

SNS 이용시간에 따른 청소년의 우울 및 충동성 차이

이소영¹, 전해정^{2*}

¹한가람고등학교 상담실, ²연세대학교 아동가족학과

Differences in Depression and Impulsivity depending on Hours Spent on SNS among Korean Adolescents

Soyoung Lee¹, Hey Jung Jun^{2*}

¹Counseling Office, Hangaram Highschool

²Department of Child and Family Studies, Yonsei University

요약 본 연구는 청소년의 SNS(Social Network Service) 이용시간에 따른 우울 및 충동성의 차이에 대해 알아보려고 하였다. 이를 위하여 2013년 12월 27일부터 2014년 1월 3일까지 수집된 '2014년 청소년 전자기기 과몰입 실태와 예방방안' 연구 설문 중 서울지역 중·고등학생 1,008명의 데이터를 활용하였다. 이 중 SNS 이용시간 상위 33%(N=364)와 하위 33%(N=319)의 자료를 추출하여 두 집단을 구성하였고, 성별을 통제한 후 두 집단의 우울 및 충동성의 차이를 살펴보기 위하여 Mplus 7.31 프로그램을 사용해 최대우도법 추정을 적용한 구조방정식모형(SEM) 분석을 실시하였다. 분석 결과, SNS 이용시간에 따른 집단 간 우울 및 충동성 수준은 통계적으로 의미 있는 차이를 보였다. 즉 우울과 충동성에 성별이 미치는 영향력을 통제했을 때, 청소년의 우울 및 충동성 수준은 SNS 이용시간 하위집단 보다 SNS 이용시간 상위집단에서 더 높게 나타났다. 이것은 SNS 이용시간이 많을수록 청소년의 우울 및 충동성이 높아질 가능성이 있음을 의미한다.

Abstract The present study sought to identify the differences in levels of depression and impulsivity depending on hours on SNS among Korean adolescents. Data for this study was collected from the responses of 1,008 of middle and high school students in Seoul in 2014. The upper 33%(N=364) and the lower 33%(N=319) of students who reported to spend lots of time on SNS were extracted from the total data to constitute two groups for analysis. The sample was analyzed utilizing SEM to compare depression and impulsivity levels of the upper group with those of the lower group while controlling for gender. In conclusion, there was a significant difference in level of depression and impulsivity between the two groups. The upper group that spent more time on SNS displayed higher levels of depression and impulsivity. The result of this study means that the more time the adolescents spend on SNS the more likely the adolescents are to be depressed and impulsive.

Keywords : Adolescents, Depression, Impulsivity, SNS Use

1. 서론

심사 및 활동 등을 실시간으로 교류할 수 있는 관계 중심의 온라인 서비스 플랫폼이다[1].

1.1 연구의 필요성 및 목적

SNS(social networking service)란 자신을 표현하고 사람들 간 관계망을 구축하여 사회관계를 형성하며, 관

정보통신정책연구원(KISDI)이 발표한 'SNS 이용 현황 보고서(2013)'에 따르면 하루 평균 SNS 이용량은 73.2분이었으며, 음성통화(59.3분)와 문자이용(58.8분)

본 논문은 대전시교육청 연구과제로 수행되었음.

*Corresponding Author: Hey Jung Jun(Yonsei Univ.)

Tel: +82-2-2123-3154, E-mail: hjjun@yonsei.ac.kr.

Received April 27, 2015

Accepted November 6, 2015

Revised (1st October 19, 2015, 2nd November 2, 2015, 3rd November 6, 2015)

Published November 30, 2015

보다 더 많은 부분을 차지하고 있었다[2]. 이것은 스마트폰과 태블릿 pc의 보급이 활발해진 이후 스마트 미디어 사용자가 가장 많이 이용하는 서비스가 SNS임을 방증하고 있다.

세계적으로도 SNS의 대중적 인기는 상당히 증가하고 있다고 보고된다[3]. 현재 약 십억이 넘는 인구가 SNS를 이용하고 있으며 전문가들은 앞으로 더 많은 이용자를 기대하고 있다고 한다[4]. 스마트미디어의 확산이 현재도 진행되고 있는 점을 고려할 때 SNS의 꾸준한 이용증가를 짐작해볼 수 있는 것이다.

청소년들에게도 이러한 흐름이 예외는 아니다. SNS는 청소년에게 가장 인기 있는 인터넷 활동으로[5] 청소년의 약 70% 이상이 SNS를 이용하고 있다고 보고된다[6]. 이들은 SNS 활동을 통해 관심사 및 정보를 공유하고, 타인과 상호작용하며 관계를 구축하기도 하고, 욕구를 충족한다고 한다. 즉 청소년들에게 SNS는 자신을 표현하고, 관심과 관계를 확장하는 데 출구 역할을 하는 것이다[7]. 지난 십 년 간 SNS가 온라인 환경에서 대화 및 상호작용의 양상을 변화시켰다는 보고[4]는 이러한 청소년들의 온라인 상호작용 현실을 반영하고 있다.

SNS에서의 소통이 이렇게 지속적이고 활발한 가운데 과다한 이용으로 비롯되는 우려 또한 생각해볼 필요가 있다. SNS 이용은 웹 기반 서비스라는 점에서 인터넷 이용과 비슷한 맥락으로 여겨진다[6, 8]. Van den Eijnden 등[9]은 이런 온라인 기반 커뮤니케이션이 청소년들의 심리적 안녕을 직접적으로 감소시킨다는 결과를 제시하였다. 인터넷 이용이 폭넓고 많아질수록 심리적 문제와 관련성이 높다는 의견[10-11]과 SNS 온라인 활동이 정서문제와 유의미한 관계가 있다는 여러 보고들[4,12-16] 또한 SNS 이용과 청소년의 심리적 요인 간에 부정적 측면을 내포할 수 있음을 시사한다.

이러한 인터넷 과다이용과 관련해 많이 관찰되는 심리적 요인으로 우울과 충동성을 볼 수 있다[17]. 먼저 인터넷 사용과 우울에 관한 연구들에 따르면 인터넷의 과다 이용을 지속하는 청소년일수록 사회적 철회나 우울증과 같은 심리적 부작용을 보인다고 하였다[18-21]. SNS가 실질적으로 온라인 서비스 내의 활동이라는 점을 감안할 때 청소년들의 SNS 과다 이용 또한 우울과 관련이 있을 것으로 가정할 수 있다. Pantic 등[16]은 청소년이 페이스북이나 여타 소셜 플랫폼에 소비하는 시간과 우울 간에 유의미한 상관성이 있음을 보여 기존 인터넷 이용 연

구결과들을 지지하였다.

다음으로 인터넷 활동과 관련한 충동성 연구들도 인터넷 이용빈도가 높을수록 높은 충동성과 유의한 관계가 있음을 보고한다[22-27]. SNS 활동을 중독적 행동부류로 보고 충동성과의 관계를 살펴본 연구[28]에서도 SNS 이용이 높은 충동성과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이것은 온라인 문화와 기기를 받아들이는 것에 민감하고 수용적인 청소년들이 갖은 온라인 활동을 통해 심리적 문제를 경험할 수 있음을 짐작하게 한다.

하지만 현재 급격히 확산되는 SNS 이용 환경에 비해 청소년의 무분별한 SNS 이용 통제는 어려운 실정이다. Ji 등[29]은 청소년의 온라인 이용 남용을 보고하며, 인터넷, 특히 SNS 이용이 청소년의 삶과 분리될 수 없는 일부가 됨에 따라 안전한 온라인 환경이 제공될 필요가 있음을 언급하였다.

연구들을 미루어볼 때 적절한 개입 없이 지속되는 SNS 이용은 청소년의 부정적 심리 요인과의 뚜렷한 관련성을 예측하며, 고찰의 필요성을 시사한다. 이에 본 연구에서는, 인터넷 이용시간이 길고 접근 빈도가 높을수록 이용중독 경향성이 높다는 결과를 바탕으로[30] SNS 이용시간을 SNS 이용의 지표로 두고, SNS 이용시간과 청소년의 심리적 요인 중 우울 및 충동성 간의 관계를 탐색하고자 한다.

한편 청소년을 대상으로 하는 기존의 정서관련 연구들을 보면 미디어가 대체로 여학생의 우울에 더 큰 영향력을 갖는다고 언급하고 있다[31-33]. 윤재희[34]의 연구에서도 인터넷 중독 여성이 남성보다 더 높은 우울을 보인다고 하였고, 충동성 또한 높게 나타난다고 설명하였다. 그러나 김동일 등[35]의 연구에서는 남성이 여성에 비해 인터넷 중독의 우울에 대한 효과가 더 높게 나타났으며, 여성의 경우 충동성과 상관이 높은 것으로 보고되었다. 즉 성별에 따른 온라인 매체 이용과 정서적 변인 간의 관계는 대체로 일관성 있게 밝혀지지는 않고 있다. 그렇지만, 인터넷 과다이용과 관련해 성별이 관련 변수로 꾸준히 언급되는 점을 바탕으로 성별을 통제변인으로 설정하고, SNS 이용시간에 따른 청소년의 우울 및 충동성 차이를 구조방정식모형 분석을 통해 살펴보고자 한다.

1.2 연구가설

이와 같은 연구의 필요성에 의해 설정한 연구가설은 다음과 같다.

- 연구가설 1) 청소년의 SNS 이용시간에 따라 우울에 차이가 있을 것이다.
 연구가설 2) 청소년의 SNS 이용시간에 따라 충동성에 차이가 있을 것이다.

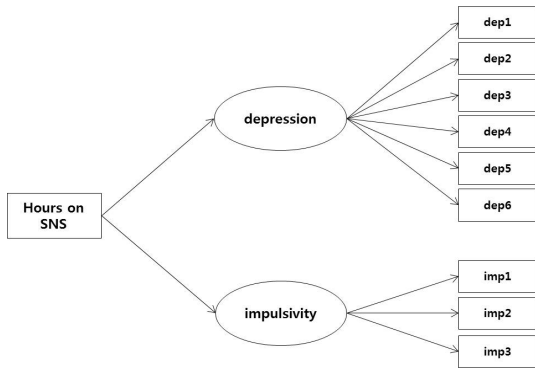


Fig. 1. Research Model

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 2014년 대전광역시 교육청에서 실시한 ‘청소년 전자기기 과몰입 실태와 예방방안’에 관한 연구를 위해 2013년 12월 27일부터 2014년 1월 3일까지 수집된 서울지역 학생 1008명(남학생: 685명, 여학생: 322명)의 설문 자료를 활용하였다. 수집된 데이터에서 SNS 이용시간에 따른 집단 간 청소년의 우울 및 충동성의 차이를 알아보기 위하여 SNS 이용시간의 양을 기준으로 이용시간 상위 33%(364명)와 하위 33%(319명), 총 683명의 자료를 추출하였다[Table 1].

Table 1. Age and gender distribution of subjects (N=683)

		Upper group N(%)	Lower group N(%)
Gender	boy	207(56.9)	260(81.5)
	girl	157(43.1)	58(18.2)
Age (years)	13-under14	5(1.4)	4(1.3)
	14-under15	54(14.8)	75(23.5)
	15-under16	52(14.3)	35(11.0)
	16-under17	43(11.8)	45(14.1)
	17-under18	133(36.5)	87(27.3)
	18-under19	71(19.5)	68(21.3)
	19-under20	2(0.5)	0(0)

2.2 측정변인

2.2.1 SNS 이용시간

SNS 이용시간은 SNS 활동에 참여하는 하루 평균 시간을 주중과 주말 모두 분단위로 조사하였다. 그 후 주중 이용시간을 평일 일수만큼 5배로 연산하고 주말 이용시간은 주말 일수만큼 2배로 연산하여 평일과 주말 시간을 합산한 후, 7로 나누어 최종 SNS 이용시간으로 처리하였다. 그리하여 데이터에 적용된 SNS 이용시간의 범위는 0분~1440분이었다. 본 연구에서는 SNS 이용시간과 우울 및 충동성의 관계를 알아본 후 SNS 이용시간에 따라 우울과 충동성이 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위하여 SNS 이용시간이 많은 상위 33%집단과 이용시간이 적은 하위 33%집단을 선택하였다. 이 때 상위 33% 집단의 하루 평균 SNS 이용시간 범위는 60분~1440분이었고, 하위 33%집단의 이용시간은 0~22.7분 사이에 분포되어 있었다.

2.2.2 우울

우울은 한국청소년정책연구원에서 개발한 청소년의 우울을 측정하는 6개 문항을 사용하였다. 문항에는 흥미와 관심부족, 이유 없는 외로움, 슬픔, 자살충동, 불안 등이 포함되며 5점 척도로 구성되었다. 본 연구에서는 응답의 집중경향을 방지하기 위해 3점에 해당하는 ‘보통이다’를 삭제하고, 1점 ‘전혀 그러지 않다’에서 4점 ‘매우 그렇다’까지 4점 척도로 변환하여 사용하였다. 가능한 우울의 점수 범위는 6~24점이며, 점수가 높을수록 우울한 경향이 있음을 의미한다. 문항에 대한 내적 합치도 계수 Cronbach's α 는 .858이다[Table 2].

2.2.3 충동성

충동성 문항은 한국정보화진흥원에서 2011년도에 개발한 청소년용 인터넷 중독 공존병리 척도 8문항 중 3문항을 사용하였다. 평가방식은 자기보고식 평정 척도로 1점 ‘전혀 그러지 않다’에서 4점 ‘매우 그렇다’까지 Likert 식 척도로 되어 있으며 가능한 점수 범위는 3~12점으로, 점수가 높을수록 충동적인 성향을 보인다고 설명할 수 있다. 문항에 대한 내적 합치도 계수 Cronbach's α 는 .661이다[Table 2].

Table 2. Items of depression and impulsivity

Variable	Items
Depression	1. I'm not interested in anything.
	2. I'm so worried about everything.
	3. Sometimes I'm very anxious without any reasons.
	4. Sometimes I'm so lonely without any reasons.
	5. Sometimes I'm so sad and feel down without any reasons.
	6. Sometimes I don't want to live without any reasons.
Impulsivity	1. I have to do something to want immediately, or I am likely to be mad.
	2. Sometimes regretted, I say something thoughtlessly.
	3. I cannot concentrate on anything because my attention is distracted easily.

2.3 자료 분석

본 연구는 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 연구변인의 기술통계 및 상관분석을 실시한 후, 청소년의 SNS 이용시간에 따른 집단 간 우울 및 충동성 수준의 차이 검증을 위하여 Mplus 7.31 프로그램을 사용하여 최대우도법(Maximum likelihood) 추정을 적용한 구조방정식모형(SEM)분석을 실시하였다. 구조방정식모형에는 성별이 통제변인으로 함께 투입되었다.

3. 연구결과

3.1 측정 변인들의 일반적 경향

본 연구에 활용된 서울지역 중고생들의 응답자료 중 SNS 이용시간 상위 33%집단과 하위 33%집단을 추출하였으며, 변인들의 일반적 경향은 다음과 같다[Table 3]. 상위집단의 평균연령은 16.29세였으며, 하위집단의 평균연령은 16.08세였다. 또 하루 평균 SNS 이용시간은 상위집단의 경우 166.38분이었고, 이용시간 하위집단의 경우 7.56분으로 나타났다.

Table 3. Age, hours on SNS between two groups

	Upper group (N=364) M(SD)	Lower group (N=319) M(SD)
Age	16.29(1.41)	16.08(1.52)
Hours on SNS per day (min)	166.38(181.53)	7.56(7.97)

3.2 모형검증

연구모형에서 설정한 바와 같이 SNS 이용시간에 따

른 청소년의 우울 및 충동성의 차이를 검증하기에 앞서 먼저 측정모형인 우울과 충동성의 타당도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였으며, 그 결과는 [표 4]에 제시되어 있다.

Table 4. Results for measurement models

Latent variable	Path	B	S.E	p	β
Depression	→Depression 1	1.00	.00	-	.41
	→Depression 2	1.80	.19	.00	.59
	→Depression 3	2.71	.26	.00	.84
	→Depression 4	2.87	.27	.00	.87
	→Depression 5	2.87	.27	.00	.87
	→Depression 6	1.89	.19	.00	.66
Impulsivity	→Impulsivity1	1.00	.00	.00	.52
	→Impulsivity2	1.24	.12	.00	.65
	→Impulsivity3	1.40	.14	.00	.74

[표 5]에 제시된 바와 같이 측정모형의 적합도는 TLI(Tucker-Lewis Index) .929, CFI (Comparative Fit Index) .949, RMSEA (Root- Mean Square Error of Approximation) .086, SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) .040으로 적절한 수준의 적합도를 나타내었다. 또한 잠재변수로부터 각 측정변수들로의 경로(요인부하량)가 모두 유의미한 것으로 나타나 측정변수들이 잠재변수를 잘 반영하고 있는 것으로 나타났다.

다음으로 선행 연구들에 대한 고찰을 통하여 설정된 ([그림 1]) SNS 이용시간과 우울 및 충동성의 관계구조를 구조방정식 모형을 통해 검증하였다.

Table 5. Model fit index for the final model

χ^2	d.f.	p	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
174.039	40	.001	.927	.946	.071	.038

먼저 연구모형의 적합도는 [표 5]에 제시된 바와 같이 TLI=.927, CFI=.946, RMSEA=.071, SRMR=.038로서 양호한 것으로 나타났다. 다음으로 구조방정식의 표준경로계수(β)를 살펴보면, [그림 2] 및 [표 6]에 제시된 바와 같이 SNS 이용시간에 따른 우울의 차이, 즉 SNS 이용시간이 우울에 미치는 영향의 표준경로계수(β)는 .10이고 유의성은 .05 미만 수준에서 유의하게 나타났다. 즉, 성별이 통제된 상태에서 SNS 이용시간 상위집단의 우울은 하위집단 보다 더 높게 나타났다.

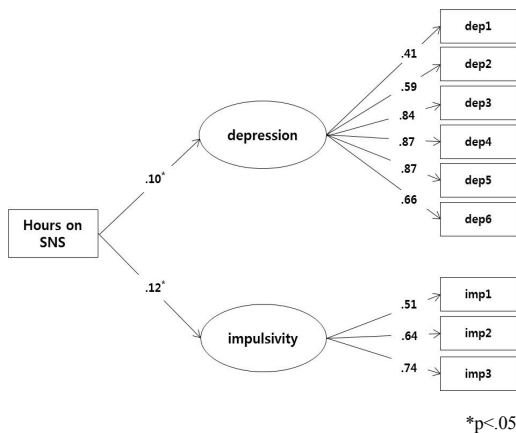


Fig. 2. Structural equation model

한편 SNS 이용시간에 따른 충동성의 차이, 즉 SNS 이용시간이 충동성에 미치는 영향의 표준경로계수(β)는 .12이고 유의성은 .05 미만 수준에서 유의하게 나타났다. 즉 성별이 통제된 상태에서 SNS 이용시간 상위집단의 충동성이 하위집단보다 더 높게 나타났다.

Table 6. Path coefficients of final research models

Path	B	S.E	C.R	p	β
Hours on SNS → Depression	.06	.03	2.27	.02	.10
Hours on SNS → Impulsivity	.11	.04	2.46	.01	.12

4. 논의

본 연구에서는 청소년을 대상으로 SNS 이용시간에 따른 우울 및 충동성의 차이를 알아보았다. 이를 위해 SNS 이용시간 상위집단과 하위집단의 우울 수준 차이를

비교하였고, 그 결과 이용시간이 많은 집단의 우울이 유의미하게 높게 나타났다. 이는 SNS 이용이 우울과 관련이 있다는 기존 연구결과를 지지한다[16, 32, 36]. 무엇보다 인터넷 기반 매체 이용에 있어 청소년의 우울과 관련성이 높다고 제시된 성별[37]의 영향력을 통제하였음에도 의미 있는 결과를 보여 SNS 이용시간이 청소년의 우울과 높은 관련성이 있음을 알 수 있었다.

SNS 접촉이 우울과 밀접한 관계를 보이는 결과에는 우선 이용자의 상대적 열등감 또는 박탈감을 생각해볼 수 있다. 자기 자신과 자신의 삶보다는 온라인에서 보이는 소셜 친구들의 모습에 집중하여 비교적 낮은 자존감과 우울감을 보인다는 결과가 있다[32]. 전시적인 모습들이 나열된 SNS에서 타인들의 행복한 모습, 외모, 성취, 관계 등을 자신과 비교해 자신을 상대적으로 낮게 평가하고 자기 모습을 비하하며 상대적 우울감을 가진다는 것이다[38].

이는 비합리적 신념과도 연결되어 왜곡된 인지가 우울의 요인이 된다는 Beck[39]의 이론과도 상통한다. Ciarrochi[40] 또한 비합리적 신념의 하위변인인 자기비하가 우울을 예언한다고 하였다. 따라서 SNS를 이용하며 가지는 편향된 시각은 우울과 관련된다고 볼 수 있고, 이용시간이 많아질수록 더 높은 부정적 정서가 촉발될 수 있다.

다른 측면에서 살펴보면 우울성향을 지닌 개인들이 새로운 자극과 경험을 충족하기 위하여 SNS를 이용하고, 잦은 SNS 상의 활동에서 오히려 우울감이 강화되는 경험을 할 수도 있다. Young과 Rogers[21]는 인터넷 중독자의 54%가 우울증 경력을 지니고 있다고 보고하였고, Davis[41] 역시 개인의 우울이 병리적 인터넷 사용에 선행한다고 하였다. 현실에서의 우울을 피하고자 온라인이라는 공간에 집중하는 것이 과도한 인터넷 사용으로 이어진다고 보는 것이다[42-43]. 기질적으로 예민하고 우울감이 높은 성향의 사람들은 개인적, 사회적 욕구를 보상받고자 온라인 이용이 많아질 수 있으나[43-44] 온라인에서조차 지속적으로 고립감과 박탈감을 느끼게 되면, 오히려 우울감이 증폭됨을 생각해 볼 수 있다.

SNS라는 도구 특성이 제공하는 측면도 고려해볼 수 있다. SNS는 소속과 유대를 형성하는 온라인 공간을 한다. 그 공간에서 친밀감을 바탕으로 다양한 사람들과 정보나 생각, 감정을 공유하는 과정 중에 감정전이가 발생할 수 있다. 즉, SNS를 통해 우울과 같은 부정적 감

정의 전염이 일어날 수 있는 것이다. 글로벌 소셜미디어인 페이스북의 데이터 분석가 Kramer는 페이스북에 게시되는 누군가의 글의 내용이 다른 사용자의 감정에 영향을 미침을 확인했다고 보고한 바 있다[45]. 한 사용자가 우울한 글의 내용을 게시하면 그(녀)의 친구들의 게시글에서도 얼마간 우울한 내용들이 발견된다는 것이다. 동조가 높은 청소년들은 이용 빈도가 많아지고, 특정 환경에 몰입되면 이러한 경향이 더욱 강화될 수 있다.

반면 본 연구 결과와 위배되는 연구들도 있다. Banjanin 등[4]은 고등학생의 SNS 활동 시간이 우울과 관련이 없고 오히려 유대를 강화할 수 있다고 보고하며, SNS 상의 활동내용에 따라 정서에 미치는 영향이 달라질 수 있다고 설명한다. 이것은 정보공유, 오락, 친밀형성 등 광범위하게 활용될 수 있는 SNS의 여러 특성에 대해 청소년의 선택적 이용이 유익할 수 있음을 보여준다. 여기에 도움이 될 SNS 이용지식이나 윤리적 기준과 같은 가이드 마련[46]도 생각해볼 수 있다. 한편, Jelenchick 등[6]은 SNS 이용과 대학생(평균연령 18.9세)의 우울 간에 관련이 없다고 보고하였다. 성인의 SNS 이용과 우울과의 관계를 살펴본 오윤경[47]의 연구에서도 사용자와 비사용자 간 우울 수준의 차이가 유의미하지 않았다. Moreno 등[48] 역시 SNS 상의 활동이 오히려 우울을 이해받고 부정적 감정을 표현할 수 있는 도구가 된다고 보고하였다. 이런 결과들은 온라인 매체 활용이 긍정적으로 적절하게 잘 이루어지고 있음을 보여준다. 그러나 본 연구의 대상인 청소년 집단에서 이러한 SNS의 긍정적 기능이 작용하지 않은 것은 온라인 매체 활용에 개인의 정서적, 인지적 성숙의 발달 차이가 반영된 결과로 유추해볼 수 있다[6, 16]. 이는 청소년의 SNS 이용에 발달 시기 및 개인의 특성에 맞는 적절한 개입이 이루어진다면 SNS가 긍정적 도구로써 활용 가능하다는 것을 시사하기도 한다.

또 다른 변인으로 고려된 충동성 또한 SNS 이용시간이 많은 집단에서 유의미하게 더 높게 나타났다. 이것은 SNS 사용이 청소년의 충동성과 상관이 있다는 기존의 연구들을 지지하는 결과이다[49]. 또한 과도한 온라인 이용이 충동성과 유의한 관계가 있다는 연구들과도 맥을 같이한다[19,23-24,26-27,41,50-51].

흥미로운 것은 통제변인으로 투입된 성별이 충동성과 의미 있는 관련성을 나타내지 않은 점이다. 즉 SNS 이용에서, 남녀 학생 간의 충동성 차이는 크게 보이지 않았

다. 이것은 SNS가 커뮤니티 중심의 온라인 서비스라는 점에서 생각해볼 수 있다. 한 예로, 인터넷 게임과 같은 온라인 이용 항목은 남학생의 이용 비율이 대체로 높으며 남학생이 더 높은 충동성을 보인다는 보고를 찾아볼 수 있었다[8]. 그러나 SNS 이용은 주로 사람들 간의 소통, 정보교환 등 상호작용 활동을 위해 행해지며 여기에서 성별로 인한 충동성은 의미 있는 요소로 보기 어렵다고 판단된다. 또 다른 이유로 인터넷 이용에서 성차가 급격히 줄어들고 있다는 점[52]을 생각해 볼 수 있다. Kraut 등[18]의 연구와 Subrahmanyam 등[53]의 연구에서는 여자 청소년들에게 온라인 상호작용이 좀 더 보편적이긴 하나 전반적 인터넷 사용에서 성별의 차이는 감소하고 있다고 보고하였다. SNS 이용에 있어 성별과 충동성 간의 관련성을 보이지 않고, SNS 이용과 충동성 간에 직접적으로 유의미한 결과를 보인 본 연구는 이러한 설명들을 지지하고 있다.

SNS 이용시간이 충동성과 유의미한 관계를 보인 것에 대해 Young[25]의 인터넷 중독에 관한 보고를 기반으로 설명할 수 있다. Young은 인터넷 중독이 충동조절 장애의 일종이라고 하였으며, 그 이유 중 하나를 인터넷의 특징을 나타내는 'ACE'로 설명하였다. 인터넷은 접근성(Accessibility), 통제감(Control), 흥미(Excitement)라는 특성 때문에 이용자로 하여금 이용의 중단을 어렵게 한다는 것이다.

SNS 이용 또한 같은 특성으로 이해해 볼 수 있다. SNS 이용 접근 가능성(Accessibility)은 그 어떤 다른 매체보다 높다. 스마트 기기를 통해 손바닥 위에서 새로운 세상에 끊임없이 접속할 수 있다. 이동하면서 혹은 다른 타인들과 시간을 보내는 중에도 온라인이라는 공간의 접촉은 지속가능하다. 이렇게 높은 접근성을 지닌 매체 특성으로 인하여 사용자의 이용욕구는 촉진되고, 통제감(Control)은 상실될 수 있다. 그리고 이러한 이용행태가 반복되면 욕구에 대한 충동적인 심리 기제가 형성될 수 있다. Cao 등[54]은 통제되지 않는 온라인 이용 환경에서 충동성이 증가한다고 하였다. 청소년들이 이런 환경에 지속적으로 노출되면 인내심이나 자제력을 상실하고 충동성이 높아질 수 있는 것이다.

아울러 SNS는 하나의 화면 안에서 서비스 참여자들끼리 상호 네트워크를 통하여 즐기는 서비스이며, 다양한 탐닉적 즐거움들을 제공한다[55-56]. 흥미와 재미를 추구하며 빠른 흐름의 감각을 선호하는 청소년[57]에게

이러한 SNS는 유희의 욕구를 충족해주는 좋은 도구가 된다. 그러나 즉각적인 반응과 즐거움(Excitement)이 특징인 온라인 문화에 익숙해지는 것은 조절 사고의 단순화와 충동적 성향을 부추길 수 있다.

또 다른 이유로 SNS가 조성하는 즉각적이며 지속적인 형태의 소통 특성[46]을 생각해볼 수 있다. 온라인을 공유하고 있는 상대에게 무계획적, 반사적 요구 및 응답 반응이 가능하고, 상호작용은 빠르게 진행되며, 이것은 사·공간에 방해받지 않고 꾸준히 이어진다. 기존 연구에서도 인스턴트 메시징이나 채팅이 충동적 인터넷 사용과 관련한다고 하였다[9]. 즉 온라인 기반 매체특성으로 충동적 소통 구조가 형성되고, 이것은 나아가 개인의 충동적인 사고수준과 심리 특성으로도 연결 가능하다고 볼 수 있다.

역으로 개인의 높은 충동성이 SNS 이용을 촉진시키는 측면도 고찰해볼 수 있다. Kormas 등[58]은 인터넷의 즉각적인 반응특성으로 충동적 행동이 나타난다고 보는 견해도 있지만, 개인의 충동성에 기인해 인터넷을 과다 이용한다고 보았다. Choi 등[59]도 새로움을 추구하고 충동적 성향이 있는 경우 낮은 도파인 활성화를 보이고, 과도한 인터넷 이용에 빠질 수 있다고 하였다. 충동성이 높은 사람들은 신중한 사고 없이 즉각적 욕구 충족 행동에 더욱 각성되어 있어 중독경향을 보이고, SNS에 소비하는 시간이 많다는 설명도 있다[28]. 따라서 자기 통제력이 낮고 충동 조절에 취약한 개인은 실시간, 즉각적 반응의 온라인 활동에 과몰입 할 수 있다. 사용자 특징과 도구 특징의 연합으로 사용자 개인의 특징이 더욱 분명하게 발현될 수 있는 것이다. 특히 물리적으로 충동조절이 미약하고 만족 지연이 어려운 청소년기 특징[57]과 이러한 도구의 결합은 충동성을 더욱 촉진시키고 온라인 서비스 이용을 증가시키는 순환적 구조를 야기한다고 짐작해볼 수 있다.

본 연구에서 도출된 결과와 선행연구들을 통하여 현재 급속도로 증가하고 있는 청소년의 SNS 이용이 우울과 충동성 등 부정적 정서와 관련하는 것을 확인하였다. 스마트미디어 도구가 지속적으로 개발, 발전되는 상황임을 고려할 때 현재 청소년들의 소통수단 및 문화로 자리잡은 SNS 이용에 대한 제재는 쉽지 않다. 그러나 부정적인 요소와 관련해 SNS의 역기능 측면을 살펴본 연구 결과를 바탕으로 긍정적 방향으로의 개입의 필요성을 제기한다. 또 변인 간 일방향적인 영향력을 탐색하였지만 유

의미한 결과를 제시하였고, 향후 변인들 간의 역방향 혹은 순환적 영향의 고찰연구에 토대를 마련하였다는 데 의의를 둔다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서는 SNS 이용시간에 따른 청소년의 우울 및 충동성의 차이를 알아보았다. 청소년의 우울과 충동성에 영향을 미칠 것이라 가정된 성별의 영향력을 통제하여도 SNS 이용시간이 많을수록 청소년의 우울 및 충동성이 유의하게 높은 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 기초로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 대전교육청에서 진행한 연구 프로젝트 자료의 일부를 이용함으로써 우울 및 충동성을 좀 더 구체적이고 정확하게 측정할 수 있는 모든 문항을 포함하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 각 심리적 영역에 대해 세밀한 평가가 이루어질 수 있는 도구를 사용한 연구가 진행되어야 할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 SNS 이용시간이 부정적 심리 요인에 미치는 영향력을 그룹 간 차이 비교를 통하여 탐색해보았다. 그러나 역으로 심리적 요인을 SNS 과다 이용의 독립변인으로 설정하여 역방향의 영향력을 알아본다면, 변인들 간의 방향성 혹은 순환적 특징까지 더 면밀히 살펴볼 수 있을 것이다. 나아가 매체이용의 부정적 일면의 개입에 보다 효과적인 실행방안을 제안할 수 있을 것이다.

셋째, 수집된 자료는 자기보고식 응답이었다. 응답자들은 모두 청소년이었는데, 시기 특성 상 동조나 또래 압력으로 인한 거짓 응답이 있을 수 있고, 사회적으로 보여지는 자신에 대해 의식하는 ‘사회적 기대 효과’를 배제할 수 없다. 자료 조사에 있어 개인의 정보나 응답 환경이 좀 더 보호받을 수 있는 수집과정을 거친다면 보다 질 높은 자료로 연구를 진행할 수 있을 것이다.

References

- [1] T. Kelsey, *Social Networking Space: From Facebook to Twitter and everything in between*. Apress, New York, 2010.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4302-2597-3>

- [2] Korean Information Society and Development Institute. *The current status of SNS use*. 2013.
- [3] M. D. Griffiths, "Facebook Addiction: Concerns, Criticism, and Recommendations-A Response to Andreassen and Colleagues", *Psychological Report*, 110(2), pp. 518-520. 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2466/01.07.18.PR0.110.2.518-520>
- [4] N. Banjanin, N. Banjanin, I. Dimitrijevic, I. Pantic, Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior, *Computers in Human Behavior*, 43, pp. 308-312, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.013>
- [5] V. J. Rideout, U. G. Foehr, D. F. Roberts, *Generation M2: Media in the lives of 8 to 18years olds*. Menlo Park, CA : Henry J. Kaiser Family Foundation, 2010.
- [6] L. A. Jelenchick, J. C. Eickhoff, M. A. Moreno, "Facebook Depression? Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents", *Journal of Adolescent Health*, 52(1), pp.128 - 130, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>
- [7] C. Harris, S. Montague, R. Parsons, "Relationship between social skill, problem behaviors and exposure to social networking sites amongst adolescents", In *Proceedings 19th Triennial Congress of the IEA*, 9, p. 14, 2015.
- [8] D. J. Kuss, M. D. Griffith, "Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, pp. 3528-3552. 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- [9] R. J. J. M. van den Eijnden, G. J. Meerkerk, A. A. Vermulst, R. Spijkerman, R. C. M. E. Engels, "Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study", *Developmental Psychology*, 44(3), pp. 655-665, 2008.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.655>
- [10] E. Dalbudak, C. Evren, M. Topcu, S. Aldemir, K. S. Coskun, M. Bozkurt, B. Evren, M. Canbal, "Relationship of Internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students", *Psychiatry Research*, 210, pp. 1086-1091, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.014>
- [11] S. Mazhari, "Association between problematic internet use and impulse control disorders among Iranian university students", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, pp. 270-273, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2011.0548>
- [12] S. Stieger, C. Burger, "Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction", *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 13(6), pp. 681-688, 2010.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0426>
- [13] A. L. Gonzales, J. T. Hancock, "Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem", *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 14(1 - 2), pp. 79-83, 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
- [14] Z. H. Zhang, L. S. Yang, J. H. Hao,, F. Huang, X. J. Zhang, Y. H. Sun, "Relationship of childhood physical abuse and internet addiction disorder in adolescence: The mediating role of self-esteem", *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*, 33(1), pp. 50-53, 2012.
- [15] M. Z. Yao, J. He, D. M. Ko, K. Pang, "The influence of personality, parental behaviors, and self-esteem on Internet addiction: A study of Chinese college students", *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 17(2), pp. 104-110, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0710>
- [16] I. Pantic, A. Damjanovic, J. Todorovic, D. Topalovic, D. Bojovic-Jovic, S. Ristic, S. Pantic, "Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint", *Psychiatra Danubina*, 24(1), pp. 90 - 93, 2012.
- [17] H. J. Lee, "The effect of Adolescent Internet Addiction on School Adjustment: Focusing on effect of mediators, depression and impulsivity", *Forum for Youth Culture*, 23, pp. 143-171, 2009.
- [18] R. Kraut, M. Patterdon, V. Lundmark, S. Kiesler, T. Mukopadhyay, W. Scherlis, "Internet paradox: A social technology and reduces social involvement and psychological well-being?", *American Psychologist*, 53(9), pp. 1017-1031, 1998
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- [19] P. Mitchell, "Internet addiction: Genuine diagnosis or not?", *The Lancet*, 335(9204), pp. 632. 2000.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)72500-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(05)72500-9)
- [20] M. M. Ohayon, S. C. Hong, "Prevalence of major depression disorder in the general population of South Korea", *Journal of Psychiatric Research*, 40(1), pp. 30-36, 2006.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2005.02.003>
- [21] K. S. Young, R. C. Rogers, "The relationship between depression and Internet addiction", *CyberPsychology & Behavior*, 1, pp. 25-28, 1998.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- [22] M. H. Orzack, "Recognition and Treatment of Computer Addiction", *Directions in Psychiatry*, 19, Special Report, 1999.
- [23] N. A. Shapira, T. D. Goldsmith, P. E. Keck, U. M. Khosla, S. L. McElroy, "Psychiatric features of individuals with problematic internet use", *Journal of Affective Disorders*, 5(7), pp. 267-272, 2000.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)
- [24] T. Treuer, Z. Fabian, J. Furedi, "Internet addiction associated with features of impulse control disorder: Is it a real psychiatric disorder?", *Journal of Affective Disorders*, 66(2), pp. 283, 2001.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00261-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00261-5)
- [25] K. S. Young, "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder", *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3), pp. 237-244, 1996.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- [26] F. Cao, L. Su, T. Liu, X. Gao, "The relationship between impulsivity and internet addiction in a sample of chinese adolescent", *Journal of the Association of European Psychiatrists*, 22(7), pp. 466-471, 2007.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004>
- [27] H. W. Lee, J. S. Choi, Y. C. Shin, J. Y. Lee, H. Y.

- Jung, J. S. Kwon, "Impulsivity in internet addiction: a comparison with pathological gambling", *Cyberpsychology, Behavior, and SocialNetworking*, 15, pp. 373-377, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0063>
- [28] A. M. S. Wu, V. I. Cheung, L. Ku, E. P. W. Hung, "Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users", *Journal of Behavior Addiction*, 2(3), pp. 160-166. 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1556/JBA.2.2013.006>
- [29] Y. Ji, G. J. Wang, Q. Zhang, Z. H. Zhu, "Online social networking behaviors among Chinese younger and older adolescent: The influences of age, gender, personality, and attachment styles", *Computers in Human Behavior*, 41, pp. 393-402, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.08.011>
- [30] S. An, "Study on the addictive usage of the internet", Unpublished masters thesis, Yonsei University, Seoul, 2000.
- [31] Y. Amichai-Hamberger, E. Ben-Artzi, "Loneliness and internet use", *Computers in Human Behavior*, 19(1), pp. 71-80, 2003.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00014-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6)
- [32] J. Corey, B. Neira, B. L. Barber, "Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood", *Australian Journal of Psychology*, 66(1), pp. 56-64, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/ajpy.12034>
- [33] D. Williams, "The Impact of Time Online: Social Capital and Cyber balkanization", *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), pp. 398-406, 2007.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9939>
- [34] J. H. Yoon, "Internet addiction and its relation to depression, impulsiveness, sensation seeking tendency, and social relationship", Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul, 1998.
- [35] D. I. Kim, Y. H. Lee, M. C. Kang, Y. J. Chung, "A Multi-Level eta analysis on the relations between mental health problems and internet addiction", *Korea Journal of Counseling*, 14(1), pp. 285-303, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.1.201302.285>
- [36] K. G. Giota, G. Kleftras, "The role of personality and depression in problematic use of social networking sites in Greece", *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(3), article 6, 2013.
- [37] U. Wolfradt, J. Doll, "Motives of adolescents to use the Internet as a function of personality traits, personal and social factors", *Journal of Educational Computing Research*, 24(1), pp. 13-27, 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2190/ANPM-LN97-AUT2-D2EJ>
- [38] G. S. O'Keeffe, K. Clarke-Pearson, "The impact of social media on children, adolescents, and families", *Pediatrics*, 127(4), pp. 799-805, 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- [39] A. T. Beck, *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
- [40] J. Ciarrochi, "Relationship between dysfunctional beliefs and positive and negative indices of well-being: A critical evaluation of the Common Beliefs Survey-III", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, pp. 163-176, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/b:jore.0000047306.55720.4e>
- [41] R. A. Davis, "A cognitive-behavioral model of pathological internet use", *Computers in Human Behavior*, 17(2), pp. 187-195, 2001.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- [42] K. S. Young, "Internet addiction: Evaluation and treatment", *Student British Medical Journal*, 7, pp. 351-352. 1999.
- [43] S. Y. Park, "The Relationship between Adolescent Depression and SNS Addiction Proneness : Mediated by self-regulation", The Graduate School of Education Hanyang University, 2014.
- [44] H. Petrie, D. Gunn, "Internet "addiction": The effects of sex, age, depression and introversion", *British psychological society London conference*, 15, 1998.
- [45] A. D. I. Kramer, "The spread of emotion via Facebook", *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, pp. 767-770, ACM, 2012
- [46] S. Lee, "Analyzing negatives SNS behaviors of elementary and middle school students in Korea", *Computers in Human Behavior*, 43, pp. 15-27
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.014>
- [47] Y. K. Oh, "A study on the influence of SNS addiction tendency on loneliness, depression, interpersonal relationship and social support", Unpublished master's thesis, The Graduate School of Korea Counseling University, 2012.
- [48] M. A. Moreno, L. A. Jelenchick, K. G. Egan, E. Cox, H. Young, K. E. Gannon, T. Becker, "Feeling bad on Facebook: Depression disclosure by college students on a Social Networking Site", *Depression and Anxiety*, 28(6), pp. 447-455, 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/da.20805>
- [49] C. M. Keum, "Research into Smartphone addiction proneness and mental health problem for middle and high school student at Korea", Unpublished master's thesis, Seoul National University, 2013.
- [50] K. W. Beard, E. M. Wolf, 19 "Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction", *CyberPsychology and Behavior*, 4(5), pp. 573-585, 2001.
- [51] F. Cao, L. Su, "Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features", *Child care, Health and Development*, 33(3), pp. 275-281, 2007.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x>
- [52] E. B. Weiser, "Gender differences in Internet use patterns and Internet application preferences: A two-sample comparison", *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), pp. 167-178, 2000.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/109493100316012>
- [53] K. Subrahmanyam, R. E. Kraut, P. M. Greenfield, E. F. Gross, "The impact of home computer use on children's activities and development", *The future of Children*, 10(2), pp. 123-144, 2000.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/1602692>
- [54] F. Cao, L. Su, T. Q. Liu, X. Gao, "the relationship between impulsivity and internet addiction in a sample of chinese adolescents", *European Psychiatry*, 22(7), pp.

466-471, 2007.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004>

- [55] C. Mathwick, N. Malhotra, E. Rigdon, "Experiential Value: Conceptualization measurement and application in the catalog and internet shopping environment", *Journal of Retailing*, 77(1), pp. 39-56, 2001.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0022-4359\(00\)00045-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-4359(00)00045-2)
- [56] H. van der Heidjden, "User acceptance of Hedonic Information Systems", *MIS Quarterly*, 8(4), pp. 695-704, 2004.
- [57] D. Romer, A. L. Duckworth, S. Sznitman, S. Park, "Can Adolescents Learn Self-control? Delay of Gratification in the Development of Control over Risk Taking", *Prevention Science*, 11(3), pp. 319-330, 2010.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11121-010-0171-8>
- [58] G. Kormas, E. Critselis, M. Janikian, D. Kafetzis, A. Tsitsika, "Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study", *BMC Public Health*. 11(1), p. 595, 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-11-595>
- [59] J. S. Choi, S. M. Park, M. S. Roh, J. Y. Lee, C. B. Park, J. Y. Hwang, A. R. Gwak, H. Y. Jung, "Dysfunctional inhibitory control and impulsivity in Internet addiction", *Psychiatry Research*, 215(2), pp. 424 - 428, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2013.12.001>

전혜정(Hey Jung Jun)

[정회원]



- 1993년 2월 : 연세대학교 대학원 아동학과 (이학석사)
- 2001년 8월 : University of Wisconsin-Madison (철학박사)
- 2002년 3월 ~ 2006년 2월 : 호서대학교 노인복지학과 교수
- 2006년 3월 ~ 현재 : 연세대학교 아동가족학 교수

<관심분야>

생산적 노화, 노년기 가족관계, 노년기 정신건강

이소영(Soyoung Lee)

[정회원]



- 2014년 8월 : 연세대학교 대학원 가족상담(문학석사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한가람고등학교 상담사

<관심분야>

부모자녀관계, 애착, 긍정심리