

음식물쓰레기 줄이는 생활습관 8가지

1. 식단계획을 세워 필요한 식품만 구입한다.
2. 한 달에 한 번 정도 냉장고 정리하는 날을 정하고, 식품목록과 보관날짜를 써 냉장고에 붙여 놓는다.
3. 냉장고에 식품을 넣을 때는 구입날짜 순서대로, 속이 보이는 그릇을 사용해 보관한다.
4. 생선이나 야채 등의 생식품은 바로 손질해서 조리한 후 보관한다.
5. 가족의 식사량에 맞춰 계량도구를 사용해 조리한다.
6. 음식은 먹을 만큼만 덜어 남기지 않고 먹는다.
7. 지나치게 짜거나 맵게 조리하지 않는다.
8. 음식물 쓰레기는 이물질이 섞이지 않도록 분리수거한다.

음식물쓰레기를 퇴비화
정토회, 희망가정 모집중



◇지렁이를 이용한 음식물쓰레기 퇴비화 운동이 확산되고 있다. 사진은 한국불교환경교육원 이정민 부장님 정토회 건물 옥상에 마련된 지렁이 화분에 음식물을 넣는 모습.

지렁이가 꿈틀대면 세상이 깨끗

우리나라 가정에서는 매일 1인당 약 800원의 음식물쓰레기가 버려지고 있다. 음식물쓰레기로 인한 식량자원 낭비의 경제적 규모는 매년 15조원에 이르고, 이를 처리하는데도 매년 4천억원의 세금이 쓰여지고 있다. 그렇다면 가정에서 음식물쓰레기를 효과적으로 처리할 수 있는 방법은 없을까?

정토회 산하 한국불교환경교육원(원장 법륜 스님, 이하 교육원은 그 해결책으로 '지렁이'를 제시한다. '지렁이를 이용한 음식물쓰레기 퇴비화'는 음식물쓰레기를 화분 속에 묻어두면 지렁이가 이를 먹고 배설을 하는데, '분변토'라 불리는 지렁이 배설물이 양질의 유기질 비료로 되는 원리를 이용한 것이다.

지난 2월 실시한 1차 실험에 참가한 열 다섯 가정의 3분의 2가 음식물 쓰레기의 80~90%를 해결할 수 있음을 입증했다. 또한 실험 결과 발표회 때도 "아이들과 함께 관찰일지를 적으며 대화를 나눌 수 있어 좋았다", "음식물쓰레기를 적게 내기 위해 노력하게 된다"는 등 성공적이라는 의견이 대부분이었다.

가정에서 지렁이를 이용한 음식물쓰레기 퇴비화를 실시하기 위해서는 미리 알아두어야 할 몇 가지 주의사항이 있다. 교육원이 분양하는 용기는 토

기 화분 두개를 쌓아 지렁이가 밖으로 나오지 못하게 한 형태다. 1.5kg의 흙과 지렁이를 담은 토기 화분 하나에 음식물쓰레기 300~350g 정도를 묻으면 3~4일 안에 지렁이들이 다 먹을 수 있다. 처음 시작할 때는 야채 껍질 등 조리 전 음식물을 조금씩 넣어 지렁이가 며칠 만에 먹는지 살펴본 후 저층 음식물 양을 늘려 나간다. 너무 짜거나 맵게 조리된 음식물은 물에 한 번 씻어서 주고 수박껍질 등 큰 음식물은 잘게 다져서 준다. 음식물을 화분에 넣은 뒤에는 흙을 덮어 주어야 벌레가 생기거나 냄새가 나지 않는다.

세심한 주의를 기울여도 가끔 지렁이가 화분 밖으로 나올 경우가 있다. 이 때는 음식물을 너무 많이 넣지 않았는지, 육류나 생선이 부식해 가스를 배출하고 있지 않는지 또 습도가 적당한지를 살펴봐야 한다. 지렁이가 살기 적당한 습도는 60% 정도로 흙을 손으로 만져보아 촉촉한 정도가 좋다.

이정민 부장은 "일반 가정에서도 간단한 교육을 받은 후 지렁이를 분양받을 수 있다"며 "하지만 지렁이가 처리하는 양이 한정되어 있으므로 음식물쓰레기를 적게 내기 위해 노력하는 것이 더욱 중요하다"고 지적한다. 교육원은 14일까지 3차 실험가정을 모집 중이다. 분양비 1만 5천원. (www.ecobuddha.org, 02-587-8997)

습도 등 조건 맞춰주면 최고의 청소부 배설물 '분변토' 양질 유기질 비료로 활용

집에서 만드는 사찰음식

쌈 된장찌개

1. 표고버섯은 불린 다음 곱게 다진다.
2. 찻고추는 곱게 다져 된장과 잘 섞는다. 감자는 껍질을 벗겨 강판에 간다.
3. 뽕배기에 다진 표고버섯과 찻고추 불린 물, 다시마 국물을 붓고 된장을 잘 풀어 끓인다. 끓기 시작하면 불을 줄이고 감자 간 것을 넣어 서서히 익힌다.

표고버섯 3장, 찻고추 10개, 된장 4큰술, 감자(중간크기) 1/2개, 다시마 국물 1/2컵

클릭! 불교문화상품
www.mahamall.co.kr

흑단목 염주

건강·행운의 나무 고급스럽고 견고

인도 남부와 스리랑카가 원산지인 흑단(黑檀)은 나무 중에서 가장 단단하며, 동남아 국가에서는 건강과 행운을 가져다주는 '신비의 나무'로 알려져 있다. '흑단목 염주'는 1등급 흑단을 이용해 만들어져 견고하면서도 고급스럽다. 6만 5천원. (02)732-1520

소설가 남지섬의 化緣에서 찾은 내 안의 너 안의 나 이별 준비



50대 초반으로 보이는 한 부인이 저를 찾아왔습니다. 그 부인은 어머니와의 이별을 앞두고 하루하루를 힘겹게 버티고 있는 아버지를 보는 것이 너무도 안타깝게워서 저를 찾아왔다고 했습니다. 어떻게 위로해 드리는 것이 좋은지 그 방법을 의논해 보고 싶어서라고 하면서요. 그런 부인은 제게 이런 말을 했습니다.

"저희 형제들은 사남매입니다. 제가 만년에 저와 막내가 딸이고 가운데 둘이 아들입니다. 저희 사남매는 세 살 터울이기 때문에 막내 동생과 제 나이 차이는 열두 살이 됩니다. 제가 지금 셋 자녀니까 동생은 마흔 두 살이죠. 제가 형제들 나이를 밝히는 것은 영원한 이별을 앞두고 제신 부모님을 바라보는 형제들 눈이 제각각이기 때문입니다."

부인의 부모님은 황해도 해주에서 같은 고등학교 교사로 근무하다가 결혼을 했다고 합니다. 해방 직후에 결혼한 두 분은 더할 나위 없는 행복감 속에서 가정을 이루었고 첫 딸을 낳았다고 했습니다. 저를 찾아온 부인이 바로 해주에서 태어난 첫 딸인데, 첫 딸을 낳고 3개월도 채 안돼서 한국전쟁이 발발했다

기 세상이 화사하게 바뀐 것 같은 기억을 지금도 생생하게 떠올릴 수 있다고 하면서 부인은 웃었습니다. 온갖 꽃들이 피어나는 언덕이 사남매의 놀이터였기 때문에 자신들은 지금도 한 자리에 모이던 어린 시절의 행복했던 추억을 들춰내느라 왓자지껄 떠든다고 했습니다. 물질적으로는 풍요를 누리지 못했지만 정신적으로는 누구 못지않은 풍요를 누리며 살아왔기 때문에 자신들 사남매는 지금도 마치 부자집에서 자란 것 같은 착각 속에 잠겨있다고 합니다.

부모님들은 일생동안 변함없이 서로 사랑하면서 살아 가기 때문에 결혼 전까지는 모든 사람들이 결혼만 하면 다 자신의 부모님처럼 서로 사랑하면서 사는 줄로 알았다고 했습니다. 그러나 막상 결혼을 해 보니 부부가 변함없이 서로 사랑하면서 사는 일이 얼마나 어려운 가를 알게 되었고, 그런 것을 알고 나니 자신의 부모님들이 참으로 특별한 분들이라는 생각이 들어 두 분에 대한 존경심이 더욱 깊어진다 고 합니다.

그렇게 일생동안 서로 사랑하면서 살아오신 부모님들도 세월의 흐름 속에서 이제는 80 노인이 되었

'인생의 무상함' 받아들이는 것이...

는 것입니다. 그 당시 아버지는 서울에 계신 부모님이 위독해 잠시 서울에 와 계셨는데 예기치 않게 전쟁이 나자 사선을 넘어 북으로 다시 들어갔다고 합니다. 그래서 아내와 딸을 구출해 나왔는데 아버지가 가진 그 일은 목숨을 걸지 않고는 할 수 없는 일이었다고 했습니다.

남편이 목숨을 걸면서까지 자신과 딸을 구출해 내자 어머니는 남편에 대해 한없는 존경과 믿음을 가지게 되었고, 그런 어머니는 깊은 신뢰 속에서 남편을 사랑하며 평생을 살아왔다고 했습니다. 아버지의 고향은 서울이고 어머니의 고향은 해주였기 때문에 어머니는 일생동안 두고 온 가족과 고향에 대한 그리움을 가슴에 묻고 살아오셨다고 했습니다. 특히 당신의 어머니에 대한 그리움을 식이느라고 괴로워하시는 어머니 모습을 여러 번 보았는데, 그럴 때면 오르간 앞에 앉아서서 '고향의 봄', '봉선화' 같은 가곡을 부르며 그리움을 달래셨다고 했습니다.

전쟁이 끝나자 두 분은 한강이 내려다보이는 언덕에 보금자리를 마련하고 서울 생활을 시작했다고 합니다. 남하한 후 딸들과 아들 하나를 더 낳은 어머니는 학교를 그만두고 사남매 키우는 일에 전념했는데, 어머니가 학교를 그만 두고 집에 계시자 갑자

고, 아버님은 어머니와의 영원한 이별을 앞에 두고 안타까움에 잠겨 계신다고 했습니다. 생로병사가 고(苦)라는 것을 부모님을 통해서 어렵게나마 알게 되었다고 하는 부인은 "똑같은 상황을 목격하고 있는데 동생들과 제 마음이 많이 다르다는 것을 알았습니다. 제 딸으로 있는 두 남동생은 남자니까 그렇다고 쳐도 막내 여동생까지도 부모님을 바라보고 있는 마음이 저하고는 많이 다르더군요. 그래서 처음에는 성격 차이려니 했는데 다시 생각해 보니 그건 성격차이가 아니라 나이 차이더군요. 찰두 살을 더 산 제가 인생의 무상함을 좀 더 알았다고 할까요? 인생의 무상함을 어렵게 알게 된 제 마음도 이렇게 허전한데 아버님 마음이 어떠시겠어요? 아버님을 생각하고 있으면 너무도 가슴이 아파요. 제가 지금 어떻게 아버님을 위로해 드릴 수 있을까요? 선생님께 그 걸 묻고 싶어서 왔습니다."

부인의 말을 듣고 난 저는 인생의 무상함을 더 철저히 아는 것이, 인생의 무상함을 더 철저히 받아들이는 것이 지금 모두가 할 일이라는 생각이 들었습니다. 하지만 그 말은 너무 비정한 것 같아 입 밖으로 내지 못하고 그냥 입속에 담고 있었습니다.

化緣 (www.hwaeon.org) (02)704-3577

당신에게 행운을...

지혜 희망 합격 행운을 그대에게.....

본제품은 氣를 발산하고 액운을 막아주는 경명주사 부적이 지수된 제품입니다. * 경명주사 부적은 옛날부터 악귀가 침범하지 못하고 재앙을 막아주며 왕성한 기(氣)가 형성되어 심신을 안정케 하며 마음을 디스킨다고 하였습니다.

소원 성취
행운의 부적양말

취급 품목
행운의 양말, 방석, 속옷, 손수건, 넥타이, 지갑
차량안전운행 방석, 부부화합의 이불, 가정화복의 카펫, 맑은정신의 베개
수입금 중 일부는 사회복지기금으로 출현함

전국지사 대리점 모 집
학업자에게 지혜의 선물로...
사업자에게 성취의 선물을...
수험생에게 합격의 선물을...
부모님에게 효도의 선물로...
어려운이에게 희망의 선물로...
모든이에게 행운의 선물로...

www.bu.juk.shop.com
천통정사 복지원 문의: 053)986-1355, 017-533-1356 Fax 053)986-1356 대구 불로동 매장 053)986-1354

- 매일경제신문 인제 경영학 연재 -

이강욱 교수의 체질개선 ☆해독다이어트☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나가 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.

“여자가 살빼기 더 힘든 이유”

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사가동의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져나, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙면이 쌓이고 관절 사이사이로 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 몰단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠져나가는 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리몸에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수억의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리로써 진행한다.

02)523-0708 초록원 (팔보호소)

신비하게 소원을 이루는 기도처

米岩寺 '쌀바위'

백계 침류양 때 부여 쌀바위와 자연암반수인 神泉水의 영험이 자자하여, 자식이 없는 사람은 자식을 얻었고, 병자가 쾌하게 되고, 수험생은 시험에 합격을 하고, 사업가는 사업이 번창하는 등 갖가지 소원을 이루어졌다.

그리하여 인근 주민들은 지금도 소원을 이루게 해준 **미암사 쌀바위**를 부처바위, 미륵바위 혹은 촛대 바위, 남근석 바위 라고하며, 신비한 영험이 널리 알려져서 생로병사의 운명을 바꾸고자 전국에서 **성지순례**자가 많이 참배하여 소원을 이루고 있습니다. 생로병사의 운명을 상담해 드립니다.

충남 부여군 내산면 저동리 21-5
전화 041)832-1188~9
쌀바위 미암사 주지 석만청 합장