



WORDS > 손혜영

머느리도 모르고 시어머니도 잘 모르는, 한여름 벗겨내기 힘든 찌든 때와 세균 완전 정복 노하우. 이것만 알면 마사 스튜어트가 부럽지 않다!

여름철 살림의 여왕 되는 생활 속 아이디어

# 주부 9단 나가신다, 길을 비켜라!



에 베이킹 소다를 뿌리고 수세미로 문지르면 간단한 곰팡이는 쉽게 제거된다(조금 더 심한 곳은 구연산을 사용하도록). 천연 성분이니만큼 입욕제로 써도 좋다. 향을 원한다면 녹차, 허브, 레몬 등을 첨가하면 된다.

● **싱크대 배수관 청소** : 베이킹 소다와 식초를 싱크대 배수관 주변에 부어 거품이 올라오면 뜨거운 물을 붓는다. 베이킹 소다 3큰술과 구연산 1큰술을 같은 방법으로 이용하면 악취도 없애고 세균 번식도 막을 수 있다.

● **옷감 탈취제** : 땀 냄새가 나는 옷에는 물론, 냄새가 날 만한 운동화, 신발장 안에 넣어두면 효과적이다. 커피 찌꺼기도 베이킹 소다만큼이나 자주 사용하는 탈취제.

### 살균 소독은 식초에 맡기세요!

식초와 물을 1:4 비율로 섞어 사용하는 것이 일반적이다. 전자레인지 안에 골고루 뿌리고 3분 정도 전자레인지를 작동한 후 스펀지로 닦아내면 전자레인지 안에 있는 세균도 제거하고 찌든 때도 쉽게 닦아낼 수 있다. 화장실 바닥, 수도꼭지에 낀 물때를 제거할 때도 식초와 물을 2:1 비율로 섞어 뿌린다. 물때는 알칼리성이기 때문에 산성인 식초의 성질을 이용하는 원리다. 식초는 휘발성이 있는 편이라 냄새가 날아가지만, 시큼한 냄새가 싫다면 구연산을 사용해도 좋다. 물 1L에 구연산 10작은술을 넣고 5% 정도의 구연산수를 만들어 수세미로 문질러 닦는다.

### 똑똑한 천연 세제, EM 효소와 쌀뜨물

EM 효소는 최근 천연 주방 세제로 각광받기 시작했다. 발효 과정을 거치면서 생성된 미생물이 노폐물을 분해해 때를 제거하는 원리. 따라서 EM 효소는 자극도 적고 잘 없어지지 않는 묵은 때와 곰팡이를 제거하는 데 효과적이다.

● **EM 효소 만들기** : 쌀을 씻을 때 쌀뜨물을 1L 정도 받아 흑설탕 2~3스푼을 넣는다. 그런 다음 소주를 1/2잔 정도 붓고 더운 여름에는 4일, 겨울에는 10일 정도 발효시킨다.

### 소금으로 빨래를 한다?

러그나 카펫에 굵은소금을 뿌리고 문지른 다음 진공청소기로 빨아들이면 카펫의 묵은 때가 소금에 묻어나와 색상이 선명해진다. 소금물은 세탁액으로도 사용할 수 있다. 농도 20% 정도의 소금물에 약 20분간 담가두면 색상이 선명해진다. 옷 색상이 바래지 않도록 유지하면서 세탁할 때 유리하다. 특히 옷에 피가 묻었을 때 소금물에 옷을 담가두었다가 핏물이 빠지면 비벼 빨면 된다.

### 집 안의 만능 맥가이버, 베이킹 소다

베이킹 소다는 봉지째 구입해야 하니 일반 가정에서는 사용하는 것보다 남는 양이 많아 아깝다. 하지만 걱정할 것 없다. 그야말로 버릴 것 하나 없는 만능 아이템이니까. 색이 검게 변한 은수저를 베이킹 소다로 닦으면 깨끗해진다는 건 잘 알려진 상식. 타거나 음식이 늘어붙은 냄비에 베이킹 소다 섞은 물을 붓고 15분 정도 끓여도 잘 닦인다. 베이킹 소다와 전분을 2:1 비율로 물과 섞어 사용하면 주방 세제로도 그만이다. 칼날이 있어 닦아내기 어려운 믹서 내부도 베이킹 소다 한 스푼

과 따뜻한 물을 넣어 돌리면 깨끗해진다. 전자레인지와 냉장고의 묵은 때 역시 젖은 스펀지에 베이킹 소다를 묻혀 닦는다. 빨래에도 유용하게 쓸 수 있다. 땀 냄새로 얼룩진 옷은 베이킹 소다를 푼 물에 30분쯤 담갔다 세탁하면 냄새와 찌든 때가 사라진다. 특히 베이킹 소다와 물을 2:1로 섞은 용액에 셔츠의 깃이나 소매를 담가두었다가 비벼서 거품을 내어 세탁하면 깨끗하다. 스웨이드처럼 세탁하기 힘든 소재 역시 오염 부위에 베이킹 소다를 뿌려 칫솔로 살살 문지르면 말끔해진다. 베이킹 소다는 탈취와 살균에도 효과적이다. 곰팡이가 서식하기 좋은 욕실

## PART I

### 한여름 청소하기 :

#### 친환경 세제 베이킹 소다, 소금, 식초의 발견

간단한 과학 상식만 알면 청소도 한결 쉬워진다. 집 안에 생긴 때는 크게 기름이 산소와 반응해 산화된 산성 때와 세균이 번식해 암모니아가 섞인 알칼리성 때로 구분한다. 따라서 성질이 서로 반대인 물질을 이용하면 쉽게 제거할 수 있다. 주방에 잘 생기는 기름때 같은 산성 때는 알칼리성의 베이킹 소다를 이용하고, 변기 때와 싱크대 주변은 구연산이나 식초 등 산성이 강한 물질을 쓰면 된다.

## PART 2

### 건강 좌우하는 에어컨과 냉장고 관리하기

#### 에어컨 청소하는 법

에어컨은 호흡기에 영향을 미치는 만큼 세제보다는 베이킹 소다를 이용해 청소하면 좋다. 분무기에 미지근한 물과 베이킹 소다 3스푼을 넣어 세척제를 만든다. 에어컨 필터를 분리한 후 필터를 뜨거운 물에 불린다. 베이킹 소다 세척제를 골고루 뿌려 칫솔 등을 이용해 꼼꼼하게 청소한다. 특히 에어컨 냉각 핀 안쪽까지 골고루 뿌려 닦는 것을 잊지 말자. 뜨거운 소금물을 이용해 다시 한 번 닦고, 뜨거운 물로 헹군 후 잘 말려 사용한다. 특히 사용하지 않을 때는 에어컨 커버로 덮어두어야 통풍구에 먼지가 쌓이는 것을 예방할 수 있다.

#### 세균 걱정 없는 냉장고 만들기

냉장고 안에는 생각보다 세균이 많이 산다. 유통기한이 지난 식품을 오래 두면 곰팡이나 세균이 번식하고, 그 세균이 신선한 제품에도 영향을 미친다. 따라서 적어도 한 달에 한 번은 냉장고를 비우고 깨끗하게 청소하는 것이 좋다. 선반을 전부 분리한 다음 세제를 이용해 청소하는데, 특히 식초로 곳곳을 닦아주면 좋다.



#### 냉장고 속 신선도 이렇게 유지하자!

야채실은 사과와 유무가 다른 채소의 신선도에 영향을 미친다. 사과의 에틸렌 성분이 주변 과일의 숙성을 촉진하기 때문에 포도 같은 과일을 함께 두면 쉽게 시들고 알갱이가 떨어져버린다. 반면 덜익은 과일은 빨리 익으니 적절하게 활용하도록.

#### 냉장고 속 신선도 유지 수칙

- 천연 조미료, 가루, 견과류, 김 등은 산소와 접촉하지 않도록 밀폐 용기에 넣어 냉장실보다는 냉동실에 보관한다.
- 해동한 음식은 다시 냉동하지 않는다.
- 잎채소는 씻지 말고 신문지로 감싼 후 물을 뿌려 비닐에 넣어 채소 칸에 보관한다.
- 하얗게 성애가 낀 식품은 냉동이 잘된 것이 아니라 오염된 수분에 의한 것으로, 세균이 많이 증식할 수 있으니 과감하게 버리자. 성애가 많이 끼는 경우 냉동고를 청소하는 것이 좋다.



#### 여름철 도마와 행주 관리하기 괴로운 도마·행주 냄새와 얼룩 잡는 다양한 방법

- 1 베이킹 소다를 뿌려두었다가 10분 후 뜨거운 물을 부어 씻으면 탈취 효과는 물론 살균 효과도 볼 수 있다.
- 2 해산물이나 김치를 썬 후 냄새와 얼룩이 남아 있는 도마의 경우 굵은소금으로 뽁뽁 문지른 다음 뜨거운 물로 헹구 햇볕에 말리면 얼룩과 냄새를 함께 잡을 수 있다. 더 심한 경우 소금으로 문지른 다음 레몬즙을 발라 1시간 정도 햇볕에 말렸다가 뜨거운 물로 씻어낸다.
- 3 행주 삶을 때 레몬을 넣으면 표백도 되고 향도 좋아진다.
- 4 흰색 면 행주는 삶을 때 달걀 껍데기를 함께 넣고 삶는다. 달걀 껍데기 속 단백질과 탄산칼슘 성분이 표백을 해주기 때문이다.
- 5 행주를 삶을 때 숯을 약간 넣으면 살균 효과는 물론 냄새도 사라진다. 또 숯을 넣어 끓인 물을 도마에 붓고 햇볕에 건조시키면 도마의 흠까지 깨끗이 소독된다.
- 6 생선 비린내가 심할 때 뜨거운 녹차 물을 붓는다.



## PART 3

### 습기야 물렸거라! 제습의 모든 것

**신문지 이용하기** 신문지는 습기를 빨아들이는 효과가 있어 곰팡이가 피기 쉬운 신발장과 옷장 안에 넣어두면 좋다.

**이쑤시개, 나무젓가락, 탄 식빵으로 양념을 깔끔하게!** 고춧가루, 설탕 등이 습기에 의해 뭉친다면 이쑤시개를 꽂아두자. 이쑤시개가 습기를 빨아들여 눅눅해지는 것을 막아준다. 나무젓가락과 딱딱하게 탄 식빵도 비슷한 역할을 하니 이용해볼 것.

**DIY 물 먹는 하마** 페트병에 염화칼슘을 넣고 양파 망 등으로 막은 후 고무줄로 고정한다. 이렇게 하면 공기 중 수분을 빨아들여 물이 고이게 된다. 단, 염화칼슘이 피부, 눈 등에 닿지 않도록 조심해야 한다.

**김과 과자 보송보송하게 보관하는 법** 먹다 남은 김은 신문지에 잘 싸서 지퍼백과 봉지에 넣어 꼼꼼하게 묶은 후 냉동실에 보관하는 것이 좋다. 눅눅해진 김은 전자레인지에 15초 정도 돌려 건조시킨다. 눅눅한 과자는 전자레인지 용기에 넣어 30초~1분간 돌려 건조시킨다.

**욕실 곰팡이여, 안녕~** 락스나 욕실 곰팡이 제거 제품을 화장실에 충분히 묻혀 타일 사이사이에 얹어두고 다음 날 아침 닦아내면 닦이지 않던 물곰팡이가 묻어나온다. 신문지 등을 선반이나 쓰레기통 아래에 두면 제습 효과를 볼 수 있고, 물로 닦아낼 때는 뜨거운 물로 붓고 말려야 한다. 타일 사이사이에 가끔 에탄올이나 남은 소주 등을 부어 살균해주면 물때가 덜 생긴다.

## PART 4

### 자동차 관리도 여름철에 맞게!

**유리에 샴푸를 바른다** 비눗물이나 샴푸, 베이킹 소다 등을 수건에 묻혀 차창 안쪽에 발라두면 좋다. 유리에 코팅이 되어 안팎 온도가 다를 때 습기가 쉽게 차지 않는다. 혹은 감자를 잘라 유리창에 골고루 문지르고 천으로 잘 닦아내면 같은 효과를 볼 수 있다.

**에어컨 청소 송풍** 에어컨을 청소할 때는 베이킹 소다를 이용한다. 또 자주 송풍을 해 에어컨에 남아 있는 습기를 제거해야 한다. 특히 에어컨을 튼 지 2~3분 내에는 세균이 많이 나오므로 이때는 환기를 하고, 목적지에 도착하기 2~3분 전에는 송풍을 틀어 말린다.

**신문지는 최고의 제습제** 비가 자주 오고 습도가 높은 여름에는 차량 안 습기로 인해 악취가 나기 쉽다. 발 매트 아래에 신문지를 깔아두고 자주 교체하면 제습도 하고 악취가 나는 것도 막을 수 있다.



#### 주부 9단을 위한 팁 몇 가지

- 1 **살균 소독, 전자레인지 이용하자**  
한여름에는 빨래가 제대로 마르지 않는다. 그래서 세균이 번식하기도 쉽다. 특히 행주와 속옷의 경우 살균이 필수다. 삶는 것이 가장 좋지만 여의치 않다면 전자레인지에 2분 정도 돌려 살균할 것(금속 장식의 브래지어는 절대 불가).
- 2 **김빠진 콜라는 버리지 말자**  
설탕 성분은 잡때를 제거할 때 용이하다. 김빠진 콜라를 변기에 붓고 15분쯤 후 물을 내리면 변기 안이 깨끗해진다.
- 3 **과산화수소의 변신**  
땀으로 변색된 옷에는 물과 과산화수소를 섞어 바르고, 가루 세제를 묻혀 문지른 다음 드라이어로 열을 가한 후 헹궈내면 된다.
- 4 **휴지통 관리**  
여름철에는 휴지통 속 쓰레기가 쉽게 변질되어 세균이 번식하고 악취가 나기 쉽다. 베이킹 소다를 이용해 깨끗하게 청소한 후 알코올이나 남은 소주, 식초 등을 부어두었다가 말리면 냄새가 사라진다. ☘