

기후미식

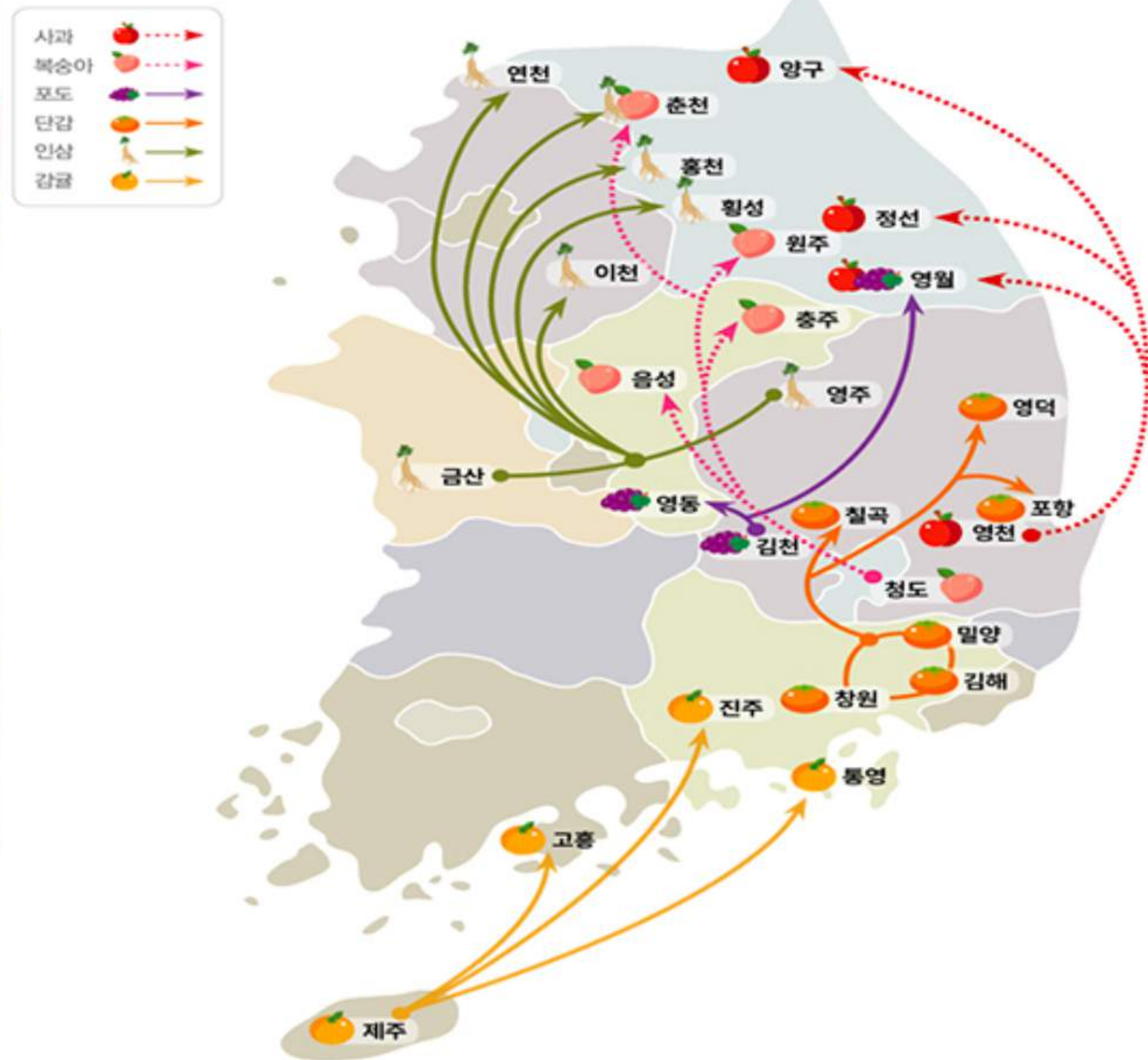
생존을 위협할 미래가 다가온다

음식으로 지구를 구한다

인류의 멸종에 저항하는 영양학

기후미식, 모두를 위한 지속가능한 레시피







에디터픽

YTN

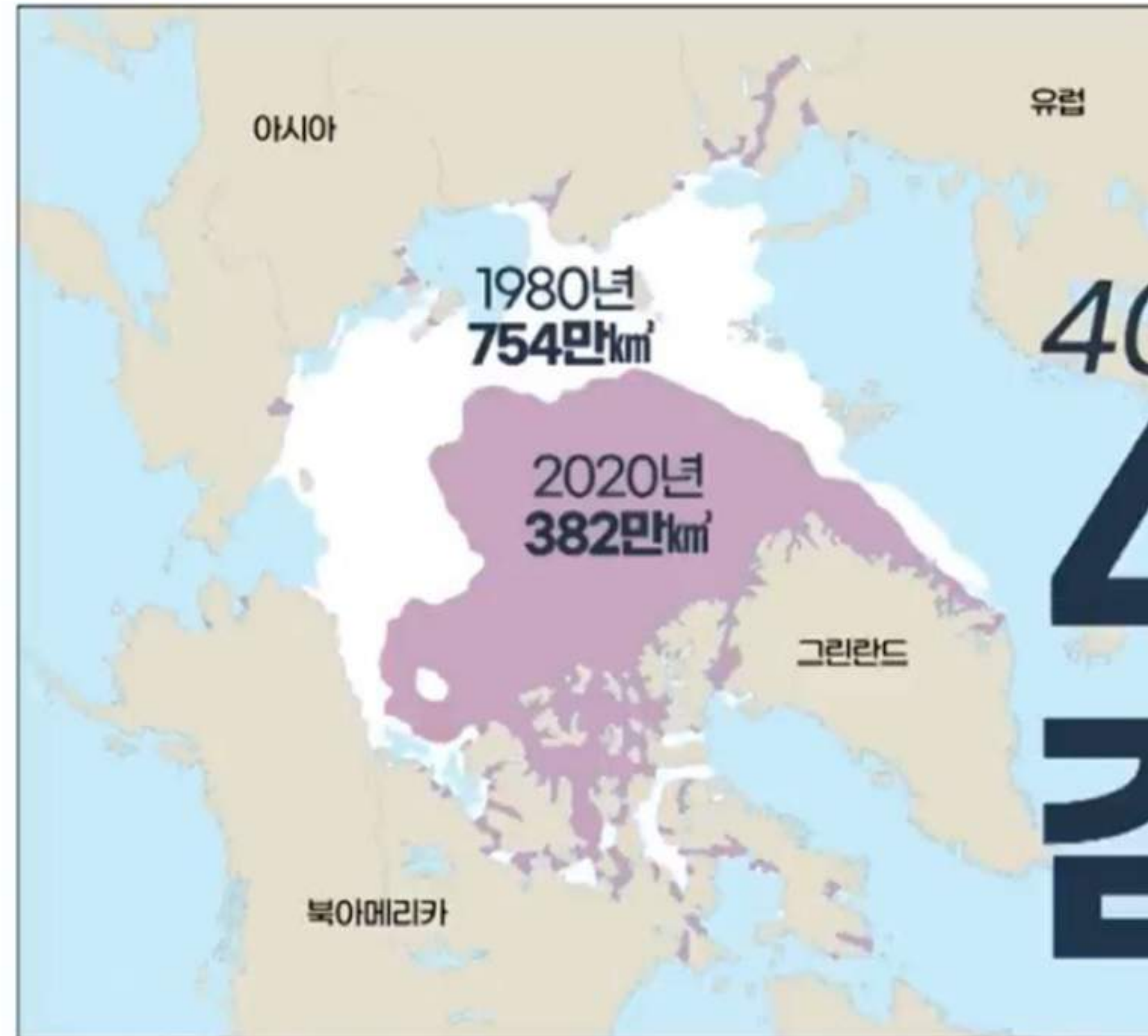
"성서에나 나올 홍수"
국토 3분의 1 잠긴 파키스타

3:47:53

고장난 심장
북극이 경고

북극해빙면적

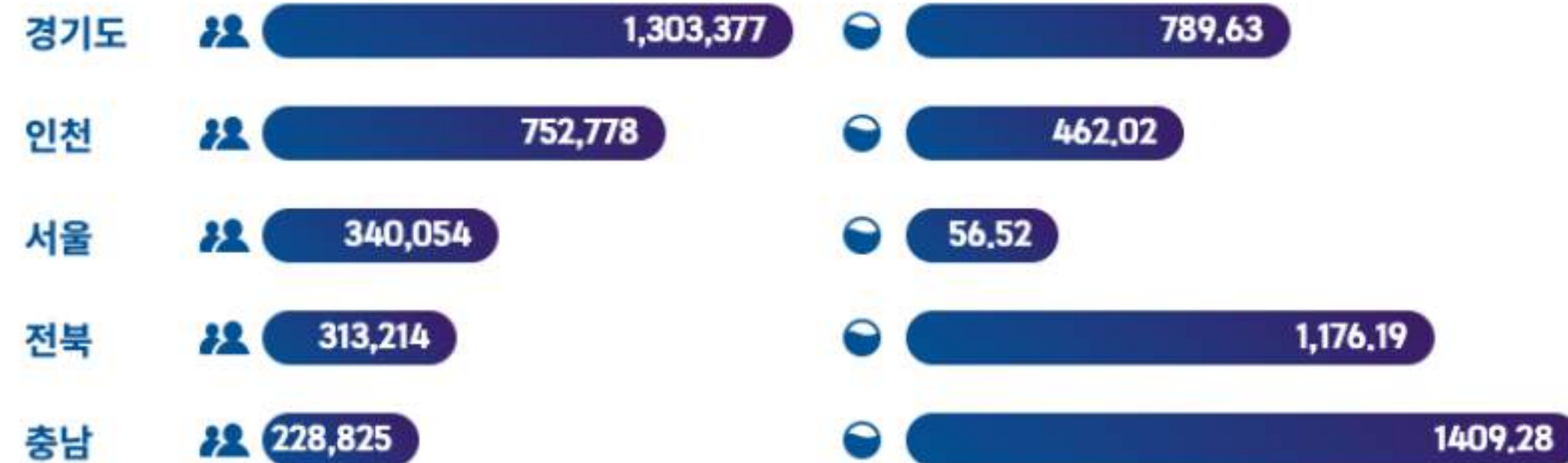
자료: 미 국립빙설센터
(NSIDC)



40년 만에
49%
감소

GREENPEACE

2030년 한국은?



👤 피해인구 (명) 🌊 피해면적 (km²)

[ALL >](#)

💬 이 자료는 10년마다 1번 꼴로 발생할 수 있는 홍수 피해에 대한 클라이밋 센트럴의 분석자료를 바탕으로 구성되었습니다.





“기후변화로 이번 세기에 해수면
최대 1.1m 높아질 것”
(IPCC 해양 및 빙권 특별보고서,
2019)

지금의 기후변화 추세로는 그린란드 빙하로만 2100년까지 1억 명,
전체 해수면 상승으로는 4억 명의 이재민을 만들 것”

- 미국항공우주국(NASA)과 영국 리즈대, 서기원 서울대 지구과학교육과 교수 등 50개 연구기관 96명의 연구자가 참여한 빙하질량
균형비교운동(IMBIE) 연구팀 (네이처에 발표)

'수돗물 유충' 전국 확산
"먹어도 인체에 해 없어"



YTN

jtbc
news

쏟아지는 유충 목격담
"수돗물 마시지 말라"

8:17

지구 온도 상승폭에 따른 기후변화 시나리오

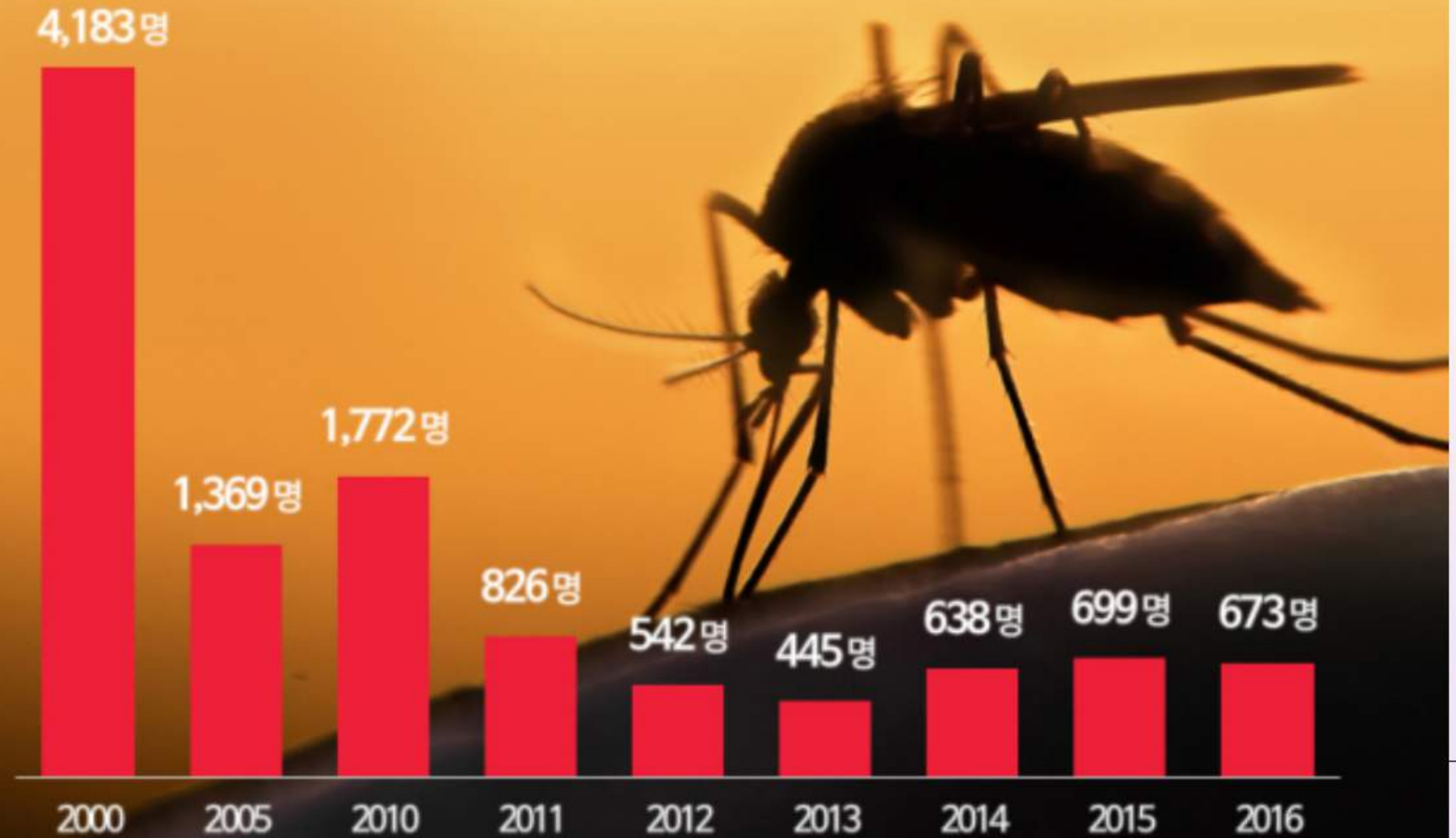
5도 상승	군소도서국과 뉴욕, 런던 등 침수 위험 재난으로 인한 자본시장 붕괴 중국, 인도 영향권 히말라야 빙하 소멸 핵무기가 동원된 전쟁 발발
4도 상승	사용 가능한 물 30~50% 감소 해안 침수 피해 연 3억명 아프리카 농산물 15~35% 감소 서남극 빙상 붕괴 위험 지중해 살인적인 폭염, 가뭄 발생 러시아와 동유럽에 눈 내리지 않음
3도 상승	기근으로 인한 사망 100만~300만명 해안침수 피해 연 1억6000만명 20~50% 생물 멸종 위기 아마존 열대우림 파괴 허리케인 빈번해지며 식량 생산 문제 발생
2도 상승	사용 가능한 물 20~30% 감소 해빙으로 해수면 7m 상승 15~40% 북극생물 멸종 위기 말라리아 노출 4000만~6000만명 그린란드 빙하 녹아 해수면 상승 가속화 연안 도시 수몰
1도 상승	지속되는 가뭄 물 부족 인구 5000만명 10% 육상생물 멸종 위기 기후변화로 인한 사망 30만명 킬리만자로 만년빙 소실 희귀 동식물 멸종



환경부 자료

그래픽디자인: 김효민

연도별 말라리아 환자 발생 현황

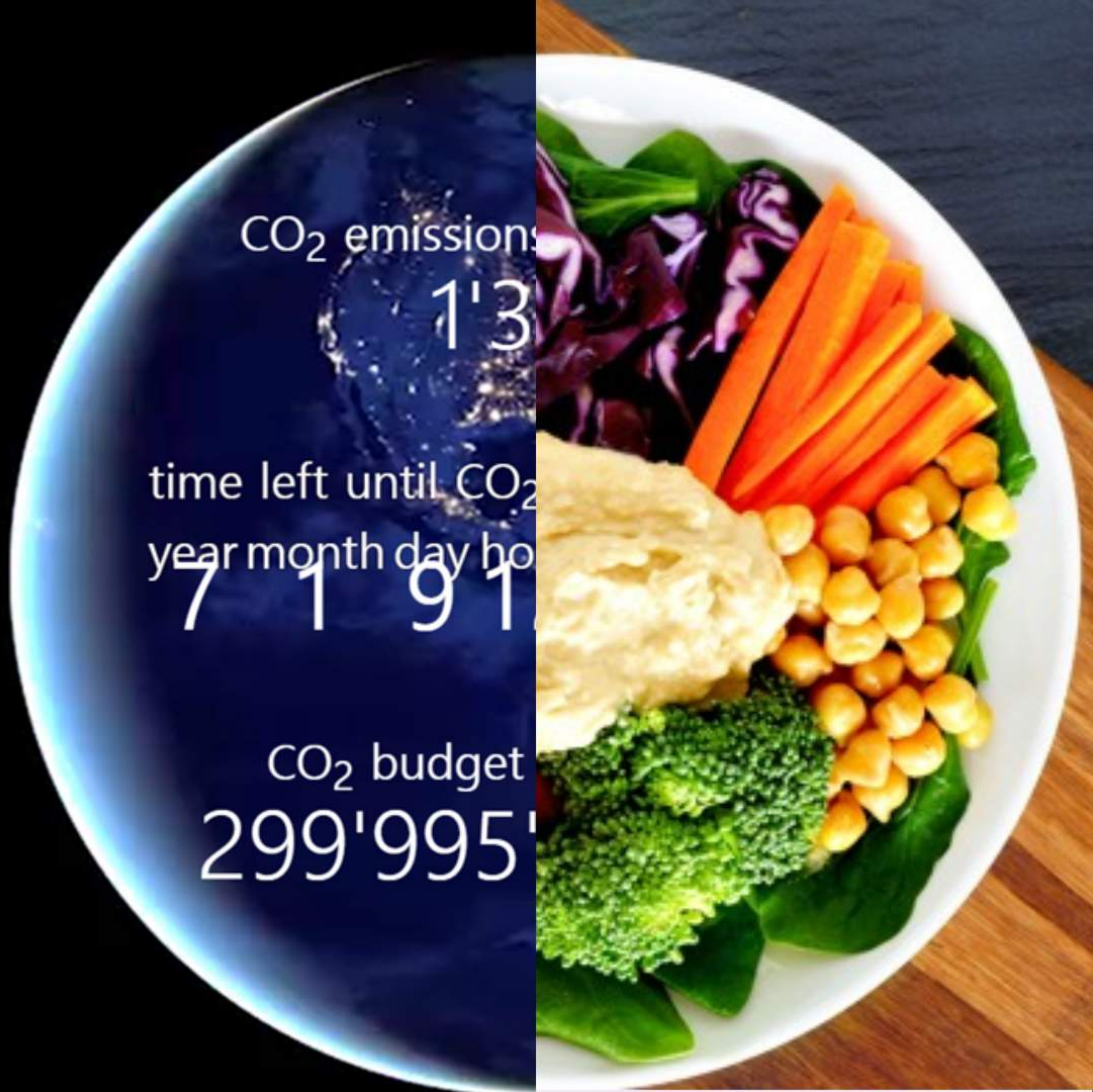


출처: 보건복지부





음식으로 지구를 구한다





COP21 목표

1. 탈석탄 가속화
2. 산림 손실 감소
3. 전기차 전환
4. 재생에너지 투자

전기차보다 식단을 바꾸는 것이 먼저다



아마존 '지구의 허파' 옛말...탄소배출량이 흡수량보다 '3배' 높다

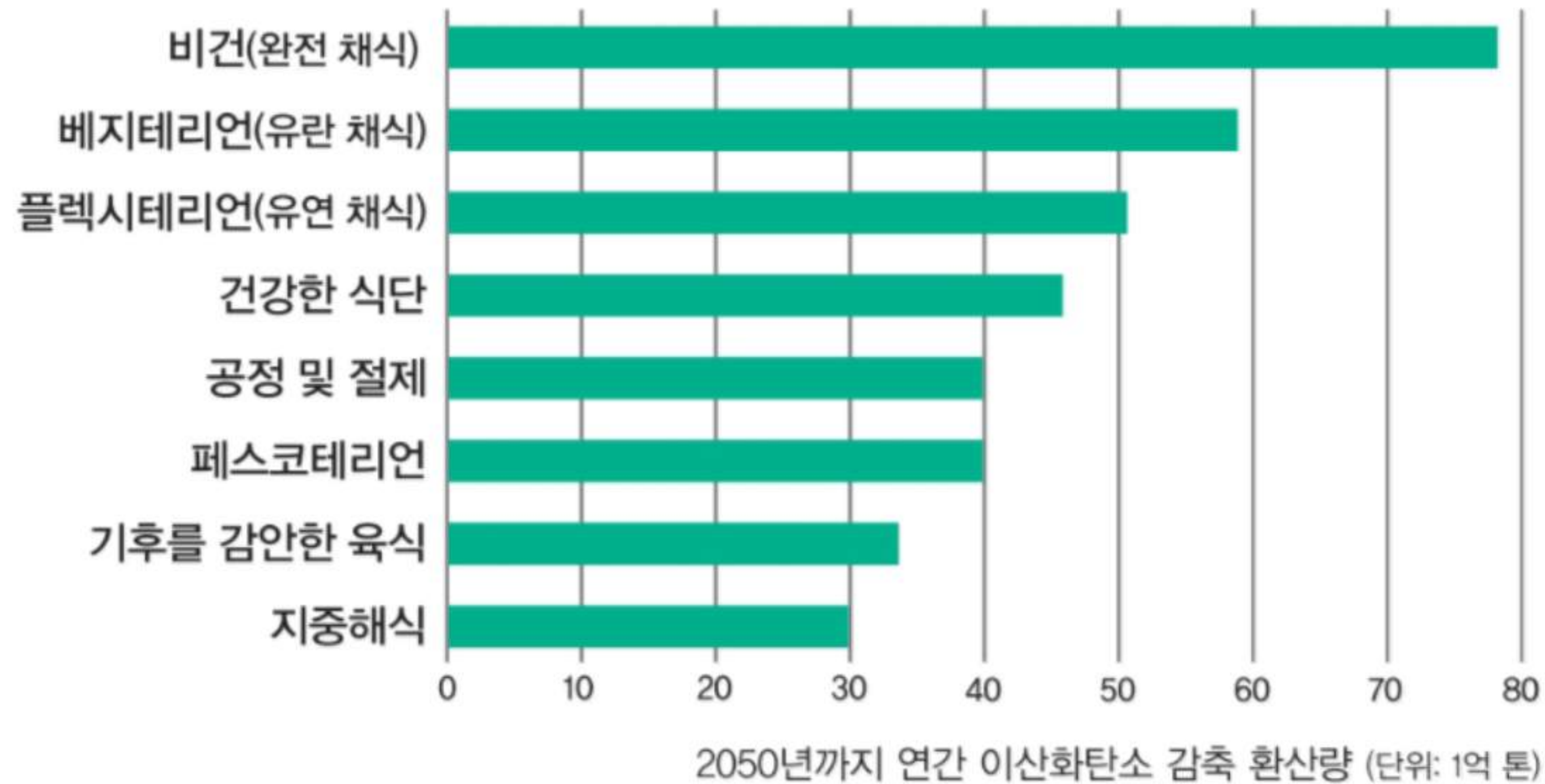
이재은 기자✉ / 기사승인 : 2021-07-15 12:03:27

f t v p N b e

한해 5억톤 탄소 흡수하고 15억톤 배출
잘은 벌목·방화에 가뭄까지 겹쳐 '악순환'



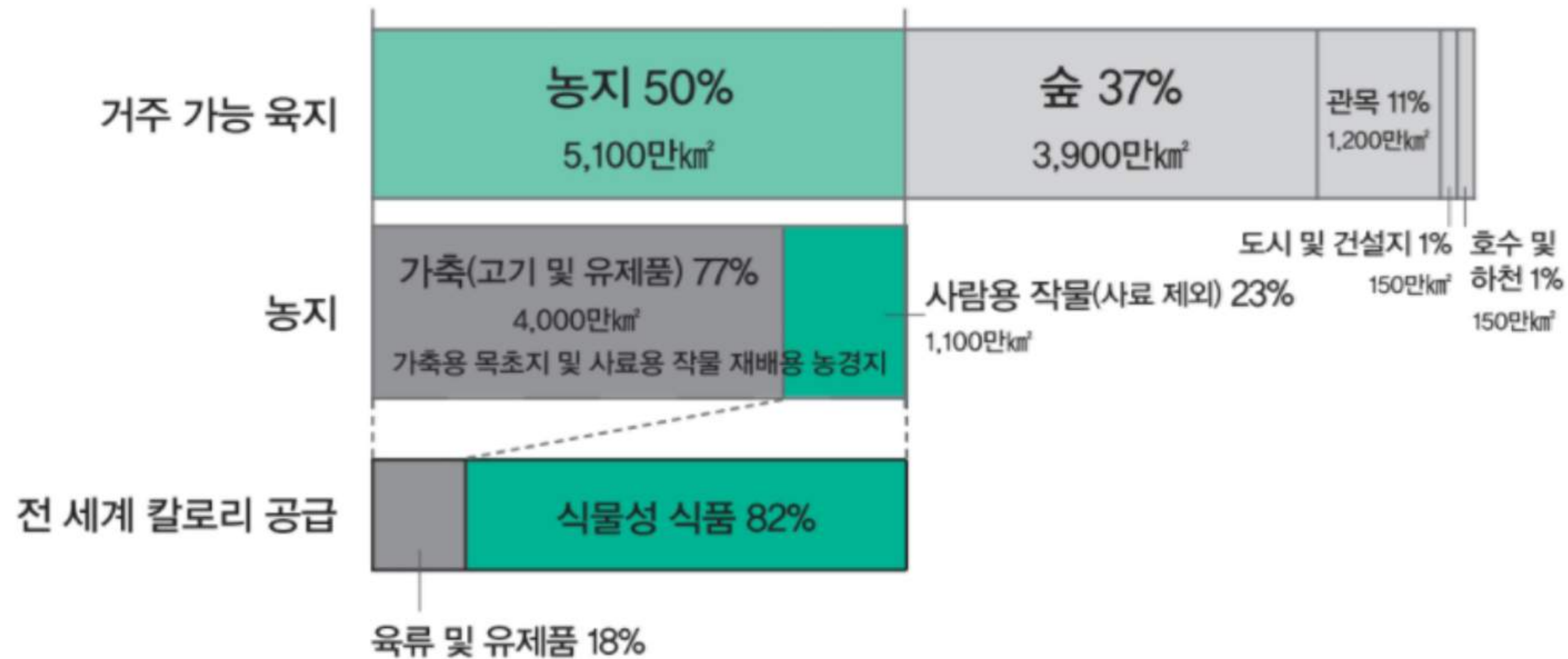
[그림 1] 식단 변화에 따른 온실가스 감축 효과



- 비건(완전 채식) : 모든 동물성 성분을 배제한 순 식물성 식단
- 베지테리언(유란 채식) : 달걀과 유제품을 허용하는 채식 식단으로, 한 달에 1번 가량 육류나 생선, 해산물 등을 먹기도 함
- 플렉시테리언(유연 채식) : 고기나 유제품의 75%를 식물성 식품으로 대체하지만, 동물성 단백질을 소량 섭취하고, 육류 섭취는 일주일에 1회 수준으로 줄인 식단
- 건강한 식단 : 현재 권장되는 식이 지침에 따라 붉은 육류, 설탕, 유제품을 줄이고 적당한 칼로리로 모든 음식을 골고루 섭취하는 식단
- 공정 및 절제 : 하루에 섭취하는 칼로리는 유지하되, 동물성 식품 섭취를 상대적으로 줄인 식단
- 페스코테리언 : 생선 및 해산물을 포함하는 베지테리언 식단
- 기후를 감안한 육식 : 소, 양 등 반추동물 고기와 유제품의 75%가량을 다른 종류의 고기로 대체한 식단
- 지중해식 : 채소, 과일, 곡물, 기름, 설탕, 달걀, 유제품 및 소량의 가금류, 돼지고기, 양고기, 소고기 등으로 구성된 식단

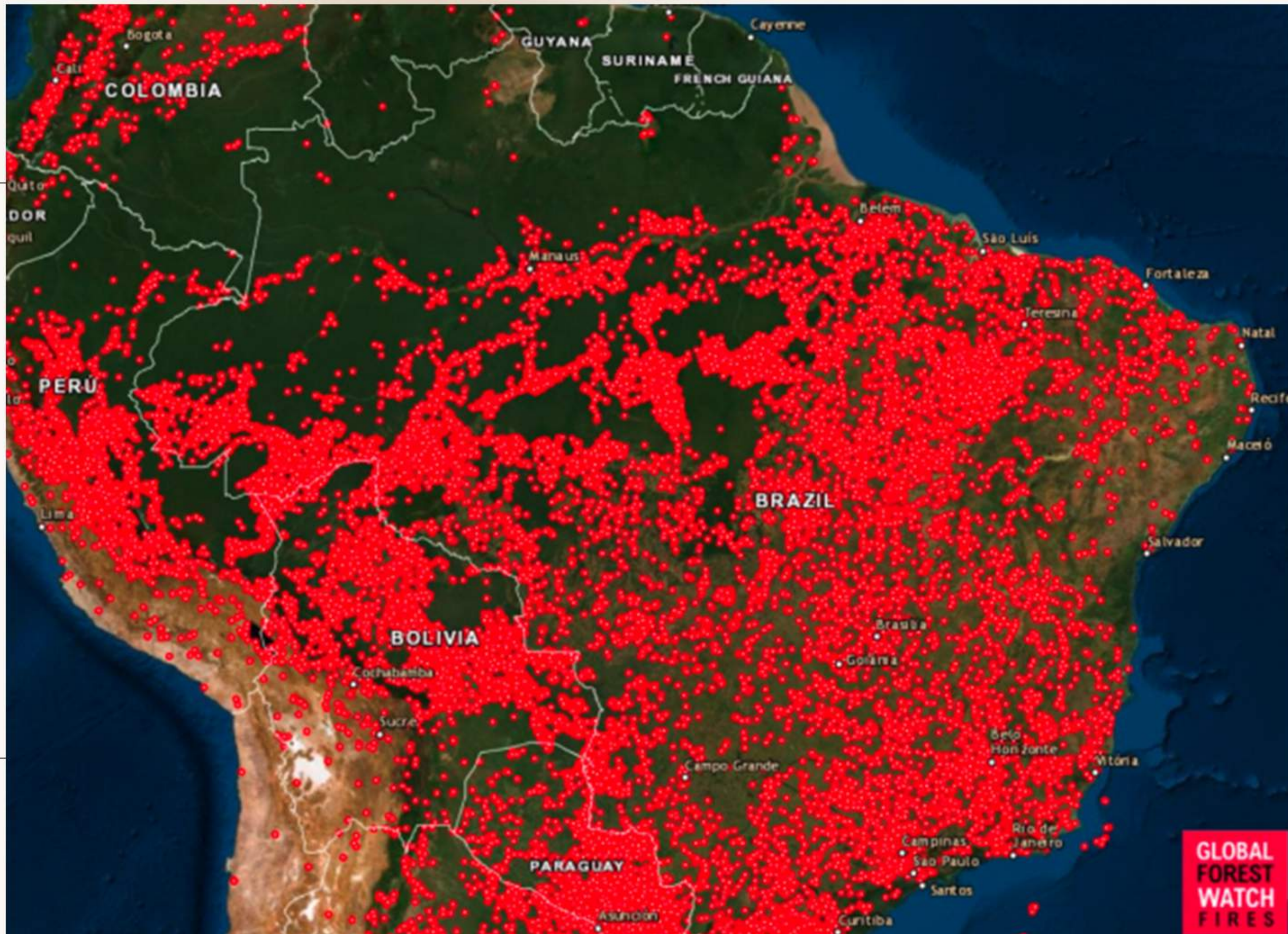
•출처: <Climate Change and Land>(IPCC, 2019) 보고서에서 재인용

[그림 2] 전 세계 토지 이용과 식품 생산

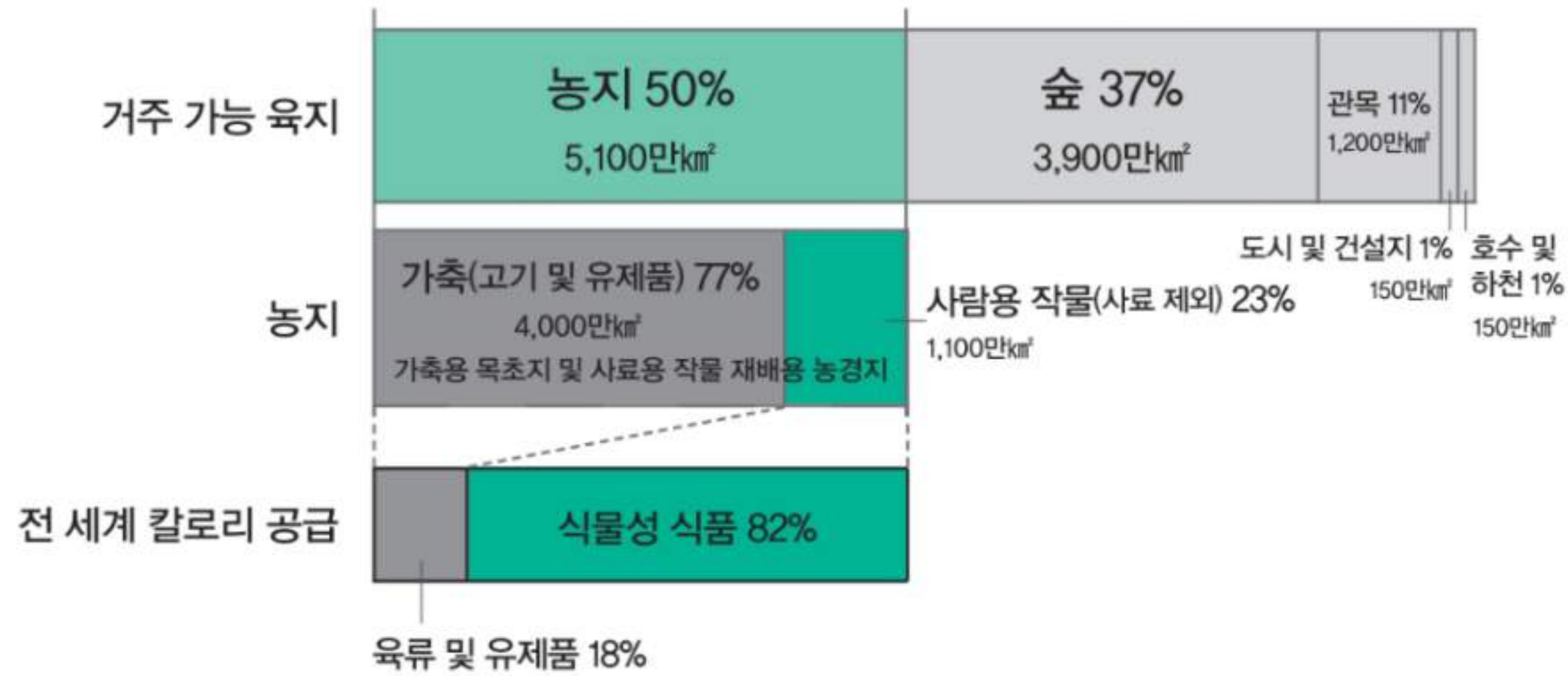


• 출처: UN FAO, OurWorldinData.org

GCN 4월 독서모임



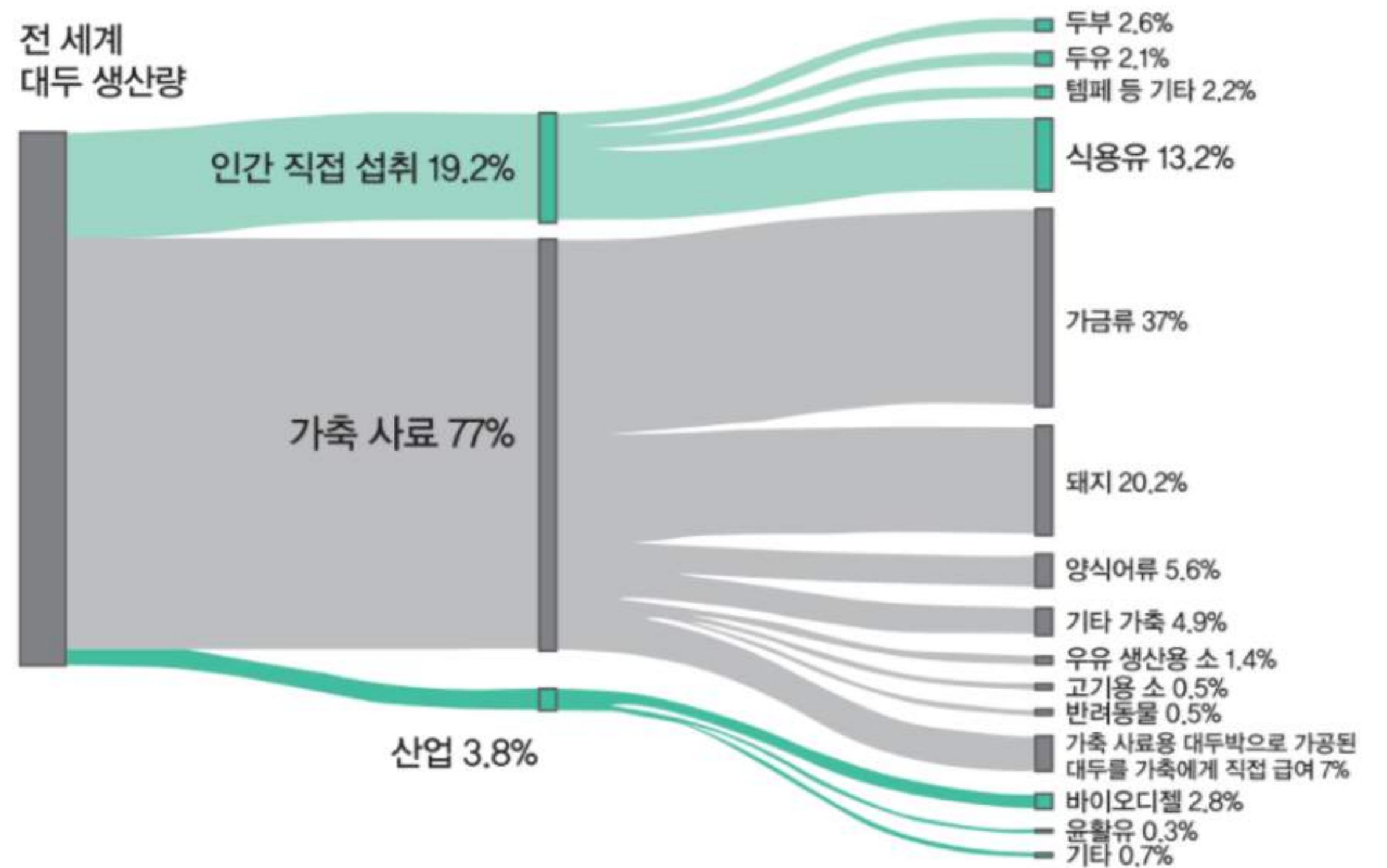
[그림 2] 전 세계 토지 이용과 식품 생산



• 출처: UN FAO, OurWorldinData.org

GCN 4월 독서모임

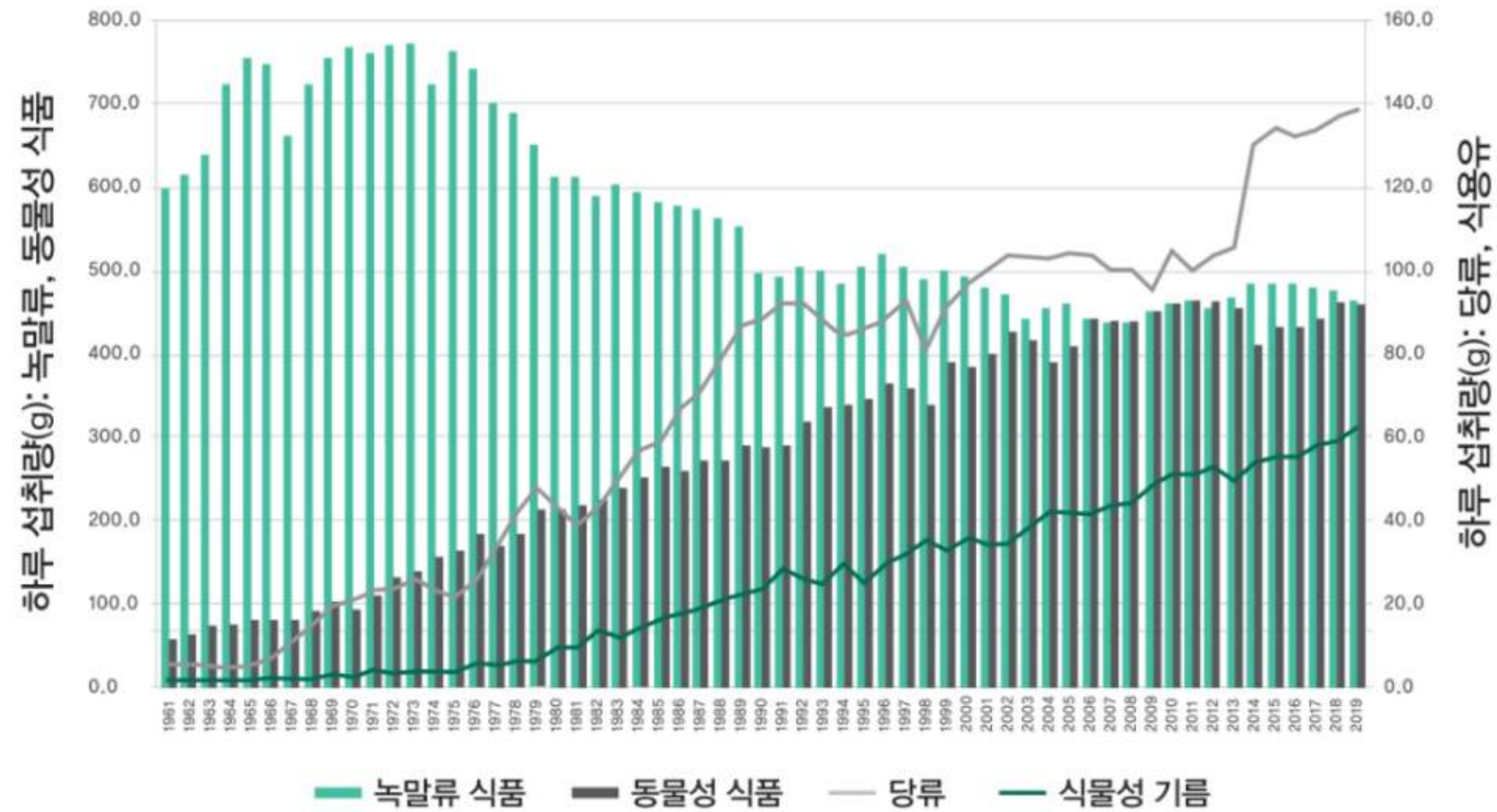
[그림 3] 전 세계 대두 사용 현황(2017~2019년)



가축용 사료는 거의 전적으로 기름을 짜고 나온 대두박 형태로 공급된다.

• 출처: Food Climate Resource Network(FCRN), USDA PSD Database, OurWorldinData.org

[그림 4] 일일 식품 섭취량 변화(1961~2019년)



• 출처: UN FAO ©이의철

주요 온실가스의 시간한계에 따른 지구온난화지수

온실가스	잔류시간(년)	지구온난화지수(GWP)		
		20년(GWP20)	100년(GWP100)	500년(GWP500)
이산화탄소 (CO ₂)	150	1	1	1
메탄 (CH ₄)	12.4	56 ^a 72 ^b 86 ^c	21 ^a 25 ^b 34 ^c	6.5 ^a 7.6 ^b
아산화질소 (N ₂ O)	121	280 ^a 289 ^b 268 ^c	310 ^a 298 ^b 298 ^c	170 ^a 153 ^b
수소불화탄소 (HFCs)	13.4	3,790 ^c	1,550 ^c	435 ^b
과불화탄소 (PFCs)	50,000	4,950 ^c	7,350 ^c	11,200 ^b
육불화황 (SF ₆)	3,200	16,300 ^b 17,500 ^c	22,800 ^b 23,500 ^c	32,600 ^b

• 출처: a: IPCC SAR WG1, 1995, p.22/ b: IPCC AR4 WG1, 2007, p.212/ c: IPCC AR5 WG1, 2013, p.714, p.731

축산으로 탄생하는 슈퍼박테리아

GCN 4월 독서모임



카우 스피라시

저류지에 흘러든 불법방류 축산분뇨...제주 시골마을 '발각'

✎ 박성우 기자 (pio@jejusori.net) | ⓒ 입력 2022.04.30 19:20 | 💬 댓글 9

f | 서귀포시 대정읍 동일리 저류지로 축산분뇨 불법 배출 현장 발각돼

제주 농촌 지하수 질산성질소
기준 초과 14.6%



<http://www.jejusori.net/news/articleView.html?idxno=402650>

AI 방역, 공장식 밀집 사육 여부가 갈랐다

	밀집(케이지) 사육 비율(%)	농장 사육· 방목 비율(%)	AI 발생 건수(건)
인도	100	0	108
중국	90.0	10.0	130
한국	98.5	1.5	112
일본	95.2	4.8	32
프랑스	68.0	32.0	22
영국	52.0	48.0	3
독일	10.8	89.2	8
스웨덴	21.6	78.4	1

- 밀집 사육 비율은 한국 2015년, 그외 2013년 기준
- AI 발생 건수는 2003년 12월~2016년 11월 누적.
OIE 보고된 농장 확산 발생 건수

자료:국제계란위원회·세계동물보건기구·농림축산식품부

한국 1헥타르 당 가축수
소 7.5 마리
돼지 71.4마리 사육

항생제 저항성

농장에서 식탁까지

저항성

동물은 유해한 세균을 장내에 보유할 수 있다



전파

내성균이 전파 가능한 곳은..



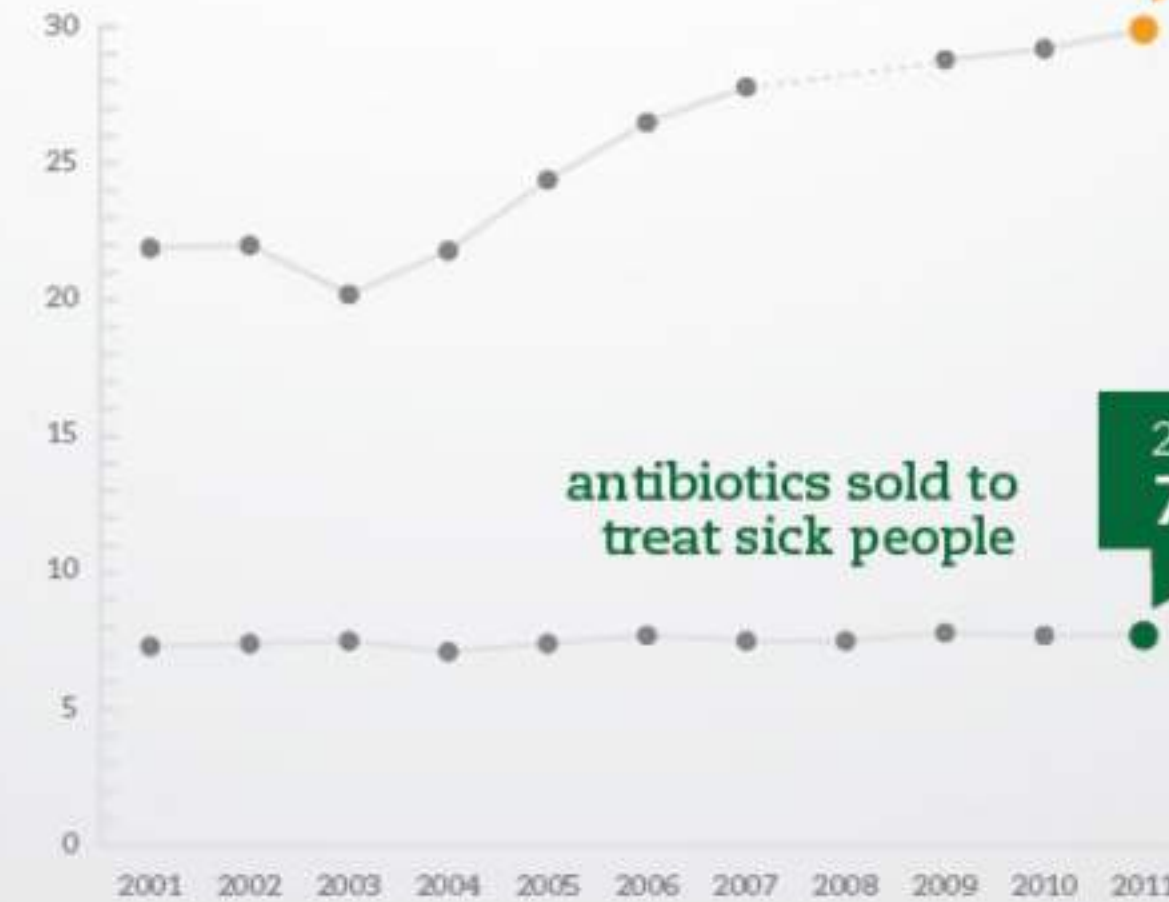
노출

다음과 같은 경로를 통해 내성균 감염이 이루어진다



millions of pounds sold

antibiotics sold for meat and poultry production

2011
29.9M

사람 동물 모두 내성률 높다(단위: %)

사람 포도상구균 메티실린 내성률(MRSA)

한국 67.7 영국 13.6 프랑스 20.1 일본 53

사람 장알균 반코마이신 내성률(VRE, 2014)

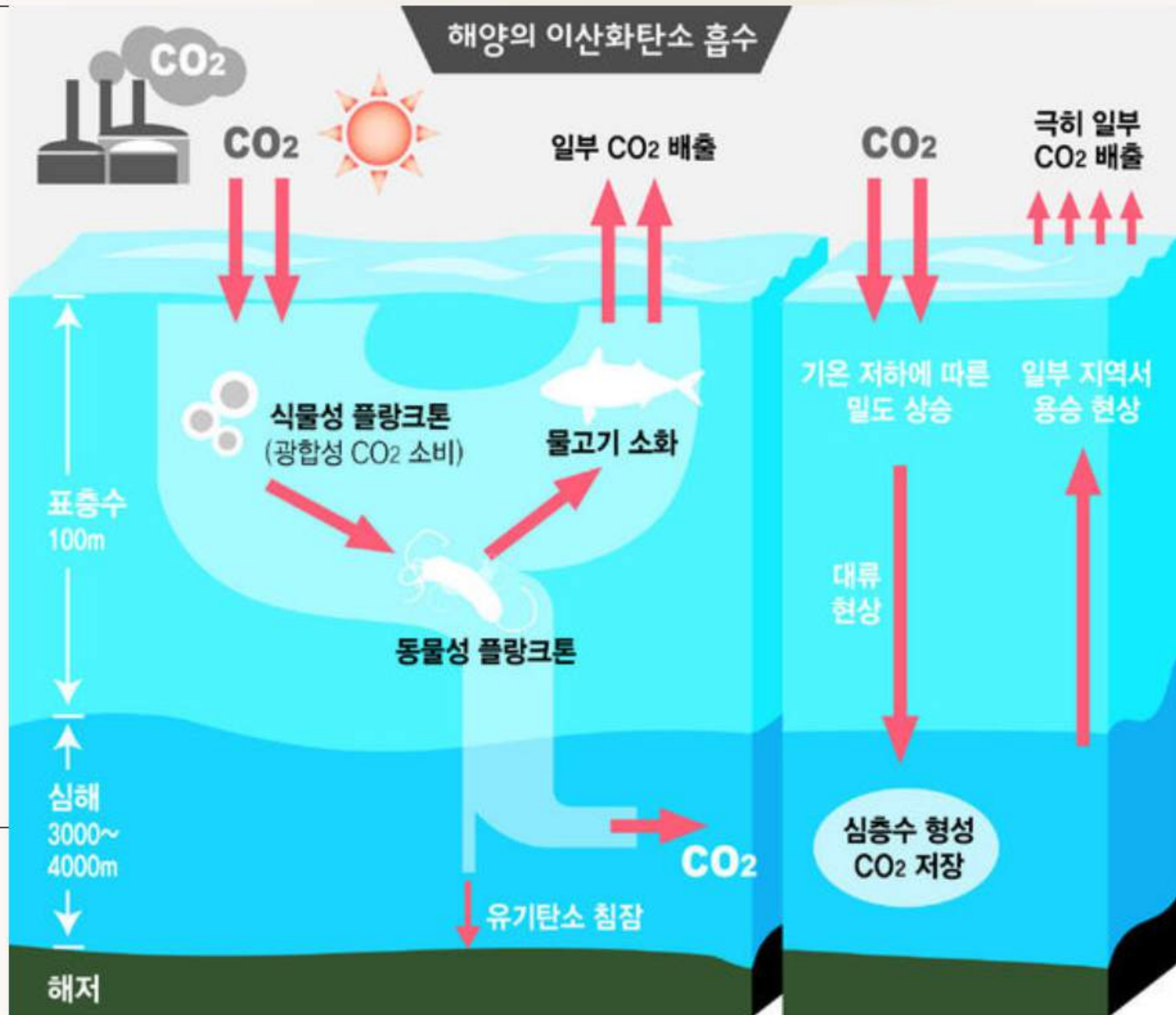
한국 36.5 영국 21.3 독일 9.1 프랑스 0.5

닭 대장균 플로르퀴놀론계 내성률(2013)

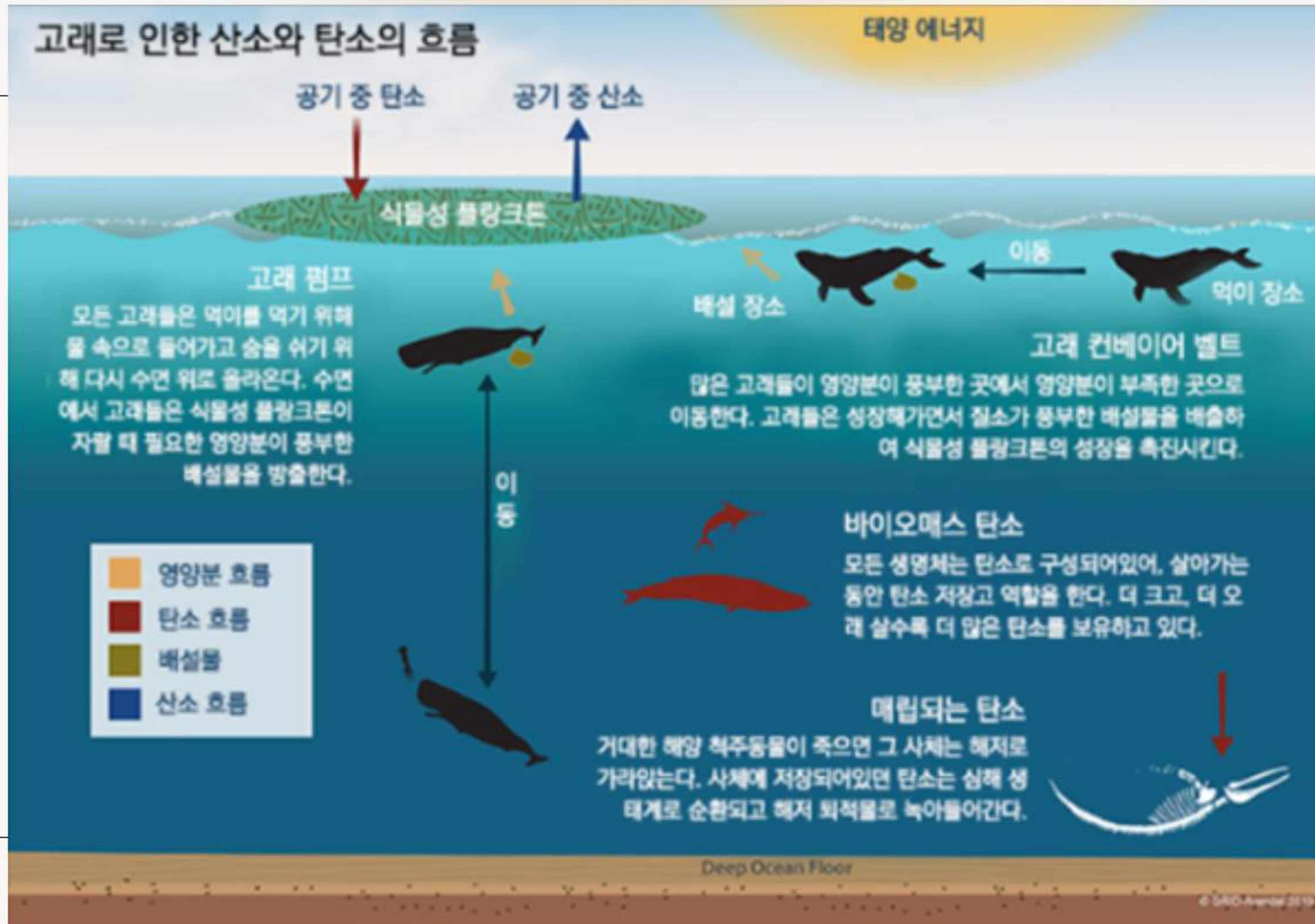
한국 79.7 덴마크 6 일본 5.4

자료: 보건복지부

해양생물까지도 먹지 말아야 하는 이유^{GCN 4월 독서모임}



2011~2020
10년간 탄소 흡수량
26%



약 33톤 흡수
나무 1,500그루
현재 10만 5천톤
고래잡이 이전 회복
70만 7천톤

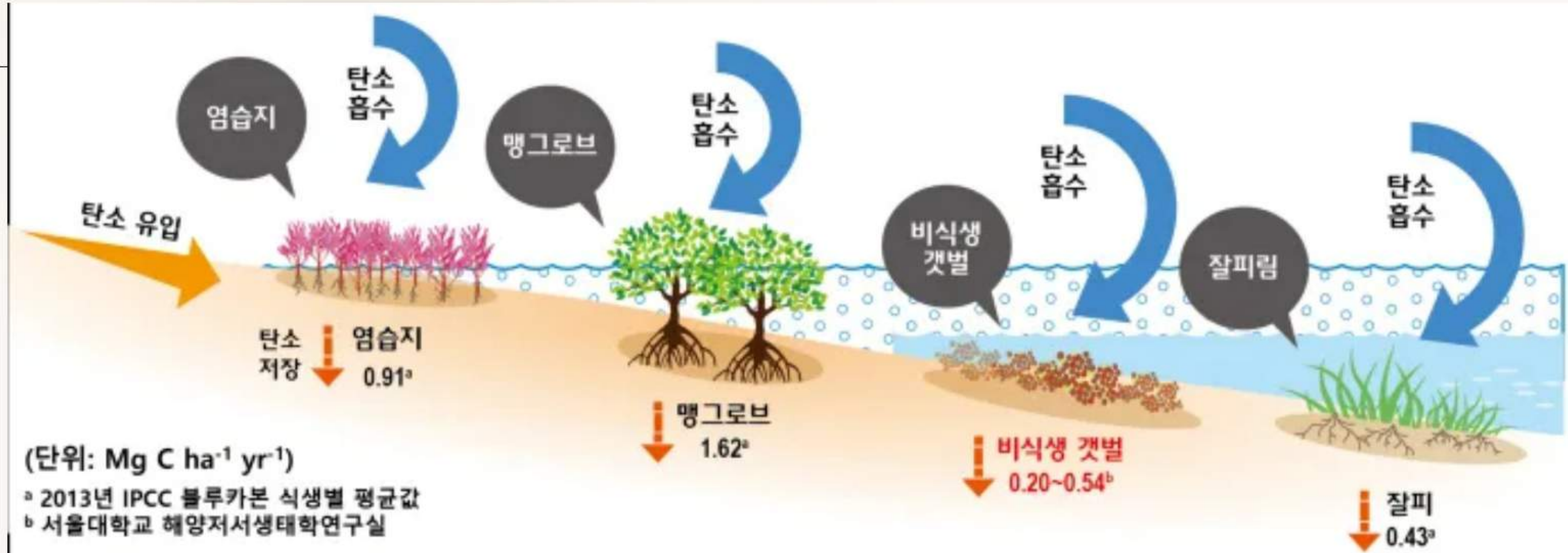
고래의 개체 수는 주로 인간의 영향으로
인해 지속적으로 감소하고 있습니다.



고래 개체수는
130만 마리
과거의 1/4 수준

블루카본

GCN 4월 독서모임



N

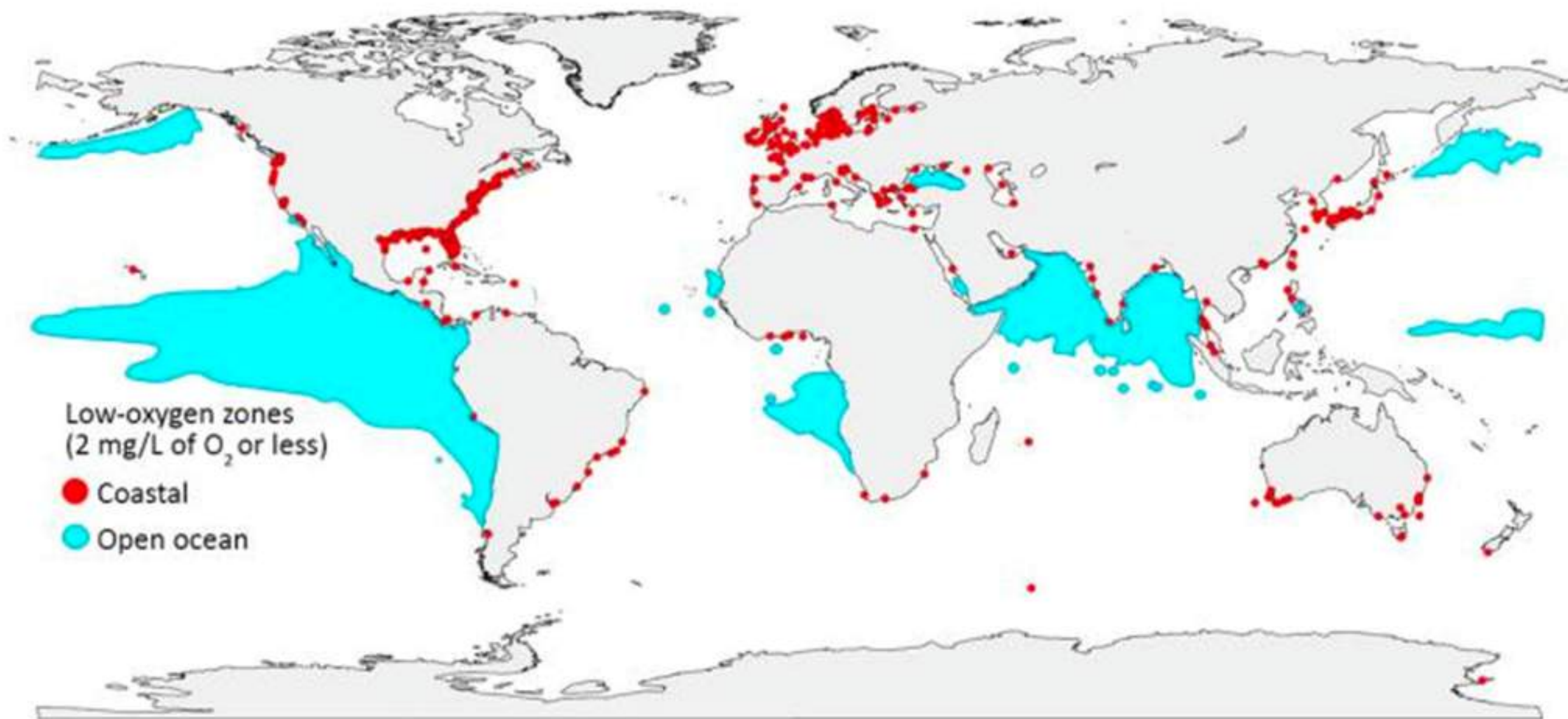
GCN 4월 독서모임

SEASPIRACY

상업적 어업에 대한 음모



쌍끌이 저인망 어업의 조업 모식도





인류의 멸종에 저항하는 영양학



<https://youtu.be/Y55T7FuugBg>

단백질 논쟁 - 독일 VS 덴마크



카를 폰 포이트

(독일 식이요법학의 아버지)

70킬로그램 성인 기준

하루 118그램 섭취해야

월버 애트워터

(미국농무부 영양연구실 설립자)

하루 125그램 권장

"고기는 고기를 만든다"

- 독일영양학계 선입관 -

단백질 논쟁 - 독일 VS 덴마크



미켈 힌드헤데
하루 20-22그램으로
농사일, 체중 증가

러셀 치텐든
하루 40그램 미만으로
최상의 컨디션 유지 가능

독일 고기 정책



식량위기로 민간인 40-70만명 사망
많은 곡물이 가축 사료로 사용

덴마크 통곡물 정책



전쟁중에도 사망률이 34%감소
당뇨병 사라짐, 독일보다 적은 곡물생산량

드네프르 강 동안의 곡창지대

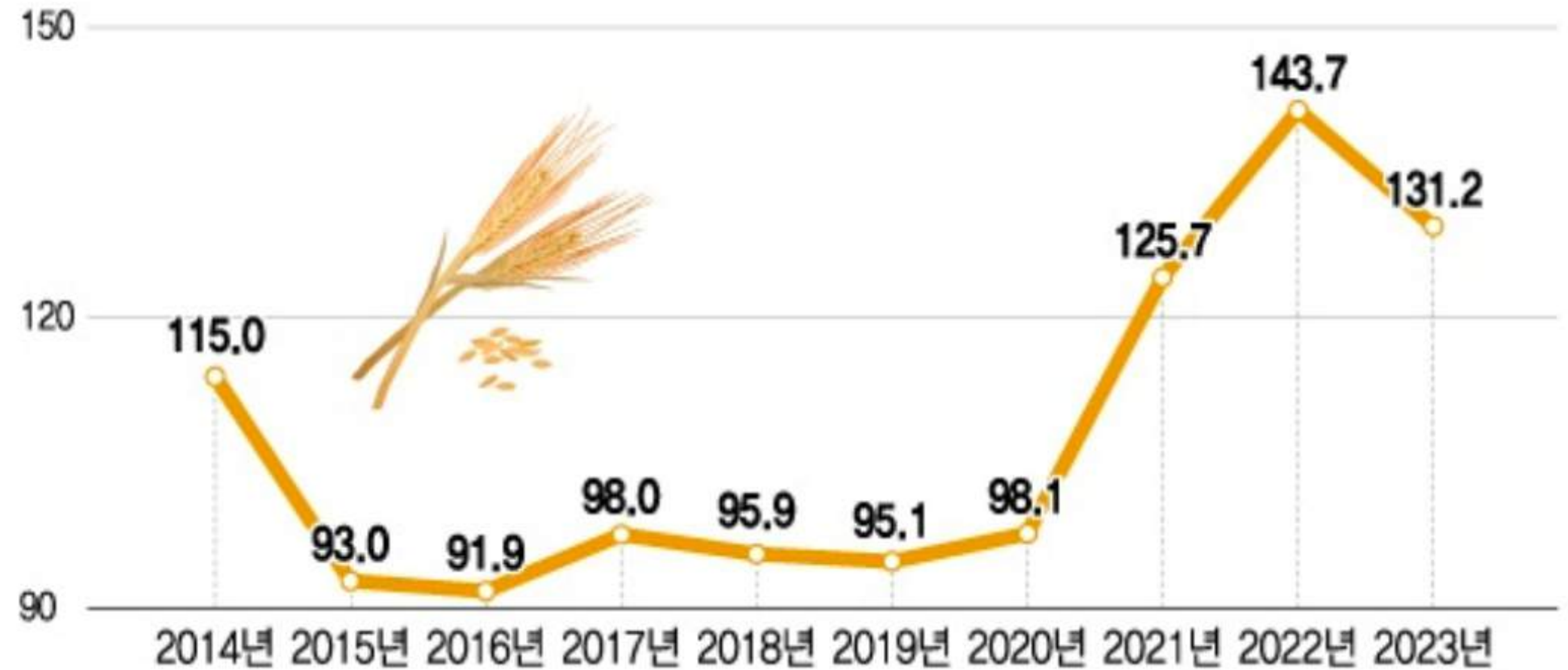
단위: 미터톤 ※2016~2020년 연평균 밀 생산량

● 100만 미만 ● 100만~150만 ● 150만~200만



세계 식량 가격 지수

*100=2014~2016년 평균



*2023년은 1월 기준

그래픽: 이지혜 디자인기자

2010년 곡물파동의
'나비 효과'

가뭄

러시아·
카자흐스탄·
우크라이나
가뭄



수확량 급감



수출 중단·투기

러시아, 밀·옥수수 등
곡물 수출 전면 중단
우크라이나 곡물 수출 제한
투기자본 개입



국제 곡물가격 폭등

밀가격 70% 급등



중동 아프리카 저항 촉발

모잠비크, 정부 빵값 30% 인상
→ 시민 식량창고 습격
튀니지, 시위대 200여명 사망
→ 대통령 축출
이집트, '빵과 자유' 외치며 시위
→ 무바라크 퇴진



전세계 시위 확산

리비아, 반정부 시위 격화
→ 카다피 퇴진
예멘, 반정부 시위 지속
인도, 노동자 100만명 부정부패 규탄 시위
방글라데시, 식품가격 급등으로 총파업



시리아 난민 발생 과정

❶ 비옥한 초승달 지대

시리아는 이집트 나일 강에서 메소포타미아 지역에 이르는 비옥한 초승달 지대에 있다.

❷ 시리아에 닥친 최악의 가뭄

2007~2010년, 시리아에 최악의 가뭄이 닥쳐 농사를 지을 수 없게 됐다.

❸ 고향을 떠나는 농민들

가뭄으로 극심한 식량 부족에 시달리던 시리아 농민들이 도시로 몰리기 시작했다.

❹ 사회 문제 발생

도시로 사람들이 몰리자 가난과 범죄 등 심각한 사회 문제가 발생했다.

❺ 내전 발발

갈등이 심화되며 정부군과 반정부군, 쿠르드족과 이슬람국가(IS)까지 가세한 전쟁이 일어났다.

❻ 대규모 난민 발생

시리아 내전으로 국민들이 목숨을 잃어가자 결국 388만 명이 나라를 떠났다.



건강을 해치는 저탄수화물 다이어트



다이어트를 위해
운동
탄수화물 줄이기
샐러드

하지만
계란, 닭가슴살 샐러드 섭취

콜레스테롤, 혈당



밥 대신 참치나 연어 등 생선으로 먹을 경우 당뇨병 발생위험은 한공기를 대체하면 4.5배, 2공기를 대체하면 20배가 됩니다. 우유나 유제품도 마찬가지입니다. 밥 대신 우유를 마시면 당뇨병 발생위험이 한공기를 대체할 경우 1.9배, 2공기를 대체할 경우 3.5배가 됩니다.

출처 _ Clin Nutr. 2019 Jan 31. pii: S0261-5614(19)30040-8.(Epub ahead of print)

VegeDoctor

밥 한공기를 다음으로 대체할 때
당뇨병 발생 위험 증가

육류 - 174%

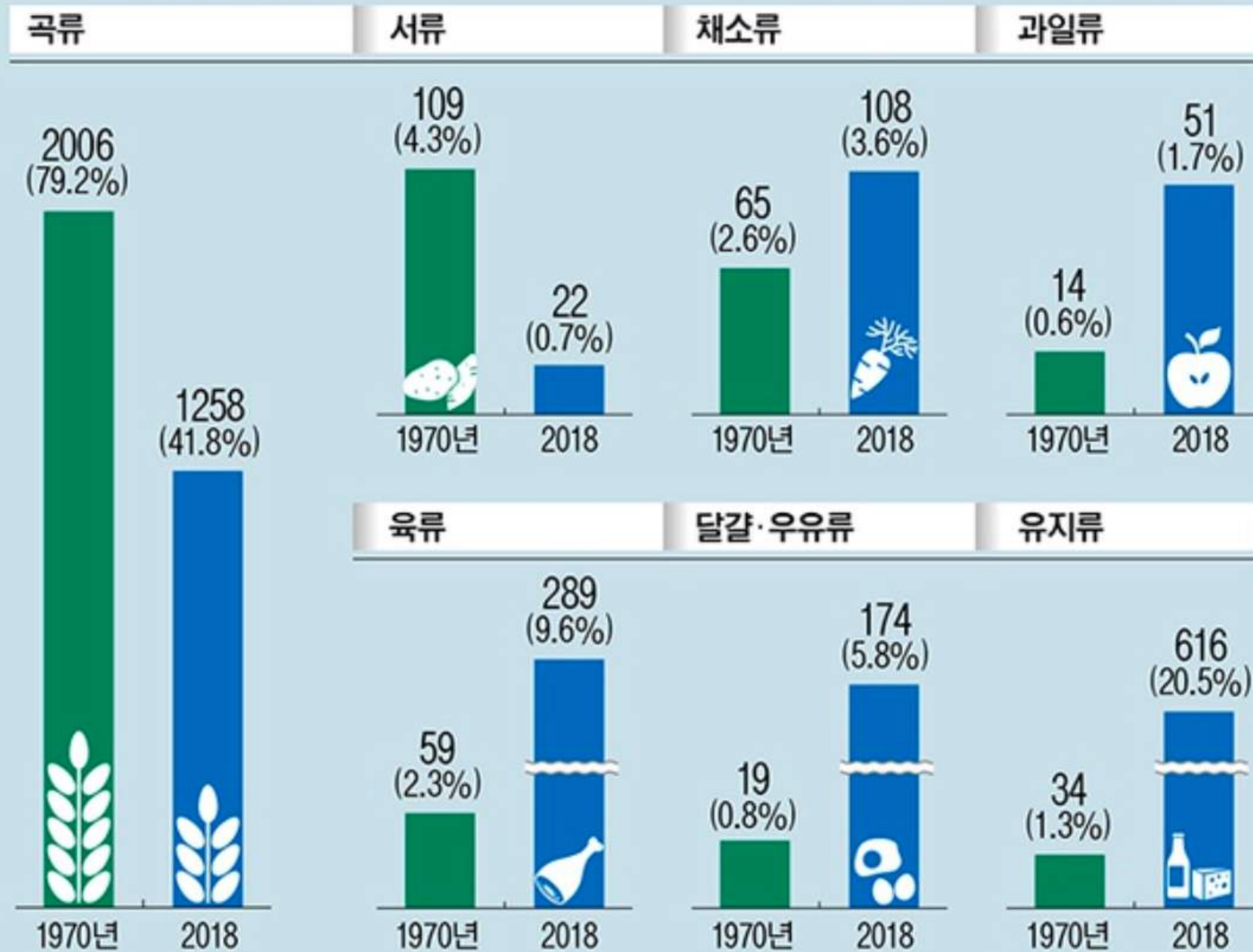
어패류 - 349%

우유 및 유제품 - 86%

한국인 1인당

하루 영양공급량 단위: kcal

() 안은 전체 영양공급량 대비 해당 식품의 비중



자료: 한국농촌경제연구원

곡물은 줄고
육류는 증가

당뇨병

1970년대 2~3%

2018년 13.8%

심근경색 사망률 12배

허혈성심장질환 사망률 11배

성장 집착이 아이들의 건강과 지구를 망친다

GCN 4월 독서모임



"동물성 단백질이 질이 좋다"

"아이들 성장에 꼭 필요하다"

단백질의 질의 측정은
갓 태어난 동물에게 10일 동안
얼마나 자라게 하는지를 측정

국가별 평균 신장, 100년 새 얼마나 커졌나

※2014년 기준, 단위: cm, 자료: 영국 런던임피리얼칼리지

■ 100년 전 대비 증가폭

남성			
1위	네덜란드	182.5	13.1
2위	벨기에	181.7	14.5
3위	에스토니아	181.6	10.7
4위	라트비아	181.4	12
5위	덴마크	181.4	11.4
51위	한국	174.9	15.1

여성			
1위	라트비아	169.8	14.3
2위	네덜란드	168.7	13.9
3위	에스토니아	168.7	12.2
4위	체코	168.5	15.7
5위	세르비아	167.7	15.7
55위	한국	162.3	20.1

	위험 요인	암 종류
확실 (Convincing)	고신장(Adult attained height)	대장암 폐경후 유방암
가능성이 높다 (Probable)	고신장(Adult attained height)	췌장암, 난소암 폐경전 유방암
	출생시기 체중이 무겁다 (Greater birth weight)	폐경전 유방암
가능성이 있다 (limited-suggestive)	고신장(Adult attained height)	자궁내막암

출전 : World Cancer Research Fund/American Institute for cancer Research(2007)
Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective,
2007, Vol5, Washington, DC:AICR

키가 클 수록 암 발병률 증가

2018년 세계 암 연구기금, 미국 암 연구소 공동연구

여성 연령대별 초경 연령 변화 (단위:세)

※2010~12년 국민건강영양조사 분석



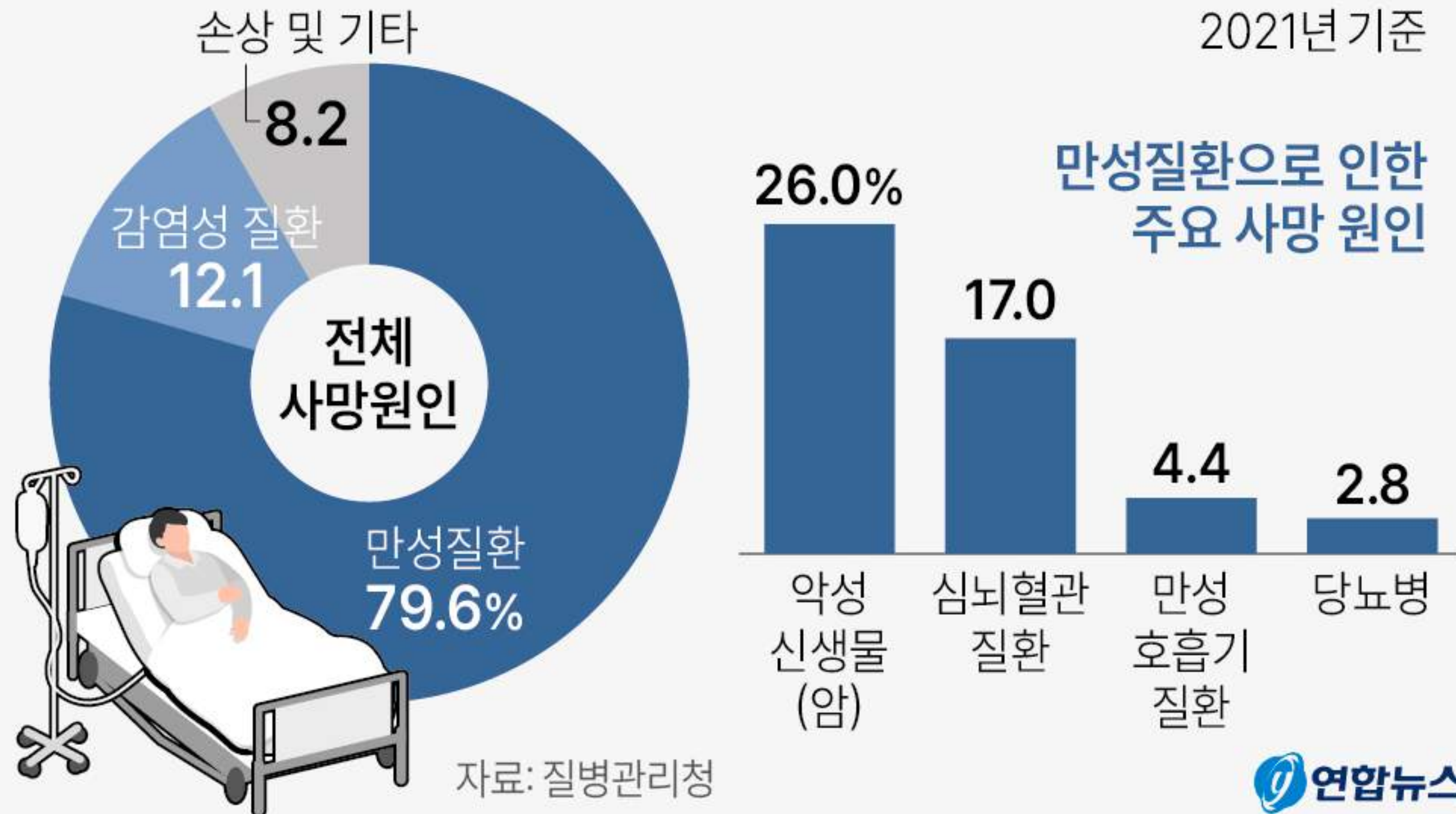
초경이 빠를 수록 평생 노출되는 여성호르몬의 증가
유방암 및 여성호르몬 관련 질환 증가

아이들의 건강을 해치고
기후위기를 초래하는
성장집착에서 벗어나야 한다

현대 만성질환의 모든 원인, 인슐린 저항성

만성질환으로 인한 사망 현황

2021년 기준





인슐린 저항성은 '인체의 세포들이 인슐린에 내성 혹은 저항성을 보이는 상태'

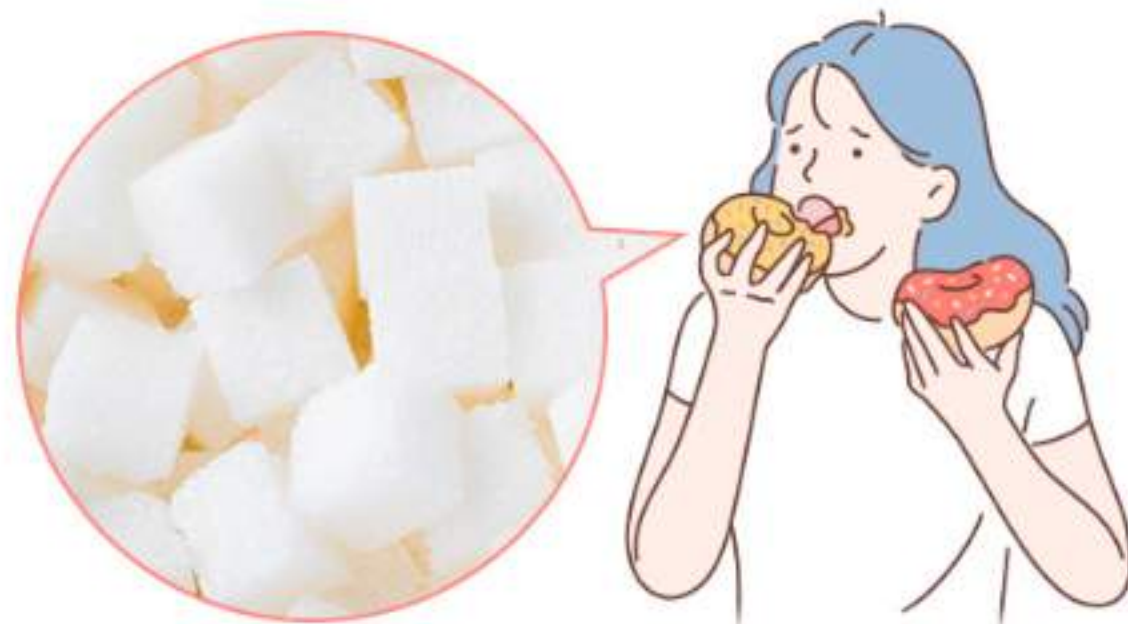
인슐린이 더 많이 분비되고 지방조직, 간, 근육 내에 지방이 점점 더 많이 축적된다.

혈액중 중성지방과 콜레스테롤 수준이 증가하고 혈당 상승, 혈관 내피세포의 기능 저하, 혈압 상승

포도당과 아미노산은 인슐린을 통해서만 세포로 들어갈 수 있다.

1

설탕은 왜 몸에 좋지 않을까?



과도한 설탕 섭취

*설탕은 오직 당분으로만 이루어짐



혈당 수치
급격히 증가



과한 인슐린 분비로
당뇨병 위험 증가



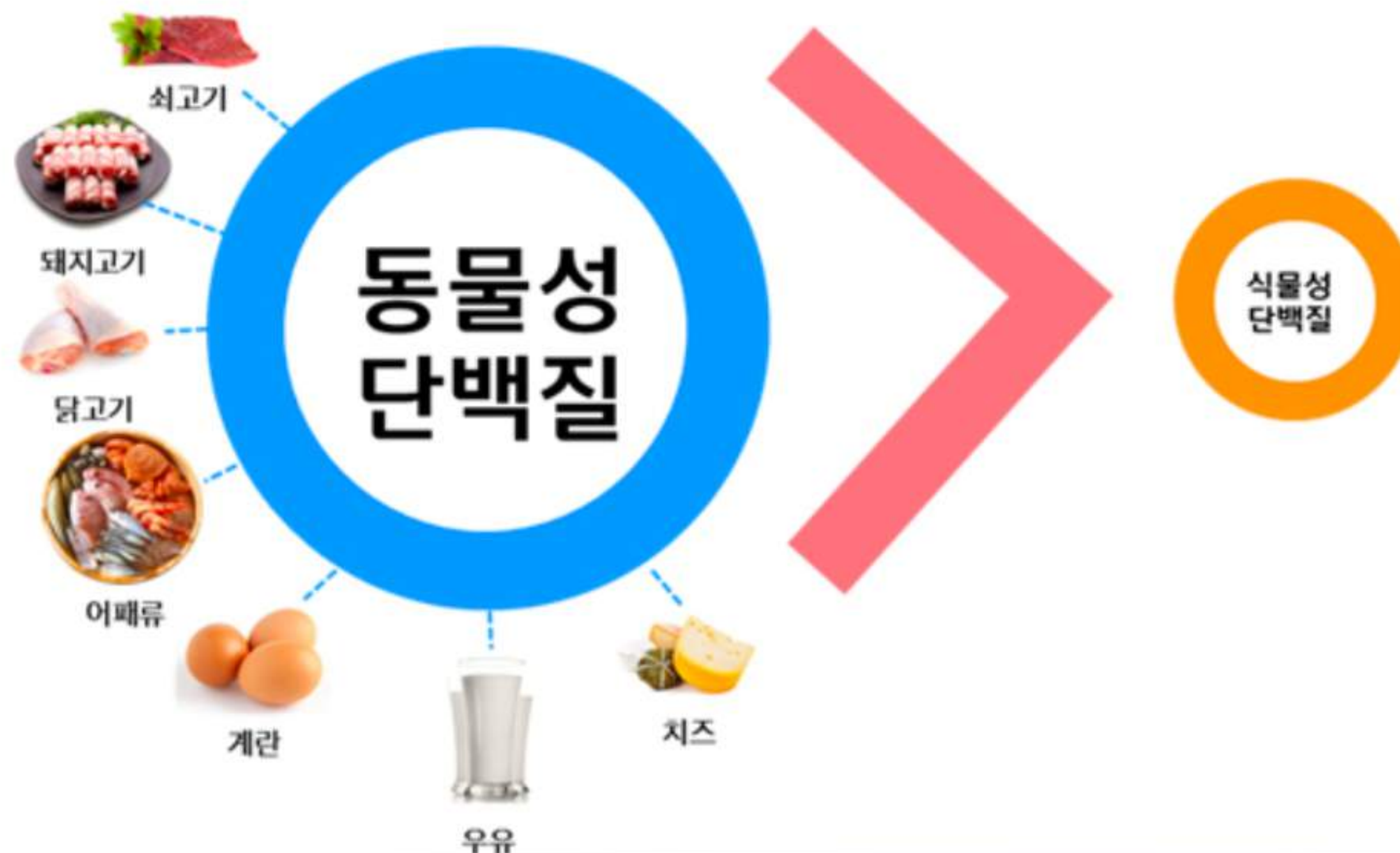
체중 증가



충치 발생

필수 아미노산이

충분한 동물성 단백질 vs 부족한 식물성 단백질



<http://www.samsunghospital.com/home/healthInfo/content/contentView.do?>

CONT_SRC=HOMEPAGE&CONT_SRC_ID=28702&CONT_CLS_CD=001021003001&CONT_ID=4368

단백질 논쟁 - 덴마크 통곡물 정책



미켈 힌드헤데
하루 20-22그램으로
농사일, 체중 증가

러셀 치텐든
하루 40그램 미만으로
최상의 컨디션 유지 가능

전쟁중에도 **사망률이 34%감소**

당뇨병 사라짐, 독일보다 적은 곡물생산량

경고반응 무시해도 인슐린저항성 생긴다

(단위 : 명, %)

10만 명 당 진료인원	'12년	'13년	'14년	'15년	'16년	증감률 (12년 대비)	연평균 증감율
계	2,474	2,587	2,787	3,006	3,503	41.6	9.1
9세 이하	23	25	24	23	25	8.5	2.1
10대	144	168	172	173	210	45.9	9.9
20대	317	332	346	359	399	25.6	5.9
30대	955	1,001	1,037	1,098	1,269	32.9	7.4
40대	2,346	2,410	2,523	2,695	3,159	34.6	7.7
50대	5,728	5,812	6,014	6,294	7,175	25.3	5.8
60대	7,462	7,624	8,142	8,580	9,702	30.0	6.8
70대	5,511	5,656	6,178	6,567	7,450	35.2	7.8
80세 이상	2,545	2,616	2,941	3,218	3,681	44.6	9.7

10대
고지혈증 증가율
가장 높음

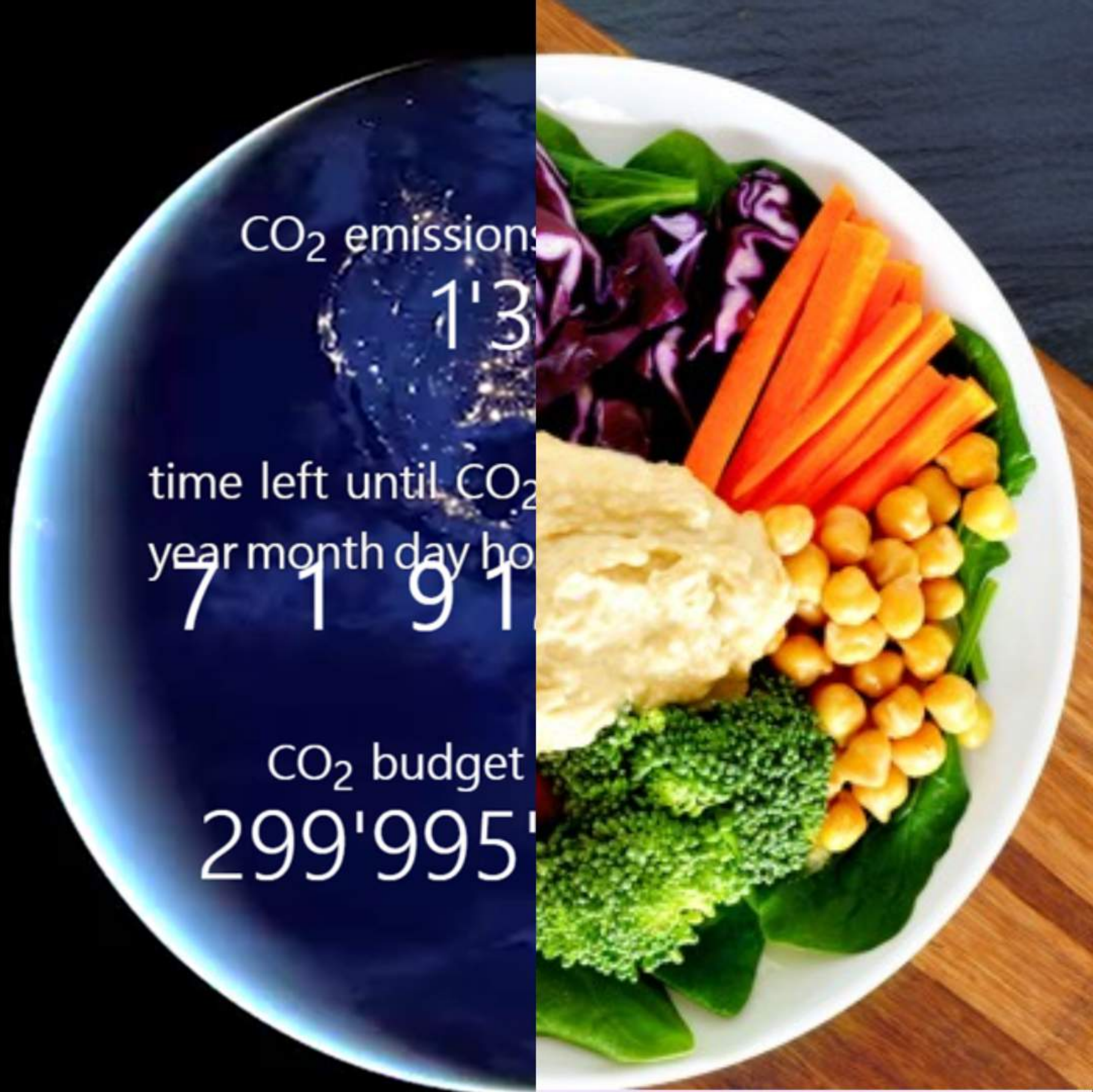
어린 시절 부터
관리해야한다

기후위기와 건강

경미한 증상일 때 해결해야한다



기후미식 모두를 위한 지속가능한 레시피



서울 학생들, 한 달에 두 번 '채식 급식' 먹는다



이유진 기자

+ 구독



생태전환교육 중점·선도학교 23곳에선 '채식 선택제' 시범운영



제주의소리

최종편집 : 2023-04-11 01:55 (화)



뉴스 | 소리TV | 오피니언·매거진 | 독자의소리 | Book世通 | 기사제보 | 광고안내 | 로그인

NOTICE 43학살 국제적 해결 결의안 의결...합동조사단 구성될까?

홈 > 사회 > 교육

기후위기 '지구 살리는' 채식... 제주 '채식급식' 초읽기

최윤정 기자 (yun@jeusori.net) | 입력 2022.01.15 09:00 | 댓글 23



[신년특집-채식하기 좋은 제주] (2) 학교 '채식급식' 전국적 확산..제주 빠르면 올해 2~3월 근거 마련

GCN 4월 독서모임



언론인
세명대

심층 지역 사회 환경 청년 사람 의견 미

홈 > 환경

채식 급식 확대, 환경교육과 병행 필요

남윤희 기자 | 입력 2022.03.25 22:51 | 수정 2022.06.14 22:07



[기후위기시대] ㉓ 17개 시·도교육청 운영 현황 점검

공장식 축산과 육류 소비가 기후위기를 가속화한다는 문제의식에 따라 각급 학교에서 채식 급식을 늘리고 있지만 환경교육이 병행되지 않거나 식단의 다양성이 부족해 보완이 필요한 것으로 나타났다.

25일 전국 17개 교육청과 일선 영양(교)사들에 따르면 2020년 7월 전국 시·도교육감들이 '기후위기 시대, 환경교육을 위한 비상선언문'을 발표한 후 전국 초·중·고교에서 '월 1회' '주 1회' 등 정기적으로 채식 급식을 하는 사례가 늘어나고 있다. 서울, 인천, 충북, 충남, 전남, 울산, 경북, 제주 등 15개 교육청은 월 1회 이상 '채식 급식의 날'을 의무 혹은 권장으로 지정해 운영하고 있다. 채식의 날에는 쇠고기, 돼지고기 등 육류를 빼고 채소·곡물과 함께 해산물, 달걀, 유제품을 포함하는 '페스코 식단'으로 급식을 한다.

기후미식에 대한 관심 증가

독일 기후미식 축제



<https://www.klimagourmet.de/veranstaltungen/festival-22/>

2030년 까지 도시 이산화 탄소 절반 감축

2050년 까지 재생가능에너지만 사용을 목표

지속가능성 배움 네트워크와 프랑크푸르트시 에너지부의 협업으로 진행

독일 기후미식 축제의 특징

탈 동물성 음식

음식의 지방 함량이 15% 이하로 조리(크림소스, 치즈 사용 지양)

첨가제, 보존제 사용/가공 최소화

에너지와 자원을 절약할 수 있는 조리/가공/냉장 방법 사용

가방 및 플라스틱 쓰레기, 포장 쓰레기 발생 최소화

건강한 기후미식, 자연식물식

식용유와 설탕이 다량 함유되면 건강을 해친다
식물성 기름소비가 산림 훼손의 중요한 원인
산림훼손이 동식물의 멸종 원인

'자연식물식'

가공이 덜된, 자연 상태에 가까운 식물성 식품만으로 구성한 식단
인슐린 저항성을 유발하는 동물성 단백질과 식용유, 설탕을 배제한
식단.

비건식단 vs 자연식물식

비건 식단

동물에게 해를 입히지 않으려는 삶의 태도이자 가치관인 비거니즘 실천

'자연식물식'

최고로 건강한 식단을 과학적으로 규명하는 과정에서 다듬어진 식단

**식물성 가공식품으로 비건식단으로 유도하는 것 보다
장기적인 관점에서 건강한 자연식물식이 바람직하다**

이제는 기후미식이 뉴노멀이다

네덜란드의 기후미식 식이지침(2016)

- 육류 섭취를 일주일 최대 2회 500그램 미만으로 제한(붉은육류 300그램)
- 달걀 일주일에 최대 150그램
- 어류 일주일 1회 125그램
- 유제품 하루 2-3회
- 견과류, 콩류 등 식물성 식품 위주로 단백질 섭취 권고

먹을 것에 대한 기준이 건강 뿐 아니라

온실가스 배출, 지속가능성, 동물복지, 공정거래 등의 요소 고려

뉴노멀을 위한 거대한 움직임

네덜란드 교육부(2018)

- 교육부 주관 모든 행사의 만찬은 채식으로 준비
- 고기, 해산물은 요청하는 사람들에게만 제공
- 2019년 암스테르담 정부도 같은 선언
- 네덜란드 의료계, 동물성단백질과 식물성단백질에 대한 연구 발표가 계속되고 있다.
- 국토의 60%가 해수면보다 낮은 국가, 대홍수 때 사망자 없음

기후위기에 대한 철저한 준비가 사회의 피해를 최소화 했다

세계 각국의 기후미식 대응

캐나다(2019)

- 식물성 단백질 자주 먹을 것을 권장
- 첫째줄에 식물성 단백질, 둘째줄에 어류조개달걀가금류지방이 적은 붉은 육류 셋째줄에 저지방 우유 및 저지방 유제품을 제시
- 유제품은 별도의 식품군으로 취급하지 않고 음료로 취급, 먹지 않아도 전혀 문제가 되지 않는다는 메시지 전달
- 스웨덴, 영국, 이탈리아, 폴란드, 덴마크, 프랑스 등 식이지침에도 육류 500그램 넘지 않도록 권고

미국 독일, 일본 - 육류 제한 식이지침 없음.

한국의 기후미식 대응

한국

- <2020 한국인 영양소 섭취기준> 발표
- 동물성단백질 우선 섭취 권장
- 우유나 유제품도 매일 챙겨먹을 것을 권장

"가장 높은 동물성 단백질 섭취 그룹이

가장 낮은 섭취 그룹보다 당뇨병 위험이 13% 높았고,

식물성 단백질 섭취 그룹은 당뇨병의 위험이 9% 낮은 것으로 나타났다"

"하지만 동물성 단백질 섭취의 위험성에 대해서는 결론을 내릴 수 없다"

채식 선택권을 법으로 보장한다

포르투갈

- 2017년 3월 공용매점 및 식당의 채식 메뉴 선택사항 구비 의무에 관한 법률 제정
- 학교, 의료기관, 사회복지시설, 교도소 구성원들은 구내식당 외 선택지가 없다
- 소수정당에 의해 발의되었지만 채식인구가 증가할 것을 의식해 통과되었다
- 소수정당이 의회에 진출할 수 있도록 정치제도 바꾸는 것이 중요
- 우리나라도 녹색당, 정의당, 진보당 등 소수 정당이 기후운동에 참여하고 있다

더 나은 세상을 향한 기후미식 시도

미국

- 캘리포니아 : 포르투갈과 유사한 법률이 통과 됨(기후대응, 수자원절약)
- 로스앤젤레스 시의회 : 시에서 운영하는 시설의 모든 매점 메뉴에 최소한 한가지 이상의 순 식물성 단백질 음식 선택사랑을 포함하도록 하는 법안이 통과 됨
- 뉴욕주 병원에서 건강한 순 식물성 식단 선택사항을 의무적으로 제공하는 법이 통과됨, 모든 공립학교 급식에서 순 식물성 식단 선택사항 제공을 위한 운동 진행
- 뉴욕시 2019년 9월 학교급식에 발암물질인 가공육류를 사용하지 못하도록 하는 조례 통과(2018년 캘리포니아 산타바바라 통합교육구에서 먼저 시행)

“1명이 급식 180명분 만들어…폐암은 시작일 뿐이었다”



이승욱 기자 + 구독

f t TALK link star printer +

| 파업 나선 급식노동자들



총파업을 하루 앞둔 전국학교비정규직노조 조합원들이 30일 오전 서울 영등포구 한국교육시설안전원에서 열린 제1차 교원역량혁신 추진위원회 회의장에서 손팻말을 들고 이주호 사회부총리 겸 교육부 장관과의 면담을 요구하고 있다. 신소영 기자 viator@hani.co.kr

조리 훈(COOKING FUMES)

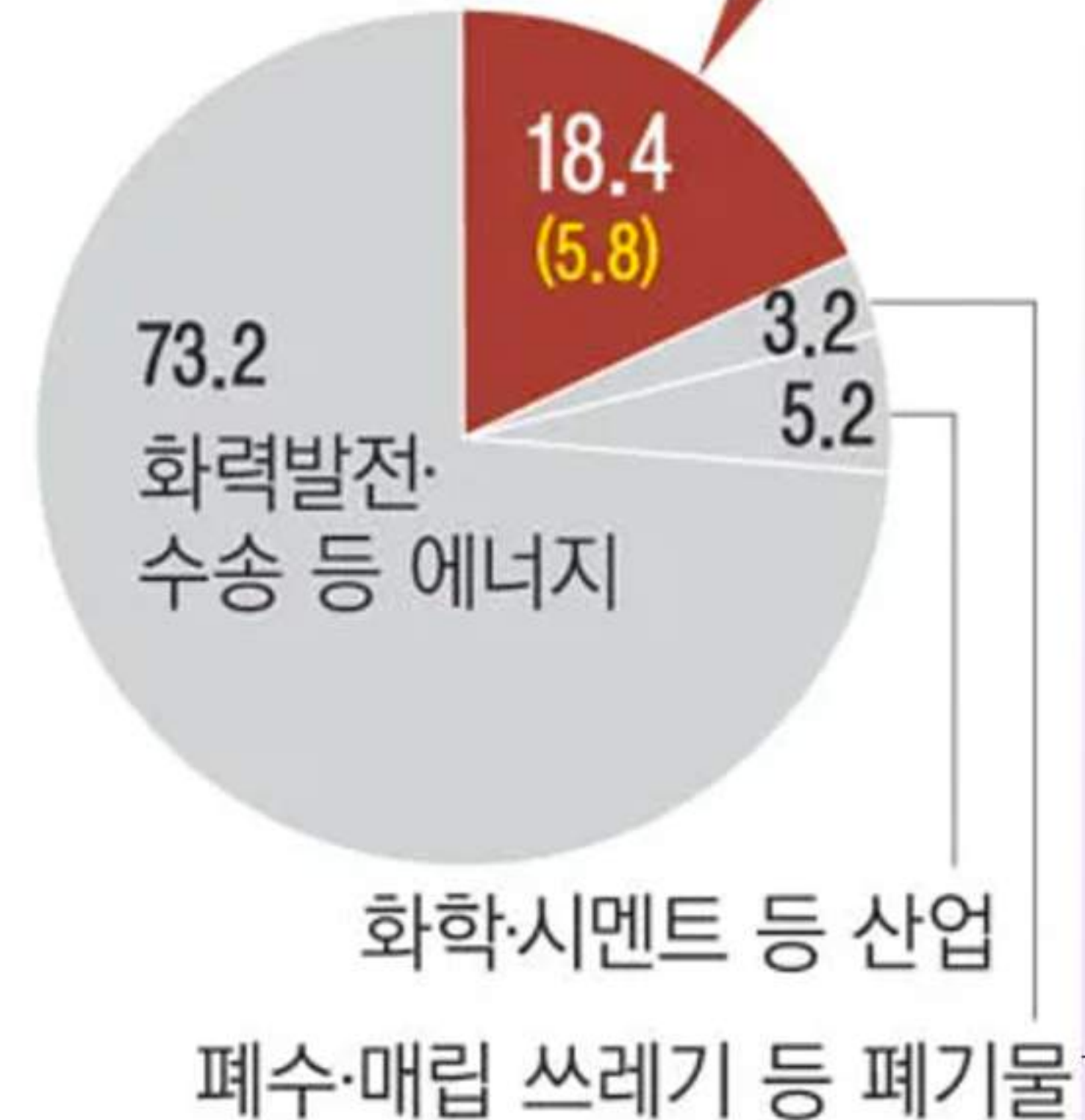
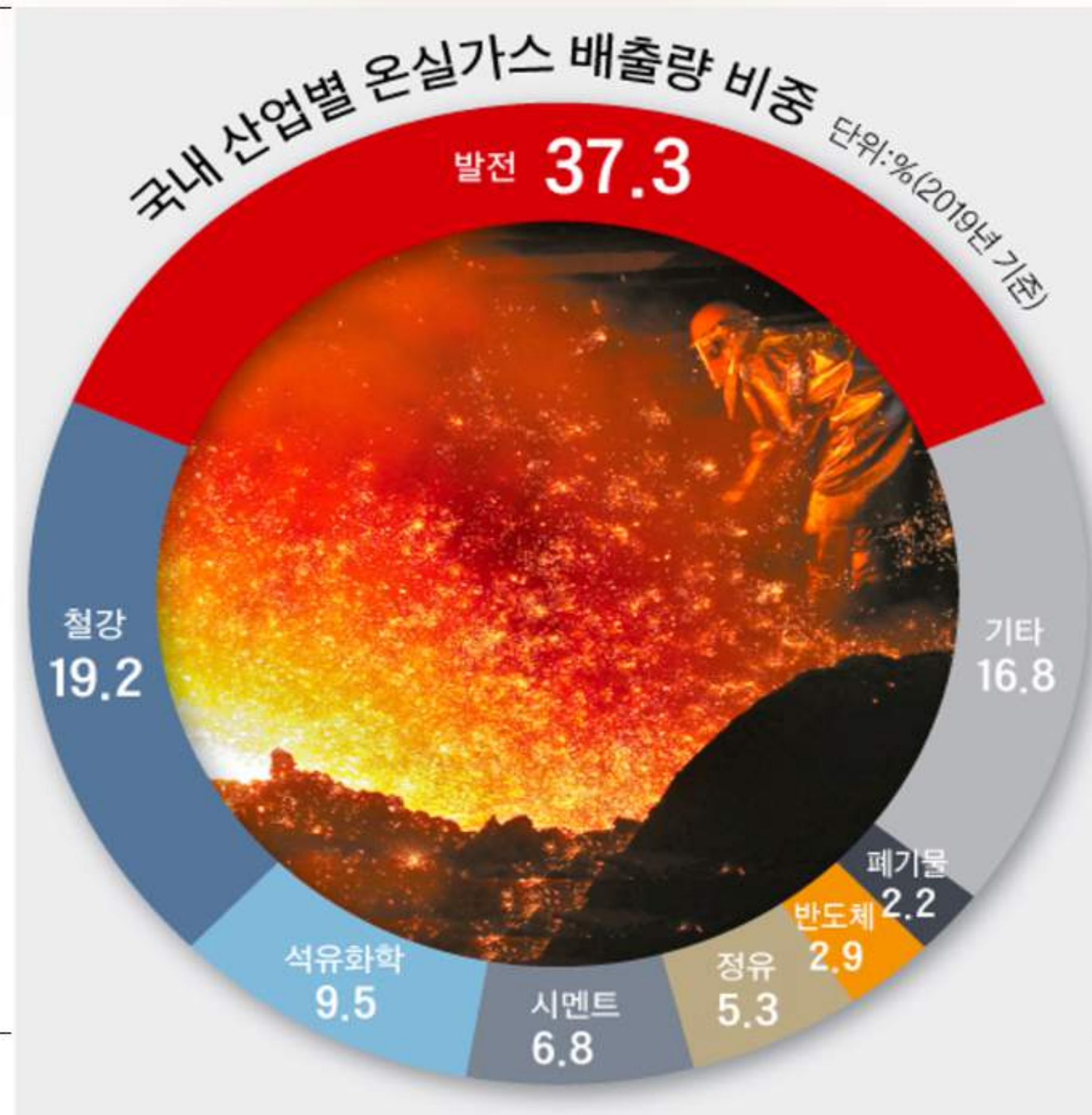
음식을 튀기거나 구울 때 발생
하는 발암물질

튀긴 음식과 고기, 생선 반찬을
요구하면 급식 종사자들에게서
폐암은 계속 발생할 것

탄소배출 제로를 향한 국제 연대

부문별 온실가스 배출 비중

농업 및 산림·토지 이용(가축·비료)



탈석탄 vs 축산

단위: %, 자료: 국제 통계 사이트 '아워 월드 인 데이터(Our World in Data)'의 클라이밋 워치(Climate Watch)·세계자원기구의 자료 분석. 2016년 기준

전지구적 연대가 필요한 이유

중남미

- 탄소중립 과정에서 일자리 2,250만개 창출
- 식물성 식품 전환 과정에서 1,470만개 창출
- 한국의 농축산 부문 탄소배출량이 적은 이유는 중남미에 외주를 주기 때문(사료 수입)
- 동물성 식품에 관한 지출의 최소 2/3를 식물성 식품에 관한 캠페인이 필요
- 급하게 일자리를 바꾸는 것이 아닌 충격을 덜 받으면서 일자리를 전환하는 것이 중요(정의로운 전환)

지구촌 식습관에 따른 G20 생태발자국 지수

생태발자국(Ecological Footprint): 사람이 사는 동안 자연에 남긴 영향을 토지의 면적으로 환산한 수치

식량으로 인한 지구위험한계선



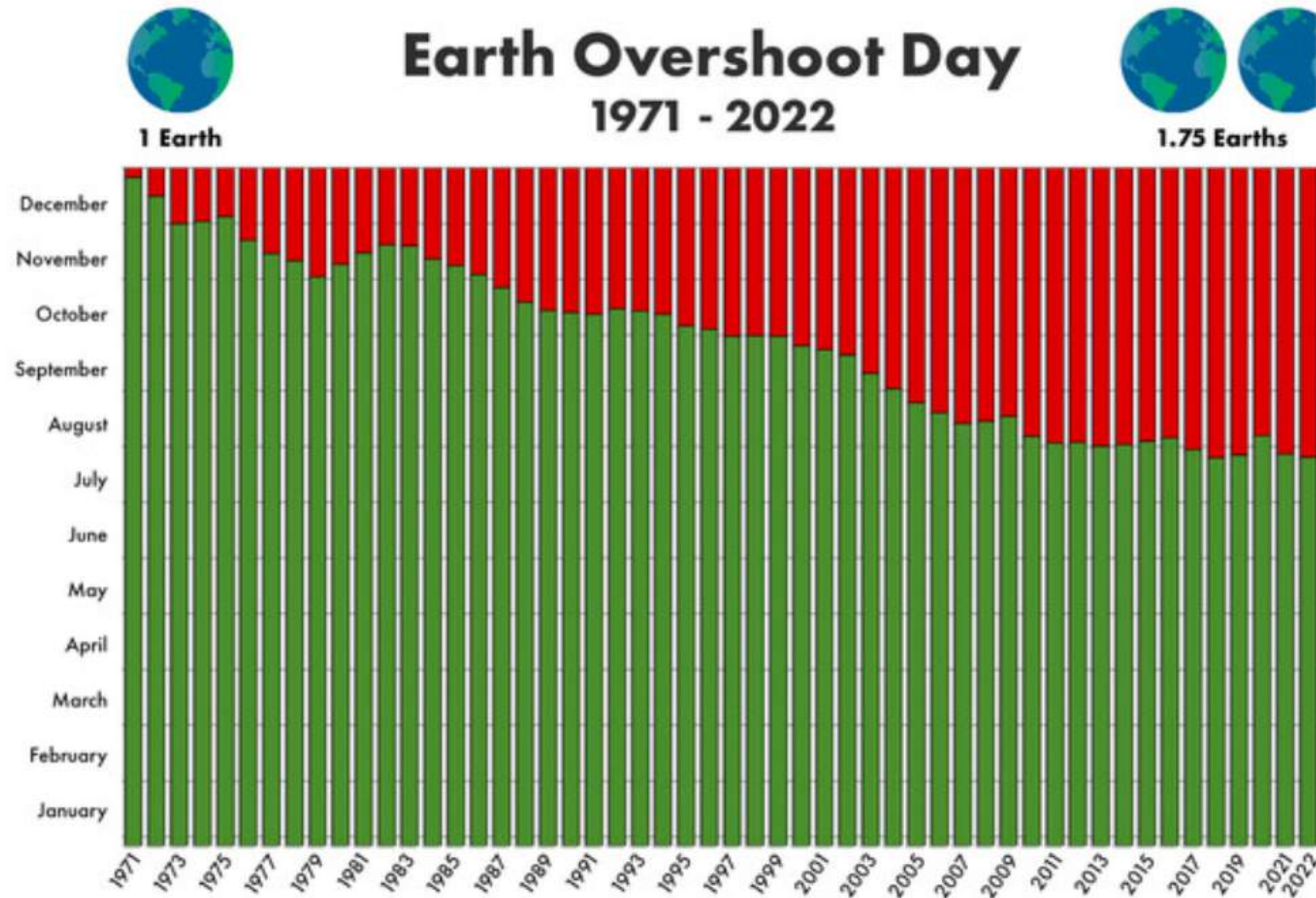
자료/ 노르웨이 비영리단체 EAT

연합뉴스

이경아 인턴 / 20200716

트위터 @yonhap_graphics 페이스북 tune.kr/LeYN1

식단의 생태발자국 2.3개 생태용량초과의 날 4개



EARTH
OVERSHOOT
DAY

fodafo
FOOD DATA FOUNDATION

Global Footprint Network
Measuring the Demand on Earth's Ecosystems

Source: National Footprint and Biocapacity Accounts 2022 Edition
data.footprintnetwork.org

K-자연식물식을 위한 상상력

권역별 한국 연상 이미지

Images Associated with Korea

KOFICE
한국국제문화교류진흥원

2020



다양한 밥

GCN 4월 독서모임





김치 젓갈을 사용하지 않은 비건김치

다양한 나물

GCN 4월 독서모임





쌈

**기름과 설탕이 들어간
샐러드 드레싱 보다
건강한 소스**

기후위기 시대의 새로운 K-푸드



▲ 보호 삼이탕. (사진=바로 네이버 스마트스토어 갈무리)



veverywhere cooking recipe
버섯 가지 카레



풍성하고, 다채롭고, 이로운 자연식물식 실천하기

자연식물식 원칙에 따른 식물성 식품 구분

구분		설명
자연 상태 식물성 식품		현미, 통곡물, 녹말채소, 채소, 해조류, 과일, 버섯류, 콩류, 견과류, 씨앗류 등 논·밭·산·숲·나무·강·호수·바다 등의 자연에서 바로 얻을 수 있는 식물성 식품들
경미한 가공	1단계 가공식품	자연 상태 식물성 식품을 가루 내거나 껍질을 벗기거나 건조시킨 식품들
	2단계 가공식품	1단계 가공보다 한 단계 더 가공이 진행된 식물성 식품들 (예: 껍질 벗긴 곡식을 가루 내서 만든 음식)
고도 가공	고도 가공식품	식용유, 설탕, 콩단백, 밀단백 등 식물성 식품에서 특정 성분만 추출한 식품과 이 식품이 상당 수준 첨가된 식품
	초고도 가공식품	고열의 기름에 튀기거나 볶거나 구운 식품 (다량의 식용유 및 설탕 첨가)

일부 식물성 식품의 가공 정도에 따른 식품 구분과 종류들

자연 상태 식물성 식품	경미한 가공 (기름 및 설탕 무첨가 혹은 최소 첨가)		고도 가공 (기름 및 설탕 대량 첨가)	
	1단계 가공 식물성 식품	2단계 가공 식물성 식품	고도 가공 식물성 식품	초고도 가공 식물성 식품
현미, 현미밥	백미밥, 현미미숫가루,현미가래떡, 현미국수, 현미빵, 현미튀밥,현미 라이스페이퍼	미숫가루, 백미가래떡, 백미국수, 백미빵, 백미튀밥, 백미 라이스페이퍼	조청, 인절미, 꿀떡, 백설기, 절편 등 대부분의 떡, 현미빵	튀김, 강정, 볶음밥, 현미과자, 백미과자
통밀쌀 (삶기)	통밀파스타, 통밀국수, 통밀빵	백밀파스타, 백밀국수, 백밀빵	백밀빵, 과자 (소량의 기름, 설탕)	튀김, 빵, 과자, 전(대량의 기름, 설탕)
감자 (삶기, 찌기, 굽기)	으깬 감자, 말린 감자칩		으깬 감자 (기름, 설탕 첨가)	감자전, 감자칩, 해쉬포테이토, 프렌치프라이
사과 (껍질○)	사과(껍질×), 사과 스무디 (껍질○), 사과칩 (건조, 껍질○)	사과 스무디 (껍질×), 사과칩 (건조, 껍질×)	사과주스, 사과즙, 사과즙 조림 (설탕×)	사과튀김, 사과파이
대두 (삶기)	콩물, 두부, 청국장, 낫토, 콩가루, 비지, 두유(섬유소○)	두유(섬유소×), 된장, 간장 (과도 염분)	콩기름, 콩고기, 두유(설탕 첨가)	유부, 두부튀김
참깨, 들깨	참깨가루, 들깨가루	거피들깨가루	참기름, 들기름	

자연식물 식사법



1. 잘씹기

2. 충분히 먹기

지나친 다이어트로 적게 먹지 않기

탄수화물을 두려워하지 않기

식단조합

1. 녹말 식품류

2. 찌개, 국류, 소스, 수프류

3. 김치, 나물, 채소무침과 같은 반찬류

+ 샐러드나 쌈 채소

외식 추천 메뉴

1. 비빔밥, 나물밥(곤드레,콩나물)
(고기 계란 들어가는지 확인하고 빼달라고 부탁한다.)
2. 면류 : 콩국수, 비빔국수, 비빔막국수, 열무국수, 들깨칼국수, 토마토파스타 등(액젓, 육수 확인하기)
3. 두부두루치기(멸치육수가 함께 나오는지 확인 후 빼달라고 한다.)
4. 피자 : 마리나라피자(치스를 사용하는 마르게리따와 헛갈리지 않는다.)
5. 인도식 커리 : 알루고비, 달 마크니, 팔락 파니르, 야채커리 등(버터와 치즈를 빼고 주문이 가능한지 확인)

"채식한끼 앱을 깔고 주변의 채식 식당을 검색해보세요."



"대학, 기업, 지방자치단체, 식당에서 제공하는
식사의 기본을 순 식물성으로 제공하자!"



녹색소비자연대전국협의회
National Council of the Green Consumers Network in Korea

3무운동 - NO Beef

CRA행복한동행



THANK YOU

감사합니다