

대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제15호
2023년 3월

SPRING

자연과 조화되는 삶
자연과 인간은 하나



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

주 소 대구시 동구 아양로 18, 3층
전 화 02-732-1359
팩 스 02-732-1357
이 메 일 inlakorea@daum.net
홈페이지 <http://the-inla.or.kr>



콩잉크로 제작되었습니다.

대자연사랑실천본부는

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



Spring



이사장 인사말	
• 위기속에서도 의연하시기를	04

대자연문화	
• 사랑으로 담긴 김치, 따뜻한 추석선물이 되다	06
• 우리들의 소중한 시간	09
• 태풍이 휩쓸고 간 자리 모두가 구슬땀	12

자연과 환경	
• 오늘은 내가 바로 야생화 지킴이	14
• 배우고 느낀 것이 더 많았던 봉사활동	17
• 겨울 산의 끝자락에서	19

대자연라이프	
• 오이요리	24
• 호제비와 흑차	28
• 전국 병방곡곡 채식탐방 '바이두부'	30
• 눈꽃 산행의 성지 계방산	32
• 첫 장	36
• 면역증가와 봄철의 건강관리	38
• 대자연 갤러리	44

특별취재	
• 미래세대를 위해 힘을 모으다	50
• 오랜만에 만나는 반가운 얼굴	52



대자연칼럼	
• 환경교육이 의무교육인 세상을 보며(1)	54

대자연이슈	
• 세계는 지금	58

대자연파트너	
• 따뜻한 엄마의 밥상과 같은 '수자탁'	60

News	
• 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 인물동정	62
• 회원알림	64

법인소개	
• 대자연사랑실천본부를 소개합니다	66
• 사업소개	67
• 법인연혁	68

발행정보 통권 제15호 발행일 2023년 3월 31일 발행인 변정환 편집인 이광조
 발행처 사단법인 대자연사랑실천본부 주소 대구광역시 동구 아양로 18 3층 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

위기 속에서도 의연하시기를

이사장

변 정 환

대구한의대학교 설립인
현대대구한의대학교 명예총장
한제한의원 원장



신 냉전적 국제관계 속에서 러시아의 일방적인 우크라이나 침공으로 발발한 전쟁, 커져만 가는 대만에 대한 중국의 침략 야욕, 반격 능력을 구실 삼은 일본의 재무장, 한반도에 고조된 전쟁위기, 기후위기와 세계적인 경제난으로 인해 더 깊어져가는 양극화 현상, 노사 간 분쟁과 손실에 따른 법적 책임 문제, 발목을 붙잡힌 인권문제 등은 우리를 매우 불안하게 합니다. 특히 158명의 고귀한 생명을 앗아간 이태원 참사에 대한 진실 규명과 제대로 된 애도는 뒤로 한 채 날마다 정쟁에 매달려 있는 정치권을 바라보며 안타까운 마음을 급할 길이 없습니다.

그러나 다시 봄이 돌아왔고 꽃은 피고 새들이 노래합니다. 세상일이 마음 같지 않을 때가 많지만, 흔들림 없이 이치를 좇는 자연에서 우리는 삶의 자세를 배워야 할 것 같습니다. 묵묵히 자신의 길을 가는 자연을 보며 위기 속에서도 의연히 나아가는 대자연인이 되시길 기원합니다.



2022 행복나눔 사랑나눔 김장담그기 사랑으로 담은 김치, 따뜻한 추석선물이 되다

| 글 그린엔젤 이사 김영민 | 사진 그린엔젤 단장 천원섭

추석을 앞둔 지난 9월 3일, 2022 행복나눔 사랑나눔 김장담그기 행사를 실시했다. 이날 행사는 대자연사랑실천본부와 그린엔젤이 공동주관하고 서울지부, 그린엔젤 회원들이 직접 김장을 담궈 취약계층이나 소외된 이웃에 전달함으로써 사랑과 봉사를 배우고 실천하는 기쁨을 체험하고자 마련되었다.

새벽달을 보며 집을 나서서 김밥 한 줄로 아침을 때운 채 광주 송정역에서 05시 40분발 KTX에 몸을 실었다. 기차에서 부족한 잠을 보충하다가 내려 서둘러 도착한 곳은 서울 서대문구에 위치한 인왕어르신 복지



센터. 단장님을 비롯한 그린엔젤 단원들이 반갑게 맞아 주었고 센터 관계자들과 다른 단체 봉사자들도 이미 도착해 있었다.

건물 1층은 원래 센터를 이용하시는 어르신들의 식당인데 주방이 같이 있어 김장을 담그는 장소로 사용하고 2층은 개회식과 점심식사를 위한 공간으로 마련됐다. 김장나눔을 위하여 식당은 크게 4개의 작업공간으로 나뉘었는데 절임배추 상자를 개봉하는 곳, 배추 물기를 빼는 주방, 양념을 배추에 버무리는 곳, 마지막으로 배추를 포장하는 파트였다.

2층 행사장에서 단장님의 사회로 개회식이 열리고 김장담그기 행사에 대한 설명과 주요내빈들의 인사말씀이 끝나자 본 행사 참여자들에 대한 작업파트가 짜여졌다. 나는 절임배추의 물기를 빼서 양념 버무리는 팀에 전달하는 일을 맡았고 참여자 모두 1층 식당으로 내려가 위생장갑, 앞치마, 위생모자를 착용하고 9시 30분 김장담그기가 시작됐다

원래 첫 단계인 배추 물 빼기 작업을 미리 해둬야 다음 단계 양념속 버무리 작업이 진행되는데 인원이 많아 여유 있게 할 예정으로 김장의 모든 과정을 동시에 시작하다보니 뒷 파트를 담당하는 쪽에서는 잠시 쉬어야 하는 상황이 연출됐다. 하지만 이내 작업인원을 조정하고 부족했던 점을 서로 보완하면서 어느새 숙련된 김치공장 직원들처럼 김치를 담그고 있었고 당초 3시간으로 예상했던 작업 시간도 훌쩍 줄어 준비했던 400kg의 절임배추가 동이 나며 1시간 반 만에 김장작업은 마무리되었다.

참여자들 모두 모여 기념사진 촬영을 하고 행사장을 원래 상태로 깨끗이 되돌려 놓은 뒤 2층 식사 장소로 향했다. 점심은 채식 전문식당인 오색오미에서 출장뷔페로 준비했고 행사 참여자들은 손수 만든 김치와 함께 맛있는 식사를 했다. 식사가 끝나고 자원봉사자들을 비롯한 참여자들은 돌아갔고 우리 그린엔젤과 복지센터 관계자들은 남아 김장김치가 필요한 중증장애인시설, 노숙인시설, 노일복지증진시설, 지역아동시설 등 20여 군데 기관에 전달을 하며 그린엔젤의 첫 김장나눔행사는 성공적으로 마칠 수 있었다.

이번 김장나눔 봉사활동을 준비하는 과정에 정말 어려움이 많았다. 애초에 3월 총회에서 11월 김장나눔 행사를 계획했는데 마침 서울시 서대문구 지원 사업이 있어 그린엔젤은 고유번호증을 발급받고 계획서를 준비하여 지원사업에 응모하였다. 지원사업에 선정된 이후로는 행사일정, 장소, 재료 구입, 운송, 후원금, 자원봉사자 모집 등 해결해야 할 숙제가 산더미였다. 특히 원래 연간계획으로는 11월 중순에 김장나눔 행사를 예정했는데 서대문구의 요청으로 추석명절에 먹을 수 있도록 9월 첫 주에 행사를 진행하다보니 김장가격은 상상할 수 없을 정도의 금액이었다. 한 달 전 대구지역의 한 절임배추 생

산회사에 구매예약을 하였으나 김장날짜를 단 3일 앞두고 확인하게 된 절임배추의 품질문제는 당장 행사를 연기해야할 만큼 심각했었다.

하지만 뜻이 있는 곳에 길이 있다 했던가! 단장님의 수소문 끝에 농협중앙회 농촌지원부 차장님이 소개해 주신 농협중앙회 산하 유통센터에서 절임배추와 김장양념을 공급 받을 수 있게 되었고 무사히 이번행사를 치를 수 있었다. 물론 예정보다 많은 비용을 더 지불했지만 추석명절을 앞두고 어려운 이웃을 위해 김장김치를 나누는 기쁨과 그 가치를 생각한다면 전혀 아깝지 않다는 생각이 든다.

우여곡절이 많았지만 김장행사를 성공적으로 마칠 수 있었던 것은 대자연사랑실천본부의 적극적인 지원과 서울지부, 경기지부 회원들의 참여, 그리고 단장님을 비롯한 회원들과 서대문구, 서대문구자원봉사센터, 인왕어르신복지센터 등 많은 후원자가 한마음 한뜻으로 준비한 덕분인 것 같다.

부디 우리의 사랑과 정성의 손길로 담긴 김장김치가 소외되고 어려운 분들에게 잘 전달되어 따뜻한 추석명절이 되었길 바라며 다음 김장나눔 봉사활동이 있다면 이번보다 더 철저하게 준비해서 더 뜻깊은 행사가 되도록 참여하고 싶다.



2022 그린엔젤 회원의 밤 우리들의 소중한 시간

글, 사진 김영민 그린엔젤 이사

2023년 1월 7일 '2022 그린엔젤 회원의 밤' 행사가 서울 유스호스텔에서 개최되었다. 지난 2년간 코로나19 상황으로 열리지 못하다가 3년 만에 다시 열린 이날 행사는 17명의 회원들이 그간의 회포를 풀고 보다 알찬 앞날을 기약하는 의미 가득한 행사였다. 한 해를 마무리하며 활동을 위해 애쓴 회원들의 노고를 치하하고 회원 상호간의 화합과 친목을 도모했던 회원의 밤을 스케치 해 본다.

행사 기록에 앞서 2022년의 그린엔젤 활동과 그 성과를 되돌아보면 참으로 뿌듯하다. 1월 임원 간담회에서 활동 계획 및 예산을 협의하면서 회원들의 생일 축하 선물하기가 논의되었고, 그린엔젤이 비영리단체로서 고유번호를 취득해 앞으로의 정부 공모사업 등 다양한 활동을 펼칠 수 있는 자격을 갖추게 되었다. 또 신규 회원 가입 권유를 통해 조직을 확대하고, 오크밸리 스키캠프, 3월 정기

총회와 안양천 환경정화활동, 그리고 제1회 볼링대회, 5월 고양시 화훼농가 농촌일손돕기, 8월 본부에서 진행한 영덕 대자연사랑 여름캠프 참가, 9월 서대문구 행복나눔! 사랑나눔! 김장 담그기와 포항 한남노 태풍 피해복구 활동, 10월 서대문구 야생화 동산 유해식물 제거 활동, 12월 서대문구 자원봉사자의 날 구정장 표창 수상과 그 외 비공식행사까지, 사업 및 봉사로 가득했던 한 해였다.

이런 여러 활동들을 추억으로 되새기며 회원들이 더 돈독해질 수 있는 '2022 그린엔젤 회원의 밤' 1박 2일은 그래서 더 특별하고 소중한 것 같다. 첫날 일정은 숙소에 입실하기 전 저녁식사 준비를 위한 장보기로 시작되었다. 군포에서 단장님, 장영빈, 오동민 회원과 합류해 음식 재료를 사고 곧바로 점심을 먹으러 출발했다. 숙소는 남산 지락 아래 위치한 서울 유스호스텔이었고 '남산' 하면 저절로 떠오르는 남산 돈까스 원조집을 꼭 한번 방문하고 싶었다. 마침 숙소 바로 근처여서 가볍게 다녀왔는데 원조라는 타이틀에 걸맞게 맛이 있었다.

돌아오자마자 숙소로 짐을 옮기고 회원들을 맞이할 저녁식사 준비를 했다. 메뉴는 각종 야채가 가득 들어간 채식카레였는데, 미리 야채를 손질했고 여유시간을 이용해 회원의 밤 공식행사장인 세미나룸 세팅도 마쳤다. 숙소 입실은 3시까지였는데 개별 출발한 일부 회원이 늦어지는 바람에 미리 도착한 회원들은 5시까지 자유 시간을 보내면서 미리 준비해놓은 식재료로 요리를 해서 푸짐하게 만찬을 즐겼다.

7시가 되자 그린엔젤 회원의 밤 공식행사가 시작됐다. 2021과 2022년 본부와 그린엔젤의 활동영상을 시청하고 회원들의 선물교환식과 부상으로 상품권 증정식이 있었다. 선물 주고받는 당사자를 뽑기를 통해 선정하는 이 이벤트는 이번에도 큰 호기심을 자아내면서 행사를 시작하는 장내 분위기를 한층 돋구어 주었다.

코너 말미에는 2022년에 첫 가입했음에도 적극적인 활동으로 그린엔젤을 빛내준 김현우 회원에게 우수회원 표창장을 수여하는 절차가 있었고 이어 단체 사진촬영을 하면서 첫날 공식 일정을 마감했다. 그렇지만 어렵게 모인 자리인 만큼 그냥 잠자기가 아쉬운 회원들은 삼삼오오 모여 고민도 털어놓고 서로 소통하며 늦은 시간까지 회원으로서의 동료애를 다지는 시간을 보냈다.

둘째 날은 아침 식사 후 퇴실하여 숙소에서 도보로 10분 거리에 있는 남산한옥마을을 답사했다. 최첨단, 최신식을 외치며 거침없이 앞을 향해 치달는 세계적인 도시 한 가운데에 우리 전통을 고스란히 보여주는 한옥마을을 보존할 생각을 했다는 사실이 너무나 다행스럽고 감사했다. 물질과 편리함에 젖어 이기적 소비만 추구하는 시대의 흐름에서 우리 그린엔젤은 한옥마을처럼 사람들에게 새로운 시각을 열어주는 창구

가 될 필요가 있다는 생각을 하면서 전통 민속놀이를 체험하고 단체기념촬영을 하며 남산한옥마을 소풍을 마무리 했다. 하룻밤 사이에 더욱 돈독해진 회원들은 2023년의 새로운 활동에 대해 자연스럽게 생각들을 주고받는 등 뜻다한 이야기를 쏟아내며 근처 식당에서 함께 점심을 하는 것으로 회원의 밤 행사를 모두 마무리했다.

광주에 거주하다보니 주로 중부지방에서 개최되는 행사에 자주 참여하지 못해서 죄송한 마음이 많지만 앞으로는 그린엔젤 활동에 좀 더 열심히 함께해서 단체 발전과 상호간의 선한 영향력을 나누고 싶은 마음이 간절하다. 이번 행사를 준비해주시고 이끌어주시는 단장님을 비롯한 임원진 여러분께 감사의 마음을 전하며, 2023년에는 더욱 풍성한 활동들로 그린엔젤 회원 모두가 뿌듯하고 행복한 한 해가 되길 기원해본다.





태풍 힌남노 포항 수해복구 자원봉사활동

태풍이 휩쓸고 간 자리 모두가 구슬땀

글, 사진 그린엔젤 단장 천원섭



9월 7일 저녁, 서대문구자원봉사센터 홍미숙 선생님께서로부터 전화가 걸려왔다. 태풍 힌남노로 인한 피해복구를 위해 긴급하게 내일 포항으로 봉사하실 분들을 모집하고 있으니 함께 참여해달라는 부탁이었다. 피해 소식과 더불어 자원봉사자들의 손길이 필요하다는 소식을 듣고 그린엔젤 회원들에게 통지를 돌렸으나 평일이기도 하고 갑작스레 내일 활동을 참가해야 하는 일정이라 회원들은 학교와 직장으로 참가하기가 어려웠다. 결국 우리 그린엔젤에서는 김인희 이사와 나 두 사람이 참석하게 되었다.

추석 연휴 전날인 9월 8일 새벽 6시의 이른 시간이지만 작은 도움이나마 드리기 원하는 마음으로 서대문구청에 모여 우리 그린엔젤을 비롯한 자원봉사와 서대문구청 직원 35명은 포항으로 출발했다.

제11호 태풍 힌남노는 2022년 9월 6일 한반도에 상륙한 태풍이다. '힌남노는 라오스에서 제출한 이븐로, 라오스에 있는 힌남노 국립보호구역을 의미한다. 태풍 힌남노는 2022년 9월 6일 포항시와 경주시에 가장 큰 피해를 남기고 동해로 빠져나갔다. 대단한 위력으로 경로가 의미 없을 만큼 큰 피해가 예상된다'는 보도로 국민들이 많이 긴장 했었는데, 이미 한차례 수해로 큰 피해를 입은 수도권 지역을 관동하진 않았지만 태풍의 영향권에 있었던 경북지역 특히 포항은 큰 피해를 입었다

오늘의 활동지역인 포항시 오천읍에 도착하여 활동에 필요한 장화, 장갑, 조끼, 모자, 수건 등을 받고 착용하였다. 생각보다 심각한 집안 상태에 봉사자들 모두 박박한 마음이었는데 피해를 입은 주민들은 얼마나 더 힘드실까 생각하며 마쁘게 몸을 움직여 본다. 내민분의 집안은 흙이 집안 가득 들어차서 진흙을 퍼내고 집 자체를 철거해야 하는 집도 있어서 최대한 안에 있는 집기들과 가구들을 꺼내야 했다. 집기와 가구들도 진흙에 파묻혀 있어 봉사자들의 도움이 절실히 필요한 상황이었다.

35명의 자원봉사자가 6가정에 흠뻑 젖은 몸이 땀으로 젖을 정도로 열심히 복구 활동에 힘을 보태었다. 쓰레기도 차곡차곡 정리하

고 피해 주민분들이 원하는 것들을 최대한 들어 드리기 위해 땀을 흘렸다. 봉사활동을 마친 후 봉사자들이 함께 모여 Volunteer(자원 봉사자)의 V를 외치며 포항지역이 빨리 복구되기를 바라는 마음과 정성을 더하였다.

버스를 타고 집에 돌아가는 길 좀 더 뚰뚱 못해서 비안해하고 기습이파하던 자원봉사자 분들의 모습을 통해서도 기습에 큰 울림이 오는 시간이었다. 함께해주신 서대문구자원봉사센터 자원봉사자 분들과 서대문구청 직원, 도움을 주신 경북종합자원봉사센터, 포항시자원봉사센터에 깊은 감사를 드린다. 피해를 입은 수재민 분들의 일상이 속히 복구되길 소망하면서...



2022 야생화동산 유해식물제거 활동

오늘은 내가 바로 야생화 지킴이

| 글 김현우 그린엔젤 회원 | 사진 천원섭 그린엔젤 단장

10월 15일, 그린엔젤에서 유해식물 제거를 통해 환경정화를 하는 2022 야생화동산 유해식물제거 활동을 하였습니다. 봉사활동을 적극적으로 마치고 참여과정과 느낀 것들을 적어봅니다. 과정을 적자면 참여 전의 일부러 거슬러 올라갑니다. 그린엔젤에서 유해식물 제거 봉사활동에 대해 참여모집을 할 때부터, 참여하고 싶었으나 사는 곳에서 활동장소까지 이동시간이 뭘까 고민하던 저는, 그 전날에 지방에서 참여하는 회원 분들과 중간지점에서 합류하여 숙박을 하고 이동하기로 하였습니다.



22년 10월 14일 천안에서 대학 수업을 마치고 저녁 6시쯤 지하철로 금정역까지 이동하였습니다. 지방에서 오는 다른 회원들도 속속 도착하였고 다음날 이른 아침부터 활동할 것을 대비해 일찍 잠자리에 들었습니다. 다음날 아침, 단장님이 미중을 나와 함께 야생화동산까지 이동하였습니다.

야생화동산은 북한산 산책로 입구에 위치하였으며, 북한산 산책로 입구에서부터 생태텃밭을 지나쳐 올라가며 작업을 했습니다. 입구에서 동산관리자 분께 간단한 봉사목적과 이 봉사활동의 의의에 대해서 설명을 들었습니다.

야생화동산을 올라가는 길에 유해식물들이 있는데, 그것들이 잘못 부패하면 이산화탄소등이 발생하기에, 제거하고 모아서 자연퇴비가 되게 하여 환경정화를 하는 것이라 들었습니다. 유해식물 제거를 위한 낫이나, 제거된 유해식물을 한쪽으로 옮기는 갈퀴 등을 받고 저희는 동산의 유해식물이 자란 길을 올라갔습니다.

마른 낫가에 무성히 자란 가시나무나 잡초 등의 유해식물을 낫과 갈퀴로 베거나 뽑고 옮기며 등산로 옆에 옮기는 작업을 하였습니다. 가지들이나 풀들을 옮기는 작업은 가끔 가시나무에 봉사자 분들이 손





을 찢리기도 하셨지만, 확실히 빠른 속도로 유해식물들이 제거 되는 것이 육안으로 확인되었습니다. 오전부터 시작한 봉사이지만, 30분 후 쉬는 시간을 가졌습니다. 중간쯤 올라오면서 많은 유해식물을 제거한 길이 제거 전보다 매우 깨끗해진 모습을 확인하니 보기도 좋았고 봉사에 보람이 생겨났습니다.

봉사하면서 야생화동산에서 사람 손길이 닿기 어려웠는지 옛날에 버려진 쓰레기들도 발견되었습니다. 쓰레기들은 포장지나 비닐 등으로, 부패되지는 않았지만 오랫동안 사람 손이 닿기 어려운 곳에서 방치되어 있었기에 동산의 쓰레기 또한 치우면서 환경정화도 순조롭게 되었습니다. 냇가의 윗부분까지 유해식물 제거가 완료되고 저희는 중간의 생태텃밭으로 내려갔습니다. 그곳에서 자연퇴비의 제작방법과 그에 필요한 재료들이 얼마나 중요한지 등을 배웠습니다. 만들어져있는 자연퇴비를 직접 만져도 보았는데, 퇴비냄새도 거의 없었으며 퇴비를 수작업으로 만드는 데에 필요한 주의점 등을 듣고 노력이 많이 필요하다고 느꼈습니다.

여러모로 보람찬 봉사라고 하지 않을 수가 없었습니다. 야생화동산에서 유해식물들을 제거하면서 숲이나 산속에 있는 느낌을 받으며 활동하는 것으로 일상에서 지친 심신이 회복되는 느낌이 들어 실질적으로는 육체적으로 활동하고 있지만 오히려 적극적으로 움직여지는 느낌이었습니다.

이렇게 보람찬 봉사활동을 할 수 있게 된 것은, 단장님과 이사님, 그리고 유해식물 제거 봉사에 참여하는 회원 분들께서 계셨기에 가능하다고 생각합니다. 다음에도 유해식물 제거작업은 물론 다양한 봉사에 참여하여 더 많은 도움이 되고 싶습니다.



성보재활원 지역사회 봉사활동

배우고 느낀 것이 더 많았던 봉사활동

글, 사진 이순자 대구경북지부 준회원

‘워킹맘인 나에게 주말은 유일하게 늦잠을 잘 수 있는 소중한 시간인데.’ 처음 봉사활동 공고를 접했을 때는 잠시 망설였던 게 사실이다. 하지만 몇 년 전 같은 시설에서 한나절 일을 돕고 나서 느꼈던 뿌듯함을 떠올리고는 곧장 마음을 고쳐먹고 참여하기로 했다.

12월 3일 오전 10시, 대구경북지부 회원들의 행사인 줄 알고 참여했는데, 젊은 대학생들이 섞여 있었다. 궁금하게 여기며 물어보니 대자연사랑실천본부 소속 대학생동아리인 자연사랑 회원들이라고 했다. 기말고사를 앞둔 기간이어서 마음이 편치 않은 데도 시간을 쪼개어 참여했다는 한 학생의 말을 듣고는 늦잠에 연연했던 자신이 부끄러웠다.

활동을 시작하기에 앞서 강당으로 올라가자 원장님이 성보재활원의 설립 배경, 원생들의 건강 상태, 시설과 운영상황 등에 대해 말씀해주셨다. 육이오 전쟁이 한창이던 1952년에 전쟁고

이들을 수용하기 위해 세워진 시설이었다. 그 후 장애인 수용으로 주된 기능이 바뀌어 현재 130여 명의 중증장애인을 돌보고 있고 재활 능력도 가르치고 있다고 한다. 그저 나 하나에 급급하고 내 가정 돌보는 일을 두고도 허덕이다 시피 하는데, 나라도 못 하는 일을 개인이 시작했다는 사실에 숙연해졌다. 사회가 유지되고 발전하는 것은 아무도 신경 쓰지 않는 구석진 곳을 누군가가 챙기고 있기 때문이라는 생각이 이르자 저절로 눈물이 났다.

원장님의 담담하면서도 의미 있는 브리핑은 활동에 큰 도움이 되었다. 시설 주변 마른 풀과 잔가지들을 정리하는 대단찮은 일이지만 작업에 임하는 순간순간 최선을 다할 수 있었다. 20대의 젊은 학생들로부터 60대의 퇴직하신 회원들까지 모두 열심히 낙엽을 쓸고 길게 자란 풀을 뽑으며, 돌을 치우는 등 열심히 재활원 주변 환경을 정비했다. 열정적으로 활동에 임하는 대학생들을 보며 대견한 생각이 들었고, 한편으로는 봉사활동을 통해 남을 도우며 느끼는 뿌듯한 감정을 어릴 적부터 우리집 아이들에게도 느낄 수 있게 해주지 못한 데 대한 후회도 남았다. 코로나19로 인해 원생들을 직접 만나 함께하지 못하는 것이 아쉬웠지만 그들에게 깨끗하고 쾌적한 환경을 조성해주는 데 일조를 했다고 생각하니 차츰 기분이 좋아졌다.

5, 60대 노회원님들이 열심히 봉사하시는 모습에서 진정성 있는 이타利他의 분위기가 느껴졌고 활동을 마친 회원들의 얼굴에 미소가 가득한 것을 보며 누군가에게 도움을 주는 것이 본인의 행복이 될 수 있다는 사실을 어렵פות이 짐작할 수 있었다. 버려진 휴지 하나를 줍는 것과 같은 사소한 행위일지라도 그것이 타인과 전체



를 위한 것일 때 봉사라는 소중한 의미로 승화될 수 있다는 생각도 들었다.

두 시간의 진지한 활동과 마무리 간담회를 가진 후 외부 식당으로 옮겨 점심을 먹었다. 대자연사랑실천본부 행사답게 점심은 채식으로 나왔는데, 봉사활동을 하면서 정화된 마음 탓인지, 아니면 함께한 분들의 선한 에너지 탓인지 그 어느 고급 오찬 못지않은 훌륭한 맛과 분위기를 즐길 수 있었다.

이번 활동을 통해서 도움이 필요한 곳에 정기적으로 손을 내밀어 실천하고 있는 대자연사랑실천본부의 활동에 한층 더 공감하게 된다. 베푼 것보다는 배우고 느낀 것이 더 많은 의미 있는 활동이었기 때문일 것이다. 아직은 직장생활 하면서 아이들 키우느라 정회원이 되어 다양한 활동을 할 수 없지만 일 년에 두세 차례 하는 봉사활동은 빠지지 않아야겠다고 다짐해본다.



대자연사랑산악회 겨울 정기산행

겨울 산의 끝자락에서

글, 사진 | 이일봉 대자연사랑산악회 산대장

올 한해 매달 실시한 산악회 활동을 돌아보니 전체 10회의 산행이 진행되었다. 아직은 초보자들의 활동이다 보니 대부분이 대구 시내나 근교 중심으로 3~4시간 트레킹을 겸한 산행 위주였다. 식사는 하산 후 주문 도시락 또는 인근 채식당을 이용하는 관계로, 집에서 식사를 준비하는 것에 대한 부담이 없는 게 우리 산악회의 특징이자 자랑거리기도 하다. 참석 인원이 초기에 비해 몇 사람 정도 늘어나긴 했어도 15명 전후로 오붓한 가족 산방 형태를 벗어나지는 못하고 있다. 하지만 그 덕분에 분위기는 그 어느 산악회보다 가족적이고 친화력이 있다. 진행한 10회 산행 중에서 가장 최근의 산행 두 개를 간략히 되돌아 본다.

12월 정기산행

- ◆ 산행지 : 대구 지묘동 응해산 (507m)
- ◆ 일시 : 2022. 12. 10(토) 09:30 ~ 13:40
- ◆ 코스 : 신승검유적지 - 왕건길 2코스 - 원모재 - 만디체육공원 - 응해산 - 원점회귀
- ◆ 거리 및 소요시간 : 6.8km (4시간 10분 소요)
- ◆ 참석자 : 이일봉, 이원배, 서성국, 이광조, 이경세, 서철수, 정경태, 임분자, 이언경, 이경진, 이진아, 이순자, 채선희, 한소윤, 남예원 (15명)



겨울의 한가운데인 12월 중순의 쌀쌀한 날씨 속에 혹 추위로 회원이 줄지 않을까 하는 우려와 달리 모임 시간이 다가오자 유적지 주차장으로 한사람 두사람 모여들었다. 예약한 15명이 다 도착하자 반갑게 인사를 나누는 다음, 간단한 몸 풀기 준비운동 후 단체사진을 찍고 팔공산 왕건길(대구 올레길 2코스) 시작점인 신승검유적지를 출발하였다. 이 코스는 계곡을 따라 이어진 평평한 산책길이어서, 여유롭게 대화를 나누며 계곡 속으로 나아갔다. 이윽고 30분쯤을 걸어 대곡지에 다다라 못 가장자리에 잘 놓인 데크를 구경하자니, 물이 가득 차 있어야 할 데크 아래로 잡초가 무성하여 겨울 가뭄의 심각성을 인식할 수 있었다. 1시간 정도를 걷다가 반환 지점인 만디체육공원을 500여 미터 남겨놓고는 지금까지의 길과는 다른 가파른 경사길을 힘차게 올라 기쁜 숨을 몰아쉬며 잠시 숨을 고른 뒤, 준비해 온 간식을 꺼내 나눠 먹으며 뒤쳐진 일행을 기다렸다. 그곳에서 여유 있게 휴식을 취한 후 연로 회원 두 분은 내려가시고, 나머지 대원들은 우측편의 산을 향해 발걸음을 옮기기 시작하였다.

산길이 초입부터 가파르게 올라가야 해서 지금껏 걸어온 길은 그저 예고편에 불과했음을 이내 깨달을 수 있었다. 가파른 산길은 예상보다 길게 펼쳐져 30여분을 즐기차게 올라가야 마침내 507m의 응해산 정상에 도착하였다. 정상에 앉아 숨을 고르면서 바라보니 건너편에는 팔공산 본줄기의 능선이 바로 지적처럼 환하게 보여서 애써 꼭대기까지 오른 보람이 느껴졌다. 갈 길이 멀어 차 한 잔만 마신 뒤 걸음을 재촉하였다. 정상에서부터 이내 가파른 내리막길로 하산을 시작했는데, 경사가 급한데다 낙엽이 많이 쌓여있어 등산 스틱 없이 온 회원들이 곳곳에서 넘어지곤 했다. 계속된 가파른 내리막 때문에 하산 속도가 지체되어 예정시간을 넘기게 되자 마지막 봉우리인 왕산을 포기하고 옆길로 하산해서 왕건길 중간으로 내려와 편안하게 원점으로 회귀하니, 예정시간을 30분이나 경과한 1시 30분이었다. 서둘러 인근의 이경세 회원이 운영하시는 식당으로 가서 맛있는 식사로 허기를 달랬다. 이어서 산악회 송년회로 한해를 결산하며 일 년 동안 한 번도 결석 없이 산행에 출석하신 이경진, 이진아 회원께 상품권을 드렸다. 내년에도 활기차고 즐거운 산행을 이어가길 바라며, 한해 산행이 무탈하게 마무리됨에 감사를 드렸다.



1월 정기산행

- ◆ 장소 : 대구 가창댐 둘레길 트래킹
- ◆ 일시 : 2023년 1월 14일 (토) 09 : 30
- ◆ 코스 : 용계교 주차장 - 가창댐 입구 - 운흥사 - 동제미술관 - 오리마을회관 - 옥낭각씨 베짜는 바위 - 용계 체육공원 - 원점회귀
- ◆ 거리 및 시간 : 7.8km (3시간 소요)
- ◆ 참석자 : 이일봉, 이경세, 정경태, 임분자, 서철수, 이묘화, 배주환, 김명숙, 이경진, 이진아, 이순자, 이연경 (12명)

전날부터 비 소식이 있어 걱정 어린 문의 전화가 여러 통 왔었지만 가랑비 정도면 강행하기로 했다. 새벽에 제법 많이 내리던 비가 아침녘에는 다행히 가랑비로 바뀌어 조금씩 내리긴 했지만 행사시작 시간이 되자 비가 그쳐 산행하기에 괜찮은 상태였다. 행사 시작 시간이 가까워지자 반가운 얼굴들이 하나둘씩 모여들었는데, 그 가운데는 의성 도리원에서 오시는 정경태 회원 부부가 처음 참가하는 배주환 김명숙 선생 부부와 함께 오셔서 미리 와 있던 회원들의 뜨거운 박수를 받았다. 간단한 몸 풀기 체조 후 비 온 뒤의 상쾌함 속에 가창댐 입구로 올라서니 넓은 호수가 열은 운무와 함께 우리를 반겨주었다.

비 온 후의 호수는 맑은 하늘과 더불어 한 폭의 수채화를 연상시켰는데, 텅빈 하늘과 호수를 바라보는 것만으로도 속이 탁 트이는 느낌이었다. 행사 첫 순서로 단체 기념사진을 찍고 깔끔하게 정비된 길을 따라 걸음을 옮겼다. 호수 테두리를 따라서 설치된 데크위를 소풍 나온 어린이들 마냥 재잘되며 마냥 즐겁게 걷는 회원들을 보면서 오늘 행사도 성공이라는 성급한 예감이 들었다.

중간쯤에 이르렀을 때 십터로 세워진 정자를 만나서 가지고 온 간식과 따뜻한 커피를 나누며 잠시 쉴 수 있었다. 잘 쉬고 일어서서 다시 걸으려는 데 차츰 빗방울이 굵어졌다. 걸음을 멈추고 준비해 온 비옷을 꺼내 입고 걷다가 중간 지점의 마을에서 다시 잠시 쉬었다. 거기서부터는 지금껏 걸어온 길 맞은편의 비포장 산길로 가야 해서 다리가 불편한 두 분은 되돌아가고 나머지 일행들은 숲길로 힘차게 들어섰다. 조금 전 지나온 호수의 반대편을 바라보며 길을 걷다 보니 다행히 빗방울은 줄어들고 숲이 우거진 산길은 호수와 함께 나뭇 운치가 있어 걷기에 좋았다. 한 시간을 걸어 호수 끝 부분에 다다르니 지금까지의 평길이 아닌 큰 바위산이 앞을 가로막고 있었다. 바위 위로 한참을 올라갔다 다시 가파른 내리막으로 내려가니 내린 비로 인해 미끄러워서 조심스뽀웠지만 또 다른 묘미를 느낄 수 있어 나뭇 기억에 남는 산행이 되었다. 다행히 후미와도 시간차가 크게 없어 짧은 시간에 모두 만날 수 있었다. 산행 후 이구동성으로 도시 내 자연과 잘 어우러진 멋진 트레킹 코스라며 좋아들 하셔서 보람찬 하루였다.

예정했던 12시 40분에 딱 맞춰서 원점으로 돌아와 근처의 채식전문식당에서 쿡까스, 들깨탕, 콩불뚝배기 등으로 점심을 맛있게 먹었는데, 처음 참석하신 배주환 선생 내외분이 신고식이라며 식대를 치러 주셔서 열렬한 박수로 감사의 마음을 전했다. 새해 첫 행사인 이날 트레킹이 좋은 분위기에서 알차게 마친 것에 감사하며 다음 산행 예고와 함께 작별 인사를 나눴다.



2023 대자연사랑 사진 공모전



공고기간

2023. 05. 22(월) ~ 06. 22(목) 18:00, 30일간

공모주제

대한민국의 자연을 대상으로 한 사진(풍경, 인물, 동물)

응모자격 및 작품수

전국 누구나 응모가능, 1인당 2작품 응모가능 (출품료 20,000원)
(신한은행 100-027-443384 대자연사랑실천본부)

접수방법

신청서 작성은 네이버폼 작성후 제출
<https://naver.me/x6U25ge9>



<공모전 신청서 작성>

사진 원본 제출은 아래 메일로 별도 제출
이메일 (inlakorea@daum.net) 제출
※ 사진 : 제출날짜,신청자 이름_작품제목.jpg(png)

작품규격 및 사진형식

- 작품규격 : 가로/세로 1,000~5,000픽셀로 파일용량 6MB 이내
- 사진형식 : 사진파일형식은 JPG, PNG 파일만 가능

입상작 및 시상식 개최

- 입상작 발표 : 2023. 7월초 수상자에게 개별 연락 및 홈페이지 게시
- 시상식 개최 : 2023. 7. 18(화) 예정

시상 및 상금

구분	인원	시상내용	비고
대상	1명	상장, 상금 100만원	전시
최우수	1명	상장, 상금 50만원	"
우수	3명	상장, 상금 30만원	"
장려	10명	상장, 상금 10만원	"

전시회

2023. 07. 18(화) ~ 08. 05(토)
대구 범여역 Artway[아트웨이] 오픈갤러리

문의처

대자연사랑실천본부 사무처 ☎ 02-732-1359
※ 자세한 내용은 홈페이지 the-inla.or.kr 공지사항을 참고하시기 바랍니다.

<유의 사항>

- 인당 최대 2작품까지 제출 가능하나 중복 수상하지 않습니다. (1인 1수상)
- 사진은 테두리를 만든 작품, 과다한 보정으로 인화물에 이상이 예상되는 작품, 합성이나 변형은 허용하지 않습니다.
- 인물이 포함된 사진은 초상권을 확인후 출품가능합니다.
- 수상작으로 선정된 후라도 타 공모전 수상작, 상업적 목적으로 사용된 작품, 타인의 저작권 명의의 도용, 작품표절·모방 등이 밝혀 지게 된 경우 수상 취소와 시상내역(상장, 시상금) 환수됩니다.
- 공모전 접수 시 기입 한 개인정보는 정보 수집에 동의한 것으로 간주되며, 공모전 시상 목적으로만 사용됩니다.
- 참여자에 허위 사실 기재 혹은 미제출, 개인정보 오기재의 경우 선정대상에서 제외 될 수 있습니다.
- 참여작이 출품 기준에 부합하지 않거나 작품의 질이 현저히 낮을 시 심사에서 제외 될 수 있으며 시상내역이 축소, 변경 될 수 있습니다.

오이초밥

오이초밥은 사찰요리 가운데 하나인데요, 이름만 들으면 그냥 오이를 손질해서 하나씩 초밥을 싸는 걸로 오해할 수도 있지만 사실은 김 대신 오이를 사용한 '오이김밥'에 가깝습니다.

재료

현미 250g, 오이(가시오이 또는 청오이) 4개, 호두 15개, 굵은 소금 적당량
 단춧물 : 2배 식초 4큰술, 메이플 시럽 4큰술, 천일염 1큰술
 초간장 : 채수 2큰술, 간장 1/2큰술, 메이플 시럽 1/2큰술, 식초 1큰술

만드는 방법

1. 현미밥과 현미찹쌀을 5:5로 섞어 불려서 냄비에 밥을 짓는다. 평소보다 물을 조금 덜 부어 고슬고슬하게 짓는다.
2. 냄비에 유기농 식초, 메이플 시럽, 천일염을 넣은 뒤 불에 올려 약한 불에서 끓여 단춧물을 만들어 식혀 놓는다.
3. 뜨거운 밥에 부채질하면서 단춧물을 뿌려가며 주걱으로 잘 섞어준다.
4. 오이는 굵은 소금으로 문질러 씻은 뒤, 필러로 겉을 돌려가며 길게 저민다.
5. 호두는 반을 갈라 놓는다.
6. 김밥을 쌀 때처럼 김발 위에 저민 오이를 여러 번 겹치며 직사각형으로 깎아 뒤 양념한 초밥을 올려 펴준다. 그 위에 호두를 일렬로 놓고 김밥 싸듯이 만든다.
7. 다시 랩으로 감싸 오이가 초밥에 잘 달라붙도록 잠시 둔 다음 먹기 좋은 크기로 썬다.

Tip

• 오이초밥엔 간이 되어 있으니 그냥 먹어도 되지만 초간장을 만들어 살짝 찍어 먹는 맛도 새롭다. 호두 대신 집에 있는 다른 견과류나 뿌리 채소 등을 사용해도 된다.



오이롤 된장소스

수분과 영양이 가득한 오이가 몸에 좋은 채소를 가득 품었어요. 감칠맛 나는 된장소스와 함께 건강한 생채소를 색다르게 즐겨보세요.

재료

오이 2개, 파프리카 · 깻잎 적당량
 소스 : 된장 1/2Tbs, 자몽즙* 1Tbs, 조청 1/4ts, 유기농설탕* 1/4ts, 참기름 약간

만드는 방법

1. 오이는 길게 반으로 자른 후 채칼을 이용해 얇은 띠 모양으로 준비한다.
2. 파프리카, 깻잎은 얇게 채 썰어 놓는다.
3. 준비한 오이에 2를 넣고 돌돌 만든다.
4. 소스 재료를 믹서기에 넣고 곱게 갈아준 뒤, 오이롤을 찍어 먹으면 된다.

Tip

• 자몽즙 대신 다른 과일즙이나 식초를 사용해도 무방하다.

| 요리·사진 비건편집실 www.monthlyvegan.kr

+요리:김효진(블로그 '오가토리의 행복한 로푸드') +사진:핑크베리여사장 +스타일링:So의 따뜻한 테이블

재료

오이 4개, 스피룰리, 고추장 1Tbs, 간장 1Tbs, 식초 1Tbs, 유기농설탕 1/2Tbs, 매실청 1/2Tbs, 참기름 1/2Tbs, 통깨 약간, 깻잎 적당량

만드는 방법

1. 고추장·간장·식초·매실청·참기름을 잘 섞어 양념장을 만든다.
2. 오이 3개를 어슷 썰어 양념장에 잘 버무린 후 하루 정도 냉장고에 둔다.
3. 냉장고에서 2를 꺼내 오이에서 빠져나온 수분을 국물로 사용한다.
4. 오이 1개로 스피룰리를 이용해 면을 뽑는다. 소금을 살짝 뿌려 잘 버무려 놓은 뒤 숨이 죽고 약간 투명해지면 면 완성
5. 국물에 오이면을 담아낸다.
6. 깻잎은 먹기 좋게 채 썰어 곁들인다. 통깨를 솔솔 뿌려주면 완성

Tip

- 2에서 양념이 밴 오이는 버리지 말고 반찬으로 먹으면 된다.
 - 오이는 생으로 먹을 때 영양소를 가장 많이 섭취할 수 있어 로푸드에 적합한 식재료다
 - 오이는 껍질에 영양분이 많으므로 필러를 이용해 가시만 살짝 제거하거나 굵은 소금으로 살살 문질러가며 세척하는게 좋다
- *스피룰리 : 채소로 면을 낼 수 있는 유용한 도구입니다.

오이국수

매콤새콤 국수가 먹고 싶은데 속이 더부룩해지는 밀가루 면이 싫다면, 오이로 소면을 만들어보세요. 오이국수는 무거운 밀가루면 국수보다 가볍고 상큼하답니다. 오이에서 나온 수분이 양념과 어우러져 마지막 국물 한 방울까지 맛있는 국수. 한 번 드셔보실래요?



오이전

우리나라 '전은 참 쉽고 재미있고 어떻게 만들어도 기본은 하는, 아주 좋은 음식이라고 생각해요. 어떤 재료든 잘게 또는 듬성듬성 썰거나 갈아서 밀가루 또는 쌀가루에 섞어 잘 달궈진 팬에 기름 넉넉히 두르고 노릇노릇 부쳐낸 다음, 양념간장만 취향에 맞게 만들어 곁들이면 뭔가 '요리 스러운' 음식을 했다는 표가 나기 때문이지요. 한입 베어 물면 산뜻한 오이향이 한가득 퍼지는 오이전입니다. 오독오독 우영이 씹히는 느낌과 옥수수 알갱이가 툭툭 터지는 식감이 일품이랍니다. 오이를 색다르게 즐겨보고 싶다면 노릇하고 향긋한 오이전에 도전해보세요!

재료

백오이 1개, 옥수수 1/2개, 우영 2/3개, 소금 3ts, 밀가루 1/2컵, 현미유, 통깨 약간

만드는 방법

1. 오이를 깨끗이 씻어 강판에 곱게 갈고 옥수수를 찌서 준비한다.
2. 우영은 껍질을 벗기고 채썬다.
3. 갈아놓은 오이에 옥수수, 우영, 밀가루, 소금을 넣고 되직하게 반죽한다.
4. 팬에 현미유를 두르고 한스푼씩 떠서 노릇하게 부친 뒤 깨를 뿌려주면 완성.

Tip

- 오이전에 어울리는 양념장은 맑은 청장과 레몬이나 사과식초가 들어간 새콤한 양념장
- 옥수수는 통조림 캔의 것을 사용해도 됩니다.
- 우영대신 연근 등 씹히는 감이 있는 뿌리 채소나 피망 파프리카 등을 사용해도 좋지만 향이 강하지 않은 것이 좋아요 오이의 상큼한 향이 가려지면 아까우니까요.



대자연차문화

호제비와 흑차

글 오영환 푸른차문화연구원 원장

흑차와 호제비를 브랜딩하여 봄철에 활력과 보신에 좋은 차를 만들 수 있다. 흑차(黑茶)는 예전에 중국에서 생산되어 주로 중국의 변경지역으로 수출 되었다.

윈난 보이차, 후난성의 천량차·복전차, 쓰촨성의 강진·금침, 후베이성의 청전차, 광시성 육보차 등이 대표적인 흑차이다. 이처럼 우리가 잘 알고 있는 보이차 외에도 다양한 흑차가 있는데 그중에 복전차라고 하는 조금 특별한 흑차가 있다.

후난성은 중국 전체 흑차 생산의 60%를 차지하고 있다. 복전차는 후난성 인화현의 정통 대엽종으로 만든다. 삼복 시기에 생산한다 하여 복전차라는 이름으로 불린다. 복전차의 표면색은 특급이 흑갈색, 보통은 황갈색이다. 금화균인 유로티움 크리스타툼균 포자가 잘 형성되어 황화(黃花)가 많은 것이 상등품이다.

복전차에서 금화가 피면서 생기게 되는 특수한 향기가 있는데 그것은 '균화향(菌花香)'이다. 약효에 있어서는 '토복령' 과 같다고도 한다. 혈당, 콜레스테롤 등을 예방하고 항산화, 살균, 항암 등의 예방효과가 있다. 보통 흑차는 우려 마시는 것보다 끓여야 맛과 효능이 더 좋다. 차의 맛은 향이 역겹지 않아야 하고 마셨을 때 느낌이 부드러우며 점성이 있어야 한다. 차가 생산된 그해의 차를 잘 마시지 않고 몇 년 보관 후에 마시는데 오래 숙성된 맛으로 곰팡내가 없는 것을 '진'

향(陣香)이라 한다. 전통적인 방식으로 만든 복전차의 향은 송연향으로 소나무로 훈제하면서 생긴 스모키한 그을린 향을 말한다. 이 향은 마시기에 조금 불편함이 있어 최근에는 송연향이 적거나 아예 빠진 복전차를 주로 생산한다.

'자화지정(紫花地丁)'이라고 하는 호제비꽃은 우리나라에서 흔하게 볼 수 있는 토종식물이다. 제비가 날아오는 계절에 꽃이 핀다하여 제비라는 이름이 붙었다. 자연에서 나는 식물도 용도가 다양하다. 식용으로 쓰이는 것, 차로 먹을 수 있는 것, 술을 담그는 것, 약용 등으로 나누어진다.

호제비꽃은 식용·차·술·약으로 손색이 없다. 봄에 피는 오랑캐꽃 정도로 알고 있는 이 작은 꽃을 그동안 우리는 제대로 음미하지 못했다. 그냥 스쳐 지나갔다. 보라색 꽃은 해독작용과 해열작용을 한다. 물성은 '고신한(苦辛寒)으로 압축된다. 맛은 쓰고 성질은 차며, 소염·항균 작용으로 황달, 이질, 설사, 맹장염, 결핵균 성장억제, 안구충혈 등에 쓰인다. 꽃·잎·뿌리를 다 사용 할 수 있다. 한지를 깐 프라이팬 위에서 건조해 색과 모양이 아름다운 꽃차를 만들 수도 있다. 잎과 뿌리는 증제하여 건조해서 쓴다.

복전차 3g을 주전자에 넣고 1시간 정도 약중불로 끓인 다음 호제비 뿌리와 이파리 5g을 넣고 10분 정도 더 끓이면 된다. 맑고 순농하며 독특한 향기가 몸을 편안하게 해준다.

채식맛집

전국 방방곡곡 채식탐방! '바이두부'

글, 사진 천원섭 그린엔젤 단장

11개의 좌석이 있는 작은 마을버스를 타고 거북이처럼 느린 속도로 가파른 비탈길을 달려 서울 용산구 해방촌 오거리에 있는 채식맛집 바이두부를 찾았다. 이곳은 한국인보다 외국인에게 더 많이 알려진 채식맛집이다. 바이두부는 지구와 사람, 동물을 아끼고 사랑한다는 정신으로 운영되고 있는 식당으로 개인 텃밭러를 가져가면 모든 음료를 500원 할인해주고, 개인 다회용기를 가져가면 모든 메뉴를 10% 할인해준다고 한다. 구호나 주장에 머물지 않고 명실상부한 비건식당으로 전 메뉴에 식물성 재료를 사용하는 것은 기본이고 인테리어 및 식기까지 폐목재와 생분해가 가능한 용기를 활용하여 공간을 구성하고 마련했다고 한다. 또한 물티슈를 따로 사용하지 않아 한쪽에 자그마한 개수대가 놓여있다. 정말 지구를 아낀다는 마음을 곳곳에서 찾아볼 수 있는 공간이었다.

이곳은 두부를 주재료로 하는 다양한 채식요리를 선보이는데, 보기에도 예쁘고 맛있는 친환경적 미식체험이 가능하다. 다양한 메뉴 중에 브로콜리 두부강정(Sunrise Bowl)과 에그래스 샌드위치, 그리고 아메리카노를 주문했다.

브로콜리두부강정(Sunrise Bowl)

두부강정은 튀기지 않고 오븐에 구워 만들었으며, 아랫부분에는 채소를 깔고 바이두부에서 생라인을 직접 짜서 만든 라임식초를 뿌려 상큼한 맛을 음미할 수 있었다. 또한 브로콜리와 두부강정 위에 비건 마요네즈를 얹어 한결



더 부드러운 식감을 느낄 수 있었다. 퀴노아, 카무트(고대 원시곡물로 겉모습은 현미와 비슷하지만 탄수화물 소화를 늦추고 식이섬유뿐만 아니라 황산화 미네랄이 가득한 톡톡한 슈퍼곡물), 옥수수, 검은콩이 혼합된 퀴노아 샐러드가 포함되어 있어 더욱 든든하게 먹을 수 있다. 브로콜리 두부강정이 담겨진 그릇은 버려진 코코넛 껍질로 접착제나 화학물질은 사용하지 않고 최소한으로 가공하여 수작업으로 만들어진 그릇이라 볼을 잘 잡지 않으면 흔들려 먹기에 조금 불편할 수 있지만 이 또한 자연과 함께 어우러지는 매력이라 할 수 있다.

달걀 없는 달걀 샌드위치 '에그래스 샌드위치'

달걀이 들어가 있지 않은 달걀샌드위치란 말에 호기심이 발동하여 추가 주문을 하였다. 아무리 봐도 달걀샌드위치 같이 생겼는데 '에그래스'라니 신기할 따름이다. 두부로 만들었다기에는 두부 특유의 비린 맛이나 콩냄새가 전혀 나지 않아 정말 달걀을 먹는 느낌이었다. 오이와 토마토도 매우 신선하고 딸기잼이 발라져 있어 달콤한 맛이 났다. 두부를 으깨고, 강황을 사용해서 색을 내고 영양효보를 넣은 에그래스 샐러드는 색을 넘어서 영양성분이 매우 뛰어난 식재료였다. 고소하고 담백하니 부담 없이 먹기에 좋은 메뉴였다. 함께 곁들인 아메리카노의 은은한 향이 코를 간질이고, 입안을 개운하게 해주었다.

이 밖에도 타코샐러드(La Fiesta Vol2), BTS(byTOFU Thai Salad), 바이두부 캡(byTOFU Wrap) 등 다양한 비건 메뉴가 있는데 모두 자신 있게 추천할 정도로 맛있다. 주차공간이 없어 아쉽지만 가까운 곳에 공영주차장이 있어 이 또한 흠이 될 것 같지는 않다.

바이두부 사장님이 메뉴를 개발하실 때 가장 중요하게 생각한 부분은 "와~ 이게 비건이라고? 이런 음식이라면 나도 비건을 해볼 수 있을 것 같아."라는 말이 나올 정도의 맛을 개발하려고 노력해요. 사실 비건이라고 하면 일단 심심한 채소만 먹을 것이라는 편견을 깨고 싶었어요. 충분한 영양이 담겨있으면서도 입맛을 자극하는 '맛'이라는 메뉴를 개발하는 것입니다."라고 말씀하셨다. 직접 만든 맛에 자신감 있는 표정이었다.

비건은 우리가 익숙한 식문화를 살짝 변형했을 뿐이라는 사장님의 말씀에 공감하면서 언제 어디서든 고민하지 않고 편하게 채식을 할 수 있는 세상이 오기를 기원해본다.

- ☎ 070-8228-7019
- 📷 https://www.instagram.com.bytofu_hbc
- 📍 서울특별시 용산구 소월로20길 10



한국의 100대 명산

눈꽃 산행의 성지 계방산

글, 사진 강창영 경기지부 사무국장

계방산(桂芳山)은 강원도 평창군과 홍천군 사이에 있는 높이 1,577m의 산이다. 겨울이면 화려한 눈꽃이 피는 수려한 산이라 특히 겨울에 많이 찾는 홍천의 설경 명산이다. 태백산맥의 한 줄기이며 한라산, 설악산, 덕유산, 지리산에 이어 다섯 번째로 높은 산이다. 계방산의 일부는 오대산국립공원에 포함되어 있어 각종 야생화와 약초등을 비롯한 원시림이 잘 보존되어 있다. 계방산의 지명에 관한 유래는 따로 알려지지 않고, 다만 계방산 자락 홍천군 내면 지역에는 칩이 잘 자라지 않는다는 전설이 전해지고 있다.

옛날 홍천 내면에 권대감이란 인물이 살고 있었다. 단종의 외조부로 알려져 있는데, 세조가 어린 단종을 몰아내고 왕위를 차지할 무렵에 홍천군 내면으로 왔다. 어느 날 권



대감이 한양에서 불일을 보고 오다가 세조의 부하 군사들에게 쫓기게 되었다. 말을 몰아 도망치다가 홍천군 내면 자운리 덕두원 부근에서 그만 말이 칩널쿨에 걸려 넘어지며 죽게 되었다. 이에 권대감이 덕두원에 말을 묻고는 부적을 던지면서 주문을 외웠는데, 이후부터 내면 지역에는 칩이 사라지게 되었다고 한다. 칩이 아예 없는 건 아니고 토질이나 기후 탓에 무성하지 않아 전해진 얘기라고 한다.

계방산 산행의 시작점은 여러 코스가 있지만 보통 1,089m의 운두령 주차장에서부터 시작하게 된다. 높은 산이지만 이미 자차를 이용해 천 미터 이상을 올라와서 시작하기 때문에 체력적인 부담 없이 계방산 정상까지 오를 수 있으며, 산행 시작점과 정상까지 표고차가 488m에 불과하다. 운두령에서 시작하게 되면 정상을 찍고도 여유롭게 4~5시간 정도면 원점회귀, 왕복할 수 있다. 입산 시간은 동절기인 11월에서 익년 3월까지 0시부터 14시까지이다.

내비게이션에 '강원도 홍천군 내면 자운리 산254-1번지'를 치고 가면 운두령 주차장에 도착한다. 다만 주차장이 협소하여 평일에는 비교적 여유롭지만, 주말에는 새벽 일찍 가지 않으면 주차하기 어렵거나 혹은 도로가에 주차하고 올라와야 한다. 나 역시 자차를 끌고 새벽 일찍 안산에서 출발하여 운두령 주차장에서 산행을 시작했다.

이번 겨울 산행은 오직 눈꽃을 보기 위한 계획이라, 미리 계방산의 날씨를 체크하여 눈 내린 적기를 골라 산행했다. 우거진 숲의 여름날이나 화려한 가을 단풍의 계방산도 좋지만 수려한 눈꽃을 보고 싶다면 반드시 기상청 산악날씨를 체크하여 등반해야 한다. 각 지역의 산별로 눈과 비, 습도와 온도를 체크할 수 있다. 만약 대설이 내린다면 운두령 주차장까지 차량이 통제될 수 있다. 보통 눈 내린 다음날이나 혹은 이틀 내에 산에 올라야 멋진 설경을 감상할 수 있다. 그리고 아이젠은 반드시 챙겨야 하고 저체온증에 걸리지 않도록 상하의 등산복을 잘 준비해서 올라야 한다.





겨울 산행 시 특히 주의할 점은 춥다고 옷을 너무 따뜻하게 입으면 안 된다. 추운 날이라도 높은 산을 오르다 보면 땀이 나게 되고, 그 땀이 식으면서 저체온증을 유발할 수 있다. 그래서 출발할 때는 약간 서늘하게 입고 출발하는 것이 좋다. 걷다 보면 더워지기 때문이다. 만약 갈아입을 여분의 옷이 없다면 땀이 나지 않도록 걸어야 하고, 땀이 날 것 같다 하면 번거롭더라도 옷을 벗어주면서 걸어야 한다. 실 때는 몸이 빠르게 식으므로 재빨리 옷을 입어 줘야 한다. 실제로 강원도 선자령이나 설악산에서 땀나도록 걷다가 매서운 바람에 땀이 급격하게 식어서 저체온증으로 죽은 등산객의 사례가 여럿 있다. 그래서 이 점을 필히 주의해야 한다. 한겨울 계방산 정상은 특히 사방에서 겨울바람이 매우 매섭게 몰아치기 때문에 보온에 주의해야 한다.

운두령 주차장에 차를 두고 도로를 건너면 바로 계단을 타고 산행을 하게 된다. 곧바로 이어지는 등산로는 완만한 숲길이어서 산책하듯 걸을 수 있다. 해가 뜨기 전 산행을 시작했는데 오를수록 나무와 숲을 은은하게 비추는 아침 햇살이 영롱하게 빛을 발하며 숲을 밝혀주고 있었다. 계방산의 초입은 눈이 없더라도 1시간 정도 오르면 상고대가 화려하게 펼쳐진 눈꽃터널을 마주

할 수 있다. 그래서 오후보다는 오전, 오전보다는 해뜨기 전에 산에 오른다면 상고대가 핀 아름다운 산길을 걸을 수 있다. 계방산은 영동지방과 가까이 있어 겨울이면 바닷바람과 대륙에서 불어오는 북서풍이 만나 많은 적설량을 보이지만, 날짜만 잘 고른다면 대부분 실패하지 않는 겨울 산행을 할 수 있다.

상고대는 나무나 풀이 서리를 머금어 얼어붙은 것을 말한다. 눈에 보이지 않지만 공기 중에는 미세한 물방울이 떠다니는데, 그것이 밤새 나뭇가지에 들러붙어 얼음처럼 변하게 되며, 수빙 혹은 수가, 무빙이라고도 한다. 그래서 눈이 내리지 않아도 급격하게 온도가 내려가면 나무에 서리가 붙어서 장관을 이루는 눈꽃을 볼 수 있다. 다만 상고대는 고산에서 볼 수 있고, 오후에는 해가 떠서 다 녹기 때문에 아침 일찍 등반해야 볼 수 있는 절나의 아름다움이다. 따라서 눈꽃 산행은 날씨 정보도 습득해야 하고 손발이 부지런해야 한다.

내가 산행한 날은 다행히 날씨도 춥고 그동안 눈이 내려서 화려한 설경을 마주할 수 있었다. 설경은 날이 흐리면 그 맛이 덜한데 마침 푸른 하늘과 더불어 해도 맑게 떠서 더욱 영롱하고 맑은 설경을 감상할 수 있었다. 오르다 보면 전망대가 나오고 계방산 정상까지는 1km, 약 50분 정도가 소요된다. 전망대에서는 왼쪽으로 설악산이, 오른쪽으로는 비로봉이 보인다. 계방산 정상은 사방으로 시원하게 트여있어 북쪽으로는 점봉산과 설악산, 동쪽에는 대관령과 오대산 노인봉, 서쪽으로는 흥정산과 태기산 등 여러 산들을 전망할 수 있다.

첫 장

| 글 서 철수

우와! 첫 장을 펼친다

늪늪한 기상
그분이 오셨다
연듯빛 머플러 두르고

호호 불며 메고 온
입춘은 붓짐을 풀었다

새 생명 태동하는 힐링 필드
푸른 물결 넘실대는
내로라할 신세계의 문턱,

매화는 애마뻬 청사초롱 등 밝히고
님이 오실 줄 알았나 보다

동풍은 여린 훈풍을 보듬고
은누리에 애써 온기를 심누나

양상한 즐기마다 마중물 없이
앞다퉀 수액을 뽑어 올린
붕긋붕긋한 깃버들의 애교,

순풍에 돛을 단 봄의 등고선
녹슬은 철조망 넘어 맘껏 나뉘굴고

향기로운 컬러의 능선
탁 트인 꽃길 파노라마대로 우릴,
국민처럼 에스코트하리라

약력

- 경북 의성 출생
- 2021. <문장 21> 봄호 시 등단
- 2021. 제1회 <문장 21> 문학상 수상
- 2023. 오륙도신문 신춘문예 당선
- 텃밭시화 동인, 대구문인협회 회원



대자연 건강 면역증가와 봄철의 건강관리

| 글 김중대 대구한의대학교 부속 한방병원 면역 알레르기센터 내과교수

최근 유행하는 코로나 바이러스-19 감염증으로 전 세계가 떠들썩한 가운데 예방 및 치료법 뿐만 아니라 코로나 바이러스를 이겨낼 면역력에 대한 관심이 높아지고 있다. 면역(immunity, 免疫)에서 역(疫)이란 유행병을 말하는 것으로 우리 몸은 바이러스, 세균, 진균, 기생충 등의 감염에 대해 생체를 지키기 위해 면역체계라고 하는 방어 수단을 갖추고 있다. 인체 외부로부터 이물질이 침입하면 면역계가 관여하는데, 즉 백혈구가 이물질을 항원으로 인식하여 파괴 또는 소멸시킴으로써 개체를 효과적으로 방어한다.

면역기능이 활발한 사람은 병원체를 효과적으로 물리칠 수 있으나 면역기능이 저하된 경우 감염 방어능이 떨어져 외부 물질로부터 몸을 보호하지 못해 감염이 반복되거나 감염 시 중증화, 난치화 등으로 이어질 수 있다. 또한 면역력이 저하되면 체력이 떨어지고 만성피로나 불면증 등을 앓게 되면서 건강상태를 유지하기가 더 힘들어지기 때문에 각별한 주의가 필요하다.



면역력을 높이기 위해서는 우선적으로 평소 생활습관이 중요하다. 기본적으로 잘 자고, 잘 먹고, 잘 누는 것에 꾸준히 운동을 해야 인체가 정상적으로 잘 돌아간다. 필자는 평소 환자들을 진료할 때 환자들에게 ‘잘 자고, 잘 먹고, 잘 싸면서 즐겁게 노는 듯이 운동하라’라고 조언을 하고 있다. 그리고 치료할 때도 이 순서대로 정상으로 되도록 침과 약을 사용하고 있다.

먼저 평소 잠을 충분히 자는 것이 면역에 많은 도움이 된다. 특히 밤 11시부터 새벽 3시까지 면역력을 강화시키는 멜라토닌 호르몬이 분비되므로 이 시간에 깊이 잠을 자는 것이 중요하다. 가능하면 저녁 식사후 9시 이후에는 컴퓨터나 핸드폰을 통한 인터넷 서핑이나 재미있는 소설책 같은 것을 피하는 것이 11점 수면에 들어가는 데 도움이 된다. 둘째 가벼운 운동 특히 봄철에 가벼운 산책이나 스트레칭은 인체 대사를 활성화시키기 때문에 좋고 특히 평소 불면으로 고생하시는 분들은 낮에 햇빛을 쬐면서 운동을 하면 숙면에 도움이 많이 된다. 셋째 미지근한 물을 주기적으로 마시는 것이 좋다. 물은 전신을 돌면서 산소를 운반하고 혈액 순환을 돕고, 신진대사를 원활하게 하여 노폐물을 체외로 배출하는 데에 도움이 된다. 진료를 하다보면 그리고 따뜻한 물로 샤워하니 수면에 도움이 된다고 하는 분들이 있는데 샤워는 잠자기 2시간 전까지 마쳐야 잠을 자는데 도움이 된다. 왜냐하면 체온이 너무 올라가도 각성이 되어 수면에 방해가 되기 때문이다.



다음으로 잘 먹어야 한다. 일반적으로 제철에 나는 음식을 먹는 것이 자연에 순응하는 방식이다. 한국인들은 ‘음식이 보약’이라는 말을 할 정도로 몸에 좋은 음식을 잘 챙겨먹는 편이다. 특히 노인들이나 몸에 근육량이 적은 사람은 먹는데 좀 더 관심을 두고 잘 먹어야 한다. 보



통 영양학에서 탄수화물(55~70%), 지방(15~25%), 단백질(7~20%)의 비율을 잘 지켜 먹으라고 권장하는데, 우리나라 노인의 경우 단백질 섭취량이 많이 적다는 보고 있다. 특히 노인의 경우는 젊은 사람보다 단백질을 더 많이 먹어야 한다. 필자도 진료를 하다 보면 입맛이 없고 소화가 잘 안되어 단백질이 많은 음식을 잘 먹지 않는다는 사람들을 자주 보게 되는데 특히 장수 사회에서는 치명적인 문제가 될 수 있다. 예로 체중 60kg인 65세 성인의 경우 단백질을 하루에 70g정도 먹어야하는데 단백질은 탄수화물과 달리 하루에 많이 먹더라도 체내에 하루 필요량만 저장이 되고 나머지는 분해과정을 거쳐 소변(요소)으로 배출되기 때문에 매 식사 때마다 나누어 먹는 것이 중요하다.

단백질은 우리 몸의 근육을 유지하고 보충하는데 필수적이다. 달걀 등 동물성 단백질에는 필수 아미노산이 풍부하게 있어 완전 단백질로 좋으나, 콩 두부 견과류 같은 식물성 단백질에서는 필수 아미노산이 충분치 않기 때문에 채식만을 하시는 분들은 필수 아미노산 보충에 더욱 신경을 써야 한다. 특히 소화가 어려우신 분들은 약국 등에서 파는 단백질 보충제를 먹는 것도 좋은 방법이다

그 다음으로 장이 건강해야 한다. “면역력의 70%는 장에서 만들어지고, 모든 병은 장에서 시작된다”는 말이 있듯이 장 건강을 지키려면 장 속에 유해균수를 줄이고 유익균의 수를 늘리기 위해 통곡물과 콩류, 견과류, 과일, 야채, 버섯 등 영양과 식이 섬유가 풍부한 자연 먹거리를 먹어주어야 한다. 그리고 변의가 있을 때 참지 말고 화장실을 가야한다.

마지막으로 운동을 꾸준히 해야 한다. 필자가 상담을 할 때 운동은 얼마나 하시나요?라고 물으면 대부분의 사람들이 걷기 또는 집 근처의 산에 등산을 다닌다고 대답을 한다. 이처럼 대부분의 사람들이 유산소 운동에 치우쳐 있고 근력을 유지하거나 증가 시키는 헬스, 기구운동 같은 저항훈련과 자세를 잡는 균형훈련을 등한시 하고 있는 것을 많이 볼 수 있다. 특히 노화가 진행되면서 중년 이후 성인은 평균적으로 1년에 450g 정도의 근육량이 소실되고 있기 때문에 하루라도 젊었을 때 근육을 저축해야 늙어서도 노쇠로 인해 다른 사람의 도움을 받아 일상생활을 영위해야 하는 것을 방지 할 수 있다.

나이가 들면서 누구나 겪는 신체구조와 기능이 젊은 시절보다 저하되는 노화와 달리, 노쇠란 신체기능의 급격한 저하로 인해 정상적인 일상생활을 할 수 없는 상태로 체력, 지구력, 생리적 기능이 떨어져 있는 상태이다. 국내 보고에 따르면 85세 인구 이상 인구의 5명중 1명이 노쇠이며, 65세 이상 인구의 절반이 노쇠위험(前老衰) 단계라고 한다. 이러한 노쇠를 예방하고 개선을 위해 앞서 언급한 단백질 보충과 운동을 병행해야 한다.

일반적으로 노년기에는 걷는 것만으로 근육량을 늘리기는 매우 어렵다. 노인이 되어 소화가 잘 안되어서 소식을 하면서 걷기 운동만 열심히 하시는 분들은 근육량과 지방량이 동시에 빠져서 근골격계의 구조적인 이상이 심화될 수 있다. 보통 20~30대에는 2주정도 근력운동을 하면 근육이 10~15% 커지지만, 60세 이후에는 12주 이상 운동을 해야 10%정도 근육이 커지므로 하루라도 빨리 운동을 시작하는 것이 좋다. 요즘은 각 지자체별로 운영하고 있는 ‘국민체력100 인증센터’에서는 11세 이상 국민의 개인별 체력수준을 측정하여 개인별 맞춤형운동을 알려주는 프로그램을 실시하고 있으니 이를 이용하면 좋을 것이다. 인터넷에서 ‘국민체력 100’을 검색해보면 자신이 거주하는 지역의 센터를 쉽게 찾을 수 있으니 꼭 방문해서 자신의 체력을 점검해 보기를 권한다. 특히 운동 초기에 본인의 자세가 정확한지, 방법이 옳은지에 대해 운동처방사나 물리치료사 등 전문가의 확인과 지도를 받아 올바르게 운동을 해야 좋은 결과를 얻을 수 있고 부상을 방지할 수 있으니 시간과 정성을 투자해 보자.



평소 건강관리를 잘해온 분들이라면 일상에서 개인의 위생 건강수칙을 잘 따르는 것만으로 다양한 질환의 예방이 가능하다. 다만 코로나19 사태에 미뤄볼 때 고혈압, 당뇨, 만성 신장질환, 천식 등의 기저질환이 있는 경우와, 면역억제제 치료를 받고 있는 경우는 면역력이 저하되어 있어 건강한 사람보다 감염의 위험성이 높으므로 건강한 생활습관을 통해 각종 감염질환에 대해 각별히 주의하여야 한다.

계절적으로 봄에는 춘곤증이 발생할 수 있고, 황사, 꽃가루 등으로 인한 알레르기 비염, 알레르기 천식 등이 심해 질 수 있는 계절이다. 춘곤증은 날씨가 따뜻해지면서 겨우내 움츠렸던 몸의 활동량이 많아지면서 내 몸의 면역력이 약한 경우에 그 변화에 잘 적응하지 못해 피로가 느껴지는 것이다. 춘곤증은 가벼운 운동이나 계절 음식 등으로도 개선이 될 수가 있지만, 알레르기 질환의 예방에 제일 좋은 것은 알레르기 항원을 피하는 회피요법이다. 그리고 심리적 상태가 천식증상의 발작에 많은 영향을 미치는데, 이는 심한 스트레스가 부교감신경을 자극하여 기관지를 수축시키기 때문에 증세가 악화된다. 따라서 요즘 코로나 사태로 사회적 외부활동이 제한된 천식환자들은 가능한 정신적으로 여유로운 생활을 유지하고 환기를 자주하여 실내공기를 신선하게 하여 먼지나 연기 등의 자극을 피하는 것이 좋다.



인체 내의 정기와 사기의 균형이 깨어지게 되면 질병이 발생하는데 이때 우리 몸에 정기가 충분하면 각종 질병에 잘 걸리지 않고, 걸리더라도 후유증 없이 쉽게 이겨낼 수 있다. 이를 이용하여 한방에서는 정기를 보하는 치료를 위주로 하면서 사기를 몰아내는 치료법을 부정거사(扶正祛邪)법이라고 한다. 이러한 원칙에 따라 한약, 침, 뜸 등을 사

용하여 정기를 북돋아 질병을 치료하고 건강을 유지시킨다. 이런 관점은 생체의 방어기능에 관계된 현대의학의 면역학적 개념과 많은 유사성을 가지고 있다고 할 수 있다.

한의학에서는 질병 예방을 위해 이러한 정기를 북돋아주어 면역력을 강화하는 한약을 사용해왔다. 우리나라에서는 '약식동원'이라고 해서 약과 음식은 그 뿌리가 같아서 '음식이 보약'이라는 독특한 문화가 발전해 왔다. 그래서 가정에서 물대신 음료나 차로 복용하는 경우를 많이 본다. 일반적으로 잘 알려진 것으로 인삼 또는 홍삼, 녹용, 황기, 당귀, 구기자, 맥문동 등이 있는데, 인삼(홍삼)은 원기를 보하고 신진대사를 원활하게 하여 질병에 대한 저항력을 높이고, 녹용은 조혈작용이 탁월하여 건강한 새 피를 생산하는 데 도움이 되며 신진대사를 증강시킨다. 당귀는 혈액순환을 원활하게 해주고, 구기자는 노화를 막으며, 황기는 우리 어머니들이 여름철에 삼계탕을 끓일 때 인삼과 함께 많이 넣는 것으로 기운을 높여주고 땀이 나는 것을 막아준다. 그리고 맥문동은 우리 몸의 체액을 보충해서 폐와 기관지를 촉촉하게 해주는 효과가 있어 요즘 코로나로 인한 폐렴 치료 후에 복용하면 좋다. 하지만 몸에 좋은 약용식물이라 하더라도 무조건 많이 섭취해서는 안 된다. '과유불급'이라는 말이 있듯이 식사나 약, 건강 기능식품도 과한 것은 몸을 상하게 하기 때문에 약간 모자란 듯이 복용하는 것이 좋다.



자신의 정신적인 스트레스도 건강에 영향을 많이 미친다. 평소 감사하는 마음, 낙천적인 생각으로 살아야 신진대사 기능이 원활해져서 건강한 삶을 영위할 수 있다. 우리 모두 어려운 시기 일수록 지나친 경쟁에 함몰되지 말고 주변을 사랑하는 마음으로 건강에 좋은 호르몬들을 활성화시켜 99세까지 88하게 살아보자.

대자연 갤러리

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



거제바다를 품고 | 김광수



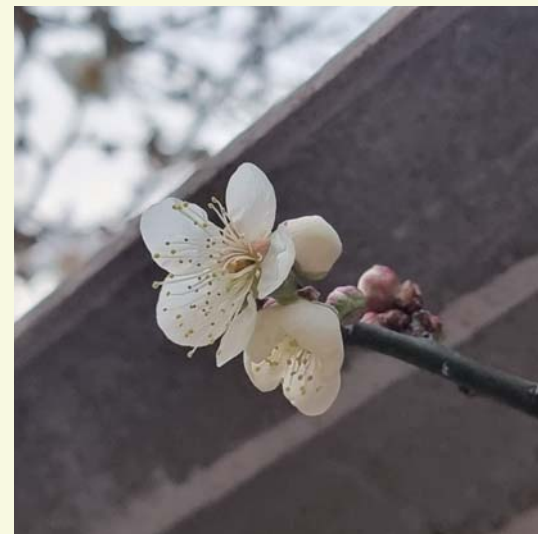
천북농장의 봄 | 백태영



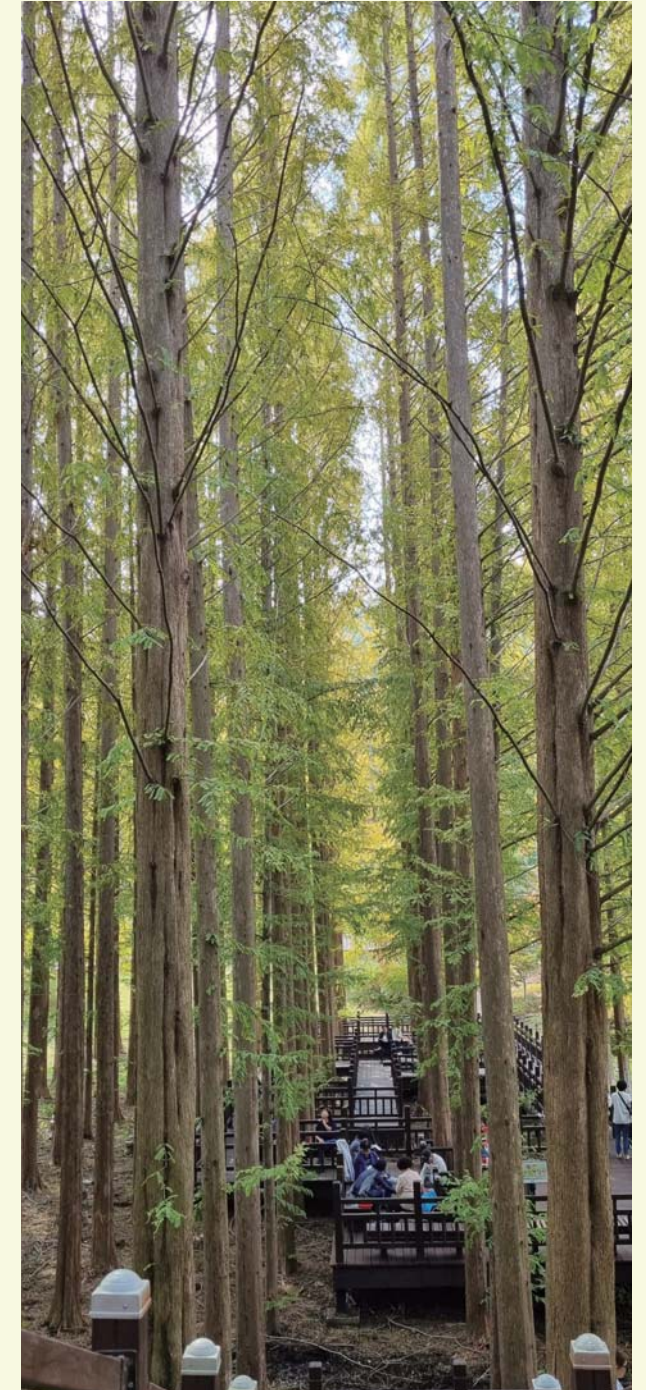
참여방법 QR코드를 통해 '대자연갤러리' 단톡방에 입장하여 소개하고 싶으신 사진을 공유해주시면
추첨을 통해 잡지 '대자연사랑'의 '대자연갤러리' 코너에 여러분의 사진을 소개해드립니다.
사진은 사진사명 / 사진명을 함께 기재하여 원본파일로 송부 바랍니다.



아띠미준의 물박물관 | 백태영



2023년 어느 봄날 | 이동민



대자연속에 | 김광수



신록 | 김광수



오리들의 소풍 | 김광수



공존 | 김광수



목련과 피가 | 백태영



용오름 | 백태영



마산만의 야경 | 김광수



송해공원 | 김광수



용의 승천 | 김광수

대자연사랑실천본부 & 경상북도환경연수원 상호협력 협약식

미래세대를 위해 힘을 모으다

글, 사진 이동민 대자연사랑실천본부 사업부장

지난 10월 27일, 구미 금오산에 위치한 '경상북도환경연수원'에서 대자연사랑실천본부와 경상북도환경연수원의 상호협력 협약식이 개최되었다. 이날 행사에 앞서 삼재헌 원장의 환대와 연수원의 에코그린합창단의 따뜻한 환영 노래 선물이 있었다. 짧은 공연의 호흡에서 다년간 활동한 노련미를 엿볼 수 있었다.

경상북도환경연수원 에코그린합창단은 “백두에서 한라까지 녹색 음악의 물결을”이라는 모토로 한국형 환경 음악 보급운동을 펼치고 있으며 2013년 공식창단연주회를 연 이래로 30여회가 넘는 공연 활동을 전개하고 있다. 지난 2019년 제25회 늘푸름환경대상에서 '대상'을 수상할 정도로 실력을 겸비한 팀이다.



이번 상호협력 협약식에 앞서 상반기부터 지속적인 실무협의를 바탕으로 2050탄소중립 실천문화 확산을 통해 지역상생 및 환경·생태교육 활성화에 분야에 교집합을 찾고 협력방안을 논의하여 이 날 결실을 맺게 되었다. 경상북도환경연수원은 도민에게 환경교육을 통한 생명존중과 환경보전 의식을 높여 21세기 환경시대를 주도해 나갈 정예요원 육성과 교육 수혜균등을 통한 도민환경복지를 구현해가는 환경교육전문기관이다.

상호협력 협약서 서명에 앞서서 경북환경연수원 미래기획팀 나성숙 박사님이 상호 협력 분야를 발표했는데, 이는 충분한 논의와 실현가능성을 검토한 끝에 확정된 것으로 다음 네 가지 항목이다.

1. 지속가능한 환경교육 활성화 기반 조성 및 환경교육 네트워크 간의 연대 사업
2. 2050탄소중립 실천을 위한 환경교육 및 행사운영에 따른 인적·물적자원 상호 지원
3. 참여기관의 발전을 위한 환경교육 및 행사 상호 홍보
4. 기타 참여기관의 발전과 우호증진에 관한 사항

협약식이 마무리되고 1시간 가까이 이어진 다과회에서 앞으로 양단체가 앞으로 나아갈 방향에 대해 많은 부분에 있어 공감하고 있는 것을 엿볼 수 있었고 하루가 다르게 변화되어가는 지구환경에서 미래세대를 위한 양단체의 앞으로 행보를 기대해본다.





시상식이후 지난 2022년도 활동영상을 함께 시청했습니다.

코로나19의 전세계적 확산이라는 악조건에서도 회원들을 격려하여 다양한 활동을 펼치는 지부들과 각 클럽의 모습 감동을 주었습니다. 올해는 신입이사로 배민중, 김수민, 이미자 3분이 새롭게 선임 되었습니다. 이어서 안전심의를 진행되었습니다. 2022년 결산, 2023년 사업계획(안) 및 예산(안) 승인 등이 진행되었습니다. 금년 총회의 특징이라면 그 동안 서울에 있던 본부 사무실을 새로 마련된 대구 사무실로 옮겨서 행사를 개최한 것인데, 한층 더 넓어진 공간과 잘 정비된 시설만으로도 우리 본부의 발전상을 잘 보여 주었습니다.

끝으로 올해 새임을 시작하는 이사장님과 상임이사 그리고 이사분들에게 임원 임명장을 헌분 헌분 수여 하였고 대자연정가회 김향교 회장님의 대자연의 이야기를 담은 시창공연이 이어졌습니다. 모든 행사가 마무리가 되었으니 사진 한 장 안남길 수 없겠지요? 오랜만에 마스크 벗고 밝은 미소를 볼 수 있어 가족같은 모습에 흐뭇했습니다. 준비된 맛있는 채식뷔페 한 상을 나누고 내년엔 각자의 위치에서 또 어떤 이야기를 들려주시지 기대하며 총회를 마무리하였습니다.



대자연정가회 김향교 회장의 축하공연

본부 제13차 정기총회

오랜만에 만나는 반가운 얼굴

글, 사진 이동민 대자연사랑실천본부 사업부장

지난 2019년 12월이후 각자의 위치에서 활동하던 대자연사랑 회원분들이 팬데믹 상황을 잘 극복하고 마침내 3년만에 다시 한자리에 모였습니다. 지난 2월 25일, 대구 대제 빌딩에서 진행된 제 13차 정기총회는 새로운 업무를 시작하게 된 천원섭 본부 행정부장이 사회를 맡아 시작되었습니다. 성원보고, 개회선언, 국민의례 순서를 지나 변정환 이사장님의 인사말씀이 있었습니다. 이사장님은 오랜만에 만나는 회원들을 밝은 표정으로 환대하셨지만 최근 세계 곳곳에서 일어나고 있는 다양한 기후변화를 열거하시면서 큰 걱정을 보이기도 하셨습니다. 다음으로는 우수회원 시상식이 진행되었습니다. 8명의 우수회원에게 표창장 수여가 진행되었습니다. 수사향하신 분 모두 다시 한 번 축하드립니다.



환경교육이 의무교육인 세상을 보며 (1)

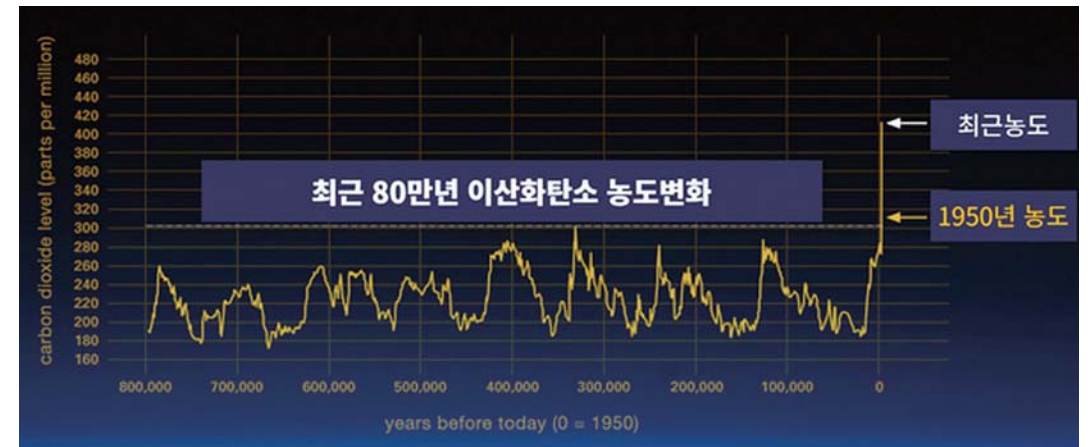
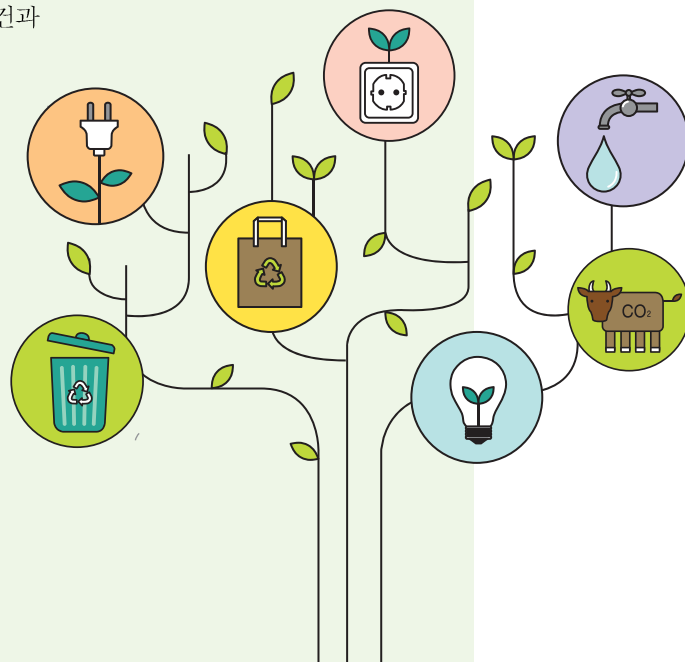
글, 사진 심재현 경상북도환경연수원장(직무대리)

우리나라는 사계절 뚜렷하여 봄, 여름, 가을, 겨울 계절마다 자연의 아름다움이 넘쳐나는 금수강산으로 불려졌다. 겨울철 기후의 특징은 삼한사온으로 3월간의 추위 뒤엔 4일간의 따스함이 있는 기후변화가 있고, 여름이면 온 대지를 적셔주는 장마가 정기적으로 찾아오는 온대성의 기후를 대표한다고 알고 있었다. 하지만 최근 이런 기후변화 패턴은 지켜지지 않고 있다. 지구온난화로 인해 전통적인 상식이었던 추운겨울과 북극의 빙하나 동토가 녹지 않는다는 통설은 깨어진지 오래이다. 기록으로 남겨진 지구 역사의 100대 자연 재난 중 90% 이상이 최근 100년 안에 일어나고 있다는 이야기는 심각한 기후위기를 단적으로 표현하고 있다. 화석연료의 사용과 산업화로 인한 기후위기는 공기의 질과 삶의 질을 바꾸고 있다. 삼한사온이란 표현보다 삼한사미라고 표현되는 겨울철 미세먼지는 한 나라만의 문제가 아니며 마스크, 야외 활동 제약 등 삶의 방식도 바꾸고 있는 현실이다.

봄은 점점 짧아지고 여름은 더 뜨거워지며 기름, 산불, 홍수, 섭씨 40도가 넘는 폭염이 비일비재한 현실이다. 최근 몇 년동안 미국과 캐나다의 기록적 폭염이과 캐나다의 리년의 49.6도가 넘는 여름철 기록적 온도와 산불로 마을의 90% 이상이 전소한 사건과 이라크의 51도가 넘는 여름폭염은 기후위기와 관련된 재앙으로 소개된다 있다. 특히 올해 유럽의 겨울은 알프스에는 눈이 없어 스키를 탈수 없는 지경에 이르렀고 선인장이 자라는 모습을 보이기도하며 낮기온이 섭씨 20도가 넘었다는 소식과 스페인 남부해안의 20-25도 이상의 고온으로 빌바오지역은 겨울에 일광욕을 즐긴다는 뉴스를 본적이 있다.

기후위기의 대표기체가 된 이산화탄소(CO₂) 이야기

기후변화라는 용어가 최근에는 기후 위기(climate crisis)로 통용되고 있다. 기후 변화(climate change)는 지구 온난화처럼 지구의 평균 기온이 점진적으로 상승하면서 전지구적 기후 패턴이 급격하게 변화하는 현상으로 지구역사에



80만년간 지구상 CO₂ 농도변화 (출처 : NASA)

아래 표를 보면 왜 이산화탄소가 온실가스 대표기체가 되었으며 가장 기후위기의 중요한 물질인지를 보여주고 있다. 지구상에 가장 많은 기체인 질소와 산소를 제외하면 나머지 1% 기체중 0.03%정도이던 이산화탄소가 80만년동안 큰 변화가 없다가 최근 1950년을 정점으로 급격히 상승하여 2013년에는 0.04%인 400ppm를 넘었다는 보고가 있다.(nasagov) 그 주된 원인은 화석연료의 급격한 사용으로 인한 이산화탄소의 배출량이 증가한 것에 기인되며 한편으로 소멸주기가 200년 가까이 되는 이산화탄소의 수명에서 찾아볼 수 있다. 메테인 등은 온실가스 효과는 크지만 차지하는 비중이 아주 낮고 소멸주기도 10년 전후로 짧기 때문이다.

대표적인 온실가스인 이산화탄소의 가장 큰 배출원은 전기에너지 사용과 농업, 개간 등이 대표적이다. 이들 산업에 대한 산업적, 비산업적 노력을 기울이고 있는데 가장 효과적으로 온실가스 줄이는 방법은 전기에너지를 아낌으로 중심기체인 탄소배출량을 감축할 수 있다.

이념과 정치를 뛰어 넘는 뉴노멀이 된 탄소중립

대한민국 정부의 탄소중립관련 정책은 2008년도 이명박대 대통령이 저탄소 녹색성장기본법을 제정하여 기후변화에 대한 대응과 적응 그리고 신재생에너지 이용 보급촉진과 수소전기차에 이르기 까지 저탄소사회로 첫 걸음을 법제화한 바 있다. 국제사회는 2015년 프랑스 파리에서 COP21을 통해 신기후체 계 출범의 공동의 노력을 이끌어 내는데 성공하였다. 기후위기 문제는 하나의 이념과 경제적 빈부를 뛰어넘어 전 세계가 기후위기의 심각성을 함께 헤쳐 나가야 한다는 약속에 우리도 박근혜대통령이 참석하여 2030년까지 BAU대비 37% 탄소저감을 약속과 신기후체계에 적극 동참하기로 한바 있다.

문재인대통령은 지난 2020년 11월 22일 G20 정상회의를 통해 “2050 탄소중립은 산업과 에너지 구조를 바꾸는 담대한 도전이며, 국제적인 협력을 통해서만 해결 가능한 과제다. 한국은 탄소중립을 향해 나아가는 국제사회와 보조를 맞추고자 한다”는 의지를 천명하며 앞선 대통령이 선언한 기후위기관련 환경 정책보다 더욱 강화하는 2050 탄소중립을 선언한바 있다.

탄소중립을 위한 노력과 가치는 국내외적으로 새로운 노멀로 자리잡고 있음을 보여주고 있다. 그저 무한히 인간에게 무상으로 주기만 할 것 같은 환경관련 재화들이 세제로, 때로는 다양한 규제로 나타나고 있다. 그 대표적인 것이 환경관련 기본법에 근거한 각종 법을 통해서 많은 제도적 규제가 마련되고 있다.

산업영역은 배출권거래시장, EU의 탄소국경조정제도(CBAM, 탄소세)로 탄소감축추진, RE100, CF100 등 다양하고 생소한 환경관련 법과 캠페인이 등장하고 있으며 비산업영역에서 온실가스 감축을 위한 각종 캠페인과 다양한 활동가의 노력들도 함께 진행되고 있다. 대표적인 것이 일회용 사용금지 등과 분리수거, 미세먼지관련 캠페인, 전자영수증 받기 등 우리의 삶을 바꾸며 환경이슈가 우리의 일상이되고 새로운 기준이 되고 있다. <다음호에 계속>



▲이명박 대통령 저탄소 녹색성장



▲박근혜 대통령 지속가능 환경정책



▲문재인 대통령 2050탄소중립

RE100과 CF100

RE100 (Renewable Electricity 100%)	CF100(Carbon Free 100%)
<ul style="list-style-type: none"> • 사용전력 100%를 태양광, 수력, 풍력 등 재생에너지로 사용 • 2014년 영국 런던 다국적 비영리기구 '더클라이밋'에서 발족 • 국내외 400여개 기업이 가입 	<ul style="list-style-type: none"> • 사용전력 100%를 재생에너지와 원전, 연료전지 등으로 충당 • 2018년 구글과 UN에너지, 지속가능에너지기구 등이 발족

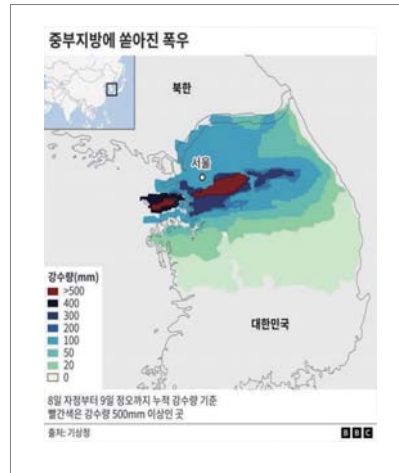


세계는 지금

| 글 이동민 대자연사랑실천본부 사업부장
| 자료 KBS '세계는 지금'

[아시아/ 대한민국] 대한민국 수도 서울이 잠겼다... 115년만의 폭우, 천재일까 인재일까

작년 8월 8일, 한강 이남 지역과 경기남부 지역에 엄청난 폭우를 뿌린 비구름으로 인해 대부분의 하천이 범람하고 도로들이 침수되는 사태가 발생하였습니다. 강남구, 서초구 지역을 중심으로 시간당 100mm가 넘는 폭우가 쏟아지면서 퇴근시과 맞물리며 일순간에 이수라장이 되었고 5000여대의 차량침수피해와 반지하에 사는 일가족 3명 등 14명의 소중한 생명을 앗아갔습니다. 강남 지역의 시간당 최대 강우 처리 용량 85mm를 훌쩍 넘어선 수치이며, 150년 빈도의 폭우에 해당됩니다. 처리 용량을 넘어선 강우량이 가장 큰 원인으로 꼽히지만 기후 변화로 국지성 집중호우를 충분히 예상할 수 있던 상황에서 서울시의 예방 대책이 미흡했던 게 아니냐는 지적이 나오고 있습니다.



[서유럽/튀르키예 & 시리아] 7.8 강진... 5만명 사상자, 아비규환



지난 2월 6일 새벽과 오후 두차례에 걸쳐 튀르키예 동남부와 시리아 서북부 국경지대에서 각각 규모 7.8과 7.5의 강진이 발생하면서 5만1천명이 넘는 사망자가 나왔습니다. 20만채 가까운 건물이 붕괴·파손됐고 200만여명의 이재민이 발생했습니다. 이는 21세기 들어 역대 6번째로 가장 많은 인명 피해를 낳은 자연재해로 기록될 전망이다.

유엔개발계획(UNDP)에 의하면 튀르키예에서만 1천억 달러(130조 6천억여원)가 넘는 피해가 예측된다고 하여 시리아와 더하면 천문학적인 피해입니다. 절망의 땅에도 기적의 소리는 전해지고 있습니다. 진해 속에서 태어난 신생아, 약 248시간(10일 8시간)에 구조된 17세 소녀를 비롯하여 세계인에게 감동을 전하고 있습니다. 우리나라도 역대 최대 규모의 해외긴급구호대를 급파, 8명의 소중한 생명을 구해냈습니다.

[북유럽/ 러시아] 녹아내리는 영구동토층... 지난 60년간 북극기온 2.5도 상승

러시아 국토의 65%를 차지하는 영구동토층(1년내내 섭씨 0도 이하로 얼어 있는 토양층)이 기후변화와 지구온난화로 녹아내리고 있습니다. 이 때문에 얼음위에 건설된 도시들의 지반이 꺼지고 건물이 뒤틀리는 현상이 속출하고 있습니다. 특히 도로포장이 단열재 역할을 하고 해동, 해빙의 반복으로 지반이 더욱 불안정하고 있습니다. 러시아 국토의 상당부분을 차지하는 영구동토층이 기후변화와 지구온난화로 녹아내리고 있습니다.



[남미/ 과테말라] 쓰레기 산과 강으로 몸살... 대형 수거 장치 시범 설치



과테말라에서 가장 큰 강이자 세계 최대 쓰레기 강중 하나인 모타과(Motagua) 강 하구, 어부가 그물을 걷어 올리자 그물 가득 쓰레기가 올라옵니다. 물고기는 겨우 한 마리 정도. 물속뿐 아니라 바닷가 해변도 쓰레기 천지입니다. 엄청난 쓰레기의 진원지는 모타과강 꼭대기에 있는 과테말라 쓰레기 매립지. 산을 옮겨 놓은 것 같은 거대한 매립지인데, 관리 시스템이 전혀 작동하지 않고 있습니다.

이곳에는 소들이 쓰레기로 뒤덮인 풀을 뜯어 먹고 있습니다. 이 강의 지류를 통해 연간 약 2만 톤에 달하는 플라스틱 쓰레기가 카리브해로 배출된다는데요. 이는 전 세계 해양 플라스틱 배출량의 약 2%를 차지하는 규모입니다. 이처럼 심각한 쓰레기 배출 문제를 차단하기 위해 최근 네덜란드의 한 비영리 환경단체가 모타과 강에 금속 울타리 형태의 대형 수거 장치 '인터셉터'를 시범 설치했는데요. 해당 단체는 올 여름 동안 이 쓰레기 수거 프로젝트를 가동할 계획이며 이를 발판으로 세계에서 가장 오염이 심한 강 1,000여 곳에 '인터셉터'를 설치하는 것이 목표라고 밝혔습니다.



따뜻한 엄마의 밥상과 같은 '수자타'



글, 사진 이동민 대자연사랑실천본부 사업부장

대구 수성구 대자연 아파트 단지 안에 소박한 밥상을 차려내는 작은 식당이 있습니다. 이곳은 사장님 혼자서 운영하시는 1인 식당인데요, 오신채(마늘, 파, 부추, 달래, 흥거)를 사용하지 않으면서도 오직 채식으로 맛있는 음식을 내어주시는 곳입니다. 오신채가 없는 세상 '수자타'입니다.

채식식당 '수자타'를 시작하게 된 계기

중국 칭다오에서 식당을 운영해오다가 사람들에게 의해서 환경이 파괴되고 생명 살상이 너무 심하다는 생각을 하게 되었습니다. 그런 반성과 안타까움이 채식생활로 이어졌고 마침내 한국에 돌아와서 채식식당을 운영하기로 마음을 굳히게 되었다고 합니다.



수자타에서 선보이고 있는 메뉴는?

식사료로는 비지찌개, 순두부찌개, 된장찌개, 떡국, 콩불뚝배기, 들깨탕, 볶음야채밥, 콩까스, 볶음우동 등이 있고 요리류는 버섯탕수, 채계장, 잡채, 콩불구이 쌈밥 등이 있어요. 모든 메뉴에는 채수(고급 말린표고버섯과 뿌리다시마, 브로콜리 줄기, 무우 등)를 기본베이스로 하여 매일 손수 새벽 시장에 가서 필요한 만큼 장을 봐와서 준비하다보니 신선하고 또 늦게 오시면 품절되기도 하니 연락주시고 방문해주셔야 되세요 (웃음)

주로 찾으시는 손님층 그리고 반응은 어떤지

채식을 하는 분도 오시지만 일반 손님도 많이 찾지요. 아파트단지 상가에 위치하다보니 주변 주민 방문비율이 높고, 한 번 오셔서 호감을 갖게 된 분들은 계속 찾는 편입니다.

비건에 대한 생각

한 사람이 실천한다고 해서 세상이 변한다면 무엇이든 좋겠지요.(웃음) 채식은 막연히 세상이 변하기를 기다릴 것이 아니라, 누가 먼저랄 것 없이 자기 몸과 주변 환경을 위해서 각자 알아서 실천함으로써 주변의 인식을 바꾸고 그 결과 세상이 변할 것을 기대해야 한다고 생각합니다.

앞으로의 계획은?

특별한 것 없어요. 이 곳 수자타를 찾아주시는 모든 분에게 더 좋은 재료를 구하고 메뉴 개발에 매진해서 보다 건강하고 맛 있는 밥상을 차려 드리려고 노력해야지요.

수자타

- 대구광역시 수성구 파동로 84 (대자연2차아파트 상가내 주차가능)
- 전화: 053. 767. 1727 휴대전화: 010. 3829. 9912 * 방문전 확인 전 확인전화

본부 소식



잡지 '대자연사랑' 편집위원회 워크숍
8월 18일 ~ 8월 19일 양일간 강원 춘천 서울시립대연수원에서 이 사장 및 편집위원이 참석한 가운데 진행되었다. 또한 잡지 '바질' 편집장으로 일하는 김승현 대표를 초청하여 편집기법에 대한 지도를 받기도 했다.



2022 대자연사랑여름캠프
8월 27일 ~ 8월 28일 영덕 국립 청소년해양센터에서 40여명의 청년이 참여한 가운데 진행하였으며 만남의 장, 인성교육, 해양안전, 레크레이션 등의 활동이 진행되었다.



2022 행복나눔 사랑나눔 김장 담그기
9월 3일 인왕어르신복지센터에서 그린엔젤과 공동주관한 가운데 취약계층 및 소외계층에게 김장김치 400kg을 직접 담궈 나눔을 진행하였다.



'경북환경연수원' 상호협력협약
10월 27일 경북환경연수원 원장실에서 2050 탄소중립 실천과 환경교육에 대해 상호 협력하기로 하고 협약식을 진행하였다.

지부 및 클럽소식



그린엔젤 화훼농가 농촌일손돕기
5월 21일 고양시 한 화훼농가를 방문하여 초여름 부족한 농촌일손돕기를 진행하였다.



경기지부 비건페스타 행사 참여
8월 18일 ~ 8월 21일 양재 아트센터에서 행복커피숍을 운영하였다.



그린엔젤 2022 야생화동산 유해식물제거활동
10월 15일 서울 흥은1동 야생화동산에서 유해식물제거활동을 진행하였다.



내추럴예코 2022 동구청장배 체조대회
10월 23일 대구 강동문화체육센터에서 진행된 2022 동구청장배 체조대회에 참가하였다.



그린엔젤 서대문구와 함께하는 건강지킴이 드림캠프
11월 14일 흥은초등학교 체육관에서 진행되는 드림캠프에 참가하였다.



대구경북지부 지역사회봉사활동
12월 3일 대구 성보재활원에서 주변환경정화활동을 진행하였다.



그린엔젤 봉사자 워크숍 참석
12월 8일 ~ 12월 9일 소노밸비 달디파크에서 서대문구자원봉사센터 봉사자 워크숍에 참석하였다.



그린엔젤 2022 자원봉사단체 자원사업 간담회 참석
12월 21일 서대문구자원봉사센터 교육장에서 진행된 2022 자원봉사단체지원사업 간담회 참석하였다.



대자연사랑산악회 1월 정기산행
1월 14일 대구 가창담 둘레길에서 정기산행을 진행하였다.

인물 동정



신임이사 선임
대자연사랑실천본부 제13차 정기총회에서 신임이사로 배만중(대구한의대 명예교수), 김수민(대구한국의대 대학원장), 이미지재단법인 한국천은미륵불원 상임이사)님이 선임되었다. 이사장에는 변정환 현 이사장님이, 상임이사에 현 번귀남이사님이 연임되었다.



그린엔젤 2022 자원봉사자의 날 행사 참석 및 자원봉사유공표창
12월 5일 서대문구청 강당에서 진행된 본 행사에서 유공자 표창에 천원섭 단장과 김인회 이사가 특별공로상을, 그리고 박력회원이 우수자원봉사자상을 각각 수상했다.

회원 알림

1. 대자연사랑을 아름답게 디자인 해주실 재능기부자를 찾습니다.

- 모집분야 : 포토샵, 일러스트, 동영상 편집, ppt 등
- 모집인원 : 0명
- 지원방법 : inlakorea@daum.net 으로 간단한 본인소개와 연락처를 보내주세요
※ 참여하시는 분들에게는 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 분들에게는 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	추천인
주 소		
이 메 일		
생년월일	주민등록번호	<small>※주민등록번호를 기재하시면 국세청 연말정산 간소화 서비스에 등록됩니다.</small>
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.		
<input type="checkbox"/> 동의함 <input type="checkbox"/> 동의 안 함 <small>(동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)</small>		
CMS 자동이체 서비스의 원활한 제공을 위해 개인정보 (금융기관명, 출금 계좌번호, 생년월일, 예금주명, 핸드폰 번호) 수집 및 금융결제원, 은행 등 금융회사(빌링원플러스)로 제공하는 것에 동의 하십니까?		
<input type="checkbox"/> 동의함 <input type="checkbox"/> 동의 안 함 <small>(동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)</small>		

*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.

인간과 자연이
조화되는 세상

V I S I O N

Mission

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

사업소개
INTRODUCTION

01

생명존중, 자연사랑에 대한
학술활동 및 정책연구

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

02

대자연사랑 교육

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

03

자연보존활동 및 캠페인

- 자연환경보호 및 정화사업
- 친환경 채식문화 홍보
- 자연사랑 캠페인

04

대자연사랑 문화사업

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

05

대자연사랑 나눔사업

- 지역 봉사 활동
- 재능 기부 활동

법인연혁

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
 - 정기회 창립
 - 대자연사랑청년단 캠프
 - 뉴욕지부 창립
 - 비영리민간단체등록 승인(환경부 제158호)
 - 대자연사랑출발한마당대회
 - 통일회 창립
 - 자연의 숨결 I 음반 제작·발매
- 2013**
 - 대자연사랑청년단 캠프
 - 지정기부금 단체 승인 (기획재정부)
 - 경기지부 창립
 - 대한민국지킴이운동대회 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 채식요리전시관 주관 (대구 EXCO)
 - 대자연청년단 여름 환경캠프 '자연공감'
 - 채식문화 활성화 포럼 개최 (대구 테크노파크)
 - 대자연사랑 임직원 워크숍
 - '내추럴에코' 클럽 창립
- 2018**
 - '내추럴에코' 창립 공연
 - 베지닥터 MOU 체결
 - '대자연사랑산악회' 클럽 창립
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍(변산반도)
 - 채식요리지도사 민간 자격증 개설 (2018-003585호)
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원 서울 서초여성인력개발센터)
 - 대자연사랑실천본부 직원연수 (일본 후쿠오카)
 - 대자연사랑 여름캠프 (비슬산 자연휴양림)
 - 채식문화 활성화 포럼 (수성대학교)
 - '그린엔젤' 클럽 창립
- 2019**
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
 - 대자연사랑 여름캠프 (충남 금산군)
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - 채식문화 활성화 포럼 (대구한의대학교)
 - 채식요리지도사 1급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
- 2020**
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - '채식사랑' 동호회 창립
 - 대자연사랑 여름캠프 (청도 신화랑풍류마을)
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (제주도)
- 2021**
 - 제1회 대자연사랑 사진 공모전
 - DHU문화콘텐츠센터 MOU체결
 - 대자연사랑 숲체험캠프 (국립대전숲체원, 국립중앙과학관)
- 2022**
 - '대구지부', '대구경북지부'로 명칭 변경
 - 제2회 대자연사랑 사진 공모전
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (남이섬)
 - 대자연사랑 여름캠프 (영덕 국립청소년해양센터)
 - 2022 행복나눔! 사랑나눔! 김장 담그기(인왕어르신복지센터)
 - 경북환경연수원 상호협력 협약식

2023년 2월 19일 신암동 확장 이전 개원

만성병 및 난치병 등을 역점 치료하는 한방의료기관

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



원장 변정환

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



한결같은 마음과 사랑으로
내 집처럼 내 가족처럼 편안히 모시겠습니다!

DHU 대구한의대학교 시립문경요양병원



진료내용 노인성질환 | 치매 | 중풍 | 재활 | 암

위치 문경은천지구내 TEL : 054)550-7000(진료문의 7046)