

대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제16호
2023년 9월

AUTUMN

자연과 조화되는 삶
자연과 인간은 하나



사단법인대자연사랑실천본부

The International Nature Loving Association Korea

CONTENTS

2023. 9 Autumn Vol.16



대자연사랑실천본부

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

이사장 인사말

- 달라진 기후를 인식해야 04

대자연문화

- 2023 제3회 대자연사랑 사진 공모전 06
- 여름의 끝자락은 대자연과 함께 16
- 여름캠프에서 만든 소중한 추억 20
- 기대보다 더 즐거웠던 여름캠프 22
- 더욱 친해진 우리들 25
- 새로운 한 해, 더 힘차게 내딛는 첫 발걸음 28

자연과 환경

- 도심 속 맑고 아름다운 쉼터, 경산 남천 하천 봉사활동 30
- 나로부터 모두에게로 퍼져나가는 봉사의 울림 36
- 많은 응원 속, 다짐의 정기공연 40
- 캠핑에서 배우는 갯벌의 소중함 42
- 산행, 따로 또 같이 46

대자연라이프

- 슈퍼푸드 병아리콩 50
- 철파풍두와 떡차 54
- 전국 빙방곡곡 채식탐방! '베지나랑' 56
- 한국 제일의 배경, 설악산 공릉능선을 타다 60
- 설화초(雪花草) 64
- 치매를 예방합니다 66
- 대자연 갤러리 70



Autumn



특별취재

• 더 나은 봉사를 위한 힐링	76
------------------	----

대자연칼럼

• 환경교육이 의무교육인 세상을 보며 (2)	78
--------------------------	----

대자연이슈

• 세계는 지금 : 지구열대화 시대 개막	82
------------------------	----

대자연파트너

• 위로가 되는 채식한끼, 소선	84
-------------------	----

News

• 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 회원동정	86
• 회원알림	88

법인소개

• 대자연사랑실천본부를 소개합니다	90
• 사업소개	91
• 법인연혁	92

발행정보 통권 제16호 발행일 2023년 9월 30일 발행인 변정환 편집인 이광조
발행처 사단법인 대자연사랑실천본부 주소 대구광역시 동구 아양로 18 3층 연락사무소 서울특별시 용산구 한강대로 372
전화 053-956-2005 팩스 053-256-0005 홈페이지 <http://the-inla.or.kr> 이메일 inlakorea@daum.com 디자인 삼환 인쇄 신흥인쇄

달라진 기후를 인식해야



이사장

변 정 환

대구한의대학교 설립인
전)대구한의대학교 총장
현재한한의원 원장

3년 만에 코로나로부터 여름을 되찾았습니다. 수박을 먹고 바다와 계곡을 찾으며 예전처럼 평온하게 한철을 보낼 줄 알았습니다. 그런데 7월 중순 예천 등 일부 지방에 쏟아진 폭우가 예상롭지 않았습니다. 많은 인명이 희생되고 도로가 끊기며 집과 논밭이 떠내려갔습니다. 희생자 수색과 재해복구가 아직 한창인데 이번에는 더위가 몰려왔습니다. 새만금 잼버리에 참여했던 각국 청소년들이 온열병으로 쓰러지고 급기야 조기 퇴영이라는 안타까운 사태까지 벌어졌습니다.

일이 터질 때마다 소홀했던 대비가 지적되고 누군가에게 책임을 묻는 소동이 반복되지만, 이미 돌이킬 수 없는 결과 앞에 뭐 그리 의미 있는 조치가 되겠습니까. 이제 우리가 겪고 있는 기후는 과거 수십 년간 경험했던 그런 고분고분한 대상이 아닙니다. 지진이 심한 나라에서는 내진 설계가 필수인 것처럼 이후로는 달라진 기후와 예측불허의 기상을 전제로 하여 도로를 내고 건물을 지으며 각종 제도를 정비해야 할 것입니다.

국가나 기관의 노력으로 그런 일들이 온전하게 이루어질 수는 없지요. 개개인의 소소하지만 알찬 노력들이 결집 되





고 새로운 생활양식으로 자리잡을 때 지구온난화를 늦추고
기상이변의 폭을 줄일 수 있지 않겠습니까.

우리 모두 부채를 사용하고, 승용차 대신 대중교통이나 자
전거를 이용하며, 쓰지 않는 전기코드를 뽑고 분리수거에 적
극적일 때 닥쳐온 기후 위기를 제대로 인식했다는 표시가 될
것입니다. 또 그런 인식과 노력이 지구 구석구석 퍼져 나가고
변함없이 지속될 때 인간의 배신에 큰 상처를 입은 대자연이
마음을 돌이켜 다시 손을 내밀지도 모릅니다.

대자연 가족의 진정성 있는 기후 위기 이해와 적극적인 실
천을 기원해 봅니다.

2023 제3회 대자연사랑 사진 공모전

| 글 이동민 본부 사업부장

지난 5월 22일부터 6월 22일까지 한 달간 '2023 대자연사랑 사진공모전'이 있었다. 자연과 인간의 조화, 자연의 역동성, 계절을 담은 일상 등을 주제로 한 이번 공모전에는 전국각지에서 54명의 사진작가가 94 작품을 출품하여 치열한 경합을 벌였고, 해마다 작품 수준이 향상되고 있음을 보여주었다.

우열을 가리기 어려운 우수한 작품들 중에서 보성 녹차밭의 운해와 빛의 조화를 담은 정철제씨의 아름다운 빛내림이 100만 원의 상금이 걸린 대상의 영광을 안았으며, 그 외에도 최우수 1점, 우수 3점, 장려 10점 등 모두 15점의 작품이 뽑혔다.

한편 수상 작품은 7월 17일부터 8월 5일까지 대구 범어역 아트웨이 오픈갤러리에 전시되었는데, 일상의 공간인 지하철 플랫폼에서 진행된 이번 전시회가 바쁜 일상 가운데서 잠시나마 자연의 평화로움에 젖어 드는 힐링의 기회를 제공한다는 호평을 받았다.

대자연사랑 사진공모전은 코로나팬데믹에 갇힌 대중들에게 자연의 소중함을 알리고 그 아름다움을 통해 위모와 희망을 주고자 2021년에 온라인 전시로 시작되었다. 그렇지만 이번 공모전은 코로나가 완화에 따라 오프라인 전시회로 전환되었고, 열린 공간에서 다수 대중에게 자연의 신비와 아름다움을 실감나게 보여줌으로써 우리 단체의 설립 취지에 가장 잘 부합하는 행사로 발돋움하고 있다.





대상
아름다운 빛내림 | 정철재

01

작품소개 전남 보성 녹차밭의 이른 아침입니다. 운해 사이로 쏟아져 내리는 빛을 숲으로 둘러싸인 녹차밭과 어우러지도록 카메라에 담았습니다

수상소감 대상 수상작으로 선정해 주셔서 감사합니다. 2023대자연사랑 사진공모전이 자연의 아름다움에 다시 한번 눈을 돌리는 소중한 계기가 된 것 같습니다. 대자연의 아름다움이 앞으로도 제 작품세계를 이끌어 주길 기원하면서 공모전을 마련해주신 대자연사랑실천본부 관계가 여러분의 노고에 감사드립니다.



02

최우수

마이산의 비경

이상일

작품소개 자연이 만들어준 비경에 흠뻑 빠지니 폭우가 쏟아지는데도 아랑곳하지 않고 감탄의 소리만 들려옵니다.
수상소감 대자연사진 공모전을 통해 그동안 무심코 지나온 자연에 대한 관심을 가지게 되었으며, 대자연이 사람들에게 내어주는 무한적인 선물에 우리들도 자연에게 조금이라도 되돌려줘야 한다는 굳은 마음이 앞서게 되었습니다. 끝으로 관계자 모든 분들께 깊은 감사를 드립니다.



03

우수

자연이 만든 다랭이논
남상우

작품소개 남해군 다랭이마을에서 촬영한 사진으로, 자연이 만든 계단식의 다랭이논이 진풍경을 이루었습니다.
수상소감 멋진 수상작들 잘 보고 갑니다. 감사합니다



04

우수

청보리밭의 일출
유지훈

작품소개 전북 고창 학원농장에서 바라본 청보리밭의 아름다운 일출경입니다. 청보리밭에 내려앉은 안개가 더욱 운치를 보여주었습니다.
수상소감 먼저 수상자에 선정되어 감사드립니다. 청보리밭의 일출풍경이 선정되었는데, 이곳은 전북고창 학원농장입니다. 학원농장은 경관농업의 일환으로 보이면 청보리밭과 유채꽃을 심어 고창을 찾는 사람들에게 아름다운 농촌풍경을 전해주고 있습니다. 아름다운 청보리밭의 일출장면이 사람들에게 희망을 줄 수 있다면 좋겠습니다. 본 공모전을 위해 노력하신 관계자 분들에게도 감사드립니다.



05

우수

숲을 찾는 사람들
나기환

작품소개 하늘과 맞닿은 듯 드넓은 진분홍빛 철쭉으로 뒤덮인 황매산의 봄날 아침과 이를 즐기려는 사람들의 모습을 담은 작품입니다.
수상소감 선정해주셔서 감사합니다



06

장려

왕송호수의 봄날
염미영

작품소개 집에서 가까운 왕송호수는 늘 자주 가는 산책코스이자 카메라를 들고 멋진 호수풍경을 담으러 자주 나간다. 드론으로 내려다본 왕송호수의 봄날은 연초록 나무이파리가 아침 일출빛과 어우러져 왕송호수의 생동감을 주고 있다. **수상소감** 일상생활 속 자연환경에서 왕송호수를 사랑하는 지역주민입니다. 깨끗한 자연생태가 살아있는 호수, 언제나 찾아가고 싶은 호수가 되기를 기원하며 '왕송호수의 봄날'로 수상하게 되어 기쁜 마음으로 감사의 글을 올립니다.



07

장려

고수목마
이성길

작품소개 제주에는 폭설에 대비하라는 한파주의보가 내렸어요. 자연 속에서 뛰놀던 고수목마도 겨울나기를 시작해야 겠지요. **수상소감** 우선 대자연사진공모전에 참여하게 되어 기쁘게 생각합니다. 자연의 하늘이 내려준 선물이라고 생각합니다. 기회가 되면 또 도전해보고 싶어요.

08

장려
후투티의 육추
송상호



작품소개 경북 경주시 황성동 산 1-1에 소재하는 황성공원에서 어미 후투티가 새끼 후투티에게 지렁이를 물어다가 먹이는 모습을 카메라에 담았다.

수상소감 먼저 이렇게 좋은 상을 내어주신 2023 대자연사랑 사진공모전 관계자와 심사위원 여러분들께 감사드립니다. 그리고 저에게 사진이라는 세계를 알려준 주위의 여러 사진 선배님들에게도 감사드립니다. 사진이 좋아 이곳저곳 찍고 다니는 것만 해도 즐거운 시간이었는데 뜻밖에 행운의 소식을 듣게 되어 뭐라고 감사의 말씀을 드려야 될지 모르겠습니다. 수상을 계기로 더욱더 작품 활동을 하며, 진정한 사진인이 되도록 정진하겠습니다. 부족한 저의 작품을 선정해주신 심사위원님과 대자연 사랑 관계자 여러분께 다시 한 번 깊은 감사의 인사를 드립니다. 감사합니다.

09

장려
천지개벽
이재선



작품소개 대둔산의 낙조에서 하늘에는 구름이 뒤집어 지고 땅으로는 운해가 쓰나미처럼 밀려오면서 폭포처럼 떨어지는 모습이 천지개벽처럼 황홀한 모습
수상소감 공모전 입상되어 감사합니다.



10

장려
일출의 향연
맹태섬

작품소개 2023년 신년일출을 담기 위해 강릉 정동진. 말로 형언할 수 없는 환상적인 하늘빛과 바다 해수면을 뚫고 강렬한 에너지의 붉은 태양 범선모양의 건물들과 조화를 이루는 바다와 바위와 자연의 멋진 앙상블. 대자연은 사랑입니다.
수상소감 산으로 들로 자연과 친해하려 늘 노력한 보상이라 생각합니다. 자연과 호흡하니 저절로 힐링이 되고 이렇게 상도 받으니 너무나 감사합니다. 더 좋은 작품을 만들기 위해 항상 노력하겠습니다. 대자연은 사랑입니다.



11

장려
꿈같은 풍경
최선아

작품소개 뭉개구름과 서해바다의 갯골이 조화를 이루고 있는 꿈같은 풍경 사진입니다.
수상소감 부족한 실력이지만 입상하게 되어 영광입니다!

12

장려
가을 빛 아침
김민재



작품소개 지리산 중봉에서 바라본 모습으로 일출 후 측광으로 빛을 받은 산그림자와 고사목의 조화는 선경을 보는 듯 하였다.
수상소감 부족한 제 사진을 입상해주심에 감사드립니다.

13

장려
메타세콰이아 숲속의
빛내림
김재은



작품소개 붉은빛으로 물든 메타세콰이아 숲 사이로 파고드는 가을 아침햇살의 따뜻함을 담은 작품입니다.
수상소감 아름다운 자연과 함께하는 공모전에서 수상을 기쁘게 생각하며 많은 사람들이 수상작을 통해 자연의 소중한 함을 느낄 수 있는 기회가 되길 바랍니다.



14

장려
동행
윤보경

작품소개 물안개가 핀 낙동강 길에 아침 산책을 하는 아름다운 마을 주민의 모습
수상소감 동네 마을 낙동강의 아름다운 길을 사진으로 소개할 수 있어서 기쁘고 감사합니다.



15

장려
용담호의 아침풍경
김정국

작품소개 용담호에 안개가 생겨 운치 있는 풍경을 보여 주었던 가을 아침 풍경을 담았습니다.
수상소감 산을 좋아하고 일상에서 보는 풍경들도 좋아해 취미로 사진을 하고 있으며 가끔씩 공모전도 출품 하고 있습니다. 올해 첫 공모전 입상 소식인거 같아 너무 기쁩니다. 이런 공모전을 통해서라도 많은 사람들이 자연의 소중함과 아름다움을 알 수 있었으면 좋겠습니다. 감사드립니다.

2023 대자연사랑여름캠프

여름의 끝자락은 대자연과 함께!

| 글 박우림 본부 대외협력담당 사진 오재호 그린엔젤 회원

일주일 동안 내린 비가 거짓말처럼 그친 8월의 마지막 주말, 그린엔젤 회원들과 2023 대자연사랑여름

캠프에 가기 위해 사당역에서 버스를 타고 태안으로 향했다. 예정보다 30분 늦은 출발이었지만, 날씨가 좋은 덕분인지 기분 좋은 출발이었다. 중간에 행담도 휴게소에 들러 잠깐의 휴식을 가진 후 도착한 흥익대 만리포청소년수련원은 만리포 해수욕장 바로 앞에 위치하고 있어 대자연과 함께 하는 기분이 들게 했다.



서울팀의 버스가 늦게 도착한 탓에 조금 늦게 시작된 개회식은 대자연사랑 실천본부와 대자연사랑 여름캠프에 대해 알아가는 시간이었다. 국민의례를 시작으로 애국가 제창, 내빈 소개가 있고 나서 변귀남 상임이사님의 개회사와 내추럴에코 배봉선 회장님의 축사로 2023 대자연사랑여름캠프의 시작을 알렸다.

개회식이 끝나고 약간의 휴식 후 여름캠프의 첫 일정인 만남의 장이 시작되었다. 만남의 장은 본부 천원섭 행정부장님이 진행을 맡아주셨는데, 가위바위보 게임으로 시작부터 분위기가 후끈해졌다. 가위바위보 게임으로 달아오른 분위기를 행복체조가 이어갔다. 행복체조를 다함께 배우며 몸과 마음을 건강하게 만드는 즐거운 시간을 가졌다. 이번 캠프에서 처음 시도한 ‘환경사랑 도전! 골든벨’은 우리 주변에서 접할 수 있는 환경에 대한 문제들을 퀴즈로 구성한 것이었다. 이번에 처음 시도된 이벤트이다 보니 다양한 연령층에 맞는 난이도 조절이 되었을지 걱정이 되었지만 다들 즐겁게 퀴즈를 즐겨 다행이었다. 골든벨의 1위는 그린엔젤 한정훈 이사님, 2위는 그린엔젤 김준혁 회원님, 3위는 내추럴에코 박가현 회원님이 차지하였다.

만남의 장이 끝나고 시작된 인성교육은 ‘대자연사랑 인성 특강 -세상에서 가장 쉬운 대인관계 정리비법-’이라는 제목으로 오성찬 강사님이 진행해주셨다. 대인관계에 대한 강의라 하면 주로 대인관계를 잘 관리하는 법이나 대인관계를 잘 맺는 법에 관한 것들이었는데, 이번에는 대인관계를 잘 정리하고, 대인관계에서 스트레스 받지 않는 법에 대한 것이다 보니 주제가 신선했고, 강사님이 유쾌하게 강의를 이끌어주셔서 유익하고 즐거운 시간이었다.





인성교육 이후에는 저녁식사를 하고 휴식시간을 가진 후 화합의 장이 시작되었다. 레크리에이션이 시작되기 전에 내추럴에코, 자연사랑회, 그리고 그린엔젤 순으로 각 클럽이 하는 일과 클럽 회원 소개를 통해 클럽 간에 서로 더 알고가고 화합할 수 있는 시간을 가졌다. 이후 시작된 레크리에이션에서는 먼저 클럽과 상관없이 4개 조로 나누어 조원들끼리 어깨를 서로 주물러 주기도 하고, 간단한 게임을 통해 각자의 성격을 말해보며 조원들을 알아갈 수 있는 시간이 있었다. 이후 이어진 본격적인 레크리에이션은 절대음감, 단체 눈치게임, 드라마 OST나 만화 영화 오프닝을 듣고 맞추는 미디어 게임, 그림을 보고 난센스 퀴즈를 맞추는 스케치, 풍선 전달 게임, 그리고 마지막 꼬리잡기 게임까지 다양한 게임들로 진행되었다. 조별로 순위를 정하여 시상도 하였는데, 순위와 상관없이 모두가 즐거운 화합의 장이었다. 여름캠프의 첫째 날 마지막 일정한 클럽시간은 각 클럽 별로 친목을 도모하는 시간이었다. 내가 소속되어 있는 그린엔젤은 특징 상 전국 각지에 회원이 있어 한 자리에 모이기 쉽지 않은데, 캠프를 통해 한 자리에 모여 함께 이야기 나눌 수 있어 좋은 시간이었다.



어느덧 여름캠프의 마지막 날 아침이 밝고, 아침식사 후 환경정화활동을 위해 만리포 해수욕장으로 향했다. 해수욕장에는 지난밤 관광객들이 남기고 간 흔적들이 곳곳에 남아있었다. 밤에 불꽃놀이를 하고 남은 쓰레기에다 해변에서 먹고 마신 맥주 캔이나 과자 봉지와 같은 쓰레기까지 여기저기에 흩어져 있었다. 해변에 쓰레기가 많다는 것은 알고 있었지만, 직접 눈으로 보고 경험하니 생각했던 것보다 더 정화활동이 필요하다는 것을 깨달았고 더욱 열심히 환경정화활동에 임하게 되었다. 정화활동을 마치고 가진 해양활동은 해수욕장에서 클럽 간에 자유롭게 바다를 즐기는 시간으로, 바다에 들어가서 온 몸으로 즐기거나 해변을 걸으며 눈으로 즐기기도 하고, 가만히 눈을 감고 파도 소리를 즐기는 등 다양하게 태안의 바다에서 추억을 쌓았다.

2023 대자연사랑여름캠프를 통해 대자연사랑실천본부의 캠프에 처음 참여해 보았는데, 본부 직원으로서 준비할 때부터 마무리까지 모두 함께 하면서 정말 뜻깊은 시간이었고 여름캠프에 매번 참여해서 함께 즐겨주시는 대자연사랑실천본부의 각 클럽 회원님들께 감사하다는 생각이 들었다. 앞으로 대자연사랑 여름캠프를 더욱 즐겁게 만들기 위해 열심히 준비하고 노력해야겠다.



2023 대자연사랑여름캠프 소감

여름캠프에서 만든 소중한 추억

| 글 김준혁 그린엔젤 회원

안녕하세요? 저는 대자연사랑 그린엔젤 소속 회원인 김준혁입니다. 작년 2022 여름캠프에서의 즐거운 추억을 바탕으로 2023 여름캠프 또한 참여하게 되었습니다. 첫째 날 우리 그린엔젤은 사당역 공영주차장에서 버스를 타고 여름캠프 장소인 홍익대 만리포청소년수련원으로 출발하였습니다. 도착시간이 다소 늦어진 우리들은 다른 대자연사랑실천본부 회원들이 많이 기다렸다는 미안함에 허겁지겁 개회식장으로 달려갔습니다.

개회식에서 한 해 동안의 활동 이력과 환경 정화 활동 영상을 보며 열심히 활동해준 단원들에게 감동받았고, 저 또한 더 열심히 활동해야겠다는 마음을 갖게 되었습니다. 개회식이 끝난 후 내추럴에코 회원들의 행복 제조 시연을 따라하며 긴장을 풀고, 즐거운 마음과 함께 앞으로의 프로그램을 즐길 수 있는 자세로 임할 준비를 했습니다. 그 다음에 이어진, 환경을 주제로 한 '환경사랑 도전! 골든벨'에서 저는 패자 부활전까지 겪었지만 끝에는 2등의 스코어를 받고 상도 받게 되었습니다. 그동안 환경에 대해 관심을 갖고 공부한 덕분이라고 생각합니다. 그 다음에는 정말 재미있고 유익했던 인성교육을 받고 난 후 맛있는 저녁식사를 했습니다.

식사를 마치고 만남의 장에서는 모든 단원들이 단상에 올라서 개인소개를 하며 각자 다양한 연령과 직업 등을 말했는데, 정말 전국 각지에서 모였다는 것을 느꼈고, 환경에 대한 마음에 이렇게 모일 수 있다는 것에 다시 감동하며 박수를 보냈습니다. 화합의 장, 레크리에이션 및 장기 자랑 시간에는 2022년 여름캠프 때와 같은 레크리에이션 강사님이 진행을 해주셨습니다.

작년에는 미니 운동회 같은 느낌으로 진행되어 모든 단원들이 맘을 흘리며 열심히 임했었는데, 올해는 어떤 프로그램으로 단원들을 기쁘게 해주실지 궁금했습니다. 다양한 팀을 연령과 성별로 조를 나누는 뒤, 앞 뒤 조원들의 어깨를 안마하는 것으로 시작되었습니다. 그리고 난 후 조원끼리 등글게 모여 앉은 후 손을 맞잡고 퀴즈 문제를 풀고 점수를 책정하였는데 다양한 퀴즈로 전 연령대를 위한 맞춤 문제를 내주신 레크리에이션 강사님의 프로그램에 더욱 즐거웠습니다. 또한 다른 팀의 회원들과도 같이 협업하며 아이디어를 공유하고 단합하





여 스코어를 얻으면서 단합력 또한 상승하고 서로의 얼굴도 익힐 수 있었던 자리였습니다.

이어진 축하공연에서 내추럴에코의 무대는 정말 인상 깊었습니다. 초등학교, 중·고등학교, 대학생 등 어린 친구들의 댄스 실력이 너무나도 출중하여 잠시나마 관객으로서 좋은 에너지를 받았습니다. 다음에는 우리 그린엔젤도 장기자랑을 준비하는 게 어떨까요? 화합의 장이 끝나고 우리 그린엔젤 단원들은 밤까지 과자와 음료수를 먹으며 다양한 이야기를 나누면서 친목을 더 다지게 되었습니다. 둘째 날이자 마지막 날의 환경활동 및 해양활동 프로그램을 하기 위해, 7시 정도에 일어나 아침식사를 하고 준비를 한 뒤 태안 만리포 해수욕장 바다로 나갔습니다. 올해 처음 본 바다였기에 가슴이 뻥 뚫리며 바다냄새에 기분이 업되었습니다. 하지만 해안가 주위에 각종 쓰레기들과 이물질이 많은 것을 보며, 모든 사람들이 조금만 더 자연을 생각해 준다면 쓰레기들이 반 이상으로 줄지 않을까 하는 생각으로 쓰레기들을 주웠습니다. 환경정화활동을 끝내고는 바다에 들어가 물놀이를 즐기며 더위를 날렸습니다. 오전 프로그램으로 몸이 지친 우리는 휴식 후 점심을 맛있게 먹고, 소감 발표 및 퇴소식을 가진 뒤 아쉬움을 뒤로 하고 2024년 캠프를 기약하며 각자의 자리로 돌아가게 되었습니다.

올해 2023 대자연사랑여름캠프에서도 역시 정말 뜻깊은 시간을 보냈습니다. 다양한 활동과 팀 활동을 통해, 우리 인간은 혼자서 사는 게 아니듯 자연과 꼭 공생하며 지내야 한다는 생각과 함께 대자연사랑실천본부에 소속된 회원들은 다들 선하고 좋은 사람이라는 것도 느꼈습니다. 일상생활에서도 자연을 사랑하고 환경활동에 관심을 갖고 지낸다면 더욱 좋을 것이라고 저에게 말해봅니다. 감사합니다.



2023 대자연사랑여름캠프 소감

기대보다 더 즐거웠던 여름캠프

글 정민서 내추럴에코 회원

나는 올해도 출발하기 전부터 대자연사랑여름캠프에 대해 큰 기대감을 가지고 있었다. 왜냐하면 작년엔 동일한 캠프에 참여했을 때 굉장히 즐겁고 재밌는 시간을 보냈었기 때문이다. 그래서 이번 캠프를 간다는 소식을 처음 들었을 때 더 기쁘고 설레었다.

첫째 날, 잔뜩 부푼 기대감을 안고 집을 나섰다. 7시 즈음 우리가 탄 버스는 충청남도 태안군으로 출발했고, 김밥을 먹으며 친구와 이야기를 나누는 사이에 마침내 목적지에 도착했다. 수련원에 도착하자마자 이리저리 둘러볼 새도 없이 숙소를 배정 받았고, 정해진 숙소에서 짐을 풀다 소강당으로 이동했다. 아침에 김밥을 먹긴 했어도 허기진 나는 물만 마시고 있었는데, 그때 대자연사랑실천본부에서 옥수수를 나누어주셨다. 배고파서 기운이 없던 나는 다행히도 옥수수를 먹고 배가 좀 채워졌다. 허기짐을 달래고 보니 개회식은 끝나 있었고 만남의 장을 진행하던 중이었다. 이때 '환경사랑 도전! 골든벨'을 했는데 맞추려했지만 계속 틀려 탈락되었다. 그래서 주변

의 탈락한 사람들끼리 정답 맞추기를 했는데 신기하게도 거의 다 맞았다. 탈락하고서야 맞는 게 어이가 없었지만 정답에 대해 토의하는 동안 내추럴에코 팀원들과 평소보다 더 이야기를 많이 나눌 수 있게 되어 좋았고, 팀원 간의 친목을 더 단단하게 쌓을 수 있었던 것 같아 의미 있는 활동이었다.

조금의 쉬는 시간을 가진 후에 인성교육을 받았다. 인성교육은 일종의 공부 같아서 기대를 크게 안했는데, 강사님께서 분위기를 잘 띄워주시고 자신의 경험을 설명해주셔서 이해도 잘됐다. 우리는 '대인관계를 끊는 방법'에 대해 배웠는데, 강사님께서 여러 경험들도 이야기해주시고 질문도 해주셔서 더 적극적으로 참여할 수 있었다. 덕분에 인간관계에 대해 다시 생각하게 되고, 나를 더 소중히 여기게 되는 뜻깊은 시간을 보낸 것 같아 좋았다. 그 후에 먹은 저녁식사는 정말 맛있었다. 나도 모르게 에너지를 많이 써서인지, 아침을 적게 먹어서인지 정확히 알 수는 없지만 팀원들과 대화를 나누며 맛있게 먹어서 만족스러운 식사였다.

식사를 마치고나서 얼마 뒤 내가 가장 기대했던 '화합의 장' 시간이 다가왔다. 먼저 간단하게 팀별로 소개를 하면서 레크리에이션이 본격적으로 시작되었다. 시작 전의 팀 소개 덕분인지 다른 팀이 하는 일에 대해 더 깊이 알 수 있어서 좋았다. 우리는 바로 팀을 나누었는데, 본래의 클럽 회원이 아닌 내추럴에코, 그린엔젤, 자연사랑회가 모두 섞여 조를 짜는 것이었다. 조를 짰을 때 잘 모르거나 서먹한 회원들이 있어서 조금 조심스러웠다. 그렇지만 여러 성격 테스트를 통해 회원들에 대해 더 자세히 알 수 있었고, 특히나 협동하는 활동에서 서로에게 한 발 더 다가갈 수 있어서 행복했다. 그리고 장기자랑 시간에 우리 내추럴에코 팀원들이 나가서 보는 동안 나도 모르게 뿌듯함을 느끼게 되었다. 우리 팀은 4등을 했지만 레크리에이션 강사님께서 꼴등은 못한 게 아니라 점수가 낮은 것뿐이라고 말씀해주서



서 내심 감사했다. 그리고 마지막에 전부 모여 원을 그리며 다 같이 인사할 때 대자연사랑 실천본부에 대한 소속감을 느끼게 되어 자부심이 생겼다. 마지막으로 진행했던 클럽 시간 역시 팀원들과 함께 게임하고 이야기함으로써 서로 더 관심을 가지게 되고 친해질 수 있었다. 클럽 시간으로 마무리한 첫째 날은 즐겁고 보람찼다.

둘째 날은 일찍 일어나 아침을 먹으러 갔다. 안 먹을까도 생각했지만 오늘 하루를 에너지 있게 보내려면 먹어야 할 것 같아 일어나자마자 급식실로 향했다. 밥은 역시나 맛있었고 팀원들과 나누는 사소한 이야기들은 재밌었다. 그 후 양치를 하고 중강당에 모여 다 같이 해수욕장으로 나갔는데, 해수욕장에서 쓰레기 줍기 봉사를 하기 위한 것이었다. 해수욕장은 여름에 사람들이 많이 찾는 곳이기도 하고 놀기도 좋아서 쓰레기가 많을 것이라 예상은 했지만 세 발짝만 걸어도 쓰레기가 보여 놀랐다. 그 정도로 많을 것이라곤 감히 상상하지 못했기 때문이다. 그러나 한편으론 나와 대자연사랑실천본부 회원들이 쓰레기를 주움으로써 사람들이 더 청결한 곳에서 여가를 즐길 수 있고 바다가 오염되지 않을 것이라 생각하니 힘이 났다. 비록 햇볕이 내리쬐는 곳이라 더웠지만 봉사를 모두 끝내고 가득 찬 쓰레기봉투를 보니 뿌듯함을 느꼈다. 이 봉사활동은 내가 평소에 크게 관심이 없었던 '쓰레기로 인한 오염'에 대해 다시 생각하는 계기가 되었다. 앞으로는 길을 가다 쓰레기가 보이면 줍고 재활용도 잘해야겠다.

우리는 봉사활동이 끝나고 자유 시간을 얻었다. 어김없이 해수욕장에 뛰어드는 사람들이 있는가 하면 여기저기 가게를 둘러보는 사람들도 있었다. 나는 잠시 숙소에 들어가 개인 정비를 하고는 근처에 있는 가게들을 둘러보았다. 바다 근처라 그런지 해산물 가게가 많았다. 좀 둘러보다 시원함을 느끼고 싶어 다시 해수욕장으로 돌아갔다. 갈아입을 옷을 딱히 안 가져와서 무릎까지만 들어갔다. 파도 때문에 옷이 조금 젖기는 했지만 말리면 될 정도라 적당한 선에서 회원들과 즐겁게 놀았다. 시간이 가는지도 모르고 사진을 찍거나 모래놀이도 하며 남부럽지 않게 잘 놀았다. 어느덧 시간이 다되어 우린 급하게 숙소로 들어가 또 한 번 개인 정비의 시간을 가졌다. 이후에 소강당에 모여 팀원들의 소감 발표를 듣고 퇴소식을 끝으로 대자연사랑여름캠프를 마쳤다.

이번이 두 번째로 참여하는 여름캠프라 설레기도 하면서 많이 긴장하고 떨렸지만 우리 내추럴에코 팀뿐만 아니라 다른 팀의 회원들도 친근하게 대해주시고 다들 잘 웃어주셔서 긴장을 쉽게 풀 수 있었다. 또한 만남의 장, 화합의 장, 해양활동 등의 여러 활동을 통해서 팀원들과 더 친해질 수 있었던 계기가 된 것 같아 행복했다. 그래서 다음에 기회가 된다면 또 다시 참여하고 싶다.



2023 대자연사랑여름캠프 소감

더욱 친해진 우리들

| 글 조재범 대구한의대학교 자연사랑회 회원

대자연사랑실천본부에서 진행한 여름 캠프에 참가하게 되었습니다. 군대를 다녀온 후 처음으로 가입한 동아리인데, 여름 캠프를 간다 하여 설레고 떨리는 기분을 안고 캠프에 참가하게 되었습니다. 캠프에 와보니 동아리 회원을 제외하고는 처음 보는 얼굴들이 많아 떨리고 어색한 기분이 많이 들었습니다. 그나마 개회식 이후에 가진 만남의 장 활동을 통해 떨리는 기분을 조금 떨쳐낼 수 있었습니다. 만남의 장 활동에서는 주로 팀워크 활동과 행복체조 등을 하였는데, 팀워크 활동으로는 '환경사랑 도전! 골든벨'을 하여 퀴즈를 통해 자연에 관한 문제점과 자연현상들에 대해 잘 알 수 있었습니다. 행복체조는 대자연사랑실천본부 내 추럴에코에서 전파 중인 체조로, 이 체조를 통해 행복과 건강을 전파하는 활동이었습니다. 저는 앞 무대에서 행복체조를 하였는데, 처음에는 부끄러웠지만 행복체조를 하면서 점점 제 얼굴이 웃는 것을 보고 '즐겁구나!' 라는 생각을 하였습니다.





만남의 장 활동 이후 인성교육을 실시하였는데, 인성교육의 주제가 상당히 흥미로웠습니다. 그 주제는 바로 자신이 가지고 있는 인간관계를 끊어낼 수 있는 방법과 끊어 내야 하는 사람 등이었습니다. 제가 여러 교육을 들어봤지만 이런 주제는 처음 접해보는 것이었기에 더욱 집중하면서 들을 수 있었습니다. 관계를 끊어야 하는 사람의 특징, 인간이 받는 정신적 스트레스 등 인간관계에 대한 교육을 들을 수 있어 좋았고, 교육을 듣는 회원들도 재미있었다. 유익했다는 이야기를 하며 모두가 만족할 수 있는 좋은 교육이었던 것 같습니다.

이후 저녁식사 뒤 1일차의 하이라이트인 화합의 장, 레크리에이션 시간을 가졌습니다. 기존의 팀들이 계속되지 않고 여름캠프에 참가한 클럽의 회원들이 모두 섞여 팀이 되어 진행했기 때문에 모두가 새롭고 재미있게 활동을 하였던 것 같습니다. 레크리에이션 강사분께서 진행을 너무 재밌게 잘해 주셔서 지루할 틈이 없는 활동이었습니다. 저희 팀은 비록 4등을 하였지만 모두 웃으며 레크리에이션을 마칠 수 있었고, 상품인 과자도 사이좋게 나누었습니다. 재미있던 레크리에이션 시간이 끝나고 우리 클럽만의 시간을 가졌는데, 이 시간을 통해 기존 동아리 회원들과 더욱 끈끈해지고 친해질 수 있는 계기가 되었습니다.

2일차는 해수욕장 근처의 환경정화활동과 해수욕장 해양 활동을 했





습니다. 환경정화활동으로 해수욕장에 있는 쓰레기를 주웠는데 생각한 것보다 쓰레기가 많았습니다. 특히 작은 스티로폼 조각이 해변에 퍼져있는 것을 보며 충격을 받았고, 정화 활동을 하면서 자연에 대한 많은 생각을 하게 되었습니다. 이후 모두 모여 쓰레기를 버리고 나서 각자 해양활동 시간을 가졌는데, 동아리 회원들과 해양활동을 하면서 재미있고 기억에 남을 추억을 쌓을 수 있었습니다. 이후 점심을 먹고 대자연실천본부 회원들의 소감 발표 후 퇴소식을 진행하였습니다. 이렇게 여름캠프의 일정이 끝났습니다. 여름캠프에 참가하기 전에 어색하면 어쩐지, 생각보다 심심하면 어쩔까 하는 걱정이 있었지만 너무나도 알찬 프로그램 구성으로 재미있었고, 자연에 대한 생각을 다시 하게 되는 활동도 있었습니다. 회원들과 좋은 추억을 쌓을 수 있어 너무 만족한 여름캠프였고, 다음에 기회가 된다면 또 참여하고 싶습니다.



그린엔젤 제6차 정기총회 및 안전교육

새로운 한 해, 더 힘차게 내딛는 첫 발걸음

| 글 **현정훈** 그린엔젤 이사 | 사진 **천원섭** 그린엔젤 단장

머리 위로 한껏 펼쳐진 화창한 하늘, 코끝을 간지럽히는 포근한 공기. 완연한 봄의 기운이 한껏 느껴지는 4월의 첫날, 2023년도 그린엔젤의 첫 공식 행사인 ‘2023 그린엔젤 제6차 정기총회’가 서울 동작구 사당역 인근에서 개최되었다. 지난 1월, 2022년 마지막 행사였던 ‘그린엔젤 회원의 밤’ 이후로 처음 만나는 회원들은 서로 반갑게 그동안의 안부를 묻으며 회원들이 모이기를 기다렸고, 이윽고 공식적으로 정기총회가 시작되었다.

먼저, 지난 2022년에 있었던 활동을 돌아보는 시간을 가졌다. 활동마다 촬영했던 사진들을 모아 편집한 동영상도 상영되었고, 회원들은 각자 작년 활동의 추억을 떠올리며 즐거운 시간을 보냈다. 다음으로 총회 자료를 함께 보며 2022년의 활동을 정리했다. 방금 동영상으로 본 작년의 활동이었지만, 총회의 공식적인 기록으로 활동 일시, 참가자, 활동 내용, 활동에 들어간 예·결산 현황까지 일목요연하게 정리된 자료를 보며, 회원들은 그린엔젤의 일원으로서 참가했던 활동 하나하나가 어떤 의미가 있는지, 연계하여 활동한 지방자치단체에는 어떠한 도움이 되었는지, 대자연사랑실천본부의 여러 사업에서 어떠한 위상을 차지하고 있는지를 한층 더 진지하게 인식할 수 있었다.



이어서 이번 정기총회의 핵심 내용인 2023년의 활동 계획을 함께 검토하여 의결하였고, 그 결과로 2023년의 핵심 활동 방향을 결정하였다. 첫째, 작년의 성공적이었던 활동은 그 규모를 확대하여 올해에도 적극적으로 추진하고, 둘째, 지방자치단체와의 협력, 연계를 더욱 확대하여 지역의 봉사활동 수요에 응답하는 새로운 봉사 프로그램을 개발하여 그린엔젤의 인지도를 높이고, 셋째, 그린엔젤이 더 활발하고 다각적으로 활동할 수 있도록 신규 회원 모집에 힘쓰자는 것이다.

이후 2023년의 활동 계획에 대한 세부적인 조율과 의견 교환이 이루어진 뒤, 안전교육 프로그램으로 응급구조사를 초빙하여 실시한 심폐소생술 교육이 있었다. 침착한 심폐소생술로 심정지 환자를 살려낸 사례를 뉴스에서 종종 접했기에 심폐소생술의 중요성에 대해서는 알고 있었다. 그러나 2021년 한 해 심정지 발생이 33,235건에 달하고, 생존율이 고작 7.3%밖에 되지 않아 하루 평균 84명이 심정지로 사망한다는 실제 수치를 알게 되자, 심정지 상황에 적절하게 대처한다는 것이 공공보건의 영역에서도 얼마나 중요한 일인가를 더욱 무겁게 실감할 수 있었다.

또한 심정지의 가장 큰 원인이 심장 혈관이 건강하지 못하기 때문이며, 현대인의 건강하지 못한 식생활이 심장혈관 벽에 지방질을 축적하게 하고, 이것이 혈액 순환을 방해하게 되어 심정지의 위험성이 높아진다는 것, 이러한 위험을 피하려고 사람들은 약이나 은행잎, 솔

잎 등의 건강기능식품 등을 찾지만 근본적인 해결은 결국 육류와 가공식품 중심의 식생활에서 벗어나야 한다는 이야기를 듣고 나자, 결국 인간의 문제는 대자연의 순리에서 벗어나게 됨으로써 일어나는 것이며, 그러한 문제의 해법 또한 대자연 속에서 찾을 수 있다는 것을 다시 한 번 깨달으며 오늘의 정기총회 일정이 모두 마무리되었다.

마지막으로, 오늘의 경험이 그린엔젤 회원들에게 작년의 활동을 돌아보고, 올해 그린엔젤이 더 발전할 수 있도록 생각을 모음과 동시에, 자원봉사활동 이전에 공공보건에 기여하는 시민이 되는 방법을 배우고, 다시 한 번 대자연의 섭리와 중요성을 깨닫게 되는, 여러 가지로 뜻깊은 하루였다.

도심 속 맑고 아름다운 쉼터, 경산 남천 하천 봉사활동

| 글, 사진 **진성환** 대구경북지부 감사

싱그러운 5월, 맑게 갠 하늘에는 학들이 날고 하천 주변에는 이름 모를 꽃들이 만발한 경산 남천이다. 설레는 마음으로 대구지하철 2호선에 몸을 싣는다. 수성구청역에서 여덟 정거장을 지나 정평역에 닿는다. 얼마나 일찍 출발했는지 집결지에는 이미 많은 봉사 동료들이 모여있다. 해마다 만나는 반가운 얼굴들이다.

대구한의대학교 자연사랑동아리 회원 중에는 신입생인 듯한, 처음 보는 얼굴들도 더러 보인다. 공부를 잠시 미루고 환경정화활동에 참석한 젊은 친구들이 대견스럽다. 하천 주변에 피어있는 꽃들처럼 맑고 활기찬 청춘들이부럽기도 하다. 코로나전 염병 방역기간 중 다른 모임이나 활동이 모두 중지되었던 시기에도 하천정화활동은 지속할 수 있었다. 지나치게 밀착할 필요가 없다 보니 감염 위험성이 그만큼 적은 활동이었기 때문이다. 꾸준히 참석했다는 자부심과 나이를 잊은 동료애가 작용하는 탓일까. 하천정화활동은 집행부가 별로 애쓰지 않아도 늘 참석률이 돋보이는 행사인데, 이번에도 예외는 아닌 것 같다.





우리 대자연사랑실천본부 대구경북지부의 단골 환경정화구역인 이곳 경산시 정평동 납천은 갈수록 물이 맑아지고 꽃들의 매력이 더해가는 것 같다. 우리 단체의 정성과 지자체인 경산시의 노력이 어우러져서 모범적인 도시 하천으로 거듭나고 있는 중이다. 올해는 시에서 하천을 준설했고 이전보다 더 많은 단체들이 힘을 모아 돌본 덕분에 수질정화의 정도가 현격하다. 그리 멀지 않은 팔현지구의 두루미 떼가 이곳까지 날아와 먹이 활동에 열중하는 모습도 눈에 들어온다. 물이 맑아지고 낚시질을 제한한 성과가 제대로 드러나는 것 같아서 흐뭇하게 지켜본다. 코로나가 심했던 2020년 행사에서는 모두 마스크를 하고 서로 피하듯 조심하면서 정화활동을 했었는데, 올해는 마스크를 벗어 던지고 동료들과 도란 도란 얘기를 나누면서 할 수 있으니, 전염병에서 벗어났다는 느낌을 또 한 번 실감한다.

활동시간이 되자 대구경북지부 변귀남 회장의 인사가 있었다. 일상생활이 바쁜데도 많은 인원이 자발적으로 참여해 준 것에 대한 감사의 진심이 담긴 소통이었다. 인원 점검과 단체 사진 촬영 후 종전과 같이 세 팀으로 나뉘어 활동에 착수했다. 이광조 부회장은 재빨리 덩치 큰 남자 대학생 셋을 선발하여 장화조를 편성한다. 장화를 신고 하천 한복판까지 들어가 폐비닐이나 캔 플라스틱 등 선불리 건질 수 없는 것들을 제거하는 팀인데, 올해도 장화조로 뽑혀간 친구들은 땀바가지나 쏘을 각오를 해야 할 것이다. 다른 두 팀도 마대자루와 집계를 들고 하천 양옆을 나뉘어 출발한다. 100여 미터 이동한 자리에서 지휘자의 구령에 따라 멈춘 다음 하천쪽으로 돌아서서 한 가지 활동을 준비한다. 이름하여 ‘EM황토흡공’ 던지기다.

하천정화 활동의 하이라이트는 아무래도 오염된 하천에 미생물발효 EM황토흡공을 던지는 이 이벤트일 것 같다. 너나 할 것 없이 더 멀리 목표하는 지점에 던지려



고 팔을 뒤로 한껏 재꼈다가 힘껏 던진다. 야구장 뒤편에서 수비하는 외야수가 날아오는 공을 잡은 후 주자가 진루하는 걸 막기 위해 홈플레이트로 힘껏 공을 던지는 모습이다.

미생물발효 흙공이 지닌 환경 애호의 의미와 원하는 곳에 폼나게 던진다는 재미가 잘 어우러진 활동이다. 자연사랑의 신입생 회원들이 선배들이 직접 발효시켜 만든 흙공을 만져보며 신기해하는 모습도 카메라에 담을 만하다. 상류로 거슬러 올라가면서 쓰레기를 줍다가 다시 징검다리를 건너 반대편도 청소한다. 가면서 같은 봉사활동 조끼를 입은 회원들이나 학생들을 만나면 서로가 수고 많다고 인사들을 하면서 지나치니 동료애가 더해지는 것 같다. 정신없이 쓰레기를 주워담고 있는데 휴대폰이 울렸다. 마칠 시간이 되었으니 돌아오라는 전갈인데, 고개를 돌려보니 집결지가 가물가물하다. 맑은 물소리에 취하여 징검다리를 여러 번 건넌 탓이리라. 징검다리 사이로 맑은 물이 힘차게 흐르고 다리를 건너면 예쁜 꽃들이 반겨주는 바람에 잠시 시간과 거리를 잊었던 모양이다. 학생들을 재촉하며 서둘러 올라가니 총무님이 마중을 나와 맞이한다. 다들 기다리고 있다는 소리에 미안해서 다시 걸음을 재촉한다. 수거한 쓰레기를 한곳으로 모으고 청소도구를 반납하면서 다들 기분 좋은 표정이다. 학생들과 바쁜 분들은 채식 햄버거와 생수를 챙긴 후 귀가하고, 나머지 인원은 중식당에서 채식 짜장면으로 점심을 먹으면서 이런 저런 의견을 교환하였다.

환경정화활동뿐만 아니라 독거 어르신들을 위한 연탄배달, 몸이 불편한 장애인 단체에 대한 봉사 활동 등 여러 가지 의견들과 일정 등이 나왔다. 다들 좋은 일에는 몸을 아끼지 않고 활동하려는 의지들이 보인다. 가슴에 간직했던 선한 마음이 드러나는 순간이다. 자연사랑 동아리 회원들은 졸업하고 나면 신입생들이 빈자리를 메워서 잘 유지되지만, 지부의 성인 회원들은 한해 한해 나이가 드는 데다 퇴직과 동시에 활동을 접은 사람들이 있어서 앞날이 걱정스럽다는 의견도 나온다. 물가에 나가 몸으로 쓰레기를 치우는 활동이나 동료들과 점심을 나누며 진지하게 생각을 주고받은 시간 모두가 더없이 알차게 느껴지는 오늘이다. 행사를 주선하시느라 수고하신 분들과 참여하여 동료애를 나누는 남녀 노소 동지에게 대자연의 축복이 가득했으면 좋겠다.

하천환경정화활동 소감

이경진 대구경북지부 회원



계절의 여왕이자 유난히 연휴가 많은 5월의 어느 날, 지인이 좋은 일을 함께 하자며 연락이 왔습니다. 대구한의대학교 자연사랑동아리 대학생들과 대자연사랑실천본부 대구경북지부 회원들의 환경정화 봉사활동인데, 활동장소인 경산 남천이 마침 집 근처이기도 하고 행사의 취지가 좋았던 터라 몇 년 전부터 이미 동참하고 있던 행사였습니다. 기꺼이 참석하겠다고 하였습니다.

5월 13일인 행사 당일, 따뜻한 햇살 아래 아침 공기를 마시며 지인과 만나서 운동을 겸해 행사 장소까지 1시간여를 걸어서 도착하니, 회원들과 학생들이 하나둘 모여들었습니다. 변귀남 교수님의 간단한 인사말에 이어 단체 기념촬영을 한 다음, 각자 봉사활동 조기와 장갑을 착용한 뒤 집게와 자루를 받고 활동장소도 배정받았습니다. 가장 먼저 하천의 환경정화를 위한 EM 흡공을 남천으로 던져 물을 맑게 하는 활동이 있었는데, 모두 함께 힘차게 던지는 모습이 무척 인상적이었습니다. 이전부터 몇 번 참가한 경험에 비추어보면, 정화 장소가 어른이나 아이들 할 것 없이 많은 사람들이 애용하는 하천 산책 코스이다 보니 코로나 이전에는 휴지, 담배꽂초, 플라스틱, 비닐 등 다양한 쓰레기로 인해 쓰레기 수거양이 봉투 가득이었는데, 올해엔 점점 나아지는 시민의식과 행정구역의 관리 영향인지 쓰레기가 현저히 줄어들었습니다.

5월달지 않게 내려쬐는 따가운 햇볕 아래 하천의 양쪽으로 나누어 한참을 걸어 다니면서 열심히 눈을 굴려 봐도 벤치 주변의 담배꽂초나 사탕 껍데기 정도가 다일 정도여서 많이 놀라웠습니다. 그만큼 시민의식이 높아지는 것을 체감했던 것입니다. 그렇지만 장화를 신고 하천에 직접 들어가 물속 쓰레기까지 걷어내는 수고를 하는 학생들이 있었는데 그 노력이 참 가상하다는 생각이 들었습니다. 정화 활동이 다 끝난 뒤엔 모두 모여 쓰레기를 한데 모으고, 뒷정리를 함께 하였습니다. 대표 인사에 이어 활동에 참여한 학생들에게 채식 햄버거를 나누어 주며 1주일이나 한 달에 한번만이라도 채식 실천을 해보기를 권하는 것으로 환경정화 활동의 마무리를 하였습니다.

평소 청소라면 내 집 분리수거나 야외활동 시 내 주변 정리 정도 외엔 관심을 두지 않았었는데, 대자연사랑실천본부 덕분에 공공을 위해서 뭔가 봉사를 할 수 있게 되어서 잔잔한 보람을 맛볼 수 있었습니다. 앞으로도 대자연사랑실천본부의 환경정화 활동이 꾸준히 이어져서 지역사회에 의미있는 행사로 자리잡을 수 있으면 좋겠습니다.

강채원 자연사랑 동아리

자연사랑 동아리 회원 20여 명이 모여 하천 산책로를 따라 걸으며 하천정화 활동을 펼쳤습니다. 어른들 단체인 대자연사랑실천본부 대구경북지부와 공동으로 마련한 행사였습니다. 회원들 모두 두 손에 집게와 쓰레기봉투 장착하여 폐지, 스티로폼, 비닐 등 종류도 크기도 다양한 쓰레기들을 주웠습니다. 하천 주변 사람들이 무심코 버린 쓰레기들을 놓칠세라 숨어 있는 쓰레기들까지 남김없이 수거하며 구슬땀을 흘렸습니다. 하천을 복원하는 다양한 방법 중 가장 쉽게 실천할 수 있는 방법에 대해 알아보다가 작은 흠공으로 넓은 하천이나 저수지를 정화할 수 있다는 글을 보고 정말 놀라웠습니다. 흠공을 하천에 던지고 꼼꼼하게 하천 주변을 청소한 후, 출발 지점으로 다시 돌아오며 회원들의 발걸음이 닿는 곳곳마다 깨끗해지는 모습을 보니 뿌듯함이 2배로 느껴졌습니다.

환경보호라는 것이 사실 거창하고 힘든 거라고 생각했는데, 시간이 좀 오래 걸리긴 하지만 만들기 어렵지 않은 작은 흠공이 큰 효과를 가지고 하천에 도움이 될 수 있다는 사실이 신기했습니다. 자연을 사랑하는 마음이 가득한 회원들을 위해 돌아가는 길에 간식을 챙겨 받으며 의미 있는 환경 정화 활동에 참여하게 된 것이 뜻깊게 느껴졌습니다.

이수 자연사랑 동아리

5월 13일 오전 10시, 아침에 모여 상쾌한 공기를 맡으며 하나둘씩 사람들이 모이기 시작했다. 흠공을 던지면서 생각보다 멀리 날아가지 않는 무게에 서로 누가 더 멀리 던지나 경쟁이 일기도 했고, 야구에 비유하며 즐거운 분위기가 이어졌다. 흠공이 물에 빠질 때 파동이 둥글게 번지는 것을 보며 강을 깨끗하게 해주는 EM흠공의 효과도 것처럼 주변을 정화시킬 거라는 생각이 들었다. 집게와 쓰레기를 담은 포대를 거머쥐고 강변을 돌아보니 마치 산책 나온 듯한 상쾌한 기분을 느끼고 밝게 웃으며 열심히 줍고 있는 선배와 동료들이 있어서 활동 분위기가 더 없이 마음에 들었다. 예상했던 것보다 하천이 깨끗하게 유지되고 있다는 사실에 놀랐고 지자체의 노력이나 이곳을 이용하는 사람들의 시민의식에 박수를 보내고 싶었다.

언뜻 보기에는 별로 차울 게 없는 것 같았지만, 동료들의 활동은 상당히 적극적이었다. 장화를 신고 강에 들어가 생활 쓰레기를 건져 올리는 사람, 두세 명씩 그룹을 이루어 강변을 돌며줍는 사람 등 파란색 자연사랑 조끼로 온통 강변이 물든 것 같았다. 쓰레기를 줍는 활동도 괜찮았지만 이런 발전된 나라에서 태어나 시민의식이 높은 사람들 사이에서 편하고 행복하게 살아가는 것이 큰 행운이라는 생각이 들었다. 또 자연사랑 동아리에 가입하여 오늘 행사처럼 의미 있는 일에 동참할 수 있게 된 것 또한 참 잘한 나의 선택이라는 걸 느꼈다. 대학을 졸업하고 사회인이 되었을 때도 오늘 우리와 같이 활동하신 대자연사랑회원님들처럼 나라와 사회에 도움이 되는 삶을 살아야겠다는 다짐을 해본다.

2023 채식문화 활성화 포럼

주제 채식과 건강한 사회

일시 2023. 11. 11(토) 15:00~17:00

장소 대자연사랑실천본부 2층 강당
(대구 동구 아양로 18, 대제빌딩)

신청 각 단체 문의 또는 구글폼 작성



<구글폼 QR코드>

문의 대자연사랑실천본부 02-732-1359 the-inla.or.kr
베지닥터 070-8876-6988 vegedoctor.org

소개 및 인사

15:00 ~ 15:20 (사)대자연사랑실천본부 이사장 변정환
베지닥터 상임대표 임동규

대중강연

15:20 ~ 16:00 채식과 영양 (이난희 / 대구한의대학교 HMR메디푸드학과장)

16:00 ~ 16:40 현대인이 챙겨야 할 영양소, 피해야 할 영양소
(임동규 / 베지닥터 대표, 채식평화연대 자문위원)

공동주최 (사)대자연사랑실천본부, 베지닥터

주관 (사)대자연사랑실천본부 대구경북지부, 채식사랑동호회

후원 대구한의대학교, 대구광역시 수성구청, (재)자광학술원



노플라스틱 시민실천 캠페인

나로부터 모두에게로 퍼져나가는 봉사의 울림

| 글 **현정훈** 그린엔젤 이사

| 사진 **김용현** 그린엔젤 회원

따뜻한 봄기운이 한창인 4월 16일 일요일, 그린엔젤은 서울 서대문구와 연계하여 '홍제천 쓰레기 줍기 및 분리수거' 봉사활동에 참가하였다. 휴일임에도 불구하고 많은 회원들이 참가하여 서대문구 시민들의 휴식공간인 홍제천의 환경을 쾌적하게 만드는 데 힘을 보탰다.

오전 10시, 1365 자원봉사포털에서 신청한 개인 자원봉사자들과 함께 본격적으로 환경정화 활동이 시작되었다. 휴일을 맞아 산책을 즐기는 시민들과 함께 홍제천을 거닐며, 주변의 쓰레기들을 주워서 봉투에 넣었다. 하지만 서대문구 시민들의 수변 휴식공간인 홍제천은 기본적으로 깨끗하고 쾌적하게 잘 관리되고 있어서 쓰레기가 보이면 봉사자들의 집계가 경쟁하듯 달려들 정도로 예상보다 더 깨끗했다. 그래서 쓰레기를 주우면서도 '여긴 너무 깨끗하지 않나? 고작 이 정도 쓰레기 주운 걸로 봉사활동



이라고 할 수 있을까? 라는 멧쩍은 생각이 들었지만, 산책하는 시민들이 우리 봉사자들이 쓰레기를 줍는 모습에 시선을 주는 것을 느끼고, 새로운 것을 깨닫게 되었다.

쓰레기를 많이 줍지 못하더라도, 우리 봉사자들이 활동하는 모습을 시민들에게 보여줌으로써 홍제천이 신경 써서 관리되고 있다는 메시지를 전달하여 홍제천을 이용하는 시민들의 만족감을 높이고, 자원봉사자들 덕분에 홍제천이 더 깨끗해지는 것을 직접 경험하게 함으로써 자원봉사의 가치를 시민들에게 알리게 된다는 것, 즉 우리 봉사자들이 활동하는 것 자체가 환경보호 활동과 캠페인 활동이 복합적으로 이루어진다는 것을 인식하게 되었고, 자원봉사가 단순한 일손의 기부가 아님을 알게 되었다.

그에 덧붙여, 이번 봉사활동에서 1365 자원봉사포털을 통하여 참가한 개인 단위 참가자를 많이 만나보았다는 것 또한 봉사활동에 대한 새로운 시각을 얻게 되는 계기가 되었다. 다양한 연령대의, 다양한 이유로 참가하게 된 참가자 중에서도 청소년과 대학생들은 학교 등의 소속 기관에서 봉사활동 참가 실적을 요구해서 참가하는 경우가 대부분이었다. 봉사활동이 상급학교 진학의 평가 요소에서는 삭제되었지만, 장학금 수혜, 대학의 졸업 요건 등으로 여전히 봉사활동 할 곳을 찾는 학생들이 있다는 것을 알게 되었다. 또한 자녀들이 성장하는 과정에서 자연스럽게 사회에 대한 봉사의 가치를 깨달을 수 있도록 자녀와 함께 봉사활동에 참가하는 가족 단위 참가자의 모습을 통해, 학교 교육 바깥에서도 교육적인 의미의 자원봉사 경험이 요구되고 있다는 것

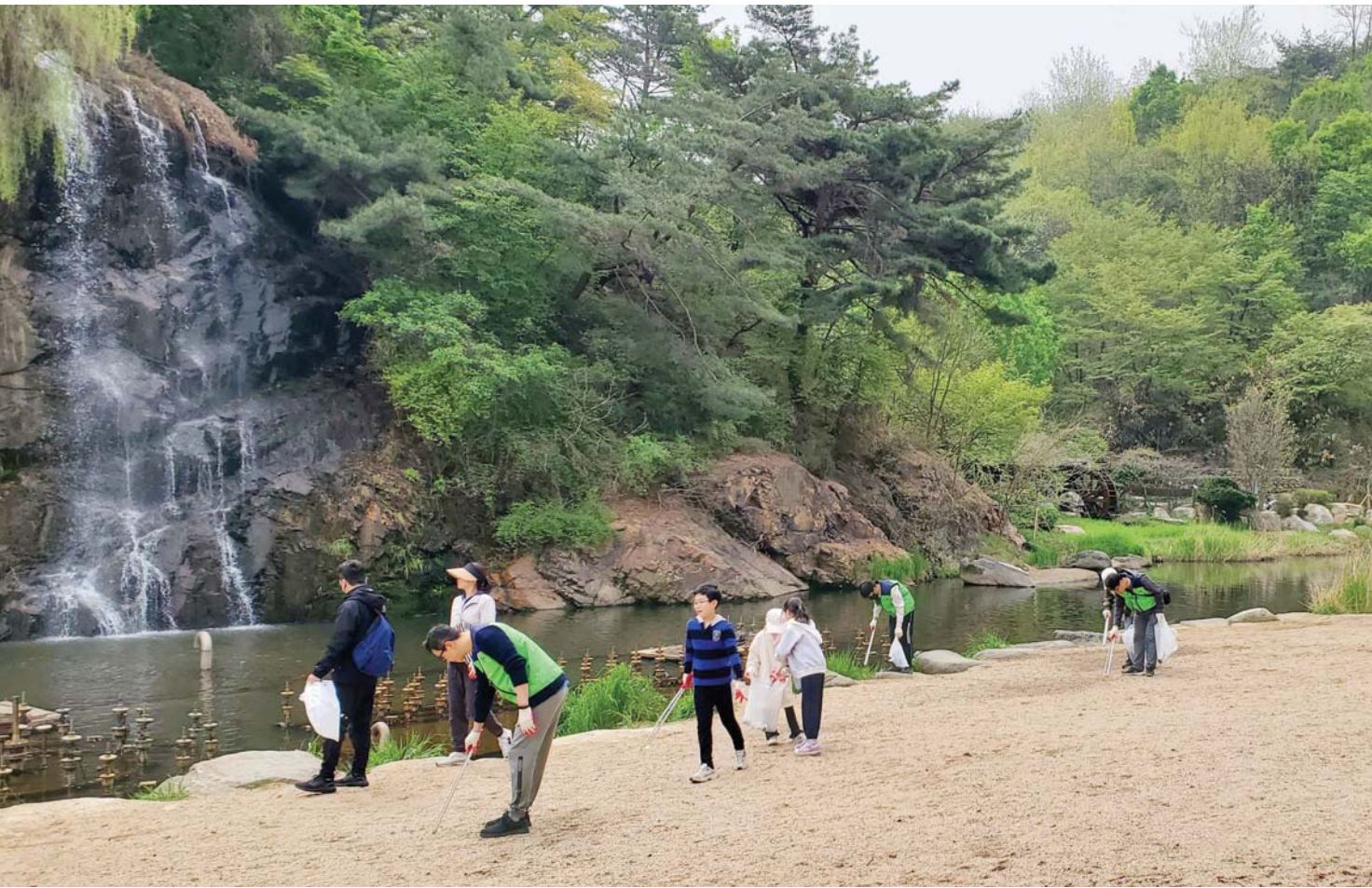


또한 알게 되었다.

이렇게 봉사활동 할 곳을 찾는 사람들과 자원봉사자를 필요로 하는 사람들 사이에서 그린엔젤은 어떤 역할을 할 수 있을지 생각해 보았다. 물론 1365 자원봉사포털에서는 언제나 봉사자를 모집하고, 이번에 참가한 개인 봉사자 또한 그렇게 참가하게 된 사람들이다. 하지만 이렇게 개인적으로 참가하는 봉사자들은, 어떻게 보면 외로워 보인다고 생각하게 되는 경우가 많았다.

자원봉사자는 일꾼이 아니다. 길지는 않지만 그동안의 자원봉사 경험을 통해, 자원봉사자를 꾸준히 활동하게 만드는 가장 중요한 요소는 보람과 뿌듯함이라는 생각이 들었다. 그리고 그 '보람'은 단순히 자신이 한 봉사의 결과에서만 얻어지는 것이 아니며, 자신의 봉사활동에 대한 감사와 칭찬, 즉 자신이 한 일에 대한 정신적 지지의 경험 또한 '보람'을 얻게 되는 중요한 요소라는 것이다. 그렇다면 그린엔젤과 같은 봉사단체는 이러한 사람들에게 봉사활동에 대한 정신적 지지를 주는 공동체로서의 역할을 할 수 있지 않을까? 그렇게 됨으로써 이러한 봉사활동 참가자들이 더 큰 보람을 느껴 봉사활동에 더욱 열의를 갖고 참가하게 된다면 그 또한 그린엔젤이 우리나라의 자원





봉사에 조금이나마 발전을 가져올 수 있는 것이 아닐까? 생각이 여기에 이르자, 그린엔젤의 신규 회원 모집이 어떤 방향으로 이루어져야 할 것인가에 대한 하나의 실마리가 보였다.

주운 쓰레기의 양은 많지 않았지만, 자원봉사가 무엇인가에 대한 새로운 생각은 머릿속을 가득 채울 정도로 많아졌다. 오늘의 이러한 깨달음을 바탕으로, 앞으로 그린엔젤이 나아갈 방향에 대해 더욱 깊이 생각할 계기를 얻게 되었다는 점에서 어느 봉사활동보다 더욱 큰 것을 얻어 가게 되었다고 생각한다.



내추럴에코 제4회 정기공연

많은 응원 속,
다짐의 정기공연

| 글 김지원 내추럴에코 회원



2023년 4월 8일 내추럴에코는 제4회 정기공연을 진행하였다. 이번 정기공연이 나의 첫 공연은 아니었지만 코로나로 인해 제한적인 부분들이 많았던 지난해에 비하면 올해는 걱정 반, 기대 반으로 긴장이 많이 되었던 것 같다. 공연 준비는 대략 1년 정도 걸렸고, 그 과정에서 팀원 전체가 수많은 노력들이 있었다. 정기공연은 작품을 외우는 시간, 팀원들과 동작을 맞추는 시간, 대형을 맞추는 등 여러 노력들을 모아 하루 만에 공연을 끝내는 거라 항상 기쁨과 아쉬움이 공존하는 것 같다.

이번 해에는 코로나가 완화되어 전보다 조금 더 많은 관객들이 와주셨고, 많은 응원을 받으며 공연을 진행할 수 있었다. 그에 반해 우리 팀원들은 어느 해보다 많은 아쉬움이 남았던 공연이었다. 그 이유는 코로나19로 인해 마스크를 착용하는 것이 일상화되어 표정에 대한 연습이 부족했기 때문이다. 응원하러 와주신 많은 관객들 앞에서 밝은 표정으로 공연을 보여주지 못한 아쉬움이 제일 크게 차지하는 것 같다.





우리 팀원들은 이러한 아쉬움을 계기로 다음 공연에는 이 점을 보완하여 조금 더 밝은 공연을 보여주기로 다짐했다. 1년간 준비해온 공연을 마친 후 팀원들과 마냥 기뻐하지만 않고 아쉬웠던 부분들을 얘기하는 시간을 가짐으로써 조금 더 성장하고 단단해지는 내추럴 에코가 되어가고 있음을 느낀다.



2023 자연과 함께하는 그린캠프

캠핑에서 배우는 갯벌의 소중한

| 글 김영민 그린엔젤 이사 | 사진 천원섭 그린엔젤 단장



기다리고 기다렸던 2023 자연과 함께하는 그린캠프를 6월 하순 좋은 날씨 속에 우리 그린엔젤 회원들과 다녀왔다. ‘회원들과 캠핑을 하면서 환경관련 활동을 해 보자!’ 라고 생각했던 게 2년 전쯤이었던 것 같다. 그때는 코로나 시국이었고 개인이 아닌 단체로 캠핑을 하는 것이 사회적 거리두기 방역수칙 시행중에 추진하는 것이 여러모로 무리라고 생각되어 아쉽게 무산되었었다. 하지만 2년이 흐르고 올해 초 정기총회에서 다시 사업 안건으로 제기되어 재추진 할 수 있었다.

자연과 함께하는 그린캠프를 기획할 수 있었던 것은 많은 캠핑 경험으로 단련된 단장님





과 현정훈 이사님의 도움이 컸다. 캠핑 방식으로 펜션이나 글램핑, 캠핑을 생각하다 나를 포함해 몇몇 이사님들이 텐트나 타프, 테이블, 의자 등 캠핑용품들 각자 보유하고 있었기에 결국은 오토캠핑으로 정하게 되었다.

캠핑장은 태안군에 소재한 ‘더섬오토캠핑장’. 서울과 광주 그 사이 캠핑장을 물색하다가 단체로서 예약이 가능한 곳이었다. 양쪽 출발지로부터 거리상으로도 중간지점이었고, 캠핑장 사이트는 모두 파쇄석이고 캠핑장 앞으로는 깃벌이 펼쳐져 있어 물때에 맞춰 체험활동 프로그램도 가능하기에 그린엔젤 캠핑장소로 더할 나위 없어보였다. 그렇게 캠핑장 제일 안쪽에 위치한 곳으로 3개 사이트를 나란히 예약하며 1박 2일간의 그린캠핑을 준비했다.

캠핑장 입실 시간에 맞춰 오전 11시에 광주를 출발, 입실 시간인 오후 2시를 조금 넘어 도착했다. 캠핑장은 이미 여러 캠핑족들의 텐트들이 펼쳐져 있었고 우리 사이트에는 나보다 일찍 도착한 서울·경기 2팀이 자리를 잡고 텐트를 설치하고 있었다. 6월 하순 오후 땀방울의 날씨는 너무도 뜨거웠다. 짐을 모두 내리고 장비 세팅을 하는 내내 땀이 비오듯 흘렸다. 3개 사이트중 가운데에 메인 타프를 설치하여 주방 겸 식사 장소로 활용하고 타프 양쪽으로 3개의 텐트를 설치해서 잠자리로 이용했다.



모든 준비를 마치고 캠핑 첫 식사를 가벼운 라면으로 시작했다. 사전에 매 끼니별 당번을 정했고 계획대로 식사를 준비했다. 한낮 찌는 더위에 뜨거운 라면이었지만 점심시간을 훌쩍 지난 3시였기에 모두들 허기졌었는지 맛있게 먹고 후식으로 단장님이 정성껏 만드신 시원한 수박화채로 갈증을 달랬다. 이후로는 단장님께서 ‘갯벌이 우리에게 주는 이로움’이라는 주제로 환경과 관련한 좋은 강의를 하시고 저녁 전까지 자유 시간을 가졌다. 일부 회원들은 텐트 안에서 평화로운 낮잠을 자고 나는 몇몇 회원들과 함께 갯벌로 나가 망둥어를 잡았는데 발이 푹푹 빠지고 미끄러웠지만 갯벌체험, 망둥어잡기 같은 것은 처음 경험하는 것이라 마냥 신기하고 재미있었다. 아이와 함께 온 가족 단위 캠핑족들이 많아 다들 바닷고둥과 망둥어 잡기에 여념이 없어보였고 그렇게 자유시간은 끝이 났다.

저녁이 되고 캠핑의 꽃, 맛있는 저녁식사 시간과 화롯불 불멍 시간이 찾아왔다. 단장님의 명품 된장찌개, 김용현, 조한희 두 회원이 버너 2개로 밥을 지어 테이블에 둘러 앉아 집에서 가져온 김치와 쌈채소로 모두 배부르게 맛있게 먹었다. 저녁을 먹고 화롯불 주위로 빙~ 둘러앉아 타오르는 불꽃을 바라보며 회원들과 그린엔젤의 사업이나 앞으로의 방향 등에 대해 자유롭게 평화로운 분위기 속에 이야기하며 뒤풀이 밤을 보냈다.



다음날 아침, 나와 김준혁 회원이 당번이 되어 콩나물국을 준비했다. 사실 전날 밤 음주 속 풀이 메뉴였지만 다들 맥주만 가볍게 했기에 해장의 의미는 없이 가벼운 아침 메뉴였던 것 같다. 캠핑장 퇴실 시간이 11시여서 아침 식사 후에는 타프를 제외한 모든 짐을 정리하고 바닷가로 나가 쓰레기를 줍는 활동을 했다. 이후 타프를 마저 해체하고 모든 짐을 차에 싣고 캠핑장을 나왔다. 다음으로는 회원들과 마지막 점심을 함께 하러 현정훈 이사님의 추천인 해미읍성 앞에 있는 맛집으로 소문난 채식집을 찾아 만찬을 하고 1박 2일간의 그린캠프를 모두 마치고 내려왔다.

그린캠프를 처음부터 준비하며 마치고까지 모든 과정을 참여하며 느낀 게 있다면, 바로 회원들 참여의 중요성인 것 같다. 아무리 좋은 행사를 기획하더라도 같이 참여해서 즐길 회원들이 없다면 그것은 어찌보면 배보다 배꼽이 큰 허울뿐인 행사로 남을 뿐이다. 이번 그린캠프를 준비하며 캠핑 방식 및 장소 선정, 용품 배분, 준비물, 회원들 차량이동 지원을 해준 임원진들과 참여해준 10명의 회원들께 진심으로 감사하며, 참여하고 싶었지만 여러 사정으로 인해 함께하지 못한 회원들도 다음에는 꼭 같이 갈 수 있길 바란다. 또 하나 보완해야할 점이 있다면 회원들 개개인에 대한 맞춤형 배려다. 물론 단체 생활인 만큼 개인적인 사항들을 다 들여다보며 살필 수는 없겠지만 미리 파악해서 준비할 수 있는 것들이 있다면 당연히 챙겨야 할 것이다. 올해 남은 사업 및 행사도 잘 준비하고 많은 회원들이 참여해서 풍성한 2023년의 그린엔젤이 되었으면 한다.



대자연사랑산악회 정기산행

산행, 따로 또 같이

| 글, 사진 **이일봉** 대자연사랑산악회 산대장

우리 대자연사랑 산악회는 그 성격이, 대구 주위 가까운 곳에서 도시락을 준비하지 않고 식수와 간식만으로 3시간 정도 코스로 산행하는 초보 산악회라서 누구나 함께 할 수 있다는 특징을 갖고 있다. 이에 올해 2분기 산행을 되돌아보며 지나온 흔적을 간단하게 정리해 보고자 한다.

1. 4월 정기산행

- 일시 : 2023년 4월 9일(토) 09:30
- 장소 : 봉무공원 내 단산지 산행
- 코스 : 봉무공원 주차장 - 단산저수지 입구 - ① 단산지 둘레길 트레킹 / ② 산행 - 봉무공원 - 나비생태공원 - 원점회귀
- 거리 및 시간 : ① 단산지 둘레 트레킹 3.7km(2시간) ② 산행 6.5km(2:30 소요)

이날 산행은 대구의 대자연사랑 장년탐과 합동으로 진행할 예정이었으나 이 소식을 들으신 이사장님께서 주위 지인들도 함께 참가하기를 희망하셔서 결국 다 함께 하는 산행으로 진행하



기로 하였다. 그 덕에 산악회 창립 이래 최대 인원인, 이사장님을 포함한 38명이 모여 대성황을 이루었다. 그런데 오신 분 가운데 연세 드신 분들이 많이 계셔서, 부득이 두 코스로 나누어 진행하기로 하였다. 1코스는 단산지 주위 3.7km를 도는 둘레길 코스로서 호수를 바라보며 누구나 걷기 편한 길이었고, 2코스는 단산지 주변 산으로 올라 호수 주위를 도는 6.5km의 산길 능선을 따라 걷는 코스였다.

이날은 따뜻한 봄기운에 바람마저 포근하여 산행하기에 더할 나위 없이 좋은 날씨였다. 약속 시간이 되니 주차장에 많은 분들이 모이셨고, 함께 이동해 단산지 입구에서 호수를 배경으로 단체 사진을 찍은 뒤 강독을 따라 걷기 시작했다. 모두들 소풍 나온 어린이 마냥 신나 하시며 담소를 나누다 호수를 바라보며 사진도 찍으면서 한껏 봄기운을 만끽하며 걸었다. 강독 끝에 이르러 다시 한 번 단체사진을 남기고 1코스와 2코스로 분리하니, 거의 비슷한 숫자로 나뉘어져 코스별 인솔자를 따라 진행하게 되었다.

18명이 함께한 2코스의 일행은 30여 분을 힘차게 올라 이윽고 산 능선에 다다라 잠시 휴식을 취하며 나무 틈사이로 보이는 단산지를 바라보노라니, 고요하고 아름다운 호수의 전경이 아름다움 그 자체였다. 이어진 가파른 산길을 올라갔다가 다시 내려오는 동안 산행 내내 호수를 마주하니 지루할 틈이 없어 좋았다. 2시간 30분의 산행을 마무리하고 호수로 내려서니 둘레길을 도는 1코스의 후미 사람들과 반가운 조우를 할 수 있었다. 호수 끝부분에 있는 나비생태공원을 관람하고 인근의 채식식당을 향해 발걸음을 옮기며, 앞으로 한해 한 번씩은 이런 산행을 기획해 달라는 당부를 들으면서 그날의 산행을 마무리하였다.





2. 5월 정기산행

- 장소 : 대구 앞산(653m)
- 일시 : 2023년 5월 14일(토) 09:30
- 코스 : 대덕식당 맞은편 - 안일사 - 비파산 전망대 - 앞산 - 원점회귀
- 거리 및 시간 : 4.5km(300 소요)

제법 덥기는 했지만 산행하기 좋은 날씨에 14명의 전사들이 모여 가까워서 대구시민 누구에게나 익숙한 앞산에서 준비체조와 함께 산행을 시작하였다. 40여 분을 계속 산길을 따라 올라가자니 어느새 땀이 제법 흐르고 있었다. 중간 지점인 안일사에 이르러 절 구경을 하며 쉬고 있자니 늦게 도착한 두 여인이 가파른 포장길을 숨을 헐떡이며 올라와 합류하였다. 잠시 휴식 후 두 사람을 기다리느라 지체한 시간 때문에 서둘러 전망대를 향해 나아갔다. 30여 분을 오르니 드디어 새로 단장한 비파산 전망대가 시원한 바람과 함께 우릴 반겨주었다. 거기다 이미 전망대에서 케이블카를 타고 올라온 일행 3명이 우리를 반갑게 맞이해 줘 기쁨은 배가 되었다. 전망대의 조형물 앞에서 단체 사진을 찍고 시내를 바라보며 자기 집을 찾기도 하고 추억을 담기도 하며 즐거운 시간을 보냈다.

갈 길이 바빠 다시 산 능선을 따라 걸으며 한참 걷다가 케이블카 앞에서 세 사람을 보내드리고 우린 다시 걸음을 재촉해 나아가다 보니 회원 한 사람이 길이 엇갈려 앞산 정상에 가있다고 연락이 왔다. 그분께 다시 역방향으로 내려오라고 하고선 나아가니 앞산 정상 아래에서 만날 수가 있었다. 시간이 부족해 부득이 정상을 눈앞에 두고 하산하기로 하고는 남들이 잘 다니지 않는 가파른 하산길로 내려섰다. 한참을 내려와 왕굴로 갈라지는 통일돌탑에 이르러 쉬면서 정비 후에 다시 하산을 재촉해, 약속한 1시에 주차장에 도달하여 산행을 잘 마무리할 수 있었기에 흐뭇한 하루였다.



3. 6월 정기산행

- 장소 : 월광수변공원과 삼필봉
- 일시 : 2023년 6월 25일(일) 09:30
- 코스 : 월광수변공원(도원지) - 공원둘레길 - 삼필봉 - 원점회귀
- 거리 및 시간 : 약 4.0km(3:00 소요)

이제 6월의 날씨답게 아침부터 무더운 공기가 엄습하는 듯 했다. 주차장에서도 햇빛을 피해 주차하고 보니 이달은 약속한 회원들이 일이 겹쳐 불참하는 바람에 근래 가장 적은 인원인 7명이 함께 하게 되었다. 더위를 피해 숲속으로 들어가 우선 단체 사진을 찍고 나니 우리 뒤로 잘 놓여진 데크가 숲속 시원한 공기와 함께 산속으로 우릴 인도해 주었다. 힘찬 발걸음으로 30여 분을 오르니 어느덧 능선에 도달하여 땀과 함께 가쁜 숨을 몰아쉬며 뒤를 돌아보니, 도원지 호수가 은빛으로 반짝이는 게 참 아름답다고 느껴졌다. 잠시 물 한 모금으로 목을 적신 뒤 다시 발걸음을 재촉해 눈앞의 봉우리를 향해 나아갔다. 고개를 넘어 마주한 정자에서 갖고 온 간식으로 영양을 보충하며 뒤로 멀리 보이는 아파트 도심을 살펴보는 여유를 가지기도 하였다. 이어진 몇 개의 봉우리를 오르내리니 드디어 삼필봉의 중간 봉우리인 중봉에 다다라 정상석에서 추억을 담고는, 두 분의 농사 수확물인 살구와 오이를 맛나게 먹으며 땀을 식힐 수 있었다. 시간 관계상 하산하기로 결정하고 산길 따라 내려와 호수 끝자락까지 가서 데크를 따라 호수를 바라보며 걷다보니, 어느덧 인근의 식당 예약시간이 다가와 부득이 주차장을 향해 바쁜 발걸음을 옮겼다. 시원한 콩국수로 더위를 식히며 오붓한 인원으로 이달의 산행을 잘 마무리하였다.

대자연밥상은 건강한 삶을 위해 자연에 가까운 식재료를 활용한 맛있는 채식 레시피를 소개하는 코너입니다.
이 코너는 국내 최초 채식 문화매거진 월간《Begun》과 함께 합니다.

대자연밥상
병아리콩
슈퍼푸드

병아리콩

모양이 병아리 머리와 같아 병아리콩이라고 명명된 이 콩은 삶거나 볶거나 가루로 빵아 먹고, 파란 것을 날로 먹기도 합니다. 인도, 아프리카, 중앙아메리카, 남아메리카 등에서 중요한 식용작물로 삼고 있는 병아리콩은 렌틸콩과 함께 세계적인 슈퍼 푸드로 알려지면서 우리나라에서도 수입량이 증가해왔고, 다이어트 샐러드에서 자주 접해볼 수 있습니다. 병아리콩은 땅콩, 밤과 유사한 고소한 맛이 특징으로, 콩 비린내가 없고 포만감이 높습니다. 또 지방 함유가 낮고 요구르트나 우유만 큼이나 칼슘 함량이 높으며 섬유질이 높아 인슐린에 예민하거나 당뇨병이 있는 사람들에게 유효합니다.

| 요리·사진 비건편집실 www.monthlyvegan.kr





병아리콩 딤, 험머스

후무스라고도 하는 험머스는 아시는 분들이 많을텐데요, 색다른 병아리콩 요리 소개합니다.



재료

삶은 병아리콩 2컵, 타히니* 2큰술, 물 1/4컵(혹은 얼음 4개), 레몬즙 2큰술, 곱게 다진 마늘 2개, 올리브오일 1/4컵, 소금 1/2 작은술

option-파프리카 파우더, 큐민 파우더



만드는 방법

1. 푹 삶은 병아리콩은 껍질을 벗겨 준비합니다. 토핑용 한 큰술 정도 남겨주세요.
2. 믹서에 소금과 향신료를 제외한 나머지 재료를 모두 넣고 곱게 갈아준 후, 소금을 넣고 간을 맞춥니다.
3. 그릇에 험머스 딤을 넓게 펴서 둥글게 그리며 모양을 잡은 후, 남겨둔 병아리콩 약 간과 올리브오일을 뿌려줍니다.
4. 향신료가 있다면 험머스에 뿌려 곁들이면 좋습니다.

Tip

- 1. 험머스가 맛있는 기준은 부드러움과 고소하고 시큼한 맛의 절묘한 비율이라고 할 수 있는데 요, 여러 버전이 있지만 오늘 알려드리는 레시피는 아주 평범하고 쉽게 만드는 레시피입니다.
- 2. * 타히니는 참깨 100%로 만드는 중동식 소스로, 외국인 식재료 상가에서 구입하실 수 있거나, 집에서 만들어 보관하실 수 있습니다.
- 만드는 방법은 구운 참깨 약 2컵을 식용유 1/4컵을 넣어가며 곱게 갈면 됩니다



메밀국수 병아리콩

성인병을 예방하고 면역력을 높이는 데 필수 아이템인 G-BOMBS, 그 중 콩으로 만드는 건강식 레시피입니다. 색다르게 병아리콩과 코코넛밀크로 만드는 콩국물에 소화가 훨씬 수월한 메밀면으로 만들었으며, 영양가를 넘어 가장 중요한 먹는 사람의 소화, 흡수력을 고려한 소화용 토핑도 함께 곁들이는 레시피입니다.

재료 (2인분)

병아리콩 1캔(400g), 코코넛밀크 200ml, 메밀면 200g, 생강 20g, 라임 1/2개, 말린 고추 1개, 소금/올리브오일 약간

만드는 방법

1. 생강은 잘게 다지고, 라임은 껍질을 제스트로 얇게 내어준 후 주스를 짜 넣습니다.
2. 1번에 소금 약간과 말린 고추를 다져 넣고, 올리브오일을 넣고 잘 버무려 토핑을 완성합니다.
3. 면은 삶아서 차가운 물에 헹궈 물기를 빼서 준비합니다.
4. 믹서에 병아리콩, 코코넛밀크를 넣고 잘 갈아준 뒤, 채에 곱게 걸러줍니다.
5. 면을 담은 그릇에 콩국물과 토핑으로 마무리합니다.

Tip

- 취향에 따라 고수 잎을 곁들여줍니다.



대자연차문화

철피풍두와 떡차

| 글 오영환 푸른차문화연구원 원장

난과의 식물 철피석곡(鐵皮石斛)의 줄기를 건조하여 만든 것을 ‘철피풍두(鐵皮楓斗)라 한다. 제비집, 산삼, 동충하초 등과 함께 최고급 약재이며 건강식품이다. 야생에서만 자라는 철피석곡은 중국 2급 보호식물이다. 저장성 안탕산과 윈난성의 동남부가 주산지며 이곳에서 나는 것을 최상품으로 친다. 저장지역의 것은 껍질이 좋고 윈난지역의 것은 속살이 좋다고 한다.

철피석곡은 인적이 드문 절벽 틈새에서 자라며 뿌리가 흙을 파고들지 않아서 일 년 내내 구름과 안개, 비와 이슬로 촉촉한 곳에서만 자란다. 특수한 생존환경과 그 신비한 효능 때문에 중국의 ‘9대 선초(仙草)’ 중 하나로 여기고 있다. 수천 년 중국 역사상 많은 황제와 권력자들이 귀하게 여겼던 진상품이다. 9대 선초라는 말은 당나라 개원 시기에 만들어진 도교 경전인 ‘도장(道藏)’에서 처음 나왔다. 9대 선초에는 철피석곡, 천산설련(天山雪蓮), 인삼, 120년된 하수오(何首烏), 60년 된 복령(茯苓), 육종용, 깊은 산 영지(靈芝), 바다 속 진주, 동충하초(冬蟲夏草)다.

본초강목에 ‘철피풍두의 맛은 달며 성질은 약간 차갑고 양음(養陰)으로 열을 식힐 수 있다. 강음(強陰)이지만 위장과 비장이 상하지 않는 특장을 가지고 있다. 철피풍두의 효과는 면역력과 기억력을 올려주고 오장의 기능을 보충해 주고 중양을 억제시켜 주고 발과 무릎 시린 것을 없애주고 추위에 강하게 만들어 준다’고 적혀 있다.

풍두는 일반 차처럼 우려 마시거나 가루를 만들어 바로 먹으면 최고의 효능을 볼 수 없다. 떡차 10g과 풍두 50g을 오랜 시간 문근하게 달여서 마셔야 가장 좋은 효능을 볼 수 있다. 풍두의 껍질은 섬유질로 되어 있어 껌처럼 오래 씹을 때 조직이 실처럼 부서지며 목 넘김이 자연스러워진다. 속살은 찢득하고 차지며 콜라겐 느낌을 준다. 아무리 몸에 좋다 하여도 입맛을 느끼지 못하면 잘 먹지 않게 된다. 떡차는 오래 달여서 마시면 감칠맛이 나기 때문에 철평풍두와 서로 상생작용을 일으킨다.

철평풍두는 4~6월에 난 것이 좋으며 색은 황녹색이 좋다. 표면에 하얀색 실사무늬가 있는 것이 특징이며 향은 풀향과 살짝 고구미와 비슷한 향이 나지만 담배태우는 냄새가 나지 않아야 한다. 교질이 아주 많아서 무게감이 느껴진다. 끈끈한 교질이 많아 껌처럼 이에 붙었다 떨어지지만 오래 씹으면 건터기 없이 다 삼켜지는 것이 가장 좋은 철평풍두다. 몸에 좋은 것은 맛이 별로 느껴지지 않아서 입이 즐거워하지 않는다. 몸을 위하는 차나 음식을 먹을 때 그것이 약이 된다는 것을 잊지 말자.



전국 방방곡곡 채식탐방! ③

베지나랑(Vege_narang)

| 글, 사진 천원섭 그린엔젤 단장

인터넷에 채식식당을 검색하면 부산의 채식식당 ‘베지나랑’에 대한 후기를 많이 볼 수 있다. 채식요리에 어떠한 신념을 담아내는지 많은 관심이 있었지만 워낙 거리가 멀어 망설이다 이번 여름을 맞아 부산 수영구 민락수변공원 근처에 있는 ‘베지나랑’을 방문하였다. 노블스카이 9층에 매장이 있는데 입구에 들어서면 ‘당신께 공양을 올립니다.’라는 액자가 걸려있다 ‘공양’이란 공경하는 마음과 정성스런 마음을 다하여 삼보(三寶), 사장(師長), 조상(祖上)등에게 음식 또는 제물 등을 베푸는 것을 의미한다고 한다. 각종 의식 행사를 거행한 후에 참석자들이 음식을 나누어 먹는 일을 의미하기도 한다.

매장은 개방감 있는 창문으로 햇살이 가득히 들어와 환하고 편안한 느낌이었다. 카운터 옆쪽에는 채이장과 콩고기로 만든 수제 콩까스 등을 판매하는 코너도 마련되어 있었는데 특히 채이장은 국산 고사리와 토란대, 풍성한 양의 국산 버섯과 야채를 사용해 베지나랑만의 양념과 채수로 우려내어 진한 국물 맛을 낸다고 한다.



상호 베지나랑의 '나랑'은 '깨달음의 소리'라는 뜻으로 단순, 여유, 자연을 추구한다고 하며 다음과 같은 베지나랑의 철학을 지킨다고 한다.

베지나랑의 모든 직원은 세상을 위해 매일 명상을 합니다.
(매일 자비명상을 시작으로 세상 모든 생명의 존귀함을 자각합니다.)

오신채(五辛菜)를 넣지 않습니다.
(성질이 맵고 향이 강한 마늘, 파, 부추, 달래, 양파를 음식에 넣지 않습니다.)

흰 설탕을 일체 사용하지 않습니다.
(모든 요리와, 음료, 디저트에 미네랄과 향이 풍부한 유기농 비정제 원당을 사용합니다.)

밀가루를 일체 사용하지 않습니다.
(밀가루 대신 찹쌀가루 또는 전분가루를 사용합니다.)

주문과 동시에 조리합니다.
(반조리 제품을 사용하지 않고, 주문 즉시 조리를 시작합니다.)

베지나랑(Vegenarang)은 모든 메뉴를 파, 마늘, 양파, 달래, 부추 등 5가지 채소를 사용하지 않는 무오신채 식단을 바탕으로 사찰요리를 현대식으로 접목한 전문 채식요리점이다.

주요메뉴로는 발사믹 샐러드, 현미밥, 콩까스로 구성된 흑미콩까스(Bean Cutlet with Black Rice), 콩고기와 새송이버섯을 튀긴 후 매실소스와 채소믹스, 방울토마토를 함께 먹이는 매실찹쌀탕수(Sweet & Sour with Oyster Mushroom, Bean Protein), 베지나랑에서 직접 만든 연잎찰밥과 국산콩 된장찌개 그리고 건강한 반찬과 함께 먹는 일품세트(양념콩치킨/연잎찰밥/백순두부/자연식반찬/콩까스&샐러드&과일)로 구성된 연차림(Lotus Leaf Rice Set), 버섯, 숙주, 토란대, 고사리, 콩고기를 넣어 오랜 시간 끓여낸 얼큰하고 진한 국물이 일품인 채이장(Spicy Vegetable Soup), 아보카도, 청상추, 현미밥, 단무지, 콩단백, 오이를 넣어 수제 두유소스를 뿌린 아보카도롤(Avocado Roll), 버섯, 파프리카, 당근, 적양배추, 숙주, 쌀국수, 콩단백, 매운고추를 넣은 스페셜볶음쌀국수(Special Fried Vegetables with Rice Noodle), 버섯, 목이버섯, 죽순, 청경채와 바삭하게 튀긴 찹쌀누룽지를 함께 먹는 메인요리인 버섯누룽지탕(Mushroom & Fried Crispy Rice Crust Soup), 바삭느타리를 찹쌀가루를 입혀 칠리소스와 함께 먹는 바삭한 튀김요리 바삭느타리튀김(Deep Fried Oyster





Mushroom) 등 다양한 일품요리와 코스요리(Course)를 판매하고 있었다. 채식요리 백화점 같은 다양하고 풍부한 요리에 감탄하며 메뉴선택에 고민하던 중 이왕에 부산까지 온 김에 여러 가지 음식을 맛보겠다는 욕심에 코스요리를 주문하였다.

코스요리는 10개의 메뉴로 구성되어 있으며 샐러드, 매실찹쌀탕수, 바삭느타리튀김, 스페셜볶음쌀국수, 카프레제, 채식스시, 두부삼색말이, 아보카도를, 잡채, 버섯누룻지탕, 후식의 순으로 나왔다. 모든 요리는 बे지나랑의 철학에도 나와 있듯이 주문과 동시에 조리 들어가지만 나오는 속도도 빠른 편이었다. 다양한 채소와 올리브, 토마토, 오렌지, 마른 연근 그리고 아보카도가 들어있는 샐러드는 무화과소스를 사용하여 상큼하면서도 아삭했고 다음 메뉴를 더욱 기대하게 만들었다. 이어서 나온 매실찹쌀탕수는 콩고기와 새송이버섯을 찹쌀과 전분을 입혀 튀겨내고 매실소스와 채소가 함께 하는 요리였다. 버섯의 향이 입 안 가득 채웠으며 탱글탱글한 새송이버섯을 씹는 내내 즐거움이 가득했다.

담백한 맛의 요리만 있는 것이 아니라 건강한 재료로 강한 맛을 내는 메뉴도 있어 좋다. 그 중 바삭느타리튀김은 바삭느타리에 찹쌀가루를 입혀 튀긴 후 맛있는 칠리소스를 뿌린 바삭한 식감의 튀김이었고 스페셜볶음쌀국수는 각종 채소와 콩고기에 고추기름으로 감칠맛을 냈으며 매콤하고 개운한 맛이 나서 특히 맛있게 먹었다. 특히 전분으로 만든 새우모양의 재료는 그 탱탱함이 기억에 남는다. 카프레제는 얇게 썬 토마토 위에 두부가 올라가 있었다. 특징이라면 치즈 대신 두부를 식재료로 사용했다는 것이다.

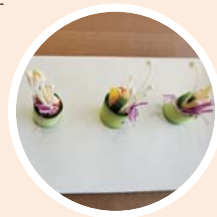
채식스시는 빨간색의 파프리카와 파란색의 아보카도, 검은색의 버섯을 밥에 얹어 스시를 만들었는데 와사비를 넣어 일반 스시와 같은 느낌을 주었으며 두부삼색말이는 콩hem,

색색의 파프리카, 새송이, 양상추를 넣고 동그랗게 만 요리인데 그 식감이 정말 상큼했다. 아보카도롤은 단무지, 콩단백, 오이, 로메인, 깻잎 등을 김으로 감싼 후 아보카도를 얹은 롤 위에 비건마요네즈를 듬뿍 얹어 담백하고 맛이 있었다. 이후로 나온 잡채는 집에서 어머니가 해주시던 잡채와 맛이나 모양은 같았다.





버섯누룽지탕은 한 여름에 먹는 뜨끈한 요리지만 몸을 편안하게 해주는 그런 요리이다. 여러 종류의 버섯이 많이 들어 있어서 향이 풍부하고 청경채와 연근이 다양한 식감을 전해준다. 누룽지를 싸와 국물에 적어서 먹으면 입안에 가득 전해오는 후추향이 살짝 입안을 개운하게 해준다. 마지막으로 비건요거트가 나왔는데 상큼한 맛의 요거트와 견과류가 어우러져 코스요리의 마지막을 장식하는 후식이었다. 다양하고 푸짐한 채식 코스요리를 먹으며 이 음식을 준비하는 정성을 느낄 수 있어 감사한 시간이었다.

석은미 베지나랑 부산 광안리 점장은 “오신채, 설탕, 밀가루를 전혀 사용하지 않고 제철 식재료를 사용해 조리하며 그 위에 정성을 담아내는 과정과 채식이 일반화되지 않은 우리나라에서 음식으로 세상을 깨운다는 자부심으로 식당을 운영한다.”고 했다. 또한 “부부싸움을 하면 음식을 하지 못하게 하는데 이는 음식에 화가 담기기 때문”이라고 하였다. 환경을 생각하고 방문한 손님의 건강과 행복을 바라는 마음을 엿볼 수 있었다. 베지나랑에서는 2017년부터 매월 둘째 주 토요일에 제철 식재료를 사용해 메뉴에 없는 채식요리를 선보이는 비건파티를 진행하며 8월 12일(토)에 제73회가 진행된다고 한다.

베지나랑은 정화된 공간에서 편안함과 평화로움을 선사하고, 엄선된 신선하고 좋은 식재료를 사용하여 몸과 마음을 깨어나게 하는 음식을 만드는 외에 베지세프들의 사랑과 감사의 기도가 더해진다. 또한 베지코디들이 정성을 다하여 존귀한 손님에게 공양을 올리는 순간들을 경험하게 되는 공간이라 할 수 있다.



베지나랑

-  주소: 부산 수영구 광안해변로 370번길 9-32 노블스카이 9층
-  영업시간: 11:30~21:00 (쉬는 시간 15:00~17:00, 마지막 주문 14:20, 20:00)
-  전화: 0507-1416-5561, 070-4177-5555
-  블로그: blog.naver.com/vege_narang



한국의 100대 명산

한국 제일의 비경, 설악산 공룡능선을 타다

| 글, 사진 강창영 경기지부 사무국장



한국에는 많은 명산이 있지만 그 중 설악산은 천하제일의 비경을 갖춘 강원도의 명산이 아닌
가 싶다. 지리산 종주를 7번 해봤고 전국의 많은 명산들을 기봤지만, 설악산은 내 산행 목록 중
가장 인상에 남는 곳이다. 다양한 등산로를 갖춘 설악산이지만 그 중 가장 어렵고 힘든 구간이
있다면 공룡능선 구간이다. 힘든 만큼 가장 빼어난 비경을 갖춘 곳이기도 하다. 공룡능선은 외
설악과 내설악을 남북으로 가르는 능선으로, 용아장성과 함께 설악산을 대표하는 암봉 능선이
다. 수많은 암봉들이 공룡의 등을 닮았다고 해서 공룡능선이란 이름이 생겼다. 아름답고 웅장하
여 우리나라 국립공원 100경 중 제 1경에 선정됐다. 그동안 미루고 미루다가 큰맘을 먹고 지난
겨울에 다녀왔다.

내가 선택한 코스는 소공원 ~ 마등령 ~ 공룡능선 ~ 희운각 대피소 ~ 천불동계곡 ~소공원
으로 원점회귀 하는 총 22km 코스다. 새벽 4시에는 산행을 시작해야 하기 때문에 전날 설악산
아래 민박을 잡고 하룻밤을 숙박했다. 대중교통을 이용한다면 동서울 고속버스터미널에서 출발
하는 11시 30분 심야버스가 있다. 속초에는 새벽 2시쯤 도착하는데 택시를 타고 설악산 소공원
주차장으로 이동하면 된다. 택시비는 2만원 정도 나온다. 많은 분들이 이렇게 산행하는데 건강
한 체력이 아니라면 수면이 부족해서 산행하는데 무리가 있을 수 있다.





새벽 4시쯤 일어나 전날 밤에 준비한 김밥을 먹고 같이 온 일행 1명과 함께 산행을 시작했다. 주차는 소공원 주차장에 하면 되고 12시간 기준 6,000원을 받는데, 이른 새벽이라 주차비를 받는 사람은 없었다. 국립공원 입장료는 없어졌지만 설악산에 들어가려면 신흥사 입장료라는 명목으로 4,500원을 내야 한다. 절에 들르지도 않는데 문화재 입장료가 과연 합당한 것인지 의문이 들었지만 좋은 마음으로 돈을 내고 산행을 시작했다.

겨울은 비수기라 그런지 산행하는 사람들이 거의 없었고, 젊은 청년 한 분만 차를 주차하고 우리 뒤를 따라왔다. 나중에는 합류해서 같이 걸었는데 우리와 같은 코스로 걷는 사람이었다. 겨울 시즌이 아닌 평소 때의 공룡능선은 새벽부터 등산객들로 북적이는데, 특히 가을 단풍철이 가장 많다. 겨울은 다소 강인한 체력과 전문적인 산행지식이 있어야 도전해볼 수 있다.

공룡능선을 오르려면 설악동 탐방지원센터에서 먼저 비선대까지 걸어야 하는데 헤드랜턴이나 플래시를 갖춰야 한다. 처음에는 해가 떠오를 때까지 칙칙같이 어두운 길을 걸어야 한다. 비선대까지는 3km 정도 되는데, 길이 잘 정비되어 있고 평평한 길이라 산책

히트 걸을 수 있다. 어둠 속에 잠이 든 숲길을 걸어 비선대에 도착하면 왼쪽은 희운각으로 이어진 천불동계곡으로 오르는 길이고, 오른쪽 길은 금강굴을 지나 마등령으로 오르는 길이 나온다. 나는 하산을 천불동계곡으로 잡았기 때문에 마등령 쪽으로 올랐다. 마등령까지는 3.5km 구간인데, 계속 오르막 구간이라 허벅지가 불타오르는 매우 힘든 구간이다. 먼저 천불동으로 올라 마등령으로 하산하는 코스도 있지만 천불동 계곡보다는 급경사 내리막이라 추천하지 않는다. 차라리 올라가는 것이 건강에 도움이 된다. 급경사 하산은 무릎 관절에 많은 무리를 주기 때문이다.

어둠 숲길을 헤드랜턴 하나에 의지하며 마등령을 향해 오르기 시작했다. 숲은 매우 어두웠고 발밑의 잔설만 눈에 간혹 펴 뿐이었다. 돌계단으로 이어진 길과 중간 중간 밧줄 잡는 구간을 지나 '아이고 아이고' 하면서 3시간 정도 오르다 보면 마등령에 도착한다. 거의 80%는 경사 구간이다. 마등령에 도착하니까 어둠이 가시고 날이 밝아지고 있었다. 그리고 앞으로 걸을 공룡능선 구간이 눈앞에 짙 펼쳐졌다. 날이 좋으면 속초 바다도 볼 수 있지만 그날은 구름에 가려 볼 수 없었다. 그대신 다소 신비스럽고 몽환적인 분위기를 연출하고 있었다.

마등령은 해발 1327m, 여기서 같이 온 동료와 산행 중 유일하게 만난 한 분과 같이 간식을 먹었다. 마등령부터 공룡능선을 타야 하기 때문에 또 한겨울이고 해서 행동 간식을 중간 중간 먹어주고 체력관리를 하며 산행해야 한다. 특히 저체온증에 걸리지 않게 땀이 나지 않도록 조심해야 한다. 공룡능선의 첫 번째 봉우리는 1297.4m 나한봉으로, 공룡구간은 암벽 옆으로 계속 오르고 내리고를 반복하면서 가야 한다. 나한봉을 시작으로 대표적인 봉우리에는 큰새봉, 1275봉, 신선봉이 있다. 공룡능선은 눈과 안개에



휩싸여 그 모습을 제대로 보여주지 않았다. 공룡능선 전체 구간은 거의 스틱이 필요 없을 정도로 암릉을 타고 오르는 수준이다. 오히려 스틱이 불편하며, 반드시 겨울 장갑을 준비해서 가야 한다. 어느 때는 밧줄을 잡아 올라야 하고, 어느 곳은 난간을 잡고 내려가야 한다.

나한봉을 지나 공룡능선의 1275봉에 도착하면 중간 정도 온 거다. 공룡능선 전체 구간은 5.1km이고, 사람에 따라 다르지만 4시간 40분 정도 암릉을 타야 희운각 대피소에 도착할 수 있다. 우리가 산행할 때는 공룡능선의 봉우리는 구름에 휩싸였고, 겨울바람이 매섭게 불었으며 눈발이 날리기도 했다. 그런데 난 이런 날씨가 더 신비스러웠고, 눈발이 날리는 구름 속을 걷는 것이 매우 흥미진진했다.

공룡능선 구간을 지날 때쯤 반대편에서 오는 등산객들이 있긴 했지만 대체적으로 인적이 드물었다. 우린 중간 중간 쉬어가며 간식을 먹고 수분을 채우며 무사하게 희운각까지 갈 수 있었고, 다시 천불동쪽으로 하산을 시작했다.

천불동 계곡은 설악산의 대표 계곡으로 와선대를 비롯하여 비선대, 문주담, 이호담, 귀면암, 오련폭포와 천당폭포 등 빼어난 경관들이 약 7km 정도로 펼쳐지는 명승지이다. 지리산 칠선계곡, 한라산 탐라계곡과 더불어 한국 3대 계곡 중 하나이다. 약간의 경사가 있지만, 계곡이 만들어내는 기암괴석과 소나무 및 다양한 암릉을 감상하면서 걷기에 좋은 구간이다. 겨울이라 계곡은 얼어있었고, 우리가 하산할 때에는 푸른 하늘이 펼쳐졌다. 새벽 4시에 출발하여 다시 소공원으로 원점회귀 하기까지는 총 12시간 정도 걸렸다.





설화초(雪花草)

| 서철수

새하얀 스카프 풀빛 먼 차마
고운 님이라 불러야 하나
달빛 추파(秋波)라 불러야 하나
잡 못 들어 뒤척이는
그녀 겨울은
밤새 쌓인 하얀 생각
빙결보다 외로운 자태여!
산마루턱 저만치 뒤돌아보는
고매한 꽃사슴 같구나
다정스레 한 잎 두 잎
밤이슬 머금고 고옴게 피었네
초연히 단장한 백옥의 살결
산바람에 묻어온 순백의 그리움
나만의 사랑이라 불러야 하나
그냥 그녀라 불러야 하나
어디 흠뻑 빠지고 싶은
더없이 촉촉한 저 눈망을
눈 내려 눈부신 호젓한 비경
하얀 손짓 파르르 날 오라 하네
그 눈빛에 일렁이는 파문이어!

약 력

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

이미지 출처 : <https://perfume7001story.com/> 3147

대자연 건강

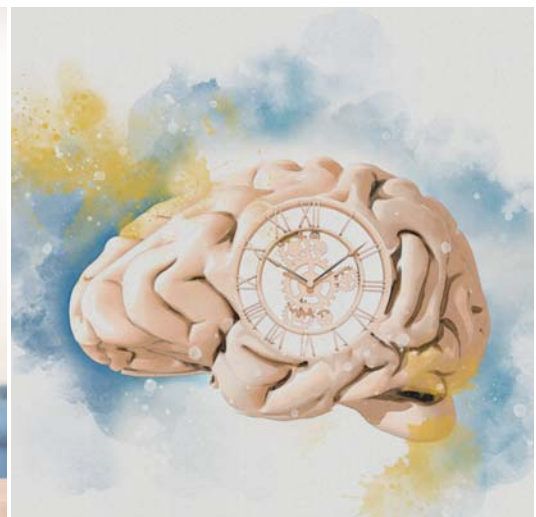
치매를 예방합시다

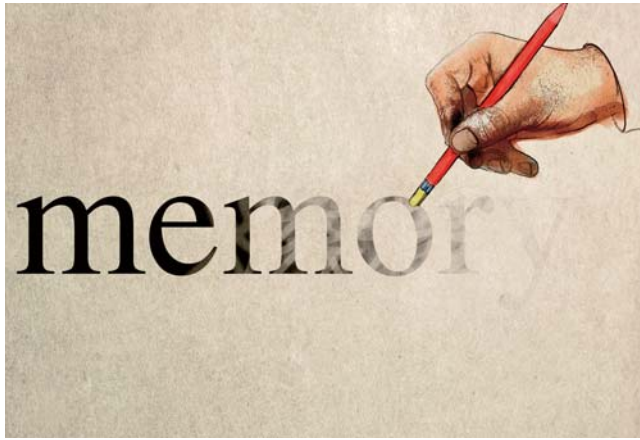
| 글 장우석 대구한의대학교 대구한방병원 한방순환신경내과교수

기대수명이 증가하고 초고령 사회로 진입을 앞둔 상태에서 치매는 피할 수 없는 질환이 되고 있다. 치매는 60세 이상 인구 10명 중 1명 이상에서 발생하고 있고, 그 비율은 점점 더 증가하고 있다. 치매로 고통 받는 인구가 계속 증가함에 따라 치매의 예방과 치료에 대한 관심이 높아지고 있다. 치매란 영어 디멘시아(dementia)의 어원 라틴어 데멘스(demens)에서는 “정신이 나갔다”는 뜻이고, 한자로 치(痴)는 어리석음 치, 매(呆)도 어리석음 매 라고 하여 “어리석고 어리석다”는 뜻으로 풀이된다. 이를 두고 “나를 잃어버리는 병”으로도 얘기한다.



의학적으로 치매는 정상적으로 생활하던 사람이 후천적으로 다양한 원인에 의해 기억, 언어, 판단력 등의 인지능력이 떨어져 일상생활에 지장을 초래한 상태를 뜻한다. 흔히 알려져 있는 치매는 신경퇴행성 질환인 알츠하이머병으로 전체 치매의 절반 정도를 차지한다. 그 다음으로 뇌의 혈액 순환이 원활하지 않아서 발생하는 혈관성 치매가 20-30%, 나머지는 기타 원인이다.





치매의 대부분을 차지하는 알츠하이머병에 대한 치료는 쉽지 않다. 이미 진행된 치매를 되돌리는 치료는 없으며, 병의 진행을 늦추는 정도의 치료가 있는 실정이다. 아직까지 치매의 확실한 치료 또는 예방 방법이 정해져 있지는 않지만, 치매 발생의 위험성을 높이는 다양한 원인들을 조절하여 어느 정도 예방이 가능하다. 다양한 원인들에는 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만 등 여러 가지 대사 질환들이 포함된다.

우선 두뇌 활동을 활발하게 하는 것이 치매 예방에 도움이 된다. 독서, 문화 활동 등 평소 즐기던 취미생활을 지속하는 것이 좋다. 하지만 이보다 더 좋은 것은 바로 운동이다. 운동은 고혈압, 고지혈증, 당뇨 등의 뇌혈관을 위협하는 만성질환에 대해서도 효과가 있고 우울증이나 불안, 걱정 등 정신건강에도 좋다.

운동 중에서는 걷기만큼 좋은 것이 드물다. 걷기는 심장과 뇌의 건강을 지키는데 아주 중요한 역할을 한다. 우선 자신에게 잘 맞고 편한 신발을 고르는 것이 중요하다. 충분한 준비운동으로 관절과 근육을 잘 풀어 준 다음, 자신에게 맞는 속도로 걷는다. 너무 먼 거리를 오래 걸을 필요는 없는데, 하루 30분 이상, 주 3회 정도면 충분하다. 다만, 너무 덥거나 추운 시간은 피해야 하며, 적당한 햇빛을 받으면서 걸으면 더욱 좋다. 적당한 햇빛은 우울증을 예방하고, 신체의 건강과 함께 정신건강에도 많은 도움이 된다.

운동만큼 중요한 것으로 꼽을 수 있는 것은 바로 잘 먹는 것이다. 무엇을 먹느냐에 따라 뇌가 좋아지기도, 나빠지기도 할 수 있다. 동양에서는 약식동원(藥食同源)이라는 말이 있다. 약과 음식은 그 근원이 같다는 말인데 이는 먹는 것만으로도 치매의 원인이 되는 여러 대사 질환들과 직접적인 영향이 있기 때문이다. 실제로 연구들에 따르면 장내 미생물총의 불균형은 미생물총-장-뇌 축을 통해 뇌에 영향을 줄 수 있고 치

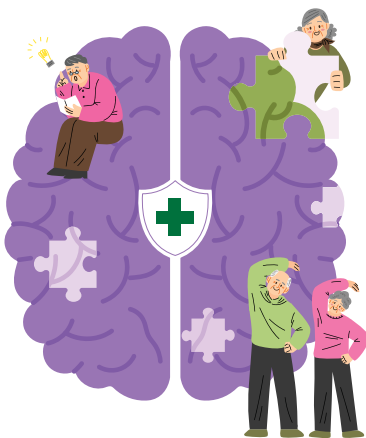


매를 포함해 여러 신경 퇴행성 질환에 중요한 역할을 할 수 있다. 즉 식단, 약물 복용, 생활방식 및 지리적 위치 등 다양한 요인들이 장내 미생물의 구성을 변경하거나 조절할 수 있다는 것이다.

노년층에서는 단백질 섭취가 부족한 경우가 많다. 단백질은 뼈와 치아 등의 신체 발달은 물론 인지능력 향상에도 도움이 되기 때문에 충분히 섭취해야 한다. 블루베리와 같은 각종 베리(berry)류에는 항산화 효과 등으로 뇌를 보호하여 인지 개선에 대한 연구들이 있다. 불포화지방산인 오메가-3 지방산이 많이 포함된 음식은 뇌기능 향상에 도움이 되기 때문에 추천된다. 그 외에도 견과류, 각종 과일 및 채소 등이 권유되는데, 무엇보다 균형 잡힌 식사가 중요하다.

한의학에서는 미병(未病)이라는 개념이 있다. 아직 병이 된 것은 아니지만 병이 되고 있는 상태 즉, 건강하지 않은 상태인 것이다. 병이 생긴 이후에 치료하기 보다는 병에 걸리기 전에 다스리는 것이다. 이렇게 병에 걸리기 전 미리 건강관리를 하는데 중점을 두는 것을 양생(養生)이라고 한다.

그렇다면 천고마비의 계절 가을에는 어떤 생활습관을 가지는 것이 좋을까? 《황제내경(黃帝內經)》에서는 자연의 순리에 따른 양생을 강조하였다. 가을에 맞는 양생법(養生法)은 ‘닭이 동지에 들 때쯤 일찍 자고, 새벽에 닭이 울 때쯤 일찍 일어나라’고 하였다. 이는 실제로 계절의 변화가 노인들의 인식 변화에 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과도 있다.



치매 예방과 초기 치매 치료를 위해 자주 처방하는 한약으로는 총명탕, 귀비탕, 공진단 등이 있다. 이들은 각각 뇌기능을 활성화하고 인지기능의 향상, 항산화 항염증 등의 효능이 여러 연구들을 통해 증명되었고 실제로 한약을 처방 받은 환자들의 만족도가 높다. 그 외에도 여러 종류의 많은 치매를 예방하고 치료 한약이 있다. 하지만 이는 한의사가 진료를 통해 환자의 증상 등에 맞춰 처방하는 것이므로, 꼭 한의사의 진료를 통해 정확한 처방을 받아야 한다.



마지막으로 요약하면서 보건복지부 중앙치매 센터에서 권고하는 '치매 예방수칙 333'에 대해서 소개하고자 한다. 여기서 333이란 3권(勸) : 즐길 것 / 3금(禁) : 참을 것 / 3행(行) : 챙길 것 을 말한다. 3권은 운동(일주일에 3번 이상 걷기), 식사(음식을 골고루), 독서(부지런히 읽고 쓰기)를 말한다. 3금은 절주(술은 한 번에 3잔보다 적게 마시기), 금연(담배는 끊기), 뇌손상 예방(머리를 다치지 않도록) 3행은 건강검진(고혈압 고지혈증 당뇨를 철저히), 소통(가족, 친구와 자주 연락하고 만나기), 조기발견(매년 치매 조기 검진 받기)



건강한 생활습관은 치매뿐만 아니라 여러 질병들을 예방하고 건강한 삶을 지킬 수 있다. 치매가 없는 건강한 사회가 될 수 있기를 소망한다.



대자연 갤러리

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



타이완 스펀 폭포 | 강창영



자연의 푸르름 | 오재호



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



카도카와 문화박물관 | 장영빈



하늘을 잇는 도로 | 장영빈



서출지의 배롱나무 | 백태영



구름 이불을 덮는 들판 | 오재호



호미곶 상생의 손 | 김광수



노을 | 김광수



어둠이 내리기 전 | 오재호



비가 오면 잠시 쉬어가요 | 이동민



동해의 일출과 뱃사공 | 천원섭



도시의 일몰 | 백태영



동궁과 월지 | 김광수

2023 자원봉사자 워크숍

더 나은 봉사를 위한 힐링

| 글 박우림 그린엔젤 회원 | 사진 천원섭 그린엔젤 단장

5월 16일 서대문구자원봉사센터에서 개최한 2023 자원봉사자 힐링 워크숍에 참가하게 되었다. 오전 8시 서대문구청에서 집결하여 우리 그린엔젤은 4호차에 올랐다. 서대문구자원봉사센터에서 준비해주신 빵과 간식을 먹으며 1시간 반쯤 달려 도착한 미리내힐빙클럽은 경기도 양평군에 자리 잡은 풍광이 수려한 곳이었다. 버스에서 내리자마자 멋진 풍경을 배경으로 단체사진을 촬영한 후 버스 1호차부터 4호차까지 탑승했던 대로 조를 편성하여 입장하였다.

4조였던 그린엔젤은 점심식사 전까지 2시간 동안 각자 원하는 힐링 체험을 할 수 있었다. 오행테라피, 오감테라피, 가든푸실에서 체험할 수 있는 세라믹볼빔, 실내족욕, 구들잠 등이 있었는데, 정원도 예쁘게 잘 꾸며져 있어서 힐링 워크숍에는 안성맞춤이었다. 오행테라피는 동양의 학의 5행 원리에 따라 독소 배출과 각 장기별 맞춤형 처방으로 설계된 치유 공간으로, 간이 행복한 방, 심장이 즐거운 방, 비위가 편안한 방, 폐가 상쾌한 방, 콩팥이 시원한 방 총 5개의 개별 공간으로 구성되어 있었다. 각 방은 들어서자마자 후끈한 열기가 전해지는 사우나를 즐길 수 있는 방이었다.





오감테라피는 인체의 감각을 통한 힐링과 개인 휴식이 가능하게 설계된 치유의 공간으로, 향기 테라피실, 컬러 테라피실, 소리 테라피실, 명상실로 구성되어 있었다. 시원하게 명상을 즐길 수 있도록 쾌적한 환경이 마련되어 있어 편하게 휴식을 취할 수 있었다. 가든푸실은 힐링 족욕과 세라믹볼쥘, 구들잡 등 다양한 힐링 체험을 할 수 있는 곳이었다. 힐링 체험을 마치고 가진 점심 식사는 스물세 가지나 되는 건강식 뷔페였는데, 각종 나물과 김치, 샐러드와 쌈 채소 등 신선한 채소를 마음껏 즐길 수 있었다.

점심 식사 후 약간의 휴식 시간을 가진 뒤 오후 2시 30분부터 특강 역량강화 교육과 명상프로그램이 진행되었다. 역량강화 교육에서는 정서 지능을 높이는 '감성 리더십'이라는 주제로 자원봉사에 대한 강의를 들었다. 자원봉사의 특성이 자발성, 무보수성, 조직성, 지속성, 공익성 등이 있고, 자원봉사가 사회 공동체의 유지와 발전을 위해 필요하며, 자원봉사를 통해 자아 성장을 이룰 수 있다는 요지였다.

이어진 명상프로그램은 소도구를 이용한 자세 개선 및 불균형 해소 '웰니스바디케어'로, 중국의 민간의학 요법인 팔사를 이용하여 몸에 쌓여있는 노폐물을 순환시켜 경직된 근육을 풀어주는 활동을 진행하였다. 최근 TV프로그램에 나올 정도로 팔사를 사용하는 사람이 늘어 그 사용법이 궁금했었는데, 이번 기회에 팔사 사용법과 그 효능을 자세히 알 수 있었고 굳어있는 근육도 풀 수 있었던 유익한 시간이었다.

강의가 끝나면서 미리내힐빙클럽에서의 모든 활동이 마무리되었다. 이번 워크숍에 참여하면서 사회를 위해 봉사하는 자원봉사자들도 자신들을 위한 재충전 시간이 있어야 한다는 생각이 절실했다. 힐링을 통해 자신의 몸과 마음을 건강하게 유지하는 것이야말로 한층 더 의욕적인 자세로, 좀 더 오래 봉사활동을 할 수 있는 기본 중의 기본이라는 생각이 확고하게 자리 잡게 되었기 때문이다.



환경교육이 의무교육인 세상을 보며 (2)

글, 사진 심재현 경상북도환경연수원장(직무대리)

늘어나는 환경관련 법률의 의미는 무엇일까?

최근 우리나라에는 환경관련 법률이 우후죽순처럼 늘어나고 있다. 법률이 생긴다는 것이 삶의 큰 방향이 바뀐다는 것으로 의미하는 바가 크다고 여겨진다. 최근 가장 이슈가 되는 법률 몇가개를 살펴보면 환경교육을 의무화한 교육기본법개정(2023.25시행), 기후위기 대응을 위한 탄소중립·녹색성장 기본법(2022.9.25시행), 환경교육의 활성화 및 지원에관한법률(2022.1.5시행), 지속가능발전기본법(2022.7.5시행)을 들수 있다. 이는 앞으로 우리의 삶의 방향과 크게 전환시킬 것이고 새로운 세계로 안내하는 전환점이 될 것이다.

기업들의 경영관점에서 환경문제가 가장 중요한 이슈중 하나이다. 기업들의 지속가능성을 담보할 투자의 관점에서 ESG는 의무이자 필수가 되고 있어 새로운 도전이며 과제가 되고 있다. ESG(E환경, S:사회적가치, G:지배구조)에 적절한 대처가 된 기업이 투자자들의 새로운 기준이 되고 있으며 기업의 책무와 이에 대한 노력과 활동이 지속적으로 필요하다. 기업활동과 관련 된 ESG중 환경분야와 관련된 법률을 살펴보면 총 38개이상의 법이 관여되고 있음을 확인할 수 있다. 환경보전관련 영역의 자연환경보전법 등 12개법과 생산제조관련 폐기물법 등 11개법, 기후환경관련법인 탄소중립기본법 등 12개법, 소음, 진동약취관련 3개법이 관련되어있다. 이처럼 환경과 관련된 각종 법률은 우리의 미래를 보여주는 중요한 지표중 하나이며 환경교육이 의무교육이 될 수밖에 없는 이유중 하나일 것이다.

환경문제와 교육에 대한 국민들의 생각이 바뀌고 있다.

지금은 너무나도 많은 법률로 각종 사회문제를 교육에 반영하도록 강제하고 있다. 최근 교육기본법이 개정되면서 환경교육도 의무교육이 되었다. 2023년부터 초등학교와 중학교의 장은 학생을 대상으로 환경교육을 실시하도록 기후위기 관련





생태전환교육 실시가 의무화되었다. 또한 환경교육의 활성화 및 지원에 관한 법률에 근거하여 제3차 국가환경교육계획은 학교와 사회환경교육의 활성화를 전명하고 있다. 또한 양질의 환경교육을 위한 환경교육사제도와 국가환경포털의 확대 등 많은 정책정책 변화도 엿볼 수 있다. 환경교육을 담당하고 있는 교육기관 종사자로 '환경교육이 의무교육이 되었습니다'를 자랑스럽게 이야기 할수 있어서 너무 감사하다. 한편으로는 지속가능한 미래를 위한 환경교육에 대한 고민으로 마음이 무겁기도 하다.

우리의 미래세대로부터 빌려온 지구환경을 우리세대의 것인 양 마음껏 활용하다 각종 환경문제가 발생하게 되고 나서야 환경교육을 강화한다고 호들갑이다. 최근 국내외적으로 환경에 대한 개념과 생각들이 많이 바뀌고 있는 것이 현실이다. 나이 성별과 이념, 선진국과 개발도상국 할 것 없이 공동의 가치문제로 환경이 떠오르고 있다. 지난 세기는 우리는 생계를 위한 산업의 발전과 각종 개발논리가 우리의 생각을 지배당하여 기후위기, 환경문제를 이야기해도 귀담아 듣지 않던 시절이 있었다. 하지만 이젠 대부분의 국민이 지속가능한 환경적 미래를 고민하고 함께 해결하려는 노력들을 곳곳에서 시도되고 있다.

의무화된 환경교육의 생태전환교육이란?

교육기본법 제22조의2(기후변화환경교육)

국가와 지방자치단체는 모든 국민이 기후변화 등에 대응하기 위하여 생태전환교육을 받을 수 있도록 필요한 시책을 수립·실시하여야 한다.

경제적인 이슈가 환경을 지배하던 시대는 이제 생태계의 관리자로 인간이 아닌 자연과 공존하는 지속가능한 생태문명을 만들어가야한다는 생태전환교육은 새로운 시대상으로 자리 잡고 있다. 지금까지 우리가 해온 환경교육에 뿌리를 두고 있는 것이다. 국가환경교육센터장을 지낸 이재영교수는 기후위기와 환경재난 등 닥쳐있는 문제에 굴복해서 부정적인 상상력을 멈추고 새로운 지속 가능한 생태문명으로 전환하기 위해서 교육이 해야 할 역할을 찾아가는 것이 필요한 시점으로 생태적 전환을 이야기 하고 있다.





▲탄소중립실천 선포식(이철우 경상북도지사)



▲탄소중립 중점학교 지원 사업

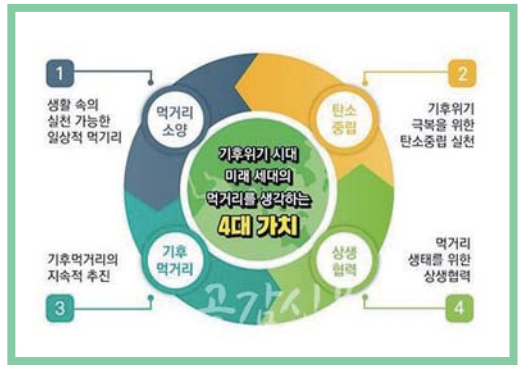
유네스코가 보고서의 제안과 동일한 개념처럼 교육의 생태적 전환으로 함께 더불어 잘 살 수 있는 사회로 전환하는 힘을 만들어 내야한다는 것으로 지금까지의 교육은 개인의 성공, 국가의 경쟁력 경제 발전의 도구로 취급되어왔는데 이제 더 이상 교육을 그런 목적을 위한 수단이라고 말하지 말라고 강이나 바다처럼 우리 공동의 자산으로 여기는 자세를 의미하고 있다. 즉 우리가 함께 자연과 이웃과 더불어 좋은 삶을 살아가는데 필요한 역량을 기를 수 있도록 학교와 교육의 바뀌어 한다는 것이며 생태전환교육에서 말하는 전환은 교육 방법의 변화 보다 생각과 행동의 변화를 의미한다. 이에 따라 각 국가와 지자체도 빠르게 탄소중립사회를 위해 노력을 해나가고 있다.

환경의무교육 시대를 살아가는 우리의 자세

인간에 의해 만들어진 기후위기가 이젠 우리의 미래를 불안하게 하는 요인되고 한편으로 삶의 전반에 중요한 가치로 자리매김하고 있다. 우리의 환경교육의 의무화처럼 유럽연합국가에서는 7세부터 자연 체험학습을 통한 환경감수성 증진교육을 통한 환경문제의 중요성을 스스로 배우고 교육 받고 있으며 필리핀 등은 학령에 맞추어 나무심기 등을 강제하고 있다.

유럽연합은 이탈리아의 기후변화의무교육과 프랑스의 채식급식의무화를 통해 온실가스 줄이기를 실천하고 있으며 미국은 캘리포니아주의 채식급식 법제화와 2019년부터 뉴욕의 공립고등학교의 고기없는 월요일 등 다양한 환경교육을 강제하고 있다. 국내외적으로 환경교육이 강화되는 시점에 우리는 환경과 자연에 대한 생각을 새로이 할 시점인 것 같다. 다음





세대에게서 빌려온 자연을 지켜 나가는 것이 우리의 책무이며 우리의 생명을 지키는 것이다. 지속가능한 미래구현을 위한 자연과 환경에 대한 책임 있는 의식의 변화가 필요한 시점이다.

기후 위기에 대응해 인간과 자연의 공존과 지속가능한 생태문명을 위해 우리의 생각과 행동의 총체적 변화를 추구하는 과정으로 기존의 환경교육을 좀 더 심화하고 공존을 위한 지속가능한 노력이 필요하다. 기후위기와 생물다양성을 지켜나가는 새로운 해결책으로 생태전환교육이 더욱 강조되는 세상에 우리가 살고 있다. 세상을 바꾸는 미래직업에 가장 많이 소개되는 영역중 하나가 환경분야이며 특히 늘어나는 환경관련 법에 따라 환경갈등해결을 위한 환경관련 법률자문과 미래세대를 위한 환경교육이 큰 비중을 차지하고 있다. 환경부도 2025년까지 8만개의 환경분야 일자리 창출을 공약하고 있는 데 기후위기 시대의 환경분야의 위상일 수도 있다. 환경교육이 생활 속 실천으로 이어지는 근본적인 변화, 지속가능한 지구환경을 지키기 위한 우리의 실천의지와 노력이 더해진다면 2050년 탄소중립과 기후위기를 극복하는 새로운 시대는 좀 더 일찍 실현될 것이다.

세계는 지금 : 지구열대화 시대 개막

| 글 이동민 본부 사업부장
| 자료 KBS1TV 세계는 지금



지난 7월 27일, 안토니우 구테흐스 UN 사무총장은 “지구 온난화의 시대는 끝났다. 지구열대화 시대가 도래했다.”고 선언했습니다. 그는 현재의 기후변화는 공포스러운 상황이지만 시작에 불과하다며 모든 국가가 행동에 나서야 한다고 촉구했습니다.

동아시아/ 대한민국 극한 폭우에 갇히다. 사상자 50명, 이재민 1만명



올해 장마는 충청 이남에 집중된 것으로 나타났습니다. 7월 13일부터 18일까지 6일 동안 충북, 충남, 전북에서 쏟아진 비는 강수량이 가장 많은 지점 기준으로 누적 강수량이 522.5~635.0mm에 달하며, 연평균강수량의 약 3분의 1

을 기록했습니다. 장마는 끝났지만, 기후변화로 인해 시간당 50~100mm 육박하는 ‘극한 호우’와 슈퍼태풍의 발달이 예상되는 만큼 철저한 대비가 필요해 보입니다.

서아시아/ 인도 45년만의 최악의 홍수... 쌀 수출 금지 조치

지난 7월 9일, 인도 북부 몬순 폭우로 예년 한 달 강우량이 단 하루 만에 쏟아져 산사태가 나고 강물이 범람했습니다. 이 폭우로 600여 명 이상 사망자가 나오고 이재민만 2만여 명에 이릅니다. 세계문화유산 '타지마할'도 침수 우려될 상황에 놓였다고 합니다. 이번 기후 재난의 영향으로 쌀 공급 안정을 위해 쌀 수출 금지한다고 하는데요, 우크라이나 전쟁 여파에 이어 곡물 가격이 또 한 번 요동칠 전망이다.



북아메리카/ 미국 열돔 현상 확대.. 캘리포니아 데스밸리 55도 기록

미국 전역이 지글지글 끓고 있습니다. 미국 남서부 지역을 뜨거운 공기로 뒤덮었던 이른바 '열돔' 현상이 거의 모든 지역으로 확대된 결과입니다. 보스턴시는 폭염 비상사태를 선포했고 시카고, 뉴욕, 필라델피아 등 대도시들은 공공 도서관과 지역 사회 시설에 냉방 센터를 열었습니다. 바이든 대통령은 기후변화는 이제 실존적 위협이라고 언급하며 연방정부 차원의 폭염 위험경보 조치 명령하였습니다.



남유럽/ 그리스 기록적 폭염에 기동, 산불까지... 사망자 1만명에 육박

15년 만의 기록적인 폭염이 닥친 그리스는 산불로 비상 상황입니다. 이 불로 그리스 중부 네아 안치올로스에 있는 공군기지 탄약 창고가 폭발하면서 아찔한 장면이 연출되기도 했는데, 이 불은 주변 10여 개 국가로 번지고 있습니다. 그리스 정부는 가장 더운 시간인 정오를 전후해 몇 시간 동안 아크로폴리스 등 인기 관광지의 문을 닫았습니다. 한편, 남유럽 전역에서 50도에 육박하는 폭염 때문에 1만 1,000여 명이 사망했다는 보도가 나오고 있습니다.



위로가 되는 채식한끼, 소선

| 글, 사진 이동민 본부 사업부장

식당 간판을 처음 접하는 순간 의미가 궁금해지는데요.

식당 이름이 무슨 뜻이냐고요? 힐 소(素) 반찬 선(膳)으로 깨끗한 반찬, 즉 깨끗한 음식을 의미합니다. 식재료를 엄선하고 조리의 원리를 제대로 살려서 격조 있는 채식 요리를 대접한다는 의미를 담고 있다고 보시면 됩니다.

소선에서 맛볼 수 있는 주된 메뉴는 무엇입니까?

저희 집의 특징이라면 정해진 메뉴판이 없다는 점입니다. 제철에 나오는 식재료 사용을 기본 원칙으로 해요. 그날 시장에서 만나는 식재료를 보고 메뉴를 결정하는 셈이지요. 예약제로 운영하다 보니 그날 필요한 만큼만 사 와서 바로 요리한다고 보시면 됩니다. 예를 들자면, 봄이면 쉽게 구할 수 있는 새순이나 봄나물로 요리를 하고, 여름에는 죽순, 버섯, 연근과 같은 식재료를 활용하지요. 올 때마다 새로운 밥상을 만나는 즐거움을 드리려고 노력하고 있습니다.

이곳에 옮겨와 새로 시작하면서 특별히 노력하는 부분이 있으신지요?

젊은 분들을 유치해서 호감을 사야 장래성이 있잖아요. 그런데 젊은 분들은 채식에 관심이 적거





든요. 또 다양한 이유로 식당 음식을 많이 접하다 보니 입맛이 식당 음식에 길들여져 있더라고요. 그래서 입구에서부터 화분을 배치해서 자연 친화적인 면을 강조하고 부엌 개방적으로 바꿨어요. 한옥이 주는 안온함과 내부의 현대적 감각이 조화를 이루도록 애를 썼지요. 편안하고 정감 있는 분위기에서 믿고 즐길 수 있는 담백한 음식을 접함으로써 단골이 되실 수 있도록 노력하고 있습니다

채식사랑동호회를 이끌고 계시는 걸로 알고 있습니다. 어떤 모임인지 소개 좀 해 주시죠

2020년 봄 처음 코로나가 휘몰아쳐 우리 대구가 가장 암울한 시기를 겪을 때 건강과 환경을 생각하면서 채식인들이 뭉쳐야 한다는 생각을 하게 되었습니다. 뜻 있는 분들의 노력으로 그 해 7월에 우리 동호회가 창립되어 활동하고 있습니다. 채식인이 늘어나고 동조 집단이 확산되어야 동호회 활동도 지속가능하다고 봅니다.

그래서 젊은 분들에게 자신이 먹고 있는 식재료에 대해 제대로 이해하도록 하고 한 걸음 더 나아가서 채식요리를 해서 직접 먹어보고 그걸 주변에 나누어 줌으로써 지지 세력을 확보하려고 노력하지요. 일상생활과 직결되는 문제이다 보니 직접 조리해보고 맛을 느끼며 건강상의 잇점을 확신할 때 변화가 일어난다고 보고 있습니다. 주변에 많이 권해 주세요.



잡지 독자들에게 '소신' 자랑을 좀 해 보시지요

금년 2월에 오픈해서 어느 새 6개월이 지나갔네요. 대구 시가지 최중심부인 반월당에 위치해 있어서 접근성이 탁월하지만 아직 아는 분이 그리 많지 않은 것 같습니다. 여름으로 접어들면서 인터넷 검색해보고 찾아오시는 분들이 조금씩 늘어나고 있고, 최근에는 외국인 방문객이 부쩍 늘었습니다.

갈수록 심해지는 기후 위기 속에서 젊은 분들이 지구와 환경을 생각하는 의식화의 주역이 되고, 일주일에 한 끼라도 채식을 하는 행동으로 이어졌으면 하는 게 제 바람입니다. 그런 흐름 속에서 요리를 가르치고 음식을 만드는 저도 지구를 지키는 일에 보탬이 되고 있다는 보람을 찾을 테니까요. 지속 가능한 지구환경을 보장하는 맛있는 채식, '소신' 이 책임집니다. 한 번 들려주세요! 호호.





본부 소식



2023 대자연사랑 사진공모전

5월 22일부터 6월 22일까지 30일간 대자연사랑 사진공모전의 공모가 이루어졌다. 54분의 작가가 94점을 출품했으며, 15점이 당선 의 영광을 안았다. 수상작은 7월 18일부터 8월 5일까지 대구 범어역 아트웨이 오픈갤러리에서 전시가 진행되었다.



잡지 '대자연사랑' 16호 편집위원회 및 17호 기획위원회

8월 18일 대전 서구 둔산동의 중국음식점 태원에서 잡지 '대자연사랑' 16호 편집위원회 및 17호 기획위원회가 진행되었다.



2023 대자연사랑 여름캠프

8월 26일부터 27일까지 양일간 충남 태안에 위치한 흥익대 만리포청소년수련원에서 자연을 사랑하고 봉사정신이 투철한 청년을 대상으로 인성강의, 레크리에이션, 바다 활동 등 다양한 프로그램으로 구성된 캠프를 진행하였다.

자부 및 클럽소식



장기모임

채식사랑동호회는 4월 6일과 5월 4일에 채식식당 소선에서 동호회 운영과 사업내용을 위한 정기모임을 가졌다.



장산행

대자연사랑산악회는 4월 9일 대구 봉무공원 단산지 돌레길, 5월 14일 대구 앞산 비파산 전망대, 6월 25일 대구 삼필봉, 8월 27일 대구 동촌유원지 야간트레킹 등 등산과 트레킹을 통하여 자연을 사랑하고 심신을 단련하며 친목을 도모하는 정기행사를 실시하였다.



정기총회

대구경북지부는 4월 18일 대구 대제빌딩 2층 강당에서 정기총회를 개최하였다.



2023 전국 생활체육대축전 체조대회

내추럴에코는 4월 30일 포항 만인당에서 열린 전국 생활체육대축전 체조대회에서 2위를 하였다.



어린이한마당 부스운영 및 안전관리
그린엔젤은 5월 13일 서울 서대문구 수변카페에서 열린 어린이한마당에서 페이스페인팅 부스운영, 행사안내, 교통질서 유지, 무대 안전관리 등 다양한 분야의 봉사활동을 하였다.



자원봉사자 교육 및 환경정화활동
그린엔젤은 5월 17일 서울 서대문구자원봉사센터 교육장에서 자원봉사자 기본교육과 홍제천 환경정화활동을 실시하였다.



급식봉사
경기지부는 6월 1일부터 7월 31일까지 경기 안산 선부역 광장에서 매주 목요일에 급식봉사를 실시하였다.



런천미팅
대구경북지부는 6월 16일에 대구한의대학교 체육관 2층 GX실에서 런천미팅으로 자세교정 필라테스를 진행하였다.



보이는 소화기 안전점검 및 유지관리
그린엔젤은 7월 8일 서울 용산구에서 용산소방서와 연계하여 보이는 소화기 안전점검 및 유지관리 활동을 실시하였다.



과산군 집중호우 피해복구 봉사활동
그린엔젤은 7월 21일 충북 괴산군에서 서대문구자원봉사센터와 연계하여 집중호우 피해지역 농가 복구 봉사활동을 실시했다.

회원 동정



변정환 이사장, 특강 '대자연과 건강'
변정환 이사장은 '대자연과 건강'이라는 주제로 4월 7일 대구한의대학교 상동캠퍼스 본2강의실에서 대구한의대학교 교수를 대상으로, 5월 18일 대구 수성범어 행정타운에서 대구 수성구 구민 70명을 대상으로 각각 특강을 실시하였다.

회원 알림

1. 대자연사랑을 아름답게 디자인 해주실 재능기부자를 찾습니다.

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

2. 대자연사랑잡지 청년리포터 모집

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

3. 기부금영수증 발급 안내

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

대자연사랑실천본부는 여러분의 후원으로 운영됩니다.

후원계좌 안내

신한은행 100-027-443384 사단법인 대자연사랑실천본부

후원문의 E. inlakorea@daum.net T. 053-956-2005



인간과 자연이 조화되는 세상

V
I
S
I
O
N

Mission

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

사업 소개

INTRODUCTION

01

생명존중, 자연사랑에 대한 학술활동 및 정책연구

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

대자연사랑 교육

02

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

03

자연보존활동 및 캠페인

- 자연환경보호 및 정화사업
- 친환경 채식문화 홍보
- 자연사랑 캠페인

대자연사랑 문화사업

04

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

05

대자연사랑 나눔사업

- 지역 봉사 활동
- 재능 기부 활동

법인
HISTORY
연혁

- 2008 · 창립 발기인 대회
- 2011 · 창립 총회
· 대자연사랑실천본부 허가(환경부 제398호)
· 대도학회 창립
· 중국 하얼빈 지부 창립
· 서울지부 창립
· 가수회 창립
· 확근회 창립
· 대구지부 창립
- 2012 · 글로벌코리아 창립
· 대자연사랑 청년단 창립
· 새마음회 창립
· 정가회 창립
· 대자연사랑청년단 캠프
· 뉴욕지부 창립
· 비영리민간단체등록 승인(환경부 제158호)
· 대자연사랑출발한미당대회
· 통일회 창립
· 자연의 숨결 I 음반 제작 · 발매
- 2013 · 대자연사랑청년단 캠프
· 지정가부금 단체 승인 (기획재정부)
· 경기지부 창립
· 대한민국지킴이운동대회 공동주최
- 2014 · 대자연사랑 청년단 캠프
· 대자연사랑 한마음대회
· 전북지부 창립
· 부산지부 창립
· 자연의 숨결 II 음반 제작 · 발매
· 세계청년대자연사랑축제 개최 (대구 EXCO)
· 경북식품박람회 채식요리경연대회 주관 (경주 세계문화엑스포공원)
· 경남지부 창립 수상실적-해양수산부 장관상 수상
- 2015 · 대구지부 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 창립
· 대자연사랑콘서트
· 대자연사랑 학술 강연회
· 자연 행복체조 보급 (경남지역 유치원 및 초중등학교)

- 2016
 - 국제본부 대자연문화세계 탐방
 - 대자연사랑 청년단 캠프
 - 대구지부 · 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 그린캠퍼스 사업

- 2017
 - 대구음식관광박람회 채식약선전시관 주관 (대구 EXCO)
 - 대자연청년단 여름 환경캠프 '자연공감'
 - 채식문화 활성화 포럼 개최 (대구 테크노파크)
 - 대자연사랑 임직원 워크숍
 - '내추럴에코' 클럽 창립

- 2018
 - '내추럴에코' 창립 공연
 - 비지닥터 MOU 체결
 - '대자연사랑산악회' 클럽 창립
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (변산반도)
 - 채식요리지도사 민간 자격증 개설 (2018-003585호)
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원, 서울 서초여성인력개발센터)
 - 대자연사랑실천본부 직원연수 (일본 후쿠오카)
 - 대자연사랑 여름캠프 (비슬산 자연휴양림)
 - 채식문화 활성화 포럼 (수성대학교)
 - '그린엔젤' 클럽 창립

- 2019
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
 - 대자연사랑 여름캠프 (충남 금산군)
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - 2019 행복체조 경연대회 (대구 강동문화체육센터)
 - 채식문화 활성화 포럼 (대구한의대학교)
 - 채식요리지도사 1급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)

- 2020
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - '채식사랑' 동호회 창립
 - 대자연사랑 여름캠프 (청도 신화랑풍류마을)
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (제주도)

- 2021
 - 제1회 대자연사랑 사진공모전
 - DHU문화콘텐츠센터 MOU체결
 - 대자연사랑 숲체험캠프 (국립대전숲체원, 국립중앙과학관)

- 2022
 - '대구지부', '대구경북지부' 로 명칭 변경
 - 제2회 대자연사랑 사진공모전
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (남이섬)
 - 대자연사랑 여름캠프 (영덕 국립청소년해양센터)
 - 2022 행복나눔! 사랑나눔! 김장 담그기 (인왕어르신복지센터)
 - 경북환경연수원 상호협력 협약식

- 2023
 - 제3회 대자연사랑 사진공모전
 - 대자연사랑 여름캠프 (태안 만리포청소년수련원)

전통과 첨단 의 조화
 한의학의 미래를 열어가는
 대구한의대학교 부속
대구한방병원

한방 척추·관절센터(비수술적 한방치료)
한방암센터(한방 면역력 강화)
한방중풍센터(환자 맞춤형 중풍치료)

한방내과센터

보양, 합병증, 소화기질환, 갑상선질환클리닉

한방알레르기센터

면역증강, 성장장애, 학습부진, 비염, 아토피, 안구건조증클리닉

한방척추관절센터

척추관절, 재발(골절/수술), 교통사고후유증, 마비클리닉

한방중풍센터

중풍, 치매, 심혈관질환, 파킨슨클리닉

한방암센터

약물치료, 경혈순환치료, 항암아식치료, 명상힐링치료

정안(한방성형) 피부질환 비만센터

정안(한방성형), 피부질환, 여드름, 비만, 안면홍조, 탈모클리닉

한방여성질환센터

월경, 여성질환, 산후보양, 임신, 갱년기질환

한방간강증진센터

한방검진프로그램

문의전화 **053)770.2000**





사단법인대자연사랑실천본부
The International Nature Loving Association Korea



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

잡지 '대자연사랑'은 대자연사랑실천본부 홈페이지를 통하여 웹에서 확인하실 수 있습니다.

주 소 대구광역시 동구 이양로
18, 3층
전 화 053-956-2005
팩 스 053-256-0005
이 메 일 inlakorea@daum.net
홈페이지 <http://the-inla.or.kr>



콩잉크로 제작되었습니다.