

우리의 몸의 밸런스를 위해서 다양한 음식을 섭취해야 한다.

학과: 소방안전학부

학번: 202211766

이름: 남궁혁

1. 극단적인 채식주의는 반대한다.

코로나 시대로 인해 헬스 골프 등산 등 자기관리를 할 수 있는 운동이 유행하면서 자기 몸들을 관리하고 있다. 이 과정에서 사람들이 단백질을 섭취하는데 대부분의 사람들은 동물성 단백질을 섭취하고 있다. 일반 사람들은 이것이 왜 문제가 되냐고 생각할 수 있지만 극단적인 채식주의자 즉 극단적인 비건인 사람들에게는 큰 문제이다. 왜냐하면 이 사람들은 고기뿐만 아니라 계란, 유제품, 벌꿀을 포함한 모든 종류의 동물성 음식을 섭취하지 않는 채식주의자이기 때문이다. 그리고 또한 이 극단적인 비건 주의자 중에서는 동물의 생명이 인간과 같기 때문에 동물을 죽이는 것도 반대하고 있다. 이것이 문제가 되는 이유가 뭐냐 하면 채식주의자들만 자기들의 신념을 가지고 채식을 하면 상관없지만 이 채식을 다른 사람들에게도 강요하고 육식은 안된다고 축산에서 나오는 모든 문제점들을 지적하며 모든 축산은 사라져야 한다고 말을 한다. 물론 공장식 축산이 주는 환경적 문제점이나 윤리적 문제점이 있는 것은 맞다. 하지만 이러한 문제점을 해결할 방안을 찾지 않고 무조건 육식은 안되며 모든 축산이 나쁘다고 말하는 것은 옳지 않을 것이다. 또한 우리가 먹으면서 가장 중요하게 생각하는 것이 영양성분일 것이다. 우리가 살아가는데 필요한 영양성분인 탄수화물, 단백질, 지방을 얻기 위해 잘 챙겨 먹을 것이다. 그런데 채식주의를 지지하면서 채식만 하다 보면 언젠가는 몸이 망가질 것이다. 채식으로만 얻을 수 있는 영양분에 한계가 있고 영양분을 합성하는데 한계점이 있을 것이다. 또한 식물성 음식과 동물성 음식을 같이 섭취해야 우리 몸에 균형을 이루는데 큰 도움을 줄 것이다. 그렇기 때문에 극단적인 채식주의는 반대한다.

2. 축산업은 나쁜 것인가?

2.1 축산업을 없애는 것은 옳은 일이 아니다.

극단적인 채식주의자들이 축산업을 반대하는 큰 이유 중 하나는 동물을 도축하는 것이 가장 큰 이유일 것이다. 물론 동물들을 이유 없이 죽이는 것은 윤리적으로 옳지가 않다. 하지만 우리 인류는 과거 때부터 수렵과 채집을 하면서 살아왔다. 이 말은 즉 과거 선사 시대 때부터 동물들을 잡아서 먹었다는 뜻이고 또한 과거 때부터 중요한 먹거리였으며 신체활동을 하는데 가장 중요한 에너지원이었다는 소리다. 그런데 오늘날 과거 때부터 중요했던 고기를 동물들 잔인하게 죽여 고기를 얻었다는 이유만으로 축산업을 나쁜 것이며 없어져야 한다고 말을 한다. 극단적인 채식주의자들이 말 한 대로 축산업을 없앤다면 그 축산업으로 생계를 유지하던 축산업자들은 무엇으로 생계를 유지할 것이며 식사에 육류 의존도가 높은 요즘 그 육류를 무엇으로 대체 할 것인지도 문제가 많다. 그러므로 축산업을 없애는 것은 옳지 않다.

2.2 축산업은 동물을 학대하는 것이 아니다.

축산업은 동물을 학대하는 것이 아니다. 왜냐하면 그 동물들은 산업동물이며 그 가축들을 키우는 목적이 있고 이윤이 발생하기 때문이다. 극단적인 채식주의자들은 이 이야기들을 들으면 공장식 축산과 고기를 얻기 위해 동물들을 도축하는 것을 예로 들어 동물을 학대하는 게 맞다고 할 것이다. 그래서 요즘 공장식 축산과 같은 문제점 때문에 동물복지라는 말이 나오고 있고 동물들을 방목해서 키운다. 또한 도축도 바로 죽여 고통을 지속적으로 주는 것이 아니라 안락사를 하여 고통을 덜 주는 방법도 있기 때문에 여러 방법들을 고려해 봐야 한다. 만약 이러한 모든 방법이 안된다면 우리는 과거 때부터 해왔던 수렵과 채집활동들은 모두 잘못된 행위이기 때문에 축산업은 동물을 학대하는 것이 아니다.

3. 채식주의를 하면서 필요한 영양소를 다 얻을 수 있을까?

3.1 채식주의를 하면서 채식에서 얻을 수 있는 영양소에도 한계가 있다.

우리는 채식이 몸에 좋은 영향을 미치고 몸을 좋게 만드는 데 도움이 된다는 것을 안다. 하지만 그것은 영양소를 골고루 섭취했을 때를 말하는 것이다. 우리 몸은 단순한 구조가 아니다. 몸은 필요한 영양성분들을 얻기 위해 다양한 음식물들을 섭취해 줘야 한다. 예를 들어 등 푸른 생선을 먹으면 오메가3를 얻는다. 하지만 식물에서는 얻기가 힘들며 오메가3를 얻는다고 해도 다른 육류성 음식들 보다 적게 들어있을 뿐만 아니라 먹는다고 해도 그 효과는 미비할 것이다. 이렇게 미비한 효과보다는 더 좋은 효과를 얻기 위해 다른 음식물들도 먹는 것이다. 채소만 먹다 보면 언젠가는 어느 영양분들은 충분하고 어느 영양분들은 고갈이 날 것이다. 이러한 영양소 밸런스 붕괴를 막으려면 다양한 음식들을 먹어 몸의 균형이 무너지지 않게 해야 한다.

3.2 채식만 하다 보면 영양가 있는 탄수화물, 단백질, 지방을 구성할 수 없고 단백질의 균형도 깨진다.

음식을 먹으면서 우리가 가장 중요하게 생각해야 할 영양소는 바로 탄수화물, 단백질, 지방일 것이다. 우리 몸의 3대 구성요소이며 가장 중요하다. 그런데 채식을 하면서 탄수화물은 쌀에서 얻을 수 있으며, 지방은 불포화 지방인 아몬드, 견과류, 식물성 기름에서 얻을 수 있다. 하지만 단백질은 얻기가 힘들 것이다. 왜냐하면 단백질은 대부분 육류에서 얻을 수 있기 때문이다. 물론 식물에서도 얻을 수 있다. 대부분의 식물성 단백질은 콩에서 많이 섭취하는데 육류에 들어있는 단백질은 면역력을 올려주기 때문에 골고루 먹어야 한다. 또한 단백질도 조화라는 것이 있다. 그것이 무엇이나면 동물성 단백질과 식물성이 조화를 이루어야 한다는 것이다. 동물성 단백질은 필수 아미노산을 포함하고 있고 식물성 단백질에는 필수 아미노산이 동물성 아미노산 보다 많이 빠져있다. 정리를 하면 식물성 단백질은 동물성 단백질보다 필수아미노산의 함량이 적다는 것이다. 그렇기 때문에 식물성 단백질 만으로 필수아미노산을 모두 섭취하려면 먹는 양의 전체 칼로리가 커져서 식물성 단백질도 지방세포가 살찌는 비만으로 이어질 수 있다는 것이다. 그렇게 되면 심혈관질환 위험률도 올라가며 건강이 안 좋아진다. 여기서 아미노산이란 우리 몸을 구성하는 단백질의 기본 구성단위이다. 그렇기 때문에 식물성 단백질과 동물성 단백질을 골고루 먹어야 한다.

3.3 극단적인 채식주의로 인해 영양소 균형이 깨져 면역력 결핍이 올 수 있다.

채식을 하면 우리 몸을 좋게 만들어 주는 것은 사실이다. 채소를 먹으면 혈압을 내려주고 허혈성 심질환에 의한 사망률이 낮고 혈중 콜레스테롤 수치도 적고 고혈압도 잘 나타나지 않으며 당뇨도 잘 걸리지 않는다. 하지만 이 이야기는 모든 영양소들을 골고루 먹었을 때 이야기다. 하지만 채식을 했을 때는 영양소의 결핍이 일어나기 쉽고 철분, 필수 아미노산, 아연, 비타민 B등 이러한 영양분들을 얻기가 힘들기 때문에 면역력 결핍이 온다고 한다. 이러한 상황들을 고려해 보았을 때 너무 극단적인 채식은 우리 몸에 해로운 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

4. 예상 가능한 반론과 재반론 구성

4.1 예상 가능한 반론

채식으로 인해 좋은 영양분들을 얻지 못하더라도 동물들을 죽이는 것은 옳지 않다.

4.2 재반론

좋은 영양분을 얻고 건강한 몸을 유지하기 위해서는 동물을 죽여도 된다. 그 가축 동물들은 키우는 목적이 있고 이윤을 낼 수 있는 동물들이기 때문에 동물을 죽이는 것을 감수해야 한다. 우리는 과거 때부터 수렵과 채집활동을 해온 인류이며 이러한 방법으로 오랜 시간을 버티며 살아온 민족이기 때문에 동물을 죽여도 된다. 하지만 동물들이 극심한 고통으로 죽어간다면 안락사 같은 고통을 덜 주는 방법들도 고려해서 해결 방안을 찾아 나가면 된다.

5. 결론 및 대안

우리의 몸은 단순한 구조체가 아니다. 우리 몸이 하나의 영양분으로만 살아갈 수 있었다면 우리 선조들이 해왔던 수렵과 채집 농사, 가축을 키우는 모든 역사는 없고 농업에 대한 발전도 없었을 것이다. 하지만 우리는 다양한 영양소들을 필요로 하기 때문에 가축을 키우거나 농사를 짓던 것이다. 옛날부터 가축 즉 동물들을 키우기 시작했고 그 동물들을 죽여서 먹기도 했다. 동물들은 옛날부터 우리에게 중요한 음식이었으며 좋은 영양분들을 우리에게 준다. 동물들을 죽이는 것은 나쁘다는 것은 각자가 느끼는 양심의 가책일 뿐이다. 그러므로 좋은 영양분을 얻고 건강한 몸을 유지하기 위해서는 동물을 죽여도 되며 동물을 죽이는 것이 비윤리적이라며 채식을 강요하는 극단적인 채식주의는 반대한다. 우리 인간은 다른 동물들과 다르게 깊게 사고를 할 수 있고 지적인 동물이다. 그렇기 때문에 이러한 문제들은 배려와 타협을 통해 문제점을 해결할 수 있다고 생각한다. 동물복지를 예를 들어 얘기하자면 동물들을 공장식 축산에서 키우는 것이 아니라 드넓은 벌판에서 키우거나 동물들을 죽일 때 고통스럽지 않게 안락사를 시키는 방법 등 다양한 방법이 있으니 이러한 해결 방안들을 모색하다 보면 갈등은 지금보다 현저히 줄어들 것이다.