

# 대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제8호  
2019년 9월

## AUTUMN

자연과 조화되는 삶  
자연과 인간은 하나



사단법인대자연사랑실천본부  
The International Nature Loving Association Korea



## 대자연사랑실천본부

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



### 이사장 인사말 04

- 삶의 원형을 제시하는 대자연사랑

### 법인소개 05

- 대자연사랑실천본부를 소개합니다 05
- 사업소개 06
- 법인연혁 07

### 대자연문화 08

- 바른 먹거리에 대한 고민, 나부터 시작해보아요! 08
- 행복과 건강을 전하는 제조요정들의 봄인사 12

### 자연과환경 16

- 환경문화 실천은 내 생활에서부터 16
- DMZ(비무장지대) 생태, 안보체험을 다녀와서 18
- 미세먼지 비켜! 공기정화식물이 나간다! 20

### 대자연라이프 22

- 대자연밥상 : 두부와 두부요리 22
- 대자연산책 : 달성토성마을 26
- 대자연갤러리 28



### 특별취재 32

- 제9차 본부 정기총회&2019년 회원의 날 32

### 대자연칼럼 34

- 암 식이요법 34
- 현미채식 시범학교 사례 36

### 대자연파트너 42

- 채식평화연대 42

### News 46

- 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 인물동정 46
- 회원알림 50



발행정보 통권 제8호 발행일 2019년 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](mailto:inlakorea@daum.com) 디자인 삼한 인쇄 신홍인쇄





이사장  
**변 정 환**

대구한의대학교 설립인  
현대대구한의대학교 명예총장  
현재한의원 원장



## 삶의 원형을 제시하는 대자연사랑

백색소음이라고 들어보셨습니까? 비 오는 소리, 바람이 나뭇가지에 스치는 소리, 폭포수 소리, 파도치는 소리와 같은 자연의 소리가 여기에 속하는데요, 듣기 싫은 소음이 아닌 귀에 쉽게 익숙해지고 심리적인 안정감을 주는 소음입니다. 그리고 오늘 우리 '대자연사랑' 잡지를 통해서 백색소음을 가지고 여러분을 찾아뵙게 되어 반갑습니다.

세상을 만드는 것은 사람입니다. 그리고 그 사람을 만드는 것은 마음입니다. '대자연사랑'은 여러분과 마음을 나누고 생각을 공유하려고 합니다. 사람은 자기가 하는 생각대로 살게 됩니다. 그렇지 않으면 사는 대로 생각하고 맙니다. 그러므로 그 생각은 창조적이어야 합니다. 대부분의 사람들은 어제 했던 생각의 99%를 오늘도 똑같이 합니다. 생각의 게으름인 것입니다. 생각의 게으름이야말로 가장 비참한 일입니다. 따라서 '대자연사랑'은 인류가 지니고 있는 보편적 진리에 대한 생각을 공유하고자 합니다.

돌고래가 해면 위로 날아갈 듯 헤엄치는 모습을 보는 사람들은 즐겁기만 합니다. 탁 트인 바다에서 돌고래의 곡선미와 약동을 보며 아주 강한 생동감을 느낄 수 있습니다. 그러나 이제 우리는 자연의 선물에 대해 정서적인 반응만하는 차원을 넘어서야 할 시점에 와있습니다. 덮어둘 수 없는 심각한 문제들로 곤경에 빠져든 인류는 그러한 선물들을 보호하기 위한 행동에 나서야 할 때인 것입니다.

그래서 '대자연사랑'에서는 우리가 살아야 할 삶의 원형을 제시하고자 합니다. 그리고 '대자연사랑'에서 가장 원만하고 충실하며 아름다운 인생이 삶에서 구현될 수 있다고 믿는 것은 이미 모든 인간에게는 부여된 보편적 진리가 있고 그것을 삶에서 구현해 낼 수 있기 때문입니다. 그것은 바로 대자연과 인류의 삶은 하나로 이어져 있다는 진리입니다. 인생에서 진정한 의미를 추구 한다면 그것은 '자연과 인간은 하나'라는 패러다임으로 자연과 조화를 이루는 삶으로부터 시작되어야 할 것입니다. 그렇게 될 때 아름다운 생명, 풍요로운 삶, 행복한 인생을 구현할 수 있고 지속 가능한 미래를 보장받을 수 있을 것입니다.

2019년도 벌써 종반을 향해 달려가고 있습니다. 잡지 발간을 위해 애쓰시는 편집위원들께 감사 인사를 드리며, 나의 한 번의 생각과 행동이 나비효과를 이루어 전체 지구에 긍정적 영향을 끼칠 수 있다는 자부심을 느끼시기 바랍니다. 오늘 하루도 충실하고 행복하시길 기원합니다.

사단법인 대자연사랑실천본부 이사장 **변 정 환**



V I S I O N

인간과  
자연이  
조화되는  
세상

### 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

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

02

## 대자연사랑교육

- 대자연교육센터 설립
- 녹색환경교실 운영
- 자연탐방/생태체험 프로그램 운영
- 청소년 대자연캠프 운영
- 채식요리지도사 양성과정 운영

03

## 자연보존활동 및 캠페인

- 자연환경보호 및 정화사업
- 친환경 채식문화 홍보
- 자연사랑 캠페인

04

## 대자연사랑 문화사업

- 대자연사랑 도서 및 음악 제작
- 대자연행복체조/노래 보급
- 대자연사랑축제 개최

05

## 대자연사랑 나눔 사업

- 지역 봉사 활동
- 재능기부 활동

# 법인연혁

HISTORY

2008

- 창립 발기인 대회

2011

- 창립 총회
- 대자연사랑실천본부 허가 (환경부 제398호)
- 대도학회 창립
- 중국 허얼빈 지부 창립
- 서울지부 창립
- 가수회 창립
- 학근회 창립
- 대구지부 창립

2012

- 글로벌코리아 창립
- 대자연사랑 청년단 창립
- 새마음회 창립
- 장가회 창립
- 대자연사랑청년단 캠프
- 뉴욕지부 창립
- 비영리민간단체등록 승인 (환경부 제158호)
- 대자연사랑출발한마당대회
- 통일회 창립
- 자연의 숨결 I 음반 제작·발매

2013

- 대자연사랑청년단 캠프
- 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
- 대자연사랑문서트
- 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 채식약선전시관 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
- 채식요리지도사 민간 자격증 개설 (2018-003585호)
- 채식요리지도사 2급 교육과정 수강생 모집
- 대자연사랑실천본부 직원연수
- 대자연사랑 여름캠프 (비슬산 자연휴양림)
- 채식문화 활성화 포럼 (수성대학교)
- '그린엔젤 클럽 창립

2019

- 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
- 대자연사랑 여름캠프 (충남 금산군)



### 제3회 채식요리지도사 2급 교육과정 운영

## 바른 먹거리에 대한 고민, 나부터 시작해보아요!

글·사진 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장

재물과 복을 상징하는 황금돼지의 해 '기해년' 새해가 밝은 지난 1월 대구에서 제3회 채식요리지도사 교육과정이 시작되었습니다. 지난해 7월에 1회가 시작되어 벌써 3회를 맞이하게 되었습니다.

'채식요리지도사'란 채식 재료의 활용에 대한 전문적인 지식과 경험을 바탕으로 건강 유지 및 증진, 질병예방을 위한 채식요리를 조리하고, 이와 관련된 교육 지도 업무를 수행할 수 있는 능력과 자질을 갖춘 전문가를 말합니다.

이번 교육과정은 대구 동성로에 위치한 동아요리학원에서 1월 19일부터 3월 9일까지 총 6주간에 걸쳐 채식에 대한 이론 수업과 요리 실습을 병행하여 진행하였습니다. 이번 제3회 채식요리지도사 2급 교육과정을 통해 15명의 수강생이 채식요리 전문가로 거듭났습니다.



특히 이번 회에서는 각자의 자리에서 오랫동안 요리를 해 오신 분들이 함께 해주셨으며, 추운 겨울이었지만 모두들 뜨거운 열정으로 임하셔서 활기찬 분위기 속에서 진행되었습니다.

선진국에서는 일상생활에서 가장 가까운 곳에서도 비건을 지향하며, 또 그런 환경이 잘 구축되어 있습니다. 그에 비해 우리나라는 채식, 비건 문화가 이제 막 발걸음을 떼고 있는 수준인데, 비건을 지향하는 사람들이 점점 더 많아지고 그 사람들이 더 많은 선택을 하며 편하게 외식할 수 있는 사회가 되었으면 좋겠습니다. 그리고 그 발걸음에 채식요리지도사 교육과정이 작은 보탬이 될 수 있기를 기원해봅니다.

끝으로, 다가오는 11월에 제1회 채식요리지도사 1급 교육과정(2019. 11. 30 ~ 2020. 1. 4)이 시작됨을 알리며 자세한 사항은 추후 법인 홈페이지 공지사항을 통해 안내될 예정이오니 많은 관심 부탁드립니다.







## 제3회 채식요리지도사 2급 교육과정 참가 후기

글 김국자 전. 대구남산초등학교장

40여 년의 긴 세월을 오로지 교직에만 몸담고 전념하여 살다가 무탈하고 명예롭게 퇴직하였습니다. 하지만 막상 퇴직을 하고 보니 여기저기 몸이 아프고 건강이 좋지 않았습니다. 그래서 여러 병원과 한의원 등을 다녔으나 다 그만그만해서 건강을 위해 선택한 것이 좋은 차를 마시자는 생각이었고, 그래서 푸른 차 문화연구원(이하 푸른 차)의 오영환 원장님으로부터 '음차건강학'을 공부하게 되었습니다.

그렇게 2~3년을 보내던 차에 사단법인대자연사랑실천본부 주관으로 대구에서 '제3회 채식요리지도사 2급 과정'이 열리는 것을 알게 되었습니다. 그래서 오영환 원장님을 비롯해 푸른 차의 여러 회원들과 함께 채식요리를 공부하고자 참가하게 되었습니다. 차 공부를 수십 년간 한 분들과 같이 참여하게 되어 기쁘고 한편으로 마음이 든든하여 기대에 가득 찬 마음으로 시작하는 날만 기다리게 되었습니다.

제3회 채식요리지도사 2급 과정이 시작되고 출지만 설레는 마음으로 대구 중심부에 위치한 동아요리학원으로 갔습니다. 호기심과 기대감으로 모인 분들과 반가운 눈인사를

나누며 면면을 살펴보니, 비건을 하신다는 분, 현재 음식점을 운영 중이신 분, 젊은 나이의 아가씨, 7080대의 나이 지긋한 어르신 등으로 나이를 초월하고 직업도 다양하며 살아온 환경도 너무나 다양한 분들이지만 모두들 채식이라는 주제로 열정적으로 동참하게 되었습니다.

일주일에 한 번씩 모여 1시간은 이론 공부, 2시간은 채식요리 시연과 실습 등으로 7주간 진행되었습니다. 특히 교수님들의 이론은 평생 이 계통에 있지 않은 나로서는 처음 듣는 귀한 말씀과 이론으로서 정신이 번쩍 들고, 정말 참가하길 잘했다는 생각이 매번 들었습니다. 또한 채식요리의 시연과 실습은 어느 요리강습에서도 볼 수 없고 알 수 없는 귀한 식재료부터 주변에서 보았지만 미처 활용해보지 못한 식재료까지를 활용한 것이어서 너무도 알차고 귀한 시간이었습니다. 그래서 집으로 돌아와서는 꼭 실습을 한 번 더해봄으로써 몸에 익히고자 노력하였습니다. 또한 지도해주시는 교수님들의 아낌없는 레시피 공개를 통해 멀다고만 느끼던 채식과 가까워지게 되는 동기가 되었습니다.

채식과 사찰음식을 구별도 못하던 나였으나 교수님들의 자상하고 탁월한 지도와 이론으로 어느덧 채식요리에 익숙해지기 시작할 무렵, 자격증 시험 예고가 있었고 실습과 이론 시험이 있다고 하였습니다. 실습 시험은 조별로 모여 같이 실습하며 마음이 맞는 분이라 그런대로 자신이 있었으

나, 이론 시험에는 자신이 없어 며칠 동안 공부를 하였습다. 암기도 제대로 되지 않아서 고민했으나 막상 시험을 치니 평소 교수님들이 강조한 말씀과 감명 깊게 들은 내용들이 많이 나와서 그런대로 잘 치렀습니다.

정 들자 이별이라고 이제야 채식에 대해 조금 알게 되었나 하는데 어느새 수료식 날이 다가왔습니다. 평소 존경하였으나 별 기회가 없었던 대구한의대학교 명예총장이자 사단법인대자연사랑실천본부의 변정환 이사장님으로부터 좋은 말씀과 수료장을 받고 나니 이제 채식요리의 첫 발을 내디딘 것 같아 기쁘기 한량없었습니다.

배운 대로 실천하고 노력한다면 수명 연장과 건강 유지 및 사회 공헌과 봉사를 더 많이 할 수 있을 것 같았습니다. 연수 기간 내내 있었던 김광수 사무국장님의 세심한 준비, 배려와 사진 기록 등은 특히나 놀랄 정도였습니다. 더욱이 수료식 날 먹었던 행복빵은 그 이후로 내 삶에 큰 변화를 주어 쌀로 만든 빵만 먹는 사람이 되었습니다. 모든 분들의 노력으로 채식문화가 계속하여 이어가길 소망합니다. 감사드립니다.







2019 내추럴에코 정기공연

# 행복과 건강을 전하는 체조요정들의 봄인사

글·사진 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장

연일 계속되는 미세먼지와 꽃샘추위가 기승을 부리던 지난 3월 16일, 내추럴에코 팀의 두 번째 정기공연이 있었습니다. 작년 이맘때 막 창립하면서 창립공연을 한 것이 엇그제 같은데 벌써 1년이 지나 이제는 명실공히 대자연사랑실천본부의 대표 클럽으로 성장하였습니다. 지난 1년 동안 행복체조에 대한 사회저변확대에 적극 힘써준 내추럴에코의 이번 공연은 어땠을까요?

본 공연에 앞서 본부 소개영상 상영, 내빈 소개, 내추럴에코 활동영상 시청이 먼저 진행되었습니다. 지난 1년간의 활동영상에는 유쾌, 상쾌, 통쾌한 내추럴에코 팀원들의 생생한 활동모습이 담

겨 있어 보는 이들에게 웃음과 감동을 선사하였습니다.

본 공연은 1부와 2부로 진행되었습니다. 1부에서는 피아노 듀엣 연주와 시니어 도로시 팀의 행복체조 '세계일가'를 시작으로 문을 열었고, 2018 경주시 생활무용 경연대회에서 입상한 내추럴에코 팀의 공연이 마지막 순서로 진행되었습니다.

2부에서는 색소폰 독주와 내추럴에코팀의 행복체조 '초원의 노래', 핸드 클랩 그리고 날개도탈댄스팀의 방승댄스, 행복체조 '화합의 물결따라', 걸스합합 등이 차례로 이어지며 다양한 장르의 춤과 무용을 선보였습니다.

공연이 막바지에 다다랐을 무렵, 내추럴에코팀이 총 출동한 '추억의 댄스곡 리믹스'는 무대와 객석이 떠나갈 정도로 열광의 도가니였습니다. 그 중에서도 특히 열심히 준비하시다가 부상으로 지난해 무대에 함께 하지 못한 내추럴에코 배봉선 회장의 춤선은 혼신을 담은 퍼포먼스로 손색이 없었습니다. 내추럴에코 팀이 춤으로 전하는 행복이 올해도 더 많은 곳으로 전달되기를 기원합니다.





## 내추럴에코 2019 정기공연을 준비하며

글 황효정 내추럴에코 회원

작년 창립공연 이후 일 년 만에 정기공연을 가지게 되었습니다. 이번 정기공연을 위해서 일 년 동안의 시간을 두고 준비하며 끊임없는 연습을 거치게 되었습니다. 팀 구성, 안무 선택, 안무 외우기, 안무 수정, 음악 편집 및 수정, 동선 변화, 의상 선택 등의 과정을 끝내면 한 곡의 작품이 마무리되고, 그 한 곡들이 모여 한 팀의 작품으로 완성됩니다. 그 후 다른 친구들과 팀을 구성해 우리의 노력이 결실로 맺어진 작품을 선보이며 공연을 마무리합니다.

공연을 준비한다는 것이 물론 쉽지 않은 일이지만 시간이 지날수록 제 인생에 있어 즐거운 일이 되었고, 매번 우리가 관객들에게 보여줄 모습이 기대되었습니다. 특히 작품이 완성될 때는 모두의 노력이 빛을 발하게 되어 보람차고, 팀의 구성원으로서 뿌듯함은 이루 말할 수 없습니다. 제가 속했던 '일반부' 팀원들



이 평일까지도 시간을 맞춰가며 안무를 알려주거나 맞추고, 또 의견을 조율하는 동안 서로 유대관계가 더 원활해지고 단단해지는 걸 느끼며 신뢰감, 책임감, 협동심 등을 다시 한 번 더 깨닫게 되었습니다. 또한 자신이 더 돋보이고 싶은 욕심을 버리고 배려하는 방법을 서로에게서 배우게 되었다고 생각합니다. 저희 '내추럴에코' 팀원들은 솔직하며, 언제나 웃으며 친구들을 대합니다. 그래서 제가 팀 내에서는 언니쪽에 속하지만 어린 친구들에게 많이 배우고 저 또한 그 친구들에게 의지가 되는 언니로 남고 싶다고 생각해왔습니다.

저는 일반 춤보다 행복체조가 더 어려워 다른 팀원들에게 도움을 받을 때가 종종 있는데, 서로에게 의지하며 배우는 게 즐겁습니다. 또한 포기하지 않고 도전하며 내추럴에코만의 색으로 체조를 표현할 수 있어 기쁘다고 생각합니다. 그리고 단체무대나 정기공연을 위해 아침 리허설부터 마지막 마무리까지 함께 해주시는 분들을 보면서 '이것은 우리 내추럴에코만의 무대가 아니구나'를 생각하며 감사함을 느꼈습니다.

작년부터 이번 정기공연까지 일 년 동안 배우고 느끼며 나름대로의 성장을 했다고 생각합니다. 그래서 다음 일 년 동안은 어떻게 또 얼마나 성장했는지 저희 또한 기대하고 있으며, 더 멋지고 재치 있는 공연으로 내년 정기공연 때 찾아뵙겠습니다.





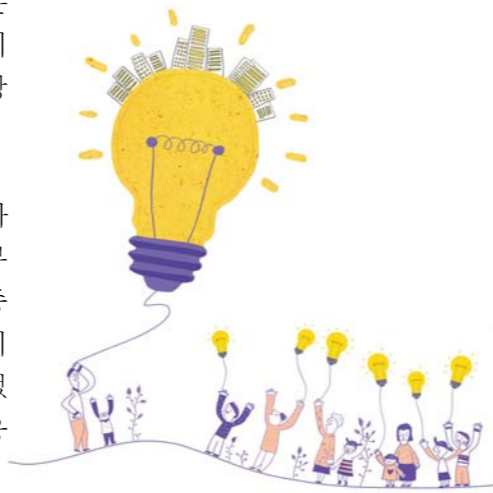
대구지부 런천미팅

# 환경문화 실천은 내 생활에서부터

| 글 이일봉 대구한의대학교 특임교수 & 대구지부 부회장

해마다 전후반기에 걸쳐 두 차례 진행되는 런천미팅의 전반기 행사가 2019년 6월 14일 대구한의대학교 학술정보관 614호에서 개최되었습니다. 매마침 한 주의 끝자락인 금요일이라 업무처리에 바쁜 교직원들이 많다보니 이전에 비해 출석률이 다소 저조한 가운데 44명이 참석하여 행사가 진행되었습니다. 임원들이 미리 도착해 준비를 끝마친 11시 40분부터 회원들이 모습을 드러내기 시작하였습니다. 접수대에서 참석자 확인 후 곧장 강연 유인물과 도시락, 생수병을 받아들고 각자 빈자리에 앉아 식사를 시작하였습니다.

식사하는 동안 대자연사랑실천본부 대구지부에서 지난 한 해 동안 진행했던 행사 사진을 음악과 함께 스크린을 통해 보여주었습니다. 30분에 걸쳐 식사를 마치고 대구지부 부회장인 이일봉 교수의 사회로 개회가 선언되었습니다. 곧이어 대구지부 회장이신 김종웅 교수는 먼저 참석하신 분들에 대한 감사의 인사와 함께 더위가 시작되는 6월에 특히 기후와 환경 문제에 대해 생각해 보는 좋은 시간이 되었으면 좋겠다는 인사말씀이 있었습니다. 이윽고 강사에 대한 간단한 이력 소개와 함께 오늘 강연의 주인공이신 박종웅 교수께서 연단에 오르셨습니다.



대구한의대에 재직하시는 동안 줄곧 환경분야에 대해 강의의를 해오신 박 교수님은 대자연사랑실천본부의 이사이자, 경북 녹색성장위원회 공동위원장을 맡고 계시는 환경 전문가입니다. 인사말씀과 함께 '기후변화와 환경문화'라는 주제로 강연이 시작되었습니다. 그 주된 내용은 지구온난화와 온실가스의 관계로서, 지구온난화가 지구 전체의 기후변화에 미친 영향에 대해 간단하고도 명쾌하게 설명해 주심으로써 환경문제의 초보자들도 이해하는 데에 큰 도움이 되었습니다. 이어서 기후변화에 대응해야 하는 몇 가지 핵심사항, 특히 실생활에서 이산화탄소를 줄이기 위한 실천사항으로서 몇 가지 생활의 지혜를 알려주셨습니다. 그중 기억나는 것은 물을 아껴 쓰고, 쓰레기를 줄이며 재활용을 생활화할 것과 대중교통 이용 및 에너지 절약 등에 관한 것이었습니다. 강연 후반부에는 환경문화의 실천사항으로 먼저 식생활에 관해 말씀하셨는데 그 가운데 녹색 식생활을 언급하시며 가공적 일회용품과 인스턴트음식을 피하고, 쓰레기를 줄이는 조리법을 선택하며, 육식보다는 채식을 생활화해야 한다고 주장하였습니다. 이어서 의(衣)생활에서의 환경 실천 사항으로는 환경에 좋은 옷감과 염색을 추천하시며 의복의 재활용 및 친환경 세탁의 중요성도 말씀해 주셨습니다. 특히, 패션에 자연을 입힌다는 에코 패션은 상당히 인상적이라 기억에 남

았습니다. 마지막 부분인 주(住)생활에서의 환경 실천 사항으로 실내 냉난방 온도를 높여 에너지 절약에 앞장서며, 빈 방에 소등하기 및 쓰레기제로(Zero) 운동 등을 실천하여 하나뿐인 지구를 보호하고 아끼는데 대자연사랑실천본부 회원인 우리가 적극 앞장서서 나아가야 한다고 하시며, 평소 본 단체가 주장하는 채식운동이 많은 사람들에게 더 널리 보급되고 알려져 지구온난화를 늦추는데 앞장서기를 바란다는 말씀으로 강연을 마치셨습니다.

런천미팅 행사가 점심시간 한 시간을 활용해 진행되는 관계로 시간이 짧아 질의응답까지 이어지지 못해 아쉬움이 남았지만 이런 기회가 있음으로써 막연히 알고 있던 환경문제를 전문가를 통해 쉽고 재미있게 설명을 들을 수 있어 유익한 시간이었습니다.

사회자의 공지사항 발표와 함께 대구지부 회장의 폐회선언을 끝으로 행사를 마감하였습니다.

런천미팅 행사를 통해 늘 느끼는 바이지만 짧은 점심시간을 활용하여 간편하고 건강한 채식 도시락과 함께 각 분야의 전문가를 초빙해 다양한 주제의 강연을 듣는 것은 바쁜 현대인에게 자투리 시간을 이용한 또 다른 힐링의 순간이 되어 나름 의미가 있다고 생각합니다.

다음 런천미팅에는 어떤 강사분을 모셔 힐링을 해 볼까 벌써부터 기대가 됩니다.







경기지부 활동소식

## DMZ(비무장지대) 생태, 안보체험을 다녀와서

글 고경호 경기지부 회원

남북 관계가 금방이라도 화해모드로 변할 것처럼 들려 있는 요즘. 4월 12일 대자연사랑실천본부 경기지부 34명 회원과 함께 DMZ (demilitarized zone-무력충돌을 방지하거나 국제적인 교통로를 확보하기 위하여 설치되며, 이 지역에서는 군대 주둔, 무기 배치, 군사시설 설치 가 금지된다. 우리나라의 비무장지대는 '한국휴전협정'에 의해서 설치된 것으로, 휴전협정이 조인될 당시 쌍방 군대의 접촉선을 군사분계선으로 명확히 구분하여 이 선으로부터 남북으로 각각 2km씩 4km의 폭을 갖는 비무장지역을 일컫고 있다) 를 다녀왔으며, 나는 DMZ 방문 기념을 소중한 기억으로 남기고 싶다.



1950년 6월 25일 북한군의 남침으로 시작된 민족상잔의 한국전쟁 중에 만들어진 155마일의 휴전선. 남한 경계선의 일부분인 철원 땅에 들어서니 긴장감과 함께 심장의 박동이 빨라지는 것을 느꼈다. 사람의 흔적이 느껴지지 않는 오염되지 않은 자연 그대로의 모습을 느낄 수 있었다.

철원군의 DMZ 생태평화공원을 방문한 후, 우리는 승리부대 전망대에서는 눈앞에 펼쳐지는 북녘땅을 바라볼 수 있었다. 그러나 바로 눈앞에 만들어진 가시 돋친 철조망을 보는 순간, 멀게 느껴지는 남북 분단의 아픔과 안타까움이 되살아나는 것 같았다. 남과 북이 서로 총부리를 마주하고 경계하는 상황에서 우리 국군장병들이 수고하는 모습에 숙연해지며 감사함을 느꼈다.

1953년 7월 휴전이 된 이후, 66년간 이어지는 실상은 세계 어디에서도 볼 수 없는 장기적이며 처참한 비극이다. 이처럼 살벌하고 엄중한 상황에서 어떠한 도발도 막을 수 있는 튼튼한 국방태세가 이루어져야 함을 실감했다.

DMZ 방문을 마치고 두리월숲속마을에 들어서 각자 준비해온 도시락을 맛있게 먹고 짧은 시간 동안 환경정화활동을 마치고 귀가했다.

군건한 국방태세와 투철한 안보 제일 의식이 있어야 나라도 안전하고 국민도 행복을 누릴 수 있을 것이다. 그러한 바탕 위에서 남북평화모드로 나아가야 한다고 확신하며, 이번 DMZ 안보체험이 나에게 새로운 다짐을 하는 소중한 기회가 되었기에 모두에게 고마움을 표한다.





2019년 지구를 위한 대구시민생명축제 참관기

# 미세먼지 비켜! 공기정화식물이 나간다!

글·사진 최수빈 대구한의대학교 자연사랑동아리 부회장

지난 4월 28일 대구 동성로 일대에서 '차 없는 거리, 미세먼지 없는 대구'를 주제로 '2019 지구를 위한 대구시민생명축제'가 진행되었다. 최근 미세먼지가 사회적 이슈로 떠오르며 국가적으로 미세먼지를 줄이기 위해 다양한 제도를 시행하고 있다. 이번 행사에서 자연사랑 동아리는 실내공기정화식물 화분 만들기를 통해 대구 시민들과 지속 가능한 환경의 가치를 나누었다.

하트아이비, 스킨답서스, 산호수 등 공기 정화가 되는 세 가지의 모종을 준비했고, 화분으로는 카페에서 쓰는 일회용 플라스틱 컵을 재활용했다. 시민들은 본인이 심고 싶은 모종을 선택하고 유성매직을 이용하여 개성 있는 화분을 만들었다.

체험활동을 통해 미세먼지의 심각성을 되새길 수 있었고, 시민들과 미세먼지를 줄일 수 있는 방안에 대한 의견을 나눌 수 있어서 뜻깊었다. 더 나아가 지역 주민들과 함께 소통하고 자연보호에 대해 토론하는 과정에서 환경적 지식을 확장하고, 더불어 지역화합을 도모할 수 있었다. 좋은 취지를 가지고 자연사랑 동아리 부스에 방문해 준 대구 시민들께 감사드리며, 사람들의 작은 노력이 모여 아름다운 환경을 만들어 갈 수 있을 것이라는 믿음이 생겼다.

이처럼 우리 자연사랑 동아리는 매년 지구의 날을 기념하여 대구시민생명축제에 참가해 자연환경보호 캠페인에 동참하고 있다. 우리가 최선을 다해 준비한 만큼 아름다운 환경에 한걸음 더 가까워졌으면 하는 바람이다.







# 대자연 밥상

두부와 두부여리

## 무궁무진한 변신의 두부

맷돌 틈 사이로 누린 콩물이 흘러내린다. 부뚜막에 걸린 가마솥에 콩물을 가득 부어 팔뚝만한 나무주걱으로 젓고 또 저어 멉게 끓인다. 바닷물을 부으면 몽글몽글 웅이지는 콩물들, 바로 순두부다. 물기를 뺄 때마다 점점 더 모질어지는 모양새에 따라, 보통두부, 건조두부, 자루두부, 연두부, 얼린 두부, 튀김두부, 압착두부 등 이름도 갖가지다. 그래도 모두 두부로소이다.



요리·사진 비건편집실 채식+생명사랑+착한 소비 [www.begun.co.kr](http://www.begun.co.kr)

대자연밥상'은 건강한 삶을 위해 자연에 가까운 식재료를 활용한 맛있는 채식 레시피를 소개하는 코너입니다. 이 코너는 국내 최초 채식문화 매거진 월간 <Begun>과 함께 합니다.



## 마파두부 땅콩소스

두부의 담백함에 땅콩소스가 더해져 고소함이 배가 됩니다. 자투리 채소와 두부 한 모만 있어도 그만이지만 좋아하는 소스를 더해 나만의 마파두부를 만들어도 좋습니다. 실패할 일이 없습니다.

### 재료

두부 한 모, 애호박 1/2개, 파프리카 1/3개, 다시마우린 물 2컵, 된장 1/2 작은 술, 고춧가루 1 큰 술, 간장 3 큰 술, 땅콩소스 1 큰 술, 참기름 1 큰 술

### 만드는 방법

1. 애호박, 파프리카를 잘게 다진다.
2. 팬에 기름을 두르고 애호박, 파프리카를 넣어 볶는다. 여기에 간장을 넣어 볶다가 다시마 우린 물을 넣고 된장, 고춧가루, 땅콩소스를 넣는다.
3. 두부를 넣어 대강 으개고 양념이 두부에 배도록 끓인다.
4. 졸아들면 불을 끄고 참기름을 둘러준다.

### Tip

• 걸쭉한 농도를 원하면 쌀가루나 전분가루를 넣어준다.



**재료**

유부 6장

A: 물기 제거한 두부 124g, 연근 55g, 당근 20g, 표고버섯 1장

B: 현미가루 2 큰 술, 찹쌀분 1/2 큰 술, 참기름 1/2 큰 술, 소금 2/3 작은 술, 후추 약간

조림 장: 물 350ml, 간장 2 큰 술, 청주 1 큰 술, 올리고당 25 큰 술, 마늘 1작은 술

**만드는 방법**

1. A를 믹서에 갈아준다. (식감이 살아 있을 정도로 갈아준다.)
2. B에 넣어 고루 잘 섞어준다.
3. 유부는 한 면을 제외한 나머지 세면을 가위로 자른 뒤 펼쳐 기름기를 제거한다. (유부 기름기 제거 방법 뜨거운 물에 유부를 샤워시킨 후 물기를 꼭 짜준다)
4. 냄비에 유부를 깎 다음 조림 장을 모두 넣고 천천히 조리한다.
5. 조리된 유부에 2의 재료를 두둑하게 넣고 돌돌 말아준다.
6. 돌돌 말아진 유부는 오븐 팬에 넣고 그 위에 올리브유를 살짝 두른 후 180도로 예열된 오븐에서 15분 동안 구워 완성한다.



유부말이

‘밭에서 나는 쇠고기’인 콩으로 만든 두부는 고단백 식품이면서도, 저칼로리 음식이어서 다이어트 식품으로 많이 이용되고 있습니다. 특히 채식주의자에게 없어서 안될 단백질 보충 식품입니다. 훈한 두부조림, 두부전골 등의 요리에 잘 어울린다면 오늘은 짹짹한 두부 유부말이를 드셔 보시는 건 어떨까요?



두부  
장아찌

찌개, 부침을 해 먹고도 남은 두부가 있다면 장아찌로 만들어 보세요. 채소 장아찌와는 또 다른 식감과 맛이 난답니다.



**재료**

두부 2모(600g), 부침용 들기름 약간

절임장: 간장 1과 1/2컵, 채수(또는 물) 3컵, 조미술 1/2컵, 표고버섯 2개, 사과 1/2개, 생강 1쪽, 다시마 1쪽(약 5\*5cm)

**만드는 방법**

1. 두부는 큼직하게 깍둑썰기 하여(사판 두부 300g짜리는 4등분) 종이 행주나 깨끗한 면 보자기로 물기를 거둡니다.
2. 달군 팬에 들기름을 넉넉히 두르고 두부를 넣은 뒤 보기 좋은 갈색을 띠도록 중간 불에서 충분히 구워줍니다.
3. 깊은 팬이나 냄비에 절임장 재료를 모두 넣고 한번 펄펄 끓인 다음 불을 은근하게 줄여 각종 채소의 맛이 우러나게 됩니다.
4. 절임장이 처음 양의 2/3 정도로 줄어들면 불을 끄고, 구워놓은 두부를 넣은 후 식을 때까지 그대로 둡니다.
5. 4가 식으면 유리그릇에 옮겨 냉장 보관합니다.
6. 절임장의 간이 강하면 다음 날부터 싱거우면 3일 정도 지나면 먹기에 좋습니다. 상에 낼 때는 예쁘게 썰어 절임장에 넣었던 표고, 고추 등을 함께 올립니다.

**Tip**

- 절임장에 식초를 소량 첨가하면 보관성이 좋아집니다. 또한, 다른 장아찌와 마찬가지로 절임장을 따라내어 한 번 더 달인 후 식혀서 다시 부어 주면 더 오래 먹을 수 있습니다.
- 절임장의 단맛은 양파와 사과로 충분히 따로 설탕을 넣지 않아도 됩니다.
- 절임장의 간은 채수와 물의 양으로 입맛에 맞게 조절하면 됩니다.



대자연산책

# 골목, 예술과 정원으로 재탄생하다 달성토성마을

글 · 사진 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장

'대자연산책'은 영화, 도서, 다큐멘터리, 문화 예술 등을 통해 푸른 숲속을 산책하듯 가벼운 마음으로 대자연에 대해 알아보는 코너입니다.



## 늘어나는 도시

도시의 등장으로 우리의 삶에는 변화가 많이 있었다. 농사를 짓던 사람들이 도시로 몰려와 공장지에서 일을 하고 이에 따라 인구의 유입이 늘어나면서 교통, 시설 등도 도시에 집중되어 급속도로 성장해갔다. 그랬던 도시가 늘어나고 병들어가 있다. 최근 저출산으로 인한 인구 절벽, 저성장으로 인한 경제성장의 둔화 등이 원인이 되어 구도심에서부터 서서히 고령화되고 슬럼화 현상이 일어나기 시작했다. 게다가 열섬현상, 미세먼지, 쓰레기 문제들 까지 생겨나 도시가 서서히 오염되어 감에 따라 지자체의 고민은 그만큼 더 깊어지게 되었다.

## 도시, 낡은 옷을 벗고 새 옷을 차려입다

기존 주거지를 철거하고 새 아파트를 짓는 방법으로 재개발할 때 기존 주거자들에게 돌아오는 보상은 미미하지만 거기에 들어서는 새 건물들에는 어마어마한 가격이 형성 된다. 이렇게 될 경우 기존 영세민들은 정들었던 지역을 떠나 외곽이나 다른 지역으로 이주해 갈 수 밖에 없고 새로 개발된 이 지역에는 주변의 재력이 있는 사람들이 들어와 자리를 잡게 된다. 이와 같은 자가상승으로 인한 원거주민 축출현상(젠트리피케이션, gentrification)이 가져오는 여러 가지 문제를 줄이고 도시를 활성화하기 위해 2천년대 초반에 생겨난 대안이 바로 '도시 재생'이다. 도시재생은 말 그대로 노후 주거지에 새로운 기능을 도입하여, 새로운 공간으로 재탄생 시킨다는 개념이다. 전 면 철거가 아닌, 낡은 주택을 리모델링 하고 지역 여건에 맞는 문화, 산업, 편의시설을 새로 만들어 노후 주거지에 활력을 불어넣는 것이다. 현 정부에서는 도시재생뉴딜사업이라는 이름하에 우리 동네 살리기, 주거정비 지원형, 일반 근린형, 중심시가지형, 경제 기반형 등의 다섯 가지 형태로 실시하고 있다.

## 세상에 가장 큰 별을 품은 마을

앞서 도시재생에 관한 짧은 소개를 하였는데, 대구에서 마을 주민과 예술가가 함께 하루가 다르



게 가꾸어 가고 있는 도시재생의 현장 한 곳을 소개하고자 한다. 바로 대구시 서구 비산동에 위치한 달성토성마을이다.

달성토성은 1800년 전에 지금의 대구광역시가 바로 이곳에서 생겨나기 시작한 역사적 의미가 있는 지역으로 경주의 월성과 유사하게 자연적인 구릉을 활용하여 쌓은 토성이다. 달성 주변의 고분군 배치도를 통해, 청동기시대 이래로 이 지방의 중심세력을 이루고 있던 집단의 생활근거지가 있었으며 그곳에 쌓아 올린 성곽이 달성인 것으로 추정하고 있다. 또한, 우리나라 성곽 발달 역사상 가장 이른 시기에 나타난 형식으로 평가되고 있다.

좁은 골목이 오밀조밀하게 모여 있는 대구시 서구 비산 2·3동이 새로운 모습으로 바뀌기 시작한 것은 2014년에 이 마을의 한 주민이 우연히 권기주 작가를 만나면서부터이다. 그때부터 화색빛이던 골목은 마을의 이야기를 담은 청어샘 벽화를 시작으로 마을에 생기를 더하고 있다. 처음에는 주민들이 벽화에 필요한 재료 구입 기금을 자발적으로 모으면서 작업이 시작되었다가, 문화예술 커뮤니티 단체인 '소미다미'가 생겨나면서 마을의 이미지와 이야기를 골목마다 담아내고 있다. 같은 시기에 주민 4명이 집에 있던 화분을 골목에 내놓기 시작했고, 그것이 골목 정원의 시작이 되었다. 처음엔 골목에 내놓은 화분이 사라지기도 했지만 동참하는 주민들이 늘어나자 점차 사라지

는 횡수가 줄어들면서 20여 개의 골목 정원이 생겨났다. 골목마다 마을의 이야기를 담은 벽화와 골목정원이 형성되기 시작하자 골목을 안내하는 사람이 필요하게 되었고, 2016년부터 마을 주민이 골목을 직접 소개하는 '골목정원해설사'가 탄생하게 되었다. 내가 사는 마을이다 보니 골목마다 무엇이 있고 누가 사는지 속속들이 알고 있고, 골목을 구경하러 오는 외부 손님들에게 그런 이야기를 전해줌으로써 그분들에게 새로운 경험을 선사하고 있다.

## '달성토성마을'을 통해 생각해보는 대자연산책

도시는 시간이 흐를수록 늘어나간다. 하지만 도시와 마을이 이루어지기까지 짧게는 수십 년, 길게는 몇 백년이 걸린다. 그곳에서 살아가는 사람들의 손으로 느리지만 천천히 가꿔나가는 달성토성마을의 모습을 보며, 빠르고 바쁘게 살아가는 우리들의 삶에 대한 원천적 의구심이 일면서, 때로는 느낌의 미학이 필요하다는 생각을 하게 된다. 마을의 이야기가 담긴 예쁜 벽화와 골목마다 다양한 꽃이 피어있는 골목을 걸으며 잠시 쉬어가면 어떨까?

## 달성토성마을 찾아가는 길

대구 서구 국제보상로 81길 26-35, 행복한 날외골 공방





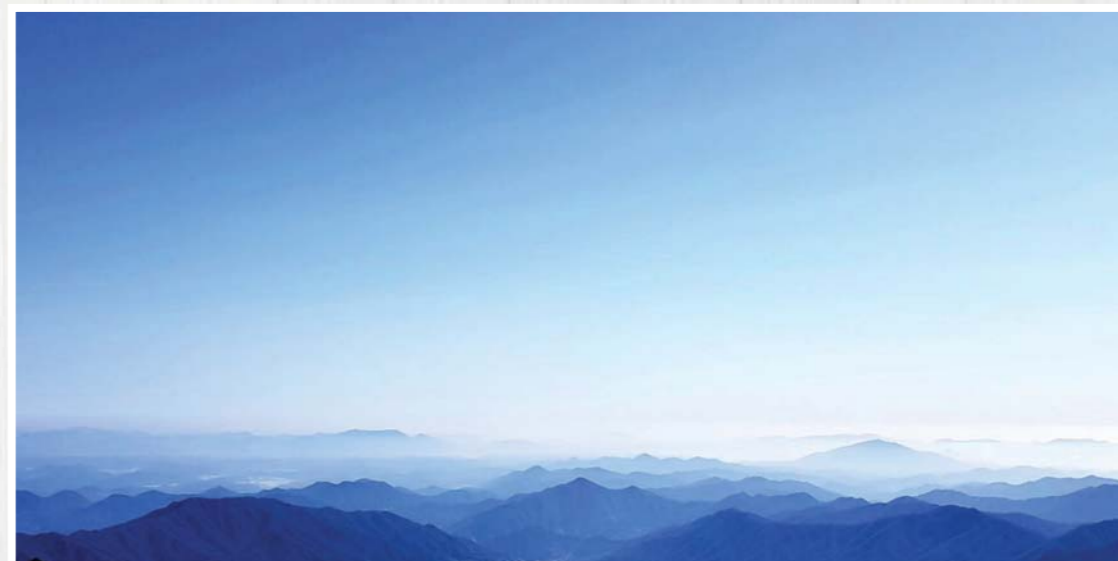
**대자연 갤러리** | '대자연갤러리'는 사람의 시선에서 바라본 대자연의 사계절 신비로움, 아름다움을 사진으로 담아 소개하는 코너입니다. (대자연사랑실천본부 활동사진도 환영합니다.)



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



독립문 | 김광수



새벽의 정기 | 김광수



밀양 위양지의 아침 | 백태형



비가 온 어느 골목에서 | 이동민



의성 조문국 사적지 | 백태형





힐링 | 이일봉



길 위에 | 강창영



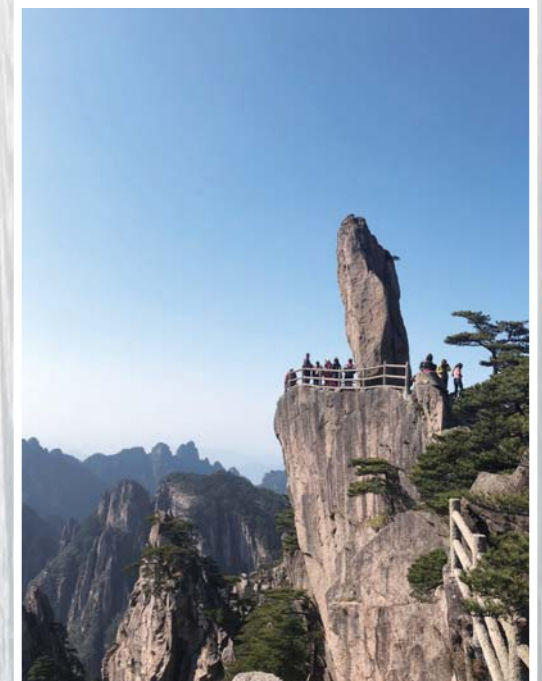
고독한 평원 | 강창영



가을이 성큼 | 김종문



자연이 빚어낸 위대한 작품 | 이연경



황산비례석 | 강창영



## 제9차 본부 정기총회 & 2019년 회원의 날

글 정은진 대자연사랑실천본부 행정팀장



매년 3월에 열렸던 대자연사랑실천본부의 정기총회가 올해는 사업을 좀 더 일찍 진행하기 위해 1월로 앞당겨 개최되었습니다. 연초라 다들 바쁜 시기임에도 불구하고 전국 각지에서 법인과 뜻을 같이하며 자연사랑, 생명존중을 몸소 실천하고 계신 이사님들과 회원분들께서 많이 참석해 주셨습니다.

개회식 시작 시간이 다가오자 반가운 얼굴을 내비치며 한두 분씩 도착하였습니다. 일찍이 도착하신 분들은 서로 인사를 하며 오랜만에 만나 회포를 나누는 모습이 정다워 보였습니다. 10시 30분이 되자 사회를 맡은 천원섭 사업부장이 개회식의 시작을 알렸습니다. 성원보고 후 김광수 사무국장이 참석하신 내빈을 소개하였고, 계속해서 변정환 이사장의 개회선언과 인사말이 이어졌습니다. 개회식을 가진 후, 2018년의 발자취를 담은 영상시청을 함께 하며 한 해를 돌이켜보는 시간을 가졌습니다.

개회식 시작 시간이 다가오자 반가운 얼굴을 내비치며 한두 분씩 도착하였습니다. 일찍이 도착하신 분들은 서로 인사를 하며 오랜만에 만나 회포를 나누는 모습이 정다워 보였습니다. 10시 30분이 되자 사회를 맡은 천원섭 사업부장이 개회식의 시작을 알렸습니다. 성원보고 후 김광수 사무국장이 참석하신 내빈을 소개하였고, 계속해서 변정환 이사장의 개회선언과 인사말이 이어졌습니다. 개회식을 가진 후, 2018년의 발자취를 담은 영상시청을 함께 하며 한 해를 돌이켜보는 시간을 가졌습니다.

지난 한 해는 그린엔젤, 내추럴에코, 대자연사랑산악회 등 3개의 클럽이 자연사랑 정신을 실천하기 위해 각자의 설립 취지에 맞춰 저희 법인의 구성원으로 새롭게 창립하였습니다. 그린엔젤은 법인의 자연사랑, 생명존중의 이념을 바탕으로 지속 가능한 나눔을 실천하려는 젊은 청년들로 결성되었고, 내추럴에코는 학생들이 주축이 되어 전국에 행복체조 보급을 위해 힘쓰고 있으며, 마지막으로 대자연사랑산악회는 건전한 취미생활인 등산활동을 통해 심신을 단련하고 친목을 도모하며 자연을 배우고 자연사랑을 실천하고자 결성되었습니다.



다음으로 우수회원 시상식이 있었습니다. 각 지부 및 클럽으로부터 활발한 활동과 대자연사랑문화 보급에 많은 기여를 해주신 분들을 추천받아 시상하였습니다. 경기지부 김민주·심인섭, 경남지부 황준호, 대구지부 홍성태·권오상, 내추럴에코 배미선, 대자연사랑산악회 배수안, 그린엔젤 김문수·최해철 이상 9명의 회원들이 우수회원으로 수상하였고, 수상자에게는 선물로 행복시계가 수여되었습니다.

이어서 2018년도 사업실적 및 감사보고, 2019년도 사업계획 및 예산안 등의 안건을 처리하였습니다. 지난 한 해는 채식재료의 활용에 대한 전문적인 지식을 쌓아 교육 및 지도업무를 수행할 수 있는 전문가를 양성하는 채식요리지도사 사업을 개시하여 활발하게 운영하였습니다. 2급 교육과정을 대구 동아요리학원과 서울 서초여성인력개발센터에서 각 1회씩 진행하였고, 많은 분들의 관심 속에 채식요리지도사 교육과정을 올해에도 계속해서 운영할 예정입니다. 그 외에도 수강생들에게 1일 채식요리 체험수업을 제공하는 '비건 원데이 쿠킹 클래스'와 해외의 채식에 관한 선진문화를 탐방하는 '해외 채식문화 탐방'도 있을 예정이니 많은 관심 바랍니다.

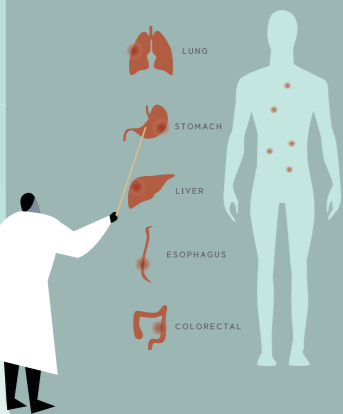
2017년도부터 본부의 직원으로 함께 해온 정은진 행정담당과 이동민 대외협력담당이 올해 2월 1일부로 팀장으로 진급함과 더불어 본부에 많은 인재가 들어와 앞으로 더욱더 크게 성장하여 나아가길 기대해봅니다. 천원섭 사업부장이 정기총회의 폐회를 알리고 단체사진 촬영 후, 점심으로 준비된 건강하고 맛있는 채식요리 식사를 끝으로 마무리하였습니다. 해를 거듭할수록 더욱 발전하는 대자연사랑실천본부가 되도록 곳곳에서 노력하고 계시는 모든 분들께 감사드리며, 내년 정기총회를 기약하겠습니다.





## 암 식이요법

글 황성수 베지닥터 감사 힐링스쿨 교장



암은 몇 가지 특징이 있다. 빨리 자라고 무한정 자란다. 그러므로 이 두 성질을 방해하면 암 발생을 억제할 수 있고, 이미 생긴 암을 성공적으로 치료할 수 있다.

세포를 빨리 자라게 하는 성분이 단백질이다. 단백질의 이런 성질 때문에 성장기 아이들에게 단백질이 많이 들어 있는 식품을 먹이려고 애쓴다. 단백질은 동물성 식품에 많이 들어 있고 식물성 식품에는 이 보다 적게 들어 있다. 그래서 성장기에는 당연히 동물성 식품을 먹어야 한다고 알고 있다.

일생 중에서 가장 성장이 빠른 시기인 생후 일 년 간 모유만 먹고도 정상적으로 성장할 수 있다고 하는데, 그 모유속에 단백질은 칼로리 비율로 불과 7%밖에 들어 있지 않다. 그 반면 현미에는 8%, 여러 종류의 잎채소에는 평균 32%, 몇몇 과일에는 평균 7%의 단백질이 들어 있다. 따라서 현미, 채소, 과일을 적당한 비율로 먹기만 하면 단백질 섭취량은 그것으로 충분하다. 그러나 성장기 아이에게 제공되는 음식에 대해서는 충분한 선 지식습득이 필수일 것이다.

위에 나열한 식물성 식품과 비교해서, 동물성 식품에는 칼로리 비율로 평균 50%의 단백질이 들어 있다. 그러므로 단백질이 부족하지 않을까 염려해서 동물성 식품을 많이 먹다보면 오히려 암 발생이 촉진될 수도 있다. 몸을 살리려고 먹는 동물성식품이 오히려 몸을 죽이는 결과를 가져오게 되는 것이다. 세계보건기구(WHO) 아래 있는 국제암연구소(IARC)에서 발표한 자료를 보면 붉은 육류(소고기, 돼지고기)가 2군 발암물질로 분류되어 있다. 이것은 결국 붉은 육류가 암을 일으키는 것으로 추정된다는 의미이다. 그러나 발암식품을 먹고 있으면서 오히려 고단백식품이라고 좋아하고 있는지도 모를 일이다.

암이 무한정 자라는 성질을 억제하기 위해서는 암의 먹이를 줄이는 것이 우선인데, 몸이 사용하고 남는 것이 없도록 필요한 양만 먹어야 한다. 적당하게 야위면 암에게 돌아갈 것이 없어지고 그러면 암세포는 굶어서 죽게 된다. 국제암연구소에서 발표한 자료에도 비만은 암 발생을 촉진하는 것으로 되어 있다. 적당하게 야위게 하기 위해서는 많이 먹지 않아도 배가 부르고 허기 지지 않는 음식을 먹어야 한다. 그렇게 해 주는 식품이 자연 상태의 식물성

식품이며, 현미나 채소, 과일이 여기에 속한다.

반면에 많이 먹은 것 같지도 않은데 칼로리 섭취량이 많아지게 하는 식품이 동물성 식품과 가공한 식물성 식품이다. 동물성 식품에는 지방이 많이 들어 있어서 칼로리가 높다. 가공한 식물성 식품은 부드럽고 맛있어서 많이 먹게 된다. 껍질을 벗겨버린 곡식(백미, 통조림 옥수수 등), 곡식을 가루로 만든 것(쌀가루, 밀가루), 액체식품(음료수, 주스, 식용유) 등이 여기에 속한다.

우리 몸에는 병이 생기는 것을 방어하는 힘과 치유능력이 있는데, 이를 면역력(免疫力)이라고 부른다. 병(疫)에서 벗어나게(免) 해 주는 힘으로, 암이 생기는 것을 억제하고 생긴 암을 없앨 수도 있다.

면역력에 영향을 미치는 요인에는 음식, 잠, 운동, 스트레스 등이 있는데, 이들 중 어느 것 하나도 소홀히 해서 안 되지만 그중에서도 가장 중요한 것이 음식이다. 면역력을 만들기 위해서는 그 원료에 해당하는 성분을 먹어야 하는데, 어떤 음식에는 면역력을 만드는 원료가 많이 들어 있지만, 어떤 음식에는 적게 들어 있거나 안 들어 있기도 하다.

면역력의 원료 성분을 항산화성분이라고 부르며, 몇몇 비타민(베타카로틴, 비타민 C, 비타민 E)과 식물에서 색, 향, 맛을 나타내는 어떤 성분들을 말한다.

이 성분들은 동물성식품에는 매우 적게 들어 있거나 안 들어 있는 반면, 자연 상태의 식물성 식품에는 많이 들어 있는 것으로 알려져 있다.

그런데 위에서 살펴본 것처럼 동물성 식품은 암 발생을 촉진하고 치료를 방해하는데도 의사들은 암 치료 중에는 반드시 동물성 식품을 먹어야 한다고 주장한다. '면역력을 키우기 위해서는 면역물질을 만들어야 하고, 면역물질은 단백질로 구성되어 있으므로 단백질이 많이 들어 있는 동물성 식품을 먹어야 한다.' 라는 것이다. 그러나 인체가 필요로 하는 면역물질은 그 양이 매우 적다. 그러므로, 그렇게 적은 양의 면역물질을 생산하기



위해 굳이 단백질이 엄청나게 많이 들어 있는 동물성 식품을 먹을 필요는 없을 것이다.

몇몇 의사들은 수술, 방사선치료, 항암 화학요법 등의 암 치료 과정에서 파괴된 조직을 만들기 위해서는 '조직 성분인 단백질이 많이 들어 있는 동물성 식품을 먹어야 한다.' 라고 주장한다. 그러나 조직 복구는 천천히 이루어지시기 때문에 매일 단백질을 그렇게 많이 섭취할 필요가 없다. 단백질을 많이 먹는다고 조직 복구가 빨라지는 것도 아니다. 즉, 몸이 조직을 만드는 속도에 맞춰서 그만큼 공급해주면 되는데 그 필요 양이 매우 적기 때문이다. 식물성 식품에도 조직 복구에 필요한 정도의 단백질은 들어 있다. 그러므로 파괴된 조직을 채우기 위해서 단백질이 지나치게 많이 들어 있는 동물성식품을 먹을 필요가 없는 것이다.

암 식이요법으로 자연 상태의 식물성 식품, 즉 생식이 가장 좋으나 먹기 힘들거나 당기지 않을 때는 적당하고 맛있게 요리해서 먹어도 된다. 아무리 좋은 식품이라도 먹지 않으면 소용이 없으므로 먹을 수 있게 요리할 필요가 있다.

동물성 식품을 먹지 않고 식물성 식품만 먹으면 단백질이 부족해지고, 빈혈이 생기거나, 골다공증이 생기고, 기운이 없다는 소문이 있다. 그러나 실제로 그런 일은 생기지 않는다. 그러므로 병이 있을 때뿐만 아니라 병이 없어도 동물성 보다는 오히려 식물성 식품을 많이 섭취하도록 해야겠다.





## 현미채식 시범학교 사례

글 홍성태 (재영진교육재단 감사)

### 들어가는 말

영진고등학교는 2011학년도부터 매주 월요일을 '채식의 날'로 정하고 전교 학생과 교직원을 대상으로 비건 채식급식을 해왔습니다. 그러던 중 황성수 박사의 노력에 의해서 대구광역시교육청이 채식 시범학교를 선정하여 지원하는 프로그램을 마련하였고, 제가 교장으로 재직하던 영진고등학교에서는 시범학교 신청을 하여 선정이 되었습니다.

현미채식 체험단으로는 학생 34명, 교직원 22명이 신청하여 모두 56명이 체험을 하게 되었는데, 학생들의 경우 1인당 5,000원의 기본 식비 중 2,800원은 학생 본인이 부담을 하고 나머지 2,200원은 교육청에서 보내준 채식 보조금으로 지원을 했으며,



프로젝트를 시작하면서 참가 학생과 학부모를 위한 채식 강연을 황성수 박사님께서 해주셨습니다.

현미채식이 시작되는 4월 2일부터 종료되는 7월 13일까지 108일 동안의 식단을 미리 짜서 이 식단대로 급식을 하였고, 채식 전후의 체지방 및 혈액검사를 통해 채식 전과 후의 여러 가지 데이터들을 비교 분석하고 검토를 하였습니다.

그리고 현미채식 체험단에 참가한 학생들에게 수료식을 통해 수료증을 교부하였으며, 체험실적이 우수한 5명의 학생을 선발해서 채식 홍보대사로 임명을 하였습니다. 또 현미채식 체험단에 참여한 학생들과 홍보대사로 위촉한

학생들은 학생부에 활동내용을 기재해서 개인 스펙이 될 수 있도록 배려하였습니다.

시범운영 결과를 알아보기 위한 체지방 및 혈액검사 결과 25명의 체중이 감소되고 27명은 체지방이 감소되었으며, 23명은 총 콜레스테롤이 감소되었습니다. 적극적인 참여군의 경우에는 92%에 해당하는 학생들의 체지방이 감소가 되고, 85%가 총 콜레스테롤 감소를 보였으며, 100%에 해당하는 학생들의 체중이 감소되었습니다. 채식급식 전후의 평균치를 보면 체중과 체지방이 모두 감소되었고 총 콜레스테롤까지 감소가 되는 건강증진의 효과를 확인할 수 있었습니다. 체지방 및 혈액검사 분석을 담당하신 대구가톨릭대학교 의대 가정의학과 교수님은 분석 직후에 가진 인터뷰에서 "현미채식은 굉장히 유익하다."는 총평을 하시기도 했습니다.

한편 체험참가 학생의 성적 변화여부를 살펴보면, 전국 각 시도교육청에서 주관하는 학력평가에서 적극적 참여군 중에 58.3%에 이르는 학생들의 석차가 향상되었고, 내신고사에서는 62%에 이르는 학생들의 석차가 향상이 되었습니다. 한편 학력평가고사 때마다 가장 많은 학력신장을 보인 학생을 알리는 교내 전자게시판에는 채식급식이 종료되는 7월 학력평가에서 3학년 이과 1, 2, 3위 그리고 2학년 분과 2위 등 현미채식에 참가





한 학생 4명이 최상위권 성적진보자로 이름이 올라오기도 했습니다. 다음은 대표적인 몇 가지 체험사례입니다.

**사례 1** 기적같이 아토피가 치료되고 학업성적이 향상되다

아토피로 16년 동안 고생을 했던 학생으로, 아토피 때문에 가려우니까 긁게 되고 긁다 보니 피가 나는데, 피가 나도록 긁어도 가려움이 멈추어지지 않으니까 피가 난 자리를 또 긁게 되어서 결국 온몸이 피범벅이 된다고 했습니다. 그래서 자고 나면 침대와 이불의 여기저기에 피가 묻어 있다고 했습니다.

그리고 이 학생은 얼굴의 50%에 해당하는 면적에 만성염증과 여드름이 생기고, 마른버짐이 피며, 얼굴이 짝짝 갈라지면서 진물이 났습니다. 이러한 아토피를 치료하기 위해서 병원에 가서 치료를 받기도 하고, 알로에가 좋다는 소문을 듣고는 알로에를 먹거나 아토피 상처에 직접 발라 보기도 했습니다. 또 황토 이불이 좋다고 해서 황토 이불까지 덮고 자는 노력을 했지만 그런 시도들이 이 학생에게는 안 맞더라는 것입니다.

그래서 포기하고 살던 중 3학년이 되면서 학교에서 현미채식 체험단을 모집한다는 이야기를 듣고 학생이 직접 신청서를 작성한 뒤 어머니의 동의서를 받아 학교에 제출함으로써 현미채식 체험단에 참가하게 되었습니다. 그런데 현미채식을 시작한 지 14일째 되는 날 갑자기 아토피가 더욱 심해지자 학생이 “이 방법도 아닌 것 같아요, 그만두는 게 좋을 것 같아요”라고 말했습니다. 그러나 어머니는 “아들아, 현미채식은 부작용이 생길 수 없는 식사



방법이다. 지금의 현상은 일시적인 명현반응일 수도 있으니까 마음 흔들리지 말고 계속해 보자.”고 하며 아들을 다독여줬다고 합니다. 이 학생은 어머니의 말을 듣고 현미채식을 계속 이어나갔는데, 현미채식을 시작한 지 30일째 되는 날부터 아토피가 낫기 시작했습니다. 매일 같이 차도를 느낄 수 있을 정도의 빠른 속도로 낫게 되었고, 현미채식 74일 만에 95%가 나았습니다. 그리고 현미채식이 종료되는 108일째 되던 날 “지금은 아토피의 상태가 어떠냐?”라고 제가 물었을 때, 이 학생은 “교장 선생님 100% 다 나았습니다.” 하면서 옷을 벗어 보였는데, 여기저기 아토피가 치료된 상흔이 남아있을 뿐 제 눈으로 보기에 아토피가 완전히 나은 것을 확인할 수 있었습니다.

이 학생이 아토피가 심할 때는 학습에 집중을 할 수가 없었기 때문에 학업성적이 저조했습니다. 그런데 아토피가 낫기 시작하면서 집중이 잘 되니까 성적이 수직 상승하기 시작했습니다. 그 결과 학력평가에서 계열 석차가 33등이나 상승했고 내신고사에서는 석차가 49등이나 올랐는

데, 3학년 학생의 계열 석차가 49등이 올라갔다는 것은 엄청난 학력신장을 의미합니다.

이 학생은 학교의 영자신문에 “Your school changed your life. (너의 학교가 네 인생을 바꾸어 놓았다.)”라고 자기 어머니가 감격스럽게 한 말을 그대로 옮겨 기고하기도 했습니다. 그리고 졸업식 날 아버지, 어머니, 학생이 함께 교장실에 찾아와 감사의 인사를 하면서, ‘교장 선생님 건강하세요. OO 가족 일동’이라고 리본에 쓴 난 화분을 선물로 남겼습니다.

그즈음에 어느 신문사의 기자 한 분이 영진고등학교의 현미채식의 사례를 취재하기 위해 학교를 방문했습니다. 취재가 끝나고 난 뒤에 “영진고등학교에서 대구교육청으로부터 1,500만 원의 예산을 지원받아서 34명의 학생을 선발해서 108일 동안 현미채식 급식을 한 결과로, 이 아토피 학생 한 명이 나은 것만 해도 대구교육청 만세입니다.”라고 흥분한 모습을 보





이기도 했습니다.

이 학생은 채식 체험기간 중 기회가 있을 때마다, “생명공학과나 식품영양학과 쪽으로 진학하고 졸업 후엔 그쪽 분야로 취업을 해서 주위에 자기와 같이 힘든 삶을 살고 있는 사람을 만날 때마다 그들에게 채식을 권하는 삶을 살고 싶다.”라고 했는데, 본인의 계획대로 잘 되어서 대구에 있는 모 대학의 식품영양학과에 진학을 했습니다.

**사례 2 ▶ 몸에 난 여드름 치료로 자신 있게 옷을 벗다**

이 학생은 얼굴 면적의 80%에 염증을 수반하는 여드름이 뺨뺨하게 나서 보기 흉측했습니다. 그리고 그와 똑같은 여드름이 가슴과 등 전체에 뺨뺨하게 나 있었습니다. 그래서 다른 사람들 앞에서는 옷을 벗을 수 없다고 했습니다. 그런데 현미채식을 108일 동안 하고 난 결과 얼굴과 가슴, 등에 뺨뺨하게 난 여드름이 깨끗하게 치료가 되었습니다. 그래서 “나도 이제 공중목욕탕에 가서 옷을 벗을 수 있게 되었다.”라고 좋아했습니다. 그리고 이 학생은 하루에 화장실을 평균 4번 정도 갔습니다. 그러나 그렇게 자주 화장실에 가도 똥이 장 속에 찌꺼기가 남아있는 듯 개운치 않은 상태로 화장실을 나왔다가 조금 있다 또다시 화장실에 가야 하는 등의 상황을 겪으며 힘든 생활을 했습니다. 그런데 현미채식 7일 만에 그 증상이 완전히 사라졌다고 합니다.

이 학생이 대학에 진학 후 첫 여름 방학 때 교장실로 찾아왔습니다. “교장선생님 제가 다음 학기에 외국으로 유학을 갑니다. 유학을 가기 전에 교장선생님께 인사를 하고 가는 것이 도리인 것 같아서 왔습니다.” 라고 할 때 학생의 얼굴을 보니 피부가 너무나 깨끗했습니다. 그래서 이 학생의 얼굴을 한참 동안 들여다보면서, 불과 1년 전에 현미채식을 하기 전만 해도 얼굴의 80% 면적에 염증을 수반한 여드름이 뺨뺨하게 나서 보기 흉했던 학생인데 어떻게 얼굴이 저렇게 깨끗해질 수가 있을까? 저 정도로 얼굴이 깨끗하고 피부가 곱다면 화장품 회사 CF 모델을 해도 되겠다는 생각도 하게 되었습니다.

**사례 3 ▶ 식생활 습관 개선으로 더욱 자신감이 생겼다**

이 학생은 변비가 심해서 이를 내지 삼일에 한 번 정도 화장실에 갔었는데 그런 생활을 수년 동안 하다 보니까 변비가 치질로 되어서 2학년 겨울방학 때 치질 수술을 했습니다. 그런데 현미채식 3일 만에 수년 동안 본인을 그렇게 괴롭혀 왔던 변비 문제가 깨끗이 해결되었습니다. 이 사실에 학생 스스로도 매우 놀라워하면서 “현미채식은 기적의 식사법이다.”라고 말했습니다.

그리고 이 학생은 식사 속도가 상당히 빨라서, 보통 한 끼 식사를 하는데 5분 정도의 시간이 걸렸다고 합니다. 그렇게 빨리 먹던 것을 108일 동안 천천히 꼭꼭 씹어 먹고, 짜게 먹던 것을 싱겁게 먹고, 국 따로 밥 따로 먹으며 말아먹지 않는 등으로 고쳐나가며 연습하다 보니 나뻐던 식습관이 착한 식습관으로 바뀌더라는 것입니다. 식습관의 변화, 이것이 단초가 되어서 여타의 생활습관도 서서히 바뀌다보니 그동안 본인을 은근히 괴롭혀왔던 만성 감기 증세와 만성 소화불



량 증세까지 깨끗이 나았다고 했습니다. 사실 습관을 바꾼다는 것은 굉장히 어려운 일입니다. 그런 의미에서 봤을 때 이 현미채식이야말로 습관까지도 바꾸어 놓을 수 있는, 아주 교육적으로 높은 가치가 있는 식사법으로 판단되어집니다.

그리고 이 학생이 7월 13일 날 교장실을 찾아왔습니다. “교장선생님, 오늘로 현미채식이 끝나면 내일부터는 일반 급식실에 가야하고 거기에 가면 동물성 음식이 나오니까 그것을 먹게 되면 다시 변비가 오고, 치질이 오며, 만성 감기 증세가 오고, 만성 소화불량이 오면 컨디션이 엉망이 되어 11월 8일 수능시험에서 제 실력을 발휘할 수 없을 것 같습니다. 현재까지 현미채식을 108일 동안 꾸준히 해온 결과 컨디션이 너무 좋고 공부하기에 아주 좋은 상태가 되어 있습니다. 이 컨디션이 유지될 수 있도록 수능시험 칠 때까지 만이라도 현미채식이 가능하게 해주시면 감사하겠습니다.”라고 했습니다. 그래서 희망하는 학생을 모아서 수능시험 칠 때까지 현미채식을 하도록 해주었습니다. 그 덕분인지 이 학생은 수능시험에서 만족할 점수를 얻고 서울에 있는 일류 대학의 러시아학과에 입학했습니다.

그 밖에도 2학년 때부터 과체중으로 인한 지방간 경고를 받고 채식관련 책을 사서 읽으며 혼자서 노력하던 학생이 채식 체험단에 들어와 108일 동안 11kg을 감량하여 체중뿐만 아니라 비만으로 인해서 유발되었던 코골이 현상까지 고칠 수 있었던 사례가 있는가 하면, 체험단 활동을 통해 학생 본인은 여드름 천식 알레르기를 치유하고 그 손자의 채식 체험을 격려하기 위해 가정에서 같은 기간 함께 채식을 한 할머니가 고혈압, 당뇨, 심장병 약을 절반으로 줄일 수 있게 된



사례 등의 놀라운 내용들이 많이 있었습니다.

**여러 언론 매체에 소개된 보도 내용**

영진고등학교의 이러한 현미채식 사례가 KBS 1TV, KBS 2TV, 케이블TV 티브로드 뉴스, 한겨레신문, 매일신문, 주간매일, 대구신문, 쿠첸 비전, 시사매거진, 포항CBS라디오, 대구CBS라디오 등에 보도가 되면서, 주위의 요청에 의해 영진고등학교의 현미채식 사례를 한 권의 책으로 출판하게 되었습니다.

**맺는 말**

- 첫째, 채식은 학생 건강증진을 위한 모범적인 방법이었습니다.
- 둘째, 학습능력 향상에도 도움이 되었습니다.
- 셋째, 함께하는 현미채식 급식의 실천으로 공동체의식이 높아졌습니다.
- 넷째, 가족과 함께하는 현미채식 식사로 가정의 건강과 화목을 신장시켰습니다.

**제언**

공급자 위주의 획일적인 학교급식에서 벗어나 이제는 수요자 중심의 선택 급식으로의 전환이 필요합니다.





## 채식평화연대

2016년 베지타터 세미나에서 첫인사를 나눈 이후, 2017 채식문화 활성화 포럼에 다수 회원과 함께 참여해 주셨고, 그 다음해에는 경북대학교 치과대학 강당에서 개최한 채식 강연 행사에 우리 회원들을 초대해서 훌륭한 강의를 접할 수 있게 해 주시는가 하면, 지난해 제1회 채식요리지도사 과정에 참가하여 무더위 속에서 대구와 울산을 오가며 채식운동의 아무진 실천력을 보여준 채식평화연대 이영미 상임대표를 만납니다.



**먼저, 채식평화연대의 설립 동기와 이념을 말씀해주시요.**

채식평화연대는 채식이 인류와 지구를 더불어 살리는 길임을 알리고 그것을 실천하려는 생활문화운동 단체입니다. 우리 주변의 환경뿐만 아니라, 지구 전체를 건강하고 평화롭게 하는 것이 바로 채식이라는 믿음을 가지고 우리 삶 곳곳에 채식 정신이 스며들게 돕는, 생활로부터 시작하는 풀뿌리 운동의 비영리민간단체입니다. 환경보존, 저비용, 에너지 효율, 건강, 평등, 이웃사랑, 생명존중, 지속가능 등의 채식의 가치를 세상에 널리 알리기 위하여 2015년 5월 30일 창립하였습니

다. 우리 단체를 이끌어 가는 주요 멤버로는 황성수(황성수힐링스쿨교장, 베지닥터회원), 임동규(농부 의사, 지리산자연치유학교장, 베지닥터회원), 이수삼(경남로컬푸드대표, 지리산착한농부대표), 김민실(비건요리지도사), 이영미(시민활동가, 울산부모교육협동조합 감사), 정은영(자연육아 생채식 블로거) 등이 있습니다.



**주요 멤버들의 이력이 대단하고, 단체명에서도 역동성이 느껴집니다. 어떤 활동을 하고 계시나요?**

채식평화연대는 '채식이 곧 평화요 연대'라는 뜻입니다. 채식을 하는 것으로 몸과 마음 지구의 평화를 가능하게 하며, 세상의 모든 생명과 연대할 수 있다는 것입니다. 채식의 가치를 세상에 널리 알리기 위하여 대중강연, 지역 모임, 세시아리 축제(채식평화문화제), 찾아가는 건강교실, 평화밥상안대자 과정, 현미채식보따리학교, 채식 캠페인, 환경평화밥상, 채식 네트워크, 온라인 홍보활동 등으로 채식문화 확산을 위해 노력하고 있습니다.

대중강연은 대중들에게 현미식물식에 대한 정확한 개념을 알리어 건강과 평화를 도모합니다. 지역 모임은 지역특성에 따라 필요한 성격의 모임을 통해 우리 생활 속에 채식문화가 자연스럽게 정착하도록 돕습니다. 세시아리 축제(채식평화문화제)는 채식 강연, 채식 물품장터, 채식 식사, 문화공연 등으로 채식문화를 알립니다. 찾아가는 건강교실은 채식과 자연치유로 건강하게 살 수 있음을 알리고, 채식의 가치와 사회적 의의를 통해 인류사회의 건강을 증진시킵니다. 평화밥상안대자 과정은 채식만으로 요리하는 것에 대한 부담을 해소시키고, 현미식물식 밥상이 건강은 물론 환경, 에너지 절약, 물 부족, 기아, 평화에 직접 기여한다는 사실을 깨달아 채식의 자부심을 심어주어 채식 활동가로 활동하도록 돕



고자 합니다. 현미채식보따리학교는 보따리 싸서 여행하며 타인의 삶 속에서, 길 위에서, 부모와 떨어져 홀로 자신의 삶을 만들어 가며 배우는 스스로



만들어가는 학교입니다. 채식 캠페인은 상황에 따라 다양한 방식으로 대중에게 채식에 대한 정보를 알립니다. 환경평화밥상은 현미채식 주문 밥상으로 현미채식이 사람과 지구를 더불어 살리는 평화밥상임을 널리 알리도록 노력합니다. 채식 네트워크는 채식 먹거리, 채식 제공 숙박업 또는 게스트 하우스, 건강한 식물 농수산물 직거래 등 채식문화생활에 대한 정보를 제공합니다. 온라인 홍보활동은 카페, 밴드, 페이스북 등으로 채식의 가치를 지속적으로 알립니다.



**단체명으로 미루어 짐작해 보면 연대 활동을 많이 하고 계사는 것 같은데, 주로 어떤 단체들과 어떤 노력을 하시는지요?**

채식평화연대에서 '연대'라는 단어는 다른 단체와 많이 연대한다는 뜻이라기보다는 채식하는 것만으로도 모든 생명이 연결되어 있음을 알고 연대한다는 것입니다. 그렇다고 현실적 연대 활동을 외면하지는 않지만 여건의 제약이 있다 보니 연대 활동을 그다지 많이 하고 있지는 않습니다. 작년에 치른 교육감 선거와 지방자치단체장 선거 운동 기간에는 전국의 채식단체들과 함께 전국의 진보교육감 후보들에게 채식급식에 대한 질의서를 보냈었고, 선거 뒤에는 함께 교육청을 방문해서 채식급식의 필요성을 진지하게 말씀드린 일이 있습니다. 채식평화연대 활동이 활발한 울산에서 채식평화연대가 단체 조합원으로 있는 '울산부모교육협동조합'에는 23개 시민단체가 있습니다. 환경, 교육, 생태, 친환경 생활협동조합, 노동, 인권 등 모든 사회적 가치는 서로 연결되어 있고, 다양한 시각에서 활동하는 시민단체가 서로 연대하면 그 영향력이 더 커지는 건 틀림없는 사실이죠.



**연대를 많이 하지 못한다고 하시지만, 방금 언급한 것만 해도 적은 것이 아닌데요. 연대 활동을 잘 만들어내는 비결이라도 있는지요?**

그렇게 보이시나요? (웃음) 채식평화연대 창립 때부터 대표를 맡아온 제가 오래



전부터 환경 생명평화 교육 등에 대한 고민이 많아서 시민단체 활동을 하다 보니 자연스럽게 연결된 거 같습니다.



**채식평화연대 활동을 통해서 느끼는 보람이나 어려움은 어떤 것들입니까?**

채식의 가치에 공감하여 우리 단체의 정회원으로 후원해주시다가 점점 채식주의가 되어 가시는 분들을 보거나, 채식이 기본으로 삶을 진실하고 아름답게 꾸며가시는 분들을 만나는 것입니다. 채식평화연대 활동에서 어려운 점은 채식문화가 척박한 우리나라 현실에서 아직까지 적극적인 활동가들이 많이 없고, 전국 곳곳을 두루두루 다 챙길 수 없다는 점입니다.



**채식평화연대의 중장기 계획은 무엇입니까?**

채식요리 교육을 할 수 있는 공간을 마련하여 더 많은 활동가를 양성하고, 일반 시민과 학생들이 채식이 즐겁게 배우며 실천할 수 있도록 지속적으로 도와주고 싶습니다.



**채식평화연대를 비롯한 다양한 채식운동을 하시면서 느끼는, 우리나라 채식운동의 바람직한 방향이나 채식주의자들에게 부탁하고 싶은 것이 있다면?**

건강·환경·동물 사랑·생명 평화 등 채식 선택한 계기는 다양합니다. 채식 선택한 계기는 달라도 채식이 우리가 추구하는 평화로운 세상을 위한 아름다운 가치들과 모두 연결되어 있고, 지속가능한 사회를 위해서는 채식이 무엇보다 중요한 대안임을 알리기 위해선 채식주의자들이 개인의 실천과 동시에 좀



더 적극적으로 시민활동을 할 수 있기를 바랍니다. 정부나 지자체는 건강, 환경보존, 평화 등 채식이 지닌 가치를 인지하고 공공기관에서 채식 선택 급식권을 보장하며, 채식문화 확산을 위한 정책을 시행하여야 할 것입니다.

오늘 함께 이야기를 나누면서 다시 한 번 지금까지 여러 분야에서 해 오신 헌신과 노력에 감동을 느낍니다. 이영미 상임대표님의 열정으로 채식평화연대가 더욱더 큰 발전을 이루고 우리 대자연사랑실천본부의 든든한 파트너로 오래오래 함께 나아갈 수 있기를 기원하겠습니다. 감사합니다.

- | 채식평화연대 온라인 카페 [cafe.naver.com/vegpeace](http://cafe.naver.com/vegpeace)
- | 달반 및 사진제공 이영미 채식평화연대 상임대표
- | 대담 이광조 대구지부 부회장





본부  
소식



2019 제2차 채식요리지도사  
민간 자격증 회의

5월 24일 대구 시목 약선식당에서 본부 직원들과 채식요리지도사 강사진이 모여 채식요리지도사 민간 자격증 운영을 위한 회의를 진행하였다.



2019 2차 운영위원회 회의

6월 25일 행복커피숍에서 2019 대자연사랑 여름캠프, 비건 원데이 쿠킹 클래스 운영의 건 등에 대해 논의하기 위해 2차 운영위원회 회의를 진행하였다.



2019 대자연사랑여름캠프

6월 29일부터 30일까지 양일간 중남 금산군 제원면에 위치한 마달피 삼육청소년수련원에서 자연을 사랑하고 봉사를 실천하는 청소년을 대상으로 환경 강의, 인성 강의 레크리에이션, 생태 탐방 등 다양한 프로그램으로 구성된 캠프를 진행하였다.



2019 채식문화 활성화 포럼  
1차 회의

7월 12일 대구 시목 약선식당에서 2019 채식문화 활성화 포럼 진행 방향에 대해 토의하기 위해 본부, 대구지부, 베이닥터가 모여 2019 채식문화 활성화 포럼 1차 회의를 가졌다.



2019 제1회 비건 원데이 쿠킹  
클래스

본부는 지난해 채식요리지도사 민간 자격증 사업에 이어 올해 추가적인 사업을 실시하였다. 1일 채식요리체험 프로그램을 제공함으로써 채식문화를 보급하고 회원 간의 친목도모와 외부인들에게 본 법인을 알릴 수 있는 기회를 만들고자 채식요리 1일 수업을 추진하였다. 이번 2019 제1회 원데이 쿠킹 클래스는 7월 20일 대구 동아요리학원에서 정관스님을 강사로 초청하여 30여 명의 참가자를 대상으로 진행되었다.



제8호 편집회의 및 제9호 기획회의

8월 23일 대전 대화장에서 8호 발간을 위하여 편집위원회가 모여 회의를 진행하였다.

지부 및  
클럽소식



개강총회

대구한의대학교 대학생 동아리 자연사랑은 3월 20일에 교내에서 상반기 활동의 시작을 알리는 개강총회를 실시하였다. 2019년도 활동 계획보고, 예산보고, 공지사항 전달 등이 있었다.

홍제천 환경정화활동

그린엔젤 클럽 회원 7명이 3월 23일 홍제천에서 환경정화활동을 하였다.



장산행

대자연사랑산악회는 등산 활동을 통하여 자연 사랑과 심신을 단련하고 친목을 도모하기 위해 정기산행을 실시하는데, 3월 31일에는 구미해평 벼들산을 다녀왔고, 6월 23일에는 거창 보해산을 올랐다.



정기총회

대구지부는 4월 9일 대구한의대학교 학술정보관 103호에서 정기총회를 실시하였다.



두루월숲속문화촌 환경정화활동

경기지부에서는 4월 12일 DMZ비무장지대를 방문하고 두루월숲속문화촌에서 34명의 참여자가 환경정화활동을 실시하였다.



생태하천 가꾸기 협약식

경기지부는 4월 15일 안산 시청 회의실에서 2019년도 생태하천 가꾸기 협약식을 가졌다. 생태하천 가꾸기 사업은 생태하천에 관심 있는 시민단체와 안산시 간의 협약을 통해 지정된 하천구간에 대해 식재 관리, 외래 위해 식물 제거, 쓰레기 무단투기 예방활동, 정화활동 등을 실시해 하천사랑을 실천하는 사업이다.



지구의 날 기념 대구시민생명축  
제 부스 참가

대구한의대학교 대학생 동아리 자연사랑은 4월 19일 동성로에서 차 없는 거리, 미세먼지 없는 대구라는 슬로건을 갖고 열린 대구시민생명축제에서 환경보호 캠페인과 실내 공기정화식물 화분 만들기 체험 부스를 운영하였다.



경산 남천 환경정화활동

대구지부는 5월 11일 자연사랑 동아리와 함께 경산 남천에서 환경정화활동을 실시했다. 55명이 참가한 이 활동에서는 직접 만든 EM공을 강물에 투척하고 하천 바닥에 쌓인 쓰레기를 제거하였다.



농촌 일손 돕기

그린엔젤 클럽 회원 12명이 5월 11일 세종시 진동면 복송아파수원에서 복송아열매숙기 작업으로 농촌일손돕기 활동을 하였다.



안산천 환경정화활동

경기지부는 5월 18일과 6월 26일에 안산시 자원봉사센터의 협조를 받아 당일 안산천 환경봉사활동에 참여한 학생 100여 명에게 환경교육을 실시하였다.



총강총회

대구한의대학교 대학생 동아리 자연사랑은 5월 30일 교내에서 총강총회를 열었다. 전반기 활동내용보고, 결산보고, 우수 활동팀 및 개인에 대한 시상, 수료증 전달 등 공식적 절차 끝에는 회원상호간의 유대를 다지는 친목행사가 펼쳐졌다.



인물  
동정



**선명요육원 봉사활동**  
내추럴에코 회원 14명이 6월 9일 선명요육원에서 장애우 활동보조 봉사활동을 실시했다.



**채식과 환경을 생각하는 런치미팅**  
대구지부는 6월 14일 대구한의대학교 학술정보관에서 점심식사를 겸한 강연행사인 런치미팅을 개최했다. 이날 행사에는 대자연사랑실천본부 이사이신 소방방재안전학부의 박종웅 교수가 '기후변화와 환경 문화'라는 제목으로 강의를 했다.



**정기총회**  
대자연사랑산악회는 7월 15일 대구 시목 약선식당에서 정기총회를 실시하였다.



**이난희 이사, 보건영양교육원과 상떼쿠킹스튜디오학원 개업**  
대자연사랑실천본부 이난희 이사는 식생활 개선으로 개인의 건강증진을 추구하는 보건영양교육원과 영양이 균형 잡힌 건강한 요리를 알려주는 상떼쿠킹스튜디오학원을 2019년 4월 1일 개업하였다. 두 곳 모두 대구 달서구 월곡로 379 씨엘BD 6F 602에 위치해 있다.



**변정환 이사장, 서예전**  
변정환 이사장은 대구한의대학교 건학 60주년 기념 개인 서예전을 개최하였다. 독립선언서, 명심보감, 논어, 주역, 동의보감 등 130여 점의 서예작품이 출품된 이번 전시회는 5월 7일부터 12일까지 대구문화예술회관에서 열렸는데, 이 행사의 수입금은 모두 대구한의대학 발전 기금으로 기부되었다.



**변정환 이사장, 명사초청 특강**  
변정환 이사장은 '대자연과 건강'이라는 제목으로 5월 31일 문경새재 유스 호스텔에서 제1기 애니저임 비즈니스 아카데미 수강생 60여 명을 대상으로, 6월 13일 대구한의대학교에서 대구한의대 학생 200여 명을 대상으로, 7월 13일 대구한의대학교 평생교육원에서 2019 대구한의대학교 평생교육원 제1기 건강상담 전문가 과정 수강생 150여 명을 대상으로 각각 특강을 실시하였다.

자연사랑으로 건강하고  
지속가능한 미래사회  
대자연사랑실천본부가 만들어갑니다!







(주)다소니여행사는 대자연사랑과 함께합니다.



# 나만의 휴가를 뜨겁다

복잡한 해외여행은 이제 끝,  
여행의 복잡한 건 다소니에게 맡기세요.

## 국내여행

당일여행, 숙박여행, 기차여행 등 국내 명소의 관광업무  
- EXPO, 축제 등 국내, 국제행사 기획 및 운영  
- 기업, 학교 워크숍 전문 운영

## 해외여행

편안한 해외여행을 위한 관광 서비스  
- 항공권, 호텔, 패키지여행, 자유여행, 기획여행, 비자발급대행  
- 하나투어에서 판매하는 패키지 등 모든 상품의 판매를 대행

## 외국인 환자 유치업

외국인 대상으로 한 의료업무  
- 건강검진, 아스테틱, 성형, 줄기세포 등 진행

## 전세버스 운영

다소니 전속 전세버스로 보다 편안하게  
- 45인승, 25인승, 27인승 리무진 전세버스 운영

대표자: 천원섭 · 주소: 서울특별시 서초구 남부순환로 364길 8-15, 7층(양재동, 동일빌딩)  
TEL: 031-458-2700 · FAX: 0504-421-9156 · H.P: 010-9345-8520 · dasonitour.com



## 만성병 및 난치병 등을 역점 치료하는 한방의료기관

제한한의원은 5천년 민족의학의 전통을 계승한 3대 의가로 21세기 글로벌 한의원으로서 모든 질병의 근원을 다스리며 동시에 예방치료를 중시하는 심의로서 만성병 및 난치병 등을 역점 치료하는 한방의료기관입니다



원장 변정환

- 현재 (사)대자연사랑실천본부 이사장
- 현재 대구한의대학교 명예총장
- 현재 제한한의원 원장
- (전) 국제동양의학회초대·이대 회장
- (전) 대구한의대학교 총장
- (전) 대한한의학협회 회장
- (전) 한국유교학회 회장
- (전) 국제 Lions 협회 한국복합지구총재협의회 의장



제한한의원

대구 중구 달구벌대로 2134(봉산동) / TEL. 053. 423. 2233 / FAX. 053. 426. 1159

www.jhmedi.com



# 아기 행복빵

## 현미와 한약재로 바르게 만든 건강한 자연발효빵

현미와 울무, 다양한 한약재로 구워낸 행복빵은  
밀가루, 우유, 계란, 유지, 환설방, 방부제를 사용하지 않습니다.  
천연 재료를 발효시켜 만들어  
비만이나 고혈압, 당뇨 환자들도 즐겨 먹을 수 있는  
건강한 자연발효 빵입니다.  
행복빵은 대구한의대학교 명예총장  
변정환 박사가 고안한 한방 건강빵입니다.

대구광역시 중구 달구벌대로 2136-1(봉산동) 빵 빵 한 빵  
**053.423.0010**



# open

HAPPY BAKERY

반월당네거리 신원은행 봉산육거리  
미래에셋\* 봉산문화거리 제한한의원 행복빵

대구광역시 중구 달구벌대로 2136-1(봉산동)



한방진료의 역사를 가지고 있는 포항한방병원  
한의학의 중심이 되도록 노력할 것입니다.

 <b>척추관절 센터</b> 추간판탈출증 척추측만증 퇴행성 관절염 류마티스 관절염 오십견	 <b>교통상해 센터</b> 골절 신경손상 수술후유증 정신적 불안	 <b>중풍재활 센터</b> 뇌경색 중풍치료 뇌출혈 중풍치료	 <b>안면마비 센터</b> 안면신경마비 미각장애 안면통증 눈주위떨림
 <b>허로보양 센터</b> 만성피로증후군 면역력저하 권태감 양기부족	 <b>여성심신 센터</b> 갱년기장애 불임, 생리통 요실금 우울증, 불면증 공황장애	 <b>정안 피부비만센터</b> 정안 피부질환클리닉 한방비만클리닉	 <b>종합검진 센터</b> 한방신체 종합검사



DHU 대구한의대학교  
포항한방병원

054.281.0055  
포항시 남구 새천년대로 411(대잠동 907-8)





잡지 '대자연사랑'은 일상에서 생명존중, 자연사랑을 실천하고 있는 사람들의 이야기와 우리가 앞으로 살아가면서 알아가야 할 대자연에 대한 전문적인 내용을 담아 3월과 9월 연 2회 발행하고 있습니다.

잡지 '대자연사랑'은 대자연사랑실천본부 홈페이지를 통하여 웹에서 확인하실 수 있습니다.

---

주 소 서울특별시 서대문구  
홍제원6안길 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.