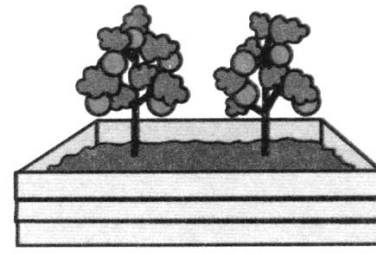
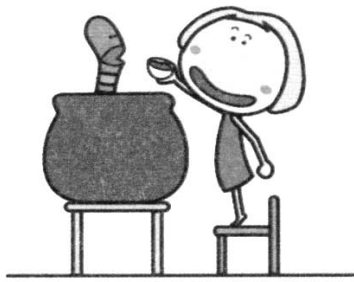


‘쓰레기 줄이기’는 냉장고 정리부터...

에코붓다가 제안하는 가정 내 ‘쓰레기 제로’

“쓰레기 줄이기요? 공감은 하지만 실천하기는 부담스러워요.”
음식을 남기지 않고 먹자는 환경캠페인 ‘빈그릇운동’을 펼치고 있는 에코붓다가 11월 28일 배재대학교 학술지원센터에서 ‘음식물쓰레기 Zero’를 위한 열린 토론회를 개최했다. ‘빈그릇운동’의 취지에는 공감하지만, 실생활에서 어떻게 실천해야 할지 막막하다는 사람들을 위한 자리였다. ‘빈그릇운동’을 시작으로, 가정 내 음식물쓰레기 더 나아가 일반쓰레기까지 줄이는 ‘쓰레기 제로 운동’은 어떻게 실천해야 할까? 에코붓다의 도움으로 가정 내 쓰레기 줄이는 법을 알아본다.



음식물쓰레기 처리를 도와주는 지렁이. 지렁이의 분변토는 좋은 거름으로 쓰인다. (사진제공=에코붓다)



보통 시장이나 슈퍼 등에서 장을 볼 때 평균 7~8개의 비닐봉투를 사용하게 된다. 투명망이나 방수망을 미리 챙겨 장을 보면 비닐봉투 사용을 줄일 수 있다.



자지껍을 들고 다니면 일회용품 사용 하지 않아도 된다(왼쪽). 여성이라면 일회용 생리대 대신 면생리대로 눈길을 돌려보자(오른쪽).

냉장고에 뭐가 들었나 써서 문에 붙이자 장 볼땐 구입표 작성해야 충동구매 예방 과일·야채 껍질째 먹고 설거지에 쌀뜨물 활용

▷ 쓰레기 제로 운동이란?

‘쓰레기 제로 운동’이란 단순히 가정 내에서 배출되는 쓰레기의 양을 줄이는 것을 뜻하지는 않는다.
쓰레기 제로 운동은 우리가 엄청난 양의 자원을 소비하고, 자연이 감당할 수 있는 수준을 넘어서는 폐기물을 배출해 냈으므로 자연 환경을 파괴시키고 있다는 문제의식에서 출발한다. 무분별한 소비행태에서 벗어나고, 자연에 대한 ‘대량 채취→대량 생산→대량 소비→대량 폐기’라는 악순환의 고리를 끊자는 것이다.
에코붓다는 “쓰레기 제로 운동은 소비주의 극복을 위한 과정 중심의 운동이자, 내가 먼저 실천한다는 생활자 운동, 생태계와 사회의 관계성 회복 운동이라는 의의를 지닌다”고 말한다. 그러므로 쓰레기 제로 운동의 목표는 ‘적게 쓰고 적게 구입으로써 자연과 더불어 조화와 균형을 이루는 대안적인 생활양식과 새로운 문명을 만들어 나가기’에 있다.

▷ 냉장고 정리하기

에코붓다 주부활동가 김월금씨는 28일 열린 토론회에서 ‘가정, 음식물쓰레기 제로를 위한 6단계 실천’ 주제발표를 통해 생활 속에서 음식물쓰레기 줄이는 법을 소개했다.
김씨는 음식물쓰레기를 줄이기 위한 첫 단계로 ‘냉장고 정리’를 제안한다. 냉장고에 어떤 음식이 들어 있는지를 파악해 식품 목록을 적어 냉장고에 붙여 두면 식품을 보다 효율적으로 소비할 수 있기 때문이다. 또한 제철 식품을 필요 이상으로 많이 구입해 냉동실에 보관하면 맛과 영양이 떨어질 뿐 아니라 제때 먹지 못해 음식물쓰레기로 버려지는 경우가 많다.

▷ 장보기

장을 볼 때는 어떤 물품을 구입할지 목록을 작성해야 충동구매를 막을 수 있다. 장바구니를 챙겨가는 것은 필수. 여기에 더해 과일이나 야채를 담기 위한 투명망과 방수망, 두부나 생선 등 젖은 식품을 담은 플라스틱 통을 챙겨 가

면 비닐을 사용하지 않을 뿐 아니라 필요 이상의 물건을 구입하지 않게 돼 경제적이다. 한 번 시장을 볼 때 평균적으로 7~8개의 비닐을 사용하게 되는데, 비닐은 매립시 썩지 않을 뿐 아니라 소각을 하면 다이옥신, 퓨린 등 각종 환경호르몬이 발생하므로 가급적 사용을 줄여나간다.

▷ 조리하기 및 음식 차리기

가정 내 음식물쓰레기가 가장 많이 발생하는 것은 음식을 조리할 때다. 감자·무·고구마 등은 깨끗이 씻은 후 상한 부분만 제거하고 껍질째 조리한다. 호박이나 가지 등의 꼭지도 잘게 썰어 요리에 넣어 먹을 수 있다. 과일은 식초물에 담가 농약을 제거한 후 껍질째 먹을 수 있다. 요리를 할 때는 냉장고에 남아 있는 오래된 재료를 우선적으로 사용하고, 음식은 먹을 양만 조리한다. 쌀뜨물이나 야채 데친 물, 국수 삶은 물은 설거지를 할 때 활용한다. 음식을 낼 때는 식탁 위에 반찬과 밥을 뷔페식

으로 내고 개인 그릇에 먹을 만큼만 덜어 먹을 수 있게 하면 음식물쓰레기 양을 줄일 수 있다.

▷ 음식물쓰레기 처리하기

어릴 수 없이 발생하는 음식물쓰레기는 지렁이 먹이로 준다. 에코붓다는 집이나 지렁이를 키우는 화분을 돌보아서 남은 음식물을 지렁이의 먹이로 재활용하고, 지렁이의 분변토는 다시 화분의 거름으로 쓰고 있다.

▷ 생활쓰레기 줄이기

이 밖에도 화장실에서 뒷물하기를 생활화해 화장지 사용을 줄이고, 여성의 경우 면 생리대를 이용함으로써 일회용 생리대 배출을 줄인다. 또한 매월 정기적으로 사용하지 않는 물건을 정리하고, 문구용품 등을 정리함으로써 필요 이상의 물건을 구입하지 않도록 한다. 종이컵·나무젓가락 등의 일회용품 사용을 줄이고, 과다 포장된 상품을 구입하지 않는 것도 가정 내 쓰레기 줄이는 데 큰 도움이 된다.



더덕김치와 더덕잡채

겨울을 재촉하는 비가 내리고 있습니다. 며칠 전 저는 도반님들과 함께 3000배를 하러 가기로 약속했는데, 감기 몸살에 걸려서 가지 못했습니다. 덕분에 꼼짝 못하고 집에 누워있었습니다.



혼자 자취방에 누워 있으니 출출하기도 하고, 아직 제 불심이 묘자란 것 같아 마음이 아팠습니다. 그래도 “부처님 큰 가르침에 감사합니다”라고 되뇌이며 기도를 했습니다.



항상 이렇게 기도를 하고 나면 마음이 밝고 환해지는 기분이 듭니다. 제게 가끔 상담을 청해오는 보살님께도 저는 “뜻도 모르는 어려운 경전을 읽기보다 내가 하기 쉬운 공부, 내 마음에 와 닿는 공부를 해보라”고 말씀드립니다. 저는 청소하거나 밥을 짓거나 길을 걸으면서도 ‘부처님의 큰 가르침에 감사합니다’라고 반복하다보면 그것이 바로 실천으로 옮겨지게 된다고 믿습니다.

사찰음식을 만드는 것도 마찬가지입니다. 제가 사찰음식을 배우고, 그것을 다른 분들에게 전하는 것은 음식을 만들며 재미있게 부처님의 가르침을 전할 수 있기 때문입니다. 제가 사찰음식을 강의하는 공양간에는 불자분들만 오시는 것이 아니라 다른 종교를 믿거나 종교가 없는 분들도 계시기 때문에 아직 반야심경이나 발원문을 낭송하지는 못합니다. 하지만 앞으로 좀 더 공양간이 커지면 불자들의 모임을 만들어 음식을 만들지 전 반야심경도 독송하고 발우 공양도 해 볼 생각입니다. 그때쯤이면 저도 3000배쯤은 문제없이 기쁜 마음으로 할 수 있게 되겠지요?

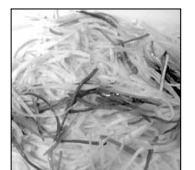
■ 만드는 법

【더덕김치】 재료: 더덕 5뿌리, 소금 약간, 양념장(고춧가루 1작은술, 고추장 12큰술, 물엿 1작은술, 식초 1작은술, 홍시 1큰술) 통깨 약간



- ① 더덕은 포를 떠서 소금물에 15분 정도 담가둔다.
- ② 포를 뜬 더덕은 가늘게 채 썬다.
- ③ 분량의 재료로 양념장을 만든다.
- ④ 더덕을 물기를 완전히 제거한다.
- ⑤ 더덕을 양념장에 버무리고 고명을 뿌려 완성한다.

【더덕잡채】 재료: 더덕 5뿌리, 포도씨기를 약간, 홍고추 1개, 청고추 2개, 오이 1/2개, 소금 약간, 양념장(소금 약간, 흰후추 약간, 통깨 약간, 설탕 약간, 참기름 약간)



- ① 더덕은 포를 떠서 소금물에 15분 정도 담가둔다.
- ② 포를 뜬 더덕은 가늘게 채 썬 뒤 프라이팬에 약간의 기름을 둘러 볶는다.
- ③ 청고추와 홍고추는 굵게 채 썬 뒤 냉수에 여러 번 헹구어 물기를 빼고 기름에 볶는다.
- ④ 오이는 돌려 깎기 해 소금에 절인 후 세척해 물기를 빼고 기름에 볶는다.
- ⑤ 모든 재료를 한꺼번에 넣고 양념에 버무리면 된다.

▶ 다음 주에는 도토리 호박소 부꾸미와 미역튀김 자반을 만들어 봅니다.

■ 박성희(사찰음식연구가)

命理學의 새 지평을 여는 四柱解說의 革新書

體用 四柱原理

체용사주원리요해

金靈震 著

비슷한命理學의 오류를 극복할 수 있는體用法을 創案하였다. 많은 좌오가 발견되었으므로 이런점들을 시정하여 日干自我說 및 神殺論에서 다섯째 六親배정의 불합치 사주론을 논하는 등이다. 이상의 이론들은 현실적으로 命理學의 문제점에 대해 연구하였는데 모순과 불합치를 몇 가지 발견하였다. 평소 四柱와 六爻에 관심이 있어 다양한 사례를 체험하고 연구하며

사주팔자라고 하는 것은 각자 자기 부호로 설정되어 있는 우주 내의 자신의 좌표이다. 이 부호에 합축된 내용을 연구한다면 자신의 운명을 개척, 발전시킬 수 있으리라.

- 머리말 중에서

신국판 / 고급양장(커버) / 314면 / 값 20,000원

한글과 (100-846) 서울시 중구 을지로3가 290-2 죽전빌딩 6층 T. (02)2269-1399 불교서적 및 일반 서적류 기획, 편집, 출판 / 펄플릿 등 고급 인쇄

최첨단 “원적외선 복사열 필름난방”

이것도 심야전기보일러를 생각하고 (난방비 50% 절감)
전기온돌판넬을 생각하고 (난방비 70% 절감)
기름보일러를 생각하고계셨다면 (난방비 80% 절감)

최첨단 원적외선 복사열필름난방으로 생각을 바꿔보세요.

◆ 월간난방비 비교표 ◆ ▶ 산남방 10평기준 ▶ 하루 10시간 사용 ▶ 2005 12월 기준

구분	필름난방	심야전력	도시가스	전기판넬	LPG	보일러등유
소비자 가격	66.8원/kw	36.8원/kw	640원/㎡	66.8원/㎡	1250원/㎡	1000원/㎡
열효율(%)	100	95	90	100	90	85
연료소비량(원)	598kw	1650kw	124㎡	1569kw	124㎡	182ℓ
월간난방비	39,200원	60,700원	79,360원	104,800원	155,000원	182,000원
단기차수	100	155	202	267	3950	464

※ 사찰에는 이런점이 유리합니다.

- 쓰지않던 방을 사용할때 하루전에 미리 보일러를 켜야 하는 불편함이 없었으나 본 난방은 5-6분이면 충분합니다.
- 한번 시공으로 건물수명대로 반영구적인 사용이 보장됩니다.
- 전국 사찰 200여곳 시공한 전문 시공 업체입니다

이런 제 강하여,경량,유동, NPN모노공 3-5mm(적열방사)

열전도도 0.25mm
2회 단열 5-8mm(이론)
1회 단열 10mm(실용) 10mm

● 전기보일러사용비교표

25평 난방 (110*42) 기준 시공합니다 (연료비 50~75% 절감)

유사품에 주의하십시오

■ 제품: 정품(미국 칼로리쿠사 제품)만을 취급합니다.

설치하면 좋은 곳

방, 요사채, 선방, 어린이집, 식당 등

대체에너지(주)
천안·아산총판

041)545-5593, 010-8120-3592

골반명가

天一氣功

천일기공은 93년도에 창립되어 14년간 수많은 스님들과 불자들에게 건강법을 전수 해 왔습니다.

소백산 수련원에서 실시하는 「3박4일코스 건강기공 강좌」에는 전국각지에서 대덕스님들과 불자들이 꾸준히 참가하셔서 건강을 회복하고 계십니다.

독일비엔나 종합병원에서 인정증 획득

만성디스크(탈출, 협착, 만곡, 측만)요통, 좌골신경통,관절통,오십견,견비통,팔저림,목디스크,요실금,코골이,무호흡증,수족냉증,위장병,비만,불면증,당뇨,고혈압,갑상선,우울증,초조불안,두통,안짱다리,생리불순,생리통,부인병등을 스스로 치유하는 수련법이 전수됩니다.

※ 소주전수련법, 임,독맥소통법, 천지관기법 등 다양한 수련법이 전수됩니다.

※ 수승화강의 원리를 모르고 병치료를 논하지말라

※ 시기(음기)를 배출하지않고 어떻게 병을 고치시렵니까?

※ 전화주시면 -안내서- 보내드립니다.

소백산수련원 (054)637-9810
서울본원 (02)3436-3206
경북 영주시 단산면 구구리(구구초등학교)

현공풍수 양택사(陽宅師)과정 모집

“뜻 있는 곳에 성공이 있다”

◆모집인원 : 50명
◆강의일정 : 12주 3개월, 매주 토요일 오후 2시~5시
◆개강일 : 2006년 12월 16일 토요일 오후 2시
◆강의내용

※ 현공풍수의 이론에 입각한 양택 (주택, 아파트, 공장, 사무실, 관공서 등)의 부지선정, 건물의 배치, 좌향, 풍토, 방문, 가구 및 집기 등의 배치방법, 현장실습5회 이상 실시

◆수강료 : 30만원
◆문의처 : 담당교수
곽민석 011-758-7630
박상건 011-246-1079

◆특전

- 원장 명의의 수료증 수여
- 전국풍수지리통일학회 평생회원
- 풍수 양택사로 활동할 수 있도록 지도감독 신지식 보수교육
- 대만, 홍콩, 중국, 일본 양택사와 교류

중앙대학교

위탁교육기관
중앙 HRD 교육원
전국 풍수 지리 통일 학회