

# 5

# 육류, 덜 먹어야 할까요



◆ 문제를 파악하고 해결 방안을 제시해 봅시다.



건강과 환경을 위한 채식의 다양한 방법을 알아보시다.

## 비건



동물에게서 나오거나 동물 실험을 거친 음식도 먹지 않고 채식만 하는 가장 엄격한 단계

## 락토



채식을 하면서 유제품은 먹는 단계

## 락토 오보



채식을 하면서 달걀이나 우유, 꿀처럼 동물에게서 나오는 음식까지 먹는 단계

## 페스코



채식을 하면서 어패류는 먹는 단계

## 폴로



채식을 하면서 닭과 같은 조류의 고기는 먹는 단계

## 육류를 덜 먹어야 할까요

Yes

현대인의 식단에서 육류는 아주 맛있고 빠질 수 없는 구성 요소이긴 하지만, 그것이 환경에 미치는 영향을 생각한다면 좀 다른 맛이 날 것입니다.

- ★ 육류는 어떤 다른 식품보다도 생산할 때 많은 열량이 소모됩니다. 사람마다 기초 열량이 모두 똑같다고 치면, 육류만 섭취하는 사람 한 명에게 들어가는 열량으로 채소만 섭취하는 사람 여러 명이 살아갈 수 있습니다.
- ★ 공장형 농업의 육류 생산 방식은 엄청난 양의 메탄(온실가스의 하나)과 질산염, 그리고 암모니아 유출 수(수질 오염 물질로 물속에 산소가 부족한 상태 유발) 등을 배출합니다. 한 연구에 의하면 인류가 만들어 내는 메탄 생산량의 35~40%가 가축의 사육이나 그 폐기물로 인한 것이라고 합니다.
- ★ 쇠고기와 닭고기의 공장형 농업은 병원성 대장균 등 항생제 내성을 지닌 박테리아로 인한 대규모 식중독 사고를 유발하기도 합니다.



But

우리가 현재 육류를 생산하는 방식은 환경에 좋지 않은 영향을 줍니다. 육류 위주의 식단이 환경에 미치는 영향은 육류 자체보다는 그것을 생산하는 방식(공장형 농장과 밀집 사육 축사)에서 비롯된다는 것입니다.

- ★ 사실상 적절한 방목 방식을 채택한다면 소는 생태계 재생에 효과적인 방법이 될 수도 있습니다. 특히 넓은 방목지나 대초원 지대 같은 곳이라면 말입니다. 방목은 육류 생산에 화석 연료를 아주 적게 들이거나 전혀 사용하지 않고도 생물 다양성과 생태계의 건강을 더 촉진하는 방법이 되기도 합니다.
- ★ 인구 밀도가 낮은 국가들에서는 포식자가 없는 생태계에 살고 있는 사슴이나 토끼, 거위의 개체군을 건강하고 적절한 상태로 유지하기 위해 합법적인 사냥이 도움이 되거나 필요할 수도 있습니다.
- ★ 마지막으로, 돼지나 염소 같은 동물들은 음식물 쓰레기를 처리하거나, 잡초를 제거하면서 질 좋은 식품을 생산하는 데 효과적으로 이용될 수 있습니다.

### 1 「육류를 덜 먹어야 할까요」를 읽고 물음에 답해 봅시다.

- 1 공장형 농업의 육류 생산 방식은 어떤 문제점이 있나요?

- 2 소를 넓은 지역에 방목하는 것은 어떤 점에 도움이 되나요?

## 2 글에서 제기하는 육류의 가장 큰 문제점은 무엇인지 써 봅시다.

<hr/> <hr/>
-------------

## 3 대화 내용과 비슷한 의미의 속담을 찾아 ○표를 해 봅시다.

동동이: 환경과 건강을 생각해서 저는 오늘부터 채소만 먹을 거예요.  
 아버지: 그렇게 채소만 먹는 것은 채소를 안 먹는 것보다 오히려 건강에 안 좋을 수도 있단다.

- 남의 떡이 커 보인다.
- 물에 빠지면 지푸라기라도 잡는다.
- 빈대 잡으려다 초가삼간 다 태운다.


## 4 육류 위주 식단의 문제를 해결하기 위한 방안을 써 봅시다.

농장주의 입장에서	
소비자의 입장에서	

## 5 글을 읽고 나의 탄소 발자국을 생각해 봅시다.

탄소는 이산화탄소나 메탄 같은 대기 속의 탄소계 기체들, 설탕이나 섬유소, 지방, 그리고 단백질 같은 동식물의 몸속에 들어 있는 탄소계 화학 물질 사이를 순환합니다. 지구의 대기 속에 있는 메탄이나 이산화탄소 등은 지구 표면에서 나오는 적외선 방사에 대해 반사층의 역할을 합니다. 따라서 열을 가두고 지구를 덥게 만듭니다. 이러한 탄소 화합물의 농도가 증가하면 지구온난화가 일어나며 농도가 약해지면 냉각 현상이 생깁니다.

탄소 발자국이란, 한 개인의 활동으로 일 년간 대기 중에 배출된 탄소량을 말합니다. 전기 발전, 운전, 운송이 필요한 상품의 구매, 합성 비료를 사용한 채소 재배, 그리고 가정 난방 등에서 나오는 것들을 말합니다.

탄소 발자국이란 개인이나 단체가 직·간접적으로 발생시키는 온실 기체의 총량을 뜻하는 것입니다. 온실 기체의 총량에는 일상에서 우리가 흔하게 쓰는 연료와 전기 등이 모두 포함됩니다. 탄소 발자국은 어디서 이산화탄소가 배출이 많이 되는지를 추적해 배출량을 줄이기 위해 생긴 개념으로 kg 단위입니다. 이것은 우리가 심어야 하는 나무 수와도 연결이 된다고 합니다. 탄소 포인트를 얻을 수 있는 ‘저탄소 생활 실천 방법’을 알아볼까요?

### 저탄소 생활 실천 방법

- 여름에는 26℃ 이상, 겨울에는 20℃ 이하로 실내 온도를 유지한다.
- 절전형 전등으로 교체한다.
- 가전제품 플러그를 뽑아 둔다.
- 걷기 → 자전거 타기 → 대중교통 이용을 생활화한다.
- 장바구니를 애용한다.
- 친환경 상품을 구매한다.
- 샤워 시간을 줄이고, 빨래는 모아서 한다.
- 음식은 적다고 느낄 만큼만 조리한다.





## 6 그린피스가 소개하는 채식 요리 방법을 알아봅시다.

### 내가 먹는 한 끼 식사가 지구를 살릴 수 있다면

채식 요리에 샐러드만 있다고 생각하셨다면 큰 착각! 그린피스가 채식 요리사와 블로거들이 추천하는 채식 요리법을 소개해 드립니다. 입과 눈을 즐겁게 할 뿐 아니라, 몸에도 좋고 지구에도 좋은 요리법, 가족과 함께 만들어 보세요.

#### 양념 두부 무 지짐



##### 재료 및分量(4인분)

두부 2모, 무 1/3개  
양념: 진간장 140g, 다진 마늘 10g,  
파 1/2개, 설탕 40g,  
고춧가루 40g, 물

##### 만드는 법

1. 두부 2모를 먹기 좋게 자른 후 채반에 받쳐 물기를 제거하거나, 키친타월을 이용해 물기를 제거해 주세요.
2. 팬에 기름을 두르고 두부 양면을 노릇하게 구워 줍니다.
3. 무는 반달 모양으로 1cm 두께로 썰고, 파는 다져 주세요.
4. 양념장은 분량의 재료를 섞어 만들어 둡니다.
5. 냄비에 무를 깔고, 지진 두부를 얹은 다음 맨 위에 양념장을 골고루 올려 주세요.
6. 두부가 잠길 정도의 물을 붓고 센 불에서 끓이다가 국물이 끓기 시작하면 중불로 낮춰 줍니다.
7. 무에 간이 벨 때까지 물을 넣어 가며 졸여 주세요.



#### 배움 다지기

- 문제를 파악하고 다양한 관점에서 해결 방안을 제시했나요?

