

Roosa-Maria Musse

Viestinnän monitieteiden kandidaatti, mediatutkimuksen maisteriopiskelija, Tampereen yliopisto

Mukbang-ilmio sosiaalisen median videoalustoilla

Mukbang eli syömislähetys on Etelä-Koreasta vuosina 2008–2009 liikkeelle lähtenyt internet-ilmio, jossa sisällöntuottajat syövät valtavia ruokamääriä yhdellä istunnolla kameransa edessä (Hong & Park 2017, 111; Yoon 2023, 255). Yksittäiset mukbang-videot saattavat kerätä jopa kymmeniä tai satoja miljoonia näyttökertoja Youtube-videoalustalla. Suomeen ilmiö ei ole vielä ainakaan tällä nimellä rantautunut muutoin kuin yksittäisinä ASMR-videoina (ks. esim. ASMR SP 2023) sekä lyhyemmän formaatin Tiktok-videoina. Kun ottaa huomioon *hallyu*-aallon eli eteläkorealaisen popkulttuurin jatkuvasti kasvavan suosion (Kerttula 2021; MTV Katsomo 2024), on mahdollista, että ilmiö yleistyy lähivuosina eri muodoissaan myös suomalaisten sisällöntuottajien keskuudessa.

Tarkastelen tässä katsauksessa mukbangia ensin sen yhteiskunnallisen taustan ja sitten sen moniaistillisuuden sekä sukupuolittuneen kehollisuuden näkökulmasta käyttäen hyödynni ajankohtaista tutkimuskirjallisuutta erityisesti mediatutkimuksen, kulttuurintutkimuksen ja yhteiskuntatutkimuksen kentiltä. Ilmiö on kerännyt paljon huomiota myös psykologian ja kansanterveyden näkökulmasta (ks. esim. Kang et al. 2020; Strand & Gustafsson 2020). Tässä katsauksessa tavoitteenani on



Kuva 1. Kuvakaappaus suosittuun eteläkorealaisen mukbangerin Youtube-videosta ([햄지] Hamzy, 2024).

painottaa ilmiön mediatutkimuksellista merkitystä ja kannustaa lukijoita tarkastelemaan mukbang-ilmiötä muun muassa sen kehollisten, sukupuolittuneiden ja sosiaalisten ulottuvuuksien kautta.

Mukbang (먹방) eli syömislähetys lyhyesti

Korealainen sana *mukbang* (먹방) on lyhenne sanasta *muknunbangsong* (먹는방송), joka karkeasti käännettynä tarkoittaa lähetystä, jossa ihmiset syövät, tai yksinkertaisemmin sanottuna syömislähetystä (Choe 2019, 173). Sanasta käytetään joskus myös muotoa *muk-bang* tai *meokbang* (Strand & Gustafsson 2020, 587). Mukbang-sisällön tekijöitä kutsutaan joko nimellä *Broadcast Jockey* (BJ) tai *mukbanger* (ks. esim. Anjani et al. 2020, 1; Hong & Park 2017, 111; Kircaburun et al. 2021, 1191). Nimensä mukaisesti mukbang-sisällöt koostuvat livelähetyksistä tai videoista, joissa sisällöntuottaja syö kameran edessä. Näytön toisella puolella katsoja saattaa itsekin syödä mukbangeria peilaten tai päinvastoin tukahduttaa omaa nälän tunnettaan asettumalla mielessään mukbangerin herkuttelevaan asemaan (Anjani et al. 2020, 3, 8; Nielsen & Bork Petersen 2021, 600–601).

Joillekin mukbang-sisällön kuluttajille pääroolissa ovat ASMR-aistiärsykkeiden (*Autonomous Sensory Meridian Response*) kaltaiset syömisestä tulevat äänet, joiden kuunteleminen itsessään on oma nautintonsa (Anjani et al. 2020, 7). ASMR-termillä viitataan yleisesti kahteen eri asiaan: kihelmöivältä tuntuvaan keholliseen reaktioon, joka syntyy erilaisista visuaalisista ja ääniärsykkeistä, sekä mediagenreen, jonka tarkoituksena on laukaista yleisössään tämä reaktio (Hartikainen 2023, 3–6). Mukbang-videoita, joissa ASMR-aistiärsykkeet ovat valokeilassa, kutsutaan kuvailevasti mukbang ASMR -videoiksi. Mukbang-videot yläkategoriana eivät kuitenkaan aina sisällä tarkoituksellisia ASMR-aistiärsykeitä, joskin jonkinlaisia syömisestä tulevia ääniä videoista löytyy lähes poikkeuksetta.

Mukbangin alatyypistä riippuen mukbanger syödessään joko juttelee yleisön kanssa tai edellä mainituissa syömisestä tulevia ääniä keskittyvissä mukbang ASMR -videoissa vain rouskuttaa, maiskuttaa, hörppii ja nielee (ks. esim. Anjani et al. 2020, 7; Nielsen & Bork Petersen 2021, 131–132). Juttelevia videoita katsellaan usein sosiaalisen kanssakäymisen nimissä, kun taas mukbang ASMR -videoiden keskiössä on yleisön aistikokemus (Anjani et al. 2020, 5–7).

Mukbangin juuret Etelä-Korean ruokakulttuurissa

Etelä-Koreassa vallitsee yhdessä syömisestä tuleva kulttuuri. On suorastaan perusoletus, että ruoka-aikaan kokoonnutaan perheen tai ystävien kesken yhteisen pöydän äärelle ja nautitaan monipuolisista lisukkeista riisin kanssa (Hong & Park 2017, 118). Tämä ruokakulttuuri on kuitenkin kohdannut haasteita muuttuvan yhteiskuntarakenteen myötä, kun yhden hengen taloudet lisääntyvät suhteessa muihin kotitalouskokoisiin myös Etelä-Koreassa. Yksinasumisen yleistymisen myötä myös ateriointi tapahtuu yhä useammin yksin (Choe 2019, 171, 174). Sosiaalisen vuorovaikutuksen vähenemisen lisäksi tämä tarkoittaa myös aterioiden yksinkertaistumista, sillä yksinasuvilla ei yleensä ole aikaa, energiaa tai edes osaamista perinteisten korealaisten lisukkeiden valmistamiseen (Hong & Park 2017, 118). Nämä tekijät yhdessä eteläkorealaisen suoratoistoalustan AfreecaTV:n (lyhenne sanoista *Any Free Casting TV*) valtavan suosion kanssa loivat 2000- ja 2010-lukujen vaihteessa hedelmällisen pohjan mukbang-ilmiön syntymiselle, ja ensimmäisiä mukbang-lähetyksiä alkoikin ilmestyä jo ennen vuosikymmenen vaihdetta (Hong & Park 2017, 111; Yoon 2023, 255).

AfreecaTV:n lähetyksen aikana katsojien on mahdollista lähettää suosikkistriimaajilleen rahallisia palkkioita, minkä kautta striimaajien on ollut mahdollista jopa elättää itsensä pelkkien lähetyksen avulla. Suoratoistoalusta ottaa näistä lahjoituksista kuitenkin merkittävän suuruuden välityspalkkion – tämä yhdessä striimaajiin usein kohdistuvan häiriköinnin kanssa on johtanut monien mukbangerien siirtymiseen pois AfreecaTV:stä (Yoon 2023, 258). Uutena mukbang-sisällön kultasampona toimii Youtube-videoalusta, jossa suosituimmat eteläkorealaiset mukbangerit kartuttavat säännöllisesti jopa kymmeniä tai satoja miljoonia näyttökertoja videoilleen (Yoon 2023, 256). Youtubessa sisällöntuottajien on mahdollista ansaita rahaa AfreecaTV:n lailla yksittäisten lahjoitusten kautta, minkä lisäksi kanavan tilaajien on mahdollista maksaa kanavan jäsenyydestä vastineeksi eksklusiivisesta sisällöstä. Youtube myös maksaa alkuperäisen sisällön tekijöille videoiden näyttökerroista, jos videoalusta näyttää mainoksia videota ennen, sen keskellä tai sen lopuksi. (YouTube Partner Program.)

Siirtyminen Youtubeen on todennäköisesti kiihdyttänyt mukbang-sisällön leviämistä paikalliselta tasolta globaaliksi trendiksi ja samalla tuonut mukanaan lisäulottuvuuksia mukbangin katsomisen motivaatioihin. Etelä-Koreassa mukbang-ilmion on arveltu samanaikaisesti paikkaavan yhtäältä ateriakumppaneiden puutteesta syntyvää sosiaalista aukkoa ja toisaalta monipuolisempien aterioiden kaipuuta. Muiden ihmisten kanssa saman pöydän ääressä syöminen korvataan syömällä näytön edessä ja keskustelemalla näppäimistön kautta (Anjani et al. 2020, 5; Choe 2019, 171–172; Hong & Park 2017, 118; Kircaburun et al. 2021, 1193), ja oman yksinkertaisen ruokavalion tylsyydestä pyritään selviytymään eläytymällä herkuttelevan mukbangerin nautintoihin (ns. *vicarious eating*) (Anjani et al. 2020, 7–8).

Myös kansainväliset mukbang-sisällön katsojat, joita eteläkorealainen ruokakulttuuri ei kosketa, kertovat saavansa mukbangerin kautta tyydytystä ruuista, joita itse eivät pysty syystä tai toisesta nauttimaan. Oli kyse sitten katsojan allergeeneista kuten merenelävistä tai jostain eksoottisesta tai kalliista ruuasta, joka katsojalle ei ole saatavilla tämän taloudellisen tilanteen vuoksi, mukbangerin syömiseen eläytyminen tuo katsojaa lähemmäs tätä muutoin tavoittamatonta nautintoa. Yhtä lailla laihduttajille tai uskonnollisista syistä paastoaville, kuten esimerkiksi muslimeille ramadanin aikaan, mukbang-lähetyksen katsominen voi auttaa selviämään omasta ruuan kaipuusta. (Anjani et al. 2020, 8.)

Mukbang ASMR ja medioidun syömisestä moniaistillisuus

Jos Youtubessa hakee mukbang-sisältöjä, törmää väijäämättä mukbang ASMR -videoihin. Näissä videoissa syömisestä ääniä korostetaan herkillä mikrofoneilla, jotka välittävät kuuntelijalle jokaisen puraisun, maiskutuksen ja nielaisun. Mukbang ASMR on mediailmionä hyvin omanlaatuinen, sillä se ei suoraan kuulu sen paremmin mukbangin kuin myöskään ASMR:n sateenvarjon alle, vaan kyse on näiden kahden mediatyyppin yhdistelmästä. (Nielsen & Bork Petersen 2021, 132.)

Mukbang ASMR käyttää ASMR-median tekniikoita luodakseen moniaistillisen kokemuksen, jossa yleisö ei vain näe ja kuule ruokaa – mukbanger saattaa esimerkiksi rapsuttaa rapeaksi paistetun ruuan pintaa haarukalla, jolloin yleisön on mahdollista suorastaan aistia ruoan tekstuuri kuin koskettaen (Nielsen & Bork Petersen 2021, 133). Tämä haptisuuden ulottuvuus yhdistää mukbang ASMR -sisältöä muuhun ASMR-sisältöön, jolle on tyypillistä parahaptisuus eli mediavälitteinen kosketuksen emulointi äänen kautta (Klausen 2019, 91–92, 99–100; ks. myös Turtiainen 2019, 30, 34–37). Poikkeuksellisen mukbang ASMR -sisällöstä tekee kuitenkin se, että sen esittämä toiminta, syöminen, tuo sisältöön uusia kehollisuuden ulottuvuuksia, joita



Kuva 2. Kuvakaappaus mukbang ASMR -videosta (Jane ASMR 제인 2024).

perinteisessä ASMR-sisällössä ei välttämättä ole. Syömiseen liittyy sen kulttuuristen ja sosiaalisten merkitysten lisäksi sen biologinen funktio eli energian saaminen ja kehon toiminnan ylläpitäminen.

Syövän kehon sukupuolittunut speaktaakkeli

Mukbangien katsojamäärät ovat suoraan yhteydessä ylensyöntiin – ylensyömistä eli yli kahden annoksen suuruisen aterioiden syömistä sisältävät videot keräävät suurimmat yleisöt (Kang et al. 2020, 2240). Suuret katsojamäärät eivät kuitenkaan suoraan tarkoita sisällön saavan aina positiivista vastaanottoa, vaan yleisön keskuudessa on ihailun lisäksi myös speaktaakkelin kauhistelua ja mukbangerin ahneuden halveksuntaa. Mukbang-ilmiö onkin aiheuttanut kohua valtavirtamediassa erityisesti kansanterveyden näkökulmasta: mukbangien on pelätty kannustavan katsojia ylensyöntiin (Kang et al. 2020, 2242–2244; Yoon 2023, 259–260). Huoli kansanterveydestä on äärimmillään johtanut mukbang-sisältöjen rajoittamiseen Kiinassa (Yoon 2023, 260). Mukbangereihin kohdistuva kauhistelu ei kuitenkaan jakaudu täysin tasan, vaan heidän kohteluunsa vaikuttavat merkittävästi niin sukupuoli kuin myös heidän kehonsa koko.

Vaikka mukbangerit ylensyövät sukupuolesta riippumatta, mukbangerien ulkonäössä ja syömistavoissa on usein sukupuolittuneita eroja. Miesoletetut mukbangerit ovat kooltaan vaihtelevampia, ja he ovat usein syödessään äänekkäämpiä ja sotkuisempia, minkä katsojat kokevat humoristisena ja toisaalta merkinä autenttisuudesta nautinnosta. Naisoletetut mukbangerit taas ovat lähes poikkeuksetta kauneusihanteiden mukaisesti hoikkia, ja heidän syömistapansa on hillityn rauhallinen. (Hong & Park 2017, 116–117.) Ylensyövien mukbangerien pienikokoisuus on ristiriidassa yleisen odotuksen kanssa, jonka mukaan syödyn ruuan energiamäärä on suorassa yhteydessä syöjän kehon kokoon. Hoikat mukbangerit aiheuttavat seuraajissaan paljon pohdintaa ja jopa kateutta siitä, kuinka he saavat pysyttyä solakassa kunnossa suurista annoksistaan huolimatta (Hong & Park 2017, 117; Kim 2021, 113; Strand & Gustafsson 2020, 599). Suurempikokoiset mukbangerit eivät myöskään vältty



Kuva 3. Kuvakaappaus suosituksen mukbangerin videosta (tzuyang쯔양 2024).

kehojensa kommentoinnista, päinvastoin: vähänkään suurikokoisemmat mukbangerit ovat jatkuvan kehonsa kokoon kohdistuvan kritiikin ja syylistämisen kohteena (Strand & Gustafsson 2020).

Tämä katsaus on toiminut yleiskuvana laajaan ja monimerkitykselliseen ilmiöön. Vaikka Suomeen mukbang-ilmiö ei olekaan kovin laajalti ehtinyt levitä, sen kautta on mahdollista keskustella esimerkiksi yksinasuvien ruokailutottumuksista ja yhdessä ruokailun merkityksestä – Tilastokeskuksen (2024) mukaan Suomessa yhden hengen taloudet kattavat lähes puolet kotitalouksista. Miten esimerkiksi paikallinen ruokakulttuuri vaikuttaa siihen, kaipaavatko yksinasuvat ruokailutilanteeseen mukaan sosiaalista kanssakäymistä?

Suomalaisen tutkimuksen kentällä on ylipäänsä aukko mukbangin ja ASMR:n kaltaisten moniaistillisten mediailmiöiden kohdalla. Riikka Turtiainen (2019) on tuonut ASMR-mediaa näkyviin siihen kuuluvan roolileikin ja mediavälitteisen koskettamisen näkökulmasta, mutta aihetta olisi mahdollista kehittää vielä pidemmälle: Mitä moniaistilliset mediailmiöt ylipäänsä kertovat tavastamme aistia maailmaa ympärillämme? Mikä rooli mediavälitteisellä koskettamisella eli parahaptisuudella on arjessamme erityisesti pandemian aiheuttaman eristäytymisen jälkeisessä ajassa? Näistä uniikeista ilmiöistä löytyy hedelmällisiä tutkimuskohteita audiovisuaalisuuden tutkimukselle.

Lähteet

Kaikki linkit tarkistettu 5.5.2025.

Tutkimusaineisto

ASMR SP (4.8.2023). ASMR SUOMI - SUSHI MUKBANG 🍴😋 (super tingly eating sounds). *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=5AvK5b6qHuE>.

Jane ASMR 제인 (12.5.2024). ASMR Edible iPhone Jelly Kohakuto Dice Candy 먹는 주사위 사탕 아이폰 젤리 먹방 Mukbang, Eating. *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=66YKri92zxs>.

tzuyang쯔양 (20.3.2024). 자카르타2탄)해산물 10kg 먹었더니 손님들이 몰려왔어요👏 크레이피쉬,던 지니스크랩 메뉴만 200개! 특이한 해산물 먹방. *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=RNYPAn51FtY>.

[햄지]Hamzy. (11.7.2024). Real Mukbang:) Korean Home Meal ☆ Stir-fried Pork, Soybean Paste Stew, Sausage. *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=cUrw-wys8wQ>.

Media-aineisto

MTV Katsomo (10.11.2024). Näin korealaisuuden aalto, hallyu, valtaa Suomea – eikä se ole mikään sattuma. Utustallenne. Saatavilla: <https://www.mtv.fi/lyhyet/1bc3546bb14e3a3510d1/video-nain-korealaisuuden-aalto-hallyu-valtaa-suomea-eika-se-ole-mikaan-sattuma>.

Kerttula, Anu (5.10.2021). Daebak! Korealaisen kulttuurin suosio nosti parikymmentä lainasanaa Oxfordin sanakirjaan. *Yle Uutiset*. Saatavilla: <https://yle.fi/a/3-12128671>.

Tilastokeskus (8.5.2024). Lähes puolet asuntokunnista asui kerrostalossa vuonna 2023 | Tilastokeskus. Saatavilla: <https://stat.fi/julkaisu/clm6angytjtmj0buh5dc1qupk>.

YouTube Partner Program: Eligibility, Benefits & Application. (ei pvm.) *Youtube.com*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/creators/partner-program/>.

Tutkimuskirjallisuus

Anjani, Laurensia; Mok, Terrance; Tang, Anthony; Oehlberg, Lora & Goh, Wooi Boon (2020) Why Do People Watch Others Eat Food? An Empirical Study on the Motivations and Practices of Mukbang Viewers. *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–13. <https://doi.org/10.1145/3313831.3376567>.

Choe, Hanwool (2019) Eating Together Multimodally: Collaborative Eating in Mukbang, a Korean Livestream of Eating. *Language in Society* 48(2), 171–208. <https://doi.org/10.1017/S0047404518001355>.

Hartikainen, Roosa-Maria (2023) Kuiskauksia, roolileikkiä ja digitaalista kosketusta: Kuvaileva kirjallisuuskatsaus YouTuben ASMR-ilmioistä. Kandidaatintutkielma. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202304264516>.

Hong, Seok-Kyeong & Park, Sojeong (2017) Internet mukbang (foodcasting) in South Korea. Teoksessa I. Eleá & L. Mikos (toim.) *Young & Creative: Digital Technologies Empowering Children in Everyday Life*. Nordicom, University of Gothenburg, 111–123. <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:norden.org:diva-11943>.

Kang, EunKyo; Lee, Jihye; Kim, Kyae Hyung & Yun, Young Ho (2020) The Popularity of Eating Broadcast: Content analysis of “mukbang” YouTube videos, media coverage, and the health impact of “mukbang” on public. *Health Informatics Journal* 26(3), 2237–2248. <https://doi.org/10.1177/1460458220901360>.

Kim, Yeran (2021) Eating as a Transgression: Multisensorial performativity in the carnal videos of mukbang (eating shows). *International Journal of Cultural Studies* 24(1), 107–122. <https://doi.org/10.1177/1367877920903435>.

Kircaburun, Kagan; Harris, Andrew; Calado, Filipa & Griffiths, Mark D. (2021) The Psychology of Mukbang Watching: A Scoping Review of the Academic and Non-academic Literature. *International Journal of Mental Health and Addiction* 19(4), 1190–1213. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00211-0>.

Klausen, Helle Breth (2019) Safe and Sound: What technologically-mediated ASMR is capable of through sound. *SoundEffects* 8(1), 87–103. <https://doaj.org/article/a0a60f802990476d8e78dafd2bf192ad>.

Nielsen, Louise Yung & Bork Petersen, Franziska (2021) Regarding the Mains of Others: The Spectacular Bodies of Mukbang Videos. *MedieKultur: Journal of Media and Communication Research* 37(71), 122–142. <https://doi.org/10.7146/mediekultur.v37i71.125685>.

Strand, Mattias & Gustafsson, Sanna Aila (2020) Mukbang and Disordered Eating: A Netnographic Analysis of Online Eating Broadcasts. *Culture, Medicine and Psychiatry* 44(4), 586–609. <https://doi.org/10.1007/s11013-020-09674-6>.

Turtiainen, Riikka (2019) Leikitäänkö kampaajaa? Digitaalinen koskettaminen ASMR-roolileikkivideoissa. *Lähikuva* 32(3), 26–45. <https://doi.org/10.23994/lk.87956>.

Yoon, Kyong (2023) Precarious Eating: Young Koreans’ Digital Practice of Mukbang. Teoksessa Youna Kim (toim.) *Introducing Korean Popular Culture*. Lontoo: Routledge, 254–263.