

연구논문

노인의 홀로식사가 삶의 만족도에 미치는 영향: 생활시간조사 자료 분석

The Effects of Solitary Eating on Life Satisfaction among the Elderly

김 상 문^{a)}

Sangmoon Kim

본 연구는 60세 이상 노인을 대상으로 홀로식사가 야기하는 결과, 특히 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석한다. 먼저 홀로식사가 삶의 만족도에 영향을 미치는 다양한 기제를 검토한다. 이를 통해 홀로식사는 사회적 고립을 조장할 뿐 아니라, 그것 자체의 속성들로 인해 부정적 영향이 발생할 수 있음을 지적한다. 이러한 속성들이 여성보다는 남성에게 더 강하게 작용하고, 이로 인해 홀로식사의 부정적 영향은 남성에게 더 강하게 나타난다고 주장한다. 통계청의 생활시간조사 2014 자료를 분석한 결과, 홀로식사의 부정적 영향은 남녀에게 공히 발견되었으나, 사회적 고립을 통제하고 나면 결과가 달라졌다. 남자의 홀로식사가 삶의 만족도에 미치는 부정적 영향은 사회적 고립을 고려하여도 완전히 사라지지 않았고, 특히 홀로식사가 잦은(하루 2끼 이상) 경우에는 더욱 그러하였다. 반면, 여성의 경우에는 홀로 보낸 시간이 통제되면 홀로식사는 삶의 만족도에 아무런 영향을 미치지 않았다.

주제어: 홀로식사, 삶의 만족도, 노인, 생활시간조사, 사회적 고립

This study examines the effects that solitary eating has on life satisfaction among the elderly(60+) in South Korea. It first reviews the various mechanisms via which solitary eating influences life satisfaction, and suggests that the attributes of such eating themselves, as well as

a) 동국대학교 사회학과 부교수 김상문.

E-mail: kimsm@dongguk.edu.

social isolation it brings about, may lower life satisfaction. As these attributes work against men more than they do against women, it is hypothesized that the negative effects of solitary eating is stronger among men. Analyses of time use data show that solitary meals lower life satisfaction for both men and women. However, when social isolation is controlled for, the negative effects remain only for men, especially for those having such meals twice or more a day. On the other hand, no significant effects are found for women, once social isolation is accounted for.

Key words: solitary eating, life satisfaction, the elderly, time-use data, social isolation

I. 서론

먹기는 개체의 생존과 가장 직접적으로 연결된 행위 가운데 하나이다. 하지만 다른 동물들과 달리, 인간에게 먹기는 생존 활동을 초월한 고도의 사회적 행위이기도 하다. 이것은 인간의 먹기 행위에서 발견되는 다양한 문화적 규범들을 보면 쉽게 알 수 있다. 예를 들어, 잡식동물로 분류되는 인간은 기본적으로 다양한 대상을 먹을 수 있지만, 무엇이 먹기에 합당하고, 무엇이 그렇지 않은가에 대한 규정은 집단 및 문화에 따라 매우 다르게 나타난다. 그리고 이 규정은 집단의 동질성과 정체감을 확립하는 중요한 기제가 된다(Fischler 1980; Fox 2014; Giacoman 2016). 외국인이 김치를 자연스럽고 맛있게 먹을 때 우리가 느끼는 친근감은 음식과 집단 정체성 사이의 관계를 보여준다.

인간의 먹기 행위를 규정하는 중요한 규범 가운데 하나는 혼자가 아닌 타인과 함께 한다는 것이다. 사회성은 먹기의 가장 핵심적 요소 가운데 하나이고, 이런 측면에서 Pliner & Bell(2009)은 ‘혼자’ ‘먹기’를 일종의 형용모순(oxymoron)이라 칭한다. 인간

은 홀로 먹기를 기피하고, 또한 타인과 함께 할 때 ‘먹기’가 ‘식사’로 바뀌는 경향이 있다. 함께 먹을 사람이 없을 때, 먹기는 식사보다는 간식 혹은 군것질의 형태, 즉 조리 과정이 필요 없는 소량의 단일 음식을 빠른 시간에 먹고 마는 경향이 있다. 함께 먹기의 규범은 홀로 먹는 것이 개인적 자질이나 사회적 지위를 반영하는 지표로 인식하게 만들기도 한다. 한 남자가 시장에서 혼자 식사하는 모습을 미래의 장인이 목격하게 되고, 이 사람의 인간적, 사회적 자질을 의심하게 된 장인이 자기 딸과의 결혼식을 취소하고 말았다는 사례(Fischler 2011)는 홀로식사의 일탈성을 보여준다.

식사의 사회성이 곧 식사를 같이 하는 타인의 자격이 모두에게 열려있다는 것을 의미하지는 않는다. 홀로보다는 함께 먹는 것을 선호함에도 불구하고, 낯선 사람과 같은 식탁에서 식사하는 것은 대체로 달갑지 않은 일이다. 식사는 일정한 수준 이상의 관계를 맺고 있는 사람과 같이 하는 것이다(Douglas 1972). 그 관계의 강도는 문화에 따라 다르고, 같은 문화라 하더라도 끼니(점심 혹은 저녁) 및 계기(occasion)에 따라 달라질 수 있다. 이렇게 볼 때, 식사는 새로운 관계를 형성하는 수단이기도 하지만, 더 기본적으로 이미 형성된 관계를 유지하는 기능을 한다. 사실 명절의 주요 기능은 식사를 매개로 하여 평소 흩어져 지내던 집단 구성원들을 한 곳으로 불러 모으고, 이를 통해 집단 소속감을 제고하는 데 있을지도 모른다.

한국을 포함하여 많은 사회에서 가족과의 식사가 감소하는 반면, 홀로식사가 증가하고 있다. 이에 대해 많은 원인들이 그간 제시되어 왔다. 가장 대표적인 것은 만혼, 비혼 및 이혼 등으로 인한 가족의 쇠퇴 및 1인가구의 증가이다(Pliner & Bell 2009). 즉 전통적으로 먹기를 같이 해 온 가족구성원이 없거나, 있더라도 거주를 달리하는 경우가 많아지기 때문이라는 것이다. 이와 더불어 자발적으로 혼자 먹기를 선택하는 경향 역시 중요한 원인이다(박형신 2017; 조미란·천혜정 2018). 이러한 변화를 반영하여 지난 2-3년 사이에 식사, 특히 홀로식사에 대한 연구가 다양한 분과학문에서 활발히 이루어지고 있다. 하지만 홀로식사가 사회적·학문적 관심의 대상이 된 것이 비교적 최근의 일이라 상당수의 연구가 서술적이고 탐색적 성격을 띠고 있다.

본 연구는 60세 이상 노인을 대상으로 홀로식사가 야기하는 결과, 특히 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석한다. 연구의 대상을 노인으로 제한하는 큰 이유는, 다른 연령대에 비해, 이들이 홀로식사의 부정적 결과에 더 많이 노출되어 있고, 이러한 결과에 대한 개인적 대응이 더 어려운 인구집단이기 때문이다. 나이가 들에 따라 식욕이 저하되는

경향이 있고(Hughes, Bennet, & Hetherington 2004), 이것은 영양부족 및 그로 인한 신체적·정서적 건강 악화의 원인이 된다. 식욕저하를 예방하는 방안 가운데 하나는 정서적으로 친밀한 사람과 같이 식사하는 것인데, 노인의 경우 사별, 자녀의 출가, 사회활동 축소 등으로 인해 그것마저 상대적으로 어려운 상황에 처해 있다. 노인의 홀로식사가 더 빈번하고(송은경 등 2017; Pliner & Bell 2009), 홀로식사의 자발성이 낮다는 보고(조미란·천혜정 2018)는 이러한 경향을 뒷받침하고 있다. 잦은 홀로식사가 식욕을 더욱 저하시키고, 이것은 다시 삶의 질을 떨어뜨리는 악순환에 처하기 쉽지만, 홀로식사의 낮은 자발성에서 나타나듯, 이 악순환에 대한 개인적 대응이 어려운 인구집단이 바로 노인이다.

노인을 대상으로 홀로식사가 미치는 영향을 분석한 기존 연구는 ‘국민건강영양조사’를 통해 수집된 자료를 주로 분석하고 있고, 구체적 내용에서는 차이가 있지만, 대체로 홀로식사가 노인의 우울에 부정적 영향을 미친다는 결과를 보고하고 있다. 하지만 상이한 자료 및 접근을 통한 반복적 검정의 필요는 여전히 있다(류한소·이민아 2019). 본 연구는 홀로식사가 삶의 만족도에 영향을 미치는 다양한 기제를 검토하고, 이에 근거하여 홀로식사의 부정적 영향이 여성보다 남성에게 더 크게 작용할 것이라 주장한다. 또한 시간활용조사 자료를 통해 홀로식사의 부정적 영향과 관련하여 흔히 지목되는 사회적 고립을 통제하고, 이를 통해 홀로식사 그 자체의 속성 역시 부정적 영향을 유발하는 원인임을 보여주고자 한다.

II. 기존문헌 요약

노년층을 대상으로 홀로식사가 유발하는 결과를 분석한 연구로는 류한소·이민아(2019) 및 Hong(2016) 등이 있다. 이 연구들은 시행 연도는 다르지만 동일한 조사(국민건강영양조사) 결과를 분석하고 있고, 홀로식사가 60세 이상 노인의 정신건강(우울)에 어떤 영향을 미치는지를 중점적으로 다루고 있다. 흥미로운 것은, 핵심 변수의 측정방식이 거의 유사함에도 불구하고, 두 연구의 결과는 눈에 띄게 상이하다는 것이다. 이것이 원자료 자체에 기반한 차이인지, 아니면 원자료를 조작하는 방식이 연구자마다 다르기 때문인지는 명확하지 않다.

질병관리본부에서 실시하는 2016년 국민건강영양조사 자료를 분석한 류한소·이민아(2019)는 결식과 우울의 상관관계를 배제하기 위해 하루 3끼를 꼬박꼬박 먹는다고 보고한 응답자들만을 대상으로 하여, 이들의 하루 혼밥 빈도를 0에서 3회로 추정한다. 연구자의 분석에 따르면, 홀로식사 빈도는 노년 남성에게만 유의한 결과(즉, 우울감의 증대)를 초래하고, 여성에게는 아무런 영향을 미치지 않았다. 또한 남성에게서 발견되는 부정적 영향은 선형적이기보다는 비선형적인 경향, 즉 홀로식사가 일상적으로 일어나는(하루 2끼 이상) 경우에만 유의한 것으로 나타났다.

반면 Hong(2016)은 2014년도에 수집된 국민건강영양조사 자료를 분석한다. 류한소·이민아(2019)와 달리 식사 빈도에 제한을 두지 않고 모든 응답자들을 대상으로, 각각의 끼니(아침, 점심, 및 저녁)를 혼자서 먹었는지 아닌지에 따라 이항변수로 정의한다. 이렇게 분석한 결과, 홀로식사의 부정적 영향은 남성보다 여성에게서 더 강하게 나타났다. 남성의 경우, 저녁을 혼자 먹을 때에만 우울감이 다소 증가하지만(유의수준 <0.1), 여성의 경우에는 모든 끼니에서 홀로식사의 부정적 영향이 발견되었다(유의수준 <0.05).

2014년 국민건강영양조사 자료를 이용하여 홀로식사의 영향을 분석한 연구는 Hong(2016) 외에도 더 있다. 노인만을 대상으로 한 연구는 아니지만, 송은경 등(2017)은 19세 이상 성인 남녀를 대상으로 홀로식사가 우울 및 삶의 질에 어떤 영향을 미치는지를 분석한다. 이들은 불규칙적이고 결식이 흔한 아침, 그리고 직장 등 외부활동 과정에서 주로 먹는 점심을 제외하고, 가장 규칙적이고 사적인 식사인 저녁만 분석의 대상으로 삼고 있다. 자료를 분석한 결과, 홀로식사가 우울과 삶의 질에 미치는 부정적 영향은 남성들에게서만 유의하였고, 여성들에게서는 나타나지 않았다. 동일한 자료에 대한 유사한 분석은 이보다 앞서 Lee et al.(2016)에 의해 실시되었는데, 그 결과 역시 매우 유사하다.

해외에서 보고된 홀로식사와 정신건강 사이의 관계는 다음과 같다. 먼저 65세 이상의 일본 노인을 대상으로 한 Tani et al.(2015)의 패널 연구에 따르면, 사회적 지지, 참여, 및 교제 그리고 고용상태 등을 망라한 사회적 연결성(social connectedness) 수준을 통제한 후에도 홀로식사는 노인의 우울감에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여기에도 성별에 따른 차이가 보이는데, 남성 노인의 경우, 홀로식사의 부정적 영향은 동거인 없이 혼자 사는 경우에 매우 강하게 나타난다. 반면 여성 노인은

독거 여부와 상관없이, 남정보다는 다소 낮지만 통계적으로 유의한 부정적 영향을 미치고 있다. Kimura et al.(2012) 역시 일본의 노인들을 대상으로 한 연구에서 홀로식사가 우울과 삶의 질에 부정적 영향을 미친다는 결과를 보고하고 있다.

Ⅲ. 사회적 고립, 홀로식사, 그리고 삶의 만족도

식사 동반자의 유무는 개인의 정신건강, 삶의 만족도, 그리고 사회적 관계 속에서 개인이 점하는 위치 등에 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 왔다. Fischler(2011)는 일상 재구성(Day Reconstruction Method: DRM) 기법으로 수집한 자료 가운데 식사와 관련된 활동만 추출하고, 그 활동을 수행할 당시 응답자들이 느꼈던 감정 상태를 살펴보았다. 조사가 이루어진 프랑스, 덴마크, 및 미국 응답자들 모두 홀로 식사할 때보다 같이 할 때 긍정적 감정을 더 많이 느낀 것으로 나타났다. Dunbar(2017) 역시 함께 먹기가 사회적/정서적 지지기반을 확대하고, 이는 곧 어려움에 부딪혔을 때 개인이 받는 스트레스의 규모를 낮추는 완충작용을 한다고 주장한다.

홀로 먹기가 부정적 결과를 야기하는 원인으로 가장 흔히 제시되는 것은 홀로식사가 사회적 고립을 조장하거나 반영하기 때문이라는 것이다. 식사의 사회적 성격을 고려할 때, 홀로식사는 식사를 같이 할 정도의 관계를 맺고 있는 타인, 특히 가족의 부재를 의미한다고 보는 것이다. 박형신(2017)이 지적하듯, 이러한 주장의 전제는 식사에 참여하는 것이 친밀성과 유대감을 형성하는 과정이거나 그 결과라는 것이다. 실제 Dunbar(2017)의 연구에 따르면, 타인과 함께 식사하는 일이 거의 없는 응답자들은 사회적 지지를 구할 수 있는 관계망의 규모가 더 작은 것으로 나타났다. 거의 늘 혼자서 식사를 하는 응답자들이 가진 친구와 친지의 수는 매우 자주 타인과 식사를 한다는 응답자들의 절반에 불과하였다. 이런 측면에서 홀로식사는 집단과의 유대가 약화되는 것을 의미한다.

최근에는 자발적 홀로식사, 즉 같이 먹을 사람이 있음에도 불구하고 혼자 먹기를 선택하는 사람들이 증가하고 있어서 홀로식사와 사회적 고립 사이의 관계가 덜 분명해지고 있다. 하지만 자발적 홀로식사가 나이와 더불어 감소하는 경향을 고려하면(조미란·천혜정 2018), 노인을 대상으로 한 연구에서는 이와 같은 설명이 여전히 유효할

수 있다. 한 가지 주목할 것은 이러한 설명은 사회적 고립이 홀로식사 및 삶의 만족도 모두와 밀접히 연관되어 있고, 따라서 그것이 통제될 경우 홀로식사가 삶의 만족도에 미치는 영향이 뚜렷하게 약화되거나, 심지어 사라질 수도 있음을 암시한다. 하지만 앞서 언급한 Tani et al.(2015)의 연구가 보여주듯, 홀로식사 그 자체의 속성들이, 사회적 고립 여부와 무관하게, 삶의 만족도에 영향을 미칠 수도 있다. 아래에서는 그러한 속성들을 검토한다.

먼저 혼자 먹을 때, 먹기 그 자체가 부여하는 즐거움이 반감된다는 점을 들 수 있다. 음식물의 섭취는 체내 세로토닌(serotonin) 수준을 끌어올림으로써 무력감, 우울감 및 스트레스를 완화하는 반면, 행복감을 비롯한 긍정적 감정을 증대시키는 역할을 한다(Dunbar 2017; Hamburg, Finkenauer, & Schuengel 2014). 스트레스를 받거나 우울할 때 음식을 먹고 나면 기분이 나아지는 것도 이 때문이다. 하지만 홀로식사는 식욕을 떨어뜨림으로써 먹기가 부여하는 즐거움을 반감시킨다. 정서적으로 친밀한 사람과 함께 먹을 때 식사량이 가장 많고, 혼자 먹을 때 가장 작다는 기존 연구들(Hamburg, Finkenauer, & Schuengel 2014; Kimura et al. 2012)은 홀로식사와 식욕 사이의 부정적 관계를 보여준다. 나아가 타인과 함께 식사할 때 흔히 동반되는 알코올 섭취, 대화, 농담, 웃음 등도 세로토닌 분비에 큰 역할을 하는데(Dunbar 2017), 홀로식사에는 이러한 사회적 교제가 없다. 이 역시 먹기의 즐거움을 떨어뜨리는 요인이 된다.

다음으로 혼자 먹을 때 영양상태가 부실해질 수 있고, 이것이 신체적 건강은 물론이고 정서적 건강에도 부정적 영향을 미칠 수 있다는 것이다(Pliner & Bell 2009; Tani et al. 2015; Vailas et al. 1998). 먹기 행위가 식사로 불리기 위해서는 일정한 격식과 절차, 장소, 시간대/량 등의 조건들이 갖추어져야 한다(Douglas 1972; Lhuissier et al. 2013). 일반적으로 식사는 갓 요리된 주 메뉴(hot meal)를 중심으로 기존에 만들어진 보조 메뉴(cold meal)들이 조합되는 형식을 취한다. 주 메뉴의 수는 끼니 때(아침, 점심, 저녁), 식사를 같이 하는 사람의 수, 그들과의 관계, 특별한 사건 여부 등에 따라 달라진다. 또 식탁이라는 공간에서, 일정한 절차에 따라, 규칙적이고 특정한 시간대에 이루어지는 경향이 있다. 홀로식사는 이러한 식사의 조건들을 제대로 만족하지 못하는 경향이 있다. 특히, 주 메뉴 없이 보조 메뉴만으로, 혹은 인스턴트식품 위주의 부실한 음식으로 이루어져 있을 가능성이 크다.

혼자 먹을 때 다양한 음식을 섭취하지 못하고, 에너지 및 단백질 섭취량이 일일 권장량을 밑도는 경향을 보인다는 것은 다양한 연구에서 뒷받침되고 있다(송은경 외 2017; Kimura et al. 2012). 노인에게 적절한 영양섭취는 신체의 노화를 늦추고 건강을 유지하는 열쇠 가운데 하나이다. 부실한 식단은 잦은 공복감은 물론이고, 체중 및 근육량 감소 등을 야기하고(Vailas et al. 1998), 이것은 다시 노인의 활동, 인지, 및 감정조절 기능의 저하를 초래한다(Vetta et al. 1999). 기존 연구에 따르면, 영양부족은 겉으로 잘 드러나지는 않지만, 우울, 골다공증, 상처회복 등에 영향을 줄 뿐 아니라, 유병률(morbidity), 사망률, 감염율, 합병증, 입원기간 등을 증가시키는 원인이 된다고 한다(소은진·정효지 2015; Vetta et al. 1999). 그리고 이 모든 것은 노화로 인한 신체적, 정신적 부담을 가중시키고(소은진·정효지 2015), 삶의 질을 낮추는 결과를 초래한다.

마지막으로 식사가 사랑 및 돌봄과 배려를 의미한다는 점을 들 수 있다(박형신 2017; Fox 2014; Giacomani 2016; Hamuburg, Finkenauer & Schuengel 2014). 다른 동물과 달리, 인간은 획득된 먹거리를 바로 섭취하는 것이 아니라, 요리의 과정을 거친 후 먹는다. 타인을 위해 음식을 조리하는 것은 친밀한 행위이고, 이성을 유혹하는 수단으로 작용해 왔다(Fox 2014). 또한 음식을 먹이는 것은, 어머니가 자녀에게 자기 신체의 일부인 모유를 주는 것에서 나타나듯, 그 사람에 대한 지지, 돌봄과 배려, 그리고 보상을 의미하는 행위이다. 따라서 타인으로부터 음식을 제공받는 것은 존중받고 사랑받고 있다는 감정을 불러일으킴으로써 정서적 안정감을 부여한다. 많은 경우 홀로식사는 스스로 음식을 요리하거나, 아니면 시장에서 비인격적 용역을 구매하는 맥락에서 발생하고, 이는 배고픔의 해소 여부와 무관하게 심리적 결핍감을 유발할 수 있다.

위에서 살펴본 기제들은 먹기의 유형에 따라 삶의 만족도가 달라질 수 있음을 보여준다. 이 기제들이 성별을 초월하여 동일하게 작용한다면, 홀로식사가 삶의 만족도에 미치는 영향은 남녀 간 동일하게 나타날 것이다. 처음 두 가지 설명, 즉 홀로식사가 사회적 고립을 반영하고, 먹기를 단순한 도구적 행위로 전락시켜 즐거움을 반감시킨다는 점은 남녀를 초월하여 작용할 도 있다. 그러나 마지막 두 기제는 성별에 따라 다르게 작용할 가능성이 매우 크다.

먼저 홀로식사의 부실함으로 인해 발생하는 부정적 영향은 음식을 직접 요리할 수 없는 남성에게 더 강하게 작용할 가능성이 높다(Pliner & Bell 2009). 물론 여성도

혼자 먹을 때, 제대로 된 요리를 하기보다는 기존에 있는 반찬으로 간단히 끝내는 경향이 있다. 그럼에도 불구하고, 요리의 빈도는 여전히 성별에 따라 유의하게 다른 것으로 나타난다. 독거 남성은 가족과 함께 사는 남성에게 비해서는 더 자주 요리를 하지만, 독거 여성보다는 여전히 빈도가 낮은 경향이 있다(Hughes, Bennet, & Hetherington 2004). 또한 60세 이상의 노인을 대상으로 한 Vailas et al.(1998)의 연구에 따르면, 음식을 즐기지 못할 때, 즉 원하는 음식을 원하는 만큼 먹지 못할 때 삶의 질이 현저히 낮아지는 것으로 나타났다. 그 원인으로 지목된 것 가운데 하나는 ‘요리하지 못해서’였는데, 이것은 여성보다 남성에게 더 적절한 원인일 것이다. 남성 노인들은 혼자 식사할 때 소주나 막걸리를 같이 마심으로써 열량을 보충하는 경향이 있다는 보고(소은진·정효지 2015) 역시 남성의 홀로식사가 더 부실함을 암시하고 있다.

음식이 가진 의미, 즉 사랑과 배려의 감정이 홀로식사에 없다는 것 역시 남성에게 더 강하게 작용할 것이다. 음식 요리는 오랫동안 여성성 및 모성과 연관되어 왔다. 이런 점에서 여성은 요리를 통해 사랑과 배려를 표현하는 역할을 담당하는 반면, 남성은 반대로 그러한 표현의 수혜자로 통상 살아가게 된다. 사랑과 배려를 표현할 대상이 없는 것은, 그것을 베풀어 줄 사람이 없는 것과 마찬가지로, 삶에 대한 부정적 감정을 야기하는 요인이 될 수 있다. 하지만, 후자가 초래하는 부정적 영향이 전자의 영향보다 더 강할 것이다. 다르게 표현하면, 획득과 돌봄이라는 부부간의 전통적 상호의존이 노년기에는 여성에 대한 남성의 일방적 의존으로 변화하는 경향이 있다. 배우자 없이 사는 것이 여성에게는 더 이상 경제적으로 의존할 수 없는 남성의 부재를 의미하지만, 남성에게는 여전히 돌봄을 위해 의지해야 할 여성의 부재를 의미한다. 배우자의 부재가 삶의 만족도에 미치는 영향이 여성보다 남성에게 더 두드러진다는 보고(권혁철·김상문 2017)도 이와 관련이 있을 것이다.

IV. 자료 및 변수

본 연구는 통계청에서 1999년 이후 5년 간격으로 실시해 온 생활시간조사 자료를 분석한다. 총 4 차례에 걸친 조사 가운데 가장 최근인 2014년 조사가 삶의 만족도 문항을 포함하고 있어서 본 연구의 목적에 잘 부합한다. 생활시간조사는 응답자들이

가장 최근 24시간 동안 어떤 활동을, 언제, 얼마나 오래, 그리고 누구와 행하였는지를 이틀에 걸쳐 조사한다. 조사는 만 10세 이상의 모든 가구원을 대상으로 자료를 수집하지만, 본 연구는 기존 유사 연구(류한소·이민아 2019; Hong 2016)를 따라 만 60세 이상의 응답자(N=6,162)만을 추출하여 분석에 사용한다. 응답자마다 연중 이틀에 걸친 시간활용 자료가 수집되는데, 이를 취합하여 사용한다. 따라서 본 연구에서 사용하는 모든 시간량(분) 및 빈도 정보는 이틀치를 더한 값이다. 마지막으로, 생활시간 조사는 응답자가 행한 다양한 활동을 138개의 항목(소분류)으로 분류하고 있다. 이 가운데 먹기와 관련된 항목은 ‘식사’와 ‘간식·음료’ 등 두 개가 있고, 본 연구는 응답자가 식사라고 인식하고 보고한 활동만 분석대상으로 삼는다.

국민건강영양조사 자료를 주로 분석하는 기존 연구는 홀로식사 여부를 “최근 1년 동안 대체로 다른 사람과 함께 식사를 하셨습니까?”라는 문항에 근거하여 측정한다. 응답자는 이에 대해 ‘예’와 ‘아니오’ 가운데 하나를 선택해야 한다. 1년이라는 긴 준거기간은 응답자의 장기적 식사 패턴을 발견할 수 있는 장점을 가지고 있지만, 정확한 응답을 위해 응답자가 부가적 시간과 노력을 기울여야 한다는 단점이 있다. 게다가 이 측정방식은 응답자의 선택지를 지나치게 축소하고 있고, 이는 측정오차로 이어질 수 있다. 마지막으로, 응답자의 회상에 전적으로 의존함으로써 바람직성 편향을 비롯한 응답편향을 유발할 소지도 있다. 이와 비교하여 시간활용조사는 단기간(이틀)의 행동 패턴을 측정한다는 단점이 있지만, 매우 구체적인 정보를 담고 있고, 특정행위를 직접적으로 질의하지 않기 때문에 응답편향의 여지가 상대적으로 작다.

본 연구는 생활시간조사의 ‘시간대’ 자료를 참조하여 응답자의 식사 빈도를 파악하였다. 시간대 자료는 각 응답자마다 밤 12시부터 다음날 밤 12시까지 시간대별로 10분 단위의 144개 구간(time slot)을 부여하고, 각 구간에 행위자가 행한 활동을 수록하고 있다. 응답자가 10분이 넘는 활동을 수행하였을 경우에는 동일한 코드가 두 개 혹은 그 이상의 구간에서 연속하여 나타난다. 본 연구에서 한 끼의 식사는 활동분류 코드가 식사(A220)가 아니었다가 식사로 바뀌는 시점에서 시작하여 후행 코드가 식사가 아닌 다른 코드로 바뀌는 시점까지로 정의하였다. 거의 모든 끼니를 거르지 않고 먹는 응답자만 분석한 류한소·이민아(2019)의 사례를 본 때 본 연구는 이틀 동안 5회 이상 식사한 응답자들만 대상으로 한다. 5회 미만으로 식사한 응답자는 상대적으로 소수(289명, 4.7%)이고, 이들 대부분(252명)은 4회의 식사를 보고하고 있다.

또한 동 조사의 ‘함께한 사람’ 자료를 이용하여, 식사 활동을 같이 하였던 동반자의 유무 및 그(들)과의 관계를 파악하고, 이에 근거하여 식사를 홀로식사, 가족식사, 및 사교식사 등 3가지의 유형으로 분류하였다. 2014년 생활시간조사는 함께한 사람을 1)혼자, 2)배우자, 3)만10세 미만 (손)자녀, 4)만10세 이상 (손)자녀, 5)부모, 그리고 9)기타 아는 사람 등 6가지 유형으로 분류하고 있다. 만약 복수의 사람들이 특정 활동에 함께 참여하였다면 응답자는 복수의 범주를 선택할 수 있다. 본 연구는 식사를 함께한 사람이 없는 경우를 홀로식사, 가족구성원(2~5) 가운데 누구라도 참여하였으면 가족식사, 그리고 기타 아는 사람(9)과 먹었으면 사교식사로 정의하였다. 혼치는 않지만, 가족구성원과 기타 아는 사람이 동시에 참여한 식사는 사교식사가 아닌 가족식사로 분류하였다. 본 연구의 사교식사는 친구 및 동료 등, 가족구성원이 아닌 사람과 함께 하는 식사를 지칭한다. 그런데 직계 가족구성원이 함께 있었다면, 기타 아는 사람이 친족구성원일 가능성이 있고, 그렇지 않다 하더라도 사교식사의 취지가 퇴색된다고 판단하기 때문이다.

본 연구에서 사용되는 다른 변수들을 소개하면 다음과 같다. 먼저 종속변수로 사용된 삶의 만족도는 “귀하는 평소 자신의 삶에 대해 전반적으로 어떻게 생각하십니까?”라는 문항에 대한 동의 수준을 5점 척도로 측정하고 있으며, 낮을수록 높은 만족도를 의미한다. 통제변수 가운데 하나인 건강상태 역시 5점 척도로 측정되었고, 낮을수록 양호한 상태이다. 이 두 변수는 역코딩되어, 높을수록 양호한 상태가 되도록 하였다. 월평균 소득은 개인소득으로서, ‘없음’에서 ‘500만원 이상’까지 50만원 단위의 12개 범주로 측정되었다. 교육수준은 무학에서 박사학위까지 7개의 서열범주로 측정되었으나, 본 연구는 이를 4개의 범주로 단순화하여 사용한다. 홀로시간은 사회적 고립의 정도를 추정하기 위해 도입되는데, 하루 중 혼자서 보낸 시간의 양(분)을 의미한다. 계산과정에서 수면 및 홀로식사 시간은 제외되었는데, 수면시간에 더하여 홀로식사 시간까지 제외한 것은 그 빈도가 증가할 때마다 혼자 보낸 시간도 같이 증가하기 때문이다. 따라서 홀로식사 시간을 제외하지 않으면, 홀로식사 빈도와 홀로 보낸 시간량 사이의 상관성이 더 커지게 된다. 마지막으로, 주중과 주말에 따라 삶의 만족도가 다를 수 있으므로 응답자가 시간일기를 기록한 양일 가운데 주말의 수를 통제변수로 도입한다.

종속변수가 5점 서열척도로 측정되어 있으므로 서열 로지스틱 회귀분석(ordinal

logistic regression)을 통해 홀로식사의 영향을 분석한다. 명목(nominal) 변수와 달리, 범주간 서열을 확정할 수 있다는 이점을 이용하는 이 분석기법은 상위범주와 나머지 하위범주들 사이의 우도(odds)를 로그로 변환하여 분석한다. 5개의 서열범주가 있으므로 총 4개의 로짓(logit) 함수가 설정되고, 각각의 독립변수는, 다항 로지스틱 회귀분석(multinomial logistic regression)처럼, 4개의 회귀계수를 가지게 된다. 하지만 만약 독립변수가 이 모든 함수에 대해 동일한 기울기를 가지고 있다면, 즉 비례 승산 가정(proportional odds assumption)이 충족된다면, 각 독립변수의 회귀계수가 하나로 표현될 수 있다는 것이, 다항 로지스틱 회귀분석에 비교했을 때, 큰 장점이다.

V. 결과

<표 1>은 이틀 동안 5끼 이상의 식사를 보고한 60세 이상 노년층, 그리고 이들 가운데 홀로 거주하는 노인의 인구적 및 식사 관련 특징들을 보여주고 있다. 우선 삶의 만족도는 여성(3.065)보다 남성(2.924)이 조금 더 높은 것으로 나타났다. 이는 삶의 만족도 관련 다른 조사에서 나타난 경향(Yun et al. 2019)과 일치하고, 또한 여성이 남성보다 더 우울하다는 기존의 보고(류한소·이민아 2019; Hong 2016)에도 부합하는 것이다. 남자의 만족도가 높은 것은 그들의 연령이 더 낮고 건강상태가 여자보다 좀 더 양호한 것과 관련 있는 것으로 보인다.

이틀간 보고된 평균 식사 빈도는 대략 6회로서 남녀 사이에 큰 차이를 보이지 않지만, 세부 식사유형에서는 뚜렷한 차이가 나타난다. 우선 여성의 홀로식사가 남성보다 더 잦은 것으로 나타났다(이틀간 남성 1.588회 및 여성 2.300회). 여성의 홀로식사가 더 잦다는 점에서 류한소·이민아(2019)의 결과(이틀간 남성 1.70회 및 여성 2.60회)와 유사하지만, 구체적 빈도는 조금 낮다. 남성은 여성보다 가족식사의 빈도가 더 높다(3.589회 vs. 2.489회). 마지막으로 교제식사는 여성(1.131회)이 남성(0.778회)보다 조금 더 빈번한 것으로 나타났다. 남녀 간 식사유형의 차이는 1인가구 구성비의 차이에서 비롯되는 것 같다. 표에 나타나듯, 여성 응답자의 독거비율(29.02%)은 남성 응답자의 비율(11.34%)보다 2.5배 이상 높다. 1인가구원의 홀로식사 빈도(남성 4.797회,

여성 4.649회)가 다인가구원(남성 1.178회, 여성 1.340회)보다 월등히 높다는 점을 고려하면, 독거비율의 차이가 여성의 높은 홀로식사 빈도, 그리고 남성의 높은 가족식사 빈도를 야기하는 것으로 보인다.

〈표 1〉 60세 이상 노년층의 인구사회학적 및 식사 관련 특성

(N=5,873)

	남자	여자	독거 남성	독거 여성
연령	70.05	71.54	71.05	74.49
삶의 만족도	3.076	2.984	2.772	2.901
건강상태	2.659	2.435	2.507	2.399
돌봄 필요	4.77%	5.31%	4.83%	6.24%
1인가구율	11.34%	29.02%		
유배우율	86.9%	51.1%		
소득 중위구간(만원)	4(100~150)	2(1~50)	3(50~100)	3(50~100)
식사 빈도	5.952	5.919	5.876	5.876
홀로식사 빈도	1.588	2.300	4.797	4.649
가족식사 빈도	3.589	2.489	0.152	0.138
교제식사 빈도	0.778	1.131	0.928	1.089
홀로시간(혼밥제외)	1,213.15	1,250.97	1,484.45	1,381.61
비홀로시간	637.95	579.01	289.59	390.17
N	2,558	3,315	290	962

〈표 1〉의 하단에는 노인들이 수면 및 혼자 식사하느라 보낸 시간을 제외한 나머지 시간 가운데 혼자 보낸 시간량이 나와 있다. 여성(1,251분)이 남성(1,213분)보다 조금 더 많은 시간을 혼자 보내는 것으로 나타났다. 홀로식사 시간량을 제외하였으므로, 이 차이는 여성의 잦은 혼밥 때문에 발생하는 것이 아니다. 그 원인은 역시 여성의 높은 독거비율인데, 일례로 1인가구원만 따로 분석하면 혼자 보내는 시간은 남성(1,484분)이 여성(1,382분) 보다 눈에 띄게 더 길다.

〈표 2〉는 홀로식사 빈도가 증가함에 따라 홀로시간, 식사준비 및 정리시간, 그리고 삶의 만족도가 어떻게 변화하는지를 남녀별로 보여주고 있다. 홀로시간 비중은 하루 중 수면 및 홀로식사 시간을 제외한 시간 가운데 혼자서 보낸 시간의 비중을 나타낸다.

표에 나타나듯, 홀로식사의 빈도가 증가함에 따라 혼자 보내는 시간의 비중이 일관되게 증가한다. 그리고 이러한 경향은 남녀 모두에게서 발견되지만 남자에게서 더욱 그러하다. 예를 들어, 거의 모든 식사를 혼자서 먹는 노인(6회 이상)들은 대부분의 비수면 시간을 혼자서 보내고 있지만, 남성(92.5%)이 여성(88.1%)보다 더욱 그러하다. 이는 홀로식사가 사회적 고립과 밀접히 연관되어 있음을 의미하고, 그 관계가 남자에게 조금 더 강하다는 것을 의미한다.

식사준비 시간은 음식조리/식사준비 및 식후정리 시간을 포함하고 있는데, 남성의 경우 홀로식사 빈도와 정비례 관계에 있지만, 여성은 반비례에 가까운 관계를 보여주고 있다. 이는 여성이 가구 내 다른 사람들의 식사준비 및 식후정리를 주로 담당한다는 것을 고려하면 쉽게 이해할 수 있는 경향이다. 흥미로운 것은 거의 일관되게 변화하는 남성과 달리, 여성의 경우에는 홀로식사가 4회를 넘는 순간 식사준비 및 정리 시간이 오히려 증가하는 반전이 일어난다는 것이다. 언뜻 이해하기 어려운 이것은 비가족 타인과의 외식 때문에 발생하는 것으로 보인다. 홀로식사를 4회(혹은 5회) 한 여성은, 5회(혹은 6회) 한 여성에 비해, 홀로식사가 아닌 다른 유형의 식사를 한 번 더 하였다. 만약 이 식사가 자신이 준비해야 하는 가족식사가 아니고, 스스로 준비하지 않은 식사, 대표적으로 사교적 성격의 외식인 경향이 있다면, 이와 같은 결과가 나올 수 있다.

〈표 2〉 홀로식사 빈도에 따른 홀로시간 비중 및 식사준비 시간

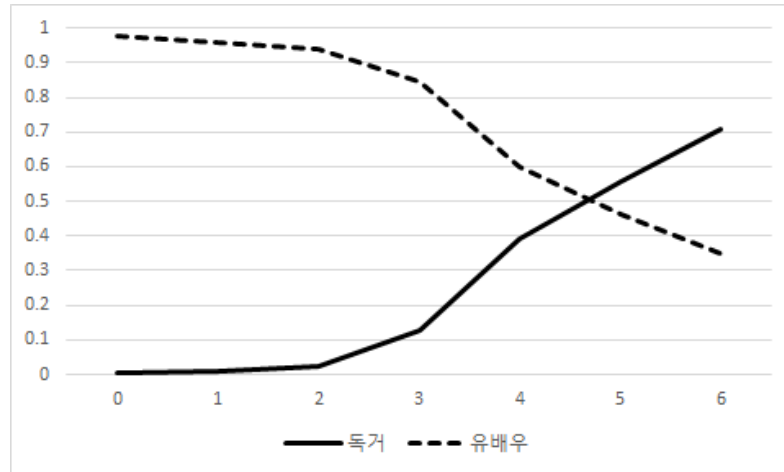
홀로식사 빈도	빈도(%)		홀로시간 비중		식사준비 시간		삶의 만족도	
	남	여	남	여	남	여	남	여
0 회	1,054(41)	987(30)	56.2%	56.9%	31.2 분	266.6 분	3.15	3.05
1 회	511(20)	556(17)	62.3%	62.9%	27.3 분	245.2 분	3.11	3.04
2 회	341(13)	398(12)	68.6%	68.3%	29.8 분	223.7 분	3.16	3.07
3 회	198(8)	283(9)	75.1%	72.2%	42.1 분	211.0 분	3.12	3.00
4 회	163(6)	374(11)	79.1%	75.7%	74.8 분	198.6 분	2.95	2.88
5 회	127(5)	379(11)	84.4%	80.8%	97.0 분	206.0 분	2.77	2.88
6 회+*	164(6)	338(10)	92.5%	88.1%	136.4 분	217.5 분	2.65	2.83

* 7회 식사한 응답자(남=3, 여=3) 포함.

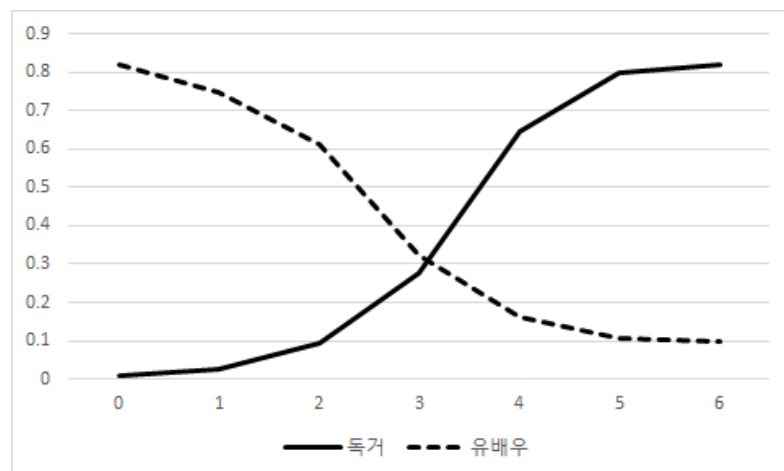
또한 거의 모든 식사를 혼자서 먹는 노인들의 경우(6회 이상) 성별에 따라 식사준비 시간량이 크게 다르다는 것을 알 수 있다. 남성은 이틀 동안 평균 136.4분을 식사준비 및 식후정리에 소비하는 반면, 여성은 그보다 80여분이 많은 217.5분을 사용한다. 다르게 표현하면, 남성은 1끼의 홀로식사에 대략 23분을, 그리고 여성은 대략 36분을 식사준비 및 정리에 사용한다. 남성의 식사준비 및 정리시간이 여성보다 짧은 것은 그들이 가구 내 다른 사람이 준비해 놓은 음식을 최소한의 노력으로 먹기 때문일 수 있다. 하지만 이틀 동안 6회 이상 홀로 식사하는 응답자의 대다수(남성 70%, 여성 82%)가 독거노인임을 고려하면, 앞서 언급한 대로 독거노인 남성은 그렇지 않은 남성에게 비해 더 많은 시간을 식사준비에 사용하지만, 독거노인 여성들에 비하면 확연히 작은 시간을 소비한다는 것을 보여준다. 이것은 또한 남성이 여성보다 타인의 용역을 구매하거나 인스턴트식품을 통해 식사를 해결하는 경향이 더 크다는 것을 의미하고, 동시에 그들의 식사가 부실하다는 것을 암시한다.

마지막으로 홀로식사 빈도가 증가함에 따라 삶의 만족도는 낮아지는 경향을 보이는데, 이 관계는 여성보다는 남성에게서 더 뚜렷하게 나타난다. 남성의 경우, 홀로식사가 이틀간 3회를 넘어서면, 삶의 만족도가 이전보다 빠르게 떨어지고, 곧이어 여성보다 낮아지는 역전이 일어난다. 이것은 하루 2끼 이상을 혼자 식사하는 것이 우울감에 부정적인 영향을 미쳤으며, 남성들에게 특히 그러하다는 기존 연구 결과(류한소·이민아 2019)를 뒷받침하고 있다. 앞서 살펴본 식사준비 및 정리시간에서도 거의 유사한 경향이 관찰된다. 즉 홀로식사가 3회를 넘어섬에 따라 식사준비 및 정리시간이 빠른 속도로 증가하였다. 이것은 이틀 동안 4회 혹은 그 이상 혼자서 식사하는 남성들은, 4회 미만으로 식사하는 남성들과 비교했을 때, 질적으로 다른 상태에 있음을 암시하고 있다. 이러한 경향은 홀로식사가 삶의 만족도에 미치는 영향이 비선형적일 가능성을 제기한다.

홀로식사의 빈도에 따라 독거율과 유배우율이 어떻게 변화하는지를 보여주는 <그림 1>과 <그림 2>는 이를 뒷받침하고 있다. 남성(<그림 1>)의 홀로식사 빈도가 이틀간 3회를 넘어설 때, 독거율과 유배우율이 급격히 변함을 볼 수 있다. 즉, 이틀간 4회 이상의 홀로식사는 배우자 유무, 독거, 그리고 삶의 만족도 등이 뚜렷하게 갈리는 변곡점이 되고 있다. 여성<그림 2>의 경우에도 유사한 경향이 발견된다.



〈그림 1〉 남성의 홀로식사 빈도와 독거율 및 유배율



〈그림 2〉 여성의 홀로식사 빈도와 독거율 및 유배율

〈표 3〉은 회귀분석 결과를 보여주고 있다. 모델 1은 사회적 고립, 즉 홀로 보낸 시간량에 대한 통제 없이 홀로식사가 삶의 만족도에 미치는 영향을 남녀 구분하여 분석한 결과이고, 모델 2는 사회적 고립을 통제한 후의 결과이다. 앞서 설명하였듯이, 서열 로지스틱(Ordinal Logistic) 회귀분석은 비례 승산 가정(Proportional Odds Assumption)에 대한 검정을 필요로 한다. 이 가정이 충족되면, 각 독립변수의 영향력을 하나의 회귀계수로 나타낼 수 있지만, 그렇지 않은 경우에는, 다항 로지스틱 회귀분석처럼, 복수의 회귀계수들을 별도로 나타내야 한다. 분석 결과(모델1)에 따르면, 여성을 대상으로 한 모델은 유의수준 0.05에서 비례 승산 가정을 충족하지만($p=0.072$), 남성을 대상으로 한 모델은 유의수준 0.01 수준에서만 이를 충족한다($p=0.012$).

〈표 3〉 서열 로지스틱(Ordinal Logistic) 회귀분석 결과

	모델 1		모델 2		모델 3	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자
상수 1	-2.916***	-1.032*	-3.380	-4.784 [#]	-3.175	-4.780 [#]
상수 2	-0.706	1.034*	-1.169	-2.716	-1.063	-2.712
상수 3	2.127***	3.515***	1.666	-0.232	1.653	-0.228
상수 4	4.275***	5.314***	3.816	1.569	3.608	1.573
연령	0.029***	0.018***	0.029***	0.018***	0.030***	0.018***
유배우	0.130	0.024	0.122	0.014	0.138	0.016
학력(준거: 대졸)						
고졸 미만	-0.495***	-0.637***	-0.503***	-0.650**	-0.491***	-0.650**
고졸	-0.478***	-0.070	-0.483***	-0.088	-0.471***	-0.089
전문대졸	-0.572**	0.207	-0.582**	0.199	-0.578**	0.197
월평균 소득	0.164***	0.029	0.164***	0.029	0.164***	0.029
홀로식사 빈도 ^a	-0.072**	-0.051*	-0.057 [#]	-0.021		
홀로식사 1 ^b	0.039		0.055			
홀로식사 2	-0.034		-0.017			
홀로식사 3	-0.107***		-0.091**			
홀로식사 4	-0.187***		-0.172***			
드문 혼밥					-0.019	-0.015
잦은 혼밥					-0.133*	-0.028
건강상태	-0.479***	-0.476***	-0.476***	-0.472***	-0.474***	-0.472***
돌봄 필요	-0.967***	-0.749***	-0.963***	-0.740***	-0.947***	-0.739***
1인 가구	-0.164	-0.046	-0.174	-0.081	-0.159	-0.077
주말	-0.023	-0.035	-0.030	-0.039	-0.031	-0.039
홀로 시간(log)			-0.166	-0.256*	-0.163	-0.257*
비수면 시간(log)			0.215	0.728 [#]	0.190	0.726 [#]
-2 Log L	5,873.68	8,044.93	5,872.17	8,039.16	5,883.60	8,039.13
N	2,558	3,315				

a. 비례 승산 가정이 충족되었을 때의 결과

b. 비례 승산 가정이 충족되지 않았을 때의 결과

[#]<0.1, *<0.05, **<0.01, ***<0.001

비례 승산 가정에 대한 통계적 검정은 지나치게 보수적이어서, 표본의 규모가 크거나, 독립변수가 많으면, 거의 늘 기각되는 경향이 있다(Allison 2012). 따라서 순전히 통계적 결과에만 기계적으로 의존하여 서열 로지스틱 회귀분석 활용 여부를 결정할 일은 아니다(Allison 2012). SAS의 unequalslopes 옵션을 이용한 추가 분석 결과, 남성의 홀로식사 변수가 비례 승산 가정에 부합하지 않는 것으로 나타났다. 이 경우 부분 비례승산 모델(partial proportional odds model)을 통해 남성 홀로식사의 계수를 각각 추정하여야 한다. 다시 말하면, 남성의 홀로식사 회귀계수는 1) ‘매우 만족’ vs. ‘만족/보통/불만족/매우 불만족’, 2) ‘매우 만족/만족’ vs. ‘보통/불만족/매우 불만족’, 3) ‘매우 만족/만족/보통’ vs. ‘불만족/매우 불만족’, 그리고 4) ‘매우 만족/만족/보통/불만족’ vs. ‘매우 불만족’, 등 4개의 로짓(logit) 함수 각각에 따라 상이하다. <표 3>에는 비례 승산 가정이 충족된다고 가정했을 때의 결과(하나의 회귀계수) 및 부분 비례승산 모델의 결과(4개의 회귀계수), 두 가지가 모두 수록되어 있다.

삶의 만족도에 영향을 미치는 통제변수로는 연령, 교육수준, 월평균 개인소득, 그리고 건강상태가 있다. 이 가운데 건강상태가 남녀 모두 가장 중요한 요인이다. 5점 척도로 측정된 건강상태가 1단위 나빠질 때마다 삶의 만족도 척도상 하위 범주에 있을 우도(odds)가 남자는 61.4%(=1/exp(-0.479)=1.614) 그리고 여자는 61.0% 높아진다(모델 1). 교육수준과 소득은 여자보다는 남자에게 더 중요한 요인으로 작용한다. <표 3>에 수록하지는 않았지만, 소득과 홀로식사 빈도 사이에 통계적으로 유의한 상호작용 효과가 남녀 모두에게서 발견되었다($p < 0.05$). 즉, 삶의 만족도에 대한 홀로식사의 부정적 영향은 소득이 높을수록 낮아지는 경향이 있었다. 이에 대한 한 가지 해석은 높은 소득이 식사의 외주화를 가능하게 하고, 이것이 홀로식사의 부정적 영향을 약화시킨다는 것이다.

사회적 고립을 통제하지 않은 경우(모델 1), 홀로식사는 남녀 모두에게 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이틀 간 홀로식사가 1회 증가할 때마다 삶의 만족도가 하위 범주에 있을 우도는 남성 7.5%, 여성 5.3%씩 증가한다. 모델 1의 부분 비례 승산 모델 결과(홀로식사1~4)는, 남성의 경우, 홀로식사 빈도가 삶의 만족도에 대한 긍정적 답변보다는 부정적 답변에 더 큰 영향을 주는 경향이 있음을 보여준다. 본 연구의 결과는 홀로식사의 부정적 영향이 특정 성(性)에서만 보인다는 기존의 국내연구(류한소·이민아 2019; Hong 2016)와는 다소 상이하지만, 해외에서 수행된 연구

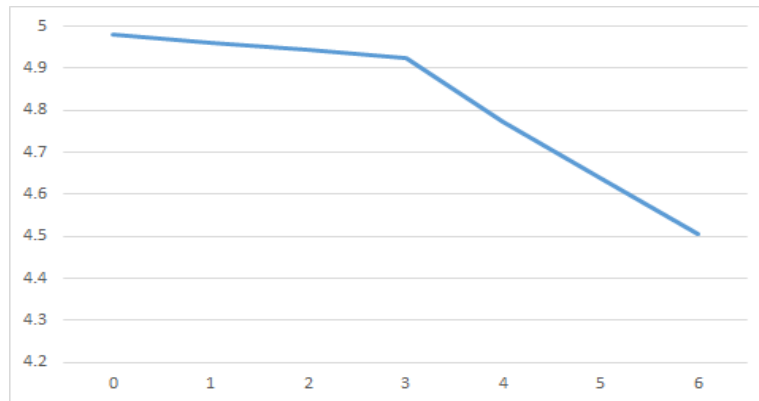
결과와는 유사하다(Tani et al. 2015). 그럼에도 불구하고, 강도나 통계적 유의도 측면에서 홀로식사의 영향은 여성보다는 남성에게 더 뚜렷하다.

모델 2는 홀로 보낸 시간량을 통제했을 때, 홀로식사의 영향이 어떻게 변화하는지를 보여준다. 홀로 보낸 시간량은 비수면/비혼밥 시간량에 따라 달라지기 때문에 후자 역시 통제되고 있다. 표에 나타나듯, 사회적 고립이 통제되면 여성의 홀로식사 빈도는 삶의 만족도에 아무런 영향을 미치지 않는다($p=0.433$). 반면 사회적 고립은 삶의 만족도를 유의하게 낮추고 있다($p=0.039$). 남성의 경우는 좀 다르다. 그들의 삶의 만족도는 사회적 고립에 전혀 영향 받지 않는다($p=0.245$). 그리고 사회적 고립을 통제한 후에도 홀로식사는 여전히 일정한 영향을 유지하고 있다. 이 결과를 요약하면, 여성의 홀로식사는 사회적 고립을 반영하기 때문에 삶의 만족도에 영향을 미치고, 따라서 후자가 통제되면 그 영향력이 사라진다. 하지만 남성의 홀로식사는 사회적 고립과 무관하게 삶의 만족도에, 특히 부정적 평가에 영향을 미치고 있다. 이것은 홀로식사 그 자체의 속성이 삶의 만족도를 떨어뜨리는 요인이라는 것을 암시한다.

<표 2>와 <그림 1>에서 남성의 홀로식사 빈도가 3회를 넘어서는 순간 삶의 만족도를 포함한 다양한 속성에서 질적 변화가 일어남을 보았다. 이것을 검정하기 위해 본 연구에서는 일종의 스플라인(spline) 회귀분석을 실시하였다. 이는 홀로식사 빈도를 ‘жат은’ 및 ‘드문’ 혼밥이라는 두 개의 변수로 분리하고, 추정된 회귀계수를 비교해 보는 것이다. 먼저 이틀간 홀로식사 빈도가 3회를 넘지 않으면 드문 혼밥으로 정의되는데, 그 값은 0에서 3 사이에서 변화한다. 홀로식사 빈도가 0회이면 0, 1회이면 1, 2회이면 2, 그리고 3회 이상이면 3의 값을 부여하였다. 다음으로 잦은 혼밥은 4회 이상의 홀로식사로 정의되고, 그 값 역시 (우연히) 0에서 3 사이에서 변한다. 홀로식사 빈도가 4회 미만이면 0, 4회이면 1, 5회이면 2, 그리고 6회(이상)이면 3의 값을 부여하였다. 이 분석은, 만약 홀로식사의 효과가 4회를 기준으로 뚜렷하게 바뀐다면, 두 변수의 기울기가 눈에 띄게 다를 것이라는 점에 착안한 것이다.

<표 3>의 모델 3은 그 결과를 보여준다. 표에서 보듯, 남성의 홀로식사 빈도가 4회 미만일 경우에는 홀로식사가 1회 증가함에 따른 삶의 만족도 감소가 전혀 유의하지 않다($b=-0.019$, $p=0.647$). 하지만 4회 이상이 되면 기울기가 급격히 변화할 뿐 아니라(<그림 3> 참조), 통계적으로 유의한 영향을 미친다($b=-0.133$, $p=0.049$). 반면 여성에게는 그와 같은 급격한 변화가 나타나지 않고, 홀로식사 빈도가 삶의 만족도에 유의한

영향을 미치지 않는다.



〈그림 3〉 남성의 홀로식사 빈도에 따른 삶의 만족도 변화

VI. 결론

본 연구는 60세 이상 노인의 홀로식사가 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석하였다. 홀로식사의 부정적 영향은 남녀에게 공히 발견되었으나, 사회적 고립(즉, 홀로 보낸 시간)을 통제하고 나면 결과가 달라졌다. 남자의 홀로식사가 삶의 만족도에 미치는 부정적 영향은 사회적 고립을 고려하여도 완전히 사라지지 않았고, 특히 자주 홀로 식사하는(하루 2끼 이상) 경우에는 더욱 그러하였다. 이것은 식사의 부실함, 먹기의 즐거움, 그리고 심리적 결핍감 등 홀로식사 그 자체의 속성으로 인한 것으로 볼 수 있다. 또한 남성이 홀로식사를 하지 않는다고 해서 삶의 만족도가 높아지지는 않지만, 그것이 잦을 경우에는 삶의 만족도가 낮아지는 경향을 발견하였다. 반면, 여성의 경우에는 사회적 고립이 통제되면 홀로식사는 삶의 만족도에 아무런 영향을 미치지 않았다. 여성에게 홀로식사는 삶에 대한 부정적 평가를 초래할 정도로 부실하거나, 심리적 결핍감을 부여하지 않는 것으로 보인다.

홀로 먹기보다 더 나은 선택이라 할 수 있는 함께 먹기는 일정한 자원을 요구한다. 먼저 홀로식사에 비해 더 많은 시간이 요구되고, 타인과의 일정 조정이 필수적이어서 경우에 따라 나의 일정을 조정할 수 있어야 한다. 타인의 용역을 구매할 경우, 혼자

먹을 때보다 더 많은 경제적 자원이 요구될 수도 있다. 마지막으로 식사를 같이 하고 싶은 타인의 존재, 즉 사회적 자원이 필수적이다. 노인들은 사별, 이혼 혹은 출가로 인한 주거를 공유하는 가족의 해체, 은퇴로 인한 사회적 연결망의 해체를 경험하기 쉬운 인구이다. 게다가 빈곤에 빠질 확률도 매우 높다. 함께 먹기가 요구하는 자원을 겸비하지 못한 노인들에게 남은 선택은 홀로식사이다. 따라서 이들의 혼밥은 일시적이거나 자발적인 선택이 아니라 상시적이고 강제적 성격을 가지고 있다. 이런 점에서 노인, 특히 남성 노인의 홀로식사에 대한 사회적, 정책적 관심이 요구된다.

마지막으로 본 연구가 지닌 한계 및 추후 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다. 먼저 많은 선행연구에서 지적되었던 한계, 즉 홀로식사와 삶의 만족도 사이의 인과방향을 분석할 수 없었다. 두 변수 간의 인과성을 직접 연구한 연구는 많지 않고, 보고된 결과도 상이하다. Dunbar(2017)의 경로분석에 따르면, 개인의 식사유형이 삶의 만족도에 영향을 미치지만, 그 역은 참이 아닌 것으로 나타났다. 하지만 경험표집법(Experience Sampling Method), 즉 응답자가 무작위로 추출된 시점에서 느끼는 정서적 감정을 종단적으로 반복 측정한 자료를 분석한 van Winkel et al.(2017)의 연구에 따르면, 삶의 만족도가 낮은 사람일수록 타인과의 교제를 기피하고, 이로 인해 홀로식사가 잦은 것으로 나타났다. 이 문제에 대한 후속 연구가 필요하다.

둘째, 홀로식사의 자발성은 삶의 만족도에 중요한 차이를 야기할 수 있는데, 본 연구는 그것을 고려하지 못했다. 다른 연령집단과 비교했을 때 노인의 자발적 홀로식사는 상대적으로 흔치 않은 것으로 알려져 있지만, 추후 연구에서는 동기의 이질성을 분석에 포함시킬 필요가 있다. 또한 본 연구는 홀로 보낸 시간을 사회적 고립의 지표로 사용했는데, 이것의 타당도에 문제가 있을 수 있다. 나아가 이 자료가 단기간(이틀)에 걸친 관찰에 기반하고 있다는 점에서 홀로 보낸 시간을 비롯한 시간 가변적인(time variant) 변수들의 신뢰도에 의문을 제기할 수도 있다. 후속 연구에서는 사회적 고립을 반영하는 더 다양한 변수들을 장기간에 걸쳐 측정할 필요가 있다.

마지막으로 본 연구는 홀로식사 빈도를 측정할 때 모든 끼니를 동일하게 취급하였다. 하지만 일부 연구들이 지적하는 것처럼, 아침/점심/저녁에 따라 홀로식사의 영향이 다를 수 있다. 실례로 Wiessner의 원시부족 연구에 따르면 점심 식사 때의 대화주제는 주로 사실적, 기능적인 것인데 비해, 저녁식사의 대화주제는 훨씬 더 사회적이었다고 한다(Dunbar 2017에서 재인용). 이것은 식사를 같이하는 동반자의 성격이 점심(공식

적 관계)과 저녁(비공식적이고 사적인 관계)에 따라 다르다는 것을 암시한다. 따라서 저녁을 혼자 먹을 때 삶에 대한 부정적 인식이 더 강하게 나타날 수 있다.

참고문헌

- 권혁철·김상문 2017. “노인의 사회적 교제시간이 삶의 만족도에 미치는 영향 분석: 비선형적 효과 및 성별 차이를 중심으로” 《한국정책과학학회보》 21(3):121-141.
- 류한소·이민아 2019. “노인의 ‘혼밥’과 우울의 관계: 성차를 중심으로” 《조사연구》 20(1):1-27.
- 박형신. 2017. “식사와 사회적 연대: ‘함께 먹기’의 감정사회학.” 《사회사상과 문화》 20(3): 133-180.
- 소은진·정효지 2015. “노인의 에너지 섭취 부족과 관련된 사회환경요인 분석” *Journal of Nutrition and Health* 48(4): 371-379.
- 송은경 외. 2017. 한국 성인에서 혼자 하는 식사와 연관된 요인: 제6기 2014년 국민건강영양조사 이용. *Korean Journal of Family Practice* 7(5): 698-706.
- 조미란·천혜정 2018. “혼자 밥을 먹는 사람들: 동기 및 자발성에 따른 유형별 특성 및 만족도” 《소비자정책교육연구》 14(1):127-148.
- Douglas, M. 1972. “Deciphering a Meal.” *Daedalus* 101(1):61-81.
- Dunbar, R.I.M. 2017. “Breaking Bread: the Functions of Social Eating.” *Adaptive Human Behavior and Physiology* 3(3):198-211.
- Fischler, C. 2011. “Commensality, Society and Culture.” *Social Science Information* 50(3-4):528-548.
- _____. 1980. “Food Habits, Social Change and the Nature/Nurture Dilemma.” *Social Science Information* 19(6):937-953.
- Fox, R. 2014. “Food and Eating: An Anthropological Perspective” SIRC: Social Issues Research Centre.
- Giacoman, C. 2016. “The Dimensions and Role of Commensality: A Theoretical Model Drawn from the Significance of Communal Eating among Adults in Santiago, Chile.” *Appetite* 107: 460-470.

- Hamburg, M., C. Finkenauer, and C. Schuengel. 2014. "Food for Love: The Role of Food Offering in Emphatic Emotion Regulation." *Frontiers in Psychology* 5: 1-9.
- Hughes, G., K. Bennet, and M. Hetherington. 2004. "Old and Alone: Barriers to Healthy Eating in Older Men Living One Their Own." *Appetite* 43: 269-276.
- Hong, S. 2016. "Association between Meal Companionship and Depression in Older Adults: Data from KNHANES IV-2." *Journal of Korean Society of Living Environment System* 23(5):617-627.
- Kimura, Y. et al. 2012. "Eating Alone among Community-Dwelling Japanese Elderly: Association with Depression and Food Diversity." *Journal of Nutrution, Health, & Aging* 16(8):728-731.
- Lee, S.A., E.C. Park, Y.J. Ju, and T.H. Kim. 2016. "Is One's Usual Dinner Companion Associated with Greater Odds of Depression? Using Data from the 2014 Korean National Health and Nutrition Examination Survey." *International Journal of Social Psychiatry* 62: 560-8.
- Lhuissier, A. et al. 2013. "Who Still Eats Three Meals a Day? Findings from a Quantitative Survey in the Paris Area." *Appetite* 63:59-69
- Pliner, P. and R. Bell. 2009. "A Table for One: The Pain and Pleasure of Eating Alone." in H. Meiselman (ed.) *Meals in Science and Practice: Interdisciplinary Research and Business Applications*, Cambridge: Woodhead Publishing.
- Tani, Y., Y. Sasaki, M. Haseda, K. Kondo, and N. Kondo. 2015. "Eating Alone and Depression in Older Men and Women by Cohabitation Status: The JAGES Longitudinal Survey." *Age and Ageing* 44(6):1019-1026.
- Vailas, L. et al. 1998. "Risk Indicators for Malnutrition are Associated Inversely with Quality of Life for Participants in Meal Programs for Older Adults." *Journal of the American Dietetic Association* 98(5):548-553.
- Van Winkel, M. et al. 2017. "Unraveling the Role of Loneliness in Depression: The Relationship between Daily Life Experience and Behavior." *Psychiatry* 80(2):104-117.
- Vetta, F., S. Ronzoni, G. Taglieri, and R. Bollea. 1999. "The Impact of Malnutrition on the Quality of Life in the Elderly." *Clinical Nutrition* 18(5):259-267.

Yun, Y.H., Y.E. Rhee, E. Kang, and J. Sim. 2019. "The Satisfaction with Life Scale and the Subjective Well-being Inventory in the General Korean Population: Psychometric Properties and Normative Data." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(9):1538.

<접수 2019/09/24, 수정 2019/11/28, 게재확정 2019/11/28>