 불소와 염소가 함유된 것을 알고 있다.		
	43	직접 만든 음료수(오미자, 메실 등)를 마신다.		
	44	식혜나 수정과 등 절기에 따라 음료수를 만드는 프로그램이 있다.		
	45	음료수 과다 섭취로 인해 치아가 손상 될 수 있다는 것을 알고 있다.		

아토피여항을 위한 식생활 체크리스트 3

분야	문항	질문	YES	NO
	46	유통기간을 반드시 확인하고 조리한다.		
	47	식단을 짤 때는 다양한 재질 채소와 과일, 잡곡밥 등으로 구성해 영양의 균형을 이룬다.		
	48	원료 농산물을 조리할 때는 되도록이면 조리하지 않고 먹거나, 조리를 해야 하는 경우에는 튀기거나 볶는 것보다는 굽거나 찌서 먹는다.		
	49	과도한 단맛과 조미료 맛에 길들여진 아이들이 섬세한 미각을 잃어서 편식을 할 수 있음을 고려한다.		
조리 방법 및 식단 구성	50	음식 조리 시 당류(올리고당, 물엿 등) 대신 조청을 사용한다.		
	51	육류, 유제품의 경우 항생제, 성장촉진제 등의 문제가 있다는 것을 알고 육류소비를 줄인다.		
	52	패스트푸드의 고지방과 당분이 어린이 성인병, 아토피 등과 관련 있음을 알고 생일잔치에서 피자, 치킨, 햄버거 등의 패스트푸드를 이용하지 않는다.		
	53	패스트푸드(햄버거, 피자 등)를 자주 이용하지 않는다.		
조리 도구	54	가공식품(냉동 돈가스, 너겟, 만두, 햄)을 식단에 사용하지 않는다.		
	55	알루미늄, 플라스틱 용기(국자, 뒤집기, 주걱, 수저) 및 코팅된 프라이팬, 식기류에서 등에서 환경호르몬과 발암물질이 용출되는 것을 알고 피한다.		
	56	플라스틱 식기에 뜨겁게 조리된 음식을 넣지 않는다.		
	57	금속 소재 중 가장 안전성이 강한 것은 스테인리스이므로 가능하면 스테인리스 제품을 이용한다.		
	58	스테인리스는 스틸 코팅이 두꺼운 것을 선택하고, 얇은 것은 고 알루미늄이 산화하여 하얀 녹이 생기 시작하면 버린다.		
	59	별당 그릇은 용기 피막의 화학물질이 용출될 수 있으므로 항변하면 버리고, 어두운 색의 별당 그릇은 항변한지 알 수 없으므로 사용하지 않는다.		
	60	보장 랩은 가능한 사용하지 않고 꼭 이용해야 할 때는 가소제가 적게 들어있는 제품을 쓰려고 한다.		
	61	합성세제에는 인체에 유해한 계면활성제가 들어있음을 알고 피한다.		
	62	천연 세제를 사용하여 식기를 세척한다.		
	63	식사 시에는 먹는 것에 집중하며 약간 부족한 듯한 양을 천천히 씹어 먹도록 한다.		
태도	64	식사 때 감사하는 마음을 갖도록 한다.		

No 76 12개 이상일 때 : 천천히 생활을 돌아보아야

No 76 12-38개 이상일 때 : 조금만 더 관심을 돌아보아야

No 76 39개 이상일 때 : 많이 노력해 보세요.

생활공간

새집증후군(SHS)

새집증후군이란 새로 지은 집의 각종 건축 자재에서 유해화학물질들이 배출되어 그 곳에 거주하는 사람들의 건강에 이상이 생기는 현상을 말해요.

1) 집안 곳곳의 환경호르몬을 찾아보자!

A. 생활 가구

합판과 MDF 원목 등은 위험!

합판과 MDF 원목을 만들 때 쓰이는 접착제 성분에는 포름알데히드가 들어있어요.
원목가구도 방부제나 광택제 용액에 6개월 이상 담근 후 건조시켜 만드는 경우가 많아요.

● 통풍을 자주 하고, 방을 비울 때는 창문을 열어 유해물질을 날려보내요.

B. 소파와 쿠션

레자 소파는 계속 유해물질을 뿜어내고, 천연가죽도 화학물질에 담금질을 한 다음 이용해요. 소파나 쿠션 속 스펀지인 폴리우레탄에서는 메톡성 기체가 나올 수도 있어요.

● 소파 옆에 숯, 식물 등 유해물질을 빨아들이는 물질을 놓아요.
집 안 통풍도 자주 시켜요!



C. 벽지와 바닥재 등의 실내건축 마감재

인쇄할 때 쓰는 잉크와 광택제, 도배할 때 쓰는 합성풀, 합성수지 바닥재에서 휘발성 유해물질이 뿜어져 나와요!

● 도배를 할 때 한지와 집에서 쉰 밀가루 물을 이용해요. 바닥재로는 장판지나 쪽마루에 공기층을 먹여요. 벽지나 바닥재를 되도록 바꾸지 않고, 환경마크를 받은 제품을 이용해요.

D. 살충제

살충제에는 디에틸렌글리콜, 포름알데히드, 붕산염 등의 신경독성물질이 들어있어요.

● 방충망, 모기장을 이용하거나, 에센셜 오일로 만든 천연 해충방지제를 써요!

E. 습기제거제, 섬유탈취제, 방향제 등의 생활용품

습기제거제에는 중추신경계에 장애물질인 톨루엔이 들어있어요.

섬유탈취제 속의 암모니아와 방향제 속의 트리클로로에틸렌은 발암물질이에요!

● 환기를 잘 시키고 숯, 유자, 모과, 탕자, 식물 등의 천연소재를 이용해보아요.

F. 합성세제, 주방용 세정제

세제 속 계면활성제는 피부막을 녹여 피부습진을 일으킬 수 있고, 합성유해물질이 공기나 피부를 통해 흡수되어요.

● 합성세제 대신 천연세제, 식소다, 식초, 레몬 등을 이용해보아요.

G. 카펫

포름알데히드 등의 유해물질이 들어있고, 진드기의 보금자리 역할을 해요.

● 카펫을 깔지 않거나 물세탁이 편한 순면 재품을 선택해요.

H. 랩과 호일

랩의 재료인 **디옥신 프탈레이트**는 발암물질이에요.

호일의 재료인 **알루미늄**은 복통 간과 신장 이상 등을 일으킬 수 있어요.

● 두께가 있는 유리나 도자기, 스테인레스 반찬 용기를 쓴다.

I. 플라스틱 용기

특히 뜨거운 음식이나 소금기가 많은 음식을 오래 보관하면 **환경호르몬**이 음식에 스며들어요.

● 유리나 도기, 스테인레스 제품을 써요.

J. 장난감

재료인 **경질 폴리에틸렌**은 입에 물고 빨면 **환경호르몬**을 뱉어요.

● 알록달록한 플라스틱 장난감은 가급적 사지 않아요. 또한 이런 장난감을 입에 넣지 않으며, 장난감을 만지고 난 후에는 손을 씻어요.

*환경정의사이트에서 받아요

좀 더 알아보아요 - 집안 속 유해물질

포름알데히드 ▶ 발암물질이자 정서 불안이나 기억력 감퇴 등 두뇌활동에도 악영향을 끼쳐요.

불루엔 ▶ 정신이상과 우울증을 유발하고 간과 신장의 기능에 손상을 줄 수 있어요.

환경호르몬 ▶ 인위적인 화학물질이 생물체 안으로 들어가 내분비계의 정상적인 기능을 방해하거나 혼란케해요. 그래서 내분비계 교란물질이라고도 하죠. 남자의 정자수 감소와 10대소녀의 질염, 불임증, 유방암이나 자궁암 등, 모두 환경호르몬의 영향이에요.

프탈레이트 ▶ 환경호르몬을 내뿜는 대표적인 물질로, 플라스틱을 부드럽게 만들 때 쓰여요. 비닐랩, 장난감, 화장품, 플라스틱 등에 두루두루 쓰여요.

2) 건강한 생활공간을 만들기 위해서는

- 자주 환기를 시켜 유해물질들이 빠져나가게 하자.
- 새 가구보다는 중고가구센터의 가구를 이용하자.
- 침구류는 먼 커버에 목화솜을 사용하는 것을 이용하자.
- 자주 세탁을 할 수 없는 침구류는 햇볕과 바람을 맞도록 밖에 내다놓자.
- 벽지나 바닥재를 새로 할 때는 환기를 잘 시킬 수 있는 여름철에 하자.
- 새집으로 이사할 때는 일정기간 동안 보일러를 틀어놓는 **베이카아웃(bake-out)**을 하자!
- 집 안에 공기정화 식물을 키우자!
- 아껴쓰고, 나눠쓰고, 다시쓰고, 바꿔쓰고, 고쳐쓰는 생활을 습관화하자.

주생활 체크리스트

문항	질문	YES	NO
1	청소를 하루에 1회 이상 한다.		
2	살내에는 늘 환기가 잘 되도록 한다.		
3	적정 실내 온도(20℃)와 습도(50~60%)를 잘 유지한다.		
4	나프탈렌이나 방향제를 사용하지 않는다.		
5	냉난방기, 공기정화기, 환풍기 등의 필터 청소를 자주한다.		
6	가구나 벽지, 단열재 및 각종 장식재, 페인트 등에서 유해물질이 나오는 것을 알고 조심한다.		
7	커튼, 블라인드 사용은 알레르기를 유발할 수 있음을 알고 피한다.		
8	숫이나 얇이 낚은 관엽 식물을 두어 전자파와 유해물질을 흡수하도록 한다.		
9	플라스틱 문구류보다 자연소재(나무, 종이)를, 새 것 보다는 현 물건을 사용한다.		
10	향이 나거나 색깔이 있는 문구류, 장난감을 사용하지 않는다.		
11	부드러운 플라스틱 소재로 된 생활용품에서는 환경호르몬인 가짜 남성호르몬이 많이 나와 남자의 여성화 및 남성 불임의 원인이 된다는 것을 알고 피한다.		
12	재활용으로 만들기를 한다.		
13	바깥놀이를 자주 한다.		
14	자동차 청소를 자주 한다.		
15	목욕 청소 시 합성세제, 염소계 세제(락스)를 사용하지 않는다.		
16	아이들이 이용하는 침구류는 햇볕에 자주 말려 미생물 번식을 없앤다.		

NOTA 3개 이하일 때 : 친환경 생활을 하셔야 해요!

NOTA 4~8개 일 때 : 조금만 더 관심을 가지주세요!

NOTA 9개 이상일 때 : 많이 노력해 주세요.

학용품

공부할 때 꼭 필요하지만, 안전하게 쓰는 방법



‘새학용품증후군’을 들어보셨나요?

1) 색종이, 크레파스 사용 후엔 반드시 손을 씻으세요.

색종이, 크레파스, 색연필에는 여러 가지 색깔이 있습니다. 이렇게 다양한 색깔을 내기 위해서는 (유기)안료라고 하는 염색 화학물질을 쓰는데, 이 속에는 인체에 유해한 물질인 중금속, 납·안티몬·카드뮴·바륨·비소·크롬·수은·셀레늄 등이 들어있어요.

이럴 때 어떻게?

- 색종이, 크레파스, 색연필을 사용할 때는 음식물을 먹지 않는다.
- 색종이 사용 후엔 반드시 손을 씻는다.
- 색종이, 크레파스 색연필 구입 시에는 'KS' 나 '뽀자' 등 품질 인증 마크가 있는 것을 선택한다.
- 크레파스, 색연필 중 많이 쓰는 색깔은 절약할 수 있도록 리필이 가능한 제품을 고른다.



2) 새책 증후군에 대해 아시나요?

새집증후군이요? 아닙니다. 요즘 한참 뜨고 있는 말, 새책증후군.

새집증후군은 새로 지어진 집이나 건물에서 포름알데히드나 휘발성 유기 화합물(VOCs: 벤젠, 톨루엔, 에틸벤젠, 크실렌 등)이 배출되면서 인체에 나쁜 건강 영향을 미치는 것을 말해요.

새 책의 종이에 나무를 커커이 베어 썬지 않도록 포름알데히드(방부제)를 넣어 가공하며, 누런 종이보다는 흰 종이를 선호하기 때문에 형광증백제라고 하는 표백제를 넣어요.

그리고 종지와 종이를 붙이는 접착제에도 많은 양의 인체에 유해한 화학물질이 쓰입니다.

이럴 때 어떻게?

- 새 책, 새 교과서, 새 참고서를 구입한 후에는 일주일 정도 바람이 잘 드는 곳에 책을 펴두어 날아갈 수 있는 유해화학물질을 제거한다.
- 되도록 사용하기 몇 주 전에 구입하여 유해화학물질을 충분히 휘발시킨 후 사용한다.
- 새것만 좋아하지 말고, 유해물질이 충분히 제거된 헌 책을 사용하도록 하자.



3) 플라스틱 필통, 책받침에 숨어 있는 환경호르몬

플라스틱은 잘 썩지 않아 생태계에 존재하여 반영구적인 쓰레기가 되고, 이 쓰레기들은 태우면 다이옥신처럼 아주 독성이 강한 기체가 발생해요. 뿐만 아니라 이런 물질들은 환경 호르몬 역할도 합니다.



이럴 땐 어떻게?

- 플라스틱 필통 대신 섬유소재 필통을 쓰세요.
- 되도록 플라스틱 제품의 사용을 피하세요. 사용할 땐 부드러운 연질 플라스틱보다 떨어졌을 때 깨지는 단단한 경질 플라스틱이 나아요.
- 플라스틱 물통, 플라스틱 식기 대신 유리, 스테인레스 재질로 된 것을 구입, 사용하세요.

4) 납을 조심하세요.

납(Pb)은 우리 주변에서 쉽게 접하게 되는 중금속으로 특히 저농도에서도 신경계에 영향을 주어 지능지수를 낮게 한다던가, 집중력·주의력을 떨어뜨려 학습능력에 장애를 주는 물질이에요.

대부분 저가 완구의 페인트칠과 오래된 집의 페인트칠 그리고 놀이터의 페인트칠에서 나와요.

이럴 땐 어떻게?

- 초등학교 주변의 호기심을 자극하는 저가의 완구나 학용품은 구입, 사용하지 마세요.
- 특히 중국산 저가 완구의 경우 모양이 조잡하고 납이 함유된 페인트가 벗겨지기 쉬우므로 되도록 구입하지 마세요.
- 플러버라는 장난감은 혐오감을 유발시킬 뿐만 아니라 사용 시 끈적끈적한 액체가 손에 묻어 유해색소와 중금속 섭취의 가능성이 있어요.
- 오래된 집의 페인트 조각은 보이는 즉시 치우세요.
- 페인트칠 된 놀이터에서 놀고 난 후에는 깨끗이 손을 씻으세요.
- 주요 교통요지 거주를 피하세요. 자동차로 인한 납성분 섭취도 무시할 수 없습니다.

체크해보세요

문항	질문	YES	NO
1	연필, 지우개, 크레파스 등 학용품을 입에 넣지 않는다.		
2	학용품은 향이 나지 않는 것을 구입한다.		
3	책은 사기보다는 도서관이나 문고를 이용한다.		
4	종이를 되도록 재사용, 재활용 한다.		
5	냄새가 강한 학용품(네임펜, 사인펜, 마카펜 등)을 사용할 때는 환기에 신경을 쓴다.		
6	휴지, 물 티슈보다 손수건을 사용한다.		
7	원복 선택 시 통기성과 흡수성이 뛰어난 면 소재를 선택한다.		
8	몸에 달라붙는 옷 보다 헐렁한 옷을 선호한다.		
9	새로운 용품(원복, 학용품 등)은 환기를 시키거나 세탁을 해서 사용한다.		
10	선반을 실내에서 착용하지 않는다.		
11	의류 세탁 시 되도록 세제 사용을 줄이는 방향으로 세탁한다.		
12	섬유유연제, 정전기방지제, 표백제 등 보조적으로 쓰는 화학물질을 일체 사용하지 않는다.		

No76 27개 미만의 때 : 친환경 생활을 하지않아요

No76 3~7개 일 때 : 조금만 더 관심을 기울여주세요!

No76 8개 이상일 때 : 많이 노력해 주세요.

화장품

아름다움과 건강, 한꺼번에 가질 순 없을까?



1) 화장품은 우리 몸에 어떤 영향을 미칠까요?

화장품에는 몸에 해로운 화학물질(유해화학물질)이 많이 포함되어있어요.

건강에 영향을 주는 유해화학물질들은 여러 화장품에 들어있으며 평균 400여 가지의 합성화학물질이 발견되었고 이중 50여 가지는 "발암물질"이었어요.

2) 화장품에는 어떤 물질이 들어 있을까?

- 프탈레이트(Phthalate) : 화장품에 사용될 경우는 내용물에 향을 고정시키거나 광택을 내는데 사용돼요. 입, 피부, 혈액, 호흡을 통해서 흡수되는데 몸속으로 들어와요.
- 인공향 : 모든 인공향료는 석유추출물로 합성된답니다. 우리가 석유를 먹을 수가 없는데 우리의 몸은 어떨까요?
- 색소 : 발암물질이기도 하고, 몇몇 타르색소에는 비소나 납 등의 중금속이 포함되어있어요.
- 방부제 : 방부제 파라벤은 거의 모든 화장품에 들어갈 정도로 많이 쓰이고 있지요. 파라벤이 함유된 화장품을 바르고 햇빛을 쬐면 피부노화가 촉진되기도 하며 유방암을 일으키는 원인으로 의심되고 있지요.

화장품 성분을 읽어보세요!

메틸파라벤, 부틸파라벤, 이소부틸파라벤, 프로필파라벤, 에틸파라벤, 파라옥시안식향신에스텔, 이미다졸리닐우레아가 방부제 성분이랍니다.

· 계면활성제 : 물과 기름은 섞일 수가 없지요. 이 두 물질을 섞이게 하는 화학 물질이 계면활성제며 이 물질은 다른 독성물질을 피부 속으로 흡수하는 촉진자의 역할을 하지요. 향수, 바디워시, 마스크라 자외선차단제, 치약, 샴푸 등에 사용되며, 몸속으로 들어와 다른 화학물질들을 만났을 때 발암물질로 변하기도 합니다.

· 어린이 화장품 : 요즘은 초등학교생들도 문방구에 가면 형형색색의 예쁜 화장품들을 많이 살 수 있죠. 근데 어린이들이 바르는 화장품의 대부분이 안전성이 검증되지 않았어요. 또한 어린이일 경우, 같은 양의 성분이라도 몸으로 흡수되면 면역력이 약해 더 큰 문제를 일으킬 수 있어요.



체크해보세요

문항	질문	YES	NO
1	문구점에서 화장품을 구입한 적이 있다.		
2	화장품을 바르고 부작용(가려움증, 빨갛게 부어오름, 습진 등)을 경험한 적이 있다.		
3	성인의 화장품을 사거나 써 본적이 있다.		
4	샴푸나 바디칼럼지, 비누 사용 시 대충 행군다.		
5	샴푸와 린스로 감는다.		
6	염색이나 브릿지, 파마를 한 적 있다.		
7	무스나 젤, 왁스 등 헤어제품을 사용한다.		
8	향이 나는 제품을 선택한다.		
9	자신의 외모에 불만이 있다.		
10	연예인의 스타일이 멋져 보이거나 따라시 한다.		

No. 1~2 : 친환경 생활을 하시네요!!

No. 3~5 : 조금만 더 관심을 가지주세요!

No. 6~10 : 많이 노력해 주세요.

우리 아이들이 달라졌어요 우리 아이들과 함께 해 보는 아토피 예방 수업

1차 수업 잡곡밥을 꼭꼭 씹어먹어요!

학습주제	잡곡밥이 건강에 좋은 이유를 안다	시간	자료준비
학습목표	1. 밥이 왜 좋은지 안다. 2. 쌀밥보다 잡곡밥이 더 좋은 이유를 안다.		
학습 흐름	교수·학습 활동		
도입	1. 인사를 나눈다 ■ 점심밥을 먹었는지 물어본다.		
전개	2. 쌀에 대해 이야기 한다 ■ 밥은 우리 몸에 어떤 역할을 하는지 물어본다. ■ 쌀은 도정할 때 벳기(가뭇수)에 따라 5분도미, 7분도미, 현미, 백미로 나눈다. 3. 현미에 대해 이야기 한다 ■ 현미는 비타민 B1, B2, B6와 미량원소인 칼슘과 마그네슘, 철분, 셀레늄 등이 풍부하다. ■ 백미와 7분도미, 5분도미, 현미를 알양소가 많은 순서대로 찜시에 담아 놓고 순서대로 넣어보게 한다. 4. 잡곡이 좋은 이유를 이야기한다 5. 꼭꼭 씹어먹어야 하는 이유 ■ 소화기 안되기 때문.	백미 7분도미 오분도미 현미 잡곡 (보리, 조, 콩, 기장)	
정리	잡곡송이나 되고송을 부른다.		

잡곡송 (노래: 마당)

밥밥 밥을 먹어요
꼭꼭 씹어 먹어요
울무밥 찹쌀밥 기장밥
보리밥 현미밥 잡곡밥
튼튼해져요

되고송

아토피 싫음 물마시면 되고
아토피 싫음 과일 많이 먹고
아토피 싫음 과자 피하면 되고
언제나 크게한번 웃어보자

우리 아이들이 달라졌어요 우리 아이들과 함께 해 보는 아토피 예방 수업

2차 수업 알록달록 색소의 비밀

학습주제	음료나 사탕속의 타르색소에 대해 알아본다.	시간	자료준비
학습목표	우리를 유혹하는 음료나 사탕의 색이 어디서 얻어졌는지 알아보고, 색소실험을 통해 몸에 좋은 음료를 선택하여 마시도록 한다.		
학습 흐름	교수·학습 활동		
도입	1. 인사 : 음료수 이야기 ■ 티운 날씨는 시원한 음료수 많이 먹고 싶지요? ■ 주로 어떤 음료수를 마시나요? 음료수의 예쁜 색깔은 어디서 얻을까요? ■ 어디서 얻는지 색소 노래를 통해 배워볼게요. 색소송~ ■ 너희들이 좋아하는 사탕이나 음료수로 미술을 보여 줄게요. ① 분과 색소 음료를 비이커에 넣고 알콜렌트에 태운다. ② 따뜻하게 태운 분에 색소 캐러멜을 넣는다. 어떻게 될까? ③ 비이커에 양모실을 넣는다. (양털로 만든 실인데, 이걸 사람의 피부조각과 비슷한 단백질로 되어 있어요.) ④ 왼쪽으로 세 번, 오른쪽으로 다섯 번 돌리면서 주분을 뒀다. (황색1호, 황색2호, 적색1호) ⑤ 비이커에서 꺼내 깨끗한 분에 행군다. ⑥ 실험이 어떻게 달라졌나요? 실을 꺼낸 음료의 색을 어떻게 됐나요? ■ 색은 어디로 갔을까? 우리가 마시는 음료수나 사탕 속에는 예쁜 색깔을 내기 위해 식약에서 뽑아낸 타르 색소가 들어있어요. 식약은 자동차 기름으로 사용하고, 플라스틱이나 아스팔트를 만드는 데도 쓰여요. 타르 색소를 많이 먹으면 작은 암에도 화가 나고, 싸우고 싶어지요. 그러니까 아이나 어른이 인스턴트 주는 음료가 더 좋겠지요.		
전개	2. 색소 실험		
정리	3. 매실음료 마시기 매화나무에서 열리는 매실을 싹달에 해서 만든 음료인데, 우리 몸의 열도 식혀주고 소화가 안 되고 배가 아플 때 낮게도 해줘요. 색소가 들어간 음료보다는 건강에 좋은 매실 음료를 마시요. 다 같이 색소송을 불러요.		
준비물	색소 캐러멜, 색소 음료, 알콜렌트, 라이타, 양모실, 비이커, 생수병봉, 찜시, 젓가락		

3차수업 햄에는 무엇이 들어있을까?

학습주제	햄에 첨가된 각종 첨가물을 알아본다.	
학습목표	햄 속에 든 첨가물이 하는 역할을 알아본다. 건강한 어린이로 자라기 위해 지켜야 할 일을 알아본다.	
학습 흐름	교수·학습 활동	
도입	1. 인사: 첨가물 이야기	■ 너희들 몸이 아파서 유치원에 못 온 적 있지요, 그럴 때 어땠어요? 장수도 보고 싶고 선생님도 보고 싶지요, 가공식품을 만들 때 넣는 것이 첨가물인데 지금은 먹어도 괜찮아 보이지만 언제 병이 날지 모르는 피해야 하는 물질이에요, 어디에 들어있나 볼까요. ■ 첨가물 5행제들 ① 타르색소: 식용부산물로 전색, 암 유발 의심, 과일행동장애, 집중력결핍, 분노 ② 아질산나트륨: 햄의 산화색을 유지, ③ 안식향산나트륨: 탄산음료 부패방지, 음료수속 미미안토와 변형생성(암유발 물질) ④ 이황산나트륨: 채굴광물 염색, 색변화 방지, 표백작용(물에 녹으면 강한 산성으로 식도 화상) ⑤ MSG(글루타민산나트륨): 음식 맛을 내는 가짜 맛 ■ 다섯 가지 첨가물이 들어간 음식에는 우리가 자주 먹는 것들이 있는데 자주 먹으면 몸이 병이 들어 건강하게 살 수가 없어요. ■ 햄속에 꼭 꼭 숨어있어! 여러 가지 첨가물 찾아보자 ① 햄은 돼지고기나 닭고기의 자투리 고기를 갈아서 만들어요. ② 고기는 익으면 이런 열을 색깔이 나는데 햄은 어때요? 고기와 색이 비슷한가요? 같은 고기인데 이상하지요? ③ 햄에 뭐가 들어가나 볼까요? 햄은 사람들이 싫은 것을 보면 먹고 싶어진대요, 그래서 아질산나트륨을 넣어요. ④ 살하지 말라고 아질산나트륨도 넣었대요. ⑤ MSG, 산도조절제, 생물모호소도 들어 있어요. ⑥ 고기에는 아무것도 들어있지 않으니깐 햄보다 믿을 수 있겠지요, 햄보다 고기를 먹으세요. ■ 건강한 어린이는 ① 현미·장국밥 먹기 ② 햄미기·피자 안 먹기 ③ 감자·고구마·떡 먹기 ④ 야채·과일 많이 먹기 ⑤ 즐겁고 감사하며 먹기 ⑥ 학교에서 팔아주고 열매와 입고 꼭 지켜주세요~
전개	2. 햄 이야기	
정리	3. 건강염서 만들기	
준비물	햄, 익힌고기, 1/2모메 치즈, 리본, 글루건, 락폼	

4차수업 모기가 싫어하는 천연 모기퇴치제 만들기

학습주제	건강한 여름 보내기	
학습목표	여름철에 흔히 사용하는 모기약의 유해성을 알고, 천연 성분의 모기 퇴치제를 만들어 보고 올바른 사용법을 알려준다.	
학습 흐름	교수·학습 활동	
도입	1. 인사: 모기 이야기	■ 여름철에 모기에 물리지 않으려면 어떻게 해야 할까? 늘고 나지 않 냄새가 나지 않도록 깨끗이 씻어야 한다. ■ 피를 빠는 모기는 암컷일까? 수컷일까? 알을 낳는데 암컷이 필요한 암컷만 동물의 피를 빨다. ■ 모기의 애기는 뭐라 부를까? 장구벌레
전개	2. 모기약 이야기	■ 모기약은 처음에 지푸라기 화학 물질로 이루어졌고, 모기의 신경을 자극하는 물질로 이루어졌다. 모기만 죽어야 하는데 사람한테도 해를 끼친다. 머리가 아프고, 속이 울렁거리고, 알레르기 유발한다. ■ 사용시 주의사항 ① 모기약을 피운 후 환기하기 ② 전자모기향을 받으면 비누로 깨끗이 씻기
정리	3. 모기 퇴치제 만들기	■ 모기가 싫어하는 천연물(시트로넬라)을 넣어 모기 쫓아 보내기 정제수 80/ 에탄올 20, 시트로넬라 에센셜오일 25방울 라벤더 에센셜오일 10방울, 레몬 에센셜 오일 5방울 ① 에센셜 오일을 에탄올에 희석한다. ② 용기의 남은 부분에 정제수로 채워 흔들어서 준다. ③ 라벤을 붙이고 사용법을 알려준다. ■ 눈이나 피부에 직접 뿌리고 말고 커튼, 이불, 베게에 뿌려 주세요, 모기가 도망갑니다, 모기에 물리지 말고 건강한 여름 보내고 만나요.
준비물	정제수, 에탄올, 시트로넬라 에센셜오일, 레몬 에센셜오일, 라벤 에센셜오일, 라벤, 화장품용기	

5차 수업 몸에 좋은 아토피 보습로션 만들기

학습주제	아토피에 좋은 로션을 만들어 본다.
학습목표	일반 화장품속에 계면활성제(유화제)가 들어감을 알려주고, 천연화장품을 만들어 본다.
학습 흐름	교수·학습 활동
도입	1. 인사: 화장품 이야기 - 우리가 집에서 쓰는 화장품에는 방부제, 계면활성제, 향료 같은 화학성분이 많이 들어가지 피부를 건조하고 아프게 한다. 계면활성제는 가루마누, 주방세제, 아이스크림에도 들어가지네 기름과 물을 섞이게 하는 역할을 한다. - 우리가 바르는 로션에도 들어있다.
전개	2. 계면활성제 - 부엌한 방에 물과 기름을 넣어 서로 섞이지 않음을 보여준다. - 혼들어서 섞이나 보여주고, 주방세제를 넣어 혼들어 본다. - 물과 기름이 세제 속 계면활성제에 의해 섞이는 것을 보여준다. - 화장품속 계면활성제는 피부의 보호막을 녹여 거칠고 건조해져서 보습을 잃어 뜨게 만든다. 그래서 피부에 나쁜 영향을 미친다.
정리	3. 아토피로션 만들기 - 달맞이꽃, 동백유, 호호바, 올리브와스, 시어버터, 라벤다를 각각하여 70~75도로 녹인다. - 카모마일 워터80g을 70~75도로 데운다. ①에 ②를 붓고 유희가 일어날 때까지 저어준다. - 비타민E, 라벤다 에센셜 오일 10방울을 넣어준다. - 소독된 용기에 부어준다. - 하루가 지나면 냉장고에 넣고 사용한다.
준비물	식용유, 주방세제, 달맞이, 동백유, 호호바, 올리브와스, 시어버터, 라벤다, 카모마일 워터, 소독용 알콜, 가스렌지, 거품기, 스펀용기, 스푼, 온도계, 보습용기, 라벨, 칼대기

읽어보아요!

어른이 읽으면 좋은 책

차라리 아이를 굶겨라 다음을 지키는 엄마 모암 지음 | 시공사 펴냄 | 2001

차라리 아이를 굶겨라2 (아이를 살리는 음식 99가지) 다음을 지키는 사람들 지음 | 시공사 펴냄 | 2004

아토피를 잡아라(우리 집에서 아토피를 치료하는 99가지 방법) 다음을 지키는 사람들 지음 | 시공사 펴냄 | 2002

13세까지의 건강이 아이의 머리를 지배한다 여에스터 지음 | 랜덤하우스중앙 펴냄 | 2004

과자, 내 아이를 해치는 달콤한 유혹 안병수 지음 | 국일미디어 펴냄 | 2005

석원성증후군(아이를 난폭하게 만드는 가공식품의 재앙) 오사와 히로시 안병수 지음 | 국일미디어 펴냄 | 2005

먹고 싶은 대로 먹인 음식이 당신 아이의 머리를 망친다 오사와 히로시 지음 | 황금부엉이 펴냄 | 2005

환경이 아프면 몸도 아프다(시민관 : 2004 환경보건백서) 시민환경연구소, 환경보건위원회 지음 | 나남출판 펴냄 | 2004

땅땅이의 요리일기 한성림 지음, 펴냄 (한살림 매장 및 사이트에서 구입가능)

자연을 담은 초박한 밥상(천환경요리 110선) 녹색연합 지음 | 북센스 펴냄 | 2005

음식혁명(음식과 재식에 관한 1,000가지 이해와 오해) 존 로빈스 지음 | 안익정 옮김 | 시공사 펴냄 | 2002

슈기 블루스 김대업 디브디 지음 | 북리안 펴냄 | 2002

도둑맞은 미래 태오 출판 지음 | 사이언스북스 펴냄 | 2000

침묵의 봄 레이철 카슨 지음 | 예고리북스 펴냄 | 2002

지엠오 아이 문선미, 김순재 지음 | 한대정자재비행사 펴냄 | 2005

어린이가 읽으면 좋은 책

광둥어 햄버거 맛있나? 다음을 지키는 사람들, 조현은, 박종영 | 랜덤하우스중앙 | 2005

알록달록 과자의 비밀 여성희·김용아 | 한림사 | 2008

하얀 휴지의 공포 여성희·김용아 | 한림사 | 2008

급발이 너무해 김순희·김용아 | 한림사 | 2008

항사의 여행 김순희·김용아 | 한림사 | 2008

