

채식위주로 변화하는 싱가포르의 식단

자카르타지사

권장소비량의 다섯 배를 웃도는 육류섭취량

- 의학저널 『The Lancet and local data』의 연구보고서에 따르면 싱가포르인의 대다수는 야채보다 육류와 계란을 3~5배 정도 더 섭취하는 것으로 나타났다.
- 싱가포르 식품검역청(AVA)에 따르면, 2017년 한해 1인당 평균 육류소비량은 소고기 2kg, 양고기 3kg, 돼지고기 30kg이다. 1인당 1일 평균 육류섭취량은 68.5g으로 권장소비량 14g보다 약 다섯 배나 높은 것으로 나타났다.
- 1인당 연간 가금류 소비량은 닭고기 30kg, 오리고기 2kg으로 1일 권장소비량 29g보다 약 3배 높은 87.7g이며 계란 소비량은 349개로 연간 권장소비량 81개보다 4배 높은 것으로 나타났다.

채식위주의 식단 변화 촉구

- 16개국 37명의 학자들이 편찬한 연구보고서는 기후변화에 대응하기 위한 '생태친화적 식단(Planetary Health Diet)'을 제시했다. 채식주의 식사를 하지만, 경우에 따라서는 육류나 생선도 먹는 식단이 바로 그것이다.
- 싱가포르는 외식이 잦고 육식 위주의 메뉴가 많아 생태친화적 식단을 받아들이기에는 시간이 오래 소요될 것으로 보이며, 빠른 변화를 위해서는 정부의 노력과 대중의 인식 변화가 필요하다.
- 현지 난양기술대(NTU) 식품영양학 윌리엄 쉐 교수도 지구환경과 건강을 위해 채식위주의 식단 변화를 촉구하며, 철분과 같은 단백질 및 미량영양소 섭취가 부족한 것을 보완하기 위해서 미소나 김치 같은 발효식품 및 미

래대체식량인 곤충식품의 섭취를 권한 바 있다.

- 싱가포르의 국민 특성상 급격한 식단 변화가 일어날 것으로 기대되지 않으나, 건강과 웰빙에 대한 관심이 고조되고 있어 야채 섭취량이 점진적으로 증가할 것으로 보이며 곤충식품에 대한 인식도 점차 높아질 것으로 보인다.
- 싱가포르 최대 유통업체 페어프라이스(Fairprice)에 Shop in Shop 형태로 2017년 12월부터 운영 중인 한국 신선농산물 전용관인 K-Fresh Zone이 단기간에 10개소를 오픈하여 운영 중이다.
- 깻잎, 애호박, 당조고추 등 생소하지만 몸에 좋고 맛이 우수한 한국 고유의 야채에 관심을 갖고 구매하는 소비자 증가 추세로, 싱가포르 소비자들의 식단 변화에 대한 이슈는 맛과 가격에서 경쟁력 있는 한국 야채품목의 수출 활성화에 도움이 될 것으로 기대된다.



대형유통업체내 육류 섹션