

# 대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제11호  
2021년 3월

## SPRING

자연과 조화되는 삶  
자연과 인간은 하나



사단법인대자연사랑실천본부

The International Nature Loving Association Korea

# CONTENTS

2021. 3 Spring Vol.11

## 대자연사랑실천본부는

국제대자연사랑실천본부의 한국 지부로

2011년 3월 환경부에 등록된 사단법인이며

인간과 자연이 하나로 어우러진 지구촌 실현을 위해  
생명존중과 자연사랑을 실천하는 비영리 단체입니다.



### 이사장 인사말

- 순수함으로 대자연과 동화하시기를

04

### 법인소개

- 대자연사랑실천본부를 소개합니다
- 사업소개
- 법인연혁

05

06

07



### 대자연문화

- 자연과 사람을 담아내는 그들의 이야기

08

### 자연과 환경

- 대구지부 2020 추계 환경정화활동

12



### 대자연라이프

- 대자연밥상 비트와 비트요리
- 대자연차생활 연자심과 녹차
- 대자연신책 버려진 공간과 자연에 문화를 더하다
- 대자연갤러리

16

22

24

26



# Spring



## 특별취재

- 자연사랑이 만들어가는 환경보호의 물결

32

## 대자연칼럼

- COV19의 예방(預防)과 치료(治療)에 대한 제안
- 자연 그대로의 숲속 향기, 그 은혜로움
- 채식과 영양도 균형이 중요하다

42

46

50

## 대자연이슈

- 제로 웨이스트(Zero Waste)가 환경을 구한다

52



## 대자연파트너

- 채식약선 '시목'

54

## News

- 본부소식 · 지부 및 클럽소식
- 회원알림

56

58

발행정보 통권 제11호 발행일 2021년 3월 31일 발행인 변정환 편집인 이광조

발행처 사단법인 대자연사랑실천본부 주소 서울특별시 서대문구 흥제원6안길 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 삼활 인쇄 신흥인쇄



## 이사장 변정환

대구한의대학교 설립인  
현대구한의대학교 명예총장  
현재한한의원 원장

# 순수함으로 대자연과 동화하시기를

동양문명의 기저에는 '인신소우주론(人身小宇宙論)'이나 '천지인합일 사상(天地人合一思想)'이 있습니다. 사람을 우주에 버금가는 존재로 받들거나, 하늘과 땅과 사람을 똑같이 존중해야한다는 것입니다. 바꾸어 말하자면, 인간을 하늘, 땅과 같이 그 존재만으로도 존중되고 사랑받아야 할 대상으로 여긴다는 것입니다. 그렇다면 인간존중, 인류사랑은 어떻게 하는 걸까요?

도심 생활에 찌든 현대인들이 쌓인 피로를 푸는데 가장 좋은 것은 자연과 함께하는 것입니다. 대자연 속에서 캠핑을 하거나, 깊은 숲속에서 흐르는 시냇물을 바라보고 있으면 해방감이 밀려오고 스트레스가 풀리며 새로운 에너지가 충전되는 것을 느끼게 됩니다.

비슷한 경험을 할 수 있는 곳이 또 있으니 바로 어린아이들과 같이 지내는 일입니다. 천진난만하게 뛰어노는 아이들을 보노라면 자연스레 미소를 띠게 되고 행복해지는 것을 느낄 수 있습니다. 아이들은 어른들을 위로하기 위해 하늘이 주신 장난감이란 말을 실감하게 됩니다. 이런 아이들을 자연 속에 뛰놀게 하면 시간 가는 줄 모른 채 신나게 놀이를 즐길 것입니다. 그러나 어른들은 잠깐 자연 풍광을 감상할 뿐 이내 심심해하고 지루함을 느끼게 됩니다. 아이들은 자연과 쉽게 동화할 수 있는데 어른들은 왜 그게 안 될까요?

대자연을 사랑하고 즐기기 위해서는 한 가지 조건이 필요합니다. 바로 순수함입니다. 대자연이 순수하듯이 아이들도 순수하기 때문에 서로 쉽게 동화되는 것입니다. 환경보호주의자들이 과격해 보이고 자연사랑이란 단어가 공허하게 들리는 것은 그들 행위에 순수함이 결여되어 있기 때문입니다. 자연을 사랑하자며 쓰레기를 줍고 재생용품 사용을 홍보하는 것 속에 제3의 의도가 끼어들고 목적이 숨어있으면 대지의 어머니와 사랑으로 동화하는 것은 어려운 법입니다.

우리 대자연사랑은 어린아이와 같은 순수함의 회복과 유지에 무게중심을 둡니다. 지나가는 나그네가 언제 다시 올지 모르는 길가에 꽃씨를 뿌리듯, 한 편 한 편의 글을 통해 순수한 인연의 씨를 뿌리려고 하는 것입니다. 온 인류가 본연의 순수함을 회복하여 대자연과 동화하고 하모니를 이루는 세상이 하루빨리 오기를 기원합니다.

V I S I O N

# 인간과 자연이 조화되는 세상

## Mission

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

# 사업소개

INTRODUCTION

## | 대자연사랑교육

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

## | 대자연사랑 문화사업

- 대자연사랑 도서/음악제작
- 대자연행복체조/노래 보급
- 대자연사랑축제 개최

01

## | 생명존중, 자연사랑에 대한 학술활동 및 정책연구

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

02

## | 자연보존활동 및 캠페인

- 자연환경보호 및 정화사업
- 친환경 채식문화 홍보
- 자연사랑 캠페인

03

## | 대자연사랑 나눔사업

- 지역 봉사 활동
- 재능 기부 활동

04

# 법인연혁

HISTORY

2008	• 칭립 발기인 대회
2011	• 칭립 총회 • 대자연사랑실천본부 허가 (환경부 제398호) • 대도학회 칭립 • 중국 하얼빈 자부 칭립 • 서울지부 칭립 • 가수회 칭립 • 확근회 칭립 • 대구지부 칭립
2012	• 글로벌코리아 칭립 • 대자연사랑 청년단 칭립 • 새마음회 칭립 • 정가회 칭립 • 대자연사랑청년단 캠프 • 뉴욕지부 칭립 • 비영리민간단체등록 승인 (환경부 제158호) • 대자연사랑출발한마당대회 • 통일회 칭립 • 자연의 숨결   음반 제작 · 발매
2013	• 대자연사랑청년단 캠프 • 지정기부금 단체 승인 (기획재정부) • 경기지부 칭립 • 대한민국지끼기운동대회 공동주최
2014	• 대자연사랑 청년단 캠프 • 대자연사랑 한마음대회 • 전북지부 칭립 • 부산지부 칭립 • 자연의 숨결 II 음반 제작 · 발매 • 세계청년대자연사랑축제 개최 (대구 EXCO) • 경북식품박람회 채식요리경연대회 주관 (경주 세계문화엑스포공원) • 경남지부 칭립 수상실적-해양수산부 장관상 수상
2015	• 대구지부 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 창립 • 대자연사랑콘서트 • 대자연사랑 학술 강연회 • 대자연 행복체조 보급 (경남지역 유치원 및 초중등학교)
2016	• 국제본부 대자연문화세계 텁방 • 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 칭립
2018	• '내추럴에코' 칭립 공연 • 베지닥터 MOU 체결 • '대자연사랑산악회' 클럽 칭립 • 대자연사랑 편집위원 워크숍 • 채식요리지도사 민간 자격증 개설 (2018-003585호) • 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원, 서울 서초여성인력개발센터) • 대자연사랑실천본부 직원연수 • 대자연사랑 여름 캠프 (비슬산 자연휴양림) • 채식문화 활성화 포럼 (수성대학교) • '그린언젤' 클럽 칭립
2019	• 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원) • 대자연사랑 여름 캠프 (충남 금산군) • 비건원데이아쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원) • 채식문화 활성화 포럼 (대구한의대학교) • 채식요리지도사 1급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
2020	• 비건원데이아쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원) • '채식시령' 동호회 칭립 • 대자연사랑 여름 캠프 (청도 신회랑풍류마을) • 대자연사랑 편집위원 워크숍



### 2020 대자연사랑 편집위원 워크숍

## 자연과 사람을 담아내는 그들의 이야기

| 글 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장 | 사진 정은진 대자연사랑실천본부 행정팀장

우리 ‘잡지 <대자연사랑> 편집위원 워크숍’이 제주시 ‘푸른숲 맑은향’ 연수원에서 개최되었다. 8월 11일부터 13일까지 2박 3일 일정으로 진행된 이번 행사에는 변정환 이사장을 비롯한 11명의 위원들이 서울, 대구, 부산에서 각각 비행기로 찾아와 여장을 풀면서 그 막이 올랐다. 본부에서는 편집위 구성원의 역량을 제고하고 팀워크를 강화한다는 행사 목표를 설정하고 2016년 경북 영덕, 2018년 전북 변산에서 있었던 연수회의 경험을 살려, 보다 세심하게 기획하고 준비하였다.

1일차 첫 순서는 10호 편집과 11호 기획에 관한 논의를 하는 것이었는데, 이 과정에서 직전에 만든 8, 9호의 잘된 점과 잘못된 점에 대해서 솔직하고 진지한 평가와 후속 조치가 이루어졌다. 잡지에 실린 내용이 독자의 요구와 희망에 부합할 때 읽히는 잡지가 될 수 있다는 데에 의견들이 모아졌고, 회의에 오랜만에 나온 위원이 잡지가 이전보다 아주 많이 발전한 것을 느낀다는 객관적인 평가와 소감을 발표해서 위원들이 그 동안 애써 노력해온 데 대한 보람을 느끼기도 했다.



오전 일정을 마무리하고 맛있는 점심을 먹었다. 텃밭에서 키워낸 재료와 손맛이 더해져 차려진 채식 한상은 정말 꿀맛이었다. 잠시 쉬었다가 오후 2시부터는 잡지 에디터와의 만남'의 시간을 가졌다. 이 시간의 담당 강사는 제주도정 소식지와 제주도의회 소식지를 발간해오고 있는 '모그크리에이티브솔루션즈' 강관우 편집장이었다. 기획의 방향성, 콘텐츠 구성표 작성, 취재 계획 및 제작 일정 수립, 배열표 작성 등 잡지 기획과 편집에 전반에 대하여 강의해 주셨다. 또 질의 응답을 통해서 잡지 편집 과정상의 궁금한 점도 시원하게 설명해 주셨다. 우리 잡지가 시중 전문잡지시의 잡지에 못지않은 완성도를 보인다는 칭찬과 격려로 강의를 마무리했다. 알찬 강의를 놓치지 않으려고 장시간 집중했던 위원들은 밖에서 내리는 빗줄기를 바라보며 휴식을 취한 후 저녁식사를 끝으로 첫날 공식 일정을 마감했다.

2일차에는 제주도 자연과 함께 하는 시간을 가졌다. 첫 번째 일정으로는 동백 언덕 '카멜리아힐'에 도착하-

였다. 이곳은 30여 년간 동양 최대의 동백나무 수목원으로, 80개 국의 동백나무 500여 품종 6000여 그루가 숲을 이루고 있고, 동백나무 외에도 제주 자생식물 250여 종도 함께 볼 수 있는 곳이다. 이러한 카멜리아힐을 열정과 사랑으로 가꾸어 오신 양언보 대표님께서 입구에서부터 우리를 맞아주셨고, 그분의 안내를 받아 6만여 평의 드넓은 수목원을 구석구석 하나도 빠짐없이 관람했다.

그 다음 일정으로, 제주 올레길 10코스인 송악산 둘레길로 향했다. 전날 비가 많이 왔던 탓으로 더운 기온에 높은 습도까지 더해땀이 내렸다. 그러나 푸른 하늘과 바다의 수평선이 맞닿아 있을 정도로 날씨가 좋아 바다 건너 보이는 산방산과 형제봉, 그리고 최남단 마라도까지 보이는 장관을 이루었다. 까만 현무암의 암석 해안도 자연이 만든 작품이었다. 송악산에 이어 협재해수욕장에 잠시 들러 제주 바다 내음과 멋진 풍경을 배경으로 추억을 남겼다. 마지막 날, 서울 경기 쪽에서 오신 분들은 오전 비행기로 먼저 올라가시고 대구 경남팀은 오후 비행기를 기다리며 한라수목원을 둘러보면서 잘 관리된 자연의 아름다움을 감탄하며 즐긴 다음, 제주에서의 배움과 추억을 갈무리하면서 비행기에 오름으로써 '2020 대자연사랑 편집위원 워크숍'을 마무리했다.

대자연사랑이 어느덧 발간 5주년을 맞이했다. 그동안 인간과 자연이 공존하는 사회를 꿈꾸면서 그 방향을 탐색하고 그런 뜻을 가진 분들의 노력을 담아내고자 노력해왔다. 보다 더 많은 독자의 보다 더 큰 호응을 받기 위해 잡지의 방향성을 고민한 이번 연수의 노력이 알찬 결실로 이어지는 새로운 5년이 될 것을 기대해본다.



# 소감 한마디



## 이언경 편집위원

이사장님의 배려와 국장님을 비롯한 여러분의 수고로 이번 대자연사랑 워크숍을 뜻깊고 알차게 잘 다녀왔습니다. 얼마 전에도 다녀온 제주였지만 우리 편집위원들과 함께 한 이번 제주 워크숍 여행은 느낌이 남다르고 새로웠습니다. 강의를 통해 새로운 것도 많이 배울 수 있었고요. 몇 년 후의 또 다른 워크숍 여행을 감히 꿈꾸어 봅니다^^.



## 박선영 경기지부 문화부장

모두들 수고 많으셨습니다. 이번에 불러주셔서 깊이 감사드립니다. 대자연사랑 잡지와 회의 과정을 지켜보며 얼마나 잡지에 애정과 열정들을 갖고 계시고 애를 많이 쓰고 계신지 느낄 수 있었습니다. 덕분에 대자연사랑 잡지가 큰 발전을 하고 있는 걸 발견할 수 있어 매우 뜻깊고 흐뭇했고 가족 같은 위원님들의 분위기가 너무 마음에 들었습니다. 저도 큰 기운을 얻고 돌아왔네요. 대자연사랑 잡지가 한국 곳곳에서 읽힐 그날을 위해 우리 모두 파이팅해요!





### 정은진 행정팀장

특히 이번에는 빨길마다 자연과 만날 수 있는 제주로 가게 되어 들뜬 마음을 품고 나섰다. 아름다운 환경 속에서 걱정도 잠시 잊은 채 좋은 사람들과 즐거운 마음으로 함께 보낼 수 있었기에 더욱 소중한 시간이 되었다. 또한 2년에 한 번씩 이뤄지는 편집위원 워크숍이지만 알찬 일정으로 편집위원들 간에 단합할 수 있는 기회를 가질 수 있었다. 더불어 에디터와의 만남의 순서에서 강사님이 우리 잡지의 완성도가 높다는 평가를 해주셔서 매우 기분이 좋았다. 조금이라도 더 나은 잡지를 만들기 위해 검토하고 고치고 다듬고 서로 연락하는 고군분투의 시간들이 모여서 이러한 결과를 가져왔다고 생각하니 함께 애쓰시는 분들이 감사했고, 나 자신에 대해서도 뿌듯함을 느낄 수 있었다. 이번 워크숍은 각 개인의 지친 일상에 새로운 활기를 더해주는 훌륭한 나들이였으며, 심기일전한 위원들의 다짐과 노력으로 한 단계 더 업그레이드된 잡지를 시도하는 또 하나의 출발점이 되기를 기대해본다.



### 변귀남 상임이사

참석해 주신 모든 분들께 다시 한번 감사드리며 더운 여름 건강히 잘 보내시기 바랍니다.



### 강창영 편집위원

감사했습니다. 좋은 시간이었습니다.



### 하현숙 편집위원

즐겁고 행복한 소중한 여행이었습니다. 수고 들 많이 많이 하셨습니다. 감사합니다.



### 이동민 대외협력팀장

첫 시작은 미안했을지 몰라도 어느덧 10번째 대자연사랑 잡지가 발간되기까지, 함께 하시는 편집위원장님과 이하 위원님들의 노고와 본부 직원들이 밤낮으로 노력한 결과가 아닐까 싶습니다. 감사합니다.



### 김광수 사무국장

전례 없는 코로나19 전염병으로 인하여 힘들고 어려운 시기에 장마와 태풍까지 겹쳐 행사 진행 전날까지 노심초사 걱정을 많이 했는데 다행히도 태풍과 장마도 잘 피해 가고 행사도 잘 마쳤습니다. 이번 행사를 진행하면서 에디터와 만남의 시간은 강의 주제와 연수 내용과 너무 잘 맞아 큰 도움이 되었고 편집 실무와 디자인을 맡고 계신 전문가들이라 대화의 시간에 지루함 없이 유익한 정보를 습득했고 눈높이를 높일 수 있는 시간이 되었습니다. 여러 가지 사정으로 함께하지 못한 이광조 편집위원장님과 김종문, 이승수 위원님은 다음에 꼭 함께 할 수 있기를 희망합니다. 2박 3일 준비하고 진행하고 연수 받으신다고 수고했습니다.



### 박성희 편집위원

이사장님 배려로 이번 제주도 대자연사랑 잡지 워크숍에 참석할 수 있게 되었습니다. 상당히 뜻깊은 자리였고 여행 또한 즐거웠습니다. 편집위원님들의 노고에 다시 한번 깊은 감사의 말씀 전합니다.

대구지부 2020 추계 환경정화활동

# 나에게 주는 값진 선물

| 글 진성환 대구지부 감사



대지가 이슬로 촉촉이 젖어있는 2020년 10월 10일 토요일 아침, (사)대자연사랑실천본부 대구지부와 대구한의대학교 자연사랑 동아리가 함께하는 환경정화활동을 위해 회원들이 경상북도 경산시의 젖줄 남천변에 하나둘씩 모여들었다. 대구지부 변귀남 회장, 이광조 부회장, 본부의 김광수 국장 등 회원 9명과 동아리 학생 14명 등 모두 23명이 모였다. 코로나 사태로 계속 연기되다가 급하게 가진 행사이다 보니 종전보다 참석 인원은 많이 적었지만, 그래도 열성적인 회원은 빠짐없이 참석하였다.

아침에 구름이 많았는데, 우리가 모였을 때는 화창한 가을 날씨로 변해서 환경정화활동을 하기에는 더없이 좋은 여건이었다. 이곳 남천변은 조깅코스, 게이트볼장과 각종 운동시설뿐만 아니라 등나무로 넓여있는 벤치 등 휴식시설도 갖추고 있어서 시민들의 운동장이며 휴식처이기도 하다. 참석자 모두 숙성된 EM(Effective Micro-organisms) 황토 공(식품의 발효 등에 이용되는 미생물로 부폐를 억제하고 자연을 소생시키는 역할을 하는 EM발효제, 효모 배합물 등을 황토와 섞어 공처럼 둥글게 만든 것) 4개씩을 받아 하천의 더러워진 지역에 투척한 후 구역을 나



누어 청소를 시작하였다. 하천 바닥에 있는 쓰레기를 수거하기 위하여 대구한의대학교 학생들로 구성된 장화 신은 ‘장화조’가 투입되고, 일반인들은 하천 주변과 진입로 주변을 청소하였다. 평소 다른 곳에 비해 관리가 잘 되고 있지만, 야간에 놀러 오거나 휴식을 취하는 시민들이 많아 쓰레기가 항상 있고, 특히 생활 쓰레기와 담배꽁초가 많이 있었다. 매번 행사에 공동으로 참여하는 대구한의대학교의 ‘자연사랑’ 동아리는 오랜 기간 환경정화활동뿐만 아니라 환경 홍보, 골목길 정화활동, 담장 벽화사업 등 기타 다양한 활동을 하여 올해 환경부 산하 한국환경공단의 2020년 그린캠퍼스 지원 사업자 선정에서 대상자로 선발되어 이름을 드높이고 있는 동아리이다.



자연을 사랑하는 사람들이 모여 이룬 집단 이다보니, 우리 단체는 그 어느 곳보다 자연을 사랑하고 가꾸는 사업에 열정적으로 참여하고 있다. 이 행사에 꾸준히 참석하는 회원들은 여러 해가 지나면서 서로 잘 알게 되어, 만나면 더없이 반갑게 안부를 묻고 사업 방향에 대해 얘기도 많이 하고 있다. 그리고 이번에는 새로운 회원들을 유치하고 본 사업을 주위에 알려 더 많은 회원들이 참여하는 방안에 대하여 논의하였다. 행사에 참여하면서 항상 느끼는 것이지만, 오랜 기간 활동에 참여하다 보니 이제는 모두가 어느새 숙련된 전문가들이 되어 그토록 넓은 면적을 일사불란하게 청소를 마치는 기적을 이루어낸다.

이어서 채식 전문식당인 ‘세실’로 옮겨가 조금 늦은 점심 식사 시간을 가졌다. 휴일인데도 식당에서는 우리들을 위하여 창밖을 바라보면서 일렬로 식사 할 수 있도록 일일이 식탁을 배치한 사장님의 배려가 돋보여 ‘코로나19’ 실천의 모범을 보여준 좋은 사례였다. 하루 빨리 코로나바이러스가 종식되기를 기원한다. 이어서 대구지부는 올해 마무리해야 할 사업과 향후 사업 계획에 대하여 토의 시간을 가졌고, 대구한의대학교 학생들도 오늘 가진 환경정화활동과 다음 활동 계획에 대하여 논의하였다. 오늘 행사를 위해 식당 예약 등 모든 것을 준비하고도 급한 일로 참석하지 못한 임재춘 총무를 대신해서 대구지부 운영위원인 김연정 선생이 별다른 차질 없이 행사를 잘 마무리 해냈다. 행사 준비 및 진행을 맡으신 분들에게 감사를 드린다.

환경정화활동은 다소 힘이 들기도 하였지만 맑고 화창한 가을 하늘 아래에서 땀 흘리며 깨끗이 청소하였다는 자부심과 뿌듯함이 느껴지는 기분 좋은 하루였고, 스스로 체험하고 활동하는 삶이 각자에게는 무엇보다 값진 선물이 되었다. 우리가 이용한 자연을 다시 깨끗이 돌려준다는 마음을 갖고 다음 모임을 기약하며 헤어졌다.

# 환경정화활동으로 느낀 것

| 글 정진아 자연사랑 동아리 회원

2020년 10월 10일, 대구한의대학교 자연사랑 동아리에서 실시한 '경산 남천 환경정화활동'에 참여하였다. 환경정화를 위한 EM 흙공 던지기, 남천강 주변 청소를 목적으로 하고 진행하였다. 원래 EM 흙공이란 의미에 대해 동아리 활동을 하기 전까지는 알지 못하였다. 지나가는 시민들께서도 하천에 왜 돌을 던지느냐는 질문을 하시곤 했다. EM 흙공은 효모, 유산균, 광합성 세균 등의 미생물과 황토를 섞어 만든 것인데, 다양한 생물들의 터전인 남천강 수질 정화에 도움을 줄 수 있고, 하천 정화뿐만 아니라 부패로 인한 악취도 해결해 준다고 한다. 다음 번엔 이 흙공도 직접 만들어서 던져 보고 싶다는 생각을 했다. 그리고 남천강 주변 청소를 하는데, 사람들이 지나다니는 곳에는 쓰레기가 별로 없었지만 인적이 드문 하천 가장자리나 다리 밑에는 숨겨진 크고 작은 쓰레기와 떨어진 담배꽁초들이 많이 보여 빼놓지 않고 열심히 구석구석 청소를 했다. 코로나19로 인해 KF94 마스크를 끼고 하다 보니 답답하고 시간이 지날수록 조금 힘들었지만 깨끗해져 있을 남천강의 모습과 또, 이 남천강 주변을 걷고 있을 경산 시민들의 모습을 기대하니 보람찬 봉사활동이라고 생각했다.





## 환경정화활동을 하면서

| 글 김희연 자연사랑 동아리 회원

전에도 환경정화활동들을 해본 경험이 있지만 자연사랑 동아리에서 활동한 환경정화활동은 색다르고 재밌었습니다. 저는 이번에 활동하면서 흙공이라는 것에 대해 처음 알게 되었습니다. 처음에 EM 흙공을 받았을 때 갑자같이 생긴 공으로 환경을 어떻게 정화할 수 있는지에 대한 궁금증이 있었습니다. 그런데 EM 흙공을 던지고 나면 하천 바닥에 퇴적된 오염물질을 제거하여 수질개선을 도와주고 하수유입으로 오염된 하천의 악취를 제거해 준다는 사실을 알게 되니, 갑자같이 생긴 EM 흙공이 달라 보였습니다. 직접 흙공을 멀리 던지고 나니 신기했고 환경보존에 조금이나마 도움이 됐다는 생각에 뿌듯했습니다. 그 다음 활동으로 동아리 부원들과 강 주변 쓰레기를 주우러 다녔는데 생각보다 버려진 쓰레기가 많이 없어서 놀랐습니다. 그래도 쓰레기를 찾아 강 주변을 열심히 청소했습니다. 강 주변에서 산책하시던 어르신들께서 우리가 쓰레기 줍는 모습을 보고 “잘하고 있다!”라는 말을 해주셨습니다. 그 말을 들으니 책임감이 더 생겨 더욱 열심히 환경을 위해 구석구석 청소했습니다.

환경정화활동이 끝난 뒤 채식으로 된 점심 식사를 하였습니다. 콩으로 만든 콩까스에서는 정말로 고기와 같은 식감과 맛이 느껴져 신기했고 채식 위주의 건강한 식단도 충분히 맛있다는 것을 깨달았습니다. 환경정화활동을 하고 난 뒤라 모두들 더 맛있게 열심히 먹었고 자연사랑 동아리 덕분에 이렇게 환경에 도움 되는 일까지 할 수 있어서 너무나도 보람찬 하루였습니다.



'대자연밥상'은 건강한 삶을 위해 자연에 가까운 식재료를 활용한 맛있는 채식 레시피를 소개하는 코너입니다.  
이 코너는 국내 최초 채식 문화 매거진 월간 *Begun*과 함께합니다.

# 비트 와 비트 요 리

대자연  
밥상

## 비트를 아시나요?

비트, 한국에서는 생소할 수 있지만 이미 서양과 유럽에서는 익숙한 음식 재료입니다. 비트는 집에서도 손쉽게 재배할 수 있는 작물로 온대지방에서 가장 잘 자랍니다. 3월에서 6월이 제철인 비트는 뿌리가 매끈하고 흡집이 없는 중간 크기의 것이 가장 부드럽습니다. 다소 생소하지만 그 효능과 영양만큼은 전혀 낯설지 않은 비트에 대해서 함께 알아보도록 하겠습니다.

## 다양한 형태로 사용되는 비트

식품재료학 교과서를 중심으로 살펴보면 비트는 유럽 및 아프리카 북부가 원산지이며, 명아주과의 두 해살이 풀로 근공채 · 홍채두 · 화영채라고도 불립니다. 비트는 그 목적에 따라서 4 가지의 다른 형태로 재배됩니다. 채소용 비트, 설탕의 주원료인 사탕무, 가축사료로 쓰이는 다육성의 사료용 비트, 잎을 먹거나 조미료로 쓰기도 하는 근대 등으로 나누어집니다. 비트 하면 그냥 다 하나인 줄 알았더니 그게 아니었나 봅니다.

## 비트의 효능

채소용 비트의 경우 그 성분의 88%는 수분이며, 그 외에도 비타민B1, 비타민B2, 비타민C, 칼륨, 칼슘, 철분, 염소 등 다양한 영양 성분이 들어있습니다. 철분 성분은 혈액을 깨끗하게 해주고 적혈구를 만들어주어 월경불순이나 빈혈에 특히 효과적입니다.

철분 함량이 크지는 않지만 그 효능이 강해서 적혈구 생성뿐만 아니라 혈액 조절에도 좋으며, 간을 깨끗하게 청소해 주어 알코올이나 마약으로 인해 망가진 간도 빠르게 회복시킵니다.

헝가리 연구에 의하면, 비트에는 황이 들어 있어서 다양한 암의 성장을 막고 예방·치료하는 것으로 나타났습니다. 비트에는 탁월한 항산화 효과가 있는데, 미국 농무부(USDA)는 비트 100g당 2774 ORAC(채소별 항산화 효과)의 효과가 있다고 합니다. 비트의 붉은 색소 물질인 베타시아닌, 비테인, 셀레늄 등의 성분은 항암작용이 있어 장시간 복용하면 암 예방에 좋습니다. 발암성 물질을 생성하고 염증을 유도하는 아질산염 소거 효과도 탁월합니다. 전남대 연구에 따르면 자색고구마는 71.9%인 반면, 비트는 84.8%의 아질산염 소거 효과가 있다고 합니다. 따라서 인스턴트식품을 즐겨먹는 사람들이 섭취하기 쉬운 아질산염을 낮춰줍니다. 비트는 항노화 작용과 활성 산소 소거에 효과적입니다. 또한 베타인이라는 알칼로이드가 함유되어 있어 이뇨제로도 이용된다고 합니다.

### 주의사항

하지만 주의할 점은 일반적으로 한꺼번에 많은 비트즙을 마시면 현기증이 나고 메스꺼움을 느끼기도 합니다. 이는 비트즙이 간의 정화를 도와주는 과정에서 나타나는 일종의 명현반응이라고 합니다. 비트에는 미량의 독소가 있다 고 하니 면역력이 너무 약한 분들은 어느 정도 면역력을 회복하신 후에 드시면 좋습니다. 평소에 몸이 차갑거나 소화력이 약하고 설사를 자주 하시는 분들은 조심해야 합니다. 비트는 열을 가하게 되면 항암능력이 떨어져 생으로 먹어야 좋다는 말도 있지만 유럽 등지에서는 거의 익히거나 찌셔 먹는다고 하니, 어떻게 먹는지에 대해서는 각자의 기호에 따르면 될 듯합니다.

| 요리·사진 비건편집실 [www.monthlyvegan.kr](http://www.monthlyvegan.kr)



## 비트 수프

비트는 ‘땅속의 붉은 피’라고 불릴 정도로 철분 함량이 높아 적혈구 생성, 혈액 조절에 뛰어난 효과를 준다고 합니다. 또한 비타민, 칼슘, 미네랄 등 무기질이 풍부하고 베타인이라는 성분이 항암 및 콜레스테롤을 제거하는 데 도움을 주는 비트를 이용해 건강요리를 만들어 봅시다. 자칫 부족할 수 있는 단백질은 렌틸콩으로 보충했습니다. 영양 만점인 비트 수프로 몸보신해봅시다!



### 재료

비트 150g, 감자 120g(1개), 렌틸콩 5큰술, 채수 300ml,  
무첨가 두유 300ml, 볶은 견과류 2큰술, 현미유, 소금, 후추 약간씩



### 만드는 방법

1. 비트와 감자는 2등분 썬 후 얇게 슬라이스하여 썰어 준다.
2. 냄비에 현미유를 두르고 비트와 감자를 넣어 살짝 볶다가 채수를 넣어 비트와 감자가 익을 때까지 끓여준다.
3. 2의 비트와 감자가 다 익으면 믹서에 곱게 간 후 다시 냄비에붓고 무첨가 두유를 넣어 한소끔 끓여준다. (두유로 농도를 맞춰준다)
4. 3에 소금과 후추로 간한다.
5. 렌틸콩을 물에 넣고 끓이는데, 끓기 시작하면 15분 익힌다.
6. 그릇에 수프를 담고, 볶은 견과류, 렌틸콩을 얹어 완성한다





### 재료

비트 180g, 당근 120g, 볶은 호두(또는 건포도, 크랜베리, 푸룬 등을 추가해도 좋다.)

**드레싱** 올리브유 3큰술, 화이트발사믹 2큰술, 레몬즙 1/2작은술, 디종머스터드 1작은술, 소금 1/2작은술, 후추 약간



### 만드는 방법

1. 비트와 당근은 0.3cm 두께로 채 썬다.
- 2 채 썬 비트와 당근은 각각 소금을 살짝 뿌려두었다가 팬에 기름을 두르지 않고 배어 나온 수분만으로 볶는다.
3. 볶은 호두는 굵게 다진다.
4. 2와 3을 드레싱에 잘 버무린 후 냉장고에 재워뒀다 차갑게 먹는다.

## 비트 | 당근 라페

비트는 주로 피클 또는 장아찌를 만들어 먹거나, 고운 색을 내기 위해 사용하는 경우가 많습니다. 비트 본연의 맛을 최대한 살린 비트 당근 라페를 만들어봅시다. 라페는 파스타나 수프 등의 서양요리에 잘 어울리는 음식이에요, 특히 빵과 함께 곁들여 먹으면 더욱 맛있게 드실 수 있습니다!



## 재료

**비트 초절임** 비트 1개, 매실청 1/4컵, 식초 1/2컵, 천일염 1큰술, 비정제 설탕 1~2큰술

**쌈장** 된장 1/2큰술, 고추장 1/2큰술, 아가베 시럽 1작은술

**쌈밥** 현미밥 1공기, 간장 1작은술, 참기름 1/2작은술, 무순 약간



## 만드는 방법

- 비트는 껍질을 벗기고 채칼 등을 이용해 최대한 얇게 (0.1~0.2cm) 썰고, 30분 이상 물에 담가 붉은 물을 적당히 빼도록 한다.
- 매실청, 식초, 천일염, 설탕을 잘 섞어 물을 뺀 비트에 넣고, 히롯밤 정도 절여둔다. 지퍼백 등에 넣어 절이면 골고루 잘 절여진다.
- 쌈장 재료를 모두 잘 섞어 쌈장을 만든다. 집된장을 활용할 경우, 된장을 체에 거르거나 스푼으로 으깨어 고운 입자로 만들어 사용하는 것이 좋다.
- 한 김 식힌 현미밥에 간장, 참기름을 넣고 가볍게 섞어둔다.
- 초절임한 비트 1장에 조미한 현미밥을 한 숟갈 떠놓고, 비트로 양면을 감싸 모양을 잡는다. 쌈장을 적당량 떠 놓으면 비트를 고정하는 데에 도움이 된다.
- 세척하여 물기를 제거한 무순을 쌈밥에 고명으로 올려 마무리한다.



- 상큼한 쌈장을 원한다면 비트 절인 콧물을 약간 섞어주세요.

## 초 절임 비트 쌈밥

익숙한 양념장과 현미밥에 비트 한 가지만 더해져도 이렇게 맛있고 균사한 요리를 만들 수 있다는 사실이 놀랍지 않습니까? 우리 가족을 위한 여름철 집밥 메뉴로도, 손님 상차림 메뉴로도 손색없는 초절임 비트 쌈밥을 소개합니다. 초절임한 비트의 고운 색감과 상큼한 맛이 여름철 입맛을 되찾아줄 요리입니다.

# 비트 잼 토스 트 브 런 치

심혈관계 건강에서부터 면역력 향상, 항암과 다이어트 효과까지! 비트의 효능은 하나하나 나열하기가 힘들 정도로 다양합니다. 이렇게 건강한 비트, 어떻게 드시고 계십니까? 찹즙 주스나 스무디로만 비트를 만나셨다면 이젠 잼으로 만들어 즐겨보십시오. 바쁜 평일 아침, 토스트에 발라 든든한 아침 식사로 드시거나 여유로운 주말, 한 접시 근사하게 차려내는 브런치로도 손색이 없답니다. 달콤한 비트 잼에 캐슈넛으로 만든 고소한 크림치즈도 곁들여보길 바랍니다.



## 재료

**비트 잼 토스트** 보통 사이즈 비트 1개, 비정제 설탕 1/2컵, 레몬즙 2큰술, 천일염 약간, 호밀빵 2~3장  
**캐슈 크림치즈** 불린 캐슈넛 1.5컵, 두유 1/4컵, 뉴트리셔널 이스트 1큰술, 레몬즙 2큰술, 천일염 1/4작은술  
**샐러드** 샐러드용 잎채소 한 줌, 토마토 1/2개, 아보카도 1/4개, 오렌지 1/2개, 올리브오일 1큰술, 레몬즙 1/2큰술, 천일염 약간



## 만드는 방법

1. 비트는 껍질을 제거하고 강판에 길어준다.
2. 비단이 두꺼운 냄비에 손질한 비트와 설탕, 레몬즙을 넣고 약불에서 약 20~30분가량 천천히 익힌다. 바닥에 눌어붙지 않도록 한 번씩 저어준다. 잼이 완성되면 천일염을 넣고 섞어준다.
3. 캐슈 크림치즈 재료들을 블렌더나 믹서기에 넣고 곱게 갈아 캐슈 크림치즈를 만든다.
4. 약불로 달군 프라이팬 혹은 토스터에 호밀빵을 가볍게 구워 완성된 비트 잼을 발라 접시에 올리고, 크림치즈는 따로 먹을 만큼 담아낸다.
5. 마지막으로 샐러드 재료들을 먹기 좋은 크기로 손질하여 접시에 올리고 올리브오일, 레몬즙, 천일염을 잘 섞어 만든 올리브오일 드레싱을 뿌려 마무리한다.



## 대자연차생활

## 연자심과 녹차

| 글 오영환 푸른치문화연구원 원장

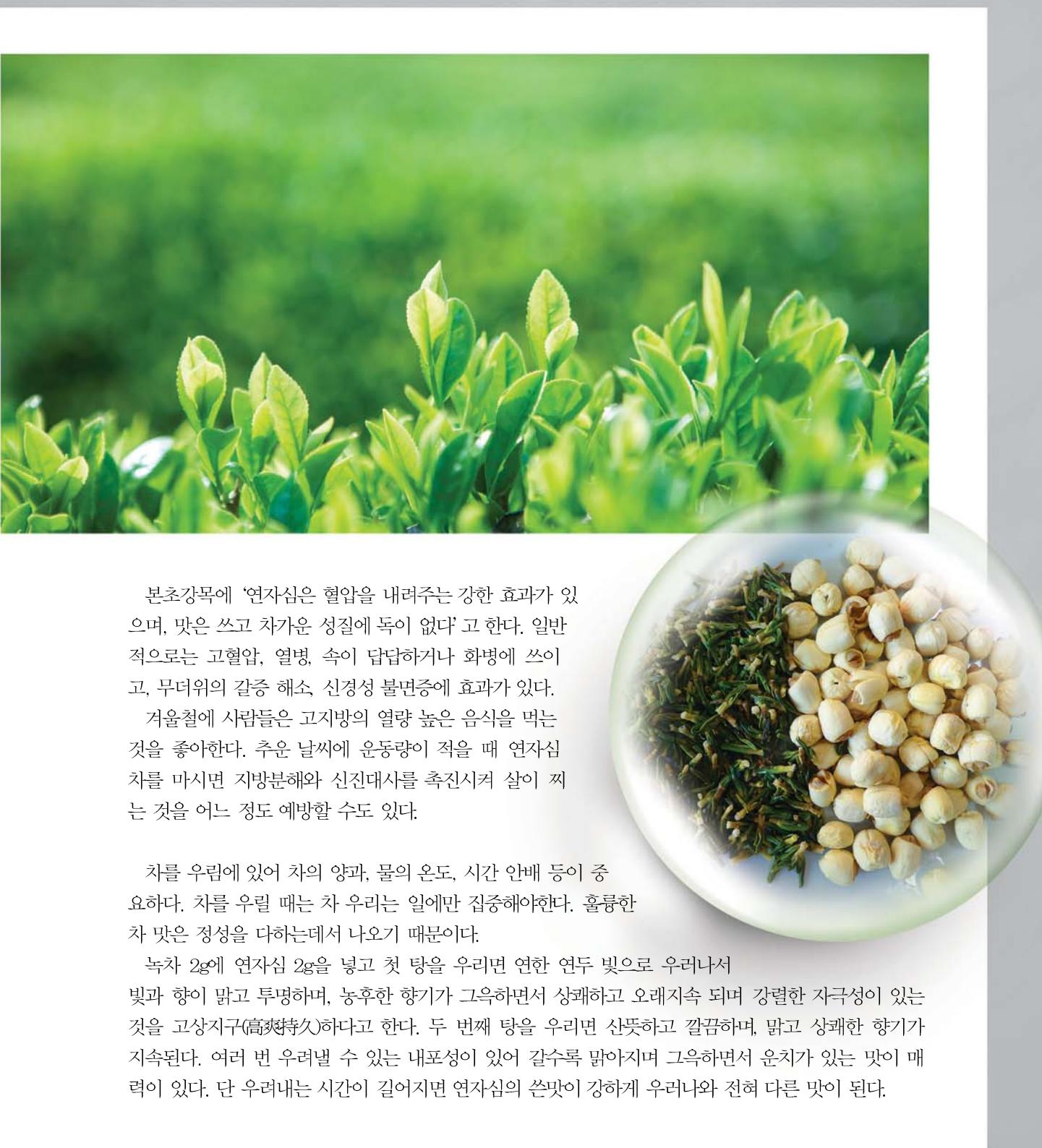
오늘은 영원하고 내일은 꼭 오듯이 봄을 알리는 영춘화가 피고 청매, 홍매, 능수매가 피는 봄이 성큼성큼 오고 있다. 이럴 때 매화꽃차 한 잔 뜯 맞는 벚과 함께 나누고 싶어진다. 언젠가 벚을 청해 매화향기 넘치는 풍류 차 한잔 하고프나, 가슴에서는 불을 끄는 시원한 차가 있으면 달라고 한다. 이렇듯 자기 몸에는 저마다 훌륭히 치유할 수 있는 의사가 있다.

화를 내려주는 것에는 차자, 메밀, 대나무, 연자심등 여러 가지가 있다. 차자는 된장국에 넣어서 먹는 편이 더 용이하고, 메밀이나 맷잎은 부분발효차(청차)와 잘 어울린다.

차자는 연꽃의 열매로써 수지단(水芝丹), 연실, 우실이라고 한다. 잘 익은 차자는 삼천년 뒤에도 썩이 난다고 한다. 차자는 연자육과 연자심으로 나누어서 쓴다. 연자의 겉껍질을 벗겨내면 도토리 알 같은 미색의 속살진 연지를 만나게 된다. 긴 바늘 모양의 도구로 연자 가운데 있는 배아를 밀어내어 꺼낸 것이 연자심이다. 연자 하나하나를 수작업으로 꺼내는 일이 쉽지는 않으나 연자심을 꺼내고 난 연지를 밥에 넣어 먹으면 밤처럼 구수한 맛이 난다. 또는 연자죽을 쑤어 먹어도 약선 음식으로 건강에 좋다. 여성들에게는 미용에 도움이 되며, 마음을 안정시키며 심장과 신장에 기를 보한다고 한다.



연자심차(연배아차)는 녹차와 잘 어우러져 효능도 좋아지고 맛도 훨씬 청량하며 침을 많이 고이게 한다. 머리로 올라가는 것을 도와주어 화기운을 가라앉게 한다. 유리 다관에 우려 보면 연자심의 초록빛이 싱그럽게 마음을 편안하게 하는 시각적 효과도 준다.



본초강목에 ‘연자심은 혈압을 내려주는 강한 효과가 있으며, 맛은 쓰고 차가운 성질에 독이 없다’고 한다. 일반적으로는 고혈압, 열병, 속이 답답하거나 화병에 쓰이고, 무더위의 갈증 해소, 신경성 불면증에 효과가 있다.

겨울철에 사람들은 고지방의 열량 높은 음식을 먹는 것을 좋아한다. 추운 날씨에 운동량이 적을 때 연자심 차를 마시면 지방분해와 신진대사를 촉진시켜 살이 찌는 것을 어느 정도 예방할 수도 있다.

차를 우리에 있어 차의 양과, 물의 온도, 시간 안배 등이 중요하다. 차를 우릴 때는 차 우리는 일에만 집중해야 한다. 훌륭한 차 맛은 정성을 다하는데서 나오기 때문이다.

녹차 2g에 연자심 2g을 넣고 첫 탕을 우리면 연한 연두 빛으로 우러나서 빛과 향이 맑고 투명하며, 농후한 향기가 그윽하면서 상쾌하고 오래지속 되며 강렬한 자극성이 있는 것을 고상지구(高爽持久)하다고 한다. 두 번째 탕을 우리면 산뜻하고 깔끔하며, 맑고 상쾌한 향기가 지속된다. 여러 번 우려낼 수 있는 내포성이 있어 갈수록 맑아지며 그윽하면서 운치가 있는 맛이 매력이 있다. 단 우려내는 시간이 길어지면 연자심의 쓴맛이 강하게 우러나와 전혀 다른 맛이 된다.



## 대자연산책

# 버려진 공간과 자원에 문화를 더하다

| 글. 사진 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장



전국적으로 매일 평균 740톤의 폐유리가 버려지지만 그중 단 50톤만 재활용되고 있고, 나머지 버려진 유리가 땅에 묻혀 흙으로 분해되는 데는 약 100만 년의 시간이 소요된다는 사실을 알고 계시나요? 이처럼 심각한 폐유리 문제를 예술로 해결하는 프로그램이 있다고 하여 찾아가 봤습니다.

대구광역시 서구 원대동에 자리 잡은 한적한 마을, 무채색의 건물들 사이에서 유독 눈에 들어오는 노란색 건물이 있습니다. 이번 프로그램이 진행되었던 장소인 이곳은 원래 슈퍼마켓으로 쓰였었던 공간인데 2019년까지 비워져 있다가 빈집재생프로젝트를 통해 지역의 이름을 넣어 '원대아트마켓'으로 조성되었다고 합니다. 전국에는 사람의 발길이 끊긴 빈집과 유휴공간이 많습니다. 한편, 우리가 살고 있는 마을에는 문화를 향유할 수 있는 공간이 턱없이 부족합니다. 원대아트마켓은 저출산, 고령화가 유발한 빈집이나 유휴공간에서 찾아간 청년들과 지역주민들이 함께 성장하고 마을 활성화에 기여하는, 지역 문화 활성화와 참여를 목적으로 이루어진 공간이었습니다.

이번에 참여하게 된 업사이클링 폐유리 석고방향제는 스테인드글라스 작업을 하고 있는 김다솜 작가와 함께 하였습니다. 스테인드글라스 작업을 하고 조각난 자투리 색유리들을 활용할 수 없을까하고 고민하던 차에 건축가 가우디의 \*트렌카디스 기법을 창안한 업사이클링 유리공예 석고방향제를 만들게 되었다고 합니다.

아기자기한 자투리 색유리를 준비된 원목틀에 자기가 원하는대로 붙여나간 후 석고와 방향제를 도포하고 깔끔하게 정리해주면 나만의 업사이클링 유리공예 석고방향제가 완성되었습니다. 조각난 유리들이 모여 다시 쓰임이 될 수 있는 작품이 만들어졌습니다. 빈집문제와 자원재활용에 대한 사회문제를 문화예술을 통해 쉽고 재미있게 풀어나가는 부분을 알아갈 수 있는 뜻깊은 시간이 되었습니다.

\* 트렌카디스 기법 : 버려진 유리나 깨진 타일조각으로 표현하는 모자이크 기법



## 소미다미 업사이클링 유리공예 프로그램 참가 후기



코로나로 인한 전 사회적인 걱정과 불안이 나라고 비켜 갈 수 있을까, 어느새 나의 마음에도 잿빛 구름이 내리깔리고 있었다. 거리두기로 인해 모든 만남을 기약 없는 약속으로 남긴 채 컴퓨터 앞에 서 타닥거리는 소리로 채우며 하루하루를 보내왔다. 그날은 평소와는 다른 방식으로 손놀림을 하는 새활용 유리공예에 대한 기대로 가라앉았던 마음에 두근거림이 채워지고 있었다. 코로나로 인해 참았던 욕구를 창작활동으로 해소함으로써 다시 일상으로 활기차게 복귀할 에너지를 얻어 갈 수 있었던 시간이었다. 매번 본부 사람들과 모이면 회의와 행사를 진행하기에 바빠 여유가 없었는데, 이번에 이렇게 함께 보낼 수 있어서 또 하나의 소중한 추억이 보태졌다. 그날 새활용된 유리공예 부엉이 석고 방향제는 복을 가져올 것 같은 표정으로 여전히 우리 집 현관을 지키고 있다. 긍정의 마음이 색으로 반영된 채 안온한 방향을 뿐으면서 오늘도 즐겁게 나를 맞이한다.

– 대자연사랑실천본부 행정팀장 정은진

본부 사무처 회의에 참석하기 위해 대구에 갔다가 이동민 팀장이 대표로 있는 소미다미에서 주관한 업사이클링 폐유리 석고 방향제 프로그램에 참여하였다. 지도해 주시는 선생님의 안내에 따라서 부엉이 모양의 원목틀을 선택해서 유리조각을 배열해 붙이고 빈 공간에 석고를 채워 넣었다. 향기 나는 예쁜 부엉이가 완성되었을 때 기쁨은 성취감으로 뿌듯했고, 얼굴에는 나도 모르게 미소가 번지는 것을 느낄 수 있었다. 나의 진열장에 자리할 부엉이~~반가워!! 아담한 작업 공간에서 본부 직원들과 함께한 프로그램이라서 더욱 뜻깊은 자리였다.

– 대자연사랑실천본부 사업부장 천원섭



요즘 쓰레기나 폐품을 다시 활용하는 리사이클링이 대세다. 이 리사이클링에 업그레이드를 더한 합성어가 업사이클링이다. 기존에 버려지는 물건에 디자인을 가미하여 재탄생시킴으로써 새로운 가치를 창출하는 활동이라는 뜻이다. 오랜만에 업사이클링 유리공예 소품 만들기에 참가하여 코끼리 모양의 원목틀에 폐 유리 조각을 붙여 방향제와 장식용 조각 작품을 만들었다. 옛날 어린 시절 미술시간이 생각났다. 작은 실천이지만 재활용을 통하여 환경보호와 지구를 살리는 일에 참여함으로써 나 자신과 모두에게 행복한 시간을 가졌다.

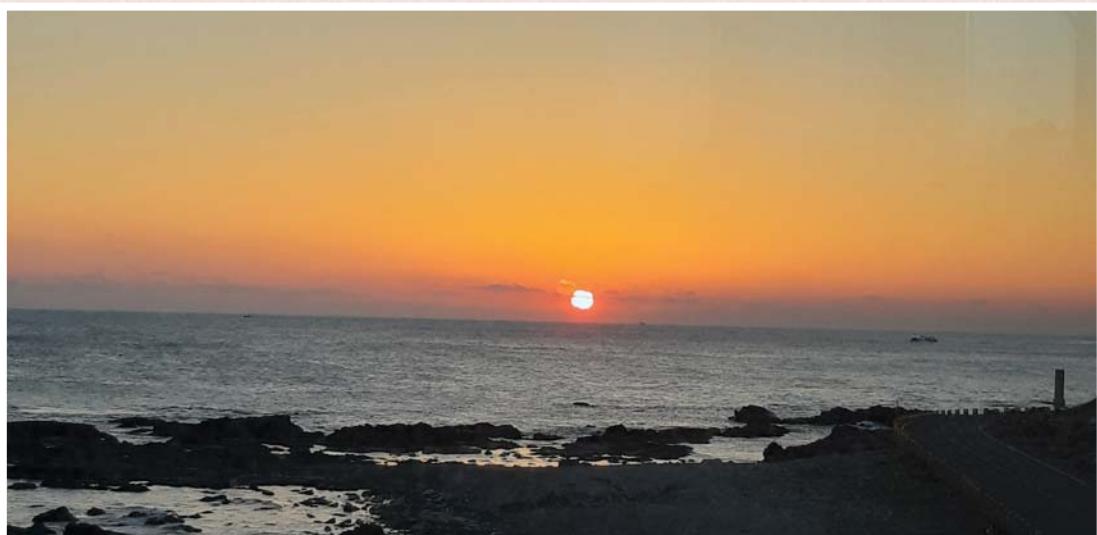
– 대자연사랑실천본부 사무국장 김광수

대자연  
갤러리

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



고성신불의 자취 | 백태영



일출일까요, 일몰일까요? | 이언경





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



능소화는 양반꽃 | 백태영



강창영 | 설국 속으로



11월의 팔공산 | 백태영



카멜리아힐의 노을 | 김광수





알고 보면 나도 자연? | 이동민



새하얀 복장의 우직한 이 | 강창영





희망을 싣고 | 백태영



동백 가득한 정월 | 김광수





외도 보타니아 | 이동민

## 자연사랑 2020 그린캠퍼스 환경동아리 지원사업

# ‘자연사랑’이 만들어가는 환경보호의 물결



지난해 대구한의대학교 대학생 동아리 자연사랑이 환경부가 지원하고 한국환경공단이 운영하는 ‘2020 그린캠퍼스 환경동아리 지원사업’에 선정되었습니다. 2016년에 이어 2020년에 재선정된 자연사랑은 사업의 일환으로 비건테이블, 업사이클링 유리공예와 인조가죽공예, 이쑤시개 컬러테라피, 하천 환경정화 등 이색적인 환경활동을 기획하여 추진하였습니다. 환경을 생각하는 대학생들이 모인 자연사랑의 이야기를 들려드립니다.



## 그린캠퍼스란?

지속가능 사회를 위한 대학 운영 및 교류·협력, 교육 및 연구, 친환경 교정 조성 등의 사업수행을 위해 환경부장관이 지정하는 대학입니다. 환경부와 한국환경공단은 온실가스 대량 발생원 중의 하나인 대학이 온실가스를 감축하고, 지속가능 성장을 선도할 인재를 양성할 수 있도록 2011년부터 그린캠퍼스 선정 및 지원 사업을 추진하고 있습니다.



## 그린캠퍼스 선정대학의 역할

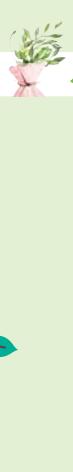
1. 지속가능 사회를 위한 대학 운영
2. 미래의 친환경 인재 양성을 위한 친환경 교육 및 연구 실시
3. 대학 및 지역사회에 친환경 문화 전파를 위한 참여 확산
4. 온실가스 감축을 위한 친환경 교정 구축 등





## 사업목적

지속가능한 그린캠퍼스 조성 및 친환경 대학문화 확산을 지원하여 대학이 국가 성장의 기반이 될 수 있도록 유도하고, 국내 온실가스 다량 배출원 중의 하나인 대학의 온실가스 감축 노력을 지원하여 국가 온실가스 감축 목표 달성을 기여하고자 합니다.



## 사업내용

1. 대학의 지속가능성과 젊은 세대의 환경의식 제고를 위해 '11년부터 '그린캠퍼스 조성 지원사업'을 추진
2. '17년부터 자발적 그린캠퍼스 조성 지원을 위해 '先자율조성 後 포상·지원'으로 사업개편 후 우수대학을 선정

### (1) 그린캠퍼스 지원 대학 선정('19년 ~ )

- 환경부, 한국환경공단, 그린캠퍼스 간 협약에 따라 지원

#### 재정지원

- 규모 : 대학당 연간 120백만원, 기간 : 3년

#### 기술지원

- 그린인재 양성을 위한 친환경 교육과정 개발 지원
- 온실가스 인벤토리 구축 및 온실가스 감축 전략수립 지원
- 대학의 친환경 생활 실천 운동 지원, 친환경 공모전 개최 등

### (2) 그린캠퍼스 환경동아리 지원('20년)

#### 재정지원

- 규모 : 동아리당 3백만원
- 기간 : 5월~10월(6개월)

#### 기술지원

- 환경부 인증 개인별 참여인증서 발급(5회 이상 참여자에게 발급)
- 우수활동 동아리에 대한 시상(환경부장관상 등)

슬기로운 건강 식생활 2020. 5. 27~6. 14

## 기록하고, 줄이고, 보호하고!

| 글 임종호 자연사랑 회장

2020년 우리 '자연사랑 동아리'가 한국환경공단에서 진행하는 '그린 캠퍼스 환경동아리'로 선정되어 다양한 활동을 할 수 있게 되었습니다. 따라서 임원진이 머리를 맞대고 의논한 끝에 회원들에게 에코백, 수첩, 볼펜, 텀블러 등 네 가지 선물을 하기로 하였습니다. 회원들에게 주는 선물이긴 하지만 순수한 선물용이 아닌 우리 자연사랑 동아리의 비전 중 하나인 일회용품이나 플라스틱, 캔 음료 쓰레기 등의 배출을 줄이기를 위한 것이었습니다. 먼저 에코백은 동아리 봉사활동 및 행사에서 물건을 옮기는데 필요한 물품이 될 뿐만 아니라 일상생활에서도 쉬이 사용되는 일회용 비닐봉지를 대체하여 들고 다닐 수 있도록 부담 없이 사용할 수 있는 디자인으로 준비해 보았습니다.

회원 모두 플라스틱 생수병이나 음료수 캔 등 재활용 가능한 쓰레기들을 매일 에코백에 담아 놓고, 하루를 마무리하면서 자신이 그날 샀거나 사용한 플라스틱, 캔 등의 재활용 쓰레기를 얼마나 배출하고 있는지를 확인 후 임원진이 준비한 수첩과 볼펜을 사용해 작성해보는 프로그램을 기획했습니다. 이는 현대인들의 카드 사용량이 증가함에 따라 돈을 어디에 쓰는지도 모르는 무분별한 소비를 지양하고 내가 어디에 돈을 쓰고 있으며, 어떤 것을 줄이면 돈을 낭비하지 않고 사용할 수 있는지 확인하는 습관을 기르는 방법으로 가계부 사용을 권장하는 발상을 활용했습니다.

우리는 이 활동을 통해서 적어도 자연사랑 동아리 회원들이 자신이 사용하는 재활용 쓰레기의 배출량을 확인하고, 쓰레기들을 많이 버림으로써 야기할 수 있는 환경오염에 대해 일깨우며, 자신부터 재활용 쓰레기 배출을 줄이고자



하는 의도로 기획한 일종의 동아리 캠페인 활동입니다. 또한 회원들이 외출 시에 목이 마르거나 할 때 흔히 판매하는 일회성 용기에 담긴 물품들의 구매 및 사용을 지양하고자 하는 의미로 텀블러를 준비했습니다.

활동 초기에는 재활용 쓰레기의 대부분 용기가 과하게 큰 경우가 있어 하루 종일 에코백에 담아놓고 다니기에는 불편해서 사용 후 쓰레기통에 바로 버리는 경우가 있었습니다. 하지만 하루 이틀 시간이 흐르면서 에코백에 담아 매일 사용하는 재활용 쓰레기의 배출에 대해 수첩에 적으니 각 회원들이 하루에 얼마나 배출하는지 더 쉽게 자각할 수 있었고, 재활용 용기의 사용을 줄일 수 있었습니다.

처음에는 작은 발상으로 시작한 동아리 차원의 캠페인이었지만 이 활동을 통해 우리가 아무 생각 없이 쓰고 버리는 재활용품이 굉장히 많다는 것을 몸소 체감하고, 자신뿐 아니라 주변 사람들에게도 재활용 쓰레기의 과도한 배출에 대한 심각성을 알리며, 재활용품을 줄일 수 있도록 권장할 수 있는 계기가 되었습니다.



비건테이블 2020. 9. 18

## 차곡차곡 쌓아 만드는 my green table

| 글 진현송 자연사랑 종무부장



그동안 코로나로 인해 1학기에 활동을 못해 아쉬움이 남았는데 올해 처음으로 대면활동을 하게 되었습니다. 이번 활동은 내 손으로 만들어 먹는 비건테이블이라는 주제로 두 가지 버전의 샌드위치를 만들었습니다. 이 프로그램을 하게 된 계기는 요즘 학생들이 패스트푸드를 선호하고 채식을 멀리하는 경우가 많은데 '비건테이블'을 통해 고기 위주의 식단이 아닌 몸과 건강과 자연을 아끼는 마음을 생각해서 조금이라도 채식을 즐길 수 있도록 하기 위함입니다.

이전에는 채식의 중요성을 잘 몰랐지만 강사님의 설명을 통해 고기의 사용량이 늘어날수록 소나 돼지 등에서 나오는 환경에 좋지 않은 물질이 배출된다는 것을 알게 되었고, 또한 그로 인해 현재 많은 환경파괴가 진행되고 있다는 것을 알게 되었습니다. 따라서 이번 활동을 통해 비건의 중요성과 필요성에 대해 다시 한 번 생각해보게 되었고, 다양한 요리법을 이용하면 훨씬 더 맛있는 비건요리를 만들 수 있다는 것을 알게 되는 계기가 되었습니다.



먼저 토마토와 오이, 양상추를 넣어 고기 없는 샌드위치를 만들어 보았습니다. 한쪽에는 머스터드소스를 바르고 반대쪽에는 새콤한 소스를 빌라 훨씬 맛을 돋우었습니다. 처음에는 야채만 가득한 샌드위치가 맛이 없어 보여 먹길 꺼려 했지만 강사님께서 핑거푸드로 만들어주신 것을 맛본 후에는 생각보다 맛이 있어 놀랐습니다. 그리고 절

반으로 잘라 예쁜 포장지에 넣으니 요즘 흔히 브런치 카페에서 볼 수 있는 핸드메이드 샌드위치가 만들어졌습니다. 두 번째로 만드는 샌드위치는 병아리콩으로 된 콩고기를 이용하여 만든 것입니다. 이번에는 새콤한 소스와 더불어 반대편에는 두부로 만든 소스를 발랐습니다. 그리고 난 후 앞의 것과 동일한 재료에 콩고기를 더해 만들어 보았습니다. 이번에도 예쁘게 포장을 하니 맛있는 샌드위치 두 개가 완성되어 뿌듯한 느낌을 받았습니다. 올해 처음 하는 대면활동인자라 빨리 끝나는 것이 아쉬웠지만 재밌고 유익한 시간이 되었습니다.

대부분의 친구들이 이 프로그램을 단순히 먹는 활동으로 예상하고 참가했지만 채식의 중요성에 대한 설명을 듣고 직접 만들어 먹어보면서 꺼렸던 채식이 색다르게 느껴져 전보다는 채소의 섭취량이 증가할 것 같습니다.



업사이클링 유리공예 2020. 9. 23

## up! 가치가 달라지는 새활용

| 글 진현송 자연사랑 총무부장



현재 많은 유리 제품들이 버려지고 있습니다. 이 많은 양의 유리들이 자연으로 돌아가려면 엄청나게 오랜 세월이 지나야만 됩니다. 이런 버려지는 유리들을 새로운 물건으로 재탄생시켜 쓸모없는 유리가 아닌 의미 있는 유리조각으로 만들 필요가 있습니다. 따라서 이번 활동은 재활용을 해야 하는 이유, 업사이클링을 통해 절약하는 방식의 삶을 보여주며 어떤 방법으로 실천할 수 있는지 알게 해주기 위해 기획했습니다.

이번에 진행한 유리공예는 유리 조각들을 이용해서 컵 빙침을 제작하는 활동입니다. 먼저 동그란 틀을 준비합니다. 유리가 자리 잡을 곳을 제외한 테두리에 잘 떨어지는 테이프를 부착한 뒤 손을 다칠 수 있는 위험을 방지하고자 장갑을 끼고 유리를 배치해 봅니다. 마음에 드는 위치를 선정하면 목공용 풀을 이용해 붙입니다. 그리고 종이컵에 시멘트 가루를 부어 물에 녹입니다. 마지막으로 유리가 부착된 부분을 제외한 나머지 공간에 섞어 두었던 시멘트를 유리가 놓인 부분과 같은 높이로 평평하고 빈틈없이 부어줍니다. 장갑을 착용한 손을 이용해 유리와 시멘트 표면을 매끈하게 만들어 주고 마르는 시간 동안 오랜만에 본 친구들과 이야기를 나누다

보면 어느새 다 말라 딱딱해집니다. 마지막으로 물티슈를 이용해 유리 위에 묻은 시멘트를 닦아주고 부착했던 테이프를 제거해 주면 완성됩니다.

평소 공예활동에 관심이 많았는데 이번 활동을 통해 버려진 물건을 사용하여 업사이클링을 함으로써 자연보호에도 도움이 될 뿐만 아니라 버리기만 했던 물건을 재활용을 통해 완전히 다른 새로운 제품으로 만들어 보는 것이 의미 있게 느껴졌습니다. 이렇게 하는 것만으로도 자연환경에 도움을 줄 수 있다는 점이 가장 중요한 부분인 것 같습니다. 앞으로도 다양하고 재미있는 활동을 통해 더 많은 사람들이 환경문제에 관심을 기울이며 환경보호를 실천할 수 있으리라 생각됩니다.

이번 프로그램이 우리 주변에서 버려지는 많은 재활용품에 대해 되돌아보고, 한번 쓰이고 버려지는 물건이 아닌 우리의 손을 거쳐 새로운 물건으로 탄생시켜 다시 사용한다는 점에서 각자의 집에서도 쓰레기 활용의 다양한 방식을 직접 구상해볼 수 있어서 많은 도움이 되었습니다.



업사이클링 인조가죽공예 2020. 9. 30



## 패션에도 비건이 있는 것을 아시나요?

| 글 안다은 자연사랑 부회장

버려지는 자원에 가치를 더하는 업사이클링은 새활용이라고도 하는데, 기존에 버려지는 제품을 새활용의 범위를 넘어 새롭게 재탄생시키는 것을 말합니다. 패션에도 비건(vegan)이 있음을 알고 계시나요? 비건 패션은 동물들에게서 잔인한 방법으로 빼앗은 가죽이나 모피, 울 등 동물성 소재를 사용하지 않고 만든 옷을 뜻합니다. 동물보호를 위해 가죽 채취를 지양해야 하지만 아직도 많은 사람들이 실천하지 않고 있습니다. 하지만 최근 잔인한 동물 가죽 채취의 실상이 펴지면서 동물 가죽을 대체할 인조가죽에 대한 관심이 높아지고 있습니다. 다양하고 비교적 친환경적인 인조가죽을 사용하여 옷을 만드는 '퍼 프리(Fur Free)'를 선언하는 브랜드가 늘어나면서 비건 패션은 패션시장에 자리 잡고 있습니다. 이번 업사이클링 활동에서는 남은 인조가죽을 활용하여 실용적인 무엇으로 만들어보는 시간을 가져보기로 했습니다. 하지만 그 작은 가죽 조각 하나로 어떤 걸 할 수 있을까요? 지난 유라공예에 이어서 이번엔 자투리 가죽을 이용하여 키 링(key ring)으로 새활용해보는 활동을 기획했습니다.

이번 프로그램은 외부강사님을 초청하여 진행하였습니다. 자투리 가죽 가운데 개인의 마음에 드는 조각을 골라 만들어볼 수 있도록 다양한 패턴과 색의 가죽들을 준비해 주셨습니다. 각자 자신이 사용할 조각을 고르는 모습이 신중하고 또 들떠 보였습니다. 가죽을 선택한 후, 각자 받은 종이에 프린트된 모양 틀을 자르고 가죽에 덧대어 그립니다. 그 후 칼이나 가위를 이용하여 잘라주고 가죽 키 링의 모습을 잡아줍니다. 모양이 잡히면 흐트러지지 않도록 고정을 한 상태에서 키 링의 이음새가 될 부분을 편치로 뚫어 줍니다. 링을 걸어준 후 뚫린 구멍에 고정 핀을 맞게 넣어주고 망치로 내리쳐 단단히 고정시켜줍니다. 마무리로 가죽의 단면이 일어나지 않도록 크림을 발라줍니다.

조그만 자투리 가죽이 예쁘고 실용적인 키 링으로 재탄생하였습니다. 자칫하면 버려졌을 뻔한 자원이 새롭게 실용성을 얻게 된



것입니다. 이렇게 쉽고 간단한 방법으로 새활용이 가능합니다. 가죽의 양이 넉넉한 덕분에 두 개씩 만들어가는 친구들도 있었고, 또 창의력을 펼쳐 자신만의 새로운 모양으로 키 링을 만들어내는 친구도 있었습니다. 직접 고르고, 자르고 붙이면서 참여한 모든 인원이 프로그램에 흥미를 느끼고 집중하고 있음을 느꼈습니다. 또한 업사이클링이 내가 생각한 것보다 그리 어렵지 않은 것이라는 걸 느낄 수 있었습니다. 일상에서 무심코 지나치는 것들이 우리들의 손길을 거쳐 더욱 쓸모 있는 물건으로 새활용 되는 것을 보고 버리기 전에 다시 한번 그 물건의 새활용과 가치에 대해 생각해 보는 시간을 가져야겠다고 생각했습니다. 이번 활동에서는 잘 알지 못했던 비건 패션을 경험해볼 수 있는 활동이라 더욱 뜻깊은 시간이 되었습니다. 생각지도 못한 곳에서 우리는 자신도 모르게 자연을 훼손하고 있었습니다. 그저 작은 지나침이지만 자연에게는 매우 큰 타격이 될 수 있음을 생각하게 되었습니다. 이번 겨울, 동물 가죽과 털이 아닌 에코 퍼로 동물보호를 실천해보는 것은 어떨까요?

하천정화활동 2020. 10. 10

## 깨끗한 남천을 돌려주세요

글 안다은 자연사랑 부회장



SNS에서 환경에 관한 주제는 쉽게 찾아볼 수 있습니다. 오염과 정화에 대한 이야기도 쉽게 접할 수 있지만 우리 주변에서 직접 체험하는 일은 흔치 않습니다. 환경문제는 모든 나라에서 심각하게 받아들여야 할 부분이라고 생각합니다. 예전부터 자연을 보존하기 위해 전 세계적으로 많은 사람들이 환경보호 활동을 하고 있다는 것을 알고 있었지만 한국에서는 아직까지 자연보호에 대한 인식이 충분하지 못하다는 생각이 듭니다. 일찍부터 이 문제에 대처해온 주변 국가나 다른 나라에 비해 현저히 늦게 반응하고 있는 것으로 보입니다. 그렇기에 나부터 환경을 위하는 마음가짐으로 ‘내 주변에서 쉽게 할 수 있는 것이 무엇일까’ 생각해 보다가 하천 정화활동을 기획하게 되었습니다.

저의 어릴 적 기억 속에 남아있는 하천은 깨끗한 물에 물고기와 여러 가지 동식물이 더불어 살아갈 수 있는 아름다운 곳이었는데, 제가 자라고 난 후 현재의 하천들은 그 기억들과 멀리 동떨어진 모습입니다. 물고기는 물론 식물들도 살아가기 어려운 것처럼 보입니다. 푸르고 투명했던 물은 탁해졌고 곳곳에 쓰레기들이 즐비한 모습이 보입니다. ‘이런 하천을 정화할 수 있는 방법에는 무엇이 있을까?’라고 생각하고 찾아보다가 ‘EM 흙공’이란



것을 알게 되었습니다. EM이란 'Effective Micro-organisms'의 약자로 유용한 미생물군을 말합니다. 이러한 미생물들은 수질정화와 부패 억제 등 하천 바닥에 퇴적된 오염물질 제거를 통해 오염된 하천을 살리고, 그곳에 서식하는 동식물들의 생태환경을 회복시키는 역할을 합니다. 특히 하수 유입으로 오염된 도심하천의 악취 제거에도 효과적이라고 합니다.

2020년 10월 10일, 경산 남천에서 하천을 되살리려 사람들이 모였습니다. 자연사랑 동아리 회원뿐만 아니라 대자연사랑실천본부 대구지부 회원들도 같이 참가해 주셨습니다. 나들 같은 마음으로 한곳에 모여 자연에게 희망의 손길을 내밀 준비를 했습니다. 모두 나란히 줄 맞춰 서서 하천에 흙공을 던지기 시작했습니다. 내가 던지는 작은 공 하나가 하천에게는 큰 도움의 손길이요, 단순하지만 이 작은 일 하나가 환경을 되살릴 수 있는 중요한 한 걸음일까 싶어서 던지는 손에 더더욱 힘이 들어갔습니다. 조금 더 넓은 반경에 흙공의 영향이 닿기를, 그리고 더 멀리까지 정화가 되어 이곳을 떠난 생명들이 다시 돌아오기를 기대하면서 던졌습니다.

흙공을 던지고 난 후에는 각자 쓰레기봉투와 집게를 집어 들고 쓰레기를 주워 담기 시작하였습니다. 그냥 지나칠 때에는 잘 몰랐는데 정말 생각보다 많은 쓰레기들이 버려져 있었습니다. 플라스틱과 담배꽁초, 과자봉지 등 자잘한 일상 쓰레기들로부터 대형 쓰레기들까지 하

천 주변에 너무나도 많이 널브러져 있었습니다. 하천 주변뿐 아니라 물속의 상황도 마찬가지여서 장화를 신고 얕은 물 안으로 들어가 쓰레기를 줍는 친구도 있었습니다. 하나하나 줍다 보면 어느새 봉투가 꽉 차 있었으며, 큰 봉투가 다 찰 때까지 주웠는데도 여전히 곳곳에는 쓰레기가 남아있었습니다. 중고등학교 학창 시절에 다 같이 봉사활동으로 환경정화활동을 하게 되면 지구가 우리 손으로 깨끗해질 거라는 생각만 들었는데, 지금은 그때의 뿐 듯함과 성취감보다는 속상하고 미안한 마음이 먼저 들었습니다. 모두 힘을 합쳐 큰 포대 일곱 여덟 개가 찰 정도로 쓰레기를 주워 담았습니다. 완벽하진 않았지만 이전보다 깔끔해진 모습에 마음이 가벼워지는 기분이었습니다.

쓰레기에 막혀 고여 있던 물가에 길을 만들어주니 다시 물이 흐르기 시작했습니다. 언젠가 이 하천에서 살았던 생명들이 다시 잊어버린 터전을 찾길 바라면서 하천 정화활동을 마무리하였습니다.



이쑤시개 컬러테라피 2020. 10. 26

## 내 손에서 피어나는 예술, 만다라

| 글 안다은 자연사랑 부회장



그저 하찮고 가볍게 여겨졌던 사소한 물건에서 마음의 위로와 안정을 받을 수 있다면 믿을 수 있으신가요? 2019년 12월부터 대유행한 COVID-19, 코로나 바이러스 사태 이후로 우리는 일상생활의 모든 것에 제약을 받아야 합니다. 늘 타인과 아울리며 함께 하는 생활에 익숙하고, 전염병에 대해서는 아무런 걱정도 없던 사람들이 하루아침에 사람들과 거리를 두게 되었고, 혹시 바이러스에 걸릴까 봐, 바이러스를 옮겨 피해를 줄까 봐 늘 걱정하고 조심하는 삶을 살게 된 것입니다. 계속 밖으로 나가지 못하고 집안에만 머무르는 일상을 지내다 보니 이로 인해 우울감이나 무기력증을 느끼는, 일명 코로나 블루를 겪는 사람들이 급격히 늘어났습니다.

이런 문제들을 극복하기 위해 자연사랑 동아리에서는 이쑤시개를 이용한 컬러테라피를 기획하게 되었습니다. 컬러테라피란, ‘컬러’와 ‘테라피’의 합성어로 색의 에너지와 성질을 심리치료와 의학에 활용하여 스트레스를 완화시키고 삶의 활력을 키우는 정신요법입니다. 즉 색채 전달

을 통해 정서적인 안정을 얻는 방법이라고 할 수 있습니다. 이 프로그램에서는 여러 가지 색의 이쑤시개를 이용해 둥근 원 모양의 만다라를 표현하는 것으로, 여기서 만다라란 둥근 원을 중심으로 반복되는

패턴을 조화롭게 그려내는 그림을 말합니다. 심리치료로 자주 이용되는 방법으로 코로나 사태 이후 우울감을 느끼는 사람들의 마음을 그려내고 보듬어주기에 정말 좋은 활동이라고 생각했습니다. 이런 컬러테라피의 순기능이 자연사랑 동아리 회원들에게도 힘든 일상 속 작은 위로가 되었으면 하는 마음입니다. 실제 많은 회원들이 이쑤시개 컬러테라피 활동을 하면서 긍정적인 반응을 쏟아내었습니다. 자신이 만들고 싶은 패턴을 마음대로 구상하고 그에 맞게 이쑤시개를 붙이며 기분 좋게 집중하며 코로나로 인한 걱정과 불안을 잠시나마 떨칠 수 있었던 시간이 되었다고 말합니다. 반드시 만다라 패턴이 아니더라도 각자의 창의력으로 더욱 멋진 작품을 만들어준 회원도 있습니다. 이렇게 모든 회원들이 프로그램을 즐기면서 참여하였습니다.

쉽게 버려지는 일회용품인 이쑤시개를 예쁜 장식 소품으로 변화시키면서 지친 마음에 안정을 찾고 일상에서 버려지기 쉬운 만큼 다시 재탄생하는 것도 어렵지 않다는 것을 알게 된 활동이었습니다.



# 2021 대자연사랑 사진 공모전

자연과 인간의 조화, 생명의 역동성, 계절이 담긴 일상 등의 느낌을 나타내는 대자연사랑과 관련된 사진을 대상으로 『2021 대자연사랑 사진 공모전』을 개최 하오니 많은 관심과 적극적인 참여를 바랍니다.

**공 모 명** 2021 대자연사랑 사진 공모전

**접수기간** 2021. 03. 22(월) ~ 05. 15(토)

**응모자격** 대자연사랑실천본부 회원 및 일반인

**공모내용** 자연을 대상으로 한 사진(풍경, 인물, 동물 등)

**제출 작품 및 서류** 1인당 3점 이내의 사진, 참가신청서(붙임양식)

**제출처** 대자연사랑실천본부 사무처(☎ 02-732-1359)

**제출방법** 이메일 (inlakorea@daum.net)

① 사진 – 신청자 이름\_작품제목.jpg(png)

② 신청서 – 신청자 이름\_작품제목\_신청서.hwp

(신청서는 홈페이지 the-inla.or.kr 공지사항에서 다운로드)

**수상작발표** 2021. 05. 22(월) 수상자에게 개별 연락 및 홈페이지 게시

**시상내역**

구 분	인 원	시상내용	비고
대 상	1명	상장 상금 20만원	전시
최우수	1명	상장 상금 15만원	"
우 수	2명	상장 상금 10만원	"
장 려	3명	상장 상금 5만원	"

**시상식** 2021. 06. 05(토)

**전시회** 2021. 06. 05(토) ~ 07. 04(일)

아트포플랫폼 『갤러리360』 온라인전시([www.gallery360.co.kr](http://www.gallery360.co.kr))

**주 최** (사)대자연사랑실천본부

\* 자세한 내용은 홈페이지 the-inla.or.kr 공지사항을 참고하시기 바랍니다.



# COVID19의 예방(豫防)과 치료(治療)에 대한 제안

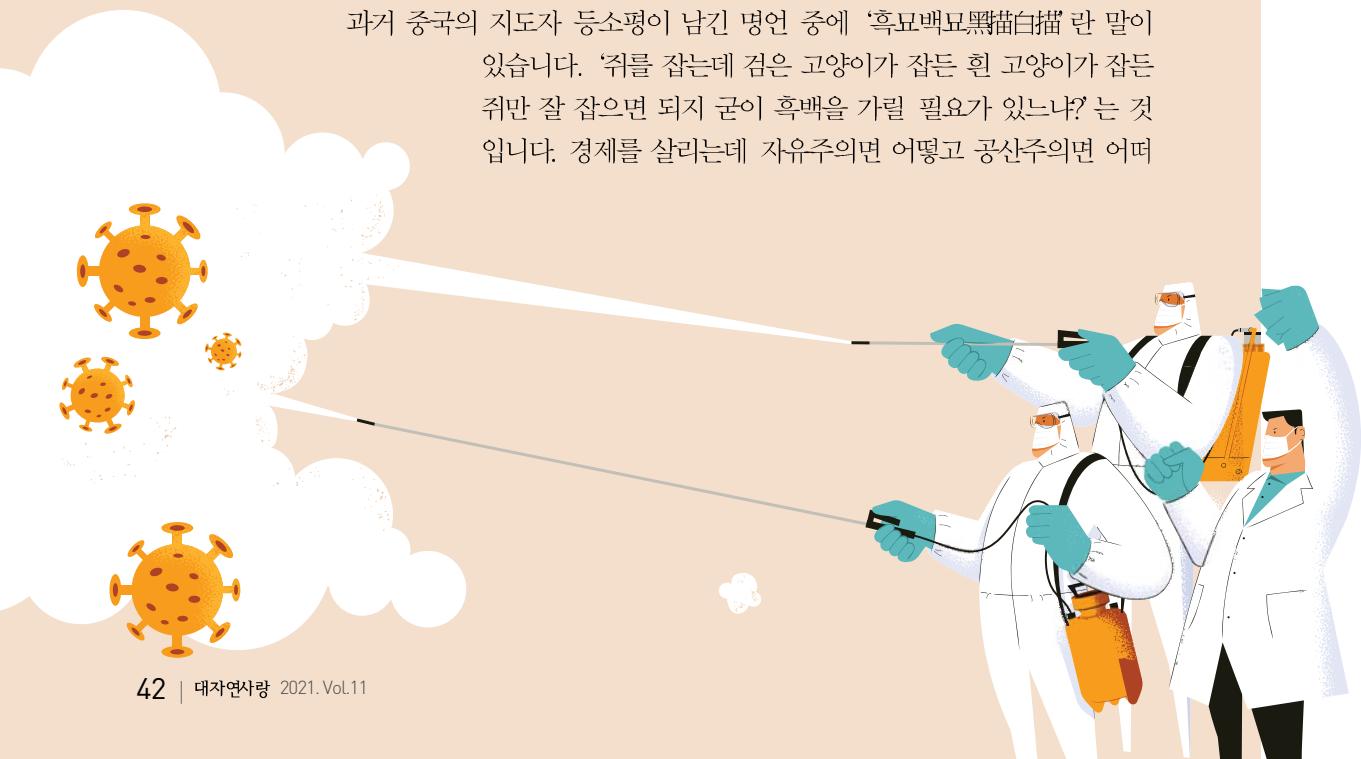
| 글 변정환 대구한의대학교 명예총장

## 코로나 치료의 흑묘백묘黑貓白貓

누구도 예상치 못했던 신종 코로나 바이러스의 확산으로 전 세계가 고통을 받고 있습니다. 전 세계 3천여만 명에 이르는 확진자와 1백만 명에 가까운 안타까운 사망자를 기록하고 있는 전염병의 두려움 앞에서, 인류의 희망은 하루빨리 백신과 치료제가 개발되는 일뿐입니다.

코로나 바이러스가 처음 대구 경북지역에 번졌을 때, 대구시장을 면담하고 한방에도 예방과 치료 약이 있다는 사실을 소개하며 이를 치료에 사용할 것을 권하였으나, ‘한방 치료제는 쓸 수 없다’는 답을 들어야 했습니다. 답답한 심정에 대구지역의 통합의료 이사장에게 연락하고 한의사회를 통해 협조를 요청했지만, 또다시 돌아온 답은 ‘코로나19 치료에는 한방과 한의사가 제외되었기에 반영할 수 없다’는 것이었습니다. 한의사도 국가시험을 치르고 국가가 인정하는 면허를 취득한 공인 의료인인데, 국란國亂의 지경에 이를 전염병 사태 해결에서 배제된다는 것은 이해할 수 없는 일입니다.

과거 중국의 지도자 등소평이 남긴 명언 중에 ‘흑묘백묘黑貓白描’란 말이 있습니다. ‘쥐를 잡는데 검은 고양이가 잡든 흰 고양이가 잡든 쥐만 잘 잡으면 되지 굳이 흑백을 가릴 필요가 있느냐?’는 것입니다. 경제를 살리는데 자유주의면 어떻고 공산주의면 어떠



나는 뜻으로 남긴 등소평의 이 말은, 코로나19 예방과 치료에도 똑같이 적용이 된다고 생각합니다. 온 인류를 공포에 떨게 만드는 전염병을 치료하는데, 한방이냐 양방이냐를 따질 필요가 있겠는가 하는 것입니다. 공식적으로 코로나19 치료에 도움이 될 수 없다는 사실을 알고 주변을 통해 환자가 요청하면 무상유상으로 약을 보내주고 치료에 도움이 되는 것을 확인했으며, 대구지역의 코로나 사태가 잣아드는데 제 나름의 노력이 보탬이 되었다고 믿습니다.

### 코로나19 한방 치료 방법

지난 2009년 ‘신종플루’가 유행했을 때도, 한방으로 치료 가능한 처방을 제시하고자 여러 경로로 노력하였으나 받아들여지지 않았습니다. 신종플루의 경우 대표적인 치료제로 ‘타미플루’를 사용하고 있습니다. 그런데 이 타미플루는 적응증適應症은 비교적 짧은 반면, 부작용에 대한 문제가 지속적으로 제기되고 있습니다. 결국 ‘안정적으로 바이러스를 치료하기 위해서는 바이러스의 변형 경로를 정확하게 예측하는 게 과제’라는 귀결점에 이르게 됩니다.

우리 몸에 침입한 바이러스는 점차 증세가 중해지며 일정한 경로를 따라 7일 주기로 진행하는데, 특정 바이러스는 변형된 경로를 거칠 수 있습니다. 그것 역시 정해진 노선을 따라 변하는 것입니다. 7일간의 잠복기를 거친 후에는 증세가 더 극심하게 되거나 아니면 회복세로 접어들며 양상이 달라집니다. 그래서 발병 후 1주~2주의 격리 기간이 필요한 것입니다. 병증의 진행은 체질과 기저질환 유무, 연령 등에 따라 차이가 있음을 유의해야 합니다.

한방에서는 치료를 위해 ‘자음강화탕滋潤降火湯’을 사용합니다. 백작약 5.2g, 당귀 4.8g, 숙지황·천문동·맥문동·백출 각 4g, 생지황

3.2g, 진피 2.8g, 지모·황백·구감초灸甘草 각 2g 을 약재로 하는 처방입니다. 이 처방은 폐결핵에도 치료 효과가 탁월하며, 기저질환이 있고 기침이 심할 때에는 패모 상백피를 더하여 쓰고, 열이 있을 때에는 황금黃芩과 상균霜筠(서리 내린 대나무)을 넣어 쓰기도 합니다.

사람의 체내에 들어온 바이러스는 기혈이 순환하는 통로를 따라 이동합니다. 한방에서는 감염경로를 태양경太陽經에서 소양경少陽經 또는 양명경陽明經으로 전파되는 것으로 보고 있으며, 다시 양명경에서 소양경, 그리고 궤음경臓陰經으로 전이되는 것으로 보고 있습니다. 이 과정에서 바이러스의 변형이 생기면 그전이 경로가 달라지는 것입니다. 최종 단계인 궤음경까지 바이러스의 이동 시간은 약 1주일이 기준이며, 임상 결과를 통해 거기에서 소멸하던지 다시 변형되어 악화됨을 알 수 있습니다. 양방에서와 마찬가지로 이 경로에 대한 예측이 정확해야 치료 효과도 높아질 수 있는 것입니다.

그러면 어떻게 바이러스의 체내 전이와 병증을 진단할 것인가? 한방에서는 환자의 몸이 보내는 신호를 깊이 살펴 판단합니다. 혹자는 한방의 진단에 의구심을 드러내기도 하지만, 병에 걸린 사람의 몸에서 나타나는 증상과 신호만큼 정확한 것은 없습니다.

‘태양경’에 병이 들면 맥이 고르지 않고 두통과 더불어 목 뒤가 아프고 뺏뻣한 향강증과 오한이 나는데, 맥이 느리면서 고뿔 증세와 발열 그리고 식은 땀을 흘리게 됩니다. 이때는 계지탕桂枝湯을 처방해 치료합니다. 상한증傷寒症일 때는 반드시 오한이 있고 몸이 마디마디 아프고 구역질이 나며 맥이 빨라집니다. 이 경우는 미황탕麻黃湯을 약으로 씁니다. ‘양명병’ 일 경우는 맥이 고르지 않고 신체에는 열이 있으나 속으로는 한기를 느끼며 땀이 절로 나는 증상이 나타납니다. 오한이 나타나지 않으면서

심하게 열이 나는 양명병 증세에는 백호탕白虎湯을 처방합니다.

‘소양병’은 반은 드러나고 반은 드러나지 않는 경향이 있으며, 입안에서 쓴맛을 느끼는 구고口苦, 목구멍이 마르는 인건咽乾, 눈이 침침하고 뼈근한 목현증目眩症이 나타납니다. 또 오한과 발열 증세가 반복되고 식욕이 떨어지며 심번心煩하여 구역질이 생깁니다. 이 같은 소양병에는 소시호탕小柴胡湯을 쓰면 효과가 있습니다. ‘태음병’은 때때로 복통을 느끼며 설사 증세가 나타납니다. 배가 불러오고 구토가 나며 소화기 계통에 장애가 생기기도 합니다. 약으로는 온증환과 인삼탕을 처방합니다.

‘소음병’은 맥이 미세하고 땀이 나며 눈이 가렵고 머리가 아픈 오풍惡風 증세가 나타나기도 합니다. 또한 사지는 뺏뻣해지고 팔 다리를 굽히고 퍼기 힘든 증상을 보이기도 합니다. 이 경우는 계지가부자탕桂枝加附子湯으로 치료 효과를 볼 수 있습니다.

‘궐음병’은 심중에 열이 나면서 아픈 증세가 있고 허기를 느끼면서도 밥맛이 없는 고통을 겪게 됩니다. 소갈증消渴症이 있으며 기가 상승하여 심충부 위에 치우치매 위와 장이 극도로 약해져 구토와 설사가 심해집니다. 이때는 사역탕四逆湯을 처방해 치료합니다. 속은 차면서 밖으로 열이 있을 때는 이를 진한가열真寒假熱이라 하는데 맥이 고르지 않고 땀이 나며 잦은 요의尿意와 함께 가슴이 답답하고 불안한 심번증心煩症이 나타나기도 합니다. 이 경우는 익모초益母草 건강乾薑을 넣은 건강부자탕乾姜附子湯으로 치료가 가능합니다.

한방에서는 오랜 기간 이 같은 처방을 바탕으로 환자들을 치료한 풍부한 임상 데이터를 가지고 있습니다. 한약의 재료들은 자연으로부터 온 것이고 이미 오랜 기간 치료제로 쓰이며 효과를 검증한 것들이기에, 더욱 안심하고 치료제로 쓸 수 있다는 점을 강조하고 싶습니다.

### 예측할 수 없는 미래의 전염병 공포에 대한 대책

평생 한방을 연구해온 사람으로서, 전염병 예방과 치료에 한방이 외면당하는 현실이 답답한 동시에 서글프기도 합니다. 한방은 비과학적 인 것이 아닙니다. 한방이 허황된 것이라면 근대 의학이 출현하기 이전부터 지금까지 몇 천 년에 걸쳐 이어지며, 우리의 건강을 돌볼 수 없었을 것입니다. 우리 민족의 역사를 따라 올라가면 이미 ‘백제시대’에 ‘의학박사’라는 직책을 만들고 일본에 인력을 파견할 만큼, 우리의 한



의학은 발달한 것이었습니다. 그리고 현재까지 이어지며 치료 방법에서 보다 전문화·현대화하고 있습니다.

저는 나이 아흔이지만 한자리에 머무는 연구를 경계하기 위해 지금도 중국을 비롯한 한의학을 연구하는 각국의 전문인들과 교류하며 연구를 이어가고 있습니다. 더 큰 명예를 얻기 위함도 아니고 더 많은 부를 얻기 위함도 아닙니다. 그저 제가 일평생 쌓아온 한의학 지식이 우리 사회와 나아가 인류의 건강한 삶에 조금이나마 도움이 되기를 바라는 마음에서입니다.

지금 우리는 코로나19 팬데믹 앞에서 떨고 있지만, 향후 또 어떤 전염병의 공포와 맞닥뜨리게 될지 모릅니다. 아직 코로나19가 종식되지 않은 상태에서 최근 중국에는 ‘브루셀라병’이 유행하기 시작했다는 뉴스가 전해졌습니다. 브루셀라병은 동물에서 인간으로 감염이 되기 때문에 ‘인수人獸 공통의 전염병’이라는 점에서 그 확산 범위를 더 예측하기 어렵습니다. 이처럼 ‘향후 다가올 전염병의 시대’에 대한 두려움이 저로 하여금 단견短見이나마 반드시 뜻을 전해야 한다는 결심을 굳히게 하였습니다.

저는 평소에도 ‘생태백신’을 주장하며 주위에 이를 알리기 위해 많은 노력을 기울였습니다. 생태백신이란 자연을 지켜 우리의 몸을 보호하는 것입니다. 자연을 있는 그대로 두면 야생동물의 바이러스가 우리에게 옮길 일이 없기 때문입니다. 육식을 자제하는 것 역시 생태백신의 한 예이며, 최근에는 유명 운동선수들이 이를 실천하는 식단으로 체질 변화의 성공사례를 보여주고 있습니다.

이 글을 쓰는 지금도 백신과 치료제 개발에 막대한 예산을 투입한 채 시



간을 흘려보내고 있습니다. 동물과 가금류의 접촉을 피하고 사람 사이의 거리두기를 권하면서도, 정작 근본적인 해결책 마련에는 적극적인 연구나 논의가 이루어지지 않는 듯합니다. 목전에 닥친 코로나19의 종식에 힘쓰는 것 못지않게, 지금은 향후 다가올 또 다른 전염병의 시대를 예방해야 할 때입니다. 예측할 수 없는 미래에 다가올 전염병 공포를 미리 차단하기 위해서는 양방과 한방의 경계를 허물고 예방과 치료에 대해 논의해야 합니다. 이는 특정 집단의 논리에 의한 것이 아니라, 대국적大局的 결단 하에 가능할 것입니다.

우리에게 가르침을 주는 말 중에 ‘수주 대토守株待兔’라는 고사성어가 있습니다. 농부가 밭에 나가 우연히 토끼 한 마리를 잡았다고 매일 그 자리에 나가 토끼를 기다릴 수만 없듯이, 하나의 처방만 가지고 병이 치료되기를 마냥 기다릴 수는 없을 것입니다. 백신과 치료제 개발만 기다리고 있으면 코로나로 인한 고통과 경제적 피해 또한 너무나 막대합니다. 의술을 지닌 한 사람으로서 이런 상황을 손 놓고 지켜볼 수만 없는 안타까운 심정이기에, 충심을 다한 제 뜻이 전해지기를 간절히 바랍니다. 우리 대한민국은 숱한 고난과 위기를 헤쳐 온 위대한 나라입니다. 이번 코로나19 사태에서도 전 세계가 부러워할 정도의 방역과 대처로 모범을 보여주었습니다. 더욱 다양한 예방과 치료 방법으로 이를 확대하여, 국민의 근심을 덜고 경제적으로 부강하며 세계 속에 대한민국의 위상을 드높일 수 있기를 기원합니다.

# 자연 그대로의 숲속 향기, 그 은혜로움

| 글 박찬익 대구한의대학교 아로마약리학과 교수

향기는 향료에서 증발되어 증기로 존재하면서 좋은 냄새를 내는 분자 형태의 물질을 말합니다. ‘향기를 맡는다’는 표현은 바로 ‘증기 상태의 향료 분자인 향기를 사람이 인지한다’는 의미로 해석할 수 있습니다.

우리의 전통의학인 한의학에서 향기(香氣)는 후각을 통해서 감지되는 기(氣)를 말하며 한의학 문헌에는 향기에 대한 내용이 여러 가지 나옵니다. 예를 들어 ‘향기는 위로 상승해서 주로 머리에 생긴 병증을 잘 치료한다’는 의미로 해석되는 기록이 있고, ‘향기는 턱하고 더러운 기운을 몰아낸다’는 기록도 있습니다. 이러한 옛 의서의 기록은 향기가 우리 몸에서 주로 머리에 영향을 주고 기분과 건강을 좋게 해 준다’는 의미로 재해석되며 관련 내용은 현대 의학에서도 증명이 되고 있습니다. 서양에서 몸과 마음의 건강을 위해 향기를 활용해온 것에 대한 의학적 근거가 될 수 있을 정도로 향기와 관련된 한의학 기록은 매우 독창적이고 직관적이라는 사실을 알 수 있습니다.

이처럼 향기는 우리 몸에 다양한 영향을 미치게 됩니다. 이러한 향기 중에서 가장 유익하게 작용하는 것은 바로 자연이 선사하는 숲속의 향기입니다. 지금부터 간략하게나마 우리의 후각과 숲속 향기의 효능에 대해 살펴보겠습니다.

### 프루스트 효과(Proust effect)

감성이 충만한 어린 시절에는 즉흥적이고 직접적으로 감정에 영향을 미치는 후각을 통한 기억이 오랫동안 유지되는 반면, 나이가 들어가면서 반복에 의해 익숙해지고 이성적 판단이 병행되는 시각과 청각에 의존해서 사물과 상황을 인식하고 기억하는 경향이 더 강해집니다.

언제인지 기억나지 않을 정도로 어렸던 시절, 자전거 뒷자리에 앉아 아버지와 시골길을 지나던 아득한 기억이 쇠 냄새 섞인 마른 풀냄새에서 문득 떠오르고, 운동장 모퉁이 나무 밑에서 즐겁게 놀던 초등학교 저학년 시절의 기억을 아카시아 꽃향기를 맡으며 떠올리듯, 제 개인적으로도 어린 시절의 추억은 향기와 함께 떠오를 때가 많습니다. 냄새가 어린 시절의 감성적인 추억을 떠올리게 하는 현상에서 무의식적으로 냄새를 통해 사물이나 상황을 공감할 수 있는 감성이 어린 시절에 충만하다는 사실을 알 수 있고, 후각은 다른 감각에 비해 매우 원초적인 감각임을 알 수 있습니다.

향기와 연관된 기억 떠올림 현상을 ‘프루스트 효과’라고 부르는데 이러한 현상은 치매 치료에도 활용하고 있습니다. 기억을 잃어가는 치매환자가 추억 속의 향기를 맡으면 그 당시의 기억을 떠올리는 임상적 사례에 착안하여 현재 국책연구소에서 관련 연구를 진행하고 있습니다.

### 후각 기능 유지

그리고 일반적으로 나이가 들수록 후각 기능이 감소된다는 사실은 잘 알려져 있습니다. 우리 연구팀이 여러 향기에 대해 실험해본 결과도 같았습니다. 그런데 특이하게도 간장향에 대한 식별 결과는 다른 향취와 달리 여성의 나이대와 상관없이 나타났습니다. 50대 여성에 비해 다른 향취에는 낮은 식별 능력을 나타냈던 60대와 70대 여성의 유일하게 간장 향취에 대해서는 50대 여성과 비슷한 식별률을 나타낸 것입니다. 물론 남성의 경우 다른 향취와 마찬가지로 간장 향취 식별 능력은 나이가 들수록 떨어졌습니다.

이 사실을 통해서 평소에 자주 맡아서 간장 향취에 익숙한 여성은 나이가 들어도 그 향취에 대한 후각의 식별 기능이 일정 부분 유지된다는 것을 알 수 있습니다. 따라서 40대부터 자연이 선사하는 숲속 향기를 맡고 기억하는 훈련을 꾸준히 한다면 우리의 후각 기능을 오랫동안 건강하게 유지할 수 있습니다. 숲속에는 많은 종류의 나무들과 꽃, 풀들이 수많은 향기 물질들을 뿜어내고 있습니다. 여러 향



기 성분들을 동시에 흡입하면 단독으로 흡입할 때보다 인지 기능 개선 등 긍정적 효과가 크게 높아질 수 있기 때문입니다.

### 숲속 향기의 효능 확인

이러한 숲속 향기의 효능을 과학적으로 증명하기 위해 저는 식물성 향료를 이용해 ‘숲속 향기의 탑노트’를 조향했습니다. 참고로 향기를 내기 위해 사용하는 물질을 ‘향료’라고 부르는데 향료의 영어 표현인 ‘퍼퓸(perfume)’은 ‘연기를(fume) 통해서(per)’라는 의미를 가집니다. 이로부터 향료라는 용어는 ‘훈향’에서 유래되었다는 사실을 알 수 있습니다. 그리고 향료는 크게 ‘천연 향료’와 ‘합성 향료’로 나뉘지고 ‘천연 향료’는 다시 ‘식물성 향료’와 ‘동물성 향료’로 나뉩니다.

이 중 식물성 향료는 우리 인체에서 심오하고 폭넓은 치유 효과를 나타내기도 합니다. 식물성 향료의 예로서 라벤더나 로즈마리와 같이 잘 알려진 허브에서 추출되는 에센셜 오일은 여성에게 좋은 영향을 많이 주며 긴장감을 완화해 주고 수면의 질도 높여줍니다. 소나무나 편백나무에서 뿐어져 나오는 피톤치드라고 불리는 식물성 성분은 유해한 세균을 물리쳐주며 우리 몸속의 염증을 줄여주고 인지 기능을 회복시켜주기도 합니다.

우리 연구팀이 조향한 ‘숲속 향기의 탑노트’라는 식물성 향료를 치매 예방과 개선 실험, 학업으로 인한 청소년 스트레스 완화 임상시험, 아토피성 피부염으로 인한 염증 개선 실험에 각각 적용해보았습니다. 그 결과 ‘숲속 향기의 탑노트’ 향취는 모두 우리 뇌의 특정 부분을 활성화시킴으로써 이러한 증상을 개선해 주는 흥미로운 결과를 나타냈습니다. 그런데 우리가 식물성 향료를 얻더라도 작고 가벼운 향기 성분은 인위적으로 분리해내기가 매우 어렵습니다. 또 그 양이 매우 작아서 효과를 나타낼만한 농도가 되지 못할 가능성이 큽니다. 그러므로 자연의 향기 물질들이 나타내는 다양한 효능은 오직 숲속에서 흡입하며 누릴 수밖에 없으며 아무리 완벽하게 숲속 향기를 모방하더라도 자연의 숲속 향기를 똑같이 만들 수는 없습니다.



따라서 가벼운 성분도 존재하는 자연의 숲속에서 이러한 향기를 맡는다면 그 효과는 더 커질 것으로 기대됩니다.

### 향기의 활용

이와 별도로 향기를 치매 초기 진단에 활용하는 연구도 국책연구소와 국립대학병원, 대구한의대 연구팀이 공동으로 진행하고 있습니다. 참고로 알츠하이머 치매 초기에 후각기능 이상이 제일 먼저 생긴다는 점에 착안한 이 연구는 이미 미국에서는 향기 진단키트가 상용화될 정도로 많이 이루어져 있습니다. 향후 이 연구가 성공할 경우 우리나라 사람에게 가장 적합한 진단 키트가 상용화될 것으로 기대됩니다.

앞서 언급했듯이 가장 원초적인 감각인 후각은 이처럼 알츠하이머 치매의 진행과도 밀접한 관계가 있기 때문에 숲속 향기를 이용한 후각 자극 훈련을 병행한다면 치매 예방과 관리에 도움을 받을 수 있습니다. 또한 이러한 훈련을 통해 후각기능을 유지함으로써 미각 건강 유지, 체취 관리, 스트레스 완화와 우울감 해소에도 도움을 받을 수 있습니다.

### 자연 그 자체인 숲속 향기

숲속에서 맑은 공기를 마시고 상쾌한 나무 향들과 풀잎 냄새들을 마시며 거니는 것만으로도 수많은 종류의 천연 물질들이 우리의 몸속을 출입하며 몸과 마음을 건강하게 해주고 면역체계도 강화해 주는 역할을 해줍니다. 과외에 지친 우리 아이들에게 라일락이나 아카시아 나무 향기 가득한 그늘에서 따듯하게 안아주는 것만으로도 큰 선물이 될 것입니다.



# 채식과 영양도 균형이 중요하다

| 글 이난희 대구한의대학교 메디푸드HMR산업학과 교수

우리의 식생활은 음식의 섭취를 통해 에너지를 생산하는 일차적 의미와 맛과 멋을 강조하는 이차적 의미를 넘어 건강과 행복을 유지하는 의미를 나타낸다. 즉, 좋아하는 음식을 섭취함으로써 하루의 스트레스를 놓여버리며 우리의 삶에 행복을 가져다주는 역할을 하고 있다. 현대에서는 식문화와 함께 사람들의 최고 관심은 바로 건강이다. 건강이 최대 재산이라는 말이 있듯이 이제는 남녀노소 모두가 건강의 필요성을 알고 지키려고 노력하고 있다. 건강을 지키기 위해 가장 먼저 실천하는 것은 다른 것이 아닌 바로 '먹는 것이다'. 처음에는 영양제를 쟁겨 먹다가 점점 몸에 해로운 것을 줄여나가는 등, 가장 먼저 시도하고 변화하는 것이 '먹는 것'이다.

즉, 식생활은 생명유지를 하는 1차 기능에서 질병 방지, 회복의 3차 기능으로 관심이 변화하고 있는 것으로서 현재 채식의 경우는 건강에 대한 예방 효과와 더불어 광우병이나 조류 독감 등 환경과 사회적 식문화의 불안 요소들을 해결하는 방법론적 대안으로 관심을 받고 있어 이제 채식은 단순히 건강과 음식의 조연적인 역할에서 벗어나 식문화의 중심적 부분으로 변하고 있다.

건강한 육체는 행복한 삶의 가장 기본이다. 건강한 삶을 유지하기 위해서는 질병 없는 삶을 목표로 삼을 수 있다. 질병은 선천적으로 태어난 이유 이외에 후천적으로도 많은 이유가 있지만, 그 중에서 가장 큰 영향을 미치는 것이 식생활이다. 건강을 위해서는 영양소를 균등히 섭취하고 인체의 항상성을 유지해야 하는데 항상성을 유지하려면 생활 습관과 식습관이 매우 중요하다. 필수적인 영양소가 한 가지라도 부족할 경우 우리의 몸은 항상성에 차질이 생겨 질병상태로 발전할 수 있다. 미국영양학회(American Dietetic Association)는 "적절하게 계획된 채식은 건강에 도움이 되며, 영양학적인 측면에서도 적합할 뿐만 아니라 질병예방과 치료에도 도움이 된다"라는 입장을 밝혔다.



또한 KBS<생로병사의 비밀-채식>편을 통한 연구를 보면, 채식은 활성산소(호흡의 부산물)의 양을 감소시키는 항산화 물질이 많은 채식의 섭취가 질병의 주요 원인인 세포의 산화를 막을 수 있다고 밝히고 있다. 이처럼 채식은 식습관의 형태가 아닌 치료나 예방의 효과를 겸비하고 있으며, 풍요로움으로 생긴 질병들의 해결방안으로 그 중요성이 부각되고 있다. 채식을 하는 경우에는 포화 지방산 및 콜레스테롤의 섭취가 적고 성인병의 위험인자를 낮출 수 있듯이 건강에 도움이 된다. 하지만 채식만 한다고 해서 우리 몸이 건강해지고 모든 질병으로부터 벗어날 수 있는 것은 아니다. 영양소를 골고루 섭취하지 않으면 영양결핍에 걸릴 수 있기 때문이다. 따라서 다양한 음식을 섭취해 건강한 신체를 유지하고 건강을 지키는데 필요한 영양소를 골고루 공급받아야 한다.

채식을 할 때 **부족해지기 쉬운 영양소**는 단백질 · 칼슘 · 철분 · 비타민B12 등이다. 단백질은 콩, 두부, 잡곡, 견과류 등에 풍부하게 들어있다. 칼슘은 김, 미역, 다시마 등 해조류와 함께 들깨 등 종실류에 풍부하게 들어있다. 철분은 콩, 잡곡류와 녹황색 채소 등에 풍부하게 들어있다. 비타민 B12는 된장, 간장, 김치 등 발효식품과 해조류에 특히 많이 들어있다. 이외에도 잡곡류, 콩류, 채소류, 구근류, 버섯류, 과채류, 해조류, 견과류, 종실류 등을 골고루 먹으면 우리 몸에 필요한 모든 영양소를 섭취할 수 있다.



출처

웰리스뉴스(<http://www.wenw.co.kr>) 2020.7.20  
헬스조선(<http://health.chosun.com/>) 2015.9.20

# 제로 웨이스트(Zero Waste)가 환경을 구한다

| 글 박선영 경기지부 문화부장



우리는 쓰레기가 넘쳐나는 시대에 살고 있다. 산업의 발전과 쓰레기 생성은 불가분의 관계에 있다. 살기 편해진 만큼 쓰레기의 양도 느는 것이다. 문제는 이 쓰레기가 우리 인류의 생존을 위협하고 있다는 점이다. 다행스럽게도 늘어나는 쓰레기에 대해 문제의식을 갖게 된 젊은이들이 쓰레기 줄이기 활동에 나섰다. 재활용을 넘어 쓰레기 ZERO를 목표로 하는 이 반가운 움직임에 대해서 살펴보자.

서울의 한 ‘제로 웨이스트’ 가게를 방문했다. 상호는 송포어스(Song For Earth) 강동구에 위치한 10평이 채 안 되는 아담한 가게였다. 가게에 들어서자 서른 살 전후로 보이는 수수한 차림의 아가씨가 반겨 주었다. 방문하게 된 동기를 밝힌 후 가게에 진열된 물건들을 구경하고 사진을 찍었다. 제로 웨이스트 가게인 만큼 물건들은 대부분 포장되지 않은 채 진열되어 있었다. 포장이 된 몇 가지 제품들은 단시간 내에 분해될 수 있는 종이류나 자연소재의 포장재를 이용한 것들이었다.

언젠가 유튜브를 통해, 대용량의 통에 들어있는 세제류와 곡류를 집에서 가져온 자신들의 용기에 담아서 구매해 가는 모습을 본 적이 있다. 독일의 한 제로 웨이스트 마트

운영 실태였다. 의식 있는 선진국 사람들의 깨어있는 모습을 몹시 부러워하며 시청했는데, 우리나라에도 드디어 그런 제로 웨이스트 상점이 문을 연 것이다. 쓰레기 줄이기에 관심이 있는 어떤 분에 의하면 이미 전국의 여러 곳에서 운영되고 있다고 하니 너무나 반갑고 다행스러운 일이다. 서울에는 ‘송포어스’ 이외에도 마포에 ‘지구샵’, 잠실 쪽에 ‘알맹상점’, 왕십리에 ‘더 피커’ 등 비교적 작은 규모의 가게들이 운영되고 있었다.



제로 웨이스트(zero waste)는 모든 제품이 재사용될 수 있도록 장려하며 폐기물을 방지하는 데 초점을 맞춘 원칙으로, 그 본산인 ZWIA(제로웨이스트 국제연맹 Zero Waste International Alliance)에서 채택한 정의는 다음과 같다. 제로 웨이스트란 ‘모든 제품, 포장 및 자재를 태우지 않고, 환경이나 인간의 건강을 위협할 수 있는 토지, 해양, 공기로 배출하지 않으며, 책임 있는 생산, 소비, 재사용 및 회수를 통해 모든 자원을 보존하는 것’이다.



제로 웨이스트는 제품의 흐름을 크게 바꾸어 낭비가 없는 사회를 목표로 한다. 또 재활용과 재사용을 통해 폐기물을 없애는 것 외에도, 폐기물을 줄이기 위한 생산·유통 시스템의 재구축에 힘을 쏟고 있는 것이다. 위 사진의 제로 웨이스트 속에서 보여주는 시스템, 즉 플라스틱이나 비닐 포장이 없이 소비자가 자신이 가지고 온 시장 보기 가방이나 다른 용기에 상품을 담아 가게 하는 시스템은 지구를 구하는 데 있어서 빼놓을 수 없는 행동이다. 쓰레기가 바다, 산, 들, 도시, 골목, 가정, 학교 등 곳곳에 넘쳐나고 있는 현실을 생각하면 정부 차원의 보다 더 적극적이고 조직적인 움직임도 있어야 할 것 같다.

1회용과 포장 쓰레기는 생활폐기물의 약 32%를 차지하며, 1년 동안 약 5천5백만 톤(2020년 1월 인구 기준)<sup>9)</sup>이 버려진다고 한

다. 코로나19로 일상생활 속에서 배달과 포장이 연속되고 있는 요즈음은 이 문제에 있어서는 최악의 상황이다! 마트의 상품, 택배로 들어오는 물건들의 포장을 보면 모두가 1회성 플라스틱, 비닐의 포장들이며 과대포장도 다반사다. 결과적으로 생활의 편익을 위해 지구는 쓰레기 행성이 되어가고 있다고 해도 과언이 아니다.

지구는 살아있는 하나님의 생명체다. 하나님에 없는 삶터인 지구를 우리 인간은 눈앞의 폐해를 보면서도 막치고 있다. 지구와 조화를 이루며 살아갈 방법을 모색하며, 제대로 노력도 해보지 않는 채 편리함의 습에 젖어 마음대로 훼손하고 있는 것이다. 젊은 이들은 그들의 암담한 미래를 예측하기 때문에 지구 살리는 일에 뛰어들고 있다. 그것이 바로 자신의 미래를 개척하는 일이라고 인식하기 때문이다.

이제는 별생각 없이 쉽게 비닐 위생봉지를 뜯어 쓸 때, 혹은 비닐 위생장갑을 뜯어 쓸 때 잠깐 멈추어 생각해 봐야 한다. 너, 나, 우리 모두가 의식을 깨워 생분해되지 않는 포장재와 쓰레기 배출을 줄일 때, 우리의 미래는 좀 더 오래 보장받게 될 것이며, 자연재해로 고통을 겪는 일도 줄어들 것이다. 늦었지만 바로 지금이 나와 다음 세대의 미래를 위해 내 행동에 재동을 걸어야 할 때인 것이다.

자연을 담은 건강밥상

## 채식약선 '시목'

2018년 본 법인에서 진행한 '채식요리지도사' 과정 1,2급을 수료했으며,  
맛도 있고 몸도 건강하게 지킬 수 있는 음식을 만들고자 채식약선연구를 통해  
바른 먹거리를 전하고 있는 채식약선 전문식당 '시목'의 이시목 대표를 만나봅니다.



먼저 채식약선 '시목'에 대해 소개 부탁드립니다.

고객의 건강을 위해 동물성재료(육류, 생선, 우유, 계란, 꿀)와 화학조미료뿐만 아니라 오신  
채(파, 마늘, 부추, 달래, 흥거) 또한 사용하지 않는 사찰음식, 채식전문식당입니다.



대표님의 약력을 보면 화려한 수상경력이 돌보이던데 여러 가지 직업 가운데 음식, 그 중에서도  
특별히 약선을 선택하게 된 동기가 무엇인가요?

가족과 주위 사람들 가운데 건강이 좋지 않은 사람이 많아서 건강한 음식을 찾게 되고, 자연스럽게 약선에 대해 배우기 시작했습니다. 약선에 대해 잠시 소개드리자면, 중국의 오랜 식문화에서 전승되어져 오고 있는 한방요리로 써 한의학의 이론에 근거하여 생약이나 그 밖의 약용가치가 높은 식재료를 잘 조합하여 조리한 전통적인 건강 영양식입니다.

채식약선 '시목'에서 선보이고 있는 메뉴를 소개 부탁드립니다.

전채요리 가짓수에 따라 장수상(25,000원), 연향상(15,000원)으로 나눠서 제공하고 있으며, 점심시간대에는 점심특선 메뉴(9,000원)를 제공하고 있습니다.

세부적인 메뉴를 소개드리면 표고鳴수, 옥수수전, 채식떡갈비, 도라지강정 등이 있어 채식으로 구성되었음에도 영양적인 균형을 맞춰 한상을 차려내고 있습니다.





채식약선식당을 운영하면서 기억에 남는 손님이나 에피 소드가 있다면 말씀해주시기 바랍니다.

육식을 좋아하시는 분이 채식을 하는 지인을 따라 저희 식당을 방문하셨는데 음식을 드시고 나서 맛있게 먹었다며 앞으로 채식도 좋아하게 될 것 같다고 만족스러워 하시는 모습이 기억에 남습니다.

채식요리지도사 자격증도 있으시고 현재 채식사랑동호회 부회장으로도 활성하게 활동하고 계신데 대표님이 생각하시는 채식, 비건에 대한 생각을 듣고 싶습니다.

채식은 환경오염이나 동물보호뿐만 아니라 건강에도 좋다고 알려져 있으며, 최근 들어 이러한 인식이 현대인의 식습관에 영향을 주어 전보다 많은 사람들이 채식을 하는 것으로 알고 있습니다. 또한 채식은 성인병 예방에도 좋고, 심신이 안정되지 못해 스트레스가 많은 사람들에게도 좋은 음식이기 때문에 꼭 필요한 것이라고 생각합니다.

끝으로 채식약선 '시목'(또는 대표님)의 앞으로의 목표와 찾아주시는 분들에게 전하고 싶은 말이 있다면?

기후변화, 환경재난 시대가 가속화됨에 따라 채식은 더 이상 선택이 아니라 필수라고 생각합니다. 지난 10여년동안 채식에 대한 대중의 인식 또한 많이 바뀌었습니다. 지역내에서 채식문화가 보다 더 확산될 수 있도록 채식약선을 연구개발에 더 힘쓰겠습니다. 맛과 건강을 모두 갖춘 채식 한 상 드시려 오세요!



시목약선식당  
053-558-3334  
대구광역시 중구 달구벌대로 2130-8 1층 시목약선  
매일 11:30~20:30

# NEWS



대자연 뉴스

THE NATURE LOVE

## 본부 소식



### 업사이클링 유리공예소품 만들기

12월 1일 사무처 월례회의 후, 이동민 흥보팀장이 대표로 있는 소미다미가 운영하는 업사이클링 유리공예소품 만들기 프로그램에 본부 직원들이 참가하였다.



### 사무처 월례회의

본부에서는 사무처 월례회의를 매월 1회 진행해오고 있다. 지난해 코로나 사태로 인해 본부 운영에 어려움을 겪었으나 올해에는 코로나 사태를 대비한 온라인 행사를 준비하고 있다.



## 자부 및 클럽소식



### 그린캠프

그린엔젤 클럽은 도심 속 자연을 만끽할 수 있는 서울 대공원 캠핑장에서 8월 28일부터 29일까지 2020 자연과 함께하는 그린캠프를 실시하였다.



### 2020년 그린캠퍼스 환경동아리 활동

대구한의대학교 학생 동아리인 자연사랑은 작년 하반기 환경부가 지원하고 한국환경공단이 운영하는 환경동아리 지원사업에 선정되어 비건테이블, 업사이클링 공예, 이쑤시개 컬러테라피 등 다양한 프로그램을 기획하여 운영하였다.



### 경산 남천 환경정화활동

대구지부는 10월 10일 자연사랑 동아리와 함께 경산 남천에서 환경정화활동을 실시하였다. EM흙공을 강물에 투척하고 하천 주변에 버려진 쓰레기를 제거 하였다.



### 채소과 환경을 생각하는 런천미팅

대구지부는 10월 16일 대구한의대학교 한학촌에서 '손쉽게 만드는 비건요리'라는 주제로 정경애 박사(정경애문화연구소 소장)의 강의를 들었다.



### 생활주변 방역활동

경기지부에서는 10월 26일부터 11월 21일까지 우리 지역 생활주변을 방역하는 활동을 하였다.



### 농촌 일손 돋기

대구한의대학교 학생 동아리인 자연사랑은 11월 7일 경상북도 청도군에 위치한 사과 농가에서 16명의 회원들이 사과 수확과 선별 작업을 하는 일손 돋기 활동을 하였다.



### 종강총회

대구한의대 학생동아리 자연사랑은 11월 25일에 교내에서 하반기 활동내용 보고, 결산 보고, 차기 임원진 소개 등의 행사를 진행하고 회원들의 우의를 다지는 종강총회를 개최하였다.



### 자기주도형 봉사 우수활동팀 수상

대구한의대 학생동아리 자연사랑은 지난해 대구한의대학교에서 주최한 2020 DHU 자기주도형 사회봉사 프로그램에 선정된 후 활발한 활동으로 1등상을 받았다.

## 회원알림

### 1. 대자연사랑을 아름답게 디자인 해 주실 재능기부자를 찾습니다.

- 모집분야 : 포토샵, 일러스트, 동영상 편집, ppt 등
- 모집인원 : 0명
- 지원방법 : [irlakorea@daum.net](mailto:irlakorea@daum.net) 으로 간단한 본인소개와 연락처를 보내주세요  
※ 참여하시는 분께서는 자원봉사점수 인정과 경력증명을 지원해드립니다.

### 2. 대자연사랑잡지 청년리포터 모집

- 모집분야 : 취재, 촬영, 글
- 모집인원 : 지부별 0명
- 지원방법 : [irlakorea@daum.net](mailto:irlakorea@daum.net) 으로 간단한 본인소개와 연락처를 보내주세요  
※ 참여하시는 분께서는 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 100-031-315439 사단법인 대자연사랑실천본부

후원문의 E. [irlakorea@daum.net](mailto:irlakorea@daum.net) T. 02-732-1359

# 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						
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							
출 금 일	<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 개인정보보

(금융기관명, 출금 계좌번호, 생년월일, 예금주명, 핸드폰 번호)

수집 및 금융결제원, 은행 등 금융회사(빌링원플러스)로

제공하는것에 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.

# 만성병 및 난치병 등을 역점 치료하는 한방의료기관

**제한한의원**은 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) 국제동양의학회회장·이대 회장
- (전)대구한의대학교 총장
- (전)대한한의사협회 회장
- (전) 한국유교학회 회장
- (전) 국제Lions협회한국복합지구총재협의회 의장





## 현미와 한약재로 바르게 만든 건강한 자연발효빵

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



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



◀ 반월당네거리

신한은행

▶ 봉산육거리

미래에셋 ●  
봉산문화거리

제한한의원 ● 행복빵

HAPPY BAKERY

대구광역시 중구 달구벌대로 2136-1(봉산동)

전통과 첨단의 조화

대구한의대학교 부속

# 대구한방병원

한의학의 미래를 열어가는

한방 척추 · 관절센터(비수술적 한방치료)  
한방암센터(한방 면역력 강화)  
한방중풍센터(환자 맞춤형 중풍치료)

한방내과센터

보양, 횃병불면, 소화기질환, 갑상선질환클리닉

한방얼리어그리센터

면역증강, 성장장애, 학습부진, 비염, 아토피, 안구건조증클리닉

한방척추관절센터

척추관절, 재활(골절/수술), 교통사고후유증, 미비클리닉

한방중풍센터

중풍, 치매, 심혈관질환, 파킨슨클리닉

한방암센터

약물치료, 경혈순환치료, 항암이식치료, 명상힐링치료

정인(한방성형) 피부질환 비만센터

정인(한방성형), 피부질환, 여드름, 비만, 안면홍조, 탈모클리닉

한방여성질환센터

월경, 여성질환, 산후보양, 임신, 간기질환

한방건강증진센터

한방검진프로그램

문의전화 053) 770.2000

문화체육관광부, 한국관광공사 선정  
'2021~2022' 대한민국 관광 100선

동백수목원  
카멜리아힐



제주 카멜리아힐과 대구 수성못, 서대문 형무소 역사관 등이 우리나라를 대표하는 관광지 100선에 새로 선정됐다. 문화체육관광부와 한국관광공사는 '2021~2022 한국관광 100선'을 선정해 28일 발표했다. '한국관광 100선'은 한국인은 물론 한국을 찾는 외국인들이 꼭 가볼 만한 대표 관광지 100곳을 2년에 한 번씩 선정하는 사업이다.





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

---

주 소 서울특별시 서대문구  
홍제원6안길 23  
전 화 02-732-1359  
팩 스 02-732-1357  
이메일 [inlakorea@daum.net](mailto:inlakorea@daum.net)  
홈페이지 <http://the-inla.or.kr>

---



콩잉크로 제작되었습니다.