

청년과 중년 세대의 우울감 표현 방식과 이유에 대한 탐색적 연구: 감정 표현 규범 인식의 영향력을 중심으로

안순태¹ · 이하나²

이화여자대학교 커뮤니케이션미디어학부 교수¹, 이화여자대학교 연령통합고령사회연구소 연구원²

An Exploratory Study on How and Why Young and Middle-aged Adults Disclose Depressive Feelings to Others: Focusing on the Influence of Perception of Social Norms

An, Soontae¹ · Lee, Hannah²

¹Professor, Department of Communication and Media, Ewha Womans University, Seoul

²Researcher, Ewha Institute for Age Integration Research, Seoul, Korea

Purpose: This study explored how and why young and middle-aged adults disclose depressive feelings to others. In particular, we investigated the role of social norms to see whether using mobile instant messaging (MIM) could lower the perceived barriers of emotional disclosure. Furthermore, the motivations of emotional disclosure via MIM were compared between young and middle-aged adults. **Methods:** A total of 255 Koreans (128 middle-aged people, 127 young adults) participated in an online survey. Pearson's correlation coefficients, paired t-tests, SPSS PROCESS macro, and exploratory factor analysis were used to examine the relationships among the key variables. **Results:** The perceived social norms were found to be a significant deterrent in disclosing depressive feelings to others. However, there was a significant interaction effect between generations and perceived social norms. Although young adults with low social norm awareness were more likely to disclose depressive feelings via MIM, emotional disclosure among middle-aged adults increased with higher levels of perceived social norms. Also, different motivations were observed. **Conclusion:** The results confirmed the significant effect of social norms as well as generational differences when using MIM as a channel of emotional disclosure.

Key Words: Young adult; Middle aged; Depression; Disclosure; Mental Health

서론

1. 연구의 필요성

과도한 스트레스로 인해 정신적 고통을 느끼는 한국인이 매년 늘어나고 있다[1-4]. 정신질환실태 역학조사 결과, 한국인 4

명 중 1명은 평생 한번 이상 정신질환을 경험하는 것으로 밝혀졌다[1]. 특히, 심리적 불안을 호소하는 청년 및 중년 세대의 증가를 주시할 필요가 있다. 최근 5년 사이 극심한 우울·불안장애를 경험한 청년 세대(2014년 대비 90.6% 증가)가 급격하게 늘었다[2]. 건강보험심사평가원 자료에 따르면, 40세 이상 65세 이하 중년 세대의 우울증이 높은 것으로 나타났다[3]. 또한,

주요어: 청년, 중년, 우울, 표현, 정신건강

Corresponding author: Lee, Hannah

Department of Communication and Media, Ewha Womans University, 52, Ewhayeodae-gil, Seodaemun-gu, Seoul 03760, Korea.
Tel: +82-2-3277-2235, E-mail: hannah21@ewha.ac.kr

- 이 논문은 2020년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020R1F1A1062794).

- This research was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea funded by the Ministry of Education (NRF-2020R1F1A1062794).

Received: Jul 29, 2020 / Revised: Nov 17, 2020 / Accepted: Jan 14, 2021

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

청년 및 중년 세대의 자살률이 다른 연령층에 비해 급증하고 있다[4]. 그러나 생애주기별 정신건강 예방대책을 논의한 국내 연구들은 주로 아동·청소년이나 노인 집단에 집중되어 있으며 [5-7], 현재 청년 및 중년 세대를 위한 정책 마련과 관리 대책에 관한 연구가 상대적으로 미흡하다. 우울과 자살의 높은 연관성 [8]과 지역사회 균형적인 건강 증진을 고려하더라도, 청년 및 중년 세대의 정신건강을 예방하고 관리할 수 있는 실증적인 방안 모색이 시급하다.

본 연구는 한국인의 우울이 부정 감정을 대수롭지 않게 여기는 태도 및 소극적인 감정 표현과 연관성이 높음을 지적한 선행 연구들[9-11]의 결과를 주목한다. 스트레스에 따른 감정 경험을 표현(disclosure)하지 않고 내적으로 억누르는 사람일수록 우울증 발병률이 높다는 점이 실증 연구들로 밝혀졌다[9-11]. 이에 세계보건기구(World Health Organization, WHO)는 우울하고 불안한 감정에 대한 표현을 정신건강 증진을 위한 실천 전략 중 하나로 강조한다[12]. 최근 한국에서도 “우울하세요? 톡톡하세요”라는 슬로건으로 대중 캠페인이 진행된 바 있다. 하지만 대다수의 연구들은 감정을 표현하는 행동의 중요성을 지적할 뿐[9-12], 우울한 감정을 적절하게 표현할 수 있는 실질적 방안에 대해선 학문적 논의가 활발하지 못하다.

감정 표현을 통한 정신건강관리를 위해서는 일상에서 쉽게 실천 가능한 방안을 마련해주는 것이 중요하다. 그러나 우울감을 표현하는 노출 행위는 사회적 관계에서 발생하기 때문에, 사회적 기준(규범)과 평가에 영향을 받을 수밖에 없다[13] 부정적 감정 표현에 대한 회피는 집단주의 문화권의 아시아 국가에서 흔히 관찰되는데, 이를 두고 Chang 등[13]은 감정 표현의 역제를 강조하는 규범의 영향 때문이라고 지적한다. 실제로, 한국 사람들은 가부장적이고 관계 중심적인 문화 속에서 자신의 감정을 최대한 절제할 것을 암묵적으로 강요받아 왔으며, 이로 인해 우울감의 노출이 본인의 내적 결함을 드러내는 것이라는 인식을 가지고 있다[14].

선행연구들에 따르면 온라인 공간에서의 감정 표현은 면대면에 비해 타인의 반응에 대한 부담감이 적은 장점이 있다[15,16]. 온라인상에서는 사회적 단서의 부재(예: 표정, 몸짓, 목소리 톤)로 인해 오프라인에 존재하는 규범의 영향력이 상대적으로 약화되는 경향이 나타나기 때문이다. 일찍이 Pennebaker [17]는 면대면 상황에서의 노출 부담을 줄여주는 방안으로 ‘표현적 글쓰기(expressive writing)’를 제안한 바 있다. 이 방법은 현재 온라인 공간으로 확장되어 심리적 완화 효과를 논의 중이다. 하지만 관련 연구들의 대부분이 환자 중심의 심리치료 혹은 혼자 하는 글쓰기 효과를 확인하는데 목적을

두기 때문에, 본 연구에서 초점을 두는 일상적 감정 표현과 다소 거리가 있다. 감정의 사회적 공유(social sharing of emotion)라는 이론적 개념을 제시한 Rimé 등[18]에 따르면, 개인은 자신이 경험한 감정을 타인과 공유하고 싶어 하며, 이를 통해 정서적 혜택을 얻을 수 있다고 기대한다. 더욱이 감정을 누군가에게 표현하고픈 욕구는 모든 문화권에서 공통된 현상인 것으로 밝혀졌다[18]. 감정을 털어놓음으로써 답답했던 마음이 풀어지길 기대하거나 타인에게 위로나 도움을 얻길 기대하기 때문이다[18]. 이러한 측면에서 볼 때, 모바일 인스턴트 메시징(Mobile Instant Messaging, MIM)을 매개로 이루어지는 비대면 감정 표현은 표현적 글쓰기의 효과를 기대할 수 있을 뿐만 아니라, 사회적 지지망의 위로를 얻을 수 있다는 점에서 활용 가치가 높다. 이에 본 연구는 MIM이 개인과 개인을 연결해주는 커뮤니케이션 매개체라는 점을 고려하여, MIM을 이용한 우울감 표현의 동기를 대인 관계적 정서 조절(interpersonal emotion regulation) 차원[19]에서 살펴보고자 한다.

이에 본 연구는 사회적 규범의 영향력을 최소화하면서 우울감을 표현할 수 있는 방법으로, MIM에 매개된 대인 커뮤니케이션을 제안하고, 이를 통해 기대할 수 있는 혜택이 무엇인지 탐색해보고자 한다. 구체적으로, 청년 및 중년 세대 대부분이 사용하고 있는 MIM을 주목하여, 감정 표현의 규범 인식이 우울감 표현에 미치는 영향력을 면대면과 비대면 상황으로 구분해 논의하고자 한다. 한편, 스마트폰 이용과 같은 디지털 정보 기술의 채택에 있어 세대에 따라 이용 효과에 차이가 나타날 수 있다[20]. 90년대 초중반에 태어난 청년 세대는 태어날 때부터 디지털 언어와 기술을 모국어처럼 체화한 디지털 원주민(digital native)으로서, 온라인 공간에서 사회화 과정을 거치는 것에 익숙하다[20]. 즉, 청년 세대에게 온라인 공간은 오프라인 일상 공간의 연장이기 때문에, 사회적 단서의 부재에도 규범의 영향력은 오프라인과 동일하게 받을 가능성이 높다[21]. 따라서 본 연구는 감정 표현의 규범 인식이 면대면 및 MIM에서의 우울감 표현에 미치는 영향력에 있어 두 세대 간 차이가 나타나는지 확인해보고자 한다. 또한, 본 연구는 MIM을 이용해 우울감을 이야기하고자 하는 동기에 있어 청년 세대와 중년 세대가 서로 다른지도 함께 살펴보고자 한다. 이러한 비교 분석은 우울감 표현의 효과를 극대화하는 MIM 이용 방법과 각 세대에 적합한 맞춤형 중재 방안을 마련하기 위해 필요한 선행 작업이다.

정신보건 측면에서 모바일 미디어를 이용한 감정 표현의 효과를 탐색한 연구는 그 중요성에도 불구하고 아직 초기 단계이다. 전 연령층의 스마트폰 이용률 증가에도 불구하고, 정신건

강 증진 측면에서 모바일 미디어를 활용한 커뮤니티 케어 방안에 관한 논의는 상당히 제한적이다. 무엇보다 유비쿼터스(ubiquitous) 시대로 접어든 지금, 청년 세대뿐만 아니라 중년 세대를 위한 건강 정책도 디지털화되어야 하며, 효과적인 개입을 위해선 청년 세대와 비교되는 중년 세대의 특성을 파악하는 연구가 필수적이다. 이러한 비교 분석은 개별 세대를 대상으로 한 연구에 비해 두 집단의 차이를 명확히 파악할 수 있다는 측면에서 의미가 있다. 본 연구를 통해 얻은 결과는 청년 및 중년의 우울감 표현을 독려하고, 이들이 원하는 바가 무엇인지 파악할 수 있는 실증적 근거를 마련함으로써 대상별 차별화된 보건 서비스 개발과 지역사회 정신보건 실무를 위한 기초자료로 사용될 수 있을 것이다.

2. 연구목적

본 연구는 청년 세대와 중년 세대를 중심으로 감정 표현의 규범 인식이 면대면을 통한 우울감 표현과 MIM을 이용한 우울감 표현에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 또한, 본 연구는 MIM을 이용해 우울감을 털어놓고자 하는 동기에 있어 두 세대가 서로 다른지 확인해보고자 한다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성 및 감정 표현의 규범 인식이 면대면을 통한 우울감 표현에 미치는 영향 관계를 분석한다.
- 대상자의 일반적 특성 및 감정 표현의 규범 인식이 MIM을 이용한 우울감 표현에 미치는 영향 관계를 분석한다.
- 대상자의 세대 특성에 따라 MIM을 이용해 우울감을 표현하고자 하는 동기에 차이가 있는지 확인한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 감정 표현의 규범 인식과 세대 특성이 면대면을 통한 우울감 표현 및 MIM을 이용한 우울감 표현에 미치는 영향력을 확인하는 서술적 조사연구이다. 또한, 청년 세대와 중년 세대에 따라 MIM을 이용한 우울감 표현 동기에 차이가 있는지 확인하는 탐색적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상은 스마트폰을 보유하고 있는 청년 및 중년이

다. 본 연구는 면대면 만남이나 스마트폰의 인스턴트 메시지(instant message) 기능을 이용해 우울감을 표현했던 경험을 바탕으로 설문조사를 실시하기 때문에, 평소 카카오톡(Kakao-talk)·라인(Line) 등의 메신저 앱을 사용하는 사람으로 대상의 기준을 한정하였다. 청년의 연령 기준은 20세 이상 35세 이하로, 중년의 연령 기준은 45세 이상 65세 이하로 제한하였다. 일상에서 주로 경험하는 우울감은 신체적 원인뿐만 아니라 사회경제적 요인도 관여하기 때문에, 세대 구분은 사회학적 문헌 [22] 및 MeSH Descriptor Data 2020의 'Middle Aged' 정의에 기준을 두었다.

대상자 수 산출을 위해 G*Power 3.1.9.4 프로그램을 이용하였다. 선형 다중회귀분석을 기본으로 지정하고, 효과크기 0.15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 투입될 변수의 수(일반적 문항: 5개, 독립변수: 3개)를 투입한 결과, 119명이 최소 표본수로 산정되었다. 본 연구에서는 연구대상의 기준에 맞지 않거나 조사 중간에 그만둘 경우 등 탈락률 30%를 고려해 155명을 표본수로 설정하였다. 이 수치를 기준으로 하되, 온라인 패널의 응답률이 낮은 점을 고려해 표본수의 세 배수 이상인 528명에게 메일로 설문 참여를 요청하였다.

대상자 모집 및 조사 진행은 리서치회사 마크로밀엠브레인에서 대행하였다. 세대별 비율을 동일하게 유지하기 위해 대상자는 전체 보유 패널 중에서 비례할당 무작위 추출하였다. 설문 조사는 온라인을 통해 진행되었다. 임의 표본 추출(random sampling)을 통해 선정된 패널들에게 연구참여를 요청하는 이메일을 전달했다. 패널들의 이메일을 통해 설문링크가 보내졌으며, 참여자가 자발적으로 '조사 참여하기' 버튼을 클릭해야만 설문이 진행될 수 있도록 조치하였다. 최종적으로 참여의사를 밝힌 참가자들의 답변 301개 가운데 불성실한 응답 및 중도 탈락(연구대상 기준 부적합)을 제외한 결과, 총 255명의 자료(탈락률 15.2%)가 분석을 위해 사용되었다.

3. 연구도구

1) 감정 표현의 규범 인식

본 연구에서 주목하는 한국 사회의 감정 표현 규범은 '부정 감정을 타인에게 노출하는 것보다 당사자 스스로 해결하고 통제해야 한다는 신념'이다. 해당 인식의 측정을 위해 Kim과 Hong [23]이 개발한 the Asian Values Scale-Revised 중 Emotional Self-Control 항목을 수정 및 보완하여 사용했다. '감정을 통제하는 능력은 강인함의 표시이다', '감정을 표현함으로써 다른 사람에게 부담을 줄 바에, 표현하지 않는 것이 좋

다고 생각한다’, ‘고통받는 것보다 감정을 드러내는 것이 더 좋다(역코딩)’ 등 총 4가지 문항을 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다. Kim과 Hong [23]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .93으로 나타났고, 본 연구에서 Cronbach's α 값이 .82로 확인되었다.

2) 면대면을 통한 우울감 표현

면대면을 통한 우울감 표현은 ‘일상에서 경험한 우울한 감정 상태를 타인에게 직접적이고 적극적으로 표현하는 정도’를 의미한다. 측정을 위해 ‘속상하고 울적한 감정을 경험했을 때, 친구들과 직접 만나 해당 감정을 자주 표출하는 편이다’, ‘속상하고 울적한 감정을 경험했을 때, 해당 감정을 상대방에게 표출하는 것은 도움이 된다’ 등 2가지 문항을 5점 리커트 척도로 측정했다(Cronbach's α = .73). 두 가지 문항의 타당성과 신뢰도를 위해 요인분석을 실시하였다. 각 문항의 성분 값은 모두 .86으로 확인됐으며, 분석 결과 1개의 요인이 전체 변량의 73.8%를 설명하는 것으로 나타났다($\chi^2=65.91$, $df=1$, $p < .001$).

3) MIM을 이용한 우울감 표현

연구 참가자가 일상에서 우울감을 경험했을 때, 경험된 감정 상태를 MIM을 이용해 적극적으로 표현하는지 조사했다. 측정을 위해 ‘울적한 상황’에 대한 경험을 떠올리며 문항에 답변할 것을 지시했으며, ‘속상하고 울적한 감정을 카카오톡·라인을 통해 표출하는 것에 대해 어떻게 생각하는지’를 5점 리커트 척도로 측정했다(1=전혀 도움되지 않는다, 5=매우 도움된다).

4) MIM을 이용한 우울감 표현의 동기

MIM을 이용한 우울감 표현의 동기를 알아보기 위해, Hofmann 등[19]이 개발한 Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ)와 Kim과 Choi [24]의 연구에서 사용된 뉴미디어 이용 동기를 측정하는 문항을 활용했다. ‘내가 원하는 이야기(나의 상황, 기분 등)를 마음대로 할 수 있기 때문이다’, ‘내 감정을 표출한 그 자체만으로 기분이 후련해지기 때문이다’, ‘단지 내 이야기를 들어줄 사람을 찾기 위해서이다’, ‘사람들이 나를 위로해주기를 바라기 때문이다’ 등 총 14개 문항을 사용했다. 측정 방식은 ‘전혀 동의하지 않는다’ 1점부터 ‘매우 동의한다’ 5점까지의 5점 Likert 척도를 사용했다.

5) 우울 수준

대상자의 우울 수준을 측정하기 위해 Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)의 한국어 버전[25]을 사용했다. 해당 도

구는 총 9문항으로 구성되며, ‘매사에 흥미나 즐거움이 거의 없다’, ‘기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낀다’와 같은 문제를 지난 2주간 얼마나 자주 겪었는지 발생빈도를 자기 보고식으로 측정한다. 각 문항은 ‘전혀 없다’ 0점부터 ‘거의 매일’ 3점까지의 Likert 4점 척도로 평가된다. 우울 수준은 9문항의 총점으로 계산되며, 합산 점수를 기준으로 심각성 수준을 5가지로 구분한다. Park 등[25]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .89였으며, 본 연구에서 Cronbach's α 값이 .86이었다.

6) 일반적 특성

일반적 특성으로 대상자의 성별, 연령, 교육 수준, 경제적 수준, MIM 의존도, 우울증 수준 등을 조사했다. 세대 구분을 위해 선 연구 참가자들에게 직접 본인이 태어난 출생년도를 적게 지시하였다. 분석에서는 출생년도를 기준으로, 청년 세대와 중년 세대를 구분했다. 2020년을 기준으로 20~35세는 ‘청년’, 45~65세는 ‘중년’으로 분류했다. MIM 의존도는 ‘하루 평균 카카오톡이나 라인과 같은 메신저를 얼마나 자주 사용하는지, 일상에 개입되어 있는 정도를 의미한다. 해당 항목을 측정하기 위해 Ellison 등[26]이 Facebook Intensity 측정을 위해 개발한 척도를 활용했다. 영어로 된 원문은 미디어 전공자인 연구원에 의해 한국어로 번역되었다. 한국어로 번역된 문항들은 수년간 영어 사용국에 체류하였고 영어에 능통한 교수에 의해 영문으로 역번역하는 과정을 거쳤다. 총 4가지 문항을 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점 리커트 척도를 사용해 평가했다(예: ‘카카오톡, 라인 등의 인스턴트 메신저의 사용은 내가 매일 하는 일과 중 하나이다’, ‘카카오톡, 라인 등의 인스턴트 메신저의 사용은 나의 평범한 일상이 되었다’). Ellison 등[26]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .83, 본 연구에서 Cronbach's α 값이 .84로 확인되었다.

4. 자료분석

본 연구의 자료를 분석하기 위해 SPSS/WIN 20.0 프로그램을 이용하였다. 대상자의 인구통계학적 특성 및 연구변수에 대해서는 빈도분석과 기술통계를 통해 수치를 확인했다. 각 측정도구의 신뢰도 검사는 Cronbach's α 를 통해, 주요 변인들의 상관관계는 Pearson 상관계수를 산출하여 확인했다. 조절효과 판는 다중회귀분석의 가정을 이용하는 PROCESS Macro 프로그램을 통해 분석했다. 조절효과 분석을 위해 Hayes [27]가 제안한 Model 1을 통해 이용했다. 독립변수로 감정 표현의 규범인식을, 조절변수로 세대구분을 설정했다. 통제변수로는 성

별, MIM 의존도, 우울 수준을 투입했다. 연구모형의 유의성 검증 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용, 10,000회의 표본을 재추출하였고 투입된 변인들은 평균중심화하였다. 부트스트랩 표본 수는 최소한 수천 번 실시하는 것이 좋으며, 보통 10,000회가 권장[27]되기에 이를 따랐다. 유의성 검증은 95% 신뢰구간(Confidence Interval, CI)을 이용했으며, CI 사이에 '0'이 포함되지 않은 경우를 통계적으로 유의하다고 판단했다. 항목 축소를 위한 요인분석을 위해서는 오블릭 사각회전(oblique rotation) 방식을 이용했다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 대상자의 권리와 윤리적 고려를 위해 저자가 소속된 대학교의 생명윤리위원회의 승인(IRB No.: 165-12)을 받았다. 본 연구는 온라인 설문조사를 계획했기 때문에, 연구 참가자들에게 서면으로 동의를 받는 것이 불가능하여 연구 시작에 앞서 생명윤리위원회로부터 '동의 서면화 면제' 승인을 받았다. 단, 연구의 목적과 위험 및 이익 등에 대한 설명문은 온라인 설문조사를 시작하기 전 화면을 통해 참가자들에게 노출하였다. 또한, 연구참여에 동의하기 버튼을 클릭해야지만 실제 설문 진행될 수 있도록 기계적 조치를 설정해두었다. 이번 설문 조사에는 부정 감정과 우울 수준을 확인하는 문항들이 포함되어 있기에, 참가자들은 설문 종료 이후 정신적인 스트레스나 심리적인 불편감을 느낄 수 있다. 이러한 위기 상황 발생을 대비하기 위해 참가자들에게 설문시작 전 관련 내용에 대해 명시하였으며, 심리적 스트레스나 우울감을 느낄 경우 도움을 반드시 요청하라는 내용과 함께 상담을 받을 수 있는 연락처(사랑의 전화 24시간 카운슬링센터 1566-2525, 생명의 전화 1588-9191)를 안내하였다.

연구결과

1. 참가자의 일반적 특성 및 면대면을 통한 우울감 표현과의 관계

총 255명의 참가자 중 청년층은 127명(49.8%), 중년층은 128명(50.2%)으로 조사되었다. 청년층의 평균 연령은 23.83±5.65세, 중년층의 평균 연령은 54.85±7.04세로 나타났다. MIM 의존도는 청년층이 평균 3.22±0.88로 중년층 평균 2.82±0.85에 비해 상당히 높은 것으로 확인됐다.

일반적 특성 중 면대면을 통한 우울감 표현과 통계적으로 유

의미한 관계가 있는 변수는 성별($t=-2.08, p=.038$)과 우울 수준($F=3.24, p=.013$), MIM 의존도($F=3.76, p<.001$)인 것으로 확인되었다. 구체적으로, 남성(2.80 ± 0.76)보다는 여성(2.99 ± 0.76)이 면대면을 통해 우울감을 더 적극적으로 표현하는 것으로 나타났다. 면대면을 통한 우울감 표현 점수는 평소 우울감을 거의 느끼지 않는 사람들(2.24 ± 0.86)이 가장 낮았다. 면대면을 통한 우울감 표현은 우울감을 느끼는 정도에 따라 높아지는 경향성을 보였다. 반면, 전문적 치료를 받아야 할 정도로 심각한 수준의 우울감을 느끼는 사람들(2.33 ± 1.72)의 표현성은 오히려 낮게 나타났다. MIM 의존도가 높은 사람일수록 면대면을 통한 우울감 표현성이 높은 것으로 확인되었다(Table 1).

2. 주요 연구 변인의 기술통계 및 상관관계

주요 연구 변인들의 평균값은 Table 2에 제시하였다. 각 변인들의 왜도(-0.17~0.24)와 첨도(-0.72~-0.04)는 연령을 제외하고 모두 절대값 1 이내에 분포하였으며, 정규분포의 가정에 문제가 없음이 확인되었다. 연령은 면대면을 통한 우울감 표현($r=-.21, p=.001$) 및 MIM을 이용한 우울감 표현($r=-.20, p=.002$)과 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 감정 표현의 규범 인식도 면대면을 통한 우울감 표현($r=-.20, p=.002$) 및 MIM을 이용한 우울감 표현($r=-.14, p=.020$)과 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 면대면을 통한 우울감 표현과 MIM을 이용한 우울감 표현($r=.53, p<.001$)은 유의한 정적 상관관계를 나타냈다.

3. 면대면을 통한 우울감 표현: 감정 표현의 규범 인식과 세대의 상호작용 효과

Table 3에 제시되었듯이, 규범 인식($B=-.35, 95\% CI=-0.53\sim -0.17$)의 직접적인 영향력만이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 즉, 감정 표현의 규범을 민감하게 인식하는 사람일수록 면대면을 통한 우울감 표현에 소극적인 것을 알 수 있다. 반면, 세대 구분의 직접적인 영향력과 세대 구분과 규범 인식의 상호작용은 통계적으로 유의미하지 않았다.

4. MIM을 이용한 우울감 표현: 감정 표현의 규범 인식과 세대의 상호작용 효과

분석 결과, 세대 구분($B=-.12, 95\% CI=-0.24\sim -0.01$)과 규범 인식($B=-.22, 95\% CI=-0.40\sim -0.04$)의 직접적인 영향력이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 또한, 감정 표현의 규범 인식과

Table 1. General Characteristics and Emotional Disclosure in Face to Face Communication

(N=255)

Characteristics	Categories	Young adults (n=127)	Middle-aged adults (n=128)	Emotional disclosure in face to face communication (n=255)	
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD	M±SD	t or F (p)
Gender	Male	61 (48.0)	63 (49.2)	2.80±0.76	-2.08 (.038)
	Female	66 (52.0)	65 (50.8)	2.99±0.70	
Household income	Low	20 (15.7)	19 (14.8)	2.44±0.28	0.83 (.438)
	Medium	62 (48.8)	64 (50.0)	2.80±0.08	
	High	45 (35.4)	45 (35.2)	2.73±0.07	
Education	High school certificate	25 (19.7)	29 (22.7)	2.72±0.88	0.28 (.839)
	College student	45 (35.4)	0 (0.0)	2.88±0.98	
	Bachelor degree	56 (44.1)	78 (60.9)	2.74±0.81	
	Postgraduate degree	1 (0.8)	21 (16.4)	2.73±0.70	
Level of depression severity	Minimal (0~4)	47 (37.0)	66 (51.6)	2.24±0.86	3.24 (.013)
	Mild (5~9)	35 (27.6)	35 (27.3)	2.56±0.96	
	Moderate (10~14)	29 (22.8)	17 (13.3)	2.63±0.95	
	Moderately severe (15~19)	13 (10.2)	8 (6.3)	2.86±0.84	
	Severe (20~27)	3 (2.4)	2 (1.6)	2.33±1.72	
Mobile instant messaging dependency		3.22±0.88	2.82±0.85		3.76 (<.001)

Table 2. Descriptive Statistics and Correlations among Key Variables

(N=255)

Variables	1	2	3	4
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
1. Age	1.00			
2. Perception of social norm	-.03 (.656)	1.00		
3. Emotional disclosure in face to face communication	-.21 (.001)	-.20 (.002)	1.00	
4. Emotional disclosure via mobile instant messaging	-.20 (.002)	-.14 (.020)	.53 (<.001)	1.00
M±SD	39.78±17.07	3.32±0.55	2.88±0.87	3.01±1.04
Skewness	0.10	-0.11	0.24	-0.17
Kurtosis	-1.46	-0.04	-0.49	-0.72

세대 구분의 상호작용(B=.24, 95% CI=0.03~0.46)도 통계적으로 유의하였다(Table 3). Figure 1을 통해 알 수 있듯이, 청년층의 경우는 규범 인식이 낮을수록 울적한 감정을 MIM을 통해 더 자주 표현하는 반면, 중년층의 경우는 규범 인식이 높은 경우에 MIM을 통해 울적한 감정을 더 적극적으로 표현하려는 경향을 보이는 것으로 나타났다.

5. MIM을 이용한 우울감 표현의 동기 탐색: 세대 특성에 따른 차이

우선, 전체 대상자의 자료를 토대로 울적한 감정을 MIM을 통해 표현하는 동기가 무엇인지 탐색했다. 요인 추출을 위해 주

성분 분석방법을 이용했으며, 요인의 회전은 오블리민 사각회전법(oblimin rotation)을 적용했다. 분석에 사용된 자료의 적절성을 살펴본 결과, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 표본형성 적절성 지표는 0.85로 매우 높게 나타났다. Bartlett의 구형성 검증 결과 역시 통계적으로 유의미하였다(=1596.87, df=91, p<.001). 아이겐 값(eigen value) 1을 기준으로 선정된 요인은 총 세 가지로 확인되었으며, 이는 전체 변량의 65.3%를 설명했다.

탐색적 요인분석 결과는 Table 4에 제시했다. 첫 번째 요인에는 총 5개의 문항이 포함되었다. ‘사람들로부터 위안을 얻기 위해서이다’, ‘내 상태에 대한 공감을 얻기 위해서이다’ 등 타인의 정서적 위로를 원하기 위해 감정을 표현한다는 문항들 위주

Table 3. Results of Moderating Effects

(N=255)

Dependent variables	Categories	B	SE	t	LLCI	ULCI
Emotional disclosure in face to face communication	Gender	0.04	0.09	0.45	-0.14	0.22
	Mobile instant messaging dependency	0.22	0.05	4.29	0.12	0.32
	Depression	-0.06	0.04	-1.34	-0.15	0.03
	Generation	-0.03	0.06	-0.57	-0.14	0.08
	Perception of social norm (emotional self-control)	-0.35	0.09	-3.85	-0.53	-0.17
	Interaction	0.08	0.11	0.71	-0.14	0.29
$R^2=.12, F(6, 293)=6.38, p < .001$						
Emotional disclosure via mobile instant messaging	Gender	0.19	0.09	2.03	0.01	0.38
	Mobile instant messaging dependency	0.25	0.05	4.74	0.15	0.35
	Level of depression severity	-0.09	0.05	-2.07	-0.18	-0.01
	Generation	-0.12	0.06	-2.12	-0.24	-0.01
	Perception of social norm	-0.22	0.09	-2.44	-0.40	-0.04
	Interaction	0.24	0.11	2.21	0.03	0.46
$R^2=.15, F(6, 293)=8.76, p < .001$						

LLCI=low limit confidence interval; ULCI=upper limit confidence interval.

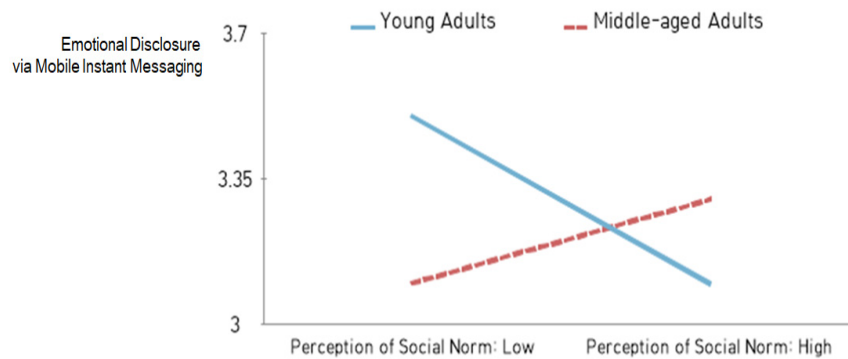


Figure 1. Interaction effect between generation and perception of social norm on emotional disclosure via mobile instant messaging (MIM).

로 구성되었다. 이에 해당 요인은 ‘위로(comforting)’라고 명명하였다. 두 번째 요인은 ‘나의 개인적인 이야기를 부담 없이 할 수 있기 때문이다’, ‘내 감정을 표출한 그 자체만으로 기분이 후련해지기 때문이다’ 등 총 5개 문항이 포함되었다. 이 요인에는 타인의 위로를 얻고자 하는 기대보다 감정을 이야기함으로써 털어버리고 싶은 욕구가 반영된 문항들이 포함되었기에, ‘표출(venting)’로 명명하였다. 세 번째 요인은 ‘다른 사람들은 비슷한 감정을 어떻게 다루어왔는지를 알고 싶기 때문이다’, ‘다른 사람들은 동일한 상황을 어떻게 다루는지를 알고 싶기 때문이다’ 등 총 4개의 문항으로 구성되었다. 여기에는 상대방

으로부터 정서적 위로보다 부정 감정에서 벗어날 수 있는 구체적인 대처 방법을 얻고자 하는 동기가 반영된 문항들이 주를 이루었다. 타인의 효과적인 감정 관리법을 학습·모방하고 싶다는 측면에서, 세 번째 요인은 ‘사회적 모델링(social modeling)’이라고 명명하였다.

다음으로, 세대 특성에 따라 MIM을 이용한 우울감 표현 동기에 차이가 있는지 알아보았다. 분석을 위해 세대 구분을 독립변수로 각 요인 항목의 평균값을 종속변수로 독립표본 t 검정을 실시하였다. 세대 간 평균값을 비교한 결과, 중년층의 경우 (3.49±0.68)는 청년층(3.31±0.79)과 달리 ‘사회적 모델링(social

Table 4. Factor Loadings for Motivations of Emotional Disclosure via Mobile Instant Messaging (N=255)

No.	Items	Comforting	Venting	Social modeling
1	When I feel sad, I seek out others for consolation	.86	.50	.37
2	I look for other people to offer me compassion when I'm depressed	.84	.45	.31
3	I look for others for comfort when I feel upset	.73	.18	.50
4	I look for other people when I feel depressed just to know that I am loved	.68	.20	.50
5	Feeling sad often causes me to seek out others who will express sympathy	.63	.43	.57
6	When I'm depressed, I can tell what I want	.42	.78	.13
7	I can quickly get feedback from others	.19	.76	.33
8	I can feel free to tell my personal story	.40	.73	.13
9	Real-time communication is possible regardless of place or time	.37	.73	.26
10	When I'm depressed, expressing my feelings makes me feel good	.54	.66	.27
11	It makes me feel better to learn how others dealt with their emotions	.36	.32	.91
12	When I'm sad, it helps me to hear how others have dealt with similar feelings	.33	.33	.89
13	Hearing another person's thoughts on how to handle things helps me when I am depressed	.56	.17	.74
14	If I'm depressed, I like knowing what other people would do if they were in my situation	.67	.24	.72

modelling)'의 평균값이 유의미하게 높았다($t=-2.05, p=.042$). 반면, 중년층(3.32 ± 0.77)은 청년층(3.49 ± 0.66)에 비해 '표출(venting)'의 평균값이 유의미하게 낮았다($t=2.09, p=.038$). 한편, '위로(comforting)'의 경우는 두 집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($t=-1.74, p=.083$).

논 의

본 연구는 요즘 사람들의 주된 커뮤니케이션 수단으로 자리 잡은 MIM을 주목하여 이를 활용한 우울감 표현의 활성화 가능성을 탐색하였다. 구체적으로, 본 연구는 감정 표현의 규범 인식이 면대면을 통한 우울감 표현을 망설이게 만드는 영향 요인이 되는지 확인하고, MIM을 활용한 비대면 표현이 이러한 규범의 영향력을 최소화하는 대안이 될 수 있는지 살펴보았다. 특히 정신건강의 적신호가 켜진 청년층과 중년층을 대상으로, MIM을 이용한 우울감 표현의 동기에 차이가 있는지 비교 분석함으로써, 이를 토대로 각 세대에 맞는 맞춤형 개입 방안을 모색할 수 있는 실마리를 마련하고자 하였다. 본 연구에서 확인된 결과들의 논의점은 다음과 같다.

첫째, 면대면을 통한 우울감 표현을 결정하는 요인은 감정 표현의 규범 인식인 것으로 확인되었다. 청년 세대와 중년 세대 모두 부정 감정을 스스로 통제하고 이겨내야 한다는 규범을 강하게 인식할수록, 우울한 기분이 들더라도 이를 언어적으로 잘 표현하지 못한다는 점을 알 수 있었다. 이러한 결과는 한국 사람들은 우울감을 언어적으로 표현하는 데 있어 사회적 규범을 의식하는 경향이 높다는 선행연구들과 일치하며[14], 본 연구는 여기에 더해 집단주의 성향이 상대적으로 낮다는 평가를 받고 있는 청년 세대조차 감정을 표현하는 데 있어서는 타인의 시선이나 집단적 기준에 민감하게 반응한다는 점을 재확인하였다. 이에 따라, 한국인의 건강한 정신건강을 위해선 우선적으로 부정 감정을 억누르지 말고 적절히 표현하는 것이 좋다는 방향으로 전체적인 사회적 분위기를 환기할 필요가 있다.

주목할 점은 우울 수준과 면대면을 통한 우울감 표현의 관계이다. 본 연구의 결과, 중등도의 우울 수준에 속한 참가자들(2.86 ± 0.84)이 가벼운 우울증(2.56 ± 0.96) 및 우울감이 전혀 없는 참가자들(2.24 ± 0.86)에 비해 우울감을 면대면 상황에서 언어적으로 표현하는 경향이 유의미하게 높게 나타났다. 하지만 전문적 치료가 시급한 심각한 우울 수준(2.33 ± 1.72)을 가지고

있는 참가자들의 경우, 면대면을 통한 우울감 표현에 상당히 소극적인 것으로 확인되었다. 효과적인 우울증 상담을 위해선 개인이 현재 느끼는 기분과 심리적 상태를 솔직히 이야기해야 한다. 하지만 본 연구결과에 따르면, 사회적 평가에 대한 압력은 감정 상태의 노출이 당장 필요한 사람들에게 가장 강하게 작용하는 것으로 나타났다. 위와 같은 결과는 의료현장에서 참고할 수 있는 실무적 시사점을 제공한다. 의료진들은 우울증 상담을 위해 내원한 환자가 본인의 심리적 상태를 솔직하게 털어놓는 것에 부담을 느끼거나 어려워한다는 점을 인지하고 있어야 하며, 우울한 상태를 호소하는 다른 방식(예를 들면, 신체화된 표현이나 표정, 몸짓, 말투)에도 주의를 기울여야 할 것이다. 또한, 한국인의 우울 수준에 따른 표현 방식을 구체적으로 파악하여, 우울증 진단과 치료의 효율을 높이는 방법을 개발하는 후속 연구도 활발해질 필요가 있다.

둘째, MIM을 이용한 우울감 표현에 있어서는 청년 세대와 중년 세대의 차이가 나타났다. 본 연구에 참가한 청년 세대의 경우는 감정 표현의 규범을 낮게 인식할수록 울적한 감정을 적극적으로 표현하는 것으로 나타났다. 우울감 표현에 작용하는 규범의 영향력이 직접적인 대면 상황에서나 MIM에 매개된 상황에서나 동일하게 작용한 것이다. 디지털 미디어에 익숙한 청년 세대는 온라인 공간 속 상호작용도 오프라인 일상의 연장이기에[20], 비대면 커뮤니케이션을 통해 느끼는 특별한 혜택의 차이를 느끼지 못했기 때문일 수 있다. 따라서 청년 세대를 위한 정신건강 증진 프로그램 개발이나 정책 시행 시 단순히 비대면 서비스만을 장점으로 강조하는 것은 설득력이 부족할 수 있다. 더욱이 최근 연구는 온라인 공간 속 사회생활에 익숙한 청년 세대는 각 미디어 플랫폼마다 감정 표현의 규범이 다르게 작동한다고 인식하고 있음을 밝혔다[21]. 기존 오프라인 중심의 연구에서 확인되었던 ‘사적 공간과 공적 공간에 따라 자기 노출의 깊이와 수준이 다르다’는 결과와 같이[28], 청년 세대에게 온라인 공간 자체보다 이곳에서 어떠한 사람과 만나 대화가 이루어지는지가 더 중요할 수 있다. 청년 세대를 위한 디지털 건강 정책을 시행할 때에는 온라인 관계망의 결속력과 규범 등을 보다 세밀하게 고려해야 할 필요가 있으며, 이를 확인하는 후속 연구가 필요하다.

반면, 본 연구의 참가자 중 중년 세대의 경우는 감정 표현의 규범을 강하게 받을수록 울적한 감정을 이야기하는 데 MIM이 도움이 될 것이라는 태도를 가지고 있었다. 이러한 결과는 중년 세대의 경우는 청년 세대와 달리 사회적 규범의 영향력이 오프라인과 온라인 공간에 따라 달라질 수 있음을 의미한다. 상대방의 얼굴 표정, 몸짓 등 비언어적 단서의 부족이 우울감 표현

시 느꼈던 심리적 부담감을 덜어주는 효과로 작용했을 가능성이 높다. 중년 세대에게 있어 MIM을 이용한 비대면 커뮤니케이션이 본인의 이야기를 편하게 할 수 있는 환경이 될 수 있다는 점은 중요한 결과이다. 우리나라 중년 세대의 정신건강이 상당히 위험한 수준임에도 불구하고[3,4], 이들을 위해 온라인 심리상담 서비스 제공이 필요함을 촉구하기보다는 우울한 기분을 떨치기 위한 대안으로 운동이나 오프라인 사교모임이 권장되고 있는 상황이다. 이러한 시점에 본 연구는 중년 세대가 MIM을 이용해서는 우울감을 표현하는 데 상대적으로 주저하지 않을 수 있다는 점을 확인했다는 점에서 상당히 의미가 있다. MIM을 이용한 비대면 방식의 감정 표현은 사회적 규범에 민감한 중년 세대에게 좀 더 적극적이고, 편안하게 감정을 표현하고 위로를 받을 수 있는 장소이자, 정신건강 증진을 위한 효과적인 커뮤니케이션 도구로 활용될 수 있을 것이다. 게다가 친한 친구 및 가족들과의 대화뿐만 아니라, 전문가와 실시간 채팅이 가능하다는 점은 기존 온라인 커뮤니티 상담과 차별화되는 MIM만의 장점이다. 우울감 표현을 위해 MIM을 적극 이용할 의향을 가지고 있는 중년층을 대상으로, 이들이 일상에서 쉽게 심리적 고민 상담과 도움을 받을 수 있는 구체적인 개입 방안을 논의하는 후속 연구도 필요하다. 또한, 중년층의 사회 관계망을 활용해 일상 속 자연스러운 감정 대화를 이끌어냄으로써 나뿐만 아니라 타인의 심리적 상태를 서로 확인해주고 알려줄 수 있는 서비스 개발과 운영도 지역 차원에서 필요할 것으로 사료된다.

셋째, MIM을 이용해 우울감을 표현하려는 동기가 청년 세대와 중년 세대가 다름이 확인되었다. 청년 세대는 상대방의 반응에 대한 기대보다는 우울감을 이야기하는 그 자체를 통해 자신의 기분이 후련해지길 기대했다. 즉, 청년 세대가 중요하게 생각하는 MIM을 통한 우울감 표현의 장점이자 동기는 언제 어디서나 쉽고 빠른 감정 표현이 가능하다는 기기적 특성에서 비롯되었다. 반면, 이러한 동기는 중년 세대에게 큰 의미가 있지는 않은 것으로 나타났다. 본 연구의 결과에 따르면, 중년 세대가 MIM을 이용해 우울감을 표현하고자 하는 주된 동기는 우울한 기분에서 벗어나는 방법과 문제 상황을 해결할 수 있는 조언을 얻기 위함인 것으로 나타났다. 이러한 동기의 차이는 세대에 따라 일상에서 자주 경험하는 우울감의 유형이 다르기 때문일 수 있다. 청년 세대의 우울은 짜증과 불안, 공격성 등 높은 각성 수준의 생리적 증상을 보인다[29]. 반면, 중년의 우울은 외롭고 쓸쓸한 감정이 빈번하게 관찰되며, 무기력함이 동반된다[29]. 이로 인해 중년 세대는 후련함을 얻기 위한 목적의 감정 표현보다는 상대방의 위로와 도움을 얻고자 하는 욕구가 더

강하게 작용했을 수 있다. 청년 세대와 중년 세대의 우울감 표현의 목적(동기)과 방식이 다르게 나타난 본 연구의 결과를 바탕으로, 생애주기별 정신건강 대책 마련을 깊게 고민해야 한다. 본 연구에서 확인된 결과를 활용해보자면, 청년 세대를 위한 MIM 개입 전략 시에는 타인의 시선을 받지 않고 우울감을 즉각적으로 표출할 수 있는 서비스가 준비되어야 할 것이다. 중년 세대를 위해서는, 이들에게 정서적 위로와 실질적 조언을 해주는 피드백 메시지가 강화되어야 할 것으로 보인다.

본 연구의 제한점을 밝힌다. 첫째, 본 연구는 온라인 설문조사를 진행하였기 때문에, 조사에 참여한 사람들은 모두 디지털 미디어와 온라인에 상당히 익숙한 사람들일 가능성이 높다. 비록 본 연구에서 MIM 의존도를 통제변인으로 투입하긴 했지만, 스마트폰의 활용능력이 떨어지는 중년층 혹은 노년층을 고려한 좀 더 폭넓은 조사가 후속 연구를 통해 보완되어야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 불안·우울·분노 등 구체적인 감정 속성을 다루지 않았다. 우울감뿐만 아니라 일상에서 경험하는 다양한 부정 감정을 관리하는 효과적인 방안을 마련하기 위해서는 감정이 갖는 복잡하고 다양한 특성을 이해할 필요가 있다. 이는 감정 이론의 확장과 보완을 위해서도 중요한 부분이다. 본 연구를 시작으로, 감정 표현의 활성화 및 효과를 높일 수 있는 방안을 탐구하는 연구가 활발해질 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 우울감을 들어주는 상대방의 영향력에 대해서는 고려하지 않았다. 감정 표현이 개인 내적(intra-personal)뿐만 아니라 대인(interpersonal) 측면에서 발생하는 만큼 후속 연구에서는 상대방이 느낄 수 있는 감정이나 상대방의 반응 유형이 당사자에게 미칠 영향을 체계적으로 살펴볼 필요가 있다. 우울한 기분을 표현했을 때 상대가 부정적인 반응을 보인다거나 내가 원치(기대하지) 않았던 반응을 보이게 된다면, 당사자의 기분이 오히려 이전보다 더욱 나빠질 가능성이 있기 때문이다. 특히 전문적 치료가 시급한 상황임에도 상대방이 잘못된 조언을 제시한다면, 감정 표현의 결과가 좋지 않은 방향으로 나타날 수 있다[30]. 또한, 우울한 기분에 대한 타인의 이야기를 듣는 순간 상대방의 기분도 함께 부정적인 상태로 바뀔 수 있다. 감정 상태를 이야기하는 것과 감정이 발생한 상황이나 사건 중심으로 이야기한 것의 차이, 상대의 이야기를 평가 없이 그대로 들어주는 것과 조언을 해주었을 때 기분 상태의 변화, 이모티콘을 활용한 감정 표현의 효과 등은 앞으로 풀어나가야 할 연구과제이다. 이 부분은 정서 지능(emotional intelligence)의 향상과도 관련이 있을 뿐만 아니라, 일상의 감정 표현과 심각한 정신적 고통에 대한 도움 요청과 올바른 도움 제공을 위한 권고 방안 마련을 위해서라도 중요하다.

결론 및 제언

우울감 표현은 우울증 예방과 치료를 위해 필수적이지만, 부정적 감정을 스스로 통제해야 한다는 규범적 인식이 강한 한국 사회에서 쉽지 않은 행동이다. MIM이 우울감 표현에 활용될 가능성을 살펴본 본 연구는 아침에 일어날 때부터 잠들 때까지 함께하는 스마트폰이 우리의 정신건강을 관리하는 역할을 할 수 있음을 보여준다. 문화적인 규범을 당장 바꾸긴 어렵겠지만, MIM을 이용해 적극적 감정 표현이 일상화된다면, 정신건강관리에 방해 요인으로 작용하는 사회적 규범에 대한 인식도 변할 수 있을 것이라 기대한다. 앞으로 정신건강증진 사업 및 지역사회간호 서비스 관련 정책 마련 시 우울감의 적극적인 표현을 돕기 위한 효과적인 소통 채널로서 MIM의 활용을 필수적으로 고려해야 할 것이다.

청년과 중년 세대의 우울감 표현 동기를 살펴본 본 연구의 결과는 세대별 정신건강 증진 및 자살 예방을 위한 기초 연구로서 지역사회 간호중재를 위한 연구의 깊이를 확장해주었다는 측면에서 의미가 있다. 현재 일부 지역 보건소와 정신건강보건센터에서 자체적으로 모바일 앱을 개발하여 운영 중이지만, 이용자 특성을 고려한 전략적 서비스가 제공되지 못하고 있는 실정이다. 실효성 있는 보건 서비스 제공을 위해선 실제 이용자에 대한 이해가 바탕이 되어야 한다. 이러한 측면에서 본 연구의 결과는 우울감 표현을 독려하기 위한 세대별 맞춤형 중재 방안을 모색하는데 필요한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 청년 세대를 위해서는 상담직원과의 일대일 심리상담 서비스 이외에 일상 스트레스로 겪은 부정적 감정을 마음껏 털어놓을 수 있는 온라인 공간이 마련될 필요가 있다. 중년 세대를 위해서는 지역 주민과의 교류를 활성화할 수 있는 온라인 커뮤니티 기반의 서비스가 도움이 될 수 있다.

MIM은 평소 감정을 잘 표현하지 못하는 중년층뿐만 아니라 감정 노동에 시달리는 직업군들을 위한 정신건강 증진 측면에서도 무한한 잠재력을 갖는다. 특히 스마트폰 사용이 일상화된 한국 사회에서 MIM의 순기능에 관한 연구는 공중 보건 차원에서 적극적으로 진행되고 논의되어야 한다. 본 연구를 시작으로 모바일 미디어를 활용한 정신건강증진 방안을 체계적으로 탐구하는 후속연구가 활발해질 필요가 있다.

REFERENCES

1. Ministry of Health and Welfare. 2016 Mental illness survey [Internet]. Seoul: Ministry of Health and Welfare. 2016 [cited

- 2020 June 2]. Available from:
http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=339138&page=1
2. Kwak SS. The highest rate of mental illness in '20s in crisis' 2019 Sep 30 [Internet] Seoul: ©Cheongnyeong-uisa [cited 2020 June 2]. Available from:
<http://www.docdocdoc.co.kr/news/articleView.html?idxno=1072689>
 3. Health Insurance Review & Assessment Service. Statistics of medical expenses [Internet]. Wonju: Health Insurance Review & Assessment Service [cited 2019 October 10]. Available from:
<http://www.hira.or.kr/co/search.do?collection=ALL&query=%EC%9A%B0%EC%9A%B8&x=0&y=0>
 4. Statistics Korea. Causes of Death Statistics in 2019. [Internet]. Seoul: Statistics Korea. 2019 [cited 2020 June 2]. Available from:
http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/6/2/
 5. Jeon JA, Lee NH, Kim JH. Recent changes in mental health policy in Korea. *Health and Social Welfare Forum*. 2017;4:51-63.
 6. Cho GH. The current state of mental health and mental health performance monitoring. *Health and Social Welfare Forum*. 2020;282:7-17.
 7. Gwon T, Choi H. A systematic review of the suicide prevention program for the elderly. *Korean Journal of Stress Research*. 2019;27(1):53-63. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2019.27.1.53>
 8. Hawton K, Comabella CC, Haw C, Saunders K. Risk factors for suicide in individuals with depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 2013;147(1-3):17-28. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.004>
 9. Jeon HJ, Walker RS, Inamori A, Hong JP, Cho MJ, Baer L, et al. Differences in depressive symptoms between Korean and American outpatients with major depressive disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. 2014;29(3):150-156. <https://doi.org/10.1097/YIC.0000000000000019>
 10. Kwon H, Yoon KL, Joormann J, Kwon JH. Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*. 2013;27(5):769-782. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.792244>
 11. Lee H, An S. Mediating effects of emotional venting via Instant Messaging (IM) and positive emotion in the relationship between negative emotion and depression. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2019;30(4):571-580. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2019.30.4.571>
 12. World Health Organization. Mental health action plan 2013-2020. [Internet]. Geneva: World Health Organization Press. 2013 [cited 2020 June 2]. Available from:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf
 13. Chang MXL, Jetten J, Cruwys T, Haslam C. Cultural identity and the expression of depression: A social identity perspective. *Journal of Community and Applied Social Psychology*. 2017;27(1):16-34. <https://doi.org/10.1002/casp.2291>
 14. An S, Lee H. Perception and attitudes toward suicide: Acceptance of negative emotions and suicide literacy. *Korean Journal of Social Welfare Research*. 2017;52:95-117. <https://doi.org/10.17997/SWRY.52.1.4>
 15. Rodríguez-Hidalgo C, Tan ES, Verlegh PW. Expressing emotions in blogs: The role of textual paralinguistic cues in online venting and social sharing posts. *Computers in Human Behavior*. 2017;73:638-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.007>
 16. Lungu A, Sun M. Time for a change: College students' preference for technology-mediated versus face-to-face help for emotional distress. *Telemedicine and e-Health*. 2016;22(12):991-1000. <https://doi.org/10.1089/tmj.2015.0214>
 17. Pennebaker JW. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*. 1997;8(3):162-166. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.1997.tb00403.x>
 18. Rimé B, Mesquita B, Boca S, Philippot P. Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion*. 1991;5(5-6):435-465. <https://doi.org/10.1080/02699939108411052>
 19. Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J. Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*. 2016;40(3):341-356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
 20. Prensky M. Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*. 2001;9(5):1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
 21. Waterloo SF, Baumgartner SE, Peter J, Valkenburg PM. Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media & Society*. 2018;20(5):1813-1831. <https://doi.org/10.1177%2F1461444817707349>
 22. Kim TW, Choi JY. Who is poorer among young people?. *Health and Social Welfare Forum*. 2017(2):6-19.
 23. Kim BS, Hong S. A psychometric revision of the Asian Values Scale using the Rasch model. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2004;37(1):15-27.
 24. Kim MJ, Choi YJ. The role of Twitter on online and offline relationship formation. *Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies*. 2012;26(1):43-82.
 25. Park SJ, Choi HR, Choi JH, Kim KW, Hong JP. Reliability and validity of the Korean version of the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). *Anxiety and Mood*. 2010;6(2):119-124.
 26. Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007;12(4):1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
 27. Hayes AF. Introduction to mediation, moderation, and condi-

- tional process analysis: A regression-based approach. 2nd ed. NY: Guilford Publications; 2017. 546 p.
28. MacReady DE, Cheung RM, Kelly AE, Wang L. Can public versus private disclosure cause greater psychological symptom reduction?. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2011; 30(10):1015-1042.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.10.1015>
29. Wuthrich VM, Johnco CJ, Wetherell JL. Differences in anxiety and depression symptoms: Comparison between older and younger clinical samples. *International Psychogeriatrics*. 2015; 27(9):1523-1532.
<https://doi.org/10.1017/S1041610215000526>
30. An S, Cruwys T, Lee H, Chang MXL. Cultural differences in reactions to suicidal ideation: A mixed methods comparison of Korea and Australia. *Archives of Suicide Research*. 2020;24(3):415-434. <https://doi.org/10.1080/13811118.2019.1624668>