

# 기후변화와 건강 문제 해결을 위한 효과적인 육식 저감 행동 커뮤니케이션 전략

Effective Communication Strategies for Reducing Meat  
Consumption While Mitigating Climate Change & Promoting  
Health

2020.10.

이윤희  
(특정주제연구자)

## 제 출 문

재단법인 숲과나눔 이사장 귀 하

본 보고서를 “기후변화와 건강 문제 해결을 위한 효과적인 육식 저감 행동 커뮤니케이션 전략”의 최종 연구 결과보고서로 제출합니다.

2020년 10월 31일

연 구 원 : 이윤희(특정주제연구자)

※ 본 보고서의 내용은 연구자의 의견이며, (재)숲과나눔의 공식적인 견해와는 다를 수 있습니다.

## 결과보고서 초록

연구원	이윤희	구분	( )박사후펠로우십 (○)특정주제연구자
연구제목	한글	기후변화와 건강 문제 해결을 위한 효과적인 육식 저감 행동 커뮤니케이션 전략	
	영문	Effective Communication Strategies for Reducing Meat Consumption While Mitigating Climate Change & Promoting Health	
연구기간	2019. 10. 31. ~ 2020. 09. 30.		
색인어	한글	기후변화, 건강, 육식, 육식 저감, 커뮤니케이션	
	영문	Climate change, Health, Reducing Meat Consumption, Communication	

### ○ 결과보고서 요약

현대인의 육류 소비 증가는 개인 건강뿐 아니라 환경·기후변화에도 심각한 악영향을 미치고 있음 따라서 최근 기후변화 대응을 위한 개인 실천행동에 '육류 섭취량 줄이기'의 중요성이 강조됨. 최근 국내에서도 동물권, 환경 및 기후위기 등의 이유로 육류 소비 저감을 주장하는 개인이나 단체의 활동이 증가했지만 사회 전반의 공감과 대다수 개인의 행동 변화까지는 요원하며 행동 변화의 전제 조건인 지식, 인식, 태도와 가치관의 수준도 낮은 편이고 관련 연구도 상당히 미흡함.

따라서 본 연구의 목적은 한국인 육식 저감 행동의 특성을 파악하고 이를 토대로 효과적인 육식 저감 행동 커뮤니케이션 전략을 제안하는 것임. 이를 위한 주요 연구내용과 절차는 다음과 같음. ① 한국인의 육식 저감 행동 동기와 주요 변인 탐색, ② 변인의 영향력, 인과관계를 포함한 행동 모형 및 규명, ③ 육식 저감 행동 특성을 반영한 커뮤니케이션 전략 수립임. 본 연구는 혼합연구방법 중에서도 질적연구를 통해 탐색하고 양적연구로 객관적 검증을 하는 탐색설계(exploratory design)방법으로 수행되었음.

# 요약문

## 1. 서론

소득 증가와 공장식 축산업으로 인해 세계 육류 소비량은 날로 증가하고 있는데, 이는 지구 환경과 인류 건강에 모두 악영향을 미치고 있다. 최근 UN 식량농업기구(FAO) 보고서에 따르면 축산업에서 발생하는 온실가스 배출량은 전체의 14.5%에 해당한다(FAO, 2017). 또한 육식 증가로 인한 건강 문제도 심각한데 육류 위주의 식사를 하는 서구권 국가에서는 일찍이 이로 인한 비만, 당뇨와 고혈압 등의 성인병과 암 등 각종 질병 문제가 발생하였고 우리나라 역시 식생활이 서구화됨에 따라 중년층 뿐 아니라 최근에는 청장년층까지 성인병 등의 관련 질환이 증가하고 있다. 국내외 선행연구를 살펴보면 이미 다수의 연구자가 육류 섭취량을 줄이는 식이요법은 생물 다양성과 기후변화 대응의 주요 수단 중 하나임을 강조하였다(Gerber et al. 2013; Joyce et al. 2012; Machovina et al. 2015; Meier & Christen 2013).

최근 IPCC가 발표한 ‘기후변화와 토지에 대한 특별보고서’에서도 “육류 섭취를 줄이면 줄일수록 더 좁은 면적의 토지에서 더 많은 식량을 효율적으로 생산할 뿐 아니라 온실가스 배출도 감소할 수 있다”고 전 세계인의 ‘식생활 변화’의 필요성 강조하고 있다(IPCC, 2019). 그럼에도 불구하고 채식이 주요한 기후행동 중 하나로 인식되기 시작한 것은 얼마 되지 않고, 기후행동 측면에서도 에너지 절약, 대중교통 이용 등에 비해 그 중요성이 간과되었다. 다수의 연구자도 이제까지 온실가스 저감을 위한 육식 소비(섭취) 저감 행동은 에너지 절약, 대중교통 이용 등 타 기후행동에 비해 주목받지 못한 문제를 지적하였다(Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017; Dibb & Fitzpatrick 2014; Laestadius et al. 2013; Westhoek et al. 2011). 또한 국외에서는 2010년 이후 채식 혹은 육식 저감 행동의 특성과 영향을 미치는 요인이 무엇인지 주목하여 관련 연구가 수행되었고, 최근 Stoll-Kleemann & Schmidt (2017)은 육식 저감 행동에 영향을 미치는 다양한 영향요인을 포괄적으로 제시하였다.

그러나 국내는 이에 대한 연구도 미흡하고 생활 실천행동 측면에서 육식 섭취 저감 혹은 채식 가이드라인 등이 제시되고 있으나 대한민국 국민의 식생활 특성, 니즈, 관심사 등이 고려되지 않고 당위성 강조에 치중해 효과적인 커뮤니케이션 전략으로 한계가 있다.

따라서 본 연구에서는 대한민국 소비자의 육식 저감 행동에 영향을 미치는 다양하고 주요한 변인을 파악하고, 변인의 영향력과 인과관계가 포함된 행동 모형을 제시하고자 한다. 또한 해당 연구 결과를 토대로 효과적으로 육식 저감 행동을 유도할 수 있는 커뮤니케이션 전략을 수립하는 것이 본 연구의 목적이다.

## 2. 본론

본 연구의 목적은 대한민국 소비자의 육식 저감 행동의 특성을 파악하고 이를 토대로 효과적으로 육식 저감 행동을 유도할 수 있는 커뮤니케이션 전략을 제안하는 것이다. 이를 위해서는 우선 대한민국이라는 사회문화적 배경과 이로 인한 식생활 관점에서 한국의 육식 저감 행동에 영향을 미치는 주요 변인을 파악하고 이후 각 변인의 영향력, 인과관계 등을 설명할 수 있는 행동 모형을 규명해야 한다. 그러나 선행연구 분석 결과 언급했듯이 국내에서 육식 저감 행동 특성에 관한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 따라서 연구의 목적을 달성하기 위해

질적연구를 통한 탐색-양적연구를 통한 검증의 순차적 혼합방법(sequential mixed methods)를 적용하였다.

## 1) 질적연구: 육식 저감 행동의 동기 및 변인 탐색

### 가. 연구 방법

대한민국 소비자의 육식 저감 행동 특성을 광범위하게 파악하기 위해 우선 질적연구를 수행하였다. 다양한 성별, 연령별로 총 12인의 육식 저감 행동 경험자를 대상으로 동기와 실천 과정에서 영향을 미쳤던 요인에 대한 심층인터뷰를 수행하였다. 인터뷰는 향후 단계별 전략 수립에 반영하기 위해 유태범(2012)이 제시한 채식의 과정(전(前)대면-대면-탐색-통합-발전)을 일부 수정한 질문지를 활용하였다. 인터뷰 대상자는 육식 저감 행동을 1년 이상 시도한 이들로 구성하였다. 결과는 전사한 후 자료에서 서술의 대상이 되는 개념을 찾아내고 개념 간의 관계를 파악하여 중심 주제를 도출해 내는 방법인 질적 주제 분석(thematic analysis)을 이용하였다(Braun & Clarke, 2006).

### 나. 연구 결과

인터뷰 수행 및 분석 결과 대한민국 소비자의 육식 저감 행동에 주요한 영향을 미치는 변인 5가지를 제시하였다. 첫째, 입맛은 육식 저감 행동의 과정 내내 강력한 영향 변인 중 하나로 나타났는데 채식 선호 입맛을 가진 경우 촉진 요인, 그렇지 않은 경우에는 가치관과 태도 수준이 높더라도 강력한 장애 요인으로 작용하였다. 둘째, 주관적 규범 역시 강력한 변인이었다. 육식 저감 행동이 보편화되지 않은 한국의 상황에서 주변 사람들의 무관심, 비협조를 넘어 만류, 우려와 사회 전반에 남아있는 '고기는 힘, 영양'이라는 규범은 행동 과정 내내 응답자들에게 큰 장애요인으로 작용했다. 한편 지속적인 지식 습득을 통해 이를 극복하는 모습을 보이기도 했다. 셋째, '처음 접하게 된 계기와 동기', '실행에 부족한 내용을 지속적으로 보완해주는 원동력', '주관적 규범에 의해 약해지는 동기를 강화해주는 자기 확신의 도구' 등의 역할로 지식 역시 주요 변인으로 작용하였다. 반면 지식의 부족은 지속적인 갈등의 원인과 건강 문제와 같이 실제 중단할 수 밖에 없는 상황을 초래하기도 하였다. 넷째, 본 연구 응답자들에게서도 기술은 지식과 함께 육식 저감 행동의 전제조건(Stoll-Kleemann&Schmidt, 2015)으로 나타났다. 단 기술은 실제 행동 과정에서 적용할 수 있는 유용한 수단과 기법으로 관련 기술의 유무와 수준은 행동의 용이성과 지속성에 유의한 영향을 미쳤다. 가장 많이 언급된 것은 '요리 기술(능력)'으로 이것이 갖추어져 있을 경우 육식 저감 행동의 과정이 풍부해지고 즐거운 경험이 되기도 하였다. 다섯째는 육식 저감 식사를 할 수 있는 식당, 관련 제품 및 식재료를 포함하는 인프라로 나타났다. 그 중에서도 응답자들은 식당 부족에 대한 불편함을 가장 많이 들었는데, 인프라의 영향은 육류 저감 행동의 강도와 지역 차이에 따라 크게 좌우됐다. 특히 비건 혹은 비건 지향일 경우 인프라의 영향으로 갈등-포기-재시도의 과정을 겪고, 그 과정에서 저마다의 방법으로 극복하는 모습을 보이기도 하였다.

## 2) 양적연구: 육식 저감 행동 모형 설계 및 검증

### 가. 연구 방법

앞서 질적연구를 통해 탐색한 주요 변인과 행동에 영향을 미치는 경로를 규명하기 위해

구조방정식 모형을 제시하고 검증하였다. 계획행동이론과 의도-행동 갭을 토대로 육류 섭취 저감 행동 의도와 행동에 영향을 주는 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제에 지식, 기술, 인프라를 추가하여 구조방정식 모형을 제시하고 규명하였다.

우선 육식 섭취 저감 행동의 주요 변인과 행동 의도, 행동을 측정할 수 있는 설문지를 이용해 성별, 연령별 균등할당비율을 적용한 전국 1,000명의 성인으로 대상으로 설문을 실시하였다. 측정도구는 선행연구 내용을 토대로 육류 저감 행동에 맞게 수정하여 활용하였으며 각 항목은 '전혀 그렇지 않다'와 '매우 그렇다'를 양 끝점으로 하는 Likert 5점 척도를 사용하여 측정하였다. 설문 결과는 구조방정식 모형 검증을 위해 다음의 분석 방법으로 통계처리하였다.

- SPSS: 인구통계학적표, 신뢰도분석, 기술통계분석, 상관분석
- AMOS: 확인적 요인분석, 다중 집단 확인적요인분석(인프라, 기술 평균 고,저 집단), 타당도 3개, 경로분석, 조절효과검증

#### 나. 연구 결과

분석 결과 우선 가설과 달리 육류 저감 행동에서 지식은 의도에 직접적인 영향을 미치지 않고, 태도를 통해 영향을 미치므로 완전 매개 효과를 보이는 것으로 나타났다. 지식이 의도에 직접 영향을 미치지 않고 부분 매개 효과도 없는 이유는 본 연구에서 측정한 지식은 본인이 잘 알고 있을 것이라는 주관적 판단에 의한 것으로 본인이 인지하는 지식의 수준은 의도로 이어지기까지 충분치 않고 태도 형성이 전제되어야만 의도가 형성되고 행동으로 이어지는 것으로 추측하였다. 또한 육류 저감 행동 의도가 행동으로 이어지는 과정에서 조절 변인으로 예상한 인프라와 기술 중 기술만 조절 효과를 하는 것으로 나타났다. 인프라의 조절 효과가 지각된 이유는 한식의 특성 상 완전 채식이 아닌 육류를 줄이는 식사를 할 수 있는 식당, 제품 및 식재료는 의도가 행동으로 연결되는데 문제가 있을만큼 부족하지 않기 때문으로 파악하였다.

### 3. 결론

#### 1) 효과적인 육식 저감 행동 커뮤니케이션 전략

상기 연구 결과를 토대로 국내에서 효과적인 육식 저감 행동을 유도하기 위한 효과적인 커뮤니케이션 전략을 다음과 같이 제안한다.

첫째, 단순한 정보, 주관적 지식이 아닌 전문적, 객관적인 지식 커뮤니케이션이 필요하다.

본 연구에서 확인한 지식의 의도 효과가 유의미하지 않은 것은 과학적 정보에 근거한 객관적 지식이 아닌 본인이 판단하는 지식 정도인 주관적 지식이기 때문으로 분석할 수 있다. 따라서 육식 저감 행동을 유도하기 위해서는 전문적이고 객관적인 지식 커뮤니케이션이 이루어져야 하고, 때로 신뢰성 있는 전문가를 통해 제공되어야 하며 마지막으로 결과적 지식 뿐만 아니라 추론 능력도 함께 갖추어져야 한다. 그러나 이를 위해서는 상당한 양의 난이도 높은 지식 습득이 필요하므로 대상의 연령, 관심사 등에 따라 난이도와 우선순위를 고려하여 커뮤니케이션해야 할 것이다.

둘째, 보편적 원칙에 따른 구체적인 가이드라인이 제공되어야 한다.

인간의 행동을 유도하기 위한 기본적이고 효과적인 방법인 가이드라인이 필요하되 보편적

원칙과 구체적 지침들로 구성되어야 한다. 예를 들어 성별, 연령, 건강 상태에 따른 ‘한국인영양섭취기준’과 같이 개인 건강과 기후변화 대응을 고려한 ‘한국인 육류섭취기준’에 따른 육류 저감 표본 식단과 이로 인한 건강·온실가스 감축 효과 등을 함께 제시해야 시민들이 실제 식사에서 적용할 수 있는 가이드라인이 될 수 있을 것이다. 또한 국내에서 육류 섭취량 증가의 원인이 되는 주요 음식, 예를 들어 고탄소 음식(설탕, 꿀, 감자, 콩, 콩나물 등)과 과도한 육류 섭취의 주범인 음식(삼겹살, 치킨, 제육볶음 등) 등의 섭취 횟수를 제한할 수 있는 지침을 주 0회 혹은 월 0회 등과 같이 구체적으로 제시해야 육류 저감 행동에서의 리바운드 효과를 방지할 수 있다.

셋째, 실생활을 고려한 유연하고 다양한 대안이 제시되어야 한다.

건강, 동물권, 환경 및 기후변화 등 거대해진 축산업으로 인한 다양한 문제를 지적하는 기관, 민간단체 중 일부는 거의 완전한 채식에 가깝게 식습관을 바꾸어야 한다고 주장하기도 하지만 이는 현실적으로 이에 동의하지 않는 대부분의 사람들을 제외시키는 전략일 수 있다. 이와 달리 거의 모든 사람이 자신의 취향과 여건에 따라 선택할 수 있는 유연하고 다양한 육류 저감식의 옵션이 필요하며, 현재 이런 맥락에서 세계 각국에서 이루어지고 있는 고기없는 월요일, 오후 6시 이전에만 비건식을 하는 VB6(Eat Vegan Before 6:00), 한 달 동안 비건식을 하는 비개뉴어리(Veganuary)가 좋은 예이다. 특히 한국의 경우 채식 비중이 큰 한식 고유의 특성을 알려 육식 저감 행동에 대한 우려를 줄이고 실제 생활에서 적용할 수 있는 한식 위주의 육류 저감 식단을 구성하여 적극적으로 알려야 한다.

마지막으로 사회문화적 분위기를 변화시킬 수 있는 전방위에 걸친 각양각색의 문화 콘텐츠가 필요하다.

더 이상 육식 저감 행동이 부자연스럽지 않고 동조와 참여를 이끌어낼 수 있는 사회분위기 형성을 위해 전방위에 걸친 각양각색의 문화 콘텐츠가 필요하다. 이제까지 각종 전문 정보뿐 아니라 실생활에서 쉽게 접하는 방송과 인터넷 커뮤니티에서까지 고기 권하는 콘텐츠가 만들어지고 유통된 것처럼 문화를 형성하는 다양한 영역에서 콘텐츠가 만들어지고 확산되어야 한다. 전문 교육, 정부 및 관련 기관의 가이드라인, 주요 언론과 방송의 기사와 프로그램도 필요하지만 개인 참여가 활발한 유튜브, SNS, 웹툰 등의 채널에서도 육식 저감 행동의 필요성과 다양한 대안을 알리고 참여하고 협업할 수 있는 콘텐츠가 만들어져야 할 것이다.

## 2) 연구의 한계 및 후속연구

본 연구는 한국사회와 한국인의 육식 저감 행동의 특성을 파악하고 이를 반영한 육식 저감 행동 커뮤니케이션 전략을 제시하고자 했지만 국내 선행연구가 상당히 미흡하여 육식 저감 행동에 미치는 광범위한 영역의 변인 중 일부에 대해서만 연구를 수행하였다. 또한 질적연구 결과 가장 중요한 변인으로 나타난 입맛 역시 이론들의 한계로 제외된 것도 본 연구의 한계라고 할 수 있다. 그러나 대상 행동을 육식 저감 행동으로 명확하게 설정하고 한국인의 육식 저감 행동의 특성을 실증연구를 통해 검증하여 국내 육식 저감 행동 연구의 기초를 마련했다는 점에서 의의가 있다.

후속 연구로 무엇보다 최대 장애요인으로 지적되었으나 본 연구에서 제외된 입맛 변인에 대한 연구가 필요할 것으로 판단된다. 또한 입맛 외에 다른 변인들을 추가하여 확장된 범위에서 육식 저감 행동의 특성을 파악해야 할 뿐 아니라 또한 성별, 연령 뿐 아니라 다양한 기준으로 유형을 분류하고 특성과 차이점을 규명하여 차별화된 전략을 수립해야 할 것이다.

# 목 차

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구내용 및 방법 .....	2
3. 용어 정리 .....	4
<b>II. 이론적 배경 및 선행연구 분석</b> .....	<b>6</b>
1. 육식과 기후변화·건강 영향 .....	6
1.1. 육류 소비량 현황 및 특성 .....	6
1.2. 육식 증가에 따른 건강 영향 .....	12
1.3. 육식의 기후변화 영향과 육류 저감 행동 효과 .....	14
2. 육식 저감 행동의 특성 .....	18
<b>III. 한국인 육식 저감 행동의 주요 변인 탐색</b> .....	<b>26</b>
1. 연구방법 및 절차 .....	26
1.1. 연구참여자 선정 .....	26
2. 육식 저감 행동의 주요 변인 .....	28
2.1. 육식 저감 행동 전체를 지배_입맛(taste) .....	28
2.2. 개인 식생활에 대한 사회적 압력_주관적 규범(subjective norm) .....	29
2.3. 계기이자 지속적인 원동력_지식(knowledge) .....	31
2.4. 육식 저감 행동을 풍부하게 해주는 역할_기술(skill) .....	33
2.5. 육식 저감 행동의 강도에 따라 영향 좌우_인프라(Infrastructure) .....	34
<b>V. 육식 저감 행동 모형의 검증</b> .....	<b>37</b>
1. 연구방법 및 절차 .....	37
1.1. 연구모형 및 가설 설정 .....	37
1.2. 측정도구 개발 및 자료수집 .....	39
1.3. 분석결과 .....	40
2. 논의 .....	51

<b>IV. 결론</b> .....	<b>54</b>
1. 육식 저감 행동 유도를 위한 커뮤니케이션 전략 .....	54
2. 연구의 한계 및 향후연구 .....	58
 참 고 문 헌 .....	 60
부 록 .....	61

## 표 목차

<표 1> 육식, 채식 관련 용어 정리 .....	4
<표 2> 세계 평균 주요 육류별 1인당 연간 섭취량 추이(자료: FAO, 2020, 재구성) .....	7
<표 3> 식재료별 온실가스 배출계수(에코인벤트(스위스) 및 LCAfood(덴마크) .....	16
<표 4> 육식 저감 행동의 주요 변인과 관련 선행연구 .....	19
<표 5> 육류 섭취 저감을 위한 요인별 장애요인 및 기회 .....	21
<표 6> 한국인 채식주의 선택의 주요 동기(유태범, 2012, 재구성) .....	22
<표 7> 질적연구 참여자 구성 .....	26
<표 8> 채식 경험 심층 인터뷰 질문지 .....	26
<표 9> 주제방법의 절차(유종호, 2015) .....	27
<표 10> 변인의 조작적 정의 및 선행연구 출처 .....	39
<표 11> 조사 대상자의 일반적 특성 .....	40
<표 12> 신뢰도 검증 결과 .....	41
<표 13> 변인의 기술통계분석 결과 .....	42
<표 14> Pearson 상관분석 결과 .....	42
<표 15> 확인적 요인분석 적합도 .....	44
<표 16> 다중집단 확인적 요인분석 적합도 .....	44
<표 17> 다중집단 확인적 요인분석 적합도 .....	45
<표 18> 관측 변인의 요인 부하량 확인 결과 .....	45
<표 19> 수렴타당도 검증 .....	46
<표 20> 판별타당도 검증 결과 .....	46
<표 21> 경로분석 전체 결과 .....	48
<표 22> 경로분석 결과 .....	48
<표 23> 직접·간접·총 효과(표준화 계수) .....	49
<표 24> 인프라 변인의 조절 효과 검증 .....	50
<표 25> 기술 변인의 조절 효과 검증 .....	50
<표 26> 연구가설 검증 결과 .....	51

## 그림 목차

[그림 1] 혼합연구방법의 유형 .....	2
[그림 2] 연구내용 및 방법 .....	3
[그림 2] 세계 육류 생산량 추이(FAO, 2020; OurWorldinData 가공) .....	6
[그림 4] 2018년 주요국 연간 1인당 육류소비량(OECD, 2019, 재구성) .....	7
[그림 5] 대한민국 연간 1인당 육류소비량 추이(농림축산식품부, 2019, 재구성) .....	8
[그림 6] 주요국 1인당 육류 섭취량 추이(FAO, 2017; OurWorldinData 가공) .....	8
[그림 7] 하루 과일, 채소 500g 이상 섭취자 분율 추이(보건복지부, 2019) .....	9
[그림 8] 2018년 대한민국 성인 1인 1일 육류 섭취량(보건복지부, 2019, 재구성) .....	9
[그림 9] 2014년 적색육, 가공육의 1인 1일 평균 섭취량(식품의약품안전처, 2016) .....	10
[그림 10] 음주와 적색육가공육 섭취 상관관계(식품의약품안전처, 2016) .....	11
[그림 11] 2018년 성별, 연령대별 하루 1회 이상 외식률(보건복지부, 2019, 재구성) .....	11
[그림 12] 국제암연구소의 발암성 물질 분류(식품의약품안전처 홈페이지) .....	12
[그림 13] 성별, 연령별 에너지/지방과잉섭취군 분율(보건복지부, 2019, 재구성) .....	13
[그림 14] 성별, 연령별 지방의 주요급원 음식 현황(한국보건산업진흥원, 2018, 재구성) .....	13
[그림 15] 대한민국 남녀 만성질환 유병율 추이(보건복지부, 2019) .....	14
[그림 16] 식품 생산으로 인한 온실가스 배출량 비중 .....	15
[그림 17] 식품의 영양과 환경 영향 비교 이중 피라미드(BCFN, 2010) .....	16
[그림 18] 육식 행동 모델(Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017) .....	20
[그림 19] 한국에서 채식주의자 되기의 단계와 단계별 특징(유태범, 2012, 재구성) .....	24
[그림 20] 채식 인식과 식습관에 대한 2012년과 2018년 주요 설문조사(마이크로엠브레인, 2018) .....	24
[그림 21] 주제 분석을 통한 한국인 육식 저감 행동의 변인 도출 .....	27
[그림 22] 계획행동이론의 이론적 모형(Ajzen, 1991) .....	37
[그림 23] 입맛에 영향을 미치는 내외부적 요인 .....	38
[그림 24] 연구모형 .....	38
[그림 25] 확인적 요인분석 결과 .....	43
[그림 26] 경로분석 결과 .....	47
[그림 27] 구조방정식 모형 검증 결과 .....	50
[그림 28] 전문가 강연 프로그램을 통한 지식 전달 사례(JTBC 차이나는 클래스 137회) .....	54
[그림 29] 축산업의 기후변화 환경 영향(채식문화원, 2020) .....	55
[그림 30] 현재식과 지구건강식 비교 사례(EAT Lancet Commission, 2019) .....	56
[그림 31] 플렉시테리언 식단 12가지 사례(EAT Lancet Commission, 2019) .....	57
[그림 32] 리듀스테리언 명칭 공모전, 채식 관련 웹툰, 간헐적 채식 유튜브 .....	58

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

소득 증가와 공장식 축산업으로 인해 세계 육류 소비량은 날로 증가하고 있는데, 이는 현대인의 건강과 지구 환경에 모두 악영향을 미치고 있다. 육류 위주의 식사를 하는 서구권 국가에서는 일찍이 이로 인한 비만, 당뇨와 고혈압 등의 성인병과 암 등 각종 질병 문제가 발생하였고 우리나라 역시 식생활이 서구화됨에 따라 중년층 뿐 아니라 최근에는 청장년층까지 비만, 성인병 등의 관련 질환이 증가하고 있다.

또한 육류소비량 증가는 인류 최대의 위기라는 기후변화의 주범으로도 지목되고 있다. 최근 UN 식량농업기구(FAO) 보고서에 따르면 축산업에서 발생하는 온실가스 배출량은 전체의 14.5%에 해당한다(FAO, 2017). 육류소비량 증가로 인한 축산업의 기후변화 영향이 상당하다는 것이 과학적으로 검증되면서 다수의 연구자가 육류 섭취량을 줄이는 식이요법은 생물 다양성과 기후변화 대응의 주요 수단 중 하나임을 강조하고 시작하였다(Gerber et al. 2013; Joyce et al. 2012; Machovina et al. 2015; Meier & Christen 2013). 최근 IPCC가 발표한 ‘기후변화와 토지에 대한 특별보고서’에서도 “육류 섭취를 줄일수록 더 좁은 면적의 토지에서 더 많은 식량을 효율적으로 생산할 뿐 아니라 온실가스 배출도 감소할 수 있다”고 전 세계인의 ‘식생활 변화’ 필요성을 강조하였다(IPCC, 2019). 그럼에도 불구하고 육류 섭취를 줄이는 것이 주요한 기후행동 중 하나로 인식되기 시작한 것은 얼마 되지 않았고, 기후행동 측면에서도 에너지 절약, 대중교통 이용 등에 비해 그 중요성이 간과되어 왔다. 다수의 연구자도 이제까지 온실가스 저감을 위한 육식 소비(섭취) 저감 행동은 에너지 절약, 대중교통 이용 등 타 기후행동에 비해 주목받지 못한 문제를 지적하였다(Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017; Dibb & Fitzpatrick 2014; Laestadius et al. 2013; Westhoek et al. 2011).

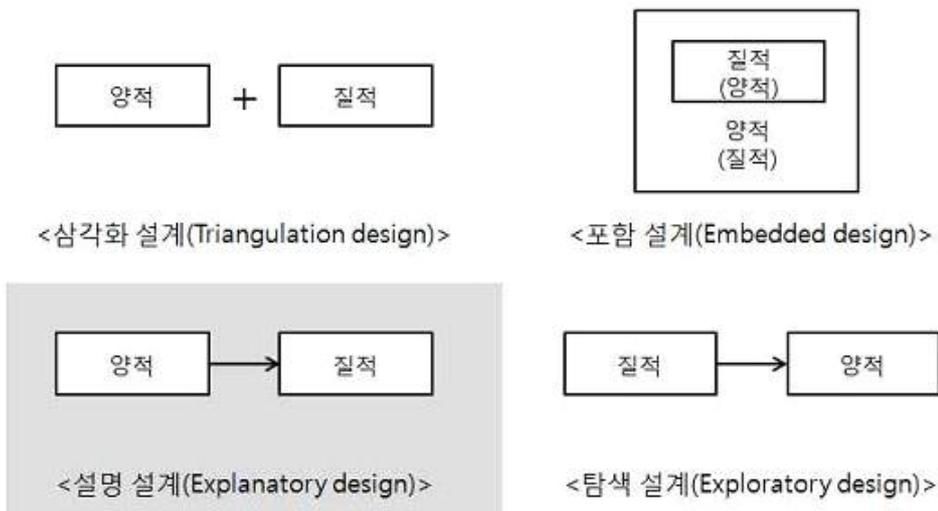
국외에서는 2000년 대 들어서서 채식 혹은 육식 저감 행동의 특성과 영향을 미치는 요인이 무엇인지 주목하기 시작하였고 최근에는 관련 연구가 상당히 활발하게 이루어지고 있다. 최근 Kleemann & Schmidt(2017)은 육식 저감 행동에 영향을 미치는 다양한 영향요인을 포괄적으로 제시하였다.

그러나 국내 관련 연구는 상당히 미흡한 상황이다. 생활 실천행동 측면에서 육식 섭취 저감 혹은 채식 가이드라인 등이 제시되고 있으나 대한민국 국민의 식생활 특성, 니즈, 관심사 등이 고려되지 않고 당위성 강조에 치중해 효과적인 커뮤니케이션 전략으로 한계가 있다. 따라서 본 연구에서는 대한민국 소비자의 육식 저감 행동에 영향을 미치는 다양하고 주요한 변인을 파악하고, 변인의 영향력과 인과관계가 포함된 행동 모형을 제시하고자 한다. 또한 해당 연구 결과를 토대로 하여 효과적으로 육식 저감 행동을 유도할 수 있는 커뮤니케이션 전략을 수립하는 것이 본 연구의 목적이다.

## 2. 연구내용 및 방법

본 연구는 한국인 육류 저감 행동의 주요 변인을 탐색하고 각 변인의 영향력, 경로 등을 설명하는 행동 모형을 설계, 검증하기 위해 혼합연구방법(mixed method approach) 중 탐색적 설계(exploratory design) 방법을 적용하였다.

혼합연구방법은 하나의 연구 안에서 양적연구와 질적연구의 연구기법, 방법, 개념 등을 함께 적용하는 것으로 문제현상과 발생한 맥락에 대한 연계성을 파악하여 현상에 대해 보다 총체적이고 깊이 있는 이해를 가능하게 하는데 기여한다(Green, 1994; 양성은, 2006에서 재인용). 질적연구와 양적연구는 각각의 장단점을 갖고 있다. 질적연구는 연구 대상이 새로운 현상이거나 선행연구가 부족해 해당 문제에 대해 탐색하고 상세한 정보를 얻어 새로운 관점과 이론을 제시해야 할 때 효과적이지만 객관성과 대표성 문제가 있다. 양적연구는 이론을 검증하는 객관적이고 과학적인 방법이지만 연구대상이 새로운 문제이거나 선행연구가 부족한 경우 변인과 연구모형을 수립하기에 충분치 않다. 따라서 양적 접근과 질적 방법 중 우위를 따지거나 한계를 지적하기보다 두 방법을 함께 사용하는 혼합연구방법은 기존 이론의 틀에 구애받지 않는 탐색과 객관적 검증을 함께 수행할 수 있는 장점이 있다. 혼합방법론 유형은 [그림 1]과 같이 질적연구와 양적연구의 순서와 비중에 따라 4가지 유형으로 분류된다. 본 연구에서는 탐색적 설계 방법을 택하여 한국사회의 특수성을 고려한 육류 저감 행동의 이론적 프레임이 부족하므로 질적연구를 선행하여 육류 저감 행동의 변인을 도출하고, 이를 토대로 가설과 행동 모형을 설계, 검증하고자 하였다.



[그림 1] 혼합연구방법의 유형

본 연구는 크게 세 가지 내용과 절차에 따라 수행되었다.

첫째, 한국인 육식 저감 행동의 주요 변인을 탐색하는 것이다. 식생활은 개인적 요인 뿐 아니라 사회문화적 요인에 의해 상당히 영향을 받으므로 서로 다른 배경을 가진 국외 연구 결과를 국내 육식 저감 행동 유도 전략을 수립하는데 반영할 수는 없다. 한편 국내 연구가 미흡

하므로 대한민국 소비자의 육식 저감 행동 특성을 광범위하게 파악하기 위해 질적연구 방법을 선택하였다. 다양한 성별, 연령별로 총 12인의 육식 저감 행동 경험자를 대상으로 동기와 실천 과정에서 영향을 미쳤던 요인에 대한 심층 인터뷰를 수행하였다. 인터뷰 결과는 자료에서 서술의 대상이 되는 개념을 찾아내고 개념 간의 관계를 파악하여 중심 주제를 도출해 내는 방법(Braun & Clarke, 2006)인 주제분석(thematic analysis)으로 분석하였다. 그 결과 한국인의 육식 저감 행동에 영향을 미치는 주요 변인 5가지를 도출하였다.

둘째, 주요 변인의 영향력과 인과관계를 설명하는 육식 저감 행동 모형을 제시하고 검증하였다. 계획행동이론과 의도-행동 갭을 토대로 육류 섭취 저감 행동 의도와 행동에 영향을 주는 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제에 지식, 인프라, 기술을 추가하여 구조방정식 모형을 제시하고 검증하였다.

셋째, 이제까지 수행된 연구 결과를 토대로 효과적으로 육식 저감 행동을 유도하기 위한 커뮤니케이션 전략을 제안하였다. 커뮤니케이션 전략은 본 연구 결과와 선행연구, 최근 국내 외에서 이루어지고 있는 실천사례에서의 시사점을 토대로 실용적인 방안을 제시하고자 하였다.

아래 그림은 본 연구의 전체적인 내용과 절차, 방법을 정리한 것이다[그림 2].

**연구내용 및 절차**

- 1) 한국인 육식 저감 행동의 주요 변인 탐색
  - 한국인의 육식 저감 행동 특성 파악
  - 육식 저감 행동에 영향을 미치는 촉진/장애요인 탐색
- 2) 육식 저감 행동 모형 설계 및 검증
  - 주요 변인과 인과관계를 설명하는 육식 저감 행동 모형 설계 및 검증
  - 섭취빈도 등 소비자 유형별 행동 특성 분석
- 3) 육식 저감 행동 커뮤니케이션 전략 수립
  - 한국인의 육식 저감 행동 특성을 반영한 커뮤니케이션 전략 제시
  - 섭취빈도, 연령 등 소비자 유형별 전략 제시

**연구방법**

- 탐색 (질적)**
- 문헌분석
  - 심층 인터뷰
  - 질적 분석
- 검증 (양적)**
- 모형 설계
  - 설문조사
  - 통계분석

[그림 2] 연구내용 및 방법

### 3. 용어 정리

본 연구의 목적은 흔히 비건이라고 하는 완전한 채식 행동을 유도하는 것이 아니라 개인 측면의 건강과 사회 측면의 환경·기후변화 문제의 원인이 되는 과도한 육류 섭취를 줄이는 행동을 유도하고자 하는 것이다. 대부분의 인간은 육식과 채식을 혼합한 식생활을 하지만 육식, 채식이라는 용어는 자칫 양분화되고 배타적인 식생활로 비춰지고, 사회문화적 배경과 개인 특성에 따라 부정적인 이미지를 형성하기도 한다. 따라서 유도하고자 하는 행동의 의도와 의미를 명확하게 전달하고 보다 쉽고 효과적인 커뮤니케이션을 위한 용어 선택을 위해 관련 용어를 조사하고 분석하는 준비 과정을 거쳤다.

가장 보편적으로 쓰이는 육식과 채식의 사전적 정의와 유의어를 조사하고 국내외 문헌 조사를 통해 관련 용어를 섭취 대상, 해당 행동, 행위자로 구분하여 정리하였다<표 1>.

- 육식: 음식으로 고기를 먹음. 또는 그런 식사(네이버 국어사전), 동물의 고기, 특히 수조육(獸鳥肉)을 먹는 일. \* 유의어: 식육
- 채식: 고기류를 피하고 주로 채소, 과일, 해초 따위의 식물성 음식만 먹음(네이버 국어사전) 육류를 피하고 식물성 식품을 중심으로 하는 식사(두산백과) \* 유의어: 좌식, 초식, 예로부터 채식은 소식(정결한 음식:素食)

<표 1> 육식, 채식 관련 용어 정리

구분	관련어	선택 용어
섭취 대상	meat, animal product, meat-based diet(meat), animal-based diet(meal) 고기, 육류(제품), 동물 기반 식품, 동물성 식품	고기류/육류/ 동물성 식품
	plant food, plant-based diet(meat), vegetarian diet, non-meat food 식물성 식품, 채소(류), 식물 기반 식품, 식물성 식품	채소류/식물성 식품
행동	meat-eating behaviour, eating meat, meat-based diet, meat consumption 육식, 고기/육류/동물성 식품 섭취(소비) 행동, 육류(고기)위주 식사/동물성 지향식	고기 위주 식사/ 육류 섭취(소비) 행동/ 동물성 식품 섭취(소비) 행동
	reduced meat intake, reduced meat consumption(intake), meat reduction, avoidance of meat 채식, 식물성 식품 섭취(소비)행동, 채소 위주 식사/식물성 지향식	채소 위주 식사/ 식물성 식품 섭취(소비) 행동/ 육류 섭취(소비) 저감 행동
행위자	meat eater, Omnivore 육식 지향인, 육식 선호자, 육식가(肉食家, 고기를 즐겨먹는 사람, 네이버 국어사전 (유)육식자), 육식동물, 고기러버	육식 지향인/ 육식 선호자

	채식주의자, 채식주의, 베지테리언&비건(지향), 채식주의인, 채식 선호자, 채식 추구 소비자, 채식주의(菜食家, 육식을 피하고 주로 채소, 과일, 해초 따위의 식물성 음식만을 즐겨 먹는 사람), 시골 입맛	채식 지향인/ 채식 선호자/ 육식 저감인
--	--	------------------------------

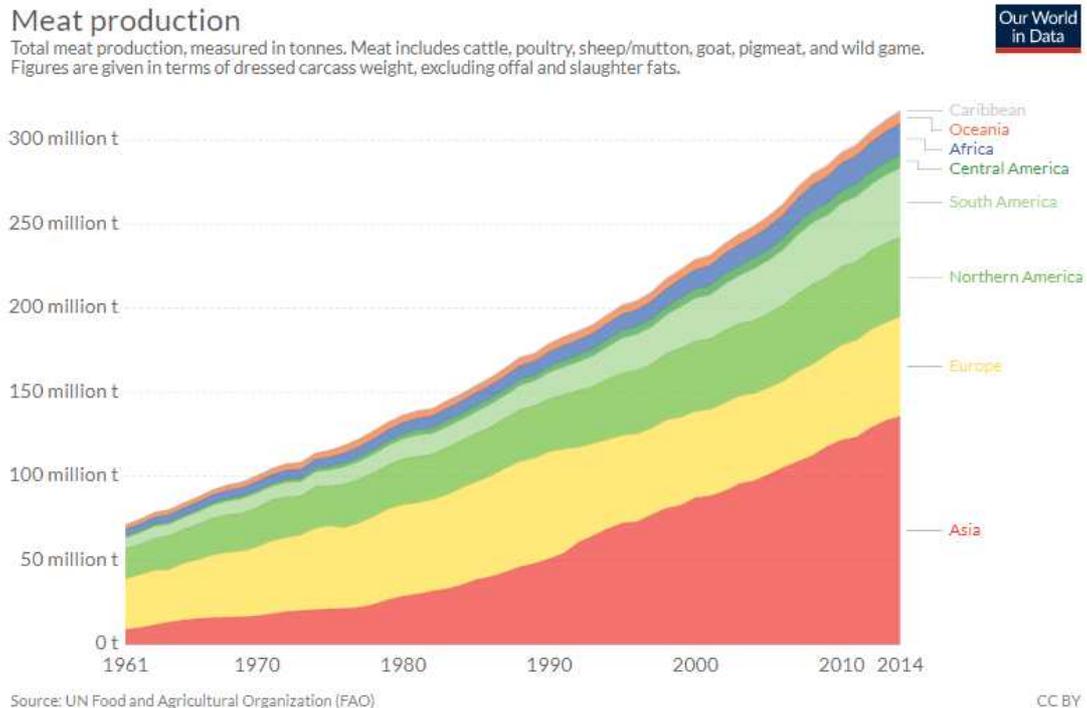
관련 용어를 조사하고 검토한 결과 본 연구에서 육류 섭취를 줄이는 행동을 가리키는 용어로 ‘육식 저감 행동’을 채택하였다. ‘고기’는 보통 육류를 지칭하기도 하지만 사전적 의미로도 ‘식용하는 온갖 동물의 살(표준국어대사전, 2020)’로 생선을 포함하고, 사용자 일부는 육류를 별도로 육고기라 부르기도 한다. ‘육류 섭취 저감 행동’은 단어의 수가 많아 활용하기에 불편할 수도 있으므로 최종적으로 ‘육식 저감 행동’으로 결정하였다.

## II. 이론적 배경 및 선행연구 분석

### 1. 육식과 기후변화·건강 영향

#### 1.1. 육류 소비량 현황 및 특성

산업화 이후 생산 측면에서는 공장식 축산이라는 육류의 대량 생산 가능 시스템과 소비 측면에서는 소득 증가, 생활 수준의 향상으로 육식 선호가 증가하면서 세계 육류 생산량은 날로 증가하고 있다. FAO(2020) 자료에 따르면 세계 육류생산량은 1960년 대비 2010년 전 세계적으로 약 4배 이상 증가하였다[그림 2].



[그림 2] 세계 육류 생산량 추이(FAO, 2020; OurWorldinData 가공  
<https://ourworldindata.org/meat-production>)

그리고 이와 함께 개인의 육류 섭취량 역시 증가했는데 전 세계 평균적으로 1961년 대비 2013년 전체 육류 섭취량은 2배가량 증가하였고 이 중 특히 닭 소비량이 약 4배, 돼지고기도 약 2배 정도 증가한 것을 알 수 있다(표 2>.

〈표 2〉 세계 평균 주요 육류별 1인당 연간 섭취량 추이(자료: FAO, 2020, 재구성)

구분	1961년	2013년	증가율
가금류	2.9	15.0	517%
돼지고기	8.0	16.0	200%
소고기	9.4	9.3	99%
총량	20.3	40.3	199%

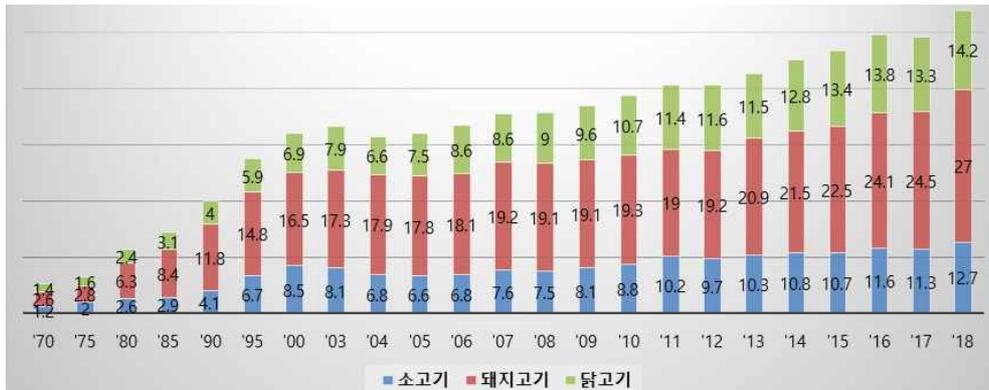
좀 더 구체적으로 2018년 주요국 연간 1인당 육류소비량을 살펴보면, 1인당 육류 소비를 가장 많이 하는 국가는 미국(98.8kg), 아르헨티나(88.9kg), 호주(84.9kg)로 육류 소비량이 가장 많은 미국은 가장 적은 인도(3.1kg)보다 자그마치 약 36배의 육류를 섭취하는 것으로 나타났다(그림 4).

우리나라의 연간 1인당 육류소비량은 약 59kg(소고기 10.9kg, 돼지고기 30.1kg, 닭고기 18kg)로 아직 OECD 평균(68.8kg)에는 미치지 못한다. 그러나 인접한 일본, 중국보다 많은 양의 육류를 섭취하고 있으며 특이할 점으로 우리나라 사람들은 중국과 함께 세계에서 돼지고기 섭취(30.1%)를 가장 많이 하는 것으로 나타났다.



[그림 4] 2018년 주요국 연간 1인당 육류소비량(OECD, 2019, 재구성)

우리나라 역시 최근 30년간 육류 소비량이 약 3배 가까이 증가하였는데 주로 섭취하는 소, 돼지, 닭고기별로 살펴보면 소고기 3.1배, 돼지고기 2.3배, 닭고기 3.6배 가량 늘어난 것을 알 수 있다(그림 5).



[그림 5] 대한민국 연간 1인당 육류소비량 추이(농림축산식품부, 2019, 재구성)

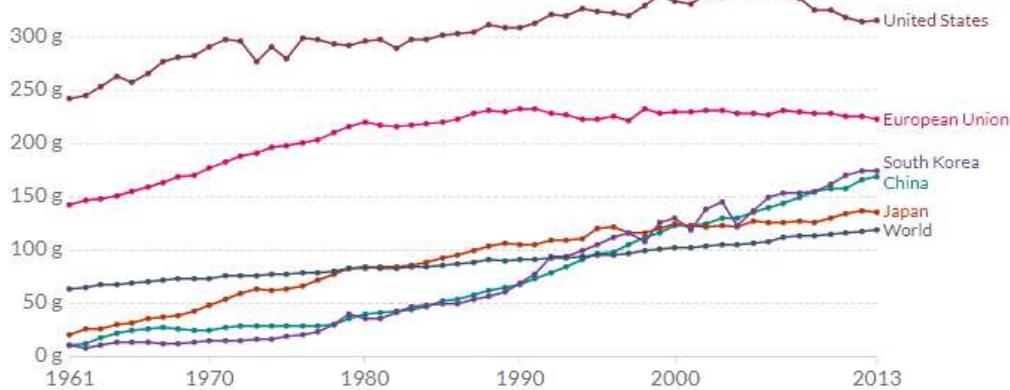
한국인 1인 육류소비량 증가 추이를 세계 평균 및 주요국과 비교한 그래프를 보면 한국이 중국과 함께 가장 가파른 증가세를 보이고 있다(그림 6). 일본은 2000년 초반까지는 한국, 중국과 유사한 증가세를 보였지만 이후로 둔화되는 양상이고, 2013년 기준 한국과 중국의 1인당 일일 육류 소비량은 큰 차이가 없는 것으로 나타났다.

### Daily meat consumption per person, 1961 to 2013

Average daily meat consumption per person, measured in grams per person per day. Countries with daily meat consumption greater than the expected EU average of 165g per person are shown in red; yellow are those countries below 165g but exceeding the more ambitious limit of 40g per person; and in blue are those below 40g per person.



+ Add country



[그림 6] 주요국 1인당 육류 섭취량 추이(FAO, 2017; OurWorldinData 가공, <http://www.fao.org/faostat/en/?#data/>)

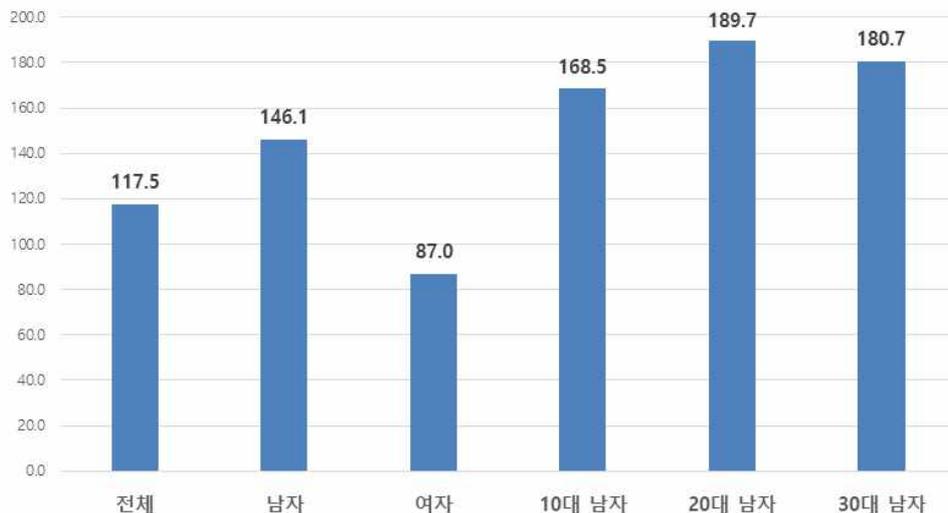
한편 과일, 채소를 하루 500g 이상 섭취하는 사람의 비율(만 6세 이상)은 2006년에 비해 결과적으로 감소하였는데 특히 2015년 이후 매년 큰 폭으로 감소하여 2018년 기준으로 남자의 29.7%, 여자의 22.7%만 과일, 채소 권장량을 섭취하고 있는 것으로 나타났다(그림 7).



[그림 7] 하루 과일 채소 500g 이상 섭취자 비율 추이(보건복지부, 2019)

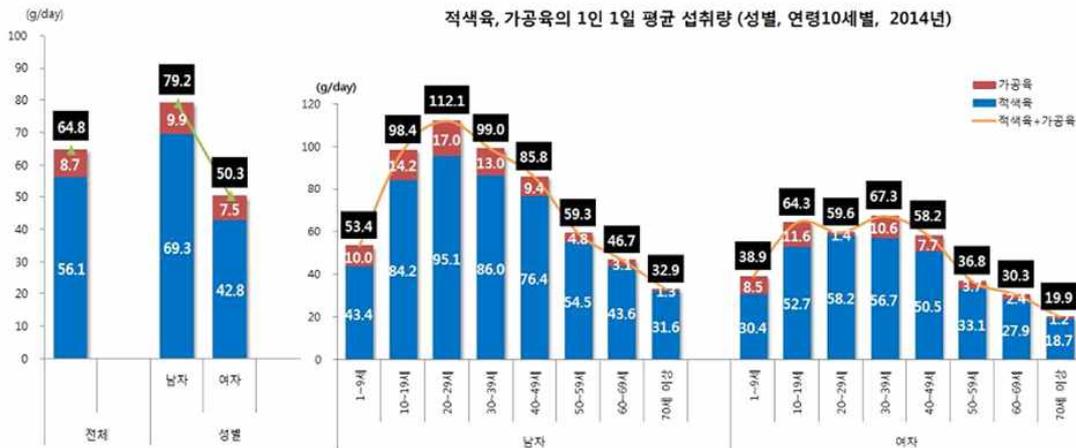
국내 육류소비량 증가 원인으로는 서구화된 식습관, 소득 증가, 외식산업 발전에 따른 육류 취급 음식점 증가, 자유무역협정에 따른 수입량 증가가 지목되었다(농림축산식품부, 2019).

소비자 유형별 육류 섭취 현황과 특성을 파악하기 위해 2018년 국민건강통계 내 육류섭취량 자료(보건복지부, 2019)와 특히 적정 섭취량 이상 섭취했을 경우 건강에 악영향을 주는 적색육·가공육 섭취 실태 연구 결과(식품의약품안전처, 2016)를 조사·분석하였다[그림 8]. 전반적으로 대한민국 성인 1인(만 19세 이상)은 하루 평균 117.5g의 육류를 섭취하고 성별 평균을 살펴보면 남자(146.1g/day)가 여자(87g/day)보다 1.7배 많이 섭취하는 것으로 나타났다(그림 8). 가장 많은 육류를 섭취하는 그룹은 20대 남자(189.7g/day)로 전체 평균(117.5g/day)보다 1.6배 많고, 전체 여자 평균(87g/day)과 비교했을 때 3배 가까운 양의 육류를 섭취하였다. 그 뿐 아니라 20대 남자 다음으로 30대 남자(180.7g/day), 10대 남자(168.5g/day) 순으로 나타나 전반적으로 젊은 남성의 육식 비중이 큰 것을 알 수 있었다.



[그림 8] 2018년 대한민국 성인 1인 1일 육류 섭취량(보건복지부, 2019, 재구성)

적색육, 가공육에 대한 섭취 현황을 별도로 살펴보면 2014년을 기준으로 전체 평균 64.8g/day, 남자는 79.2g/day, 여자는 50.3g/day으로 남자가 여자보다 1.6배 더 섭취하였다 [그림 9]. 또한 적색육과 가공육의 과다섭취군 역시 20대 남성으로 이들의 평균 섭취량(112.1 g/day)은 외국 권장수준(영국, 98~105g/day)보다 높고 10대, 30대 남성도 100g/day 정도로 과다섭취하고 있는 것으로 조사되었다.

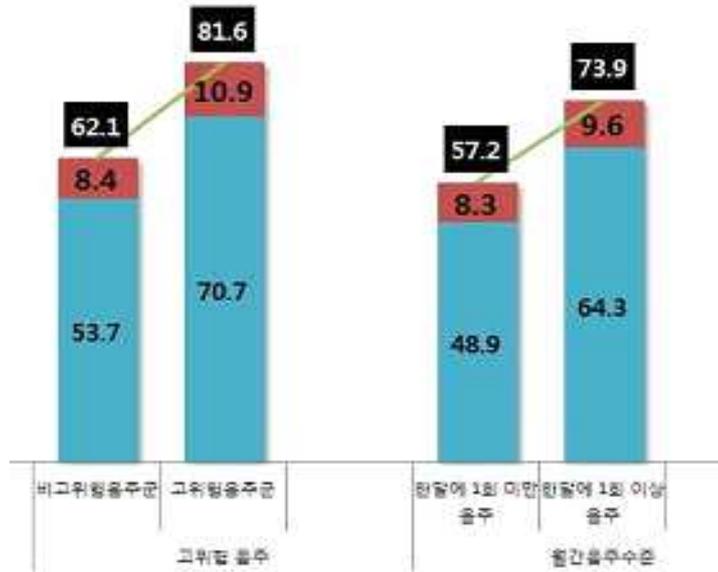


[그림 9] 2014년 적색육, 가공육의 1인 1일 평균 섭취량(식품의약품안전처, 2016)

고섭취군에 대해 좀 더 자세하게 살펴보면 전체적으로 남자 상위 25%는 100g/day 이상을 섭취하였다. 가장 극단 섭취값이 높은 연령층은 19~29세로서 상위 1%가 236.4g/day(국민 평균의 3.6배)의 육류를 소비하는데 해당 연구에 정확하게 명시되어 있지는 않지만 다른 분석결과를 토대로 유추해보면 20대 남자일 가능성이 높다.

한편 적색육·가공육 섭취에 영향을 미치는 요인을 함께 파악한 결과, 소득수준과 교육수준이 높을수록 섭취량이 높고, 비만 여부에 따라서는 저체중이 상대적으로 낮았으며, 음주집단이 비음주집단보다 높은 것으로 나타났다. 이 중 전반적으로 섭취값이 높은 성인 남성의 주요 요인으로 예상되는 음주 상태를 조사한 결과에 따르면 고위험음주군<sup>1)</sup>, 월 1회 이상 음주 집단의 섭취량이 높아 상관관계가 있다고 볼 수 있으나 음주빈도와 음주량의 척도가 단순하고 현실적이지 않아 과다섭취군의 주요 영향요인을 밝히기에는 근거가 부족한 것으로 판단된다.

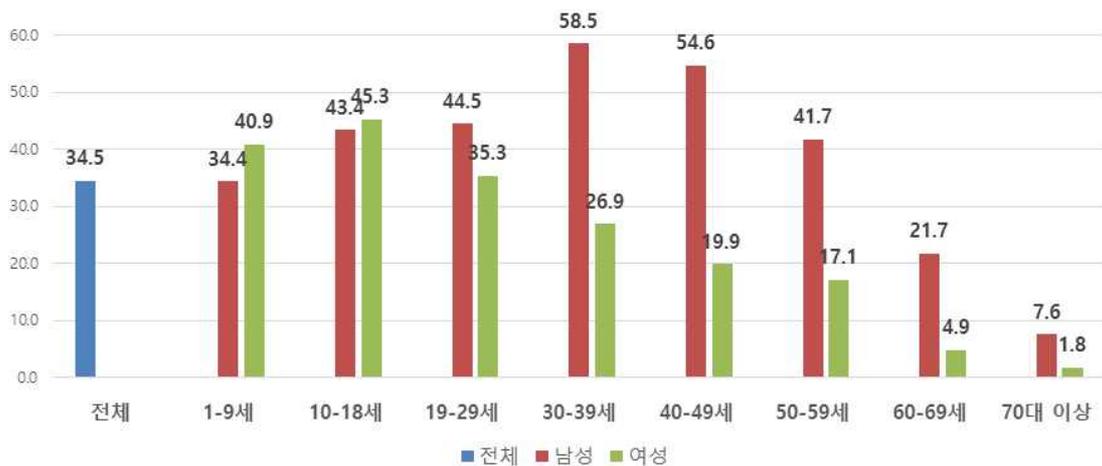
1) 고위험음주는 만 19세 이상을 기준으로 1회 평균 음주량이 7잔 이상(여자 5잔), 주2회 이상의 음주를 뜻함



[그림 10] 음주와 적색육가공육 섭취 상관관계(식품의약품안전처, 2016)

식이행태를 기준으로 파악한 결과 점심과 저녁 식사에서 전체 육식의 70% 이상을 섭취하고 가정식으로부터의 섭취량이 거의 절반으로 나타났는데, 이는 앞서 마이크로엠브레인(2018)의 조사에서 집밥과 외식 모두에서 육류 섭취량이 증가했다는 답변과 유사한 맥락의 결과이다. 가공육은 적색육에 비해 상대적으로 간식(인스턴트, 매식)을 통한 섭취 비율이 높았고 조리법에 따라서는 적색육은 끓이기>굽기>볶기 순이었으며, 가공육은 부치기>굽기>볶기 순으로 조리하여 섭취하였다.

앞서 식품의약품안전처(2016), 마이크로엠브레인(2018)의 조사 결과 국내 1인당 육류 섭취량은 집밥과 외식 모두에서 증가한 것으로 나타났지만 과다섭취군의 식이행태와 육류 섭취 간 상관관계를 파악하기 위해 2018 국민건강통계(보건복지부 2019)의 성별, 연령별 외식 증가 추세를 조사·분석하였다(그림 11).



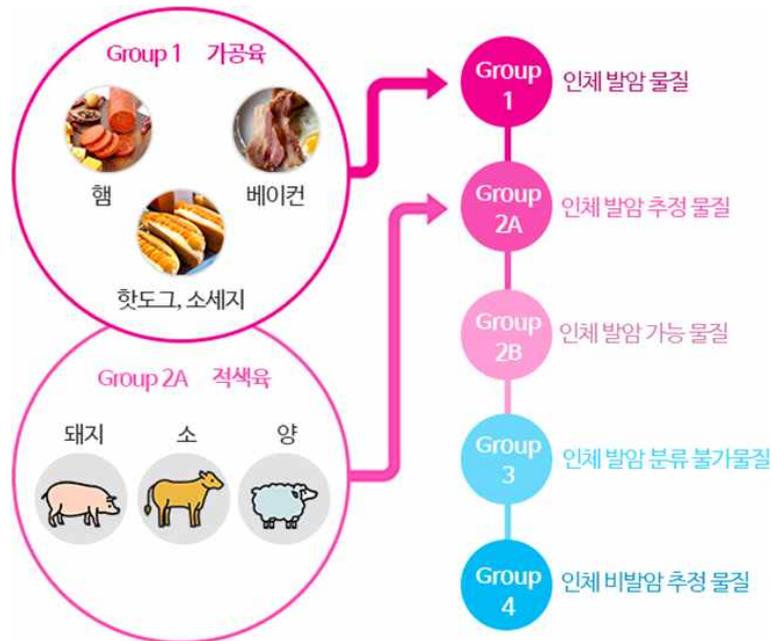
[그림 11] 2018년 성별, 연령대별 하루 1회 이상 외식률(보건복지부, 2019, 재구성)

성별, 연령별 하루 1회 이상 외식률을 파악한 결과, 과다섭취군인 20대~40대 남성 중 30대 남자>40대 남자>20대 남자 순으로 외식률이 높은 것을 알 수 있다. 특히 30대 이상 모든 연령대에서 남자의 외식빈도가 여자에 비해 월등히 높아 2배 이상 차이가 났고 10세 이하와 10대에서는 오히려 여성의 외식 비율이 높았다.

육류 섭취-외식과의 상관관계를 보다 구체적으로 파악하려면 외식 주요 메뉴의 육류 비중에 대해서도 분석할 필요가 있으나 관련 조사나 자료가 부족한 것이 한계로 지적된다.

### 1.2. 육식 증가에 따른 건강 영향

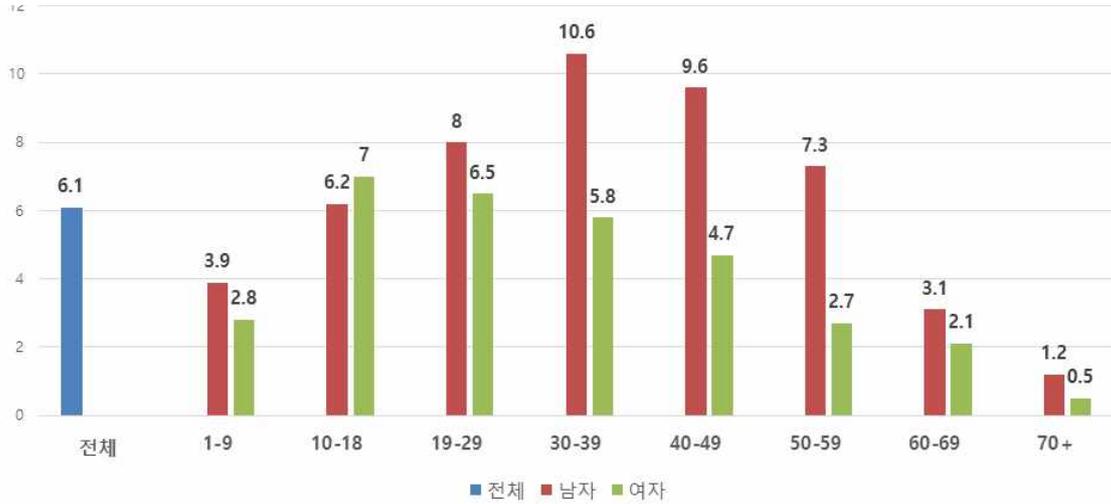
한편 근대화로 인한 생산 기술과 역량 증대와 소득 증가로 인해 현대인은 과거 귀했던 고기를 원하는만큼 먹을 수 있게 되었지만 그로 인한 즐거움과 만족으로 그치지 않았다. 육류 소비량 증가는 우선 현대인의 건강 문제를 야기했다. 육류 위주의 식사를 하는 서구권 국가에서는 일찍이 육류 섭취 증가로 인한 비만, 당뇨와 고혈압 등의 성인병과 암 등 각종 질병 문제가 발생하였고, 우리나라 역시 식생활이 서구화됨에 따라 중년층 뿐 아니라 최근에는 청장년층까지 성인병 등의 건강 문제가 증가하고 있다(식품의약품안전처, 2016; 보건복지부, 2019). 최근 WHO 산하 국제암연구소(International Agency for Research on Cancer: IARC)는 적색육을 2A군(Group 2A), 가공육을 1군(Group 1) 발암물질로 규정하였다.



[그림 12] 국제암연구소의 발암성 물질 분류(식품의약품안전처 홈페이지)

국내 관련 통계를 토대로 육식 증가로 인한 건강 영향을 살펴보았다. 2018 국민건강통계에서는 육류 섭취량 증가가 건강에 미치는 영향을 파악하기 위해 에너지 섭취량 중 지방 비율을 함께 조사하였는데 에너지 섭취량 중 지방의 섭취분율은 22.6%로 증가추세를 유지하고 있으며, 40대까지는 23~25%, 65세 이상 노인은 14.5%로 연령에 따른 차이가 크게 보인다.

[그림 13]은 에너지/지방과잉섭취자 분율<sup>2)</sup>로 과잉섭취자가 많은 그룹은 30대 남자>40대 남자>20대 남자의 순으로 이는 젊은 남성이 과다한 육식으로 인한 건강 문제가 나타날 수 있음을 추측할 수 있다. 한 가지 특이할 점으로 유일하게 10대의 경우 여자의 에너지/지방과잉섭취자 분율이 남자보다 높게 나타나 이 집단의 육류 섭취 행태와 영향에 대해 조사할 필요가 있을 것으로 파악되었다.



[그림 13] 성별, 연령별 에너지/지방과잉섭취군 분율(보건복지부, 2019, 재구성)

대한민국 국민의 육식 증가로 인한 지방 과다 문제를 보여주는 또 다른 근거로 국민영양 통계에서 제공하는 지방의 주요급원 음식 현황 자료가 있다(그림 14).

남자

전체	20대 남자		30~40대 남자		50~64세 남자		65세 이상 남자							
섭취량	비율	섭취량	비율	섭취량	비율	섭취량	비율	섭취량	비율					
삼겹살구이	4.1	7.5	삼겹살구이	5.57	8.49	삼겹살구이	5.18	8.08	삼겹살구이	3.18	6.88	잡곡밥	1.89	5.95
닭튀김/강정	2.67	4.89	닭튀김/강정	4.48	6.84	쇠고기구이	3.38	5.28	쇠고기구이	2.33	5.03	삼겹살구이	1.22	3.84
라면	2.65	4.84	라면	4.43	6.76	닭튀김/강정	3.29	5.13	라면	1.71	3.69	김치찌개	1.11	3.5
쇠고기구이	2.27	4.15	샌드위치	2.98	4.54	라면	3.1	4.84	달걀부침/후	1.55	3.34	커피	1.1	3.45
우유	1.74	3.18	과자	2.11	3.22	샐러드	2.11	3.28	우유	1.42	3.08	달걀부침/후	1.08	3.4

여자

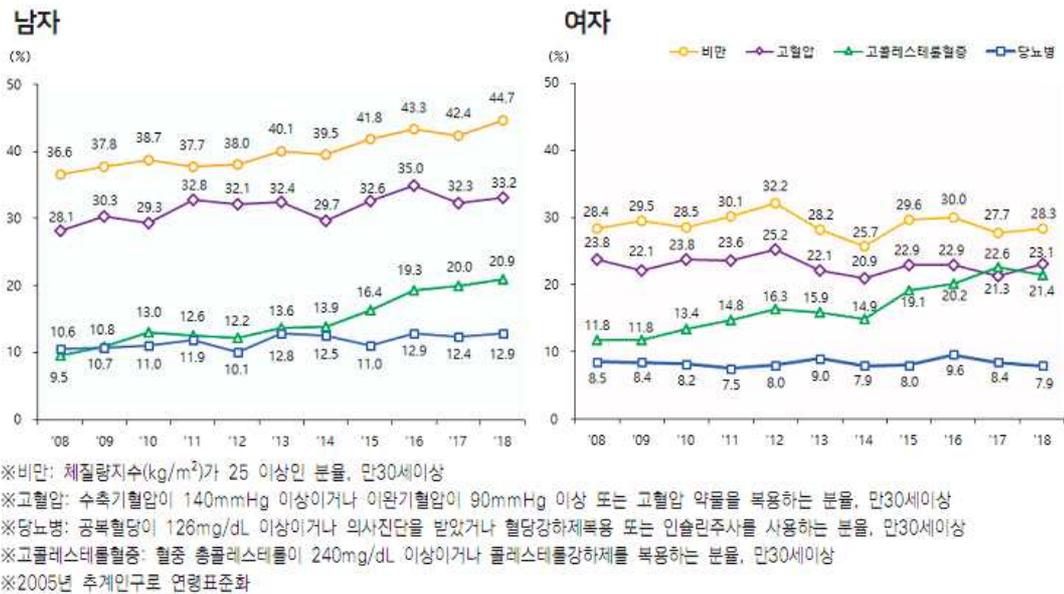
전체	20대 여자		30~40대 여자		50~64세 여자		65세 이상 여자							
섭취량	비율	섭취량	비율	섭취량	비율	섭취량	비율	섭취량	비율					
삼겹살구이	2.11	5.4	닭튀김/강정	4.03	7.95	삼겹살구이	2.84	6.67	삼겹살구이	1.7	4.9	잡곡밥	1.32	5.79
닭튀김/강정	1.53	3.92	과자	2.23	4.39	샐러드	1.61	3.78	우유	1.25	3.59	우유	1.03	4.53
우유	1.47	3.75	삼겹살구이	2.05	4.04	라면	1.44	3.39	달걀부침/후	1.12	3.23	삼겹살구이	0.76	3.32
라면	1.36	3.47	라면	2.03	4.01	닭튀김/강정	1.39	3.27	라면	1.08	3.1	커피	0.62	2.73
과자	1.32	3.38	햄버거	1.98	3.91	샌드위치	1.32	3.09	잡곡밥	1.07	3.07	달걀부침/후	0.62	2.73

[그림 14] 성별, 연령별 지방의 주요급원 음식 현황(한국보건산업진흥원, 2018, 재구성)

2) 에너지 섭취량이 필요추정량의 125% 이상이면서 지방 섭취량이 적정비율의 상한선을 초과한 자

내용을 살펴보면 대한민국 성인 남녀, 연령에 상관없이 지방의 주요급원 음식 1위는 삼겹살이고, 성별, 연령별로 구분해도 5순위 내에 모두 삼겹살이 포함되어 있다. 특히 20대~60대 남자와 30대~60대 여자 모두 지방을 섭취하는 음식 1위는 삼겹살이고, 닭튀김류도 거의 빠짐 없이 상위를 차지하고 있었다. 지방은 건강에 유익한 지방인 불포화지방산과 건강에 해가 되는 포화지방산과 트랜스지방산으로 구분되는데, 유해한 지방은 대개 동물성 기름으로 상온에서 고체형태로 존재하는 것이 특징이다. 대한민국 성인이 지방을 얻기 위해 가장 많이 섭취하는 삼겹살은 햄, 소시지와 같은 가공육과 함께 대표적인 트랜스지방산 음식으로 과다하게 섭취할 경우 혈중 콜레스테롤과 중성지방 수치를 높여 각종 혈관질환과 성인병의 원인이 되는 것이다.

실제 대한민국 성인의 만성질환 추이를 살펴보면 성인 남성의 비만과 성인 남녀의 고콜레스테롤혈증 유병률이 증가한 것을 알 수 있다(그림 15). 고콜레스테롤혈증 유병률(만30세이상)은 2018년 남자 20.9%, 여자 21.4%로, 남녀 모두 2014년 이후 지속적으로 증가하고 있다. 비만 유병률(30세 이상)은 2018년 남자 44.7%, 여자 28.3%로 여자는 큰 변화가 없었지만 1998년 이후 남자의 비만 유병률이 크게 증가하였다.



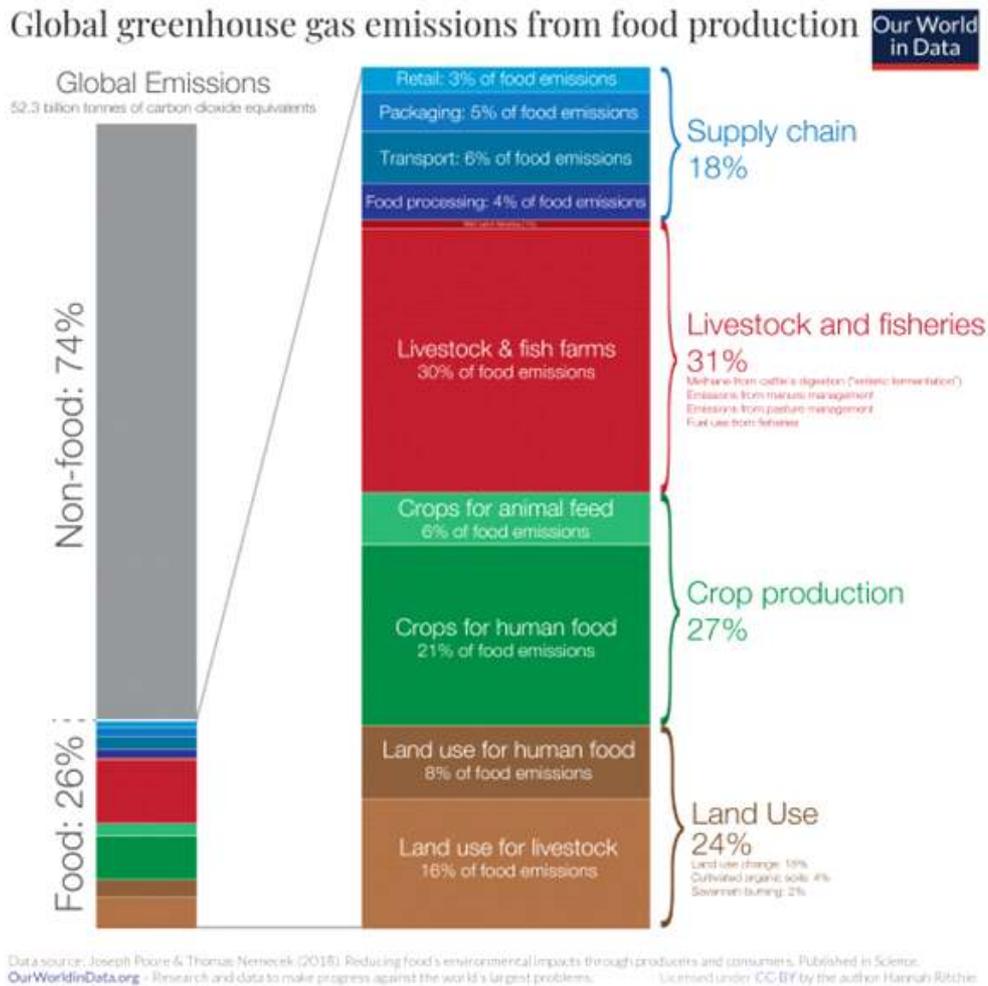
[그림 15] 대한민국 남녀 만성질환 유병률 추이(보건복지부, 2019)

### 1.3. 육식의 기후변화 영향과 육류 저감 행동 효과

육류 소비 증가는 여기에서 그치지 않고 인류 최대의 위기가 될 것이라 경고하는 기후변화의 주범으로까지 지목되고 있다. FAO 보고서에 따르면 축산업에서 발생하는 온실가스 배출량은 전체의 14.5%에 해당하고, 그 중 육우와 우유 생산을 위한 소 사육이 3분의 2를 차지한다(FAO, 2017).

또한 최근 사이언스지에 발표된 연구에 따르면 식재료 생산(농축산, 어업), 생산, 가공 및 유통의 과정을 포괄하는 세계적인 식품 시스템은 세계 온실가스 배출의 주요 원인으로 전체

배출량의 26%를 차지한다고 하였다(Poore & Nemeneck, 2018, 그림 16). 또한 축산업과 수산업은 식품 배출량의 31%, 전체에서는 8%에 해당하는 온실가스를 배출하는데 세계 인구 및 육류 소비량 증가와 함께 그 영향 역시 날로 증가하고 있음에도 불구하고 이를 해결할 수 있는 실질적인 기술이 없는 것이 문제라고 지적하였다.



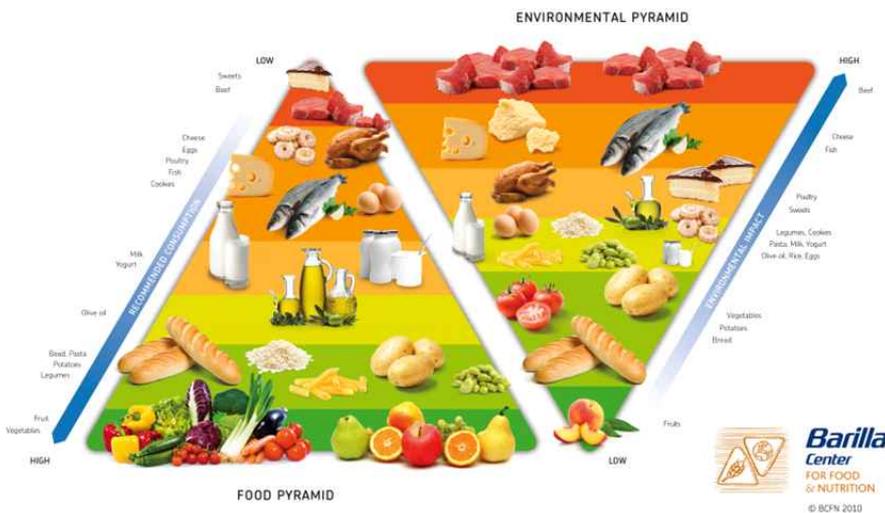
[그림 16] 식품 생산으로 인한 온실가스 배출량 비중 (Poore & Nemeneck, 2018; Our world in data 그래프 제공)

환경영향평가의 일종인 전과정평가(LCA: Life Cycle Assessment)에 따른 각종 식재료의 온실가스 배출계수를 살펴봐도 전반적으로 소, 닭, 돼지 등 육류가 식물성 식재료에 비해 배출량이 높고 특히 반추동물인 소고기와 양고기의 원단위(1kg) 온실가스 배출량은 다른 식재료에 비해 월등히 높다.

[표 3] 식재료별 온실가스 배출계수(에코인벤트(스위스) 및 LCAfood(덴마크))

번호	식재료명	DB 명	온실가스 배출계수 (kgCO <sub>2</sub> -e/kg)
1	소고기 (덩어리 )	Beef fillet (oksefillet)	44.71
2	소고기 (얇구리살 )	Beef flanchet (okseflanchet)	22.33
3	소고기 (홍두깨 )	Beef round (okseklump)	22.09
4	탈지분유	Skimmed milk, in supermarket, no quotas *10	12.42
5	치즈	Cheese, in supermarket, no quotas	11.26
6	오이	Cucumber, st&ard	4.34
7	다짐육	Beef minced meat (oksesm?? og div.)	4.31
8	유채씨유 (카놀라 )	Rape seed oil	3.50
9	토마토	Tomato, st&ard	3.43
10	목살	Pork neck (svinekamme )	3.26
11	삼겹살	Steaky bacon (brystfl?k )	3.26
12	햄	Ham (skinke)	3.26
13	돼지안심	Pork tenderloin (svinem?brad)	3.22
14	닭고기	Chicken, fresh, from slaughterhouse	3.10
15	새우	Shrimp/prawn, ex harbour	2.90

한편 이탈리아의 민간단체 BCFN(Barilla Center for Food&Nutrition)은 육류를 줄이는 것이 건강과 기후변화 양 측면 모두 긍정적인 효과가 있다는 것을 이중 피라미드를 통해 제시하였다. 채소, 과일 등 섭취가 권장되는 음식일수록 환경 영향이 적고 반대로 붉은 육류와 유제품처럼 건강 측면에서 섭취를 줄여야 하는 음식은 환경영향도 많이 발생하는 것이다(BCFN, 2010).



[그림 17] 식품의 영양과 환경 영향 비교 이중 피라미드(BCFN, 2010)

육류 생산과 소비 증가로 인한 개인 건강과 환경 기후변화 문제가 심각해짐에 따라 대안으로 제시되는 것은 크게 대체육의 개발과 육류 소비 자체를 줄이는 것 두 가지이다. 국외에서는 환경 기후변화 문제 뿐 아니라 동물권, 건강 등의 이유로 육식을 피하려는 사람들이 늘어남에 따라 대체육에 대한 관심이 높아졌고 관련 시장도 급성장하고 있다. 미국 시장조사업체인 CFRA는 세계 대체육 시장 규모는 2018년 약 22조원에서 2030년에는 116조 원대로 성장할 것으로 전망하였다. 그러나 대체육의 주요 목적인 육류의 대체를 이루기에 소비자의 입장에서 아직 그 맛과 조직감이 떨어지고(이현정&조철훈, 2019) 비싼 가격 역시 부담으로 작용하고 있다. 그리고 대체육 산업과 시장이 빠른 속도로 성장하고 있다고는 하나 세계적인 육류 소비량을 대체할 수 있는 생산 역량도 갖추어져 있지 않다. 즉 대체육은 생산과 소비 측면에서 축산업으로 인한 온실가스 배출을 당장 줄일 수 있는 현실적인 대안이 될 수 없고, 축산업으로 인한 기후변화 문제를 지적하는 다수의 기관과 연구자가 권고하는 대로 ‘육류 소비를 줄일 수 밖에’ 없는 것이다.

국외에서는 2000년대 들어 다수의 연구자가 증가하는 육류 소비량과 이를 공급하기 위한 공장식 축산 방식, 세계 무역 증가를 배경으로 한 거대 축산업으로 인한 기후변화 영향이 상당하다는 것이 과학적으로 검증되면서 육류 섭취량을 줄이는 식이요법이 생물 다양성과 기후변화 대응의 주요 수단으로 제시하였다(Carlsson-Kanyama & González, 2009; Joyce et al., 2012; Gerber et al., 2013; Meier & Christen 2013; Bajzelj et al., 2014; Hedenus et al., 2014; Machovina et al., 2015; Bryngelsson et al., 2016). 그리고 구체적인 실행방안으로 육류 소비를 줄이기 위해 행동 변화 캠페인(de Boer et al., 2014d; Morris et al., 2014), 환경영향 라벨링(Leach et al., 2016), 식습관 권장(Fischer & Garnett, 2016), 육류세 등의 세제 도입(Säll & Gren, 2015; Springmann et al., 2017; Wirsenius et al., 2011) 등을 제안하고 있다. 한편 기후변화 대응에는 막대한 비용이 소요되어 경제 활동을 위축시킨다는 기존의 우려와 달리 McMichael et al. (2007)은 축산업의 온실가스 감축 활동은 장기적 관점에서 대부분의 국가에 경제 발전에도 도움이 된다는 기존의 우려와 상반되는 주장을 하였다.

하지만 기후변화를 막기 위한 육류 소비량 감축 범위에 대해 기관과 연구자에 따라 다른 견해를 보이고 있는데 유엔환경계획(UNEP)은 기후변화에 대응하기 위해 인류의 식생활에서 육식을 포기할 것을 제안하였고, 기후변화 연구의 최고 권위자인 영국 스텐 경도 기후변화를 막기 위해 채식주의자가 될 필요가 있다고 강조했다. Tilman & Clark (2014)는 전 세계인이 채식 위주의 식생활로 전환한다면 2050년 기준 식량 생산 부문의 온실가스 배출량을 최대 55%까지 저감 가능하다고 예측하였다.

그러나 최근 완전 채식 혹은 채식 지향이 아닌 육식 저감 행동도 기후변화 대응에 상당히 효과적이라는 연구 결과들이 발표되고 있다(Carlsson-Kanyama & González, 2009; Gerber et al. 2013; Joyce et al. 2012; Machovina et al. 2015; Meier & Christen 2013). Kim et al. (2020)은 지속가능한 사회 뿐 아니라 건강을 위해서는 야심찬 식단 변화가 필수적이라 강조하며 140여 개 국가의 동물성 식품과 식물성 식품의 구성비에 따른 9가지 식단별 온실가스 배출량과 물 발자국 등의 환경영향을 분석하였다. 그 결과 붉은 고기 등 육류를 전혀 먹지 않고 우유나 유제품으로 해당 영양소를 섭취하는 것보다 보편적으로 동물성 식품을 줄이는 것이 온실가스 배출 효과가 적다고 보고하였다.

육식 저감 행동의 구체적이고 현실적인 실천방안으로 제시되는 것은 고기 없는 월요일 (Meat Free Monday) 캠페인과 리듀스테리어니즘(reducetarianism)이 대표적이다. 고기 없는 월요일 캠페인은 비틀즈의 멤버였던 폴 매카트니가 2012년 코펜하겐 기후변화회의를 준비하는 벨기에 토론회에서 개인이 육식을 줄이는 것이 중요한 기후변화 대응책으로 채택될 것을 강조하며 제안한 대표적인 육식 저감 캠페인이다. 용어 그대로 월요일 혹은 일주일에 하루만은 기후변화와 환경 문제에 대한 대안으로 육식 대신 채식을 선택하는 것으로 현재 한국을 포함해 약 40여 개의 나라에서 진행되고 있다. 리듀스테리어니즘은 2014년 브라이언 케이트먼 (Brian Kateman)이라는 뉴요커가 제안한 개념으로 그가 설립한 미국의 비영리단체 '리듀스테리언 재단(Reducetarian Foundation)은 리듀스테리언을 '개개인의 마음과 동기에 따라 육류와 유제품, 계란을 적게 먹기 위해 노력하는 사람들'이라고 소개하고 있다<sup>3)</sup>. 그리고 그들이 제시하는 목표는 대부분의 사람들이 참여하되 자신의 상황에 맞게 다양한 방법, 예를 들어 '주 1회 채식', '평일 채식' 등을 통해 전 세계 육류 소비를 10% 줄이는 것이다.

## 2. 육식 저감 행동의 특성

앞서 살펴본 바와 같이 축산업으로 인한 개인 건강과 기후변화 문제가 심각해지는 상황에서 개인의 육류 섭취를 줄이는 것이 현실적이면서도 효과적인 해결방안으로 제시되었다. 이에 따라 국외에서는 2000년대 들어 채식과 육식 저감 행동의 변인과 인과관계를 밝혀 파악해 궁극적으로 개인의 육식 저감 행동을 유도하기 위한 연구가 다수 진행되고 있다.

Schenk et al.(2018)은 육식 저감 행동의 주요 동기를 조사한 결과 동물복지, 환경 문제보다는 개인의 건강이 더 강력한 촉진 요인이라고 하였다. 추가하여 동물권이나 환경에 대한 태도가 낮은 사람이 육식 저감 행동에 관심을 가지는 이유는 '체중 조절', '새로운 맛' 등 때문인데 이는 잠재적인 개인의 이득을 환경이나 동물권 문제보다 중요하게 여기기 때문이라고 하였다. 한편 브라이언트는 육류를 섭취하는 영국인 1,000명을 대상으로 베지테리언과 비건에 대한 인식을 비교한 연구를 수행하였는데 우선 주요 장애요인은 '채식은 어렵다', '채식은 즐겁지 않다', '채식은 비싸다'로 나타났다. 그리고 대부분 윤리적, 환경적인 측면에서 채식에는 동의하지만 맛, 가격, 편의성의 이유로 시도하지 않는다고 하였다.

육류 저감 행동의 장애요인 중 하나로 중요하게 다루어지는 것이 인지부조화 문제이다. 육류 저감 행동에서 나타나는 인지부조화 문제를 흔히 육류 패러독스(meat paradox)라고 하는데 대부분의 사람들이 동물이 고통받는 것을 원치 않지만 여전히 육식을 지속하는 것을 의미한다(Loughnan et al., 2010). 앞서 영국인의 육류 저감 행동의 주요 장애요인 맛, 가격, 편의성을 밝힌 쉥크와 그의 동료들은 이로 인해 인지부조화가 발생한다고 하였다. 한편 육식으로 인한 동물권 문제는 육식 저감 행동의 주요 동기인 한편 인지부조화를 강화시키기도 하는데 자신들의 윤리성, 공정함과 배치되고 죄책감 등 감정적 고통을 느끼기 때문에 오히려 그 문제를 거부하고 회피하기 때문이라고 하였다(Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017). 그리고 문제를 회피하기 위해 사람들은 동물은 인간보다 하등한 존재이므로 고통과 감정을 덜 느낀다고 생각하는 등 정신적 능력을 과소평가하거나 섭취하는 육류와 동물은 다른 존재로 분리하는 전

3) 리듀스테리언 재단 홈페이지 <https://www.reducetarian.org/what>

락을 택한다고 하였다(Rothgerbe, 2014). 한편 육류 저감 행동의 강력한 장벽으로 작용하는 인지부조화 문제를 해결하는 방법에 대해 새로운 사회적 규범이 확산된다면 개인의 인지부조화를 줄일 수 있다고도 하였다(O’Riordan & Kleemann, 2015). 또한 Buttler et al. (2020)은 육식 저감 행동의 인지부조화 문제를 도덕적 분리(moral disengagement)로 표현하며 이를 해소하는 전제 조건은 정보와 지식의 제공이라고 하였다. 단 단편적이고 단순한 정보는 큰 효과가 없으며 객관적이고 전문성을 갖춘 지식을 전달할 것을 강조하였다.

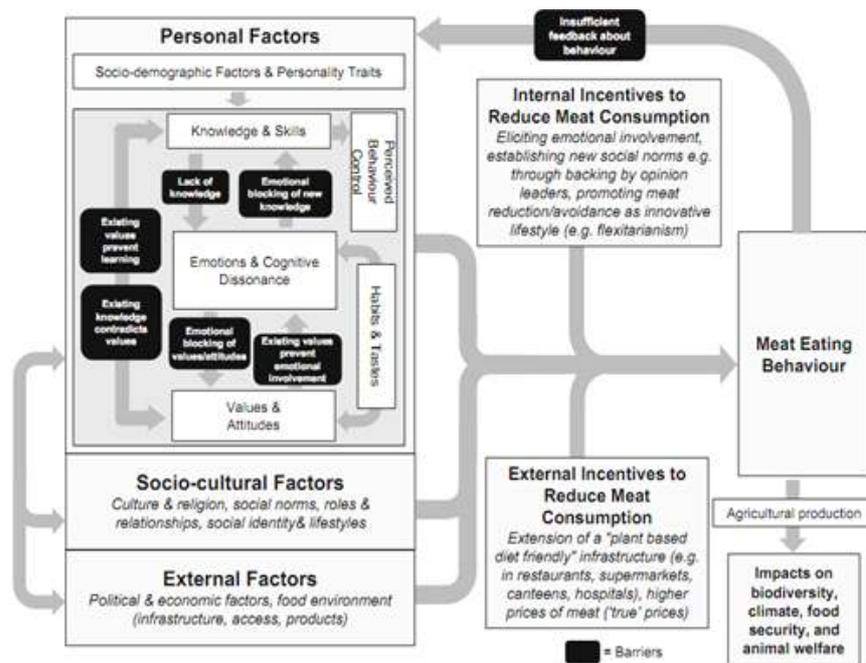
한편 개인의 음식 선택은 단지 개인의 취향이 아닌 여러 가지 내외부 요인들의 복잡한 결과물이다(박준근 외, 2003; 성태종 외, 2006; Drewnowski, 2002). 이에 따라 Stoll-Kleemann & Schmidt(2017)은 육식 저감 행동에 관련된 155개의 연구를 메타분석하여 개인의 육식 저감 행동에 영향을 미치는 것으로 나타난 변인들을 파악했다. 그 결과 사람들의 육류 섭취에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 감정, 인지부조화, 사회문화적 요인(사회적 규범, 사회적 정체성 등)이고, 육식 저감 행동의 주요 장애요인은 지식·정보 부족(새로운 가치에 배치되는 기존 지식), 감성적 회피, 감성적 동기를 방해하는 기존 가치라고 하였다. 그 외에도 육류 저감 행동의 변인은 인구통계학적 특성에서부터 개인 성격 특성, 나아가 사회적 정체성과 라이프스타일까지 광범위한데 다음은 육류 저감 행동의 주요 변인에 대한 선행연구 내용을 정리한 것이다<표 4>.

<표 4> 육식 저감 행동의 주요 변인과 관련 선행연구

구분	변인	선행연구 내용	
개인	가치, 태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>경쟁적이며 개인주의적 지향 (pro-self)을 가진 사람들은 자신에게 이익을 강조</li> <li>협동적인(pro-social) 사람들은 자기와 다른 사람 사이의 공동 이익을 강조(Gifford &amp; Nilsson, 2014)</li> </ul>	
	감정, 인지부조화	<ul style="list-style-type: none"> <li>감성적 반응이 큰 사람일수록 새로운 행동에 좀 더 적극적(Kollmuss &amp; Agyeman2002,)</li> <li>인지부조화는 감성 효과에 부정적 영향을 미침(동물은 불쌍하나 지속적 육식)•죄의식을 제거하기 위한 수단으로 거부와 위임을 이용</li> </ul>	
	인구통계학적 요인	성별	<ul style="list-style-type: none"> <li>여성 좀 더 감성적(Tobler et al., 2011)</li> </ul>
		세대	<ul style="list-style-type: none"> <li>세대별로 육식에 대한 인식에 차이</li> <li>젊은 세대로 갈수록 육식을 고수하려는 경향이 적어짐</li> </ul>
		소득 수준	<ul style="list-style-type: none"> <li>중국 등 개발도상국에서 소고기는 여전히 중요한 사회적 지위(Garnett &amp; Wilkes., 2014)</li> <li>미국, 유럽 등에서는 중산층 이상에서 채식 선호 경향이 강해짐</li> </ul>
성격	<ul style="list-style-type: none"> <li>성격(Big Five) 측면</li> <li>- Conscientiousness 가장 중요한 성격 요인으로 결여된 사람들의 경우 자기 통제를 잃고 충동적 식사</li> </ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extraversion 음식 냄새와 맛에 현혹되어 육류 위주의 식사를 할 가능성(Keller &amp; Siegrist 2015)</li> <li>- Consciousness, openness, agreeableness 환경에 대한 염려로 참여 가능(Ericson et al. 2014)</li> </ul>
	지식, 기술	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 채식 의향이 있어도 채식 레시피, 식품매장, 식당 등에 대한 정보 미비는 장애요인으로 작용</li> </ul>
	습관, 취향	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 육식 위주의 식생활은 어쩌면 심사숙고 없이 반복되는 식사 때문</li> <li>• 기존의 구매 패턴_바쁜 일상으로 인한 편리한 식사, 요리 능력과 흥미</li> <li>• 맛에 대한 취향은 일생에 걸쳐 변함</li> </ul>
사회 문화 적	사회적 정체성, 라이프스타일	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 채식과 관련 라이프 스타일을 선택하는 이유는 세대별로 다름</li> <li>• 젊은 세대는 윤리와 환경적 이유로 선택 • 중년(41~60세)은 건강(Pribiset al. 2010)</li> </ul>

Stoll-Kleemann & Schmidt(2017)은 최종적으로 Kollmuss & Agyeman(2002)의 친환경 경행동 모델을 토대로 변인들을 개인적 요인(personal factor), 사회문화적 요인(socio-cultural factor), 외부 요인(external factor)로 분류하고, 변인 간의 영향관계와 경로별 주요 장애요인에 대해 종합적으로 정리하여 종합적인 육식 저감 행동의 모델을 제시하였다 [그림 18].



[그림 18] 육식 행동 모델(Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017)

그 뿐 아니라 각 변인이 육식 저감 행동에 영향을 미칠 때 작용하는 장애물과 이를 해결할 수 있는 대안 역시 제시하였다<표 5>.

<표 5> 육류 섭취 저감을 위한 요인별 장애요인 및 기회

분류	변인	횟수	장애요인	기회
개인 요인	가치, 태도	49	가치, 태도의 낮은 선호도는 낮은 육류 소비에 이득	성적, 상징적 메시지에 기반한 캠페인
			인지부조화와 사회적 규범에 따른 부정 체계는 음식에 대한 윤리적 태도의 효과를 소용없게 만들	인지부조화를 극복하기 위한 매커니즘과 도구
	감성, 인지 부조화	24	인지부조화는 부정, 방어 체계에 의해 지식과 가치 효과 차단	감성적, 상징적 메시지, 새로운 사회 규범 확산
			-	육류 소비 감소 행동 변화를 통해 인지부조화 제거
	사회인구 학적 변인, 개인 특성	11	남자, 고령층, 낮은 소득, 교육 수준	남자와 노년층에게는 건강 이슈로 접근
			-	플렉시테리언과 같은 새로운 음식 트렌드 전파(새로운 사회 규범)
	지각된 행위 통제	11	낮은 지각된 효능감은 바람직한 방향으로 행동할 가능성을 낮춤	비건 셀럽의 역할을 강조해서 자존심, 자부심 부여
	지식, 기술	33	육식 문제에 대한 지식, 정보 부족	그룹별 특성에 맞는 논점과 감성적 메시지, 도구
			채식 레시피와 같이 실질적인 스킬 부족	채식 레시피 발굴 및 확산
			-	인지부조화 극복을 위한 매커니즘(구조와 방법)과 도구
취미, 취향	40	무의식 중에 반복되는 식사 습관	채식 인프라 확대	
		고기 입맛	새로운 식습관 형성을 위한 인프라 지원(쇼핑, 식사 환경), 맛있는 채식을 다양하게 자주 접할 수 있는 기회	
		식습관에 큰 영향을 미치는 생산 공급 시스템	-	
사회 문화 적 영향	사회적 규범, 역할, 관계	35	고기를 선호하는 사회 분위기(주변인 영향)	셀럽마케팅과 커뮤니티 기반 소셜 마케팅
	사회적 정체성, 라이프스 타일	15	잘못된 육류 소비의 상징(남성다움과 부의 상징)	새로운 음식 트렌드인 플렉시테리언

	문화, 종교	8	생태계 지배주의적인 가치관의 일환인 육류 소비	살생과 폭력을 금지하는 종교주의적 관점
			특히 남자에게 고기는 힘과 활력을 상징하는 문화적 믿음	새로운 사회적, 문화적 규범의 확산
외부 요인	경제, 정치	10	-	비용 증가(불필요한 축산업 보조금 삭감, 육류세 등)
			거대 자본의 로비	-
			동물성 기반 식품 생산을 위한 보조금	-
	낮은 고기 가격	-		
	음식 환경	13	채식 식사 기회 및 인프라 부족	다양한 채식 식당, 식재료 및 제품

국외와 달리 국내에서는 채식과 육식의 건강 영향, 채식의 윤리적, 종교적 의미 위주의 연구가 일부 수행되었을 뿐 채식 행동 영향요인, 모델에 대한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 최근 임권태 & 박재홍(2017)가 육류 소비의 기후변화 영향에 대한 소비자 인식이 육류 소비 행태에 어떤 영향을 미치는지 파악한 결과 소비자들은 기후변화를 알고 있지만 육류 소비에는 거의 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 육류 소비에 변화가 있는 경우 그 이유는 질병과 같은 건강 혹은 안전 문제 때문이었다. 한편 기후변화와 관련된 육식 저감 행동과 관련하여 유의하게 도출된 변인은 연령 중 40 - 60대, 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제, 사전지식으로 나타났다. 한편 한국인의 채식 동기와 채식 과정의 장애 요인, 극복방안에 대해 심도 있게 파악한 연구로 유태범(2012)의 연구가 있다. 유태범 역시 국내의 경우 유럽 등 서구권에 비해 채식주의 문화가 도입된 지 얼마 되지 않고, 선행연구가 부족한 이유로 질적연구를 통해 한국인 채식 행동의 특성을 기초적이고 폭넓게 탐색하였다. 한국의 집단주의 문화가 채식 선택과 실천과정에 가장 큰 영향을 미친다는 관점에서 채식 선택 이유와 실천과정의 문제점, 해결방법 등에 대해 참여관찰, 심층 인터뷰와 귀납적 분석의 방법으로 파악하였다. 총 38명을 대상으로 심층 면담을 수행하여 분석한 결과 한국인의 채식 동기를 신체적, 윤리적, 생태적, 정치적, 영성적 동기인 5가지로 분류하였다. 이 중 인터뷰 대상자의 60%가 넘는 사람들의 채식 동기는 신체적 동기였으며 상대적으로 8%에 해당하는 가장 소수의 사람들의 채식 동기는 영성적 동기였다. 아래 표는 유태범(2012)이 제시한 한국인의 채식주의 선택 주요 동기 5가지의 목적, 촉발 요인, 지속기간 등의 특성을 정리한 것이다<표 6>.

<표 6> 한국인 채식주의 선택의 주요 동기(유태범, 2012, 재구성)

신체적 동기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•가장 대중적(고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등 만성질환, 아토피, 미용, 미국산 소고기 광우병 등/대안 식습관)</li> <li>•짧은 지속기간:행위 대상이 매우 분명하고, 목적 또한 현실적으로 실현 가능, 효과도 단기간에 확실</li> <li>•각종 불편함을 감수하면서까지 이것을 계속해야 할지 고민•이성적인 요인에 의해 나타나기 때문에, 그것의 철회도 다른 감정의 손상 없이 수월하게</li> </ul>
-----------	---

	<p>이루어짐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•한국 채식 동기의 특징(서구와 다름. 한국에선 채식이 주로 개인의 건강실천활동)</li> </ul>
윤리적 동기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•동물권, 생명권, 죄책감•육류 음식의 거부를 통하여 동물들에게 고통을 가하는 행위로부터 벗어나고, 궁극적으로는 이들에 대한 처우를 조금이라도 개선하기 위한 목적</li> <li>•복음주의적 태도: 일조하고 있는 일반인에 대하여 분노와 혐오감, 주위 사람들과의 심한 갈등 유발</li> <li>•장기간 지속: 이성적인 판단만이 아니라 감정 및 가치관의 총체적인 변화를 동반</li> </ul>
생태적 동기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•보조적 동기에 그침: 초기 동기보다는 추가되는 동기•아직 한국에는 보편적으로 알려져 있지 않고 환경이나 생태와 같은 문제가 자신이 먹는 것과는 분리되어 있는 훨씬 추상적이고 커다란 문제</li> <li>•채식주의는 눈에 덜 띄며, 간접적인 영향력만을 지니는 환경 친화적 생활양식</li> </ul>
정치적 동기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•전세계에 걸쳐 역사적으로 형성된 체계(자본주의나 기아, 또는 가부장제)에 대한 문제제기</li> <li>•서구의 기존 연구에서는 나타나지 않는 독특한 특징(모두 40대 후반이면서 1980년대 초에 대학생): 한국 사회의 격변기를 체험했다는 역사적인 기억과 함께, 높은 정치의식과 풍부한 투쟁경력, 저항의 문화</li> <li>•채식을 시작한 이후에도 정치적 동기는 잘 받아들여지지 않고, 새롭게 추가되지도 않는 경향</li> <li>•자신의 식습관을 그만 둘 생각이 없음을 명백히 함: 일상인 식생활에 대한 선택을 큰 문제에 저항하는 출발점으로 인식, 자신의 신념을 표현하는 도구</li> </ul>
영성적 동기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•심신 정화나 영혼의 수행을 주목적</li> <li>•다른 동기들과 독립적으로 존재하는 경향</li> <li>•다른 동기들이 필요치 않으며 다른 동기들 역시 받아들여지지 않음.</li> </ul> <p>높은 진입장벽</p>

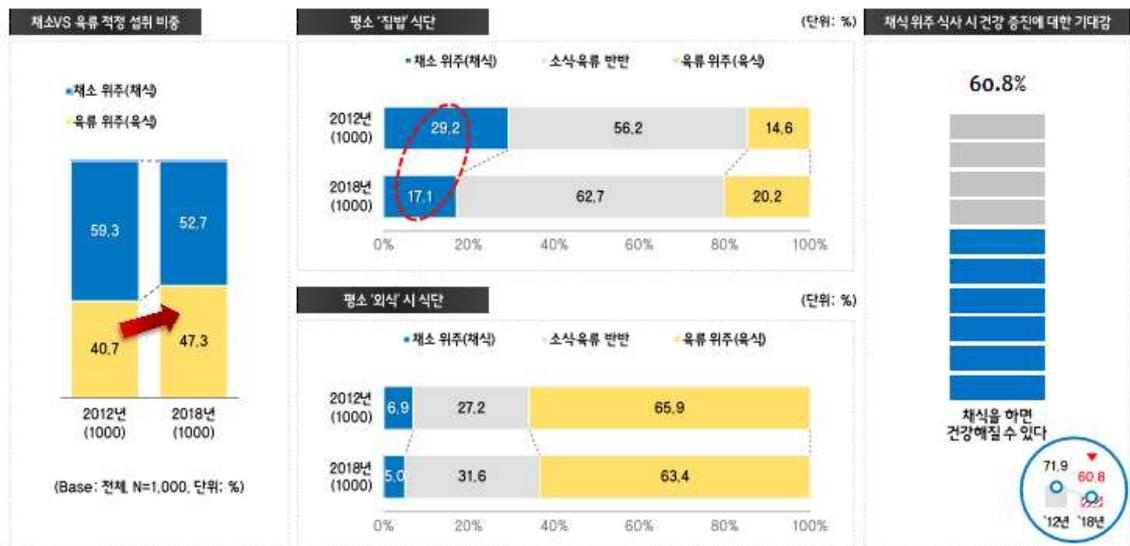
한편 한국에서 채식을 선택하고 실천할 때 가장 큰 영향을 미치는 사회문화적 특수성을 한국의 집단주의 문화<sup>4)</sup>로 보고 채식의 최대 장애요인을 ‘사회적 압력’으로 규정하였다. 그리고 채식을 선택하고 실천하는 과정을 총 6단계로 구분하고 각 단계에 주어지는 사회적 압력의 종류, 영향력, 대응 방안에 대해 구체적으로 정리하였다[그림 19].

4) ‘먹기’ 행동은 좋아하는 음식, 먹는 방법 나아가 어디에서 누구와 먹는지까지 그들이 속한 사회의 영향을 받는다. 한국 문화의 특수성은 한국에서 채식을 선택하고 실행할 때 다른 나라에서와 다른 매우 복잡하고 독특한 방식으로 구조화시키는 주요 요인이다. 대한민국에서 ‘채식주의자 되기’에 대해 유태범(2012)은 다양한 한국의 사회문화적 배경 중 ‘집단주의 문화’의 관점에서 작동 방식을 탐구했는데, 한국의 강한 집단주의 문화는 남들과 다른 ‘채식’ 식습관을 가진 행위자가 이를 밝히고 지속적으로 행하는데 커다란 장애가 된다고 하였다.

<b>1</b>	<b>전대면</b> pre-encounter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잘 알지 못하며 필요성, 문제의식 없음</li> <li>• 환경보호, 반려동물 등을 키우지만 식습관과의 관련성 알지 못함</li> </ul>
<b>2</b>	<b>대면</b> encounter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 채식의 필요성을 이성적, 감성적으로 인지하거나 받아들임</li> <li>• 결정의 단계: 정보나 체험을 접한다고 변화하는 것이 아니라 해석, 재해석을 통해 자신의 삶 속으로 위치(건강, 동물권, 기후변화-환경, 윤리적 소비, 심신의 수련)</li> </ul>
<b>3</b>	<b>갈등</b> conflict	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 결정과 별도로 실제 실천하면서 다양한 문제 경험, 갈등</li> <li>• 원인: 고기 음식의 유혹, 재료·정보·인프라 부족, 사회적 압력</li> </ul>
<b>4</b>	<b>탐색</b> exploration	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 포기하지 않는 사람들은 고수의 필요성을 더 강하게 느낌</li> <li>• 동료, 지지자 탐색: 어려움 내지 외로움을 해소하고, 호기심을 충족</li> <li>• 신념 강화, 다른 동기 추가 결합 → 채식에 대한 정당화</li> </ul>
<b>5</b>	<b>통합</b> integration	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 채식을 자신의 생활의 일부로 만들어내는 과정(식습관 뿐 아니라 자신의 존재도)</li> <li>• 자신만의 방어 무기 갖기: 논리적 감정적 대응, 감추기, 피하기, 핑계 대기</li> </ul>
<b>6</b>	<b>발전</b> development	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개인의 자아 정체성, 일상에서의 실천들에 영향</li> <li>• 식생활 이외의 영역에서 건강이나 동물, 환경과 관련된 행동 뿐 아니라 사회적이고 정치적 인 실천들과 의무 및 책무</li> </ul>

[그림 19] 한국에서 채식주의자 되기의 단계와 단계별 특징(유태범, 2012, 재구성)

국내 리서치기업 마이크로엠브레인은 2012년과 2018년 대한민국 국민 1,000명을 대상으로 채식 인식 및 습관에 관한 인식 조사를 실시하였다. 설문은 크게 채식과 육식을 기준으로 한 평소 식습관, 과거 대비 식습관 변화, 채식 전반에 대한 인식과 각각의 이유에 대한 질문으로 구성되었다. 그리고 영향을 미치는 요인을 동시에 파악하기 위해 성별, 연령, 거주지역 등의 인구통계학적 특성과 반려동물 경험, 정치성향 등에 대해서도 조사하였다[그림 20].



[그림 20] 채식 인식과 식습관에 대한 2012년과 2018년 주요 설문조사 결과(마이크로엠브레인, 2018)

주요 조사 결과를 살펴보면 2012년에 비해 2018년 올바른 식단 비중(채식과 육식)에 대한 인식 뿐 아니라 실제 식생활에서도 육식 비중이 증가하였다. 2018년 채식 의향 비율은 29.9%로 2012년에 비해 13.7% 감소한 하였는데 연령별로 보면 50대>40대>30대>20대 순으로 나타났다. 20대와 30대가 채식에 비해 육식 비중이 컸고, 특이할 점은 남자가 여자보다 채식 의향 비율이 높았다. 두 번의 설문 결과 모두 채식의 이점으로 가장 많은 응답자가 '건강 증진'을 꼽았지만, 2012년 대비 2018년 건강 증진에 대한 기대감은 하락한 것으로 나타났다.

또한 마이크로엠브레인의 조사 결과 역시 채식을 선택한 이유로 개인의 실용적 이득(88.5%)를 가장 많은 수의 응답자가 선택했다. 한편 최근 언론과 미디어에서 동물권과 환경에 대한 관심으로 국내 채식 인구가 늘어나고 있다는 언급이 많은 것과 다르게 해당 설문에서 채식 동기 중 '동물권'을 선택한 응답자는 2.9%에 지나지 않았다. 또한 '채식을 윤리적 관점으로 보는 것은 옳지 않다', '채식은 개인의 취향이다' 라는 의견이 과반수 이상인 것으로 미루어보아 채식은 개인의 자유로운 선택일 뿐 윤리성 등 사회적 책무를 강조하는 것에 대해 불편해하는 시각이 우세한 것을 알 수 있다. 그 외 선호하는 채식 형태에 대한 대답으로 플렉시테리안의 비중이 월등히 높았다.

육류 저감 행동에 대한 국내외 선행연구 분석 결과, 국외에서는 기후변화, 환경 관점에서 육류 저감 행동을 유도하기 위해 육류 저감 행동의 특성을 규명하는 연구가 다수 이루어지고 있는 반면, 국내는 관련 연구가 상당히 미흡한 것을 알 수 있다. 한편 관련 연구와 조사 결과 아직 국내에서 육류 저감 행동 혹은 채식은 기후변화, 환경 뿐 아니라 동물권 등의 사회적, 윤리적 책무로 받아들여지기보다 개인 이득 추구를 위한 선택으로 인식하는 경향이 우세한 것으로 나타났다.

### Ⅲ. 한국인 육식 저감 행동의 주요 변인 탐색

#### 1. 연구방법 및 절차

##### 1.1. 연구참여자 선정

대한민국 소비자의 포괄적으로 이해하고 행동에 영향을 미치는 변인을 파악하기 위해 질적연구가 선행되었다. 단, 육식 저감 행동의 전반적인 진행 특성과 시도, 갈등, 중단, 재시도, 지속 등 단계마다 작용하는 변인의 차이를 파악하기 위해 유태범(2012)이 제시한 채식의 과정(전(前)대면-대면-탐색-통합-발전)을 일부 수정하여 반구조화된 질문지를 이용한 심층인터뷰를 수행하였다. 심층 인터뷰는 사람들 개개인의 생생한 경험과 그 경험으로부터 만들어 내는 의미를 대화를 통해 파악함으로써(Seidman, 2009), 연구참여자의 관점과 생활, 의식, 감정을 이해할 수 있기 때문에(김영천, 2006) 질적연구에서 보편적으로 채택하는 기법이다. 인터뷰 대상자는 육식 저감 행동의 전체 과정을 거쳐야 하므로 육식 저감 행동을 1년 이상 실천한 이들 중에서 연구참여자를 선정하였다. 참여자는 1차로 대표적인 채식 관련 인터넷 카페인 '한울벗 채식나라', '한국채식연합' 등에 공고를 내 모집한 이후 최대한 성별, 연령별 비율을 맞추기 위해 한국 고기없는 월요일의 자원봉사자나 지인 등 추가로 추천을 받아 최종적으로 다음과 같이 선정하였다<표 7>.

<표 7> 질적연구 참여자 구성

구분	남	여
20대~30대	2	3
40대~50대	2	3
60대 이상	1	1

#### 나. 자료수집 및 분석

자료수집은 2019년 12월~1월까지 약 2개월에 걸쳐 우선 선정된 참여자에게 사전에 연구와 심층인터뷰의 취지와 개요, 질문지 활용 방법을 설명하고 간단하게 작성해줄 것을 요청하였다<표 8>.

<표 8> 채식 경험 심층 인터뷰 질문지

구분	시기	촉진 요소		장애 요소	
		내부	외부	내부	외부
1단계. 전(前)대면					
2단계. 대면					
3단계. 탐색					
4단계. 통합					
5단계. 발전					

인터뷰는 모두 1:1로 이루어졌으며 참여자의 여건에 따라 직접 대면 혹은 전화를 이용하였고 참여자 1인 당 평균 1시간~1시간 30분 정도 소요되었다. 실제 인터뷰는 작성한 질문지를 토대로 단계별 변인이 작용한 구체적인 상황과 이유 등 반드시 필요하다고 판단한 내용에 대해서는 질문을 하되 그 외에는 순서나 내용에 제약을 두지 않고 자유롭게 진행하였다. 공식적인 인터뷰는 1회에 한해 진행되었고 이후 분석 과정에서 모호하거나 추가 확인이 필요한 경우 개별 연락을 통해 보완하였다.

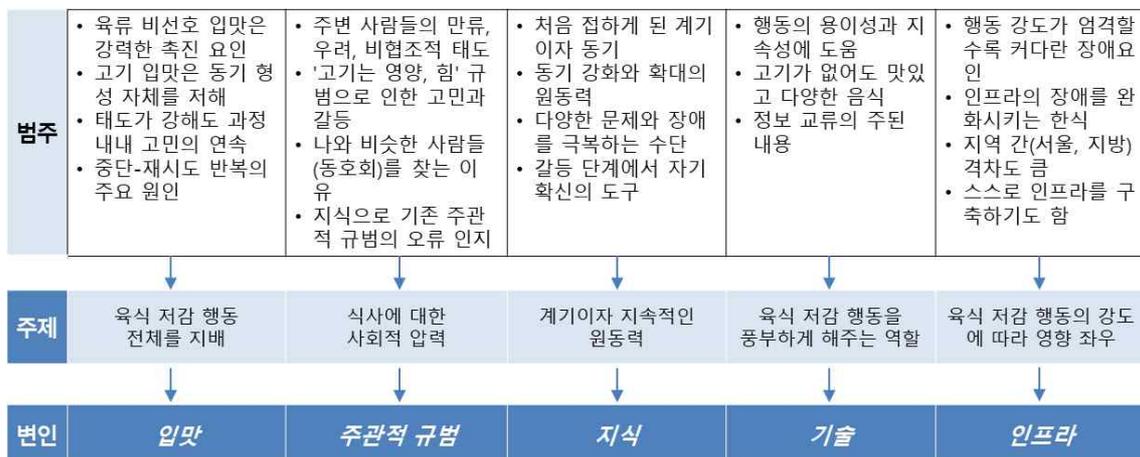
자료 분석을 위해 공식 인터뷰를 포함해 이후 추가 인터뷰 역시 모두 녹음한 후 모든 연구참여자가 말한 그대로(verbatim) 전사하여 분석에 활용하였다. 자료 분석은 자료에서 서술의 대상이 되는 개념을 찾아내고 개념 간의 관계를 파악하여 중심 주제를 도출해 내는 방법인 주제분석(thematic analysis) 방법을 이용하였다(Braun & Clarke, 2006). 주제분석의 절차는 다음과 같다<표 9>.

<표 9> 주제방법의 절차(유종호, 2015)

① 전사자료를 반복하여 읽어가며 적절하게 묘사하는 단어나 문장들을 색깔별로 표시하여 범주화
② 반복되는 어휘 주제를 찾아 의미 생성을 통해 분석하여 하위주제를 도출
③ 하위 주제 간의 상호관계를 분석하면서 더 큰 의미의 주제를 생성
④ 분석된 자료를 제시하는 방법은 서술적 묘사를 중심으로 제시

연구자는 선행연구에서 제시한 인터뷰 자료를 분석할 때 지켜야 하는 지침들을 참고하였다(김영천, 2006; Seidman, 2009). 자료 분석 과정에서는 개념을 추출하고 명명하는 과정을 반복해서 검토하고 확인하면서 범주를 수정, 추가하였다(차진경 외, 2013).

분석 과정은 다음과 같다. 1차 개방 코딩 결과 232개의 서로 다른 의미 있는 단어와 구를 도출했으며, 최종 62개의 상위개념으로 분류되었다. 그 후 개념을 19개의 범주로 묶고, 최종적으로 5개의 주제로 분류하였다. 한편 5개의 주제는 선행연구에서 제시한 육류 저감 행동의 변인과 연계하여 도출하였다(그림 21).



[그림 21] 주제 분석을 통한 한국인 육식 저감 행동의 변인 도출

## 2. 육식 저감 행동의 주요 변인

육식 저감 행동을 1년 이상 실행한 12인의 연구참여자를 대상으로 심층인터뷰를 통해 육식 저감 행동의 주요 변인을 탐색한 결과, 한국인의 육식 저감 행동에 큰 영향을 미치는 변인을 구체화하였다. 주요 변인은 맛(taste), 주관적 규범(subjective norm), 지식(knowledge), 기술(skill), 인프라(infrastructure) 총 5가지로 나타났다.

### 2.1. 육식 저감 행동 전체를 지배\_입맛(taste)

육식 저감 행동을 1년 이상 수행한 응답자들의 행동 전체를 지배한다고 볼 수 있을 정도로 큰 영향을 미치는 변인은 '입맛'이었다. 육류 선호 입맛 여부에 따라 육식 저감 행동의 용이성, 지속성에 상당한 영향을 미치는 것으로 나타났는데 이는 국외 다수의 연구자가 입맛은 육류를 선호하거나 피하는 중요한 이유(Beardsworth & Bryman 2004; Dibb & Fitzpatrick 2014; Piazza et al. 2015; Tucker 2014; Wiig & Smith 2008)라고 언급한 것과 일치하는 결과라 볼 수 있다. 원래 육류를 선호하지 않은 입맛을 가진 응답자의 경우 계기 혹은 동기가 제공되면 본인이 기대했던 것보다도 수월하게 육류를 줄이거나 아예 섭취하지 않는 식생활이 가능했다.

*“생각해보면 어려서부터 밥상에서 고기, 고기 이리지는 않았던 거 같아요. 가족들은 엄청 좋아하는데.. 그래서 시작한 이후에는 가족모임에서 가족들 모두 삼겹살 먹는데 저는 혼자 다른 거 먹고 그래도 별로 힘들지 않았어요.” - 오\*\*(20대 여)*

*“전에는 잘 몰랐는데 그냥 있는대로 주는대로 먹어서.. 지금 1년 넘었는데 고기가 막 먹고 싶다거나 그러지 않은 거 보면 있으니까 먹었지 고기를 그닥 좋아하지는 않았던 것 같아요.” - 이\*\*(40대 여)*

같은 맥락의 선행연구에서도 육류가 맛없다고 느끼거나 특유의 향과 맛에서 역겨움 등의 신체적 거부반응을 느낄 경우 인지적이고 심리적인 동기가 제공되면 육류에 대한 기피를 더욱 강화해 일관되게 채식을 시도하기도 한다고 하였다(Roth, 2005; Graca et al., 2015).

반대로 육류를 선호하는 입맛인 경우 대부분 동기형성 자체를 저해하기도 하고 태도나 의지가 강하더라도 행동 과정 내내 강력한 장애 요인으로 작용하여 더 적극적인 시도를 막거나 중단과 재시도를 반복하기도 하는 모습을 보였다.

*‘기후변화 관련 일을 하고 고기를 먹는 게 특히 소고기, 온실가스 배출량이 엄청나다 는 걸 알고 나서도 아예 엄두도 안 났어요. 워낙 고기를 좋아하고 특히 치킨은 보면 순간 이성이 마비된다고 농담할 정도.. 그런데 기후변화에서 축산업 문제가 갈수록*

심각해지니까 결심을 하긴 했어요, 그래서 평일 점심은 덩어리 고기가 들어간 거는 먹지 말자 해서 예전에 주로 먹던 제육볶음이나 닭볶음탕 같은 건 일부러 피하죠. 그래도 먹으면 맛있긴 해요(웃음)“ - 이\*\* (40대 남)

”입맛을 어렸을 때부터 우유나... 그러니까 육류는 크게 생각이 안 드는데 유제품은 잘 못 끊겠어요. 되도록 안 먹으려고 하는데 어쩌다 한 번씩 치즈를 너무 먹고 싶어서 먹는대거나. 유제품들은 끊기가 어렵고 고기는 먹은 지 오래되서 먼저 생각이 나지는 않는데 소세지같은 거 가끔 먹으면 맛있거든요. 그 정도로. 입맛은 제일 어려운 것 같아요.” - 박\*\* (40대 여)

Bryant(2019)이 육류를 섭취하는 영국인 1,000명을 대상으로 베지테리언이나 비건에 대한 인식과 의도를 조사한 연구에서도 의도가 낮은 이들의 경우 그 이유에 대해 '채식은 맛이 없고' 따라서 '즐겁지 않기 때문'이라고 하였다.

## 2.2. 개인 식생활에 대한 사회적 압력\_주관적 규범(subjective norm)

주관적 규범이란 행위자가 특정 행동에 대한 주변 사람들의 긍정적이거나 부정적인 의견을 지각하는 정도를 의미하는데(Fishbein & Ajzen, 1975), 즉 참여자가 육식 저감을 실행에 옮기는 과정에서 느낀 주변 사람들의 반응이 행동에 결정적인 역할을 하는 것이다. 사회적 동물인 인간은 타인의 행동을 통해 배우고 다른 사람의 인정은 원하되 부정적은 거부하는 경향을 보이는데 음식 선택과 식사에도 주위 다른 사람들의 존재는 강력한 영향을 미친다(Stoll-Kleemann & Schmidt, 2015). 최근 들어 대한민국 내에서도 채식에 대한 관심과 채식 인구가 늘어나는 추세이긴 하나 아직 서구권만큼 보편화되지 못한 상황에서 육식을 줄이는 행동은 대개 가족, 친구와 동료, 커뮤니티 내에서 긍정적인 반응보다는 만류, 우려, 비협조 등의 부정적인 형태로 나타났고 이 역시 입맛만큼 강력한 장애로 작용하는 모습을 보였다.

“너 하나 안 먹는다고 달라져? 그렇게 따지면 식물도 고통을 느낀다더라 그러면서 비아냥거린 사람들도 당연히 있었고.” - 오\*\* (20대 여)

“주변인하고의 관계가 아무래도 힘들죠. 회사동료들 하고 같이 밥을 안 먹기만 해도 굉장히 많이 실천할 수 있을 것 같아요. 가까운 친구들은 이해해주는데 만나서 머라도 먹을라치면 식당 고르기도 더 힘들고 미안해서 난 알아서 먹을테니 신경쓰지 말라는 말을 많이 해요.” - 김\*\* (30대 여)

“전 제가 의도해서 고기를 안 먹는 게 아니라 초등학교 5학년 때 돼지고기 먹고 엄청 체한 이후로, 그 때 정말 응급실에 갈 정도로 심했었거든요. 그 전에는 잘 먹었는데 그 일 이후로 트라우마가 생겼는지 안 먹히더라고요. 그래서 그 이후로 고기를 아예

안 먹었는데 학년 바뀔 때마다 선생님한테 혼나고 애들이 궁금해하고 놀리고.. 제일 심한 건 군대에서였어요. 제가 또 덩치가 크잖아요. 그 덩치에 고기를 안 먹는 게 말이 되냐고 배식에 고기 안 먹고 남기면 맞기까지 했어요. 정말 고생 많이 했죠.” - 오\*\* (20대 남)

다수의 연구자는 대부분의 사회에서 육류가 모든 음식들 사이에서 가장 중심적이고 지배적인 위치를 차지해 왔다고 하였는데(한복진 외, 2009; 황익주, 1994, Fiddes, 1991; Harris, 1992; McGee, 2011), 그 결과 육식에 대해 맛, 영양, 건강 뿐 아니라 힘과 부, 지위 등의 긍정적인 의미가 형성되었다. 따라서 반대로 육식 저감 행동은 사회에서 공감과 이해를 얻기 힘들며 특히 집단주의 문화가 상당히 남아있는 한국 사회에서 육식을 줄이는 것은 예상보다 큰 사회적 문제를 발생시킬 수 있다고 하였다(유태범, 2012). 이는 참여자 중 오\*\*(20대 남)이 상명하복의 집단주의 문화가 가장 강하게 형성된 군대에서 겪은 경험에 무엇보다 선명하게 드러난다.

참여자들은 입맛과 함께 육식 저감 행동에 부정적인 주관적 규범에 의해 심한 수준의 갈등과 중도 포기를 대부분 경험했고, 이 중 일부분은 이에 대처하는 방안으로 유사한 가치관과 태도를 가진 준거집단을 찾아 행동을 지속하는 모습을 보이기도 했다.

“그래서 일상에서라도 좀 편한 데로 가자 해서 남양주 시골로 이사를 갔어요. 근처에 귀농한 사람들이 많은데 저처럼 채식에 관심 있는 사람들이 아무래도 여기보다 많거든요. 거기서 텃밭 가꿔서 채소 키우고 그걸로 맛있는 거 해서 주변 사람들이랑 나눠 먹고.. 그러니까 그나마 가능한 거 같아요. 회사 나올 때 점심 한 끼만 잘 넘기면 되니까..” - 박\*\* (40대 여)

“지금 여자친구도 비건이거든요. 채식 동호회에서 만났는데 먹는 게 정말 중요하잖아요. 근데 일단 식단이 맞으니까 너무 좋더라고요.” - 오\*\* (20대 남)

한편 반대로 건강 정보나 동물권, 환경 기후변화 등 육식으로 인한 악영향에 대해 평소 본인의 관심사에 관련된 새로운 정보나 지식을 습득해 ‘고기는 힘, 영양’, ‘단백질 신화’, ‘육식과 채식의 적정 비중’ 등에 대한 기존 규범의 오류를 인지했을 때 오히려 이를 극복하는 모습도 나타났다.

“저도 예전에 ‘잡식 가족의 딜레마’를 봤었는데 그 때는 별로 감흥이 없었어요. 그냥 너무 불쌍하긴 한데 좀 지나고 고기 먹을 일 있어도 그냥.. 화면 속 동물들이랑 제가 먹는 고기랑 연결이 안 됐던 거 같기도 하고. 그러다가 우연히 ‘게임 체인저스’를 봤거든요. 그게 고기 그러니까 단백질을 먹어야 근육도 생기고 활력을 얻는다는 고정관념을 깨는 건데 그거 보고 아 꼭 고기 안 먹어도 되겠구나 하는 생각이 들더라고요.” - 유\*\* (30대 남)

또한 가족이나 친구 등 주위에 육식 저감 식사를 선호하거나 시도할 경우 자연스럽게 관련 지식과 정보를 습득하고 관심을 가지며 동참하는 경우도 볼 수 있었다.

“친한 친구랑 저랑 고양이를 키우는데 몇 년 전에 언젠가 친구가 동물권 이야기를 하면서 채식 관련된 책을 소개해주더라고요. 자기 그거 보고 되도록 고기 안 먹기로 했으면서. 저도 관심사가 같아서 그런지 그 책 보고 페스코테리언이라도 해야겠다 해서 하고 있어요. 비건도 해볼까 생각 중이라 친구랑 좋은 책이나 영화 있으면 서로 추천도 해주고 그래요.” - 라\*\* (30대 여)

유태범(2012)의 연구에서도 가족이나 매우 친한 친구와 같은 중요한 타인들(significant others)의 영향으로 채식을 선택하는 경우가 있다고 하였다. 이들 역시 본 연구의 응답자 라\*\*(30대 여)처럼 먼저 시작하게 된 주변 사람들의 이야기를 듣거나 하는 모습을 지켜보고 또 함께 식사를 하면서 자연스럽게 채식을 하게 되면서 이를 자연스럽게 받아들여지게 되는 경험을 하였다.

### 2.3. 계기이자 지속적인 원동력\_지식(knowledge)

참여자들의 육식 저감 행동에 '처음 접하게 된 계기와 동기', '실행에 부족한 내용을 지속적으로 보완해주는 원동력', '주관적 규범에 의해 약해지는 동기를 강화해주는 자기 확신의 도구' 등의 역할로 지식 역시 주요 변인으로 작용하였다. Stoll-Kleemann&Schmidt(2015)는 지식(knowledge)은 기술(skill)과 함께 육식 저감 행동의 기회와 계기를 마련해주는 기초적인 역할을 한다고 하였고, 임권태&박재홍(2017)은 국내 소비자의 기후변화 인식이 육류 소비행동에 어떤 영향을 미치는 분석한 결과 사전지식은 육류 소비행동 의도에 태도와 함께 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 참여자들 역시 관련 정보와 지식을 접한 것이 채식에 관심을 갖게 되는 계기이자 동기가 되었다고 하였는데 이는 유태범(2012)의 연구에 참여한 응답자의 '아는 만큼 보인다'고, 그 사실 피하고 싶었던, 뭐 어떻게 보면 진실이겠죠. 그런 것을 알게 된 이상..." 의 인터뷰 내용에도 잘 드러나 있다. 게다가 해당 지식이 건강, 동물권, 환경·기후변화 등 본인의 평소 관심사와 관련이 있으면 행동의 계기와 동기는 더욱 강해지는 경향을 보였다.

“우연히 ‘아무튼 비건’이란 책을 봤는데 공장식 축산이 생각보다 심각하더라고요. 그래서 그냥 고기를 먹지 말자 싶어서 안 먹기 시작했고 아무래도 관심이 있다보니까 책도 더 보고 싶은데 육아를 하다보니 그건 좀 힘들고, 요즘 좋은 다큐가 많아서 가끔씩 찾아보고 있어요.” - 임\*\* (40대 여)

“평소에 위랑 장이 안 좋아서 소화제를 달고 살았고 장염도 자주 왔어요. 맨날 피곤하고. 근데 그냥 난 원래 위가 안 좋고 체력이 약해서 그렇겠거니 하고 정말 약만 먹

있죠. (...) 그러다가 TV에서 채식하고 건강해진 사람들 왜 그런 프로 가끔 나오잖아  
요. 거기에 위암이셨던 분이 뭐 다른 치료도 같이 했지만 맨날 고기에 술에 그러다  
식습관 고친 게 정말 도움이 많이 됐다고..(...) 그거랑 같이 소나 돼지들이 예전같은  
먹이를 먹는 게 아니라 인공사료 특히 GMO 문제.. 그렇게 자란 소나 돼지고기는 사  
람 건강에도 안 좋을 수 있다 그런 걸 본 거 같아요. 그게 말이 되는 거 같더라고요.  
그래서 한 번 해볼까 전엔 영양보충한다고 고기 찾아먹고 했었는데 고기랑 밀가루 같  
은 거 안 먹어봤어요. 그랬더니 먹을 게 없어 불편했는데 한 일주일 지났나 속이 엄  
청 편한 거예요. 좀 더 해봤더니 피곤한 것도 좀 사라지는 거 같고 (...) 신기했어요.”  
- 김\*\* (50대 여)

정보와 지식 관련하여 유태범(2012)도 채식주의자 대부분 대중매체에서 제공하는 정보(캠  
페인 홍보영상, 만화, 다큐멘터리 혹은 홍보 전단지)를 통해 채식을 처음 접하게 되었다고 하  
였다. 관련 서적도 사람들의 기존 인식이나 태도를 변화시키는 중요한 매체인데 일부 사람들  
은 전단지, 캠페인 홍보영상 등 비교적 단순한 정보를 통해 함축적으로 표현된 문구, 사진 등  
을 유연히 접해 관심을 갖게 된 후 서적, 다큐멘터리 등 관련 지식을 더 찾아보면서 결심을  
하기도 하였다.

정보와 지식은 행동의 계기를 마련해줄 뿐 아니라 실천 과정에서 부딪히는 다양한 문제를  
극복하는 원동력이 되기도 하였다. 응답자 중 일부는 처음부터 극단적인 채식을 시도하다 건  
강 문제를 겪기도 하였는데 그 후로 건강하게 채식하는 법 등 영양과 건강에 관한 자료를 찾  
아보며 이를 해결하고자 하였다.

“황운 감독님 잡식가족의 딜레마를 보고 너무 충격을 받아서 그 날로 그냥 모든 고기  
를 끊었거든요. 근데 그 때 학생 때라 정말 아무것도 모르고 그냥 고기만 안 먹으면  
되는 줄 알고, 그랬더니 바로 생리가 중단되서 6개월을 안 했어요. 나중에 알고보니  
제대로 채식하시는 분들 영양 관련해서도 공부를 많이 하시더라고요. 음식으로 채워  
지지 않을 때는 영양제로 보충도 하고, 그런데 전 무작정 그것도 자취해서 챙겨먹을  
생각도 안 하고 진짜 바게트빵, 고구마 그런 것만 먹었어요. 그러다 생리를 너무 안  
하니까 걱정되서 결국 6개월만에 포기했죠. 그렇게 한 1년 있다가 다시 시작했는데  
그 때는 미리 건강이나 영양 관련 책도 좀 읽고 그러면서 준비했어요.” - 오\*\* 20대

또한 지식은 앞서 두 번째 주요 변인인 주관적 규범, 즉 주변 사람들의 육식 저감 행동에  
대한 부정적이고 비협조적인 인식과 태도의 영향으로 실천 과정 중간중간 확신과 자신감을 잃  
을 때 이를 회복시켜주는 역할을 하였다. ‘고기는 힘, 영양’, ‘고기를 먹는 것이 균형잡힌 식사  
를 하는 것이라며 걱정하는 주변인들과 사회 전체적인 압력으로 의지와 동기가 약해질 때 꾸  
준히 관련 정보와 전문지식을 얻으며 다시 자기확신을 얻는 모습을 보였다<sup>5)</sup>.

5) Stoll-Kleemann&Schmidt(2015)은 대부분의 사람들은 실제보다 ‘나는 건강한 식생활을 하고 있다’고 생각하고 있으며 ‘육식은 건강을  
유지하는데 필수적이고 채식은 영양학적으로 부족하다’라는 견해는 불충분한 지식에서 유래하기도 한다고 하였다.

“나는 관심이 있고 하고 싶고 맞는 거 같은데 주위에서는 자꾸 반대하니까 내가 잘못 하는 건가 싶은 거죠. (...) 생활도 쉽지 않은데 이리다 괜히 몸 더 안 좋아지는 거 아냐 (...) 내가 잘못됐나 싶어서 자꾸 책이나 자료를 찾아보고. 그러면서 확신을 얻고.”  
- 이\*\* (50대 여)<sup>6)</sup>

#### 2.4. 육식 저감 행동을 풍부하게 해주는 역할\_기술(skill)

Stoll-Kleemann&Schmidt(2015)은 지식과 기술을 육식 저감 행동의 전제조건으로 보았다. 지식이 경험이나 교육을 통해 얻은 정보 또는 인식을 말한다면 기술은 해당 정보와 지식을 활용하여 어떤 행동을 취하는데 적용할 수 있는 수단이나 방법으로 볼 수 있다. 연구참여자들의 인터뷰 결과에서도 육류 저감 행동에 작용하는 지식과 기술은 형태와 역할에 차이를 보였으므로 서로 다른 변인으로 구분하였다. 지식이 육류 저감 행동이 개인의 건강, 동물권, 환경 기후변화 측면에서 어떤 의미와 영향을 미치는지 감성적 반응과 객관적 근거를 제공해 행동의 계기와 동기를 마련한다면, 기술은 실제 행동 과정에서 적용할 수 있는 유용한 수단과 기법으로 관련 기술의 유무와 수준은 행동의 용이성과 지속성에 유의한 영향을 미쳤다. 가장 많이 언급된 것은 육류 저감 식사를 스스로 준비해야 할 때 필요한 '요리 기술(능력)'에 관한 것이었는데 이것이 갖추어져 있을 경우 육식 저감 행동의 과정이 풍부해지고 즐거운 경험이 되기도 하였다.

“그 때 건강이 그렇게 안 좋아질 수 밖에 없는 게 대학교 때라. (...) 그 전엔 엄마가 해주시는 음식만 먹다가 학교 때문에 혼자 사는데 아예 음식을 할 줄 몰랐거든요. 지금은 서울에는 비건 식당도 꽤 있고 인터넷으로 비건베이커리며 요즘은 라면도 있던데 구할 수 있는 게 많잖아요. 근데 그 때는 그게 없으니까. (...) 채식 동호회 보니까 제대로 하는 분들은 재료도 사고 혼자 요리를 할 수 있는 분들, 어떻게 하면 비건식으로 먹고 싶은 거 해먹을 수 있는지 서로 레시피 공유도 하고 그러더라고요. (...) 그런데 전 비건요리는 거녕 요리를 거의 할 줄 몰라서 그래서 밖에서 불규칙적으로 영양에 맞지도 않는 것들 사먹으면서 결국 건강이 그렇게 된 거죠..(...) 그래서 다음에 다시 시작할 때는 요리책부터 샀어요(웃음)” - 오\*\* (20대 여)

“하다보면 진짜 먹고 싶은 많거든요. 아무리 고기는 별로 안 좋아했다고 해도 가끔 그 맛이 생각나고 특히 유제품 들어간 것들은 먹고 싶어요. 그럼 찾아보고 내가 만들어 먹을 수밖에 없는 거예요. 크림치즈가 너무 먹고 싶음 비건 크림치즈는 없나 찾아보고 만들어먹고. 그래도 전 평소에도 음식하는 걸 좋아해서 즐기면서 했던 같아요.”  
-이\*\* (50대 여)

국외 선행연구에서도 ‘고기가 없는 요리법’, 혹은 ‘육류 대체품을 이용해 요리하는 방법’,

6) 육식 저감 행동의 장벽으로 작용하는 식물성 식단의 영양과 건강에 대한 지식의 결여는 특히 중년층에게서 두드러지게 나타났다(Dibb & Fitzpatrick 2014)

‘저렴하고 좋은 대체음식과 재료를 구입하고 다루는 법’ 등에 대한 기술 부족 문제는 다른 변인에 비해 과소평가되는 측면이 있는데((Stoll-Kleemann & Schmidt, 2015) 실제 육식 저감 행동을 꾸준히 실천하는데 장애물이 된다고 하였다(Dibb & Fitzpatrick, 2014; Girod et al., 2014). 그러므로 이런 기술을 제공하고 익힐 수 있게 한다면 육식 저감 행동이 중단되지 않고 강화, 확대되는데 유용한 역할을 할 것이다. Darnton & Evans(2013)은 이런 기술은 관찰이나 경험을 통해 확보할 수 있다고 했으므로 정보와 교육을 제공하더라도 실천적, 경험적 내용으로 전달되어야 할 것이다.

## 2.5. 육식 저감 행동의 강도에 따라 영향 좌우\_인프라(infrastructure)

Stoll-Kleemann&Schmidt(2015)은 육식 저감 행동의 외부 요인(external factor)으로 정치·경제적 요인(Political & economic factors)과 음식 환경(Food environment: infrastructure, access, products)을 들었는데 본 연구의 응답자들에게서 정치경제적 요인은 눈에 띄게 나타나지 않았고 음식 환경에 대한 언급이 많았다. 한편 Stoll-Kleemann&Schmidt(2015)가 사용한 ‘음식 환경(Food environment)’이라는 용어 대신 본 연구에서는 ‘육식 저감 식사를 할 수 있는 식당, 관련 제품 및 식재료와 그에 대한 접근성’을 뜻하는 변인을 ‘인프라’로 지칭하기로 하였다. 응답자들의 심층 인터뷰 결과 인프라 요소 중에서도 식당 부족에 대한 불편함을 가장 많이 들었다.

그러나 한편 이 인프라(식당)의 영향도 육식 저감 행동의 강도와 지역에 따라 상당히 좌우되는 모습을 보였다. 육식 저감 행동의 강도 차이란 고기를 좀 줄이는 식사를 하는 경우와 비건과 같이 육류 뿐 아니라 해산물, 계란 및 유제품까지 일체의 동물성 식품을 먹지 않는 경우를 말한다. 예를 들어 참여자 이\*\* (40대 남)는 덩어리 고기를 피하고 설령탕, 곰탕 같이 다량의 소고기와 뼈가 들어간 국물은 먹지 않지만 조미료 등 소량 들어간 동물성 식품까지는 구분하지 않는 경우 외식을 하더라도 의외로 크게 힘들지 않다고 하였다.

*“오랫동안 고민하다 일단 제가 워낙 고기를 좋아하니까 끊지는 못할 것 같고, 점심 때만이라도 덩어리 고기는 먹지 말자 하고 시작했는데 생각보다 별로 어렵지가 않은 거예요. 물론 전에 주로 먹던 제육볶음, 뼈다귀해장국, 순대국 같은 건 못 먹지만 웬만한 백반집에 된장찌개 다 있고 생선조림, 비빔밥도 계란이나 들어가서 고기 안 들어간 데도 많거든요. 참엔 너무 어려울 거 같아서 일주일만 목표로 했는데 생각보다 쉬워서 그냥 계속하고 있어요.” - 이\*\* (40대 남)*

반면 비건과 같이 육류 뿐 아니라 해산물과 달걀도 먹지 않는 엄격한 채식을 할수록 ‘식사를 할 수 있는 식당이 거의 없거나’, ‘일부러 찾아가야 하는 번거로움’이 늘 존재한다고 하였다.

*“전 당시에 비건을 했기 때문에 그냥 밖에 식당에서는 먹을 수 있는 게 거의 없었고 고 보시면 돼요. 그 땐 비건 식당이라는 건 아예 없었고. 그나마 먹을 수 있었던 게*

비빔밥 집 가서 고기 고명이랑 계란 빼달라고 하고. 그래도 잊어버리시거나 그냥 물어보지도 않고 나오면 그건 털어먹을 수라도 있잖아요. 김밥도 재료가 따로 들어가긴 하지만 비건이면 햄, 계란, 오뎅 빼야 되거든요. 그거 빼달라고 하면 식당에선 다 빼고 뭐 먹을 거냐고..” - 서\*\* (30대 여)

“한 3~4년 전부터 비건 식당이 생기고 너무 반가워서 찾아가고 그랬는데. 사실 그것도 하루이틀이고 주말에나 가능하지 평일에 직장생활하면 아예 불가능하잖아요. 그러면서 조금씩 타협을 했던 거 같아요. 처음엔 맘이 앞서다보니까 된장찌개도 멸치같은 걸로 육수 내니까 안 먹었는데 그건 고기가 들어간 게 아니면 그냥 먹고, 돼지고기 들어간 김치찌개도 그냥 고기 빼내고 먹고.” - \*\* (20대 여)

“전 안 먹는 게 아니라 못 먹는 거라서요. 그 트라우마 때문에 고기를 못 먹게 되고 오래 안 먹으니까 나중에 육수에 고기가 좀만 들어가도 전 바로 알겠더라고요. 고기 냄새가 확 나는 게 역겹고. 그래서 맨날 그냥 밥에 고추장 비벼먹고.. 그게 하도 버릇이 돼서 전 그냥 식사는 그냥 그렇게 하는 거겠지.” - 오\*\* (30대 남)

따라서 비건 혹은 비건 지향의 응답자들은 인프라의 영향으로 불편함을 넘어 사회 관계, 개인 건강 등의 문제로 인해 상당한 갈등-포기-재시도의 과정을 겪는 경우가 다수였다. 그리고 이런 과정을 통해 저마다 인프라의 제약을 극복하는 모습을 보이기도 하였다.

“주위에서 먹을 데가 거의 없지 않냐고 하는데 그건 그렇죠. 그런데 저 같은 경우는 오래되다 보니까 여기저기 다니면서 집이랑 회사 근처에 두어군데 정해놓고 거기만 다니니까 지금은 크게 어려운 걸 모르겠는데.. (..) 만약 젊은 사람이라면 힘들겠지. 아무래도 이동을 많이 해야 하는데 그럴 때마다 찾기는 쉽지 않으니깐..” - 김\*\* (60대 남)

“먹는 것부터 완전 비건. 옷 입고 쓰는 제품까지 완전 비건으로하는 친구들이 있어요. 근데 그런 친구들의 약간의 공통점은 기존 시스템에서 벗어나 자기들이 스스로 기반을 만드는 거예요. 텃밭도 가꾸고 로컬마켓 열어서 서로 재료나 음식도 나눠먹고. 그런 분들이 하는 주위 카페나 식당에는 채식 메뉴도 거의 있으니까. 아예 커뮤니티가 이렇게 만들어지는 거예요. 그런 곳으로 아예 터전을 옮기니까 출퇴근은 힘들지만 사생활 영역에서 이걸 계속할 수 있는 거죠.” - 곽\*\* (40대 여)

또한 육류 저감 행동의 강도 뿐 아니라 지역에 따라 인프라의 차이가 크게 나타났다. 서울과 경기에는 비교적 많은 채식인들이 있어 채식 식당이나 카페 등에 대한 접근성이 좋아 채식의 여건이 지방에 비해 훨씬 유리한 편이기 때문이다(유태범, 2012).

“서울엔 그래도 비건 식당이랑 요즘은 비건 카페도 있다던데 그런 게 많이 생겼잖아요. 채식 식당 정보 알려주는 어플만 봐도 거의 서울에 있고 아니면 경기도.. 지방은 거의 없거든요. 지방에도 좀 생기면 훨씬 수월할텐데.” - 오\*\* (30대 남)

반면 전업주부 등 외식의 가능성이 작은 경우에는 본인의 행동에 인프라는 큰 문제가 되지 않는다고 하였다. 대신 이런 경우 네 번째 변인인 기술(요리 관련)을 갖추어야 하는 전제가 있었다.

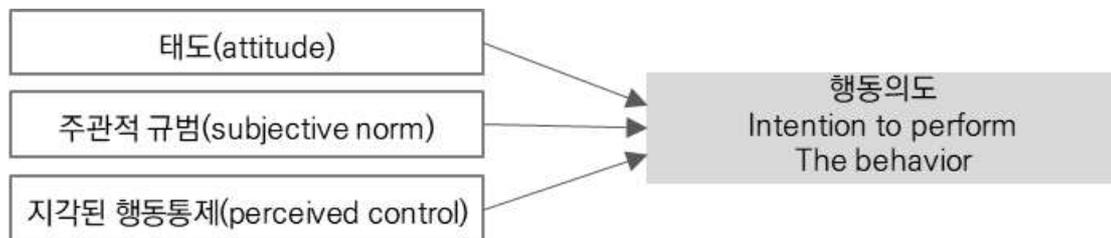
“저 같은 경우는 애들 밥을 차려줘야 하니까 거의 외식을 안 하게 돼요. 그리고 식사 준비를 하다보니 그게 오히려 채식하기가 덜 힘들었던 거 같아요.” - 임\*\* (40대 여)

## V. 육식 저감 행동 모형의 검증

### 1. 연구방법 및 절차

#### 1.1. 연구모형 및 가설 설정

앞서 질적연구 결과 한국인의 육식 저감 행동에 가장 큰 영향을 미치는 변인은 변인인 입맛, 주관적 규범, 지식, 기술, 인프라 5가지인 것으로 나타났다. 본 연구에서는 양적연구방법을 적용하여 5개의 변인이 육식 저감 행동에 어떻게 영향을 미치는지 가설과 연구모형을 설정하고 설문조사와 통계분석을 통해 검증하고자 한다. 질적연구 결과 탐색한 5가지 변인만으로는 육식 저감 행동의 기본적인 인과관계를 설명하는 행동모형을 설정하기에는 부족하므로 인간의 행동을 예측하는 행동이론 중 계획행동이론(TPB: theory of planned behaviour)<sup>7)</sup>을 토대로 이를 확장하여 연구모형을 설정하였다.



[그림 22] 계획행동이론의 이론적 모형(Ajzen, 1991)

그 뿐 아니라 계획행동이론의 한계인 의도-행동 차이<sup>8)</sup>를 보완하기 위해 탐색을 통해 발견한 변인이 의도-행동 간의 조절 효과를 가설로 세우고 이를 검증하고자 하였다.

연구모형을 설정하며 질적연구를 통해 주관적 규범을 제외하고 추가로 탐색된 5가지 변인을 재검토하는 과정을 거쳤는데 최종적으로 입맛은 연구모형에서 제외하였다. 입맛은 5가지 변인 중에서도 가장 영향력이 큰 변인이지만 제외한 이유는 첫째, 입맛은 단지 개인적인 속성이 아니라 유전자와 문화, 습관 등 내외부적 요인에 의해 결정되는 복잡한 결과물(마르타 자라스카, 2018)이고 둘째, 본 연구가 설정하고 검증하고자 하는 계획행동이론을 토대로 한 연구모형에서 입맛의 영향관계를 설명하기에는 범위가 제한적이기 때문이다.

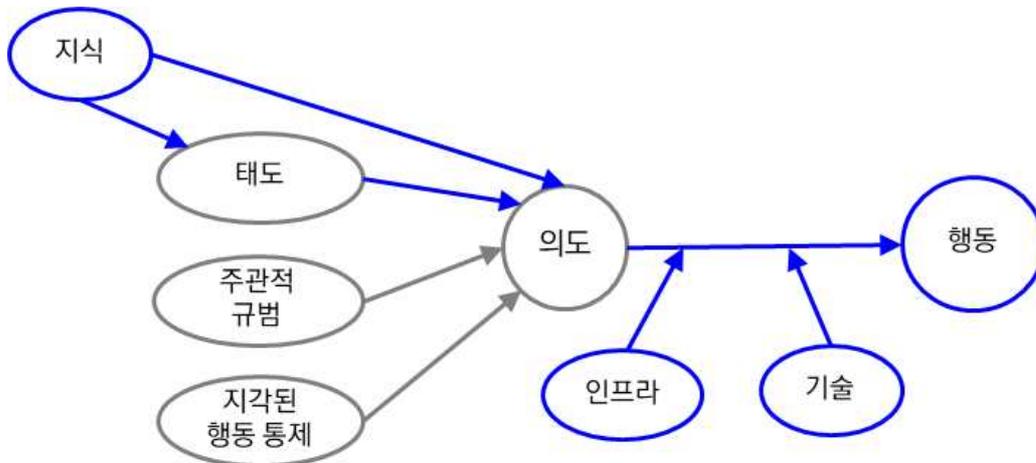
7) 계획행동이론(TPB: Theory of Planned Behavior)은 합리적 행동이론(Theory of Reasoned Action: TRA, Ajzen & Fishbein, 1980)이 확장된 것으로, 행동을 예측하는 사회인지이론 중 하나이다. 행동에 대한 태도(attitude toward the behavior), 주관적 규범(subjective norm), 지각된 행동통제(perceived behavioral control)가 행동 의도에 영향을 미치고, 의도가 클수록 행동 가능성이 높아진다는 것이 계획행동이론의 주요 내용이다(Ajzen, 1991). 오늘 날까지 사회심리, 건강·보건, 교육, 마케팅·홍보 등 다양한 분야에서 폭넓게 활용되고 있다.

8) 계획행동이론의 한계는 직접적으로 행동을 예측하기 보다는 행동의도 예측을 통해 실제적인 행동을 간접적으로 예측한다는 것이다. Sheeran(2002)는 의도가 행동의 가장 좋은 예측 변수가 될 수 있지만 행동 변화의 1/3 미만이 행동 의도로 설명될 수 있다고 하였는데 의도가 곧 행동으로 이어지지 않는 현상을 의도-행동 차이(intention-behavior gap)라 한다. 의도-행동 간의 차이는 금연이나 운동과 같은 건강 관련 행동(Baron&Kenny, 1986; Campbell, 1959; Chatzisarantis&Hagger, 2007)이나 기부(Chatzisarantis&Hagger, 2009)와 같은 윤리적 행동 등에서 주로 연구되고 있다.



[그림 23] 입맛에 영향을 미치는 내외부적 요인

최종적으로 총 7개 변인이 행동 의도와 행동에 직·간접 효과와 조절·매개 효과를 보이는 구조적 관계의 연구모형으로 설정하였다. 선행연구를 토대로 지식은 행동 의도에 직접 영향을 미치기도 하지만 의도에 태도를 통해 의도에 간접적으로 영향을 주고, 인프라와 기술은 의도가 행동으로 이어지는데 조절 효과를 하는 것으로 가정하였다.



[그림 24] 연구모형

- 가설 1. 육식 저감 행동에 대한 지식은 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 육식 저감 행동에 대한 태도는 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 육식 저감 행동에 대한 지식은 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 육식 저감 행동에 대한 주관적 규범은 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 5. 육식 저감 행동에 대한 지각된 행동 통제는 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 6. 육식 저감 행동 의도는 행동에 (+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 7. 육식 저감 행동 지식은 태도를 통해 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 8. 인프라는 육식 저감 행동 의도와 행동과의 관계를 조절할 것이다.
- 가설 9. 기술은 육식 저감 행동 의도와 행동과의 관계를 조절할 것이다.

## 1.2. 측정도구 개발 및 자료수집

가설 검증은 설문조사 및 구조방정식 모형 분석으로 이루어졌는데 우선 설문조사에 쓰일 측정도구를 작성하였다. 측정도구는 선행연구에서 제시한 각 변인의 개념을 토대로 육식 저감 행동의 특성에 맞게 수정하여 활용하였다. 각 변인의 조작적 정의와 참고한 선행연구는 다음과 같다<표 10>.

(표 10) 변인의 조작적 정의 및 선행연구 출처

변인	조작적 정의	문항 수	선행연구
태도	육식 저감 행동에 대해 긍정적인 태도를 취하는 정도	4	Berndsen & Pligt(2004)
주관적 규범	다른 사람들로부터 육식 저감 행동을 하도록 하거나 못하게 하도록 하는 지각된 사회 압력	4	Dibb & Fitzpatrick(2014) 박명은외(2019)
지각된 행동 통제	육식 저감 행동을 하는 것에 대한 용이성, 어려움 지각 정도	3	이민재 & 김진영(2015)
지식	육류 저감 행동의 건강, 기후변화에 영향에 대해 스스로 파악하는 지식의 정도	4	Park & Parker (1981) Yen et al.(2008) 임권태 & 박재홍(2017) Stoll-Kleemann & Schmidt(2017)
입맛	육류 저감(육류 외 타 식재료)음식의 맛을 선호하는 정도	2	Berndsen & Pligt(2004) 강종현 & 정항진(2008) 박명은외(2019)
인프라	육식 저감 행동의 편의를 제공하는 식당, 제품, 식재료	3	Stoll-Kleemann & Schmidt(2017)
기술	육류 섭취 저감 식사 관련 요리, 요리법, 식재료 구입 능력	3	Dibb & Fitzpatrick(2014) Stoll-Kleemann & Schmidt(2017)
저감 의도	육식을 줄이고자 하는 의도	4	Berndsen & Pligt(2004)
저감 행동	최근(6개월 내)육류 섭취를 줄이고자 한 행동 * 육류 섭취 빈도 조사 2개월에 1번 이하, 1개월에 1-2번, 1개월에 3-4번, 1주일에 1-3번, 1주일에 4-7번의 범주로 구분	3	박명은외(2019) Mahon et al., (2006) Isenetal.,(2005)

마지막 문항인 육류 섭취 빈도를 묻는 문항 외 모든 변인은 '전혀 그렇지 않다'와 '매우 그렇다'를 양 끝점으로 하는 리커트 5점 척도를 사용하였다. 전체 설문 내용은 부록에 제시되어 있다. 조사 대상은 전국 성인남녀 1,000명을 대상으로 하였는데 성별, 연령별 균등할당 비율을 적용하여 다음과 같이 구성하였다. 조사기간은 2020년 9월 17일 1일 간, 온라인 설문 조사 방식으로 수행되었다.

### 1.3. 분석결과

#### 가. 응답자 특성에 대한 빈도분석 결과

아래 <표 11>은 조사 대상자의 일반적 특성에 대한 빈도분석 표이다.

<표 11> 조사 대상자의 일반적 특성

변수	항목	빈도	%
성별	남	500	50
	여	500	50
나이	20대	250	25
	30대	250	25
	40대	250	25
	50대	250	25
거주지	서울	335	34
	부산	55	6
	대구	25	3
	인천	52	5
	대전	26	3
	광주	26	3
	울산	17	2
	경기	320	32
	강원	14	1
	충북	22	2
	충남	19	2
	전북	17	2
	전남	11	1
	경북	24	2
	경남	32	3
	제주	2	0.2
	세종	3	0.3
직업	자영업	68	7
	판매/영업 서비스직	54	5
	기능/작업직	38	4
	사무/기술직	322	32
	경영/관리직	70	7
	자유/전문직	122	12
	농/임/어/축산업	4	0.4
	고등학생	1	0.1
	대학생	89	9
	대학원생	12	1
	전업주부	130	13
	기타	40	4
결혼 유무	기혼	605	60.5
	미혼	387	38.7
	기타	8	0.8

먼저 성별을 살펴보면, 남은 500명으로 50%, 여는 500명으로 50%로 나타났다. 나이를 살펴보면, 20대는 250명(25%), 30대는 250명(25%), 40대는 250명(25%), 50대 250명(25%)으로 나타났다. 거주지를 살펴보면, 서울은 34%(335명), 부산은 6%(55명), 대구는 3%(25명), 인천은 5%(52명), 대전은 3%(26명), 광주는 3%(26명), 울산은 2%(17명), 경기도는 32%(320명), 강원은 1%(14명), 충북은 2%(22명), 충남은 2%(19명), 전북은 2%(17명), 전남은 1%(11명), 경북은 2%(24명), 경남은 3%(32명), 제주는 0.2%(2명), 세종 0.3%(3명)으로 나타났다. 직업을 살펴보면, 자영업은 7%로 68명, 판매/영업 서비스직은 5%로 54명, 기능/작업직은 4%로 38명, 사무/기술직은 32%로 322명, 경영/관리직은 7%로 70명, 자유/전문직은 12%로 122명, 농/임/어/축산업은 0.4%로 4명, 고등학생은 0.1%로 1명, 대학생은 9%로 89명, 대학원생은 1%로 12명, 전업주부는 13%로 130명, 기타 4%로 40명으로 나타났다. 결혼유무는 기혼이 605명(60.5%), 미혼이 387명(38.7%), 기타(직접입력)이 8명(0.8%)로 나타났다.

#### 나. 변수의 신뢰도 분석 및 기술통계분석

동일한 개념에 대해 측정을 반복했을 경우 동일한 측정값을 얻을 가능성이 있는지 대해서 알아보는 것을 신뢰도 검증 또는 Cronbach 알파검증이라고 한다. 이를 수행한 결과는 다음 표와 같다.

<표 12> 신뢰도 검증 결과

변수명	문항수	Cronbach`s Alpha
지식	4	.805
태도	4	.889
주관적 규범	4	.915
지각된 행동 통제	3	.704
인프라	3	.796
기술	3	.898
행동의도	4	.890
행동	3	.790

먼저 높은 신뢰도를 보이는 변수를 살펴보면, 지식 0.805, 태도 0.889, 주관적 규범 0.915, 기술 0.898, 행동의도 0.890이다. 그리고 지각된 행동 통제는 0.704, 인프라 0.796, 기술 저감행동 0.790으로 보통 신뢰도를 보이는 것으로 나타났다.

변수들의 기술적 통계값을 알아보기 위하여 기술통계분석을 실시하였다. 각 변수의 평균과 표준편차는 다음 <표 13>과 같다.

<표 13> 변인의 기술통계분석 결과

	N	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
지식	1000	1	5	3.42	.848	-.345	-.070
태도	1000	1	5	3.07	.954	-.110	-.432
주관적규범	1000	1	5	2.62	.941	.271	-.338
지각된행동통제	1000	1	5	3.75	.799	-.417	.002
인프라	1000	1	5	3.22	.947	-.139	-.443
기술	1000	1	5	2.84	1.031	.230	-.566
행동의도	1000	1	5	2.97	.980	-.195	-.600
행동	1000	1	5	2.45	.847	.549	.001

이후 정규성 검정을 수행하였는데 정규성 항목 중 왜도와 첨도를 통해 파악하였다. 왜도는 자료의 대칭성 정도를 나타낸 것으로 평균에 대한 대칭적 정규분포와는 달리 양의 왜도는 자료가 평균 좌측에 몰려있고, 음의 왜도는 평균의 우측에 몰려있어 평균에 대한 비대칭적 분포를 이룬다 왜도는 절대값 3 이상, 첨도는 절대값 7 이상일 경우 자료 정규성에 문제가 있는 것으로 판단한다. SPSS에서 첨도 값은 정규분포에서 표준화된 첨도지수 값 3을 제외한 결과로 해석할 때는 3을 더해서 해석한다. 이 연구의 응답자료 정규성 검토결과 일변량 정규성 가정에는 왜도와 첨도는 문제가 없는 것으로 나타났다.

#### 다. 변수 간 상관관계 분석

그리고 변수들의 상관관계는 Pearson 상관분석을 사용하였다. <표 14>와 같이 모든 변수가 상대적으로 통계적으로 유의한 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

<표 14> Pearson 상관분석 결과

	지식	태도	주관적규범	지각된행동 통제	인프라	기술	행동의도	행동
지식	1							
태도	.648**	1						
주관적규범	.411**	.601**	1					
지각된행동 통제	.269**	.351**	.120**	1				
인프라	.216**	.337**	.185**	.494**	1			
기술	.164**	.269**	.167**	.263**	.596**	1		
행동의도	.529**	.744**	.518**	.348**	.379**	.301**	1	
저감행동	.278**	.483**	.307**	.253**	.349**	.372**	.567**	1

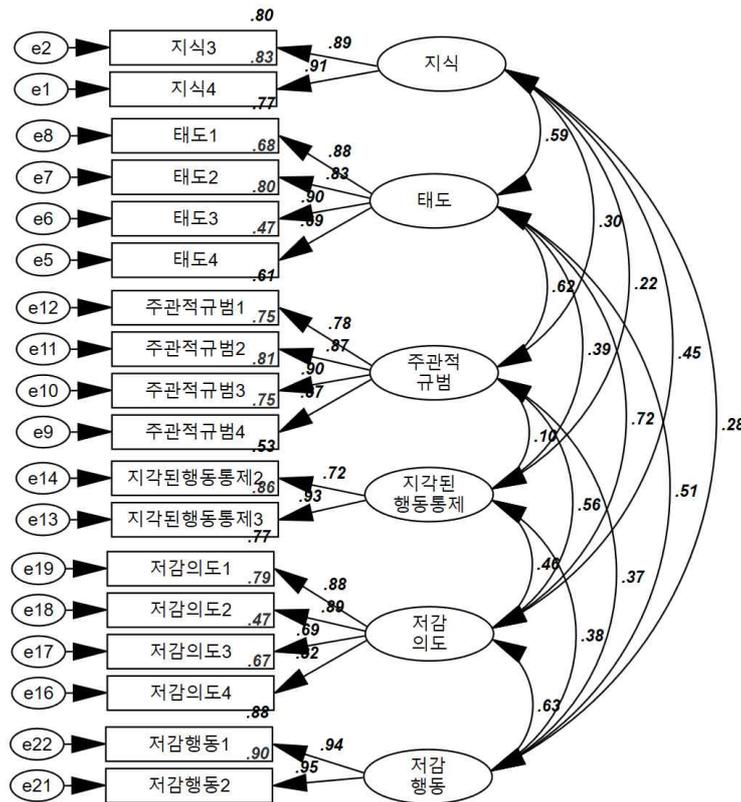
\*p<0.05, \*\*p<0.01

라. 확인적 요인분석 모형 및 적합도

구조방정식 모형 분석을 진행하기 전에 각 잠재변인을 구성하는 관측변인이 타당하게 구성되었는지 파악하기 위해 확인적 요인분석(Confirmatory factor analysis: CFA)을 실시하였다.

본 연구에서는 적합도 평가 지수의 기준이 확립된 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root-Mean Square Error of Approximation)를 통해 모형의 적합도를 평가하였다. 증분적합지수 중 CFI 값과 TLI 값이 높을수록 모형의 적합도가 좋은 것으로 보며, 대략 0.9 이상이면 좋은 적합도로 해석한다. 반면 RMSEA(근사오차평균자승의 이중근)값은 작을수록 좋은 적합도로 해석된다. RMSEA < .05이면 아주 좋은 적합도, RMSEA < .08이면 좋은 적합도, RMSEA < .10이면 보통 적합도, RMSEA > .10이면 나쁜 적합도를 나타낸다(Browne & Cudeck, 1993). Standardized RMR 값은 0.05~0.08이하 이면 적당하다고 해석이 된다(Hu&Bentler, 1999)

증분적합지수인 TLI는 기준치인 0.9 값을 보였으며, CFI도 기준치인 0.9보다 높은 값을 보였다. SRMR 또한 0.1 이하이면 적합하다고 할 수 있다. 절대적합지수인 RMSEA는 기준치인 .10보다 낮은 값을 보였으며, 전반적으로 양호한 적합도를 보여, 확인적 요인분석 모형은 적합한 것으로 판단되었다. 물론 적합도는 절대기준치는 아직 통계학적으로 나온 것은 없지만 통상학적으로 위 기준들이 적합한 기준치라고 말한다. 즉, 연구에 따라서 어느 정도의 기준치는 상대적인 것이다.



[그림 25] 확인적 요인분석 결과

〈표 15〉 확인적 요인분석 적합도

x <sup>2</sup>	df	p	TLI	CFI	RMSEA			SRMR
					Value	Lower Bound	Upper Bound	
647.050	.120	.000	.952	.962	.066	.061	.071	.045

그리고 다중집단분석을 하기 위하여 집단간의 측정 문항이 같다고 생각하는지 파악하기 위하여 측정동일성 검정을 실시하였다. 왜냐하면 집단이라 할지라도 측정 문항을 비슷하게 이해를 해야 하기 때문이다.

1단계(Unconstrained)는 형태동일성 검증으로 집단간의 연구모형이 동일한가를 보는 것이다. 2단계(Measurement weights)는 요인계수 동일성 검증으로 잠재변수에서 측정변수에 이르는 요인계수의 동일성을 본다. 3단계(Model)는 공분산 동일성으로 잠재변수간의 공분산과 잠재변수의 분산이 동일한지 살펴본다. 4단계(Structural covariance)는 요인 계수와 공분산의 일치성을 보는 것으로 2단계와 3단계를 동시에 살펴본다. 마지막으로 5단계(Measurement residuals) 2단계, 3단계 그리고 4단계를 합쳐서 동일성 여부를 판단하는 작업을 한다.

비제약모형과 제약모형1의  $\Delta X^2$ 이 24.274 이고 p값이 0.079로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 즉 인프라의 고저 집단은 모형뿐만 아니라 잠재변수와 측정변수간의 요인계수의 특정 동일성을 가지므로 다중집단분석이 가능하다.

〈표 16〉 다중집단 확인적 요인분석 적합도

	x <sup>2</sup>	$\Delta x^2$	p	TLI	CFI	RMSEA		
						Value	Lower Bound	Upper Bound
비제약	781.878			.946	.958	.048	.044	.051
제약모형1	806.152	24.274	.079	.948	.957	.047	.043	.051
제약모형2	844.060	62.182	.000	.947	.955	.047	.044	.051
제약모형3	875.209	93.331	.000	.947	.953	.047	.044	.051
제약모형4	941.672	159.794	.000	.947	.949	.047	.044	.051

비제약모형과 제약모형1의  $\Delta X^2$ 이 15.055 이고 p값이 0.238으로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 즉 기술의 고저 집단은 모형뿐만 아니라 잠재변수와 측정변수간의 요인계수의 특정 동일성을 가지므로 다중집단분석이 가능하다.

〈표 17〉 다중집단 확인적 요인분석 적합도

	χ <sup>2</sup>	△χ <sup>2</sup>	p	TLI	CFI	RMSEA		
						Value	Lower Bound	Upper Bound
비제약	800.572			.946	.958	.048	.045	.052
제약모형1	815.627	15.055	.238	.948	.957	.047	.044	.051
제약모형2	838.485	37.913	.013	.949	.956	.047	.044	.051
제약모형3	861.078	60.506	.002	.950	.955	.046	.043	.050
제약모형4	977.932	177.360	.000	.945	.948	.049	.045	.052

#### 마. 개념타당도

한편 확인적 요인분석에서 각 관측변인이 잠재변인을 잘 반영하는지 파악하기 위해, 관측변인들의 요인 부하량을 확인한 결과, 모든 경로계수가 유의한 것으로 나타나, 관측변인들이 해당 잠재변인을 잘 반영하는 것으로 판단되었다. 한편 표준화 경로계수(β)가 0.5 이상으로 나타나, 개념 타당도를 만족하는 것으로 판단되었다.

〈표 18〉 관측 변인의 요인 부하량 확인 결과

	경로항목		Estimate	S.E.	β	C.R.	P
	지식4 <-	지식	1.000		.913		
	지식3 <-	지식	.984	.037	.894	26.686	***
	태도4 <-	태도	1.000		.685		
	태도3 <-	태도	1.310	.051	.896	25.639	***
	태도2 <-	태도	1.175	.049	.827	23.954	***
	태도1 <-	태도	1.198	.048	.876	25.180	***
	주관적규범4 <-	주관적 규범	1.000		.868		
	주관적규범3 <-	주관적 규범	1.070	.028	.902	38.829	***
	주관적규범2 <-	주관적 규범	1.027	.028	.865	36.178	***
	주관적규범1 <-	주관적 규범	.936	.031	.784	30.536	***
	지각된행동통제3 <-	지각된 행동통제	1.000		.930		
	지각된행동통제2 <-	지각된 행동통제	.732	.048	.725	15.260	***
	행동의도4 <-	저감 의도	1.000		.817		
	행동의도3 <-	저감 의도	.886	.037	.688	23.719	***
	행동의도2 <-	저감 의도	1.188	.035	.887	33.705	***
	행동의도1 <-	저감 의도	1.139	.034	.877	33.141	***
	저감행동2 <-	저감 행동	1.000		.946		
	저감행동1 <-	저감 행동	1.006	.026	.940	39.277	***

## 바. 수렴타당도

수렴타당도란 동일한 개념을 측정하기 위하여 서로 다른 방법으로 측정한 값 사이에 높은 상관관계가 있어야 한다는 것이다. 즉, 수렴타당도는 동일개념을 측정하는 복수의 문항들이 어느 정도 일치하는가를 검증하는 것이다. 이러한 수렴타당도를 검증하기 위해, 각 변수에 대한 개념신뢰도(Construct Reliability)와 평균분산추출값(Average Variance Extracted: AVE)을 측정하였다. 수렴타당도 평가 기준은 개념신뢰도가 0.7 이상, 평균분산추출값이 0.5 이상이면 수렴타당도가 높다고 해석을 한다.

〈표 19〉 수렴타당도 검증

변수	개념신뢰도	AVE
지식	.875	.778
태도	.874	.636
주관적규범	.907	.711
지각된행동통제	.813	.689
행동의도	.866	.621
저감행동	.933	.875

## 사. 판별타당도 검증

판별타당도란 서로 다른 변인들 간에는 그 측정치에도 분명한 차이가 나와야 한다는 것을 의미한다. 이러한 판별타당도를 검증하기 위해, 각 변인에 대한 평균분산추출값(Average Variance Extracted: AVE)을 측정하였고, 변인들 간의 상관계수를 산출하였다.

판별타당도를 평가하기 위한 기준은 각 변인 간 상관계수 제곱값이 평균분산추출값을 상회하지 않아야 하는 것이다. 독립변수 상관관계 제곱값은 태도와 행동의도는 0.518로 나타났는데, 각 변수의 평균분산추출값은 모두 이보다 높게 나타났다. 판별타당도에는 이상이 없는 것으로 나타났다. 판별타당성의 검증의 경우, 모든 변수들간 검증이 매우 힘들기 때문에(변수들이 많을시)일반적으로 개념적으로 유사한 변수간 상관이 가장 높은 쌍을 선택해서 대표적으로 검증을 한다. 가장 높은 변수간 상관을 선택한 이유는 상관이 높을수록 판별타당성이 떨어질 확률이 높기 때문이다.

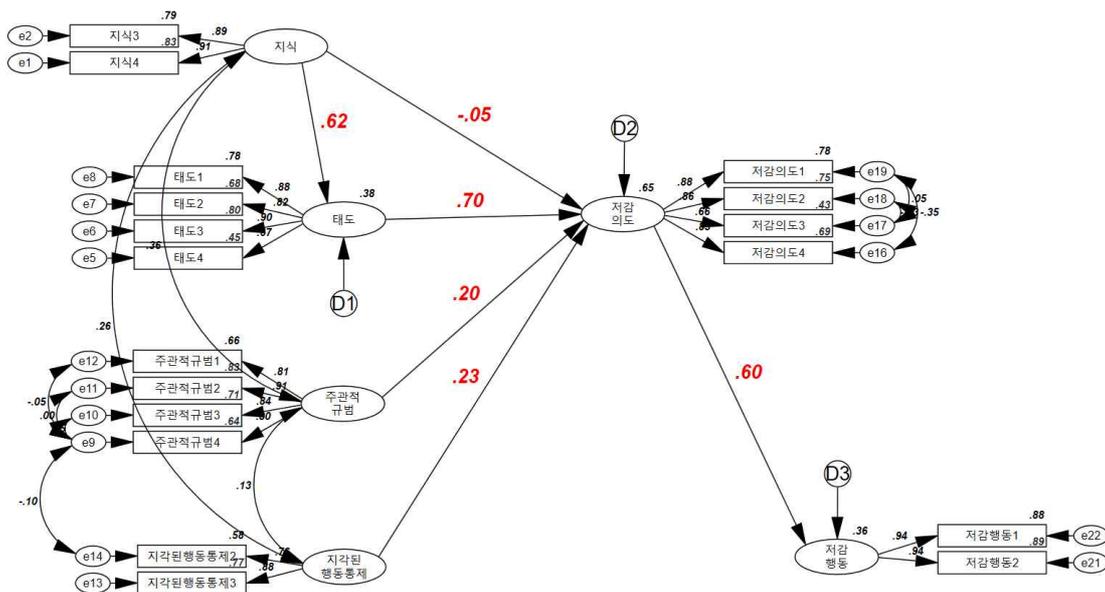
〈표 20〉 판별타당도 검증 결과

			상관계수제곱
지식	<-->	태도	0.348
지식	<-->	주관적 규범	0.088
지식	<-->	지각된 행동통제	0.046
지식	<-->	저감 의도	0.206
지식	<-->	저감 행동	0.080
태도	<-->	주관적 규범	0.391
태도	<-->	지각된 행동통제	0.154

태도	<-->	저감 의도	0.518
태도	<-->	저감 행동	0.258
주관적 규범	<-->	지각된 행동통제	0.011
주관적 규범	<-->	저감 의도	0.312
주관적 규범	<-->	저감 행동	0.140
지각된 행동통제	<-->	저감 의도	0.207
지각된 행동통제	<-->	저감 행동	0.144
저감 의도	<-->	저감 행동	0.398

### 아. 구조모형 분석 결과

본 연구에서는 구조모형을 통해 가설을 검증하였다. 우선 모형적합도를 살펴보았는데 적합도의 기준으로는 보통 CMIN/DF, RMR, GFI, AGFI, CFI, NFI, IFI 그리고 RMES 등이 사용되면 CMIN/DF는 2보다 낮아야 한다. RMR은 보통 0.05 이하 이어야 하고, GFI, AGFI, CFI, NFI은 보통 0.9이상이면 적합하다 그리고 RMSEA는 0.05 이하이면 좋다. 물론 0.1~0.05이면 수용이 가능하다. 물론 적합도는 절대기준치는 아직 통계학적으로 나온 것은 없지만 통상학적으로 위 기준들이 적합한 기준치라고 말한다. 즉, 연구에 따라서 어느 정도의 기준치는 상대적인 것이다.



[그림 26] 경로분석 결과

〈표 21〉 경로분석 전체 결과

모형	Chi-square/df=880.887/119, CMIN/df=7.402, RMR=0.155 GFI=0.914, AGFI=.907, CFI=.944, NFI=0.936, IFI=0.944 RMSEA=.080
----	---

<표 21>은 경로분석의 전체 결과표이다. 적합도를 살펴보면, RMR=0.155, GFI=.914, AGFI=0.907, NFI=0.936, RMSEA=0.080, CFI=0.944 그리고 CMIN/DF=7.402로 나타났다. 전체적인 수치는 적합도 기준치를 넘고 있다.

〈표 22〉 경로분석 결과

가설	가설	Estimate	S.E.	β	C.R.	P	가설
가설 1	지식 -> 태도	.456	.028	.617	16.271	.000	채택
가설 2	태도 -> 저감 의도	.785	.048	.700	16.487	.000	채택
가설 3	지식 -> 저감 의도	-.044	.028	-.054	-1.574	.115	기각
가설 4	주관적 규범 -> 저감 의도	.203	.029	.196	7.005	.000	채택
가설 5	지각된 행동통제 -> 저감 의도	.207	.026	.229	7.897	.000	채택
가설 6	저감 의도 -> 저감 행동	.698	.037	.601	18.652	.000	채택

지식을 살펴보면, 비표준화 베타의 값이 0.456으로 나타났다. 검정통계량을 살펴보면, t값이 16.271이고 유의확률이 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타나 가설 1은 채택되었다. 비표준화 베타(B)의 값이 0.456이므로 지식이 1단위 증가하게 되면 태도는 0.456 증가하게 된다.

태도를 살펴보면, 비표준화 베타의 값이 0.785으로 나타났다. 검정통계량을 살펴보면, t값이 16.487이고 유의확률이 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타나 가설 2는 채택되었다. 비표준화 베타(B)의 값이 0.785이므로 태도가 1단위 증가하게 되면 저감 의도는 0.785 증가하게 된다. 따라서 가설 2는 채택되었다.

지식을 살펴보면, 비표준화 베타의 값이 -.044으로 나타났다. 검정통계량을 살펴보면, t값이 -1.574이고 유의확률이 0.115이므로 부정적 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3은 기각되었다.

주관적 규범을 살펴보면, 비표준화 베타의 값이 0.203으로 나타났다. 검정통계량을 살펴보면, t값이 7.005이고 유의확률이 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타나 가설 4는 채택되었다. 비표준화 베타(B)의 값이 0.203이므로 주관적 규범이 1단위 증가하게 되면 저감 의도는 0.203 증가하게 된다.

지각된 행동통제를 살펴보면, 비표준화 베타의 값이 0.207으로 나타났다. 검정통계량을 살펴보면, t값이 7.897이고 유의확률이 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타나 가설 5는 채택되었다. 비표준화 베타(B)의 값이 0.207이므로 지각된 행동통제가 1단위 증가하게 되면 저감 의도는 0.207 증가하게 된다.

저감 의도를 살펴보면, 비표준화 베타의 값이 0.698으로 나타났다. 검정통계량을 살펴보

면, t값이 18.652이고 유의확률이 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타나 가설 6은 채택되었다. 비표준화 베타(B)의 값이 0.698이므로 저감 의도가 1단위 증가 하게 되면 저감 의도는 0.698 증가하게 된다.

### 자. 태도 변인의 매개효과 검증

매개효과에 대해서 자세히 수치를 알아보기 위하여 직접, 간접 그리고 총 효과를 살펴 보았다. 부트스트래핑은 5,000번으로 유의수준은 0.05를 기준으로 하였고 경로를 분해한 결과는 아래 <표 23>에 제시하였다.

<표 23> 직접·간접·총 효과(표준화 계수)

모형	예언변인	준거변인	직접효과	간접효과	전체효과
매개 모형	지식	태도	.617(.599~.672)** p=.000		.617(.599~.672)** p=.000
		저감 의도	-.054(-.127~.018) p=.135	.432(.301~.424)** p=.000	.379(.317~.438)** p=.001
	태도	저감 의도	.700(.620~.771)** p=.001		.700(.620~.771)** p=.001

\*p<0.05, p<0.01\*\*

총효과 및 간접효과를 분석한 결과 지식은 저감 의도에 대해 직접효과는 -.054이고, 지식이 태도를 매개로 하는 간접효과가 .432으로 나타났다. 부트스트랩 검증 결과 간접효과 유의확률이 0.05 미만이다. 즉 지식은 저감 의도에 직접적인 영향을 미치지 않고, 태도를 매개로 하여 영향을 미치므로 완전 매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 가설 7은 채택되었다.

### 아. 인프라, 기술 변인의 조절효과 검증

본 연구에서 조절효과를 검증하기 위하여 인프라를 나누어 다중집단분석(Multiple group analysis)을 하였다. 대개 조절효과를 알아볼 목적으로 다중집단 분석을 사용하는데 둘 이상의 집단을 분석하여 모델간의 경로계수가 통계적으로 유의한지 보는 것이다. 가설을 검증하기 위하여 제약 모형과 비제약 모형의 자유도 변화에 따른 카이제곱검증을 통하여 평가가 되었다. 다중집단분석의 자유모형은 두 집단의 계수의 크기 차로서 제약모형은 두 집단의 계수가 동일함을 의미한다. 다시 말해, 자유모형은 조절효과가 있음을 제약모형은 조절효과가 없음을 판단한다고 할 수 있다.

우선 저감 의도가 저감 행동에 영향을 미칠 때 인프라 변인이 조절 효과를 갖는지 살펴보면 카이제곱이 3.803이고 유의확률이 기준 0.05 이상인 0.051이므로 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

〈표 24〉 인프라 변인의 조절 효과 검증

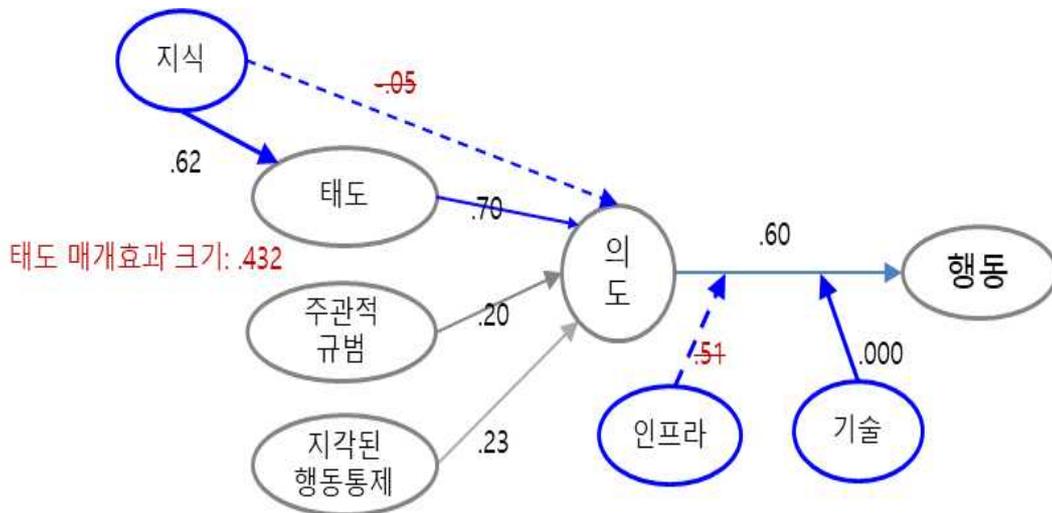
경로항목	Estimate		X <sup>2</sup>	p	가설
	저	고			
저감 행동 <--- 저감 의도	.538**	.589**	3.803	.051	기각

그 다음으로 기술의 조절 효과를 살펴본 결과, 카이제곱이 13.426이고 유의확률이 기준 0.05 미만인 0.000으로 통계적으로 유의하지 않으므로 조절 변인의 역할을 하는 것으로 검증되었다.

〈표 25〉 기술 변인의 조절 효과 검증

경로항목	Estimate		X <sup>2</sup>	p	가설
	저	고			
저감 행동 <--- 저감 의도	.534	.600	13.426	.000	채택

본 연구에서 설정한 가설의 검증 결과를 요약하면 다음과 같다.



〔그림 27〕 구조방정식 모형 검증 결과

〈표 26〉 연구가설 검증 결과

가설		결과
가설 1	육식 저감 행동에 대한 지식은 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 2	육식 저감 행동에 대한 태도는 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.	기각
가설 3	육식 저감 행동에 대한 지식은 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 4	육식 저감 행동에 대한 주관적 규범은 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 5	육식 저감 행동에 대한 지각된 행동 통제는 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 6	육식 저감 행동 의도는 행동에 (+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 7.	육식 저감 행동 지식은 태도를 통해 저감 의도에 (+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 8.	인프라는 육식 저감 행동 의도와 행동과의 관계를 조절할 것이다.	기각
가설 9.	기술은 육식 저감 행동 의도와 행동과의 관계를 조절할 것이다.	채택

## 2. 논의

본 연구의 목적은 앞서 질적연구를 통해 발견한 한국인 육식 저감 행동에 영향을 미치는 주요 변인의 영향력과 경로를 검증하는 데에 있다. 이를 위해 계획행동이론과 행동-의도 갭을 토대로 지식은 태도를 통해 의도에 영향을 미치는 매개 변인으로 인프라와 기술은 의도와 행동 사이의 조절 변인으로 설정한 연구모형을 제안하였으며 설문조사와 통계분석을 통해 이를 실증적으로 검증하였다.

분석 결과 첫째, 육류 저감 행동에서 행동 의도는 계획행동이론의 3가지 변인인 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제의 직접적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 특히 기후변화와 건강 피해를 방지하기 위한 육류 저감 행동에 대해 긍정적인 느낌이나 입장을 취하는 정도인 태도 변인은 행동 의도에 영향을 미치는 변인들 중 측정값이 가장 유의하게 나타났다.

둘째, 계획된 계획행동이론 측면에서 행동 의도의 독립 변인으로 추가하되 의도에 대한 직접 효과와 태도를 통한 간접 효과를 검증한 결과, 지식은 행동 의도에 직접적인 영향을 주지 않고, 태도를 통해서만 의도에 영향을 주는 완전 매개 효과를 보였다. 이는 지식은 태도를 매개로 하여 의도에 영향을 미치지만 행동 의도에 직접적으로 영향을 미치기도 한다는 Liao & Li(2019)의 결과와는 일부 어긋난다. 그러나 Bastian & Loughnan(2017)은 육류 저감 행동에 대해 정보를 제공하는 것만으로는 행동 변화를 이끌어내기에 충분하지 않고 태도나 가치관이 변해 동기가 유발되도록 해야 한다고 하였다.

왜 관련 지식만으로 육식 저감 행동 의도가 형성되지 않는 것일까? 이 결과에 대해 다음과 같이 추론해볼 수 있다. 우선 의도가 형성될만큼 지식 수준이 충분치 않을 수 있다는 것이다. 관련 선행연구를 살펴보면 Kleemann et al. (2015)은 지식은 기술과 더불어 행동의 전제 조건인데 조사 결과에 따르면 육류 생산과 소비로 인한 환경 문제에 대한 지식 수준은 낮지만 조금씩 향상되고 있는 상황이라고 하였다. 그러나 육식을 회피하는 행동은 같은 기후행동의

영역인 포장을 최소화한 제품을 선택하는 것에 비해 여전히 낮은 점수를 보였다(Garnett et al. 2015b; de Boer et al. 2013; Dibb&Fitzpatrick 2014; Lea & Worsley 2008, Tobler et al. 2011). 배경 지식이 행동으로 이어지지 않은 것인데 그 원인에 대해 Tobler et al. (2011)은 사람들이 육류 저감으로 인한 환경과 기후변화에 긍정적인 영향에 대해 과소평가하기 때문이라고 분석하였다. Garnett et al. (2015b) 역시 그의 연구에서 인간 활동이 기후변화에 기여하고 있는지는 질문에는 응답자의 83%가 그렇다고 답했지만, 육류 생산과 소비가 기후변화의 주요 원인이라는 질문에는 30%의 응답자만이 그렇다고 하였다. 즉 행동으로 이어질만큼 충분하고 구체적인 지식이 형성되지 않은 것이다.

한편 본 연구에서 지식 변인의 기술통계분석 결과를 살펴보면 평균값이 3.42로 가장 높은 평균값을 보이는 지각된 행동통제(3.75) 다음으로 높은 수치를 보인다. 그럼에도 불구하고 의도에 직접적인 영향을 주지 않는 이유는 본 연구에서 측정된 지식이 주관적 지식이기 때문에 나타나는 한계로 추측해볼 수 있다. 지식은 객관적 지식과 주관적 지식으로 구분된다. 객관적 지식은 사람의 기억 속에 장기간 저장된 정확한 정보를 뜻하고, 주관적 지식은 자신이 알고 있는 혹은 알고 있다고 믿는 개인적인 해석과 판단이 들어간 것이다. 즉 본인은 육식으로 인한 건강과 기후변화 피해에 대해 어느 정도 알고 있다고 답했지만 추상적으로 상관관계가 있는 것으로만 알고 있고 온실가스 배출, 삼림벌채, 물 사용 등 구체적인 영향의 범위나 기후변화의 주범으로 지목될만큼 영향 정도가 크다는 것은 모르기 때문일 수도 있다. 그렇기 때문에 몇몇 연구자는 캠페인 등 단순한 정보를 전달하는 것보다 과학적이고 전문적인 지식을 아는 것이 태도와 행동 변화에 더 효과적이라고 하였고(Hart & Nisbet, 2012; Hornsey et al., 2016), Bastian & Loughnan, 2017; Hart & Nisbet, 2012) 역시 파편화된 정보가 아닌 추론의 과정을 설명할 필요가 있다고 하였다. 또한 Nisbet & Scheufele(2009)는 이런 측면에서 전문가와 직접 대면하여 대화하는 것을 권장했다.

그 다음으로 육류 저감 행동의 특성 상 지식만으로는 행동을 예측할 수 없다는 것이다. Park & Lessing, 1981)은 주관적 지식은 지식 수준과 확신 정도를 의미해서 행동을 예측하기에 유용하다고 했지만 주관적 지식이 행동 의도에 미치는 영향에 대한 다양한 선행연구를 살펴보면 행동의 특성에 따라 서로 상이한 결과를 보인다. 친사회적 행동이라 일컬어지는 것들이 있다. 기부, 자원봉사, 기후행동 등이 포함되는데 친사회적 행동은 사회적 관계 안에서 외부의 보상에 대한 기대 없이 발현되는 자발적인 의지로, 자기 자신의 희생이나 위험이 수반된다고 하더라도 다른 사람을 이롭게 하는 행위를 뜻한다(Jo, G. M., 1991). 개인의 이득이 우선순위가 아닌 이타적이고 따라서 개인 차원에서는 불편함, 기존 습관의 교정 때로는 경제적 비용 상승까지 일정 부분 손실이라 할 수 있는 것을 감수해야 하는 행동에 있어서는 본 연구 결과와 같이 태도와 가치관의 형성을 통해서만 행동에 영향을 미칠 수 있는 것이다.

셋째, 행동 의도와 행동 간 차이를 조절해주는 변인으로 투입한 인프라와 기술의 조절효과를 검증한 결과, 예상과 달리 인프라의 조절 효과는 유의하지 않고 기술만 정(+)의 조절 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서 인프라는 육식 저감 행동 즉 육류를 줄인 식사를 할 수 있는 식당을 위주로 식품, 식재료 등을 의미하고, 기술은 관련 요리, 요리법, 식재료 구입 능력 등을 일컫는다. 인프라가 육류 저감 행동의 중요한 기회를 제공한다는 다수의 선행연구 결과(Schosler et al. 2012; Stoll-Kleemann et al., 2017)와 다소 어긋난 결과가 도출된 것이다.

우선 목표 행동이 채식이 아닌 육식 저감 행동이고 한식은 기본적으로 육류 저감 식사가

용이한 식재료 구성 특성을 갖고 있기 때문이다. 제시한 선행연구는 모두 육류 섭취량이 우리나라보다 많은 서구권에서 이루어진 연구로 우리나라 한식과는 다른 식생활을 배경으로 하고 있다. 앞서 연구배경에서 제시했듯이 우리나라 국민의 육류 소비량도 최근 이 삼십년 새에 굉장히 가파르게 증가했지만 한식은 기본적으로 스테이크와 같이 덩어리 고기를 먹는 서양식과는 다르다. 전문가들은 대개 한식의 차별화된 특징이자 장점으로 채식 중심, 발효음식, 쌀 중심 세 가지를 꼽는데 특히 전통한식은 원래 식물성 재료와 동물성 재료의 7대 3 정도라고 하였다(김수정, 2019). 이는 영양학자들이 권장하는 황금비율이기도 하고 실제 한식의 이런 특성은 세계적으로 일찍이 인정받았다. 세계보건기구(WHO: World Health Organization)는 한식을 ‘식물성 식단과 동물성 식단이 균형을 이루는 모범적인 식단’이라고 소개했고, Hong et al(2007)도 한식은 외국인들에게 식물성 식재료를 주로 사용하는 저칼로리 건강식이라는 이미지가 각인되어 있다고 하였다.

따라서 완전 채식을 뜻하는 비건 혹은 생선과 달걀 등도 먹지 않는 락토, 락토 오보 베지테리언 식사가 아닌 과거 식사에 비해 육류를 줄이는 식사를 하는 것은 생각보다 어렵지 않다. 한식은 식물성 식재료를 이용한 반찬, 즉 김치, 나물 등의 반찬이 발달해있고 생선을 중심으로 해산물을 이용한 음식도 다양하기 때문이다. 이는 질적연구에 참여한 응답자 이\*\*(40대 남)의 답변에서도 근거를 확보할 수 있다. 응답자 이\*\*(40대 남)은 점심 식사에 덩어리 고기를 피하는 방법으로 육류 저감 행동을 하고 있었는데 한식 식사를 할 경우 생각보다 크게 어렵지 않다고 하였다.

한편 행동 의도와 행동 사이에서 기술이 긍정적인 조절 변인으로 작용하는 것은 한국인 육류 소비의 특성에 기초한다고 할 수 있다. 외식, 배달·포장 등 외부 음식을 통한 육류 섭취량 증가 때문인 것으로 유추할 수 있다. 김철규(2020)은 한국인의 육류 소비 증가 추세는 서양과 유사하지만 전통적인 한식의 특성 상 육류 소비의 양식과 내용이 다르다고 하였다. 80년대 이전까지 여전히 반찬의 범위 안에 포함되었던 육류가 80년 대 중반 이후 회식을 중심으로 한 외식 문화가 발달하면서 육류를 중심에 둔 새로운 식단이 만들어졌다는 것이다. 농림축산식품부(2019) 역시 육류 소비량 증가 원인 중 하나로 외식산업 발전에 따른 육류 취급 음식점 증가를 들었다. 즉 육식은 가정보다는 외식을 통해 이루어지고 가정 내 식사는 채식 비중이 많다는 것에서 기술의 조절 효과가 왜 유의미한지 추론할 수 있다. 기술이 없으면 스스로 육류 저감 식사를 준비할 수 없기 때문이다. 또한 질적연구 결과 기술 그 중에서도 다양하고 맛있는 육류 저감식을 요리할 수 있는 기술은 육류 저감 행동을 즐겁고 풍부하게 하여 행동을 지속, 확장시키는 역할을 하는 것으로 나타났다.

## IV. 결론

### 1. 육식 저감 행동 유도를 위한 커뮤니케이션 전략

1900년대 중반 이후 선진국을 중심으로 육류 소비량이 가파른 추세로 늘어나면서 개인 건강을 위협할 뿐 아니라 기후위기에 상당한 악영향을 미치고 있다. 이에 대응하기 위해 육식 저감 행동에 대한 시민들의 이해와 행동 변화가 부각되고 있다. 따라서 본 연구에서는 한국사회와 한국인의 육식 저감 행동의 주요 변인을 탐색하고 구조방정식 모형을 이용해 변인의 영향력과 경로를 규명한 결과를 토대로 육식 저감 행동을 효과적으로 유도할 수 있는 커뮤니케이션 전략을 다음과 같이 제안하고자 한다.

#### 가. 단순한 정보, 주관적 지식이 아닌 전문적, 객관적인 지식 커뮤니케이션 필요

한국사회와 한국인의 육식 저감 행동에 미치는 주요 변인 중 하나가 지식이고 이것이 어떤 경로로 육식 저감 행동에 영향을 미치는지 연구를 통해 확인한 결과 육식 저감 행동을 위한 지식은 단순한 정보, 주관적 지식만으로는 불충분하다는 것을 확인할 수 있었다. 본 연구에서 응답자를 대상으로 측정된 육식 저감 행동의 건강과 기후변화 대응 효과에 대한 지식은 주관적 지식인데 이는 지식 수준이 아니라 지식에 대한 확신 정도(Park & Lessig, 1981)인데 이는 육식 행동 의도에 유의미한 영향을 미치지 못했다. 관련하여 육식 저감 행동에 필요한 지식에 대해 선행연구자들은 단순한 정보 캠페인을 접하는 것에 비해 과학적 지식을 습득하는 것이 태도 형성 및 행동변화에 효과적이고(Hart & Nisbet, 2012; Hornsey et al., 2016) 따라서 전문가에 의한 직접적인 지식의 전달을 권장하기도 하였다(Nisbet & Scheufele, 2009).

즉 육식 저감 행동을 유도하기 위해서는 전문적이고 객관적인 지식 커뮤니케이션이 이루어져야 하고, 때로 신뢰성 있는 전문가를 통해 제공되어야 한다.



[그림 28] 전문가 강연 프로그램을 통한 지식 전달 사례  
(JTBC 차이나는 클래스 137회)

예를 들어 JTBC 차이나는 클라스, tvN 미래수업 등 각 분야 전문가가 강연하는 교양 프로그램인 통해 육류 소비로 인한 기후변화 영향과 육식 저감 행동의 효과 등에 대한 객관적 지식을 알리고 실천의 당위성을 강조하는 것도 좋은 방법이다.

또한 개인의 건강 영향과 온실가스 배출량과 같은 결과적 지식도 중요하지만 결과를 초래하는 현재 시스템의 작동과정, 그 가운데 발생하는 문제점 등을 인과관계를 추론할 수 있어야 해당 지식이 더욱 견고해지고 설득력을 갖추게 된다.

그러나 전문적 정보 그리고 추론 능력까지 포함한 지식 수준을 갖추려면 습득해야 하는 지식의 양이 많고 난이도가 높을 수 밖에 없다. 또한 기후변화 전반 뿐 아니라 육류 소비와 기후변화 문제는 온실가스, 대기·토양 등 각종 환경오염 등 피해의 종류도 다양하고[그림 29], 육류 소비 증가 자체도 복잡한 사회문화, 경제적 배경을 두고 있으므로 지식을 제공받는 대상의 연령, 관심사 등에 따라 난이도와 우선순위를 고려하여 커뮤니케이션해야 할 것이다.



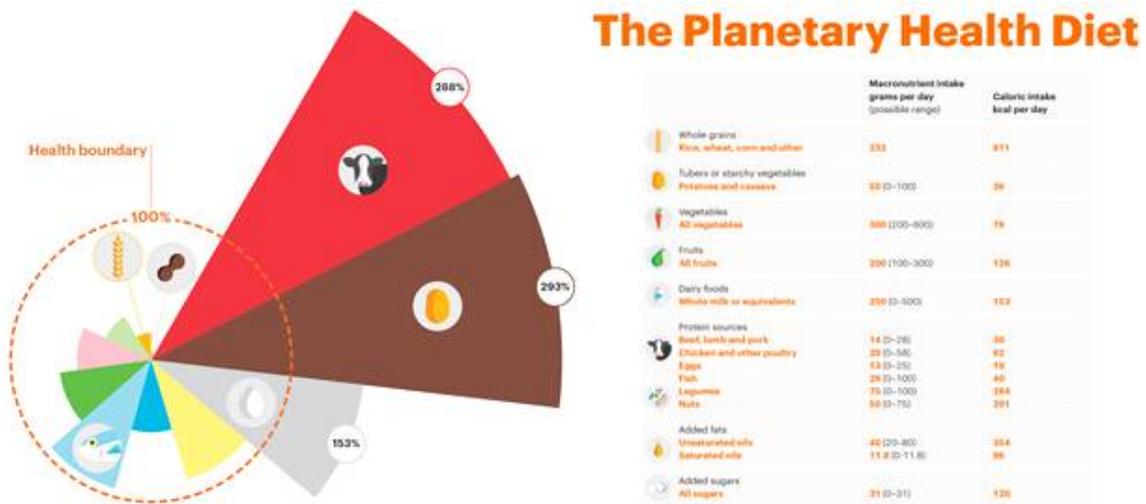
[그림 29] 축산업의 기후변화 환경 영향(채식문화원, 2020)

#### 나. 보편적 원칙에 따른 구체적인 가이드라인 제공

인간의 행동을 유도하기 위한 기본적이고 효과적인 방법 중 하나는 구체적인 가이드라인의 제공이다. 단 가이드라인은 보편적 원칙 하에 구체적인 실천방안과 그에 따른 객관적인 효과를 함께 제시해야 한다. 성별, 연령, 건강 상태에 따른 ‘한국인영양섭취기준9)’과 같이 개인 건강과 기후변화 대응을 고려한 ‘한국인 육류섭취기준’을 개발하고 그에 따른 육류 저감 표본식단, 이로 인한 건강·온실가스 감축 효과 등을 함께 제시해야 시민들이 실제 식사에서 적용할 수 있는 가이드라인이 될 수 있다.

9) 부적절한 식생활로 인한 질병을 예방하고 건강을 증진하기 위해 국민들이 섭취해야 할 각 영양소의 기준을 제시하는 것이다. 국내에서는 1962년 ‘한국인 영양권장량’이 설정된 이후 2010년 국민영양관리법이 제정되어 보건복지부 소관로 식생활 관리를 위한 과학적 연구 결과를 토대로 한 ‘한국인 영양소 섭취기준’을 제정하여 활용하고 있다(보건복지부, 2015).

좋은 예로 2019년 스웨덴의 민간단체 잇-랜싯 위원회(The EAT-Lancet Commission)가 영양학, 농업, 환경 부문 세계 17개국 과학자 37명의 연구를 토대로 제시한 '지구 건강식'이 있다. 개인 건강과 기후위기 대응을 위해 전 세계적으로 붉은 고기와 설탕 소비는 50% 줄이고 견과류, 과일, 채소, 콩류는 두 배 이상 늘려야 한다는 전체적인 목표를 제시할 뿐 아니라, 개인 차원의 식단도 함께 제공한다(그림 30). 성인 기준 일일 권장량인 2500Kcal를 기준으로 통곡물, 채소와 과일, 유제품, 생선류와 육류, 설탕의 섭취량을 구체적으로 제시하는 것이다.



[그림 30] 현재식과 지구건강식 비교 사례(EAT Lancet Commission, 2019)

또한 국내에서 육류 섭취량 증가의 원인이 되는 주요 음식, 예를 들어 온실가스 배출량이 높은 고탄소 음식(설탕, 곰팡이 등)과 과도한 육류 섭취의 주범인 음식(삼겹살, 치킨, 제육볶음 등) 등의 섭취 횟수를 제한할 수 있는 지침을 주 0회 혹은 월 0회 등과 같이 구체적으로 제시해야 육류 저감 행동에서의 리바운드 효과<sup>10)</sup>를 방지할 수 있다.

#### 다. 실생활을 고려한 유연하고 다양한 대안 제시

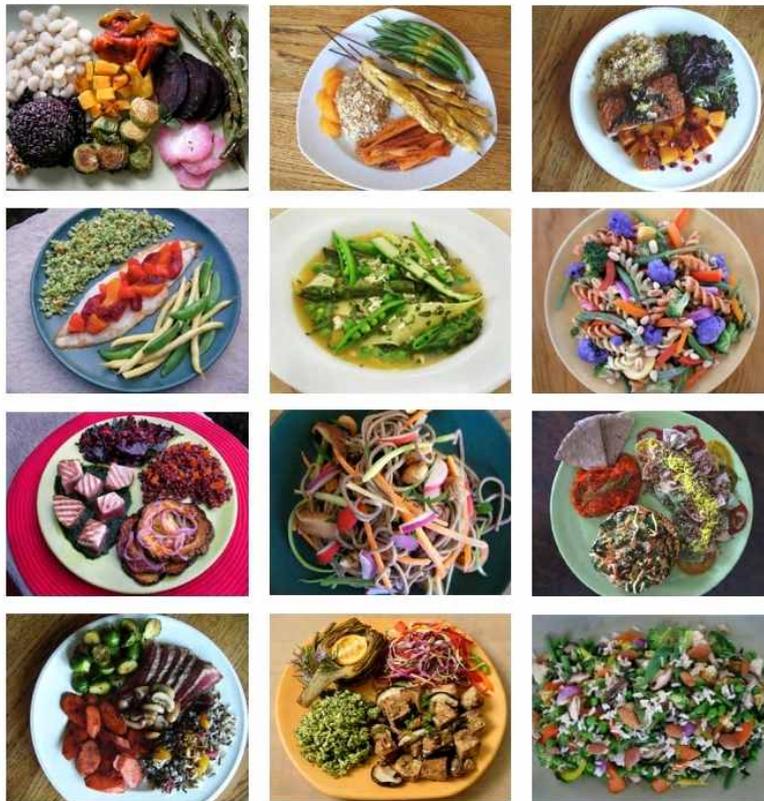
가이드라인의 원칙은 보편적이되 실제 대안은 현실을 고려하여 유연하고 다양하게 마련되어야 한다. 건강, 동물권, 환경 및 기후변화 등 거대해진 축산업으로 인한 다양한 문제를 지적하고 이에 대한 대응이 시급함을 강조하는 기관, 민간단체 중 일부는 거의 완전한 채식에 가까게 식습관을 바꾸어야 한다고 주장하기도 한다. 하지만 리듀스테리어 개념을 제안한 브라이언 케이트먼은 식단에서 고기를 완전히 없애자는 주장은 채식주의자가 아닌 95%의 개인에게 좌절감을 줄 수 있다고 하였다.

10) 리바운드 효과(rebound effect)는 특정한 목적을 가지고 행한 행동이 오히려 반대의 효과를 불러일으키는 것을 가리키는 것으로 경제학, 심리학, 환경생태 등 다양한 분야에서 다루고 있다. 1866년 경제학자 윌리엄 스텐리 제번스가 에너지효율 상승이 반드시 자원소비 감소로 이어지지 않는다는 사실을 발견하고 이를 리바운드 효과 혹은 제번스의 역설이라고 명명했다. 이후 에너지경제에서 중요한 이론으로 인용되고 있다.

[https://3space-environment-glossary.com/glossary/%EB%A6%AC%EB%B0%94%EC%9A%B4%EB%93%9C-%ED%9A%A8%EA%B3%BCrebound-effect/\(2020.11.03.\)](https://3space-environment-glossary.com/glossary/%EB%A6%AC%EB%B0%94%EC%9A%B4%EB%93%9C-%ED%9A%A8%EA%B3%BCrebound-effect/(2020.11.03.))

거의 모든 사람이 자신의 취향과 여건에 따라 선택할 수 있는 유연하고 다양한 육류 저감 식의 옵션이 필요하며, 현재 이런 맥락에서 세계 각국에서 이루어지고 있는 고기없는 월요일, 오후 6시 이전에만 비건식을 하는 VB6(Eat Vegan Before 6:00), 한 달 동안 비건식을 하는 비게뉴어리(Veganuary)가 좋은 예이다.

한편 식물성 식재료 7: 동물성 식재료 3으로 구성된 한식의 고유한 특성은 국내에서 육식 저감 행동의 외연을 확장하는데 상당히 유리한 조건이다. 실제 심층인터뷰에 참여한 응답자 중 한 명은 평소 육류 선호 입맛이므로 우선 평일 점심 덩어리 고기를 제외하는 식사로 육류 저감 행동을 시작했는데 한식의 특성 상 크게 어렵지 않다고 하였다. 이렇게 한국에서의 육식 저감 행동의 유리함을 알리는 것과 동시에 EAT Lancet Commission(2019)이 제안한 플렉시테리언 식사 사례처럼 한식으로 가능한 육류 저감 식단을 구성하여 알릴 필요가 있다[그림 31].



[그림 31] 플렉시테리언 식단 12가지 사례(EAT Lancet Commission, 2019)

#### 라. 전방위에 걸친 각양각색의 문화 콘텐츠 필요

마르타 자라스타(2018)는 개인의 식단은 그가 속한 문화에 지배당한다고 하였다. 식습관의 하위 영역인 육식 저감 행동이 단지 개인과 가족, 친구 등 주변 사람들만의 영향이 아닌 보다 큰 대한민국이라는 범위의 사회와 문화의 영향을 받는다면 그 사회와 문화의 분위기를 바꾸어나가야 할 것이다. 즉 육식 저감 행동이 부자연스럽지 않고 동조와 참여를 이끌어낼 수 있는 있는 전방위에 걸친 각양각색의 문화 콘텐츠가 필요하다.

의식하지 못하는 사이 우리는 여전히 고기를 권하는 사회에 살고 있다. 몇 년 전 한 개그 프로그램에서 노인 분장을 한 개그맨은 돈을 많이 버는 등 모든 좋은 일이 생길 때 무얼 하겠냐는 질문에 대해 '소고기 사먹겠지'라고 대답했다. 이 표현을 고안한 개그맨은 '어른들에게 소고기는 부의 상징'이기 때문에 아이디어를 냈다고 하였고, 이백수(2013) 역시 소고기를 사먹는다는 것은 최고의 대가를 받는다는 의미라 하였다. 본 연구에서도 한국에서의 육식 저감 행동의 주요 장애요인이 이러한 주관적 규범이라고 확인한 바, 전반적인 사회문화적 규범을 바꾸어야 하지만 이는 특정 분야의 단기간의 노력만으로는 이루어질 수 없을 것이다. 방송과 인터넷 커뮤니티에서까지 고기 권하는 콘텐츠가 만들어지고 유통되는 것처럼 육류 저감 행동의 필요성과 대안에 대한 콘텐츠 역시 전문 교육, 정부 및 관련 기관의 가이드라인, 주요 언론과 방송의 기사와 프로그램도 필요하지만 개인 참여가 활발한 유튜브, SNS, 웹툰 등의 채널에서도 각양각색의 콘텐츠로 창작되고 확산되어야 할 것이다[그림 32].



[그림 32] 리두스테리언 명칭 공모전(좌, 기후변행동연구소 홈페이지), 채식 관련 웹툰(가운데, 채식한끼 페이스북), 간헐적 채식 유튜브(유튜브 채널 유주의 기록)

## 2. 연구의 한계 및 향후연구

본 연구는 한국사회와 한국인의 육식 저감 행동의 특성을 파악하고 이를 반영한 육식 저감 행동 커뮤니케이션 전략을 제시하고자 하였다. Stoll-Kleemann&Schmidt(2015)의 육식 저감 행동 모형에서 볼 수 있듯이 육식 저감 행동에 영향을 미치는 변인은 상당히 다양하고 변인 간에도 상호작용을 통해 행동에 영향을 미치게 된다. 그러나 선행연구 분석 결과 언급했듯이 국외와 달리 국내의 선행연구는 상당히 미흡했기에 폭넓은 범위에서 다양한 변인의 작용에 대해 가설과 모형을 제시하고 검증하기에 한계가 존재했다. 따라서 연구자는 계획행동이론의 기존 변인인 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제와 질적 연구를 통해 탐색한 지식, 기술, 인프라 총 6개의 변인에 한정하여 연구를 수행했다. 또한 무엇보다 가장 강력한 변인으로 나타난 입맛을 제외한 것도 본 연구의 한계라 할 수 있다. 그러나 대상 행동을 육식 저감 행동으로 명확하게 설정하고 이에 대한 실증연구를 통해 육식 저감 행동의 촉진, 장애 요인을 파악하고 실제 행동에 어떻게 영향을 미치는지 규명한 것은 국내에서의 육식 저감 행동이 한국이라는 사회문화적 배경과 개인적 맥락에서 어떻게 수용되고 실행에 옮겨지고 있는지 확인하는 중요한 기회가 되었다. 본 연구는 건강과 기후변화 문제 해결을 위한 육류 소비량 감소를 위해 국내에서도 반드시 확장되어야 하는 육식 저감 행동 연구의 기초를 마련했다는 점에서

의의가 있다.

향후 누구나 문제점을 인식하고 각자의 상황에 맞는 대안을 찾아 실행에 옮길 수 있는 욕식 저감 행동을 제시하고 유도하기 위해서는 다음의 후속 연구가 필요하다. 우선 최대 장애요인으로 지적되었으나 본 연구에서 제외된 입맛 변인에 대한 연구가 필요하다. 입맛의 사회문화적 배경과 작동 방식에 대해 파악하고 본 연구에서 제시한 행동 모형에서 어떤 경로와 영향력으로 행동에 영향을 미치는지 다른 변인들과의 상호작용은 어떤지 살펴볼 필요가 있다. 또한 본 연구에서 최종적으로 검토한 6가지 변인 외에 다른 변인들을 추가하여 확대된 시각에서 욕식 저감 행동의 특성을 파악해야 한다. 또한 최종적으로 상기 내용들은 응답자의 유형에 따라서도 작동 방식이 다르게 나타날 것이므로 성별, 연령 뿐 아니라 다양한 사회문화적 배경과 개인 상황에 따라 유형을 분류하고 특성과 차이점을 규명하여 유형마다 차별화된 전략을 수립해야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

### 국외논문

- Buttlar, B., Rothe, A., Kleinert, S., Hahn, L., & Walther, E. (2020). Food for Thought: Investigating Communication Strategies to Counteract Moral Disengagement Regarding Meat Consumption. *Environmental Communication*, 1–14.
- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2008). Does social class predict diet quality?. *The American journal of clinical nutrition*, 87(5), 1107–1117.
- De Boer, J., Schösler, H., & Boersema, J. J. (2013). Climate change and meat eating: An inconvenient couple?. *Journal of Environmental Psychology*, 33, 1–8.
- Dibb, S., & Fitzpatrick, I. (2014). Let's talk about meat: changing dietary behaviour for the 21st century. *Eating Better*.
- FAO. (2017). FOOD SUPPLY QUANTITY (KG/CAPITA/YR) <http://www.fao.org/faostat/en/?#data/>
- FAO. (2017). 2017GLOBAL LIVESTOCK ENVIRONMENTAL ASSESSMENT MODEL
- FAO. (2017). FAO'S WORK ON CLIMATE CHANGE.
- FAO. (2017). Global meat production, 1961 to 2018. <http://www.fao.org/faostat/en/?#data/>
- FAO. (2017). Livestock solutions for climate change.
- Gifford, R., & Nilsson, A. (2014). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Psychology*, 49(3), 141–157.
- Hedenus, F., Wirsenius, S., & Johansson, D. J. (2014). The importance of reduced meat and dairy consumption for meeting stringent climate change targets. *Climatic change*, 124(1–2), 79–91.
- Hong, S. P., Lee, M. A., Kim, E. M., & Chae, I. S. (2007). Sensory evaluation of Korean traditional foods for Americans. *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 22(6), 801–807.
- IPCC. (2019). *Climate Change and Land: An IPCC Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems*. Geneva, Switzerland: Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC).
- Jo, G. M. (1991). A Role Model of Perspective Taking and Empathy for Childrens Moral Development. *교육연구*, 16, 111–115.

- Joyce, A., Dixon, S., Comfort, J., & Hallett, J. (2012). Reducing the environmental impact of dietary choice: Perspectives from a behavioural and social change approach. *Journal of environmental and public health*, 2012.
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the gap: why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior?. *Environmental education research*, 8(3), 239-260.
- Laestadius, L. I., Neff, R. A., Barry, C. L., & Frattaroli, S. (2013). Meat consumption and climate change: the role of non-governmental organizations. *Climatic change*, 120(1-2), 25-38.
- Lim, K. T., & Park, J. (2017). Consumers' awareness and behavior intention on meat consumption according to climate change. *Korean Journal of Agricultural Science*, 44(2), 296-307.
- Machovina, B., Feeley, K. J., & Ripple, W. J. (2015). Biodiversity conservation: The key is reducing meat consumption. *Science of the Total Environment*, 536, 419-431.
- Machovina, B., Feeley, K. J., & Ripple, W. J. (2015). Biodiversity conservation: The key is reducing meat consumption. *Science of the Total Environment*, 536, 419-431.
- Meier, T., & Christen, O. (2013). Environmental impacts of dietary recommendations and dietary styles: Germany as an example. *Environmental science & technology*, 47(2), 877-888.
- Meier, T., & Christen, O. (2013). Environmental impacts of dietary recommendations and dietary styles: Germany as an example. *Environmental science & technology*, 47(2), 877-888.
- OECD. (2015). *OECD Agriculture Statistics: OECD-FAO Agricultural Outlook (2015)*
- OECD. (2019). *OECD Agriculture Statistics: OECD-FAO Agricultural Outlook (2019)*
- Park, C. W., & Lessig, V. P. (1981). Familiarity and its impact on consumer decision biases and heuristics. *Journal of consumer research*, 8(2), 223-230.
- Poli, A. (2010). *The Food Pyramid and the Environmental Pyramid*. Barilla Center for Food & Nutrition, <http://www.fao.org/ag/humannutrition> [dostęp: 1.09. 2013].
- Ritchie, H., & Roser, M. (2017). *Meat and seafood production & consumption*. Our World in Data.
- Schenk, P., Rössel, J., & Scholz, M. (2018). Motivations and constraints of meat avoidance. *Sustainability*, 10(11), 3858.
- Springmann, M., Godfray, H. C. J., Rayner, M., & Scarborough, P. (2016). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(15), 4146-4151.
- Stoll-Kleemann, S., & Schmidt, U. J. (2017). Reducing meat consumption in developed

and transition countries to counter climate change and biodiversity loss: a review of influence factors. *Regional Environmental Change*, 17(5), 1261–1277.

- Tobler, C., Visschers, V. H., & Siegrist, M. (2011). Eating green. Consumers' willingness to adopt ecological food consumption behaviors. *Appetite*, 57(3), 674–682.
- Westhoek, H. J., Rood, G. A., van den Berg, M., Janse, J. H., Nijdam, D. S., Reudink, M. A., & Stehfest, E. E. (2011). The protein puzzle: the consumption and production of meat, dairy and fish in the European Union. *European Journal of Nutrition & Food Safety*, 123–144.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Jonell, M. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.
- Yen, S. T., Lin, B. H., & Davis, C. G. (2008). Consumer knowledge and meat consumption at home and away from home. *Food Policy*, 33(6), 631–639.

## 국내논문

- 강종헌, & 정향진. (2007). 감정적 신념, 양면 가치, 주관적 규범, 태도, 소비 의도와 육류 소비의 인과 관계 평가. *Culinary Science & Hospitality Research*, 13(4), 45–56.
- 강종헌, & 정향진. (2008). 유기농 쇠고기에 대한 신념, 주관적 규범, 도덕 관념과 태도가 소비 의도에 미치는 영향 평가. *韓國食生活文化學會誌*, 23(3), 301–307.
- 강종헌, & 정향진. (2008). 육류 섭취에 대한 태도양면성, 행동의도와 소비행동의 관계에 미치는 신념동질성의 조절효과. *Culinary Science & Hospitality Research*, 14(2), 205–214.
- 김영국, & 최정은. (2011). 유기농 식품에 대한 객관적 지식, 주관적 지식, 위험지각 및 구매의도와와의 관계; 식품안전 위험지각의 매개효과. *Culinary Science & Hospitality Research*, 17(4), 153–168.
- 김영천. (2016). 질적연구방법론 I. 아카데미프레스
- 농림축산식품부. (2019). 농림축산식품 주요통계.
- 박명은, & 유소이. (2016). 식품관련 라이프 스타일에 따른 소비자유형별 특성과 기후친화적 식품소비행동 분석. *한국지역사회생활과학회지*, 27(3), 351–369.
- 보건복지부 & 한국영양학회. (2015). 2015 한국인 영양소 섭취기준(요약본).
- 보건복지부(2019) 2018 국민건강통계 국민건강영양조사 제7기 3차년도(2018)
- 보건복지부. (2019). 2018 국민건강통계
- 식품의약품안전처. (2016). 우리나라 적색육 및 가공육섭취실태 및 섭취가이드 기초조사.
- 온실가스종합정보센터. (2019). 2019 국가 온실가스 인벤토리 보고서.
- 유태범. (2012). 한국에서 채식주의자 되기: 집단주의 문화에서의 채식주의 전략, 고려대학교

대학원 사회학과 석사학위논문.

- 이현정, & 조철훈. (2019). 세계 대체육류 개발 동향. 세계농업, 223, 51-71.
- 차진경 외. (2013). 조현병 환자의 선거 참여 경험. 보건사회연구, 33(1), 664-694.
- 한국농촌경제연구원. (2016). 2016년 농업-농가경제 동향과 전망.

## 저서

- 마르타 자라스카, 『고기를 끊지 못하는 사람들(인류의 육식 연대기)』, 박아린 옮김, 메디치미디어(2018),
- 김철규, 『음식과 사회-사회학적으로 먹기』, 세창출판사(2020)

## 기사 및 웹페이지

- 김수정 기자, "한식, 식물영양소 풍부 ... 채소 7 :육류 3 황금비율", 중앙일보, 2012.10.29
- 이백수, "소고기 사목쟁지", 전라일보, 2013.04.19
- 리듀스테리언 재단 홈페이지 <https://www.reducetarian.org/what> (검색일: 2020.10.02)
- BCFN. (2010). The Double Pyramid Guides Eaters to Healthy and Sustainable Food Choices./
- <https://foodtank.com/news/2014/11/the-double-pyramid-guides-eaters-to-healthy-and-sustainable-food-choices/> (검색일: 2020.10.24.)
- 씨드스페이스 환경백과  
<https://3space-environment-glossary.com/glossary/%EB%A6%AC%EB%B0%94%EC%9A%B4%EB%93%9C-%ED%9A%A8%EA%B3%BCrebound-effect/> (검색일:2020.11.02)
- [http://climateaction.re.kr/index.php?document\\_srl=177403&mid=notice](http://climateaction.re.kr/index.php?document_srl=177403&mid=notice)(검색일:2020.11.02)
- <https://youtu.be/z8rQvZVusSY> (검색일:2020.11.03)
- <https://www.facebook.com/vege007/photos/pcb.1295524813983164/1295524713983174/>  
(검색일: 2020.11.03)

## 부 록. 육식 저감 행동의 주요 변인에 대한 설문지

변인	설문항목
태도	1.나는 육류 섭취를 줄이는 것을 긍정적으로 생각한다.
	2.육류 섭취를 줄이는 것은 나에게 여러 방면에서 유익하다.
	3.나는 육류 섭취를 줄이는 것에 대해 찬성한다.
	4.나는 육류 섭취를 줄이는 것을 즐겁게 생각한다.
주관적 규범	5.나와 가까운 사람들(가족, 친구, 동료)은 내가 육류 섭취를 줄이는 것이 좋다고 생각한다.
	6.나와 관계된 대부분의 사람들은 내가 육류 섭취를 줄이는 것이 좋다고 생각한다.
	7.나와 가까운 사람들(가족, 친구, 동료)은 내가 육류 섭취를 줄여야 한다고 생각한다.
	8.나와 관계된 대부분의 사람들은 내가 육류 섭취를 줄여야 한다고 생각한다.
지각된 행동 통제	9.육류 섭취를 줄이는 것은 전적으로 나에게 달려 있다.
	10.나는 내가 원하는만큼육류 섭취를 줄일 수 있다.
	11.나는 육류 섭취를 줄일 수 있는 실행력이 있다.
지식	12.나는 육류 섭취를 줄이는 것이 건강에 전반적으로 유익하다는 것을 알고 있다.
	13.나는 육류 섭취를 줄이는 것이 비만, 성인병 등 각종 질환 예방에 중요하다는 것을 알고 있다.
	14.나는 육류 섭취를 줄이는 것이 기후변화 대응에 효과적이라는 것을 알고 있다.
	15.나는 육류 섭취를 줄이는 것이 각종 환경문제 해결에 도움이 된다는 것을 알고 있다
인프라	16.나는 손쉽게 육류 섭취를 줄일 수 있는 식사가 가능한 식당을 찾을 수 있다.
	17.나는 손쉽게 육류 섭취를 줄일 수 있는 음식, 식재료를 살 수 있다.
	18.나는 다양한 음식을 할 수 있는 여건(장소, 도구)을 갖추고 있다.
기술	17.나는 육류가 덜 들어간 다양하고 맛있는 음식을 요리할 수 있다.
	18.나는 육류가 덜 들어간 다양하고 맛있는 요리법을 알고 있다.
	19.나는 육류를 대신할 수 있는 다양한 식재료와 구입법을 알고 있다.
의도	20.귀하는 향후 6개월 내에 육류 섭취를 줄일 의향이 있습니까?
	21.귀하가 향후 6개월 내에 육류 섭취를 줄일 가능성은 얼마나 되십니까?
	22.귀하는 앞으로 육류 섭취를 줄일 의향이 있습니까?
	23.귀하가 앞으로 육류 섭취를 줄일 가능성은 얼마나 되십니까?
행동	24.나는 지난 6개월 동안 육류 섭취를 줄인 식사를 일상적으로 했다.
	25.나는 지난 6개월 동안 육류 섭취를 줄인 식사를 열심히 했다.
	26.귀하는 평균적으로(6개월 이내) 얼마나 자주 육류를 섭취하십니까?
	1) 2개월에 1번 이하 2) 1개월에 1-2번 3) 1개월에 3-4번 4) 1주일에 1-3번 5) 1주일에 4-7번

\* 1번~25번의 항목에 대한 답변은 Likert 5점 척도를 적용하여 '전혀 그렇지 않다'와 '매우 그렇다' 양 극단으로 하여 측정

## 안 내 문

본 보고서의 내용은 연구자의 의견이며, (재)숲과나눔의  
공식적인 견해와는 다를 수 있습니다.