

고기 먹는 채식주의자, 플렉시테리언

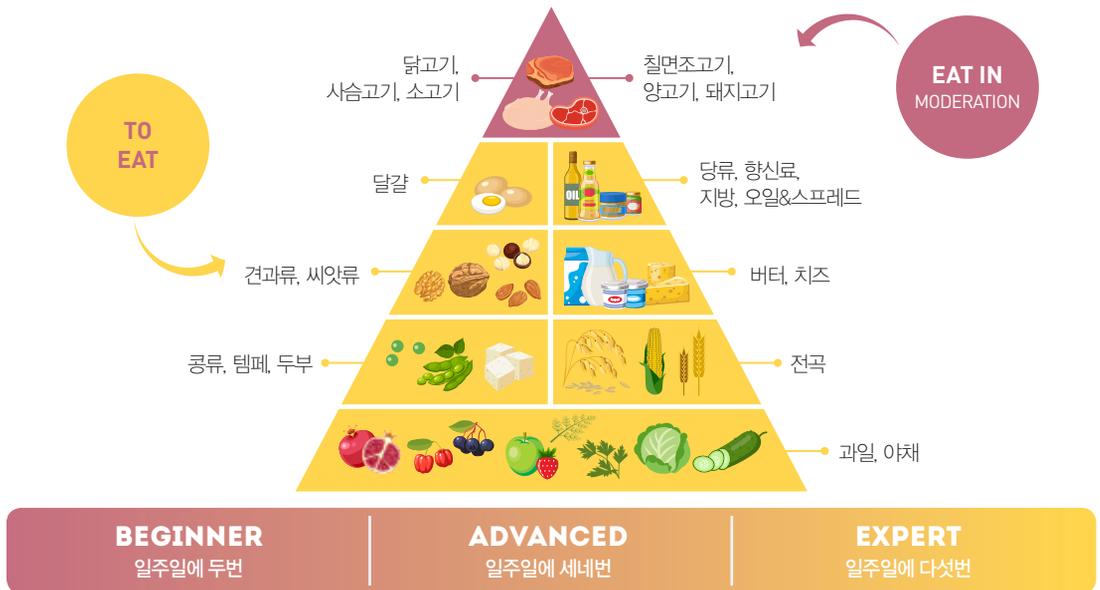
'채식'은 오직 식물성 식품만 섭취하는 식사법이라고 생각하기 쉽지만, 섭취 식품에 따라 다양한 단계의 채식이 존재한다. 오직 과일과 견과류만 먹는 가장 극단적인 식단의 '프루테리언', 식물성 식품을 기본으로 하되 예외적으로 우유를 먹는 '락토 베지테리언'도 그 중 일부. 그리고 간헐적으로 육류와 가금류까지 먹는 가장 풍성한 종류의 채식주의자가 있으니, 바로 플렉시테리언(Flexitarian)이다.

Flexible(유연하다)과 Vegetarian(채식주의자)의 합성어인 플렉시테리언은 채식을 기본으로 하지만 간헐적으로 육류와 생선을 먹는 사람을 이른다. 식물성 식품만을 먹는 채식과 달리 소량의 육류나 생선의 섭취를 통해 영양부족을 해결하고, 엄격한 채식으로 인한 스트레스도 완화하는 식사법이다.

두바이에 생기는 최초의 플렉시테리언 레스토랑

두바이를 거점으로 둔 Jordana Restaurant Group은 올해 7월 두바이 알바르샤(Al Barsha)지역 플렉시테리언 콘셉트의 레스토랑인 'Flexi Kitchen'을 최초로 오픈한다고 밝혔다. 오픈 후 한동안 온라인 애플리케이션을 기반으로 배달 서비스를, 추후 매장 내 식사가 가능한 오프라인 지점 오픈 등으로 사업을 확대해 나갈 계획이다. 'Flexi Kitchen'을 여는 Jordana Restaurant Group의 메시지는 타협이다. 오직 식물성 식품만을 먹는 엄격한 채식주의는 생활방식과 사회생활은 물론 나아가 건강에도 좋지않은 영향을 미칠 수 있고 가족, 친구, 직장 동료와 함께 생활하며 엄격한 채식을 지키기도 어려울 뿐 더러 영양 밸런스도 맞출 수 없기 때문이다. 그래서 'Flexi Kitchen'은 채식을 기본으로 하되 필수 영양소를 채우는 채식과 비채식사이의 적절한 타협점을 지향한다.

| 플렉시테리언 식단 |



Flexitarian 식사법은 채소와 식물성 단백질 위주의 식단에 간헐적으로 육류를 섭취하는 것을 말한다.

| Flexi Kitchen의 대표메뉴인 샐러드볼 |



UAE 비만율의 대안, 플렉시테리언 식사법

UAE는 척박한 토양과 열악한 기후 탓에 전통적으로 양·염소 등의 육류와 쌀·밀가루 빵과 같은 탄수화물 위주의 식단이 발달했다. 그 결과 UAE의 비만율은 세계에서 가장 높은 수준으로 성인남성 1/3이 비만으로 분류된다.

특히 30세 이하 젊은 세대의 비만율이 심각한데 UAE 30세 이하 남성 중 70%는 정상범위 이상의 과체중이며, 이들 중 절반이 혈당 장애, 중성지방, 콜레스테롤, 고혈압 등의 질환을 가지고 있다고 조사됐다. [통계: 자이드 군병원, Zayed Military Hospital] 플렉시테리언의 식단은 UAE의 식사법 개선에도 유용하다. 식물유래 성분을 이용한 파스타로 기존 탄수화물을 대체하면 채소 채소 섭취가 늘어 각종 성인병의 위험을 낮출 수 있으며 육류와 탄수화물을 완전히 배제하지 않는 플렉시테리언 식사법은 유방암, 전립선암 예방과 체중조절에도 효과적이다.

플렉시테리언 식사법의 전망

UAE의 식품 및 외식 시장은 자국민, 해외파견 주재원, 전문직 종사자 등 고소득층 인구가 주도하는 프리미엄 시장이 강세다. 이들은 높은 경제력을 바탕으로 건강한 먹거리라면 다소 비싸다 해도 돈을 아끼지 않는 경향을 보인다. 또 새로운 식품

트렌드에 민감하게 반응하며, 세계 최고 수준의 스마트폰 보급률을 자랑하는 만큼 정보의 확산 속도도 빠른 편. 따라서 건강한 식품을 간편하게 배달 서비스로 이용할 수 있다면 기꺼이 비용을 지불할 것으로 예상된다.

플렉시테리언 식사법은 약간의 육류를 섭취하지만 채식주의와 맥락을 함께한다는 큰 틀은 바뀌지 않는다. 건강과 환경에 대한 의식수준이 높아지는 현대사회에 건강을 지키는 것은 물론이고 육류 소비 축소로 환경에 도움이 되는 플렉시테리언 식사법의 전망은 밝다.

Key
Point

**건강에 포커스 맞춘
고가 제품 인기 예상**

- UAE를 비롯한 중동지역에서 건강한 식사법이 유행하고 신선, 건강식품의 소비가 증가하는 것은 국민 건강에 대한 관심과 우려가 반영된 장기적 변화로 해석된다. UAE의 환경여건 탓에 나날이 증가하는 신선 채소와 과일의 수요를 대부분 해외 수입에 의존하고 있는 상황이다. 고소득자의 비중이 높은 UAE에서 건강에 도움이 된다면 다소 비싼 식품도 꾸준히 인기가 높아질 것으로 예측되기에 한국산 채소와 과일의 집중 홍보 및 수출확대 대책이 필요하다.

출처 : www.facebook.com/sharecare, www.instagram.com/flexikitchenuae, www.zawya.com, www.hotelnewsme.com, gulfnews.com