

대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제18호
2024년 9월

AUTUMN

자연과 조화되는 삶
자연과 인간은 하나



사단법인대자연사랑실천본부

The International Nature Loving Association Korea

CONTENTS

2024. 9 Autumn Vol.18



대자연사랑실천본부는

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

이사장 인사말

- 채식에서 답이 보입니다 04

대자연문화

- 2024 제4회 대자연사랑 사진 공모전 06
- 이제부터 채식 전문가 16
- 깨끗한 환경 따뜻한 마음 18

자연과 환경

- 지속가능한 도시를 위하여 20
- 안전지킴이를 하며 22
- 플로깅이 뭔가요? 25
- 격려와 응원으로 하나 되는 봉사 28

대자연라이프

- 견과 32
- 취옥차와 방풍 36
- 수지타 38
- 마이크로비즈 40
- 100세 시대 임의 예방과 관리(2) 42
- 대자연 갤러리 44

대자연 News

- 잡지를 만드는 과정 48
- 숲과 함께 즐기는 캠프 50
- 성장하는 한 해가 되길 56
- 반가운 얼굴들과 즐거운 산행 58



• 친목과 화합의 장, 그린캠프	62
• 일상에서 벗어나 힐링	64

대자연 칼럼

• 무엇을 먹을 것인가?	66
• 곤충에서 배우는 환경이야기 1	72
• 2050 탄소중립 시대, 순환경제가 답이다	76

대자연이슈

• 이상기후로 몸살 앓는 지구촌	80
-------------------	----

대자연 파트너

• 대구한의대학교 푸드케어약선학과	82
--------------------	----

대자연 소식

• 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 회원동정	84
• 회원알림	86

법인소개

• 대자연사랑실천본부를 소개합니다	88
• 사업소개	89
• 법인연혁	90

발행정보 통권 제18호 발행일 2024년 9월 30일 발행인 변정환 편집인 이광조
 발행처 사단법인 대자연사랑실천본부 주소 대구광역시 동구 아양로 18 3층 연락사무소 서울특별시 용산구 한강대로 372
 전화 053-956-2005 팩스 053-256-0005 홈페이지 <http://the-inla.or.kr> 이메일 inlakorea@daum.com 디자인 삼환 인쇄 신흥인쇄

채식에서 답이 보입니다



이사장

변 정 환

대구한의대학교 설립인
전대구한의대학교총장
현재한한의원 원장

단오에 폭염이 몰려왔습니다. 쾌적한 날씨에 창포물에 머리 감고 그네를 타던 단오의 풍습은 이제 상상하기 어렵습니다. 연일 기록을 갱신하는 더위 뉴스와 사뭇 달라진 절기 날씨에 두려움마저 느낍니다.

지구온난화는 오래전부터 인류의 걱정거리였지만, 많은 사람이 강 건너 불구경하듯 대수롭잖게 여겨 왔습니다. 그렇지만 온난화의 여파가 인류의 생존을 위협하는 상황에 이른 지금, 계속 팔짱 끼고 있을 수는 없습니다. 대중교통을 이용하고, 적정 실내온도를 유지하며 철저한 분리수거에다 절수형 샤워기를 사용하는 등 직접 할 수 있는 일들을 찾아 실천해야 합니다.

그렇지만 일상생활 속에서 이행할 수 있는 다양한 대처 방법 가운데서도 가장 효과적인 방법은 채식이라고 봅니다. 채식은 본래 생명존중 정신에서 시작되었고 현대에 와서는 자기 건강을 지키기 위한 수단으로 주목받았습니다. 그런데 기후와 환경재난이 극심해진 오늘날은 지구의 건강을 지키는 가장 확실한 방법으로 재조명되고 있습니다. 인간의 잘못된 식습관에서 비롯된 각종 재난이 너무 많고 피해 또한 크기 때문입니다.



예컨대, 소 한 마리가 하루에 배출하는 메탄가스의 양은 소형차 한 대가 1년 동안 뿜어내는 온실가스의 양과 비슷하다고 합니다. 또 전 세계 온실가스 배출량의 13%가 교통수단에서 발생하는 데 비해 축산업에서는 18%나 발생한다고 합니다. 게다가 전 세계에서 생산되는 곡물의 3분의 1이 가축 사료로 사용된다고 하니, 육식이야말로 인류가 직면한 기후, 환경, 식량부족 등 각종 문제의 근원이 아닐 수 없습니다.

이와 같은 각종 통계 결과를 직시하여 해결책을 찾는다면 필연코 채식이라는 결론에 이르게 됩니다. 길들여진 식습관을 하루아침에 바꾸기는 어렵겠지만, 전 인류와 지구의 앞날을 위해서 이제 채식을 시도해 보면 어떨까요? ‘고기 없는 월요일’과 같이 적은 노력으로 시작하여 ‘하루 한 끼 채식’ 처럼 차츰 비중을 늘려 가면 될 것입니다. 대자연 사랑 가족 여러분의 용기 있는 동참을 기원합니다.



2024 제4회 대자연사랑 사진 공모전

| 글 이동민 본부 사업부장

지난 3월 18일부터 5월 16일까지 약 두 달간 '2024 대자연사랑 사진 공모전'이 개최되었다. 올해로 네 번째인 이번 공모전은 339명이 876 작품을 출품하여 역대 최고의 열기를 보여주었는데, 풍광 명소와 자연경관, 삶의 의미를 보여주는 장면들이 주류를 이루었다.

반딧불이와 별빛이 어우러진 유지훈 씨의 '초여름 밤의 빛'이 대상을 받았고 최우수, 우수, 장려 등 열다섯 분이 수상의 영예를 안았다. 이번 공모전에 선정된 작품은 7월 1일부터 8월 7일까지 온라인 VR 전시를 통해 소개되었다.

사진의 등장은 인간 생활에 많은 변화를 가져왔다. 영국 사진사 학자 헬무트 게른사임의 다음 기술은 사진이 인간의 삶에 미치는 영향을 이실하게 보여준다. "사진은 세계 어디에서도 이해되는 유일한 언어요, 보는 나와 문화의 가교가 되어 인류를 연결한다. 사진은 정치의 영향을 받지 않고 인생이나 사건을 충실하게 반영하며, 타인이 희망이나 절망에 개입하는 것을 허용하고, 정치적 사회적 상황을 부각시킨다. 그리고 우리는 인류의 인간성, 비인간성의 목격자가 된다."

광활한 자연을 작은 렌즈에 담아내는 데는 한계가 있지만, 수천 마디 말보다 한 장의 사진이 더 큰 울림과 이야기를 전해 주는 일이 허다하다. 그러다 보니 자신만의 시각으로 세상을 바라보는 사람들의 서티 소리는 지금도 계속되고 있으며, 내년 공모전에서 더욱 많은 우수한 작품을 만날 수 있을 것으로 기대된다.





작품소개 장노출로 촬영된 작품으로, 초여름 밤하늘의 별빛과 땅 위를 날아다니는 반딧불이가 어우러진 대자연의 조화로운 모습을 담았습니다

수상소감 먼저 제 작품을 선택하여 주신 관계자분들께 감사의 인사를 드립니다. 대자연사랑이라는 공모전 타이틀에 어울리는 작품으로 선정되었다고 하니 더욱 감개무량합니다. 제 작품의 무대는 초여름 밤 전북 무주군입니다. 천연기념물 322호로 지정된 무주의 애반딧불이와 쏟아지는 별빛 그리고 태곳적 원시림을 통해 자연과 인간의 아름다운 공존을 표현하려고 했습니다. 앞으로도 우리가 살고 있는 자연환경에서 끝없이 아름다움을 찾는 사진가로 활동할 것을 약속드립니다. 감사합니다

01

대상
초여름 밤의 빛
유지훈

02

최우수 벚꽃길 오성록



작품소개 벚꽃 비가 내린 만경강 자전거 길에서 라이딩하는 광경을 담았습니다.

수상소감 퇴직 후 취미로 시작한 사진 활동이 수상의 영광을 누리게 되어 매우 기쁩니다. 봄철 관광지로 유명한 만경강 벚꽃길을 찾았는데, 자전거 라이더들이 지나갈 때 그 곁을 휘날리는 벚꽃잎들이 장관이었습니다. 아름다운 정취를 즐겼고, 그 광경을 카메라에 담아서 수상의 영광을 누리게 되니 기쁨 두 배입니다. 관계자 여러분께 감사 말씀드립니다.

03

우수 가을 속 독립기념관 이규호



작품소개 이 작품은 우리 눈에는 보이지 않았던 계절의 숨은 길과 자연을 표현한 사진입니다.

수상소감 자연은 항상 우리에게 위대함을 보여줍니다. 또한 사계절이 뚜렷한 우리나라는 4가지의 자연이라는 다양성도 보여줍니다. 인간의 눈높이로는 다 담을 수 없는 위대함과 다양성은 우리로 하여금 겸손한 삶을 살게 합니다. 이 뜻깊은 행사에 동참할 수 있어서 감사드리며 앞으로도 자연을 사랑하며 살아가겠습니다. 감사합니다



04

우수
가창오리 군무
소진형

작품소개 석양빛을 받으며 날아오르는 수십만 마리의 가창오리 군무를 보며 자연의 신비로움에 경외감이 듭니다.
수상소감 수상하게 되어 매우 기쁘고 앞으로 자연을 사랑하고 보존하는 데 더욱 관심을 갖도록 하겠습니다.



05

우수
주남저수지의 새벽
이마상

작품소개 안개 낀 새벽 월동을 위해 주남저수지에 찾아온 겨울 철새들이 무리를 이루어 춤을 추는 모습을 담아 보았습니다.
수상소감 주남저수지의 아름다운 모습을 알릴 수 있는 기회가 되어 매우 기쁩니다. 대자연 사랑에 더욱 관심을 가지도록 하겠습니다.

06

장려 아침햇살의 추복 박재만



작품소개 이 사진은 2024년 고창 선운사로 향하는 이른 새벽에 촬영한 작품입니다. 캠핑 여행 중 고요한 호수에 비친 나무들이 마치 호수 속에서도 그대로 자라고 있는 듯한 장면을 발견했습니다. 새벽 여명이 서서히 밝아오는 순간 호수와 나무가 어우러져 만들어 낸 이 장면은 대자연의 경이로움을 그대로 담고 있습니다.

수상소감 이번 2024 대자연사랑 사진 공모전에서 장려상을 받게 되어 매우 기쁩니다. 고창 선운사로 향하는 이른 새벽, 우연히 마주한 호수의 아름다움과 그 속에 비친 나무의 모습을 사진에 담을 수 있었던 행운을 잊을 수 없습니다. 이 작품을 통해 대자연의 신비로움과 감동을 많은 분과 나눌 수 있게 되어 영광입니다. 앞으로도 자연의 아름다움을 찾아내고 그 순간을 기록하는 사진작가로서의 열정을 이어가겠습니다. 감사합니다.

07

장려 겨울을 즐기는 사람들 지대현



작품소개 폭설이 내렸던 1월 말 강원도 정선의 도룡이 언뜻 얼음 위에 텐트를 치고 밤새도록 내리는 눈을 즐기는 사람들의 모습을 담았습니다.

수상소감 아이젠을 착용하고 무릎까지 쌓였던 눈길을 40여 분 올라갔던 기억이 있습니다. 눈이 오면 꼭 담고 싶었던 장소여서 폭설 예보가 있지만자 경남 양산에서 달려갔는데, 혼자만 보기 아까운 장면을 대자연사랑 공모전을 통해서 많은 분께 보여드리게 되어 감사하게 생각합니다.



08

장려
반딧불 지킴이
김종철

작품소개 금산 천내강 천지습지에 서식하는 반딧불이를 보호하기 위해 아이들이 캠페인 활동하는 모습을 담아 보았습니다.

수상소감 환경보호 활동에 미약하나마 도움이 될 수 있어서 뜻깊은 시간이었습니다.



09

장려
도봉산의 아침
박병갑

작품소개 도봉산의 아침을 담았습니다.

수상소감 감사합니다.

10

장려
해를 낚는
낚시꾼
김정준



작품소개 제주도 바닷가를 따라 자전거 타고 가다가 바다에 들어간 낚시꾼을 보았습니다. 이후 일정 모두 포기하고 저도 바다로 들어가 한 시간 내내 사진을 찍었습니다. 그중에서 가장 마음에 드는 사진입니다

수상소감 제주도 사진 중에서 가장 좋아하는 사진인데, 공모전에 입상하게 되어 감격스럽습니다. 앞으로 더 멋진 사진을 찍어보겠습니다.

11

장려
갈라진 바위
정태섭



작품소개 바닷속의 암석이 갈라져 일출 시 파도가 칠 때면 물 흐름과 함께 멋진 풍경을 보여줍니다

수상소감 우리나라에는 아름다운 곳이 너무나 많은데 다 가보지 못해 아쉬울 따름입니다. 감사합니다

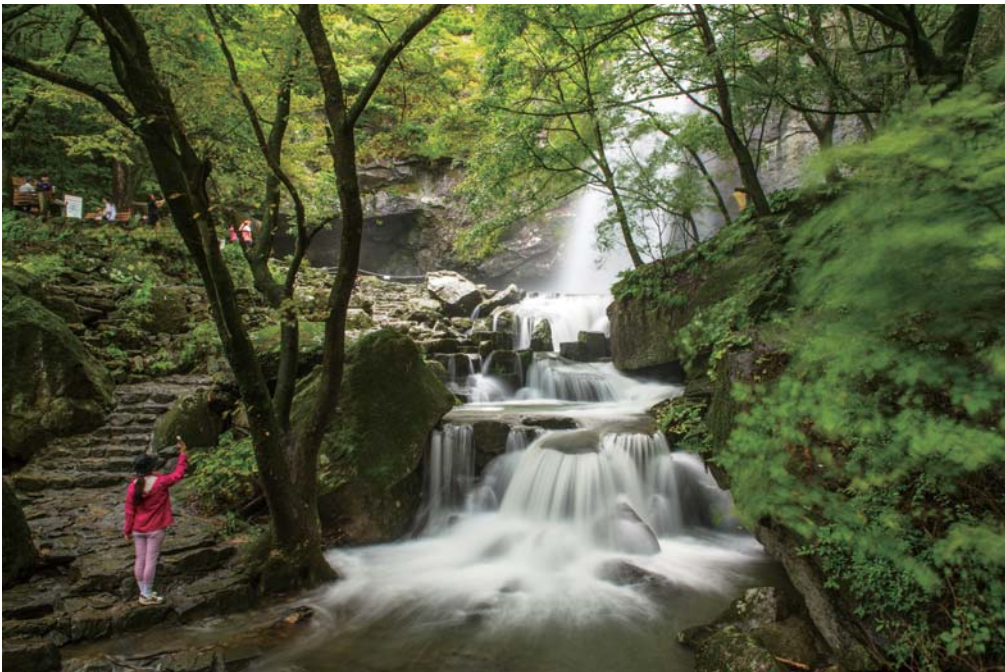


12

장려
적란운이
펼쳐진 바다
이재훈

작품소개 여름 저녁 무렵 적란운이 높이 솟아오른 바닷가 마을의 풍경입니다.

수상소감 부족한 작품을 뽑아주셔서 무척 기쁘며 감사드립니다.



13

장려
대해폭포의 위엄
김재현

작품소개 구미 금오산에 자리한 대해폭포의 장엄한 모습과 자연의 아름다움이 함께 어우러진 모습입니다

수상소감 공모전 출품은 처음인데 저의 사진을 뽑아주셔서 감사합니다. 제가 촬영한 자연의 아름다움을 함께 볼 수 있는 기회가 되어 기쁩니다

14

장려
군산 신시도의
아름다운 일몰
김명희



작품소개 섬과 섬 사이에 대교가 이어져 있고 해 질 무렵이면 더욱 빛이 나는 곳 그곳에 하얀 설경이 더해지면 감탄을 금할 수가 없습니다. 신시도가 보이는 앞산에 오르는 데는 힘이 들지만, 도착하는 순간 그 어려움을 몽땅 잊게 만드는 풍경입니다.

수상소감 폴더에 묵히고 있기에 아까운 사진이 당선되어서 매우 기쁩니다 앞으로도 멋진 작품들이 소개되길 바랍니다.

15

장려
비상
전희철



작품소개 겨울 철새인 기러기가 먹이활동을 하다가 인공체에 놀라서 날아오고 있는 모습입니다

수상소감 저의 작품 '비상'을 뽑아주신 관계자님께 감사드리며 대자연사랑실천본부의 여러 가지 자연사랑 활동에 깊은 공감을 표합니다

가을 오후의 산책

| 안소연

한가로운 가을 오후의 시간

월 없이 쏟아지는 햇빛

사르르 어디에선가 불어오는 바람

지나가는 아이들의 웃음소리

바람 따라 손 흔드는 코스모스

거리마다 떨어져 있는 가을 나뭇잎들

나뭇가지마다 앉아 있는 잠자리

밭길음을 옮기며 느끼는 작은 여유



채식요리지도사 2급 교육과정 이제부터 채식 전문가

글, 사진 이동민 본부 사업부장

‘채식요리지도사’란 채식 재료의 활용에 대해 전문적인 지식과 경험을 바탕으로 건강 유지 및 증진, 질병예방을 위한 채식요리를 조리하고 이와 관련된 교육, 지도업무를 수행할 수 있는 능력과 자질을 갖춘 전문가를 말한다. 자격과정에 앞서 대구한의대학교 푸드케어약선학과와 본과 학생들이 진로 선택에 있어 좀 더 폭넓고 역량강화에 도움이 될 수 있도록 양 단체가 상호 간에 협력 협약을 체결하였다.



이번 채식요리지도사 2급 교육과정은 대구한의대학교 오성캠퍼스에서 푸드케어약선학과 1,2학년 대상으로 5월 8일부터 6월 5일까지 4주간 이론과 요



리 실습을 병행하며 진행하였다. 이번 과정에서 20명의 수료생을 배출하였으며, 수료생 모두 자격시험에서 합격하였다.

코로나19 인해 집합교육이 그간 어려웠는데 모처럼 진행된 교육과정에 많은 분들의 관심과 노력 그리고 참여한 학생 또한 열의를 가지고 참여하여 다음 교육과정에 대한 기대를 가지고 마무리 하였다.





교내 · 교외 환경정화 봉사활동

깨끗한 환경, 따뜻한 마음

글, 사진 조재범 자연사랑동아리 회장

안녕하세요. 자연사랑 동아리 회장 조재범입니다. 대자연사랑실천본부의 클럽으로서 글을 쓰게 되어 너무나 기쁩니다. 먼저 대학교 생활은 학업과 더불어 다양한 봉사활동을 통해 성장하는 기회를 제공합니다. 이번 학기 자연사랑 동아리 활동을 하면서 제일 기억에 남는 활동은 처음으로 진행한 교내 · 외 환경정화 봉사활동입니다. 교내 및 교외 원룸촌 환경정화 봉사활동은 단순히 환경을 깨끗하게 만드는 것 이상의 의미를 지닙니다.

1. 환경 보호의 중요성

대학교는 많은 학생들이 모여 학습하고 생활하는 공간입니다. 하지만, 많은 사람들이 모이는 만큼 환경오염 또한 발생하기 쉽습니다. 캠퍼스 내 쓰레기 투척, 흡연, 불법 주차 등은 주변 환경을 오염시키고, 이는 결국 주변 주민들에게도 피해를 입힐 수 있습니다. 또한, 교외 원룸촌은 누가 청소하는 등의 구분이 없기 때문에 언제나 더러워질 수 있습니다.



2. 봉사활동을 통한 변화

교내 및 교외 환경정화 봉사활동에 참여하는 것은 이러한 문제를 해결하고, 깨끗하고 건강한 환경을 조성하는 데 중요한 역할을 합니다. 봉사활동 참여자들은 쓰레기를 직접 수거하고, 널브러진 쓰레기를 정리하며, 주변 환경을 청소하는 과정에서 환경오염의 심각성을 직접 경험하고, 이를 개선하기 위한 노력의 중요성을 깨닫게 됩니다. 또한, 지역 주민들과의 소통을 통해 지역 사회의 어려움을 이해하고, 공동체 의식을 함양하는 기회를 얻게 됩니다.

3. 깨끗한 환경, 따뜻한 마음

교내 및 교외 환경정화 봉사활동은 단순히 환경을 깨끗하게 만드는 것 이상의 의미를 지닙니다. 이는 지역 사회와의 소통, 공동체 의식 함양, 그리고 사회 문제에 대한 관심을 높이는 중요한 활동입니다. 봉사활동에 참여하는 학생들은 깨끗하고 건강한 환경 조성에 기여하며, 따뜻한 마음과 사회 문제 해결에 대한 책임감을 키울 수 있습니다. 이처럼 대학교 교내, 교외 환경정화 봉사활동을 하면서 많은 의미를 깨달았으며 다음 학기에는 보다 더 좋은 활동을 하기 위해 노력하겠습니다. 감사합니다.



도시농부 친환경 화분텃밭 가꾸기

지속가능한 도시를 위하여

| 글, 사진 천원섭 그린엔젤 단장

아침마저 봄기운이 완연한 4월 21일, 홍제동에서 대자연사랑실천본부 서울지부 회원들과 그린엔젤 회원들이 한데 모여 2024 도시농부 '친환경 화분텃밭 가꾸기' 행사를 시작하였다. 이수덕 서울지부 회장님과 여러 회원들, 나를 비롯한 그린엔젤 회원들은 다양한 생활공간에서도 도시농업을 펼칠 수 있다는 희망으로 이 사업을 진행하게 되었다. 이번 도시농부 행사를 통해 가족과 이웃이 함께 소통하고 안전한 먹거리를 직접 기르면서 아울러 몸과 마음을 치유하고자 한다. 도시농업은 도시 내 다양한 생활공간에 취미 여가, 학습 등을 위해 농작물 수목, 화초를 재배하거나 곤충을 사육하는 것을 의미하며 농업이 가지는 다원적 기능으로 지속가능한 도시를 만들어 간다.

이번 친환경 화분텃밭 가꾸기에서는 상추, 쌈 채소, 고추, 오이, 호박, 참외 등 다양한 채소를 심기로 하였다. 이 사업은 시작으로 만족하는 것이 아니라 지속적으로 함께 가꾸고 관심을 가지면서 공동체문화 회복, 생산적 여가활동, 심신 치유, 스트레스 해소, 가족·이웃과의 소통과 화목이라는 사회적 기능과 녹색경제 기반 마련, 신체활동, 건강 먹거리, 녹색





일자리 창출, 사회문제 해결로 사회적 비용을 절감하는 경제적 기능, 자연순환형 도시 생태계, 녹지율 확대 및 생태계복원, 공기 정화와 생활환경 개선, 도시열섬화 및 지구온난화 완화 등의 환경적 기능을 이루어 나갈 수 있을 것이라고 생각한다.

도시농부 사업을 시작한 지 10일 만에 상추와 새싹은 수확하여 맛을 볼 수 있을 정도로 자라났다. 채소를 돌보고 기르는 것은 시간과 노력이 필요하지만, 그 시간과 노력을 들인 만큼 자연은 우리에게 멋진 선물을 준다. 텃밭을 가꾸다 보면 쑥쑥 자라는 채소를 보는 보람뿐만 아니라 매일 자라는 과정을 지켜보면서 자연과 교감하고, 생명의 소중함도 알게 해준다. 씨앗을 심고 화분을 매일 들여다보는 일이 쉽지는 않지만, 수확한 채소를 지인들과 나누는 기쁨과 자연과의 조화를 느낄 수 있고, 건강한 생활을 할 수 있게 해주는 친환경 화분텃밭 가꾸기를 계속 해나갈 것이다.



홍제천 시민들을 위한 안전지킴이

안전지킴이를 하며

| 글 유지훈 그린엔젤 회원 | 사진 천원섭 그린엔젤 단장

4월 어느 날, 그린엔젤 단장님이 보내신 공지가 있었다. 4월 말부터 5월 말까지 매주 이틀씩 홍제천 수변카페에서 안전지킴이로 활동할 봉사자를 구한다는 내용이었다. 집에서 좀 먼 거리여서 걱정을 하면서도, 시간을 낼 수 있으니 도와야겠다는 마음으로 안전지킴이 봉사활동에 신청하였다.

마침내 봉사하는 날이 되었고, 오전 10시까지 홍제천 폭포 근처에 있는 도서관 앞에서 집결하도록 되어있었지만, 늦지 않으려고 서둘렀더니 20분 정도 일찍 도착하였는데, 단장님은 그보다 먼저 오셔서 나를 반겨주셨다. 뒤이어 베네타 회원님이 도착하셨고 서대문구청에서 안전지킴이 업무 담당 직원이 오셔서 우리가 수행할 활동에 대해 설명해주셨다.

안전지킴이 활동 시간은 오전 10시부터 오후 2시까지였는데, 홍제천 폭포 근처 산책길을 돌아다니며 쓰러져 있는 안전 팻말들을 다시 세워놓거나, 사람들이 물가에 가까이 가지 못하도록 계도하는 것이 주된 역할이었다.

설명을 듣고 나서 본격적인 활동이 시작되었다. 처음에는 나 같이 홍제천 폭포 산책로를 돌아다니며 폭포 앞에 라바콘이 쓰러져 있는 것을 다시 세우면서 정리하고, 길에 떨어져 있는 쓰레기를 주우며 위험한 요소들이 없나 확인하였다. 부지런히 활동하다 보니 어느새 점심시간이 되어 식사를 한 다음 오후 활동을 계속해 나갔다.

오후 활동은 서대문구청 직원과 도서관 쪽에 준비된 안전지킴이 부스에서 놀러 온 사람들의 문의를 받으며 안내하는 역할을 하였다. 그다음 날도 비슷하게 진행되어 첫 주 이틀간의 활동이 끝났다.

그다음 주에는 현정훈 이사님과 김현우 회원님도 함께 참여하게 되어 힘이 났다. 첫 주와는 다르게 각자 맡은 구역에서 경광봉을 들고 자전거를 타고 산책로에 들어오는 사람들에게 자전거를 타며 산책하는 사람들과 부딪힐 수 있으니 내려서 자전거를 끌고 기다라고 정중





하게 말씀드리는 활동을 하였다. 반발하는 사람이 있지 않을까 염려했지만, 다들 흔쾌히 내려주시고 힘내라고 응원해 주시는 분도 계셔서 기분 좋게 활동할 수 있었다.

5월 4~5일에는 서대문구 어린이 축제 안전지킴이 활동을 진행하였다. 첫날 토요일 어린이 축제 안전지킴이 역할을 하러 지난달에 보였던 홍제천 폭포로 갔다. 도착하고 보니 단장님과 현정훈 이사님, 김현우 회원님은 이미 준비를 마치고 안전교육을 받고 계셨다. 교육을 마친 후 각자 담당할 활동 지역을 알려주는데, 단장님과 같은 구역을 배정받았다. 입구와 공연장을 둘러보며 사람들이 길을 물어보면 안내해 주고 공연을 보는 사람들이 한 곳에 몰려서 혼잡해지는 것을 방지하는 역할을 하였다. 염려했던 대로, 어떤 때는 인파가 많이 몰려 정신없이 설쳐대며 활동하기도 하였다. 일기예보에서 비가 오기로 되어있었는데 다행히 비가 오지 않아서 옷이 젖는 것을 피할 수 있었다. 차량 통제 활동도 같이 했는데, 차가 얼마나 많이 들어왔던지 나중에는 정신이 몽롱해질 정도로 이리저리 뛰어야 했다.

그렇게 오후 5시 30분이 되어 첫날 서대문구 어린이 축제가 마무리되었다. 둘째 날은 비가 많이 내려서 혹시나 축제가 중단이 되지 않을까 했지만 진행은 계속 이어졌다. 대신 우비를 입고 전날처럼 단장님과 함께 입구와 공연장에서 안내를 도왔다. 비가 와서 그런지 사람들이 많이 오지 않아 한가한 분위기였다. 그렇지만 맡은 일을 계속하며 현장을 지켰는데 비로 인해서 행사장을 찾는 사람들이 없자, 5시 30분에 마칠 예정이었던 것이 3시로 앞당겨 마치게 되었다. 5월 5일 어린이날은 축제행사에서 땀 뻘뻘 흘리면서 활동할 각오를 하고 있었는데 비 때문에 일찍 마무리되자 아쉬웠다.



그 후 남은 5월은 주마다 홍제천 수변카페 안전지킴이 활동도 하였는데, 배년태 회원님의 아들인 배승언 회원을 데리고 같이 참석하여 분위기가 훈훈했다. 어린 승언이가 아침 일찍 나와 봉사활동을 한다는 게 너무 기특하고 대견스러웠다.

이번 안전지킴이 활동을 하면서 깨달은 사실은, 보는 사람 입장에서는 별로 대단치 않아보여도 행사를 진행하는 데 많은 사람들이 수고한다는 점이었다. 홍제천 폭포 주변 산책로를 돌며 안전지킴이 활동을 하는 일 자체는 그다지 힘들지 않았지만, 사람들을 상대하는 것은 만만찮은 일이었다.

어떤 사람이 우리에게 다가와 자전거 타고 들어오는 사람들을 왜 제대로 제지하지 않는냐고 흥분해서 고함을 지를 때는 봉변이라도 당할까봐 무척 긴장되었고, 폭포 도서관에서는 서대문구청 직원이 크고 작은 민원을 제기하며 투덜대는 사람들을 일일이 대응하느라 진땀을 흘리는 모습도 보였다.

그렇게 올봄 안전지킴이 봉사활동은 끝이 났다. 단장님을 비롯한 함께 하는 동료 회원들이 있어서 더 힘이 났고, 구청직원들의 진지한 모습을 보면서 내 자세를 가다듬기도 했다.

이전에 남들이 색깔 있는 조끼를 입고 계도활동을 하는 것을 대수롭지 않게 여겼었는데, 막상 내가 직접 해보니 알잡아 볼 일이 아니었다. 어떤 행사가 탈 없이 진행되기 위해서는 나와 같은 안전지킴이도 반드시 있어야 한다는 걸 절실하게 깨달은 보람 있는 나날들이었다.





대구경북지부 환경정화활동

플로깅이 뭔가요?

글 이진아 대구경북지부 가족회원

5월 어느 날, 지인으로부터 5월 19일 대자연사랑실천본부 대구경북지부에서 주최하는 플로깅 행사가 있는데 함께 참여해 보자는 연락을 받았다. 플로깅이라는 단어는 처음 들어보는 것이어서 검색해보니, 조깅이나 산책을 하면서 쓰레기를 줍는 활동으로 건강과 함께 자연을 보호하는 운동이라고 하였다. 걸으면서 쓰레기를 줍는다니, 건강도 챙기면서 자연보호를 함께 할 수 있는 아주 의미 있는 행사로 보아서 지인과 더불어 참여하기로 하였다.

행사 당일, 집결 장소에 도착해 버스에 오르니 낯선 사람들 중에 눈에 익은 분들도 계셔서 반가운 마음으로 인사를 하고 자리를 잡았다. 그러다가 문득 총무님께서 회원들에게 나눠 줄 간식을 혼자 나눠담고 있는 모습을 보고는 비록 처음 뵈는 분이지만 도와드리고 싶은 마음이 들었다. 이것 또한 봉사라는 생각으로 지인과 함께 열린 자리에서 일어나 간식들을 봉지에 나누어 담고, 또 회원들에게 전달하는 것을 도와드리니 총무님과 임원들께서 인사를 전하며 무척 고마워하셔서 기분이 뿌듯했다.



자리에 앉아 간식 봉지를 열고는, 일찍 집에서 나오느라 아침식사도 걸렀던 차에 준비된 간식들을 맛있게 먹으며 수다를 떨다 보니 어느새 포항 연오랑세오녀 테마공원에 도착하였다. 버스에서 내리니 새파란 하늘에 눈이 시릴 정도로 날씨가 좋아서, 그동안 일 때문에 실내에만 갇혀 지내던 몸과 마음이 저절로 이완되는 느낌이었다.

화장실에 다녀와서 먼저 기념촬영을 한 뒤 본격적으로 플로깅을 위한 준비물인 개인 집게랑 장갑, 비닐봉지를 받아서 출발하였다. 이름조차 낯선 플로깅이라 처음엔 해변을 따라 걸으며 대충 눈에 보이는 쓰레기만 주섬주섬 봉지에 담았는데, 얼마 가지 않아 매의 눈으로 쓰레기를 찾다보니 생각보다 구석구석 버려진 쓰레기나 폐기물들이 너무 많아 깜짝 놀랐다. 그 중에는 오랜 시간 해변의 돌과 돌 사이에 낀 상태로 있어서 건드리면 가루처럼 바스러 부서지는 플라스틱 조각들도 많았다. 각종 언론매체에서 외쳐대는 페플라스틱의 심각성을 내 눈으로 직접 목격하면서 이걸 그대로 두었을 때 미래 우리 아이들에게 끼칠 영향을 생각하니 더 적극적으로 쓰레기를 줍게 되어 순식간에 봉지를 가득 채웠다. 한 시간 남짓 짧은 시간 동안 봉지 가득히 많은 쓰레기가 차는 것을 보니 충격이었다.

함께 간 일행 중에는 대구한의대학교에서 온 자연사랑동아리 학생들도 있었는데, 얼핏 보기에는 친구들과 가볍게 놀러온 듯이 보였지만 아니었다. 플로깅 활동을 하는데 모두가 대충이 아닌 진심을 담아 어찌나 열심히 쓰레기를 줍든지 그 모습에 감명 받았다. 그렇게 일행들이 각자 모은 쓰레기를 모두 합치니 100리터 쓰레기봉투가 6개나 될 정도로 상상 이상으로 양이 많았다.



플로깅이 끝나고 해변을 따라 걸어가며 주위경관을 살피니 너무나 아름다웠다. 구름 한 점 없는 맑은 날씨에 바람도 너무 시원하고 특히 바다 색깔이 너무나 예뻐서 감탄사가 절로 나왔다. 하지만 그 와중에도 걷는 내내 쓰레기들이 계속 눈에 띄어 안타까웠다. 바다를 벗어나 떠나는 길 아쉬워하며 조금 늦은 점심식사를 위해 다시 버스를 타고 식당에 도착했다. 나는 채식에 익숙한 사람이기에 당연히 먹을 것이 별로 없으리라고 생각했는데, 생각보다 다양한 종류의 음식이 있었고 맛도 있어서 모처럼만에 정말 배불리 먹을 수 있었다. 식사 후에는 따뜻한 차까지 제공해주시니 더욱 좋았다.

끝으로 뜻깊은 플로깅이라는 체험과 더불어 아름다운 경치에 맛난 식사와 차까지, 게다가 친절하신 버스기사님까지 더해져서 만족도 200%였다. 이 행사를 준비하시고 초대해주신 대자연사랑실천본부 대구경북지부 임원진 여러분께 깊은 감사의 인사를 전하고 싶다. 다음에도 이렇게 좋은 행사가 있으면 꼭 다시 참석하고 싶다.



서대문구 농촌일손 돕기

격려와 응원으로 하나 되는 봉사

| 글 천원섭 그린엔젤 단장 | 사진 유지훈 그린엔젤 회원

서대문구자원봉사센터에서 주최하는 농촌일손 돕기에 그린엔젤도 같이 참여하게 되었다. 집합시간이 오전 7시 30분까지였기에 전날에 미리 집합장소인 서대문구청근처에서 하룻밤을 보내고 새벽에 일어나 집합장으로 출발하였다. 그린엔젤은 회원들이 전국 각지에 거주하고 있어 행사 때마다 보이려고 하면 애로사항이 많아 대책을 항상 고민하게 된다. 늦지 않게 도착해 서대문구청 앞에서 유지훈 회원을 만나 버스에 탑승하였다. 이번 농촌일손 돕기 활동은 서대문구청 관내에 있는 여러 봉사단체 회원들이 함께 하였다.



출발 전, 서대문구청장님의 인사말씀과 기념촬영을 마치고 이번 농촌일손 돕기 장소인 충청남도 아산시 둔포면으로 향했다. 목적지까지는 대략 1시간 30분 정도 걸렸는데 중간에 휴게소도 들르고 유지훈 회원과 간식을 먹으며 얘기하면서 오다 보니 생각보다 금방 도착했다. 그렇게 도





착한 곳은 둔포농협 공동 육묘장이라는 곳이었다. 둔포농협 이상록 조합장님을 비롯한 조합원들의 소개와 봉사활동에 대한 설명을 들은 후 팀을 나누어 맡은 구역에서 작업을 진행하였다. 벼 육묘틀을 이용하여 어린모를 기르고 있는 둔포농협 공동 육묘장의 많은 육묘틀에는 곧 농가로 보내 모를 낼 수 있을 정도로 자란 육묘와 아직 완전히 자라지 않은 육묘까지 다양한 성장 상태의 육묘가 있었다. 우리가 해야 하는 일은 거대한 육묘장 안에 차곡차곡 쌓여 있는 육묘판을 육묘틀에 끼워 육묘가 잘 자랄 수 있도록 육묘장으로 이동하는 일이었다.

봉사자들은 육묘판이 있는 곳부터 틀까지 지그재그로 일렬로 선 다음 한 사람씩 육묘판을 건네주면 틀 앞에 있는 사람이 받아 육묘틀에 끼운 후 육묘장으로 이동하는 방식으로 작업을 진행하였다. 나는 육묘판이 쌓여있는 곳에서 육묘판을 들어 건네주는 일을 맡았고, 유지훈 회원은 틀에 끼워 넣는 일을 진행하였다. 처음엔 잘 안 맞기도 하고 작업속도가 빠르지 않았지만, 점점 진행하면서 어떻게 하면 더 효율적으로 할 수 있는지 의견도 나누고 최적의 작업 방식을 찾게 되어 빠르게 작업을 진행할 수 있었다. 쉬는 시간에 음료수도 마시며 쉬었다가 작업을 진행할 땐 또 집중하고 그렇게 하다 보니 그 많던 육묘판들이 점점 사라져 갔다. 조금밖에 남지 않았다는 소식에 다들 더 힘을 내서 무사히 잘 끝낼 수 있었다. 더 놀라웠던 점은 작업할 양이 적었던 것도 아니었는데 예정된 시간보다 빨리 끝났다는 것이었다.



육묘판을 틀에 꽂으면서 떨어졌던 흙들이 머리와 얼굴에 다 묻어 흙 범벅이 되었지만 기분 좋게 주변 환경을 정리 후 옆 건물에 있던 쌀 공장 견학을 하게 되었다.

둔포농협 관리자를 따라 자원봉사자들과 함께 공장 안에 들어가 쌀이 어떻게 만들어지고 포장이 되는지 견학했는데, 그분이 과정을 자세히 설명해주셔서 더 유익하게 들을 수 있었다. 견학을 마치니 둔포농협에서 직접 생산하고 자체 자동화 설비로 도정해서 포장한 5kg 쌀을 선물로 주셨다. 이 쌀을 들고 수고한 자원봉사자들과 함께 기념촬영을 한 후 농촌일손 돕기 활동을 마무리 하였다.

둔포농협에서 준비해준 점심식사를 하기 위해 버스에 탑승해 식당으로 이동하였다. 먼 곳까지 농촌일손 돕기를 위해 찾아온 자원봉사자들의 노고에 감사하다는 둔포농협 조합장님의 말씀을 듣고 식사를 시작하였다. 열심히 봉사한 후 먹는 식사여서 더욱 맛있게 느껴지기도 했지만 관계자의 말씀을 들어보니, 둔포쌀이 밥맛이 좋은 것이고 이 식당 역시 둔포쌀로 지은 밥이라고 하였다. 항상 밥맛은 별다를 거 없이 다 똑같다고 생각해왔지만 오늘 유난히 맛이 더 좋았던 건 아무래도 땀 흘려 일하고 난 후에 먹는 밥이기 때문이 아닐까 생각된다.

배부르게 식사를 마치고 둔포농협 관계지들과 인사를 마친 뒤 버스에 올라타 서대문구청으로 출발하는 중에, 일부 봉사자들이 오늘 일정이 예상보다 빨리 종료되었으니 중간에 삽교천에 들렀다 가는 건 어떤지 의견을 말하여 삽교천을 향해 출발하였다. 유지훈 회원과 함께 삽교천의 매장과 함상전시 시설을 둘러보았다. 오랜만에 오는 것인데도 이전에 방문했을 때와 변한 게 하나도 없이 그때의 풍경과 똑같았다. 예전에 여기 왔을 때 무엇을 했고 구경했는지 서로 얘기하면서 추억을 회상하며 다니는데 뭔가 가슴이 뭉클해졌다. 아름다운 추억과 여운을 뒤로한 채 버스에 올라타 인원체크를 한 뒤 다시 서대문구청으로 출발하였다. 열심히 봉사를 해서인지 피곤한 육신을 의자에 맡기고 단잠을 자면서 가다보니 눈을 떴을 땐 이미 거의 도착해있었다. 안전하게 운행해주신 기사님께 감사를 표하고 함께한 서대문구자원봉사센터, 그리고 자원봉사지들과 인사를 나눈 뒤, 둔포농협에서 준 쌀을 들고 귀가를 하였다.

이번 서대문구 농촌일손 봉사활동 참가자들 중에는 나이가 많으신 분들이 많았는데도 모두가 힘든 활동 중에도 서로 응원해주고 힘든 내색 하나 없이 끝까지 참여하여 빠르게 작업을 끝냈다는 부분에서 정말 봉사의 힘은 대단하다고 생각했다. 작업 중에 육묘판 하나를 떨어뜨려 망가져버리는 실수를 해도 무안하지 않도록 더욱 격려하고 응원하는 따뜻한 마음들 덕분에 더 적극적으로 활동할 수 있는 용기와 의지를 마음속에서 불러일으키게 된다.

“사회생활을 하면서 이기적인 사람들이나 자신만 챙기는 사람들을 많이 보다 보니 단체 활동에서 사람들을 만나는 걸 꺼려하는 편이었는데, 그린엔젤에 들어와 이런 뜻깊은 일들을 경험하고 사람들의 따뜻한 마음을 느낄 수 있어서 정말 좋았다”는 유지훈 회원의 소감에 나 역시 보람을 느낀다. 여러 봉사활동에 많은 회원이 함께했으면 하는 바램이고, 봉사활동을 하며 받았던 따뜻한 마음을 서로 나누었으면 한다.



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

견과 대자연밥상

온종일 더웠던 날씨가 점점 일교차가 벌어지는 가을이 되면 몸은 생각보다 많고 다양한 영양이 필요하다. 여름철 뜨거운 태양에 길으로 보기에 피부의 색깔이 짙어진 정도지만, 피부 표면은 거칠어지고 노화가 진행되기 마련이다. 이런 상태에서 갑자기 일교차가 커지면 가장 먼저 반응하는 것은 피부이다. 피부 건강 유지를 위해 견과를 추천하는 이유는 호두의 비타민 B는 항염증·항산화 효과가, 아몬드 필수 지방산과 단백질, 섬유질은 피부를 촉촉하게 유지하게 해주며, 여드름·검은 반점·습진의 원인이 되는 세균으로부터 보호하는 기능이 있기 때문이다. 또한 캐슈넛의 아연은 세포의 성장과 피부 치유를 촉진하는 데 도움이 된다.



재료(18cm 케이크 1개 분량)

단호박 1개, 아몬드 70g, 호두 70g, 마카다미아 70g, 말린 대추 6개, 조청 6큰술



만드는 방법

1. 단호박은 통째로 전자레인지에 3분 정도 돌려준 다음 호박의 윗부분만 살짝 잘라내고 수저로 속을 파서 호박씨를 꺼낸다.
2. 말린 대추는 돌려 깎기 하여 씨를 제거하고 돌돌 말아 썬다.
3. 견과류는 큰 불에 담아 조청이나 메이플시럽과 함께 버무린다.
4. 준비된 단호박을 찜통에 넣어 센 불에서 찌다가 중불로 바꾸어 15~20분 가량 더 찌낸다.
5. 알맞게 익은 단호박 안에 꿀과 함께 버무린 견과류를 듬뿍 넣어 차려낸다.

견과 단호박찜

가을은 호박도 달달하게 익고, 밤, 대추, 호두 등 견과도 제대로 익어 맛을 내는 계절입니다. 향이 풍부한 단호박과 건강에 좋은 견과를 듬뿍 넣어 찌낸 단호박찜입니다. 풍성한 가을의 맛을 느껴보세요.





견과 통감자구이

통감자에 치즈를 넣어 굽는 것은 아주 흔한 외식 메뉴의 한 가지이지요. 밖에서 흔히 먹는 일반치즈 대신 비건 치즈와 고소한 견과를 듬뿍 넣어 영양을 골고루 갖춘 일품요리를 만들어보아요.

재료

감자 4개, 견과류 30g, 비건 슬라이스 치즈 4장, 비건 마요네즈 1큰술, 비건 베이컨 2장, 캐슈넛크림 4큰술, 비건 치즈가루, 다진 파슬리, 소금

만드는 방법

1. 감자는 껍질째 깨끗이 씻어 십자 모양으로 깊게 칼집을 내어 180°C로 예열된 오븐에서 15분 정도 굽는다.
2. 견과(아몬드, 호두, 캐슈넛)는 잘게 다진다.
3. 비건 슬라이스 치즈와 비건 베이컨은 잘게 썬다.
4. 비건 베이컨은 팬에 살짝 볶은 뒤 종이타월에 올려 기름기를 제거한다.
5. 구운 감자에 비건 마요네즈, 슬라이스 치즈, 견과류를 올린 뒤 예열된 오븐에서 25분간 굽는다.
6. 구운 감자에 캐슈넛크림을 올리고 구운 비건 베이컨, 비건 치즈가루, 파슬리가루를 뿌려 완성한다.



보들보들한 마들렌과는 다른 견과류 마들렌으로 느끼함
제로, 고소하고 특별한 비건 마들렌을 즐겨보세요.



재료

아몬드 20g, 호두 20g, 캐슈넛 20g, 우리밀가루 100g, 카
카오가루 20g, 베이킹파우더 5g, 현미유 25g, 비정제 설탕
30g, 두유 130g, 소금 한꼬집



만드는 방법

1. 준비한 견과류 3종과 현미유 5g, 소금 한꼬집을 분쇄기에
넣어 곱게 갈아준다.
2. 큰 볼에 우리밀가루와 카카오가루, 베이킹파우더를 한데
넣고 갈아둔 견과류를 고르게 섞어준다.
3. 두유 130g, 남겨둔 현미유 20g, 비정제 설탕을 준비한다.
4. 준비해둔 가루재료와 액상재료를 모두 섞어 찰주머니에
반죽을 넣는다.
5. 마들렌틀에 각각 90%씩 반죽을 채운다.
6. 180도로 예열한 오븐에서 15분 구워준다.

견과 카카오 마들렌



| 요리 · 사진 비건편집실 www.monthlyvegan.kr

대자연 차문화 취옥차와 방풍

| 글 오영환 푸른차문화연구원 원장

취옥(翠玉)은 대만우롱차 신품종 중 하나다. 차나무의 특징은 직립형이며 이파리는 장 타원형으로 가장자리 톱니 잎이 예리한 편이다. 어린 싹은 자홍색으로 잎이 푸르고 조금 말려있으며 물결친다. 잘 만들어진 차는 차엽의 원재료의 생장 조건을 비롯해 건엽의 외 질 형태와 색택, 탕색, 향기, 차맛 등으로 구별하게 된다. 형태는 찻잎이 실하고 탄탄하며 무거운 것이 좋다. 색택은 개구리의 피부색과 비슷하며 광택이 흐르는 것이 우수하다. 탕색은 찻물이 맑고 투명하며 황색에 주황빛이 약간 돈다. 취옥은 따뜻하면서 꽃 향이 난다. 치자 꽃, 옥란 꽃, 빈랑나무 꽃 등의 향기를 품고 있다. 차맛은 신선한 감칠맛은 부족하나 뒷맛이 순수하다. 취옥을 우릴 때는 열탕보다는 한 김 날린 후 약간 슌 돌린 물로 우려내면 맛이 더 순하고 깔끔하다.

방풍(防風)나물은 2년이 지나야 약성이 좋다. 차로 쓸 때는 1년생이어도 무방하다. 방풍은 일반적으로 눈과 머리의 기를 잘 흐르게 하고 경맥을 원활하게 해주고 뼈마디의 습을 빼준다고 한다. 우리나라 곳곳에서 흔하게 볼 수 있는 방풍은 내몽골이 원산지이다. 봄에 방풍나물 새순을 뜯어 끓는 물에 살짝 데쳐서 초고추장에 찍어 먹으면 입맛을 돋게 한다.

환절기 감기는 물론 봄날 꽃가루 비염에도 효험이 있다. 방풍 잎에 들어 있는 '쿠마린' 성분이 코나 호흡기의 점막을 활성화시켜 유해한 성분을 걸러준다.

봄에는 방풍나물로 먹고, 9~10월에는 이파리를 채취해서 차로 만들어 동절기 대용차로 사용하면 된다. 뿌리는 2년이 지나서 채취하기를 권한다. 방풍 잎은 흐르는 물에 잘 씻어서 줄기는 놔두고 이파리만 떼어내어 0.5mm로 채썰기를 한다. 그늘에서 하루 정도 말린 다음 프라이팬에서 뒤어 찻잎을 가열하는 살청의 과정을 거치고 찻잎을 비비는 유념을 한다. 세 번 정도 반복을 한 다음 바람이 있는 그늘에서 말린다. 일주일 뒤 약한 불의 프라이팬으로 습기를 마저 제거한다. 줄기는 껍질을 벗겨 파처럼 송송 썬다. 찹기에 4분 정도 찌고 1분 뜸 들인 다음 건조한다. 줄기는 건조하는 데 시간이 많이 걸린다. 어느 정도 마르면 프라이팬에 올려 뒤어서 나머지 습기를 빼준다. 이파리보다 훨씬 시간과 정성이 든다.

방풍은 뇌졸중이나 눈, 코, 기관지, 폐 등에 좋다고 한다. 가슴과 머리 위로 기운을 빠르게 올려 줄 수 있는 역할을 하는 것이 청차다. 대용차로 만들어 놓은 방풍 2g과 취옥 2g을 넣어서 우려먹으면 된다. 방풍과 취옥은 상생관계, 그래서 효능까지 더 극대화된다. 목 넘김 뒤의 감미로운 여운도 길다. 거둬 몇 잔을 마시다 보면 긴장감이 풀리고 고요하고 그윽한 정취에 이르게 된다.





전국 방방곡곡 채식탐방!

수자타

| 글 천원섭 그린엔젤 단장 | 사진 김영민 그린엔젤 이사



광주 무등산 사찰음식 전문점 채식뷔페 수자타

광주 윤림동 무등산 자락, 졸졸졸 흐르는 물소리를 들으며 개울가 산책로를 따라 걷다 보면 마음이 편안해지고 기분도 상쾌해지는 것을 느낄 수 있다. 혜법스님이 1990년 주남마을 무등산 집계봉 아래 동굴에서 창건했다고 하는 미륵사가 자리해있고, 바로 옆에 사찰음식 전문점 수자타가 있다. 수자타는 오랫동안 채식뷔페로 잘 알려진 사찰음식 전문점으로, 광주지역에 몇 안 되는 채식이 가능한 식당인데 평일, 주말 상관없이 점심만 영업을 하고 있다. 주차공간은 무등산국립공원과 미륵사 사찰주차장을 공유하고 있어 편리하게 주차할 수 있다.

수자타(Sujata)란 6년간 고행을 마친 싯다르타에게 우유와 쌀을 넣어 정성스럽게 만든 유미죽(乳米粥)을 공양 올린 처녀의 이름이다. 싯다르타는 그 우유죽 공양을 받고 기력을 회복한 후 보리수 밑에서 선정에 든 뒤 비로소 깨달음을 얻었다고 한다. 따라서 수자타는 부처님께 공양을 올리는 마음으로 오시는 모든 분의 식사를 정성 들여 준비한다.

정성을 다하여 준비하는 수자타의 음식은

모든 메뉴가 채식으로 구성되어 있고 저렴한 가격에 다양한 나물, 김치 등을 먹을 수 있어서 어르신들에게 매우 인기가 있으며, 무등산 산행을 마친 후 이용하는 등산객들도 많았다. 밥은 쌀밥, 잡곡밥, 보리밥, 팥밥, 찰밥 등 여러 종류의 밥과 국이 있고, 표고버섯을 말려서 튀긴 버섯탕수육에 칠리소스를 곁들여 먹으면 새콤 달콤한 소스와 함께 쫄깃한 식감을 느낄 수 있다. 또한 콩불고기, 두부와 볶음김치, 묵무침, 김밥, 야채튀김과 잡채 등 20여 가지의 메인 요리가 있으며, 25여 종의 나물과 백김치, 물김치, 동치미, 배추김치, 총각김치, 무김치 등 다양한 김치도 준비되어 있다. 채식뷔페인 만큼 싱싱하고 다양한 야채와 새싹채소로 구성된 샐러드 코너가 마련되어 있는데 비빔밥으로 먹기 좋도록 커다란 사발과 함께 고추장과 참기름도 준비되어 있다. 식후에 마실 단술과 수정과, 누룽지도 마련되어 있다.

채식이라고는 믿기지 않을 정도로 맛있어 보이고 다양한 음식이 가득 차려져 나오는데,形形色색의 요리들이 나열되어 있는 모습은 눈도 즐겁게 한다. 이 때문인지 평일에는 기다리지 않고 바로 식사를 할 수 있지만 주말에는 줄을 서서 기다려야 수자타의 음식들을 맛볼 수 있다. 기다려서라도 맛볼만한 수자타 같은 건강한 채식식당이 더 많아졌으면 하는 바람이다.



수자타

- 주 소 : 광주 동구 동산길7번길 3(운림동)
- 전 화 : 062-222-1145
- 영 업 : 매일 11:30~15:00, 라스트오더 14:00, 입장마감 14:30



마이크로비즈

| 서철수

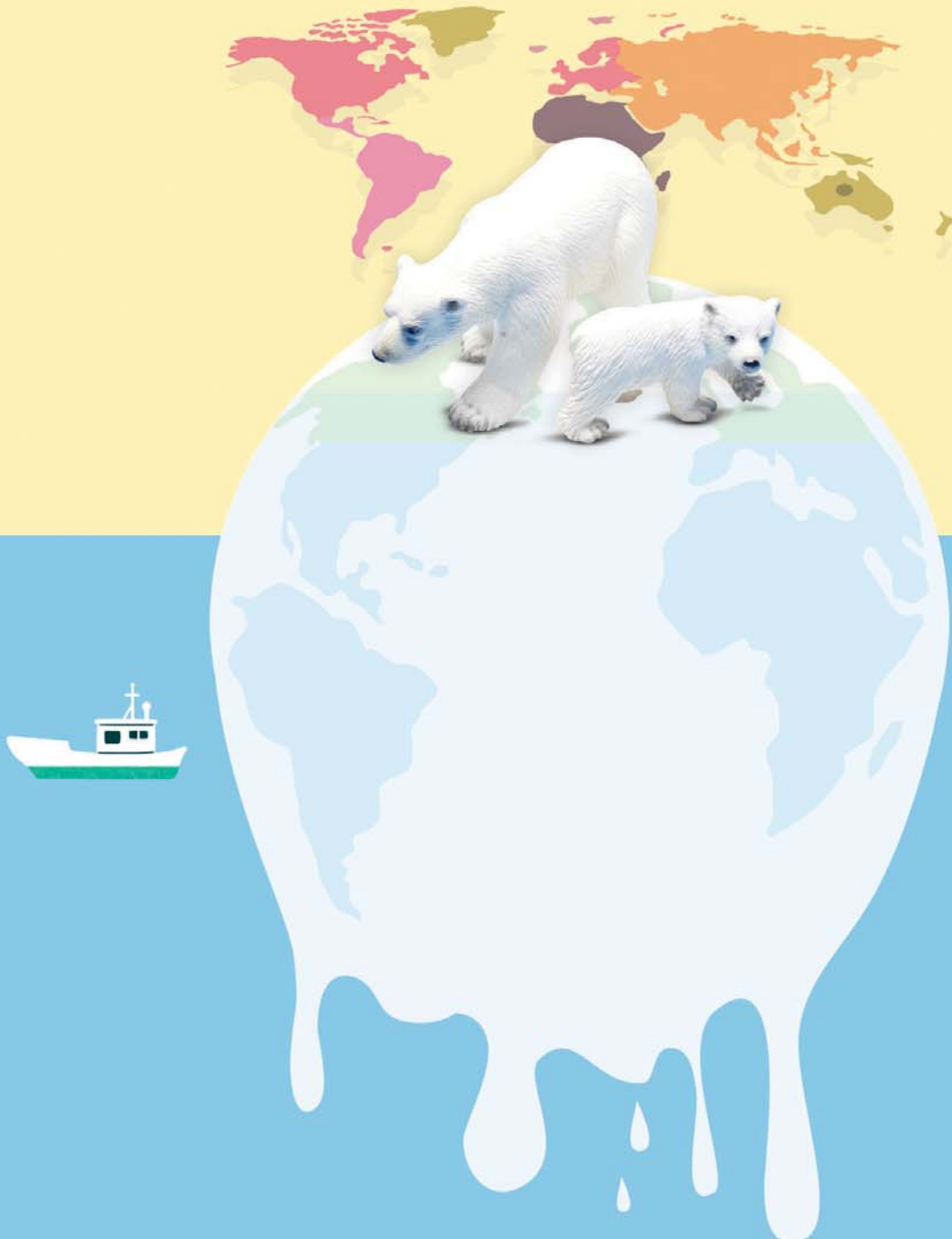
쉬엄쉬엄 걷노라면 그곳에 닿으리
 헉헉대며 울부짖는 고행 중인 북극곰
 쿵쿵 내딛는 만만한 이 땅덩이
 별건 속살 부글부글 끓고 있나 봐
 빈집 폐가처럼 허물어지는 만년설
 아, 뜨거! 탄소량 증가했잖아
 시시때때로 쏘아대는 탐욕의 포성
 쉬이 달려드는 플라스틱 알갱이의 빈란,
 요걸 만드는데 5초
 요걸 사용하는데 5분
 그걸 푸욱 썩히는데 500년
 조선 왕조 역사 같은 플라스틱 연혁
 생성과 소멸의 그 틈바구니
 천륜 같은 김질긴 고리가 있었구나
 우린 알게 모르게 하루 신용카드 한 개 분량
 맛나게 섭취한다는 공포의 마이크로비즈,
 허공에 탕고 스텝 밟는 죽음의 부스러기
 아, 대자연은 고달파도 말은 없으되
 그토록 신선했던 파란 별의 꼭지
 아이스크림처럼 주르르 녹아내린다.

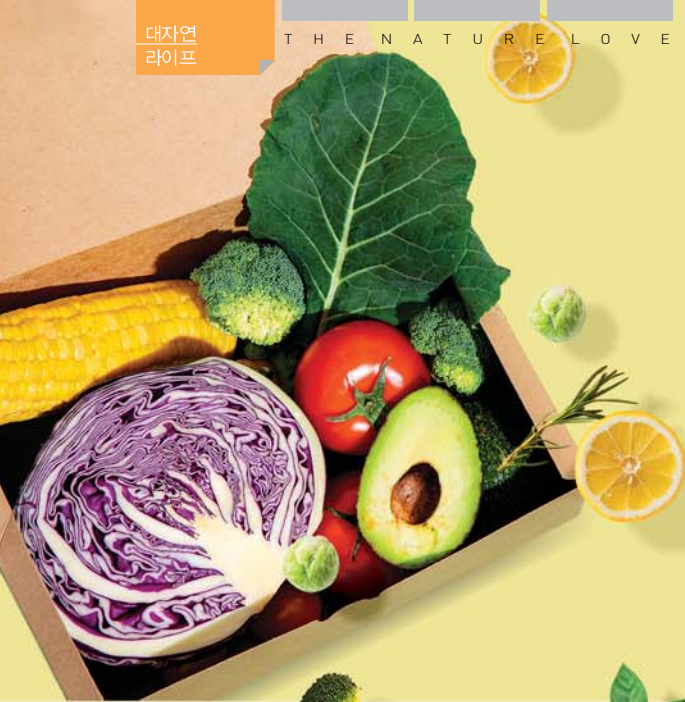
- 마이크로비즈(microbeads) 최대 직경 5mm 미만의 플라스틱 입자로 환경오염의 주범

약 령

- 2023. 오륙도신문 신춘문예 시 당선
- 대구문인협회, 의성문인협회 회원

GLOBAL WARMING





대자연 건강 100세 시대 암의 예방과 관리(2)

| 글 김경순 대구한의대학교 대구한방병원 한방종양내과 교수

암의 예방과 치료를 위해 우리가 이용할 수 있는 컬러푸드는 어떤 것이 있을까? 미국 국립 암연구소에서 암 예방을 위해 하루 5가지 색깔의 과일과 채소 등 다양한 식품을 권장하였는데, 익히 알려져 있는 컬러푸드와 그 성분들(파이토케미컬)의 역할은 다음과 같다.

옐로우푸드 : 강황, 노란파프리카, 바나나

대표적 음식물인 강황의 커큐민은 치매와 우울증, 위암 등에 효과가 있는데 비만에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 바나나는 활성산소의 발생을 감소시키며 칼륨 성분이 들어있어 성인병 및 암의 예방에 도움이 된다.

그린푸드 : 브로콜리, 케일, 양배추, 시금치, 양상추, 키위, 영경귀, 차커리, 썸바귀

초록색의 식품은 신선한 느낌뿐만 아니라 교감신경에 작용해 해독작용을 활성화하고 엽록소인 클로로필이 풍부하여 성인병이나 치매, 혈관질환 예방에 중요한 식품이다. 특히 브로콜리, 양배추, 케일, 배추, 순무, 냉이 등의 십자화과 채소는 항암 푸드의 정점으로 암세포의 성장을 차단하며 약물대사에서 발생된 독성물질을 몸 밖으로 빼내어 약물의 부작용을 완화시키는 효능이 있다. 십자화과 채소의 흰색 부분에는 전이를 차단하고 에스트로겐의 유방암 촉진을 막아주는 인돌-3-카비놀 성분이 다량 함유되어 있다.

화이트푸드 : 배, 복숭아, 도라지, 인삼, 더덕, 마늘, 양파, 쌀

흰색의 색소에는 안토크산틴이 있는데 유해물질을 배출시키고 산화작용을 억제하며 항염 작용을 한다. 배, 양파 등은 기관지나 폐가 약한 사람에게 좋은 재료가 되며 도라지, 인삼, 더덕 등은 기관지를 튼튼히 하고 바이러스에 대한 저항력을 길러준다. 마늘의 알리신은 혈중 콜레스테롤을 낮추며, 무에는 인터페론 성분이 있어 식도암, 위암 예방 등에 효과가 있다.

식이뿐만 아니라 신체활동 및 운동에 관한 관심은 웰빙(well-being)에 대한 욕구와 함께 증가하였는데, 이러한 운동은 과거 치료의 부작용을 극복하고 건강을 향상시키며, 암재발률을 감소시키며, 궁극적으로 수명 연장에도 중요한 역할을 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 암환자가 지키기 어려운 습관 중의 하나가 운동인데, 이는 암 치료로 인한 부작용과 피로, 통증, 우울, 불안 등으로 운동을 시작하기가 힘들고 지속하기가 힘들기 때문이다. 또한 치료 후 약해진 건강과 체력으로 운동에 대한 자신이 없기 때문이기도 하다.

암의 치료과정에도 운동은 가능하고, 치료 중 운동의 목적은 가능한 정도의 신체활동을 유지하는 데 있다. 일반적으로 항암치료 후 며칠간은 스트레칭 정도의 가벼운 유연성 운동이 권장되며 가벼운 유산소, 유연성운동을 병행하는 것이 좋다. 방사선 치료 중에는 산책, 맨손체조, 가벼운 등산 등이 권장되나 이 또한 피로감을 느끼지 않을 정도의 운동이어야 하며, 치료 부위의 피부를 직접 자극하는 수영이나 땀이 많이 나는 운동은 적합하지 않다. 수술 직후에는 통증과 감염이 나타나기 쉬우므로 침대에서 가벼운 스트레칭과 병실 걷기 정도가 적합하며, 1개월 이후 다른 증상이 없다면 스트레칭과 가벼운 유산소 운동(아침, 저녁 30분~1시간 가볍게 걷기)도 가능하다. 이는 모두 전신 상태나 동반되는 질환에 따라 종류 및 강도에 개인차가 있음을 고려해야 한다.

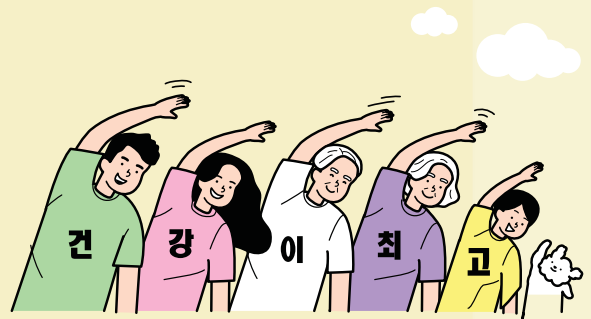
모든 운동의 기본 원칙은 초기에는 과격하거나 과도한 운동량을 유지할 필요는 없으며 효과를 볼 수 있는 약한 강도를 유지하는 것으로도 충분하다. 일정 이상의 강도를 지속적으로 반복하여 점차 강도를 높여가는 것이 기본 방법이라 하겠다. 운동의 종류로는 크게 유연성운동, 근력운동, 유산소운동인데, 각각의 운동마다 목적이 다르기 때문에 적절하게 조합하여 이용할 필요가 있다.

유연성운동은 스트레칭, 요가 등과 같이 관절의 운동범위를 늘려주는 동작으로 뻣뻣해진 관절과 근육을 부드럽

게 풀어주는 효과가 탁월하다. 근력운동은 치료과정에서 줄어든 근육을 보강해주는 좋은 방법이다. 근육양이 심하게 줄어든 경우 일상생활에서 쉽게 피곤을 느끼고 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있다. 근력운동도 처음에는 본인의 체중을 이용한 운동이나 탄력밴드, 가벼운 기구 등을 활용하여 단계적으로 근력을 증가시키고 점차로 중량을 늘리는 것이 좋다. 유산소운동은 온몸의 큰 근육을 규칙적으로 움직이는 동작으로, 잘 알려진 것이 걷기, 조깅, 자전거 등이다. 특히 가벼운 산행, 야외 자전거 타기 등의 야외 유산소운동은 스트레스와 정신적인 피로감을 줄이고 성취감을 얻을 수 있는 장점이 있다.

운동량의 결정도 매우 중요한데, 주관적인 운동 강도 측정으로 '적당히 가볍다'와 '약간 힘들다'고 느끼는 정도 사이에서 운동을 하거나, 다른 방법으로 주위 사람과 대화가 가능한 정도의 운동 강도에서 짧은 대화만 가능한 정도로 운동 강도를 점차 증가시키는 방법도 있다.

적절한 운동량은 개인의 운동능력과 신체 상태에 따라 다르게 결정되므로 개인에게 맞는 운동량을 찾는 것이 중요하다. 너무 약한 강도의 운동은 충분한 건강 효과를 얻지 못하고, 무리한 운동과 잘못된 방법은 위험할 수 있으므로 본인의 운동능력에 맞는 안전한 범위 안에서 효과적인 운동을 하는 것이 좋다.



대자연 갤러리

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



거창 창포원 | 이일봉



하늘이 좋은 날에 | 백태영



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.



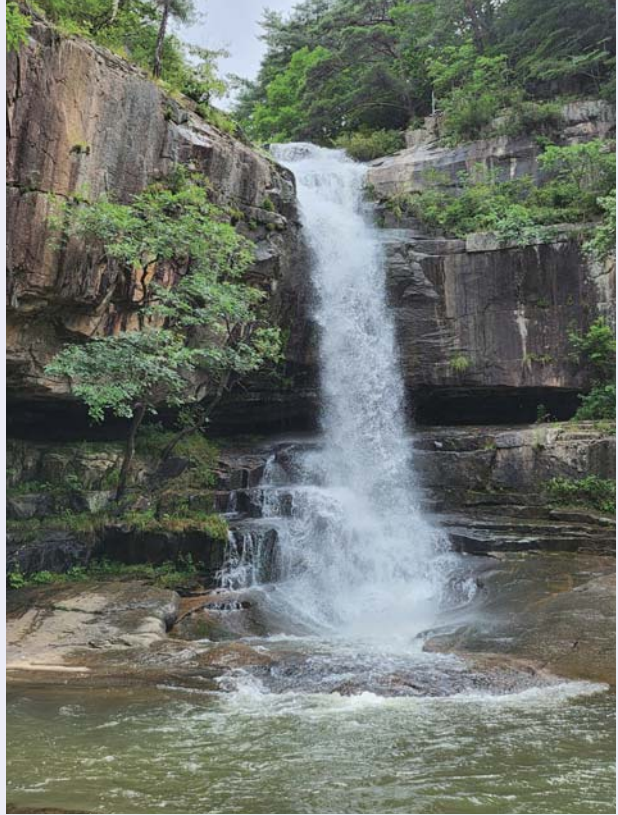
포항 영일대 | 김광수



가뭇이 되어버린 봉어섬 | 백태영



베르동 계곡의 여름 | 이연경



시원한 수옥폭포 | 김광수



노을 속의 몽생미셸 수도원 | 이연경



고래마을에 핀 수국 | 백태영



라벤다 꽃밭의 일출 | 이연경



2024 잡지 편집위원회 워크숍

잡지를 만드는 과정

| 글 박우림 본부 대외협력담당 | 사진 이동민 사업부장

한여름 햇볕이 강렬하게 내리쬐는 8월 15일, 2년마다 진행되는 ‘대자연사랑’ 편집위원회 워크숍이 대전광역시 있는 중식당 ‘태원’에서 진행되었다. 1박 2일에 걸쳐서 진행되던 과거 워크숍과는 달리 이번 편집위원회 워크숍은 하루에 편집회의를 하고 편집 교육도 받는 것으로 압축 축소되었지만, 오랜만에 얼굴을 마주한 편집위원들은 그 어느 워크숍에 못지않게 밝고 기대에 찬 표정이었다.

워크숍에 앞서 진행된 편집회의에서는 편집위원장님 인사, 지난 회의록 수리, 지난 호에 대한 평가를 한 후 이번 호의 시안을 검토하였으며, 마지막으로 다음 호에 실을 내용에 대한 논의와 기타 위원회 운영에 관한 사안들을 협의하고 끝이 났다. 편집회의가 끝나고 점심 식사를 했는데, 변정환 이사장님께서 직접 행사장에 오셔서 점심을 사주시면서 위원들의 노고를 위로하고 격려해 주셨다. 워크숍 장소인 ‘태원’은 이 지역에서 가장 유명한 중화요리 식당으로 회의장을 비롯한 다양한 부대시설을 갖추고 있을 뿐만 아니라, 채식 요리로도 손꼽히는 곳이었다. 이날 우리가 즐긴 버섯탕수채, 팔보채, 양장피 등 각종 음식은 하나같이 채식 재료로 만든 것들이었지만, 일반 중식 요리 맛에 조금도 뒤지지 않는 담백하고 격조 높은 맛이었다.



빡빡하게 설정된 시간 계획에 따라 식사 후 바로 편집 교육이 시작되었는데, 강사로 초빙된 강민희 대구 한의대학교 교수님의 '더 나은 한 장을 위한 노력'이라는 주제로 진행되었다. 편집은 본래의 원고를 정해진 기획이나 틀 아래 독자가 읽기에 편하도록 바꾸고 고치는 일이라는 것을 강조하면서 시작되었다. 편집이란 단어가 국어사전에는 '일정한 방침에 따라 여러 가지 재료를 모아 신문, 잡지, 책 따위를 만드는 일'이라고 정의되어 있고, 옥스퍼드 영어사전에는 '문법과 철자 등의 잘못된 부분을 고치고 글을 간결하게 군더더기 없이 압축하고 맥락에 맞게 조절하거나 과한 부분을 털어내어 출판하도록 함'이라고 정의되어 있다고 하시면서 편집의 구체적인 내용을 분명하게 제시하셨다.

편집 과정에는 교정하는 작업도 있는데, 교정은 맞춤법만 고치는 것이 아닌, 독자에 맞게 운문하는 것까지 포함된다고 하셨다. 하지만 교정자에 따라 오타자 및 맞춤법만 고치는 경우가 있으므로, 편집 과정에서 문장이 덜 다듬어지지 않는지를 살필 필요도 있다고 하셨다. 우리 잡지의 경우 편집위원들이 대부분 교정을 보기 때문에 당연한 것으로 여겼었는데, 이번 강의를 통해 교정의 범위에 대해 다시 한 번 생각해 보게 되었다. 또 원고를 청탁할 때 기획이나 틀을 구체적으로 알려주면 필자가 그 취지에 맞춰 글을 써줌으로써 잡지의 정체성을 유지하는 데 도움이 된다는 점을 재확인했고, 편집은 독자에 대한 배려이기 때문에 읽는 사람의 연령대를 고려하여 그 요구를 충족시킬 수 있도록 해야 한다는 편집인의 책무를 다시 한 번 생각하게 되는 계기가 되었다.

이번 편집위원회 워크숍은 길지 않은 몇 시간 동안 편집 회의와 편집 교육을 해야 함으로써 여유와 여가가 부족했지만, 실질적이고 알맹이로 가득한 편집 교육을 통해 잡지 편집에 대해 자신감을 안겨준 유익한 과정이었다. 이번엔 배운 편집 지식을 자주 되새기면서, 좋은 잡지가 무엇인지 고민하고, 어떻게 하면 우리 잡지가 보기에 더 편하고 내용이 더 잘 전달될 수 있을지 긴장을 늦추지 말아야겠다는 다짐을 해본다.





2024 대자연사랑 여름캠프

숲과 함께 즐기는 캠프

| 글·사진 박우림 본부 대외협력담당

여름이 다가왔다는 것은 여름캠프가 다가오고 있다는 것이다. 올해도 어김 없이 여름캠프를 위해 본부 사무국은 7월에 사전답사를 위해 충북 괴산으로 떠났다. 처음 방문한 이화여자대학교 고사리수련관은 숲 안에 있는 아늑한 별장 같은 느낌을 받았다. 강당과 숙소를 둘러보고, 수련관 담당자와 이야기하여 주변에 함께 둘러볼 수 있는 자연경관과 식당을 추천받았다. 함께 금란서원을 둘러본 후 고사리산장이라는 식당에서 점심을 해결하였는데, 고사리산장은 채소를 직접 길러 사용한다는 이야기를 듣고 식사를 해서인지 점심으로 먹은 비빔밥이 정말 맛있었다. 캠프 식사는 고사리산장에 부탁한 후 캠프에서 회원들과 자연탐방 체험을 할 수 있는 조령산휴양림과 백두대간 생태교육장을 둘러보는 것으로 여름캠프 답사가 마무리되었다.

여름 더위가 한창인 8월 말, 드디어 여름캠프 당일이 되었다. 김광수 사무국장님과 천원섭 행정부장님, 이동민 사업부장님, 그린엔젤 박력 회원이 전날 먼저 캠프가 진행되는 수련관에서 수고해주신 덕분에 당일에 내가 서울에서





버스를 타고 수련관에 도착했을 때는 캠프 준비가 완료된 이후였다. 이번 캠프에는 변정환 이사장님께서 참석해주셔서 캠프에 참석한 대자연사랑실천본부 회원들에게 자연이 주는 이로움을 말씀해주시고 캠프를 위해 후원금을 전달해주셨다. 개회식이 마무리된 후 이전 캠프까지 진행되었던 만남의 장이 아닌 아이스브레이킹이라는 새로운 프로그램이 진행되었다. 아이스브레이킹은 캠프에 참여한 회원들 간의 소통을 위한 진진가 게임과 빙고 게임으로 진행되었다. 진진가 게임은 나를 소개하는 3가지 문장 중 1가지를 가짜로 하여 어떤 문장이 가짜일지 알아맞히는 게임이다. 본부의 각 클럽에서 온 회원들이 한데 섞여 조를 이루었기 때문에 서로에 대해 알아가는 시간으로 좋은 게임이었던 것 같다. 빙고 게임은 대자연사랑 여름캠프에 걸맞은 주제인 멸종위기 동물 빙고로 멸종위기 종을 검색해보고 알아가는 시간을 가졌다.

약간의 쉬는 시간을 가진 후 환경교육으로 '기후위기 바로알기'와 '비건'에 대한 교육을 듣는 시간을 가졌다. 기후변화를 넘은 기후위기를 극복하기 위해 개인이 할 수 있는 일이 무엇이 있는지에 대한 강의를 들으면서 1.5℃ 계산기라는 사이트를 알게 되었는데, 내가 탄소를 얼마나 배출하고 있는지 탄소배출량을 알게 해주고 탄소배출량을 줄이기 위해 어떤 일을 할 수 있는지 감축방안에 대한 내용도 알 수 있었다. 비건교육은 채식에도 유형이 있으며, 비건은 꿀, 난류, 유제품류, 어패류, 가금류, 육류를 모두 섭취하지 않는 것이고 탄소배출을 줄이며 환경을 위한 방법이라는 사실을 알게 해주었다. 채식에 유형이 있다는 것은 알고 있었지만 이렇게 다양한 유형이 있다는 것은 이번에 처음 알게 되어 일주일에 하루라도 채식을 실천해야겠다는 생각이 들었다.

저녁식사를 한 후 레크리에이션이 시작되기 전에 캠프마다 꼭 했었던 행복체조를 하는 시간을 가졌다. 이번 행복체조는 항상 하던 체조뿐만 아니라 대자연 노래에 맞춰 라인댄스를 새롭게 배워보았다. 처음 스텝을 배울 때는 회원들이 어려워하는 것처럼 보였지만 반복하여 연습하니 다들 금방 따라할 수 있는 재미있는 동작들이 이어졌다. 다들 즐겁게 행복체조를 하고 바로 이어진 레크리에이션은 오랜만에 본부의 강철원 이사님께서 회원들을 위해 진행을 맡아주셨다. 지난 캠프 레크리에이션은 주로 앉아서 퀴즈를 맞히는 방식으로 진행되었는데, 이번 캠프



는 주로 몸을 움직여 조원들과 함께 협력하는 게임들로 구성되었다. 옆에 앉은 회원의 손을 잡고 달리는 게임이나 훌라후프를 같이 통과하거나 고무신을 신고 던져 바구니에 넣는 등 다양한 게임들을 진행하면서 회원들이 클럽에 상관없이 서로가 친숙해지고 소통이 잘 되고 있다는 것이 느껴져서 캠프를 진행하는 입장에서 보고만 있어도 즐거웠다. 레크리에이션 1등조에서 MVP를 선정하였는데, 자연사랑동아리 이수 회원이 MVP를 차지하게 되었다. 레크리에이션이 끝난 후 클럽 별로 모여 친목을 다지는 시간을 가졌는데, 나는 그린엔젤에도 소속되어 있어 그린엔젤 회원들과 함께 시간을 보내며 캠프 첫날에 대한 후기도 들어보고, 여름캠프에 처음 참여한 회원들의 소감도 들어보며 캠프 첫날을 마무리하였다.

캠프 마지막 날 아침이 밝고 일정을 위해 일찍 아침식사를 한 후에 바로 버스로 모여 수련관 근처에 있는 수옥정으로 향했다. 수옥정 수옥폭포는 수풀사이에 자리하고 있어 멋진 장관을 이루고 있었다. 더운 여름에 시원하게 떨어지는 폭포소리를 듣고 있으니 에어컨 앞에 있는 것처럼 시원하게 느껴졌다. 수옥폭포 앞에서 다양한 사진을 카메라에 담은 후 목공체험을 위해 백두대간 생태교육장으로 향했다. 생태교육장에서 학생 회원들은 목공체험으로 나무를 이용해 거울이나 목걸이를 꾸미고, 다른 회원들은 생태교육장을 돌아다니며 백두대간 체험관을 둘러보았다. 캠프의 마지막 활동은 숲 해설을 듣는 것이었는데, 백두대간 생태교육장이 있는 조령산휴양림의 소나무 숲에 대한 설명과 소나무가 주는 이로운데 대한 설명을 들은 후 다시 수련관으로 돌아가서 점심을 먹고 폐회식을 마지막으로 캠프를 마무리하였다.

이번 여름캠프는 아이스브레이킹이나 행복체조 라인댄스, 그리고 레크리에이션 등 이전 여름캠프와는 다른 활동들이 꽤 있었는데 회원들이 재밌게 잘 즐겨준 것 같아 다행이라는 생각이 들었다. 캠프에 대한 회원들의 소감이나 다음 캠프에 대한 희망 사항들을 잘 반영하여 회원들이 보다 더 재밌는 캠프가 되도록 힘써야겠다는 생각이 들었다.



2024 대자연사랑 여름캠프 소감

| 글 김현우 그린엔젤 회원

대자연사랑 여름캠프가 열리는 장소로 출발하는 버스를 탑승하기 위해 들뜬 마음을 안고 시당역으로 발걸음을 옮겼다. 집합 장소에 동시에 도착한 그린엔젤 이사님, 약속시간보다 먼저 도착한 회원 이렇게 셋이서 함께 이번 캠프의 프로그램에 대한 기대를 이야기했다. 하나둘씩 보인 그린엔젤 회원들과 함께 버스를 타고서 단소를 나누며 기쁜 마음으로 캠프장소인 이화여대 고사리 수련관에 도착했다. 수련관에 도착 후 클럽별로 짐을 풀고 나서 다시 모여 분 행사를 시작했다. 우선 개회식으로 막을 인 후 이어서 대자연사랑 소속의 다른 클럽 회원들과 친해 지는 아이스크레이킹, 우리가 경각심을 가져야 할 환경에 대해 배우는 '기후위기 바로알기'라는 주제의 환경강의가 진행된 후 저녁식사를 하고서 내추련에코에서 가르쳐주는 행복제조, 화합의 장 '레크리에이션', 소속 클럽별로 진행되는 클럽활동까지, 첫째 날은 즐거움과 유익한, 유대감을 모두 얻는 유익한 시간이라 할 수 있었다.

휴식을 취한 후 둘째 날, 싱쾌한 아침을 맞이하며 다함께 수목폭포 환경탐방을 하며 자연을 만끽한 후 백두대간 생태교육장으로 이동하였다. 연령대에 따라 활동을 나누어 학생들은 교육관 2층에서 목공체험을, 대학생 이상은 1층 전시관에서 백두대간에 대한 관람을 하였다. 목공체험을 한 학생들은 창의력을 발휘해 자연으로 원하는 이미지를 표현하는 특별한 경험을 하였고, 성인들도 전시관내 백두대간의 사계를 보여주는 영상과 백두대간의 지리적 역사, 백두대간의 멸종위기동물 등에 대하여 보고 배우는 뜻깊은 기회를 경험했다.

환경탐방과 점심식사를 마친 후 수료식을 가졌는데 이번 캠프를 통해 각자 느낀 점이나 보람을 발표한 후 귀가하는 것을 끝으로 이번 캠프는 막을 내렸다. 자연과 환경에 대해 배우고 느낀 점도, 참여한 많은 사람들과 교감하며 느낀 기쁨도 많은 소중한 체험이었다.

2024 대자연사랑 여름캠프 소감

| 글 권다은 내추럴에코 회원

2024년 8월 31일 나는 처음으로 여름캠프에 다녀왔다. 여름캠프가 처음이어서 설레고 기대되는 마음이었다. 전날부터 두근대는 마음에 잠을 청하기 어려웠지만 기대한 만큼 신나는 여름캠프였다. 처음으로 한 아이스브레이킹에서 빙고와 진진가를 했는데 빙고에서 우리 팀이 1등을 해서 기분이 좋았다. 환경교육으로 비건교육을 받으며 한번 씹은 비건을 해보고 싶다는 생각이 들었다. 저녁을 먹은 후 진행한 레크레이션에서 활동들을 하였지만 튜원들과 보조를 맞춰 레크레이션을 하는 소중한 시간이었다. 다음날 아침식사를 하고 수목정 관람을 하면서 폭포를 보고 사진도 찍었다. 그 다음 진행된 북공체험에서 나는 거울을 만들었는데 나무로 꾸민 거울이 예뻐다. 점심식사를 마치고 소감발표 및 퇴소식을 하였다. 처음으로 간 여름캠프에서 즐겁고 추억에 남을 시간을 가졌다. 다음에 기회가 된다면 또 오고 싶은 생각이 들었다.





2024 대자연사랑 여름캠프 소감

| 글 이 수 자연사랑동아리 부회장



2024년 8월 31일, 설레는 마음으로 괴산 고사리수련관으로 향하는 버스에 올라탔다. 3시간에 걸쳐 도착한 수련관은 마치 고즈넉한 고택을 연상케 했다. 짐을 풀고 잠시 쉬다가 강당으로 모여 개회식을 하고 바로 아이스브레이킹이 시작되었다. 친한 사람끼리 모이지 않도록 골고루 팀원을 짜는 계획이 매우 공평하고 인상 깊었다. 진진가(진짜진짜가짜)를 시작으로 모두의 눈치게임에 강당 전체가 긴장감으로 가득 채워졌다. 진진가가 끝나고 환경강의가 시작되었다. 내용과 상관없는 강사님의 개인적인 서사는 불필요하게 느껴졌지만 거창한 서사만큼 알차고 의미 깊은 내용에 자연을 더 잘 이해하는 시간이 되었던 것 같다.

저녁식사가 끝나고 다시 강당으로 모여 레크레이션이 시작되었다. 간단한 체조를 통한 몸풀기를 시작으로 고무신 날리기, 탁구공 넣기, 훌라후프 넘기 등 아이디어가 넘쳐나는 프로그램에 모두가 즐거운 시간을 보냈다. 운 좋게 가위바위보에서 최종 우승을 하여 우리 팀이 1등을 하게 되었다. 1등도 기쁘게 팀원 중 활약멤버를 고르라고 했을 때 팀원들이 나의 가위바위보 활약으로 우승을 한 것이라며 지목을 해주었을 때 얼떨떨하면서도 매우 기뻐했다. 다음날은 수목폭포와 자연휴양림에서 자연의 향기를 듬뿍 느끼며 힐링을 했다. 나무공예를 하는 시간이 있었는데 아이들이 추억거리를 하나씩 가져가는 것 같아서 더욱 좋은 활동으로 느껴졌다.

나는 아이들과 함께 갔는데 나보다 아이들에게 좋은 시간이 되었고 어색한 듯하면서도 무리에 잘 어울리며 뜻깊은 시간을 선물해준 이번 캠프가 너무 고맙고 소중한 시간이 되었던 것 같다. 앞으로 또 이런 프로그램이 있으면 나는 또다시 아이들과 함께 참석할 예정이다.

그린엔젤 제7차 정기총회 및 환경정화활동

성장하는 한 해가 되길

| 글 김영민 그린엔젤 이사 | 사진 김용현 그린엔젤 회원

2024년 3월 16일 토요일 '2024 그린엔젤 제7차 정기총회'가 서울광역시청년센터에서 열렸다. 이날 일정은 크게 '23년도 사업실적 및 결산, '24년도 사업 계획 및 예산 의결, 우수회원 시상, 신입 사무국장 임명의 1부 정기총회와 환경 정화활동 및 점심식사의 2부로 이루어졌다. 총 20명의 회원들이 참석하여 총회는 10시 30분에 시작했다. 먼저, 참석한 회원들 간에 어색함을 풀고 서로 알아가고자 한명씩 차례대로 자신을 소개하는 시간을 가진 후 단장님의 사회로 본격적인 총회가 진행되었다. 전년도 실적 및 결산 보고와 올해 사업계획 및 예산 심의가 끝나고 우수회원 시상이 이어졌는데, 대자연사랑실천본부 이사장 표창에 김준혁 회원, 그린엔젤 단장 표창에는 유지훈 회원과 배승언 회원이 수상했다. 특히 배승언 회원은 배년태 회원의 아들로 두 동생과 꾸준히 김장김치 나눔 행사 등 다른 활동에도 참여하고 있어 기특하기도 하다.

우수회원 시상이 끝나고 제3대 사무국장 임명이 있었는데, 그동안 2대 사무국장으로서 그린엔젤을 위해 열심히 일 해왔던 이승원 사무국장의 자리를 내가 이어받게 되었다. 한동안 공석처럼 있던 사무국장직에 단장님의 고민이 많으셨던 것 같다. 정기총회가 있기 전에 단장님의 조심스런 추천과 설득이 있었지만, 멀리 광주에 거주하는 내가 과연 직장 생활을 병행





하며 사무국장직을 충분히 수행할 수 있을까 의문이 들었다. 하지만 그린엔젤 조직 정상화와 단장님의 노고를 조금이라도 덜어드리고 싶은 생각도 마음 한 켠에 있어서 오랜 고민 끝에 결국 수락하게 되었다. 미약하지만 할 수 있는 만큼 열심히 단장님을 보좌하고 회원들과 잘 어울리고 소통하며 그린엔젤이 더 성장할 수 있도록 노력할 것이다.

무대 앞에서 단체 기념촬영을 하는 것으로 1부 정기총회는 마무리되었고, 이어진 2부에서의 환경정화 활동은 회의실 뒤편에 마련한 조끼와 집게 그리고 쓰레기봉투를 챙기며 시작했다. 서울광역시청년센터를 나와 점심장소까지 이동하며 골목 곳곳의 쓰레기를 수거해 나가는데, 한 상인 분이 나와서 우리 활동을 궁금해 하며 어느 단체인지 물어보고 좋은 일 한다며 격려해주셨다. 사실 짧은 구간이기도 하고 정식으로 많은 시간을 들이는 환경정화 활동이 아니었는데도 우리들을 눈여겨보시고 건네는 따뜻한 현장의 목소리를 들으니, 뿌듯하고 큰 힘이 되었고 다음 활동에 대한 단단한 의지가 생기며 동기부여가 되는 순간이었다. 환경정화 활동이 끝나고 수거한 쓰레기를 담은 비닐 봉투를 한데 모아 놓고 사진촬영을 한 후, 다 같이 점심식사를 하고 오후 1시에 모든 일정을 끝마쳤다.

이번 정기총회를 마치고 난 후의 소감은 사무국장으로서 선임되면서 어깨가 조금 무거워졌는데, 이 부담감을 떨쳐낼 정도로 앞으로 그린엔젤 활동에 더욱 열심히 임해야겠다는 다짐을 했다.



대자연사랑산악회 정기산행

반가운 얼굴들과 즐거운 산행

| 글·사진 이일봉 대자연사랑산악회 산대장



우리 대자연사랑산악회는 그 성격이 대구 주위 가까운 곳에서 도시락을 준비하지 않고 식수와 간식만 챙겨서 3시간 정도 코스로 산행하는 초보 산악회라서 누구나 함께 할 수 있다는 특징을 갖고 있다. 이에 올해 2분기 산행을 되돌아보며 지나온 흔적을 간단하게 정리해 보고자 한다.

1. 5월 정기산행

- 장소 : 대구 초례산(635.7m)
- 일시 : 2024년 5월 19일(일) 09:30
- 코스 : 매여동 경북대학교 학술림 - 초례봉 - 헬기장 - 지식과 체험의 숲 - 원점회귀
- 거리 및 시간 : 5.6km(300 소요)
- 참석인원 : 산대장 포함 10명

산림이 눈부시게 푸르른 5월의 산행하는 날을 맞아 약속시간이 다가오자 모이기로 한 장소로 회원들이 속속 도착하였다. 인사를 나누는 중에 어디서 요란한 굉음과 함께 오토바이 한 대가 우리들 앞에 멈춰서더니 이윽고 헬멧을 들어 올리자 낮익은 얼굴이 나타났는데, 오랜만에 동참한 한의원 이원장이었다. 이어서 모두의 환대 속에 이순자 선생님은 실로 1년여 만에 오신 절친과 함께 나타나셨다. 작년 초까지 자주 함께 산행하다 발목을 다친 이후 오랜만의 등장이어서 더욱 반가웠다.

인사를 나눈 후 산행코스를 설명하고는 곧장 산길로 접어들었다. 오전임에도 날씨가 제법 더웠었는데 숲속으로 들어가니 되레 시원하여 좋았다. 초입부터 경사가 있는 산길을 부지런히 오르면서도 무리하지 않게 중간에 쉬어가며 여유 있게 삼삼오오 대화를 나누며 올랐다. 이윽고 점차 말수가 줄어들어 가는 가운데 제법 땀도 흘리며 한 시간쯤 오르니 마침내 조망이 멋진 전망바위에 이르러, 각자의 추억을 담으며 휴식을 취하면서 간식자량이 이어졌다.

맛난 간식으로 에너지를 공급 받은 덕분인지 모두들 환한 표정으로 계속 능선을 따라 오르기 시작하였다. 이 코스가 초레봉을 오르는 가장 단거리 코스인지라 비록 시간은 단축되지만 그에 비해 경사가 제법 있어 초보 산꾼에게 쉽지 않은 길이라 생각되었다. 30여 분을 가파르게 더 오르니 정상아래 갈림길에 이르게 되었다. 여기부터는 온통 바위투성이인데다 길도 협소해 등산객들이 몰리면 지체되는 곳이라서 천천히 바위와 로프를 잡고 올라갔다. 20여 분을 올라 드디어 사방이 툭 트인 정상 바위에 이르게 되니 가슴이 탁 트이는 게, 형용할 수 없는 기쁨과 성취감이 밀려왔다. 정상석에는 먼저 온 등산객들이 사진을 찍고 있어서 우리는 좀 기다린 후에 단체 사



진과 개인 사진을 아낌없이 담기 시작하였다. 정말이지 맑고 푸른 하늘을 배경으로, 뒤로는 팔공산이 병풍처럼 펼쳐져 있고 앞으로는 대구와 경산 전역이 파노라마처럼 펼쳐져 탄성이 절로 나왔다. 이 맛에 산에 오르는 것이 아닐까 하며 감상에 젖어있던 중에 정상에 좁은 공간으로 계속해서 올라오는 등산객들 때문에 아쉬움을 뒤로 한 채 우린 하산을 시작하였다. 하산은 쉬운 듯 하였으나 중간 중간 가파르게 내려가는 길에서는 마사토가 많아 미끄러지는 일이 몇 차례 발생하였다.

그러나 90여 분만에 하산을 완료한 다음 모두의 얼굴에 나타난 환한 표정이 산행의 즐거움을 대변해 주는 것 같았다. 벌써 시간이 오후 1시가 되어 심 없이 올려대는 배꼽시계를 달래가며 인근 식당으로 향하였다. 가는 길에 강변을 따라 길게 널브러져 활짝 핀 노란 금계국의 향연이 유혹하였지만 냉정하게 뿌리치고 민생고를 해결하러 가야 하는 심정이 못내 아쉬웠다. 꼭 다시 오리라 혼자서 조용히 다짐하며 이번 달 추억의 한 페이지를 즐겁게 마감하였다.

2. 6월 정기산행

- 장소 : 대구 와룡산(297m)
- 일시 : 2024년 6월 17일(월) 09:30
- 코스 : 선원초등학교 - 와룡정 - 헬기장 - 와룡산 정상 - 용두봉 - 불미골쉼터 - 불미골공원 - 원점회귀
- 거리 및 시간 : 5.8km(3:30 소요)
- 참석인원 : 산대장 포함 8명



6월의 대구 날씨답게 아침부터 햇볕이 내리쬐는 가운데 오늘의 무더위를 예상하며 그늘 아래서 기다리고 있자니 다들 골목길에 주차하고 하나둘 모여들었다. 오늘 동참하기로 한 회원 중에 두 사람이나 감기로 불참한 가운데 오붓한 인원으로, 먼저 산행코스를 설명한 뒤 초입의 데크 계단을 따라 오르기 시작하였다. 와룡산은 대구 달서구의 중심에 위치한 산으로 높이는 높지 않으나 올라보면 시작 고도가 낮아 제법 가파르게 오르막을 올라야 하는 산이다. 특히 경부고속도로로 하행하다 대구 근방에 다다르면 뽕족하게 높은 산봉우리가 보이는 산이 이 산이다. 무엇보다 1991년 5명의 개구리소년 실종사고로 유명세를 떨친 산이기도 하다.



10여 분 정도 계단을 올라 '와룡정(臥龍亭)'에 다다라 잘 꾸며진 어린이 체험장을 둘러보며 앞으로 나아갔다. 이후로 능선까지 가파른 언덕을 힘차게 30여 분 올라 헬기장에 도달하기 직전 웬 낮은 남자가 아는 체를 해서 깜짝 놀라 돌아보니 회원인 조선생님이었다. 온다는 통보도 없어서 안 오는 줄 알았는데, 우리를 놀래려고 일부러 먼저 올라와 기다리고 있었다고 하여 모두 기뻐하며 반겨주었다.

사방이 트인 헬기장에서 경치를 바라보며 간식을 나눠먹은 뒤 걸음을 재촉하였다. 시간이 될 듯 하여 정상과 반대방향인 전망대를 향해 10여 분을 내려가다 생각보다 멀어서 되돌아 헬기장으로 와서 500여 미터 떨어진 정상을 향해 쉬엄쉬엄 오르기 시작하였다. 정상에 도착한 뒤 정상석을 중심으로 여러 추억을 남기고는 이내 하산을 재촉하였다. 잠시 후 갈림길에서 하산하기엔 시간 여유가 있는데다 온 김에 용두봉을 보고 가자고 해서 직진하여 30여 분을 앞으로 나아갔다. 용두봉 직전 고개에서 식당 예약 시간이 촉박하여 그곳에서 사진으로 남기고 아쉬운 발걸음을 되돌렸는데, 갈 때는 몰랐지만 돌아오는 길이 제법 멀어 꽤 먼 거리를 왔었음이 실감되었다.

부지런히 속도를 내어 한참 후에 갈림길에 도달하였고, 거기서 다시 40여 분을 가파르게 하산하여 도로가에 다다르니 시계는 어느새 1시를 가리켰다. 서둘러 식당으로 걸음을 재촉해 도착하니 시원한 냉콩국수가 우릴 반겨주며 더위를 달래주어 위로가 되었고, 인근 카페에서 시원한 음료를 마시며 오늘 산행을 잘 정리하였다.



2024 자연과 함께하는 그린캠프

친목과 화합의 장, 그린캠프

| 글 김영민 그린엔젤 이사 | 사진 천원섭 그린엔젤 단장

그린엔젤 회원 간 친목과 화합을 다지는 '자연과 함께하는 그린캠프'가 6월 15일부터 16일까지 이틀간 개최되었다. 지난 3월 정기총회에서 사부국장직을 맡으며 아산자게 구상한 행사였지만 준비 과정이 그리 순탄치만은 않았다. 첫 고민은 그린캠프를 어떤 형식으로 추진할지에 대한 것이었다. 오토캠핑, 글램핑, 펜션, 리조트 등 여러 의견이 있었는데, 숙박비, 편의성, 접근성 등을 고려하여 펜션으로 결정하고 예약을 서두르게 됐다.

두 번째 고민은 캠프에 참여하는 회원 수가 확정이 되지 않는 상황에서 숙소를 예약하는 일이었다. 100개 이상의 펜션을 알아보고 최선의 선택을 하려고 애쓴 결과 충남 서산에 있는 '숲속의 펜션'이란 곳으로 정하게 되었는데, 예상인원을 15명으로 하고 물놀이에 비중을 둔 선택이었다.

숙소가 정해지니 나머지 일들은 일사천리로 진행됐다. 단장님과 회원들이 소통하며 교통편, 준비물, 요리 구성, 개인별 역할, 레크리에이션 활동까지 세심하게 계획을 세웠다. 이번 캠프의 주안점은 수영장, 체육활동 시설을 최대한 활용하여 재미있게 진행하는 것이었다.

숙소 선정에서의 세심한 고려는 행사 현장에서 진가를 발휘했다. 물놀이를 선호하는 회원들의 취향을 만족시켜 줄 수 있었고, 단체가 함께 모여 식사할 수 있는 취사 시설과 족구장, 노래방이 있어서 우리 행사에 안성맞춤이었다. 수영장에서는 두 팀으로 나눠 수구 게임, 릴레이 반환점 돌기 같은 레크리에이션을 할 수 있었고 배드민턴을 치며 회원 간 더 가까워질 수 있었다. 족구장에 모여 앉아 처음 만난 회원과 함께 볼 명을 했고 밤하늘 별자리를 보며 도란도란 마음을 나누었던 일도 소중한 추억이 될 것 같다.

이렇게 이틀간의 일정에서 가장 좋았던 점은 회원들이 건네는 캠프에 대한 따뜻한 소감이었다. ‘지금까지 참가했던 캠프 중에 제일 마음에 들어요!’, ‘시설도 좋고 회원들과 좋은 추억을 쌓는 것 같아 기뻐요!’, ‘다음에 또 오고 싶어요!’ 같은 평가에 행사를 준비하며 쌓였던 피로가 싹 가시는 느낌이었다.

아쉬웠던 점은 회원들의 소극적인 참여와 미지근한 의사표현이다. 주인의식으로 참여하는 적극성과 좀 더 분명한 의사 표현이 있었다라면 한 단계 업그레이드된 캠프를 그려볼 수 있었을 것 같다. 조금 늦게 착수하는 바람에 숙소 예약에 애로가 있었지만, 훌륭한 시설과 소통하고 단합하는 회원들의 활기 있는 태도로 ‘2024 자연과 함께하는 그린캠프’는 멋진 추억으로 남을 것 같다.



2024 자원봉사자 힐링 워크숍

일상에서 벗어나 힐링

| 글·사진 유지훈 그린엔젤 회원

썸차 더위가 다가오는 6월, 서대문구에서 자원봉사자 힐링 워크숍을 개최한다는 소식을 들었다. 그린엔젤 블로그에서 작년 워크숍 활동했던 사진들을 보고 꼭 한번 참여해보고 싶다는 생각을 했었는데, 올해도 개최한다는 소식을 접하고 참여하게 되었다. 설레는 마음으로 기다리다 드디어 출발 날인 6월 19일, 집합장소인 서대문구청에 시간 맞춰 도착하였다. 같이 가기로 되어있던 이수금 회원님과 주성위 회원님을 만나 짧게 인사를 나누는 뒤 안내받은 탑승차량으로 가서 출석체크를 하고 명찰과 간식주머니를 받으며 탑승하였다. 이수금 회원님과 주성위 회원님은 2호차 버스를 탑승하셨고 나는 혼자 3호차 버스를 탑승하게 되었는데, 옆자리에 같이 앉은 자원봉사자와 즐겁게 얘기를 나누다보니 외롭지 않게 갈 수 있었다. 2시간가량을 달려 워크숍이 진행되는 충주 '깊은산속용달샘'에 도착하였다.

하차 후 주변 경치를 둘러보는데 넓은 숲속에 건물들도 분위기에 맞게 잘 지어져 아름다운 곳이었다. 우리는 첫 번째 일정인 오리엔테이션과 통나무 병상을 위해 병상의 집이라고 팻말이 있는 건물로 이동하였다. 신발을 벗고 들어가면서 통나무 박대를 하나 받아 미리 깔려져 있는 매트로 가서 앉아 대기하니 곧바로 이번 워크숍을 진행해 주시는 선생님이 들어오셔서 반갑게 인사한 후 일정이 시작되었다. 선생님의 간단한 자기소개 후 오리엔테이션을 진행하였는데, '깊은산속용



달샘'이 어떤 곳인지 또 어떤 활동을 하고 있으며 이곳에서의 식사 예절은 어떻게 하는 건지 등의 내용이였다. 오리엔테이션이 끝나고 곧이어 통나무 명상이 시작되었는데 먼저 통나무를 아래에 깔고 편한 자세로 누워 눈을 감고 선생님의 지도에 따라 머리, 목, 등, 허리, 엉덩이, 허벅지, 종아리, 발목 순서로 30초씩 누르면서 피로를 풀어 주는 시간이었다. 조용한 분위기 속 평온한 음악과 마음이 편안해지고 안정되어 그동안 쌓였던 피로가 풀리는 느낌이었다.

그렇게 첫 번째 일정이 끝나고 점심식사를 위해 나눔의 집으로 이동하였다. 이번 '깊은산속옹달샘'에서 준비한 점심메뉴는 밥과 된장국, 각종 나물이 준비되어 있었다. 뷔페 형식으로 식판에 자신이 먹고 싶은 만큼 음식을 담아 가는데 이수금 회원님과 주성위 회원님이 따로 가져오신 반찬들도 같이 먹으며 얘기도 하고 즐거운 식사 시간을 보냈다. 다음 시간은 자유 산책 시간이었는데 자유롭게 시설 내에 있는 산책코스인 '용서의 길'이라는 코스를 이용하거나 힘든 분들은 처음 갔었던 명상의 집 안에 있는 비채방에서 휴식을 취하면 되었다. 우리 그린엔젤 일행은 식사 공간에서 좀더 담소를 나눈 뒤, 용서의 길 산책코스에서 산책을 하였다. 주변 풍경도 둘러보면서 서로 사진도 찍어주고 밑으로 더 내려가다 보니 도서관과 카페도 있었다.

특히 카페 안에는 사람들로 북적북적하여 화기에애한 분위기였다. 힐링되었던 자유 산책 시간도 끝나 어느덧 마지막 일정인 웃음 테라피를 진행하러 이번엔 명상의 집 2층에 있는 천채방으로 갔다. 웃음 테라피 시간은 레크레이션 시간이었는데 서로 둥글게 둘러앉아 선생님의 지시에 따라 옆 사람에게 안마도 해주고 그 안에서 7명씩 또 둥글게 모여 음악이 바뀔 때마다 한 사람씩 가운데로 나와 춤을 추기도 했다. 다들 하하 호호 웃으면서 스트레스도 풀고 즐거운 시간을 보내다보니 예정했던 시간이 끝나 워크숍을 진행해주신 선생님께 인사를 하고 타고 왔던 버스에 탑승해 다시 서대문구청으로 출발하였다. 그렇게 2024 자원봉사자 힐링 워크숍은 마무리가 되었다.

이번 워크숍에 참가하여 힐링되는 시간을 가졌다. 나에겐 일상이 일 아니면 집에 있는 것뿐이라 이런 경험을 할 수 있는 기회가 없었는데 그린엔젤을 통해서 참가할 수 있게 되어 영광이었다. 서대문구에서 자원봉사자들을 위해 실 수 있는 시간을 만들어주신 만큼 봉사 활동에 더욱 매진하여 도움을 드려야겠다고 느꼈다.



무엇을 먹을 것인가?

글 임동규 전 베지덕터 상임대표

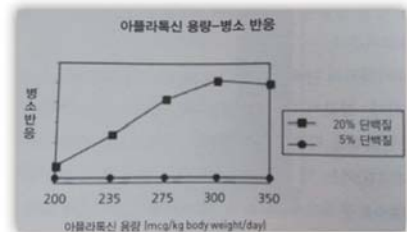


무엇을 먹을 것인가? 무엇을 먹을 것인지 고민해야 하는 시대가 왔다. 평민들은 먹을 것이 끊이지 않고 큰 재난이나 폭정만 없다면 적어도 건강상에는 무사태평이었던 과거를 떠올려 보면 격세지감도 이만저만이 아니다. 풍요가 오히려 우리 몸과 정신 그리고 지구를 몸살로 이끄는 아이러니한 시대에 살고 있다. 무엇을 먹을 것인가에 대한 고민을 한다는 것 자체 또한 난센스다. 동물들은 그런 고민이 없다. 그저 자연이 주는 대로 순응하며 먹고 살아가면 그만인데, 인간만이 그런 고민을 한다. 왜 그럴까? 먹을거리가 풍요 속에서 심각하게 왜곡되었기 때문이다.

기술의 발전으로 신기한 물건이 만들어졌지만 동시에 해로운 인공 물질도 많이 만들어졌듯이, 음식의 가면을 쓴, 정말 음식인지 알 수 없는 음식이 넘쳐나다 보니 무엇을 먹을지를 잘 골라야 하는 시대에 살고 있기 때문이다. 대표적인 것이 화학첨가물 범벅인 인스턴트식품이지만, 사실 이 정크푸드가 건강을 해친다는 것에는 이견이 없기에 각자의 선택의 영역으로 남겨져서 주의하라고 상기시키는 것 이외 크게 할 말은 없다. 더 큰 문제는 지금도 첨예한 논란이 벌어지고 있는 육식의 문제이다. 과자나 빵 등 정크푸드의 주원료(우유, 계란, 고기 분말 등)이면서도 정크푸드와 또 다른 문제점까지 지닌 음식 아닌 음식이 고기, 계란, 생선, 우유 및 그 가공품인 육식이란 점을 아직도 많은 사람들이 제대로 인지하지 못하고 있다.

왜 육식이 문제인가?

첫 번째는 고단백질이 아닌 과(過)단백질 때문이다. 영양학계의 대부로 불리는 콜린 캠벨 박사의 《China study, 무엇을 먹을 것인가》에 소개된 동물성



단백질에 대한 충격적인 실험 자료를 보면, 동물성 단백질을 단백질 권장량인 20%를 제공받은 쥐들은 아플라톡신 용량이 증가함에 따라서 암 크기가 비례해서 증가한다. 단백질 5%만 제공받은 쥐들에게는

아무 변화가 없었다. 즉 완전 단백질은 아플라톡신과 같은 강력한 발암물질 보다 더 강력한 발암물질이라는 것이다. 반면 동물성 단백질과 달리 식물성 단백질의 경우 이런 결과를 나타내지 않았다. 즉 식물성 단백질 20%와 5% 투여 그룹 모두에서 암 발생률은 ZERO를 나타냈다. 육식의 두 번째 문제는 누구나 잘 알고 있듯이 과(過)지방, 섭취할 필요가 전혀 없는 콜레스테롤의 주공급원인 것이며, 셋째는 우리 몸에 꼭 필요한 다양한 항산화 물질과 무기질 그리고 섬유질의 부족이다.

채식이 지닌 영양상, 건강상 이점을 부정하는 사람은 거의 없을 듯하다. 다만 일부 영양소의 경우 채식주의자에게는 부족할 수 있다는 편견이 널리 퍼져있다. 건강유지는 물론 환경 보호, 기후위기 극복, 인권 신장에 크게 기여하는 채식주의에도 이와 같은 채식에 대한 오해나 편견은 완전 채식(비건) 선택을 주저하게 만들어 그 장점을 제대로 누리지 못하게 한다.

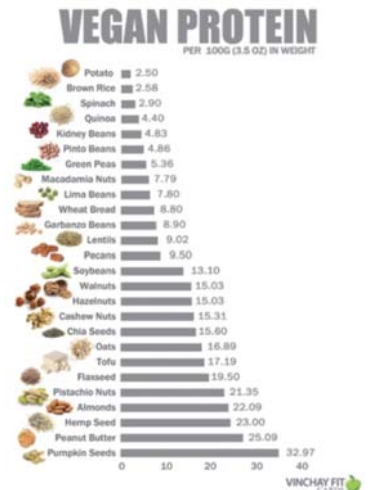
이 채식에 대한 오해와 편견을 집중적으로 이야기해보고자 한다.

첫째, “단백질은 매우 중요한 영양소이므로, 양질의 단백질 섭취를 충분히 해야 한다.

그런데 채식만으로는 부족하기 쉬우니 육식 단백질(완전 단백질)을 섭취해야 한다. 특히 빨리 자라는 성장기 아이에게 육식 섭취는 꼭 필요하다.”는 주장이 사실일까?

프로틴(protein)의 어원은 최고로 중요한, 시초란 뜻의 그리스어 proteios라고 한다. 그만큼 단백질은 중요하며, 생명유지에 필수 영양소이다. 인체 성분 중 물(60~80%)이외 단백질이 18%로 가장 큰 비중을 차지하며, 세포막의 주 구성 물질이고 효소, 호르몬, 물질 수송 물질, 항체 등 생물학적 활성화에 중요한 영양소가 단백질이다. 이렇게 중요한 영양소이니 많이 먹는 것이 좋을까? 애석하게도 단백질 섭취량이 필요이상으로 증가하면 그 대가를 치러야 한다. 특히 동물성 단백질 과잉섭취는 암 발생을 높인다는 자료가 많다. 단백질은 저장이 안 되기에 잉여분은 대사되어 배설되거나 지방으로 저장된다. 과유불급, 단백질도 예외는 아니다.

물론 부족해서도 안 된다. 그렇다면 채식만으로는 단백질이 부족할까? 절대 아니다. 채식도 육식 못지않게 단백질을 충분히 함유하고 있다. 또한 실제 단백질 인체 필요량은 그리 많지 않다. 태어난 직후 첫 돌까지 키는 1.5배, 몸무게는 3배가량 성장하므로 이때 가장 단백질이 많이 필요한 시기인데, 이때 아이가 먹는 음식은 주로 모유이다. 모유에는 단백질 함량이 약 7% 들어있으니, 단백질을 칼로리 대비 7% 정도만 먹으면 성장하는 데 전혀 지장이 없다는 뜻이다. 그런데 현미에는 약 8% 들어있다. 콩과 견과류 등에는 이보다 훨씬 많이 들어있다. 따라서 성인은 물론 영유아기나 청소년 시기에도 건강한 채식을 충분히 제공한다면 별도의 단백질 섭취를 고려할 필요가 없다. 이미 1973년 하버드대학은 《Journal of the American Dietetic Association》을 통해 “설탕과 잼, 젤리처럼 단백질이 전혀 없는 식품들에 과도하게 의존하는 경우를 빼고, 눈에 띄게 단백질 부족을 일으키는 채식 식단을 얻기는 어렵다.”고 결론 내렸다.



둘째, “칼슘 섭취 부족을 막기 위해 우유나 멸치를 섭취해야 한다. 특히 빠르게 뼈 성장하는 아이는 유제품을 꼭 먹어야 한다.”라는 결론이 타당할까?

흔히 칼슘은 뼈나 치아를 튼튼하게 하고 골다공증을 예방하는 영양소로 알려져 있다. 따라서 부모들은 칼슘이 많다고 알고 있는 우유나 멸치 섭취에 많은 신경을 쓰지만 반대로 칼슘이 부족한 아이들은 크게 늘고 있다. 성인 역시 골다공증 비율이 늘고 있다. 왜일까? 그것은 칼슘의 기능에 대한 편협한 지식 때문이다. 칼슘이 뼈의 주성분이지만 인(P) 등 산성 물질을 중화시키는 역할을 한다. 따라서 우유나 육식을 많이 하여 혈중에 인이나 황 등 산성 물질이 많아지면 이를 중화시키기 위해 뼈에서 칼슘이 빠져나온다. 따라서 칼슘 섭취량보다 더 중요한 것은 인이나 황 등 산성 물질 섭취량을 낮추는 것이다.

《무엇을 먹을 것인가》(윌리엄 캠펬 지)에 따르면 하루 칼슘 섭취량이 중국인은 241~943mg(평균 544mg)인데 비해 미국인은 841~1,435mg(평균 1,143mg)으로 2배 많이 섭취하지만, 미국인에게는 골다공증 환자가 월등히 높다. 《음식혁명》에 의하면 국민 1인당 유제품 섭취량이 많은 나라일수록 골다공증과 골절환자가 훨씬 많다. 결론적으로 우유와 육식은 산성식품이기에 뼈 건강을 악화시킨다.

셋째, “비타민 B12는 채식에는 크게 부족하므로 육식 또는 보충제로 보충해야 한다.”고 믿음만한 사례가 있을까?

당연히 이론상으로는 존재할 뿐 실제 채식인의 비타민B12 결핍 보고 사례는 없다. 적혈구 생성, 핵산 합성에 중요한 역할을 하며 코발라민이라고 불리는 비타민B12는 고등식물에는 존재하지 않으며 고기와 우유 등에 풍부하여 채식인은 부족할 것이라는 설화가 널리 퍼져, 채식인들조차 결핍을 걱정하는 영양소이다. 이 비타민은 미생물(곰팡이와 세균)에 의해 합성되며, 동물이 자연 상태의 먹이나 물을 먹을 때 이 미생물을 섭취하여 동물 몸속에 축적된 것을 육식인이 먹는 것이다. 그렇다면 채식인에게 이 비타민 결핍 우려가 있는가? 이는 육식 산업이 퍼트린 왜곡된 주장이다. 해조류(김, 미역, 다시마, 스피루리나 등), 맥주, 키레가루, 쌀식초, 발효식품 등을 통해 섭취할 수 있다. 김은 2장(4g, 생김 기준)만 먹어도 미국 권장량의 1.3배에 달하며, 장내세균(락토바실러스, 프로피오니박테리움, 비피도박테리움 등)에 의해 자연 상태의 인간 장내에서 합성된다. 또한 비타민B12의 소모량은 극히 적어 쉽게 고갈되지 않으며, 걱정되면 비타민B12 보충제를 가끔 복용하면 충분하다.

넷째, “타우린, 철분, 오메가3, 식이유황 등을 충분히 섭취하기 위해 육식을 해야 한다. 따라서 균형 잡힌 식단이란 채식, 육식 가리지 않고 골고루 다 먹는 것이 중요하다.”는 말은 진실일까?

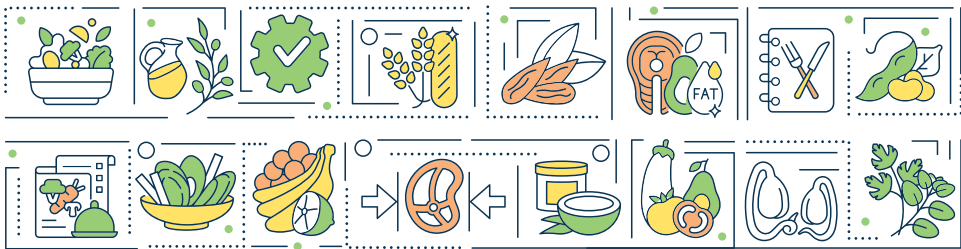
오메가3는 들깨, 아마씨유 등에 생선보다 훨씬 많이 들어있으며, 비타



민트는 키위, 현미, 견과류, 옥수수, 브로콜리에도 풍부하게 들어있다. 식이유황은 산채, 마늘, 부추, 파, 브로콜리에 충분한 양이 함유되어 있으며, 타우린은 비 필수 아미노산이라 인체 내에서 합성이 가능하며 미역 다시마 등 해조류에도 넉넉히 들어있다. 만약 우리가 이런 영양 성분을 채식을 통해 균형 있게 섭취한다면 충분히 섭취할 뿐만 아니라 그런 식품에 풍부한 섬유질, 파이토케미컬, 비타민, 무기질 등 건강에 매우 유익한 다른 영양소를 덩으로 더 많이 섭취하게 되므로, 채식이 오히려 더 유익하다.

다섯째, “채식을 하면 근육이 약해지거나 힘이 없어지므로, 단백질이 많은 육식을 해야 한다.”는 말은 설화에 불과하다.

2022년 유럽의 축구팀 레알 마드리드는 선수 전원에게 식사를 비건(완전 채식)으로 제공하기로 결정했다. 이름만 대면 잘 아는 유명한 선수들, 올림픽 4관왕 칼 루이스(육상), 테니스 황제 조코비치, 윌리엄스 자매(테니스), 리오넬 메시(축구) 등 수많은 세계적인 선수들이 속속 비건 또는 채식 위주의 식단으로 돌아서고 경기력 향상은 물론 음식 자체에 크게 만족했다.



여섯째, “탄수화물이 혈당을 빨리 높여 당뇨병 위험을 높이고 반대로 우유 등은 인슐린 분비를 촉진하여 당뇨병 예방과 치료에 도움을 준다.”는 것은 진실일까?

탄수화물에 대한 편협한 시각과 오해다. 탄수화물에는 설탕, 젤리와 같은 심하게 가공된 탄수화물만 있는 것이 아니다. 녹말, 저항성 전분, 심지어 식이섬유도 탄수화물이다. 따라서 설탕과 젤리 등이 건강에 유해하다고 탄수화물 전체를 매도하는 것은 언어도단이다. 현미 등 건강한 탄수화물 식품은 단순히 천천히 혈당을 올리는 전분만 함유하는 게 아니라 몸에 유익한 섬유질, 항산화물질을 많이 함유하고 있어, 권장되어야 할 식품이다.



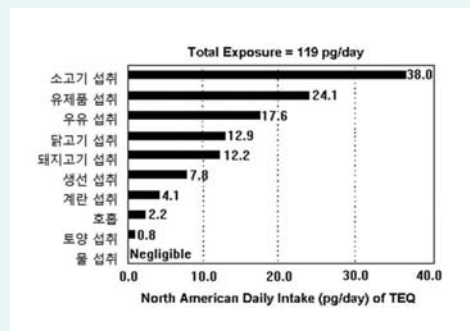
탄수화물뿐만 아니라 인슐린에 대한 오해도 크다. 우유 한 잔에 식후 혈당이 40기량 낮아지고 동물성 단백질이 성장을 촉진하는 인슐린이나 IGF-1 분비를 늘리는데, 과연 이 기능이 인체에 유익할까? 인슐린 과다 분비로 혈당이 낮아진다는 말은 필요한 에너지가 충분히 생성되면 남은 포도당은 지방으로 더 많이 합성되고 세포의 성장과 증식을 촉진한다는 것이다. 또한 체내 인슐린 수치가 높을수록

암과 여러 심혈관 질환을 늘리는 것으로 밝혀졌다. 고단백질 섭취가 즉각적으로 혈당을 상승시키지는 않아도, 고단백 식품을 섭취함으로써 인슐린이 서서히 그리고 아주 높게 증가한다는 사실을 과학적으로 발견하였다. 또한 우유 생산량을 늘리고자 투여하는 재조합 소 성장호르몬이 우유 속 인슐린 유사 성장인자-1(IGF-1) 농도를 2~5배 높이는데, 이것이 부적절한 세포분열이나 증식을 촉진하여 암 발생률을 높인다. 유제품을 먹는 비중이 높은 서구 여성들이 유방암이나 전립선암의 발병률이 높은 이유다.

해방 이후 우리나라 육식 소비량은 꾸준히 늘어났다. 우유 소비량은 약 52배, 육류 소비량은 약 10배 증가했다. 반면 쌀 소비량은 절반으로 크게 줄었다. 우리나라 국민 4명중 3명은 과일과 채소 권장 섭취량 미만으로 섭취하고 있다. 또한 햄 등 가공육은 1급 발암물질, 붉은 고기는 2급 발암물질이다. 물론 흰 살코기 역시 크게 다르지 않다. 다시 말해 많이 잘 먹는 것이 중요한 게 아니라 육식과 인스턴트식품을 줄이고 채식 위주로 가려 먹는 것이 현대인의 건강을 위해 필수 조건이 되었다.

일곱째, 흔히 탄수화물을 비만의 원인으로 몰아간다.

물론 설탕, 잼과 같이 당분 덩어리라면 맞는 말이지만, 이런 단순 탄수화물은 자연 상태에서 보기 어려운 가공식품입니다. 맥두걸 박사는 《맥두걸의 자연식물식》에서 ‘탄수화물이 살찐다고 빵이나 과자, 스파게티를 먹지 말라는 소리를 들을 때마다 나는 실소를 금할 수 없다. 그것들은 탄수화물 음식이 아니다. 밀가루는 단지 지방과 정제 나트륨과 설탕과 각종 화학합성 조미료를 실어 나르는 운반체일 뿐이다.’ 라고 지적한다.



《체중감량 수술에 대한 전문가 가이드》에서 ‘단백질 30%와 지방 30%, 그리고 탄수화물 40%로 식단을 꾸며야 한다.’고 강조했던 가스 데이비스 박사는 자신의 과거 발언에 대해 부끄러워서 얼굴이 빨개진다고 고백했다. 그는 《비만의 종말》에서 ‘동물성 단백질은 좋은 성분이 아니라 현대 성인의 주요 사망원인

당뇨병, 고혈압, 심장병, 암과 밀접한 관련이 있다. 반면에 식물성 단백질은 인간에게 훨씬 더 이로우며, 모든 식물에는 충분한 단백질이 들어있다. 저단백질 식단은 살을 빼고 건강을 향상시키며, 미래의 질병을 예방하는 가장 효과적인 방법이다.’라고 호소했다.

여덟째, 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민, 무기질 등으로 분류하고 분석하는 영양 평가는 한계가 많다.

제대로 된 영양분석을 하려면 식품 속 영양소 외에 고려할 점이 많다. 식품에는 영양소만 들어있는 것이 아니다. 섭취할 때 함께 유입될 수밖에 없는 독성 물질도 고려해야 한다. 대부분의 환경호르몬, 중금속 그리고 미세플라스틱의 인체 유입경로는 동물성 식품이다. 지방, 탄수화물이라도 동물성이나 식물성이나, 식물성 중에도 식품에 따라 인체에 기여하는 정도는 천차만별이다. 동물성 지방에는 몇몇 종류만 제외하고 대부분 인체를 위협에 빠뜨리는 포화지방과 콜레스테롤이 많이 들어있다. 설사 유익한 몇몇 영양소가 풍부하더라도 몸에 안 좋은 성분이 더 많다면 그건 유익한 음식이라고 할 수 없다. 같은 탄수화물이라도 단순 탄수화물과 복합 탄수화물이나에 따라 크게 달라진다. 현미 등 전분질은 인체에 유익하지만, 흰설탕, 흰밀 등은 당지수와 당부하가 나빠 몸에 해롭다. 같은 식물이라도 껍질째 먹느냐 껍질을 벗겨 먹느냐, 생채식이나 화식이나에 따라 영양소 섭취량과 흡수량이 달라진다. 현미, 통밀, 고구마, 감자, 대부분의 과일은 껍질째 먹을 때 혈당조절도 쉽고 항산화물질과 섬유질이 풍부하다.

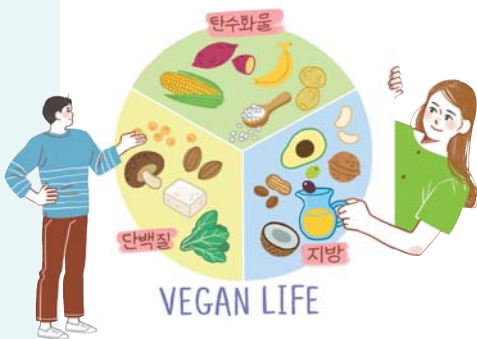
지금 밝혀진 영양소 이외 앞으로 새로 발견 될 영양소를 고려한다면 현재 음식을 어떻게 평가하는 것이 옳을까? 먼 과거가 아닌 2020년에도 한국인 영양소 섭취기준이 개정되었다. 요즘은 식물에만 존재하는 섬유질을 7대 영양소라며 중요 영양소로 포함시키고 다이어트와 식품업계에서 열풍이 부는 영양소로 떠받들지만, 60년대 우주식량 개발 당시 섬유질은 쓰레기 취급을 받았다. 이제 잘 알다시피 섬유질은 장내 유익균의 핵심 먹이로, 장이 건강하면 면역력과 뇌 건강이 크게 향상된다. 또한 섬유질은 독성물질을 끌고 내려가는 강력한 해독력을 지니고 있다.

2020 한국인 영양소 섭취기준의 주요 내용

구분	영양소(40종)
에너지 및 다량영양소(12종)	에너지, 탄수화물*, 총당류, 단백질, 아미노산, 지질, 알파리놀렌산*, 리놀레산*, EP, A+DHA*, 콜레스테롤, 식이섬유, 수분
비타민(13종)	비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 K, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 비타민 B6, 엽산, 비타민 B12, 판토텐산, 비오틴
무기질(15종)	칼슘, 인, 나트륨**, 염소, 칼륨, 마그네슘, 철, 아연, 구리, 불소, 망간, 요오드, 셀레늄, 몰리브덴, 크롬

* : 신규 제정 영양소, 탄수화물의 경우 권장섭취량, 평균필요량 최소 제정

** : 만성질환위험감소섭취량, 신규 제정 영양소



새 포도즙은 새 부대에 담으라는 말이 있다. 자연치유사로 변신한 뒤 수많은 난치성 환자를 치료로 이끌었던 외과 의사 얼릭 월리암스는 “나는 에든버러에서 배운 것들의 95%를 잊어버리기 전까지는 결코 진정한 의사가 되지 못했다”고 고백했다. 고대 그리스 철학자 안티스 테레스는 “가장 즐모 있는 배움은 진실하지 않은 것을 잊는 것이다”라고 우리에게 조언한다. 이제 음식을 바라보는 시각을 바꿔보자. 건강과 치유가 눈앞에 나타날 것이다.

곤충에서 배우는 환경이야기 1

| 글 심재현 전 경북환경연수원 원장



지구 주인으로 불릴 생명은 누구일까. 나는 지구행성의 최대, 최고의 자리를 점하고 있는 생명체는 곤충이라고 말하고 싶다. 곤충은 종으로 인간보다 100만 배 이상 많다고 알려져 있으며 식물보다도 3배정도 더 많은 종을 가지고 있다. 영국 BBC 자료에 의하면 80억이 넘는 인간의 2억 배 이상의 개체가 지구상에 존재하는 동물로 소개하고 있다. 교과서에는 지구상의 동물 전체의 2/3 이상의 종을 가진 최대의 분류군의 동물로 소개되고 있다. 이러한 곤충이 지구상에 번성하게 된 원인은 다양한 환경에서 생존과 적응력을 통해 지구환경에 적응하며 살아남았다고 한다. 곤충의 생존전략을 통해 급변하는 환경에 적응하고 지속 가능한 삶의 지혜를 곤충에서 얻고자 몇 회에 걸쳐 환경과 곤충에 관한 이야기를 전해드리고자 한다.

자연 질서가 기후위기 앞에서 흔들리다.

최근에 환경에 관심이 많으신 교수님의 배려로 학부 학생들의 교양과목으로 ‘처음 만나는 환경이야기’라는 강의를 하게 되었다. 수업 시작을 특강으로 환경문제를 환기시키고자 “당신의 남은 일생 중 가장 시원한 여름이 올해입니다”라는 화두로 시작했다. 학생들에게 기후위기 등 환경문제를 능동적으로 생각해보게 하고 싶은 마음과 우리의 문제로 환경을 바라볼 수 있게 하고자 강의를 준비하면서 나 스스로 많은 것에 대하여 새롭게 정리하는 계기가 되어 뜻이 깊었다. 정말 올 여름이 이를 증명해 주고 있어 씩씩하게 느껴진다.

모든 것을 품고 견딘다는 바다에 1초에 원자폭탄 4개꼴로 에너지가 축적되고 있다고 한다. 1시간이면 14,400개 정도의 에너지가 흡수한 바다는 더워진 상태로 지속된다고 하니 섬뜩한 생각이 든다. 해양 지구학자들은 향후 10년 동안 바다온도가 내려가지 않을 것이며 이것이 기상 이변으로 이어진다는 글을 보면서 “끓고 있는 바다의 분노”를 어떻게 잠재울 수 있을까? 아파하는 땅의 탄식을 어떻게 치유할 수 있을까? 플라스틱으로 소리 없이 죽어가는 바다는 누가 지켜야 할까? 남극 얼음이 영국의 10배나 녹았다는 최근 뉴스를 접하는 시대에 우리가 무엇을 하고 있었는지 한 번 더 생각해보아야 한다.

사람들이 지금까지 배워오며 절대 진리로 여겨지던 각종 기후관련 자연현상, 삼한사온을 비롯한 장마, 북극과 남극은 절대로 녹지 않는다, 시막에는 비가 적다는 등의 모든 통설이 허상임을 우리는 두 눈으로 똑똑히 보고 경험하고 있는 시대이다. 기후문제는 만큼은 더 이상 절대적인 이론이 무너지고 있다.

아열대성으로 변하는 우리나라도 예외는 아니다. 100년이란 수식어는 사라지고 300년, 1000년이라는 수식어가 이젠 일상이 되었다. 이는 지난 40년간 국내 기온상승의 폭이 2.6도 이상 높아진 것을 보면 쉽게 이해될 것이다. 국가적인 탄소중립목표가 산업화 이전보다 지구평균온도를 1.5도 이상 높이지 않겠다는 국제 협약임을 생각하면 너무 높은 수치이기도 하다. 식물만 보더라도 안동의 한라봉 재배와 강원도에 바나나, 귤, 애플망고가 재배되는 등 한반도 전역에서 아열대 과일이 자라는 현실뿐만 아니다. 지금까지 우리나라와 가장 알맞게 적응해온 사과, 자두, 배 등 각종 과일들이 최근 몇 년 동안 이상기후라는 복병을 만나 수백 년간 자리 잡은 농법이 제대로 활용되지 못하고 농사가 제대로 수확하지 못하는 현실이 되고 있다. 다시 한 번 생각해보면 우리가 살아오면서 배운 지식과 각종 이론들이 기후 위기라는 큰 지구재난 앞에서 제대로 적용되지 못하고 있음을 통해 인간의 한계성을 느끼게 된다.

지구상 몇 번의 대멸종을 이겨낸 곤충에서 배우는 기후위기문제 극복

미국 스탠퍼드대 폴 에틀리히 교수 등은 지구상에는 6번째 대멸종이 오고 있다는 경고를 하고 있다. 지구상 첫 번째 대멸종인 4

억5천만 년 전 기후변화로 해수면 상승 등 여러 요인과 몇 가지 유사한 형태로 지구상 많은 생명이 멸종된 것처럼 6차 대멸종은 인류의 활동으로 인한 생물 다양성의 빠른 감소로 이어지고 있다고 우려하는 목소리가 곳곳에서 나오고 있다. 이러한 기후, 지구상 다양한 환경재난이 있었음에도 곤충은 어떻게 견디고 진화를 지속하여 왔을까? 이러한 곤충 개별의 종이 지닌 적응과 진화보다 곤충전체가 가진 가치를 한 번 더 생각해 볼 필요가 있다.

생태계의 균형적인 측면에서 곤충을 바라보자



개미들은 사회적 곤충으로, 협력과 전략이 뛰어난 생물이다. 특히, '병정개미' 일부 종은 자신들의 집을 방어하기 위해 전투를 벌이는데 이들은 적의 침입을 감지하면 즉시 경고 신호를 보내고, 집단으로 공격한다. 그 과정에서 개미들은 서로 협력하여 적을 물리치고, 심지어 포로로 잡힌 동족을 구출하기도 한다. 이러한 전투 방식은 개미들이 얼마나 조직적이고 지능적인지를 보여주는데 개미의 전쟁은 그저 생존을 위한 것이 아니라, 집단의 안전을 지키기 위한 필수적인 행동으로, 생태계에서 중요한 역할을 한다. 우리는 이러한 개미처럼 다양한 협력과 전략으로 기후위기를 극복해야 한다.

이처럼 곤충은 수분, 먹이망, 분해자 등을 통해 생태계에서 중요한 역할을 한다. 이들은 식물의 수분, 분해 및 먹이망을 유지하는데 큰 기여를 하고 있지만 곤충이 기후위기 시대 급속한 멸종이 예견되어 새로운 문제를 야기하기도



한다. 기후 위기 속에서 생태계의 균형을 유지하는 곤충의 중요성을 인식하고, 이를 보호하는 노력도 필요하다.

작은 생명체이지만 생태계 균형측면에서 꿀벌과 식물의 열매를 맺기 위한 수분, 곤충의 생태계 내의 지위를 통한 먹이망 유지, 바퀴벌레, 파리목 곤충의 구더기 등이 분해자 역할을 통한 토양 내 영양분을 증가시키고 생태계의 건강을 지켜 나가는 것을 보면 우리의 사랑 밖에 있던 곤충들의 역할 등에 대하여 한번 생각하는 기회를 가져야 한다.

자원 순환의 모범을 곤충에서 배우자

곤충은 자연에서 자원을 효율적으로 순환시킨다. 예를 들면 곤충이 분해한 유기물은 퇴비 화과정을 통해 토양에 양분을 제공하는데, 이는 농업에서 지속가능한 자원관리의 예시를 보여주기도 한다. 구더기의 활용과 곤충 배설물이 생태계의 자원순환을 돕는 등 지구온난화의 원인되는 과도한 자원사용을 막고 자원 순환의 과정을 배우고 우리의 생활에서도 지속 가능한 소비를 실천해야 하는 지혜를 배울 필요가 있다. 곤충이 보여주는 자원순환의 모범을 통해 지속가능한 농업으로 유기농업, 물자원관리와 재사용, 식량 쓰레기 감소 등을 통해 자원순환의 중요성과 가치를 배울 수 있다.

협력의 힘과 혁신적인 해결책을 곤충에서 배우자

꿀벌은 단순한 곤충이 아니다. 먹이와 서로의 위치를 알리기 위해 특별한 ‘춤’을 추기도 한다. 이 춤은 꿀이 있는 위치를 다른 벌들에게 전달하는 중요한 역할을 한다. 벌이 꿀을 찾고 돌아오면, 특정한 방향과 거리를 나타내는 춤을 추면 이 정보는 꿀벌들이 효율적으로 먹이를 찾는 데 도움을 준다. 꿀벌의 춤은 단순한 행동이 아니라, 생존을 위한 정교한 소통 방식이다. 뿐만 아니라 벌집의 칠혹 같은 환경에서도 더듬이의 위치를 조정하여 정교한 춤을 추며 먹이에 대한 정보를 동료에게 전달하는 과학적 활동에 대해서도 예든버러대학 연구팀이 밝혀냈다.

많은 곤충들이 사회성을 발휘하여 협력적으로 생활한다. 벌뿐 아니라 개미도 집단행동으로 협력하여 먹이를 찾고 동지를 만들며 사회적 구조를 유지한다. 즉 집단으로 활동하여 공동의 목표를 이루어낸다. 기후위기 해결을 위해서 개인의 노력이 아닌, 온 인류 전체의 공동체의 협력이 필수적임을 깨달아야 한다.

곤충은 다양한 생리적 특징을 통해 환경변화에 적응하는 방법을 보여준다. 이를 통해 우리는 새로운 기술과 혁신적인 해결책을 모색할 수 있다. 곤충기반 단백질은 환경 친화적이며 지속가능한 식량자원으로 탄소배출량을 최소화하기도 하고, 생물모방 기술을 통해 드론 등 기술개발로 이어졌고 이는 기후변화에 대응에 큰 도움을 주고 있다. 곤충을 통한 화학물질 사용을 줄이는 자연방제 기술 등 곤충의 생존 전략을 참고하여 기후변화에 대응하는 창의적인 방법을 찾아야 하는 이유이기도 하다.

이러한 곤충의 아이디어에서 국제기후협약, 파리협정 같은 국제협약의 노력을 이끌어 낼 수 있으며 지역사회의 연대, 기업의 사회적 책임(ESG)을 위한 지속가능경영을 위한 협력 등을 곤충을 통해 배울 수 있으며 접목이 가능하다. 아울러 혁신적인 해결책으로 탄소포집기술(CCS), 재생가능에너지, 스마트 농업기술 등 다양한 방식으로 곤충에서 배우고 접목할 수 있다.



새로운 기후위기에 곤충에서 우리는 무엇을 배워야 하나?

기후위기 시대에 곤충을 통해 배운 우리는 다음과 같은 행동을 실천하면 좋겠다. 앞서 살펴본 곤충의 분해 능력을 본받아 음식물 쓰레기를 줄이고, 재활용과 퇴비화를 통해 자원을 효율적으로 활용하는 자원순환의 실천을 통해 환경 부담을 줄이는 것이다. 두 번째는 곤충의 생태계에서의 역할을 이해하고, 자연서식지를 보호하며 생물 다양성을 유지하는데 힘쓰는 모습을 배워야 한다. 이는 인류가 생존하는 지속가능한 생태계를 만드는 데 필수적이다. 세 번째는 지역 사회와 협력을 배워야 한다. 곤충이 집단으로 협력하는 것처럼, 지역 사회와 협력하여 기후변화에 대응하는 프로젝트에 참여하고, 지속 가능한 농업이나 친환경 활동을 지원해야 한다. 네 번째는 곤충의 생명력과 중요성을 알리는 교육과 인식제고를 통해 기후위기의 심각성을 널리 알리고, 더 많은 사람들이 환경보호에 동참하도록 유도해야 한다. 이러한 접목을 통해 우리는 기후위기를 극복하고 지속 가능한 미래를 구축하는 데 기여할 수 있다고 여겨진다.

2050 탄소중립 시대, 순환경제가 답이다



| 글 이목원 대구환경수자원국 자원순환과 과장

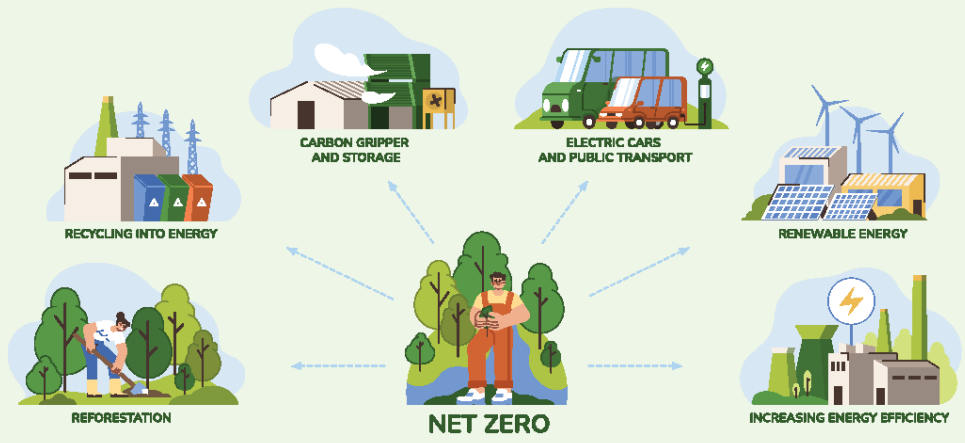
바야흐로 2050년이 되면, 탄소중립 시대가 도래한다. 탄소중립이라는 것은 대기 중의 탄소배출, 방출, 누출되는 온실가스양에서 온실가스 흡수의 양을 상쇄함으로써 순배출량이 영(0)이 되는 상태를 말한다. 탄소중립이라는 용어가 언제부터 화두가 됐을까? 2020년 10월 문재인 정부 시절 2050 탄소중립을 선언했을 시점부터다. 2050년도는 인간의 생산 활동 등으로 발생하는 탄소 배출량과 온실가스 흡수량을 제하면 제로를 만든다는 것이다. 문재인 정부는 2020년 10월 이후 1년이 넘게 관계 부처 합동으로 국가 온실가스 감축목표 상향과 2050 탄소중립 시나리오를 검토해왔다. 2021년 11월, 대통령 직속 기구인 '2050 탄소중립위원회'는 2030년 국가 온실가스 감축목표(NDC)와 2050 탄소중립 시나리오를 통과시켰다. 2030년까지 국가 온실가스를 2018년 대비 40%를 감축하기로 목표를 잡았다.

2050 탄소중립과 온실가스 감축의 제도적 기반은 '탄소중립기본법'이 토대가 됐다. 이 법은 2021년 9월 개정·공포됐다. 정확한 법명은 기후 위기 대응을 위한 탄소중립 녹색성장 기본법'이다. 이 법에 근거하여 2050년이 되면 탄소중립을 통해 녹색성장을 이룩하겠다는 것이다. 저탄소 녹색성장 기본법은 이 법 개정으로 폐지됐다. 이 법에 근거하여, 지방자치단체는 탄소중립 및 녹색성장 기본계획을 국가 기본계획 수립 시점부터 1년 내 수립해야 한다. 국가 기본계획은 20년 계획기간으로 하는 기본계획을 5년마다 수립해야 하지만, 지방자치단체는 10년 계획기간으로 기본계획을 5년마다 수립하는 것으로 되어 있다.

지난 4월 대구시는 제1차 대구광역시 탄소중립·녹색성장 기본계획을 완료했다. 2018년을 기준연도로 잡았다. 계획기간은 2024년에서 2033년까지 10년이다. 대구시 온실가스 감축 계획은 2018년 대비 45%를 줄이는 것으로 계획했다. 국가 온실가스 감축량 40%보다 5% 높은 비율이다. 2040년에는 온실가스를 70% 감축하고, 2050년도



는 온실가스 배출 ZERO 달성을 한다는 것이다. 이를 달성하기 위한 대구시 비전은 시민 중심 탄소중립 선도도시로 정했다. 대구시는 2050 탄소중립과 녹색성장을 위한 5개 대표과제와 8G 추진 전략을 제시했다. 5대 대표과제를 보면, 산업단지 지붕 태양광 프로젝트, Green Mobility 대구, 탄소 줄이기 '1110', 중수도 시스템 구축, Forest 대구 프로젝트로 정했다. 8G 추진 전략으로는 기후환경 분야, 시민 생활 분야, 순환 경제 분야, 산림 농축산 분야, 경제 산업 분야, 에너지전환 분야, 녹색교통 분야, 건물 도시 분야로 계획했다. 대구시 5개 대표과제와 8G 추진 전략을 보면, 산업계는 물론 일상생활 전반에 걸친 모든 부문이 탄소중립 이행과제에 포함됐다는 사실을 알게 됐다.



이 가운데에서도 단연 눈에 들어오는 것 중 하나가 순환 경제 분야다. 순환경제란 용어는 탄소중립 정책이 제시되기 이전에는 없었다. 2022년 12월 환경부는 자원순환 기본법을 폐지하고 순환 경제 사회 전환 촉진법을 제정했다. 정부는 왜 자원순환 기본법을 없애고 순환 경제 사회 전환 촉진법을 만들었을까? 바로 2050 탄소중립을 실행하기 위해서이다. 순환 경제를 통해 탄소중립을 실행하기 위한 의지의 표상이다. 이 법은 생산 소비 유통 등 제품의 전 과정에서 자원을 효율적으로 이용하고 폐기물 발생을 최대한 억제하며 발생된 폐기물은 순환이용을 촉진하여 지속 가능한 순환 경제 사회를 만드는 것에 중점을 두고 있다.



순환 경제와 순환 경제 사회, 순환이용이라는 법적 용어가 처음 등장했다. 순환경제란, 제품의 지속가능성을 높이고 버려지는 자원의 순환망을 구축하여 투입되는 자원과 에너지를 최소화하는 친환경 경제 체계다. 순환 경제에는 제품 생산 및 설계 단계부터 천연원료 대신 순환 원료 사용을 촉진하는 것을 법에 담았다. 제품 등에 대해서는 순환이용성 평가를 실시하는 것도 포함됐다.



2050 탄소중립 과제 분야에서 순환 경제는 얼마나 많은 영향을 미칠까? 대구시는 순환 경제 세부 사업으로 총 8개 과제를 마련했다. 소각 열에너지 공급 확대, 폐기물 전처리시설 확대, 방천리 위생매립장 가스 자원화 사업, 음식물쓰레기 자원화-퇴비화, 공공/민간 부문 친환경 소비 확산, 그린 섬유 플랫폼 조성, 자원재활용 생활문화 정착, 하수처리수 재이용이 그것이다. 8개 과제 중 공공/민간 부문 친환경 소비확산, 그린섬유 플랫폼 조성사업, 자원재활용 생활문화 정착에 주목해 볼 필요가 있다. 세 가지 과제는 사업 시행이 그리 오래되지 않은 것들이다. 순환경제 사회가 대두되면서 본격적인 관심을 끄는 사업이라 할 것이다.



대구시는 플라스틱, 1회용품 사용억제 및 다회용기 사용 확대와 재활용 소비문화 정착을 위한 다양한 사업을 추진하고 있다. 2023년에는 5천만 원 예산을 투입하여 장례식장 다회용기 지원 사업을 추진했다. 재활용품 무인 회수기는 투명페트병과 캔 등 재활용품을 무인 회수하는 기계다. 23년 말 기준으로 대구시에 44대가 설치됐다. 올해는 5억 3천만 원을 투입하여 26대 무인 회수기를 추가 설치할 계획이다.



이외에도 2023년에는 다회용기 재사용 촉진을 위해 1억5천만 원을 투입하여 수성구 자활센터에 다회용기 수거·세척·배달 서비스 시설 구축을 지원하기도 했다. 앞으로 갈 길이 그리 만만치 않다. 충분한 재정지원은 물론 사업의 연속성 적정 여부 등 거쳐야 할 과제들이 많기 때문이다. 아울러 새로운 시책 발굴도 많이 할 필요가 있다.





대구시는 폐기물 안정적 처리를 위한 5개의 공공 폐기물 처리시설이 있다. 생활 폐기물을 매립하는 위생 매립장, 폐기물을 소각 또는 에너지화 하는 시설이 각 1개소가 있으며, 음식물류 폐기물을 처리하는 시설이 두 곳이 있다. 작년에 편입된 군위군에는 자체 폐기물 처리시설인 매립장, 음식물, 가축분뇨를 통합하여 처리하는 시설이 별도로 운영되고 있다.

순환 경제가 탄소중립에서 중요한 이유는 뭘까? 폐기물은 순환 원료로 최대한 재활용하고 남은 폐기물은 에너지화, 재생, 재활용을 통해 매립을 제로화를 해야 하기 때문이다. 2030년부터 가연성 폐기물 직매립이 금지된다. 위생 매립장에는 불연성 폐기물만 매립해야 한다. 직매립 금지는 자원순환 정책의 대 전환이 도래된다는 것을 의미한다. 순환 경제는 선택이 아닌 의무가 됐다.

2050 탄소중립이라는 국가정책이 제대로 추진되려면 지방자치단체의 세부 사업에서 싹이 잘 돌아나야 한다. 순환 경제 분야 또한 제대로 싹을 돋우기 위해 실패와 도전 등 다양한 위기를 잘 견뎌 나갈 필요가 있다. 한 번도 가보지 않았던 길이라 하여 추진과정에서 여러 압초가 있기 때문이다. 모든 사업은 긍정적 측면으로 사업추진을 해나가야 한다. 2050 탄소 중립시대 순환 경제가 차지하는 비중이 그만큼 중요하다는 의미다.

세계는 지금

이상기후로 몸살 앓는 지구촌

| **글** 이동민 본부 사업부장

| **자료** KBS1TV 세계는 지금

숨이 턱턱 막히는 요사이 열기 앞에서 지난해 여름의 각종 더위 기록들이 무색해지고 있습니다. 중국에서는 지표 온도가 81도를 기록했고, 사우디아라비아에서는 이슬람교 명절 행사에서 천 명 이상이 온열질환으로 숨졌습니다. 극단적인 이상기후로 인해 우리가 먹는 식재료의 물가가 상승하는 '히트플레이션'이 동반되고 있습니다. 지난 2년간 올리브유는 2배 상승했습니다. 세계는 지금 그 어느 때보다 뜨거운 한 해를 보내고 있습니다.

[동아시아/대한민국] 200년만의 극한 폭우... 시간당 100mm 퍼붓다.

지난 7월 10일, 충청북도와 전라북도 그리고 대구·경북 지역을 중심으로 시간당 강수량이 50mm가 넘는 극한 폭우 (1시간 누적 강수량 50mm 이상, 3시간 누적 강수량 90mm 이상)이 동시에 관측가 관측되었습니다. 당시 전북 군산 여청도에는 시간당 146mm의 비가 쏟아졌고 주민 4,526명이 대피했으며 침수되거나 파손된 주택이 128채에 달했습니다. 이른바 '극한호우' 등 기상 이변이 일상화된 가운데 변화한 환경에 맞춰 전반적인 재난안전 대책을 다시 수립해야 한다는 지적이 나오고 있습니다.



[서남아시아/사우디아라비아] 52도 폭염 속 성지순례... 참여자 1,300명 사망

사우디아라비아에서는 메카를 향한 이슬람 성지순례 행사 하지(Hajj)에서 올해 1,300명 넘는 사망자가 발생한 것으로 공식 집계되었습니다. 50도가 넘는 기온에 그늘 하나 없이 강행된 순례행사는 급변한 기후환경에 대한 인식 부족과 무모함이 가져온 참사였습니다. 사우디 당국은 사망자 대다수가 무허가 순례객으로 이들은 냉방시설이 갖춰진 버스나 물을 이용할 수 없어 더위에 고스란히 노출되었기 때문이라고 밝혔습니다.



[유럽/이탈리아] 최악의 가뭄... 피해액만 10억달러



이탈리아 남부 시칠리아는 수개월 동안 연평균 이하의 강우량을 기록 중입니다. 5월 이후 단 한 번도 비가 내리지 않은 지역도 있습니다. 가뭄이 이어지며 저수지가 고갈되어 농업, 축산업이 큰 피해를 보고 있으며 시칠리아 밀 수확량은 50% 이

상 감소할 것으로 보입니다. 물 사정이 악화되면서, 관광산업 위축을 막기 위해 당국이 호텔 등에 물 공급을 지속하는 데 대한 비판의 목소리가 커지고 있습니다.

[북아메리카/ 미국] 캘리포니아 산불... 서울 면적 2배 잣더미

지난 7월 24일 미 캘리포니아주 북부 뷰트 카운티에서 발생한 '파크 파이어'(Park Fire)라는 이름의 산불로 지금까지 1,489km²가 불에 탔습니다. 이는 캘리포니아주에서 발생한 산불로는 역대 여섯 번째 규모로, 이 지역에서 100개 이상의 건물이 파손되었으며 검은 연기와 연무로 대기 악화 경보가 발령되기도 했습니다.





대구한의대학교 푸드케어약선학과

| 글 사진 이 동 민 본부 사업부장

식품 안정성 문제 및 코로나19 감염병 등의 환경적 건강 위해요소가 날이 갈수록 늘어나고 있습니다. 우리 먹거리 밥상에서 어떠한 음식을 먹어야 할까에 대한 현대인들의 고민 또한 증가하고 있습니다. 이번에 소개할 대자연 파트너는 건강한 먹거리, 식생활에 대해 '약선(藥線)'을 통해 전문가 양성하고 있는 '대구한의대학교 푸드케어약선학과'입니다. 약선에 대해 처음 들어보시는 분들이 있을 것 같아 잠시 소개하면 약재를 넣어 조리한 음식으로 병을 예방하고 치료하는 것을 목적으로 고안된 식사입니다.



대구한의대학교 푸드케어약선학과는 한방약선의 지혜와 4차 산업혁명시대에 푸드테크와 디지털마케팅을 융합한 시스템으로 한의학을 접목한 약선이론과 실제, 식치약선, 생애주기 맞춤약선, 건강지향 약선 등을 교육하는 동시에



푸드테크를 활용한 간편식(HMR) 및 고부가가치 식품 제조, 개인맞춤형 케어푸드 개발, 디지털 플랫폼 기반의 식품유통 및 마케팅 역량을 함양하는 융복합 교육과정을 제공하여 혁신적 푸드비즈니스를 선도하는 글로벌 인재양성을 목표로 하고 있습니다.

지난 4월 17일 본 법인과 상호 협력을 위한 업무 협약식이 있었습니다. 본 협약을 통해 채식문화 활성화와 증진을 위한 교육 및 정보지문 교류, 약선식문화 및 약선산업증진을 위한 교육 및 정보지문 교류 등을 공동으로 진행하는데 뜻을 모으고 사단법인 대자연사랑실천본부와 채식요리지도사 민간자격 2급 교육과정을 공동주관하며 푸드케어약선학과 전공자 진로설계와 역량강화를 도모하기로 했습니다. 앞으로 일상에서 사람, 건강, 환경중심의 식문화 형성에 기여하고 저변 확대를 기대해봅니다.



본부
소식



2024 대자연사랑 사진공모전

3월 18일부터 5월 16일까지 60일간 대자연사랑 사진공모전의 공모가 이루어졌다. 339분의 작가가 876점을 출품했으며, 15점이 당선 영광을 안았다. 수상작은 7월 1일부터 8월 7일까지 갤러리360에서 온라인 전시가 진행되었다.



대구한의대학교 상호 협력 업무 협약

4월 17일 대자연사랑실천본부 2층 강당에서 채식요리지도사 자격과정 2급에 대해 대구한의대학교 푸드케어약선학과와 상호 협력하기로 하고 협약식을 진행하였다.



채식요리지도사 2급 자격과정

5월 8일부터 6월 5일까지 대구한의대학교에서 푸드케어약선학과와 연계하여 채식요리지도사 2급 자격과정을 실시하였다. 총 20명이 과정을 수료하였고 채식요리지도사 2급 자격을 가지게 되었다.



잡지 '대자연사랑' 편집위원회 워크숍

8월 15일 대전 태원에서 이사장 및 편집위원이 참석한 가운데 편집위원회 워크숍이 진행되었다. 또한 강민희 교수를 초청하여 효과적인 편집에 대해 강의를 듣기도 했다.



2024 대자연사랑 여름캠프

8월 31일~9월 1일 양일간 충북 괴산에 위치한 이화여자대학교 고사리수련관에서 자연을 사랑하고 봉사정신이 투철한 청년을 대상으로 환경교육프로그램, 레크리에이션, 자연환경탐방 등 다양한 프로그램으로 구성된 캠프를 진행하였다.



채식평화연대 상호 협력 업무 협약

8월 28일 대자연사랑실천본부 2층 강당에서 채식문화활성화포럼에 대해 채식평화연대와 상호 협력하기로 하고 협약식을 진행하였다.



지속가능한 건강채식밥상 교육 진행

8월 9일부터 9월 27일까지 한국전문대학병원에서 수성문 화재단 문화도시사업본부 관광진흥센터와 함께 지속가능한 건강채식밥상 교육을 실시하여 약선을 이해하고 기후위기 극복과 탄소중립 실천의 지혜를 배우보는 시간을 가졌다.

지부
클럽소식



정기산행

대자연사랑산악회는 3월 1일 앞산 달비골, 3월 17일 죽곡산 모암봉, 4월 21일 옥연지 둘레길, 5월 19일 초례봉, 6월 16일 와룡산에서 등산을 통하여 자연을 사랑하고 심신을 단련하며 친목을 도모하는 정기산행을 실시하였다.



제7차 정기총회 및 환경정화활동

그린엔젤은 3월 16일 서울광역시청년센터에서 제7차 정기총회를 개

최하였다. 또한 서울광역청년센터 인근 환경정화활동을 실시하였다.



1학기 개강총회 중강총회
대구한의대학교 자연사랑동아리는 대구한의대학교에서 3월 20일에 1학기 개강총회를, 6월 5일에 중강총회를 개최하였다.



환경정화활동
자연사랑동아리는 4월 5일 대구한의대학교 교내 환경정화활동, 5월 11일 경산 남매지 환경정화활동을 실시하였다.



런천미팅
대구경북지부는 4월 19일에 대구한의대학교 학술정보관에서 '사는 대로 살면 죽도 밥도 안 된다.' 라는 주제로 런천미팅을 진행하였다.



도시농부 '친환경 화분텃밭' 가꾸기
서울지부와 그린엔젤은 4월 21일부터 2024 도시농부 '친환경 화분텃밭 가꾸기' 활동을 서대문구 홍제동에서 진행하였다.



2024 자연과 함께하는 그린캠프
그린엔젤은 6월 15일부터 16일까지 서산 숲속의 펜션에서 숲속 생태체험 환경정화활동 등 다양한 프로그램으로 구성된 그린캠프를 진행하였다.

회원 동정



김영민 그린엔젤 3대 사무국장 취임
김영민 그린엔젤 이사는 3월 16일 서울광역청년센터에서 개최된 제7차 그린엔젤 정기총회에서 그린엔젤 3대 사무국장에 취임하였다.



변정환 이사장 특강 '대자연과 건강'
변정환 이사장은 '대자연과 건강'이라는 주제로 6월 13일 대구광역시 행복진흥사회서비스원에서 운영하는 2024 행복대학 행복진흥아카데미 1기 과정에서 70여 명의 수강생을 대상으로 특강을 실시하였다.



변정환 이사장, 대한경영학회 경영자 대상 수상
6월 28일 대구 북구 엑스코에서 국민건강 증진과 한의학의 발전에 기여하고, 사단법인 대자연사랑실천본부를 설립하여 지속 가능한 발전을 추구한 노력이 인정되어 대한경영학회 경영자 대상을 수상하였다.



변정환 이사장 대구한의대학교 건학 65주년 기념 및 향산 변정환 선생 논문 봉정식
9월 13일 대구한의대학교에서 건학 65주년 기념 및 일생과 학문세계를 담은 향산 변정환 선생 논문 봉정식을 가졌다.

회원 알림

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 분들께는 자원봉사점수 인정과 경력증명을 지원해드립니다.

2. 대자연사랑잡지 청년리porter 모집

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

3. 기부금영수증 발급 안내

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

대자연사랑실천본부는 여러분의 후원으로 운영됩니다.

후원계좌 안내

신한은행 100-027-443384 사단법인 대자연사랑실천본부

후원문의 E. inlakorea@daum.net T. 053-956-2005

대자연사랑실천본부 정기후원(CMS) 신청서

“자연과 조화되는 삶”

대자연사랑으로 건강하고 지속가능한 미래사회를 만들어 갑니다

신청서를 작성 후 휴대전화로 촬영해 아래 중 한 곳으로 보내주세요.

카톡(ID:대자연사랑) / 이메일(inlakorea@naver.com) / 팩스(02-732-1357)

후원자 성명	휴대전화	추천인
주 소		
이 메 일		
생년월일	주민등록번호	※주민등록번호를 기재하시면 국세청 연말정산 간소화 서비스에 등록됩니다.
후원금액	매월 <input type="checkbox"/> 5천원 <input type="checkbox"/> 1만원 <input type="checkbox"/> 2만원 <input type="checkbox"/> 3만원 <input type="checkbox"/> 5만원 <input type="checkbox"/> 기타(만원)	
은 행 명	예금주명	
출금계좌		
출금일	<input type="checkbox"/> 매월 5일 <input type="checkbox"/> 매월 20일 (미출금시 25일에 출금됩니다)	

위 정보는 후원을 위해 수집하며, 별도의 법령에서 정하는
경우 외에는 후원 종료 시까지 보관됩니다.

동의함 동의 안 함

(동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)

CMS 자동이체 서비스의 원활한 제공을 위해 개인정보
(금융기관명, 출금 계좌번호, 생년월일, 예금주명, 핸드폰 번호)
수집 및 금융결제원, 은행 등 금융회사(빌링원플러스)로
제공하는 것에 동의 하십니까?

동의함 동의 안 함

(동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)

*자동이체 이용약관에 따라 금융기관 및 금융결제원은 자동이체제도의 안정적인 운영을 위해 금융기관에 등록된 고객의 연락처 정보를 활용하여 자동이체 신청 및 해지 결과를 통보할 수 있습니다.

신청인(예금주)는 자동이체 약관에 대한 설명을 충분히 듣고
약관에 동의하며 위와 같이 후원금 자동이체를 신청합니다.

신청일: 년 월 일

신청인: 인 또는 서명

예금주: 인 또는 서명

(신청인과 예금주가 다를 경우)

대자연사랑실천본부는 기획재정부 승인 지정기부금단체로 기부금영수증을 발행합니다.
기부금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

V I S I O N

인간과 자연이 조화되는 세상

M I S S I O N

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

사업
INTRODUCTION
소개

01

생명존중, 자연사랑에 대한
학술활동 및 정책연구

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

대자연사랑 교육

02

- 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

대자연사랑 문화사업

04

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

05

대자연사랑 나눔사업

- 지역 봉사 활동
- 재능 기부 활동



- 2008** · 창립 발기인 대회

- 2011** · 창립 총회
· 대자연사랑실천본부 설립 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
· 정가회 창립
· 대자연사랑 청년단 캠프 (장수 하늘내들꽃마을)
· 뉴욕지부 창립
· 비영리민간단체등록 승인 (환경부 제 158호)
· 대자연사랑 출발한마당대회 (쉐라톤서울디큐브시티호텔)
· 통일회 창립
· 자연의 숨결 I 음반 제작 · 발매

- 2013** · 대자연사랑 청년단 캠프 (장수 하늘내들꽃마을)
· 지정기부금단체 승인 (기획재정부)
· 경기지부 창립
· 대한민국지킴이운동대회 공동주최 (경북대학교)

- 2014** · 대자연사랑 청년단 캠프 (장수 하늘내들꽃마을)
· 대자연사랑 한마음대회
· 전북지부 창립
· 부산지부 창립
· 자연의 숨결 II 음반 제작 · 발매
· 제7회 세계청년대자연사랑축제 (대구 EXCO)
· 경북식품박람회 채식요리경연대회 주관 (경주 세계문화엑스포공원)
· 경남지부 창립

- 2015**
 - 경기지부 해양수산부 장관상 수상
 - 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 창립 (대구지부 후원)
 - 대자연사랑콘서트 (안산 늘푸른광장)
 - 대자연사랑학술강연회 (대구 EXCO)
 - 대자연행복체조 보급 (경남지역 유치원 및 초중등학교)
- 2016**
 - 국제본부 대자연문화세계 탐방 (대만 타이베이)
 - 대자연사랑 청년단 캠프 (창녕 우포늪)
 - 대구지부 · 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 그린캠퍼스 사업
- 2017**
 - 대구음식관광박람회 채식약선전시관 주관 (대구 EXCO)
 - 대자연청년단 여름 환경캠프 '자연공감' (제천 청소년수련원)
 - 채식문화활성화 포럼 (대구 테크노파크)
 - 대자연사랑 임직원 워크숍 (대전 태화장)
 - '내추럴에코' 클럽 창립
- 2018**
 - '내추럴에코' 창립 공연 (대구 아트센터 달)
 - 베지닥터 MOU 체결
 - '대자연사랑산악회' 클럽 창립
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (부안 변산반도)
 - 채식요리지도사 민간자격증 개설 (2018-003585호)
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원, 서울 서초여성인력개발센터)
 - 대자연사랑실천본부 직원 연수 (일본 후쿠오카)
 - 대자연사랑 여름캠프 (대구 비슬산 자연휴양림)
 - 채식문화활성화 포럼 (수성대학교)
 - '그린엔젤' 클럽 창립
- 2019**
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
 - 대자연사랑 여름캠프 (금산 미달피청소년수련원)
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - 2019 행복체조 경연대회 (대구 강동문화체육센터)
 - 채식문화활성화 포럼 (대구한의대학교)
 - 채식요리지도사 1급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)



- 2020**
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - '채식사랑동호회 클럽 창립
 - 대자연사랑 여름캠프 (청도 신화랑풍류마을)
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (제주도)
- 2021**
 - 제1회 대자연사랑 사진공모전
 - 대자연사랑 숲체합캠프 (국립대전숲체원, 국립중앙과학관)
- 2022**
 - '대구지부'를 '대구경북지부'로 명칭 변경
 - 제2회 대자연사랑 사진공모전
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (춘천 남이섬)
 - 대자연사랑 여름캠프 (영덕 국립청소년해양센터)
 - 2022 행복나눔! 사랑나눔! 김장 담그기 (서울 인왕어르신복지센터)
 - 경북환경연수원 상호협력 협약식
- 2023**
 - 법인 주사무소 소재지 이전 (대구 동구 아양로 18)
 - '대구한의대학교 자연사랑동아리' 클럽 편입
 - 제3회 대자연사랑 사진공모전
 - 대자연사랑 여름캠프 (태안 만리포청소년수련원)
 - 2023 행복체조 경연대회 (대구 강동문화체육센터)
 - 채식문화활성화 포럼 (대자연사랑실천본부 강당)
 - 2023 행복나눔! 사랑나눔! 김장 담그기 (서울 인왕노인복지관)
- 2024**
 - 제4회 대자연사랑 사진공모전
 - 대구한의대학교 푸드케어약선학과 상호협력 협약식
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구한의대학교)
 - 지속가능한 건강채식밥상 (한국전통문화체험관)
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (대전 태원)
 - 채식평화연대 상호협력 협약식
 - 대자연사랑 여름캠프 (괴산 고사리수련관)

2023년 2월 19일 신암동 확장 이전 개원!

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 제한한의원 원장
- (전)국제동양의학회 초대·이대 회장
- (전)대구한의대학교 총장
- (전)대구한의대학교 명예총장
- (전)대한한의사협회 회장
- (전)한국유교학회 회장
- (전)국제Lions협회한국복합지구총재협의회 의장



비건 채식은 사랑입니다. 비건 채식은 기후위기, 지구를 지속가능하게 하는 유일한 해결책입니다.

저희 러빙헛은 모든 존재들이
평화와 사랑 속에서 서로,
그리고 지구와 조화롭게
살 수 있게 되기를 바라는
비전으로 설립되어
모든 음식에 동물성분을
전혀 포함하지 않은
완전한 비건채식재료로
만들어져 있습니다.



첩약 한약 건강보험

한약 치료비 부담을 덜어주는 첩약건강보험!

시범 사업 대상 질환



허리디스크



알레르기 비염



안면 신경마비



기능성 소화불량



뇌혈관질환 후유증



월경통

- 연간 2가지 질환 적용
- 질환당 2회 복용 가능

※ 1회 10일분씩, 최대 20일

본인 부담금 4~6만원대

실손보험 적용 가능

첩약 건강보험 **본인 부담율 40%**

※ 자세한 내용은 원무과에 문의해 주세요.



대구한의대 포항한방병원 | 문의처 : 054-281-0055
Daegu Haany University Korean Medicine Hospital



사단법인대자연사랑실천본부
The International Nature Loving Association Korea



잡지 '대자연사랑'은 일상에서 생명존중, 자연사랑을 실천하고 있는 사람들의 이야기와
우리가 앞으로 살아가면서 알아가야 할 자연에 대한 전문적인 내용을 담아
2016년 부터 3월과 9월, 연 2회 발행하고 있는 정기간행물입니다.

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

주 소 대구광역시 동구 이양로
18, 3층
전 화 053-956-2005
팩 스 053-256-0005
이 메 일 inlakorea@daum.net
홈페이지 <http://the-inla.or.kr>



콩잉크로 제작되었습니다.