creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

보건학 석사학위논문

도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식에 대한 주관적 인식 탐색

2023년 8월

서울대학교 대학원

보건학과 보건정책관리학 전공

이 홍 림

도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식에 대한 주관적 인식 탐색

지도교수 유 승 현

이 논문을 보건학 석사학위논문으로 제출함
2023년 5월

서울대학교 대학원
보건학과 보건정책관리학 전공
이 홍 림

이홍림의 석사학위논문을 인준함
2023년 6월

위 원 장 유명순 (인)

부위원장 조영태 (인)

위 원 유승현 (인)

국문초록

‘섭식’은 일반적으로 체내에 영양분을 보충하기 위한 행동으로 알려져 있으나, 많은 사람들은 정서적 허기를 채우기 위한 목적으로 슬픔, 분노, 외로움, 우울 등의 다양한 부정적 정서에 반응하여 음식을 섭취하기도 하며 이를 ‘정서적 섭식(emotional eating)’이라고 한다. 정서적 섭식은 달거나 기름진 음식, 간식, 패스트푸드의 섭취 등 음식 섭취의 종류나 양 등이 변화하는 형태로 나타난다. 이는 죄책감, 자기 혐오 등의 또 다른 부정적 정서를 야기한다는 점에서 신체적, 정신적으로 부정적 건강 영향을 미칠 수 있는 부적응적인 스트레스 대처 전략으로 알려져 있다. 정서적 섭식은 일시적으로 일반인에게 흔히 일어나는 현상이지만 그 정도가 심하면 병리적 섭식으로 발전할 수 있다는 점에서 섭식 장애 및 비만의 위험요인으로 이어질 가능성이 높다. 한편, 정서적 섭식은 비만, 체중조절, 정서적 불안정 등과 관련해 청년층에게서 주로 나타나는 섭식 경향이며 그 중에서도 도시에 거주하는 청년 1인 가구는 다인가구 청년에 비해 이들 주변의 상황 및 맥락, 그리고 이에 대처할 수 있는 부족한 자원이 부정적 정서 경험과 대처에 있어서 취약성을 더한다고 할 수 있다.

이에 본 연구는 도시 청년 1인 가구를 대상으로 시각 자료를 활용한 질적 연구 방법의 일환인 사진유도면담(Photo Elicitation Interview, PEI)을 적용하여 이들이 다양한 부정적 정서를 경험하게 되는 맥락과 더불어 정서적 섭식을 스트레스 대처 전략으로 행하게 되는 이유 및 이에 대한 인식을 파악하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 서울시에 거주하는 만 19~39세 청년 1인 가구 중 정서적 섭식 경향이 있는 자를 대상으로 2023년 4월부터 5월까지 약 6주간 조사를 진행하였다. Creswell(2017)이 제시한 총 6단계의 질적 자료 분석 방법을 활용하여 전체 연구 참여자 총 20명에 대한 면담 자료를 분석했으며, 사진 자료는

면담 진행 전 설명문을 바탕으로 유사한 내용 갈래로 분류한 후 면담 자료를 중심으로 반복적 비교 분석을 통해 패턴을 재확인하는 과정을 거쳤다.

분석 결과, 도시 청년 1인 가구는 청년과 1인 가구로서의 삶이 교차하는 지점에서 부정적 정서를 경험하고 있었는데, '미래를 위해 현재를 희생해야 하는 모순적인 삶', '남들과의 비교에서 오는 상대적 박탈감', '홀로 감당해야하나 버겁기만 한 현실', '집에서의 외로움과 막막함', '체중관리에 대한 강박'이 그 맥락에 해당하였다. 이에 대해 청년 1인 가구는 손상된 자존감과 잃어버린 인생의 즐거움을 되찾고, 혼자라는 외로움을 해소하기 위해 정서적 섭식을 행하고자 하였다. 한편, 청년 1인 가구는 정서적 섭식이 '가장 효율적인 부정적 정서 대처 방법', '유일한 대처 방법', '즉각적 대처에 용이', '정서적 위안을 제공' 한다는 점에서 이를 부정적 정서에 대처하는 전략으로서 활용하는 것으로 나타났다. 결국 정서적 섭식은 '자기 발견 및 존중의 기회'라고 인식되는 점에서 긍정적 정서 효과가 있으나 '인생의 유일한 즐거움마저 잃어버림', '일시적 도피로 현실을 재확인', '자기조절의 실패'로서 인식된다는 점에서 또 다른 부정적 정서를 유발하여 정서적 섭식의 순환적 구조를 형성하였다.

이러한 결과는 현재 한국 사회의 도시 청년 1인 가구가 경험하는 부정적 정서 경험 및 그 맥락과 더불어 이들이 인지하는 개인적·환경적 자원 부족이 정서적 섭식으로 이어지는 과정에 대한 이해를 돕는다는 점에서 의의가 있다. 또한, 본 연구는 청년 1인 가구의 정서적 섭식 경험을 심층적으로 이해하고 이를 둘러싸고 있는 다양한 맥락과 인식을 파악하였다는 점에서 기존 양적 연구 중심의 연구와 차별점을 가질 뿐만 아니라 청년 1인 가구의 일상 경험과 정서적 섭식에 대한 인식을 고려하여 구체적으로 어떠한 지점에서 정책 개입이 필요한지에 대한 고찰이 이루어졌다. 이를 통해 최근 청년 건강의 주요 의제로 떠오르는 식생활 및

정신 건강 문제 접근을 위한 새로운 시각을 마련해봄으로써 청년층의 건강한 식생활 실천과 스트레스 관리를 위한 정책 수립에 필요한 기초 자료를 제공할 수 있을 것이라 기대한다.

주요어 : 정서적 섭식, 스트레스, 대처, 청년, 1인 가구, 사진유도면담
학 번 : 2021-25296

목 차

제 1 장 서론 ····· 1
제 1 절 연구 배경 및 필요성 ····· 1
제 2 절 연구 목적 ····· 6

제 2 장 이론적 배경 ····· 7
제 1 절 정서적 섭식의 개념과 발생기전 ····· 7
제 2 절 대처 전략으로서의 정서적 섭식 ····· 9
제 3 절 정서적 섭식과 건강 간의 관련성 ····· 12
제 4 절 청년의 정서적 섭식에 관한 연구 동향 ····· 14

제 3 장 연구 방법 ····· 17
제 1 절 연구 설계 ····· 17
제 2 절 자료 수집 ····· 17
1. 연구 참여자 선정기준 및 모집 ····· 18
2. 자료 수집방법 ····· 20
제 3 절 자료 분석 ····· 23
제 4 절 연구 결과의 질 확보 ····· 24
제 5 절 연구 윤리 ····· 25

제 4 장 연구 결과 ····· 26
제 1 절 연구 참여자의 일반적 특성 ····· 26
제 2 절 사진유도면담 결과 ····· 28
1. 도시 청년 1인 가구의 부정적 정서 경험 맥락 ····· 29
2. 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 이유 ····· 37

3. 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식에 대한 인식 ····· 49

제 5 장 논의 ····· 55
제 1 절 연구 결과에 대한 고찰 ····· 55
제 2 절 연구 결과 활용에 대한 고찰 ····· 62
제 3 절 연구의 한계점 및 의의 ····· 64

제 6 장 결론 ····· 67

참고문헌 ····· 69
Abstract ····· 82

표 목 차

[표 1] 사진유도면담 조사 질문지 ····· 22
[표 2] 연구 참여자의 일반적 특성 ····· 27
[표 3-1] 도시 청년 1인 가구의 부정적 정서 경험 맥락 ··· 29
[표 3-2] 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 이유 ····· 37
[표 3-3] 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식에 대한 인식 49

그 림 목 차

[그림 1] 서울시 청년 1인 가구의 분야별
주요 지표 취약도 ····· 2
[그림 2] Lazarus & Folkman(1987)의
상호교류 모델(transactional model) ····· 11
[그림 3-1] '별도의 수고가 들지 않음' ····· 39
[그림 3-2] '짧은 시간에 얻는 확실한 효과' ····· 40
[그림 3-3] '언제나, 빠르고, 간편하게' ····· 43
[그림 3-4] '미리 대처할 수 있는 환경 조성' ····· 44
[그림 3-5] '1인 가구의 자유로움' ····· 45
[그림 3-6] '쉽게 얻는 다양한 재미 요소' ····· 46
[그림 3-7] '수고한 나를 위한 보상' ····· 47
[그림 3-8] '사회적 만남의 기회 제공' ····· 48
[그림 4] 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 맥락과 인식 55

제 1 장 서론

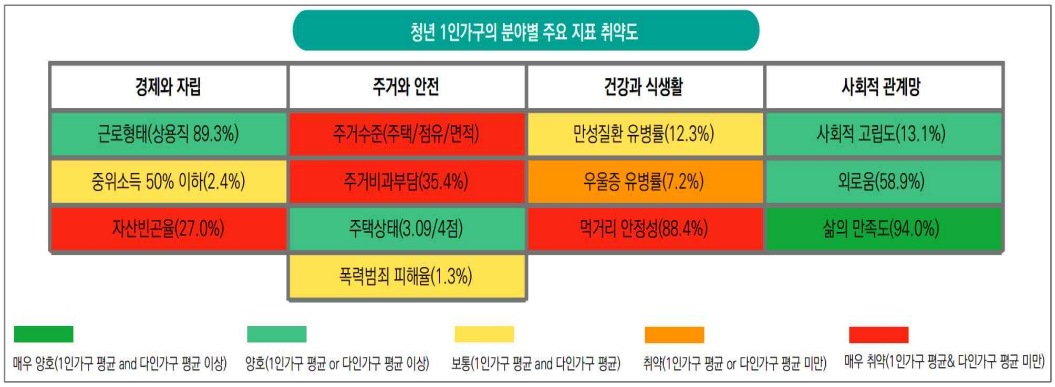
제 1 절 연구 배경 및 필요성

최근 1인 가구는 국내 전체 가구 유형의 가장 많은 비중(33.4%)을 차지하였으며, 통계청(2022)에 따르면 2045년까지 매년 약 10만 가구가 증가할 것으로 예측되어 1인 가구의 확산은 주목해야 할 사회적 트렌드다. 그 중 전체 1인 가구의 가장 많은 비중(36.9%)을 차지하는 20·30대 청년 1인 가구는 대도시를 중심으로 분포하고 있다. 이들은 학업, 취업 등을 이유로 부모로부터 일시적으로 독립하여 1인 가구로 살아가기도 하지만 최근에는 결혼을 비롯한 인생 가치관의 변화로 인해 개인적 삶에 대한 열망이 확대되면서 장기적으로 1인 가구의 삶을 선택하는 것을 청년 1인 가구의 증가 원인으로 보기도 한다(한성민 & 이숙종, 2018).

청년 1인 가구는 학령기 이후 청소년기에서 성인기로 전환되는 시점에서 주거 문제를 비롯한 경제적 어려움과 더불어 미래에 대한 불안으로 다양한 정서적 어려움을 경험한다는 점에서 건강한 생활을 유지하기 어려울 가능성이 높다. 이에 따라 최근에는 청년 1인 가구의 건강 관련 생활양식의 변화와 건강 문제에 관한 연구가 비교적 활발히 진행되고 있다. 특히 청년 건강과 관련하여 가장 심각하게 논의되고 있는 분야는 영양 및 정신건강이다. 김기태(2020)는 청년층의 식생활과 정신건강 문제가 이들의 건강문제에 중요한 영향을 미치는 요인이라고 보았으며, 실제로 서울특별시 & 서울연구원(2022)에 따르면, 서울시 청년 1인 가구는 서울시 전체 1인 가구나 다인 가구 평균에 비해 먹거리 안정성[1]과 우울증 유병률이 취약하다고 보고된다 [그림 1].

---

1) 먹거리 안정성: 충분하고 다양하게 먹거나(양+질), 충분하게 먹는(양) 사람의 비율



[그림 1] 서울시 청년 1인 가구의 분야별 주요 지표 취약도

다수의 선행연구는 청년 1인 가구의 식생활 문제와 주관적 스트레스, 우울 등의 정신 건강문제를 다루고 있다. 청년 1인 가구는 열악한 경제 상태, 불규칙한 식사 시간 등을 이유로 먹거리 관련 비용을 줄이게 되면서(Kim & Lee, 2020) 편의 중심의 외식 의존, 높은 결식 빈도, 높은 외식·배달·가정 간편식 이용 비율 등 영양 불균형으로 이어질 수 있는 식생활 문제를 경험하고 있다(홍승희 & 김지명, 2021). 또한, 사회적 관계망이나 정서적 지지망의 축소로 인해 사회적 고립을 경험할 가능성이 높다고 알려져 있다(송나경, 2020; 정경희 외, 2012). 이러한 점으로 미루어 볼 때, 청년 1인 가구를 새로운 건강 취약계층으로 바라보고 이들의 식생활과 정신건강 문제에 주목하여 개선을 위해 어떠한 논의가 필요한지에 대한 관심이 요구되는 상황이다.

그동안 청년 1인 가구의 식생활은 정신건강 영역과 별도의 문제로 인식되어 왔다는 점에서 최근 식품의약품안전처(2023)가 공개한 '청년 식생활 가이드 프로그램'은 상당히 반가운 정책적 시도라고 할 수 있다. 2013년부터 현재까지 20·30 청년층의 식생활 평가 점수[2]는 모든 연령층 중 가장 낮은 것으로 나타나 이들의 식생활 개선 필요성이 제기되었다. 해

2) 식생활 평가 점수: '충분도(9개 항목)'와 '절제(5개 항목)' 영역으로 구분하여 식생활지침의 권장 사항을 잘 준수하고 있는지 정량적으로 평가하는 도구

당 정책을 통해 청년층은 건강한 식생활을 위해 자신의 식사 유형을 판별하고 각자의 유형에 맞는 식생활 가이드를 확인해볼 수 있을 것이라 기대된다. 식사 유형은 총 4가지(건강식사형, 감정식사형, 편리식사형, 유행식사형)로 분류되는데, 이 중 '감정식사형'은 감정에 치우쳐 식사의 질과 양이 변하는 식사 유형으로, 전체 유형 중 가장 좋지 않은 식생활 패턴으로 인식되어 관련해 다양한 해결책이 필요하다고 알려져 있다.

국내 선행연구에서 '감정적 식사(emotional eating)'는 '정서적 섭식(emotional eating)'으로 치환되어 사용되고 있다. 둘은 개념 상 큰 차이가 없으나, 학술적으로 해당 개념을 다룰 시 Van Strien et al.(1986)의 3가지 섭식 유형에 따라 절제된 섭식(restrained eating), 외부적 섭식(external eating)과 함께 정서적 섭식을 활용하고 있음을 확인할 수 있다. 정서적 섭식은 스트레스 및 부정적 정서에 반응하여 좋지 않은 기분을 해소하기 위해 음식을 섭취하는 것을 의미한다(Arnow et al., 1995). 이는 부적응적인 스트레스 대처 방식으로서 부정적 정서를 직접적으로 다루기보다는 회피하거나 소극적으로 다루는 '정서 중심적 대처(emotion-focused coping)' 방법으로 알려져 있다. 대처 전략으로서의 섭식 유형은 누구에게나 일시적으로 흔하게 일어나는 현상이나(Van Strien & Oosterveld, 2008) 그 빈도나 정도가 심화되면 비만 또는 섭식장애로 이어질 수 있는 위험 요인으로 보고된다.

그럼에도 불구하고 국내에서는 정서적 섭식 현황을 파악하기 위한 구체적 지표에 대한 확인조차 어려운 실정이다. 2005년도 국민건강영양조사를 통해 '스트레스 해소 방법'에 대한 조사가 이루어진 바가 있으나 이후 해당 문항에 대한 조사는 중단되었다. 또한, 2016년도부터 매년 청년을 대상으로 청년사회경제실태조사가 이루어지고 있으나 스트레스 해소 방안에 대한 조사는 일부 지역에서만 시행되고 있으며, 그마저도 '휴식', '취미활동', '여행', '사람들과의 대화'만을 해소 방안에 해당하는 항목으로

포함하고 있어 부적응적인 대처 전략에 대해서는 확인이 어렵다. 한편, 미국심리학회(American Psychological Association, APA)는 2013년 미국 성인의 약 30%가 스트레스에 대처하기 위해 음식을 섭취한다고 보고하였으며(American Psychological Association, 2013), 국내에서는 2021년 대학내일20대연구소가 'MZ세대의 정신건강 및 스트레스 관리'에 대한 조사를 수행한 결과, 조사 대상의 51.1%가 음식이나 술, 커피 등을 포함한 음료를 통해 정신 건강 및 스트레스를 관리한다고 보고하였다(대학내일20대연구소, 2021). 이를 통해 정서적 섭식이 빈번하게 이루어지고 있는 현황을 추정해볼 수 있으며, 많은 국내외 선행연구는 정서적 섭식의 주된 대상을 정서적 취약성이 높은 청년층으로 보고 있다.

정서적 섭식은 부정적 정서를 경험하고, 이를 건강하지 못한 방식으로 대처하는 것에서 기인한다. 따라서 해당 문제를 정책적으로 접근하기 위해서는 실제 이들이 경험하는 부정적 정서에 대한 이해와 불건강한 식생활을 행하거나 행할 수밖에 없는 이유 및 맥락을 탐색하는 과정이 필요하다. 이에 대해 조은빈 외(2022)는 불건강한 식생활로 인한 단순한 영양 문제 외에 청년들의 삶을 심층적으로 이해함으로써 식사 패턴 및 유형을 파악하는 것의 중요성을 강조하고 있다. 정서적 섭식의 주된 대상인 청년층의 식생활 패턴을 파악하고, 이에 영향을 미치는 양적인 요인들을 파악하는 것만으로는 다양한 정책적 논의를 마련하기에 이해가 부족한 측면들이 있기 때문이다. 그럼에도 불구하고 많은 선행연구는 정서적 섭식의 발생기전 및 영향 요인을 밝히기 위한 목적으로 이루어져왔다는 점에서(Spoor et al., 2007) 정서적 섭식에 대한 개인의 주관적 경험 및 인식을 탐색하는 연구가 필요하다고 할 수 있다.

또한, 정서적 섭식은 단순히 개인적 차원에서 벌어지는 행동일 수 있으나 주된 대상인 청년층이 공유하는 인식과 더불어 이들의 삶을 둘러싼 여러 환경적 요인들이 다차원적인 양상으로 작용하며 발생한다고 볼 수

있다. 실제로 정서적 섭식 행동은 개인의 태도, 지식, 행동 의도 등의 개인적 자원뿐만 아니라 개인을 둘러싼 다양한 환경적 자원의 풍부한 정도에 따라 동일한 스트레스도 다르게 인식하는 과정을 거치게 된다. 이러한 자원이 부족하다고 인식된다면 부적응적인 스트레스 대처 전략으로서 신체적, 정신적 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있는 정서적 섭식 행동이 반복된다고 알려져 있다(Lazarus & Folkman, 1987).

특히 최근 국내에서 청년층 중에서도 급격한 추세로 증가하고 있는 청년 1인 가구가 공유하는 면들이 이들의 정서적 취약성과 밀접한 연관을 나타낸다고 할 수 있다. 끊임없는 경쟁이 이루어지는 한국 사회에서 한국인의 삶의 만족도는 경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development, OECD) 38개국 중에서 36위를 차지할만큼 낮으며, 국내 청년층의 사망 원인 1위가 자살(20대: 56.8%, 30대: 40.6%)이라는 점은 현재 국내 청년층이 정서적으로 매우 취약한 상황에 놓여있음을 보여준다(통계청, 2023). 그 중 청년 1인 가구는 부모로부터 독립이 이루어지는 과도기 속에서 불안정한 생활 환경에 놓여 있으며, 도시 지역에서 원룸, 오피스텔 등의 작은 주거 공간으로 인한 스트레스 및 우울감과 더불어 주거비 부담 등으로 인한 경제적 어려움을 겪고 있다(김영주 & 곽인경, 2020).

그럼에도 불구하고 현재 청년 1인 가구가 부정적 정서에 어떠한 방식으로 대처하는지에 대한 관심은 매우 부족한 실정이다. 따라서, 본 연구는 국내 청년 1인 가구의 건강 핵심 의제로 제기되고 있는 식생활 및 정신건강 문제 간의 연계를 통해 부정적 정서를 경험하게 되는 다양한 맥락과 부적응적인 대처 방식인 정서적 섭식에 대해 가지는 주관적 인식을 파악하고자 한다. 이러한 시도를 통해 현재 국내 청년 1인 가구의 정서적 섭식 경험을 심층적으로 이해해보고, 이러한 행동을 예방 및 개선하기 위해 정책적 개입이 이루어질 수 있는 지점을 고민해볼 수 있는 계기

를 마련하고자 한다.

제 2 절 연구 목적

본 연구는 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 경험을 이해하고, 이를 둘러싼 다양한 맥락 및 주관적 인식을 탐색하고자 한다. 이를 통해 도시 청년 1인 가구가 보다 건강한 방식의 대처전략을 행할 수 있도록 돕기 위해 필요한 지역사회의 역할을 고찰해보고자 한다.

위 연구 목적을 달성하기 위한 세부 연구 질문은 다음과 같다.

첫째, 도시 청년 1인 가구가 부정적 정서를 경험하게 되는 맥락은 무엇인가?

둘째, 도시 청년 1인 가구가 대처 전략으로서 정서적 섭식을 행하는 이유는 무엇인가?

셋째, 도시 청년 1인 가구는 정서적 섭식에 대해 어떻게 인식하고 있는가?

제 2 장 이론적 배경

제 1 절 정서적 섭식의 개념과 발생 기전

일반적으로 '섭식'은 체내에 영양분을 보충하기 위한 행동으로 알려져 있다. 섭취한 음식을 에너지로 전환하는 신진대사 과정은 생존의 필수 조건이다(Lowden et al., 2010). 그러나 힘들거나 불안할 때 이루어지는 섭식은 더 나아가 자기위로의 역할을 하기도 한다(Kandiah et al., 2006). 이러한 점에서 섭식은 좋지 않은 기분을 해소하고 위안을 얻기 위한 행동이라고 할 수 있으며, 이것이 '정서적 섭식(emotional eating)'의 개념이다(Tomiyama et al., 2011). 정서적 섭식은 신체적 허기가 아닌 정서적 허기를 채우기 위한 것으로 분노, 우울, 불안, 외로움 등의 부정적인 정서에 반응하여 음식을 섭취하는 것을 의미한다(Arnow et al., 1995; Van Strien et al., 2007). 정서적 섭식 이론(emotional eating theory)에 따르면, 일반적으로 스트레스 또는 정서적 각성(arousal) 상태에서는 생리학적으로 식욕이 감소하는데, 정서적 섭식의 경우 부정적 정서로 섭식이 유발되고, 섭식으로 인해 부정적 정서의 강도가 감소하는 상호관계성을 보인다. 그러나 이때 부정적 정서는 일시적으로 감소할 뿐 죄책감, 자기혐오 등의 또 다른 부정적 정서를 다시 경험하게 한다고 알려져 있다(Deaver et al., 2003).

한편, 부정적인 정서에 반응하여 음식을 섭취하는 경향성은 누구에게나 일시적으로 흔히 일어나는 현상(Van Strien & Oosterveld, 2008)이라는 점에서 특정 심리장애라고 보기에는 다소 무리가 있다. 정서적 섭식은 달거나 기름진 음식, 간식, 패스트푸드의 섭취 증가(Oliver et al., 2000), 과일이나 채소 섭취 감소 등 섭식의 빈도뿐만 아니라 섭취하는

음식의 종류, 양 등이 변화하는 행태로 나타난다고 알려져 있다(Lazarevich et al., 2016; Mikolajczyk et al., 2009). 그러나 정서적 섭식의 빈도나 정도가 심화되면, 조절 능력을 상실한 상태로 짧은 시간 안에 불편함을 느낄 때까지 많은 양의 음식을 섭취하는 폭식 장애(binge-eating disorder)를 비롯한 다양한 부적응적인 섭식 장애의 위험이 증가한다는 점에서 병리적 속성을 가진다고 볼 수 있다(이연희, 2010). 따라서 정서적 섭식을 이분법적인 접근을 통해 이상이 있는지 또는 정상인지 판단하기보다는, 단계적 접근을 통해 병리적 섭식의 위험 변인으로서 그 정도가 변화하거나 어떠한 요인이 추가될 때 심각한 섭식 장애로 이어지는지 확인하는 것이 중요하다고 할 수 있다(정진영, 2016).

정서적 섭식의 발생 기전은 섭식 행동과 관련된 다양한 이론에 의해 설명되고 있다. 우선, 정신신체 이론(psychosomatic theory)에 따르면, 불안, 두려움 등의 부정적 감정 상태에서 배고픔과 포만감을 인식하는 능력과 더불어 이러한 신호를 다른 신체적 감각과 구별하는 능력이 저하된다고 본다(Kaplan & Kaplan, 1957). 또한 섭식절제 이론(restraint thoery)은 부정적 감정 상태가 과도하게 섭식을 억제하는 사람들에게 자기 통제력을 잃게 하여 과식을 유발할 수 있다고 본다(Herman & Mack, 1975). 이와 더불어 정서적 섭식의 발생 기전을 설명하는 가장 대표적인 이론은 Heatherton & Baumeister(1991)의 정서 조절 및 도피 이론(escape theory)이다. 해당 이론은 신체를 비롯한 자기 자신에 대한 불만족이 부정적 정서를 일으키고, 이러한 부정적 정서로부터 벗어나거나 부정적 정서로 느끼게 되는 고통스러운 자기 인식을 감소시키기 위해 음식이라는 외부 자극을 찾아 폭식을 하게 되는 것이 정서적 섭식이라고 설명한다.

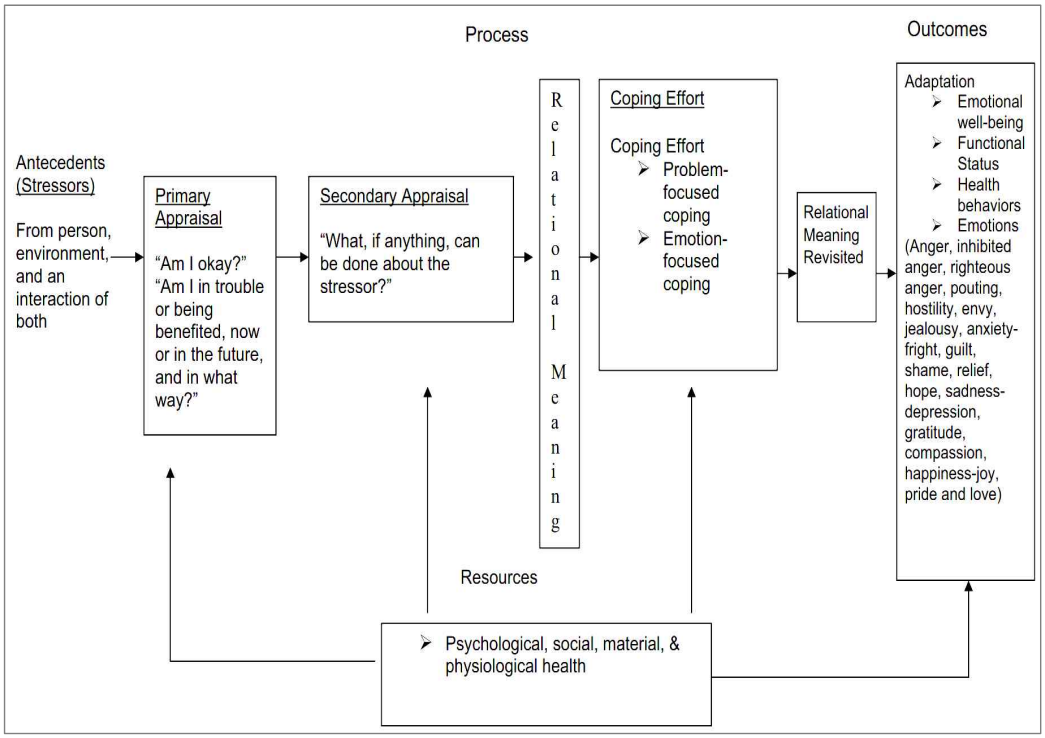
위 이론들은 공통적으로 정서적 섭식이 감정 조절 및 회피의 과정을 통해 발생한다고 보는데, 이러한 과정을 설명하는 핵심 개념이 '대처

(coping)'다. 즉, 정서적 섭식 행동을 통해 자신의 감정을 조절하려고 시도하는 것은 부정적인 감정을 감소시키는 데 있어 효과적이지 못하며 일시적으로 불쾌한 감정으로부터 위안을 제공하는 것에 불과하다는 것이다(Spoor et al., 2007). 이러한 점을 고려할 때, 정서적 섭식을 부정적 정서의 상황에서 활용되는 대처 전략(coping strategy)으로서 이해하는 것은 매우 중요하다.

제 2 절 대처 전략으로서의 정서적 섭식

'대처(coping)'란, 스트레스로 인지하는 사건과 그로 인해 생성된 감정을 관리하려고 시도하는 과정을 의미한다(Folkman & Lazarus, 1985). 일상생활에서 경험하는 스트레스의 종류 및 수준 등은 건강 행동과 연관되며 개인은 식행동, 신체활동, 흡연, 수면 등의 다양한 건강 행동을 스트레스에 대처하기 위한 전략으로서 활용하는 경향이 있다(Glanz & Schwartz, 2008). 그러나 대부분의 경우, 스트레스를 감소시키기 위해 신체적 건강에 부정적 영향을 미치는 건강 행동을 선택하게 된다는 점에서 대처 전략은 신체적 건강과 정신적 건강에 각각 상반되는 영향을 미친다(Jackson et al., 2010). 한편, 정서적 섭식은 스트레스를 행동 또는 인지적 전략을 활용해 적극적으로 다루려는 문제 중심의 대처 방식(problem-focused strategy)보다는 스트레스에 대한 정서적 반응 조절을 통해 문제를 회피함으로써 소극적으로 다루려는 정서 중심의 대처 방식(emotion-focused strategy)으로 분류된다(Billings & Moos, 1984; Raspopow et al., 2010). 전통적으로 이러한 스트레스 대처 방식은 부적응적인 전략으로서 심리적 기능에 부정적 영향을 미치는 것으로 알려져 있다는 점에서(이상희, 2018) 정서적 섭식은 건강하지 못한 대처 전략에 해당한다고 할 수 있다.

Lazarus & Folkman(1987)의 상호교류 모델(transactional model)은 대처 전략으로서의 정서적 섭식을 설명하는 가장 대표적인 이론 중 하나다 [그림 2]. 해당 모델은 개인적·환경적 요인으로부터 발생한 스트레스에 대한 인식 및 평가에 따라 정서적 경험에 차이가 발생한다고 설명한다. 즉, 동일한 스트레스 요인에 대해서도 개인의 평가에 따라 각기 다른 대처 전략을 선택할 수 있다는 것이다. 이때 평가는 개인이 활용 가능한 사회적, 문화적, 심리적 자원을 고려하여 이루어지며 크게 두 단계를 거치게 된다. 우선, 일차 평가(primary appraisal)를 통해 개인은 자신이 추구하는 목표와 연결지어 사건의 의미를 평가하게 되는데, 이 때 해당 사건이 자신에게 해롭거나, 위협적이거나, 혹은 도전적이라고 인식되는 경우 해당 사건을 스트레스로 인식한다. 이후 이차 평가(secondary appraisal)를 통해 자신이 이러한 상황을 통제하거나 대처할 수 있을지 평가하게 된다. 이를 위해 개인의 성격, 태도, 지식, 행동 의도와 같은 개인적 자원과 더불어 개인을 둘러싼 사회적 지지, 직업 안정성, 참여 기회 등의 환경적 자원이 풍부한 정도에 따라 스트레스에 대한 평가 및 대처 전략 선택에 있어 차이를 보이게 된다. 만일 개인이 대처에 활용할 수 있는 자원이 부족하다고 인지하는 경우, 이에 소극적으로 대처하거나 회피하려는 정서 중심의 대처 전략을 선택할 가능성이 높아진다는 것이다.



[그림 2] Lazarus & Folkman(1987)의 상호교류 모델(transactional model)

이를 종합해볼 때, 부적응적인 대처전략에 해당하는 정서적 섭식의 활용을 개선하기 위해서는 정서적 섭식에 영향을 주는 개인적·환경적 맥락에 대한 이해가 필요하다. Holahan & Moos(1987)에 따르면, 사회생태학적인 관점을 적용하여 스트레스와 대처에 대한 다차원적 요인을 고려하는 것은 높은 스트레스 수준의 완화 뿐만 아니라 스트레스 요인 자체를 예방하는데 있어 도움이 될 만한 대처전략을 활용하기 위해 필요한 환경적 여건을 마련하는데 도움을 줄 수 있다. 정서적 섭식이 개선되지 못할 경우, 반복되는 부정적인 결과에도 불구하고 부정적 정서를 조절하기 위한 수단으로서 음식을 끊어내지 못하거나, 음식으로 정서를 조절하는 정도를 통제하지 못하는 등의 '음식 중독'(Gearhardt et al., 2009)으로 이어질 수 있다는 점에서(Haedt-Matt et al., 2014) 보다 건강한 방식의 대처전략 활용을 위한 노력이 필요하다.

제 3 절 정서적 섭식과 건강 간의 관련성

일반적으로 부정적 정서는 식욕 부진으로 연결된다는 다수의 선행연구가 존재하나(Bemanian et al., 2021) 부정적 정서 또는 스트레스 상황에서 음식을 먹는 양이 늘어나거나 고칼로리 음식, 단 음식 등의 중독성이 강한 초가공식품(hyperpalatable foods)을 섭취하는 빈도나 양이 높아지는 현상은 많은 사람들에게서 나타나고 있다(Yau & Potenza, 2013). 정서적 섭식은 그 정도가 심해지면 섭식 장애로 이어질 수 있다는 점에서 건강 위험 요인으로 작용한다. 실제로 부정적 정서 및 스트레스는 섭식 장애와 유의미한 상관관계가 있는 것으로 확인되는데, 이는 식욕 조절을 어렵게 하거나 신체상에 대한 집착으로 이어질 수 있으며(Razzoli et al., 2017) 스트레스로 인한 불안정한 자아를 보호하기 위해 정서적 섭식 행동을 행하는 것으로 보고된다(Ifland & Preuss, 2020). 또한, 우울증 병력과 낮은 자아존중감은 정서적 섭식 및 섭식장애 발병의 강력한 예측요인이었다(Jacobi et al., 2011).

한편, 부정적 정서의 종류에 따른 정서적 섭식 양상에 대한 선행연구도 다수 이루어졌다. Macht(1999)에 따르면, 분노는 에너지 및 각성 상태를 상승시키는 반면 슬픔은 각성 수준을 감소시킨다는 점에서 슬픔보다 분노를 경험할 때 배고픔을 느끼는 정도가 더 높았으며, Heatherton & Baumeister(1991)은 외로움이 음식에 대한 집착으로 이어진다고 밝혔다. 또한, 부정 정서 중 불안 및 우울의 수준은 비폭식 행동 집단에 비해 폭식 행동 집단에서 높은 것으로 나타났다(이정윤, 2003). 뿐만 아니라 정서적 섭식의 증가는 우울, 불안, 스트레스 등의 정신건강 문제를 심화시킬 수 있다고 보고된다(Cecchetto et al., 2021). 일반적으로 부정적 정서를 조절하기 위한 행동들은 음주, 흡연, 신체활동의 감소, 불건강한 식생활 등 건강하지 못한 생활방식과 행동들로 이어지는데(Cassano &

Fava, 2002), 그 중 정서적 섭식은 가장 대표적으로 죄책감을 유발하는 행동으로 알려져 있다. 부정적 정서를 줄이기 위해 쾌락을 주는 음식을 찾게 되나 섭취 이후 찾아오는 죄책감을 줄이고 자아 존중감을 높이기 위해 또 다시 같은 행위를 반복하며 죄책감을 경험하게 되는 것이다 (Kemp et al., 2013).

이러한 정서적 섭식 경향이 있는 사람들은 부정적 정서를 경험하는 동시에 건강하지 못한 식행동을 보인다는 점에서 정신 건강뿐만 아니라 신체 건강에서의 부담을 이중으로 짊어지게 된다. 특히 정서적 섭식은 성인 비만을 예측하는 인자(Geliebter & Aversa, 2003; 김다미 외, 2021)로서 당뇨 및 심장질환의 위협요인(Wang et al., 2010)으로 알려져 있다. Greene et al.(2011)에 따르면, 정서적 섭식 수준이 높은 사람들의 체질량지수(Body Mass Index, BMI)는 그렇지 않은 사람들보다 높았으며 Koenders & Van Strien(2011)는 정서적 섭식이 체질량지수(BMI)를 유의미하게 증가시킨다고 밝혔다. 이는 부정적 정서를 경험할 때 비만 집단이 평균체중 및 저체중 집단에 비해 더 많은 음식을 먹는 것으로 설명되거나(Geliebter & Aversa, 2003) 정서적 섭식 결과 유발되는 야식 증후군(night eating syndrome)과도 연결된다. 실제로 야식 증후군의 진단 기준에 해당하는 집단의 경우 그렇지 않은 집단에 비해 정서적 섭식 점수가 유의미하게 높았다는 연구 결과도 존재한다(Nolan & Geliebter, 2012). 이는 잠들기 전 부정적 정서를 줄이고자 섭식 행동을 하는 것이며, 체중 증가와도 밀접한 연관이 있는 것으로 보고된다(Gallant et al., 2012). 한편, 정서적 섭식 정도가 매우 심한 사람들 중 섭식 장애의 진단을 받은 경우에는 저체중 및 이상섭식 행태로 인한 심각한 합병증이 초래되기도 한다(강중근 외, 2013). 따라서 정서적 섭식은 병리적 섭식으로 발전될 수 있는 위험 요인으로서 신체적·정신적 건강에 위협이 되는 요인이라는 점에서 주목해보아야 할 대처 전략이다.

제 4 절 청년의 정서적 섭식에 관한 연구 동향

정서적 섭식에 관한 연구는 폭식행동, 섭식장애, 비만 등의 위험요인으로서 부정적 정서, 스트레스, 식생활 등을 연계한 주제의 형태로 발전되어왔다. 국외의 경우, 정서적 섭식을 부적응적인 스트레스 대처 전략 중 하나로 바라보고 이러한 섭식 경향에 영향을 미치는 요인 및 다양한 건강 결과에 대한 논의가 지속적으로 이루어져왔다. 그러나 국내에서는 스트레스 정도, 체중, 식행동 등의 다양한 변인들을 종합하여 해당 개념을 간접적으로 파악하거나 이상 섭식행동, 섭식 장애와 같이 정서적 섭식의 병리적 단계에 한정하여 대부분의 연구가 진행되어 왔다.

그러나 최근 국내에서도 대학생을 중심으로 정서적 섭식에 관한 연구가 이루어지고 있다. 형지우 & 이상희(2021)는 대학생 본인의 신체상에 따라 정서적 섭식에 차이가 나타남을 밝혔으며, 이상희 외(2016)는 부정 정서뿐만 아니라 긍정 정서까지 포함하여 정서적 섭식을 정의하고 긍정적, 부정적 정서 모두에서 많이 섭식하는 유형의 자아탄력성이 낮으며 긍정적 정서에서 적게 섭식하고 부정적 정서에서 많이 섭식하는 유형의 대학적응 수준이 가장 낮음을 확인하였다. 이처럼 본인이 추구하는 신체상이나 자아탄력성과 연결지어 국외에서도 체중 조절에 관심이 높은 젊은 연령층을 중심으로 정서적 섭식에 대한 연구가 이루어지고 있는데(Lazarevich et al., 2016), 청년층 중에서도 비만인 사람들이나 여성이 주된 대상으로 주목받고 있다. 일반적으로 비만인 사람이 정상 체중이거나 저체중인 사람보다 부정적 정서를 경험할 때 음식 섭취가 증가하며(Gelibter & Aversa, 2003), 다이어트 중일 때 경험하는 부정적 감정은 음식 소비량을 증가시킨다(Patel & Schlundt, 2001)고 알려져 있다. 특히 여성은 남성에 비해 상대적으로 자신의 신체에 대한 만족도가 낮으며 이는 체질량 지수, 섭식행동, 우울과도 연관된다(노주희 외, 2014). 실제로

대부분의 선행연구에서는 여성이 스트레스를 받았을 때 생리적인 욕구보다는 심리적인 편안함을 얻기 위해 음식을 찾는 등 남성보다 정서적 섭식 경향이 높음을 보고하고 있다(Kandiah et al., 2006; Camilleri et al., 2014).

한편, 이렇게 정서적 섭식은 비만이나 체중 조절과 관련하여 젊은 연령층인 청년층을 중심으로 이루어져왔으나 이후 많은 연구들은 비만뿐만 아니라 정상 체중 사람들을 대상으로 정서적 섭식에 대한 후속 연구가 필요함을 제안하고 있다(Frayn et al., 2018). 따라서 향후 비만뿐만 아니라 다양한 집단까지 연구 대상자를 확대할 필요성이 있어 보인다. 실제로 건강하지 못한 식행동은 처음에 단순히 비만이나 섭식장애군과 같은 임상집단을 대상으로 정상인들과의 섭식 행동을 구분하기 위한 목적으로 연구가 진행되었으나, 이후 연구들은 건강하지 못한 식행동이 모든 체중군에서 나타날 수 있다는 사실이 밝혀지며 연구 대상 및 영역이 점차 확대되고 있다(Strien, 1996).

또한, 체중 조절 및 비만 이외에도 청년층은 부모로부터 독립하는 시기를 겪으며 심리적, 정서적으로 다소 불안정하거나 대인관계의 폭을 넓히는 인생의 과도기라는 점에서 정서적으로 민감할 수 있다(박서연 & 이상희, 2014). 이들은 자신의 정체성을 형성해나가는 과정에서 부모에게서 분리하고자 하는 욕구와 외로움, 고립감 등을 피해 타인과 친밀함을 형성하고자 하는 욕구 사이에서 균형을 잃었을 때 느껴지는 외로움에 대한 보상으로 폭식행동, 음주, 흡연 등과 같은 자기패배적인 행동을 하게 된다(Deci & Ryan, 2000). 이러한 영향으로 정서적 섭식은 주로 청소년기 또는 젊은 연령층에서 시작된다고 알려져 있으며(Braet et al., 2008), 해당 시기에 형성된 식생활이 지속되는 경우 여러 만성 질환으로 이어질 수 있을 뿐만 아니라 성인기 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다는 점에서(Lazarevich et al., 2016) 정서적 섭식 경향을 조기에 파악하는 것이

요구된다.

이렇게 청년의 정서적 섭식에 대한 연구 동향을 살펴보았을 때 성별, 체중, 우울 등의 변인을 고려하여 정서적 섭식을 살펴본 연구들이 주를 이루고 있음을 확인하였다. 그러나 정서적 섭식을 유발하는 부정적 정서의 종류와 정도의 폭은 매우 넓고 다양할뿐만 아니라 특히 청년들은 성인이 되어 부모로부터 독립을 하게 되는 성인기로 들어서면서 다양한 사회경제적 및 환경적 요인의 변화를 겪게 된다. 특히 부모로부터 독립하여 혼자 사는 청년들은 꾸준히 증가하고 있으며, 이들은 다인가구 청년들에 비해 주거 문제를 비롯한 경제적 어려움 및 다양한 심리적, 정서적 불안정 상태에 놓여 있다는 점에서 정서적 섭식의 다양한 위험 요인에 크게 노출되어 있다. 국내 청년 1인 가구는 홀로 경제활동을 하며 건강을 돌보는 과정에서 높은 수준의 스트레스와 우울 등의 심리적 문제를 경험할 가능성이 크며(송나경, 2020), 불규칙한 식사와 편의 중심의 외식에 의존하는 비율이 높다는 점에서(홍승희 & 김지명, 2021) 청년 중에서도 1인 가구 청년의 스트레스와 식생활에 대한 관심이 필요한 실정이다.

그럼에도 불구하고 청년들이 1인 가구라는 맥락 속에서 경험하는 정서적 섭식을 이해하기 위한 시도는 전무한데, 이는 스트레스 대처 전략으로서 건강행동을 활용하는 경우 이를 양적으로 측정할 수 있는 도구가 부족할 뿐만 아니라(Park & Iacocca, 2014) 그동안의 연구들은 대부분 양적인 방법론 중심으로 정서적 섭식의 발생기전 및 영향 요인을 밝히기 위한 목적으로 이루어져왔기 때문이다(Spoor et al., 2007). 정서적 섭식에 대한 개인의 주관적 경험 및 인식을 탐색하는 연구는 활발히 진행되어 오지 못했다는 점을 고려해볼 때(Shireen et al., 2022) 본 연구는 질적 연구 방법을 활용하여 청년들이 1인 가구로 살아가면서 다양한 부정적 정서를 경험하게 되는 맥락과 더불어 정서적 섭식을 스트레스 대처 전략으로 행하게 되는 이유 및 이에 대한 인식을 파악하고자 한다.

제 3 장 연구 방법

제 1 절 연구 설계

본 연구는 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 경험을 이해하고, 이를 둘러싼 다양한 맥락 및 주관적 인식을 탐색하는 것을 목적으로 하는 일반적 질적 연구(basic qualitative research)에 해당한다. Merriam & Tisdell(2015)은 질적 연구에 적용 가능한 6가지 연구 유형을 제시하고 있는데, 그 중 일반적 질적 연구는 사람들이 본인의 삶과 경험에 대한 의미를 어떻게 형성해나가는지 파악하고자 한다. 이러한 연구 유형은 연구 대상이 어떻게 본인들의 경험을 해석하고, 세계를 구성해나가며, 경험에 부여하는 의미가 무엇인지에 초점을 맞춘다는 점에서 구성주의(constructivism)에 기반하고 있다. 이에 본 연구는 '정서적 섭식'이라는 경험과 관련하여 도시에 거주하는 국내 청년 1인 가구가 자신들의 삶을 어떻게 바라보고 있으며, 해당 경험에 어떠한 의미를 부여하고 있는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 서울시에 거주하는 만 19~39세 청년 1인 가구 중 정서적 섭식 경향이 있는 자를 대상으로 사진유도면담(Photo Elicitation Interview, PEI)를 진행하였으며, 면담 전후로 사진 자료에 대한 분석과 함께 Creswell(2017)이 제시한 총 6단계의 질적 자료 분석 방법을 활용하여 수집한 면담 자료를 연구 질문에 따라 분석하였다.

제 2 절 자료 수집

정서적 섭식은 다양한 부정적 정서에 반응하여 이루어지는 섭식 행동

이라는 점에서 연구 참여자로 하여금 조사 과정에서 매우 개인적이며 민감할 수 있는 문제에 직면할 것을 요구할 가능성이 크다(Melville & Hincks, 2016). 이에 본 연구는 참여자의 응답, 반응, 통찰력 등을 효과적으로 이끌어내기 위해 시각자료에 기반한 질적 연구방법 중 하나인 사진유도면담(PEI)을 활용하였다. 사진은 '기억의 방아쇠' 역할을 통해 참여자의 내면을 감정적인 요소들로 채움으로써 연구자는 참여자의 경험에 대해 더욱 깊고 구체적으로 이해하고 공감(Loeffler, 2004)하는 것이 가능하기 때문이다.

사진유도면담(PEI)을 진행하기 위해 필요한 사진을 수집하고자 연구자는 참여자에게 면담 진행 전 약 일주일 동안 본인의 정서적 섭식 상황을 보여줄 수 있는 사진들을 촬영하여 면담 하루 전까지 촬영한 사진들과 각 사진에 대한 간단한 설명문을 연구자에게 제출하도록 안내하였다. 해당 사진은 실제 면담에서 연구자가 선행연구를 기반으로 구성한 반 구조화(semi-structured) 형태의 조사 질문과 함께 활용되었으며, 면담은 약 60분 가량 온라인 화상회의 플랫폼을 통해 진행되었다. 면담 완료 후 평균 3일 이내에 녹취된 음성파일을 텍스트 형태로 변환하는 전사 작업을 진행하였다. 자료 수집은 2023년 4월에 시작되어 5월까지 약 6주 간 이루어졌다.

1. 연구 참여자 선정 기준 및 모집

본 연구는 서울시에 거주하는 만 19~39세 청년 1인 가구 중 정서적 섭식 경향이 있는 자를 대상으로 한다. 우선 '청년'을 어느 연령대까지로 볼 것인가에 대한 일치된 기준이 존재하지는 않으나 최근 상당수의 논의에서는 만 19세부터 적게는 만 34세, 많게는 만 40세까지를 청년으로 포

함하고 있다(노혜진, 2018). 국내에서는 '청년기본법'을 통해 청년의 나이를 19세 이상 34세 이하로 정의하되, 다른 법령과 조례에서 나이를 다르게 적용하는 경우 그에 따를 수 있도록 하고 있다. 한편, 대통령직속청년위원회에서는 정책 추진의 대상이 되는 청년의 나이를 19세 이상 39세 이하로 정의하고 있으며, 국제적으로는 청년 정책의 대상이 20대 후반에서 30대까지 확대되고 있는 상황이다(김정숙 외, 2015). 이러한 점을 고려할 때, 본 연구는 청년 지원 정책의 대상이 되는 20대와 30대를 모두 포괄하고자 만 19세 이상 39세 이하 청년 1인 가구를 대상으로 하였다.

본 연구는 도시에 거주하는 청년 1인 가구를 서울시에 한정하여 모집하였다. 이는 현재 서울시(49.5%)가 세종시(52.0%)에 이어 국내 지역별 1인 가구의 20·30대 비율이 가장 높은 지역(통계청, 2022)이기 때문이다. 거주 청년의 90% 이상이 다른 지역에서 전입하였으며, 직장을 이유로 거주하는 청년 비율이 높은 세종시에 비해 서울시는 비교적 다양한 인구사회학적 특성을 가지는 청년층이 거주하는 지역이라는 점도 함께 고려하였다(충청지방통계청, 2022).

이와 함께 '정서적 섭식 경향'을 판단하기 위해 본 연구는 Van strien et al.(1986)이 개발한 섭식행동 설문지(Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ)를 김효정 외(1996)가 한국어로 번안한 총 33개 문항 중 정서적 섭식 행동에 해당하는 13개 문항을 활용하였다. 각 문항은 5점 척도로 구성되어 초조함, 심심함, 우울함, 불안함, 실망함 등의 다양한 부정적 정서에 따라 먹고 싶어지는 정도를 측정하고 있으며, 선행연구에 근거하여 13개 문항의 평균이 3.25점 이상에 해당하는 자를 정서적 섭식 경향이 있는 자로 선정하였다(Frayn et al., 2018).

본 연구는 '2030 서울생활권계획'에 따른 총 5개의 권역 생활권(동북권/동남권/서북권/서남권/도심권)별로 2021년 기준 청년 1인 가구의 거주 비율이 높은 자치구를 선정하여 해당 기준에 부합하는 연구 참여자를 지

역사회 기관의 온라인 게시판 및 커뮤니티 등을 통해 목적 표집(purposive sampling)하였으며 참여자의 연령, 성별, 직업, 거주 지역 등 인구학적 특성의 다양성을 고려하였다.

한편, 질적 연구에서 연구자는 자료 포화(saturation) 지점을 판단하기 위해 자료의 복잡함, 상세함, 미묘함 등을 기준으로 더 이상 새로운 분석적 정보가 나타나지 않는지에 대한 자신의 이론적 입장을 밝히는 것이 중요하다(Dibley, 2011; Fusch & Ness, 2015). 연구자는 수집된 자료에서 연구 참여자의 성별, 연령, 직종, 1인 가구로 거주한 기간, 정서적 섭식 정도 등에 따라 내용 상 반복되는 패턴을 발견하고 더 이상 새로운 분석적 정보가 나타나지 않는다고 판단한 시점까지 참여자 모집을 진행하였다. 이와 함께 자료의 수적인 충분성을 위해 정서와 식행동을 주제로 질적 연구 방법을 활용한 선행연구가 약 10~13명의 연구 참여자를 기준으로 포화지점을 판단하고 있으며(Bennett et al., 2013; Fox, 2009), 개인 심층 면담은 15명 내외에서 포화지점에 도달한다(Krueger, 2014)는 선행연구를 참조하였다. 본 연구는 수집된 자료로부터 더 이상 새로운 정보가 나타나지 않는다고 판단한 시점으로부터 연구자가 5명의 참여자에 대한 자료를 추가로 수집하는 과정을 통해 자료의 내용적 풍부함과 수적 충분성을 모두 고려하여 최종적으로 총 20명의 연구 참여자를 대상으로 하였다.

2. 자료 수집 방법

사진유도면담(PEI)은 연구자가 참여자의 응답, 반응, 통찰력 등을 이끌어내기 위해 사진이나 다른 시각 자료를 활용하여 심층면담을 진행하는 질적 조사 방법이다(Collier, 1957). 심층면담 중심의 일반적인 질적

연구방법과 비교할 때 사진유도면담(PEI)은 크게 3가지의 장점을 가진다고 알려져 있다. 첫째, 참여자가 언어적인 방법만으로는 접근이 어려운 감정적 반응을 불러일으키는 이미지를 직접 선택함으로써 민감한 주제에 대한 대화의 장을 마련할 수 있다(Harper, 2002). 둘째, 참여자는 연구자와 공동으로 면담 과정을 이끌어나가는 과정 속에서 신뢰와 라포(rapport)를 형성함으로써 연구자와의 힘의 불균형을 감소시킬 수 있다(Lapenta, 2011; Gifford et al., 2007; Orellana, 1999). 셋째, 연구자는 사진을 통해 익숙하지 않은 참여자의 세계에 접근할 수 있도록 도움을 받음으로써 참여자의 경험을 공유받을 수 있다(Alsubhi et al., 2022). 이러한 점을 종합해볼 때, 본 연구가 참여자의 부정적 정서를 핵심적으로 다루고 있다는 점에서 사진유도면담(PEI)은 일반적인 심층면담보다 정서적 섭식 경험을 둘러싼 맥락과 인식을 파악하기 위한 효과적인 방법이다.

자료 수집은 다음과 같은 순서로 진행되었다. 우선 연구 참여자에 대한 이해를 돕기 위한 목적으로 참여자의 인구학적 특징, 식생활, 음주, 흡연, 정서 경험, 정신건강, 사회적 지지 등에 대한 설문이 이루어졌다. 또한, 사진유도면담(PEI)을 진행하기 전 약 일주일 동안 참여자는 본인의 정서적 섭식 상황을 잘 포착해서 드러낼 수 있는 사진들을 촬영하여 각 사진에 대한 설명문과 함께 제출하였다. 설명문은 정서적 섭식을 유발한 부정적 정서의 상황에 대한 간략한 내용을 담고 있으며, 연구자는 면담 진행 전 해당 설명문을 참고하여 수집된 사진을 유사한 내용의 여러 주제로 분류하였다. 실제 면담은 수집된 사진을 활용하여 참여자의 답변에 따라 유동적으로 정해진 질문의 순서를 변경하거나 추가로 질문하는 반구조화 면담으로 이루어졌으며, 조사 질문은 선행연구에 근거하여 참여자의 정서적 섭식 관련 경험 및 주관적 인식을 풍부하게 이끌어내기 위한 내용으로 [표 1]과 같이 구성하였다.

[표 1] 사진유도면담 조사 질문지

활동 및 목적	조사 질문
(참여자가 직접 촬영한 사진을 함께 보며) 일상생활 중 참여자의 정서적 섭식 경험 이해	**1. 해당 사진에 대해 자유롭게 설명해주세요** 1) 음식을 먹었던 당시의 상황은 언제, 누구와, 무엇을, 어떠한 방식으로 이루어졌나요? 이러한 방식은 평소와 어떻게 다른가요? 2) 당시 어떠한 정서 상태였나요? 3) 이러한 정서에 영향을 준 사건은 무엇이었나요? 4) 음식을 먹은 후, 먹기 전과 비교하여 정서에 어떠한 변화가 있었다고 생각하나요?
정서적 섭식의 맥락 및 주관적 인식 파악	**2. 현재 청년 1인 가구로 생활하면서 어떠한 상황에서 주로 부정적 정서를 경험한다고 생각하나요?** • 이러한 상황이 청년 1인 가구 이전의 생활과 비교했을 때 어떠한 차이가 있다고 생각하나요? **3. 부정적인 감정에 대처하기 위한 방법으로 '음식'을 선택하게 되는 이유는 무엇이며, 이에 대해 어떻게 생각하나요?** • 청년 1인 가구로서의 생활이 이러한 점에 영향을 준다고 생각하나요? 어떠한 점에서 영향을 준다고 생각하나요? • 현재 나에게 '음식'은 어떠한 의미인가요? **4. 이러한 방법이 나의 건강에 어떠한 영향을 미친다고 생각하나요?** • (건강하지 않다고 생각하는 경우) 그럼에도 이러한 방법을 하게 되는 이유는 무엇인가요? • 건강한 방식으로 부정적인 정서에 대처하기 위해 노력해본 적이 있나요? 이 때 어려운 점은 무엇이었나요? **5. 청년 1인 가구로서 부정적인 정서에 대처하기 위해 가장 필요한 점은 무엇이라고 생각하나요?**

제 3 절 자료 분석

대부분의 사진유도면담(PEI) 연구는 사진을 인터뷰를 위한 유도 도구로서 활용하고 있으며(Werts et al., 2012), 자료 분석은 면담 자료에 대한 일반적인 질적 자료 분석 방법을 활용하고 있다(Torre & Murphy, 2015). 다만, 연구 목적에 따라 수집된 사진을 여러 갈래로 분류해야 하는 경우 참여자 간 수집된 사진을 비교하여 패턴을 확인하는 과정을 통해 사진 자료를 함께 분석하기도 한다(Stockall, 2013). 이에 본 연구는 수집된 사진 자료가 연구 참여자의 정서적 섭식 양상을 효과적으로 보여줄 수 있다는 점에서 사진 자료 분석을 진행하였다. 설명문을 바탕으로 사진 자료를 유사한 내용 갈래로 임시 분류한 후, 면담 자료를 중심으로 사진 자료를 반복적으로 비교 분석하며 패턴을 재확인하는 과정을 거쳤다(Collier & Collier, 1986; Buckle & Dwyer, 2019).

면담 자료 분석은 Creswell(2017)이 제시한 질적 자료 분석 방법을 활용하였으며 다음과 같이 총 6단계로 진행되었다. 첫째, 수집된 자료를 분석이 가능한 형태로 분류 및 정리한다. 이를 위해 녹음된 음성 파일을 면담 완료 후 평균 3일 이내에 텍스트 데이터로 변환하는 전사 작업이 이루어졌다. 둘째, 자료를 반복적으로 읽으며 전반적인 내용을 파악한다. 이 때 연구자는 면담 내용에 대한 일반적인 생각과 자료의 깊이, 신뢰성 등에 대한 자신의 인상을 함께 기록해 둔다. 셋째, 본격적인 코딩(coding) 과정을 통해 자료에 대한 세부적인 분석을 시도하기 위해 자료에 의미를 부여하기 전 코딩을 통해 자료를 분석이 가능한 단위로 분리한다. 넷째, 코딩 과정을 거쳐 자료에 대한 설명 및 범주를 생성한다. 이러한 결과는 다양한 인용과 구체적인 증거로 뒷받침되어야 하며 질적연구의 주요 결과로서 활용된다. 다섯째, 연구 결과를 효과적으로 전달하기 위한 방법을 고민한다. 일반적으로 인용구를 사용하는 것이 가장 많이

활용되나 표나 그림 등의 보조자료를 통해 질적 자료로부터 도출된 설명 및 범주를 시각화할 수 있다. 여섯째, 자료를 해석하고 이에 대한 의미를 부여한다. 연구자는 자신의 문화, 역사 및 경험으로부터의 개인적 해석 또는 기존의 이론, 연구 등과의 비교를 통해 결과가 시사하는 바를 해석하고 연구 초기에 예측하지 못했던 새로운 질문을 제기할 수도 있다.

제 4 절 연구 결과의 질 확보

본 연구는 질적 연구 결과의 타당성을 평가하기 위해 Mays & Pope(2000)가 건강을 주제로 한 연구 결과의 질을 확보하기 위해 제시한 기준을 활용하였다. 우선, 연구 참여자 모집을 위한 세부 전략과 분석 단계에 대한 상세한 기술을 통해 독자로 하여금 수집된 데이터가 제시된 연구 결과를 적절히 뒷받침하고 있는지 판단할 수 있는 기회를 제공하였다. 또한, 주된 연구 결과와 반대되거나 모순되는 '일탈 사례(deviant case)'를 포함하여 연구 결과의 질을 확보하고자 하였다. 연구자는 해당 사례를 탐색하는 과정을 통해 연구 결과에 대한 편향적 해석을 최소화할 수 있을 뿐만 아니라 해당 사례가 발생하게 되는 이유 및 맥락을 고찰해 봄으로써 결과의 신뢰성과 해석의 확장성을 얻을 수 있기 때문이다(Patton, 1990). 더 나아가 연구자는 자신의 주관성과 과거 경험을 비롯한 맥락 등이 연구 과정에 미치는 영향을 스스로 인식하고 이에 대해 비판 및 평가하는 것이 필요하다는 점에서 수집된 자료를 분석하며 나타날 수 있는 편견을 최소화하고자 하였다. 이를 위해 분석 결과에 대해 다년간 질적 연구를 수행해온 보건학 교수 1인과의 상호 점검 과정을 거쳤다.

제 5 절 연구 윤리

본 연구는 2023년 3월 서울대학교 생명윤리심의위원회의 최종 승인(IRB No. 2304/002-002)을 받아 진행되었다.

제 4 장 연구 결과

제 1 절 연구 참여자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 도시 청년 1인 가구의 일반적 특성은 아래 [표 2]와 같다. 총 20명의 참여자 중 남성은 7명(35%), 여성은 13명(65%)이었으며, 연령은 만 19세 이상 29세 이하가 9명(45%), 만 30세 이상 39세 이하가 11명(55%)이었다. 학력은 대학교 졸업이 12명(60%)으로 가장 많았으며, 휴학을 포함한 대학교 재학과 대학원 재학이 각각 5명(25%), 1명(5%), 고등학교 졸업 이하는 2명(10%)이었다. 전체 참여자 중 현재 일을 하고 있지 않은 사람은 8명(40%)으로 각각 학생 6명, 수험생 및 취업준비생 2명으로 구성되어 있었으며 일을 하는 사람은 12명(60%)으로 아르바이트 3명, 프리랜서 2명, 직장인 7명이었다. 현재 서울시에서 1인 가구로 거주하고 있는 지역은 도심권 3명(15%), 동북권 5명(25%), 나머지 서북권, 서남권, 동남권이 모두 각각 4명(20%)이었으며 이들이 만 19세 이후 1인 가구로 거주한 평균 기간은 약 6년이었다.

한편, 참여자의 정서적 섭식 정도를 나타내는 섭식행동 설문지(DEBQ)의 정서적 섭식 13개 문항에 대한 평균 점수는 5점 만점에 3.8점으로 나타났으며, 참여자 중 해당 점수가 전체 참여자의 평균 점수 이상에 해당하는 참여자는 7명(35%)이었다. 본 연구는 정서적 섭식 정도가 비만도 및 부정적 정서와 관련성이 있다는 선행연구를 고려하여 참여자의 체질량지수(BMI), 스트레스 인지 정도, 우울감 경험 여부를 함께 파악하였다. 우선 연구 참여자의 체질량지수는 대한비만학회(2022)에 따라 분류하였으며, 그 결과 정상은 7명(35%), 나머지는 저체중 4명(20%), 과

체중 5명(25%), 비만 4명(20%)으로 확인되었다. 정서적 섭식이 부정적 정서에 반응하여 일어나는 섭식 행동이라는 점을 고려할 때, 전체 참여자 중 스트레스를 많이 또는 대단히 많이 느낀다고 응답한 참여자는 14명(70%)으로 대부분의 참여자가 스트레스를 비교적 많이 느끼는 편이었으며 최근 1년동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도의 우울감(슬픔이나 절망감 등)을 경험한 사람은 10명(50%)에 해당하였다.

[표 2] 연구 참여자의 일반적 특성

구분		명	%
성별	남성	7	35
	여성	13	65
연령	만 19세 이상 29세 이하	9	45
	만 30세 이상 39세 이하	11	55
학력	고등학교 졸업 이하	2	10
	대학교 재학(휴학 포함)	5	25
	대학교 졸업	12	60
	대학원 재학(휴학 포함)	1	5
직종	학생	6	30
	수험생 및 취업준비생	2	10
	아르바이트	3	15
	프리랜서	2	10
	직장인	7	35
거주지	도심권	3	15
	서북권	4	20
	서남권	4	20
	동북권	5	25
	동남권	4	20
1인 가구로 거주한 기간	1년 미만	3	15
	1년 이상 5년 미만	6	30
	5년 이상 10년 미만	6	30
	10년 이상	5	25

정서적 섭식 정도[3]	3.25점 이상 3.5점 미만	7	35
	3.5점 이상 4.0점 미만	6	30
	4.0점 이상 4.5점 미만	4	20
	4.5점 이상 5.0점 미만	3	15
체질량지수[4] (kg/m^2)	18.5 미만 (저체중)	4	20
	18.5 이상 22.9 이하 (정상)	7	35
	23.0 이상 24.9 이하 (과체중)	5	25
	25.0 이상 (비만)	4	20
스트레스 인지 정도	거의 느끼지 않음	-	-
	조금 느끼는 편임	6	30
	많이 느끼는 편임	10	50
	대단히 많이 느끼는 편임	4	20
우울감 경험 여부[5]	예	10	50
	아니오	10	50
합계		**20**	**100**

3) 섭식행동 설문지(DEBQ)의 정서적 섭식 13개 문항에 대한 평균 점수

4) 대한비만학회 비만 진료지침 2022

5) 최근 1년동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도의 우울감 (슬픔이나 절망감 등)을 경험한 사람의 분율

제 2 절 사진유도면담 결과

도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 맥락 및 경험을 심층적으로 이해하고, 이러한 정서적 섭식에 대한 참여자의 주관적 인식을 파악하기 위해 진행한 사진유도면담(PEI) 자료를 분석한 결과 총 13개의 범주, 34개의 하위 범주, 80개의 개념이 구성되었다. 이러한 결과는 본 연구의 질문에 따라 아래와 같이 도시 청년 1인 가구의 '부정적 정서 경험 맥락', '정서적 섭식 이유', '정서적 섭식에 대한 주관적 인식'으로 분류하여 정리하였다.

1. 도시 청년 1인 가구의 부정적 정서 경험 맥락

도시 청년 1인 가구가 부정적 정서를 경험하는 맥락에 대해서는 총 5개의 범주, 13개의 하위 범주, 30개의 개념이 구성되었다 [표 3-1]. 이들은 '미래를 위해 현재를 희생해야 하는 모순적인 삶', '남들과의 비교에서 오는 상대적 박탈감', '홀로 감당해야하나 버겁기만 현실', '집에서의 외로움과 막막함', '체중 관리에 대한 강박'이라는 맥락 속에서 다양한 부정적 정서를 경험하는 것으로 나타났다.

[표 3-1] 도시 청년 1인 가구의 부정적 정서 경험 맥락

범주	하위범주	개념
미래를 위해 현재를 희생해야 하는 모순적인 삶	단조로운 삶으로 인한 무기력함	목표를 이루기 위한 절제된 생활
		다양한 취미 활동을 하기 어려움
	인간관계에 대한 이중적 태도	협소해지는 인간관계
		만남 이후에 심화되는 공허함
		관계 유지에 대한 부담감
	건강은 뒷전이 되어버린 삶	과업 수행을 위한 일상적인 밤샘
		스스로를 돌보지 않았음을 후회
	절제와 충동의 무한굴레	지나친 절약을 상쇄시키는 "플렉스"
		루틴을 지키지 못했다는 자괴감
남들과의 비교에서 오는 상대적 박탈감	"평범한 삶"에 대한 압박감	인생의 정해진 노선에 대한 부담감
		새로운 시도로 인한 불안정한 삶
	SNS를 통해 작아지는 내 자신	끊임없는 자기검열로 인해 낮아지는 자존감
		나의 현재 상황을 비관

홀로 감당해야하나 버겁기만 한 현실	성인으로서 내 인생을 책임져야 한다는 부담감	가족에게 의지하는 것이 눈치 보임
		새로운 시도에 대한 실패도 온전히 내 몫
	누군가의 도움을 받기 어려움	아플 때 챙겨줄 사람이 없음
		문제의 즉각적 해결이 어려움
		끼니를 챙겨주는 사람이 없음
	가족의 지원 및 지지 부족	경제적 독립이 요구되는 가정 환경
		가정 불화로 인한 정서적 지지 부족
집에서의 외로움과 막막함	혼자만의 공간이 주는 외로움	생활소음조차 들리지 않음
		'먹방'을 보면서 혼자 하는 식사
		일상을 공유할 사람이 없음
		타인과 연결됨을 확인하고자 하는 욕구
	혼자만의 시간이 주는 막막함	집에 돌아오면 심심하고 무기력함
		일부러 약속을 잡음
체중 관리에 대한 강박	성취한 것을 잃을까봐 두려움	다이어트로 달성한 이상적 체형 유지
		살이 빠질까봐 고칼로리 음식에 집착
	외로움을 달래기 위한 필요 조건	연인에게 과도하게 의존
		살이 찌면 연애를 하기 어려움

우선, 도시에 거주하는 청년 1인 가구는 **'미래를 위해 현재를 희생해야 하는 모순적인 삶'** 속에서 부정적 정서를 경험하고 있었다. 이들에게 돈, 시간, 에너지를 최소화하며 절제하는 것은 현재를 잘 살아내기 위한 일이기도 하지만 현재의 건강을 뒷전으로 미룬다는 점에서 이후 다가올 미래를 위한 희생에 가까웠다. 이는 지출을 줄이기 위해 집 밖으로 나가는 외부활동을 최소화하고, 미래를 위해 필요할 만큼의 인간관계를 유지하며, 과업 수행을 위해 밤샘이 일상화되는 형태로 나타났다. 이들은 현재 본인의 건강을 신체적, 정신적, 사회적인 모든 면에서 후순위로 미루며 무기력함, 부담감, 후회, 자괴감 등을 느끼고 있었지만 이조차 미래를

위한 일이라고 합리화하는 모습을 보였다. 그러나 매순간 과업을 위해 현재의 것들을 희생하면서 반복되는 단조로운 삶은 결국 억눌렸던 욕구의 충동적 발현으로 이어지면서 자책과 후회라는 또 다른 부정적 정서를 야기한다는 점에서 모순적으로 인식되었다.

"밖에 나가면 '오늘 돈을 써야 한다'라는 생각이 또 다시 우울로 이어지고... 뭔가 해야 한다는 생각이 되게 머리에 가득 차 있는 반면에 할 수는 없으니까 오히려 아무것도 하기 싫은 감정이 제일 큰 것 같아요." (참여자 16, 여성, 만 23세, 취업준비생)

"이전 직장 동료분들이 저를 위해서 찾아와주시는 그 마음은 진짜 고마운데. 한편으론 거절하기도 좀... 한두 번은 거절했는데 그렇다고 제가 아예 연락을 끊어버리면 멀어진다고 생각이 들기 때문에... (중략) 하지만 저에게 나중에 필요할 수도 있는 관계를 유지하기 위해서 그래도 몇 번은 감수해야 되는 것 같아요." (참여자 7, 남성, 만 30세, 수험생)

"살이 많이 쪄서 그런 건지 몰라도 건강검진을 했는데 비만으로 인한 병을 진단 받아서. 스트레스를 받아서 오히려 또 과식하게 되고. 결국 터질 게 터졌구나. 이런 생각이 들더라구요. (중략) 제가 자기 조절을 너무 못한게 후회되더라고요." (참여자 10, 여성, 만 32세, 아르바이트)

"불규칙한 생활 습관은 좋지 않은 것 같은게 제 밸런스를 무너뜨리는 걸 느끼다 보니까. (중략) 이렇게 루틴을 지키려고 하는 것들은 그래도 건강한 일상 생활을 보내고 싶다는 생각으로 시작했어요. 그런데 다 절

제하지 못했을 때 오는 저만의 스트레스가 있거든요. 이런 스트레스에서 한번 무너지니까 오늘 좀 절제하지 못한 것 때문에 자괴감이 들더라고요.” (참여자 6, 여성, 만 26세, 직장인)

이들은 미래를 준비하는데 있어서 본인의 가치관을 실현하거나 이루고자 하는 구체적인 지향점이 있다기보다는 주변 사람들이나 사회적으로 형성된 암묵적 기준에 의거하여 목표를 설정하는 경향을 보였다. 많은 참여자들은 본인이 원하는 삶이 “평범한 삶”임에도 불구하도 이를 성취하는 것은 상당히 어려운 일임을 토로하였다. “평범한 삶”은 취업, 결혼, 육아 등 남들이 모두 하고 있지만 아직 스스로는 하지 못한 것이었다. 이러한 인식은 특히 20대 참여자들에 비해 30대 참여자들에게서 두드러졌다. 취업에 성공하여 안정적인 직장 생활을 하고 있는 경우, 주변 지인들의 삶과 자신의 삶을 비교하며 직장을 그만두고 새로운 분야에 도전하거나 이직을 준비하는 등 경제적으로 그들보다 더 나은 삶을 원했다. 또한, 30대 중 여전히 경제적으로 불안정한 삶을 살고 있는 참여자들은 페이스북, 인스타그램, 유튜브 등의 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service, SNS)가 자존감을 저하시키는 가장 큰 요인이라 인식하고 있었다. 소셜 네트워크 서비스(SNS)를 통해 접하는 지인의 소식 외에도 자신과 비슷한 또래 사람들의 생활에 괴리감을 느꼈다. 이렇듯 **‘남들과의 비교에서 오는 상대적 박탈감’**은 평범한 미래를 달성하기 위해 노력해 나가는 과정 속에서 본인의 목표에 대해 의구심을 갖게 하거나 낮은 자존감으로 이어져 현재의 삶을 더욱 희생하는 모순적인 삶을 강화하였다.

“그런 압박감을 항상 가지고 살아왔던 것 같아요. 취업을 빨리 해야지. 그 다음에는 뭔가 경험을 좀 해야지. 그러니까 예를 들면 여행을 해

야지 아니면 연애라고 해야 되나? 이런 생각들이 저도 모르게 무의식적으로 항상 있는 것 같아요. 어떤 방향성 같은 게 사회적으로 딱 정해져 있는 노선처럼 다가왔고. 그게 누가 정해놓은 건 아니지만 평범한 거 같고…" (참여자 4, 남성, 만 31세, 직장인)

"SNS를 통해 저랑 같이 스터디하던 사람들이 다 잘 되는 모습을 보니까 박탈감이 굉장히 심하더라고요. 자기 연민에도 굉장히 빠지고. '나는 왜 안 되나'라는 게 있어서. 옛날에는 자신감이 조금은 있었는데 지금은 자신감이 바닥이다 보니까 모든 것에 대해 자기 검열을 하는 거죠. (중략) '나는 착해야 되는데 나는 착한 사람인가?' 화를 내야 하는 상황에도 화를 내지 못하고. '나는 좀 예뻐야 돼' 약간 이런 것도 있고. 내 업무가 안 되다 보니까 부수적인 것에 대해서 신경쓰게 되더라고요." (참여자 11, 여성, 만 30세, 프리랜서)

또한, 이들은 1인 가구로서 이러한 삶을 **'홀로 감당해야하나 버겁기만 한 현실'**로 인식하며 부정적인 정서를 경험하고 있었다. 부모로부터 독립하였기 때문에 이제 성인으로서 스스로 인생을 책임져야 한다는 부담감과 미래지향적인 삶이 결부되면서 살아나가야 하는 현실을 상당히 버거워하는 경향을 보였다. 그러나 현실의 부담감을 완화하는데 있어서 핵심적인 존재는 가족과 애인이었다. 이들에게 가족과 애인은 물질적, 정신적으로 의지할 수 있는 존재라는 점에서 부모로부터 경제적 지원을 받고 있거나 가까이 거주하고 있어 실질적 교류가 가능한 경우에는 직접적 도움을 요청하지 않더라도 마음의 위안이 된다고 인식하였다. 또한, 애인은 친구와 달리 필요한 상황에서 언제든지 도움을 요청할 수 있으며 정신적으로 온전히 의지할 수 있어 1인 가구로서의 삶에 긍정적 영향을 미

친다고 보았다. 그러나 가족, 애인 등으로부터 도움을 받지 못하는 상황에 놓인 참여자들의 경우 현실의 부담감은 오롯이 홀로 감당해야 하는 부정적 정서의 주된 요인으로 작용하고 있었다.

"취업을 하고 나서 뭔가 남들보다 뒤처진다는 생각이 많이 들어서 여러 가지로 공부하고 재테크도 하고 이러려고 했는데... 그게 또 생각보다 잘 안 됐어요. 아시다시피 코인이나 주식 투자나 이런 것들도 어쨌든 열풍이 많이 불었었잖아요. 근데 그런 부분에서도 생각보다 잘 안 되니까 뭔가 스트레스가 되고... (참여자 4, 남성, 만 31세, 직장인)

"최근에 범죄 피해로 엄청 스트레스를 받고 있어요. 부모님이랑 멀리 사니까 말하거나 털어놓기도 좀 그렇고. 말해도 이런 걸 다 도움을 받을 수 없으니까 답답해서 밤에 잠도 안 오고 정신적으로 피곤해서 힘들더라고요." (참여자 1, 여성, 만 23세, 학생)

"어떻게든 서울에서 혼자 버텨야 하는 상황인데... 전 진짜 제가 월세를 못 내면 그냥 그대로 다 제가 밀리는 거고. 뭔가 도움을 요청하기도 어려워서 확실히 압박을 느껴요. 취업을 진짜 못해가지고 모아둔 돈을 다 쓰면 어디라도 들어가서 일을 해야 하는데...(중략) 사실 알바를 더 늘리면 되지만 그럼 취준 시간이 줄어들다 보니까. '그게 맞나'하고 고민할 시간에 '돈 벌 궁리나 하자'라는 생각으로 저 스스로를 감옥에 가둔 것도 조금은 있어요." (참여자 16, 여성, 만 23세, 취업준비생)

위와 같이 청년 1인 가구가 경험하는 부정적 정서는 혼자 시간을 보내게 되는 **'집에서의 외로움과 막막함'**을 통해 가중되는 양상을 보였다. 혼자 생활하는 집에서 식사하는 시간 외에는 생활소음 조차 들리지 않아 적막함이 느껴져 영상물을 틀어놓거나 일상을 공유할 사람이 없어 가끔은 누군가와 연결되었다는 것을 확인하고 싶어하는 등 혼자만의 공간인 집에서 외로움이라는 부정적 정서를 경험하고 있었다. 뿐만 아니라 집에서 혼자 보내야 하는 시간에 무엇을 해야할지 몰라 막막하거나 심심하다는 느낌이 들어 일부러 집 밖에서 시간을 보내기 위해 약속을 잡기도 하지만 오히려 집에 돌아왔을 때 더욱 공허함과 무기력함을 느꼈다.

그러나 1인 가구로서 거주한 기간이 5년 이상인 참여자들 대부분은 혼자만의 공간에서 혼자 보내는 시간이 익숙해져 각자의 방법을 터득하고 오히려 자유로운 생활에 만족하는 모습을 보였으며, 정서적 섭식의 정도도 심각한 수준은 아니었다. 다만 이러한 참여자들 중에는 1인 가구로 거주한 기간이 오래되어 혼자 사는 생활의 자유로움을 만족하면서도 정서적 섭식의 정도가 심각하여 현재 본인이 섭식장애가 의심된다고 인식하는 참여자도 있었는데, 이들은 현재까지도 직장을 구하지 못하거나 가족의 지원을 받지 못하는 경우에 해당하였다.

"갑자기 '혹시 이 세상에 살아있는 게 나밖에 없는 거 아닐까'라는 생각이 들면서 숨이 안 쉬어지는 거에요. 저도 왜 그랬는지 모르겠는데. '나만 여기서 혼자 생존자야' 그런 생각이 들더라구요. (중략) 일단 휴대폰을 켰어요. 그러니까 나는 지금 누군가와 연결되어 있다는 걸 당장 느끼고 싶은 거에요. 휴대폰을 켜서 마침 저랑 그렇게까지 왕래를 안 했던 친구가 생일이길래. 'OO야 생일 축하해' 이렇게 카톡 보내고 나니까 '맞아. 이 세상에는 나 혼자만 사는 게'라는 생각이 딱 들면서 조금 풀리더

라고요.” (참여자 11, 여성, 만 30세, 프리랜서)

“집에 있으면 뭐를 해야할지 모르겠어서 혼자 잘 안 있는 편이에요. 그래서 계속 약속을 잡는 거고 없으면 제가 막 만들기도 해요. (중략) 거의 평일에도 약속을 거의 꽉꽉 채우는 편이에요. 주말에도 약속을 풀로 잡아놓거나 유동적으로 그 주에 시간 되는 친구들이랑 놀고.” (참여자 9, 여성, 만 25세, 직장인)

앞선 청년 1인 가구가 경험하는 부정적 정서의 맥락은 청년 세대나 1인 가구로서의 특징 중 어느 하나에서 조금 더 부각되는 면이 있다. 그러나 **‘체중 관리에 대한 강박’**은 청년과 1인 가구로서의 특징이 비교적 동시에 나타나는 지점이라고 할 수 있다. 이들에게 체중은 성취의 결과이자 외로움 해소를 위한 필요 조건에 해당하였다. 여성 참여자의 경우, 다이어트를 통해 달성한 본인의 이상적 체형을 유지하고자 하였으나 남성은 오히려 체중이 감소하는 것에 부정적인 태도를 보이는 등 성별에 따라 체중 관리 양상에 차이가 있었다. 그럼에도 불구하고 체중 관리는 남들에게 보여지는 모습과 직결되며 주변 또래에게서 보편적으로 행해지는 것이라는 점에서 청년 세대의 특징을 엿볼 수 있을 뿐만 아니라 1인 가구로서의 외로움을 해소하기 위한 연애의 필요 조건이기도 하였다.

“전역하고 살을 찌웠거든요. 군대에 있을 때도 말라가지고. 같이 일하시는 분들이 약하게 보는 게 있었어요. 제가 좀 살이 잘 빠지거든요. 그래서 지금까지도 대충 챙겨 먹으면 스트레스를 받아요. 살 빠질 거에 대한 두려움 강박증 같은 게 생기면서... 빵 먹으면 살이 좀 팍팍 오르거든요. 그래서 일부러 먹고 그래요.” (참여자 14, 남성, 만 31세, 직장인)

"혼자 살다보니까 주변에 아무도 없기도 하고. 그래도 남자친구랑 자주 만나다보니까 엄청 의지를 하는 편이에요. 어렸을 때는 안 그랬거든요. 연애를 안 하면 공허함이 뭘로도 채워지지가 않더라고요. 그런데 또 연애를 하면 같이 많이 먹어서 살이 찌는데 그럼 또 뚱뚱해서 헤어지게 될까봐 좀 스트레스 받기도 해요. 이게 계속 악순환인 거 같아요. 생각하는게..." (참여자 6, 여성, 만 26세, 직장인)

2. 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 이유

이러한 부정적 정서에 대처하기 위한 전략으로서 정서적 섭식을 행하는 이유에 대해서는 총 4개의 범주, 12개의 하위 범주, 28개의 개념이 형성되었다 [표 3-2]. 이들은 정서적 섭식이 '가장 효율적인 부정적 정서 대처 방법'이자 '유일한 대처 방법'이며, '즉각적 대처에 용이'할 뿐만 아니라 '정서적 위안을 제공'한다는 점에서 부정적 정서에 반응하여 해당 방법을 선택하는 것으로 드러났다.

[표 3-2] 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 이유

범주	하위범주	개념
가장 효율적인 부정적 정서 대처 방법	별도의 수고가 들지 않음	어차피 식사는 해야하므로 부담이 덜함
		해야 할 일과의 병행 가능
	짧은 시간에 얻는 확실한 효과	빠르고 강도 높게
		곧바로 느껴지는 효과
		자극적인 맛에 중독됨

유일한 대처 방법	다른 대처 방법 활용이 어려워짐	불안정한 경제력
		과업에 치중된 삶
		다양한 활동을 할 기회 감소
	다른 대처 방법 활용이 망설여짐	먹는 것 외에 쓰는 돈은 아까움
		다른 대처를 시도해본 이후 생긴 부정적 인식
	다른 방법을 알지 못함	다른 방법을 접할 기회의 부족
		처음 접한 방법의 습관화
즉각적 대처에 용이	언제나, 빠르고, 간편하게	24/7, 시간에 구애받지 않음
		집 앞까지 빠르게 오는 배달음식
		물리적 접근성이 좋은 동네 환경
	미리 대처할 수 있는 환경 조성	집에 인스턴트 식품 쌓아두기
		행사 상품 쟁여놓기
	1인 가구의 자유로움	가족의 눈치를 볼 필요가 없음
		혼자만의 공간에서는 긴장감이 풀림
정서적 위안을 제공	쉽게 얻는 다양한 재미 요소	질리지 않는 음식의 다양한 종류와 맛
		음식을 고르는 것 자체가 하나의 컨텐츠
		일상 속 유일한 즐거움
	음식과 연결되는 긍정적 이미지	가족과의 추억을 떠올리게 하는 음식
		집에 포장해가는 정겨운 음식
	수고한 나를 위한 보상	소울 푸드로 기분 전환
		값비싼 음식을 통한 만족감 추구
	사회적 만남의 기회 제공	이야기하면서 스트레스 해소
		식사는 만남을 위한 타당한 이유 제공

도시 청년 1인 가구는 부정적 정서를 경험하는 맥락 속에서 시간과 에너지를 최소화할 수 있는 정서적 섭식을 **‘가장 효율적인 부정적 정서 대처 방법’**으로서 행하는 것으로 나타났다. 이들은 부정적 정서 해소를

위해 별도의 수고를 들이지 않는 방법을 선호한다는 점에서 정서적 섭식은 매일 하는 식사 시간을 활용할 수 있으며, 다른 과업 수행 중에 병행이 가능하다는 장점이 있다고 보았다. 또한, 폭음이나 자극적 음식 등을 통해 정서적 섭식이 다른 스트레스 해소 방법에 비해 그 결과가 매우 빠르고 강하게 나타난다는 점도 이들의 시간과 에너지를 최소화할 수 있는 면이었다.

[그림 3-1] '별도의 수고가 들지 않음' (참여자 5)

"직장이라는 가장 스트레스풀한 그런 상황에서 주로 커피와 빵 위주로 먹게 되는 것 같아요. 저희 업계 자체가 되게 독립적이고 외근도 잦고. 되게 터치 안 하는 분위기는 아니지만 그래도 먹는 거나 자기 시간 쓰는 데 있어서 조금 자유로운 편이에요. 그래서 일하면서 먹을 수 있으니까. 따로 시간을 낼 필요도 없고." (참여자 5, 여성, 만 27세, 직장인)

[그림 3-2] '짧은 시간에 얻는 확실한 효과' (참여자 3)

"답답하고 스트레스 받을 때 짜고 매운 종류의 음식이 당기는 것 같아요. 사실 먹고 나서는 그렇게 해소되지는 않고 우울하고 죄책감이 들 때가 많은데… 찰나의 해소되는 느낌이 들고 자극적이니까 원래 스트레스 받았던 걸 순간적으로 바로 잊을 수 있는 것 같아요. 그래서 계속 찾게 되더라고요." (참여자 3, 여성, 만 19세, 학생)

한편, 참여자들은 정서적 섭식이 현재의 **'유일한 대처 방법'**이 된 것에 대해 부모로부터 독립하기 전이나 대학 시절 등 본인의 과거와 연결지어 그 이유를 생각해볼 수 있다고 하였다. 이들은 1인 가구로 독립하기 이전에는 부모로부터 경제적 지원이 이루어졌고, 대학 시절에는 학교 내에서 동아리를 비롯한 교류 활동이 가능했기 때문에 정서적 섭식 이외에 다양한 대처 방법을 활용할 수 있었다. 물론 현재도 부모님으로부터 경제적 지원을 받고 있는 학생이나 비교적 안정적인 생활을 하는 직장인의 경우, 정서적 섭식 외에도 운동, 취미 생활, 자기계발 등의 다양한 대

처 전략 활용이 가능하기 때문에 실제 정서적 섭식의 정도가 낮은 편이었다. 그러나 많은 참여자들은 현재의 불안정한 여건과 기회 감소로 인해 정서적 섭식이 유일한 대처 방법이며 다른 방법은 알지 못하거나 쉽게 시도하지 못하는 상태였다.

"시도를 해 본 적이 있죠. 직장 다닐 때는 일 끝나고 그런 피트니스 클럽에서 운동을 하고 왔어요. 그런데 회사가 망하고 제가 직장을 잃고 아르바이트를 하면서 경제적으로 여유가 안되다보니까 그만두게 된 것 같아요. 지금은 돈 아끼려고 배달음식도 최대한 안 먹으려고 하는 상황이니까. 운동은 더더욱 못하고 있는 거죠." (참여자 13, 남성, 만 31세, 아르바이트)

"동네 모임 같은 거 해보려고 좀 찾아봤었는데... 갈 때마다 이상한 사이비 종교단체 그런 거더라고요. 근데 그 사람들이 어느 정도 친해지기 전까지 사이비라는 거를 밝히지도 않고. 시간이랑 돈 다 들여놓고 진짜. 그렇게 데인 경험이 있어가지고 그 다음부터는 안 하고 싶더라고요." (참여자 14, 남성, 만 31세, 직장인)

"한 번 극심한 다이어트를 하고 나서 이게 습관이 되었어요. 제가 반수할 때인데 성적은 마음대로 안되는데 조금 굶으면 체중계 숫자가 제깍제깍 내려가는 걸 보니까 묘한 성취감이 들더라고요. 그 다음부터는 기분이 안 좋으면 일단 먹고 토할 생각으로 양을 엄청 많이 먹게 되었던 것 같아요. 그게 지금까지 쭉 이어오고 있고 익숙해졌어요." (참여자 20, 여성, 만 24세, 학생)

또한 정서적 섭식은 부정적 정서를 **‘즉각적으로 대처하기에 용이’**하다는 점에서 참여자들이 선택하는 대처 방법이었다. 특히 어플리케이션을 이용하여 주문하는 음식은 종류에 관계없이 24시간 배달이 가능하기 때문에 밤 또는 새벽 시간에 입이 심심하거나 스트레스를 받을 때 이에 30분 이내로 즉각적인 대처가 가능한 것으로 나타났다. 참여자들은 만일 배달 시간이 그 이상 소요될 경우, 집 근처 24시간 운영하는 편의점이나 마트를 이용하여 군것질 거리를 구매할 수 있기 때문에 시간과 장소에 구애 받지 않고 간편하게 행할 수 있음에 만족스러워 하였다. 또한, 집에 대량으로 인스턴트 식품을 구비해두거나 행사 상품을 쟁여두는 등 미리 대처할 수 있는 환경을 조성할 수 있다는 것도 큰 장점으로 인식되었다. 그러나 참여자들은 1인 가구로서 집이 정서적 섭식을 행하기에 매우 자유로운 환경이라는 점에 대해 긍정적이면서도 한편으로는 정서적 섭식이 아닌 다른 방법으로 부정적 정서를 해소하고 싶어하는 욕구를 드러내기도 하였다. 부모님, 친구, 애인 등 누군가와 함께 식사를 하거나 자신과 함께 거주하는 동거인이 있다면 건강한 방식으로 부정적 정서에 대처하는 것이 가능할 것으로 기대하였는데, 실제로 집에서 누군가와 함께 식사하는 경우 요리를 하거나 이야기를 하면서 식사를 하기 때문에 굳이 식사를 통해 부정적 정서를 해소하지 않게 된다고 느끼고 있었다.

[그림 3-3] ‘언제나, 빠르고, 간편하게’ (참여자 2)

“학교 주변에서는 생각보다 야식을 많이 안 시켜 먹는데... 왜냐하면 메뉴 선택권도 적고, 하는 데도 생각보다 많이 없어요. 그런데 제가 사는 곳 같은 경우는 진짜 거의 그냥 24시간이 전 메뉴로 돌아가니까 접근이 굉장히 쉬운 편이죠. (중략) 밤을 자주 새다보니까 이렇게 새벽 3시에도 밤에 출출하거나 공부 때문에 스트레스 받으면 보상 심리로 시켜 먹어요.” (참여자 2, 남성, 만 36세, 학생)

[그림 3-4] '미리 대처할 수 있는 환경 조성' (참여자 11)

"원래 아이스크림 자체를 좋아하는 것도 맞는데 행사 하길래 사는 게 더 커요. 특히 평소에 좀 비싸다고 생각하는 아이스크림은 이렇게 1+1이나 2+1 행사할 때 눈이 돌아가서 사두는 편이에요. 집에 돌아오는 길에. 기분 안 좋으면 한번에 다 먹기도 하고 아니면 시간 날 때마다 꺼내 먹는 것 같아요." (참여자 11, 여성, 만 30세, 프리랜서)

[그림 3-5] ‘1인 가구의 자유로움’ (참여자 8)

“본가에 있을 때는 하다 못해 야식을 먹더라도 부모님이 잔소리를 하는 걸 통해서 통제가 되거든요. 음식 종류나 양에 대해서. 하루 이틀 시켜 먹을 수 있지만 일주일에 세네 번씩 시켜서 먹다 보면 ‘야. 그만 좀 먹어라’ 이런 것도 가끔 통제가 들어오긴 하는데 그런 게 전혀 없으니까. 제가 뭘 사다 먹든 아무도 눈치 주는 사람이 없으니까 바로 가능해서 더 그러는 것 같아요.” (참여자 8, 여성, 만 33세, 직장인)

정서적 섭식은 참여자들이 경험하는 심심함, 외로움, 무기력함, 부담감, 자괴감 등 여러 부정적 정서로부터 촉발된다는 점에서 참여자들은 **‘정서적 위안을 제공’** 받기 위해 정서적 섭식을 행하고 있었다. 부정적 정서를 경험하게 되는 맥락 속에서 음식을 먹는 행위뿐만 아니라 고르는 행위 또한 일상에서 경험하는 유일한 즐거움이자 다른 방법들에 비해 비교적 쉽게 얻는 다양한 재미 요소였다. 뿐만 아니라 평소 먹기에 양이 많은 피자, 치킨 등을 먹으며 가족과 함께 하던 식사를 떠올리거나 붕어

빵, 호두과자 등의 정겨운 음식들이 추운 날씨로 더욱 크게 느껴지는 외로운 감정을 달래주는 등 음식과 연결되는 긍정적인 이미지의 효과를 말하는 참여자도 다수 존재하였다. 한편, 정서적 섭식이 수고한 나를 위한 보상으로서 만족감을 주기도 하였는데 이때 가장 좋아하는 음식이나 평소보다 음식에 많은 비용을 지불하는 형태로 섭식 행동이 나타났으며 사회적 만남의 기회를 제공하는 경우에는 음주와 함께 식사가 동반되는 경향을 보였다.

[그림 3-6] '쉽게 얻는 다양한 재미 요소' (참여자 10)

"고를 때 오는 재미가 있어요. 배달 음식 고를 때. 뭐라 해야 되나요. 앱에 들어가서 넘기면서 고를 때 '나 뭐 먹지' 하면서 고민하는 것 자체도 약간 하나의 컨텐츠나 취미생활일 수 있잖아요. 집에서 핸드폰 켜고 뭐 먹지 고르는 것도 설레고 재미있고. (중략) 지금 보시면 일주일동안

먹은 것만 봐도 거의 다 배달음식이고 종류도 다 다르니까.” (참여자 10, 여성, 만 32세, 아르바이트)

“겨울에 밤에 밖에 엄청 추운데 오들오들 떨다가 문을 열었는데 불 다 꺼져 있고 썰렁하고 냉하고 이러면 진짜 확 한번 몰려와요. 나를 반겨주는 사람이 없고. 그래서 진짜 안 되겠다 싶어서 그때는 항상 집에 항상 뭔가를 들고 왔어요. 정겨운 음식 이런 거. 마카롱 같은 거 들고 가면 그 맛이 안 나요.” (참여자 3, 여성, 만 19세, 학생)

[그림 3-7] ‘수고한 나를 위한 보상’ (참여자 16)

“평소에 식사를 군것질로 때우거나. 돈을 아낄 겸 해서 지난 주에는 일주일 내내 김밥을 먹었어요. (중략) 그런데 취업준비로 자소서 쓴 데서 계속 떨어지다보니까 요즘 좀 많이 힘들었어요. 떨어지기는 했어도 기력을 좀 차리고 더 힘내자는 의미에서 요 며칠 고기를 자주 먹었던 거 같아요.” (참여자 16, 여성, 만 23세, 취준생)

[그림 3-8] '사회적 만남의 기회 제공' (참여자 15)

"술자리가 잦아서 그런 자리에서 요즘 안 좋은 일에 대해 이야기하면서 하루를 마무리하는 것 같아요. 일단 만나면 뭐를 먹거나 하니까. (중략) 같은 주제를 가지고 오늘은 친구를 만났으면 내일은 직장 동료를 만나서 나의 부정적 감정을 똑같이 얘기를 하면 뭔가 당연히 더 해소나 정리가 되는 것도 있었고. 또 피드백이나 반응들이 다른 거에요. 그러면 이게 제 지인들이다 보니까 제가 잘못을 했든 안 했든 간에 제 입장에서 뭔가 위로를 해준다든지 격려를 해준다든지 이야기를 들어준다든지..."
(참여자 15, 여성, 만 39세, 프리랜서)

3. 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식에 대한 인식

도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식에 대한 인식을 탐색한 결과, 총 4개의 범주, 9개 하위 범주, 22개 개념이 도출되었다 [표 3-3]. 이들은 정서적 섭식을 행하는 것에 대해 '자기 발견 및 존중의 기회', '인생의 유일한 즐거움마저 잃어버림', '일시적 도피로 현실을 재확인', '자기조절의 실패'로 인식하였으며 내용은 다음과 같다.

[표 3-3] 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식에 대한 인식

범주	하위범주	개념
자기 발견 및 존중의 기회	나를 위하는 행위	무기력한 내 자신에 대한 위로
		나를 위해 쏟는 온전한 시간
		나의 즐거움을 위한 취미생활
	살아있음을 확인	당장에 내가 할 수 있는 유일한 행위
		적막을 깨는 음식 먹는 소리
		사회적 연결을 통해 발견하는 나의 존재
인생의 유일한 즐거움마저 잃어버림	"먹기 위해 살았는데 살기 위해 먹음"	에너지 보충에 필요한 연료
		밤샘을 위해 필요한 수단
	여유롭지 못한 식사	여유롭지 못한 경제력
		불규칙한 식사 시간
		살이 찌는 것에 대한 걱정

일시적 도피로 현실을 재확인	“합법적 마약”	건강에 해롭지 않다는 자기 합리화
		중독에 대한 두려움
	임시방편에 불과	다른 방법을 실천 또는 생각할 여유 부족
		반복된 도피에 소진된 에너지
	달라지지 않은 현실	자기합리화에 대한 죄책감
		해결된 것이 없음에 자책
		혼자임을 더욱 실감하게 됨
자기조절의 실패	망가져 가는 현재의 나	나의 건강을 해쳤다는 자괴감
		낮아지는 자존감
	절제에 대한 의욕 상실	헛수고가 되어 버린 나의 노력
		충동적 소비의 허탈함

참여자들에게 정서적 섭식은 **‘자기 발견 및 존중의 기회’**로서 긍정적으로 인식되었다. 청년 세대가 부정적 정서를 경험하는 맥락에서 확인할 수 있었듯 이들은 현재의 삶을 희생하는 과업 중심적 삶에 치이고 남들과의 비교로 인해 낮은 자존감을 느끼고 있었다. 이러한 상황 속에서 정서적 섭식 행위는 무기력한 자신을 위로하고 시간적 여유가 없는 상황 속에서도 온전하게 나의 즐거움을 위해 시간을 쏟는, 하나의 허용 가능한 취미 생활로 활용되었다. 또한, 음식을 먹는 행위는 홀로 감당하기 버거운 현실 속에서 당장 간편하게 행할 수 있는 유일한 행위로 인식된다는 점에서도 낮아진 자존감을 회복할 수 있는 수단이었다. 이들에게 살아있음을 느끼는 것은 매우 의미있는 일이었는데, 정서적 섭식은 음식을 먹는 소리를 통해 혼자만의 공간인 집에서의 나의 존재뿐만 아니라 음식을 매개로 한 사회적 만남을 통해 내가 사회의 구성원임을 확인시켜주었다.

“하루종일 정신이 없고 생각도 복잡해서 사실 저를 챙길 시간이 많이 없는 것 같아요. 대학교 때부터 지금까지도 항상 시간에 쫓기는 그런 느낌을 많이 받으니까. 그래도 이제 먹을 때만큼은 그 시간을 나한테 온전히 쓴다는 느낌을 많이 받아요.” (참여자 5, 여성, 만 27세, 직장인)

“혼자 사니까 진짜 밤 시간대에는 윗집, 아랫집에도 인기척이 없거든요. 이어폰도 안 켜고 그냥 이렇게 공부하고 있으면 집이 너무 적막해서 너무 쓸쓸해요. 세상에 나 혼자 동떨어져 있는 것 같고... (중략) 그럴 때 배도 안 고픈데 일단 먹어요. 그러면서 먹는 소리가 들리잖아요. 그러면 ‘나는 살아있구나, 나는 살아있어’ 막 이러면서 먹고.” (참여자 3, 여성, 만 19세, 학생)

부정적 정서로 낮아진 자존감, 잃어버린 인생의 즐거움, 외로움으로부터의 극복을 통해 나를 인식하고 존중하기 위함이 정서적 섭식의 출발점이라면, 이것이 반복되는 과정에서 나타나는 참여자들의 정서적 섭식에 대한 인식은 부정적으로 변모하였다. 대부분의 참여자들은 일상생활에서 “먹는 것이 유일한 낙”이라고 표현하며 일상생활에서 즐거움을 얻을 만한 요소가 없음을 내비치면서도 먹는 것이 일상생활을 위해 수단화되거나 절제해야 하는 대상이 되면서 오히려 정서적 섭식을 **‘인생의 유일한 즐거움마저 잃어버림’**이라 인식하고 있었다. 특히 안정적인 직장 생활을 하는 참여자보다 경제적, 시간적으로 여유가 부족한 참여자들은 음식 이외에 인생에서 즐거움을 주는 요소를 발견하고 실천하기 어려운 여건에 있기 때문에 이러한 인식이 강화되어 나타났다. 또한 비만 상태와 관계없이 다른 참여자들에 비해 상대적으로 체중 관리에 대한 강박이 심한 여성 참여자들의 경우, 먹는 것은 더 이상 즐거움을 주기는 커녕 즐거움

을 빼앗아가는 존재로서 인식되었다.

"저한테는 그냥 에너지? 자동차에 기름 넣어야 굴러가듯이 사람 안에 연료처럼 그런 에너지가 필요한 건데 저한테는 에너지인 것 같아요. 이렇게 배도 안 고픈데 음식으로 해소하려고 할 때는 좀 과하게 연료가 주입되서 고장날 때도 있는 거죠." (참여자 2, 남성, 만 36세, 학생)

"내가 하루에 섭취해야 되는 칼로리만큼만 섭취해야 된다 이런 강박이 있는 것 같고. 혹시 그걸 넘어가지고 섭취가 돼서 다시 다이어트를 해야 되는 상황이 있을 때 … 그런 거에 대한 좀 악순환이라 해야 되나?계속 먹을 때마다 생각이 드니까 먹는데 마음이 편하지가 않고 넘은 거 아닌가? 계속 걱정되고." (참여자 17, 여성, 만 30세, 직장인)

또한, 참여자들은 부정적 정서를 경험하게 되는 상황을 회피하고자 하지만 정서적 섭식이 **'일시적 도피로 현실을 재확인'**하게 만드는 수단이라 인식하고 있었다. 현실에서 경험하는 다양한 부정적 정서를 다루어내는데 어려움이 있기 때문에 음주, 흡연 등의 다른 대처 방법들에 비해 비교적 건강에 덜 해롭다는 자기합리화가 가능한 정서적 섭식을 임시방편으로 활용하고 있었다. 이러한 과정이 반복되면서 소진된 에너지는 건강한 방식의 대처 전략을 알고 있더라도 해당 전략을 실천할 의지를 감소시킬 뿐만 아니라 현실로부터 경험하는 부정적 정서를 강화시키는 모습을 보였다.

"내가 제일 쉽게 접근할 수 있는 합법적인 마약 같아요. 음식으로 해소하는 게 그렇게 몸에 좋을 것 같지는 않아요. 제가 생각해도. 저는 술

은 조금 마시긴 하는데 담배도 안 피우거든요. 그래도 술담배보다는 낫지 않을까요? 어차피 먹는 거니깐...” (참여자 9, 여성, 만 25세, 직장인)

“사실 이렇게 먹는 순간에는 괜찮거든요. 그런데 어쨌든 저도 나름 절제를 하다가 이렇게 터지는 거니까. 그럴 때 오는 패배감 같은 게 좀 있거든요. 이거 하나 내가 이렇게 컨트롤을 못할까? 너무나 작은 건데 음식이라는 거는. 이렇게 반복되는게 사실 일상이니까 불필요하게 정신적인 에너지가 낭비되더라고요. 현타가 심하게 와요.” (참여자 6, 여성, 만 26세, 직장인)

“우울하면 인지력도 떨어지는 것 같더라고요. 그래서 도저히 집중도 안 되고 생각 좀 정리하자고 생각이 들면 차라리 약간 환기를 하는 게 낫지 않을까 싶어서 바로 시켜 먹긴 해요. 어쨌든 그 순간에는 잊게 되고 즐겁다는 생각까지 들 때도 있고. 그런데 다 먹었을 때는 해결된 게 없으니까 더 짜증이 나는 거죠. ‘나 먹기만 했네?’ 하면서 스스로한테 화가 나요.” (참여자 12, 여성, 만 37세, 아르바이트)

정서적 섭식은 참여자들이 미래를 위해 현재를 절제하는 생활을 지속하는 과정 중에 발생하는 충동적인 행위로서 **‘자기 조절의 실패’**로 인식되었다. 반복되는 정서적 섭식으로 이들은 자신의 신체적, 정신적 건강에 스스로 타격을 입혔다는 사실에 자괴감을 보였는데, 이러한 유일한 대처 방법 외에 다른 대안이 없는 경우 건강한 방식의 대처 전략을 실천하고자 하는 의지는 더욱 낮아졌다. 그러나 이러한 정서적 섭식으로 인해 강화되는 부정적 정서를 완화시켜주는 것은 가족이나 친구와 같은 타인 혹은 음식 외에 즐거움을 주는 여가활동이었다. 정서적 어려움에 대한 위

로가 필요할 때 가족이나 친구를 빈번하게 만날 수 있는 참여자들의 경우, 부정적 정서를 집에서 혼자 음식으로 해소하려 하기보다는 집 밖에서 누군가와 함께 시간을 보내기도 하였다. 운동, 동호회 활동, 책 읽기 등 일상 생활에 즐거움을 주거나 마음의 안정을 얻을 수 있는 자신만의 확고한 취미가 있는 경우 역시 그렇지 않은 참여자들보다 정서적 섭식의 정도가 낮았으며, 실제로 참여자들 역시 다양한 대처 전략으로부터 많은 긍정적 정서를 경험하고 있었다.

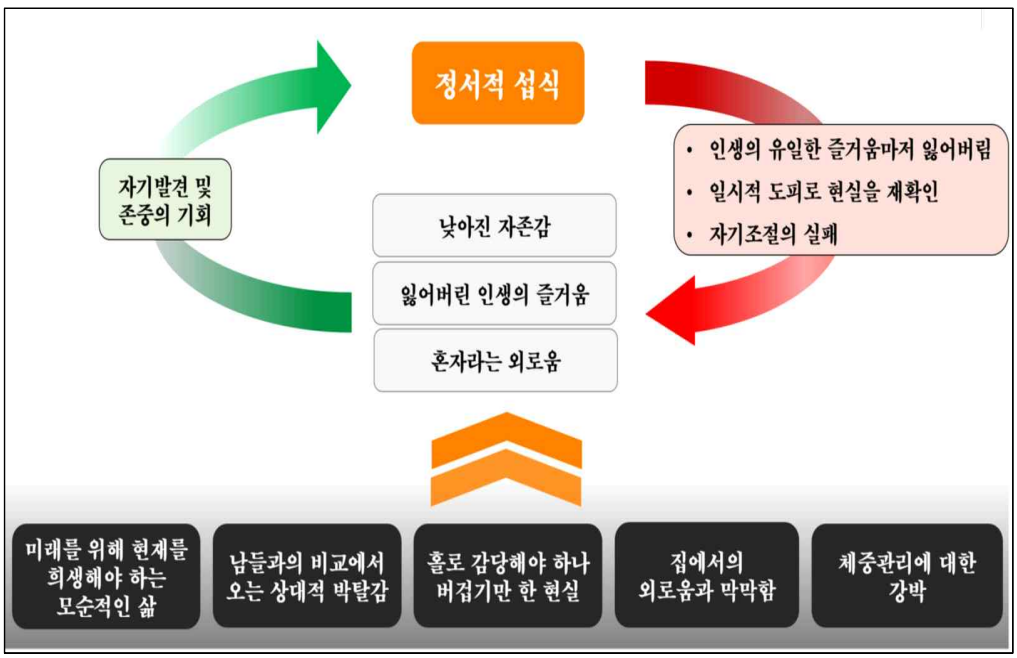
"일단 먹을 때는 너무 맛있다고 느낄 때도 있지만. 정말 감정적으로 먹기 시작해서 폭식을 할 때는 진짜 맛이 안 느껴지는데... 그냥 들어가는 느낌? 그 다음에 일단 몸도 너무 과부하가 오고. 제가 스스로를 컨트롤을 못했다는 그 자괴감. 제가 되게 저 자신한테 엄격한 편인데. 스스로를 컨트롤하지 못했다면 그거에 너무 기분이 엄청 안 좋아져가지고. 진짜 누가 봐도 제 몸에 쓰레기를 넣는 느낌이 들어서..." (참여자 5, 여성, 만 27세, 직장인)

"제가 사실 건강에 대해서 정말 많이 생각하고 진짜 좋은 거를 영양제라든지 아니면 예를 들어 아보카도나 야채 같은 거를 적어도 하루에 한 번은 먹으려고 하는 편이거든요. 근데 항상 그렇게 좋은 걸 먹고 운동을 해도…저도 이번에 이렇게 연구 참여하는 거 때문에 기록을 해 보니까 다 말짱 도루묵인 것 같더라고요. 뭔가 밤에 나쁜 거 다 먹으니까." (참여자 4, 남성, 만 31세, 직장인)

제 5 장 논의

제 1 절 연구 결과에 대한 고찰

본 연구는 사진유도면담(PEI) 방법을 적용하여 도시 청년 1인 가구의 부정적 정서를 둘러싼 맥락을 파악해봄으로써 이들의 정서적 섭식을 부정적 정서에 대한 대처 전략으로서 활용하는 이유를 알아보고, 이를 통해 정서적 섭식에 대한 주관적 인식을 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이에 대한 결과를 종합해보면 [그림 4]와 같다.



[그림 4] 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 맥락과 인식

청년 1인 가구는 학령기 이후 성인으로서 '청년기'라는 생애주기의 특성 상 취업, 주거, 결혼, 사회적 관계 등 사회생활을 처음 시작하면서

다방면의 위기 상황에 노출된다. 특히 국내 청년 1인 가구의 90%는 도시에 집중 분포하고 있으며, 도시 청년들은 실패에 엄격하고 재도전이 쉽지 않은 한국 사회 속에서 끝없는 경쟁과 도전 속에 살아갈 수밖에 없는 환경에 놓여 있다(김태완 & 강예은, 2020; 정순희 & 임은정, 2014). 이와 관련해 본 연구 참여자들은 '미래를 위해 현재를 희생해야 하는 모순적인 삶'을 살아가고 있었는데 자신이 지향하는 더 나은 미래를 위해 건강, 즐거움, 사회적 교류 등 인생의 중요 가치들을 희생하고 있었다.

그러나 이때 자신이 바라는 미래를 매우 상대적인 기준에 의해 판단하는 경향을 보였는데, 이는 김태완 & 강예은(2020)의 청년 1인 가구의 삶에 대한 연구 결과와도 일치하였다. 해당 연구에 따르면, 청년 1인 가구는 우리 사회에 안정적이거나 인정받는 직업, 결혼, 자녀 출산 등과 같은 '정상적인 삶'에 대한 틀이 암묵적으로 존재한다고 인식하였다. 본 연구에서 참여자들은 이러한 정상적인 삶을 '평범한 삶'이라고 표현하며 이를 추구하는 과정 속에서 '남들과의 비교에서 오는 상대적 박탈감'을 경험하였다.

여러 사회학자 및 건강불평등 학자들은 타인과의 비교를 통해 자신을 평가하는 것은 박탈을 경험하게 하며, 이는 수치스러움, 낮은 자존감, 고통 등의 부정적 정신건강 결과로 이어진다고 주장(Lyu & Sun, 2020; Wilkinson & Pickett, 2019)한다. 청년 1인 가구의 미래에 대한 불안함은 타인과의 비교를 통해 증폭되고, 이로 인해 끊임없이 자신의 상황을 비관하며 자아존중감을 손상시킨다. 더 나아가 낮아진 자아존중감은 자기 자신에 대한 신뢰를 떨어뜨리며 곧 자기효능감의 저하로 이어질 수 있다고 알려져 있다. 자신의 능력을 과소평가하게 되며 어떠한 대처 전략을 시작해야 할지, 얼마나 지속해야 할지, 이를 위해 얼마만큼의 노력을 기울여야 할지 등을 판단하는데 어려움을 겪을 가능성이 높아지기 때문에 (Bandura, 1977) 부적응적인 대처 전략이 가져오는 부정적 결과에도 불

구하고 이를 반복적으로 행할 가능성이 높은 것이다.

뿐만 아니라 혼자 사는 청년들은 높아지는 주택 가격, 노동시장의 불안정성, 결혼 생활 등 미래에 대한 부담이 커지면서 다른 가구 형태의 청년들에 비해 더 큰 소득 빈곤, 주거 빈곤 등의 경제적 어려움을 겪는다(김태완 & 최준영, 2017). 이러한 경제적 어려움은 소셜미디어와 같은 수동적 여가활동으로 이어지거나(우민희 외, 2015) 다양한 대처 전략의 어려움으로 인한 무기력함을 비롯해 불안과 우울을 동반한다고 보고된다(Hayes et al., 2006). 본 연구에서 청년 1인 가구는 경제적 압박으로 인해 기존에 스트레스 해소를 위해 찾던 취미 활동을 하는 것에 제약이 발생하거나 경제적 지출을 줄이기 위해 사회적 만남을 최소화하는 등 재미, 즐거움과 같이 긍정적인 정서를 느낄만한 요소들을 잃어버리고 있었다. 집 밖에서의 생활을 최소화하다보니 자연스레 집 안에서 보내야하는 시간이 많아지는 것에 대해 혼자 있는 공간에서 외로움을 느끼며 이러한 시간을 어떻게 보내야할 지에 대해 막막함을 호소하기도 하였다. Hann(2013)에 따르면, 사회경제적 수준이 낮은 청년 1인 가구는 다양한 전략을 활용하여 부정적 정서에 유연하고 논리적으로 대처하기 어렵기 때문에 소극적 또는 회피적인 대처 방법을 활용하게 되며 이들은 효율적이면서도 유일한 대처 전략인 정서적 섭식과 같은 부적응적인 대처 전략에 의지할 가능성이 높아지는 것이다.

청년 1인 가구는 가족으로부터 독립하여 가족의 경제적 지원이나 정서적 지지가 부족한 상황을 '홀로 감당해야하나 버겁기만 한 현실'로 인식하였다. 가족의 지지와 부정적 정서에 대처하는 전략과 관련하여 Billings & Moos(1984)는 지지적인 가족에 속한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 문제로부터 회피하려는 대처 전략보다는 문제를 해결하려는 적극적인 대처 전략을 더 많이 시도한다고 밝혔다. 이러한 점을 고려할 때, 청년 1인 가구는 가족의 경제적 지원이 부족하여 겪는 어려움 외에

도 가정 불화로 인해 가족에게 정서적으로 의지하는 것의 어려움, 연령이 증가하면서 가족에게 자신의 고충을 털어놓는 것의 어려움 등으로 인해 부적응적인 대처 전략 중 하나인 정서적 섭식을 행할 가능성이 높다고 볼 수 있을 것이다.

더 나아가 청년 1인 가구는 목표 달성을 위한 과업 중심의 절제된 삶 속에서 사회적 만남을 피하면서도 외로움을 해소하기 위한 목적으로 사회적 만남을 원하는 이중적 태도를 보이고 있었다. 그러나 혼자 사는 삶으로 인해 가족과의 빈번한 교류가 어려울뿐만 아니라 가족 이외 친구나 지인 등과의 교류, 새로운 사회적 만남을 형성할 기회가 점차 줄어드는 현실 속에서 어려움을 느끼고 있었다. 특히 '집'이라는 혼자만의 공간에서 외로움을 더욱 크게 체감하는 것으로 나타났다. Heller & Swindle(1983)에 따르면, 사회적 자원은 물질적 지원, 정서적 지원, 정보적 지원 등을 가능하게 하며 정신 건강에 긍정적 영향을 미친다고 알려져 있다. 즉, 사회적 자원이 풍부한 사람은 정서적 섭식을 통해 부정적 정서를 회피하기보다는 문제를 적극적으로 해결하려고 시도한다고 볼 수 있다(Moos & Mitchell, 1982)는 것이다.

본 연구에서 청년 1인 가구는 이러한 외로움을 해소하기 위해 연인에게 과도하게 의존하는 모습을 보였는데, 이는 '체중 관리에 대한 강박'으로 이어졌다. 특히 여성 참여자들의 경우, 날씬한 모습을 연애를 위한 필수 조건으로 인식하고 식이 절제와 폭식을 반복하며 살이 찌면 연애를 하기가 어렵고, 연애를 하지 못하면 1인 가구로서의 외로움이 더욱 가중된다고 인식하였다. 이는 타인의 부정적 평가에 대한 두려움과 신체상에 대한 불만족이 마르고자 하는 욕구를 증대시켜 부적응적인 식이 행동으로 나타난다고 볼 수 있다(신동주 & 정남운, 2007).

이를 종합해볼 때, 청년 1인 가구는 청년기와 1인 가구가 교차하는 지점에서 발생하는 여러 개인적·환경적 자원의 부족으로 인해 부정적 정서

를 경험하는 다양한 맥락에 놓이게 된다. 이러한 면모는 현재 한국 사회에서 청년 1인 가구가 가지는 정서적 취약성을 보여준다. 현 시점에서 국내 청년 1인 가구는 가장 대표적인 주거불안계급으로, 주거비 부담(Rent to Income Ration; RIR)이 30%를 초과하는 가구 비율이 30.8%, 최저주거기준 미달 가구 비율도 11.4%이다(국토연구원, 2021). 치열한 경쟁을 대표하는 '패자부활'이 없는 한국 사회에서 청년 1인 가구가 겪는 경제적 어려움은 다른 건강한 방식의 대처 전략을 행하기 어려운 여건으로 이어질 가능성이 높다. 뿐만 아니라 또래와의 비교를 통한 상대적 박탈감과 자신의 외적·내적 모습을 상대적 기준에 따라 평가하려는 경향은 스트레스 및 우울감 등을 야기한다. 국내 청년층의 사망 원인 1위가 자살이라는 점은 이러한 모습을 대변하며 실제로 상대적 박탈감은 사회적 고립 수준의 증가와 자살 위험에 직접적인 영향을 미친다고 알려져 있다(이수비 외, 2022).

국내 도시 청년 1인 가구가 공통적으로 경험하는 여러 부정적 정서 경험 맥락 중에서도 정서적 섭식으로 이어지는 요인들은 '낮아진 자존감'과 '잃어버린 인생의 즐거움', 그리고 '혼자라는 외로움'이었다. 이러한 요인들은 Lazarus & Folkman(1987)의 상호교류모델에서 등장하는 일차적 평가의 결과에 해당한다고 볼 수 있다. 일차적 평가를 통해 부정적 정서 경험 맥락과 같은 스트레스의 상황이 본인에게 스트레스가 되는지의 여부를 인지적으로 판단하게 되는데, 청년 1인 가구는 위와 같은 3가지 요인을 본인에게 스트레스로 작용한다고 인식하였다.

이차적 평가를 통해서는 개인적·환경적 자원이 이를 극복하고 예방하는데 있어 충분한지에 대한 판단이 이루어진다. 본 연구의 참여자들은 박탈감, 무기력함, 외로움 등 개인 심리내적 자원의 부족과 경제적 불안정, 가족의 지지 부족, 사회적 교류 부족 등의 외적 자원 부족으로 인해 정서적 섭식 이외에 다른 대처 전략을 활용하기 어려운 여건에 놓이는

경우가 많았다. 이 때문에 돈, 시간, 에너지 등을 최소하면서도 효율적이고 즉각적으로 정서적 위안을 받을 수 있는 유일한 전략인 정서적 섭식을 선택하게 되는 것이다. 실제로 본 연구 결과, 가족, 친구, 애인 등과의 교류가 비교적 활발하거나 부모로부터 경제적 지원을 받고 있거나 안정적인 직장생활을 하고 있는 참여자들의 정서적 섭식 정도는 상대적으로 낮은 경향을 보였다.

청년 1인 가구는 정서적 섭식이 이루어지는 순간에 정서적 섭식을 '자기발견 및 존중의 기회'로 인식하며 여러 방면으로 정서적 위안을 받는 것으로 나타났다. 우선, 정서적 섭식은 낮아진 자존감을 회복하기 위해 스스로를 위로하는 자기 보상적 역할을 수행하였다. 부정적 정서를 다루는데 있어서 가장 흔하게 활용되는 접근법은 '자기 보상'이라고 알려져 있는데(Cassano & Fava, 2002), 정서적 섭식은 스트레스 요인으로부터 야기된 부정적 정서나 고통을 감소시키는 방식으로 작용하거나 긍정적인 정서를 일시적으로 증가시킬 수 있다고 알려져 있다(Raspopow et al., 2010). 이를 위해 평소에 섭취하던 음식보다 고칼로리의 음식을 섭취하거나 양을 늘려 포만감을 추구하는 경향을 보였다(Oliver et al., 2000).

청년 1인 가구에게 정서적 섭식은 잃어버린 인생의 즐거움을 순간적으로 되찾게 해줌으로써 자신을 존중하는 행위였다. 자신을 둘러싼 현실적 여건들은 절제된 삶을 요구하며 미래를 위해 현재 나의 삶을 즐겁게 만드는 요인들을 추구하기 위한 기회나 여건의 축소로 이어졌다. 그러나 먹는 행위는 나의 즐거움을 위한 유일한 행위이자 현실적으로 가능한 유일한 행위로서, 좋아하는 맛이나 음식의 종류를 고르는 과정 속에서 긍정적 정서를 느낄 수 있게 해주었다(Lehman & Rodin, 1989).

뿐만 아니라 청년 1인 가구에게 정서적 섭식은 외로움을 느끼는 상황 속에서 자신의 존재를 발견하게 하는 수단이었다. 특히 집에서 혼자 음식을 섭취하면서 내는 소리가 적막을 깨면서 자신이 살아있다는 것을 깨

닫기도 했는데, 이는 음식 혹은 섭식 환경에서 비롯되는 청각 정보가 긍정적으로 처리될 경우, 이러한 정보처리가 반복되는 결과로도 설명될 수 있을 것이다(김세경, 2022). 그리고 이들은 사회적 만남을 통해 타인과의 연결되어 있는 자신을 확인하기도 했다. 외로움은 자존감과 더불어 삶에 대한 목적 의식을 감소시킨다는 점에서(Stillman et al., 2009) 청년 1인 가구는 음식을 통해 외로움을 해소하고 더 나아가 자신의 존재를 확인하고자 하였다.

이렇게 청년 1인 가구는 정서적 섭식을 통해 자신을 발견하고 존중한다는 점에서 정서적 위안을 얻고 있었으나, 이는 부적응적인 대처 전략으로서 또 다른 부정적 정서를 불러왔다. 먼저, 정서적 섭식은 청년 1인 가구에게 '유일한 인생의 즐거움'으로 표현되었던 음식을 먹을 때 오는 즐거움마저 앗아갔다. 이들은 자극적이거나 고칼로리의 음식을 찾게 되고 음식 섭취의 양 또한 증가하면서 먹은 후에 찾아오는 죄책감과 두려움 때문에 먹는 것이 더 이상 즐거운 행위가 아님을 말하였다. 이는 부정적 정서에 대처하기 위한 섭식 행동 이후 이전의 부정적 정서가 죄책감, 두려움과 같은 새로운 부정적 정서와 맞바꾸어지면서(Kenardy et al., 1996) 정서적 섭식이 대처 전략으로서 반복적으로 활용되는 악순환을 초래하는 것이다(Konttinen et al., 2010).

이들은 정서적 섭식이 현실로부터의 일시적 도피에 불과하다고 인식하고 있었으며, 스스로 정서적 섭식 행위 이후 달라지지 않은 현실을 인지하며 부정적 정서를 경험하고 있었다. Evers et al.(2010)에 따르면, 정서적 섭식은 부정적 정서를 조절하기 위한 대표적인 현실 도피성 행위로서 개인들은 자신에게 위협이 된다고 인지하는 상황으로부터 회피하는 경향을 보였다. 부정적 상황으로 인해 고통스러운 자기 인식이 일어나면, 이러한 추상적 상황으로부터 벗어나기 위해 매우 구체적이고 즉각적인 음식 섭취가 이루어진다는 점에서 더욱 자극적인 음식을 선호한다는 것

이다(Heatherton & Baumeister, 1991).

더 나아가 청년 1인 가구의 절제하는 삶 속에서 충동의 일환으로 반복되는 정서적 섭식 행위는 곧 자기조절의 실패를 의미하였다. Kemp et al.(2013)는 개인이 자기 조절의 성공을 위해 에너지를 비롯한 자원을 소비하면서 스스로 행동을 수정하거나 바꾸려는 시도를 하게 되는데, 자원이 고갈되는 경우 자기 조절의 실패로 이어져 부정적 정서에 제대로 대처하지 못한다고 설명한다. 이러한 결과로 청년 1인 가구는 자괴감, 회의감, 허탈함 등의 또 다른 부정적 정서를 경험하게 되며 이러한 절제와 충동이 반복되며 소진된 에너지로 인해 부적응적인 대처 전략인 정서적 섭식을 반복하게 되는 것이다.

제 2 절 연구 결과 활용에 대한 고찰

도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식을 둘러싼 맥락 및 인식에 대한 탐색 결과를 토대로 지역사회는 이들이 보다 건강한 방식의 대처 전략을 행할 수 있도록 돕기 위한 전략을 수립하는데 있어서 다음 세 가지의 개입 지점을 고민해보아야 할 것이다.

첫째, 도시에 거주하는 청년 1인 가구가 식사에 대해 잃어버린 긍정적 의미를 되찾을 수 있도록 하는 전략에 대한 고민이 필요하다. 본 연구 결과, 청년 1인 가구는 정서적 섭식으로 인해 또 다른 부정적 정서를 경험하게 되면서 인생의 유일한 즐거움이었던 섭식 행위마저 이들에게는 더 이상 즐거움이 아님을 알 수 있었다. 이를 개선하기 위해 스스로의 식사 유형을 인지하고, 식사에 대한 인식 및 태도를 개선하려는 시도가 필요해 보인다. 최근 청년 1인 가구의 불건강한 식생활을 개선하기 위한 목적으로 식품의약품안전처는 '청년 식생활 가이드 프로그램'을 통해 '감

정식사형'을 비롯한 스스로 식사유형을 파악하고, 이를 개선하는데 도움이 될만한 가이드라인을 함께 제공하였다. 대부분의 청년들은 건강한 식생활이 어떤 것인지 알고 있었으며 이를 실천할 의지도 있으나, 실제로 건강한 식생활을 실천하는 경우는 드물었다고 알려져 있다(조은빈 외, 2022). 스스로 식사유형에 대해 인지할 수 있는 기회조차 부족했던 점을 고려해볼 때, 이러한 시도는 상당히 긍정적이라고 볼 수 있으나 건강한 식생활의 실천까지 이어지기 위해서는 음식과 긍정적 관계를 형성할 수 있도록 보다 구체적인 안내가 필요하다고 보인다. 이와 관련하여 실제로 최근 지역사회 청년 커뮤니티를 중심으로 정서에 반응하여 음식을 섭취하기보다는 음식과 좋은 관계를 맺고 온전히 먹는 행위에 집중하는 '마음챙김 먹기(mindful eating)'(Mason et al., 2018) 프로그램이 다수 시도되고 있는 바와 같이 식사에 대한 긍정적 인식과 태도를 배우고 함께 실천할 수 있는 전략에 대한 고민이 이루어져야 할 것이다.

둘째, 지역사회 정신건강증진의 관점에서 청년 1인 가구가 부정적 정서에 대처할 수 있는 다양한 방법을 지원할 수 있는 전략을 고민해보아야 한다. 특히 사회경제적으로 불안정한 시기를 겪고 있는 청년들은 스트레스에 건강하게 대처할 수 있는 자원이 부족하다는 점에서 부적응적인 대처 전략을 줄곧 활용하는 경향이 나타나며(Atal & Cheng, 2016) 이는 본 연구 결과와도 일치한다. 본 연구에서 청년들은 부정적 정서에 대처할 수 있는 자원이 부족하기 때문에 정서적 섭식을 유일한 대처 전략으로 인식하고 있었으며 효율적이고 즉각적이며 즐거움을 주는 대처 전략을 선호한다는 점을 고려해볼 때, 일상생활에서 스트레스 해소 시에도 시간, 비용, 에너지 등을 최소화하고자 한다는 이들의 세대적 특징을 염두에 두어야 한다. 현재 국민건강증진종합계획 5차 계획(Health Plan 2030)은 지역사회 정신건강 분야의 세부 추진계획으로 온라인을 활용한 비대면 정신건강서비스를 제공하고 있다. 이러한 온라인 플랫폼을 활용

하여 청년 1인 가구가 가장 많은 시간을 보내는 집에서 할 수 있는 다양한 활동들의 지원 전략을 고민해보아야 할 것이다.

셋째, 지역사회 차원에서 청년들의 외로움 해소를 위한 사회적 교류의 장을 마련하기 위한 전략이 필요하며, 이 때 혼자 사는 청년들이 사회적 관계를 바라보는 시각을 이해하는 것이 매우 중요하다. 높은 사회적 지지는 회피적 대처 전략을 덜 활용하게 한다고 알려져 있다(Cutrona & Russell, 1990). 그러나 단순히 사회적 만남을 독려하는 것이 아니라 청년들의 사회적 관계에 대한 태도를 이해할 필요가 있다. 본 연구 결과, 청년들은 인간관계에 대해 이중적인 태도를 보였는데, 사회적 만남을 꺼리면서도 고립을 두려워하는 특징을 나타냈다. 오지현 외(2021)에 따르면, 청년들은 사회적 만남의 필요성을 인지하더라도 자기계발에 도움이 되지 않거나 모임 구성원에 대한 신뢰가 없는 경우 사회적 활동에 참여하길 원하지 않는 경향을 보인다. 이러한 특징을 고려할 때, 정서적 섭식과 관련된 대표적 부정적 정서인 외로움을 해소하는데 있어 사회적 지지의 증대는 건강한 대처 전략의 하나로 활용될 가능성이 있으며 관련 전략을 마련하기 위해 지역사회는 청년들의 사회적 관계에 대한 태도를 충분히 이해한 후 정책적 개입을 시도해볼 필요가 있다.

제 3 절 연구의 한계점 및 의의

본 연구는 청년 1인 가구의 건강하지 못한 대처 전략 중 하나인 정서적 섭식을 중심으로 이를 둘러싼 부정적 정서 경험의 맥락과 인식을 파악하고자 하였다. 그러나 본 연구의 결과 해석에 있어서 다음과 같은 한계점을 유의할 필요가 있을 것이다.

첫째, 여러 선행연구들은 정서적 섭식을 성인 비만 예측 인자로서

(Geliebter & Aversa, 2003) 보고 있으나, 본 연구의 참여자 중 비만에 해당하는 사람은 총 20명 중 4명으로, 비만인 청년 1인 가구의 정서적 섭식 맥락과 인식을 다양하게 파악하는데는 한계가 있을 수 있다. 물론 최근에는 비만뿐 아니라 다양한 집단까지 정서적 섭식 연구의 대상을 포함해야 할 필요성을 제기하고 있으나, 비만인들의 체중 조절과 관련하여 나타날 수 있는 부정적 정서와 이에 따른 정서적 섭식 양상은 정상체중과 비교하여 차이가 있을 수 있으므로 결과 해석 시 유의할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 국내 도시에 거주하는 청년 1인 가구의 정서적 섭식에 대한 주관적 인식을 파악하기 위해 청년 1인 가구가 거주하는 대표적인 도시인 서울시로 공간적 배경을 한정하였다. 이에 본 연구 결과는 서울시 외 국내 다른 도시 지역에 거주하는 청년 1인 가구의 정서적 섭식에 대한 인식을 포괄하기에는 한계가 존재한다. 물론 연구 수행 시점에서 서울시는 국내에서 1인 가구의 20·30대 비율(49.5%)이 가장 높은 지역 중 한 곳으로 청년들이 학교, 취업 준비, 직장 등의 다양한 이유로 거주하는 도시이기 때문에(통계청, 2022) 비교적 다양한 인구학적 배경의 청년 1인 가구를 포함할 수 있다. 그러나 서울시와 거주 환경이 크게 다른 도시 지역에 거주할 경우, 동일 세대임에도 불구하고 부정적 정서에 영향을 미치는 요인, 정서적 섭식에 대한 인식 등에 있어서 차이를 보일 수 있으므로 본 연구 결과를 국내 도시에 일반화하여 해석하는 것을 유의해야 한다.

셋째, 본 연구에서 수집한 사진 자료는 연구 결과를 다각적으로 보여주지 못한다는 점에서 연구 방법 상의 한계를 가진다. 연구 참여자는 단순히 인터뷰 내용을 통해 사진에 의미를 부여하고 있어 사진 자료는 면담 내용을 시각화하여 보여주거나 일부 내용을 심화할 뿐 독자적인 자료로서 면담 분석 결과 외에 새로운 의미를 발견하는 역할은 수행하지 못

하고 있다. 사진유도면담(PEI)은 일반적인 심층면담에 비해 연구자와 연구 참여자 모두에게 많은 시간과 노력을 요구한다는 점에서 연구 방법의 이점을 최대한 활용하는 것이 요구된다. 따라서 후속 연구에서는 연구 주제에 따라 시각 자료를 활용하여 보다 다각적으로 결과를 해석할 수 있는 방법을 보완해볼 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 청년 1인 가구의 정서적 섭식과 관련하여 단순한 인구사회학적 요인 및 정서 상태를 파악하기보다는, 청년 1인 가구가 일상생활 중에 경험하는 정서적 섭식 행동을 심층적으로 이해하고 이와 관련된 다양한 맥락과 인식을 파악하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 해당 주제는 개인의 부정적 정서와 같이 참여자가 다소 민감하게 반응할 수 있는 내용을 포함하고 있는데, 본 연구는 일반적인 개인 심층면담만을 활용했을 때 나타날 수 있는 문제를 최소화하고자 연구 참여자가 직접 촬영한 사진 자료를 활용하였다. 실제로 연구 과정에서 사진 자료는 연구 참여자가 자신의 경험을 자유롭게 소개할 수 있도록 하는 '아이스 브레이커(ice breaker)' 역할을 하였고(Sebastiao et al., 2016), 더 나아가 참여자들은 주어진 기간동안 사진을 촬영하는 연구 참여 과정이 스스로 인지하지 못했던 본인의 정서적 섭식 패턴과 인식을 파악하는 계기로 작용하였음에 만족감을 나타냈다. 또한, 부적응적인 대처전략으로서 청년층에게서 주되게 활용되고 있는 정서적 섭식에 대한 연구를 통해 최근 청년층의 건강에 있어서 주요 의제로 떠오르고 있는 식생활 및 정신 건강 문제에 접근하는데 필요한 새로운 시각을 제공한다는 점에서 의의가 있다.

제 6 장 결론

본 연구는 사진유도면담(PEI)을 활용하여 도시 청년 1인 가구의 정서적 섭식 경험을 심층적으로 이해하고, 이와 관련된 맥락과 당사자의 주관적 인식을 탐색하고자 하였다. 그 결과, 정서적 섭식 경향을 보이는 청년 1인 가구는 청년과 1인 가구가 교차하는 지점에서 부정적 정서를 경험하고 있었다. 상대적 박탈감, 무기력함, 외로움 등은 청년 1인 가구의 정서적 섭식과 직접적으로 연관되는 부정적 정서이자 건강한 방식으로 부정적 정서에 대처하기 어렵게 만드는 개인의 부족한 내적 자원을 의미하였다. 이로 인해 청년 1인 가구는 효율적이고 즉각적인 전략을 선호하며 정서적 위안을 필요로 한다는 점에서 손상된 자존감과 잃어버린 인생의 즐거움을 되찾고, 혼자라는 외로움을 해소하고자 하는 욕구를 가지고 있었다. 경쟁이 치열한 삶 속에서 미래 지향적으로 살아가는 청년 1인 가구는 개인의 내적 자원이 부족한 것과 더불어 보다 건강한 방식의 대처 전략을 선택하고 실천하는데 필요하다고 인식할 만한 외적인 자원 역시 부족한 상태에 놓여있었다. 이로써 돈, 시간, 에너지 등을 최소화하기에 적합한, 혹은 자신의 의지와 관계없이 유일하게 가능한 대처 전략인 정서적 섭식을 행하였다. 그러나 이들은 정서적 섭식을 자기 발견 및 존중의 기회로 인식하는 동시에 또 다른 부정적 정서를 야기하는 요인으로서 정서적 섭식의 반복을 유도하는 악순환의 고리를 형성하는 것이라 인식하고 있었다.

정서적 섭식은 부정적 정서에 대처하기 위해 식행동을 활용하는 것으로서 건강한 식생활 실천을 방해할 수 있을뿐만 아니라 또 다른 부정적 정서를 야기한다는 점에서 장기적으로는 신체적, 정신적 건강 문제와 직결된다. 청년층을 중심으로 나타나는 정서적 섭식 경향은 누구나 그 대

상이 될 수 있다는 점에서, 지역사회는 청년 1인 가구의 식생활 유형을 파악하고 건강한 식생활 실천을 위한 개입 전략을 마련할 필요가 있다. 또한, 청년 1인 가구가 부정적 정서에 대처하는데 있어 어려움을 주는 다차원적인 요인들과 더불어 다른 세대와 달리 청년이 특징적으로 가지는 인식을 반영하여 이들이 건강한 방식의 대처 전략을 행할 수 있도록 하는 정책 개발 및 전략 실행 방안을 고찰해보아야 할 것이다.

참 고 문 헌

강중근, 김영완, 배상빈, & 김율리. (2013). 신경성 폭식증 환자에서의 신체적 이상. J Korean Neuropsychiatr Assoc, 52, 365-371.

국토연구원. (2021). 1인가구 연령대별 주거취약성 보완 방안 [연구보고서]. https://www.krihs.re.kr/gallery.es?mid=a10103090000&bid=0025&act=view&list_no=27963

김기태. (2020). 청년의 식생활, 정신건강 및 정책 과제. 보건복지포럼, 284, 33.

김다미, 김미리혜, 김율리, & 김경희. (2021). 서울 거주 여자 대학생의 체질량지수에 따른 절제적 섭식과 정서적 섭식에 영향을 미치는 요인. 한국식생활문화학회지, 36(1), 110-120.

김세경. (2022). 음식 심리학에 대한 탐색적 고찰. 한국콘텐츠학회논문지, 22(5), 393-403.

김영주, & 곽인경. (2020). 청년 1 인가구의 주거환경과 우울감에 관한 탐색적 연구. 한국공간디자인학회 논문집, 15(4), 241-250.

김정숙, 김기헌, & 황세영. (2015). 동북아 청소년정책 국제비교 연구 [발표자료]. 한국청소년정책연구원 2015년도 고유과제 연구 성과 발표회.

김태완, & 강예은. (2020). 청년 가구의 경제 현황과 지원 방안. 보건복지포럼, 2020(6), 47-58.

김태완, & 최준영. (2017). 청년의 빈곤 실태: 청년, 누가 가난한가. 보건복지포럼, 2017(2), 6-19.

김효정, 이임순, & 김지혜. (1996). 식이행동 질문지의 신뢰도, 타당도 연구. Korean Journal of Clinical Psychology, 15(1), 141-150.

노주희, 김영은, 정다솜, 정지윤, 김한솔, 도성희, ... & 신지영. (2014). 여대생의 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과. 한국학교보건학회지, 27(3), 196-202.

노혜진. (2018). 청년 1인가구의 사회적 관계. 보건사회연구, 38(2),

71-102.

대학내일20대연구소. (2021). 여가(DP2021-6호) [보고서]. https://www.20slab.org/Archives/37940

대한비만학회. (2022). 대한비만학회 비만 진료지침 2022 (ISBN 979-11-976074-2-4(93510)) [소책자]. https://general.kosso.or.kr/html/?pmode=BBBS0001300003&page=1&smode=view&seq=1383&searchValue=&searchTitle=strTitle

박서연, & 이상희. (2014). 대학생의 정서경험 유형에 따른 식이행동과 자아탄력성의 차이. 한국심리학회지:일반, 33(2), 307-325.

서울특별시 & 서울연구원. (2021). 서울지역 1인 가구 실태조사 [연구자료]. https://lin.seoul.go.kr/front/board/boardContentsView.do?board_id=2&contents_id=4f0be301d68d44c390abac1fbae50994

송나경. (2020). 1인 가구의 세대별 특성과 우울 영향. 인문사회 21, 11(4), 405-420.

식품의약품안전처. (2023). 당신의 식생활 패턴은? [보도자료]. https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=2857&menu_grp=MENU_NEW05&bbs_no=bbs080&ntctxt_no=47134

신동주, & 정남운. (2007). 여대생 집단에서 내현적 자기애, 부정적 평가에 대한 두려움, 신체상 만족도가 마르고자 하는 욕구에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 77-94.

오지현, 차영화, 김서현, 박해란, & 최샛별. (2021). 수평적 취향공동체를 통한 새로운 구별짓기: 독서모임 커뮤니티 <트레바리> 의 사례를 중심으로. 문화와 사회, 29(2), 183-244.

우민희, 이명진, & 최샛별. (2015). 청년세대 일인가구의 여가활동 및 가족가치관에 관한 연구: 청년세대 다인가구와 비교를 중심으로. 한국사회, 16(1), 201-231.

이상희. (2018). 성별에 따른 대학생의 스트레스 대처방식과 정서적 섭식의 관계 연구. 한국식생활문화학회지, 33(1), 11-17.

이상희, 박서연, & 김영석. (2016). 정서적 섭식유형에 따른 BMI, 자아탄력성과 대학적응수준의 차이. 감성과학, 19(3), 89-102.

이수비, 신예림, & 윤명숙. (2022). 청년의 상대적 박탈감이 자살에 미치는 영향: 미래전망과 사회적 고립의 순차적 매개효과. 보건사회연구, 42(2), 369-389.

이연희. (2010). 폭식 행동 결정 요인에 관한 연구 [박사학위논문. 중앙대학교 대학원]. http://www.riss.kr/link?id=T12155990&outLink=K

이정윤. (2003). 여대생의 이상식사행동 수준에 따른 심리적, 정서적 특성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(1), 111-124.

정경희, 남상호, 정은지, 이지혜, 이윤경, 김정석, ... & 진미정. (2012). 가족구조 변화와 정책적 함의: 1인가구 증가현상과 생활실태를 중심으로. 연구보고서. 한국보건사회연구원.

정진영. (2016). 부정정서 조급성과 신체 불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식 성향에 미치는 영향 [석사학위논문. 서울대학교 대학원]. https://hdl.handle.net/10371/134403

정순희, & 임은정. (2014). 청년 1 인 가구의 삶에 대한 연구. Financial Planning Review, 7(4), 1-19.

조은빈, 심재은, 유현주, 김기랑, 송수진, 김현자, . . . 박소현. (2022). 서비스 디자인 도구의 지역사회영양학 분야 활용: 청년 식생활 가이드 개발 사례. 대한지역사회영양학회지, 27(3), 177-191.

충청지방통계청. (2022). 2022년 세종특별자치시 청년사회경제실태조사 [보고서]. https://kostat.go.kr/board.es?mid=a70503040300&bid=10206&tag=&act=view&list_no=423061&ref_bid=

통계청. (2022). 통계로 보는 1인 가구 [보도자료]. https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&tag=&act=view&list_no=422143&ref_bid=

통계청. (2023). 국민 삶의 질 2022 [보도자료]. http://kostat.go.kr/board.es?mid=a90106000000&bid=12316

한성민, & 이숙종. (2018). 청년 1인 가구의 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구: 사회자본 효과를 중심으로. 융합사회와 공공정책, 12(1), 60-85.

형지우, & 이상희. (2021). 대학생의 성별 및 자기 신체상에 따른 섭식행동의 차이. 상담심리교육복지, 8(1), 305-321.

홍승희, & 김지명. (2021). 연령대별 1인 가구 및 다인 가구의 식생활 행태 및 건강한 식생활 역량과의 관계. 대한지역사회영양학회지, 26(5), 337-349.

Alsubhi, M., Epton, T., Goldthorpe, J., & Peters, S. (2022). A qualitative investigation of the health behaviours of young children from refugee families using photo elicitation interviews. Health Psychology and Behavioral Medicine, 10(1), 1086-1109.

American Psychological Association. (2013). Stress and eating. https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/eating

Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. The International Journal of Eating Disorders, 18(1), 79-90.

Atal, S., & Cheng, C. (2016). Socioeconomic health disparities revisited: Coping flexibility enhances health-related quality of life for individuals low in socioeconomic status. Health and Quality of Life Outcomes, 14(7), 7.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review, 84(2), 191.

Bemanian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, &., Arnesen, E., Skogen, J., & Fadnes, L. (2020). Emotional Eating in Relation to Worries and Psychological Distress Amid the COVID-19 Pandemic: A Population-Based Survey on Adults in Norway. International Journal

of Environmental Research and Public Health, 18(1), 130.

Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. Appetite, 60, 187-192.

Billings, A., & Moos, R. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 877-891.

Braet, C., Claus, L., Goossens, L., Moens, E., Van Vlierberghe, L., & Soetens, B. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. Journal of health psychology, 13(6), 733-743.

Buckle, J., & Dwyer, S. (2019). A picture and a thousand words: The role of photography in a qualitative study of memorial tattoos. Methods in Psychology (Online), 1, 100003.

Camilleri, G., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S. (2014). The Associations between Emotional Eating and Consumption of Energy-Dense Snack Foods Are Modified by Sex and Depressive Symptomatology. The Journal of Nutrition, 144(8), 1264-1273.

Cassano, P., & Fava, M. (2002). Depression and public health: An overview. Journal of Psychosomatic Research, 53(4), 849-857.

Cecchetto, C., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S., & Osimo, S. (2021). Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. Appetite, 160, 105122.

Collier, J. (1957). Photography in anthropology: A report on two experiments. American anthropologist, 59(5), 843-859.

Collier, J., & Collier, M. (1986). Visual anthropology: Photography as a research method. UNM Press.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage publications.

Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching.

Deaver, C., Miltenberger, R., Smyth, J., Meidinger, A., & Crosby, R. (2003). An Evaluation of Affect and Binge Eating. Behavior Modification, 27(4), 578-599.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry, 11(4), 227-268.

Dibley, L. (2011). Analysing narrative data using McCormack's Lenses. Nurse researcher, 18(3).

Evers, C., Marijn Stok, F., & De Ridder, D. (2010). Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. Personality & Social Psychology Bulletin, 36(6), 792-804.

Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If It Changes It Must Be a Process. Journal of Personality and Social Psychology, 48(1), 150-170.

Fox, J. R., & Froom, K. (2009). Eating disorders: A basic emotion perspective. Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 16(4), 328-335.

Frayn, M., Livshits, S., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. Journal of Eating Disorders, 6(1), 23.

Fusch, P. I., & Ness, L. R. (2015). Are we there yet? Data saturation in qualitative research. The qualitative report, 20(9), 1408.

Gallant, A. R., Lundgren, J., & Drapeau, V. (2012). The night eating syndrome and obesity. Obesity reviews, 13(6), 528-536.

Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale food addiction scale. Appetite, 52(2), 430-436.

Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. Eating behaviors, 3(4), 341-347.

Gifford, S. M., Bakopanos, C., Kaplan, I., & Correa-Velez, I. (2007). Meaning or measurement? Researching the social contexts of health and settlement among newly-arrived refugee youth in Melbourne, Australia. Journal of refugee studies, 20(3), 414-440.

Glanz, K., & Schwartz, M. D. (2008). Stress, coping, and health behavior. Health behavior and health education: Theory, research, and practice, 4, 211-236.

Greene, G. W., Schembre, S. M., White, A. A., Hoerr, S. L., Lohse, B., Shoff, S., ... & Blissmer, B. (2011). Identifying clusters of college students at elevated health risk based on eating and exercise behaviors and psychosocial determinants of body weight. Journal of the American Dietetic Association, 111(3), 394-400.

Haan, N. (2013). Coping and defending: Processes of self-environment organization. Elsevier.

Haedt-Matt, A., Keel, P., Racine, S., Burt, S., Hu, J., Boker, S., . . . Klump, K. (2014). Do emotional eating urges regulate affect? Concurrent and prospective associations and implications for risk models of binge eating. The International Journal of Eating Disorders, 47(8), 874-877.

Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. Visual studies, 17(1), 13-26.

Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006).

Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

Heatherton, T., & Baumeister, R. (1991). Binge Eating as Escape From Self-Awareness. Psychological Bulletin, 110(1), 86-108.

Heller, K., & Swindle, R. W. (1983). Social networks, perceived social support, and coping with stress. Preventive psychology: Theory, research and practice, 5, 87-103.

Herman, C., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. Journal of Personality, 43(4), 647-660.

Holahan, C., & Moos, R. (1987). Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies. Journal of Personality and Social Psychology, 52(5), 946-955.

Ifland, J., & Preuss, H. G. (2020). Focusing the fight against processed food addiction. Dietary Sugar, Salt and Fat in Human Health, 157-170.

Jackson, J., Knight, K., & Rafferty, J. (2010). Race and Unhealthy Behaviors: Chronic Stress, the HPA Axis, and Physical and Mental Health Disparities Over the Life Course. American Journal of Public Health (1971), 100(5), 933-939.

Jacobi, C., Fittig, E., Bryson, S., Wilfley, D., Kraemer, H., & Taylor, C. (2011). Who is really at risk? Identifying risk factors for subthreshold and full syndrome eating disorders in a high-risk sample. Psychological Medicine, 41(9), 1939-1949.

Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. Nutrition Research (New York, N.Y.), 26(3), 118-123.

Kaplan, H., & Kaplan, H. (1957). The Psychosomatic concept of obesity. The Journal of Nervous and Mental Disease, 125(2), 181-201.

Kemp, E., Bui, M. Y., & Grier, S. (2013). When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. Journal of Consumer Behaviour, 12(3), 204-213.

Kenardy, J., Arnow, B., & Agras, W. S. (1996). The aversiveness of specific emotional states associated with binge-eating in obese subjects. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 30(6), 839-844.

Kim, C. W., & Lee, K. Y. (2020). Subjectivity type analysis study of single-person households on meal kit products of food service industry. The Journal of the Korea Contents Association, 20(4), 406-415.

Koenders, P., & Van Strien, T. (2011). Emotional Eating, Rather Than Lifestyle Behavior, Drives Weight Gain in a Prospective Study in 1562 Employees. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 53(11), 1287-1293.

Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. Appetite, 54(3), 473-479.

Krueger, R. A. (2014). Focus groups: A practical guide for applied research. Sage publications.

Lapenta, F. (2011). Some theoretical and methodological views on photo-elicitation. The SAGE handbook of visual research methods, 1, 201-213.

Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M., Velázquez-Alva, M., & Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. Appetite, 107, 639-644.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and

research on emotions and coping. European Journal of personality, 1(3), 141-169.

Lehman, A., & Rodin, J. (1989). Styles of Self-Nurturance and Disordered Eating. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57(1), 117-122.

Loeffler, T. A. (2004). Focusing in: Using photo elicitation to explore the meanings of outdoor experiences. Research In Outdoor Education, 7(1), 14.

Lowden, A., Moreno, C., Holmbäck, U., Lennernäs, M., & Tucker, P. (2010). Eating and shift work—effects on habits, metabolism, and performance. Scandinavian journal of work, environment & health, 150-162.

Lyu, S., & Sun, J. (2020). How does personal relative deprivation affect mental health among the older adults in China? Evidence from panel data analysis. Journal of Affective Disorders, 277, 612-619.

Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. Appetite, 33(1), 129-139.

Mason, A., Jhaveri, K., Cohn, M., & Brewer, J. (2018). Testing a mobile mindful eating intervention targeting craving-related eating: Feasibility and proof of concept. Journal of Behavioral Medicine, 41(2), 160-173.

Mays, N., & Pope, C. (2000). Assessing quality in qualitative research. Bmj, 320(7226), 50-52.

Melville, A., & Hincks, D. (2016). Conducting sensitive interviews: A review of reflections. Law and Method, 1(1), 1-26.

Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). Qualitative research: A guide to design and implementation. John Wiley & Sons.

Mikolajczyk, R., El Ansari, W., & Maxwell, A. (2009). Food

consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. Nutrition Journal, 8(1), 31.

Moos, R. H., & Mitchell, R. E. (1982). Social network resources and adaptation: A conceptual framework. Basic processes in helping relationships, 213-232.

Nolan, L. J., & Geliebter, A. (2012). Night eating is associated with emotional and external eating in college students. Eating behaviors, 13(3), 202-206.

Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. Psychosomatic Medicine, 62(6), 853-865.

Orellana, M. (1999). Space and place in an Urban Landscape: Learning from children's views of their social worlds. Visual Sociology, 14(1), 73-89.

Park, C. L., & Iacocca, M. O. (2014). A stress and coping perspective on health behaviors: theoretical and methodological considerations. Anxiety, Stress & Coping, 27(2), 123-137.

Patel, K. A., & Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. Appetite, 36(2), 111-118.

Patton, M. Q. (1990). Qualitative evaluation and research methods. SAGE Publications, inc.

Raspopow, K., Abizaid, A., Matheson, K., & Anisman, H. (2010). Psychosocial stressor effects on cortisol and ghrelin in emotional and non-emotional eaters: Influence of anger and shame. Hormones and Behavior, 58(4), 677-684.

Razzoli, M., Pearson, C., Crow, S., & Bartolomucci, A. (2017). Stress, overeating, and obesity: Insights from human studies and preclinical models. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 76,

154-162.

Sebastião, E., Gálvez, P. A. E., Bobitt, J., Adamson, B. C., & Schwingel, A. (2016). Visual and participatory research techniques: photo-elicitation and its potential to better inform public health about physical activity and eating behavior in underserved populations. Journal of Public Health, 24, 3-7.

Shireen, H., Castelli, S., Legault, M., Dor-Ziderman, Y., Milad, J., & Knäuper, B. (2022). Phenomenological support for escape theory: a qualitative study using explicitation interviews with emotional eaters. Journal of Eating Disorders, 10(1), 1-18.

Spoor, S., Bekker, M., Strien, T., & Heck, G. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. Appetite, 48(3), 368-376.

Stillman, T., Baumeister, R., Lambert, N., Crescioni, A., DeWall, C., & Fincham, F. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. Journal of Experimental Social Psychology, 45(4), 686-694.

Stockall, N. (2013). Photo-elicitation and visual semiotics: A unique methodology for studying inclusion for children with disabilities. International Journal of Inclusive Education, 17(3), 310-328.

Strien, T. (1996). On the relationship between dieting and "obese" and bulimic eating patterns. The International Journal of Eating Disorders, 19(1), 83-92.

Tomiyama, A., Dallman, M., & Epel, E. (2011). Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high stress women. Psychoneuroendocrinology, 36(10), 1513-1519.

Torre, D., & Murphy, J. (2015). A Different Lens: Using

Photo-Elicitation Interviews in Education Research. Education Policy Analysis Archives, 23(111), Education policy analysis archives, 2015, Vol.23 (111).

Van Strien, T., Frijters, J., Bergers, G., & Defares, P. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. The International Journal of Eating Disorders, 5(2), 295-315.

Van Strien, T., & Oosterveld, P. (2008). Children's DEBQ for assessment of restrained, emotional, and external eating in 7- to 12-year-old children. The International Journal of Eating Disorders, 41(1), 72-81.

Van Strien, T., Van de Laar, F., Van Leeuwe, J., Lucassen, P., Van den Hoogen, H., Rutten, G., & Van Weel, C. (2007). The Dieting Dilemma in Patients With Newly Diagnosed Type 2 Diabetes. Health Psychology, 26(1), 105-112.

Wang, H., Shara, N., Calhoun, D., Umans, J., Lee, E., & Howard, B. (2010). Incidence rates and predictors of diabetes in those with prediabetes: The Strong Heart Study. Diabetes/metabolism Research and Reviews, 26(5), 378-385.

Werts, A., Brewer, C., & Mathews, S. (2012). Representing embodiment and the policy implementing principal using photovoice. Journal of Educational Administration, 50(6), 817-844.

Wilkinson, R., & Pickett, K. (2019). The inner level: How more equal societies reduce stress, restore sanity and improve everyone's well-being. Penguin.

Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. Minerva endocrinologica, 38(3), 255.

Abstract

Exploring Perception of Emotional Eating in Urban Young Single-Person Households

Hong Lim Lee

Div. of Health Care Management and Policy

The Graduate School of Public Health

Seoul National University

'Eating' is generally known as a behavior aimed at replenishing nutrients in our body. However, many people also eat in response to various negative emotions such as sadness, anger, loneliness, and depression as a way to fulfill emotional hunger, and this is referred to as 'emotional eating'. Emotional eating manifests in the form of changes in the types and amounts of food consumed, such as consuming sweet or energy-dense foods, snacks, and fast foods. It can lead to additional negative emotions such as guilt, self-disgust,

and other negative emotions, and it is known as a maladaptive coping strategy that can have negative physical and mental health effects. While emotional eating is common among general population on a temporary basis, when it becomes severe, it can progress to pathological eating and increase the risk of eating disorders and obesity. Furthermore, emotional eating is commonly observed among young adults, particularly in relation to obesity, weight control, and emotional instability. Specifically, young adults living alone in urban areas face additional vulnerability in terms of negative emotional experiences and coping due to the surrounding circumstances, contexts, and limited resources available for dealing with these challenges.

This study aims to investigate the context in which urban young single-person households experience various negative emotions, the reason why emotional eating becomes a coping strategy along with their perceptions of emotional eating. To achieve this, photo-elicitation interview, a qualitative research method using visual materials, was applied to this basic qualitative research. Data was collected from April to May 2023 for approximately 6 weeks targeting young single-person households having emotional eating tendencies, residing in Seoul. Utilizing the qualitative data analysis method proposed by Creswell (2017), this study analyzed interview data from a total of 20 participants. Also, the collected photo data were categorized into similar themes based on pre-interview explanations and subjected to a process of iterative comparative analysis, centered around the interview data, to reaffirm patterns.

Findings from the qualitative analyses indicated that urban young

single-person households experience negative emotions at the intersection of endless competition and challenges, economic difficulties, lack of family support and encouragement, and social isolation, which are inherent in their lives as young adults and single-person households. With this context, they experienced negative emotions characterized by the 'contradictory life sacrificing the present for the future', 'relative deprivation arising from comparison with others', 'burdensome reality of having to cope alone', 'loneliness and frustration at home', and 'obsession with weight management'. In response to these contexts, young single-person households engaged in emotional eating as a means to regain damaged self-esteem, reclaim lost pleasures in life, and relieve feelings of loneliness. Additionally, emotional eating was perceived by young adults living alone as 'the most effective coping strategy', 'the only way to cope', 'available to cope immediately', and 'providing emotional comfort' in dealing with negative emotions. Ultimately, emotional eating was perceived both positively as 'an opportunity for self-discovery and self-respect' and negatively as 'a loss of life's only pleasure', 'a temporary escape from reality', and 'a failure of self-regulation'. This created a cyclical structure where emotional eating led to further negative emotions.

The significance of these findings lies in their contribution to understanding the process of negative emotional experiences among single-person households in urban Korea, along with their perceived lack of personal and environmental resources which lead to emotional eating. Moreover, this study stands out from previous quantitative research by providing an in-depth understanding of the emotional eating experiences of young single-person households within various

contexts and perceptions surrounding them. By considering both of the daily experiences and emotional eating of young single-person households, this study offers insights into specific areas where policy interventions may be needed.

keywords : emotional eating, stress, coping, young adults, single-person households, photo elicitation interview

Student Number : 2021-25296