

독자와 함께

“소박한 밥상으로 환경 살려요”

‘에코맘’ 이미숙씨가 전하는 가정에서의 녹색 삶 실천법

음식구입은 주간 단위로 목록 만들어서 밥상은 채식 위주로 3찬을 넘지 않아야

이제 지구상의 인류가 ‘보다 안락하고 물질적으로 풍요한 삶이 자신의 생존과 행복을 보장해 준다’는 믿음을 보편적 가치로 받아들이는 시대다.

물질적 풍요를 위해 과학 기술개발과 경제성장을 통한 생산력 증대가 무분별한 경쟁으로 치닫다 보니, 환경파괴는 급속도로 진행되었고, 요즘에 와서 환경단체뿐 아니라 정치권, 학계, 교육계, 언론 등... 온통 화두가 ‘녹색’인 시대가 된 것이다.

하지만 지금의 환경문제를 소수의 선각자나 전문가, 환경운동가들만이 나서서 해결할 수 없으며, 현대 사회를 살아가는 모든 사람들의 자각과 실천노력이 우선되어야 한다고 믿는다.

“잘 산다는 것”의 가치기준을 ‘무한 소비를 통한 풍요한 삶’에서 ‘생태적 생활양식의 변화를 통한 소박한 삶’을 영위하는 데 두어야 한다고 생각하며, 환경파괴를 지연하려는 소박한 삶을 향한 우리 가정의 실천 사례 몇 가지를 소개한다.

먼저 소박한 밥상과 함께하는 것이

다. 우리나라에서 버려지는 음식물쓰레기의 경제적 손실 가치가 연간 15조 원에 이르고, 이는 우리나라 연간차 동차 수출액과 맞먹는 금액이라고 한다.

음식의 구입에서부터 먹고 남은 음식물의 처리까지 음식물 쓰레기 제로(Zero)를 실현하기 위해 우리 가족이 실천하고 있는 사례를 들어보자.

하나, 충동구매와 과잉구매를 예방하기 위해 목록을 만들어 주간단위로 구매하되, 주말보다는 시골집에 다녀온 주초에 구입하여 부모님이 싸 주시는 반찬거리를 최대한 활용한다.

둘, 오래된 재료부터 우선 조리하고, 먹을 만큼만 조리하되, 양이 많으면 남은 재료나 요리로 활용한다.

셋, 과일에는 EM 발효액에 담가서 잔류농약을 충분히 제거하고 껍질째 먹게 하여 음식물쓰레기도 줄이고 배변건강을 꾀한다.

넷, 밥상은 채식 위주의 3찬을 넘기지 않도록 소박하게 차려서 온 가족



이미숙씨의 집과 사무실에 있는 조리하고 남은 야채나 먹고남은 음식물을 분해 처리하기 위해 지렁이 화분을 두고 있다.

이 남기지 않고 먹는 빈그릇운동을 실천한다.

다섯, 쌀뜨물이나 야채 데친 물, 국수 삶은 물로 초벌 설거지를 하고, 그릇에 물을 받아서 사용함으로써 물질악에 힘쓴다.

여섯, 조리과정에서 남은 야채 등이 있으면 발코니에 있는 지렁이들에게 주고 지렁이가 먹지 못하는 딱딱한 밥 껍질이나 생선 가시 등은 EM과 섞어 다른 용에 보관해 두면, 냄새도 없고 발효가 촉진되어 시골집의 훌륭한 퇴비로 활용할 수 있다.

또 물 쓰기를 돈을 쓰는 것보다 아껴야 한다. 이제 시대가 변하여 ‘물 쓰기 돈 쓰듯’ 아껴야 하는 물부족 시

대가 되었다.

하나, 세수를 하거나 머리를 감을 때는 세면대보다 세숫대야에 물을 받아서 이용한다.

둘, 세제는 합성세제 대신 천연세제를 사용하며 모든 세제는 사용량의 절반만 사용한다.

셋, 양치질·면도·설거지를 할 때는 물을 받아서 쓴다. 이외에도 가정에서 할 수 있는 환경과파괴를 지연하고 소박한 삶을 지향하는 다양한 사례들이 있다.

작은 것 하나하나 실천해 나갈 때 환경은 개선되고 생활은 풍요로워질 것이다. (신안동 모아아파트 관리소장)

칭찬합니다

어려운 이웃 위해 남성정장 480여벌 기탁해 준

(주)로이젠 운암점 김종필 팀장님 고맙습니다

지난 달 24일 광주시 북구 용봉동 북구희망지역자활센터에 사랑을 가득 실은 수백벌의 남성류가 전달되었다.

바로 북구 운암동에 위치한 남성정장 브랜드 (주)로이젠 운암점에서 저소득 가정 및 사회복지시설에 지원할 수 있도록 남성의류 480여벌을 지원한 것이다.

(주)로이젠 운암점을 관리하고 있는 김종필(49·사진) 팀장은 “항상 누

적되는 재고 때문에 분사와 지역매장이 항상 고민하고 있다. 하지만 재고를 효율적으로 처리할 방법을 강구하다가 기업 이미지 쇄신과 주위의 어려운 이웃들에게 필요한 옷을 제공할 수 있겠다 싶어 기탁하게 되었다”고 말했다.

또한 김종필 팀장은 “아무리 좋은 기획과 아이디어를 만들어 낸다고 하더라도 분사의 결정이 없다면 실행할 수 없겠지요. 하지만 오래전부터 분사



김성환 대표는 평소 임버처럼 말하는 것이 ‘다 함께 잘 지내는 것’이라고 김 팀장은 전했다.

“매장에서 일하는 평직원이든 기업을 책임지고 있는 운영자이건 매장을 이용하는 고객이건 조금의 여유가 생긴다면 다 함께 잘 지내는 것이 정답이라고 생각합니다.”

한편 (주)로이젠은 유럽의 중후함과 정중함, 그리고 스타일을 아는 남성성을 모태로 만든 브랜드이다. 전국 40여개의 매장을 갖고 있으며, 단일의류브랜드로는 최대의 디자인실을 갖춰 빠르게 변화하는 유행과 남성들의 다양한 취미를 만족시키는 디자인을 추구하는 남성정장 전문 브랜드다. (▲고송희(광주시 남구 봉선동))

클릭! 맛집



싱싱한 자연산 재료가 가장 좋은 양념

가을 보약 ‘생선조림’ 식객 유혹

광주 구미향 ‘생선 조림’

찬바람 불면 뜨끈한 게 절로 생각난다. 광주시 동구 금남로 옛 동구청 후문에 자리 잡은 구미향(口味郷·업주 장혜숙)은 맛깔스러운 생선조림을 잘 한다.

양념 된 싱싱한 생선에서 훈금이 모락모락 피어오르는 광경은 마음을 먼저 배부르게 한다. 탱글탱글한 생선 속살은 입맛을 돋우고, 양념이 깊이 배어있는 무한 조각은 탐백하고 시원하다.

생선은 기름에 튀기는 것보다 조림이나 찜으로 먹는 것이 건강을 지키는 방법인데, 이 집 생선조림은 맛도 좋다. 맛의 비결은 싱싱한 재료와 정성이다. 주인장이 워든 자연산만 고집한다. 싱싱한 재료가 가장 좋은 양념이기 때문이다.

병어, 조기, 고등어, 은대구 조림이 있다. 병어는 어른 손바닥 만한 것을 쓰는데, 탐백한 맛을 느낄 수 있다. 시원한 맛이 우려나오는 무와 호박 등을 넉넉히 넣

는다. 또 미리 양념을 해 놓기 때문에 무에 양념이 잘 배어있다.

조기와 고등어조림에는 고사리를 건져 먹는 게미가 있다. 주인장 가족이 맑은 산에서 직접 꺾은 고사리를 쓴다. 국산 고사리는 씹는 맛부터 다르다. 중국산의 딱딱한 맛이 없고, 차지고 쫄득하다.

양념도 빼놓을 수 없다. 싱겁고 깔끔한 맛을 강조한다. 이곳에서 12년간 식당을 운영한 주인장의 손맛이 밴 양념에 밥을 비벼먹으면 딱 맞다. 영광 태양초가 맛을 주도하는 양념에는 생강과 이 집만의 몇 가지 비법이 더해진다.

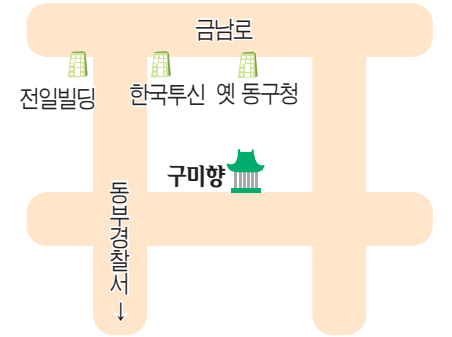
복은지, 멸치, 파김치, 배추겉절이 등 밑반찬도 깔끔하고 식전에 내오는 전어, 병어 등 계절 회도 신선하다. 은대구조림 한 사람당 2만원. 다른 생선조림 1만5천원. 이들 생선은 탕으로도 즐길 수 있는데 비릿한 맛이 전혀 없다. 매운탕 1만6천원.

아무리 바빠도 음식에 40분 이상은 공을 들여야 한다고 하니 예약은 필수. 문의 062-227-7886. /오광특기자 kroh@kwangju.co.kr



〈조기 매운탕〉

찾아가는 길



대인동삼일부동산

☎ (대)223-1140, 5210 ☎ (미) 011-602-2532 (광주은행 신촌점, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고

앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인

상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어

일일이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통

있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

상무랜드공인중개사

☎(FAX)383-5221 ☎ 011-609-5221 (구 상무대 건물)

▶ 빌딩(임대용, 투자용)

• 토지590평 건물4,500평(매가 210억) 보증금 100억/월세 5,000만원

• 토지590평 건물 750평(매가 88억) 보증금 40억/월세 2,000만원 용차 12억

▶ 토지(상무지구 상업지역)

(회사사옥, 병원, 학원, 기타부지 등)

• 1,000평(임무용지)-매가 평당 750만원

• 250평(유용가능)-매가 평당 1,200만원

• 500평(임무상업)-매가 평당 1,200만원

▶ 기타용도

• (농장) 동산동 약 222천평 평당 12만원

• (농지) 산리동 대로변 약 3,000평 평당 300만원(임, 이사장 등 직할)

• (준 주거지) 용평동 대로변 1,300평 평당 350만원(임, 이사장 등 직할)

• (주거지역) 동산동 2,300평 평당 450만원 한 가문(임, 이사장 등 직할)

▶ 상가(매매상무지구, 상무역세권)

• 상가 150평(9층) 매대가 평당 450만원 개별공기 있음

• 학원, 독서실, 사무실 등 직할

• 세정 아울렛주변 역세권 상가 있음 대형의류매장가능 전화상담 환영

● 부동산 교환상담 환영 ●

맞춤주문 받습니다. 원하시는 물건 찾아드리며, 정리하실 물건 찾아드립니다. ★ 아무때나 전화 주십시오★

금호부동산컨설턴트

급매부동산전문

● 아파트(급매 매물)

광주 문흥동 아파트 32평(총15/12층, 가격 1억1천만) 매 8천5백만원

광주 신산동 아파트 35평(총22/20층, 가격 1억5천만) 매 1억2천만원

광주 연제동 아파트 62평(총18/4층, 가격 1억5천만) 매 1억2천만원

● 주 택(급매 매물)

광주 월산동 주택2층(대 29/건 29평, 공사 4천6백만) 매 3천만원

광주 신산동 주택1층(대 27/건 18평, 공사 3천5백만) 매 2천8백만원

광주 월산동 주택2층(대 34/건 26평, 공사 4천1백만) 매 2천9백만원

● 상 가(급매 매물)

광주 총정로5가 빌딩7층(대 124/건 305평, 가격 9억) 매 7억5천만원

광주 오치동 투룸11개(대 114/건 198평, 가격 8억) 매 6억8천만원

광주 신안동 무인텔28층(대 107, 건 399평, 가격 11억) 매 6억9천만원

● 대 지(급매 매물)

광주 빌립동 나대지(대 93평, 공사 3억 1천만) 매 2억7천만원

당양 금성면 전월지(주 1378평, 공사 1억6천만) 매 1억3천만원

광주 주월동 임야(제2종 주거지 500/도로계획 및 보존 500평) 매 4억원

● 기 타(부동산 대출 및 임대 60~120% 매물)

광주 주월동 상가2층(대 297/건 425평, 공사 9억2천만) 매 6억원

광주 풍향동 상가4층(대 364/건 895평, 공사 23억8천만) 매 17억원

광주 동명동 나대지(상 690평, 공사 39억8천만) 매 20억원

순천 순창읍 주차장(상 421평, 공사 5억3천6백만) 매 2억5천만원

정동 유치면 임야(20만평) 펜션, 한옥, 농장, 전원주택 임대 및 분양

* 부동산 업자 사절 *

전화 224-5959 / 010-2831-1733 (광주 총창로 화나 백화점 후문)

국민공인중개사

☎ 011-635-7939, 010-2810-6103

(공시지가 이하 및 급매 중개 전문)

▶ 공시지가+건물과표15억/매매가11억

▶ 대지300p건평450p보증금1억5천20m도로점

▶ 분양가8억아파트1300세대상가매매가2억5천

▶ 35m도로 점 1층 상가 건물 약 100p 평 지분 93p 한의원 내과 직할

▶ 공시지가+건물과표6억매매가3억5천

▶ 현재현의원경영중대130p건230p상업지역

▶ 공시지가+건물과표7억매매가4억2천

▶ 대 100p 건 300p 상업지역

▶ 상업지역 땅약95p

▶ 공시지가3억5천매매가2억4천30m 도로 점

▶ 남해바닷가 700,000p 임야 140억, 골프장 태양광

▶ 32억빌딩급매

▶ 대 200p 건 450p

▶ 노 8억월 월2350만원 용 13억포함

▶ 화순도곡12000p

▶ 관리지역12억

▶ 곡성, 보성 강변 암자, 별장, 펜션, 가든 최적합용

▶ 대지420p 건3층 80p 매매가 1억2천

▶ 화순주유소급매

▶ 대 600p 세차시설 카센터 주유기 12대

▶ 매 12억 용차 6억포함

▶ 화순절터, 요양원, 별장부지

▶ 9500p 현재 황토방 창고관리실

▶ 주택조경수 식재 딱 4억5천

▶ 59억 빌딩 대 1000m 건 5500m 보증금 20억

▶ 월세 4천 용차 15억 포함

▶ 장성읍 아사슴목장, 별장 100,000p 4억7천

▶ 장성읍 묘지확관디발 600p 7000만원

▶ 원동매매

▶ 계림동용플러스대115p,건200p보증금1억,월세425만원

▶ 공시지가+건물과표 15억

▶ 대 300p 건 350p 매매 11억

경매전문회사

호남경매컨설팅

무료 상담 ☎ 062)228-6600

H.P 010-5616-8988

광주광역시 동구 지산동 715-1 (2층)

(법원·검찰청 정문앞, 광주은행 맞은편 2층)

“23년 역사의 경매전문회사”

▶유치권, 법정지상권등 정확한 권리분석

▶통계자료와 시세분석에 의한 최적인 낙찰가 제시

▶제1,2금용권을 통한 최저금리로 부족한 경락

▶전금 대출상선(낙찰가의 50%~80%)

▶소유주, 임차인들의 신속한 명도(이사)

☎~지금 전화 주십시오!

전국 3만여건의 경매물건 중에서 원하시는

경매물건을 찾아 무료로 상담해 드립니다.