

## 채식주의는 과연 우리에게 도움이 되는가?

전 세계적으로 건강, 환경보호, 윤리적 소비를 추구하는 소비자들이 증가하면서 식품, 화장품, 패션 등 다양한 분야에서 동물성 제품을 섭취, 소비하지 않는 생활방식인 비거니즘을 지향하는 사람들이 증가하고 있다. 우리나라 역시 채식에 대한 관심이 높아지고 있으며, 현재 국내 채식인구가 150만명에 육박할 정도로 크게 늘었다. 황서영, “[빅데이터 분석-채식주의] 국내 채식 인구 150만...10년간 10배 증가”, 식품음료신문, 2022년11월25일 수정 2022년 11월 27일 접속, <https://www.thinkfood.co.kr/news/articleView.html?idxno=86682>

그렇다면 사람들은 왜 이토록 채식주의에 대해 열광하고 지향하는 것일까?

국내 채식주의자 10명 중 7명은 채식을 시작·유지하는 이유로 건강과 동물보호를 꼽았다. 이정윤, “채식주의자는 왜 시작했나?”, 2022년 6월 16일 수정, 2022년 11월 27일 접속, <http://www.bosa.co.kr/news/articleView.html?idxno=2175505>

이처럼 많은 사람들이 건강과 동물보호를 위해 채식을 지향하고 있다 하지만 정말로 채식주의를 하는 것이 우리들의 몸에 건강하고 동물들을 보호할수 있을까? 그리고 채식주의자들은 왜 채식주의를 타인에게 계속해서 권유하고 강요하는 것일까?

첫 번째로 채식주의를 지향하는 것은 정말로 우리들의 건강에 좋은 것일까?

많은 대중의 사람들은 채식주의를 지향하면 그들의 건강이 더 좋아 진다고 이해하고 말하고 있다. 하지만 지난 18년 동안 48000명의 사람들이 참여한 비건과 그렇지 않은 사람들의 차이 점을 연구하였을 때 결과는 이렇하다. 연구원들은 고기를 먹지 않는 사람들이 고기를 먹는 사람들에 비해 심장병의 발병률이 10건 적었지만 고기를 먹지 않는 사람들이 고기를 먹는 사람들에 비해 1000명당 3건의 뇌졸중을 더 겪었다는 것을 발견하였다. 출혈성 뇌졸중은 뇌출혈로 인해 발생하는데 낮은 콜레스테롤이 심장병과 허혈성 뇌졸중을 예방하는 반면, 낮은 콜레스테롤 수치가 (비건식과 채식과 관련된) 출혈성 뇌졸중의 작은 위험과 연관이 있을 수 있다는 증거가 있다. 또한 비건이나 채식주의를 하면서 발생한 비타민 B12 이 부족함이 뇌졸중의 더높은 위험이 될수 있다는 것을 발견하였다.

Jessica Brown, “More and more people are eating vegan meals - and part of the reason is it’s seen as healthier. Is it really better for you? In the first of a new vegan series on BBC Future and BBC Good Food, Jessica Brown looks at the evidence.”, 2020년 1월23일 수정, 2022년 11월 27일 접속, <https://www.bbc.com/future/article/20200122-are-there-health-benefits-to-going-vegan>

이처럼 채식주의를 지향하는 것이 심장 질병에는 낮은 발생률을 보일지도 모르지만 뇌졸중과 관련되어 많은 문제가 발생한다는 것에 대해 채식주의나 비건이 건강에 꼭 좋은 것만이 아니라는 것이다. 그렇다면 사람들은 어째서 고기를 먹는 것이 건강에 좋지 않다고 생각하는 것일까? 가장 큰 원인으로서는 비만을 뽑을수 있다. 현재 비만은 미용상으로 보기 좋지 않은 뿐만 아니라 고지혈증, 지방간, 고혈압, 당뇨병 등 많은 질병을 초래한다는 사실을 거의 모든 대중이 알고 있다.

그리고 많은 사람들이 비만의 이유로 고기를 먹는 것이 비만의 원인 이라고 생각하기 때문에 고기를 먹는 것이 건강에 좋지 않다고 생각한다. 대한민국 질병관리청 국가건강정보포털 사이트 (소아 비만)을 보면 최근 사회 경제의 발전과 함께 국민들의 생활이 부유해지고 생활 문화가 변화 하면서 손쉽게 먹을수 있는 과자, 스낵류, 패스트푸드, 음료수 등의 범람으로 지방이 높고 칼로리가 많은 식품 섭취가 증가하게 되었고, 생활양식이 편리해져 걷는 대신 자동차와 대중교통을 이용하고 시간의 부족함으로 인해 운동할 시간이 아니 밖에서 활동하는 시간이 줄어들어 결국 식사나 간식 등으로 섭취하는 에너지가 활동으로 소비하는 에너지보다 많은 것이 소아 비만의 중요한 원인입니다. 이렇게 남은 에너지는 대부분이 지방으로 전환되어 저장되므로 비만을 초래하게 된다고 합니다. 이러한 이유로 보았을 때 고기를 먹어서, 먹기 때문에 비만이 되는 것이 아니라 에너지를 충분히 소비하지 못하는 사회현상이 많은 비만을 초래 한다고 정의할수 있다.

두 번째 채식주의를 하는 것은 정말 동물을 보호할수 있을까?

비건을 하거나 채식주의를 지향하는 것은 정말로 동물을 보호하는 것이 맞는가? 현재 많은 동물들은 우리 인간들에 의해 죽고 있는 것이 맞다. 우리 인간들은 동물들을 수 세기 동안 동물을 가축화 하고 공장식 축산을 하며 살아가고 있다. 다양한 방법으로 많은 동물을 죽이고 있는 것은 확실하다. 만약 많은 사람들이 채식을 지향하고 고기에 대한 수요가 줄어들게 된다면 고기를 생산-공급 하는 사람들은 수요가 없기 때문에 그들의 직업을 이행할 수 없을 것이다. 그렇다면 우리는 어째서 동물을 보호해야 하는가? 동물을 해치는 것은 윤리로서 어긋난 행동인 것일까?

셋째 어째서 채식주의자 들은 채식주의를 권유하고 강요할까?

채식주의자 들의 일부인 사람들은 그들의 주장을 다른 사람에게 강요하고 권유한다. 예를 들어 채식주의자들이 집행하는 채식주의 시위 등이 있다. 이들은 음식점이나 마트 등에 들어가 고기가 들어간 음식을 먹거나 파는 사람에게 그들의 채식주의 의식을 강요하고 정도가 심하게 되면 그들에게 피해를 주는 행동까지 일삼고 있다. 그렇다면 이들은 왜 이럴까? 이들은 일종의 가스라이팅을 하고 있는 것이 아닐까한다. 가스라이팅 가해자들은 상황 조작을 통해 상대방의 자아를 흔들어서 자신의 영향력을 증폭시켜 상대방을 자유자재로 다루거나 그 사람의 재산등을 탈취하려는 행동을 말한다.