



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

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



콩잉크로 제작되었습니다.

대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제9호
2020년 3월

SPRING

자연과 조화되는 삶
자연과 인간은 하나

사단법인대자연사랑실천본부

The International Nature Loving Association Korea

CONTENTS

2020. 3 Spring

Vol.9



대자연사랑실천본부는

국제대자연사랑실천본부의 한국 지부로

2011년 3월 환경부에 등록된 사단법인이며

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

이사장 인사말

04

- 만물은 서로 돋는다

법인소개

05

- 대자연사랑실천본부를 소개합니다
- 사업소개
- 법인연혁

06

07

대자연문화

08

- 내 몸을 위한 건강한 선택
- 채식요리지도사 1급 강의를 듣고 느끼는 행복
- 채식요리지도사 1급 과정에 도전하다!
- 건강과 환경을 위한 채식의 중요성을 얘기하다
- 구미 금오산 산행기
- 선명요육원 봉사활동을 다녀와서
- 음식으로 소통하는 것, 그것은 나 자신을 그대로 보여 주는 것!

10

12

16

18

20

22

자연과 환경

24

- 2020년 그린엔젤의 시작

대자연라이프

26

- 대자연밥상 : 사과와 사과요리
- 대자연산책 : 길 위에서 우리 모두는 하나다
- 대자연갤러리

32

36



특별취재

- | | |
|-----------------------------|----|
| • 남녀노소 누구나 건강하게 즐겨요 | 40 |
| • 즐거운 추억으로 가득한 여름캠프가 되길 바라며 | 42 |
| • 행복을 나누는 사회 함께 만들어요! | 46 |

대자연칼럼

- | | |
|----------------|----|
| • 내 몸 살리는 건강밥상 | 48 |
| • 채식과 환경문화 | 52 |

대자연이슈

- | | |
|-------------------------|----|
| • 사회적 거리 두기와 마음의 거리 없애기 | 56 |
|-------------------------|----|

News

- | | |
|---------------------------|----|
| • 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 인물동정 | 58 |
| • 회원일림 | 62 |



발행정보 통권 제9호 발행일 2020년 3월 31일 발행인 변정환 편집인 이광조

발행처 사단법인 대자연사랑실천본부 주소 서울특별시 서대문구 흥제원6안길 23 연락사무소 서울특별시 용산구 한강대로 372

전화 02-732-1359 팩스 02-732-1357 홈페이지 <http://the-inla.or.kr> 이메일 inlakorea@daum.com 디자인 삼활 인쇄 신흥인쇄



이사장 변 정 환

대구한의대학교 설립인
현대구한의대학교 명예총장
현제한한의원 원장

만물은 서로 돋는다.

100년 전 찰스 다윈은 적자생존의 진화론을 발표합니다. 세계는 그의 발표내용에 매료되었고 마치 인류의 진화 역시 적자생존, 강자민이 살아남는 것 같다고 여기게 됩니다. 사회진화론자들은 다윈의 이론이 정말 그럴듯하게 인간사에도 적용이 될 것 같았습니다. 그래서 인간의 도덕, 철학, 예술, 문화 등 모든 것이 보다 더강인한 인간이 되기 위한 진화의 일부라고 보는 오류를 범하고 말았고 그의 추종자들에 의해 인류의 의식은 적지 않은 피해를 입었습니다.

그런데 비슷한 시기에 크로포트킨이 ‘상호부조(相互扶助) – 만물은 서로 돋는다.’라는 찰스 다윈과는 상반된 주장을 내놓습니다. 서로 경쟁관계에 있는 동물들이나, 서로 적대적관계에 있는 동물들마저도 서로를 돋고 조화를 이루며 서로 사랑을 한다는 것입니다. 어느 날 지빠귀 한 마리가 우유팩을 부리로 쪼아서 신선한 우유를 맛보게 되었는데, 그 일이 있은지 일주일도 안 되서 유럽 전역에 있는 모든 지빠귀들이 우유팩을 쪼기 시작했습니다. 겉으로 보기애 그들은 서로 경쟁관계인 것 같았으나 사실은 상호부조 속에 살아가고 있었던 것입니다.

우리는 사랑에 둘러 싸여 있으면서도 사랑에 접속하는 법을 모른 채 살아가고 있는데, 사랑은 사실상 모든 곳에 존재하며, 오직 우리에게 요구되는 것은 그 사랑의 존재를 깨닫는 일입니다. 지빠귀의 사례를 통해 알 수 있듯이, 대자연의 사랑은 인간이 먼저 대자연에 대해 애정을 가질 때 비로소 그 실체를 알게 되는 것입니다.



코로나 19 바이러스가 전 세계를 휩쓸고 있습니다. 이 어려운 시기에 나 혼자 살겠다고 사재기 하지 않는 대한민국 국민을 보면 참으로 자랑스럽습니다. 세계 어느 나라에서도 찾아보기 어려운 훌륭한 시민의식입니다. 본인이 어려운 와중에도 이웃의 형편이 보인다는 것은 쉽지 않은 정신입니다. 이것이 바로 우리 대자연사랑이 추구하는 정신이기도 합니다. 우리들의 얼어붙은 가슴에도 새싹의 희망이 깃들고 더 많은 사랑을 나누는 봄을 맞이 하시길 희망합니다.

사단법인 대자연사랑실천본부 이사장 변 정 환



V I S I O N

인간과 자연이 조화되는 세상

Mission

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

사업소개

INTRODUCTION

01

생명존중, 자연사랑에 대한 학술활동 및 정책연구

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

02

| 대자연사랑교육

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

03

| 자연보존활동 및 캠페인

- 자연환경보호 및 정화사업
- 친환경 채식문화 홍보
- 자연사랑 캠페인

04

| 대자연사랑 문화사업

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

05

| 대자연사랑 나눔 사업

- 지역 봉사 활동
- 재능기부 활동

법인연혁

HISTORY

2008	• 청립 발기인 대회
2011	• 청립 총회 • 대자연사랑실천본부 허가 (환경부 제398호) • 대도학회 청립 • 중국 하얼빈 지부 청립 • 서울지부 청립 • 가수회 청립 • 확근회 청립 • 대구지부 청립
2012	• 글로벌코리아 청립 • 대자연사랑 청년단 청립 • 사마음회 청립 • 정가회 청립 • 대자연사랑청년단 캠프 • 뉴욕지부 청립 • 비영리민간단체등록 승인 (환경부 제158호) • 대자연사랑출발한마당대회 • 통일회 청립 • 자연의 숨결 음반 제작 · 발매
2013	• 대자연사랑청년단 캠프 • 단체 승인 (기획재정부) • 경기지부 청립 • 대한민국지끼기운동대회 공동주최
2014	• 대자연사랑 청년단 캠프 • 대자연사랑 한마음대회 • 전북지부 청립 • 부산지부 청립 • 자연의 숨결 II 음반 제작 · 발매 • 세계청년대자연사랑축제 개최 (대구 EXCO) • 경북식품박람회 채식요리경연대회 주관 (경주 세계문화엑스포공원) • 경남지부 청립 수상실적 해양수산부 장관상 수상
2015	• 대구지부 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 청립 • 대자연사랑콘서트 • 대자연사랑 학술 강연회 • 대자연 행복체조 보금 (경남지역 유치원 및 초중등학교)
2016	• 국제본부 대자연문화세계 텁방 • 대자연사랑 청년단 캠프 • 대구지부 · 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 그린캠퍼스 사업
2017	• 대구음식관광박람회 채식약선전시관 주관 (대구 EXCO) • 대자연청년단 여름 환경캠프 '자연공감' • 채식문화 활성화 포럼 개최 (대구 테크노파크) • 대자연사랑 임직원 워크숍 • '내추럴에코' 클럽 청립
2018	• '내추럴에코' 청립 공연 • 베지닥터 MOU 체결 • '대자연사랑산악회' 클럽 청립 • 대자연사랑 편집위원 워크숍 • 채식요리지도사 민간 자격증 개설 (2018-003585호) • 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원, 서울 서초여성인력개발센터) • 대자연사랑실천본부 직원연수 • 대자연사랑 여름캠프 (비슬산 자연휴양림) • 채식문화 활성화 포럼 (수성대학교) • '그린언젤' 클럽 청립
2019	• 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원) • 대자연사랑 여름캠프 (충남 금산군) • 비건원데이클래스 운영 (대구 동아요리학원) • 채식문화 활성화 포럼 (대구한의대학교) • 채식요리지도사 1급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)

제1회 채식요리지도사 1급 교육과정

내 몸을 위한 건강한 선택

| 글 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장



2019년 12월 21일부터 2020년 2월 1일까지 매주 토요일 오전시간에 대구의 중심가 문화동에 위치한 동아요리학원에서 ‘채식요리지도사 1급과정’ 강좌가 있었습니다. 이번 교육과정은 앞서 같은 장소에서 두 차례 진행되었던 채식요리지도사 2급 과정을 수료하고 검정 시험을 통과한 25명의 수강생이 채식의 이해, 채식 재료, 영양학으로 이루어진 채식에 대한 심화 이론을 배우고 채식요리에 대한 조리 실습을 하는 내용으로 진행되었습니다.

‘채식요리지도사’란 채식 재료의 활용에 대한 전문적인 지식과 경험을 바탕으로 건강 유지 증진 및 질병 예방을 위해 채식요리를 할 수 있고, 이와 관련된 교육 지도 업무를 수행할 수 있는 능력과 자질을 갖춘 전문가를 말합니다. 2008년 10만 명에 불과하던 국내 채식인은 지난 10여 년 만에 약 150만~200만으로 크게 늘어났는데, 기후 환경문제, 동물권, 생명존중 등에 대한 사회적 인식이 새로워지



고 미국을 비롯한 선진국에서 일어나고 있는 비건 식생활 문화의 영향을 받아 앞으로 더 가파른 증가가 예상됩니다. 이와 같은 사회변화에 발맞추어 채식을 원하는 사람들의 올바른 식생활과 건강관리를 도와주고, 식생활을 통하여 생명존중, 기후변화, 환경오염 등 인류 공통 문제에 대한 각성과 인식 수준을 높임으로써 전 인류공동체 문화로 이끄는 채식요리지도사의 역할은 참으로 중요하며, 그 수요 또한 적지 않을 것으로 보입니다.

추운 겨울날 아침 이른 시간부터 진행되는 수업이었지만 연말연시의 각자 바쁜 일정을 제쳐놓고 참여한 수강생들은 우리나라 채식분야 선구적인 강사님들의 열정적 강의와 실습지도에 한 순간도 놓치지 않으려는 진지한 자세로 참여하여 ‘1급과정’이라는 이름에 손색없는 면모를 보여주었습니다.

그 동안 많은 채식인들과 채식단체들이 뜻을 두고도 감히 시도하지 못한 어려운 일을 직접 기획하여 교육과정을 마련하고 장소와 강사를 섭외하며 수강생을 모집하여 진행해온 김광수 사무국장은, “이사장님의 지시를 받고 아무런 근거나 참고자료가 없는 전적으로 새로운 일을 준비하면서 어려운 일도 많았지만, 채식에 대한 열정을 가진 많은 분들이 협신적으로 도와주셨고, 수강하시는 분들이 진지한 자세로 임하고 수료 후 뿌듯해하시는 것을 보면서 저 자신도 큰 보람을 느낍니다. 어렵게 마련된 이 교육과정이 지속적으로 운영되기 위해서는 먼저 수강하신 분들과 기존 채식인들이 적극적으로 홍보해주시고 협조해주시면 좋겠습니다.”라는 소감과 바람을 피력했습니다.



제1회 채식요리지도사 1급 교육과정 수기

채식요리지도사 1급 강의를 듣고 느끼는 행복



| 글 오영환 (사)푸른치문화연구원장

어릴 때 채식하는 어머니의 음식을 먹으면서 자라온 나는 몸에 밴 습관으로 자연스레 지금까지도 채식생활을 한다. ‘채식요리지도사’ 강의를 들으면서 더 즐겁고 행복한 것은 나와 함께 수강을 했던 작은며느리와 함께 채식에 대하여 여러 각도로 이해하며 만들고 맛볼 수 있다는 점이다. 2급과 1급이라는 과정을 떠나 내가 먹고 있는 음식에 대하여 자연스럽게 알릴 수 있는 좋은 기회가 되어 조금씩 서로를 이해하고 대화하게 된 것이다. 시대적으로 문화와 관습이 다른 현대 생활은 식성에도 많은 차이가 난다. 젊은 세대들은 육고기와 생선류를 넣지 않은 음식을 만들어 먹는다는 것은 상상할 수 없다고 한다. 더구나 그 맛 있는 치즈까지는 무리라고 펄쩍 뛴다. 맛의 황홀한 즐거움을 버리다니 어쩌라고….

시집온 지 얼마 안 되는 며느리와 함께 채식 음식을 만드는 시간이 주어진 것이 고맙다. 함께 강의를 듣자고 하자 웃으며 순순하게 따라주어서 기뻤다. 음식을 잘 만드는 것도 중요하지만 서로 다른 식생활을 이해하며 공유한다는 것이 더 중요하다. 나는 식구들이 즐기는 육류가 든 음식을 함께 먹을 수 없어서 늘 미안한 생각이 들면서도 이를 이해해주는 가족들이 얼마나 고마운지….

‘채식’의 의미와 건강에 좋은 점이 많다는 것, 인간의 삶 속에서 자연과 함께 공존하는 다른 생명의 소중함을 며느리가 알게 되어 잊지 못할 귀한 시간이 되었다. 특히 황성수 박사님의 강의를 들으며 ‘채식’이라고 하는 것보다 ‘식물식’이라고 하는 것이 더 좋은 표현이라는 말씀이 가슴 깊이 와 닿는다. 김미림 교수님의 『동의보감』속 약선 효능과 이난희 교수님의 영양학적인 분석은 새로운 것을 일깨워 준다. 박순애 교수님의 요리 팁이 주는 행복감은 몸과 마음을 녹이는 한 잔의 차를 마시는 것처럼 내게는 영혼이 다 행복해지는 ‘채식 명상’에 비견할 수 있다.

‘채식’ 생활을 하다 보니 여러 분야에 관심을 갖게 된다. 건강한 음식이란 무 엇일까. 음식으로 지키는 건강법 등등에 관심이 간다. 조상들의 지난 삶 속에서





오영환 수강생(왼쪽 세 번째)과 다른 수강생들이 함께 실습한 음식을 박순애 강사(왼쪽에서 첫 번째)에게 확인을 받고 사진을 찍었다.

지혜로움을 발견하게 되는 것들이 많다. 가을 추수를 끝내고 겨울이 시작되는 동짓날 팥죽을 끓여 몸에 독소를 제거하고 긴 겨울을 맞는다. 겨우내 운동이 부족했던 장기를 정월보름 갈무리 해둔 나물의 섬유질로 장 속을 청소한다. 봄날의 부족한 영양을 오곡찰밥으로 골을 메우고, 견과류 부럼을 깨서 보충하는 지혜가 풍속이 되어 지금까지 내려오고 있다. 산과 들에 냉이를 캐서 나물이나 된장국을 끓인다. 냉이는 피를 맑게 하는 순환제로 몸에 좋은 보약이다. 요즈음은 냉이를 차로 만들어 먹기도 한다. 주변에 흔하디흔한 채소가 가장 귀한 약이다. 돌 틈 사이 눈에 띠는 돌나물은 피에 산소 공급을 가장 많이 하는 식물 중 하나다.

궁중의 상차림 음식이 미식가를 위한 것이라면, 사대부가의 밥상은 음식이고, 민초들의 보리밥 위에 놓인 찬거리는 약이라 한다. 몸이 아플 때 따로 약을 사 먹을 형편이 못 되는 민초들의 삶에서는 가장 흔한 채소 반찬이 약이 되는 음식이다. 달래, 냉이, 민들레, 씀바귀, 쑥, 원추리, 다래순, 가죽, 오가피, 염나무 순, 산초 잎 등등 지금은 거들떠보지도 않는 것들이지만 기능성을 갖고 있는 영양이 높은 식재료이다.

무가 위장에 좋은 디아스타아제라는 효소를 가지고 있다면, 돌나물은 간에 산소 공급을 잘 해주어 활성산소를 제거해 주는 효소이다. 치자는 전을 부칠 때 노랑물을 풀어서 만들어 먹으면 심장의 화병을 내려준다. 도라지 더덕은 기관지와 폐에 좋은 식품이다. 봄에 연보라색으로 동글동글한 방울꽃이 피어 가을에 열매를 맺는 으름은 신장 청소부이다. 민초들의 일상 속에서 늘 먹던 식재료는 오장을 다스리는 약선 음식을 만든다. 아주 고가의 식재료는 몇몇의 목숨을 구하지만 산천에서 손쉽게 구하는 식재료는 만백성의 생명을 구한다고 한다. 너무 과하게 욕심껏 먹으려 하지 말고 생명을 유지할 만큼 먹는다면 비만이나 성인병, 당뇨병, 암, 같은 불치병을 예방할 수 있는 건강한 삶이 된다.

'채식'이 주는 선물은 작게는 건강한 육체와 아름다운 영혼을 만들어준다. 더 나아가서 자연을 살리고 우주 공간에서 공존하는 모든 동식물계가 함께 생존할 수 있는 청정한 우주가 만들어진다. 오늘도 내 주변의 차 벗들과 나누는 끼니로 채소와 된장국의 정갈하고 소박한 '채식' 맛을 자연스레 접하는 행복을 나누고 있다.

호주, 미국, 영국, 캐나다, 이탈리아, 독일, 싱가포르, 일본, 대만, 베트남, 캄보디아, 러시아, 몽골, 티베트, 인도, 인도네시아, 아프리카, 중국 등지에서 한국의 전통차 문화를 교육받으려 매년 오고 있다. 세계 각국의 사람들과 아무 거리낌 없이 나눌 수 있는 식사는 '비건 채식'이다. 채소와 과일, 차와 함께 온정을 나누며 즐겁고 행복한 다담으로, 서로의 정신문화와 관습, 한국나도의 아름다움을 공유한다.

'채식'에 대한 요리 강의가 더욱 더 연구 발전되기를 바라며 앞장서서 가고 있는 대자연사랑실천에 박수를 보낸다. '채식'은 코로나19도 없는 행복한 세상을 만들 수 있지 않은가. 영혼을 맑게 해주는 한 잔의 차와, 육신을 건강하게 하는 '식물식'의 즐거움을 누구라도 느껴 보라고 미래를 사는 이들에게 권한다!

제1회 채식요리지도사 1급 교육과정 수기



채식요리지도사 1급 과정에 도전하다!

| 글 홍성태 영진교육재단 감사

2년 전 어느 날, 저녁식사를 하면서 아내에게 말을 걸었다.

“여보, 나 채식요리학원에 가서 요리를 배우고 자격증을 따려고 하는데 당신 생각은 어떻소?”

“뭐라고요? 당신이 요리를 배운다고! 호호 웃기시네.”

“농담이 아니라구요!”

“아! 그러세요. 당신이 요리를 배우면 나는 일이 줄겠네요. 호호. 열심히 해보세요. 기대할게요!”

그로부터 얼마 후, 나는 (사)대자연사랑실천본부가 주최하고 대구동아요리학원이 주관하는 채식요리지도사 2급 교육과정에 신청을 했다. 푹푹 찌는 대구의 한더위 속에서 8주간 교육을 받은 후 필기와 실기시험에 합격을 하여 자격증을 교부받았다. 자격증을 취득하고 나서 몇 달 후, 아내가 생긋이 웃으며 다가왔다. 뭘가 부탁이 있는 것 같아 은근히 긴장이 됐다.

“여보, 나 외국에 좀 다녀오려는데 이제 요리 자격증도 있으니 내가 집에 없어도 당신 식사를 해결하겠지요?”

“며칠간 갈 건데요?”

“11일 동안 다녀올 거예요.”

“어, 알았어요.”

“내가 없는 동안 세프(?)께서 요리 솜씨 한번 발휘해 보세요. 호호.”

아내가 출국한 다음날, 나 혼자 요리를 해보는 첫날 아침이다. 평소에 칼국수를 좋아했던 나는 얼큰한 칼국수 요리가 먹고 싶었다. 칼국수 레시피를 프린터로 출력해서 싱크대 위의 수납장에 눈높이를 맞추어 테이프로 붙여놓았다. 먼저 냄비에 생수를 붓고 불을 붙였다. 냉장고 문을 열고 비닐봉지에 담겨있는 채수-버섯, 다시마 등의 식물성 식재료를 우려낸 물-한 봉지를 끄

집어내어 냄비로 가져오던 도중 실수로 채수 봉지를 바닥에 떨어뜨렸다. 큰일 났다! 바닥에 떨어진 채수 비닐봉지가 사정없이 터져버렸다. 순간, 마룻바닥이 채수로 엉망이 되었다. 비상사태다! 급하게 가스레인지부터 끄고는 화장실로 달려가서 수건 세장을 가져왔다. 온 바닥에 퍼져 나가고 있는 채수물을 수건으로 덮었다. 채수에 젖은 수건을 싱크대에서 짜내면서 청소를 하느라고 제법 시간이 걸렸다. 상황을 수습하고 나니 온몸에 힘이 쭉 빠졌다. 요즘 목 디스크로 인해 손가락의 쥐는 힘이 약해져서 손에 잡은 것을 흔히 잘 떨어뜨린다. 사용한 수건들은 샤워할 때 세탁할 요량으로 욕조에 던져 넣었다.

‘후유, 아래서야 셰프 노릇 하겠나!’ 혼자 중얼거렸다. 칼국수를 포기하고 라면이나 삶아 먹을까라는 생각도 잠시 했으나, 명색이 채식요리지도사로서 이 정도에서 포기하기에는 억울하다는 생각이 들었다.

다시 가스레인지에 불을 붙였다. 이번에는 냉장고에 있는 채수 봉지를 단단히 쥐고 조심스럽게 냄비로 가져갔다. 떨어뜨리지 않고 이동하는 데까지 성공했다. 봉지 아랫부분을 가위 끝으로 살짝 찔러 구멍을 내서 채수를 냄비에 쏟아부었다. “아, 잘 해냈군. 다행이야.”라는 소리가 입에서 절로 나왔다. 레시피 용지를 훌깃 보면서 간장을 한 스푼 넣었다. 저울로 칼국수를 180그램 계량해서 펄펄 끓는 냄비 물에 넣었다. 그리고는 도마질을 시작했다. 애호박, 양배추, 감자, 당근, 표고버섯을 냄비에 넣었다. 조금 지나자 냄비에서 거품이 넘치기 시작한다. 급히 불 조정을 하면서 긴 나무젓가락으로 국수를 휘휘 저었더니 거품이 넘치지 않고 조절이 잘 되었다. 잠시 후 4분으로 맞추어 둔 스마트폰의 타이머가 울리는 소리를 듣고 얼른 가스 불을 껐다. 이제 칼국수가 다 된 것이다. 간장은 고춧가루, 깨소금, 참기름, 청양고추를 넣어 만들었다.



칼국수의 반찬은 역시 김치다. 김치통의 뚜껑을 열어보니 아내가 정성스럽게 크고 푸른 배춧잎으로 김치 표면을 잘 덮어 둔 것이 보였다. 큰 배춧잎을 조심스럽게 옆으로 제치고 속에 들어있는 맛있고 싱싱한 김치를 끄집어냈다. 냄비의 국수를 조심스럽게 큰 그릇에 담아서 식탁으로 옮겼다. 칼국수가 제대로 요리 되었는지 몹시 궁금하다. 국수를 한 젓가락 크게 감아쥐고는 입에 넣어 조심스럽게 씹어본다. “야, 맛이 제대로네. 나도 되는구나!” 이제는 국물을 맛볼 차례다. 두 손으로 그릇째 들고 국물을 한 입 가득 별컥 들이켜 마셔보니 맛이 환상적이다. “이제 손님이 오면 내가 칼국수로 대접해도 되겠네.” 칼국수 한 그릇을 금방 다 먹어 치웠다. 일어서니 배가 부르고 행복감이 느껴진다.

나는 평생 요리를 해본 경험이 없었다. 요리는 아내의 몫이라고만 생각해왔던 나였다. 그런 내가 혼자 11일을 무난히 버티면서 요리를 할 수 있게 된 것은 자격증 교육을 받았던 덕분이었다.

작년 봄, 제주도에 6개월 동안 머물렀다. 제주 생활을 시작하고 나서 몇 주 후, 하루는 아내가 대구 아파트가 비워져 있을 때 내부 수리를 좀 해야겠다고 하면서 이렇게 말했다. “나는



대구 가서 리모델링을 하고 올 테니, 그동안 당신은 제주에서 힐링을 하세요. 호호.” 며칠 후 아내를 제주공항에 태워다 주고 제주 집으로 돌아오니 벌써 점심시간이 되었는지 배가 슬슬 고파왔다.

‘오늘 점심은 김치볶음밥을 해먹어야지!’ 도마에서 잘 익은 김치를 송송 썰었다. 프라이팬에 유기농 올리브기름을 두르고 가열했다. 프라이팬에 김치를 적당량 넣고는 주걱을 이용해서 잘 익히기 시작했다. 김치가 익을 무렵 미리 썰어서 칼로 다져 둔 호박, 당근, 표고버섯을 넣고 그 위에 기름이 쫄쫄 흐르는 밥을 넣은 후 열심히 주걱질을 하면서 김치에 잘 버무려 주었다. 밥에 양념이 잘 배어들면서 ‘자작, 자작’ 맛있는 소리가 나기 시작했다. 그 위에 비건 치즈 가루를 고르게 뿌렸다. 김치볶음밥에서 풍기는 코를 쏘는 냄새는 군침이 확 돌게 만든다. 한 숟가락 크게 퍼서 입에 넣고 씹으니 입안에서 살살 녹는다. ‘내가 이렇게 요리를 잘 하다니! 요리에 대한 적성을 다소 늦게 이제야 발견한 것이다. ‘이제는 홀로서기 할 수 있겠구나!’

저녁은 잔치국수를 했다. 먼저 끓는 물에서 건져낸 국수를 물에 씻었다. 이 국수를 채수와 각종 재료를 넣고 데워 둔 냄비에 넣었다. 요리가 끝난 잔치국수를 그릇에 담았다. 그 위에 당근과 오이를 채 썰어 올린 후 김 가루를 솔솔 뿌렸다. 시식 해보니 맛이 성공적이다. 반찬으로는 숙성된 아보카도를 골라서 적당한 굽기로 썰고 고추냉이 간장에 찍어 김에 돌돌 말아 가지고 입에 넣었다. 입안에서 아이스크림같이 살살 녹았다. 잔치국수 한 그릇을 똑딱 먹어 치웠다.

그날 밤 침대에서 잠을 청하면서 ‘내일 아침은 어떤 요리를 해먹을까? 그래 결정했어! 내일 아침밥은 설 비빔밥을 해먹어야지.’ ‘밥에 삶은 고사리, 시금치, 무, 도라지, 콩나물을 넣고 참기름을 살짝 뿌려 다시마 튀김을 듬뿍 넣고 짜짜 비벼서 탕국과 함께 먹으면 꿀맛일 거야!’ 생각하니 군침이 확 돋나. 빨리 밤이 가고 내일 아침이 왔으면 좋겠다.



다음날 아침이다. “이제 슬슬 맛있는 설 비빔밥 요리를 해볼까. 오, 세프 홍.”을 외치면서 자신 있는 걸음으로 주방을 향했다. 나는 이렇게 제주에서 아내 없이 한 달 동안을 요리하면서 지냈다.

두 달 전 채식요리지도사 1급 교육과정이 개설된다는 소식을 듣고 바로 수강신청을 했다. 이론과목으로는 김미림 교수의 채식재료에 대한 이해, 이난희 교수의 채식과 영양, 황성수 박사의 채식에 대한 이해라는 세 개의 과목을 배웠는데 2급 때와는 차이가 나는 심화된 내용들이었다. ‘채식 요리 실습’ 과목은 박순애 교수 가 스무 가지의 레시피에 대해 강의를 하고 실습교육을 진행했는데, 이 요리실습과목이 하이라이트였다.

실습수업이 끝난 후 여기저기 모여 있는 수강생들의 이야기가 들려왔다.

“매번 실습강의 할 때마다 한두 가지의 깨알 같은 팁을 주어서 너무 좋더라!”

“우리 1급 신청하기를 너무 잘했어!”

“맞아, 2급 때와는 수준이 달라.”

어느 날 오전 TBC TV를 켜니 ‘굿데이 초대석’이라는 프로에 박순애 교수가 출연하여 생방송으로 요리 강의를 하고 있었다.

“여보, 이리 와보소. 나의 채식요리 사부가 TV에 나왔다 카이!”

“그래요, 어디 봅시다. 야! 인물도 잘생겼네. 그런데 어, 원손을 사용하네요. 호호.”

“원손으로도 완벽하게 요리를 한다 카이!”

“당신은 유명한 사부 만나서 좋겠네요. 앞으로 잘 배워서 자주 요리나 해주이소.”

2020년 2월 1일. 채식요리지도사 1급 수료증을 받아 집으로 돌아오니 아내가 잠시 외출을 한다고 했다. 순간 아내를 위해 만찬을 해주고 싶었다.

“오늘 저녁은 1급 수료 기념으로 내가 요리를 준비할 테니까, 그리 알고 편안히 다녀와요.”

“고마워요, 여보. 호호.”

만찬을 위해 야채샐러드 요리를 시작했다. 사과, 배, 딸기, 아보카도와 각종 야채를 예쁜 접시에 골고루 담고 식초, 죽염 소금, 약간의 간장, 올리브유, 매실 시럽 약간, 고추냉이로 드레싱한 후 고명은 호두, 잣, 아몬드를 올려서 마무리했다.



다음은 된장찌개이다. 뚝배기에 물을 넣고 가스레인지에 불을 켰다. 된장 반 스푼, 감자, 버섯가루, 다시마 두 쪽, 고춧가루 약간, 호박, 두부, 당근, 매운 고추를 넣고 얼큰하게 끓여 놓았다. 외출하고 돌 아온 아내가 식탁에 앉았다.

“마나님! 맛을 한번 보세요.”

“아이고! 된장찌개 냄새가 좋네요. 이 샐러드 요리는 그립같이 예쁘네요! 아까 워서 못 먹겠는데 사진부터 찍을게요.”

아내가 샐러드 요리를 먹어보더니 칭찬이 장난이 아니다.

“야! 이런 멋있고 맛있는 샐러드 요리를 당신이 하다니 눈물이 다 나려고 하네요.” 된장찌개를 한 숟가락 먹어보더니, “야, 된장찌개는 완전히 밥도둑이네! 당신 이제 식당 차려도 되겠어요. 호호. 오! 세프 홍.”

아내가 살살 웃어가며 칭찬을 하는 것을 보니 아마도 앞으로 나를 혹독하게 부려 먹을 모양이다. 평생 살아오면서 아내에게 감동을 준 적이 별로 없었는데, 요리를 배운 탓에 아내를 감동시킨 것 같다.

채식문화의 활성화를 위해 한국에서는 최초로 채식요리지도사 자격증 프로그램을 개발하여 배울 수 있는 기회를 주신 (사)대자연사랑실천본부와 여러 강사님들, 그리고 함께 즐거운 분위기를 만들어주신 수강 동기생 여러분께 감사드린다.



2019 채식문화 활성화 포럼

건강과 환경을 위한 채식의 중요성을 얘기하다

- | 글 정은진 대자연사랑실천본부 행정팀장
- | 사진 천원섭 대자연사랑실천본부 사업부장

(사)대자연사랑실천본부는 지난해 11월 23일 대구한의대학교 수성캠퍼스 한의학관 강당에서 ‘채식과 건강한 사회’를 주제로 ‘2019 채식문화 활성화 포럼’을 채식하는 의사 모임인 베지닥터와 공동 주최하였다. 2017년에 시작하여 이번에 세 돌을 맞이한 이 포럼은 채식에 대한 이해를 돋고 생활 속에서 채식문화 활성화 방안을 논의하여 채식 인구 확산과 채식하기 좋은 환경조성에 기여하기 위해 매년 한 차례씩 실시되고 있다.

140여명의 관객이 참석한 이번 행사에서 대자연사랑실천본부의 변정환 이사장은, “최근 서구 선진국에서 공동체 이익과 개인의 건강추구를 목적으로 채식인이 급속도로 늘어나고 있고, 우리나라에서도 비건운동이 유행의 물결을 타고 있습니다. 이 포럼을 계기로 채식문화가 우리 사회 전반에 더욱 더 확산되기를 기원합니다.”라고 기대에 찬 인사를 하였다.

첫 번째 주제발표는 ‘내 몸 살리는 건강밥상’이라는 제목으로 베지닥터의 김진목 상임대표가 담당하였다. 채식이 우리 몸에 이로운 점을 의학적으로 검증된 근거를 가지고 일반 시민의 눈높이에 맞춰 쉽게 풀어 나갔는

▶ 채식과 환경문화를 발표한 경북녹색성장위원회 박종웅 공동위원장



데, 무조건 탄수화물을 줄여서 살을 뺄려고 하는 다이어트법의 오류를 신체 원리와 구체적 사례를 들어 설명하거나 계속 늘어나고 있는 육류 수요를 충당하기 위해 화학물질을 투여하여 급성장 시킨 축산물이 인체에 미치는 악영향을 데이터 자료로 제시하기도 했다. 또 식물을 기반으로 하는 식단 못지않게 식사방법과 생활습관이 중요함을 역설하여 큰 갈채를 받기도 했다.

그 다음에는 우리 본부의 이사이며 경북녹색성장위원회의 공동위원장인 박종웅 명예교수(대구한의대학교 소방방재안전학부)가 ‘채식과 환경문화’라는 제목으로 발표를 했다. 생명 존중과 환경 보호, 기아 해결과 건강 증진에 대한 관심이 높아지며 채식을 생활화하려고 하는 채식 인구가 우리나라를 비롯하여 전 세계적으로 엄청나게 늘어났으며, 경제적으로 보면 2016년 기준 약 2조 원에서 2025년 약 10조 원 규모로 5배정도 성장할 것으로 전망된다고 한다. 또한 채식을 생활화한 사례를 다채롭게 열거하며 채식을 통하여 인간이 자연환경에게 줄 수 있는 긍정적인 영향을 진지하게 강조하여 평소 환경운동에 쏟아온 관심을 엿볼 수 있게 했다.

2017년 가을 채식문화 활성화 포럼이 처음으로 개최된 후 3년이 흘렀다. 이제는 건강, 채식, 환경을 단편적으로 보지 않고 각 분야가 서로 긴밀하게 연결되어 있음을 깨닫고 작은 것부터 실천하려고 하는 사람들이 많아지고 있다. 이러한 깨달음과 변화들이야말로 우리나라 채식문화 발전의 희망이며, 우리 채식문화 활성화 포럼은 그 깨달음과 변화의 친절한 길동무가 되어 오래도록 함께할 것을 기대해 본다.

▲내 몸 살리는 건강밥상을 발표한 베자터 김진목 상임대표

대자연사랑산악회 정기산행 구미 금오산 산행기

| 글·사진 이일봉 대자연사랑산악회 산대장

가을 하늘이 눈이 시리게 구름 한 점 없이 파랗게 물든 10월 12일 둘째 주 토요일, 맑은 가을 날씨가 산행하기에 딱 안성맞춤인 가운데 우린 비장한 마음을 갖고 구미로 차를 몰아 올해의 마지막 산행지가 될 경북 구미의 금오산(976m)으로 향했다. 이 산은 경북 칠곡군과 구미시, 김천시의 경계에 놓인 산으로 본래는 대본산이었으며, 외국의 사신들이 중국의 오악 가운데 하나인 송산에 비해 손색이 없다 하여 남송산이라 불렸다가 당나라의 아도(阿道)선사에 의해 저녁노을 속으로 황금빛 까마귀가 날아올랐다 하여 금오산(金烏山)으로 불리게 되었다. 1970년 우리나라 최초의 도립공원으로 지정되었으며, 산림청이 선정한 100대 명산에 속한 산이기도 하다. 산 전체가 바위로 이루어져 기암절벽에 급경사가 많고, 산 아래에서 대혜폭포까지는 케이블카가 설치되어 있으며 산 위에는 길이 약 2km의 산성이 있다. 정상에는 약사암, 마애보살입상, 중턱에는 해운사, 도선굴, 대혜폭포 등의 명소가 있으며, 산 아래에 길재 선생의 뜻을 추모하는 채미정이 있고, 큰 저수지인 금오지도 있어 널리 알려진 곳이다.

대구에서 1시간을 달려 10시쯤 금오산 주차장에 도착하여 보니 신유호 총무, 이광조 부회장과 옛 제자 한 명, 서철수 회원 부부가 함께 하여 모두 6명이 산행에 동참하였다. 우리는 먼저 금오산 정상을 배경으로 단체사진을 찍고 산길을 따라 산행을 시작하였다. “길가의 가로수가 반겨주는 잘 정비된 이 길은 머잖아 단풍으로 알록달록 멋지게 채색되어 산을 찾는 많은 이들의 찬사를 한껏 받을 텐데….” 하며 다가올 단풍을 보지 못함을 아쉬워하며 산의 품으로 점점 다가갔다. 20여 분을 올라 케이블카 타는 곳에 이르렀는데, 시간을 절약하고자 케이블카를 타고 진행하기로 하였다. 탑승장으로 가서 표를 구입해 잠시 기다리니 탑승하라는 안내가 나왔고, 케이블카에 오르니 오랜만에 케이블카를 탄다는 생각에 마음이 설레기까지 하였다. 올라가는 내내 창으로 비치는 가을 햇살의 조명과 금오산의 우뚝 솟은 바위들의 장관은 마치 근엄한 무사들이 길게 늘어서서 우리를 환영해 주는 듯한 착각을 일으키게 해서 기분이 좋아졌다. 점차 산 중턱을 향해 올라감에 따라 탑승객 모두 바깥 비경에 탄성을 지르며 사진 찍기에 여념이 없었다. 비록 산악회 정기산행을 케이블카를 타고 진행한다는 아쉬움은 있었지만 시간을 단축하기 위해 행한 일이었고, 덕분에 걸으면서 느낄 수 없었던 풍경을 바라보는 느낌도 좋았다.

이윽고 10여 분 만에 목적지에 도착해 하차하여 숲길을 따라 걷노라니 도시에서 느낄 수 없었던 자연의 싱그러움과 맑은 공기가 모두의 폐 속 가득 들어와 숲이 주는 피톤치드와 함께 잠시 일상을 잊으며 저



절로 힐링이 되었다. 계속해서 산을 오르다 보니 저 멀리서 폭포 소리가 들려 모두의 발걸음이 빨라졌다. 마침내 거대한 대혜폭포 앞에 이르러 올려다보니 그 높이의 웅장함과 물줄기의 시원함이 속세의 번뇌를 씻어내기에 부족함이 없었다. 폭포를 바라보고 있노라니 대혜(大慧), 그 이름처럼 폭포 아래서 크게 깨닫게 된다는 뜻이 충분히 이해가 되었다. 한참을 폭포 앞에서 포즈를 취하며 한껏 뽑내다 갖고 온 간식을 나눠먹고 우리는 다시 인근의 도선굴을 향해 걸음을 옮겼다.

신라 말 풍수지리의 대가인 도선(道銳)선사가 득도했다는 도선굴은 큰 암벽 옆으로 한 사람이 겨우 지나갈 통로를 따라 올라가는데 아래로는 낭떠러지라서 위험하기도 했지만, 멀리 구미 시내가 다 내려다보이는 멋진 풍경이 우릴 반겼다. 조심스럽게 올라가는데 일행 중 한 명이 고소공포증이 있어 엉금엉금 기어서 한참만에야 겨우 굴에 다다랐다. 굴 내부는 꽤 넓었는데 임진왜란 때에는 이곳에 100여 명이 피난하였다고 한다. 그곳에서 구미 시내를 조망하며 그동안 쌓인 스트레스를 다 날린 후 조심스럽게 한 명씩 급경사를 따라 내려왔다. 이후고 하산하면서 임진왜란 때 축성한 산성을 구경하며 주차장으로 향했다. 주차장 옆 금오지로 가서 잘 정비된 레크를 따



▲도선굴가는 길
◀대혜폭포

- 대자연시봉산악회는 등산 활동을 통한 자연 사랑과 건전한 취미생활을 통한 심신 단련 및 친목을 도모하며 회원 상호 간에 우의를 돈독하게 하여 회원으로서 자부심을 갖기 위해 설립되었습니다.

라 호수 주위를 걷기 시작하였다. 호수 주위의 풍광이 아름다워 곳곳에서 사진을 찍으며 걸었는데, 이 호수 둘레가 3.6km로 주위를 한 바퀴 도는데 1시간 30분 정도가 소요되다 보니 어느덧 오후 1시가 되어 점심시간이 훌쩍 지나서 우린 급하게 식사장소로 이동하였다. 올해를 마무리하는 산행은 짧은 시간에 산과 호수를 모두 즐기는 것으로 준비하다 보니 점심시간이 다소 늦어지긴 했지만 시간에 비해 많은 볼거리와 운동을 겸할 수 있어서 모두가 만족하는 산행이 되었다. 내년에도 더 좋은 산에서 더 많은 분들과 함께 만나 뵙기를 희망한다.



내추럴에코 선명요육원 봉사활동 수기

선명요육원 봉사활동을 다녀와서

| 글 정현지 내추럴에코 회원

내추럴에코가 출범된 이후에 저에게 생긴 정신은 뭔가 좀 더 많은 의미 있는 일을 해서 우리 클럽을 돋보이게 하고 싶은 점입니다. 이런 마음은 제 주변의 클럽 동료들도 마찬 가지인 것 같습니다.

대구 팔공산에 있는 선명요육원 장애인 돌보기 봉사활동은 그런 의욕들이 모여서 이루어졌습니다. 지난 6월 9일 오전 10시 주변의 몇몇 어른들과 뜻을 같이하여 24명이 한 팀으로 봉사활동을 시작하게 되었습니다. 선명 요육원은 자기 스스로 걸을 수도, 양말을 신을 수도, 씻을 수도, 밥을 먹을 수도 없을 정도로 몸이 불편한 분들을 보살피는 중증장애인 요양원이었습니다.

요육원에 도착하자마자 사무실에서 우리를 인솔하시는 분으로부터 그곳에 계시는 분들의 건강이나 정신상태, 특이한 버릇 같은 것에 대해 설명을 듣고 유의할 점과 우리가 할 일에 대해 지시를 받은 후 몇 개 조로 나뉘어져서 각 방으로 안내되었습니다.



방에 들어서자 누워 계시는 분, 반갑게 손을 흔들어 주시는 분, 손을 꽉 잡고 놓아주지 않는 분 등 다양한 분들을 만날 수 있었습니다. 어눌한 발음으로 저에게 말을 거시는 분들이 처음에는 어색하여 계속 웃으면서 말을 알아듣는 척을 했지만 사실 무슨 말인지 이해하기가 어려웠습니다. 의사소통이 잘 안되면서도 그분들과 얘기를 나누려고 애를 쓰며 10분쯤 지나자 우리 활동을 지도하시는 직원이, 방에서 돌봐드리는 것보다 같이 산책을 하는 것이 좋을 것 같다고 하시면서 한 명씩 짹을 지어주셨습니다.

장애인들의 신체 상태는 각기 달랐기 때문에 운동장에 나가기 위해서는 어떤 분들은 휠체어를 타야했는데, 다행스럽게도 나와 짹이 된 분은 자기 힘으로 걸을 수 있는 분이었습니다. 운동장으로 나오자 처음에는 자연스런 형태의 줄을 이루어 아주 느린 속도로 둘씩 손을 잡고 트랙을 걸었는데, 휠체어 타신 분과 한 조가 된 사람들은 휠체어를 밀어 드리면서 같이 트랙을 돌았습니다. 저는 제 파트너와 말장난을 하며 걷다가 그 분이 공에 관심이 많은 것 같아서 걷는 것을 중단하고 철봉대 밑으로 가서 발로 공을 주고받거나 서로 공을 뺏는 놀이를 하였습니다.

한참 뒤 우리는 대부분의 사람들이 스탠드에 앉아 있는 곳으로 이동하여 갔는데 그곳에는 휴대폰에서 흘러나오는 음악에 맞추어 몇 분의 장애인들이 신나게 춤을 추고 있었고 봉사자들은 박수를 쳐 호응을 하면서 모두가 즐거워하고 있었습니다. 다른 한 쪽에서는 공차기를 정상인보다 더 잘 하는 분이 축구공을 가지고 이리 저리 몰고 다니면서 묘기를 보이고 있었는데 봉사자들이 환호하면서 박수를 보내자 좋아서 어찌할 줄 몰라 하면서 계속 공을 굴려댔습니다. 춤을 추는 분들이나 공으로 묘기를 보이는 분을 보면서, 자신이 잘 하는 것을 사람들에게 내보이고 인정받기를 원하는 점은 장애인도 정상인 못지않게 강하다는 것을 느꼈습니다. 그러면서 제게 와 닿은 또 다른 감정은 몸이 불편해서 계속 휠체어에 앉아서 물끄러미 구경만 해야 하는 분들에 대한 안타까움이었습니다.

산책 활동 마지막 순서로 단체 사진을 찍고 다시 건물 안으로 들어오자 점심시간이었습니다. 우리가 해야 하는 일은 자기 힘으로 식사를 할 수 없는 분들을 한사람씩 담당하여 밥을 숟가락으로 떠드리는 것이었는데 대부분 식욕이 왕성해서 잘 받아먹었

습니다. 장애

정도나 특성

에 따라서 몇 분 식사

는 죽으로 만들거나 특별하게 생긴 식사도 구를 사용하는 등 그곳에서 보살피는 분들의 노력과 정성에 저절로 존경심이 생겨났습니다.



식사를 끝낸 후에는 바닥에 떨어진 음식 부스러기를 깨끗하게 청소하는 작업을 하였고, 추억으로 남길 사진도 찍고 블록 쌓기 놀이도 하며 약간의 자유로운 시간을 함께 보내다 도우미 활동을 마치라는 전달을 받고 일어섰습니다. 인사를 하고 나올 때 안 떨어지려고 하는 모습이 마치 아기들이 출근하는 엄마를 붙잡고 떼를 쓰는 것 같아서 눈물을 보일 뻔했습니다.

비록 얼마 되지 않은 시간이지만 그분들과 함께하면서 슬픔, 기쁨, 안타까움의 감정을 함께 느낄 수 있었다는 점에 보람을 느끼며, 신체적으로 불편하고 정신적으로 장애가 있다고 해서 외계인과 같은 거리감을 가지고 지내왔던 자신이 부끄러워지기도 했습니다. 그들도 우리와 똑같이 희로애락을 느끼며 감정을 가진 사람으로, 조금도 다르지 않다는 것을 제 자신에게 강하게 새기는 계기가 되었습니다.

나도 누군가를 도울 수 있다는 생각으로 맡겨진 역할을 그 어느 때보다 더 열심히 했던 점을 자랑스럽게 생각하면서, 이런 기회가 다시 주어진다면 반드시 참여하고 합니다.

2019 제1회 비건 원데이 쿠킹 클래스

음식으로 소통하는 것, 그것은 나 자신을 그대로 보여 주는 것!



| 글·사진 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장

연일 계속되던 폭염을 식혀주듯 아침부터 장대비가 쏟아지던 지난 7월 20일, ‘2019 제1회 비건 원데이 쿠킹 클래스’가 대구 동아요리학원에서 진행되었다. 이번에 클래스를 진행해 주신 분은 전남 장성군 백암산에 위치한 백양사 천지암의 주지스님이자 사찰음식 전문가인 정관스님이셨다. 현재 한국불교문화사업단 사찰음식 교재편찬위원과 풋내 사찰음식연구소 소장이시며, 한국전통사찰음식연구회 부회장을 역임하셨고 최근에는 온라인 동영상 스트리밍 서비스인 넷플릭스의 음식 다큐멘터리 ‘셰프의 테이블’과 MBC 인기 예능 프로그램 ‘나 혼자 산다’에 출연하는 등 한국사찰음식 대중화에 힘쓰시는 분이셨다.



정갈한 승복차림에 인자한 미소를 머금은 정관스님은 본격적인 클래스를 시작하기 전 사찰음식과 그 음식에 내재된 철학에 대해 소개해 주셨다. “사찰음식은 수행하는 스님들이 절에서 먹는 일상



음식으로, 깨달음을 얻으려고 먹기 때문에 수행음식으로도 불립니다. 또한 자연의 재료를 사용하기 때문에 자연음식, 제철음식으로 만들기에 계절음식이라고 하기도 합니다. 계절에 따라 나는 나물이나 자연조미료로 그 계절에 인체가 필요로 하는 영양을 공급하기 때문에 건강을 유지하는데 이상적인 섭취라 할 수 있지요.” “음식으로 대중과 함께하는 것은 저 자신을 있는 그대로 보여 줄 수 있는 최선의 소통방식인 셈입니다.”

이번 수업에서는 ‘표고버섯 조청 조림’과 ‘머위 들깨찜’을 만들어 보았는데, 참여한 30여명의 수강생들은 스님의 설명과 손동작에 귀와 눈을 집중시키며 필요한 부분은 꼼꼼하게 메모하는 열성을 보여주었다. 시범요리가 끝난 후 4명씩 조를 만들어 실습이 진행되었고, 실습조리를 하는 동안 스님은 각 조를 순회하면서 간단한 조언을 하시거나, 질문에 답을 해주시며 수강생들의 사기를 북돋우어 주셨다. 실습이 마무리 되자 스님은 각조의 음식을 직접 맛보시고 간단한 팁을 주시거나 칭찬을 하시면서 조별기념촬영에 응해 주셨는데, 일반요리 전문가가 조원으로 함께한 몇몇 조의 실습 작품은 기발한 배치와 화려한 데코레이션으로 감탄과 박수를 받기도 했다.



밖은 여전히 세찬 장맛비가 쏟아지고 있어서 한 여름을 무색하게 하는 서늘한 날씨였지만, 실습 한 음식을 함께 나누며 담소를 이어간 이 날 클래스는 화기애애한 온정이 넘쳐나는 가운데 마무리 되었다.



그린엔젤 워크숍 및 바다환경정화활동

2020년 그린엔젤의 시작

| 글·사진 김문수 그린엔젤 학생회장

2020년 그린엔젤에서는 새해를 맞아 전체 구성원의 친목을 도모하고, 올해 사업 계획, 예산 수립, 봉사 활동 등 다중 목적으로 '그린엔젤 워크숍 및 바다 환경 정화 활동'을 실시했다. 이 행사는 그린엔젤의 김문수 학생회장이 기획하고 여러 회원들이 하나씩 역할 분담하여 진행한 그린엔젤의 신년 첫 활동이었다.

워크숍을 기획할 때 제일 먼저 한 생각은 한 해를 다 함께 모여 시작하고 싶다는 것이었다. 그린엔젤 단체의 설립 목적이 봉사하는 마음인 만큼, 어떻게 하면 봉사도 하고 모두가 함께 즐거운 시간을 보낼 수 있을까를 고려하여 '바다와 산, 호수가 어우러진 속초'와 '갯벌 체험과 바다 환경 정화 활동을 함께 할 수 있는 인천', 두 곳을 추천하게 되었다. 그리고 이 두 가지 선택지 중에서 회원들의 투표를 통해 결정된 곳은 바로 인천이었다.

워크숍 첫째 날, 숙소에서 족구를 하며 처음 보는 회원들끼리 어색함을 씻어낼 수 있었다. 저녁을 먹고 난 후에는 그린엔젤의 올해 사업 계획을 전체 회원들이 함께 세워 보았다. '불러서 하는 봉사 단체가 아닌, 찾아서 하는 봉사 단체가 되자!'라는 슬로건 아래 진행된 그린엔젤의 향후 계획은 회의를 통해 다양한 생각들이 모인 알찬 계획안으로 도출되었고, 각자 앞으로 그린엔젤에 임하는 목표와



포부를 작게나마 소개하는 시간으로 이어졌다.

둘째 날은 아침 일찍 일어나 조반을 먹고, 곧바로 장경리 해수욕장의 갯벌 정화 활동에 나섰다. 바닷물을 타고 따라 들어왔던 스티로폼 박스, 한 짹뿐인 장화, 체험활동 후 버려진 플라스틱 등 다양한 쓰레기들이 눈에 띄었다. 전날 저녁, 바닷가를 산책할 때에는 어둠에 가려져서 보이지 않던 것들 이었다. 2인 1조로 팀을 만들어 한 시간가량 환경 정화 활동 을 했으며, 가져갔던 봉투가 모자랄 정도로 꽉 채운 뒤에야 깨끗해진 바다를 다시 볼 수 있었다. 쓰레기를 잡깐 주운 것 만으로도 바다는 다시 본래 아름다운 모습으로 되돌아갔다.

환경정화 활동을 마친 후, 숙소로 돌아와 전날 직접 잡은 바지락을 넣은 라면으로 점심을 해결하며 다음 일정이 진행 될 시화나래조력공원으로 이동했다. 공원 안에 있는 달 전망대에서 물으로 들어오는 바닷물을 보며 자연의 위대함을 다시금 깨닫는 시간이었다. 이렇게 계획했던 모든 일정을 큰 차질 없이 다 소화했다. ‘다음 봉사활동 때 다시 만나자’는 아쉬운 인사와 함께 2020년 그린엔젤 워크숍 일정이 모두 끝이 났다.

[그린엔젤 워크숍 참가자 소감]

“처음 보는 사람들이라서 어색할 줄 알았는데, 워크숍 내내 어색함 하나 없이 좋았다. 노는 것 도 좋았지만, 환경정화 활동을 하고 난 뒤, 뒤로 돌아어서 깨끗해진 모래사장을 보았던 게 너무 나도 기억에 남는다.”

– 강한솔

“직접 일정을 정하다 보니 그린엔젤의 일원이라는 걸 다시 한 번 마음에 새겼던 좋은 추억으로 남을 행사였다.”

– 김용현

“다음에는 좀 더 다양한 곳에서 색다른 봉사활동 을 하고 싶다. 이번에는 바다라는 한정적 인 공간이었지만, 좀 더 넓은 곳으로 간다면 다양한 봉사활동을 하지 않을까”

– 임창기



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

사과와 사과요리

대자연밥상

과일의 대명사, 사과로 건강을 지키자!

과일 하면 흔히들 사과가 먼저 연상될 정도로 사과가 과일의 대명사라고 생각하는 것은 비단 나만은 아닐 것입니다. 유럽 등에서는 예로부터 '사과가 빨갛게 익으면 의사들은 파랗게 질린다.'거나 '하루 한 알의 사과가 의사를 멀리하게 한다.'라는 말이 전해져 온다고 합니다. 그만큼 예전부터 사과는 인류의 건강에 많은 기여를 했던 듯합니다. 코로나19로 힘든 요즘, 다양한 효능이 있는 사과 섭취로 면역력을 높여보아요!



사과의 효능

1. 치매 등의 뇌 질환 예방

미국 코넬 대학의 실험 결과에 따르면 하루에 사과를 한 개 정도 꾸준히 섭취하면 알츠하이머병이나 파킨슨병 등의 뇌 질환을 예방한다고 합니다.

2. 항산화 성분으로 질병을 예방

사과에는 케르세틴, 비타민 C, 폐놀산 등의 강력한 항산화 성분이 있어 활성산소로 인한 세포와 조직의 손상을 방지한다고 합니다.

3. 변비와 설사의 개선

사과는 변비를 치료함과 동시에 설사를 멎게 하는 이중적인 작용을 하여 장을 편하게 하는 데 아주 이상적입니다.

4. 혈압·당뇨에 효과

사과의 당분은 혈당을 안정시키는 작용을 하여 당뇨병 환자에게 좋고, 동맥경화의 억제와 혈압 강하 작용을 하며 소염의 효과도 있다고 합니다.

5. 피부 미용

사과에 들어 있는 주석산·구연산 등의 유기산은 몸 안에 쌓인 피로 물질을 제거하여 스트레스를 완화하고 숙면을 도와서 피부를 건강하게 한다고 합니다.

6. 암 예방

각종 실험과 연구의 결과, 사과는 대장암, 유방암, 전립선암 등의 예방에 효과적이라고 합니다.

7. 그 외

그 밖에 피로 회복, 콜레스테롤 저하, 비만 억제 등에도 효과가 있다고 합니다.

사과의 보관

다른 과일과 마찬가지로 사과도 차갑게 해야 단맛이 더욱 살아난다고 합니다. 냉장 보관하되 다른 과일과 한자리에 두지 않는 게 좋다고 하죠. 사과에서 나오는 에틸렌 가스가 다른 과일을 시들게 하므로 비닐 랩으로 사과를 한 알씩 싸서 보관하는 데, 이렇게 하면 사과의 수분 증발도 막아 아삭아삭하고 맛있는 사과를 장기간 즐길 수 있다고 합니다.

사과꽃감 마멀레이드

사과와 꽃감으로 만든 마멀레이드입니다.
비삭하게 구운 빵 위에 듬뿍 올려 먹으면 맛있습니다.



재료

사과 1/2개, 꽃감 4개, 유기농 흑설탕 1컵, 물 1컵, 레몬즙 1/3컵

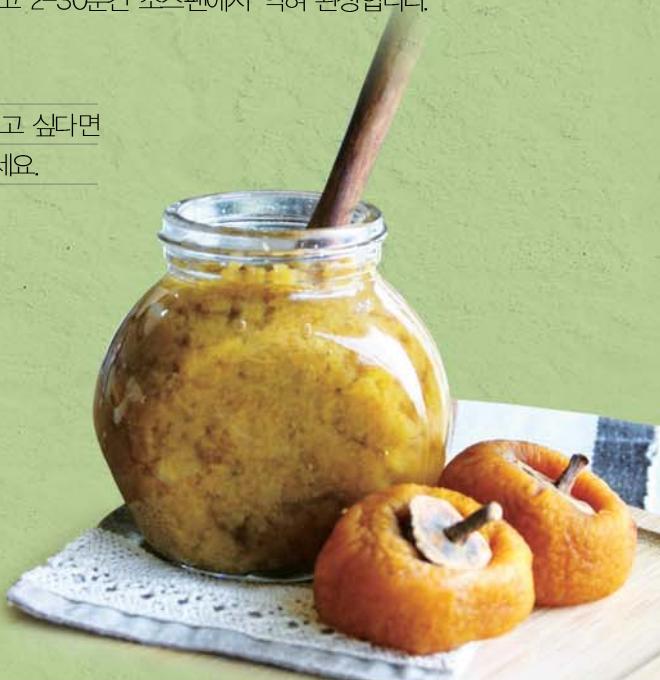


만드는 방법

1. 사과와 꽃감은 씨를 제거하고 잘게 썰어줍니다.
- 2 1/2컵 분량의 물을 넣은 소스팬에 꽃감과 사과를 넣어 익혀줍니다.
- 3 어느 정도 익은 사과와 꽃감을 믹서기에 긁어줍니다.
- 4 유기농 흑설탕과 레몬즙을 넣고 2~30분간 소스팬에서 익혀 완성합니다.

Tip

- 좀 더 부드러운 느낌으로 드시고 싶다면
설탕과 조리는 시간을 늘려주세요.





재료

사과 1개 반, 당근 1개, 렌틸콩 1/2컵
카레 가루 2큰술, 낫맥 가루 1/2 작은술, 물 2컵,
카멜리나유 조금



만드는 방법

1. 사과 반쪽은 깍둑썰기로 작게 잘라 준비하고, 렌틸콩은 2배의 물과 함께 20분간 삶아 준비한다.
2. 남은 사과, 당근은 모양에 상관없이 작게 잘라, 달군 팬에 카멜리나유를 두르고 당근-사과 순서대로 넣어가며 충분히 볶는다.
3. 2에 물을 넣고 재료가 무르도록 끓인다.
핸드믹서를 이용해 끓인 재료를 곱게 갈고 여기에 카레 가루, 낫맥 가루를 넣어 섞고 작게 썰어놓은 사과, 삶은 렌틸콩을 넣는다.
4. 약한 불에서 저어가며 다시 한번 끓인다.

사 | 카 과 | 레 스 | 프

사과의 단맛에 카레 향이 더해지고
렌틸콩의 달백한 맛이 어우러져 당신의 든든한 한 끼가 됩니다.
요리를 끝내기 전 사과를 작게 잘라 넣어
사과의 향을 잃지 않게 만들어 주세요.



구운 사과와 시금치 크레페

사과를 구워 그 단맛과 향이 진해졌어요.
잎이 도톰한 시금치와 내가 만든 초콜릿 소스를
듬뿍 얹어 가며 먹어봅니다.



재료

사과 반쪽, 시금치 한 줌, 카멜리나유 약간, 연두부 150g,
코코아기루 3작은술, 설탕 1큰술

반죽 재료 : 통밀가루 50g, 옥수수가루 10g, 물 160g, 소금 조금



만드는 방법

- 반죽 재료를 풀어 섞는다. 팬에 기름을 둘러 닦아내며 코팅을 하고, 반죽을 한 국자씩 떠 넣어 얇고 둥글게 펴준다. 윗면의 가장자리가 익어가면 뒤집어서 익히고 깐낸다.
- 사과는 두껍지 않게 모양을 살려 썰고, 마른 팬 위에 얹어 약한 불로 구워낸다.
- 연두부, 코코아기루, 설탕을 핸드믹서로 곱게 갈아 초콜릿 무스로 만든다.
- 구워낸 반죽 위에 초콜릿 무스를 바르고 시금치 잎과 구운 사과를 얹어 접어낸다.

사과 더덕 샐러드

따뜻한 봄날에 입맛을 돋구는 데 제격인 사과 더덕 샐러드를 소개해 드려요. 이 샐러드는 메인 디시와 어울려 전채나 후식으로도 손색이 없는, 포만감을 주지 않는 가벼운 요리입니다.



재료

더덕 1뿌리, 사과 1/2개, 당근 1/2개, 겨자잎 4~5장, 레몬즙 1큰술



만드는 방법

1. 더덕의 껍질을 벗기고 7cm 길이로 적당히 채 썰어 찬물에 살짝 담가둔다.
2. 당근 역시 껍질을 벗기고 7cm 길이로 채 썰어둔다.
3. 사과의 속 부분을 제거한 후 0.5cm 두께로 부채꼴 모양으로 썰어준다.
4. 쟁어둔 겨자 잎의 물기를 잘 제거하고 잘게 쪼어준다.
5. 재료를 큰 볼에 담아서 레몬즙을 넣고 잘 버무려준다.



Tip

- 기호에 따라 건포도를 추가하거나 머스타드, 발사믹비니거, 올리브 오일로 드레싱을 만들어도 좋지만, 더덕의 향긋한 향을 살리기 위해 드레싱으로 레몬즙을 이용해보았다.

대자연산책

길 위에서 우리 모두는 하나다

| 글 강창영 경기지부 사무국장

‘대자연산책’은 영화·도서·다큐멘터리·문화·예술 등을 통해 푸른 숲속을 산책하듯 가벼운 마음으로 대자연에 대해 알아보는 코너입니다.



스페인에 있는 카미노데 산티아고 800km를 걸었다. 내 삶에 유럽을 가볼 일이 있을까 생각했는데, 35일을 다녀왔다. 그것도 순수 걷기로만 시간을 보냈다. 다시 날이 밝아오면 어김없이 걷기로 시작하고 걷기로 끝나던 군 시절 행군보다 더한 걷기였다. 그 시간이 한 달이었다. 동이 트기 전 새벽 찬바람에 신발끈을 조이고 배낭을 짊어지고 길을 나섰다. 마을을 지나고, 도시와 드넓은 평원과 끝도 없는 밀밭 길을 지났다. 때로는 눈과 비가 춤추었던 높은 산을 오르고 내렸다. 그 길에 서서, 장엄한 자연을 마주했고, 숨 막히는 햇살 아래 지치고 힘들기도 했지만, 무엇보다 그곳에는 아름다운 사람들이 있었다. 돌아보면 그런 만남이 강한 추억으로 남는다.

함께 어울리고, 함께 걸으며, 함께 식탁에 둘러앉아 음식을 나누며 웃었던… 때로는 백 명이 넘는 사람이 한 방에서 잠을 청하기도 했다. 남녀의 구분은 없었고 오직 인간만 있었다. 저 멀리 브라질, 미국, 포르투갈, 이탈리아, 캐나다, 다양한 국가의 사람들과 어울렸고 우리 모두는 길 위에 서 있는 순례자들이었다. 언어와 국가를 넘어 우린 하나였다. 나는 다시 걷고 싶다.





산티아고 순례길은 예수의 12제자의 한 분인 성 야고보가 복음의 길을 떠났던 길이다. 산티아고는 성 야고보의 스페인식 이름이다. 순례길은 여러 루트가 있지만 가장 각광받는 길은 생장피드포르 마을에서 출발하여 스페인 북부를 통과하는 카미노데 산티아고 길이다. 1993년 세계문화유산으로 지정됐고, 예능프로인 ‘스페인 하숙’에도 등장했던 비아브랑카 동네가 이 길의 여성 속에 있다. 가톨릭 신자들이 많이 걷던 일종의 성지길이었다. 지금은 종교적인 이유를 떠나 세계 각지의 다양한 인종, 다양한 사람들이, 다양한 사연과 동기를 안고 걷는 길이 되었다.

버리고 비우며 내려놓고

여행의 첫 시작은 그 무엇보다 결심하기다. 떠나기 한 달 전 자석처럼 끌어당기는 역마살의 기운이 코끝을 간지렸다. 그래, 망설이고 머뭇거리고 생각만 해서는 될 일이 아니었다. 무작정 표를 끊고 이런 저런 준비를 하고, 중국 운남을 경유해 프랑스 파리에 도착했다. 아니 프랑스 파리라니? 내가 여기를 다 와보네. 그동안 아시아만 떠돌다 유럽에 도착하니 모든 게 신기했다. 영화 미션임파서블의 한 장면이었던 고속 열차 테제베 4시간, 시골 기차 1시간을 번갈아 타며 생장마을에 도착. 순례길을 시작했다.

산티아고 800km(정확한 수치는 780km)를 30일 만에 걸었다. 그 외의 5일은 프랑스 파리를 오고 가는 시간. 돌아보면 너무 빨리 걷지 않았나 후회가 앞선다. 온전하게 그 길과 하나가 되지 못한 아쉬움? 사람들은 말한다. 그 길을 안 가본 사람은 있어도 한 번만 간 사람은 없다고. 그 길을 걸을 땐 정말로 그럴까? 프랑스 생장에서 시작하는 첫 날 피레네산맥을 넘을 땐 언제 ‘이 길을 다 걷지?’ 하는 생각이었다. 순례길은 첫날이 가장 힘들다. 그 이유는 높은 산을 넘어야 하기 때문이다. 내가 걷던 그날은 비가 온 데다 흐린 날씨였고 정상에는 눈이 내리고 추웠다. 지리산 천왕봉과 설악산 대청봉도 올라가 본 나지만 자연 앞에서 자만은 금물, 그렇게 힘든 산행은 처음이었다. 간이트럭 매점에서 파는 따뜻한 코코아 한 잔이 나를 살렸다. 그런데 그날 이후로 3일 연속 비를 맞고 걸었다.

여기는 어디 나는 누구? 하는 생각이 절로 드는 날이 며칠간 계속된다. 몸이 쑤시고 다리는 저리며 비 맞은 몸은 후줄근해져서 자유롭고 따뜻한 방이 그리워진다. 하루에 20~30km 걷는 건 기본이고 많게는 40km도 걸었다. 처음 일주일은 몸과 마음의 적응하는 기간이 필요하다. 내 경험에 비춰보면 허벅지, 무릎, 종아리의 통증이 태풍처럼 한바탕 지나가야 한다. 특히 날마다 걸어서 발 뒤꿈치 아킬레스건이 부어오른다. 그런 모든 고통을 참고 걷는다면 어느덧 고통에 무감각해지는 자신을 발견하게 된다. 그리고 일상의 일이 되어 한 몸이 된다.

고통의 임계점을 포기하지 않고 넘어서면 새로운 세계가 열린다. 자연과 사람이 보이고 마을과 성당이 보이고 평생에 한 번 걷기 힘든 이 길은 걷는 것 자체가 경이로운 체험임을, 그 길이 끝날 때쯤이면 이제 다 걸었다는 후련함보다 더 걷고 싶다는 아쉬움에 오히려 서운해진다. 멀리 보지 말고 오늘처럼 하루씩 걷자! 그 다음으로 걸었던 길, 포기하지 않으면 도착한다는 진리를 일깨워준 길, ‘삶의 무게든 배낭의 무게든 비워야 멀리 간다.’는 사실을 온 몸으로 느끼게 해준 길, 그리고 무엇보다 길의 끝에 서면 같이 걸었던 여러 인연들과 헤어져야 한다는 벽차고 슬픈 감정들이 교차한다.



산티아고 길은 다양한 사람들이 나름대로의 다양한 사연을 안고 걷는다. 한 줌의 재가 된 부모의 유골을 들고 걷는 사람이 있고, 사랑하는 애인과 헤어져서 감정을 추스르기 위해, 사업에 실패한 중년의 사업가분도 있었고, 단순히 이 길이 좋아 오시는 분도 있으며, 미국에서 오신 67세 할머니는 영적 기운을 받고자 이 길을 걷는다고 했다. 할머니는 눈이 하나 없으신 분이었는데 그 누구보다 먼저 일어나 항상 새벽길을 나섰다. 한참 걷다 보면 이내 할머니를 따라잡곤 하였다. 선한 웃음과 따뜻한 마음을 가진 할머니였다. 사연의 경중을 떠나 이 길 위의 순례자들은 모두 자신만의 역사를 새롭게 쓰고 있었다. 무언가를 버리고, 내려놓고, 혹은 무언가를 채워서 가는 길이 이 길이다. 그리고 우리 모두는 사연은 다르지만 길 위에서 하나였다.

이런 마음을 반영하듯, 이 길 위에는 ‘용서의 언덕’과 ‘철의 십자가’라는 구간이 있다. 스페인 소몰이 축제로 유명한 펌플로니이라는 도시를 지나 만나는 용서의 언덕은 무거운 마음의 짐들을 벗고 용서와 참회를 비는 기도의 언덕이고, 철의 십자가는 자신의 소망과 바램들을 돌에 적어 내려놓는 곳이다. 사실 아픈 상처나 기억 속에 방황하면 병횡할수록 우리의 마음은 실타래처럼 더욱 엉키기만 할 것이다. 그것을 푸는 방법은 실타래를 따라가는 것이 아니라 실타래를 스스로 만들고 있다는 것



을 알아차리고 멈추는 것이다. 나는 무언가를 얻고 무언가를 버리기 위해 이 길을 걸은 것이 아니라 그냥 걷고 싶었다. 걸으면서 다가오는 것들을 마주하고, 자연스럽게 떠나가는 것들을 떠나보내고 싶었다.

생각은 단순해지고, 몸은 단단해지며, 생활은 소박해진다

이 길에서 누구나 생각은 단순해지고 몸은 단단해지며 생활은 소박해진다. 자연스럽게 불필요한 짐은 버려지고 정말 필요한 물건들만 배낭에 챙겨가게 된다. 이 길 위에서 스키니과 로션은 사치이며 샴푸와 린스는 짐이다. 하루 이틀도 아니고 800킬로를 걷다 보면 속옷 한 장도 무거워지기 때문이다. 팬티를 딱 두 장 가지고 갔었는데 그 하나를 뺀고 걷지 않아서 나는 한동안 팬티 한 장으로 걷기도 했다. 그런데 나름 할만했다. 사람은 적응의 동물이다. 그리고 오후에 빨면 강한 햇살에 금방 마르기 때문에 문제 될 게 없었다. 다른 빨래들도 때가 아닌 땀에 젖었을 뿐 물에 행궈주면 될 일이었고, 어쩌다 한 번은 숙소에 남아도는 비누로 쓱쓱 밀어주면 될 일이었다. 이것저것 혹시 필요할까 싶어 가지고 온 것



들은 꼭 있어야 되는 물건들이 아니었고 없으면 없는 대로 생활이 가능했다. 몸에 짊어진 것들이 없으면 그만큼 생각도 가벼워진다. 걷는 것도 수월해진다. 생활도 단순해진다. 그리고 이 길을 걷다 보면 생각이 많아지거나 철학적인 사색들을 할 것 같지만 오히려 그 반대다. 생각 자체가 사라진다. 그냥 오로지 걷는 것에 집중하게 된다.

사실 생각이 많을수록 문제를 더 크고 복잡하게 만든다. 많은 생각과 고민이 문제를 해결하기보다 오히려 문제를 더 키우는 경우가 흔하다. 걱정은 걱정대로 두고 지금 이 순간에 현존하며 사는 것이 문제 해결에 더 쉽게 다가간다는 것을 삶은 가르쳐 준다. 마치 무엇이 생각나지 않을 때 그 생각은 놔두고 다른 일을 하다 보면 저절로 떠오르는 것처럼… 어떤 답이 필요한 삶의 순간에 답을 무엇인가 골똘히 생각하기보다 오히려 그 문제를 바우고 내려놓을 때 불현듯 명답이 떠오르는 순간들이 있지 않았던가?

우리는 지금 이 순간에 현존할 뿐 과거도 미래도 아니며 내일도 아니다. 삶이란 살아야 하고, 살아내야 하고, 살아지기도 하지만, 내일 무엇이 일어날지 아무도 모른다. 따라서 우리가 할 수 있는 유일한 일은 지금 이 순간을 잘 사는 일이다. 걸으며 살아있음을 느끼는 일이다.

대자연
갤러리

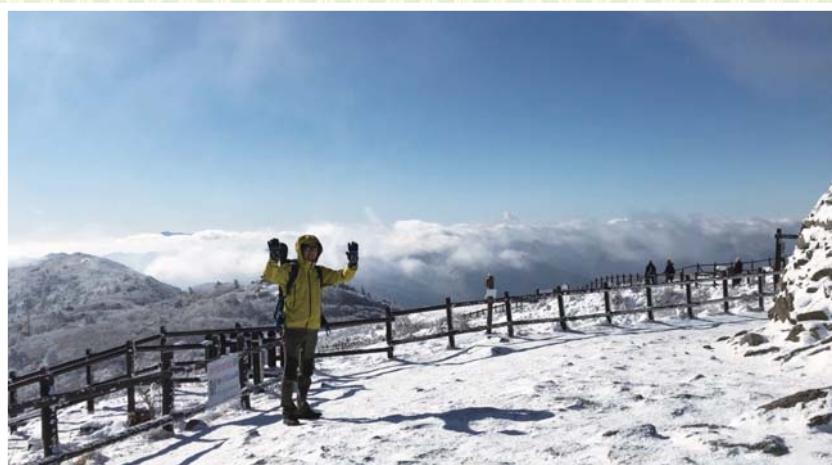
'대자연갤러리'는 사람의 시선에서 바라본 대자연의 사계절 신비로움, 아름다움을 사진으로 담아 소개하는 코너입니다. (대자연사랑실천본부 활동사진도 환영합니다.)



가까이 하기엔 너무 먼 당신 떠오르는 태양과 지는 달 | 이언경



공생 | 강창영



설산의 정상에서 | 강창영





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



꽃봉오리 | 김광수



바다 갤러리 | 이동민



더불어 피는 봄 | 이광조



파라다이스에서의 일몰 | 이언경



황매산 | 이일봉



고목에 피어난 생명 | 이언경





저 푸른 초원 위에 | 김광수



봄을 알리는 매화 | 김광수



따뜻한 봄이 오길 기다리며 | 변귀남



2019 행복체조 경연대회

남녀노소 누구나 건강하게 즐겨요!

| 글·사진 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장



아침저녁으로 찬바람이 불어오는 지난 10월의 마지막 주말, 대구 동구 강동문화체육센터에는 아침부터 사람들로 북새통을 이루었다. 센터 앞 주차장에는 삼삼오오 같은 옷을 맞춰 입은 사람들이 일사불란하게 호흡을 맞추고 있었다.

첫 순서로 대자연사랑실천본부 클럽인 내추럴에코팀의 행복체조 시범공연이 있었다. 이어서 이날 메인 이벤트인 팀별 경연이 시작되었다. 올해는 총 27팀, 300명이 참석하였고, 종목으로 학생, 일반, 시니어, 벨리댄스가 있었으며, 행복체조 종목이 신설되어 눈길을 끌기도 했다.





어린 아이들로부터 연로한 어르신들에 이르기 까지 남녀노소를 불문하고 지난 몇 달간 갈고 닦은 저마다의 개성 넘치는 체조와 행복체조를 선보이며 현장 분위기는 고조되어갔다. 일요일 아침부터 진행되는 행사였지만 다들 얼굴에는 보람에 찬 미소와 그동안의 노력이 담긴 땀방울로 경연대회가 열리는 현장의 열기를 올렸으며, 어느 한 팀이 경연에 참여 할 때마다 다른 모든 팀과 객석의 관객들은 열렬한 박수로 격려를 아끼지 않았다.

이번 대회의 특징은 행복체조를 통해 전체 참가팀이 하나가 되는 것을 연출한 것이었는데, 사람과 사람, 자연과 사람이 조화와 화합으로 하나 될 수 있음을 보여주는 상징성이 큰 이벤트였다.



2019 대자연사랑 여름캠프

즐거운 추억으로 가득한 여름캠프가 되길 바라며

| 글·사진 정은진 대자연사랑실천본부 행정팀장



캠프에 참가했던 모든 참가자들에게 매해 여름이면 생각나는 추억으로 자리를 잡고 싶은 대 자연사랑 여름캠프가 올해로 7회째를 맞이하였다. 지난해 여름캠프에 참가한 참가자들의 후기 설문조사에서 많은 응답자들이 여름을 맞이해 물놀이 활동과 자연환경을 가까이할 수 있는 활동을 더 늘여주기를 바란다는 의견을 바탕으로 본부에서는 더욱 알찬 계획을 세워 2019년 6월 29일부터 30일까지 1박 2일간 충남 금산 마달피삼육청소년수련원으로 자연을 사랑하는 청년들을 초대하였다.

본부 직원들과 그린엔젤 회원은 행사 전날 도착하여 시설을 점검하며, 참가자들을 맞이할 준비를 하였다. 행사 첫날 11시 30분경, 도착한 버스를 내리는 참가자들 사이에서 반가운 얼굴들이 하나둘 보였다. 매년 본부에서 개최하는 캠프를 잊지 않고 참가하는 청년들이었다. 올해도 이들에게 또 다른 즐거운 추억을 만들어줄 생각에 본부 직원들은 미소를 품고 참가자들을 맞이하였다. 개회식이 간단하게 진행된 후, 참가자들 간의 유대관계를 만들기 위해서 만남의 장이 시작되었다. 자연사랑, 내추럴에코, 그린엔젤 각 단체에서 팀장을 뽑아 함께하고 싶은 팀원을 선택하였다. 한 팀이 된 참가자들은 어색함도 잠시, 처음부터 하나의 팀이었던 것 마냥 웃음꽃이 만발하여, 각 팀의 개성을 드러내는 춤추는 나무, 자연과 함께 행벼, 공기, 사이다 등 센스 있는





팀명을 만들었다. 1박 2일간 짧지만 한 팀으로 된 공동체를 형성하며 참가자들의 협동심과 배려심을 기르는 시간이 되었다.

이른 아침부터 활동하여 허기진 배를 채우기 위해 행사 후원품으로 들어온 행복빵과 각종 과일이 간식으로 제공되었다. 잠깐의 휴식시간을 가진 후 베지 닥터 사무국장인 이의철 강사의 환경교육이 실시되었다. ‘채식에 대한 이해’라는 주제로 진행된 강의는 ‘524청소년기후행동: 기후악당국’ 탈출을 위한 교육개혁’ 영상으로 시작되었다. 또래의 학생들이 환경보호를 위해 환경운동을 했다는 사실에 캠프 참가자들은 놀라워하며 더욱 강의에 집중하였다. 이번 강의를 통해 채식의 이로운 점에 대해 알아가는 동시에 1박 2일간 신선하고 건강한 채식으로 이뤄진 식사가 제공되었다.

환경교육 후 잠깐의 휴식 시간을 가진 후 다음 활동을 위해 이동할 채비를 하였다. 아침부터 흐렸던 날씨에 곧 세찬 비줄기가 내리기 시작하였다. 우천으로 인해 땅이 미끄러워 참가자들이 걷기에는 위험할 수 있어, 아쉽게도 사전 답사 때에 보았던 멋진 장관을 보지 못하는 등 일부 계획에 차질은 생겼지만, 다 같이 우비를 쓰고 금강 생태 학습관을 방문해 금산 지역의 자연생태계에 대해 알아가는 시간을 가졌다. 금강의 흐름을 따라 생겨난 마을의 모습, 특산물, 문화활동 등을 엿볼 수 있었다. 또한 금강 주변에 서식하는 동물들의 모습을 관찰할 수 있는 시설이 마련되어 있었다. 참가자들은 평소 도시에서 쉽게 만나볼 수 없는 살아있는 동물들을 만나볼 수 있어 들떠있었다. 생태 학습관을 조금 더 들어가 보니 깨끗하고 아름다운 금강의 자연환경을 보존하기 위해 우리가 함께할 수 있는 것들에 대해 배울 수 있는 공간도 있었다. 수질오염 방지를 위한 생활 습관을 다 같이 소리 내어 읊으며, 우리가 쉽게 실천할 수 있는 작은 생활 습관으로 환경보호를 할 수 있음을 깨닫는 시간을 가졌다.

자연과 환경에 대한 이론교육을 마친 후, 자연에 좀 더 가까워질 수 있는 금강천 습지 탐사를 유병연 강사가 함께 해주었다. 안전을 위하여 초등부와 청년부로 나눠 대상에 맞춘 루트로 이동하였다. 비가 내려 물놀이를 할 수 있는 깊은 곳으로는 갈 수 없었지만, 수풀을 지나 습지 안쪽으로 걸어갔다.





비옷을 입고 보슬보슬 내리는 비를 맞으며 다 같이 걸으니 웬지 모르게 어린 시절로 돌 아간 기분이 들어 참가자들은 물장난을 치며 습지를 탐험하였다.

습지에서 자연을 가까이 한 여운을 품은 채, 샤워 후 개인 정비 시간을 가졌다. 오전부터 부지런히 활동을 했더니 별써 식사시간이 되었다. 여러 활동들로 출출해진 배를 채식으로 채우니, 더부룩하지 않고 건강함이 가득 찬 든든한 저녁식사가 되었다.

석식 후 팀 구성원 간의 더욱 끈끈한 팀워크를 위하여 화합의 장이 준비되었다. 매년 참가자들이 항상 만족해하고, 웃음소리가 가장 많이 들리는 활동이다. 올해도 본격적인 레크리에이션이 시작되기에 앞서 내추럴에코의 무대 공연이 준비되었다. 내추럴에코는 자연을 사랑하는 마음을 몸소 실천하고, 그 마음을 율동으로 표현하고자 하며, 자연을 아끼고자 하는 마음이 담긴 대자연행복체조를 많은 사람들과 함께 공유하기 바라며 창립된 (사)대자연사랑실천본부의 클럽이다. 지난해

보다 더 전문적인 무대 공연을 준비해온 내추럴에코의 퍼포먼스에 관객이 된 캠프 참가자들의 환호와 박수가 끝없이 이어졌다. 내년에는 또 어떤 대단한 공연이 있을지 기대되는 내추럴에코의 멋진 공연으로 한층 더 들뜬 분위기 속에서 레크리에이션이 진행되었다. 팀원들의 협력을 요구하는 실내 명랑경기, 장기자랑 등 다양한 오락 프로그램들로 참가자들이 단합하며 즐거운 시간을 보냈다. 화합의 장이 끝나자 각 단체 및 클럽 단위별로 모여 그동안 다 같이 모일 기회가 적어 만들지 못했던 대화의 시간을 가졌다. 이번 여름캠프의 첫날밤은 그렇게 한창 이야기꽃을 피워가며 지칠 줄 모르는 참가자들의 담화로 무르익으며 끝이 났다.

다음날도 어김없이 신선한 채소가 풍부한 아침식사를 맞이한 후 참가자들을 위한 인성교육이 진행되었다. 이번 인성교육은 ‘나만의 강점 찾기’라는 주제로 배혜정 강사가 진행했다. 강의는 진로탐색을 위한 자신만의 대표 강점을 찾아 활용할 수 있는 향후 활용계획을 도출하는 방식으로 이루어졌다. 평소 자신에 대해 깊이 생각해 볼 시간이 많지 않았던 참가자들은 이 기회를 통해 진지하게 자신에 대해 깊





이 생각해보고, 팀원끼리 서로가 서로에게 비치는 모습에 대해서도 알아 가는 시간을 가졌다. 다소 내성적인 참가자들도 차분한 분위기 속에서 자신들의 의견을 내보이며 이야기할 수 있었다.

인성교육 후 환경탐험활동을 떠났다. 전날 갑작스러운 비로 인해 둘째 날의 야외 일정도 변동이 있을까 걱정했었지만, 언제 비가 내렸나 싶을 정도로 화창하게 개어 준비했던 프로그램을 진행할 수 있었다. 금강 상공을 가로지르는 고공 하강, 모터보트, 수상활동 등으로 구성된 탐험활동이었다. 먼저 위험한 상황이 발생하지 않도록 다소 엄숙한 분위기 속에서 안전대원의 안전교육이 실시되었다. 안전교육 후 안전모와 장비를 착용한 후 번지대에 올라 안전대원의 지시에 따라 하나둘씩 고공 하강을 시작하였다. 자연 속에서 시원한 바람에 몸을 맡겨 강 위를 지나가는 기분은 체험하지 못한 사람은 절대 느끼지 못할 짜릿함을 느낄 수 있었다. 고공 하강으로 강을 건너 다시 돌아오는 길은 구명조끼를 입고 덜덜거리는 모터보트에 옹기종기 붙여 앉아 이동을 하였다. 이어서 래프팅 활동이 이어졌다. 역시 안전사고를 예방하기 위해 안전교육을 한 후 활동을 시작하였다. 팀원 간의 단합이 중요한 래프팅 시합도 하고 물속에

서 헤엄치며 물을 튀기며 노는 참가자들의 얼굴엔 장난기가 가득해 보였다. 모처럼 동심으로 돌아간 참가자들이었다.

무더운 여름 날씨에 시원하게 보낼 수 있었던 수상활동을 마친 후 개인정비와 점심 식사를 하였다. 몸을 많이 움직였던 만큼 참가자들은 평소보다 점심을 더 맛있게 먹을 수 있었다. 중식 후 참가 후기 설문지를 작성하고 소감을 발표하는 시간을 가졌다. 참가자들은 본부에서 준비한 프로그램에 대체적으로 만족하였으며, 다음 해에도 꼭 참가하고 싶다는 고마운 의견을 내주었다. 소감발표를 끝으로 퇴소식을 가지며 2019년 대자연사랑 여름캠프를 마무리하였다. 이번 여름캠프는 본부가 지난해 참가 후기 설문지를 통하여 참가자들이 선호하는 활동들을 추가하고, 프로그램 구성도 더욱 알차게 만들도록 노력하였다. 1년에 단 한 번뿐이지만 모두에게 즐거웠던 추억들이 가득한 캠프로 기억되길 바라며 내년 여름캠프를 기약해본다.

2019 농촌 한방의료봉사

행복을 나누는 사회 함께 만들어요!

| 글·사진 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장

가족과 함께하는 대명절 추석 연휴를 보내고 일상으로 돌아온 지 2주, 어느덧 핫수로 3년 째 한방의료봉사활동으로 찾고 있는 경북 청도군에 위치한 '효사랑시니어센터'에 다녀왔다.

청도는 예전에 비해 대구와의 교통편이 많이 좋아져 40분이면 차로 이동할 수 있지만 시골이다 보니 여러 시설이 부족한 부분이 많다. 하지만 산세가 좋고 공기도 좋은 이곳은 자연과 함께 할 수 있어서 복잡한 도시보다 훨씬 더 호감이 가는 곳이다. 항상 반갑게 맞아주시는 효사랑시니어센터 우재영 원장을 뵙고 변정환 이사장께서 예쁘게 포장된 한방의약품, 행복빵, 음료 등 후원물품을 전달하였다.

(사)대자연사랑실천본부 변정환 이사장과 김재경 이사께서 올해도 함께 해주셨다. 바쁜 일정 속에서도 한방의료봉사하는 날만큼은 나눔을 전할 수 있다는 점에서 기쁜 마음으로 함께 하신다는 두 분의 따뜻한 마음이 전해진다. 어르신들께서는 항상 아이처럼 환하게 웃음 띤 얼굴로 우리를 맞이해주시고 우리는 그 마음에 보답하기 위해 한 분 한 분 아픈 곳에 대해 진료를 진행한다.





하루하루가 차곡차곡 쌓여 효사랑시니어센터 그리고 어르신들과 어느덧 3년의 시간을 함께하는 시간이 모두 소중한 시간이 되어가고 있다.

법륜 스님의 한 말씀 올리며 앞으로도 이 행복한 동행이 계속 되길 기대해본다. ‘행복이란 어디서 뚝 떨어져서 내게 오는 게 아니에요. 지금 이 시간에 집중해서 최선을 다할 때, 그 하루하루가 쌓여 행복한 미래가 되는 겁니다.’



효사랑시니어센터

경북 청도군 풍각면 봉기로
21-28 (054-373-7574)

노인전문장기요양시설로 치매, 뇌졸중 만성 노인성 질환을 가진 어르신들께 최상의 서비스로 요양 및 재활 훈련 서비스와 편안하게 생활할 수 있는 안식처를 제공하고 있다. 주요 사업으로는 신체 활동 지원 서비스, 개인 활동 지원 서비스, 정서지원, 물리치료, 응급 지원 및 간호 서비스 등이 있으며, 지역 노인을 위한 양질의 서비스를 제공하기 위해 다양한 교육을 시행하고 있다.

내 몸 살리는 건강밥상

| 글 김진목 베지닥터 상임대표



건강이 무엇인지 물어보면 좀 아는 사람은 ‘육체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태’ 라며 WHO에서 정의한 건강의 의미를 인용하지만, 대부분의 일반 사람들은 정의하기 어려워할 뿐만 아니라 머릿속으로 날씬한 여배우의 이미지나 근육이 울퉁불퉁한 운동선수들을 떠올린다. 그리고 그들을 닮고 싶어 무리한 다이어트를 실행하거나, 근육을 키우기 위해 다양한 노력을 한다.

대중들의 이런 욕구에 맞춰서 요즘 붐을 타고 있는 식이요법으로 ‘저탄고지 식이’가 있다. 탄수화물을 적게 먹고 지방을 많이 먹음으로써

혈중 포도당치를 현저히 낮게 유지하고 케톤치를 올려서 인슐린의 분비를 적게 하여 건강을 회복하고 체중을 감량하며 근육을 단련하자는 취지이다. 물론 저탄고지를 실천하면 단기적으로는 취지를 달성할 수도 있지만, 장기적으로 실천할 경우 건강을 해친다는 연구 결과는 차고도 넘친다. 또한 배우나 운동선수들은 장수하는 부류의 사람들이 아니다. 그들은 몸매를 유지하기 위해 무리한 다이어트를 하여 건강을 해치는 경우가 흔하며, 근육을 키우고 유지하기 위해 몸에 해로운 약제나 호르몬제를 사용하는 경우가 많기 때문이다.

사람은 누구나 타고난 육체적 특성이 있다. 부모와 조상이 강건했던 사람은 대개 강건한 육체를 타고나지만, 그 반대인 경우도 있다. 어떤 사람은 담배로 인해 폐암을 얻어 단명하는가 하면, 어떤 사람은 줄담배를 피우는 골초임에도 불구하고 백수를 누리기도 하고, 매일 소주 2병씩 마시면서도 건강한 노년을 보내는 사람들도 많다. 이처럼 사람은 타고난 유전적 특성이 있는데, 이 특성을 오해하는 사람들이 많다. 술, 담배를 즐기는 노익장들도 금연, 금주를 했다면 더욱 건강을 누렸을 것이고, 약하게 타고난 사람일지라도 건강먹거리를 챙겨 먹고, 적절한 운동을 지속한다면 건강 체질로 거듭날 것이며, 그 건강을 자식들에게 물려줄 수도 있다는 말이다.

이와 같이 유전적 특성이 어떠하였든 후천적으로 건강을 바꿀 수 있다는 이론이 바로 ‘후생유전학’이다. 후성유전학이라고도 일컫는 이 학문은 똑같은 DNA라 하더라도 생활습관에 따라서 건강과 수명이 다를 수 있다는 학문이며, 최근 10년 사이에 현대의학에서 큰 관심을 받으며 발전하고 있는 분야이다. 같은 알에서 태어났더라도 보통 꿀을 먹고 자라면 일벌이나 수벌이 되지만, 로열젤리를 먹고 자란 놈은 여왕벌이 되어서 덩치도 크고, 수명도 훨씬 길며 알을 낳을 능력을 갖추게 되는 꿀벌의 성장패턴이 후생유전학의 든든한 응원자이다.

미국의 유명한 여배우 ‘안젤리나 줄리’가 어머니와 이모가 유방암으로 사망하여 가족력이 의심되자 유전자 검사를 했고, 그 결과 유방암과 난소암을 잘 초래하는 것으로 알려진 BRCA-1 유전자가 나타나 예방적 목적으로 유방을 절제했으며, 뒤이어 난소도 절제한 것은 매우 유명한 얘기인데, 유전자 검사 결과에 의한 예방적 유방절제술은 유전학적으로는 매우 적절한 조치로 받아들여지지만 후생유전학적인 측면으로 보자면 매우 안타까운 일이다. 왜냐하면 식사와 운동을 제대로만 하면 유방암의 발병 가능성을 현저하게 낮출 수 있기 때문이다.

BRCA-1과 2가 양성으로 나올 경우 평생에 걸쳐 유방암에 걸릴 확률은 85% 정도로 매우 높지만, 건강한 먹거리와 적절한 운동을 통해 15% 정도로 낮출 수 있으며, 이는 BRCA 유전자가 없는 사람들의 유방암 발병률보다도 더 낮기 때문이다.

그렇다면 어떻게 먹어야 할 것인가?

한 마디로 말해서 ‘통곡자연식물식’을 하면 된다. 통곡은 현미나 잡곡과 통밀을 말한다는 것은 잘 알겠지만, 자연식물식이 무엇인지는 빨리 감이 잡히지 않을 수도 있다. 육식이라고 하면 소, 돼지, 닭 등을 재료로 하는 식사를 뜻하므로 여기에 생선과 어패류까지 더 보태면 ‘동물식’이 되는데, 이에 반대되는 개념이 ‘식물식’이다. 보통 채식이라고 하면 배추, 양배추, 상추 등 푸성귀를 떠올리고 그 지극히 제한된 범주 때문에 거부감이 들기도 하지만, 사실 채식은 엄청나게 다양한 종류의 식물을 포함하는 개념이다. 특히 최근에는 다양한 종류의 채식이 유행하고 있어 그에 맞춰 다양한 종류의 식물식이 등장하고 있다.

동물식에 무슨 문제가 있을까?

육류는 식물에 비해 콜레스테롤이 많고, 화학물질에 오염되어 있을 확률이 높으며, 바다의 오염으로 인해서 생선도 마음 놓고 먹을 수 없다는 것은 거의 상식화 되어 있어서 굳이 육식의 문제점을 언급 할 필요성마저 느끼지 않지만, 최근에 기후환경의 급격한 변화로 지구가 위기 상태에 있다는 사실이 대두되면서 그 위기 해결을 위한

한 방편으로써 식물식의 중요성이 대두되고 있어서 동물식의 문제점에 대해 다시 한 번 짚어볼 필요가 있을 것 같다.

2차 세계대전 이후로 석유화학공업이 급속도로 발전하였고, 그에 따라 이전에는 존재한 적이 없던 완전히 새로운 화학물질들이 매일같이 쏟아져 나오고 있으며, 이들 화학물질들은 음식, 물, 공기, 기타 환경을 통해 끊임없이 우리 몸속으로 침투하고 있는데, 우리 인체는 인류가 발생된 이래 최초로 접하는 물질이다 보니 해독할 능력이 낮은 것은 물론이고 생리적으로 교란을 일으켜 만병의 원인으로 작용하고 있다.

미국 질병관리본부에서 발표한 자료를 보면 미국인들의 몸속에서 2005년에는 148가지의 화학물질이 검출된다고 하였고, 불과 4년 후인 2009년에는 250가지, 또 4년 후인 2013년에는 296가지가 검출된다고 발표하여 해를 거듭할수록 점점 많아지는 것을 알 수 있다. 미국은 환경규제가 꽤 엄격한 나라임에도 그러하니, 환경규제가 느슨한 중국이나 아시아 국가들은 화학물질에 의한 오염이 상상하기 싫을 정도로 심각한 실정이다. 물론 식물도 그 오염에서 예외일 수는 없지만, 정성껏 세척하기만 하면 대부분의 화학물질을 떨쳐낼 수 있으며, 식물 속의 섬유질이 화학물질들을 흡착해서 대변으로 배설시켜 주니 동물에 비하면 훨씬 피해가 덜하다고 단정할 수 있다.

동물이 환경과 무슨 상관관계가 있을까? 오히려 곡류나 채소를 생산하기 위한 경작지 개발을 위해 삼림을 훼손해야 하는 것이 더 큰 문제가 아닌가 하는 의문을 품는 사람들도 있을 것이다. 그런데 쇠고기 1kg을 얻기 위해 곡물 16kg이 필요하고, 엄청난 양의 물이 필요하기 때문에 날로 심각해지는 물 부족을 생각할 때 끔찍한 일이며, 가축을 밀집 사육하면 대기 중 이산화탄소 비율이 높게 올라가 지구온난화를 심화시키기 때문이다. 그리고 열대우림을 훼손시키면서까지 경작지를 늘리는 행위는 농작물 재배보다는 목초지를 만들기 위한 경우가 훨씬 많다는 사실도 알아야 한다.



건강을 고려하는 입장으로 보면 동물식의 문제점만 있는 것은 아니다. 아무리 건강에 이로운 식물이라 하더라도 가공을 거치면 건강에 오히려 해로운 공해 식품으로 변한다. 예를 들어, 현미를 그대로 익힌 현미밥을 먹으면 건강에 이롭지만, 현미를 도정해서 흰쌀을 얻고, 그걸 가루를 내고 익혀서 떡을 만들었다면 건강에 해로운 식품이 되어 버린다. 밀가루도 통밀 채식(우유, 버터 등 동물성 재료를 섞지 않은)빵이나 통밀 채식파스타는 건강에 이롭지만, 통밀을 도정해서 만든 흰밀로 만든 음식, 특히 동물성 재료나 각종 식품첨가물을 섞은 식품은 건강에 해롭게 된다.

우리가 보통 가정에서 먹는 한식을 건강식으로 간주 하지만, 의외로 건강을 해치는 먹거리가 꽤나 많다. 통곡이 아니라 도정된 곡류를 재료로 썼다던가, 자연 그대로의 형태가 아니라 2~3가지 과정의 가공을 거쳤거나, 동물성 재료가 첨가되었거나, 식품첨가물이 첨가된 음식들이기 때문이다. 몇 해 전 세상을 떠들썩하게 만들었던 '채식의 배신'이라는 책이나 모 방송사에서 제작한 '채식의 함정' 등을 보면 건강에 좋을 거로 생각하고 채식을 열심히 했는데 오히려 건강이 나빠졌다는 내용인데, 이 모든 것은 통곡자연식물식이 아니라 도정된 곡류와 가공식물식을 했던 결과이다. 통곡자연식물식은 아무리 많이 먹어도 살이 찌지 않으며, 점차 긍정적인 방향으로 건강이 바뀌어 가지만, 가공식물식은 먹으면 먹을수록 건강도 나빠지고 살도 찌기 쉬워지는 것이다.

최근 의학계나 영양학계에서 탄수화물의 섭취를 줄이라는 경고를 많이 하지만 엄밀히 얘기하면 탄수화물의 자연 그대로의 형태 즉, 섬유질이 포함되어 있는 복합탄수화물(복합당)은 건강에 좋지만, 가공을 통해서 섬유질의 대부분이 깎여나간 단순탄수화물(단순당)은 건강에 좋지 않으므로, 단순당이라고 말해야 할 것을 그냥 탄수화물이라고 규정하는 오류를 범했고, 그에 따라 일반인들이 헷



갈리게 만들어 버렸다. 단식센터나 저탄고지 센터는 예외로 하고, 국내든 외국이든 널리 알려져 있는 모든 건강관리센터, 자연요법센터, 비만관리센터 등에서는 탄수화물을 많이 먹으라는 공통점이 있는데, 이는 말할 것도 없이 통곡자연식물식을 하라는 것이고, 단순당과 가공식물식은 피하라는 의미이다.

필자가 환자들에게 식물식을 강조하면 대부분의 사람들은 단백질은 어떻게 얻는지, 고기를 먹지 않으면 어떻게 힘을 쓰는지, 생년기 여성의 경우 골다공증 예방을 위해 우유를 많이 마셔야 하지 않는지, 성장기의 아동들은 식물식만으로 어떻게 성장을 하는지 등의 질문을 하곤 한다. 필자도 한때는 고기와 생선을 많이 먹던 잡식가였다가 '베지테리언'(채식주의자)으로 바뀌었는데, 처음 식물식을 시작할 때 똑같은 의문을 가졌었음을 고백한다.

우리는 '단백질=고기'라는 편견을 갖고 있다. 물론 동물의 근육이 대부분 단백질이니 그럴 만도 하지만, 소나 돼지의 근육이 어떻게 만들어졌을까? 그들은 동물식을 전혀 하지 않는데도 큰 근육을 만들었다. 덩치가 더 큰 코끼리나 기린 등 초식동물들 모두 풀만 먹고도 큰 덩치와 근육을 구성한다. 이는 식물에 단백질이 많다는 증거가 아니고 무엇일까? 실제로 콩에는 우유보다도 더 많은 단백질이 함유되어 있으며, 현미, 베섯, 견과류에도 상상 이상의 단백질이 들

어 있고, 푸른 잎채소에도 단백질은 풍부하게 함유돼 있다.

보디빌더 중에서도 베지테리언들이 있는데, 그들이 고기, 생선이나 우유 등 동물식을 전혀 하지 않고도 우람한 근육을 만드는 걸 보더라도 단백질 섭취를 위해 꼭 동물식을 해야 할 필요는 없다는 것을 확인할 수 있다. 우리가 잘 아는 '아놀드 슈왈츠네거'를 비롯하여 전 세계적으로 유명한 보디빌더들 중에는 의외로 베지테리언이 많다.

고기를 먹지 않으니 힘이 없다는 호소도 꽤 자주 듣는데, 실제로 에너지를 내는데 필요한 영양소는 단백질이 아니라 탄수화물이다. 구기 종목이나 마라톤 선수들이 평소에는 고기를 먹지만 시합을 앞둔 며칠 전부터는 탄수화물 위주로 먹는 이유도 탄수화물에서 분해된 포도당을 근육과 간 속에 글리코겐의 형태로 저장해 두기 위해서라는 사실도 이를 뒷받침한다. 고대 로마시대의 매일 생명을 걸고 싸우는 검투사들도 고기가 아니라 귀리나 보리 등 곡물만 먹었었다는 고증도 있다.

최근 외국에서 개봉되어 넷플릭스에서 만날 수 있고, 제임스 카메론과 아놀드 슈왈츠네거 등이 공동제작한 ‘더 게임 체인저스’라는 다큐멘터리 영화를 보면 세계에서 가장 힘이 센 ‘패트릭 바보르미안’이라는 아르메니아 사람이 550kg을 들고 10m를 이동하여 세계 최고 역사에 등극하는데, ‘왜 이렇게 쓸데없고 무리한 일을 하느냐?’는 기자의 질문에 ‘채식만으로도 힘쓰는데 아무런 지장이 없다는 것을 알리려 하고 있다’고 대답하는 장면이 나온다. 환자들이 고기를 먹지 않아 힘이 없다는 것은 단지 심리적인 문제일 뿐이라는 것을 입증하는 자료들이라 생각한다.

갱년기 여성들이 골다공증 예방과 치료를 위해 우유를 많이들 마시는데, 우유에는 칼슘이 많이 함유되어 있어 골다공증에 도움 될 것으로 생각하기 때문이다. 사실 여태껏 우유가 골다공증에 도움 된다는 것이 정설로 받아들여지고 있었지만, 과거 수십 년 전부터 현재까지 우유가 오히려 골다공증을 촉진시킨다는 연구 결과가 꾸준히 발표되고 있었고, 이젠 수십 편의 논문들을 메타분석 한 결과 우유는 골다공증에 아무런 도움이 되지 않는다는 결론까지 나와 있다. 우유 속에 칼슘이 많은 것은 사실이지만 인산염도 함께 들어 있는데, 이 인산염이 콩팥에서 칼슘의 재흡수를 방해한다는 것이고, 우유 자체가 산성식품이기 때문에 중화시키기 위해 알칼리가 필요한데 이를 위해 뼈 속의 칼슘이 녹아 나오기 때문이라고 분석되고 있

다. 실제로 전 세계적으로 우유의 섭취량이 많은 나라일수록 골다공증의 발병률이 더 높다는 역학조사도 이를 반증하고 있다. 식물식을 할 경우 동물식을 한 경우보다 성장이 더딘 것은 사실이다. 우리나라의 예를 보더라도 육식이 증가된 후 평균 신장 등 체구가 더 커진 것으로 나타났다. 하지만 체구의 증가와 함께 성인병이나 암의 발병률 또한 증가하므로 관점을 어디에 둘 것이냐의 문제라 생각한다. 체구는 좀 작더라도 건강을 우선으로 생각한다면 식물식이 맞고, 건강은 나중 문제이고 일단 키를 크게 하고 싶다면 동물식을 선택하는 것이 맞을지도 모르겠다. 필자는 어렸을 때부터 육식을 좋아했고, 밀가루 음식과 베터, 우유 등을 매우 좋아해서 많이 섭취한 결과인지 5남 1녀의 6남 매 중 가장 키도 크고 덩치도 큰 반면에 다른 형제들에게는 없는 알레르기성 체질을 갖고 있으며, 오랫동안 비건채식을 하고 있지만 어쩌다 본의 아니게 약간의 동물성 식품만 섭취해도 바로 알레르기가 재발한다. 어렸을 때 형성된 체질은 어른이 되어서 열심히 노력해도 잘 바뀌지 않기 때문이다.

위에서 살펴본 바와 같이 동물식의 문제점과 식물식의 장점에 대해 길게 설명했음에도 불구하고, 일부 남성들은 정력을 생각하면 동물식을 중단할 수 없다고 생각하고 있을지도 모르겠는데, 앞에서 언급했던 더 게임 체인저스에 이것에 대한 연구도 나온다. 짚고 건강한 남자 운동선수들을 대상으로 일정 기간 고기를 먹게 한 후의 발기력을 측정하고, 똑같은 사람들을 역시 식물식을 하게 한 후 발기력을 측정해 봤더니 동물식을 한 경우에 비해 식물식을 했을 때 발기력이 30% 정도 더 향상된 것으로 결과가 나와 실험에 참여했던 운동선수들 모두 깜짝 놀라는 장면이 나온다.

그리고 앞서 많은 운동선수들이 단백질이 많이 함유되어 있어서 쉽게 근육을 단련할 수 있는 동물식을 하지 않고 식물식을 지속하는 이유는 신양적 측면, 동물보호나 기후환경을 생각해서가 아니다. 운동 후의 피로나 육체적 손상에서 빨리 회복되기 때문이라고 말하는 장면도 나온다. 실제로 영화 속의 어떤 운동선수는 운동으로 인한 고질병을 앓고 있다가 식물식으로 바꾼 후 말끔히 회복되었다고 말하는 장면도 있었다. 요컨대, 식물식은 우리 신체를 건강하게 탈바꿈시킨다는 것을 강조하고 싶으며, 나아가 동물보호나 기후환경적인 측면까지 고려할 때 하루빨리 동물식을 중단하고, 식물식, 특히 통곡자연식물식을 실천하시길 간곡하게 권유하는 바이다.

채식과 환경문화

| 글 박종웅 경상북도 녹색성장위원회 공동위원장



채식은 육류를 제외한 곡류, 두류, 견과류, 채소 및 과일류 등의 다양한 식물성 식품으로 구성된 균형 잡힌 식사를 말한다. 채식주의자는 섭취하는 식품에 따라 세미(semi)베지테리언, 페스코(pesco)베지테리언, 락토오보(lacto-ovo)베지테리언, 락토(lacto)베지테리언, 비건(vegan)으로 분류한다. 채식은 우리에게 온전하고 건강한 육체와 정신을 증진시키고 지구에게는 쾌적한 환경을 만들어 줄 수 있다.

서구권에서 채식이 발상한 것은 기원전 6세기였다. 로마시대의 스토아 학파 철학자였던 무소뉴스는 ‘땅에서 나는 곡류 · 채소 · 과일은 가장 자연적인 식품이지만, 육식은 사상과 지혜를 흐리게 한다. 대체적으로 공통된 생각은 채식주의자는 온순하고 현명하지만 육식주의자는 거칠고 악성적이다.’라고 하였다.

현대사회에 접어들면서 인류는 나날이 증가하는 육류 소비를 위해 낙농업은 공장식 축산으로 이어졌으며, 낙후된 사육환경은 다양한 가축 질병의 발생과 대량의 온실가스 배출로 인한 기후변화까지 초래하게 되었다. 또한 막대한 폐기물의 발생은 토양오염과 수질오염으로 이어졌으며, 곡물 생산량의 1/3 이상이 가축사료로 이용되고 있어서 열대우림 파괴, 사막화 현상뿐만 아니라 세계적인 기아 문제까지 발생하고 있다. 지나친 육식 위주의 식습관으로 인해 인류는 심혈관질환을 비롯한 각종 성인병에 노출되어 있는데, 이는 육류에 있는 콜레스테롤과 포화지방은 심장질환을 일으키는 원인물질이며, 구운 육류에서 나타나는 메칠콜랜트린은 발암물질이기 때문이다.

또한 환경성 질환으로 우려되는 항생제는 내성으로 인한 부작용이 발생되며, 환경성 내분비교란물질 (EED; environmental endocrine disruptors)은 체내 축적 및 기능 혼란을 일으킨다. 또한 계란 살충제 사건을 통해서 본 비윤리적 동물 사육이나 도축 등 동물 복지 문제는 생명존중의 관점에서 볼 때 육식보다는 채식의 필요성이 더욱더 요구되고 있다.

채식의 생활화

채식이 건강한 삶, 생명 존중, 환경에 이롭다는 생각에서 육식위주의 식습관을 가진 사람들로부터 많은 호응을 얻고 있다. 영국의 시장조사기관 컴페어더마켓닷컴에 따르면 영국의 채식 인구는 2016년 전체 인구의 2%에서 2018년 14%로 2년 사이 7배 증가하였으며, 또한

독일 채식협회 보고에 의하면 2016년 독일의 채식 인구는 전체 인구의 10%인 약 800만 명이다. 한편 유럽 전체 채식 인구는 최소 7,500만 명, 세계 전체 1억 8000만 명으로 추정되고 있다. 우리나라의 경우도 생명 존중과 환경 보호, 기아 해결과 건강 증진에 대한 관심이 높아지면서 국내 채식 인구 역시 빠른 속도로 증가하고 있다. 한국채식연합에 따르면 2008년 약 15만 명이었던 국내 채식 인구가 2018년 100만~150만 명 증가했으며, 국내 채식 식품 시장도 2016년 기준 약 2조 원에서 2025년 약 10조 원 규모로 5배 성장할 것으로 전망하고 있다.

유엔은 2010년 환경의 날 발표된 UNEP 보고서에서 지구를 지키기 위해서는 전 세계인이 ‘육류와 유제품이 없는 식사’를 할 것을 권장하고 있다. 또한 육류 과다 소비가 지구 기온을 위험수위로 높일 것이라고 경고하고 있다. 만약 이대로 방치하면 평균기온 상승을 2°C 이하로 막는 것은 단지 에너지와 운송수단을 통한 감축만으로는 불가능하기 때문에 육류 소비를 줄여야 지구온난화를 막을 수 있기 때문이다. 지구온난화에 대한 전 세계적인 관심과 지구환경의 보호를 위해 채식과 같이 지속 가능한 먹을거리의 중요성에 대한 인식의 대전환을 가져오게 된 것이다.

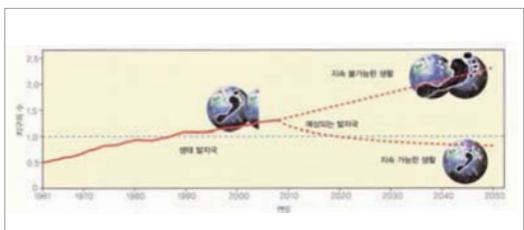
채식운동의 주체들이 특정 성향의 소수 사람들에서 범시민으로 점차 확대되고 있으며 정착화되고 있다. 이를 가장 먼저 벨기에 헌트시에서 2009년 ‘주 1일 채식의 날’로 정해 세계 최초로 도시 전체가 채식을 실천하고 있다. 또한 우리나라의 경우 경남 창원시가 2010년 승용차를 이용하지 않고 채식 위주로 생활하는 ‘녹색의 날’로 지정 기후변화 대응 녹색식생활을 확산하고 있다.

녹색식생활을 실천하기 위해 어떻게 식단을 변화시켜야 할까? 우리는 극단적인 식생활 방식의 변화가 어렵다는 것을 잘 알고 있다. 그래서 전 세계 40여 개국에서 함께 진행하고 있는 일주일에 하루 고기 없는 월요일(Meat Free Monday) 글로벌 환경실천운동으로 확산되고 있으며, 우리나라도 2010년부터 활동하고 있다. 이와 관련하여 (사)대자연사랑실천본부와 베지닥터의 공동 주최로 채

식문화 활성화 포럼을 매년 개최하여 채식문화를 보급하여 채식의 생활화에 앞장서고 있다.

생활속의 환경문화

생태발자국(EP: ecological footprint)은 지구에 살고 있는 인간의 의, 식, 주 해결을 위해 드는 음식물, 에너지원, 산림자원 등의 양을 토지로 환산한 지수로서 우리나라는 1인당 생태발자국 지수가 5.7gha로 세계 20위이다.



출처) Worldwide Fund for Nature, Global Footprint Network, Living Planet Report 2008



한편 탄소발자국(CF: carbon footprint)은 제품 및 서비스의 원료 채취, 생산, 수송 및 유통, 사용, 폐기 등 전 과정에서 발생하는 온실가스 발생량을 이산화탄소 배출량으로 환산하여 라벨 형태로 제품에 표시한 것이다.



또한 물 발자국(WF: water footprint)은 제품의 원료를 취득하여 제품을 생산하고 유통한 후 소비자가 사용하고 폐기하는 전 과정에서 사용되는 물의 총량을 나타낸다.

예를 들어 먹을거리의 물 발자국을 살펴보면 상추, 토마토, 양배추, 사과/배 등 과일 채소류의 1kg당 물 소비량은 130~700L인 반면 닭고

기, 돼지고기, 쇠고기 등 축산물은 3,900~15,500L로 물 소비량이 상당히 높다.

한편 생활 속의 물 절약 실천방법으로는 누구나 오늘부터 행동으로 할 수 있는 것들이 많다.

- 양치할 때 컵에 물을 받아 사용하기
- 세수할 때 세면대에 물을 받아 사용하기
- 샤워시간을 줄이기
- 비누칠이나 샴푸를 하는 동안 수도꼭지 잠그기
- 설거지를 하거나 과일을 씻을 때 물 받아 사용하기
- 화단에 물을 줄 때 허드렛물을 사용하기
- 세탁기 돌릴 때는 옷을 모아 한꺼번에 세탁하기
- 수돗물을 꼭 잠가 새는 물이 없는지 확인하기
- 절수형 제품 사용하기
- 변기 속에 물 가득 채운 페트병 넣기

우리가 수돗물 사용을 10% 줄이면 하루 11억 원 절감 효과가 있고, 양면기에 벽돌 한 장 넣으면 물을 6% 아껴 하루에 5,600만 원이 절약되며, 대소변 버튼이 따로 있는 변기 사용하면 물을 30%까지 줄일 수 있다.

이산화탄소를 줄이는 생활의 지혜로는 실내 온도 적정 유지, 쓰레기를 줄이고 재활용하기, 대중교통 이용하기, 물 및 에너지 절약 등이 있다. 또한 녹색 식(食)생활에서는 가급적 일회용품과 인스턴트 음식을 피하고, 쓰레기를 적게 배출하는 조리법과 저탄소 식품 및 로컬 푸드를 선택하며, 육식보다는 채식을 생활화함으로써 환경, 건강, 동물보호, 식량과 기아 문제를 해결 수 있다.

한편 의(衣)생활에서의 환경 실천사항으로는 환경에 좋은 옷감과 염색, 의복의 재활용 및 친환경 세탁, 패션에 자연을 입히는 에코 패션을 통한 기후변화에 대응해 나가야 할 것이다. 그리고 주(住) 생활에서의 환경 실천사항으로는 에너지 절약을

통한 탄소 발자국 줄이기, 쓰레기 제로(zero)운동, 저탄소 인테리어 및 친환경 주거 그린 홈(green home) 등을 실천하여 하나뿐인 지구환경 보호에 앞장서 나가야 할 것이다.

채식이 환경에 미치는 영향

지구 대기 중에 포함된 온실가스의 경우 온실 유리나 비닐하우스의 폴리에틸렌 필름과 같이 태양으로부터 지표면에 도달하는 단파장의 태양 복사파는 잘 투과시키지만, 지표면에서 복사되어 대기로 방출되는 장파장인 적외선은 흡수되어 지표면의 온도를 보존하는 역할을 한다. 온실가스는 이산화탄소, 메탄, 아산화질소, 수소불화탄소, 과불화탄소, 육불화황 등이다. 이들 온실가스 농도가 여러 가지 원인에 의해 높아지면 가스 성분이 보다 많은 장파장의 지구 복사열을 흡수하거나 재방출하여 지구의 온도를 높게 한다. 특히 이산화탄소는 대기 중에서 적외선을 흡수하는 가장 중요한 인위적 배출가스 중의 하나로서 대기의 온실가스 총 복사강제력의 62%를 담당하고 있다.

우리나라의 이산화탄소 배출량은 2015년 현재 1위 중국, 2위 미국 그리고 인도, 러시아, 일본, 독일, 이란 등에 이어 8위이다. 환경부 발표 자료에 의하면 2017년 이산화탄소 배출량은 7억 9백만 톤으로 2016년 6억 9천2백만 톤에 비해 2.4% 증가하였다. 이와 같이 온실가스 배출량 증가는 석탄 및 가스 등 에너지 사용량의 증가가 주요 원인이다. 온실가스 감축을 위해서는 에너지 절약과 효율 향상 그리고 원자력 에너지 및 신 재생에너지로의 전환과 보급 확대뿐만 아니라 채식을 통한 친환경 문화의 생활화가 절실히 필요한 실정이다.

또한 축산업이 지구온난화 기여도에 미치는 영향이 매우 크기 때문에 육류 소비를 줄이는 것이 지구 온난화를 막을 수 있는 유일한 방법이다. 육류별 온



실가스 배출량은 쇠고기 1kg을 생산하는데 이산화탄소가 16kg 배출되며, 돼지고기는 쇠고기의 4분의 1, 닭고기는 10분의 1의 이산화탄소를 적게 배출된다.

대기 중에 메탄가스농도는 소 사육과정에서 방출되는 양이 상당 부분 차지한다. 온실가스 중 메탄가스는 이산화탄소에 비해 지구 온난화지수(GWP: global warming potential)가 21배가 높으며, 소 한 마리가 소화과정에 방귀나 트림에서 1년 동안 몸 밖으로 내보내는 메탄가스는 무려 85kg이나 된다. 따라서 이산화탄소 배출을 줄이고 건강한 사회를 구축하기 위해 채식을 통한 육류 소비 줄이기 실천이 더욱더 필요하다.

가축 분뇨는 고농도 유기성 물질과 질소 및 인을 다량 함유한 악성폐수로써 발생량에 비해 오염부하량이 높고 부영양화 등 수계에 미치는 영향이 크며, 처리 시설 내에 악취문제와 미처리된 난분해성 물질 그리고 색도 유발 물질로 인한 인근 방류 수역에 미치는 영향이 매우 크다. 가축 분뇨의 발생량과 질적 특성은 축사 형태와 규모 및 계절에 따라 많은 차이를 보이며, 특히 생활하수에 비해 BOD, COD, SS, TN, T-P 농도가 각각 150배, 140배, 150배, 120배, 190배 높은 고농도 폐수로 환경정화 비용이 높다. 물 발자국 측면에서 볼 때, 1kg의 쇠고기를 생산하기 위하여 15,500L의 물이 필요하고, 돼지고기와 닭고기 경우는 각각 4,800L와 3,900L가 필요며, 소 한 마리의 물 사용량은 사람 1,500명의 물 사용량과 같다.

결론적으로 육류 소비가 줄어든다면 가

축사육으로 인한 대기, 수질, 폐기물에 의한 오염 부하가 줄어 들것이며, 또한 채식 인구의 증가는 지구환경보호뿐만 아니라 친환경 문화의 생활화에도 기여할 것이다. 우리는 지구를 잠시 동안 빌려 쓰고 있으며, 우리가 사는 동안 주변 환경에 감사하여야 한다.



울릉도 호박빵



노르웨이 노르마르카 친환경주택

사회적 거리 두기와 마음의 거리 없애기

| 글 변귀남 대자연사랑실천본부 상임이사



어렵고 힘든 시기입니다. 각자 정도의 차이는 있을지언정 다 같이 힘든 시간을 보내고 있습니다. 우리가 사는 지역사회, 우리나라만 겪는 문제가 아니라 세계가 동시에 혼란에 빠진 전대미문의 사건으로 모두들 전쟁보다 더 심한 재난이라고 합니다. 전 세계가 춤출히 연결되어 있다 보니 예전 같으면 한 지역의 문제로 그칠 일을 지구촌 전체가 다 같이 겪으며 고통을 받고 있습니다. 크고 작은 일상의 사소한 활동들이 제약을 받고, 늘 가던 익숙한 곳조차 마음대로 갈 수 없으며, 사람 간의 만남이 차단되고, 생계를 고민하는 등 병과 경제에 대한 공포심이 지구촌 전체를 뒤흔들고 있습니다.

문제는 여기에서 끝나는 것이 아니라 이 상황이 언제 끝날지, 그 여파가 어디까지 퍼질지, 앞으로 어떻게 전개될지, 마치 한없이 길고 캄캄한 터널 속에 갇힌 것처럼 출구가 보이지 않는다는 것에 더 큰 두려움을 느끼게 됩니다. 이 눈에 보이지 않는 무서운 적을 극복해나가는 과정에서 우리는 어떻게 이성을 지킬 수 있으며, 코로나19가 가져온 개인적, 사회적 트라우마를 어떻게 치유할 수 있을까요?

첫째, 건강한 신체를 유지하는 일입니다. 마스크를 사용하고, 손을 자주 씻으며, 사람들 간의 대면접촉을 피하고, 잡을 충분히 자며, 영양소를 골고루 섭취하여 신체의 면역력을 키우라는 말은 이제는 상식을 넘어 전 국민의 행동지침이 되어버린 지 오래되었습니다. 그렇지만 여기에 한 가지 더 추가되어야 할 중요한 사실이 있습니다. 바로 채식입니다. 처음 코로나19가 시작되었을 때 맨 먼저 언급된 초기 발병 원인이 식용으로 거래된 야생동물 천산갑이었습니다. 물론 이후에 다양한 이견(異見)이 제기되었고, 이 글을 쓰는 지금 시점까지도 정확한 원인이 밝혀지지 않고 있습니다. 그러나 박쥐에서 옮겨온 사스나 낙타에서 옮겨진 메르스 등을 미루어 짐작할 때 이번 코로나19도 동물 바이러스와 관련이 있을 것이라는 초기 주장을 부인하기는 어려워 보입니다.

이와 같은 병원성 바이러스 매개체로서의 문제점뿐만 아니라 육식, 특히 오늘날 대부분의 소비자가 의존하는 공장식 축산 시스템에 의한 육식은 동물윤리를 비롯하여 건강, 위생, 기후, 환경 등 여러 분야에서 심각한 문제를 야기하고 있어서, 부분적 개선이나 보완으로는 해결될 수 있는 사안이 아닙니다. 따라서 우리 인간들이 육식에서 채식 위주로 식생활을 전환할 때 이번 사태와 같은 동물 매개 전염병을 막을 수 있고, 지구온난화나 기상이변, 환경오염으로 인한 전 지구적 재난도 극복할 수 있을 것입니다.

둘째, 마음의 근력을 단련하여 긍정의 에너지를 갖도록 노력하는 것입니다. ‘일체유심조(一切唯心造)’라고 해서 모든 현상이 마음에서 비롯된다는 말을 자주 듣습니다. 근래 ‘코로나19’와 ‘우울함(Blue)’을 합쳐서 ‘코로나블루’란 신조어가 나온 사실을 보더라도, 지금의 상황이 막막하고 불안한 것은 사실이지만 과도한 안전 과민증 또는 근심, 공포로 쓸리게 되면 우울증과 같은 정서불안을 유발합니다.

생각을 돌이켜서 이전에는 당연하게 생각했던 일들이나 평범했던 사소한 일상이 집 근처 산책조차 자유롭지 않은 지금의 처지에서 보면, 너무나 소중하고 그동안 큰 축복 속에 살았음을 느껴보는 건 어떨까요? 부정적인 면만 볼 것이 아니라 긍정적인 면을 찾고, 사소한 일에도 늘 감사하고, 미소를 잃지 않는 일이 마음의 근력을 단련시키고, 마음의 면역력을 기르는 일이 될 것입니다.

셋째, 물리적으로는 사회적 거리 두기를 하지만 자신을 되돌아보고, 모든 생명 있는 것, 심지어 무생물조차도 정성으로 대하는 타자(他者)에 대한 배려심을 길러야 합니다. 지금까지 우리 인류는 더 많이 가지려는 성취 욕망을 향해 맹목적으로 달려왔습니다. 이제는 잠시 걸음을 멈추고 삶을 되돌아보며, 지금 까지 밖으로만 향해있던 시선을 내면을 향해 바꾸어볼 수 있는 기회입니다. 새옹지마(塞翁之馬)의 고사가 주는 교훈처럼 성공과 실패, 영광과 굴욕, 이익과 손해 등 순간순간의 상황에 일희일비(—喜—悲) 하지 않고 삶에 대해 유연하고 탄력적인 태도를 가질 필요가 있습니다.

지금 이 상황이 잘 마무리되더라도 인류에게는 앞으로도 더 힘든 시간이 기다리고 있을지도 모릅니다. 여러 전문가들의 의견에 따르면 이것이 끝이 아니라고 합니다. 2015년 미국의 한 언론매체와의 인터뷰를 통해 빌 게이츠가 “인

류 최악의 시나리오 가운데 가장 가능성이 높은 것은 ‘에볼라’보다 더한 전염병이 퍼지는 것”이라고 말해서 바이러스가 인류의 미래를 위협하는 날이 올 것이라고 예언했듯이 앞으로 얼마나 더 많은 전염병

이 우리의 삶을 위협할지 모릅니다.

코로나19와 상관없이 계속해서 공중도덕, 공공예절에 대한 교육을 강조할 필요가 있습니다. 유치원에서부터 배우지만 많은 사람이 실천하지 않는 외출 후 또는 화장실 사용 후 반드시 손을 씻거나, 음식을 먹을 때 개인 접시를 사용해 덜어 먹거나 개인컵과 수저를 휴대하는 것 역시 개인위생을 통한 사회적 거리 두기의 하나로 볼 수 있습니다.

한편으로는 사회 소외계층에 대한 물리적, 정서적 관심과 배려 외에도 타자에 대한 광범위한 관심과 배려, 이타심을 통한 사회적 연대가 절실히 필요한 시기입니다. 신변을 위협하는 통제와 감시 속에서도 전염병이 발생했음을 알려서 희생을 줄이려고 했던 일로부터 전염병 백신 개발을 위해 천문학적인 재산을 기부하거나, 일손이 부족하다는 소식을 듣고 자기 생명의 위태로움을 무릅쓰면서 코로나 치료병원으로 달려간 의사, 간호사들의 사연에 이르기까지 수많은 감동적인 일들이 연일 이어지고 있습니다. 자기 한 몸 건사하기도 불안한 어려운 시기에 남을 돌보기 위해 목숨과 재산과 안전을 돌보지 않는 이런 일들이야말로 현시점에서 우리에게 요구되는 정신과 자세가 어떤 것인지 를 직접 보여주는 가르침이 아닐 수 없습니다.

세계를 한 집안처럼 드나들 수 있게 하는 발달된 교통이 전염병의 통로가 되고만 문명의 반작용과 취약성을 극복하고 상처받은 지구촌을 치유할 수 있는 것은 인간 마음의 심연에서 우리 나오는 정신적·정서적 공감과 유대이며 모든 현상적 이질성을 넘어선 연민, 공감, 배려를 기반으로 한 협력일 것입니다. 이번에 우리가 겪는 이 사태가 인류 문명사에서 어둠을 청산하는 극적인 반전의 계기로 기록될 수 있기 를 희망해봅니다.



NEWS

대자연 뉴스

THE NATURE LOVE



본부 소식



2019 농촌지역 한방의료봉사

9월 26일 경북 청도군 효사랑 시니어센터에서 한방의료봉사를 하고 후원물품을 전달하였다.



채식문화 활성화 포럼 실시

11월 23일 대자연사랑실천본부와 베지닥터가 공동주최하고 대구지부가 주관하여 대구한의대학교 수성 캠퍼스 한의학관 강당에서 '채식과 건강한 사회'라는 주제로 채식 문화 활성화 포럼을 개최하였다.



채식요리지도사 민간 자격증 회의

11월 27일 대구 시지 리안차이식당에서 본부 직원들과 강사진이 채식요리지도사 민간 자격증 1급과정과 비건 월데이 쿠킹클래스 운영을 위한 회의를 개최했다.



제1회 채식요리지도사 1급 교육과정 운영

이론 강의와 실습으로 이루어진 제 1회 채식요리지도사 1급 교육과정이 2019년 12월 21일부터 2020년 2월 1일까지 6주간에 걸쳐 대구 동아요리학원에서 운영되었다.



2019 채식문화 활성화 포럼 평가회의

1월 30일 대구 시목약선한정식 식당에서 대구지부임원진과 베지닥터 대표가 2019 채식문화 활성화 포럼에 대한 평가회의를 가졌다.



제1회 채식요리지도사 1급 교육 과정 자격검정 시험 및 수료식

2월 1일 대구 동아요리학원에서 채식요리지도사 1급 자격검정시험을 실시하여 수강생 전원이 합격하였으며, 같은 날 실시된 수료식에서는 범구남 상임이사가 수료증을 수여했다.

지부 및 클럽소식



환경교육 및 안산천 환경정화활동

안산시 자원봉사센터가 9월 21일과 10월 19일 두 차례 실시한 안산천 정화활동에서 경지지부가 참여한 청소년 100여 명에게 환경교육을 실시하고 함께 환경정화활동을 하였다.



자연사랑 2019 압독제에 참가

대구한의대학교 대학생 동아리 자연사랑은 대구한의대 2019 압독제 축제 기간(9월 25~26일)동안 재활용 쓰레기 수거활동과 환경퀴즈이벤트를 여는 등 깨끗한 캠퍼스 만들기 캠페인을 실시하였다.



노인 무료급식 조리 및 배식

경기지부는 지난 10월 10일 안산다문화글로벌센터에서 300여 명의 노인들에게 직접 조리한 음식을 대접하는 봉사활동을 실시했다.



채식과 환경을 생각하는 련천미팅

대구지부는 10월 11일 대구한의대 학교 한학촌에서 채식도시락으로 점심식사를 하고 '업무 역량 강화를 위한 자기경영컨설팅'이라는 제 목의 전운영(주)헬피니스 교육이사 강의를 수강했다.



정기산행

대자연사랑산악회는 10월 12일 구미 금오산에서 등산을 통하여 자연을 사랑하고 심신을 단련하며 친목을 도모하기 위한 정기산행을 실시하였다.



2019 꿈을 품은 아이들 드림캠프 지원봉사

한국암웨이 미래재단이 10월 19일과 20일 강원도 홍천 대명비발디파크에서 주최한 '2019 꿈을 품은 아이들 드림캠프'에 초대된 조손가

정 자녀 130여 명을 위해 14명의 그린엔젤 회원들이 캠프 진행 및 인솔을 돋는 일손돕기 봉사활동을 실시하였다.



친목대회

경기지부 회원 16명은 10월 24일 안산 대부도 바다향기수목원에서 회원 상호간의 친목을 도모하고 보다 알찬 지부활동을 위한 친목행사를 실시하였다.



2019 행복체조경연대회

내추럴에코는 10월 27일 대구광역시 동구체육회 주최로 강동문화체육센터에서 열린 2019 행복체조경연대회에서 300여 명이 참가자들이 지켜보는 가운데 행복체조 시연을 하였다.



모라동 서당골 공원 환경정화 활동

부산지부는 11월 17일 부산 모라동 서당골 공원에서 35명의 회원들이 환경정화 활동을 하였다.



종강총회

대구한의대 학생동아리 자연사랑은 11월 27일에 교내에서 하반기 활동내용 보고, 결산 보고, 차기 임원진 소개, 우수 활동자 표창장 전달 등의 행사를 진행하고 하고 회원들의 우의를 다지는 종강총회를 개최하였다.



사랑의 연탄 나눔 봉사활동

대구지부는 자연사랑 동아리 회원들과 함께 12월 7일 경산시 자인면 일대에서 '독거노인돕기 사랑의 연탄나눔 봉사활동'을 실시하였다.



NEWS

대자연 뉴스

THE NATURE LOVE



서울지부 회장 취임식

12월 7일 서울 만복림 식당에서 서울지부 이수덕 회장 취임식이 열렸다. 그동안의 침체된 분위기를 쇄신하고 보다 적극적인 활동을 다짐한 이수덕 회장은 (주)동진메카트로닉 대표이사이다.



2020 그린엔젤 워크숍 및 바다환경화활동

그린엔젤 클럽은 1월 11~12일 1박 2일간 인천 옹진군 영흥도 장경리 해수욕장에서 회원 단합을 위한 워크숍을 개최하였다. 8명의 그린엔젤 회원들은 단합대회를 가진 후 바다환경화활동을 하였다.

인물 동정



변정환이사장, 글로벌임상연구 정상회의 감사패 수령

변정환이사장은 (재)통합의료진흥원이 지난 9월 20일 대구 인터불고 호텔에서 개최한 2019글로벌임상연구 정상회의에 참석하였다. 통합의료 10주년을 기념하여 열린 이번 정상회의에서 변정환이사장은 통합의료진흥원 창립 공로로 감사패를 받았다.



변정환이사장, 명시초청 특강

변정환이사장은 '대자연과 건강'이라는 제목으로 12월 12일 대구한의대학교 복지관에서 학생 250여명에게 강의를 하였고, 다음날인 13일에는 대한민국 월남전 참전자회 대구 달성군지회 건강문화교실에서 참전용사 150여 명을 대상으로 특강을 진행하였다.



정경애 이사, 아뜰리에 개업

대자연사랑실천본부 정경애 이사는 지구를 살리는 밥상을 제공하고 다양한 쿠킹클래스를 열어 품격 있는 요리법을 가르치기 위해 1월 15일 대구시 북구 관음동 1317-11에 아뜰리에를 열고 본격적인 요리지도자 활동에 나섰다.



A photograph of a vast field of yellow rapeseed flowers (canola) under a clear blue sky with wispy white clouds. The perspective is from a low angle, looking up at the flowers and the sky.

자연사랑으로 건강하고
지속가능한 미래사회
대자연사랑실천본부가 만들어갑니다!



회원알림

1. 대자연사랑을 아름답게 디자인 해주실 재능기부자를 찾습니다.

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

2. 대자연사랑잡지 청년리포터 모집

- 모집분야 : 취재, 촬영, 글
- 모집인원 : 지부별 0명
- 지원방법 : inlakorea@daum.net 으로 간단한 본인소개와 연락처를 보내주세요
※ 참여하시는 분들께는 자원봉사점수 인정과 경력증명을 지원해드립니다.

3. 기부금영수증 발급 안내

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

대자연사랑실천본부는
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	<input type="checkbox"/> 5천원	<input type="checkbox"/> 1만원	<input type="checkbox"/> 2만원	<input type="checkbox"/> 3만원	<input type="checkbox"/> 5만원	<input type="checkbox"/> 기타(만원)
은 행 명	예금주명						
출금계좌							
출 금 일	<input type="checkbox"/> 매월 5일 <input type="checkbox"/> 매월 20일 (미출금시 25일에 출금됩니다)						

위 정보는 후원을 위해 수집하며, 별도의 법령에서 정하는

경우 외에는 후원 종료 시까지 보관됩니다.

동의함 동의 안 함

(동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)

CMS 자동이체 서비스의 원활한 제공을 위해 개인정보보

(금융기관명, 출금 계좌번호, 생년월일, 예금주명, 핸드폰 번호)

수집 및 금융결제원, 은행 등 금융회사(빌링원플러스)로

제공하는것에 동의 하십니까?

동의함 동의 안 함

(동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)

*자동이체 이용약관에 따라 금융기관 및 금융결제원은 자동이체제도의 안정적인 운영을 위해 금융기관에 등록된 고객의 연락처 정보를 활용하여 자동이체 신청 및 해지 결과를 통보할 수 있습니다.

신청인(예금주)는 자동이체 약관에 대한 설명을 충분히 듣고

약관에 동의하며 위와 같이 후원금 자동이체를 신청합니다.

신청일: 년 월 일

신청인: 인 또는 서명

예금주: 인 또는 서명

(신청인과 예금주가 다를 경우)

대자연사랑실천본부는 기획재정부 승인 지정기부금단체로 기부금영수증을 발행합니다.

기부금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

(주)다소니여행사는 대자연사랑과 함께합니다.



나만의 휴가를 드러나라

복잡한 해외여행은 이제 끝,
여행의 복잡한 건 다소니에게 맡기세요.

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, 출기세포 등 진행

전세버스 운영

다소니 전속 전세버스로 보다 편안하게

- 45인승, 25인승, 27인승 리무진 전세버스 운영

만성병 및 난치병 등을 역점 치료하는 한방의료기관

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



원장 변정환

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





현미와 한약재로 바르게 만든 건강한 자연발효빵

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



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



◀ 반월당네거리

신한은행

▶ 봉산육거리

미래에셋 ●
봉산문화거리

제한한의원 ● 행복빵

HAPPY BAKERY

대구광역시 중구 달구벌대로 2136-1(봉산동)



唯 /유/
一 /일/
無 /무/
二 /이/

교육부 대학 재정지원사업
8관왕



건학60주년(1959~2019)

대구한의대학교



산업연계교육 활성화 선도 대학 사업



대학인문역량강화 사업



지방대학특성화 사업



대학혁신지원 시범 사업



사회맞춤형 산학협력선도대학 육성 사업



산업단지캠퍼스조성 사업



고교교육 기여대학 지원 사업



대학 평생교육체제 지원 사업

취업률 1위

(2014년, 2015년, 2017년) 교육부 대학정보공시

선도연구센터(MRC) 지원 사업

간질환 한약 융복합 활용 연구센터 과학기술정보통신부 총사업비 122억(7년)

IPP형 일학습병행제(듀얼온라인센터) 사업

산업현장 실무 맞춤형 인재 양성 고용노동부 총사업비 50억원(5년)

이노캠퍼스 액셀러레이팅 사업

한의학을 기반으로 식품·화장품산업분야 창업 지원 미래창조과학부 총사업비 6억원(2년)

경북형 대학일자리센터 사업

입학에서 취업까지 체계적인 원스톱 취업서비스 제공 경상북도 총사업비 7억 5천만원(5년)

대한민국 교육기부 대상

교육기부 활성화에 기여한 우수 기관 교육부장관상

대통령상 수상

제16회 중소기업기술혁신대전 2015년 중소기업기술혁신대전 신학연 분야



대구한의대학교
Daegu Haany University