

# Z세대, 그들이 밤마다 모이는 이유

## 함께하지만 각자 할 일 하는 모임 <어드민 나이트>

글 | 이준형 한국광고주협회 문화팀장 wns gud542@kaa.or.kr



야심한 밤. 누군가는 책을, 누군가는 노트북을, 또 다른 누군가는 스케치북을 챙겨 조용히 어딘가로 향한다. 그렇게 도착한 곳은 한적한 카페. 이름도, 나이도 모르는 이들이 한 테이블에 모여 앉아 각자의 일을 시작한다. 서로 이름을 묻지도, 굳이 인사를 건네지도 않는다. 이 낯설고도 조용한, 한 편으로는 수상한 모임의 정체는 무엇일까.



그림1 롤라움 X 크라이치즈버거 삼성점 어드민 나이트 모집공고



그림2 '어드민나이트' 관련 기사 댓글창 캡처 화면

최근 전세계 Z세대 사이에서 술자리나 유흥 대신, 친구들과 한자리에 모여 밀린 일을 처리하는 새로운 형태의 야간 모임이 확산되고 있다. 모임의 이름은 이른바 '어드민 나이트(Admin Night)'. 관리·행정을 뜻하는 'Administrative'와 밤(Night)의 합성어로, 주로 퇴근 후 친구들과 모여 각자의 묵은 잡무를 해결하는 시간을 의미한다.

어드민 나이트는 거창한 프로젝트를 수행하는 자리가 아니다. 미뤄둔 메일 회신, 구독 서비스 해지, 가계부 정리, 예약 변경, 휴대폰 갤러리 정리처럼 당장 급하지는 않지만 쌓일수록 스트레스를 키우는 생활 관리 업무를 처리하는 것이 중심이다.

모임의 방식은 단순하다. 시작 전 각자 오늘 끝낼 일을 짧게 공유하고, 일정 시간 동안 조용히 집중한 뒤 별도의 뒤풀이 없이 헤어진다. 일부 모임은 핵심 목표인 '일의 효율'을 높이기 위해 '억지 네트워킹 없음', '사담 최소화' 같은 원칙을 전면에 내걸기도 한다. 친목을 앞세운 전통적 모임과 달리, 함께 있지만 각자 할 일에 집중하는 방식이라는 점에서 어드민 나이트는 젊은 세대의 새로운 사교 문화로 주목받고 있다.

대화도 많지 않고, 특별한 이벤트도 없는 모임이다. 그런데도 왜 굳이 시간을 내어 함께 모이는 것일까. 이유는 의외로 단순하다. 혼자 있을 때는 쉽게 미루게 되는 일도, 누군가와 같은 공간에서 함께 시작하면 첫걸음을 떼는 데 필요한 심리적 장벽이 낮아지기 때문이다.

어드민 나이트는 저널리스트 '크리스 콜린'(Chris Colin)이 월스트리트저널 칼럼에서 처음 활용하며 큰 주목을 받았다. 그는 일상 속 사소한 업무들이 점점 개



인을 디지털 화면에 묶어두고 고립감을 키운다고 지적하며, 함께 모여 각자의 일을 처리하는 방식을 하나의 대안으로 제시했다. 핵심은 단순하다. 혼자서 미루기보다, 함께 시작하면 지루한 일도 덜 버겁게 느껴진다는 것이다.

LIFESTYLE | RELATIONSHIPS | ESSAY

## How to Turn the Bureaucratic Grind of Life Into a Party

We all feel it: the growing stream of administrative tasks sapping our time, spirits and social lives. Admin Night represents a tiny, nerdy resistance.

By Chris Colin

Nov. 14, 2025 10:45 am ET

Share | Resize | 41 | Listen (2 min)



그림3 크리스콜린-어드민나이트 관련 기사 (출처: 월스트리트저널)

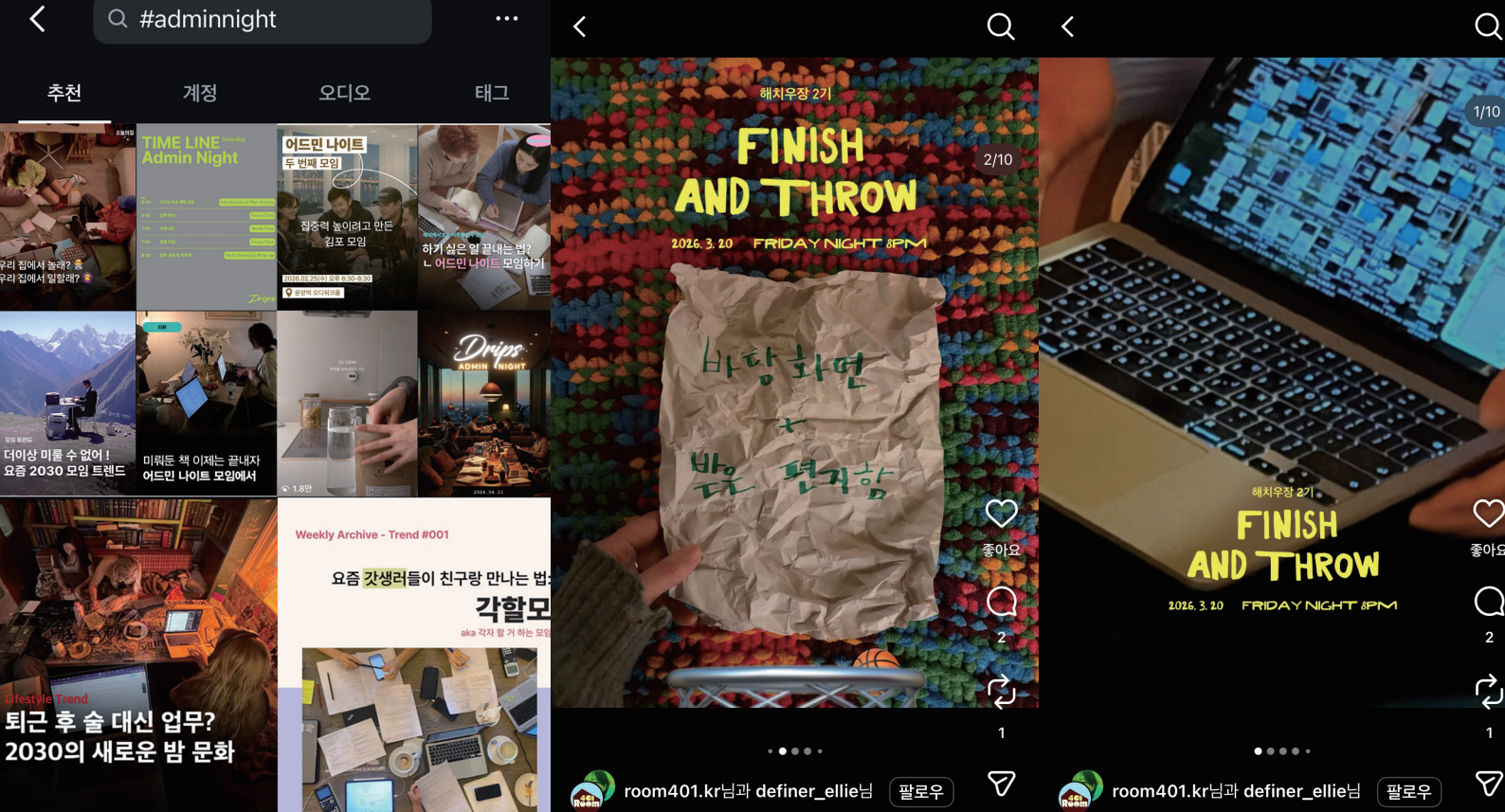


그림4 인스타그램 #Admin Night 검색

전문가들은 이 현상을 심리학의 ‘바디 더블링(Body Doubling)’ 개념으로 설명한다. 다른 사람과 같은 공간에 존재하는 것만으로도 집중력과 책임감이 높아져 실행력이 향상되는 전략이다. 원래는 ADHD 치료나 행동 전략에서 주로 언급되던 개념이지만, 최근에는 일반적인 생산성 향상 방식으로도 주목받고 있다. 많은 사람이 가장 어려워하는 것은 ‘지속’이 아니라 ‘시작’인데, 타인의 존재는 바로 그 시작의 문턱을 낮춰주는 역할을 한다.

실제 어드민 나이트 모임 참가자들은 “혼자 할 때보다 집중이 잘 된다”, “누군가 옆에 있다는 사실만으로도 이상하게 시작할 힘이 생긴다”는 반응을 보이기도 했다. 이는 같은 공간을 공유하는 데서 오는 적당한 긴장감과 위로가 동시에 작용하기 때문으로 풀이된다. 적극적인 개입이나 조언이 없어도, 서로 각자의 일을 하고 있다는 사실 자체가 일종의 동기 부여가 되는 셈이다. 해당 용어가 칼럼에 등장한 이후 이 문화는 틱톡, 인스타그램 등 소셜미디어를 통해 빠르게 퍼져 나갔다. 친구들과 카페나 집에 모여 편한 복장으로 노트북을 펼치고 각자 할 일을 하는 영상들이 공감을 얻으며 잇따

라 올라왔다. 일부 콘텐츠는 조회 수 1,000만회를 넘기도 했다.

어드민 나이트가 새로운 Z세대 트렌드로 떠오르자, 기업들도 이를 마케팅에 활용하기 시작했다. 대표적인 사례가 미국 세무 서비스 기업 TaxAct다. 이들은 ‘내셔널 어드민 나이트(National Admin Night)’라는 콘셉트를 내세워 소비자들이 밀린 세무 처리나 생활 업무를 한 번에 정리하도록 유도하는 캠페인을 전개했다. 단순한 광고 메시지를 넘어, ‘미루기 쉬운 일들을 함께 해결하는 시간’이라는 경험 자체를 브랜드와 연결시킨 것이다. 오프라인 공간에서도 유사한 시도가 이어지고 있다. 일부 호텔과 코워킹 스페이스는 ‘어드민 나이트’ 콘셉트를 차용해 일정 시간 동안 집중할 수 있는 환경을 제공하고, 간단한 음료나 스낵을 곁들인 패키지 프로그램을 운영하기도 한다. 기존의 파티나 네트워킹 이벤트와 달리, ‘조용히 각자 할 일을 하는 시간’ 자체를 상품화한 셈이다.



그림5 출처: 핀터레스트

어드민 나이트의 확산 배경에는 일의 효율 외에도 고물가와 인간관계에서 오는 과도한 피로감이 자리 잡고 있다는 분석이 나온다. 외식 한 번에도 적지 않은 비용이 드는 상황에서, 어드민 나이트는 별다른 지출 없이도 사람을 만나고 생산성까지 챙길 수 있는 ‘실속형 모임’으로 받아들여진다.

옷차림이나 분위기를 신경 쓸 필요도, 긴 대화를 이어 가야 한다는 부담도 없다. 그저 같은 공간에 모여 간단한 간식을 나누고, 정해진 시간 동안 각자의 일을 하면 그만이다. 친목이 목적이 아닌 만큼 관계에서 오는 피로는 줄이면서도, 타인의 존재가 주는 안정감은 유지할 수 있다는 점이 장점이 있다. 느슨하지만 완전히 단절되지 않는 관계, 요란하지 않지만 효율적인 교류를 선호하는 요즘 세대의 감각과 맞닿아 있다.

또 다른 매력은 지역 기반의 느슨한 연결에 있다. 현대인의 인간관계는 넓지만 멀다. 친한 친구가 있어도 생활권이 달라 쉽게 만나기 어렵고, 특별한 용건이 없으면 약속을 잡기도 쉽지 않다. 그런 점에서 어드민 나이트는 같은 생활권 안에서 비슷한 고민을 가진 이들이 부담 없이 모일 수 있는 접점을 만들어준다는 점에서 Z

세대에게 특히 매력적으로 다가온다. 온라인 중심 소통에 익숙해져 고립감을 호소하는 젊은 세대에게, 이러한 모임은 정서적 공백을 메워주는 장치로도 기능하는 것이다.

결국 어드민 나이트의 확산은 단순한 ‘할 일 함께 하기’ 이상의 의미를 지닌다. 이는 현 MZ세대가 추구하는 관계의 방식. 요란한 친목보다 목적 있는 만남을, 깊은 관계보다 조절 가능한 거리를 택하는 그들만의 방식이다. 소비 중심의 유흥 대신 자기 관리와 효율을 중시하는 Z세대식 사교의 한 단면이기도 하다.

함께 있지만 간섭하지 않고, 친하지 않아도 어색하지 않으며, 놀지 않아도 충분히 만족스러운 모임. 술잔 대신 노트북을 펼친 젊은 세대의 밤은 그렇게 새로운 관계의 문법을 써 내려가고 있다. 관계의 밀도보다 리듬을 중시하는 시대, 어드민 나이트는 그 변화를 가장 조용하게 보여주는 장면일지 모른다.