

# 쌀뜨물로 청소하고 천연비료 만들어요

## 만능살림꾼 'EM 효소'



EM 활성액을 신발장에 뿌려주면 악취 제거에 효과가 있다.

쌀뜨물로 청소를 한다? 쌀을 씻을 때 나오는 쌀뜨물은 무공해 천연 세제로 알려져 있다. 최근 주부들 사이에 이 쌀뜨물을 이용한 'EM 효소'가 각광을 받고 있다. EM 효소는 세균 정화작용이 뛰어나 설거지나 도마·행주 등의 살균, 냉장고·가스레인지 등을 닦을 때, 음식을 찌꺼기를 발효시킬 때 다양하게 사용할 수 있다.

### ▷ EM이란?

EM이란 '유용한 미생물군(Effective Micro-organisms)'의 약자로, 인체와 환경에 유용한 미생물을 배양한 것을 말한다. 요구르트나 술, 된장 등 발효식품이 만들어질 때 미생물군이 작용하는 원리와 같다. 쌀뜨물에 EM을 넣어 발효시킨 EM 활성액은 탁월한 항산화력을 가지므로 세제나 방부제로 사용하는 것이다.

또한 EM이 토양의 힘과 작물의 내병력을 높인다는 보고가 잇따름에 따라 국내 농가에서도 EM을 이용한 무농약, 친환경 농법을 개발하고 있다.

### 15℃ 이상 실내 보관...유통기한 6개월

### ▷ EM 활성액 만들기

EM 활성액은 쌀뜨물에 EM을 소량 넣어 발효시켜 만든다. 보통 쌀뜨물 1리터에 설탕 10g, EM 10cc를 섞고 밀폐한 후 일주일 정도 따뜻한 곳에 두면 된다. 겨울에는 10일 정도 걸리기도 한다.

페트병이 팽창되므로 2~3일에 한 번 정도 가스를 빼주는 것이 좋다. EM 원액은 1ℓ에 4000원 정도에 구입할 수 있다.

발효가 잘 진행된 것은 막걸리 같이 시큼하면서도 달콤한 냄새가 난다. 쌀뜨물 대신 쌀겨 우려낸 물을 써도 된다. 만들어진 활성액은 변질을 막기 위해 작은 용기에 나누어 보관해 사용하는 것이 좋다. 냉장고보다는 15~40℃ 정도 되는 실내나 베란다 등에 두고 사용한다. 유통기한은 6개월 정도로, 장기간 냉장보관하면 효소의 활성이 떨어지므로 한꺼번에 너무 많은 양을 만들지 않는다.

선재 스님, '요통에 좋은 음식' 강의  
11월 8일 동국대 일산불교병원

동국대 일산불교병원은 11월 8일 오후 2시 대강당에서 '요통에 좋은 음식'을 주제로 건강강좌를 개최한다.

이승덕 교수(원구과의 강의와 선재 스님(선재사찰음식문화연구원)의 사찰음식 강좌가 이어진다. 참가비 무료. 1577-7000



가스레인지 등 주방기구에 EM 발효액을 뿌리고 닦아주면 묵은 때를 제거하는데 효과적이다.

## 쌀뜨물에 유용한 미생물군 넣어 발효 항산화력 높아 천연세제·방부제로 활용

### 살균·표백·악취제거·벌레 예방 효과

### ▷ 이렇게 쓰세요

EM 활성액은 세정력이 탁월하므로 설거지 할 때나 행주·도마 등을 살균할 때 유용하다. 설거지를 할 때는 EM 활성액 푼 물에 그릇을 담가 두었다가 씻는다. 물과 EM 활성액을 희석한 후 작은 분무기에 담아두고 도마나 싱크대의 찌든 때, 프라이팬의 기름때 등에 뿌려준다. 행주를 소독할 때는 희석액에 담가 둔다.

와이셔츠나 흰색 면옷 등의 표백을 원할 때는 EM 활성액에 담가 두었다가 세탁한다. 세탁기에 사용할 때는 10kg 세탁기를 기준으로 활성액을 500cc 정도 넣는다.

화장실이나 신발장 등 냄새가 나는 곳에는 EM 원액을 조금씩 뿌려주면 악취가 제거되고, 바퀴벌레나 집먼지 진드기가 생길 수 있는 곳에는 활성액을 희석해 뿌려두면 예방할 수 있다.

EM 활성액은 음식을 찌꺼기를 발효시키는 데도 적합하다. 음식을 쓰러기를 부패하지 않게 보관하는 것은 물론, 식물의 천연비료로도 사용할 수 있다. 물기를 제거한 음식물 찌꺼기 위에 EM 활성액을 뿌려둔 후 물기가 빠지면 밑배양기에 넣어둔다. 4~5일 정도 두면 천연비료로 활용할 수 있다.

한편, 예로부터는 11월 9일 '주부를 위한 생태학교-도시에서 생태를 꿈꾼다' 특강의 일환으로 'EM 효소 만들기'를 진행한다. 오전 11시부터 윤태민 정호희 환경사업부장과 함께 직접 효소를 만들어 집으로 가져갈 수 있다. (02)587-8775

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com  
사진제공 = EM 환경센터



겉면을 소독하거나 설거지를 할 때 EM 활성액을 첨가하면 살균·소독 효과를 얻을 수 있다. EM 희석액을 분무기에 넣어 화장실 뿌려주면 식물의 내성을 기르는데 도움이 된다.

## 5000원으로 만드는 사찰음식 <38>

### 시래기나물밥과 즉석 야채 걸절이

열린 창문을 통해 아침 저녁으로 찬바람이 제 불을 스칩니다. 가을이 채 무르익지도 않은 것 같은데 벌써 입동(立冬)도 지나고 겨울이 오나 봅니다.

이제 과일자를 끓일 시간이 된 것 같습니다. 저희 집에서는 겨울이 찾아오면 과일자를 준비하곤 했습니다. 이때쯤이면 어느 집이나 가을에 풍성하게 수확한 과일이 가득합니다. 이 과일을 가지고 겨울을 준비하는 것이지요. 그 중에서도 전 특별히 준비하는 음식이 몇 가지 있습니다. 바로 과일자와 된장에 버무려먹는 시래기와 우거지 같은 겨울철 먹을거리입니다.

이런 겨울철 먹을거리들을 준비하려다보면 여러 가지 할 일이 생깁니다. 김장도 해야 하고 가을밖에 말려두었던 가지나물과 무오가지, 버섯, 무시래기 등을 갈무리해두어야 합니다. 옛날에는 어머니들이 손수 이 많은 것들을 준비하셨지요.

제가 자주 가던 절에서는 김장을 한다고 하면 동네 잔치라도 하듯 온 마을 사람들이 하루 일손을 놓고 절에 모여 도왔습시다. 하루 종일 김장을 돕고 난 후 절에서 온 식구가 밥을 먹고, 그날 닭고 김장김치도 얻어오곤 했습니다.

그리고 빼놓을 수 없는 것이 바로 배추우거지와 무시래기였습시다. 요즘은 김장하는 집도 많이 줄고, 김장을 해도 그 양이 많지 않으니 힘은 덜 들지만 아무래도 예전 같은 낭만은 덜한 것 같습니다.

절의 김장을 돕고 얻어온 무시래기는 된장에 버무려 끓여 먹으면 그 맛이 정말 끝맛이었습시다. 가을벌을 들뜬 밭고랑이 되는데 씹어먹고 무말랭이 등이 겨울 한 철 우리 집 든든한 밑반찬이 되는 셈이지요.

음식 하나 재료 하나에도 가족들 간의 사랑과 행복이 담겨 있는 것. 이것이 바로 우리 먹을거리의 또 다른 가치가 아닐까요? 정성들여 만든 음식을 맛있게 먹어주는 분들이 있는 것. 그것이 바로 저의 행복입니다.

### ■ 만드는 법

<시래기 나물밥> 재료: 쌀 1공기, 무청시래기 1줄, 들기름1큰술, 밥(쌀뜨물 3컵, 표고버섯가루 1/2작은술, 된장 1작은술) 양념장(된장 1큰술, 들기름 1작은술)  
① 쌀은 미리 불려 물기를 빼준다. ② 시래기는 흐르는 물에 씻어 물기를 짰 다음 5cm 길이로 잘라 비빔장에 버무려준다. ③ 불려 놓은 쌀은 들기름에 볶아 주다 밥물을 1/3넣어주고 볶는다. ④ 밥이 어느 정도 되면 시래기를 위에 올리고 나머지 밥물을 부어 밥을 완성한다. ⑤ 우거지 등의 반찬과 함께 낸다.



### ■ 만드는 법

<즉석 야채 걸절이> 재료: 썬야채 1줄, 오이 1/2개, 청·홍고추 1/2개씩, 양념장(된장 1큰술, 물 1/2작은술, 통깨 1작은술, 고춧가루 1작은술, 참기름 약간, 산초가루 약간)  
① 썬야채는 한입크기로 잘라 냉수에 담가둔 뒤 물기를 빼준다. ② 오이는 반으로 잘라 어슷하게 썰어준다. ③ 청·홍고추는 굵게 채 썰어준다. ④ 분량의 재료로 양념장을 만든다. ⑤ 준비한 야채에 양념장을 넣어 버무려준다.



▶ 다음 주에는 다시마 샐러드와 파래 감자전을 만들어봅시다.

■ 박상혜(사찰음식연구원)

## 안봉려관 스님 두옥(斗玉)문도회 안내

귀의 삼보하옵고, 두옥 문도스님 여러분 법체청안하십니까?

대원력과 끝없는 신심으로 늘 그 분상에서 수행 정진 포교하시는 모습 만추의 풍경만큼이나 아름답습니다. 전법륜의 끝없는 일상의 되풀이 속에서 문득 그렇게 한번씩 문도 여러 어른스님들의 거룩하신 모습이 한없이 그리울 때가 있습니다. 또, 승가의 맥을 잇고 있는 장한 후배스님들의 신심있는 뜻뜻한 모습을 또한 보고 싶습니다.

그래서 두옥문도회 스님네의 만남의 장을 마련했습니다. 진요한 일로 바쁘시더라도 꼭 참석하시어 문도스님 여러분의 청정한 기운을 느끼게 해 주십시오.

### 아 래

◆일 시: 불기 2550년 11월 15일(음 9월 25일) 수요일 오후 7시

◆장 소: 제주도 영암사(제주시 영평동 1948-2)

◆연락처: 영암사 ☎ 064)702-1298, 총무스님 HP: 011-691-2183

※ 대구 청수사, 부산 보덕사, 광주 흥룡사, 제주 도남 보덕사, 계열 문도스님들

두옥 문도회 회장 법공 합장

## 고(古)건물 수리 전문

드잡이 전문, 건물방향바꿈, 건물멀리옮김

● 건물 넘어간집 바로 잡음

● 석가래 기둥 등 썩은곳 교체

● 신축 및 기와 등 한옥 전문

(문화재 등록인 다수 보유)

(주)고도건축 대표 강충(姜忠)

대구광역시 동구 각산동 389-2

연락처: 053)964-0858

휴대폰: 011-804-1748

## 설법 연수생 모집

### ● 교육목적

각 개인별 특수성을 파악하여 설법의 실기 연수과정 중 통한 능력배양, 그리고 자료의 재구성 능력과 표현 능력확보를 그 목적으로 한다.

### ● 교육내용

1. 가치관의 체계화 및 성격교정
2. 설법의 개념 및 부처님의 5종 설법
3. 설법 무엇이 문제이고, 그 대안은?
4. 음성언어 및 몸짓언어의 이론과 실제
5. 원고작성법 및 실기훈련, 비디오 촬영
6. 상담적대화 및 대화훈련의 실기 훈련
7. 인사말, 축사, 격려사, 주례사, 발원문 등 실습
8. 설법자료의 재구성 능력 확보를 위한 이론과 실제

- ◆특징: 비디오 촬영 - 모니터링
- ◆모집: 종합반 - 매주 화요일 & 목요일-2개월 과정 특별반 - 맞춤형 개인지도 8회과정 \*수시모집
- ◆개강: 종합반 - 화요일: 2006.11.7(화) 오후 7시 목요일: 2006.11.2(목) 오후 7시

### ◆문의 및 신청◆

TEL 02)747-1567 / H·P 011-248-1567

## 한국설법연수원

서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4층) <지하철 1,3,5호선 종로 3가역 2번출구>