

지구의 건강보다
내 건강이 중요한 호랑의
11년 채식이야기

호랑이는 채식주의야

호랑





호랑

2003년 2월 12일
생일 날 <산중호걸> 노래를 듣기 위해 벼르는 중
11년간 채식하면서 튼튼하게 잘 살고 있다.

호랑이는 채식주의야

글·그림 호랑





목차

호랑이 풀 뜯어 먹고 있네	8
WHAT IS VEGETARIAN?	9
호랑이는 채식주의야	11
나에게 채식이란?	11
Question.1 고기 먹고 싶지 않아?	13
Question.2 고기 안 먹으면 뭘 먹어?	13
Question.3 고기 안 먹으면 영양분이 부족하지 않아?	14
건강과 채식의 상관관계	15
고기가 몸에 좋다고요?	15
고기의 아이덴티티	17
뽀빠이는 시금치를 먹습니다.	17
채식 레시피	19
Level.1 두보로 덮밥	
Level.2 배추찜	
Level.4 간장비빔면	
Level.5 버섯 덮밥	
호랑이의 채식은 계속됩니다	22
INFORMATION	

PROLOGUE

호랑이 풀 뜯어 먹고 있네

안녕하세요, 채식하는 호랑입니다.

호랑이와 채식이라니, 상당히 어색한 조합이죠?

사람이 되려고 쑥과 마늘을 먹다가 뛰쳐나간 호랑이를 아시나요?

그분이 제 조상님이랍니다!

이상하게도 저는 어렸을 때부터 고기를 좋아하지 않았습니다. 대신 싱싱한 채소를 좋아했어요.

주변에서 이상하게 쳐다보지만 뭐 어때요. 내가 좋다는데!

그래서 그냥 채식하며 사람이 되어가는 중이랍니다!

쑥이랑 마늘 말고 다른 것도 많이 먹어서 그런가, 동굴에서 안 살아서 그런지 사람이 되기까지는 생각보다 오래 걸리는 것 같습니다.

올해로 벌써 11년째 채식하고 있으니 말이죠.

제가 처음 채식을 시작할 때까지만 해도 “베지테리언”은 흔한 말이 아니었어요. 그래서 밥 먹을 때 “나는 고기 안 먹어”라고 말하고는 했죠. 하지만 별로 유쾌하지는 못한 표현이라고 생각했습니다.

그렇게 찾은 조금 더 마음에 드는 표현은 “채식”이었습니다. “안 먹어”보다 “먹어”가 좀 더 유쾌하니까요.

채식하는 호랑이

귀에 딱 박히고 재미있지 않나요?

WHAT IS VEGETARIAN?

• • • • •

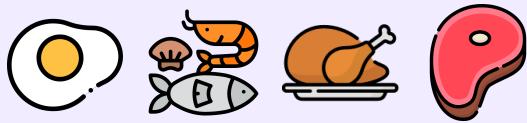
허용

X

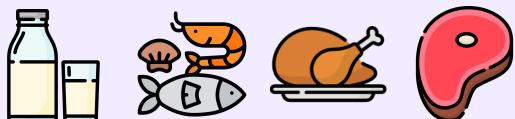
비건

동물성 식품뿐 아니라 동물실험을 거친/동물착취 여부가 있는 제품, 동물원 등의 상품을 최대한 사용하지 않는다.

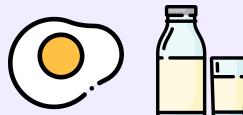
락토
베지테리언



오보
베지테리언



락토 오보
베지테리언



페스코
베지테리언



풀로
베지테리언



플렉시테리언



평소에는 채식 위주의 식사 / 경우에 따라서 육류까지 허용

*이 밖에도 종교나 지향성이 따라 다양한 채식이 있습니다.

호랑이는 채식주의야

나에게 채식이란?

• • • • •

지금까지 저에게 채식은 그저 "내가 먹고 싶은 것만 먹는 것" 이였습니다. 우리가 흔히 부르는 "육류"는 안 먹었고, 해산물도 안 먹었습니다. 생선은 가끔 구워서 먹는 건 먹었고, 계란은 좋아했고, 우유는 안 먹으면서 그릭요거트를 만들어 먹었습니다.

이 요상한 기준을 설명하려니 자꾸 제가 먹는 음식들을 변명하는 것 같더라고요. 그래서 그냥 편식이라며 넘겨왔고, 편식이 맞았습니다.

들어보니 요즘, '채식'이 나를 주목받는 키워드이더라고요? 인터넷에서 채식인들과 스치는 빈도가 잣아졌습니다. 잘 먹고 있는 채식인들을 볼 때 마다 괜히 내가 다 뿌듯하고, 배가 부른 거 있죠?

그런데 아직 '채식'이 잘 받아들여지지는 못 하는 것 같아요.

영양성분이 부족하다던가, 겉멋이 들어서 채식을 한다든가, 착한 척 한다든가 하는 식으로 말이죠. 제 경우만 해도 채식을 한다니까 사람들이 놀라며 물입니다.

"채식하면 뭐 먹어?"

"풀 때기만 먹고 살 수 있어?"

"생선은 먹지?"

저는 어렸을 때부터 고기를 좋아하지 않았습니다.

들어 보니 제가 엄마 배 속에 있을 때부터도 엄마가 먼저 고기를 먹자고 한 적이 없었다고 합니다. 가족이랑 외식하러 고깃집에 가면, 부모님이 밥 그릇에 얹어 주시는 고기를 거부했고, 함께 나오는 반찬들을 훨씬 좋아했습니다. 고기의 맛과 식감이 싫어서 고기를 거부했습니다.

여덟 살, 처음 만난 담임선생님은 채식을 하시는 분이셨습니다. 학교 급식으로 나온 국과 반찬의 고기를 드시지 않으셨고, 나들이 가는 날 선생님의 도시락엔 그 흔한 고기반찬과 계란말이, 어묵이 있지 않았습니다.

선생님과 밥 먹는 시간이 좋았습니다.

부모님은 키 커야 한다며 나에게 육식을 권했고, 주변 식당에는 반찬을 제외하고는 고기메뉴밖에 없었기 때문에 그동안 어쩔 수 없이 고기를 먹어왔지만, 선생님과 밥을 먹으며 나는 내가 원하는 것으로 내 몸을 채울 권리를 알았습니다.

저는 비건이 아닙니다. 굳이 정의를 내리자면 "페스코 베지테리언" 쯤쯤 되겠네요. 생선 요리를 먹자는요리를 먹지는 않지만, 젓갈이 들어간 김치를 먹고, 멸치육수로 끓여진 국을 먹으 저니까요. 그런데 이렇게 정의 내리자니 조금 이상하네요. 어떤 신념이 있어서 채식하는 것도 아닌데, 괜히 "페스코 베지테리언"이라고 하면 "왜 고기는 안 먹고 생선은 먹는가?" 하는 질문에 휩싸일 것 같습니다.

저는 그냥 편식으로 하겠습니다. 조금 이기적일 수도 있겠네요.

그래도 "호랑이는 채식주의야"와 딱 맞는 이유 같지 않은가요?

Question 1. “고기 먹고 싶지 않아?”

• • • • •

전혀요. 저는 육류의 식감도, 맛도, 육류에서 나온 육수까지도 좋아하지 않습니다. 주변에 보면 편식하는 사람들 꼭 한 명씩 있지 않나요?

편식은 아닐지 모르지만, 민초냐 반민초냐 하며 입맛이 나뉘는 것과 마찬가지로, 저는 “반고기파”입니다. 고기를 먹지 않는다고 하지만, 달걀은 먹고, 우유는 싫지만, 직접 만든 요거트는 좋습니다. 고기 메뉴는 피하려고 하지만, 토마토 스파게티를 먹는데 떨려 나오는 다짐육까지 골라 먹지는 않습니다. 복잡하게 생각할 것 없이 단순편식이라고 생각하면 좀 더 이해가 쉬울 것 같습니다.

고기를 먹지 않는 또 한 가지 이유는, 열 살 무렵 학교에서 동물권을 주제로 공부하던 중 “공장식 축산”에 대한 영상을 보게 된 것을 들 수 있겠습니다. 닭은 알에서 나오자마자 부리가 잘려 좁은 철창에 갇혔고, 소와 돼지는 몸을 움직일 수도 없는 더러운 우리에 갇혀 있었습니다. 돼지가 먹는 사료에는 돼지가, 소가 먹는 사료에는 소가 들어갑니다. 영상을 보는 데 속이 안 좋아졌습니다. ‘지금까지 내 몸에 저런 게 들어갔다고?’ 그 이후로 고기를 볼 때마다 그 영상이 머릿속에서 재생되어 고기에 손을 대지 않았습니다.

Question 2. “고기 안 먹으면 뭘 먹어?”

• • • • •

저는 직접 요리해 먹는 것을 좋아합니다. 주 중에는 학교에 다니느라 직접 요리해 먹지는 못하지만, 주말만 되면 “냉장고에 요리할 게 없다”며장을 보더 다니는 것을 좋아합니다. 커다란 배낭을 들춰 매고 장을 보러 나가면, 텅텅 비어있던 가방이 돌아올 때는 꽉 차 있습니다.

모든 요리에 고기가 들어가야 할 필요는 없죠, 사실 요리 과정에서 육식재료만 빼면 쉽게 채식 요리를 할 수 있습니다. 고기를 넣지 않은 카레와 김치찌개, 미역국은 맛이 있고, 비지찌개에는 돼지고기 대신 김치를 넣으면 또 다른 맛있음을 맛볼 수 있습니다.

최근에는 채식 인구가 늘고 있어 채식 식당이 늘고 있을 뿐만 아니라 가까운 편의점에서도 쉽게 채식 메뉴를 접할 수 있습니다. 주변 마트에서도 쉽게 비건 식품들을 만날 수 있게 되었어요. 인터넷을 이용해 쉽게 비건 식재료를 주문할 수 있고, 채식인들이 만든 채식 식당 앱, 동물성 재료들을 쉽게 알 수 있도록 만든 웹 페이지도 존재합니다.

Question 3. “영양분이 부족하지 않아?”

• • • • •

“키 크려면 고기 먹어야 해”, “운동하려면 고기로 단백질을 섭취해야지” 고기를 먹지 않았지만 제 키는 엄마를 뛰어넘었고, 제 몸은 야생마만큼이나 튼튼합니다. 또래 친구들 중에도 힘이 센 편에 속했고, 무거운 짐을 옮겨야 할 때, 학교 선생님과 친구들, 부모님은 저를 찾았습니다. 한창 사춘기일 때를 빼고는 몸을 움직이는 것도, 운동하는 것도 좋아했어요. 몸이 아파 병원에 간 적은 열 손가락 안에 꼽을 수 있을 정도이고, 어릴 때 있던 천식이 오히려 지금은 나았습니다.

같이 운동한 친구들이 혁혁대며 힘들어할 때, 저는 힘이 남아돌아 뛰어놀았고, 다니던 학교에서 매일 3킬로미터 달리기를 할 때, 저는 남자친구들 뒤를 바짝 쫓았습니다.

그동안은 그냥 어렸을 때부터 많이 뛰어놀아서, 손에 흙도 많이 묻히고, 풀이 많은 곳에서 자라서 그런 줄 알았습니다. 운동을 시작하고서는 ‘운동을 해서 건강한가 보다’ 했죠.

운동을 하면서는 균형 잡힌 영양소 섭취에 신경을 쓰기 시작했습니다. 주변에서 닭가슴살을 권했지만, 저는 항상 “Nope”이라고 대답했습니다. 내가 좋아서 하는, 내가 좋아하는 내 몸을 만들려고 하는 운동인데, 내가 원하지 않는 음식으로 내 몸을 구성하고 싶지는 않았습니다.

채식 공부를 하던 중 <더 게임 체인저스>를 보게 된 저는 제가 건강할 수 밖에 없었던 이유를 알게 되었습니다.

그냥 내가 좋아서 하는 채식이 내 몸을 더 건강하게 만들고 있었다니. 믿어지시나요?

건강과 채식의 상관관계

<더 게임 체인저스>

• • • • •

<더 게임 체인저스>는 제가 지금까지 본 채식 다큐멘터리들과는 달랐습니다. 채식 다큐멘터리라고 하면, 보통 공장식 축산과, 고기를 생산하는데서 일어나는 문제점들을 주로 다루는데, <더 게임 체인저스>에서는 채식 운동인들을 만나며 고기가 내 몸에 미치는 영향을 다룬 다큐멘터리였습니다.

다큐에서 만난 채식 운동인들은 육식을 하는 운동인들 만큼이나 아니, 모든 면에서 그보다 훨씬 뛰어났습니다.

저녁에 계란찜을 만들어 먹을 생각 중이던 저는 <더 게임 체인저스>를 보고 계획을 바꿀 수밖에 없었습니다. 그동안 내가 먹어왔던 동물성 식품들이 도대체 내 몸 안에서 무슨 일을 벌이고 있던 걸까요?

김 윌리어스 박사의 연구 결과에 따르면 동물성 식품(가금류, 어류, 육류)에 포함된 헴 철을 하루에 1mg 섭취 시 관상동맥 심질환 위험을 27%나 증가시킨다고 합니다. 또 세계 보건기구는 가공육을 담배와 같은 1군 발암물질로 보고 있죠. 하루 50g의 가공육을 매일 섭취하면 대장암 발병률이

18%가 증가한다는 연구자료가 있고, 전 세계적으로 유행하는 병인 당뇨병. 하루에 1인분만 가공육을 먹어도 당뇨병 발생률이 51%나 증가한다는 걸 알고 계셨나요?

우유 또한 마찬가지입니다. 우유는 본래 송아지가 먹는 소젖인데, 사람이 먹는다고 좋은 게 있을까요? 유제품의 경우 당뇨뿐 아니라 관절염과 경화증을 일으킵니다.

이런 심질환과 당뇨병은 동물 단백질과 지방에서 시작됩니다. 동물성 식품을 섭취했을 때, 혈관에는 지방이 축적됩니다. 혈류의 흐름을 방해하고, 심한경우에는 혈관을 막아버리기도 합니다.

그러나 같은 양의 식물 단백질을 섭취했을 때, 우리 혈관에는 아무런 일도 일어나지 않고, 깨끗하게 피를 흘려보냅니다. 많은 운동선수들이 채식식단으로 전환한 후 운동 능력 향상 뿐 아니라 근육 증가, 회복력 향상을 겪었다고 합니다.

우리 몸이 힘을 쓰기 위해서는 단백질보다 탄수화물을 섭취해야 하는데요, 몸의 근육을 구성하는 데 있어 단백질이 중요한 역할을 하는 건 맞지만, 실제 에너지원으로써 힘을 내는 데 쓰이는 것은 "탄수화물"입니다. 식물성 단백질에는 대부분 탄수화물이 포함되어 있지만, 동물성 단백질은 거의 단백질과 지방만으로 이루어져 있습니다. 대부분의 사람들이 "고기를 먹어야 힘을 쓴다"고 생각하지만, 탄수화물보다 더 많은 양의 단백질을 섭취했을 때, '글루코겐 고갈'로 인한 만성 피로로 이어지죠.

여기서 식물성 단백질에 관한 오해가 하나 있다. 식물성 단백질에는 섭취해야 하는 필수 아미노산이 적기 때문에 동물성 단백질을 먹어야 한다는 이야기인데요, 동물성 단백질은 어떻게 만들어지길래 아미노산이 풍부하고, 식물성 단백질에는 아미노산이 적다는 걸까요? 생각해 보면 우리가 고기로 소비하는 동물은 대부분 초식동물입니다. 그들은 식물성 식품만을 먹고 자랐죠. 동물의 몸에 들어있는 아미노산은 동물이 먹은 식물성 음식을 통해 생겨나는 겁니다. 식물성 단백질 만으로도 20종의 필요 아미노산을 모두 섭취할 수 있고, 비타민, 오메가 3-6-9 모두 섭취가 가능합니다. 뿐만 아니라 동물성 음식에는 존재하지 않는 식이섬유까지 섭취가 가능하죠.

더 게임 체인저스에서는 실제 당뇨를 앓고 있던 사람들의 이야기가 함께 나옵니다. 약을 수십 개 씩 챙겨먹어야 했던 당뇨 환자들의 식탁에서 육류를 제거한 것 만으로도 당뇨가 더 이상 약을 먹지 않아도 될 정도로 호전되죠. 단순히 식탁에서 고기를 뺐을 뿐인데, 병이 호전되다니. 이 쯤 되면 고기는 우리 몸에 생각보다 심각한 영향을 미치고 있었던 것 같습니다.

고기의 아이덴티티

• • • • •

운동을 하면 동물 단백질을 섭취해야 한다는 말을 귀가 닳도록 들어왔습니다. 단백질 하면 모두가 닭가슴살과 계란을 떠올렸다.

주변에서 “운동하는데, 단백질은 안 부족해?”라고 물을 때 “아, 달걀은 먹어요!”라고 답하면 다들 “다행이네”하고 답했습니다. 저 또한 ‘내가 달걀을 먹어서 다행이다’고 생각하고 있었습니다. 하루 필요 단백질을 채우기 위해 달걀은 꽤 좋은 단백질원이었으니까요.

그런데 우리는 왜 “고기가 몸에 좋다”고 생각하게 되었을까요? 달걀의 지방이 내 혈관을 막는다는데, 왜 달걀을 먹는 걸 다행이라고 생각했을까요? 아무래도 이상합니다.

다큐멘터리 <몸을 죽이는 자본의 밥상(What the Health)>(2017)를 보고 그 해답을 찾을 수 있었습니다.

그 해답은 건강협회와 육류, 낙농업 기업의 유착관계에 있었습니다. 미국만 봐도 당뇨 협회, 심장협회, 유방암 퇴치를 위한 핑크리본 등 수많은 건강 협회들이 육류, 낙농업계의 서포트를 받고 있었습니다.

담배가 처음 나왔을 때, 담배 회사의 서포트를 받아 광고에서 운동선수들이 담배를 피우며 몸에 좋다고 선전하기도 했다죠? 고기 역시 마찬가지로 건강협회를 서포트하는 대신, 연구결과에서 고기의 위험성에 관한 부분을 삭제하고, 오히려 고기가 몸에 좋다며 홍보를 하고 있습니다.

뽀빠이는 시금치를 먹습니다

• • • • •

어렸을 때부터 고기를 편식해온 저는 “고기 먹어야 키 크지.” 하는 말을 듣고 자랐습니다. 정말 성장기에는 고기를 먹어야 하는 걸까요? 제 키는 더 클 수 있었는데, 제가 고기를 먹지 않아서 이 정도에서 그친 걸까요? 그러던 중 성장기 청소년을 대상으로 채식 급식을 실행해 건강상태를 확인한 사례를 찾게 되었습니다.

성장기 동안 청소년의 몸은 많은 열량과 영양을 요구하게 됩니다. 고등학교에 다니는 청소년 35명을 대상으로 12주간 채식 식단을 제공하고, BMI 지수, 혈액 분석, 자가진단을 통해 건강상태를 비교해 보았는데요,

식단을 실행하기 전과 비교해서 12주간 채식 식단을 제공 받은 후 전체 학생들의 BMI 수치가 감소했고, 혈관에 쌓여있는 지방이 눈에 띄게 감소

했음을 볼 수 있었습니다. 자가진단을 통한 주관적인 건강상태 인식 또한 식단을 진행한 후 유의하게 좋아졌습니다.

채식식단을 진행하는 동안 혈중 단백질과 칼슘 등의 수치는 정상적으로 유지가 되었고, 오히려 채식 식단을 하는 청소년은 고혈압이나 심근경색을 유발하는 혈중 콜레스테롤과 중성지방 수치가 낮다는 점을 발견할 수 있었습니다.

이 자료를 통해 현미-채식 식단이 성장기 청소년에게 좋은 영향을 미치고, 오히려 성인병을 예방에 도움이 됨을 알 수 있었습니다.

"뽀빠이"라고 아시나요? 본 적은 없지만, 야채를 좋아하지 않는 동생에게 부모님은 항상 "뽀빠이처럼 힘이 세지려면 야채를 잘 먹어야 한다"고 말하곤 하셨습니다. "골고루 먹어야 한다"는 말도 있죠? 우리는 이 말을 대부분 "야채도 먹어야지." 하는 의미로 사용하고는 합니다. 우리는 예전부터 채소를 많이 먹어야 한다는 것을 알고 있었던 것 아닐까요?

언젠가 이런 질문을 들은 적이 있습니다. "인간이 고기를 먹어온 역사가 오래되었는데, 채식만 하는 것이 과연 옳은 것일까?" 하고 말이죠. 저는 반대로 질문하고 싶습니다. "그렇다면 인간은 왜 날카로운 송곳니가 아닌 넓적한 어금니를 가지고 있고, 채식에 적합한 긴장을 가지고 있을까요? 인간이 육류를 섭취해온 역사는 꽤 되었을지 몰라도 매일, 매 끼니 밥상에 고기가 올라온 역사는 그리 길지 않습니다. 예전에는 고기가 어쩌다 한 번 먹을 수 있는 귀한 음식이었으니까요. 육류를 완전히 끊는다는 게 쉬운 결정은 아닙니다. 고기를 한 번에 끊는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 그러나 고기를 좀 덜 먹고, 야채를 좀 더 먹는 건 어렵지 않죠?

여러 자료를 수집하다 보니 내가 요리하는 밥상은 동물성 재료 없이 차려 볼까? 하는 생각이 들기 시작했습니다. 애초에 육류를 많이 먹지 않았으니 적어도 하루 한 끼 이상 가능하다면 모든 끼니에서 달걀과 유제품, 고기육수를 없애보기로 마음먹었습니다.

일주일에 한 번 고기 없는 한 상 차림

채식 레시피



매일이 아니어도 좋고, 일주일에 한 번이어도 좋습니다. 내 몸을 위해 한 번쯤은 채식을 해 보는 건 어떨까요? 채식 식당을 찾아가는 것도 좋은 방법이지만, 주변에 채식 식당이 많지 않다면 직접 해 먹는 것도 방법입니다. 그런데 직접 반찬을 해 먹으려니 어디서부터 해야 할지 모르겠죠? 채식에도 계란후라이 같이 간단한 요리가 있으면 좋을 텐데 말이에요.

사실 간단한 요리라도 마음먹고 시작하기는 쉽지 않죠. 그런데 정말 시작이 중요합니다. 저도 지금은 밥, 반찬부터 덮밥, 파스타 등 여러 메뉴들을 직접 해 먹고 있지만, 처음부터 요리가 쉽고 잘 되는 건 아니었어요. 그래도 점점 하다 보니 요리가 “맛”이라는 걸 찾아가고, 정말 “맛있어”지더라고요.

제가 좋아하는 네 가지 요리를 소개해 드리려고 합니다. 10분이면 쉽게 해 먹을 수 있는

*육수를 우릴 때는 다시마와 파 뿌리, 양파껍질을 쓰면 좋고, 쌀뜨물을 받아 사용하면 더 좋아요!
위의 육수를 사용하면 고기만 빼도 맛있는 국이 된답니다!
*맨 위 레시피부터 점점 난이도가 높아집니다. 도장 깨기 아자!
*간장 양념 레시피: 간장 1큰 술, 연두 1작은 술, 올리고당 1작은 술
-간장 양념 활용: 연두가 집에 있다면 활용하면 좋아요! 매운맛이 좋다면 빨간연두!
연두가 없다면 간장으로 채워주세요!

Level 1. 두(부 소)보로 덮밥 (450g 한 모 기준)

두부 1/4모, 후추, 마늘 (청양고추, 부추, 파 등을 다져넣으면 좋습니다), 간장양념

후라이팬에 두부를 눌러 으깨줍니다.(기름은 굳이 안 둘러주어도 좋아요! 그러나 너무 달라붙는다면 조금 둘러주기!)

간장 양념, 후추 한 번 톡, 다진 마늘, 준비한 재료를 취향껏 썰어 넣어 양념장을 만들어 줍니다.

두부를 한쪽으로 몰고 빈 곳에 양념장을 부어줍니다

두부 소보로랑 섞어, 한번 휘리릭 섞어 밥 위에 올려주면 끝!



*두부 소보로에 가지를 넣어 함께 볶으면, 맛이 있는 가지 덮밥이 됩니다 (● '◡' ●)

Level 2. 배추롤(알배추 반 통 기준)

배추, 두부, 부추(깻잎), 소금, 숙주나물, 마늘, 청양고추, 간장양념

배추를 쪄 주세요! (배추 찜기에 올리고 7~10분!)

찌는 동안 배추 안에 들어갈 소를 만듭시다.

두부를 으깨고, 준비한 재료를 다져 넣어 섞어줍니다.

간장 양념에 마늘 1작은 술, 청양고추 송송 썰어 넣어주면 양념장 준비 끝!

배추 위에 양념장을 뿌려/찍어 먹어주세요!

Level 3. 간장비빔면 (100g 1인분 기준)

국수 면, 김, 깨, 들기름, 간장양념 *기호에 따라 파와 깻잎

면을 삶는 동안 나머지 재료를 준비합시다

김 가루를 준비해주세요! (없으면 조미되지 않은 김을 갈아주는 것도 ok. 갈 때 깨를 함께 넣어 갈아주면 더 고소해집니다!)

간장 양념, 들기름 취향껏 넣고 섞어주면 양념 준비도 끝!

김가루와 양념, 면을 넣고 섞어 맛있게 먹읍시다! 깻잎이나 파를 송송 썰어 넣어도 좋아요!

Level 4. 버섯덮밥

버섯, 청경채, 꽈리고추, 양상추, 파프리카 등(냉장고 털자!) 다진마늘, 식용유, 전분가루, 간장양념

야채를 구워줍니다. 야채를 구울 때는 기름을 먼저 두르지 않고, 야채만 먼저 구워주면, 맛도 좋고, 나중에 기름도 덜 먹습니다.

야채가 노릇노릇 익으면 로 덜어준 후, 참기름을 두르고 마늘 기름을 휘리릭 내 주고, 야채를 볶아줍니다.

간장 양념, 전분가루 1작은 술, 물 반 컵을 섞어 양념을 만든 후 투하! 보글보글 끓으면 밥 위에 부어주세요!

호랑이의 채식은 계속됩니다

풀 뜯어먹다 사람 됐네

• • • • •

안녕하세요, 채식하는 호랑이입니다. 지금까지 채식을 해 왔듯이 저는 앞으로도 채식할 예정입니다. 이번 프로젝트를 통해 제 채식에 조금 더 자신감과 이유가 생긴 것 같습니다. 이제는 단순 편식이 아닌 제 몸을 위해 채식을 해나가려고 합니다. 제가 어느 단계까지 채식하게 될지는 모르겠습니다. 공부를 더 하다 보면 비건을 하게 될 수도 있고, 또 어느 날은 피하지 못하고 고기를 먹어야 하는 상황이 올 수도 있습니다. 그러나 저는 언제나 할 수 있는 만큼의 채식을 할 예정입니다. 인간은 개인주의라는 말이 있죠? 사실 저한테는 지구의 건강보다 제 건강이 더 중요하게 다가옵니다. 저는 건강한 제 몸을 좋아하고, 채식 음식들을 좋아합니다.

채식하면서 새롭게 배우는 것들이 참 많습니다. 윤리적인 문제의 채식만 알아 오다가 채식과 건강이 연관이 있다는 것을 알게 된 것처럼요. 고기가 몸에 안 좋다는 걸 알게 된 이상, 이 좋은 채식을 나 혼자만 할 수 없어서 공유하게 되었습니다. 제 글을 읽고 마음이 흔들리셨다면, 오늘 한번 채식해보는 건 어떠신가요?

만약 채식이 처음이라 어려우시다면, 호랑이를 찾아주세요. 채식을 시작하기에 가장 좋은 방법은 채식하는 친구를 옆에 두는 것입니다. 맛있는 채식 식당을 찾아 당신을 데려갈 수도, 어느 날 갑자기 비건 쿠키를 구워 올지도 모릅니다. 채식하는 입장에서 가장 반가운 순간은 "나도 채식해 볼까?" 하며 다가오는 친구니까요!

내 이야기로 다른 사람을 도와줄 수 있다니, 이것만큼 좋은 게 있을까요? 다른 사람을 돋는다니, 채식 11년 만에 드디어 사람이 되어 가고 있나 봅니다. 저와 당신의 건강한 몸을 위하여 제 이야기를 마치도록 하겠습니다.

감사합니다.

INFORMATI

채식 정보를 얻을 수 있는 웹사이트

비건편의점 WIKI <http://ko.veganism.wikitok.net/Wiki>

베지로그 <https://www.vegilog.com/>

한국채식연합 <https://www.vege.or.kr/>

월간 비건 <https://www.vege.or.kr/>

애플리케이션

채식한끼

출처

책

『지속 가능한 삶, 비건 지향』, 미지수 지음
『비건 하이프로틴 쿠북』, 줄 노이만 지음, 주영준 옮김

영화·다큐멘터리

<더 게임 체인저스(The Game Changers)>(2018)
<몸을 죽이는 자본의 밥상(What the Health)>(2017)

논문

문경자, 김혜영. (2015). 청소년 대상의 현미-채식 급식 프로그램이 주관적 건강상태, BMI 및 혈액지표에 미치는 효과. 한국산학기술학회 논문지, 16(11), 7385-7393.

주은정, 백희영. (1989). 콩단백질과 고기단백질 식이가 인체내 단백질과 칼슘 · 인 · 마그네슘 대사에 미치는 영향. 한국영양학회지, 22(6), 516-530

호랑이는 채식주의야

초판 1쇄 발행 2021년 4월 30일

지은이 호랑

펴낸이 호랑

펴낸곳 거꾸로 캠퍼스 1모듈 배움장터

기획·진행 호랑

편집 호랑

디자인 호랑

본문디자인 호랑

표지 일러스트 호랑

인스타그램 https://www.instagram.com/tiger_248/

이메일 onnurisuhyun@gmail.com

값 생일날 <산중호걸> 불러주세요 원

