대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제 6호
2018년 8월

SUMMER

자연과 조화되는 삶
자연과 인간은 하나

사단법인대자연사랑실천본부
The International Nature Loving Association Korea

대자연사랑실천본부는

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

발행정보 | 통권 제 6 호
발 행 일 | 2018년 8월 31일
발 행 인 | 변정환
편 집 인 | 이광조
발 행 처 | 사단법인 대자연사랑실천본부
주 소 | 서울특별시 서대문구 홍제원6안길 23
연락사무소 | 서울특별시 용산구 한강대로 372
전 화 | 02-732-1359
팩 스 | 02-732-1357
홈페이지 | http://the-inla.or.kr
이 메 일 | inlakorea@daum.net
디 자 인 | 티팩토리
인 쇄 | ㈜아이앤피

PRINTED WITH SOY INK™ 콩잉크로 제작되었습니다.

08

10

20

목 차

이사장 인사말
04 평화, 새로운 시작을 맞이하며

법인소개
05 대자연사랑실천본부를 소개합니다.
06 사업소개
07 법인연혁

대자연문화
08 내추럴에코 창립공연

자연과 환경
10 하늘도 감동한 우리의 기도

대자연라이프
12 대자연밥상 : 비건 추석 상차림
16 대자연산책 : 『 만화로 보는 기후변화의 거의 모든 것 』

특별취재
18 제8차 본부 정기총회&2018 회원의 날
20 채식을 실천하는 의사들과 손을 잡다!

대자연칼럼
22 건강과 식물식
26 채식의 이해

대자연이슈
32 보이지 않는 공포, 라돈

대자연파트너
36 오감테라피기린학교

NEWS
40 본부소식 · 지부 및 클럽소식
42 인물동정 · 대자연갤러리
43 회원알림

이사장 **변 정 환**

대구한의대학교 설립인
현)대구한의대학교 명예총장
현)제한한의원 원장

평화, 새로운 시작을 맞이하며

친애하는 대자연사랑실천본부 회원 여러분, 안녕하십니까? 이른 봄 파릇파릇 돋아났던 새순이 어느 새 짙은 녹음으로 생명력을 자랑하는 여름을 맞이하면서 '대자연사랑 제6호'로 다시 인사드리게 되었습니다. 지난 호에서 올해 무술년은 국운이 상승하는 한 해가 될 것이라고 말씀드렸었는데, 평창동계올림픽 이후 한반도에 불어 닥친 평화의 바람이 거짓말처럼, 5찬만 겨레의 위대한 비상을 꿈꾸게 하고 있습니다.

2007년 이후 11년 만에 성사된 남북정상회담을 통해 한반도의 평화와 통일을 남과 북이 함께 모색하고, 올해 65주년이 되는 정전협정을 평화협정으로 전환함으로써 더 이상 핵이 존재하지 않는 지역으로 만들어가자는 '판문점 선언'은 오랜 세월 냉랭한 긴장이 감돌았던 이 땅에 따뜻한 봄기운을 불러들이고 있습니다.

이와 같은 거침없는 변화 가운데 우리가 주목해야 할 곳이 있습니다. 바로 '비무장지대(DMZ)'입니다. 전쟁과 분단의 아픔 위에 버려졌던 땅이었습니다. 누구도 밟지 못한 땅은 자연 그대로의 모습을 잘 보존해왔고 다양한 동식물의 보고(寶庫)로 자리 잡게 되었습니다. 철조망 저 너머에서 어떠한 손길도 닿지 않은 채, 때 묻지 않은 생태계를 만들어갔고, 멸종 위기종을 포함한 다양한 야생 동식물의 피난처가 되었던 것입니다.

학자들을 비롯한 많은 사람들이 환경생태적 가치뿐만 아니라 평화와 생명, 그리고 지속가능발전이라는 인류의 보편적 가치를 실현할 수 있는 기회의 공간으로 DMZ를 주목하고 있습니다. 비무장지대의 이와 같은 생명 보호와 평화로운 만남의 기운이 한반도 전역으로 퍼져나가길 기원해봅니다.

잡지 발행을 위해 힘쓰시는 편집위원 여러분의 노고에 항상 감사드리며, 대자연사랑실천본부 회원 여러분의 가정에 평화와 안녕을 기원합니다. 감사합니다.

한반도의 봄을 기원하며
사단법인 대자연사랑실천본부 이사장 **변 정 환**

Vision

'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

1 생명존중, 자연사랑에 대한 학술활동 및 정책연구

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

2 대자연사랑 교육

· 대자연교육센터 설립
· 녹색환경교실 운영
· 자연탐방/생태체험 프로그램 운영
· 청소년 대자연캠프 운영

3 자연보존활동 및 캠페인

· 자연환경보호 및 정화사업
· 친환경 채식문화 홍보
· 자연사랑 캠페인

4 대자연사랑 문화사업

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

5 대자연사랑 나눔 사업

· 지역 봉사 활동
· 재능기부 활동

법인연혁

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 제 158호)
- 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
- 채식요리지도사 2급 교육과정 수강생 모집
- 대자연사랑실천본부 직원연수

내추럴에코 창립공연

일시 2018. 3. 10(토) 15:00 ~ 17:00

장소 달구벌 신협 아트센터 '달' 6층
(대구시 수성구 매호동)

주최 · 주관 내추럴에코

후원 (사) 대자연사랑실천본부

참석 인원 300명

대자연사랑실천본부의 신생 클럽인 행복체조팀 '내추럴에코'가 창립 3개월을 맞이하여 활기차게 새 봄을 여는 '내추럴에코 창립공연'에 다녀왔다.

3월 10일 오후 행사장인 달구벌신협 아트센터 6층에 도착했을 때에는 내추럴에코와 함께 공연하는 외부 협찬팀들이 차례로 무대에 올라 일사불란하게 마지막 리허설을 하고 있었다. 시작 시간이 다가오자 행사를 축하해주기 위해 오신 많은 분들이 공연장으로 들어왔고 오후 3시, 드디어 '내추럴에코 창립공연'이 시작되었다.

본 행사에 앞서 배봉선 내추럴에코 회장과 변정환 대자연사랑실천본부 이사장의 인사말씀, 김기현 한국호루스 실용무용협회 회장의 축사가 이어졌고 내추럴에코 활동 영상과 대자연사랑실천본부 소개 영상이 상영되었는데, 이충교 자광학술원 이사장, 김레아 한국호루스 실용무용협회 부회장, 노미라 수성대학교 스포츠레저학과장 등 300여 명의 축하객들이 뜨거운 박수로 각 순서를 맞이하고 있었다.

내추럴에코에서는 대자연 노래인 '세계일가', '일어나라, 대자연청년', '행복으로 웃는 세상', '대자연청년 행진곡'의 체조를 선보였으며, 함께 공연에 참가한 팀에서는 뮤지컬 댄스, 재즈힙합, 걸스힙합, 방송댄스, 왁킹, 에어로빅 등 다양한 장르의 댄스 공연도 함께 선보여 관객들의 큰 호응을 받았다.

공연이 시작되고 나서도 계속해서 관객들이 행사장으로 들어왔는데, 늦게 도착해 자리가 없는 사람들은 통로에 앉을 정도로 성황을 이루었다. 무대에서는 지난 3개월 동안 출연자들이 혼신의 힘을 다해 준비한 모든 역량을 무대에 쏟아내었고, 객석에서도 공연팀의 몸짓에 맞추어 함께 동작을 하면서 뜨거운 반응을 보였다.

이 날 행사는 내추럴에코의 특별공연 '셀럽파이브' 무대를 끝으로 성황리에 마무리되었는데, 공연을 관람하는 내내 무대와 객석이 혼연일체가 되어 함께 하는 특이한 분위기를 보여주었고, 공연 직후 변정환 이사장은 "오늘 이 공연을 시작으로 하여 대자연의 아름다움을 표현한 행복체조가 세계만방에 펼쳐질 수 있도록 계속해서 열심히 활동해주기 바란다."는 격려의 말씀을 남기기도 했다.

글: 이동민(대자연사랑실천본부 대외협력담당)

하늘도 감동한 우리의 기도

- 2018 대구지부 경산 남천 환경정화활동

대구지부는 해마다 전반기에 환경정화활동을 펼치는데 재작년까지 주로 외지로 나가 해안이나 호수 주변 또는 관광지 등에서 정화활동을 펼쳐왔고, 지난해부터는 가까운 지역에서 좀 더 내실을 기하기로 하고, 대구한의대학교가 위치한 경산시에서 활동하였다. 지난해에 처음 시행해 본 결과가 반응들이 좋아서, 올해도 같은 장소인 경산 시내를 가로지르는 남천과 그 주변을 중심으로 정화활동을 하게 되었다.

며칠 동안의 일기예보를 통해 행사 당일 오전부터 전국에 비 소식이 있다고 해서 행사를 진행하는 입장에서 내심 걱정이 많았고, 그래서 장갑과 생수 등의 준비물을 구입할 때 일회용 비옷까지 준비하느라 부산을 떨기도 하였다. 당일 아침 행사장으로 가면서 하늘을 보니 일기예보처럼 잔뜩 찌푸린 가운데 언제 한바탕 소나기가 쏟아질지 알 수 없는 상황이었다. 9시 30분쯤부터 하천 주위로 사람들이 한두 명씩 모이기 시작하더니 10시가 다가오자 예상보다 많은 인원이 참석하여, 비 때문에 봉사인원이 줄어들 것을 걱정했던 마음은 일단 접었다. 그렇지만 그 시간 인접한 대구에서는 비가 온다는 전화를 받고서 행여 행사 중에 비가 오면 어떡하나 가슴 졸이며 행사를 시작하였다.

10시가 되어 40여 명이 모인 가운데 김종웅 회장의 인사말씀으로 시작하여 행사 일정에 대해 얘기한 뒤, 대구지부 회원과 자연사랑 동아리 학생들로 팀을 구분하여 청소구역을 알려주고 경산시청으로부터 협조 받은 집게와 쓰레기봉투도 나눠주었다.

먼저 참석자들이 하천 양옆으로 길게 서서 동아리 학생들이 준비해 온 황토흙과 EM발효제, 쌀뜨물을 혼합한 'EM(Effective Micro-organisms, 유익한 유기미생물) 흙공'을 하천에 투척하였는데, 흙공들이 서서히 녹으면서 하천 수질을 깨끗하게 정화해 주길 바라는 간절한 마음을 담아 정성스럽게 던졌다.

지난해 환경정화활동을 할 때 하천 주변은 풀숲까지 깨끗하게 청소하였으나 하천 속 쓰레기는 제법 깊은 물 때문에 치우지 못해 아쉬움이 많았었다. 그래서 올해는 무릎위로 깊숙이 올라오는 긴 장화를 여러 켤레 준비하여 남자 회원들이 직접 착용하고 물속에 들어가 집게로 쓰레기를 주워 담다 보니 지난해보다 훨씬 많은 양을 수거하게 되어 모두가 큰 보람을 느꼈다.

이 날 행사에 함께한 대구지부 회원 가족 중에는 어린 초등학생들도 있었는데, 조그만 체구로 긴 집게를 들고 청소를 하는 조금은 우스꽝스러운 모습에 주변에서 운동을 하던 시민들이 칭찬과 박수를 보내기도 했다.

2시간여 열심히 청소하다 보니 처음 우려와는 달리 하늘엔 비구름만 계속 가득할 뿐, 따가운 햇볕을 피한 선선한 날씨여서 활동하기에는 더할나위 없이 좋았다. '무사히 행사를 치르게 해주세요.'라는 간절한 바람이 하늘에 닿았음인지 행사 내내 흐리기만 할 뿐 비가 내리지 않아 천만다행으로 여겼는데, 작업을 마치고 단체사진을 찍으려는 순간 갑자기 비가 쏟아지기 시작해 서둘러 장비를 정리하고 근처 식당으로 이동하며, 거짓말같이, 작업시간 동안만 딱 맞추어 비를 참아준 하늘에 더욱 더 감사한 마음이 들었다.

식사를 하면서 여기저기서 이 같은 환경봉사행사를 한해 몇 차례 더 시행하면 좋겠다는 목소리들이 있어서 임원단에서 신중하게 검토해 보기로 하였다. 하천 풀숲과 물속까지 들어가 쓰레기를 제거하느라고 수고한 회원 여러분과 함께한 그 가족들, 그리고 자연사랑 동아리 학생들에게 감사와 격려의 박수를 보낸다.

글: 이일봉 (대구한의대학교 교수 & 대구지부 부회장)

일시 2018. 5. 12.(토) 10:00~12:00
장소 경산 남천 주변
참석자 48명(대구지부 회원과 &자연사랑 동아리 학생)

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

대자연라이프

대자연밥상

비건 추석 상차림

말린 묵을 넣은 잡채
콩고기 말린 묵 불고기
두부버섯 동그랑땡

고기 없이 추석음식 만들기

추석엔 햅쌀로 만든 송편을 빚고, 영양이 꽉 찬 토란으로 탕을 끓이며, 나물 무치고, 전을 부쳐 가족 친지들과 나눠 먹어야지요.
채식주의가 있는 댁에서는 어떻게 추석 상차림을 차리시는지요? 지방마다 집집마다 나름의 음식 조리법이 있어 "이거다"라고 대표 선수를 내세우지는 못하지만, 비건 8년 차인 제가 차리는 추석 제사상 음식을 몇 가지 소개합니다.

말린 묵을 넣은 잡채

Dry Jellied food Japchae

생각보다 손이 많이 가지만
잔치에 빠질 수 없는 요리인 잡채를 준비해보았습니다.
알록달록한 색깔의 채소들이 식욕을 돋우게 할 거예요!

재료

당면 100g, 말린 묵 15개, 양파 1/2개, 표고버섯 3개, 청홍피망 1/2개씩, 당근 1/4개, 쪽파(머리 쪽만) 10 대, 진간장 11/2Ts, 국간장 1Ts, 식용유, 설탕, 후추, 소금, 참기름, 깨소금 약간씩

Tip

- 한 번에 다 먹을 경우는 당면을 삶아서 쓰고, 두고 먹을 때는 물에 불린 뒤 볶아서 써야 모양이 흐트러지지 않습니다.
- 고기 대신 사용한 말린 묵은 양념을 잘 하면 식감이나 맛이 고기 못지않답니다.
- 색깔 맞추기가 좋아서 파프리카를 쓰기도 하지만 익혀 먹는 데는 피망이 더 낫습니다.

만드는 방법

1. 당면은 몇 시간 전에 따뜻한 물에 불려 둡니다.
2. 말린 도토리묵을 끓는 물에 데쳐 물기를 빼고, 표고버섯 썬 것과 함께 진간장, 설탕으로 밑간을 합니다.
3. 양파, 청홍피망, 당근은 묵 길이에 맞춰 채 썰고, 달군 팬에 기름을 둘러 살짝 볶습니다.
4. 우묵한 팬에 기름을 두르고 1, 2, 3을 넣어 중불에서 볶습니다. 진간장과 조선간장으로 색을 냅니다.
5. 당면이 투명해지기 시작하면 쪽파를 넣고 소금, 설탕으로 간을 맞춰 한 번 더 볶습니다.
6. 불을 끄고 후추와 참기름으로 향을 살려 마무리.

콩고기 말린 묵 불고기

The meat made of soy Dry Jellied food Bulgogi

남녀노소 모두 좋아하는 비건 불고기를 소개합니다.
두부와 콩고기에 말린 묵을 넣은 요리로, 씹는 맛을 보강했습니다.

재료

냉이 200g, 양파 작은 것 1개, 홍고추 2개, 쪽파 10뿌리, 고춧가루 4큰술, 설탕 2큰술, 밥 2큰술, 소금 2큰술, 콩고기 100g, 말린묵 10개, 느타리버섯 5개, 표고버섯 3개, 당근 ¼개, 쪽파(머리와 중간쪽만) 5대, 양파즙 1Ts, 마늘 1ts, 매실청 1ts, 진간장 2Ts, 국간장 1Ts, 채수 3Ts, 소금, 설탕, 후추, 깨소금, 참기름 약간씩

만드는 방법

1. 콩고기는 적당한 크기로 찢고, 말린 묵은 끓는 물에 데쳐 건집니다.
2. 느타리버섯은 큰 것은 길게 찢고, 표고와 당근은 채를 썰어줍니다.
3. 양파즙, 다진 마늘, 매실청, 진간장, 조선간장을 섞은 것에 1과 2를 재워 상온에서 30분 정도 둡니다.
4. 달군 팬에 3과 쪽파, 채수를 넣고 볶다가 소금, 설탕으로 간을 맞춘 뒤 불을 끄고 참기름과 깨소금으로 마무리합니다.

Tip

· 콩고기는 수분이 적어 채수를 보충하였는데, 없으면 탄산수나 맹물로 대체해도 무방합니다.

· 불고기에는 보통 대파 양념을 쓰는데, 요즘은 쪽파가 달고, 머리 씹는 맛도 좋아 사용했습니다.

두부버섯 동그랑땡

Bean curd mushroom meatball

더부룩함이 적은 비건 동그랑땡입니다.
전 부치는 데 필수적인 계란을 안 쓰는 대신 마를 갈아 넣어
재료들끼리 잘 뭉치게 해보았습니다. 계란 노른자 대신 노란색을 내게
하고 싶다면 치자물로 물들이면 되는 건 알고 계시지요?

재료

두부 ½모, 양파 ¼개, 새송이버섯 1개, 청홍고추 ½개씩, 부추 ½줌, 마 조금, 소금과 후추 약간씩, 전분(부침가루) 적당량, 식용유
양념장재료 : 진간장 ½Ts, 국간장 ½Ts, 쪽파 2대, 채수 1Ts, 후추와 참기름과 깨소금 약간씩

만드는 방법

1. 두부는 물기를 대강 짠 뒤 칼등으로 으깨 놓습니다.
2. 새송이버섯, 양파, 청홍고추, 부추는 잘게 다지고, 마는 강판에 갈아둡니다.
3. 1과 2를 섞고, 전분 또는 부침가루를 넣어 농도를 조절합니다. 소금과 후추로 간하여 여러 번 치대세요.
4. 3을 높이가 2cm 정도 되도록 동글납작하게 빚은 뒤, 기름 두른 팬에서 앞뒤를 노릇하게 익힙니다.
5. 양념장 재료를 잘 섞어 곁들입니다.

Tip

· 마는 전분과 함께 속재료가 서로 엉기게 하는 역할을 하므로 농도를 보아가며 넣는 양을 조절하세요.

Begun

요리·사진: 비건편집실
채식+생명사랑+착한 소비
www.begun.co.kr

대자연산책

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

만화로 보는 기후변화의 거의 모든 것

들어가며

소개할 책을 만난 건 2016년 대구에서 개최된 '대구국제폭염대응포럼' 때였습니다. 우리나라에서 가장 더운 대구에서 기후변화, 폭염 전문가들을 초청하여 폭염 대응, 관련 산업 육성에 대한 이야기를 듣고 의견도 나누는 행사였습니다. 그때 행사를 마치고 선물로 받은 책이 〈만화로 보는 기후변화의 거의 모든 것〉으로서, 여러분들께 소개하고자 합니다.

기후변화의 A to Z

만화로 되어 있어서 얼핏 아이들이 보는 책으로 생각될 수 있지만, 1인칭 화자의 시점으로 이야기를 풀어나가며 책을 읽어 나갈수록 마음이 무겁고 그동안의 삶을 성찰해보는 시간을 가지게 될 정도로 만화 한 컷 한 컷마다 담겨 있는 내용이 우리들에게 던지는 메시지는 크게 다가옵니다.

책의 저자인 필리프 스콰르조니는 지구 온난화의 심각성과 그것이 환경에 어떤 영향을 미칠지에 대해 이야기하고 있습니다. 복잡한 기후변화의 문제를 쉽고 강렬하게 만화로 설명하고 있어 대기권 기온이 왜 상승하는지, 기후변화가 미래세대에 어떤 영향을 미칠지도 예상해볼 수 있었습니다. 2016년 인류 역사상 처음으로 대기 중 이산화탄소 농도가 400ppm을 돌파하였습니다. 하지만 많은 사람들은 기후변화 문제가 지금 당장 각자의 삶에 큰 영향을 미치지는 않을 것이라고 생각합니다. 이에 저자는 이 책을 통해 '기후변화의 종착역은 결국 문명의 파국이 될 것이다.'라고 말하며, 개인, 정치, 경제, 기술적으로 우리가 할 수 있는 일, 해야 하는 일들을 하나하나 설명하며, 그렇게 하는 것이 우리가 현재 처해있는 운명임을 일깨워주고 있습니다.

『만화로 보는 기후변화의 거의 모든 것』을 통해 생각해본 대자연산책

500페이지에 가까운 긴 스토리를 담은 책은 마지막 부분에서, 기후변화에 대해 우리가 앞으로 생각하고 준비해야 하는 것이 무엇인지에 관한 화두를 던지며 마무리하고 있습니다. 저자가 독자와 함께 가고자 하는 방향을 써놓은 아래 글을 통해 많은 분들이 기후변화에 대해 좀 더 관심과 적극적인 태도를 가지길 희망합니다.

'내가 읽은 지구 온난화에 대한 책들은 대부분 절제와 검소의 가치를 강조하면서 끝을 맺었다. 확실히 우리는 물질적 소유를 줄여야 한다. 그 길은 또 다른 행복의 열쇠가 될 수도 있다. 새로운 삶의 질, 소비에 초연한 마음, 경쟁적으로 부를 축적하지 않는 사회. 개인적으로는 정말 마음에 드는 이야기다. 하지만 객관적으로는 그게 가능하리라 믿지 않는다. 방향을 제시하고 긍정적으로 결말을 지으려는 마음은 이해한다. 하지만 가슴에 손을 얹고 말하는데 나는 다음의 세 가지를 확신한다. 하나, 출구는 있다. 기술적으로, 기후변화로 인한 최악의 상항을 피할 가능성은 아직 있다. 그리고 피할 수 없는 현상에 대한 대비책도 마련할 수 있다. 둘, 그 출구는 넓지 않다. 매일매일 좁아지고 있다. 그리고 우리가 그곳을 통과할 수 있는 시간은 아주 조금밖에 남지 않았다. 셋, 그럼에도 우리는 행동하지 않을 것이다. 절제의 길은 받아들여지지 않을 것이다. 어찌 됐건 자발적이진 않을 것이다. 제때에 하지도 않을 것이고, 그래야 할 매력을 찾을 수 없을 테니까. 오늘날까지 우리가 쌓아온 물질적 풍요를 포기하기엔 기후 위기는 아직도 멀기만 하다. 또한 자유주의와 막대한 이윤을 추구하는 시장경제는 모든 제한과 개입을 거부할 것이다. 정책결정자와 기업인, 다국적 기업은 변화에 대해 극렬히 저항할 것이다. 물론 언젠가 우리는 변화를 이룰 것이다. 왜냐하면 천연자원이 한계에 이를 테니까. 아니면 지구 온난화가 위험수위를 넘을 테니까. 넝마가 된 기후는 우리를 정면으로 들이받겠지. 우리는 최악의 상황에서 변화를 이룰 것이다. 강제와 압력에 의해, 그리고 너무나 낮게. 기후의 파탄이 명백해져 변화를 결심한다 하더라도, 지난 30년간 배출된 온실가스 때문에 우리는 수십 년은 더 고통 받아야 한다. 지구온난화로 인한 충격은 늦게 오는 법이므로. 그러면 이 책을 어떻게 끝내야 할까? 비록 시원스럽게 대답은 못하더라도, 질문은 한다는 그 자체에 의미가 있다고 생각한다. 질문을 위한 고민이 앞날을 생각한다는 뜻이기 때문이다. 그리고 누가 알겠는가? 내가 틀렸을지도. 이야기는 아직 끝나지 않았으니까.'

글: 이동민
(대자연사랑실천본부 대외협력담당)

제8차 본부 정기총회 & 2018회원의 날

각 지부 및 클럽에서 추천된 우수회원들이 상장을 받고있다

매년 초에 개최되는 대자연사랑실천본부의 정기총회가 올해도 어김없이 열렸습니다. 대자연사랑실천본부의 주요 행사인 정기총회에서는 전국 각지에 있는 이사들과 회원들이 한자리에 모일 수 있기에 더욱 손꼽아 기다리게 됩니다. 본부의 천원섭 사업부장이 작년에 이어 사회를 맡았습니다. 이번 정기총회 1부는 문화행사와 우수회원 시상식이 준비되었습니다. 문화행사로는 대자연정가회 김향교(대구 무형문화재) 회장의 시창 공연이 있었습니다. 경건한 분위기 속에 '대자연사랑' 노래를 시창한 후 일반 시창을 선보였습니다. 다음으로 우수회원 시상식이 진행되었는데, 각 지부 및 클럽에서 추천받은 8명의 우수회원에게 공로상이 수여되었습니다. 또한 평소 남다른 봉사정신으로 이웃사랑을 실천해왔으며 지역사회에 기여한 공로를 인정받아 대외 특별상인 안산시 자원봉사센터 이사장 상이 경기지부 송경숙 총무에게 전달되었습니다. 지난해 회원의 날에 경기지부 한길례 회원께서 꽃바구니를 직접 만들어 주셨는데 올해에도 공로상을 수상한 회원들에게 꽃바구니를 전하였습니다.

시상식 후 국민의례를 하고나서, 김광수 사무국장이 행사에 참석하신 이사 및 회원 한 분 한 분을 소개하였습니다. 올해는 대구한의대학교 한방식품조리영양학부 이난희 객원교수가 신임이사로 선임되었습니다. 본부의 올해 중점사업 가운데 하나인 '채식요리지도사' 민간자격증반 개설을 함께 준비하고 있기에 이난희 이사와의 동행이 더욱 기대됩니다. 이어 변정환 이사장의 인사말씀 후 2017년 발자취 영상을 함께 감상하였습니다. 작년부터 본부에 정은진 행정담당과 이동민 대외협력담당이 함께 일하게 됨으로써 본부 운영이 더욱 활기를 띄게 되었습니다. 또한 작년에는 건강과 생명을 위한 채식을 실천하는 의사들의 모임인 '베지닥터'와 '채식문화 활성화 포럼'을 공동 주최하였고, 본부와 지부가 한자리에 모여 함께 소통할 수 있었던 '임직원 워크숍'도 개최하였습니다.

2부에서는 2017년 사업실적 및 감사보고, 2018년도 사업계획 및 예산안, 임원선임 등의 안건 심의를 진행하였습니다. 본부에서는 지난해보다 더 다양한 사업들을 계획하고 예산을 편성하였습니다. 특히 올해에는 채식 재료의 활용에 대해 보다 전문적인 소양을 갖추고 싶은 분들을 위해 '채식요리지도사' 민간자격증반을 운영할 예정입니다. 정기총회의 모든 행사를 마무리하고, 끝으로 점심 식사를 하였습니다. 우리 본부가 가고자 하는 방향에 잘 부합하는 채식요리가 식탁에 올려졌습니다. 식사를 하는 동안에, 자연사랑 동아리의 1년 발자취 영상을 함께 감상하였습니다. 올해 창립 4주년을 맞는 자연사랑 동아리의 미래가 더욱 기대되는 영상이었습니다.

지난해보다 더 나은 행사가 되도록 본부 임직원 모두 열심히 준비하였습니다. '2019 정기총회 및 회원의 날'에는 좀 더 많은 분들이 참석하길 바라며 행사를 마무리하였습니다.

글: 정은진(대자연사랑실천본부 행정담당)

대자연사랑실천본부, 채식하는 의사들과 손을 잡다!

- 대자연사랑실천본부 & 베지닥터 상호협력 협약 체결-

2018년 6월 22일 오후7시 대구한의대한방병원에서 대자연사랑실천본부와 베지닥터의 상호협력 협약식이 개최되었다. 이날 행사는 대자연사랑실천본부의 변정환 이사장을 비롯한 6명의 임원진 및 2명의 실무자와 베지닥터의 김진목회장과 이의철국장이 참석한 가운데 대자연사랑실천본부 소개영상 시청, 양 단체장 인사말, 상호협력 협약서 서명, 기념촬영의 순으로 진행되었는데, 인사말을 통하여 변정환 이사장은 '채식에 대한 이해 및 의학과 건강을 통해서 채식문화를 선도하고 있는 베지닥터와 MOU를 체결하고 두 단체가 협력하여 지구환경과 건강한 식생활 문화를 이끌어 갈 계기를 마련하게 된 것을 기쁘게 생각한다.'고 하였고, 베지닥터의 김진목 회장은 '대중 채식에 대한 이해를 돕고 생활 속에 채식문화를 활성화 하고자 노력하는 대자연사랑실천본부와 함께 채식에 대한 전문 지식과 새로운 경험을 공유하며 올바른 생활 실천을 통해 질병 예방과 치료에 힘쓰고 나아가 인류 건강 증진과 환경 보호를 위해 협력하게 되어 기대하는 바가 적지 않다'고 화답하여 무르익은 상호협력의 분위기를 실감케 하였다.

이번 상호협력 협약식은 지난해 9월 16일 대구테크노파크에서 대자연사랑실천본부와 베지닥터 공동 주최로 실시된 '2017 채식문화 활성화 포럼'의 준비 및 진행과정에서 채식문화 활성화에 대한 두 단체의 인식과 추구방향이 상당부분 일치하는 것을 발견하고 행사를 마무리하는 모임에서 본격적으로 협력방안이 논의되어 이 날 결실을 맺게 된 것이다.

상호협력 협약서 서명에 앞서서 김광수 사무국장이 상호 협력 분야를 발표했는데, 이는 상당기간 양측 회장단과 실무진이 충분한 논의와 실현가능성을 검토한 끝에 확정된 것으로 다음 열 가지 항목이다.

1. 상호 이해와 협력 증진을 위한 친선교류
2. 채식문화 활성화 포럼 정례화
3. 채식요리 자격증 과정 사업 추진
4. 채식인증 표시제 및 채식 대중강연 사업 추진
5. 채식 선택권 법제화 또는 조례화 추진
6. 음식관광박람회에 채식 전시회 및 채식 강연 추가
7. 비건 친화적 재래시장 개척
8. 채식 관련 책자 제작 및 보급
9. 인적, 물적 자원 공동 지원
10. 기타 본 협약의 목적에 부합하는 협력 필요 사항

기념촬영을 끝으로 공식행사를 마친 양측 참가자들은 대구한방병원 구내에 있는 약선 식당으로 이동하여 저녁식사를 했는데, 평소 거의 접해볼 수 없는 최고 수준의 채식 약선 요리를 약선 요리 전문가의 설명을 들으며 즐기는 두 단체 만남의 잔칫집 분위기였다. 직장 업무에 지장을 주지 않기 위해서 저녁시간을 이용하여 진행된 이날 협약식은 본격적인 협력체제가 마련된 기반 위에서 11월 초순에 '제2회 채식문화 활성화 포럼'을 대구에서 개최한다는 행사의 기본 틀을 결정하고 오후 10시에 끝났다.

글: 천원섭(대자연사랑실천본부 사업부장)

건강과 식물식

필자는 직업환경의학 전문의이다. 직업환경의학 전문의가 하는 일 중엔 일명 "채용 신체검사"라는 것도 있다. 사업장에서 필요한 인재들을 채용할 때 기본적인 건강 상태를 파악하기 위해 시행하는 건강진단인데, 대부분 20대 초반의 젊은이들이 대상이다. 과거 "채용 신체검사" 결과는 볼 필요가 없었다. 대부분 정상이었기 때문이다. 하지만, 최근엔 상황이 달라졌다. 오히려 정상인 젊은이들이 거의 없어졌다. 필자가 근무하는 선병원 직업환경의학센터의 경험을 정리해보면 혈압, 혈당, 간 기능, 혈중 지방 성분 등의 혈액검사 결과가 모두 정상인 사람은 단 3%에 불과하다. 평균연령은 25세다. 그런데 더욱 심각한 것은 이 건강 상태가 이후 일생에서 가장 '건강한 상태'라는 것이다. 연령이 증가할수록 혈압, 혈당, 간 기능, 혈중 지방 성분 농도는 계속해서 증가한다.

단 3%만 정상인 젊은이들

의사로서 이런 상황은 정말 곤혹스럽다. 건강진단을 받은 젊은이들에 대해 고지혈증, 고혈압, 간 기능 이상, 당뇨병 등을 판정하게 될 경우, 이들은 아무래도 불리한 처지에 놓이기 때문이다. 그렇다고 혈압이 높은 데 이를 '정상'이라고 판정할 수도 없는 노릇이다. 어쩌다 상황이 이런 지경이 됐을까? 그리고 이런 상황을 반전시키려면 무엇이 필요한가? 필자는 고민이 깊어졌다.

거대한 실험실, 대한민국

필자는 고민의 실마리를 지난 50년간 한국인의 먹거리 변화에서 찾았다. 2011년을 기준으로 지난 50년간 '완전식품' 우유 섭취량은 48배, 다이어트에 도움이 된다는 또 다른 '완전식품' 계란 섭취량은 7.8배, 성장에 '필수적'이라는 육류(소, 돼지, 닭 등) 섭취량은 14.5배, '심혈관질환에 좋은' 어패류 섭취량은 4.5배 증가했고, 식용유와 설탕 섭취량은 각각 42배, 19배 증가했다. 반면 쌀, 보리, 밀, 감자, 고구마, 옥수수 등의 전분질(탄수화물) 음식 섭취량은 39.8% 감소했다.(섭취량이 가장 많은 1973년과 비교 시) 같은 기간 심장질환, 일부 암(대장암, 유방암, 전립선암), 비만, 당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 각종 알레르기 및 자가면역 질환, 만성 신장질환 등은 급격하게 증가했다. 한국을 거대한 실험장으로 바라봤을 때, 섭취하는 음식의 변화에 따라 건강 상태가 어떻게 변하는지 관찰하기 이보다 좋은 조건은 없어 보였다.

탄수화물은 죄가 없다

지난 50년간 한국인은 점점 뚱뚱해졌다. 뚱뚱해졌을 뿐만 아니라 당뇨병, 고지혈증 환자들도 폭발적으로 증가했다. 만약 먹거리에서 이런 변화의 원인을 찾는다면 무엇이 원인일까? "탄수화물이 비만의 원인"일까? 지난 40년간 탄수화물 음식(당분 제외) 섭취량이 40% 가까이 감소했는데, 과연 탄수화물이 비만의 원인일 수 있을까? 오히려 탄수화물을 적게 먹는 것이 비만의 원인이지 않을까? 50년간 섭취량이 급격히 증가한 고기, 생선, 계란, 우유, 식용유, 설탕이 비만의 원인일 가능성이 크지 않을까? 저탄수화물 다이어트를 주장하는 사람들은 이런 역사적 사실에 대한 설명을 내놔야 한다. 몇 달간 어떻게 했더니 체중이 줄었다는, 현실과 유리된 실험 결과보다 우리가 겪은 분명한 역사가 더욱 확실한 증거다. 1970년대 한국인들은 공깃밥 2~3개 정도 되는 고봉밥을 먹고도 배가 나온 사람이 없었다. 반면 2010년대 한국인들은 과거의 반도 안 되는 밥을 먹는데도 배가 나온다. 이유는 반찬에 있다. 과거엔 채소 반찬만 먹었고, 지금은 거의 매끼 고기나 생선, 계란, 튀기거나 볶은 음식, 설탕이 듬뿍 들어간 음식을 먹고 있다. 탄수화물은 억울하다.

점점 뚱뚱해지는 젊은이들

선병원 직업환경의학센터에서 건강진단을 받은 남성들 중 100kg이 넘는 사람의 비율은 20대(2.9%)와 30대(3.8%)에서 높고, 40대(1.4%)와 50대(0.3%)는 확연히 낮다. 70년대 중반 이후 출생자부터 0.1톤이 넘는 사람들이 늘기 시작하다 80년대 생부터 그 수가 급격히 증가한 것이다. 태어나면서부터 고기, 생선, 계란, 우유, 식용유로 튀기거나 볶은 음식, 설탕이 많이 들어간 음식을 먹기 시작한 세대에서 고도비만이 폭증한 것이다. 어떤 복잡한 실험도 필요 없다. 그저 우리의 경험을 조금만 더 자세히 들여다보기만 해도 현대인들이 겪는 건강 문제의 원인을 금방 알아차릴 수 있다.

만성질환의 원인, 인슐린 저항성

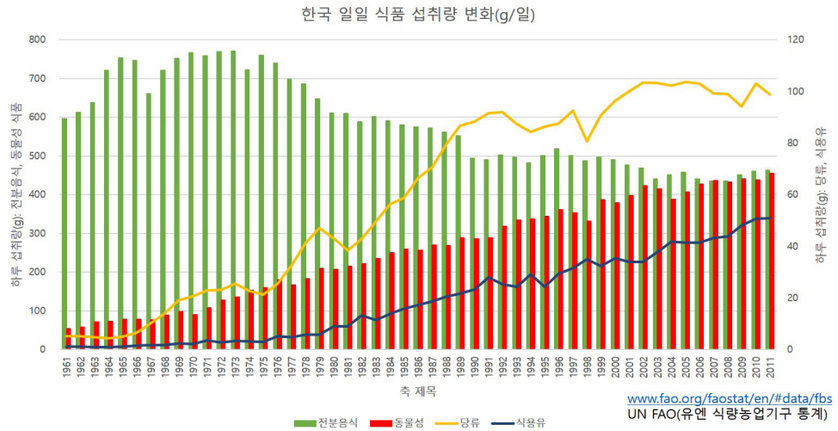
그렇다면 왜 동물성 식품과 식용유를 먹으면 건강이 망가지는 걸까? 핵심은 인슐린에 있다. 인슐린은 혈당을 세포에 흡수시켜 지방으로 저장시키는 호르몬이다. 많은 사람들은 인슐린이 탄수화물, 즉 당분에 의해서만 분비된다고 알고 있다. 하지만, 당분뿐만 아니라 단백질, 특히 동물성 단백질도 인슐린을 분비시킨다. 그리고 지방은 세포의 혈당 흡수를 방해해 우리 몸이 더 많은 인슐린을 분비시키도록 만든다. 살코기만 발라낸 소고기 안심 50g을 먹으면, 먹기 전보다 인슐린 2~3배 정도 더 분비된다. 우유는 설탕이나 흰 빵만큼 인슐린을 분비시킨다. 콩 단백과 우유 단백을 비교했을 때 우유 단백질이 인슐린을 2배가량 더 분비시켜 간에 지방축적을 초래한다. 감자만 먹을 때보다 감자에 참치를 추가해서 먹을 때 인슐린이 2배가량 더 많이 분비된다. 같은 감자라도, 삶아먹을 때보다 튀겨먹을 때 당분에 반응하는 인슐린의 양이 더 증가한다. 지난 50년간 한국에서 경험한 현상을 설명할 수 있는 동물실험은 넘쳐난다. 기름기 없이 채소 반찬만 먹을 때는 밥을 아무리 많이 먹어도 지방으로 저장되지 않지만, 고기나, 생선, 계란, 우유, 식용유가 들어간 반찬을 조금이라도 먹으면, 먹은 밥이 쉽게 지방으로 저장되는 것이다. 딱 지난 50년간 한국에서 경험한 분명한 사실들이다.

약은 또 다른 병을 부른다

현대의학은 혈압이 높으면 혈압 낮추는 약, 혈당이 높으면 혈당 낮추는 약, 콜레스테롤이 높으면 콜레스테롤을 낮추는 약을 처방한다. 왜 혈압이, 혈당이, 콜레스테롤이 높은지 고민하지 않고 일단 수치를 낮추는 것을 중요하게 생각한다. 하지만 아무리 혈압을 낮추고, 혈당을 낮추고, 콜레스테롤을 낮춰도 심혈관질환과 암, 치매를 예방하지 못한다. 그저 발생률을 몇 퍼센트 정도 낮추는 정도의 효과만 있을 뿐 획기적인 효과는 없다. 어떤 경우엔 오히려 또 다른 병을 부르기도 한다. 당뇨병을 장기간 복용하면 대장암, 췌장암 등이 급격히 증가하고 모든 종류의 암 발생 및 재발 위험이 증가한다. 콜레스테롤 저하제를 장기간 복용 시 당뇨병 발생 위험이 증가한다. 혈압약을 장기간 복용하는 경우에도 다양한 종류의 암이 20%가량 증가한다. 콜레스테롤 저하제를 복용하는 사람들은 복용하지 않는 사람들에 비해 지방을 더 많이 먹고, 체중이 더 많이 증가한다. 약을 먹어서 혈압, 혈당, 콜레스테롤이 떨어지면, 사람들은 마음 놓고 병을 부르는 음식들을 더 먹게 되기 때문이다. 약이 병을 키우는 것이다.

약이 환경을 오염시킨다

당뇨병 치료제 중 '메트포민'이라는 약이 있다. 이 약은 세포들이 인슐린에 더 민감하게 반응하게 만들어서 혈중 인슐린 농도를 낮추는 약이다. 이론적으로는 현대인들에게 이상적인 약이다. 그렇다 보니 메트포민 처방은 계속해서 늘고 있고, 일부 연구에선 암의 재발도 일부 예방한다는 결과도 발표해 앞으로 처방이 더 증가할 것으로 예상된다. 그런데 이 약은 임신과 출산에 부작용을 일으킬 수 있어 임산부나 임신을 준비 중인 여성들에게는 처방을 할 수 없다. 이런 부작용은 놀랍게도 어류의 생식기계 이상으로도 확인된다. 처방이 증가하면서 생산과 소비 과정(복용자의 소변을 통해)에서 하천으로 유입되는 메트포민의 양도 비례해서 증가하기 때문이다. 미국의 한 하수종말처리장 방류수에서 검출되는 메트포민 농도의 물에 어류를 풀어놓으면 암컷의 몸에서 정소 세포가 발생하고, 수컷의 몸에서 난소 세포가 발생하는 현상이 관찰된 것이다. 당뇨병 치료제가 환경호르몬으로 작용하는 것이다. 당뇨병을 음식을 바꿈으로써 치료하지 않고, 약으로 관리하려고 할 때 우리는 이렇게 원치 않는 약을 매일 식수를 통해서 섭취하게 되기 쉽다. 한국의 하천에서도 항생제와 진통제를 포함한 다양한 의약품이 검출된다. 물론 매우 저농도라 전문가들은 크게 신경 쓰지 않아도 된다고 주장하겠지만, 태어나면서 죽을 때까지 이런 물을 마신다면 동물들에서 나타나는 현상들이 사람에게서 나타나지 않을 것이라고 어느 누구도 확언할 수는 없다.



5년간 한국의 식품섭취량 변화(1961년-2011년)

축산이 환경을 오염시킨다

한국인의 동물성식품 섭취가 급격히 증가한 것은 공장식 축산 덕분이다. 전 세계 최고 수준의 사육 밀도인 한국의 축산은 항생제와 가축용 의약품 없이는 가축들을 키울 수 없는 상황이 됐다. 가축들에게 사용한 항생제와 의약품은 분뇨를 통해 고스란히 땅과 하천, 지하수로 흘러 들어간다. 한국은 전 세계에서 가장 많은 질소를 토양에 투여하는 국가다. 과잉의 질소 투여는 농지를 황폐화시켜 땅을 더 이상 농사지을 수 없게 만든다. 게다가 식수의 질소 농도가 증가하면 영아 청색증과 같은 부작용이 발생하기 쉽다. 이미 한국의 지하수 20%가량은 식수로 사용하기 어려울 정도로 질소 농도가 높다. 그뿐만 아니라 축사 주변에서 다제내성균이 빈번하게 검출된다. 공장식 축산으로 인해 어떤 항생제에도 듣지 않는 슈퍼박테리아가 한국에서 퍼져나가고 있는 것이다. 참고로 한국은 전 세계에서 가축들에게 항생제를 가장 많이 사용하는 국가다. 어류양식 환경은 이보다 더욱 심각하다. 아직까지 어류 사료에는 무분별하게 항생제가 섞여서 투여되고 있다. 축산과 양식업은 신종 전염병의 온상이나 마찬가지다. 항생제뿐 아니라 가축과 어류에게 사용하는 모든 의약품은 배설물을 통해 그래도 환경으로 유입된다. 그리고 이 의약품들이 어떻게 부메랑처럼 인간의 건강에 영향을 미칠지는 아직 추정만 할 수 있을 뿐이다.

인간, 동물, 지구를 건강하게 하는 식물식

자신을 건강하게 만드는 법은 아주 명확하다. 고기, 생선, 계란, 우유(유제품 포함), 식용유, 설탕을 먹지 않고, 통곡물(현미, 통밀, 감자, 고구마, 옥수수)과 채소, 과일 등의 식물성 식품만 먹는 '식물식(plant-based diet)'을 하면 된다. 아직 한국은 식물식 친화적이지 않기 때문에 어쩔 수 없는 경우 동물성 식품을 먹을 수도 있다. 하지만 본인의 의지대로 음식을 먹을 수 있게 될 때 다시 식물식을 하면 된다. 본인의 상황과 건강 상태를 감안해 적절한 균형을 찾아가면 된다. 식물식을 하는 사람이 많아지면 많아질수록, 사육되는 동물들의 수가 줄어들고, 그에 비례해서 가축에게 사용하는 다양한 의약품 양도 줄어들게 될 것이다. 그리고 궁극적으로 사람들도 건강해지면서 의약품의 생산과 소비 자체도 줄어들고, 이로 인한 환경오염도 줄어들게 된다. 얼마나 환상적인가? 이 모든 것을 아주 단순한 실천으로 이룰 수 있다. 바로 식물식이다.

글: 이의철
(직업환경의학 전문의
& 선병원 직업환경의학센터 소장
& 베지닥터 사무국장)

채식의 이해

거리를 걷다 보면 온통 회, 돼지고기, 소고기, 닭고기 등을 주메뉴로 하는 갖가지 요리 냄새가 진동하면서 사람들을 유혹한다. 반면에 식당들이 늘어선 거리에서 눈을 씻고 찾아봐도 채식 식당은 발견하기 어렵다. 우리 국민이 이토록 육식을 즐겨 하는 이유는 무엇일까? 육식가들은 채식만으로는 건강을 유지하기 어려울 것이라는 편견을 가지고 있고, 또 고기를 그다지 좋아하지 않는 사람들도 간간이 고기를 먹어야 건강이 유지될 수 있다는 그 나름의 주장을 가지고 있다. 그뿐만 아니라, 생선이나 육류를 재료로 하는 식당들이 곳곳에 생겨나 어느 곳에서나 손쉽게 주문해 먹을 수 있다는 점도 육식을 부추기는 중요한 요인이 되고 있다.

이와는 대조적으로 채식이 확산되지 않는 데는, 무엇보다도 채식문화가 일반 대중에게 제대로 홍보되어 있지 않고, 채식요리가 다양하지 못하며, 채식 식자재를 아무 데서나 손쉽게 구입할 수 없고, 육식에 길들여진 사람들의 입맛이 하루아침에 바뀌지 않는 등 적지 않은 요인이 있다.

텔레비전에서도 '먹방'이란 용어가 대중화될 정도로 고기를 다양하게 요리해 먹는 모습이 거의 모든 채널에서 방영되고 있는데, 사람들이 모여서 식사하는 장면을 자세히 들여다보면 대부분이 고기를 구워 먹고 있는 모습들이다. 우리나라 사람들의 입맛이 고기에 빠르게 길들여지고 있으니, 사실상 고기에 중독되어 있다고 해도 과언은 아니다. 그리고 한번 길들여진 입맛은 담배나 마약처럼 끊기가 어렵다고 한다.

이와 같이 육식 문화가 번성하고 있는 과정에서 몇 해 전 발병한 O-157균과 항생제 달걀에 이어 지난해 발생한 구제역과 AI(조류독감) 등 육식과 관련된 동물 질병이나 약품이 크게 문제가 되고 있다. 비슷한 시기에 유럽에서는 햄과 소시지로 인해 E형 간염 바이러스 감염자가 급증했다는 소식까지 들리고 있어서, 도대체 무엇을 먹어야 하나 하는 탄식과 불안이 끊이지 않고 있다.

불행 중 다행스러운 점은, 구제역, 광우병, AI 등의 식품안전 문제가 커다란 사회적 이슈로 떠오른 것을 계기로 인간의 건강과 동물복지 및 생명존중에 대한 새로운 인식의 바람이 불어 채식 인구가 급격하게 증가하고 있다는 사실이다. 빌 클린턴(전 미국 대통령), 야네즈 드르노브세크(전 슬로베니아 대통령), 앨 고어(전 미국 부통령) 등을 비롯한 유명 정치인과 우리나라의 이효리, 이하늬, 김제동, 김창완 등의 연예인, 리차드 기어와 디카프리오 등의 할리우드 배우뿐만 아니라 각종 스포츠 스타들까지 채식을 선언하고 나서면서 채식 인구 확산 흐름에 추진 동력으로 작용할 뿐만 아니라, 지금까지 채식에 대해 무심했던 다수 대중으로 하여금 채식을 들여다보게 하는 계기가 되고 있다.

채식의 정의와 역사

일반적으로 채식(菜食)은 나물식인 '소식(蔬食)'과는 달리 다양한 곡류와 채소, 과일, 견과류, 해조류, 종실류 등을 골고루 먹는 식사 유형으로서 '곡채식(穀菜食)'이 좀 더 구체적인 표현이지만, 이것도 정확한 표현은 아니다. 그리고 예로부터 동양에서는 채식을 '소식(素食)'이라고 하며 '정결하고 소박한 음식을 먹는다.'는 의미를 가지고 있기도 하다.

또 채식주의의 영어 표현인 '베지테리어니즘(vegetarianism)'의 어원이 우리가 추측하는 대로 채소를 뜻하는 '베지터블(vegetable)'이 아니라, '온전한, 전체의(whole)'라는 의미와, '건전한, 건강한(sound)'을 뜻하는 라틴어 '베게투스(vegetus)'임을 대영백과사전 서두에서 밝히고 있다.

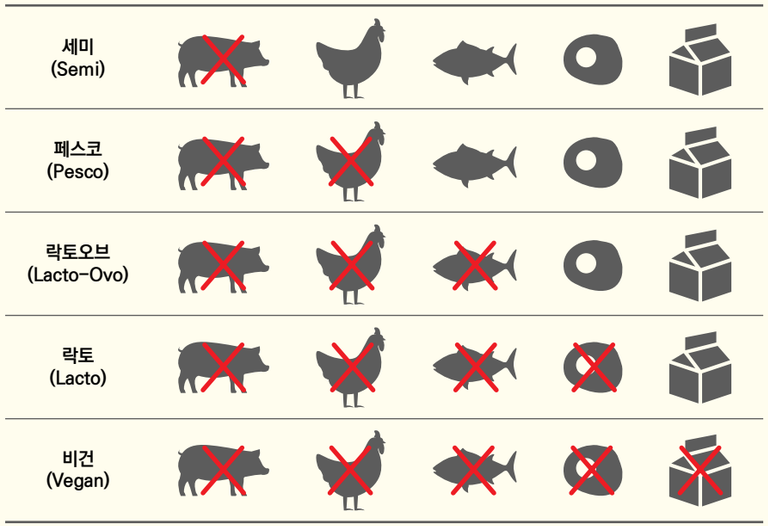
우리 대부분은 수백만 년 전 인류의 초창기 조상들에 대해 주로 사냥꾼으로 상상해 왔지만, 학자들의 연구 결과를 보면 그들이 육류보다는 식물을 재료로 한 음식으로 생존하였음이 증명되었다. 서양의 채식주의는 주로 고대 그리스에서 발전하였는데, 피타고라스와 포피리를 비롯해 디오게네스, 플라톤 등은 잘 알려진 실천 채식주의자였다. 피타고라스는 동물도 영혼을 가지고 있어서 죽고 나서 사람으로 환생한다고 믿으면서, 모든 영혼은 동등하기 때문에 동물을 죽이거나 먹어서는 안 된다고 하였는데, 이 사상은 로마시대까지 내내 이어져 왔다.

로마의 몰락과 유럽 전역으로의 기독교 신앙 확산은 채식주의 사고의 암흑기를 유도한다. 이 시기 기독교 사상가는 사람에 의한 동물의 살육, 섭취 및 일반적인 이용에 대한 지적 이론을 제공하였다. 그러다가 확증된 채식주의자인 천재 예술가 레오나르도 다빈치에 의해 다시 채식주의가 부활되기 시작했다. 18~19C 르네상스 시기 채식주의는 다윈의 '진화론'을 통해 동물이 기본적으로 사람과 다르다는 통념을 파괴하였다. 그리고 19세기 문인을 대표하는 톨스토이와 비쉬 셀리 역시 채식주의자임이 널리 알려져 있다.

당시 싹트기 시작한 채식주의 운동의 최전선에 많은 기독교 집단이 있었다. '성경 기독교회'는 1809년 영국의 윌리엄 코웨이드가 채식주의 주장을 옹호하고 진전시키는데 주요한 역할을 하였다. 그 단체의 구성원들은 기독교의 자비에 대한 가르침이 사람들뿐 아니라 동물에게도 확대되어야 한다고 믿었다. 이 집단은 1847년 비종교적인 채식주의 조직인 '채식주의회(Vegetarian Society)'를 구성함으로써 서양 최초의 채식인 단체를 출범시켰다. 20세기에 이르러 이 운동은 '일곱 번째 날 재림회(Seventh-day Adventist)' 같은 종교집단과 버나드 쇼우와 간디 같은 출중한 인물에 의하여 풀뿌리 수준에서 진행되어 왔다.

채식주의 조직은 대부분 서양에서 구성되었다. 1908년 전 세계의 채식주의자 간의 회합과 정보교환을 위한 회합체로서 주요한 기능을 하는 '국제 채식주의 연합'이 구성되었고, 이 연합은 오늘날까지 꾸준히 활동 중이다.

채식인을 분류하면 다음과 같다.



이외에도 식물의 줄기나 뿌리를 먹는 것조차 거부하며 과일만을 먹는 사람을 뜻하는 프루테리언(frutarian)과 일부 종교에서 비건 채식에 더하여, 수행하는데 방해가 되는 오훈채(五葷菜: 마늘, 파, 부추, 달래, 흥거)를 제외한 채식을 하기도 한다.

1 **비건(vegan):** 완전 채식주의자. 고기는 물론 우유나 계란, 벌꿀 등도 일체 먹지 않는 사람들로, 그들은 모피나 가죽제품도 거부하며 기르는 동물의 먹이도 채식 사료를 선택함.

2 **락토(lacto)베지테리언:** 우유까지는 먹는 사람.

3 **락토오보(lacto-ovo)베지테리언:** 우유, 계란까지는 먹는 사람.(대다수가 여기에 해당함)

4 **페스코(pesco)베지테리언:** 생선까지는 먹는 사람.

5 **세미(semi)베지테리언:** 반(半)채식주의자. 닭고기까지 먹는 사람.(서양에서는 닭고기까지 먹는 정도를 채식으로 보기도 함)

채식을 해야 하는 이유

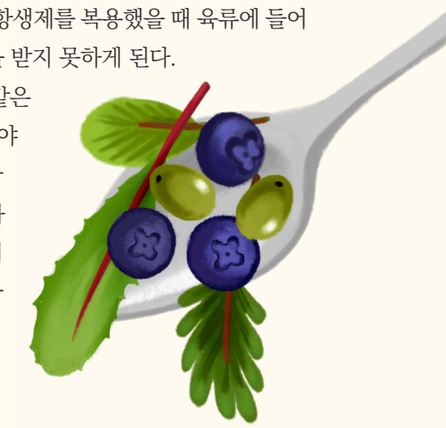
가. 건강과 영양

인간의 신체구조는 육식에는 적합하지 않다. 증거로 육식동물의 대장은 아주 곧고 평평한 것이 특징이지만, 채식동물은 그와는 반대로 대장과 소장이 모두 길다. 육류에는 섬유질이 적고 단백질의 농도가 높으므로 영양분을 흡수하는데 오래 시간이 걸리지 않기 때문에, 육식동물의 장(2~3m)은 채식동물의 장(8~9m)보다 짧은 것이다.

인간 역시 초식동물처럼 대장과 소장의 길이가 8.5m로 길다. 장의 길이가 육식동물보다 길기 때문에 우리가 고기를 먹게 되면 오랜 시간 동안 장에 머무르게 되고, 그 결과 고기가 부패하여 독소가 만들어진다. 이러한 독소들은 결장암의 원인과 관련이 있으며, 체내의 독소를 제거하는 기능을 하는 간에도 부담을 주게 된다. 더욱이 육류에는 섬유소와 섬유질이 부족하여 변비를 일으킨다. 변비가 직장암이나 치질을 일으키는 원인이라는 것은 이미 알려져 있는 사실이다.

육류에 있는 콜레스테롤과 포화지방은 또한 심장질환을 일으키는 원인이 된다. 심장병에 이은 사망원인 중 제 2위인 암은 불에 태우거나 구운 육류에서 나타나는 치명적인 발암물질(메칠콜랜트런)이 큰 작용을 한다고 보고되었다. 게다가 공장식 축산업의 문제점인 스테로이드와 성장호르몬뿐만 아니라 항생제를 사료에 섞어 동물에게 먹이거나 동물에게 직접 주사하는 것이다. 그래서 이런 동물의 고기를 먹는 사람들은 그 약물들이 체내에 흡수되어, 그들이 항생제를 복용했을 때 육류에 들어있던 항생제의 내성으로 인해서 항생제의 도움을 받지 못하게 된다.

고지방 식사를 해서 생기는 심장병이나 암과 같은 많은 질병을 예방할 수 있는 장점을 지닌 채식이야말로 분명 최상의 선택이라고 할 수 있다. 육류나 고단위 포화지방이 함유된 동물성 식품의 섭취와 심장병, 유방암, 결장암, 뇌졸중과의 관계는 이미 밝혀진 바 있다. 음주, 흡연을 제외하면 육식만큼 개인의 건강을 위협하는 것도 없는 것이다.



나. 지구생태계와 환경

육류를 얻기 위해 동물을 사육하는 것은 항상 다음과 같은 결과가 뒤따른다. 열대우림 파괴, 지구 온도 상승, 수질오염, 물 부족 현상, 사막화 현상, 에너지자원의 오용, 그리고 세계의 기아 등이다.

육류를 생산하기 위해 땅, 물, 에너지의 사용과 인간의 노력을 기울이는 것은 지구 자원을 효율적으로 활용하는 방법이 아니다. 1960년 이래, 소를 기르기 위한 목초지를 조성하기 위해 중앙아메리카 열대우림의 25%가 불태워졌다. 쇠고기를 재료로 쓰는 4온스(약 113g) 짜리 햄버거 하나를 만드는데 55평방피트(약 18㎡)의 열대우림이 파괴되는 것으로 추정된다. 더욱이 소를 사육하는 것은 지구 온난화의 원인이 되는 3종류의 가스를 생성하는 데 지대한 역할을 한다. 또한 쇠고기 1파운드(약 450g 정도)를 생산하는데 2,464갤런(약 9,000리터)의 엄청난 물이 소모됨으로써 수질 오염의 가장 큰 원인이 되고 있다. 토마토 1파운드를 생산하는 데는 29갤런(약 100리터)의 물만 필요하며, 통밀빵 1파운드를 생산하는 데는 139갤런(약 530리터)의 물만 있으면 된다. 즉, 미국에서 소비되는 물의 절반 정도가 소와 그 외의 가축을 기르는 데 쓰이고 있는 실정인 것이다. 그러므로 가축사육에 이용되는 자원을 전 세계 사람들에게 공급할 곡물을 재배하는데 사용한다면 보다 많은 사람들에게 식량을 공급할 수 있다.

지금도 지구 온난화로 빙하가 녹아 북극곰들이 살 곳을 잃어가고, 지구 곳곳에서 이루어지는 벌목으로 인해 숲속 동물들이 터전을 잃어가는 안타까운 현실 속에서 지구는 신음하고 있다.

다. 세계의 기아(飢餓)

지구상에는 10억의 인구가 기아와 영양부족으로 고통받고 있다. 매년 4,000만이 넘는 사람들이 굶어 죽고 있으며 그들의 대부분은 어린이들이다. 이런 사실에도 불구하고 좀 더 연한 고기를 원하는 인간들을 위해, 풀 대신 지구에서 생산되는 곡물 수확량의 1/3 이상이 가축의 사료로 이용되고 있다. 미국에서는 생산된 곡물의 70%를 가축이 소비하고 있다. 만일 가축사료로 이용하지 않고 사람들에게 공급한다면, 누구도 굶주리지 않을 것이다. 오늘날 전 세계 인구 중 11억이 기아로 인한 질병에 시달리고 있으며 동시에 똑같은 11억 인구가 영양 과다, 체중 과다로 인한 질병에 시달리고 있다.

쇠고기 1kg을 얻는 데 들어가는 곡물은 1350kg이다. 미국은 생산되는 곡물의 70% 이상을 소나 가축의 먹이로 사용하고 있다. 결국 미국은 전체 인구를 먹여 살릴 수 있는 곡물의 5배나 되는 양을 고기를 얻는 데 쓰고 있는 것이다. 만약 미국인들이 육류 소비를 10%만 줄인다면 해마다 1천2백만 톤의 곡물이 남게 되며, 그것은 기아에 허덕이는 6천만 명이 먹을 수 있는 양이다.

라. 동물의 고통

미국에서만 하루에 10만 마리가 넘는 소가 도살되고 있는데 이들 대부분의 동물들은 '공장식 축산농장'에서 사육되고 있다. 이런 시설은 최소의 경비로 대량의 도살 동물들을 사육할 수 있도록 고안된 것이다. 동물들은 비좁은 축사에서 제 모습을 잃은 채, 오직 살코기로 바뀌기 위한 기계처럼 취급되고 있다. 이것이 바로 우리 대다수가 눈으로 직접 보지 못한 현실이다. 지난해 개봉한 '봉준호' 감독의 영화 '옥자'를 통해 많은 이들이 채식을 결심하게 되었다는 얘기와 함께, 봉 감독 자신도 콜로라도의 대형 도살장에 다녀온 뒤부터 페스코 베지테리안(Pesco-Vegetarian)이 되었다고 한다. 그래서 "도살장에 한 번만 가보면, 여러분은 평생 채식주의자가 될 것이다."라는 말도 있다.

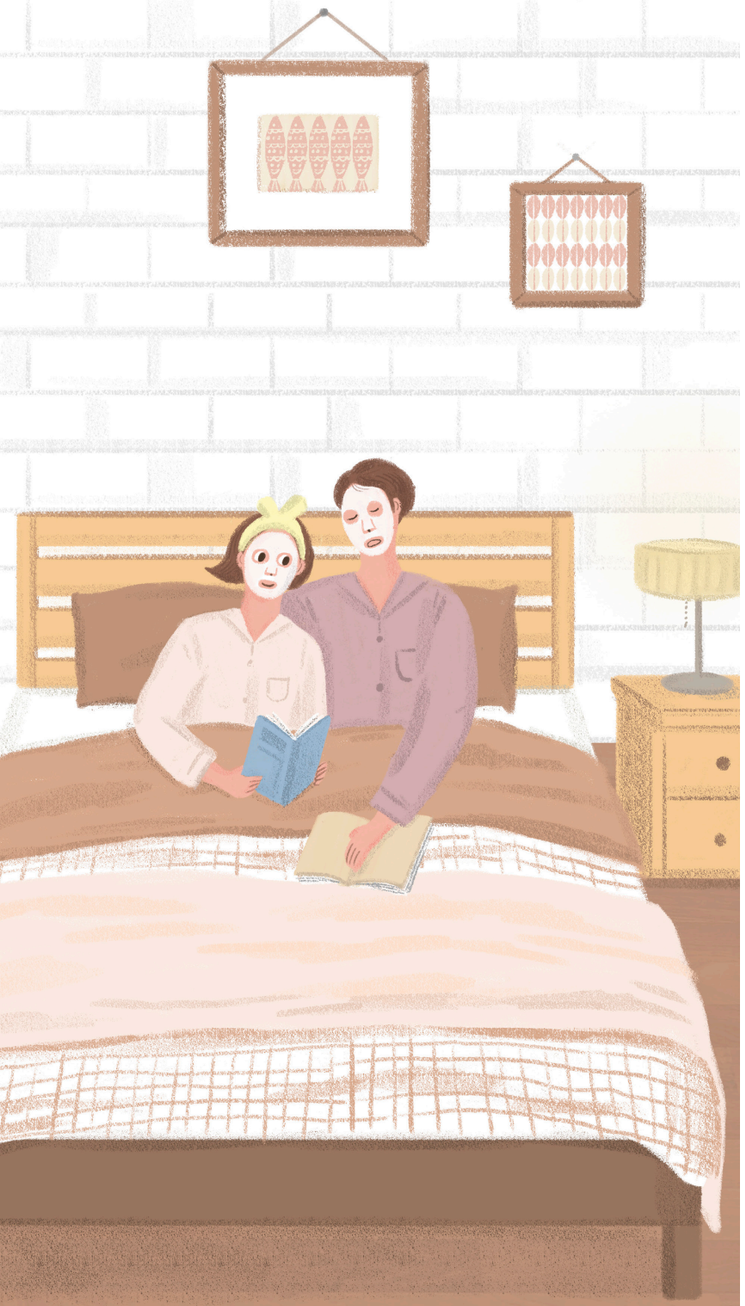
지난해 논란의 대상이 된 살충제 계란 사건을 통해 이 '비윤리적인 닭 사육'이 우리에게 어떤 직접적인 영향을 끼치는지가 밝혀졌다고 하겠다. 본래 건강한 닭들은 모래 위를 뒹굴고 서로의 몸에 있는 벌레를 제거해주며 지내는데, 이렇게 닭장에 갇혀 있는 닭들에게는 그런 일들이 있을 수 없다. 결국 배설물도 제때 치워지지 않는 비위생적인 닭장에서 해충을 제거할 방법은 오직 강력한 살충제뿐이다. 그 강력한 살충제가 닭장에 남아 닭에게, 또 그 닭들이 낳은 계란에게까지 영향을 끼치고, 그 계란을 먹는 우리에게까지 고스란히 남게 되는 것이다.

무분별하게 행해지는 비윤리적 동물 사육이나 도축, 그리고 우리가 알면서도 방관하는 동물 권리의 문제들이 결국 우리에게 독이 되어 돌아올 것이다.
광우병은 왜 생겼는가? 광우병의 유력한 원인 중 하나는 원래 초식인 식용 소에게 동물의 사체를 갈아서 만든 사료, 즉 육식 사료를 공급한 것이라고 알려져 있다. 마찬가지로 계란의 대량생산을 위해 만들어진 케이지닭장 시스템은 결국 우리가 그동안 인체에 해로운 강력한 화학물질을 매일 먹는 계란과 함께 섭취하는 결과를 만들었다.

동물복지는 결코 남의 일이 아니다. 지구상에 공존하는 모든 생명체와 자연은 끊을 수 없는 연결고리로 한데 이어져있다. 나비 한 마리의 날갯짓이 토네이도를 일으킬 수 있다는 '나비효과'처럼 지금 우리가 방관하고 있는 수많은 문제들이 나중에 우리에게 어떻게 돌아올지는 아무도 모르는 일이다.

글: 이일봉 (대구한의대학교 교수 & 대구지부 부회장)

보이지 않는 공포, 라돈



들어가며

지난 5월, 오랜 시간 동안 잠을 자고 휴식을 취하는 공간인 침대에서 다소 생소한 이름을 가진 라돈[1]이라는 방사능 물질이 검출되었다는 소식이 알려지자 소비자들은 큰 충격에 빠졌다. 보도에 따르면 올해 1월 건강에 관심을 많은 한 주부가 라돈 측정기(라돈아이)로 실내 라돈 수치를 쟀는데, 침대에서만 유달리 높은 수치가 나왔다. 침대 위에 측정기를 놓고 재면 기계가 표시할 수 있는 최대치를 가리키면서 삐삐삐 소리를 낼 정도였다고 한다. 기계 불량인가 해서 판매업체에 연락해서 확인했는데 기계 불량은 아니었다. 그 뒤 라돈 측정업체와 전문기관 등에 연락을 해서 전문 측정 장비로 측정을 했는데, 우리나라 공동주택 실내 라돈 기준치인 200베크렐(Bq)[2]보다 세 배 또는 열 배 가량 높은 수치가 나왔다.

1 알파선이라는 방사선을 내는 방사성 물질이다. 무색, 무미, 무취의 기체이며 공기보다 무겁다.

2 방사능의 세기를 나타내는 국제표준단위인데, 1Bq은 1초에 하나의 방사선이 나오는 세기를 말한다. 베크렐이라는 명칭은 우라늄에서 나오는 광선(베크렐선)을 발견한 프랑스의 물리학자 앙투안 앙리 베크렐(1852~1934)의 이름에서 따온 것이다. 그 뒤 퀴리 부부는 이 베크렐선이 방사선임을 밝혀냈다.

침대 제조사인 대진침대는 매트리스 커버 안쪽에 음이온 효과를 높이기 위해 '음이온 파우더'를 코팅했다고 한다. 이후 원자력안전위원회(이하 원안위)에서 조사한 결과 이 물질은 모나자이트(monazite)로 판명되었고, 매트리스 커버 뿐 아니라 스폰지에서도 모나자이트가 검출되었다. 모나자이트는 희토류[3] 원소를 포함하는 광물인데, 천연방사성물질인 우라늄과 토륨이 들어 있다. 방사성 물질은 안정된 물질이 될 때까지 방사선을 내며 다른 물질로 변해가는데(방사성 붕괴) 우라늄과 토륨의 경우 그 과정에서 라돈이라는 기체로 변해 공기 중으로 나온다.

이에 원안위는 5월 10일과 5월 15일 두 차례에 걸쳐 조사결과를 발표했다. 발표내용은 충격적이었다. 대진침대가 판매한 침대 매트리스 7종 모델에서 연간피폭선량 기준인 1밀서버트(mSv)[4]를 초과하는 수치가 나왔다. 최고 높은 수치는 기준치의 아홉 배가 넘는 9.35mSv였다.

문제가 된 침대는 대진침대에서 2010년 이후 생산한 모델로써, 그린헬스2, 네오그린헬스, 뉴웨스턴슬리퍼, 모젤, 벨라루체, 웨스턴슬리퍼, 네오그린슬리퍼 이렇게 7종이다. 양으로는 7종 모델 총생산량 88,098개의 70%에 달하는 61,406개가 해당한다. 원안위는 이 제품들에 대해 수거 명령을 내렸고, 대진침대는 5일 이내에 '결함 가공제품의 현황 및 조치 방법' 등을 원안위에 보고해야 한다. 원안위 발표에 따르면 2010년 이후 생산한 침대 중에 시료 추가 확보를 통해 조사가 필요한 모델이 17개 더 있으며, 또한 2010년 이전에 생산한 모델에 대해서도 조사를 한다고 하니 앞으로 수거 대상이 되는 침대는 더 늘어날 것으로 보인다. 추가 조사 모델은 원안위 홈페이지에 올라온 보도자료를 통해 확인할 수 있다.

3 특정 원소(스칸듐, 이트륨, 15종의 란탄족 원소 등 17가지)를 포함하는 광물로 여러 산업 분야에 널리 쓰인다. 많이 발견되지 않는다고 해서 희토류라고 부르는데 실제로는 그렇지 않다고 한다.

4 방사선이 인체 미치는 영향을 나타내는 단위이다.

실내 방사능 발암물질 라돈의 실체

라돈은 색, 맛, 냄새가 없는 기체이고, 방사선(알파선)을 내는 물질이다. 라돈은 암석, 토양, 건축자재 등에 들어 있는 우라늄과 토륨으로부터 자연적으로 만들어진다. 우라늄과 토륨은 안정된 물질이 될 때까지 '방사능 붕괴'[5]를 거치는데, 그 과정에서 라돈과 토론(라돈의 동위원소)이 만들어져 공기 중으로 나오게 된다.

우라늄(U-238)은 반감기가 약 45억 년이고, 토륨(Th-232)은 반감기가 약 140억 년이다. 보통 반감기가 10번 정도 지나야 그 물질이 사라진다고 한다. 이번 라돈침대의 경우처럼, 우라늄과 토륨이 들어 있는 광물(모나자이트)이 생활용품에 사용되면, 라돈으로 인한 피해가 지속적으로 발생할 수밖에 없다.

신체에 라돈이 미치는 영향

라돈은 호흡을 통해 사람의 폐 속으로 들어온다. 이 과정에서 폐세포가 방사선에 피폭된다. 피폭된 폐세포는 유전자가 손상되거나 안정성이 변하는데, 피폭이 누적되면 폐암으로 이어진다. 2012년 서울지하철 배수펌프장과 환기시설에서 일하던 노동자 두 명이 폐암으로 사망한 일이 있었다. 조사 결과 라돈으로 인한 것임이 확인되어 산재 판정을 받았다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 흡연 다음으로 폐암을 많이 일으키는 원인물질이 라돈이다. 또한 전 세계 폐암 발생의 3~14%가 라돈에 의한 것이다. 세계보건기구는 라돈을 1급 발암물질로 지정해 놓고 있다.(1급 - 사람에게 암을 일으키는 물질) 우리나라의 경우 전체 폐암 환자 중 12% 정도가 라돈 노출에 의한 것으로 알려져 있다.

5 안정된 상태일 때보다 많은 에너지를 가지고 있는 불안정한 물질(방사성 물질)이 에너지를 밖으로 내보내고 안정된 상태로 되는 과정

우리나라의 라돈 관리 정책과 개선사항

우리나라는 '실내공기질 관리법'에 실내 라돈 권고기준을 정해 두고 있다. 지하역사나 지하상가 등 다중이용시설은 148베크렐이고 공동주택은 200베크렐이다. 세계보건기구 권고기준은 100베크렐이다. 독일이나 영국(신축건물)도 100베크렐, 미국은 148베크렐이다. 우리나라보다 높은 기준을 정한 나라가 없지는 않지만 가능하면 기준을 낮추는 것이 좋을 것 같다. 라돈관리는 환경부에서 담당하고 있는데, 라돈지도 작성, '라돈 저감 시공 매뉴얼' 보급, 무료측정, 라돈알람기 보급 등의 사업을 하고 있다.

미국의 경우, 주택소유자들에게 라돈농도 조사를 의무화하고 있고, 주택을 거래할 때도 라돈 측정농도, 저감 시공 정보 등을 제시하도록 하고 있다. 특히 라돈농도가 높은 미네소타주에서는 신축되는 주택에 대해 라돈 방지 시공을 의무화하고 있다. 캐나다도 신축주택에 대해 '라돈인증제도'를 시행하고 있다. 우리도 이런 제도의 도입을 고려할 필요가 있다.

무엇보다 중요한 것은 토양으로부터 자연적으로 발생하는 라돈 이외에 일상생활에서 불필요한 방사선 피폭이 일어나지 않도록 하는 것이다. 이번 라돈침대의 경우처럼 모나자이트와 같은 광물이 생활용품에 사용되지 않도록 원천적으로 차단해야 한다.

라돈침대 사건이 주는 교훈

이번 사건을 통해 방사성물질이 아무런 규제도 없이 일상생활용품에 사용되어 많은 국민들이 불필요한 방사능에 노출되는 피해를 입었음이 확인되었다. 방사능 피폭을 당한 국민들의 신체적 정신적 피해에 대한 보상조치가 있어야 할 것이다. 아울러 하루 빨리 규제를 마련하여 방사성물질이 원료로 사용되는 것을 원천적으로 차단해야 한다.

라돈 침대 대처 방안

1. 회수조치가 완료되기 전까지 제품 사용을 중단하고,
별도의 장소 또는 비닐커버 등을 씌워서 보관하면 된다.
2. 피폭선량이나 인체 영향과 관련해서 자세한 의료상담을 받고 싶은 분은 한국원자력의학원 국가방사선비상진료센터 1522 - 2300으로 문의 하면 된다.
3. 아직 조사하지 못한 모델에 대해서는 현재 한국원자력안전기술원에서 샘플 수거 계획을 세우고 있다고 한다. 조사 여부를 확인하거나 조사를 신청하려면 한국원자력안전기술원 홈페이지 공지사항을 확인하면 된다.

가정에서 라돈 피해를 줄이려면

라돈이 우리 몸에 나쁜 영향을 끼치지 않는 안전한 양이 어느 정도인지는 아직 밝혀진 바가 없다. '실내공기질 관리법'에 정해 놓은 권고기준도 관리를 위한 것이지 안전기준은 아니다. 지금까지의 연구 결과에 따르면 오랫동안 지속적으로 라돈에 노출될 경우 폐암 발생 위험이 뚜렷하게 증가하는 것으로 나타난다. 따라서 최대한 낮은 농도를 유지하도록 노력해야 한다.

라돈은 자연적으로 발생하는 것이어서 완전히 없애기는 어렵다. 생활 속에서 라돈으로 인한 피해를 줄이려면 다음과 같은 방법을 사용하면 된다.

· 우선 가장 효과적인 방법은 환기이다. 주기적으로 환기를 하면 실내 공기 중에 라돈이 쌓이는 것을 막을 수 있다. 특히 오래된 주택이나 라돈 노출에 취약한 겨울철에는 환기를 더 자주 해야 한다.

· 틈새를 막아야 한다. 개인 측정기나 한국환경관리공단 서비스 등을 이용해 라돈농도를 측정해서 높게 나온다면, 바닥이나 벽 등의 갈라진 틈을 확인해 꼼꼼히 메워준다.

· 새로 주택을 짓거나 리모델링을 할 때 친환경 건축자재를 사용하면 건축자재에서 나오는 방사능을 줄일 수 있다.

· '음이온 효과'처럼 과학적으로 검증되지 않은 정보를 믿고 제품을 구매하지 않도록 주의할 필요가 있다.

글 : 손영호(대구환경운동연합 운영위원)

오감테라피기린학교

지난 호 '대자연산책' 코너의 '채식과 힐링' 프로그램을 통해 알게 된 이현주 한약사를 다시 만나게 되었습니다. 이번에는 사람들에게 건강한 채식을 알리기 위해 부단히 노력하고 있는 이 한약사가 직접 운영하는 아카데미, 오감으로 심신을 치료하는 방법을 배울 수 있는 '오감테라피기린학교'를 소개합니다.〈편집자 주〉

이현주 한약사

왜 한약사가 오감테라피 학교를 열었을까?

저는 순식물성 한약재로만 처방하는 한방 채식 한약국을 운영하는 한약사 이현주입니다. 한약을 처방하면서 동시에 체질과 증상에 맞는 채식 섭생법을 통해 병의 근본 원인을 치유하는 일을 하고 있습니다. 또 때로는 국내외 인연 닿는 곳에서 건강하고 친환경적인 식단에 대한 강의를 합니다. 지난 몇 년간 많은 분들을 만나오면서 제가 느낀 점은, 사람들은 병을 고치기 위해 식단을 바꾸고 생활 습관을 바꾸는 일에 대해 생각보다 적극적이지 않다는 것이었습니다. 왜 사람들은 자신의 안 좋은 습관이 건강을 해친다는 것을 알고 있으면서도 바꾸려고 하지 않을까요?

제가 생각해본 이유는 이렇습니다. 우선 익숙한 것이 편안하다는 점입니다. 당장 죽을 병에 걸리지 않는 이상, 안정된 일상이 때로 지루하고 재미없을지라도 사람들은 섣부르게 일탈을 꿈꾸지 않는다는 점입니다. 이유는 자신의 생활방식을 바꾸기 위해 신경을 곤두세우고 긴장하지 않아도 되기 때문입니다.

둘째, 시간이 남으면 스트레스를 풀기 위해 시간, 돈, 에너지를 사용한다는 점입니다. 물론 건강을 챙기는 것이 스트레스를 푸는 가장 근본적인 방법이겠지만, 일단 사람들은 재미(Fun)있는가에 집착합니다.

그래서 저는 생각했습니다. '아, 사람들의 병을 고치려면, 일단 편안(easy, relaxed)하고 익숙한 상황에서 재미있는 경험(Fun experience)을 하도록 해줘야겠구나! 사람들이 뭘 할 때 편안하고 재미있다고 느끼지?'

당신은 언제 그렇게 느끼시나요?

뉴욕콜럼비아대학 오감힐링 테라피

오감테라피란?

몸이 아픈 분들은 모두 경험하셨겠지만, 병원 다니며 치료받는 것도 정성이 필요합니다. 약도 꼬박꼬박 챙겨 먹어야 효과가 있는 법이죠. 그런데 문제는 그렇게 시간과 정성을 투자했음에도 불구하고, 그다지 나아지는 기미가 잘 안 보일 때이죠. 또 어떤 경우에는 나아지진 않지만, 계속 치료를 받지 않으면 나빠질 거라고 전문가가 이야기를 합니다. 그럼 우리 몸은 정말 그렇게 한번 망가지면 회복될 수 없는 존재일까요?

플라시보 효과라는 것이 있습니다. 위염과 위궤양으로 만성통증을 가지고 있는 사람들 100명에게 밀가루로 만든 알약을 주면서, 당신이 이걸 매일 아침, 저녁으로 한 알씩 먹으면 증상이 개선될 것이라고 하고, 이 약을 개발한 사람은 노벨의학상을 받았다고 이야기합니다. 1개월 후 이들은 어떤 반응을 보였을까요? 놀랍게도 50% 이상 즉, 50명 이상이 증상이 호전되었다고 대답했습니다. 우리는 실제로 물리화학적인 약물보다 더 강력한 감정과 정서에 반응하는 존재라는 것이지요. 어머니들이 아이들 배를 마사지하며 '엄마 손이 약손'이라고 한 말은 거짓이 아니라는 것입니다.

저는 오랫동안 아픈 사람들을 만나오면서 병을 낫게 하려면 우선 그들의 마음부터 바꿔야 한다는 걸 알게 되었습니다. 즉 몸에 대한 감정(Emotion), 자신에 대한 정서(Mentality)가 긍정적(Positive)이고 행복하게(Happy) 바뀌어야 한다는 것이죠. 그런데 사람들은 자신의 몸에도 감정이 있다는 사실을 생각하지 않습니다. 몸이란 '살아온 날들의 지도'와 같습니다. 내 삶의 곡절이 고스란히 반영되어 있다는 말입니다. 여러분은 스스로의 몸에 대해 얼마나 알고 계시나요?

오감테라피는 스스로의 몸에 대한 매뉴얼입니다. 오장의 위치와 기능, 오장의 건강이 감각을 통해 감정에 미치는 영향과 구조에 대해 공부하고, 이를 실제적인 생활 속에서 응용하여 활용하는 방법론입니다.

연등회 오감테라피학교 부스

오장과 오감, 오감테라피의 연관성은?

우리 몸의 다섯 가지 장부는 각각 다섯 가지 감각과 연관이 됩니다. 간은 시각과 연관이 되고요, 심장은 촉각, 비장(위장)은 미각, 폐는 후각, 신장은 청각과 연관됩니다. 시각을 담당하는 간에 문제가 생기면 눈이 침침해지고, 잘 안 보이겠죠? 잘 충혈이 되거나 때로는 염증이 생기기도 합니다. 보는 작용을 통해 우리는 간의 에너지를 느껴볼 수 있습니다.

컬러테라피는 빛에너지를 통해 시각적으로 인지되는 색, 한의학적 색, 심리학적 색을 통해 치유 효과를 체험할 수 있도록 구성되어 있습니다.

명상테라피는 우리 몸과 마음의 관계에 관한 접근법입니다. 우리 자신의 숨겨진 이야기들을 꺼내어 내면과 소통하는 프로그램이라고 볼 수 있습니다. 인체 중 가장 뜨거운 장기인 심장의 불 에너지를 다루는 방법과 우울증, 화병 등의 질환을 관리하는 방법을 다룹니다. 또한 질병을 대하는 우리의 자세에 따라 얼마나 다른 효과가 나타나는지에 대해 배울 수 있습니다. 말하자면 몸과 마음의 균형을 잡는 공부입니다.

푸드테라피는 음식이 얼마나 건강에 중요한지에 대해 배우는 공부입니다. 음식은 단지 물질적인 영양만을 취하는 것이 아니라, 살아있는 또 다른 생명체를 통하여 나의 몸의 세포를 형성하는 과정이기에 음식의 생산, 유통, 조리 과정 역시 중요합니다. 뭘 어떻게 먹어야 내 체질에 맞고, 내 상황에서 관리하기 쉬울지, 보다 실제적인 접근 방법을 통해 안내해 드리고 있습니다. 한방채식테라피 프로그램은 4주간의 채식 체험을 통해 지병을 고치는 프로그램으로 이미 수년간 많은 사람들이 수강한 인기 프로그램입니다. 이 프로그램을 통해 비만, 고혈압, 당뇨와 같은 대사증후군만이 아니라 아토피, 비염과 같은 알레르기 증상도 개선되었고, 불임환자들이 새로운 생명을 잉태하는 기적을 만나기도 했습니다.

향기테라피는 오감 중 가장 예민한 후각 통로를 이용하여 정신과 신체를 이완시키는 방법입니다. 인체 중 폐에 해당되는 금 에너지를 활성화시켜 몸과 마음의 문제를 다룹니다. 어렵고 이론적인 접근보다는 실생활 속에서 활용할 수 있는 아로마 에센셜 오일을 통해 향기로운 라이프 스타일을 안내하고 있습니다. 또한 오감 힐링 티테라피를 통해 천연 허브들의 약 효과, 치유 에너지를 만나고 우리가 어떻게 식물들이 지닌 지혜와 교감하고 배울 수 있는지에 대해 공부합니다. 더불어 차명상(Tea Meditation)을 통해 자신만의 치유의 숲을 만들어보는 시간도 갖습니다.

오감힐링티테라피

오감테라피 쉬는 명상

채식과 힐링

뮤직테라피는 오장 중 신장에 해당되는 질환, 특히 호르몬의 불균형과 자율신경계의 부조화를 치유하며, 남녀 생식력을 활성화시킬 수 있는 방법입니다. 소리를 통해 심신을 이완시키는 뮤직테라피와 자신의 체질과 증상에 맞는 악기를 선택하여 연주함으로써 스스로의 몸의 파장을 조화롭게 하고, 정화시키도록 안내하고 있습니다.

오감테라피기린학교에서는 무엇을 하는가?

오감테라피기린학교는 우리 몸에 대한 지식을 배우는 곳입니다. 또한 몸과 마음의 연관성을 한의학적 기초이론과 자연치유론을 바탕으로 체계적으로 정리하고 습득하며 연마하는 곳입니다. 오감테라피기린학교의 정규과정은 일반인들을 위한 오감테라피 10주 과정, 한방채식테라피 4주 과정, 오감힐링티테라피 등이 있고, 오감테라피스트 과정을 통해 보다 심도 있게 공부하고 싶으신 분들은 1년 과정이 개설되어 있습니다. 이 과정을 마치고 더욱더 수련을 원하는 경우에는, 오감테라피 연구회 활동을 통해 사회봉사활동과 정기적인 연구 활동을 진행합니다. 또한 강사로 활동하고자 하는 분들은 강사 양성 수업을 통해 자신만의 독창적인 힐러로서의 자질을 개발하고, 실전에서 강의할 수 있도록 배울 수 있습니다.

오감테라피기린학교의 비전은?

오감테라피기린학교는 힐링이 호사스러운 웰빙문화라는 선입견을 깨고, 우리 모두가 가지고 있는 자연치유력을 일깨워 일상 속 파트너로서 나만의 힐링법을 전수하는 것입니다. 아무리 부유하고, 사회적으로 성공한 사람들일지라도 몸과 마음이 건강을 잃고, 삶의 균형을 잃으면 행복할 수 없습니다. 오감테라피는 삶의 가장 중요한 친구가 되는 것입니다.

오감테라피
Five Senses Therapy

글: 이현주
(한방채식 기린한약국 원장, 한약사
&오감테라피기린학교 대표
&한국고기없는월요일 대표)

본부소식

1차 운영위원회 회의

제8차 정기총회에 대해 논의하기 위해 1차 운영위원회 회의를 3월 1일 대구 행복빵에서 진행하였다.

정기총회 '회원의 날'

제8차 정기총회가 3월 3일 대전 태화장에서 열렸다. 이번 총회에서는 문화행사에 대자연정가회 김향교 회장의 시창 공연이 마련되었고, 전국 각 지부의 우수회원을 초대해 공로상을 시상하는 '회원의 날' 행사가 함께 진행되었다.

사찰요리체험

채식요리지도사 민간자격증 개설을 위하여 시장조사차 본부 직원들이 3월 4일 한국사찰음식문화체험관에서 사찰요리체험을 가졌다.

'면역력이 답이다.', 건강 특별강연 참석

지난 3월 24일 대구 경북대학교 치과대학에서 열린 '현대인의 건강과 삶, 면역력이 답이다.'라는 주제로 열린 행사에 본부 직원들이 참석하여 채식에 대한 강연을 청강하였다. 이번 강연은 채식평화연대가 주최하고 밀한줌, 월간비건, 한국베지푸드지도사협회가 후원하였다.

채식요리지도사 자격증 개설 및 운영

채식요리지도사 자격증을 개설하기 위하여 본부에서는 올 초부터 시작하여 7월까지 총 7회에 걸쳐 회의를 진행해왔다. 제1회 채식요리지도사 2급 과정은 7월 21일부터 9월 8일까지 8주간에 걸쳐서 대구에서 진행되고 있고, 제2회는 9월 15일부터 11월 10일까지 서울에서 열릴 예정이다.

'축산과 건강, 환경의 관계' 강연 참석

4월 21일에 열린 베지닥터 이의철 사무국장의 '축산과 건강, 환경의 관계'에 대한 강연에 본부 직원이 참석하였다. 서울 카페다이만티노에서 열린 이번 강연은 동물법비교연구회와 녹색당이 주최하여 열렸다.

'베지닥터 이의철의 농약·살충제, 물과 땅도 오염시킨다!' 강연 참석

4월 22일에 열린 베지닥터 이의철 사무국장의 '베지닥터 이의철의 농약·살충제, 물과 땅도 오염시킨다!'에 대한 강연에 본부 직원이 참석하였다. 서울 유기농문화센터에서 열린 이번 강연은 유기농문화센터가 주최하여 열렸다.

국제오가닉&천연제품 전시회 참관

본부의 채식사업에 대한 시장조사를 하기 위하여 4월 27일 서울 코엑스에서 열린 국제오가닉&천연제품 전시회에 본부 직원들이 참관하였다. 이번 전시회는 산업통상자원부RIS 과산유기가공식품산업육성사업단, ㈜오가닉파트너, ㈜한국국제전시가 주최하고 월간 비건이 주관하였다.

연등회 전통문화마당 채식부스 참관

본부의 채식사업에 대한 시장조사를 하기 위하여 5월 13일 조계사 앞길에서 열린 연등회 전통문화마당 채식부스에 본부 직원이 참관하였다. 이번 행사는 연등회보존위원회에서 주최 및 주관을 하였다.

비건페스티벌 참관

본부의 채식 사업에 대한 시장조사를 하기 위하여 5월 26일 서울 혁신파크에서 열린 비건페스티벌에 본부 직원이 참관하였다. 이번 전시회는 서울혁신센터, 비건페스티벌코리아, 패션브랜드 비건타이거가 공동주최하였다.

베지닥터와의 MOU 체결

대구한의대학교 부속 대구한방병원에서 베지닥터와의 협약식이 6월 22일에 개최되었다. 채식문화 활성화 포럼 정례화 시행, 채식요리 민간자격 사업 추진, 채식인증표시제 및 채식 대중강연 사업 추진, 채식 식품선택권 정부 차원의 지방조례나 법제화 사업 추진, 음식관광 박람회 사업에 채식 전시회 및 채식 강연 사업 병행 추진, 비건 친화적인 재래시장 개척, 채식관련 책자 제작 보급, 인적·물적 자원 공동 지원 등의 내용으로 협약을 맺었다.

예정

2018 대자연사랑 여름캠프

8월 25일부터 26일까지 양일간 대구광역시 달성군 비슬산 자연휴양림 호텔 아젤리아에서 자연을 사랑하고 봉사를 실천하는 청소년을 대상으로 환경 강의, 인성강의, 레크리에이션, 생태 탐방 등 다양한 프로그램으로 구성된 캠프를 실시 할 예정이다.

지부 및 클럽소식

창립공연

'내추럴에코' 클럽이 대구 달구벌 신협 아트센터에서 3월 10일 창립 공연을 펼쳤다. 대자연체조, 뮤지컬 댄스, 재즈힙합, 걸스힙합, 방송댄스, 왁킹, 에어로빅 등 다양한 장르의 공연이 준비되었으며, 행사 당일 300여 명의 관람객이 창립을 축하해주기 위하여 찾아주었다.

안산천 환경정화활동

경기지부에서는 4월 21일, 5월 26일 안산천에서 안산시 자원봉사센터의 주관으로 당일 봉사에 참여한 청소년 200여 명에게 환경교육을 실시하고 함께 환경정화활동을 하였다.

졸업생들과 함께하는 간담회

대구한의대학교 대학생 동아리 '자연사랑'은 5월 3일 대구한의대학교 9호관에서 졸업생들과 함께하는 간담회를 개최하였다. 창립멤버이자 임원진으로 활동하였던 졸업생들을 초대하여 환경에 대한 강의와 '실행력'이라는 주제로 본인의 경험담을 담은 강연을 진행하였다.

어린이날 기념 '2018 강동마을 어린이날 큰잔치' 참가

대구한의대학교 대학생 동아리 '자연사랑'은 5월 5일 대구광역시 동구에 위치한 금호강 둔치에서 개최된 '2018 강동마을 어린이날 큰잔치'에 참가하여 행사 안내, 부스 운영보조, 응급처치 보조요원으로 행사 진행을 지원하였다.

하천 지정구역 가꾸기 협약식

경기지부는 5월 8일 안산 시청에서 하천 지정구역 가꾸기 협약식을 가졌다. 하천 지정구역 가꾸기 사업은 생태하천에 관심 있는 시민단체와 안산시 간의 협약을 통해 지정된 하천구간에 대해 식재 관리, 외래 위해식물 제거, 쓰레기 무단투기 예방활동, 정화활동 등을 실시해 하천사랑을 실천하는 사업이다.

제25회 대구광역시장기 생활체육 에어로빅스체조 경연대회에서 '행복체조' 시연

'내추럴에코' 클럽은 5월 26일에 대구 시민체육관에서 개최된 제25회 대구광역시장기 생활체육 에어로빅스체조 경연대회에서 행복체조와 댄스 2곡을 시연하였다.

채식과 환경을 생각하는 '런천미팅'

대구지부는 6월 15일 대구한의대학교 한학촌에서 '중년의 혈관순환계 관리와 올바른 식생활'이라는 주제로 최명호 자연치유관리사의 강의를 들었다.

노인 무료급식 봉사 및 환경정화활동

경기지부는 6월 22일 안산 민방위교육장 및 다이아몬드광장에서 환경교육 및 환경정화 운동을 하고, 안산 GD 컨벤션 3층에서 노인 무료급식 봉사를 하였다.

'대자연사랑산악회' 창립

대자연사랑산악회는 6월 23일 창립 및 제1차 정기산행으로 창원 저도 비치로드와 용두산을 방문하였다.

2018 대구광역시 체조협회장기 생활체육 에어로빅스체조 경연대회에서 '행복체조' 시연

'내추럴에코' 클럽은 6월 30일에 대구 시민체육관에서 개최된 2018 대구광역시 체조협회장기 생활체육 에어로빅스체조 경연대회에서 행복체조와 댄스 2곡을 시연하였다.

원주 둘레길 환경정화활동 및 회원 단합대회

경기지부는 7월 14일 원주 둘레길 환경정화활동을 하고 회원들 간의 친목도모를 위하여 단합대회를 실시하였다.

인물동정

변정환 이사장, 명사초청 특강

'대자연과 건강'이란 주제 갖고 4월 12일 호텔 인터불고 대구에서 대구한의대학교 보건복지대학원 건강 CEO 1기 과정 150명의 회원을 대상으로 특강을 진행하였다.

박종웅 이사, 경상북도 녹색성장위원회 공동위원장 위촉

본부의 박종웅 이사가 (사)경상북도환경포럼 이사장직을 2017년 12월 31일부로 마치고, 금년 1월 1일부터 경상북도 녹색성장위원회 공동위원장으로 위촉되었다.

이우근 본부 사무총장, (사)한국노인스포츠지도사협회 이사장 취임

본부의 이우근 사무총장이 3월 16일 (사)한국노인스포츠지도사협회 이사장으로 취임되었다.

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. 직접 촬영하신 아름다운 자연사진을 보내주세요.

풍경, 동물, 식물 사진이나 그 밖의 환경문제를 생각해 볼 수 있는 사진을 간단한 설명과 함께 보내주세요. 선정된 작품은 보내신 분 이름과 함께 본지에 게재됩니다.
보내실 곳: inlakorea@daum.net

4. 기부금영수증 발급 안내

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

대자연갤러리

QR코드를 통해 '대자연갤러리' 단톡방에 입장하여 소개하고 싶으신 사진을 공유해주시면 추첨을 통해 잡지 '대자연사랑'의 '대자연갤러리' 코너에 여러분들의 사진을 소개해드립니다.

사진은 원본파일로 보내기
사진사명/사진명을 함께 보내기

"대자연사랑실천본부는
회원 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

채식요리지도사 2급 민간자격 과정

수강생 모집

제 1회
수강기간 : 2018년 7월 21일~9월 8일 (매주 토요일 09:30~12:30)
장소 : 동아요리학원 (대구시 중구 국채보상로 604)
수강문의 : 053-427-9092 / 02-732-1359
자격 발급 : (사)대자연사랑실천본부

제 2회
수강기간 : 2018년 9월 15일~11월 3일(매주 토요일 14:00~17:00)
장소 : 서초여성인력개발센터 (서울 서초구 강남대로 216 양재플라자 3층)
수강문의 : 02-6929-0011 / 02-732-1359
자격 발급 : (사)대자연사랑실천본부

채식요리지도사란 채식재료의 활용에 대한 전문적인 지식과 경험을 바탕으로 건강유지 및 증진, 질병예방을 위한 채식요리를 조리하고 이와 관련된 교육 지도업무를 수행할 수 있는 능력과 자질을 갖춘 전문가를 말합니다.

마음으로 나눔을 실천하는 대구한의대학교

대구한의대학교
Daegu Haany University

취업률 1위
대구 · 경북지역 4년제 사립대학
(2015. 12. 31.기준 졸업생 1,000명 이상 사립대학)

PRIME
(산업연계교육 활성화 선도대학) 사업
화장품제약분야 바이오산업 선도 대학

CORE
(대학인문역량강화) 사업
인문교양을 통해 건강하고 창의적 인재양성

CK-1
(지방대학특성화) 사업
지역사회 수요를 반영한 맞춤형 특화인재 양성

행복빵

현미와 한약재로 바르게 만든 건강한 자연발효빵

현미와 율무, 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

HAPPY BAKERY 대구광역시 중구 달구벌대로 2136-1(봉산동)

(주)다소니여행사는 대자연사랑과 함께합니다.

DASONI

나만의 휴가를 떠나다

" 복잡한 해외여행은 이제 끝, "
여행의 복잡한 건 다소니에게 맡기세요.

'다소니'는 사랑하는 사람이라는 순 우리말로 고객을 사랑하는 마음으로 고객의 행복한 여행을 위해 정성을 다하는 임직원의 마음을 담은 것입니다.

국내여행

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

해외여행

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

외국인 환자 유치업

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

전세버스 운영

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

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

DASONI

2018 대자연사랑 여름캠프

기 간 : 8월 25일(토)~8월 26일(일)

장 소 : 비슬산 자연휴양림 호텔 아젤리아

대 상 : 14세~40세 이하 지부, 클럽, 기타 청년 등

참가비 : 20,000원/인

주 최 : 사단법인대자연사랑실천본부

후 원 : 대구지부, 경기지부, 내추럴에코, 자연사랑 동아리, 그린엔젤, 그린풀하모니

협력사 : ㈜예일커뮤니케이션즈, ㈜다소니, 행복빵, 화이트 치과, 새천년 관광, 청도 제한한의원, (재)자광학술원 등

GREEN FLASH

그린 플래시

Color Of Nature

녹색섬광, 자연의 아름다운 빛

그린 플래시는 해가 뜨거나 질 무렵 해의 위쪽 테두리에 몇 초 동안 보이는 녹색의 빛을 의미 합니다. 자연을 담은 컬러로 모든이에게 영감을 주는 컬러입니다.

사단법인대자연사랑실천본부
The International Nature Loving Association Korea

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.