

세계일이 뽀뽀~
친환경 수세기
만들어 쓰세요

불자 여러분 안녕하십니까? 저는 '아크릴사 수세미'입니다. 흔히 '환경수세미'라고도 불려요. 저만 있으면 세제를 사용하지 않아도 그릇을 깨끗하게 닦을 수 있기 때문이지요. 요즘 환경을 생각하는 주부들 사이에서 제 인기가 최고랍니다. 저는 100% 아크릴사를 코바늘로 뜨서 만든 것입니다. '아크릴사'란 용어가 생소하시나요? 아크릴사는 일본 모토히로사가 개발한 화학섬유입니다. '화학섬유'라고 해서 환경과 거리가 멀다고 생각할지 모르겠지만, 반영구적으로 사용할 수 있고 세균도 거의 번식하지 않을 뿐 아니라 기름을 흡수·분해하는 성질 때문에 세제 없이도 설거지를 깨끗하게 해줘 '친환경 재료'로 떠오르고 있습니다. 접시나 그릇 등을 닦는 설거지에는 물론 물때가 낀 주방 싱크대나 타일, 욕실 세면대나 욕조의 찌든 때를 닦는 데도 쓰입니다.

경단체에서도 제 친구들을 만들어 팔고 있습니다. 1개 1000원 정도면 살 수 있고 반영구적으로 쓸 수 있으니 너무 경제적이예요. 불교환경연대(02-720-1654)나 시민모임 맑고향기롭게(02-741-4696) 등에서 구입할 수 있습니다. 코바늘 뜨는 법은 동네 수예점이나 십자수전문점에서 10분 정도면 배울 수 있으니 직접 도전해 봐도 좋겠지요? 자, 이제 제가 본격적인 활동을 할 차례네요. 우선 저를 미지근한 물에 담가 주세요. 그리고 그릇을 닦아 보세요. 세제를 쓰지 않아도 잘 닦이죠? 많은 사람들이 세제를 쓰지 않으면 오물이 잘 닦이지 않을까 걱정하지만, 써 보시면 알거예요. 제가 얼마나 세척력이 뛰어난지, 단 동물성 기름이 묻은 그릇일 경우에는 휴지로 기름을 한 번 닦고 세제를 아주 조금만 써서 닦으면 됩니다.

저렴한 100% 아크릴사 사용
세균 번식 거의 없고 기름 분해
찌든 때도 쉽게... 반영구적

코바늘 뜨기 10분이면 배워
꽃잎·동물 모양 등 도안 다양
고리 만들어 사용후 잘 말려야

원형 꽃수세미 뜨기 도안



어떠세요? 만능 살림꾼인 저를 한 번 만들어 보고 싶지 않으세요? 제가 살짜 노하우를 알려 드릴게요. 우선, 색색의 아크릴사와 코바늘을 준비하세요. 아크릴사는 50g 한 봉지에 1000~1500원, 코바늘은 크기에 따라 500~1000원이면 살 수 있어요. 50g 실 한 봉지엔 수세미 3~4개는 넉넉히 만들 수 있습니다. 요즘은 다양한 도안이 나와서 꽃잎 모양이나 동물, 과일 모양 수세미 친구들도 있어요. 이 친구들은 너무 예뻐서 부엌이나 욕실에 걸어놓으면 장식도 됩니다. 코바늘뜨기가 서툴다면 그냥 동그라미나 네모 모양으로 뜨도 좋아요. 수세미는 조금 성글게 짜야 손에 쏙 끼여지고 음식물 찌꺼기도 끼지 않아요. 잘라 고리 만드는 것도 잊지 마세요. 사용 후 물기가 잘 빠지도록 걸어서 말려야 하거든요. 코바늘뜨기를 못 하신다고요? 요즘은 동네 수예품점이나 한

그릇을 닦을 땀 너무 세게 문지르지 마세요. 미지근한 물로 그릇을 헹구어낸 후 세제는 두 배로, 컵이나 유리잔을 닦는 용, 밥그릇·국그릇 닦는 용, 냄비나 프라이팬 등을 닦는 용으로 따로 마련해두고 써도 좋습니다. 다 쓰고 나서는 물기를 꼭 짜서 싱크대 수도꼭지나 고리에 걸어서 잘 말려주세요. 제가 많이 더러워졌다면 소량의 주방세제나 비누로 빨아서 햇빛에 말려주세요. 표백제에 담그시면 제가 탈색돼서 보기 싫습니다. 아주 오래 아껴주신 덕분에 제가 많이 낡거나 헤졌다면 현관 신발장 옆에 걸어두었다가 구두를 닦는 용도로 쓰세요. 거실 유리창이나 현관 바닥의 더러움도 깨끗이 제거해드릴게요. 그럼 이제 전 불자 가정 곳곳으로 찾아가겠습니다. 주방에서 곧 만나요~!

글=여수령 기자 · 사진=박재원 기자

5000원으로 만드는 사찰음식 <33>

우영 표고버섯밥과 우영 영양죽

'사찰음식' 하면 먼저 생각나는 재료가 두부와 콩, 나물 등일 것입니다. 거기에 저는 연근과 우영을 보태고 싶습니다. 보통 연근과 우영은 조림이나 우영이 들어간 김밥 정도로 밖에 활용을 못한다고 생각하기 쉽습니다. 우리 보살님들은 우영과 연근으로 어떤 음식을 만들어 드세요?



전 요즘이 '우영'에 빠져 살고 있습니다. 우영은 손질하기도 힘들고 모양이 예쁜 것도 아닙니다. 특히 아이들은 우영을 별로 좋아하지 않지요. 저 역시 어릴 적엔 우영을 먹지 않았습다. 창피한 이야기지만 그렇게 가리는 음식이 많았던 제가 어떻게 요리연구가가 되었는지, 신기할 따름입니다.

저를 아는 한 보살님은 저에게 "그 조그만 체격으로 어떻게 그렇게 일을 할 수가 있으세요? 어떻게 그런 음식 맛을 내는지 알 수가 없어요."라고 말씀하신 적이 있습니다. 그만큼 전 요리를 하기에 체격도 작고 건강한 몸도 아닙니다. 하지만 제가 사찰음식을 공부하며 온 정열을 쏟아 부은 후부터 예전의 제가 아닌 다른 사람이 되었다고 감히 말할 수 있습니다.

음식도 그렇습니다. 예전엔 제가 먹기 싫으면 안 먹으면 그만이었지만, 지금은 다양한 사찰음식을 만드느라 각양각색의 재료를 먹고 본인의 맛을 느껴보아야 합니다. 그러다보니 우영의 깊은 맛에 빠져 버린 것이죠.

흠이 잔뜩 묻고 생긴 것도 예쁘진 않지만 얼마나 맛있는 음식으로 변할 수 있는지를 알 수 있게 해준 것이 바로 우영입니다. 사물을 겹모습만으로 판단해서는 안 된다는 진리를 음식 속에서 배우고 있는 것이지요.

흠 묻은 재료를 손질해 맛있는 한 그릇의 음식으로 만들어 식탁에 올리는 뿌듯함과 그것을 먹는 사람의 행복을 느끼는 순간이 바로 부처님이 제게 주신 기쁨이 아닐까 싶습니다. "부처님! 감사합니다."

■ 만드는 법

<우영 표고버섯밥> 재료: 우영 1줌(15cm), 표고버섯 2장, 쌀 1/2컵, 참기름 약간, 식초 약간, 양념장(간장 3큰술, 다진 청고추 1큰술, 다진 홍고추 1큰술, 다진 양파 1큰술, 통깨 약간, 참기름)



① 쌀은 미리 세척해 불려놓는다. ② 우영은 굵게 채 썬 후 식초 물에 살짝 담가 놓는다. 표고버섯은 채 썬다. ③ 우영과 표고버섯은 참기름에 볶은 후 불려놓은 쌀과 섞어 밥을 짓는다. ④ 완성되면 양념장과 함께 낸다.

<우영 영양죽> 재료: 우영 1/4뿌리, 두유 1컵, 양송이버섯 2개, 채수 1컵, 참기름, 식초, 검정깨 약간



① 우영은 깨끗이 문질러 씻은 뒤 검정깨를 벗겨 어슷하게 썰고, 찬물에 식초를 약간 넣어 담가두었다 물기를 뺀다. ② 냄비에 참기름을 약간 두르고 우영과 납작하게 썬 양송이버섯을 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓인다. 우영이 무르도록 끓인 후 한 김 식혀 먹기에 골라준다. ④ 마지막에 두유를 넣어주고 그릇에 담은 후 검정깨를 곱고으로 올려 완성한다.

▶ 다음 주에는 도토리묵과 도토리고리 우침을 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

범음·범패 수강생 모집

교육과정

- 1. 49재 및 천도재 의식 (6개월 과정)
• 천수바라 • 사다라니바라
• 도량계 • 다게작법

- 2. 예수재 의식 (1년과정)

교육시간

매주 수요일

송강 범음·범패 전문강원

• 원장: 오송강(중요무형문화재 준 보유자)
경기도 안성시 죽산면 죽산리 5
011-258-0314

여러분 아직도 레이키(Reiki)를 모르십니까?

레이키는 일본의 우스이 미카오(1865~1926)씨가 발견하고 개발해 20세기 전반기에 약손요법, 기주입법, 기치료법으로서 일본의 대중사회에 일대 유행을 일으켰던 대체요법 보완요법의 체계입니다. 바로 기요법가가 될 수 있는 것이 특징입니다. 이것이 1980년 부터 미국에서 붐을 일으키면서 전세계로 보급되기 시작한 후 현재는 50개국 이상의 나라에서 국민의 질병예방, 건강관리, 질병의 치료등에 활용되고 있습니다. 레이키는 특히 여러가지의 심신상과성 질환과 스트레스 관리에 좋은 효과를 발휘합니다.

▶ 동서양식 레이키: 교육비 55만원, 교육기간 2~3일

▶ 교육내용

- 자기치료법 • 타인치료법
• 원격치료법 • 마음의 버릇 치료법
• 영성향상법 • 면역력강화법
• 동식물에 대한 기 주입법, 종합요법 등

▶ 교육 후 1개월 내외 무료복습 • 보충 교육제도 실시

인터넷: www.Reiki.co.kr
한글검색어: 레이키
현대생활레이키연구회(회장 박희준)
전 화 02)720-5719, 720-5682
핸드폰 010-8392-2557
주 소: 서울시 종로구 신문로2가 89-27 피어선빌딩 809호실
지하철 5호선 서대문역 5번 출구에서
경향신문사 방항으로 10분

요사채 신속
적가래 교체
기 와 교체
전 지붕 공사 일체

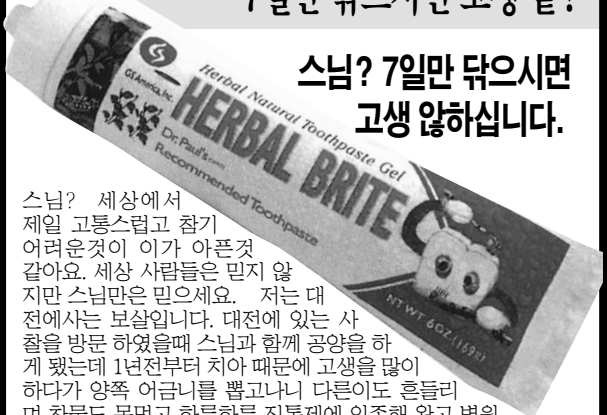
기와공장 천안

011-9820-0112
041-554-0112

스님과 불자님! 지긋지긋한 치아

美國브라이트로 7일만 닦으시면 고생 끝!

스님? 7일만 닦으시면 고생 않습니다.



스님? 세상에서 제일 고통스럽고 참기 어려운 것이 이가 아픈 것 같아요. 세상 사람들은 믿지 않지만 스님만은 믿으세요. 저는 대전에서는 보살입니다. 대전에 있는 사찰을 방문 하였을때 스님과 함께 공양을 하게 됐는데 1년전부터 치아 때문에 고생을 많이 하다가 양쪽 어금니를 뽑고나니 다르지도 흔들리며 찬물도 못먹고 하루하루 진통제에 의존해 왔고 병원에 자주 가야만 했습니다. 스님과 공양중에 이가 아파 잘 먹지 못하는 것을 본 스님께서 미국구강학회에서 추천한 브라이트치약을 주시면서 아침저녁 7일만 닦으면 이가 좋아진다고 해서 마음속으로 병원을 다녀도 효과가 없는데 치약까지도 뭉개 의심하면서 스님께서 주신거라 아침저녁 사용하면서 4일째 되는날부터 진통제를 먹지 않아도 돼고 찬물을 먹어도 이가 시렵지 않는 놀라운 효과를 보았습니다. 일반치약처럼 7일정도 사용하면 입냄새는 물론, 10일정도 사용하면 풍치, 잇몸무려, 잇몸농종, 찬음식과 뜨거운 음식을 드실때 통증이 깨끗이 없어지며 누런이가 하얀이로美白도 됩니다.

* 五福중의 으뜸가는 치아를 보존하는데 기적의 약초 치약으로 충분합니다. 가격은 50,000원입니다.

수업판매원 금강닥터사
TEL: (02)2271-1441 농협:360-12-046446 최능우