

# “비건 밥상 공유하며 사람과 사람 이어줍니다”

도시 농부·비건 요리 작업자 유이랑씨

토종학교서 재료 공부...채소·곤약 초밥 등 요리  
광주시 청소년삶디자인센터 ‘모두의 부엌’ 기획

토종쌀 버섯 리조토, 토종감자 뇨끼, 얇은키밀 키슈, 오디가 올라간 푸딩.  
지난달 24일 광주시 청소년삶디자인센터(이하 삶디) ‘모두의 부엌’에서 열린 ‘소농의 밥상’ 참석자들이 함께 나누는 음식이다.  
광주전남귀농운동본부가 주최한 이날 행사에서 요리를 담당한 이는 도시 농부이자 비건 요리 작업자인 유이랑(25)씨. 그는 곡성 청년농부 자영씨가 생산한 토종쌀과 토종감자로 맛깔스런 비건 음식을 만들었다.  
유 씨는 비건 요리에 관심을 갖게 된 건 지난 2022년부터다. 평소 동물권과 환경문제 등에 대한 관심이 많았던 그는 코로나 이후 건강 문제로 병원에서 채식을 권유받게 됐고, 요리에 흥미를 갖고 있던 터라 직접 다양한 비건 요리를 만들어보자 생각했다.  
“비건 지향이 되면서 아무래도 함께 밥을 먹는 기

회가 줄더군요. 서로의 관계성이 끊기고 있다고 느낀던 차에 함께 식사하는 기회를 마련하면 좋겠다고 생각했죠. 밥상을 공유하며 사람과 사람의 관계를 이어주는 작은 역할을 해보자는 생각으로 비건 음식을 만들기 시작했습니다.”  
시작은 삶디의 공유부엌 실험 프로젝트였고, 비건 요리를 만들어 사람들과 나눠 먹으며 관계성이 회복되는 기분을 느꼈다. 이후 유 씨는 비건 음식 작업자라는 이름으로 원데이 클래스를 개최하거나 팝업 매장을 열고 장터에 나가 디저트를 판매하기도 했다.  
비건식단과 함께 했던 ‘먹는데 이런 얘기 하지 말까(이런 얘기 프로젝트)’는 그가 즐겁게 작업했던 기획이다. 다양한 분야에서 일하는 지역 활동가들을 초청해 음식을 먹으며 이야기를 나누는 프로그램으로 파프리카 등을 활용한 채소초밥과 곤약초밥은 큰 인기를 끌었다. 또 동구청이 진행한 ‘광주문



도시농부이자 비건 요리 작업자 유이랑씨.

화유산 야행’ 프로그램에서 판매한 여행 숙박 패키지의 ‘비건 조식’도 인기가 많았다.  
지난해 광주전남귀농운동본부가 운영하는 토종학교에 1년간 다녔던 일은 비건 요리 작업자인 그에게 많은 영향을 미쳤다.  
“비건 요리를 하다보면 재료에 대한 관심이 많아지고 고민도 커집니다. 1년간 직접 작물을 키우면서 내가 요리하는 재료가 어떻게 생산돼 어떤 과정을

거쳐 우리 식탁으로 올라오게 되는지 알 수 있어 좋았습니다. 토지 개간 방식 등 다양한 사항도 고려하게 되죠. 비건을 지향하고, 비건 요리를 하며 저의 세계는 그만큼 넓어지고 새로운 세계를 만났습니다. 토종씨앗과 작물 등 모르고 살았을 다양한 것들에 관심을 갖게 되었으니까요.”  
유 씨는 “다양한 가능성을 염두에 두고 상상력을 발휘해 새로운 비건 요리를 만들고 실험하는 과정이 즐겁다”고 말했다.  
그는 크림 맛을 내기 위해 캐슈넛을 물에 불려 갈아 쓰거나 스크랩을 예고를 만들 때 계란 대신 두부를 볶아서 사용하는 등 재료적 특성과 질감 등을 고려해 음식을 만든다. 그는 여름 비건 요리로 갓잎 페스토 냉 파스타와 마늘쫄 덮밥을 추천했다.  
“누군가와 나누고 싶고, 서로의 관계성을 회복하고 싶다는 마음에서 요리를 시작했어요. 비건 요리 작업자이자 활동가로 일하며 스스로 많은 걸 배우고 있어요. 제 요리가 단순히 돈을 주고 구입하는 상품이 아니라, 사람들 사이를 잇는 역할을 할 수 있다면 좋겠습니다.”  
음식과 사람의 삶은 떼어낼 수 없다고 말하는 그는 지난달부터 삶디에 소속돼 모두의 부엌의 프로그램을 기획하고 청소년들과 요리로 소통하고 있다. /글·사진=김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr



## 전남사회복지협 광역푸드뱅크 ‘어글리푸드’ 전달

전라남도사회복지협의회 전남광역푸드뱅크(회장 박민서)는 MG새마을금고, 전국푸드뱅크와 지난 26일 ‘어글리푸드지원사업’ 전달식을 가졌다. <사진> 어글리푸드지원사업은 MG새마을금고가 지역 내의 농가로부터 어글리푸드를 구매, 푸드뱅크를 통해 취약계층에 전달하는 친환경 먹거리 지원 상

생사업으로 전남지역에는 1200가구에 3500만원 상당의 물품이 지원될 예정이다.  
전달식에는 박민서회장, MG새마을금고중앙회 광주전남 지역본부 안세찬이사 및 하윤용본부장, 무안새마을금고 이찬태이사장 등이 참석했다. /서민경 기자 minky@kwangju.co.kr

## 호남대 여교수회, 행복요양원서 희망 나눔 봉사활동



호남대학교 여교수회(회장 유혜숙)는 최근 광주시 동구에 위치한 사회복지법인 행복요양원을 방문해 이 용인들과 함께 정서적 교감을 나누는 ‘희망 나눔 봉사활동’을 진행했다. <호남대학교 제공>

## 생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr01나  
광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0655 FAX 062-222-4918

### 화촉

▲허경수·홍석희씨 아들 백호군, 박순규(광주일보 곡성주재 차장)·박선희씨 딸 수빈양=7월 5일(토) 오후 1시 광주 서구 JS웨딩컨벤션 3층 그레이스홀

### 알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가족, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.  
▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.  
▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업요통비 지원 등 취업지원 및

긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.  
▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.  
▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.  
▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고=언제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.  
▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인하여 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.  
▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인

터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.  
▲광주남구중독관리통합지원센터=중독(문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.  
▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.  
▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.  
▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가족, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관 용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금 오후 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.  
▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.  
▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

### 모집

▲초록우산 어린이재단 광주정위탁지원센터 위탁보호=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.

### 오늘의 날씨

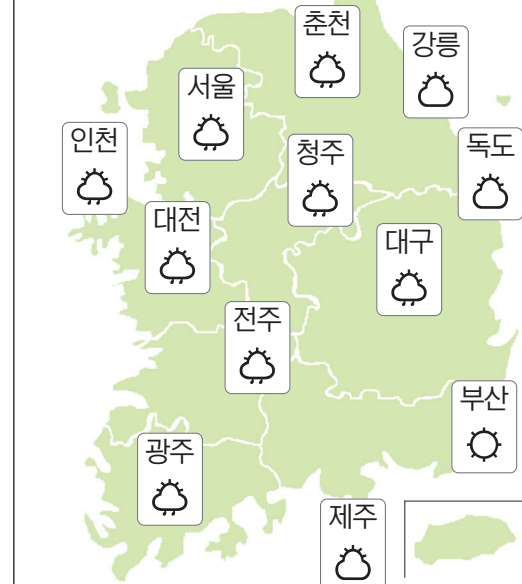
|    |       |    |       |
|----|-------|----|-------|
| 해뜨 | 05:22 | 달뜨 | 11:08 |
| 해짐 | 19:51 | 달짐 | 23:43 |

### 후텋지근

최고 체감온도가 33도 안팎으로 오르겠다

|    |        |       |     |     |       |
|----|--------|-------|-----|-----|-------|
| 광주 | 하리고소나기 | 24/35 | 보성  | 소나기 | 22/35 |
| 목포 | 맑음     | 24/32 | 순천  | 소나기 | 24/35 |
| 여수 | 구름많음   | 23/30 | 영광  | 맑음  | 24/33 |
| 나주 | 소나기    | 23/35 | 진도  | 맑음  | 23/31 |
| 완도 | 맑음     | 23/33 | 전주  | 소나기 | 25/34 |
| 구례 | 하리고소나기 | 23/35 | 군산  | 소나기 | 24/31 |
| 강진 | 소나기    | 23/33 | 남원  | 소나기 | 23/33 |
| 해남 | 맑음     | 23/33 | 흑산도 | 맑음  | 22/28 |
| 장성 | 구름많음   | 23/35 |     |     |       |

### ◇전국 날씨



### ◇바다 날씨

|       |        | 오전      | 오후      |
|-------|--------|---------|---------|
|       |        | 파고 (m)  | 파고 (m)  |
| 서해 남부 | 앞바다    | 0.5     | 0.5     |
|       | 면바다(북) | 0.5~1.0 | 0.5~1.0 |
|       | 면바다(남) | 0.5~1.0 | 0.5~1.0 |
| 남해 서부 | 앞바다    | 0.5     | 0.5     |
|       | 면바다(서) | 0.5~1.0 | 0.5~1.0 |
|       | 면바다(동) | 0.5~1.0 | 0.5~1.0 |

### ◇물때

|    | 간조    | 만조    |
|----|-------|-------|
| 목포 | 11:37 | 06:24 |
|    | 23:39 | 18:30 |
| 여수 | 06:59 | 00:54 |
|    | 19:05 | 13:10 |

### ◇생활지수

|      |    |
|------|----|
| 미세먼지 | 좋음 |
|------|----|

### ◇주간 날씨

| 2(수)  | 3(목)  | 4(금)  |
|-------|-------|-------|
|       |       |       |
| 25/34 | 25/33 | 24/33 |
| 5(토)  | 6(일)  | 7(월)  |
|       |       |       |
| 23/31 | 24/32 | 24/33 |

▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.  
▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.  
▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.  
▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.  
▲시립산수도서관 생활문화동아리 한글 서예반 회원모집=한문서예·문인화·한글서예 동아리 ‘서사모’ 2005년도 창립, 매주 화요일 4~6시, 회비 무료 010-3636-6410.