# 대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제 7호 2019년 3월

## SPRING

자연과 조화되는 삶 자연과 인간은 하나















#### 목 차

#### 이사장 인사말

04 자연에서 답을 찾아봅시다!

#### 법인소개

- 05 대자연사랑실천본부를 소개합니다.
- 06 사업소개
- 07 법인연혁

#### 대자연문화

- 08 건강한 식습관, 내 손으로 만들어가요!
- 12 채식하기 좋은 환경을 만들어가는 첫걸음!
- 14 대자연사랑 산악회 정기산행
- 18 나눔이라는 이름의 날개를 단초록빛 천시들의 첫 행보
- 20 연탄은 사랑을 싣고

#### 자연과환경

- 22 2018 추계 환경정화활동
- 26 지구야 안녕? 굿바이 플라스틱, 나만의 에코백 만들기

#### 대자연라이프

- 28 대자연밥상 : 레몬과 레몬요리
- 32 대자연산책: 은밀하고 위대한 동물의 사생활
- 34 대자연갤러리

#### 특별취재

- 38 베지닥터 이의철의
  - '농약·살충제, 물과 땅도 오염시킨다!'
- 42 더 나은 '대자연사랑'을 위해 모이다
- 44 일상탈출! 자연으로 모인 청춘남녀!
- 46 나눔은 행복의 시작!

#### 대자연칼럼

- 48 채식영양학과 삼위일체 채식법
- 52 자연에서 배우는 자존감

#### 대자연이슈

56 Bio-SRF열병합발전소

#### 대자연파트너

60 대구 OHB행복빵

#### News

- 62 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 인물동정
- 67 회원알림



이사장 변정환

대구한의대학교 설립인 현)대구한의대학교 명예총장 현)제한한의원 원장

## 자연에서 답을 찾아봅시다!

사랑하는 대자연사랑실천본부 회원 여러분, 그리고 대자연사랑 잡지 애독자 여러 분, 폭염과 혹한이 격동하는 기후변화와 함께 남북관계나 북미관계, 경제상황의 악화 등으로 복잡다단했던 무술년이 지나고, 황금돼지띠로 상징되는 희망과 축복의 기해년을 맞이하였습니다. 새해에는 우리 각자의 개인적 과제를 비롯하여 청년 일자리, 저출산, 미세먼지, 난민사태, 지구 온난화 등 국내외적 난제들이 모두 호전되고해결의 단초를 마련하는 의미 있는 일들로 채워지기를 기원해 봅니다.

인간은 본능적으로 녹색을 선호한다고 하는데, 이는 어디로 가야 할지 모르는 망막한 사막이나 황야에서 어렴풋하나마 녹색 빛이 보이면 그곳을 향해 나아가서 오아시스와 숲을 발견하고 먹을 것을 구함으로써 목숨을 이어나갔던 인류의 오랜 경험이우리네 DNA에 고스란히 저장되어 있기 때문이라고 합니다. 실제로 미국 Harvard T. H. 연구소의 2016년 연구에 의하면 녹색 주거환경은 그 거주자의 기대수명 증가에 절대적인 영향을 끼친다고 하며, 전통적으로 배우들이 밝은 조명 아래에서 연습 또는 공연을 하지만 휴식을 취하는 방은 녹색으로 꾸며져 있다는 사실에서도 자연의색깔인 녹색이 휴식과 안정을 준다는 사실을 뒷받침해주고 있습니다.

요즈음 인기리에 방영되는 자연인을 다루는 텔레비전 프로그램에서 도시를 떠나 문명을 등지고 자연속에서 살아가는 사람들이 공통적으로 하는 주장을 보면 경쟁이 없어서 좋고, 풍요롭지 않아도 행복하다는 것으로 요약된다고 합니다. 그들의 지극 히 평범한 이 소감이야말로 우리의 삶에서 무엇이 중요하며 어떻게 살아야 하는가를 제시하고 있고, 나아가서 산업화, 공업화로 찌든 현대문명이 어디에서 그 해결책을 찾아야 할지를 분명하게 보여준다고 할 수 있습니다.

생명존중과 자연사랑을 통해 인간과 자연이 조회를 이루는 삶, 지속가능하고 건강한 삶을 추구하는 우리 대자연사랑실천본부 회원 여러분, 그리고 대자연사랑 애독자여러분, 새해에는 문명의 이기에만 의존해왔던 모든 문제의 답을 녹색문명으로 상징되는 자연에서 찾아보지 않으시겠습니까?

의식주를 비롯한 일상생활 속에서 자연의 순리를 거스르는 부분들부터 고쳐나가고, 폐수, 생활쓰레기, 헌옷, 남은 음식물 등 삶의 부산물들을 인류와 동식물을 비롯한 모든 지구 가족에게 이로운 방향으로 처리하며, 우리 사회의 환경보호나 자연보존 활동을 선도하거나 힘을 보탤 때, 그리고 무엇보다도 우리가 발붙여 살아가고 있는 지구와 우주를 하나의 거대한 생명체로 여기고 존중할 때, 심신이 피폐해져 돌아온 자식을 고향집 어머니가 보듬어 원기를 살려내듯, 대자연은 현대문명의 부작용과 폐해에서 허우적거리는 우리네 삶에 새로운 기운과 생명력을 더해 진정한 휴식과 안정을 줄 것으로 확신합니다. 감사합니다.

사단법인 대자연사랑실천본부 이사장 변정환

# 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

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

대자연사랑 교육

- · 대자연교육센터 설립
- · 녹색환경교실 운영
- · 자연탐방/생태체험 프로그램 운영
- · 청소년 대자연캠프 운영
- · 채식요리지도사 양성과정 운영

3

#### 자연보존활동 및 캠페인

- · 자연환경보호 및 정화사업
- · 친환경 채식문화 홍보
- · 자연사랑 캠페인

대자연사랑 문화사업

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

4

#### 대자연사랑 나눔 사업

- 지역 봉사 활동
- · 재능기부 활동



## 건강한 식습관, 내 손으로 만들 어가요!

채식요리지도사 교육과정 개강

대자연사랑실천본부에서는 채식요리전문가를 양성하여 채식을 활성화하기 위해 지난해 '채식요리지도사' 민간자격증 교육과정을 개설하였습니다. 2018년 대구에서 시작되어 서울까지 총 2회에 걸쳐 진행되었습니다.

'채식요리지도사'란 채식 재료의 활용에 대해 전문적 인 지식과 경험을 바탕으로 건강 유지 및 증진, 질병예 방을 위한 채식요리를 조리하고 이와 관련된 교육, 지도 업무를 수행할 수 있는 능력과 자질을 갖춘 전문가를 말합니다.

채식요리지도사 교육과정은 대구 동아요리학원에서 7월 21일부터 9월 8일까지, 서울 서초여성인력개발센터에서 9월 15일부터 11월 10일까지 각각 8주간 채식에대한 전문적인 지식을 갖고 있는 강사진이 이론과 요리실습을 병행하며 진행하였습니다. 현재까지 2회에 걸쳐약 40명의 수료생을 배출하였으며, 수강생들은 교육과정이 모두 끝난 이후에도 채식에 관한 정보를 공유하고소통하기 위해 소모임을 이어가고 있습니다.

제1회 채식요리지도사 교육과정 2급 수료식에 참석한 변정환 이사장은 '나와 사회를 이롭게 만들어 나가는 데 있어 채식은 반드시 필요하며, 채식요리 전문인력 양성 을 위해 계속 노력할 것이다. 또한 동물, 환경, 미래, 먹거 리에 대한 인식과 고민을 사회 전반으로 확대해 나가고 자 한다.'라며 앞으로 채식요리전문가 양성의 필요성과 중요성에 대해서 언급하셨습니다.

채식의 활성화를 위해 우리 가정에서부터 실천해나간 다면 건강한 사회를 만들어갈 수 있을 것이라 생각되며, 이를 위해 대자연사랑실천본부에서는 앞으로도 계속해 서 노력해 나갈 것입니다.

글·사진: 이동민(대자연사랑실천본부 대외협력팀장)











## 제1회 채식요리지도사 2급 교육과정 참가 후기



지난 여름은 참으로 무더웠습니다. 손발이 에는 듯 한 추운 겨울에 서있는 지금까지도 그 여름날의 폭염 이 생생하게 느껴집니다. 폭염이 내리쬐는 한여름 어 느 날, 사단법인 대자연사랑실천본부 김광수 사무국 장님께서 전화를 주셨습니다. 대자연사랑실천본부 주관으로 대구에서 열리는 '제1회 채식요리지도사 2급 과정' 홍보를 부탁하셨습니다. 총 8주 과정에서 1주 수업이 지난 시점이었습니다. 채식평화연대 카 페를 비롯하여 여러 밴드와 카톡방에 교육홍보 글을 올리고 나서 곰곰이 생각해 보았습니다. 채식평화연 대 대표로 채식의 가치를 알리면서 채식요리 수업도 나가고 있는 입장에서 내가 알고 있는 지식과 지혜들 을 좀 더 체계적으로 준비하는 시간이 될 수도 있을 것 같았습니다. 그리고 무엇보다도 폭염의 원인인 지 구온난화가 가축의 사육으로 발생한 메탄가스가 주 요한 원인임을 알고 있는 채식인으로서 채식문화 확 산은 절실했습니다. 채식문화가 널리 널리 퍼지기를 바라며, 교통이 불편한 시골에 살면서 대중교통을 이 용해 가깝지 않은 거리를 매주 토요일 7번의 수업이 라는 만만치 않은 여정을 선택하였습니다.

채식요리지도사 2급 과정 첫 수업에서 가장 인상 적이었던 것은 무엇보다 참가자들의 구성이었습니다. 20대부터 70대까지 남녀노소가 섞여 다양하였습니다. 수강생 20명 중에는 채식요리를 배우려는일반인도 있었고, 채식인으로서 채식활동을 위해 귀한 시간을 내신 분들도 제법 계셨습니다. 그중에 나 이 지긋하신 남자 선생님들께서 앞치마를 두르고 적 극 참여하시는 모습은 참 감동적이었습니다. 아직도 가부장제의 문화가 곳곳에 남아있는 대한민국에서, 그리고 채식문화가 척박한 현실 속에서 오로지 채식 문화 확산을 위해 애쓰는 분들의 열정이 느껴졌습니 다. 3시간 여의 수업은 대구한의대 교수님들이 1시 간 이론수업 후에 2시간의 채식요리 시연과 실습이 있었습니다. 비록 교수님들이 비건이 아니어서 강의 중간중간 가끔씩 하시는 말씀이 채식인으로서 불편 하거나 아쉬운 점도 있었지만 채식의 가치를 공감하 여 폭염에도 불구하고 기꺼이 귀한 시간을 내어 열 정적으로 강의해주셨습니다.

새벽에 나서서 대구에서 수업을 받고, 오후 3시가 지나 울산에 도착하면 후끈후끈 찜통 같은 날씨에 숨이 막힐 듯했습니다. 토요일마다 가는 명상센터에 들른 후에 밤 10시30분 귀가하기를 7주를 반복하다보니 긴 여정에 이튿날 아침이 되면 몸이 천근만근처럼 느껴지기도 했지요. 그러나 매순간 깨어서 세상 어두운 곳을 밝히며 생명사랑을 실천하시는 분들을 생각하면 더욱더 힘을 내고 싶었습니다. 특히 지난 폭염의 한가운데서 들려온, 노동운동과 진보정치를 위해 오랫동안 애쓰셨던 노회찬 국회의원님의 죽음은 채식인으로서의 제소명에 불을 지폈습니다. 고 노회찬님은 이 땅에 사랑과 평화의 세상을 실현하기 위해 불의에 맞서 자신의 양심에 따라 최선을 다하며 애쓰셨던 분이기에 그 죽음이 너

무나 안타까웠고, 동시대를 사는 사람으로서 돌아가 신 분의 죽음이 헛되지 않도록 더 열심히 살고 싶었 습니다. 고 노회찬님은 '고기없는 월요일' 초창기 모 임을 찾으셔서 "채식은 진보다!"라는 명언을 남기셨 답니다. 비록 채식인은 아니었으나 채식의 가치를 인 식하셨던 것입니다.

한여름 새벽에 버스를 타고 5일장에 가시는 어르 신들이 "예전에는 추워서 얼어 죽은 사람은 있어도 더워서 숨이 막혀 죽는 사람은 없었는데 요즘은 더 워서 죽겠네!"라고 하셨습니다. 살기 힘들 정도로 더 운 여름이 과도한 축산 때문이라는 것을 이제는 사 람들이 깨달으면 좋겠습니다. 지구온난화로 북극의 빙하가 녹아내려 북극곰들이 살기 힘들어지면 사람 들도 살기 힘들어 진다는 사실을 좀 더 많은 사람들 이 인식할 필요가 있습니다. 고기, 생선, 달걀, 우유, 꿀을 먹지 않고 곡식, 채소, 과일을 먹는 것은 동물 들을 위한 것이기도 하지만 사람들을 위해서도 정말 좋은 것이라는 것을 많은 사람들이 깨닫기를 바랍니 다. 비폭력, 비살생의 순식물성 음식을 통한 사랑과 평화의 기운이 이 세상에 널리 널리 퍼져 세상을 더 아름답게 만든다는 것을 보다 많은 사람들이 공감하 면 좋겠습니다.

끝으로 채식문화 확산을 위하여 애쓰시는 모든 분 들께 감사드립니다.

글: 이영미(채식평화연대 공동대표)

## 채식하기 좋은 환경을 만들어가는 첫걸음!

2018 채식문화 활성화 포럼











지난 11월 13일 토요일 17시, (사)대자연사랑실 천본부와 베지닥터가 공동 주최하는 2018 채식문 화 활성화 포럼이 대구 수성대학교 젬마관 세미나 실에서 개최되었다. 이 포럼은 채식에 대한 이해를 돕고 생활 속에서 채식문화를 어떻게 활성화하고 공감대를 형성해 나갈지에 대해 논의하여 채식 인 구 확산과 채식하기 좋은 환경을 만들어나가자는 취지로 지난해 9월에 처음 시작된 행사로, 두 번째 맞이하는 이번 행사에는 참여 방청객이 지난해의 두 배 이상 늘어나 260여명에 달했고, 강사진 구성 과 토론 진행에서도 보다 더 전문성을 띤 진일보한 면을 보여 주었다.

강의에 앞서 (사)대자연사랑실천본부 변정환 이 사장은, '최근 선진국에서는 사회적 공동체 이익과 개인적 건강 추구의 이유로 채식이 꾸준히 늘어나 고 있고 국내에서도 채식이 유행처럼 번지고 있다. 이번 포럼을 계기로 채식이 트렌드를 넘어 라이프 스타일로 자리 잡을 수 있는 출발점이 되길 기원한 다.'는 인사말로 참석자들을 격려했다.

이어서 황성수 박사가 등단하여 불치병의 대명 사인 암을 식습관 개선만으로 극복할 수 있다는 요 지의 '암 예방 식이요법' 강의를 했고, 두 번째 강사 로 나선 이광조 박사는 '삼위일체 채식법' 이라는 제목으로 영양섭취에 있어서 균형잡힌 채식의 필 요성을 역설했다. 마지막으로 홍성태 박사는 본인 이 대구 영진고등학교 교장으로 재직하면서 실시 하였던 '현미채식 시범학교' 사례를 통해서 채식의 성과와 채식보급의 효과적인 방안을 제시하였다.

강의에 이어서 이의철 배지닥터 사무국장의 사회로 진행된 토론에는 세 사람의 강사와 대구지역



채식관련 대표적인 리포터인 영남일보 이춘호기 자가 참석하여 이 날 포럼의 주제뿐만 아니라 음식에 들어가는 소금의 양등 식생활 관련한 민감한 이슈들에 대해서도 열띤 논의가 이어졌다. 패널간의 토론이 너무 진지하게 진행되다보니 객석에서 쏟아지는 질문을 제대로 받지도 못하고 시간에 쫓겨 폐회를 하는 아쉬움이 있었지만, 이 날행사는 여러 가지 설비가 잘 갖추어진 최신 시설에서 많은 참석자가 시종일관 진지한 자세로 반응하면서 주제를 좇아가는 수준 높은 모습을 보였으며, 강연장과 식사장소가 분리되어 차분하고 일사란란하게 일이 진행되는 등 빠른 속도로 우리나라 채식관련 주요 행사로 자리잡아가고 있음을 보여주었다.

글 : 이동민(대자연사랑실천본부 대외협력팀장) 사진 : 박종철(대자연사랑실천본부 대구지부)

행 사 명 2018 채식문화 활성화 포럼

주 제 채식과 건강한 사회

일 시 2018. 11. 3(토) 16:30 ~ 20:30

장 소 대구 수성대학교 젬마관 1층 세미나실

주 최 (사)대자연사랑실천본부, 베지닥터

주 관 (사)대자연사랑실천본부 대구지부

후 원 채식평화연대, 월간 비건

강 연 자 황성수 박사, 이광조 박사, 홍성태 박사

참석인원 약 260여 명

12 대자연사랑 2019 Vol.7 대자연사랑 2019 Vol.7 13

# 대자연사랑 산악회 정기산행





아침저녁으로 제법 가을의 찬바람이 느껴지는 가 운데 9월 정기산행은 이름난 경주의 남산으로 정했 다. 이곳은 이미 '1박 2일'이라는 방송프로그램을 통 해 널리 알려지기도 했지만 선조의 발자취를 따라 역 사 속을 걷고자 선택하였다.

국립공원인 남산은 경주시의 남쪽에 솟은 산으로 신라인들의 신앙의 대상이 되어 왔던 곳이다. 금오 봉(468m)과 고위봉(494m)의 두 봉우리에서 흘러 내리는 40여 개의 계곡과 산줄기들로 이루어진 남 산은 동서로 4km, 남북으로는 8km로 길게 뻗어 내 린 제법 큰 산으로, 특히 이곳에는 100여 곳의 절터, 80여 구의 석불, 60여 기의 석탑이 산재해 있어 그 야말로 노천 박물관이라고 할 수 있는 곳이다. 또 교 과서에 나온 신라의 시조 박혁거세 거서간(居西干)이 탄생한 나정(蘿井)과 신라의 종막을 내린 포석정(鮑 石亭)도 이곳에 있다. 그 외에 왕릉들도 여러 군데에 있어서, 왜 이 산을 신라 역사와 유적의 산이라 부르 는지 충분히 가늠할 수 있었다. 더욱이 6세기 초 신 라에 불교가 공인된 후로는 부처의 산으로 일컬어지 면서 많은 절과 탑이 세워지고 불상들이 조성되어 온 곳이라 더욱 의미 있는 장소여서 좋았다.

오늘 산행에 참석한 8명은 9시에 모여 승용차 두 대에 나눠 타고 경주로 출발하였다. 고속도로로 달 리는 가운데 구름이 하늘을 뒤덮어 금방이라도 비가 쏟아질 기세였지만 다행히 비는 오지 않아 오히려 산행하기에 안성맞춤인 날씨였다. 산행 초입부인 삼 릉에 도착하여 승용차 한 대는 10여 분 떨어진 하산 지점에 갖다 놓고 돌아와 주차장에서 산대장의 지도 아래 준비체조를 하고는 이윽고 산행 지도를 나눠주 며 오늘 산행코스에 대해 설명하였다. 출발 전 근처 의 문화해설사에게 부탁해 단체사진을 찍고 곧바로 산행을 시작하였다.

산행하기 딱 좋은 날씨 속에 한국의 아름다운 숲 대상에 빛나는 삼릉 숲을 따라 걷다 보니, 바닥에 잘 꾸며진 데크가 양옆의 늘어선 울창한 소나무 숲과 어 우러져 마치 내가 신라의 왕이 되어 군사의 사열대 를 맞아 말을 타고 나아가는 착각에 빠졌다. 울창한 숲에서 나오는 피톤치드를 폐 속 깊이 들이키며 우 린 소풍 나온 소년소녀 마냥 웃고 재잘대며 모두 신 이 난 분위기 속에 소나무 숲 사이를 걸어갔다. 이윽 고 소나무 숲 한가운데 자리한 삼릉을 만나게 되었 는데, 이 능은 신라 아달라왕(8대)과 신덕왕(53대),

경명왕(54대)의 무덤으로 웅장한 느낌에 모두가 압도 되었다. (그림 1) 이 능들은 경주 시내의 대형 고분들 과는 또 다른 고즈넉함에 사뭇 경건함까지 느껴졌다. 삼릉에서부터 시작되는 삼릉골은 남산의 40여 계곡 들 중에서도 가장 길고, 가장 많은 수의 문화재가 숨 겨진 곳으로 유명한 만큼 오르는 내내 불상과 탑을 마 주할 수 있었다.

산행을 시작한 지 10여 분 만에 등장한 석조여래좌 상은 반가움에 앞서 일제 때 일본인들이 무거운 불상 은 두고 머리만 가져가는 바람에 얼굴이 없는 불상을 마주하니 역사의 유물을 지키지 못한 후손의 부끄러 움으로 숙연해졌다. (그림 2) 그러나 오르며 만난 여 러 유물과 문화재들이 나그네를 반겨줘 모두 견학 온 학생들 마냥 진지하게 유물과 해설판을 번갈아보며 공부하는 모습들이었다. 특히 준비해 온 지도의 유물 과 눈앞의 유물을 대조하며 하나라도 놓치지 않으려 는 모두의 열정은 숲속에서의 보물찾기, 바로 그것이 었다. 산행 도중 5부 능선쯤에서 등산로를 벗어나 좁 은 길로 조금 올라서니 탁 트인 산비탈에 모습을 드러 낸 삼릉골 마애관음보살상과 인근의 큰 바위에 새겨 진 마애선각육존불상은 그 크기와 섬세함으로 모두의 감탄을 자아내기에 충분하였다. (그림 3, 4) 미리 정보 가 없었다면 그냥 지나쳤을 보물이라 더 감흥이 컸었 다. 불상 뒤 바위를 타고 더 가다 보니 등산로와 접하 는 지점에서 만난 삼릉골 석불좌상의 온화한 미소에 반한 우린 한참을 쳐다보며 천오백년 전의 역사와 마 주한다는 설렘에 잠시 동안 말문마저 막혔다. (그림 5) 이윽고 8부 능선에 위치한 상선암에 들러 잠시 휴식을 취한 후 한참을 올라 능선을 걷다 탁 트인 경주 벌판 을 바라보며 마주한 전망은 그야말로 도시 속에서 찌 든 눈을 정화하기에 충분했다. 능선을 따라 걷다 옆 능 선 산비탈에 웅장한 모습의 상선암 마애석가여래 대 불상을 쳐다보며 과히 남산의 3대 볼 거리다운 웅장함 과 멀리서도 뚜렷하게 위용을 드러낸 모습에 한참을 쳐다보며 절로 부처님을 향해 3배를 올리게 되었다.

(그림 6) 정상가는 길 곳곳에서 마주한 전망은 경주 시내를 두루 볼 수 있어 눈이 즐거웠다. 이윽고 정상에 다다르니 갑자기 하늘에서 빗줄기가 쏟아지며 더운 나그네의 몸을 식혀주어 더없이 반가웠다. 우린 서 둘러 정상석을 배경으로 단체사진을 찍고 근처 숲속 을 찾아 옹기종기 둘러앉아 각자 가지고 온 도시락으 로 점심 식사를 했는데 그 맛이 어찌나 기가 막히던 지. 우려와 달리 식사 후 다행히 비가 그쳐 진행자로 서 속으로 몇 번이나 감사함을 외쳤다. 하산 길로 조 금 내려서다 마주한 탁 트인 산비탈의 용장사지 삼층 석탑은 그 자체로도 장관이었지만, 이 석탑을 받치고 있는 기단이 거대한 바위 자체라서 더욱 놀라웠다.

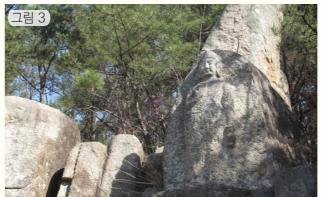
(그림 7~8) 그곳에서 바라본 맞은편의 고위봉은 비 갠 후의 운무가 산허리를 둘러싼 것이 마치 영화의 한 장면처럼 몽환적이고 고즈넉한 분위기가 참으로 인상적이었다. 하산 길에 줄곧 마주한 용장골은 그 이름답게 용이 길게 드러누운 모습 마냥 경치도 일색 인데다 남산에서도 제일 유명한 골짜기로 무려 3km 에 걸쳐 있어 아름다운 비경과 함께 땀에 젖은 나그 네의 시름을 씻어주기에 딱 맞는 곳이었다. 한 시 간 동안 하산해 차를 세워놓은 목적지에 도착해서 는 역사 공부와 함께 대자연을 마음껏 누린 하루에 대해 서로 하이파이브 하며 4시간의 산행을 마무리 하였다.

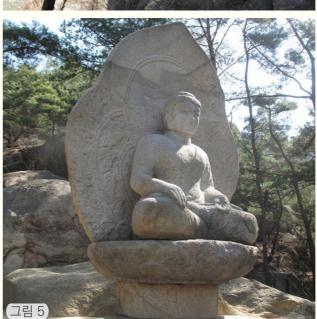
여러 가지 행사가 겹쳐 비록 소수의 인원만 참석 한 산행이었지만 조상의 숨결과 대자연이 주는 아름 다움에 취해 동행한 누군가가 말한 "이런 맛에 자꾸 산에 오게 되는구나!"라 말이 절로 와닿는 하루였다. 돌아오는 차 안에서 벌써 다음 달 산행이 기다려지는 건 나 혼자 느끼는 조급함이 아닌듯했다.

글·사진: 이일봉(대구한의대학교 교수 & 대구지부 부회장)



















## 나눔이라는 이름의 날개를 단 초록빛 천사들의 첫 행보

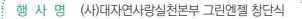
대자연봉사단 그린엔젤 창단식



지난 11월 11일 오전 11시 서대문구 3층 기획상황실에서, 대자연사랑실천본부의 다섯 번째 클럽으로 이름을 올린 '그린엔젤'의 창단식이 열렸다. 이번에 이름을 올린 된 그린엔젤은 대자연사랑실천본부에서 추구하는 '생명존중, 자연사랑'의 이념을 바탕으로 깨끗하고 따뜻한 지역사회를 만들어가기 위해 젊음, 환경, 문화 등을 지속 가능한 나눔으로 실천하겠다는 미션을 가지고 출발하게 되었다.

이날 행사의 주요 내용으로는 창단 경과보고, 단장 임명장 전달, 천원섭 그린엔젤 단장 창단사, 변정환 본부 이사장 격려사, 김오녀 서대문구 자원봉사센터장 격려사 등이 있었다. 행사가 시작되기 한 시간 전부터 다수의 내빈이 모여들었고 어린 중학생으로부터 연세가 지긋하신 어르신들까지 두루 오셔서 새 출발에 대한 깊은 관심을 보여 주었다.





일 시 2018. 11. 11(일) 11:00

장 소 서대문구청 3층 기획상황실

주 관 (사)대자연사랑실천본부 그린엔젤

조 서대문구청 자원봉사센터

참석인원 47명

특히 서대문구 자원봉사센터 김오녀 센터장은 격려사에서 "요즘 미세먼지나 플라스틱으로 인한 환경문제가 우리 삶에 있어서도 많은 영향을 끼치는데, 환경보호에 앞장서는 단체가 서대문구 자원봉사센터에 등록되어 활동을 한다고 하니 기쁘고, 앞으로의 활동이 기대가 된다."라고 격려의 말을 덧붙였다.

폐회선언 및 기념촬영이 끝나고 점심 식사로 채식 도시락이 제공되었는데, 한 참석자는 "채식 도시락이라고 해서 별 기대를 하지 않았는데, 기대한 것 이상으로 맛있는 도시락이었다. 채식을 체험해 볼 수 있어 새로웠다."하고 긍정적인 반응을 보였다. 식사를 마친 뒤, 그린엔젤의 회원 두 명이 자진하여 식사에 사용되었던 플라스틱 용기와 나무젓가락을 분리수거하며 자연사랑을 몸소 실천하는 모범을 보였다.

점심 식사를 끝마친 후에는 홍제천으로 환경정화활동을 나섰다. 그린엔 젤 청년회장과 학생회장의 인도 하에 자유롭게 하천 정화활동을 시작했다. 한 시간 가량 봉사활동을 끝낸 후 한 자원봉사자는 "사실, 하천이 더러워봤자 얼마나 더럽겠냐 싶어 쓰레기가 없을 걸로 생각했는데, 막상 봉사를 시작하니까 쓰레기가 너무 많이 보였다. 그래서 쓰레기를 주울 때마다 뿌듯했다."라고 하였다.

오후 3시가 되어 이 날 예정되었던 창단식 및 환경봉사활동은 모두 끝이 났고, 자원봉사자 및 그린엔젤 임원들은 각자 주운 쓰레기를 한데 모아 버린 뒤 모두 집으로 돌아갔다. 임원들이 앞장서고 자원봉사들이 함께하는 하천 정화활동을 하는 것을 보고 나니 우리 사회를 깨끗하고 따뜻하게 해줄 그린 엔젤의 탄탄한 활약이 기대되었다.

글·사진: 김문수(그린엔젤 학생회장)

18 대자연사랑 2019 Vol.7 19

## 연탄은 사랑을 싣고

2018 사랑의 연탄 나눔

		1,100
 행	사 명	2018 사랑의 연탄 나눔
일	시	2018.12.01(토) 9:30~12:00
장	소	경산시 일대 독거노인 가정
주	최	대자연사랑실천본부 대구지부
협	조	내추럴에코, 대구한의대자연사랑동이리
참여인원		43명



지난 12월 1일, 대자연사랑실천본부 대구지부와 함께 경산시 자인면 일대에 사시는 어르신들 댁을 방문해 연탄을 배달하였다. 최근에 부쩍 더 쌀쌀해진 날씨 때문에 봉사활동 진행에 대해 걱정하였지만, 다행히 하늘이 우리의 마음을 알아주었는지 비교적 따뜻한 기온 속에서 연탄 나눔 행사를 할 수 있었다. 이번 활동은 총 세 곳의 가정집에 약 3,000장의 연탄을 배달했으며, 어르신들께서 따뜻하게 겨울을 보냈으면 좋겠다는 마음을 담아서 연탄을 한 장씩 옮겼다. 연탄배달을 하며 몸을 움직이다 보니 금세 땀이 나서 차가운 겨울 공기도 이길 수 있었다. 또한 창고에 빼곡히 쌓여가는 연탄을 보며 뿌듯한 마음이 들었다.

활동 후에는 한식당에 가서 추위에 언 몸을 녹이고 서로 담소를 나누며 점심 식사를 하는 것으로 마무리했다. 이번 연탄 나눔 행사에서는 작년보다 훨씬 많은 양의 연탄을 운반했다. 회원들과 협동해 연탄을 옮기는 과정에서 소속감을 느낄 수 있었고, 고마움의 인사를 전하는 어르신들을 보며 '우리가 보람찬 일을 하고 있구나.'하는 생각이 들었다. 또한 이러한 과정을 통해서 계층 간의 소통이 원활히 이루어질 수 있다고 생각했다.

최근 사회문제로 인간소외 현상이 대두되고 있다. 삶의 수준이 높아지고 평균수명이 연장됨으로 인해 고령화 사회로 접어들면서 홀로 사는 노인들 의 수도 많아지고 있다. 우리는 연탄 나눔을 통해 더 나은 생활환경을 조성 했고, 어르신들은 보다 높은 삶의 질을 가질 수 있게 됐다. 이는 사회 통합 및 계층 간의 이질감을 극복해 더불어 살아가는 사회에 보탬이 된 활동이 었다고 볼 수 있다.

이번 행사를 하며 우리 동아리 회원들이 진정한 이웃사랑 정신과 희생정신을 배울 수 있었다는 점에서 소기의 목적을 달성했다고 생각한다. 혼자지내시는 어르신들이 추운 겨울을 따뜻하게 보내실 수 있도록 각 집마다 연탄을 배달하며 독거노인들의 불편함을 어느 정도 극복할 수 있었다. 그리고 줄을 서서 연탄을 옮기는 과정에서, 많은 사람들이 협동하면 아무리 큰일이라도 빠르고 더욱 수월하게 끝낼 수 있다는 것을 다시 한 번 깨달을 수 있는 하루였다.

글·사진: 최수빈(대구한의대 자연사랑동아리 총무)





## 연탄 나르기 봉사를 마친 후

나는 그저 나를 위한 시간을 투자하고 그것에 만족해 오던 사람이었다. 그래서 주말이면 나에게 휴식을 선물 하고 그 힘으로 다시 일주일을 살아가는 수레바퀴를 돌 리던 사람이었다. 이런 나에게 있어서 봉사활동은 단지 시간만 소비하고 그만큼 얻는 것은 없는 불필요한 것 이라 생각했다. 남에게 피해를 주려 하지는 않지만 그 렇다고 남을 먼저 도우려 하지 않는 개인주의적인 성 향이 강했던 나에게 한 친구가 말을 건넸다. "너도 같 이 연탄 나르기 봉사하러 가볼래?" 처음 든 생각은 귀 찮음 이었다. '굳이 내가 쉴 수 있는 시간을 반납하면서 해야 하는가?'라는 생각이 들었다. 그러나 이내 곧 생각 이 바뀌었다. 좋은 사람과 함께 같이 하는 일이 나에게 나쁜 영향을 주지는 않을 거라 생각했고 나는 당장 하 겠다고 말했다.

그렇게 시작한 연탄 나르기 봉사는 생각만큼 쉽지는 않았다. 3kg의 연탄을 수 십, 수 백 개씩 들어 옮기다보니 몸엔 열이 올랐고 허리와 손목은 아려왔다. 그러나 뜨거워지는 것은 내 몸만이 아니었다. 우리의 작은 손길 덕분에 어르신들의 추운 겨울이 조금이나마 따듯해졌고, 고마움의 인사와 미소 덕분에 우리의 가슴이 따듯해졌다. 작은 움직임들이 모여 따듯한 겨울을 만들어 가고 있었다.

좋은 친구의 좋은 제안으로 봉사에 대한 생각과 행동은 조금 바뀌게 되었다. 혼자서 도움의 손길을 내미는 것이 아닌 모두가 같이 손을 내밂으로써 우리 사회는 여전히 따듯해질 수 있다는 생각이 들었다. 앞으로 더 많은 사람들이 우리와 같이 도움의 손길을 내밀어주길 바라다.

글: 김지호(내추럴에코 회원)

20 대자연사랑 2019 Vol.7 21





대구지부에서는 해마다 두 차례씩 회원들과 함께 보이기도 하였다. 환경정화활동 행사를 진행한다. 그러나 나는 피치 못 할 사정으로 인해 제대로 참석을 하지 못하다가 이번 에 마침 날짜도 잘 맞았던 데다 꼭 가보고 싶었던 장 어져 앙상하게 가지만 남은 모습에 아쉬움이 들긴 했 소였기에 얼른 신청을 했다.

씨 때문에 기장도 되고, 하필 집결 장소와 집이 정반 는지 살펴보기도 하고, 한 달 전쯤 설치되었다는 호 대 방향인 탓에 동동거리며 서둘러 준비해서 지하철 을 타고 이동을 했다. 그러다 보니 오히려 너무 일찍 도착해서 1착으로 버스에 오를 수 있게 되었다. 이어 들의 모습은 마치 어린 개구쟁이 시절로 돌아가 듯 서 차례로 회원들이 버스에 오르기 시작하니 반가운 얼굴들도 있는 반면, 낮선 이들도 있었다. 그래서 형 제들을 비롯한 우리 가족 및 지인들과 정겹게 인사를 나는 뒤. 간단한 자기소개를 통해 다른 회원들과도 인 사를 나누었다.

대구를 벗어나 달리기 시작한 버스 창밖으로는 안 개가 잔뜩 끼어서 구름 속을 헤쳐 가는 양 낭만적인 기분이 들었지만 고속도로에 오르고부터는 조금씩 걱정이 되기도 했다. 그래도 좋은 일을 하러 가는 것 이니 무사하고 안전하게 잘 다녀올 수 있겠지 하며 스 스로에게 위로도 하면서 옆자리에 앉은 동생과 열심 히 수다를 떨다 보니 어느새 진안 마이산의 남부주차 장에 도착하였다. 오는 내내 걱정했던 안개는 어느새 걷히고 햇살 가득 쾌청한 날씨에 기분마저 너무나 상 쾌하였다.

버스에서 내려 각자 환경정화활동을 위한 비닐봉지 와 집게를 배부 받고는 집결지로 가는데, 멋진 날씨와 풍경을 즐기고자 온 많은 사람들로 인해 우리 일행을 찾기가 어려울 정도였다. 간신히 금당사에 도착해서 포대화상 앞에서 해설사를 만나 인사 나눈 뒤 탑사를 향해 걸으며 설명을 듣는 한편 길가에 버려진 쓰레기 를 줍는 등 정화활동도 함께 하다 보니 등에 땀이 나 고 더워서 회원들 대다수가 웃옷을 벗고 걸었다. 부 모님을 따라 참석한 초등학생들 중 가장 어린 친구는 길가 옆 수로에까지 들어가서 쓰레기를 줍는 열정을

길가 주변의 나무들이 그저께 내린 비에 대부분 떨 지만 간간이 보이는 화려한 단풍나무들은 보는 이의 탄성을 자아내기에 부족함이 없었다. 암마이봉이 조 11월 10일, 포근했던 며칠 전과 달리 쌀쌀해진 날 망되는 탑영지에선 진짜 물속에 비치는 마이봉이 있 수 위의 데크가 부표 위에 설치되어 살짝씩 흔들림이 있는데 그걸 일부러 굴려서 흔들어 보기도 하는 회원





경치에 셔터를 눌러가며 열심히 걷다 보니 었다니 놀라움을 금할 수가 없을 정도였다. 마이산의 본 주인공인 탑사에 도착했다. 암 수 두 마이봉을 병풍 두른 듯 그 사이에 펼 쳐진 80여 기의 탑들의 풍경에 모두들 벌린 고목 아래서 해설사의 설명을 열심히 경청 입을 다물지 못하며 감탄만 쏟아냈다. 탑들 은 1800년대 후반 이갑용 처사가 혼자서 부주차장으로 향하는 산길로 접어들었다. 쌓은 것이라고 하는데, 이 깊은 산속 가파른 비탈에 만들어진 수많은 탑을 보면 마치 신 화나 전설 속의 주인공이 쌓아올린 듯한 경 서 제대로 보지 못했던 단풍들이 앞 다투어 외심이 느껴졌다. 특히 탑사 뒤쪽에 위치한 천지탑은 높이가 약간 다른 2기의 부부탑으 놓은 듯 화려함의 극치를 이루고 있었다. 모 로 어른 키의 약 3배 정도 높이이며, 100여 두들 가던 길을 멈추고 서서 카메라 셔터를



경쟁하듯 쓰레기를 찾아 줍는 한편 멋진 년이 넘는 시간을 무너짐 없이 자리하고 있

이어서 은수사로 이동하여 경내의 배나무 한 뒤 기념촬영을 하고는 마이산을 돌아 북 살짝 비탈진 오르막을 올라 넘어가는 길은 그 자체로도 너무 아름다웠지만 아래쪽에 붉은 물결을 이루며 마치 붉은 카펫을 깔아 누르기에 바빴고. 단풍잎을 휘날리거나 공 중을 향해 뜀뛰기를 하면서 마치 수학여행 온 학생들처럼 깔깔거리며 멋진 올해의 마 지막 가을을 마음껏 누렸다.

행 사 명 2018 추계 환경정호	활동
일 시 2018. 11. 10(토) 7	7:00
장 소 진안 마이산	
주 최 (사)대자연사랑실천	본부 대구지부
협 조 내추럴에코, 대구한의대자	[연사랑동0리
참여인원 37명	



북부주차장에 도착해서 아름다운 호수 풍경을 마주 다 보니 낯선 회원들과 그룹이 되었지만, 오히려 그 하며 먹으려던 점심 식사는 버스가 올라올 수 없는 사 덕분에 잠시라도 서로 친밀감을 가질 수 있는 기회가 정으로 인해 갑작스레 계획이 변경되어 주차장에서 되었다. 서로의 작품을 감상하며 칭찬도 하고 덕담을 이루어지게 되었다. 그러나 테이블이 차려지고 삼삼 나누며 활동을 정리한 뒤 대구로의 출발길에 올랐다. 오오 지인들과 둘러앉아 먹는 채식 도시락은 꿀맛이 었고, 진수환님이 기부해주신 진안 사과까지 더해져 서 그야말로 만찬이 부럽지 않았다.

동해서 해설사의 간단한 설명을 들은 뒤 야외 공원에 서 해설사의 지도 아래 줄을 이용한 힐링 시간을 가졌 다. 회원들이 함께 줄을 잡고는 서로에 대한 믿음으 고 지켜나가는 선도자들이 될 수 있기를 바라본다. 로 온몸을 움직여보는 활동을 했는데, 재미있기도 했 지만 사람에 대한 믿음을 다시 한번 생각해보는 기회 가 되었다. 이어서 야생초들을 돌아보며 자세한 설명 러분께 감사드리면서…. 을 들은 뒤에는 그룹을 나누어 야생초들을 이용한 게 임과 작품 만들기를 하였다. 색깔별 성냥개비로 나누

돌아오는 버스 안에서 몇 사람의 간단한 소감을 들 으며, 앞으로도 찬란한 이 가을 풍경을 마음껏 누리 기 위해서는 우리가 더욱더 대자연을 아끼고 소중히 식사 후 차를 타고 인근에 있는 산야초타운으로 이 해야 함을 새삼 느꼈다. 그리고 이 행사의 소중함이 우리 어린 친구들에게까지 잘 전달되었기를, 그래서 앞으로의 우리나라를 깨끗하고 아름답게 잘 보전하

행사를 준비하고 이끌어가느라 애써주신 집행부 여

글·사진: 이언경(대자연사랑실천본부 대구지부)

24 대자연사랑 2019 Vol.7 대자연사랑 2019 Vol.7 25

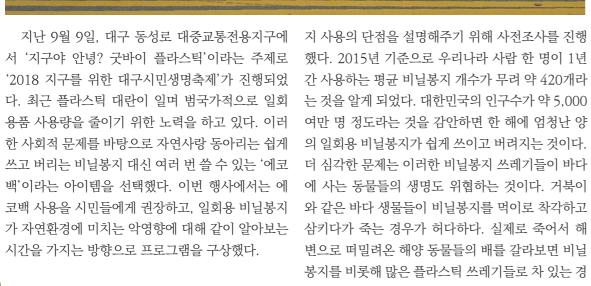
## '지구야 안녕? 굿바이 플라스틱', 나만의 에코백 만들기

2018 지구를 위한 대구시민생명축제



시간을 가지는 방향으로 프로그램을 구상했다.

우선 부스 체험행사에 참가할 시민들에게 비닐봉 우가 많다고 한다.



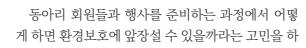








체험행사를 진행하기 위해 섬유에 사용할 수 있는 패브릭 마카와 도화지 역할을 할 무지 에코백을 준 비했고, 시민들은 자신만의 개성이 담긴 그림을 에 코백 위에 그러나갔다. 더불어 평소 비닐봉지를 주 지역화합을 도모했다고 생각한다. 좋은 취지를 가지 로 사용했던 행동을 반성하며 지속가능한 자연환경 의 의견을 나눠보는 시간을 가졌다. 부스 체험행사 를 통해 시민들에게 비닐봉지 사용에 대한 경각심을



며 우리 동아리의 정체성을 되새길 수 있었다. 그리 고 대구 시민들과 함께 소통하고 자연보호에 대해 토 론하며 환경적인 지식을 확장하고, 이러한 과정들이 고 자연사랑 동아리 부스 체험행사에 참여해주신 시 을 꾸리기 위해 우리가 할 수 있는 일을 주제로 서로 민들께 감사드리며, 사람들의 작은 노력이 모여 아 름다운 환경을 만들어 갈 수 있을 것이라는 믿음이 생겼다. 자연사랑 동아리는 매년 지구의 날을 기념 일깨워주고, 에코백 사용에 있어서 긍정적인 생각을 해 대구시민생명축제에 참가해 자연환경보호 캠페 제공했다는 부분에서 큰 성과가 있었다고 생각한다. 인을 운영하고 있는데, 우리가 최선을 다해 준비한 만큼 자연환경보호에 한걸음 더 가까워졌으면 하는 바람이다.



글·사진: 최수빈(대구한의대 자연사랑동아리 총무)











O

Lemon souce Bean curd fried

두부에 전분을 묻혀 튀겨내고 레몬즙과 레몬 제스트를 넣은 간장소스를 올렸습니다. 쫄깃한 전분 두부 튀김에 상큼한 레몬 소스가 어우러지니 정말 맛있습니다.



#### 재료

두부 한 모, 전분가루 약간, 튀김 기름 적당량 레몬 소스 : 청· 홍고추 1개, 간장 1큰술, 물 1큰술, 설탕 1큰술, 레몬즙 1/2큰술, 레몬 제스트 1작은 술, 기름 조금

#### 만드는 방법

- 1. 두부는 물기를 제거한 뒤 전분가루를 묻혀 기름에 튀겨낸다.
- 2. 두부 튀김은 키친타월 위에 올려 기름기를 빼준다.
- 3. 프라이팬에 기름을 조금 두르고 청·홍고추를 볶아준다.
- 4. 청·홍고추가 잘 볶아지면 나머지 소스 재료들을 넣고 설탕이 녹을 때까지 끓여준다.
- 5. 두부 튀김을 접시에 옮기고 레몬 소스를 끼얹어준다.

Tip · 레몬 제스트(lemon zest)는 잘 씻은 레몬의 겉껍질을 잘게 채 썰거나 다진 것이다. 필 러로 벗기거나 강판에 갈아서 얻을 수도 있는데, 껍질의 흰 부분까지 갈리지 않도록 한다.



## 레몬 파스타



Lemon Pasta

탱글 쫄깃한 파스타면을 상큼하게 먹어보세요. 레몬을 식초로 깨끗하게 세척한 다음 레몬 껍질로 제스트를 만들었어요. 레몬 제스트와 레몬즙이 듬뿍 들어가 색다르게 즐길 수 있습니다.



#### 재료

레몬 2개, 스파게티 면 100g, 식물성 크 림 75g, 페퍼론치노 3개, 비건 버터(식물 성 기름) 30g, 소금, 후추 약간

#### 만드는 방법

- 1. 레몬은 식초에 5분 동안 담가 뒀다가 흐르는 물에 깨끗이 씻어 준다.
- 2. 제스트는 레몬 1개를 통째로 사용하고, 레몬즙은 레몬을 반으로 갈라 반 개만 짜준다.
- 3. 냄비에 물을 넣고, 끓어오르면 스파게티 면을 적당히 삶은 뒤, 체에 밭쳐 둔다.
- 4. 팬에 비건 버터를 넣고 녹으면, 식물성 크림과 페퍼론치노, 레 몬 제스트, 레몬즙을 넣고 섞어준다.
- 5.4에 스파게티 면을 넣고 골고루 섞어준 뒤, 소금, 후추로 간을 해준다.

Tip · 비건 파마산 치즈 가루를 추가해도 좋다. 구하기 힘들다면 잣과 소금을 갈아 만든다



## 레몬 젤리



Lemon Jelly

디저트로 간단하게 즐길 수 있는 레몬 젤리입니다. 한천은 우뭇가사리로 만든 해조 가공품으로 비건들이 젤라틴 대신 사용하는 재료입니다. 한천가루만 있다면 쉽게 만들 수 있으니 시도해보세요.



#### 재료

레몬 2개, 한천가루 5g, 물 300ml, 백설탕 100g

#### 만드는 방법

- 1. 레몬을 반으로 가르고, 레몬 속 과육을 파낸다.
- 2. 과육을 믹서에 곱게 간 뒤, 체에 한번 걸러서 맑은 레몬즙만 볼에 담는다.
- 3. 냄비에 물을 담고, 한천 가루를 잘 섞어준다.
- 4. 3이 끓으면 설탕을 넣는다. 설탕이 다 녹으면 레몬즙을 넣고 가볍게 섞는다.
- 5. 4를 한 김 식힌 뒤, 과육을 파낸 레몬 껍질이나 용기에 부어 준다. 냉장고에서 1시간 정도 굳힌 후 애플민트나 허브로 장식한다.

Tip · 레몬의 산 때문에 굳혀지는 게 늦어지면 설탕을 조금 더 추가해도 좋다.



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

30 대자연사랑 2019 Vol.7 대자연사랑 2019 Vol.7 31

### 대자연산책



'대자연산책'은 영화, 도서, 다 큐멘터리, 문화, 예술 등을 통 해 푸른 숲속을 산책하듯 가벼 운 마음으로 대자연에 대해 알 아보는 코너입니다.

# 日間が立りは登

#### 들어가며

스마트폰이 없던 시절에 시각자료를 가장 쉽고 많이 접할 수 있던 매체인 TV. 그 TV의 채널을 돌리다 보면, 다양한 프로그 램을 만나 볼 수 있었다. 그 중 '동물의 왕국'은 어렸을 적 누구 나 한 번쯤은 봤을 것이다. 매회 다양한 동물들의 생활과 자연 의 약육강식 세계를 볼 수 있었고, 동물이 말하는 것 마냥 성우 가 더빙하여 연기하는 것을 정말 동물이 말을 한다고 믿으며 재 미있게 본 기억이 있다. 이번 대자연산책에서는 자연 다큐멘터 리가 만들어지는 과정을 엿볼 수 있는 TV프로그램을 소개하려 고 한다. 〈은밀하고 위대한 동물의 사생활〉은 연예계의 스타들 이 자연 다큐멘터리의 감독이 되어 경이롭고 신비한 대자연의 아름다움과 그 속에 살고 있는 동물의 특별한 이야기를 촬영해 미니 다큐멘터리를 완성시키는 프로그램이다.

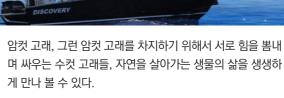
년 1월 25일까지 9부작으로 방영하였다. (2월 1일에는 제작 뒷 얘기를 담은 스페셜이 방영됨). 이 프로그램에서 주인공은 혹등 고래와 펭귄 두 종류의 동물이었다. 먼저 소개된 혹등고래는 연 예인 이하늬, 박진주, 엘(인피니트 김명수), 성열(인피니트 이 성열) 그리고 KBS 촬영감독인 정하영이 한 팀이 되어 촬영했 는데, 이들은 5일 동안 남태평양 프랑스령 폴리네시아에 속한 타히티 섬 앞바다에서 혹등고래를 직접 촬영하여 '혹등고래의 위대한 여정'이라는 이름의 미니 다큐멘터리를 제작하게 된다.

#### '제작자'라는 새로운 관점에서 바라보다

자연 다큐멘터리를 통해 자연의 경이로움을 느껴본 적 있을 것이다. 그 경이로움을 카메라에 담기 위해 얼마나 많은 사전 준 비가 필요하며, 인내심이 필요한지 이 프로그램을 통해 알 수 있 다. 출연진들은 연예인 신분이지만 초보 다큐멘터리스트가 되 어 촬영을 위해 필요한 자료를 조사하고, 기획하고 각자의 역할 에 최선을 다하는 모습을 보여준다. 또한 혹등고래를 좀 더 가까 이서 수중촬영하기 위해 프리다이빙까지 배우는 것을 보며 진 정성이 한층 더 강하게 느껴진다. 출연진들은 기상악화, 탈수현 상, 나타나지 않는 혹등고래 등 예상치 못한 상황에서도 시청자 들에게 의미 있는 메시지를 담은 영상을 보여주기 위해 노력한 다. 또한 이 프로그램을 본 시청자들에게 인간과 자연의 교감을 간접 체험하게해주는 다리 역할을 톡톡히 한다. 특히 방송 중 혹 등고래가 인간에게 곁을 내주며 함께 물속을 헤엄치는 장면은 이 프로그램은 KBS 2TV에서 2018년 11월 23일부터 2019 그 오랜 인내와 기다림 끝에 영상물로 나올 수 있었기에 더욱더 진한 감동을 이끌어 낸다.







마무리하는 말

〈동물의 사생활〉을 보고 있으면, 다큐멘터리가 제작되는 과 정 속에서 출연진의 한 사람이 되어 자연의 경이로움을 간접 적으로 체험하는 듯한 느낌을 준다. 또한 출연진들이 미니 다 큐멘터리를 찍기 위해서 스타로서의 역할은 잠시 내려두고 다 큐멘터리스트가 되어 노력하는 진지한 모습은 진정성을 더해 준다. 일생에서 쉬이 경험할 수 없는 것들로 이뤄진 특별한 프

> 글: 정은진(대자연사랑실천본부 행정팀장) 사진: KBS 2TV '은밀하고 위대한 동물의 사생활'



출연진들은 망망대해가 끝없이 펼쳐지는 그곳에서 혹등고 래가 나타나기를 손꼽아 기다린다. 기다리면서 보이는 깨끗한 하늘과 파란 바다는 요즘같이 미세먼지로 가득한 도시의 뿌연 하늘과 대조되어 더 눈이 간다. 혹등고래와의 첫 조우에서는 바라보는 것만으로도 감탄이 나온다. 고래의 분기(噴氣: 잠 수하고 있던 고래가 호흡을 위해 수면으로 떠올라서 숨을 내 쉬는 것), 브리칭(breaching: 고래가 가끔 몸체를 수면 위로 비상하여 물을 때리는 행동), 꼬리지느러미치기, 가슴지느러 미치기 등, 거대한 몸집의 행동 하나하나가 자연이 살아 숨 쉬 고 있음을 각성시켜준다. 어미 혹등고래와 새끼가 함께 바다 를 유영하는 모습을 보고 있으면 자신도 모르게 마음이 평온 해진다. 새끼를 낳아 포육하며 위험으로부터 새끼를 지키려는

로그램이기에 한번 쯤 시청을 권하고 싶다.



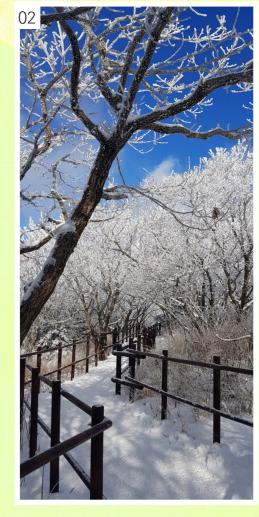


## 대자연갤러리

'대자연갤러리'는 사람의 시선에서 바라본 대자연의 사계절, 신비로움, 아름다움을 사진으로 담아 소개하는 코너입니다.

(대자연사랑실천본부 활동사진도 환영합니다.)





01 김광수 자연의 풍경 02 이일봉 눈길을 걷다(덕유산) 03 이일봉 덕유산의 절경

#### 참여 방법

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



사진은 원<mark>본파일로</mark> 송부 사진사명/사진명을 함께 송부



34 대자연사랑 2019 Vol.7 대자연사랑 2019 Vol.7 35



04 정은진 하늘반꽃반

05 이광조 칡덩굴과 등나무줄기 '갈등'을 만들다

06 김광수 채식실습요리

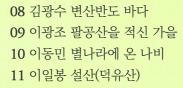
07 이일봉 사람과 산(설악산)













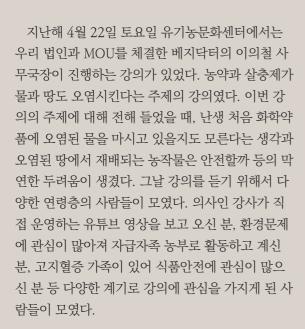




36 대자연사랑 2019 Vol.7 대자연사랑 2019 Vol.7 37

# 베지닥터 이의철의 '농약·살충제, 물과 땅도 오염시킨다.'

강의를 다녀와서



강의는 1년 반 전에 발생했던 살충제 계란 사건에 대해 이야기하며 시작되었다. 손쉽게 단백질을 섭취할 수 있는 수단으로 우리 식탁에서 자주 볼 수



있었던 계란은 살충제 계란 사건으로 인해 그 위상 이 무너졌다. 이 사건은 전 국민이 식탁의 안전에 대 해 다시 한 번 생각하게 할 정도로 크게 영향을 끼쳤 다. 우리가 알고 있던 '조류와 관련된 바이러스는 일 정 온도의 열을 가하여 익혀서 먹으면 안전하다.'는 상식을 깨고, '익히더라도 안전하지 않을 수 있다.' 는 경고가 깔리게 되었다. 국산 계란에서 검출된 '피 프로닐'은 벌레의 중추 신경계를 파괴하는 살충제로 벼룩과 진드기 등을 없애는데 광범위하게 이용되고 있다. 국내에서는 닭에 대한 사용이 금지되어 있으 며, 그 당시 닭을 키우는 케이지에 살충제를 뿌리는 과정에서 문제가 생겼을 것으로 추정되었다. 닭의 몸속으로 살충제가 들어가, 이 닭이 낳은 계란에서 피프로닐이 나온 경우와 케이지에 계란을 둔 채 살 충제를 살포했을 가능성 두 가지가 제기되었다. 이 피프로닐에 인간이 노출이 될 경우에는 크게 경련과 떨림이 나타난다고 한다.



이의철 사무국장은 "우리는 이런 살충제가 함유 된 계란을 언제부터 먹었을지, 닭에만 살충제를 뿌리지 않으면 안전할지, 살포된 살충제는 자연스럽 게 사라질지, 과연 피프로닐만의 문제일지, 항생제 와 같은 다른 가축용 의약품은 문제가 없을지…." 등의 꼬리에 꼬리를 문 의문을 제기했다. 그리고 "' 계란은 완전식품이라 몸에 좋다.'는 이야기가 방송 에서 많이 나오는데, 과연 무슨 근거로 계란이 몸 에 좋다고 하는 걸까요?"라고 강하게 의문을 제기했다. 여러 연구결과 심혈관질환 19% 증가, 대장암 5배 가까이 증가, 당뇨병 68% 증가, 치명적 전립선 암 81% 증가 등 다양한 질병이 계란의 과다한 섭취 로 인해 나타난다고 한다. 강사가 "과연 이렇게 안

전하지 않은 계란을 우리는 무리하면서까지 먹을 필요가 있을까요?"라고 말하자, 다들 고개를 가로 졌었다.

이러한 일련의 정보들을 뒷받침하기 위해, 강사는 새로운 관점을 제시했다. 한국인의 식습관은 곡물 위주의 섭취였던 60년대와는 많이 달라졌다는 것이다. 동물성 식품인 육류, 어패류, 유제품, 계란의 일일 섭취량은 적게는 4.5배 크게는 48배까지나늘었으며, 완전식품이라고 불리는 계란을 현재 한국인은 60년대에 비교하여 7~8배, 우유는 48배나더 먹는다고 하였다.

38 대자연사랑 2019 Vol.7 대자연사랑 2019 Vol.7 39

대에는 많지 않던 고지혈증, 심장질환이 요즘에는 용유가 처음 들어오게 된 것은 1971년이다. 외국에 4~50대의 40%를 차지한다고 하였다. 그 외에도 소 서 콩을 수입해서 기름을 짜고 남은 찌꺼기로 만든 아비만, 당뇨병, 염증성 장 질환, 여성 생식기계 및 사료로 소, 돼지, 닭을 키웠다. 값싼 사료로 더 많은 여성호르몬 관련 질환의 증가와 초경 연령의 변화. 가축을 키우고 더 많은 육류가 생산되는 패턴이 생 남성의 여성화 등 다양한 질병에 영향을 끼치고 있 기기 시작했다. 다고 한다.

하여 현재는 탄수화물의 수치가 ¼가량 줄어들었다. 흔히 '살을 빼려면 탄수화물의 양을 줄여야 한다.'라 화물을 많이 먹더라도 워낙 다른 것들을 못 먹어서 살이 덜 찐 것 일 수도 있고, 그 당시에는 대부분의 사 람들이 농사일을 해서 운동량이나 활동량이 현대 사 람 보다 많기에 살이 덜 찐 것 일 수도 있다. 그 당시 면 양측 모두 3000칼로리 정도로 그다지 차이가 나 지 않는다. 달라진 것은 그 3000 칼로리를 섭취하더 라도 70년대 사람들은 대부분을 전분질 음식인 쌀, 정도를 차지했지만 지금은 40% 정도 차지한다고 한 다. 탄수화물이 감소한 만큼 고기, 생선, 계란, 우유, 식용유, 당류가 섭취 열량을 대신 차지하게 되었다.

유, 식용유, 당류를 먹지 말라고 권고합니다. 그러면 사용하는 것에 대해서는 많은 논란이 있다. 대부분의 환자들은 '그럼 대체 뭘 먹고 살아요?'라 고 묻습니다. 여러분들이 만약에 앞서 말한 것들을 안 먹게 된다면 무엇을 안 먹는 것이 가장 어려울까 이는 장내 세균 중 일부가 죽고 일부가 살아남아 그 요? 요즘 요리에는 식용유가 안 들어간 음식을 찾기 가 힘듭니다. 튀기거나 볶지 않은 음식을 찾기가 어 위해 동물에게 항생제가 많이 투여되지만 이 효과가 렵고요." 이렇게 식용유가 들어가지 않은 음식을 찾 동물에게만 미치는 것은 아닐 것이다. "인간에게도

이러한 육류 섭취가 증가된 습관 때문일까, 60년 기 어렵게 된 것이 그리 오래되지 않는다고 한다. 식

이뿐만 아니다. 사람에게 뿐만 아니라 환경, 생태 한국의 식품섭취량 변화를 보면 1970년대와 비교 계에서는 인터섹스 현상이 발생하고 있다고 하였다. 인터섹스 현상이란 난자와 정자를 한 몸에 갖는 현상 으로 개체가 굉장히 강한 충격(환경오염)을 받았을 고 얘기를 들어왔었는데, 왜 현대 사람들은 과거 사 때 나타나는 현상이다. 이 현상은 환경호르몬이 주 람들에 비해 비만이 많은 걸까? 탄수화물이 사람들 요 원인일 것으로 추정되고 있다. 2000년대 초기에 을 살찌게 한다는 주장이 맞을까? 70년대에는 탄수 은 이러한 이성생식세포 보유 출현 현상들이 약 10% 내외였지만, 최근에는 약 30%까지로 지속적으로 증 가하는 추세가 보인다고 한다.

내분비교란 의심물질이 발견된 어류의 주성분은 사람들과 현대 사람들이 섭취한 열량을 비교해보다 우리가 흔히 알고 있는 타이레놀, 부루펜과 같은 의 약품과 살균소독제, 자외선 차단제와 같은 위생용품 이다. 이렇게 우리가 자주 사용하는 물질들이 내분비 교란 의심물질들이었다니, 충격적이다. 또 다른 문 보리, 밀, 감자, 고구마, 옥수수가 전체 열량의 80% 제는 이러한 의약품들이 하수에 버려져 항생제에 내 성을 가진 슈퍼박테리아를 낳는다는 사실이다. 이국 장은 이런 일이 일어나지 않도록 물에다가 의약품 등 을 버리지 말도록 권고했다. 이 외에도 슈퍼박테리아 는 가축에 항생제를 투여하거나 항생제의 무분별한 "고지혈증이 있는 환자에게 고기, 생선, 계란, 우 사용 때문에 생긴다고 한다. 특히 가축에 항생제를

> 또한 항생제에는 성장을 촉진시키는 효과가 있다. 균형이 변화해 성장을 촉진하는 것인데, 이 효과를

같은 효과를 가진다"라고 강사는 말했다. 과도하게 6. 식수(수도물, 지하수)의 항생제 오염 조숙해지는 우리 아이들을 보며, 여러 시사점을 던지 는 말이었다. 과도하게 조숙해진다는 것이 그저 빨리 의 위험성을 건강한 식생활을 위해 동분서주하는 강 큰다는 것만을 의미하지는 않는다. 2007년 미국 암 사는 설명하였다. 이 내용들이 너무 많다 느껴질 수 연구 보고서에 따르면, 성인의 키가 클수록 대장암과 유방암의 발병확률이 높아진다는 것이 확실하다. 이 는 한국에서도 마찬가지임이 증명되었다.

이다. 이것이 육류와 무슨 관련이 있냐면, 우유와 유 건강한 생활을 위해 노력하자. 채식도 그 대안 중 하 제품은 높은 인슐린 분비력을 가진다. 인슐린이 많이 나가 될 것이다. 분비되는 음식을 먹으면 인슐린에도 둔감해진다. 그 리고 이것이 바로 인슐린 저항성이다.

뿐만 아니라 가축이 여러 나라에서 광범위하게 사 육되고 있고, 그 수가 천문학적이라는 것은 누구나 다 아는 사실이다. 그리고 그 가축으로부터 나오는 분뇨가 어마어마할 것이라는 것을 추측할 수 있다. 원래 가축분뇨는 농지의 비옥도를 유지시켜주는 중 요한 역할을 해왔다. 그러나 한국인의 현대 식습관 이 변화하며 축산물 수요의 증가로 인해 축산이 커 져갔다. 가축의 수가 기하급수적으로 늘어나게 되어 분뇨발생량 또한 증가하게 되었다. 하지만 배설물을 활용할 농지의 수가 불균형해지며 수질오염, 심한 악 취, 해충의 발생, 토양의 양분과잉 등의 환경문제를 야기하였다.

고기를 먹기 위해 치러야할 대가는 아래와 같다.

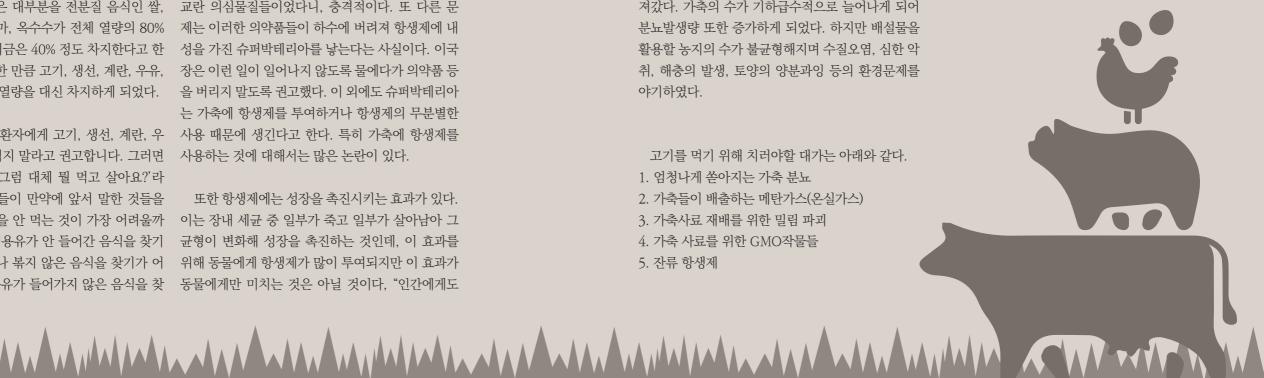
- 1. 엄청나게 쏟아지는 가축 분뇨
- 2. 가축들이 배출하는 메탄가스(온실가스)
- 3. 가축사료 재배를 위한 밀림 파괴
- 4. 가축 사료를 위한 GMO작물들
- 5. 잔류 항생제

이 외에도 다양한, 수도 없이 많은 육류와 유제품 도 있지만, 그것은 그만큼 육식의 위험성에 대해 우 리가 모르고 있었다는 말이 되기도 한다. 육식의 위험 성에 대해 더 자세한 정보를 알고 싶다면 이의철 사무 국장이 운영하고 있는 (blog.naver.com/hhradio) 그리고 현대의 만성질환의 원인은 인슐린 저항성 라는 블로그를 참조하길 바란다. 아무쪼록 우리 모두

#### 이의철

직업환경의학전문의, 현재 선병원 직업환경의학센터 소 장, 베지닥터 사무국장, 대전녹색당 운영위원 등을 맡고 있다. 채식과 건강에 대한 강의 진행과 칼럼을 쓰며, 대 한민국 국민들의 건강한 채식선택권을 위하여 채식문화 보급에 앞장서고 있다.

글: 정은진(대자연사랑실천본부 행정팀장)



**40** 대자연사랑 2019 Vol.7 대자연사랑 2019 Vol.7 41





 행 사 명	2018년 대자연사랑 편집위원 워크숍
기 간	2018. 7. 7(토)~8(일)
장 소	전라북도 부안군 변산반도 휴리조트
주 최	(사)대자연사랑실천본부
참가대상	13명 (잡지 '대자연사랑' 편집위원 및 본부직원)
주 요 내 용	잡지 '대자연사랑' 6호 편집회의 및 7호 기획회의 잡지 에디터와의 만남 ('비건' 잡지 이향재 편집장) 자연환경탐방

따사로운 햇살이 내비치고, 구름 한 점 없이 맑았던 여름 어느날 우리 법인의 잡지 '대자연사랑'을 꾸리는 편집 위원들이 한자리에 모이게 되었다. 1년에 두 번, 상반기·하반기로 발간되고 있는 잡지 '대자연사랑'의 편집위원 워크숍이 개최된 것이다.

아침 일찍부터 대구와 안산에서 출발한 두 대의 차량은 전북 변산반도를 향했다. 3시간을 달리고 달린 끝에 1박 2일간 묵을 숙소에 도착했다. 숙소 넘어 풍경은 가히 장관이었다. 하늘과 바다의 경계는 오간 데 없이 새파랗게 펼쳐져 있고 어디에서부터 왔는지 모를 바람은 강렬한 햇빛을 식혀주었다. 가져온 짐 정리와 회의 준비를 해놓고 점심 식사를 하였다. 첫날 점심은 하현숙 이사께서 집에서 준비해 오신 연잎밥 정식을 먹었는데, 온갖 곡식으로 연잎 속에 건강을 담아낸 그 정성과 맛은 아직도 잊을수가 없다. 본 회의에 앞서 바쁜 일정 가운데에서도 함께 해주신 변정환 이사장의 인사말씀이 있었다. "엊그제 시작한 것 같은데 벌써 6호 발간을 앞두고 있고 내용도 점점 알차게 구성되고 있다. 모든 편집위원분들의 노고에 항상 감사하다."라는 격려의 말씀을 주셨다.

워크숍인 만큼 특별히 잡지 현장에서 일하고 있는 '잡지 에디터'를 모시고 앞으로 더 발전된 잡지 발행을 하고 자 하는 대자연사랑 편집위원회를 위한 맞춤 강의가 준비되었다. 마침 우리 단체와 비슷한 가치를 추구하면서 잡지 발간을 해오고 있는 '월간비건'의 이향재 편집장과 작은 인연이 되어 모셨다. 기획 단계에서부터 기사작성, 인터뷰, 사진촬영, 저작권, 인쇄, 독자 관리에 이르기까지 잡지 발행에 대한 전반적인 내용을 자세하게 전해주었다. 특강이 끝난 후에도 평소 궁금했던 점에 대해 서로 의견을 주고받으면서 열띤 질의응답시간을 가졌다. 이어서 본 회의인 7호 편집회의 및 8호 기획회의가 진행되었고, 긴 시간의 워크숍에도 모두 끝까지 열정적으로 참여하였고, 회의는 오후 5시 저녁 무렵 마무리되었다.

편집회의를 마치고, 하현숙 이사께서 준비한 맛있는 채식으로 저녁을 먹고 이윤표 이사께서 가지고 오신 향이좋은 커피를 마시면서 그동안 못다 한 이야기꽃도 피웠다. 식사를 끝낸 후 숙소 인근에 있는 '궁항'이라는 항구를 찾았다. 도시에 살면서 일몰을 보는 일이 후치 않았던

나는 일렁이는 파도에 비치는 불그스레한 그 빛깔을 대하자 두근거리는 가슴을 진정시키기 어려웠다. 순간순간 변해가는 노을을 보며 저마다의 카메라에 예쁜 사진과 추억을 담아내며 첫날밤이 저물어갔다.

둘째 날이 밝았다. 오늘 아침도 하현숙 이사께서 준비하신 따뜻한 밥을 든든하게 먹고 변산반도 투어에 나섰다. 전날 날씨가 좋았었는데 금방이라도 비가 올 듯 하늘이 흐렸다. 격포해변과 격포항을 둘러보고 이 두 곳이 한눈에 내려다보이는 닭이봉에 올랐다. 이름이 특이해서 찾아보니 닭이봉 지명에 얽힌 전설이 전해져오고 있었다. 격포마을은 지네와 같은 형상으로 조성되어 마을에 재앙이 끊이지 않았는데 마을 사람들은 지네와 닭이 상극이라는 것을 알고 이를 제압하고자 족제비상을 만들어 사투봉에 세워두고 닭이봉을 바라보게 하였더니 재앙이 물러갔다는 이야기였다.

투어 마지막 일정으로 전북 부안에 위치한 '내소사'를 방문하였다. 내소사에 도착했을 무렵 아침부터 흐렸던 날씨는 거짓말같이 맑아졌다. 내소사를 향하는 길에는 양쪽에 일렬로 전나무가 빽빽하게 서 있고 그 사이로 비치는 햇살에 마음까지 따뜻하였다. 오랜만에 자연에 오니 몸도 마음도 한결 편안해졌다. 전나무를 뒤로하고 내소사 입구에 다다랐을 때 1000년 된 큰 느티나무가 서 있었고 그 뒤편에 내소사가 자리 잡고 있었다. 지금도 기억에 남아 있는 게 섬세하게 조각된 '꽃살문'이다. 손으로하나하나 만들어졌다는 게 믿어지지 않을 정도로 아름다웠다. 내소사 구경을 마치고 전주시 외곽에 있는 채식 식당 '풀꽃세상'에서 마지막 오찬을 즐겼다. 갖가지 채식요리로 풍성했지만 가슴 한켠에는 아쉬운 작별을 앞둔 짠함이 순간순간 고개를 내미는 자리이기도 했다.

각자 다른 일을 하는 사람들이 주말에 억지로 시간을 내고 중간 지점인 대전에서 만나 정신없이 회의를 하고 는 종종 걸음으로 되돌아가는 건조하고 사무적인 편집회의에 대한 인상이 여유와 인정이 넘쳤던 이번 워크숍으로 크게 바뀐 것같다. 짧지만 아름다운 업무 여행이었다.

글: 이동민(대자연사랑실천본부 대외협력팀장)

42 대자연사랑 2019 Vol.7 대자연사랑 2019 Vol.7 43



## 일상탈출! 자연으로 모인 청춘남녀!

2018 대자연사랑 여름캠프

111년 만에 가장 더운 살인적인 무더위가 끝나가 는 2018년 8월, 저 멀리 서울, 속초, 광주에서부터 가까운 대구, 경산에 이르기까지 전국 각지에서 자연 을 사랑하는 60명의 청년들이 대구 비슬산 자락으로 모였다. 매년 여름방학이 되면 개최되는 '대자연사랑 여름캠프'에 참여하기 위해서이다.

캠프의 첫날이 밝았다. 아침 일찍부터 대자연사랑 실천본부 직원과 일찍 입소한 그린에젤 회원들은 막 바지 준비로 분주하였다. 올해는 어떤 친구들이 함 께 할지, 또 어떤 이야기와 추억들이 남을까 하는 설 레는 마음을 안고서, 점심시간이 지난 무렵인 오후 1시, 두 대의 고속버스가 도착하고 가벼운 발걸음으 로 하차하며 반갑게 인사하였다. 먼저 이틀간 묵을 방에 짐을 풀어놓고 입소식이 진행될 대강당에 다시 모였다. 처음 만난 친구들은 아직까지 어색함이 내 비치는 표정으로 입소식이 끝나고 만남의 장이 이 어졌다. 고루 고루 팀원이 편성될 수 있도록 내추럴 에코, 그린엔젤, 대구지부에 소속된 친구들과 그 외 에 올해 외부에서 모집되어 함께 온 총 다섯 조로 나 누어졌다.

조장을 필두로 하여 개성 넘치는 팀 소개가 진행 되었다. 최신가요를 개사하거나 즉석에서 만든 노래 와 율동으로 재미를 더한 만남의 장을 통해 조금 전 의 어색함은 온데간데없이 사라졌다. 이어서 오후 마지막 순서로 '인성교육'을 시작하였다. 주제는 '자 존감'. 언제부턴가 우리 사회는 형제, 친구, 동료, 타 인과의 무한 경쟁을 통해 개개인의 자존심을 중요시 해오면서 정작 나 자신 그대로의 자존감에 대해서는 점점 생각하지 못하게 되었다. 타인과의 지나친 평 가와 비교에 더 이상 위축되지 말고, 본인 스스로의 자존감을 지키는 방법에 대해 2시간 동안 재미있게 알아갈 수 있는 시간이 되었다.

의 꽃 '레크리에이션' 시간이 시작되었다. 레크리에 이션을 본격적으로 시작하기에 앞서 내추럴에코에 서 몇 가지 공연을 준비해왔다. 각 공연의 특색에 맞 게 준비된 복장에 요즘 아이돌 못지않은 칼군무로 관람하는 이들의 박수를 이끌어 냈다. 공연으로 뜨 거워진 열기 속에서 레크리에이션이 시작되었다. 언 제나 그래왔듯 저마다 숨겨왔던 끼와 재능을 유감없 이 발산하며 참여하는 사람. 지켜보는 사람 모두 웃 음꽃이 끊이지 않고 뜨거운 여름캠프의 첫날밤이 깊 어가고 있었다.

시끌벅적한 레크리에이션이 끝나고 차분하게 진

행된 '분임조 토의', 각 그룹별로 그간 활동해 온 내 용과 앞으로 나아가야 할 방향성에 대해 이야기하는 시간을 가져보았다. 가까이 지냈더라도 이야기 못했 던 속마음이나 오랜만에 모여 지난 추억을 회상하며 이야기하다 보니 예상시간이 훨씬 지나 분임조 토의 가 마무리되었다. 공식 일정이 마무리된 가운데 젊 은 청춘들이 모이니 이대로 마무리하기 못내 아쉬운 마음에 별이 하나 둘 사라지기 시작하던 새벽녘까지 이야기의 꽃을 피웠다.

여름캠프의 둘째 날이자 마지막 날이 밝아왔다. 아침 일찍부터 본부 직원들은 어느 때보다 더 분주 하게 움직였다. 전날 저녁부터 갑자기 쏟아지는 비 때문이었다. 캠프 일주일 전만 해도 일기예보를 통 해 듣지 못했던 폭우에 일정 조율을 고심하였다. 둘 째 날 일정으로 반딧불이 전기차를 탑승하여 비슬산 정상에 올라 다양한 미션을 풀어가는 일정을 준비해 둔 상태였다.

아쉬운 대로, 숙소에 남아 휴식을 취할 인원과 비 슬산에 오를 인원으로 나누는 현장투표를 진행하여 10여 명이 비슬산에 오르기로 하였다. 전날 비 소식 을 접하고 준비한 비옷을 입고 비슬산 정상으로 향 하는 버스에 올랐다. 비가 많이 오는 관계로 전기차 탑승은 다음 기회로 미루어야만 했다. 비가 와서 지 난번 사전답사 때 화창한 날씨 속에서 비슬산 정상 을 내려다 본 풍경은 아니었지만 안개가 산 능선을 따라 내려앉은 풍경 또한 장관을 이루었다. 그리고 저녁식사를 하며 잠시 휴식시간을 갖고 여름캠프 오랜만에 우산 없이 빗속을 걷는 경험도 새롭게 다 가왔다. 또 하나의 추억과 사진을 담고 내려와 따뜻 한 점심 식사를 하니 꿀맛이었다.

> 짧은 1박 2일간의 일정이 끝나고 여름캠프 간에 느 꼈던 소감을 나누며 2018 대자연사랑 여름캠프는 그렇게 마무리되었다. 다시 올 때 타고 왔던 버스에 다시 몸을 실었다. 다들 피곤한 나머지 금세 잠이 들 었다. 지난 1박 2일간 함께했던 시간과 저마다의 추 억들을 꿈나라에서 회상하고 기억되길 기원하며 내 년 캠프를 기다려본다.

글 사진 : 이동민(대자연사랑실천본부 대외협력팀장)



간 2018. 8. 25(토)~26(일)

소 대구 달성군 호텔아젤리아

최 (사)대자연사랑실천본부

원 대구지부, 대구장년회, 내추럴에코, 대구한의대,

대구한의대학교 자연사랑동아리, 그린엔젤

협 력 사 (주)예일커뮤니케이션즈, (주)다소니, 행복빵, 화이트

치과, 새천년관광, 청도 제한한의원, (재)자광학술원

참여인원 60명

44 대자연사랑 2019 Vol.7

2018 농촌 한방의료봉사

나눔은 행복의 시작!



파란 하늘 아래 노란 벼가 익어가는 수확의 계절 가 을, 대자연사랑실천본부는 지난해에 이어 경북 청도 군에 위치한 '효사랑시니어센터'를 찾아 농촌지역 한 방의료봉사활동을 다녀왔다.

2010년 4월에 개원한 효사랑시니어센터는 다양한 사회복지 서비스를 제공함으로써 어르신께는 안락한 노후생활 보장과 가족에게는 신체적, 정신적 부담을 덜어드리는 노인전문 장기 요양 시설이다. 부득이한

사유로 가족의 보호를 받기 어려운 치매, 뇌졸중, 만 성 노인성 질환을 가진 어르신들께 최상의 서비스로 요양 및 재활 훈련 서비스와 편안하게 생활할 수 있 는 안식처를 제공하고 있는 것이다. 주요 사업으로는 신체 활동 지원 서비스, 개인 활동 지원 서비스, 정서 지원, 물리치료, 응급 지원 및 간호 서비스 등이 있으 며, 지역 노인을 위한 양질의 서비스를 제공하기 위 해 다양한 교육을 시행하고 있었다.







게 맞이해주었고 변정환 이사장께서 예쁘게 포장한 기억으로 계속 남길 기원해본다. 한방의약품, 행복빵, 음료 등 후원물품을 전달하였다.

올해도 변정환 이사장과 김재견 이사께서 한방의료 봉사를 함께 해주었다. 한 분 한 분 아픈 곳을 물어가 며 침을 놓으시곤 진료가 끝날 때면 아픈 곳은 괜찮은 지 물으시며 다정다감하게 진료를 진행하였다. 지난 해 다녀간 것을 기억하시는 몇몇 어르신께서는 또다 시 찾아 준 것에 대해 감사하다는 말도 전했다.

나눔은 각자 가지고 있는 크고 작은 행복을 함께 공 **^** 유하는 것에서 출발하는 것이라 생각된다. 작은 인연

도착하니 효사랑시니어센터 우재영 원장께서 반갑 에서 시작된 한방의료봉사도 많은 사람들에게 좋은

글·사진: 이동민(대자연사랑실천본부 대외협력팀장)





행 사 명 2018 농촌지역 한방의료봉사

시 2018. 8. 10(목)

소 경북 청도군 풍각면 효사랑 시니어센터

진료인원 약50명

46 대자연사랑 2019 Vol.7

## 채식영양학과 삼위일체 채식법

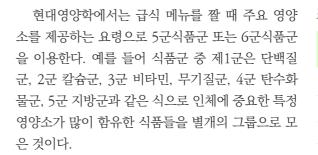


우리는 일반적으로 건강한 식사를 위해서 음식을 골고루 섭취하라고 한다. 그러나 실제로 자연계의 어 떠한 동물들도 인간처럼 한 번에 많은 종류의 음식 을 섞어 먹는 경우는 없다. 그렇다면 골고루의 진정 한 의미는 무엇인가? 그것은 영양소의 짝을 맞추어 먹으라는 의미이지 음식을 이것저것 이유도 모르고, 탐욕스럽게 섞어 먹으라는 의미는 아닐것이다. 그러 면 인체에 필요한 영양소들은 무엇이고 어떻게 조합 해야 할까?

인체에는 탄수화물, 단백질, 지질이라는 3대 영양소 가 필요하다. 여기에 더해서 인체세포들이 합성해낼 수 없는 비타민류가 필요하다. 중요한 영양소의 목록 에는 항산화제, 파이토케미칼, 섬유소, 수분이 추가 될 수 있다. 수용성비타민은 소변으로 배출되고, 아 미노산은 짝이 맞거나 과잉이면 인체에 저장이 되지

않아 섭취한지 4~5시간이면 배설된다. 그러나 많 은 종류의 음식을 섞어 먹는 것은 다량의 소화효소 를 요구하여 오히려 소화를 지연시켜 장내에서 부 패를 유발하고, 소화효소들을 고갈시켜 인체에 많 은 부담을 안기게 된다. 성인의 경우 필요한 단백질 양의 70%이상이 소화계에서 사용된다는 것은 소화 과정에 얼마나 많은 에너지와 인체 자원이 소모되 는 작업인지를 추정케 한다. 대부분의 식물들은 단 한 가지 종류라 할지라도 이들 성분들을 모두 함유 하고 있다. 다만 3대 영양소에 대한 함량이 보다 높 은 식물군들이 있으며 이것은 3위1체 채식법으로 쉽게 충분히 섭취가 가능하다. 건강한 영양은 소화, 흡수, 배설의 전 과정을 고려해야 하며 이러한 관점

에서 식물성 식품은 바람직하다.



1군의 단백질 군으로는 쇠고기나 닭고기와 같은 육류와 콩류를 포함되고, 칼슘군으로는 우유나 사골, 멸치, 김 등이 포함된다. 무기질, 비타민군으로는 사 과, 포도, 배추, 시금치, 당근과 같이 과일과 채소류 가 포함된다. 그리고 탄수화물군으로는 쌀, 고구마, 감자, 밀가루, 옥수수 등이 포함된다. 지방군으로는 참기름, 식용유, 호두 등이 포함된다. 그렇다면 채식 으로 이들 식품군에서 의도한 영양소들을 충족시 킬 수 있을 것인가? 결론부터 말하자면 충분하다

하지만 채식식품의 주요 영양소에 근거한다면, 굳 이 다섯 가지 식품군으로 번잡스럽게 나눌 필요가 없 다. 몇 가지 이유가 있는데, 첫째, 칼슘군의 불필요성 이다. 영양권장량은 섭취 상위 97.5% 대상자를 기준 으로 한 것이다. 어떤 그룹의 평균값은 권장량에서 20내지 30%를 빼면 된다. 따라서 현재와 같이 어떤 집단의 칼슘 섭취평균값이 권장량의 70%정도를 섭 취한다면 충분한 것이다 (표1).

오히려 과잉의 칼슘은 인체 내에 쌓여서 백내장이 나 동맥경화, 세포내 신호전달의 교란 원인이 될 수 있다. 칼슘의 95%이상 대부분은 뼈에 저장되어 필 요할 때 분해되어 혈액의 농도를 조절해주는데, 인 체 세포내의 칼슘농도는 혈액에 있는 칼슘농도의 1 만분의 1 내지 10만분의 1 정도로 매우 저농도이다. 신경세포뿐만 아니라 많은 세포들은 세포막에 있는 칼슘이온 통로가 열리면서 혈액과 세포내의 농도기 울기에 의해 혈액에서 세포내로 칼슘이 이동을 하게 된다. 이러한 관점에서도 지나치게 높은 농도의 칼슘 은 인체 세포의 대사에도 부적절한 이상반응을 일으 킬 수 있다.



영양소	남성	여성	
에너지	106	96	
단백질	176	144	
칼슘	76	66	
인	176	138	
철	207	145	
비타민A	115	108	
티아민	208	171	
리보플라빈	112	107	
나이아신	120	102	
비타민C	97	101	
나트륨	333	241	
칼륨	95	78	

\* 권장량은 상위 95%를 기준으로 하므로, 평균섭취량을 기준으로 한다면 단백질의 경우 2배 이상 과잉 섭취하는 것이 되며, 과잉단백질은 간성혼수 등 다양한 질병의 원인 이 될 수 있다.







두 번째는 콩이나 견과류, 종실류의 경우 양질의 단백질과 함께 지방이 풍부하다는 점이다. 따라서 굳이 단백질군과 지방군을 나눌 필요가 없다. 즉, 채식으로는 단백질군과 지방군이 하나로 되어 단백질/지방군이 된다. 표2에서 제시된 바와 같이 단백질/지방군은 단백질과 지방의 비율에 따라 크게 세 가지로 나뉠수 있다. 콩류는 단백질이 18~20%인 반면 지질은 20~30%이다. 대두의 경우는 단백질함량이 보다높아서 38~40% 이며 대신 지질은 15~17%로 다소감소한다. 종실류는 단백질이 18~20%이지만 지질은 무려40~50%나 된다. 그리고 견과류는 단백질이 15~18%이고 지방은 50~60%에 이르게 된다.

따라서 현대 영양학의 5군식품군은 식물성식품만으로 3군 식품군으로 구성하면 된다. 첫번째 식품군은 탄수화물군으로 현미나 통밀이 여기에 포함된다. 두 번째 식품군은 단백질/지방군으로 콩이나 종실류, 견과류가 된다. 세 번째는 미네랄 비타민류로서 과일이나 채소, 해조류가 된다. 따라서 식단을 짤 때에는 이들 세 가지 식품군이 가능한 한 모두 포함되

도록 하면 특별한 경우가 아니라면 영양소가 부족할 이유가 없다. 이것을 그림1로 나타내면 삼위일 체 채식군이 된다.

그림1.

통곡류 (탄수화물)

콩류, 종실류 견과류 (단백질 + 지질)

채소류, 과일류 해초류 (비타민, 항산 화제 등)

그림1. 삼위일체 채식군 채식식단을 만들때에는 세가지 식 품군을 포함하는 것이 좋다. 첫째는 통곡류를 통해 섬유소 가 풍부한 탄수화물을, 두 번째는 콩류, 견과류, 종실류를 통해 양질의 단백질과 지질을, 세번째는 채소류, 해조류, 과일류를 통해 수용성비타민들과 파이토케미칼, 항산화제 를 공급받는 것이다

표2. 3위일체 채식식품군의 주요 영양소 비율

주영양소	식품군	종류	탄수화물	단백질	지질
탄수화물	통곡류	현미,통밀,보리 등	70-75%	7-10%	1-2%
	콩류	녹두,팥,완두 등	20-50%	18-20%	20-30%
	대두	대두	18-20%	38-40%	15-17%
	종실류	들깨,해바라기씨	18-20%	18-20%	40-50%
단백질 + 지질	견과류	호두,아몬드,땅콩	20-25%	15-18%	50-60%
수용성	채소류	근채류,엽채류	5-6%	2-5%	0.1-1%
비타민류 수용성 비타민류	과일류	사과,배,자두 등	10-15%	0.1-1%	0.1-1%

식물성식품의 또 다른 중요한 장점은 섬유소가 풍부하다는 것이다. 인체의 8미터의 장내를 24시간 동안 지나가면서 영양소들은 천천히 인체에 필요한 만큼 공급되고 불순물을 배설해주어야 하는데 이러한 중요한 역할을 섬유소가 하는 것이다. 비유를 들자면 백미나 백밀가루를 먹는 것은 대도시의모든 자동차를 일시에 길거리에 내몰아서 교통체증과 교통사고를 일으켜서 도시를 혼란스럽게 하는 것과 같다.

반면 현미를 먹는 것은 쾌적한 도로환경에 적절한 수의 자동차들이 안전하고 여유 있게 운행하는 것 과 같다. 식물성 식품의 빠뜨릴 수 없는 중요한 영 양소는 파이토케미칼과 항산화제들이다. 성인이 하 루에 호흡하는 공기의 양이 25kg이라는 것에서 볼 수 있듯이 인체는 산소호흡이 중요한데, 이 과정에서 활성산소가 방출되기 때문이다. 250개의 산소중하나의 활성산소가 나온다고 하니, 이를 적절히 제어하는 식물들의 항산화제는 인체 건강에 핵심적 요소에 포함된다.

표3 은 현미콩밥과 백미의 영양소 비교로 칼로리는 비슷하지만 현미의 영양소가 백미의 몇 배나 되는 것을 알 수 있다. 필수지방산이 포함된 양질의 지질은 13배 많다. 특히 에너지대사와 신경작용에 영향을 미치는 비타민 B군이 3~11 배나 차이가 나고 있다. 우울증 약물로 흔히 쓰이는 세로토닌이 아미노산인 트립토판이 변환된 것인데, 비타민B군이 중요역할을 한다.

표3. 백미와 현미콩밥의 영양소비교 (밥 한그릇 350g기준)

영양소	칼로리(kcal)	단백질(g)	지질(g)	탄수화물(g)	섬유소(g)	
현미콩밥	544	21.2	8.37	94.8	9.81	
백미	522	9.9	0.6	115.2	1.44	
현미콩밥/백미	1.04	2.14	13.95	0.81	6.81	
권장섭취량	2400	55	-	-	29	
영양소	칼슘(mg)	인(mg)	철(mg)	나트륨(mg)	칼륨(mg)	아연(mg)
현미콩밥	51.3	520	3.90	21.9	702	3.28
백미	21	100.5	1.95	3	153	2.25
현미콩밥/백미	2.73	5.17	2.0	7.3	4.59	1.46
권장섭취량	700	700	10	15	-	9



\*\*\*

참조.채식치유학

글 : 이광조 (한국채식영양연구소 대표)

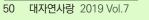














헬 조선, 갑질 논란, 분노조절장애, 묻지 마 폭 행, 스트레스, 감정노동, 혼밥, 혼술, 우울증 이 단 어들의 공통점이 무엇인지 아십니까? 바로 2017년 ~2018년 현재까지 대한민국을 대표하는 키워드라 는 안타까운 글을 보게 되었습니다.

약 30여 년 전, 제가 어릴 때는 놀이터에서 자유 롭게 뛰어놀다 저녁 먹을 시간이 다 되어서야 친구 들과 다음 날을 기약하며 아쉬운 마음으로 헤어졌 죠. 물론 저희들이 뛰어놀 때 지켜보고 돌봐주는 어 른은 단 한 명도 없었습니다. 저희가 뛰어노는 것을 지켜봐 줄 필요가 없었다는 표현이 더 맞겠네요. 하 지만 강력범죄에 대한 기사가 하루가 멀다 하고 올 라오는 현실에서 자녀를 낳아 기르는 것이 쉽지 않 을 것 같습니다. 위 단어들의 가장 본질적이고 근원 이 되는 단어는 '자존감'이라는 생각을 아주 오래전 부터 하면서 자존감이라는 것은 어떠한 감정이고 상 태인지에 대해서 다양한 글과 영상을 보면서 실천 해 보았습니다.

외모, 자라온 환경, 학벌 등등 경쟁이 더욱더 심화 되는 과정에서 비교는 너무나 당연한 것일지도 모르 겠습니다. 오히려 비교를 안 당하는 것이 더 부자연 스러울 수도 있겠네요. 하지만 자신도 자각하지 못 할 정도로 자연스럽게 자존감이 떨어지고 이를 가벼 문대 학생들이나 운 스트레스 정도로 치부할 수도 있겠지만 이러한 큰 차이가 없다는 점이 상황이 쌓이고 쌓여서 깊이 인지하게 된다면 스스로 안타까웠습니다. 스스로든 의 가치를 평가절하하게 되면서 극단적으로는 아무 주변에서든 남들과의 비교를 쓸모 없는 인간으로 스스로 전락시켜 버립니다. 스 통해서 본인의 약점이 더 돋보이고 스로 말입니다. 아. 물론 비교 대상이 아니라 비교의 이 약점으로 인해 본인의 강점을 활용하지 주체가 되면 극단적으로 까지는 생각 안 할 수 있겠 못하고 '나는 할 수 없어.'라는 마음이 네요. 하지만, 비교의 주체가 되더라도 본인보다 더 앞선다는 것입니다. 이러한 마음이 새로운

이렇게 답변을 했습니다. "함께 소통하고 어울려 산 진 않아 보입니다. 다고 다 비교를 하지는 않습니다. 그럴 필요도 없고 요. 오성찬이라는 사람은 오성찬일 뿐이지. 그 누구 하고도 다른 사람입니다. 그걸 먼저 알아야 합니다. 즉, 비교 대상이 아니라는 것입니다. 굳이 비교를 하 고 싶다면 과거의 나와 현재의 나를 비교하는 것이 더욱 건강한 사고라고 생각합니다.

저는 대학교에서 취업과 진로 분야를 전문적으로 지도하는 강사입니다. 휴학과 졸업유예로 인해 27 살~28살 되는 4학년 남학생들에게 물어봅니다. "너 의 강점 3가지만 말해보렴." 약 90% 이상의 학생들 이 머뭇머뭇 거립니다. 너무 놀라운 것은 질문을 조 금만 바꾸면 기다렸다는 듯이 답변을 하는 학생들이 있다는 겁니다. "너의 약점 3가지만 말해보렴." 강점 보다 약점에 대해서 더 명확히 인지하고 있다는 것 은 주변 사람들에게 그런 말들을 많이 들었고 그로 인해 더 깊이 인지하게 된 계기라고 할 수 있습니다. 실제로 학생들이 그렇게 답변하기도 했고요. 공부를 비교적 잘하는 소위 말하는 인 서울 학생들이나 전

뛰어난 사람이 나타나면 상황은 비슷해져 버립니다. 것을 시도하거나 도전함에 있어 머뭇거리게 되고 익 이쯤 되면 이 글을 읽는 누군가는 이렇게 반문할 숙한 일에만 흥미를 느끼게 된다는 것입니다. 더 정 수도 있겠네요. "그래, 당신이 하는 말은 맞는데 그 확히 말하면 익숙한 일에 흥미를 느낀다고 하기보다 누구도 살지 않는 외딴섬에 혼자 살지 않는 이상 언 는 그냥 편한 상태라는 겁니다. 스트레스 없이 그냥 제 어디서 건 다른 사람들과 소통하고 어울려 살다 편안한 상태. 글을 쓰다 보니 스트레스 없이 그냥 편 보면 자연스럽게 비교가 되지 않나?" 실제로 이 질문 안한 상태도 나쁘지 않군요. 자신의 삶의 가치를 편 을 많은 사람들께 받기도 하였습니다. 그때마다 전 하고 안정적인 삶을 원한다면 확실히 이대로도 나쁘





다음 문장을 읽어보시고 본인은 어떤지 한 번 생각해 보시기 바랍니다. '도전하지 않음에 서 오는 편안함. 도전 자체가 귀찮은 것. 도전 한 후에 대한 불안함.' 어떤 생각이 드시나 요? '오~역시 도전은 나와 안 맞아. 도전보다 는 안정적인 게 최고지. 생겨먹은 대로 살지 도전은 다. 본인은 현재 '무기력' 한 상태에 돌입하셨습니다. '아니, 무슨 소리야? 그렇다면 모든 사람은 도전해야

> 하나? 꼭 도전을 해야 가치 있는 사람 이야?'라는 의문이 드십니까? 제가 앞 문장에 '축하드립니다.'라고 했 습니다. 비꼬는 것일까요? 웃기려고 하는 말일까요? 아닙니다. 본인의 현 재 상태, 혹은 성향을 알게 된 것에 대한 답변입니다.

자존감이라고 하는 것은 나의 그 어 떤 상태나 상황. 성향 모든 것을 다. 여기서 좋고 나쁨은 없습니

다. 내가 현재 그런 상태고 혹은 태어날 때부터 도전할 때마다 두근거리고 그 두근거림 이 설렘이 아니라 두렵고 긴장이 되는 상태라 싫 니다.

물론, 살다 보면 도전을 기피하거나 새로운 것을 접목시키는 것이 극도로 스트레스를 받는 타입이라 책임 또한 본인에게 있다는 것을 잘 알고 있습니다. 게 되고 등등.

인간의 내면에 다양한 성향이 공존하는 것은 지극 히 당연한 일입니다. 본인의 어떠한 성향이 스스로 생각했을 때 불편하다면 조금 개선하면 되는 것이고 불편하진 않은데 자꾸 주변 사람들이 지적을 하더라 도 크게 개의치 마시고 타인에게 피해를 주지 않는다 면 그 성향을 애써 부정하지 않는 것을 추천합니다. 무슨 놈의 도전!' 이런 생각이 드시나요? 축하드립니 결점이 없는 무결점의 사람은 존재하지도 않고 그런 분을 마주한다면 제 개인적으로는 오히려 더 부담스 러워서 친해지기 어려울 것 같군요.

본인에게 결점이 있다면 있는 그대로, 어떠한 특 성이 있다면 있는 그대로 '인정' 하는 습관이 중요합 니다. 외모나 자라온 환경, 학벌 또한 마찬가집니다. 가령. 키가 작은 사람이 키가 작은 것을 숨기려고 한 다면 어떻게 되겠습니까? 숨겨지지도 않겠지만 엄청 부자연스럽고 불편해지지 않을까요? 항상 까치발을 들고 돌아다녀야 할 테니까요. 아, 키높이 구두도 있 군요. 키높이 깔창도 있고요. 수년 전, 지인 중 한 명 이 키 작아도 잘 살아가고 있는 제게 키높이 깔창을 있는 그대로 받아들이는 것입니 권하더군요. 신어 볼 생각이 없었는데 이 깔창을 깔 면 키가 약 8센티가 커져서 너도 170cm가 넘을 수 있다며 유혹하였습니다. 한 번 신어보고 바로 벗으면 되니까 신어나 볼까?라며 스스로 타협하고 있는 제 모습을 보고 그 지인이 더욱더 적극적으로 권하였습 다면 그뿐이라는 겁니다. 즉, 모든 것을 있는 그 니다. 저는 그 깔창을 신는 순간 자존감이 엄청 올라 대로 '인정' 하는 것이 중요하다는 말씀을 드리는 겁 가고 제 말과 행동에 당당해질 줄 알았습니다. 과장 없이 깔창을 깔자마자 5걸음 걷고 바로 벗었습니다. 너무 불편하고 발목이 계속 옆으로 꺾어졌거든요.

제 몸에 맞지 않는 것을 찾아서 신다 보니 모든 행 고 하면 적응이 비교적 느리거나 본인 스스로 조금 등이 부자연스러워졌고 그로 인해 건강 상태도 안 불편할 수는 있습니다. 하지만 이 또한, 그뿐이라는 좋아질 뻔했을 겁니다. 똑같은 것 같습니다. 본인이 겁니다. 그냥 거기에 대한 책임만 스스로 지면 되는 가지고 있는 고유 특성, 성향, 환경, 외모, 학벌을 있 겁니다. 자존감이 높은 사람은 어떠한 결과를 타인에 는 그대로 받아들이지 않고 숨기거나 과장하여 표현 게 전가하지 않습니다. '모든 선택과 판단은 내가 스 한다면 건강한 정신 상태를 유지하기 어려울 것입니 스로 한다'라는 마음가짐이 내재되어 있습니다. 때 다. 사람들을 만날 때 항상 변명해야 하고 숨기려고 문에 그 선택과 판단, 행동으로 옮긴 결과에 대한 해야 하고 타인의 시선을 신경 써야 하므로 누치 보

은 엄청 많은 사람인데 외모가 너무 심하게 못생겨 본인은 항상 이 외모 콤플렉스를 가리기 위해 친구의 어깨 받치며 이야기했다. 서 명품을 사 입는다고 합니다. 그 글을 읽고 아, 차 "아니, 저건 식탁 위의 이야기야. 인간들의 일방적인 품을 입는다'라고 당당하게 인터뷰에 입할 수 있는 게 아니라 나랑 친구하려고 태어난 거야." 모습이 건강하다고 생각했습니다.

는 방법이 있다면 그대로 하는 것도 나쁘지 않다고 생각합니다. 그리고 '나는 이러한 콤플렉스 리에 지나치게 휘둘릴 필요가 없다고 생각합니다. 를 가지고 있다.'라고 스스로 인정하고 타인 앞에서 도 당당하게 말할 수 있는 용기까지 있다면 더욱 빠 르게 그 콤플렉스에 대해 무뎌지겠지요. 물론 키가 는 지극히도 당연한 결점을 있는 그대로 '인정' 하시 작거나 못생긴 사람은 본인이 떠들고 다니지 않더라 고 지나치게 타인의 평가에, 시선에 개의치 마시고 도 길 걸어 다니면 주변 사람들이 다 알게 되어있습 본인 스스로와 더욱 친해지는 방법을 간구하시길 진 니다. 그 사람들도 눈이 있으니까요.

이러한 본인의 콤플렉스를 인정하고 타인에게 '나 는 이러한 콤플렉스가 있다'라고 공개적으로 찌니 찌말하는 것만으로도 그 콤플렉스에 대해서 무뎌지 더군요. 많은 분들이 착각하는 것 중에 하나가 결점 이 많거나 부족한 점이 많으면 '본인은 스스로 가치 가 떨어지고 쓸모없다.'라고 생각한다는 것입니다. 앞서 언급한 바와 같이 무결점인 사람은 없습니다. 당연히 결점은 존재합니다. 당연한 것에 크게 반응할 필요가 없다는 것입니다. 신영복 선생님의 책 '담론' 마지막 부분에 나오는 독버섯 이야기가 지금까지 제 가 했던 긴 얘기를 대변해 주는 것 같습니다.

신영복 선생님의 '담론' 中 아버지와 아들이 등산을 하던 중 아버지가 스틱으로 버섯을 툭툭 치면서 이야기한다.

"잘 봐. 이게 독버섯이야. 먹으면 죽어." 아들은 "아, 이게 독버섯이구나!" 하며 지나갔다. 그 얘기를 들고 있던 어린 독버섯이 충격받고 쓰러 지면서 말했다.

"아, 내가 독버섯이구나. 난 누군가를 죽이는 존재

어떤 인터뷰 기사에서 이런 글을 읽었습니다. 돈 야. 내가 저 예쁜 애를 죽일 수 있는 존재라니!" 어린 독버섯이 슬퍼할 때 곁에 있던 다른 독버섯이

라리 본인의 상태를 명확히 인지하고 '난 그래서 명 논리라고, 넌 내 친구야, 넌 쟤네들 먹으라고 태어난

버섯의 존재 이유는 버섯의 시각에서 판단해야 합 본인의 능력 안에서 콤플렉스를 어느 정도 극복하 니다. 나의 존재 이유 또한 내가 가장 잘 알고 있습 니다. 그러니 타인의 지나친 평가와 비교, 그들의 논

> 이 글을 읽으시는 모든 분들이 본인이 가지고 있 심으로 기워합니다.

> > 글 : 오성찬(드림메이킹센터 HRD교육사업본부 대표 컨설턴트)





## '숨 쉴 권리' 보장한다면서 폐목재 소각장이 웬 말

Bio-SRF 열병합발전소

"울 아빠는 지구를 지켜요. 미세먼지를 엄청 줄이고 나쁜 연기도 없애서 공기를 맑게 해준대요. 소나무를 많 이많이 심어서 지구를 시원하게 해주고요. 북극곰을 살 려준 대요."

도대체 뭘 하시는 아버지이기에 슈퍼영웅처럼 슝슝 날아다니며 지구를 구하는 걸까? 아이의 천진난만한 대 답이 돌아온다. '콘덴싱 만들어요.' 콘덴싱을 만들어 지 구를 지킨다는 이 기업은 90년대에만 해도 효심 가득한 며느리를 내세웠었다. 난방이 열악한 시댁의 시골집에 '보일러 놔드려야겠다'고 남편과 고민을 나누던 광고를 선보였다. 광고도 영화처럼 시대상을 반영한다 했던가. 가스보일러 광고에도 미세먼지와 온실가스를 저감한다 고 환경적 측면을 강조하는 세상이 됐다. 그러나 현실은 광고 속 아이들의 얼굴처럼 해맑지만은 않다.

최근 대구엔 Bio-SRF 열병합발전소 문제가 뜨거운 감자다. 용어도 어렵다. 대체 SRF는 뭔가. Bio가 붙었으니 친환경이란 소린가. 열병합은 또 뭐람. 'SRF'는 'Solid Refuse Fuel'의 약자로 폐기물 고형연료를 뜻한다. 쓰레기 중 탈 수 있는 걸 선별해서 연료로 쓰는 것으로 폐합성수지가 대표적이다. 한편, Bio-SRF(Biomass-SRF)는 폐목재류, 폐지류, 농업폐기물, 식물성 잔재물, 초본류 등의 폐기물로 만든 고형연료다.

SRF 열병합발전소는 파쇄한 폐목재를 태워서 시간 존하는 유해물질이 소각 시 중금속, 다이옥신 등 각 당 50톤의 스팀을 생산한다. 발전용량은 15MW로 종 발암물질을 배출할 가능성이 높고 무엇보다 미 열과 전기를 만들어 파는 시설이다. 건설을 강행하 고 있는 사업자 리클린대구는 MB정권시절 국내 사 량이 3배가량 많다는 국립환경과학원 조사연구도 회간접자본시설에 투자로 급성장한 한국맥쿼리그 있다. 참고로 SRF는 고유황 벙커C유보다도 먼지발 룸의 계열사 리클린홀딩스의 자회사이다.

쓴 문구를 보면 알 수 있다. '이미 많다! 고마 해라!'

달서구 지역은 대기오염 취약지역이다. 이미 대 기화경용량을 넘어서 있다. 5개의 성서산업단지를 비롯해 악취의 온상인 폐기물 매립장과 생활폐기물 을 태우는 SRF 열병합발전소, 벙커C유를 태우는 지역난방공사 열병합발전소. 생활폐기물 태우는 성 서 소각장 등 다량의 대기오염물질을 배출하는 시 설들이 밀집되어 있다. 미세먼지, 악취 등 대기오염 에 항상 시달리고 있는 지역이다. 여기에 또 다른 대 기오염원을 추가한다는 것은 무책임한 처사가 아 9월, '성서를 바꾸는 오만가지 닐 수 없다.

엎친 데 덮친 격이다. 성서산업단지 내부와 주변 의 1급 발암물질 벤조피렌으로 인한 발암률이 세계 보건기구(WHO) 기준의 10.5배, 8.5배에 이른다는 사실이 올해 4월 언론 보도를 통해 알려졌다. 서울 시립대 산학협력단이 대구시 용역으로 진행한 '도 의 호소도 들었다. 심 산단 공해 해결방안 연구'결과의 일부였다. 게 다가 이런 발암물질이 바람길을 따라 대구 전역으 국회의원, 공무원 로 확산되고 있다는 문제 제기도 있었다. 특단의 조 다 있었다. 그럼 치를 내려야 할 정도라고 심각한 상황이라는 전문 에도 불구하고 가들의 분석에도 대구시는 지금까지 아무런 대책도 그해 10월 내놓지 않고 아무런 설명도 없었다.

유해대기오염물질의 배출을 어떻게 줄여나갈지 사업 허가를 방법을 찾아도 시원찮을 판에 폐목재 소각시설을 득할 때 주민의 입장에

대구시 달서구 성서공단 내에 들어서려 하는 Bio- 더 짓겠다고 하니 말문이 막힐 뿐이다. 폐목재에 잔 세먼지에 쥐약이다. Bio-SRF가 SRF보다 먼지발생 생량이 20배 이상이고. 이 외에도 일반대기오염물 질의 배출계수가 상당히 높은 연료이다. 한 지역에 왜 주민들은 이 시설을 반대하며 거리에 나와 서 대기오염 배출시설들이 밀집한 만큼 기준치 이하라 명을 받고 촛불까지 들게 된 걸까. 주민들이 피켓에 도 배출된 오염물질들이 모여 2차 생성으로 대기 질 을 떨어뜨릴 위험도도 높을 수밖에 없다.

> 산단과 주거생활권 사이에 완충 역할을 해줄 녹지 공간도 절대적으로 부족한 상황에서 대기오염을 가 중시킬 폐목재 소각시설을 유치하고 허가한 대구시 와 달서구청. 주변에 몇 수십만 세대가 살고 있는지. 학교가 몇 군데인지. 그곳의 아이들에게 어떤 영향

을 미칠지, 행정은 얼마나 고민했을까. 그들은 분명 알고 있었다. 지난해

YOU CAN HELP! 상상'이라는 주제로 열린 워탁회의에 주민들이 가장 시급히 해결 해야 할 현안으로 '대기오염'을 꼽았고. 참가자들 시장, 구청장, 사업자가 산자 부로부터 발전

서 지자체 의견을 전하지 않았고, 달서구청은 건축허 이 모든 행정력과 시민들의 물리적 힘을 빌려서라도 가와 설비인허가를 내줬다. 그 이전에는 개발계획 및 실시계획 변경승인으로 사업자를 유치하고 입주계약 까지 체결한 대구시가 있었다. 이 모든 과정 속에서 ' 시민'은 단 한순간도 없었다.

유독 달서구 지역에만 오염시설들이 집중되고 매 년 이로 인한 민원이 끊이질 않는 상황에서 이런 반대 는 충분히 예견될만한 사안이었다. 보다 적극적인 행 정력을 발휘해서 시민들의 이야기를 듣는 노력을 했 어야 했다. 아니 시늉이라도 했어야 한다. '행정절차 상 문제없다'는 기계적인 답변만 내놓을 게 아니라. ' 그렇게 우려할만한 게 아니다'라는 사업자의 대변인 을 자처할 게 아니라. 단 한 번이라도 시민의 입장에서 생각하고 시민의 입장에서 목소리를 냈어야 한다. 방 법도 있었다. '대형발전·송전·자원회수시설이 입지할 경우 지역 주민의 의견을 수렴해야 한다'는 솔라시티

> 조례 규정을 준용해 행정의 책무를 다했어야만 했다.

그러나 행정은 묵묵부답으로 일관 했다. 건강권 침해가 심각하게 우

> 도 행정 당국은 그 어떤 소통 민들 쉴 권리를 보 장하겠다면서 폐목재 소각시설을

그러던 중 12월 26 , 어안이 벙벙한 일이 벌어졌다. 송년 기자 간담회에서 대구시장

Bio-SRF 열병합발전소를 막겠다고 밝혔다. 지난 결 정이 신중치 못한 판단이었고 경솔했다며 시민들에게 사과했다. 내용을 안 이상 허용할 수 없다며 앞으로 대 구의 대기 질을 저해하는 어떠한 시설도 도심에 들어 오지 못하도록 하겠다고 강조했다. 다행스러운 결단 이다. 자신들이 할 수 있는 역할이 없다며 서로에게 책 임을 떠넘기며 회피하던 행정의 태도가 180도 바뀌며 반전을 맞이하게 된 이유는 무엇일까.

추운 겨울 거리로 나서 서명을 받고 촛불을 들고 ' 숨 쉴 권리'를 외쳤던 시민들이 있었기 때문은 아닐까.

아직 숙제는 남아 있다. 시장의 말도 곧이곧대로 믿 을 수 없을 정도로 행정에 대한 신뢰가 처참하게 무너 졌다. 앞으로 남아있는 절차 속에서 행정이 어떤 모습 을 보여주느냐에 따라 달라질 문제다. 대구시가 달서 구청과 함께 어떤 구체적인 실행력을 보여줄지. 법정 다툼까지 불사하더라도 시민들을 지켜낼 의지가 분명 함을 보여줘야 한다.

"지속적인 대기환경 개선사업을 추진해서 대구를 려됨에 숨 쉴 권리가 보장된 친환경 미래도시로 만드는데 최 선을 다하겠다."

예비후보 시절 권영진 시장이 한 말이다. 콘덴싱 만 과정도 없이 주 드는 아빠가 아니더라도, 지구를 구하는 슈퍼영웅이 아니더라도 충분히 지킬 수 있는 말이다. 대구시장으 로서 대구시민을 위해 마땅히 지켜야만 하는 약속이 숨 막히게 만드는 다. 콘텐싱 만드는 아빠를 지구를 지키는 영웅처럼 자 랑하는 아이의 모습을 다시 떠올려 본다. '행복한 시 짓는 것엔 눈 감았다. 민, 자랑스러운 대구'라는 슬로건이 낯부끄럽지 않은 대구시가 되기를.

글:계대욱(대구환경운동연합 활동가)

58 대자연사랑 2019 Vol.7 대자연사랑 2019 Vol.7 59



밀가루, 우유, 계란을 쓰지않고, 맛과 건강을 한 번에 잡은 쌀로 만든 비건 베이커리가 대세!

대구 OHB행복빵

















현대사회의 빠른 변화 속에서 우리 식탁에서도 변 화의 바람이 불어오고 있다. 간식으로 생각되던 빵 소비자워 조사 발표에 의하면 시중에 유통되고 있는 밀가루 빵 30개를 조사한 결과 9개, 3분에 1가량은 100g 기준 당류량이 하루 당류 섭취 권고량의 절반 수준을 넘었다. 일부 제품에서는 고혈압, 심근경색 예 식품에서는 쓸 수 없게 하고 있다.

언제부턴가 구수한 빵을 구워내던 동네 빵집들은 사라져가고 프랜차이즈 빵집들이 즐비한 가운데 빵 이 만들어질 때 꼭 필요한 밀가루, 우유, 계란, 베이 이킹파우더가 모두 빠진 상태에서 빵을 온전히 만들 킹파우더 대신 '한약재', '현미', '율무'가 주재료로 어낸다는 것은 그야말로 실패의 연속이었고 수년간 쓰여 비만, 고혈압, 당뇨 환자들도 부담 없이 즐길 수 건강한 한방 자연발효빵을 만드는 빵집이 대구에 있 오픈 출시하기에 이른다. 초기에는 빵 이기보다 떡 다고 하여 소개하고자 한다.

다. 가게 입구에서부터 밀가루, 우유, 계란 등이 들 어가진 않은 '건강빵'이라는 문구가 크게 적혀 있다. 가게 문을 열고 들어가면 일반 빵집에서 맡을 수 없 는 '한약' 냄새를 맡을 수 있다. 오전 9시가 되면 갓

비건빵이라서 종류가 적을 수 있다는 생각은 금 물! 기본적으로 식빵, 단팥빵과 건강을 생각한 잡곡 빵, 찰빵, 계피빵에서 부터 젊은층을 타깃으로 머 핀, 블루베리빵, 러스크 등의 간식빵까지 무려 40 종에 이른다.

그럼 행복빵은 어떻게 세상에 나올 수 있었을까? 현재 대자연사랑실천본부 이사장이며, 대구한의대 이 간식을 넘어 식사를 대신하는 식품이 되었다. 하 학교 명예총장이자 제한 한의원 원장인 변정환 박 지만 그에 따른 문제들도 뒤따르고 있다. 최근 한국 사는 세계 최초의 한방종합병원 설립과 한의사로선 처음으로 한의과대학을 설립할 정도로 일평생 사람 들의 건강한 삶을 위해 헌신해왔다. 그러던 중 쌀 소 비가 점점 줄어들면서 빵이 우리 식탁을 점령해가고 있을 2004년 건강한 빵에 대한 문제 인식이 대구한 이나 협심증 등 심혈관질환에 치명적인 트랜스지방 의대에서 형성되었다. 이에 밀가루 빵을 대체할 수 함유량도 많았다. 지난해부터 미국에서는 트랜스지 있는 빵, 건강하게 먹을 수 있는 비건빵에 대한 연구, 방을 '불필요한 유독 화학물질'이라고 규정하여 아 개발이 시작되었다. 처음에 이런 제안을 들은 주변 사람들은 의아해하면서도 실현되면 건강한 식문화 를 만들어갈 수 있을 것 같다는 의견이 분분하였다.

제과제빵의 필수요소들인 밀가루, 우유, 계란, 베 의 시행착오를 겪은 끝에 2015년 07월, 행복빵을 에 가까울 정도였으나 빵에 들어가는 재료와 반죽 온도 등 끊임없이 연구한 끝에 빵의 볼륨감과 형태 'OHB행복빵'은 대구의 유동인구가 가장 많은 중 를 만들 수 있었다고 한다. 최근에 TV와 언론 등 대 구 반월당 인근 봉산문화거리 초입에 위치하고 있 중매체에 소개되면서 많은 사람들의 발길이 끊이질

세상에 먹거리는 많다. 하지만 이젠 건강하게 먹어 야 하는 방법에 대해 잠시 고민해보아야 할 것이다. 구운 빵들이 쉴 새 없이 손님들을 맞이하기 위해서 행복빵을 통해 나와 가족, 주변사람들의 건강도 지 킬 수 있으면서 우리가 살아가고 있는 이 곳 지구 또 한 생각하면서 먹거리에 대한 선택을 현명하고 합리 적으로 선택해보는 첫 걸음을 떼보면 어떨까?

글·사진: 이동민(대자연사랑실천본부 대외협력팀장)



















#### 2차 운영위원회 회의

2018년 대자연사랑 여름캠프에 대 해 논의하기 위해 2차 운영위원회 회의를 8월 3일 안산 행복 커피숍 에서 진행하였다.



#### 채식문화 활성화 포럼 2차 회의

2018 채식문화 활성화 포럼 진 행 방향에 대해 토의하기 위해 본부, 대구지부, 베지닥터가 8 월 13일 대구 행복빵집에 모 여 채식문화 활성화 2차 회의 를 가졌다.



#### 제 17회 친환경 유기농 무역박람회 및 비건 컨퍼 런스 참관

8월 16일부터 18일까지 코엑스 A홀에서 (사)한국유기농업협회 가 주최하고 월간친환경과 ㈜월 드전람이 주관하여 열린 친환경 유기농무역박람회에 본부 직원 들이 17일에 참관하여 다양한 산 업분야의 유기농 제품을 만나보 았다. 비건 컨퍼런스에서는 채식 영양학 이광조 박사의 '현대인의 질병과 자연식물식' 강의와 ㈜쁘 띠아미 이은창대표의 '유럽의 비 건시장'에 대해 들을 수 있었다.



#### '2018 대자연사랑 여름캠프

8월 25일부터 26일까지 양일간 대 구광역시 달성군 비슬산 자연휴양 림호텔 아젤리아에서 자연을 사랑 하고 봉사를 실천하는 청소년을 대 상으로 환경강의, 인성강의, 레크 레이션, 생태 탐방 등 다양한 프로 그램이 구성된 캠프를 진행하였다.



#### 채식요리지도사 민간 자격증 회의

8월 30일 대구 보리수 식당과 12 월 26일 대구 동보성에서 본부 직 원들과 채식요리지도사 강사진이 모여 채식요리지도사 민간 자격 증 운영을 위한 8차, 9차 회의가 진행되었다.



#### 제1회 채식요리지도사 2급 교육과정 운영

제1회 채식요리지도사 2급 교 육과정은 7월 21일부터 9월 8 일까지 8주간 대구 동아요리학 원에서 이론과 실습수업이 함께 병행되어 운영되었다.



#### 제1회 채식요리지도사 2급 교육과정 자격검정 시험 및 수료식

9월 8일 대구 동아요리학원에 서 채식요리지도사 2급을 응시 할 자격을 갖춘 26명의 응시생 이 자격검정시험에 모두 합격하 였다. 이 날 수료식에서는 채식 요리지도사 2급 교육과정을 이 수 한 수강생들에게 변정환 이 사장이 수료증을 수여했다.



#### 제2회 채식요리지도사 2급 교육과정 운영

제2회 채식요리지도사 2급 교육 과정은 9월 15일부터 11월 10 일까지 8주간 서울 서초여성인력 개발센터에서 이론과 실습수업이 함께 병행하여 운영되었다.



## 2018 농촌지역 한방의료

10월 18일 경북 청도군 효사랑시니 어센터에서 거동이 불편하신 어르신 을 찾아가 한방의료봉사를 하고 후 원물품을 전달하였다.



#### 채식문화 활성화 포럼 실시

11월 3일 대자연사랑실천본부와 베지닥터가 주최하고 대구지부가 주관하여 수성대학교에서 '채식과 건강한 사회'라는 주제 아래, 채식 문화 활성화 포럼을 개최하였다.



#### 제2회 채식요리지도사 2급 교육과정 자격검정 시험 및 수료식

11월 10일 서울 서초여성인력개 발센터원에서 채식요리지도사 2 급을 응시할 자격을 갖춘 11명의 응시생이 자격검정시험에 모두 합 격하였다. 이 날 수료식에서는 채 식요리지도사 2급 교육과정을 이 수 한 수강생들에게 수료증을 수 여하였다.



#### 제7호 편집회의 및 제8호 기획회의

1월 12일 대전 태화장에서 7호 발간을 위하여 편집위원들이 모 여 회의를 진행하였다.



#### 제3회 채식요리지도사 2급 교육과정 운영

제3회 채식요리지도사 2급 교육 과정은 1월 19일부터 3월 9일까 지 6주간 대구 동아요리학원에서 총 24시간의 이론과 실습수업으 로 운영되었다



#### 2019 정기총회 '회원 의 날'

제9차 정기총회가 1월 26일 대전 태화장에서 열렸다. 이번 정기총 회에서는 2018년도 사업실적보고 및 결산을 의결하고, 2019년도 사 업계획 및 예산(안)을 원안대로 의 결하였다. 전국 각 지부 및 클럽의 우수회원을 초대해 공로상을 시상 하는 '회원의 날' 행사가 함께 진행 되었다.



#### 제3회 채식요리지도사 2급 교육과정 자격검정 시험 및 수료식

3월 9일 대구 동아요리학원에 서 채식요리지도사 2급을 응시 할 자격을 갖춘 20명의 응시생 이 자격검정시험에 모두 합격하 였다. 이 날 수료식에서는 채식 요리지도사 2급 교육과정을 이 수 한 수강생들에게 변정환 이 사장이 수료증을 수여하였다.



#### 제4회 채식요리지도사 2급 교육과정 운영

제4회 채식요리지도사 2급 교육 과정은 4월 13일부터 5월 25일 까지 6주간 서울 서초여성인력개 발센터에서 이론과 실습을 병행 하여 운영될 예정이다.





#### 지부 및 클럽소식



#### 환경정화활동

경기지부에서는 8월 7일 시낭 운동장 주변 공원에서 85명의 참여자와 함께 환경정화운동을 하였다.



#### 2018년도 제2회 전국 실버체조 경연대회

내추럴에코 클럽이 KBS창원방 송국홀에서 9월 8일 행복체조 시연 및 댄스 2곡을 선보였다.



#### 지구의 날 기념 대구시민생 명축제 부스 참가

대구한의대학교 대학생 동아리 자연사랑은 9월 9일 동성로에 서 열린 대구시민생명축제에서 환경보호 캠페인과 에코백 만 들기 체험 부스를 운영하였다.



#### 자연사랑 개강총회 실시

대구한의대학교 대학생 동아리 자연사랑은 9월 20일에 교내에 서 상반기 활동의 시작을 알리는 개강총회를 실시하였다. 2018 년도 활동계획보고, 예산보고, 공지사항 안내 등을 하였다.



#### 대자연사랑산악회 정기산행

대자연사랑산악회 클럽은 매달 1회 정기산행을 실시하고 있다. 9월 29일 경주 남산, 10월 27일 앞산 고산골, 12월 25일 경산 백 자산을 산행을 하였다.



#### 벽화 봉사활동

대구한의대학교 대학생 동아 리 자연사랑은 경산시와 대구 한의대학교가 함께 추진한 경 산 점촌동 벽화 봉사활동을 지 난 10월 12일부터 11월 30일 까지 매주 금~일요일 주3회 참 여하였다.



#### 제12회 앞산사랑 가족건강 등산대회에서 행복체조 시연

내추럴에코 클럽이 10월 13 일 대구 남구체육회가 주최한 제12회 앞산사랑 가족건강 등 산대회에서 행복체조를 시연하 였다. 당일 대구 앞산 구민체육 광장에는 3000여 명이 참가하 였다.



#### 2018 동구청장배 체조경연 대회에서 행복체조시연

내추럴에코 클럽이 10월 14일 대구광역시 동구체조협회에서 주최하여 강동문화체육센터에 서 열린 2018 동구청장배 체 조대회에 행복체조를 시연하 였다.



### 채식과 환경을 생각하는

런천미팅

대구지부는 10월 19일 대구한 의대학교 한학촌에서 '채식의 약선적 의미'라는 주제로 김미 림 교수(대구한의대 한방식품조 리영양학부)가 강의를 들었다.



#### 그린엔젤 창립총회

그린엔젤 클럽은 10월 22일 카 페 DELI에서 9명이 모여 창립 총회를 실시하였다.



#### 유니세프 감사장수여

경기지부는 인도네시아 지진 쓰나미 긴급구호를 위해 기부 금을 기부하여 유니세프한국위 원회가 추구하는 '모든 어린이 가 행복한 세상'을 만드는데 도 움을 준 공로로 11월 9일 유니 세프한국위원회로부터 감사장 을 수여받았다.



#### 2018 추계환경정화활동

대구지부에서는 회원들과 자연 사랑 동아리가 함께 자연환경 탐사의 일환으로 11월 10일 진 안 마이산을 다녀왔다.



#### 그린엔젤 창단식

11월 11일에 서대문구청에서 50여 명이 참석한 가운데 대자 연봉사단 그린엔젤의 창단식이 있었다. 변정환 본부 이사장과 김오녀 서대문구 자원봉사센터 장이 격려를 위해 참석해주었 고, 변정환 이사장은 천원섭 그 린엔젤 단장에게 임명장을 수

여했다.



#### 2018 채식문화 활성화 포럼 평가회의

11월 13일에 본부·대구지부 12월 3일에 본부·대구지부·베 지닥터가 각각 모여 2018 채식 문화 활성화 포럼에 대한 평가 회의를 하였다.



#### 자연사랑종강총회

대구한의대학교 대학생 동아리 자연사랑은 11월 22일에 교내 에서 종강총회를 열어 하반기 활동내용보고, 결산 보고를 하 고 친목을 도모했다.



#### 사랑의 연탄나눔 봉사활동

대구지부에서 자연사랑 동아리 와 함께 12월 1일 독거노인 돕 기. 사랑의 연탄나눔 봉사활동 을 진행하였다.



#### 2018년 자연봉사 단체싱 수상

경기지부는 12월 15일 안산시 문화예술의 전당에서 열린 제 20회 안산시자원봉사자의날 기 념식에서 안산시청이 수여하는 2018년 자연봉사 단체상을 수 상하였다.



#### 2018 그린엔젤 나눔행사 그린엔젤 클럽이 12월 28일

서대문구청에서 나눔과 돌봄 의 실천을 위하여 취약계층 자 녀의 학교 진학을 축하하고 격 려하며 소정의 학용품을 제공 하는 행사로 서대문구청 아동 청소년과 드림스타트 센터와 연계하여 나눔행사를 진행하 였다.



#### 대구한의대학교 자기주도 형 사회봉사프로그램 후기

발표 및 수상

대구한의대학교 대학생 동아 리 자연사랑은 12월 19일 교 내에서 운영되고 있는 자기주 도형 사회봉사프로그램에 참가 한 후기 발표를 하여, 3등을 수 상하였다.



#### 오사카문화탐방및봉사활동

그린엔젤 클럽은 1월 6일부터 9일까지 일본 오사카 문화탐방 및 봉사 시스템 현장답사를 진 행하였다.



#### 내추럴에코 겨울캠프

내추럴에코 클럽이 상주 곶감마 을 펜션으로 1월 26일부터 27 일까지 클럽워들의 단합을 위해 겨울캠프를 떠났다.



#### 서대문구 드림스타트 아 동 책가방 후원

그린엔젤 클럽은 2월 15일 서대 문구 관내의 한부모가정, 다문 화가정 등, 어려운환경의 자녀 를 대상으로 책가방 후원 행사 를 진행하였다.



#### 내추럴에코 정기공연

내추럴에코 클럽이 3월 16일 토요일 15시 달구벌신협 본점 6층 아트센터 달에서 정기공연 을 실시하였다























인물동정



이시목 회원, 제7회 달성음식 경연대회 금상 수상 대자연사랑실천본부 이시목 회 원은 2018년 10월 9일 지역 특화음식 육성과 음식문화 향 상을 위해 개최된 제7회 달성( 향토·전통)음식 경연대회에서 식품의약품안전처장으로부터 금상을 받았다.



변정환 이사장 명사초청특강

월 16일 대구한의대학교에서 교내 학생 200여 명을 대상으 로 특강을 진행하였다.



조기상 경기지부 회장, 행정자치부장관상 수상

월 15일 안산시문화예술의 전 당에서 열린 제20회 안산시자 원봉사자의날 기념식에서 행정 자치부장관상을 수상하였다.



#### 천원섭 본부 사업부장. 헌혈유공자 명예장 수여

그린엔젤 클럽의 단장이며, 본 부 이사인, 천원섭 사업부장은 2월 15일 대한적집자사로부터 100회의 헌혈공로로 헌혈유공 장 명예장을 받았다.



#### 이시목 회원. 채식 약선 식당 시목 개업

지에 위치해 있다.

대자연사랑실천본부 이시목 회 원은 자연을 담은 건강 밥상을 만드는 채식 약선 식당인 시목 을 3월 12일 개업하였다. 시목 은 대구 중구 봉산동 137-19번

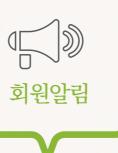


변정환 이사장 서예전 전시

5월 7일 부터 5월 12일까지 대 구문화예술회관 2층 11 전시실 에서 대구한의대학교 건학60주 년 기념 발전기금 조성을 위한 향산 변정환 명예총장 서예작품 이 전시되며, 5월7일 5시에 오 픈식을 가질 예정이다.







#### 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.

# 대자연사랑실천본부는 회원 여러분의 후원으로 운영됩니다.

#### 후원계좌 안내

100-031-315439 사단법인 대자연사랑실천본부 ▮신하은행

▮후원문의 E. inlakorea@daum.net T. 02-732-1359

## 대자연사랑실천본부 정기후원(CMS) 신청서

### "자연라 조화되는 설고" 대자연사당으로 건강하고 지속가능한 미래사회를 만들어 끊이다

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 메일					
생년월일	주민등록번호 ※주민등록번호를 기재하시면 국세청 연말정산 간소화 서비스에 등록됩니다.				
후원금액	매월 □ 5천원 □ 1만원 □ 2만원 □ 3만원 □ 5만원 □ 기타( 만원)				
은 행 명	예금주명				
출금계좌					
출금일	□ 매월 5일 □ 매월 20일 (미출금시 25일에 출금됩니다)				
위 정보는 후원을 위해 수집하며, 별도의 법령에서 정하는 등의함 등의한 등의 안함 경우 외에는 후원 종료 시까지 보관됩니다. (동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)					
(금융기관명, 수집 및 금융결	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? □ 동의 한 함 (동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)				

\*자동이체 이용약관에 따라 금융기관 및 금융결제원은 자동이체제도의 안정적인 운영을 위해 금융기관에 등록된 고객의 연락처정보를 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

\_ \_

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.



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

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.

#### 제 3회

수강기간: 2018년 1월 19일~3월 9일 (매주 토요일 09:30~13:30)

장소 : 동아요리학원 (대구시 중구 국채보상로 604)

수강문의: 053-427-9092

#### 제 4회

**수강기간**: 2019년 4월 13일~6월 1일(매주 토요일 14:30~17:30) **장소**: 서초여성인력개발센터 (서울 서초구 강남대로 216 양재플라자 3층)

수강문의: 02-6929-0011



자격명: 채식요리지도사 (1급, 2급)

자격종류 : 등록민간자격 등록번호 : 2018-003585

**발급기관명** : (사) 대자연사랑실천본부

**연락문의**: 02-732-1359

#### 자격취득을 위한 총비용

수강료: 300,000원 (6주) 실습재료비: 80,000원 응시료: 50,000원

#### 환불정보

수강료 : 접수마감 전까지 100% 환불

응시료 : 응시 검정 당일 취소시 응시료에서 30%공제

후 화불

# 现场一个

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.

053.423.0010





신한은행

봉산육거리 ▶

미래에셋 ● 봉산문화거리

◀ 반월당네거리

● ● 제한한의원 <mark>행복</mark>빵





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



당일여행, 숙박여행, 기차여행 등 국내 명소의 관광업무

- EXPO, 축제 등 국내, 국제행사 기획 및 운영
- 기업, 학교 워크숍 전문 운영



#### 외국인 환자 유치업

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



#### 해외여행

편안한 해외여행을 위한 관광 서비스

- 항공권, 호텔, 패키지여행, 자유여행, 기획여행, 비자발급대행
- 하나투어에서 판매하는 패키지 등 모든 상품의 판매를 대행



#### 전세버스 운영

다소니 전속 전세버스로 보다 편안하게

- 45인승, 25인승, 27인승 리무진 전세버스 운영

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



대구한바이병이워



## 편안한 여행에는 '새천년관광'이 함께합니다.

New Millennium Tour

#### 전세버스 —

전속 전세버스로 많은 인원도 수용가능하여, 보다 편한 단체이동이 가능합니다.



#### 통근·통학버스 —

규칙적으로 통근·통학이 필요할 때에도 새천년관광이 여러분의 이동을 책임집니다.



#### 해외여행

단체 해외여행 예약으로, 많은 인원 공항 단체 이동도 편안하게~



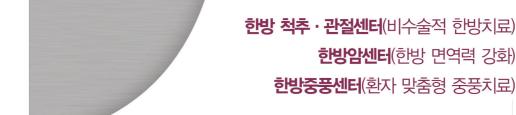
#### 국내여행

전국 팔도 어디든, 편안한 리무진 대형버스로 많은 인원도 편안하게 모십니다.



## 최신형 관광버스 100대 보유로 많은 인원도 쾌적하게-

새천년관광·대구광역시 북구 동암로 12길 15 Tel. 053-327-3322 053-313-2288 Fax. 053-325-8016 HP. 010-7740-8131 010-3532-1991



#### 한방내과센터

보양, 홧병불면, 소화기질환, 갑상선질환클리닉

면역증강, 성장장애, 학습부진, 비염, 아토피, 안구건조증클리닉

척추관절, 재활(골절/수술), 교통사고후유증, 마비클리닉

한방암센터(한방 면역력 강화)

#### 중풍, 치매, 심혈관질환, 파키슨클리닉

#### 약물치료, 경혈순환치료, 항암이식치료, 명상힐링치료

정안(한방성형) 피부질환 비만센터

#### 정안(한방성형), 피부질환, 여드름, 비만, 안면홍조, 탈모클리닉

월경, 여성질환, 산후보양, 임신, 갱년기질환

**한방건강증진센터** 한방검진프로그램





## SKY BLUE

스카이 블루

### Color Of Nature

#### 하늘에서 온 자연의 아름다운 빛

지구상의 대기와 물은 파장이 긴 붉은 빛은 흡수해 버리고 파장이 짧은 푸른빛만 남기는데, 그 남은 빛이 물과 대기를 투과하여 우리 눈에 도달하면 푸르게 보이는 것입니다. 그 색상은 자연을 담은 컬러로 보는 이에게 맑게 갠 푸른 하늘을 연상시키는 빛깔입니다.



주 소 서울특별시 서대문구 홍제원6안길 23

전 화 02-732-1359

팩 스 02-732-1357

이 메일 inlakorea@daum.net

홈페이지 http://the-inla.or.kr



