

# 함께 실천해요! 슬기로운 에너지 생활

심각한 기후위기에 라우 전쟁으로 에너지 대란까지 발생한 가운데 에너지 수요가 급증하는 계절이 찾아왔다. 전 세계적인 에너지 위기 속에서 무한정 에너지를 쓸 수는 없는 일. 생활 속 작은 실천으로 에너지난과 기후위기를 극복하고 지속가능한 미래로 나아갈 수 있도록 지혜를 모을 때다. 보다 효율적으로 에너지를 사용하고, 절약할 수 있는 방법을 제안한다.

글 편집실

## 환경을 생각한다면, 더 꼼꼼하고 세심하게

최근 러시아가 우크라이나 침공 후 에너지 공급을 중단하면서 유럽의 전력 수요에 빨간불이 켜졌다. 글로벌 에너지 위기 속에서 우리나라 에너지 안보는 과연 안전한 걸까. 에너지경제연구원에 따르면, 국내 에너지 소비는 지난 30년 동안 3배 가량 증가한 것으로 나타났다. 문제는 우리나라 에너지 수입 의존도가 96%에 이른다는 것. 재생에너지 비율을 높이려고 노력하고 있지만, 에너지 자립을 위해서는 아직 갈 길이 멀다. 에너지 사용 증가는 기후위기 대응과 탄소중립 달성에도 영향을 미친다. 우리가 에너지를 쓰는 만큼 기후위기를 초래하고 나아가 지구를 병들게 하는 셈이다. 나와 지구를 위해 에너지 절약의 생활화는 우리 모두의 숙제임을 기억해야 한다.

### STEP 1 온도 관리는 이렇게



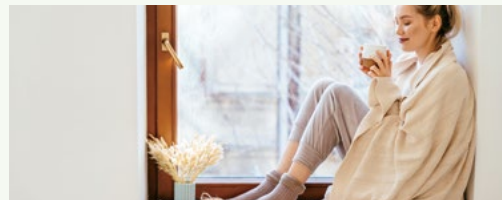
#### 1. 실내 적정 온도는 유지하기

겨울철 실내 적정 온도는 18~20°C다. 실내 온도를 1°C씩 낮출 때마다 에너지 7% 절감은 물론 이산화탄소 배출량도 10% 줄일 수 있다. 게다가 겨울철 심해지는 미세먼지 농도도 낮출 수 있다니, 적정 온도를 유지하는 것만으로 난방비 절약은 물론 미세먼지로부터 건강도 지킬 수 있다.



#### 2. 창문에 단열필름 붙이기

창문은 외벽에 비해 단열 성능이 낮고 창문 틈새로 들어오는 찬 바람은 실내 난방 부하를 증가시키는 원인이 된다. 문틈으로 찬 공기가 유입되지 않도록 문풍지와 에어캡을 붙이면 열이 새어나가는 것을 막을 수 있다. 바닥에 카펫이나 러그를 까는 것도 좋은 방법이다. 바닥의 찬 기운을 막을 수 있어 체감온도를 2°C 가량 올릴 수 있다.



#### 3. 실내에서 따뜻하게 입기

실내에 있다가 실외로 나갔을 때 느껴지는 온도차는 몸에 부담을 줘 면역력을 떨어뜨리는 원인이 된다. 겨울철 내복을 착용하고, 모자와 목도리 등 방한용품을 입으면 체온을 최대 3°C까지 올리고 체감온도 상승으로 난방 에너지는 20% 절감되는 효과를 볼 수 있다. 에너지도 절약하고 면역력도 높일 수 있는 온(溫) 맵시를 실천한다.

### STEP 2. 똑똑한 보일러 사용법



#### 1. 주기적으로 보일러 점검하기

보일러를 주기적으로 점검하는 습관을 기른다. 오래 사용하다 보면 녹물이나 그을음이 발생해 효율이 떨어질 수 있기 때문이다. 보일러의 연통과 내부를 청소하면 열전도 효율 증가로 연료 절감은 물론, 고장도 예방할 수 있다. 보일러를 새로 구매해야 한다면 집의 구조와 규모에 알맞게 선택한다.



#### 2. 보일러는 외출모드

보일러를 켜다가 다시 틀면 더 많은 연료가 소모된다. 장시간(10시간 이상)이 아니라면 보일러를 외출모드로 설정해 사용한다. 난방비의 약 10%를 절약할 수 있고, 동파 위험도 예방할 수 있다. 사용하지 않는 빈방의 보일러 밸브를 잠그는 것도 좋은 방법이다.



#### 3. 난방 시 가습기 사용하기

난방 시 가습기를 사용해 습도를 조절하는 것도 도움이 된다. 수증기가 공기 순환을 촉진해 온도를 높이고 오랫동안 열을 유지시켜준다. 습도는 40~60%로 조절하고 가습기는 바닥보다 높은 곳에 배치한다.

### STEP 3. 생활 속 작은 습관 키우기



#### 1. 사용하지 않는 전자제품 플러그 뽑기

전자기기는 사용하지 않을 때도 대기전력을 통해 전기가 소모된다. 실제 가정에서 사용하는 전력의 약 11%가 대기전력이다. 사용하지 않거나 간헐적으로 사용하는 전자제품 플러그를 뽑아두면 연간 12.6kg의 이산화탄소 배출량을 줄일 수 있다. 번거롭다면 절전형 멀티탭을 사용하는 것도 방법이다.



#### 2. 고효율 제품 사용하기

에너지소비효율 1등급 제품은 5등급 제품과 비교했을 때 30~40%의 에너지가 절약되는 것으로 나타난다. 에너지 효율 등급이 높은 고효율 제품을 사용하면, 전기료를 아낄 수 있고 에너지 절약에도 도움이 되니, 전자제품 구매 시 에너지소비효율 등급을 꼼꼼하게 체크하자.



#### 3. 수도꼭지는 냉수 방향으로

수도꼭지가 온수 방향이면 온수 온도 유지를 위해 보일러가 공회전에 난방비 상승의 주범이 된다. 수돗물을 사용하고 난 뒤, 반드시 수도꼭지 방향을 냉수 쪽으로 돌리는 것만으로도 난방비가 절약된다. 샤워할 때는 너무 높은 온도보다는 미온수로 최대한 빠르게 마치는 것도 에너지 절약에 도움이 된다.



# 단백질 가득한 바다의 보약, 홍합



글 편집실

사진 및 레시피 상상출판 제공 참고 도서 <자연을 담은 엄마 요리>(배명자 지음, 상상출판 펴냄)



## 홍합밥

4인분 | 요리 시간 30분

- 레시피 따라하기**
- 주재료**  
 찹쌀 1컵, 멥쌀 1컵, 말린 홍합 1컵  
**양념장 재료**  
 대파 1대, 다진 마늘 1큰술, 고춧가루 1큰술, 맛간장 3큰술, 참기름 2큰술, 깨소금 1큰술  
**대체 식재료**  
 맛간장 ▶ 진간장

### How to

1. 대파를 잘게 다진 후 고춧가루, 다진 마늘, 맛간장, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
2. 큰 그릇에 물 3컵을 붓고 홍합을 행귀 전기밥솥에 찹쌀과 멥쌀을 씻어 담고 백미 취사로 밥을 지어 양념장을 곁들인다.

### 엄마의 비밀 팁

양념장에 홍합살을 지으면 타지 않고 골고루 익습니다. 또 밥이 되는 동안 김이 빠져지지 않아 솥에 지을 때보다 홍합 향이 진하게 납니다.

남녀노소 누구나 즐겨 먹는 홍합은 10월~12월이 제철로, 요즈음이 영양가가 가장 높고 맛도 좋다. 홍합은 바다에서 나는 해산물 가운데 염분이 거의 없어 담백한 채소라는 뜻의 '담채' 또는 '참담치'라고도 한다. 또 칼륨이 풍부해 체내 독소와 나트륨을 배출하고 혈액순환을 원활하게 한다. 그런가 하면 베타인과 타우린 성분은 피로해진 간 기능을 향상시키고 숙취 해소에 도움을 준다. 뼈 건강에 필수적인 단백질, 칼슘, 철분, 아연 등이 들어 있어 성장기 어린이의 발육에 좋고 골다공증 예방과 치아 건강에 효과적이다. 평소 식은땀을 흘리거나 체력이 약한 사람이 홍합을 먹으면 원기가 회복되고, 각종 비타민과 철분이 풍부해 빈혈 증상을 개선하고 예방을 돕는다. 홍합은 껍데기 손상이 없고 윤기가 나며 입을 다물고 있는 것이 좋다. 굳이 해감하지 않고 흐르는 물에 껍데기만 깨끗이 씻으면 되는데, 불순물이 나올 수 있으니 되도록 여러 번 씻어낸다.



## 홍합전

4인분 | 요리 시간 20분

- 레시피 따라하기**
- 재료**  
 홍합(생물) 200g, 밀가루 1큰술, 달걀 2개, 식용유 적당량

### How to

1. 홍합살은 씻어 물기를 살짝 털어낸다.
2. 홍합살에 밀가루를 묻히고 달걀물을 입힌다.
3. 달군 팬에 기름을 두르고 홍합살을 하나씩 넣어 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.

### 엄마의 비밀 팁

홍합은 제철에 꾸덕꾸덕하게 말리거나 말려놓은 것을 구입해 냉동 보관하면 일 년 내내 먹을 수 있습니다. 홍합탕이나 미역국을 끓여도 좋습니다.