

수업 활동지 집필 이대부속고등학교 국어교사 송현민
서울 봉원중학교 국어교사 고지연



분야

청소년>청소년 인문/사회
사회과학>생태/환경

키워드

#비거니즘 #동물권 #기후위기 #생태 #환경문제 #청소년인권 #동물실험 #원헬스

책 소개

《청소년 비건의 세계》는 비거니즘을 실천하고 있는 청소년과 청소년 때부터 비거니즘을 실천해 온 당사자의 경험담 및 그들이 겪은 일화를 중심으로 비거니즘에 대한 기본적인 지식과 정보를 전달합니다. 이를 통해 비거니즘을 실천 중이거나 시작하려고 하는 사람들에게 위로와 용기를 주고, 그들이 자신만의 비거니즘 생활양식을 만드는 데 도움을 주고자 합니다. 각 장에서 다루는 내용은 아래와 같습니다.

1. 어쩌다 비건

비거니즘을 실천하게 된 계기

2. 비건은 뭘 먹나요?

비건의 식생활과 비건의 의미

3. 유별난 존재가 된다는 것

비거니즘을 실천하는 청소년이 공동체 활동에서 겪는 어려움

4. 나의 선택, 나의 전략

학교에서 비거니즘을 실천하는 청소년이 겪는 어려움과 그 해결 방법

5. 지속하는 마음, 지속되는 기쁨

어려움을 겪으면서도 비거니즘 실천을 지속하는 이유

6. 비건에 한 발짝 가까이

일상생활에서 비거니즘을 실천하는 쉬운 방법

7. 우리가 만들어갈 비건 세상

비건 세상 청사진과 그 세상을 위해 해야 하는 일

활동지 구성 및 구성 의도

책의 저자가 머리말에서 밝혔듯, 《청소년 비건의 세계》는 비거니즘을 일상생활에 적용하여 자신의 상황과 습관에 맞게 실천하도록 돕는 것을 목표로 합니다. 활동지 또한 저자의 의도를 반영하여 청소년이 활동 과정에서 비거니즘을 실천할 용기를 얻고, 앞의 실천에 효능감을 느끼도록 하는 것을 목표로 구성했습니다.

주류 문화에 역행하는 실천을 지속하려면 자신의 실천에서 가치와 의미를 발견하는 것이 중요합니다. 사회적 약자로서 실천에 상대적으로 더 많은 어려움을 겪는 아동·청소년에게는 특히 그렇습니다. 1장의 사례처럼, 비거니즘을 실천하는 계기는 공장식 축산업의 폭력과 동물의 고통, 생태계 파괴를 직면한 충격인 경우가 많습니다. 그러나 충격의 크기만큼 실천하기는 쉽지 않습니다. 경제권이 없다는 이유로 선택권이 박탈당하기도 하고, 어리숙하다는 편견 때문에 자유가 보류되거나 목소리가 축소되기도 합니다. 각자의 자리에서 고군분투하는 아동·청소년들이 죄책감과 무력감을 느끼기보다는 희망과 용기를 느낄 수 있도록 돕고자 합니다.

활동지는 활동에 참여하는 아동·청소년들이 각 장의 핵심 내용을 익힌 후, 그 내용을 비판적, 창의적으로 수용할 수 있도록 구성되어 있습니다.

- **읽기 전** 활동인 '**들어가며**'는 각 장의 제목과 장 도입글을 통해 장의 내용을 예측하고, 관련 경험 및 배경지식을 활성화하는 활동입니다. 이를 통해 활동 동기를 부여합니다.
- **읽는 중** 활동인 '**내용 확인하기**'는 주어진 질문에 답하며 각 장에서 소개하는 핵심 개념을 정리하고, 핵심 내용을 요약하는 활동입니다. 이를 통해 학습자가 글의 핵심 내용을 자신의 언어로 정리하며 익히도록 합니다.
- **읽은 후** 활동은 '생각 넓히기'와 '활동하기'로 구성되어 있습니다.

'생각 넓히기'는 장의 내용과 관련된 보조 자료를 통해 장의 내용을 창의적으로 해석하고 비판적으로 평가하도록 합니다. 더불어 다양한 의사소통 방식을 통해 자신의 생각과 느낌, 경험을 표현하고 공유함으로써 자신을 성찰하고 계발하도록 합니다.

'활동하기'는 배우고 익힌 내용을 여러 매체 자료나 일상생활에 적용하여 갈등을 조정하거나 문제를 해결하는 활동입니다. 그 과정에서 더 알고 싶은 내용이나 관련 자료를 수집, 분석, 평가함으로써 독서가 확장될 수 있도록 합니다.

차례

1차시

어쩌다
비건

2차시

비건은
뭘 먹나요?

3차시

유별난 존재가
된다는 것

4차시

나의 선택,
나의 전략

5차시

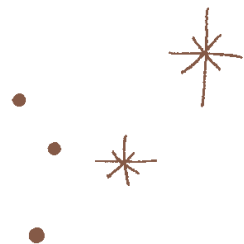
지속하는 마음,
지속되는 기쁨

6차시

비건에
한 발짝 가까이

7차시

우리가 만들어 갈
비건 세상



1차시 어쩌다 비건

들어가며

1. '비건'에 대해 들어본 적 있나요? '비건'하면 떠오르는 단어들을 마인드맵으로 표현해 봅시다. 장 도입글(12~13쪽)을 읽고 새로 알게 된 내용이 있다면 덧붙여 봅시다.

비건

2. 비건을 실천하는 사람들은 무엇을 계기로 비건이 되었을까요? 예측하여 써 봅시다.

내용 확인하기

1. 종차별주의의 의미를 생각하며 동물복지와 동물권에서 동물과 인간의 관계가 어떻게 다른지 정리해 봅시다.(21~24쪽)

종차별주의의 의미		
	동물복지에서 동물과 인간의 관계	동물권에서 동물과 인간의 관계

2. 공장식 축산 시스템이 환경에 미치는 영향을 정리해 봅시다.(27~30쪽)

()을 확보하고 ()를 재배하기 위해 공기와 물을 정화하고 이산화탄소를 산소를 바꾸는 기능을 하는 ()을 ()한다.
소가 ()을 할 때나 소의 ()에서 나오는 ()가 ()에 치명적이다.
축산업이 배출하는 () 등 축산업 폐기물이 바다를 ()시킨다.

3. 비거니즘에 입문하는 사람들을 위한 캠페인을 세 가지 이상 정리해 봅시다.(33~34쪽)

생각 넓히기

유네스코 세계 동물 권리 선언에 관해 알아봅시다.

세계 동물 권리 선언

제1조 모든 동물은 동등한 생명권과 생존권을 가지고 태어난다.

제2조

1. 모든 동물의 삶은 존중받을 권리가 있다.
2. 인간은 동물 종으로서 다른 동물 종을 학살하거나 착취할 권리를 스스로에게 부여할 수 없다. 인간의 지식을 동물복지를 위해 사용하는 것은 인간의 의무다.
3. 모든 동물은 인간의 관심, 돌봄, 보호를 받을 권리가 있다.

제3조

1. 어떠한 동물도 학대받거나 부당하게 취급되어서는 안 된다.
2. 동물 살해가 불가피한 경우 불안과 통증 없이 즉각적으로 진행되어야 한다.

제4조

1. 모든 야생동물은 자연환경에서 자유롭게 살 권리와 번식할 권리가 있다.
2. 교육적인 목적일지라도 동물의 자유를 박탈하는 것은 이 권리를 침해하는 것이다.

제5조

1. 통상적으로 인간의 환경에서 살아가는 동물 종들은 그들 중 고유의 삶과 자유를 보장하는 조건과 리듬으로 살아가고 성장할 권리가 있다.
2. 인간의 이익을 목적으로 동물의 성장 조건과 리듬에 간섭하는 것은 이 권리를 침해하는 것이다.

제6조

1. 모든 반려동물은 자연 수명을 누릴 권리가 있다.
2. 동물을 유기하는 것은 잔인하고 타락한 행위다.

제7조 모든 일하는 동물은 합리적인 시간과 강도로 일하며 필수적인 영양과 휴식을 누릴 권리가 있다.

제8조

1. 신체적, 심리적 고통을 수반하는 동물실험은 그것이 과학적, 의학적, 상업적 또는 다른 어떤 연구를 위한 것이더라도 동물의 권리를 침해하는 것이다.
2. 이러한 동물실험을 대체할 방법을 개발하고 사용해야 한다.

제9조 동물을 식품 산업에 사용하는 경우 고통을 가하지 않고 사육, 운송, 휴식, 도살해야 한다.

제10조

- 1. 어떤 동물도 인간의 즐거움을 위해 착취당해서는 안 된다.
- 2. 동물을 전시하거나 구경거리로 만드는 것은 동물의 존엄성을 침해하는 것이다.

제11조 타당한 이유 없는 모든 동물 살해는 학살이자 그 생명에 대한 범죄다.

제12조

- 1. 야생동물 대량 살해와 관련된 모든 행위는 집단학살이자 종에 대한 범죄다.
- 2. 자연환경의 오염 및 파괴는 야생동물의 대량 학살로 이어진다.

제13조

- 1. 죽은 동물은 존중하여 다루어야 한다.
- 2. 동물과 관련된 폭력 장면은 인도적 교육 목적 외에는 영화 및 텔레비전에서 금지되어야 한다.

제14조

- 1. 동물의 권리를 옹호하는 활동가들의 주장은 정부의 모든 정책에 효과적으로 반영되어야 한다.
- 2. 동물권은 인권과 마찬가지로 법의 보호를 받아야 한다.

1. 유네스코 세계 동물 권리 선언의 내용을 ‘동물 권리 장전’과 연결하여 정리해 봅시다.

동물 권리 장전

동물 권리 장전은 동물에게 보장되어야 할 다섯 가지 권리가 명시된 조문이다. 2018년 9월 미국 캘리포니아주 한 양계장에서 동물권 단체 ‘디엑스이(DxE)’ 활동가에게 공개 구조돼 살아남은 닭 ‘로즈’의 이름을 따 ‘로즈 법’이라고도 불린다.

출처: 단비뉴스(<http://www.danbinews.com/news/articleView.html?idxno=21598>)

동물 권리 장전	동물 권리 장전과 연결되는 세계 동물 권리 선언
고통과 착취의 상황에서 구조될 권리	
보호받는 집, 서식지 또는 생태계를 가질 권리	
법정에서 권익이 대변되고, 법에 의해 보호받을 권리	
인간에게 착취, 학대, 살해당하지 않을 권리	
소유당하지 않고 자유로워질 권리 또는 그들의 권익을 위해 행동하는 보호자가 있을 권리	

2. 세계 동물 권리 선언의 내용을 근거로 공장식축산 시스템의 문제점을 설명해 봅시다.(16~19쪽)

근거로 사용할 수 있는 조항	
공장식축산 시스템의 문제점	

활동하기

1. 나의 하루 식생활을 정리해 봅시다.

	주로 먹는 장소	형태	비건식 선택 가능 여부
예) 점심	학교	단체 급식	(△) 자율 배식 반찬만 선택 가능
아침			(○ △ X)
점심			(○ △ X)
저녁			(○ △ X)
간식			(○ △ X)

2. 식생활 가운데 나에게 선택권이 있는 부분에서 할 수 있는 만큼 비건 실천 목표를 세워 봅시다. 목표를 구체적으로 세우면 더 잘 실천해 나갈 수 있어요!

예1) 급식을 먹는 점심을 빼고, 혼자 밥을 차려 먹을 수 있는 저녁에는 일주일에 세 번 비건식을 먹는다.

예2) 간식을 고를 때 성분표를 보고 비건 간식을 골라 먹는다.

3. 일주일 동안 실천 일지를 작성하고, 친구들과 공유해 봅시다.

실천 목표		
요일	달성 여부	달성 내용
월	(O Δ X)	
화	(O Δ X)	
수	(O Δ X)	
목	(O Δ X)	
금	(O Δ X)	
토	(O Δ X)	
일	(O Δ X)	
실천 후 느낀 점		
실천하면서 어려웠던 점		
새로운 실천 목표		

2차시 비건은 뭘 먹나요?

들어가며

유정이는 알레르기 때문에 고기와 생선, 우유, 달걀 등 동물성 식품을 먹을 수 없습니다. 알레르기가 생기기 전에는 치킨을 굉장히 좋아했기 때문에, 친구들과 함께 놀다가 치킨을 먹을 때면 친구들을 부러운 눈으로 바라봅니다. 하지만 그것 외에는 친구들과 지내는 데 불편함이 없습니다. 친구들과 함께 고양이 카페를 가기도 하고, 옷을 사러 가기도 합니다. 며칠 전에는 친구들과 양털로 만든 우정 목도리를 사기도 했습니다. 유정이가 '비건'을 지향한다고 말할 수 있을까요? 그 이유는 무엇인가요?

유정이는 비건을 지향한다고 할 수 (있다 / 없다 / 기타:).
왜냐하면

내용 확인하기

1. 단백질 신화의 의미와 단백질 신화에 대한 반박 두 가지를 정리해 봅시다.(40~41쪽)

단백질 신화의 의미	
단백질 신화에 대한 반박 1	
단백질 신화에 대한 반박 2	

2. 고기, 우유, 달걀, 생선이 건강에 미치는 영향을 정리해 봅시다.(44~51쪽)

동물성 식품	건강에 미치는 영향
고기	
우유	
달걀	
생선	

생각 넓히기

1. 비건 가운데에는 식물성인 팜유와 아보카도를 소비하지 않는 사람도 있습니다. 그 이유는 무엇일까요? ‘1장 어찌다 비건’에서 읽은 동물권의 의미를 떠올리며 설명해 봅시다.(56~57쪽)

팜유의 문제점	
아보카도의 문제점	
일부 비건이 팜유와 아보카도를 소비하지 않는 이유	

2. 양봉 산업에 대해 알아봅시다.

양봉업자들의 목표는 꿀을 최대한 많이 수확하는 것이며, 높은 꿀 수확량이 성공의 지표다. 양봉업자들은 꿀을 수확하고 난 후 꿀 대신 설탕물을 채워 놓는데, 설탕물에는 벌에게 필요한 필수 영양소가 부족해 벌의 건강에 악영향을 미친다.

그리고 양봉 산업에서는 꿀 생산량을 늘리기 위해 개량된 종을 사육한다. 선택적인 사육으로 인해 종 다양성이 줄어들면 병으로 인한 멸종 가능성이 높아진다. 새로운 꿀벌을 수입하는 과정에서 새로운 병충해가 발생하기도 한다. 이러한 병충해는 인간과 다른 동물들이 의존하는 수천 종의 수분 매개 곤충들에게까지 퍼진다. 이는 꿀 생산이 환경에 이롭다는 일반적인 상식이 잘못되었음을 의미한다.

또한 양봉업자들은 비용을 절약하기 위해 꿀을 채집한 후에 벌집을 없애버린다. 그리고 꿀 생산량이 떨어져 이익이 감소하는 것을 방지하기 위해 여왕벌의 날개를 자른다. 여왕벌이 다른 곳에서 새로운 집단을 만들지 못하도록 하는 것이다.

(...) 다른 많은 축산업과 마찬가지로, 양봉 산업에서도 상업적 이익이 벌의 삶보다 더 중시된다.

꿀벌 종의 대량 번식은 꿀벌 종 외의 벌들과 꿀을 채집하는 다양한 다른 곤충의 개체 수에도 영향을 미친다. 꿀벌의 지속적인 개체 수 증가로 인해 토종벌 종의 수가 줄어들고 있다.

출처: 비건 소사이어티 홈페이지(<https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan/honey-industry>)

- 1) 양봉 산업의 문제점은 무엇인가요? 벌에게 미치는 영향과 생태계에 미치는 영향으로 나누어 정리해 봅시다.

벌에게 미치는 영향	
생태계에 미치는 영향	

2) 비건의 관점에서 꿀 소비에 대한 생각을 쓰고 친구들과 공유해 봅시다.

비건의 관점에서 꿀은 (소비해서는 안 된다. / 소비해도 괜찮다. / 왜냐하면 다.)

활동하기

어떤 가공식품이 비건인지 판단하는 방법을 알아봅시다.

1. 비건 인증 마크 확인하기

최근 비건에 대한 소비자의 관심이 늘어나면서 비건 인증을 받는 제품들도 늘어나고 있습니다. 한국비건인증원, 영국비건협회, 프랑스비건협회, 이탈리아채식주의자협회 등의 다양한 비건 인증 마크를 확인하면 쉽게 비건 식품을 고를 수 있습니다.

2. 콜레스테롤 함량 살펴보기

콜레스테롤 함량을 살펴보면 동물성 원료가 포함되었는지 어느 정도 추측할 수 있습니다. 식물에서는 콜레스테롤이 발견되지 않기 때문입니다. 하지만 콜레스테롤은 2mg 미만이면 0mg으로 표시할 수 있기 때문에, 0mg으로 표기되어 있더라도 실제로는 0~2mg 정도 함유되어 있을 수 있어 정확한 비건 판단 기준은 아닙니다.

3. 알레르기 유발 물질 살펴보기

알레르기 유발 위험이 있는 22개 물질은 소량이 포함되더라도 반드시 별도로 표기하게 되어 있습니다. 원재료명보다 더 눈에 띄게 표기되어 있기 때문에, 이 부분을 살펴보면 동물성 원료가 포함되었는지 확인하기 용이합니다. 알레르기 유발 물질 중 ①우유, ②알류(가금류에 한함), ③돼지고기, ④닭고기, ⑤소고기, ⑥고등어, ⑦계, ⑧새우, ⑨오징어, ⑩조개(⑩굴 ⑫전복 ⑬홍합 포함)이 동물성 물질에 해당합니다.

알레르기 유발 물질이 포함되지 않았더라도, 제조 과정에서 알레르기 유발 물질과의 교차 위험이 있는 식품은 '주의하세요' 부분에 따로 적게 되어 있습니다. 알레르기가 있거나 교차 오염을 피하고 싶은 경우 이 부분을 함께 살펴보면 됩니다.

4. 원재료명 살펴보기

알레르기를 유발하지 않는 동물성 원료는 원재료명을 통해 꼼꼼하게 확인해야 합니다. 멸치액젓, 고등어, 참치 등의 원료는 원재료명을 보고 확인할 수 있습니다. 락색소와 코치닐, 카민은 곤충으로 만든 색소이므로, 이 부분도 함께 확인하면 좋습니다.

5. 제조사에 문의하기

원재료명을 꼼꼼하게 살펴보아도 동물성 식품이 포함되어 있는지 판단하기 어려울 수 있습니다. 설탕의 경우 하얗게 만들기 위해 동물의 뼈를 태워 만든 가루를 섞기도 하고, 비타민 D3는 양털에서 추출하기도 합니다. 이름만으로는 무엇인지 도저히 알 수 없는 화학물질들도 많고요. 이 경우에는 제조사에 직접 문의하여 동물성 성분인지, 혹은 동물에서 유래한 성분인지를 확인할 수 있습니다.

1. 여러 가지 가공식품의 영양성분표를 보고, 비건 식단에 포함할 수 있는지 판단해 봅시다.

영양성분표 사진	비건 식단 포함 여부	이유
	(O Δ X)	예1) 제품의 원료에는 동물성 식품이 없지만, '주의하세요' 부분을 보니 교차 오염 가능성이 있어서 Δ 표시를 했다. 예2) 알레르기 유발 물질에 우유와 알류가 포함되어 있어서 X 표시를 했다.
	(O Δ X)	
	(O Δ X)	

2. 영양성분표를 봐도 판단하기 어려운 가공식품이 있었나요? 이에 대해 제조사에 문의하는 글을 직접 써 봅시다.

예시)

안녕하세요? 저는 동물에 대한 폭력과 착취를 반대하기 위해 일상생활에서 동물성 제품을 소비하지 않는 생활을 실천하는 소비자입니다. ○○○에서 만든 제품 ○○○○에 관해 문의드리려고 합니다.

해당 제품의 영양성분표에 적힌 원재료 중 ○○○○을 제작하는 과정에서 소, 돼지, 닭, 우유, 계란, 조개 등의 동물성 재료가 포함되었는지, 혹은 해당 재료가 동물에서 유래했는지 궁금합니다. 혹 포함되어 있다면 식물성 재료로 교체할 계획이 있는지도 알고 싶습니다.

저와 같은 소비자뿐만 아니라 귀사의 지속가능한 성장을 위해 식물성 제품 생산에 관심 가져주시기를 부탁드립니다. 답변 기다리겠습니다. 감사합니다.

3차시 유별난 존재가 된다는 것

들어가며

1. '유별나다'는 '보통의 것과 아주 다르다'는 의미입니다. 유별나다고 생각했던 사람이 있나요? 그 사람이 유별나다고 생각한 이유가 무엇인지, 그 사람을 보며 느낀 감정은 무엇이었는지 써 봅시다.

그 사람이 유별나다고 생각한 이유 (그 사람이 '보통의 것'과 달랐던 부분)	
유별난 사람을 보며 느낀 감정	그 사람을 보며 () 등의 (긍정적 / 부정적)인 감정을 느꼈다. 왜냐하면

2. 비건을 실천하면서 받은 질문 중 기억에 남는 것이 있나요? 혹은 비건을 하는 사람들에게 어떤 점이 궁금한가요? 생각나는 대로 써 봅시다.

내용 확인하기

1. 육식이 인간의 본성이 아님을 뒷받침하는 근거 세 가지를 찾아 정리해 보세요.(64~65쪽)

①

②

③

2. '식물은 안 불쌍해?'라고 묻는 사람들에게 할 수 있는 대답을 '쾌고 감수 능력'과 '에너지 효율'을 바탕으로 써 봅시다.(70~73쪽)

쾌고 감수 능력	
에너지 효율	

생각 넓히기

1. 이 책의 저자는 식사 자리의 분위기를 깨고 싶지 않은 마음과 동물과 동물권에 관한 진심을 전하고 싶은 마음이 충돌하여 다른 사람과 함께하는 식사가 즐거우면서도 부담스럽다고 말합니다. 여러분은 비건과 논비건이 함께 하는 식사에서 어떤 마음이 더 중요하다고 생각하나요? 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요? 친구들과 함께 이야기해 봅시다.

더 중요하다고 생각하는 마음	식사 자리의 분위기를 깨지 않는 것 / 분위기를 깨더라도 서로의 진심을 전하는 것
그렇게 생각하는 이유	

2. ‘들어가기’에서 적었던 질문 중, 질문이 아니라 공격이나 조롱이었던 것을 골라봅시다. 그리고 그런 질문을 받았을 때의 생각과 느낌, 대처 방법에 관해 친구들과 이야기해 봅시다.

공격과 조롱이었던 질문	
그 질문을 받았을 때의 생각과 느낌	
그때 내가 했던 대처	
적절한 대처 방법	

활동하기

비건으로서 사람들과 관계를 맺는 데에는 많은 어려움이 따릅니다. 멜라니 조이는 책 《나의 친애하는 비건 친구들에게》에서 갈등이나 문제를 잘 조절하여 관계를 회복하는 힘이 있으면 이러한 어려움을 극복할 수 있으며, 그런 힘을 기르며 교감하는 방법 중 하나는 서로를 존중하는 것이라고 말합니다.¹⁾ 이 책의 저자인 박소영 작가도 삶의 방식을 있는 그대로 존중해준 친구에게 고마움을 느꼈다고 말했지요. 여러분은 ‘다르다’는 이유로 존중받지 못했거나, 혹은 그럼에도 존중받았던 순간이 있나요? 그런 경험을 떠올려보고, ‘나’ 전달법을 활용하여 상대방에게 존중을 요청하거나 상대방의 존중에 고마움을 표하는 편지를 써 봅시다.

1) 멜라니 조이, 《나의 친애하는 비건 친구들에게》, 강경이 옮김, 푸른숲, 2022, 37쪽.

'나' 전달법	편지
'나'가 놓인 상황	<p>예) 네가 다른 친구들 앞에서 나에게 '식물은 불쌍하지 않아?'라고 물으며 웃었어. 그래서 다른 친구들도 나를 보며 웃었어.</p>
그 상황에서 '나'가 느낀 감정	<p>예) 비건을 지향하는 나의 신념이 놀림거리가 된 것 같아 속상했고, 그 자리에서 나만 따돌림을 받으며 소외된 것 같았어.</p>
'나'의 바람	<p>예) 우리가 비건에 대한 생각이 다르더라도, 나는 너를 소중히 생각하기 때문에 너와 계속 잘 지내고 싶어. 너도 나와 같은 마음이라면 내가 비건을 지향하는 이유를 존중하고, 식사 자리나 대화 상황에서 나의 비건 신념이 놀림거리가 되지 않도록 해줬으면 좋겠어.</p>

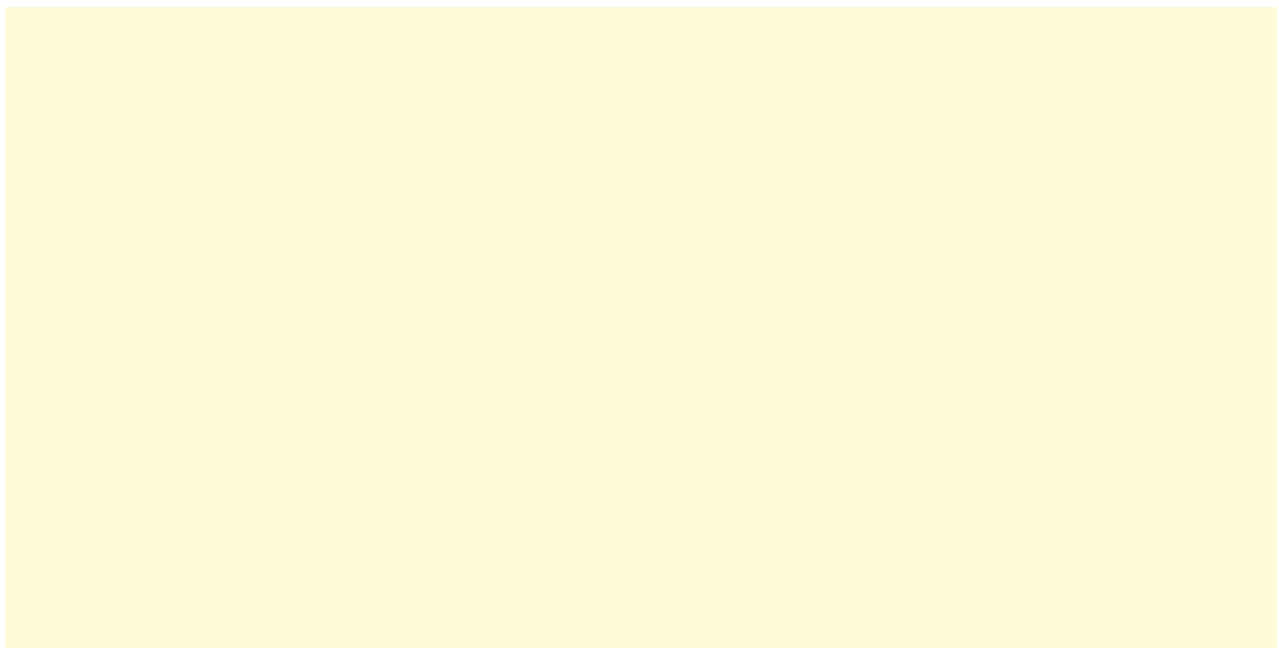
4차시 나의 선택, 나의 전략

들어가며

1. 우리 학교의 이번 주 급식 식단표를 확인해 볼까요? 비건이 먹을 수 있는 메뉴와 그렇지 않은 메뉴로 구분해 봅시다.

	월	화	수	목	금
비건이 먹을 수 있는 메뉴					
비건이 먹을 수 없는 메뉴					

2. 비건이 먹을 수 있는 메뉴라고 생각했는데 그렇지 않은 메뉴가 있었나요? 왜 비건이 먹을 수 없는지 써 봅시다.



들어가며

1. 우리나라와 다른 나라의 채식 급식 현황을 정리해 봅시다.(85~90쪽)

		대상	횟수	메뉴
대한민국	서울	모든 초·중·고 학생	월 2회	채식 급식
	인천	.	월 2회 이상	육류 사용 X, 채식 자율배식대, 채식 반찬 추가 배식(택 1)
	광주			
	울산			
미국 뉴욕				
프랑스				
영국				
포르투갈				

2. 채식 급식 진정의 내용을 정리해 봅시다.(91~93쪽)

일시	()년 6월	진정인	학생과 학부모 ()명
피진정인	()장관, 서울시·경기도 ()		
내용	채식을 선택한 학생들이 ()을 비롯한 헌법상의 기본권을 침해받지 않도록 ()을 보장하라.		
근거	교육부는 어린이와 청소년에게 () 없는 교육 환경을 제공할 의무가 있으므로, 채식을 하는 학생들의 ()과 () 역시 보장해야 한다.		
결과	()		

생각 넓히기

1. 채식 급식 진정을 기각한 국가인권위원회의 의견에 대해서 어떻게 생각하나요? 책 속 청소년들의 사례나 자신의 상황 등을 고려하여 동의할 수 있거나 할 수 없는 의견, 내용을 보충하고 싶은 의견을 이야기해 봅시다.(94~96쪽)

국가인권위원회의 의견	나의 의견
채식 선택권이 보장되지 않아 비건 학생들의 건강권이 침해됐다고 보기는 어렵다.	
지금의 학교 급식이 완전하지는 않지만 급식 체계를 바꾸기 위한 과도기 단계에 있다고 볼 수 있다.	
교육 현장에서 채식 선택권을 보장하기 위한 최소한의 노력이 이루어지고 있다.	

2. ‘눈재’는 육식 위주의 문화와 청소년에 대한 강압적인 분위기에 반기를 들고 학교를 그만뒀습니다. 여러분이 생활하는 공간의 문화와 분위기는 어떤가요? 그리고 만약 눈재와 같은 학교에 다녔다면, 나는 학교를 그만두는 눈재를 보고 어떤 생각을 했을지 쓰고 친구들과 공유해 봅시다.(97~100쪽)

내가 생활하는 공간의 문화와 분위기	
학교를 그만둔 눈재에 대한 생각	

활동하기

모둠별로 학교 급식과 관련된 이해관계자 역할을 맡아 채식 급식 도입 방안에 대해 토의해 봅시다.

토의 주제	채식 급식 도입을 위한 구체적 방안
모둠 역할	() (※학생, 교사, 학부모, 급식노동자, 교육청 등)
현재 상황	
요구사항	
예상되는 어려움	
토의 내용	

5차시 지속하는 마음, 지속되는 기쁨

들어가며

1. 어떤 일을 꾸준히 하려고 마음먹고 나서 실패했던 적이 있나요? 왜 그것이 하고 싶었는지, 어떤 점에서 꾸준히 지속하기 어려웠는지 써 봅시다.

꾸준히 하고 싶었던 일	
하고 싶었던 이유	
지속하기 어려웠던 이유	

2. 어떤 일을 꾸준히 하기 위해서 가장 필요한 것은 무엇이라고 생각하는지 써 봅시다.

내용 확인하기

1. 1년 동안 일주일에 하루 육식을 하지 않으면 생겨나는 변화를 정리해 봅시다.(109쪽)

온실가스 배출	자동차 ()대를 멈추는 것만큼 감축
이산화탄소 배출	1인당 ()kg 감축
물 사용	1인당 ()L 절약

2. 채식을 하면 건강에 어떤 영향이 있을까요? 다음 질문에 답해 봅시다.(112~118쪽)

Q. 채소 위주로 식사하면 어떤 질병의 위험이 줄어드나요?

미국영양학회에 따르면, 채소 위주의 식사는 () 같은 질병을 막는 데 도움을 준다.

Q. 채식은 콜레스테롤 수치와 어떤 관련이 있나요?

콜레스테롤 수치가 필요 이상으로 높아지면 ()에 콜레스테롤이 끼고, 혈액 공급에 어려움이 생긴다. 콜레스테롤은 고기와 생선, 유제품과 달걀 같은 ()에서 발견되며, ()와 (), 과일과 채소, ()는 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.

Q. 채식을 하면 단백질이 부족해서 운동 능력이 떨어지지 않나요?

그렇지 않다. 육상선수 ()는 비건이 된 이후 100m 세계신기록을 경신했으며, 복싱선수 ()과 축구 선수 크리스 스몰링, 농구 선수 카이리 어빙 등도 완전 채식, 비건 생활을 하고 있다. 축구의 신이라 불리는 ()도 시즌 중에는 채식 식사를 고집한다고 한다.

Q. 채식이 건강에 도움 되는 점이 또 있을까요?

통곡물과 채소, 과일을 중심으로 한 식단은 ()의 염증을 완화하고 통증을 완화한다는 연구 결과가 있다. ()의 경우, 음식을 가리지 않고 먹는 사람에게서 40%, 채식 위주의 식사를 하는 사람과 비건에게서는 29%로 나타났다.

생각 넓히기

1. 아래 글을 읽고 원 헬스(one health), 원 웰페어(one welfare)가 비거니즘과 어떤 측면에서 비슷하고 다른지 생각해 보고, 모둠별로 의견을 나누어 봅시다.(121쪽)

(...) 인간 사회의 문제에만 집중해서는 인류의 건강과 복지를 지키기 어려워요. 인간, 동물, 생태계, 자연과 환경 전체를 통합적으로 바라보고 해결 방안을 모색해야만 비로소 인류의 문제도 해결할 수 있다는 주장이 힘을 얻는 이유죠. 이러한 문제 해결 접근법을 ‘원 헬스(one health)’라고 해요. 동물과 환경을 건강하게 지키지 못한다면 인류의 건강 역시 질병에 노출될 수밖에 없습니다. 사람, 가축, 야생동물의 보건과 의학, 그리고 환경과 생태 및 사회, 경제, 법률 전문가와 관련 기관 모두가 협력하고 거시적인 통찰력을 가져야 이 복합적인 문제를 해결할 수 있어요.

최근 들어 동물의 건강과 질병 문제는 동물의 복지와 밀접히 연계되어 있다는 수많은 증거가 밝혀지고 있습니다. 예를 들어, 집약 농장의 공장식 축산 시설에서 스트레스와 고통을 받는 가축 동물들은 면역력이 약해져 질병에 걸리기 쉽고, 사람에게도 감염을 일으키는 인수 공통 병원체의 배양기 역할을 할 수 있어요.

정신적·육체적으로 고통받는 동물을 대상으로 하는 의과학 실험의 결과는 그 신뢰도가 낮아집니다. 따라서 실험동물의 복지 향상은 의과학 발전과 인간의 건강에 기여하지요. 건강과 복지는 동시에 추구해야 할 가치이며, 동물 복지를 마련하지 못하면 사람의 복지와 건강도 담보할 수 없어요. 이에 따라 사람, 가축, 야생동물, 생태계의 복지 역시 통합해 바라보고 다루어야 한다는 개념이 떠오르게 되었고, 이를 원 헬스와 상응하는 원 웰페어(one welfare: 하나의 복지)라고 부릅니다.

출처: 이항 외, 《동물이 건강해야 나도 건강하다고요?》, 휴머니스트, 2021, 8~9쪽.

6차시 비건에 한 발짝 가까이

들어가며

내가 지금 입고 있는 옷이 어떤 소재로 이루어졌는지 확인해 봅시다. 각 소재는 어떻게 만들어졌나요?

옷	소재	비율(%)	만드는 방법

내용 확인하기

1. 옷에 사용되는 동물 유래 소재와 동물실험 화장품의 문제점을 정리해 봅시다.(127~133쪽)

소재	문제점
울	
오리털/거위털	
모피	
뱀 가죽	
마스카라	

2. 책에 나오는 종차별적 표현들을 정리하고, 그것이 왜 종차별적 표현인지 이유를 써 봅시다.(133~139쪽)

종차별적 표현	종차별적인 이유

생각 넓히기

1. ‘크루얼티 프리’와 동물실험에 대한 아래 기사를 읽고, 동물실험을 없애려면 어떤 노력이 필요할지 생각해 봅시다.

동물실험을 하지 않는 ‘크루얼티 프리(cruelty-free)’가 소비 트렌드가 되고 동물의 복지에 대해 깊이 생각하는 소비자가 늘어나고 있음에도 불구하고 동물실험에 동원되는 동물의 수는 매년 크게 증가하고 있는 것으로 나타났다.

지난 4월 24일 ‘세계 실험동물의 날’을 앞두고 공개된 농림축산검역본부의 자료에 따르면 지난해 동물실험에 동원된 동물의 수는 총 488만 252마리로 전년 대비 73만 마리(17.8%)가 증가했다. 동물실험에 동원되는 동물은 조류부터 설치류, 어류 등 종류가 다양하다. 그 가운데 마우스(실험용으로 육종하여 길들인 생쥐)가 지난해 총 316만 4837마리가 희생되면서 전체 동물의 65%를 차지했다.

높은 강도의 동물실험 수도 늘어났다. 농림축산검역본부는 고통등급에서 가장 높은 고통인 E단계를 ‘척추동물을 대상으로 극심한 고통이나 억압 또는 회피할 수 없는 스트레스를 동반하는 교육 또는 연구’로 정의하고 있다. 이러한 E등급의 실험에 동원된 동물이 218만 마리로 전체의 44.6%를 차지했으며 중등도 이상의 고통이나 억압을 동반하는 D등급의 동물실험까지 더했을 경우 전체의 77.8%를 차지할 정도였다.

나날이 늘어가는 동물실험에 동물보호단체는 동물실험의 3R 원칙을 지켜야 한다고 목소리를 높인다. 이는 동물실험의 윤리적인 원칙으로 동물실험을 될 수 있으면 ‘대체’(Replacement)하고 사용동물 숫자를 ‘감소’(Reduction) 시켜야 하며 불가피하게 동물실험 진행 시 고통의 ‘완화’(Refinement)를 위해 노력해야 한다는 것이다. 안타깝게도 앞서 살펴본 국내 동물실험의 현황은 이러한 3R의 원칙이 제대로 이뤄지지 않는 모양새다.

한국동물보호연합은 3일 오후 1시 광화문 광장에서 ‘488만 동물들의 비명과 죽음, 동물실험 천국’을 규탄하는 기자회견을 열었다. 단체는 인간과 동물이 공유하는 질병은 1.16%이며 동물실험의 결과가 인간 임상실험에 나타날 확률은 약 5~10%에 불과하다는 점을 들어 동물실험이 비과학적이라고 전했다. 이들은

3R 원칙을 철저히 지켜 E등급 동물실험을 중단하고 동물을 사용하지 않는 '동물대체시험'을 적극적으로 개발할 것을 촉구했다.

실제 미국, 유럽연합 등에서는 동물실험보다 더 안전하고 과학적인 동물대체시험을 연구 개발해 적극적으로 활용하고 있다. 동물대체시험은 말 그대로 동물을 사용하지 않는 실험 방법 또는 데이터 분석 등을 통한 예측을 통해 의약품·화장품 등 화학물질의 독성을 확인하는 방법이다. (하락)

출처: <'크루얼티 프리' 트렌드에도 '동물실험' 매년 늘어>, 《비건뉴스》, 2022. 5. 3.

동물실험을 없애기 위해 필요한 노력

활동하기

일상에서 비건 지향의 삶을 실천하기 위한 '나만의 4주 챌린지'를 만들어 보세요. 입고 쓰는 것, 먹는 것, 말과 생각, 미디어 이용 등 여러 분야에서 여러분이 할 수 있는 실천을 계획해 보세요. 작은 실천이어도 좋으니, 포기하지 않고 차근차근 이뤄나갈 수 있는 목표를 세워 보세요.

챌린지 이름	
1주차	
2주차	
3주차	
4주차	

7차시 우리가 만들어 갈 비건 세상

들어가며

1. 여러분은 우리가 사는 세상이 어떤 모습이었으면 하나요?

2. 여러분이 바라는 세상을 만들기 위해 어떤 노력이 필요할까요? 개인적 노력과 사회적 노력(법, 제도, 인식 등)으로 나누어 써 봅시다.

개인적 노력	
사회적 노력	

내용 확인하기

1. 저자는 동물실험, 동물 장기 이식, 동물원과 아쿠아리움이 각각 어떤 문제를 가지고 있다고 지적 하나요? 책을 읽고 내용을 정리해 봅시다.(149~153쪽)

동물실험	
동물 장기 이식	
동물원 및 아쿠아리움	

2. 저자는 “누구나 쉽게 비건 할 수 있는 세상”을 위해 많은 것이 필요하다고 이야기합니다. 책의 내용을 바탕으로 다음 질문에 답해 봅시다.

Q. 비건 시장의 규모가 꾸준히 커지고 있다는 예시로는 어떤 것이 있나요?(155~157쪽)

비건 상품으로 ()받는 식품이 점차 늘고 있고, 곳곳에서 실험실에서 동물의 체세포를 배양해 얻은 ()도 활발하게 개발하고 있다. 또한 동물성 식품을 대체할 수 있는 ()도 다양한 브랜드에서 출시되고 있고, 비건 생크림, 비건 치즈, 귀리유, 아몬드유 등 ()을 대체할 만한 제품도 꾸준히 출시되고 있다.

Q. 작가는 경제적 격차가 ‘채식할 권리’를 저해하지 않도록 하기 위해서는 어떤 것이 필요하다고 이야기하나요?(158~159쪽)

한 끼 식사에 들어가는 ()이 지금보다 낮아져야 한다. 비건 제품의 가격이 터무니없이 높게 책정된 것은 아닌지 ()로서도 따져 볼 필요가 있다. 또한 건강한 농작물을 정직하게 생산하는 ()에 대한 () 차원의 지원도 폭넓게 이루어져야 한다.

생각 넓히기

1. 저자는 장애 운동과 동물권 운동이 연결되어 있다고 이야기합니다. 기존의 장애인 운동에서 동물권을 다루는 방식의 문제점과 동물권 운동에서 장애 문제를 다루는 방식의 문제점을 정리해 봅시다.(163쪽)

장애인 운동에서 다뤄진 동물 문제	
동물권 운동에서 다뤄진 장애 문제	

2. 장애 인권과 동물권은 어떻게 연결되어 있나요? 수나우라 테일러의 주장을 간단히 정리해봅시다.(163~164쪽)

Blank area for writing the answer to question 2.

3. ‘들어가며’에서 작성한 내용을 참고하여, 장애 해방과 동물 해방이 이루어진 세상을 만들기 위해서는 개인적·사회적으로 어떤 노력이 필요할지 생각해 봅시다.

개인적 노력	
사회적 노력	

활동하기

1. 다음의 ‘동물 출연 미디어 가이드라인’을 살펴보고, 여러분이 최근 감상한 영상 콘텐츠에서 동물이 출연한 장면은 어떠했는지 분석해 봅시다.

동물 출연 미디어 가이드라인 준수사항

1. 미디어는 동물을 감정이 있고 지각력이 있는 존재로 드러내야 한다.

- 예능, 드라마, 교양 프로그램 등에서 동물을 물건이 아닌 감정과 지각력 있는 존재로 드러내고 생명으로서 존중받을 권리가 있음을 부각해야 한다.
- 인간중심적이고 종차별적인 관점에서 동물을 도구화, 희화화하지 않아야 한다.

2. 미디어는 동물학대를 정당화하거나 선정적으로 다루어서는 안 된다.

- 신체적 물리적 폭력, 언어적 정신적 폭력, 성폭력 등을 선정적인 볼거리로 묘사하지 않아야 한다.
- 동물학대를 관용적인 시선으로 다루거나 불법행위를 정당화하지 않도록 해야 하며 사소한 일로 다루지 않아야 한다.
- 동물보호법, 야생생물보호법 등을 위반하는 행위를 가볍게 다뤄 심각성을 상쇄시켜서는 안 된다.

3. 미디어는 살아있는 동물을 음식의 재료 또는 소품으로 여겨 해를 가하거나 불필요한 자극적인 영상을 위해 고의적으로 동물의 생명에 위협을 가해서는 안 된다.

- 어떠한 경우에도 연출을 위해 동물을 죽여서는 안 되며, 동물을 죽이는 장면을 방송해서는 안 된다.
- 동물을 소품으로 사용하여 던지거나 떨어뜨리는 등 물리적 폭력을 가해 충격과 상해를 입혀서는 안 된다.

4. 미디어는 동물을 안전장치 없이 위험한 상황에 노출시키지 말아야 한다.

- 동물의 습성과 안전을 고려하지 않은 환경에 노출시켜 동물의 건강과 생명에 해를 가해서는 안 된다.
- 야생동물을 인위적인 환경에 노출시키거나 연기를 시켜서는 안 된다.

5. 미디어는 동물에 대한 선입견을 심어주거나 부정적인 편견을 조장하지 않아야 한다.

- 특정 동물을 혐오 대상으로 삼는 언어를 사용하지 않아야 한다.
- 동물에 대한 부정적인 선입견을 심어주지 않아야 한다.
- 종차별적 언어사용에 주의해야 한다.

6. 미디어는 동물에 대한 잘못된 정보를 제공하지 않아야 한다.

- 반려동물에 대한 잘못된 정보와 인식을 전달하지 않도록 동물관련 법령, 조례, 동물단체에서 제공한 정보 등을 참고하여 되도록 정확한 정보를 제공해야 한다.
- 잘못된 반려문화(핏삽, 유기, 학대 등)를 독려해서는 안 된다.
- 동물의 습성에 반하는 잘못된 정보를 제공하지 않아야 한다.

출처: 동물권행동카라, <동물 출연 미디어 가이드라인>, 2020, 72~73쪽.

콘텐츠명	
긍정적인 면	
부정적인 면	

2. 여러분이 분석한 내용을 '동물권행동카라'의 '동물 출연 미디어 모니터링 본부(<https://media.ekara.org/>)'에 제보해 봅시다.

영상에 등장한 동물이 무사한지 확인이 필요해 보일 때 **안부물기**

안부 **문기**

제보하기 **제보하기**

동물이 해를 입지 않은 작품을 **추천하기**

추천하기 **추천하기**

영상에서 동물학대나 동물권 침해 발언을 봤을 때 **제보하기**