한국심리학회지: 사회 및 성격
Korean Journal of Social and Personality Psychology
2026, Vol. 40, No. 3, 331-343
https://doi.org/10.21193/kjspp.2026.40.3.004

연구보고

한국인의 “혼밥”, 그리고 함께 하는 식사의 행복: 일상재구성법 자료를 통한 경험적 검증

김 진 석[1),2)] 홍 민 성[2)] 김 영 제[2)] 강 현 비[2)] 박 주 한[2)] 허 종 호[3),4)] 서 은 국[2)†]

[1)]University of Sussex [2)]연세대학교 [3)]국회미래연구원 [4)]서울대학교

혼자 식사하는 행위를 뜻하는 ‘혼밥’은 한국 사회에서 더 이상 낯선 풍경이 아니다. 관련된 여러 사회구조적 설명(예, 1인 가구 증가) 외 한 가지 주목할 만한 해석은 혼자 하는 식사가 다른 사람과 함께 하는 식사보다 더 자유롭고 편안하며, 덜 감정 소모적일 것이라는 인식이 혼밥 확산의 이유라는 것이다. 하지만 함께 하는 식사에 비해 혼밥이 가져다주는 실제 행복 수준은 어느 정도일까? 본 연구는 이를 알아보기 위해 국회미래연구원의「2023년 한국인의 행복조사」내 단축형 일상재구성법 자료를 분석하였다. 어제 하루 무선 배정된 시간대(예, 오후 3시-6시)의 가장 중요한 활동으로 ‘식사 및 간식 섭취’를 보고한 참가자 3,073명의 식사 경험을 분석한 결과, 혼자 식사한 참가자들은 다른 사람과 함께 식사한 참가자들보다 더 낮은 삶의 만족도 수준을 보고하였을 뿐 아니라 혼밥 경험 그 자체 또한 함께였던 식사 경험보다 더 낮은 긍정 정서(예, 편안함)와 더 높은 부정 정서(예, 스트레스)를 동반하였다. 나아가, 어제 식사 경험의 정서적 행복 수준(정서균형값: 긍정-부정 정서)은 ‘배우자’, ‘가족(배우자 외)’, ‘친구’, ‘그 외(직장 동료 등)’와 함께였을 때에 비해 ‘혼자’였을 때 가장 낮았으며, 혼밥과 정서적 행복의 부적관계는 다양한 인구통계학 및 사회심리적 변인(예, 기존 삶의 만족도, 외・내향성, 혼인여부, 소득)을 통제하고도 유의하였다. 본 연구의 가장 큰 한계점은 어제의 ‘가장 중요한’ 활동으로 선택된 식사 경험이 정서적으로 두드러진 경험이었을 가능성, 그리고 함께였던 식사 경험이 주로 친밀한, 혹은 최소한 불편하지 않은 상대와의 식사였을 가능성을 배제할 수 없다는 점이다. 그럼에도, 본 연구는 한국인의 일상 속 식사 경험의 정서적 행복 수준을 전국민 대표 표본의 데이터를 활용하여 실증적으로 검증하였다는 의의가 있으며, 함께 하는 식사의 정서적 가치를 다시 한 번 조명한다.

주요어 : 주관적 안녕감, 행복, 일상재구성법, 혼밥

†교신저자: 서은국, 연세대학교 심리학과, (03722) 서울특별시 연세로-50, E-mail: esuh@yonsei.ac.kr

ⓒ 2026, Korean Social and Personality Psychological Association.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

'혼밥'이란 혼자 식사하는 행위를 뜻하는 신조어로, 한국 사회에서는 더 이상 낯설지 않은 현상이다. 2025년 세계행복보고서에 따르면, 한국인들은 지난 한 주 점심과 저녁 총 14번의 식사 중 단 4.3번(점심: 2.7번, 저녁: 1.6번)만을 다른 사람과 함께한 것으로 나타나 한국이 세계에서 가장 혼밥을 많이 하는 나라 중 하나임이 발표된 바 있다(142개국 중 16위; Helliwell et al., 2025). 이와 관련된 사회구조적 설명(예, 1인 가구 증가) 외 한가지 주목할 만한 해석은 한국인들이 인간관계로부터 느끼는 피로감이 혼밥 확산의 주원인 중 하나라는 것이다. 실제로 여러 조사들은 혼밥의 대표적인 이유가 "편안함"과 "감정소모 회피"임을 보여준다(예, 권혜진, 주영아, 2018; 엠브레인, 2023). 이러한 정서를 대변하듯, 한 드라마는 혼밥의 시간을 "오롯이 나만을 위한 시간, 나만의 힐링타임"이라고 묘사하기도 하였다.

하지만 혼밥은 정말로 행복할까? 지난 40년간 축적된 행복 연구는 사회적 경험이 행복의 필수조건임을 지속적으로 밝혀왔으며(Diener et al., 2018), 사람들이 행복에 대해 가지고 있는 생각은 실제 경험적 데이터로 뒷받침되지 않는 경우도 많다(예, Zelenski et al., 2013). 따라서, 본 연구는 국회미래연구원의 「2023년 한국인의 행복조사」를 분석하여 혼밥, 그리고 함께 하는 식사의 정서적 행복 수준(정서균형값: 긍정-부정 정서)을 실증적으로 검증해보고자 하였다. 해당 조사는 여러 인구통계학 및 사회심리적 변인(예, 소득, 성격)을 포함하는 전국 단위 표본조사로, 한국 사회를 대표할 수 있는 양질의 데이터를 제공한다. 본 연구는 어제 하루 무선 배정된 시간대(예, 오후 3-6시)의 가장 중요한 활동으로 '식사 및 간식 섭취'를 보고한 참가자들을 대상으로 식사 당시 누구와 함께였는지, 그리고 어떤 정서를 느꼈는지 분석함으로써 혼자 하는 식사가 정말로 더 행복한지(예, 편안함), 혹은 덜 불행한지(예, 스트레스), 연령대나 소득 수준에 따른 차이가 존재하는지 등 한국인들의 혼밥이 동반하는 행복의 실체를 다각도로 조명하고자 하였다.

한국 사회 속 혼밥-웰빙 관계에 대한 이론적 배경

혼밥과 웰빙의 관계를 다룬 다수의 국내 선행연구들은 주로 어떤 사람들이 혼밥을 하는지, 혼밥이 어떤 신체・정신건강 지표와 관련되는지에 초점을 맞추어 왔다. 예로, 질병관리청의 「국민건강영양조사」를 활용한 여러 연구들은 높은 연령대, 1인 가구, 미혼, 그리고 소득 및 교육 수준이 낮은 사람들일수록 혼자 식사할 가능성이 더 높다는 것을 보여주었으며, 혼밥이 불규칙한 식습관이나 비만, 대사증후군과 같은 신체건강 지표와 연관됨을 보고하였다(예, 이정민 외, 2022). 나아가 이수비와 최윤주(2021)은 잦은 혼밥이 낮은 삶의 질(예, '불안 및 우울')과 관련되며, Park과 Lee(2021) 역시 지난 1년 동안 주로 혼자 저녁 식사를 한 사람들은 우울 증상(42%)이나 자살 생각(49%)을 할 확률이 더 높고, 이는 여러 제3변인(예, 연령, 소득)을 통제한 후에도 유의함을 보여주었다. 즉, 혼밥은 전반적으로 부정적인 신체・정신건강과 관련된 것으로 보인다.

이에도 불구하고 현재 한국 사회에는 혼밥에 대한 긍정적인 인식이 존재하는 듯하다. 특히 청년층 사이에서 혼밥은 자율적이고 긍정적인 선택으로 인식되는데, 그 이유로는 '남에게 방해받지 않음', '자기주도성', '불필요한 감정 소모의 회피' 등이 빈번히 제시된다(권혜진, 주영아, 2018). 직장인 3천명을 대상으로 진행된 한 국내 조사 또한 직장인들에게 점심시간은 "휴식 시간" 및 "회사 내 감정노동을 잠시라도 피하는 시간"으로 인식되며, 점심을 '혼자 먹는 편'이라고 응답한 비율이 42.6%로 거의 절반에 달한다고 보고하였다(엠브레인, 2023). 혼밥 동기에 대해 보다 심도깊게 탐구한 조미란과 천혜정(2018)은 가장 높은 혼밥 동기가 자유(예, "혼자 밥을 먹는 것이 즐겁기 때문에 혼밥을 한다"), 미식

(예, “신선하고 질 좋은 음식을 먹기 위해 혼밥을 한다”), 그리고 경제편의(예, “바쁘기 때문에 빨리 식사를 끝내기 위해 혼밥을 한다”) 순이며, 혼밥자발성이 높을수록 혼밥만족도 또한 더 높다고 보고하였다. 다시 말해, 현재 한국인들이 혼밥을 하는 이유는 혼자만의 시간과 사회관계에서 발생하는 감정 소모를 피하기 위함이 가장 큰 것으로 보인다.

혼밥의 행복: 일상재구성법을 통한 경험적 검증

하지만 혼자 하는 식사가 실제로 더 편안하거나 감정 소모가 덜 할까? 혼밥이 동반하는 실제 행복 수준을 파악하기 위해서는 그 당시 발생하는 정서 경험에 주목할 필요가 있지만, 이에 대한 실증적 검증은 아직 부족하다. 기존의 연구들은 대부분 ‘주로 혼자 식사하는 사람들’의 일반적 특성 혹은 혼밥 빈도와 정신건강 지표의 관련성을 알아보는 경우가 대부분이었다. 예로, 이수비와 최윤주(2021)은 「국민건강영양조사」 자료 내 “최근 1년 동안 아침, 점심, 저녁식사를 할 때, 대체로 다른 사람과 함께 식사를 하셨습니까?”라는 문항에 대한 응답(‘예/아니오’)과 삶의 질 지표 간 관계를 분석하였으나, 혼밥 경험 당시 어떤 정서가 동반되었는지는 측정하지 못하였다. 조미란과 천혜정(2018)은 스스로를 ‘혼밥자’라고 생각하는 참가자들을 대상으로 혼밥의 동기 및 자발성과 만족도의 관계를 분석하였다는 점에서 보다 심도있는 관점을 제공하였으나, 마찬가지로 실제 혼밥 당시 경험된 정서에 대한 정보는 제공하지 못하였다. 즉, 현존하는 선행 연구들은 ‘주로 혼밥을 하는 사람들’이 보고하는 전반적인 삶의 질 및 혼밥 만족도를 알아보는 데는 유용하지만, 혼밥 경험 그 자체가 동반하는 정서적 행복 수준에 대한 통찰은 제공하지 못한다는 한계점이 있다.

본 연구는 위 한계점을 보완하고자 국회미래연구원의 「2023년 한국인의 행복조사」 내 단축형 일상재구성법 데이터를 분석하였다. 일상재구성법은 하루 전날에 대한 보고를 통해 회상 과정의 오류나 편향을 최소화할 수 있는 도구이며(Kahneman et al., 2004), 위 데이터는 어제 하루 무선 배정된 시간대(예, 오후 3-6시)에 참가자들이 떠올린 ‘가장 중요한 활동’을 누구와 함께 하였는지, 당시 어떤 정서를 느꼈는지에 대한 측정치를 포함하고 있다. 본 연구는 이 활동으로 ‘식사 및 간식 섭취’를 언급한 참가자들의 데이터를 분석하여 혼자(vs. 함께) 식사한 사람들의 전반적인 삶의 만족도 수준 뿐만 아니라 어제의 식사 경험 그 자체가 어떤 정서(예, 편안함, 스트레스)를 동반하였는지 직접적으로 알아볼 수 있었다. 나아가 혼밥과 행복의 관계에 영향을 줄 수 있는 여러 인구통계학적(예, 혼인여부, 소득) 및 사회심리적(예, 성격, 현재 삶의 만족도) 변인을 통제하여 혼밥이 실제로 얼마나 ‘행복한 경험’이었는지를 정밀하게 검증하고, 함께 식사한 상대방의 유형(예, 가족, 직장동료)에 따른 식사 경험의 정서적 행복 차이까지 탐색적으로 분석하였다.

방 법

연구 대상

본 연구는 국회미래연구원의 「2023년 한국인의 행복조사」 자료를 분석하였다. 해당조사는 2023년 6월 26일부터 8월 20일까지 국내 거주 중인 일반 국민을 모집단으로 하여 실시되었으며, 전국 17개 시도와 주거유형을 기준으로 표본을 층화하고 무작위 추출과 인구통계 기반 가중치 보정을 통해 전국민을 대표할 수 있도록 설계된 조사이다(자세한 사항은 https://kossda.snu.ac.kr/handle/20.500.12236/28199 참고). 최종적으로 16,305명의 참가자가 조사에 참여하였으며(남성 = 7,993, 여성 = 8,312명, $M_{나이}$ = 48.8, $SD_{나이}$ = 17.2), 조사 당일의 ‘어제’ 기준으로 주중과 주말이 고르게 분포되어 요일 편향

역시 최소화되었다(월-목: 57%, 금-일: 43%).

본 연구는 이 중 어제 하루 무선 배정된 시간대의 중요한 활동으로 '식사 및 간식 섭취'를 선택한 참가자 3,073명을 대상으로 분석을 진행하였다(남성 = 1,521명, 여성 = 1,552명, $M_{나이}$ = 51.6, $SD_{나이}$ = 17.1). 본 데이터에서는 참가자 1인당 무작위 시간대의 활동 1건이 보고되었으며, 따라서 3,073건의 식사 경험이 분석되었다. G*Power (Faul et al., 2007)를 사용한 민감도 분석(sensitivity analysis) 결과, 본 표본(N = 3,073)에서 α = .05, 검정력 .80 기준 탐지 가능한 최소 효과 크기는 f = .05이었으며, 주요 분석에서 관찰된 효과 크기(η_p^2 = .029, f = .17)는 이를 상회하였다. 본 연구는 소속 기관의 생명윤리위원회 승인을 거쳐 진행되었다(7001988-202507-HR-2803-01E).

측정도구

'어제의 식사 경험'

참가자들은 무선 배정된 6개의 시간대('오전 6시-오전 9시', '오전 9시-오전 12시(정오)', '오후 12시(정오)-오후 3시', '오후 3시-오후 6시', '오후 6시-오후 9시', '오후 9시-오후 12시(자정)') 중 한 시간대에서 했던 가장 중요한 활동을 총 25가지 활동으로 구성된 목록에서 선택하였다("어제 아래 시간대에 했던 활동 중 가장 중요하다고 생각하는 활동"). 전체 참가자(16,305명)가 보고한 활동 가운데, 본 연구의 초점인 '식사 및 간식 섭취'(n = 3,073)는 '직업 관련 일'(n = 4,194)에 이어 두 번째로 많이 선택된 활동이었으며, '가정관리'(n = 1,537), '미디어를 이용한 여가활동'(n = 1,457), 그리고 '휴식'(n = 1,230)이 그 뒤를 이었다. 각 시간대는 참가자들에게 고르게 배정되었으며(n = 2,633-2,757), 시간대별 식사 경험의 빈도는 오전 6시-9시가 가장 많았고(n = 864), 이후 오후 6시-9시(n = 730), 정오-오후 3시(n = 670), 오전 9시-정오(n = 375), 오후 9시-자정(n = 258), 오후 3시-6시(n = 176) 순이었다.

'어제의 식사 경험'을 함께 한 사람

참가자들은 어제의 식사 경험을 누구와 함께 했는지도 보고하였다. 주요 분석에서는 제공된 총 9개의 항목을 '혼자'(0)와 '다른 사람과 함께'(1)로 코딩하여 분석하였으며, 식사 상대에 따른 정서 경험을 알아본 추가 탐색 분석에서는 '혼자', '배우자' '가족(성인 자녀, 어린 자녀/손주, 그 외 가족)', '친구', '그 외(직장 동료, 지인, 그 외)'의 다섯 범주로 재코딩하였다. '식사 및 간식 섭취'를 선택한 참가자 3,073명 중 724명이 '혼자', 1,008명이 '배우자'와 함께였다고 보고하였다($n_{가족}$ = 802명, $n_{친구}$ = 170, $n_{그\ 외}$ = 369명).

'어제의 식사 경험'을 하면서 느낀 정서

참가자들은 어제의 활동 중 경험한 정서 총 7개에 대해 보고하였다(0 = 전혀 느끼지 않았다, 10 = 많이 느꼈다). 긍정 정서는 '평온함·편안함'과 '즐거움'으로(α = .79), 부정 정서는 '근심', '바쁨', '짜증·분노', '우울', 그리고 '긴장·스트레스'로(α = .93) 구성되었다. 주요 분석에서는 긍정 및 부정 정서의 평균값을 통해 산출한 후 정서균형값(긍정-부정 정서)을 종속변인으로 사용하였으며, 이를 혼밥의 "정서적 행복"의 측정치로 사용하였다.

삶의 만족도

어제 활동에서의 정서 경험 외 참가자들의 전반적인 행복 수준을 파악하기 위해 5문항의 삶의 만족도 척도가 사용되었다(Diener et al., 1985; 예, "나는 나의 삶에 전반적으로 만족한다"; α = .93; 1 = 전혀 동의 안 함, 7 = 매우 동의함).

통제변인

본 조사에는 혼밥 경험과 행복의 관계와 연관될 수 있는 다양한 통제변인들이 포함되어 있었다. 인구통계학적 변인으로는 나이, 성별(0 =

남성, 1 = 여성), 혼인여부(0 = 미혼/사별/이혼/별거, 1 = 기혼으로 코딩), 최종학력(0 = 안 받았음, 7 = 대학원 박사 과정), 월평균 개인 및 가구소득(1 = 소득 없음, 12 = 1,000만 원 이상)이 포함되었다. 사회심리학적 변인으로는 성격 5요인에 기반한 개인 성향 10문항(‘내성적임’, ‘타인을 잘 믿음’, ‘덤벙댐’, ‘차분함’, ‘창의적이지 못함’, ‘외향적임’, ‘비판적임’, ‘일을 철저히 함’, ‘쉽게 긴장함’, ‘상상력이 풍부함’)이 포함되었다(1 = 전혀 동의하지 않음, 5 = 매우 동의함).

결 과

기술 통계 및 변수 간 상관

주요 측정 변수들의 기술 통계치와 상관관계는 표 1에 제시되었다. 어제 식사를 다른 사람과 함께 했던 참가자들은 혼자였던 참가자들보다 남성과 기혼자 비율이 더 높았으며, 최종학력, 소득수준, 그리고 삶의 만족도가 더 높았다($ps < .001$). 두 집단 간 연령 차이는 유의하지 않았다($p = .152$).

혼자 vs. 함께 하는 식사의 행복

본 연구의 핵심 목표는 혼자 하는 식사와 타인과 함께 하는 식사의 실제 정서적 행복 수준을 비교 검증하는 것이었다. 이를 위해 참가자들이 보고한 어제의 식사가 ‘혼자’(0), 혹은 ‘누군가와 함께’(1)였는지를 기준으로 분산분석(ANOVA)을 진행하였다. 그 결과, 혼자 식사한 집단과 함께 식사한 집단 간 유의한 차이가 발견되었으며($F(1, 3071) = 90.56$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .029$), 혼자였던 식사 경험의 정서균형값이 더 낮았다($M\{SD\}_{\text{혼자}} = 3.18[2.64]$ vs. $M\{SD\}_{\text{함께}} = 4.21[2.49]$). 이 차이는 인구통계학적 변인(예, 성별, 연령, 소득), 현재 삶의 만족도, 개인 성향을 모두 통제한 공분산분석(ANCOVA)에서도 여전히 유의하였다($F(1, 3041) = 53.42$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .017$). 즉, 혼자였던 어제의 식사 경험은 함께였던 식사 경험보다 덜 행복하였음을 확인할 수 있었다.

다음으로, 혼자 하는 식사와 함께 하는 식사의 구체적인 정서 경험에 어떤 차이가 있는지 알아보았다. 위 통제변인들을 포함한 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 통해 총 7개의 정서 경험에서의 차이를 살펴본 결과, ‘혼자’와 ‘함께’ 집단 간 추정 평균값에서 유의한 차이가 발견되었다($F(7, 3035) = 12.28$, $p < .001$, Pillai’s V = .028, $\eta_p^2 = .028$; 표 2). 구체적으로, 혼자 식사한 집단은 모든 긍정 정서를 덜 느꼈으며(‘평온함・편안함’, ‘즐거움’; $ps \leq .001$), 모든 부정 정서는 더 강하게 느낀 것으로 나타났다(‘근심’, ‘바쁨’, ‘짜증・분노’, ‘우울’, ‘긴장・스트레스’; $ps < .001$).

추가적으로, 식사 상대에 따라 느끼는 정서 경험에 어떤 차이가 있는지 살펴보기 위한 탐색적 분석을 실시하였다. 식사 상대를 ‘혼자’, ‘배우자’, ‘가족(배우자 외)’, ‘친구’, ‘그 외(직장 동료 등)’로 나누어 재코딩 후 어제 식사 동안 경험한 정서균형값에 대한 공분산분석을 진행한 결과, 다섯 집단 간 유의한 차이가 발견되었다($F(4, 3038) = 14.85$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .019$). Dunnett의 사후분석 결과 ‘혼자’ 집단에서 보고된 정서균형값은 ‘배우자’, ‘가족’, ‘친구’, ‘그 외’ 집단에 비해 유의하게 더 낮았으며($ps < .001$), 이는 혼자였던 식사 경험이 가장 낮은 정서적 행복을 동반하였음을 뜻한다(그림 1; 구체적인 집단 간 비교 및 개별 정서 경험의 차이는 표 2 참조).

또한, 선행연구에 근거하여 특정 인구통계학적 혹은 성격 특성에 따라 혼밥의 정서적 행복 수준이 달라지는지 살펴보았다(예, 나이; 이수비, 최윤주, 2021). 성별, 나이, 혼인여부, 개인・가구소득, 외・내향성의 조절효과를 검토한 결과($\alpha_{\text{Bonferroni}} = .05/7 = .007$), 유의한 효과는 발견되

표 1. 주요 변인들의 상관분석 결과표

	M	*SD*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. 어제식사	0.76	0.42	-																
2. 성별	0.51	0.50	-.07**	-															
3. 나이	51.58	17.12	-.03	.00	-														
4. 혼인여부	0.67	0.47	.33**	-.03	.38**	-													
5. 교육수준	3.50	1.22	.07**	-.09**	-.63**	-.08**	-												
6. 개인소득	3.51	1.88	.12**	-.40**	-.02	.16**	.28**	-											
7. 가구소득	6.13	2.27	.18**	-.03	-.34**	.10**	.43**	.35**	-										
8. 삶만족도	4.59	0.84	.07**	.03	-.05**	.15**	.17**	.14**	.20**	-									
9. 근심	2.07	1.98	-.11**	.05**	-.03	-.02	-.01	.01	.01	-.02	-								
10. 바쁨	2.47	2.28	-.06**	.10**	-.04*	.06**	.05**	.02	.04*	.04*	.66**	-							
11. 짜증	1.81	1.90	-.12**	.06**	-.03	-.00	-.00	.01	-.00	-.05**	.76**	.67**	-						
12. 우울	1.70	1.92	-.16**	.05**	-.00	-.06**	-.03	-.01	-.05**	-.08**	.75**	.59**	.86**	-					
13. 긴장	2.13	2.05	-.10**	.05**	-.04*	-.00	.03	.03	.02	-.01	.71**	.63**	.79**	.78**	-				
14. 편안함	6.01	1.90	.09**	-.03	-.07**	.04*	.13**	.08**	.09**	.20**	-.07**	-.07**	-.08**	-.09**	-.05**	-			
15. 즐거움	5.99	1.77	.16**	-.01	-.14**	.05**	.22**	.10**	.15**	.27**	-.09**	-.08**	-.11**	-.12**	-.09**	.65**	-		
16. 긍정정서	6.00	1.67	.13**	-.02	-.11**	.05**	.19**	.10**	.13**	.26**	-.09**	-.08**	-.11**	-.12**	-.08**	.92**	.90**	-	
17. 부정정서	2.03	1.78	-.12**	.07**	-.03	-.00	.01	.02	.01	-.02	.88**	.82**	.92**	.90**	.89**	-.08**	-.11**	-.11**	-
18. 정서균형	3.97	2.57	.17**	-.06**	-.05**	.03	.12**	.05**	.08**	.18**	-.67**	-.62**	-.71**	-.70**	-.67**	.65**	.66**	.72**	-.76**

주. N = 3,073, 어제식사(0 = 혼자, 1 = 같이), 성별(0 = 남자, 1 = 여자), 혼인여부(0 = 미혼/사별/이혼/별거, 1 = 기혼), '짜증' = 짜증 혹은 분노, '긴장' = 긴장 혹은 스트레스, '편안함' = 평온함/편안함, '삶만족도'는 전반적인 삶의 만족도를 뜻함, 정서 항목들은 어제 식사 중 느낀 정서 경험값을 뜻함, '정서균형'은 긍정 정서의 평균에서 부정 정서의 평균을 뺀 값을 뜻함. * $p < .05$, ** $p < .01$.

표 2. 식사 상대에 따른 정서 경험의 기술통계 및 집단 간 차이

	'혼자' vs. '함께'				**'혼자' vs. '배우자', '가족(배우자 외)', '친구', '그 외(직장 동료 등)'**						
종속변인	혼자 (n = 724)	함께 (n = 2,349)	F	η_p^2	혼자 (n = 724)	배우자 (n = 1,008)	가족 (n = 802)	친구 (n = 170)	그 외 (n = 369)	F	η_p^2
정서균형값	3.18(2.64)	4.21(2.49)	53.42***	0.017	3.18(2.64)	3.97(2.53)***	4.41(2.39)***	4.44(2.49)***	4.31(2.56)***	14.85***	0.019
긍정정서	5.60(1.71)	6.12(1.64)	31.71***	0.010	5.60(1.71)	5.98(1.70)**	6.21(1.59)***	6.39(1.44)***	6.21(1.62)***	9.38***	0.012
부정정서	2.42(1.98)	1.92(1.70)	26.44***	0.009	2.42(1.98)	2.01(1.75)**	1.80(1.54)***	1.95(1.85)	1.89(1.79)***	8.31***	0.011
평온함/편안함	5.72(1.92)	6.11(1.88)	10.73**	0.004	5.72(1.92)	6.02(1.94)†	6.20(1.85)**	6.16(1.68)	6.11(1.88)	3.15*	0.004
즐거움	5.49(1.83)	6.14(1.73)	50.16***	0.016	5.49(1.83)	5.95(1.79)***	6.22(1.68)***	6.61(1.55)***	6.31(1.65)***	16.44***	0.021
근심	2.44(2.21)	1.95(1.89)	14.32***	0.005	2.44(2.21)	2.07(1.98)	1.84(1.72)***	1.98(2.02)	1.86(1.92)**	5.39***	0.007
바쁨	2.71(2.40)	2.39(2.23)	11.85***	0.004	2.71(2.40)	2.43(2.23)**	2.38(2.25)*	2.29(2.08)	2.38(2.29)*	3.16*	0.004
짜증/분노	2.20(2.14)	1.69(1.81)	27.07***	0.009	2.20(2.14)	1.81(1.86)**	1.55(1.67)***	1.69(1.94)	1.67(1.84)***	8.45***	0.011
우울	2.25(2.21)	1.53(1.79)	37.54***	0.012	2.25(2.21)	1.66(1.85)***	1.35(1.57)***	1.68(2.07)	1.49(1.88)***	12.62***	0.016
긴장/스트레스	2.48(2.18)	2.02(1.99)	16.20***	0.005	2.48(2.18)	2.11(2.05)*	1.86(1.81)***	2.11(2.08)	2.08(2.12)*	6.07***	0.008

주. 표에 제시된 F-값은 통제변인(나이, 성별, 혼인여부, 교육수준, 개인 및 가구 소득, 성격, 삶의 만족도)을 포함한 공분산분석의 결과임. 다섯 집단 비교 평균의 유의성은 Dunnett의 사후검정을 통해 '혼자' 집단과 비교한 결과임. † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

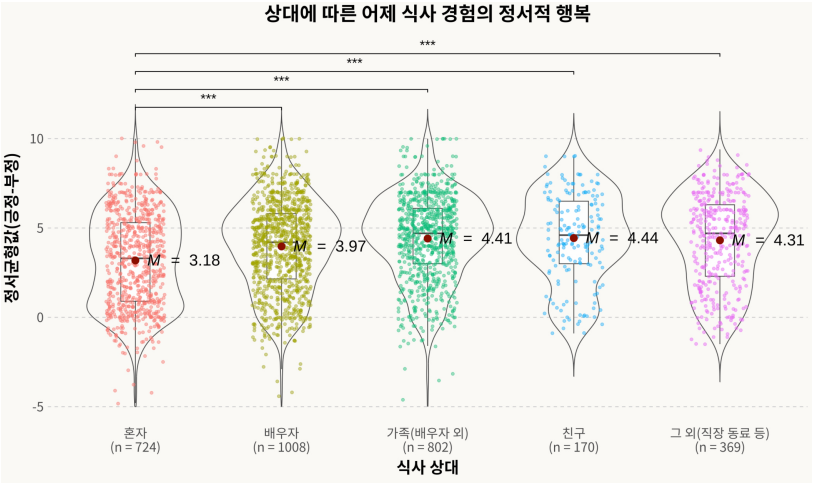


그림 1. 어제 식사 경험의 정서균형값 분포

주. 표시된 유의성은 Dunnett의 사후분석(기준집단: 혼자) 결과임. *** $p < .001$.

지 않았다($ps > .024$). 마지막으로, 무선 배정된 시간대에 따라 혼밥과 정서적 행복의 관계가 달라지는지 검토하였으며, 시간대의 조절효과가 유의한 것을 확인하였다($F(5, 3031) = 2.84$, $p = .014$, $\eta_p^2 = .005$). 단순효과 분석 결과, 6개 시간대 중 4개 시간대(오전 6-9시, 오후 12-3시, 오후 3-6시, 오후 6-9시)의 혼자였던 식사에서 함께였던 식사보다 더 낮은 정서적 행복 수준이 보고되었으며($ps < .001$), 나머지 2개 시간대(오전 9시-정오, 오후 9시-자정)에서는 방향성이 동일하였으나 그 차이가 통계적으로 유의하지 않았다($ps > .13$). 즉, 어제 혼밥의 더 낮은 정서적 행복 수준은 참가자들의 성별, 나이, 혼인여부, 소득, 성격과 관계없이 일관된 것으로 나타났으며, 대부분의 시간대에 걸쳐 동일한 패턴이 관찰되었다.

논 의

본 연구의 목적은 '혼밥', 그리고 함께 하는 식사의 정서적 행복의 실체를 경험적 데이터를 통해 검증하는 것이었다. 「2023년 한국인의 행복조사」에 포함된 단축형 일상재구성법 자료를 분석한 결과, 어제 혼자였던 식사 경험은 함께였던 식사 경험보다 더 낮은 긍정정서와 더 높은 부정정서를 동반하였다. 나아가, 여러 실태조사에서 발견되는 대중의 인식과는 달리, 어제의 혼밥은 누군가와 함께 한 식사보다 더 편하지도, 스트레스가 덜하지도 않았다. 혼밥 경험과 정서적 행복의 부적 관계는 연령, 성별, 소득, 성격, 기존 삶의 만족도 수준과 같은 다양한 변인을 통제한 후에도 일관되게 나타났다. 이러한 결과는 현재 한국 사회에 존재하는 혼밥에 대한 긍정적인 인식과 달리, 혼밥이 더 긍정적인 정서적 경험과 관련되지 않음을 보여준다.

본 연구는 사회적 경험이 행복의 필수조건이라는 지난 40년의 행복 연구의 결론을 다시 한 번 상기시킨다. 전 세계 약 155만 명 상대로 진행된 지난 갤럽 조사는 '매우 행복한'(10점 척도에 9, 10점) 사람들이 하루에 무려 7.37시간을 가족·친구와 함께한다는 것을 보여주었다(Diener et al., 2018). 나아가 본 연구 결과는 다른 어떤 활동(예, '쇼핑', '여행', '게임')보다도 '식사·음주' 시간 동안 함께함(vs. 혼자)이 주는 행복의 혜택이 가장 크다는 미국 American Time

Use Survey의 최신 분석 결과와도 일맥상통한다(Folk & Dunn, 2025). 이를 고려하면 본 연구에서 발견된 혼밥과 함께 하는 식사의 정서적 행복 수준의 차이는 그다지 놀라운 것이 아닐 수도 있다. 그렇다면 왜 현재 한국 사회에서는 혼밥에 대한 선호가 나타나는 것일까?

한가지 가능성은 한국인들이 평소 “피곤한” 사회적 상호작용에 상대적으로 많이 노출되어 있다는 점이다. 상명하복의 조직문화, 비자발적이고 의무적인 모임 등 원치 않는 사회적 상호작용에 지속적으로 놓이게 되면 사람들은 점차 “함께함”과 “피로함”을 연결 지을 수 있다(권혜진, 주영아, 2018; 조미란, 천혜정, 2018). 문제는 이러한 사회적 피로가 누적되면 사람들은 함께 하는 식사 자체를 스트레스로 인식하게 되고, 이 과정에서 원치 않는 식사 모임 뿐만 아니라 친구와의 저녁 식사, 가족과의 외식 같은 긍정적인 사회적 기회까지도 함께 회피하게 될 수 있다는 것이다(예, daSilva et al., 2021). 다시 말해 “나쁜 함께”의 경험이 쌓이면서 “좋은 함께”, 즉 원하는 사람들과 함께 하는 식사의 행복이 잊혀지고, “혼자”가 유일한 대안으로 여겨질 수 있다는 것이다.

본 연구는 혼밥이 동반하는 정서적 경험을 실증적으로 검증하여 사람들의 예상과 실제의 차이를 조명한다. 사람들은 각기 다른 방식으로 행복을 추구하지만, 무엇이 실제로 행복을 가져다주는지에 대한 정확한 이해 없이는 의도와 다른 방향을 선택할 수 있다. 예컨대, 독일의 한 종단 연구는 참가자들이 제시한 수많은 행복 증진 전략 중 사회적 전략(예, “가족・친구와 더 많은 시간 보내기”)만이 1년 후 더 높은 행복을 예측한 반면, 비사회적 전략(예, “건강 유지”, “더 나은 직장 찾기”)은 1년 후 행복과 무관했음을 보여주었다(Rohrer et al., 2018). 본 연구는 유사한 현상이 식사와 같은 매우 일상적인 선택에서도 나타날 수 있음을 보여준다. 편안함 및 감정 소모 회피를 위해 선택될 수 있는 혼밥은 실제로는 더 낮은 편안함과 더 높은 긴장 및 스트레스를 동반하였다. 본 연구는 혼밥에 대한 대중의 인식과 실제 경험 간 괴리를 경험적 데이터로 제시함으로써, 혼밥에 대한 오해가 실제로 행복을 가져다줄 수 있는 사회적 경험으로부터 멀어지게 만들 수 있음을 보여준다.

본 연구에는 여러 한계점이 있다. 첫째, 본 연구는 상관관계에 기반하고 있어 어제의 식사 경험과 이 때 느낀 정서적 행복 간의 인과관계를 명확히 파악할 수 없다. 실제로 본 연구에서 어제 혼자 식사한 사람들은 함께 식사한 사람들에 비해 더 낮은 삶의 만족도를 보였으며, 따라서 낮은 행복 수준을 지닌 사람들이 혼밥을 선택한 것일 가능성도 있다. 물론 참가자들의 기존 행복 수준을 예측하는 다양한 공변인(예, 삶의 만족도, 외・내향성, 소득)들을 통제했을 때도 본 연구 결과가 동일하게 유지되었지만, 본 연구 결과는 개인 간 분석에 의존하였기에 방향성의 해석에 주의가 필요하다. 후속 연구에서는 실험이나 종단 연구를 통해 인과성을 검증할 필요가 있으며, 특히 경험표집법 등을 활용하여 동일한 개인이 혼자 식사할 때와 함께 식사할 때 느끼는 정서 경험의 차이를 알아보는 개인 내 비교 연구가 진행될 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 어제 다양한 시간대의 “가장 중요한 활동”으로서 보고된 식사 경험을 분석하였으며, 이때 “가장 중요한”이라는 표현이 활동 보고 시 편향을 일으키는 요소였을 가능성을 배제할 수 없다(예, 비일상적이거나 특별히 긍정 혹은 부정적이었던 경험의 회상 등). 본 연구에서 참가자들은 특정 시간대에 무선 배정되어 그 시간 동안 있었던 경험을 회상하도록 안내되었지만, 조사 설계상 보고된 경험이 특히 기억에 남는 사례에 국한되었을 가능성은 여전히 존재한다. 한편, 혼자였던 식사와 함께였던 식사 경험 모두 정서균형값이 양수와 음수에 걸쳐 비슷하게 분포되어 있다는 점(그림 1 참조)은 적어도 본 데이터가 특정 정서가에 치우친 편향된 사례만을 포함하지 않았음을 보여준다. 그럼에도 본 연구 결과는 일상생활의 모든 식사 경험으로 일

반화되기보다는 참가자들에게 상대적으로 중요하게 인식된 식사 경험에 한정하여 조심스럽게 해석될 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 어제의 식사 경험을 '혼자' vs. '함께'라는 이분법적 구분을 사용하여 분석하였으며, 따라서 고려되지 못한 맥락적 요인들이 다수 존재한다. 예로, 본 데이터는 참가자와 식사 상대 사이의 관계의 질이나 친밀도를 포함하지 않았다. 이는 본 연구에서 분석된 어제의 식사 경험이 친밀한 상대와의 식사였는지, 불편한 상대와의 식사였는지 확인할 수 없음을 뜻하며, 따라서 함께 한 식사에서 보고된 더 높은 정서적 행복 수준이 상대방과의 긍정적인 관계에서 기인하였을 가능성도 존재함을 뜻한다. 관련하여 추가분석에서는 '혼자'와 '함께'의 수준을 넘어 식사 상대 다섯 범주에 대한 비교 분석을 진행하였으나, 이 또한 관계의 질과 같은 자세한 부분은 포착하지 못하였다. 예컨대 같은 직장동료라고 할지라도 마음이 맞는 동료와 함께 하는 식사와 불편한 동료와의 식사는 그 정서적 경험이 크게 다를 수 있다. 이러한 한계점을 고려하면, 본 연구에서 발견된 함께 하는 식사의 더 높은 행복 수준은 가깝거나 의미 있는 사람들과의 함께 하는 식사에 제한하여 해석될 필요가 있을 것이다.

나아가, 혼밥의 경우 자발적 선택인지 비자발적 상황인지에 따라 정서 경험이 상이할 수 있다(조미란, 천혜정, 2018). 관련하여, 1인 가구 여부에 따라 혼밥이 얼마나 자발적이거나 일상적인 경험인지 달라질 수 있으며, 혼밥에 비해 함께 하는 식사가 더 비싸거나 질 높은 음식을 포함했을 가능성 역시 정서 경험에 영향을 미쳤을 수 있다. 향후 연구에서는 식사 상대와의 관계의 질, 혼밥의 자발성, 생활 조건, 음식의 질 등 다양한 맥락적 요인들을 체계적으로 고려하여 혼밥과 연관된 정서적 행복 수준을 보다 정교하게 검증할 필요가 있다. 또한, 경험표집법이나 실험을 활용하여 '불편한 사람과 함께 하는 식사', '편한 사람과 함께 하는 식사', '혼자 하는 식사'의 정서 경험 수준의 차이를 검증하는 것 또한 중요한 후속 연구 과제가 될 것이다.

넷째, 본 자료가 수집된 2023년 6월-8월은 코로나19 위기 경보가 '심각'에서 '경계'로 하향 조정된 직후로, 약 3년간 제한되었던 사회적 교류가 재개되던 시점이었다. 이러한 맥락적 특성으로 인해 '함께 하는 식사'가 평소보다 더 큰 긍정적 자극으로 경험되었을 가능성이 있으며, 이는 혼자였던 식사와 함께였던 식사 경험 간 정서 차이를 과대 추정하는 방향으로 작용했을 수 있다. 본 연구는 현 시점 가용한 가장 최신의 전국 대표 데이터를 사용하였지만, 사회적 거리두기 방침의 완화에 따른 효과가 있었을 가능성을 고려할 때 향후 지속적인 반복 검증이 필요할 것이다.

여러 한계점에도 불구하고 본 연구는 한국인의 일상 속 혼자, 그리고 함께 하는 식사 경험의 정서적 행복 수준을 직접적으로 비교한 몇 안 되는 시도라는 점에서 의의가 있다. 한국 사회를 대표할 수 있는 데이터를 활용하여 어제 하루 무선 배정된 시간대의 3천 여건의 식사 경험을 분석한 결과, 혼자였던 식사는 누군가와 함께였던 식사보다 더 낮은 긍정 정서(예, 편안함)와 더 높은 부정 정서(예, 스트레스)를 동반하였다. 본 연구는 "혼밥이 편하다"는 대중적 인식이 실증적 데이터로 뒷받침되지 않을 수 있음을 시사하며, 함께 하는 식사의 정서적 가치를 재조명하는 경험적 근거를 제공한다.

저자소개

김진석은 연세대학교에서 박사학위를 취득한 후 영국 University of Sussex에서 박사후연구원으로 재직 중이다. 인구다양성, 자원 분포의 평등성과 같은 다양한 사회생태적 환경이 사람들의 사회적 관계와 주관적 안녕감에 미치는 영향을 연구하고 있다.

홍민성은 연세대학교에서 박사학위를 취득한 후 영국 University of Sussex에서 Visting Fellow로서 연구를 이어가고 있다. 사회적 관계망과 웰빙, 물질주의가 신체적 건강에 미치는 영향에 대한 연구를 진행 중이다.

김영제는 연세대학교 심리학과 석사 과정에 재학 중이다. 계량심리학과 인간 마음의 기능적・적응적 기제에 관심이 있다.

강현비는 연세대학교 심리학과를 졸업하고 상담교육 석사 과정에 재학 중이다. 사회심리학 분야에서 사람들의 주관적 안녕감과 행복 증진에 관심이 있다.

박주한은 연세대학교 심리학과 학부과정에 재학 중이다. 인간의 지각과 행동유도성 사이의 관계에 관심을 가지고 있다.

허종호는 국회미래연구원 보건의료 분야 연구위원 및 서울대학교 의과대학 휴먼시스템의학과 겸임부교수로 재직 중이다. 국회미래연구원 삶의질데이터센터장으로 “한국인의 행복조사” 총괄 및 연구를 담당하여 진행해 왔다.

서은국은 연세대학교 심리학과 교수로 재직 중이며, 행복에 영향을 주는 개인과 문화적 요인을 진화적 관점에서 연구한다. 최근에는 국제 협력 연구를 통해 병원균 민감성, 심리적 풍요, 물질주의의 원인 등을 살펴보고 있다.

참고문헌

권혜진, 주영아 (2018). 직장인의 ‘혼밥’ 유지 과정에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 24(4), 657-689. http://dx.doi.org/10.20406/kjcs.2018.11.24.4.657

엠브레인 (2023). 2023 직장인 점심식사 관련 인식 조사. https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE11732117

이수비, 최윤주 (2021). ‘혼밥’ 행위와 삶의 질과의 관계: 세대 비교. 인문사회 21, 12(5), 1165-1175. http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.12.5.82

이정민, 현민우, 서영성, 김대현, 홍승완 (2022). 혼밥과 대사증후군의 관계성: 2017-2019 국민건강영양조사를 바탕으로. 대한임상건강증진학회, 22(3), 123-130. http://dx.doi.org/10.15384/kjhp.2022.22.3.123

조미란, 천혜정 (2018). 혼자 밥을 먹는 사람들: 동기 및 자발성에 따른 유형별 특성 및 만족도. 소비자정책교육연구, 14(1), 127-148. http://dx.doi.org/10.15790/cope.2018.14.1.127

daSilva, A. W., Huckins, J. F., Wang, W., Wang, R., Campbell, A. T., & Meyer, M. L. (2021). Daily perceived stress predicts less next day social interaction: Evidence from a naturalistic mobile sensing study. *Emotion, 21*(8), 1760-1770. https://doi.org/10.1037/emo0000994

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Seligman, M. E. P., Choi, H., & Oishi, S. (2018). Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science, 13*(2), 176-184. https://doi.org/10.1177/1745691617697077

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39,* 175-191. https://doi.org/10.3758/BF03193146

Folk, D., & Dunn, E. (2025). Everything is better together: Analyzing the relationship between socializing and happiness in the American Time Use Survey. *Social Psychological and Personality*

Science, 17(4), 426-435. https://doi.org/10.1177/19485506251364333

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (2025). *World Happiness Report 2025.* Wellbeing Research Centre. https://doi.org/10.18724/whr-g119-bv60

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science, 306,* 1776-1780. https://doi.org/10.1126/science.1103572

Park, J., & Lee, G. (2021). Association of eating alone with depressive symptoms and suicidal ideation among Korean adults. *Korean Journal of Family Medicine, 42,* 219-224. https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0128

Rohrer, J. M., Richter, D., Brümmer, M., Wagner, G. G., & Schmukle, S. C. (2018). Successfully striving for happiness: Socially engaged pursuits predict increases in life satisfaction. *Psychological Science*, 29(8), 1291-1298. https://doi.org/10.1177/0956797618761660

Zelenski, J. M., Sobocko, K., & Whelan, D. C. (2013). Introversion, solitude, and subjective well-being. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 184-201). Wiley and Sons. http://dx.doi.org/10.1002/9781118427378.ch11

1 차원고접수 : 2025. 10. 27.
수정원고접수 : 2026. 04. 13.
최종게재결정 : 2026. 04. 29.

한국심리학회지: 사회 및 성격
Korean Journal of Social and Personality Psychology
2026, Vol. 40, No. 3, 331-343
https://doi.org/10.21193/kjspp.2026.40.3.004

Brief Report

Eating Alone in Korea: An Empirical Investigation on Koreans' Affective Experience of Solitary vs. Shared Meals

Jinseok P. Kim[1),2)] Minsung Hong[2)] Young Ze Kim[2)]
Hyunbi Kang[2)] Juhan Park[2)] Jongho Heo[3),4)] Eunkook M. Suh[2)]

[1]University of Sussex [2]Yonsei University [3]National Assembly Futures Institute [4]Seoul National University

South Korea has one of the lowest rates of shared meals across the world. This prevalence of solitary meals (commonly known as "*honbap*") seems to stem from a popular belief that eating alone is more liberating, comfortable, and less emotionally draining than eating with others. The present research investigated if there is any empirical truth to this belief. We analyzed the day reconstruction method data from the "2023 Koreans' Happiness Survey" conducted by the National Assembly Futures Institute. Participants recalled the most important activity they engaged in during a randomly assigned time block (e.g., 3 to 6 PM) the previous day. Among the 3,073 participants who selected "Eating Meals or Snacks" for this activity, those who ate alone reported lower life satisfaction than those who ate with others. More importantly, the very experience of eating alone was also associated with lower levels of positive affect (e.g., "comfortable") and higher levels of negative affect (e.g., "tense/stressful") than eating with others. Additional analyses revealed that the affective well-being during yesterday's meal was the lowest when alone, compared to eating with spouse, family (excluding spouse), friends, or others (e.g., coworkers). The negative link between solitary meal and affective well-being remained robust even after controlling for several demographic and social psychological variables (e.g., baseline life satisfaction, marital status, extraversion, income). A key limitation of the present research is that it cannot rule out the possibilities that the reported experiences were emotionally salient ones and thus non-representative of everyday meals, and that the shared meal experiences predominantly involved close others, or at least neutral companions. These findings suggest that the public perception of *honbap* as liberating may not be supported by empirical data, and highlight the affective value of shared meals.

Key words : Subjective well-being, happiness, day reconstruction method, eating alone