

대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제17호
2024년 3월

SPRING

자연과 조화되는 삶
자연과 인간은 하나



서단법원대자연사랑실천본부
The International Nature Loving Association Korea

CONTENTS

2024. 3 Spring Vol.17



대자연사랑실천본부는

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

이사장 인사말

- 정이 담긴 덕담 나누시길 **04**

대자연문화

- 일상의 활력과 건강을 함께 챙겨요 **06**
- 서로를 응원하고 지지하는 소중한 시간 **08**
- 가을에 찾아오는 축제 **10**

자연과 환경

- 환경보호와 힐링을 함께! **12**
- 봉사로 따뜻해지는 마음 **14**
- 생각보다 어렵지 않은 봉사 **17**

대자연라이프

- 오렌지 **20**
- 모과와 말차 **24**
- 마 지 **26**
- 금빛 물결 역사의 명성산 **29**
- 천상의 패턴 **32**
- 100세 시대 암의 예방과 관리(1) **33**
- 대자연 갤러리 **36**

대자연 News

- 채식을 통해 내 몸에 영양을 찾아보자 **40**
- 청룡처럼 날아오르는 한 해 되길 **42**
- 주위에서 쉽게 볼 수 있는 소화기 **44**



• 초보 산악인도 함께해요	46
• 사랑을 나누는 김장	50
• 한 해의 시작, 대자연과 함께	52

대자연 칼럼

• 채식도 균형이 중요하다	54
----------------	----

대자연이슈

• 세계는 지금	58
----------	----

대자연 파트너

• 러빙헛 평화점	60
-----------	----

대자연 소식

• 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 회원동정	62
• 회원알림	64

법인소개

• 대자연사랑실천본부를 소개합니다	66
• 사업소개	67
• 법인연혁	68

발행정보 통권 제17호 발행일 2024년 3월 31일 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 삼한 인쇄 신흥인쇄



이사장

변 정 환

대구한의대학교 설립인
전)대구한의대학교총장
현재한한의원 원장

정이 담긴 덕담 나누시길

요즘 새해가 되면 상대방을 축복하거나 소망하는 바를 말할 때 ‘새해 복 많이 받으세요’, ‘부자 되세요’와 같은 새해 인사를 많이 하지만 전통적으로 상대방을 존중하는 표현에서는 이와 같은 명령형의 인사말을 쓰지 않았습니다.

현종의 비이자 숙종의 어머니인 명성왕후(1642~83)도 딸 명안공주(1667~87)에게 보낸 덕담은 새해 소망을 확정형으로 매우 구체적으로 표현했습니다. “새해부터는 무병장수하고 재채기 한 번도 아니하고 숨도 무궁히 평안하여 달음질하고 날래게 뛰어나

며 잘 지낸다 하니 헤아릴 수 없이 치하한다”고 완료형으로 표현했습니다.

오늘의 명령형 덕담을 전통의 확정형으로 바꿔보면 ‘새해에는 복 많이 받으신다 하니 축하드립니다’, ‘올해는 노력한 만큼 시험을 잘 치르게 되어 연말에 좋은 대학에 들어 갈 테니 기쁘구나’ 등이 될 것입니다. 스마트폰 문자 메시지로 서로 인사를 편리하게 주고받는 시대에 조상들의 따뜻한 정이 담긴 신년 덕담을 나눠보는 것도 뜻깊은 일이 될 것입니다.

2024 갑진년 푸른 용의 해 새해가 밝았습니다. 60년 만에 돌아온다는 청룡의 해는 예로부터 무사, 안녕, 출세, 성공을 의미합니다. 청룡의 기운을 듬뿍 받아서 건강하고 행복 가득한 한 해 되시길 빌며 희망하는 모든 일 소원 성취하시길 응원하겠습니다.



2023 행복체조 경연대회

일상의 활력과 건강을 함께 챙겨요!

| 글 사진 이동민 본부 사업부장

따사로운 아침햇살이 마주 나온 지난 10월 22일, 대구 동구 강동문화체육센터 앞에는 아침 일찍부터 저마다 알록달록 옷을 단채로 입은 사람들이 호흡을 맞춰 보고 있었고 강당 2층에는 형형색색의 현수막을 펼쳐 보이며 참여자를 응원하는 사람들로 북적이는 모습이다.

지난 2019년에 이어 두 번째로 진행되는 행복체조 경연대회는 사단법인 대자연사랑실천본부와 대구동구체조협회가 공동주최하고 본 법인의 클럽인 내추럴에코가 주관하는 행사이다. 사단법인 대자연사랑실천본부에서 제작한 대자연 음악에 맞춰 건강한 몸의 활력소를 더하는 생활 체조를 뽐내는 대회이다. 2회를 맞은 이번 대회는 상금 규모도 확대하여 많은 사람들이 참여 할 수 있도록 하였다.





총 5팀, 100여명이 참석하여 열띤 경연을 펼쳤다. 자신감이 가득 찬 참가자들의 얼굴엔 진지하면서도 보람찬 미소가 교차했다. 각 팀을 응원하는 관중들도 열렬한 박수와 함께 객석에서 행복체조를 따라하며 즐거운 시간이 되었다. 한 사람, 한 사람이 모여 하나가 되고 다른 사람에게 전해져 행복을 전할 때 그에서 오는 전율과 감동의 여운은 오랫동안 간직될 것이다.



2023 그린엔젤 회원의 밤

서로를 응원하고 지지하는 소중한 시간

| 글 **현정훈** 그린엔젤 이사 | 사진 **김용현** 그린엔젤 회원

한 해가 마무리되어가는 2023년 12월 30일, 연말의 차분하고 고즈넉한 분위기 속에서, 2023년 한 해 동안 많은 활동을 해 온 그린엔젤 회원들이 한 해를 결산하는 마지막 모임을 갖기 위해 서울 영등포의 하이서울유스호스텔에 모였다. 한 해 동안의 활동을, 그리고 회원들의 오랜만의 만남을 대자연이 축복이라도 하는 듯, 하늘에서는 전날부터 함박눈이 내려 거리 곳곳을 하얗고 포근하게 만들어 주고 있었다.

모임 시작 시간인 15시를 즈음하여 회원들이 도착하였다. 숙소 겸 행사장으로 사용할 큰 방에 모인 회원들은 연말에 함께 좋은 시간을 보내게 된 것에 기뻐하며, 서로의 인부를 묻고, 그동안 있었던 일에 대한 이야기도 나누고, 같이 게임을 하기도 하고, 행사 후의 선물 교환식에 교환할 선물을 한 곳에 모으며 모임에 대한 기대를 점점 더 높여 갔다.

17시경, 회원들은 여전히 눈발이 날리는 거리를 걸어 인근 식당으로 이동하여 함께 저녁식사를 하며 대화를 나누었다. 식사 중에도 회원들은 삼삼오오 이야기꽃을 피웠고, 특히 이번 모임에는 그린엔젤 회원의 저변과 다양성을 넓히는 기념비적 성과가 된 가족 단위 회원과 외국인 회원들이 많이 참석하여 모임의 의미를 더욱 깊게 해 주었다.



저녁식사를 마친 뒤 유스호스텔로 돌아와서, 회원들의 친목을 다지기 위한 레크리에이션 및 게임 시간을 진행하였다. 이번 행사의 새로운 시도로, 휴대용 게임기와 프로젝터를 활용하여, 각자가 가진 스마트폰을 통해 여러 사람이 함께 즐길 수 있는 게임을 레크리에이션의 주된 내용으로 구성해 보았다. 회원들은 마치 TV 게임 쇼의 참가자가 된 듯, 새로운 방식의 레크리에이션을 매우 즐거워하였다. 또한, 게임 진행을 위해 추가적인 물품이 필요하지 않고, 각자 가진 스마트폰을 활용한다는 점에서 게임 과정에서 나올 수 있는 쓰레기를 배출하지 않는 친환경적인 활동이라는 점 또한 주목할 만한 부분이었다.

이후 본 행사가 이어졌다. 먼저 2023년 한 해 동안 그린엔젤의 활동을 정리한 영상을 같이 시청했다. 영상을 시청하며 회원들은 활동의 추억을 되새겼고, 함께 하는 즐거움과 봉사의 보람을 다시 한 번 생각하였다. 다음으로 한 해의 활동을 결산하는 결산 보고를 통해 활동에 대한 결과를 회원들 스스로 평가하며 자축하는 시간을 가졌고, 한 해 동안 우수한 활동을 보여 준 회원에 대한 시상식이 있었다. 마지막으로, 회원들이 각자 준비한 선물을 추첨을 통해 교환하는 선물교환식을 통해 서로의 따뜻한 마음을 나누며 첫 날의 공식적인 행사는 마무리되었다. 이후 늦은 밤까지도 회원들은 그간 못다 한 이야기를 나누며, 즐거운 시간을 보내다 잠자리에 들었고, 다음 날 아침 모두 함께 유스호스텔에서 아침식사를 한 후, 기념사진 촬영을 통해 이번의 즐거운 시간을 기억하고, 내년에 더 건강한 모습으로 만날 것을 기약하면서 각자 귀갓길에 올랐다.

그린엔젤을 통한 봉사활동 경험이 점점 늘어나면서, 깨달은 것이 있다. 자원봉사자가 활동을 오랜 시간 이어 나가기 위해서는, 개인의 투철한 봉사정신 이외에도 다른 것이 필요하다. 자신의 활동에 대한 가치를 인식하며 보람을 느낄 수 있어야 하며, 그것은 함께 활동하는 사람들의 응원과 지지를 통해서 이루어질 수 있다는 것이다. 그런 점에서, 이번 그린엔젤 회원의 밤은 앞으로 회원들이 더욱 열심히 활동할 수 있도록 서로에게 응원과 지지를 보내는, 소중한 시간이 되었다고 생각하고 싶다.



대구 동구청장배 체조대회

가을에 찾아오는 축제

| 글 김지단 | 사진 배봉선 내추럼에코 회장

봄, 여름을 지나 날씨가 선선할 때 항상 찾아오는 동구청장배 체조대회는 우리에게 가을에 찾아오는 축제이다. 올해도 어김없이 체조대회를 위해 봄부터 준비에 들어갔다. 이번 체조대회는 (사)대자연사랑실천본부가 주최하는 행복체조 경연대회와 함께 진행되어 '행복체조'라는 새로운 종목으로 규모를 확대 진행하여 동구청장배 체조대회가 더욱 풍요로워진 것이다.

이번 동구청장배 체조대회와 행복체조 경연대회에는 내추럼에코 일원으로서 시범공연과 행복체조에 참가하게 되었다. 이번 시범공연은 내추럼에코라는 이름을 내세우며 하는 시범이며, 대회의 마무리를 장식하기에 막중한 책임감이 있었다. 우리 내추럼에코의 공연은 다재롭고 멋있다는 기대에 부응하기 위해서이기도 하다. 또한 이번 체조대회 안에 있는 모든 공연을 보고 나서 더욱더 우





리 시범공연을 신경 써서 잘 해야겠다고 생각했다. 참가자들이 열심히 준비한 노력들을 알기에 그 노력에 못지않은 시범을 보여드려야 한다는 생각이 들었기 때문이다. 그 마음을 가지고 시범을 시작했고 우리가 준비한 노력을 무대에서 모두 보여드렸다. 모두가 열심히 참여한 이 축제에 마무리를 장식할 수 있어서 영광이었다.

그리고 나는 이번 축제에 참가자로서 행복체조에도 함께했다. 새로운 중북인 만큼 그 시작을 보다 잘 보이고 싶었다. 행복체조의 노래는 경쾌한 리듬과 행복한 가사들로 꾸며져 있다. 이러한 행복체조를 연습하면서 어떤 안무로 노래와 조화되면서도 우리의 움직임을 잘 전달할 수 있을지 보다 신경 썼다. 노래와 안무가 행복을 아우르다보니 행복체조를 준비하는 동안 즐거움이 가득했던 것 같다. 그래서 이름이 행복체조가 아닐까 이제 와서야 생각해보나. 우리 나름대로 준비한 행복체조를 실수 없이 마치고 나서야 다른 팀들의 공연이 보이기 시작했다. 다른 팀들도 웃으며 행복체조를 잘 표현했다고 생각한다. 그렇기에 결과는 크게 중요하지 않았다.

동구청장배 체조대회와 행복체조 경연대회는 대회에 초점이 맞춰져있는 게 아니라 하나의 축제와 같다. 모든 공연에 참가자들이 우리 팀의 공연인 것처럼 함께 응원하고 즐거워하면서 즐기는 모습이 대회 시작부터 끝까지 보였기 때문이다. 너무나 인상 깊었고 그 속에 함께할 수 있어서 행복했다. 그래서 나는 내년 가을이 또 기다려진다. 봄, 여름을 지나 선선한 계절이 돌아오길 말이다.





경상북도환경연수원 힐링환경문화탐방

환경보호와 힐링을 함께!

| 글 이수 대구한의대학교 자연사랑동아리 부회장

2023년 9월 9일, 9월이 되었지만 아직까지 무덥기만 했던 9월 둘째 주 토요일에 경상북도환경연수원으로 힐링환경문화탐방을 가게 되었다. 출발을 위해 삼삼오오 모여든 사람들 가운데는 내가 속한 대구한의대학교 자연사랑동아리 회원뿐만 아니라 낯선 이들도 제법 보여 어색했지만 여러 단체가 함께 할 수 있는 환경교육이라 더욱 설레는 마음이 들었다.

경상북도환경연수원에 도착하여 간단한 오리엔테이션을 한 후 바로 환경교육이 시작되었다. 교육은 심재현 환경연수원장 직무대리께서 '탄소중립과 기후위기 이야기'를, 제상훈 백두대간수목원 산림생물자원본부장님께서 '지구가 보내온 녹색경보—생물다양성 종의 위기'를, 변영호 경남양서류네트워크 대표님께서 '도심 속에서 울고 있는 맹꽁이—우리 고장 멸종위기 종 이야기'의 순서로 진행되었다. 그중에서도 제상훈 본부장님의 강의를 통해 지속가능발전을 위해 우리가 할 수 있는 환경을 보호하고 빈곤을 구제할 수 있는 방안에 대해 함께 고민해보게 되었다. 숲체험을 하는 동안 탄소중립에 관한 기후위기교육을 들으며 역사를 모르는 민족에게는 미래가 없듯이 숲과 자연의 가치를 모르는 민족에게는 생존이 없다는 환경에 대한 경각심을 더 한층 일깨우는 좋은 기회가 되었던 것 같다.





이후에 이어진 환경과 아름다운 동행은 정서치유프로그램으로 자신에게 상을 주는 시간이 있었는데, 자신이 가진 단점을 장점화하여 앞으로 되고 싶은 미래상을 잘 표현해 스스로에게 상장을 주는 사람, 또는 환경교육에 함께 참석한 아빠에게 직접 상장을 읽어주며 선물을 주는 아이 등 멋진 장면에 절로 박수가 쏟아졌다. 마지막으로는 친환경생활을 위한 제로웨이스트의 실천방안 중 하나로 비누와 곰돌이 토피어리 만들기 체험을 하면서 긴장을 풀고 흥미로운 시간을 가졌다. 자연에서 얻을 수 있는 것과 우리가 자연에게 해줄 수 있는 것이 무엇인지 자연사랑에 대한 소중함을 깨닫고 자연과 사람은 하나라는 의미 또한 되새기게 된 좋은 경험을 하게 되었다. 유익한 프로그램이었는데 학기초여서 동아리회원들이 많이 참여하지 못한 점이 아쉽고 다음 기회에는 더욱 많은 회원들이 참가하여 재미있고 의미 있는 시간을 함께하고 싶다.





대구경북지부 지역사회봉사

봉사로 따뜻해지는 마음

| 글, 사진 진성환 대구경북지부 감사

대구광역시 북구 동북로71길 9-29에 있는 장애인 재활 및 보호시설인 '성보 재활원', 오늘 우리가 봉사활동 하러 가는 곳이다. 지하철을 갈아타거나 버스를 타고 걸어야 하는 제법 먼 거리이지만 이병한 부회장이 태워 주신다. 집 앞 큰길을 건너니 미리 와서 대기하고 계셨다. 옮겨올 들어 가장 추운 날씨 탓으로 교통량이 줄어 일찍 도착할 수 있었다.

차는 한참을 달려 신암동 언덕바지를 오른 다음 다시 내려간다. 어찌나 가파른지 산 정상에 올랐다가 내려가는 기분이다. 좌측으로 돌아 내리막을 내려가는데 맞은편에서 차가 올라온다. "하이쿠! 이거 큰일 났구나." 길이 좁아 두 대가 교행하기 어려운 상황이다. 오른편 산으로 바짝 붙어 차가 지나가기를 기다리려고 하는데, 이를 바라보던 맞은편 차가 후진하여 여유가 있는 곳으로 피해준다. 서로를 배려하는 따뜻한 두 마음이 추운 날씨를 녹일 듯하다.



정보재활원은 6.25전쟁이 한창이던 1952년에 전쟁고아 보육시설인 '정보원'으로 설립되었고, 1966년에 이 산기슭에 자리 잡았다고 한다. 설립자의 집념 어린 노력으로 체제와 시설을 키워 왔는데 현재는 심신장애인 작업장까지 갖춘 대구의 대표적인 복지기관으로 자리 매김하고 있다. 재활원 마당에 주차하고 내리니 대구한의대 자연사랑동아리 학생들 몇 명이 사무실 입구에서 기다리고 있었다. 밝은 추우니 안에서 기다리자고 하면서 사무실로 데리고 들어갔다. 이어서 변귀남 대구경북지부 회장님과 여러 회원들이 도착했고 학생들도 삼삼오오 무리를 지어 들어왔다. 최대한 연락을 하여 회원들 차에 분승시켰지만 추운 날씨에 지하철과 버스를 갈아타고, 내려서 다시 걸어서 도착한 학생들도 있었다. 아침 식사도 거른 채 경산캠퍼스 기숙사에서 온 학생도 있다는 소릴 들으면서 빵이라도 좀 준비했더라면 하는 아쉬움이 있었다.

회장님은 추운 날씨를 대비하여 큰 보온병 따뜻한 물과 커피를 담아 오셨다. 친절하게도 블랙커피와 믹스커피를 구분하여 취향대로 마시라고 권하셨다. 이른 아침에 서둘러 준비한 예정과 노고가 눈에 훤히 보인다. 한잔 마시니 몸에 온기가 돌며 상쾌해진다. 내년에는 커피 준비하는 일을 내가 닦아쳐야겠다고 다짐해 본다.

총 23명(자연사랑동아리 학생 14명 포함)이 마당에 집합하여 담당 직원의 안내를 받았다. 4명이 한 조가 되어 작업을 하게 되었다. 우리 조가 맡은 일은 조금 전 차로 내려온 재활원 옆 도로변 배수구에 쌓인 낙엽을 치우는 작업이다. 배수구를 치우지 않으면 한겨울에 쌓인 눈이 녹을 때 문제가 생긴다. 배수구를 벗어난 물이 도로 위를 흐르다가 얼어서 빙판길이 되기 때문이다. 작업하는 중에도 연신 차들이 우리 옆을 스치고 지나간다. 이 좁은 도로에 의외로 차들이 많이 다니는 것 같다. 이 고갯길을 피하려면 신암선렬공원과 고등학교와 아파트 단지를 모두 감아 돌아야 하니 시간을 줄이기 위해서는 도로 사정이 그리 좋



지 않은 걸 무릅쓰고 이 길을 택하는 모양이다.

큰 마대에 꼭꼭 눌러 담아도 어림잡아 몇 개 가지고 온 마대가 보자랐다. 추가로 빛장을 더 가져와 긁어모은 낙엽을 담았다. 작업 끝난 후 낙엽을 담은 마대를 둘러매고 재활원 안으로 들어가니 건물 마당 청소를 담당받은 학생들도 일을 마무리하고 있었다. 아침에 나서면서 걱정했던 것과는 달리 바람이 불지 않고 햇볕도 실해서 봉사활동하기에는 더없이 좋은 날씨인 것 같았다.

전체 분임조가 작업을 마무리하고 나서 단체 사진 촬영 후 점심을 먹으러 갔다. 우리 대자연사랑실천본부의 주요 슬로건은 '채식'이다. 자연사랑과 환경보호는 채식하는 것에서부터 시작된다는 취지에서다. 차편이 마련되지 않은 학생들은 우리 회원들의 차량에 나누어 태우고 식당으로 출발하였다. 동승한 학생들과 채식을 두고 얘기를 나누다보니 의외로 채식에 대해 익숙해져 있는 것 같다. 요즘 젊은 층 중에는 아예 채소를 먹지 않고, 과일도 잘 먹지 않는 경우가 많은데, 자연사랑동아리 회원들은 평소 채식에 대한 강의도 더러 듣고 종종 채식 식사를 했기 때문인 모양이다.



식당에 도착하여 자리에 앉자마자 바로 음식이 나왔다. 주도면밀한 회장님이 미리 예약을 해 뒀다고 하셨다. 다들 잘 먹었지만 그 중에서도 덩치 좋은 남학생들은 밥과 반찬을 몇 차례나 추가 요청하며 맛있게 먹었다. 기분 좋은 식사를 마치자 학생들은 귀가하고, 우리 회원들은 그대로 남아서 차를 마시며 발전 방향과 개선점 등에 대한 의견을 나누었다. 추운 날씨에도 불구하고 지난해보다 더 많은 회원들과 학생들이 참여한 가운데 봉사활동을 마치게 된 것이 감사했다. 저녁에 임재춘 총무님이 오늘 활동 사진을 단체 모임방에 올리자 바로 답글들이 이어졌다. 바쁜 일정으로 참석하지 못한 회원들의 감사와 응원의 댓글에서 따뜻한 동료애가 묻어났다.





노인 무료급식 봉사

생각보다 어렵지 않은 봉사

| 글 유지훈 그린엔젤 회원 | 사진 천원섭 그린엔젤 단장

10월 12일 목요일, 노인 무료급식 봉사에 참여하게 되었다. 이번 활동은 데자연사랑실천본부 경기지부가 지역 노인을 위하여 하는 사업으로, 그린엔젤 회원도 함께 활동하도록 요청이 와서 단장님, 회원들과 함께 참여하는 활동이었다. 이번 노인 무료급식 봉사는 이전에 그린엔젤 회원끼리 했던 봉사와는 다르게 다른 봉사단체 분들과 함께하고 400여명의 음식을 준비하는 활동이었다. 내가 과연 도움이 될 수 있을까 하는 생각을 많이 가졌었고 약간의 부담감도 있었지만, TV로만 접했던 급식 봉사활동을 실제로 경험해 볼 수 있는 설렘에 지원하게 되어 참여하게 되었다. 활동 내용으로는 음식 조리봉사와 급식봉사가 있었는데, 나는 과거에 뷔페 조리 아르바이트 경험이 있었기에 도움이 될 수 있을 거 같아 늘 다 지원하였다.



봉사를 위해 일찍 잠든 덕분인지 늦잠을 자지 않고 잘 일어나 안산에 위치해 있는 행복 나눔터로 출발하였다. 지각하지 않도록 전날 미리 시간을 계산해두었기 때문에 시작 10분 전에 목적지까지 잘 도착했는데, 이미 먼저 다른 봉사단체 분들이 도착하여 준비하고 계셨다. 봉사단체 분들께 인사드리고 나서 위생모를 쓰고 앞치마를 둘러 준비하는 도중 그린엔젤 단장님과 김용현 회원님도 행복 나눔터에 도착하시고 각자 맡은 일을 시작하였다.

노인 분들께 배식헤드릴 급식 메뉴는 찹쌀밥, 콩나물무침, 콩햄야채볶음, 두부조림, 미역국, 김치였다. 내가 배정받은 일은 반찬들의 재료 손질이었었는데, 콩햄과 두부 각종 채소를 칼로 썰어 바트에 넣고 조리 해주시는 봉사자 분께 전달하면 되는 일이었다. 처음 시작 전 400인분 양의 재료들을 보고 시간 안에 다 할 수 있을까 걱정했는데, 걱정할 시간에 빨리 움직여서 끝내지는 생각으로 움직였다. 처음 손질할 재료로 햄을 칼로 썰면 되었는데, 봉사자 한 분이 오셔서 어떤 모양으로 재료를 썰면 되는지 알려주시고 알려주신 대로 천천히 재료를 썰면서 점점 요령이 생겨 후반에는 속도가 많이 빨라져서 금방 끝낼 수 있었다. 다 같이 힘내서 맡은 일에 최선을 다하다 보니 그 많은 재료들의 손질이 생각했던 거 보다 금방 끝났다. 손질을 마친 재료들을 보는데 마음속에서 뿌듯함이 오는 것이 정말 오랜만에 느껴보는 감정이었다. 재료를 바트에 담아 조리해주시는 분들께 가져다드리고 조리가 진행되는 동안 썰던 도구들을 설거지와 뒷정리를 진행 후 식판과 수저, 젓가락 등을 배식 차에 싣고 마지막으로 완성된 밥과 국, 반찬들을 실었다.

모든 준비가 완료된 후 급식 봉사를 시행할 장소인 안산 선부광장으로 향했다. 광장에 도착해 배식차가 올 때까지 대기하는 시간에 둘러본 광장 스타디움에서 노래, 공연 등을 하고 있었는데, 공연을 구경하는 노인 분들이 많이 계셨고 홀 옆쪽에서는 노인 분들을 위해 무료로 발 마사지와 이발을 해주고 있었다. 광장 구경을 한 뒤 잠시 대기하고 있는 중에 배식차가 도착해 배식할 준비를 하였다. 나는 식판을 하나씩 건네 드리는 일을 담당하게 되었고 단장님과 김용현 회원님은 밥





을 배식하는 일을 담당하였다. 급식을 드시러 나온 한 분 한분께 혹시나 식판에 뭐가 묻지는 않았는지 확인 하면서 “맛있게 드세요” 라고 웃으며 한마디 건네 드렸다. 많은 분들이 오셨기에 조금 힘들어도 식판을 받으시면서 감사하다고 해주시는 분들의 한마디에 기분이 좋아 더 열심히 하게 되었던 거 같다.

어느덧 마지막 분까지 배식을 마치고, 행복 나눔터로 다시 돌아가서 제때에 먹지 못했던 점심을 먹게 되었다. 메뉴는 오늘 만들었던 반찬과 미역국이었는데, 채식 식단으로 된 반찬들이라 하여 그냥 고기로 된 햄인 줄 알았던 게 콩으로 만든 햄이라고 알려주신 단장님의 말씀을 듣고 정말 놀랐다. 평소에 접하지 못했던 콩으로 만든 육류를 먹어볼 수 있다는 점이 정말 좋았지만, 한편으론 입맛에 맞을까 하는 걱정도 되었다. 하지만 걱정과는 달리 콩으로 만들었다는 게 믿기지 않을 정도였고 다른 반찬들도 맛있게 잘 먹었다. 남기는 음식 없이 깨끗하게 식판을 비운 후 봉사단체 분들과 함께 설거지 할 것들을 하나씩 설거지 담당 봉사자 분들께 옮겨드렸다. 모든 일이 다 끝난 후 역에서 단장님과 김용현 회원님과 헤어진 뒤 집으로 돌아가는 것으로 봉사활동은 마무리가 되었다.



이번에 참여했던 노인 무료급식 봉사는 나에게 있어 정말 뜻깊은 봉사활동이었다. 내가 해본 봉사활동이라고는 중학교 때 방학 숙제로 잠깐 했던 우체국 봉사활동이 전부였는데, TV로만 보던 활동을 내가 직접 해볼 수 있었다는 것과 노인 분들이 맛있게 식사하시는 모습을 보며 너무 뿌듯하고 기뻐했다. 그리고 항상 간편식, 고기 등을 많이 먹었는데 이번 기회로 채식 식단이 이렇게나 맛있는 음식이었다는 것을 깨닫게 되었다. 아직 그린엔젤에 들어온 지 별로 안되어 많은 활동을 해보진 않았지만, 이번 봉사활동으로 인해 얻어가는 것도 많았고 이 봉사단체에 가입한 나 자신이 정말 자랑스러웠다. 앞으로 봉사활동이 있을 때마다 적극적으로 참여하여 많은 사람에게 도움을 주고 싶다.



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

오렌지 대자연밥상

봄철에는 대기 중 미세먼지와 황사 등으로 인한 공기질 저하로 인해 호흡기 질환과 알레르기가 생기기 쉬운데, 오렌지의 비타민C와 카로티노이드, 폴리페놀 등의 항산화물질은 호흡기 건강에도 도움을 준다. 또한 봄철은 계절 변화로 인해 체력이 약해지기도 하는데, 오렌지는 철분·칼슘·칼륨 등의 미네랄과 비타민 B군이 함유되어 있어 체력 회복에도 도움을 준다. 오렌지는 체중 감량에 도움이 될 수도 있다. 오렌지에 들어 있는 섬유질이 포만감을 촉진시켜 체중 감소에 기여할 수 있다. 생 오렌지는 오렌지 주스보다 포만감을 더 잘 촉진하는 것으로 밝혀졌다. 오렌지는 칼로리(100g당 40kcal)가 낮아 부담이 없고 지방과 콜레스테롤이 전혀 없다.

오렌지 슬라이스가 케이크 바닥 면에서 반죽과 함께 구워져 더 촉촉한 케이크예요. 비건 요거트나 크림, 또는 비건 아이스크림과 함께 즐겨보세요. 냉장고에서 5일 정도 보관 가능하고 먹기 전 실온에 두었다가 드시면 부드럽고 촉촉하게 맛볼 수 있어요.

재료(18cm 케이크 1개 분량)

우리밀가루 225g, 설탕 135g, 아몬드가루 45g, 베이킹파우더 2작은술, 소금1/2작은술, 오렌지 즈 113g, 오렌지 제스트 2g, 두유 113g, 현미유 113g, 오렌지 토핑(오렌지2-3개, 설탕 2큰술)

만드는 방법

1. 오렌지 껍질을 벗겨 6mm 두께로 슬라이스 한다.
2. 케이크틀 바닥에 설탕을 뿌리고 슬라이스한 오렌지를 틈 없이 펼쳐 놓아 준비한다.
3. 믹싱볼에 오렌지 즈와 제스트, 두유, 현미유, 설탕을 넣어 잘 섞는다.
4. 우리밀가루, 아몬드가루, 베이킹파우더, 소금을 체 쳐서 넣고 섞는다.
5. 준비해둔 틀에 반죽을 붓고 170도 오븐에서 40분 정도 반죽이 묻어나오지 않을 때까지 굽는다.
6. 다 구운 후 틀에서 바로 빼지 말고 20분 정도 틀에서 식힌 후 케이크를 빼낸다.

오렌지케이크
업사이드다운



크로스타타는 파이에 잼을 발라 구운 과자로 이탈리아 디저트예요. 담백하고 고소한 과자와 달콤한 오렌지 잼이 어우러진 이탈리아 전통 디저트의 맛을 비건으로도 즐겨보세요.



재료

파이도우 슈거파우더 100g, 현미유 60g, 소금 2g, 두유 60g, 옥수수전분 20g, 오렌지 제스트 1개분, 우리밀가루 280g, 베이킹파우더 4g

오렌지 잼 오렌지 200g, 설탕 150g, 레몬주스 10g



만드는 방법

1. (파이 도우) 슈거파우더, 현미유, 두유, 전분을 잘 섞는다. 다른 볼에 우리밀가루, 베이킹파우더를 체 쳐서 넣고 오렌지 제스트도 넣고 치대서 반죽을 한 덩어리로 만든다. 냉장고에서 2시간 이상, 또는 하룻밤 숙성시킨다.
2. 오렌지, 설탕, 레몬주스를 넣고 졸여 오렌지 잼을 만들어둔다.
3. 반죽을 5mm 정도 두께로 밀어 펴서 파이틀에 채우고 포크로 바닥면을 찌러 부풀지 않도록 구멍을 만든다.
4. 오렌지 잼을 펼쳐 바르고 남은 반죽을 길게 밀어서 위에 5줄 정도 얹는다.
5. 냉동실에 30분 정도 넣어둔다.
6. 170도 오븐에서 35분 정도 파이 반죽이 구움색이 날 때까지 굽는다.

오렌지 크로스타타



브릴레는 과일 등 다양한 식재료를 불에 그슬리거나 태워서 부드럽게 불향을 내어 먹는 전체 요리입니다. 카라멜라이징한 맛을 즐기는 것이라 보셔도 좋습니다.



재료

캔디용 설탕 1/2컵, 오렌지 1개, 아쿠아파바 50g, 비건생크림 100ml, 설탕 1/2큰술(8g), 럼주 1/2작은술(3g), 황설탕 1작은술, 석류알·블루베리·민트 약간씩



만드는 방법

1. 오렌지는 3mm 두께로 슬라이스 한 후, 앞뒷면 설탕을 고루 묻혀 80℃ 오븐에서 2시간 동안 말리듯 굽는다.
2. 아쿠아파바 50g에 설탕 1/2큰술을 넣고 부드럽게 섞어 풀어준다.
3. 비건생크림 1/2큰술에 오렌지제스트(껍질 간 것)를 넣고 약한 불에서 살짝 데운 후 노른자와 설탕이 섞인 불에 따라 붓고 럼주 1/2작은술을 첨가한 후 고운 체에 걸러둔다.
4. 크림브릴레 용기에 6부 정도 담고 쿠킹호일을 덮은 후 중탕 트레이에 놓고 온수를 부어 160℃ 오븐에서 25분간 가열한다.
5. 냉장고에 넣어 커스터드 크림이 한 김 식으면 윗면에 황설탕을 뿌려 토치로 그을리고 완성된 오렌지 캔디와 블루베리, 석류알, 민트잎 등을 곁들여 장식한다.



오렌지 크림브릴레



대자연차문화

모과와 말차


글 오영환 푸른차문화연구원 원장

모과나무는 정원에서 쉽게 볼 수 있는 유실수다. 5월에 옅은 홍색 꽃이 핀다. 열매는 푸른빛으로 열려서 9월부터 노랗게 익기 시작한다. 서리가 내릴 무렵 모과를 따서 쓴다.

못생긴 모과지만 1만 가지 효험을 가지고 있다고 한다. 맛은 시고 독은 없으며 성질은 따뜻하다. 위를 보하고 설사에 효험이 있다. 힘줄과 뼈를 튼튼히 하며 하지가 붓고 무거워 근육이 위축되는 각기병에도 중요하게 사용된다. 기관지 계통 폐렴이나 목 질환, 가래 제거, 감기 등에도 효능이 있다. 알칼리성 식품으로 신맛 나는 유기산이 소화 분비를 촉진시킨다. 갈륨, 칼슘, 철분 등 무기질이 풍부하며, 타닌 성분 때문에 떫은맛이 있다. 과용했을 때는 소변이 줄어들니 주의가 필요하다.

모과는 생으로 먹기가 불편하다. 잘 익은 모과는 얇게 썰어 건조한 뒤 주로 대용차로 먹는다. 소주를 이용해 술로 담가 먹기도 한다. 모과는 가래에 좋은 효능이 있다. 일단 내 폐가 진폐인지 건폐인지 알고 나서 거기에 맞게 효소를 담가야 된다. 목이 쉽게 마르고 건조하면 '건폐', 텅텅한 가래가 자주 끼면 '진폐'다. 진폐형 효소 때는 도라지, 배, 팽이버섯, 은이버섯, 댓잎, 쌀 조청, 단풍나무 수액을 넣고 발효시켜서 쓰면 더 좋다. 건폐 때는 도라지, 더덕, 옥나비, 댓잎, 쌀 조청, 단풍나무 수액을 넣어 발효액을 만든다. 발효시킬 재료를 정갈하게 준비하면 도라지와 배, 모과는 얇게 채썰기를 한다. 단지의 맨 아래에 댓잎을 깔고 준비한 조청의 반을 넣는다. 팽이와 은이버섯을 넣고, 배·도라지·모과 순으로 넣는다. 나머지 조청으로 윗기를 친다. 마지막으로 단풍수액을 붓고 한지나 면천으로 봉한 뒤 뚜껑을 덮는다.

수시로 살펴보며 한 달이 지난 뒤 단지 속 내용물을 꼭 짜서 남김없이 건져낸다. 일주일 간격으로 저어 주면서 잘 발효되고 있는지를 확인한다. 발효가 충실한 것은 젓는



손이 힘들 정도로 되직하다. 3개월이 지나면 조금씩 차에 넣어서 먹어가며 관리에 들어간다. 효능이 가장 좋은 시점에서 저온 숙성 과정으로 이동해 보관한다.

말차(녹차)를 마시면 폴리페놀 성분이 강해서 가슴이 쿵쿵거린다거나 공복일 때는 위가 쓰리기도 하고 가슴이 답답하게 느껴져 고통스러운 경우가 있다. 이때 모과 발효액 1ts, 말차 1g, 탕수 50cc를 넣어 마시면 말차 향기와 어우러져 몸과 마음을 평온하게 한다. 상대방을 배려한 정성 담은 차 한 잔으로 감기를 이겨보면 어떨까 생각한다.



전국 방방곡곡 채식탐방!

마지

| 글, 사진 천원섭 그린엔젤 단장



경북공역 2번 출구에서 270m 위치에 한국전통 채식식당 마지가 있다. 2013년 2월 방 배동에 식당을 오픈한 후 현재의 서촌 한옥으로 이전하였다. 마지는 정신을 맑게 하고, 몸과 마음이 조화를 이루어 공부와 수행을 정진하기 위해 한국의 전통 자연채식을 사람들의 식탁에 제공하려는 꿈을 품고 창업하였다고 한다.

사찰음식의 전통과 정신을 계승하고 있는 마지는

오직 채식만을 제공한다. 이는 아주 작은 생명조차도 함부로 해치지 않는 생명존중의 먹거리 정신으로 각종 식재료 본연의 맛을 해치지 않고 담백하고 순수한 자연의 맛 자체를 살리는 것을 특징으로 한다.

마지가 추구하는 채식은 유기농 식품을 넘어 천연 식재료 본연의 맛을 식탁까지 전하고자 한다. 천연효소를 숙성한 장류를 사용함으로써 식품의 독성이 제거되어 순화된 상태로 몸과 마찰이 없는 섭취가 이루어진다. 또한 자극적인 조미료에 길들여진 입맛이 부드러워지고, 자연의 맛을 느끼게 되는 순간 건강한 체질로 변한다고 한다. 자연식품이 가지

고 있는 천연약효를 잃지 않게 조리하여 인체의 기능이 원활하고 자연과 조화로운 건강을 유지하도록 돕기도 한다. 마치는 모든 식재료를 버리지 않고 모두 사용하는 '통소비'를 원칙으로 한다. 한 부분도 낭비하지 않고 모든 음식을 존중하는 마음으로 받아들이는 음식문화이다.

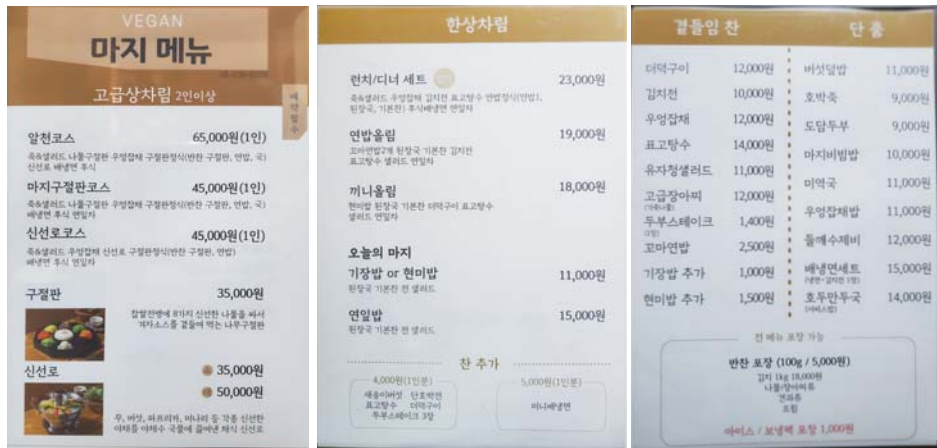
현대인들을 위한 마지의 음식은

자연 그대로의 맛과 치유능력을 유지하는 음식문화 전통을 보급함과 더불어 고혈압, 당뇨 등 성인병 예방과 화학조미료 금지, 아토피 없는 아이들, 스트레스 없는 식재료, 서구화되지 않는 식단, 비만 없는 건강식을 추구한다.

마지의 주요메뉴는 호박죽과 유자소스를 더한 샐러드, 우영잡채, 김치전, 표고탕수, 연밥정식(연잎밥과 된장국, 기본찬), 후식으로 배낭면과 연잎차로 구성된 런치/디너세트와 꼬마연밥 2개에 된장국, 기본찬, 더덕구이, 표고탕수, 샐러드, 연잎차로 구성된 연밥올림 등 다양한 음식을 한 번에 맛볼 수 있는 한상차림과 버섯덮밥, 마지비빔밥, 우영잡채밥과 같은 단품으로 즐길 수 있는 음식도 판매하고 있었다.

이번에 선택한 메뉴는 한상차림의 런치세트이다. 런치세트는 식사 속도에 맞춰 음식이 순서대로 나오는데, 식전 먹거리로 호박죽과 샐러드가 나왔다. 호박죽은 호박 본연의 맛을 느낄 수 있을 정도로 심심하며 고소함이 일품이었고, 샐러드는 사장님이 직접 사과와 유자를 갈아서 만든 상큼한 드레싱이 뿌려져 있어 식전에 상큼한 과일 향을 맡으니 입맛을 돋우는 데 한몫을 하였다.





이후에 연잎밥, 된장국, 기본찬과 함께 우영잡채, 김치전, 표고탕수가 나왔다. 우영잡채는 달짝지근한 양념에 쫄깃한 당면, 거기에 우영의 아삭한 식감이 더해져 있는데, 외국인들에게 더 사랑받는 메뉴라고 한다. 잡채를 기름에 볶지 않고 파프리카, 배추, 당근 껍질, 무 껍질 등을 넣어 채수를 낸 것을 이용하여 익혔기 때문에 기름기가 적고 자극적이지 않아 순하며 담백한 맛이 났다. 김치전은 집에서 간편하게 만들어 먹을 수 있는 음식이지만 마지의 김치전은 조화로움이 돋보인다. 간도 적당하고 바삭하며 고소하여 입맛에 꼭 맞는 전이었다. 표고탕수는 야채의 다양한 색깔이 눈을 즐겁게 하고, 식감이 고기와 다를 것 없이 쫄깃하여 재료 본연의 맛이 잘 살아있는 별미였다. 연잎정식은 연잎밥과 된장국, 기본찬으로 이루어져 있는데 연잎을 살짝 펼치면 그윽한 연잎 향과 찰진 밥이 먹음직스럽다. 기본찬으로는 시금치무침, 땅콩조림, 배추김치, 무조림이 나왔는데 무조림이 말랑말랑하고 달콤하며 짭조름하여 입맛을 돋운다.

후식으로 배낭면과 연잎차가 나오면 마지의 런치세트를 모두 즐긴 것이다. 후식 배낭면은 직접 배를 갈아 넣고 살짝 얼려 시원함을 더했는데, 쫄깃쫄깃한 냉면과 은은한 배 맛이 잘 어울렸다. 마지막으로 연잎차는 연잎의 향을 즐기며 마시면 앞서 먹었던 마지의 음식들을 부드럽게 마무리하게 해준다. 모든 음식은 간이 세지 않아 부담 없이 먹을 수 있다. 또한 오신채인 미늘, 부추, 파, 달래, 흥거도 쓰지 않는다.

마지

-  주 소 : 서울시 종로구 지하문로5길 19
-  전화번호 : 02-536-5228
-  영업시간 : 수~토 11:30~20:00, 일~월 11:30~15:00,
브레이크타임 15:00~17:00, 매주 화요일 휴무



한국의 100대 명산

금빛 물결 역세의 명성산

| 글, 사진 강창영 경기지부 사무국장



가을 하면 사람들은 단풍을 생각한다. 울긋불긋 채색된 가을의 산은 등산복처럼 컬러풀하고 화려하다. 그러나 가을엔 단풍만 있는 게 아니다. 갈대와 함께 금빛 물결의 역세도 있다. 은은한 역세꽃의 하얀 숨이 단풍의 화려함에는 못 미치지만 가을 하면 떠오르는 낭만으로는 절대 뒤지지 않는다. 역세는 매운맛이 아닌 순한 맛이며, 킬러가 아닌 흑백이다.

가을철 역세 산행으로 유명한 한국의 4대 산으로는 강원도의 민둥산, 영남의 알프스라 불리는 울산의 간월재, 장흥 천관산과 함께 수도권에서 멀지 않은 명성산이 있다. 경기도 포천시와 강원도 철원군에 걸쳐있어 수도권 역세 감상 1번지로 꼽히는 해발 922m의 명성산은 산정호수를 중심으로 산세가 병풍처럼 펼쳐있다. 서쪽의 망무봉, 남쪽의 관음산과 망봉산, 동쪽으로 여우봉이 산정호수의 외벽역할을 하고, 북쪽으로 가장 높은 산이 명성산이다.



울음산이라 불리기도 하는 이 산에는 천 년 전부터 전해오는 전설이 숨어있다. 후삼국시대에서 고려시대로 넘어갈 때 후고구려를 건국한 궁예왕이 왕건의 정변을 피해 이곳으로 피신을 와서 숨어 지내다가 결국 1년 후 피살된다. 숨어 지내는 동안 건국 11년 만에 나라를 잃은 슬픔으로 궁예왕이 날마다 통곡하였기에 그 후부터 울 ‘명鳴’자와 소리 ‘성聲’자가 모여 명성산으로 불리기 시작했다.

명성산에는 산정호수 주변으로 조각공원, 호수 산책로와 각종 편의시설이 부족한 없이 들어차 있어서, 굳이 산의 정상에 오르지 않아도 주변을 산책하고 커피 한잔을 마시며 가을 호수의 정취에 취할 수 있다. 그러나 여기까지 와서 역세밭의 그 아름다운 풍경을 눈에 담지 않는다면 아쉽다. 역세가 펼쳐진 산에 오르고자 한다면 산정호수에 있는 상동 주차장에 주차하면 된다. 주차비는 후불로 2천원을 받는데, 가을이면 찾는 사람이 많기 때문에 일찍 나서야 시간을 절약할 수 있다.

서울이나 경기권에서 멀지 않은 위치이고 등산길도 어렵지 않게 오를 수 있다. 등산코스에 따라 다르겠지만 정상 주변에 펼쳐진 역세밭 보고 울 계획이라면 도시락 하나 챙겨서 가볍게 다녀올 수 있다. 정상 주변에 펼쳐진 역세군락은 본래는 울창한 수림지대였다가 6.25 전쟁 때 격전을 치루면서 울창했던 나무들이 사라지고 나서 역세



군락으로 변한 것이다. 등산로는 크게 두 코스로 나뉘는데 책바위 코스와 등룡폭포 코스이며, 총 소요시간은 5시간이다. 나는 원점회귀 코스로 등산했는데, 상동주차장-비선폭포-등룡폭포-팔각정-삼각봉-명성산을 찍고 반대편인 책바위 코스로 하산했다. 보통 책바위 코스는 경사가 심하고 암릉구간 등 위험구간이 있어서 하산길로 잡지만 빠르게 명성산에 오르고자 한다면 이 코스로 올라가도 된다. 그러나 등산초보가 가기엔 다소 힘들다.

상동주차장에서 명성산 역새바람길까지의 거리는 3.8km인데, 비선폭포를 지나 중간지점인 등룡폭포까지 대체로 완만한 수준이어서 산책하듯 걸을 수 있다. 그러다가 폭포를 지나면서 난이도는 조금씩 높아진다. 명성산은 역새가 유명하지만 등룡폭포와 그 주변으로 붉게 물든 단풍도 매우 아름답다. 등룡폭포는 용이 폭포의 불안개를 따라 하늘로 올랐다는 전설이 내려오고 있다. 역새만 구경한다면 팔각정까지만 가도 충분하며, 정상은 팔각정에서부터 3km 정도 더 올라야 한다. 이쯤 오르면 저마다 카메라와 스마트폰을 들고 손가락이 바쁘다. 역새바람길에 이르면 우리나라 4대 역새군락지의 아름다운 역새의 은빛 물결로 장관을 이룬다. 가을의 정취를 느끼게 해주는 역새는 ‘으악새’ 라는 다른 이름으로 불리기도 하는데, 매년 가을 역새 축제가 열리는 만큼 은빛 물결의 역새를 원 없이 볼 수 있다.



천상의 패턴

| 서철수

피란 마음 비워 둔 허공의 무대
 적막한 밤하늘 천상의 패션,
 저 험심한 모델 한 폭의 그림이어라
 그대만의 빛깔 영롱한 복잡자성으로
 누가 애꿎은 조명탄 쏘아 올렸나
 메마른 강바닥에 별뿔이 또르르
 휘황스레 흔들린 도심의 야경
 못별들의 징검다리 디딤돌 덮고
 사랑살랑 걸어가는 패션 모델
 그리워할 겨를 없이 잊혀진 별자리
 아, 슬픈 도시의 밤하늘 패션쇼
 늦가을 들녘처럼 텅 빈 백조자리
 기립 박수로 일렁이던 은물결
 외판집 초롱불 같은 고독한 반짝임
 칠흑의 밤을 지배한 어둠의 미립자
 고요 속 스산한 별의별 관객들의 시간
 그 찬란했던 오색 조명의 어릿광대들,
 큰곰자리, 오리온자리, 카시오페이아자리
 그리 곱던 의상 한 벌 찾을 길 없구나

약력

• 2023. 오륙도신문 신춘문에 당선

이미지 출처 : <https://perfume700listory.com/3147>

대자연 건강

100세 시대 암의 예방과 관리(1)

| 글 김경순 대구한의대학교 대구한방병원 한방종양내과 교수



인간의 수명이 증가하면서 더 건강한 삶, 풍족한 삶을 원하는 것은 당연한 이치이다. 그 중에서도 나이가 들수록 가장 절실히 느끼는 것이 건강의 필요성이다. 특히 노화가 진행될수록 위험도가 증가하는 질환 중의 하나가 암일 것이다. 보건복지부의 발표에 의하면 한국인의 기대수명은 약 82.4세인데, 이렇게 기대 수명까지 생존하는 경우 남자는 39.9%(5명 중 2명), 여자는 35.8%(3명 중 1명)에서 암이 발생할 것으로 추정된다.

물론 의료기술의 발전과 예방 및 검진의 대중화로 암의 치료율이 높아진 것도 사실이다. 따라서 암에 대한 인식도 “걸리면 치명적인 질병”에서 “치료하면 장기간 살 수 있는 병” 내지 “꾸준히 관리하는 병”으로 새롭게 인식되고 있다. 이에 따라 이제 암도 다른 만성질환과 마찬가지로 꾸준한 치료와 관리의 중요성이 대두되고 있다. 기대 수명이 나날이 증가하는 상황에서는 암뿐만 아니라 대사 장애 등의 각종 질환에 이환될 수 있으므로 건강하게 살기 위해선 관리가 필수이다.

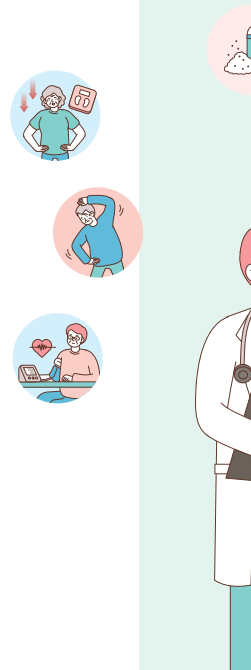
웰빙에 대한 관심이 증가하며, 더불어 자연치유력을 증시하는 대체요법에 관심이 높아지고 있다. 이에 서양의학만 고집하지 않고 여러 전통의학이나 자연요법 등을 도입하여 보다 차원 높은 의학을 지향하려는 움직임이 활발해지면서 통합의학이라는 용어가 생겼다. 통합 요법이란 질병뿐만 아

나라 환자의 마음, 신체, 정신을 모두 포함하여 치료의 대상으로 삼고, 이를 위해 서양의학적 치료, 전통의학치료, 안전하며 효과가 높은 보완대체요법 등을 함께 적용하는 통합적인 의료를 의미한다.

대부분의 환자에게 삶과 건강에 대한 의미가 발병 전과 같을 수는 없다. 다양한 약의 지속적인 복용 및 치료가 반복되면서 대부분의 환자는 예전과 다른 삶에 놓이게 된다. 치료 도중 또는 직후 상당기간 소화 장애, 메스꺼움, 구토, 통증 등으로 고통을 겪기도 하고 장기적인 후유증이 따르기도 한다. 정기적인 추적진료에 앞서 병의 진행은 불안과 우울 증상으로 쉽게 예전의 생활로 복귀하는 것이 어렵다.

일련의 치료과정 전후로 치료 효과를 높이기 위해, 부작용을 줄이기 위해, 삶의 질을 높이기 위해 최적의 생활환경을 만들려고 노력하게 되고, 또한 치료과정을 거친 이후에도 과거 치료의 부작용을 완화하고 암의 재발을 방지하며 기타 만성 질환 등을 예방하기 위해 건강한 생활환경 조성에 대한 관심이 증가할 수밖에 없다. 이에 따라 암환자를 대상으로 건강한 식이습관, 신체활동, 생활습관에 대한 다양한 연구가 진행되고 있다.

식이습관 중, 우리가 매일 섭취하는 채소나 과일에는 각종 항산화제와 비타민, 미네랄과 효소로 인해 색소가 결정되는데 이 천연색소는 특정 영양소와 밀접한 관련이 있다. 이 색소를 결정하는 성분인 파이토케미컬(미량영양소)은 채소나 과일의 색이 더욱 화려하고 짙을수록 더 많이 함유되어 있다. 과일과 야채들은 그 색에 맞게 다양한 영양분과 에너지를 제공하며 이러한 컬러푸드(colorfood)는 조화로운 식생활과 건강한 삶을 유지하는 데 큰 도움을 주는 건강식품이다. 예를 들면 노화를 예방하는 검은색 식품(검은콩, 검은깨, 검은 쌀, 메밀 등), 면역력과 항암 효과를 높이는 주황색 식품(당근, 호박, 고구마, 감 등), 혈관과 위장을 깨끗하게 하는 초록색 식품(녹차, 부추, 브로콜리, 솔잎 등), 콜레스테롤을 낮추는 하얀색 식품(미늘, 양파, 콩, 흰 채소), 심장병 예방과 독소를 제거하는 보라색 식품(포도, 자두, 블루베리, 가지 등), 피부가 좋아하는 노란색 식품(오렌지, 옥수수, 자몽 등), 예뻐지는 빨간색 식품(토마토, 사과, 석류, 고추 등) 등이 있다.



암의 예방과 치료를 위해 우리가 이용할 수 있는 컬러푸드란 어떤 것이 있을까? 미국 국립 암연구소에서 암 예방을 위해 하루 5가지 색깔의 과일과 채소 등 다양한 식품을 권장하였는데, 익히 알려져 있는 컬러푸드와 그 성분들(파이토케미컬)의 역할은 다음과 같다.

퍼플푸드 : 포도, 아사이베리, 가지, 자두 등

보라색을 띤 음식을 칭하는 것인데, 보라색에 존재하는 레스페라트롤은 항산화작용을 하여 체내 활성산소를 중화시켜 심장 질환과 암을 예방하는데 효과가 있다. 청자색의 안토시아닌은 지방질을 잘 흡수하고 혈관 속의 노폐물을 용해, 배설시켜 피로회복과 성기능 향상 등의 효과가 있다. 베리류는 혈관내피성장인자라는 단백질 활동을 방해하여 종양세포의 전이와 성장을 억제하는 것으로 알려져 있다.

레드푸드 : 토마토, 딸기, 사과, 파프리카, 석류 등

레드푸드에 들어있는 라이코펜의 빨간색은 식욕을 유발하여 식욕감퇴로 고생하는 사람에게 도움을 준다. 특히 토마토는 신진대사를 도와 기미, 잔주름을 예방하는 비타민 C, 지방분해를 돕는 비타민 B 항노화 성분인 라이코펜, 고혈압을 예방하는 루틴 및 칼륨이 풍부하다. 토마토의 라이코펜은 전립선암의 성장을 늦추고 전립선특이항원의 수치도 낮출 수 있다.

오렌지푸드 : 당근, 호박, 오렌지, 살구, 파파야, 주황색 파프리카 등

주황색은 식욕을 돋우고 소화력을 강화시키는 아주 좋은 색채치유가 된다. 당호박, 당근 등의 베타카로틴은 면역력 강화에 효과적일 뿐 아니라 항산화제가 함유되어 미용관리에도 효과적이다. 갈색을 띤 버섯류도 고단백 저칼로리 식품이면서 철, 아연, 식이섬유가 풍부하여 면역력을 높여주며 또한 오렌지, 자몽, 귤 등도 면역력을 높이는 효과가 있다.

〈다음호에 계속〉



대자연 갤러리

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



마산 덕동 메밀꽃 | 김광수



가산수피아 핑크물리 | 백태영



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.



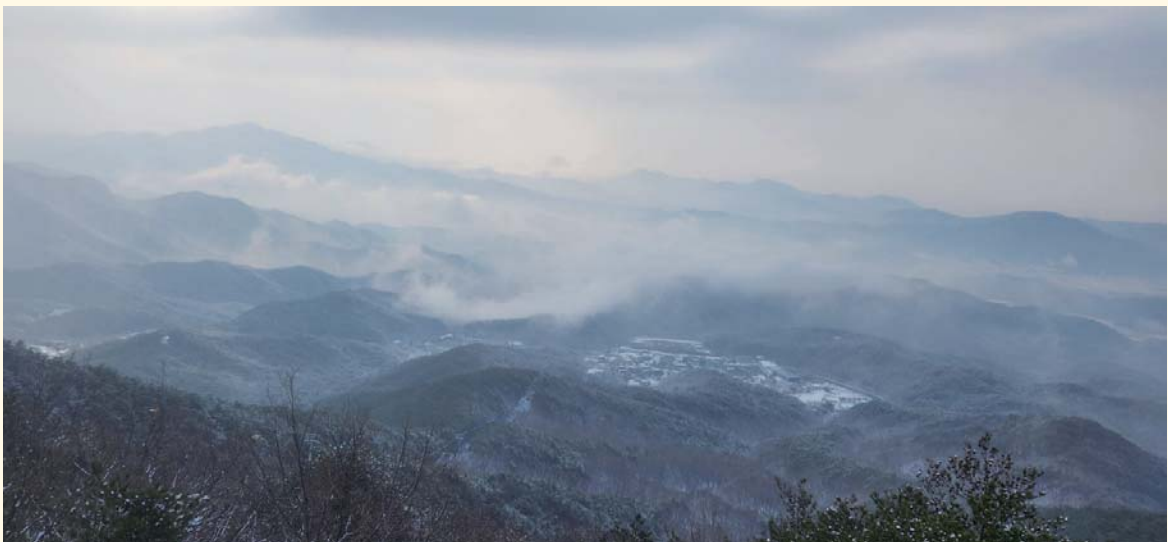
만리포 사랑 | 김광수



축석루 야경 | 김광수



월정교 야경 | 백태영



눈 내리는 산속 마을 | 이연경



파도와 갈매기 | 백태영



어머니의 정원 | 이연경



2023 채식문화활성화포럼

채식을 통해 내 몸에 영양을 찾아보자

| 글, 사진 이 동 민 본부 사업부장

지난 11월 11일, 대자연사랑실천본부 강당에서 ‘채식과 건강한 사회’를 주제로 2023 채식문화활성화포럼이 코로나로 잠시 중단되었다가 4년 만에 개최되었다. 본 포럼은 채식하는 의사 모임인 베지닥터와 공동주최하며 본 법인의 대구경북지부, 채식사랑동호회가 공동주관하고 (재)자광학술원, 수성구청, 대구한의대학교가 후원하는 행사이다.

100여명의 참가자가 참석한 가운데 변정환 이사장은 인사말에서 ‘지난여름, 우리나라를 비롯하여 전 세계적으로 급변하는 기후변화를 몸소 체험할 수 있었다.’며 ‘기후변화를 극복하고 저탄소를 실천하는데 있어 우리 식습관에서부터 시작 할 수 있고 여러분이 오신 바로 이 자리가 그 시작점이 될 것입니다.’ 라고 밝혔다.

첫 번째 주제발표는 '채식과 영양'이라는 주제로 본 법인의 이사이며 대구대학교 메디푸드HMR(Home Meal Replacement) 산업학과장인 이난희 교수가 발표했다. 4차 산업시대를 맞아 식품산업 및 식품소비 트렌드, 국민건강영양조사, 영양관리 등을 소개하며 학교 현장에서 지역과 연계하여 식단 및 HMR(짧은 시간에 간편하게 조리하여 먹을 수 있는 가정식 대체식품) 제품개발을 통해 연구한 결과와 최근 질병, 건강 등의 이유로 개인 맞춤형 식품이 늘어남에 따라 적절히 영양소를 통한 건강한 식생활에 대한 관심이 높아지고 있고 그 중심에 '채식'이 있음을 제시하였다.

두 번째 주제발표는 '현대인이 챙겨야 할 영양소, 피해야 할 영양소'라는 주제로 베지닥터 임동규 상임대표가 발표를 이어갔다. 현대인들은 필요이상으로 영양소 과잉 섭취를 하고 있어 잘 짜인 건강한 식습관이 필요한데 그 중 3대 영양소 중 양질의 단백질을 적당하게 섭취할 필요성이 있으며 갈슘, 철분, 비타민D 등의 흡수를 돕는 매생이, 김, 버섯 등과 정제 되지 않은 현미채식을 권장하였다.

이번 포럼에서는 영양학적 관점에서 채식을 들여다보았다. 채식함에 있어서 영양을 제대로 섭취를 해야 하고 체력 저하나 면역력 저하 등의 건강 문제를 발생시키지 않으려면 식단구성에 신경 써야 한다는 것을 알 수 있었다. 내년 포럼에서도 채식에 대해 새로운 배움의 장이 되길 기원해본다.



본부 제14차 정기총회

청룡처럼 날아오르는 한 해 되길

| 글, 사진 박우림 본부 대외협력담당



새해가 밝고 설 명절을 보낸 후 2월 17일, 본부 임원과 지부·클럽 회장이 한자리에 모이는 정기총회가 있었다. 1년에 한 번 있는 총회이기 때문에 오랜만에 모여 서로 그동안의 안부를 묻고 새해 인사를 나누기 바빴다.

이번 14차 정기총회에서는 이동민 사업부장이 사회를 맡아 정기총회가 시작되었음을 알렸다. 정희정 성악가의 축하공연으로 대자연 노래 ‘대지 어머니 품에 기대어’, ‘산의 예찬’과 가곡 ‘미중’ 3곡의 대자연 노래를 성악가의 목소리를 통해 듣게 되니 대자연의 웅장함과 아름다움이 더 잘 표현되고 상상 속에서 펼쳐졌다. 이후로 성원보고, 개회선언과 2023년도 본부 활동영상 시청이 있었다. 2023년은 코로나19를 극복한 첫 해로 본부뿐만 아니라 전국의 각 지부와 클럽이 다양한 활동들로 대자연사랑을 실천한 한 해였던 것을 영상을 통해 볼 수 있었다.



2024 제14차 대자연사랑실천본부 정기총회

● 일시 : 2024. 02. 17(토) 10:30

● 장소 : 대자연사랑실천본부 2층 강당



다음으로 이어진 우수회원 시상에서는 각 지부와 클럽에서 추천된 9명의 우수회원에게 표창 수여가 있었으며, 이사장님 인사말씀과 2023년 사업실적 보고 및 감사 보고, 안전심의를 통해 더 나은 대자연사랑실천본부가 될 수 있도록 의견을 주고받았다. 그리고 2023년부터 대구한의대학교 자연사랑동아리가 정식으로 본부의 클럽이 되어 활동을 해주었고, 이번 총회에서 소개되었다. 앞으로도 대자연을 위한 왕성한 활동을 이어가주길 바라는 마음이다.

이번 총회에서 처음으로 경품추첨이 있었는데, 2023 대자연사랑 사진공모전 수상작 액자를 정기총회에 참석해주신 회원을 대상으로 행운권 추첨을 통해 전달되었다. 아름다운 대자연을 담은 사진을 보며 당첨된 회원들의 얼굴에는 웃음꽃이 가득 만개했다. 총회를 기념하는 사진을 찍은 후, 준비된 채식 한 상을 함께 하며 새로 시작된 청룡의 해는 어떤 활발한 활동들이 이어질지 기대하며 이번 총회가 마무리되었다.





보이는 소화기 시민서포터즈

주위에서 쉽게 볼 수 있는 소화기

| 글 천원섭 그린엔젤 단장 | 사진 박우림 그린엔젤 회원

본격적으로 더위가 시작되고 있는 7월의 토요일에 그린엔젤 회원들이 ‘보이는 소화기 안전점검 및 유지관리 활동’을 위해 모였다. 보이는 소화기 안전점검 및 유지관리는 이미 5월 15일부터 그린엔젤의 소속 회원들이 활동을 해오고 있었는데, 다른 회원들도 보이는 소화기에 대해 알아가고, 어떻게 안전점검 및 유지관리가 되고 있는지 알아보기 위해 모인 것이다. 10시에 대자연사랑실천본부 서울사무소에서 모인 회원들과 함께 새끼어린공원으로 이동하여 용산소방서 소방대원 세 분과 만나 보이는 소화기에 대한 설명을 듣고 오늘 해야 할 활동 안내를 받은 다음, 새 소화기함과 소화기를 받고 활동을 시작했다. 오늘 활동은 서울시 용산구 용산소방서 관내에 있는 보이는 소화기의 안전

점검과 유지관리로서, 소화기함에 붙어있는 불법 부착 광고물을 제거하고, 소화기를 사용하는 데 있어 장애요소를 해결하며, 소화기 주변의 환경정리와 압력미달 소화기 및 분실 소화기를 확인하고, 파손 소화기함이 보수가 가능할 경우 즉시 보수하거나 정비가 어려운 것은 소방서에 통보하여 알려주는 등의 활동을 하였다.



그린엔젤 회원들과 용산구 일대를 돌며 보이는 소화기 안전점검과 유지관리 활동을 하면서, 잘 몰랐던 회원들에게는 보이는 소화기에 대한 정보를 알려줄 수 있었고, 알고 있었던 회원들에게는 유지 관리에도 많은 도움들이 필요하다는 사실을 알려줄 수 있는 활동이 될 수 있었다.

보이는 소화기는 누구나 쉽게 사용할 수 있도록 눈에 잘 띄게 설치한 소화기로, 초기 화재진화 골든타임 확보에 큰 보탬이 되고 있다. 즉, 보이는 소화기의 정기적인 안전점검과 유지관리 활동이 안전한 마을을 만들어가는 데 보탬이 되는 것이다. 보이는 소화기는 소방차의 통행이 곤란한 주택밀집 지역과 전통시장, 다중이용장소에 비치함으로써 소방대가 도착하기 전에 시민이 자율적으로 초기 소화할 수 있도록 하는 목적으로 설치되었다. 화재 초기에 소화기 1대는 소방차 1대의 역할을 한다. 그렇기에 보이는 소화기는 소방차 1대의 역할을 하는 중요한 임무를 담당하고 있는 것이다.

이런 중요한 임무를 가지고 있는 소화기의 사용 년수는 10년이다. 그러므로 위급 시 제대로 사용할 수 있도록 지역주민의 관심과 관리가 필요하다. 2015년부터 2019년까지 설치된 기본형은 외부가 플라스틱 소재의 투명케이스 형태이다 보니 잦은 파손과 노후로 인해 빈번히 정비가 필요하다. 이에 기존 플라스틱 투명케이스 형태를 신형 전용함으로 교체 진행 중에 있다.

보이는 소화기 안전점검 활동은 앱 스토어에서 ‘서울안전’ 앱을 다운로드 및 설치 후 앱에 들어가 안전편의시설에서 ‘보이는 소화기’를 선택하고, 보이는 소화기 점검 후 시스템에 등록(소화기함에 부착된 QR코드를 활용 등록)하면 완료된다.

보이는 소화기는 생각보다 주변에서 많이 찾아볼 수 있는데, 벽 부착판(표지판)이 훼손되어 있거나 소화기가 분실되어 있는 경우도 빈번하고, 소화기함 앞에 쓰레기나 화분 등 장애물이 있는 경우도 많아 제때 사용하기에 힘들 수 있는 환경에 놓여 있다. 조금만 더 주변을 살피고 관심을 가진다면 큰 화재로 갈 수 있는 상황을 막을 수 있고, 안전하고 행복한 삶을 지킬 수 있을 것이다.



대자연사랑산악회 정기산행

초보 산악인도 함께해요

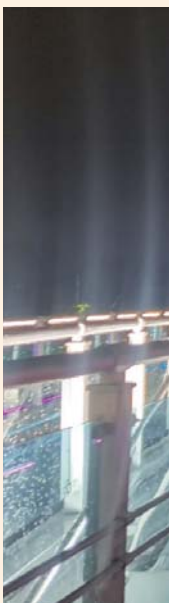
| 글·사진 이일봉 대자연사랑산악회 산대장

대자연사랑산악회는 그 성격상, 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 3분기 산행을 되돌아보며 지나온 흔적을 간단하게 정리해 보고자 한다.



1. 8월 정기산행(야간산행)

- 장소 : 동촌유원지 금호강변 돌레길
- 일시 : 2023년 8월 27일(일) 오후 6:50
- 코스 : 아양교역(아양교) → 아양철교(커피인) → 동촌역 → 해맞이다리 → 망우당공원 → 영남제일문 → 해맞이공원 → 원점회귀
- 거리 및 시간 : 4.0km(2:30 소요)
- 참석인원 : 산대장 포함 14명



대구는 한여름이면 삼한 무더위로 인해 '대프리카'라 불릴 만큼 더운 곳이다. 그래서 더위를 피해 강변 주위를 도는 야간산행을 하기로 하였다. 예년 같으면 낮에도 더위가 좀 누그러졌을 때임에도 불구하고 여전히 더위가 미련이 남아 지질 줄 모르고 열기를 내뿜고 있었다. 그나마 해가 떨어질 즈음엔 더위가 한풀 꺾였음을 느낄 수 있어 다행이라 생각했는데, 그즈음 일기예보에 나온 대로 가랑비가 조금씩 훑날리며 더위를 식혀줘 미소 짓는 가운데 약속한 시간이 다가오자 회원들이 반가운 인사와 함께 모여 들기 시작했다. 그 중에는 멀리 거창에서부터 산행에 참가하기 위해 오신 김동점 선생님도 있어서 박수로 환영하며, 산대장의 인사말과 함께 일정과 코스를 설명 듣고 난 뒤 우리는 강변을 향해 이동하였다.

눈앞에 펼쳐진 10미터 높이의 강둑에 올라서니 금호강 주위의 화려한 조명과 강바람이 얼굴에 와 닿아서 모두들 탄성과 감탄사를 남발하기 시작했다. 강둑을 내려가서 잘 닦여진 산책로를 따라 걷노라니, 비가 오는 탓인지 산책하는 사람들이 많지 않아 걷기가 좋았다. 10여 분을 걸어 이양교 아래를 지나며 다리에 설치된 조명의 화려함에 모두들 연신 사진을 찍으며 추억을 남기다보니, 이미 트레킹이 아닌 산책 시간으로 여유를 즐기고 있었다. 20여 분만에 강을 가로지르는 구 철길로 올라서자 빛나는 조명이 반겨주는 가운데 다리 위에서 강을 내려다보며 시원함이 더해지니, 회원들이 소풍 나온 원생들 마냥 신나 하고 행복해 하는 시간이었다. 다리 중간에 넓은 공간이 있었는데, 예전에는 커피숍이었던 것이 지금은 그림을 전시하는 문화공간으로 탈바꿈한 상태였다. 다리를 건너 다시 강변을 따라 ㄷ자로 돌아 걸어올 때는 회원들이 그간 못 다한 얘기가 얼마나 많았는지 실 새 없이 대화하며 웃는 소리가 먼 거리에서도 선명하게 들렸다.



한참 걷다보니 어느새 해맞이다리에 다다라서 지나가는 길손의 도움을 받아 다리를 배경으로 단체 사진을 찍고는 다리를 가로질러 걷기 시작했다. 이 다리는 222m 사장교로, 옛날에는 돈을 내고 건너다니던 출렁다리를 대신해 2011년에 완공한 것이다. 가운데 높은 주탑이 있어 밤이면 그곳과 다리에 설치된 LED 조명으로 인해 주위가 화려하게 빛나고 볼거리가 많은 곳이다 보니, 모두가 사진을 찍으며 추억 쌓기에 여념이 없었다. 원래는 이곳에서 동춘유원지를 거쳐 망우공원으로 돌아올 예정이었으나 시간이 오래 걸려 결국 다리에서 유턴을 하였고, 돌아가는 길의 산비탈에 만들어진 해맞이공원에 올라서니 이곳도 산 전체를 조명으로 장식해놓아 우리의 걸음걸이를 더디게 하였다. 3시간 만에 원점으로 돌아와 인사와 함께 9월에 만날 것을 기약하며 아쉬운 발걸음을 돌렸다. 한여름의 야간산행은 평소의 낮 산행과는 다른 묘미로서 색다른 추억을 안겨 주었다.

2. 9월 정기산행

- 장소 : 대구 산성산(653m)
- 일시 : 2023년 10월 2일(월) 09:30
- 코스 : 강당골 2공영주차장 → 황톳길걷기 → 수덕사 → 은적사 → 이팝나무길 → 원점회귀
- 거리 및 시간 : 4.8km(300 소요)
- 참석인원 : 산대장 포함 9명

1주일 전에 진행하기로 했던 9월 산행이 강우로 인해 취소되는 바람에 추석 연휴를 이용해 번





개산행으로 대신하게 되었고, 장소는 대구 시민이면 누구에게나 익숙한 앞산 강당골로 정했다. 아침저녁으로 가을바람이 조금 쌀쌀한 가운데 약속한 시간에 공영주차장에 모여 반갑게 인사를 나누고는, 강당골 입구에서 받은 신발주머니에 신발을 담아 들고 오늘의 하이라이트인 황톳길 걷기를 시작하였다. 예전에 기뻐했던 다른 곳의 황톳길은 부드러워서 발에 닿는 감촉이 좋아 그걸 기대하고 왔는데, 수덕사까지 이어진 1km의 황톳길은 예상했던 부드러운 황토가 아니라 딱딱하게 굳은데다 자갈한 모래들이 있는 상태여서 맨발에 닿는 촉감이 썩 좋지는 않았다. 아쉬움을 뒤로 하고 20여 분을 걸어 끝에 다다르니 수돗가가 있어 모두 깨끗이 발을 씻고 산을 오르기 시작했다.

산길은 포장이 된 길이라서 편안하게 수다를 떨며 느낌보로 1시간 30분 정도를 올랐다. 원래는 이 길 끝까지 올라 산성산 정상에 들렀다가 하산할 예정이었으나 황톳길에서 생각보다 시간이 오래 걸린 바람에 식당에 예약한 시간도 있고 해서 부득이 7부 능선에서 아쉬운 발걸음을 돌리기로 하였다. 하산하는 길은 계곡을 따라 내려가는 등산로로 향했는데, 가물어서 계곡에 흐르는 물이 거의 없이 메말라 있어 아쉬웠지만 숲길을 따라 내려가니 자연의 소리를 들을 수 있어서 마음이 편안하고 즐거웠다. 40분 정도를 내려오니 발 씻은 장소에 도달하였고, 거기서 다시 아래로 내려가니 공룡공원이 있었다. 움직이는 공룡을 보며 모두 어린이가 된 양 신나 하면서 함께 사진을 찍다 보니 시간을 지체해 다그쳐 식당으로 향했다. 예약 시간을 조금 넘겨 접한 음식을 모두 허겁지겁 맛나게 음미하였다. 감사하게도 백소장님께서 식비를 지불해 주시고, 주차장에서는 도리원에서 오신 배선생님 부부가 직접 농사지으신 복숭아를 나눔 해주셔서 그 어느 때보다 풍성한 추석 연휴의 마지막 날을 보낼 수 있었다.



2023 행복나눔! 사랑나눔! 김장담그기 사랑을 나누는 김장

| 글 박우림 본부 대외협력담당 | 사진 이동민 본부 사업부장



겨울이지만 포근한 날이 계속되고 있던 12월 9일, 작년에 우리와 함께 김장담그기 행사를 했던 인왕어르신복지센터가 인왕노인복지관으로 이름을 바꾸고 ‘2023 행복나눔! 사랑나눔! 김장담그기’ 행사를 기다리고 있었다. 대자연사랑실천본부와 그린엔젤이 주최하고 대자연사랑실천본부 서울지부, 서대문구청, 서울 인왕노인복지관이 후원하는 이번 김장담그기는 배추가 작년보다 100kg이나 더 늘어나서 500kg의 규모로 진행되는 행사였다. 전날에 그린엔젤 일부 회원들이 모여 미리 행사 준비를 마쳐주었기 때문에 당일에는 바로 행사를 진행할 수 있었고, 이번 행사를 위해 변귀남 본부 상임이사과 김광수 본부 사무국장, 이동민 본부 사업부장이 새벽부터 대구에서 서울까지 올라와주셨다.

먼저 변귀남 상임이사, 이성현 서대문구청장의 인사말과 단체사진으로 행사 시작을 알리고, 본격적으로 봉사를 하기 위한 준비에 들어갔다. 봉사는 절임배추 물 빼기, 양념 숙 넣기, 포장으로 나누어 진행되었는데, 전날 업무분장을 미리 해주셨기 때문에 행사 당일 바로 각자 맡은 역할에 맞게 모여 준비를 했다. 앞치마와 고무장갑, 머리망까지 꼼꼼히 하고 본격적으로 김장담그기에 들어갔다.



나는 포장을 돕는 역할이었는데, 배추에 양념 속을 다 넣은 김치를 포장하는 곳으로 전
해주는 일이었다. 양념이 가득 들어간 배추를 옮기는 것이 쉽지는 않았지만, 취약·소외계
층 세대와 아동생활 입소 시설에 이 김장김치가 전해질 것을 생각하니 절로 힘이 났다.

매년 집에서 직접 김장을 하기 때문에 이번 행사는 준비 과정이나 진행에 있어
익숙한 점이 많았는데, 그럼에도 신기했던 것은 일반 김치뿐만 아니라 양념 속
을 채식으로 만든 채식 김치도 함께 만들어 김장 나눔에 함께 했다는 것이다.
보통 김치 양념 속에는 젓갈이나 새우가 들어가는데, 이번 행사에서 채식
김치는 처음 접해보았고, 채식 김치를 위해 양념 속을 따로 만들어 외주신
수고가 너무 대단하다고 생각했다. 평소에 먹는 음식이라도 환경을 생각
하고 채식으로 하나씩 바꿔 나가는 것이 중요하겠다는 생각이 드는 하루
였다.



대구경북지부 정기총회

한 해의 시작, 대자연과 함께

| 글 박우림 본부 대외협력담당 | 사진 이동민 본부 사업부장

대구경북지부는 1월 16일, 대자연사랑실천본부 2층 강당에서 2021년 정기총회를 개최하였다. 식전행사로 김수민 본부이사 겸 대구한의대학교 대학원장의 축하공연 ‘행복의 나라로’를 시작으로 신재현 경상북도환경연수원 미래기획부장이 ‘기후위기와 지속가능한 환경’이라는 제목으로 특강을 진행하였다.

이후에 진행된 총회는 2023년 사업실적 보고, 감사 보고, 안건 심의 순서로 진행되었다.

2023년 대구경북지부는 4월 정기총회를 시작으로 5월 경산남천 환경정화활동, 6월과 10월에 런치미팅, 9월에는 경상북도환경연수원에서 탄소중립 및 기후위기 대응에 대한 교육 및 실습을 중심으로 한 링환경분회탐방을 진행하였으며, 11월에는 채식문화활성화 포럼을 주관하였고 정보재활원에서 지역사회봉사를 펼치는 등 다양한 사업을 진행하였다.





2023년 사업실적 보고와 감사 보고에 이어 있었던 안전심의회는 2023년 결산, 2024년 사업계획(안) 및 예산(안) 승인, 임원선출 등이 진행되었다. 작년 대구지부에서 대구경북지부로 명칭을 변경함과 더불어 이전까지 총회는 본부의 총회 개최 이후인 4월에 개최하였지만 변경된 본부의 회계 연도에 맞추고자 올해부터 1월에 열리게 되었다. 또한 변귀남 회장이 연임으로 선출되었으며, 사무실 주소지를 동구로 이전함을 결의하였다. 아울러 운영진을 총무부, 재무부, 홍보부, 사업부로 세분화하고 각 부서는 2명씩 상호 보완하며 업무를 처리하도록 하였다. 지난해는 코로나19를 극복한 첫해로써 자연사랑을 실천하는 다양한 사업을 진행할 수 있었는데, 2024년에도 왕성한 활동들이 이어질 수 있기를 기대해 본다.



채식도 균형이 중요하다

| 글 이난희 대구한의대학교 메디푸드HMR산업학과장

채식이 2형 당뇨병 발병 위험을 크게 낮춘다는 2016년 하버드대학 연구팀의 보고가 있었고, 채식이 암 위험을 낮춘다는 2013년 연구 결과가 있는가 하면, 2014년 내과학회지에 발표된 연구에서는 채식을 통해 혈압을 크게 낮출 수 있는 것으로 밝히고 있다. 그런데 이런 연구의 공통된 전제 조건이 있으니 바로, ‘영양 균형이 잘 이루어진 식단’이다. 미국과 캐나다 영양사협회는 “적절하게 짜인 채식식단은 영양상으로 적합하고 질병 예방뿐 아니라 일부 질병의 치료에도 효과가 있다.”라고 밝혔다. 이원복 한국채식연합 대표도 “‘불량채식’이 아니라 건강한 채식이 되도록 노력해야 한다.”라고 강조한다. 채식의 이로운 점을 제대로 누리기 위해서는 ‘질 높은’ 채식이 되어야 한다는 말이다.

1. 3대 영양소

나라마다 추천하는 영양소별 섭취 비율은 조금씩 다르지만 3대 영양소로 탄수화물, 단백질, 지방을 꼽는 것은 동일하다. 여기에 비타민과 무기질을 추가하면 5대 영양소가 되고, 현대에 와서는 물까지 더해져 6대 영양소를 꼽기도 한다. 필수 3대 영양소는 단 어 그대로 우리 생명을 유지하는 데 꼭 필요한 물질로 선택 사항이 아니다. 각각의 역할을 보면, 탄수화물은 우리 몸에 필요한 에너지를 공급하고, 단백질은 우리 몸의 세포를 구성하는 주요 성분이며, 지방은 에너지 공급원이자 장기를 보호하는 역할을 한다. 2020년 보건복지부는 성인 기준 한국인 영양소의 적정 비율로 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지방 15~30%를 제시하고 있다. 요컨대 탄수화물, 단백질, 지방의 비율을 약 62:2 정도로 하여 각 영양소를 골고루 섭취하도록 권고한 것이다.

현재 대부분의 서구권 국가는 탄수화물 권장 비율을 45~65% 정도에 맞추고 있다. 탄수화물 비율이 60% 이상일 경우 건강에 문제가 생긴다는 최근 연구 결과에 근거하여 대다수 나라들이 2010년 이후 지속적으로 탄수화물의 비중을 하향 조정하고 있는 실정이다. 한국은 쌀을 주식으로 하는 식단 때문에 탄수화물로부터 섭취하는 에너지 비율이 상대적으로 높은 국가이다. 따라서 주류국가들의 탄수화물 섭취 감소 움직임을 강 건너 불구경으로 여길 수는 없을 것 같다.

2. 건강 해치는 탄·단·지 섭취 비율

2022년 대한가정의학회에서 발표한 논문에 의하면, 제7기(2016-2018)국민건강영양조사 자료를 분석한 결과 단백질/탄수화물 섭취 비율이 증가할수록 고중성지방혈증의 비율이 증가하는 것으로 나타났다. 즉 탄수화물에 비해 단백질을 많이 섭취할수록 고중성지방혈증의 비율이 증가한다는 것이다. 그렇다면 탄수화물은 안전한가? 몸무게가 정상인 사람도 탄수화물을 과도하게 섭취하면 대사증후군 위험이 2배 이상 증가하는 것으로 나타났다(2005년 국민건강영양조사 자료 분석 결과).

대사증후군은 고혈압·고지혈증·비만·죽상동맥경화증·내당능장애(당뇨병 직전 단계) 등 5가지 질환 중 3가지 이상이 동시에 나타나는 것으로 만성질환의 근원이 된다. 한국인은 탄수화물은 많이 먹지만, 단백질과 지방은 적게 섭취하는 것으로 알려져 있다. 특히 50대 이상 한국 성인의 경우 탄수화물로부터 에너지를 섭취하는 비율이 60%가 넘고, 이런 경향은 나이가 들수록 심각해지는데 75세 이상 여성의 경우 탄수화물 섭취가 80%까지 높아지기도 한다. 영양소는 너무 많아도 안 되고, 적어도 안 되며 적정 비율을 섭취해야 한다. 2022년 3대 과학 저널 중 하나인 Cell지에서는, 건강과 장수의 식사 방법으로 탄수화물 45~60%, 지방 20~25%, 단백질 10~15%로 섭취되되, 탄수화물은 덜 정제된 상태로, 지방과 단백질은 식물성으로 섭취할 경우, 노화를 지연시키고 노화에 따른 질병 예방에도 도움이 된다고 발표하였다.



2016년 미국 영양학회에서는 잘 계획된 채식주의 식단은 모든 생애주기의 사람들에게 적합하다고 선언했다. 또 2022년에 출판된 파멜라 퍼거슨의 『건강하고 싶어서 비건입니다.』라는 책에서는 “모든 영양의 원천은 식물에 있다.”라고 하였다. 그렇다면 건강한 채식은 과연 어떻게 하는 것일까?

3. 건강한 채식

1) 균형 잡힌 식사

미국의 영양학 박사 제니퍼 바우어는 “모든 채식주의의 음식이 다 건강한 것은 아니다.”라고 말한다. 채식인도 보다 건강한 식단을 위해 노력해야 한다는 의미다. 흰 밀가루, 설탕, 콜라 등을 많이 먹는 채식이라면 건강하지 않다. 탄수화물 중에서도 현미와 귀리 같은 통곡물, 올리브 오일과 견과류 같은 건강한 지방, 두부를 비롯한 콩으로 만든 식품, 다채로운 과일과 채소 등 건강한 영양성분이 포함되어야 하는 것이다.

2) 단백질 섭취량

한국영양학회에 따르면 단백질의 하루 권장 섭취량은 성인을 기준으로 남성은 50~55g, 여성의 경우 45~50g으로 확인됐다. 헴프시드 100g에 함유된 단백질은 36g이며, 렌틸콩은 27g, 서리태 24g, 퀴노아는 14g, 두부 한 모는 18g이다. 채소에도 들어있다. 케일 100g당 단백질 함량은 3.3g, 브로콜리 3g, 시금치는 2.9g이다.

3) 건강한 지방

지방 역시 식용유 등을 통한 섭취량을 줄이고 건강한 지방 함유량을 높일 필요가 있다. 견과류, 치아시드, 참깨나 들깨, 올리브 오일 등을 통해 건강한 지방을 섭취할 수 있다. 다만 건강한 지방이라도 매일 적정량만 먹는 것이 좋다.

4) 비타민 C와 함께 충분한 철분 섭취

미국국립보건원(NIH)에 의하면 남성의 하루 철분 권장량은 8mg, 여성은 50세 이전까지 18mg(임산부 27mg), 그 이후에는 8mg이 좋다. 브로콜리나 녹색 잎채소, 귀리, 콩류, 건포도 등을 통해 철분이 풍부한 음식을 먹을 필요가 있다. 특히 철분은 체내 흡수율이 높지 않기 때문에 흡수율을 높일 비타민 C와 함께 먹는 것이 좋다. 채소 중에서도 비타민 C가 가장 많은 빨간 피망이나 레몬, 토마토, 키위, 딸기 등의 음식을 짝지어 먹



는다. 비타민 B12 역시 우유나 달걀을 먹지 않는다면 된장, 김치 등 발효식품과 김, 미역 등의 해조류를 통해 충분히 섭취할 것을 권장한다.



일반 식단에서도 영양을 고루 갖춘 식단과 인스턴트로 채워진 나쁜 식단이 다른 것처럼, 비건 식단도 영양을 고려하지 않은 식단과 균형 잡힌 비건식은 명백히 다르다. 한국채식비건협회에 따르면 채식 인구가 2008년 15만 명에서 올해 250만 명으로 급증했다고 한다. 가치소비를 지향하는 세대가 소비 주체로 올라서고 건강과 환경에 대한 관심이 커지고 있기 때문일 것이다. 비건에 호기심이 생겼다면 무작정 채식으로 전향할 것이 아니라 먼저 건강한 비건 식단을 구상해 보는 건 어떨까? 건강한 비건이 되어야 비건의 삶을 지속할 수 있다는 논리에서 해보는 제안이다.

비건식은 곧 건강식이다!



세계는 지금

| 글 이동민 본부 사업부장
| 자료 KBS1TV 세계는 지금

12월 8일 영국 기상청의 발표에 따르면 올해에 이어 내년도 역사상 가장 더운 해가 될 거라고 합니다. 금년 지구 평균 기온도 이미 12만 5천 년 만에 가장 높은 수준인데, 2년 연속해서 기록이 경신되는 것입니다. 2015년 프랑스 파리에서 열린 제21차 기후변화 당사국 총회에서는 세계 각국이 '파리협약'을 준수하여 기온 상승을 '2도' 이내에서, 더 구체적으로 말하자면 1.5도 이내에서 묶어두기로 의견을 모은 바 있습니다. 비록 일시적인 현상이기는 하지만 지난 11월 17일에는 기후 관측 사상 처음으로 지구 평균 기온이 산업화 이전 대비 2.06도를 기록함으로써 모든 지구 가족의 앞날에 어두운 그림자를 드리우고 있습니다.

[동아시아/대한민국] 이상 고온현상.. 벌써 봄이 왔나?

절기상 겨울의 한복판에 들어섰지만, 이번 겨울은 봄철과 같은 날씨입니다. 전국 곳곳의 기온이 15~20도까지 치솟으면서 12월 기상관측 사상 가장 높게 올라갔습니다. 제주도의 동백꽃도 열흘 일찍 피었고, 고온으로 인해 봄이나 초여름에 내리는 장대비가 쏟아지기도 했습니다.



8 이틀째 이상 고온...12월 관측 기록 또 경신

[북유럽/러시아, 영국, 독일] 60년만의 최강한파... 덜덜 떠는 유럽

유럽은 겨울 초입부터 기록적인 폭설과 한파로 몸살을 앓고 있습니다. 러시아에서는 1878년 기상 관측을 시작한 이래 145년 만에 가장 많은 눈이 내린 것으로 기록됐습니다. 제설 작업에만 13만 명이 투입됐고, 모스크바 주요 공항에서 59편의 비행기가 결항했습니다. 45cm라는 기록적인 폭설이 내린 독일 뮌헨에선 항공기와 열차 운행 취소가 속출하면서 교통에 큰 불편이 빚어졌습니다. 영국 북부에서도 눈으로 대규모 정전이 발생해 일부 학교에 휴교령까지 내려졌습니다.



[북아프리카/리비아, 모로코] ‘도시가 바다로 쓸려갔다.’ 대재앙.. 대홍수와 강진

9월 8일 밤 11시경, 모로코 서남부 아틀라스산맥 부근에서 규모 6.8의 지진이 발생해 약 3천 명이 숨지고 5만 채의 주택이 파손됐습니다. 이번 지진은 1900년 관측을 시작한 이래 최대 규모였는데, 인명피해 기준으로는 1만 2천여 명이 숨진 1960년 아가디르 지진 이후 가장 큰 피해가 속출했다고 합니다. 지난 9월 10일, 평온했던 바닷가 도시 리비아 테르니는 하루아침에 전체 10만 인구의 20%인 2만 명이 바다로 떠내려가서 죽거나 실종되었습니다. 원인은 인재(人災)였습니다. 낡은 댐 시설 관리 미흡과 기상예보 체계가 미흡한 형편에서 지중해 해수면 온도는 높게 형성되었고 그 위에 열대성 저기압 폭풍, ‘메디케인’이 덮친 참사였습니다.



[남미/아르헨티나] 81년 만의 이변... 겨울이 사라졌다.

기록적인 폭염으로 전 세계가 들끓고 있는 가운데 계절상 한겨울인 남미에서는 아예 겨울기후가 사라졌습니다. 아르헨티나의 8월 기온은 섭씨 30도를 넘어 기상 통계가 작성된 이후 117년 만에 가장 더운 날씨로 기록됐습니다. 세계에서 가장 긴 국가인 이웃 나라 칠레도 무덥기는 마찬가지입니다. 평년과 다르게 뜨거운 햇볕이 고산지대에 쌓인 눈을 벌써 녹이고 있습니다. 해발고도 1000미터가 넘는 안데스산맥 곳곳에서 35도가 넘는 기온이 관측됐고, 칠레 북쪽 비쿠냐 마을 기온은 38도를 넘어섰습니다. 전문가들은 이상 고온 현상으로 인한 도심과 농장의 피해를 우려합니다. 겨우내 산맥에 쌓인 눈이 여름철 식수 및 농·산업용수로 쓰이는데, 일찍 눈이 녹아 흘러내려 버리면 여름철에 물 부족 현상이 일어날 수 있기 때문입니다.



완벽한 건강한 한 끼 러빙헛 평화점

| 글, 사진 이 동 민 본부 사업부장

러빙헛 소개

러빙헛은 모든 존재들이 평화와 사랑 속에서 서로, 그리고 지구와 조화롭게 살 수 있게 되기를 바라는 비전으로 설립되어 모든 음식에는 동물성분을 전혀 포함하지 않은 완전한 비건 채식재료로 만들어져 있습니다.

러빙헛에서 선보이고 있는 메뉴는?

식사로는 콩불뚝배기, 들깨탕, 찜밥(비건불고기 + 찜), 콩까스, 불짬뽕 등이 있고 요리로는 두부 버섯전골, 양장피, 팔보채, 버섯탕수채, 죽염콩불구이, 콩치킨 등 기존 음식들을 채식으로 맛볼 수 있게 준비되어 있습니다. 또한, 필요에 따라 전 메뉴 무오신채(미늘, 파, 부추, 달래, 흥거)로도 주문이 가능합니다.

오픈하고 나서 어떠셨나요?

지난해 2월에 오픈해서 어느덧 만 1년이 지났습니다. 기존 러빙헛을 찾아주시던 분들이 찾아주





시기도 하고, 인근에 근무하시는 사무실에서도 찾아오시곤 합니다. 인터넷에서 찾아보고 오신 외국인 손님도 있습니다. 러빙허트는 전국에 10여개의 점포가 있습니다. 예전보다는 다소 줄어든 상황이지요. 하지만 코로나를 지나오면서 채식에 대한 관심은 높아졌고 비건을 하는 사람들뿐만 아니라 일반 대중들을 쉽게 접근하고 관심을 가지는 분야가 된 것 같습니다.

운영하시면서 가장 고민하는 지점이 있다면?

무엇보다도 '맛'에 가장 신경을 쓰고 있습니다. 동물성 재료와 인공 첨가물을 전혀 쓰지 않는 비건식이지만, 맛있게 드실 수 있도록 재료 선택과 피드백을 통해 개선하며 일반식보다 맛있는 식사를 제공하고자 노력 하고 있습니다.

앞으로의 계획은?

찾아주시는 분들에게 건강한 한 끼를 위해 노력할 것이고 채식 문화가 보다 대중화 될 수 있도록 맛있는 메뉴를 개발하고 제공할 예정입니다.

러빙허트 평화점

주소 : 대구광역시 동구 이양로 18, 2층 (주차 가능)

전화 : 053. 752. 6480/ 010. 5268. 7866 (11:00 ~ 15:00 / 저녁식사는 예약)



본부
소식



2023 행복체조 경연대회

10월 22일 대구 동구 강동문화체육센터에서 대구동구체조협회와 공동주최한 가운데 대자연사랑 문화를 보급하는 행복체조 경연대회를 진행하였다.



채식문화 활성화 포럼

11월 11일 대자연사랑실천본부 2층 강당에서 베지닥터와 공동주최한 가운데 채식인구 확산과 채식하기 좋은 환경을 만들기 위한 채식문화 활성화 포럼을 진행하였다.



2023 행복나눔 사랑나눔
김장담그기

12월 9일 인왕노인복지관에서 그린엔젤과 공동주최한 가운데 취약계층 및 소외계층에게 김장김치 500kg을 직접 담겨 나눔을 진행하였다.



잡지 대자연사랑 17호 편집위원회
및 18호 기획위원회

1월 12일 대자연사랑실천본부 2층 강당에서 잡지 '대자연사랑' 17호 편집위원회 및 18호 기획위원회가 진행되었다.



제14차 정기총회

2월 17일 대자연사랑실천본부 2층 강당에서 2024 제14차 대자연사랑실천본부 정기총회를 개최하였다.

지부 및
클럽소식



정식모임

채식사랑동호회는 9월 14일, 10월 26일에 채식식당 소선에서 동호회 운영과 사업내용 논의를 위한 정기모임을 가졌다.



정기산행

대자연사랑산악회는 10월 2일 앞산 산성산, 12월 25일 경산 무학산, 2월 19일 앞산 달비골에서 등산을 통하여 자연을 사랑하고 심신을 단련하며 친목을 도모하는 정기산행을 실시하였다.



노인 무료급식 봉사활동

경기지부와 그린엔젤은 10월 12일 안산 선부역 광장에서 노인을 대상으로 한 무료급식봉사 및 조리봉사를 실시하였다.



반려동물입양센터 환경개선 및 돌봄 자연사랑동아리는 10월 14일 경산 반려동물입양센터에서 유기견센터 환경개선 및 돌봄 봉사활동을 실시하였다.



런천미팅

대구경북지부는 10월 27일에 대구 한의대학교 한빛관 하니메디키친에서 '왜, 채식을 해야 하는가?' 라는 주제로 런천미팅을 진행하였다.



지역사회봉사활동

대구경북지부와 자연사랑동아리는 11월 25일에 성보재활원에서 장애인복지센터 주변 환경정리 등 지역사회 봉사활동을 실시하였다.



그린엔젤 회원의 밤

그린엔젤은 12월 30일부터 31일 까지 양일간 회원 간 친목을 도모하는 그린엔젤 회원의 밤을 진행하였다.



정기총회

대구경북지부는 1월 16일 대자연 사랑실천본부 2층 강당에서 정기총회를 개최하였다.



단합대회

내추럴에코는 1월 27일부터 28일까지 양일간 회원 간 친목을 도모하는 내추럴에코 단합대회를 진행하였다.

회원 동정



변정환 이사장, ISOM 공로패 수여

변정환 이사장은 9월 16일 서울대학교 글로벌공학교육센터에서 ISOM 초대회장으로서 공로를 인정 받아 공로패를 수여받았다.



변정환 이사장, 특강 '대자연과 건강'
변정환 이사장은 '대자연과 건강'이라는 주제로 11월 1일 대구광역시 수성구청 대강당에서 수성구청 직원 150여명을 대상으로, 12월 6일 대구 아젤리아호텔 강당에서 대구유림회 회원 50명을 대상으로 각각 특강을 실시하였다.



조기상 경기지부 회장, 자원봉사자의 날 감사패 수상

조기상 경기지부 회장은 12월 1일 '2023년 제 25회 안산시 자원봉사자의 날' 행사에서 안산시자원봉사센터 이사장 감사패를 수상하였다.



김영민 그린엔젤 이사, 자원봉사자의 날 표창장 수상

김영민 그린엔젤 이사는 12월 6일 '2023 자연봉사자의 날' 기념행사에서 서대문구청장 표창장을 수상하였다.

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 분들께서는 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 분들께서는 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

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	추천인
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 제공하는 것에 동의 하십니까? 동의함 동의 안 함
(동의하지 않으실 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)

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

**신청인(예금주)는 자동이체 약관에 대한 설명을 충분히 듣고
약관에 동의하며 위와 같이 후원금 자동이체를 신청합니다.**

신청일: 년 월 일
신청인: 인 또는 서명
예금주: 인 또는 서명
(신청인과 예금주가 다를 경우)

대자연사랑실천본부는 기획재정부 승인 지정기부금단체로 기부금영수증을 발행합니다.
기부금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

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

02

대자연사랑 교육

- 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

04

대자연사랑 문화사업

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

05

대자연사랑 나눔사업

- 지역 봉사 활동
- 재능 기부 활동



- 2008** · 창립 발기인 대회
- 2011** · 창립 총회
· 대자연사랑실천본부 설립 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
· 대자연사랑 청년단 캠프 (장수 하늘내들꽃마을)
· 뉴욕지부 창립
· 비영리민간단체등록 승인 (환경부 제 158호)
· 대자연사랑 출발한마당대회 (쉐라톤서울디큐브시티호텔)
· 통일회 창립
· 자연의 숨결 I 음반 제작 · 발매
- 2013** · 대자연사랑 청년단 캠프 (장수 하늘내들꽃마을)
· 지정가부금단체 승인 (기획재정부)
· 경기지부 창립
· 대한민국지킴이운동대회 공동주최 (경북대학교)
- 2014** · 대자연사랑 청년단 캠프 (장수 하늘내들꽃마을)
· 대자연사랑 한마음대회
· 전북지부 창립
· 부산지부 창립
· 자연의 숨결 II 음반 제작 · 발매
· 제7회 세계청년대자연사랑축제 (대구 EXCO)
· 경북식품박람회 채식요리경연대회 주관 (경주 세계문화엑스포공원)
· 경남지부 창립
- 2015** · 경기지부 해양수산부 장관상 수상
· 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 창립 (대구지부 후원)
· 대자연사랑콘서트 (안산 늘푸른광장)
· 대자연사랑학술강연회 (대구 EXCO)
· 대자연행복체조 보급 (경남지역 유치원 및 초중등학교)
- 2016** · 국제본부 대자연문화세계 탐방 (대만 타이베이)
· 대자연사랑 청년단 캠프 (창녕 우포늪)
· 대구지부 · 대구한의대학교 '자연사랑' 동아리 그린캠퍼스 사업

- 2017
 - 대구음식관광박람회 채식약선전시관 주관 (대구 EXCO)
 - 대자연청년단 여름 환경캠프 ‘자연공감’ (제천 청소년수련원)
 - 채식문화활성화 포럼 (대구 테크노파크)
 - 대자연사랑 임직원 워크숍 (대전 태화장)
 - ‘내추럴에코’ 클럽 창립
- 2018
 - ‘내추럴에코’ 창립 공연 (대구 아트센터 달)
 - 베지닥터 MOU 체결
 - ‘대자연사랑산악회’ 클럽 창립
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (부산 변산반도)
 - 채식요리지도사 민간자격증 개설 (2018-003585호)
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원, 서울 서초여성인력개발센터)
 - 대자연사랑실천본부 직원 연수 (일본 후쿠오카)
 - 대자연사랑 여름캠프 (대구 비슬산 자연휴양림)
 - 채식문화활성화 포럼 (수성대학교)
 - ‘그린엔젤’ 클럽 창립
- 2019
 - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
 - 대자연사랑 여름캠프 (금산 미달피청소년수련원)
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - 2019 행복체조 경연대회 (대구 강동문화체육센터)
 - 채식문화활성화 포럼 (대구한의대학교)
 - 채식요리지도사 1급 교육과정 운영 (대구 동아요리학원)
- 2020
 - 비건원데이쿠킹클래스 운영 (대구 동아요리학원)
 - ‘채식사랑동호회’ 클럽 창립
 - 대자연사랑 여름캠프 (청도 신화랑풍류마을)
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (제주도)
- 2021
 - 제1 회 대자연사랑 사진공모전
 - 대자연사랑 숲체험캠프 (국립대전숲체원, 국립중앙과학관)
- 2022
 - ‘대구지부’ 를 ‘대구경북지부’ 로 명칭 변경
 - 제2 회 대자연사랑 사진공모전
 - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (춘천 남이섬)
 - 대자연사랑 여름캠프 (영덕 국립청소년해양센터)
 - 2022 행복나눔! 사랑나눔! 김장 담그기 (서울 인왕어르신복지센터)
 - 경북환경연수원 상호협력 협약식
- 2023
 - 법인 주사무소 소재지 이전 (대구 동구 아양로 18)
 - ‘대구한의대학교 자연사랑동아리’ 클럽 편입
 - 제3 회 대자연사랑 사진공모전
 - 대자연사랑 여름캠프 (태안 만리포청소년수련원)
 - 2023 행복체조 경연대회 (대구 강동문화체육센터)
 - 채식문화활성화 포럼 (대자연사랑실천본부 강당)
 - 2023 행복나눔! 사랑나눔! 김장 담그기 (서울 인왕노인복지관)

2023년 2월 19일 신암동 확장 이전 개원!

만성병 및 난치병 등을 역점 치료하는 한방의료기관

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



원장 변정환

- 현재 (사)대자연사랑실천본부 이사장
- 현재 제한한의원 원장
- (전)국제동양의학회 초대·이대 회장
- (전)대구한의대학교 총장
- (전)대구한의대학교 명예총장
- (전)대한한의사협회 회장
- (전)한국유교학회 회장
- (전)국제 Lions 협회 한국북한지구총재협의회 의장



대구한의대학교, 대구한방병원이 가까워집니다!

도시철도 1호선 대구한의대병원역 개통

[한의학과, 간호학과, 재활치료학부 및 부속한방병원] 이전으로 대구한의대학교 캠퍼스가 더욱 더 넓어집니다.





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 아양로
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.