

ASMR(Autonomous Sensory Meridian Response)이

고등학생의 심리적 안정에 미치는 영향

김은유[○], 안규미^{**}, 오홍석^{*}

^{○*}효원고등학교

e-mail: jain1208@naver.com[○]

The Effects of ASMR on the Psychological Stability in High School.

On-Yoo-Kim[○], Kyu Mi Ahn^{*}, Hongseok Oh^{*}

^{○*}Hyowon High School

● 요약 ●

이 연구의 목적은 ASMR(autonomous sensory meridian response)이 고등학생의 심리적 안정에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 1학년 학생들(341명)을 대상으로 ASMR에 관한 인식을 설문 조사하였으며, 설문 응답(279명)을 분석한 결과, 약 75%의 학생들이 ASMR에 대해 경험을 했으며, 68%의 학생들이 ASMR이 도움이 된다고 응답하였다. 또한 ASMR이 편안함, 집중력 강화, 수면에 도움 등의 순으로 도움이 된다고 응답하였으며, 빗소리(39%), 딱방 (23%), 목소리(15%) 순으로 ASMR 유형을 선호하였다. H고등학교 학생들을 대상(20명)으로 사전 심장박동수를 측정하고 대표적인 4개 ASMR(딱방, 슬라이, 펜촉, 빗소리)를 1분 동안 들려준 후, 사후 심장박동수를 측정하였다. 분석 결과, 4가지 종류 ASMR(딱방, 슬라이, 펜촉, 빗소리) 중, 딱방 ASMR이 고등학생의 심리적 안정에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

키워드: ASMR, 심리적 안정, 고등학생

I. 서론

ASMR란 ‘Autonomous Sensory Meridian Response’의 약자로 직역하면 ‘자율 감각 쾌감 반응’을 뜻하는 신조어이다. ASMR 대학 및 연구소의 설립자인 제니퍼 앨런(Jennifer Allen)이 정의한 개념으로, 사람에게 심리적 안정감이나 쾌감(tingle)을 주는 특정 소리 혹은 현상을 지칭하는 용어이다. ASMR 방송은 다양한 청각 자극을 사용하며, 사람마다 느끼는 자극 기제(trigger)는 다르다. 이처럼 여타 1인 미디어 방송 콘텐츠보다 청각을 강조한 것이 ASMR 방송의 주요한 특징인데, ASMR 방송은 (2012년 기준) 유튜브에서 수백만 이상의 조회 수를 달성했다. 사람들에게 잘 알려진 ASMR 방송자의 경우 수십만 명 이상의 구독자를 보유하고 있으며 주기적으로 다양한 ASMR 방송 콘텐츠를 업로드한다. 일부 방송자는 십만 명 이상의 구독자를 보유하고 있다. 한국의 ASMR 방송은 유튜브나 아프리카 TV를 중심으로 진행되고 있다. 일부 ASMR 방송에 관한 해외의 선행 연구들은 심리학, 뇌 인지학, 젠더 이론 등을 통해 방송자와 수신자가 형성하는 심리적 친밀감과 과학적 상호 작용을 분석한 사례로 나와 있다. 조셀린 안데르센(Joceline Andersen)은 ASMR 방송자가 대부분 여성으로 구성되어 있다는 점을 지적하며 여성의 목소리를 통해 오르거즘 형태의 쾌감을 불러일으키는 젠더적 콘텐츠라

고 분석했다. 이처럼 ASMR는 각 분야에서 다양한 연구가 이뤄지고 있으나 아직 과학적 증거는 거의 없어 ASMR 현상에 대한 논란이 일고 있다. 이에 ASMR의 효과성에 대한 실증적 검증이 요구된다.

ASMR(Autonomous sensory meridian response) 즉, 자율감각 쾌락반응이 최근 중국과 한국을 비롯한 전 세계 많은 사람의 주목을 받고 있다. ASMR은 시각적, 청각적, 촉각적, 후각적, 혹은 인지적 자극에 반응하여 나타나는, 심리적 안정감이나 쾌감 등의 감각적 경험을 일컫는다. ASMR의 효과성은 개인적 경험에 기반한 일화적 증거는 많지만 신뢰할 만한 과학적 증거는 거의 없어서 ASMR 현상에 대한 논란이 일고 있다. 따라서 ASMR의 효과성을 실증적으로 검증하는 연구가 요청되고 있다. 이 연구는 ASMR이 고등학생의 심리적 안정에 효과적인지 여부를 확인하는 데 목적이 있다.

이 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같았다.
첫째, ASMR에 대한 고등학생들의 인식은 어떠한가?
둘째, ASMR(딱방, 슬라이, 펜촉, 빗소리)은 고등학생의 심리적 안정(심장박동수)에 효과적인가?

II. 이론적 배경

1. ASMR의 개념

ASMR(Autonomous Sensory Meridian Response) 즉, 자율감각 쾌락반응은 시각적, 청각적, 촉각적, 후각적, 혹은 인지적 자극에 반응하여 나타나는, 심리적 안정감이나 쾌감 따위의 감각적 경험을 일컫는 말이다. 이 현상에 대한 과학적 증거나 검증된 자료는 거의 없어서 ASMR 현상의 성격과 분류에 대해서는 논란이 있다. 이 용어는 인터넷 사용자들이 주로 사용 중이지만 과연, 불면증 치료에 효과가 있는지는 검증이 되지 않았으며 의학용어도 아니기 때문에 상업적 용도로만 인터넷 상에서 주로 쓰이고 있다. ASMR은 ‘백색소음’으로 불리며 수면 유도나 심리적 안정 같은 긍정적인 효과를 낸다고 알려져 있다. ASMR을 느끼게 해 주는 자극을 ASMR 트리거(trigger)라고 한다. 사람마다 선호하는 자극이 다르므로 ASMR 트리거에도 개인차가 있지만, 가장 보편적인 트리거로 속삭이는 소리를 들 수 있다. 속삭이거나 부드러운 억양으로 말한 내용을 녹음한 비디오를 유튜브에서 많이 찾아볼 수 있다. 사람에 따라서는 굵는 소리, 구구거거하는 소리, 두드리는 소리, 비람 부는 소리, 연필 사각거리는 소리 등의 환경소음을 통해서 ASMR을 느끼기도 하는데, 이러한 종류의 트리거를 다룬 영상들도 인터넷 영상 사이트에 많이 올라오고 있으며 실제 3D 환경처럼 느껴지도록 하기 위해서 바이노럴(쌍원의 위상차로 인해 청취자가 마치 실제 소리를 듣고 있는 듯한 착각을 일으키는 효과) 녹음을 사용하는 경우가 많다. 사람이 내는 소리를 3D 사운드로 녹음할 경우 실제로 사람이 가까이 있는 것처럼 청자가 느끼게 되며, 특정 환경 소음을 3D 사운드로 녹음하면 그 소리가 기분 좋은 소리로 들린다고 한다.

2. ASMR의 종류 및 활용 현황

ASMR 음원/영상의 종류는 크게 세 가지로 나눌 수 있다. 첫째, 바스락거리거나 찢랑이는 소리 등 물체가 내는 소리에 집중하는 유형. 둘째, 속삭임으로 수면을 유도하거나 조언을 제공하는 유형. 셋째론 상황극이 있다. 상황극은 보통 청자가 마사지사 이발, 상담 및 심리 치료를 받는 의뢰인/서비스 향유자의 입장임을 가정하여 제작된다. 초창기에는 귀 주변에서 나는 소리로 흉내 내기 쉬운 소리, 특히 가위로 머리를 자르는 이발/미용 상황극이 많았지만, 점차 장르의 범위가 점차 다양해지고 있다. 최근에는 제약사들이 약을 광고하기 위해 ASMR를 사용하는 사례도 있었다.

3. ASMR와 심리적 안정

OECD에 따르면 한국인의 평균 수면 시간은 7시간 41분으로 회원국 중 최하위를 차지한다. 수면의 질에 따라 심리적 안정이 변화한다는 점은 이미 많이 알려져 있는데, 심리적 안정을 얻기 힘든 사람들은 특정 자극을 통해 심리적 안정감을 얻는 ASMR과 같은 경험을 즐겨 찾기도 한다. 이것은 언어 장벽이 없고 몰입도가 높아서 백색 소음이 필요로 하는 이용자들에게 효과적인 것으로 알려져 있다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

경기도 수원시에 위치한 H고등학교 학생들을 연구대상으로 임의선 정하였다. 먼저, ASMR에 대한 인식을 알아보기 위해 설문지를 만든 후, 관련 전문가 1인에게 타당성을 확인한 후, 341명을 대상으로 설문 조사를 진행하였으며, 279명(응답률: 81%)이 응답하였다. 또한 ASMR이 심리적 안정(심장박동수)에 미치는 영향을 알아보기 위해 20명을 대상으로 실험하였다.

2. 연구 시기

ASMR에 대한 인식 설문 조사는 2018년 7월 둘째 주에 H고등학교 1학년들을 대상으로 진행하였고, ASMR 실험은 1학년 20명을 대상으로 2018년 7월 20일부터 11월 3일까지 진행하였다.

3. 연구 도구

ASMR 사용 현황과 심리적 안정 등에 대한 고등학생들의 인식을 조사하기 위해 설문지를 제작하였다. 개발한 설문지 구성은 <표 1>과 같았다. 설문지의 구성은 ASMR 경험 여부, 심리적 안정에 대한 도움 여부, ASMR 도움 영역, 선호하는 ASMR 유형 등으로 이루어졌다.

Table 1. ASMR에 대한 고등학생의 인식조사 설문지 구성

구분	문항	문항 수
ASMR 경험 여부	평소 ASMR를 접해보신 적 있으신가요?	1
심리적 안정에 대한 도움 여부	ASMR가 심리적 안정에 도움이 된다 생각하시나요?	1
ASMR의 도움 영역	가장 마음에 드는 ASMR 종류가 무엇인가요?	1
선호하는 ASMR 유형	ASMR의 어떤 부분이 자신에게 도움이 된다 생각하시나요?	1

또한, ASMR이 심리적 안정(심장박동수)에 미치는 효과를 검증하기 위해 모바일 앱 ‘Macropinch의 심전도 - Cardiograph’을 사용하였다. ([그림 1])설문 조사를 통해 학생들이 많이 선호하는 ASMR 영상과 동영상 사이트에서 인기 있는 ASMR 영상 중 4개를 선정하여 실험에 사용하였다([그림 2]).

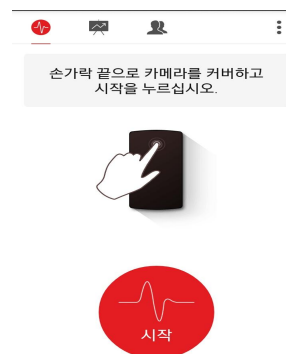


Fig. 1. 모바일 앱 화면: Macropinch의 심전도 - Cardiograph

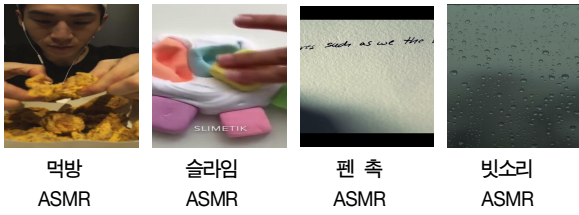


Fig. 2. ASMR 영상 화면

4. 연구 절차

이 연구목적을 달성하기 위해 다음과 같은 절차에 따라 연구를 진행하였다.

첫째, ASMR의 활용현황과 심리적 안정에 관한 연구들을 검색하고 분석하였다.

둘째, ASMR에 대한 고등학생들의 인식을 파악하고자 설문 조사를 시행한 후, 분석하였다.

셋째, ASMR이 고교생 심리적 안정에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험을 실시하였다.

실험대상 학생들의 심장박동수를 측정한 후, ASMR를 들려주고 사후 심장박동수를 측정하였다. 이러한 절차를 4번 (먹방, 슬라임, 펜축, 빗소리) 반복하여 실험하였다. 수집된 자료를 분석하기 위해 t-test를 실시하였다.

5. 자료 분석 방법

ASMR에 대한 인식 조사 결과를 분석하기 위해 엑셀을 이용하여 기술통계(퍼센트)를 분석하였다. 또한 ASMR이 심리적 안정에의 효과성을 검증하고자, 사전 심장박동수와 사후 심장박동수 평균 차이의 통계적 유의미 여부를 검증하고자, SPSS 통계패키지를 활용하여 t-test 검증을 시행하였다.

IV. 연구 결과

1. ASMR에 대한 고등학생의 인식

ASMR에 대한 고등학생의 인식조사에 대한 응답(응답자 279명)을 분석한 결과는 다음과 같았다.

첫째, ASMR 경험 여부에 대한 설문에서 약 75%의 학생들이 경험해 본 적이 있다고 응답하였다(그림3). 둘째, 심리적 안정에 대한 도움 여부 질문에서 68%의 학생들이 도움이 된다고 응답하였다(그림 4). 셋째, 학생들은 ASMR이 편안함(53%), 집중력 강화(17%), 수면에 도움(14%) 등의 이유로 도움이 된다고 응답하였다(그림 5). 또한 빗소리(39%), 먹방(23%), 목소리(15%) 순으로 ASMR를 선호하는 것으로 나타났다(그림 6). 종합해보면, 고등학생들은 ASMR이 편안함과 안정감을 가져다준다고 인식하였다.

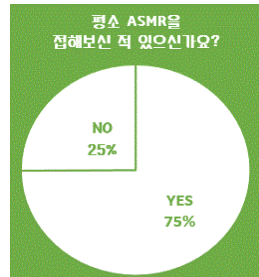


Fig. 3. ASMR 경험 여부

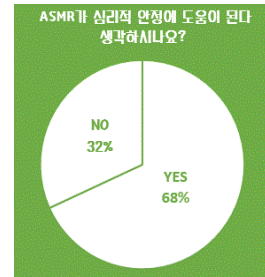


Fig. 4. 심리적 안정 도움 여부

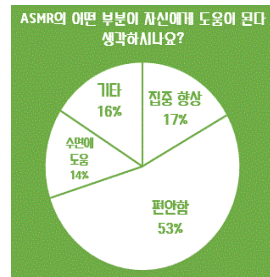


Fig. 5. ASMR의 도움 영역

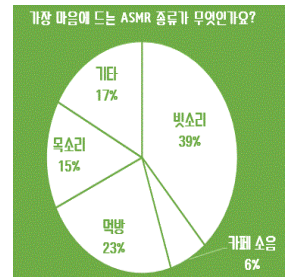


Fig. 6. 선호하는 ASMR 유형

2. ASMR이 고등학생의 심리적 안정에 미치는 효과

ASMR이 고등학교 학생의 심리적 안정(심장박동수)에 미치는 효과에 대한 실험 결과는 다음과 같았다. 먹방 ASMR의 경우, 사전 및 사후 심장박동수의 평균이 각각 84.50과 78.35이었다. 사전과 사후 심장박동수의 평균 차이는 유의수준 0.01에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다 ($t=3.6, p=0.002$)(<표 2>).

Table 2. 먹방 ASMR이 심리적 안정(심장박동수)에 미치는 효과

구분	평균	사례 수	t값	p
먹방 ASMR	사전	84.50	3.6*	.002
	사후	78.35		

$p^* < 0.01$

슬라임 ASMR의 경우, 사전 및 사후 심장박동수의 평균이 각각 81.35과 75.35이었다. 사전과 사후 심장박동수의 평균 차이는 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의미하지 않았다 ($t=1.33, p=0.199$) (<표 3>).

Table 3. 슬라임 ASMR이 심리적 안정(심장박동수)에 미치는 효과

구분	평균	사례 수	t값	p
슬라임 ASMR	사전	81.35	1.33	.199
	사후	75.35		

$p^* < 0.05$

펜축 ASMR의 경우, 사전 및 사후 심장박동수의 평균이 각각 78.70과 79.30이었다. 사전과 사후 심장박동수의 평균 차이는 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의미하지 않았다($t=1.33, p=0.199$)(<표 4>).

Table 4. 펜촉 ASMR이 심리적 안정 (심장박동수)에 미치는 효과

구분		평균	사례 수	t값	p
펜촉 ASMR	사전	78.70	20	-0.26	.799
	사후	79.30	20		

p* < 0.05

빗소리 ASMR의 경우, 사전 및 사후 심장박동수의 평균이 각각 82.85과 80.85이었다. 사전과 사후 심장박동수의 평균 차이는 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의미하지 않았다(t=.87, p=0.395)(<표 5>).

Table 5. 빗소리 ASMR이 심리적 안정 (심장박동수)에 미치는 효과

구분		평균	사례 수	t값	p
빗소리 ASMR	사전	82.85	20	.87	.395
	사후	80.85	20		

p* < 0.05

V. 요약 및 결론

이 연구는 ASMR이 고등학생의 심리적 안정에 미치는 영향을 살펴보았다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같았다. 첫째, ASMR에 대한 학생 인식조사 결과, 약 75%의 학생들이 ASMR에 대해 경험을 했으며, 68%의 학생들이 ASMR이 도움이 된다고 응답하였다. 또한 ASMR이 편안함, 집중력 강화, 수면에 도움 등의 순으로 도움이 된다고 응답하였으며, 빗소리(39%), 먹방 (23%), 목소리(15%) 순으로 ASMR 유형을 선호하였다. 둘째, 4가지 종류(먹방, 슬라임, 펜촉, 빗소리)의 ASMR 중 먹방 ASMR이 고등학생의 심리적 안정에 긍정적인 효과를 나타냈다.

이 연구 결과가 가지는 시사점을 결론 삼아 제시하면 다음과 같다.

첫째, 고등학생들은 ASMR와 심리적 안정의 관계를 긍정적으로 평가하고 있었다.

둘째, 고등학생의 경우, 다른 자극보다 ‘생리적 욕구’에 해당하는 먹방 ASMR이 가장 큰 영향을 미쳤다. 따라서 학생들의 집중력 향상 등을 위한 방안으로 먹방 ASMR의 활용을 적극적으로 고려할 필요가 있다.

VI 연구의 한계 및 제언

이 연구는 다음과 같은 한계가 있었으며, 그에 따른 향후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 이 연구는 우선, 심리적 안정 수준을 재는 심장 박동수 측정 앱의 신뢰성이 제한적이다. 따라서 연구 결과를 제한적으로 해석할 필요가 있다. 둘째, 설문 조사 및 실험대상이 특정한 학교에 국한되어 있다는 한계가 있다.

따라서 앞으로는 신뢰성 있는 심리적 안정 수준을 측정하는 도구를 활용하고 실험대상을 여러 학교로 확대할 필요가 있다. 또한 인문학적

인 연구에 국한되지 않고, 과학과의 융합으로 ASMR를 청취할 때의 뇌 분석 연구 등의 방식을 수행할 수 있을 것이다. 더불어 학생이 ASMR를 사용할 때의 능력 향상, 안정감 등을 연구하여 교육적으로 활용 가능한 방향도 모색해 보았으면 한다.

REFERENCES

- [1] Sin, Min-A and Yun, Jae Young “A Case Study of Online Advertisement Using ASMR”(Autonomous Sensory Meridian Response)
- [2] JoowonYuk, Euna Kwon and Shin Woong Yoon “Exploring Digital Care & Intimacy: A Case Study of Korean ASMR Video Culture”
- [3] A Study on the Existential Space in ASMR Broadcast