

# 향기나는 집안 위한 센스 만점 살림살이 알면 생활이 편해요

바닥에 유리파편이 흩어졌다면? 탈지면을 주먹만큼 뭉쳐서 닦아내면 눈에 보이지 않는 파편까지 깨끗이 제거된다. 손에 기름때가 묻었다면? 손을 비누로 깨끗이 씻은 다음 설탕으로 몇 번 비비면 기름때를 감쪽같이 날릴 수 있다.

알뜰살림 백백효를 지혜는 먼 곳에 있는 것이 아니다. 손쉽고 빠른 예방과 처방 몇 가지만 숙지해도 웰빙살림의 묘를 얻을 수 있다. 구역별 청소와 관리의 예방 및 처방책을 들여다보자.

**■ 욕실=** 욕실 내 문제는 습기 때문에 발생하는 경우가 많다. 타일 균열균데에 긴 곰팡이는 높은 습도로 욕실을 사용한 후에 물기습기를 그대로 방치함으로써 생기는 것. 이를 제거하기 위해서는 물기를 어느 정도 닦아내고 락스를 흥건히 바른다. 그 위에 화장지를 붙여놓고 약 8시간 후에 떼어내면 곰팡이가 없어진다.

욕실도구들의 물때 청소도 중요하다. 세면대는 밀가루를 뿌리고 솔로 살살 닦아낼 경우 때제거는 물론이고 윤도 낼 수 있다. 변기의 경우 1컵 정도의 식초를 변기내부에 붓고 뚜껑을 닫은 채 하룻밤 놓아둔 후 아침에 솔로 닦으면 된다. 그러면 묵은 때도 빠지고 소독까지 결합할 수 있어 일석이조의 효과를 낸다. 욕조는 레몬을 반으로 잘라 즙을 짜내듯이 누르며 닦아낸다. 타일의 경우 주방용 세제와 베이킹 소다를 섞어서 세척도구로 사용한다. 세제는 기름기를 제거하고, 베이킹소다의 거친 입자는 일종의 스크럽효과를 낸다. 베이킹 소다에는 탈취성분도 들어있다.



**■ 거실=** 내부와 외부의 온도차이로 인해 벽면에 습기와 곰팡이 등의 결로 현상이 발생하는 경우가 있다. 발코니 및 환관문 주위에 쉽게 나타나는 결로 현상을 방지하기 위해서는 온도차이

**■ 침실·주방=** 침실의 안전은 첫째도 청결, 둘째도 청결이다. 이불, 베개 및 매트리스는 가능한 높은 온도의 물로 세탁한 뒤 따뜻한 햇볕에 말려준다. 또한 3개월에 한번은 이불의 접고 펴는 위치를 바꿔 접히는 부분의 습기를 털어내도록 한다. 옷장의 습기제거 역시 세심한 정성이 필요하다. 5~6장의 신문지를 함께 말아 이불 사이에 넣어두면 틀이 생겨 습기가 차는 것을 막을 수 있다.

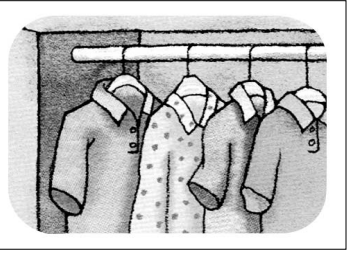
바닥청결도 간단한 조치로 해결 가능하다. 물약수를 항균에 문혀 골고루 발라주면 여름 내내 끈적거림없이 지낼 수 있다. 먼지가 잘 타지 않아 잦은 물걸레질도 필요없다. 바닥에 끈이 붙었다면 평평버터를 문지르는 것만으로도 자연스럽게 끈을 제거할 수 있다.

## 욕실 곰팡이, 락스 바른후 화장지 붙이면 OK 젓은 환기 식물 배양으로 실내 공기 자연 정화 침구류 고온 세탁후 따뜻한 햇볕에 말려야 깨끗

로 발생하는 습도의 변화를 최소화해야 한다. 따라서 젓은 세탁물의 건조나 가습기 사용 등 습도상승의 행위를 차단하고, 가습적 통풍을 자주 시켜 공기 중의 습도량을 줄이도록 한다. 이미 발생된 곰팡이에는 세제용 약품을 뿌리면 벽체가 마르면서 곰팡이가 깨끗이 제거된다. 이때 곰팡이를 걸레로 닦으면 벽지가 훼손되므로 유의해야 한다.

거실의 환기는 실내 유해물질 배출과 관련해서도 상당히 중요한 문제다. 최근 연구결과에 따르면 실내공기 오염도가 실외보다 2~5배 높다고 한다. 젓은 환기를 통해 공기를 자연적으로 정화할 수 있도록 유의한다. 환기 외에도 벤자민·고무나무 등 유해물질 흡착효과가 있는 식물을 키우거나, 페인트 냄새를 중화시킬 수 있는 양파 등을 잘라서 거실에 비치하는 것도 좋은 방법이다. 드라이클리닝한 옷은 외부에서 응제를 충분히 증발시키고 실내로 들이는 등의 작은 실천도 뒤따르면 좋다.

깔끔한 주방 만들기도 어려운 일이 아니다. 싱크대 냄새의 주범인 배수구 거름망을 중성세제를 문질러 씻고 꼼꼼히 닦아 하수구 냄새를 없앤다. 싱크대에 물이 차서 내려가지 않는다면 시



금치 등 야채 삶은 물을 부어 배수구를 막고 있는 기름때를 제거한다.

냉장고 냄새가 심하면 먼저 약취의 원인인 습기를 제거하고 자연산 탈취제 사용을 고려해본다. 식물을 곁에 태워 워킹오일에 옮긴 뒤 냉장고에 두면 냄새가 쉽게 없어진다. 먹고 남은 녹차나 커피 찌꺼기 역시 효과적이다.

강신재 기자 [shinsw@buddhapia.com](mailto:shinsw@buddhapia.com)  
자료제공: 대한주택공사 아파트 생활길라잡이

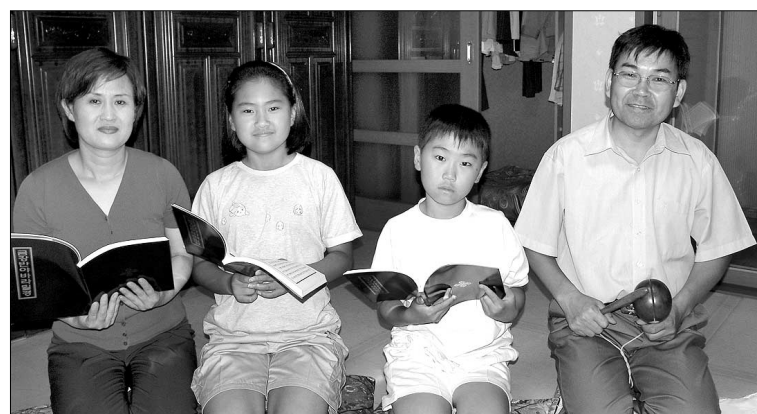


## 염불 통한 불교 생활화



우리 가족 이렇게 신행해요 <10>

### 민병홍 씨 가족



나란히 앉아 금강경 독송에 전념하고 있는 민병홍씨 가족.

민병홍(서울 이문동·52) 씨 가족에겐 염불이 곧 생활이다. 아내 오애리(46) 씨는 두 시간이 넘게 걸리는 출퇴근 시간에 <금강경>을 5번씩 독경하고 짜투리 시간에도 진언명상에 젖어드는 것이 습관이 됐다. 딸 지영(12)이와 용기(11) 역시 마찬가지로. 차분한 지영이는 친구들과 다투는 등 마음이 불편한 일이 있을 때면 누가 시키지 않아도 경전을 집어든다. 개구쟁이 용기는 놀이터에서 놀 때도 '신나는 나무아미타불'이다. 활기찬 목소리에는

## 108배·경전독송으로 뚝뚝 뚫힌 불자 가정 결혼예물도 대장경... 불교 가정의례 일상화

스님들의 고성 염불가락까지 살아있다. 민병홍 씨는 이러한 생활이 부처님의 큰 선물이라 했다. "불교의 생활화를 고민하다가 염불을 시작하게 됐지요. 일념으로 외는 염불을 통해 가족의 사랑과 화합까지 얻을 수 있으니 감사할 따름입니다." 가족들에게 경전독송과 염불을 독려한 민 씨는 금강경독송회와 동산반야회 등에서 '묵탁법사'로 통하는 신실한 불자. 아홉 자녀로 예불과 108배를 잊지 않고 행하는 것은 물론, 늦은 밤에는 2시간을 꼬박 <금강경> 독송에 매진한다. 그렇게 10년이 넘도록 이어온 그의 '실천'에는 변함이 없다. 그 진실한 실천이 빛을 발해서일까, 민 씨 가족은 모범 불자 가정으로 그 명성이 자자하다. 동산반야회에서 연을

반한 가정의 화목을 꿈꾼다. 그래서인지 지영이와 용기는 현재 다니고 있는 서울 법왕정사에서 유난히 인기가 많다. 지난 해에는 3월에 걸친 1만배 대장경에 성공해 많은 이들의 부러움을 샀다. "절을 가져가게 잘 하는" 칭찬을 받던 민 씨가 "만배를 올리고도 이렇게 가쁜 아이들은 처음 봤다"며 혀를 내둘렀다는 후문이 있을 정도다. "언제 어디서건 불법을 삶의 좌표로 삼아 정진해야 할 것입니다. 성불하겠다는 원력을 품고 수행이라는 절대절명의 과제 속에 가족과 함께 뛰어들어 보세요. 그러면 행복의 길이 멀지 않게 느껴질 겁니다." 민 씨의 말에 조용히 두손을 모으는 '염불 가족'의 정진은 오늘도 그렇게 이어진다. 강신재 기자

KBS, MBC, SBS, EBS 각종 언론이 인정한  
**인생역전 김재덕**  
역학교육원

모집과정 : 수시모집  
강 의 : 주 2회(화,수요일)  
역 학 : 초·중급·남문스님  
사주명리 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생  
관상학(특강 2회) : 신기원선생  
신청문의 02)567-4833  
011-9702-2237

## 관절염

### 자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크

자생환(自生丸)을 2-3주만 복용해도 효과가 나타남

관절염은 참 견디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이증으로 고생을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해주세요. 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

발명자 : 인승의학자 권재우 홍(경남 산청)  
주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업  
**한방 骨仁製藥(株)**

## 승복법복안내

확실한 품질 · 만족할 가격

1. 고급 모직(물세탁) 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000 두루막 140,000
2. 면, 광목(면물, 손염색) 적삼, 바지 100,000 동방, 바지 130,000 두루막 100,000
3. 면레프사(면물염색) 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 170,000 두루막 140,000
4. 무명(면물, 손염색) 적삼, 바지 180,000 동방, 바지 220,000 두루막 180,000
5. 마 : 한국산 100%(면물, 손염색) 적삼, 바지 140,000 동방, 바지 160,000 두루막 140,000
6. 장삼 고급모직 200,000 경남제일모직 250,000
7. 가사 대가사 150,000 / 반가사 70,000

◆유사제품과 비교해 보십시오◆

전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.  
위치 : 대구 궁구동 뽕면 [동삼아파트 지하 공장] (지역판매점 모집)

30년 전통의 승복 전문 업체 원방각

## 아름승복

전시장 : 053-256-0108  
공 장 : 053-425-4449  
휴대폰 : 016-597-4449  
011-809-2398

주소 : 대구광역시 중구 동인3가 88번지(동삼아파트 지하 공장)

## 당뇨

### 당치발란스

국내최초 천연원료로 안전성을 입증한 생약캡슐

- 당뇨, 고혈압, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워' -

▶당치 발란스의 당뇨에 대한 효과  
7일~15일만 드셔도 효과가 나타나며 1~2개월만 드시면 병원약(신약)을 먹지 않아도 됩니다.

한지 의과대학 교수들이 의학적 검증을 거쳐 개발된 한국인의 식생활 습관에 맞춘 혈당강화 식품입니다.

현재 역임중

- 당치발란스의 기타 질환에 대한 효과 -  
· 위궤양, 비만증, 무좀, 체력증강 · 갱년기 장애  
· 감기에 걸리지 않는 체질로 개선 · 고혈압, 고지혈증  
· 피로를 없애고 뇌를 맑게 해줌

영남대학교 당뇨선교연구센터 소재 공동연구  
주문 및 무료상담전화 080-558-6633

## 눈만 보면 압니다

"관상과 기 명상으로 앞날을 밝힌다"

사람은 누구나 자기 마음대로 세상을 살아가지 못한다. 그것은 보이는 세계와 보이지 않는 세계에서 일어나는 일인데 그것을 미리 알고서 세상을 살아간다면 열면세상이 될 것이다. 스님은 지나온 세상과 또한 미래에 전개되는 앞날의 일을 밝힌다. 사람의 운명 속에는 형운과 액운이 있음을 알아야 하며 또한 불행한 운명이 계속해서 끊이지 않는 중생은 그 불행한 운명이 자신의 몸속에서 떠나야만 그 고통이 사라지는 것이다. 관음사는 아프고 고통받는 중생들이면 누구나 찾아와서 스님과 상담하고 기도하는 법당이며 스님은 삶의 궁극을 쥐고있는 모든 중생들에게 그 답답함과 고민을 스님의 도력으로 그 불행한 운을 퇴마시켜 시원하게 풀어주고 그 해결책을 제시해 준다.

- 굶어도 소용없고 이곳저곳 어느곳에서 가서 점을 봐도 답답하고 시원치 않는 분  
- 집안에 우환이 끈이지 않고 부부나 부모자식간에 원인이 커서 서로 같이 살면서도 고통속에 살며 자식이 결혼운이 없어 고생하시는 분  
- 집터나 가게터가 장사가 안되고 매매가 안되 궁궁하신 분  
- 인생의 성공과 실패 시험결과, 사업의 시작과 끝 즉 자신의 사주에 들어오고 나가는 운이 궁금하신 분  
- 신들림으로 몸이 아프거나 실성하고 헛소리나 행동을 하는 사람  
석가모니부처님도 인연없는 중생은 제도를 못했답니다. 아직 인연이 닿지않는 분을 혼자서 고민 말고 바로 전화 주십시오. 조상천도 낙타이전도 형국을 가져오는 각귀들이 많이 들어 망설이시는 분 연락주시면 보시는 미소으로 상상으로 분명 하였습니다. 천도란 첫번째는 3달이로 떨어져 있는 가장 어려운 중생을 구제하고 두번째는 인 건물을 받았지만 뒤늦게 되는 노릇이 없고 내뚫어 맞지 않는 곳에 사는 것입니다. 천도란 자기소원을 이루고 가지가지 고통에서 벗어나는 것입니다. 스님을 친견하면 큰 임을 얻는 좋은 기회가 될 것입니다.

경기도 하남시 관음사 주지 고봉 합장  
전화 011-715-6333

불사에 어려운 스님 사주명리비법과 기공과 명상으로 영가천도를 하는 영락천도비법을 개인지도 합니다