

# 대자연 사랑

THE NATURE LOVE

제19호  
2025년 3월

## SPRING

자연과 조화되는 삶  
자연과 인간은 하나

사단법인대자연사랑실천본부

The International Nature Loving Association Korea

# CONTENTS

2025. 3 Spring Vol.19



## 대자연사랑실천본부

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

### 이사장 인사말

• 서로 소통하는 박테리아 공동체 **04**

### 대자연문화

• 건강한 몸과 환경을 위한 실천 **06**  
• 삶의 본질을 깨우쳐 준 축제 **08**  
• 한 해를 돌아보며, 서로를 생각하는 마음 **10**  
• 익숙한 공연, 새로운 도전 **12**

### 자연과 환경

• 농촌에서 마주한 행운 **14**  
• 작은 손길로 느끼는 소중함 **16**  
• 봉사의 시작과 사랑의 여운 **18**

### 대자연라이프

• 동박새 **21**  
• 냉이 **22**  
• 산조인과 보이숙병 **26**  
• 전국 빙방곡곡 채식탐방! 베지스 **28**  
• 구안와사 주의보 **30**  
• 대자연 갤러리 **34**

### 대자연 News

• 다양한 시각으로 바라본 채식 **38**  
• 새로운 해, 또 다른 시작을 위하여 **40**  
• 이웃사랑의 마음을 한 포기 김치에 담아 **42**  
• 다짐으로 시작하는 한 해 **44**



## 대자연 칼럼

- 채식의 결, 지구를 위한 선택이 문화가 될 때 46

## 대자연이슈

- 세계는 지금 52

## 대자연 파트너

- 9년의 시간을 넘어, 이제 함께 걸어가다 54

## 대자연 소식

- 본부소식 · 지부 및 클럽소식 · 회원동정 56
- 회원알림 58

## 법인소개

- 대자연사랑실천본부를 소개합니다 60
- 사업소개 61
- 법인연혁 62

발행정보 통권 제19호 발행일 2025년 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](mailto:inlakorea@daum.com) 디자인 삼환 인쇄 신희인쇄

## 서로 소통하는 박테리아 공동체



이사장  
**변 정 환**

대구한의대학교 설립인  
전대구한의대학교 총장  
현제천한의원 원장

눈에 보이지도 않고, 가끔 뉴스에 나오면 질병을 일으키는 천덕꾸러기처럼 여겨지지만, 알고 보면 박테리아는 매우 지능적이다. 서로 전자신호를 주고받으며 소통하면서 공동으로 문제를 해결하고, 친구를 끌어들이는 사회적인 미생물이다.

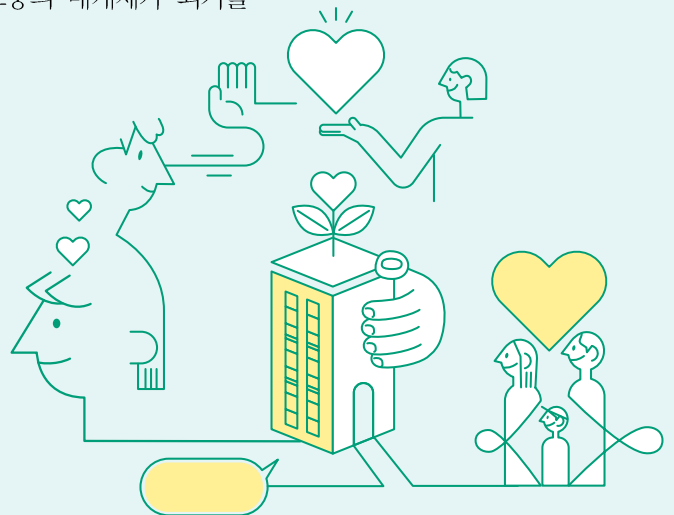
최근 이 천덕꾸러기 박테리아의 알려지지 않은 비밀이 잇따라 발견되고 있다. 과학저널 셀(Cell)에는 박테리아가 전자신호를 주고받으며 서로 통신한다는 연구결과가 게재됐다. 박테리아는 ‘박테리아 공동체’가 건전하게 유지되도록 주변 박테리아와 원활한 의사소통을 하는데 이때 전자신호를 주고받으면서 소통한다는 것이다. 이는 신경세포(neuron)가 전자신호로 소통하는 것과 유사하다.

연구팀은 박테리아를 섬멸하려고 항생제를 투여하지만, 박테리아 공동체는 항생제에 대항하는 법까지 배워서 거꾸로 의약품을 무력화시키기도 한다는 사실을 발견했으며, 생물막 안에 있는 세포들이 먹이를 놓고 경쟁하면서 벌어지는 사회적인 분쟁을 스스로 해결한다는 놀라운 사실을 발견하였다. 박테리아는 소통하는 능력을 바탕으로 자기들끼리 힘을 합쳐, 항생제나 화학물질에 대해서도 강한 내성(耐性)을 갖는 새로운 변종으로 변화하기 때문이다. 박테리아의 의사소통과 조직화는 이만큼 대단한 능력을 발휘하는 것이다.

한편 마이크와 스피커는 둘 다 소리를 더 잘 전달하기 위해 인  
간이 고안한 장치이다. 그런데 마이크와 스피커가 서로 피드백을  
주고받게 되면 고막이 찢어질 것 같은 하울링 현상이 발생한다.  
하울링이 생기면 소리를 더 잘 전달하는 것은 고사하고, 소통 자  
체가 불가능하게 된다.

안타깝게도 오늘날 우리 사회의 의사소통은 마이크와 스피커  
의 하울링을 닮아가고 있다. 소통과 협력의 매개가 될 수 있는  
인터넷을 통해 오히려 끊임없이 불화하고 소란을 빚고 있는 것  
이다. 속도와 성과를 추구하고 치열한 경쟁에서 살아남아야 하는  
그 나름의 이유도 있겠지만, 어떤 경우에도 하울링은 올바른 의  
사소통이 될 수 없다.

우리 대자연 사랑 잡지는 박테리아의 소통과 협력 능력을 부  
각시킴으로써 만물의 영장을 자처하는 인간사회에 신선한 자극  
이 되었으면 한다. 나아가 하울링 소음으로 가득한 우리 사회에  
청량한 대자연의 소리를 전하는 진정한 소통의 매개체가 되기를  
기원한다.





## 지속가능한 건강채식밥상

# 건강한 몸과 환경을 위한 실천

| 글, 사진 이동민 본부 사업부장



수성문화재단이 주최하고 대자연사랑실천본부가 주관하는 ‘지속가능한 건강채식밥상교육’이 2024년 8월 9일부터 9월 27일까지 8주 동안 개최되었다. 대구 수성구 만촌동 모명재의 한국전통문화체험관에서 진행된 본 프로그램은 약 1년 전부터 우리 법인과 수성구청이 긴밀한 논의를 통해 준비했으며, 수성구민의 자연과 환경에 대한 인식 제고를 위해 노력하는 김대권 구청장의 세심한 관심과 배려 속에 진행되었다.

지속가능한 건강채식밥상은 식품의 생산에서부터 조리과정, 음식물 쓰레기 처리까지 전 과정에서 발생하는 온실가스 배출량을 최소화 할 수 있는 방법을 이론과 실습을 통해 배우는 교육프로그램이다. 이 과정은 우리 법인에서 진행하고 있는 ‘채식요리지도사’ 과정과 연계한 교육 프로그램으로, 건강채식밥상을 수료한 교육생은 채식요리지도사 2급 검정시험에 응시 할 수 있는 자격이 주어지며, 이번 과정 수료생 10명이 채식요리 지도사 자격을 취득하였다.



이번 교육에서는 변정환 이사장을 비롯하여 김미림, 박종웅, 배만중, 박순애, 정경애, 변귀남 교수 등 최고의 강사진이 8주에 걸쳐 저탄소 식생활, 자연 발효, 동의보감과 본초학적 효능 등에 대한 강의를 하였으며, 다양한 약선 음식 조리 실습도 병행되었다.

가족이나 자기 식당 고객의 건강을 위해 한 가지라도 더 터득하고 익히려는 수강생들의 당찬 포부와 건강과 환경을 위해 노력하는 강사진의 순수한 열정이 어우러진 이번 프로그램은 시종일관 열띤 호응 속에 잔치와 같은 분위기를 이루었다.



## 2024 행복체조경연대회

# 삶의 본질을 깨우쳐 준 축제

| 글, 사진 이동민 본부 사업부장

무더위가 가신 2024년 10월 20일, 대구 동구 강동문화체육센터에서 200여명이 참가한 가운데 ‘2024 행복체조경연대회’가 개최되었다. 2019년, 2023년에 이어 세 번째인 행복체조경연대회는 사단법인 대자연사랑실천본부에서 기획하고 만든 대자연 노래와 행복체조를 보급하고 대중화하고자 개최되는 행사이다.

행복체조는 대자연 노래의 가사를 동작으로 구현한 것으로 누구나 따라 하기 쉬운 생활 체조다. 음악을 듣는 것에 그치지 않고 춤으로 따라 하며, 신체의 활기와 마음의 즐거움을 동시에 추구하는 생명활동이다. 총 6팀, 150여명이 참석한 이번 행사에서는 각 팀이 등장할 때마다 우레와 같은 박수와 응원이 이어졌는데, 저마다 개성 넘치는 생활체조복을 입고 밝고 활기찬 가운데서도 10분의 경연을 위해 혼신의 힘을 다하는 참가자들의 진지함이 보는 사람들을 순수한 행복과 즐거움으로 이끌어 주기에 손색이 없었다.





경연대회이다 보니 등수를 매기고 상이 주어지는 형식이지만, 행복체조라는 인연을 통해 여러 사람과 만나고 리듬에 맞춰 함께 움직이며 다 같이 노래 부르는 준비과정을 통해 이미 대회 본연의 의의나 목적이 달성된 것 같다. 10대 청소년부터 670대 노인에 이르기까지 혼연일체가 되어 춤을 추고 노래하는 이번 대회야말로 삶의 본질이 행복이라는 것을 다시 한번 깨우쳐 준 의미 있는 축제였다.



## 2024 그린엔젤 회원의 밤

한 해를 돌아보며,  
서로를 생각하는 마음

| 글 유지훈 그린엔젤 회원 | 사진 천원섭 그린엔젤 단장

한 해가 가고 다시 한 해를 시작하는 1월 11일, 작년과 같은 장소인 영등포 하이서울유스호스텔에서 그린엔젤 회원의 밤 행사가 진행되었다. 보통 회원의 밤 행사라면 한 해 동안 열심히 달려온 회원들을 위해 마무리하는 것으로서 2024년 12월 말에 진행되어야 했는데, 작년에 행사가 많아서 계획들이 밀리다보니 해를 넘겨 2025년 1월이 돼서야 진행되었다. 작년 회원의 밤 행사에서 좋은 추억을 가졌던 탓인지, 행사일이 가까워지자 나도 모르게 금년 회원의 밤 행사에 대한 기대로 가슴이 부풀기 시작했다.

원래는 오후 3시까지 하이서울유스호스텔로 각자 모여서 시작하는 거였지만 나는 앞에 개인 일정이 있었기에 오후 6시까지 저녁식사 장소로 바로 향했다. 저녁식사를 하며 회원들과 잠시 시간을 보낸 후, 행사장인 하이서울유스호스텔로 향했다. 하이서울유스호스텔의 회의실에 도착해서 갖고 온 짐들을 놓고 있으니, 하나 둘 일행들이 도착해 본격적으로 회원의 밤 행사를 시작하였다.

본 행사에 들어가기 전 먼저 지난 일 년 간 활동을 영상으로 시청한 뒤, 활동 내용에 대한 결산 보고가 있었고 이어서 우수회원에 대한 시상으로 이어졌다. 이어서 회원의 밤 행사의 꽃인 선물 교환식과 선물 추첨식, 그리고 레크리에이션을 진행하였다. 선물 교환식은 작년과 마찬가지로 상대방 이름이 적힌 종이를 뽑아서 그 사람에게 자신이 준비한 선물을 주는 방식인데, 진행하면서 회원 한 명 한 명이 준비해 온 선물들을 구경하는 재미가 있었다. 그리고 다음 선물 추첨식 같은 경우는, 단장님이 준비한 각각의 선물 이미지들이 붙여져 있는 룰렛을 돌려 멈춘 이미지의 선물을 받아가는 거였는데, 1등 상품이 무려 '삼성 갤럭시 버즈 3'였다. 그렇게 회원들이 한 명씩 나와 룰렛을 돌리며 각자 상품을 타갔고, 그 중 1등 상품을 타간 회원에게는 모두 축하의 박수를 쳐주었다.

그리고 대망의 마지막 행사인 레크리에이션이 남았는데, 이번에는 특별하게 대자연사랑실천본부의 이동민 사업부장님이 직접 준비하고 진행해 주셨다. 이동민 부장님이 준비해온 레크리에이션의 테마는 드라마 오징어게임이었다. 우선 김영민 사무국장님과 현정훈 이사님을 대표로 해서 인원에 맞게 2팀으로 나눠 팀을 정하고 총 4개의 게임을 진행하였다. 먼저 첫 번째 게임으로 달고나 게임, 두 번째는 딱지치기, 세 번째는 제기차기였고 마지막으로는 윷놀이를 하였다. 게임이 진행되는 동안 싸우는 일 없이 서로



서로 응원하면서 게임하는 회원들의 모습이 너무 따뜻하고 즐거워 보였다. 최종적으로 현정훈 이사님 팀이 이기면서 상품으로 상품권을 받게 되었고, 그렇게 공식적인 회원의 밤 행사를 마치게 되었다.

행사가 끝나고 모두 같이 사용했던 회의실을 정리한 다음, 행사를 시작 전 각자 제비뽑기로 정했던 방을 찾아가 짐을 정리하고는 따로 회원들끼리 모여 야식도 먹고 즐겁게 이야기를 나누다 하루를 마무리하였다. 다음 날 아침이 되어 단장님이 공지한 시간에 일어나 하이서울유스호스텔에 있는 조식을 먹고 각자 방에 들어가 떠날 준비를 한 다음 단체사진을 찍었다. 그렇게 또 한 번 하이서울유스호스텔에서의 회원의 밤 행사가 끝나게 되었다.

집에 가기 전 영등포역 근처에 있는 영등포 공원에 들러 2025년의 첫 환경정화활동을 했다. 출발하기 전에 열린 편의점에 가서 비닐장갑과 쓰레기봉투를 사고는 영등포 공원에 도착 후, 나눠받은 비닐장갑과 쓰레기봉투를 들고 다니면서 공원에 떨어져 있는 쓰레기들을 줍기 시작했다. 추운 날씨에도 회원들끼리 서로 힘을 합쳐 쓰레기를 주우며 가다 보니 환경정화활동이 생각보다 금방 끝나게 되었다. 주운 쓰레기가 담긴 쓰레기봉투를 잘 묶은 후 공원 근처 쓰레기통에 갖다 놓으면서 2025년 1차 환경정화활동도 마무리되게 되었다.

이번 회원의 밤을 참가하면서 단장님이 작년보다 더 많이 신경 쓰고 준비하셨다는 게 확실히 느껴졌다. 작년에는 큰 방을 빌려서 행사를 진행했던 반면 이번 회원의 밤은 회의실을 빌려 더 넓고 쾌적하게 행사를 진행할 수 있었고, 고가의 선물도 준비하시면서 단장님이 그만큼 그린엔젤과 회원들을 많이 생각하고 계시다는 것을 느꼈다. 그리고 이동민 부장님이 이번 그린엔젤 회원의 밤을 위해서 레크리에이션 준비물도 사비로 준비하시고 멀리 대구에서 서울까지 오셨다고 단장님께서 따로 말씀해 주셨는데, 그린엔젤을 위해 그렇게 애써주신 이동민 부장님께도 너무 감사했다. 이렇게 그린엔젤을 위해서 성심을 다해주시는 분들을 보면서 나도 더 활동에 열심히 참여해 도움을 드리고 싶다는 마음을 가지게 되었다.



(사)대자연사랑실천본부

## 내추럴에코 제5회 정기공연

일시 2024년 11월 2일(토요일) 15시

장소 아트센터 달



## 내추럴에코 제5회 정기공연

## 익숙한 공연, 새로운 도전

| 글 박지호 내추럴에코 회원 | 사진 배봉선 내추럴에코 회장

‘내추럴에코’라는 단체로 벌써 5회째 정기공연을 준비하고 있지만 횟수가 거듭될수록 ‘어떻게 하면 진보다 더 새로운 무대를 보여드릴 수 있을까?’ 하는 고민이 생겼기도 했다. 그래서 이번에는 조금 더 색다른 작품을 시도해보자는 의미로 뮤지컬 작품을 준비했다. 처음에는 1년이라는 기간 동안 지부장님, 팀원들과 구성을 짜고 연습을 하는 과정에서 부담감도 있고 체력적으로 힘들었지만, 그 덕분에 서로 더 의지하며 재밌었던 기억이 더 많은 것 같다. 5회째 이루어지고 있는 공연이지만 그동안 열심히 준비했던 걸 보여드리는 자리이기에 설렘이 크면서도 한편으로는 후회 없이 완벽한 무대를 보여드리고 싶어서 긴장도 많이 뒀었다.



정기공연이 끝난 후에 무대를 보러 와주신 모든 분들이 좋아해주셨고, 특히 대중적인 음악으로 준비했기에 함께 즐기는 무대가 된 것 같아서 더 뿌듯하고 보람을 느낄 수 있었다. 앞으로도 정기공연이 계속 진행되겠지만 새로운 것에 도전하고 책임감을 가지며 더 발전할 수 있는 계기를 많이 만들어나가고 싶다.



## 2024 함께해서 즐거운 농촌일손돕기

# 농촌에서 마주한 행운

| 글 김영민 그린엔젤 사무국장 | 사진 천원섭 그린엔젤 단장

농촌일손돕기는 개인적으로 그린엔젤 사업 중 가장 손꼽아 기다리는 행사이다. 그린엔젤에 참여하게 된 가장 큰 이유가 바로, 누군가를 도울 수 있는 일을 하는 봉사활동 단체였기 때문이다. 혼자서는 쉽게 할 수 없는 봉사라는 일을, 같은 뜻을 가진 사람들과 만나 단체라는 이름으로 함께 할 수 있다는 것은 소중한 기회이자 행운이라고 생각한다.

그린엔젤에서의 봉사활동 중 농촌일손돕기를 내가 유난히 손꼽아 기다리는 이유는, 아마도 대학생이라면 한 번쯤은 해봤음직한 '농활'이라는 농촌 봉사활동을 한 번도 하지 못했던 아쉬움이 작용했던 것 같다. 어르신들만 남은 시골 농촌에 젊고 활력 넘치는 대학생들이 일손을 거들고 땅 흘리며 서로 어우러지는 모습들을 보면 정겹고 더불어 사는 따뜻함을 느낄 수 있는 장면이라 좋고, 그래서 나도 그런 활동을 꼭 해보고 싶었다. 아무리 기계화, 자동화된 시대라지만 아직까지는 사람을 필요로 하는 곳이 있고, 그것이 자원봉사활동이 필요하고 그린엔젤이 존재하는 이유가 아닐까 싶다.



2024년 10월 21일 토요일, 다소 쌀쌀한 늦가을 날 경기도 여주로 그린엔젤 농촌일손 돕기를 다녀왔다. 개인적으로는 몇 년 전 다육농가 일손 돕기에 이어 두 번째로 참여한 농촌 봉사활동이었다. 그린엔젤 회원 10명이 서울, 경기 일원에서 차량 2대로 이동했고, 안개와 서리가 자욱하게 깔린 고구마 밭이 우리를 맞아주었다. 이날의 작업 내용은 노부부가 경작한 고구마, 땅콩 밭의 수확 작업이었다.



아침 9시 반 1,500평방미터, 약 450평 규모의 고구마 밭에서 일손 돕기가 시작됐고 일부 회원은 인근 땅콩 농가로 분산 배치되었다. 작업 방식은 먼저 사람이 낮으로 밭이랑의 고구마 이파리와 줄기를 걷어내고 이랑을 덮고 있는 비닐을 벗겨내면, 2차로 소형 트랙터로 밭을 해집어서 줄줄이 모습을 드러내는 땅 속 고구마들 중 상품성 있는 것들만 선별하여 상자에 담는 작업이었다. 작업내용은 단순했지만 장시간 허리를 숙여 쪼그려 앉아서 하는 일이라 여간 강도가 세지 않았다. 틈틈이 간식과 물을 보충하며 일을 이어갔지만 땀이 비 오듯 흐르고, 질퍽한 흙이 신발에 엉겨 붙어 밭이 무거워져 쉽지 않은 작업이었다. 오전 일이 끝나고 드디어 점심시간이 찾아왔고 농가주인 분들이 읍내 식당가에서 점심식사를 대접해주셨다. 수십 년 전통의 맛집에서 열큰 찌개를 먹었는데, 오전의 고된 작업을 잊게 해줄 만큼 정말 꿀맛이었다.

이후 오후 작업을 3시간 정도 이어나갔고 오후 4시경 작업이 끝날 무렵, 농가주인 분들이 우리가 손수 수확했던 고구마와 땅콩을 한 상자씩 담아주시며 단체 기념사진을 끝으로 오전부터 시작한 봉사활동은 끝났다. 씻을 곳이나 화장실 찾기도 어려운 열악한 환경 속에서 일한 터라 작업이 끝난 후엔 옷과 신발 곳곳이 흙투성이에다 땀에 젖어 풀이 말아 아니었지만 우리들의 작은 활동이 농가의 부족한 일손 해소에 조금이나마 도움이 되었다면 그것만으로도 충분히 뿌듯하고 보람찬 일이었다고 생각한다. 2025년에도 새로운 농촌 봉사활동이 기대되며 더 많은 회원들과 함께 적극 참여하고 싶고 그린엔젤이 한층 더 성장하는 한 해가 되기를 바란다.



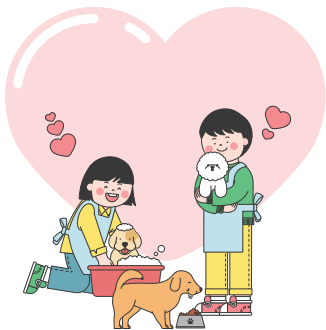


## 경산 러피월드 유기견 봉사활동

# 작은 손길로 느끼는 소중함

| 글, 사진 조재범 자연사랑동아리 회장

안녕하십니까. 저는 자연사랑동아리 조재범입니다. 11월 23일 토요일 아침, 저희 동아리 친구들과 함께 경산 러피월드로 향했습니다. 그곳은 버려진 아픔을 간직한 유기견들이 새로운 가족을 기다리는 곳이었습니다. 낯선 환경에 대한 걱정과 설렘을 안고 도착한 러피월드에는 수많은 유기견들이 우리를 반겨주었습니다.



러피월드의 견사는 생각보다 넓고 쾌적했습니다. 또한, 많은 봉사자들의 손길을 받아서인지 유기견들은 사람을 경계하기보다 반갑게 꼬리를 흔들며 다가왔습니다. 저희는 견사를 청소하고, 밥을 챙겨주고, 산책을 시키는 등 다양한 활동을 했습니다. 육체적으로 힘들었지만, 유기견들의 맑은 눈망울을 마주하는 순간 모든 피로가 사라지는 듯했습니다. 특히, 유기견들과 눈을 맞추고, 쓰다듬어 주고, 함께 뛰놀면서



우리는 서로 교감하고 마음을 나누었습니다. 버려진 상처를 딛고 다시 사람을 믿고 따르는 유기견들의 모습은 우리에게 큰 감동과 깨달음을 주었습니다.

봉사활동을 통해 우리는 유기견 문제의 심각성을 다시 한 번 느낄 수 있습니다. 책임감 없는 반려동물 문화와 인간의 이기심이 낳은 결과는 너무나도 안타까웠습니다. 하지만 러피월드에서 만난 유기견들은 우리에게 희망을 보여 주었습니다. 따뜻한 손길과 사랑만 있다면 유기견들은 다시 행복해질 수 있다는 것을 말이죠.

러피월드 봉사활동은 우리에게 잊지 못할 경험을 선사했습니다. 작은 손길이 만들어내는 큰 변화를 직접 경험하면서 우리는 생명의 소중함과 나눔의 가치를 깨달았습니다. 앞으로도 저희 자연사랑동아리는 꾸준히 유기견 봉사활동에 참여하여 유기견들에게 희망을 전하고 싶습니다. 이 글을 읽는 여러분도 따뜻한 마음으로 유기견들에게 사랑을 전해주세요. 여러분의 작은 관심과 참여가 유기견들에게는 큰 희망이 될 것입니다.

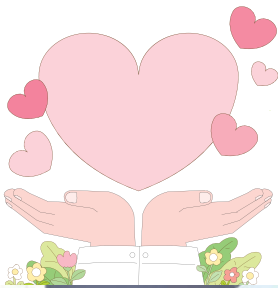


대구경북지부 지역사회봉사활동

# 봉사의 시작과 사랑의 여운

| 글 박창욱 대구경북지부 회원

나는 몇 해 전, 은사님의 배려로 (사)제자연사랑실천본부 대구경북지부에 입회하였다. 언젠가 기회가 된다면 나눔과 봉사 활동에 동참하고 싶었지만, 그 실천이란 것이 말보다 앞서기란 결코 만만치 않았다. 그러다 이번에 우연한 기회가 찾아왔다. 사실 내 나름대로의 통역자원봉사 참여 경험이 있었기에 '봉사'란 단어 자체가 전혀 낯선 것은 아니었다. 그러나 이번 기회에 동행한 봉사에 관해 결과부터 말하자면, 또 다른 감동과 마음속 울림을 전해 받았다. 아무쪼록 이토록 소중한 시간의 공유가 내게 있어 어떠한 의미였는지 되돌아 보고, '봉사의 시작' 앞에서 주저하고 있을 누군가에게 작은 동기와 실천의 계기가 되길 기대해 보며 펜을 들었다.





11월 30일 대구의 하늘은 유난히도 화창하고 포근했다. 따스하게 내리쬐는 가을별의 반김 아래, 나는 2024년 하반기 지역사회봉사활동에 참여하기 위해 대구 북구에 위치한 성보재활원으로 향했다. 집결 시간 9시 30분보다 조금 일찍 도착했음에도 봉사 장소에는 미리 도착한 회원들이 이미 여럿 계셨다. 굳이 따지자면 나로서는 입회 후 처음 참여하는 봉사활동이었기에 생소함과 어색함도 생겨났을 터인데, 그것도 잠시였다. 본관에 들어서자 변귀남 대구경북지부 회장님, 임재춘 총무님께서 반갑게 맞아주시며 건네주신 차 한 잔에 온기가 전해왔다. 덕분에 긴장이 해소되어 잠시 주변을 둘러볼 수 있었고, 표지석을 통해 이 시설이 한국전쟁 중이던 1952년 전쟁고아 보육시설로 출발한 연혁도 알게 되었다. 한편 70여 년 동안 한 자리를 지켜온 이 공간의 무게감과 마주하고 있노라니 웬지 모를 숙연함이 밀려들었다.

이날 봉사에는 대구한의대학교 자연사랑동아리 회원들이 함께하여 총 20여 명의 봉사자가 한 자리에 모였다. 예정된 인원들이 모두 모인 후 성보재활원 관계자 선생님과과의 첫 인사를 가졌다. 이어서 시설 이용자분들과 직접 대면에 앞서 봉사 중 지켜야 할 유의사항도 세심히 전달받았다. 봉사자 입장에서 아무리 호의에서 나온 배려일지라도 이용자가 원치 않은 도움일 경우 자칫 실례일 수 있는 까닭에서였다. 나의 직접적 참여는 이번이 처음이었지만, 대구경북지부의 성보재활원 봉사가 꾸준히 진행되어온 사실은 익히 알고 있었다. 다만 이번 봉사 활동이 코로나와 사회적 거리 두기로 인해 잠시 단절되었던 대면 봉사가 재개되었다는 점에서 적지 않은 의의가 있었다.

드디어 본격적으로 봉사활동을 시작하였고 이용자와 첫 만남이 이루어졌다. 다양한 연령대의 이용자와 봉사자들이 서로 간에 자연스레 인사를 나누며 친근감을 표시하자 서먹함도 이내 줄어들었다. 나 또한 다른 봉사자들과 무엇을 어떻게 함께 하며 어울리고 흥을 돋우면 될까? 사전에 역할을 분담하였지만, 막상 분위기가 무르익고 나니 더 이상의 고민은 필요 없었다. 특히 연신 나의 손을 먼저 끌며 반가움을 표하던 일곱 살 어린 친구와 난이도 있는 춤동작 및 수준급 몸놀림을 선보이던 이용자 등 몇몇이 마음속 경계를 허물며 봉사 현장 분위기를 주도적으로 끌어올리던 모습은 너무나도 인상적이었다. 한편으로는 저마다의 열정을 담은 봉사자의 진심만큼이나 소통의 기쁨이 배가 되는 것 같아 여러모로 감사한 생각이 들기도 했다.

봉사 일정이 종반에 접어들면서 이동식 노래방 기기를 중심으로 이용자와 봉사자들은 한데 어울려 친숙한 노래를 불렀다. 다 같이 리듬에 맞춰 박수를 치고 가벼운 율동을 함께 따라 하다 보니 금세 시간이 지났고, 재활원의 식사시간이 되어 봉사활동을 마무리하게 되었다. 짧은 시간이었지만 뜻깊은 시간을 공유한 모든 참가자가 등글게 둘러앉았고 지부 회장님과 재활원 관계자 선생님의 말씀을 끝으로 봉사 일정을 마무리하였다. 봉사 이후에는 대자연사랑실천본부에서 점심식사를 마련해 주셨는데, 봉사자들과 함께 한 소박하면서도 평온한 식사를 통해서도 짧은 여운이 남았다.

돌이켜보면 거창하지 않음에도 사랑의 진향이 남는 '봉사' 라는 두 글자엔 특별한 매력 존재한다. 마음만 먹으면 누구든지 얼마든지 참여 가능한 것이 봉사활동일 수는 있지만, 그것의 실천에는 분명 꾸준한 인내와 작은 용기가 필요한 듯하다. 이번 기회에 이처럼 값지고 고귀한 '봉사' 의 의미를 되돌아 볼 수 있도록 참여의 기회를 주신 대구경북지부에 다시 한번 진심으로 감사를 드린다. 이번 봉사활동은 타의에 의한 이끌림이 아닌 자의의 참여 의지로부터 시작하였던 만큼 그 기쁨 또한 두 배가 되었던 것 같다. 무엇보다 개인적으로는 이번의 동참이 일회성에 그치지 않고 앞으로의 꾸준한 봉사를 위한 또 하나의 동력이 되길 희망해 본다.



# 동박새

| 서철수

꽃눈 수놓은 눈 둘레  
하얀 껍선의 안경테  
옛 이름은 수안(繡眼),  
예쁜 명찰 달았네  
은쟁반에 옥구슬 굴림  
노래하는 초승달 같아라  
시린 발끝의 어린 온기  
동백꽃 피었나니,  
노을빛 꽃꿀에 취한나비 같은 동박새여!  
포슬눈에 흥매화 피면  
너랑 나랑 노닐까나

---

## 약 력

- 2023. 오륙도신문 신춘문에 시 당선
- 대구문인협회, 의성문인협회 회원

'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.

## 대자연밥상

### 냉이

냉이는 우리나라 전 지역에 분포하며 다른 나물류에 비해서 단백질 함량이 매우 높으며 비타민 A, B2, C의 함량이 많다. 활성산소를 억제하여 노화를 막고 젊음을 유지하는 데 많은 도움이 되고 칼슘과 인이 풍부해서 아이들의 신체 발육과 성장을 위해 적극 추천되는 식품이다. 생으로 먹는 것보다는 살짝 데쳐서 먹을 때 냉이에 많이 들어있는 베타카로틴의 흡수율을 높이고 철분이나 갈슘 섭취도 용이하게 한다고 한다.

한의학에서는 냉이는 제채(薺菜)라고 하는데, 간의 기운을 이롭게 하고 비위장을 조화시키며 소변을 잘 나오게 하고 지혈작용이 있으며 시력을 좋게 하는 효능이 있어 눈을 맑게 하고 이질이나 산후출혈의 치료에 많이 사용되고 있다.

# 냉이튀김 된장소스



봄을 대표하는 싱그러운 채소 냉이를 색다르게 먹어볼까요? 바로 튀김입니다. 튀김이 느끼할 땐 된장소스에 찍어 먹어보세요.

## 재료

냉이 80g, 튀김가루 100g, 물 250ml, 얼음 1컵, 식용유

된장소스 된장 2큰술, 들깨가루 4큰술, 물 5큰술, 아가베시럽 3.5큰술, 레몬 1/2개

## 만드는 방법

1. 냉이는 흙과 잔뿌리를 긁어낸 뒤 찬물에 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
2. 볼에 튀김가루, 물을 넣고 반죽이 뭉치지 않도록 잘 풀어준 뒤 얼음을 넣는다.
3. 중불에 달궈진 프라이팬에 식용유를 부어 160도 온도까지 예열한다.
4. 튀김 반죽에 냉이를 묻혀준 뒤 앞뒤가 타지 않도록 바삭하게 튀겨준다.
5. 잘 튀겨진 냉이는 한 김 식혀 준비한다.
6. 모든 소스 재료를 넣고 잘 섞은 뒤 냉이튀김과 함께 곁들여 완성한다.



# 냉이 된장무침

봄을 알리는 나물 냉이는 어떻게 먹어도 맛있지만 된장과 참 잘 어울립니다. 그래서 냉이 하면 된장찌개죠. 그런 냉이를 깔끔한 된장을 넣어 무치니 정말 잘 어울립니다. 참기름이나 들기름으로 고소함도 더해주세요.



## 재료

냉이 1/2팩, 된장 1큰술, 참기름 1~2큰술, 간장 1~2큰술, 깨소금 약간, 소금 1큰술

## 만드는 방법

1. 준비한 냉이는 흙 묻은 부분과 누런 잎들을 제거한 뒤 깨끗이 씻어준다.
2. 냄비에 소금 1큰술을 넣고 끓인 물에 준비한 냉이를 살짝 데친다.
3. 데친 냉이는 찬물에 씻어 물기를 뺀다.
4. 된장과 참기름, 간장을 넣어 조물조물 무쳐준 뒤 깨소금을 뿌려 완성한다.

**Tip** 기호에 따라 고추장이나 들깨가루를 함께 넣어 버무려주셔도 좋습니다.





# 냉이 냄비우동



## 재료

냉이 한줌, 표고버섯 2개, 곤약 1/3개, 우동면 1개, 다시마 · 느타리버섯 · 팽이버섯 조금씩

양념 국간장 1큰술, 소금 1/2작은술, 고춧가루 1/2큰술, 버섯가루 1큰술, 후추 · 깨소금 약간씩



## 만드는 방법

1. 준비한 냉이와 버섯, 곤약은 깨끗이 씻어 적당히 썰어 준비한다.
2. 냄비에 다시마를 넣어 물을 끓여준다.
3. 물이 끓으면 썰어둔 재료를 넣고 버섯가루와 간장, 소금으로 간해준다.
4. 마지막에 고춧가루와 후추, 깨소금을 넣어 완성한다.

똑같은 우동 한 그릇도 라면처럼 양은 냄비에 끓이면 더욱 감칠맛이 납니다. 거기다 향긋한 냉이 한 줌에 각종 버섯을 넣고 끓이면 어느새 봄 내음이 한가득.



대자연 차문화

## 산조인과 보이숙병



글 오영환 푸른차문화연구원 원장

산조인(酸棗仁). 멧대추나무 열매의 씨앗이다. 작은 대추나무 처럼 생겼으며 추석 무렵 따서 주로 씨앗만 약재로 사용한다. 동의보감에는 '속이 답답한 불면증이거나 신경이 쇠약하고 식은땀을 흘리며 잘 놀라는 증상을 낮게 한다.'고 적혀있다. 대추에 비해 진정작용이 높다. 장복 시에는 미량을 섭취하는 것이 좋으며 임신부는 피하는 게 좋다. 빈혈과 비위에도 효능이 있으며 성장기 잠을 잘 못자는 아이에게도 도움이 된다.

별것도 아닌 일에 화를 잘 내는 사람에게 볶은 산조인 50g, 당귀 1g, 황기 2g, 푸얼 숙차 2g을 함께 달여 복용케 하면 효과가 있다. 1ℓ 물에 푸얼차·황기·당귀를 넣고 20분 정도 달인다. 산조인을 모시주머니에 넣고 그 달인 물에 5분 정도 끓여 차를 만들어 마시면 된다.

늘 팔다리에 힘이 없는 허약한 체질, 그리고 비관과 고민으로 늘 신

경이 허약한 사람에겐 건삼 2g, 볶은 산조인 15g, 백복신 3g, 감국 1g, 푸얼차 2g을 이용한 차가 효과적이다. 주머니에 재료를 모두 담아 물 1ℓ 를 부어 5분 정도 달인다. 주머니를 건져낸 뒤 인삼·감국 넣은 주머니를 다시 넣고 5분 정도 더 달여 마셔도 좋다.

산조인은 잘 우려나지 않는다. 그래서 보통 달여서 쓴다. 불면증이 심할 경우에는 씨앗의 겉껍질을 벗기고 잘게 부쇄 사용하면 된다.

보이차(푸얼차)는 생차와 숙차로 구별된다. 생차는 세월이 지나면서 후발효된 녹차. 숙차는 바로 먹기 위하여 인위적인 조건을 주어 '퇴적발효'시킨 것이다. 둥근 모양으로 긴 압된 것이 '병차'다. 버섯, 벽돌 등 일정한 모양을 가진 것과 그냥 '산차'로 된 것 등이 있다. 그해에 만든 건 1년 정도 거풍해서 사용하는 게 좋다. 특히 보이차를 끓여 쓸 때는 숙병을 사용해야 된다. 우려 마셔도 끓여 마셔도 다 괜찮다. 맑고 깔끔한 맛이 입안을 상쾌하게 한다. 숙면을 취하고 싶을 때는 상추 대와 잎으로 즙을 내 보이차와 볶은 산조인을 함께 넣고 달인 물에 섞어 마시면 좋다.



## 채식맛집

# 전국 방방곡곡 채식탐방! 베지스

| 글 **천원섭** 그린엔젤 단장 | 사진 **박우림** 본부 대외협력담당

서대문구 ‘자원봉사자의 날’ 기념식 행사에서 그린엔젤이 우수단체상 표창을 받게 되었다. 시상식을 마친 후 참석한 회원들과 함께 서대문구에 있는 비건 맛집으로 유명한 베지스에서 점심식사를 하였다. 서대문구 연희동에 위치한 베지스는 일반 음식점 같은 느낌이 있으면서도 특유의 편안함이 있는 공간이었다. 적당한 간격을 두고 놓인 테이블들과 어딘지 모르게 따뜻하고 아늑한 느낌이 들었다. 홍제천에서 한 블록 정도 더 들어간 골목에 위치해있어 유동인구는 많지 않았지만 동네 사랑방 같이 편안하고 여유롭게 한 끼 식사하기 좋은 곳이다.

베지스는 식물성 식재료를 베이스로 다양한 요리를 선보이는 완전 비건 레스토랑이다. 일상에서 흔히 구할 수 있는 채소, 과일과 콩곡류, 특별한 비건 식재료를 혼합해 사용하는데, 페스토, 크림, 후무스, 드레싱 등 소스류는 채소와 허브, 향신료를 블렌딩해 수제로 만들어 사용하며, 모든 메뉴에 육류, 어류 및 해산물, 유제품, 계란 등의 동물성 식재료를 사용하지 않는다.



가정식 느낌의 브런치 메뉴(파스타, 뇨끼, 타코 리스, 카레, 샐러드, 샌드위치, 버거, 프렌치 토스트)와 음료, 가볍게 마시기 좋은 생맥주, 병맥주, 눈알콜 맥주, 와인, 위스키 칵테일 등의 주류가 있다. 메뉴와 식재료는 재료수급 상황과 계절, 기후에 따라 조금씩 변경되며, 제철 채소를 활용한 음식을 지향한다. 채식식단은 늘 새로운 세계를 알게 되는 기분이랄까. 제약이 있는 재료들로도 충분한 요리를 만들 수 있다는 것을 알게 된다. 평소에 먹는 것과는 다른 맛이지만 그래서 또 다른 즐거움이 있다. 맛도 풍부하고 다양성도 갖춘 점식들을 마주하며 채식이 아닌 일반식에서 생명을 해치면서까지 과도하게 많은 재료를 사용하는 것은 아닐까라는 생각이 들기도 한다. 그리고 베지스에서는 일반적으로 오신채를 넣어 요리하지만 손님이 요청하면 오신채를 빼주기도 한다.

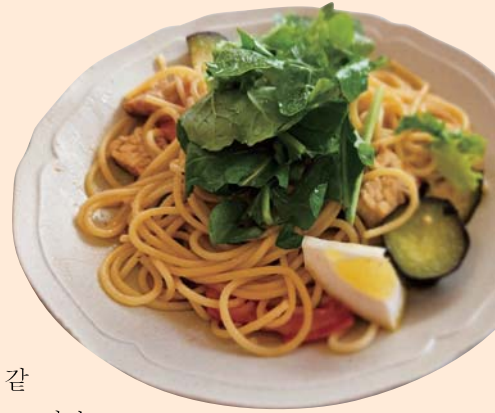
### 멕시코 타코 리스



버섯, 렌틸콩, 타코와 살사, 샐러드 채소, 나초, 보리밥, 치폴레 크림, 고수를 재료로 한 타코 리스는 위에 뿌려진 나초를 바삭하게 함께 곁들여 먹으니 그게 또 별미였다. 이번에는 주문하지 않았지만 비건 식당에서는 온전히 야채의 맛을 느낄 수 있는 ‘구운 채소 퀴노아 샐러드’를 추천한다. 구운 채소에 버섯, 퀴노아, 후무스가 얹어진 샐러드로 메인 요리로도 훌륭하다.

### 시트러일 오일 뇨끼

오렌지, 라임제스트, 레몬베니그렛, 견과류, 샐러드, 구운 제철채소, 구운 뇨끼가 적절히 잘 어울리는 이 메뉴는 샐러드 같으면서 상큼하고 쫄득한 뇨끼가 맛있어서 좋았던 메뉴이다. 뇨끼는 보통 크림 베이스로 많이 먹는 음식인데 오일 베이스로 먹으니 색다른 맛이였다.



### 가지라구파스타와 딜크림




토마토와 렌틸콩, 각종 야채를 넣고 끓인 라구소스와 파스타, 가지, 딜 크림의 재료가 들어간 요리이다. 먹고 싶었던 파스타는 딜 향이 충분하게 나는 크림미한 딜 크림이 올라간 ‘가지라구파스타’였는데, 오신채가 들어갔는지를 확인하기 어려워 오일 파스타를 주문하였다. 콩의 고소한 맛과 토마토소스의 감칠맛이 잘 어우러진다.

### 유기농 콤부차

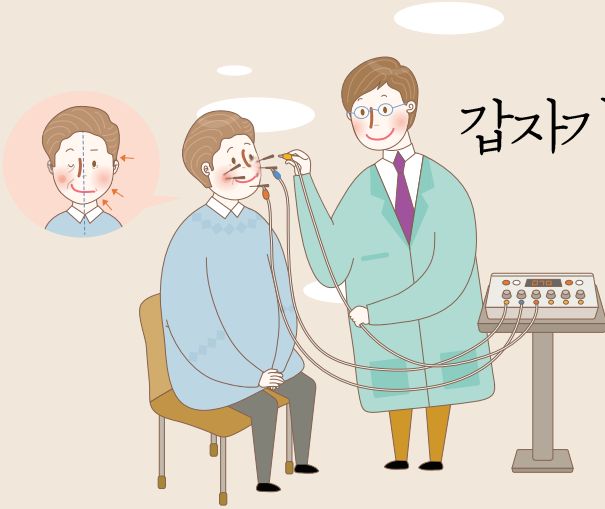
녹차, 홍차를 5,6시간 자연 발효시킨 아임얼라이브 오리지널 유기농 콤부차는 그 은은한 향이 서비스로 제공된 흑미로 만든 빵과 잘 어우러져 식사를 깔끔하게 마무리 한다.

충분히 대화하고 여유롭게 즐길 수 있었던 베지스. 사랑방과 같은 공간에서 한 점식, 한 점식 맛있는 요리들을 맛보며 요리를 준비한 정성의 손길이 느껴졌다. 편안한 공간에서, 만든 사람의 정성과 따뜻함을 느낄 수 있는 시간이였다.

#### 베지스

-  주소: 서울특별시 서대문구 홍연길 87
-  전화: 0507-1343-9312
-  영업시간 화~일 11:00~21:00 (\*월요일 정기 휴무)  
브레이크타임 15:00~17:00  
라스트오더 점심 저녁 모두 마감 30분 전

대자연건강



# 갑자기 귀 뒤에 통증이 있어요! 구안와사 주의보

| 글 이정희 대구한의대 한방병원 침구학과 3 교수

어느 날 갑자기 귀 뒤의 통증이나 한쪽으로 두통이 생기면 안면마비 전조증상이라는 얘기를 듣고 걱정되어 병원을 내원하시는 분들이 있다. 특히, 찬바람이 부는 계절이 오면 얼굴이 뻣뻣하면서 잘 안 움직이는 느낌이 나면 괜히 옛말에 찬바람 맞으면서 자면 입이 돌아간다는 말이 생각나면서 더욱 안면마비를 의심하게 된다. 안면마비 즉, 구안와사는 한쪽 얼굴이 마비되어 움직임이 부자연스러우면서 눈과 입이 빠들어지는 증상을 가리키는 말로, 한의학에서는 구괘(口喎), 풍구괘(風口喎), 적선풍(吊線風), 면탄(面癱) 등으로 불린다. 남녀 노소 누구에게나 발생할 수 있으며, 특별히 어느 한 특정 연령이나 성별에서 잘 발생하는 경향성을 보이지는 않는다.

안면마비가 발생하는 원인은 매우 다양하다. 안면마비가 오면 대부분의 환자들이 중추성 안면마비, 즉 뇌경색이나 뇌출혈과 같은 뇌의 문제로 안면마비가 발생하지 않았을까 걱정한다. 이러한 뇌의 문제의 경우 단순히 안면마비만 오는 경우는 흔하지 않다. 뇌경색이나 뇌출혈의 경우 혈압이 비정상적으로 상승하거나, 한쪽으로 힘이 빠지거나 기울어지는 느낌 등의 안면마비 외의 다른 증상이 동반될 수 있다. 또한 안면신경 옆 청신경에 양성 종양이 생겨, 점점 커지면서 안면신경을 압박하여 안면마비가 발생할 수도 있는데, 이 경우 귀에서 소리가 들리는 이명, 난청 등의 청각과 관련된 증상이 동반되기도 한다. 정리하자면, 어떤 원인이든지 최종적으로는 12개의 뇌신경 중 7번째 뇌신경인 안면신경이 지나가는 경로에서 압박을 받거나, 다른 질환에 의해 2차적으로 압박을 받아 마비되어 발생하게 된다.

우리가 흔히 말하는 안면마비라고 하는 것은 말초성인 경우가 많으며, 이 경우 안면신경

에 바이러스로 인하여 염증이 생기고 부종이 생기면서 증상이 발생하는 것으로, 쉽게 이해하기 위하여 비유하자면 안면신경에 감기가 걸린 것과 같다고 볼 수 있다. 바이러스의 종류에 따라 대상포진바이러스로 인한 경우에는 람세이헌트 증후군이라 하여, 조금 더 예후가 좋지 못한 경우로 분류하게 된다. 이 외의 경우, 원인이 명확히 밝혀지지 않은 말초성 안면신경 마비를 벨 마비(Bell's palsy)라고 하며, 우리가 대다수 생각하는 안면마비는 이 벨 마비(Bell's palsy)라고 볼 수 있다.



한의학의 관점에서는 안면마비를 정기가 부족해서 경락이 허해지고 기운이 견고하지 못해 풍(風)의 사기가 경락에 들어와서 기혈이 막히고, 기육(肌肉)이 영양을 받지 못해서 발생한 증상이라 본다. 구안와사의 원인을 살펴보면 가장 많은 경우가 풍한, 기혈허(과로), 어혈, 칠정상, 사려과다, 외상, 중풍 등으로 꼽힌다. 풍한이라는 것은 '찬 바람맞으면 입 돌아간다.'고 하는 그 찬바람, 즉 감기로 인한 경우나, 선풍기 바람, 에어컨 바람과 같이 찬 기운에 의해 발생하는 경우를 말하고, 기혈허인 경우로는 과로로 인하여 피곤한 후에 발생하거나, 만성질환을 앓은 후 기혈이 손상되어 허약해져서 생기는 경우를 말한다.



그 외에도 칠정상이나 사려과다는 스트레스나 과다하게 신경을 많이 써서, 과도한 업무 후에 발생하는 경우를 말하며, 실제 병원에 내원한 환자들은 스트레스와 과로, 감기 뒤에 안면마비가 오는 경우가 많다. 그 외에도 임신기간 동안이나 출산 후에도 구안와사가 생기는 경우가 있는데, 이것은 한의학적으로 산모가 태아를 기르는 동안 기혈이 부족하여 생기는 경우가 많다. 혹은 유산 후, 과음, 과식으로 생기는 경우도 있다. 갑자기 과다한 음주 또한 얼굴을 담당하는 위장의 기운을 손상시키면서 염증을 악화시켜 구안와사를 유발할 수



있다. 이러한 다양한 원인들을 정확하게 감별하기 위해서는 단순히 얼굴의 상태만 보고 진단을 하는 것이 아니기 때문에 구안와사가 왔을 때에는 반드시 전문가와의 상담이 필요하다. 중풍이나 뇌종양과 같은 중추성 질환과의 감별을 위해서는 뇌 MRI 검사 등이 진행될 수 있고, 근전도 검사, 신경전도 검사 등을 통하여 마비의 정도와 예후를 유추해 볼 수 있다.





구안와사의 대표적인 증상은 갑자기 턱부터 이마까지 얼굴 반쪽의 근육이 마비되어 표정을 자유롭게 지을 수 없고, 휘파람을 불거나, 빨대로 물을 마시는 동작이 잘 되지 않는다. 또한 음식물이 마비가 온 쪽으로 많이 끼이거나, 양치를 할 때 물이 새어나오기도 한다. 마비가 된 쪽의 맛이 잘 느껴지지 않거나, 소리가 크게 들리거나, 귀 뒤의 통증이 올 수 있는데, 이외에도 눈이 덜 감기기 때문에, 눈에 이물질이 들어갈 수 있어 눈물이 많이 나게 된다. 이런 경우, 눈에 들어간 먼지나 세균이 씻겨 나오지 못하고 눈에 염증을 일으킬 수 있는데, 이로 인한 시력저하는 구안와사가 회복된 뒤에도 회복되지 않기 때문에 구안와사가 왔을 때에는 항상 안대를 착용하고, 인공눈물을 넣어주며 눈의 위생에 신경을 써야 한다.

# STRESS

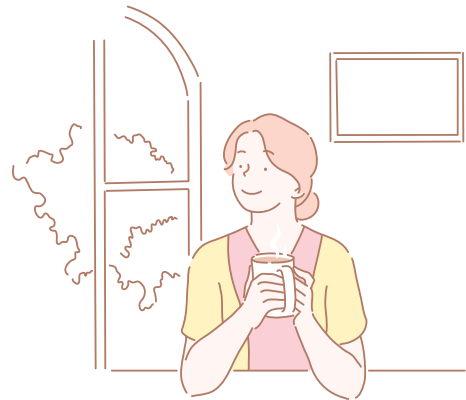


구안와사의 회복에 있어 적절한 치료 타이밍과 정확한 치료  
가 가장 중요하다. 구안와사의 골든타임은 증상 발생일  
로부터 3일 이내로, 이 시기 효과적인 치료가 진행  
되어야 후유증 없이 깨끗하게 나올 수 있다.  
초기부터 침, 전침, 물리치료를 통해 마비된  
신경과 근육에 자극을 주며, 염증을 가라앉  
혀주는 작용이 있는 약침을 사용하게 된다.  
또한 환자의 전신 상태를 체크하여, 염증을 효  
과적으로 가라앉혀주고, 안면마비의 회복에 도움  
을 주는 한약을 사용한다. 또한 초기 3일 이내에 고용  
량의 스테로이드, 항바이러스제 등을 사용할 수 있으나, 스  
테로이드 사용 시 혈압, 혈당 상승, 소화 장애 등의 부작용이 발  
생할 수 있어 이를 충분히 인지한 상태에서 복용하면서 부작용이  
생기지 않는지 잘 관찰해야 한다.



그 외에도 생활 속에서는 염증을 악화시킬 수 있는 음식, 예를 들면 트랜스 지방이 풍부한 인스턴트식품, 특히, 술은 안면신경의 염증을 더욱 악화시켜 안면마비가 더욱 악화될 수 있기 때문에 삼가야 한다. 비타민 B12나, 비타민 C가 함유되어 있는 음식은 신경 회복에 도움 되기 때문에 섭취를 해주는 것이 좋으며, 차가운 음식이나 맵고, 자극적인 음식, 소화가 잘 되지 않는 음식은 피해주는 것이 좋다.

구안와사가 왔을 때 환자들이 가장 먼저 고통스러워하는 것은 얼굴의 마비로 인한 심리적 압박감이다. 안면마비는 과도한 스트레스나 정신적 긴장에 의하여 발생하기도 하고, 치료에 영향을 주는 경우도 있어, 반드시 정서적인 안정과 스트레스 해소가 필요하며, 주변 가족들의 지지와 충분한 휴식을 취하는 것이 구안와사의 빠른 회복에 도움이 될 수 있다.



## 대자연 갤러리

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



도심과 대자연의 공존 | 김광수



수선사의 아침 | 김망수



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.



겨울 자작나무 | 백태영



구체구 물빛 | 백태영



수련의 대화 | 이연경



물안개 | 이연경



낙일랑폭포 | 백태영



오타루운하 | 백태영

# 2024 채식문화활성화포럼

주제 : 채식과 건강한 사회

일시 | 2024년 11월 23일 (토) 14:00~16:00 장소 | 대구경북디자인센터 5층 컨벤션홀

주최 | 사단법인대자연사랑실천본부 SUSONG 대구광역시 수성구청 베지닥터(VegeDoctor) 채식평화연대

주관 | 사단법인대자연사랑실천본부 대구경북지부 / 내추럴에코

후원 | 대구한의대학교 재단법인 자광학술원



## 2024 채식문화활성화포럼

# 다양한 시각으로 바라본 채식

| 글, 사진 박우림 대외협력담당

지난 11월 23일, 대구경북디자인센터 5층 컨벤션홀에서 ‘채식과 건강한 사회’를 주제로 2024 채식문화활성화포럼이 개최되었다. 이번 포럼부터는 대자연사랑실천본부나 베지닥터 뿐만 아니라 채식평화연대, 대구 수성구청과 함께 4개 단체가 합심하여 공동주최하게 되었다. 채식문화활성화포럼은 베지닥터의 채식에 대한 전문성과 대자연사랑실천본부, 채식평화연대, 대구 수성구청의 채식실천에 대한 열망이 보완적 발전을 이루어 채식인구 확산과 채식하기 좋은 환경을 만드는 데 기여하고자 이번이 5회째 진행된 행사이다.

140여 명의 참가자가 참석한 가운데 이번 포럼을 위해 본부에서 현미가래떡과 환경을 위한 종이팩 물을, 채식평화연대에서 수제꽃감을 제공하여 참가자들에게 직접 채식을 체험하고 맛볼 수 있도록 준비하였다. 행사는 내빈소개, 대표 인사말, 대중강연, 폐회 및 기념촬영 순으로 진행되었다.



첫 번째 주제발표는 '현미밥과 치매'라는 주제로 베지닥터 이사이며 신경외과 전문의인 황성수 박사가 발표를 진행했다. 치매에 대해 설명하며 치매의 유형에는 알츠하이머병(노인성 치매)과 기타 치매(혈관성 치매, 알코올성 치매, 외상성 치매, 기타 뇌질병)가 있고 그 중에서도 알츠하이머병은 동맹협착경화증에 의해 생기므로 뇌에 혈액공급이 제대로 될 수 있도록 완전현미식물식을 해야 한다고 제시하였다. 또한 동물성 식품을 피하고, 식물성 식품을 섭취하는 현미식물식을 통해 알츠하이머병이 일부 치료된 사례를 제시하며 알츠하이머병 치료를 위해 현미채식과 부지런한 뇌·육체적 활동을 권장하였다.



두 번째 주제발표는 '채식의 결, 지구를 위한 선택이 문화가 될 때'라는 주제로 채식평화연대 강라마 문화이사가 발표를 이어갔다. 현대인의 삶은 이미 자본에 익숙해져 있는데, 친환경과 채식 마저 자본이 주도하는 상황이 된다면 인간의 욕망을 새로운 상품으로 포장하는 것일 뿐이라고 설명했다. 지구와 공존하는 방법을 고민할 때, 단순히 일상에서 식물 기반 식단을 채택할 뿐만 아니라 어떻게 자본과 함께 건강하게 성장할 수 있을지 고민해봐야 한다며 공유경제 플랫폼, 업사이클링, 제로웨이스트, 비건 식단 등 자본과 함께 건강하게 성장할 수 있는 방안을 제시하였다.



이번 포럼에서는 의학적 관점과 문화적 관점에서 채식을 살펴보았다. 단순히 지구를 위해 채식을 한다는 것보다 건강 측면에서 왜 채식이 필요한지, 채식에서 끝나는 것이 아니라 어떻게 하면 우리의 삶 속에 자연스럽게 지구와 공존할 수 있는지 생각해보는 계기가 되었다. 내년 포럼에서는 어떤 관점으로 채식을 바라볼 수 있게 될지 기대해본다.



## 본부 제15차 정기총회

# 새로운 해, 또 다른 시작을 위하여

| 글, 사진 박우림 본부 대외협력담당

2월 8일, 예년보다 빠르게 본부 임원과 지부·클럽 회장이 한자리에 모이는 정기총회가 있었다. 한 해 동안 궁금했을 서로의 안부를 묻고 새로운 해를 맞이하여 덕담을 주고받으며 총회가 열리는 본부 강당으로 보였다. 올해는 유독 새로운 얼굴들이 많이 보이는 듯 했다.

이번 15차 정기총회는 지난해와 마찬가지로 이동민 사업부장님이 사회를 맡아주셨다. 올해 정기총회의 축하공연은 본부 산하 클럽으로 있는 대자연정기회의 김향교 회장님께서 대자연사랑실천본부 주제곡을 불러 대자연의 아름다움을 노래해 주셨다. 김향교 회장님은 국가무형유산 가곡 이수자이시며 대구시 지정 비영리법인 전물예







술단체 청수정기문화원 대표 역임하고 계신데, 대구광역시무형유산인 영제시조를 대자연을 주제로 하여 불러주시니 더욱 새롭고 뜻깊은 축하공연이 되었다.

축하공연 이후로는 성원보고, 개회선언과 2024년도 법인 활동영상 시청이 있었다. 올해도 본부와 전국의 각 지부클럽이 다양한 활동을 하여 활동영상 제작을 담당했던 내 입장에서 영상이 다채로워질 뿐만 아니라, 대자연사랑 실천을 위해 애써주시는 마음들에 정말 감사했다. 다음으로 이어진 우수회원 시상에서는 각 지부와 클럽에서 추천된 8명의 우수회원에게 표창 수여가 있었으며, 올해는 부득이하게 참석하지 못하신 이사장님을 대신하여 상임이사님 인사말씀과 2024년 사업실적 보고 및 감사 보고, 안전심의를 통해 더 나은 대자연사랑실천본부가 될 수 있도록 의견을 주고받았다.

지난 총회에 이어 올해도 경품추첨이 있었는데, 2024 대자연사랑 사진공모전 수상작 액자를 정기총회에 참석해주신 회원을 대상으로 행운권 추첨을 통해 전달되었다. 작년과 마찬가지로 아름다운 대자연을 담은 사진을 보며 당첨된 회원들의 얼굴에는 웃음꽃이 가득했다. 총회를 기념하는 사진을 찍은 후, 준비된 채식 한 상을 함께 하며 새로 시작된 청사의 해는 어떤 활발한 활동들이 새롭게 전개될지 기대하며 이번 총회가 마무리되었다.

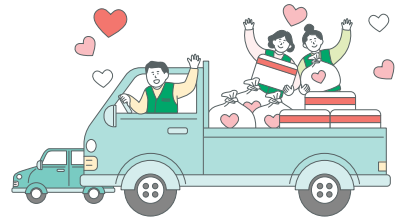




## 2024 행복나눔! 사랑나눔! 김장담그기

# 이웃사랑의 마음을 한 포기 김치에 담아

| 글 현정훈 그린엔젤 이사 | 사진 김용현 그린엔젤 회원



2024년 12월 14일 토요일, 다소 쌀쌀한 날씨 속에서 그린엔젤의 한 해 중 가장 큰 행사로 자리매김한 김장나눔 행사를 위해 서울 서대문구 소재 인왕노인복지관에 그린엔젤 회원들이 모였다. 행복나눔! 사랑나눔! 김장담그기 행사는 (사)대자연사랑실천본부와 그린엔젤이 함께 주최하고 진행되는 행사로, 오랜만에 모인 회원들은 서로의 근황을 나누며 올해도 김장담그기 행사를 잘 치러낼 수 있기를 기대하였다.

사실 김장담그기 행사는 행사 당일의 준비만으로는 부족하다. 그린엔젤 회원뿐만 아니라 서대문구에서 많은 자원봉사 인원이 참가하여 집중적으로 이루어지는 활동의 특성상 전날부터 적지 않은 세심한 준비가 필요하다. 김장에 필요한 각종 재료의 준비와 확인, 김장에 필요한 각종 용품, 그리고 김치를 버무리는 장소의 준비 등, 김장이라는 말을 듣고서는 바로 떠올리기 힘든 많은 준비가 필요한 것이다. 더구나 올해에는 작년 대비 33% 증액된 행사 규모에



따라 김치거리의 양도 그만큼 늘어난 터라 더욱 철저한 준비가 필요했다. 그리하여 단장 이하 여러 회원들이 전날부터 활동 장소를 준비하고 재료를 점검하는 등, 보이지 않는 곳에서 많은 수고와 역할을 해주었다는 점을 꼭 밝히고자 한다.

서대문구 자원봉사자들도 속속 도착하여 인원이 갖추어지고, 개회식이 시작되었다. 1년간의 활동 영상을 감상하며 회원들은 한 해의 성과를 자축하였고, 서대문구 자원봉사자들에게도 그린엔젤과 대자연사랑실천본부를 알릴 수 있는 소중한 시간이었다.

이후 주 활동 장소인 식당으로 이동하여 본격적으로 김장을 시작하였다. 예년의 역할분배에 따라 절임배추 물기 빼기, 김치 버무리기, 포장하기 등의 공정으로 회원들이 나누어져 자신의 역할을 맡았다. 이제는 몇 년 연속으로 해 온 일이라 손에 익었는지 회원들이 더욱 자연스럽게 능숙하게 자신이 맡은 역할을 처리하는 모습을 볼 수 있었다. 빠른 손놀림으로 능숙하게 김치를 버무린 서대문구 자원봉사자들 덕분에 생각했던 것보다 훨씬 더 일찍 김장담그기는 끝났다. 장소를 정리하고 기념촬영을 마친 후, 배달을 위해 김치를 1층으로 옮겨 늘어놓았다. 김치통 하나하나에 정성스럽게 포장한 김치가 예년보다 훨씬 많이 준비된 것을 보니 더 뿌듯한 기분이 들었다. 이후 인근의 식당으로 가서 김장을 하며 같이 담근 곁절이를 곁들여 함께 점심식사를 했다. 모두 힘을 모아 준비한 곁절이라 그런지 그 맛이 더욱 각별하였고, 회원들은 서로 수고했다고 덕담을 나누며 즐겁게 점심식사를 마무리했다.

올해의 김장담그기 활동도 어느덧 이렇게 마무리되었다. 김장나눔 활동이 한두 번으로 끝나지 않고 정기적인 행사가 되었다는 점에 보람을 느끼며, 내년에도 변함없이, 그리고 더 확대된 규모로 행사를 해내어 이웃에게 지속적으로 도움을 줄 수 있기를 바란다.



2025 대구경북지부 정기총회

# 다짐으로 시작하는 한 해

| 글·사진 성길제 대구경북지부 총무



(사)대자연사랑실천본부 대구경북지부는 2025년 1월 13일 오후 6시 30분 본부 사무실이 있는 대구 대재빌딩 2층 강당에서 2025년도 정기총회를 개최하였다. 총 79명의 회원 중 32명이 참석하고 12명의 위임장을 받아 총 44명의 참여로 진행되었는데, 식사 및 축하공연과 특강으로 구성된 식전행사와 본 행사로 나뉘어 진행하였다.

식전행사로는 금동수님의 하모니카 연주와 2024년 12월말까지 경상북도 보건환경연구원장을 역임하신 손창규 박사의 '환경변화와 바이러스 질환'을 주제로 특강이 있었다. 기후변화와 바이러스질환 유행의 상관관계, 미생물의 분류, 바이러스성 감염병의 종류, 코로나19 바이러스 변이에 따른 증상의 변화, 바이러스와 백신의 진화의 순서로 특강이



2025년  
**정기총회**  
(사)대자연사랑실천본부 대구경북지부  
\* 일시 : 2025.01.13.(월) 18:30  
\* 장소 : 대재빌딩 2층 강당



진행되었는데, 전문적이면서도 알기 쉬운 설명을 통해 최근 유행하는 독감과 폐렴에 대한 이해도를 높일 수 있었다.

이어서 진행된 본 행사는 변귀남 회장님의 개회선언을 시작으로 2024년 사업실적보고, 2024년 감사보고, 2024년 결산(안) 및 2025년 사업계획(안)과 예산(안) 승인 등이 주요 안건으로 다루어졌다. 이 자리에는 변정환 이사장님께서 참석하시어 행사를 빛내주셨으며, 특히 식사시간에는 신선하면서도 몸에 좋은 재료를 이용한 다양한 채식요리를 뷔페로 맛보면서 채식식단의 풍부함을 체험하는 동시에 건강한 식단과 생명보호에 대해 되새기는 기회가 되었다. 끝으로 단체사진 촬영을 하면서 대구경북지부 회원 모두가 합심하여 2025년 풍성한 활동을 만들어가길 다 같이 다짐하였다.



# 채식의 결, 지구를 위한 선택이 문화가 될 때

| 글 강라마 채식평화연대 문화이사



최근 디즈니플러스에서 ‘지배종’이라는 독특한 소재의 드라마가 방영되었다. 이 드라마는 ‘배양육’을 중심으로 환경문제와 육식 문화를 둘러싼 논란을 흥미롭게 전개하고 있다. BF(Blood Free)라는 가상의 회사가 육식이 환경 파괴의 원인임을 강조하며, 배양육이라는 혁신적인 대안을 제시한다.

배양육은 동물을 도살하지 않고 실험실에서 세포를 배양해 만든 고기이다. 이 TV 시리즈의 흥미로운 점은 생태계를 보호하고자 하는 인간의 의지와 권력과 자본이 환경과 식문화에 어떤 영향을 미치는지 탐구하면서 다양한 윤리적 딜레마를 다루고 있다는 점이다. 실제로도 마이크로소프트 창립자인 빌 게이츠와 구글에서도 대체육 산업에 상당한 자본을 투자하고 있다. 또한 세계 최대 농산물 무역기업과 미국 최대 육류가공 업체도 식물성 단백질 연구와 신흥 대체육 시장에 뛰어들었다. 또 한편 글로벌 기업인 ‘이케야’는 주요 원자재 100%를 재활용 가능한 자원으로 대체하겠다는 목표를 세웠으며, ‘애플’, ‘구글’ 등도 획기적인 탄소 중립 목표를 내세우며 에코 플랜에 합류하였다. 이러한 변화가 사회적으로 우리가 바라던 긍정의 방향으로 나아가고 있지만, 여기서 반드시 던져야 할 중요한 질문이 있다.

“각 기업들이 친환경에 투자하고, 식물성 단백질 제품이 주류를 이루며, 시장이 커져 결국 채식 중심 사회가 이루어진다면, 우리가 그토록 바라던 기후 안정과 ‘지구 친화적인 사회’로의 전환이 실현될 수 있을까?“, “과연, 세계가 ‘채식 중심’으로 전환된다면, 지구에 평화가 찾아올 수 있을까?”

이 중요한 전환의 시기에서 ‘대자연적 질문’이 필요한 이유는, 인류가 역사를 기록하고 데이터를 측정하기 시작한 이래, 이렇게까지 긴박한 상황이 없었기 때문이다. 어쩌면 이 기회는 인류에게 남은 단 한 번의 기회일지도 모른다. 인간의 끝없는 욕망은 그대로인 채, 이 기회를

자본에 흐름에 따라 친환경과 채식이라는 명분 아래, 또 다시 지구에게 더 큰 상실과 배신감을 느끼게 한다면, 인류는 되돌릴 수 없는 참혹한 현실과 마주하게 될 것이다. 그렇기 때문에 인간과 자연의 관계에 대한 더 깊은 근본적 성찰을 통해 신중하게 위기를 극복해 나아가야 하는 근본적 질문을 던져야 할 때이다.

현재 우리는 모든 생명권 위협, 전쟁 위기, 기후 재앙, 폭력의 만연, 마약 중독 등 그 어느 때보다 심각한 위기에 처해 있다. 지구 온도는 마지노선인 1.5도를 향하고 있으며, '탄소 농도'는 지난 80만년 이래 가장 높은 수치를 기록하고 있다. 또한 북극해빙은 10년 단위로 약 13% 감소하며 해수면 상승을 가속화 하고 있다. 이와 동시에 인간은 매년 약 700억여 명의 '육지 동물'과 수많은 '바다 생물'을 도살하며, 세계 농지의 약 70%가 '동물 사육을 위한 사료 재배'로 사용되고 있다고 한다.

이러한 상황에서 세계 군사비 지출은 매년 최고치를 기록 하고 있으며, 증가하는 난민수는 1억 명으로 전례 없는 인도적 위기에 직면하고 있다. 폭력과 범죄는 끊임없이 증가하고 있고, 또 다른 한편에서는 세계적으로 매일 1,900명이 스스로 목숨을 끊고 있다. 마약 문제 역시 심각해져 유엔 자료에 따르면 약 2억 7,500만 명이 마약을 사용하고 있으며, 청소년까지 중독에 노출된 한국도 더 이상 마약의 안전지대가 아니다.

자본의 문화가 아닌 '생명 관계의 문화'로 인류는 문화 속에서 서로의 삶을 반영하며 발전 해왔다. 그렇기에 친환경과 채식 같은 변화도 개개인의 삶과 가치가 함께 문화로 반영되어야 진정한 '자연 회복'을 이룰 수 있다. 그러나 자칫 자본이 친환경과 채식을 주도하는 상황이 된다면, 결국 인간의 욕망을 새로운 상품으로 포장 하는 것일 뿐이다.

“근본적인 문제를 해결하지 않은 채 표면적 변화만을 반복하는 방식은 오히려 지금보다 더 위태로운 상황으로 몰아넣을 수 있다.”

따라서 우리는 대전환의 시대에서 인간 사회와 자연이 조화롭게 공존하는 문화를 위해 고 심해야 한다. 문화는 개인의 자발적인 참여와 공동체의 가치에 뿌리를 두어야 하며, 이를 통해서만 인간은 자본의 영향력에서 자유로워지고, 진정으로 생명과 자연을 위한 친환경 사회를 구현할 수 있다. 즉, 문화는 자본을 위해 존재하는 것이 아니라, 자본과 함께 가치 있는 삶의 기준을 제시하는 방향으로 나아가야 한다. 그래야만 우리가 원하는 '지속 가능한 사회로의 전환'이 지닌 진정한 가치와 의미를 품을 수 있을 것이다.

### 1. '위기'에 직면하다 Reckoning with Reality

2024년 최신 기후보고서에 따르면 기후악화가 빠르게 진행되고 있으며 지구는 되돌릴 수 없는 임계점에 가까워지고 있다고 한다. 이 보고서는 단일기관이 아닌 '유엔 환경 계획(UNEP)', '유



엔기후변화협약(UNFCCC), '기후변화에 관한 정부 간 협의체(IPCC)', '미국 국립해양 대기청(NOAA)'을 비롯해 각국의 신뢰받는 과학자들의 연구를 엄밀히 분석하고 종합한 자료이다. 이는 기후변화에 대한 과학적 근거와 국제적 대응 방안을 제시하는 핵심 문서로 평가된다.

### 기후위기의 진실 : 온난화는 단순한 자연 현상이 아니다

기후위기에 대한 우려에도 불구하고, 일부 정치인과 단체들은 온도상승이 과장되었다며 미온적인 태도를 보인다. 그들은 중세 온난기와 홀로세 시기의 자연적인 온도 상승을 언급하며 현재 기후변화 역시 자연현상이라고 주장하지만, 이는 과학적 근거와는 크게 어긋난다. 이전의 온난화는 지역적인 변화였고, 수천 년에 걸쳐 점진적으로 일어났다. 반면, 오늘날의 기후변화는 전 지구적이며, 20세기 이후 불과 100년 사이에 지구 평균 기온이 1도나 상승했다. 이는 과거보다 100배 빠른 속도로 진행되고 있으며, 단순한 자연 변동으로 보기 어렵다.

온난화가 일부 지역에 일시적으로 긍정적인 영향을 줄 수 있다고 해도, 대부분의 지역에서는 가뭄, 폭염, 해수면 상승 같은 극단적인 기후 재난으로 고통 받고 있다. 그렇지 않으면, 우리가 무심코 보내는 일상이 북극의 얼음을 녹이고, 해수면 상승을 촉발하여 멀리 떨어진 아프리카의 섬마을을 물에 잠기게 하거나 자연과 함께 동화하며 사는 평화로운 작은 마을까지 초토화시킬 수 있다는 사실을 감지하지 못하게 될 것이다. 중요한 것은 정보로만 알고 넘어가는 것이 아니라, 현재 지구에서 벌어지고 있는 일들이 나의 밥상과 어떻게 연결되는지 피부로 느끼고 그 느낌을 행동으로 옮기는 변화가 필요한 때이다. 또한 재생 에너지 초기 비용이 크다고, 이를 외면한다면 그 대가로 장기적인 기후 재난과 엄청난 경제 손실을 감당해야 한다. 따라서 지구를 위한 에너지 전환은 경제적 기회를 창출하고 일자리를 늘리며 지속가능한 발전을 이룰 핵심 전략으로 자리매김해야 한다.

### 2. 지구를 위한 새로운 질문 : 소비와 생태계는 공존할 수 있을까?

오늘날 우리는 자동차, 에어컨, 세탁기, 스마트폰 등 없어서는 안 될 생활필수품에 둘러싸인 시대에 살고 있다. 이러한 필수품들은 우리의 일상에서 떼어낼 수 없는 존재가 되었고, 이로 인해 전기 사용을 줄이거나 소비를 제한하는 것은 현실적으로 어렵게만 느껴진다. 단순히 소비를 줄이지는 주장은 이미 깊숙이 뿌리내린 현대인의 생활 방식을 무시하는 것일 수 있다. 아무리 생태학적 거대한 담론이 쏟아져도 삶으로 행동하지 못하는 이유가 바로 이러한 삶의 방식에 대한 관습을 이해하지 못했기 때문이다.





그러므로 단순히 소비 패턴을 바꾸는 것이 아니라, 지속가능한 미래를 위해서 모두가 함께 참여하는 새로운 질문과 실험의 장을 만들어 나아가야 한다. 우리가 지구와 공존하는 방법을 고민할 때, 단순히 일상에서 식물 기반 식단을 채택하는 것으로 그쳐서는 안 되며 동시에 자본주의의 건강한 특성을 파악하고 이를 어떻게 효과적으로 활용할 수 있을지를 탐구해야 한다. 그러므로 공유경제 플랫폼, 업사이클링, 제로웨이스트, 수리 공방, 비건 식당 등이 어떻게 자본과 함께 건강하게 성장할 수 있을지를 고민해야 할 때이다.



우리의 문화에 깊이 뿌리내린 자본주의적 가치들을 통째로 뽑아내기보다는, 낡고 썩은 부분을 차례차례 털어내고 새로운 의미와 가치를 더하는 과정이 필요하다. 그러면서 우리의 현 의식에 맞는 지점에서부터 성장을 시작해야 하며, 그럴 때 비로소 더 깊은 차원의 의식을 향한 길이 보이기 시작할 것이다.

### 우리는 이미 해답을 알고 있다

찰스 아이젠스타인 Charles Eisenstein의 《신성한 경제학의 시대 Sacred Economics》는 현대 경제 시스템의 문제점을 비판하며, 인간의 가치와 공동체 중심의 대안적 경제 모델을 제안한다. 아이젠스타인은 경제가 이윤과 경쟁이 아닌 증여와 협력을 통해 작동할 때 인간과 자연, 사회가 조화를 이루며 지속 가능해질 수 있다고 주장한다. 그는 자본주의가 개인주의를 부추겨 소외를 낳는다고 보며, 공동체와 상호의존성을 회복하는 경제를 강조한다. 또한, 성장 대신 회복과 재생을 중시하는 경제를 통해 자연과 균형을 맞추는 방식으로 경제를 재구성해야 한다고 제안한다.

또한, 《Ecological Economics: The Science and Management of Sustainability》를 저술한 생태경제학자 로버트 코스탄자 Robert Costanza는 환경과 경제를 통합하여 지속가능성을 추구하는 새로운 접근 방식을 제안한다. 1997년 그는 공동으로 네이처(Nature)지에 ‘생태계서비스의 경제적 가치’란 논문을 발표했는데, 이때 생태계서비스란 개념을 처음으로 제시한다. 생태계서비스란 자연이 사람에게 주는 모든 혜택을 의미하는 개념으로 무분별한 개발보다는 생태계유지가 주는 경제적 가치가 훨씬 크다는 연구결과를 발표하였다. 논문은 자연이 주는 식량이나 물, 기후, 대기 질, 경관이 주는 아름다움, 물질순환 등의 서비스를 경제적 가치로 환산할 경우 연간 33조 달러에 이른다며 이는 1997년 당시 전 세계 GDP 18조 달러의 2배였다. 결국 무분별한 개발보다는 생태계 유지가 주는 경제적 가치가 크다는 근거를 제시하고 있다.

### 없을 행동으로 옮기지 못하는 이유

그럼에도 ‘아이젠스타인’과 ‘코스탄자’의 이론이 현재 사회에서 실현되지 못하는 이유는 현대 경제 구조가 근본적으로 경쟁과 이윤 추구에 맞춰져 있기 때문이다. 오늘날 자본 중심의 경제 시

시스템은 단기적인 경제 성과와 성장 지표에 집중하고 있으며, 이로 인해 공동체 중심의 협력과 생태계 서비스의 가치를 인식하고 이를 기반으로 경제를 재구성하는 데 한계가 있다. 더욱이, 정치적 이해관계와 기업의 이익이 우선시되면서 생태 중심의 정책이 배제되거나 축소되기도 한다. 뿐만 아니라, 현재의 소비 지향적 문화와 성장 중심적 가치관은 사람들로 하여금 환경보다 경제적 성장을 우선시하게 만든다. 이러한 상황에서는 자연과 인간, 공동체의 지속가능한 미래를 지향하는 새로운 경제 모델을 실현하기 어렵다. 여기서 우리가 알 수 있는 중요한 사실은, 결코 정치와 자본은 우리 뜻대로 움직이지 않으며, 세상을 바꿔줄 누군가를 기다리는 환상에서 벗어나야 한다는 것이다.

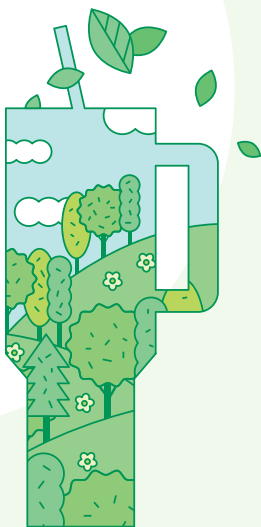
### 이기적 유전자에서 협력으로 : 우리가 선택해야 할 진화의 방향

리처드 도킨스의 '이기적 유전자'는 생물의 행동이 유전자의 생존과 번식에 어떻게 기여하는지를 설명한다. 이 이론에 따르면, 각 유전자는 자신의 생존을 극대화하려는 경향이 있으며, 이는 경쟁과 자원의 소유를 통한 이기적 행동으로 이어질 수 있다고 한다. 반면, 피터 리처슨과 로버트 보이드는 '유전자는 혼자 진화하지 않는다'에서 진화가 유전자의 상호작용과 협력적 관계 속에서 이루어짐을 강조한다. 이는 인간 사회에서도 서로 협력하는 문화가 진화의 중요한 요소임을 시사한다.

이 두 이론을 비교하면서, 우리는 기존의 사고틀을 넘어설 수 있는 문화적 진화의 힘이 어디에서 나오는지를 고민해야 한다. 생명체가 이기적인 경향을 보이더라도, 궁극적으로는 협력과 상호작용을 통해 더 큰 진화적 성공을 이룰 수 있다. 세상이 설정한 시스템이나 자본이 세상을 바꾸는 것이 아니라, 우리가 먼저 나서서 인간이 생태계의 일부임을 인식하고 행동해야 한다. 이를 위해 '생태 관계 중심 문화'를 구현하는 것이 중요하다. 이러한 문화는 자연과의 관계를 깊이 되새기고, 지속 가능성을 추구하며, 협력과 상생의 방향으로 나아가는 데 초점을 맞춘다. 하지만, 지구를 위한 문화로 나아가는 과정에서 중요한 것은 무조건적으로 인간의 욕망을 억제하거나 절제하는 것이 아니다. 오히려 이 욕망을 어떻게 생태계와의 조화 속에서 실현할 수 있는지가 핵심이다.

### 3. 알아차림이 문화로 꽃피우는 순간

지속가능한 미래를 위해 우리가 가야 할 길은 단지 자본의 흐름을 바꾸는 것을 넘어, 내면으로부터 삶의 방식 자체를 재구성하는 데 있다. 인류는 오랫동안 서로의 삶을 반영하며 문화를 형성해왔다. 이제 친환경과 채식 같은 변화도 단순한 소비가 아닌, 삶과 가치를 담은 문화로 자리 잡아야 진정한 지속가능성을 이룰 수 있다. 그러나 자본이 이러





한 변화를 주도하게 되면, 우리 삶과 환경을 위한 본질적인 변화를 가리며, 새로운 형태의 소비와 욕망만을 강화하게 될 위험이 있다. 따라서 지금이야말로 자본의 이익에 좌우되지 않고 인간과 자연이 함께 공존하는 새로운 문화를 형성할 때이다. 그리고 이 문화의 뿌리는 개인의 자발적인 참여와 공동체의 가치에 두어야 하며, 이를 통해 우리는 정부, 기업, 시민단체와 함께 진정한 친환경 사회로 나아갈 수 있을 것이다.

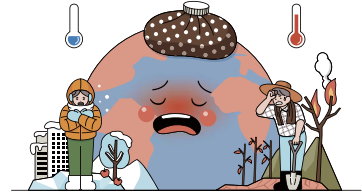
지금 우리에게 가장 필요한 것은 현재 우리가 처해 있는 상황을 알아차리고, 그에 맞는 질문을 던지는 것이다. 또한 이러한 질문에 대한 답을 찾기 위한 장기적인 여정을 할 수 있는 환경을 조성하는 데 기여해야 한다. 비판이나 혐오주의로 '상대적 정의'에 빠지는 비건주의, 친환경적 우월주의에 도취되는 것을 경계해야 하며, 자연이 진정으로 바라는 '절대적 정의'가 무엇인지 성찰해야 한다. 그리고 이를 행동으로 실천해야 할 때이다.

지금이야말로 그 변화를 시작할 시간이다. 또한 문제를 해결할 영웅을 기다릴 것이 아니라 이러한 질문과 새로운 패러다임을 담은 그릇을 키워야 하며, 이 그릇은 하루아침에 만들어지지 않는다는 것을 먼저 인식해야 한다. 우리의 의식이 변화하려면 지금부터 조금씩 준비하고, 그 싹을 틔워야 할 것이다.

한 가지 중요한 건, 거대한 아이디어가 아니라 작은 시작이 모여 문화가 되는 것이며, 우리의 일상에서 이러한 변화가 점차 확산되도록 해야 한다. 우리 각자의 생각과 행동이 모여, 지속 가능한 미래를 향한 강력한 흐름을 만들어낼 수 있기 때문이다. 이는 우리 내면에서부터 원하는 변화를 이루기 위한 첫걸음이자, 공동체와 자연이 함께 조화를 이루는 길로 나아가는 초석이 될 것이다. 그리고 우리는 이 모든 과정을 통해 지구와 인류가 공존할 수 있는 새로운 패러다임을 창출하는 길에 나설 수 있을 것이다.

# 세계는 지금

| 글 이동민 본부 사업부장



2024년은 기후 관측 역사상 가장 더웠던 해로 기록됐습니다. 유럽연합 기후변화 감시 기구는 지난해 지구 평균 기온이 산업화 이전에 비해 1.6°C 상승했다고 밝혔습니다. 이는 2015년 파리기후변화협약 총회에서 기후 재앙을 막기 위해 설정한 1.5°C 상한선을 처음으로 돌파한 수치입니다. 이와 같은 온난화는 바로 대처 불능의 괴물들을 만들어 냈고, 그 피해는 고스란히 우리 인간에게 돌아왔습니다.

## [동아시아/대한민국] 113년 만에 가장 뜨거웠다.. 원인은 고수온



날씨와 관련된 기록들이 또 갱신되었습니다. 지난해 우리나라는 113년 관측사상 가장 더웠는데, 연평균 기온이 14.5°C를 기록하며 평년 12.5°C보다 2도 높은 것으로 확인되었습니다. 기록적인 더위의 원인으로는 해수면의 고수온의 영향이 컸던 것으로 나타났습니다. 북태평양고기압과 티베트고기압을 강하게 발달되어 이중 고기압이 한반도를 덮으면서 9월까지 '최악의 더위'가 이어졌습니다.

한편 어느 때보다 강한 고기압이 한반도 주변에서 버텨으로써 태풍의 접근을 허용치 않아 태풍의 피해는 덜 입은 해이기도 합니다.

## [북아메리카/미국] 허리케인, 산불, 눈폭탄까지.. 기후 재난 미국을 덮쳤다.

지난 9월말부터 10월초, 온난화가 만들어낸 괴물 허리케인 '헬런'과 '밀턴'이 미국을 덮쳐 257명이 사망하고 총 169조에 달하는 재산 피해가 발생했습니다. 이로 인해 미국 동남부 지역이 초토화되고 146년 만에 최대 홍수를 겪기도 했습니다. 해가 바뀌고 2025



년 1월 7일, 남부 캘리포니아에서 발생한 대형 산불이 장기간 지속되었습니다. 이번 산불로 60여명의 사상자가 발생했고 이재민 20여만 명, 1만 3천여 채 이상의 건축물이 소실되는 등 막대한 피해가 발생했습니다. 여의도의 35배에 달하는 면적을 태우고, 302조 원을 웃도는 피해액을 기록하는 등 사상 최악의 산불로 파악되었습니다. 한편 미국 중북부지역에서는 북극한파에 최대 90cm 폭설까지 내리며 바람, 불, 눈까지 3중고에 빠졌다고 합니다.

**[북유럽/ 스페인, 영국, 프랑스 역대급 홍수 그리고 때 아닌 열대야.. 스페인 4일 유급휴가 부여**



지난해 10월 말, 스페인에선 한 달 치 비가 하루 만에 쏟아지는 등 대규모 홍수가 발생해 인명 피해만 200명이 넘었습니다. 도시 곳곳에서 복구가 이뤄지고 있지만, 지금도 홍수가 휩쓸고 간 자리엔 나무가 쓰러져 있고, 자동차는 진흙으로 뒤덮여 있습니다. 이상기후로 직장에 출근할 수 없을 경우 최대 4일의 유급휴가를 사용할 수 있

도록 했습니다. 현지시간 1월 1일 영국 전역에 150개가 넘는 홍수 경고 및 경보가 발령됐습니다. 영국 기상청에 따르면 48시간 만에 거의 한 달 치 비인 최고 150mm가 내렸고 날이 추워지면서 30cm 폭설이 예보되었습니다.

한편, 지난 11월 26일 프랑스 남서부지역에서 새벽 기온이 26.9도로 기록되었습니다. 프랑스의 높은 기온은, 북아프리카와 지중해에서 불어오는 따뜻한 공기가 프랑스와 스페인 국경을 따라 솟은 피레네 산맥을 타고 오르며 수분을 잃은 뒤 프랑스 남부로 내려오면서 공기가 더욱 뜨거워지는 ‘휨’ 현상에 의해 발생하였다고 프랑스 기후학자는 밝혔습니다.



### 채식평화연대와 상호업무협약

## 9년의 시간을 넘어, 이제 함께 걸어가다.

| 글, 사진 이동민 본부 사업부장

채식평화연대와 첫 만남은 2016년 베지닥터 세미나에서 시작됐다. 그 후 2017년 채식문화활성화포럼을 함께 개최하고, 2018년 제1회 채식요리지도사에 이영미 채식평화연대 전 대표가 참여하는 등 꾸준히 이어져왔다. 코로나19가 도래하면서 다른 여러 활동과 마찬가지로 두 단체가 함께하는 활동은 중단될 수밖에 없었다. 오랜 공백을 딛고 양 단체의 결속을 다진 것은 상호업무협약이었다. 2024년 8월 28일, 사단법인 대자연사랑실천본부와 채식평화연대는 양손을 맞잡고 같은 목표를 향해 나아가기로 약속하는 상호업무협약을 맺었다.

이날 협약식에는 사단법인대자연사랑실천본부 변정환 이사장, 변귀남 상임이사, 김광수 사무국장, 이광조 이사, 김중용 이사, 홍성태 자문위원이 참석했고, 채식평화연대에서는 원연희 상임대표, 강라마 문화이사, 권빛나리 사무국장이 함께 하여 자리를 빛내주었다. 과거 9년 동안 여러 자리에서 만나 소통해 온 협력정신을 바탕으로 '채식문화 활성화'라는 공동의 과제를 내걸고 큰 발걸음을 함께 내딛기 시작한 것이다.





사단법인대자연사랑실천본부 - 채식사랑평화연대 상호업무협약 내용

- 상호 이해와 협력 증진을 위한 친선교류
- 채식문화활성화와 증진을 위한 교육 및 정보지문 교류
- 채식문화 및 채식 대중강연 사업을 위한 교육 및 정보지문 교류
- 음식관광 박람회 채식전 시회 및 채식시연사업 추진
- 친환경 채식문화 홍보 캠페인 및 채식 관련 홍보물 제작
- ‘양 기관’의 발전을 위한 공동연구
- 기타 상호간의 협의 사항





본부  
소식



지속가능한 건강채식밥상 수료식

9월 27일 대구 한국전통문화체험관에서 수성문화재단 문화도시사업본부 관광진흥센터와 함께 진행했던 지속가능한 건강채식밥상 수료식이 진행되었다.



채식요리지도사 2급 자격과정

8월 9일부터 9월 27일까지 대구 한국전통문화체험관에서 수성문화재단 문화도시사업본부 관광진흥센터와 연계하여 채식요리지도사 2급 자격과정을 실시하였다. 총 20명이 과정을 수료하였고 그 중 7명이 채식요리지도사 2급 자격을 가지게 되었다.



2024 행복체조 경연대회

10월 20일 대구 동구 강동문화체육센터에서 대구동구체조협회와 공동주최한 가운데 대자연사랑 문화를 보급하는 행복체조 경연대회를 진행하였다.



2024 채식문화활성화포럼

11월 23일 대구 경북디자인센터 컨벤션홀에서 베지타더, 채식평화연대, 대구 수성구청과 공동주최로 채식인구 확산과 채식하기 좋은 환경을 만들기 위한 채식문화 활성화 포럼을 진행하였다.



2024 행복나눔! 사랑나눔! 감장담그기

12월 14일 서울 인왕노인복지관에서 그린엔젤과 공동주최한 가운데 취약계층 및 소외계층에게 김장김치 500kg을 직접 담그 나눔을 진행하였다.



2025 제15차 정기총회

2월 8일 본부 2층 강당에서 2025 제15차 정기총회를 개최하였다. 37명이 참석하여 2024년 사업실적 보고 및 감사 보고, 2025년 예산안을 심의하는 시간을 가졌다.



잡지 '대자연사랑' 19호 편집위원회 및 20호 기획위원회

2월 26일 본부 2층 강당에서 잡지 '대자연사랑' 19호 편집위원회 및 20호 기획위원회가 진행되었다.

지부 및  
클럽소식



2학기 개강총회, 종강총회

대구한의대학교 자연사랑동아리는 대구한의대학교 9호관 103호에서 9월 23일에 2학기 개강총회를, 12월 10일에 종강총회를 개최하였다.



자연사랑동아리 환경정화활동

자연사랑동아리는 10월 5일 경산 남매지 환경정화활동, 10월 16일 대구한의대학교 교내·외 환경정화활동을 실시하였다.





## 회원 동정



### 런찬미팅

대구경북지부는 10월 18일에 대구한의대학교 학술정보관에서 '친환경에너지와 탄소중립' 이라는 주제로 런찬미팅을 진행하였다.



### 대구광역시 동구청장배 체조대회

내추럴에코는 10월 20일 대구 강동문화체육센터에서 대구광역시 동구청장배 체조대회에 참가하였다.



### 경기지부 환경정화활동

경기지부는 10월 31일 안산 시낭운동장에서 환경정화활동을 실시하였다.



### 채식사랑동호회 모임

채식사랑동호회는 12월 10일 채식식당 소선에서 12월 모임을 진행하였다.



### 송년 산악회

대자연사랑산악회는 12월 29일 팔공산 둘레길에서 등산을 통하여 자연을 사랑하고 심신을 단련하며 친목을 도모하는 산행을 실시하였다.



### 제8차 정기총회

그린엔젤은 2월 1일 하이서울유스호스텔에서 제8차 정기총회를 개최하였다.



### 유지훈 그린엔젤 회원 솟품애니메이션 콘텐츠 크리에이터 인재양성 모의공모전 최우수상 수상

유지훈 그린엔젤 회원은 2024년 10월 4일 한국콘텐츠진흥원에서 주최하는 AI 기술을 이용한 솟품애니메이션 콘텐츠 크리에이터 인재양성 모의공모전에서 최우수상을 수상하였다.



### 그린엔젤, 서대문구 단체표창 수상

그린엔젤은 2024년 12월 6일 서대문구청에서 주최하는 2024 자원봉사자의 날 기념식에서 단체표창을 수상하였다.



### 천원섭 그린엔젤 단장, 금정동 주민자치회 주민자치위원 위촉

천원섭 그린엔젤 단장은 1월 10일 금정동 행정복지센터에서 금정동 주민자치회 3기 주민자치위원으로 위촉되었다.

## 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 분들께는 자원봉사점수 인정과 경력증명을 지원해드립니다.

### 2. 대자연사랑잡지 청년리porter 모집

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

### 3. 기부금영수증 발급 안내

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

대자연사랑실천본부는 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 국제청 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 않을 경우 후원금 신청접수가 되지 않습니다.)

CMS 자동이체 서비스의 원활한 제공을 위해 개인정보  
(금융기관명, 출금 계좌번호, 생년월일, 예금주명, 핸드폰 번호)  
수집 및 금융결제원, 은행 등 금융회사(빌링원플러스)로  
제공하는것에 동의 하십니까?

동의함    동의 안 함

(동의하지 않을 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.

V I S I O N

# 인간과 자연이 조화되는 세상

M I S S I O N

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)  
· 지정기부금단체 승인 (기획재정부)  
· 경기지부 창립  
· 대한민국지키기운동대회 공동주최 (경북대학교)
- 2014** · 대자연사랑 청년단 캠프 (장수 하늘내들꽃마을)  
· 대자연사랑 한마음대회  
· 전북지부 창립  
· 부산지부 창립  
· 자연의 숨결 II 음반 제작·발매  
· 제7 회 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 (부안 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 숲체캠프 (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)
- 2024**
  - 제4 회 대자연사랑 사진공모전
  - 대구한의대학교 푸드케어약선학과 상호협력 협약식
  - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구한의대학교)
  - 대자연사랑 편집위원 워크숍 (대전 태원)
  - 채식평화연대 상호협력 협약식
  - 대자연사랑 여름캠프 (괴산 고사리수련관)
  - 지속가능한 건강채식밥상 (대구 한국전통문화체험관)
  - 채식요리지도사 2급 교육과정 운영 (대구 한국전통문화체험관)
  - 2024 행복체조 경연대회 (대구 강동문화체육센터)
  - 채식문화활성화 포럼 (대구경북디자인센터 컨벤션홀)
  - 2024 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)국제Lions협회한국복합지구총재협의회 의장



# 비건 채식은 사랑입니다. 비건 채식은 기후위기, 지구를 지속가능하게 하는 유일한 해결책입니다.

저희 러빙헛은 모든 존재들이  
평화와 사랑 속에서 서로,  
그리고 지구와 조화롭게  
살 수 있게 되기를 바라는  
비전으로 설립되어  
모든 음식에 동물성분을  
전혀 포함하지 않은  
**완전한 비건채식재료**로  
만들어져 있습니다.



# K-MEDI 실크로드 개척!

지역과 세계를 잇는 혁신대학  
**대구한의대학교**

**DHU**

DAEGU HANYANG UNIVERSITY

국가서비스대상  
5회 수상

2020, 2021, 2022 3년 연속  
국가서비스대상 대학부문  
코스메디컬 산업 분야



## 2024 글로벌대학30 선정

교육부가 인정한  
글로벌 혁신 대학!

- ★ 산학연협력단지 조성 사업
- LINC 3.0 산학연협력선도대학 육성 사업
- U 대학혁신지원사업(PILOT사업 포함)
- PRIME 산업연계교육 활성화 선도 대학 사업
- CORE 대학인문역량강화 사업
- CK-1 지방대학특성화 사업
- K-MOOC K-MOOC선도대학 사업
- ★ 산업단지캠퍼스조성 사업
- ★ 대학 평생교육체제 지원 사업
- ★ 고교교육 기여대학 지원 사업
- ★ 국제협력선도대학 육성 지원 사업



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.