

# 채식의 종류

## 채식의 종류 1

- **비건(Vegan)** : 순수 채식  
생선과 가금류는 물론 달걀, 우유, 벌꿀 등 동물로부터 비롯된 모든 음식 거부
  - **락토(Lacto vegetarian)** : 비건 + 유제품(우유, 치즈, 버터, 크림, 요구르트)
  - **오보(Ovo vegetarian)** : 비건 + 계란으로 만든 제품
  - **페스코(Pescetarian)** : 비건 + 어류와 해산물
  - **락토-오보(Lacto-Ovo)** : 페스코(비건+어류, 해산물) + 계란 + 유제품
- ※ 출처 : 세계채식연맹(IVM)의 채식주의자 분류

## 채식의 종류 2

- **프루테리언(fruitarian)** : 극단적 채식주의자. 동물뿐 아니라 식물의 생명도 존중하여 식물의 생명도 해쳐서는 안 된다는 원칙으로 땅에 떨어진 열매만 먹는 채식주의자
- **베건(vegan)** : 완전 채식주의자. 육류와 생선은 물론 우유와 동물의 알·꿀 등 동물에게서 얻은 식품을 일절 거부하고, 식물성 식품만 먹는 채식주의자
- **락토 베지테리언(lacto-vegetarian)** : 육류와 동물의 알은 먹지 않고 우유·유제품·꿀은 먹는 채식주의자
- **오보 베지테리언(ovo-vegetarian)** : 달걀은 먹지만 다른 고기나 유제품은 먹지 않는 채식주의자
- **락토-오보-베지테리언(lacto-ovo-vegetarian)** : 육식은 하지 않으나 유제품과 동물의 알은 먹는 채식주의자
- **페스코 베지테리언(pesco-vegetarian)** : 육류는 먹지 않지만 물고기와 동물의 알 유제품은 먹는 채식주의자
- **폴로 베지테리언(pollo-vegetarians)** : 유제품, 달걀, 생선, 닭고기까지는 먹는 준(準) 채식주의자
- **플렉시테리언(flexitarian)** : 채식을 하지만 아주 가끔 육식을 겸하는 준(準)채식주의자
- **세미 베지테리언(semi-vegetarian)** : 육류 중 쇠고기·돼지고기 등 붉은 고기류는 먹지 않고, 닭·오리고기 등 가금류만 섭취하는 채식주의자

※ 출처 : 세계채식[네이버 지식백과] 채식주의자 [菜食主義者, vegetarian] (시사상식사전, 박문각)

## 채식 개념(정의, 두산백과)

채식은 보통 육류를 피하고 식물성 식품을 중심으로 하는 식사를 말하는 것으로 채식주의자들은 채식이 우리에게 온전하고 건전한 육체와 정신을 증진시키고 지구에게는 온전한 환경을 만들어 낸다고 한다. 예로부터 채식은 소식(정결한 음식:素食)이라 불렸는데, 보통은 육류를 피하고 식물성 식품을 위주로 하는 식사를 하는 것을 말하며, 우유류는 제한하지 않는 경우가 많다. 또한 어떤 기간 또는 특정한 날만 식물성 식품을 취하는 경우도 채식이라 한다.

즉, 채식은 육류를 제외한 곡류, 두류, 견과류, 채소 및 과일류 등의 다양한 식물성 식품으로 구성된 균형 잡힌 식사를 말한다. 채식주의자는 모든 육류(포유류, 생선류, 조류)를 전혀 섭취하지 않고 식물성 식품으로만 살아가는 사람을 말한다. 경우에 따라 달걀 등의 알류와 우유류는 섭취할 수도 있으나 진정한 채식주의자들은 이러한 식품의 섭취도 권장하지 않는다.

채식을 주장하는 채식주의자는 역사적으로 오래 전부터 있었다. 그리스의 철학자·수학자인 피타고라스는 채식주의자로서도 유명하였다. 로마시대의 스토아학과 철학자인 무소누스는 “땅에서 나는 곡류·채소·과일은 가장 자연적인 식품이지만 육식은 사상과 지혜를 흐리게 한다”고 말하였다. 근세에 프랑스의 J.J.루소나 화가인 J.F.밀레가 채식주의자였고, 덴마크의 영양학자 힌드헤데나, 미국의 치텐텐 등이 채식주의를 주장하였다. 이들의 공통된 생각은 채식자는 온순하고 현명하지만 육식자는 거칠고 머리의 회전이 나쁘다는 것이다.

미국 콜럼비아 대학의 연구 결과에 따르면 비교해부학을 통해서 인간이 본래 채식이었음을 보고하였다. 육류의 단백질은 섬유질이 적어 소화하는데 오랜 시간이 걸리지 않아 육식동물은 초식동물에 비해 대장과 소장의 길이가 짧은데, 인간의 장 길이는 8.5m로 초식동물과 마찬가지로 장의 길이가 매우 길기 때문에 인간은 본래부터 육식에는 부적합한 신체구조를 가졌다고 주장하였다.

최근 보고된 연구 결과에 따르면 채식이 당뇨병 환자의 혈당조절에 효과적이라고 하였으며, 미국 의학 협회 저널에 의하면 채식은 혈관이 막히는 것을 97% 억제한다고 보고하였다. 또한 미국 식생활협회(ADA)는 ‘적절하게 계획된 채식주의적 식습관은 건강에 이롭고 영양학적으로도 적합하며 특정한 질병들의 치료와 예방에 있어서 이점을 제공해 준다.’고 보고하였다.

현재의 영양학으로 볼 때 식물성 식품 위주로 섭취하게 되면 양질의 단백질 섭취가 부족할 수 있다. 따라서 극단적인 채식주의는 결국 단백질이 부족하기 쉬워 건강상 바람직하지 못하다. 우유와 계란을 먹는 락토-오보-베지테리언(lacto-ovo-vegetarian)은 영양균형에 따른 큰 문제가 없지만, 완전한 채식주의는 철분이나 칼슘 같은 무기질과 비타민 D, 비타민 B12, 엽산 등의 비타민 공급이 부족해지기 쉬우므로 채식이라 하더라도 우유와 같은 양질의 단백질 식품이나 콩과 같은 식물성 단백질 식품을 같이 섭취하는 것이 바람직하다. 최근에는 육류를 많이 섭취하여 비만증이나 동맥경화증에 걸릴 염려가 있어 채식을 권장한다

※ 출처 : 두산백과

# 건강 채식실천 가이드

## ○ 가정에서

- 고기 대신 콩, 녹색채소 속에 들어 있는 풍부한 식물성 단백질을 섭취한다.
- 흰쌀밥, 흰밀가루 등의 정제탄수화물 대신 현미, 통밀 등의 통곡류로 바꾼다.
- 채소는 색깔이 풍부한 컬러푸드를 신선한 상태로 골고루 먹는다.
- 채식요리시 흰설탕, 화학조미료, 정제염 대신 조청, 천일염, 천연조미료를 사용한다.
- 동물성 지방 대신 영양이 풍부한 견과류, 씨앗류, 식물성 오일류를 요리에 사용한다.
- 텃밭체험이나 가족단위 주말농장 운영을 통해 직접 생산한 농산물을 활용한다.

## ○ 외식할때

- 비빔밥이나 된장찌개 등의 메뉴를 선택하고 고기를 빼달라고 한다.
- 회식메뉴를 고기메뉴 대신 채식메뉴로 바꾼다.
- 가능하면 근처의 채식식당을 찾는다.
- 일주일에 하루 정도는 채식식단으로 구성된 도시락을 먹는다.

## ○ 직장에서

- 일주일에 하루 정도는 채식식단으로 구성 한다.
- 외식할 때 육식메뉴보다는 채식메뉴를 선택한다.

## ○ 학교에서

- 일주일에 하루 정도는 채식식단으로 구성 한다.
- 텃밭체험 등을 통해 채식의 접근성을 향상시킨다.

# 채식실천 가이드 및 실천요령 10가지 Tip



## 채식 실천 분야별 가이드

- ① 나의 채식 체험기 : 채식 경험담(성공, 실패 사례), 공유하고 싶은 이야기
- ② 데이트할 때 채식가이드 : 식성이 다른 남녀가 만났을 때 상대방을 배려하면서 채식을 실천하는 법
- ③ 여행 중 채식가이드 : 다른나라, 다른 지역 여행중 채식하기 어려운 환경에서 나만의 실천 비법
- ④ 직장인의 채식가이드 : 사회생활 중 식사시간에 소외되지 않고 채식을 실천하는 법)



## 채식 실천요령 10가지

- ① 채식이 무엇인지, 왜 채식을 하려고 하는지 생각한다
- ② 영양의 균형을 생각하면서 자신에게 맞는 채식을 선택한다
- ③ 주1~2회, 1일1식 등 주기를 정하여 직장, 가정에서 채식을 습관화 한다
- ④ 채식을 하면서 싱겁게 먹고 적게 먹는다
- ⑤ 내가 채식을 좋아한다고 주위 사람들에게 이야기 한다
  - 채식을 하되 주위사람들이 거부감을 느끼지 않도록 남을 배려합니다
- ⑥ 채식관련 동호회, 모임, 활동에 참여한다
  - 정보나 의견도 얻게되고 인간관계를 맺으며 많은 것을 배우게 됩니다
- ⑦ 채식요리를 스스로 할 줄 안다.
  - 두세권의 요리책을 비치해 놓고, 기본요리를 기초로 다양한 종류를 만들어 가족들과 같이 먹습니다
- ⑧ 잡곡(현미 등)밥, 견과류, 해조류, 과일류, 콩류와 같이 다양하게 요리한다
- ⑨ 학교생활, 직장생활에서 채식도시락을 적극 활용한다
  - 화려한 메뉴보다는 단순한 메뉴로 선택하고, 불가피하게 외식을 할 경우에는 채식식사를 할 수 있는 식당을 2~3군데를 정해놓고 이용합니다.
- ⑩ 채식으로 인하여 긍정적으로 변한 신체적, 심리적 상태를 직접 느끼고 체험한다