

지구를 위한 그린액션 시리즈

# 채식편



대전광역시 환경교육센터  
Daejeon Environmental Education Center



대전광역시  
DAEJEON METROPOLITAN CITY

# 목차

01 식탁에서 시작하는 환경교육

02 기후위기의 히든카드, 채식

03 채식을 고민하는 당신에게

04 우리 주변의 채식주의자

05 우리가 갈 수 있는 채식 놀이터

06 실속있는 채식 교육을 위하여



01

---

## 식탁에서 시작하는 환경교육

## 가이드북 취지 소개

안녕하세요, 환경 시민 여러분!

대전시교육청에서 올해부터 초·중·고 학교 급식으로 ‘ECO-더 건강한 밥상’을 실천한다는 것, 알고 계셨나요? 2021년 대전환경교육센터에서 ‘기후위기와 채식’을 주제로 미래 의제 발굴 워크숍을 진행했었는데요! 워크숍에 참여한 시민들은 기후위기의 문제에 공감하며 채식이 더 이상 개인의 선호 문제가 아닌 사회적 문제라는 것을 인식하게 되었어요.

최근 생태 전환 교육으로 ‘먹거리의 전환’이 중요한 키워드로 떠오르면서 학교에서는 채식 급식 운영이 확산되고 있어요. 대전시교육청에서도 이에 발맞추어 매월 1회 이상 ‘채식의 날’을 운영한다고 해요. 학교에서의 변화뿐만 아니라 일반 시민들에게도 채식 문화를 확산하기 위한 다양한 노력이 전해져야 하는 시점인데요!

### ‘완벽한 비건 한 명보다 불완전한 비건 열 명이 낫다.’

대전환경교육센터는 이 부분에 공감대를 형성하여 우리 지역에서 채식을 실천하는 청년 집필진 팀을 구성하게 되었어요.

구성 팀은 ‘지구를 위한 그린액션 시리즈 채식 편’ 집필을 통해 시민들이 불편하지 않게 채식을 실천할 방법이 무엇이 있을까, 끊임없이 고민했다고 해요. 채식을 연계한 환경교육이 확대되는데 이 교재가 도움이 되었으면 해요!

아래부터는 이 책의 집필진을 소개할게요.

## 집필진 소개



김다솜

비건 5년 차의 대전 거주인, 비건 베이커리를 운영하며 비건 베이킹을 포함한 비건 강연을 종종 하고 있습니다.



박현민

파란 하늘과 초록빛 나무가 어우러진 자연을 지켜가고자 합니다. 그린내일에서 일하며, 초록 빛 내일을 그려가고 있습니다.



유나

불완전하지만 즐겁게 채식하고 있습니다.



조진실

지구를 사랑하는 마음으로 환경보호를 실천하고 있습니다. 그린내일 대표로, 어린이부터 성인까지 모두를 위한 환경교육 콘텐츠를 만들고 있습니다.



복동

2019년, 호기심에 시작한 비거니즘이 다양한 지식과 경험을 쌓게 하여 호기롭게 지속하고 있습니다.



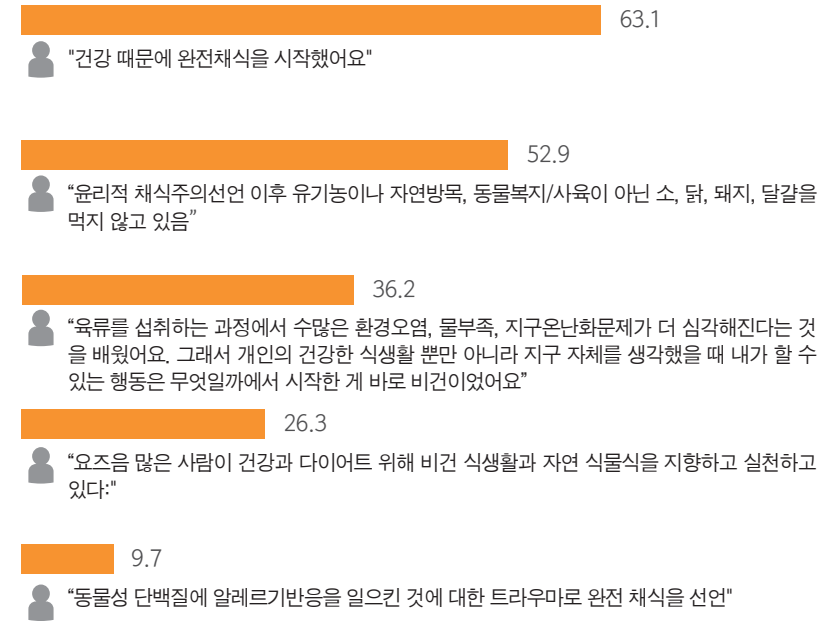
# 02

---

## 기후위기의 히든카드, 채식

## 우리는 '이것' 때문에 채식을 선택했어요.

### 채식을 하는 이유



NOTE:채식이유외의 언급량은 하위 속성들의 합산 개념이 아닌 언급된 문서의 건수를 의미함  
 Base:네이버 블로그 채식주의의 상위 언급 문서 기준, n=2, 388건, 단위:%

그림1-1. 채식하는 다양한 이유

채식을 선택하는 큰 이유로 동물, 환경, 건강을 꼽는다. 한국에서는 건강 때문에 채식을 하게 되었다는 비율이 높다.

**육류의 제조 과정에서 많은 환경오염이 일어난다.**

연구에 따르면 식탁 위에 있는 고기를 섭취하는 과정에서 수많은 환경오염, 탄소발자국, 물발자국(식량의 생산에 있어서 소요되는 물의 양을 계산한 것), 지구온난화가 더 심각해진다고 한다. 개인의 식생활뿐만 아니라 지구 자체를 생각했을 때 당장 할 수 있는 일이다. 육류 소비로 미치는 환경 파괴에 대해 생각해볼 필요가 있다.

**동물보호와 같은 윤리적 이유로 시작한다.**

매체를 통해 생명이 고기가 되어가는 과정과 도구로 취급되는 불편한 진실을 마주하는 것이 이에 해당한다. 동물도 인간과 똑같이 의식과 감정이 있는 존재로 인식하고 반려하는 동물과 축산업에서 착취당하는 동물이 생명의 윤리의 면에서 별반 다르지 않다는 것을 깨닫는 경우다.

**육류 섭취로 인해 건강을 우려해 채식을 선택한다.**

동물을 섭취하면 콜레스테롤로 인하여 몸의 면역세포 기능이 떨어지고 병에 취약해진다. 다이어트를 위해 하거나 특히 혈관이 두껍고 좁아지는 동맥경화 등의 혈관질환, 아토피피부염, 천식 등 알레르기를 가진 사람에게 채식이 도움이 된다고 알려졌다.

**육식하기 위해서는 다른 고귀한 생명을 빼앗아야 한다.**

각 종교의 윤리와 사상에 따라 동물성 식품을 금한다. 대표적으로 불교는 살생하지 않는 것으로 알려져 있다. 비폭력 신앙을 가진 종교에서는 동물을 죽여 고기를 먹으면 나쁜 카르마(업業)를 쌓는다고 하여 먹지 않는다.

## 기후위기, 채식이 필요한 이유

**육식, 기후위기를 재촉한다.**

지난 30년 사이, 대한민국은 연 평균 기온이 1.6도 오르고, 여름 일수는 20일 늘어났다. 1년 365일 중의 118일이 여름인 셈이다. 지구 전체 온도도 산업화 이전보다 1.2도 높아졌다. 사람의 몸에서 열이 나면 병이 들듯, 지구도 열이 나면 생태계에 균열이 생겨 생명체의 생존이 위협받게 된다. 지구에는 800만 종의 생물이 살고 있지만 이미 100만 종의 생물이 지구온난화로 인해 멸종 위기에 처했으며, 지난 50년간 산불, 홍수, 가뭄, 허리케인 등 약 1만 1천 건 이상의 자연재해가 발생했다. 전 세계 환경운동가들이 육식을 멀리하고, 채식을 권하고 있다. 고기를 생산하는 과정에서 막대한 온실가스가 배출되고 있기 때문이다. 식품 생산 과정에서 발생하는 온실가스 배출량은 전체 온실가스 배출량의 4분 1 이상을 차지하는데 이 중 80%가 축산업과 관련되어 있다. 낙농 제품과 달걀을 합하면 83%에 이른다. 축산업은 사료를 만들고, 축사 온도를 유지하고, 도축하는 과정에서 많은 에너지를 소비한다. 이뿐만 아니라 가축의 소화 과정에서 나오는 메탄도 기후위기를 재촉한다.

**채식이 지구를 살린다.**

과학계와 환경운동 진영은 채식 위주의 식단으로 과감한 전환이 필요하다고 주장한다. 육식 위주의 식문화를 바꾸면 시간과 비용을 크게 들이지 않고도 탄소배출을 줄일 수 있기 때문이다. 건강과 동물권을 위한 부분도 있지만, 기후위기에 대응하는 수단으로서 채식의 중요성이 커졌다. 만약 전 인류가 완전 채식으로 전환한다면, 식생활에서 발생하는 온실가스를 약 70% 줄일 수 있다. 또한, 축산업은 전 세계 농경지의 약 77%를 사용하고 있는데, 채식으로 전환해서 농경지가 자연 초기 상태로 회복되면 그만큼

의 탄소흡수원을 확보할 수 있다. 또한, 채식을 통해 물발자국을 줄일 수 있다. 물발자국이란 상품을 생산, 사용, 폐기하는 전 과정에서 얼마만큼의 물이 소비되었는지를 나타내는 지표이다. 유네스코 IHE에서 발표한 주요 농산물들의 물발자국들을 보면, 쌀 1kg의 물 발자국은 3,400L, 소고기 1kg의 물발자국은 15,500L이다. 오늘 한 끼 육식 대신 채식을 선택한다면, 그만큼의 물발자국을 줄일 수 있을 것이다.

식습관을 바꾸는 것이 쉬운 일은 아니다. 다만, 그 변화가 우리가 살아갈 세상을 지킬 수 있는 길이라면, 우리는 최선을 다해 한번 시도해 봐야 하지 않을까?

## 지구의 모든 생명을 존중하는 법, 채식

### 우리는 모두 연결되어 있다.

인류가 농경 생활을 시작하기 전, 약 10,000여 년 전에는 6,000만 명 정도의 인류가 전 지구에 흩어져 살고 있었다. 당시에 인류가 지구에 사는 동물 전체에서 차지하는 비율은 채 1%가 되지 않았다. 하지만 2022년 기준 인류와 인류의 가축이 차지하는 비율은 96~99%가 되었다. 이런 상황 속에 2019년 말, 전 인류는 한 바이러스를 맞닥뜨리게 된다. 이 바이러스는 지난 역사 속 인류를 괴롭혔던 여러 바이러스와 차원이 다른 수준으로 전파되며 팬데믹을 가져왔고, 3년이 지난 지금도 다양한 변이 바이러스로 모습을 바꿔가며 인류를 괴롭히고 있다. 그간 인류를 병들게 했던 대부분의 바이러스와 마찬가지로 이 바이러스 역시 동물에게서 유래했다고 알려져 있다. 결국, 인류는 지구의 또 다른 생명체인 동물과 연결되어 있으며, 우리의 삶을 위해서라도 그들을 무시할 수 없는 것이다.

### 동물권과 밀식사육

‘동물권’이란 동물도 생각하고 느낄 수 있으며, 고통과 학대를 받지 않고 본능에 따라 살아갈 권리가 있다는 뜻이다. 하지만 여전히 동물은 자신들의 본능을 억압당한 채 인간을 위해 소비되고 있다. 프랑스는 고급 요리 재료인 푸아그라의 지방 함량을 늘리고 크기를 키우기 위해 거위, 오리, 목에 튜브를 삽입한 뒤 지방질이 가득한 사료를 강제로 주입하는 급식 행위가 자행되고 있으며, 우리나라는 국내에 유통되는 달걀의 94%가 케이지, 배터리 밀식 사육으로 기른 닭에서 나온 제품이다. 인류의 식생활을 위해 지금도 여전히 동물들은 그들의 본능을 무시당한 채 좁고 더러운 공간에 갇혀 소비되고 있다. 그나마 다행인 점은 최근 세계 각국에서 동물권을 지키기 위한 움직임이 시작되고 있다는 것이다. 유럽연합(EU) 회원국의 시민 약 1,400만 명은 회원국 내에서 가축 밀식사육을 전면 금지하는 내용의 시민 발의를 제출하였으며, 유럽연합은 이를 적극적으로 검토하는 중이다. 우리나라는 조류인플루엔자 확산을 계기로 밀식사육의 문제점과 동물권에 대한 요구가 수면에 오르자 밀식 사육 금지 대안으로 축산 환경 개선, 동물복지 기준 확정 등의 정책이 마련되어 가고 있다.

### 생명을 존중하는 방법, 채식

하나의 생명이었던 동물이 식재료가 되어 우리 식탁에 오르기까지, 그 일련의 과정을 지켜본다면 마음 편히 소비하기는 어려울 것이다. 지금도 지구 곳곳에서는 태어나서 죽을 때까지 좁고 더러운 공간에 억압당한 채 사육당하는 동물들이 넘쳐나고 있으며, 최근 30년간 중국의 1인당 육류 소비량이 5배 급증하는 등 인류의 소득 수준이 높아짐에 따라 육류 소비량도 계속해서 증가하고 있다.

우리는 ‘채식을 선택할 권리’가 있다. 비윤리적인 육류 소비를 거부하고 생명을 존중하며 동물권을 지킬 수 있는 식생활을 영위할 수 있는 것이다. 기업은 동물권을 위해 육식을 거부하는 소비자들을 고려하여 대체육 제품을



시장에 내놓기 시작했으며, 비윤리적인 공장식 밀식사육에 대한 거부의 움직임이 확산되고 있다. 물론 여전히 자유로운 채식을 위한 선택의 폭이 좁은 것은 사실이지만 동물권을 고려한 소비를 지속하고 채식 문화를 만들어 간다면 우리는 채식이라는 작은 행동을 통해 하나의 생명을 지켜낼 수 있을 것이다.

마지막으로 ‘채식을 선택할 권리’가 타인에게 강요가 되어 또 다른 차별이 되지 않도록 주의해야 할 것이다. 동물의 생명을 존중하고 차별하지 않기 위해 채식을 선택했다면 그와 동시에 다른 사람의 선택도 존중해야 한다. 동물에게도 권리가 있음을, 비윤리적 육류 소비를 몰아내고 지구의 모든 생명을 존중하는 하나의 방법이 채식임을 알리고 ‘설득’하여야 하며 이런 삶이 다른 사람의 삶을 방해하고 선택할 권리를 빼앗게 되는 또 다른 차별이 되어서는 안 될 것이다.

## 내 몸을 살리는 슬기로운 채식 생활



그림1-2. 다큐멘터리 ‘더 게임 체인저스’

### 채식하는 운동선수들

넷플릭스의 ‘더 게임 체인저스’는 채식과 건강의 관계에 대해 파헤친 다큐멘터리로, 채식을 유지하며 뛰어난 실력을 보여주는 프로 운동선수들이 등장하는 등 채식에 관심이 없던 이라도 흥미롭게 시청할 수 있는 영상물이다.

실제로 2021 도쿄 올림픽에 출전한 미국 국가대표 축구 선수 알렉스 모건, 육상 선수 케일린 휘트니와 세계적 육상 선수 칼 루이스, 테니스 선수 세레나 윌리엄스 등이 비건으로 알려져 있다.

그리고 우리나라에서도 알려진 비건 보디빌더가 있다. 보디빌더 겸 트레이너인 이도경 씨는 관련 다큐멘터리 두 편을 보고 비건을 결심하게 되었다. 비건을 실천하는 중에 나간 보디빌딩 대회에서 그는 2위를 차지했다. 그의 계정 ‘베지빌더’에는 운동 사진, 영상과 함께 비건 식단 사진이 업로드되고 있다.

## 채식으로 건강한 몸 가꾸기

하지만 운동선수가 아니더라도 건강한 몸을 위해 비건을 실천하는 이들이 점점 많아지고 있다. 채식 식생활을 시작하게 된 계기로 다이어트 목적이거나 신체적 건강 악화 등 건강상의 이유를 가장 높은 비율로 꼽고 있다.

의학적 연구에 따르면, 식물성 식단은 혈압을 낮추고 뇌졸중 및 심장병 같은 심혈관 질환 위험을 낮추어 주며 암과 당뇨의 예방 및 치유에 도움이 된다. 그 밖에 체중 감량, 피부 개선, 변비 개선에 도움이 된다. 채식은 성인병과 각종 질병에 시달리는 현대인들에게 매우 유익할 것이다.

또한, 직업환경의학, 생활습관의학 전문의인 ‘조금씩 천천히 자연식물식’(이의철/니들북)의 저자는 책에서 고기, 생선, 계란, 우유 같은 동물성 식품을 최대한 배제하고 식용유나 설탕을 최소한으로 사용하는 자연식물식을 몸소 실천한 경험과 의학적인 사실을 근거로 건강을 위해 자연식물식을 권한다. 또한, 육식의 부작용으로 동물성 식품의 잔류 항생제 및 가축 항생제로 오염된 식수를 통하여 인간의 대사질환 및 면역 관련 질환을 일으킬 가능성이 있음을 지적한다.

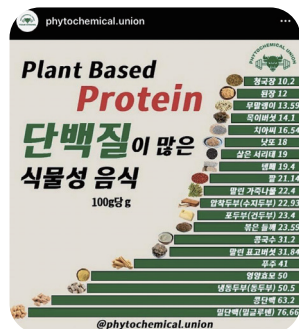


그림1-3. '파이토케미컬유니언'이 제시한 단백질이 많은 식물성 음식

## 채식 건강 정보 얻기

‘파이토케미컬유니언’은 비건 운동인으로 구성되어 SNS를 통하여 유익한 영양 정보와 운동 가이드를 제시하고 서울과 부산 지역에서 식물 기반 영양&건강 세미나를 주최하기도 했다. 이렇듯 인간의 건강한 삶을 위하여 채식은 필수적인 것으로 인식되고 있으며 채식에 대한 인식은 긍정적으로 변화되고 있다.

## 종교를 통해 배우는 채식 이야기

### 불교

살생하지 말라는 부처님의 가르침에 따라 고기를 먹지 않는 승려들이 많다. 절의 식사인 공양은 채식 반찬 위주로 차려진다. 모든 생명에 연민을 갖고 고통을 주지 않기 위해서다. 여기서 ‘살생’이란, 눈앞에 보이는 생명을 물론, 보이지 않는 곳에서 죽임당하는 동물까지 고려해야 한다.

### 가톨릭

가톨릭은 예수의 죽음을 추모하기 위해 금요일에는 물고기는 허용하지만, 육식을 금한다. 1994년 가톨릭은 개정교리 문답에서 “동물은 식물 및 무생물과 마찬가지로 과거, 현재, 미래 인류의 공공선을 위해 존재할 운명을 타고났다.”고 발표했다. 인간이 가장 우월한 존재이기 때문에 동물을 착취하고 교만할 것이 아니라 모두 평화롭게 공존해야 한다고 가르친다.

### 유대교와 이슬람교

유대교와 이슬람교에서는 돼지고기를 금한다. 또한, 소고기나 닭고기도 특별한 의식을 거쳐 잡은 경우에만 먹을 수 있게 한다. 그 의식을 이슬람교에서는 ‘할랄’이라고 하고 유대교에서는 ‘코셔’라고 한다. 할랄이나 코셔 도축 방식의 핵심은 살아 있는 동물을 단숨에 죽이는 데 있다. 동물의 고통을 최소화하기 위해서라는 설이 있는데, 현대에는 전기 충격으로 기절시킨 다음 도축하는 것이 가능하므로 그런 식의 도축은 오히려 잔인한 방식이 되어버렸다. 아무리 단숨에 죽여도 살아 있는 상태에서 죽이는 것이기 때문이다. 이런 이유로 할랄이나 코셔 식품은 동물보호단체와도 갈등을 빚고 있다.

### 힌두교와 자이나교

힌두교는 대표적으로 소를 안 먹는 종교로 알려졌지만, 30~40%의 힌두교도들은 고기를 전혀 먹지 않는다. 힌두교도든 자이나교도든 육식을 금하는 이유는 '아힘사'라고 하는 비폭력 신앙 때문이다. 이들은 동물을 죽여 고기를 먹으면 나쁜 카르마(業)를 쌓는다고 생각한다는 점에서 윤리적 채식주의와 다르다.

자이나교는 가장 엄격하게 채식주의 한다. 날벌레가 입으로 들어가 죽는 것을 막기 위해 입에 마스크 같은 방충망을 달고 다닌다. 걸을 때도 개미를 죽이지 않기 빗자루로 쓸면서 걷는다. 자이나교는 영혼의 실재를 인정하고 해탈을 위한 수행을 하며 '아힘사'라고 하는 살생하지 않는 계율을 가장 중시하기 때문이다. 자이나교의 모든 수행법을 현실적으로 지키긴 어려울 수 있지만, 생명을 존중하는 그들의 마음을 기릴 순 있을 것이다.

## 03

# 채식을 고민하는 당신에게

## 나도 이제 채식할래요!

채식을 처음 시작한다면, 이런 이야기를 해줄래요.



김다솜

일상생활에서 가장 효과적으로 기후위기에 대응하는 방법 채식, 어렵지 않아요!

“ ”

천둥이 치는 날이라도 하늘은 무너지지 않는 것처럼 완벽하지 않아도 무사하다는 것과 반달과 그믐달 모두 각자의 아름다움이 있는 것처럼 불완전해도 여전히 가치를 지니고 있습니다.  
(‘나의 비거니즘 만화’ 중 발췌)

채식을 고민하고, 실천하는 우리의 작은 시작이 지금은 비록 완벽하지 못할지라도 고민하고 관심을 두는 것으로도 충분히 가치 있는 시간입니다.

채식을 향한 우리의 시작을 응원합니다.



박현민

저도 치킨 참 좋아했는데요, 채식주의자 될 줄 몰랐어요~



유나

채식은 나의 건강뿐만 아니라, 지구의 건강을 위해서도 꼭 필요합니다! 나와 지구를 위한 작은 실천, 함께 시작해봐요!



조진설

생각보다 먹을 수 있는 메뉴가 많습니다.



복동

## 유연하게, 채식하게!

우리가 마주치는 채식하기 어려운 다양한 상황에 어떻게 대처해야 할까요?

제가 다니고 있는 회사에서는 회식이 많은 편이에요. 고기를 덜 먹고 싶지만, 상황 때문에 어쩔 수 없이 고기를 먹게 돼요.



음식을 싸서 다니거나 회식에 불참여하는 것은 당장 실천할 수 있는 방법이지만, 채식하는 사람들에게 죄책감을 주거나 혹은 유별나게 보일 수 있어요. 서로의 다름을 인정하고 존중하는 문화를 위해서는 자신의 의견을 명확히 전달하는 것이 중요해요. 소극적인 자세로는 당장은 해결할 수 있지만, 다음을 위해서는 적극적인 자세도 때론 필요해요.

저는 부담 없이 채식을 천천히 실천해보고 싶어요.



우리가 먹던 식단을 갑자기 모두 채식으로 바꾸어 버리는 건 쉽지 않을 거예요. 먼저 한 주 또는 한 달간 내가 먹는 식단을 기록해보고, 그중에서 채식 식단으로 바꿀 수 있는 식단은 없는지 살펴보면 좋을 거예요. 그리고 하루 한 끼, 일주일 중 하루를 채식하는 날로 정해 지켜간다면 부담 없이 채식을 시작할 수 있을 거예요.

제 주변에는 채식주의자가 없어요.  
친구들과 밥 먹는 자리가 항상 불편하기만 해요.



채식 축제나 커뮤니티에서 같이 채식하는 친구를 사귀어 보는 것도 좋아요. 채식을 지향하지 않는 친구와 비건 맛집을 가면 좋지만, 상황이 여의치 않을 때는 자신이 타협의 정도를 결정해 식사하는 수밖에 없어요. 완벽한 비건은 아니더라도 고기를 빼는 식으로 ‘덩어리 비건’을 할 수 있을 거예요. 예를 들면, 두부두루치기나 비빔밥이 있어요. 우리나라는 채식 인프라가 부족하니 너무 죄책감은 느끼지 않았으면 해요.

채식 요리를 해보고 싶지만, 저에게는 너무 어렵기만 해요.



채식 요리라고 해서 어렵게만 생각하지 않았으면 해요. 우리가 평소 먹는 음식에서 고기만 빼면 맛있는 채식 요리를 만들 수 있어요. 예를 들어 소고기 미역국에서 소고기만 빼면 채식 미역국인 것처럼 말이에요. 또는 고기 대신 다른 재료로 바꿔보는 것은 어떨까요? ‘들깨 미역국’, ‘감자 미역국’처럼 고기 대신 넣을 수 있는 재료들이 많이 있어요. 이외에도 간편한 채식 레시피들을 책이나 유튜브를 통해 만나 볼 수 있으니 검색을 통해 다양한 채식 요리들을 만나보는 것이 좋아요.

저는 외식을 많이 하는 편인데,  
집 주변에는 채식주의자를 할 수 있는 식당이 없어요.



우리나라에서 채식 문화가 아직은 비주류이기 때문에 아쉽지만, 채식 식당이 흔하지는 않아요. 그러나 한식집에서 육수 대신 맹물 조리를 요청하거나 분식집에서 달걀, 햄 등 동물성 재료를 뺀 채소로 채운 김밥을 주문하면 충분히 집 주변 식당에서도 채식 식사를 할 수 있어요.



1 덩어리 고기만 거부하고 육수 등의 국물은 허용하는 것을 의미한다.

# 04

---

## 우리 주변의 채식주의자



## 폴 매카트니의 고기 없는 월요일 (Meat Free Monday)



그림2-1. 비틀즈 멤버 ‘폴 매카트니’

폴 매카트니는 당대 사람들의 생각처럼 채식주의는 신체를 허약하게 만든다고 생각했었고, 육식하던 사람이었다. 1975년의 어느 날, 폴과 린다 매카트니 부부는 양고기를 파는 식당에 가게 되었다. 그들은 이때 사람들이 식당에서 열심히 양고기를 먹는 동안 밖에서 평화롭게 초원을 거니는 양의 모습을 보게 되었고, 그 길로 폴과 린다는 채식주의에서 나아가 동물 애호의 길로 들어서게 된다. 2009년 덴마크 코펜하겐에서 열린 기후변화토론회에서 폴 매카트니는 “육식을 제한하는 것이 기후위기 해결책으로 채택되어야 한다.”며 전 세계인들이 동참할 수 있는 ‘고기 없는 월요일(Meat free Monday)’ 캠페인을 제안했다. 이 운동은 일주일에 단 하루만이라도 고기 대신 싱그러운 녹색 야채와 통곡류·견과류 등으로 구성된 채식 식단으로 바꿔보자는 운동이다.

## 채식 어벤져스, 채식이 완성한 토르의 삶



그림2-2. 어벤져스 ‘토르’

동생 리암 햄스워스의 추천으로 공장식 사육과 동물 학대에 대하여 신경 쓰게 되었고, 영화를 촬영하면서 채식주의자가 되었다.

영화 ‘토르’ 촬영을 위해 근육질의 몸을 만드는 것이 필요했고, 개인

트레이너와 함께 비건 식단을 실천하며 운동을 했다. 덕분에 육식이 아닌 채식만으로도 건강한 몸을 만들어 영화 촬영을 성공적으로 마칠 수 있었다. 흔히 근육질의 몸을 만들기 위해서는 단백질 섭취가 필요하며, 이를 위해 육식이 필수라고 생각하게 된다. 하지만 크리스 햄스워스는 채식만으로도 충분한 단백질을 섭취할 수 있음을 얘기하고 있으며, 채식만으로도 근육질의 몸을 만들 수 있음을 보여주었다.

## 채식으로 실천하는 함께 사는 세상



그림2-3. 국내 대표 채식 연예인, 이효리

이효리는 동물보호에 관심을 두게 되면서 자연스럽게 고기를 멀리하게 됐다고 한다. 그는 육식 자체를 반대하지 않는다. 다만 사람들을 위해 고통스럽게 사육되는 동물들을 생각해 자신부터 육식을 줄이자고 결심했고, 채식은 시작하였다. 가족들, 이효리, 이상순 부부가 함께 채식 고민하고 실천하기에 지속 가능한 채식 생활을 이어나갈 수 있는 것 같다. 이처럼 꾸준한 채식 생활을 위해서는 같은 목표를 향해 함께 달릴 수 있는 러닝메이트가 필요하다.



“채식도 충분히 즐겁게 할 수 있어요.”

임수정은 채식하는 연예인 하면 떠오르는 대표적인 연예인 중 한 명이다. 임수정은 동물성 단백질에 알레르기가 있다는 것을 알게 된 후 이전과는 전혀 다른 라이프 스타일이 되었다고 한다. 그러다 보니 자연스럽게 동물복지나 환경에 관심이 생기게 되었고 결국에는 다 연결되어 있다며 비건의 삶을 시작하게 된 계기를 밝혔다. 지금은 가치관과 신념으로 인해 지속 가능한 채식 생활을 하게 되었다고 한다. 또한, 오히려 채식을 시작하고 나서부터 식재료 본연의 맛을 즐기기 시작했다고 한다. 맛의 즐거움을 느끼기 시작해서 채식하는 것이 매번 즐겁다고 하는 등 임수정은 평소 SNS에도 채식 레시피와 채식 식당 방문 후기를 자주 업로드하여 채식을 즐기고 있는 모습을 대중들에게 자주 보여주고는 한다. 임수정처럼 채식은 무조건 맛이 없다는 선입견에서 벗어나 채식을 온전히 즐길 수 있다면, 지속 가능한 채식 생활이 가능할 것으로 생각된다.



그림2-4. 임수정 배우

“완전한 비건이 아니어도 괜찮아요.”



그림2-5. 전효성

2021년에 비가 한 달 내내 왔던 적이 있는데, 이때 지구의 변화가 심각하다가 느꼈다고 한다. 그래서 지금 당장 할 수 있는 것부터 시작하기로 마음을 먹었다고 한다. 아직 완벽한 비건은 아니지만, 플렉시테리언(비건 지향)으로 지내고 있다. 상황에 따라 할 수 있는 만큼 하고 있어서 스트레스를 크게 받고 있지 않는다고 한다.

플렉시테리언으로 유동적인 상태이지만, 채식 이외에도 제로 웨이트와 환경에 관한 관심이 많이 있는 상태이다. 채식을 시작한 지 얼마 되지 않았지만, 공인이다 보니 주변에서 받는 술한 질문들이 많을 것이다. 그런데도 채식을 한다는 사실을 밝혀주어서 많은 채식인들에게 힘을 실어주고 있다.

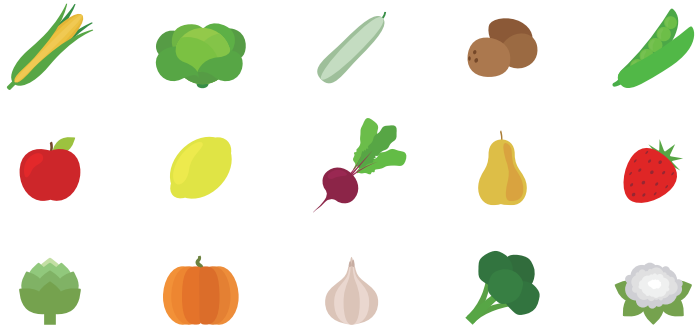
“누구나 할 수 있고 어렵지 않아요.”

산티아고 순례길을 걷다 중간에 그늘에서 쉬고 있었다. 쉬는 동안 들판을 바라보니 송아지와 소가 뛰놀고 있는 모습을 보며 ‘인간과 별다르지 않은 존재구나.’ 생각이 들어 이때부터 ‘채식주의로 살 거야!’라고 선언했다. 유튜브 ‘세미의 절기’를 운영 중이며 24절기를 공부하여 자연과 어우러져 더 집중할 수 있도록 직접 음식을 한다.



그림2-6. 임세미 배우





“ 리틀 포레스트 ”  
채식으로 가득 채워진 영화, 알고 있었나요?

평소 동물을 좋아하며 백구를 키우던 임순례 감독은 가톨릭 신자임에도 ‘사람과 동물의 평화로운 공존’을 실천하는 불교의 본원적 가르침에 공감하여, 동물보호에 앞장서게 된다.

이후 ‘공장식 사육’에 대한 반대 등 동물보호에 대한 확고한 인식이 싹트면서 채식주의자가 되었으며, 일본판을 리메이크한 영화 ‘리틀 포레스트’에서는 일본판과 다르게 영화에 등장하는 모든 음식이 채식

식단으로 구성되어 있다. ‘사람과 동물의 평화로운 공존’에 감명했다는 점, 영화 ‘리틀 포레스트’에 등장하는 음식을 모두 채식으로 구성하였음에도 부담감이나 거부감 없이 볼 수 있었다는 점에서 공감하였다.

또 영화 촬영 중 작은 곤충 한 마리까지도 지키려 애썼던 것을 알게 되면서, 영화 속 사소한 장면과 메시지가 더 마음의 울림으로 다가오게 되었다.



그림2-7. 임순례 감독

“ 육식 사회에 균열을 내다, 비폭력 직접행동! ”

그는 전 지구적인 동물해방 풀뿌리 네트워크 직접행동 DxE(Direct Action Everywhere) 활동가로 방해시위, 공개구조, 도살장 락다운(시멘트로 가득 찬 여행 가방으로 활동가들이 서로의 몸을 결박한 채 누워 도살장 입구를 막는 시위) 등의 액션으로 한국동물권 시민불복종 운동을 전개했다. 그는 기후위기를 해결할 수 있는 가장 좋은 방법은 육식을 중단하는 것으로 생각했기 때문이다. 이후 축산업에서 돼지를 공개 구조하며 폭력과 잔인함을 마주하고 돼지 또한 인간처럼 느끼고 욕망하는 존재임을 알게 됐다.



그림2-8. DxE 섬나리 활동가

“ 비건 ‘덕업일치’의 삶 ”

대전 시민이며 본 가이드북의 집필진이기도 한 김다솜 님은 평소에 빵을 좋아하여 찾은 직장 근처 비건 빵집을 통해 ‘비건’이라는 단어를 처음 접하게 된 후, 비건 관련 내용을 검색해보기 시작했다고 한다. 내가 먹는 것이 어떤 것인지 알아보고자 한 것인데 결국 비건이라는 것은 환경 문제, 동물윤리 문제와 밀접하다는 이해하게 되었고 공장식 축산으로 인한 삼림벌채의 문제를 심각하게 받아들여 고기를 먹지 않겠다고 결심하였다고 한다. 또한, 비슷한 시기에 고양이와 개 4명의 동물을 차례로 입양해 함께 살면서 비인간 동물의 생명이 인간 보다 존중받지 못하는 현실을 자각하며 더욱 비건 지향의 가치를 확고히 이어나갔다고 한다. 그리고 다니고 있던 안정적인 회사를 그만두고 홈베이킹으로 갈고닦은 실력과 거듭된 레시피 연구를 통해 비건 베이커리의 대표로 거듭났다.



“채식이라는 상식의 가치”



그림2-9. 대전 시민 김동훈

대전 시민 김동훈님은 채식만을 위해 채식 시작한 특별한 계기는 없다고 한다. 다만 불평등, 인권, 평화, 기후위기 등 사회문제에 관심이 많아, 청년이자 차기 중심세대로서 마땅히 해야 하거나 고쳐나가야 할 것들이 있는지 본인만의 기준을 만들어 부끄럽지 않고 떳떳한 ‘상식’으로 살고자 한다. 이에 적합한 라이프 스타일이 ‘탈육식’의 비거니즘이라고 이야기한다.



“저도 제가 채식할 줄 몰랐어요.”



그림2-10. 대전 시민 이유나

대전 시민 이유나님은 자신의 행복을 위해 채식 선택했다. 스트레스가 심했던 시절 우울증을 극복한 유튜버가 채식한다고 해서 이에 영향을 받아 채식 결심했다. 당시 요가에 푹 빠져있었는데 요가 철학 중 ‘살생하면 안 된다’라는 이야기가 있었고(비폭력 불살생) 채식에 대한 내용을 접했다. 요가에선 음식을 사트바적인 음식, 라자스적인 음식, 타마스적인 음식으로 나누는데 사트바적인 음식을 권하고 라자스, 타마스적인 음식은 지양하고 있다. 사트바적인 음식은 평온을 주고 영적 성장을 돕는 음식으로 유기농 음식이 해당한다. 라자스적인 음식은 커피, 달걀, 등 자극적인 음식으로 마음을 흥분하게 한다. 타마스적인 음식은 고기, 생선, 술, 인스턴트 등으로 몸과 마음을 무겁게 한다. 이유나님은 눈에 보이지 않지만, 인간, 동물, 환경은 연결되어 있다고 느꼈다. 다른 생명에게 고통을 주고 환경을 파괴하면서 자신이 행복할 순 없을 것 같다고 이야기한다. 그녀는 환경파괴와 육식이 코로나의 원인이라는 제인 구달의 인터뷰를 보고 인간-환경-동물이 함께 건강할 수 있는 ‘원 헬스’에도 관심이 생겼다.





# 05

## 우리가 갈 수 있는 채식 놀이터



그림3-1. 광주 청소년 비거니즘 네트워크

청소년이 만드는  
비거니즘 사회,  
광주 청소년  
비거니즘 네트워크



Instagram '광채비네'

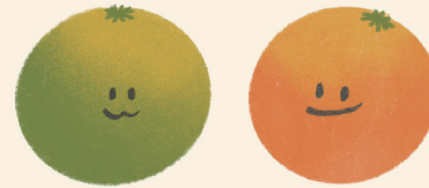
2019년 6월, SNS를 통해 전국 청소년 비건 네트워크 활동을 하던 광주의 청소년들이 함께 모였다. 대표나 직책 없이 모두가 평등한 만남을 통해 비건인 사람들이 겪는 어려움과 고민을 함께 나누고 채식, 비거니즘의 장벽을 낮추고자 하는 취지로 '광주 청소년 비거니즘 네트워크'(이하 광채비네)를 결성하였다.

이렇게 결성된 광채비네는 채식에 대한 인식 개선과 기후위기 해결 촉구를 위한 캠페인 등을 통해 지역의 채식 문화 형성에 함께하고 있다.

광주 청소년 비거니즘 네트워크는 광주 지역의 채식-비거니즘 장벽을 낮추고자 광주 채식 지도를 제작하였다. 광주는 채식 식당이 손에 꼽을 정도로 적어 그간 비건을 실천하려고 하는 사람들이 밖에서 밥을 먹기가 쉽지 않았지만, 광채비네의 활동으로 광주 내 비건 친화적 식당 3곳에서 새로운 채식 메뉴를 개발하는 등 비건지향인부터 비건인까지 채식 지도를 통해 더 편하게 식사를 할 수 있게 되었다.

이뿐 아니라 기후위기 환경을 극복하고자 청소년 삶 디자인센터에서 진행되는 기후환경 공부 모임 1.5°C에도 참여하며 기후위기 금요 행동 캠페인을 통해 지역의 기후위기 환경 극복 문화 형성에 앞장서고 있다.

청굴감귤살롱



월 1만원으로 즐기는  
비거니즘 콘텐츠&커뮤니티



그림3-2. 청굴감귤살롱

Instagram '청굴감귤살롱'

채식메이트와 함께 비거니즘을!

완벽함을 강요하기보다는 채식&제로 웨이스트를 꾸준히, 즐겁게 이어가고 비거니즘 콘텐츠와 커뮤니티를 즐길 수 있는 살롱이다.

살롱 내에서 서로의 비거니즘을 격려하며 비건 아이템, 비건 식당, 환경 관련 정보를 공유한다. 활동에 지지하지 않도록 응원과 지지를 보내고 따스함과 유쾌함이 공존하고 있다.

멤버십의 형태로 더욱 끈끈한 결속력을 통해 비건 지향이라는 공통의 관심사를 가진 사람들과 취향을 공유하고 다른 분야까지 확장할 수 있다.

매달 회고를 통해 한 달 동안의 비건 모먼트를 되짚어보기도 하고 플로깅, 비건 팝업 함께 가기, 비건 와인 모임, 비거니즘 시선으로 영화 보기, 채식 레시피, 비인간 여성 그리기, 채식, 책 모임 등 다양한 형태의 커뮤니티 활동이 있다. 비거니즘과 관련된 모임이라면 누구든지 제안하고 진행할 수 있는 특징이 있다.

## 2021년 비건앤비건 챌린지

채식하고 싶은 100명의 시민이 100일 동안 일상에서 실천할 수 있는 채식 정보를 모아 가며 즐거운 채식 문화를 만드는 도전 모임으로 진행하여 2020년과 2021년 시행됐다.

개인에 맞는 활동 목표를 설정하고 실천하는 비건 100일 챌린지, 비건식이 가능한 대전의 식당을 발굴하고 늘려나가는 비건 식당 맵핑, 맛있는 비건 요리와 음악, 플로깅을 한자리에서 즐기는 비건 축제를 기획했다.

비건 요리 책자, 채식 반찬 나눔 행사도 기획했다.

2022년에는 열리지 않아 아쉽지만, 채식을 처음 접하는 사람에게 쉽게 다가갈 수 있는 방법론을 제시했다고 본다. 비건앤비건에서 제작한 스티커(비건 변경 가능/비건)를 대전 제로 웨이스트 카페 자양분에서 받을 수 있다.

대전의 비건 변경 가능 식당인 꾀꾀향 회전샤브샤브, 해초담 등에 비건 스티커 붙여져 있어 채식주의자들이 편하게 주문할 수 있다.



그림3-3. 2021년 비건앤비건 챌린지

'2021 비건앤비건 100일 챌린지' 홈페이지

'서울시 채식 식당 메뉴 취급 음식점 현황' 홈페이지



그림3-4. 서울시 채식음식점 현황



그림3-5. 서울시 채식 식당 가이드북

## 내 주변 채식 식당은 어디에 있을까?

서울시는 채식 식당 948개소를 발굴해 온라인으로 공개했다. 또한 '서울시 채식 식당 가이드북'으로 제작하여 각 자치구 보건소에 배부하여 오프라인으로 볼 수 있게 했다. 또 시민들이 채식 식당임을 쉽게 알아볼 수 있도록 매장에 붙일 수 있는 스티커를 제작해 전달했다.

이번 채식 메뉴 취급 음식점 조사, 발굴은 '채식하기 편한 서울 환경 조성사업'을 통해 이루어진 결실이다.

만성질환 예방과 균형 있는 식생활을 위한 채소 섭취량을 늘릴 수 있는 환경을 만들고, 채식을 선호하는 시민들의 먹거리 기본권을 보장하기 위해 추진되었다.

채식을 실천 중인 사람이 외식해야 할 때, 식사 상황에 맞는 채식 식당을 찾는 일은 쉽지 않다.

채식 음식점 발굴 사업으로 인해, 채식 메뉴 취급 업소들이 발굴되었고, 지역별, 업종별, 채식유형 별로 쉽게 검색하여 상황에 맞는 채식을 실천할 수 있게 되었다.

또한, 채식을 원하는 시민의 음식 선택권이 확대될 것으로 전망한다.



그림3-6. 아삭아삭, 채식, 플로깅 모임, 유익한 농장 카카오톡 채팅방

## 아삭아삭 (대전·충청 Go Vegan) (지역 커뮤니티)

대전과 충청지역에 거주하는 비건 지향자들이 온라인 카카오톡 오픈 채팅방을 중심으로 모이기 시작하여 3년째 지속되고 있는 비건 커뮤니티이다. 초기 10명 정도의 인원으로 시작하여 2022년 4월 현재 110명이 넘는 많은 인원이 비건 생활 정보를 공유하며 관계를 맺고 있다.



아삭아삭은 다양한 활동으로 지역의 비건 문화 확산과 인식 개선에 힘쓰고 있다. 채식의 유형과 동물성을 대체할 채식 식재료 등을 안내하는 채식 안내서를 발행 및 배포하여 채식을 통한 기후위기 극복과 건강한 삶의 개념을 지역 시민들에게 안내하고 있다. 그리고 비건 페스티벌 개최, 클럽하우스 채식 토크 방송, 플로깅 모임, 비건 식재료 공동구매 등 활발한 활동을 이어나가고 있다.

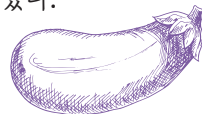


그림3-7. 비건바닐라의 비건 케이크

☉ '비건바닐라' 인스타그램



## 대전 비건들의 사랑방 (비건 베이커리 카페, 비건바닐라)

비건바닐라는 모든 빵을 비건&글루텐프리로 만들어 판매하는 비건 베이커리 매장이다. 일반적인 빵에 들어가는 달걀, 우유, 버터를 쓰지 않고 현미, 두유, 비건버터 등으로 만드는 케이크, 브라우니, 머핀, 쿠키 종류의 건강한 비건 빵과 두유와 귀리유가 기본으로 사용되는 비건 카페 음료를 판매한다.

다양한 종류의 비건 빵을 맛볼 수 있음은 물론이고, 정기적으로 베이킹 클래스를 운영한다. 수강자는 비건 베이킹의 재료를 이해하고 베이

킹 과정을 직접 배워 볼 수 있다. 대전문화재단과 대전 세이백화점 문화센터, 마을 도서관 등 외부 강연도 활발히 이어가고 있다. 베이킹 클래스 신청과 관련하여 비건바닐라 인스타그램 혹은 블로그, 매장 전화로 문의할 수 있다. 또한, 비건바닐라의 운영자는 5년째 비건을 지향하여 비건 활동가의 역할로서 학교, 도서관, 기관 등에 비건과 기후위기 대응에 관련한 강연과 베이킹 프로그램을 함께 진행하고 있어 비건 문화 인식 개선에 노력하고 있다.



## 누구나 건강하게 배부를 권리 Good Eating!

샐러드, 샌드위치, 과일, 건강음료, 비건 간식과 식재료, 친환경 굿즈 등을 구매할 수 있는 매장이다.

굿잇팅 사장님은 청소년 교육을 하시다가 이 아이들이 살아갈 땅을 보호해야겠다는 근본적인 생각이 들었다고 한다. ‘누구나 건강하게 배부를 수 있는 권리가 있다.’는 생각으로 비건 샐러드 카페를 창업했다고 한다. 지금도 계속 청소년 환경보호 교육을 하고 있으며, 비건 메뉴를 개발한다고 한다. 비건 식품을 사기 위해선 인터넷 쇼핑을 이용해야 하는 경우가 있고, 이로 인해 불편함을 겪을 때도 있다.



그림3-8. 굿잇팅 가게 전경

그림3-9. 굿잇팅의 비건 상품

🏠 ‘굿잇팅’ 홈페이지

굿잇팅은 비건 식재료를 모아 놓은 곳이라서 직접 제품들을 살펴보고 구매할 수 있다.

또한, 24시간 운영이기 때문에 접근성이 좋고, 편리하게 비건 식품을 구매할 수 있다.

굿잇팅은 샐러드의 토핑을 선택하여 다양한 식재료들을 접해보고, 나에게 맞는 비건 식재료를 찾을 수 있다. 이를 통해 내 입맛에 맞는 비건 식품을 찾기 위해 겪는 시행착오를 줄일 수 있다.



그림3-10. 러빙헛 대전 송촌점



‘러빙헛웰빙 송촌점’  
네이버 플레이스

## 반가운 채식한끼, 대전 송촌동 러빙헛

세계에서 가장 큰 비건 식당 프랜차이즈인 러빙헛은 전 세계 200여 개의 매장이 있으며, 우리나라 곳곳에서도 만나볼 수 있는 채식 식당이다.

“비건 채식, 평화를 만들어라!”라는 슬로건을 바탕으로 각 지역의 채식 문화를 이끌어 가고 있는 러빙헛은 프랜차이즈임에도 로열티를 지불하지 않고 각각의 식당이 독립적으로 운영되며, 현지에서 재배한 농산물 사용을 권장하는 덕분에 각각의 매장마다 특색있는 비건 식단을 선정하여 운영하고 있다.

러빙헛은 채식으로 전환하는 사람들의 출발점을 목표로 삼고 있다. 이런 비즈니스 모델을 기반으로 대전을 포함한 국내 러빙헛 매장은 칼국수, 비빔밥부터 파스타, 버거 등 우리에게 익숙한 다양한 메뉴를 비건식으로 제공하여 이미 채식을 실천하는 사람뿐만 아니라 채식 초심자까지도 부담 없이 채식을 체험하고 즐길 수 있도록 하고 있다.

러빙헛 대전 매장에서는 콩불고기 콩나물비빔밥, 칼국수, 버섯 야채 국수 등 비건이 아닌 사람들에게도 낯설지 않은 메뉴들로 채식을 만나볼 수 있다.



그림3-11. 차의 계절

© '차의 계절' 인스타그램



## 차의 계절

전통적으로 차(茶)를 곁들여 먹는 디저트가 다식이 주를 이루며, 대부분 동물성분이 들어가지 않는다. 또한, 찾아주는 손님들이 종종 비건을 지향하고 있어서 차와 함께 어우러지는 메뉴를 어떤 방식으로 해야 할지 고민을 하는 곳이다. 참고로 디저트는 현재 상시 판매하고 있지는 않은 상황이다.

클래스를 수강하는 수강생이 채식을 지향하고 있다면 내어주는 다과에 신경을 써주는 편이다.

티코스를 신청할 때 기타사항란에 채식을 지향하고 있다고 적으면, 준비하는 음식에 동물성이 들어가지 않도록 하며, 최소 2 계절 전에 코스 구성과 요리연구가 이루어진다.



그림3-12. 제주도 선홍 비건 책방

## 제주도 여행에서 들려야 할 책방!

비건 책방은 비건을 실천하는 예술가들이 모여 만들어졌다. 이들은 기존에 함께 만든 창작 작업물들이 비거니즘의 맥락과 맞닿아 있다는 걸 느끼며 공통의 관심사를 쌓아갔다. 2020년 코로나를 맞으며 기후위기의 심각성을 느끼며 비건 책방을 만들게 됐다. 비건적 삶의 태도를 책 문화를 통해 확산하고 '비건책'이라는 장르를 구체화하여 발굴하고 소개하는 것이 목표다. 단순히 기후위기 의제를 넘어 동물권까지 포함된 비건 책을 다루고 있다. 기후 삶의 태도로 비건을 지향하며 함께 사는 마음과 공존의 가치를 담은 비건 책 전문 서점이다.

비건책과 더불어 기후위기에 관심과 슬로우패션 활동도 하고 있다.

지역 내 옷 수선 가게들을 소개하고 심화 인터뷰하는 작업으로 '재봉틀맵'이라는 활동도 하고 있다. 새 옷을 사는 것이 아닌 옷을 고쳐입는 슬로우패션에 대한 인식을 확산시키기 위해서다. 패스트 패션의 대안으로 지역 공동체로부터 시작되는 자원순환을 찾은 것이다.

지역 주민들을 대상으로 설문조사를 하고 비건 청년 모임을 중심으로 자원자를 받아 공동 리서치 작업을 했다. 인터뷰 내용을 바탕으로 '비건책방 그린잡지 : 재봉틀맵 vol.1> 잡지를 발행했다.





06

---

실속있는  
채식 교육을 위하여

 **교구**



그림4-1. 나의 비거니즘 만화



## 나의 비거니즘 만화

- 출판사/작가 : 푸른숲 / 보선
- 특징 : 채식 생활, 동물권 등의 주제를 만화를 통해 설명한다.
- 기타 : 채식 생활, 비거니즘 지향의 이유, 동물권 등 다양한 주제에 대해 만화로 그려내었으며 쉽게 공감할 수 있는 내용을 담아 채식 생활에 대한 거부감을 줄여줄 수 있다.

## 지구를 살리는 생태전환교실 채식 교육 워크시트



그림4-2. 지구를 살리는 생태전환교실  
채식 교육 워크시트

 '지구를 살리는 생태전환교실' 구매처 

- 제작 : 자연의벗연구소
- 특징 : 육식과 기후 변화의 상관관계, 식탁 위 탄소발자국을 계산하는 활동, 공장식 축산과 동물권 알아보기 등 3개의 주제로 구성되어 있고, 1차에서 3차로 차수 진행될수록 심화 활동으로 전개된다.
- 기타 : 자연의벗연구소는 채식 교육 전문가 양성 과정 운영, 채식기후행동365 등 채식에 대한 전반적인 교육과정과 시민참여 프로그램을 진행하고 있다.

 **교재**



그림4-3. 서울교육청 그린급식 교육자료집

**서울교육청 그린급식 교육자료집**

- 제작 : 서울교육청
- 특징 : 서울시 교육청에서는 기후위기 시대, 인간과 자연의 공존과 지속 가능한 먹거리를 위해 ‘SOS! 그린 급식 활성화 기본 계획’을 수립하고 먹거리 생태 전환 교육과정 운영을 위해 길잡이 자료집으로 제작하여 발간하였다.
- 기타 : 학교 교육 현장에서 활용 가능한 ‘그린급식’의 필요성, 교육자료 등으로 구성되어 있으며 유·초등부터 중등까지 각 학년에 맞춘 교수학습과정안이 포함되어 있다. 서울특별시 교육청 홈페이지에서 자료집 전체 다운로드가 가능하다.

**채식 흡혈귀 댕동**

- 출판사/작가 : 이슬아이 / 임정진, 박실비
- 특징 : 채식주의자가 된 흡혈 가족 이야기, 흡혈귀가 채식하게 하는 낯선 상황을 사랑과 배려로 즐겁게 받아들이게 되는 이야기이다.
- 기타 : 임정진 작가는 작가이자 기자로 서울디지털대학교 문예창작학부 교수이다.

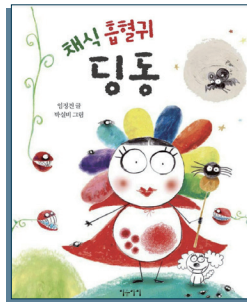


그림4-4. 채식 흡혈귀 댕동

**2022 환경일기장 '함께 GREEN 탐구 일기' 및 교사용 지도서, 3-2 길거리를 채우는 풍경**



그림4-5. 2022 환경일기장 '함께 GREEN 탐구 일기'

- 제작 : 환경보전협회
- 특징 : 육식 위주 식문화와 공장식 축산업의 관계, 육식 위주 식문화로 생산 지역의 생태계가 어떻게 변화할지 생각해보는 등 다양한 질문을 통해 토론 위주의 교육을 진행할 수 있다. 마지막 페이지에서는 우리 학교 급식 식단을 살펴보고, 육류 반찬을 줄이는 것에 대해 찬반 토론을 논의할 수 있다.
- 기타 : 다양한 교육자료 중 ‘3-2, 길거리를 채우는 풍경’이 이에 해당한다.

**새로운 과학 논술 시리즈, 비건**



그림4-6. 새로운 과학 논술 시리즈, 비건

- 출판사/작가 : 씨드북 / 플로랑스 피노
- 특징 : ‘씨드북’의 과학논술 시리즈 중 하나로, 비건의 철학, 비거니즘의 의미, 비건이 유래한 역사, 비건의 의의 등의 주제로 구성되었다. 청소년뿐만 아니라 학부모와 교사, 비건 활동가 등이 어렵지 않게 참고할 만한 책이다.
- 기타 : 프랑스 원서를 한글 번역서이므로, 책에 나온 프랑스 비건 관련 통계 및 현황을 우리나라의 것을 따로 조사하여 비교확인 해 본다면 더욱 의미 있는 참고 교재가 될 것이다.

 영상



**'기후변화와 육식' 교육용 애니메이션**



- 제작 : 환경운동연합
- 특징 : 고기가 생산될 때 필요한 자원들에 대한 설명이 잘 되어있다. 고기를 얻기 위한 과정과 환경파괴, 식량 위기와와의 관계를 알 수 있는 영상이다.
- 기타 : 채식하는 사람들의 이름을 나열하며 시작하여 집중력을 높일 수 있다. 3분 이내의 영상으로 비교적 짧은 편이다.

**오늘 점심 채식GO!**



- 제작 : 울산광역시교육청
- 특징 : 채식 급식이 도입되면서 마주하는 학생들의 고충을 알아보고 채식 급식에 대한 이해를 높일 수 있다.
- 기타 : 공공기관에서 만들었음에도 한 편의 학교드라마를 보는 듯한 재미가 있다.

고기반찬 없이 밥을 먹지 않는 주인공(학생)이 고기 없는 월요일을 반대하여 고기원정대를 꾸린다. 채식의 이로움을 설명하려는 담임선생님과 고기원정대의 대표인 주인공이 맞붙어 자신의 의견을 말하려 한다. 준비 도중에 잠시 휴식하기 위해 양호실에서 나란히 잠을 자게 된다. 잠에서 일어난 주인공은 선생님의 몸으로 바뀌었고 고기원정대를 해산시키기 위해 준비한 채식도시락과 채식에 대한 자료를 학생들과 나눈다. 자세한 설명으로 인해 고기원정대는 지구수호대로 이름을 바꾸고 고기 없는 월요일을 즐겁게 맞이하게 된다.



한겨레  
읽는다  
채식

## '내가 채식 맛집을 소개하는 이유'



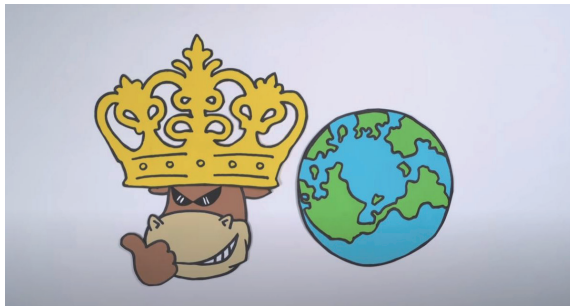
제작 : 세상을 바꾸는 시간, 15분

특징 : 비정상회담에 나온 연예인 줄리안이 친절하고 쉽게 채식에 관한 설명한다. 채식해야 하는 이유, 채식 맛집에 대해 간단하게 설명한다.

기타 : 줄리안이 영상 속에서 언급한 다큐는 '더 게임체인저스'이다.



## 지구온난화 주범이 육식이라고?!



제작 : 광주광역시 교육청

특징 : 청소년을 대상으로 만들어진 영상으로 쉽고 재미있게 볼 수 있는 그림과 영상 자료를 통해 환경과 채식의 관련성을 설명하고 있어서 다양한 현장에서 활용하기 좋다.

기타 : 교육청에서 제작한 공인된 영상 자료이다.

## 세상을 바꾸는 식생활, 채식



제작 : 국가환경교육센터

특징 : 기후위기를 극복하기 위해 채식을 해야 하는 이유, 채식에 관한 전반적인 지식을 애니메이션으로 설명해준다.

기타 : 국가환경교육센터가 제작한 공신력 있는 자료로 채식에 관한 전반적인 내용에 대해서 간략하게 정리해주었다.



## VARO 채식 밀키트 '바로'

📍 '바로(VARO)' 인스타그램



제작 : 바로(VARO)

특징 : 미트볼 템페 굴라쉬, 버섯 들깨크림 파스타 등 순 식물성 요리 밀키트를 판매한다. 다양한 단체에서 채식 및 환경교육 자료로 활용되고 있다. 또한, 생분해 포장재를 사용하는 친환경 패키징 밀키트이다.

기타 : 자세한 정보는 공식 인스타그램에서도 확인할 수 있다.

## 출처

### ① 기후위기의 히든카드, 채식

- 우리는 '이것' 때문에 채식을 선택했어요.

식품음료신문

<http://www.thinkfood.co.kr/news/articleView.html?idxno=86682>

- 기후위기, 채식이 필요한 이유

행복한 교육

<https://www.hankookilbo.com/News/Read/201609071695922736>

경향신문

<https://www.khan.co.kr/national/national-general/article/202010171001001>

대구광역시 상수도사업본부 네이버 블로그

<https://blog.naver.com/daeguwater/222475025614>

- 지구의 모든 생명을 존중하는 법, 채식

뉴스레터 토크펜

<http://ch.yes24.com/Article/View/45069>

채식이야기 VEGAN STORY

<https://veganstory.com/152>

무중력시대 양천 네이버 블로그

[https://blog.naver.com/youthzone0\\_0/222407642999](https://blog.naver.com/youthzone0_0/222407642999)

농민신문

<https://www.nongmin.com/news/NEWS/ECO/WLD/340277/view>

- 내 몸을 살리는 즐거운 채식 생활

비건뉴스

<https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=32120917&memberNo=52923609>

베지미나 네이버 블로그

<https://blog.naver.com/minimina0226>

한국농수산식품유통공사

<https://www.atfis.or.kr/home/board/FB0027.do?act=read&bpoid=4156&bcaId=0&pageIndex=1>

베지닥터 인스타그램

<https://www.instagram.com/p/CVUPbRprsm1/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>

- 종교를 통해 배우는 채식 이야기

마르타 자라스카, 고기를 끊지 못하는 사람들, 메디치, 210-215p

이유미, 10대와 통하는 채식 이야기, 철수와 영화, p.50-57

네이버 뉴스

<https://n.news.naver.com/mnews/article/028/0002017010>

한국일보

<https://www.hankookilbo.com/News/Read/201608101618299843>

한국일보

<https://www.hankookilbo.com/News/Read/201609071695922736>

## ② 우리 주변의 채식주의자

- 완전한 비건이 아니어도 괜찮아요.

Vegilog

<https://www.vegilog.com/special-interview-vol2-hyoseung/>

- 육식 사회에 균열을 내다, 비폭력 직접행동!

섬나리, 향기, 은행, 흠친 돼지만이 살아남았다, 호밀밭, 2021, 168p

한겨레

<https://n.news.naver.com/mnews/article/028/0002540787?sid=103>

경향신문

<https://n.news.naver.com/mnews/article/032/0002953970?sid=102>

섬나리, 향기, 은행, 흠친 돼지만이 살아남았다, 호밀밭, 2021, 177p

- 폴 매카르니의 고기 없는 월요일 (Meat Free Monday)

경향신문

<https://www.khan.co.kr/culture/culture-general/article/202108080842001>

한겨레

[https://www.hani.co.kr/arti/culture/culture\\_general/688990.html](https://www.hani.co.kr/arti/culture/culture_general/688990.html)

나무위키

<https://namu.wiki/w/%ED%8F%B4%20%EB%A7%A4%EC%B9%B4%ED%8A%B8%EB%8B%88#s-5.2>

- 채식으로 실천하는 함께 사는 세상

디지털조선일보

[http://digitalchosun.dizzo.com/site/data/html\\_dir/2019/11/26/2019112680168.html](http://digitalchosun.dizzo.com/site/data/html_dir/2019/11/26/2019112680168.html)

- 채식 어벤져스, 채식이 완성한 토르의 삶

네이버 블로그

<https://blog.naver.com/isochi/221869163438>

- '리틀 포레스트' 채식으로 가득 채워진 영화, 알고 있었나요?

채널예스

<http://ch.yes24.com/Article/View/35398>

경향신문

<https://www.khan.co.kr/article/201105232114005>

- 누구나 할 수 있고 어렵지 않아요.

스타벅스 코리아 유튜브

[https://www.youtube.com/watch?v=HoACnA9\\_MPc](https://www.youtube.com/watch?v=HoACnA9_MPc)

플래닛타임즈

<https://m.blog.naver.com/planet-keepers/222533344092>

- 저도 제가 채식할 줄 몰랐어요.

류현민, 요가, 존재의 휴식, 도서출판 조은, 2006년 65p

류현민, 요가, 존재의 휴식, 도서출판 조은, 2006년 127-136p

한겨레

<https://n.news.naver.com/mnews/article/028/0002493321?sid=103>

중도일보

<http://www.joongdo.co.kr/web/view.php?key=20210811010002522>

### ③ 우리가 갈 수 있는 채식 놀이터

남도일보

[www.namdonews.com/news/articleView.html?idxno=561459](http://www.namdonews.com/news/articleView.html?idxno=561459)

비건룩 네이버 카페

<https://cafe.naver.com/veganfood/12494>

위키피디아

[https://en.wikipedia.org/wiki/Loving\\_Hut](https://en.wikipedia.org/wiki/Loving_Hut)

환경재단 네이버 블로그

<https://blog.naver.com/greenfu/222680871570>

중도일보

<http://www.joongdo.co.kr/web/view.php?key=20210726010006218>

내 손안에 서울

[https://mediahub.seoul.go.kr/archives/2000171?tr\\_code=m\\_snews](https://mediahub.seoul.go.kr/archives/2000171?tr_code=m_snews)

네이버 블로그

<https://blog.naver.com/sua2651/222618344164>

네이버 블로그

<https://blog.naver.com/yeonrangy/222606686725>

그림1-1. 식품음료신문 <https://www.thinkfood.co.kr/news/articleView.html?idxno=86682>

그림1-2. 넷플릭스 <https://www.netflix.com/kr/title/81157840?source=naver>

그림1-3. 파이토케미컬유니온 인스타그램

<https://www.instagram.com/phytochemical.union/>

그림2-1. 한국기후환경네트워크 네이버 블로그

<https://blog.naver.com/greenstartkr/220406832372>

그림2-2. <https://blog.naver.com/isochi/221869163438>

그림2-3. 디지털조선일보

[http://digitalchosun.dizzo.com/site/data/html\\_dir/2019/11/26/2019112680168.html](http://digitalchosun.dizzo.com/site/data/html_dir/2019/11/26/2019112680168.html)

그림2-4. 나무위키 <https://namu.wiki/w/%EC%9E%84%EC%88%98%EC%A0%95>

그림2-5. Vegilog

<https://www.vegilog.com/special-interview-vol2-hyoseung/>

그림2-6. 나무위키 <https://namu.wiki/w/%EC%9E%84%EC%84%B8%EB%AF%B8>

그림2-7. 나무위키 <https://namu.wiki/w/%EC%9E%84%EC%88%9C%EB%A1%80>

그림2-8. 한겨레 <https://n.news.naver.com/article/028/0002532789?sid=103>

그림2-9. 김동훈

그림2-10. 이유나

그림3-1. 남도일보 <http://www.namdonews.com/news/articleView.html?idxno=561459>

그림3-2. 노션 <https://www.notion.so/by-f11960a88c3e46b6a8c0cbe15dc9258c>

그림3-3. Begin&Vegan <http://begin-vegan.com/introduction>

그림3-4. 내 손안에 서울 [https://mediahub.seoul.go.kr/archives/2000171?tr\\_code=m\\_snews](https://mediahub.seoul.go.kr/archives/2000171?tr_code=m_snews)

그림3-5. 내 손안에 서울 [https://mediahub.seoul.go.kr/archives/2000171?tr\\_code=m\\_snews](https://mediahub.seoul.go.kr/archives/2000171?tr_code=m_snews)

그림3-6. 김다솜

그림3-7. 김다솜

그림3-8. 네이버 블로그 <https://blog.naver.com/yeonrangy/222606686725>

그림3-9. 네이버 블로그 <https://blog.naver.com/yeonrangy/222606686725>

그림3-10. 비건룩 네이버 카페 <https://cafe.naver.com/veganfood/12494>

그림3-11. 복동환 <https://www.instagram.com/sosoo.official/>

그림3-12. 환경재단 블로그 <https://blog.naver.com/greenfu/222680871570>

그림4-1. 알라딘 <https://www.aladin.co.kr/shop/wproduct.aspx?ItemId=235071585>



그림4-2. 자연의벗연구소

<http://www.ecobuddy.or.kr/03.php?type=view&data=aWR4PTQxjnBhZ2VjbnQ9MCZsZXRROZlXJfbm89MjYmb2Zmc2V0PTAmc2VhcmNoPSZzZWYyY2hkdHJpbmc9JnByZXNlbnRfbnVtPTE4>||&boardIndex=&sub=99

그림4-3. 서울교육청 그린급식 교육자료집

<http://buseo.sen.go.kr/web/services/bbs/bbsView.action?bbsBean.bbsCd=94&bbsBean.bbsSeq=8683&ctgCd=211>

그림4-4. 네이버 책 [https://book.naver.com/bookdb/book\\_detail.nhn?bid=18006283](https://book.naver.com/bookdb/book_detail.nhn?bid=18006283)

그림4-5. 환경교육포털

[https://www.keep.go.kr/portal/141?action=read&action-value=509c160c3edad64d2b237430f54de25f&search\\_word=GREEN&tags=%EC%86%8C%EC%9D%8C%2C%ED%8F%90%EA%B8%B0%EB%AC%BC+%EB%B0%8F+%EC%9E%90%EC%9B%90%EC%88%9C%ED%99%98%2C%ED%99%98%EA%B2%BD%EB%B3%B4%EA%B1%B4%2C%EB%AC%BC%2C%ED%86%A0%EC%96%91%2C%EC%83%9D%ED%83%9C%EA%B3%84%2C%EA%B8%B0%ED%9B%84%EB%B3%80%ED%99%94+%EB%B0%8F+%ED%83%84%EC%86%8C%EC%A4%91%EB%A6%BD%2C%EB%8C%80%EA%B8%B0%2C%EC%97%90%EB%84%88%EC%A7%80%2C%EC%A7%80%EC%86%8D%EA%B0%80%EB%8A%A5%EB%B0%9C%EC%A0%84%2C%EC%83%9D%EB%AA%85%EC%9C%A4%EB%A6%AC%2C%EA%B8%B0%ED%83%80&search\\_field=ALL](https://www.keep.go.kr/portal/141?action=read&action-value=509c160c3edad64d2b237430f54de25f&search_word=GREEN&tags=%EC%86%8C%EC%9D%8C%2C%ED%8F%90%EA%B8%B0%EB%AC%BC+%EB%B0%8F+%EC%9E%90%EC%9B%90%EC%88%9C%ED%99%98%2C%ED%99%98%EA%B2%BD%EB%B3%B4%EA%B1%B4%2C%EB%AC%BC%2C%ED%86%A0%EC%96%91%2C%EC%83%9D%ED%83%9C%EA%B3%84%2C%EA%B8%B0%ED%9B%84%EB%B3%80%ED%99%94+%EB%B0%8F+%ED%83%84%EC%86%8C%EC%A4%91%EB%A6%BD%2C%EB%8C%80%EA%B8%B0%2C%EC%97%90%EB%84%88%EC%A7%80%2C%EC%A7%80%EC%86%8D%EA%B0%80%EB%8A%A5%EB%B0%9C%EC%A0%84%2C%EC%83%9D%EB%AA%85%EC%9C%A4%EB%A6%AC%2C%EA%B8%B0%ED%83%80&search_field=ALL)

그림4-6. 네이버 책 [https://book.naver.com/bookdb/book\\_detail.nhn?bid=18866826](https://book.naver.com/bookdb/book_detail.nhn?bid=18866826)

지구를 위한 그린액션 '채식편'

**공동집필진** 김다솜(비건바닐라)

박현민(그린내일)

복동환(아트스테이션)

이유나(중도일보)

조진실(그린내일)

**대전광역시환경교육센터** 고은아, 이윤경