

채식에 대한 관심이 증가하고 있다. 건강을 위한 채식은 물론 동물보호, 환경보호의 차원까지 그 이 유도 다양한데, 현대 사회에서 '채식'이 주는 의미는 과연 어떤 것인지 알아본다.

‘소박한 밥상’의 실천

육류 대란, 먹을 것이 없다

일주일에 한 번은 치킨을 시켜 먹어야 직성이 풀리고 한 달에 한 번은 삼겹살과 숯불에 구운 갈비 생각이 난다는 A씨. 광우병 소동이 다 뭐다 해서 시끄러운 요즘 그는 먹고 싶은 것도 제대로 먹지 못하는 현실에 화가 난다고 한다. 채식이란 것에 대해 한 번도 생각해 본 적은 없지만 이렇게 위험을 무릅쓰고 고기를 먹을 바엔 차라리 채식을 하는 것이 속 편하겠다 싶다.

요즘 뉴스를 보는 많은 사람들의 심정일 것이다. 대부분의 사람들은 광우병이 잠잠해지면 다시 예전처럼 고기를 먹겠지만, 이러한 사회상의 반영인듯 채식열풍이 뜨겁다. 인터넷 포털사이트 '다음'에는 채식과 관련된 카페만도 무려 72개에 이른다. 이는 일반인들이 채식에 대해 얼마나 많은 관심이 있는지를 보여주는 증거이다.

채식이 환경을 지킨다?

인터넷 채식동호회 회원으로 활동하고 있는 B씨는 당뇨와 고혈압

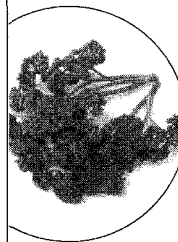
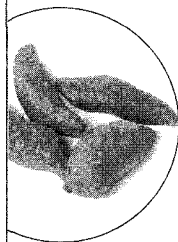
으로 고생하던 중 의사의 권유로 채식을 시작하게 되었다. 처음엔 단순히 고기를 줄이고 채소와 곡류 위주의 식사 원칙을 지키려는 것이었지만, 건강과 관련된 책들을 찾아 읽던 중 채식에 대해 알게 되었고 단순히 식생활로서의 '채식'이 아니라 환경보호 등 여러 의미 있는 일들을 함께 하는 것이 마음에 들어 채식동호회에 가입, 열렬한 채식주의자가 되었다고 한다.

보통 채식이라 하면 육류를 피하고 곡류와 채소류, 과일 중심으로 식사를 하는 것을 말한다. 광우병이나 O-157 같은 병이 일반에 알려지면서 채식에 대한 관심도 증가하고 있는데, 사실 채식을 주장하는 '채식주의자'는 아주 오래 전부터 존재해 왔다. 그리스의 수학자인 피타고라스나 프랑스 화가 루소, 밀레 등은 채식주의자로 잘 알려져 있다.

우리가 잘 알고 있는 할리우드 스타들 중에도 채식주의자들이 많다. 여배우 기네스 펠트로르는 특히 청량음료나 패스트푸드를 멀리하고 있으며 줄리아로버츠는 유기농 우유만을 고집한다고 한다. 또한 드루 배리모어, 알리시아 실버스톤 등은 철저한 채식주의자로 육식뿐 아니라 유제품도 입에 대지 않는다고 한다. 이들에겐 채식이 하나의 라이프 스타일이며 뻑뻑한 일정을 소화해 내기 위한 건강법인 동시에 방송에 걸맞는 몸매를 유지하는 비결이기도 하다.

채식의 단계에 따른 분류

채식주의자는 그 성향에 따라 여러 단계로 구분된다. 물론 기본은 채식이지만 유제품은 먹되 달걀을 먹지 않는 락토(Lacto), 유제품과 달걀은 먹는 락토오보(Lactovo), 유제품과 달걀, 생선을 먹는 페스코(Pesco), 닭고기 정도는 먹는 세미(Semi) 채식주의자를 비롯해 우유나 달걀은 물론 꿀 같은 식품도 입에 대지





않는 비건스(Begans)도 있다. 이는 서양의 생활습관 기준에 의한 분류이지만, 한국인 채식주의자의 경우 김치도 젓갈을 넣은 것은 먹지 않는 사람들도 있다.

건강 위한 채식 늘어

하지만 무엇을 먹고 안 먹고의 경계를 그어 놓고 채식을 하기 보다는 육식으로 말미암아 발생하는 각종 질병으로부터 벗어나기 위한, 철저히 '건강' 차원에서 채식을 시도하는 사람들이 늘고 있다. 채식이 '무슨무슨 주의' 이기 이전에 건강을 챙기는 식습관으로 인식되는 것이다.



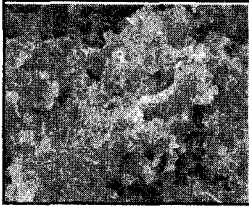
미국의 유명한 자연주의자이며 채식주의자인 헬렌너어링이 쓴 요리책 《소박한 밥상》을 보면 “요리를 많이 하지 않는 법을 배우기 위해 이 책을 읽”기를 권하고 있다. 그녀는 이 책에서 ‘땅에 뿌리박은 삶, 땅에 뿌리를 둔 요리’를 강조하며 충분한 태양과 땅의 기운을 받은 채소, 곡식이야말로 우리에게 가장 좋은 질의 영양을 공급해준다고 했는데, 요즘 같은 때에 그녀의 말이 더욱 공감이 간다.



채식주의자들을 위한 고기

채식을 실천하는 사람들 중에 선천적으로 고기가 입에 맞지 않는 사람도 있지만 그렇지 않은 경우도 있다. ‘고기를 먹지 말아야겠다’고 생각하는 순간부터 고기가 먹고 싶어졌다고 말하는 사람도 있다. 이러한 유혹을 뿌리치는 데 도움이 되는 것들이 이른바 ‘콩고기’, ‘밀고기’ 등이다. 콩이나 밀로 육류와 비슷한 맛을 내도록 만든 식품으로 채식을 처음 시작하는 이들에게 무척 인기. 이밖에 콩으로 만든 햄, 소시지, 어묵 등 종류도 무척 다양해 채식주의자들 뿐 아니라 건강을 챙기는 일반 소비자들로부터 좋은 반응을 얻고 있다.

more info.



채식재료를 살 수 있는 곳

베지푸드_양념버섯불고기, 콩치킨, 채식라면, 천연 조미료 등(www.vegefood.co.kr) / 채식물결_일반 채식 재료 및 유기농 재료(www.vegewave.com) / 채식 바다_인천(032-565-8006) / 푸른나라건강식품점_대전(042-222-2480) / 채식사랑_부산(051-867-0390)

가볼 만한 채식 전문식당

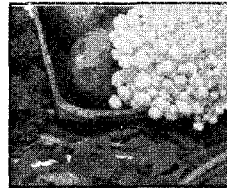
▷포이동 'SM 채식부페'

채식전문 식당 중 가장 잘 알려진 곳. 1만 원에 갖가지 채식요리를 맛볼 수 있다. 동물성은 물론 마늘, 파, 겨자, 생강 등 강한 향신료도 사용하지 않는다. (문의 : 02-576-9637)



▷ 이대앞 '이뎀'

신세대를 위한 예쁜 채식 카페 이대의 '이'자와 숙녀를 뜻하는 불어 '뎀'을 합성해 이대의 숙녀들이란 의미로 이름을 지었다고. 꽃다지 샌드위치, 달과 불, 정령의 품 등 묘한 느낌을 주는 이색 메뉴에 다양한 종류의 허브 차가 입맛을 돋게 한다. (문의 : 02-392-5051)



▷ 인사동 '산촌'

시찰음식 전문식당. 깊은 산속에서 자라나는 야생초 등 신선한 야채와 산나물 요리가 주 메뉴다. 주인인 김연식씨가 승려였을 때 익힌 불교요리를 다채롭게 활용한 채식을 내놓고 있다. (문의 : 02-735-1900)

▷ 인사동 '시골생활'

평창과 원주 등의 농장에서 직접 재배한 신선한 쌈을 맛볼 수 있다. 밀과 호두, 땅콩, 들깨, 양파와 각종 야채를 배합해 만든 '밀고기' 맛이 일품이며 통밀로 만든 빵과 과자, 쥬스, 치커리차 등 건강식도 구입이 가능하다. (문의 : 02-511-2402)