



April 2024

# All about Vegan and Vegetarians

Wisdom Agora 7th  
Intern Contents Team

# Table of Contents



<b>What is Vegetarian?</b> 채식이란?	1
<b>The Difference Between Vegetarian and Vegan</b> 베지테리언과 비건의 차이점	2
<b>A Type of Vegetarian</b> 베지테리언의 종류	3-4
<b>The Reason for Vegetarianism</b> 채식을 하는 이유	5-11
<b>The State of Vegetarianism in the World</b> 세계 채식 현황	12-13
<b>Discussion</b>	14
<b>Relevant Articles</b>	15
<b>Bibliographical Entries</b>	16



## 채식은 정확히 어떤 것일까?



출처: UI PILATES

모두들 성장을 하면서 한 번쯤은 '몸 건강을 위해 채소와 야채는 가리지 말고, 충분히 먹어야 한다'는 소리를 들어봤을 것이다. 야채는 청소년부터 성인, 중년, 노년기까지 연령대와 성별에 따라 섭취량이 달라지기도하며 그 만큼 중요하기도 하다.

본 매거진은 우리의 일상생활에서 이렇게 몸에 중요한 채소를 '주 영양 공급원'으로 선택해 살아가는 사람에 식습관에 대한 이야기이다. 그 식습관은 바로 '채식주의자'다. 대부분의 사람들이 채식에 관한 오해가 있다면 오직 채소만 많은 사람들이 섭취하는 식습관인 줄 알고있다.

채식과 비슷한 뜻을 가지고 있는 다른 호칭은 “베지터리언“ 이라고도 불린다.

베지터리언(Vegetarian)으로도 불리는 이들은 동물 보호주의, 자연보호, 비인도적인 축산·도축 거부 등 생명보호와 종교적인 이유, 개인적인 건강과 같이 다양한 이유로 채식주의의 식습관을 가진다.

오늘날 채식 인구 급증의 가장 큰 배경은 동물 복지에 대한 관심 확대와 환경 문제에 대한 인식 변화다. 먼저 동물권 보호를 위해 채식을 하는 사람들의 경우를 보자. 더 이상 동물들이 인간의 욕심 때문에 희생되는 것을 막고자 하는 이도 있고, 식용 동물 도축 과정의 야만성을 지적하는 이도 있다. 이런 채식주의자들은 저마다의 신념에 따라 아예 채소만 먹거나, 달걀과 유제품 혹은 수산물까지 포함한 식단을 하거나, 잔인한 도축 방법을 쓰지 않은 고기를 먹는 식으로 행동합니다. 그러니까, 모두가 알고 있듯 채식주의와 채식주의자에도 여러 갈래가 존재한다는 소리다.



출처: UI PILATES

# VEGAN & VEGETARIAN

## VEGETARIAN

채식이라는 주제에 관하여 한번 검색을 하면 항상 같이 따라오는 다른 단어는 “베지테리언”이다. 채식의 다른 말은 베지테리언(Vegetarian)’이라는 말로도 쓰인다. 소고기나 돼지고기, 생선을 먹지 않고 채소나 과일, 견과류 등을 먹는 사람이 베지테리언이다. 우리말 대체어는 정해지지 않았으나 일반적으로 ‘채식주의자’라고 부른다.

흔히 채식주의자를 '비건'이나 '베지테리언'이라 부르고 이들이 아예 동물성 식품을 먹지 않는 것처럼 생각하지만, 여기엔 다소 오해가 있다. 채식주의의 세계는 꽤 복잡하거든요. 일단 같은 의미로 통용되는 비건과 베지테리언도 다르다. 베지테리언은 말 그대로 채식주의자, 식생활에서 여러 방식으로 동물을 먹지 않는 사람들을 말한다. 비건은 삶 전반에서 동물을 착취해서 얻는 것들을 배제하는 사람들이다. 베지테리언은 비건의 하위 개념이라고 봐도 좋을 듯하다.

## VEGAN

여기서 추가로 ‘비건’이라는 단어를 최근에 많이 사용한다. 비건(vegan)은 채소, 과일 같은 식물성 음식 이외에는 아무것도 먹지 않는 철저하고 완전한 채식을 선호하는 완전한 채식주의자들이라는 뜻을 가지고 있다.

또한, 우유나 달걀도 먹지 않고 심지어 실크나 가죽 같이 동물에게서 원료를 얻는 제품도 사용하지 않는 사람들도 채식주의자이다. 비건도 아직 우리말로 어떻게 쓰는지 정확하지가 않다.

그렇게 비건과 베지테리언의 작지만 큰 차이점을 가지고 채식주의자인 사람들은 차이점을 가지고 각자의 채식 식습관을 가지면서 생활을 한다.

그렇게 주변에 흑시라도 채식을 지향하는 사람들이 있으면 비건인지 베지테리언인지 정확히 구분을 하여 존중을 해주는 것이 좋다.

출처: UI PILATES



# TYPES OF VEGETARIANS

위즈덤아고라 7기 콘텐츠팀 | ELLIJABESSMIN KANG

## 비건 Vegan

비건 채식은 여러 채식 식단 중에서도 '완전 채식'을 의미한다. 비건을 선택한 채식주의자는 고기는 물론, 생선과 계란, 유제품 등 동물에서 비롯된 음식을 모두 입에 대지 않는다.



출처: Farmtario

## 락토 베지테리언 (Lacto Vegeterian)

락토 채식은 채식 식단과 유제품만 포함한다. 이 밖에 달걀, 어류, 육류는 먹지 않는다.

## 오보 베지테리언 (Ovo Vegeterian)



오보 채식은 채식 식단과 달걀만 해당된다. 이를 제외한 어류, 우유·유제품, 육류는 먹지 않는다.

## 락토-오보 베지테리언 (Lacto-Ovo Vegeterian)

오보 채식은 채식 식단과 달걀만 해당된다. 이를 제외한 어류, 우유·유제품, 육류는 먹지 않는다.

## 세미 베지테리언 (Semi Vegeterian)

### 폴로(Pollo)

폴로 채식은 붉은 살코기만 제외해 먹는 것을 말한다. 붉은 살코기 및 육류를 제외한 채식 식단과 우유·유제품, 달걀, 어류, 조류는 식단에 포함된다.

### 페스코 (Pesco)

페스코 채식은 조류를 포함한 육류를 먹지 않는 채식주의자가 선택한 식단이다. 이를 제외한 우유·유제품, 달걀, 어류는 먹을 수 있다.

## 플렉시테리언 (Flexitarian)

평소에는 비건이지만 상황에 따라 육식을 하는 간헐적 채식주의자



출처: Farmhouseguide

# TYPES OF VEGETERIANS

위즈덤아고라 7기 콘텐츠팀 | ELLIJABESSMIN KANG



## 세미 베지테리언 (Semi Vegetarian)

## 플렉시테리언 (Flexitarian)

평소에는 비건이지만 상황에 따라 육식을 하는 간헐적 채식주의자  
불완전한 비건, 비건지향인

## 프루테리언 (Flutarian)

채소·과일 곡식만 섭취하는 채식주의자

## 로우 비건 (Raw Vegan)

자연 상태의 음식을 먹는 로우 비건



출처: Slenderkitchen

사실 인간은 태어날때부터 잡식성이기 때문에 완벽한 채식주의를 고수하기는 쉽지 않은 일이다. 그래서 달걀까지 먹는 '오보', 유제품은 먹는 '락토', 둘다 섭취하는 '락토-오보'까지도 꽤 엄격한 채식주의자로 보인다.

그 다음 단계는 '플로', '페스코', '플로-페스코' 등이다. 각각 가금류 등의 백색육, 어패류, 혹은 둘 다 허용하는 채식주의기도 한다. 이 가운데 특히 소의 방귀와 트림에서 발생하는 메탄가스가 환경에 미치는 악영향에 주목하는 사람들이 많다.

'플렉시테리언'은 동물권과 환경 등을 보호하기 위해 채식을 지향하고 육식을 지양하는 이들입니다. 하지만 정 필요한 경우엔 '되도록 하지 않는' 범위에서 고기를 먹기도 한다.

최근에는 '자연주의'에 대한 관심이 커지면서 동물로부터 비롯된 제품을 사용하거나 먹지 않는 '비거니즘'(veganism), 채식이 경제에 미치는 영향력이 커지면서 '베지노믹스'(vegenomics)라는 말도 생겨났다. 이처럼 자연친화적인 생활을 원하는 이들이 늘어나는 가운데, 평소 우리는 스스로 어떤 가치관을 추구하고, 먹고 사용하는지 고민해보는 시간을 가져보는 것도 좋을것이다.

# THE REASON FOR VEGETARIANISM

위즈덤아고라 7기 콘텐츠팀 | Hyebin Shin



출처: canva

채식주의자들은 다양한 이유로 동물성 식품을 제한하거나 배제하고 있다. 대부분이 과도한 육류 섭취로 인한 건강 우려로 채식하는 것으로 보이며, 동물보호와 같은 윤리적 이유로 채식을 실천하는 사람들도 많다. 또한 육류 생산과 가공 과정에서 발생하는 환경 오염, 물 부족, 지구온난화와 같은 환경 문제에 대한 인식이 높아지면서 환경 보호를 위해 채식을 선택하는 사람들도 늘고 있다. 뿐만 아니라 동물성 단백질을 대체한 식물성 단백질의 출현은 체질상 동물성 단백질이 맞지 않거나 알레르기 반응을 보이는 소비자들에게 단백질 섭취의 대안으로 큰 의미가 있다.



윤리적 이유



환경 보호



다이어트



건강

우리는 단순히 개인의 건강을 챙기는 것을 넘어 사회적 책임과 환경 보호에 대한 의식이 높아야 한다. 우리는 사회적 책임과 환경 보호에 대한 의식을 높여 개인의 건강을 챙기는 것뿐만 아니라 지구와 동물들까지 고려한 식생활을 지향하는 건강한 식습관을 실천하는 것이 중요하다.

## 우리가 실천해야 할 건강한 식습관은?



종교는 채식주의를 선택하는 이유 중 영향력을 크게 행사하고 있다. 불필요한 살생을 금지하거나 동물을 신성시하는 종교 교리로 인해 동물을 먹지 않는 경우가 있다. 이에는 불교, 힌두교, 이슬람교, 유대교 등이 대표적으로 속한다. **종교적 신념**에 따라 동물을 존중하고 보호하는 가치가 강조되어 채식주의 종교적 의무나 표현으로 자리 잡고 있다.



출처: canva

## 1. 불교



출처: canva



### 불살생의 원리

채식주의로 가장 유명한 불교는 채식주의보다는 살생 금지, 즉 불살생의 원리에 따른 이유로 **육식을 절제**하고 있다. 우유를 제외한 동물성 식재료를 거의 금하고 있다. 각 지역이나 국가에 따라 다르지만, 동물의 살생을 목격하거나 직접 죽이는 행위로 도축된 고기는 섭취할 수 없으며, 일부적으로 **고기 섭취**를 허용하는 때도 있다.



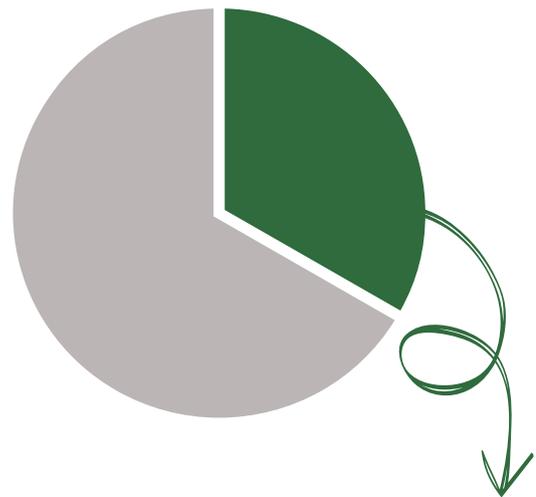
### 아힘사(비폭력 신앙)

동물을 죽여 고기를 먹으면 나쁜 카르마가 쌓인다고 생각한다. 채식은 육식에 비해 인간의 영혼을 맑게 한다는 믿음이 있다.

### 소는 신성한 동물

소는 힌두교의 최고 신인 시바가 타는 동물(난디)이라는 신성성을 강조한다. 소는 숭배의 대상으로 거듭나 먹는 행위를 허용하지 않는 것이다.

## 2. 힌두교



힌두교 내 고기를 전혀 먹지 않는  
채식주의자가 30~40%



### 돼지는 부정확한 동물이기 때문에, 먹지 말아야 한다

### 3. 이슬람교

이슬람교의 경전인 코란에는 **무슬림이라면 먹지 말아야 하는 음식이 명시되어 있다.** 이를 ‘하람’이라고 하는데, 여기에는 돼지고기, 술, 피 등이 나타나 있다. 돼지고기가 아니더라도 고기를 먹을 때 여러 제약이 따른다. 오직 신이 허락한 방법으로 이슬람식 도축 방식을 따라 **할랄 인증을 받은 음식만 먹을 수 있다.**

### 4. 유대교

유대교에서는 이슬람교와 비슷하게 유대교가 정한 도축 방식을 따른 육류만 섭취하는데 **‘발굽이 갈라지고 되새김질하는 동물’만 먹어야 한다.** 발굽이 갈라진 돼지는 되새김질을 하지 않으며 부정적인 동물이라고 생각하여 먹지 않는다. 소, 양 등은 코셔라는 금기 음식에 해당하며, 맹금류나 조류는 섭취할 수 없다.

돼지고기, 술, 피



금기 음식

돼지, 소, 양, 맹금류, 조류

# THE REASON FOR VEGETARIANISM 2

## ETHICAL REASONS

위즈덤아고라 7기 콘텐츠팀 | HYEBIN SHIN

출처: canva



최근 몇 년 간 인식이 변화하면서, 우리의 식습관이 동물의 삶과 환경에 미치는 영향에 대해 더 많은 관심이 쏠리고 있다. 더 나아가 채식주의자들은 인간은 잡식성 동물로, 육식을 하지 않고도 생존이 가능하다고 생각하여 채식주의를 선호하는 경우도 있다.

현재 가축 농장의 90% 이상이 '공장식 축산 농장'으로 운영  
최소한의 비용으로 최대한의 고기를 양산하는 방식

## 동물권

출처: canva



공장식 가축 사육의 공간적 제한과 비윤리적인 도축 과정에 많은 문제점을 제기하고 있다. 동물학적으로 비인도적인 방법으로 동물들을 고통스럽게 처리하는 도축 과정에 대해 비판을 받고 있다. 전기 충격이나 타격으로 기절시키고 방혈을 통해 도축이 이루어진다. 성장촉진제를 맞은 동물들은 빠른 기간 내에 육체만 성체가 되어 도살당하게 된다. 닭의 경우, 육계는 30일 만에 성체가 되어 도축된다.

**채식을 실천함으로써  
동물의 권리와 존엄성을  
지키려는 의지**

출처: canva

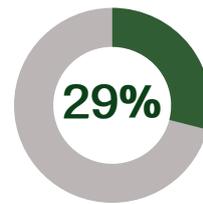


# ENVIRONMENTAL REASONS

## 축산업으로 인한 기후 변화

아마존 산림 파괴의 91%, 기후변화의 51%, 세계 물 소비의 30%, 땅 표면의 45%가 축산업과 관련되어 있다고 한다. 이러한 환경 파괴와 자원 소모를 최소화하기 위해 많은 사람이 채식을 선택하고 있다.

1



전체 농업 중 축산업 물 사용량

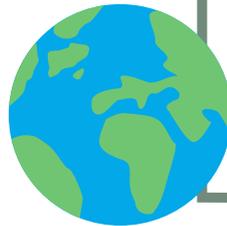
대량의 화학비료, 살충제, 약품들



물 부족 심화  
수질/토양 오염



1960년부터 2011년까지 전 세계 토지 중 65%가 축산업을 위한 개간으로 사용. 많은 사료를 생산하는 경작지로도 개발.



2

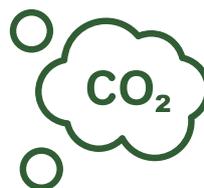
자연 파괴  
열대우림의 17% 소실

축산업을 위한 목초지를 줄이거나 숲으로 되돌린다면 탄소 흡수량이 높아지고, 메탄과 아산화질소 배출량을 줄일 수 있다.



대량의  
온실가스 배출

3



축산업으로 인한 온실가스 배출량은 전체의 14% 차지



## THE REASON FOR VEGETARIANISM 4

육식과 채식의 건강상 영향에 대한 논의는 많은 사람들 사이에서 주목받고 있다. 육식은 콜레스테롤 및 중성 지방 수치를 높이기 때문에 동맥경화, 고혈압, 비만, 대장암, 유방암, 당뇨 등의 질병 위험이 있다. 또한, 채소류보다 세 배나 많은 시간을 장에서 보내고 딱딱한 변이 장벽에 달라붙어 대장염, 대장암을 유발할 위험이 크다.

### 채식은 질병 예방과 피부 건강에 효과적이다

반면 채소 중심의 식단은 콜레스테롤 수치를 낮추어 고혈압, 당뇨, 심장병 등의 질병을 예방하는 데 도움이 된다. 채식 식단은 채소, 과일, 견과류, 곡류, 콩, 채소 단백질 등 식물성 식품으로 구성되어 있어 신장 건강, 심혈관 질환 예방, 당뇨 관리 등에 도움이 될 수 있다. 식물성 식품은 포화 지방과 콜레스테롤 함량이 낮고, 식이 섬유와 항산화 물질이 풍부하여 다양한 만성 질환을 예방할 수 있다. 건강한 장내세균을 유지하며 여드름과 기미, 주근깨를 없애 피부 건강에도 좋다고 한다.

영양균형을 고려한 다양한 채식 식품을  
선택하고 식사를 구성하는 것이 중요하다.



출처 : canva

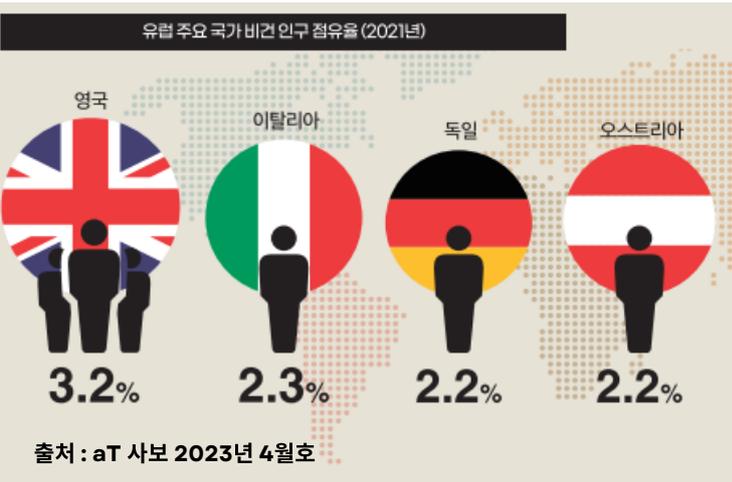
# THE STATE OF VEGETARIANISM IN THE WORLD

위즈덤아고라 7기 콘텐츠팀 | YUTAEK OH

## 유럽은 '비거니즘' 열풍... 독일엔 비건 거리까지 있다고?

## 유럽의 비거니즘

유럽에서는 특히 젊은 세대 사이에서 비거니즘이 건강, 동물 윤리, 생태 보호, 윤리적 소비 등을 중시하는 새로운 사회적 트렌드로 자리 잡고 있다. 20대와 30대를 중심으로 비거니즘을 실천하는 인구가 증가하고 있으며, 이들은 음식뿐만 아니라 옷, 가방, 신발 구매 시 동물 가죽 사용 여부를 철저히 고려한다. 이러한 수요의 증가에 힘입어 유럽의 비건 시장 또한 성장하고 있다.

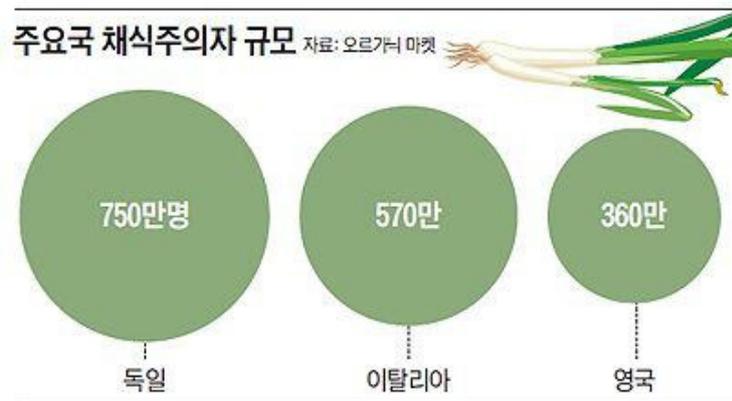


## 시장 규모

특히 유럽의 식물기반 식품 시장의 규모는 2020년 65억 5,880만 달러를 기록했다. 이는 세계에서 가장 높은 식품 시장 규모로 2026년에도 다른 지역들보다 높은 시장 규모를 달성할 것으로 전망된다.

독일은 비거니즘의 트렌드를 선도하며, 비건 산업에서 중요한 위치를 차지하고 있다. 2016년 기준으로, 독일의 채식주의자는 800만 명이 넘으며, 이 중 90만 명이 비건에 해당한다고 독일 채식주의자협회가 밝혔다.

주요국 채식주의자 규모 자료: 오르가너마켓



## 쉬벨바이너 거리

유럽 비건 푸드 시장에서 독일이 차지하는 비중은 36%에 달하며, 그중에서도 베를린은 '채식 수도'로 불릴 만큼 채식 인구가 많이 살고 있는 도시이다. 베를린의 쉬벨바이너 거리는 젊은이들 사이에서 '비건 거리'로 불린다. 여기에는 유럽 최초의 비건 식품전문 유통업체 '비건즈'와 다양한 비건 전용 매장들이 자리잡고 있다.

# THE STATE OF VEGETARIANISM IN THE WORLD 2

위즈덤아고라 7기 콘텐츠팀 | YUTAEK OH

## 포틀랜드 - 미국 오리건

포틀랜드에는 비건이 매우 흔해서 모든 사람들이 비건이 뭔지 잘 알고 있다. 비건 요리사, 비건 채식 의사, 비건 옹호 단체 등 비건 커뮤니티와 행사도 많다.

출처: freepik

## 첸나이 - 인도

첸나이는 인도에서 가장 비건 친화적인 도시다. 인도의 대략 절반 정도는 베지테리언이다. 고기는 잘 안 먹어도 인도 요리에 보통 유제품, 달걀이 사용되는 곳이 많다.

출처: freepik

## 비건친화적인 도시들

출처: freepik

## 텔아비브 - 이스라엘

400개가 넘는 비건 & 비건 친화적인 레스토랑이 번창하고 있고, 도시의 거의 모든 식당에 비건 옵션이 있다. 후무스와 팔라펠 (falafel) 요리 등 중동, 지중해식, 페르시아 등 다양한 요리가 많다.

출처: freepik

## 에딘 버그 - 스코틀랜드

스코틀랜드의 수도 에딘버그에는 가장 많은 비건 음식들이 있다.

<Edinburgh Vegan Festival> 라는 매년 열리는 이 페스티벌은 비건 커뮤니티의 영향력을 보여 준다.

출처: freepik

## 타이페이 - 대만

타이페이는 아시아 중 비건 여행객들에게 가장 인기 있는 곳이다. 불교문화가 깊게 자리 잡고 있어서 비건 문화도 성장한 듯 하다. 불교가 꼭 육식을 금하는 것은 아니지만, 많은 사람들이 자비로운 음식 선택을 한다.

# DISCUSSION

## 어린이집에서도 비건 식단을?

지난 3월 19일 한 온라인 커뮤니티에 '어린이집 비건 데이 식단, 이게 맞나요'라는 제목의 글이 올라왔다. 직장 내 어린이집에 자녀를 등원시키고 있다는 A씨는 얼마 전 어린이집이 주 1회 비건 데이를 실시하기로 했다고 말했다.

직장 내 어린이집은 주 1회 실시하는 비건 데이에 아이들에게 식물성 미트볼이나 콩고기 등 식단을 제공할 방침이라고 밝혔다. 성장기 아동에게 비건 식단을 제공하는 게 이해가 안 된다는 A씨는 "제가 이상한 건지 아니면 어린이집이 이상한 건지 모르겠다"며 누리꾼들의 의견을 구하며 글을 마쳤다.

해당 게시물을 본 누리꾼들의 반응은 엇갈렸다. 일부는 "자라나는 아이들한테 동물단백질이 필수예요", "초등학교도 아닌 어린이집이 굳이 그렇게 할 필요 있나요", "이런 걸 왜 하는 건지 모르겠습니다"는 반응을 보였다.

반면 일부 누리꾼들은 "어린이들한테 식물 단백질도 골고루 먹어야 합니다", "주 1회면 괜찮은 거 아닌가요?", "집에서 해주기 어려운 음식을 대신 해줘서 좋은 것 같습니다" 등 반응을 보였다.

## 식단에 "대파가 너무 많다"

최근 온라인상에서 한 학부모가 자신의 자녀가 다니는 어린이집의 식단에 대한 불만을 표출하며 화제가 되었다. 이 학부모는 어린이집에서 제공된 식사 사진을 공유하면서, 특히 국에 너무 많은 대파가 포함되어 있음을 지적했다.

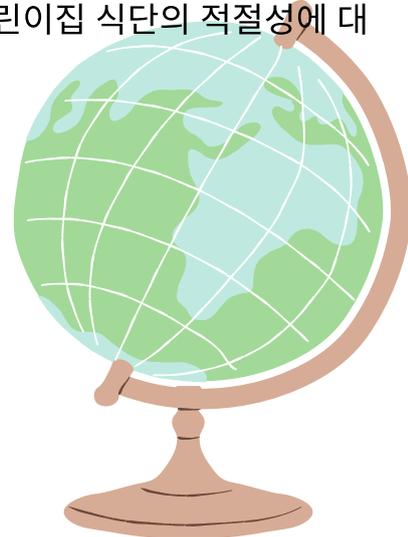
공개된 사진에 따르면, 미처 익지 않은 대파가 국의 절반 이상을 차지하고 있는 것을 볼 수 있다. 이에 대해 학부모는 "우리 아이가 어린이집에서 식사 후 자주 배가 아프다고 호소한다"며 우려를 표했다. 그리고는 "어른들도 많은 양의 생파를 섭취하면 속이 불편할 수 있다"고 덧붙였다. 학부모는 이러한 문제가 주 4회 이상 반복된다고 강조했다.

이 문제에 대해 온라인 커뮤니티의 사용자들 사이에서는 의견이 분분하며, 어린이집 식단의 적절성에 대한 논의가 활발히 이루어지고 있다.

## Discussion Question

'좋은 경험이다' vs '말도 안 된다'

여러분은 어떻게 생각하시나요?



# RELEVANT ARTICLES

사진을 클릭하면 카드뉴스로, 기사 타이틀을 클릭하면 기사로 이동합니다.



## 뜨거워진 '비건 열풍'... 각종 업계가 집중한다

[위즈덤 아고라 / 임서연 기자] 최근 MZ세대 사이에서 동물과 환경보호에 대한 관심이 높아지며 채식 인구가 꾸준히 증가하고 있다. 특히, MZ세대의 '비거니즘' 열풍이 가속화하며 비건 식품을 넘어 영양제, 간식, 뷰티, 패션에 이르기까지 비거니즘 소비가 확산되고 있다. 이에 다양한 업계에선 뜨거운 '비건 경쟁'이 벌어지고 있다.

wisdomagora.com /

## 뜨거워진 '비건 열풍' 각종 업계가 집중한다

기사: 3기 임서연 기자 / 카드뉴스: 3기 정수린 에디터

최근 MZ세대 사이에서 동물과 환경보호에 대한 관심이 높아지며 채식 인구가 꾸준히 증가하고 있다. 특히, MZ세대의 '비거니즘' 열풍이 가속화하며 비건 식품을 넘어 영양제, 간식, 뷰티, 패션에 이르기까지 비거니즘 소비가 확산되고 있다. 이에 다양한 업계에선 뜨거운 '비건 경쟁'이 벌어지고 있다.



## 비건열풍, 필요한 영양소는 섭취하고 있을까?

[위즈덤 아고라 / 김규인 기자] 지난 1일, 미국의 한 채식주의 여성이 18개월 아기에게 생과일과 채소만 먹는 엄격한 채식주의 식단을 먹여 숨지게 한 혐의로 '중신형'을 선고받았다. 당시 18개월 아기는 심각한 영양실조로 몸무게가 고작 7.7kg에 불과했으며, 영양소 결핍이 계속되면서 아이의 피부는 노랑고 치아는 까맣게 보이는 수준에 이르렀다고 한다.

wisdomagora.com /

## 비건열풍, 필요한 영양소는 섭취하고 있을까?

기사: 7기 김규인 기자

지난 1일, 미국의 한 채식주의 여성이 18개월 아기에게 생과일과 채소만 먹는 엄격한 채식주의 식단을 먹여 숨지게 한 혐의로 '중신형'을 선고받았다. 당시 18개월 아기는 심각한 영양실조로 몸무게가 고작 7.7kg에 불과했으며, 영양소 결핍이 계속되면서 아이의 피부는 노랑고 치아는 까맣게 보이는 수준에 이르렀다고 한다.



## 10억 명이 부족한 비타민D... 유전자 편집 토마토로 섭취 가능

[위즈덤 아고라 / 김규인 기자] 토마토가 비타민 D 보충제를 대체할 길이 열렸다. 영국 존 인스 센터의 캐시 마틴 교수 연구진은 24일 국제 학술지 '네이처 식물'에 "크리스퍼 유전자 가위를 이용해 비타민 D가 잎과 과육에 대량 축적되도록 하는 데 성공했다"라...

wisdomagora.com /

## 10억 명이 부족한 비타민D 유전자 편집 토마토로 섭취 가능

기사: 7기 김규인 기자

토마토가 비타민 D 보충제를 대체할 길이 열렸다. 영국 존 인스 센터의 캐시 마틴 교수 연구진은 24일 국제 학술지 '네이처 식물'에 "크리스퍼 유전자 가위를 이용해 비타민 D가 잎과 과육에 대량 축적되도록 하는 데 성공했다"라고 밝혔다.

# BIBLIOGRAPHY ENTRIES

## 1. 채식이란

라효진, "베지테리언 아닌 플렉시테리언" 고백한 전효성, 완벽하지 않아도 괜찮아, ELLE, 2023.08.31, <https://www.elle.co.kr/article/80305>

유안나, "베지테리언은 채소만 먹는다? 다양한 채식주의자 종류", 공감신문, 2019.04.15, [https://m.g-enews.com/view.php?ud=202208230924554414e8b8a793f7\\_1](https://m.g-enews.com/view.php?ud=202208230924554414e8b8a793f7_1)

황인섭, "치팅 데이-먹요일, 베지테리언-채식주의자, 비건-완전채식주의자", 글로벌이코노믹, 2022.08.23, <https://www.gokorea.kr/news/articleView.html?idxno=157173>

## 2. 채식은 하는 이유

인천시, "비건? 플로 베지테리언? 채식의 이유와 종류!" <https://m.post.naver.com/viewer/postView.naver?volumeNo=32589563&memberNo=10791453&vType=VERTICAL>

착한지구인, "왜 채식주의를 하는 이유는 무엇일까?" <https://good-earthling.tistory.com/46>

빅슬, "왜 비건을 해? 채식은 하는 이유" <https://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=ksolar03&logNo=221812034443>

주영재, "기후위기 시대, 채식이 지구를 살린다" [https://www.khan.co.kr/national/national-general/article/202010171001001?utm\\_source=urlCopy&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=sharing](https://www.khan.co.kr/national/national-general/article/202010171001001?utm_source=urlCopy&utm_medium=social&utm_campaign=sharing)

김소연, 김슬, "고기 좋아하지만 채식은 하고 싶어" <https://brunch.co.kr/@2woowhyipi/80>

한국일보, "인도에 채식주의자들이 많은 이유는" <https://www.hankookilbo.com/News/Read/201608101618299843>

한국일보, "힌두교의 소 숭배와 채식주의" <https://www.hankookilbo.com/News/Read/A2023033114260003025>

하늘병원, "다양한 금기 음식 - 이슬람교 할랄, 유대교 코셔, 힌두교, 불교, 세속 신앙과 문화" [https://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=smcsky\\_webzine&logNo=221731411173](https://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=smcsky_webzine&logNo=221731411173)

## 3. 세계 채식 현황

취향과 건강을 동시에 '유럽의 비건 시장 동향': 네이버 블로그 2023. 4. 18 <https://m.blog.naver.com/gr22nade/223078039063>

유럽은 '비거니즘' 열풍... 베를린엔 비건 거리까지 등장 (chosun.com) 2017. 2 15 [https://www.chosun.com/site/data/html\\_dir/2017/02/15/2017021500060.html](https://www.chosun.com/site/data/html_dir/2017/02/15/2017021500060.html)

전 세계 비건 친화적인 도시 TOP 9 (여행하기 좋은 채식 도시): 네이버 블로그 (naver.com) 2019. 5. 6 <https://m.blog.naver.com/minimina0226/22153077402>

## 4. Discussion

어린이집 비건 식단, '좋은 경험이다' vs '말도 안 된다' 논란 2024. 3. 20 <https://news.mt.co.kr/mtview.phpno=2024032018084514053>

식물성 미트볼·콩고기... "어린이집 '비건데이' 식단 이게 맞나요?" 2024.03.22 <https://m.news.nate.com/view/20240322n00111?mid=m03&list=recent&cpd=>

# VISIT US, WISDOM AGORA

MAGAZINE

APR 2024



CONTACT US

모든 배너와 아이콘 클릭 시 해당 사이트로 이동합니다

MONTHLY  
MAGAZINE

위즈덤 아고라 매거진이 보고 싶다면?



NEWSLETTER  
SUBSCRIBE

위즈덤 아고라 소식을 메일로 받고 싶다면?



Website  
[wisdomagora.com](http://wisdomagora.com)



Email  
[wisdomagorauae@gmail.com](mailto:wisdomagorauae@gmail.com)



Instagram  
[@wisdomagora](https://www.instagram.com/wisdomagora)



Youtube  
[www.youtube.com/@wisdomagora4941](https://www.youtube.com/@wisdomagora4941)

