기후변화 대응방안으로서 플렉시테리어니즘의 확산 및 지속성에 관한 연구: 계획된 행동이론을 중심으로

이효은 오수빈 (서울대학교 환경대학원 석사과정)

서론

지속성이 어려운 완전 채식주의(vegan)를 대신한 플렉시테리언 요법의 유연성은 복잡다단한 현실 세계에서 기후위기에 대응할 수 있는 실천 담론을 형성하는 하나의 매개로 작용할 수 있다.

따라서 이 연구는 국내에서 플렉시테리언이 간헐적 채식을 선택한 요인을 연구하여 플렉시테리어니즘의 참여와 실천을 지속적으로 확장하기 위해 필요한 노력과 방안을 제시하고자 한다. 이 연구는 개인의 사회행동을 예측하고 이해하는 데 유용한 '계획된 행동이론'을 분석틀로 활용하여 기존에 연구되지 않았던 플렉시테리언의 선택 요인을 이론적으로 적용하고 검증하려고 노력했다는 측면에서 학술적 의의가 있다. 또한, 실제 간헐적 채식을 실천 중인 플렉시테리언을 피면접자로 설정하고 심층면접을 통해 행동에 영향을 미치는 주된 요인을 확인함으로써 기후위기 대응을 위한 플렉시테리어니즘의 효과적인 확산 방안을 고민했다는 측면에서 실천적 함의를 지닌다. 구체적인 연구 질문은 다음과 같다.

(1) 플렉시테리언 실천 선택 동기와 행위에 대한 태도는 무엇인가?
(2) 플렉시테리언 실천에 대한 주관적 규범은 무엇이 있는가?
(3) 플렉시테리언 실천의 인지된 감정은 무엇이며,
통제에 대한 지각은 어떠한가?
(4) 플렉시테리언의 실천 과정 중 지속성을 저해하는 요인은 무엇인가?
(5) 기후위기에 대한 대응방안으로서의 플렉시테리언의 확산을 위해
태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제 영역이 어떻게 행동의도에
영향을 미치며, 형성된 의도가 지속적인 행동으로 이어질 수 있도록
하기 위해 어떤 노력이 필요한가?

본론

(1) 연구방법

우선 기존의 플렉시테리언 선행연구에서 행위자들의 행동요인을 도출하여 국내 플렉시테리언의 실천에 영향을 미쳤을 행동요인을 예상하여 정리했다. 더불어 계획된 행동이론의 항목 구성을 위해 기존연구에서 제시된 질문지의 항목들을 분석하고, 연구의 목적과 방향에 부합한 질문들을 태도, 주관적규범, 행동통제력의 카테고리에 구분하여 정리했다. 이후 진행된 심층면접은 기존 연구에서 도출되었던 플렉시테리언의 행동요인의 적실성을 확인하고 새로운 요인을 도출하기 위해 필요한 과정이었다. 작성된 반구조화 질문지를 통해 심층면접을 진행했으며, 면접 분석은 근거이론 방식을 일부 착안하여 진행했다. 마지막으로 분석된 플렉시테리언의 실천 의도와 행동을 바탕으로 기후위기 대응을 위한 플렉시테리어니즘의 확산 방안을 제안했다. 한편, 피면접자는 10년 이상 국내에서 거주하여 한국의 채식 문화에 익숙하며, 현재 혹은 과거에 채식을 실천한 경험이 있는 사람으로 한정하여 총 10명으로 확정했다(하단 표).

번호	구분	성별	연령	직업	특이사항
1	비건1	여	50대	교사	완전 채식 22년째 실천중
2	비건2	남	20대	대학생	완전 채식 1년째 실천중
3	플렉시테리언1	여	30대	회사원	3년째 주1회 채식 실천중
4	플렉시테리언2	여	20대	대학생	5년째 주2회 채식 실천중
5	플렉시테리언3	남	30대	취업준비생	2년째 주3회 채식 실천중
6	플렉시테리언4	여	40대	주부	7년째 주5회 채식 실천중
7	과거 비건1	남	30대	회사원	1년간 채식을 실천하다가 일반식으로 회귀
8	과거 비건2	여	20대	환경운동가	6개월간 채식을 실천하다가 일반식으로 회귀
9	과거 플렉시테리언1	남	30대	회사원	1년간 플렉시테리언을 실천하다가 일반식으로 회귀
10	과거 플렉시테리언2	여	20대	대학생	1년 6개월간 플렉시테리언을 실천하다가 일반식으로 회귀

2) 연구내용

(1) 태도

① 선택 동기 - 기후위기 대응책 및 실천의 용이함 : 이 연구에 참여한 대다수의 피면접자들은 '기후위기 대응책'으로서 개인 수준에서 할 수 있는 최선의 실천방식이 육식 섭취 저감임을 인지했으며, 이러한 인식이 실천의 주된 선택 요인임을 주장했다. 한편, 현재 플렉시테리언을 실천하고 있는 피면접자는 완전 채식을 지향하는 비건과 비교하여 플렉시테리어니즘이 훨씬 쉬운 실천방식임을 깨달았으며, 이를 주요한 선택동기로 꼽았다는 것을 알 수 있었다. 비건을 실천한 경험이 있는 플렉시테리언의 경우 비건이 현실적으로 실천하기 어려웠던 경험을 통해 플렉시테리언을 차선책으로 선택했으며, 일부 피면접자는 차후에 비건을 본격적으로 실천하기 전에 플렉시테리어니즘을 통해 비건에 익숙해지고자 했다는 것을 알 수 있었다.

② 행위 수행에 대한 감정적 평가 : 현재 플렉시테리어니즘을 실천하고 있는 피면접자의 경우 실천 횟수를 조정하는 등의 방식을 택하며 실천 지속의 어려움을 해소하고 있었다. 플렉시테리어니즘은 실천과정에서 피면접자에게 만족감과 즐거움, 삶의 가치를 부여했으며, 단기적이고 쉬운 목표를 스스로 설정하고 달성하는 과정에서 성취감을 주기도 했다. 또한, 기후위기 대응, 동물권 보호 등 긍정적인 변화를 스스로 주도하고 더 나은 세상을 위해 무언가를 실천한다는 것에 보람을 느끼며 스스로 플렉시테리어니즘을 확산하는 모습을 보였다.

(2) 주관적 규범

① 준거집단이 해당 행동에 갖는 기대에 대한 지각 : 대다수의 피면접자는 자신의 주변에서 이미 플렉시테리어니즘, 혹은 비거니즘을 실천하는 주변인에게 많은 영향을 받았으며, 주변에 이를 실천하는 사람의 수가 많을수록 행동의도가 강화되었다고 밝혔다. 또한, 일부 피면접자는 연예인이나 인플루언서와 같은 유명인의 플렉시테리어니즘이 행동의도를 강화한다고 밝혔다.

② 기대에 부응하려는 개인의 동기 : 주관적 규범 동인의 핵심은 행위자에 대한 준거집단인데, 준거인의 기대가 강하다는 것은 외부로부터의 압력이 증가하는 것을 의미한다. 이러한 외부적 압력이 증가할수록 이에 부응하기 위한 행위자의 행동의도가 강화된다. 현재 플렉시테리언을 실천하고 있는 피면접자들은 주변 사람들에게 행동 지속에 대한 많은 기대를 받고 있었으며, 이러한 기대의 정도가 커질수록 이에 부응하려는 행동의도 또한 강화되었다.

(3) 지각된 행동 통제

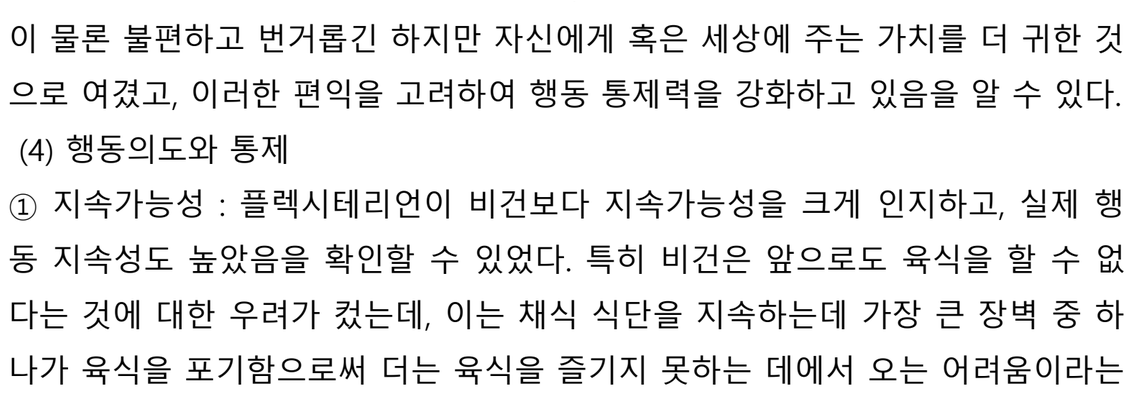
① 인지된 어려움이나 쉬움 : 피면접자들은 플렉시테리언과 비건 실천 과정에서 대인관계의 어려움을 느꼈다고 답했다. 특히, 과거 비건과 과거 플렉시테리언들은 모두 실천 과정에서 대인관계의 어려움으로 인해 행동 통제가 어려워 실천을 그만두었다고 밝혔다. 주목할 점은 비건과 플렉시테리언 모두 '채식' 실천 자체에 대한 사회적 편견을 느꼈다는 점에서는 유사하나(Rosenfeld, 2018), 플렉시테리언은 유연한 식단 선택으로 인한 일종의 '선 긋기'를 추가로 경험하며 사회적 소외감을 느꼈다는 점이다.

② 개인의 의지로 통제 가능 여부 : 플렉시테리언을 실천하는 사람들은 비건보다 자기 통제력이 강하다고 인지하고 실천 지속에 대한 확고한 믿음과 신념을 가지고 있다는 것이다. 구체적인 답변을 보면, 플렉시테리언들은 실천을 지속하는 것이 물론 불편하고 번거롭긴 하지만 자신에게 혹은 세상에 주는 가치를 더 귀한 것으로 여겼고, 이러한 편익을 고려하여 행동 통제력을 강화하고 있음을 알 수 있다.

(4) 행동의도와 통제

① 지속가능성 : 플렉시테리언이 비건보다 지속가능성을 크게 인지하고, 실제 행동 지속성도 높았음을 확인할 수 있었다. 특히 비건은 앞으로도 육식을 할 수 없다는 것에 대한 우려가 컸는데, 이는 채식 식단을 지속하는데 가장 큰 장벽 중 하나가 육식을 포기함으로써 더는 육식을 즐기지 못하는 데에서 오는 어려움이라는 기존 선행연구와 같은 결과이다.

② 확장가능성 : 피면접자들의 채식실천 양상을 보면, 각자 채식을 실천하는 장소와 횟수에서 차이를 보였다. 플렉시테리언들은 점점 채식 횟수를 늘려 장기적으로 비건이 되겠다는 결심을 하고 있어 개인 수준에서의 확장성이 높은 것으로 보였다. 또한, 플렉시테리언은 개인 수준에서 뿐만 아니라 외부로의 확장성도 강한 것으로 밝혀졌다. 대다수 플렉시테리언은 주변에 간헐적 채식을 주변에 알려왔으며, 적극적으로 채식을 추천하고 있었다.



결론

이 연구는 계획된 행동이론 바탕으로 어떤 유인을 통해 행위자의 형성된 의도가 지속적인 행동으로 이어질 수 있는지를 제안해보고자 한다. 첫째, 태도 측면에서 플렉시테리어니즘이 개인 차원에서 할 수 있는 가장 효과적이고 실천하기 쉬운 기후위기 대응책임을 강조해야 한다. 둘째, 주관적 규범 측면에서 채식에 대한 부정적인 사회인식을 개선하여 플렉시테리어니즘의 실천 인구를 확장하고, 책임감 있는 실천 규범으로서의 플렉시테리어니즘을 강조할 필요가 있다. 마지막으로 지각된 행동통제 측면에서 플렉시테리어니즘을 하나의 채식 실천방식으로 인정하는 분위기를 형성해야 하며, 플렉시테리어니즘 실천이 가진 가치를 발굴하여 행동 지속요인으로 확장할 필요가 있다. 이 연구가 제안하는 플렉시테리어니즘의 확산 방안이 성공적으로 이루어진다면 실천 의도가 강화되어 플렉시테리어니즘의 높은 지속가능성과 확장성을 기대할 수 있을 것이다. 하지만 10명의 피면접자의 의견에 초점을 맞춰 플렉시테리어니즘을 완전히 이해하는 데 한계가 있었다. 향후 거시적 맥락에서 더 많은 표본집단을 구성하여 플렉시테리언의 의견을 상세히 조사한다면 보다 풍부하고 총체적으로 플렉시테리어니즘을 이해할 수 있을 것이며, 연구의 적실성을 제고 할 수 있을 것으로 기대된다.

< 주요 참고문헌 >

● 김대영, 2018,「인류세 시대 플렉시테리언 요법에 대한 환경인문학적 고찰」.『환경철학』, 제26집, 35-58.

● 이민규, 한덕웅, 2001,「섭식억제, 사전음식섭취 및 공적자기주의에 따른 음식섭취 행동」.『한국심리학회지: 건강』,6(1), 209-233.

● Ajzen I. "From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior". In: Kuhl J, Beckmann J (ed). Action Control. SSSP Springer Series in Social Psychology. Springer. Berlin: Heidelberg. 1985, 11-39.

● Hill, R. J., Fishbein, M., & Ajzen, I, "Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research". Contemporary Sociology, 6(2), 1977, 244.