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 서울특별시 서대문구
홍제원6안길 23
전 화 02-732-1359
팩 스 02-732-1357
이 메 일 inlakorea@daum.net
홈페이지 http://the-inla.or.kr

PRINTED WITH SOY INK™
콩잉크로 제작되었습니다.

대자연사랑 2021년 9월 제12호
사단법인대자연사랑실천본부

대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제12호
2021년 9월

AUTUMN

자연과 조화되는 삶
자연과 인간은 하나

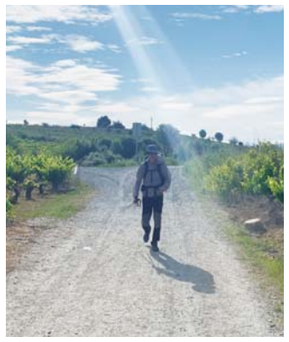
사단법인대자연사랑실천본부
The International Nature Loving Association Korea

THE NATURE LOVE

CONTENTS

2021. 9 Autumn Vol.12

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



이사장 인사말

- 근본적인 인식전환이 요구 됩니다 04

법인소개

- 대자연사랑실천본부를 소개합니다 05
- 사업소개 06
- 법인연혁 07

자연과 환경

- 보람찬 환경정화활동 08
- 작은 행동이 모여 바뀌는 세상 10
- 늦게 핀 꽃봉오리처럼 더 화사하게 시작하다 12
- 노동과 봉사의 가치를 깨닫다 16
- 화합과 열의를 다진 재충전의 시간 18

대자연라이프

- 대자연밥상 용과와 용과요리 20
- 대자연차생활 찻잎 속의 비타민 26
- 대자연산책 다시 그 길 위에 서기를 28
- 대자연갤러리 32

특별취재

- 2021 대자연사랑 사진 공모전 36

대자연칼럼

- 이토록 명랑한 비거니즘 48

대자연이슈

- 친환경 생분해 플라스틱, 글쎄요! 52

대자연파트너

- 정경애 식문화 연구소 54

News

- 본부소식 · 지부 및 클럽소식 58
- 회원알림 60

발행정보 통권 제12호 **발행일** 2021년 9월 30일 **발행인** 변정환 **편집인** 이광조
발행처 사단법인 대자연사랑실천본부 **주소** 서울특별시 서대문구 홍제원6안길 23 **연락사무소** 서울특별시 용산구 한강대로 372
전화 02-732-1359 **팩스** 02-732-1357 **홈페이지** http://the-inla.or.kr **이메일** inlakorea@daum.com **디자인** 삼환 **인쇄** 신흥인쇄

이사장
변 정 환

대구한의대학교 설립인
현)대구한의대학교 명예총장
현)제한한의원 원장

근본적인 인식전환이 요구 됩니다

요 며칠 사이 언론 보도를 접하면서 마음이 착잡했습니다. 필리핀 해구 엠덴 해연 수심 1만 540m 바다 밑바닥에서 해양 탐사팀의 눈에 들어온 것은 희귀 해양 동식물이 아니라 생활 쓰레기와 포장지, 비닐봉지 같은 플라스틱류였고, 멕시코 어느 들판에는 지름 100m가 넘는 거대한 싱크홀이 형성돼 인근 가정집을 집어삼킬 듯 위협하고 있다고 합니다.

할리우드 배우 안젤리나 졸리가 벌의 보호를 호소하기 위해 전신에 페로몬을 발라서 6만 마리의 벌을 유인한 후 미동도 없이 18분을 화보 촬영에 임했다거나, '생태 · 환경' 분야 도서 판매량이 2020년에 217.5%나 성장하여 환경에 대한 관심이 높아지고 있다는 밝은 뉴스도 없는 것은 아닙니다. 이처럼 우리는 환경, 생태 및 기후에 대한 소식에 훨씬 더 민감해지고 있고, 코로나19를 겪으면서 불안도 심화되고 있습니다. 이런 문제가 더 이상 강 건너 불이 아니라는 각성을 하게 된 것도 사실입니다. 그러나 사태의 심각성으로 비추어볼 때 현재의 대응이나 각성은 계란으로 바위를 치는 수준에 지나지 않습니다.

이제 인류는 자연을 혹사, 학대한 데 대한 대가를 치르기 시작했고, 그 충격과 피해를 조금이라도 줄이려면 근본적인 인식 전환과 성찰이 뒤따라야 합니다. 문제의 근원은 나 아닌 모든 존재에 대한 무시와 무관심입니다. 따라서 자연에 대한 존중과 관심은 모든 무생물과 생물에게 마음이 있고 감정이 있다고 여길 때부터 생겨납니다. 조선 초기 임금이 탄 가마가 걸리지 않고 지나가도록 가지를 들어 올렸다는 소나무가 있었습니다. 조선의 조정에서는 소나무의 이와 같은 교감과 배려에 감사하여 특별히 벼슬을 내려 보살피도록 했습니다. 지금도 충북 보은의 법주사 길목을 지키고 있는 정이품송에 얽힌 고사입니다. 이 고사 속에 오늘날 우리 인류가 당면한 문제 해결의 핵심이 있습니다.

친애하는 대자연사랑실천본부 회원 여러분!
비단 그 소나무뿐만 아니라 자연은 늘 이렇게 인간에게 베풀고 양보해 왔습니다. 이제 우리가 그런 자연의 마음을 읽고 감사하며 보답해야 할 때입니다. 자연에 대한 감사와 보답의 자세를 가졌던 옛 선인의 정신을 그대로 본받아 발등에 떨어진 환경, 기후, 생태의 문제를 풀어가는 인식과 자세의 전환에 앞장서지 않으시겠습니까! 회원 여러분의 용기 있는 참여를 기대합니다.

V I S I O N

인간과 자연이 조화되는 세상

Mission

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

사업소개
INTRODUCTION

01 생명존중, 자연사랑에 대한 학술활동 및 정책연구
- 조상들의 대자연사랑 문화 연구
- 생활 속 환경보호 실천방안 '그린라이프' 연구
- 대자연사랑 학술 세미나 개최
- 채식문화활성화포럼 개최

02 대자연사랑교육
- 대자연교육센터 설립
- 녹색환경교실 운영
- 자연환경탐방/생태체험 프로그램 운영
- 청년 대자연캠프 운영
- 채식요리지도사 양성과정 운영
- 비건원데이쿠킹클래스 운영

03 자연보존활동 및 캠페인
- 자연환경보호 및 정화사업
- 친환경 채식문화 홍보
- 자연사랑 캠페인

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

05 대자연사랑 나눔사업
- 지역 봉사 활동
- 재능 기부 활동

법인연혁
HISTORY

2008
- 창립 발기인 대회

2011
- 창립 총회
- 대자연사랑실천본부 허가 (환경부 제398호)
- 대도학회 창립
- 중국 하얼빈 지부 창립
- 서울지부 창립
- 가수회 창립
- 확근회 창립
- 대구지부 창립

2012
- 글로벌코리아 창립
- 대자연사랑 청년단 창립
- 새마음회 창립
- 정가회 창립
- 대자연사랑청년단 캠프
- 뉴욕지부 창립
- 비영리민간단체등록 승인 (환경부 제158호)
- 대자연사랑출발한마당대회
- 통일회 창립
- 자연의 숨결 I 음반 제작 · 발매

2013
- 대자연사랑청년단 캠프
- 지정기부금 단체 승인 (기획재정부)
- 경기지부 창립
- 대한민국지키기운동대회 공동주최

2014
- 대자연사랑 청년단 캠프
- 대자연사랑 한마음대회
- 전북지부 창립
- 부산지부 창립
- 자연의 숨결 II 음반 제작 · 발매
- 세계청년대자연사랑축제 개최 (대구 EXCO)
- 경북식품박람회 채식요리경연대회 주관 (경주 세계문화엑스포공원)
- 경남지부 창립
  수상실적-해양수산부 장관상 수상

2015
- 대구지부 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 창립
- 대자연사랑콘서트
- 대자연사랑 학술 강연회
- 대자연 행복체조 보급 (경남지역 유치원 및 초중등학교)

2016
- 국제본부 대자연문화세계 탐방
- 대자연사랑 청년단 캠프
- 대구지부 · 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 그린캠퍼스 사업

2017
- 대구음식관광박람회 채식약선전시관 주관 (대구 EXCO)
- 대자연청년단 여름 환경캠프 '자연공감'
- 채식문화 활성화 포럼 개최 (대구 테크노파크)
- 대자연사랑 임직원 워크숍
- '내추럴에코' 클럽 창립

2018
- '내추럴에코' 창립 공연
- 베지닥터 MOU 체결
- '대자연사랑산악회' 클럽 창립
- 대자연사랑 편집위원 워크숍
- 채식요리지도사 민간 자격증 개설 (2018-003585호)
- 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원, 서울 서초여성인력개발센터)
- 대자연사랑실천본부 직원연수
- 대자연사랑 여름캠프 (비슬산 자연휴양림)
- 채식문화 활성화 포럼 (수성대학교)
- '그린엔젤' 클럽 창립

2019
- 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
- 대자연사랑 여름캠프 (충남 금산군)
- 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
- 채식문화 활성화 포럼 (대구한의대학교)
- 채식요리지도사 1급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)

2020
- 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
- '채식사랑' 동호회 창립
- 대자연사랑 여름캠프 (청도 신화랑풍류마을)
- 대자연사랑 편집위원 워크숍

2021
- 대자연사랑 사진 공모전

대구지부 & 자연사랑 춘계 환경정화활동

보람찬 환경정화활동

글 **김희연** 자연사랑 인사부장

2021년 5월 22일에 활동하게 된 환경 정화 활동은 나뿐만 아니라 활동한 회원 모두에게 보람찬 하루를 선물해 주었다. 우선 환경 정화를 위한 EM 흙공 던지기를 하였다. EM 흙공은 대구한의대 자연사랑 동아리 회원들도 대부분 처음 접하는 공이었다. EM 흙공은 'Effective Mirco-organisms'의 머리글자를 딴 약자로 '유용한 미생물'을 뜻한다고 한다. EM 흙공은 황토에 EM활성액과 발효촉진제 등을 섞어 반죽한 후 발효시킨 것이다. 이 EM 흙공을 만들어 발효시켜 하천에 던지기까지는 최소 2~3주의 시간이 필요하다고 한다.

흙공을 물속에 던져 넣음으로써 수질을 정화하고 악취를 제거하며 부패를 억제하는 등 우리 환경을 보호할 수 있다고 한다. 이러한 정보들을 알게 된 회원들은 흙공에 대해서 신기해하였고 빨리 던지고 싶은 마음이 들었다고 한다. 회원들과 함께 흙공을 던져 넣고 나니 평소에 흔히 해 오던 쓰레기 줍기 봉사 외에 하천에 도움을 줄 수 있는 행동을 한 것 같아 뿌듯한 기분이 들었다.

흙공을 다 던지고 난 다음 남천강 주변 청소를 하였다. 그 전날 비가 와서 그런 것인지, 시민들의 의식이 개선되어 그런 것인지는 몰라도 쓰레기가 많이 없어 보여 한편 다행스럽기도 했다. 더운 날씨임에도 불구하고 코로나로 인해 마스크를 착용한 채로 회원 모두가 열심히 정화활동을 하였다. 남천강 주변에서 정화활동을 하는 우리들을 보고 "이런 사람들이 많아져야 한다."라고 하며 응원해 주시는 시민들 덕분에 회원들은 더 열심히 하천 정화를 할 수 있었다. 또 어떤 회원은 정화활동을 직접 해보니 '길에 쓰레기를 함부로 버리면 안 되겠다.'라는 생각이 들었다고 한다. 코로나가 여전히 사라지지 않고 있지만 작년보다 많은 회원이 참가해 주어 하천 구석구석을 청소할 수 있었다.

우리의 어렵지 않은 작은 행동으로 환경이 깨끗해지는 모습을 보았다. 그리고 하천 청소를 하며 공원을 걸어 다니다 보니 깨끗하고 아름다운 자연을 보며 절로 힐링이 되었다. 더 의미 있었던 것은 사람과 자연을 위한 활동을 모두 같은 마음으로 한다는 점이었다. 시간이 지남에 따라 동료애와 일체감이 느껴졌고 눈에 안 보이게 존재하던 얇은 벽마저 사라지면서 편안함과 따뜻함을 맛볼 수 있었던 것이다.

환경 정화 활동이 끝난 뒤 채식의 필요성에 대한 설명을 들었다. 그리고 그날 점심으로는 채식 샌드위치, 채식 햄버거를 먹었는데, 코로나로 인해 그 자리에서 다 같이 함께 먹지 못한 것이 많이 아쉬웠다. 나중에 회원들에게 맛에 관해 물어보니 "햄버거를 건강하게 먹을 수 있다는 점이 좋았다. 나중에 기회가 된다면 기존에 접하던 햄버거 대신 채식 햄버거를 직접 사서 먹어보고 싶다."라는 의견이 있었다. 자연사랑 동아리 덕분에 환경 정화 활동과 자연 사랑을 함께 느낄 수 있었기에 모두가 보람찬 하루를 보낼 수 있었다.

대구지부 & 자연사랑 춘계 환경정화활동

작은 행동이 모여 바뀌는 세상

글 **나은현** 자연사랑 기획부장

올해 내가 속한 자연사랑 동아리에서 임원을 맡게 되었습니다. 비록 코로나19로 인해 봉사와 활동을 자주 하지는 못했지만 다리 밑 하천에서 쓰레기를 줍는 봉사활동을 하고, 환경을 위해 버려지는 유리로 컵코스터를 만들어 보기도 했으며, 배달용기를 줄이기 위한 제로웨이스트 챌린지에 참여해 보기도 했습니다. 그간 참여했던 자연사랑 동아리의 여러 가지 활동들 중 기억에 남는 몇몇 활동들에 대해 얘기해보려 합니다.

먼저 가장 기억에 남았던 활동은 하천에서 쓰레기를 줍고 EM흙공을 던졌던 환경정화 활동입니다. 고등학교 때에도 쓰레기를 줍는 정화활동을 한 적이 있었는데, 이번에는 학교라는 작은 곳이 아닌 넓은 하천에서 자연을 아끼고 사랑하는 마음으로 동아리 회원들과 함께 자연사랑 조끼를 입고 정화활동을 하니 느낌이 새롭고 스스로에게 뿌듯한 마음이 들었습니다.

그리고 이번 활동을 하면서 수질 환경이 정화되는 EM 흙공이 있다는 것을 처음 알게 되었습니다. 특히 강에 투하만 해도 물이 정화된다는 것이 신기했습니다. 자연사랑 동아리에 들어오기 전에는 봉사라는 것은 어떤 사람에게 필요한 행동을 통해 도움을 드리는 것이라고만 생각했습니다. 그러나 환경정화 봉사 활동을 하면서 나로 인해 당장 무언가가 크게 바뀌는 것은 아니지만 동아리 회원 한 명 한 명이 꾸준히 참여해 환경을 바꿔가는 일이 뿌듯하기도 하고, 살아가면서 '언제 이런 경험을 다시 할 수 있을까' 하는 생각이 들었습니다.

두 번째로 기억에 남는 활동은 컵코스터 만들기입니다. 컵코스터 만들기는 버려지는 유리로 컵 받침대를 만드는 활동이었습니다. 쓸모가 없어 버려지는 유리였지만 틀 위에 조각조각 내서 얹어 놓으니 예뻤고, 재활용을 통해 쓰레기가 하나의 작품으로 탄생할 수 있다는 것이 신기했습니다.

세 번째로 제로웨이스트 챌린지입니다. 제로웨이스트 챌린지를 위해 배달을 시키기보다는 가급적이면 식당에 직접 가서 먹도록 했습니다. 불가피한 상황에서 배달을 이용하더라도 일회용 수저는 포함시키지 않도록 하고 집에 있는 수저를 사용함으로써 작지만 내가 하는 수고들이 환경에 조금이나마 도움이 되기를 바라며 노력했습니다.

지금까지 해온 봉사 활동에 대해 적어보며 과거의 저를 돌아보게 되었습니다. 과다한 양의 샴푸 사용하기, 배달 시켜 먹기, 사용하지 않는 전기코드 계속 꽂아놓기, 장바구니를 쓰지 않고 비닐봉지 사용하기 등 간편하다는 이유로 무심코 했던 행동들이 지구온난화의 주범이고 환경을 망치는 일이었다는 것을 지금이라도 동아리를 통해 알게 되어 다행이라는 생각이 들었습니다. 올해가 이제 1/4 정도 남았습니다. 그 기간 동안 환경을 위해 제가 할 수 있는 일들을 지속적으로 노력하려 합니다. 저의 행동으로 우리 모두가 살기 좋은 환경이 조성되었으면 좋겠습니다.

그린엔젤 제4차 정기총회 및 하천환경정화활동

늦게 핀 꽃봉오리처럼 더 화사하게 시작하다

글 **김문수** 그린엔젤 학생회장

지난 1년 안에는 끝날 줄 알았던 코로나19는 아직까지 우리 사회 곳곳에서 사람들 사이에 벽으로 남아있다. 친구와 놀고 싶어도, 조금만 더 참으며 거리를 두었고, 모두와 만나고 싶어도 온라인에서 서로 모니터를 마주 볼 뿐이었다. 하지만 문득 이런 생각이 들었다. '외부 활동이 줄어든 만큼 하천에 버려지는 쓰레기들도 줄었을까? 혹여, 하천 정화활동을 하는 분들마저 거리두기를 한 탓에 하천이 그대로 방치되어 있진 않을까?' 하는 생각이었다. 그런 걱정을 하던 중, 그린엔젤 정기총회 공지를 듣게 되었다.

정기총회는 그린엔젤이 창단된 2018년부터 주기적으로 개최되어왔다. 이번 제4차 정기총회는 5월 15일 안양시의 한 카페에서 그린엔젤 천원섭 단장의 인사말과 우수회원 시상, 사업 실적 보고 및 감사보고, 안건 심의로 진행되었다. 정기총회는 안전을 기하기 위해 사전에 체온계와 손세정제를 준비하여 진행되었다.

작년의 사업 실적으로는 워크숍과 함께 진행된 바다환경정화활동, 임원 및 회원 간담회, 농촌일손 돕기, 본부 여름캠프 참가, 2020 자연과 함께하는 그린캠프, 결손가정 후원이 있었다. 2021년 우수회원으로는 김인회 이사와 김용현 회원이 대자연사랑실천본부 변정환 이사장 표창을 받았으며, 마산에 살고 있기에 총회에 참석하지 못한 강한솔 회원은 그린엔젤 단장 표창을 받았다.

그 다음으로는 2021하반기에 실시 예정인 사업에 대한 논의가 있었는데, 먼저 6월에 진행한 복숭아 농가 농촌일손 돕기 봉사활동과 7월에 실시한 자연과 함께하는 그린캠프에 대한 평가와 의견이 있었다. 이어서, 그린엔젤 로고의 변화를 주자는 의견과 단합을 위한 단체 티셔츠 제작에 대한 얘기도 나왔다. 약 두 시간의 정기총회가 끝나면서 간단한 점심식사가 있었다. 덧붙이자면, 그날 언급된 로고개선 논의가 단초가 되어, 단순하면서도 세련된 모습의 변화된 로고가 곧 모습을 드러낼 수 있게 되었다.

식사를 하고 있는 중 슬금슬금 하늘이 흐려지더니 빗방울이 하나둘씩 떨어지기 시작했다. 점심 식사 이후, 하천 정화활동이 예정되어 있기에 마음이 다급해졌다. 서둘러 식사를 마친 뒤, 안양천으로 향했다. 주차장에서 내려 이제는 내 손과도 같은 집게를, 다른 회원은 쓰레기봉투를 집어 들었다. 우리는 산책로를 따라 걸으며 버려져있는 담배꽁초와 음료수 캔, 휴지와 쓰레기들을 주워 담았다.

평소 사람들이 많이 다니는 산책로인 만큼 쓰레기의 양이 많을 것이라 생각했지만, 실제로 보니 그렇지 않았다. 안양천을 주기적으로 청소하는 분들이 계신 것인지 산책로 주변에는 쓰레기가 거의 없었다. 우리는 산책로 옆에 있는 하천으로 내려가거나, 풀이 자라있는 곳까지 살펴보며 쓰레기를 주워나갔다. 한 시간가량 산책로를 따라 걷다 보니 우비를 입었음에도 옷은 땀과 빗물로 흠뻑 젖었다.

안양천이 잘 보이는 곳에서 기념촬영을 마친 뒤, 다시 길을 따라 되돌아오면서 이전에 놓치고 갔던 쓰레기들이 보였다. 우리는 징검다리 중간까지 넘어갔지만, 중간 이후부터는 불어난 물 때문에 더 이상 넘어갈 수가 없었고, 반대편을 확인하지 못했던 것이 내심 아쉬웠다. 모두가 물에 빠진 생쥐 꼴이 되어 출발 지점으로 돌아왔고, 청소장비를 반납한 뒤에야 비로소 인사를 나누며 다음 활동을 기약했다.

비록 온몸이 비와 땀으로 젖었지만, 누구 하나 불평 없이 쓰레기를 주웠으며, 오히려 쓰레기를 더 주울 수 없어 아쉬워하는 회원도 있었다. 하천 정화활동이나 바다 정화활동을 할 때마다 느끼는 것은 짧은 시간을 투자한 것만으로도 아름다운 자연을 다시 원래의 모습으로 만들 수 있다는 사실이다.

코로나로 인해 전 세계적으로 거리두기가 이루어지면서 이탈리아의 베네치아에서도 관광객이 줄어들어 쓰레기가 발생하지 않았다고 한다. 그 덕분에 사람들로 가득했던 그곳이 물고기와 백조, 돌고래가 출현하는 자연의 모습으로 바뀌고 있다는 소식이 있다. 그뿐 아니라, 브라질에서는 바다거북이, 태국에서는 분홍 돌고래 등 멸종 위기종의 동물들이 곳곳에서 발견되는 희소식이 들려왔다. 이를 '단순히 관광객의 감소가 아닌, 관광객에 의해 생겨왔던 쓰레기의 발생이 줄어서 그들이 돌아온 것은 아닐까' 라는 생각을 이번 정화활동을 하면서 떠올려 본다.

참가자 소감

"그린엔젤에 들어와서 참가한 첫 정기총회였습니다. 코로나로 인해 활동에 제약이 생긴 것이 안타깝지만, 그 와중에도 조금씩 봉사를 하려는 회원들을 보고 그린엔젤에 가입을 한 것에 대해 자부심을 갖게 되었습니다."
– **임운학** (그린엔젤 신입 회원)

"작년에 이어 올해도 좀 늦게 활동을 하게 되었는데, 모두가 한마음 한뜻으로 봉사에 진심인 사람들이 모여 그린엔젤의 일원이라는 사실이 기쁩니다."
– **박력** (그린엔젤 회원)

"생각보다 담배꽁초가 많이 버려져있었습니다. 힘든 일이 있을 때, 탁 트인 풍경을 바라보게 되면 많은 생각이 들게 마련입니다. 자연스레 담배가 피고 싶겠죠. 그때 자신이 태운 꽁초만이라도 주워간다면 자신이 보았던 그 아름다운 풍경을 다른 이들도 누릴 수 있지 않을까하는 생각이 듭니다. 물론, 안 피면 더 좋겠지만요."
– **김영민** (그린엔젤 이사)

"비가 오는데, 다들 아무 말도 없이 묵묵히 쓰레기를 줍는 모습에 큰 감명을 받았습니다. '비가 오든 말든 나는 자연을 지키겠다.' 라는 자세로 여겨져 무척 흐뭇했습니다."
– **임창기** (그린엔젤 회원)

그린엔젤 농촌 일손돕기

노동과 봉사의 가치를 깨닫다

글 **이승원** 그린엔젤 이사 사진 **김용현** 그린엔젤 회원

2019년 복숭아 가지치기, 2020년 복숭아 열매 봉지 씌우기의 기억은 무더웠던 날씨만큼이나 뇌리에 강하게 남아있었다. 작년에 복숭아 열매 봉지 씌우기를 했던 터라 올해 다시 한 번 하면 더 잘 할 수 있을 거 같았고 마땅한 농가를 찾던 중 우연히도 같이 근무하는 과장(사진의 제일 우측)의 장인어른(우측에서 2번째)께서 충북 음성에서 복숭아 농가를 한다는 얘기를 듣고 봉지 씌울 때 가서 도와드리기로 일찌감치 약속하였다.

2021년 6월 12일 토요일로 날짜를 정하고 천원섭 단장 및 이사진, 회원들과 함께 새벽에 출발하여 오전 10시경 농가에 도착하였다. 농가 사람들과 반갑게 인사를 나눴는데, 주인어른 내외분은 우리 방문을 매우 고마워하셨다. 높은 곳에 매달려 있는 복숭아 열매도 많이 보였지만 위험하니 사다리 작업은 하지 말라고 신신당부를 하셨다. 작년에 복숭아 열매 씌우기를 했던 기억이 모두들 남아 있어서 따로 교육할 필요 없었고 다들 바닥에 있는 봉지를 조끼 주머니에 나누어 넣고 작업을 시작했다.

작년에 갔던 세종시 복숭아 농가보다 규모는 작았으나 복숭아 열매는 훨씬 크고 많았다. 한 사람이 한 나무씩 맡아 묵묵히 복숭아 열매에 봉지를 씌웠다. 모두들 빠른 작업 속도에 농가 사람들이

감탄을 금치 못했고 "여기 취업해야 하는 거 아니냐"라는 농담도 오갈 만큼 유쾌한 분위기 속에서 작업을 이어나갈 때쯤 농가 안주인분이 점심을 준비해서 오셨다. 시계를 보니 12시가 조금 넘어 있었다. 점심을 보니 그때 서야 배가 많이 고파 왔다.

먹음직스러운 제육볶음에 직접 만든 반찬들, 싱싱한 상추, 시원한 열무김치에 된장국까지 정말 정성이 가득 느껴지는 음식들이었다. 주인어른 내외분과 동료 과장 내외를 비롯한 농가 사람들은 오전에 한 작업 속도면 자기들은 좀 쉬엄쉬엄해도 되겠다며 오전 내내 열심히 일해준 그린엔젤 일동들에게 고마움의 인사를 하였다.

기분 좋게 식사를 마쳤으나 마음의 준비를 해야 했다. 오전에는 햇빛이 많이 비치지 않아 작업이 수월하였으나 오후에는 작열하는 태양과 맞서면서 작업을 해야 한다는 생각 때문이었다.

작년 세종시에서는 각자 1.5리터 물병을 발밑에 두고 복숭아 열매에 봉지를 씌웠으나 올해는 하늘이 도왔는지 30분도 해가 비치지 않았다. 그 덕분에 크게 힘들지는 않았으나 쉬는 시간도 거의 없이 정말 묵묵히 복숭아 열매 씌우기에 열중했다. 그중에서도 천원섭 단장의 복숭아 열매를 씌우는 속도는 정말 대단했다. 봉지는 한 묶음씩 고무줄로 묶여 있는데 고무줄의 수가 다른 회원들보다 2,3개 더 많았다.

오후에는 중간에 간단히 멸치 국수를 먹고 더욱 힘을 내서 복숭아 열매에 봉지를 씌웠고, 마지막까지 힘내자고 서로 격려하며 정해진 시간보다 30분 정도 더 작업을 한 후 농가 일손 돕기를 마무리하였다.

농가 사람들과 근처 편의점에서 시원한 아이스크림을 먹고 작별 인사를 했다. 무더운 날씨에 너무 고생할까봐 걱정했었는데 해가 많이 비치지 않아서 다행이었고, 이틀에 걸쳐 해야 할 일을 하루 만에 끝낼 수 있어서 너무나 고맙다며 농가 주인어른이 환하게 웃으셨다.

우리 모두도 '부족한 농가 일손에 조금이라도 보탬이 되었고 의미 있는 시간을 보냈다' 라는 생각에 뿌듯했다. 땀의 가치를 다시 한 번 느낄 수 있는 소중한 행사였다.

참가자 소감

"작년에 이어 올해도 복숭아 열매 씌우기를 했는데 한 번 해 본 거라 작년보다 훨씬 수월하게 할 수 있었고 농가 분들에게 조금이라도 도움이 된 거 같아 다행이라고 생각합니다."
– **김인회**(그린엔젤 이사)

"복숭아 열매 씌우기는 처음 했지만 단장님께서 잘 알려 주셔서 어렵지 않게 할 수 있었네요. 다음에는 좀 더 많은 회원분들과 봉사의 시간을 가졌으면 해요." – **임운학**(그린엔젤 신입 회원)

"매번 느끼는 거지만 이렇게 농가 분들이 힘들게 일하셔서 수확하는 과일들을 우리는 시장이나 마트 에서 편하게 사다 먹잖아요. 정말 고생들 많으시고 감사하다는 생각이 들어요."
– **김용현**(그린엔젤 회원)

그린엔젤 자연과 함께하는 그린캠프

화합과 열의를 다진 재충전의 시간

글 **현정훈** 그린엔젤 회원 **사진 김용현** 그린엔젤 회원

대자연 사랑의 마음과 함께 활기와 열정이 가득한 그린엔젤이 그린캠프를 다녀왔다. 잦아들지 않는 코로나 상황 속에서 그린엔젤의 여러 활동도 취소되고 연기될 위기를 맞았다. 하지만 많은 회원이 교류하는 행사를 개최한 지도 오래되었고, 또한 최근에 가입한 신입회원과 기존회원 간의 화합과 결속 또한 절실했기에, 방역 수칙을 준수하는 방법을 고민하며 조심스럽게 여름캠프를 추진하게 되었다.

더위가 절정을 이뤘던 7월 17일과 18일 이틀에 걸쳐 그린엔젤 회원 14명은 강원도 횡성의 웰리힐리파크로 여름캠프를 떠났다. 전국 각지에서 서울 근처 집결지로 모였는데, 그중에는 먼 거리를 감안해서 그 전날 출발하여 집결지에 와서 1박을 하고 참여한 회원이 있을 정도로 캠프에 대한 회원들의 기대가 컸다.

즐겁고 성공적인 캠프 개최를 위해서 교통편, 프로그램, 먹거리 준비까지 모두가 힘을 모아 준비하였는데, 이러한 준비 과정을 통해 우리는 캠프에 대한 기대를 키웠을 뿐만 아니라, 협동해서 무언가를 이루어간다는 뿌듯함 또한 맛볼 수 있었다.

각 집결지에서 출발하여 캠프 장소인 웰리힐리파크 인근 막국수 식당에서 처음으로 모두 모이게 되었다. 오랜만에 만나는 회원들은 누구 하나 할 것 없이 들뜬 얼굴로 반갑게 인사를 나누었고, 신입 회원을 간단히 소개한 후 시원한 막국수로 고픈 배를 채웠다.

리조트에 도착한 다음 첫 번째 프로그램은 워터파크였다. 그동안 일상에 쫓기고, 제대로 여가활동도 즐길 수 없는 상황에서 오랜만에 물놀이 기회를 얻은 회원들은 너 나 할 것 없이 파도풀, 워터슬라이드로 달려가 동심의 세계에 빠졌으며, 코로나를 겪으면서 그 동안 쌓인 스트레스를 모두 날려버릴 수 있었다. 물놀이 중에도 마스크는 모두 철저히 착용하고, 거리두기 수칙을 준수하는 것쯤은 감사히 받아들이면서.

이후 숙소로 복귀, 단장님 이하 회원들이 직접 준비한 각종 식재료로 다양한 요리를 만들어 먹으면서 즐거운 시간을 보냈다. 서로의 그간 살아온 이야기, 새로 가입한 신입회원의 자세한 소개와 활동 포부, 그리고 끝없이 이어지는 이야기를 나누며 실로 오랜만에 회원 간의 유대감을 확인하며 화합을 다질 수 있었다.

이틀째 되던 날, 리조트의 조식 뷔페로 든든하게 아침을 먹고, 오전 프로그램인 사계절 썰매와 고카트 체험을 했다. 생각보다 훨씬 빠르게 내려가는 썰매에 기겁할 정도의 스릴을 맛보기도 했고, 2인 1조로 리조트 내 오프로드 코스를 달리는 고카트에서는 자연 속을 달리는 즐거움을 만끽할 수 있었다. 이후 케이블카로 리조트 정상에 올라 탁 트인 경치를 감상하고, 방목하고 있는 양떼에게 먹이를 주었으며, 단체사진촬영으로 즐거운 캠프를 기념하였다.

이후 리조트 인근 하천에서 환경정화 활동을 한 후, 둔내읍의 식당에서 마지막 식사를 하고, 돌아가는 길에 올랐다. 빡빡한 일정을 소화하느라고 다소 피곤했지만 오랜만에 재충전의 시간을 가진 회원들의 얼굴은 즐거움으로 가득 차 있었다. 도착해서 각자의 집으로 돌아가는 길에도 단체 대화방은 캠프의 즐거움을 나누는 소감과, 즐거운 추억을 담은 사진으로 차곡차곡 차오르고 있었다.

코로나의 확산으로 어려운 시기에 가진 그린엔젤 2021 자연과 함께한 캠프는 개최결정에 대한 고민, 무사하기를 비는 간절한 마음이 고스란히 반영되어 절도가 있으면서도 활기 넘치는 행사였다. 코로나에 갇힌 젊은이들이 스트레스를 날려버리고 원기가 넘치는 청년 본연의 모습을 되찾은 소중한 기회였으며, 끝이 막연한 전염병 속에서 클럽이 할 수 있는 활동을 가늠해보고 새로운 자신감을 얻는 귀한 체험이었다.

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

용과와 용과요리

대자연밥상

용을 닮은 과일, 용과

불타오르는 불덩이처럼 보이기도 하고, 전설 속의 용을 닮은 것 같기도 한 이 과일은 아시아권에서는 '용과'라고 불리고, 영어로는 '피타야(Pitaya)'라고도 합니다. 선인장과 식물의 열매로 붉은색, 흰색, 노란색 과육의 세 종류가 있으며, 꽃봉오리, 꽃, 열매, 줄기를 모두 먹을 수 있습니다. 동남아에서 흔히 보았던 용과는 과육이 흰 백육종과 과육이 붉은 적육종으로, 제주도에서도 재배되고 있습니다.

용과는 화려한 외모와는 달리 별다른 맛이 없다고 말하는 사람들도 있지만 효능 면에서는 팔방미인 같은 과일입니다. 과육 100g당 칼륨 함량이 272mg으로, 사과나 배보다 월등히 높은 것이 특징입니다. 칼륨은 혈압을 낮춰주어 심혈관 질환 예방에도 도움이 됩니다. 그리고 인이 풍부하며 항산화 영양소인 비타민 C도 사과의 2배 정도 들어 있습니다. 또한, 용과는 파이토케미컬인 플라보노이드와 안토시아닌을 함유하고 있습니다. 용과에 함유된 안토시아닌 성분은 혈액으로 흡수되면 항산화 성분이 항염 · 항균 작용은 물론 노화 방지와 피부미용에 도움을 줍니다.

종합해 보면, 용과는 인, 마그네슘, 칼슘, 철, 아연, 나트륨, 카로틴, 수용성 식이섬유, 지질, 비타민 C, 비타민 B군(비타민 B1 · 비타민 B2 · 비타민 B3) 등 인체에 유익한 미네랄 성분과 항산화 물질(안토시아닌, 폴리페놀, 카로틴 등)을 풍부하게 함유하고 있습니다.

고혈당 낮추고 암 예방까지

용과의 폴리페놀 함유량은 과육보다는 껍질에 3배 정도 더 많이 있다는 연구가 있습니다. 흰색과 붉은색 과육만 비교해 보았을 때 붉은색 과육에 폴리페놀 성분이 많았고, 비슷한 성분 분석 연구에서도 과육보다 껍질에 플라보노이드가 5~6배 가량 더 많았습니다.

용과는 평균적으로 사과, 복숭아, 밀감보다 당도가 높으며, 과육에는 섬유질이 많아 장 활동과 이뇨작용이 활성화되어 다이어트와 변비에 효과가 좋습니다. 미네랄과 각종 비타민 성분은 기억력과 시력 향상에도 도움을 줍니다. 또한 중금속 해독작용이 뛰어난 천연 유기 알부민은 피를 맑게 하고 혈압을 낮추는 데 효과가 있어, 현대인에게 섭취가 권장되는 기능성 과일이라고 할 수 있습니다.

먹는 방법

물이나 두유, 탄산수 등을 섞어서 믹서에 갈아먹어도 좋고, 화채나 젤리를 만드는 재료로 사용되기도 합니다.

활용 요리 : 용과만두, 용과칼국수, 용과샐러드, 용과볶음밥, 용과화채, 용과푸딩

요리 · 사진 비건편집실 www.monthlyvegan.kr

용과 타르트

바삭한 타르트지에 부드러운 필링이 매력적인 용과 타르트입니다. 구워진 필링 위에 생과일을 올린 타르트가 아닌 필링과 용과를 같이 구워내어 더 맛있습니다. 만들기는 복잡하지만 만들고 나면 맛있는 용과 타르트가 고생을 잊게 해줄 것입니다.

재료

타르트지 : 박력분 150g, 비건 버터 95g, 슈거파우더 75g, 물 1큰술, 소금 약간

필링 : 용과 2개, 비건 버터 70g, 슈거파우더 70g, 아마씨 겔(갈아놓은 아마씨 1큰술, 물 3큰술), 아몬드 가루 70g, 박력분 7g

만드는 방법

〈타르트지〉

1. 실온에 두어 부드러워진 비건 버터에 슈거파우더를 넣고 섞는다.
2. 박력분, 물을 넣고 반죽한 후 냉장고에서 30분에서 60분 휴지시킨다.
3. 반죽을 5mm 두께로 얇게 밀어 타르트 쉘에 넣고 포크로 구멍을 낸다.
4. 165도로 예열된 오븐에서 25분 정도 굽는다.

〈필링〉

1. 용과를 반으로 갈라 숟가락으로 과육을 파낸다.
2. 실온에 두어 부드러워진 비건 버터와 슈거파우더, 아마씨 겔, 아몬드 가루, 박력분, 용과 1개를 믹서에 넣고 간다.
3. 구워진 타르트 쉘에 필링을 넣고 나머지 용과 1개를 작게 잘라 올린다.
4. 160도 오븐에서 20~25분 정도 굽는다.

재료

강력분 350g, 이스트 8g, 마스코바도 30g, 소금 5g, 용과 230g, 코코넛 오일 20g(95*95*95mm 식빵팬 2개 분량)

만드는 방법

1. 넉넉한 볼에 강력분, 이스트, 마스코바도를 섞는다.
2. 용과 과육을 블렌더로 곱게 갈고, 230g 계량해 소금과 섞는다.
3. 1)에 2)를 조금씩 넣으며 반죽을 하나로 뭉친다.
4. 코코넛오일을 넣고 반죽이 매끈해질 때까지 손반죽한다.
5. 뚜껑을 덮고 2배 크기로 부풀 때까지 발효한다.
6. 반죽을 2개로 나눠 매끈하게 둥글리기 하고, 밀대로 길쭉하게 밀어 편다.
7. 3겹으로 겹쳐 접은 후 돌돌 말아 식빵팬에 넣는다.
8. 뚜껑 1cm 아래로 부풀 때까지 발효한다.
9. 190도 오븐에서 30분간 굽는다.

용과 큐브 식빵

작은 오븐을 가지고 있다면 큐브 식빵을 만들기 좋습니다. 손반죽이 조금 힘들어도 완성된 부드러운 식빵을 쭉쭉 찢어 먹으면 손반죽의 매력에 푹 빠질 겁니다. 코코넛 오일과 용과를 넣어 독특한 향과 모양의 식빵을 만들어 봅시다.

용과 푸딩

말캉한 식감의 푸딩을 만들기 위해서는 한천가루가 필요합니다. 한천은 우무를 얼려 말린 해조 가공품으로, 젤라틴을 안 먹는 비건들이 젤리 식감의 디저트를 만들 때 사용합니다. 한천가루는 큰 마트나 인터넷에서 저렴하게 소량만 구매할 수 있답니다. 식물성 크림과 한천가루를 구비하셨다면 용과 푸딩을 만들어 봅시다.

재료

용과 2개, 설탕 1/4컵(50ml), 레몬 1개(레몬즙 2작은술, 레몬 제스트 1큰술), 물 1/4컵, 민트 잎 약간

푸딩 베이스 비건 식물성 크림 500ml, 두유 230ml, 설탕 1/4컵(50ml), 바닐라 에센스 1/2작은술, 한천가루 10g

만드는 방법

1. 레몬을 껍질은 벗겨서 제스트를 만들고, 과육은 즙을 낸다.
2. 용과 1개를 반으로 자르고 숟가락을 이용해 과육을 떠낸 뒤 굵직하게 다진다.
3. 냄비에 다진 용과와 물, 설탕, 레몬즙, 레몬 제스트를 넣고 저어가며 1/3 정도의 양으로 줄어들 때까지 졸인 다음 한 김 식힌다.
4. 냄비에 비건 생크림, 두유, 설탕, 한천가루, 바닐라 에센스를 넣고 70~80℃ 정도가 될 때까지 바닥을 저어가며 데운다. 한천가루가 다 녹으면 불을 끈 뒤 한 김 식힌다.
5. 푸딩 베이스에 식혀둔 3)을 넣고 섞는다. 디저트 컵에 부어준 후 냉장고에서 1시간 이상 보관한다.
6. 나머지 용과 1개는 과육을 육각형 모양으로 썰어 올리고, 남은 레몬 제스트와 민트 잎을 올려 완성한다.

Tip

- 푸딩 베이스는 팔팔 끓이지 않고 70~80℃ 정도의 따뜻한 온도까지만 열을 가한다. 더욱 부드러운 식감을 위해 체에 한번 걸러도 좋다.
- 푸딩 위에 올려질 용과 토핑은 용과 안쪽의 붉은 속껍질을 살짝 남겨 썰어 올리면 더욱 보기 좋은 색감을 나타낼 수 있다.

재료

바나나 2개, 용과 1개, 두유 100ml

만드는 방법

1. 바나나는 껍질을 까고 4등분 하여 비닐봉지에 넣어 얼린다.
2. 용과도 손질한 후 8등분 하여 비닐봉지에 넣어 얼린다.
   (얼릴 때 뭉치지 않도록 펴서 얼린다.)
3. 푸드 프로세서나 성능이 좋은 믹서에 언 바나나와 용과를 넣고 골고루 갈아준다.
4. 잘 갈린 과일에 두유를 넣고 아이스크림 제형이 될 때까지 다시 갈아준다.

Tip

- 취향에 따라 카카오닙스, 견과류, 건과일 등을 올려도 좋다.

용과 아이스크림

무더운 요즘 아이스크림이 생각 나시죠? 비건 아이스크림을 만들어 먹으려니 재료 사기도 힘들고 만들기도 귀찮다면, 손쉽게 만들 수 있는 용과 아이스크림은 어떠십니까? 3가지 재료만 있으면 쉽게 만들 수 있답니다.

대자연차생활

찻잎 속의 비타민

글 **오영환** 푸른차문화연구원 원장

비타민이 내포된 홍차와 녹차

녹차 · 홍차 모두 찻잎으로 만든다. 대부분의 찻잎에는 항산화 작용을 하는 '폴리페놀'이라는 성분이 있다. 이 성분의 산화 여부가 차의 색을 좌우하게 된다. 폴리페놀이 산화되도록 두면 산화효소가 작용하게 되어 갈변현상이 일어나게 되고 점점 어두운색으로 변하는데 이런 발효과정을 거쳐 홍차가 된다.

차는 각종 비타민의 보고다. 차에 포함된 비타민 함유량은 가공법에 따라 다르게 나타난다. 찻잎 속에 함유되어 있는 비타민은 수용성 비타민과 지용성 비타민으로 분류되며, 차의 가공 방법이나 차의 품종에 따라 다소 차이를 보일 수는 있지만 어떤 경우에도 주류를 이루는 것은 비타민B와 비타민C이다. 일반적으로 비타민 C는 열에 약한 것으로 알려져 있지만, 고온에서 가공되는 차 속에 많은 양이 함유되어 있는 예외성을 볼 수 있으며, 저장 조건이 적절할 경우 2~3년 정도는 성분을 그대로 유지할 수 있다.

녹차와 홍차의 성분 중에서 현저한 차이를 보이는 것이 바로 비타민 C이다. 비타민C는 주로 녹차에 함유되어 있는데, 그 중에서도 가장 많은 것은 증제차이다. 증제차에 비해서 덖음차는 비타민C 함유량이 약간 적고, 옥로차나 차광 재배를 한 차는 함유량이 더 떨어진다. 홍차는 제조과정에서 산화효소의 영향을 받아 환원형 비타민 C는 찾아보기 어렵다. 그러나 홍차 에도 산화형 비타민이 함유되어 있어 전혀 없다고 말할 수는 없다.

차의 성분 속 비타민A 카로틴의 20~30%는 A-카로틴이고 그 외는 B-카로틴이다. 녹차의 카로틴은 생엽에 비해 큰 차이가 나지 않는다. 홍차는 발효과정으로 인해 카로틴 함유량이 현저하게 줄어든다. 카로틴은 지용성 비타민으로 물에 녹지 않는다. 따라서 차를 우려내는 방법으로는 섭취할 수 없다. 그렇지만 말차나 아이스크림, 아이스티, 쿠키 등을 만들 때 혼합해서 섭취하면 가능하다. 지용성 비타민A는 녹차 생엽 1g 속에 17~18㎎ 정도가 함유되어 있다. 비타민A가 결핍되면 피부의 건조와 결막건조증, 야맹증이 찾아올 수 있다고 한다.

비타민 E(Vitamin E, Tocopherol, 토코페롤)

찻잎은 채소나 과일보다 비타민 E(토코페롤) 함유량이 훨씬 더 많다. 그것도 효력이 강한 알파-토코페롤이 대부분이어서 비타민 E의 보고라고 해도 과언이 아니다. 이것 역시 홍차보다는 녹차에 더 많이 함유되어 있는데, 비타민 E는 인체의 생식기능과 항산화 기능에 관여하며, 부족할 경우 생식기능저하, 무정자, 유산, 빈혈, 근육위축 현상이 발생할 수 있다. 그 외에도 다른 지용성 비타민에 비해 독성이 적은 이점도 있다.

비타민K는 혈액응고 예방에 도움을 줘 '항출혈성비타민'으로도 불린다. 이것 역시 홍차보다는 녹차에 더 많이 함유돼 있지만 녹차가 잘 맞지 않는 사람도 더러 있다. 만일 녹차가 부대끼면 홍차를 섞어 마시는 것도 좋다. 녹차 2g에 홍차 0.5g을 섞어 80℃ 물에 우려내면 된다.

대자연산책

다시 그 길 위에 서기를

글 **강창영** 경기지부 사무국장

산티아고 순례길을 다녀온 지 2년이 지났다. 그 2년 동안 세상에는 엄청난 변화가 일어났다. 전염성 강한 코로나가 전 세계로 퍼진 것이다. 많은 사람들이 감염되었고 죽어 나갔다. 전 세계의 경제는 마비되거나 퇴보했고, 항공업계와 관광업은 큰 타격을 입었다. 사람들은 문밖에 나서기를 꺼렸고, 해외여행은 먼 옛일이 되고 말았다. 일상에서 누렸던 자유로운 왕래와 세계여행은 동네 산책이나 국내여행에 만족해야 했다.

생각해 보면 내가 걸었던 19년도의 순례길은 바둑의 대마를 잡는 신의 한 수였다. 마음대로 떠날 수 없고, 떠나지 못하는 최근에 그 길을 걸었던 소중한 체험은 얼마나 귀한 시간이었는지 새삼 느낀다. 늦지 않게 걸었음에 감사한다. 코로나를 통해 우리가 배워야 할 것은 무엇일까? 백신과 치료제를 통해 인류가 정상궤도에 오를 희망적인 소식들이 들려오지만, 자연과 인간이 공존하지 못하고, 인류 중심적이고 도시 중심적인 삶만을 걷는다면 전염병은 그림자처럼 또 따라붙을 것이다. 전염병을 극복하는 연구에만 중점을 두고 그 고통 속에서 무엇이 변해야 하고, 무엇을 바꿔야 하는지 성장하는 발판을 마련하지 못하면 우리는 다시 추락할 것이다. 그것은 헛공부를 한 것이나 다름이 없다.

어느 성자는 "고통 받는 자가 복 있는 사람이다."라고 했다. 편하고 안락하게 살아가는 게 더 복이지 않을까? 생각하기 쉽지만, 사실 고통이 없다면 행복이 행복다울 수 있을까? 치통이 없다면 치아의 소중함을 알게 될까? 병을 앓아보지 않는다면 건강의 소중함을 알 길이 없다. 우리는 죽음을 통해 삶의 소중함을 깨닫듯 고통 속에서 자신의 삶을 되돌아보고 성장한다. 따라서 아무런 고통 없이 살아왔다면 그는 오히려 불행한 사람이다. 삶의 깊이와 연륜이 묻어나지 않을 것이다.

내가 산티아고 순례길 800km를 걷게 된 것도 여기에 이유가 있다. 나는 변화가 필요했고, 낯설고 거친 환경 속으로 나를 던지고 싶었다. 아무 생각 없이 걷고 싶었다. 걷고 걷다 보면 마주하는 것들, 그 길 위에 서서 단단해지고 싶었다. 물론 쉬운 길이 아니었다. 발톱은 세 개나 빠지고 온 근육은 경직되고 풀리기를 반복했다. 한 번은 벌레에 물려 팔이 풍선처럼 부어오르기도 했고, 비를 맞으며 걷고, 거센 바람과 추위 속에 걸었고, 때로는 그늘 한 점 없는 광막한 메세타 평원의 초원길을 작열하는 햇볕과 함께 걸었다. 그러

나 난 그 속에서 쌀 한 톨의 소중함, 물 한 잔의 감사함, 같은 순례객들이 나눠주는 음식의 따뜻함, 같은 고민과 같은 생각을 하며 걷는 사람들과의 만남에서 동지적인 연대와 사랑을 배웠다. 그건 분명 방구석의 사색이나 티브이나 영화, 책으로 얻을 수 없는 경이로운 삶의 빛이자 체험이었다.

난 하루의 순례를 마치고 나면 그 지역 마을의 성당에 들려 묵상하기를 즐겨 했었다. 딱히 어떤 기도를 드린 것은 아니었다. 그냥 고요하게 앉아 그날 하루 걸었던 길, 마주했던 풍경, 만났던 사람, 무엇을 보았고, 무엇을 느꼈는지 묵상했다. 중세풍의 장엄한 성당에서 때로는 다 허물어져 가는 낡고 오래된 시골 성당의 나무의자에 앉아 있었다. 그날 하루 중 가장 평화롭고 고요한 시간, 지금 돌이켜보면 그 시간은 매우 영적인 시간이었다.

매우 영적인 체험을 안 겨준 장소는 성체와 성배의 기적으로 유명한 산타마리아 레알 성당이었다. 오세브레이오라는 1000m가 넘는 고산지역에 위치한 성당이다. 레알 성당은 로마시대 이전의 건축물로 아주 작은 성당이지만 12세기에 만들어진 성모상이 있다. 로마시대 이전의 건축물이라니 놀랍지 않은가? 그래서 순례객들에게는 이 작은 동네는 그냥 지나칠 수 없는 굉장히 중요한 순례 지역 중 하나다. 성당의 의자에 앉아 있는 것만으로 오랜 역사의 숨결을 느낄 수 있었다. 그리고 이 마을에는 성 야고보가 걸었던 까미노 길을 부활시키고, 노란 화살표를 만든 교구신부 돈엘리야스 발리나의 흉상이 있다. 이 신부님 덕분에 우리는 숲이나 들이나 도시에서 길을 잃지 않고 산티아고 콤포스텔라 대성당까지 걸을 수 있는 것이다. 이 마을의 좋았던 기억 중의 하나는 이거다. 그날은 산을 넘는 고된 하루여서 내 배낭을 동킹 서비스했다. 동킹 서비스는 배낭을 다음 알베르게까지 보내주는 서비스로 약간의 돈을 지불하면 편하게 걸을 수 있는 시스템이다.

그런데 내가 묵을 예정인 알베르게에 도착해도 어쩐 일인지 내 배낭은 오지 않았다. 짧은 영어로 알베르게 주인에게 물어보니 이 지역은 고산지역이고 알베르게까지 차가 들어올 수 없는 지역이라 동네 레스토랑에 배낭을 놓고 간다는 것이다. 부랴부랴 동네 레스토랑에 가봤지만 다른 배낭은 있어도 내 배낭을 보이지 않았다. 내 배낭이 중간에 분실됐나? 이런저런 생각을 하는 와중에 내 동작을 유심히 본 레스토랑 주인분이 배낭을 찾냐고 물어왔다. 맞다고 얘기했더니 그 스페인 아줌마는 내 손을 이끌고 다른 레스토랑으로 데려가 주는 것이었다. 배낭이 분산되어서 놓인 것이다. 먼

이국에서 겪는 친절은 더 많은 감동과 미소를 안겨주었다. 들녘을 걷다 보면 마주하는 푸드트럭에서, 기부제로 운영하는 작은 상점에서, 영혼을 울리는 따듯한 미소를 순례길 곳곳에서 만날 수 있었다.

한 번의 친절로 인생이 변했다는 사람처럼 오늘 나의 작은 미소와 배려가 누군가에는 큰 힘을 발휘할 수 있음을 나는 그 길을 통해서 더욱 느끼게 되었다. 강아지는 고작 머리 한 번 쓰다듬어주었을 뿐인데 숨이 넘어갈 태세로 기뻐하지 않던가? 세상의 나는 누군가에 지나지 않지만, 누군가에게 나는 세상 전부일 수도 있는 것이다. 그것이 바로 사랑이다. 그래서 산티아고 순례길은 고통의 길이 아니라 사랑의 길이다. 잠시만의 머무름 속에도 사랑이 깃든 곳은 그리움이 젖어 드는 것처럼, 지금도 그 길을 잊지 못하는 것은 이런 추억 때문이다.

그래서 나는 다시 한 번 걸으리라 다짐하게 됐다. 다시 그 길 위에서 서보기로 했다. 이번에는 1000km를 예정하고 있다. 사실 산티아고 길에서 만난 브라질, 포르투갈, 그리고 독일의 친구와 올해 5월에 다 같이 모여 다시 걷기로 했었다. 그러나 그 꿈은 코로나로 인해 실현되지 못했다. 백신을 다 맞고 코로나가 물러가야 실현 가능한 목표다.

글 안에서 만나는 세상과 글 밖에서 만나는 세상은 다르다. 지식은 책 안에서 배울 수 있지만, 살아있는 삶의 지혜는 깨지고 부서지는 현장에서 배울 수 있다. 세상 그 어디에도 공짜로 얻는 행복과 기쁨은 존재하지 않는다. 있더라도 그것은 진실 되지 못하고 오래가지 못한다. 세상에 존재하는 깨달음과, 지혜, 자기성찰, 모든 사랑은 언제나 그 크기와 깊이에 비례하는 고통을 수반하고 있다. 그러나 그 고통은 내 인생의 디딤돌이 되는 고통이다. 방 안에만 있는 인생은 반전이 있을 수 없다. 일어서 움직이고, 걷고 나아가는 자국들이 내 삶의 무늬를 이루고 윤택하게 해주는 것이라 믿는다. 물론 산티아고 순례길 만이 답이 아니다. 꼭 그 길을 가야만 엄청나고 멋진 경이로운 체험이 일어나는 것도 아니다. 왜냐면 우리가 걷는 모든 길이 순례길이기 때문이다. 당신의 순례길은 어떤 길인가?

대자연 갤러리

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

고분공원의 여름 | **백태영**

김광수 | 예뻐서 무더위도 잊게하네

연꽃의 심장 | **강창영**

지안재의 가을 | **백태영**

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.

창 밖 풍경화 | **정은진**

화본마을에 온 봄 | **이동민**

정은진 | 푸른빛 가득한 세상

빛을 찾아 | **백태영**

2021 대자연사랑 사진 공모전

지난 3월 22일부터 5월 15일까지 자연과 인간의 조화, 생명의 역동성 계절이 담긴 일상을 주제로 하는 '2021 대자연사랑 사진공모전'을 개최하였습니다. 이에 본호에서는 수상하신 모든 분께 다시 한 번 축하드리며, 수상작을 통해 그 날의 감동과 아름다움을 지면에서 재현해 봅니다.

01 대 상
가을 숲의 빛 이도은

작품소개 가을빛으로 아름답게 빛나는 숲 속의 풍경
수상소감 지난 가을에 방문한 경북 안동의 낙강물길공원의 아침빛이 유난히 아름다워 카메라에 담아보았습니다. 수면에 비친 가을 숲은 하나의 환상이었습니다. 이렇게 좋은 상을 받게 되어 무척 감사하고 기쁩니다. 앞으로도 우리나라 곳곳의 아름다운 자연을 담을 수 있는 기회가 많았으면 좋겠습니다.

02

최우수
옥정호의 아침 | **송원선**

작품소개 자연의 위대함을 느끼게 하는 광활한 운해 위에 서다.
수상소감 이번 대자연사랑실천본부의 대자연사랑 사진공모전을 참여하게 수상을 하게 되었습니다. 이런 기회가 주어진것에 감사를 드리며 많은 분들의 자연을 더욱 사랑하는 계기가 되었으면 합니다. 자연을 사진속에 담아둔다는 것이 얼마나 아름답고 즐거운 일인지 또 그 자체가 행복을 주는 일인지 새삼느끼면서 항상 자연속에 우리들은 작은 부분을 공유한다는 생각입니다. 늘 자연을 아끼고 가꾸어 나가는 사람들이 많아졌으면 좋겠습니다. 감사합니다.

03

우수
눈 내린 의암호 | **강성일**

작품소개 자연이 주는 위대함을 느끼는 광활한 운해의 기운을 느껴본다.
수상소감 2021년 3월의 첫날 영동 지역에 70cm가 넘는 폭설이 내리면서 밤사이 양양 고속도로에는 차량 수백 대가 도로에 갇혔고, 곳곳에서 사고도 잇따르고 있다는 보도를 접하게 되었다. 2일 새벽 20cm정도 내린 춘천의 설경을 감상하기 위해 동이 트자마자 레고랜드 공사 현장으로 가는 춘천대교를 건너 상중도로 갔다. 이곳은 평소에 일출을 보기 위해 자주 방문하는 곳이다. 때로는 물안개와 일출이 어우러져 환상의 풍경을 만들기도 한다. 아무도 밟지 않은 눈 위의 타이어자국은 새로운 곳을 정복하는 그런 벅찬 느낌이었다. 가드레일 봉 밑에도 눈이 쌓여 있는 신비로움을 보면서 봉의산과 소양2교, 그리고 의암호를 배경으로 아름다운 설경을 담았다. 마침 "대자연사랑실천본부"에서 개최하는 "2021 대자연사랑 사진 공모전"이 떠올라 검색하여 공모하게 되었다. 생각지도 않던 "우수상"이란 연락을 받고 너무 반가웠고 "눈 내린 의암호"의 하얗고 깨끗한 세상처럼 우리들과 함께하는 자연이 아름답고 행복하길 소망해보았다.

04

우수
손주들의 재롱 | **이홍섭**

작품소개 2020년 5월 1일 마스크로 단단히 무장하고 해상케이블을 타고 오동도로 들어 갔습니다. 우리를 반기려고 등나무 꽃은 활짝 피어 있었습니다. 시원한 그늘로 우리를 반갑게 맞았습니다. 소통하기 쉽지 않은 손주들과 소통하며 많은 이야기를 할 수 있었던 여행이라 잊지 못할 추억여행이 되었습니다.
수상소감 반갑습니다. 이홍섭입니다. 상금과 상장 잘 받았습니다. 선정해 주셔서 감사합니다. 코로나19로 힘들고 지칠 때 큰 용기를 주셔서 감사합니다. 책자로 발행된다고 하니 기대됩니다. 대자연사랑실천본부의 무궁한 발전을 기원합니다~^*^

05

장 려

明朗(명랑)한가 화림동 계곡 | 한용권

작품소개 여름 폭우가 하염없이 내리는 26번국도(육심령로)를 따라 대구가는 길 화림동 계곡은 임진왜란 시 선조가 몽진할 때 모습이 연상되어 거칠게 흘러내리는 계곡을 내려가 그 분위기를 유추하여 보았다. 이곳은 선조를 扈從(호종)한 韋萬里의 충절을 기리는 곳이었다.
수상소감 본부가 요구하는 사진을 내 마음의 눈으로 찍어 냄새 나는 똥으로 만들고 2%로 부족한 마음으로 화장하여 응모하고 나서 또 다른 주제를 위해 새벽 달 보며 졸린 눈 비비고 싸리 문 열고 나서는데 내가 選擧(선택)한 사진이 揀擇(간택)되었다고 기별이 왔습니다. 공모전에 응모한 많은 작가님 들의 마음을 아프게 하는 이야기가 생겨났구나 생각했습니다. 현지의 억 겁에 쌓인 이야기를 냄새나는 똥 사진 한 장으로 표현 했습니다만 전문가가 揀擇(간택)한 나의 사진을 나를 모르는 사람들에게 알리고 또 다른 評(평)을 받을 수 있게 해 주셔서 감사 합니다. 그리고 대자연 사랑 본부에 감사드립니다. 저의 鳥足(조족)으로 먼 길 가는데 회초리로 종아리 때려 주시옵소서.

06

장 려

우포의 겨울아침 | 심태호

작품소개 경남 창녕군에 위치한 우포늪의 겨울 아침 풍경을 사진으로 담았습니다.
수상소감 우선 제게 장려상을 수상하게 해 주신 관계자분들에게 감사의 말씀을 전합니다. 대자연사진 공모전을 통하여 우리들이 살아가는 공간과 자연환경이라는 부분을 생각하는 계기가 되었습니다. 아울러, 이런 사진공모전을 통해서 많은 사람들이 자연과 인간에 대해 좀 더 관심을 가질 수 있으면 좋겠습니다.

07

장 려

빙벽등반 | 김흥배

작품소개 혹독하고, 매서운 바람이 몰아치던 날, 자연을 섭렵 하는 빙벽 등반가들에게 눈과 추위는 또 다른 극복의 대상일 뿐입니다.
수상소감 혹한의 대자연을 품고자 빙벽을 등반하는 클라이머들의 도전이 아름답다.

가작 숲 속 힐링 | 박윤준 ▶

가작 가을의 정취 우화정 | 김상수 ▲

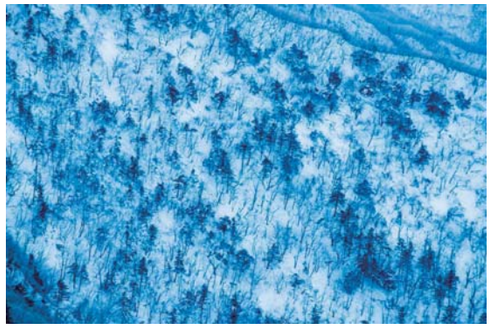
가작 제주 봄 | 조민형 ▶

◀가작 파란하늘과 흰 구름 | 이동진

▼가작 일몰이 가져다 준 감동 | 김상수

가작 ▸태종대의 노을 | **이다연**
가작 ▾두 자매의 여름 이야기 | **임수빈**

▴**가작** 바다는 너무 좋아요 | **권해원**
◂**가작** 하늘에서 본 설경 | **천대현**



▴**가작** 물안개 | **송시후**
◂**가작** 석양속의억새밭 | **이재원**

가작 수중 세상 | 이상훈▸
가작 하얀 숲 | 박비오▾

▲가작 물안개 핀 녹차밭 | 신용득

2021 대자연사랑 사진 공모전을 마치고

글 **천원섭** 대자연사랑실천본부 이사/사업부장

코로나-19 바이러스가 잦아들지 않는 상황에서 새로운 사업을 모색하던 중 우연히 사진작가들의 사진전을 보다가 한 가지 아이디어가 떠올랐다. 일반인들에게 자연 사랑에 대한 관심을 유도하고 우리 단체를 널리 알릴 수 있는 사진 공모전을 열어 보자는 것이었다. 자연과 생태, 자연과 인간의 조화, 생명력과 그 역동성, 계절이나 일상의 느낌을 사진으로 나타내는 '대자연사랑 사진 공모전'이야말로 비대면으로도 진행할 수 있는 좋은 사업이고 우리 회원뿐만 아니라 일반인에게도 대자연사랑실천본부를 널리 알리고 우리 단체의 취지를 전파할 수 있는 좋은 기회라고 생각되었다.

처음 개최하는 공모전이었지만 총 479편이 응모했을 정도로 많은 관심을 받았다. 이렇게 성공적으로 진행할 수 있었던 데는 김광수 사무국장, 이동민 대외협력팀장, 정은진 행정팀장의 많은 노력이 있었다. 법인 홈페이지는 물론 이벤터스, 위비티, 씽굿, 링커리어 등 외부 사이트에 공모전 소식을 홍보하였으며 무려 4천여 회의 조회수를 기록하였다.

심사위원으로는 변귀남 상임이사, 김광수 사무국장, 백태영 이사가 수고해 주셨으며, 작품의 평가는 주제 적합성(공모 주제와 잘 부합되어 있는가) 30점, 작품성(대자연의 아름다움을 잘 표현하였는가, 전체적인 구도가 자연스러운가) 20점, 창의성(촬영기법이 참신하고 창의적인가) 20점, 완성도와 역동성(감동적인 요소, 색채적 대비, 사진의 완성도, 장면의 입체적 생동감) 20점, 확산 가능성과 활용성(공감하고 전파하고자 하는 작품인가) 10점의 배점을 종합하여 이루어졌다. 심사위원들은 응모한 작품 사진과 작품 설명을 확인하고 심사 기준에 의하여 심사 후 최종적으로 대상 1작품, 최우수 1작품, 우수 2작품, 장려 7작품을 선발하였으며, 수상자에게는 상장과 상금을 수여하였다.

수상작품은 전시회를 개최하여 많은 사람이 관람할 수 있도록 하고, 전시회를 방문하는 회원 또는 일반인들에게 대자연의 중요성 및 가치를 홍보하며, 사진 공모전이 우리 본부에서 추구하는 대자연사랑 정신의 확산에 기여할 수 있도록 하였다. 전시 방법은 오프라인과 온라인 중에서 고민하다 최종적으로 비대면 온라인 전시회로 결정하였다. 온라인 전시회는 6월 10일부터 7월 9일까지 한 달 동안 개최되었으며 아트플랫폼 『갤러리360』 온라인 전시(www.gallery360.co.kr/)를 통하여 이루어졌다. 아트플랫폼을 활용한 온라인 전시는 IT기술로 만들어낸 가상공간에서 이루어지며, VR기술을 활용하여 전시공간을 만들고 작품을 전시한다. 쉽고 빠르게 온라인 전시회를 준비할 수 있고 360° VR Show 관람으로 실제 갤러리에 서있는 듯한 실감 나는 관람 체험을 제공하는 장점이 있다.

대자연사랑을 주제로 한 이번 사진 공모전이 사진을 구상하고 촬영한 참가자와, 작품을 둘러보고 감상한 관람자들에게 대자연의 아름다움을 느끼고, 삶 속에서 대자연이 주는 행복을 경험하는 소중한 기회가 되었음을 확신한다. 뿐만 아니라 이번 전시회를 통해서 대자연사랑실천본부의 활동과 가치가 보다 많은 사람들에게 의미 있는 공감을 제공했을 것으로 확신한다.

이토록 명랑한 비거니즘

MZ세대의 비거니즘은 유튜브와 해시태그를 타고

글 **강민희** 대구한의대학교 기초교양대학 조교수, 문학평론가

1. 여전히 육식은 권력일까?

'고기류를 피하고 주로 채소, 과일, 해초 따위의 식물성 음식만을 먹는 식생활이 좋다고 생각하는 태도'를 이르는 비거니즘(veganism)은 이제 사회현상이라고 불러도 큰 무리가 없다. 『이코노미스트(The Economist)』는 세계경제대전망 2019(The World in 2019)에서 2019년을 '비건의 해(The year of the vegan)'로 전망하는가 하면, 비슷한 시기, 같은 맥락에서 세계 주요 언론사와 각 분야 전문가 역시 비거니즘에 관해 다양한 의견을 밝혔다. 그뿐인가, 비거니즘 열풍이 일시적 유행에 머무르지 않고, 주류 생활양식으로 자리매김하리라 장담했다.

우리나라의 사정도 다르지 않다. 사회 각 분야에서 환경, 인권, 지적재산권과 같은 윤리적 문제들에 대한 논의가 활발해지며 동물 학대, 환경오염을 유발하는 일상의 윤리성이 사회적 이슈로 부각되면서 품질과 가격을 기준으로 제품을 선택하던 '합리적 소비'에서 건강, 환경, 사회, 인권 등의 '윤리'를 선택하는 '윤리적 소비'에 대한 인식이 확산하면서 비거니즘을 지향하는 인구가 점차 늘고 있다. 그런데 누가, 어떤 방식으로 이를 향유하고 확산할까?

2. '요즘 것들'의 비거니즘이 펼쳐지는 유튜브

미디어 환경이 빠르게 변화함에 따라 과거 광고 시장의 주류였던 지상파 TV의 힘이 축소되고 뉴미디어의 온라인 광고 시장 규모가 급성장하고 있다. 지상파 TV의 광고 매출액은 2018년 1조 4,219억 원에서 2020년 9,509억 원으로 매년 시장의 규모가 감소하고 있다.[1]* 한편 인터넷, 모바일을 중심으로 한 뉴미디어의 온라인 광고 시장은 매년 10% 이상의 성장을 하고 있고 2018년 5조 7,172억 원에서 2020년 7조 3,889억 원으로 이미 광고의 주류 산업으로 자리 잡아가고 있다.[2]* 뉴미디어의 온라인 광고 시장에서도 현재 가장 성장세가 높은 매체는 유튜브이다. 유튜브의 광고 수입은 지난 2년간 85.9% 성장했으며 2017년 82억 달러, 2019년에는 151억 달러의 수입을 기록하였고 2021년은 200억 달러를 예상하고 있다.

이러한 유튜브의 파급력 때문일까, '뒷광고'에 대한 논란[3]*이 종식되지 않았음에도 비거니즘을 지향하는 유튜브 채널의 숫자는 꾸준히 늘고 있다. 특히 MZ세대에 속하는 유튜버들은 자신의 선택을 옹호하고, 공유하기 위해 다양한 성격의 유튜브 채널을 "파고" 창작한다. 『비건식당 도장깨기』와 『요즘 것들의 사생활』이 대표적인 사례다.

웹예능 시리즈 『세 파산녀』를 만드는 문화콘텐츠 창작집단 '소문자에프'의 일원이기도 한 '비사장'은 "미디어에서 소수로 존재했던 사람들을 가시화하는 방법"으로 '페미니즘 시각예술 매거진'을 표방하는 『소문자에프』를 발간하고, 페미니즘 굿즈 팝업스토어인 일상으로 스며들었지만 여전히 찾기 어려운 비건 식당을 소개하는 『비건식당 도장깨기』를 운영한다. 비거니즘이라는 주제를 각자의 방식으로 해석해 콘텐츠를 제작하는 것이다.

한편 "세상이 말하는 정답이 아닌 다양한 삶의 선택지를 찾는 요즘 것들의 이야기"를 지향하며 "밀레니얼 세대 인터뷰 채널"로 유명세를 탄 '요즘 것들의 사생활'은 『요즘 것들의 채식생활』을 통해 "우리 삶에 다양한 선택지가 필요하듯, 식생활에서도 다양한 선택지가 필요"함을 환기하고 이를 '채식 이야기(feat. 비건 쿡방 & 먹방)'의 형태로 제시한다. '요즘 것들의 사생활'이 비거니즘을 콘텐츠의 소재로 삼은 이유는 무엇일까? 채널 소개에서 밝힌 것처럼 "『요즘 것들의 채식생활』을 통해서 초보 비건들과 함께 나눌 채식에 대한 정보도 공유하고, 채식에 대한 오해도 풀"기 위해서다. 그리하여 채식에 대한 심리적 장벽을 낮추고, 다양한 채식 선택지를 제시하는 것이 이들의 목표다. 그러나 '요즘 것들'인 20대와 30대의 채식에 관한 인터뷰를 더하더라도 포화상태인 '쿡방'과 '먹방'만으로는 여타의 채널과 변별되지 않고, 거의 무한대에 가까운 선택지를 쥔 향유자의 주목을 받기 어려울 수밖에 없다.

『요즘 것들의 채식생활』의 힘은 양질의 콘텐츠와 더불어 약한 연대(weak ties)에서 찾을 수 있다. 특히 서울시 중구 문화예술 거버넌스인 '개취공유단 비건지향'은 '요즘 것들'을 탄탄히 떠받치고 있다. 가령 1회차 화상회의였던 「완벽하지 않아도 괜찮아! 채식하는 마음 나누기 1」을 통해 비건을 지향하게 된 계기와 '채식 음식 인증샷'을 공유하면서 '비건 동료'를 확대하고 있다. 실제로 참여자들이 해당 프로그램을 선택한 이유로 '사회적 가치와 관련된 일을 하며 환경에 대한 부채감, 죄책감이 쌓여서', '기후 변화와 관련한 일을 하고 있어서', '건강을 위해', '유명인이 비건이어서' 등을 들었으나 자신의 선택에 뒤따르는 어려움을 '레시피 공유의 어려움', '혼자 채식해서 외로움' 등으로 언급하였음을 감안하면 '개취공유단 비건지향'은 비거니즘을 지향하는 과정에서 마주할 수 있는 어려움을 일부나마 해소할 수 있으리라는 가능성도 보여준다.

1) 한국방송광고진흥공사, 『2020 광고경기 전망지수 조사 보고서』, 한국방송광고진흥공사, 2020.
2) 『방송통신 광고비 조사 보고서』, 과학기술정보통신부, 2019.
3) 금준경, 「유튜브 뒷광고 문제, 어떻게 풀 것인가」, 한국인터넷자율정책기구, 『KISO 저널』 40, 2020.10. pp.1-2.

3. 비거니즘은 해시태그를 타고

모바일 인터넷과 스마트폰의 보급으로 SNS로의 접근성이 향상됨에 따라, SNS를 통해 개인의 의견은 물론 관심 분야와 취미 활동, 일상생활의 소소한 내용까지 상세하게 기록하고 공유하면서 대량의 콘텐츠를 생성하는 인구가 늘고 있다. 이는 곧 언제, 어디서, 무엇을 먹고 구매하는지 등의 일상을 공유하는 일이 일상이 되었음을 보여주는 한편 SNS 게시글이 트렌드와 소비문화를 형성할 수 있음을 환기한다.

이 SNS의 파급력은 해시태그(#)를 만나 폭발적으로 확대된다. 일반적으로 SNS 상에서 사용되는 해시태그는 콘텐츠의 북마크로서의 역할과 가상 커뮤니티의 심벌로서의 역할을 수행하고 있다고 알려져 있으며[4]*, 인스타그램의 경우에는 이 두 가지 기본적인 역할 이외에 자신만의 독특한 언어 사용으로 자의적 범주화를 구축하는 등의 '언어유희적 특성'을 지닌 예외적인 기능도 보이고 있음이 밝혀졌다. 또한, '비거뉴어리 캠페인(Veganuary Campaign)'과 같이 해시태그를 타고 전 세계적으로 '힙(hip)'한 트렌드이자 라이프 스타일로 부상했다. 우리나라도 유사한 캠페인이 확산하면서 비거니즘에 대한 진입장벽을 낮추는 데 일정 정도 기여했다. 이 캠페인은 SNS에 해시태그로 등장한 '나의 비거니즘 일기(#나의비거니즘일기)'이다. 한국에서 비건으로 살아가는 법을 공유하며 상당한 양과 질적으로도 우수한 게시물을 축적하고 있다. 왜 '나의 비거니즘 일기'가 이러한 인기를 구가할 수 있었을까? 이는 비거니즘이 생소하고 불편한 점도 없지는 않으나 "소수자와 약자에 대한 차별에 반대하는 삶의 방식"과 무관하지 않기 때문이다.

지난 2017년 7월 개설된 『비건편의점 위키(ko.veganism.wikidok.net)』는 일상에서 비거니즘을 실천할 수 있도록 300개를 훌쩍 뛰어넘는 문서를 통해 용어와 개념, 주요 이슈는 물론 식제품과 문화, 예술, 인물에 이르는 다양한 정보를 제공한다. 또한 우리나라에서는 여전히 찾기 어려운 비건식당의 위치를 구글맵에 표시한 「비거니즘지형도」를 공유하기도 한다. 트위터 계정 '비거니즘봇(@veganism_bot)'은 『비건편의점 위키』의 새 글과 다양한 뉴스를 공유하고, 누리꾼들이 자신의 SNS에 '#나의_비거니즘_일기'를 통해 공유한 비거니즘 일상도 함께 소개한다. 카카오톡 오픈채팅방을 통해 비건 개인이 일상적인 궁금증을 묻고 답하기도 한다.

평균 학력이 높고 자신의 의견을 피력하는 데 비교적 익숙한 MZ세대는 동물을 착취해서 생산되는 모든 제품과 서비스를 거부한다는 신념을 바탕으로 소비를 통해 정치적·사회적 신념을 적극적으로 표현하는 '미닝아웃(Meaning Out)'도 미루지 않는다. 높은 사회적 윤리의식을 바탕으로 제품을 구매할 때도 단순히 상품이 아닌 브랜드에 내재된 신념을 사며, 이를 통해 자신의 선호하는 가치를 표출할 수 있다고 믿는 셈이다. 이 때문에 MZ세대의 비거니즘은 음식에 대한 고민에서 시작된 미래를 위한 가치 소비의 다른 이름이라고 보아야 할 것이다. 그리고 이 철학적인 고민과 그로 인한 행동양식은 자연스럽게 개인과 개인, 개인과 공동체, 그리고 공동체와 공동체의 연계로 이어진다. Z세대의 36.1%는 식음료를 구매할 때 환경, 동물, 기부, 공정 무역 등 신념을 우선하고, MZ세대는 바다거북의 배에서 발견된 플라스틱 빨대에 경각심을 느끼며, 자기의 신념을 드러내는 굿즈를 소비하고 적극적으로 SNS에 인증하고 있음을[5]* 감안하면 비거니즘을 선택하는 일이 발랄함과 더불어 진지한 고찰이 동시에 이루어진다.

4) Yang, Lei, Tao Sun, Ming Zhang and Qiaozhu Mei. "We know what@ you# tag: does the dual role affect hashtag adoption?." In Proceedings of the 21st inter national conference on World Wide Web, 2012, pp. 261-270

4. 누구나 즐길 수 있는 비거니즘을 향하여

육식과 생명의 살해는 연기(緣起)와 인과의 지엄함 아래 우리의 '먹는 행위'를 성찰하게 만든다. 그럼에도 "비건이 되는 건 정신적으로 혁명을 겪는 일"[6]*이고, "어떻게 하면 비건을 놀릴 수 있지?"[7]*라는 생각을 하는 사람을 만나는 당혹스러운 상황을 마주할 수다. '비건' 또는 '비거니즘 지향'이라는 단어를 입에 올리며 '미닝아웃'하는 순간, 주변에 부담을 줄 수 있는 인물로 여겨지는 일도 없지 않다. 철학의 단어를 빌리자면, 도살에 대한 공동적인 합의의 세계인 '지금, 여기'에서 자신이 공모자라고 느끼고 모순에 눈을 뜬 이들이 '상징계'로 진입하는 일이 이토록 어렵다.

그러나 '요즘 것들'인 MZ세대에게는 이 진지함이 큰 영향력을 발휘하지 못하리라. 이들은 비거니즘과 동물권에 관해 급진적인 목소리를 내고 있으나 가볍고 발랄하게, '트렌디'하고 '힙'하게 비거니즘을 즐길 줄 안다. "새로운 것에 도전할 때 스스로를 어떤 범주에 포함시키고 자신을 강박하게 되"는 상황을 뛰어넘어 "좋은 식습관에 대해 알아가고 조금씩 새로운 시도와 경험을 해보면 좋겠다."는 제안도 부담스럽지 않게 주고받을 수 있다. 누군가는 이러한 경향이 비거니즘의 정신적 측면을 경시하는 것이라고 공격할 지도 모른다. 그러나 천만의 말씀. 이들의 가볍고 즐거우며 발랄한 비거니즘은 '철없음'과는 거리가 있다. MZ세대는 비거니즘을 선택함으로써 '육식'과 직결되는 죽음에서의 자유를 – 필멸의 존재에게는 일시적일 수 있지만 – 얻은 것이므로,

그런데 왜 하필 유튜브와 SNS일까? 이들 매체야말로 MZ세대의 특성이 오롯이 발현되는 공간이기 때문이리라. 이들은 원하는 바를 먼저 이루어내는 능력인 '선취력(先취력)'을 바탕으로 필요한 정보를 경제적으로 수집하고, '후렌드(WHO+Friend)' 정신을 바탕으로 취향을 공유할 수 있는 친구를 찾아낸다. 그리고 '판플레이(판+Play)'를 통해 진지한 담론과 함께 누구나 즐길 수 있는 놀이로서의 비거니즘의 의미를 환기한다. 요컨대 MZ세대는 유튜브와 SNS를 무기로 그 어떤 세대보다 경쾌하게, 그러나 명확하게 비거니즘을 선도하고 있다. 그렇다면 MZ세대가 보여주는 명랑한 비거니즘은 어떤 가치가 있을까? 더 지켜보아야겠지만, 기존의 비거니즘에 대한 아그노톨로지(agnotology)를 효과적으로 해소하고, 이분법적 명사에서 형용사로 나아가는 데 기여할 수 있으리라는 것, 그리하여 호모 엠파티쿠스(Homo Empathicus)를 호출하리란 것은 어렵지 않게 유추할 수 있다. 그런데 그들의 호출에 응하고, 접속할 준비가 되어 있을까? 스스로에게 물어볼 일이다.

5) 대학내일 20대 연구소의 『데이터 플러스-소비 식생활(4월)』에 따르면 카카오톡에서 채식, 비건 등의 키워드로 검색하면 지역·대학·채식단계별 그룹 채팅방이 다양하게 개설되어 있는 것을 확인할 수 있다. 대학내일 20대 연구소, 『데이터 플러스-소비 식생활(4월)』, 2020.04.
6) 마르탱 파주, 배영란 역, 『왜 고기를 안 먹기로 한 거야-관대하고 흥미로운 지적 혁명, 비거니즘』, 황소걸음, 2019, p.127.
7) 보선, 『아멜리가 병원을 옮긴 이유』, 『어느 비건의 채식 & 동물권 이야기 나의 비거니즘 만화』, ㈜도서출판 푸른숲, 2020, p.226.

친환경 생분해 플라스틱, 글쎄요!

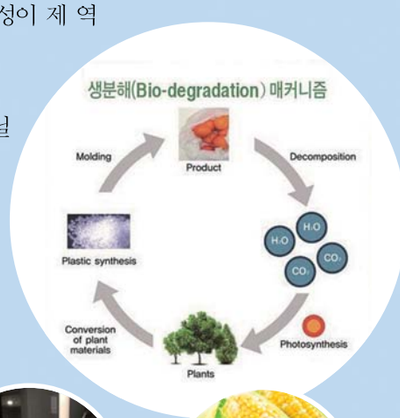
글 **박선영** 경기지부 문화부장

썩지 않는 비닐과 플라스틱이 토양과 물을 오염시키기 때문에, 대안으로 나온 것이 생분해 플라스틱이다. 옥수수 전분을 이용한 폴리락타이드(PLA)가 바로 생분해 플라스틱인데, 이것은 50도가 넘는 고온의 땅에 묻히게 되면 빠르면 수개월 안에 분해되고 늦어도 몇 년 내에 완전히 분해된다고 한다. 이런 우수한 분해성 때문에 대기업에서는 기존의 플라스틱이나 비닐 대신 폴리락타이드 소재의 플라스틱이나 비닐 사용을 늘여가고 있는 추세이다.

대부분의 친환경 소재 비닐봉지는 일반 비닐봉지보다 다섯 배쯤 더 비싼 것으로 알려져 있어서 생산원가를 고려해야 하는 입장으로 보면 섣불리 선택할 일은 못된다. 그렇지만 비지에프(BGF)리테일이 금년 4월부터 씨유(CU) 편의점 전체 매장에서 비닐봉지 대신 폴리락타이드 소재의 친환경 포장재를 사용한다고 밝혔고, 롯데마트의 자체 브랜드인 스윗허그와 배달의민족의 식자재 및 배달 비품 쇼핑몰 배민상회도 생분해성 수지를 이용한 제품을 이미 출시한 바 있다.

버려진 생분해 플라스틱은 정말 땅에 묻혀 퇴비가 되는 걸까. 녹색연합의 보고서 '생분해 플라스틱의 오해와 진실'에 따르면, 생분해 플라스틱의 실상은 친환경과는 거리가 멀다는 사실이 분명해진다. 비싼 생분해 플라스틱을 사용하고도 환경에 도움이 되지 못하는 것은 우리나라 쓰레기 처리 방식 때문이다. 국내 생분해 플라스틱 제품의 처리 지침은 일반쓰레기와 동일하게 종량제 봉투에 넣어 버리는 것인데, 이렇게 버려지는 생활폐기물의 절반 이상은 소각된다. 2018년 종량제 배출 생활 폐기물 발생 및 처리 현황을 보면, 1일 전체 배출량 2만 5572톤 중 52.7%가 소각되고 28.9%가 매립된다. 재활용되는 건 18.4%에 불과하다.

다시 말해서 친환경이라고 불리는 생분해 플라스틱과 비닐이 썩는 소재로 만들어졌다는 이유로 일반쓰레기로 취급되지만, 일반쓰레기와 섞여 함께 소각되어 여전히 탄소를 뿜어내고, 또 매립되는 28.9%의 양은 땅속에 매립을 해도 50도 이상의 고온 환경이 주어지지 않으면 이 생분해 플라스틱과 비닐은 일반 플라스틱이나 비닐처럼 분해되지 않고 썩지 않는다는 결과이다. 정리하자면, 생분해 플라스틱과 비닐을 따로 분리해 모은 다음 50도 이상의 조건에서 6개월 동안 매립해 퇴비화 시키는 체제가 갖추어지지 않아서 '생분해'라는 제품의 특성이 제 역할을 하지 못하는 것이다.



상황이 이러하다 보니, 옥수수전분으로 만든 생분해 플라스틱과 비닐을 사용한다고 해서 '친환경 기업',이라거나 '친환경 매장'이라는 타이틀을 붙이는 일이 빚을 잃고 있다. 그렇다면 지구환경을 걱정하는, 사람들이 해야 할 진정한 친환경 행동은 무엇일까? 바로 1회 용품을 적게, 최대한 안 쓰는 것이다.

'용기 내자'라는 캠페인이 요즘 우리 사회 전반에 돌고 있다. 식당이나 커피숍, 혹은 마트에 가게 되면, 자신이 집에서 직접 쓰고 있던 용기를 들고 간 다음 텀블러에는 음료를 담아서 마시고, 식당에서는 음식을 담아 먹으며, 마트에서는 세제와 식품들을 담아 오는 것이다. 이를 실천하기 위해서는 상당한 결단이나 각오가 요구된다. 첫째, 불편함을 감수하고 인내해야 한다. 둘째, 자신의 그릇을 내밀어 담아서 먹거나 사용하는 일이 특이한 행동으로 비칠 수 있기 때문에 상당한 용기가 필요하다. 이러한 이유들 때문에 이 캠페인의 타이틀을 '용기 내자!'라고 붙인 것 같다. 독일, 프랑스 등 선진국에선 이미 이런 행위들이 제로웨이스트숍 등을 통해 아주 보편화되고 있는 것을 보면, 우리도 서둘러 인식과 관념을 바꾸고 직접 실천하는 노력을 해야 할 것 같다.

지구환경을 생각하며 사는 생활방식과 습관은 이제 한 개인의 선택이나 취향을 넘어 보편적인 양식과 양심이 되어가고 있다. 누가 맑게 깨어 실천할 것인가, 실천하는 사람이야말로 진정한 행복을 누리며 오래 오래 지구와 함께 하는 신인류의 대열에 끼이게 될 것이다.

작은 꿈을 꾸는 사람들에게 희망이 되어 주는

정경애 식문화 연구소

2020년 본 법인의 5번째 클럽인 '채식사랑동호회'의 초대회장으로 취임하였으며 전국을 누비며 우리 농산물로 메뉴개발에 힘쓰고 있는 '정경애 식문화 연구소'의 정경애 소장님을 만나봅니다.

답변 및 사진제공 | 정경애(정경애 식문화 연구소 소장)

정경애 식문화연구소를 소개해 주시겠습니까?

안녕하세요? 정경애 식문화연구소를 운영하는 정경애입니다. 잡지 '대자연 사랑'에 우리 연구소를 소개 하게 되어 영광입니다. 본 연구소에서는 자연과 함께하는 음식메뉴개발, 카페브런치메뉴개발, 영화촬영 음식푸드스타일 참여, 농촌 6차산업메뉴개발, 농가맛집 메뉴개발프로젝트 조리교육 등의 일을 하고 있습니다. 음식으로 꿈을 좇는 사람들 곁에서 그들이 보람을 누리도록 돕고 지지하는 연구소입니다.

기본을 알고 나면 조리에 자신감이 붙고 메뉴개발이 쉬워져서 건강한 음식이 탄생하지요. 배우는 과정이 그리 녹녹하지는 않지만, 본인이 해오던 조리방식을 버리고 우리 연구소에서 제공하는 교육과정을 차근차근 이수해 나가다보면 어느새 제대로 실력을 갖춘 한 사람의 건강한 요리전문가가 탄생하게 되지요. 향상된 요리 실력을 자산으로 하여 창업을 한 다음 어엿한 식당대표가 되어 찾아올 때면 이 일을 하는 보람을 제대로 느낍니다.

건강에 대한 관심이 많아지면서 '식문화'에 대한 의식도 예전하고는 많이 다른 것 같습니다. 이런 변화의 추세에 대한 대표님의 생각은 어떠신지요.

과거와 비교한다면, 음식에 대한 관심이 많이 늘었지요. 그렇지만 아직도 대부분의 사람들은 음식의 중요성과 가치를 제대로 느끼지 못하는 것 같습니다. 맛이 있고 없는 것이 문제가 아니고, 음식은 우리 몸에 들어오게 되면 건강과 생명에 영향을 끼친다는 관점에서 아직 그 소중함을 충분히 느끼지 못하는 것 같아 아쉽습니다.

다시 말씀드리지만, 음식은 건강을 좌우합니다. 온전한 먹거리를 먹을 때 건강이 유지될 수 있지요. 음식만 잘 먹어도 여러 종류의 질병을 예방 할 수 있습니다. 이런 입장에서 탄생한 것이 바로 '약선藥膳'입니다. 음식이야말로 몸에 가장 좋은 보약이라는 관점에서 생겨나고 발전해온 식문화 자산입니다.

비싼 옷과 가방은 사려고 하면서 음식에 드는 돈은 아까와 하는 사례를 종종 봅니다. 건강과 관련지어 생각해보면 우선순위가 바뀌는 게 마땅하지요. 또 현대인 대부분이 음식의 풍요 속에 살고 있습니다. 우리는 그 풍요로움의 가치를 좀 더 생각하고 식재료의 생산자와 유통과정에 기여하신 분, 음식 만드는 조리사 등 관련된 사람들과 음식자체에 감사할 줄 알아야 합니다. 수많은 분의 정성과 노고로 우리가 먹을 수 있으니까요.

오랜 기간 메뉴개발을 해 오셨는데, 식문화 연구는 어떻게 시작하게 되었는지 궁금합니다.

제가 음식을 만들며 살아온 세월이 40년이 넘지만 그동안 원재료의 소중함을 한 번도 잊은 적이 없어요. 누군가 '밥은 생명의 원천이고 생활의 중심이다'라고 한 말이 생각납니다. 언제부터인가 우리 식생활에 조미

료가 너무 많이 들어가서 식재료 본래의 맛을 잃어버리게 된 것과, 몸이 좋아하는 음식보다는 입이 좋아하는 음식을 좇는 것 같아 많이 안타깝습니다. 또 과학 기술이 발달하고 생활이 바쁘게 돌아가게 되자, 우리 먹거리가 편의 제일주의로 흐르는 것도 못마땅했지요. 그래서 남다른 관심을 가지고 건강하게 먹을 수 있는 방법을 찾다보니 음식재료에서부터 조리과정까지 끊임없이 공부하게 되었고 현장 경험을 쌓게 되었어요.

요즘 트렌드인 '채식'과 관련된 연구와 활동'도 많이 하시는 걸로 듣고 있습니다. 그 얘기 좀 들어볼 수 있을까요.

음식은 만드는 사람과 먹는 사람의 교감이라고 생각합니다. 40년이 넘도록 음식을 만들고 나누어 먹으면서 음식의 80%가 채소라는 것을 깨닫게 되었습니다. 우리는 채소를 꾸준하게 지금까지 잘 먹고 살고 있고, 채식은 우리 생활에 오래전부터 깊숙하게 자리 잡고 있었습니다. 과다한 양념으로부터 벗어나 채소 원재료의 맛을 느끼며 조금 천천히 채식을 즐기는 사람들이 많아 졌으면 좋겠습니다.

요즈음 저의 연구소에 간편식으로 샐러드를 찾는 분이 많아 졌습니다. 환경을 생각해서, 플라스틱 일회용 용기를 안 쓰고 다회용 용기에 담아 드리면 손님들이 직접 가지러 오시고 또 다 드시고는 빈 용기를 반납하고 있습니다. '본인 픽업' 운동에 동참하고 있는 분들에게 저는 일회용 용기를 절약하는 비용으로 조그만 선물을 드리는데, 서로 신뢰하고 고마움을 전하는 마음이 그대로 담기는 것 같아서 큰 보람을 느낍니다. 아주 사소한 시도이지만, 제가 채식하는 분들이 환경을 보호하려고 애쓰시는 것을 지켜보면서 제 나름의 실천방법을 고민한 결과라고 할 수 있습니다.

운영하면서 있었던 고충이나 보람을 느꼈던 일이 있다면 듣고 싶습니다.

먹고사는 일, 돈을 벌어야하는 일 때문에 기본을 잃어버리는 분이 많아 조금은 마음이 갑갑합니다. 코로나를 겪으면서 소상공인 뿐만 아니라 모두가 어렵고 힘든 시기를 살아가고 있지만, 음식을 만드는 우리는 조금만 더 노력하고 관심을 가진다면 패스트푸드나 가공식품보다 맛이 더 나으면서도 건강한 음식을 만들 수 있다는 자부심으로 컨설팅 현장에 나갑니다. 컨설팅을 진행하다보면, 식당을 다년간 해 오신 분들도 조리의 기본을 모르거나, 식재료에 대한 기초적인 이해도 안 되는 분이 너무나 많다는 것을 알게 되었습니다. 그런 분들이 우리 식문화연구소에 와서 메뉴컨설팅을 하고, 조리의 취약점을 보완하거나 식재료에 대한 공부를 하고 돌아가서 음식의 맛과 품격으로 고객과 소통이 된다고 연락이 올 때면 행복하지요. 힘들었던 만큼 보람도릅니다.

식문화연구소 대표로서 독자들에게 하고 싶은 말씀은 어떤 것일까요?

요리와 더불어 살아오면서 원재료의 이해와 조리과정의 중요성을 한순간도 잊은 적이 없습니다. 그런데 문명과 과학이 발달할수록 바쁘다는 이유로 우리의 먹거리가 공장형(HMR)으로 변하는 것 같아 너무 안타깝습니다. 내가 몸을 움직여 조금만 더 수고 하면 수고의 몇 배가 되는 혜택을 내 몸이 누릴 수 있는데도 그걸 무시하는 셈이지요. 우리의 먹고 사는 방법이 달라지지 않고는 바이러스, 암, 각종 질병에 시달릴 수밖에 없고, 언제 닥칠지 모르는 병마에 대한 불안에서 벗어 날 수가 없다는 생각이 듭니다. 밥은 단순한 밥이 아닌 삶의 에너지이고 원동력입니다. 주방을 소홀하게 여기지 마세요. 소중한 나와 가족을 위해 주방에서 머무는 시간을 조금 더 늘려주었으면 하는 바람입니다. 음식은 첫째 마음이고 둘째도 마음이며, 셋째는 나의 수고입니다.

정경애 식문화 연구소
@jkakitchen
010-8251-9896
대구광역시 북구 칠곡중앙대로95길 64-1, 1층

본부 소식

잡지 대자연사랑 온라인 편집회의

코로나 확산으로 인해 올해 편집회의는 온라인으로 실시하게 되었다. 2월 23일 제11호 편집회의 및 제12호 기획회의, 8월 24일에 제12호 편집회의 및 제13호 기획회의를 진행하였다.

2021 온라인 정기총회

작년부터 시작된 코로나 사태로 제10차 정기총회는 서면으로 대체하였고 제11차 정기총회는 온라인으로 진행하였다.

2021 대자연사랑사진공모전

대자연사랑사진공모전은 회원 및 일반인을 대상으로 대자연사랑에 대한 관심을 유도하기 위해 올해 처음으로 개최하였다. 자연과 인간의 조화, 생명의 역동성, 계절이 담긴 일상 등을 주제로 진행되었으며, 총 479편이 접수 되었고, 6월 10일부터 7월 9일까지 온라인 전시를 실시하였다.

DHU 문화콘텐츠센터와 상호협력 협약

대구 제한한의원에서 DHU 문화콘텐츠센터와의 협약식을 9월 7일 진행하였다. 비영리 민간단체 공익활동 지원사업 협업, 상호 공동 프로젝트 · 연구개발 · 교육활동에 따른 협력, 전문지식인의 특강 등 교육참여 기회 제공, 인적 · 물적 자원 공동 지원 등의 내용으로 협약을 맺었다.

지부 및 클럽소식

살맛나는 생생급식차 자원봉사활동

경기지부는 3월에서 7월까지 매주 화~금요일 오전 10시부터 오후 4시까지 살맛나는 생생급식차 자원봉사를 해왔다. 생생급식은 안산시 자원봉사센터와 협력하여 운영하는 무료급식으로 빵과 음료를 지역사회 어른들에게 나눔 하고 있다.

개강총회

대구한의대 학생동아리 자연사랑은 3월 18일 교내 9호관에서 정기총회를 개최했다. 2020년 활동 상황 보고, 2021년 활동계획 및 예산안 보고 후, 임원진을 소개하고 기존회원과 신입회원이 상호인사 나누는 기회를 가졌다.

정기총회

대구지부는 5월 4일 온라인으로 정기총회를 실시하였다.

정기총회 및 환경정화활동

그린엔젤 클럽은 5월 15일 정기총회를 가진 후 안양천 환경정화활동을 실시하였다.

환경정화활동

대구지부는 5월 22일 자연사랑 동아리와 함께 경산 남천에서 환경정화활동을 실시하였다. EM흙공을 강물에 투척하고 하천 주변에 버려진 쓰레기를 제거하였다.

농촌 일손 돕기

그린엔젤 클럽은 6월 5일 충청북도 음성군 감곡면에 위치한 복숭아 농가에서 복숭아 봉지 씌우기 작업을 하는 일손 돕기 활동을 하였다.

그린캠프

그린엔젤 클럽은 강원도 횡성군에 위치한 웰리힐리 파크에서 7월 17일부터 18일까지 이틀간 '2021 자연과 함께하는 그린 캠프'를 개최하였다.

회원알림

1. 대자연사랑을 아름답게 디자인 해주실 재능기부자를 찾습니다.

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

2. 대자연사랑잡지 청년리포터 모집

- **모집분야** : 취재, 촬영, 글
- **모집인원** : 지부별 0명
- **지원방법** : inlakorea@daum.net 으로 간단한 본인소개와 연락처를 보내주세요
  ※ 참여하시는 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 100-031-315439 사단법인 대자연사랑실천본부

후원문의 E. inlakorea@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 ☐ 5천원 ☐ 1만원 ☐ 2만원 ☐ 3만원 ☐ 5만원 ☐ 기타(만원)
은 행 명	예금주명
출금계좌	
출 금 일	☐ 매월 5일 ☐ 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 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.

사단법인대자연사랑실천본부
The International Nature Loving Association Korea
서울특별시 서대문구 홍제원6안길 23
T.02-732-1359 F.02-732-1357 E.inlakorea@naver.com
http://the-inla.or.kr

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

- 현재 (사)대자연사랑실천본부 이사장
- 현재 대구한의대학교 명예총장
- 현재 제한한의원 원장
- (전) 국제동양의학회초대·이대 회장
- (전)대구한의대학교 총장
- (전)대한한의사협회 회장
- (전) 한국유교학회 회장
- (전)국제Lions협회한국복합지구총재협의회 의장

원장 **변 정 환**

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

한결같은 **마음과 사랑으로**
내 집처럼 내 가족처럼 편안히 모시겠습니다!

대구한의대학교
시립문경요양병원

치매 요양 · 암 요양 · 재활 요양

인증 의료기관 2017.12~2021.12

요양병원 적정성평가 6회 연속
1등급 병원

진료내용 **노인성질환 | 치매 | 중풍 | 재활 | 암**

위치 **문경온천지구내** TEL : 054)550-7000(진료문의 7046)