

2021 경기도 청년연구 공모 결과보고서

경기 청년 야식 생활 리포트

심가은

연구책임 | 심가은



경기복지재단
경기청년지원사업단

■ 청년연구공모사업 보고서는 청년들이 청년 관련 현안에 대한 실태와 개선방안 등을 모색하기 위한 아이디어를 제시하고자 작성된 자료입니다.

■ 본 보고서는 경기복지재단의 공식적인 입장과 다를 수 있습니다. 본 보고서의 내용과 관련한 의견이나 문의 사항이 있으시면 아래로 연락주시기 바랍니다.

Tel : 031-267-9349 Fax : 070-8220-0200 E-mail : kimjm1785@ggwf.or.kr

목차

I | 서론 / 101

- 1. 연구 배경 101
- 2. 연구 목적 102
- 3. 연구 방법 102

II | 생활시간조사 결과로 알아보는 경기 청년들의 야식 섭취 실태 / 103

- 1. 통계분석 개요 103
- 2. 연구대상자 특징 105
- 3. 야식 섭취 실태 109

III | 인터뷰로 알아보는 경기 청년들의 야식 생활 / 117

- 1. 인터뷰 개요 117
- 2. 주요 내용 122

IV | 결론 / 129

- 1. 결론 129
- 2. 연구의 의의와 한계 131
- 3. 후속 연구 및 정책 사업 제안 132

| 참고문헌 / 137

표 차례

〈표 1〉 연구대상자 주요 특징	105
〈표 2〉 연구대상자 삶의 질 수준	108
〈표 3〉 연구대상자 야식 섭취 여부	109
〈표 4〉 야식 섭취 소요 시간 (단위 : 분)	111
〈표 5〉 야식 섭취 중 ICT기기 사용 여부	113
〈표 6〉 야식 섭취 시 시간대별 동시행동	113
〈표 7〉 인터뷰이 목록	117
〈표 8〉 1:1 인터뷰 질문지	120
〈표 9〉 1:1 개별 인터뷰 주요 내용	122

그림 차례

〈그림 1〉 청년층 야식 섭취 여부	110
〈그림 2〉 비청년층 야식 섭취 여부	110
〈그림 3〉 시간대별 야식 섭취 비율	112
〈그림 4〉 야식 섭취 시 동시행동	114
〈그림 5〉 ZOOM 인터뷰 장면	118
〈그림 6〉 인터뷰 안내문	119
〈그림 7〉 네이버 클로바 노트	121
〈그림 8〉 인터뷰 녹취록	121

I 서론

1. 연구 배경

야식이란 저녁 식사 이후 늦은 시간에 별도로 섭취하는 식사나 간식 등을 의미한다. 현대 사회에서는 경제 성장 및 생활수준의 향상으로 인하여 사회 환경이 크게 변화하였고, 이는 곧 생활양식의 다양화로 이어지게 되었다. 직장인이라면 아침 9시에 출근해서 저녁 6시에 퇴근하는 것이 보편적이었던 과거와는 달리, 오늘날에는 유연근무제, 교대근무, 프리랜서 등 여러 가지 근무 형태가 존재하므로 근무 시간도 다양하고, 또 거기에 맞춰 식사 시간도 제각기 달라진다. 또한 야근이나 먼 통근 거리로 인하여 매우 늦은 시각에 저녁을 섭취하는 경우도 흔히 볼 수 있다. 이러한 변화는 야식 섭취에도 영향을 미치게 된다. 비교적 하루 일과가 늦게 시작되거나, 밤늦게 근무를 마치는 경우에는 저녁 식사 시간이 그만큼 뒤로 늦춰지기 때문이다.

또한, 우리나라는 배달업이 상당히 활성화 되어 있고, 그 규모가 점점 커져가고 있다. 약간의 배달비만 지불한다면 집에서 스마트폰 하나로 손쉽게 음식을 주문하고 집 안에서 편하게 받아볼 수 있다. 특히 코로나19 사회적 거리두기로 인하여 외식 대신 음식을 포장하거나 배달시켜 먹는 것이 더 자연스러운 일상이 되었다. 서울시민 3,833명을 대상으로 한 2020년 ‘서울먹거리통계조사’ 결과에서도 코로나 이후 배달 및 포장음식 크게 증가(49.2%)하였음을 알 수 있다. 코로나가 장기화되면서 배달 음식의 범위는 점점 넓어져서 이제는 배달 안 되는 음식이 없을 정도로 확장되었다는데, 이러한 변화는 야식 섭취에도 영향을 줄 것으로 추측된다.

야식 섭취는 비만, 역류성 식도염 등의 원인이 되고, 건강에 매우 부정적 영향을 미친다. 이러한 이유로 그동안 야식을 주제로 한 선행연구들은 대개 의학적·영양학적 내용에 한정되었다. 따라서 야식으로 먹는 음식의 영양소, 야식을 먹음으로써 인체에 미치는 유

해한 영향 등에 초점이 맞춰져 있었다.

본 연구에서는 야식을 하나의 사회현상 내지 생활양식으로 바라보고, 연구 대상자인 경기도 청년들의 일상과 밀접하게 연관 지어 살펴보고자 한다. 즉, 야식을 얼마나 많이 섭취하고 있는지, 어떤 상황에서 야식을 먹게 되는지, 야식을 먹는 데 영향을 미치는 요인에는 어떠한 것들이 있는지, 야식을 먹을 때 주로 어떤 행동을 하는지 등 청년들의 야식 생활에 대하여 전반적으로 파악하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 크게 두 가지이다. 첫째, 통계자료 분석과 더불어 1:1 개별 인터뷰를 통하여 경기 청년들의 야식 생활에 대하여 파악한다.

둘째, 경기 청년들의 일상 속에서 야식이 어떠한 의미인지 파악함으로써 청년들의 건강한 삶을 위한 청년 정책의 방향 및 관련 사업을 제안하고자 한다.

3. 연구 방법

본 연구는 양적, 질적 방법을 혼합하여 진행하였다. 먼저, 통계청에서 실시한 2019 생활시간조사 결과를 바탕으로 stata 통계 패키지를 사용하여 분석하였다. 경기도에 거주하고 있는 만 19세~34세 청년들의 야식 섭취 실태를 파악하기 위해 빈도분석과 기술통계분석을 실시한다.

질적 연구로는 통계분석 결과를 바탕으로 한 질문지를 작성하여 1:1 개별 인터뷰로 진행하였다. 총 13명의 인터뷰이(경기도 거주, 만19~34세 청년)를 섭외하여 zoom을 활용한 비대면 인터뷰를 진행하였다. 청년들과 직접 만나 대화를 나눔으로써 통계 자료에서는 얻을 수 없었던 실제 생활 속 야식이 의미하는 바는 무엇인지 파악하고자 하였다.

Ⅱ 생활시간조사 결과로 알아보는 경기 청년들의 야식 섭취 실태

1. 통계분석 개요

□ 자료 및 표본

통계청에서 실시한 2019 생활시간조사의 시간대 자료와 가구정보를 사용하였다. 생활시간조사는 1999년을 시작으로 5년 주기로 진행되고 있는 전국 규모의 조사이다. 우리나라 국민들이 24시간 동안의 시간을 어떻게 활용하는지 파악함으로써 국민의 평균적인 생활양식과 삶의 질을 측정하는 것을 목적으로 한다. 전국 829개 조사구에서 각 15가구를 선정하여 조사규모는 약 12,000 가구, 약 29,000명이다. 전국을 대표하는 가구에 거주하는 만 10세 이상 가구원을 대상으로 조사가 진행되며, 만 10세 미만 가구원에 대해서는 가구정보 자료를 통해 제공된다. 조사는 응답자가 10분 간격으로 설계된 시간일지에 자신이 한 행동을 일기 쓰듯이 2일 동안 직접 기입하는 방식(after-coded)으로 진행된다. 시간대 자료에는 10분 간격의 행위, 함께한 사람, 장소가 포함되어 있다. 행동은 9개의 대분류, 42개 중분류, 138개 소분류로 구성되어 있다.

본 연구에서는 경기도에 거주하고 있는 만 19세 ~ 만 34세 청년들을 대상으로 분석을 진행하였다. 손애리(2000)는 작성 요령이 숙지됨에 따라 2일 차에 작성된 응답이 더 성실하게 응답된다고 말하는데, 이를 참고하여 2일 차에 작성된 응답을 대상으로 연구를 진행하였다.

□ 변수

야식에 대한 정의는 연구자마다 조금씩 다르지만, 저녁 식사 이후 추가로 먹는 음식을

의미한다. 정혁순·구난숙(2014)은 오후 9시 이후 저녁식사 이외에 먹는 모든 식품을 야식으로 보았고, 홍승희 등(2013)은 오후 7시 이후 저녁식사 이외에 먹는 모든 식품으로 정의하였다.

2019 생활시간조사 결과에 따르면 우리나라 국민의 평일 평균 저녁 식사 시각은 19시 5분이고, 평균 섭취 시간은 35분이다. 또한, 저녁(18:00~20:59) 시간대의 최상위 행동은 식사이므로, 본 연구에서는 저녁 시간대 이후인 오후 9시 이후부터를 야식 섭취 시간으로 보았다.

따라서 본 연구에서는 중분류 12 ‘식사 및 간식 섭취’ 항목의 121 ‘식사하기’, 122 ‘간식 및 음료 섭취’가 오후 9시부터 오전 2시 사이에 일어난 경우를 야식 섭취로 한정하였다.

표본의 특징은 개인 특징, 삶의 질, 가구 특징, 세 가지로 나누어 살펴보았다. 개인 특징에는 성별, 연령, 혼인여부, 건강상태, 최종학력, 직업, 휴일, 삶의 질에는 삶의 만족도, 피곤함 정도, 시간 부족 정도, 기분 상태가 해당된다.

삶의 질 척도는 5점 리커트 척도로 측정되었는데, 1점은 매우 나쁨, 2점은 나쁨, 3점은 보통, 4점은 좋음, 5점은 매우 좋음으로, 점수가 높을수록 상태가 좋음을 의미한다.

마지막으로 가구 특성에는 가구원수, 가구수입, 지역, 그리고 조사일(주중, 주말 여부)이 포함되었다.

□ 분석방법

본 연구는 경기 청년들의 야식 생활을 전반적으로 파악하는 것을 목표로 한다. 따라서 빈도분석, 기술통계분석 등 기초통계를 주로 활용하였다.

<표 1>, <표 2>에서는 경기도에 거주하는 만19세~34세 청년들의 주요 특징을 빈도(frequency), 평균(means), 분할표 분석(cross-tabulation)을 통하여 살펴보았다. <표 3> 조사 기간 중 야식을 섭취한 경기 청년의 비율이며, <그림 1>과 <그림 2>는 각각 청년층과 비청년층의 야식 섭취 비율이다. <표 4>는 연구대상자 전체의 야식 섭취 소요 시간과 야식을 먹는 청년들의 야식 섭취 시간의 평균값과 빈도를 나타낸다. <그림 3>은 시간대별 야식을 섭취 분포를 그래프로 나타낸 것이다.

생활시간조사 자료의 장점 중 하나는 ICT기기 사용 여부와 동시행동에 대한 정보가 포함되어 있다는 점인데, 본 연구에서도 ICT기기와 동시행동 응답을 활용하였다. <표

5>는 야식 섭취 중 ICT기기 사용 여부를 파악한 것이며, <표 6>과 <그림4>는 야식 섭취 시 시간대별 동시행동을 나타낸 것이다. 생활시간조사 조사표 상에서 ‘식사’와 ‘간식’이 분류되어 있어, ‘식사’를 할 때 동시행동으로 ‘간식’을 섭취한다고 응답하거나 그 반대의 경우는 제외하고 분석하였다.

2. 연구대상자 특징

2019 생활시간조사의 총 응답자는 52,182명이다. 이 중 본 연구의 대상인 경기도 거주 중인 만 19세 ~ 34세 청년들은 632명이다.

<표 1>에서는 2019 생활시간조사에 응답한 경기도 청년 632명의 개인 특징과 가구 특징을, <표 2>에서는 삶의 질 수준에 대하여 살펴보았다.

<표 1> 연구대상자 주요 특징

구분			사례수 (N)	비율 (%)	유의확률 (p-value)
개인 특징	성별	남성	294	46.52	
		여성	338	53.48	
	연령	20대 초반	221	34.97	
		20대 후반	210	33.23	
		30대	201	31.8	
	혼인여부	미혼	432	68.35	
		기혼	200	31.65	
	건강상태	매우 좋음	70	11.08	
		좋음	210	33.23	
		보통	292	46.2	
		나쁨	52	8.23	
		매우 나쁨	8	1.27	
	최종학력	고졸	117	18.51	
		전문대졸	206	32.59	
		대졸 이상	309	48.89	

구분			사례수 (N)	비율 (%)	유의확률 (p-value)
	직업	무직	140	22.15	
		관리직/전문직	115	18.2	
		사무직	113	17.88	
		서비스직	95	15.03	
		노동직	97	15.35	
		학생	72	11.39	
	휴일	주2회	247	57.98	**
		주1회	83	19.49	
		비정기적/기타	96	22.53	
가구 특징	가구원수	1인	54	8.54	
		2인	88	13.92	
		3인	210	33.23	
		4인	223	35.28	
		5인 이상	57	9.02	
	평균 가구소득	200만원 미만	49	7.76	
		200~300만원 미만	84	13.29	
		300~400만원 미만	82	12.97	
		400~500만원 미만	116	18.35	
		500~600만원 미만	89	14.08	
		600~700만원 미만	58	9.18	
		700~800만원 미만	54	8.54	
		800만원 이상	100	15.82	
	조사일	주중	380	60.13	
		주말	252	39.87	

* p<.10, ** p<0.05, *** p<0.01

□ 개인 특징

성별은 남성 294명(46.52%), 여성 338명(53.48%)으로 여성 응답자가 44명 더 많았으나, 비율상 큰 차이를 보이지는 않았다.

연령은 20대를 두 집단으로 구분하여 20대 초반, 20대 후반, 30대로 나누어 살펴보았다. 만24세까지를 20대 초반, 만 25~29세까지를 20대 후반으로 하였다. 각 그룹의 응답자수는 20대 초반 221명(34.97%), 20대 후반 210명(33.23%), 30대 201명(31.8%)으로 고르게 분포되었음을 알 수 있다.

혼인 여부로는 미혼이 432명(68.35%), 기혼이 192명(30.38%)이다. 이혼이나 사별을 한 경우도 기혼으로 포함하여 분석하였다. 우리나라 평균 초혼 연령은 남성 33.2세, 여자 30.8세이다. 연구대상자 중 20대의 비중이 68.2%인데, 이는 미혼 청년의 비중(68.35%)과 거의 같다.

건강상태는 보통 292명(46.2%) > 좋음 210명(33.23%) > 매우 좋음 70명(11.08%) > 나쁨 52명(8.23%) > 매우 나쁨 8명(1.27%)으로, ‘좋음’과 ‘매우 좋음’의 응답자가 전체의 약 45%를 차지하고 있어 전반적으로 건강상태가 양호한 편임을 알 수 있다.

학력은 고졸, 전문대졸, 대졸 세 집단으로 나누어 살펴보았다. 고졸 이하의 학력은 고졸로 포함하였고, 대졸 이상의 학력 또한 대졸로 포함하여 분석하였다. 대졸(309명, 48.89%)이 가장 많았고, 고졸(117명, 18.51%)으로 가장 적었다. 그러나 이는 최종학력이기 때문에 아직 대학에 재학 중인 ‘학생’ 응답자가 11% 이상 있다는 점에 유의하여야 한다.

직업군은 무직, 관리직/전문직, 사무직, 서비스직, 노동직, 학생 여섯 개로 나누었다. 응답 비중은 무직(140명, 22.15%), 관리직/전문직(115명, 18.2%), 사무직(113명, 17.88%), 노동직(97명, 15.35%) 서비스직(95명, 15.03%), 학생(72명, 11.39%) 순이었다. 무직의 비중이 다소 높은 편이나, 큰 격차 없이 고르게 분포되었다.

휴일은 주 2회, 주 1회, 비정기적, 크게 유형으로 나뉜다. 매주 토요일마다 휴일은 갖는다는 응답을 주 1회로 포함하였고, 기타에 응답한 인원은 ‘비정기적’에 포함하여 분석하였다. 주 2회 휴무를 갖는 응답자가 247명(57.98%)으로 가장 많았고, 이어서 비정기적 휴무 96명(22.53%), 주 1회 휴무 83명(19.49%)순이다. 휴일은 개인 특징 중 유

일하게 통계적으로 유의미한 결과를 나타내었다. 즉, ‘휴일’ 여부가 야식 섭취에 영향을 미친다는 의미로 해석할 수 있다.

□ 가구 특징

가구원수는 4인 가구(223명, 35.28%), 3인 가구(210명, 33.23%), 2인 가구(88명, 13.92%), 5인 이상(57명, 9.02%), 1인 가구(54명, 8.54%) 순이었다. 4인 가구와 3인 가구가 가장 큰 비중을 차지하였고, 1인 가구가 가장 적었다. 이는 미혼 응답자 비중이 높은 것으로 보아 아직 독립하지 않고, 부모와 함께 살고 있는 응답자가 많기 때문임을 유추할 수 있다.

가구소득은 월 평균 가구소득을 의미하며, 총 여덟 개의 구간으로 나누었다. 400~500만원 미만인 116명(18.35%)으로 가장 많았고, 200만원 미만인 49명(7.76%)으로 가장 적었다. 2021년 기준 4인 가구 중위소득은 4,876,290원으로, 응답자 중 4인 가구의 비중이 가장 높았고, 따라서 가구소득 역시 400~500만원 미만 구간이 가장 높게 나타난 것으로 볼 수 있다.

조사일은 2019 생활시간조사에 응답한 날의 요일을 의미하며, 주중과 주말로 구분된다. 주중 응답자가 380명(60.13%)으로 주말 응답자(252명, 39.87%)보다 약 20% 정도 많았다.

〈표 2〉 연구대상자 삶의 질 수준

구분		평균	척도	유의확률 (p-value)
삶의 질	삶의 만족도	2.76	5	*
	피곤함 정도	1.82	4	
	시간 부족 정도	2.11	4	
	기분 상태	3.51	7	

* p<.10, ** p<0.05, *** p<0.01

□ 삶의 질

삶의 질 수준은 삶의 만족도, 피곤함 정도, 시간 부족 정도, 기분 상태 평균값을 기

준으로 파악하였다. 다만, 각각의 항목은 척도가 상이하므로 이 점에 유의하여 살펴보아야 한다. 삶의 만족도의 경우 5점 척도, 피곤함 정도와 시간 부족 정도는 4점 척도, 기분 상태는 7점 척도로 설계되어 있다.

삶의 만족도 평균은 중간값(2.5)에서 다소 높은 수준(2.76)이었다. 대부분의 청년들은 자신의 삶에 보통 수준의 만족감을 느끼고 있는 것으로 파악할 수 있다.

피곤함 정도는 중간값(2)에서 다소 낮은 수준(1.82)이었으며, 시간 부족 정도는 중간값(2)에서 근소하게 높은 수준(2.11)이었다. 즉, 피로감과 시간이 부족하다고 느끼는 정도는 보통 정도로 볼 수 있다.

기분 상태도 평균값이 3.51으로 중간값(3.5) 정도의 수준으로 파악할 수 있다.

3. 야식 섭취 실태

□ 야식, 얼마나 많이 먹을까?

연구대상자 632명 중 조사 기간 동안 오후 9시에서 오전 2시 사이에 식사를 하거나 간식을 섭취, 즉 야식을 먹은 사람은 227명으로 전체의 약 36%였다. 조사일 중 단 하루만을 기준으로 통계분석을 실시한 점을 감안할 때, 35.92%가 야식을 섭취하였다고 응답한 것은 꽤나 높은 응답률이라고 볼 수 있다. 조사일 3일간의 전체 데이터를 기준으로 분석하였다면 더 높은 응답률이 나왔을 것으로 예상된다. 따라서 실제 청년들의 야식 섭취율은 이보다 더 높을 것으로 추측된다.

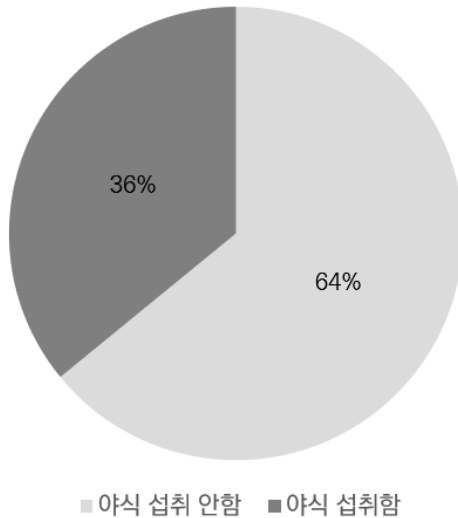
〈표 3〉 연구대상자 야식 섭취 여부

	사례수(N)	비율(%)
야식 섭취 안함	405	64.08
야식 섭취함	227	35.92

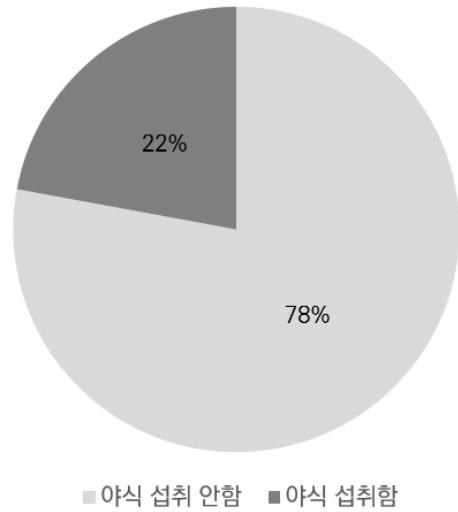
또한, 청년층은 비청년층에 비해 야식 섭취율이 높다. 경기도에 거주하는 만19~34세의 청년층과 그 외의 연령대에 속하는 비청년층의 야식 섭취 여부 비율을 비교한 결과,

청년층의 경우 조사 기간 중 야식을 먹은 인원이 약 36%였으나, 비청년층의 경우 22%로 청년층이 비청년층에 비해 약 14% 정도 야식 섭취를 더 많이 하고 있다는 것을 확인할 수 있었다.

이러한 결과는 단순히 ‘청년들은 식사를 늦게 한다.’ 혹은 ‘청년들은 늦게 무언가를 먹는 것을 선호한다.’ 라고 보기보다는, 비청년층에 비해 야간 활동량이 더 많고, 밤 9시, 10시가 청년들에게는 그다지 늦은 시간으로 인식되지 않고 있음을 의미한다.



<그림 1> 청년층 야식 섭취 여부



<그림 2> 비청년층 야식 섭취 여부

KB국민카드가 지난해 1월부터 9월까지 만 20세 이상 국민카드 고객의 시간대별 (오전 7시~새벽 2시) 신용·체크카드 이용내역 24억 4,304만여 건을 분석한 결과, 연령대가 낮아질수록 소비 시간이 늦어진다는 통계분석⁴⁾ 결과를 내놓았다.

65세 이상 세대의 하루 중 소비는 약 87%가 오전 7시부터 오후 7시 사이에 이뤄졌고, 오후 7시부터 새벽 2시까지의 소비는 12.9%에 불과했다. 반면 20세에서 49세까지의 2049세대의 오전 7시부터 오후 7시까지의 소비 비중은 68.5%로 65세 이상에 비해 낮았다. 이에 반해 오후 7시부터 새벽 2시까지의 소비는 31.5%였다.

4) <https://www.sedaily.com/NewsView/22INNEBZYN>

또한, 세부 지출 내역에서도 고령층과 청년층은 차이를 보였는데, 외식 부문에서 65세 이상의 야식·배달 전문점 이용 건은 1.7%에 머물렀으나, 2049의 야식·배달 전문점 이용 건은 무려 31.3%를 차지했다.

본 연구의 연구대상자는 만19~34세의 경기도 거주 청년으로, KB국민카드의 분석대상인 2049와는 정확히 일치하지 않고, 지역적인 면에서도 차이가 있다. 그러나 2049세대 중 만19~34세가 차지하는 비중이 과반수라는 점에서 참고할 만한 통계분석 결과라고 볼 수 있다.

□ 야식, 먹는데 얼마나 걸릴까?

야식 미섭취자를 포함하여 응답자 전체의 야식 섭취 소요 시간은 평균 11.5823분이다. 응답자 중 야식을 섭취한 인원만 보았을 때는 평균 32.25분이 소요되었다. 소요 시간별 분포로 보았을 때는 30분이 가장 많았고, 그 다음으로는 10분, 20분, 40분, 60분순이다.

30분이라는 시간은 간식을 먹기에는 다소 긴 시간이다. 30분 정도 무언가를 먹었다면 이는 늦은 저녁 식사일 가능성이 높다. 반면, 10분, 20분의 짧은 시간이 소요된 경우에는 식사라기보다는 저녁 식사 이후 추가로 먹는 가벼운 간식 정도로 추측된다.

<표 4> 야식 섭취 소요 시간 (단위 : 분)

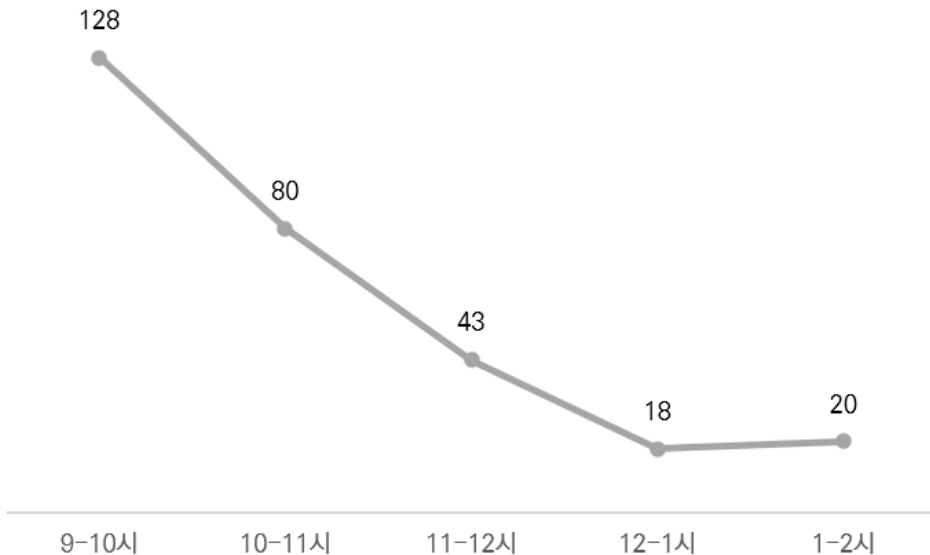
응답자 전체(야식 미섭취자 포함)		
평균 섭취 시간		11.58
야식 섭취자		
평균 섭취 시간		32.25
소요 시간별 분포	사례수(N)	비율(%)
10분	51	22.47
20분	48	21.15
30분	57	25.11
40분	28	12.33
50분	9	3.96
60분	18	7.93
70분	3	1.32
80분	1	0.44
90분	6	2.64
100분	4	1.76
110분	1	0.44
150분	1	0.44

□ 야식, 언제 가장 많이 먹을까?

야식 섭취는 밤 9시에서 10시 사이에 가장 많이 이루어졌으며, 그 다음으로는 밤 10시 ~ 11시경, 밤 11시 ~ 12시경 순으로, 시간이 늦을수록 야식 섭취는 줄어드는 경향이 있다.

밤 9~10시에는 늦은 저녁 식사를 하는 경우가 다수 포함되어 있을 것이다. 또한, 밤 11시 이후의 야심한 시각에 야식 섭취율이 급격히 줄어드는 것은 다음날 일상에 지장이 없게끔 하기 위해서일 것으로 추측된다. 무언가를 먹고 나서 잠을 자기 위해서는 소화시키기 위한 시간이 추가적으로 소요되는데, 너무 늦은 시간에 야식을 먹게 되면 그만큼 늦게 잠자리에 들게 되고, 결국 다음날 기상 시간에 영향을 줄 수밖에 없기 때문이다.

<그림 3> 시간대별 야식 섭취 비율



□ 야식, 무엇을 하면서 먹을까?

그렇다면 청년들은 야식을 먹을 때 무얼 하면서 먹을까? 오늘날 사람들이 식사하는 모습을 보면, ‘식사만’ 하는 극히 경우는 드물다. 식사를 하는 동시에 스마트폰이나 태블릿, 노트북 등을 통하여 무언가를 보거나, 읽거나, 듣고 있는 장면을 우리는 어렵지 않게 목격할 수 있다.

<표 5> 야식 섭취 중 ICT기기 사용 여부

	사례수(N)	비율(%)
ICT 기기 사용 안함	88	38.77
ICT 기기 사용함	139	61.23

경기 청년들도 마찬가지였다. 조사 기간 내 야식을 섭취한 227명 중 약 61%가 야식 섭취와 동시에 ICT 기기를 사용하고 있었다. 생활시간조사에서 의미하는 ICT기기는 스마트폰과 태블릿PC, 노트북과 PC, 그리고 이들 모두를 사용하는 경우로 한정된다.

절반 이상이 야식을 먹으면서 동시에 ICT 기기를 사용한다는 것인데, 이들 중 대부분이 유튜브, 넷플릭스, 트위치 등 동영상 미디어 플랫폼을 통하여 영상물을 시청하였을 것으로 추측된다.

그렇다면 야식 섭취 중 ICT기기를 사용하지 않는다고 응답한 나머지 38.77%의 청년들은 야식을 먹을 때 온전히 먹는 것에만 집중하고 있는 것일까?

<표 6> 야식 섭취 시 시간대별 동시행동

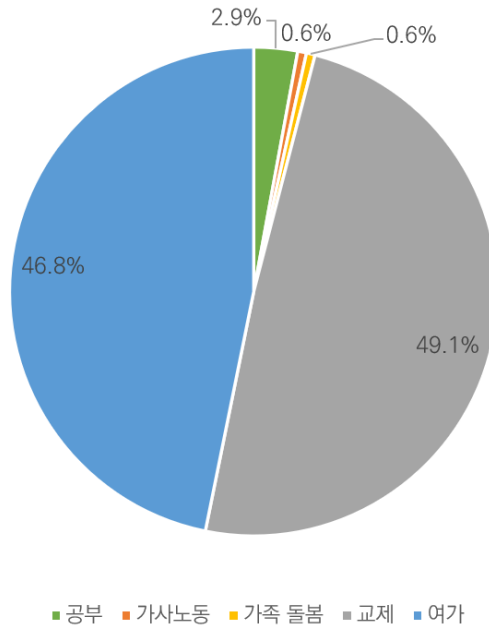
9시	구분	사례수(비율)
	공부	1(1.9)
	가족돌봄	1(1.9)
	교제	27(50.0)
	여가	25(46.3)
10시		
	공부	1(1.9)
	교제	26(50.0)
	여가	25(48.1)
11시		
	공부	1(3.45)
	교제	15(51.72)
	여가	13(44.83)

12시	
가사노동	1(4.55)
교제	9(40.91)
여가	12(54.55)
1시	
공부	1(12.5)
교제	5(62.5)
여가	2(25.0)
2시	
공부	1(12.5)
교제	3(37.5)
여가	4(50.0)

오후 9시부터 새벽 2시까지 매 정시를 기준으로 야식을 먹는 청년들의 동시행동을 살펴본 결과, ‘교제’와 ‘여가’가 대부분을 차지했다.

‘교제’는 대부분이 행위의 대상자와 함께 이야기를 나누며 야식을 먹는 경우일 것이다. 시간대로 볼 때 음주가 가미된 야식 섭취인 경우가 많을 것으로 추측된다.

<그림 4> 야식 섭취 시 동시행동



모든 시간대를 종합하여 각 동시행동별로 나타내보면 <그림 4>와 같다. 교제가 49.1%가 가장 많았고, 그 다음은 여가(46.8%)였다. 아주 낮은 비율로 공부(2.9%), 가족돌봄(0.6%), 가사노동(0.6%)이 있긴 했지만, 이 세 가지의 비율을 모두 합하여도 5%가 채 안될 정도로 미미하였다. 사실상 교제 혹은 여가라고 보아도 무방할 정도로 두 경우의 비중이 높았다.

III 인터뷰로 알아보는 경기 청년들의 야식 생활

1. 인터뷰 개요

10월 초부터 인터뷰이 섭외에 들어가 총 13명의 경기도 청년들을 섭외하였고, 10월 23일부터 10월 25일까지 3일에 걸쳐 1:1 개별 인터뷰를 진행하였다. 연구계획 단계에서는 대면 인터뷰를 실시하려고 하였으나, 코로나19로 인한 사회적 거리두기 장기화로 대부분의 인터뷰이들이 대면 인터뷰에 대한 부담감을 표하여 부득이하게 ZOOM을 활용한 비대면 인터뷰로 진행하였다.

지인들로부터 많은 인터뷰이들을 소개받았으나, 연령대와 직업, 거주지 등의 분포를 고려하여 연구자가 총 13명의 인터뷰이를 선정하였다. 섭외한 인터뷰이들과 개별 연락을 통하여 연구 및 인터뷰에 대한 안내를 한 후, 인터뷰 일정을 잡았다.

<표 7> 인터뷰이 목록

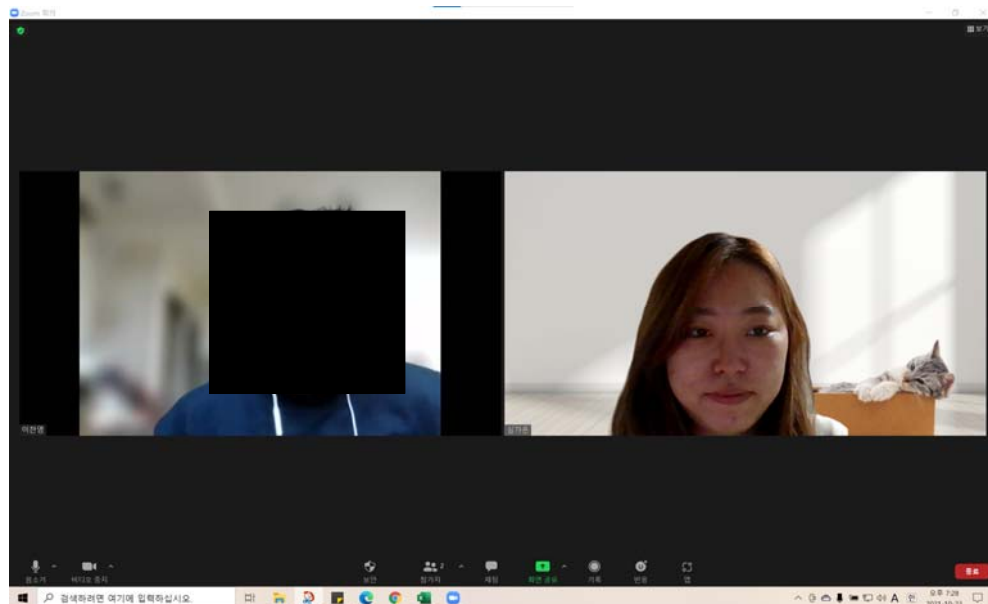
	성명	성별	연령	직업	거주지	가구인원수	혼인여부
1	박O현	남	29	회사원	성남시	1인	미혼
2	정O희	여	28	자영업	고양시	2인	기혼
3	김O라	여	24	간호사	부천시	4인	미혼
4	권O경	여	25	무직	김포시	7인	미혼
5	차O지	여	21	대학생	수원시	1인	미혼
6	이O영	남	19	대학생	용인시	4인	미혼

	성명	성별	연령	직업	거주지	가구인원수	혼인여부
7	김O현	여	24	무직	김포시	4인	미혼
8	정O수	여	31	영양사	과천시	2인	기혼
9	노O희	남	31	영업직	과천시	2인	기혼
10	최O지	여	30	자영업	파주시	2인	미혼
11	윤O	남	26	회사원	용인시	1인	미혼
12	김O영	여	21	대학생	용인시	1인	미혼
13	변O한	남	19	대학생	수원시	5인	미혼

인터뷰 진행 하루 전날, 익일 진행될 인터뷰 일정에 대한 리마인드와 함께 연구 내용과 인터뷰에 대한 안내를 담은 간략한 안내문을 문자로 발송하였다.

인터뷰 당일, 약속된 인터뷰 시간 10분 전에 ZOOM 회의실을 개설하여 링크를 공유하였고, 인터뷰이가 접속하는 대로 인터뷰를 시작하였다. 한 인터뷰 당 짧게는 20분, 길게는 40분 정도의 시간이 소요되어, 평균 30분 정도로 진행되었다.

<그림 5> ZOOM 인터뷰 장면



〈그림 6〉 인터뷰 안내문

생활시간조사 결과로 알아보는 경기 청년들의 야식 섭취 실태 - 경기도민 대상 1:1 개별 인터뷰 안내 -

본 연구는 경기복지재단의 「2021년 경기도 청년 연구 공모사업」의 일환으로 진행됩니다. 통계청에서 실시한 2019 생활시간조사 결과를 바탕으로 통계 분석을 실시하여 경기도 청년들의 야식 섭취 현황을 파악하고, 개별 인터뷰를 통하여 통계 자료만으로 파악할 수 없는 내용을 추가적으로 얻고자 합니다.

본 연구는 그동안의 야식 연구가 대개 의학적·영양학적 관점에서 이루어졌던 것에서 벗어나서 야식을 하나의 사회현상 내지 생활양식으로 바라보고, 경기도 청년들의 일상 속 야식 섭취 실태 등을 파악하여, 그 결과를 향후 정책 제안에 반영하고자 합니다. 그러므로 전문적인 지식은 전혀 필요하지 않으며, 편안한 마음으로 평소 자신의 일상에 비추어 최대한 솔직하고 자세한 답변을 부탁드립니다.

응답하신 내용은 익명화 후 온·오프라인 결과물 발간에 사용되며, 인터뷰 참여 사례를 위하여 경기복지재단에 제출할 서류 증빙용으로 중간에 인터뷰 장면이 캡처될 수 있음을 사전에 안내드립니다.

■ 연구 개요

연구과제명	생활시간조사 결과로 알아보는 경기 청년들의 야식 섭취 실태			
연구책임자	이름	심 가 은	연락처	010-8070-5703
	소속	서울시립대학교 도시사회학과 석사과정	이메일	gaeun_929@daum.net

■ 인터뷰 개요

일시	10/23(토) ~ 10/25(월)
장소	온라인 줌(ZOOM)
방법	1:1 개별 인터뷰

인터뷰 진행 전, 인터뷰 질문지를 작성하였으나 인터뷰이들에게 따로 공유하지는 않았다. 이전에 다른 연구에서 인터뷰를 진행했을 때 사전 질문지를 공유하자, 인터뷰이들이 질문에 대한 답변을 공부해와서 기계적으로 외워온 답변을 줄줄이 늘어놓아 유의미한 답변을 얻지 못한 경험이 있기 때문이다. 더군다나 본 연구에서 인터뷰는 전문가들을 통한 전문적인 지식이나 자문을 얻기 위한 것이 아니라, 통계로 알아본 결과가 실제 경기 청년들의 생활과 얼마나 유사한 경향을 보이는지를 파악하고, 통계 자료에서 얻지 못하는 정보들을 추가적으로 얻기 위한 수단이었다. 따라서 인터뷰이들의 생활 그 자체를 공유해주면 되므로 굳이 사전 질문지를 공유할 필요가 없었으며, 인터뷰이 중 사전에 질문을 공유해달라고 요청한 사람도 없었다.

<표 8> 1:1 인터뷰 질문지

야식 섭취	Q. 평소 야식 섭취 빈도
	Q. 야식을 먹게 되는 상황
	Q. 야식 섭취에 가장 크게 영향을 미치는 요인
	Q. 야식을 먹지 않는 경우, 그 이유
	Q. 직접 요리, 포장, 배달 중 가장 선호하는 방식
	Q. 야식 섭취 시간대
	Q. 야식을 먹는 것이 생활 패턴에 영향을 미친다고 생각하는가
	Q. 야식을 먹을 때 ICT 기기 사용여부 및 동시 행동
코로나19	Q. 코로나 이후 야식을 더 많이 먹는지
	Q. 그 이유는 무엇이라고 생각하는지
분석결과 공유	Q. 연령에 따라 야식 섭취에 차이가 있다고 생각하는지
	Q. ‘휴일’과 ‘삶의 만족도’가 야식섭취에 유의미한 영향을 주다는 데에 공감하는지
정책 제안	Q. 청년층의 야식 섭취를 줄이기 위해서 혹은 건강증진을 위해 필요한 정책적 지원

그럼에도 질문지를 작성한 이유는, 비록 연구자가 인터뷰 질문과 순서를 모두 외우고는 있었으나, 1:1로 진행 상황에서 연구자가 질문을 빠뜨리거나, 순서를 혼동할 경우를 대비하여 준비한 일종의 대비책이었다.

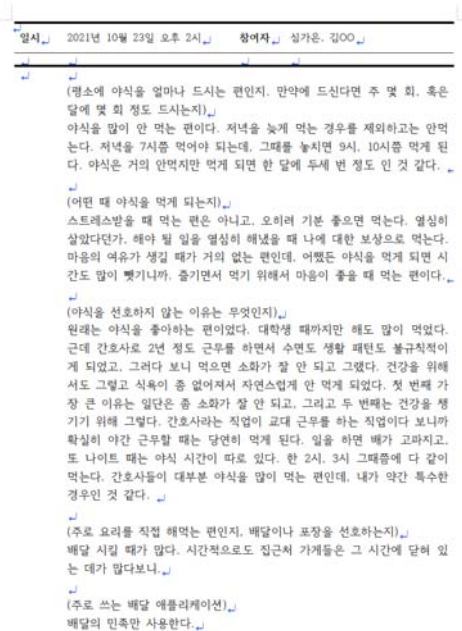
인터뷰를 진행할 때에는 사전에 준비한 질문지 그대로 진행하지는 않았다. 인터뷰이의 연령 및 직업적 특성에 관련된 질문을 하기도 하고, 충분한 답변이 나올 때까지 추가 질문을 던지기도 하였다.

인터뷰 시작 전 녹화와 화면 캡처에 대한 안내를 하였고, 인터뷰를 마친 후에는 AI 기반의 음성 텍스트 변환 플랫폼 ‘네이버 클로바 노트’를 활용하여 녹화본을 녹취록으로 편리하게 변환하였다. 하루 정도 시간을 가지고 인터뷰 녹취록의 오타자를 수정하고, 알아보기 쉬운 형태로 편집하였다.

<그림 7> 네이버 클로바 노트



<그림 8> 인터뷰 녹취록



2. 주요 내용

연령과 직업군, 라이프스타일 등이 제각기 다른 13명의 경기 청년들과의 인터뷰를 통해 그들에게 야식이란 어떤 의미인지, 또 야식을 섭취하는데 영향을 미치는 요인들에 어떤 것들이 있는지 등을 파악하고자 하였다. 연구자가 기존에 준비한 질문들 외에도 최대한 다양하고 폭넓은 이야기를 듣고자 인터뷰 과정에서 지속적으로 추가적인 질문을 던짐으로써 답변을 유도하기도 했다.

인터뷰 중 여러 청년들이 언급한 내용을 중점적으로 살펴보고, 크게 세 가지의 주제와 일곱 가지의 세부 주제로 정리할 수 있었다.

<표 9> 1:1 개별 인터뷰 주요 내용

	대주제	세부주제
1	경기 청년들의 야식 생활	① YES 야식파' 와 'NO 야식파'
		② 쉬는 날 더 찾게 되는 야식
		③ 야식 = 배달음식 ?
2	경기 청년들에게 '야식'이란?	① 스트레스 해소 수단
		② 나에게 주는 '작은 선물'
		③ 야식은 곧 일상
3	코로나 이후의 야식 생활	

□ 경기 청년들의 야식 생활

① YES 야식파' 와 'NO 야식파'

평균적으로 일주일에 야식을 몇 번 정도 먹느냐는 질문에 가장 많았던 답변은 주 3~4회였다. 즉, 이틀에 한번 꼴로 야식을 섭취한다는 것이다. 달로 따져보면 한 달에 무려 12~15회 야식을 섭취하는 것이다. 반면, 야식을 거의 먹지 않는다고 답변한 인터뷰이들도 있었다.

13명의 인터뷰이들의 평소 야식 섭취 유형을 크게 두 가지로 구분할 수 있었는데, 야식을 꺼리는 ‘NO 야식파’와 야식을 즐겨 먹는 ‘YES 야식파’라고 명명하였다. 야식을 먹지 않는 인터뷰이의 경우, 한 달에 1회에서 많게는 3회 정도 야식을 섭취한다고 답했는데, 야식을 먹게 되는 이유도 본인이 원해서라기보다는 지인들과의 만남과 교류가 주된 원인이었다. 따라서, ‘NO 야식파’ 인터뷰이들은 드물게 야식을 먹게 될 때, 혼자 먹은 경우는 거의 없었으며, 야식 먹는 날을 다소 특별한 날로 인식하기도 하였다.

“야식을 좋아하는 편은 아닌데, 자취를 하다 보니 친구들이랑 밤에 같이 있을 때는 먹게 된다.” -차00

“야식을 많이 안 먹는 편이다. 저녁을 늦게 먹는 경우를 제외하고는 안 먹는다. 저녁을 7시쯤 먹어야 되는데, 그때를 놓치면 9시, 10시쯤 먹게 된다. 야식은 거의 안 먹지만 먹게 되면 한 달에 두세 번 정도 인 것 같다.” -김00

“야식을 잘 먹지 않는다. 평소 8시 이후로는 잘 안 먹는다. 한 달에 한 번 정도 먹는 것 같다. ... 휴일은 조금 특별한 날이니까 맛있는 거 먹고, 또 시간도 많으니까. 야식이라는 게 일반적인 식사라기보다는 뭔가 약간 보상 같은 느낌인 것 같다.” -김00

② 쉬는 날 더 찾게 되는 야식

앞서 통계 분석에서 휴일 여부가 야식 섭취에 영향을 미친다는 결과를 얻은 바 있다. 실제로 청년들이 일하는 날보다 휴일에 더 야식을 찾게 되는 경향이 있는지 확인하기 위해 직접 물었다. 그 결과, 대부분의 청년들의 실제로 휴일에 야식 섭취율이 더 높다고 답하였다. 일반적으로 직장인이나 학생들의 주말은 토요일부터 시작되는데, 따라서 휴일 전날인 금요일 밤에 종종 야식을 시켜먹는다고 응답하는 청년들도 있었다.

그러나 모든 청년들이 휴일에 야식을 더 찾는 것은 아니었다. 휴일 여부가 야식 섭취에 그다지 영향을 미치지 않는다고거나, 반대로 쉬는 날보다 힘들게 일하고 온 날일수록 더 야식을 찾게 된다고 답한 청년도 있었다.

“아무래도 휴무 날이라서 부담 없이 편하게 먹고 쉴 수 있어서. 쉬는 날을 누리고 싶은 마음에서 그런 것 같다.” -박00

“하는 날에 비해 휴일에 더 많이 먹게 되는 것도 맞는 것 같다. 휴일에는 조금 특별한 날이니까 맛있는 거 먹고, 또 시간도 많으니까.” -김00

“솔직히 휴일에 집에만 있으면 그냥 배가 안 고프데도 당기고, 시켜 먹게 될 때가 있다.” -김00

“금요일에 확실히 더 먹게 되는 것 같다. 시간적으로나 마음적으로나 여유도 있고, 또 저녁에 영화나 이런 거 볼 때 약간 심심하니까 아이스크림도 먹게 되고 그런다.” -정00

“저는 좀 다르게 생각하는 게, 제 주변 동기들을 보면 보통 알바를 마치거나 일정이 바빴던 날 야식을 많이 먹는 것 같다. ... 나도 쉬는 날보다는 바쁘게 일하고 돌아왔을 때 출출하니까. 에너지를 많이 쓴 날 식을 더 자주 먹는 것 같다.” -이00

③ 야식 = 배달음식 ?

생활시간조사는 ‘야식’에 초점을 맞춘 조사가 아니고, 국민들이 24시간을 어떻게 사용하는지를 파악하기 위한 조사이다. 따라서 조사 결과를 가지고 야식을 어느 정도 먹는지, 어떤 시간대에 섭취하는지에 대한 정보는 파악할 수 있지만, 야식과 관련된 자세한 정보는 얻을 수 없다.

많은 사람들이 야식을 먹을 때, 직접 요리를 해서 먹는지, 음식점에서 먹는지, 포장해오는지, 아니면 배달 어플을 통해 시켜먹는지 궁금했고, 대부분 외식이나 배달 음식일 것이라고 추측했다.

야식은 늦은 시간에 먹는 음식이기 때문에 음식점이 닫는 경우도 많다보니 더욱 더 배달을 찾게 된다고 답한 청년도 있었다. 주목할 만 한 점은 인터뷰에서 많은 청년들이 코로나의 여파로 인해 외식보다는 배달음식에 익숙해졌고, 배달음식을 야식과 동일하게 인식하는 경향을 보이기도 했다.

“배달시킬 때가 많다. 시간적으로도 접근처 가게들은 그 시간에 닫혀 있는 데가 많다보니...”
-김00

“요리를 해 먹는 경우는 거의 없다. 사람이 여러 명 있으면 은 간혹 해먹기도 하는데, 한두 명 있거나 혼자 있을 때는 굳이 해먹기도 귀찮고 그래서 해먹지는 않는다.” -이00

“거의 90% 배달 시켜 먹는다. 집에 일단 기본적으로 뭐가 없고, 일을 하다 보니 해먹을 시간도 없는 것 같다.” -정00

“배달이 많다. 지금 코로나 시기이기도 하고, 원래 음식 해 먹는 걸 별로 좋아하지 않아서 시켜 먹는다. 배달 음식의 비중이 90%정도 된다.”

“코로나 때문에 여러 가지 신경 쓰이니까 아무래도 배달음식을 많이 먹게 된 것 같다. 그리고 이제는 습관이 돼 버린 것 같기도 하다.” -박00

□ 경기 청년들에게 ‘야식’이란?

① 스트레스 해소 수단

일상에서 ‘스트레스 받으니까 야식이나 먹어야지.’ 하는 말을 누구나 한번쯤은 들어봤을 것이다. 실제로 저녁 7시 이후의 식사량이 하루 전체의 50% 이상을 차지하는 야식증후군은 스트레스 상황에서 발생 확률이 더 높는데, 그 이유는 스트레스에 취약한 사람들은 스트레스에 의한 수면 및 섭식 주기가 쉽게 변동되기 때문이다⁵⁾.

인터뷰에서도 많은 청년들이 스트레스 상황에서 야식을 찾은 경험에 대해 이야기했다. 특히 일이나 학업으로 인한 스트레스가 가장 많았다. 스트레스를 받을 때 매운 음식이 당긴다거나, 술이 당긴다는 의견도 있었다.

“알하면 야식을 더 먹는 것 같기는 하다. 뭔가 스트레스 때문에 더 찾게 된다. 근데 일을 안하고 집에만 있을 땐 스트레스가 없으니까 안 찾게 되는 것 같다. 확실히 스트레스 받을 때 야식 많이 찾는 것 같다.” -권00

5) Allison, Grilo, Masheb, & Stunkard, 2005; Meule, Allison, & Platte, 2014; Nolan, & Geliebter, 2012; Vander Wal, 2012

“대학교 가기 전에 미용사로 일했었던 적이 있었는데 그때는 지금보다 훨씬 더 많이 먹었다. 그때는 스트레스가 엄청 많다보니 그만큼 야식도 많이 먹었던 것 같다.” -노OO

“기분이 안 좋으면은 스트레스 받으니까 매운 음식으로 스트레스를 푸는 것 같다.” -최OO

“스트레스 받거나 할 때는 보통 술이 당기고 그러다보면 어쩔 수 없이 안주로 야식을 찾게 된다.” -윤O

“주변 친구들을 보면 야식을 먹는 이유가 시험 기간 같은 때 스트레스 받거나 안 좋은 일이 있을 때 그걸 해소하기 위해서 정말 늦은 시간에 먹는 것 같다.” -김OO

② 나에게 주는 ‘작은 선물’

한편, 청년들은 야식을 수고한 자신에게 주는 보상 혹은 선물 같은 개념으로 받아들이는 경향을 보였다. 무언가를 성취했거나 하던 일을 무사히 마무리 지었을 때 아무런 걱정 없이 먹고 싶은 음식을 야식으로 섭취함으로써 소소한 행복감을 느끼는 것이다. 이러한 모습은 젊은 층을 중심으로 크게 확산 되어 있는 일명 ‘소확행’의 한 형태로도 볼 수도 있다.

소확행이란 소소하지만 확실한 행복의 줄임말로, 작지만 확실하게 실현이 가능한 행복을 추구하는 삶의 경향을 의미한다. 취업, 결혼, 재산 증식처럼 성취가 불확실하거나 거대한 행복을 좇기 보다는, 일상 속에서 작지만 성취하기 쉬운 소소한 행복을 추구함으로써 스스로의 삶의 만족도를 높이는 현상으로 파악할 수 있다.

갈수록 우리 사회에서 청년들이 큰 성취를 이뤄내는 것은 매우 어려워지고 있다. 어쩌면 청년들의 높은 야식 섭취율의 원인은 그들 개개인에게 있는 것이 아니라 소확행을 추구할 수밖에 없는 사회 분위기에 있는 것을 아닐까.

“그냥 맛있는 거 먹으면 하루를 잘 보냈다는 만족감을 얻을 수 있는 것 같다. 스스로한테 선물 주는 것 같기도 하고.” -박OO

“알바를 마치거나 일정이 바빴던 날 야식을 많이 먹는 것 같다. 약간 나에게 주는 작은 선물 같은 느낌으로. ... 맨날 야식을 먹는 게 아니지 않은가. 그래서 좀 특별한 날이나 나에게 수고했다고 보상을 주고

싶을 때 먹게 되는 것 같다. 뭔가 잘 해냈다, 일과를 잘 해냈다 그랬을 때. ” -이00

“열심히 살았다던가, 해야 될 일을 열심히 해냈을 때 나에 대한 보상으로 먹는다.” -김00

③ 야식은 곧 일상

앞서 살펴본 청년들과는 달리 야식을 일상적으로 먹을 수밖에 없는 환경에 처한 청년들도 있었다. 이들에게 야식이란 스트레스 해소 수단이나 자신에게 주는 작은 선물 같은 의미는 전혀 없었다. 그저 늦은 저녁 식사에 불과했다.

세 명의 청년들은 직업적 특성과 근무환경으로 인하여 야식을 먹을 수밖에 없던 경험을 공유해주었는데, 이들 사이에서도 두 가지 유형으로 구분이 되었다. 첫 번째는 퇴근 시간이 늦기 때문에 야식이 곧 늦은 저녁 식사가 되는 경우였고, 두 번째는 교대 근무자(간호사)로서 근무지에서 야식 먹는 시간이 별도로 정해져 있는 경우였다.

첫 번째 유형의 두 인터뷰이는 야식 섭취가 건강에 좋지 않은 영향을 미친다는 것을 잘 알고 있었음에도 귀가 시간이 이미 9시를 넘긴 밤 시간대였기 때문에 어쩔 수 없이 야식을 먹는 경우였다. 두 번째 유형에 속하는 인터뷰이의 경우, 평소 야식을 거의 먹지 않는 ‘NO 야식파’이었음에도 나이트(야간 근무) 때 일을 하기 위해서는 어쩔 수 없이 먹었다고 이야기했다.

“퇴근이 늦기 때문에 집에 가면 시간이 이미 8시 반, 9시가 된다. 그래서 저녁 겸 야식이라고 해야 되나 ... ” -정00

“간호사라는 직업이 교대 근무를 하는 직업이다 보니까 확실히 야간 근무할 때는 당연히 먹게 된다. 일을 하면 배가 고파지고, 또 나이트 때는 야식 시간이 따로 있다. 한 2시, 3시 그때쯤에 다 같이 먹는다.” -김00

“일이 늦게 끝나다 보니까 거의 매일 먹는다. 주 7일 먹는 것 같다. 일 끝나면 8시가 넘고, 집에 들어오면 9시, 10시 이렇게 되는데 간단하게라도 챙겨 먹는다.” -최00

□ 코로나 이후의 야식 생활

청년들은 모두 인터뷰에서 코로나 이후로 확실히 야식 섭취가 늘었다고 답변하였다. 단순히 섭취가 늘은 정도가 아니라 야식으로 배달 음식을 시켜 먹는 것 일상화 혹은 습관처럼 굳어졌다고 응답한 청년들도 있었다.

한 가지 특이한 점은 많은 청년들이 야식을 배달 음식과 연관 지어 생각하는 경향이 있다는 점이다. 인터뷰 과정에서 아예 야식을 배달과 동일시하는 청년도 있었다. 이는 코로나의 영향이 크게 작용한 것으로 볼 수 있는데, 코로나 이전에 비해 외식 활동이 현저하게 줄어들고, 실내 활동이 일상화되었기 때문이다. 게다가 국내에서 배달업이 상당히 활성화된 것도 크게 작용하였을 것이다.

“완전 그렇다. 사실 이 정도까지는 아니었던 것 같은데 코로나 이후로 어디를 못 나가다보니 야식을 정말 많이 먹게 된다.” -정00

“코로나 전에는 사람들을 만나면 저녁 시간에 만나니까 밥을 먹는 게 규칙적인데, 코로나 이후 비대면화 되고 나서부터 사람들이랑 시간 맞출 것 없이 제 의지대로 먹고 자고 생활하기 때문에 더 불규칙적이어서 배달을 시켜서 야식을 먹는 경우가 있었던 것 같다.” -김00

“꽤 영향이 컸던 것 같다. 친구들도 못 만나고 맨날 집에만 있다 보니까 그냥 집에서 배달시켜 먹었다.” -권00

“확실히 더 많이 먹긴 하는 것 같다. 학교 때문에 경기도에서 자취를 하는데, 본가에서도 확실히 밥 먹는 시간 자체도 늘어난 것 같다. 또, 배달 시켜 먹는 것에 부담감이 많이 줄어들었다.”

IV 결론

1. 결론

조사 기간 중 야식을 섭취한 청년은 전체의 약 36%였다. 3일의 조사일 중 단 하루만을 기준으로 분석을 실시했다는 점을 감안할 때, 청년 세 명 중 한명 꼴로 야식을 먹었다는 것은 꽤 높은 수치라고 볼 수 있다. 인터뷰 과정에서 야식을 즐겨 먹거나 일상적으로 섭취하는 청년들이 있는 반면 아예 야식을 먹지 않는 청년들도 만날 수 있었는데, 이들은 주로 건강(소화상의 문제)이나 다이어트의 이유로 야식 섭취를 꺼려했다.

또한, 청년층은 비청년층에 비해 야식 섭취율이 높았다. 청년층과 비청년층의 야식 섭취율은 약 14% 정도의 차이를 보였다. 이러한 결과는 단순히 야식 섭취뿐만 아니라 청년층의 소비 시간대가 평균적으로 비청년층에 비해 늦다는 점과 연관 지어 생각해볼 수 있다. 한 인터뷰이는 부모님 세대들이 청년 세대에 비해 야식을 부정적으로 바라보는 경향이 있다고 했는데, 건강 걱정을 할 수 밖에 연령대이기 때문에 의식적으로 야식 섭취를 꺼리고, 자녀에게도 영향을 준다고 응답하기도 하였다.

청년들이 야식을 먹는 데에 평균적으로 소요하는 시간은 약 32분이다. 30분이라는 시간은 간식을 먹기에는 다소 긴 시간이다. 30분 정도 무언가를 먹었다면 이는 늦은 저녁 식사일 가능성이 높을 것이다. 퇴근 시간이 늦어서 매일 귀가 시간이 9시를 넘기기 때문에 어쩔 수 없이 저녁 식사가 야식이 되어버린다고 응답한 인터뷰이도 야식을 먹는 데에 평균적으로 30분 정도 소요된다고 응답하였다.

통계분석 결과에 따르면 야식 섭취는 밤 9시에서 10시 사이에 가장 많이 이루어졌다. 실제로 인터뷰에서도 밤 9시에서 11시 사이에 야식 섭취를 한다고 답한 청년들이 많았다. 야심한 시각에 야식 섭취율이 급격히 줄어드는 것은 다음날 일상에 지장이 없

게끔 하기 위해서일 것으로 추측된다. 무언가를 먹고 나서 잠을 자기 위해서는 소화시키기 위한 시간이 추가적으로 소요되는데, 너무 늦은 시간에 야식을 먹게 되면 그만큼 늦게 잠자리에 들게 되고, 결국 다음날 기상 시간에 영향을 줄 수밖에 없기 때문이다.

통계분석에서 약 61%가 야식 섭취와 동시에 ICT 기기를 사용하는 것으로 파악되었는데, 인터뷰를 진행한 대부분의 청년들은 실제로 야식을 먹으며 유튜브, 넷플릭스, 트위치 등 동영상 미디어 플랫폼을 통한 영상 시청이나 스포츠 경기 시청을 일상적으로 하고 있었다. 영상 시청을 하지 않는 경우는 지인들과 함께 야식을 먹는 자리에서 대화를 나누거나 친교 활동을 하는 경우였다.

인터뷰를 진행하며 통계 분석으로는 얻을 수 없었던 청년들의 야식 섭취의 몇 가지 특징들을 발견할 수 있었다. 청년들에게 있어 ‘야식’이 의미하는 바는 크게 세 가지로 정리할 수 있을 것이다.

첫 번째는 가장 일반적인 인식으로서, 스트레스를 해소하는 하나의 창구 역할을 한다는 것이다. 이 경우 매운 음식이나 음주에 곁들일 수 있는 안주거리의 음식을 선호하는 경향도 있다.

두 번째는 스스로에게 주는 보상의 개념이다. 인터뷰 과정에서 청년들은 수고한 자신에게 주는 작은 선물이라는 표현을 사용하였는데, 이는 최근 젊은 층 사이에서 크게 확산되어 있는 ‘소확행’ 문화의 한 측면으로 이해할 수 있을 것이다. 비교적 적은 비용을 들여 확실한 행복을 누릴 수 있기 때문이다.

마지막으로는 근로 환경에 의하여 어쩔 수 없이 먹는 경우에 해당한다. 이들에게 야식이란 앞선 두 경우와 다르게 특별한 무언가가 아니라 그저 늦은 저녁에 불과했다. 따라서 야식 섭취가 건강에 좋지 않은 경향을 미친다는 것을 잘 알고 있음에도 어쩔 수 없이 먹게 되는 것이다.

2. 연구의 의의와 한계

본 연구는 대개 의학적·영양학적 관점에서 진행되었던 야식 관련 선행 연구들과 달리 식을 하나의 사회현상 내지 생활양식으로 바라보고, 연구 대상자들의 일상과 밀접하게 연관 지어 살펴보고자 하였다.

통계청의 2019 생활시간조사 데이터 중 경기도에 거주하는 만19~34세 청년들의 데이터만 추출하여 통계분석을 진행하였고, 기술통계와 빈도분석 등을 통하여 청년들의 야식 섭취 빈도나 평균 섭취 소요 시간, 섭취 시간대 등을 파악할 수 있었다. 사실 연구 초기 단계에서는 회귀분석을 통하여 청년들의 야식 섭취에 영향을 미치는 요인을 발견하고자 하였으나, 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변수를 발견하기 어려웠다. 따라서 질적연구를 통하여 이 점을 보완하고자 했다.

13명의 경기 청년들을 만나 1:1 개별 인터뷰를 진행하면서 분명 통계 자료에서는 알 수 없었던 내용들을 파악할 수 있었다. 특히, 경기 청년들에게 야식이 갖는 의미, 그리고 야식 섭취에 영향을 미치는 요인들에 대해서도 유의미한 이야기들을 들을 수 있었다. 그러나 인터뷰 과정에서는 몇 가지 문제점이 있었다. 첫 번째는 지인의 지인 위주로 인터뷰이를 섭외하다보니 연령이나 직업군, 거주 지역 등을 고르게 분포되도록 노력하였음에도 불구하고 결국 연령이 20대에 편중되어 있고, 거주지도 경기 북부에 한정되었다는 점이다.

두 번째는, 비대면 인터뷰로 인한 문제점이다. 코로나19 사회적 거리두기로 인하여 대면 인터뷰에 부담감과 거부감을 느끼는 인터뷰이들이 많아서 부득이하게 ZOOM을 활용한 비대면 인터뷰로 진행하였는데, 인터뷰이들이 편안한 분위기에서 본인의 이야기를 할 수 있게끔 분위기를 유도하려고 노력하였으나, 비대면으로 진행하다보니 어려움이 많았다. 우선 캠을 켜고 컴퓨터 앞에 앉아 초면인 연구자와 대화를 나눈다는 것 자체에 부담감을 많이 느끼는 것으로 보였다. 대면으로 인터뷰가 진행되는 경우에는 본격적인 질문으로 넘어가기 전 가벼운 주제로 이야기를 나누며 라포를 형성하여 이후 인터뷰를 편안한 분위기에서 진행하기가 쉬운데, 연구자도 처음 겪어보는 비대면 인터뷰이다 보니 진행 과정에서 미흡한 부분이 많았다.

세 번째 역시 비대면 인터뷰로 인해 발생한 문제점으로서 기술적인 부분이다. 인터

넷 연결이 불안정하거나, 인터뷰이가 외부(카페나 버스 정류장 등)에서 인터뷰를 진행하는 경우에는 소음 때문에 의사소통에 어려움을 겪기도 했다. 같은 내용을 여러 번 반복해서 되묻거나 같은 내용임에도 서로 다르게 이해하는 경우도 종종 발생하였다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 ‘야식’을 주제로 청년들의 생활을 들여다보고자 했다는 점에서 기존 연구들과 분명한 차별성을 가지고 있다. 선행연구 자료를 많이 찾아보았지만, 야식을 영양학·의학적 관점으로 바라보지 않은 연구는 없었다. 즉, 그동안 영양학·의학 분야의 전유물이었던 야식 연구를 그 틀에서 벗어나게 한 최초의 연구라는 점에서 그 의미가 크다고 생각한다.

3. 후속 연구 및 정책 사업 제안

경기 청년들의 야식 생활에 대한 내용을 전반적으로 파악하여 폭넓게 담으려다 보니 더 깊게 파고들지 못한 측면도 분명히 존재한다. 따라서 향후 본 연구에서 다루었던 내용에서 주제를 세분화하여 보다 깊고 전문적인 연구가 진행된다면 매우 흥미로운 연구가 될 것이다.

인터뷰 내용에서도 살펴보았듯이 청년들에게 야식과 배달음식은 이미 일상이 되었다. 앞으로도 청년들의 야식 생활을 계속될 것이며, 배달 업계가 성장함에 따라 어쩌면 더 증가할지도 모른다. 그렇다면 청년들의 높은 야식률, 그리고 그로 인한 건강 악화 등이 사회 문제로 대두되지 않도록 하기 위해서는 무언가 사전 조치가 필요하다.

이에 몇 가지의 정책 사업을 제안하고자 한다. 아래의 사업 프로그램 제안들은 실제 청년들과의 인터뷰 내용을 바탕으로 기획한 것이다. 방향성은 크게 두 가지로 나뉘는데, 첫 번째는 야식을 ‘나쁜 습관’으로 보고 개선하고자 하는 청년들을 위한 지원이며, 두 번째는 야식을 하나의 ‘생활양식’으로 받아들이되, 건강에 미칠 악영향을 방지하고자 운동과 관련된 지원을 하는 것이다.

□ 식습관 개선 지원

① 야식 먹는 습관 개선 프로그램

제안명	야식 STOP! 메이트
제안 배경	청년들은 야식 먹는 것을 일종의 ‘나쁜 습관’으로 인식하는 경향이 있었다. 건강에 악영향을 미친다는 것을 잘 알고 있음에도 습관적으로 밤이 되면 야식을 찾게 되는 것이다. 건강이나 다이어트를 목적으로 야식 먹는 습관을 개선하고자 하는 청년들을 모집하여, 전문가의 도움을 받아 식습관을 개선하는 데 도움을 받을 수 있도록 한다.
사업 내용	<ul style="list-style-type: none"> - 영양 전문가의 교육을 통하여 야식이 정확히 어떠한 원인으로 어디에 어떻게 악영향을 미치는지 자세히 학습한다. - 심리 전문가 상담을 지원함으로써 습관을 개선하는 데 있어 어려운 점, 그리고 야식 먹는 습관을 갖게 한 환경이나 요인 등을 해결할 수 있는 방안을 함께 모색한다. - 매일 저녁 8시 혹은 9시 이후로 야식을 먹지 않도록 경각심을 주는 문구를 담은 메시지를 발송함으로써 습관 개선에 도움을 준다. - 프로그램에 참여하는 청년들은 정기적으로 모임을 가짐으로써 공감대를 형성하고, 커뮤니티를 형성할 수 있도록 한다.
기대 효과	<ul style="list-style-type: none"> - 참가자의 건강 증진과 올바른 식습관 확립이 가능하다. - 전문가의 상담, 청년 모임을 진행함으로써 정서적 안정감을 느낄 수 있다.
인터뷰 내용 발췌	<p>”야식 먹는 습관을 좀 고치고 싶다고 하면 도움될 수 있도록 시간 맞춰서 보건소에서 문자 같은거 보내주면 좋을 것 같다.“ -권00</p> <p>“그냥 막연하게 아는 거랑 전문가한테 들어서 지식 같은 것들을 정확하게 알고 안 먹는 거랑 크게 다르다고 생각한다. 실제로 나도 그냥 어릴 때는 안좋다는 걸 알면서도 먹었지만 확실하게 누군가에게 상담을 받고, 전문적인 말을 듣고 나니 고치게 되었다. 그래서 교육이 필요하고 중요하다고 생각한다. 요즘에 보건소에서 무료로 정신 상담도 많이 한다. 보건소에 건강 증진 사업 파트가 있는데, 그런 인력을 좀 사용해서 고치고 싶은 사람들은 온라인이나 전화로 신청 받아서 상담 받게 해주면 좋을 것 같다. 그렇게 진행하다보면 인식 개선도 될 것 같다.” -김00</p>

② 조식 지원 사업

제안명	아침 든든 조식 패키지
제안 배경	<p>우리나라 국민의 아침식사 섭취율은 아태지역에서 꼴찌를 차지했다. 한 조사 결과에 따르면 우리나라 20대 청년 10명 중 6명은 아침식사를 거른다고 한다. 인터뷰에서 한 청년은 아침식사를 거르면 하루 식사가 모두 뒤로 밀리고, 결국 야식을 찾게 된다고 이야기했다. 본 제안에서는 건강한 아침 식사를 제공함으로써 올바른 식사 사이클을 되찾을 수 있도록 하고, 장기적으로는 올바른 식습관을 갖도록 한다.</p>
사업 내용	<ul style="list-style-type: none"> - 영양사 등 전문가가 직접 구성한 건강한 식단으로 조식 패키지를 청년의 집 앞까지 배달한다. - 과일식, 비건식 등을 마련하여 기호에 맞춰 선택할 수 있도록 한다.
기대 효과	<ul style="list-style-type: none"> - 아침식사를 섭취함으로써 올바른 식습관을 갖는다. - 패키지에 들어가는 음식들은 모두 경기도 내 음식점에서 공수하므로, 지역 소상공인과의 상생을 기대할 수 있다. - 패키지 구성, 포장, 배달 등 해당 사업에 필요한 인력이 많으므로 신규 일자리 창출이 가능하다.
인터뷰 내용 발췌	<p>“아침을 안 먹거나, 바빠서 못 먹는 분들이 많기 때문에 아침 식사를 간단하게 먹거나 건강식으로 대처할 수 있는 지원이 현실적으로 도움이 될 것 같다. 그렇게 조금씩 식사 시간 자체가 앞당겨지다 보면 아침을 먹으면 점심도 적당히 먹고, 그래야 저녁도 적당히 먹게 되면서 이렇게 식습관이 기본적으로 좀 개선될 거라 생각이 든다.” -정OO</p> <p>“아침을 먹을 수 있도록 아침에 일어날 수 있게 8시부터 9시나 10시까지만 사용할 수 있는 지원금 같은게 있으면 어떨까. 아침에 쉼러드나 이런 걸 먹을 수 있도록 ...” -윤O</p>

□ 신체 건강 지원

① 건강 바우처 지원 사업

제안명	경기형 청년 운동 바우처
제안 배경	청년들은 야식이 건강에 안좋은 영향을 미친다는 사실을 이미 너무나 잘 알고 있었다. 그만큼 운동을 통하여 건강을 회복하고자 했지만, 그마저도 경제적인 부담 때문에 하지 못하는 경우가 많았다. 청년들이 돈 걱정 없이 운동할 수 있게끔 지원해주는 사업이 있다면 좋겠다.
사업 내용	<ul style="list-style-type: none"> - 경기 청년들에게 일정 금액의 운동 바우처를 제공하고, 지역의 체육시설에서 사용할 수 있도록 한다. - 금액을 모두 소진하였을 경우, 지역 상품권을 가지고 충전하여 사용할 수 있도록 함으로써 연계성을 높인다.
기대 효과	<ul style="list-style-type: none"> - 운동 바우처를 통해 청년들이 비용 걱정 없이 운동하고, 건강 증진으로 이어질 수 있다. - 지역 체육시설이 활성화된다.
인터뷰 내용 발췌	<p>“그리고 야식 먹는 습관이 이미 정착이 돼 버렸고, 바꿀 수 없다면 운동을 하는 거 자체도 그런 음식을 먹고 소화의 부담을 느끼는 부분을 좀 개선하고 또 건강에도 도움이 될 수 있다고 생각을 하기 때문에 그런 운동적인 지원도 괜찮을 것 같다. 운동을 할 수 있는 지원금을 조금 준다든지 아니면 어떤 운동 생활을 했을 때 그런 거에 대한 혜택을 더 준다든지 그런 것도 괜찮을 것 같다.” -정OO</p> <p>“지원해 준다면 운동 바우처나 운동 프로그램 같은 쪽으로 지원해주는 게 낫지 않을까 싶다.” -윤O</p>

② 청년 운동 프로그램

제안명	多 가치, 운동
제안 배경	청년들이 함께 모여 운동할 수 있는 프로그램을 제안하고자 한다. 본 제안의 특징은 수업을 진행하는 선생님도 청년이고, 수업을 듣는 학생도 청년이라는 점이다. 특히, 11월 부로 사회적 거리두기 제한이 대폭 완화되었으므로, 대면 프로그램으로 진행할 수 있도록 한다.
사업 내용	<ul style="list-style-type: none"> - 대학가 혹은 1인 가구가 많은 지역을 중심으로 청년 전용 운동 프로그램을 개설한다. - 청년 강사가 청년 수강생에게 운동을 가르쳐 주는 방식으로 진행된다.
기대 효과	<ul style="list-style-type: none"> - 청년들끼리 진행되는 수업이므로 편안한 분위기에서 이루어질 수 있다. - 대학교와의 직접적인 연계 사업이 가능하다.
인터뷰 내용 발췌	<p>“주로 야식 먹는 9시 정도에 근력 운동 증진 프로그램 같은걸 만들면 괜찮을 것 같다.” -권00</p> <p>“야식을 먹은 이후에 청년들을 케어해 줄 수 있는 무언가가 있으면 좋겠다. 운동하는 것을 지원해줬으면 좋겠다. 헬스장이랑 연계한다던가. 왜냐하면 제일 중요한 게 가격이다. 운동을 하고 싶어도 비용이 부담스러워서 못하거나 이런 경우도 많다. 다 운동은 하고 싶어 하고 운동이 필요하다는 걸 아는데 굳이 내가 이 돈 주고는 안 하겠다 이런 마인드를 가진 친구들도 많다. 또, 청년들을 모아서 무료나 아주 저렴한 가격으로 운동 프로그램을 만들어도 좋겠다. 접근성 좋게, 대학가 근처로 하면 할 것 같다.” -이00</p>

참고문헌

- 손애리. 2000. “사례연구: 시간연구의 특성과 ‘생활시간조사’ 개발 과정.” 《조사연구》 1(1):135-148.
- 정혁순·구난숙. 2014. “대전지역 대학생들의 주거지에 따른 식행동과 야식 섭취실태” 《한국생활과학회지 제23권 4호》 721-732.
- 홍승희 외. 2013. “대학생에서 야식의 섭취가 영양소 섭취 상태에 미치는 영향” 《東아시아 食生活學會誌》 23(3): 297-310

