

## 7. 고기를 먹으면서 환경을 지키는 법

### 동물을 먹는다는 것

- 고기 섭취를 줄이고 산업화된 농업을 중단하고, 자유롭게 풀어 길러 풀을 뜯고 자란 고기만을 먹는다면 우리는 지구를 대자연의 품으로 돌려보낼 수 있을 것이다. 많은 과학자와 환경주의자는 그렇게 이야기 하고 있다 .-- 그런데 정말 그럴까?

### 채식주의와 리바운드 효과

- 식품이나 토지 사용 같은 분야가 아니라 ‘너지’ 분야에서 탄소 배출 절감이 이루어져야 한다. 전기, 수송, 요라, 난방 같은 에너지 분야가 세계 화석 연료 소비의 거의 90%를 차지하고 있다.
- 소비자들이 채식을 하면서 아낀 돈을 소비재에 쓸 경우 그에 따른 소비가 늘어나게 되므로 순 에너지 사용량 감소는 0.07%, 순 탄소 배출량 감소는 2%에 지나지 않는다.

### 방목형 축산 대 공장식 축산

- 미국과 같은 선진국에서는 소고기 대신 닭고기를 먹는 사람들이 늘어남에 따라서 목초지등 토지 사용이 줄고 있다. 소를 키워 1그램의 단백질 얻으려면 같은 방식으로 돼지를 키울 때보다 2배의 먹이가 필요하고, 닭을 키울 때와 비교하면 8배가 더 든다.
- 공장식 축산 대신 방목형 축산을 택할 경우 소고기 1kg당 14배에서 19배의 땅이 더 필요해진다. 효율성이 극대화된 선진국의 공장식 축산은 가난한 나라의 소농보다 적은 양의 물을 사용한다. 방목형 축산은 공장식 축산에 비해 소고기 1kg당 300~400% 더 많은 탄소를 배출한다.

### 고지방 식단의 진실

- 체중이 오르고 혈압이 높아지는 것과 같은 비정상적인 대사 질환은 식단에 포함된 지방이 아니라 탄수화물이다. 대사 질환 증후군은 곧장

비만과 당뇨로 이어진다.

동물의 죽음에 생명을 빚진 우리

무엇이 동물에게 가장 인도적인가

교조적 채식주의자들이 저지르는 오류

'프렌치 패러독스'가 알려 주는 과학

가축 혁명과 야생 동물 고기 집착에서 벗어나기

선악을 넘어 공감으로