

| 채식 빙고 도전! |

이름 _____

1
채식
2행시

2
채식
요리1

3
채식
알리기

4
채식
식당1

5
두유, 귀리유
음료

6
로컬푸드
구매

7
생명 감사
기도문

8
비닐/플라스틱
포장 없는 제품

9
보통 메뉴를
채식으로 주문

10
대체식품
경험

11
비건
빵

12
동물, 물살이
그림

13
채식
요리2

14
채식 관련
다큐멘터리

15
용기에
음식 포장

16
친환경, 저탄소
제품 구매

17
채식
식당2

18
채식/비건 제품
선물

19
채식
대접

20
채식 관한
글 쓰기

21
동물복지 인증
알아보기

22
채식에 관한
대화

23
채식 관련
유튜브 채널 구독

24
산책하며
동물 만나기

25
하루
채식

* 기간 202 년 월 일() ~ 월 일()

* 방법

- 실천 순서 상관 없이 25가지 실천항목 중 3줄을 만들면 빙고!
- 하루에 한 가지씩 실천하고 공동체에 인증해요.
- 실천에 대한 자세한 안내는 뒷면에 있는 '실천 가이드'를 참고하세요.



(사) 기독교 윤리실천운동



| 채식 보름 도전! |

이름 _____

월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐
월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐
월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐
월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐	월 일() ☐

*기간 202 년 월 일() ~ 월 일()

*방법

- 하루에 한끼 채식을 하고 공동체에 인증 후 해당 날짜 아래 체크합니다.
- 20일 중 15일 이상 체크하면 성공이에요.



(사) 기독교 윤리실천운동



| 빙고 실천 가이드-1 |

<채식 빙고 도전>의 실천사항을
자세하게 안내합니다.

1 * 채식 2행시 '채식'으로 2행시를 지어봐요. 의미가 있어도 되고, 재미가 있어도 되고, 아무 것도 없어도 상관 없어요!

2, 13 * 채식 요리 집에서 채식 요리를 해먹어요. 냉장고에 있는 재료를 활용하면 더 좋고요.



3 * 채식 알리기 채식과 관련한 사진이나 내용을 SNS나 단톡방에 공유해요.

4, 17 * 채식 식당 채식 메뉴가 있는 식당을 이용해요. 채식만 파는 곳이 아니더라도 들깨순두부처럼 채식이 가능한 식당도 좋아요.

5 * 두유/귀리유 음료 카페에서 우유가 들어간 음료를 주문할 때 두유나 귀리유(오트밀크)로 변경해요.



6 * 로컬푸드 구매 식재료가 원산지에서 식탁에 도착하기까지 배송에 많은 탄소를 배출합니다. 사는 지역에서 나오는 로컬푸드를 구매해 탄소배출을 줄여요.

7 * 생명 감사 기도문 식탁에 있는 모든 식재료는 생명에서 나온 것입니다. 모든 생명에게 감사의 기도문을 짧게 적어봐요.

8 * 비닐/플라스틱 포장 없는 제품 식재료를 사는 건지 플라스틱을 사는 건지 헷갈릴 때가 있어요. 비닐이나 플라스틱으로 포장되어 있지 않은 제품을 찾아 구매해 봐요.

9 * 보통 메뉴를 채식으로 주문 채식 메뉴만 있는 식당은 별로 없어요. 일반 식당에서 보통 메뉴를 채식으로 주문할 수 있어요. 비빔밥에 달걀과 고기를 빼달라고 하든지, 마파두부밥에 고기를 빼달라고 요청해봐요.

10 * 대체식품 경험 먹고 싶은 음식이 있는데 육식이라고요? 음식 이름 앞에 '비건'이라고 넣어서 검색하면 대체식품을 주문할 수 있습니다. 새로운 세상이 열립니다.

11 * 비건 빵 빵을 만드는 데는 우유와 버터, 달걀이 들어갑니다. 이런 동물성 재료를 넣지 않고 빵을 만드는 빵집을 찾아서 비건 빵을 구매하고 먹어봐요. 오히려 더 맛있는 느낌?!

12 * 동물/물살이 그림 좋아하는 동물이나 물살이가 있나요? 자세히 관찰해서 그림을 그려봐요. 생명에 대한 애정이 더해질 거예요.



| 빙고 실천 가이드-2 |

<채식 빙고 도전>의 실천사항을
자세하게 안내합니다.

14 * 채식 관련 다큐멘터리 육식의
폐해와 채식에 대해 알아보는
다큐멘터리를 시청해봐요.



15 * 용기에 음식 포장 배달이나 포장을 해 먹으면
플라스틱 용기가 수북하게 나와요. 다회용기를
가져가서 포장을 해볼까요? 제로 웨이스트 도전!

16 * 친환경, 저탄소 제품 구매 제품 생산 과정이
친환경적이고 탄소를 적게 배출하면 친환경, 저탄소
인증을 받을 수 있어요. 마트에서 인증마크가 있는
제품을 찾아보고 구매해 봐요.

18 * 채식/비건 제품 선물 이 좋은 걸 나만 누릴 수
없죠? 먹거리 외에도 화장품이나 생활용품 등 종류도
다양해요. 소중한 사람에게 가치를 선물해요.

19 * 채식 대접 지인을 초대해 채식 식사를 대접해요.
몸도 마음도 가볍고 함께 생명을 누리는 즐거운
자리가 될 거예요.

20 * 채식 관한 글 쓰기 일기장도 좋고
블로그도 좋아요. 채식에 관한 짧은
글을 써봐요.



21 * 동물복지 인증 알아보기 고통 속에 살다가
죽어가는 동물의 삶을 조금이라도 돌보기 위해
'동물복지 인증'을 하고 있습니다. 이에 대해 한 번
찾아보고 알아봐요.

22 * 채식에 관한 대화 채식을 (지향)하는 이유나,
채식 방법 등에 대해 채식을 하지 않는 지인과 대화를
나눠봐요. 맞고 틀리고 논쟁하기보다 서로의 생각을
경청하며 공유하는 시간을 가져요.

23 * 채식 관련 유튜브 채널 구독 채식과 관련한 유튜브
채널을 찾아서 구독해 봐요. 유튜브 계정이 없다면
SNS도 좋아요.

24 * 산책하며 동물 만나기 가까운 공원이나 숲을
산책하면서 새나 동물, 곤충을 찾아봐요. "안녕" 하고
인사도 건네볼까요?

25 * 하루 채식 오늘 하루는 종일
채식에 도전합니다.

