

화분 하나 놓으니 공기가 다르네

집안 공간별 공기정화식물 배치법

욕실

냄새가 많이 나고 습도가 높은 욕실에는 암모니아 가스를 제거하고 냄새를 흡수하는 식물을 둔다. 특히 빛이 많지 않은 실내에서 잘 자라는 **관음죽**은 암모니아 제거 효과가 탁월하고 쾌쾌한 냄새를 제거하는데 도움이 된다. 또한 해충에 강하며 빛이 많지 않은 실내에서도 잘 자란다.



관음죽

일정 온도만 유지하면 하얀 꽃대가 일 년 내내 올라오는 **스파티필름**은 공기정화능력이 탁월하고 알코올, 아세트, 트리클로로에틸렌, 벤젠 등을 제거하는데 효과적인 식물이다. 통풍이 잘 안 되는 화장실에 두기에 적합하다.

이 밖에 실내 환경 연출에도 적합한 안스리움과 포름알데히드 제거에 탁월한 네프롤레피스·싱고니움·테이불야자, 일산화탄소 제거에 좋은 트리안, 악취제거에 좋은 팔손이·스파티필름 등이 좋다.

단, 욕실에 둔 화분에 비눗물이나 뜨거운 물이 닿지 않도록 주의하고, 정기적인 물주기 외에 필요 이상으로 물을 주어서는 안 된다.

거실

가족이 모여 앉아 많은 시간을 보내는 거실에는 새집증후군을 일으킬 수 있는 실내 휘발성물질을 제거하는 나무를 둔다.



벤자민 고무나무

요즘 많은 사랑을 받고 있는 산세비에리아는 발암물질을 제거하는 등 공기정화효과가 높다. 특히 다른 식물과 달리 밤에도 산소를 발생하고 이산화탄소를 제거하며, 음이온이 다른 식물에 비해 월등히 많이 방출해 '음이온 식물'이라 불리기도 한다. 생명력이 강해 기르는 데도 부담이 없다.

잎이 많고 모양이 수려한 벤자민고무나무는 공기정화 효과도 크고 난방기의 불안정한 연소된 이산화탄소와 이산화질소를 흡수한다.

현관



안스리움

집안의 첫인상을 결정짓는 현관. 하지만 신발장 빼곡히 놓인 신발과 환기부족으로 인해 냄새가 쉽게 빠지지 않는 곳이기도 하다. 신발장 위에는 실내 미세분진과 포름알데히드 제거에 효과적인 **인도고무나무**를 놓아보자. 인도고무나무는 햇빛이 부족하거나 온도가 낮은 장소에서도 잘 자랄 뿐 아니라 정기적으로 짚은 수건으로 잎을 닦아주기만 하면 될 만큼 키우기도 쉬우므로 현관에 두기에 적합하다. 공기정화기능이 탁월한 안스리움이나 악취제거에 좋은 사포닌 등도 현관에서 키우기에 좋다.

자녀방



팔손이

자녀의 학습과 휴식, 놀이 등 다양한 활동이 이루어지는 자녀방. 책이나 책상에서 나오는 화학물질을 제거하는데 도움이 되는 **팔손이**나무는 어떻게? 이국적인 모습 때문에 외국에서 들어온 식물로 알고 있지만, 우리나라 자생식물로 음이온 방출이 많이 돼 학습능력을 도와주는 것으로 알려져 있다. 컴퓨터가 있다면 전자파 차단을 도와주고 음이온을 방출하는 산세비에리아와 필로덴드론 등을 놓아준다.

주방



거베라

요리 시 일산화탄소와 이산화황, 이산화질소가 많이 발생하는 주방에는 이를 효과적으로 제거해줄 수 있는 식물이 필수적이다.

거베라는 쓰레기봉투나 종이타월 같은 주방제품에서 많이 발생하는 포름알데히드 정화능력이 우수하다. **아이비**를 거실과 주방의 경계선에 두면 요리과정 중에 불완전 연소 된 이산화황 등의 오염물질을 흡수하게 한다. 부엌 요리 시 발생하는 음식냄새를 제거해 주는 효과가 큰 **파타리필름**은 크기에 비해 증산작용이 뛰어난 건조한 실내의 습도를 높이는 데 도움을 준다.

이 밖에 이산화질소, 이산화황을 감소시키고 음식 냄새를 없애는 스킨답스, 산호수, 벤자민 고무나무도 어울린다.

공기정화식물은 어떻게 새집증후군을 없앨까?

NASA(미항공우주국)에서는 1980년대부터 '에코플랜트(eco-friendly house plants, 실내에서 적응을 잘하고 인간에게 유해한 물질을 정화시켜주는 식물)'에 관한 연구를 진행 중이다.

이 연구에 따르면 산세비에리아 등 공기정화식물은 광합성 작용을 하면서 공기 중 오염 물질을 빨아들여 분해한다. 모든 식물은 광합성을 할 때 잎 뒷면의 기공을 통해 이산화탄소를 흡수하고 물과 산소를 배출한다. 이때 식물은 공기 중의 오염 물질을 흡수하는데, 이 물질들이 식물의 뿌리로 내려가면 미생물이 분해해 제거하는 것이다.

국내에서는 한양대-인전대 공동연구팀이 공기정화식물에 관한 연구를 진행한 바 있다. 이 연구에서는 식물이 차지하는 부피가 클수록, 양지에 화분을 집중해서 배치할수록 공기정화 효과가 더 큰 것으로 조사됐다.



5000원으로 만드는 사찰음식 <2>

채수(菜水)-사찰요리의 기본재료

흔히 고기 우려낸 물을 육수라고 하는데, 사찰에서는 육수를 요리에 응용할 수 없었기에 요리에 맛을 낼 방법을 찾다가 다양한 채수(菜水)를 만들게 됐다. 채수란 버섯이나 채소 등을 끓여 우려낸 물을 이르는 말로, 사찰음식의 기본이 되는 모체라고 할 수 있다.



예로부터 조그만 암자에서는 큰 사찰과는 달리 먹을거리가 풍부하지 않았다. 이러한 암자에서 수행하는 스님들에게는 버섯이 단백질의 주 공급처가 되었고, 조리를 하고 남은 야채 한 톨마이라도 버릴 수가 없었다. 버섯에 야채 토막 그리고 다시마 한 두 장, 김치 담고 남은 무도 한 조각을 같이 넣고 끓인 것이 바로 채수인데, 그 맛이 깔끔하고 담백해 음식 맛을 낼 때 사용하게 된 것이다.

초하루 법회나 보름 법회 때는 소면을 삶아 이 채수에 말아 먹기도 한다.

아무것도 대접할 것 없는 조그만 암자에서, 부처님께 정성껏 기도하시고 가벼운 마음으로 내려가시는 신도들에게 작은 정성을 베풀고자 하는 스님들의 맑고 순박한 마음이 채수에 담겨져 있다고 해도 과언이 아닐 것이다.

나 역시 고기를 즐겨하는 편이 아니라 모든 요리에겐 육수 대신 채수를 이용한다. 맑고 깨끗한 국물을 이용하고 싶으면 다시마와 무를 사용하고, 담백하고 구수한 맛을 내고 싶으면 다시마에 무, 버섯을 이용한다. 또한 김치를 담백해 맛을 내기 위해 다시마, 무, 버섯을 이용한 채수를 넣으면 깔끔한 맛을 낼 수 있다.

채수를 한꺼번에 많이 만들어 놓은 후 1회용 비닐 팩에 넣어 얼려두면 그때그때 손쉽게 사용할 수 있다. 다가오는 설에는 육수 대신 버섯을 넣은 채수로 맛있는 떡국을 만들어 보는 것도 좋을 듯하다.

■만드는 법

재료(물 1ℓ 기준) : 다시마 10cm x 30cm, 마른표고 5장, 무1/10조각, 당근1/4조각, 청고추2개, 홍고추2개

- ① 물 1ℓ에 모든 재료를 넣고 끓인다. (다시마는 씻은 행주로 깨끗이 닦아준다. 묵은 다시마를 사용할 경우 국물에서 비린내가 날수가 있으니 남은 소주로 닦아주는 것이 좋다)
- ② 물이 끓고 연한 갈색이 나기 시작하면 다시마를 먼저 건져낸다.
- ③ 좀 더 진한 갈색이 나면 표고버섯을 건져낸다.
- ④ 채수가 완전히 끓고 나면 모든 재료를 건져내고 식혀서 200cc씩 담아 냉동 보관한다.



맛 포인트

- 단맛을 내고 싶으면 양배추 몇 장을 넣어준다.
- 매운 맛을 내고 싶으면 물1ℓ에 고추씨 2큰술을 넣는다.
- 오싹체가 들어가지 않는 전통 사찰음식을 원하지 않을 때는 파뿌리와 양파를 함께 넣어도 무방하다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

"승기건강비법 [마·가·목] 신비의효능"

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수 받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달아서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록
첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 허머리를 감게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다.
셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기하약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효하다.
넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방에도 좋다.
다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소한다.

* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

“실형 사례” 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 민병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

경북 군위군 효령면 매곡동 팔공산 계곡
전화번호 : (053)324-1289 자주 데진 앞장

간(肝)이 건강의 핵심

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 참다슬기 농축액



- 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다룬다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.
- 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 황리에 넣고 왕겨 97마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 명숙에 묻어 문之火에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는 데 왕겨가 타들어 가기까지 고약 8-9이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청 : (055) 963-9583 · 상담문의 : (055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

명당을 만들어 주면 돈이 바뀝니다 명당옥핵방

이것이 첫번째다. 명당옥핵방 051)865-9933

전도제 49재와 결연인 처방법 전회주시면 안내 책자를 보내드립니다.

첫방전용 명당옥핵방은 각 시찰, 암자, 절학관에만 있습니다. **복덩어리 복덩어리 황금덩어리 복기떡인 복이와 황금으로 번입니다.**

복이 강한 명당을 만들어 주면 세운으로 변화하여 좋아가게 됩니다. 집터나 공장터나 조상묘지터를 처방해 보십시오. 복이 살아나면서 불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 잘되며 관운, 명예, 사업, 재물이 옵니다.

◆ 분인 가정집, 절포, 사무실 처방을 해보십시오.
◆ 복이 바뀌면 좋은 운으로 변화하여 하시는 일들이 잘됩니다.
◆ 관제나 삼계에 시달린분은 운이 없거나 재수가 없는분. 아무리 할러구 노력해도 안되는분. 사주가 인종운인 분들은 명당옥핵방 기묘 처방을 해보십시오.

2부 25강 혜능의 돈교(3): 새로운 교판(敎判)