베란다로 장보러 갈까요?

집안에 들어온 주말농장

채소값 고공행진이 계속 되고 있다. 1만원으로 장보기 힘들다는 말이 어제 오늘 이야기는 아니지만 요즘은 더더욱 채소조차 맘껏 장바구니에 담을 수가 없다. 파종하기 좋은 3월의 끝자락, 우리집 베란다에 가정 경제에 보탬도 되고 집안 가득 봄 냄새 나게 할 텃밭을 가져보자.

채소를 내 손으로 길러먹는 것은 취미를 넘어 도시민과 아이들에게 잃어버린 자연을 되찾는 의미가 될 것이다. 농사를 짓는 일은 사람의 마음을 평온하고 차분하게 만드는 힘이 있다. 채소를 재배하면 꽃이나 관상용 식물을 기르는 동안 맛보지 못했던 수확의 기쁨을 느낄 수 있다. 농작물은 농부의 발걸음 소리를 듣고 자란다는 옛말처럼 가까이 두고 정성들여 길러 먹어보자.



왕초보도 재배하는 몇 가지 작물

1)대파의 무한 리필

대파 한단으로 3개월 동안 먹을 수 있다면? 바로, 대파를 화분에 꼽는 것이다. 뿌리가 있는 대파를 구입해 5cm 가량의 밑동을 화분에 꼽기만 하면 끝이다. 하루 이틀만에도 밑동 위로 순이 올라오며 1주일이면 25cm가량 자라난다.

보통은 대파 한단을 알뜰하게 다 먹지 못하고 몇 개는 누렇게 변색돼 버려진다. 사온 대파를 흙에 꼽아 두기만 해도 마지막 한 뿌리까지 신선하게 먹을 수 있어 낭비를 줄일 수 있다.

2)진짜 쉬운 새싹 채소

집이 지하라 혹은 북향이라 일조량이 적어 식물을 키울 엄두가 나지 않았던 사람도 재배 가능한 채소가 있다. 무순, 배추순 등 새싹채소다. 접시나 컵에 거즈를 깔고 싹이 나기 전까지 어두운색 천으로 덮어준다. 단, 씨앗이 겹치지 않도록 평평하게 펼쳐준다. 물은 2~3시간에 한 번씩 분무기로 주고 추운 곳 보다는 따뜻한 곳이 좋다. 4일 후 싹이 나오면 천을 걷어주는데 6일이면 다란다.

3)씨앗도 필요 없는 알뿌리 채소

감자, 생강은 알뿌리 채소로 열매를 심어 재배한다. 감자와 생강은 구입한 것을 그대로 심어도 된다. 단, 높이 30cm이상의 화분이 필요하다.

생강은 집안에 두면 쉽게 싹이 난다. 싹이 난 생강을 심으면 보름 후에 흙 위로 싹이 올라온다. 2주에 한 번씩 액비를 뿌려주면 5달 후에는 생강을 수확할 수 있다.

씨감자는 2~3월경에 구입가능하다. 하지만 보통 감자도 가능하다. 씨감자만큼 수확량이 못하지만 보통 감자도 자세히 살펴보면 싹처럼 솟은 씨눈을 볼 수 있다. 작은 크기의 감자를 사용하는 것이 좋다. 씨눈이 더 많기 때문이다. 보름이면 싹이 올라오고 3달이면 애기 주먹만한 감자들이 대롱대롱 달려 나온다.

가정에 있는 천연 농약

1)식용유와 노른자: 날달걀의 계란 노른자와 식용유를 섞어 만든 난황유를 이용하면 농약으로도 방제가 어려운 흰가루병, 노균병 등 곰팡이류병과 응애와 같은 해충에 큰 효과를 볼 수 있다. 계란 노른자 하나(15ml)와 식용유 100ml를 믹서에 3분간 섞은 후 물 20L에 희석해 작물에 부려준다. 이는 농가에서도 널리 사용하고 있는 방법이다.

2)식초: 곰팡이류병 예방에 좋다. 식초 1cc에 물 1L로 10배로 희석해서 분무기로 뿌려 준다.

3)우유: 희석하지 않은 채로 진딧물에 낀 가지에 살포하면 건조하면서 막이 생겨 진딧물이 질식해 죽는다. 2시간 정도 뒤에 깨끗한 물로 우유막을 제거해 준다.

4)마늘물: 다진 마늘을 물에 섞어 뿌려주면 된다. 해충이 싫어하는 냄새라 방충 효과가 있다.

5)커피물: 커피 역시 해충이 싫어하는 냄새로 방충제로 사용한다. 붓을 이용해 가지에 발라준다.

6)담배: 담배 10개비를 필터를 제거한 후 물 1L에 3시간 정도 담근 후 그 물을 분무기로 뿌려주면 된다.

흙 종류와 담기 (마사토→ 퇴비→ 상토)

먼저 마사토를 밑바닥에 갈아준다. 마사토는 화강암이 풍화돼 생긴 흙으로, 입자가 굵어 배수와 통기성이 좋다. 화분 바닥에 구멍을 가릴 만큼만 조금 깔아준다.

다음으로 밑거름이 될 퇴비를 넣어준다. 냄새가 심해 사용하지 못한다면 재배하면서 액체 비료를 줘도 된다. 실내 · 가정용 퇴비로는 가장 냄새가 덜한 낙엽을 부식시켜 만든 것이 적당하다. 마사토와 섞어 넣는 것도 냄새를 줄이는 방법이다. 마지막으로 남은 공간을 상토로 채워주면 된다. 채소용 상토는 꽃집에서 파는 분갈이용 흙과는 조금 다르다. 배수를 좋게 하는 인공 토양인 펄라이트가 들어있어 훨씬 가볍다. 그러나 열매나 뿌리채소를 키울 때는 영양이 부족하므로 꼭 퇴비를 넣어주어야 한다.

씨앗심기

화분에 흙을 채우고 나서 씨앗을 뿌릴 때는 물을 한 번 흠뻑 적시고 나서 뿌린다. 씨앗을 먼저 뿌린 후 물을 주게 되면 씨앗이 물과 휩쓸려 나가버리기 때문이다. 젖은 토양 위에 2~3cm의 간격을 두고 심는다. 흙을 얇게 덮어주고 분무기로 물을 한 번 더 뿌려준다.

원예도구 주방과 문방구에 다 있다

모종삽은 큰 국자나 손잡이 달린 약수터 바가지면 충분하다. 냉이나 쑥처럼 작은 씨앗을 흩어 뿌리고 그 위에 흙을 덮어야 할 때는 굵은 체에 흙을 담아 밀가루 체 치듯이 흔들어 주면 균일하게 덮어 진다. 액상비료는 보통 물 1000ml에 5ml 정도를 넣어 희석해서 사용하는데 이때 필요한 1m단위의 계량기는 약국에서 받은 아이들 물약 병을 활용하면 된다.

참고 〈베란다 채소밭〉,
〈꼭 기르고 싶은 채소 20가지〉

천진영 기자 chun4q@gmail.com

씨앗 봉투에 답 있다

씨앗 봉투뒷면을 살펴보면 파종과 수확에 꼭 필요한 설명들이 소개돼있다. 생소한 단어들이 많아 가나다순으로 설명했다.

결구-배추나 양배추가 동그랗게 포기가 지는 것
관수-물을 주는 것
기지현상-수확 후 같은 땅에 동일 작물을 재배할 경우 잘 자라지 못하는 현상
내병성-병에 강한성질
내서성 더위에 강한 성질
동해-추위로 인해 얼어버리는 것
밀식재배-촘촘하게 씨앗을 뿌려 그대로 재배하는 것
복토-흙을 덮어주는 것
비배-토양을 기름지게 하는 것
숙기-열매가 익는 시기
열근-뿌리 갈라짐
정식-모종을 밭이나 재배용기에 본격적으로 옮겨 심는 것
초세-자라는 모습이 왕성한 정도
추비-재배 중 위에 주는 거름

건강칼럼

달리의 두통



이경제 원장
래오 이경제한의원

기가 통하면 아프지 않다. 한의학에서는 기가 잘 통하면 건강하다는 것이고, 기가 막히면 질병이 생겼다고 본다. 그렇다면 어떻게 해야 기가 통하고, 어떻게 되면 기가 막힐까?

우리가 잘 알고 있는 달리의 작품 '기억의 연속성' 은 흐늘거리는 시계의 이미지로 아주 강하게 남아있다. 그 그림은 달리가 두통에 시달리면서 집에 혼자 있을 때 그린 것이다. 두통이 '기억의 연속성' 이라는 명작을 만든 셈이다.

그가 수시로 고통 반던 두통은 정신적인 문제라고 볼 수 있다. 내가 만일 달리의 주치의였다면 녹차를 권유했을 것이다. 녹차는 과도하게 상승하는 열정을 가라앉힌다. 그래서 명상과 수련을 하는 스님, 수행자들이 애용했고, 요즘 현대인의 심신안정에도 인기가 있다. 그리고 스페인 사람들이 즐겨 먹는 올리브 역시 뇌를 안정시키고 뱃속을 편안하게 한다. 필자가 스페인에 갔을 때 인상적인 것은 그 나라 사람들은 식사 전에 꼭 올리브를 먹는다. 올리브를 먹으면 뱃속도 편해지고 머리도 맑아진다. 스페인 사람인 달리는 아마 올리브를 별로 즐기지 않았나 보다. 스페인 사람들같이 다혈질이고 열정적인 사람들에게는 올리브가 브레이크 역할을 해준다.

침은 두침 치료를 할 것이다. 두침은 주로 중풍(뇌질환), 정신질환 환자에게 시술하는 것으로 달리처럼 과대망상의 경우에도 효과적이다. 두침은 뇌의 혈액순환을 활발하게 하는 침요법이다.

달리의 사진을 보면 눈을 부릅뜨고 턱을 과도하게 들고 있다. 이런 얼굴은 잠을 푹 자지 못하고 늘 신경이 곤두서 있는 것이다. 특히 이를 악무는 모습에서 턱이 과도하게 긴장된 것을 알 수 있다. 이를 악물게 되면 턱관절 불균형이 되기가 쉽다. 현대인들의 두통은 대부분 턱관절불균형에서 온다. 턱관절은 머리를 지탱하는 구조이기 때문에 삐뚤어지면 직접적으로 두통을 일으킨다.

턱관절이 문제가 있는지 알아보는 간단한 방법이 있다.

입을 벌리고 닫을 때 움직이는 턱관절 부위를 눌러보고 아프면 턱관절에 문제가 있는 것이다.

달리의 경우는 턱관절교정치료를 10회 정도 하면 눈을 덜 부릅뜨게 되고 이를 악무는 습관이 훨씬 좋아질 것이다.

이렇게 나의 치료가 잘 되었다면 달리가 평범해져서 그의 명작도 나오지 않았을까. 달리의 천재성과 과대망상은 뗄래야 뗄 수 없는 것이기 때문이다. 그래서 오히려 치료하지 않는 것이 인류에게 복이 된 것 같다.

두통에 시달리며 작품 그렸던 달리에게 녹차·올리브 처방하고 턱관절 살폈을 것

Tip1. 턱관절이 좋아지는 습관

① 양쪽 턱을 골고루 써서 음식을 섭취한다. 음식을 먹을 때 왼쪽이나 오른쪽 어금니를 한쪽으로만 쓰는 경우가 많다. 한쪽으로만 음식을 씹게 되면 턱관절이 불균형해지기 쉽다.

② 하품을 크게 하지 말자. 입을 크게 벌리면 '뚝' 하는 소리가 나면서 턱관절 주변의 근육, 인대가 다치게 된다.

③ 껌, 오징어 등 턱관절을 많이 사용하게 하는 음식을 삼가하자.

④ 턱관절 부위의 근육을 자주 지압하자. 아픈 부위를 자주 지압해주면 두통도 없어지고 몸이 가벼워진다.

⑤ 귓불에 있는 턱관절포인트에 귀고리, 피어싱을 해도 되고, 스티커침을 붙여도 좋다. 자주 귓불을 지압하자.

Tip2 귀의 턱관절 포인트



829호 | 불자정보

TEL 02) 2004-8215(直)
7 3 2-1522
FAX 02) 737-0696

된장공장 인수할 분
- 위치: 영월근교
- 산좋고 물좋고 경치 좋은 곳
- 땅 500평, 고급주택 1동, 공장1동
- 완벽한시설, 장독, 된장 포함
- 인수금액: 2억 5천만원

011-792-8969

포 교 원 안 내
- 위치 : 전남 광양시 광영동
- 4층건물 중 3층. 136㎡ (약 41평)
- 보증금 500만원, 월 40만원
- 법당 삼존불, 영단, 신중단, 방2개, 주방, 정수기, 세탁기
- 에어콘, 책상 등 (시설비 300만원)
- 즉시 입주하여 살수 있음 (걸망만 매고 오세요)

010-5499-9136

사 찰 안 내
- 위치: 경북 청도 IC에서 5분거리
- 면적 약 400평, 대지 70평
- 법당 2층 (약 30평)
- 삼성각1, 용왕각1, 종무소1, 상담실1
- 방 2, 거실, 큰 주방, 창고 3
- 앞에는 저수지, 뒤에는 산세수려
- 가액: 1억 6천만원(융자 3천만 포함)
- 답사후 상담

010-2518-1532

사 찰 안 내
- 위치: 부산 동구 수정4동
- 대지 66평
- 사용평수 100평이상
- 뒤 채소밭, 산, 바다 보이고 전망좋음
- 앞 도로접 주차가능
- 1층 요사채 37평, 2층 법당 20평
- 가액: 2억 8천만원

주인직 010-3133-0018

포 교 원 안 내
- 위치 : 부산시 진구 서면 지하철 출구 앞
- 4층에 3층, 법당 40평
- 보증금 2천만원 월 40만원
- 시설비 3천만원
- 부처님 삼불 청동, 시설완비
- 즉시법회가능

010-2235-1323

포 교 원 안 내
- 위치 : 강남 개포동
- 5층건물에 3층
- 평수 : 43평
- 주지실, 방1, 사무실, 법당
- 가액: 보증금 4천만원에 월 200만원
- 시설비는 상담 후 절충가능

010-9129-9003

사 찰 안 내
- 위치: 부산 온천장 요지
- 대지 39평 8홉
- 삼존불, 후불, 산신, 칠성, 용왕
- 연못 있음, 아담함
- 가액: 2억 (절충가능)

011-858-2877

포 교 원 안 내
- 위치 : 대구시 동구
- 3층건물중 3층 전체사용
- 법당 70평, 요사채 30평,
- 공양간 10평, 휴식공간 30평,사무실1, 방 6개
- 시설 최상급1억 2천 투자했음
- 보증금 3천만원, 월 40만원 시설비 저렴. 상담 후 절충

010-4199-0047

사 찰 안 내

■ 위 치 : 경북 포항시 (서포항 IC 10분거리 국도 옆)

■ 면 적 : 사찰 전시관 2층(신축) 240평 외 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 대중공양실, 기념품판매장 총 2,500평
임야 : 1만 5백평 (임야 입구 30만평 대형저수지)

■ 특 징 : 눈물 흘리시는 약사여래 좌불(목불),
국내최대 관음목불 전시관 내 약 50여점 크리스탈 개금불 외 1,300 희귀 불상 전시 (국내최대).
전시관 외벽 일체 크리스탈 장식 만다라 액자로 장식.
년간 10만명 참배, 천도재 월 10건 이상

■ 전시관에 전시중인 크리스탈 개금불은 주지스님이 10년간에 걸쳐 조성한 창작개금불로서 일본으로부터 불교예술의 새역사를 연 작품으로 호평받고 있으며 절대 모방이불가능한 불상이며 참배하시는 분께서도 황홀함에 빠져드는 작품으로서 민간방송 총 17회 방영된 바 있습니다.

■ 양도가 : 35억

■ 사찰내역은 인터넷상에 '포항 성취관', 또는 '눈물 흘리시는 약사여래불' 을 입력 하십시오

■ 연락처 : 054)249-1023. 010-4504-0174
(필히 내왕 하셔서 직접 보십시오)

■ 자금력 있으신 대덕스님께서 운영하시면 대성공을 확신합니다.

스님...대출이 필요하십니까?

불교가 모태가 되지 않은 금융기관에서 실시하는 사찰관련대출…
보장되지 않은 대출이율과 이사장이나 담당자가 바뀔 때마다 겪어야하는 종교적 성향에 따른 대출금 상환독촉을 겪어보신 스님들께서는 이제야 귀의처를 찾았다고 안도의 말씀을 하십니다.
저희 보현사신협은 불교를 모태로 스님들의 노후복지를 위해 불교병원건립 등 불교복지재단설립을 위해 창립된 전국 유일의 불교은행입니다.

1 사찰매매시 잔금대출, 불사자금 대출 전문 불교은행입니다.
2 이사장(前 제9교구 본사 동화사 주지 지성 큰스님) 스님을 비롯한 대덕 큰스님들께서 운영하시는 불교은행입니다.
3 보현사신협은 수익금을 초파일 연등법회, 제등행사, 봉축위원회 분담금 지원, 불교대학 장학금, 불교신행단체 지원 등 불교계 발전에 지대한 공헌을 하는 전국유일의 불교은행입니다.
4 보현사신협 전 직원은 불자로서 20년 전통의 노하우로 가람의 평가 및 사찰의 역사적 가치까지 정직하고 꼼꼼하게 평가해 드립니다.

대출금리 연 7.2~7.6% [1억 대출시 월이자 최저60만원]



불교은행 보현사 신협 확장 이전기념 (2008. 01. 28)



이사장 지성

보현사신협 문의전화 (053)428-1133

전문상담 : 전무 서일영 011-527-1037, 차장 정종철 010-2543-1037