

# 2024학년도 1학기 문헌연구보고서



## 비건 부모, 아동 자녀에게 비건 가치관 제시 방안

[주제문: 비건 부모가 아동인 자녀에게 비건을 강요하는 것은 아동학대이다.]

이름	윤현지
전공	식품영양학과
학번	20212005

## <목 차>

1. 서론
2. 비건 부모 등장 및 아동자녀 비건 강요실태
3. 비건 부모, 아동자녀 비건 강요의 부정적 영향 및 아동학대 사유
  - 1) 성장기 아이들의 성장 방해
  - 2) 아동자녀들의 비건 가치관 확립의 혼란
4. 비건 부모, 아동자녀 비건 가치관 선택권 제시
5. 결론

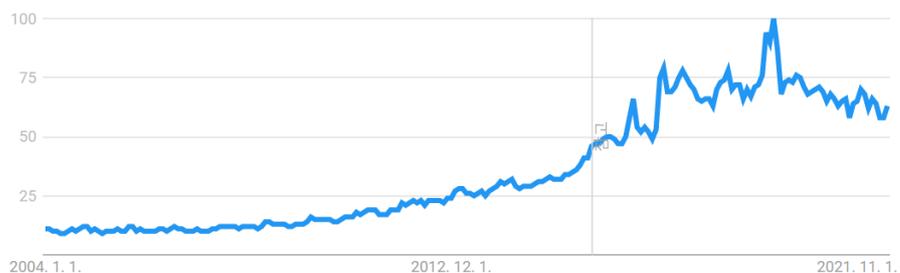
### 1. 서론

비건(Vegan)은 동물성 식품 및 상품을 소비하지 않는 사람을 의미한다.<sup>1</sup> 최근 세계적으로 비건에 대한 관심이 높아졌다. 이에 따라 비건을 추구하는 부모의 숫자가 늘어나면서, 아동자녀에게 비건을 강요하는 부모들이 등장하기 시작했다. 비건 부모의 이러한 행동은 만18세 미만의 아동에게 성인이 정상적 발달을 저해할 수 있는 행위를 하거나 유기 및 방임을 하는 아동학대에 해당한다는 문제점이 제기된다.

이러한 문제점이 제기되면서 부모가 아동자녀에게 비건을 강요하는 것은 아동학대라는 사회적 문제에 대한 여러 의견들이 대립되고 있다. 이 글에서는 비건 부모의 아동자녀 비건 강요실태와 이에 대한 부정적 영향 및 아동학대 사유에 대해 살펴보고, 이를 해결하기 위한 대책에 대해 살펴보고자 한다.

### 2. 비건 부모 등장 및 아동자녀 비건 강요실태

최근 세계적으로 기후변화와 건강, 종교, 동물복지 등의 새로운 가치들이 등장하면서 이러한 신념들을 지키기 위해 비건에 대한 관심이 높아지고 있다.<sup>2</sup> 이는 Google Trends의 검색결과를 통해 비건에 대한 세계인들의 관심도를 알 수 있다.



<그래프 1. Google Trend의 시간에 따른 'Vegan' 검색 추이><sup>3</sup>

이러한 흐름에 따라 비건을 지향하는 부모들이 등장하면서, 아동자녀에게 채식만을 제공하여 자녀가 영양실조에 걸려 사망에 이르는 등의 사례<sup>4</sup>가 빈번히 나타나고 있다.

### 3. 비건 부모, 아동자녀 비건 강요의 부정적 영향 및 아동학대 사유

#### 1) 비건, 성장기 아이들 성장 방해

비건 주의 식사는 채식을 기본으로 하며, 채소 및 과일류에만 편향된 식단은 대부분 칼슘, 단백질과 같은 성분의 함량이 적다.<sup>5</sup> 따라서, 채식을 하는 경우 해당 영양소를 급원가능한 식품의 범위가 좁아지게 되어 일반적인 식단에 비해 영양소 불균형의 상태가 될 확률이 높다.<sup>6</sup> 성장기 아이들은 공급된 영양분을 기반으로 자라나기 때문에 평균적인 성인에 비해 균형 잡힌 영양소 공급이 필수적<sup>7</sup>인데, 이와 같은 이유로 아이들이 완전 채식을 하게 될 경우 영양소 불균형으로 인한 성장방해가 일어난다.

영양소 불균형 문제를 보완하기 위해서 비건을 추구하는 많은 이들이 영양제를 복용한다. 그러나 대부분의 약물은 간에서의 해독작용을 통해 인체에 작용하게 되는데<sup>8</sup>, 영양제 또한 약물의 일부이므로, 영양제를 통한 영양소 보충은 간에 무리가 갈 수 있다. 또한, 전문가가 아닌 일반인이 본인에게 필요한 영양제를 적정량 섭취하는 것이 어려우므로, 본인에게 필요한 영양제를 적정량 이상으로 과다 복용하게 될 가능성이 높다. 따라서 영양제를 통한 영양소 급원에 비해 식품을 통한 영양소 보충이 인체의 건강에 더 이로운 영향을 끼친다.

또한, 비건 식단에서는 공급하기 어려운 영양소인 단백질을 보충하기 위해서 주로 콩류를 사용한다. 콩류의 대표적인 성분으로는 대두 이소플라본(Isoflavone) 성분인데, 이 성분은 여성 호르몬인 에스트로겐 활성을 발휘하는 기능을 가지고 있다.<sup>9</sup> 따라서, 비건 식단을 하는 경우 단백질을 보충하기 위해 콩류를 과다하게 섭취하는 경향이 있고, 이러한 비건 식단을 지속적으로 하게 될 경우 자녀가 호르몬 불균형을 겪거나 심한 경우 성조숙증에 걸릴 수 있다.

이러한 이유들로 인해, 비건은 성장기 아동들의 정상적인 성장에 주요한 방해요인으로 작용할 수 있다. 이는 보호자가 아동에게 필요한 의식주를 제공하지 않는 행위에 해당하기 때문에 아동복지법 제3조 7호에 의거하여 아동학대의 방임죄에 해당한다.<sup>10</sup>

#### 2) 아동 자녀들의 비건 가치관 확립 혼란

아동은 뇌의 발달이 미숙하기 때문에, 주변 환경의 영향을 받아 가치관을 형성하는 시기이다. 특히 유아기의 경우 아동에게 가장 큰 영향을 주는 대상은 부모이므로, 부모의 가치관이 자녀에게 직접적으로 전달될 가능성이 높다.<sup>11</sup> 따라서 부모가 자녀에게 비건에 대한 가치관을 강요한다면, 자녀들은 비건 신념이 무조건 '옳은' 것이라고 믿게 된다.

이는 자녀의 성장에 따라 이들이 점진적으로 학교와 같은 사회생활을 시작하게 되면서 문제가 시작된다. 비건은 사회생활이 능숙한 성인들 간에도 모두가 추구하는 가치가 아니다. 따라서 사회생활이 서투른 아동 자녀들은 비건을 하지 않는 친구들과의 생각차이로 인한 가치관의 혼란을 겪을 수

있다. 특히, 주변 친구들의 영향을 가장 많이 받는 청소년기의 경우, 주변 친구들과의 가치관 차이로 인해 본인 스스로 내적 갈등을 겪을 수 있다. 나아가 주변 친구들과 서로의 가치관 차이로 인한 외부적인 갈등도 겪을 수 있다.<sup>12</sup> 이러한 아이의 내·외부적인 갈등이 심화될 경우, 아이의 심리적 상태가 불안정하게 되어, 지속적으로 타인의 권리를 침해하거나 나이에 맞지 않게 사회적 규범을 어기는 행동장애로 이어질 수 있다.<sup>13</sup>

결과적으로 아이에게 비건 가치관을 강요하는 행위는 아이가 자신의 삶과 가치관에 대해서 자주적으로 생각할 수 있는 기회를 앗아갈 수 있다. 또한, 점차 자라나면서 사회를 경험하는 아동이 친구들과 혹은 본인 스스로 본인의 가치관에 대한 심화된 갈등을 겪을 수 있다. 따라서 이는 아동복지법 제3조 제7호에 의거하여, 성인이 아동의 정상적 발달을 저해하는 정신적 폭력에 해당하므로 아동학대의 정서학대에 해당한다.<sup>14</sup>

#### 4. 비건 부모, 아동자녀 비건 가치관 선택권 제시

비건 부모는 아동자녀에게 비건이 탄생한 배경과 함께 이에 대한 옹호입장과 반대입장 모두를 설명해야 한다. 그 후 아동이 부모의 강요가 아니라 스스로 옳다고 생각하는 가치관을 따를 수 있도록 도와주어야 한다. 그럼에도 아이가 비건 가치관을 선택한다면, 부모는 아이에게 영양소 불균형이 일어나지 않도록 아이의 식단에 유의해야 한다. 이러한 경우 완전 채식은 지양하고, 약한 단계의 채식을 하도록 유도하는 등의 방안으로 아이의 의사를 존중하며 현실적으로 도움이 될 수 있는 방법을 제시해주어야 한다.

또한, 채워지지 않는 영양소는 영양제로 대체하거나 결핍되기 쉬운 영양소는 비건 식품이 아니더라도 섭취하는 등 아이의 영양소 균형에 대한 관심을 지속적으로 가지고 이를 부모가 조절해 주어야 한다. 동시에 앞으로 자녀가 지속적으로 비건을 선택할 경우 신경 써야 할 점들에 대해 교육을 진행해야 한다. 이는 자녀가 성인이 되었을 때에도 비건으로 인한 영양결핍이 일어나지 않을 수 있도록, 스스로 자기 자신을 케어할 수 있는 방법에 대해 알려주는 것이기 때문이다.

추가적으로, 부모는 아이에게 비건에 대한 가치관은 사람마다 다를 수 있음을 알려주어야 한다. 이는 추후에 아이가 사회에 진출하게 되었을 때 본인의 가치관으로 인해 타인과의 갈등이 생기지 않도록 예방하기 때문이다.

이러한 부모의 노력은 부모와 자녀 간의 의사소통이 활발해져, 추후 아이의 사회생활이 원만하게 유지될 수 있는 발판이 마련된다<sup>15</sup> 또한, 아이에게 스스로 어떠한 가치에 대한 판단을 하는 방법과 의사결정을 하는 방법을 알려줄 수 있다. 따라서 이러한 방법을 통해 부모는 아이가 독립적인 인물로 자라날 수 있도록 도움을 준다.

#### 5. 결론

비건 인구 증가로 비건 부모가 증가하면서, 이들이 아동 자녀에게 비건 가치관을 강요하는 사례가 증가하고 있다. 이는 비건 식단으로 인한 영양소 불균형과 영양제보다 나은 식품의 영양소 급원, 과도

한 대두 이소플라본 섭취로 인한 호르몬 불균형의 문제로 정상적인 아동의 성장을 방해하며, 자아형성이 미숙한 아동의 가치관 확립에 혼란을 준다. 따라서 부모가 아동에게 비건을 강요하는 것은 보호자가 자녀에게 필수적으로 필요한 의식주를 제공하지 않거나, 아동의 정상적 발달을 저해하는 행위이므로 아동학대의 방임죄와 정서학대에 포함된다.

이러한 문제는 부모가 아이에게 여러 가치관에 대한 내용들을 설명해주고, 스스로 선택할 수 있도록 도와주어야 한다. 또한, 이에 따른 적절한 대응과 교육을 통해 아이들이 해당 가치관을 제대로 이해하고, 이에 따른 부정적 측면들 또한 스스로 관리할 수 있는 능력들을 갖출 수 있도록 해야 한다.

따라서 부모는 아이에게 비건이라는 새로운 가치관을 강요하지 않고, 제시해야 한다. 이러한 일련의 과정을 통해서 아이는 스스로 의사결정권을 지니게 된다. 이는 아이가 미래의 사회인으로서 자주적인 인물로 자라날 수 있도록 도와주는 역할을 하게 된다.

---

<sup>1</sup> Oxford(2022.7.), 「Vegan」, Oxford Learner's Dictionaries, [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/vegan\\_1?q=vegan](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/vegan_1?q=vegan)(2022.7.8.).

<sup>2</sup> 백남길(2021.12.), 「비건식품 소비가치와 신뢰, 생활만족도 영향관계」, 고객만족경영연구 23-4, 고객만족경영학회, 2.

<sup>3</sup> Google(2022.7.), 「Vegan 검색어의 시간 흐름에 따른 관심도 변화」, Google Trends, <https://trends.google.co.kr/trends/explore?date=all&q=vegan>(2022.7.8.).

<sup>4</sup> 정혜인(2022.7.2.), 「美 '비건' 부모 고집에...18개월 남아 '과일·채소'만 먹다 사망」, 머니투데이, <https://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2022070215135414648>(2022.7.8.).

이지혜(2016.8.), 「伊, '아이 비건 채식시키는 부모 징역형' 법안 추진」, The Korea Herald, [https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20160811000582&ACE\\_SEARCH=1](https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20160811000582&ACE_SEARCH=1)(2022.7.8.).

<sup>5</sup> 전보경 외 2명(2022.2.), 「20대 여성의 식사에서 동물성 식품의 포함 정도에 따른 건강 및 영양상태: 국민건강영양조사 제7기 (2016-2018)자료이용」, Journal of Nutrition and Health, 동아대학교 Brain Busan 21+ 고령친화 바이오소재 사업단, 101-119.

<sup>6</sup> 최경순 외 3명(2011.3.), 「초등학생의 Vegetarian(lacto-ovo vegetarian)과 Non-Vegetarian의 식습관, 영양소 섭취 및 건강습관 차이에 관한 연구」, 한국식품영양과학회지 40-3, 한국식품영양과학회, 418-422.

<sup>7</sup> 김은경 외 2명(2018.8.), 「한국 영·유아의 식생활 현황 연구 : 2013~ 2015년도 국민건강영양조사를 이용하여」, Journal of Nutrition and Health 51-4, 한국영양학회, 337.

<sup>8</sup> 채희복(2004.3.), 「약인성 간손상의 임상상 및 진단」, 대한간학회지 10-2s, 대한간학회, 7.

<sup>9</sup> 한국식품과학회(2022.7.), 「대두영양 및 기능성 성분」, 한국식품과학회, [http://www.soy.net.org/Research/KiNeung.aspx?Contents=S\\_01\\_2\\_4.html&Tot=9&Cur=4](http://www.soy.net.org/Research/KiNeung.aspx?Contents=S_01_2_4.html&Tot=9&Cur=4)(2022.07.12.).

<sup>10</sup> 보건복지부(2020.12.29.), 「아동복지법」, 국가법령정보센터, 법제처, [www.law.go.kr/법령/아동복지법](http://www.law.go.kr/법령/아동복지법)(2022.7.9.).

---

<sup>11</sup> 송민령(2016.12.), 「뇌의 발달 과정과 교육」, 미디어와 교육 6-2, 한국교육방송공사, 59.

<sup>12</sup> 김미연(2021.12.), 「부모의 믿음만큼 성장하는 아이」, 브레인 91, 한국뇌과학연구원, 55.

<sup>13</sup> 두산백과(2022.7.), 「행동장애」, 두산백과, [https://www.doopedia.co.kr/doopedia/master/master.do?\\_method=view&MAS\\_IDX=101013000876954](https://www.doopedia.co.kr/doopedia/master/master.do?_method=view&MAS_IDX=101013000876954)(2022.7.12.).

<sup>14</sup> 보건복지부(2020.12.29.), 「아동복지법」, 국가법령정보센터, 법제처, [www.law.go.kr/법령/아동복지법](http://www.law.go.kr/법령/아동복지법)(2022.7.9.).

<sup>15</sup> 이명순 외 1명(2014.), 「아동의 부모-자녀 간 의사소통과 학교적응의 관계에서 공감능력과 자아탄력성의 매개효과」, The Korea Journal of Youth Counseling 22-1, 335-356.