



리빙 효과적인 냉장고 청소·관리



깨끗하고 위생적인 냉장고 관리법은?

냉장실 60% 정도만 채워야 효율
내용물 꺼내고 20분 내 청소해야
투명 용기·라벨링 정리 활용 추천

식재료와 먹거리로 가득 찬 냉장고는 바라만 봐도 든든하다. 하지만 채운다고 능사가 아니다. 냉장실은 전체의 60% 정도만 채웠을 때 공기 순환이 원활해 가장 효율적이며 전기요금도 줄일 수 있다.

▶청소에 앞서 정리부터=모든 정리의 시작은 비우는 것이다. 먼저 냉장고 속 음식과 재료들을 모두 꺼낸 후 냉장실용과 냉동실용 박스에 나눠 담는다. 이때 냉동실에서 꺼낸 것들은 아이스박스에 담아두면 좋다.

이제 먹을 수 있는 것과 없는 것으로 구분한다. 밀반찬의 경우 만든 지 일주일 이상이면 과감하게 버리는 것이 좋다. 젓갈류는 뚜껑을 닫지 1년이 지났거나 유통기한이 지났다면 버려야 한다. 소스류 등은 사용 빈도가 많지 않기 때문에 간과하기 쉬운데, 유통기한을 꼭 확인하고 배달음식에 함께 온 케첩이나 머스터드 소스 등 1회용 소스도 유통기한을 확인해 정리한다.

포장이 꼭 필요하지 않은 식재료는 포장을 뜯고 내용물만 보관한다. 생각보다 포장이 여러 겹 패 있는 경우가 많아 포장을 제거하는 것만으로도 냉

장고 공간을 확보하는 데 도움이 된다.

▶빠르게 닦아내고 식초로 마무리=내용물을 비웠다면 이제 청소가 필요하다. 냉장고 청소는 20분 안에 끝내는 것이 좋다. 꺼내놓은 식품들이 녹거나 물이 생기기 전에 다시 넣어야 하며, 시간을 놓치면 식품들이 물러지고 보관 유효기간도 짧아질 수 있다.

먼저 전원 플러그를 뽑아서 냉장고의 전원을 끈다. 바구니, 선반 등은 꺼내 흐르는 물에 깨끗하게 세척한다. 냉장고 내부는 행주에 세제를 묻혀 닦아주고, 온수를 적신 행주나 수건으로 다시 닦아낸다. 음식물이 흘러 찌든 자국은 알코올을 이용해 닦아주면 깨끗해진다. 마지막으로 스펀지에 식초를 적서 냉장고 내부를 닦아주면 곰팡이도 예방하고 냄새도 제거할 수 있다. 냉장고 냄새가 심하다면 소주 뚜껑을 열어 냉장고에 보관하는 것이 도움이 된다. 소주의 알코올은 살균 작용과 악취를 없애는 데 좋다. 또 커피 찌꺼기도 냄새 흡착이 잘 되는데, 햇볕에 말려 수분을 완전히 제거한 뒤 사용해야 한다.

물기를 말린 바구니, 선반 등을 제자리에 설치하고 전원을 켜 음식물을 정리해 보관하면 된다.

▶내용물 보이게 보관하고 리스트 만들어 관리=냉장고에 식품을 보관할 때는 가능한 속이 보이는 투명한 봉지나 밀폐 용기 등에 담은 것이 좋다.

굳이 꺼내보지 않아도 내용물을 확인할 수 있어 좋고 같은 재료를 또 사거나 하는 일이 줄어 음식물쓰레기를 줄이는 데도 도움이 된다.

과일이나 채소는 보관 기간이 상대적으로 짧기 때문에 한 번 쓸 양만큼 소분해서 지퍼백을 이용해 보관하는 것을 추천한다. 더불어 구입 날짜나 보관 시작 날짜 등을 적어 놓으면 더욱 위생적으로 식재료를 관리할 수 있다. 먹다가 남은 음식도 비닐로 덮어두는 것보다는 지퍼백에 넣어 보관하면 냄새가 풍기는 것을 줄일 수 있다.

냉장고 문에는 식재료 리스트를 적어 놓고 사용할 때마다 내용을 업데이트하면 현재 냉장고에 있는 식재료의 재고가 확인이 되므로 이중으로 구입하는 불필요한 지출도 방지할 수 있고 냉장고에 먼저 넣은 것부터 꺼내 쓸 수 있어 보관 기간 확인에도 도움이 된다.

반찬통도 투명한 용기에 비슷한 형태로 통일해 정리하면 냉장고 안이 훨씬 깔끔해 보인다. 원형이면 원형, 사각형이면 사각형으로 형태가 비슷해야 공간 활용에도 편리하고 어떤 반찬이 어디 있는지 확인할 수 있어 냉장고를 뒤적이는 일을 줄일 수 있다.

냉장고는 일주일에 한 번씩 정리하는 것이 좋다. 자주 하기 어렵지만 냉장고 정리하는 날을 따로 정해두면, 식단을 짜기도 편하고 냉장고도 효율적으로 사용할 수 있다.

김도영기자 doyoung@ihalla.com

영화관

별이 지는 하늘, 영화가 뜨는 바다

무언가를 좋아하게 되면 어떤가로 가게 된다. 영화를 사랑하는 이들은 코로나 시국임에도 불구하고 주기적으로 극장을 찾고 더 나아가 사랑하는 영화를 더 빨리 보고 즐기기 위해 영화제 현장을 찾는다. 편하고 안전하게 저렴하게 콘텐츠를 공유하고 소비하는 OTT 플랫폼이 전성기를 맞고 있는 이 시기에도 오직 사랑하는 이들은 위험을 감수하고 사랑을 증명한다. 무모한 만이 진짜 사랑의 얼굴은 아니겠지만 계산 속 없는 돌진만큼 탁월한 사랑의 표현이 또 있을까.

올해로 23회째를 맞는 정동진 독립영화제는 매년 여름 강원도 정동진 초등학교 운동장에서 열리는 야외 영화제다. '별이 지는 하늘, 영화가 뜨는 바다'라는 슬로건에 걸맞게 매년 8월 초, 해변과 멀지 않은 한여름 저녁의 학교 운동장에 스크린을 설치하고 단편과 장편 독립 영화들을 상영해 오고 있다. 영화 상영은 노을이 넘어가는 저녁 시간에 시작해 어느덧 별이 뜨는 밤까지 이어진다. 영화 상영 중에는 정동진 초등학교 운동장 가장자리를 지나가는 기차의 불빛과 기적



제23회 정동진 독립영화제.

소리가 반가운 손님처럼 찾아오고 모깃불의 씩씩하고 포근한 연기가 운동장 군데군데에서 피어오르는 쉽게 만나기 힘든 낭만적인 시공간의 영화제다. 정동진 독립영화제의 개성을 잘 보여주는 것은 시상의 영역에서도 엿볼 수 있다. 적게는 몇 백 크기는 역대에 이르기까지 상금이 걸린 영화제들과는 다르게 정동진 독립영화제는 소박하고 사랑스러운 관객상만을 수여하는 영화제다. 영화 상영을 마친 뒤 관객들은 자신이 즐겁게 관람한 작품의 제목이 적혀 있는 동전통에 동전을 넣고 동전 금액을 합산해 관객들이 선정한 '뽕그랑 동전상'을 작품의 창작자에게 전달한다. 많게는 몇십만 원가량의 상금이 주어지는데 상을 받은 이들은 그 작은 영광에 큰 함박웃음을 지으며 기뻐한다.

올해 정동진 독립영화제는 8월 초가 아닌 9월 중순에 개최됐다. 코로나로 인한 거리 두기 단계의 영향으로 영화제 시작 이래 최초로 가을 운동장에서 관객들을 맞이한 영화제 무드는 여전했다. 일몰 시간이

다소 앞당겨진 탓에 영화와 별은 더 빨리 조우했지만 기차는 여전히 같은 시간에 운동장 주변을 돌며 인사를 했고 언뜻 들리는 파도 소리와 운동장 모래에 스민 바다 내음 또한 다를 것이 없었다. 예년보다 쌀쌀한 날씨 탓에 두툼한 옷을 꺼입은 관객들은 마스크를 쓴 채로 크게 웃고 박수를 쳤고 비가 내리면 우비를 입은 채로 영화와의 만남을 이어갔다. 영화 상영이 끝난 후 열린 떠들썩한 뒤풀이도 없었고 낮의 해변에서 펼쳐지는 물놀이와 짜장면 먹기 같은 이벤트도 진행되지 않았지만 이곳에 오면 만나게 되는 반가운 얼굴들과 안부를 주고받는 일에 감사했고 지난해 정동진에 새로 생긴 독립서점 '이스트씨네'에서 영화 관련 책을 골라 해변가에 앉아 읽는 즐거움을 느낄 수 있음에 행복했다.

건고 바다를 보고 밥을 챙겨 먹고 영화를 보고 사람들과 안부를 묻다 보면 며칠 되지 않는 영화제 일정은 금세 지나가 버린다. 아쉽게도 총만하기도 한 마음으로 파도의 코 앞에 자리 잡은 정동진 역에서 서울로 향하는 기차를 기다린다. 서울에서 정동진으로 향하는 기차 편을 예매할 때는 반드시 좌측을 택해야 한다. 기차가 강릉역 정동진 독립영화제는 10여분간 펼쳐지는 해안을 마주 보며 올 수 있기 때문이다. 별이 지는 하늘, 영화가 뜨는 바다. 당신이 반드시 영화를 사랑하지 않더라도, 영화제에 참여할 만큼 열정적이지 않더라도 이 온도, 이 습도, 이 별빛의 추억을 한 번은 담아 보기를 권한다. 부디 내년 영화제는 다시 8월 초에 뜨겁게 열리기를 기도한다.



진 명 현
독립영화 스튜디오 무브먼트 대표

취 축 임
성신여자대학교 간호대학장
林京春 (忠貞公 22世)
서울대학교 학사 및 석사
미국 University of California at San Francisco (UCSF) 박사
부 임인봉, 모 송방심, 남편 최양규
성신여자대학교 간호대학장 취임을 축하드리며, 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께하기를 기원합니다
平澤林氏錦湖公派濟州道宗親會
會長 林成柱 外宗親一同

취 축 임
성신여자대학교 간호대학장
林京春
서울대학교 학사 및 석사
미국 University of California at San Francisco (UCSF) 박사
부 임인봉, 모 송방심, 남편 최양규
성신여자대학교 간호대학장 취임을 축하드리며, 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께하기를 기원합니다
平澤林氏錦湖公派大司憲公門中會

승 축 진
효돈초등학교 교장
고형순
[김남훈(경주김씨 임도 23세) 배우자]
효돈초등학교 교장 승진을 진심으로 축하드리며 앞날의 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.
경주김씨 덕유공파(호근동)종친회
회장 김천수 외 종친 일동

취 축 임
(사)제주수산물수출협회 회장
이호성
(올래씨두 대표)
(사)제주수산물수출협회 회장 취임을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께하길 기원합니다.
사단법인 제주수산물수출협회
회원사 일동