

## 채식주의 꼭 해야 하는 것일까?

내가 채식주의를 해야 하는 이유에 대한 글을 쓰기 위해 마음을 먹은 이유는 네 가지 이유가 있다. 첫 번째로 사람들이 많이 하는 채식주의에 대한 오해와 장점을 알려주기 위해서이다. 나도 다양한 지식을 접하기 전에는 육식을 하지 않으면 건강에 이상이 생기지 않을까? 생각했고 나와 같은 생각을 하는 사람들이 많기 때문이고 두 번째는 채식주의를 하면 장점이 자기 자신의 만족감과 건강을 챙기는 것 외에는 장점이 없다고 생각 하는 사람이 많지만 그것은 잘못된 생각이란 것을 알려주기 위해서이다. 세 번째는 채식주의를 권장하기 위한 방법으로 비효율적이고 사회적으로 문제가 되는 방법을 사용하는 채식주의 단체에게 단순 테러를 하는 단체들에 대한 뉴스 기사를 많이 봐서 이런 채식주의 단체에게 단순 테러와 강요는 얼마나 역효과를 일으키는지 알려주기 위해서다. 마지막으로 매일 나 자신의 건강만을 생각 했지만 한창 성장기인 어린 아이들에게 채식만으로 어린아이가 건강하게 자라 날수 있는 영양분을 보충할 수 있을지 을지 알지 못하는 사람도 많고 위험성을 알려주기 위해서이다. 우선 채식주의가 건강에 미치는 영향은 무엇이 있을까? 채식주의가 건강에는 나쁘지 않을까? 라는 의문을 가지는 사람들이 많을 것이다. 그리고 나 또한 채식만 한다면 영양분이 부족해서 오래 살지 못하거나 건강하게 살지 못할 것이라 생각했다. 하지만 생명 윤리학 교수이자 멜버른 대학교 계관 교수인 피터 싱어의 동물해방에서는 “에콰도르 빌카밤바 골짜기의 거주민들은 흔히 100년 이상을 사는데, 과학자들은 123세 142세가 된 남성을 발견하기도 했다. 이들 종족은 매주 28그램 미만의 고기를 먹는다.”라는 증거가 있고 대한내과학회에서 채식자와 비채식자와의 동맥경화성 심장질환 위험도 비교연구에서 다른 관상동맥질환 위험인자가 없는 채식주의자 42명과 비채식주의자 97명을 동일한 방식으로 분석하였는데 관상동맥질환 위험도는 채식주의자가 2% 비채식주의자가 6%로 무려 3배라는 큰 차이가 났고 채식 그룹이 비채식 그룹에 비해 총 콜레스테롤 수치가 현저히 낮고 관상 동맥 심장 질환 위험이 감소함을 보여준다고 하였다. 채식주의는 환경에도 영향을 미치는데 영국 BBC NEWS 코리아에서는 “개개인들의 고기 섭취를 줄인다면 더 적은 양의 토지로 더 많은 양의 식량을 생산 할 수 있다” 하며 “유엔의 기후변화에 관한 정부 간 협의체(IPCC)를 위해 과학자 107명이 작성한 이번 보고서는 토지를 더욱 효과적으로 이용한다면, 인간이 방출하는 탄소를 더 많이 저장할 것”이라고 말 했다. 또한 SCIENCE TIME에서는 온실가스의 절반, 가축이 내뿜는다. 하며 단백질 공급 전환 전략으로 가축 수를 줄이고 쇠고기와 같이 온실가스 배출량이 가장 높은 식품부터 우유나 돼지고기 같은 축산품으로부터 벗어나야 한다고 주장한다. 전세계 가축의 수는 280억 마리로 가축들이 온실가스의 주요 배출원 이라고 한다. 이중 메탄을 가장 많이 배출한다고 하는데 메탄은 20년 동안 이산화탄소보다 지구온난화에 85배나 더 큰 영향력을 미쳤다. 가축 부문의 메탄 방출량은 2030년까지 60%가 증가할 것으로 예상된다고 올라와있다. 피터 싱어의 동물해방에서는 “미국에서 소비되는 물의 절반 이상이 가축에게 사용된다”라는 주장을 하며 “미국에서는 매년 가축들이 20억 톤의 거름을 배출한다. 이는 전 인

구가 배출하는 거름의 열배에 해당한다. 이 중 절반은 공장에서 사육된 가축에서 나온 것이다. 그 곳에서도 축산 폐기물이 자연스럽게 땅으로 되돌아가지 않는다.”라고 한다. 그리고 우리가 채식주의를 추구하게 된다면 고기의 사용량이 줄어들 것이고 사육장이 줄어들게 된다고 하는데 나도 같은 생각이다. 수요가 많아진다면 공급 또한 많아지는 것이 당연한 것처럼 수요가 줄어든다면 공급 또한 줄어들어 거름이 줄어들어 땅이나 강이 오염되지 않을 것이고 이산화탄소 배출량 또한 줄어들어 자연이 다시 회복될 것이다. 그리고 동물해방에서는 가장 어리석은 행동으로 가축을 방목하고자 마구잡이 산림 개발을 하는 것을 말 하고 있는데 세계 곳곳에는 산림 개발로 인해 사막화가 진행되고 있는 곳이 아주 많으며 나무는 미세먼지와 초미세먼지를 흡착, 흡수하는데 산림 개발을 자꾸 하게 된다면 미세먼지로 인해 우리 건강또한 해치게 될 것이다. 최근에 비건 열풍이 불며 많은 채식주의 단체가 생겨났고 과격한 채식주의 단체나 채식주의자는 테러를 감행하기 시작했다. 서울신문에서는 프랑스에 채식주의자들의 테러에 대해서 뉴스 기사를 만들었는데 “프랑스의 급진적인 채식주의 운동이 확산되면서 정육점 업자들에 대한 공격이 잇따르자 정부가 공권력을 동원해 제동을 걸고 나섰다. 영국 BBC 방송은 12일(현지시간) 프랑스 경찰이 정육점과 패스트푸드 체인점 등을 공격한 급진 채식주의자 6명을 체포했다고 전했다. 프랑스 북부의 산업도시 릴에서는 올해 5~8월 치즈 가게와 맥도날드 체인점, 정육점, 생선가게 등 9곳의 상점이 잇따라 공격을 받는 일이 발생했다. 가게가 문을 닫은 밤사이 누군가가 진열창에 돌을 던져 파손시키고, 가게 벽에 페인트로 “육식 반대” 등의 구호를 적거나 가짜 피를 마구 뿌리고 달아난 것이다.” 이처럼 비건을 종교처럼 믿고 다른 사람에게 강요하는 단체가 생기면서 많은 시민들이 피해를 보고 있는 상황이다. 그렇다면 이러한 강제적인 강요는 정말 효율적인가? 비건 뉴스에서는 채식인구가 10배 늘었지만 여전히 채식주의에 대한 부정적 시선이 부정적이라고 한다. 뉴스에서는 긍정적, 부정적, 중립적 3단계로 분류하여 보았는데 긍정적인 반응은 108건, 부정적인 반응 516건, 중립적인 반응 65건으로 부정적인 반응이 압도적으로 높았다. 그렇기 때문에 단순 강요와 테러로 채식주의자들이 긍정적인 인식을 얻기보다 부정적 인식을 얻게 된다. 효과적으로 채식주의자를 늘리기 위해서는 자발적으로 채식주의를 하게 만들어야 하는데 우선 긍정적인 인식을 얻게 하는 것이다. 긍정적인 인식을 얻기 위해서는 고기를 대체할 만큼 맛있는 채소 음식을 만드는 것이다. 그렇다면 사람들은 자연환경을 지키고 건강도 챙기면서 맛있는 채소에 열광하며 고기의 섭취를 줄이다가 채식주의자가 될수 있을 것이기 때문이다. 그리고 사람들이 채식주의로 건강을 챙길 수 있는 장점과 자연환경을 회복 시킬 수 있는 장점을 많이 알리게 된다면 자발적인 채식주의자들이 많아 질 것이다. 채식주의로 인한 건강을 생각하면 당연히 어린아이에게 채식주의가 안전한가를 생각하게 될 것이다. 이런 우려처럼 뉴스에는 “미국 플로리다 2022년 1월에는 한 여성이 18개월 된 아들에게 채식주의를 강요하다 살해한 혐의로 유죄 판결을 받고, 종신형을 선고 받았다.”라는 기사처럼 제대로 된 지식을 갖추지 못하고 채식주의를 강요하다가 자신의 아들이 죽어버린 사례가 있다. 하지만 제대로 된 지식을 갖춘다면 완전 채

식주의는 아니더라도 소량의 고기만을 먹고도 잘 성장할 수 있다. SCIENCE TIME에서는 채식주의자들은 보통 정크 푸드를 더 많이 먹는 경향이 있어 채식주의는 균형잡힌 메뉴를 보장하지 못한다고 한다. 그리고 채식주의자는 단백질 섭취량이 낮기 때문에 완전 채식주의자나 어린이들은 B12보충제나 B12강화식품을 먹어야 한다고 하며 성장기의 아이들에게는 의사의 감독이 반드시 필요하다고 주장한다. 완전 채식은 어린아이들에게 위험부담이 있기 때문에 나도 완전 채식을 강요하는 것이 아닌 플렉시테리언이나 플로 베지테리언을 하면 된다고 생각한다. 플렉시테리언이나 플로 베지테리언들은 육식을 하지만 주식은 채식으로 먹는 사람들이다. 이렇게 말 하게 된다면 완전 채식을 하게 된다면 육식보다 지속력이 떨어져 많은 힘을 필요로 하는 사람들 건축업자분들에게는 위험이 될수도 있다. 라는 반론이 나올수 있는데 나 또한 완전 채식은 위험하기 때문에 완전 채식은 그렇게 찬성하지 않는다. 완전채식을 할 경우 적은 단백질 섭취로 인해 B12가 부족하게 되서 몸이 위험하고 SCIENCE TIME에서 "웰스 박사는 심혈관 질환이 나아지는 대신 뼈 질환 질병에 걸릴 위험이 커진다고 밝혔다. 보통 뼈는 20대 초반에 최적의 밀도에 도달하는데, 그 당시에 뼈 밀도가 정상적으로 구축되지 않으면 시간이 지난 후에는 정상적인 골밀도를 얻기 힘들다. 또한 성인기에 골밀도가 낮은 사람은 나이가 들어가면서 서서히 낮아지는 골밀도 때문에 골다공증과 같은 질병에 더 취약해진다." 이렇게 완전 채식은 뼈 질환을 유발하기 때문에 위험하지만 적절한 육식을 섭취한다면 골다공증과 같은 질병에 취약해지지 않고 심질환에 거릴 확률도 낮아질수 있다. SCIENCE ON에 채식, 무조건 옳은 것인가 에서는 적당한 육류 섭취하는 락토 오보 베지테리언은 영양 균형에 큰 문제가 없다고 한다. 그리고 육류 섭취에 대한 연구 결과에 비해 채식이 주는 긍정적 효과에 대한 연구가 많은 상태이기 때문에 채식이 더 좋다고 주장하기도 한다. 이렇게 채식주의에 대해서 알아보았다. 나는 채식주의에 대해서 찬성하지만 완전 채식주의가 아닌 적당한 육식을 하는 락토 오보 베지테리언 이상을 추천한다. 채식주의를 하게 될 경우 자연환경이 좋아지고 건강이 좋아져 잔병이 적어지고 오래 살수 있다는 연구 결과가 많이 나왔기 때문이다. 많은 사람들이 채식에 대한 부정적인 시선을 가지고 있기 때문에 우선 이 시선을 고치기 위해 많은 노력이 필요할 것이고 오랜 시간이 걸릴 것이다. 많은 인터넷 홍보, 교육이 필요하고 다양한 개발을 통한 다양한 영양분을 가진 채소, 고기를 대체할 수 있을 맛있는 채식품들을 연구해야한다. 이렇게 까지 노력해서 채식주의자가 많아져야 하는가? 라는 생각이 들겠지만 우리 미래의 후손을 위한 자연환경을 보호하는 것 또한 우리의 몫이고 사람들의 건강을 위해서는 오랜 시간이 걸리더라도 꼭 필요한 일이다. 이미 비건 고기처럼 육류를 사용하지 않고 만드는 음식을 만들고 있으며 앞으로도 연구는 활발히 진행될 것이기 때문에 충분히 실현이 가능할 것이고 앞으로 채식주의에 대한 전망은 좋은 것으로 보인다.

출처

피터 싱어, 동물 해방, 경기:연암서가, 2012년, P.310.

저자명,채식자와 비채식자에서 동맥경화성 심장질환 위험도 비교연구,대한내과학회,대한내과학회지 (Korean J Med) 51권1호(1996),PP. 45~52.

BBC NEWS 코리아,기후변화: 고기 대신 채식하면 기후변화를 막는데 도움이 된다,2019년8월10일 수정,2022년 11월 25일 접속,<https://www.bbc.com/korean/news-49298940>

SCIENCE TIMES,"온실가스 절반, 가축이 내뿜는다",2018년11월27일 수정,2022년11월25일 접속,<https://www.sciencetimes.co.kr/news/%ec%98%a8%ec%8b%a4%ea%b0%80%ec%8a%a4-%ec%a0%88%eb%b0%98-%ea%b0%80%ec%b6%95%ec%9d%b4-%eb%82%b4%eb%bf%9c%eb%8a%94%eb%8b%a4/>

피터 싱어, 동물 해방, 경기:연암서가, 2012년, P.292.

서울신문,고기 먹는게 죄가 되는 세상?...佛 채식주의자 테러 근절 나섰다,2018년9월13일 수정,2022년11월25일 접속,<https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20180913500080>

비건 뉴스,[비건데이터] 채식뉴스 댓글 75% '부정적'...'풀먹기 강요하지 마",2021년2월25일 수정,2022년11월26일 접속,<https://www.vegannews.co.kr/mobile/article.html?no=10897>

머니투데이,美 '비건' 부모 고집에...18개월 남아 '과일·채소'만 먹다 사망,2022년7월2일 수정,2022년11월26일 접속,<https://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2022070215135414648>

SCIENCE TIMES,완전 채식은 어린이들에게 안전할까?,2022년6월9일 수정,2022년11월26일 접속,<https://www.sciencetimes.co.kr/news/%EC%99%84%EC%A0%84-%EC%B1%84%EC%8B%9D%EC%9D%80->

%EC%96%B4%EB%A6%B0%EC%9D%B4%EB%93%A4%EC%97%90%EA%B2%8C-

%EC%95%88%EC%A0%84%ED%95%A0%EA%B9%8C/

SCIENCE ON,채식,무조건 옳은 것일까,2014년3월11일 수정,2022년11월26일 접

속,<https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchTrend.do?cn=SCTM00121891&dbt=SCTM>