

방탄채식연구단 | 저탄소 식생활 함께해요

푸드마일리지와 탄소발자국



지구 열대화를 늦추는 식생활을 알아보아요

01

탄소발자국이 뭐예요?

사람의 활동이나 물건을 만들어서 사용하고 폐기할 때까지 모든 과정에서 직접, 간접으로 사용된 **이산화탄소의 총량**을 말해요

탄소발자국이 높은 식재료는 생산에서 폐기까지 이산화탄소를 많이 배출해요



02

탄소발자국은 왜 줄어야 할까요?

이산화탄소는 온실가스의 80퍼센트 이상을 차지해요
이산화탄소가 증가하면서 지구온난화가 심각해졌어요
그러므로 우리는 탄소발자국을 줄이기 위해 노력해야 해요

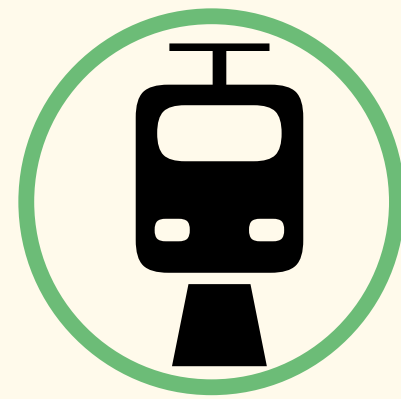
이렇게 실천해봐요!



텀블러 사용



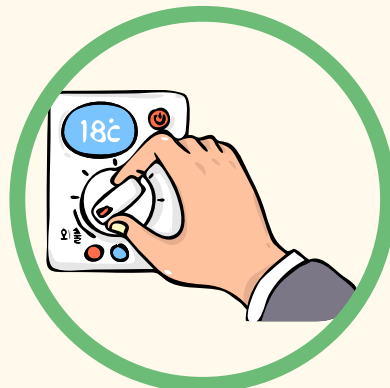
채식주의 식단



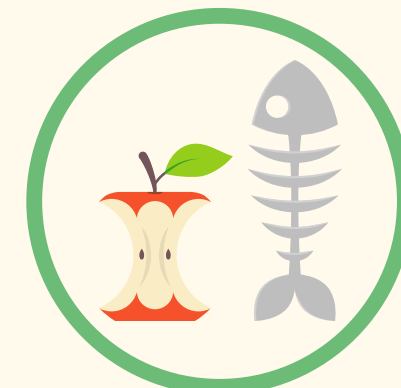
대중교통 이용



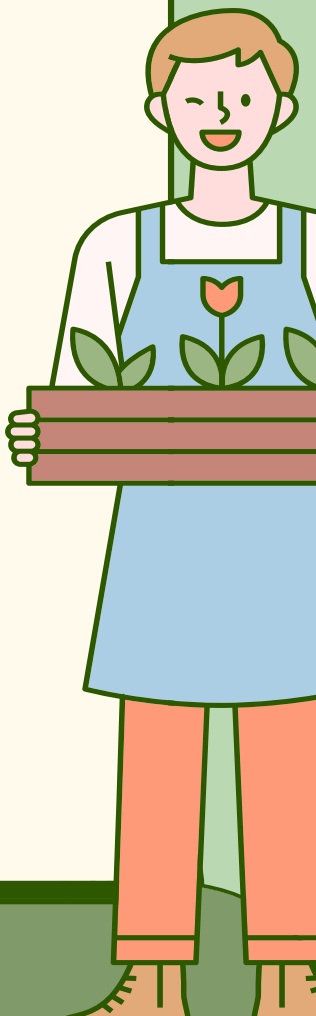
불필요한
이메일 삭제



냉난방 줄이기



음식물쓰레기
줄이기



03

푸드 마일리지란?

푸드마일: 식재료가 생산·운송·유통과정을 거쳐
소비자의 식탁에 오르기까지 소요된 거리

푸드 마일리지 계산법? 푸드 마일리지 = 거리(km) x 무게(t)

즉, 우리가 구입하는 식재료가 얼마나 멀리서 왔는지
따져봐야 한다는 것이죠.



04

푸드마일리지를 줄이기 위해서는?

1. 수입식품의 사용을 줄이기

푸드마일리지가 높은 식품은 신선도를 위해 **살충제**나 **방부제**를 사용하여 식품의 **안정성**이 떨어져요!



2. 로컬푸드 소비하기

반경 50km 이내에서 생산된 농산물로 운송거리가 짧아 **탄소배출량**을 줄일 수 있어요!

3. 직접 재배하기 (작은 텃밭 가꾸기)

재배가 편한 식품들은 **직접 농사지어 먹는 것**도 좋아요. 푸드마일리지도 줄일 수 있고 키우는 재미까지!



05 지구를 살리는 식습관에는 무엇이 있나요?



첫째, 고기를 덜 먹고 **채소**를 더 먹어보세요.

고기 섭취로 인한 탄소 발자국을 줄일 수 있어요.



둘째, 음식을 남기지 않아요.

음식물 쓰레기 처리로 인한 환경오염을 줄일 수 있어요.



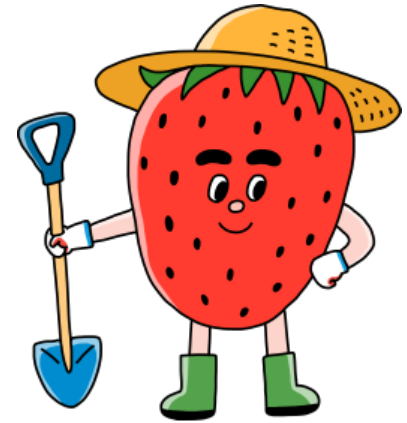
셋째, **가까운 지역**에서 나는 농산물을 먹어요.

고기 섭취로 인한 탄소 발자국을 줄일 수 있어요.

05 지구를 살리는 식습관에는 무엇이 있나요?

넷째, **제철음식**을 먹어요.

하우스 재배로 인한 탄소배출을 줄일 수 있어요.



다섯째, **친환경 농산물**을 먹어요.

비료로 인한 환경오염을 줄일 수 있어요.

여섯째, 환경을 위한 **대체 식품**을 먹어요.

두부, 콩, 코코넛 등으로 만든 맛있는 대체식품들이 있어요.
(콩고기, 채식만두, 코코넛아이스크림 등)



지구를 살리는 저탄소 식생활 우리 모두 함께 해요!

