

화학세제 〃〃

천연재료 \*^\*^

# 친환경 봄맞이 청소 해볼까?



얼었던 땅이 녹는다는 우수(2월 19일)도 지나 봄이 성큼 다가오고 있다. 훈훈한 바람이 불어오는 이맘때면 겨우내 묵은 먼지를 털어내고 집안 곳곳을 청소하게 된다. 올해는 무심코 집어 들던 화학세제 대신 효과도 탁월하고 환경도 보호할 수 있는 천연재료로 집안 청소를 해 보면 어떨까? 과일 껍질이나 야채 자투리, 찢아 찢어, 식초 등을 이용하면 세제를 사용하지 않고도 깔끔하게 청소를 마무리할 수 있다.

## 악취·묵은때·그을음 제거 효과 탁월



### ▷ 식초

식초는 악취제거와 탈취효과가 뛰어난 만능살균제이다. 누렇게 바랜 흰 옷이나 지저분한 걸레 등을 삶을 때 식초를 몇 방울 떨어뜨리면 탁월한 표백효과를 얻을 수 있다. 물과 섞어 욕조나 싱크대를 닦으면 찌든 때도 쉽게 제거된다. 플

라스틱 반찬통이나 냉장기의 냄새를 없앨 때도 유용하다.

먹다 남은 빵에 식초를 묻혀 반찬통에 하루 정도 넣어두거나 식초 탄 물을 천에 묻혀 냉장고 구석구석을 닦아 주면 음식 냄새가 감쪽같이 사라진다. 악취가 나는 주방 배수구에도 식초물을 흘려보내면 불쾌한 냄새가 없어진다.



### ▷ 소금

먼지와 수분을 흡착하는 성질이 있는 소금은 청소 재료로 안성맞춤이다. 집먼지 진드기와 먼지가 가득한 카펫을 청소할 때 소금을 이용해 보자. 카펫에 굵은 소금을 뿌려 뒤 먼지와 수분을 흡착시킨 후 청

소기로 소금을 빨아들이면 카펫이 한결 깨끗해진다. 청블구석이나 틈새 먼지는 물 적신 천에 소금을 조금 묻혀 닦으면 좋다. 불탄에 둔 조화에 먼지가 쌓였을 경우에는 비닐 봉투 안에 조화를 담고 굵은 소금을 뿌린 후 꽃의 줄기를 잡고 흔들면 먼지가 제거된다.

### ▷ 야채 자투리



무나 오이 등 쓰고 남은 채소 토막은 싱크대 주변 청소로 사용한다. 자른 무나 오이의 단면으로 싱크대 주변을 문지르면 녹과 늘어붙은 음식 찌꺼기 등을 깨끗이 닦아낼 수 있다. 양배추 겹잎은 석쇠나 그림의 구이망에 달라붙은 더러움을 제거하는 데 효과적이다. 작게 찢은 양배추 겹잎으로 땅의 더러움을 긁어내고 물로 씻으면 생선의 기름기도 맑끔하게 제거된다.

### ▷ 녹차 커피 찌꺼기



우리 마신 찻잎과 커피 찌꺼기는 탈취와 제습에 효과적이다. 찻잎을 양파망 등에 넣어 장롱, 서랍장 등에 두면 곰팡이를 방지할 수 있으며, 싱크대의 찌든 때와 기름기도 찻잎이나 커피 찌꺼기로 닦으면 쉽게 제거된다. 물 1리터에 홍차 티백을 한두 개 정도 넣어 끓인 후 식힌 물로 마룻바닥을 닦아주면 윤기가 난다. 다 닦은 후에는 마른 걸레로 물기가 없도록 깨끗이 닦아준다. 청소가 끝난 후 쓰레기통에 녹차나 커피 찌꺼기를 갈아두면 냄새가 제거된다. 여수령 기자 snopy@buddhapia.com

### ▷ 과일 껍질



과일 껍질도 버리지 말고 모아두면 청소 재료로 유용하게 쓸 수 있다. 냄비 바닥에 음식이 늘어붙었을 때 사과 껍질과 물을 넣고 10분 정도 끓이면 감쪽같이 벗겨진다. 강력한 세척력을 자랑하는 레몬으로는 기름기 많은 그릇이나 가스레인지 위의 기름때

를 닦아주면 맑끔하게 닦인다.

바닥이 타서 거무스름해진 알루미늄 냄비에 물을 끓인 뒤 레몬 조각을 넣고 약한 불에서 10분 정도 더 끓이면 그을음이 제거된다.

전자레인지 안에 백 음식 냄새를 없애려고 한다면 오렌지 껍질을 넣고 1~2분 정도 가열하면 된다. 잘 말린 굴 껍질 삶은 물을 거즈에 적셔 가구나 상

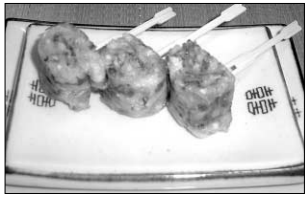
을 닦으면 반질반질 윤이 난다. 같은 방법으로 돗자리를 닦으면 누렇게 변색되는 것을 막을 수 있다.

가족소파나 의자의 광을 내는 데는 바나나 껍질이 좋다. 바나나 껍질을 소파에 문지르면 후 마른 천으로 부드럽게 닦아주면 광이 나며 천연 코팅 효과를 가지고 있어 가족의 수명도 길게 해 준다.



## 5000원으로 만드는 사찰음식 <7>

### 표고버섯 구이, 냉이전-제철 채소로 건강 챙기기



사찰음식을 공부하면서 가장 먼저 배운 음식이 바로 표고버섯 구이였습니다. 당시 한 사찰에 머물던 저는 공양간에서 텃치 큰 비구 스님이 보살님들과 마주 앉아 표고버섯을 손질하는 모습을 보고 웃음이 났습니다.



큰 손으로 표고버섯을 정성스레 닦은 후 한 장 한 장 유장 처리(기름과 간장으로 밑간을 하는 과정)를 하는 모습이 생소하면서도 한편으로 정성이 가득 배어났기 때문입니다. 유장 처리 후 고추장 양념을 다시 곱게 발라주는 정성 끝에 탄생한 것이 표고버섯구이였습니다.

처음 표고버섯구이를 한 입 씹는 순간, 솔깃함 같은 것이 코를 찌르는 것을 느낄 수 있었습니다. 그때까지만 해도 버섯의 깊은 맛을 몰랐던 저에게는 표고버섯의 맛과 향이 너무나 인상적이었습니다. 아마도 이런 맛을 느끼고 싶었기에 사찰음식에 빠져들었던지도 모르겠습니다.

제가 사찰음식을 좋아하는 또 하나의 이유는 계절에 나오는 영양이 풍부한 야채를 마음껏 먹을 수 있기 때문입니다. 지난 해 봄에 작은 절에서 개최한 행사에 초대받은 적이 있습니다. 공양주 보살님이 특별한 전을 부치고 싶었는데 마땅한 재료가 없어 고민이라고 하셨는데, 그때 제 코를 자극한 것이 바로 점심 때 먹으려고 끓이던 냉이전이었습니다. 저는 그 냉이에 감자를 같이 넣어 냉이전을 부쳐보면 어떻겠냐고 제안했고, 곧바로 산에서 냉이를 캐와 전을 부쳤습니다. 전을 맛보신 스님께서 "봄이 아니면 언제 이렇게 향긋한 전을 먹겠냐"며 즐거워하시던 모습이 눈에 선합니다.

요즘에는 하우스 농사를 짓는 탓에 사시사철 싱싱한 채소를 구할 수 있지만, 그 후로 전 항상 계절에 나오는 채소를 이용해 요리를 하려고 노력합니다.

이젠 입춘도 지나 만물이 꿈틀대는 봄이 오고 있습니다. 이렇게 세로이 시작하는 봄에 영양이 가득 찬 싱싱한 먹을거리로 식탁을 채워 보면 어떨까요?

### ■ 만드는 법

<표고버섯구이(1인분)> 재료: 건표고버섯 4장, 양념(참기름 1/2작은술, 고추장 1작은술, 산초가루 약간, 조청, 통깨, 생강즙, 녹차가루) 유장참기름 1작은술, 간장 1/2작은술



① 건표고버섯은 물에 불린 뒤 물기를 짰 후 버섯 기둥을 제거한다. ② 표고버섯의 겉면에 유장을 발라준다. ③ 분량의 재료로 양념장을 만든다. ④ 유장을 바른 표고 안쪽에 양념장을 발라준 뒤 프라이팬에 부친다(180도 예열된 오븐에 5분 정도 구워도 된다).

<냉이전(1인분)> 재료: 냉이 1송, 감자부침가루 2큰술, 밀가루 1큰술, 죽염, 팥이버섯 1봉, 녹차가루



① 냉이는 흐르는 물에 여러 번 행군 뒤 송송 썰어준다. ② 팥이도 송송 썰어준다. ③ 냉이와 팥이를 감자부침가루, 밀가루, 죽염을 섞어 반죽한다. ④ 반죽 후 20분 정도 숙성시킨 뒤 한입 크기로 부쳐낸다.

\*맛내기 포인트: 전은 가능한 얇은 크기로 부쳐 지르지 않도록 한다. 같이 달게 되면 감자의 고소한 맛과 냉이의 향이 사라질 수 있기 때문이다.

▶ 다음 주에는 곤드레밥과 곤드레된장국을 만들어 봅시다.

■ 박상혜(사찰음식연구원)

### 전통범음법(바리작법)과정 수강생모집

대구경북중무원 부설 범음법교육원에서 2006학년도 신입생을 모집합니다. 한국불교의 전통의식인 범음·범배·작법(바리춤, 나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참바랍니다.

**1. 교육기간 및 과정** (1년과정, 대한민국문화재 제50회 명산제)  
 ● 감사: 경허 상진스님(영산재 보존회 회원)

학기	일	장 의 내 용	비 고
1 학 기	2006년 3-6월	<b>기초:</b> 목탁치는법, 삼귀의례, 사후서연 전수경, 도량식, 종송 등 <b>예배:</b> 왕수예배, 사성례, 왕경예(오분왕예), 객단예배 및 객단 불공의식 <b>시식:</b> 관음시식, 상동염반, 화홍시식 구명시식, 장의반, 방생의식	기초불공의식 재사의식
	7-9월	<b>상주권관(범음범배)</b> 왕향, 등계, 삼귀의, 합장제, 고행계, 계계, 새수계, 특장제, 사량전, 도량계, 왕회계	태정단법, 천수바라 도량계(나비춤) 외..... 범음·범배
2 학 기	10월 ~ 2007년 1월	<b>천도 의식(전범음범배)</b> 시연제, 대현제, 관음재 중호계 신중작법(39위) 상단관공 및 시식 상보통형, 지정형, 시식회향	범주, 바리작 관력반과, 왕의왕 바리왕수나열(명음) 시다나리 반과 운심계, 가지계(명음) 화정, 축원화정
	2007년 2월	<b>시연의 준비</b> 전제교육과정을 하나로 묶어서 시연함.	특강: 범고 공덕계(명음)

2. 입학식 및 개강일시: 2006년 3월 9일 (매주 목요일 오후2시 ~ 6시까지)

3. 입학자격: 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능

4. 수 강 료: 입학금 10만원(교재비포함), 학기당 600,000원(총 2학기)

5. 강의장소: 한국불교대학교 대구경북중무원 설립전

6. 제출서류: 수강신청서 1부(본 교육원에서 교부), 반명함판사진 3매, 주민등록등본 1부

7. 접 수 처: 한국불교 태고종 대구경북중무원

8. 접수기간: 2006년 3월 9일까지

9. 문 의 처: (053)622-3702

한국불교 태고종 대구경북중무원 부설 범음법교육원

## 퇴행성 관절염

### <신물질 충격 요법>

약사 나경환 지음

### 지긋지긋한 관절염에서 벗어날 수 있습니다

관절, 허리 근육이 굳어있거나 교통사고 후유증으로 몸이 뻣뻣하신 분, 고혈압, 심근경색, 뇌혈전, 동맥경화, 고지혈증, 불면증, 만성두통, 정맥류, 손 발저림, 혈액순환장애로 고생하시는 스님과 불자들에게 희소식을 전합니다

※ 전화주시면 책을 무료로 보내드립니다

주문전화 02)3436-3206

도서출판 건강한 세상

## 사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다

국내 어느곳에서도 배울수 없는 내용과 비법을 3개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다. 힘들고 어려울때 미래를 준비하십시오!

**속성비결!! 책임지도!!**

### 사암침술 강좌

▶ 과정: ● 기초과정 ● 전문과정 ● 백진반 ● 사암침술반 ● 즉효요법반

▶ 내용: 12경락과 경근, 사암도인침술법, 장부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절법, 오행차법법, 침술즉효요법(一鍼法), 비교정법, 실습위주 강좌

▶ 개강: 2006. 3. 6 월 · 화반, 수 · 목반 (주 · 아간반: 3개월 완성) 토 · 일 전문과정

※ 침술사 자격증을 교부합니다.

### 매화역수 강좌

간단한 수리학(1~9)만으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다. 쉽고 간단하고 재미있어, 명리수준을 최고위 과정까지 높여 드리는 국제유망의 강좌로 녀운과 월운은 물론 일운까지 정확하게 적용시키는 최고의 학문입니다.

▶ 개강: 매주 주말반 수시접수

### 명리전문가과정 정통풍수강좌

## 사 암 침 술 학 회

• 서울: 종로 3가 국민은행 4층(지하철 1호선 1번 출구)  
 • 문의: 02)747-9136, 011-307-2975  
 • 부산: 부산시 진구 전도동 부전동지하철 6번출구  
 • 문의: 051)804-8571, 018-312-7110

## 溫補元 (온보원)

### 世上천지에 만병통치약이 어디 있겠습니까!

오직 마음 해탈하여 생사고해를 벗어 나는 길 뿐이요, 어느 약재 하나로서 만병을 다스리는 경우는 없습니다. 어느 약재나 간택을 잘 해서야 적소에 처방이 이루어 질테라야 효과가 뛰어난 법입니다.

이에 온보원 약재는 김지현 선생께서 다년간 스님을 비롯 많은 남들께 경험을 통하여 냉병을 다스리고 어혈을 풀어 몸의 기 순환을 원활하게 하여 오장의 안정을 돕고, 목은 응혈 해소를 통하여 먼저 손발이 따뜻해지고 몸이 가벼워 집니다. 피로감과 무력증에서 쉬이 벗어남을 체험하실 겁니다.

다만, 이외같은 증상을 갖고 계신 분만 복용을 권하오며 그 외 다른 병증에는 불필요하다는 것을 알려드립니다. 정제물량의 약제를 함부로 복용하여 되려 건강을 해쳐서는 안되는 것입니다.

건강한 몸으로 행복한 마음 이루시길 기원합니다.

- 1통 한 달 복용분
- 1월 2~3차례 30~40알 복용
- 2~3개월 복용하시면 위와같은 사실을 직접 경험하실 것입니다.
- 주요성분: 황칠나무(참꽃나무), 당귀, 밤, 가지, 맥문동, 발효홍삼, 황기, 황금 등

◇ 가 격 = 1개월분: 90,000원  
 3개월분: 250,000원

### 덕림산방 박미숙 합장

주문전화: 011-620-9453

농 협: 601063-52-099899  
 우 체 국: 502583-02-022569