요즘 핫한 단어가 있다. 바로 '비건'이다. 콩고기가 들어간 햄버거나 고기가 들어있지 않은 라면 등 다양한 비건식품들도 최근 쉽게 찾아볼 수 있다. 이런 비건 열풍은 건강과 환경에 높은 관심을 가진 MZ세대를 중심으로 퍼지고 있다.

글 편집실

지구를 위해, 건강을 위해

나와 환경을 위한 실천, 비건

전 세계적으로 '비건(Vegan)'에 대한 관심이 커지고 있다. 국제채식인연맹에 따르면 세계 채식 인구는 2018년 기준 약 1억8000만 명이다. 국내 채식 인구는 150만 명이다. 2008년 15만 명에서 10배가량 증가했다.

채식주의자는 동물성 음식은 피하고, 식물성 음식을 섭취하는 사람들이다. 채식을 하는 이유는 매우 다양하다. 동물보호, 환경보호, 혹은 건강을 위해서 채식주의를 선택한다. 다양한 이유 중에서도 많은 사람이 환경 및 동물 보호를 위해 채식주의를 실천하고 있다. 육류는 온실가스 배출량이 높은 대표적인 식품이다. 옥스퍼드 대학교(Oxford University) 연구팀에 따르면 4인 가족이 일주일에 하루만 소고기를 먹지 않으면, 3개월 동안 자동차를 이용하지 않은 것과 같은 효과를 볼 수 있다고 한다. 식단에서 채식 비중을 늘릴수록 환경에 더 이로운 것이다.

흔히 비건이 곧 채식주의자라고 알고 있지만, 이는 오해다. 채식에는 여러 단계가 있다. 상황에 따라 채식을 즐기는 '플렉시테리언', 육류는 먹지 않되 해산물은 먹는 '페스코', 동물의 알까지만 육식을 허용하는 '오보', 우유와 유제품까지만 먹는 '락토' 등 엄격함에 따라 나뉜다. 동물성 식품을 전혀 먹지 않고 채소와 과일만 먹는 채식주의자를 '비건(Vegan)'이라 부른다. 비건 단계부터는 가죽옷, 오리털 점퍼나 비건 화장품 등 생활 속 모든 제품에서 동물성 용품 사용을 자제한다.

함께 '비건' 하실래요?

유연하게 채식하는 플렉시테리언

하지만 한국인에게 완벽한 채식은 쉽지 않다. 직장인이라면 더욱 힘들다. 채식 식당이 적기도 하지만 한식 특성상 대부분의 육수나 양념에 고기가 들어간다. 완벽한 채식주의 역시 꾸준히 실천하지 못하고 포기할 가능성도 높다. 그래서 한국식 채식주의도 생겨났다. 이른바 '비덩주의(非덩어리 주의)'. 비덩주의는 눈으로 구분할 수 있는 고기는 거부하지만 고기 육수나 양념은 섭취하는 방식을 말한다.

최근에는 아예 새로운 개념의 채식주의자도 생겨났다. 바로 플렉시테리언이다. 플렉시블(flexible, 유연한)과 베지테리안(vegetarian, 채식주의자)의 합성어다. 플렉시테리언은 주로 식물성 음식을 먹지만 고기류도 함께 먹는다. 정해진 요일에만 채식을 하거나 채식을 중심으로 고기류는 적게 먹는 등 채식주의보다 유연한 식생활이 특징이다. 엄격하고 지키기 어려운 채식주의보다는 '지속 가능함'을 더 추구하는 방식이다.

한 비건 활동가는 "한 명의 완벽한 비건보다 열 명의 비건 지향인이 바람직하다"고 말한다. 이는 모든 채식주의자가 완벽한 비건이 될 필요는 없다는 이야기다. 가장 중요한 것은 채식을 시작하게 된 계기와 육식을 줄이자는 생각, 실천이 아닐까. 유연한 채식주의자 혹은 비덩주의자만 되어도 고기 소비를 줄일 수 있다. 완벽하지는 않지만 작은 실천으로 세상을 바꾸는 것, 어쩌면 생각보다 어렵지 않을지도 모른다.