



대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제10호
2020년 9월

AUTUMN

자연과 조화되는 삶
자연과 인간은 하나

사단법인대자연사랑실천본부

The International Nature Loving Association Korea

CONTENTS

2020. 9 Autumn Vol.10

대자연사랑실천본부는

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



이사장 인사말

- 우리는 한 가족입니다 04



대자연문화

- 한식(韓食)을 가장 한국스럽게 지켜나가고 싶어요 08
- 코로나를 이기는 슬기로운 채식생활 10
- 모두의 캠프, 우리들의 이야기 12



자연과 환경

- 코로나19의 힘든 시기, 일손이 부족한 농가에 도움이 되길 바라며 20

대자연라이프

- 대자연밥상 양배추와 양배추요리 24
- 대자연차생활 내 몸에 맞는 맞춤형 차 30
- 대자연산책 방콕 문화활동을 통한 환경탐구 32
- 대자연갤러리 40



Autumn



특별취재

- 채식을 권하는 사회가 아닌 선택할 수 있는 사회 44

대자연칼럼

- 기름 한 방울의 소중함 46
- 자연을 배우며 생명을 사랑하고 환경을 생각하자 50

대자연이슈

- 코로나바이러스감염증-19 54

대자연파트너

- 월간 비건 56

News

- 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 인물동정 58
- 회원일람 60

발행정보 통권 제10호 발행일 2020년 9월 30일 발행인 변정환 편집인 이광조
발행처 사단법인 대자연사랑실천본부 주소 서울특별시 서대문구 홍제원6안길 23 연락사무소 서울특별시 용산구 한강대로 372
전화 02-732-1359 팩스 02-732-1357 홈페이지 <http://the-inlaor.kr> 이메일 inlakorea@daum.com 디자인 삼한 인쇄 신흥인쇄



이사장
변 정 환

대구한의대학교 설립인
현대구한의대학교 명예총장
현제한한의원 원장



우리는 한 가족입니다

정확한 답은 아직 모른다고 합니다. 박쥐, 천산갑, 사향고양이, 낙타 등이 코로나19의 매개원으로 의심을 받고 있지만, 이것 또한 그들에게는 억울한 누명이 될 수도 있습니다. 한 가지 분명한 것은, 그것이 어떤 동물일지라도 근본 원인은 인간이 그들을 못살게 굴고 건드렸기 때문이라는 점입니다.

환경운동가 제인구달 여사는 '동물 학대가 코로나19를 불러왔다'고 단언을 합니다. 공장식 밀집사육이나 야생동물의 무자비한 포획과 같은 인간의 행위를 보면 어떤 식으로든 응징이 뒤따르지 않을 수 없을 것입니다. 어디 동물뿐이겠습니까? 나무 한 그루, 풀 한포기, 돌멩이 하나, 모래 한 톨까지도 모두 다른 나름의 가치와 이유를 가지고 이 세상에 생겨났을 것입니다. 그런 존재들을 우리는 제멋대로 베어내고 불태우고 무너뜨리고 부수었으니, 대자연에게 무한정의 인내를 요구할 수는 없습니다. 몇 년 전 포항일원을 뒤흔든 지진은 지열탐사를 벌인다고 여기저기 못살게 들쑤시는 인간들에게 대지가 보여준 분노의 표효였다고 한다면 지나친 상상일까요?

쓰나미, 지진, 폭우, 혹한 등 우리가 이전에는 겪지 못했던 수많은 자연 이변은 대자연이 살아남기 위해서 벌이는 최소한의 자가 치유 과정이라는 주장이 설득력을 얻고 있습니다. 이제 우리는 생몸살을 앓고 있는 대자연에 대해서 미안해 할 줄 알아야겠습니다. 입원을 시키고 대수술을 받게 하지는 못할지라도 이마에 물수건이라도 올려주며 고개를 숙여야 할 것 같습니다.

우리는 그동안 대자연을 너무 몰랐습니다. 스스로 대자연의 일부이면서 자신이 무엇을 바탕으로 하여 어떻게 고리를 이루고 있는지 몰랐다는 것입니다. 형제를 괴롭히면 부모가 가슴 아파하는 이치에 대해서 애써 외면하며 망나니 짓을 이어 온 게 만물의 영장이라는 인간의 어처구니없는 자화상이라는 생각이 듭니다. '인간이 기쁨과 슬픔과 절망을 경험할 수 있는 유일한 동물이 아니라는 것, 그리고 무엇보다도 고통을 아는 유일한 동물이 아니라는 것을 받아들이라'는 평생 아프리카 밀림에서 침팬지와 함께 한 영장류 학자의 호소가 가슴을 울립니다. 엄청난 희생을 치른 코로나 사태가 인류가 자기 삶을 균형적으로 되짚어보는 모멘트가 될 수 있다면 조그만 위로가 될 것 같습니다.

대자연사랑실천본부 회원 여러분! 얼마 전에 방영됐던 어떤 드라마 제목처럼 이제 우리는 '아는 것이 별로 없지만 대자연과 한 가족임'을 인정하고, 자연과 공존하는 생활로 우리의 일상을 다시 채워 나가야 한다고 역설하고 싶습니다. 여러분의 관심 어린 동참을 기대합니다. 감사합니다.

V I S I O N

인간과 자연이 조화되는 세상

Mission

인간과 자연의 공존은

지속 가능한 미래를 위한 가장 시급한 과제입니다.
대자연사랑실천본부는 교육, 학술, 환경, 문화, 봉사를 통해
생명존중, 자연사랑을 실천함으로써
자연과 어우러진 사회를 만들어가고자 합니다.



사업소개

INTRODUCTION

01

생명존중, 자연사랑에 대한 학술활동 및 정책연구

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

02

대자연사랑교육

- 대자연교육센터 설립
- 녹색환경교실 운영
- 자연환경팀방/생태체험 프로그램 운영
- 청년 대자연캠프 운영
- 채식요리지도사 양성과정 운영
- 비건원데이쿠킹클래스 운영

03

자연보존활동 및 캠페인

- 자연환경보호 및 정화사업
- 친환경 채식문화 홍보
- 자연사랑 캠페인

04

대자연사랑 문화사업

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

05

대자연사랑 나눔사업

- 지역 봉사 활동
- 재능 기부 활동

법인연혁

HISTORY

2008

- 창립 발기인 대회

2011

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

2012

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

2013

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

2014

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

2015

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

2016

- 국제본부 대자연문화세계 팀방
- 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)

2018

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

2019

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

2020

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



2020 제1회 비건원데이쿠킹클래스

한식(韓食)을 가장 한국스럽게 지켜나가고 싶어요

| 글 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장 | 사진 정은진 대자연사랑실천본부 행정팀장

코로나19의 방역에 신경을 곤두세운 가운데 ‘2020 제1회 비건 원데이쿠킹클래스’가 지난 7월 4일 대구 동아요리학원에서 개최되었다. 시설규모에 맞추어 수강생 30명으로 제한하여 실시한 이날 행사는 전염병 방역을 위해 손소독과 발열체크를 했고 수업 내내 마스크를 착용했으며 이전 같으면 실습한 음식물을 둘러앉아 먹으며 정답을 나누던 일도 자제될 수밖에 없었다.

이 날 강사는 우리 음식을 세계에 알리는 데 앞장서서 활동하는 푸드앤컬쳐코리아 김수진원장이었는데, 묵직한 타이틀만 보더라도 지방에서는 모시기가 쉽지 않은 분이었다. 김원장은 K-FOOD 열풍을 맞아 한국을 방문하는 외국관광객에게 ‘한국 음식 클래스’를 운영하여 우리 음식문화를 세계인들에게 전수하고 있으며, 대한민국 1호 음식감독으로 ‘식객’, ‘왕의 남자’, ‘극한직업’ 및 최근 넷플릭스의 ‘킹덤’에 이르기까지 다양한 영화 속 푸드 스타일링을 한 음식영상 전문가로 더 유명하다고 한다.



요리시연에 앞서 지도강사의 짧은 말씀이 있었다. “한식을 가장 한국스러운 방식으로 지켜내고 싶습니다. 이것은 우리 것을 지켜야한다는 자긍심이자 고집입니다. 제가 한국인이기에 불고기, 잡채, 김치를 잘한다고 말할 수 있을 때가 행복합니다.” 감히 토를 달 생각조차 못하게 하는 자기다움의 카리스마였다. 한식의 세계화라는 명분으로 퓨전 한식이 넘쳐나는 세태 속에서 지난 30여 년간 오로지 ‘전통 한식’이라는 외길을 걸어왔다고 하니, 아름다운 고집이다.

이번 수업은 ‘수삼녹차오이냉채’, ‘감자콩국’, ‘두부버섯찜’ 시연과 실습이었다. 새콤한 냉채, 고소한 콩국, 담백한 버섯찜까지, 장인의 손길이 닿자 모든 재료들이 하나씩 작품으로 변신했다. 요리시연과 실습은 사전에 정한 팀별로 이루어 졌는데, 서로 간의 접촉을 피하기 위해 필요한 재료는 보조 선생님이 각 자리에 가져다주셨고, 요리시연도 모여들어 가까이에서 보지 못하고 각 팀이 자기 자리에서 지켜볼 수밖에 없었다. 실습을 할 때는 강사님이 직접 팀별 테이블을 순회하면서 조언을 하거나 시연 때 부족했던 부분을 추가해서 설명하기도 했다.



전염병 방역이라는 긴장감으로 조심스럽게 시작한 행사였지만, 마스크를 쓴 얼굴위로 땀방울이 맷히도록 열정을 다해 배우고 가르친 ‘2020 제1회 비건 원데이쿠킹클래스’는 대자연사랑실천본부의 채식문화활성화 사업에 자신감을 주었을 뿐만 아니라, 우리나라 채식 문화 발전에도 작지만 알찬 보탬이 될 것으로 보인다.

2020 제1회 비건원데이 쿠킹클래스 수기

코로나를 이기는 슬기로운 채식생활

| 글 김미영 채식사랑동호회 부회장

전날 내린 비로 기온이 조금 떨어지고 미세먼지도 씻겨나가 한결 시원하고 상쾌함이 느껴지는 아침이다. 집을 뒤로하고, 총총걸음으로 시내버스를 타기 위해 언덕길을 내려와 버스를 두 번 갈아타고 행사가 진행될 동아요리학원으로 향했다. 2020년 제 1회 비건 원데이 쿠킹클래스가 진행되는 날이다. 프로그램 신청 안내서에 소개된 강사 김수진 원장님의 이력이 흥미로웠다. 한류음식문화연구원 원장, 한국 최초 음식감독, 우리가 보았던 영화 속의 음식차림이나 디테일한 앵글을 이분이 직접 감독하셨다니… 무척 궁금했다. 과연 어떤 분일까?

사실 이번엔 쿠킹클래스가 있다는 소식을 접하고서도 등록을 하기가 조금 주저되었다. 연일 터지는 코로나 발병소식에, 더구나 30명이 한자리에 모여서 수업을 들어야 한다니, 내심 걱정이 적지 않았지만 호기심에 못 이겨 접수를 하였고, 한국 최초의 음식감독은 어떻게 요리를 가르치실까 궁금하고 설레었다. 한결 시원한 날씨 속에 잰 걸음으로 학원에 도착하니, 인적사항 확인, 거리를 둔 자리배치 등 코로나를 염려한 주최측의 세심함이 느껴졌다.



오늘은 수삼녹차 오이냉채, 두부버섯찜, 콩과 잣을 넣은 감자국수 이렇게 세 가지 요리를 배워볼 예정이다. 요리학원 강사들이 미리 재료 손질을 열심히 하고 있었다. 잠시 뒤 수업시작을 알리고, 오늘의 강사님이 소개되었다. 어깨에 태극기가 수놓여진 검정색 요리사복을 입고 나타난 강사님은 당당하고 격조 있는 아우라를 보이시며 등장하셨다. 코로나19가 유행하기 전엔 외국인들에게 한국요리를 가르치셨다는데, 오늘은 간단하고 유익하면서 면역력을 키우는데 도움이 되는 비건요리를 선보여주겠다고 하신다.

내가 좋아하는 요리스타일이다. 쉽고 간단한 요리, 그러면서도 건강도 챙기는…

두부버섯찜 – 먼저 500g짜리 큰 두부를 준비해서 이렇게 10조각을 내시고…

수삼녹차 오이냉채 – 수삼은 뇌두를 자르기 전 먼저 깨끗이 씻어주세요. 뿌리를 모양 있게 뗀 후 어섯썰기로 곱게 채를 썰어 주시고, 오이는 필러로…

콩과 잣을 갈아 넣은 감자콩국 – 서리태는 깨끗이 씻어 불려주시고 감자는 필러로 얇게 슬라이스 한 뒤 곱게 채 썰어 흐르는 물에 두세 번 행구시고…

자세한 시범요리가 끝난 뒤 각 조별로 열심히 실습을 시작했다. 필러로 감자를 깎고, 두부를 구워 버섯을 올려 줄이고, 열심히 조리를 하고 있으니 강사님이 돌아보시고 “아유~ 잘하고 계시네요.”하고 칭찬을 해주신다. 칭찬은 고래도 춤추게 한다고 했던가. 기분이 으쓱해져 더 열심히 하게 된다. 모든 테이블을 돌며 강사님은 자상하게 잘 설명해



주셨다. 요리실습은 1시간여 만에 끝났다. 거의 모든 수강생들이 집에서 직접 요리를 하시는 분들이고, 조리하기 쉽고 간단한 요리였기 때문이라. 실습이 끝나면 으레 둘러 앉아서 음식을 나눠 먹기 마련인데, 이번에는 통에 넣어서 가져가라고 하신다. 코로나가 가져온 웃픈 현실이다.

2020년 초부터 온 세상에 걱정과 슬픔, 고통을 가져온 코로나 바이러스다. 코로나뿐만 아니다. 우리가 익히 알고 있는 유행병의 근원을 보면 동물에서 유래된 것이 대부분이다. 평화롭고 청정한 채식으로의 식생활이 자리를 잡았더라면 이런 질병으로 전 세계인이 고통스러워 하지 않아도 될 것을. 안타까운 현실에 마음이 아프다. 질병뿐만 아니라 우리가 요즘 많이 걱정하고 있는 지구온난화도 그 원인의 많은 부분이 육식에 기인한다고 하니, 쉽고 간단한 채식 요리 강좌가 더욱 더 많이 생겨나길 바래본다.

실습이 끝나고 각자 만든 음식 앞에서 강사님과 기념사진을 찍고 덕담이 오가는 가운데 쿠킹클래스는 막을 내렸다. 시대가 요구하는 채식의 활성화를 위해 애쓰신 사단법인 대자연 사랑실천본부와 먼 곳에서 오셔서 귀한 정보를 아낌없이 나누어 주신 김수진 원장님, 그리고 어려운 시기에 용기를 내어 장소를 제공해주신 동아요리학원 원장님께 감사의 말씀을 드리고 싶다.

세상사람들이 모두 코로나를 이기는 슬기로운 채식생활로 돌아서는 행복한 꿈을 꾸며…

2020 대자연사랑여름캠프

모두의 캠프, 우리들의 이야기

올해도 자연을 사랑하는 청년들이 경북 청도에 자리 잡은 신화랑풍류마을에서 여름캠프를 열었습니다. 코로나19로 인해 행사 개최 여부를 두고 논의에 논의를 거듭한 끝에 방역수칙을 철저히 지키면서 개최하기로 했던 것입니다. 7월 11일부터 12일까지 1박 2일 일정으로 열린 캠프를 통해서 참가자들은 코로나가 불러온 갑갑함과 우울한 기분을 훌훌 털고 대자연 속에서 원기를 재충전하는 알찬 시간을 보냈습니다.



올 초부터 코로나로 인해 평범했던 일상생활이 무너지고, 마스크 착용과 사람들 간의 거리두기는 어느새 필수가 되었습니다. 오랜만에 사람들 간에 소통하면서 이번 캠프는 특히 사람과 사람 사이의 교류에 대한 소중함을 다시 느끼게 되는 시간이었습니다. 또한 청도의 대표 관광지 중 하나인 운문사를 탐방하며 해설사를 통해 불교문화와 관련된 이야기들을 듣기도 하고, 2018년도 여름캠프에서 자존감에 대하여 강의를 해주신 오성찬 강사를 다시 모셔 대인관계 형성에 관한 인성교육이 있었습니다. 항상 참가자들이 가장 많이 고대하는 레크리에이션은 예일커뮤니케이션즈 대표이시자 본부의 강철원 이사께서 진행해주셨습니다. 올해 환경교육은 경기지부 강창영 사무국장께서 '자연을 배우고, 생명을 사랑하며, 환경을 생각하자'라는 주제로 강의를 해주셨습니다. 이 밖에도 화랑정신과 수련활동을 체험해 볼 수 있는 국궁체험, 화랑VR체험, 자신의 건강상태 체크하기 등 다양한 프로그램을 준비하여 더욱 알찬 캠프를 기획하였습니다. 특히 올해에는 내추럴에코 클럽의 배봉선 회장께서 알려주시는 행복체조를 다 함께 배우며, 몸과 마음을 단련할 수 있는 시간도 가졌습니다.

코로나로 인해 지난해 보다 참가자 수는 적었지만, 본부에서 더욱 열심히 기획하고 준비한 만큼 많은 참가자들께서 이번 캠프에 대해 적극적인 태도를 보이며 감사의 뜻을 표시해 주었습니다. 그 감사한 마음을 잊지 않고 앞으로도 캠프를 참가하시는 모든 분들께 즐거운 추억과 자연을 사랑하는 마음을 일깨울 수 있는 '대자연사랑 캠프'를 만들도록 노력하겠습니다.

자연과 사람의 아름다움

설레는 마음으로 아침 일찍 일어나 어제 싸놓은 짐을 다시 한번 확인한 후 문을 나섰습니다. 짧은 1박2일의 여정이지만 기대감이 커서 대문을 나서는 순간까지도 뭐 하나 빠진 게 없나 확인하기를 수차례. 반복되고 지친 일상, 특히 코로나로 숨쉬기도 힘든 일상이 계속되었기에 이번 캠프로 작은 힐링이 될 수 있을 것이라 는 기대감을 품고서 설렘 반 두려움 반으로 출발하였습니다. 버스에 타고나서 하늘을 쳐다보니 구름이 잔뜩 끼여 날씨는 그다지 좋지 않았지만 기분 좋게 출발하였습니다. 그렇게 한 시간 가량 차를 타고 도착한 곳은 '청도 신화랑풍류마을' 이었습니다.

눈앞에 펼쳐진 초록의 싱그러움을 담은 잔디와 나무들, 그 속에서 은은히 풍겨져 나오는 자연의 향기, 그리고 예쁜 한옥의 조합에 당장이라도 뛰어들어 놀고 싶을 정도로 가슴이 설레어서 버스를 타고 오는 동안의 어지러움이나 피로는 저 멀리 달이나 벼렸습니다. 먼저 각자 배정된 방으로 들어가 짐을 풀고 약간의 휴식시간을 가진 후 첫 번째 활동을 위해 모였습니다.

서로 처음 만나 어색했으나 다른 지역에서 모인 사람들과 팀을 이루고 레크리에이션을 하면서 어색한 분위기가 조금은 줄어들었습니다. 그리고 대인관계에 대한 강의를 통해 사고방식과 외모, 문화, 나이 등 각 방면에서 차이가 나는 다양한 사람들을 접할 때 어떤 자세를 가져야 할지, 타인을 이해하고 공감하며, 남의 이야기에 경청하는 태도의 중요성에 대해 다시 생각해볼 수 있는 유익한 시간이었습니다. 그렇게 서로를 조금씩 알아가기 시작하면서 다음 체험 장소인 운문사로 이동하여 청도의 대표적인 사찰을 탐

방하게 되었습니다. 주위를 둘러싼 빼어난 산세 속에 고즈넉하게 자리 잡은 한옥, 그리고 목재에서 나오는 피톤치드에서 옛 선조들의 뛰어난 안목을 느낄 수 있었습니다. 특히 자연과 잘 어우러진 전통무늬의 자붕이 주는 아름다움은 한 단어로 표현하기 어려울 정도로 아름답게 느껴졌습니다.

저녁식사 이후 진행된 게임을 통해 서로 간에 남아있던 어색한 분위기가 더 줄어들었을 뿐만 아니라 한참을 웃고 즐기는 가운데 동심을 되찾는 기분이었습니다. 어느새 해가 저물어 깊숙해진 밤을 보며 오늘 경험한 일들을 머릿속에 떠올려보며 자연의 위대함을 다시 한번 생각하였습니다. 자연을 보호하는 일에 나 하나쯤이야 괜찮겠지 하는 생각을 버리고 일회용품을 줄이기 위해 먼저 실천함으로써 주위 사람들도 동참하도록 만들어야겠다는 생각을 가지게 되었습니다. 그렇게 오늘의 감회를 끌어안고서 나도 모르게 잠이 들어버렸습니다. 좋은 것만 보고, 듣고, 맑았기에 푹 잘 수 있었나 봅니다.

참새의 노랫소리에 상쾌한 아침을 맞이하며 눈을 떴습니다. 일상에서 벗어난 자유로움 때문인지 여유가 느껴졌습니다. 아침을 간단히 먹고 전통 스포츠라고 할 수 있는 국궁에 처음 도전하게 되었습니다. 언제 손을 놓아야 하고, 어떻게 과녁을 조준해 맞히며, 어느 정도 힘을 주고, 어떻게 바람의 방향을 읽는지 모든 게 처음이었지만 너무 재미있어서 열 발의 체험이 많

이 아쉬웠으나 다음번에는 더 잘 할 수 있으리라는 자신감과 기대를 품게 되었습니다. 다음 순서는 VR 체험으로 말을 타는 활동이었는데 실제 말을 타는 것처럼 생생한 느낌을 가질 수 있어서 놀랐습니다. 그다음 명상실 체험활동에 참여하는 동안 평소 제가 어떻게 스트레스를 참고 푸는지, 저의 스트레스 지수는 얼마인지 궁금했습니다. 뜻밖에 조금 높게 나온 수치에 저의 일상을 되돌아보며 짧은 저도 이제는 건강한 삶에 관심을 가져야겠다고 생각했습니다. 일상에서 벗어나 대자연을 접하는 시간이 짧았지만 저 자신이 자연을 이렇게 좋아하는지 처음 알게 되었습니다. 자연은 인간에게 없어서는 안 될 귀중한 보물이며, 건강도 자연을 가까이할 때 유지될 수 있습니다. 비록 짧은 시간 동안이었지만 다양한 사람들과 행복한 시간을 보냄으로써 저의 스트레스 지수도 조금 줄어들지 않았나 생각하며 다음에도 기회가 된다면 꼭 참여하고 싶습니다. 도심에서 잠시 벗어나 아무렇지 않게 느낀 대자연이라는 큰 의미를 몸소 느껴봄으로써 소중함, 그리움, 사랑, 보존 등의 단어를 떠올리게 되었습니다. 그만큼 가치가 있는 시간이었고 이런 기회를 마련해 주시고 행사 준비에 수고하신 모든 분들께 감사드립니다.

| 글 김승희 자연사랑동아리 회원

사랑 여름캠프

종류마을 주최·주관 : 사단법인 대자연사랑실천본부





오래 기억에 남을 캠프

체조를 배우면서 자연스럽게 몇 년 전부터 매년 대자연사랑여름캠프에 참가했었습니다. 그렇지만 코로나19로 여러 가지 활동이 제약을 받게 되면서 이번 여름은 캠프가 열리지 못할까 봐, 열리더라도 행여 일이 잘못되어 우리 멤버 중에서 확진자가 나오는 불상사가 생길까 봐 은근히 걱정이 되었습니다. 다행히 여러 가지 좋지 않은 조건을 무릅쓰고 대자연사랑실천본부에서 캠프를 개최해 주셨고 각 절차마다 세심하게 방역과 안전대책을 마련해 주셔서 아주 편안한 마음으로 1박2일을 보낼 수 있었습니다. 이번 여름캠프는 코로나19로 인해 다른 해보다 참여자가 적어서 개인적인 소통을 할 기회가 아주 많았던 점이 제일 큰 소득이고, 오붓하고 정겨운 분위기가 기억에 오래 남을 것 같습니다.

올해 캠프가 열린 곳은 경북 청도의 신화랑풍류마을이어서 대구에서 이동하는 데는 별로 오래 걸리지 않았습니다. 도착하여 정해진 숙소에 짐을 풀자 바로 개회식을 하였고 이어서 조 편성을 하고, 조 이름을 지으며, 자기 조를 부각시키는 구호도 만들었습니다. 이 과정에서 캠프에 처음 참가하는 사람이나 이전 캠프에서는 별로 대화를 하지 못했던 사람들과 서먹서먹한 분위기를 깨면서 서로 익숙해지고 말문을 트는 좋은 절차였습니다.

조 편성 후에 이어진 순서는 오성찬 강사님의 대인관계 강의였는데, 일상생활에서 누구나 겪는 일이고 너무나 중요한 사안이어서 귀를 끊긋 세우고 집중했는데, 중간중간에 분위기를 바꾸어 가며 진행을 해 주셔서 너무 유익하고 재미 있는 시간이었습니다.

그다음은 청도의 대표 관광지인 운문사 탐방이었는데, 자세한 설명과 함께 많은 것을 보고 들을 수 있는 기회였습니다. 본래 걷는 것을 좋아하지 않는 저였지만, 사찰의 벽에 그려져 있는 그림이나 절집 특유의 건축물과 조형물에 대한 설명 등 처음 접하는 너무 중요한 정보와 지식에 다리가 아픈 줄도, 시간이 흐른 줄도 모르고 빠져들었던 것 같습니다.

첫날 저녁에는 배봉선 회장님을 모시고 행복체조에 대한 설명을 듣고 따라서 해보는 시간이었는데, 평소에 종종 해보았던 체조이지



만 다양한 단체에서 온 새로운 동료들과 같이 배우고 연습을 하게 되면서, 저 자신도 처음 배우는 것처럼 진지해지고 재미가 있었습니다. 행복체조는 몸동작을 하는 가운데 마음속에 잠들어 있는 즐거움과 기쁨을 일깨워서 몸과 마음이 조화를 이루면서 행복해지는 일이라는 기본적인 취지가 이전보다 더 실감 있게 느껴졌고, 그래서 캠프가 열릴 때마다 꼭 이 순서를 포함시켜서 많은 참여자들에게 전파시킬 필요가 있다는 생각이 들었습니다.

레크리에이션 시간이 다가오자 이전에 비해 훨씬 적은 인원인데, 이 인원으로 어떻게 진행하실까 하는 조바심과 걱정이 생겼습니다. 그렇지만 저의 그런 생각은 여지없이 빗나갔습니다. 적은 인원으로 진행을 하니 그 나름대로 신선하고 집중도도 높으며 또 다른 재미가 있음을 알게 되었습니다. 처음 접하는 놀이와 게임은 항상 큰 관심을 갖게 했고, 이번에 제대로 익혀서 다른 장소에서 활용해야겠다는 욕심으로 더 진지하게 매달렸는데, 재미있게 놀 수 있고, 아무 잡념 없이 순수하게 웃을 수 있는 것이 레크리에이션의 매력이라는 것을 이번에 제대로 느낄 수 있었습니다.

이튿날 있었던 강창영 강사님의 환경교육은 내내 진지하고 열정적인 분위기에서 진행되었는데 강사님의 환경에 대한 애착이 고스란히 우리들에게 전달되는 느낌이었습니다. 이어서 숙소 주변에서 국궁체험과 화랑 VR 체험이 있었는데 이런 것은 모두 화랑정신에 대한 이해를 돋고 그분들이 익혔던 무예를 직접 해보는 과정이었습니다. 보기에는 별것 아닌 것 같았던 국궁은 실제로 잡아보니 무게부터 만만하지 않았고, 모

자는 힘으로 억지를 써가며 잡아당겨서 과녁을 겨냥하다 보니 자세가 제대로 잡히지 않았고 화살은 목표지점을 너무 멀리 벗어나게 되어 자꾸 약이 오르고 오기가 생기기도 했습니다. 화랑 VR은 처음이라서 생소했지만, 이렇게 놀이를 통해서 거부감 없이 어떤 것을 익힐 수도 있어서 아주 훌륭한 교육 방법이라는 느낌을 받았습니다.

캠프 마지막 일정으로 소감을 발표하는 시간이 있었는데, 제가 제일 먼저 좋았던 점과 개선하면 더 좋을 점을 조목조목 나열하며, 마음속으로 느꼈던 것을 여러 사람 앞에서 발표를 하고 나니 예상하지 못했던 뿌듯한 기분이 들고 이번 캠프를 마치 제가 준비하고 진행했던 것처럼 자랑스러워졌습니다. 이런 느낌과 뿌듯함은 직접 체험하고 참여하는 사람만이 느낄 수 있는 소중한 감정인 것 같습니다.

코로나19로 인해서 실외에서 할 수 있는 활동이 제한적이기는 했지만 계획하고 준비하시는 분들의 세심한 배려로 이번 캠프가 이전의 다른 어떤 캠프 못지않게 알찼고, 많은 추억거리를 만들었다는 생각이 듭니다. 내년 여름에는 코로나 걱정 없이, 보다 많은 멤버들이 마음껏 웃으며 신나게 우리 강산을 누비는 캠프가 될 수 있기를 희망해 봅니다.

| 글 박지효 내추럴에코 회원



자연에 대한 의지, 생각, 믿음

코로나가 계속된 무더운 날씨 속 어느덧 7월이 되었고 드디어 고대하던 대자연사랑 여름캠프에 가는 날이 찾아왔습니다. 코로나가 창궐하고 있는 이때에 사람들이 모이는 활동을 한다는 것에 다소 걱정되었지만 계속해서 생각해왔던 “현재 우리의 환경은 괜찮은 것인가? 과연 나는 환경보호를 위해 무엇을 할 수 있을까?”라는 생각은 멈추지 않았고 캠프 참여에 대한 의지는 확고해졌습니다. 캠프장으로 가는 길에 차창으로 바라본 정겨운 농촌 여름 풍경에 잠시 넋이 빠져 있는데, 어느새 우리가 탄 차는 목적지인 청도 신화랑풍류마을에 들어서고 있었습니다. 도착하자마자 방문 일지를 작성하고 체온을 측정했는데, 첫 번째 측정에서 다소 높은 수치가 나왔던 나는 10분쯤 대기하다가 재측정을 하여 안전권에 들자 합류를 허락받는 약간 까다로운 절차를 겪었지만, 모든 것이 우리 모두의 안전을 위한 것이라는 생각을 하면서 즐겁게 받아들였습니다.

캠프에 들어오고 난 후 다양한 레크리에이션을 하였습니다. 처음이라 걱정했던 것과는 다르게 자연이라는 주제로 모인 다른 참가자들과 금세 친해지며 따뜻한 환대를 받았습니다. 캠프 안에는 대자연사랑실천 본부의 내추럴에코, 그린엔젤 그리고 한의대학교 자연사랑 동아리 등 여러 지역에서 모였습니다. 캠프 활동은 단순히 자연에 관한 것만이 아니고 다양한 활동이 있었습니다.



대인관계에 대한 오창석 강사님의 강의는 사람과의 관계에 있어서 지켜야 할 매너와 내가 어떤 사람인가에 대한 자아성찰을 하도록 했으며, 강의를 듣고 나서 이동한 운문사는 여승들만 거주하는 비구니 사찰로 관내에 불교대학을 운영하고 있는 곳이었습니다. 여러 가지 보물과 유형 문화재가 존재하였으며 해설사님의 설명으로 불교사상에 대한 지식과 이야기를 흥미롭게 들었습니다. 그중 가장 놀라운 것은 바로 자연입니다. 흔히 섬이나 화산에서만 볼 수 있는 주상절리, 역사를 지닌 소나무, 주변을 가득 채운 녹음, 그리고 그 속에서 생활하는 비구니 스님들을 보면 어쩌면 우리가 잊고 지냈던 자연과 조화를 이루는 이상적인 삶이 바



로 이런 것이 아닐까 하는 생각을 하면서 참으로 뜻깊은 순간을 맞이하고 있다는 느낌을 받았습니다. 설명에 집중한 나머지 예정된 시간을 넘겨버린 우리는 서둘러 식당으로 갔고 식사를 시작하면서 놀란 것은 전부다 채식 식단이었다는 겁니다. 식사를 마친 후 강당으로 이동하면서 어떤 팀원이 채식을 해야 하는 이유를 이렇게 설명했습니다. 육식으로 인한 많은 고기 수요를 충족시키려면 대단위 목장이 있어야 하는데, 그곳에서 사육하는 동물들이 내뿜는 메탄가스가 지구온난화의 주범이 되고 있으며, 가축의 배설물로 인한 환경오염이 우리가 상상하는 것 이상이어서, 결과적으로 축산업은 현재 인류가 직면한 환경문제의 가장 큰 요인이며, 따라서 그 대안으로 채식이 강조될 수밖에 없다는 것이었습니다. 그 친구의 이야기를 들으면서 그의 논리 정연한 설명이 부러웠고, 환경운동가들 중에 비건이 많을 수밖에 없는 이유도 알게 되었습니다.

강당에 모인 후 저희들은 행복 체조를 배우게 되었는데 추는 내내 나오는 자연을 주제로 한 노래와 맞춰 움직이니 굉장히 즐거웠습니다. 특히 노래 가사 중에 ‘피부색으로 국경으로 구분하지 않고 모든 사람들이 자연을 생각하며 아끼자’라는 내용은 한국에 국한된 일이 아니고 인류가 참여하자라는 뜻을 느꼈습니다. 모든 레크리에이션이 끝나고 즐거운 클럽별 시간을 가졌습니다.

이튿날 아침, 경기자부 강창영 사무국장님의 환경에 대한 강연이 시작되었고 올바른 분리수거법을 들었을 때 예상외로 잘못

된 방식으로 분리수거를 해왔다는 것을 알게 되며 상당히 충격이었습니다. 그 후 환경운동기로 유명한 그레타 툰베리에 대한 영상을 접하게 되었습니다. 비건인 그 소녀는 재작년 학교에 가지 않고 자기 나라 국회 앞에서 1인 시위를 이어갔고, 그 후 전 세계 학생들이 동참한 환경 캠페인을 펼쳤으며, 나중에는 전 세계적인 관심과 지지를 받으며 유엔 기후행동정상회의에 초대받아 연설을 하기도 했는데, 이번 행사에서 바로 그 연설을 들으며 우리가 별생각 없이 살고 있는 이 지구의 기후와 환경의 심각성을 다시 한번 느낄 수 있었습니다.

2030년 10년 동안에 탄소 배출을 50%로 줄이지 않는다면 지구의 자연은 복구되지 않을 것이라는 이야기와 전 세계 나라들은 그 심각성을 인지하고 있음에도 눈앞에 있는 달콤한 이득에 눈이 멀어 즉각적으로 실행하지 않는다는 소식은 저로서는 크나큰 충격을 주었습니다. 이미 환경 위험에서 환경 위기로 바뀐 현재 상황에서 어린 소녀는 자신을 위해서가 아닌 지구를 위해서 몸을 움직였습니다. 그리고 그 세대에 아이들은 생각하지 않고 움직이고 있다는 말에 고양감을 느꼈습니다.

마지막으로 국궁, VR체험, 명상실 체험을 하고 식사를 마지막으로 마친 후 이별의 시간이 다가왔습니다. 어느덧 1박2일의 시간이 지난 후 여러 가지의 생각과 의견, 심정들이 스쳐 지나갔습니다. 이번 캠프에서 가장 기억에 남는 사실은, 나 자신이 배운 대로 바꿔어야 한다는 사실입니다. 작은 일부터 생활 속에서 바로 실천하는 데서 힘이 생기며, 실천하는 개인들이 모여서 큰 흐름을 만들어 낼 수 있기 때문입니다.

코로나의 위험 속에서 그다지 많지 않은 팀원들과 조심스럽게 진행되었지만, 그렇기 때문에 우리가 사는 환경과 모든 사람들의 공동적인 노력에 대해 더 진지하게 생각해 볼 수 있었던 의미 있는 대자연사랑캠프였습니다.

| 글 권호용 그린엔젤 회원



2020 그린엔젤 농촌 일손 돋기

코로나19의 힘든 시기, 일손이 부족한 농가에 도움이 되길 바라며

| 글 김문수 그린엔젤 학생회장 | 사진 김용현 그린엔젤 회원

코로나19는 우리가 살아가는 세상의 많은 것을 바꿔놓았다. 개학을 해서 등교를 했어야 할 학생들의 학습은 집에서 온라인 수업으로 대체하게 되었고, 매해 봄이 오면 열리던 각 지역의 봄나들이 축제들은 전면 취소가 되었으며, 봄에 항상 애먹이던 황사와 미세먼지 예방용으로 일부 사람들이 사용하던 마스크는 바이러스로부터 내 몸을 지키고 다른 사람들에게 전파하지 않기 위한 용도로 변경되어 모든 사람이 착용하게 되었다. 오프라인에서 온라인으로, 콘택트(contact)보단 언택트(uncontact)로 급변하는 사회가 된 것이다.

이런 가운데 농촌에서도 코로나19가 미치는 영향이 있지 않을까하여 살펴보았다. 뉴스에서도 하루가 멀다 하고 도움의 손길이 필요해 보이는 기사가 올라온다. 코로나19로 인해 많은 외국인 노동

[그린엔젤]

그린엔젤은 생명존중, 자연사랑의 이념을 바탕으로 깨끗하고 따뜻한 지역사회를 만들어가기 위해 환경보호, 자연사랑문화 등을 봉사와 나눔으로 실천합니다. 도움의 손길이 필요한 곳에 솔선수범하여 달려가는 봉사단체가 되고자 하는 마음을 가진 젊은 청년들이 모여 탄생되었습니다.

자가 귀국을 서두르다보니 가장 바쁜 시기인 지금, 농촌에 일손이 부족해졌다는 것. 일손이 부족해진 농촌에 조금이나마 도움이 되고 싶은 마음에 그린엔젤에서 2020년 5월 30일, 봉사활동을 계획하게 되었다.

그린엔젤의 농촌 일손 돋기 봉사활동은 2019년에 이어 2년째 행해지고 있다. 작년에 했던 복승아 농가에서의 복승아 숙기 작업과 다르게 올해는 복승아에 봉지를 써우는 작업을 하게 되었다. 그린엔젤 단원들은 새벽부터 일어나서 세종시로 이동했다. 뉴스에서 보던 것처럼 복승아 농가는 큰 규모에 비해 일손이 부족해 보였다.

뜨거운 태양 아래의 복승아 농장에는 녹색의 나무들 사이로 조그맣게 복승아가 올라와 있었다. 농장 주인어른으로부터 복승아에 봉지를 써우는 방법과 이유에 대한 설명을 듣고, 바로 현장으로 투입되었다. 과실에 봉지를 써우는 이유는 병충해를 방지할 수 있을 뿐만 아니라, 과실 자체의 외형을 온전하게 보존할 수 있기 때문이다. 하지만, 일손이 부족한 농가에서는 넓은 농장 전체에 봉지를 써우는 것이 힘든 상황이었다. “마침 시의적절하게 봉사활동을 와주셔서 얼마나 마음이 놓이는지 몰라요.” 주인어른께서는 우리를 흐뭇

하게 보시곤 다른 나무로 가서 쉬지 않고 복승아 열매에 봉지를 써우셨다.

우리는 한 나무에 다섯 명씩 달라붙어서 주인어른처럼 봉지를 써우기 시작했다. 처음에는 서툴고, 봉지를 싸다가 복승아가 나무에서 떨어지는 일도 이따금 발생했다. 그럴수록 서로 웃으며 응원해 주었고, 푸르던 복승아나무 밭은 우리가 써운 봉투들로 점차 노란색 물결로 물들어가기 시작했다. 첫 번째 나무가 끝나자 다음 나무부터는 혼자 혹은 두 사람으로 나누어 한 나무씩 맡아서 봉지를 써웠다. 처음보다 실수도 줄어들었고, 빠르게 봉지를 써울 수 있었다. 핸드폰으로 작동시킨 노래를 노동요 삼아서 두 번째, 세 번째 나무까지 노란색 물결로 변져나갈 때쯤, 배가 고파졌다. 마침 주인어른께서 점심 준비가 끝났다며 우리에게 오셨다.

기쁜 상추에, 직접 만든 고추장, 거기에 잘 익은 김치와 맛있는 반찬까지 준비된 식사는 모두 유기농으로 이뤄져 있었다. “잘하고 못하고는 중요하지 않아요. 이렇





게 봉사활동을 와준 것만으로도 기뻐요.” 주인어른은 연신 우리에게 감사를 표했다. 맛있는 점심과 후식으로 아이스크림까지 배불리 먹고 나서 오후 활동이 시작되었다. 물론, 오후 활동도 오전과 똑같이 복숭아나무에 노란색 봉지를 써우는 일이었다. 하지만, 오전과 다르게 봉지에 힘을 줘서 복숭아를 떨어뜨리는 초보는 없었다. 모두가 능숙하게 봉지를 써우기 시작했고, 한 나무에 한 명씩 달라붙어서 누가 먼저 나무 하나를 끝내는지 내기라도 하는 것처럼 빠르게 봉지를 써워나갔다. 하지만, 오전과는 달리 오후의 햇빛은 강렬했다. 작년 농촌 일손돕기 봉사활동에 참여하여 뜨거운 햇빛을 피하기 어렵다는 것을 알던 몇몇은 모자와 팔 토시를 준비해와 착용하기도 하였지만, 그러지 못한 단원들은 뜨겁게 내리쬐는 햇볕에 값진 봉사의 흔적처럼 뺨갛게 익어가고 있었다.

일 자체는 어렵거나 힘들지 않았지만, 뜨겁게 내리쬐는 햇볕에 땀이 비가 오는 것처럼 쏟아졌다. 도중에 더위를 먹은 사람도 있었지만, 봉지를 써우는 일을 멈출 수는 없었다. 이미 손에 익어버린 행동은 흐르는 땀과 별개로 열심히 일을 하고 있었다. 도중에 김인회 이사의 지인께서 아이스크림을 사 들고 방문해 주신 덕분에 잠깐이나마 더위가 가실 수 있었고, 우리는 처음에 할당 받은 나무까지 봉지를 모두 써울 수 있었다.

작업을 끝낸 뒤에는 뒷정리를 하며 봉지에 싸지 못한 복숭아가 있는지 확인하고 오전에 서툰 실력으로 복숭아를 감싼 봉지를 다시 점검하면서 봉사활동을 끝낼 수 있었다. 집결지로 모인 우리는 누가 먼저랄 것도 없이 서로 머



리를 감거나 세수를 하면서 시원함을 만끽했다. 이번 봉사활동에는 그린엔젤에 처음으로 참가한 봉사단원들도 몇 명 있었는데, 불평 하나 없이 끝까지 같이 활동해 주었다. 봉사단원들 외에도 뜻깊은 봉사활동에 참가해 주겠다며 김광수 국장이 함께 일을 해주신 덕분에 더 빠르게 끝낼 수 있었던 것 같다. 이동시간까지 포함하면 총 10시간 동안의 봉사활동은 주인어른의 감사하다는 인사와 함께 끝이 났다. 과수원을 떠날 때, 우리가 하나하나 쌌던 노란색 봉투들을 보고 있자니 감회가 새로웠다. 과일 하나에도 농부의 정성과 땀이 새겨져 있다는 말을 다시 한 번 되새기는 계기가 되었다.

[그린엔젤 농촌 일손 돋기 참가자 소감]

“이런 고생을 들어보긴 했는데 실제로 체험해보니 진짜 과일 하나도 허투루 먹으면 안 되겠다는 생각이 들었어요.”

– 이병호

“저는 정말 적성인 거 같은데요. 하루 종일 하라고 해도 할 수 있을 정도예요. 못해도 일 년에 한 번씩은 이런 농촌 봉사활동을 하는 게 좋을 것 같아요.”

– 장영빈

“계속 농촌 봉사활동을 할 거라면 우리만의 고실 봉지를 따로 제작해보는 건 어떨까요? 나중에 자리는 모습을 확인시켜주면 더 뿐듯할 것 같아요.”

– 김준혁



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

양배추와 양배추요리

대자연밥상

양배추, 드디어 올 것이 왔다

서양에서 말하는 3대 장수식품은 무엇일까요? 바로 올리브, 요구르트, 양배추입니다. 누가 이런 걸 정하는지 모르지만 상당히 흥미롭죠. 그런데 그 중에서도 고대 로마시대에 별다른 치료법이 없을 때, 만병통치약처럼 여기던 식품이 무엇인지 아시나요? 바로 양배추입니다.

시작부터 뭔가 거창하고 대단한 느낌이죠? 그렇습니다. 드디어 올 것이 왔습니다. 이렇게 말할 정도로 이번에 알아볼 양배추의 효능은 대단합니다. 여러 가지로 대단한 양배추는 많은 효능이 있지만, 그 중에서 필자가 말하고 싶은 것은 딱 두 가지입니다. 더도 말고 덜도 말고 딱 두 가지만 기억하기 위해 함께 출발해봅시다.

비타민 샘솟는 국민 소화제

소화가 안 돼서 생기는 질병은 너무나 많습니다. 평소 소화가 안 되는 걸 느껴본 적 없는 사람은 이해할 수 없겠지만, 소화불량으로 인한 고충은 엄청납니다. 답답하고, 더부룩하고, 울렁거리고, 쓰리고, 메스껍고, 등등 일일이 열거할 수 없을 정도로 많은 증상이 있지요. 양배추 이야기를 하기 전에 소화 이야기를 먼저 꺼낸 이유는 필자가 진료실에서 소화불량 등의 위장병으로 내원하는 환자에게 가장 많이 권하는 식품이 양배추이기 때문입니다. 그래서 '양배추 하면 위장병, 위장병 하면 양배추'라는 나름의 공식을 세우기도 했죠. 다른 건 몰라도 위장병이나 소화불량으로 고생하는 분들은 양배추만큼은 꼭 기억했으면 합니다.

양배추에는 위장 보호에 탁월한 비타민U와 출혈을 막아주는 비타민K가 풍부하게 들어 있습니다. 항 궤양 비타민으로 불리는 비타민U는 궤양을 뜻하는 'Ulcer'의 앞글자를 따서 이름 붙였는데, 양배추의 대표 비타민이라고 할 수 있습니다. 위벽의 점막을 튼튼하게 하고 상처 난 위벽의 회복을 촉진하며

궤양을 억제하는 효과가 있습니다. 게다가 비타민K의 작용이 더해져 위장장애 증상이 있는 분에게는 습관처럼 먹으라고 권하곤 합니다. 문제는 이 비타민U는 열에 유난히 약하고, 신선도가 떨어지면 급격하게 파괴되기 때문에 기급적 신선할 때 생으로 먹는 것이 좋습니다. 또한, 양배추 심에 특히 비타민U가 많이 함유되어 있다고 하니 버리지 말고 심까지 꼭 드세요. 실제로 주변에 양배추를 꾸준히 먹고 위장이 좋아진 분들이 정말 많습니다. 이 부분에 대해서는 꼭 기억해서 다 같이 '건강한 위장 만들기'를 하면 좋겠습니다.

암을 퇴치하는 든든한 채소

현대인에게 가장 무서운 질병은 단연코 암이겠죠. 이런 저런 보험상품 중에 암 관련 상품이 가장 많은 것을 보면 과연 현대인은 암의 공포 속에 살아가고 있는 것 같습니다. 그렇기에 양배추의 효능은 반짝반짝 빛이 납니다. 혈액 속 백혈구에서 분비되는 TNF(Tumor Necrosis Factor, 사이토카인의 일종으로 종양괴사인자)에는 암세포를 박멸시키는 효능이 있는데, 양배추 등의 담색채소 즙이 백혈구의 작용을 활성화해 TNF의 분비를 촉진한다고 밝혀졌습니다. 그래서 암세포 퇴치에 큰 역할을 한다고 합니다. 양배추에는 항산화작용을 하는 β -카로틴과 비타민C, 대장암을 예방하는 식이섬유, 유전자 손상을 방지하는 클로로필 외에 스테롤, 인돌쓰리카비놀 같은 항암 성분이 들어 있어서 암 예방에 탁월한 효과가 있습니다. 양배추의 항암 효과로 새로운 인생을 살고 있는 사람의 이야기를 여러 매스컴에서 접하셨을 것이라 생각합니다.

어떻게 먹어야 할까?

양배추는 물에 데치거나 삶기보다 쪄서 조리할 때 비타민C의 손실이 가장 적다고 합니다. 양배추는 일단 생으로 먹는 것이 가장 좋은데, 아무래도 생으로 먹는 데는 한계가 있으니 살짝 쪄서 먹는 지혜를 발휘해보세요.

한 가지 더! 빨간색이 인상적인 적양배추에 대해 잠깐 살펴볼까요? 적양배추는 일반 양배추에 비해 칼륨·식이섬유·비타민C를 더 많이 함유하고 있고, 퀴르서틴·안토시아닌 성분이 많아 항산화 효과와 면역증강에 도움이 됩니다. 그래서 심혈관 질환이나 고혈압에도 효과적이랍니다.

주의사항 한 가지! 갑상선 질환 때문에 약물을 복용하는 분에게는 양배추는 피해야 할 음식이라고 하네요. 위장과 관련해서, 또 암과 관련해서, 양배추는 꼭 기억해야 할 식품입니다. 이 글을 읽고 난 후에 양배추 하면 제가 말씀드린 두 가지! '위장'과 '암'이 연상 작용처럼 떠오른다면 필자에게 그보다 더 행복한 일은 없을 듯합니다.

| 요리·사진 비건편집실 채식+생명사랑+착한 소비 www.monthlyvegan.kr



양배추 된장크 립김밥



재료

잡곡밥 1그릇, 양배추 1/8통, 양파 1/2개, 미늘 1쪽, 완두콩 약간, 된장 1/2Tbs, 두유 100g, 현미가루 1/2Tbs, 현미유 약간



만드는 방법

- 양배추·양파는 한입 크기로 네모나게 썰고, 미늘은 편으로 썬다.
- 완두콩은 끓는 물에 3분간 삶아 건진다.
- 현미유 두른 팬에 미늘과 양파를 먼저 볶다가 이어서 양배추를 넣고 살짝 볶는다.
- 3에 두유와 된장을 풀고, 삶은 완두콩을 넣어 재료에 소스가 배도록 잠시 끓인다.
- 걸쭉해질 때까지 현미가루를 넣어 농도를 맞춘다.
- 잡곡밥에 준비한 재료와 소스를 엎으면 완성

Tip

- 된장을 체에 걸러 풀어주면 건더기 없이 깔끔하게 소스를 만들 수 있다.
- 간을 보면서 소스 양을 조절한다.

익히면 달콤한 양배추와 구수한 된장, 고소한 두유의 만남은 꽤 조화롭습니다. 솔솔 풍기는 된장 냄새가 정겹고, 부드러운 양배추와 두유가 한데 어우러져 순수한 맛이 납니다. 한 그릇 먹으면 마음까지 부드러워질 거예요.



재료

양배추 1/4개, 사과 1/2개, 대추 4알, 부추 약간
전병: 도토리가루 1컵, 물 1.5컵, 현미유 약간
소스: 오렌지 1개, 잣 1Tbs, 천일염 2/3tbs, 매실액 1Tbs, 들깨가루 1Tbs



만드는 방법

1. 양배추와 사과는 채 썰어 준비하고, 부추는 6cm 길이로 썰고 대추는 돌려 깎아 채 썬다.
2. 도토리가루와 물을 섞어 현미유 두른 팬에 한 숟가락씩 옮겨 약한 불에서 부친다.
3. 오렌지 과육과 잣·소금·매실액을 믹서에 넣고 천일염·들깨가루를 섞어 소스를 만든다.
4. 1을 한데 섞어 전병과 함께 접시에 담고 소스를 곁들여 낸다.

양배추 과일전병

약간 씹쓸한 맛이 묻어나는 도토리 전병에
아삭한 양배추와 과일을 올리고,
오렌지 소스를 곁들여
상큼하게 즐기는 쌈입니다.
더운 여름, 가볍게 즐길 수 있는 음식으로
건강과 미용 둘 다 챙기세요.



양배추 김밥

몸에 좋은 양배추와 신선한 채소를 가득 넣어 김밥을 만들어보아요. 많이 먹어도 살찔 걱정 없는 착한 김밥이랍니다. 샐러드를 색다르게 즐기는 방법이에요. 감칠맛 나는 된장소스를 곁들이면 여름에도 쉽게 상하지 않아요. 싱싱한 김밥 도시락 챙겨 나들이 다녀오는 건 어떨까요?



재료

- 김밥** 생김 2장, 깻잎 4장, 양배추 1/2컵, 당근 1/2컵, 아보카도 1/4개, 어린잎 채소 1컵, 새싹채소 1/2컵, 양파 1/4컵, 파프리카 1/2개, 생 표고버섯 1개, 통깨 1큰술
소스 집된장 1Tbs, 물 4Tbs, 참기름 · 조청 약간
된장국 미지근한 물 2컵, 곱게 간 집된장 2t, 건파래 약간



만드는 방법

1. 양배추와 당근은 브이슬라이서를 이용해 채썬다.
2. 양파는 최대한 얇게 채썰고, 아보카도 · 파프리카는 0.3cm 두께로 슬라이스한다.
3. 생 표고버섯은 흐르는 물에 살짝 씻어 물기를 말리고 최대한 얇게 채썬다.
4. 김발에 김을 올리고 깻잎은 꼭지를 떼서 물기 제거 후 김 위에 올린다.
5. 양배추를 얹고 나머지 채소를 차곡차곡 쌓은 뒤, 김밥을 만든다.
이때 매실청을 살짝 넣으면 속 재료가 흐트러지지 않는다.
6. 김밥을 먹기 좋은 크기로 썰고 통깨를 뿌린다.
7. 소스 재료를 막서기에 넣고 곱게 갈아 소스를 만든다.
8. 물에 곱게 간 집된장을 잘 풀어준 뒤, 건파래를 넣고 풀어준다.



Tip

- 아보카도 대신 파인애플을 넣어도 상큼하고 맛있다.
- 당근을 갈아 김밥 위에 날치 알처럼 올려도 먹음직스럽다.
- 채소의 다양한 색이 골고루 들어갈 수 있도록 재료 비율을 조절해 넣으면, 질량을 때 단면이 예쁘고 화려해진다.

자우어 크라우트

양배추와 소금만으로 자우어크라우트를 만들어봅시다. 독일식 김치인 '자우어크라우트(Sauerkraut)'는 신맛이 나는 양배추라는 뜻입니다. 만드는 방법도 간단하고 보관도 쉬워서 넉넉하게 만들어놓고 피클처럼 식탁에 곁들여도 좋답니다.



재료

- 양배추 20컵, 소금 2t



만드는 방법

1. 양배추를 브이슬라이서로 곱게 채썬다.
2. 물기 없이 깨끗이 닦은 용기에 양배추를 넣고 소금을 뿌려 골고루 섞는다.
3. 양손으로 꼭꼭 쥐어 주기를 반복하다가 양배추 표면에 물기가 생기면 꼭 꼭 누르며 섞는다.
4. 숨이 죽도록 1시간 정도 기다린 후, 즙이 많이 생길 때까지 3을 반복한다.
5. 소독된 유리 용기에 양배추를 눌러 담고 즙도 함께 넣는다. 이때 양배추가 충분히 잠길 수 있도록 한다.
6. 실온에 하루 정도 두고 뚜껑을 열었을 때, 시큼한 냄새가 나면 완성 발효 과정에서 양배추가 부풀어 오르기 때문에 6시간에 한 번 정도 깨끗한 숟가락으로 눌러줘야 한다.



Tip

- 냉장고에 보관하면 약 3개월 정도 두고 먹을 수 있다.
- 신선한 양배추가 아니면 즙이 충분히 나오지 않으므로 크고 신선한 양배추를 사용해야 한다.



대자연차생활

내 몸에 맞는 맞춤형 차

| 글 오영환 푸른차문화연구원 원장

같은 차를 마셔도 사람마다 효능은 달라.. 자신의 몸에 맞는 차를 마셔라

요즈음 차 마시는 목적이 시대의 흐름에 따라 바뀌어가고 있다. 전 같으면 차를 마시는 일은 한가하게 여유를 즐기는 것을 낙으로 삼았지만, 지금은 좀 더 현실적인 면에 중점을 두고 있다. 사람들은 차를 마시면서 항상 질문을 한다. “이 차는 어디에 좋은가요?” 하고. 그리고 얼마나 오래 두고 먹을 수 있는가도 반드시 묻는다. 그럴 때마다 가슴이 갑갑하다. ‘어디에 좋아야만 먹고 싶을까. 그냥 편안한 마음으로 여유를 담아 한잔 즐기면 안 되는 것인가’ 하고 곱지 않은 시선으로 바라보기도 했다. ‘왜 바로바로 마시지 않고 오래 둘 생각만 하느냐’고 편장을 주기도 했다.

10년 전 어느 날 대체의학 식물연구가 한 분을 만날 수 있었다. 대뜸 하는 말이 “차가 사람에게 얼마나 좋은 것인지 알고 있습니까? 차로 사람의 생명을 구할 수 있는데 왜 예쁜 몸짓으로 우아한 척 차만 따르고 있느냐”라고 웃으면서 꾸중했다. 그때 그 순간을 지금도 잊을 수가 없다. 그 일이 있고 나서부터 차를 몸에 맞게 잘 마시는 법과, 오장(五臟)에 좋은 방향으로 차를 재가공하는 데 관심을 가지게 되었다. 어떻게 하면 차를 이용하여 사람들에게 좋은 것을 줄 수 있을까 하는 마음으로 연구를 시작했다. 새로운 도전은 하루하루를 신명 나게 했다.

눈 뜨기가 힘들면서 머리가 무겁게 느껴질 때 어떤 차를 마시면 좋을까? 한 가지씩 열정을 다해 자료를 검토하고 분석하는 일이 기뻤다. 또한 약용식물에 대해 연구하고 대용차가 가지고 있는 성분을 비교 실험하여 하나를 얻었을 때 그 기쁨은 배가된다.

차로 건강한 삶을 유지할 수 있다는 것을 여러 사람과 공유하고 싶다. 건강은 제대로 된 음식과 좋은 습관으로 유지하는 것이다. 식재료가 곧 약재인 것은 누구나 다 알고 있다. 차도 바르게 알고 마실 때 그 성분이 우리 몸에 유익하게 작용한다. 음식으로 만들기 힘든 것을 대용차로 만들어 마시면 된다. 음식으로 섭취하면 다 먹을 수 있지만 차로 마실 때는 40% 정도라는 것을 기억했으면 한다. 사람들이 똑같은 차를 마셔도 저마다 몸 상태에 따라 얻어지는 효능의 결과는 다르다. 이제는 차라고 하면 무조건 마시는 것이 아니라 ‘자신의 몸에 맞는 차’를 마시기를 권한다. 예를 들어 머리가 아플 때는 녹차 2g에 흰 국화 세 송이를 넣어서 마시면 머리가 맑아지면서 개운하다. 녹차가 머리로 가게 하는 성분이 있다면 흰 국화는 열을 식혀주는 성분이 있다.

녹차 2g에 재스민 꽃 1g을 넣어서 마시면 기억력에 도움이 된다. 녹차 2g에 금은화(인동꽃) 2g을 넣어 마시면 치주염에 도움을 준다. 색으로 바라본다면 흰색의 꽃은 전반적으로 열 내림을 도와준다. 노란빛의 꽃은 주로 염증에 좋다. 금은화는 치주염에 좋다 보니 치약에 많이 이용되고 있다.

차를 잘 마시려면 좋은 물을 써야 한다. 차는 물의 신이고, 물은 차의 체(體)다. 좋은 물은 약이다.

약에 벼금가는 좋은 물에 몸의 증상에 맞춘 재료를 넣어 잘 끓여낸 차를 우아한 몸짓으로 음미하는 차가 있는 생활! 상상만으로도 머리가 맑아지고 기분이 쇄락해지지 않을까.





대자연산책

방콕 문화활동을 통한 환경탐구

코로나19로 인해 사회적 거리두기를 시작하면서 사람이 많은 곳을 피하나보니, 하나둘 너 나 할 것 없이 자연스레 집순이, 집돌이가 되어간다. 대자연사랑 가족들은 코로나를 피해 집에서 무엇을 하며 시간을 보내는 걸까? 이번 대자연산책 코너는 대구한의대학교 대학생 동아리인 자연사랑 회원들이 생명, 환경, 위생과 관련된 책과 영화를 보고 그에 대한 감상문을 써보는 활동을 가졌다고 하여 소개하고자 한다. 비록 예전처럼 적극적인 자연정화, 환경보호 활동은 하지 못했지만 방콕하면서도(방콕·방에 콕 틀어박혀 있다) 제한된 환경 속에서 동아리의 취지를 살린 의미 있는 문화활동을 한 것이다. 집에서 이룬 환경운동, 그 자취를 함께 따라가 본다.



5



사랑할까, 먹을까

글 진현송 자연사랑 동아리 회원

책은 영화에서 못다 한 이야기를 보여주고 있다. 무엇보다 조류독감, 돼지독감 등의 바이러스 질환, 이상기후 현상과 공장식 축산과의 관계, 육식주의 이데올로기, 살충제 달걀, 육식을 강요하는 사회에서 슬기롭게 채식생활을 즐기는 법 등 저자가 영화를 만들기 전부터 지금까지 몇 년간 끈질기게 탐구해온 음식과 건강, 인간과 동물에 관한 생활밀착형 지식들로 가득한 내용이다.

평소에 신문기사나 동물농장과 같은 TV 프로그램을 보면서 공장식 사육에 대해서 부정적인 시각을 가지고 있었다. 하지만 소비자들이 고기를 원하고 있고, 항생제나 호르몬제를 이용하여 보다 짧은 시간에 가축을 살찌 움으로써 얻게 되는 높은 소득을 노리는 축산

업장이 물러서지 않아서 공장식 축산은 막을 방법이 없다고 한다. 그 공장식 축산 환경이 너무나 비위생적이어서 그런 곳에서 사육된 고기들이 내가 즐겁게 먹고 있다는 사실이 너무나 충격적이었다. 그렇지만 그 고기를 먹지 않고 살아갈 수 있을지 스스로에게 물어볼 때 선뜻 용기가 나지 않아서 고민에 빠지게 된다. 그런데 이번에 읽은 책 '사랑할까 먹을까'를 통해서 이러한 딜레마에서 조금 더 지혜롭게 살아갈 수 있는 유익한 식생활 법을 배울 수 있었다.





우리의 지구

| 글 고지원 자연사랑 동아리 회원

저는 넷플릭스 시리즈 ‘우리의 지구’라는 프로그램을 시청하였습니다. 총 8편의 시리즈로 제작된 프로그램은 지구의 영역별로 구성되었고, 특히 우리가 평소 알고는 있었지만 눈으로 볼 수 없어서 크게 느끼지 못했던, 지구 온난화로 인한 기후 변화가 생태계에 미치는 영향에 대한 심각성을 깨닫게 해주는 프로그램이다.

일상에서 우리의 삶에는 크게 영향을 미치지 않던 지구 온난화와 기후 변화, 사람들이 인식하지 못하는 영역의 무서움이란 너무나도 큰 아픔과 동시에 큰 문제이다. 환경을 생각해서 노력하는 인간들도 있지만 그러지 않은 인간들이 더 많기에 우리의 지구는 더 아파하고 울부짖고 있다. 북극에 사는 북극곰도, 남극에 사는 펭귄도 아파하며 고통받고 있다. 열대우림에 사는 오랑우탄과 무수히 많은 생명들이 멸종되어 가고 있고, 사막에는 배고픔에 굶주려 뜨거운 햇볕 아래서 말라 죽는 코끼리가 있고, 바다 속에는 무수히 많은 쓰레기로 생명체들이 죽어가고 있다. 지구에는 인간만 사는 것이 아니다. 지구의 주인은 우리가 아니다. 지구가 우리의 주인이다.

인간들은 우리가 지구의 주인인 것처럼 막연한 이기심으로 열대우림을 파괴하고, 자원을 낭비하며, 생물을 사냥한다. 이러한 행동으로 지구 온난화의 영향이 매년 심화되고 있고, 그로 인해 생태계는 심각한 교란을 일으키고 있다. 지구의 극지인 남극과 북극에서는 해빙이 녹아 펭귄, 북극곰, 바다코끼리 등이 서식지를 잃어가고 먹이도 잃어가며 결국에는 지구의 온도마저 높이는 결과를 초래하고 있다. 또한, 지난 50년 동안 인간의 무지막지한 벌목으로 인해 보르네오섬의 밀림이 원래 면적의 절반으로 줄고 심지어 인접해 있는 필리핀 섬은 90%의 원시 다우림이 사라졌다. 이로 인해 멸종된 생물들이 급격하게 늘어나게 되고 서식지를 잃어가며 무수히 많은 생물이 지구상에서 사라지고 있다. 그로 인해 결국에는 우리 인간이 최대 피해자가 될 것이다.



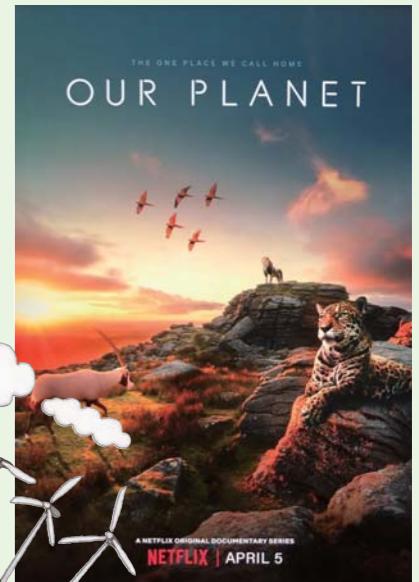
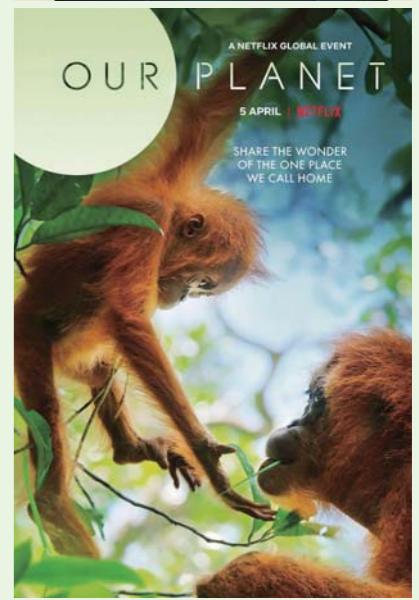
하지만 현재의 이런 상황들이 우리에게는 다소 알기 힘들고 와닿지 않는 내용일 수도 있다. 그렇기에 ‘우리의 지구’는 인간이라면 한 번쯤은 꼭 시청해야 한다고 생각한다. 무지막지하게 사용하는 일회용품, 자원낭비 등에서 나타나는 ‘나 하나쯤이야’라는 심리를 조금이나마 개선할 수 있고, 막연하게 ‘환경이 오염되었구나, 동물들이 멸종 되는구나, 북극곰이 서식지를 잃어가는구나’라는 단순한 생각을 가지는 것이 아니라 정말 문제성을 깨닫게 함으로써 후대의 내 자식들에게 좋은 유산을 물려줄 수 없다는 경각심을 불러일으키는 내용이 담겨 있다고 생각한다.

그리고 ‘우리의 지구’는 우리가 보지도 듣지도 못한 여러 생명체의 이야기를 담아내고 있으며 새들마다 각각 다른 암컷과 수컷의 짹짓기 행동들, 독수리가 성장하는 과정 등 재밌고 색다른 여러 생명체의 이야기를 담고 있어서 좋은 배움이 될 수도 있다. 또 하나의 장점으로 아주 선명한 화질과 접근하기 어려운 곳의 초근접한 영상 촬영 및 자연을 잘 나타내주는 색감을 최대한 살려 우리가 직감적으로 자연과 생물을 느낄 수 있게 만들었고, 이러한 생태계를 한 영상에 어떻게 담아내고 표현했는지 경이로울 정도의 장면들을 연출하고 있다. 절대로 대충 선사하는 영상이 아닌 하나의 지구의 이야기로 봐도 무방할 정도이다.

이제는 우리가 나서야 할 때이다. 기준의 방침으로 현재 생활에 만족하는 것이 아닌 우리가 직접 환경을 위해 일하고 발언하고 외쳐야 한다. 그것이 우리가 지구에서 함께 공존하는 생명체임을 증명하는 것이고, 또한 그것이 우리가 소신껏 해야 할 필연적인 일이라고 생각한다. ‘우리의 지구’를 시청함으로써 또한 명의 지구를 위한 사람이나왔으면 한다.



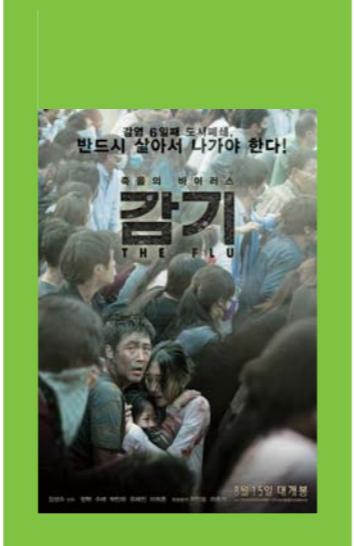
A NETFLIX GLOBAL EVENT
OUR PLANET





감기

| 글 김승희 자연사랑 동아리 회원



특별한 의도가 있어서 일부러 그런 것은 아니지만, 최근 몇 년 사이에 내가 본 영화는 대부분이 재난관련 영화였던 것 같다. 근래 그런 소재의 영화가 워낙 많이 쏟아져 나오기 때문이기도 하지만, 위기 상황에 직면하여 인간이 보여주는 다양한 반응이 흥미롭고, 나 자신이 그런 상황에 처하면 어떤 반응을 보이게 될까 궁금하기도 해서이다.

이번에 내가 본 영화는 해일, 지진, 태풍, 홍수와 같은 자연 재해가 아닌, 눈에 보이지 않는 바이러스로 인해 인간이 겪을 수 있는 고통과 피해를 그리고 있다. 그 누구도 낯설지 않은 '감기'라는 흔한 병이 인간의 문제를 종합적으로 보여주는 작품이 되어 주목받게 된 점이 신선히다. 이미 오래전에 출시되어 상영되었지만, 코로나19로 전 세계가 엄청난 고통 속에 있는 현재 상황을 상당부분 비슷하게 그리고 있어서 더욱 실감이 나는 영화 '감기'를 같이 들여다보자.

한 외국인 노동자가 자기 나라에서 먹고 살기 힘들게 되자 돈을 벌기 위해 한국에 들어오는 장면으로 시작된다. 정상적인 절차를 거쳐서 한국에 들어올 수 있는 방도가 없었던 주인공은 물류를 이동용 컨테이너 박스를 통해 다른 외국인들과 함께 밀입국을 시도한다.

그런데 그 컨테이너 안에서 정체불명의 바이러스가 퍼지면서 그 곳은 일순 간에 아수라장으로 변한다. 컨테이너가 한국 항구에 도착하고 밀입국을 한 외국인들을 노동자로 데려가려던 형제가 문을 열었을 때 그 안에 살아 있던 노동자는 단 한 사람뿐이었다.



바이러스에서 살아남아 항체를 가진 그는 불법 입국 죄목으로 경찰에 잡힐까봐 도망을 가버린다. 처음 컨테이너 문을 열었던 형제는 바이러스에 감염이 되어 피부에는 붉은 반점이 나타나고 고열을 동반한 기침을 하게 된다. 그렇지만 두 형제는 이러한 증상이 단순한 감기라고 여기면서 마스크를 착용하지 않은 상태로 이곳저곳을 돌아다녀 자신도 모르는 사이에 바이러스를 퍼뜨리고 만다. 이렇게 퍼진 바이러스의 감염 속도는 어마어마했고 치사율은 100%였다. 감염 전파력을 감당할 수 없게 되자 정부는 이 지역을 봉쇄한다.

감염된 형제 가운데 동생의 증상이 심해져 병원을 찾았지만, 바이러스를 이겨내지 못하고 결국 죽게 되자, 남은 형은 외국인 생존자가 죽음의 원인이라 생각하여 그 외국인을 죽이기로 작정한다.

한편 동생을 치료하던 과정에서 전후 사정을 전해 들었던 여자 의사は 백신을 만들기 위해 항체를 가진 유일한 존재로 짐작되는 외국인을 찾아 나선다. 경찰을 피해 정처 없이 떠돌던 외국인은 교통사고가 날 뻔한 상황에서 한 소녀를 구해주는데 그 소녀는 다름 아닌 여자 의사의 딸이었다. 그 딸은 굶주린 외국인에게 먹을 것을 나눠 주며 자신의 이름을 알려준다. 하지만 따뜻한 인간애가 발휘된 이 상황에서 소녀 또한 바이러스에 감염되고 만다.

온갖 우여곡절 끝에 여자 의사가 다시 외국인을 만나게 되고 '항체를 가진 당신의 혈액을 이용하여 백신을 만들려고 하니 도와 달라'고 사정 하지만, 외국인은 피하고 만다. 딸을 살릴 수 있는 기회가 사라지는 것에 절망한 그녀가 자기 딸의 이름을 부르며 울부짖게 되고, 비로소 외국인은 자신에게 따뜻한 손길을 내어준 소녀에게 무슨 일이 생겼는지 알게 되며 자신의 피를 내어준다.

여자 의사は 혈액을 이용해 백신을 만들었지만, 임상실험을 할 수 없고 백신으로 승인을 받지 못한 상태에서 딸을 살리고자 치료 효과가 불분명한 백신을 딸에게 투여한다. 투여된 백신은 다행히 치유 반응을 보였고, 본래 항체를 갖고 있던 외국인이 결국 동생 사망에 대한 복수심에 불타는 형에게 죽음을

당하자, 소녀가 유일하게 항체를 가진 사람으로 남게 된다. 그렇게 소녀의 항체를 이용하여 또 다른 백신을 만들어 감염자들을 치료하며 영화가 끝이 난다.

요즈음 겪고 있는 코로나보다 전파 속도가 더 빠른 질병에 대해 정부는 어떻게 대처하고, 사람들은 어떻게 행동하며, 그들이 경험하게 되는 감정은 어떤 것인지에 대한 궁금증이 단 한 순간도 화면에서 눈을 떼지 않고 끝까지 따라간 이유였다. 감염이 시작이 된 도시를 폐쇄하려는 의료계, 국민이 아닌 자신들의 이익을 위해 움직이는 정치인들, 강제격리, 생매장, 폭력을 앞세운 억압 등 여지없이 짓밟하는 인권과, 일의 집행자나 권력을 가진 집단의 이기적 동기에 대해서 공적인 일이 처리되는 모순 등 그 어떤 다른 분야의 영화 못지않게 인간의 취약성을 그리고 있었고, 그래서 더 실감나게 보았던 것 같다.

그럼에도 불구하고, 이 영화가 던지는 메시지는 희망적이다. 함께하면 강하다는 것이다. 다수의 사람들이 옳고 그름을 제대로 판단하지 못하여 이기적인 행동을 할 수 있지만, 아무리 힘들더라도 함께 위기를 극복하고 문제를 해결해 나가는 것이 진정한 인간이요, 우리가 갈 길이라는 것이다. 겸증되지 않은 백신을 딸에게 투여하며 악전고투하여 마침내 문제를 해결하는 여자 의사가 보여주는 단호함이 우리 모두에게 요구되는 요즈음이다.



판데믹 : 인플루엔자와의 전쟁

| 글 김민재 자연사랑 동아리 회원



제가 본 '판데믹 : 인플루엔자와의 전쟁'은 6부작으로 제작된 다큐멘터리입니다. 전염병인 독감의 침략을 막기 위해 고군분투하는 의료진들과 세상에 잘 드러나지 않은 여러 나라의 작은 영웅들의 모습을 현장감 있게 잘 담아내고 있습니다.

이 글은 인플루엔자와의 전쟁을 보고 난 저의 느낌인데, 주로 코로나19와 관련한 사실 위주로 생각해 본 것입니다. 인플루엔자 다큐에서 맨 먼저 다루는 내용은 지금까지 전 세계적으로 대유행한 바이러스들에 대한 인간의 대처방식과 위기의식입니다. 즉, 에볼라, 메르스, 사스, 독감들에 관한 것인데요, 제2차 세계대전 때 크게 번졌던 독감은 치료제가 없어서 1억 명 이상이나 사망했던 굉장히 무서운 질병이었다고 합니다. 그러나 백신이 개발되자 사람들은 독감에 대해 더 이상 별별 떨지 않고 원래의 일상적인 삶을 살아가게 됩니다.

그리고 나서 수십 년 뒤 사스, 에볼라, 메르스 등과 같은 우리가 이미 겪었던 그런 질병들이 하나씩 유행했습니다. 그런데 이런 질병들이 발생할 때마다 인류는 공동 대처를 하지 않았다고 합니다. 예컨대, 어떤 한 나라에서 전염병이 발생했다는 소식이 들려와도 그 질병이 자신의

나라까지는 전파되지 않을 거라고 안일하게 생각을 했다는 것입니다. 이러한 태도가 질병을 전 세계적으로 유행시킨 가장 큰 요인이라는 것입니다.

이번 코로나 사태로 보더라도 중국 우한에서 발생하여 급속도로 확산될 때 서울시 의사회에서 여섯 차례나 우리 정부에 중국과의 왕래를 차단할 것을 건의했는데도 당국에서는 중국과의 교역이나 국가간의 신의를 내세워 전문성 있는 그



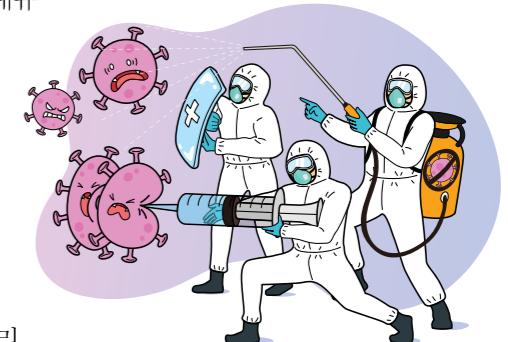
판단을 수용하지 않았다고 합니다. 그 직후 신천지사태로 비롯된 엄청난 대유행과 그에 따른 희생과 고통은 대유행 초기 우리 정부의 안일한 대처가 불러온 결과인 셈입니다.

또 한 가지 문제는 설령 그 질병이 자신의 나라에 유행한다 해도 의료진들이 알아서 대처할 것이고, 운이 나빠서 감염된다하더라도 백신이 있으니까 걱정할 필요가 없다고 생각하는 점입니다. 이번 코로나 대유행에서 G7을 비롯한 대부분의 선진국들이 초기 방역에 실패하여 큰 고통을 겪었는데, 그 실상을 들여다보면 현대 의학을 지나치게 신뢰한 데서 비롯된 것을 알 수 있습니다. 세 살짜리 아기들도 알고 있는 마스크 착용을 두고 최고 선진국의 대통령부터 오락기락하는 것은 이런 측면의 더 할 나위없는 사례라고 봅니다.

사스, 에볼라, 메르스 등 크게 세 차례나 겪었지만 사람들의 위기의식은 턱없이 모자란다고 보입니다. 정부에서 바이러스가 유행하는 것을 방지하기 위해 각종 수칙을 마련하고 여러 가지 매체들을 통해 발표하지만 이를 어기는 사람들을 보면 참으로 어이가 없습니다. 자신은 물론이고 주변 사람들의 생명까지 위협하는 음주운전자들과 같은 사람들과 똑 같은 사람들로 보입니다.

아직도 확산가도를 달리는 코로나19가 어느 정도 선에서 멈춘다 하더라도 이후 또 얼마나 많은 다른 바이러스들이 전 세계로 퍼져나갈지 모릅니다. 이에 대해 인플루엔자와의 전쟁에서는 이렇게 조언하고 있습니다. 너무 의료진에게 모든 걸 맡기려는 의식과 태도를 버리고요. 또 정부와 병원에서 말하는 방침을 잘 지키는 게 중요하며 만약 어떤 다른 나라에서 바이러스나 질병이 유행한다면 절대로 안일하게 생각하지 말아야 한다고 말입니다. 그리고 각국 정부는 이때까지 겪었던 일을 바탕으로 하여 어떻게 대처할 것인지에 대해 보다 적극적인 방안을 마련하라고.

인플루엔자와의 전쟁이라는 이 드라마를 코로나19가 대유행하기 수년 전부터 만들기 시작했고 중국이외의 지역에서는 아직 번지기 전인 금년 1월 22일에 출시했습니다. 그 내용을 보면 인플루엔자 바이러스의 핵심 발병 지역을 중국으로, 전염병을 일으키는 숙주로 박쥐를 지목하는 등 올해 우리가 겪고 있는 코로나19 상황과 똑같이 맞아 떨어지니 섬뜩한 느낌이 들 정도입니다. 가상적 다큐멘터리의 무서운 장면이 현실이 될 수도 있는 세상에서 한 치 앞을 내다보지 못하고 살아가는 우리 인류의 운명이 너무 안타깝습니다.



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



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



수채화 같은 제주 풍경 | 강창영



녹음으로 둘러싸인 녹차밭에서의 여유 | 김광수



김광수 | 송악산 바다전경



우울한 하루방 | 이언경

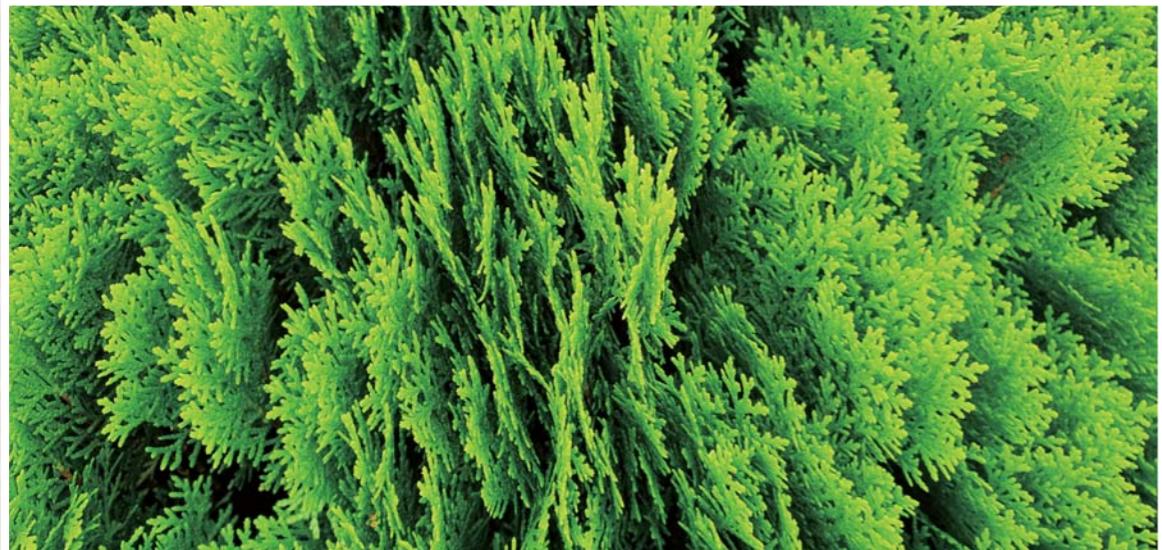




천사 돌하르방 | 이동민



세월의 흔적 | 하현숙



김광수 | 내마음



자주빛 한송이 | 하현숙



제주 바다의 노을 | 하현숙



42 대자연사랑 2020. Vol.10



채식사랑동호회 창립식

채식을 권하는 사회가 아닌 선택할 수 있는 사회

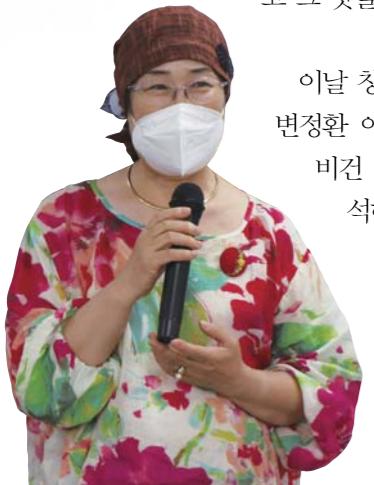
| 글 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장

| 사진 정은진 대자연사랑실천본부

지난 7월 4일 오후 2시 대구 동아요리학원에서 대자연사랑실천본부의 다섯 번째 클럽인 ‘채식사랑동호회’의 창단식이 있었다. 채식사랑동호회는 지구상의 모든 생명을 존중하고, 자연을 사랑하는 대자연사랑실천본부의 이념을 바탕으로 하여, 무엇을 먹을 것인가를 고민하고, 건강과 환경을 한 번 더 생각해 보며, 보다 의미 있는 삶을 가꾸어 나간다는 목표를 가지고 그 첫걸음을 내디뎠다.

이날 창립식은 내빈소개, 창립 경과보고, 회장 임명장 수여, 정경애 회장 취임사, 변정환 이사장 격려사 등의 순으로 진행되었는데, 당일 오전에는 같은 장소에서 비건 원데이쿠킹클래스가 개최되어 다수의 회원들이 두 가지 행사에 모두 참석하는 열의를 보이기도 했다.

대자연사랑실천본부에서는 지난 2014년 경상북도 식품박람회 채식요리전시 및 경연대회, 2017년 채식문화활성화포럼, 2018년 채식요리지도사 민간자격증 교육과정, 2019년 비건원데이쿠킹클래스에 이르기



까지 다양한 채식관련 사업과 활동을 해오면서 공감대를 형성했었는데 그런 눈에 보이지 않는 신뢰와 꾸준한 관심이 이번 채식사랑동호회의 탄생의 모태로 작용했던 것이다.



초대회장인 정경애 박사는 ‘앞으로 채식을 권하는 사회가 아닌 채식을 선택할 수 있는 사회로 만들어나가는데 채식사랑동호회가 주어진 역할을 다할 수 있도록 노력하겠다’라는 당찬 포부로 취임사를 했고, 변정환 이사장은 ‘채식이 트랜드를 넘어 라이프스타일로 자리 잡아가고 있는데, 새로 창립되는 채식사랑동호회가 라이프스타일 구축의 선도적 역할을 해 줄 것을 기대한다’라고 격려 말씀을 하셨다. 또 이날 행사에서는 그 동안 채식 요리과정 및 쿠킹클래스로 본 법인의 채식문화활성화사업에 공로가 많은 박추자 동아요리학원 원장에 대한 표창장이 수여되기도 했다.

국내 채식인구가 지난해 기준 150만명으로 늘었다고 한다. 2008년에 15만명이었던 것과 비교하면 10배나 증가한 셈이다. 건강뿐만 아니라 동물생존권 보장과 환경보호 등 윤리적 소비 측면에서 채식이 우리 생활 속에 하나의 트랜드로 자리 잡아가고 있는 상황에서 채식사랑동호회의 적극적이고 다양한 활동이 기대가 된다.

기름 한 방울의 소중함

| 글 오성찬 드림메이킹센터 HRD교육사업본부 대표 컨설턴트

요즘 대학생들의 스펙 전쟁은 말 그대로 전쟁 그 자체입니다. 금턴, 인구론, 오스트랄로 스펙쿠스, 부장인턴 등 자조 섞인 취업 신조어들이 끊임없이 생겨나고 있습니다. 스펙 쌓기에 여념이 없어 본인의 꿈 그 자체를 아예 잊어버리거나 마음속에 여유가 없어지고 있습니다. 취업과 진로를 지도하는 입장에서 대단히 개탄스러운 일이 아닐 수 없습니다. 다양한 경험과 활동을 통해 본인의 가치관 형성, 신념에 따른 행동 패턴 등을 파악하고 그로 인해 어떠한 일을 잘 할 수 있을지, 어떠한 일에 흥미를 느끼는지, 어떠한 사람과 소통하기 힘든 지에 대한 자기 분석이 선행되어야 한다고 생각해 왔습니다.

요즘 대학생들의 기본 스펙이 토익 900점, 이공계 기준 기사 1개 필수, 쌍기사(기사 자격증 2개 보유), 입사에 가산점을 주는 기타 자격증들이 즐비합니다. 이렇게 스펙에만 집중하는 취업을 준비하다 보니 정작 자신을 돌이켜 볼 수 있는 성찰의 시간은 부족할뿐더러 관심조차 생기지 않는 것이 현실입니다. 벅고사는 문제니까요. 물론 이러한 현상이 나쁘다는 것은 절대 아닙니다. 다만, 스펙에만 너무 집중한 나머지 ‘내가 어떤 사람인지’ 알아가는 시간이 부족하다는 것이 안타깝다는 것입니다. 저 또한, 대학시절 스펙에만 집중하고 오로지 취업을 위한 활동에만 신경 썼다는 것은 부정할 수는 없습니다. 다만, 다양한 경험과 활동을 힘에 있어서 아주 사소하거나 작은 깨달음을 얻으려고 했다는 것이 스펙에만 집중하는 것과는 차이가 있다는 것을 말씀드리고 싶습니다.

20살, 대학교 1학년, 군대 가기 전 많이 놀아봐야겠다고 생각했던 시절이 있었습니다. 물론 화끈하게 노는 것도 아닙니다. 피시방에서 친구들과 모여 게임이나 하고 밤새 술 마시는 것이 가장 즐거웠던 시절이 있었습니다. 저한테는 인생의 멘토 같은 8살 연상인 사촌 형이 있습니다. 하는 행동, 본인의



가치관, 신념이 아주 건강하고 바른, 세상에서 가장 존경하는 형입니다. 한없이 무섭고 또 한편으로는 다정다감하고 공감력도 뛰어나고 사촌 동생이지만 부모님을 제외하고는 저를 가장 아껴주고 응원해 주는 멋진 형입니다. 제가 군대 가기 전, 좀 놀아봐야겠다고 형한테 말했더니 한 마디 합니다.

“놀더라도 좀 의미 있게 놀아라이 !!!”

의미 있게 놀이라는 개념을 전혀 못 잡고 제 하고 싶은 대로 놀았습니다. 보다 못 한 형님이 갑자기 새벽 4시에 깨웁니다. 새벽 2시까지 피시방에서 놀다가 들어온 동생을 사정없이 깨웁니다. 안 일어나니까 발로 차기도 했죠. 형한테 혼나기 싫어 꾸역꾸역 일어났더니 굉장히 무섭고 카리스마 있는 목소리와 표정으로 “지금부터 씻고 옷 입는 시간까지 5분 준다. 실시”

영문도 모른 채 후다닥 준비를 하고 형 따라 배낭을 메고 1층으로 내려갔더니 어디서 구해왔는지 모를 자전거 2대가 있습니다. 이게 뭐냐고 물어봐도 제대로 된 대답도 안 해줍니다. 제 귀에 인이어를 쑤셔 박으면서 무전기를 줍니다. 그러면서 또 한 마디 하죠.

“지금부터 내가 먼저 무전을 칠 때까지 넌 절대로 나에게 질문을 해서도 안되고 의문을 가져서도 안된다. 그냥 형 믿고 따라와!”

평소 신뢰감이 충만한 관계였기에 조용히 따라갔습니다. 형한테 괜히 의문을 제기하고 불편함을 표현했다가 맞을까 두려웠던 것은 아닙니다! 사실… 조금은… 어쨌든 한참을 자전거를 타고 달렸습니다. 3시간 정도 지나니 놀라운 표지판이 보입니다. ‘안녕히 가십시오. 부산광역시’ 출발지인 제 고향인 부산을 벗어나고 있었던 겁니다. 그때 당시 제 치아에 신경이 빠져 나온 상태라 숨을 쉴 때마다 이가 시려서 견디기 힘들 정도였으나 일단 이를 약물로 참고 따라갔습니

다. 국도로 진입해서 양산 근처에서 한 번 쉴 수 있었습니다. 그때 조심스럽게 어디 가냐고 물어봤더니 경북 청도로 간답니다. 어린 시절, 경북 청도가 제2의 고향이라고 할 정도로 자주 갔던 곳이었습니다. 외할아버지의 별장이 있어 여름마다 항상 계곡에 함께 놀러 가곤 했습니다. 이번엔 거리를 차를 타고 가는 것이 아닌 자전거를 타고 가자는 것이었습니다. 왜냐고 물었더니 이제 곧, 하나밖에 없는 사촌동생 놈이 군대를 가는데 군대에서는 행군이라는 것을 한다. 정말 힘들 거다. 그때 적응 못 하고 낙오하지 말고 지금 체력 단련을 위해 예행연습을 하자는 것이었습니다. 그 순간, 바로 느꼈습니다. ‘아! 평소에는 무뚝뚝하고 신경 써주는 것 같지도 않고 조금만 내가 잘 못해도 크게 혼냈던 사람이 동생이 군대 간다고 하니 드디어 미쳤구나….’ 당시에는 속으로 ‘아씨, 군대 가면 자연스럽게 적응할 것’이고 이따위 체력 훈련이 무슨 소용인가라는 불평불만으로 가득 차 있었습니다.

언양 부근 가지산에 진입하기 시작했습니다. 대한민국에서 산세가 험하기로 다섯



손가락 안에 꼽힌다는 가지산입니다. 경사가 가팔라 한 발짝 떼기도 힘들었습니다. 자전거를 끌고 한참을 올라갔습니다. 숨이 넘어갈 것 같고 이가 시려 미쳐버리겠고 땀은 범벅이 되어 탈진할 것 만 같았습니다. 차로 올라가는 행인들이 저희를 보고 따봉을 보이며 환호성을 질러주어 큰 힘이 되기도 하였습니다. 몇 시간이 지난 지도 모를 만큼의 시간이 흘러 정상에 도착하였습니다. 너무 힘들어 충분한 휴식이 필요할 때였습니다. 당시, 7월이라 많이 더웠으나 산 정상에는 시원한 바람이 불기도 하였습니다. 형과 조금 떨어진 곳에서 혼자 바람을 쐬며 성취감을 만끽하고 있을 때, 형이 뒤통수를 후려치며 물어봅니다.

“뭐가 느껴지노!” 그 순간 저도 모르게 허세 섞인 멘트가 나왔습니다.

“기름 한 방울의 소중함….” 그 순간, 형이 말로 표현하진 않았으나 표정으로 느낄 수 있었습니다.
‘이놈 자식, 대견하네’

십수년 간 매년 여름마다 차를 타고 부모님께 의지하며 다녔던 청도를 스스로의 힘과 어떠한 전력, 에너지를 쓰지 않고 갔을 때, 평소 주어진 것에 감사함을 모르고 에너지를 평생 낭비했던 스스로를 돌아켜 볼 수 있었습니다. 기름 한 방울의 소중함이 절실하게 느껴졌던 순간이었습니다. 형이 제게 했던 ‘의미 있게 놀아라’는 뜻이 아파

이것이 아니었을까 생각해봅니다. ‘기름 한 방울의 소중함’, 치기 어린 마음에 그냥 했던 이 멘트가 6년 뒤, 첫 취업을 위한 도전에서 쓰였습니다.

저는 지방 사립대를 나왔습니다. 토익도 620점 밖에 되지 않았습니다. 치열한 취업 경쟁률 86 대 1, 딱 1명 뽑는 생산기술 엔지니어를 모집하는 곳에 지원했는데 운 좋게 서류에서 통과되어 면접을 보게 되었습니다. 최종 면접에서 저와 한 명이 남아있었습니다. 경쟁자는 동국대학교 화학과, 평균 학점 4.2, 영국 유학 2년, 토익 920점 등 대단한 스펙을 가졌던 경쟁자였습니다. 면접 첫 질문부터 날카로웠습니다. 인신공격을 하는, 사람 기분을 대단히 상하게 하는 질문들이 이어졌습니다. 물론, 저한테만….

“오성찬씨는 아까 일어나서 인사할 때 키가 굉장히 작은 것 같은데 일 잘 할 수 있겠어요?”

“안경 한 번 벗어봐요. 어이쿠~성질 있게 생겼네..”

“여자 면접관인 제가 봐도 얼굴이 매력적이지 않

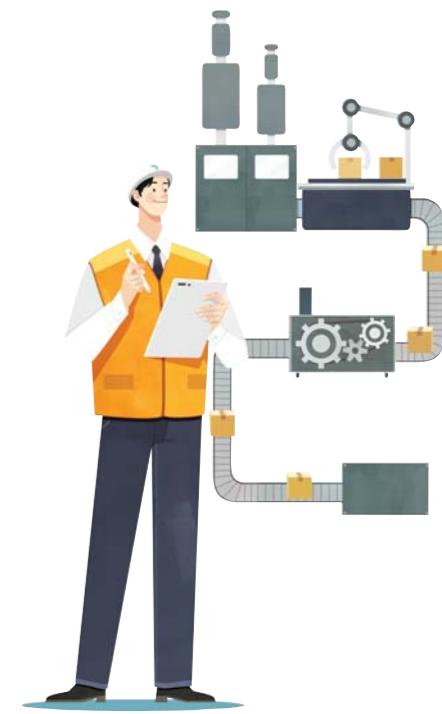


네요. 잘 할 수 있겠어요?” 등등, 이러한 질문은 지원자가 마음에 안들 때 던지는 질문들입니다. 어떻게든 면접자가 어버버 거리면서 대답을 잘 못하게 만들거나, 화내면서 면접장을 박차고 나가고 싶게 만들 때 쓰는 질문들이죠. 물론, 지금은 이러한 질문들이 금지되어 있습니다. 언론이란 굉장히 무서우니까요^^ 어찌 됐건, 면접관들은 저를 마음에 들지 않으니 탈락시킬 명분을 만들고 있었던 것입니다. 그럼에도 기업 이미지 관리를 위해 마지막 기회를 줍니다.

“오성찬씨, 마지막으로 하고 싶은 말 있으면 하세요.” 저에게만 기회를 줍니다. 그때는 이미 떨어졌다는 느낌이 있었으나 마지막까지 최선을 다하고자 최후의 답변을 합니다.

“생산기술 엔지니어는 주어진 재화를 마음껏 소비하는 것이 아닌 Running Cost(운전비)를 최소화시킬 수 있어야 한다고 생각합니다. 저는 기름 한 방울의 소중함을 아는 지원자입니다. … (간략히 자전거 훈련(?) 에피소드 제시) … 이렇듯 00기업의 엔지니어로서 맡은 바 책무를 완벽히 수행하고 싶습니다.”

결과는 어땠을까요? ‘역시 인생은 실전입니다. 동국대가 합격하였습니다.’라고 하면 전혀 이 에피소드가 임팩트가 없겠죠? 제가 최종 합격되었습니다. 86 대 1의 경쟁률을 뚫고 어떠한 특출난 스펙이 없는 제가 최종 합격되었다는 것을 자랑하는 것이 아닙니다. 다만, 눈에 보이는 화려한 스펙도 중요하지만 이러한 경험에서 우러나오는 깨달음이 정말 중요하다는 것을 느끼게 된 대표적인 에피소드입니다. 자, 제 얘기는 여기서 끝입니다. 이제 여러분들은 어떻게 살고 싶으신가요? 경주마처럼 앞만 보며 스펙만을 위한 스펙을 쌓고 싶으신가요? 그것 또한, 나쁘진 않습니다. 하지만 마지막 역전을 바라는 분이 계시다면 이러한 경험 속에서 얻은 작은 깨달음이 인생을 좌우할 수도 있다는 것을 말씀드리고 싶습니다. 긴 글 읽어주셔서 감사합니다.



자연을 배우며 생명을 사랑하고 환경을 생각하자

| 글 강창영 경기지부 사무국장

안녕하세요. 대자연사랑실천본부 경기지부 사무국장 강창영이라고 합니다. 오늘 여러분들과 함께 '자연을 배우며 생명을 사랑하고 환경을 생각하자'라는 다소 무거운 주제로 얘기를 나눠보겠습니다. 지금 전 세계가 코로나바이러스로 몸살을 앓고 있습니다. 천만 명이 넘는 인구가 감염되었고, 수십만 명의 사람이 죽었습니다. 먼저 이런 전염병이 왜 생겼는지 그 이유부터 살펴봐야 될 것 같습니다. 단순히 백신과 치료제를 하루빨리 개발해서 코로나 이전과 같은 삶으로 돌아가는 것이 당면 과제가 아니라고 생각해요. 사실 우리들의 생활습관과 소비 습관 그리고 식습관을 바꾸지 않는 한 이런 바이러스는 또 다른 형태로 인류의 삶에 침투할 것이고 위협할 것이기 때문입니다.

농업과 더불어 전염병이 창궐했다.

인류는 만 년 전 수렵인의 생활에서 농업으로 전환했습니다. 마침 간빙기가 끝나고 기가도 안정되는 지구는 홀로세에 접어들었습니다. 이에 따라 인류는 유목민 생활에서 한 곳에 정착을 이루며 살았고, 그로 인해 마을과 부족민이 형성되고 나라와 국가라는 개념이 형성되었습니다. 그러나 농업은 땅을 필요로 하고, 땅을 일구고 개간하기 위해선 숲과 자연을 훼손할 수밖에 없었습니다. 농업은 문



명의 발전을 이루었고 그 기반하에 다양한 예술과 문화가 융성했습니다. 그리고 야생에 살던 동물들을 가축화하기 시작했습니다. 늑대가 개로 인간의 곁에 왔고, 다양한 동식물종이 인간의 손에서 키워졌습니다. 이때부터 인간에게 여러 가지 전염병이 생기기 시작했습니다. 천연두, 돼지콜레라, 흑사병, 스페인독감, 조류독감, 광우병, 사스, 에볼라바이러스, 메르스.. 많은 종류의 전염병이 창궐했습니다. 인류 역사 아래 가장 무서웠던 전염병은 수 천년에 걸쳐 몇 억 명이 죽은 천연두였습니다. 잉카제국이 스페인의 천연두 때문에 멸망했다 해도 과언이 아닙니다. 흑사병은 또 어떻습니까? 유럽 인구의 3분의 1이 죽었습니다. 1918년 시작된 스페인 독감은 수차례 유행하면서 5천만 명의 인구가 죽었습니다. 그리고 코로나바이러스까지 중간중간 이렇게 많은 전염병들이 인류의 생명을 앗아갔습니다. 상수도가 개선되고 각종 의약이 발전하면서 천연두나 기타 전염병은 종식되었지만 새로운 종류의 변이된 바이러스가 인류의 삶을 위협하고 있습니다. 그중 코로나바이러스는 전 지구적인 팬데믹 상황을 초래했습니다.

저는 우리가 살아가는 이 시대를 한 글자로 과로 표현합니다. <지나칠 과>라는 거죠. 지구의 역사 중에 이렇게 풍족했던 시대는 없었습니다. 우리는 조선시대에 살았던 사람들보다 60배의 에너지를 쓰니다. 보다 더 잘 살고, 보다 더 품 나게 살고, 보다 더 스마트하게 살기 위해선 자원의 소비가 뒤따릅니다. 그런데 여러분 생각해보세요. 우리가 60배의 에너지를 쓰고 있다고 해서 60배 행복해졌을까요? 조선시대에는 스마트폰, 냉장고, 자동차, 터브이나 이런 게 없었지만 그럼 그들은 불행하게 살았을까요?

잘 산다는 건 뭘까요? 돈이 많아야 꼭 잘사는 것일까요? 옛날보다 더 행복해졌을까요? 풍족하게 사는데 왜 자살률은 과거보다 높을까요? 사실 우리는 자동차와 냉장고, 스마트폰과 텔레비전이 없어도 살 수 있습니다. 그러나 깨끗한 공기, 물, 식량... 자연이 없으면 우리는 죽을 수밖에 없습니다. 그리고 그런 것들이 오염되고 부족해졌을 때 큰 혼란이 일어날 수밖에 없습니다. 지구가 지금 그런 위기에 처해있다고 해도 과언이 아닙니다.

기후변화가 아니라 기후위기의 시대이다.

흔히 기후변화라고 얘기하는데, 지금은 기후변화가 아니라 기후위기의 시대라고 전문가들은 말합니다. 그리고 이 기후위기를 방지하면 기후 재앙을 맞이할 것이란 게 모든 학자들의 공통된 의견입니다. 기후변화는 왜 발생할까요? 화석연료를 쓰기 때문입니다. 그리고 우리의 무절제한 소비와 공장식 축산업에서 비롯한 인류 식습관도 밀접한 관련을 갖고 있습니다. 필요에 따라 물건을 생산하기보다 유행과 트렌드에 맞춰 많은 제품들을 양산합니다. 당연히 많은 자원이 소비되고 많은 제품이 쓰레기로 버려집니다. 그리고 그 모든 제품에는 석

유가 쓰여집니다. 이렇게 화석연료를 쓰기 시작한 시점은 산업혁명이고 지금까지 3차 산업혁명이 있었습니다. 그리고 이 산업혁명의 근간을 이루는 에너지는 석탄, 석유, 가스라 불리는 화석연료입니다.

화석연료를 기반으로 인류는 상상이상의 비약적인 발전을 이루었습니다. 그만큼 지구환경에 미치는 폐해는 이루 말할 수 없습니다. 그리고 그것은 우리 앞에 기후위기는 문제로 현실화되었습니다. 생태자원이란 게 있습니다. 생태자원은 식량과 에너지, 자정능력 등 지구가 제공하는 1년 치의 자원을 말합니다. 1970년 이전에는 1년 열두 달 동안 이 자원을 써도 다 사용하지 못했습니다. 그러나 작년 기준 2019년은 7월 29일부로 1년 치의 생태자원은 이미 고갈된 상태입니다.

그럼 우리 한국인의 생태자원 소비는 어떨까요? 문명화된 경제시스템 속에 안락한 삶을 누리는 이면에는 많은 자원과 에너지가 소비됩니다. 한국인의 생태자원 소비는 중국, 일본보다 높습니다. 만약 전인류가 중국인처럼 산다면 22개의 지구가 필요하고, 일본은 2.7개, 2019년 한국인의 생활방식을 유지하려면 연



3.7개의 지구가 필요합니다. 우리는 알게 모르게 이렇게 많은 에너지를 쓰고 있습니다. 전 세계 도시 중 세계 최대 이산화탄소 배출도시는 중국 베이징이나 인도 뉴델리가 아니라 한국 서울입니다. 화려한 야경은 탄소 배출이 그만큼 많다는 것을 반증하죠. 그리고 미세먼지의 50%는 한국 자체 내에서 발생합니다. 우리나라만 해도 석탄화력발전소가 50개가 넘습니다.

인류에게 남은 시간 10년

환경과 기후와 관련돼 전문가들은 우리 인류에게 남은 시간이 앞으로 10년이라고 말합니다. 2030년까지 탄소배출량을 절반으로 줄이고 2050년에는 탄소배출 제로상태로 만들어야 그나마 희망이 있다는 것입니다. 전 세계 온실가스 80%를 배출하는 G20 국가들의 결단이 필요하다는 거예요. 그렇지 않으면 인류는 회복할 수 없는 자연환경으로 접어들고 이전과 같은 안정된 기후와 안정된 환경 속에서 살 수 없다고 경고합니다. 폭우, 가뭄, 산불, 대형 허리케인과 같은 자연재해가 일상이 되고 기후위기 속에 우리가 주식으로 먹는 쌀, 밀가루, 커피까지도 멸종 위기 식물이 될 수 있다고 말합니다. 당연히 식량전쟁이 일어날 것이고 해수면의 상승에 따라 많은 기후난민이 발생할 것입니다. 그렇게 서서히 인류는 제6차 대멸종의 시기에 접어들 것이라고 경고합니다. 지구 역사 이래 대멸종의 시기가 5번 있었는데 각 멸종마다 80%가 멸종했습니다. 기존의 멸종은 혜성 충돌이나, 화산 폭발 자연적인 변수에 의한 멸종이었다면 앞으로 다가오는 6차 대멸종은 인류의 파괴적인 행동으로 인해 생기는 것이라 지난 역사와 다릅니다.

자 그럼 우리는 어떤 자세로 기후위기의 시대를 극복할 수 있을까요? 여러분은 지난 일주일 동안 어떤 물건을 쓰고, 먹고, 입고, 무엇을 소비하였습니까? 내가 일주일 동안 배출한 쓰레기는 어느 정도일까요?

환경운동의 양대 산맥에는 업사이클링과 프리사이클링이 있습니다. 업사이클링은 재활용하는 습관이고 프리사이클링은 쓰레기를 만들지 않는 소비습관, 단순하고 간결한 삶인 미니멀리즘을 추구하는 태도를 말합니다.

녹색소비를 실천하자

착한 소비라 불리는 윤리적 소비, 녹색소비를 해야 합니다. 이런 행동을 자연과 환



경을 살리는 실천이라 해서 기후행동이라고 합니다. 다시 말해 나의 소비행위가 다른 사람, 사회, 환경에 어떤 결과를 가져올지 고려하여 환경과 사회에 바람직한 방향으로 소비하는 행위를 말합니다. 그 유형에는 첫째 사회 기여 소비가 있습니다. 수익의 일부를 기부하는 기부 소비가 있고, 공정무역 제품이나 장애인, 중소기업, 농업인의 생산제품을 쓰는 것입니다. 둘째 환경보호 소비가 있습니다. 저탄소 인증제품, 친환경 제조 제품, 친환경 농법상품, 업사이클링 제품을 이용하는 것입니다. 셋째 동물

복지 소비가 있습니다. 모피, 가죽제품 등의 동물 생산 제품 등을 불매하여 동물을 보호하고 기후변화의 주범인 육식 소비를 줄이며 채식하는 것입니다. 아울러 동물의 복지를 고려하여 동물실험 화장품을 쓰지 않고 가축의 윤리적 생산을 추구하는 것입니다. 그리고 가장 중요한 포인트가 있다면 모든 소비와 경제활동 속에 쓰레기를 제로화하는 운동에 동참하는 것입니다. 우리는 사과가 필요하지 사과를 감싸는 포장지가 필요하진 않습니다. 그러나 우리나라는 배달의 민족답게 배달문화가 발달하여 매우 편하게 모든 것들을 주문하여 시킵니다. 그만큼 불필요한 쓰레기도 많이 나옵니다. 그래서 우리나라가 플라스틱 소비량 1위를 달리고 있는 것입니다. 그것도 미국을 제치고 1위입니다. 일회용품을 너무 많이 소비하고 있습니다. 플라스틱은 자연에서 70년, 칫솔은 100년, 금속캔 100년, 나일론 천 40년, 일회용 컵만 해도 30년이 가야 분해됩니다. 여러분들도 아시다시피 넘쳐나는 쓰레기로 바다에는 한반도 면적의 7배가 되는 쓰레기 섬이 5개나 생겨나고 있습니다. 바다뿐만이 아닙니다.

환경부에 따르면 우리나라에 쓰레기 산은 235군데 있으며 그 무게는 120만 톤이 넘습니다. 매일같이 소각해도 소각을 다하지 못해서 압축해서 보관하는 실정입니다.



새로운 소각장이 건설되어도 3년이 지나야 다 태울 수가 있다고 합니다. 그동안 또 쓰레기가 생겨나는 건 당연지사지요. 여러분 생각보다 심각합니다. 생각보다 기후문제는 큰 위협으로 우리 삶을 위협하고 있습니다. 쓰레기는 자신의 삶을 성찰하게 해주는 거울입니다. 내가 무엇을 소비하고, 쓰고 버렸는가는 쓰레기를 통해 알 수 있습니다.

쓰레기 제로운동은 쓰레기를 제로화시키려는 소비주의적인 생활양식을 반성하고 친환경적인 생활양식을 모색하고 실천하는 것입니다. 자 여러분 내가 할 수 있고 내가 할 수 있다고 생각되는 환경실천은 무엇이 있을까요? 우리 모두 그 점을 숙제로 안고 살아야겠습니다. 감사합니다.

코로나바이러스감염증-19

| 글 이동민 대자연사랑실천본부 대외협력팀장

들어가며

어느 연말연시와 다름없던 2019년 12월, 중국 후베이성의 우한시의 한 수산시장에서 원인불명의 폐렴이 발생했을 때에만 해도 이 존재에 대해 주목하는 사람은 몇 없었을 것입니다. 그러나 소셜네트워크를 통해 아비규환인 중국 우한시 상황이 전해지면서 현실을 직시하기 시작했고 이 존재가 세상에 등장한 지 단 6개월만에 지금까지 생각하지 못했던 새로운 세상을 단 80km의 작은 바이러스가 전 인류를 위협하고 있습니다. 바로 코로나바이러스입니다.

코로나 바이러스란 무엇인가?

코로나바이러스는 아데노바이러스(장 바이러스)WE리노바이러스(감기 바이러스)와 함께 사람에게 감기를 일으키는 3대 바이러스 중 하나로, 사람과 동물사이에서 상호 전파되는 병원체에 의해 전염성 질병으로 특히 동물이 사람에옮기는 인수공통 감염 병입니다. 인간 활동 영역이 광범위해지면서 동물 사이에서만 유행하던 바이러스가 생존을 위해 유전자 변이를 일으켜 사람에게로 넘어오기도 한다고 합니다. 전자 현미경으로 봤을 때 바이러스 입자표면이 돌기처럼 튀어나와 있는 모양이 마치 왕관처럼 생겼다고 해서 라틴어로 왕관을 뜻하는 'Corona'에서 파생돼 명명 되었다고 합니다.

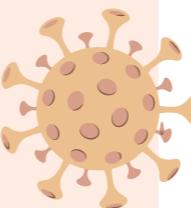
주로 추운 겨울철에 발생하는 성인 감기의 10~30%를 차지하며, 현재까지 확인된 인체 전염 코로나바이러스는 총 7종입니다. 코로나바이러스는 1980년대 닭에서 처음으로 발견된 이후 개·돼지·조류 등에서 발견되었고, 사람에서는 1960년대에 발견되었습니다. 현대에 와서는 2002년 중국에서 사스(중증급성호흡기증후군/박쥐와 사향고양이), 2012년 중동에서 발생한 메르스(중동호흡기증후군/박쥐와 낙타)가 발견되어 많은 사람들의 생명을 앗아가거나 위협했습니다. 현재 전 세계적으로 유행하고 있는 코로나 19는 2019년 12월 중국 우한에서 처음 발생한 이후 중국 전역과 전 세계로 확산된, 새로운 유형의 코로나바이러스(SARS-CoV-2)에 의한 호흡기 감염질환입니다.



코로나바이러스감염증-19는 어떻게 퍼지는가?

현재까지는 감염자의 비말(침방울)이 호흡기나 눈·코·입의 점막으로 침투될 때 전염된다고 알려져 있습니다.

코로나바이러스- 19가 몸에 미치는 영향은?



감염되면 약 2~14일(추정)의 잠복기를 거친 뒤 발열(37.5도) 및 기침이나 호흡곤란 등 호흡기 증상, 폐렴이 주 증상으로 나타나지만 무증상 감염 사례도 드물게 나오고 있습니다. 그 외에도 가래, 인후통, 두통, 객혈과 오심, 설사 등도 나타난다고 보고되고 있습니다. 이번 코로나 19 전 세계 치명율은 약 3.4%(WHO, 3.5 기준)이지만, 국가별, 연령별 치명율 수준은 매우 상이하며, 특히, 고령, 면역기능이 저하된 환자, 기저질환자가 주로 중증 더 나아가 사망에 이르게 합니다.

코로나바이러스- 19 치료와 예방은?

현재 코로나19의 백신이나 치료제는 아직 개발되지 않은 상태로, 코로나19 환자로 확진되면 기침, 인후통, 폐렴 등 주요 증상에 따라 항바이러스 제나, 2차 감염 예방을 위한 항생제 투여 등의 대증치료만 이뤄지고 있습니다. 코로나19 감염을 예방하기 위해서는 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기를 꼼꼼히 하고, 외출하거나 의료기관에 들을 때 마스크 착용 같은 예방 수칙을 지켜야 합니다.

마무리하며

코로나 19 전 세계 누적 확진자수가 1600만 명을 넘었고 사망자도 64만 명을 넘었습니다. 발원지 중국에서 가까운 우리나라로 지난 2월~3월까지만 하더라도 하루평균 500명의 확진자가 발생할 정도로 세계에서 2번째로 확진자가 많았으나 정부와 방역당국, 의료진의 노력과 국민들의 대대적인 사회적 거리두기 실천으로 73위에 놓여져 있습니다.

WHO는 2018년 2월 인류를 위협할 질병 목록 중 하나로 '질병X'를 선정하여, 사스, 메르스, 지카 바이러스



등 주기적으로 반복되고 있는 변종의 위협을 경고했습니다. 우리는 이미 오래전부터 바이러스 시대에 살아가고 있습니다. 책 '인수공통 모든 전염병의 열쇠'에는 이런 구절이 나옵니다. '이 모든 것은 우리에게 달려있다' 우리가 지금 겪고 있는 전세계적인 '바이러스 대유행' 팬데믹은 무엇을 뜻하는 것일까 생각해보아야 할 것입니다.

인류가 지구에서 제왕적 위치에 선점한지 약 1만년의 세월이 지났습니다. 인류의 서식지가 커지면서, 종전에는 어느 정도 뚜렷이 구분되던 인간 서식지와 자연의 경계가 허물어지고, 이를 통해 기존에는 인류를 위협하지 않던 바이러스가 퍼진 사태가 코로나19라는 지적이며 이번 사태로 인해 인류가 더 이상 '지구의 주인'이 아니라는 점을 단적으로 보여주고 있습니다. '인류가 인류를 위협'하는 사태가 코로나19의 본질입니다. 우리가 지구와 자연환경을 경시하면서 생태계를 교란시키는 존재로써의 역할을 계속한다면 결국 그 끝은 지구상에서 '멸종'될 수 있다는 것을 새삼 느끼게 되는 부분입니다.

코로나19 사태가 크게 보아 기후위기의 한 형태라는 점에서는 대체로 세계의 시각이 일치합니다. 환경적인 재앙은 우리 스스로가 불러온 것이라는 점을 명심하고 우리가 사는 세상을 지키는 유일한 방법은 우리 또한 지구의 '일부 생명체'라는 사실을 자각하고 행동할 때 비로소 지킬 수 있을 것입니다.

참고 : 네이버 시사상식시전 SBS스페셜 '바이러스 vs 인간'

월간 비건



본 잡지 코너 중 대자연라이프의 대자연밥상에 맛있는 채식 레시피를 소개해주시고 있는 월간 비건의 이향재 편집장을 비대면으로 만나 이야기를 나누었습니다. 2011년 2월에 창간하여 지금까지 채식과 관련된 트렌디한 소식을 담아 매달 발행하고 있는 월간 비건을 소개하고자 합니다.

월간 비건을 발행하게 된 계기가 들고 싶어요. 그 당시 채식에 대한 사람들의 인식도 궁금하고요.

대기업, 특급호텔 등에서 홍보를 했고, 광고 디자인 대행사에서 프로젝트 잘 따내는 AE로 남들 보기에 성공적인 삶을 오랫동안 살았습니다. 그리고 이를만 고기를 안 먹으면 코에서 고기 냄새가 나서 마트로 달려가 살코기를 끊어다 구워 먹어야 기운이 나던 열렬한 육식 애호가였던 과거가 있습니다. 10년 전 우연히 키우게 된 고양이 한 마리가 삶의 방식을 180도 바꿔 놓았습니다. 소중한 생명과 환경을 위해 할 수 있는 최소의 노력이라고 판단하여 비건이 되었고, 채식, 생명사랑, 착한 소비 등의 메시지를 공유하고자 비건 라이프스타일 매거진 <비건>을 창간하게 되었습니다. 창간 당시에는 비건이라는 단어는 미국 캐나다 유럽 등 선진국에서 살다 온 경우 외에는 아는 사람조차 없었지만, 창간한 2011년 대규모 구제역이 터졌고 살아있는 가축을 생매장하는 모습을 처음 국민들이 보게 되었고, 작은 목소리지만 공장식 사육의 문제점이 간간이 논의되는 정도로 채식과 동물보호, 환경을 연결하는 정도의 의식은 아주 미미했습니다.

월간 비건에는 주로 어떤 내용을 소개해드리나요? 구독자는 대부분 채식주의자인가요?

월간 비건은 누구나 먹을 수 있는 레시피(육식주의자/ 알레르기 환자 포함)를 가장 안전한 음식인 비건 레시피와 채식 건강 정보, 동물보호 활동, 착한 비건 상품(정직한 과정을 통해 안전하며, 노동착취와 동물 학대 없이 생산된 상품) 정보를 소개합니다. 독자들의 비건 체험 수기, 공정여행 프로그램, 유기동물 입양 캠페인 등을 다양하게 소개합니다. 채식이 어렵고 까다로운 일부의 음식문화가 아닌 일상생활에서 누구나 실천해나갈 수 있는 라이프스타일이라는 걸 알리고 싶습니다. <비건>이 전하는 메시지는 채식과 건강하며 정직한 먹거리, 생명사랑, 환경보호, 착한 소비인데 이 모든 게 유기적으로 연결돼 있습니다.

구독자는 채식하시는 분들 비중이 35% 내외이며, 채식, 환경, 동물보호에 관심 있는 분들이 많습니다. 올해에는 코로나로 인한 휴관으로 도서관 구독이 거의 중단됐지만, 코로나 발생 전까지는 공공 도서관, 학교 도서관에서의 구매가 꾸준히 늘어나고 있습니다.



채식과 관련된 내용을 소개해드리기 위해서 기고자들 또한 채식에 관심 있는 분들로 모셔야 할 것 같은데, 기고자들은 어떻게 찾으셨나요?

발행한 지 10년이 돼 가고 115호까지 나오다 보니 이제 웬만한 분들은 비건이라는 매체는 구독까지는 안 해도 알고는 계시지요. 그래서 독자나 전문가 편에서 편집실로 연락을 주셔서 이런저런 글이나 요리를 비건에 게재하고 싶다고 하시는 분들이 대부분입니다. 전문가 그룹은 지인들의 추천을 받기도 합니다.

월간 비건을 발행하면서 겪었던 어려움이나 느꼈던 보람은 어떤 것들이 있나요?

발행한 지 10년이 됐지만 한 번도 흑자를 낸 적이 없을 정도로 국내 출판 특히 잡지 시장은 10년쯤 되니 본인이 채식을 하지는 못하더라도 비건의 의미를 알고 이해한다는 말씀을 해주는 분들을 만날 때, 저와 비건을 통하여 채식을 권장해야 하는 이유, 고기를 덜 먹어야 하는 이유를 이해하고 동참하려 노력하는 모습을 볼 때 그동안의 고생이 다 날아간답니다.

월간 비건을 발행하기까지 많은 분들의 노력이 들어간 것 같네요, 기획부터 발행까지 함께 수고해 주시는 분들을 소개해 주세요!

창간에는 전에 운영하던 디자인 대행사 폐업을 앞두고 회사를 정리하는 과정에서 함께하며 비건 콘셉트를 잡고, 디자인 포매팅을 하면서 비건 탄생을 함께 만들어준 (주)부과징의 직원들입니다.

그리고 원고료도 재료비도 없이 레시피를 만들어주시는 비건 요리연구가들, 비건 건강 정보를 써주시는 베지닥터 회원 의사 샘들, <비건>이 혹시라도 발행이 중단될까 걱정하며 구독 기간을 먼저 물어보고 재 구독하시는 독자님들, 그리고 그동안 근무했던 많은 에디터들, 인턴들까지 감사를 전합니다.

현재는 코로나로 재택근무를 하고 있는 전나연 에디터, 김자수 인턴, 캐나다 캘거리에서 <비건> 편집자인을 해주는 김다인 디자이너, 미국 위스콘신 황은혜님, 캐나다 이숙재 님이 비건을 함께 만들고 있습니다.



최근 채식에 관심을 가지는 사람들이 늘고 있는 추세에 월간 비건이 가고자 하는 방향과 계획이 있다면 들려주세요

그동안 늘 그랬듯 것처럼 채식은, 비건 라이프 스타일의 실천은 육식을 줄여 나와 가족의 건강을 보장받음은 물론 공장식 사육 두수를 줄이고 이에 따라 환경오염을 획기적으로 줄일 수 있으며 가축 사료로 쓰이던 곡물로 전 세계의 기아 문제를 해결할 수 있게 됩니다.

앞으로도 꾸준히, 조금 널 벌고, 제대로 된 좋은 음식을 적은 듯이 먹고, 적게 쓰고, 적게 버리는 비건 라이프스타일 실천으로 시구가 냉가시는 속도를 조금씩은 늦출 수 있다는 메시지를 전하고, 작은 부분이라도 공감하고 실천하게 하는 데 영향을 주는 매체로 힘을 키워가고 싶습니다.

월간 비건 홈페이지 : montlyvegan.kr

| 답변 및 사진제공 이향재 월간 비건 편집장



본부 소식



2020 제1회 비건 원데이 쿠킹 클래스

1일 채식요리체험 프로그램을 제공함으로써 채식문화를 보급하고 회원 간의 친목 도모와 외부인들에게 본 법인을 알릴 수 있는 기회를 만들고자 채식요리 1일 수업을 2회 째 추진하였다. 이번 2020 제1회 원데이 쿠킹 클래스는 7월 4일 대구 동아요리학원에서 한류음식문화연구원 김수진 원장을 강사로 초청하여 31명의 참가자를 대상으로 진행되었다.



2020 대자연사랑여름캠프

7월 11일부터 12일까지 양일간 청도에 위치한 신화랑 풍류미을에서 자연을 사랑하고 봉사정신이 투철한 청년을 대상으로 환경 강의, 인성 강의, 레크리에이션, 문화 탐방, 공동체 활동 등 다양한 프로그램으로 구성된 캠프를 진행하였다.



2020 채식문화 활성화 포럼 1차 준비 회의

2020 채식문화 활성화 포럼 진행 방향에 대해 토의하기 위해 본부, 대구지부, 베지닥터의 임원들이 7월 13일 대구 시목약선식당에서 모여 채식문화 활성화 포럼 1차 준비 회의를 가졌다.



대자연사랑 편집위원 워크숍

8월 11일 제주 푸른솔맑은향 연수원에서 변정환 이사장을 비롯한 대자연사랑 편집위원들이 편집 능력 향상을 위해 워크숍을 가졌다. 이번 워크숍에 제주특별자치도와 제주특별자치도의회 소식지를 발간하는 모그크리에이티브솔루션즈의 강관우 편집장을 강사로 초청하여 매거진 기획과 편집에 대한 특강을 하였고, 제10호 편집회의 및 제11호 기획회의를 진행하였다.

자부 클럽소식



회원간담회

그린엔젤 클럽은 4월 30일 경기도 안양시 키친팟에서 7명의 회원들이 모인 가운데 금년도 행사 계획을 수립하는 등 클럽 발전을 위한 간담회를 가졌다.



농촌 일손 돋기

그린엔젤 클럽은 5월 30일 세종시 전의면 복숭아 농가에서 10명의 회원들이 복숭아 봉지 씌우기 작업을 하는 일손 돋기 활동을 하였다.



동호회 발기인대회

6월 29일 채식에 관심 있는 10여 명의 인사들이 대구 시목약선식당에 모여 동호회 설립을 위한 발기인 대회를 가졌다. 이날 모임에서는 클럽의 명칭을 채식사랑 동호회로 결정하였다.



채식사랑 동호회 창립식

7월 4일 대구 동아요리학원에서 20명의 회원이 참석한 가운데 채식사랑 동호회 창립식이 개최되었다. 이 날 행사에서는 초대 회장으로 본부의 정경애 이사가 추대되었으며, 앞으로 대구지역 채식문화 발전에 본 동호회가 선도적인 역할을 하도록 노력하겠다고 포부를 밝혔다.

2020년 그린캠퍼스 환경동아리 지원사업 선정

대구한의대학교 대학생 동아리인 자연사랑은 8월 18일 환경부가 지원하고 한국환경공단이 운영하는 2020년 그린캠퍼스 환경동아리 지원사업에 최종 선정되었다. 이 활동을 통해 슬기로운 식생활 비건테이블, 업사이클링아트 프로젝트를 수행하며 교내에 친환경 문화를 확산시키기 위해 노력하게 된다.

인물 동정



경기지부 강창영 사무국장 온라인 환경교육

경기지부 강창영 사무국장이 금년 하반기부터 안산시와 협력하여 다양한 연령층의 인산 시민들에게 온라인 환경교육을 할 예정이다.

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 지원봉사점수 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 지원봉사점수 인정과 경력증명을 지원해드립니다.

3. 기부금영수증 발급 안내

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

대자연사랑실천본부는
여러분의 후원으로 운영됩니다.

후원계좌 안내

신한은행 100-031-315439 사단법인 대자연사랑실천본부

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

대자연사랑실천본부 정기후원(CMS) 신청서

“자연과 조화되는 삶”

대자연사랑으로 건강하고 지속가능한 미래사회를 만들어 갑니다

신청서를 작성 후 휴대전화로 촬영해 아래 중 한 곳으로 보내주세요.

카톡(ID:대자연사랑) / 이메일(inlakorea@naver.com) / 팩스(02-732-1357)

후원자 성명	휴대전화							
주 소								
이 메 일								
생년월일	주민등록번호							
※주민등록번호를 기재하시면 국세청 연말정산 간소화 서비스에 등록됩니다.								
후원금액	매월	<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 개인정보
(금융기관명, 출금 계좌번호, 생년월일, 예금주명, 핸드폰 번호)
수집 및 금융결제원, 은행 등 금융회사(빌링원플러스)로
제공하는것에 동의 하십니까?

동의함 동의 안 함

(동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)

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

신청인(예금주)은 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.

만성병 및 난치병 등을 역점 치료하는 한방의료기관

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



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

원장 변정환

제한한의원

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

www.jhmedi.com



제한한의원 행복빵

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)

(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, 줄기세포 등 진행

전세버스 운행

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



한방진료의 역사를 가지고 있는 포항한방병원



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.



콩잉크로 제작되었습니다.