


지속 가능한 식생활

지온이 - 퍼기 PUGGY





목차

1. 들어가는 말
2. 지속 가능한 식생활이란?
3. 지속 가능한 식생활과 기후위기
4. 퍼기의 지속 가능한 식생활 실천
5. 여러분들의 지속 가능한 식생활을 실천해보세요!
6. 우리 사회, 환경과 지속가능한 식생활



들어가는 말

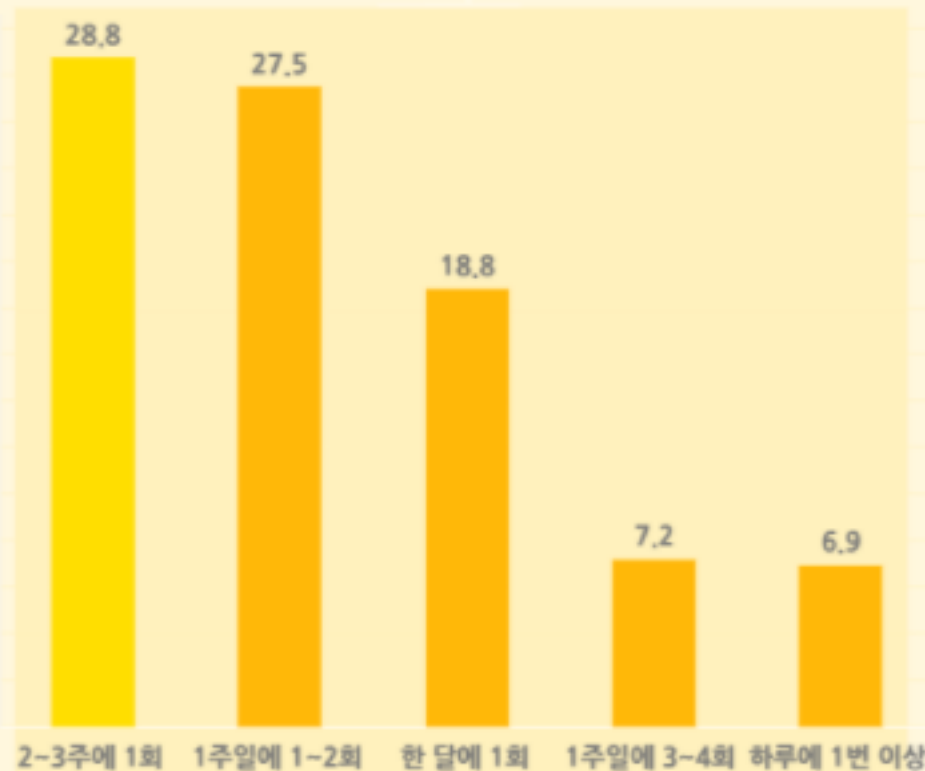
많은 사람이 기분 좋은 날에도, 슬플 때도 고기를 먹는다. 경사가 났을 땐 소고기, 일상에 지칠 땐 삼겹살, 몸보신에 닭백숙. 우리는 여러 가지 이유로 고기를 먹는다. 맛있기도 하고 영양도 좋으니 남녀노소 즐긴다.

고기를 먹으면서 문득 든 생각이 있다. '이 많은 고기는 어디에서 왔을까?' 고기 이전에 동물이었던 것을 알지만 어쩔 수 없다며 삼켜왔던 고기들엔, 어떤 사연이 있었을까? 저 너머 비건을 외치는 사람들은 무슨 이유에 고기를 마다할까? 이 책에서는 우리의 욕망을 채우려고 만든 음식산업 구조를 변화하게 만들고, 지구에서 안전하고 건강하게 살 수 있는 '지속 가능한 식생활'을 소개해보려고 한다. (음식이 우리 식탁에 오기까지의 과정에서 발생하는 탄소 배출량을 줄여 실질적인 환경 개선에 참여하는 식생활을 말한다) 내 몸과 지구가 건강할 수 있는 식생활을 많은 사람이 알고 실천하면 좋겠다는 마음으로 책을 써보았다. 우리가 직접 구매, 조리, 섭취, 폐기 단계를 몸소 체험하고 느꼈던 이야기, 일상 속에서 지키기 쉬운 팁들을 건강하고 재미있는 방법으로 설명할 예정이니 기후 위기에 대응하려는 우리의 움직임을 보고, 지구를 지킬 수 있다는 가치에 동참해주었으면 한다.


2020년에 들어 1인 가구의 수가 더욱 증가했다. 이와 함께 증가한 것은 바로 '배달 음식'이다. cheil magazine의 밀레니얼 세대의 배달음식 이용율 통계를 보면 1인 가구~2인 가구의 배달음식 비율이 가장 높은 것을 확인할 수 있다. 배달 음식의 추이가 높아진다는 것은 일회용품 활용도가 늘어난다는 뜻과 같다. 일회용품의 수가 늘어나면 처리하는 과정에서 환경을 오염시키고 이는 기후변화로 이어진다. 패스트푸드와 허섭음식, 정크푸드, 육식 생활 모두 환경에 악영향을 준다. 이런 식생활을 서서히 변화시켜야 할 필요가 있다. 그러면서 대두되는 식생활이 있다. 바로 '지속 가능한 식생활'이다. 지속 가능한 식생활은 환경과 건강 모두를 고려해 자신이 먹을 식품을 구매, 조리, 섭취, 폐기하는 생활 양식이다. 동물성 식품보다는 식물성 식품을 섭취하고, 식재료 낭비를 줄여 식품 폐기를 하는데 드는 자원이 최소화한다. 또한 육류 섭취량을 줄인다. 하지만 육류를 줄인다고 해서 단백질을 줄이라는 것은 아니다. 단백질은 육류 이외에도 포함된 곳이 많으니 대체 식품을 찾아 섭취하면 된다. 이외에도 친환경 농산물 마크가 붙어있는 식품을 구매하고, 적은 탄소 배출을 하는 로컬푸드를 소비하는 실천에서부터 우리는 보다 나은 식생활과 지구 환경을 만들 수 있을 것이다.

기후변화에 대응하기 위해서는 지속 가능한 식생활을 실천해야 한다. 지금의 식생활을 지속한다면 우리는 지구에서 살아남기 힘들 것이다. 기후는 계속해서 변화하고 지구의 온도는 점점 상승하고 있다. 기후변화가 뭐길래 지속 가능한 식생활을 실천해야 하냐는 질문을 던질 수도 있다.

〈밀레니얼 세대의 배달음식 이용률〉



출처: cheil magazine 밀레니얼 세대의 배달음식 이용율 통계



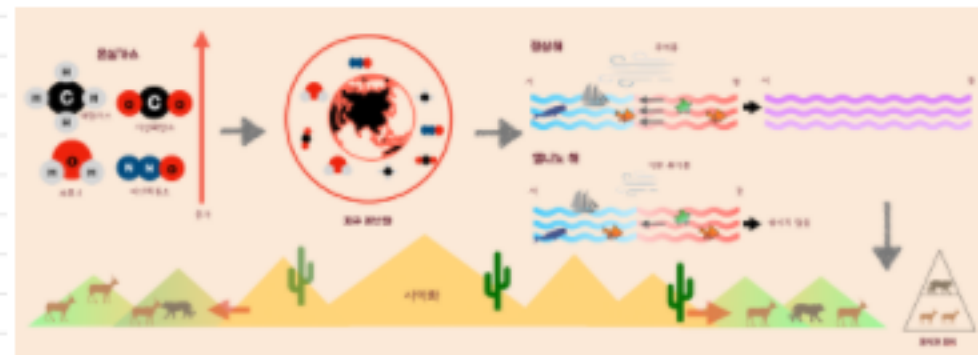
기후변화는 최근에 생긴 말이 아니다. 산업혁명 시대에 무분별한 개발로 기후가 변화해 탄생한 말이다. 자동차를 만들고, 반도체를 만들고 컴퓨터를 만들면서 인간의 생활은 풍요로워졌다.

하지만 탄소 배출로 인해 오존층이 파괴되고, 지구의 평균 기온이 상승하면서 많은 변화가 일어났다. 빙하가 녹으며 해수면이 상승하고, 기후 난민이 발생했다. 이뿐만 아니라 생태계가 파괴되었다. 온도가 높아지면서 생존하지 못한 동식물들이 멸종하기 시작한다. 생태계 구성원은 먹이사슬로 연결되어있다. 육식 동물은 먹이 피라미드에서 가장 위에 있는 존재다. 하지만 기후가 변화하며 먹이 피라미드 가장 아래 있는 동식물이 멸종했다. 동. 식물은 하나의 먹이사슬로 연결되어 그중 하나의 동식물이 멸종하기만 해도 생태계는 와르르 무너지고 만다. 기후변화가 계속되면 눈에 보이지 않는 위험들이 점차 눈에 보이기 시작할 것이다. 이상하게 날씨는 계속 더워지고, 농작물은 생산되지 않아 식량 배급률이 낮아지며 사람들은 식량난을 겪게 된다. 식량난은 우리가 음식을 먹지 못하는 것부터 시작해서 각 나라의 경제, 사회문제가 된다.

식량난으로 인해 폭동이 일어나고, 먹지 못해 영양이 부족한 사람들이 많아질 것이다. 당장 이번 여름만 생각해도 우리는 이미 기후변화를 겪고 있었다. 태풍이 발생해 많은 사람이 피해를 보았다. 태풍은 기후변화와 관련이 있는데 온도가 높아지면서 습기가 상승해 적란운을 만든다. 이때 수증기가 물로 바뀔 때 생기는 응결 열이 만들어지는데 이 응결 열은 태풍의 에너지로 쓰인다. 즉, 바다는 더 따뜻할수록 상층 대기의 온도는 더 낮을수록 태풍은 더 강하게 발달한다.

지구온난화는 대기대순환의 변화를 일으킨다. 대기대순환은 지구의 에너지(열)를 골고루 퍼지도록 해주는 역할을 하는데, 지구온난화로 인해 대기대순환에 이상이 생기면서 '비정상적인 엘니뇨' 현상이 발생하고 있다. 기존의 엘니뇨 현상은 바다 표면의 따뜻한 물을 서쪽으로 옮겨주던 무역풍이 약해지면서 물을 옮겨주지 못해, 바닷물의 온도가 올라가는 현상이다. 그러나 최근에 새로운 패턴의 엘니뇨가 발생하고 있다. 이 비정상적인 엘니뇨 현상은 동태평양에서 발생하던 기존의 엘니뇨와 달리, 태평양 중심에서 발생한다. 이러한 엘니뇨 현상은 수많은 기후변화를 발생시키는데, 그중 하나가 바로 사막화다.

엘니뇨로 인해 어느 곳에는 비가 많이 내리고, 어느 곳에는 비가 아예 내리지 않게 되어서 사막화가 발생하는 것이다. 사막화로 인해 개체군의 밀도가 변화한다. 이때 군집의 희소 종이 바뀌고 지표종은 환경에 따라 수가 변한다. 따라서 이러한 현상들은 생태계 불균형을 발생시킨다. 그리고 지속 가능한 식생활은 탄소 배출을 줄인다는 점에서 이를 개선할 수 있다.



사막화와 생태계 불균형 원인을 나타낸 인포그래픽

2017년 미국의 트럼프 대통령은 자국민의 일자리를 지키기 위함이라는 말과 함께 파리협정을 탈퇴했다. 미국의 시민단체와 많은 나라의 사람들은 트럼프 대통령을 비판했다. 파리협약에서 탈퇴한 트럼프 대통령은 왜 비판을 받을까?

기후변화는 많은 나라가 만들어온 역사다. 특정한 나라가 기후변화를 만든 것이 아닌 많은 나라들이 자국을 위해 개발하면서 만들어온 것이다. 여기서 우리는 많은 나라가 만들어온 역사에 주목해야 한다. 미국은 세계 온실가스 배출 2위국으로 지금 현재뿐만 아니라 과거에서부터 온실가스를 배출해왔다. 하지만 파리협정을 탈퇴하는 것은 온실가스 배출을 책임지지 않는 것과 같다. 자국민의 이익도 중요하지만 그 온실가스로 인해 피해를 봤던, 보고 있는 사람들도 생각 해야 한다. 우리는 이를 통해 기후변화는 모두가 책임져야 하는 것을 깨달을 수 있다. '나는 안 해도 되겠지'라는 생각을 하지 않고, 기후변화에 같이 힘써야 한다.

TED 강의 중 Cheryl Holder 는 의료의 사각지대에 놓인 사람들을 치료하며 느낀 점들을 말했다. 그녀는 자메이카에서 유년기를 보내며 보고 느꼈던 것들에 대해 말하며, 의료 사각지대에 놓인 가난한 사람들이 기후변화의 초기 피해자라는 것을 알려주었다. 결국 후세를 넘어, 기후변화에 취약한 사람들까지도 보호하기 위해 모두가 해결해야 할 큰 문제라는 것을 알게 되었다.

이런 사실들을 보면서 지금의 식생활을 되돌아볼 필요가 있다. 세계의 온실가스 배출을 보면 전체 배출량 중 26%는 식품에서 나온다. 동물성 제품은 58%, 소고기와 양고기는 50%의 비율로 가스 배출을 하고 있다. 동물성 식품과 육류의 소비가 많아지면서 지구의 온도는 점차 상승하고 있다. 기후 위기에 대응해 지금의 일상을 지키길 원한다면 우리의 식생활이 변화해야 한다. 우리를 위해서 우리 주변의 사람들을 위해서라도 지속 가능한 식생활을 실천해야 한다.

식품이 환경에 미치는 영향

온실가스 배출에서 식품 생산이 차지하는 비중

전세계 가스 배출량의
4분의 1은 식품

식품 26% 기타 온실 가스 배출 74%

동물성 제품의 가스
배출량 중 절반이상은 식품

동물성 제품 50%

기타 식품
42%

사육장의 가스 배출량
가운데 소고기
양고기가 절반 이상을 차지

소&양고기 50%

기타 동물성
제품 50%

출처: Poor & Nemecek 2018, Science BBC

앞에서부터 이야기하듯 자연 속에서 인간, 동식물, 환경 등과 같은 다양한 구성원들은 서로 영향을 주고받는다. 조금 더 확장해서 생각해 본다면, 지속가능한 식생활은 인간을 위한 환경보호뿐만 아니라 다양한 구성원들의 삶의 터전을 지키는 등의 일이기도 하다. 환경과 건강 모두를 고려해 자신이 먹을 식품을 구매, 조리, 섭취, 폐기하는 생활 양식을 지속가능한 식생활이라 한다. 구매 과정에선 장바구니를 챙겨 대중교통을 타, 로컬 푸드 매장 혹은 생활 협동조합 매장 등에 방문하고 농식품 인증 마크가 있는지, 어떤 원재료들로 만들어졌는지, 제철 음식인지, 유통 과정에서 탄소 배출이 적은 국내 제품인지 등을 확인해보고 구매한다.

조리와 섭취 과정에선 건강을 고려한 메뉴를 선정해 먹을 만큼만 조리하고 균형 잡힌 식사를 한다. 폐기 과정에선 음식물 쓰레기 배출, 발생 원인을 인지하고 배출량을 줄이기 위해 실천한다. 또한, 일회용 용기와 비닐 사용량 등을 줄여 환경을 위해 실천한다. 처음부터 위와 같을 수는 없다. 본인이 처한 환경에 맞춰 자신만의 지속가능한 식생활을 실천하는 것이 중요하다. 본인의 식생활을 점검하고 개선이 필요한 부분을 확인해, 대체할 수 있는 식품을 찾거나 실천하는 등의 노력을 하면 된다.

케첩, 동동, 불리, 조이는 기후 위기에 대응하기 위해 자신만의 지속가능한 식생활을 실천해보았다. 그리고 실천을 위한 개인의 계획을 구상하기 전, 모두가 지켜야 하는 규칙을 세웠다. 가장 먼저 구매 단계에서는 로컬푸드 혹은 친환경 마크를 확인하여 식품을 선택하고, 포장지 일회용품을 줄이자는 규칙을 세웠다. 다음으로 조리 단계는 음식이 남지 않도록 먹을 만큼의 양만 조리하며 섭취 또한 음식물을 남기지 않기로 했다. 마지막으로 폐기 단계는 음식물과 일반 쓰레기의 분류를 꼼꼼하게 하고 물기를 제거하여 폐기한다는 점을 약속했다. 그리고 이러한 규칙을 내에서 개개인의 식생활을 구성했다.

케첩

채소에 대한 거부감과 잦은 유제품 섭취량을 개선하고 싶었다. 따라서 밑의 계획을 통해 식습관을 개선 하고자했다.

1. 음식 조리시 채소를 꼭 넣기
2. 달걀, 우유 치즈 안 먹고 살아가보기
3. 편의점 음식 안 먹기



동동

아침 식사는 균형이 잘 잡혀있었지만 육류와 짠 음식을 많이 섭취한다는 사실을 알 수 있었다. 이러한 점들의 개선이 필요했고 구체적인 실행 계획에 대해 고민해보았다.

1. 로컬푸드 식품 구매하기
2. 3대 영양소를 갖춘 식사를 조리하기
3. 자극적인 음식을 줄이자기
4. 과식을 하지 않기



블리

평소 잦은 고기, 유제품 섭취량을 줄이고 싶었다. 따라서 하루 평균 섭취량에 대해 알아본 뒤 이 점을 개선하기 위한 계획을 구상했다.

1. 고기와 유제품 대신 해산물 섭취하기
2. 고기와 유제품 섭취량을 하루에 1회로 줄이기
3. 음식은 먹을만큼만 조리하기



조이

현재의 식생활로 인해 나빠지는 건강 상태를 개선하고 싶었다. 따라서 날마다 섭취하는 식품 종류를 규정하여 계획했다.

1. 첫째 날 : 동물성 식품 먹지 않는 날
2. 둘째 날 : 편의점 음식 먹지 않는 날
3. 셋째 날 : 배달음식 먹지 않는 날
4. 넷째 날 : 국산 식품을 구매하여 조리하는 날



지속가능한 식생활을 실천하기 전, 각자 계획을 세워 보았다. 나의 식습관을 돌아보고, 개선해야 할 부분들을 찾았다. 영양적 요소와 윤리적 요소를 바탕으로 평가해보고, 식생활교실의 식습관 자가진단도 이용했다. 알아본 것을 바탕으로 우리가 실천할 수 있는 계획을 하나하나 짜기 시작했고, 총 2일 간 공통 메뉴로 음식을 조리해서 먹었다. 음식 재료를 올바르게 구매하는 것 부터, 조리, 섭취, 폐기까지 전부 영상으로 기록했고 콘텐츠로 만들어 보았다.



실천 후 각자 어떤 변화가 있었고 어떻게 느꼈을까?

블리

지속 가능한 식생활 실천에 대한 막연함이 있었다.
하지만 직접 실천해보니 본인이 조그마한 신경만 쓴다면 충분히 할 수 있는 것임을 느꼈다. 생각보다 어렵지 않아 많은 사람들이 도전해보길 바란다

동동

자주 먹던 메뉴라 이질감은 없었지만 조리에 어려움을 느꼈다.
신경 써야 하는 것, 확인해야 하는 부분들이 많아 조금은 까다로웠다. 그래도 일상 속에서 지속 가능한 식사를 실천할 수 있었다는 점이 놀랍기도 하고 즐거운 경험이었던 것 같다.

조이

환경에 악영향을 미치는 식품들이 이렇게 많은 줄 몰랐었고 장을 보고 집에 오면 비닐과 일회용품이 식품보다 더 많았던 기억이 있는데 이런 포장 부분에서도 개선이 필요하다고 생각한다. 또한 고기나 유제품을 먹지 않아도 살만하다는 게 느껴졌다.

케첩

우유 대신 '허브차'를 마시기 시작했고, 계란과 치즈는 '거의 먹지 않는다' 하나하나 대체품을 찾거나 줄여나가고 있다.
직접 식재료를 구매하고 조리해 먹는 과정에서 큰 즐거움을 느꼈으며 뭔가 어렵고, 복잡할 것 같았지만, 직접 해보니 어렵지 않았고 구매하는 과정에서 성분과 원산지, 마크 등 하나하나 살펴보았는데 앞으로 어른이 되었을 때 이렇게 직접 구매해본 경험이 큰 도움이 될 것 같다.

이렇게 지속가능한 식생활을 실천하는 것은 생각만큼 그리 어렵지 않다. 지금 머릿속의 '나도 해볼까?'라는 생각을 실천으로 옮기면 된다. 누구나 쉽게 도전할 수 있는 지속가능한 식생활을 많은 사람이 경험할 수 있길 바란다.

지속가능한 식생활 계획표

식생활 교실_ 식생활 자가진단 QR



식생활 교실의 식생활 자가 진단 QR코드입니다
검사를 통해 자신의 점수를 확인해보시고
어떤 부분을 개선해야 할지 계획표를 활용한
본인만의 지속가능한 식생활을 구상해보세요!

자신의 평소 식생활을 되돌아볼까요?

자신이 먹을 음식을 어떻게 구매, 조리, 섭취, 폐기하고 계셨나요?

자신이 가장 좋아하는 음식 3가지를 작성해주세요

*평소의 식생활과 가장 좋아하시는 음식 중
건강에 좋지 않은 것은 **노란색**으로 표시해주세요!

*평소의 식생활과 가장 좋아하시는 음식 중
환경에 좋지 않은 것은 **파란색**으로 표시해주세요!

어떤 방법으로 개선하면 좋을까요?

대체품

줄일게요

아이디어

집 근처 로컬푸드 혹은 협동조합 매장을 찾아볼까요?

매장:

위치:

가는 방법:

정부에서는 허가된 시설, 환경을 갖추고, 재료 등 안전한 먹거리에
농식품인증마크를 표시하고 있어요 잘 확인해주세요!



▲ 알마두면 유용한 농식품인증마크 13가지 <자료=농림수산물교육문화정보원>

지속가능한 식생활 계획표

어떤 메뉴를 조리해볼까요?

어떤 재료가 필요한가요?

몇 명에서 얼마나 먹나요? 먹을 만큼 조리하기, 잊지 않으셨죠?

맛있게 드셨나요? 실천해보시며 느낀 점을 적어주세요



음식물 쓰레기, 비닐, 플라스틱 등 쓰레기는 얼마나 발생했나요?

어떻게 폐기하셨나요~ 잘 씻어서 분리수거 하셨죠?

어떻게 하면 배출되는 쓰레기 양을 줄일 수 있을까요?

실천할게요

재활용할게요

아이디어

수고하셨습니다! 조리하신 음식과 계획표 사진을 sns에

#퍼기_지속가능한_식생활

해시태그와 함께 업로드 해보세요!



우리의 작은 실천 하나가 사회와 소비구조를 바꾸고,

나와 지구가 건강해질 수 있다.

마지막으로 조천호 기후환경 박사님의 말씀으로 마치겠다.

저 언덕 너머에 새로운 세상이 있다며 동료들에게 설득하는것.

이것이 진보의 시작이었다. 누군가 끊임없이 버텼고, 시작할 때엔 고될 것이다.

인류의 진보의 역사를 보면 새로운 세계를 만들 때엔 모두 그랬다. -조천호-



참고 자료 출처

3P 밀레니얼 세대 그래프 - <https://blog.cheil.com/magazine/33722>

5P 식품이 환경에 미치는 영향 - <https://www.bbc.com/korean/news-49298940>

14,15P 식생활 자가진단표- <https://www.foodlife-edu.or.kr/web/epis/main.do>



