

알아보기 ≡ 영화를 통한 식생활 캠페인

1. 슈퍼 사이즈미(Super Size Me, 2004년)

미국 시민인 모건 스퍼룩이 정기적으로 운동을 하지 않고, 한 달 동안 매일 세 끼를 패스트푸드만 먹으면서 자신의 몸에 나타난 변화를 담은 다큐멘터리 영화이다.

2. 미트릭스(The Meatrix, 2003년/2006년)

환경에 해가 되지 않는 식량 생산을 장려하고 공장화된 가축 사육 및 육류 생산 체제의 위험성을 알리기 위한 애니메이션 영화이다.



□ 녹색성장 실천 목표

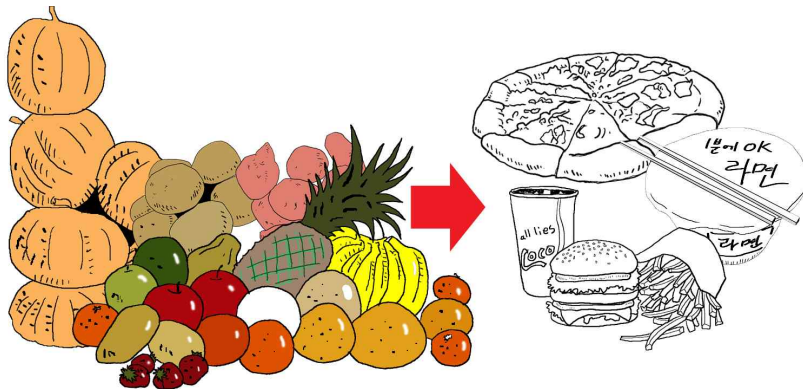
우리의 일상적인 식생활이 기후변화에 미치는 영향이 무엇인지 알아보고, 이에 대응할 수 있는 친환경 식생활 실천방법을 찾아볼 수 있다.

□ 참고 자료

- 기후변화홍보포털(<http://www.gihoo.or.kr/>)
- 친환경상품종합정보망(<http://www.ecoi.go.kr>)

## 1. 변화하는 먹거리

예전에 우리는 제철에 나는 채소와 과일을 즐겨 먹고, 먹고 남은 것은 동물의 사료나 거름으로 재사용하여 환경에 주는 부담이 적었다. 그러나 공업화, 도시화가 가속화되면서 사람들의 생활 방식이 변화하고 있다. 특히, 음식 문화에 대한 생각이 변화하면서 가정에서 직접 만든 음식보다는 간편하고 손쉽게 먹을 수 있는 즉석식품 같은 가공식품이 보편화되고 있다.



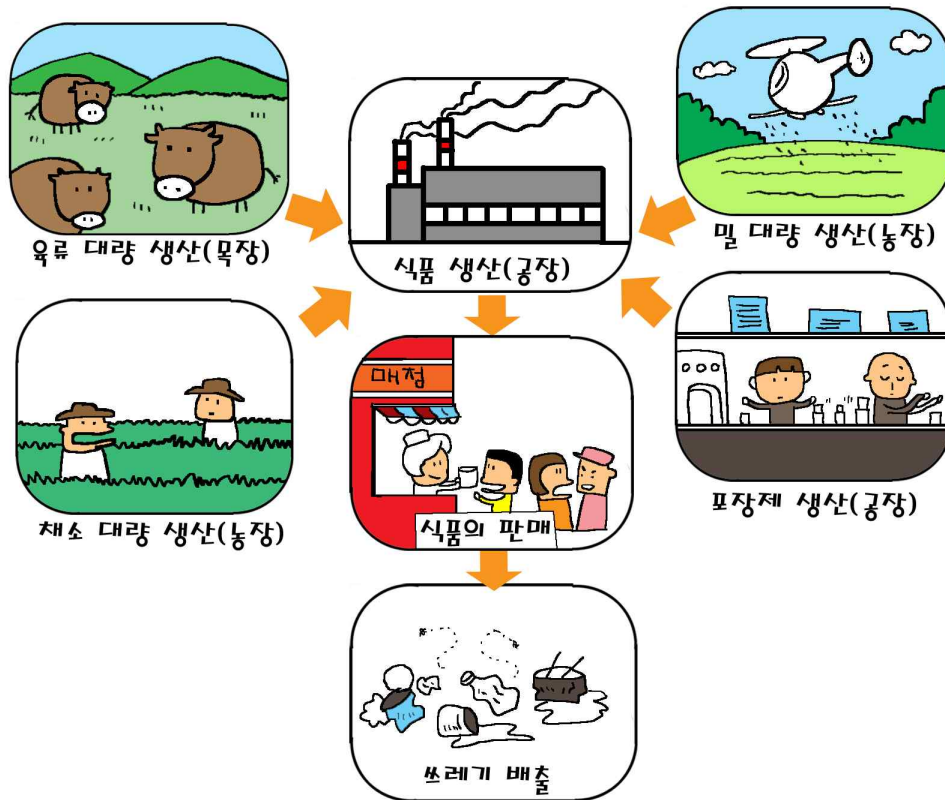
## 2. 먹거리 변화를 통해 발생하는 기후변화

대형 할인 매장이나 백화점 식품부에 즐비하게 진열되어 있는 즉석식품은 바쁜 생활에서 편리함을 추구하는 현대인들의 기호에 맞추어 생겨난 먹거리다. 즉석식품을 소비자에게 제공하기 위하여 음식물이 상하거나 더러워지지 않도록 적절한 가공과 포장에 필요하다. 식품 포장에는 엄청난 양의 금속과 유리, 종이, 골판지, 비닐, 플라스틱 등이 사용되는데, 골판지 생산량의 절반이 가공식품 포장에 사용된다. 예를 들어 토마토를 일주일 보관하려고 100년 동안 썩지 않는 스티로폼으로 포장한다. 또한 탄산음료뿐만 아니라 물도 페트병에 담긴 것을 사먹는다. 이처럼 먹거리를 위한 과대 포장과 운송 거리 증가에 따라 에너지 소비는 증가하게 되고, 이를 통해 온실기체가 증가하여 기후변화를 일으키게 된다.

## 3. 슬로우 푸드(Slow Food)

슬로우 푸드는 패스트 푸드(Fast Food)의 반대말로 전통방식으로 재배한 식재료를 사용해 조리하기 때문에 영양소가 풍부하고 소화가 잘되는 것이 특징이다. 또 획일화된 맛을 거부하기 때문에 다양한 맛을 즐길 수 있고 화학조미료를 사용하지 않아 건강에 좋을 뿐만 아니라 유기농산물로 만들어 환경까지 보호할 수 있다.

※ 다음은 패스트 푸드의 생산에서 폐기에 이르는 과정을 예시로 나타낸 것이다.  
이를 보고 오늘날의 식생활이 기후변화에 어떤 영향을 끼치는지 알아보자.



1. 패스트 푸드의 원료인 고기, 밀, 채소가 대량 생산될 때 기후변화에 어떤 영향을 끼치게 될지 적어보자.
2. 패스트 푸드를 먹은 뒤 버려지는 쓰레기에는 어떤 것들이 있는지 적어보자.
3. 위와 같은 과정을 거쳐 생산되는 패스트 푸드가 많을수록 환경에 끼치는 영향은 어떻게 될지 생각해보자.

## 실천하기

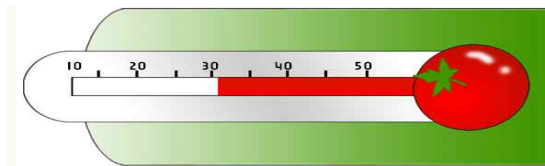
## 친환경 식생활 평가해보기

☞ 지구를 위한 식사 10계명입니다. 아래의 실천항목에 응답하고 평소에 자신이 어느 정도 실천하고 있는지 확인해보세요.

실 천 항 목	그렇다 (5점)	보통이다 (3점)	아니다 (1점)
① 육식보다는 채식을 한다.			
② 제철음식을 선택하여 조리한다.			
③ 가급적 열원을 적게 하는 조리법을 선택한다.			
④ 하루에 한 끼 정도는 온가족이 함께 식사한다.			
⑤ 인스턴트식품을 먹지 않는다.			
⑥ 수입식품은 피하고 우리농산물을 구입한다.			
⑦ 1회용품에 과대 포장된 음식을 구입하지 않는다.			
⑧ 외식을 피하고 도시락을 준비한다.			
⑨ 쓰레기가 적게 나오는 조리법을 선택한다.			
⑩ 멸종위기 동물을 이용한 보신음식을 먹지 않는다.			

\* 출처 : 지구를 위한 시민행동, 2005

▶ 계산 해보기 (총점 :            점)



▶ ‘지구를 위한 식사’ 실천 다짐하기

- ➡ 41~50점 : 지구를 위한 식사를 잘 실천하고 있습니다.
- ➡ 21~40점 : 지구를 위한 식사를 위해 좀 더 적극적인 실천이 필요한 것 같습니다.
- ➡ 10~20점 : 지구와 나와의 관계를 생각해보고 지구를 위한 식사에 관심을 가져주세요.