

## 직장인의 ‘혼밥’ 유지 과정에 대한 질적 연구\*

권혜진 주영아†

한국상담대학원대학교

본 연구는 새로운 ‘혼밥’문화에 대한 중립적인 관점의 이해가 필요하여 직장인들의 ‘혼밥’ 경험과 ‘혼밥’ 유지 과정을 설명하는 실체이론을 개발하고자 하였다. 이를 위해서 서울과 경기지역의 직장에 다니는 직장인이면서 일주일에 전체 식사의 70% 이상 ‘혼밥’을 하고 5년 이상 ‘혼밥’을 유지하고 있으며 자발적인 선택으로 ‘혼밥’을 하고 있는 남녀 10명을 대상으로 심층면접을 실시하였고 수집된 자료는 질적연구 방법 중의 하나인 근거이론방법을 적용하여 자료를 분석하였다. 연구결과, ‘혼밥’을 유지하는 과정에 대한 패러다임 모형이 도출되었다. ‘혼밥’ 유지 과정에서 인과적 조건은 ‘조율을 시도하지 않음’으로, 중심현상은 ‘효율 우선의 욕구를 좇음’으로 드러났다. 맥락적 조건은 ‘치열한 경쟁 분위기’, ‘조직문화의 약화’, ‘개인주의 문화의 확산’으로, 중재적 조건은 ‘개인의 성격적 특성과 정서경험’, ‘조직문화 없는 직무특성’으로 나타났다. 중심현상에 대한 참여자의 작용/상호작용 전략은 ‘내적갈등을 수용하기’, ‘자율적으로 행동하기’, ‘매체를 통해 관계 찾기’, ‘피상적 관계 거리두기’로 나타났다. 결과는 ‘탐색의 시간을 향유함’, ‘자기돌봄에 충실함’, ‘고독한 편리주의자가 됨’, ‘균형의 필요를 알아차림’으로 드러났다. 핵심범주는 ‘효율 우선을 따라 자신에게 충실하며 함께함의 중요성을 알아감’으로 밝혀졌다. ‘혼밥’을 시작하면서 시간효율을 저울질하는 단계, 외부시선에서 자유롭지 못하여 불안한 갈등단계, 자신이 선택한 ‘혼밥’ 행위를 계획하고 합리화하는 조정단계, ‘혼밥’을 하면서도 ‘함께함’의 중요성을 알아가는 균형단계를 거치면서 혼밥을 유지하고 있는 것으로 나타났다. 본 연구는 직장인의 ‘혼밥’경험과 ‘혼밥’ 유지 과정에 대한 통합적 탐색을 토대로 새로운 ‘혼밥’문화에 대한 이해를 도모하였고 우리 사회가 새로운 ‘혼밥’문화를 수용하고 다양한 문화의 공존을 인정할 수 있도록 돕고자 하였다.

주요어: ‘혼밥’, ‘혼밥’문화, 질적연구, 근거이론

\* 이 논문은 주저자의 석사학위논문 일부를 수정 보완한 것임.

† 교신저자 : 주영아, 한국상담대학원대학교, 서울시 서초구 효령로 366

Tel : 02-584-6851, E-mail : juyou61@kcgu.ac.kr

한국사회는 집단주의 이데올로기에 기반한 사회적 정서를 가지고 있어서 관계를 중시하고(한규석, 2009) 소속된 집단 구성원과의 식사를 중요시해왔다. 따라서 서구사회와는 달리 ‘함께 먹는 것’에 대해 공동체의 결속이나 소속감의 강화와 같은 의미를 부여해왔던 한국사회에서 혼자 밥을 먹는 것(이하: ‘혼밥’; 공식적인 학술 용어가 아니므로 따옴표로 표기함)은 매우 드물게 관찰되는 행위였다. 이런 집단주의적 분위기에서 ‘혼밥’ 하는 사람들을 잘 어울리지 못하는 사람으로 보거나 외롭고 소외된 사람들로 바라보는 부정적인 시선이 있었다. 그러나 최근 ‘혼밥’ 하는 사람들의 수가 급증되면서 이들이 중요 소비자 주체로 부각되기 시작되었고 상업계와 미디어 업계는 이들의 공통적인 특징이나 욕구에 큰 관심을 보이기 시작하였다. ‘혼밥’을 하는 사람들은 단순히 혼자 먹는 행위 자체를 넘어 ‘혼밥’ 행위를 반복하면서 고유한 정체성을 형성하게 되었고, 이 공통된 특징의 정체성으로 말미암아 ‘혼밥족’이라는 신조어가 출현되기도 하였다. ‘혼밥’이라는 새로운 사회현상을 중립적인 관점에서 이해하는 것이 필요하며, 이러한 이해를 돕기 위한 정보 제공이 필요한 시점이다. 따라서 연구자는 직장인의 ‘혼밥’ 유지 과정을 설명하는 실체이론을 개발하여 새로운 사회현상인 ‘혼밥’현상에 대한 중립적인 이해를 돕고자 한다.

개인에게 먹는 행동은 본능적 욕구 이상의 의미를 갖는다. 인간은 사회적 동물이어서 개별성을 가진 개인들이 모여 공동생활을 하게 될 때, 모든 사람이 공통적으로 공유할 수 있는 요인으로 사회화를 하는 것이 가장 효율적이고 용이할 것이다. 이런 점에서 생존욕구의 하나인 먹는 행동은 사회화를 유지 존속하기

에 충분한 조건이다(Simmel, G., 2005). 이러한 사회화의 필요성에 의해 오랫동안 보편적인 식사형태로 유지되어 왔던 공동식사는 근대사회에 오면서 각 나라의 사회환경에 따라 식사형태가 변화하기 시작하였다. 서구에서 일어난 산업혁명은 협동적인 일보다 분업 형태의 일처리를 강조하였으며, 르네상스 사조는 개인의 개별성을 존중하면서 자유와 권리가 존중되는 개인주의 문화를 만들어냈다. 이와 같은 사회적 환경의 영향으로 식사 사회화의 의미는 약화되고 개인의 자유로운 시간활용이 보편화되어 있어서 혼자 식사하는 것이 자연스럽게 받아들여졌다. 이와 대조적으로 농업 위주의 국가들은 농작물 수확과 같은 공동의 목표를 달성하기 위해서 촌락 구성원이 상부상조하는 의존적 협력의 상태에 놓이게 되었다. 이런 높은 의존성으로 인해 공동체에 대한 소속감과 집단주의적 문화가 강하게 발달하게 되었다(이해준, 1996). 이런 집단주의 사회에는 행위의 단위가 개인이 아닌 집단이며, 집단의 이익을 위해서는 개인의 이익이나 독특성은 희생될 수 있음을 내포한다. 또한 공동체 구성원들은 가치관과 신념을 공유하고, 직접적이고 대면적인 접촉을 통해 관계 맺는 것을 중시하는 경향이 있으며 이들 구성원의 정체성은 집단의 정체성에 의존하는 특징이 있다(이지현, 1997). 이런 공동체 의식을 강조하는 집단주의 문화에서는 집단원이 함께 식사를 함으로써 소속감이나 공동체 의식을 공유하게 되었다. 우리 사회는 농경중심 사회로 오랫동안 집단주의 문화를 유지해왔으나 1970년대 농경사회의 붕괴가 시작되고 도시화와 산업화를 거치면서 서서히 개인주의적 문화의 특징이 가미되었으며 국제통화기금(IMF) 체제 전후로 개인주의 사회의 성격이 두드러지기

시작하였다(심영희, 1998). 우리 사회에서 개인주의적 특징이 사회에서 두드러지면서 '혼밥' 행위가 용인되기 쉬워졌지만 여전히 기존 사회가 가진 관점의 틀로 '혼밥'현상을 해석하려는 시도들이 있다.

'혼밥'행위에 기여한 핵심적인 사회적 변화의 하나는 1인 가구 수의 급증이다. 통계청 자료에 따르면 1990년 전체 가구의 9.0%에 불과하던 1인 가구의 비율이 2016년 27.2%로 증가하였는데 이는 약 15년 사이 3배 이상 증가한 수치다. 1인 가구의 증가 원인은 비혼과 만혼, 이혼율이 증가, 자녀 교육을 위한 기러기 아빠와 고령인구의 증가 등의 여러 가지 사회적 현상과 맞물린 사회적 변화이다. 다인 가구의 20.9% 정도만 '혼밥'을 하는데 비해서 1인 가구의 91.8%가 '혼밥'을 하고 있다는 연구결과(오유진, 2016)는 1인 가구의 증가가 혼밥 하는 사람들의 증가를 가져오는 원인의 하나일 수 있음을 시사한다. 또한, 경제 사정의 악화로 인한 취업난이 대두되면서 '혼밥'을 하는 사람들이 늘어났다(조선닷컴, 2016). IMF이후 2000년 전반기 경기는 부활했으나 고용증대가 수반되지 않아 심각한 취업난이 계속되고 취업준비 기간이 늘어나면서(이호걸, 2013), 많은 취업준비생들이 '혼밥'을 하고 있다. 전상인(2014)은 청년세대들이 편의점 도시락으로 '혼밥'을 하는 것은 표면적으로 시간적 혹은 금전적으로 여유가 없기 때문인데 이는 절대적 빈곤 때문보다는 심리적으로 여유 없다는 의미라고 하였다.

직장 내 상호평가제도도 '혼밥' 하는 사람들이 증가하는 데 영향을 미쳤다. 상사, 동료, 부하직원이 승진 및 승진대상자를 동시에 평가하는 360도 인사과과제도를 실시하면서 서로에게 평가자 혹은 감시자의 느낌을 갖게 되

었고 상사가 직원들의 평가에 신경을 쓰게 되면서 자신의 의사를 권위적으로 관철시키기 보다는 아랫사람의 의견을 수렴하는 문화가 생겨났다. 또한 1990년 후반부터 우리 사회는 수직관계를 강조하는 전통적인 집단주의 사회구조에서 수평적인 관계를 강조하는 개인중심의 현대적 사회구조로 변화함에 따라 윗세대가 아랫세대의 대우를 받는 것이 아니라 서로를 존중하는 쌍방존중의 시대가 된 것(남순현, 2004)도 '혼밥'문화에 영향을 주었다. 이런 변화된 문화 내에서 사람들은 자신의 개인의 특성을 표출하거나 자기주장을 하는 등 자기표현 방식에 변화가 생겼으며 이 주장이 받아들여질 수 있는 사회적 분위기가 조성되었다. 한편, 1980년 이후의 출생자들은 디지털 환경에서 태어나고 자라서 자연스럽게 디지털 문화와 도구에 노출된 디지털 세대로서 자기표현 방식에서 통제받지 않고 자율적으로 자기 의사를 표현한다(김정희, 2014). 이처럼 아랫사람이 윗사람의 통제를 받지 않고 자율적으로 자기 의사를 표현하고 상사들이 아랫사람의 의견을 수렴하는 직장 환경이 조성됨에 따라 직장 내에서 자발적으로 '혼밥'을 선택할 수 있게 되었다.

'혼밥'은 혼자만의 시간을 갖고자 하는 욕구의 표현으로 관계 피로감을 해소하고 싶어하는 사람들의 욕구를 내포하는 것으로 볼 수 있다. 정보기술의 발달과 소셜 미디어의 발달로 인해서 관계의 '질이나 깊이' 없이 관계의 '양'만 증가한 인간관계에 피로감을 느낀 사람들(동아닷컴, 2016)이나 타인과의 관계에서 느끼는 압박감을 벗어나고자 하는 사람들이 적극적인 의지 표현으로 '자발적 고립'을 선택한 것이다(김난도, 전미영, 이향은, 이준영, 김서영, 최지혜, 2016). 모든 사회적 관계는 보상만

주어지는 것이라 돈, 시간, 체력 등의 많은 비용도 수반하게 되므로 사회적 관계의 긍정성만 지나치게 강조하게 되면 관계 피로감을 느낄 수 있다(이민아, 2013). 이와는 반대로 사회적 관계의 질과 깊이만을 강조하여 양을 지나치게 단순화한다면 신체적인 생존만큼이나 중요한 능력인 사회성 발달에 문제를 가져올 수도 있다(장대익, 2017). 또한 ‘혼밥’은 관계를 간결하게 하고자 하는 관계의 ‘미니멀리즘’을 추구를 반영한 것이다(동아닷컴, 2016). 이는 현대인이 선호하는 미니멀 라이프, 즉 꼭 필요한 물건만을 소유하는 생활스타일을 인간관계에도 적용한 것으로 ‘표피적인 인간관계’를 정리하려는 의지를 표현하는 것으로 볼 수 있다(비즈니스플러스, 2016).

‘혼밥’을 하면서 하는 행동에 대한 선행연구(이영미, 오유진, 조우균과 조필규, 2015) 결과를 보면 스마트폰을 이용하여 음악을 감상하거나 영화를 감상하면서 밥을 먹는다는 사람의 비율이 높았다. 혼자 밥을 먹는 시간 동안 네트워크의 접속을 통해 대인관계의 빈 공간을 상쇄하고 있었는데 이는 이들의 관계대상이 사람만이 아닌 음악, 영화 등의 대상으로 확장되고 있음을 보여주는 것이다. 하지만 이러한 네트워크상의 관계는 친족, 민족 또는 정서적 공유로부터 발생하는 전통적인 관계를 대체할 수 없다는 주장도 있다(Rifkin, J., 2001).

최근 ‘혼밥’을 하면서 느끼는 정서에 관한 연구결과에 의하면 사람들은 ‘혼밥’을 하면서 외로움을 느낀다고 한다(이영미, 오유진, 조우균, & 조필규, 2015). 외로움이란 사회적 관계가 부족하거나 친밀한 관계욕구가 충족되지 못하거나 상실되는 경우에 발생하는 불쾌한 주관적 경험(김옥수, 김계하, 2001)인데 지속적인 강렬한 외로운 감정은 우울로 이어질 가

능성이 크다(김지연, 신민섭, 이용호, 2011). 이들의 연구에서 지속적인 우울은 사회적 고립감을 심화시키고 이는 다시 사회적 정서 지지의 약화를 초래하여 은둔형 외톨이를 양산하고 우울증이나 자살 등과 같은 사회적 문제를 야기할 수 있다고 보고되었다(김지연 등, 2011). 혼자 있는 시간에 외로움을 느낀다는 보고와는 달리 혼자 있는 시간을 어떻게 선택하여 보내느냐에 따라 느끼는 정서가 다를 수 있다는 연구도 있다. Buchholz(1997)는 혼자 있는 시간을 자발적으로 선택한 사람들은 긍정적인 고독을 느끼기는 반면 자발적 의사 없이 혼자 있는 시간에는 외로움과 같은 부정적인 정서를 경험하기도 한다고 하였으며, 임아영(2012)은 고독을 긍정적으로 경험할 수 있는지 여부가 고독 추구 동기의 자기결정 여부에 달려있으며 자기결정성 수준이 높아질수록 내적 만족을 위해 행동하며 기본적 욕구를 충족할 가능성이 높아진다고 하였다. 많은 사람들은 홀로 있는 고독의 시간에 자신의 가치와 욕구에 집중하고 문제해결의 방법을 생각해 보는 기회로 삼고, 생각이 유연해지고 기존의 방식과는 다른 새로운 방식의 조직화가 진행된다(Long & Averill, 2003; Pedersen, 1997). 그런데 외로운 사람은 사고의 경직성 때문에 낮은 수준의 창의성을 보인다(정은이, 2002). 이러한 선행 연구 결과들을 볼 때 홀로 있을 때의 외로움이나 소외는 극복해야 할 정서가 아니라 어떤 의미를 부여하고 자율적으로 선택하느냐에 따라 긍정적 정서로 느껴질 수 있다는 새로운 관점을 가질 수 있다(최현영 등, 2016). Long과 Averill(2003)은 고독에서 긍정적 정서를 느낄 수 있는 가장 중요한 전제조건은 타인의 시선을 신경 쓰지 않고 자신의 생각과 행동을 선택할 수 있는 자유와 소극적 자유가 아닌

적극적 자유를 추구하고자 하는 개인적 역량이 있어야 하며, 자유를 추구하고자 하는 개인의 노력이 뒷받침되어야만 고독의 유익을 누릴 수 있다고 하였다. 이때 적극적 자유는 소극적 자유와 구별되는 개념으로 외적 통제와 간섭으로부터 벗어나고자 하는 '~로부터의 자유'가 아니라 구속이나 제재가 없는 상태 이상으로 자신이 선택한 것을 성취할 수 있는 '~에의 자유'를 의미한다(Berlin, 2017). 이런 연구 결과들은 혼밥을 자발적으로 하는 사람들과 비자발적으로 하는 사람들의 경험에는 큰 차이가 존재할 가능성이 있음을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 취업준비나 입시준비 등 자신이 처한 환경에 의해 비자발적으로 '혼밥'을 하는 경우는 제외하고 자발적인 동기를 가지고 '혼밥'을 하는 직장인들의 경험에 한정하여 연구하였다.

혼자 있을 수 있는 능력을 애착관계 경험과 관련지어 설명한 것으로 혼자 있는 것을 어려워하는 사람들은 불안정애착을 경험한 사람들(Blatt & Levy, 2003; Gunderson, 1996)이고, 고독에 대한 부정적 경험은 회피애착, 불안정애착과 정적 상관관계를 보이지만 긍정적 고독의 경험은 이와 상관이 없거나 부적 상관관계를 보인다는 연구결과가 있다(Long, Seburn, Averill & More, 2003). 이와 같은 결과를 역으로 해석해보면 안정애착이 형성되어 정서적으로 안정적인 사람일수록 물리적으로 혼자 있다하더라도 자신의 지지자가 되어주는 대상을 안정적으로 내면화하고 있기 때문에(최현영 등, 2016) 혼자 있는 것을 어려워하지 않는 경향이 있다고 볼 수 있다. 진미경(2013)에 따르면 대인관계에서 회피적 성향을 보이는 사람은 성인애착유형 중 회피형 애착일 가능성이 크다고 한다. 사회적 상황을 회피하는 사람은

자기 자신에 대한 부정적 신념을 가지고 있고 다른 사람의 긍정적 평가나 칭찬을 받아들이지 못하고 가치절하 하는 인지적 특징을 가진다(한상연, 이은정, 홍대순, 김은영, 박주현, 이인섭, 김진우, 2013). 이러한 사고는 부정적인 신념을 더욱 강화하고 자신의 능력으로 다른 사람들의 높은 기대를 충족시킬 수 없다고 예상하며 결국 파국적 해석을 함으로써 또다시 사회적 상황을 회피하도록 만드는 악순환의 고리를 만든다고 한다. 이런 논의는 대인관계 문제와 우울이 관련성이 있다고 본 국내연구(김현진, 제영묘, 이대수, 백대엽, 조정녀, 2002; 윤현수, 오경자, 2004; 이지영, 2010; 박송이, 채규만, 2012) 및 Beck(1987)의 연구결과와도 일치하는 것으로 이 연구들은 우울을 두 차원으로 나누어 대인관계문제와의 관련성을 설명하였는데 의존적 우울 취약성을 가진 사람들은 비주장성, 현신성, 간섭성 등의 대인관계 문제를 가지며, 자기비판적 우울 취약성을 가진 사람들은 지배성, 경쟁성, 회피성과 같은 대인관계를 유발하는데 회피적 대인관계 성향은 자기비판적 우울과 관련성을 가진다고 하였다. 한병철(2012)은 현대사회에서의 우울을 과거의 '~해서는 안된다.', '~해야만 한다.'를 강조하는 통제 사회에서 '~할 수 있다.'는 사고를 강조하는 성과사회로 전환되면서 '무엇이든 할 수 있다'는 과잉 긍정사고를 가지고 한계 없이 달리는 자들이 낙오자로 전락되면서 느끼게 되는 정서라고 하였다. 또한 현대 사람들은 타인의 명령에 따르지 않고 자신에게 귀를 기울이기 때문에 타인의 인정이라는 보상체계에 이상이 생겨서 성과로부터 보상을 추구하는 성과 강박관념에 빠지게 되었으며, 이상자아에 기투(企投)하게 됨으로써 현실자아와 이상자아 사이에 큰 간극을 만들었고 이

간극으로 인해 불안과 자학을 초래하며 우울에 빠지게 되는 것이라 하였다(한병철, 2012).

지금까지 이루어진 ‘혼밥’에 대한 선행연구는 소수에 불과하다. 남승윤(2016)은 1인 가구의 증가에 따른 ‘혼밥족’을 위한 애플리케이션 서비스 제안을 다룬 것으로 1인 가구 급증으로 인한 소비주체로서의 영향력 증대를 배경으로 다루면서 ‘혼밥족’이 혼자 밥을 먹으면서 느끼는 불편함과 니즈를 파악하여 비즈니스 차원의 서비스를 제안한 연구이다. 김난예(2016)는 즐거움, 친밀한 교체, 가족간의 상호관계를 유지하는 데 있어서 ‘함께 하는 식사’의 유익과 대비하여 ‘혼밥’이 성과주의에 근거한 패러다임 전환의 결과이며 이야기를 나누며 먹는 여유의 상실을 의미하는 것으로 보고 있다. 이영미 등(2015)은 여자의 경우 혼자 식사할 때 외로움, 공허감 등의 부정적 이미지를 인식하는데 반해 남학생들은 자유로움, 자기조절 등의 긍정적인 이미지로 인식하는 것으로 나타나 혼자 식사 할 때 느끼는 정서가 남녀 성차에 따라 차이가 있음을 밝히고 있다.

소수의 선행연구들은 주로 경제적 차원의 서비스 제안을 위해 이루어진 연구이거나 교육적인 차원에서 ‘혼밥’에 대한 인식을 조명하고, 긍정적인 시각에서 ‘혼밥’을 볼 수 있는 근거를 제시하거나 혼밥에 영향을 미치는 요인들을 나열하는데 그치고 있다. 따라서 본 연구는 직장인들의 생생한 ‘혼밥’경험을 있는 그대로 탐색하고 그 경험을 하면서 느끼는 사고, 정서, 행동들을 이해하고자 한다.

현재 우리 사회는 개인주의적 문화와 집단주의적 문화가 공존하고 있으며 과거의 집단주의적 정서가 뿌리 깊게 남아있다. 집단주의 사회의 특징은 그 문화규범에 따라 행동해야 하고 이로부터 이탈되는 행동에 대해 가혹한

비판을 하는 경직성이 특징이어서(정태연, 2010), 기존 집단주의 문화를 고수하는 사람들은 개인주의적 요소가 강한 ‘혼밥’문화에 대해 비판적이고 부정적일 수 있다. 과거의 우리 사회는 다양성보다는 공통성의 가치를 중시하고 공동체 의식이나 단일성을 강조하는 집단주의적 성격이 강했지만 현대사회는 복잡하고 탈경계적 성격을 띠게 되면서 다양한 문화에 대한 유연성이나 개방성이 필요한 사회가 되었다.

따라서 본 연구는 자발적으로 ‘혼밥’을 하고 있는 직장인의 경험을 통해서 ‘혼밥’을 유지하는 과정을 통합적으로 탐색함으로써 ‘혼밥’문화에 영향을 준 다양한 사회심리적 변인들을 발견하고 그 변인들 사이의 상호작용을 밝히고자 한다. 이를 통해 새로운 ‘혼밥’문화에 대한 정보를 제공함으로써 ‘혼밥’문화에 대한 이해와 수용을 돕고자 한다. 본 연구는 ‘혼밥’ 경험에서 의미를 찾기 보다는 경험에 관련된 사회적 심리적 요인과 요인들 간의 상호작용을 보고자 하는바 질적연구 방법 중 근거이론을 선택하여 분석하고자 한다.

## 방 법

### 연구대상

연구 참여자들은 1주일에 전체 식사의 70% 이상 ‘혼밥’을 하고 있으면서 적어도 5년 이상 그리고 현재까지 ‘혼밥’을 유지하고 있으며 현재 자발적인 선택에 의한 ‘혼밥’을 하고 있는 25세~45세 사이의 연령인 직장인을 대상으로 하였다. 본 연구에서는 우울증 장애 진단의 환자의 경우도 매일 우울증상을 호소하는 사

람들을 대상으로 하는 것이 아니라 DSM-5의 기준에 따라 일정수준 이상의 증상을 보이는 경우는 우울증 환자로 정의하는 것과 같이 일정 빈도 이상으로 혼자 밥을 먹는 사람들을 '혼밥족'이라고 정의하고자 한다. 빈도와는 상관없이 자신 스스로가 '혼밥'을 즐기는 사람들을 '혼밥족'이라고 명명해야 한다는 연구 참여자들의 의견이 있었으나 주관적 기준으로는 연구대상자를 명료화하기 어려운 점을 감안하여 일정 빈도 이상으로 '혼밥'을 하는 사람들을 대상으로 하였다. 행동의 빈도를 사람의 특성을 보고자 하는 기준으로 삼은 이유는 반복된 사람의 행동은 일정한 특징이나 성격을 형성할 수 있다(Cervone, D. & Pervin, I. A., 2015)는 가정을 기본전제로 하였다. 전체 식사의 반 이상을 혼자 식사를 할 정도라면 잦은 빈도라 할 수 있으나 직장 내에서 점심을 '혼밥'으로 할 정도로 '혼밥'을 자발적으로 선택하는 대상으로 한정하기 위해서 전체식사의 70%이상 혼자 밥을 먹는 직장인으로 대상을 한정하였다. 일정 기간 이상의 행동을 유지해야 행동과 심리적 특성간의 안정성과 일치성을 설명할 수 있기 때문에(Cervone & Pervin, 2015) 5년 이상의 '혼밥'행위 유지를 대상의 조건으로 삼았으며 이 기간 동안 '혼밥'의 동기가 계속적으로 자발적이지 않더라도 현재 자발적인 의사로 '혼밥'을 하는 사람들을 연구 대상으로 하였다.

#### 연구방법

본 연구는 개인의 '혼밥' 경험에 대한 탐색을 통해서 '혼밥' 유지 과정에 영향을 미치는 사회심리적 변인을 이해하고 '혼밥'현상에 대한 실제이론을 통해 '혼밥'행위의 심리적 특성

을 이해하고자 한다. 새로운 '혼밥'현상에 대한 탐구는 관련된 변인들이 잘 알려져 있지 않고 새로운 현상을 설명할 수 있는 적당한 이론도 없기 때문에 어떠한 가설을 세우는 것이 불가능하다. 따라서 한 개인의 경험을 통해 사회맥락적 요인과 개인적 특성을 유추하고자 하면 시간적 경과에 따른 변화가 수반되어야 이를 탐색할 수 있다. 본 연구는 새로운 사회현상에 대한 변인들 및 변인들 간의 상호작용에 대한 정보를 얻고자 하므로 다양한 질적 연구방법들 중 Strauss & Corbin(1998)의 근거이론 접근방법을 선택하여 연구를 진행하였다. 특히 근거이론은 정의된 개념으로부터 출발하는 것이 아니라 경험적 자료로부터 출발하여 서술적 이론을 도출하는 것이어서 새로운 현상에 대한 직관력을 제공할 수 있고 개인의 행동을 이해하는데 의미 있는 지침을 제공할 수 있다는 점에서 본 연구의 연구방법으로 적합하다고 판단하였다.

예비조사는 2017년 4월에 실시하였으며, 수 정보완을 거친 반구조화 질문지를 통한 연구 참여자들에 대한 면접은 2017년 5월부터 8월에 걸쳐 실시되었다. 면접 전에 참여자가 연구의 목적과 연구 참여자의 권리에 대해 설명하였고 녹음에 대한 서면동의를 구했다. 사전 예비조사에서 '혼밥족'의 개인적 특성의 하나로 대인관계 패턴을 묻는 질문이 있었으나 '혼밥족'을 관계의 문제가 있는 사람으로 보는 연구자의 선입견이 반영된 것으로 보일 수 있다는 평정팀의 의견을 반영하여 이를 삭제하고 보다 중립적이고 개방적인 질문으로 수정하였다. 면접은 반구조화된 질문으로 진행되었는데 참여자의 질문이 모호한 경우는 연구자의 자의적 해석을 배제하기 위해 구체적 설명을 요구하는 추가질문을 했으며 본 연구의

객관성 확보를 위해 3명의 면접자가 질문하여 자료를 얻음으로써 연구자 의도 편향을 최대한 배제하고자 하였다. 면접 내용은 휴대용 녹음기로 녹음하였으며, 참여자의 비언어적 특징과 연구자의 느낌은 별도로 기록하였다.

연구 참여자의 선정은 연구자가 개념에 의해 표본을 추출하는 유의적 표본추출 과정을 따랐으며 자료 수집과 분석을 통해서 가능한 많은 범주에서 시작하여 모든 범주가 포화될 때까지 진행하였다. 분석방법은 수집된 자료를 분석하여 출현된 개념들을 비교 분석하여 차이점과 유사점을 범주화해 나갔다. 분석과정은 개방적 코딩, 축코딩, 선택적 코딩 방법을 따랐다. 연구자의 주관적인 통찰, 발견, 해석에 중점을 두는 질적연구의 한계를 보완하고 연구의 질을 높이기 위해 3명의 연구자(질적연구방법으로 논문을 쓴 경험이 있는 박사과정의 연구원 2명)가 공동으로 자료 수집과 분석에 참여하는 삼각검증법을 활용하였다.

근거이론의 연구자는 자료수집과 분석의 등

연구의 전 과정에서 자신이 중요한 도구가 되기 때문에 특정 개념에 대한 이론적 연관성과 높은 민감성을 가지기 위해 노력하였다. 연구자는 연구 시작 전에 질적 연구 세미나와 관련 학회에 참석하여 자료분석, 개념, 범주화하는 과정에 참여하였으며 연구자 노트를 만들어 그날의 감정과 자유로운 글쓰기를 하면서 자신과 환경에 대한 민감성을 길렀고 사람들의 대화를 잘 들을 수 있도록 신체의 긴장이완 훈련을 하였다.

## 결 과

### 개방코딩

본 연구는 연구 참여자들의 인터뷰 내용을 근거로 개방코딩 하였다. 개방코딩은 줄단위 분석을 통해 개념을 명명하고 유사한 개념을 통합하고 범주화하여 추상적인 용어, 즉 범주

표 1. 연구 참여자들의 기본 정보

| 참여자    | 성별 | 연령<br>(세) | 직장규모 | 고용형태 | 가구형태<br>(가구 구성원 수) | '혼밥'유지<br>기간(년) |
|--------|----|-----------|------|------|--------------------|-----------------|
| 참여자 1  | 여  | 45        | 중소기업 | 정규직  | 4인                 | 5               |
| 참여자 2  | 남  | 37        | 중소기업 | 정규직  | 1인                 | 15              |
| 참여자 3  | 여  | 25        | 중소기업 | 비정규직 | 1인                 | 5               |
| 참여자 4  | 남  | 35        | 중소기업 | 비정규직 | 2인                 | 12              |
| 참여자 5  | 남  | 29        | 대기업  | 정규직  | 1인                 | 9               |
| 참여자 6  | 여  | 33        | 중소기업 | 비정규직 | 1인                 | 5               |
| 참여자 7  | 남  | 43        | 중소기업 | 정규직  | 2인                 | 5               |
| 참여자 8  | 남  | 29        | 중소기업 | 비정규직 | 1인                 | 9               |
| 참여자 9  | 남  | 33        | 중소기업 | 비정규직 | 1인                 | 13              |
| 참여자 10 | 여  | 37        | 중소기업 | 비정규직 | 4인                 | 15              |



표 2. 근거이론 패러다임에 따른 개념 및 범주화

| 패러다임        | 범주                  | 하위범주   | 개념  | 속성     | 차원                   |
|-------------|---------------------|--|---|--------|----------------------|
| 인과적조건       | 조율을 시도하지 않음         | 식사시간을 맞추기 어려움  | 수업이 많아 친구들과 식사시간을 맞추기 어려움, 직업 상 외부 활동이 많아서 식사시간이 일정하지 않음  | 본질     | 적극적 - 소극적            |
|             |                     | 불편한 관계를 피함   | 다툼이 있었던 선배와의 식사자리를 피함, 밥 먹으면서 일 이야기 하는 사람과는 식사를 하지 않음, 어색하고 불편한 고용자와의 식사는 피함, 친구에게 말 걸기 어려워 혼자 먹음               |        |                      |
| 중심현상        | 효율 우선의 욕구를 좇음       | 심리적 불편감을 감수함   | 성격이 이상한 사람 같아서 괴로움, 친구 없는 사람으로 보일 것 같아서 창피함   | 본질 정도  | 자발적 - 비자발적<br>큼 - 작음 |
|             |                     | 먹고 싶은 메뉴를 마음대로 선택해서 먹음   | 다른 사람들과 타협할 필요 없이 좋아하는 메뉴를 먹고 싶음, 내가 먹고 싶은 것을 남에게 강요하지 않아도 되니 마음이 편함  |        |                      |
|             |                     | 합리적인 소비를 추구함   | 나의 경제적 사정에 맞게 먹음, 돈을 아낄 수 있음, 여러 명이 밥을 먹으면 밥값을 내는 것도 불편함, 내 돈 내고 밥 먹으면서 식사 뒤처리 해야 하는 것이 싫음, 가기 싫은 회식에서 회비 내기 싫음 |        |                      |
|             |                     | 시간을 효율적으로 활용하고자 함  | 타인과 의견 조정하는 시간으로 내 시간을 빼앗기고 싶지 않음, 혼자 생각을 정리하는 시간으로 쓰고 싶음, 식사 시간을 다양하게 활용하고 싶음                                  |        |                      |
| 맥락적조건       | 치열한 경쟁 분위기          | 직장에서 경쟁이 치열함   | 사적인 이야기가 업무능력으로 평가될 수 있어서 조심함, 회사는 즐기고 업무량은 늘림  | 정도     | 큼 - 작음               |
|             |                     | 여유 없고 바쁜 사회임   | 빨리 더 많이 일해서 성공해야 한다는 조급함이 있음, 시간적 심리적 여유가 없는 바쁜 사회임   |        |                      |
|             | 조직문화의 약화            | 집단 의식이 약화됨   | 소속감, 공동체 의식이 약해짐, 법인카드의 사용이 엄격히 제한되어 단체로 밥을 먹는 경우가 적어짐  | 정도     | 큼 - 작음               |
|             |                     | 수직적 선후배관계가 파괴됨   | 경력사원을 많이 뽑아서 선후배 관계가 파괴됨, 선배들이 젊은 층의 의견을 많이 수용함   |        |                      |
| 개인주의 문화의 확산 | 개인주의 성향이 드러나기 시작함   | 소신껏 행동하고 싶어 함, 사람들이 자신의 이야기를 타인에게 공개하는 것을 꺼림   | 정도  | 큼 - 작음 |                      |
|             | '혼밥'에 편리한 환경이 증가됨   | '혼밥'용 메뉴와 좌석을 제공하는 식당이 증가함, 주위 사람들이 '혼밥'에 대해 부정적인 반응을 보이지 않음, 주위 사람들이 독립적인 사람으로 인정해줌 |   |        |                      |
|             | 대중매체의 영향으로 '혼밥' 강화됨 | 매스컴의 '혼밥'에 대한 긍정적인 보도는 '혼밥' 하는 데 용기를 줌, 매스컴의 빈번한 '혼밥' 보도 전에 '혼밥'에 익숙해져 있었음           |   |        |                      |
| 중재적조건       | 개인의 성격적 특성과 정서경험    | 개인의 성격이 반영됨  | 다른 사람을 지나치게 배려함, 에너지를 충전하는 시간이 필요한 내향적인 사람임, 다른 사람에게 흠 잡히는 것을 싫어하는 사람임  | 존재 정도  | 유 - 무<br>큼 - 작음      |
|             |                     | 과거 정서경험의 영향을 받음  | 온전히 즐겼던 '혼밥'의 충만감이 '혼밥'을 계속 하게 만들, 거절당했을 때의 민망함이 밥 먹자는 제안을 어렵게 함, 사회 초년생 때의 긴장 경험이 공동식사를 주저하게 함                 |        |                      |
|             | 조직문화 없는 직무 특성       | 조직문화 없는 직무임  | 조직문화가 없는 직업의 특성 때문에 '혼밥' 가능함  | 존재     | 유 - 무                |

표 2. 근거이론 패러다임에 따른 개념 및 범주화 (계속)

| 패러다임         | 범주           | 하위범주                    | 개념   | 속성 | 차원         |
|--------------|--------------|-------------------------|--|----|------------|
| 내적갈등을 수용하기   |              | '혼밥'선택에서 갈등함            | 주위에서 같이 먹자는 제안을 하면 따라가야 할지 갈등이 있음, 같이 먹을지 혼자 먹는 게 나을지 내적으로 갈등하며 선택함                                  | 태도 | 적극적 - 소극적  |
|              |              | '혼밥'하는 것을 합리화함          | 이상하다거나 부끄럽게 생각할 필요가 없다고 합리화함, 초라하고 쓸쓸해 보이지 않고 당당하게 먹으려고 함  |    |            |
|              |              | 관계에서의 갈등해결을 회피함         | 싸워서 합의점에 도달하는 것이 아니라 겉으로 웃고 넘김, 갈등에 대해 회해하려는 노력을 피함  |    |            |
| 자율적으로 행동하기   |              | 자율적으로 '혼밥'을 계획함         | 계획적으로 혼자 먹는 시간을 확보함, '혼밥'을 하려고 핑계를 댄, 도시락을 싸워서 혼자 먹는 시간을 만들  | 태도 | 적극적 - 소극적  |
|              |              | 적극적으로 '혼밥'을 선택함         | 식당에 지장을 주지 않는 시간을 선택함, 혼자 먹기에 적당한 장소를 찾아가  |    |            |
| 작용/ 상호작용     | 매체를 통해 관계 찾기 | 스마트폰을 통해 여러 대상과 관계를 맺음  | 스마트폰을 이용하여 다양한 대상과 관계함, 소셜 네트워크를 통해 관계를 유지하는 시간으로 활용함  | 태도 | 적극적 - 소극적  |
|              |              | 친밀한 관계를 쟁김              | 친구나 가족을 떠올리고 연락을 함, 가족들과의 식사를 원함   |    |            |
| 피상적 관계 거리두기  |              | 사회적 관계는 거리를 둠           | 사회적인 관계는 어색하고 불편함, 사회적 관계는 얇은 고리로 연결되어 있어서 유지에 많은 노력이 요구됨, 회사 사람들과 어느 정도 거리를 둠, 친한 친구관계와 사회적 관계를 구분함 | 태도 | 적극적 - 소극적  |
|              |              | 관계 피로감으로 어울리지 않음        | 나에게 공감하지 못하는 사람들과 어울리지 않음, 사람관계에서 상처 받고 싶지 않음  |    |            |
| 탐색의 시간을 향유함  |              | 고유의 특성을 알아감             | 소음을 차단하고 나의 세계, 나의 공간으로 빠져 들어감, 좋아하는 것을 알아가는 과정임, 혼자 하는 것을 좋아하는 사람임                                  | 수준 | 높음 - 낮음    |
|              |              | 창의적 발상을 즐김              | 밥 먹을 때는 많은 생각을 할 수 있는 에너지가 있음, 새로운 발상을 할 수 있는 시간임  |    |            |
| 자기돌봄에 충실함    |              | 분리 독립함                  | 독립된 나에 대해 뿌듯함을 느낌, 경제적으로 종속되지 않아서 자기 의견을 주장할 수 있음, 나와 조적을 분리하기 시작함, 대접받을 자격이 있는 사람으로 느껴짐             | 수준 | 높음 - 낮음    |
|              |              | 보상의 의미를 부여함             | 스트레스를 해소함, 먹는 것은 나를 잘 챙겨주는 의미임, 특별한 것을 먹을 때는 나에게 선물하는 느낌임  |    |            |
| 결과           | 고독한 편리주의자가 됨 | 정서적으로 편안함을 느낌           | 주도적 선택에서 오는 기쁨이 있음, 다른 사람들이 쳐다보지 않음을 알았을 때 불편함이 없어짐, 익숙해지면서 긍정적인 부분도 알게 되고 편안해짐                      | 본질 | 자발적 - 비자발적 |
|              |              | 편리를 선택해서 외로움을 얻음        | 혼자 먹는 사람으로 인식되면서 관계에서 소외되는 느낌임, 사람들과 조금 떨어져 있길 원했던 건데 어울릴 기회를 잃게 되어 외롭게 됨, 외로움은 우울감과 무기력감을 가져옴       |    |            |
| 균형의 필요를 알아차림 |              | 식사동기에 따라 식사 형태를 달리함     | '혼밥'은 배고픔을 채우기 위한 혼자만의 휴식 시간임, 친밀한 사람과의 식사는 특별한 시간임  | 수준 | 높음 - 낮음    |
|              |              | 함께 하는 식사가 줄어들           | 함께 밥을 먹는 것이 업무의 하나로 느껴져서 멀어지게 됨, 다른 사람들과의 식사에서도 이야기 참여도가 멀어짐   |    |            |
|              |              | 혼자 또는 함께 하는 식사의 균형이 필요함 | 함께 하는 식사의 가치를 인정함, 혼자 또는 함께 먹는 기회의 균형이 필요함   |    |            |

와 하위범주로 묶거나 분류하는 작업이다. 이 과정을 통해서 86개의 개념과 35개의 하위범주, 15개의 범주를 얻었으며 이를 표 2로 정리하였다.

#### 인과적 조건

인과적 조건은 어떤 현상이 발생하거나 발전하도록 이끄는 사건이나 일들을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 효율 우선의 욕구에 따라 '혼밥'을 하게 된 인과적 조건으로 '조울을 시도하지 않음'이 나타났다. 연구 참여자들이 처음 '혼밥'을 시작하게 된 계기는 다양하다. 가족과 함께 살았던 지역을 떠나 다른 지역에 있는 대학에 진학하게 되면서 '혼밥'을 하게 되었는데 친구들과 강의 시간표가 달라서 혹은 강의 시간표를 무리하게 짜서 친구들과 어울려 점심을 먹을 시간이 없어서 '혼밥'을 하게 되었다. 일부 참여자들은 직장을 다니면서 외근이나 외부 활동이 많아 혼자 밥을 먹게 되었다. 연구 참여자들은 친구나 동료들과 시간을 조율하는데 시간과 노력을 들이지 않고 자신이 처한 상황에 맞춰서 혼자 밥을 먹었다.

직업적으로 혼자 먹을 일이 좀 많이 있었어요. 그러니깐, 제가 외부의 활동이 많다보니까, 외부에 나가서도 미팅을 끝내고 제가 배고프면 저 혼자 해결해야 할 일이 많다보니까. 점차, 점차 익숙해져버렸죠. 편해져버렸고. (참여자 7)

#### 중심현상

중심현상은 '여기서 무엇을 경험하고 있는

가?'를 나타내는 것으로 중심생각이나 중심사건을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 중심현상이 '효율 우선의 욕구를 좇음'으로 나타났다. 대부분의 연구 참여자들은 '혼밥' 초기에 혼자 밥을 먹을 때 마음이 불편하였다. 참여자들은 다른 사람들이 자신을 친구도 없는 사람이나 왕따 당한 사람으로 볼 것 같아서 창피하고 부끄러웠다. 특히 우리 사회는 관계를 잘 하는 것이 능력이 있는 것처럼 여겨지는 분위기라서 밥을 혼자 먹는 것은 관계를 잘 하지 못하는 사람으로 보일 것 같아서 불편했지만 주변 사람들에게 휩쓸려서 몰려다니지 않고 자신이 정말 먹고 싶은 메뉴를 고르고, 원하는 분위기의 식당을 찾아가서 밥을 먹었다. 연구 참여자들은 점심 메뉴를 정하는데 타협할 필요 없이 취향에 맞게 원하는 것을 먹을 수 있었다. 끌려가듯이 밥을 먹으러 가서 상사가 원하는 음식을 먹게 되는 것은 짜증나는 일이라고 하였다. 연구 참여자들은 상대방에게 어떤 메뉴를 제안함으로써 상대방이 다른 제안을 하지 못하고 먹고 싶지 않은 것을 먹게 되는 상황을 만들고 싶지 않다고 하였다.

또한 사람마다 식사비용으로 쓸 수 있는 가용 비용이 다르므로 혼자 밥을 먹게 되면 자신의 경제적 규모에 알맞게 밥을 먹을 수 있다고 하였다. 여러 사람이 밥을 함께 먹고 난 후에 누가 낼 것인지, 얼마씩 낼 것인지 고민 없이 자신이 먹은 것을 자신이 지불하는 것이 편리하고 합리적이라고 생각하였다. 일부 참여자들은 함께 식사를 하는 경우 주로 자신이 밥을 사는 게 마음이 편해서 돈을 많이 지출하게 되므로 혼자 밥을 먹음으로써 돈을 아낄 수 있었다.

연구 참여자들은 철저하게 자신이 원하는

것에 돈을 쓰고 싶어 했다. 내키지 않는 직장 회식에 참여하여 회비를 내고 원하지 않는 것을 먹고 싶지 않았다. 연구 참여자들은 먹는 시간을 효율적으로 사용하고 싶어 했다. 다른 사람들과 함께 식사를 하려면 시간과 장소를 정하고, 만나기 위해 기다리고 함께 움직이고 이야기하는 시간이 필요한데 이런 시간을 허비하는 대신 자신의 생각을 정리하거나 하루 중의 계획의 일부를 하면서 밥을 먹는 등 식사시간을 자신의 휴식시간이나 여가시간으로 다양하게 사용하고자 하였다.

처음에는 내가 혼자 밥을 먹는 것을 남들이 나를 친구 없는 사람으로 생각하거나 친구 없으면 또 우리사회에서 뭔가 좀 또 뭐 친구 있는 게 자랑이고 없으면 흉이고 그런 분위기가 있다고 생각했던 것 같아요. 실제로 그런 게 있다고 생각해서 내가 밥을 혼자 먹을 때 남들이 그렇게 생각하지 않을까 해서 불편한 감정이... (참여자 9)

선택하거나 시간을 쓰는 것에 있어서. 조금 효율적으로 할 수 있으니까. 타인하고 의견을 조정하는 과정이나 시간이나 이런 것이 안 들어서. 그리고 제가 원하는 시간에 먹을 수 있으니까. 제가 일단 시간을 쓸 수 있다는 점은 편한 것 같아요. (참여자 6)

그냥 제 시간을 좀 더 쓰고 싶어요. 왜냐면 이제 점심시간이 이제 저한테 1시간이 주어지는데, 그 시간 동안은 어쨌든 제가 쉬는 시간이잖아요. 그러다보니 그냥 좀 걸어 다니거나, 밥을 먹고 시간이 남으면 조금 멍 때리고 앉아있거나, 그게 온전

히 제시간이잖아요. 그래서 그런 거를 꼭 채워서 가려고. 뭐 친구들이랑은 시간을 맞출 수야 있지만 좀 혼자 저만의 시간을 좀 가지려고 그냥 혼자 먹고 그랬죠. (참여자 3)

#### 맥락적 조건

맥락적 조건은 중심현상에 영향을 미치는 상황이나 문제를 만들어내는 특수한 조건들로 작용/상호작용을 다루고 조절한다(Strauss & Corbin, 1998). 연구 참여자들이 효율 우선의 욕구를 쫓아서 ‘혼밥’을 지속적으로 하게 되는 맥락적 조건은 ‘치열한 경쟁 분위기’, ‘조직문화의 약화’, ‘개인주의 문화의 확산’으로 나타났다.

#### 치열한 경쟁 분위기

IMF이후의 회사 내 성과중심 연봉제와 인사평가제도의 도입이 보편화되면서 경쟁이 치열해져서 연구 참여자들은 많은 업무량을 소화하기 위해서 식사시간을 짧게 줄였다. 과거에는 직장사람들과 자신의 어려움을 이야기하며 서로 위로를 주고받았으나 점점 자신의 사적인 약점을 이야기 하는 것이 업무성과 평가에 영향을 미칠지 모른다는 불안감 때문에 자신의 사적인 이야기를 공개하지 않게 되었다고 하였다. 회사 동료들과 사적인 이야기를 나누기 보다는 연예인에 관련된 이야기나 객관적인 정보들을 공유하는 표면적인 대화를 하면서 먹다보니 함께 먹는다는 것에 큰 의미를 부여하지 못했다. 또한 회사들이 직원의 수는 줄이고 업무량을 늘리면서 회사원들의 업무량이 많아졌고, 식사시간을 줄여서 일을

처리하는 모습들이 생기면서 혼자 밥을 먹는 게 더 편안하게 받아들여졌다.

또한 연구 참여자들은 사회 전체가 먹고 살기에 너무 바빠서 밥 먹는 것을 위해서 누군가와 시간을 맞추고 이야기를 하면서 천천히 밥을 먹는 것을 즐길 시간적 혹은 심리적인 여유가 없이 시간에 쫓기게 되면서 혼자 밥을 먹게 되는 것이라고 했다. 남보다 더 빨리 성공해야 한다는 경쟁의식과 성취지향적 목표가 있었기 때문에 심리적으로 조급하였고 밥 먹는데 큰 시간을 분배하지 않았다.

경쟁이죠. 개인적인 이야기를 하면, 기쁨을 나누었더니 질투가 되고, 슬픔을 나누었더니 약점이 되더라 하는 말이 있더라고요. 이게 와 닿는 게, 회사 사람들을 못 믿겠다 싶고 경쟁이 너무 치열하기 때문에. 그러니까 개인적인 얘기는 웬만하면 안 해요. 내가 아프다든지, 집에 요즘 경제적으로 힘들다든지, 애들 때문에 힘들다든지, 이런 얘기가 나중에 돌아서, 이게 각색돼서 제 업무능력에 방해가 되는 것으로 평가될 수 있잖아요. 집안이 너무 복잡하기 때문에 일에 전념 못한다든지 이렇게 바뀔 수도 있기 때문에. (참여자 1)

혼자 밥을 먹게 되는 건 시간적인 거 심리적인 거 다 있는 거 같아요. 심리적인 건... 기본적으로 빨리 더 많이 해서 잘 되어야 한다. 올라가야 된다. 좀 안정적으로 바뀌어야 한다. 이런 사고가 제 머릿속에 많아가지고, 되게 급해요. 그래서 밥 먹는데 시간을 쏟을 여유가 없는, 그래서 더 즐기지도 못 하는, 그게 저는 좀 큰 것 같아요. 지금 느낌은, 여유가 없어요. 일이 바빠

서요. 그래서 누군가랑 시간 맞추고, 천천히 먹고, 이렇게 하는 게 어렵다는 거죠. (참여자 8)

#### 조직문화의 약화

연구 참여자들은 가족, 학교, 회사 등과 같은 집단에 대한 공동체의식이나 소속감에 큰 가치를 부여하지 않았다. 회사에서 회식이 있다고 하더라도 젊은 사원들은 선약이 있거나 데이트 약속이 있는 경우 회식에 참여할 수 없다고 당당히 말하는 것을 지켜보면서 연구 참여자들도 용기를 내서 가고 싶지 않을 때는 회식에 가지 못한다고 말할 수 있게 되었다. 또한 10년 전만 해도 상사들이 회식을 주도하고 비용을 법인카드로 처리했었는데 법인카드 비용 처리가 엄격하게 관리되면서 상사들이 개인 돈으로 밥을 사겠다고 나서는 것이 쉽지 않게 되었다. 직장 내 부서별 단체 식사가 눈에 띄게 줄게 되자 연구 참여자들이 '혼밥'을 자연스럽게 할 수 있는 여건이 조성되었다.

옛날에는 분위기가 선후배 간에 끈끈한 정이 있었어요. 또 하나의 작은 가족 같기도 했거든요. 누가 나가면 신입을 뽑았죠, 왜냐면 신입을 뽑아야 그 친구가 우리 회사의 위계와 전통을 배울 수 있고 밑에서부터 올라갈 수 있고, 그런데 지금은 그게 아니라 중간에 쑥 들어오는 거예요. 그러면 그 친구는 지금 이 회사에서 오래 있던 친구보다 경력으로 들어오는 거죠. 그러니까 나이가 더 많은 친구가 들어와요. 선후배 관계가 파기돼요. 그러니까 사실 후배여야 하지만 나이는 더 많을 수 있는 거예요. 그러니까 선후배 관계 자체가 없고 무

슨 씨, 무슨 씨로 부르게 되는 거예요. 옛날 같으면 나이 많은 선배들이나 보스 위주였는데 지금은 젊은 층들이 소리를 많이 내요. 그러면 선배들도 젊은 층에 귀를 많이 기울여주고 그들 의견을 많이 존중해주고 그렇게 많이 바뀌었죠. (참여자 1)

### 개인주의 문화의 확산

연구 참여자들은 자신의 의사를 적극적으로 표출이 가능한 개인주의 문화 분위기가 만들어지면서 소신껏 행동하는 것이 가능해졌다. 자신이 싫어하는 사람과 함께 밥을 먹게 되는 상황을 만들지 않았고 타인에게 자신을 쉽게 개방하지 않았으며 자신도 타인에게 사적인 질문을 하지 않았다. 연구 참여자들에 따르면, ‘혼밥’ 하는 사람들의 수가 증가하면서 일인 식탁을 마련해 둔 식당이 늘어났고 일인 주문이 가능한 다양한 메뉴가 생기면서 점점 더 ‘혼밥’ 하는 것이 편안해졌다고 하였다. 연구참여자들은 ‘혼밥’을 하면서 심리적 불편감이 사라진 데는 주위 시선의 변화가 큰 몫을 했다고 하였다. 주위에 ‘혼밥’ 하는 사람들이 많아지면서 주위 사람들이 ‘혼밥’ 하는 사람들을 특이하게 쳐다보지 않고 평범한 시선으로 바라보게 되었다. 직장 동료들이 부정적이거나 걱정을 하는 말 대신 대수롭지 않게 받아주거나 자기주장이 강한 독립적인 사람을 수용해 주어서 ‘혼밥’ 하는 것이 조금씩 더 편안해졌다.

분명히 변화는, 이걸 제 변화뿐만이 아니라 사회적으로 ‘혼밥’을 하는 사람들이 늘면서, 그를 배려 해 주는 식당이나, 메뉴나 좌석들이 많아졌다는 생각이 있어요.

이젠 어딜 들어가도 혼자 드시는 분 대단히 많고. 혼자 먹을 수 있는 1인용 테이블도 확 있고. 그 환경이 그렇게 만들어진 것 같기도 해요. (참여자 7)

그들이 혼자 먹는 사람을 보는 시선이 익숙해지는... 왜 혼자 먹는 사람을 보고 옛날에는 ‘어, 재 왜 혼자 왔어?’ 라고 한다면, 지금은 ‘혼자 먹을 수도 있지.’ 라는 시선으로 바뀐 것 같아요. 눈빛이 달라졌 다할까? (참여자 10)

### 중재적 조건

중재적 조건은 어떤 현상에 속하는 보다 광범위한 구조적 맥락으로 작용/상호작용을 촉진하거나 방해하는 조건을 말한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 ‘개인의 성격적 특성과 정서경험’, ‘조직문화 없는 직무특성’이 작용/상호작용을 촉진하거나 방해하는 조건으로 나타났다.

### 개인의 성격적 특성과 정서경험

연구 참여자들은 내향적인 성격이라서 일을 하는 중간에 혼자만의 시간을 가짐으로써 에너지를 보충한 시간이 필요한데 직장인에게 혼자 온전하게 쉴 수 있는 시간이 식사시간이라고 하였다. 이렇게 에너지 충전의 시간을 가져야 일이나 사람관계를 더 잘 할 수 있다. 연구 참여자들은 흠 잡히는 것을 싫어해서 실수를 해도 편안하게 받아 줄 친한 친구들이 외의 사람들과 밥을 같이 먹는 것을 피했다. 다른 사람들이랑 식사를 할 경우 함께 밥을 먹는 사람이랑 밥 먹는 속도를 맞추고, 같이

먹는 사람이 편안하도록 미리 세팅을 하고 상대방이 음식 맛이나 장소에 만족하는지 등 상대방을 지나치게 배려하는 성격이어서 혼자 밥을 먹게 된다는 참여자들도 있었다.

연구 참여자들은 혼자 밥을 먹으면서 만족스러웠던 긍정적인 경험의 영향으로 더 자주 '혼밥'을 하고 싶은 마음이 생겼다고 하였다. 일부 참여자들의 경우 과거에 다른 사람에게 같이 먹자고 제안했다가 거절당했던 민망함 때문에 혹은 사회초년생 시절 상사와의 식사 때 심하게 긴장했던 부정적인 경험의 영향으로 혼자 밥을 먹는 것을 선호하게 되었다.

저는 되게 신경을 많이 쓴다고 그래야 될까요? 그니까 밥 먹을 때도 주변 사람들을 신경을 씁니다. 왜냐면 이건 관계니까요. 그래서 상사 밥 먹는 속도에 맞춰서 먹습니다. 그래서 미리 빨리 먹어두면 저분 일어날 때 전 언제든지 일어날 수 있습니다. 그리고 이제 음식은 맛이 있는지, 불편하지는 않은지 막 이런 것들을 점점 관찰모드가 돼요. 그리고 밥 먹고 계산을 하고 문을 누가 열고 막 이런 것들을 시간 순서대로 계속 이제 모니터링이 되거든요. 그러니까 온전히 밥을 먹는 인간이 아니라 일을 해요. 밥도 일이 돼버려요. 누구랑 먹으면. (참여자 4)

저는 실수를 했을 때는 혼자 되게 크게 생각하는 사람이에요. 제가 그런 것에 대해 예민하게 받아들이는 게 있어요. 완벽주의는 아니지만 내가 그런 데서 흠집을 냈구나 혼자 그런 고민을 하는 거죠. 완벽하다기 보다는 이런 부분에서 남들보다는 뒤쳐지지 않을 정도로 잘 했다는 걸 인정

받고 싶어 하는 게 있어요. 사람하고의 대인관계에서도 제가 조금 사람들에게 좋게 보였으면 좋겠다는 부분도 있어요. 그런 부분이 있다 보니까 사람들이 나한테 흠을 잡을 것 같다는 느낌 때문에 혼자 먹는 것도 있어요. (참여자 2)

#### 조직문화 없는 직무특성

연구 참여자들은 자신의 직장이 조직문화가 강한 대기업이나 짜여진 근무 일정에 의해 움직이는 일을 하지 않고 자유롭게 시간을 활용할 수 있는 직무를 선택했기 때문에 '혼밥'을 할 수 있다고 하였다.

저는 일단 혼자 먹고자 하는 의지가 강해서, 평일 점심에도 혼자 먹을 때가 있는데. 일반적인 조직의 사람들은 혼자 점심을 먹는 게 좀 힘들 수도 있을 것 같아요. (참여자 8)

#### 작용/상호작용

작용/상호작용은 현상에 대처하기 위한 의도적이고 고의적인 행위를 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 효율 우선의 욕구에 따르기 위한 작용/상호작용 전략은 '내적 갈등을 수용하기', '자율적으로 행동하기', '매체를 통해 관계 찾기', '피상적 관계 멀리하기'로 나타났다.

#### 내적 갈등을 수용하기

연구 참여자들은 '혼밥'을 하던 초창기에는 혼자 밥을 먹겠다는 자신의 선택에 대해 확신

이 있기 보다는 주위에서 친구나 동료와 같이 밥을 먹자고 제안하면 매번 거절하는 것이 미안해서 혹은 억지웃음을 웃더라고 함께 식사하는 것이 더 나을지 속으로 갈등하면서 ‘혼밥’을 선택하였다. 연구 참여자들은 혼자 밥을 먹을 동안 친구가 없거나 성격이 이상한 사람으로 보일 것 같아서 여전히 마음이 편안한 것은 아니었지만 ‘내가 혼자 먹는 것을 왜 부끄러워하는 거지? 그럴 필요 없잖아.’라고 자문자답하면서 편안한 마음으로 혼자 밥을 먹으려고 노력하였다. 연구 참여자들은 혼자 밥을 먹게 되면서 관계 갈등에 직면하여 해결하려는 노력을 피하게 되는 경향이 있다. 함께 밥을 먹는 상황에서는 마음 편안하게 밥을 먹을 수 있도록 불편한 심기를 미리 해결하려는 노력을 했었는데 혼자 밥을 먹음으로써 그런 불편한 상황을 피할 수 있게 되니 갈등을 해결할 수 있는 기회가 줄었다. ‘좋은 게 좋은 거다’ 식으로 겉으로 웃어넘기고 속으로는 문제가 해결되지 못한 채로 남아있게 되었다.

갈등이죠. 혼자 먹고 싶은데 같이 가자고……. 갈까 그냥? 뭐 이런 것도 있고. 갈등이죠. 계속. 그래서 간 적도 있고. 그냥 할 일이 있어서, 그렇게 그냥 넘어 간 적도 있고. (참여자 7)

뭔가 내 스스로의 합리화가 필요 했었죠. 혼자 밥 먹는 건 내가 지금 좀 부끄럽긴 하지만 사실은 부끄러운 게 아니다. 뭐 그냥 내가 배고프면 밥 먹는 거고 거기에 뭐 특별히 내가 의미 부여할 필요 없다. 내 스스로 이상하다거나 부끄럽다거나 그런 식의 의미부여할 것이 없다는 약간 자기합리화. 실제로 다른 사람들하고 밥 먹

으러 온 사람들은 혼자 먹으러 온 사람들을 신경 안 쓸 것 같아요. 그냥 괜히 오히려 혼자 먹는 사람들이 나를 신경 쓰지 않을까 하고 제 발 저리는 거지. 저는 그런 생각을 하면서 또 이겨냈거든요. 혼자 먹는 거에 대한 불편함을. (참여자 9)

#### 자율적으로 행동하기

연구 참여자들은 ‘혼밥’하는 것이 익숙해지면서 ‘혼밥’하는 날을 계획하여 적극적으로 ‘혼밥’을 하게 되었고 이전처럼 우르르 몰려다니면서 밥을 먹는 것이 즐겁게 느껴지지 않았다. 일부 참여자들은 ‘혼밥’을 계획한 날에는 평계를 대서라도 혼자 밥을 먹고 싶다고 하였고, 도시락을 싸오면 주위 사람들이 나가서 먹자고 권하지 않아서 좋았다고 하였다.

연구 참여자들은 ‘혼밥’하기 좋은 환경을 적극적으로 찾아서 혼자 밥을 먹었다. 여러 명 앉는 테이블에 혼자 앉아서 밥을 먹으면 영업에 지장을 줄 것 같아서 1인용 테이블이 있는 식당을 찾아가거나 사람이 붐비는 시간을 피했다.

도시락을 몇 번 싸왔어요. 다녀오세요, 이렇게 하고 도시락을 딱 퍼면, 저는 편한 거죠. 나가기도 귀찮고. 또 메뉴 선정 하려면 어디 가서 날도 더운데 멀리 가기 싫다고 그러고 있고. 싫어요. 이런 것 부질없어서. 그게 편하니까. (참여자 7)

피크 때 가면 점심 때, 저녁때가면 조금 눈치 보이는 건 있죠. 뭔가 내가 혼자 왔다고 하면 싫어하지 않을까? 한창 이제 벌어야하는 시간에 뭐 그런 건 좀 있어요.



그 시간이 조금 지나서 가죠. (참여자 9)  
매체를 통해 관계 찾기

대부분의 연구 참여자들은 혼자 밥을 먹을 때 스마트폰을 보면서 밥을 먹었으며 스마트폰을 통해 다양한 대상과 관계를 맺고 있었다. 혼자 밥을 먹으면서 스마트폰을 이용해서 음악, 영화, 뉴스에 접속하거나 소셜 네트워크를 이용하여 만나고 싶은 친밀한 사람들과의 관계를 짧은 시간에 효율적으로 관리하는 시간으로 활용하였다. 대부분의 연구 참여자들은 '혼밥'을 자주 하지만 가족과 같은 친밀한 사람과는 함께 밥을 먹고 싶다고 하였다. 가족들은 타인이라고 느껴지지 않아서 함께 밥을 먹더라도 에너지가 소비되지 않고 오히려 에너지가 충전된다고 하였다.

서로 바쁘니까 만남을 자주 못 가지니까 그 못 만나는 마음을 전부 거기다가, 밴드라든지, 카톡이라든지. 안부 물으며 유지 해 나가는 거죠. 옛날에 우리 엄마 세대 때 전화 하면서 안부 묻던 걸, 이제는 카톡이나 밴드나 페이스북 상에서 하는 것 같아요. 거기에 글을 안 남기면, 어느새 그 친구들이랑 소원해지는 것 같아요. 점심 먹으면서. 내 사적인 관계를 유지해야죠. 직장이 언제 잘릴지 모르고, 관둔 다음엔 친구들이 필요하잖아요. 그냥 안부 몇 글자만 남겨줘도 관계 유지가 되니까 그게 편한 것 같아요. (참여자 1)

#### 피상적 관계 거리두기

연구 참여자들은 관계 유지에 지나치게 많

은 에너지가 소모되는 불편한 사회적 관계와 거리두기를 하였다. 참여자들은 자신과 관계를 맺고 있는 사람들은 친밀한 그룹과 친밀하지 않은 그룹으로 세분화했고 이들 그룹에 대한 관계 유지 방법도 달랐다. 친밀하지 않은 사람들과 밥을 먹으면서 대화를 하게 되는 불편한 상황을 원하지 않아서 혼자 밥을 먹는 것을 선호하였다. 사회적 관계는 얇은 고리로 이어져 있어서 이를 유지하기 위해서는 너무 많은 시간과 에너지가 소모된다고 보았고 차라리 이런 에너지를 자신의 내면에 투자하는 것이 합리적이라고 생각하였다.

일부 참여자들은 자신을 잘 공감해주지 못하는 사람들과의 만남은 함께 있으나 외롭기 때문에 그런 사람들과의 관계에 피로감을 느꼈다. 사람관계에서 생길 수 있는 상처로 인한 신체적 혹은 정신적인 문제를 가능한 줄이기 위해서 친밀하지 않은 사람들과는 함께 밥을 먹지 않았다.

이 사람하고 관계를 유지하기 위해서 제가 뭔가 에너지를 쓰고 막, 연락 한 번 해야 되는데, 밥이라도 한 번 먹자고 해야 되는데, 이런 걸 잘 안 하고요. 굳이~ 라는 생각이 드는 거고요. 이걸 뭐 경험치이기도 한데. 제가 처음부터 이랬던 건 아니고. 그 전에는 다 했겠죠. 다 어울리고 같이 밥 먹고 그런 거. 그게 그 관계가 지속적으로 뭔가 이어지는 케이스를 본 적이 없어요. 그러려면, 어마어마한 시간과 노력이 계속 투입되어야 한다는 사실을 알았고. 결국에는 어느 시점에 내가 그 노력을 하지 않으면 다른 사람도 호지부지된다는, 사회적으로 형성된 관계가 굉장히 얇은 고리로 연결 되어 있다는 사실을, 그로 인

해서 내가 들어가는 에너지 소비를 여기에 쏟지 말고, 여기에서 실망 하지 말고, 다른 데 쏟아. 내면에. (참여자 7)

나는 내가 생각하던 관심사, 생각 같은 건 그 사람들에게 공감을 못 얻는 거죠. 그러니까 나는 이제 내 하고 싶은 얘기는 못하고 내가 듣고 싶지 않는 남의 얘기는 들어야 되고. 그게 이제 아까 말한 피로감이고 또 내가 얻는 효용감은 없는 거고, 그런 걸 느끼다 보니 어울려야 얻을 거, 좋을 거 없다. 그래서 뭐 그냥 혼자 밥 먹기 시작했죠. 같이 있으면 오히려 더 외로운 거죠. (참여자 9)

## 결 과

결과는 현상에 대처하기 위한 작용/상호작용에 대한 결과로 나타나는 결과물을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 작용/상호작용 전략의 결과로 ‘탐색의 시간을 향유함’, ‘자기돌봄에 충실함’, ‘고독한 편리주의자가 됨’, ‘균형의 필요를 알아차림’이 나타났다.

### 탐색의 시간을 향유함

연구 참여자들은 ‘혼밥’을 하는 시간은 자기의 세계로 빠져들어 가서 몰두하는 시간이었고, 내가 좋아하는 음식은 무엇인지 좋아하는 식당의 분위기는 어떤 것인지 등 나의 선호도를 알아가는 등 자신의 고유특성을 알아가는 시간이었다. 연구 참여자들은 기본적으로 자신들이 무엇을 하든 협업하는 일보다는 혼자 하는 일을 좋아하는 사람이고 ‘혼밥’도

혼자 하는 것의 한 부분일 뿐이라고 하였다. 혼자 하는 것을 좋아한다고 해서 모든 일을 혼자 해야 한다고 생각하는 것은 아니지만 그들은 혼자 무언가를 한다는 것 자체를 즐기는 사람들이다. 혼자 하는 것을 즐긴다는 것은 나의 삶을 스스로 살아낸다는 의미이지 이기적인 삶을 살겠다는 의미는 아니며 혼자 있는 시간에 더욱 활력 있다는 것을 의미한다고 하였다. 또한 연구 참여자들에게 혼자 밥을 먹는 시간은 자신을 돌아보거나 다른 사람들이나 일에 대해서 다양하게 사고할 수 있는 시간이었다. 혼자 밥을 먹는 시간은 음식의 섭취로 인해 신체적으로 에너지가 채워지고 심리적인 만족감이 있어서 다양한 생각과 새로운 창의적인 발상을 즐길 수 있는 시간이 될 수 있다고 하였다.

혼자 밥을 먹으면서 한 템포 뒤로 물러서서 뭔가를 볼 수 있는 시간이 되다 보니깐 더 많이 생각하게 되는 거 같아요. 자기 전 휴식 때는 아무 생각이 없어요. 뇌부터 다 스톱시키고 가만히 있는 거예요. 밥을 먹을 때는 뭔가 맛있는 게 들어가서 그런 건지 기분이 좋아져서 혼자 다른 생각들을 더 할 수 있는 거 같아요. (참여자 2)

### 자기돌봄에 충실함

연구 참여자들은 기존 방식대로 가족이나 직장 조직 안에서 함께 밥을 먹지 않고 혼자 밥을 먹는다는 것은 자신이 독립체임을 느끼게 해주는 행동이라고 하였고 이를 통해 집단의 구성원으로서가 아니라 ‘독립된 나’를 인식할 수 있게 되었다고 하였다. 일부 참여자들

은 윗사람이 돈을 내는 식사모임에서 공짜 밥을 먹지 않는 것이 경제적으로 종속되지 않고 자신의 의견을 독립적으로 말할 수 있는 자유를 의미하는 것이라고 하였다. 참여자들에게 '혼밥'의 시간은 소속 집단과 분리 독립하여 온전히 나의 존재를 위한 시간이기 때문에 나의 존재가 그런 대접을 받을 자격이 있는 사람으로 느껴진다고 하였다. 연구 참여자들에게 '혼밥'의 시간은 쌓였던 스트레스를 풀고 긴장을 이완시키는 시간이면서 사람들과의 관계나 일에서 소모된 에너지를 다시 채우며 스스로를 돌보는 자기 돌봄의 시간이었다. 일부 참여자들은 특별히 내가 좋아하는 음식을 먹는다는 것은 스스로 자신에게 주는 특별한 선물과 같다고 했다.

‘내가 밥을 혼자 먹을 수 있는 사람이 됐어.’ 그게 뭐냐면 저는 그 동안은 보호를 받으면서 살았는데 이제 엄마, 아빠한테 서운할지 모르지만 좀 더 제가 저로 있을 수 있는 사람이 된 거 같아요. 이제 내가 엄마의 딸, 아빠의 딸이 아니고 그냥 ‘나’ 누구, 누구로 살 수 있는 사람이 된 거 같아요. 좀... 나는 좀 먹는 것 뿐 만 아니라 이진 좀 복합적인 거 인데 그렇죠. 그냥 조금 더 독립적이 된. (참여자 3)

후배입장에서도 얻어먹으면 저 선배한테 자기 의견을 말하고 싶을 때 좀 그런 게 있어요. 이전에는 선배들이 밥 사면 후배들은 감사해하고. 그래서 내 소리를 내고 싶을 때도 못 내고 그런 게 있었는데. 지금은 내가 저 선배한테 밥 안 얻어먹는데 내가 왜 저 선배한테 내 할 소리를 못 해? 이런 게 있는 거 같아요. 경제적으로

종속되지 않는 것도 있는 거 같아요. (참여자 1)

#### 고독한 편리주의자가 됨

대부분의 연구 참여자들은 혼자 밥을 먹는 것이 일상이 되면서 익숙해지고 자연스러워지면서 '혼밥'을 하는 것에 대한 긍정적인 면을 보게 되었다. 일부 참여자들은 인간관계에 문제가 있어서 혼자 밥을 먹게 되었을 때는 마음이 불편했지만 그런 문제가 없는데도 자신의 선택에 의해서 주도적으로 '혼밥'을 하게 되니 심리적인 불편감이 없었고, 혼자 밥을 먹을 때 내 맘대로 할 수 있는 작은 공간에 있는 느낌이 들어서 자유롭다고 하였다.

반면 일부 참여자들은(참여자 2, 참여자 9) 주위 사람들이 그들은 혼자 밥 먹는 사람으로 인식하게 되면서 같이 밥 먹으러 가자는 제안을 하지 않게 되어서 조금 소외되는 느낌이 든다고 하였다. 참여자 9는 대인관계에서 효용감이 너무 적어서 조금 거리를 두고 한 것 뿐인데 사람과의 관계에서 큰 거리감이 생겼고 큰 외로움을 느끼게 되었다고 했다. 또한 대인관계에서의 문제해결은 사람관계 안에서 배울 수 있는 것인데 이런 기회가 줄어들면서 사람관계를 잘 못하게 되는 악순환의 고리를 갖게 되었다고 하면서 아주 단순하게 밥을 혼자 먹는 행동을 선택한 것인데 외로움을 낳았고 이는 또 우울감과 일에 대한 무기력감을 가져왔다고 하였다.

혼자 있을 때의 자유로움이 되게 많죠. 혼자서 모든 걸 헤쳐나가는 느낌이라고 해야 되나? 언제부터가 주도적으로 할 수 있는 것들이 많이 줄었어요, 사회에서도 그

렇고 일적인 것도 그렇고. 내 맘대로 하다가는 쫓딱 망하거든요. 그런 반면에 밥 먹을 때 혼자 먹는 거는 내 마음대로 할 수 있는 작은 공간 중 하나예요. 그런 것에 대해서 어떤 기쁨을 찾는 거죠. 일상생활에서 내가 할 수 있는 가장 마음대로 할 수 있는 것 중 하나가 ‘혼밥’인 거죠. (참여자 2)

저는 대인관계를 하면서 제가 정서적으로 얻는 효용감은 적는데 체력 소모는 크니까 자연스럽게 안 찾게 되는 거 같아요. 단순히 혼자 밥 먹는 게 문제가 아니라 저는 대인관계 자체가 되게 두려웠어요. 대인관계가 좀 소원해지는 걸 원했는데 결과 자체가 제가 예상 못 했던 결과잖아요. 그렇게 살면 안 되는 건데 사람이 좀 정서적으로 조절도 하면서 살아야하는데 그렇지 못하면 정서적으로 피폐해지는 게 있더라고요. 피폐해진다기 보다는 너무 큰 외로움을 저는 이제 와서 느껴요. 내가 스스로 좀 떨어져 있길 원하기는 했는데 그런 결과까지 나올 줄은 몰랐죠. (중략) 혼자 먹기 시작했던 이유가 있었는데 선택의 문제인 거 같아요. 대인관계를 극복하려는 쪽으로 선택할 수 있는데 저는 그냥 혼자 먹는 걸 선택했거든요. 이제 그 선택부터 자연스럽게 사람들하고 교류할 수 있는 기회를 제가 스스로 그냥 포기해 버린 거죠. 계속 어울리다 보면 거기에 대처하는 요령도 좀 생겼을 지도 모르는데 저는 안 어울리다 보니까 그걸 파악할 대인관계 요령 같은 걸 그런 걸 배울 기회도 없어지게 된 거고. 요령이 없으니까 자꾸 이제 더 사람들하고 어울리는 게 어려워지고. 악순환이 되다보

니까 어느 순간 내가 외로워서 공부도 안 되고 밤에 잠도 못 자고 이런 생각에 좀 영향이 있는 것 같아요. 처음에는 사소하게 혼자 밥을 먹는 거지만 세월이 흘러서 크게 영향을 주었던 것 같아요. 제가 그걸 서른 좀 넘어가서 느끼기 시작했으니까 오래 된 거죠. (참여자 9)

### 균형의 필요를 알아차림

대부분의 연구 참여자들은 매일 먹는 밥에 대해서는 신체적인 필요에 의해 밥을 먹는 것이 그 이상의 특별한 의미를 두지 않았지만 친밀한 사람들과의 식사에 대해서는 메뉴, 장소를 정하는데 정성을 들였다. 연구 참여자들은 누군가와 함께 밥을 먹는다는 것은 단지 배고픔을 채우는 것이 아니라 상대방과의 관계가 깊어지도록 하는 가치가 있음을 인정하지만 자신의 필요나 편리에 따라 당당하게 혼자 먹을 수 있다. 그들은 일상적인 매끼 식사는 혼자 먹는 것을 기본으로 하고 특별한 날을 정해서 가족이나 친밀한 사람들과 어울려서 먹기도 하면서 균형을 이루면 좋겠다고 하였다.

음... 기본적으로 누군가 음식을 나눈다는 건 되게 중요한 시간이라고 생각해요. 아이들하고 수업을 할 때도 중간에 간식 시간을 갖고 너랑 나랑 나눠먹어 라고 하면 그 아이랑 관계가 더 깊어지더라고요. 그래서 밥 같이 나눈다는, 사실 이건 밥뿐 아니고 밥이 아니라도 다른 거라도 마찬가지겠죠. 함께 시간과 공간과 가지고 있는 것을 나눈다는 의미면 식사는 굉장히 중요한 의미를 가지고 있다고 생각해요.

그렇지만 혼자도 먹을 수 있어요. (참여자 10)

연결하기 위해 시간의 흐름에 따라 과정분석을 하였다.

축코딩

패러다임 모형에 의한 범주분석

축코딩 단계에서는 개방코딩단계에서 분해되었던 자료들을 재조합하여 중심현상과 관련되어 있는 다양한 조건들(인과적, 맥락적, 중재적 조건들), 작용/상호작용, 결과에 속하는 범주들이 서로 어떻게 연결되어 있는지를 이해하기 위해서 이들의 관계를 구조화하였으며 (그림 1. 직장인의 '혼밥' 유지 과정에 대한 패러다임 모형), 범주를 중심으로 구조화 과정을

축코딩은 개방코딩에서 분해되었던 자료들을 재조합하여 현상과 관련되어 있는 다양한 조건들(인과적, 맥락적, 중재적 조건), 작용/상호작용, 결과에 속하는 범주들이 서로 어떻게 연결되어 있는지를 밝혀내는 것이다(Strauss & Corbin, 1998). (그림 1. 직장인의 '혼밥' 유지 과정에 대한 패러다임 모형)

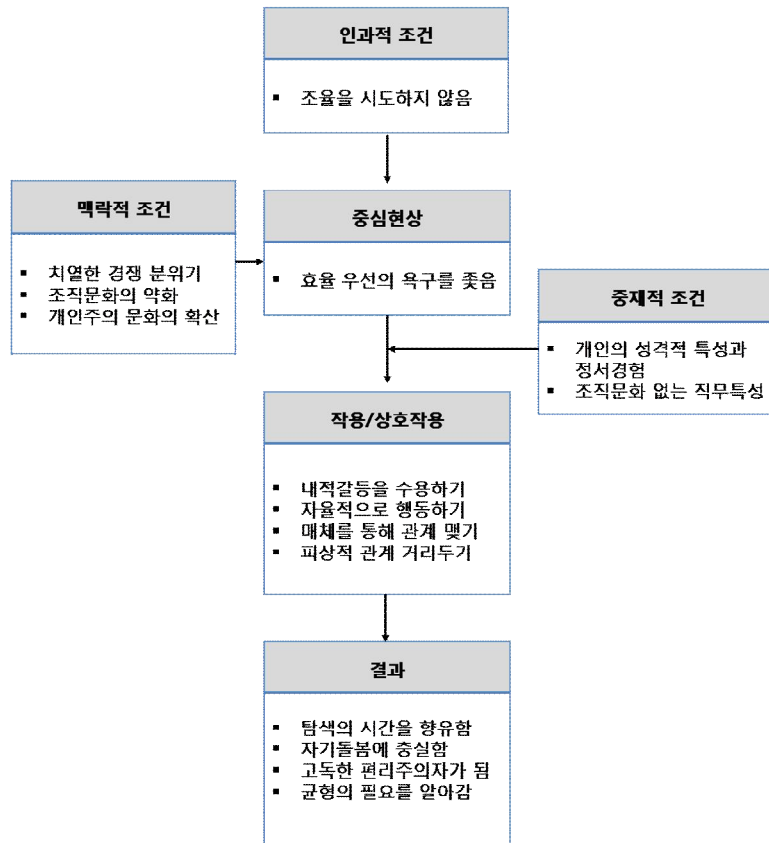


그림 1. 직장인의 '혼밥' 유지 과정에 대한 패러다임 모형

패러다임에 의한 과정분석

과정분석은 현상에 대한 반응, 대처에 관련 되는 작용/상호작용의 수차적인 과정을 시간의 흐름에 따라서 분석하는 것이다(Strauss & Corbin, 1998). 이는 작용/상호작용의 과정에서 나타나는 다양한 범주들 간의 연결에 대해 알아보고 중재적 조건과 맥락에 해당하는 범주들이 여기에 미치는 영향과 복잡한 상호관계 및 발전 양상을 보다 구체적으로 탐색하는 것이다(박승민, 김광수, 방기연, 오영희, 임은미, 2012). 본 연구에서 직장인의 ‘혼밥’ 유지 과정은 패러다임에서 제시된 요인들이 서로 상호

작용하여 나타난다. 저울질단계에서는 참여자가 다른 사람들과 먹는 것의 만족감의 크기를 저울질 할 때 자신에게 충전의 에너지 시간이 많이 필요한 내향적인 성격이나 과거 함께 먹는 식사 때의 경험이 ‘혼밥’을 하는데 많은 영향을 미쳤다. 다음의 갈등단계에서는 집단주의적 요소를 강조하는 조직문화에서 관계도 능력의 일부로 평가받을 거 같은 불안을 경험하였다. 경쟁이 치열한 회사 분위기에서는 회사 동료들과 사회적 관계의 거리를 조정하면서 ‘혼밥’을 유지하게 되며 마지막으로 ‘혼밥’을 하면서 심리적 갈등이나 불편이 해소되고 긍정적인 정서를 경험하게 되면서 ‘혼밥’을 즐

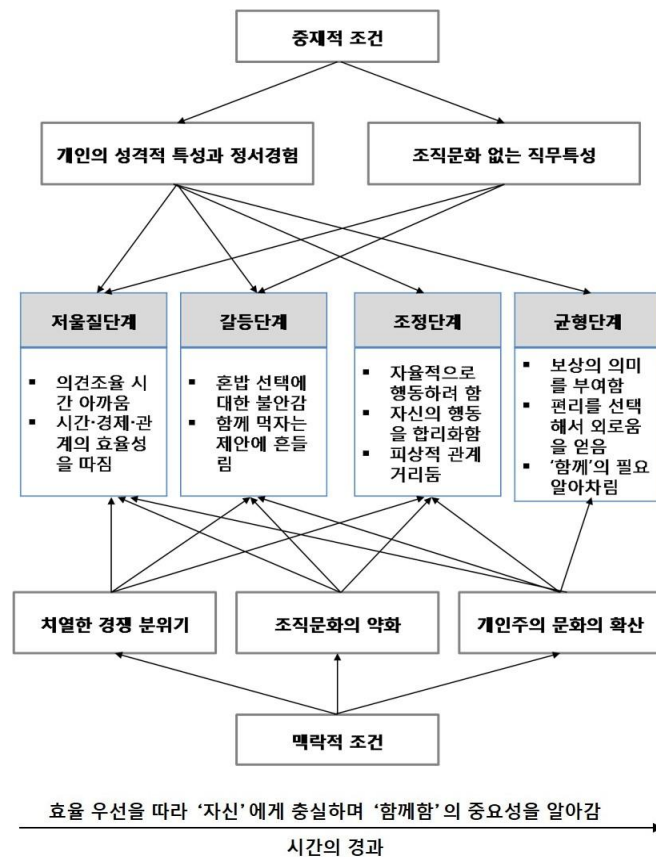


그림 2. 직장인의 ‘혼밥’ 유지하는 과정 분석

기게 되지만 대인관계의 거리가 생각한 것에 비해서 더 멀어지게 되었을 때 외로움을 느끼게 되어 그들은 균형의 중요성을 알아가는 단계를 거치게 되었다. 과정에 미치는 상호작용의 내용을 정리한 모형은 그림 2. 직장인의 '혼밥' 유지 과정에 대한 과정 분석과 같다.

#### 저울질단계

저울질단계는 참여자들은 다른 사람들과 함께 식사하는 것이 더 좋을지 혼자 밥을 먹는 것이 더 좋을지 만족감의 크기를 비교해보는 단계이다. 참여자들은 주위 사람들과 함께 밥을 먹기 위해서 약속을 정하고 메뉴나 장소를 정하고 의사를 조율하는데 시간을 쓰더라도 함께 먹는 것이 만족스러운지 스스로에게 자문하였다. 대부분의 연구 참여자들은 자신이 원하는 메뉴를 먹고, 자신의 경제적 사정에 알맞게 밥을 먹는 것이 더 효율적이라고 생각하였다. 가기 싫은 회식에 가서 회비를 내거나 사람들과 만나고 있으면서도 공감이나 이해를 받지 못한다고 느끼거나 재미를 느끼는 것보다는 혼자 밥을 먹는 것이 더 나았다. 이때 에너지 충전의 시간이 필요한 내향적인 성격이거나 과거의 함께 식사했던 경험에서 느꼈던 감정은 '혼밥'을 선택하는데 중요한 근거가 되었다. '혼밥'을 했을 때의 만족스러웠던 경험은 '혼밥'행위를 강화하였고, 함께 식사에서의 긴장감과 뒤통리에 대한 의무감 또한 '혼밥'을 선호하도록 만들었다.

#### 갈등단계

갈등단계에서 참여자들은 자신이 '혼밥'을 선택하였음에도 여전히 심리적으로 불편감을

가지고 혼자 밥을 먹고 있었다. 다른 사람들이 그들을 왕따 당하는 사람이나 성격이 이상한 사람으로 볼 것 같았고 사회적 관계나 정보에서 소외된 사람이 될 것 같아 불안감이 있었다. 한국의 전통적인 집단주의 문화에서는 관계를 맺는 능력 또한 중요한 능력의 하나로 받아들여지는 것에 비추어 이들은 사회적 관계를 잘 못하는 사람으로 평가받을 거 같아 두려웠다. 참여자들은 아직까지 '혼밥'을 하고 있는 것에 확신을 가지지 못하고 있기 때문에 회사 사람들이 함께 점심을 먹으러 가자고 제안을 하는 경우 너무 자주 거절하게 되면 아예 같이 먹으러 가자는 제안이 없어지면서 소외되는 것은 아닐지 염려하는 마음이 있었다. 이런 마음의 갈등 때문에 '혼밥'을 하려고 했더라도 사람들이 식사를 함께 하자고 제안하는 경우 '혼밥' 계획을 변경하여 함께 밥을 먹으러 따라 나가기도 하면서 내면적 갈등을 경험하고 있었다.

#### 조정단계

조정단계에서 참여자들은 '혼밥'을 하는 자신의 행동에 대해 합리화를 하거나 '혼밥'을 적극적으로 선택하면서 내면적인 갈등을 줄여나가는 단계이다. 밥을 먹으면서 다른 사람들에 대해 관심을 보이는 경우는 거의 없다고 자기합리화를 하였고 도시락을 싸오거나 핑계를 대서라도 계획적으로 '혼밥'을 하게 되었다. 자율적으로 '혼밥'을 하다보니 '혼밥'을 하는 것이 익숙해지고 심리적인 불편감을 줄어들었으며 스스로 사회적 관계의 거리를 조절할 수 있는 통제권을 가질 수 있었다. 경쟁이 치열한 회사 분위기에서 직장 동료들 앞에서 실수를 하는 것을 피하고 싶고, 업무능력 평

가에 영향을 미칠 수 있는 사적인 이야기를 피하고 싶은 마음은 ‘혼밥’을 선택하는데 영향을 미쳤다.

### 균형단계

균형단계에서 ‘혼밥’이 익숙해지면서 심리적인 불편감이 해소되고 긍정적인 정서를 경험하게 되면서 ‘혼밥’을 유지하게 되었지만 사람과의 관계도 중요한 만큼 함께 하는 식사 중요성도 알아가게 되었다. 참여자들은 ‘혼밥’에 익숙해지면서 자신이 가족이나 조직에서 분리되어 독립된 행동을 할 수 있다는 것에 자부심을 느꼈고, 혼자 밥을 먹는 것은 자신을 돌보는 돌봄의 의미이면서 자신에게 특별한 선물을 주는 보상의 의미가 있다고 하였다. 참여자들은 ‘혼밥’을 함으로써 얻을 수 있는 장점이 많지만 잃는 것도 있다는 것을 깨닫게 되었다. 주위 사람들에게 ‘혼밥족’으로 인식되면서 함께 식사하러 나가자는 제안이 줄면서 소외감을 느끼기도 하였고 사람들과 조금 거리를 두고 싶었을 뿐인데 어울릴 기회를 상실하여 대인관계 기술을 배울 수 있는 기회를 잃게 되었고 사람관계에서 너무 멀어지는 결과를 낳기도 하였다. 참여자들은 시간, 경제, 관계의 효율성 면에서 혼자 식사할 때의 편리함은 인정하지만 함께 식사하면서 유지할 수 있는 관계의 만족감도 중요하다는 것을 알고 있었다.

### 선택코딩

선택코딩은 핵심범주를 명명한 다음 핵심 범주를 중심으로 이야기의 윤곽을 적고 패러다임 범주들 간의 관계에 대한 가설적 관계

진술문을 통해 이론을 정교화 하는 과정이다 (Strauss & Corbin, 1998). 연구 참여자들은 동료들과 식사시간을 맞춰서 밥을 먹는 것이 어려워서 혹은 불편한 사람과의 식사를 피하기 위해서 혼자 밥을 먹기 시작하였다. 그들은 짧은 식사시간을 메뉴, 장소, 시간을 조절하는데 사용하고 싶어 하지 않았다. 그들이 처음 ‘혼밥’을 시작했을 때 식사는 함께하는 것이라는 우리의 사회적 관습상 ‘혼밥’은 심리적 불편감을 감수해야 하는 행동이었다. 친구가 없거나 따돌림을 당하는 사람으로 볼 것 같아서 두려웠지만 참여자들은 먹고 싶은 음식을 선택해서 마음대로 먹을 수 있는 자유를 즐기길 원했고, 합리적인 소비를 하고 시간을 효율적으로 활용하고 싶어 했다.

지나치게 경쟁적인 회사 분위기 속에서 자신의 사적이야기를 공개하는 것이 꺼려졌고 업무량도 너무 많아서 점심시간을 단지 먹는 시간이 아닌 일을 마무리하거나 다음 일을 계획하거나 가족이나 친구들에게 안부 전화를 하는 시간으로 활용하고 싶어 하였다. 참여자들은 식사 시간을 느긋하게 즐길 시간적 여유가 없었다. 경력사원들이 신입으로 채용되는 일이 흔해지고, 인사고과제가 실시되면서 선후배의 경직적인 수직관계가 파기되기 시작하였고, 젊은 후배들의 의견이나 생활 양식이 수용되는 분위기가 조성되면서 참여자들도 혼자 먹겠다는 의사를 표현할 수 있게 되었다. 대중매체에서 ‘혼밥’을 주제로 많은 방송 프로그램을 제공하면서 ‘혼밥’은 개인의 개성의 하나이고 선택이라는 사회적 인식이 확산되면서 주위 사람들이 ‘혼밥’에 대해 긍정적인 시선으로 바라보게 되었다. 하지만 주변 환경의 영향을 많이 받는 정도는 참여자의 효율 우선의 욕구가 얼마나 강한지에 따라 달리



나타났다. 참여자의 효율 우선의 욕구가 강한 경우 매스컴이나 주위 사람들에 의해 큰 영향을 받지 않았지만 자신의 욕구가 작은 경우는 환경의 긍정적인 인식이 큰 영향을 미쳤다.

'혼밥'을 함으로써 사람관계나 정보 소외 등의 손해가 있을 수 있다는 우려의 시선에도 불구하고 참여자들은 자신의 특성과 경험에 의한 느낌을 존중하면서 '혼밥'을 유지해나갔다. 타인을 지나치게 배려하여 관계 유지에 너무 많은 에너지를 소모하거나 빨리 성공해야 한다는 조급함을 가진 경우 혹은 혼자 있는 시간을 확보해야 식사이후 필요한 에너지를 축적할 수 있는 등의 개인의 성격적 특성은 '혼밥'에 대한 욕구를 강화시켰으며 빨리 성공해야 한다는 조급함은 다른 사람들과 어울려 느긋하게 식사를 하는 것을 방해하였다. 과거 '혼밥'을 하면서 느꼈던 황홀했던 경험은 혼자 먹고 싶은 욕구를 강화하였고, 테이블 세팅이나 돈 계산 등을 맡아서 해야 했거나 식사 시간에 쉬지 못했던 함께 먹는 경험은 '혼밥'을 선택하는데 큰 영향을 미쳤다.

참여자들은 '혼밥'을 할 계획을 가지고 있었더라도 주위 사람들이 함께 밥을 먹으러 나가자는 제안을 하면 갈등을 하게 되었다. 다른 사람의 제안을 거절하는 것도 미안하고 여러 번 거절을 하면 자신이 소외될지 모른다는 불안감이 있었기 때문이다. 이런 내적 갈등이 있었지만 자기합리화를 하고 계획적으로 '혼밥' 하는 기회를 늘려나가면서 적극적으로 자신의 결정을 존중해나갔다. 참여자들은 '혼밥'을 하면서 스마트폰을 통해 여러 대상과 관계를 맺고 있었다. 사람관계뿐만 아니라 음악, 영화, 뉴스를 보면서 관계를 맺고, 소셜 네트워크를 이용하여 친밀한 사람들과의 관계를 유지하고 있었다. 또한 사람들과 함께 있을

때 지나치게 다른 사람들을 신경을 쓰는 자신의 특성을 고려해서 가깝지 않은 사회적 관계나 공감하지 못하고 상처만 주는 사람들과의 관계는 거리를 둬으로써 자신의 에너지를 효과적으로 분배하고 있었다.

'혼밥'이 참여자들에게 익숙하고 자연스럽게 되면서 편안하게 느껴졌고, 그 후로는 그들에게 '혼밥'의 장점이 더 크게 부각되기 시작하였다. '혼밥' 하는 시간은 온전히 나의 세계에 몰입할 수 있는 시간이고, 자기 탐색과 창의적인 발상이 가능한 시간이며, 자신이 좋아하는 것을 알아가는 시간이었다. 참여자들은 조직의 가치와 나의 가치를 분리하여 내가 소중하지 않게 생각하는 것을 조직이 강요하더라도 당당히 거절할 수 있게 되었다. 이와 더불어 참여자들은 지치고 스트레스를 많이 받았을 때 보상의 의미로 혼자 밥을 먹었으며 열심히 산 자신에게 선물하는 의미로 특별한 것을 먹었다. 일부 참여자들은 주위 사람들에게 혼자 밥을 먹는 사람으로 인식되면서 함께 먹으러 나가자는 제안이 줄게 되어 소외되는 느낌을 경험하기도 하고 외로움과 무기력감을 느끼기도 하였다. 참여자들은 항상 '혼밥'을 하고자 하는 것은 아니었다. 단순히 배고픔을 채우기 위한 간단한 식사인 경우 '혼밥'을 하지만 가족이나 친밀한 사람과 함께 식사를 하면서 만족감을 느끼고 있었고 함께 하는 식사의 중요성을 알아가고 있었다. 결론적으로 그들은 효율 우선을 따라 '자신'에게 충실하며 '함께함'의 중요성을 알아가게 되었다. 핵심범주의 차원은 정도의 차이에 따라 강함-약함으로 태도의 차이에 따라 적극적-소극적으로 나타났다.

## 논 의

첫째, 연구 참여자인 자발적인 ‘혼밥족’들은 ‘밥은 함께 먹는 것’이라는 이전의 사회통념을 무조건 따르지 않고 자신의 시간과 돈을 효율적으로 쓰기 위해서 혼자 밥을 먹는다. 참여자들은 자신이 원하는 메뉴와 장소를 선택해서 먹고 싶은 욕구가 강한 사람들이고 자신의 시간과 돈을 효율적으로 사용하고자 하는 사람들이며 자신의 개성과 가치를 표현하고자 하는 사람들이다. 자본주의 사회에서는 시간을 경제적 이익과 관련된 중요한 요소로 보고 있는 김문경(2002)의 견해로 볼 때, 참여자들은 시간을 낭비하지 않고 자신이 원하는 것을 하는 경제적인 사람들로 볼 수 있다. 이들은 사람들과 만날 시간과 장소를 정하기 위한 의견 조율의 시간을 낭비하지 않고 재미있는 것과 좋아하는 것에 투자하고 싶어 하는 사람들이다. 이러한 ‘혼밥족’의 특징은 시간을 기회비용의 관점으로 생각하기 때문에 자신이 다른 사람과 함께 행동함으로써 잃게 되는 것에 대해 민감함을 보이는 청년세대의 나홀로 여가족들의 특징(박지남, 2012)과 유사하다.

Lefebvre(2017)에 의하면 사회와 시대에 따라서 사람들이 시간을 어디에 어떻게 분배하는지에 의해 일상의 생활양식에 변화가 생기게 되고 개인의 삶의 모습과 사회의 구성양식에도 변화가 생긴다고 하였는데 ‘혼밥’이란 생활양식도 사람들이 밥을 먹는데 얼마의 시간을 분배하는가의 과정에 따라 달라진 새로운 변화로 볼 수 있다. 또한 일부 연구 참여자들은 ‘혼밥족’을 위한 1인 메뉴나 1인 식탁이 있는 식당이 등장하고 ‘혼밥’을 긍정적인 시각으로 조명한 방송 프로그램이 방영되는 등 ‘혼밥’을 하기 편안한 환경이 조성되어 ‘혼밥’을 더 자

주하게 되었다고 보고하였으나 일부의 다른 참여자들은 이런 환경의 변화 이전에 ‘혼밥’을 시작하였고 자신의 행동이 오히려 환경변화에 영향을 주었다고 하였다. 이는 참여자 개인의 ‘혼밥’행위가 사회 환경과 상호영향을 주고받는 관계라는 Cervone과 Pervin(2015)의 내용을 증명해주는 결과이며 개인의 생활양식이 사회의 구성 요소를 변화시킨다는 Lefebvre & Elliot (2005)의 연구결과와도 일치하는 것이다.

둘째, 참여자들은 자발적인 선택으로 혼자 밥을 먹는 시간에 자신만의 세계에 빠져들거나 몰입하는 경험을 하거나 한 발작 물러서서 문제나 사람에 대해 조망하거나 새로운 발상을 하게 되었다. 본 연구 결과 참여자 2와 참여자 9를 제외한 다른 연구 참여자들은 혼자 있는 시간에 자기탐색이나 창의적인 발상과 같은 긍정적인 상태를 경험하였는데 이는 자발적인 고독의 시간에 통찰이 일어나서 자신을 재발견하고 세상을 새롭게 보게 되는 창의성이 개발될 수 있다고 주장한 Storr(2005)의 연구를 뒷받침하는 결과이다. 또한 혼자 있다는 것은 어떤 동기나 욕구를 가지고 있느냐에 따라 외로움을 느끼기도 하고 자발적 고독을 느끼기도 한다는 Buchholtz(1997)의 견해와도 일치하는 것이다. 기존의 많은 연구결과들이 혼자 있는 것에 대한 심리적 부적응 상태에 초점을 두는 것에 반해 최근의 연구들은 혼자 있는 것에 대한 유익을 주장하는 논문들(최현영 등, 2016; Long & Averil, 2003)이 있는데, 본 연구의 결과도 고독의 긍정적인 유익을 주장하는 연구결과와 궤를 같이 한다. 이와 같은 연구결과는 미래 4차 혁명의 시대를 살아갈 우리에게 유용한 정보를 제공한다. 4차 혁명의 시대에는 인공지능 로봇이 많은 영역에서 인간의 역할을 대신할 것으로 예상되기 때

에 사람들과 직접적인 대면관계를 가질 시간은 줄고 혼자 있는 시간이 필연적으로 증가할 것이다. 따라서 혼자 있는 환경에 잘 적응할 수 있는 사람의 특성에 관심을 가질 필요가 있다. 본 연구결과를 확장 해석해볼 때, 혼자 있는 시간을 긍정적으로 경험할 수 있는 사람은 자신의 관심과 동기에 의해서 혼자 있는 것을 스스로 선택할 수 있는 사람이다. 이런 사람은 자기 결정성의 수준이 높은 사람으로서 이들은 내적 만족을 위해서 행동하기 때문에 자신의 행동을 통해서 기본적인 자신의 욕구를 충족할 가능성이 높아진다(임아영 등, 2012). 혼자 있는 것을 어려워하는 사람들이나 외로움을 많이 느끼는 사람들은 불안정애착과 상관성이 있다는 연구결과(Blatt & Levy, 2003; 이소영, 2013)를 통해 유추해석해보면 안정애착을 가진 사람은 대인관계에 대한 신뢰가 깊어서 가족이나 친구들을 자주 만나지 못하는 상황에서도 불안이 낮고 안정적이며 자율적으로 혼자만의 시간을 잘 즐길 수 있을 것이다. 따라서 안정애착이 형성된 사람이나 자기결정성의 수준이 높은 사람은 혼자 있는 시간에 잘 적응할 수 있는 사람들일 것으로 예측해볼 수 있다. 여기서 참여자 2와 참여자 9는 자발적 '혼밥족'이었지만 혼자 밥을 먹는 것에 대해 긍정적인 정서를 느끼기도 하지만 소원한 관계에서 오는 외로움, 우울감, 무기력감과 같은 부정적인 정서도 느낀다고 한 보고에 주목할 필요가 있다. 이들 2명의 참여자들의 공통점은 1인가구를 이루고 있으면서 비교적 오랜 기간(참여자 2 : 15년, 참여자 9 : 9년) '혼밥'을 유지해 왔다는 점이다. 이런 결과에서 고려해볼 점은 1인 가구의 경우 가구 내에서 다른 가족 구성원들과 대면관계의 기회가 없기 때문에 밥을 먹는 기본적인 행동까지 혼자 한

다는 것은 대면관계의 기회를 지나치게 축소시키게 되는 결과를 초래할 수 있다는 것과 어떤 행동의 결과는 바로 나타나는 것이 아니라 오랜 반복 후에 나타나게 되므로 행동의 선택에 있어서 이전부터 자신과 유사한 행동을 하고 있는 타인의 경험은 중요한 행동결과 예측의 근거자료로 활용해볼 필요가 있다는 것이다.

셋째, 참여자들은 경쟁적인 관계에 있는 사람들과의 관계를 최소화하려고 하였다. IMF 이후의 인사평가제도나 성과연봉제 등은 직장 내 치열한 경쟁분위기를 조성하였고 이런 분위기는 서서히 '혼밥'문화 형성에 영향을 주었다. 이렇게 치열한 경쟁분위기에 내몰린 참여자들의 모습은 한병철(2012)의 저서에서 묘사되고 있는 현대인의 모습과도 유사하다. 그는 21세기의 사회를 규율 사회에서 성과사회로 변모하는 피로사회라고 보았고 현대인들은 '~을 해야만 한다.'는 의무감의 시대에서 이동하여 한계가 없는 과잉경쟁의 시대를 살고 있다고 설명한다. 이런 과잉경쟁의 분위기에서 참여자들은 자신의 능력 평가에 영향을 줄 수 있는 사적인 이야기를 감추고 마음에 들지 않더라도 싫은 소리를 하지 않고 표면적으로 웃고 넘기고 있었다. 이런 '혼밥족'들의 모습은 사회적 관계를 유지하기 위해서 자신을 숨기고 거짓 자아를 사용하고 있는 현대인의 모습(Storr, 2005)과 유사하며, 역할이라는 가면을 쓰고 살면서 다른 사람들이 생각하는 자신과 자신이 생각하는 자신의 모습 사이에 간극이 벌어지게 되고 표피적, 비인간적, 일시적인 인간관계를 맺고 있는 현대인들의 모습(노명우, 2014)과도 비슷하다고 볼 수 있다.

넷째, 참여자들은 인간관계 단절 속에서 생활하는 은둔형 외톨이가 아니라 가치를 공유

하는 사람들과 온라인 및 오프라인상에서 관계를 유지하고 있으며 대인관계에 참여야 하는 시간과 노력 대비 대인관계에서 얻는 효용성을 고려하여 관계를 유지하는 사람들이다. 김난도, 전미영, 이향은, 이준영, 김서영과 최지혜(2017)의 저서에서 관계를 유지하는데 투자하는 비용과 노력 대비 관계로부터 얻는 효용과 만족도를 관계 가성비라고 정의하고 있는데 ‘혼밥족’은 관계 가성비를 고려하는 사람들로 볼 수 있다. 연구 참여자들은 혼자 밥을 먹으면서 대면관계는 하고 있지 않지만 네트워크나 휴대용 전화로 관심 있는 정보나 문화를 공유하는 사람들 혹은 가족들과 접촉하였다. 한편 대부분의 참여자들은 ‘혼밥’을 선택함으로써 사람들과의 대면 만남의 기회가 많이 줄었다고 보고하였는데 이런 대면 기회의 감소는 사람들과의 관계 경험 속에서 자연스럽게 습득될 수 있는 공감, 타협, 조율, 갈등 해결 등과 같은 대인관계 기술을 학습할 수 있는 기회를 감소시켜서 궁극적으로 대인관계에서 문제가 될 가능성이 있다. 특히 공감 능력은 가상세계에서는 길러질 수 없고 다른 사람들과 근거리에서 접할 때만 길러지는 것으로서 다른 사람과의 경험과 멀어질수록 공감능력이 줄어들게 된다(Rifkin, J., 2001). 더 나아가 이런 공감 능력의 부족은 세대 전수에 필수적인 사람 사이의 신뢰를 얻을 수 없도록 하여 사회적 문제가 될 소지가 있다. 또한 생존을 위한 기본적인 욕구가 충족될 정도의 경제적 수준을 가진 사회에서는 사회적 욕구의 충족이 삶의 행복을 예측하는 강력한 요인이라는 허청라, 구재선과 서은국(2014)의 연구결과를 근거로 판단해 볼 때, ‘혼밥족’들의 대인관계 기술의 부족은 사회성의 감소를 야기할 것이고 이는 다시 소속감이나 사회적 욕구 충

족의 저하시켜 궁극적으로 삶의 만족도를 감소시킬 가능성이 예측된다. 향후 ‘혼밥’문화가 사회적 문제로 발전되지 않도록 예방교육이 필요하며 ‘혼밥’을 하는 사람들에 대한 상담에서도 이런 가능성을 염두에 두어야 할 것이다. 또한 가족과 함께 식사를 하는 것은 가족에 대한 소속감과 유대감을 높이고 자신을 가치 있게 여기는 긍정적 자기개념과 상관성이 있고, 개인의 정신건강과 신체건강 및 삶의 질에 영향을 미친다는 연구(김경미, 류승아, 최인철, 2012)에서 보듯이 가족과 함께 하는 식사 중요성도 간과해서는 안 될 것이다.

본 연구 결과에서 보여지듯이 ‘혼밥’을 하는 사람들은 타인지각에 민감성을 가진 사람들이다. 자신이 타인의 거절에 민감하기 때문에 타인에게 무언가를 제안하는 것을 어려워 하며, 다른 사람 앞에서 실수하는 것을 두려워 타인을 지나치게 배려하며, 자율적이고 독립적인 일처리를 선호하는 성격을 가지고 있다. 이는 회피적 애착성향을 보이는 사람들의 성향과 유사하다. 이런 사람들은 대인관계에서도 회피성향을 보일 가능성이 크므로(진미경, 2013) 의존적 애착성향의 사람들보다는 상대적으로 먼 거리를 두는 대인관계 패턴을 보일 가능성이 크다. 하지만 이런 성향의 사람들도 생물학적 추동에서 오는 애착 욕구는 없앨 수 없다고 한 Wallin(2014)의 주장은 중요한 시사점을 내포한다. 본능적인 관계의 욕구가 채워지지 않을 정도의 부정적이고 빈약한 대인관계를 가질 경우 기본적인 욕구의 미해결로 인해 삶의 질이나 만족감이 떨어질 수 있다는 것이다.

본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 ‘혼밥’현상을 사회심리적 관점에서 탐색한 최초의 연구라는 점에서 가장

큰 의의가 있다. 새로운 사회현상에 이해는 현재의 사회변화나 담론을 알 수 있는 통로가 되며 이는 사회정책의 수립이나 사회문제에 대한 예방교육 및 상담에 있어서 가장 기본적인 것이다. 현재 드러난 사회문제에 대한 대책마련으로 지급해야 하는 사회비용을 줄이기 위해서는 변화하는 사회에 대한 정보 및 정보 해석에 따른 사회문제 예측과 예방정책이 중요하므로 우리가 살고 있는 사회의 현상을 이해하는 것은 의미 있는 작업이다. 이와 더불어 우리나라는 단일민족이면서 집단주의 문화의 영향이 오랫동안 유지되어 온 문화의 특성상 다문화에 대한 수용도가 낮고 개인의 특성에 대한 존중이 부족한 경향이 있으므로 새로운 사회변화의 결과로 생기는 다양한 문화에 대한 이해의 폭을 넓히는 것도 필요할 것이다. 둘째, 본 연구의 결과로부터 우리사회나 직장 내에서 발생할 수 있는 가치충돌의 가능성을 예측할 수 있다. 우리 사회는 공동체에 대한 소속감이나 충성을 중시하는 사람들과 개인의 효율과 표현의 자유를 강조하는 사람들이 공존 하는 시기에 있기 때문이다. 서로 상충되는 가치를 가진 사람들이 상대방을 이해하기 위해서 필요한 것은 상호주관성이다. 상호주관성은 상대방의 관점에서 보려는 노력과 수용의 자세이다. 한 사람의 경험이 다른 사람에게 이해되고 소중하게 받아들여지면 두 사람은 공유된 경험을 하게 되어서 다른 사람의 경험을 더 잘 이해할 수 있게 된다. 셋째 본 연구결과는 행동의 반복이 개인의 심리적 특성에 큰 영향을 줄 수 있다는 점을 시사한다. 단순히 밥을 혼자 먹는 '행위'를 선택한 것이었지만 사람들과의 관계의 기회가 줄고 그에 따르는 관계기술의 부족과 심리적 불편감은 '대인관계에서의 불편감'이라는 정서를 초래할

수 있다는 본 연구결과는 주목할 필요가 있다.

마지막으로 본 연구의 한계점과 이에 대한 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 자발적 '혼밥족'만을 대상으로 한 한계가 있다. 함께 밥을 먹을 사람이 없어서 혹은 경제적인 빈곤에 의해 비자발적으로 '혼밥'을 하는 사람들의 경험은 본 연구 대상의 경험과 다를 것으로 예측된다. 따라서 비자발적 '혼밥족'의 경험에 대한 연구와 자발적 '혼밥족'의 경험에 대한 비교연구도 의미 있을 것으로 판단된다. 둘째, 본 연구결과 직무 특성이나 조직문화가 '혼밥' 경험에 영향을 미치는 것으로 보아 연구 참여자의 고용형태나 직장규모에 따라 연구결과가 달라질 가능성이 있음을 시사한다. 따라서 본 연구의 참여자의 고용형태나 직장규모를 명확하게 제한하지 않은 것은 본 연구 설계의 한계이다. 한국의 전통적인 대기업 문화에서 회사 내의 '혼밥'은 혼한 현상이 아니다. 따라서 아직까지 회사 내에서 '혼밥'을 드러내놓고 하지 않지만 회사 분위기가 이를 수용하는 분위기로 바뀌면 언제든 '혼밥족'이 될 수 있는 잠재적 '혼밥족'에 대한 후속연구도 필요할 것이다. 셋째, 본 연구 참여자의 선정은 이론적으로 적합한 대상자를 인위적으로 선정하는 유의적 표집방법을 사용하였으므로 연구 참여자의 경험이 한정적일 수 있는 한계를 가진다.

## 참고문헌

- 김경미, 류승아, & 최인철. (2012). 가족간 식사, 통화 및 여가활동과 중년기의 행복. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 18(2), 279-300.

- 김난도, 전미영, 이향은, 이준영, 김서영, 최지혜 (2016). *트랜드 코리아 2017*. 서울: 미래의 창.
- 김난도, 전미영, 이향은, 이준영, 김서영, 최지혜 (2017). *트랜드 코리아 2018*. 서울: 미래의 창.
- 김난예. (2016). 기독교교육 방법에서 밥상공동체의 교육적 가치. *기독교교육논총*, 46, 47-78.
- 김문겸 (2008). 한국 중년층의 새로운 여가양식: 마라톤. *한국민족문화*, 31(4), 1-563.
- 김옥수, 김계하 (2001). 여대생과 직장여성들의 사회적지지, 우울, 음주, 흡연에 대한 비교 연구. *성인간호학회지*, 13(3), 363-372.
- 김지연, 신민섭, 이영호 (2011). 논문: 대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성: 초기부적응도식을 중심으로. *청소년문화포럼*, 27 (단일호), 40-60.
- 김현진, 제영묘, 이대수, 백대엽, 조정녀 (2002). 범불안장애환자와 주요우울증환자 간에 인지적 형태와 스트레스 대처 방식의 비교. *생물치료정신의학*, 8(1), 50-58.
- 남순현. (2004). 가족 내 세대갈등과 통합. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 10(2), 1-15.
- 남승윤 (2016). 1인 가구 증가에 따른 혼밥족을 위한 애플리케이션 서비스 제안-서비스 디자인 방법론을 중심으로. *커뮤니케이션 디자인학연구*, 56(단일호), 114-125.
- 노명우, 권명아, 이동연 (2014). [혼자 산다는 것에 대하여]. *문화과학*, 77, 215-241.
- 동아닷컴 (2016). [이슈&트렌드/하정민] '혼자'의 사회학. 2016. 10. 10  
[http://news.donga.com/List/Series\\_70080000000359/3/70080000000359/20161010/80703202/1](http://news.donga.com/List/Series_70080000000359/3/70080000000359/20161010/80703202/1)
- 미하이 칙센트미하이 (2003). *Flow: 미치도록 행복한 나를 만난다*. 최인수 역. 서울: 한울림.
- 박송이, 채규만 (2012). 우울취약성과 대인관계 문제의 관계에서능동적, 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과. *인지행동치료*, 12(3), 349-368.
- 박승민, 김광수, 방기연, 오영희, 임은미 (2012). 근거이론 접근을 활용한 상담연구과정. 서울: 학지사.
- 박지남, 천혜정 (2012). 청년 세대의 '나 홀로 여가'문화. *여가학연구*, 10, 87-105.
- 비즈니스플러스 (2016). [청춘포차] '혼밥 혼술의 사회학', 2016. 12. 20  
<http://www.businessplus.kr/news/articleView.html?idxno=10519>
- 심영희 (1998). 연구논문: 청소년 심리; IMF 시대의 청소년문제 양상과 과제-위협사회의 관점에서. *청소년학연구*, 5(3), 115-145.
- 오유진 (2016). 1인 가구 증가 양상 및 혼자식사의 영향, 식형태 분석. *대한지역사회영양학회 2016 하계 심포지움*.
- 이민아 (2013). 사회적 연결망의 크기와 우울. *한국사회학*, 47(4), 171-200.
- 이영미, 오유진, 조우균, & 조필규 (2015). 사회경제적 변화에 따른 혼자 식사에 대한 남녀 대학생의 인식 및 식행동 비교. *대한영양사협회 학술지*, 21(1), 57-71.
- 이지영 (2010). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 821-841.
- 이지현, & 김선구 (1997). *개인, 공동체, 교육 UI*. 서울: 교육과학사.
- 이해준 (1996). *조선 시기 촌락 사회사*. 서울: 민족문화사.
- 이호걸 (2013). 1990년대 이후 한국영화에서

- 의 청춘의 재현: 88 만원 세대 영화의 목시록적 비전을 중심으로. *영상예술연구*, 23, 9-44.
- 임아영, 이준득, 이훈진 (2012). 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 993-1021.
- 장대익 (2017). *울트라소셜*. 서울: (주)휴먼니스트 출판그룹
- 전상인 (2014). *편의점 사회학*. 서울: 민음사
- 정은이 (2002). 일상적 창의성과 개별성-관계성 및 심리적 건강의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 정태연 (2010). 한국사회의 집단주의적 성격에 대한 역사·문화적 분석. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 24(3), 53-76.
- 조선닷컴 (2016). 혼자서도 잘 먹고 잘 사는 사람들. 2016. 06. 20.  
[http://news.chosun.com/site/data/html\\_dir/2016/06/16/2016061601305.html](http://news.chosun.com/site/data/html_dir/2016/06/16/2016061601305.html)
- 진미경 (2013). 대학생의 성인 애착과 대인관계문제 및 이성관계에 대한 연구. *한국놀이치료학회지 (놀이치료연구)*, 16(4), 285-300.
- 최현영, 이동혁 (2016). 홀로 있음에서 고독과 외로움간의 차이탐색. *청소년학연구*, 23(12), 77-103.
- 한상연, 마은정, 홍대순, 김은영, 박주현, 이인성, 김진우. (2013). SNS 사용을 통한 자기표현이 대인관계 및 삶의 질에 미치는 영향분석 연구. *정보시스템연구*, 22(1), 29-64
- 한병철 (2012). *피로사회*. 서울: 문학과 지성사.
- 허청라, 구재선, 서은국 (2014). 기본적 욕구 충족 이후의 행복. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 28(2), 59-78.
- Berlin, I. (2017). Two concepts of liberty. In *Liberty Reader* (pp. 33-57) Routledge.
- Blatt, S. J., & Levy, K. N. (2003). Attachment theory, psychoanalysis, personality development, and psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 23(1), 102-150.
- Buchholz, E. S. (1997). The call of solitude: Alonetime in a world of attachment. Simon and Schuster.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29, 85-108.
- Cervone, D. & Pervin, L. A. (2015) **성격심리학. [Personality Psychology]**. (민경환, 김민희, 황식현, 김명철 역). 서울: 시그마프레스
- Gunderson, J. G. (1996). The borderline patient's intolerance of aloneness: insecure attachments and therapist availability. *American Journal of Psychiatry*, 153(6), 752-758.
- Lefebvre, H., & Elliot, G. (2005). Critique of everyday life. Vol. 3, From modernity to modernism (towards a metaphilosophy of daily life). Verso.
- Lefebvre, H. (2017). *Everyday life in the modern world*. Routledge.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
- Long, C. R., Sebum, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583.
- Pedersen, D. M. (1997). Psychological functions of privacy. *Journal of Environmental Psychology*, 17, 147-156.
- Rifkin, J. (2001). *소유의 종말*. (이희재 역). 서울: (주)민음사

- Simmel, G. (2005). *집멜의 모더니티 읽기*. (김덕영, 윤미애 역). 서울: 새물결.
- Storr, A. (2005). *Solitude: A return to the self*. Simon and Schuster.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Procedures and techniques for developing grounded theory*.
- Wallin, D. J. (2014). *애착과 심리치료*. [*Attachment in Psychotherapy*]. (김진숙, 이지연, 윤숙경 역). 서울: (주)학지사.
- 논문 투고일 : 2018. 10. 16  
1 차 심사일 : 2018. 10. 18  
게재 확정일 : 2018. 11. 28



## A qualitative study on the process of maintaining the 'eating alone'(honbob) lifestyle

Hye Jin Kwon

Younga Ju

Korean Counseling Graduate University

The purpose of this study is to develop a substantive theory on 'eating alone'(honbob) and the process of maintaining the lifestyle of eating alone for the need of a non-judgmental understanding on the new 'honbob' lifestyle. Data were collected through in-depth interviews with 10 male and female workers in Seoul and Gyeonggi-do, who voluntarily eat alone over 70% of their meals per week with the minimum duration of 5 years. Data analysis was performed using grounded theory proposed by Strauss & Corbin (1998) in the qualitative research method. As a result, a paradigm model on the process of maintaining 'honbob' was derived. Based on categorical analysis, the causal condition was 'not trying to tune' and the central phenomenon was 'following the desire to set efficiency as the top priority. Contextual conditions were 'the atmosphere of fierce competition', 'weakening of organizational culture', 'diffusion of individualistic culture'. The intervening conditions were 'personal trait and emotional experience', 'job characteristics of less organization culture'. The action/interaction strategies were 'accepting internal conflicts', 'acting in autonomy', 'finding relationship through media', and 'distancing from superficial relationship'. The consequences were 'enjoying time for self-exploration', 'valuing self-care', 'becoming an epicurean conventionalist', and 'becoming aware of the need for balance'. The core category has been shown as 'self-oriented in accordance to priority of efficiency and being able to appreciate the importance of social group'. The Such phenomenon passes through four different stages - first, the stage of weighing time efficiency while beginning hon-bob; second, the stage of conflict when one feels nervous and not free from others' view; third, the stage of adjustment to justify his/her 'hon-bob'; and the final stage of balance to perceive the importance of social group while going on 'honbob'. The study had the aim of increasing the understanding and acceptance of the new 'honbob' lifestyle through an in-depth exploration of office worker's 'honbob' experience and the process of maintaining 'honbob' so the society can better accept it and, further, to embrace co-existence of various cultures.

*Key words* : eating alone(hon-bob), lifestyle of 'eating alone', qualitative study, grounded theory