

다시 쓰고  
고쳐 쓰는

재활용

이야기

작품집

재활용 **마포**

매력에 함께 빠져 보실래요?

이리 텅굴, 저리 텅굴 집안에 굴러다니며  
가족들의 눈총을 받는 처지 곤란한 폐품들을  
모아 모아 쓸모 있는 물건으로!  
버리는 물건을 새로운 물건으로 바꾸는  
생산적인 작업에 함께 동참해보세요~

## 발간사

# 2012년 재활용 DIY 작품집을 발간하며...



**재활용**에 관심 있는 여성들이 모여 버려지는 폐기물에 생명을 불어넣는 작업들을 시작하였습니다. 이렇게 환경을 사랑하는 마음으로 쓸모 있게 만든 작품들을 모아 모아서 재활용 DIY 작품집을 발간하게 됨을 축하드립니다.

재활용을 하면 폐기물을 처리하는 데 드는 비용을 줄일 수 있고, 유용한 자원으로 재활용함으로써 사회적, 경제적 효과들을 한꺼번에 얻을 수 있는 장점이 많이 있습니다. 발생하는 폐기물의 양을 원천적으로 줄이는 것도 중요하지만, 배출되는 폐기물 중에서 재활용이 가능한 자원을 최대한 재활용하려는 노력이 무엇보다 중요합니다.

그러므로 시민들에게 버려지는 폐기물을 새롭게 디자인하여 재활용을 실천할 수 있는 장을 마련해주는 것이 필요합니다. 이를 통해 시민들 스스로 생활 속에서 재활용을 실천할 수 있는 능력을 키우고, 생활쓰레기의 문제에 대해 지속적인 관심을 가질 수 있었으면 합니다.

재활용 작품집을 통해 많은 시민들이 재활용의 중요성을 느끼고, 자원재활용에 대한 관심과 흥미를 가지고 적극적인 실천으로 이어 나갈 기대합니다.

2012년 11월 23일  
안산YWCA 회장 주미희



## CONTENTS

### Part 1 냅킨아트 재활용 DIY

- 1 버려지고 쓸모없다고? 08
- 2 강통의 이유있는 반전 09
- 3 푹푹 CD 재활용 시계 10
- 4 냅킨 한 장으로 만드는 핸드메이드 가방 11
- 5 우와, 이게 폐품으로 만든거야? 12

### Part 2 생활소품 재활용 DIY

- 1 놀이처럼 즐기는 재활용 DIY 20
- 2 나무판으로 행복을 걸어요 21
- 3 블링블링 꽃머리끈 만들기 24
- 4 머리띠의 주인공은 누구? 26
- 5 부엌이가족을 만들어봐요 28
- 6 선물하고 싶은 재활용 소품들 30

### Part 3 재활용 에코프로젝트

- 1 보고, 만지고, 만드는 재활용 DIY 44
- 2 내 몸과 지구를 지키는 면 생리대 47



## PART 1

그림솜씨가 없어도 OK!

# 냅킨아트 재활용 DIY

냅킨아트는 그림 솜씨가 없어도 그림을 그린 것처럼 쉽게 표현할 수 있고, 인테리어 효과까지 덤으로 얻을 수 있습니다. 원목, 금속, 천, 유리 등 모든 소재에 접착이 가능하여 활용도가 높은 냅킨아트 재활용 DIY에 도전해보세요.

# 01 버려지고, 쓸모없다고?

한 사람이 살면서 배출하는 생활쓰레기의 양은 무려 55톤이라고 합니다.  
집안에 잘 사용하지 않는 물건이나 버려지는 폐품들은 훌륭한 재활용 작품의 소재가 될 수 있습니다.  
이젠 버리지 말고 자원재활용 하세요!



# 02 깡통의 이유 있는 반전

낡고 오래되었다고 버려지는 물건들...  
하지만 버려지는 폐품들도 재활용하면 쓸모 있는 물건으로 바뀔 수 있습니다.  
손쉬운 냅킨아트를 이용해서 재활용 DIY 솜씨 한 번 발휘해 볼까요?

● 준비물 : 냅킨 1장, 과일캔 1개, 젯소, 초벌제, 접착제, 코팅제 반짝이, 가위, 붓, 스펀지, 물티슈, 드라이기



과일캔 바탕 전체에 젯소를 바른 후 드라이기로 건조시킨다.



젯소가 마르면 초벌제를 스펀지를 이용해 2번 바른 후, 건조시킨다.



원하는 냅킨의 그림을 손으로 찢거나 가위로 잘라둔다.



과일캔 바탕에 접착제를 바른 뒤, 냅킨을 물티슈로 살살 눌러 붙여준다.



냅킨을 붙인 곳이 다 마르면 반짝이를 포인트로 발라준다.



과일캔 전체에 코팅제를 바르면 완성!

**재활용 TIP!** 과일캔의 경우 뚜껑 부분이 매끄럽지 않아 자칫 손을 뺄 수 있어요. 니퍼 등으로 날카로운 부분을 구부려 정리하면 안전하게 사용할 수 있습니다.

## 03 똑딱똑딱, CD 재활용 시계

숨씨 없다고 걱정하지 마세요. 냅킨을 붙이기만 하면, 새로운 작품이 탄생~  
책상 서랍에 방치된 사용하지 않는 CD를 활용하여, 똑딱똑딱 예쁜 시계를 직접 만들어 보세요.

● 준비물 : 냅킨 1장, CD 1장, 시계무브, 젯소, 초벌제, 접착제, 코팅제, 반짋이, 강력접착제, 가위, 붓, 스펀지, 물티슈, 드라이기



- ① CD 바탕 전체에 젯소를 발라 건조시킨다.
- ② 스펀지를 이용해 초벌제를 2번 바른 후, 건조시킨다.
- ③ 바탕에 접착제를 바른 뒤, 냅킨을 올려놓고 물티슈로 눌러 붙여준다.
- ④ CD 테두리를 따라서 냅킨의 남은 부분을 가위로 오려준다.
- ⑤ 냅킨을 붙인 곳이 다 마르면 반짋이를 바른 뒤, 코팅제를 칠하여 마감한다.
- ⑥⑦ 시계무브에 강력접착제를 바른 뒤, CD 구멍사이로 고정시킨다.
- ⑧ 시계 시침, 분침을 고정시키면 예쁜 CD 시계가 완성!

## 04 냅킨 한 장으로 만드는 핸드메이드 가방

오래되어 낡거나 오염 자국이 지워지지 않은 보조가방!  
버리기에는 아깝지만, 잘 사용하지 않아 애물단지가 되어버린 보조가방에게 냅킨 한 장으로 재활용의 숨결을 불어넣어 볼까요?

● 준비물 : 냅킨 1장, 재활용 가방, 섬유용 접착제, 중화제, 코팅제, 가위, 붓, 스펀지, 물티슈, 드라이기



1 재활용 할 가방을 준비한다.

2 가방의 원하는 면에 섬유용 접착제를 바른 후 냅킨을 물티슈로 눌러 붙인다.

3 가방을 드라이기로 말린 후, 섬유용 접착제를 다시 한 번 바른 후 물티슈로 눌러 고정시켜준다.

4 접착제가 마르면, 코팅제 1회와 중화제를 2회 발라주면 완성!

재활용  
TP!

냅킨아트로 재활용 작업을 할 때 마지막 과정에 중화제를 발라주면 끈적임이 없답니다!

# 05 우와, 이게 폐품으로 만든거야?



▶ 곽명우 - 분유통의 아름다운 변신

▶ 박선영 - 머그컵 & 스펀지 DIY



▶ 조정애 - 짬뽕 재활용 DIY



▶ 정서영 - 휴지심 재활용 연필꽂이



▶ 권영선 - 스티로폼 재활용 문패



▶ 김선애 - 통통통 재활용 DIY



▶ 곽명옥 - 페트병 재활용 화분



▶ 김선애 - 페트병 재활용 화분



▶ 송백련 - 연필꽂이 & 명함꽂이



▶ 김수옥&윤미영 - 페트병 재활용 화분

## 자석 오프너가 집에 넘쳐 난다구요?

치킨이나 피자 등을 시킬 때 함께 따라오는 자석오프너 버리지 말고, 재활용하면 인테리어 효과 만점입니다. 단, 냉장고에 자석오프너를 너무 많이 붙여두면 에너지소비가 높아지니 1~2개 정도 필요한 만큼만 붙이는 절약센스를 발휘해주세요~^^



구성자, 김수옥, 왕시현, 이미옥, 윤민영, 조은주, 한영숙



▲ 홍지인 - 쓰레기통의 변신



▲ 김선애 - 휴지심 수납함



▲ 김경례 & 정서영 - CD 재활용 시계



▶ 광명옥  
- 핸드메이드 가방 DIY



▶ 이경희  
- 핸드메이드 가방 DIY

안산시 청소행정과에서는 수거한 폐가구를 재활용하여 책꽂이나, 나무상자 등을 만들고 있습니다. 안산시에서 지원받은 재활용 책꽂이에 냅킨을 이용해 예쁘게 DIY 해봤답니다.



▶ 박남숙

▶ 홍미경



▶ 각명옥



미니 요구르트 병에 구멍을 뚫어 핸드폰 줄을 달면 개성만점 나만의 핸드폰 줄이 되고, 여러개를 만들어 줄로 이어주면 독특한 바란스로도 활용할 수 있습니다.

요구르트 병을 끓는 물에 삶아주면 작고 귀여운 요구르트 병으로 변신!



▶ 정서영 - 딸랑딸랑 요구르트병 바란스



▶ 홍지인 - 요구르트병 핸드폰 줄

재활용이 어렵다는  
편견을 버려요~!



재활용이 어렵다는 편견을 버리면 세상에서 단 하나뿐인 선물이 내게로 옵니다!

## PART 2

알콩달콩 행복한 소품만들기!

# 생활소품 재활용 DIY

집안 곳곳에 숨겨진 재활용 소재를 찾아  
아기자기한 예쁜 생활소품으로 재활용 DIY 해보세요.  
재활용은 평범한 일상에 재밌는 변화를 주고,  
소소한 즐거움을 갖게 해줍니다.

# 01 놀이처럼 즐기는 재활용 DIY

바쁘게 돌아가는 일상이지만 조금은 천천히 주변을 돌아보고, 재활용 할 수 있는 소재들을 찾아보세요.  
내가 정성을 기울이며 직접 만드는 재활용 작품들은 삶의 활력이 될 수 있습니다. '재활용'을 어렵게 생각하지 않고, 재미난 '놀이'로 풀어간다면 다양한 아이디어가 샘솟을 것입니다



# 02 나무판으로 행복을 걸어요

주변에서 쉽게 구할 수 있는 자투리 나무판이 이렇게 멋진 우리집 문패로 변신했습니다.  
쓱쓱쓱 사포질 몇 번과 간단한 붓칠이면 개성만점 나만의 문패를 완성할 수 있습니다.

● 준비물 : 자투리 나무판, 아크릴물감, 스테인 물감(일반 아크릴 물감도 사용 가능), 붓, 사포, 털실, 자투리 천, 드라이기, 글루건



동그란 모양의 나무 바탕에 얼굴색을 칠해준다.



바탕이 마르면 얼굴 표정을 스케치 한 후 붓으로 그려준다.



얼굴바탕에 붓을 여러 번 돌려서 볼터치를 해준다.



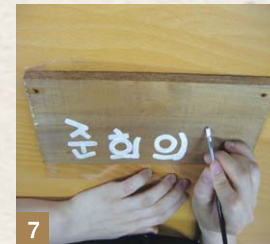
얼굴 테두리를 사포질로 부드럽게 해준다.



얼굴바탕이 완성되면 털실뭉치를 글루건으로 붙여 머리모양을 만든다.



자투리 나무판에 스테인 물감을 2~3번 덧칠한 후 건조시킨다.



나무판 바탕에 원하는 문구를 붓으로 그려준다.



나무판에 얼굴을 글루건으로 고정시키고, 양쪽 구멍을 철사로 이어주면 완성!





자투리 나무판에  
칠판용 물감으로 쓱쓱쓱!  
미니 메모철판이  
초간단으로 만들어졌습니다.



▲ 강미연



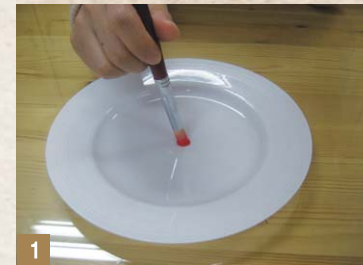
▼ 유혜신



▲ 오경자

재활용  
TPI

## 볼터치 스텐실하는 법



1

빨강 아크릴 물감을 팔레트에  
짜고, 물기가 없는 붓에 물감을  
한번 찍는다.



2

키친타월에 찍은 물감을 제자리에서  
동그라미를 그리며 닦아낸다.



3

키친타월에 물감이 거의 묻어나지  
않게 여러 번 닦아낸다.



4

물감이 거의 묻어나지 않게 닦  
은 붓으로 볼터치가 들어갈 부  
분에 붓을 반복해서 돌려 볼터  
치를 만든다.



5

붓을 제자리에서 계속해서 돌려서  
볼터치를 만들면 완성!



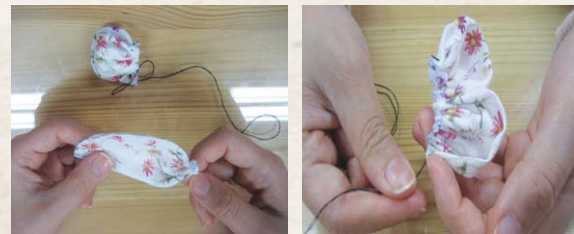
# 03 블링블링 꽃머리끈 만들기

오래되어 안 입는 블라우스나 낡은 셔츠 등 재활용이 가능한 천을 이용해서 예쁜 꽃모양의 실속만점 머리끈을 만들어 봐요. 머리핀이나 헤어밴드에 달아도 되고, 브로치로 만들어 패션 포인트로도 활용할 수 있습니다.

- **준비물** : 재활용 천, 실, 바늘, 요플레통, 펜, 글루건, 머리끈, 부직포, 싸개단추(싸개단추가 없다면 큰 사이즈의 단추나 두꺼운 박스를 오려서도 활용 가능)



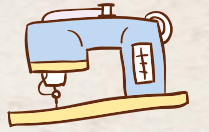
- 1 재단 & 흡질하기**
- 재활용 천에 요플레통을 대고 동그라미를 5장 그린 후 재단한다.
  - 동그란 천을 반으로 접은 후 흡질한다.



- 2 꽃잎 만들기**
- 흡질 한 천의 실을 잡아 당겨 꽃잎 모양을 만들고, 실을 매듭짓지 말고 계속 이어서 5장의 꽃잎을 반복하여 만든다.
  - 꽃잎 5장을 다 이은 후 꽃잎이 서로 떨어지지 않게 바느질하여 매듭짓는다.



- 3 싸개단추 만들기**
- 재단 후 남은 천을 이용해서 싸개단추를 만들어 꽃잎 중간에 부착한다.



- 4 머리끈 부착 - 완성**
- 부직포를 동그란 모양으로 잘라 뒷면에 부착한다.
  - 부직포 뒷면에 머리끈을 글루건으로 부착하여 완성한다.

재활용 TIP!

## 싸개단추 만들기



- 천 가장자리를 흡질 후, 싸개단추의 윗판을 놓고 실을 쪽 잡아 당겨 마무리 한다.



- 단추의 뒷면에 글루건을 싸주고, 싸개단추의 밑판을 꼭 눌러 부착하면 완성!

# 04 머리띠의 주인공은 누구?

버려지는 옷을 재활용해서 만든 핸드메이드 머리띠!!  
 이 머리띠의 주인공은 누가 될까요?  
 머리띠를 선물 받은 주인공이 마구마구 부럽다면, 직접 한 번 만들어 보는 건 어떨까요?  
 만드는 방법이 생각보다 어렵지 않습니다.



- **준비물** : 재활용 가능한 옷, 머리띠 틀, 자투리 리본끈, 양면테이프, 펜, 가위, 자, 글루건
- **재단하기** : (가로×세로) 38cm×5.5cm



**1 재단하기**  
 • 재활용 천을 바이어스 방향으로 사이즈에 맞게 그린 후, 재단한다.



**2 양면테이프 붙이기**  
 • 머리띠 틀 안쪽에 양면테이프를 붙인 후, 위쪽도 양면테이프를 길게 쪽 붙인다.



**3 천 붙이기**  
 • 위쪽의 양면테이프를 떼 후, 재단한 천을 중심에 맞게 붙여주고, 안쪽의 양면테이프도 떼고 나머지 천을 붙여준다.  
 • 다시 안쪽 중심에 양면테이프를 붙이고, 자투리 리본끈을 붙여 깔끔하게 마무리한다.



**4 머리띠 양쪽 마감하기 - 완성**  
 • 머리띠 양쪽을 자투리 리본끈을 활용해서 글루건으로 마감한 후 완성한다.



# 05 부엉이가족을 만들어봐요

주말에 아이들과 함께 둘러 앉아 부엉이 가족을 만들어 보는 건 어떨까요? 아이들과 도란도란 얘기도 나누고, 꼼지락 꼼지락 바느질도 하면서 가족 간의 정도 느끼고 재활용을 직접 실천할 수 있는 시간이 될 것입니다.

- **준비물** : 자투리 천, 실, 바늘, 펜, 솜, 눈알 or 단추, 본드
- **재단하기** : 부엉이 몸통 1장, 배 1장 (원단 안쪽에 도안 그리기)



- 1 재단하기**
- 부엉이의 몸통과 배를 각 1장씩 재단한다.



- 2 흠질하기**
- 몸통과 배를 걸감끼리 겹쳐 놓고, 선을 따라 왼쪽(또는 오른쪽)부터 흠질한다.
  - 왼쪽 흠질이 끝나면 부엉이 코가 되는 맨 위쪽 부분을 흠질한 후에 이어서 오른쪽도 몸통 천에 맞춰 흠질한다.



- 3 솜채워 넣기**
- 아래 부분을 흠질로 한 바퀴 돌려준 후, 부엉이 코 부분이 잘 살도록 뒤집는다.
  - 뒤집은 천 속에 솜을 적당히 채워 넣는다.



- 4 꿰매기**
- 솜을 채워 넣은 후, 시접을 안쪽으로 밀어 넣고 실을 꽉 당겨서 매듭을 지어준다.
  - 이어서 코가 닿을 부분을 가슴 쪽으로 바늘을 빼내어 코끝을 잡아 당겨 여러 번 꿰매준다.



- 5 눈달기 - 완성**
- 부엉이 몸통에 핸드폰 줄을 걸 수 있도록 만들어 준다.
  - 눈알 또는 단추를 달아서 부엉이 눈을 만들어 주면 완성!



# 06 선물하고 싶은 재활용 소품들



▲ 홍지인 - 부엉이 바란스

무조건 필요 없다고 버리기보다는 물건의 쓰임새를 알고, 나에게 필요한 것으로 재활용하는 작은 지혜가 필요합니다.



▼ 락명옥 - 부엉이가족



돈 주고도 못사는 하나뿐인 소중한 너만의 작품들을 공개합니다!!

▲ 황세숙

▲ 권영선

▲ 조혜옥

▲ 조미경

▲ 정서영



우산천, 늘어난 면티셔츠, 블라우스 등 다양한 천을 사용해서 아기자기한 소품들을 만들었습니다^^



바느질이 어렵다구요? 바느질 기법인 훔질만 할 수 있다면 머리끈은 문제없습니다.  
만들기 부담스럽지 않은 예쁜 머리끈으로 멋도 낼 수 있고,  
자투리 천도 재활용할 수 있어 일석이조랍니다~



이원지, 권영선  
조혜옥, 정서영  
홍미경, 허분이

강미여 - 재활용 DIY 악세사리



조혜옥 & 유혜신 - 요플레통 재활용 볼펜꽂이 - 이원지 & 광명옥



정서영, 유혜신, 이원지, 차명화  
광명옥, 홍미경, 오경자, 강미여

오래된 체인 목걸이와 스카프나 블라우스 천 등을 재활용해서 패션 포인트로 활용만점인 목걸이와 팔찌를 만들어봤습니다. 재활용의 아이디어는 무궁무진 하답니다.^^

## 가족의 사랑이 담긴 액자

집안 구석에 기능을 잃은 액자들을 모아  
예쁘게 DIY 해봤습니다. 재활용 천만 있으면 간단하게  
색다른 액자를 만들 수 있습니다.  
가족의 사랑이 듬뿍 담긴 액자들로  
재활용해보세요~^^



▲ 이원지



▲ 강미여



▲ 오경자



▲ 정서영



허분이 ▶

▼ 홍미경 & 정다순



## 주방수건 하나로 바꾸는 우리집 부엌

▼ 오경자



▲ 정서영



돌잔치 답례품이나 사은품으로 받아  
살여있는 많은 수건들... 이러한 수건들에 재활용 천을 더해  
주방수건으로 예쁘게 DIY 했습니다.  
새로운 용도로 변신한 주방수건으로 인해 부엌이  
반짝반짝 빛나네요~

◀ 권영선, 광명옥, 조혜옥





◀ 오경자

## 컨츄리 인형을 아시나요?

인형 바디천을 직접 사서 만들어도 좋지만,  
집에 있는 광목천을 활용해도 괜찮아요~  
남은 조각천으로 인형옷과 털실을 활용해  
머리도 만들수 있습니다. 손이 많이 가서 힘들지만,  
그래도 너무 이쁘죠?



정미경 & 강미여 - 인테리어 만점! 장식용 리스



▲ 차명화 & 조미경



▲ 이원지 - 장식용 리스



▲ 홍지인 - 꼬꼬마 인형들





▲ 정미경 - 다용도 수납함



▲ 차명화 - 와인박스 DIY

재활용은 유한한 자원을  
무한한 순환자원으로 만드는 것  
폐기물도 자원으로 인식하면  
이렇게 멋진 작품들을 만들 수 있습니다^^



▲ 정서영 - 분유통 DIY



황세숙 - 꽃병의 변신 ▶



▲ 강미여&홍미경 - 통통튀는 DIY



홍지인 - 빈티지 다용도함 ▼



▲ 이원지 - 소품받침대 DIY



▲ 김영란 - 낡은 서랍장의 변신



▲ 이원지 - 1+1 보관함



▼ 권영선 - 사랑 가득 쪽지함



◀ 강미여



▲ 오경자



▲ 이원지



▲ 주영숙



▲ 곽명옥



▲ 정미경

적절한 연장이나 기술이 없어도  
자투리 천, 빈병, 플라스틱 통 등  
폐품을 활용하여 수많은 만들기를 시도할 수 있습니다.  
재활용 DIY는 아무런 제한이 없으므로  
'만들기의 자유'를 맘껏 누릴 수 있답니다!!

이야기꺼리를 만들어가는  
재활용 DIY



지루한 일상의 즐거운 변화~ 재활용 DIY 놀이에 함께 빠져봅시다!!

PART 3

# 그린(Green) 세상을 꿈꾸다! 재활용 에코프로젝트

네가 아닌 나부터, 내일이 아닌 오늘부터,  
미뤄지는 어려운 일보다는 지금 할 수 있는  
쉬운 일부터 시작하는 것이 중요합니다.  
조금의 불편함을 감수하는 우리들의 작은 실천들이 모여  
환경을 살릴 수 있습니다.



# 01 보고, 만지고, 만드는 재활용 DIY

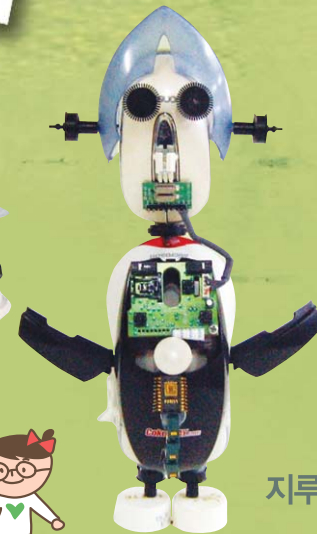
어렸을 때부터 재활용하는 습관을 들여야 어른이 되어서도 자연스럽게 재활용을 실천 할 수 있습니다. 재활용은 배움이 아니라 "습관"입니다.



버려지는 현수막을 재활용해서  
다용도 보조가방을 만들어요.  
현수막의 재질이 튼튼해서 실내화 가방이나  
준비물 보조가방으로도 OK!!



마우스 뒷면의 나사를 풀면 부속품들이 나옵니다.  
이러한 부속품을 뜯고 잘라 내 마음대로 붙여주고,  
페트병 뚜껑을 활용해 바퀴를 만들어 주면 마우스 자동차가 완성!!



지루하고 별 볼일 없는 일상의 물건에도  
작은 혁신이 있어야 재미가 있듯이  
발상의 전환이 있으면 폐품도  
즐거워 놀잇감이 될 수 있습니다.



신문지를 돌돌 말아서 화분을 만들고, 작은 스티로폼을 넣어줍니다.  
그리고 버려지는 노끈을 오려서 예쁜 꽃과 잎을 만들어 꽂아주면  
시들지 않는 재활용의 생명력이 가득한 화분이 완성됩니다!



‘에잇, 이런 작은 행동이 환경에 큰 보탬이 되겠어?’ 라고  
생각하는 순간에도 지구는 조금씩 병들어가고 있습니다.  
지구를 살리기 위해서는 너, 나, 그리고  
우리가 ‘녹색리더’가 되어야 합니다.  
언제부터? 지금 이 순간부터!



〈출처〉 환경재활용창작품연구회

## 02 내 몸과 지구를 지키는 면 생리대

### 일회용 생리대 NO! 핸드메이드 면 생리대 OK!

**일회용 생리대** 사용은 여성의 건강을 위협할 뿐만 아니라 환경을 오염시킵니다. 일회용 생리대 안에는 수많은 화학물질들이 포함되어 있는데, 그 포장재 등이 분리 수거되지 않는 폴리에틸렌/폴리프로필렌 성분으로 되어있기 때문입니다.

**일회용 생리대**를 버리면, 그것이 땅으로 돌아가는 데 200-500년이 걸린다고 합니다. 보통 한 명의 여성이 일생동안 일회용 생리대를 사용하게 되었을 때, 1만 2천개 정도를 버리게 된다고 합니다. 요즘엔 여성들이 피부 가려움이나 청결을 이유로 더 자주 생리대를 갈기 때문에 더 많은 생리대를 사용하게 됩니다. 일회용생리대와 그 성분이 동일한 팬티라이너 역시 사용한다는 점을 볼 때 훨씬 더 많은 폐기물이 발생합니다.

그리고 일회용 생리대의 구조상 고분자흡수시트, 각종 비닐류 등을 사용하는데 이것들을 태웠을 때에 다이옥신이나 기타 환경호르몬이 나오며, 매립했을 때에도 땅에 스며든 빗물에 의해 화학성분이 녹아나와 토양오염, 수질오염을 일으킵니다.

**폐기**의 과정에서 뿐만 아니라, 생산 과정에서도, 생리대 안에 흡수를 위해 많은 펄프를 사용하는데, 이 펄프들은 제3세계에서 목재를 베거나, 제1세계에서 목재를 베거나 해서 만들어지는 것이 보통입니다. 어느 경우든 엄청난 벌목을 감행하게 하여 지구온난화, 사막화, 제3세계의 경우 홍수재난 등을 가져옵니다.

어떤 **일회용품**이든 이와 같은 폐해가 발생하겠지만, 일회용 생리대의 경우 여성이 일생동안 사용해야하는 물건인 만큼 일회적이지 않게 사용할 방법을 구하는 것이, 또한 생태적 순환이 가능한 방식으로 처리할 수 있는 생리용품을 사용하는 것이 필요할 것입니다.



지구구하기

## 면 생리대 만드는 법

- **준비물** : 용천, 펜, 가위, 똑딱단추, 실, 바늘, 시침핀
- **재단하기** : 생리대 본 중형



### 1 본뜨기 & 재단



- 생리대 본을 종이에 그려 오려서 준비한 후, 용천 뒷면에 대고 그린다.
- 그려 넣은 본 밖으로 0.7cm 정도 시접선을 그린다.
- 단! 뒷면 본 중 직선부분은 1.5cm정도 여유있게 시접을 그려준 후, 시접선을 따라 가위로 잘라준다.

### 2 두 번 접어 박음질하기



- 1.5cm 정도 넓게 시접을 준 부분을 한 번 접은 후, 두 번 접어준다.
- 두 번 접은 후, 고정하기 위해 시침핀을 꽂고 훑질 혹은 박음질을 한다.
- 바느질이 끝나면 앞판과 뒷판을 서로 맞대어 놓는다.

### 3 시접둘레 박음질하기 & 뒤집어 주기



- 앞판과 뒷판을 마주 놓은 천에 고정을 위해 시침핀을 꽂아두고, 안쪽 시접 둘레를 박음질한다.
- 바느질이 끝난 후 시접 바깥쪽 굴곡부분에 가위집을 넣어준 뒤, 뒷판의 트인 부분을 통해 뒤집어준다.

### 4 날개부분 훑질하기



- 예쁜 꽃무늬가 보이는 쪽으로 양쪽 날개 부분을 훑질한다.  
나중에 안감을 넣었을 때 날개 부분이 넓어 고정되지 않기 때문에 이를 방지하기 위한 작업이다.

### 5 똑딱단추 달기 - 완성

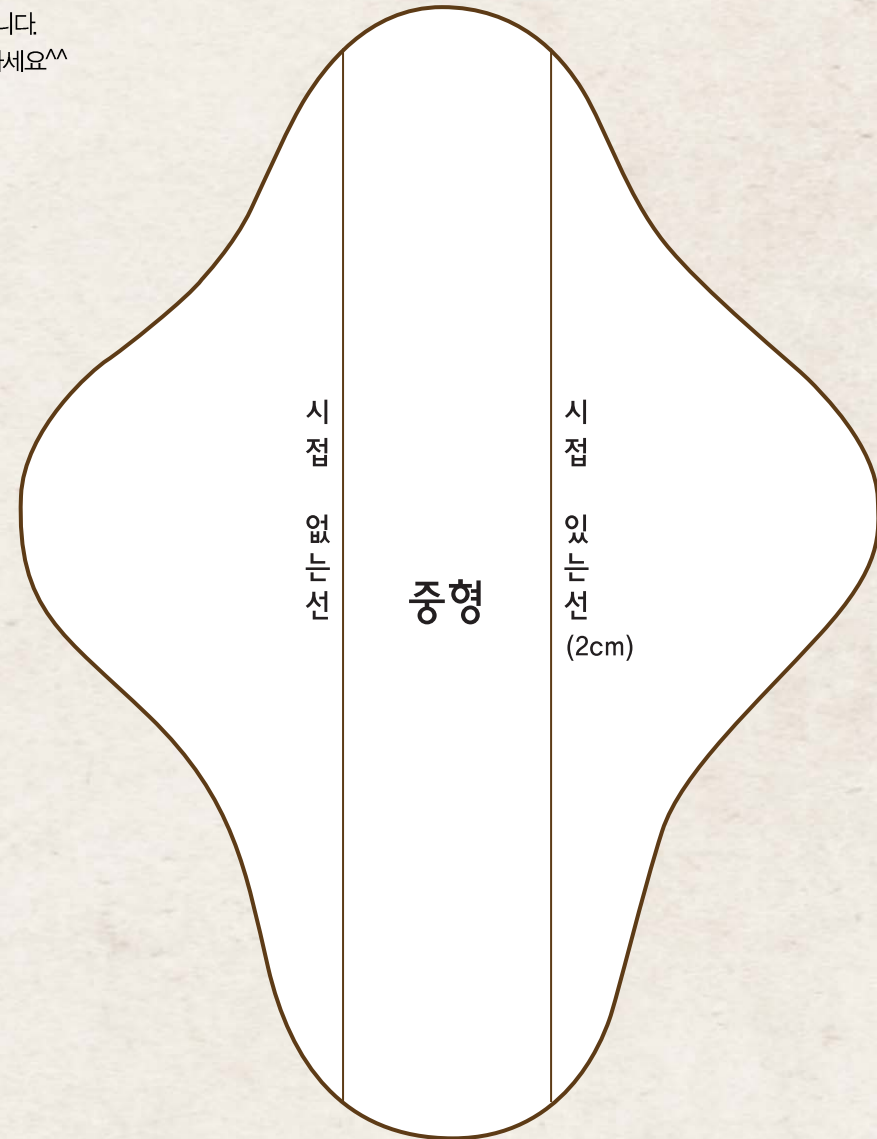


- 똑딱단추를 날개부분에 달아주면 완성이다.

\*\* 생리대 안쪽에 넣을 타월지는 생리대에 들어갈 사이즈에 맞게 재단하여 오버로크를 하거나 올이 풀리지 않게 바느질 해주면 됩니다!

## 면 생리대 본(중형) <출처> <http://www.bloodsisters.or.kr>

실제 사이즈와 차이가 있습니다.  
인터넷으로 검색해서 사용하세요^^



## 면 생리대 사용방법

### 1 생리 전

새것은 한 번 빨아서 준비해주세요. 원단에 남아있는 각종 첨가물질, 색소 등을 제거할 수 있어요. 세탁기로 획 한 번 돌려주시면 됩니다. 세탁해 주면 흡수력도 더 높아집니다.

### 2 생리 시작!

겉감(옹으로 만든 커버)에 안감(수건 천)을 넣고 여밈 부분이 팬티 쪽으로 가게 해서 똑딱단추를 단습니다. 양 날개를 제외하고 생리대 전체 모양을 볼 때 짧은 쪽이 앞쪽이고 긴 쪽이 뒤쪽입니다.

### 3 몇 개나?

생리의 양은 사람마다, 날마다 다릅니다. 많은 여성들의 경험을 토대로 평균적으로 계산해볼 수 있지만 가장 좋은 것은 써보면서 자신의 생리 패턴에 맞게 개수를 조정하는 것입니다. 평균적인 데이터는 다음과 같습니다.

- 양이 많은 날 : 안감 2개 혹은 3개를 넣은 생리대를 하루에 4개 혹은 5개 씩입니다. 밤에는 대형 혹은 특대형을 사용하세요
- 양이 보통인 날 : 안감 2개를 넣은 중형 생리대를 하루에 4개 혹은 5개 씩입니다.
- 양이 적은 날 : 안감 1장을 넣은 중형 생리대를 안감 젖는 것을 봐가면서 사용하시면 됩니다. 생리 양이 아주 적은 날, 혹은 분비물 처리를 위해 쓰는 날은 안감을 넣지 않고 겉감만 씩니다.

### 4 사용한 생리대, 휴대는?

사용한 생리대는 조그맣게 접은 다음 가방에 넣고 집에 가져와 빨래해주세요. 생리혈 냄새는 나지 않으며, 생리대에 묻은 생리혈이 썩 염려도 없으므로 안심하고 가방에 넣어 가져오면 됩니다.



환경에 생명을 불어넣는  
재활용!!



자원재활용은 나와 지구를 지키는  
아름다운 선택이며, 함께 실천해야 할 일입니다.  
재활용의 실천은 환경을 사랑하는  
작은 첫걸음이 될 수 있습니다.



다시 쓰고  
고쳐 쓰는

# 재활용 매거진

발행인 | 주미희  
발행일 | 2012년 11월  
발행처 | 안산YWCA  
편집인 | 임주현  
디자인 | 청맥

경기 안산시 단원구 고잔동 710-2 하늘법조빌딩 412호  
전화 031-483-6536 팩스 031-485-9979  
홈페이지 : [www.ansanywca.or.kr](http://www.ansanywca.or.kr)

다시 쓰고  
고쳐 쓰는

2012년 재활용작품집

재활용

의

작품집

주관 |  안산YWCA 후원 |  안산시

이 책자는 안산시 후원으로 제작되었습니다.