



사단법인대자연사랑실천본부
The International Nature Loving Association Korea

대
자
연
사
랑

2
0
2
2
년
9
월

제
14
호

대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제14호
2022년 9월

AUTUMN

자연과 조화되는 삶
자연과 인간은 하나



잡지 '대자연사랑'은 일상에서 생명존중, 자연사랑을 실천하고 있는 사람들의 이야기와
우리가 앞으로 살아가면서 알아가야 할 자연에 대한 전문적인 내용을 담아
2016년부터 3월과 9월, 연 2회 발행하고 있는 정기간행물입니다.
잡지 '대자연사랑'은 대자연사랑실천본부 홈페이지를 통하여 웹에서 확인하실 수 있습니다.

주 소 서울특별시 서대문구
홍재원6안길 23
전 화 02-732-1359
팩 스 02-732-1357
이 메 일 inlakorea@daum.net
홈페이지 <http://the-inla.or.kr>



콩잉크로 제작되었습니다.

사
단
법
인
대
자
연
사
랑
실
천
본
부

사단법인대자연사랑실천본부

The International Nature Loving Association Korea

Autumn

대자연사랑실천본부

국제대자연사랑실천본부의 한국 지부로
2011년 3월 환경부에 등록된 사단법인이며
인간과 자연이 하나로 어우러진 지구촌 실현을 위해
생명존중과 자연사랑을 실천하는 비영리 단체입니다.



대자연문화

• 기후위기 시대 청년이 나서다	04
• 2022 제2회 대자연사랑 사진 공모전	12
• 2022 대자연사랑여름캠프	26
• 후회하지 않기 위해 지금 실천해야 함을 깨닫다	32

자연과 환경

• 2022년 그린엔젤 시작하겠습니다!	34
• 선인장이 자라는 데는 많은 손길이 필요해요	38
• 2022 대자연사랑산악회 활동 발자취	42

대자연 라이프

• 옥수수와 옥수수요리	46
• 구절초와 황차	52
• 소이로움	54
• 두타산	56
• KBS예능 탄소중립프로젝트 오늘부터 무해하게	60
• 대자연 갤러리	62



특별취재

• 더 단단해지는 성장의 시간	66
------------------	----

대자연칼럼

• 물과 건강	68
---------	----

News

• 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 인물동정	74
---------------------------	----

이사장 인사말

• 인식전환에 앞장서자	76
--------------	----

법인소개

• 대자연사랑실천본부를 소개합니다	78
• 사업소개	79
• 법인연혁	80

발행정보 통권 제14호 발행일 2022년 9월 30일 발행인 변정환 편집인 이광조
 발행처 사단법인 대자연사랑실천본부 주소 서울특별시 서대문구 홍제원6안길 23 연락사무소 서울특별시 용산구 한강대로 372
 전화 02-732-1359 팩스 02-732-1357 홈페이지 <http://the-inla.or.kr> 이메일 inlakorea@daum.com 디자인 삼환 인쇄 신흥인쇄



경북환경연수원 제1기 대학생 E-job 마이스터 과정

기후위기 시대 청년이 나서다

글, 사진 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장

7월의 뜨거운 햇살을 받으며 호수를 감아도는 가로수 길을 몇 굽이 돌아서 도착한 곳은 구미 금오산 자락에 자리잡은 경북환경연수원이었다. 본관 강당에서 진행된 경북환경연수원 제1기 대학생 E-job 마이스터 과정은 2050 탄소중립 시대를 맞아 생활 속 실천 방법과 환경교육의 일환으로 진행되었으며, 대자연사랑실천본부 클럽 내추럴에코와 대구한의대학교 자연사랑동아리 회원이 모여 총 25명이 참석하였다.

먼저 본 연수원 미래기획부 심재현 부장의 '기후 위기와 생물종 다양성'에 대한 강의가 있었고 이어서 경북대학교 배관호 교수의 나무 가꾸기에 대한 강의가 있었다. 이 강의에서는 토양 토성 입단과 부식 및 뿌리의 부위별 명칭 소개가 있는 뒤, 근원부가 갖고 있는 문제점과 뿌리의 굵기, 뿌리털에 대한 설명에 이어 나무를 심은 뒤

사후 관리법에 대한 자세한 안내가 이어졌다. 금오산 자락의 수려한 경치를 마음껏 즐길 수 있었고, 여러 가지 식물과 나무들에 대해서 알게 된 의미 있는 순서였다.

점심시간 이후 백두대간수목원 임종태 실장을 모셔 산림환경분야 진로 특강을 가졌다. 수목원의 기능과 역할, 국립백두대간수목원에 대한 소개, 산림생물자원 전문가의 진로에 대해 살펴볼 수 있어서 청소년, 대학생 등으로 구성되어 있는 참가자들에게 특히 유익한 강의였다.

이어서 구미대학교 이화진교수의 친환경생활을 위한 아로마테라피 이론 및 실습이 있었는데, 아로마테라피의 과정으로 바디바를 직접 만들어보고, 향기요법이나 아로마에 관련된 재미있는 이야기와 그 효과에 대해 알 수 있는 생동감 넘치는 시간이었다.

마지막으로 대구가톨릭대학교의 김민진 겸임교수께서 탄소중립을 위한 '슬기로운 식물 생활'을 주제로 이론 및 실습을 해주셨다. 밑에서부터 물을 흡수하게 하는 저면관수의 방법으로 키우는 반려 식물을 우리 손으로 직접 만들어 보는 시간을 가지며 전체 일정이 마무리되었다.

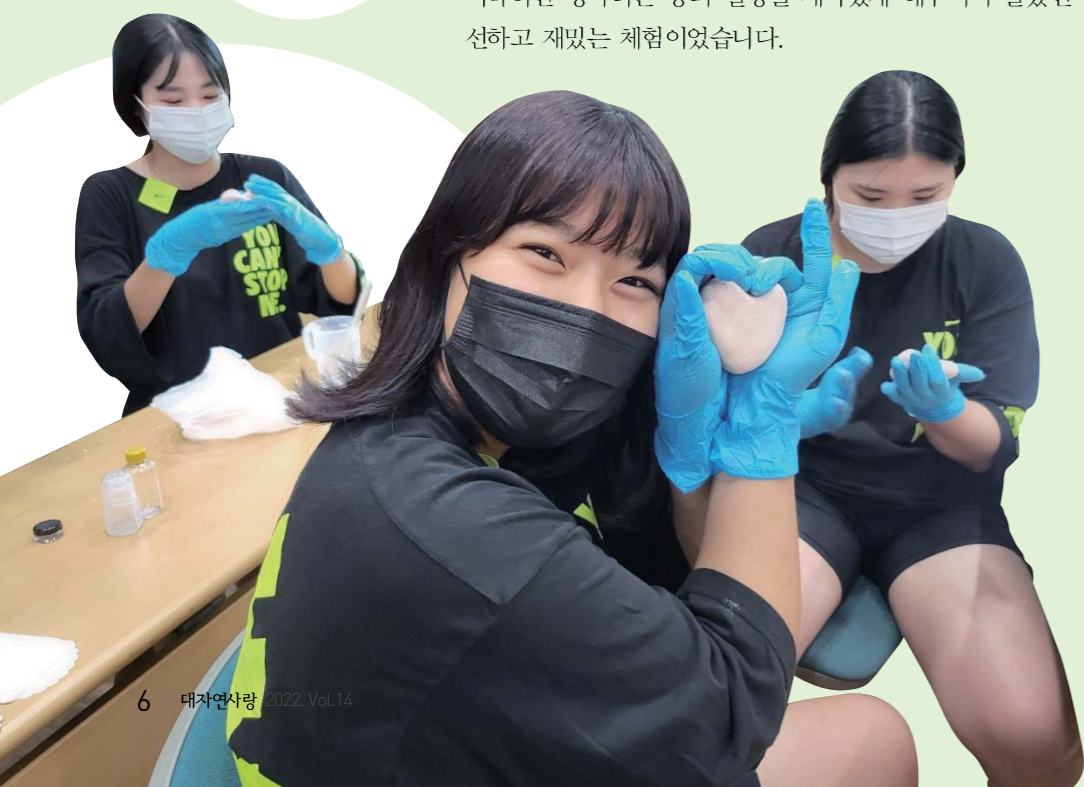
경북환경연수원 제1기 대학생 E-job 마이스터 과정

경상북도환경연수원을 다녀와서

글, 사진 황빛나 내추럴에코 회원

2022년 7월 2일에 대학생 E-job 마이스터 과정 교육을 수강하기 위해 구미로 다녀왔습니다. 장소가 경상북도환경연수원이라 E-job과 어떤 연관이 있는지 의아했지만 일정표를 보고 여러 특강과 실습이 구성되어 있어 설레는 마음으로 출발을 했습니다. 날씨가 무지 더웠지만 푸른 나무들로 가득한 숲에 둘러싸인 연수원이 저희를 맞이해주었습니다.

친절하신 연수원 선생님들이 저희를 위해서 많은 프로그램을 준비해 주셨다고 하셔서 기대가 되었습니다. 여러 프로그램 중에서도 숲 체험이 기억에 많이 남습니다. 연수원을 돌아다니면서 안에 있는 나무들을 설명해 주셨는데 저희가 질문을 하면 모든 대답을 다 해주시고 더운 날씨에도 웃는 얼굴로 설명을 잘 해주셔서 너무 좋았습니다. 뽕나무도 있었는데 팔만대장경의 주재료 60~80%는 뽕나무이고, 개망초의 이름의 유래는 한자로 아무 개, 망할 망으로 나라가 망할 때쯤에 들어온 꽃이며 느티나무의 15종은 천년기념물이고, 모감주나무의 노란 꽃이 피기 시작하면 장마라는 등의 설명을 재미있게 해주셔서 몰랐던 것들을 알게 되어 신나하고 재밌는 체험이었습니다.



점심 식사도 채식으로 비빔밥이 나왔는데 모두들 맛있게 먹고 채식이라고 하면 거부감이 들 수 있는데 비빔밥이나 쌈 요리로 환경을 위해 매일은 아니더라도 가끔씩 하면 건강에도 좋고, 환경에도 좋을 것 같습니다.

그리고 저희 손으로 화분과 비누를 만드는 체험도 해보았습니다. 화분은 공기정화식물인 몬스테라와 아이비로 구성되어 있었습니다. 저희 어머니가 화분을 좋아하셔서, 어머니께 선물로 드리면 좋아하실 것 같아 더 열심히 만들었습니다. 작은 자갈과 흙을 채워 넣어 내 손으로 화분을 만드는 일은 처음이라 자갈을 넣다가 다 흘리기도 하고 이 작은 식물이 공기 정화를 해준다는 것이 신기하기도 했습니다. 또 비누 만들기는 어릴 때 많이 해본 액체를 부어 굳히는 방식이 아닌 가루를 손으로 뭉치는 방식은 처음이었습니다. 예쁜 하트 모양으로 열심히 주물주물 만들어 화분과 비누를 모두 어머니께 선물로 드리니 좋아하시는 모습에 저도 뿌듯하고 덩달아 기분이 좋아졌습니다. 아직까지 쑥쑥 잘 크고 있는 식물들 보면 뿌듯하고 저도 관심을 가지며 물도 주려고 합니다.

토요일임에도 불구하고 활동에 모두들 참여하는 모습을 보니 저도 더 열심히 하려는 생각이 들고 사소한 방식으로 환경을 지키는데 조금이나마 도움이 된다는 말을 들으니 주변 사람에게 알리고 저도 환경에 도움이 되는 행동을 평소에도 해야겠다는 생각이 다시 한번 드는 하루였습니다.



경북환경연수원 제1기 대학생 E-job 마이스터 과정 자연과의 협업

| 글, 사진 유혜정 대구한의대학교 자연사랑 홍보부장

실례는 마음으로 구미 경북환경연수원에 도착하여 처음 듣게 된 강의는 경북환경연수원 미래기획부에 계신 심재현 부장님께서 기후위기와 생물종 다양성을 주제로 기후의 위기로 인한 생물종의 다양성이 어떻게 바뀌고 있는지 짧지만 알찬 강의를 해주셨습니다.

두 번째 강의로는 경북대학교 배관호 교수님께서 우리 주변 나무 가꾸기에 대한 주제로 강의를 시작하셨습니다. 열선효과에 대하여 설명해 주셨으며 토성과 토양에 대한 차이점을 알려주셔서 토양의 핵심은 유기물이며 지속적인 공급이 있어야 한다는 사실을 알게 되었습니다. 유기물과 점토는 점착제 역할을 하여 비사와 모래를 붙여 입단을 만드는 것이 핵심이라 느꼈으며 그 점착제 역할을 하는 덕분에 나무가 지지하여 살 수 있다는 생각이 들었습니다. 나무는 단지 잎으로만 숨을 쉬는 줄 알았는데 알고 보니 뿌리로도 숨을 쉬며 뿌리도 지지하는 역할만 하는 것이 아닌 여러 역할을 한다는 것을 구체적으로 배울 수 있었던 시간이었습니다.

다음 시간은 버리도 식힐 겸 연수원을 돌아볼 수 있는 연수원 숲 체험 시간이 있었습니다. 경북 환경연수원에 계신 환경체험 선생님 세 분이서 각각 팀을 만들어 연수원에 식물은 어떤 식물이 있으며 어떤 동물들이 쉬고 가는지에 대해서도 알려주셨으며 질문이 있을 시 친절히 답해주셔서 더운데도 불구하고 모두 시간 가는 줄도 모르고 신기하게 돌아볼 수 있는 시간이었습니다. 숲 체험이 끝나고 딱 배고플 시간에 경북환경연수원에 위치한 구내식당에서 맛있는 점심을 먹고 쉬는 시간을 가지며 동아리원들과 친해질 수 있는 시간을 가졌으며 낮가림이 있는 분들도 차츰 서로 친해지는 것을 보아 동아리 임원으로써 뿌듯하였습니다.

한시쯤, 산림환경분야 진로에 대한 주제로 특강이 진행되었습니다. 특강의 시작은 백두대간수목원 교육서비스실의 인종테 실장님께서 일하고 계시는 백두대간수목원에 대해 알아가는 시간을 가졌으며, 산림생물 다양성 전문가의 진로에 대해 진로와 취업 준비는 어떻게 하는지, 어떤 분야가 있는지, 얼마나 노력해야 하는지, 자격증 취득에 대한 부분도 알려주시며 국립수목원의 확충 계획까지 설명하셨습니다.

다음 강의는 제가 즐겨 하는 아로마에 대해 알아가는 시간이 있었습니다. 구미대학교 이화진 교수님께서 아로마 강의를 진행해 주셨습니다. 아로마의 역사가 어떻게 시작되었는지에 대해 아로마가 어떻게 만들어지고 효과는 어떠한지 알아보며 바디바를 만드는 시간이었습니다. 2인 1조가 되어 바디바를 만들었는데 어색해하는 동아리원분과 할 수 있어 웃으면서 친해지며 만들 수 있지 않았나 생각이 듭니다. 만들면서 시용해 보고 싶었으며 향기도 사꾸 맡고 싶고 안정되는 향이라 매우 만족했습니다.

마지막으로 대구가톨릭대학교 김미진 교수님께서 탄소중립을 위한 슬기로운 식물생활로 탄소중립은 어떤 것이며 업사이클링을 통한 환경보전은 어떤 것이 있는지에 대해 소개해주셨으며 그에 관련하여 식물의 환경적 기능과 탄소중립을 위해 나만의 반려식물을 만들어가는 시간을 가졌습니다. 몬스테라와 아이비를 심었는데 몬스테라라는 식물에 대해 처음 알게 되었는데 몬스테라와 아이비를 같이 두니 보기에도 좋고 뭔가 공기 정화도 될 거 같아서 굉장히 공을 들여 만들게 되는 마법에 걸린 듯이 열심히 만들게 되었습니다.



저는 환경적인 활동과 만들기를 좋아하여 앞으로도 동아리 내에서 이런 활동을 자주 했으면 좋겠다고 느꼈습니다. 이번 마이스터 과정을 통해 지구를 보호하는 일에 동참할 수 있었다는 것에 굉장히 뿌듯한 하루였습니다.

경북환경연수원 제1기 대학생 E-job 마이스터 과정

탄소중립을 실천하자

글, 사진 강문선 대구한의대학교 자연사랑 기획부장

학교가 아닌 경북환경연수원으로 견학을 가서 여러 기관의 전문가로부터 다양한 환경 분야의 지식을 습득할 수 있었습니다. 첫 번째 강의로 연수원 미래 기획부에 소속해 계신 심재현 부장님의 '기후위기와 생물종 다양성'을 주제로 강연하셨습니다. 기억에 남았던 것은 나뭇잎을 비닐팩에 넣고 시간 경과 후에 나뭇잎에서 물이 나오는 증산작용에 관한 내용입니다. 강의 내용에서 증산작용은 차가워진 공기는 가라앉으며, 도시숲의 증산작용으로 새긴 차가운 공기는 무거운 지면으로 가라앉게 되고, 이 차가운 공기를 연결하면 바람길이 된다고 하였습니다. 즉, 열섬효과를 완화시키는 것입니다. 즉, 매연, 화학적 가스 등으로 인한 이산화탄소들로 인한 지구온난화 문제인 온실효과를 완화하는 것입니다. 저 포함하여 많은 사람들이 알고 있는 나무의 역할은 이산화탄소를 흡수하고 산소를 배출하는 작용만을 기억하고 있었는데, 증산작용으로 인해 기후변화를 듣게 되어 도시숲의 중요성을 알게 되었습니다.

두 번째 강의로는 경북대학교에 소속해 계신 배관호 교수님께서 '탄소 중립 실천을 위한 우리 주변 가꾸



기'에 대해 강연해 주셨습니다. 기억에 남는 내용은 열섬효과에 관한 내용입니다. 열섬효과는 고층 건물이 밀집된 도시 지역 기온이 주변의 교외 지역보다 높게 나타나는 것입니다. 이런 경우는 대체로 대도시에서 건물이 많으며, 인구가 밀집되어 있는 곳에서 주로 발생합니다. 다음으로 토성과 토양에 대한 차이점을 이번을 통해 정확하게 알게 되었습니다. 토양은 유기물이 중요하며 지속적인 공급이 있어야 된다고 하였고, 토성은 모래, 미사, 점토 등으로 구성되어 있다는 것을 알게 되었습니다.

다음으로 이론 강의를 듣고 강의 내용을 기억하고 되새기며 연수원 숲을 둘러보는 체험을 했습니다. 경북환경연수원에 계신 환경체험 선생님 세 분이서 각각 팀을 만들어 식물과 곤충, 동물들이 있는지 말씀해 주셨고 재밌게 설명해 주셨습니다. 맛있는 점심을 먹은 후에 선생님들과 대화도 하고 학교 사람들과 친목을 다지며 좋은 시간을 보냈습니다. 특히 동아리원과 함께 강의도 듣고, 체험도 하며 빠르게 친해질 수 있었습니다.


오후 일정으로 백두대간수목원 임종태 실장님이 산림환경분야 진로에 대한 특강을 해주셨습니다. 과거에 진로를 결정할 때 환경 관련 직업에 대해 관심을 갖고 찾아본 적이 있어서 더욱더 흥미롭게 강연에 집중하였습니다. 실장님께서 직접 일하

고 계시는 수목원에서의 일들과 어떤 업무를 하시는지에 대해 알려주셨습니다. 얼마나 많은 노력을 하고 계시는지, 자연을 얼마나 사랑하는지 느껴지는 강의였습니다.

다음 일정으로 구미대학교의 이화진 겸임교수님의 '친환경 생활을 위한 아로마테라피' 이론 강의 및 실습이 있었습니다. 아로마에 대한 정의, 역사, 이론에 대해 알아가는 시간이었습니다. 이론을 듣고 2인 1조 팀을 꾸려 바디비를 만들었습니다. 이런 실습이 처음이다 보니 생소하기도 하고 향도 맡으며 아로마에 대해 좀 더 알아갈 수 있었고, 실습을 하다 보니 동아리원들과 더 재밌게 이야기하며 만들었습니다. 좋은 향들을 맡는 것을 굉장히 좋아하기 때문에 이 실습이 이번 활동 중에 가장 기억에 많이 남습니다.

마지막으로 대구가톨릭대학교 김미진 교수님의 '탄소중립을 위한 슬기로운 식물 생활' 강연하였습니다. 탄소중립의 단어는 현대자동차, 애플 등 큰 기업들 사이에서 요즘 자주 쓰이고 있기 때문에 탄소중립의 중요성을 알고 강의를 들었습니다. 탄소중립 중 하나로 업사이클링이 있어 업사이클링을 통한 환경보전은 어떤 것이 있는지에 대해 알아가며 그에 관련하여 식물의 환경적 기능과 탄소중립을 위해 나만의 반려식물을 만들어 가는 시간을 가졌습니다.

이번 환경 연수의 제1기 대학생 E-job 마이스터 과정을 통해 환경에 대한 많은 지식을 얻고 새로운 관점으로 다시 생각해 보며 환경의 중요성을 깨닫는 좋은 시간을 가졌습니다.



2022 제2회 대자연사랑 사진 공모전

대 상

바다 협곡 | 배영수

작품소개 포항 모포리 해변에서는 강렬한 일출빛과 거센 파도가 만들어 내는 바다 협곡에서의 장관이 펼쳐집니다.

수상소감 먼저, (사)대자연사랑실천본부에서 개최한 2022년 대자연사랑 사진공모전에서 대상과 우수상을 함께 수상하게 되어 풍경사진을 담은 사진가로서 매우 기쁘게 생각합니다 저는 (사)한국산악사진가협회에 소속하여 주로 산악사진을 담으면서 우리 산의 아름다움을 소개하며 활동하고 있습니다 대상을 수상한 '바다협곡' 작품은 포항시 장기면 모포리 해변에서 강렬한 일출빛과 거센 파도가 만들어 내는 순간을 담아낸 작품입니다 촬영팁을 소개드리면 일출빛과 파도가 높은 날을 택하고 파도가 밀려 나가는 타이밍을 포착하여 장노출 (셔터속도 1/4" ~ 1/3")로 마치 바닷물과 빛이 협곡에 떨어지는 효과를 담아내는 겁니다 대자연사랑 사진공모전이 보다 큰 규모로 해가 거듭되게 이어지길 바라며 인간과 자연이 하나로 생명존중과 자연사랑을 실천하는 (사)대자연사랑실천본부의 무궁한 발전을 기원하는 바입니다. 감사합니다





최우수 가을산의 빛내림 | 공화선

작품소개 산세가 웅장하고 골이 깊은 산들 사이에 노란들녘과 억새는 구름사이로 나오는 빛내림으로 인해 황금빛으로 물드는 모습 가을산을 만끽하게 해주었습니다.

수상소감 감사합니다 이사진을 찍을때 느낀점이 자연이 주는 신비로움에 매료되고 아름다워 또 보고싶다 느끼고싶다 생각했어요 나부터라도 자연을 아껴보자고 맘속으로 다시 새기는 계기가 되었습니다



우수 썰물이 그리고 간 그림 | 송시봉

작품소개 해가 떠오르는 이른 아침 여수 무슬목 해변 모래 위로 물이 빠져 나가고 모래 위로 그어진 그림이 태양의 빛에 반짝이는 아름다운 무슬목 해변의 아침입니다

수상소감 우선 대자연사랑 사진공모전을 주최해주시고 저의 사진을 선택해주신 관계자 여러분께 감사의 말씀을 드립니다. 사진 생활을 시작하고 대한민국의 아름다운 모습을 담고자 이곳저곳을 다니며 많은 우여곡절이 있었는데, 이렇게 큰 상을 주시니 감개가 무량합니다 앞으로 도 숨어있는 대한민국의 아름다움을 더욱 더 많은 분들께 알리고 공유할수 있도록 노력 하겠습니다 감사합니다.



우수 자연의 공존 | 김범용

작품소개 대나무와 소나무가 서로 의지하며 함께 살아가는 자연의 공존

수상소감 수상소감 대자연의 아름다운 모습속에 인간과 자연의 조화를 담은 대자연사랑 사진공모전에서 우수상을 수상하게 된 작품입니다. 대나무숲에서 함께 살아가는 소나무의 모습이 생명의 역동성과 자연의 공존을 보여주는듯 합니다.



우수 주상절리 입석대 | 박정아

작품소개 지질공원으로 등재된 무등산 입석대의 주상절리 위에서 일출을 맞이하는 풍경입니다.
수상소감 바쁜 일상이지만 가끔 휴식이 필요할 때는 산으로 갑니다. 산정에서 바라보는 자연은 제게 큰 힘을 줍니다. 아름다운 자연을 담고 함께 힐링되길 바라는 마음에 공모전을 냈는데 너무 큰 상을 받아 정말 행복합니다.



우수 하트 해변 | 배영수

작품소개 작품소개 태풍급 강풍으로 해변에 밀려 온 하얀 파도로 하트모양이 선명하게 보입니다. 망주봉에 올라 담았습니다.
수상소감 '하트해변' 작품은 군산시 선유도의 망주봉에 올라 석양빛과 태풍급 강풍으로 해변에 밀려온 파도가 하트모양을 선명하게 보여주는 작품입니다. 참고로 이곳 망주봉은 오르기가 매우 위험하므로 일반인들은 삼가해 주시길 바랍니다.



우수 물안개를 담다 | 김대영

작품소개 이른 아침 일출과 함께 피어나는 남한강의 물안개를 담고 계신 어느 한 작가가 일출빛에 마치 불타는 것처럼 보이는 남한강의 장엄한 물안개를 표현하였습니다.
수상소감 우선 대자연사랑 사진공모전을 주최해주시고 저의 사진을 선택해주신 관계자 여러분께 감사의 말씀을 드립니다. 사진 생활을 시작하고 대한민국의 아름다운 모습을 담고자 이곳저곳을 다니며 많은 우여곡절이 있었는데, 이렇게 큰 상을 주시니 감개가 무량합니다. 앞으로도 숨어있는 대한민국의 아름다움을 더욱 더 많은 분들께 알리고 공유할수 있도록 노력 하겠습니다. 감사합니다.



장려 미루나무 아래에서 | 신성호

작품소개 가을빛이 아름답게 내리 비추는 미루나무 숲속에서 캠핑을 하며 여유 있는 시간을 보내는 사람들의 모습입니다.



장려 운해 속의 봉어섬 | 정찬재

작품소개 임실 국사봉전망대에 올라 드론을 띄워 봉어섬을 감싸고 있는 운해의 모습을 담아보았습니다.
수상소감 운해속의 봉어섬은 퇴직후 집사람과 여행중에 출사 명소로 알려진 임실 국사봉에 올라서서 운해낀 봉어섬의 모습인데 이런 좋은 자연이 우리나라에 있다는 것이 매우 자랑스럽습니다. 잘 보존해서 후대에 길이길이 남겨야 하겠습니다



장려 비와 구름과 공원 | 전용환

작품소개 비가 그친 저녁 무렵 노을빛으로 물들기 시작하는 구름과 고인 빛물 위로 반사되는 도시의 자연풍경
수상소감 대자연사랑사진공모전에 입상하게되어 대단히 영광입니다. 도심과 자연이 조화로운 모습을 담아내고 싶었는데 좋게 봐주신 덕에 입상하게 되어 무척 기쁩니다. 좋은 기회를 주신 모든분들께 감사드립니다.



장려 섬진강 재첩 잡이 | 박정식

작품소개 멀리서 지켜보는 사람에게에는 목가적이고 한가로워 보이는 장면 그러나 직접 작업하는 사람들에게는 모래 바닥을 긁어서 잡는 재첩 작업이 결코 녹록하지 않는 고되고 힘든 작업이 아닐 수 없다.



장려 백조의 호수 | 김재은

작품소개 추운 겨울 아침 대청호에 삼삼오오 모여 아침햇살을 쬐고 있는 거위들의 모습이 마치 동화 속 백조의 호수를 연상케 합니다.



장려 철쭉과 은하수 | 김기현

작품소개 어린이날 황매산에서 철쭉제를 하던 날, 은하수와 철쭉을 함께 담아 자연의 아름다움을 표현했습니다.
수상소감 이렇게 상을 주셔서 감사합니다. 인간에 의해 자연히 훼손되어가고 있고 기후변화로 인해 각종 자연재해가 발생하고 있습니다. 제 사진은 보잘것 없지만 이 사진공모전으로 인하여 자연을 사랑하는 사람들이 많아져 잘 보존하고 앞으로의 후손들에게 잘 전달 되었으면 합니다.



장려 갈라진 갯벌 | 차선자

작품소개 경기 평택시 포승읍 신영리에서 2022년 3월 15일에 가뭄으로 인하여 갯벌의 갈라진 모습을 담았다
수상소감 대자연사랑 공모전에 참여하면서 인간은 자연과 더불어 생명을 유지하고 사계절이 우리에게 주는 놀라운 혜택에 감사하는 마음이 들었고 또한 이 번 작품을 통해 수상을 하게 되는 기쁨까지 같이 누릴 수 있어서 행복합니다. 앞으로 자연이 주는 혜택을 생각하면 가꾸기에 노력하겠습니다.



장려 설경 / 송원선 | 설경 / 송원선

작품소개 설경 속에서 구름이 능선을 타고 넘어가는 자연이 보여주는 쇠
수상소감 많은분들이 아끼시는 모든 자연을 카메라에 담고 그 풍경을 공유할수있게 해주신 관계자분들도 감사합니다. 더 많은 가꾸어야할 자연을 공유할수있게 더욱 노력하는 사람들이 많아졌으면 합니다.



장려 안덕계곡의 빛 | 박윤준

작품소개 아름다운 아침빛이 쏟아지는 안덕 계곡의 여유 있는 풍경



장려 반영 | 전희철

작품소개 아름답게 물든 단풍이 웅담호수에 반영되어 가을 정취를 더해주고 있습니다.
수상소감 웅담호를 지나다 우연이 만난 호수에반영된 아름다운 가을풍경을 보고 지나칠수가 없어 카메라에 담은것이 대자연사랑 사진공모전에 선정되어 여러사람들이 보고 자연의 아름다움을 느낄수 있는기회가 되어 주최측에 고맙게 생각하고 있습니다.

2022 제2회 대자연사랑 사진 공모전

다시 돌아온 사진 공모전,
더욱 풍성해진 작품을 만나다

| 글 천원섭 대자연사랑실천본부 이사/사업부장

4월 18일부터 7월 31일까지 자연과 생태 그리고 인간의 조화, 생명력과 역동성, 계절이나 일상의 느낌을 사진에 담아보는 2022 대자연사랑 사진공모전을 작년에 이어 두 번째로 개최를 하였다. 작년에는 총 479편의 작품이 응모했는데, 올해는 591편의 작품이 응모했을 정도로 성공적인 공모전이였다. 대자연사랑실천본부 홈페이지에 게재된 공모전 관련 조회 수를 보면 개최안내 2455회, 결과발표 530회로 대내외적으로 많은 관심을 보인 사업임을 알 수 있다. 이번 공모전은 수상작품의 수와 상금을 대폭 상향하여 공모하였으며 그 수와 상금은 대상 1작품 30만원, 최우수 1작품 20만원, 우수 5작품 각 10만원, 장려 10작품 각 5만원 이였다.

7월1일부터 31일까지 아트플랫폼 [갤러리360] 온라인 전시회를 통하여 전시를 하였으며 많은 관심을 보인 전시회였다. 시상식을 대전에서 개최하려고 많은 준비를 하였으나 여러 사정으로 개최하지 못하고 상장과 상금을 개별 보내드린 것이 아쉬웠다.

인간과 자연이 공존하는 세상을 위해 노력하는 작은 손길들이 모여 더욱 발전하는 공모전이 되기를 바라며 공모전에 참여한 응모자, 전시회 관람자 그리고 성공적인 공모전을 위하여 애쓰신 변귀남 상임이사, 김광수 사무국장, 백태영 이사 그리고 사무국 팀장들에게 감사를 드린다.



2022 대자연사랑 여름캠프

일시: 2022. 8. 27~8. 28 장소: 경북 영덕 국립청소년해양센터

주최/주관 사단법인대자연사랑실천본부



체험만 하고 잠을 자면 이시기에, 대자연사랑실천본부에선 참가한 모두를 위해 레크리에이션도 준비해 주셨습니다. 기존의 팀들이 그대로 이어가는 게 아니라, 새로 팀을 정하면서 모두가 같이 섞이고 그만큼 세로우며 재미있었던 활동이 되었습니다. 레크리에이션이 끝나고 우승 상품인 간식도 받아서 함께 뒤풀이로 오늘 하루 재미있었던 일을 공유하고, 바닷가 나사 밭하늘도 예뻐 좋은 야경 구경을 하며 자자리에 들 수 있었습니다.



2022 대자연사랑여름캠프

지난해 코로나 전염 상황의 악화로 인해 여름캠프를 숲체험캠프로 변경하게 되었습니다. 캠프를 준비하던 본부 임직원과 참가를 기대하던 많은 이들의 섭섭한 마음을 충족시키고자 올해는 참여하는 모두가 즐거운 기억이 가득하도록 준비에 만전을 기하였습니다. 시원한 바다 내음이 코끝에 가득 느껴지던 경상북도 영덕에 위치한 국립청소년해양센터로 2022년 8월 27일부터 28일 양일간 캠프를 다녀왔습니다. 올해는 해양 안전과 관련된 프로그램을 메인으로 하여 인증 사진 미션과 시 짓기 미션 등 이전에는 없었던 활동을 추가하여 더욱 풍성한 캠프가 되도록 하였습니다. 각 클럽의 참가자분들의 이야기를 들려드립니다.

2022 대자연사랑여름캠프

더 이상은 낯설지 않은 캠프

글, 사진 임종호 대구한의대학교 자연사랑동아리 회장

올해도 대자연사랑실천본부에서 진행한 여름캠프에 참가했습니다. 어느덧 벌써 4년째 참가를 하면서 이제는 매년 참가하는 사람들도 눈에 익고, 서로가 시작도 전에 친해지며 얘기를 나누고 있는 모습이 정말 즐겁고 좋았던 것 같습니다. 만남의 장으로 처음 온 사람들, 낯가림이 산했던 사람들 모두가 함께할 수 있는 경험이 되었습니다. 이후 평소엔 육지나, 건물들 사이에 있을 때 위급 상황 시 대처하는 법에 배웠었는데, 이번엔 해양체험관에서 해양 안전교육을 받고, 높은 곳에서 분속으로 떨어지는 요령, 직접 물에 들어가 물속에 여러 사람이 빠졌을 때 구조사가 오기 전 까지 할 수 있는 행동들, 구명보트 탑승 요령 등 여러 가지들 배웠습니다. 날씨가 조금 쌀쌀했던 탓에 물속에 들어가기 꺼리는 점도 있었지만, 정신없이 교육을 받고 모두가 함께 열정적으로 참여한 탓에 추위는 잊고 진지하게 임하는 자세만 있었던 것 같습니다.

2일 차에는 미린크라임핀이라는 게임을 하였는데, 이 게임은 해양사고와 해양범죄의 종류에 대해 알아본 후, 저희가 직접 수사대가 되어 범죄 사건을 추리하며 범인을 찾는 게임이었습니다. 국립청소년해양센터 곳곳에 숨겨져 있는 QR코드와 힌트들을 찾고 조합하여 범인을 찾는 게 굉장히 재밌는 활동이었습니다. 활동을 마친 후 점심 식사를 하고, 퇴소식을 하였습니다. 벌써 대학교에 들어와 4년이라는 기간 동안 매년 참가를 하였는데, 학생으로서 마지막 참가라는 것에 기분이 보호해지는 느낌이 들었습니다. 그래도 이후 기회가 된다면 또 참가해서 많은 사람들과 좋은 추억을 남기고 싶습니다.

2022 대자연사랑여름캠프

알찬 프로그램 속에서 쌓이는 우리들의 추억

글, 사진 박채민 내추럴에코 회원

8월 27일 토요일, 여름 캠프를 갔습니다. 처음에 모두의 소개와 만남의 장을 가졌습니다. 이번 여름캠프에서는 저번과는 다르게 각 팀들끼리 조를 이루어 팀 소개와 팀을 소개하는 그림을 그렸습니다. 저번과는 다르지만 이번처럼 이렇게 팀을 소개하는 방법도 재미있었습니다. 그리고 행복체조를 하고 숙소에서 쉬는 시간을 가진 다음 옷을 갈아입고 다시 내려와 수영장으로 갔습니다. 입수 전 안전 사항을 듣고 준비운동을 한 후 물에 들어갔습니다. 처음으로 배운 해양 안전교육은 배에서 탈출할 때의 자세입니다. 그 자세는 다리를 꼬고 입과 코를 막은 후 수직으로 뿔 자세였습니다. 처음에는 코를 덜 막았는지 코에 물이 들어와 코와 목이 따끔거렸지만 계속 연습하여 적응이 되었는지 물을 덜먹어 자세가 잘 잡혀가고 있다고 생각했습니다. 다음 과정으로 이전보다 조금 더 깊은 곳을 시도하기로 하여 무서웠지만 막상 뛰고 난 후



는 별로 무섭지 않고 뿌듯했습니다. 그리고 바다 안에서 단체 체온 유지 방법을 배우고 선박 사고 시 구명뗏목(Life raft) 탑승 방법 등을 습득하는 교육을 하였습니다. 선박사고 시 실제 바다의 파도를 생각하여 옆 참가자들이 물을 뿌려 주기도 하였습니다. 물을 뿌려줌으로써 조금 더 생생하였습니다. 씻고 옷을 갈아입고 숙소로 돌아가 저녁을 먹었습니다. 비록 채식으로 된 식사였지만 맛있었습니다.

밥을 먹고 숙소에서 휴식을 가진 다음 인성 교육을 하였습니다. 인성교육에서 바른말 고운 말 쓰는 방법을 배웠고 내가 타인을 볼 때 가장 중요시 생각하는 것을 검사하였습니다. 나는 타인을 볼 때 가장 중요시하는 것은 청각 선호가 나왔습니다. 이 검사를 통해 나의 몰랐던 성향을 알 수 있었던 계기가 되었습니다. 나의 친언니와 비슷한 결과가 나와 신기했습니다. 인성교육이 끝나고 화합의 장이 있었습니다. 조는 사회자가 인원수를 말하면 그 인원수에 맞춰 모이는 게임을 하여 조를 만들었습니다. 조의 이름을 정하고 처음으로 줄줄이 게임을 하였습니다. 그리

고 조끼리 2인 3각, 인간 탑 쌓기, 링 통과, 윗몸 일으키기, 옆 사람 안마 등의 게임을 연속으로 하여 시간이 가장 적게 드는 조가 이기는 게임을 두 번 하였습니다. 두 게임 다 2등을 하였지만 총 점수를 다 더했을 땐 3등을 하였습니다. 비록 3등을 하였지만 열심히 노력했으므로 결과에 대해 만족할 수 있었고 결과보다 과정을 더 중요시했으므로 이쁘지 않았습니다.

다음 날 아침에 앉아 있는 대로 조를 하고 파트를 정해 마린크라임썬 추리게임을 하였습니다. 저는 기록원을 담당하여 사건 종이에 기록하였습니다. 저는 비록 도움이 많이 되지는 못하였지만 조 언니들의 추리로 범인을 찾을 수 있었습니다. 점심을 먹고 여름캠프는 끝이 났지만 저에게는 아주 뜻깊은 여름캠프였습니다.

2022 대자연사랑여름캠프

여름의 끝자락에서 만난,

너무도 반가운 얼굴들

글, 사진 **현정훈** 그린엔젤 이사

이제껏 경험하지 못한 방식과 규모로 우리의 일상과 삶의 방식은 큰 변화를 겪어야만 했다. 이러한 체제도 이제는 그 끝이 보인다는 예측이 여기저기서 나오고 있지만, 올해도 이런 주제로 글을 시작할 수밖에 없다는 것은 아무리 생각해 봐도 안타까운 일이다. 무슨 말을 하든, 어떤 글을 쓰든 코로나라는 단어로 운을 댈 수밖에 없는 지금의 상황에서, 그 단어를 쓰지 않고 이야기를 풀어내기란 참으로 어려운 것 같다.

누구나 이 시기를 어렵게 살아내고 있지만, 우리 대자연사랑실천본부의 모든 구성원 또한 큰 어려움을 겪었다. 대자연사랑의 정신을 실천하려는 마음이 아무리 간절해도, 회원들이 모이는 것부터도, 어떤 활동이나 사업을 전개한다는 것도 쉽지 않은 상황을 겪으며, 우리들의 마음 또한 위로받아야 한다는 것은 분명한 사실이 되었다. 그래서 이번 2022 대자연사랑 여름캠프에 가는 기대는 더욱 컸다. 물론 작년에 어려운 상황에서도 결국 숲체험캠프 개최가 성사되었지만, 당일치기라는 촉박한 일정 속에서 다른 클럽 회원들과 많이 교류하지 못했다는 것은 여전히 아쉬움으로 남아있었다. 그런 아쉬움을 뒤로하고 결정된 1박 2일의 캠프! 우리 클럽의 회원들, 그리고 활동 내용에 대한 간단한 소개만 들었던 다른 클럽의 회원들과도 교류하며 더욱 가까워질 수 있으리라는 기대를 품고, 캠프 날을 손꼽아 기다렸다. 더구나 늦은 장마가 비로소 끝나, 캠프 기간 내내 화창한 날씨가 될 것이라는 예보 또한 캠프에 대한 기대를 더욱 높였다.



서울에서 영덕까지 먼 길을 달려 국립청소년해양센터에 내리는 순간, 눈앞에 펼쳐진 풍경은 감탄사가 절로 나올 정도였다. 여름 내내 모습을 보여주지 않았던 구름 한 점 없는 맑고 파란 하늘이 눈앞에 가득 펼쳐져 있었고, 넓디넓은 동해 바다는 잔잔한 물결을 만들어내며 하늘과 이어져 있었다. 거기에 시원하고 상쾌한 바닷바람까지. 여기에 온 것만으로도 일상에 지친 몸과 마음이 치유되는 느낌이었다. 작년에 보았던 반가운 얼굴들과 마주할 수 있었던 기회. 직접 귀한 걸음을 하시어 자리를 빛내주신 변정환 이사장님의 축하 말씀을 듣고서는 왠지 모르게 마음이 더 뿌듯해졌다. 이어서 펼쳐진 만남의 장. 먼저 내추럴에코의 행복체조를 모두 함께 배우며, 하나된 몸짓이 만들어내는 유대감을 통해, 대자연사랑의 방법은 서로 다르지만 우리는 모두 하나라는 것을 온몸으로 느꼈고, 몸짓으로 대자연사랑의 마음을 전하고자 하는 내추럴에코의 정신 또한 어렵듯이 깨달을 수 있는 뜻깊은 시간이었다. 그리고 이어진 클럽별 자기소개를 통해서, 우리 대자연사랑실천본부의 클럽들이 어떤 목표를 가지고, 어떻게 활동하는지를 좀 더 자세히 알 수 있었다.

이후 바닷가 바로 앞의 체험센터로 자리를 옮겨 해양 안전 프로그램을 진행했다. 바로 몇 주 전, 기록적인 폭우 피해로 환경 파괴에 대한 대자연의 경고를 절실히 느꼈던 상황에서, 대자연과 공존하기 위해서는 평소부터 안전 의식을 갖추고, 안전을 지킬 수 있도록 연습해야 된다는 생각으로 진지하게 참여했다. 그래도 프로그램이 끝난 뒤, 창밖으로 펼쳐진 넓고 푸른 바다를 바라보며, 대자연은 끝없는 아름다움으로 언제나 우리 곁에 있다는 것을 다시 한번 느낄 수 있었다.

저녁식사를 마치고, 인성교육과 화합의 시간을 가졌다. <나는 어떤 감각에 집중하여 행동하는가?>라는 주제로 강연을 듣고, 간단한 검사를 통해 내가 집중하는 감각을 찾아보며, 나 자신에 대해 더

깊이 이해할 수 있었다. 그리고 언제나 우리 곁에 있는 대자연을 더 깊이 이해하겠다고 생각하게 되는 계기가 되었다. 이후에 이어진 화합의 장에서는, 여러 클럽의 회원들이 한 팀을 이루어 협동하고, 다른 팀과 경쟁하며 한층 더 친밀감을 형성하였고, 마지막에 모든 클럽의 회원들이 하나의 원을 이루어 둘러앉아 마무리하며 우리 모두는 대자연을 사랑하는 같은 마음을 가진 공동체임을 깨달았다. 다음날, 아침식사를 마치고 마지막 프로그램인 해양 환경체험이 남아 있었지만, 시간은 왜 그렇게 빨리 흘러가는지. 팀원들과 함께 해양센터의 구석구석을 누비며 미션을 해결하면서도 벌써부터 아쉬운 마음은 커져만 갔다. 프로그램이 끝나고, 도시락으로 점심 식사를 한 뒤, 우리는 즐거웠던 시간을 뒤로하고 각자의 일상으로 돌아가는 버스에 올랐다.

캠프가 끝나고 거의 한 달이 되어 소감을 쓰는 지금에도, 캠프 때의 기억을 떠올려 보면 기억나지 않는 장면이 없다. 너무나도 즐겁고, 그렇기에 깊이 남아있는 이번 캠프의 기억이, 우리 대자연사랑실천본부의 모두에게 앞으로 더 의욕적으로 활동할 수 있는 활력과 함께, 대자연을 더욱 사랑할 수 있게 하는 계기가 될 것이라 믿어 의심치 않으며, 이번 캠프의 기억을 고이 간직할 것이다.

2022 대구경북지부 런천미팅

후회하지 않기 위해 지금 실천해야함을 깨닫다

글, 사진 진성환 대구경북지부 감사

(사)대자연사랑실천본부 대구경북지부의 가을 런천미팅이 2022년 9월 30일 금요일 12시 한의대 한빛관 8층 하니메디키친에서 개최되었다. 하니메디키친은 한식, 양식 등 다양한 채식요리를 부담 없이 즐길 수 있는 곳으로 대자연 모임 이외에도 다른 모임의 월례회동이나 지인들과 대화를 위해 가끔 들르는 식당이다. 웅장한 건물의 맨 윗층에서 조망하는 압량벌의 탁트인 풍광은 차려진 음식에 맛을 더해주는 답이다.

행사의 핵심인 이날 강연의 제목은 '지구인으로 살아남기'였는데, 강사는 (주)월든을 창립하여 지구생활 안내서『바질』이라는 본격적인 환경잡지를 발행하는 김승현 대표였다. 변귀남 회장의 강력한 추천에 부응하듯 강사는 짧은 시간에도 핵심내용을 알차게 전달하는 내공을 보여 주었다.

자연사랑이나 환경오염에 대한 강의를 여러 차례 들어온 탓으로 강의의 흐름과 내용을 어느 정도 예상하고 입했었는데, 이번 강의는 그런 선입견을 여지없이 깨트리며 충격을 주었다.



바다생물이 살 수 없는 백화현상, 지구 온난화로 부서진 빙하 조각 위에서 먹이를 찾지 못해 뼈가 앙상하게 드러난 북극곰, 얼음 위에서 털갈이하는 생태적 환경을 얻지 못해 진흙밭에서 털갈이를 하다 저체온증으로 죽어가는 남극펭귄 등 멸종으로 치닫고 있는 동식물들을 기록한 영상은 충격과 두려움 그 자체였다.

라면이나 과자를 튀기는데 사용할 팜유 생산을 위해 인도네시아에서는 즐기차게 열대우림을 태우고 있고, 육우 사육이나 소의 사료로 쓸 콩을 재배하기 위해 아마존밀림에도 연기가 그칠 날이 없다. 인간의 음식 기호와 그것을 충족시킴으로써 이익을 얻으려는 욕망이 결부되어 산소의 보고인 지구의 허파가 회복 불가능한 속도로 사라지고 있는 것이다.

그뿐이 아니다. 지구온난화로 극지방의 빙하가 녹으면 해수면이 60여 미터 상승하여 행사장인 한의대에서 대구 시내로 가려면 버스 대신 배를 타야 하고, 인천공항을 비롯한 경기 충청 대부분 지역은 바다 밑으로 들어가게 된다고 한다.

우리가 육식을 하거나, 값싼 제품을 선호하고, 낭비하는 것은 필연적으로 개발도상국의 자연을 파괴하게 된다고 한다. 가난하고 힘없는 개발도상국에게 싸게 공급하라고 압력을 가하는 관행은 이제 소비축소, 낭비제거, 제값 주고 사기, 채식 등으로 전환하지 않으면 지구의 허파는 병들고 인류는 산소 부족으로 질식을 맞이할 수밖에 없다는 것이다.

지금부터 기업도 RE100(Renewable 100 ; 2050년까지 기업에서 사용하는 전력의 100%를 재생에너지로 사용), ESG경영(Environmental, Social and Governance 경영 ; 기업 활동에 친

환경, 사회적 책임, 지배구조 개선 등 투명한 경영을 하는 시대다.

1982년 『초우량 기업의 조건(In Search of Excellence)』을 출간하여 기업경영에 대한 해안과 통찰력을 제시한 세계적 경영 구루인 톰 피터스(Tom Peters)¹⁾는 최근 출판한 『탁월한 기업의 조건(Excellence Now : Extreme Humanise)』에서 ‘사람과 공동체 참여가 가장 먼저다’, ‘지구가 가장 먼저다’라고 외치며 조금 더 싼 제품이 아니라 인류에게 유익한 제품을 온 마음과 온 영혼과 온 힘을 다해서 꾸물거리지 말고 만들고 역설한다. 이는 사람이 우선인 인간 중심 경영, 배려와 연민과 포용적 기업 리더십의 세계로 가는 꽤 완벽한 로드 맵이라고 한다.

또한, 기업은 직·간접적으로 환경과 과 대부분에 책임이 있다면서 사람들은 허접한 것 대신 아름다운 물건만 사다면 기후변화는 없었을 것이다. 적게 사고, 잘 고르고, 오래 사용하고, 양보다 질, 그리고 진정한 지속가능성을 위한 소비패턴을 찾아야 한다고 그는 주장한다.

강연 마지막을 장식했던 북미 최후의 인디언 크리(Cree)족이 천 년을 넘어 전한 마지막 지혜의 말이 아직 귓가에 맴돈다.

“마지막 나무가 쓰러진 후에, 마지막 물고기를 잡아먹은 후에, 그리고 마지막 강물이 오염된 후에야 당신은 돈을 먹을 수 없음을 알게 될 것이다.”²⁾

1) 1942년 미국 출생, 코넬대학교 토목공학 학사, 스탠퍼드대학교 경영대학원 경영학 석사 및 박사, 63개국 2,500회 이상의 강연을 하는 등 사람을 소중히 여기는 경영을 강조하는 왕성한 활동가다. 『탁월한 기업의 조건』은 2022년 8월 10일 한국경제신문사 환경BP에서 번역 출간되었다.

2) 위베르 망시옹, 스테파니 팸랑제 지음, 권지현 번역, “마지막 나무가 사라진 후에야는 2012년 12월 3일 흐름출판사에서 출간되었다.



그린엔젤 2022년 제5차 정기총회와 하천 정화 활동

2022년 그린엔젤 시작하겠습니다!

글, 사진 김문수 그린엔젤 학생회장

서서히 코로나19가 물러서고 있던 3월 12일, 올해 그린엔젤에서도 정기 총회가 실시되었다. 2021년에 있었던 일들을 되돌아보며, 2022년의 활동 계획을 수립하는 자리였다. 2021년은 아쉬운 한 해였다. 나눔 행사뿐만 아니라, 야외에서 진행될 많은 봉사활동을 계획했지만, 모두가 힘들었던 코로나19로 인해 일부 행사가 취소되었기 때문이었다. 그렇기에 올해의 활동 계획을 수립하는 데에도 걱정이 이만저만이 아니었다.

혹시라도 준비한 행사가 코로나 악화로 인해 다시 미뤄지지 않을까. 그뿐 아니라, 그린엔젤이 봉사활동을 하는 클럽인 만큼, 그동안 학교와 연계를 해서 진행한 봉사활동을 계속할 수 있을지에 대한 고민이 제일 컸던 것 같다. 회의 결과, 코로

나 상황에 맞춰 유동적으로 변경할 수 있는 '농촌 일손 돕기', '하천 정화 활동' 등에 초점을 두기로 했으며, 그뿐 아니라 독거노인들을 위한 추식 '김치 담그기' 봉사 활동을 하기로 의결되었다.

그린엔젤은 현재 '환경'과 '일손 나눔'에 초점을 두고 나아가고 있다. 조금 더 사람이 살기 좋은 세상을 만들고자 노력하는 단체이며, 이번 총회에 참석한 그린엔젤 인원, 회원도 다시금 그 각오를 다짐했다. '사람이 살기 좋은 세상'을 만들기 위해 자연을 좀 더 아끼고, 사람들을 위해 땀을 써서 힘든 일도 마다 않는, 오히려 더 하지 못해서 아쉬워하는 모습이 총회에서 더욱 드러났다고 생각했다. 특히나 총회에서 이 사들의 마르지 않는 봉사 아이디어에 더욱 이런 생각이 들었던 것 같다.

이날, 총회에서는 작년 실적 보고와 향후 봉사 계획 수립뿐 아니라, 신입 회원 '김현우'님을 환영하고, 우수회원에게 표창을 하는 자리까지 마련되었다. 박력 회원과, 김진숙 이사님은 대자연사랑실천본부 이사장상을 수상했으며, 강성보 청년회장은 그린엔젤 단장상을 수상하였다.

총회가 끝나고, 점심 식사가 진행되었다. 이후 진행되는 2부 행사인 안양천 하천 정화 활동을 위한이었다. 식사를 마친 뒤, 곧바로 안양예술공원 내에 위치한 하천으로 향했다. 장소도 장소인 만큼, 하천 주변에는 여러 종류의 쓰레기가 꽤 있었다. 이미 이전에 몇 번이고 환경정화를 하시는 분들이 다녀갔다는 이야기를 들었지만,





자세히 보지 않으면 볼 수 없는 생활 쓰레기들, 숨겨진 담배꽂초들을 주워 담으니 가지고 간 쓰레기봉투는 어느새 가득 차 있었다.

맑은 물이 흐르는 부분과 쓰레기로 인해 더럽혀진 부분. 두 곳을 같이 보고 있자니, 우리의 행동이 맑은 물을 만들어내는 데에 조금이라도 도움이 되었으면 좋겠다는 생각이 들었다. 하천을 따라 안양예술공원의 상류까지 이동한 우리들은 다시 공원 내로 들어가 집계를 들어 주변의 쓰레기를 주워 담았다. 담배꽂초와 사탕 껍질이 대부분이었



으며, 바람이 불면 또다시 하천으로 흘러 들어갈 수 있는 것들이었다. 그렇게 두 시간 가량, 사람보다 쓰레기와 많은 대화를 나누었고, 공원 내에 비치된 쓰레기장에 봉투를 처리하면서 하천 정화 활동이 끝났다.

하천 정화 활동이 끝나자, 고생한 서로에게 상을 주자며 우리는 볼링장으로 향했다. 볼링이 처음이라 배워야하는 사람들, 평소 볼링장을 다니던 사람들끼리 서로 팀을 맞췄고, '제1회 볼링대회'라는 제목으로 우리들만의 작은 상품까지 내걸어 대결을 시작했다. 좋은 스승의 밑에서 자란 볼링 초보자들은 자기들만의 승부를 시작했고, 스승들은 또 스승들만의 리그를 시작했다. 나는 내 스승보다 더 점수가 높아서 괜히 으쓱한 것은 안 비밀이다!

오전에는 총회, 오후에는 하천 정화 활동과 볼링 활동을 마치니 어느덧 저녁 무렵이었다. 하루가 힘들었지만, 그만큼 알차게 보낸 것 같아서 괜히 뿌듯했다. 총회를 마친 뒤, 앞으로 1년간 그린엔젤에서 진행될 활동들이 기대되는 하루였다.





2022년 그린엔젤 농촌일손돕기

선인장이 자라는 데는 많은 손길이 필요해요

글 **현정훈** 그린엔젤 이사

5월 21일 토요일, 파사로운 햇볕이 내리쬐던 늦봄의 평온한 주말에 그린엔젤 회원들은 경기도 고양시 소재의 화훼농가에 농촌일손 돕기 봉사활동을 다녀왔다. 2022년 정기총회 이후 첫 공식 봉사활동이었기에 회원들도 모두 오랜만에 서로 만난다는 기대에 부풀었다.

오전 8시 30분, 일손을 거들 농가에 하나둘 모인 회원들은 그동안의 안부를 물으며, 오랜만의 봉사활동에 대한 기대를 드러내었다. 특히 이번 활동에는 그린엔젤 회원뿐만 아니라 자원봉사 포털을 통해 지원한 개인 자원봉사자도 함께하였기에, 평소의 활동보다 좀 더 많은 사람이 모여 분위기는 더 활기찼다. 그리고 이번 봉사활동을 기획하고 조율하는 데 큰 도움을 준 농협중앙회 고양지부에서도 담당자 두 분이 직접 나와서 농촌일손



돕기 활동에 필요한 물품들을 지원해 주었다. 작업장갑, 팔토시, 마스크, 수건 등, 봉사자의 수만큼 준비하려면 무시하지 못할 만큼의 비용이 들었을 것이라는 생각이 들어서, 감사하면서도 송구스러웠다. 준비한 김밥으로 간단히 아침 식사를 마치고, 본격적으로 활동에 들어갔다. 그동안의 농촌일손돕기 활동에서는 밭에서 감자를 캔다든가, 과수원에서 복숭이를 수확한다든가, 그런 활동을 했고, 그 결과 농촌일손돕기라면 마땅히 그러한 이미지로 생각하고 있었다. 하지만 이번 활동은 다육식물을 재배하는 화훼농가라는 점에서 다소 낯선 느낌을 받으면서도, 어떤 일을 돕게 될지 궁금해졌다.

비닐하우스 안으로 들어가자, 축축한 흙냄새와 함께 온갖 다육식물들이 종류별로 줄지어있는 모습이 끝이 보이지 않을 정도로 펼쳐졌다. 습도 조절 장치는 주기적으로 쉼하는 소리와 함께 공기 중에 수분을 공급하고 있었고, 멀리 보이는 비닐하우스의 끝은 축구장 끝에서 반대쪽 끝을 보는 것처럼 멀어 보였다. 실로 어마어마한 규모였다.

꽃과 같은 화훼작물이 수요처인 도시 근교에서 비닐하우스 등을 통해 재배되고, 그러한 형태의 농업을 근교농업이라 한다는 것은 초등학교 사회시간에서부터 배운 내용이지만, 실제로 그러한 농업이 이루어지는 곳을 경험하는 것은 처음이었다. 그런 점에서, 이번 봉사활동이 단순히 농가의 일손을 돕는다는 것뿐만 아니라, 우리가 지금까지 머리로만 알던 것을 오감을 통해 실제로 체험할 수 있다는 점에서 우리에게도 귀중한 경험이 될 것으로 생각했다.

처음 경험해보는 하우스 농가의 일손 돕기에 회원들은 흥미와 함께 높은 의욕을 보였지만, 실제 작업은 오로지 사람의 손과 시간을 요구하는 단순한 작업의 반복이었다. 다육식물의 작은 포기가 뿌리를 내리게 될 작은 화분에 흙을 채워, 화분 몇 십 개가 한꺼번에 들어가는 묘판에 담는 작업, 양분을 집중시켜 다육식물이 더 크게 자랄 수 있도록 웃자란 꽃대를 꺾어내는 작업, 다육식물의 종류마다 성장에 최적화된 온도와 습도를 가진 위치로 묘판들을 옮기는 작업은 단순해서 익숙해질 만하다가도 그 규모에 압도되어 어느 순간 의욕을 잃어버릴 만한 작업이었다. 그래도 서너 명이 모여 앉아 화분에 흙을 퍼 담는 회원들은 즐겁게 이야기를 하며 작업의 단조로움을 잊으며 일하고 있었다. 아마 그동안 쌓인 이야기가 많았기에 저렇게 끊임없이 이야깃거리가 나오는 것이라 생각했다.

예년의 복숭아 수확이나 감자 캐기처럼, 힘은 들지만 그래도 ‘일을 한다’는 느낌을 받고, 그래서 내가 하는 일이 도움이 되고 있다는 것을 느낄 수 있었던 작업과는 달리, 한참을 하고 나도 큰 변화가 없는 것 같아서, 계속 작업을 하면서도 ‘내가 지금 하는 게 도움이 되고 있나? 더 빨리 해야 하는 건 아닌가? 요란하게 봉사활동 한다고 와서 별 도움도 안 되는 것이 아닌가?’ 라고 생각하는 사이에 어느덧 시간은 열두 시가 되었다.

오전 작업이 끝나고, 우리는 모여서 점심을 먹었다. 황송할 정도로 호화로운 도시락이 나왔다. 도시락을 먹으면서, 우리는 농장주와 농협 관계자의 이야기를 들었고, 지금 이 시점의 화훼농가가 어떤 어려움에 놓여 있는지를 알 수 있었다.



우리가 경험한 것처럼 다육식물의 재배와 관리에는 많은 인력이 필요하고, 여러 가지 여건상 외국인 노동자가 많이 일한다고 한다. 하지만 코로나로 인해 재작년부터 외국인 노동자의 입국이 크게 제한되는 상황에서 일할 사람을 찾기가 아주 힘들어진 상황이라고 한다. 실제로, 그 넓은 비닐하우스 안에서 우리를 제외하고 일하고 있는 사람은 전통 문양이 새겨진 뜨개질 모자를 쓰고 여유 있는 미소를 띠며 외바퀴수레를 밀고 가던 외국인노동자 한 명뿐이었다. 이런 상황 속에서 우리와 같은 자원봉사자는 우리가 생각하는 것보다 큰 도움이 된다고 한다. 그 말을 듣고 나니, 지금의 코로나 상황이 우리가 느끼는 것보다 훨씬 더 많은 산업 영역에 큰 어려움이 되고 있다는 것을 새삼 느낄 수 있었다.

점심 식사를 끝내고 시원한 수박까지 대접받은 후, 우리는 다시 작업에 들어갔다. 오전과 똑같은 작업이었지만, 그러한 이야기를 듣고 나니 더욱 열심히 작업해야겠다는 마음이 자연스럽게 들었다. 그래도 오전부터 해온 똑같은 작업을 하기란 여간 지루하지 않아서, 한참 꽃대를 따내고 시간이 얼마나 지나갔나 생각하고 시계를 보면 고작 5분밖에 지나 있지 않은 것을 몇 번이나 반복하고 나니, 이러한 일이 결코 쉬운 일이 아님을 한 번 더 느끼게 되었다.

그래도 시간은 흘러 작업을 마무리할 시간이 되었다. 온종일 열심히 다육식물의 꽃대를 따냈지만 작은 화분이 48개씩 담겨 있는 묘판을 여섯 개 남짓 작업했을 뿐이었다. 물론 일에 익숙한 사람들은 우리보다 작업 속도가 빠르리라 생각해 봐도, 온종일

작업한 줄에 있는 묘판만 백 개가 넘는 것을 보면, 얼마나 많은 일손이 더 필요하겠냐는 생각에 살짝 마음이 무거워졌다.

봉사활동이 모두 마무리되자, 농장주는 우리에게 수고했다면서, 아기가지고 멋지게 자란 다육식물 화분을 한 사람에게 세 개씩이나 선물로 주셨다. 순간 동네 꽃집에서 이 화분을 사려면 돈이 얼마나 들지 생각해 보니, 우리가 일한 것보다도 더 많은 걸 받아가는 것 같아 몸 둘 바를 모르겠는 지경이었다. 그래도 수고한 자원봉사자들에게 무엇이라도 주고 싶은 그 마음을 감사히 여기며, 회원들은 모두 감사의 인사와 함께 농촌일손돕기 활동을 마무리했다.



2022 대자연사랑산악회 활동 발자취

글, 사진 이일봉 대자연사랑산악회 산대장

대자연사랑산악회는 그동안 코로나로 중단되었던 산행을 지난해 10월부터 재개하여 지금까지 매월 셋째 주 토요일에 빠지지 않고 잘 진행되고 있다. 회원들이 모두 산행에 초보자여서 산행 장소, 능력에 맞는 코스 설정, 식당 선정 및 예약, 사전 답사 등 신경을 써야 할 일이 한 두 가지가 아니지만, 산행 후 회원들이 즐거워하는 모습을 보면서 느끼는 보람이 훨씬 더 크기 때문에, 더 많은 동참을 기대하면서 즐겁게 진행하고 있다. 대구는 여름이면 대프리카라는 별칭답게 연일 날씨가 점차 더워지면서 대구 근교에서 적당한 운동을 할 수 있는 산행과 아울러 피서도 고려해야겠기에 더위와 함께한 그간의 산악회 활동을 소개하고자 한다.

6월 정기산행

- 일시 및 장소 : 2022. 6. 18(토), 두리봉(362m)
- 집합 : 09:30 남부정류장 맞은편
- 코스 : 힐탑빌라 > 정화여고 > 두리봉터널 > 소나무숲길 > 두리봉 > 전망쉼터 > 체력단련장 > 원점회귀
- 거리 및 소요시간 : 7km, 3시간 40분 소요
- 참석자: 이일봉(산대장)과 회원(10명)



이번 달은 예년보다 일찍 시작된 무더위로 벌써부터 열대야가 연일 이어지는 가운데 진행된 산행이라 가까운 곳에서 난이도가 낮은 산행을 계획하였기에 산행지를 교통 접근이 용이한 수성구의 남부정류장 맞은편의 두리봉으로 정했다. 이 선택은 산 아래 거주하시는 서철수 회원의 집이 위치하는데다 오늘 코스는 평소 서선생님께서 매일 운동하시는 코스인지라 이전에 산행 가이드를 부탁드렸었다.

당일은 아니니 다를까 햇살이 따가운 더위 속에 약속한 시간이 다가오자 회원분들이 모여들어 반갑게 인사 나누고 이윽고 이동한 곳은 서선생님택의 마당으로 들어가 산에 맞닿은 벽의 쪽문을 통해 산으로 나아갔다. 쪽문 밖을 올라서니 서선생님이 일궈 놓은 텃밭이 온갖 채수와 과수로 잘 가꿔져 있어 모두가 감탄을 자아내었다. 이윽고 일일 산대장이신 서선생님을 선두로 산행이 시작되었다. 초반 가파른 오르막을 20여 분 올라 정자에 다다랐는데, 시내 한창 무더위가 기승을 부렸지만 이곳은 산행 내내 숲길로 이어져 그늘 속으로 진행되어 다행이었으며 모처럼의 산행으로 땀은 이마를 타고 흘러내렸지만, 이따금씩 숲 그늘에서 불어오는 시원한 바람 덕에 산행하기에 좋은 조건이었다. 도심지에 위치한 산에서 산행을 하다 보면 늘 느끼는 것이지만 지나가며 산 아래 보이는 낮익은 빌딩과 아파트들이 함께 산행에 동참한다는 것이다.

일일 산대장의 세심한 설명 덕에 무심코 지나칠 뻔한 야생화와 나무들 이름이며 지역명의 유래와 역사 등을 알려주셔서 산행이 지루하지 않아 마치 답임교사랑 나온 유치원생들 마냥 질문하고 웃으며 걷는 내내 즐거운 소풍 같았다. 특히 쉬는 시간에는 각자 갖고 온 간식을 꺼내 먹었는데 늘 멀리 도리원에서 오시는 부부께서 방생해 키운 닭이 낳은 삶은 달걀과 농사짓는 회원님의 살구랑 오이 등은 모두의 입을 즐겁게 해주었다. 다시 힘을 내 건다 보니 몇 개의 정자를 지나 어느덧 정상에 이르렀으나 아쉽게도 그곳은 군사지역으로 다가가지 못해 정상 주위를 돌아 되돌아오게 되었다. 무사히 하산하니 시간은 벌써 12:30이 넘어가고 있어 모두의 배꼽시계가 다급함을 전해오고 있었다. 우리는 각자 차로 20여 분 떨어진 채식당으로 달려가 들깨탕과 냉면으로 음식을 통한 온냉의 절묘함을 느끼며 즐겁게 허기를 채우고 나와 다음 달 산행에서 보자며 아쉬움을 삼켰다.



7월 정기산행

- 일자 및 장소 : 2022 7. 16(토), 팔공산 청운대(1122m)
- 집합 : 09:30 오도암 1주차장(P1)
- 코스 : 오도암1주차장 > 구도의길 > 오도암 > 714계단 > 원효굴 > 청운대 > 하늘정원 주차장 > 동산계곡(물놀이)
- 거리 및 소요시간 : 7km, 3:30 소요
- 참석자 : 이일봉(산대장)과 회원(13명)

연일 땀방울이 내리쬐는 한여름의 절정 속에 우리는 산행지인 대구의 명산 팔공산 뒤편의 오도암 입구 주차장으로 모였다. 미리 동산계곡의 좋은 자리를 확보해놓고 차량 2대는 산 정상의 하늘정원 주차장에 갖다 놓은 후 산행을 시작하였다. 출발인 지연된 관계로 서둘러 기념촬영 후 숲길로 접어들어 나아갔는데 이 코스는 '원효 구도의 길'로 원효대사에 얽힌 얘기가 많은 길이다. 이 길은 걷는 내내 숲길 그늘 속이라 이따금씩 불어오는 산바람이 지친 산꾼들의 땀을 닦아주며 처진 발걸음을 재촉하게 해 주었다. 1시간여를 걸어 도착한 오도암은 병풍 같은 큰 바위 아래 다소곳이 자리 잡고 있었는데 이곳은 일찍이 신라시대 때 원효스님이 득도하신 곳이기도 하다. 큰 바위와 팔공산을 배경으로 추억을 남긴 후 연세 드신 세 분은 뒤돌아 가시고 나머진 정상을 향해 나아갔다.

이윽고 청운대 큰 바위 옆으로 이어진 계단은 가히 보는 것만으로도 장관이었는데 눈앞에 펼쳐진 가파른 714 계단을 올려다보노라니 그 위용에 주눅이 들 정도로 아찔했다.

경사가 거의 50도로 가파른 이 길은 계단이 생기기 8년 전쯤에 오르면서 큰 고생한 경험이 있는 니로선 님 편하게 느껴졌지만 대부분 사람들은 가쁜 숨을 몰아쉬며 힘겹게 한 계단 한 계단씩 오르고 있었다. 600여 계단을 올랐을 때 옆길로 난 테크를 따라가면 원효대사가 수행을 했다는 곳으로 겨우 한 사람이 들어갈만한 원효굴과 그 옆에는 뽕죽한 바위 끝에 한 사람이 겨우 앉을 좌석처럼 생긴 원효대사의 좌선대가 있었다. 굴에서 바라본 팔공산 정상인 비로봉의 풍경은 맑은 하늘과 함께 한 폭의 동양화를 연상케 하였다. 다시 걸음을 재촉해 나머지 계단을 오른 후 근처의 청운대 정상서 표지석과 함께 추억을 남기자마자 하늘공원 주차장으로 가서 미리 주차해 놓은 차 2대에 나눠 타고 이 길 아래 위치한 동산계곡으로 향했다.

아침에 일찍 자리를 잡아놓은 덕에 물가 그늘 아래 조용한 곳에 자리를 잡고 시계를 보니 이미 1시를 넘긴 터라 식사 준비를 서둘렀다. 몇 분은 냇물에 발을 담그고 일부는 그늘에서 쉬며 준비해온 쌀국수컵면에 물을 붓고 김치랑 반찬을 곁들여 먹으니 산해민미가 부럽지 않았다. 식사 후 수박과 여러 과일, 커피로 후식을 하고 여유롭게 얘기꽃을 피우다 3시 좀 넘어 아쉬움을 뒤로한 채 계곡의 바람과 자리를 정돈하고 일어섰다. 다음 달엔 물놀이 시간을 좀 더 갖자는 말과 함께 계곡을 내려오며 눈길은 몇 번이나 계곡을 뒤돌아보았다.

옥수수 와 옥수수요리

옥수수가 습격한다

한적한 시골 길가에 탐스러운 옥수수가 잘 영글어 있는 모습을 보면 영롱한 풍요로움에 감탄하곤 합니다. 알알이 빼곡하게 차있는 모습 자체만으로도 정겨움과 행복감이 밀려오게 되죠. 그런데 최근엔 옥수수 하면 바로 '습격'이란 단어가 먼저 떠오르는 것은 비단 필자만의 생각은 아닐 것입니다. 방송에 소개된 '옥수수의 습격'이란 제목과 그 충격적인 내용 때문에 몇 년이 지난 지금까지도 자꾸만 연상되곤 하죠. 하지만 이번에 우리가 함께 알아볼 옥수수는 좋은 영양과 효능으로 우리 건강을 위해 마구마구 습격해도 되는 이 여름과 잘 어울리는 제철음식입니다. 밀, 벼와 함께 세계 3대 작물 중 하나이며 팝콘과 강냉이로도 많이 먹는, 이번 호의 음식은 바로 옥수수입니다. 옥수수는 아메리카에서 고대부터 재배해온 작물이라 합니다. 콜럼버스가 스페인에 옥수수 종자를 가져간 것이 시초가 되어 그 후에 여러 나라, 아니 전 세계로 퍼져 나갔습니다. 우리나라엔 16세기 이후에 들어온 것으로 추정됩니다. 그리고 1990년대에 우리 연구기관과 대학에서 우량한 찰옥수수 품종을 개발, 보급하여 지금에 이르고 있습니다.

여름철 다이어트 식품으로 최고

옥수수는 달짝지근한 맛과 포만감으로 여름철 간식으로 많이 이용되는데 그 성분을 보면 탄수화물이 대부분이고 약간의 포도당과 인, 철분, 칼슘, 니아신, 비타민 B군을 함유하고 있습니다. 섬유질이 풍부해서 변비의 예방에도 좋습니다. 옥수수의 씨눈은 영양가가 높고 혈관 벽을 튼튼하게 하는 양질의 지방산이 25% 정도 들어 있어 콜레스테롤을 낮춰주고 동맥경화를 효과적으로 예방할 수 있게 합니다. 또한, 신경



조직에 필요한 레시틴이 15%, 피부 건조를 예방하며 습진 등의 피부저항력을 높이는 비타민E도 함유되어 있습니다. 이 비타민E는 심장혈관 장애와 암 예방, 면역 활성화 등에 유효하며 알츠하이머의 진행을 지연시킨다는 보고도 있습니다. 옥수수에서 추출한 베타-sitosterol 성분이 잇몸질환 치료제로 쓰인다는 것은 이미 잘 알려진 사실이기도 합니다. 튀긴 옥수수인 팝콘에는 고도의 섬유질과 적절한 지방, 그리고 당분이 적은 건강 다이어트 식품으로 암 예방 및 치주질환 치료제로 이용되는 불검화정량추출물을 다량 함유하고 있어, 치아 건강에 이롭다는 보고도 있습니다. 대신, 옥수수에는 니아신이 적게 함유되어 오랫동안 옥수수만 먹게 되면 펠라그라라는 피부병을 일으킬 수 있으나 옥수수를 주식으로 하지 않는 경우라면 크게 우려하지 않아도 된다고 합니다.

여름철 다이어트 식품으로 최고

한의학에서는 옥수수를 옥축서(玉蜀黍), 옥수수의 뿌리를 옥축서근(玉蜀黍根), 그리고 옥수수수염을 옥미수(玉米鬚)라 칭하고, 그중에서 옥수수수염에 대해서는 이뇨작용이 있고 열을 내리며 간기를 평하게 하고 담을 돕는 효능이 있다 하고, 신장염에 의한 수종, 각기, 황달, 간염, 고혈압, 담낭염, 담결석, 당뇨병, 토혈, 코피, 축농증, 급성 유선염을 치료한다고 합니다. 또한, 독성이 없고 부작용이 거의 없는 것도 장점이라 할 수 있겠습니다. 좋은 옥수수는 별레가 먹지 않고 입자가 고르며, 윤기가 많이 나고, 껍질 벗겨진 낱알이 없는 것입니다. 옥수수를 삶을 때 속껍질 몇 장을 남겨놓고 같이 찌주면 옥수수가 더 맛이 좋다고 합니다. 또한 좋은 팝콘용 옥수수는 길쭉하며 씨눈이 뾰족하고 낱알의 크기가 고르며 윤기가 나고 씨눈 쪽 큰 부분에 비늘이 붙은 것이라 하니 참고하시기 바랍니다.

화해와 평화, 풍요로움의 상징

옥수수 하면 영화 <웰컴투 동막골>이 생각납니다. 곳간에서의 어떤 폭발 때문에 하얗게, 마치 흰 눈처럼 하늘에서 떨어지는 팝콘 가득한 화면을 보면서 마음속의 화해와 평화, 풍요로운 나눔이 연상되던 영화였다. <월든>의 저자로 유명한 미국의 헨리 데이비드 소로도 1842년 겨울 자신의 한 저널에 '오늘 밤 나는 팝콘을 튀기고 있다. 그것은 7월보다 더 뜨거운 열기 아래서 씨앗이 더 빨리 꽃을 피우는 것일 뿐이다. 튀겨진 옥수수는 아네모네를 떠올리게 하는 완벽한 겨울꽃이다. 내 따뜻한 난롯가에서 이 곡물의 꽃들이 튀어 올랐다'라고 팝콘을 꽃으로 연상한 글을 쓴 것이 있는데, 뭔가 시대를 초월한 교감을 우리는 서로 서로 이렇게 나누고 있나 봅니다.

더운 여름입니다. 그래도 해가 저물고 솔솔 바람이 불면 가족들과 둘러앉아 찰진 옥수수 함께 나누며 예쁜 꽃 같은 팝콘도 함께 만들어 먹으며 건강도 생각하고 정서적인 교감도 하면서 행복도 나누며, 이 여름 우리를 습격하는 옥수수, 온몸과 마음으로 맞이하시길 바랍니다.

| 요리 · 사진 비건편집실 www.monthlyvegan.kr

옥수수 유부초밥

옥수수는 프로테아제 저해 물질이 많이 들어 있어 각종 암을 치료하는 데 효과가 있습니다. 또 섬유질이 풍부해서 변비를 예방하고, 글루타민 함량이 높아 뇌를 건강하게 해주는 식품입니다. 우리나라에서는 북한산이 맛과 품질이 제일 좋습니다. 강원도 지역에선 옥수수밥이 많이 알려졌는데요, 오늘은 옥수수 품은 유부초밥으로 새로운 맛에 도전해 보시기 바랍니다.

재료

옥수수 작은 것 1/2개, 유부 조리 것 4, 5장, 잡곡밥 1/2 공기, 당근 파프리카, 검은깨, 대추 토마토는 기호에 따라 양을 결정합니다.

만드는 방법

1. 옥수수는 삶아 알갱이만 하나씩 떼어 준비합니다.
2. 밥은 현미 쌀을 불려 고슬고슬하게 미리 지어둡니다.
3. 조미 유부를 사서 준비합니다.
4. 당근, 파프리카는 잘게 다져 강한 불에서 기름 없이 볶아줍니다.
5. 밥에 채소 볶은 것과 옥수수 알갱이를 섞어줍니다.
6. 유부 속에 밥을 채워 넣어 완성합니다.



옥수수 또띠야

천연잼

또띠야는 밀가루나 옥수수 가루를 이용해 빈대떡처럼 만든 음식으로, 채소를 넣고 싸먹는 멕시코 전통 음식입니다. 직접 만든 천연 잼과 옥수수 알갱이를 넣고 통밀 또띠야를 만들어 볶습니다. 옥수수 알이 씹히는 맛과 고소함을 더해주는 간식입니다.

재료

통밀 또띠야 2장, 산딸기 잼 10g, 복숭아 잼 10g, 단호박 채소 범벅 20g, 대추 토마토(장식용)

만드는 방법

1. 또띠야를 약한 불에 천천히 구워 준비합니다.
2. 천연 잼은 산딸기와 복숭아를 꿀에 졸여 미리 만들어 놓은 것을 씹습니다.
3. 옥수수는 삶은 뒤 알갱이만 발라 준비합니다.
4. 단호박도 삶아 으깨어 양배추, 당근 다진 것과 함께 버무려 둡니다.
5. 구운 또띠야 위에 산딸기와 복숭아 잼, 옥수수 알갱이를 섞어 바릅니다.
6. 호박 채소 범벅도 그 위에 바릅니다.
7. 또띠야를 접은 뒤 먹기 좋게 자릅니다.
8. 대추 토마토를 장식용으로 곁들여서 맛있게 드시면 됩니다.



옥수수빙수

해가 짹짹 내리쬐는 한여름 낮. 아스팔트마저 껌처럼 녹아버릴 것 같습니다. 이렇게 덥고 짜증 나는 날 시원한 빙수 생각이 간절합니다. 이번엔 항상 먹었던 팔빙수가 아닌 옥수수를 이용해 색다르고 건강한 빙수를 직접 만들어 보면 어떨까요? 견과류와 시리얼, 과일 등을 토핑 해 지친 한낮에 시원한 활력을 찾아보세요.

재료

물, 두유 옥수수 150g, 시리얼, 아몬드 슬라이스, 과일 약간씩 소금, 설탕 한 꼬집

만드는 방법

1. 물과 두유 2:1의 비율에 설탕 1티스푼을 넣어 얼음을 얼린다.
2. 냄비에 옥수수 잎을 깔고 손질한 옥수수를 올린다. 소금과 설탕을 희석한 물을 자작하게 붓고 30~40분가량 삶는다.
3. 삶은 옥수수를 식혀 낱알을 분리한다.
4. 삶은 옥수수 낱알 150g을 물 한 컵과 함께 넣어 20분 정도 끓인 후 소금 1티스푼과 설탕 6큰술을 함께 넣고 15분간 문근하게 조리한다.
5. 그릇에 빙수기를 이용하여 소복하게 얼음을 갈아놓는다.
6. 얼음 위에 옥수수 조림을 토핑으로 올린 후 시리얼, 아몬드 슬라이스, 과일 등으로 장식하여 완성

Tip

- 기호에 맞게 떡이나 다양한 제철 과일을 이용하세요. 그릇을 미리 차갑게 식혀놓으면 얼음이 금방 녹지 않아요.



옥수수맛탕

뜨거운 태양 아래서 알차게 영근 옥수수와 단백질이 풍부한 완두콩을 이용해 영양 간식을 만들어보아요. 바삭하고 달콤한 맛탕으로 싱그러운 옥수수 향과 맛을 마음껏 즐기세요.

재료

옥수수 80g, 완두콩 80g, 아몬드 60g, 건자두 40g 밀가루 5큰술, 소금, 설탕, 식용유, 검은깨

만드는 방법

1. 냄비에 옥수수 잎을 깔고 손질한 옥수수를 올린다. 소금과 설탕 섞은 물을 자작하게 붓고 30~40분가량 삶는다.
2. 삶은 옥수수를 식혀 낱알을 분리한다.
3. 완두콩은 냄비에 찌서 식힌 후 꼬투리와 완두콩을 분리한다.
4. 삶은 옥수수 낱알과 완두콩은 큼직하게 다져 준비한다.
5. 아몬드는 슬라이스하고 건 자두는 잘게 다진다.
6. 재료를 볼에 넣고 밀가루와 물을 섞어 반죽한다.
7. 반죽을 하나씩 동그랗게 뭉쳐 원자처럼 빚는다.
8. 냄비에 식용유를 붓고 예열한 후 반죽을 튀겨낸다.
9. 설탕과 물을 2:3의 비율로 넣고 약한 불로 졸여 캐러멜 시럽을 만든다.
10. 캐러멜 시럽에 옥수수튀김을 입혀 완성하고 검은깨를 솔솔 뿌려 장식한다.

Tip

- 각종 견과류 누룽지 등 취향에 맞는 마른 재료들은 더하여 요리하면 좋아요.



구절초와 황차

글 오영환 푸른차문화연구원 원장

몽정황아(蒙頂黃芽)는 중국 쓰촨성 명산현 명산에서 생산되는 명산차 중에서 가장 오래된 차로 '선차(仙茶)로도 불린다. 몽정황아는 6대 차류의 하나인 황차. 맛은 신선하면서 달고 차의 수색은 밝은 황금색이 나는 녹빛이다. 차의 외형은 완전한 모양의 잎 하나하나가 백호를 갖고 있으며 벽록색이다. 황차에는 황아차(黃芽茶), 황소차(黃小茶), 황대차(黃大茶) 등이 있다.

황아차는 일아(一芽) 혹은 일아 일엽의 어린 잎으로 만든 차다. 황소차는 일아 일엽의 어린 잎을 표준으로 만든다. 황대차는 일아 삼엽 혹은 일아 사·오엽의 잎을 표준으로 만든다.

황차는 '민황(悶黃)이라는 과정을 거치게 되는데 찻잎을 쌓아두는 과정에서 생기는 현상이다. 살청이나 유념 과정을 거치면 찻잎 자체에 높은 온도가 남아 있다. 그래서 엽록소가 파괴되어 찻잎의 색이 황록색으로 변하고 자연스럽게 발효되어 찻잎에 성분 변화가 일어난 것을 의미한다. 찻잎, 탕색*, 우려낸 잎의 색이 모두 황색을 띤다. 이 과정에서 차의 폴리페놀의 떫은맛이 50~60% 감소되어 맛이 순하고 부드럽다. 다이어트, 소화 촉진, 당뇨, 감기 등에 좋은 일명 '달빛차'라 한다.

우리나라 전국 각처 산기슭이나 언덕에서 잘 자라는 구절초. 아홉 번 꺾어지는 풀, 9월 9일 중양절에 채취한 것이 좋다 해서 구절초의 어원을 갖게 된 모양이다. 국화과에 속하는 구절초는 한국, 중국, 일본, 시베리아 등지에서 자란다. 특히 우리나라를 대표하는 가을꽃이다. 이파리·줄기·꽃에서 나는 향기가 모두 좋아서 정원에 심어도 괜찮다. 꽃말은 어머니의 사랑, 순수, 우아함 등이다. 고상한 자태로 9~11월 희거나 연보라색의 두 상화가 한 송이씩 달려 핀다. 탕도 좋고 엽으로도 해 먹는다. 몸을 따뜻하게 해주는 성질이 있어 부인과 질환은 물론 간장 보호, 건위, 냉병, 감기, 자궁허냉 등에도 많이 쓰인다.

구절초를 가지고 대용차를 만들 때는 일단 꽃을 따서 증제부터 한다. 줄기와 이파리도 따로 썰어서 증제한 뒤 건조하여 사용한다. 증제 방법은 이렇다. 찜기의 물에 죽염 약간과 감초나 감국엽을 넣고 끓인 후 베보자기에 쌓아서 4분간 찐 후 뚜껑을 열어 놓고 베보자기를 뒤집어서 1분 뜸 들인다. 베보자기를 집게로 들어내어 쟁반 위에 뒤집어 놓고 1분 동안 마무리 뜸을 준 다음 급히 냉각시켜서 건조한다.

구절초는 끓여서 차로 마시는 게 좋다. 건조한 구절초 2g과 끓인 물 2ℓ를 유리 다관에 넣고 거기에 몽정황아 2g을 넣어서 우려 마시면 황금빛 가을향이 온몸에 번진다. 쌀쌀한 가을바람과 겨울 추위 속 감기도 거뜬하게 막아 줄 것이다.

* 탕색 : 끓인 차의 빛깔





채식맛집 소이로움

| 글 천원섭 그린엔젤 단장 사진 김문수 그린엔젤 학생회장

길고 긴 장마의 피해가 무척이나 컸던 올해 여름 중, 맑은 하늘이 반겨준 따사로운 어느 날에 그린엔젤 김문수 학생회장과 함께 경복궁 근처로 길을 나섰다. 이번 만남은 채식으로 식사를 하면 어떨까 하고 SNS 검색을 통해 한곳을 발견했다. 우리는 그렇게 건강하고 든든한 끼니를 맛볼 수 있으며, 카페가 함께 운영되고 있는 “소이로움”에 방문하게 되었다. “소이로움”은 그 뜻이 ‘Soy(콩) + ‘~다움’의 로움을 합성한 것이며, 또한 ‘이로운 먹거리’를 줄인 말로 친환경, 공정무역, 사회적 기업의 먹거리와 함께하는 채식 카페이다.

사장님의 이러한 뜻으로 만들어진 “소이로움”의 첫인상은 작은 카페였다. 아담한 입구를 통해 들어서니 인상 좋은 사장님 내외가 자리를 안내해 주셨다. 다양한 메뉴 중에 무오신채의 메뉴로는 ‘곡물 패티 버거’, ‘타코라이스’, ‘포두부 시금치크림 파스타’가 있다. 나와 김문수 학생회장이 주문한 메뉴는 ‘비건함박플레이트’와 ‘아채스프커리’였다. 음료로는 순수 보리로만 만들어진 보리 커피와 우유 대신 두유를 사용한 말차 라떼를 함께 곁들였다.



처음 본 음식의 모습은 이 요리가 비건 음식인지도 모를 정도로 일반 음식과 같은 모습이었다. 위에 올라간 치즈는 2천 원을 추가한 비건 치즈이며, 같이 구워져서 나온 야채들 또한 먹음직스럽게 플레이팅 되어 있었다. 함박 스테이크는 칼질이 필요 없을 정도로 정말 부드럽게 떨어지며, 먹는 내내 잘 다져진 고기라고 생각될 정도의 맛이였다. 소스는 토마토소스, 혹은 하이라이스 느낌의 소스였기에 함께 나온 밥을 비벼 먹어도 맛있을 정도였다.

다음의 음식은 아채스프 커리였다. 커리의 경우, 위에 구운 템페가 올라가 있었는데, 템페는 콩을 발효시켜서 만든 인도네시아의 대표적인 음식으로 콩 맛이 나는 누룽지의 느낌이었다.

카레 안에는 감자와 당근, 버섯 등이 들어가 있었으며, 위에는 구운 파프리카, 구운 단호박 등이 올라가있었다. 후에 사장님께 여쭙보니 8개의 채소와 8가지의 향신료로 맛을 낸 커리라고 말씀해 주셨다. 카레에도 역시 콩고기가 들어가 있었으며, 진짜 일반 고기로 만든 것 같이 음식에 자연스럽게 스며든 맛이였다. 식사와 함께 마시던 두 음료도 특별했다. 보리를 볶아서 커피의 향을 낸 보리 커피와 말차에 두유를 섞은 말차라떼 역시 비건 카페에 맞게 비건 음료로 준비가 되어 있었다.

말차라떼의 향은 일본에서 마시던 말차 맛과 비슷했으며, 거기에 두유의 부드러움이 함께 어우러져 더욱 풍부한 맛을 냈으며, 보리커피는 커피 같으면서도 보리의 구수함이 더해진 음료였다. 또한 보리커피의 경우에는 디

카페인이라는 점 또한 이곳이 우리의 몸을 생각하는 카페라는 것을 다시금 깨닫게 해주었다.

사람들은 흔히 채식은 샐러드, 콩고기 정도로만 생각한다. 더 나아가 채식은 맛이 없다는 편견을 가지는 사람들도 흔하다. 하지만, 요즘에는 늘어나는 비건 인구에 맞춰 비건 음식도 다양하게 개발되어 가며, 기존의 비건 식당들도 새로운 트렌드에 맞춰 요리를 내보이고 있는 추세다.

앞으로 그린엔젤에서는 이런 트렌드에 따라가며 비건 식당에 대해 조금 더 심도 있는 맛집 기행을 계속하려 한다.



☎ 02.586.8088
 @soiroom
 soiroom@naver.com
 서울시 종로구 필운대로 41

영업시간
 월요일 휴무
 화~토 11:30~20:00 (L.O 19:00)
 평일 쉬는 시간 15:00~17:00
 일 11:30~19:00 (L.O 18:00)



한국의 100대 명산

두타산

글, 사진 강창영 경기지부 사무국장

강원도에 있는 두타산에 올랐다. 두타산은 강원도 동해시 삼화동과 삼척시 하장면, 미로면에 걸쳐 있는 산이다. 부처가 누워있는 형상이라 해서 두타산이라 이름했다. 높이는 1,353m, 제법 산세가 있고 속세의 번뇌를 버리고 수행의 길로 들어선다는 무릉계곡과 여러 폭포를 끼안고 있는 수려한 산이다. 2002년 산림청과 각계의 전문가들이 선정한 한국의 100대 명산으로 지정되었다.

특히 삼화사 일주문 옆 무릉계곡에는 무릉반석이라 불리는 거대한 반석이 있어 예로부터 시인이나 풍류객들이 많이 찾던 곳이다. 봉래 양사언의 석각과 매월당 김시습의 시가 새겨져 있어서 역사, 문화적 가치도 뛰어나다. 조선 중기 문인 김효원(1542~90)의 '두타산 일기'를 보면 "영동지방에서 으뜸은 금강산이고 다음은 두타산"이라며 "골짜기의 기이함과 수석의 기이함이 사람들 입에 오르내린 게 오래됐다"고 썼다.

특히 두타산은 40년 동안 등로를 개방하지 않았던 베틀바위 산성길과 금강바위길 완성되면서 2021년 6월부터 일반시민들에게 개방했다. 이 덕분에 중국 장가계 못지않은 뛰어난 베틀바위 비경을 볼 수 있게 되었고, 많은 사람들이 찾은 명산이 되었다. 개방 이후 10개월 동안 70만 명이 방문했다고 하는데 나도 소문을 듣고 한 걸음에 찾아갔다. 새벽 일찍 도착하지 않는 한 주말에는 주차장에 자리가 없어 평일을 이용하여 다녀왔다. 서울에서 출발하면 약 270km, 자동차로 3시간 30분 거리다. 네비에 '무릉계곡주차장'을 치면 된다. 주차비는 2000원, 입장료도 2000원이다.

이날 산행은 무릉계곡관리사무소에서 시작하여 베틀바위, 미륵바위, 두타산성, 거북바위, 미륵바위, 학소대, 삼화사, 무릉계곡길로 하산하여 원점회귀했다. 산행시간은 여유 있게 3시간 정도 소요된다. 최근에는 절벽에 잔도를 놓은 마천루협곡길이 완성되어 더더욱 '핫플레이스'로 각광받게 되었다. 관리사무소에서 표를 끊고 신선교를 지나면 베틀바위 전망대 가는 길과 무릉계곡을 낀 삼화사 가는 길이 있는데 나는 베틀바위 산성길로 올랐다. 초입에는 동해시가 지도에 금강소나무 군락지로 표시한 소나무들이 힘차게 뻗어 있지만 아직은 아름드리 굵고 곧은 금강송의 자태는 갖추지 못한 것 같다.

베틀바위로 이어진 산성길은 중간중간 이정표도 있고 잘 정비되어 있다. 다만 무릉계곡길과 다르게 초입부터 베틀바위 전망대까지 경사가 이어진다. 등산 스틱이 있다면 큰 도움이 된다. 그러나 산을 오르다 보면 옛 선조들이 사용했던 숲 가마터도 보이고 온몸을 비튼 빼어난 소나무와 기암괴석들이 펼쳐져 있어 산행이 즐겁다. 초보 기준 한 시간 정도 오르면 베틀바위 전망대까지 갈 수 있는데, 가장 힘든 구간은 전망대로 오르는 막바지 계단길이다.



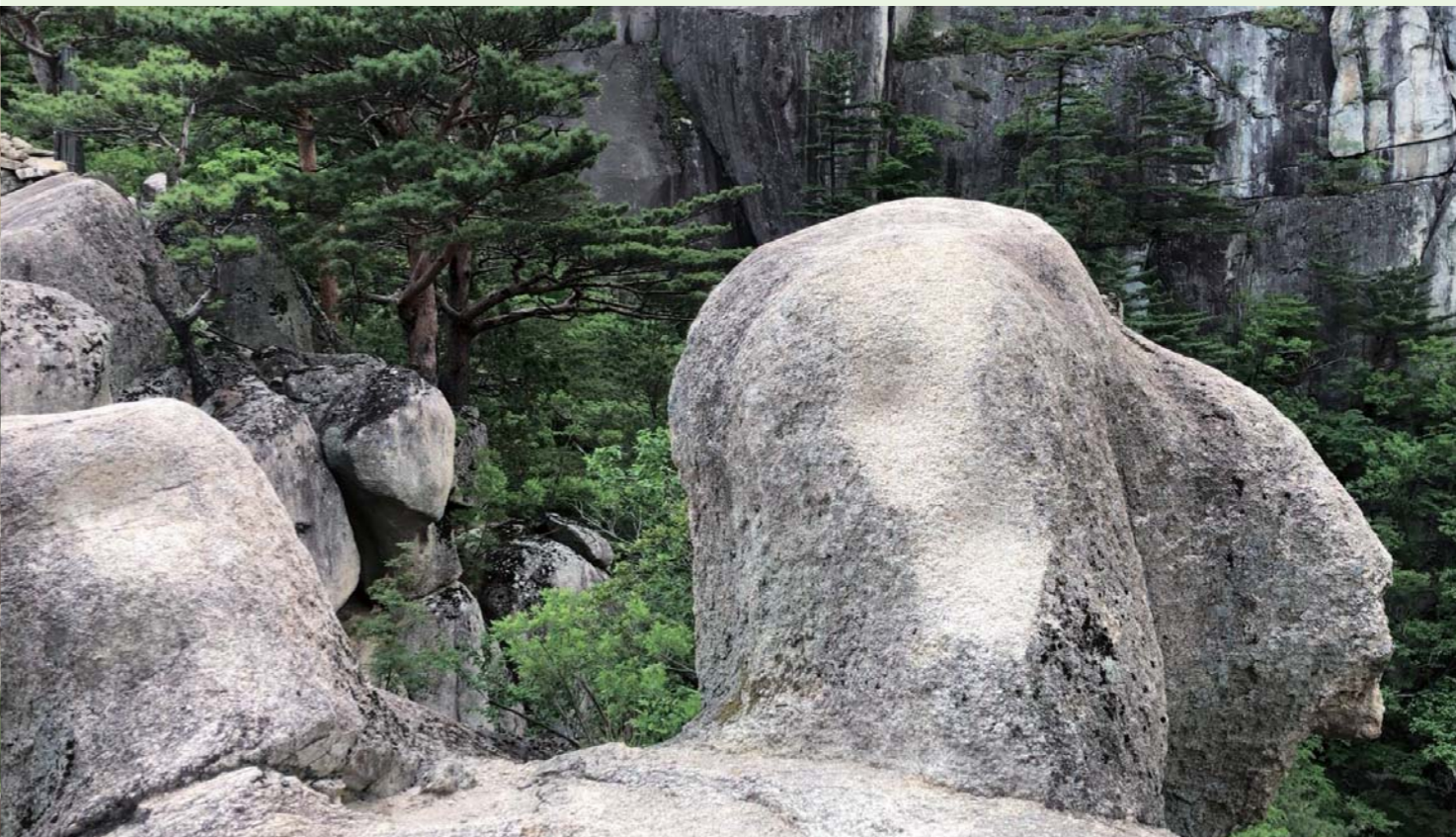
이때 허벅지에 힘이 잔뜩 들어가고 숨이 차는 구간이다. 하지만 회양목군락지와 사방으로 기암괴석과 암릉들이 펼쳐져 있어 충분한 보상이 된다. 이 나무데크 계단길이 없을 때는 사람들의 접근이 어려웠고, 간혹 삼마나나 찾는 구간이었다고 한다.

베틀바위를 전망할 수 있는 곳에는 넓은 나무데크가 형성돼 있어 등산객들이 삼삼오오 점심을 먹거나 베틀바위나 주변 산세를 전망하면서 휴식을 한다. 베틀바위 이름은 옷감 짜는 베틀처럼 생겼다고 해서 붙여졌다. 전망대의 매력은 창검처럼 삐죽삐죽 솟아오른 기암괴석들을 비슷한 눈높이로 감상할 수 있다는 점이다. 또한 계곡 건너편 청옥산으로 치달는 능선 전체도 한눈에 조망할 수 있다.

중국 장가계 못지않은 베틀바위를 원 없이 보고 전망대에서 200미터 더 오르면 미륵바위를 만날 수 있다. 제법 가파른 계단 길을 올라야 한다. 미륵바위는 보는 각도에 따라 미륵불, 선비, 부엉이의 모습을 닮았다고 한다. 미륵바위를 지나 조금 더 내려오면 두타산성을 만날 수 있다. 두타산성은 신라 파사왕 23년에 처음 쌓았고, 1414년 조선 태종 14년에 삼척부사 김맹손이 높이 2m, 둘레 2.5km의 석성을 쌓았는데 임진왜란 때 이 성으로 많은 사람들이 피신하였고, 의병장 최원흥을 중심으로 왜적을 맞아 용감히 싸워 전멸시켰다고

한다. 지금은 거의 다 허물어지고 그 터만 볼 수 있다.

그리고 두타산성의 터에는 백곰바위가 있는데 정말 북극에 사는 백곰의 뒷모습을 닮았다. 자연이 빚은 오묘한 모습이었다. 이 외에도 하산하다 보면 만나는 거북바위도 정말 거북이 처럼 생겨서 신기했다. 이 시점에서 어느 정도 내려오면 무릉계곡 길을 만나는데 무릉계곡은 삼화동 초입에서 시작하여 용추폭포에 이르는 길이 6km 정도 형성되어 있다. 하산길에 계곡물에 발도 담그고, 삼화사도 둘러보면서 무릉반석에 앉아 오늘 하루의 산행을 마무리했다. 다음에 오게 되면 마천루 협곡길과 두타산 정상 등 전체 종주를 해봐야겠다.





KBS예능 탄소중립프로젝트 오늘부터 무해하게



글 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장 사진 KBS

지구 온난화로 폭염, 폭설, 태풍, 산불 등 이상기후 현상이 세계 곳곳에서 나타나고 있다. 높은 화석연료 비중과 제조업 중심의 산업구조를 가진 우리나라도 최근 30년 사이에 평균 온도가 1.4℃ 상승하며 온난화 경향이 더욱 심해졌다. 우리는 지금 친환경 시대를 넘어 '필(必) 환경' 시대를 맞이하고 있다.

1년 전 이맘때, 기후변화와 탄소 문제를 전면적으로 다룬 새로운 환경 예능 프로그램이 방영되었다. 인류가 공통으로 고민해야 하는 부분에 대해 전문적인 매체나 서적이 아닌 쉽게 접근할 수 있는 TV라는 대중매체에서 다뤘고 그것도 가장 대중적인 예능 프로그램으로 진행한다는 사실이 신선하게 느껴졌다. KBS 예능 프로그램 <탄소 중립프로젝트 오늘부터 무해하게>를 회고해 본다..

본 프로그램(2021.10.14~2021.12.16, 10부작)은 배우 공효진, 이천희, 그리고 전해진 부부가 충남 보령 죽도에서 일주일 동안 '탄소 제로'에 도전하는 과정을 담고 있다. 죽도는 에너지 자립 섬이다. 20여 가구가 사는 죽도는 전력을 대부분 태양광과 풍력으로 생산한다. 세 사람은 죽도에서 쓰레기를 만들지 않고, 자전거 페달을 돌려 전기를 생산하고, 채소와 해산물을 자연으로부터 거두며 구황작물을 키워 자급자족을 실천한다.



탄소 중립실천에 성공하면 1만 그루의 나무를 기부하게 되지만, 탄소를 배출하면 그 양에 비례하여 기부하는 나무의 수를 차감한다. 이 모두는 공효진 씨가 아이디어를 내고 기획 제안하여 이루어진 것이라고 한다. 그녀는 이미 오래전부터 환경보호에 관심을 보이는데 2010년에는 환경 에세이 『공효진의 공책』을 펴낼 정도로 관심이 높다. 지난해 12월에 중영된 이 프로그램은 올해 6월, <보통의 용기>라는 이름으로 극장에서 대중들과 다시 만나기도 했다.

프로그램 진행 과정에 플라스틱 생수병의 문제점을 언급 한 부분이 있다. 2017년 기준 우리나라에서 한 해 버려진 생수병이 49억 개에 이른다고 한다. 최근 미세플라스틱 문제도 함께 언급되고 있지만 편리하다는 점에서 생활상에서 가장 많이 사용되는 물건이다. 프로그램에서는 한 생협에서 판매하고 있는 '종이팩 생수'를 소개하며 플라스틱 생수를 판매하는 기업을 찾아가 앞으로의 개선 여지에 대해 소비자 관점에서 소통하기도 한다.

종이팩 또한 가공하는 가정에서 코팅이 되어 따로 배출해야 하고 탄소의 비율을 줄이는데 필요한 나무를 베어 종이를 생산해야 하는 점에서는 온전한 대안이라고 할 수는 없다. '2050 탄소중립의 시대'는 산업혁명 이후 200년간 잘못 살아온 생활습관을 단 30년이라는 짧은 시간 안에 우리 자신과 미래세대를 위해 해결하지 않으면 안 된다는 설정이다. 지구는 지금 이 순간에도 절박한 구호 요청 신호를 보내고 있다. <탄소 중립프로젝트 오늘부터 무해하게>를 다시 시청하며 잠시 삶을 되돌아보는 건 어떨까.

대자연 갤러리

'대자연갤러리'는 사람의 시선에서 바라본 대자연의 사계절 신비로움, 아름다움을 사진으로 담아 소개하는 코너입니다.
(대자연사랑실천본부 활동사진도 환영합니다.)



고택의 여름날 | 이연경



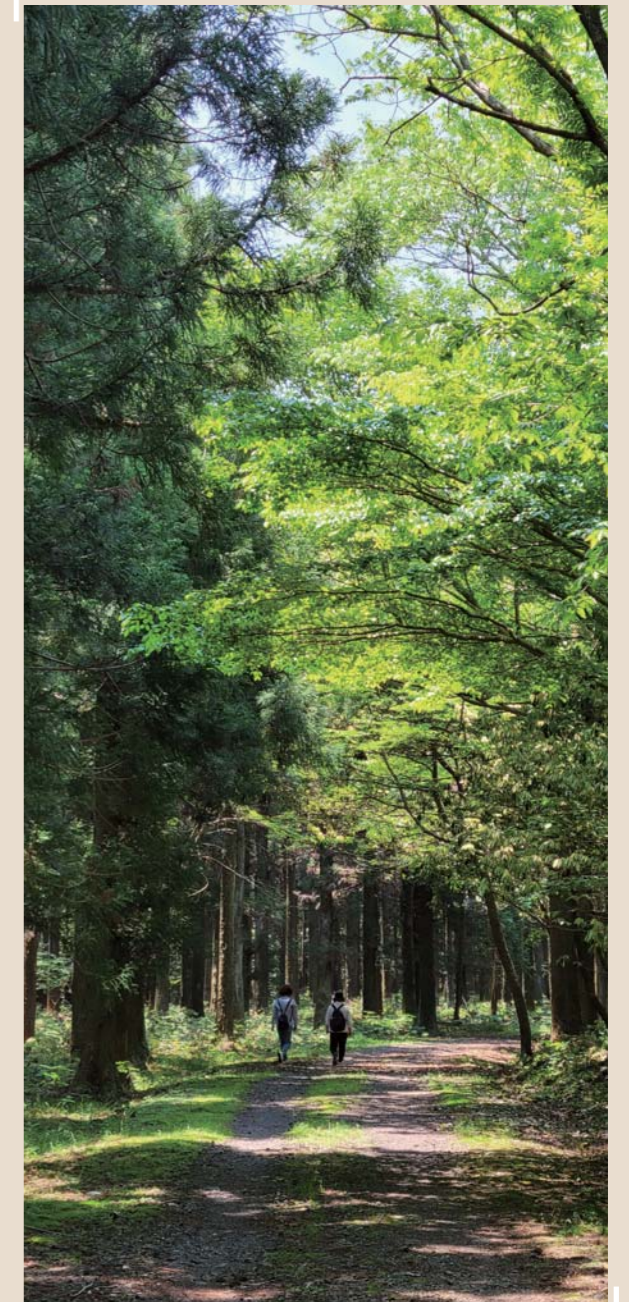
굿샷 | 김광수



참여방법 QR코드를 통해 '대자연갤러리' 단톡방에 입장하여 소개하고 싶으신 사진을 공유해주시면
추첨을 통해 잡지 '대자연사랑'의 '대자연갤러리' 코너에 여러분의 사진을 소개해드립니다.
사진은 사진사명 / 사진명을 함께 기재하여 원본파일로 송부 바랍니다.



1000년의 세월을 지나 | 이동민



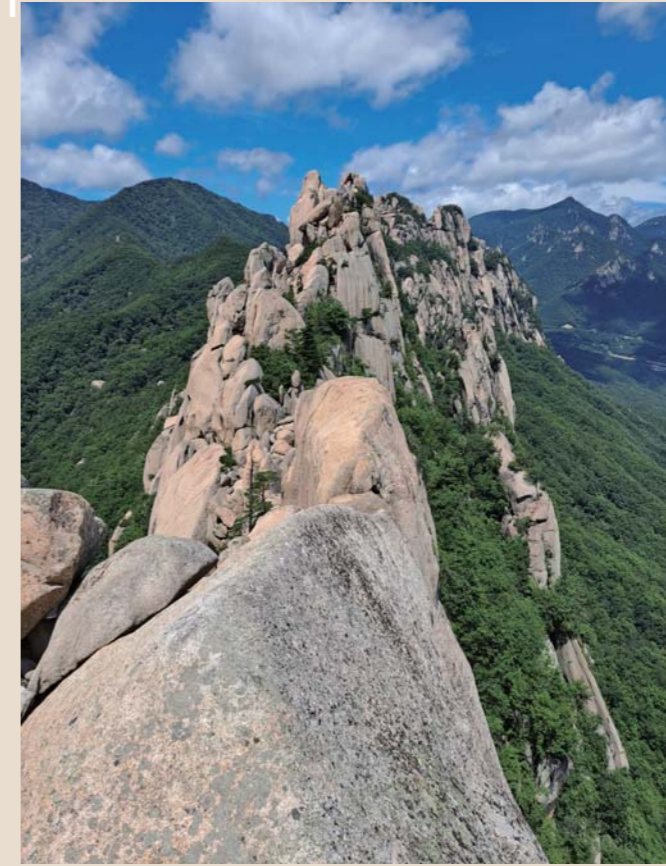
친구가 있어 외롭지 않은 길 | 이연경



명선도 바다의 해무 | 백태영



백두천지서 맞은 일출 | 백태영



설악산 울산바위 | 이일봉



한산도 비경 | 김광수

2022 잡지 『대자연사랑』 편집위원회 워크숍

더 단단해지는 성장의 시간

| 글 이 동 민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장

지난 8월 18일, 잡지 『대자연사랑』 편집위원회 워크숍을 춘천에 있는 서울시립대 강촌연수원에서 가졌다. 코로나가 조금 주춤해진 때를 택해 조심스럽게 제주도로 워크숍을 다녀온 이후 약 2년 만에 맞이하는 쉽지 않은 자리였다.

오전 이른 시간에 출발하여 경쾌한 기분으로 중앙고속도로를 달려 춘천에 닿았다. 송원한정식당에서 서울 팀을 만나서 반가운 인사를 나누는 뒤 정해진 시정에 따라 움직였다.

금강산도 식후경이라는 말이 있듯이 함께하는 첫 순서로 점심을 먹었다. 고소한 잣 두부와 보리밥을 쓱쓱 비벼 순식간에 푹푹하고 아침고요수목원으로 이동하였다. 10만 평의 널찍한 면적에 20여 개의 주제별 정원이 있는 수목원은 약 5000여 종의 식물을 보유하고 있었다. 어렵게 얻은 기회이니 꽃 한 포기라도 더 눈에 담고 나무 한 그루라도 더 사진으로 남기려는 욕심으로 몸과 마음이 모두 바빴다. 눈 돌리는 데마다 풍경화요, 발 딛고 선 그 자리가 하나같이 비경이었다. 정신없이 감상하다가 문득 시계를 보니 다음 일정을 시작해야 하는 시간이 지난 것을 알게 되었다.

오후가 되니 비가 부슬부슬 내렸고 산기슭마다 안개가 자욱하여 운치를 더해 주었는데 실컷 못본 수목원에 대한 아쉬움을 뒤로 하고 연수원으로 향했다. 연수원에 도착하고 보니 강연을 해주시기로 한 잡지 『바질』의



발행인이자 주식회사 월든의 김승현 대표님이 미리와 계셨다. 서둘러 숙소를 배정하여 짐을 풀어놓고 세 번째 일 정인 잡지 에디터와의 만남을 준비하였다.

이번 워크숍을 준비하면서 가장 많이 신경을 썼던 부분이 바로 에디터와의 만남이었다. 발행 횟수가 더해가면 서 지향할 방향과 내용에 대해 적잖은 고민이 있었고, 뚜렷한 전문성을 갖춘 입장도 아니어서 안목을 갖춘 분의 평가와 조언이 절실했기 때문이다. 잡지 『바질』에 호감을 느끼고 애독하던 중 책 제목에 붙은 '지구생활 안내서' 라는 수식어에 흥미를 느끼고 다양한 자료를 검색해 본 뒤 연수 강사로 모시게 된 것이었다.

강사님은 사전에 보내드린 우리 『대자연사랑』에 대해 분석, 조언과 더불어 그간 『바질』이라는 잡지를 만들어오 면서 고민해온 부분들에 대해 솔직하게 말씀해 주셨다. 강사님의 이야기가 화두가 되어 이어진 편집회의와 기획 회의에서는 평소보다 훨씬 더 많은 진지한 논의가 있었는데, 끝없이 이어지는 발언과 제안을 저녁 식사를 위해 부득이하게 중단할 수밖에 없었다. 저녁식사를 마친 시간이 저녁 10시, 구성원들의 사정을 조정하여 어렵게 날짜 를 잡고 먼 거리를 달려서 모인 소중한 워크숍의 보람을 만끽한 하루였다. 뿌듯함을 느끼며 잠자리를 준비했다.

연수 둘째 날 아침이 되자 새벽까지 내리던 비가 그쳐 남이섬 관람에는 더할 나위없는 상쾌한 여건이었다. 이 날 섬 나들이에는 위원들을 격려하기 위해 전날 밤 늦게 도착하신 변정환 이사장님도 합류하시어 밝고 즐거운 가운데서도 절도와 품위가 엮보이는 한결 더 성숙한 분위기였다. 섬 곳곳에는 공작새와 토끼가 자유롭게 뛰놀고 섬을 찾은 사람들의 표정도 여유와 즐거움이 넘쳐났다.

2년마다 가지는 워크숍이 끝날 때면 의례 느끼는 짧은 일정의 아쉬움과 만날 때마다 더욱 긴밀해지는 위원들 간의 따뜻한 인정을 뒤로하고 한 시에 작별인사를 나눴다.

대구로 향하는 차중에서 워크숍을 준비하던 과정부터 이틀간의 촘촘하게 진행된 일정이 영화 필름처럼 이어졌 다. 초청강사의 진지한 강의와 허심탄회한 조언, 이름만큼이나 아름다운 아침고요수목원의 광경들, 남이섬의 자 유스럽고 정겨운 분위기, 정성을 다해 준비해오신 연일밥과 잣두부, 이제는 형제자매처럼 친해진 위원들간의 인 정이 더 단단해지고 성장한 시간이 되어 따뜻한 추억으로 쌓이는 것을 느끼면서.

물과 건강

글 박종웅 대자연사랑실천본부 이사/대구의대학교 명예교수



물의 중요성

지구에서 대부분의 물은 액체 상태로 존재하지만 얼음이나 수증기 같은 고체와 기체 상태로 존재하기도 한다. 물은 자연계에서 물질의 세 가지 상태, 즉 고체, 액체, 기체로 존재할 수 있는 유일한 물질이다. 물의 분포는 지구 표면의 약 70% 정도가 물로 덮여 있다. 그러나 전체 물의 97.5%는 바닷물이고 나머지 2.5%는 담수이다. 담수 중 1.78%가 남극과 북극지역의 빙하 또는 고산지대의 만년설로, 0.76%는 지하수로, 0.0019%는 토양 수분, 습지 등의 형태로 존재하며, 나머지 0.0067%만 우리가 사용할 수 있는 하천이나 호수에 존재하는 물이다.

체내 수분함량은 연령과 성별에 따라 차이가 있지만 일반적으로 약 70%가 물이다. 체내 수분량이 1~3% 부족하면 심한 갈증, 5% 부족하면 혼수상태, 10% 부족하면 심근경색, 심장마비, 20% 부족하면 생명이 위험한 것으로 알려져 있다. 만약 10일 이상 물을 마시지 못하면 탈수가 심해 죽을 수 있지만, 순수한 물만 섭취할 경우 약 4~6주 정도 생명유지가 가능한 것으로 조사되었다.

물의 종류

수자원은 빗물, 지표수, 지하수 및 해수로 구분한다. 빗물은 공기 중 가스 성분 흡수, 해안가 부유 염류 용해, 산성비(pH 5.6이하) 생성, 토우 및 방사능 물질을 흡수하기도 한다. 지표수는 하천수, 호수수 및 저수지수 등의 물로서, 집수구역 특성에 따라 변



동이 심하며 오염원에 직접 노출되어 있다. 지하수는 천층수, 심층수, 복류수, 용천수로서, 수질 변동이 적고 유속이 느리며 수온 변화가 적다. 또한 무기물 함량이 높고 알칼리도 및 경도가 높으며, 자정작용 속도가 느리고 유량 변화가 적다. 반면에 자연·인위적인 국지 조건에 크게 영향받는다.

먹는 물의 종류는 자연상태의 물이나 자연상태의 물을 먹기에 적합하도록 처리한 물로서 수돗물, 먹는 샘물, 먹는 염지하수, 먹는 해양심층수 등을 말한다. 한편 동의보감에서 분류하는 물의 종류는 물의 성질과 기운의 특성을 무려 33가지로 구분하고 있다. 물에는 화학성분 이외에 천지자연의 정신이나 감정 그리고 섬세한 마음까지도 기운으로 녹아 있다는 사실을 알고 용도에 맞추어 사용하였다.

그 예로 사발이나 중발에 새벽 일찍 우물에서 길어온 물인 정화수(井華水)를 떠 놓고 가족의 건강과 회복을 신령에게 기원하는 신앙행위의 대상이 되었다. 또한 선달 남향에 온 눈을 녹인 물인 남설수(霽雪水)는 숙취와 황달 치료에 썼고, 가을철 해가 뜨기 전에 받은 이슬을 모은 추로수(秋露水)는 목이 마르는 소갈증을 낮게 하고 몸을 가벼워지게 한다고 했다. 그런가 하면 겨울철에 내린 서리를 받아 녹인 물을 동상(冬霜)이라 하여 과음 후 얼굴이 벌겍게 되거나 회끈거리는 현상에 특효가 있고 감기로 인한 코막힘 등에도 좋다고 했다. 한편 활기가 넘치는 물인 감란수(甘爛水)는 맑은 개울물을 떠다가 항아리에 붓고 바가지로 그 물을 퍼 올렸다가 쏟기를 반복하여 거품방울이 충분히 생기도록 만든 물이다. 그리고 생숙탕(生熟湯)은 끓인 물과 찬물을 반반씩 섞은 물로서 만성 소화불량을 비롯해 신경성 위염·과민성 대장증상·변비·습관성 설사 같은 증상을 가진 허약체질에 개선 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

신체와 물

우리 몸의 약 70%는 물로 이루어져 있다. 이는 우리 몸속 물의 성분이 건강을 좌우한다고 볼 수 있다. 신생아의 수분함량은 대략 75%이며, 청년은 70%, 중년은 60%, 그리고 노년은 50%로 감소한다. 우리가 태어나고 자라서 죽음에 이르는 일생의 과정은 몸에서 물을 잃어가는 과정이라고 표현한다. 건강한 성인을 기준으로 우리 몸



은 물이 66% 차지하고, 그다음으로 단백질 16%, 지질 13%, 무기염류 4%, 탄수화물 0.6%를 차지하고 있다. 각 인체 부위별 수분함량을 살펴보면, 신체 70%, 근육 75%, 피부 64%, 뼈 22%를 차지하고 있으며, 눈 95%, 뇌 75%, 혈액 83%, 허파 80%, 심장 79%, 간 86%, 신장 83%가 물로 구성되어 있다.

인체 내의 물은 소화 기능, 혈액순환, 체온 조절 및 유지, 영양소 및 산소 운반, 피부 탄력성 유지, 노화 방지, 노폐물 및 독소 물질 배출 등 다양한 기능을 한다. 이와 같이 물은 우리 인체에서 필수적인 소화, 흡수, 배설, 운반, 조절, 유지 기능을 한다. 우리가 마시는 물이 체내 흡수 및 배출되는 시간은 혈액 30초, 뇌 1분, 피부조직 10분, 간, 신장, 심장 20분이고 섭취한 물은 2시간 후 소변으로 배출된다.

물 섭취량과 권장량

왜 물을 마셔야 하는가?

- 칼로리가 0인 착한 음료로 생명수
- 호흡기, 비뇨기, 심혈관, 대사질환 등 각종 질병예방
- 체내 수분 부족으로 인한 무기력과 피곤 및 두통 유발 방지
- 신체기능의 원활작용과 피부탄력성 향상
- 몸 안에 축적된 노폐물 배출 역할
- 위산 분비 억제로 소화장애 완화

물 섭취 방법은?

- 기상 직후 1잔은 체내 신진대사 촉진, 혈액순환 강화
- 매 식사 30분 전 1잔은 과식 방지, 소화촉진
- 일과 중 2-3잔은 피로회복, 카페인 음료 및 니코틴 욕구 억제
- 취침 30분 전 1잔은 뇌졸중, 심장마비, 다리 경련 방지 및 숙면유도
- 샤워하기 전 1잔은 갈증해소, 수분 보충
- 운동 시 물 섭취는 근육 신경회복과 혈전 및 갈증 해소(Ca: Mg= 2:1)
- 하루 적정량을 마시고 싶을 때 조금씩 틈틈이 마실 것

세계보건기구(WHO)는 성인 기준 1일 1.5-2L 물 섭취 권장하고 있다.

이는 200mL한 컵 기준으로 7-8잔 정도를 꼭 마셔야 한다고 권장하고 있다.

몸무게별로 내 몸에 필요한 물 섭취 권장량을 산정하면 다음과 같다.

몸무게(kg) x (0.03 ~ 0.033) L/kg

50kg x 0.03L=1.5L

60kg x 0.03L=1.8L

70kg x 0.03L=2.1L

어떤 물을 마셔야 건강에 좋을까?

마시는 물의 수질은 유해한 화학물과 병원성 미생물 등의 오염이 없고, 인체에 필요한 적당량의 미네랄이 함유된 맛있는 물을 마셔야 한다. 미네랄이 풍부한 좋은 물은 최적 건강 유지와 질병 발생을 예방해 준다. 우리 인체의 5대 영양소인 탄수화물, 단백질, 지방, 미네랄, 비타민 중 하나인 미네랄은 신체의 성장과 유지, 체내의 여러 생리 기능 조절 및 유지, 신경자극의 전달, 근육 기능 조절, 각종 효소의 생성과 기능 등 중요한 역할을 한다.



인체 내 미네랄의 함유량에 따른 분류를 하면, 다량원소(체중의 0.05% 이상이거나 1일 섭취 권장량이 100mg 이상)는 칼슘(Ca), 마그네슘(Mg), 칼륨(K), 나트륨(Na), 인(P), 황(S), 염소(Cl) 등이다. 그리고 소량원소 (체중의 0.05% 이하이거나 1일 섭취 권장량이 100mg 이하)는 철(Fe), 망간(Mn), 아연(Zn), 구리(Cu), 몰리브덴(Mo), 크롬(Cr), 요오드(I), 셀레늄(Se), 게르마늄(Ge) 등이다.



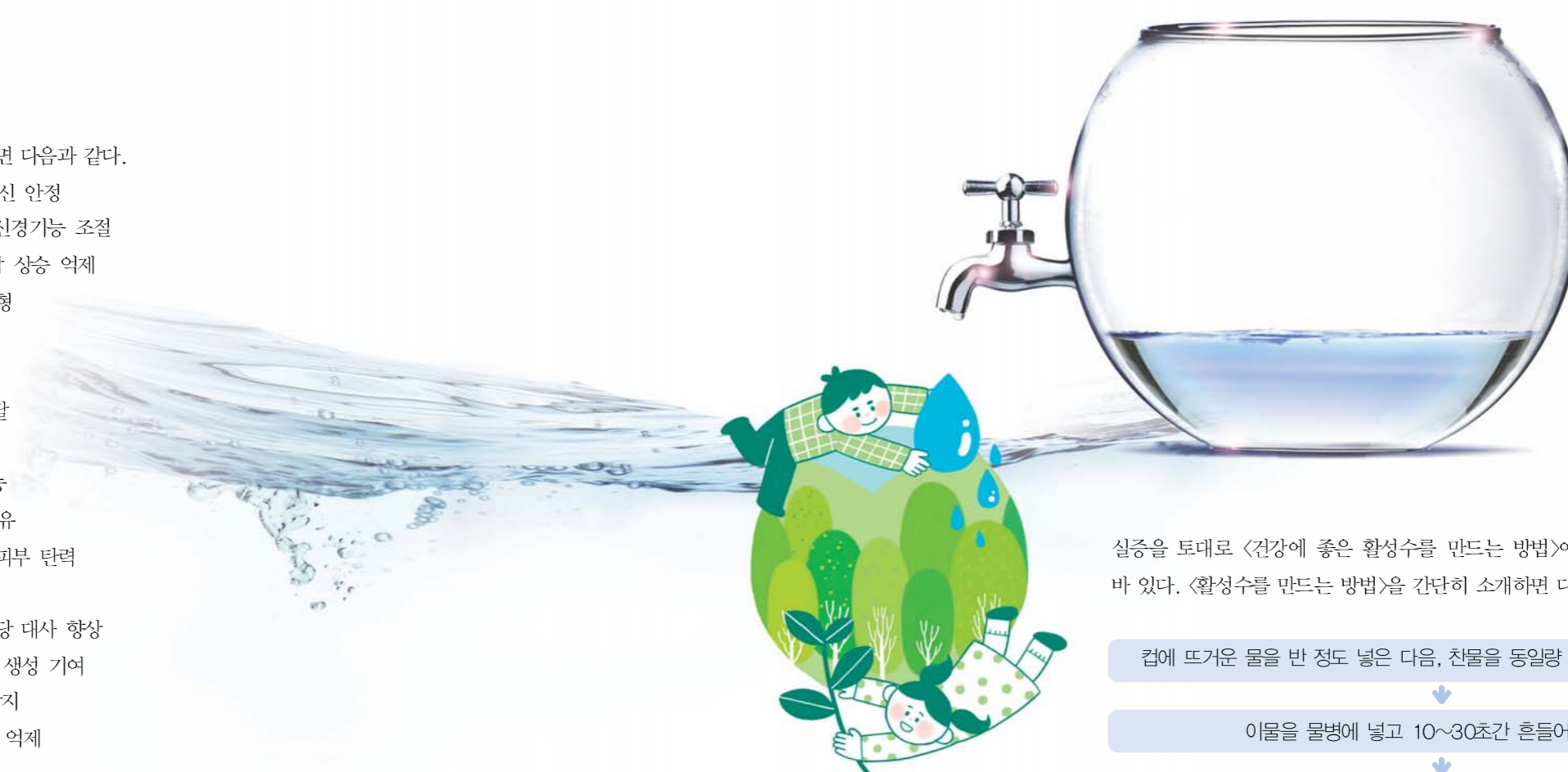
인체 내 미네랄 종류별 주요 기능을 살펴보면 다음과 같다.

- 칼슘(Ca) : 뼈와 치아 형성, 근육 조절 및 정신 안정
- 마그네슘(Mg) : 효소 촉매, 혈부전 예방 및 신경기능 조절
- 칼륨(K) : 세포 내에 산 염기 평형 조절, 혈압 상승 억제
- 나트륨(Na) : 체내의 삼투압 유지 및 수분균형
- 인(P) : 뼈 및 치아 형성
- 황(S) : 모발, 피부, 손톱 건강 유지
- 염소(Cl) : 수분평형, 소화촉진, 신경자극 전달
- 철(Fe) : 헤모글로빈 생성
- 망간(Mn) : 뼈 형성 관여, 세포재생, 번역기능
- 아연(Zn) : 호르몬 활성화와 성장 촉진, 상처치유
- 구리(Cu) : 헤모글로빈 합성, 뼈 손실 방지, 피부 탄력
- 몰리브덴(Mo) : 체내 산화 환원 반응 관여
- 크롬(Cr) : 인슐린 작용 촉진, 효소활성 등 당 대사 향상
- 요오드(I) : 성장발육 촉진 및 갑상선 호르몬 생성 기여
- 셀레늄(Se) : 항암작용, 황산화 작용, 노화 방지
- 게르마늄(Ge) : 항암, 항바이러스, 혈압 상승 억제



인체에 필요한 미네랄은 수돗물이나 먹는 샘물에는 풍부하게 포함되어 있으나, 역삼투압(reverse osmosis: RO) 정수기는 물속의 불순물인 박테리아, 바이러스나 미립자 뿐만 아니라 인체에 유익한 미네랄까지 제거하기 때문에 바람직하지 못하다. 건강에 좋은 물은 깨끗하고 안전한 물, 인체에 필요한 미네랄을 함유한 물, 약 알칼리성이고 용존산소가 풍부한 물, 물 분자가 작고 자연에너지를 갖고 있는 신선한 물이다. 필자는 앞서 언급한 동의보감에서 분류한 33가지 물의 종류 중 생숙탕 즉 음양탕과 감탄수에 근거하여 현대 과학적인 이론과

가 풍부한 물, 물 분자가 작고 자연에너지를 갖고 있는 신선한 물이다. 필자는 앞서 언급한 동의보감에서 분류한 33가지 물의 종류 중 생숙탕 즉 음양탕과 감탄수에 근거하여 현대 과학적인 이론과



실증을 토대로 <건강에 좋은 활성수를 만드는 방법>에 대해 유튜브에 소개한 바 있다. <활성수를 만드는 방법>을 간단히 소개하면 다음과 같다.

- 컵에 뜨거운 물을 반 정도 넣은 다음, 찬물을 동일량 넣어 1:1 비율로 섞음
- ↓
- 이물을 물병에 넣고 10~30초간 흔들어 섞어 줌
- ↓
- 활성수 제조

이렇게 제조된 물의 특성은 실험을 통해 입증된 결과를 토대로 볼 때, 약 알칼리성이고 용존산소가 풍부하며, 에너지를 지닌 활성화된 물이기 때문에, 필자는 이 물을 <활성수>라고 명명하였다. 이렇게 제조된 활성수를 꾸준히 마시면 양질의 수분 공급은 물론 혈액순환에도 도움을 주고 신진대사 촉진뿐만 아니라 소화 및 위장기능 개선 효과도 기대할 수 있다. 그래서 필자는 매일 아침 공복 이외에도 수시로 활성수를 제조하여 마시는 것을 실천하고 있다. 참고적으로 유튜브 환경과생명채널의 <건강에 좋은 활성수를 만드는 방법> 영상을 통해 좀 더 상세히 알 수 있다.

끝으로 독자 여러분 건강에 좋은 활성수를 매일 아침 공복에 1잔씩 마셔서 건강하고 행복한 삶을 살아 가시길 바랍니다.



본부 소식



대자연사랑 편집위원 워크숍
8월 18일부터 8월 19일까지 양일간 강원 춘천에 위치한 서울시립대 강촌연수원에서 편집위원들이 편집 능력 향상을 위해 워크숍을 가졌다. 이번 워크숍에는 잡지 『바질』의 김승현 편집장을 강사로 초청하여 잡지 기획과 편집에 관한 특강에 이어 우리 잡지의 개선할 사항을 구체적으로 살피는 시간을 가졌다.



대자연사랑 여름캠프
8월 27일부터 28일까지 양일간 영덕에 위치한 국립청소년해양센터에서 자연을 사랑하고 봉사정신이 투철한 청년을 대상으로 인성강의, 레크리에이션, 해양안전, 해양환경탐방, 공동체 활동 등 다양한 프로그램으로 구성된 캠프를 진행하였다.

지부 및 클럽소식



제5차 정기총회
그린엔젤은 클럽은 3월 12일 지인스포츠타카데미에서 정기총회를 개최하였다. 전년도 결산안과 금년 예산안을 심의했으며, 적극적으로 활동한 공로자에게 공로상을 수여하였다.



하천환경정화활동
그린엔젤 클럽은 3월 12일 안양 예술공원과 손이 잘 닿지 않는 안양천과 계곡을 위주로 환경정화활동을 실시하였다.



제1회 볼링대회
그린엔젤 클럽은 3월 12일 안양에 있는 볼링센터에서 제1회 볼링대회를 개최하여 회원간 친목을 다지고 우승자에게는 상품을 시상하는 시간을 가졌다.



정산행
대자연사랑산악회는 4월 2일 대구 수목원, 4월 16일 대구 팔공산, 5월 21일 대구 진밭골, 6월 18일 대구 두리마루길, 7월 16일 대구 팔공산에서 등산을 통하여 자연을 사랑하고 심신을 단련하며 친목을 도모하기 위한 정기산행을 실시하였다.



화훼농가 농촌 일손 돕기
그린엔젤 클럽은 5월 21일 고양시에 위치한 다육식물을 재배하는 농가에서 꽃봉우리 따주기와 화분에 흙 옮겨 담기를 작업으로 농촌 일손 돕기를 실시하였다.



임원 간담회
그린엔젤은 클럽은 6월 24일 안양에 위치한 한 커피숍에서 임원 간담회를 가져 하반기 사업 운영에 대한 논의를 하였다.

인물 동정



제1기 대학생 E-job 마이스터 과정 참여
자연사랑과 내추럴에코 클럽은 7월 2일 경북환경연수원에서 대학생 E-job 마이스터 과정을 참여하였다. 이 과정을 통해 기후기위와 생물종 다양성에 대한 교육을 받고 탄소중립을 위한 생활에 대해 알아보았다.



비건페스타 카페테리아 운영
경기지부의 산하에 있는 안산 행복커피숍이 8월 19일부터 21일까지 제3회 비지노믹스페어 비건페스타의 카페테리아 운영에 선정되었다. 양재aT센터에서 방문하는 관람자들에게 행복커피숍의 비건 음식을 제공하였다.



변정환 이사장, 명사초청 특강
변정환 이사장은 '대자연과 건강'이라는 제목으로 5월 16일 대구한의대학교 삼성캠퍼스 11호관 105호에서 대구한의대학교 바이오산업융합학부 인체정화 세미나 수강생을 대상으로, 9월 5일 경산 삼성현역사문화관에서 경상북도가 주최하고 대구한의대학교가 운영하는 경북도민행복대학 명예도민 석사과정 수강생을 대상으로 각각 특강을 실시하였다.

인식전환에 앞장서자

이사장 변 정 환

대구한의대학교 설립인
현대대구한의대학교 명예총장
한제한의원 원장



몇 주 전 러시아 최북단 마을에서 있었던 일입니다. 혀가 깡통에 낀 북극곰이 사람에게 다가와 도움을 청하듯 주둥이를 내밀었다고 합니다. 사람들이 버린 폐기물에서 먹이를 찾다가 변을 당했던 모양입니다. 현지인들의 능력으로는 어쩔 수 없어서 3,400킬로미터 떨어진 곳에서 수의사 팀이 달려와 구조했다고 합니다. 목에 뼈가 걸린 호랑이가 산중 수도승에게 찾아와 빼달라고 호소했다는 옛이야기를 연상시키는 사건이 실제로 일어난 것입니다. 지구 온난화로 빙하가 줄어들어 북극곰이 먹이를 구하지 못하자 쓰레기 더미를 뒤지다 벌어진 일이라고 하니 한 마리 야생동물의 우발적인 사고라고 볼 수는 없을 것 같습니다.

올여름 유럽은 폭염으로 전 대륙이 몸살을 앓고 있습니다. 데워진 공기 때문에 곳곳에서 산불이 끊이지 않고, 50도에 육박하는 고온으로 엄청난 사망자가 속출하고 있습니다. 알프스산맥의 만년설이 견잡을 수 없이 녹아내리고 그린란드의 빙하도 하루 60억 톤의 물로 변할 만큼 급속도로 사라지고 있다고 합니다.

기후 위기는 더 이상 지구환경의 문제로 머물지 않고 국가 경제, 기업 생존, 식량 확보와 맞물려 있는 총체적인 문제라고 전문가들은 진단합니다. 머잖은 장래에 닥칠 엄청난 위험을 직시하고 보다 근본적인 대책을 마련하라는 것이 그들의 일치된 주장입니다. 전문가의 지적이 아니더라도 인류는 더 이상 기후 문제를 외면할 수 없게 되었습니다. 늦었지만, 지금부터라도 이상 기후의 원인이 되는 생활 방식을 적극적으로 바꾸어야 합니다. 보다 근본적으로는 이 지구와 우주를 나와 이어진 거대한 생명체로 여기는 인식의 변화가 이루어져야 할 것입니다.



170여 년 전 백인 정복자들을 향해 외친 한 인디언 추장의 연설이 그 어느 때보다 더 큰 울림을 주고 있는 것은 당시 벼랑 끝에 몰린 인디언 부족과 지금 우리가 처한 상황이 흡사하기 때문인지도 모르겠습니다.

“우리는 땅의 한 부분이고, 땅은 우리의 한 부분입니다. 향기로운 꽃들은 우리의 형제이고, 사슴, 말, 커다란 독수리까지 모두 우리의 형제입니다. 거친 바위산과 푸른 초원, 따뜻한 조랑말, 그리고 사람은 모두 한 가족입니다.”

생명을 존중하고 자연을 사랑하는 대자연사랑실천본부 회원 여러분! 기후 문제가 다급해진 지금이야말로 인디언 추장의 고언씀을 가슴에 새기며 전 인류의 인식 변화를 위해 우리가 나서야 하지 않겠습니까. 상처 입은 북극곰을 치료해서 자연으로 돌려보낸 것이 수의사들이었다면, 인류의 잘못된 자연관을 되돌려놓는 일은 우리의 몫이라고 생각하면서 여러분의 공감과 호응을 기대합니다. 감사합니다.



인간과 자연이
조화되는 세상

V I S I O N

Mission

인간과 자연의 공존은 지속가능한 미래를 위한 가장 시급한 과제입니다.
대자연사랑실천본부는 교육, 학술, 환경, 문화, 봉사를 통해
생명존중, 자연사랑을 실천함으로써 자연과 어우러진 사회를 만들어가고자 합니다.

사업소개

INTRODUCTION

01

생명존중, 자연사랑에 대한 학술활동 및 정책연구

- 조상들의 대자연사랑 문화 연구
- 생활 속 환경보호 실천방안 '그린라이프' 연구
- 대자연사랑 학술 세미나 개최
- 채식문화활성화포럼 개최

02

대자연사랑 교육

- 대자연교육센터 설립
- 녹색환경교실 운영
- 자연환경탐방/생태체험 프로그램 운영
- 대자연사랑 캠프 운영
- 채식요리지도사 양성과정 운영
- 비건원데이쿠킹클래스 운영

03

자연보존활동 및 캠페인

- 자연환경보호 및 정화사업
- 친환경 채식문화 홍보
- 자연사랑 캠페인

04

대자연사랑 문화사업

- 대자연사랑 도서/음악제작
- 대자연행복체조/노래보급
- 대자연사랑축제 개최

05

대자연사랑 나눔사업

- 지역 봉사 활동
- 재능 기부 활동

법인연혁

H I S T O R Y

- 2008**
 - 창립 발기인 대회
- 2011**
 - 창립 총회
 - 대자연사랑실천본부 허가(환경부 제398호)
 - 대도학회 창립
 - 중국 하얼빈 지부 창립
 - 서울지부 창립
 - 가수회 창립
 - 확근회 창립
 - 대구지부 창립
- 2012**
 - 글로벌코리아 창립
 - 대자연사랑 청년단 창립
 - 새마음회 창립
 - 정기회 창립
 - 대자연사랑청년단 캠프
 - 뉴욕지부 창립
 - 비영리민간단체등록 승인(환경부 제158호)
 - 대자연사랑출발한마당대회
 - 통일회 창립
 - 자연의 숨결 I 음반 제작·발매
- 2013**
 - 대자연사랑청년단 캠프
 - 지정기부금 단체 승인 (기획재정부)
 - 경기지부 창립
 - 대한민국지키기운동대회 공동주최
- 2014**
 - 대자연사랑 청년단 캠프
 - 대자연사랑 한마음대회
 - 전북지부 창립
 - 부산지부 창립
 - 자연의 숨결 II 음반 제작·발매
 - 세계청년대자연사랑축제 개최 (대구 EXCO)
 - 경북식품박람회 채식요리경연대회 주관 (경주 세계문화엑스포공원)
 - 경남지부 창립 수상실적-해양수산부 장관상 수상

- 2015**
 - 대구지부 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 창립
 - 대자연사랑콘서트
 - 대자연사랑 학술 강연회
 - 대자연 행복체조 보급(경남지역 유치원 및 초중등학교)
- 2016**
 - 국제본부 대자연문화세계 탐방
 - 대자연사랑 청년단 캠프
 - 대구지부· 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 그린캠퍼스 사업
- 2017**
 - 대구음식관광박람회 채식요선전시관 주관 (대구 EXCO)
 - 대자연청년단 여름 환경캠프 '자연공감'
 - 채식문화 활성화 포럼 개최 (대구 테크노파크)
 - 대자연사랑 임직원 워크숍
 - '내추럴에코' 클럽 창립
- 2018**
 - '내추럴에코' 창립 공연
 - 베지닥터 MOU 체결
 - '대자연사랑산악회' 클럽 창립
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍(변산반도)
 - 채식요리지도사 민간 자격증 개설 (2018-003585호)
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원 서울 서초여성인력개발센터)
 - 대자연사랑실천본부 직원연수 (일본 후쿠오카)
 - 대자연사랑 여름캠프 (비슬산 자연휴양림)
 - 채식문화 활성화 포럼 (수성대학교)
 - '그린엔젤' 클럽 창립
- 2019**
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
 - 대자연사랑 여름캠프 (충남 금산군)
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - 채식문화 활성화 포럼 (대구한의대학교)
 - 채식요리지도사 1급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
- 2020**
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - '채식사랑' 동호회 창립
 - 대자연사랑 여름캠프 (청도 신화랑풍류마을)
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (제주도)
- 2021**
 - 제1회 대자연사랑 사진 공모전
 - DHU문화콘텐츠센터 MOU체결
 - 대자연사랑 숲체험캠프 (국립대전숲체원, 국립중앙과학관)
- 2022**
 - '대구지부', '대구경북지부'로 명칭 변경
 - 제2회 대자연사랑 사진 공모전
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (남이섬)
 - 대자연사랑 여름캠프 (영덕 국립청소년해양센터)

회원알림

1. 대자연사랑을 아름답게 디자인 해주실 재능기부자를 찾습니다.

- 모집분야 : 포토샵, 일러스트, 동영상 편집, ppt 등
- 모집인원 : 0명
- 지원방법 : inlakorea@daum.net 으로 간단한 본인소개와 연락처를 보내주세요
※ 참여하시는 분들께서는 자원봉사점수 인정과 경력증명을 지원해드립니다.

2. 대자연사랑잡지 청년리포터 모집

- 모집분야 : 취재, 촬영, 글
- 모집인원 : 지부별 0명
- 지원방법 : inlakorea@daum.net 으로 간단한 본인소개와 연락처를 보내주세요
※ 참여하시는 분들께서는 자원봉사점수 인정과 경력증명을 지원해드립니다.

3. 기부금영수증 발급 안내

- 대자연사랑실천분부는 지정기부금 단체입니다.
- 기부금공제혜택을 위해 우편, 팩스, 이메일 또는 국세청연말정산간소화 사이트를 통해 기부금영수증을 발급해드립니다.

대자연사랑실천분부는 여러분의 후원으로 운영됩니다.

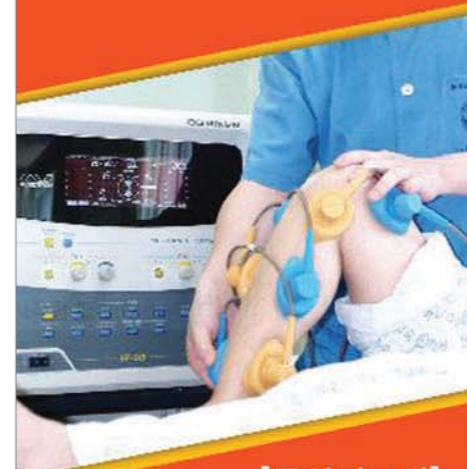
후원계좌 안내

신한은행 100-031-315439 사단법인 대자연사랑실천본부

후원문의 E. inlakorea@daum.net T. 02-732-1359

입원 중점 치료

[척추손상 / 관절통증 / 목·허리 디스크 / 수술 후 재활 / 두통·어지러움]



[물리치료실]

물리치료



[의료인 24시 상주]

한약치료



[운동치료실]

운동치료



대구한의대학교 부속

포항한방병원

| 예약: 054-281-0055