

# 대학생들의 생활스트레스와 우울의 관계에서 소셜네트워크의 사회적 지지의 완충효과와 성별 차이

전 신 현\*

## 초 록

이 연구는 대학생들의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향을 알아보고 그 영향을 완충할 수 있는 사회적 지지의 역할을 알아봄에 있어서 소셜네트워크상의 사회적 지지가 갖는 완충효과를 살펴보고자 했다. 이 연구에서 주목하고 있는 것은 그와 같은 소셜네트워크상의 사회적 지지의 완충작용이 남자 대학생에서보다는 여자대학생에게서 더 클 것이라는 가설을 검증하고자 하는 것이었다. 수도권 남녀 대학생 316명을 대상으로 분석한 연구결과는 본 연구의 가설을 지지했다. 즉 대학생들의 생활스트레스는 남녀 모두에서 우울을 유발하는 것으로 나타났고, 비록 소셜네트워크상의 사회적 지지가 그 자체로는 독립적으로 우울을 설명하지는 못했지만 생활스트레스와 소셜네트워크상의 사회적 지지가 우울에 미치는 상호작용효과는 본 연구의 예측대로 여자대학생에게서 유의미한 것으로 나타나, 그 완충효과가 여자대학생에게서 클 것이라는 가설을 지지했다.

주제어 : 생활스트레스, 우울, 사회적 지지, 소셜네트워크 서비스, 성별차이

\* 고려사이버대학교 청소년학과 교수, junshin@cyberkorea.ac.kr

## I. 서 론

사회경제위기와 함께 요즘 대학생들은 등록금 등 학비문제, 졸업 후 취업문제 등으로 겪는 고통이 그 어느 때보다도 높다. 또한 발달단계적으로 보아도 부모에게 의존하여 수동적이었던 고등학교때까지의 시기와는 달리 대학생 시기는 부모로부터의 심적 독립과 함께 대학생활이라는 환경의 변화 등으로 주위 사람들과의 관계와 같은 일상생활 및 앞으로의 진로, 취업고민 등으로 스트레스를 경험하게 된다. 이와 같은 생활상에서 겪는 스트레스는 신체적으로나 정신적으로 문제를 일으킬 수 있으며, 그 중 우울은 가장 보편적인 반응으로서 여러 가지 문제를 일으킬 수 있다(Aldwin, 1994; 이은희, 2004).

따라서 그 스트레스원을 극복하거나 그 부정적 영향력을 완화하기 위한 노력이 필요한데, 기존 연구에서 강조되어 왔던 것이 사회적 지지나 개인의 대처능력과 같은 보호요인들이다. 그 중에서도 사회환경적 요인의 역할은 중요하여 주위 사람들로부터 얻는 정서적, 물질적, 정보적 지지와 같은 사회적 지지는 대학생들의 스트레스 극복에 중요한 요인이 된다(Cohen & Wills, 1985; Hefner & Eisenberg, 2009). 즉 스트레스의 우울에 미치는 영향력은 사회적 지지에 의해 완충될 수 있다는 것이다. 그런데 그와 같은 사회적 지지는 인터넷시대의 도래로 말미암아 이제 부모나 가족성원, 주위 친지 등 오프라인의 구성원들에게서 뿐만 아니라 온라인에서도 가능하게 되었다. 더욱이 트위터나 페이스북과 같은 소셜네트워크 서비스와 같은 소셜미디어의 등장은 가까운 친지에서부터 서로 모르는 사람들과의 교류와 소통으로 말미암은 확대된 네트워크로 사회적 지지의 새로운 원천이 되고 있다(Ellison, Steinfield & Lampe, 2007; Kim & Lee, 2011). 국내에서 최근에 소셜미디어가 정서적 웰빙에 미치는 영향과 같은 연구가 있기는 했지만(금희조, 2011), 그럼에도 아직까지는 국내외적으로 스트레스의 부정적 영향에 대한 소셜네트워크 서비스가 갖는 사회적 지지의 완충효과에 대한 연구는 없었다.

이에 이 연구에서는 대학생들의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향을 살펴봄에 있어 소셜네트워크가 갖는 사회적 지지의 완충효과를 알아보고자 한다. 그런데 이 분야에 기존 연구자들은 스트레스의 정도와 그 대처방식에 남녀가 다르다는 점에 관심을 가졌듯이(Aneshensel, 1992), 이 연구에서는 생활스트레스의 우울에 대한 영향에 있어 소셜네트워크의 사회적 지지의 완충효과가 남녀 대상자에 따라 다를 것이라는 성별

차이에 주목한다. 여기서는 그 성별 차이에 대한 이론적, 경험적 근거를 바탕으로 소셜네트워크의 사회적 지지는 남성보다는 여성에게서 스트레스의 부정적 효과를 완충할 것이라는 연구가설을 제시한 후 수도권에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 경험 연구를 통해 살펴보고자 한다. 이처럼 이 연구는 대학생들의 스트레스를 어떻게 해결할 수 있을지, 이에 소셜네트워크 서비스의 역할은 무엇인지를 경험 연구를 통해 알아봄으로써 그 활용도를 모색해 보고, 그것이 남녀에 따라 차이가 있어 남자보다는 여자에게 더 유용할지를 살펴보고자 하는 것에 주목하고 있다.

## II. 이론적 논의

### 1. 생활스트레스와 우울 그리고 사회적 지지

청소년의 우울의 원인은 여러 가지가 있지만 그 중에서도 생활스트레스는 우울과 밀접한 관계가 있다고 주장된다(Aldwin, 1994; 박경, 2004; 이은희, 2004; 추상엽, 임성문, 2010). 보통 스트레스 연구에서는 우울과 같은 정신건강의 사회적 원인으로 급작스러운 부정적 생활사건(실직, 이혼, 사별 등) 등을 다루지만(Pearlin, 1989; Turner, Wheaton & Lloyd, 1995), 청소년들의 경우는 성인과 달리 생활사건을 경험할 가능성은 상대적으로 낮아 청소년이나 대학생 대상의 연구에서는 일상생활에서 경험할 수 있는 생활스트레스가 그 원인으로 언급된다. 대학생의 생활스트레스는 학업과 취업 등의 장래문제 이외에 가족구성원이나 친구, 이성과의 관계에서 오는 일상적인 스트레스를 말한다. 생활스트레스는 대학생들에게 신체적 혹은 정신적 병리를 낳지만 그 중에서도 우울은 가장 일반적인 스트레스의 반응이다.

그런데 생활스트레스로 인해 누구나 우울을 경험하지는 않는다. 그것은 생활스트레스에 대한 대처능력이나 혹은 보호요인이 개인별로 다르기 때문이다. 그동안의 연구에서는 개인대처요인으로 통상 문제중심대처(스트레스원이나 문제 자체를 변화하거나 해결하려는 노력)와 정서중심대처(정서적 문제를 감소하거나 관리하는 노력)로 구분하여 그것이 스트레스를 얼마나 줄이고 극복할 수 있을지의 개인능력을 다루어왔고

(Lazarus & Folkman, 1984), 한편 보호요인이라고 하여 개인자원으로 자긍심과 같은 내적 요인을, 그리고 사회자원요인으로는 사회적 지지와 같은 주위 환경요인을 강조하여 왔다(Pearlin, 1989).

그 중 사회학자들은 사회적 지지의 영향력을 강조하여 왔는데, 사회적 지지란 한 개인이 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원을 말하는 것으로(Cohen & Hoberman, 1983), 즉 사회적 지지가 높은 사람들은 생활사건이나 생활스트레스를 겪는 경우라 할지라도 주위로부터의 자원을 통해 그 부정적 영향력을 극복할 수 있다고 보았다. 사회적 지지는 정서적 지지, 정보적 지지, 도구적 지지, 평가적 지지로 구분되기도 하는데, 정서적 지지는 정서적 공감이나 호의, 사랑 등의 표현으로 편안함을 주는 것, 정보적 지지는 문제해결에 도움을 주는 정보와 충고를 제공하는 것, 도구적 지지는 문제해결에 필요한 도구나 물질, 재원을 주는 것, 평가적 지지는 타인에게 비춰진 자신의 모습을 보게 하여 스스로 평가할 수 있도록 하는 것을 말한다.

사회적 지지는 개인이 사회에 속해 있는 가족, 친구, 이웃의 조직의 크기나 연결망 등의 구조적 측면이 있기도 하지만 개인이 주관적으로 인지한 사회적 지지의 측면도 있는데, 기존의 연구에 의하면 주관적 사회적 지지의 인지가 실제의 사회적 지지보다 정신건강에 보다 중요하다고 한다(Turner & Turner, 1999). 기존 연구들에서는 대학생들의 사회적 지지는 정신건강과 밀접한 관계가 있어 그것이 부족할 때에는 우울 등의 정신건강의 문제를 겪는다고 하여(Brown, Brady, Lent, Wolfert & Hall, 1987; Hefner & Eisenberg, 2009), 사회적 지지가 개인의 생활사건이나 일상긴장, 생활스트레스 등 스트레스원과 관계없이 정신건강에 이로운 독립적인 주효과를 갖는다는 것을 제시한다(Thoits, 1985). 그런데 사회적 지지는 주 독립효과이외에도 생활사건이나 생활스트레스의 부정적 영향을 완충하는 완충효과의 역할을 갖는다. 즉 사회적 지지는 그 자체가 우울 등의 정신건강에 직접적 영향을 가져 사회적 지지가 높은 사람이 우울을 덜 경험하기도 하지만, 기존의 많은 연구결과에서는 사회적 지지가 그러한 부정적 사건과 스트레스가 우울에 미치는 영향을 완충한다는 것을 제시하며, 특히 이때 객관적 지지보다는 주관적으로 인지한 사회적 지지가 중요하다고 한다(Cohen & Wills, 1985; Lin, Woefel & Light, 1985; Jackson, 1992; Wright, Botticello & Aneshensel, 2005).

## 2. 인터넷, 소셜미디어와 사회적 지지

인터넷사용이 대학생에 미치는 영향은 크다. 초기에는 인터넷사용이 일상생활을 대체하게 되어 사회참여의 활동이 줄어들고 주위 사람들과의 관계가 소원해지고 외로움과 우울을 겪는 등 그것이 부정적일 수 있다는 의견이 제시되기도 했지만(Kraut et al., 1998; Nie, Hillygus & Erbring, 2002), 인터넷사용으로 기존의 관계를 맺는 사람과 자주 연락을 취하여 그 관계를 보완해주는 것과 동시에 새로운 사람들과 관계를 맺어 대인관계의 유대와 사회적 지지감, 사회자본을 늘릴 수 있다는 주장이 설득력을 얻고 있다(Shah, Kwak & Hollbert, 2001; McKenna, Green & Gleason, 2002; Best & Krueger, 2006). 실제로 국내연구에서도 서진완과 박희봉(2003)은 인터넷이용이 사회자본을 증가시킨다는 결과를 제시했으며, 사회적 지지와 관련해서 박유진과 김재휘(2005)는 인터넷커뮤니티의 이용이 사회적 지지감을 형성하여 자아존중감을 고양시킨다는 결과를 제시했고, 손해영, 심홍진과 황유선(2011)도 인터넷커뮤니티의 사회적 지지가 커뮤니티소속감과 개인의 자아탄력성을 증가시켜 스트레스 감소에 영향을 준다는 결과를 제시했다.

그런데 최근 소셜미디어 SNS의 등장으로 사회구성원들은 네트워크를 통해 서로 관계를 맺고 소통을 통해 사회적 지지를 더욱 증진시킬 수 있게 되었다. 기존의 인터넷 사용은 교류이외에 정보검색과 오락 등 기능적 측면이 강했지만 소셜미디어는 기존의 관계를 유지, 강화하고 네트워크를 통해 새로운 관계를 형성하는 것에 중점을 두어 사회자본을 보다 증진시킬 수 있게 되었기 때문이다(Ellison et al., 2007; 최영, 박성현, 2011). 최근 연구는 소셜미디어와 사회자본의 형성에 관심을 가져 아직 소셜네트워크에서의 사회적 지지에 대한 경험연구는 구체적으로 이루어지지 않았지만 소셜네트워크는 이용자에게 사회적 지지를 제공할 수 있는 주요 원천이 된다고 볼 수 있다.

그런데 소셜미디어의 유형에 따라 사회적 지지의 형성은 다를 수 있다. 인터넷 사회자본 연구에서는 Putnam(2000)의 논의에 따라 사회자본 혹은 네트워크 유형을 결속형과 교량형으로 구분한다. 결속형은 가족이나 친한 친구들 사이의 강한 유대를 특징으로 하지만, 교량형은 보다 확대된 네트워크를 기반으로 새로운 사람들과의 약한 유대를 기반으로 하는 사회자본 네트워크이다. 전자가 폐쇄적이지만 정서적 교환을 중시한다면, 후자는 보다 개방적이고 정보의 교환을 중시한다고 구분지을 수 있다.

그런데 소셜미디어 SNS는 그 유형에 따라 결속형과 교량형 사회자본의 형성이 다를 수 있다. 예를 들어 페이스북 등의 소셜미디어를 통해서는 가까운 친지와 유대를 더욱 유지, 강화할 수 있는 반면, 블로그나 트위터 등의 확장된 네트워크를 통해서는 다양한 사람들과의 정보추구와 사회이슈에의 참여 등이 가능하다(심홍진, 황유선, 2010).

사회적 지지가 정서적 지지 뿐만 아니라 정보적 지지를 포함하는 것이기 때문에 소셜미디어는 결속형이건 교량형이건 사회적 지지에 공헌할 수 있다. 그러나 소셜미디어에 따라 사회자본의 특성이 다르다면 그것은 사회적 지지에도 영향을 줄 수 있다. 최윤정, 황하성과 손승혜의 연구(2011)에서는 마이크로블로그 이용자 중 결속형 이용자는 사회자본을 형성하지 못했지만 교량형 이용자는 신뢰나 참여, 주위로부터 도움을 받는 등의 사회자본을 형성했다는 결과를 제시했다. 하지만 금희조(2011)의 연구에서는 소셜미디어가 결속형 사회자본을 증가시켜 정신건강을 증진하는 데에 이롭지만, 블로그와 같은 교량형의 이용의 경우는 '다함께 홀로'의 정서를 형성케함으로 행복감을 줄일 수 있음을 지적했다. 소셜미디어와 사회적 지지에 관한 보다 직접적인 연구로 최근 Kim과 Lee의 연구(2011)에서는 페이스북의 사용은 청소년의 주관적 안녕감에 영향을 미치며 그것은 페이스북의 친구들이 사회적 지지를 제공하기 때문이라고 주장했는데, 페이스북의 사용빈도가 비록 사회적 지지에 의해 매개되지는 않았지만 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 결과를 제시했다. 이처럼 소셜미디어는 페이스북, 블로그, 트위터에 따라 그 이용이 사회적 지지나 개인의 정신건강에 미치는 영향은 다를 수 있지만, 대체로 정신건강에 중요하다고 볼 수 있다.

### 3. 성별에 따른 사회적 지지와 완충효과의 차이

스트레스와 사회적 지지, 정신건강의 영역에서는 성관련 주제가 주요 관심의 대상이 된다. 기존 연구들에서는 남성보다는 여성이 생활스트레스에 더욱 노출되어 있으며, 따라서 우울 등의 경험도 여성에게서 더 높다는 결과가 지배적이다(Aneshensel, 1992). 그런데 스트레스의 대처에 있어서도 남녀간에 차이가 있다는 것이 언급되고 있다(Ptacek, Smith & Dodge, 1994). 남자들은 스트레스의 문제에 보다 능동적이고 직접적으로 대처하고, 주위에 의존하지 않아 스트레스에 대해 주위의 사회적 지지를

통해 극복할 가능성은 낮으며, 또 남성들은 주위와 친밀한 관계를 형성하지 않기 때문에 그들로부터 지지를 받는다고 그 경험을 완충할 가능성은 낮지만, 여성은 스트레스시 사회적 지지에 더 의존하는 경향이 있다는 것이다. 사회적 지지가 우울이나 정신건강에 미치는 영향에서도 차이가 있어 그 영향이 남성에게서보다 여성에게 더 크다는 연구결과가 있다(Kendler, Myers & Prescott, 2005).

사회적 지지는 정신건강에 직접적으로 중요할 뿐만 아니라 그것이 생활사건이나 스트레스의 영향을 완충한다는 면에 있어서도 그 완충효과는 남녀별로 다를 수 있다. 기존의 연구에서 보면 여성이 이혼이나 경제 등의 고통과 스트레스를 받을시 부모, 형제나 주위의 지지와 도움은 큰 위안이 된다는 것을 제시한다(Turner & Marino, 1994; Umberson, Chen, House, Hopkins & Slaten, 1996; 성정현, 1998). 국내 연구에서 전신현(2007)은 이혼이 우울에 미치는 영향에 있어서 남자의 경우보다 여성의 경우 사회적 지지가 더 완충효과를 갖는다는 것을 제시했다. 그러나 박은옥(2011)의 최근 연구에서는 사회적 지지의 완충효과보다는 그 직접적 효과를 다루긴 했지만 성인대상 연구에서 사회적 지지가 우울에 미치는 영향이 남녀별로 큰 차이가 없음을 제시했다.

인터넷사용이나 소셜미디어의 활용을 통한 사회적 지지감 혹은 그 완충효과에 대한 성별 차이의 연구는 거의 찾아볼 수 없다. 다만 인터넷사용에서 남녀에 차이는 있는 연구가 있는데, 예컨대 이선주, 김귀애와 홍창희(2011)는 중고등학생 대상의 연구에서 남자의 경우 게임 등의 사용비율이 높고 자극추구의 동기로 인터넷을 사용하지 않지만, 여학생은 남학생보다 대인관계 교류와 상호작용의 동기가 높다는 결과를 발표했다. 아울러 심홍진, 김용찬, 손혜영과 임지영(2011)에서도 10대부터 20, 30대를 대상으로 한 연구에서 남성들은 트위터와 같은 소셜미디어를 주로 업무나 정보교환을 목적으로 사용하지만, 여성은 사회적 관계 등의 커뮤니케이션 도구로 의미를 부여한다는 결과를 제시했다. 이러한 연구들을 보면 여성은 남성과 비교해 볼 때 소셜미디어를 인간 관계나 교류, 소통의 목적으로 더 사용하게 되며, 그러한 이유로 그 이용으로부터 사회적 지지감을 더 경험할 뿐만 아니라 일상에서의 생활스트레스로부터 오는 부정적 영향을 소셜미디어를 통해 극복하고 완충할 가능성이 높다고 할 수 있다.

### Ⅲ. 연구가설과 연구방법

#### 1. 연구가설

이 연구에서는 앞서 논의한 바와 같이 대학생들의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에 있어 소셜네트워크 서비스가 갖는 사회적 지지의 완충효과를 살펴보고자 한다. 더욱이 이 연구에서는 사회적 지지의 완충효과가 남녀 대상자에 따라 다를 것이라는 연구가설을 제시하여 그것을 검증하려고 한다.

이 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 제시한다. 우선 기존의 연구결과들에 따라 대학생들의 생활스트레스는 종속변인인 우울에 영향을 미칠 것이라고 예측한다.

가설 1: 생활스트레스가 높을수록 우울을 더 경험할 것이다.

본 연구에서는 소셜미디어를 서비스유형에 따라 블로그, 마이크로블로그, 그리고 소셜네트워킹으로 크게 셋으로 나누기로 하는데, 블로그는 포털사이트에서 제공하는 블로그로 다양한 콘텐츠를 포스팅할 수 있는 것을 말하고, 마이크로블로그는 트위터나 미투데이 등으로 간단한 내용을 실시간으로 포스팅하면서 대화하듯 사용하는 것을, 그리고 소셜네트워킹은 페이스북이나 싸이월드, 마이스페이스처럼 이용자간의 네트워크 교류와 콘텐츠 공유 등의 서비스를 특징으로 하는 것이다. 그런데 기존 연구에 근거해 볼 때 블로그, 마이크로블로그, 소셜네트워킹 세 유형 간에는 결속형 혹은 교량형의 사회자본에서 차이가 있다는 점에서(심홍진, 황유선, 2010) 사회적 지지에서도 차이가 있을 것이라고 예측한다.

가설 2: 소셜미디어의 서비스 유형에 따라 사회적 지지에는 차이가 있을 것이다.

이와 같은 소셜네트워크 서비스에서의 사회적 지지는 생활스트레스가 우울에 미치는 부정적 영향력을 어느 정도 완충할 것이라고 예측한다. 즉 생활스트레스와 소셜네트워크의 사회적 지지는 우울에 대해 상호작용효과를 가질 것이며, 생활스트레스를 겪는 대학생이 소셜네트워크상에 사회적 지지가 낮을 때는 우울을 경험할 것이지만, 그러한 대학생이라 하더라도 소셜네트워크상에 사회적 지지가 높다고 인식하는 경우 우울을 덜 경험할 것이라고 볼 수 있다.

가설 3: 생활스트레스와 소셜미디어상의 사회적 지지는 우울에 상호작용효과를 가질 것이다.

마지막으로 본 연구에서는 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에 있어서의 소셜네트워크상의 사회적 지지의 완충효과가 남녀 대상자에 따라 다를 것이라고 예측한다. 즉 소셜네트워크상의 사회적 지지의 완충효과는 남자대학생에게는 약하게 작용할 것이고, 여자대학생에게서 보다 크게 작용할 것이라고 본다. 즉 생활스트레스와 소셜미디어상의 사회적 지지가 우울에 미치는 상호작용효과는 남자대학생보다 여자대학생에서 더 유의미하게 나타날 것이다.

가설 4: 생활스트레스와 소셜미디어상의 사회적 지지가 우울에 미치는 상호작용효과는 남자대학생보다 여자대학생에서 더 유의미하게 나타날 것이다.

## 2. 연구방법

이 연구에서는 대학에 재학중인 남녀대학생을 대상으로 온라인에서 설문조사를 실시하였다. 조사는 2011년 6월 14일부터 22일까지 실시하였으며, 조사는 수도권 대학의 각 게시판에 설문지를 직접 올리고 또한 소셜네트워크 서비스상에 설문을 의뢰하는 방법을 실시하였다. 조사 응답자는 총 344명이었는데 불성실한 응답 등 적합하지 않은 응답을 제외하고 본 연구에서는 최종적으로 316명의 응답자료를 사용하기로 한다. 조사대상자의 전공영역은 인문계 81명(25.6%), 사회/경상계 97명(30.6%), 자연/이공계 122명(38.6%), 예체능계 16명(5.1%)이었다.

본 연구에서 독립변인으로 생활스트레스는 전경구와 동료들(2000)이 개발한 대학생용 생활스트레스를 사용하기로 하는데, 이는 가족과의 관계(6문항), 친구관계(5문항), 이성관계(6문항), 교수와의 관계(6문항)에서의 스트레스와 학업문제(7문항), 경제문제(7문항), 장래문제(8문항), 그리고 가치관문제(5문항) 등 총 여덟 가지 하위영역에서의 50문항을 사용하여 지난 일년간에 얼마나 경험했는지를 5점 척도로 질문하였다( $\alpha=.948$ )

조절변인으로 소셜네트워크상의 사회적 지지는 Cohen과 Hoberman(1983)이 개발한 Interpersonal Support Evaluation List(ISEL)의 대학생용 척도를 바탕으로 하고

Williams가 소셜미디어 네트워크상에 사회자본을 측정하기 위한 문항들을 접목시켜 “나는 SNS사용 중에 나에게 믿을만한 충고를 해줄 사람이 적어도 한 명은 있다” 등의 20문항을 사용하였고 5점 척도에 응답하도록 하였다(alpha=.965).

종속변인인 우울은 우울징후척도로 CES-D(Radloff, 1977)를 전경구와 이민규(1992)가 개정한 한국판 CES-D 척도를 사용하기로 하는데 “나는 우울하다” 등의 총 20문항을 사용하였고 5점 척도에 응답하도록 하였다(alpha=.930).

본 연구에서는 SPSS 18.0을 사용하여 생활스트레스를 독립변인으로, 우울을 종속변인으로 하는 다중회귀분석을 실시하기로 하며, 이때 소셜네트워크상의 사회적 지지를 조절변인으로 하여 생활스트레스와의 상호작용효과를 살펴볼 것이고, 이 분석을 남녀 대학생에 각각 적용해서 살펴볼 것이다. 이 연구에서 통제변인으로는 응답자의 연령과 계층변인으로 가족의 수입을 사용하였다. 여기서 연령은 응답자의 만 나이를, 가족의 수입은 100만원 이하에서부터 100만원 단위로 901만원 이상에 이르는 열 개 응답항목을 제시하여 질문하였다.

#### IV. 분석결과

본 연구에서 주요 변인들에 대한 기술적 통계분석의 결과를 살펴보면 표 1에서 제시하듯이 총 응답자 316명 중 남자대학생은 125명, 여자대학생은 191명으로 여자가 다소 더 많았다. 응답자의 평균연령은 18-29세 범위에서 22.24세였는데 남자가 여자보다 더 많았다. 가족수입은 1-10범위에서 5.03으로 400만원대가 평균범위였는데 남자보다 여자대학생의 가족수입 정도가 다소 더 높았다.

본 연구의 독립변인으로 생활스트레스는 50-200범위에서 평균이 121.560으로 중간보다는 약간 낮았고, 기존의 연구결과들에서와 같이 남자보다는 여자대학생에서 그 점수가 높았다. 소셜네트워크상의 사회적 지지는 20-100범위에서 평균값이 70.054로 높은 점수를 나타냈으며, 남녀간에 차이는 유의미하지 않고 비슷했다. 본 연구에서 종속변인으로 다룰 우울은 20-100범위에서 평균값이 50.513으로 낮았고, 남자 45.464보다는 여자의 53.817 점수가 더 크게 높은 것으로 제시되었다.

표 1  
주요 변인들에 대한 기술통계 분석결과

	전체	남	여	범위
연령	22.24	23.23	21.60	18-29
가족수입	5.03	4.92	5.10	1-10
생활스트레스	121.560	112.968	127.183	50-200
사회적지지	70.054	70.576	69.712	20-100
우울	50.513	45.464	53.817	20-100
전체	316	125	191	

먼저 본 연구의 첫 번째 가설로 생활스트레스의 경험이 우울에 미치는 영향력에 대한 다중회귀분석의 검증결과는 표 2에 제시된다. 그 결과를 보면 남자대학생의 경우나 여자대학생의 경우 모두 생활스트레스는 우울에  $p < .001$  수준에서 유의미한 영향력을 갖는 것으로 나타났다. 즉 생활스트레스의 점수가 높은 대학생은 우울을 더 경험한다는 결과로 첫 번째 연구가설을 지지하며, 이 결과는 남녀 모두에서 일치했다. 통제변인인 연령과 가족수입은 우울에 유의미한 영향력을 갖지 못했다.

표 2  
생활스트레스의 우울에 대한 다중회귀분석결과

독립변인	b	종속변인 우울	
		남 $\beta$	여 $\beta$
연령	-.453	-.071	-.005
가족수입	-.252	-.045	-.375
생활스트레스	.276***	.657	.291***
R제곱		.463	.480
F값		53.798***	37.168***

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

소셜미디어의 서비스 유형에 따라 사회적 지지에 차이가 있는지의 두 번째 가설의 검증에 앞서 응답자들이 주로 이용하는 소셜네트워크 서비스를 우선적으로 하나만 선택 하게 했을 때의 유형별 이용률을 보면 표 3에서 제시된다. 그 결과를 보면 소셜네트워킹 유형이 261명으로 전체의 82.6%를 차지해 가장 많았고, 그 중에서도 싸이월드가 166명, 페이스북이 95명으로 싸이월드 사용자가 많은 것으로 나타났다. 그 다음으로 트위터 등의 마이크로블로그 이용자가 32명(10.1%)이었고, 블로그는 23명(7.3%)으로 가장 낮았다. 그러한 순위와 비율은 남녀 각각의 집단에서도 거의 유사하게 나타났다.

표 3  
소셜네트워크 서비스 유형별 이용률

	전체	남	여
소셜네트워킹	261(82.6%)	104(83.2%)	157(82.2%)
싸이월드	166(52.3%)	69(55.2%)	97(50.8%)
페이스북	95(30.3%)	35(28.0%)	60(31.4%)
마이크로블로그	32(10.1%)	13(10.4%)	19(9.9%)
블로그	23(7.3%)	8(6.4%)	15(7.9%)
전체	316	125	191

한편 소셜네트워크 서비스 유형 이용별로 사회적 지지도에서 차이가 있는지의 가설 2의 각각의 일원변량분석 결과를 살펴보면 표 4에서 제시한 바와 같다. 그 결과는 소셜네트워킹이 71.299로 사회적 지지도 점수가 가장 높았고, 그 다음이 마이크로블로그로 64.719, 블로그 63.348 순이었으며, 이 세 유형별로 사회적 지지도는 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이를 나타냈다. 그러한 순서는 남자와 여자 각각에서도 거의 유사하여 싸이월드나 페이스북 같은 소셜네트워킹에서의 사회적 지지도가 가장 점수가 높았다. 하지만 그 결과를 남녀별로 보면 여자대학생의 경우 사회적 지지도의 점수가 소셜네트워킹, 마이크로블로그, 블로그 순이었지만, 남자대학생의 경우 마이크로블로그에서보다는 블로그에서의 사회적 지지도가 다소 약간 더 높았다. 세 유형별 사회적 지지의 차이는 남자대학생에선 유의미한 차이가 없었고 여자대학생에서 그 차이가 유의미했다.

표 4  
소셜네트워크 서비스 유형별 사회적 지지 차이

	전체	사회적지지	
		남	여
소셜네트워킹	71,299	71,106	71,427
마이크로블로그	64,719	67,154	63,053
블로그	63,348	69,250	60,200
F값	3.778*	.281	4.609*

\*  $p < .05$

본 연구에서 가장 관심을 갖는 세 번째와 네 번째의 연구가설로 소셜네트워크상의 사회적 지지가 갖는 완충효과를 검증하기 위해 생활스트레스와 소셜네트워크상의 사회적 지지간의 우울에 미치는 상호작용효과의 영향을 남녀별로 살펴보면 표 5-1과 표 5-2에 제시된다. 여기서는 상호작용효과를 알기위해 생활스트레스와 사회적 지지를 곱하는 방식으로 새로운 변인의 영향력을 살펴보기로 하는데 이때 다중공선성의 문제를 해결하기 위해 각 변인의 점수에서 평균값을 차감하는 센터링의 작업을 곱하는 방식을 사용했다.

표 5-1  
생활스트레스, 사회적지지, 우울의 다중회귀분석결과(남자)

독립변인	종속변인 우울			
	모형1		모형2	
	b	$\beta$	b	$\beta$
연령	.021	.027	.016	.020
가족수입	-.446	-.073	-.359	-.058
생활스트레스	.287***	.666	.292***	.679
사회적지지	-.055	-.071	-.084	-.110
생활스트레스 x 사회적지지			-.002	-.091
R제곱	.485		.491	
F값	28,234***		22,943***	

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

표 5-2

생활스트레스, 사회적지지, 우울의 다중회귀분석결과(여자)

독립변인	종속변인 우울			
	모형1		모형2	
	b	$\beta$	b	$\beta$
연령	-.454	-.071	-.437	-.068
가족수입	-.216	-.039	-.223	-.040
생활스트레스	.274***	.652	.278***	.659
사회적지지	-.028	-.036	-.016	-.021
생활스트레스 x 사회적지지			-.003**	-.149
R제곱	.464		.487	
F값	40.335***		35.067***	

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

먼저 남녀 각각 첫 번째 모형의 분석결과에서 보듯이 소셜네트워크상의 사회적 지지의 독립적 효과는 남녀 모두에서 유의미하지 않았고, 생활스트레스만이  $p < .001$ 수준에서 유의미했다. 본 연구의 완충효과를 알기 위한 검증결과는 두 번째 모형 분석결과에서 제시되는데, 그 결과를 보면 표 5-1의 남자의 경우에는 그 상호작용효과가 유의미하지 않았지만 표 5-2의 여자의 경우에는 그 상호작용효과가  $p < .01$ 수준에서 부(-)적으로 유의미한 것으로 나타나 남녀간에 차이를 보였다. 즉 이 결과는 남자대학생의 경우와 달리 여자대학생의 경우는 생활스트레스가 높은 대학생이 소셜네트워크 상에서 사회적 지지를 받는 경우 그렇지 않은 대학생보다 우울을 덜 경험하게 된다는 것을 제시하는 것으로 네 번째 연구가설을 지지한다. 아울러 이 결과를 앞서 표 4와 연관지운다면 여자대학생의 경우 싸이월드나 페이스북과 같은 접속형의 소셜네트워크 서비스에서의 사회적 지지의 완충효과가 크게 작용할 수 있음을 알 수 있다.

## V. 결 론

이 연구는 대학생들의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향을 알아보고 그 영향을 완충할 수 있는 사회적 지지의 역할을 알아봄에 있어서 뉴미디어시대에 소셜네트워크 서비스에서의 기존 가족이나 친지 외에 새로운 사람들과의 관계에서의 사회적 지지가 갖는 완충효과를 살펴보고자 했다. 이 연구에서 주목하고 있는 것은 그와 같은 소셜 미디어의 사회적 지지의 작용이 남자대학생에서보다는 여자대학생에게서 더 클 것이라는 가설을 검증하고자 하는 것이었다. 이 연구결과는 본 연구의 가설을 지지했다. 즉 대학생들의 생활스트레스는 남녀 모두에서 우울을 유발하는 것으로 나타났고, 비록 소셜네트워크상의 사회적 지지가 그 자체로는 독립적으로 우울을 설명하지는 못했지만 그것이 갖는 완충효과는 본 연구의 예측대로 여자대학생에게서 나타나 그것이 여자대학생의 정신건강에 중요한 보호요인이 된다는 것을 제시했다.

인터넷을 비롯해 최근 등장한 소셜미디어의 영향에 대한 부정론과 긍정론의 두 입장이 있었지만 이 연구결과를 통해 볼 때 뉴미디어로서 교류와 소통중심의 소셜네트워크의 경우는 사회구성원들의 정신건강에 이로울 수 있음을 알 수 있었다. 특히 이는 여성의 경우에서 생활스트레스의 부정적 영향을 완충할 수 있는 요인임을 제시했다. 이 연구에서 볼 때 대학생들은 싸이월드나 페이스북과 같은 소셜네트워킹 서비스의 사용이 많았고 이는 트위터와 같은 교량정보보다는 주위 친지들간의 연계중심인 결속형 네트워트의 특징을 갖는데, 그러한 서비스유형이 보다 더 사회적 지지의 완충역할을 갖는다는 것을 짐작케 했다.

이러한 결과는 스트레스시 주위 친지의 사회적 지지가 남성보다 여성에게 도움이 된다는 기존의 오프라인상에서의 연구결과(Turner & Marino, 1994; Umberson et al., 1996; 전신현, 2007)와 일치하는 것이며, 이는 여성이 소셜미디어 사용에 있어서 남성과 달리 사회관계 중심으로 사회적 지지감을 더 얻기 때문이라고 볼 수 있다. 그런데 본 결과는 그러한 여성에게 확장된 네트워크의 교량정보보다 주위 가까운 사람들과의 네트워크에서 더 사회적 지지를 제공한다는 것을 제시해 소셜미디어의 사회적 지지의 역할이 어느 정도는 제한적이어서 현실의 주위 사람들로부터의 사회적 지지가 새로운 매체를 통해 다른 경로로 전달되는 것이지 새로운 다른 사람들과의 확대된 네트워크로부터 얻어지는 것은 아니라는 것을 제시했다.

그럼에도 이 연구는 몇 가지 제한점을 갖는다. 첫째는 소셜미디어의 사회적 지지의 효과를 알기 위해서는 소셜네트워크 사용자와 비사용자간에 비교가 있어야 하는데, 이 연구대상자는 소셜미디어 사용자에게 국한하여 그 서비스유형만을 고려했다는 점이다. 따라서 앞으로는 소셜미디어상의 사회적 지지의 완충효과를 알기위해 좀 더 세밀한 분석이 필요하다는 점을 들 수 있다. 둘째는 이 연구가 소셜미디어의 서비스 유형별로 결속형과 교량형에 따른 사회적 지지의 영향력을 알고자 했는데, 실제 조사상에서는 응답자의 상당수가 싸이월드 등의 소셜네트워킹 서비스를 사용하여 앞으로의 연구에서는 유형별 비교를 위해 다른 유형의 사용자도 어느 정도 확보할 필요가 있다는 점이다. 아울러 이 연구는 사회적 지지의 측정을 결속형과 교량형의 구분없이 기존의 측정방식대로 사용했다는 점에서 앞으로는 그러한 구분을 포함한 사회적 지지의 척도의 개발을 통한 분석이 필요하다고 본다. 셋째는 앞으로 사회적 지지이외에 개인의 대처능력과 같은 보호요인들을 포함하여 과연 남녀별로 사회적 지지와 개인대처능력의 완충역할이 어떻게 다른지의 분석을 요한다고 할 수 있다. 또한 이 연구는 소셜네트워크라는 새로운 현상에 관한 주제임에도 기존의 변인들을 사용하여 새로운 변인들을 포함하지 못한 아쉬움이 있어 앞으로는 이러한 점이 보완되어야 할 것이다. 마지막으로 이 연구는 온라인조사가 갖는 표본모집상의 문제와 특히 수도권 학생들을 중심으로 했다는 점에서 나름대로 결과해석상 주의를 요한다. 앞으로는 이러한 점이 보완되어 연구되기를 기대하며 아울러 소셜미디어의 사용이 확대될 것으로 예상하는 바 대학생 뿐만 아니라 초중고등학생 및 성인대상의 연구도 실시되기를 바란다.

## 참고문헌

- 금희조 (2011). 소셜미디어시대, 우리는 행복한가? 소셜미디어 이용이 사회자본과 정서적 웰빙에 미치는 영향. **한국방송학보**, 25(5), 7-48.
- 박경 (2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 9(2), 265-283.
- 박유진, 김재휘 (2005). 인터넷커뮤니티의 사회적 지지가 커뮤니티 몰입과 동일시 및 개인의 자아존중감에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 19(1), 13-25.
- 박은옥 (2011). 성별에 따른 성인의 사회적 지지와 우울에 관한 연구. **여성건강 간호학회지**, 17(2), 169-177.
- 서진완, 박희봉 (2003). 인터넷활용과 사회자본: 사이버공동체의 사회자본 형성 가능성을 중심으로. **한국정책학회보**, 12, 27-49.
- 성정현 (1998). 이혼여성들이 경험하는 심리사회적 문제와 대처전략. **사회복지연구**, 11, 53-78.
- 손혜영, 심홍진, 황유선 (2011). 온라인 커뮤니티의 사회적 지원이 청소년의 스트레스 감소에 미치는 영향. **한국방송학보**, 25(1), 116-158.
- 심홍진, 김용찬, 손혜영, 임지영 (2011). 언어네트워크 분석을 통한 스마트폰과 소셜미디어 이용자의 미디어 이용행태에 관한 탐색적 연구. **한국방송학보**, 25(4), 82-138.
- 심홍진, 황유선 (2010). 마이크로블로깅서비스와 사회자본: 트위터 최기 사용자 집단을 중심으로. **한국언론학보**, 54(5), 327-347.
- 이선주, 김귀애, 홍창희 (2011). 인터넷 사용동기와 스트레스방식이 청소년의 변리적 인터넷사용에 미치는 영향: 성별차이를 중심으로. **한국심리학회지: 여성**, 16(3), 265-284.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 9(1), 25-52.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구. **한국심리학회지:건강**, 5(2), 316-335.
- 전신현 (2007). 이혼의 우울에 미치는 영향에 있어서의 남녀차이. **보건과 사회과학**, 20, 5-27.

- 최영, 박성현 (2011). 소셜미디어 이용동기가 사회자본에 미치는 영향. **한국방송학보**, 25(2), 241-276.
- 최윤정, 황하성, 손승혜 (2011). 마이크로 블로그 이용, 네트워크 크기, 현존감, 사회자본간의 영향 관계 분석: 결속형, 교량형, 혼합형 이용자 집단간 비교. **사이버커뮤니케이션학회보**, 28(3), 77-113.
- 추상엽, 임성문 (2010). 대학생의 생활스트레스와 우울간의 관계: 경험회피의 매개 효과와 문제중심 대처의 조절효과. **청소년학연구**, 17(2), 309-332.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18, 15-38.
- Best, S. J., & Krueger, B. S. (2006). Online interactions and social capital: Distinguishing between new and existing ties. *Social Science Computer Review*, 24(4), 395-410.
- Brown, S. D., Brady, T., Lent, R. W., Wolfert, & Hall, S. (1987). Perceived social support among college students: Three studies of the psychometric characteristics and counseling use of the social support inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 337-354.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook 'friends' social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79, 491-499.
- Jackson, P. B. (1992). Specifying the buffering hypothesis: Support, strain, and depression. *Social Psychology Quarterly*, 55, 363-378.

- Kendler, K. S., Myers, J., & Prescott, C. A. (2005). Sex difference in the relationship between social support and risk for major depression: A longitudinal study of opposite-sex twin pairs. *American Journal of Psychiatry, 162*, 250-256.
- Kim, J., & Lee, J. (2011). The facebook path to happiness: Effects of the number of facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology and Behavior, 14*, 359-364.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social movement and psychological well-being?. *American Psychologists, 53*, 1017-1031.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Lin, N., Woefel, M. W., & Light, S. C. (1985). The buffering effect of social support subsequent to an important life event. *Journal of Health and Social Behavior, 26*, 247-263.
- McKenna, K. Y., Green, A. S., & Gleason, M. (2002). Relationship formation on the internet: What's the big attraction?. *Journal of Social Issues, 58*, 9-31.
- Nie, N., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations and sociability. In B. Wellman, & C. Haythornthwaite (Eds.), *The Internet in Everyday Life*. Malden, MA: Blackwell.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior, 30*, 241-256.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisal do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 421-430.
- Putnam, R. (2000). *Bowling alone: The Collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Shah, D. V., Kwak, N., & Hollbert, R. L. (2001). Connecting and disconnecting

- with civic life: Patterns of internet use and the production of social capital. *Political Communication*, 18, 141-162.
- Thoits, P. A. (1985). Social support and psychological well-being. In I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and application*. The Hague: Martinus Nijhof.
- Turner, R. J., & Marino, F. (1994). Social support and social structure: A descriptive epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 193-212.
- Turner, R. J., & Turner, J. B. (1999). Social integration and support. In C. S. Aneshensel, & J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of the Sociology of Mental Health*. New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Turner, R. J., Wheaton, B., & Lloyd, D. A. (1995). The epidemiology of social stress. *American Sociological Review*, 60, 104-125.
- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different?. *American Sociological Review*, 61, 837-57.
- Wright, R. G., Botticello, A. L., & Aneshensel, C. S. (2005). Socioeconomic context, social support, and adolescent mental health: A multilevel investigation. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 115-126.

## ABSTRACT

### Testing the buffering effects of social network service's social support in the relationship between daily stress and depression in college students : A study in gender difference

Jun, Shin-Hyun\*

This study sought to investigate the effects of daily stress on depression amongst college students. It also attempted to test the buffering effect of social support in social network service on the relationship between daily stress and depression. This study focuses on the gender differences in its buffering effect which appear to be greater bigger in female students than in male students. Using data from 316 male and female college students, this study tests a number of hypotheses. The results indicate that the effect of daily stress on depression is significant in both male and female students and that the buffering effect of social support in social network service is significant in female but not in male students, even though its independent effect is not significant amongst both genders. That is, the interaction effect between daily stress and social support is significant in only female students, which supports the buffering hypothesis and the impact it has on female students.

Key Words : daily stress, depression, social support, social network service, gender difference

투고일 : 6월 1일, 심사일 : 9월 3일, 심사완료일 : 9월 25일

---

\* Department of Youth Studies, The Cyber University of Korea