ORIGINAL ARTICLE

Open Access

우울감 표현에 대한 지각된 혜택과 장애 요인: 의미 연결망 분석을 활용한 탐색적 연구

이하나¹ · 안순태²

이화여자대학교 커뮤니케이션·미디어학부 박사수료¹, 이화여자대학교 커뮤니케이션·미디어학부 교수²

Perceived Benefits of and Barriers to Disclosure of Depressive Feelings: An Exploratory Study Using Semantic Network Analysis

Lee, Hannah¹ · An, Soontae²

¹Doctoral Student, Division of Communication and Media, Ewha Womans University, Seoul, Korea

²Professor, Division of Communication and Media, Ewha Womans University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study is to explore the benefits of and barriers to disclosing one's depressive feelings to others. In particular, this study contrasts the barriers to face-to-face communication of depressive feelings with the benefits of using Mobile Instant Messaging (MIM). **Methods:** A total of 300 South Koreans participated in an online survey about their perceptions of disclosing depressive feelings. Paired t-tests, one-way ANOVA, and linear regression were used to examine the effect of demographic characteristics on the tendency to disclose depressive feelings. A semantic network analysis was conducted with open-ended responses to explore the proposed barriers and benefits. **Results:** Barriers to expressing depressive feelings in face-to-face communication were observed, while benefits of using MIM were revealed. More importantly, while the perception of social norms was a major barrier to disclosing depressive feelings in face-to-face communication, it was a benefit of disclosing depressive feelings via MIM. **Conclusion:** The results highlight the benefits of utilizing MIM as a channel for the disclosure of depressive feelings, which may, in turn, enhance emotional well-being.

Key Words: Depression; Disclosure; Mental health; Text messaging; Semantics

서론

1. 연구의 필요성

한국인의 우울증은 소극적인 감정 표현과 연관성이 높기 때문에[1], 일상의 안녕을 위해선 스트레스로 인해 유발된 우울감을 적절히 표현할 수 있어야 한다[2]. 선행연구들에 따르면[3,4], 한국인의 감정 표현 억제 성향은 정신질환 발생률과 유

의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 개인의 정신건강을 관리하는데 있어 우울감의 언어적 표현이 중요한 이유는 감정의 자기 노출 자체만으로 스트레스 해소를 경험할 수 있을 뿐만 아니라 타인으로부터 위로와 도움을 받을 수도 있기 때문이다[5-7]. 반면, 경험된 우울감을 의식적으로 회피하거나 억누르게 되면, 신체 내부에 누적되어 심리적 문제가 발생하거나[1], 소리 지르기·공격성 등 잘못된 방식으로 감정이 표출될 가능성이 높다[8]. 우울증을 겪는 한국인이 매년 증가하고 있음을

주요어: 우울, 감정 표현, 정신건강, 모바일 인스턴트메시징, 의미연결망분석

Corresponding author: An, Soontae <https://orcid.org/0000-0002-6016-8759>

Division of Communication and Media, Ewha Womans University, 52 Ewhayeodae-gil, Seodaemun-gu, Seoul 03760, Korea.

Tel: +82-2-3277-3449, Fax: +82-2-3277-2783, E-mail: soontae@ewha.ac.kr

Received: Aug 7, 2020 / Revised: Oct 5, 2020 / Accepted: Oct 19, 2020

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.

고려하여[9], 우울감을 적극적으로 표현할 수 있는 실천 방안을 탐구해야 할 시점이다.

우울감 표현을 권장하기 위해선 우선 건강 행동을 설득할 수 있는 전략적 방향이 예측되어야 한다. 하지만 지금까지 대다수의 연구들이 감정 표현이 정신건강 증진에 미치는 긍정적인 영향력을 밝히는데 초점을 두었기에[5-7], 상대적으로 표현 행동을 이끄는 방안에 관한 학문적 논의가 활발하지 못했다. 우울감 표현이 유익한 건강 행동이라면, 왜 사람들이 이를 쉽게 실천하지 않는 것인지 구체적이고 포괄적인 이해가 필요하다. 이에 본 연구는 기대 가치 이론을 근간으로 건강 관련 행동을 설명하는 건강신념모델(Health Belief Model)에 근거하여[10], 우울감 표현 행동을 둘러싼 한국인의 인식적 측면을 주목해보고자 한다.

건강신념모델에 따르면[10], 개인의 건강 행동이 발생하는 과정에는 그 행동을 향한 개인의 신념과 태도에 대한 가치 평가가 작동한다. 즉, 우울감이 개인의 정신건강을 위협한다는 점을 인지하고 있을지라도, 해당 감정을 표현함에 따르는 손실이 혜택보다 크다는 판단이 들면 표현 행동이 발생할 가능성이 낮아진다. 따라서 우울감 표현 행동을 촉진하기 위해서는 행위자가 지각하는 장애 요인과 혜택 요인을 함께 살펴볼 필요가 있다. 최근 연구들[11,12]은 감정 표현이 쉽지 않은 이유가 타인의 평가에 대한 부담감 때문이라고 지적, 이를 최소화하는 방안으로 모바일 기술의 활용을 제안한다. 실제로도 스마트폰의 대중화와 함께 직접적인 만남보다 카카오톡·라인 등과 같은 모바일 인스턴트메시징(Mobile Instant Messaging, MIM)을 이용한 일상 대화가 눈에 띄게 증가했다[13]. MIM은 인터넷 기반의 실시간 양방향 대화 어플리케이션으로서[14], 이를 통해 더욱 활발해진 사회적 관계와의 소통은 한편으로 감정 표현의 기회가 증가함을 시사한다. 최근 연구들은 부정 감정의 경험에 MIM 이용을 이끌고, MIM을 이용한 텍스트 중심의 감정 표현도 정서적 고통의 완화에 도움이 된다는 결과를 보고하고 있다[15-17]. MIM의 감정 표현 효과와 관련하여, Dolev-Cohen과 Barak [16]은 부정 정서 상태의 참가자들이 긍정 정서 상태의 참가자들에 비해 친구들과의 온라인 채팅 시 해당 감정에 대한 상태와 경험을 직접적으로 표현하는 빈도가 상대적으로 높음을 확인했다. 하지만 아직 면대면 상황에서 우울감 표현을 망설이게 만든 원인과 감정 표현이 모바일 미디어를 매개로 자주 발생하는 이유를 행위자의 입장에서 심층적으로 탐색한 연구는 드물다.

이에 본 연구는 개방형 질문을 이용해 우울감의 표현이 망설여졌던 이유가 무엇인지(지각된 장애), MIM을 통한 우울감 표

현의 이점은 무엇인지(지각된 혜택)를 조사하고자 한다. 이러한 탐구는 한국인의 우울감 표현과 관련해 그동안 간과되어온 소통의 장애물과 혜택을 살펴본다는 점에서 학문적·실천적 의미가 있다. 특별히 본 연구에서는 의미 연결망 분석(semantic network analysis)을 통해 연구 참가자들의 답변을 구조적으로 살펴보고자 한다. 이 분석은 참가자들의 답변 속에 공통적으로 빈번하게 등장하는 단어가 무엇인지 양적으로 확인이 가능하다. 또한, 주요 단어 간 연결 관계를 시각적으로 살펴볼 수 있어 텍스트에 내포되어 있는 실질적 의미를 객관적으로 이해하는데 유용하다[18]. 무엇보다 개방형 질문을 분석할 때 발생하는 한계점을 보완하고, 대상자의 언어를 통해 그들의 인식 구조를 파악할 수 있다는 장점이 있다[19]. 이러한 측면에서, 본 연구의 시도는 향후 우울감 표현이라는 정신건강 행동 실천 방안을 제안하는 전략 마련을 위한 기초자료로 유용하게 활용될 수 있을 것이다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 면대면 상황에서 우울감을 표현할 때 느끼는 어려움과 MIM을 이용한 우울감 표현의 이점에 대해 탐색하여 그 특성을 제시하는 데에 있다. 즉, 본 연구에서는 MIM을 이용한 우울감 표현의 지각된 혜택이 면대면 상황에서의 어려움을 보완할 수 있다는 이점과 더불어 사용자가 느끼는 또 다른 장점들이 존재하는지 탐색하고자 한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 우울감 표현에 대해 면대면 상황의 장애 요인과 MIM을 이용한 혜택 요인을 심층적으로 확인하기 위한 탐색적 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 한국에 거주하고, 한국 국적을 가진 남녀이다. 연구대상의 특별한 제한 없이 일반인을 대상으로 하는 인식 조사연구이기 때문에, 참가자 모집과 진행은 리서치회사(마이크로밀엠브레인)에서 대행하였다. 해당 회사는 통계청의 인구총조사 기준에 따른 인구 현황과 유사한 비율로 구성된 전국 패널 약 130만 명을 보유하고 있다. 따라서 한국의 일반 성인남

녀라는 표본의 대표성을 확보할 수 있다는 점에서 장점이 있다.

대상자 수를 선정하기 위해 모집단의 크기와 신뢰수준 및 오차범위를 고려하여 최소 표본 크기를 산출하였다. 본 연구는 우리나라 일반 성인 남녀를 대상으로 하기에, 만 19세 이상 69세 이하 인구수인 3,733만 명을 모집단의 크기로 선정하고, 신뢰수준 95%, 표본오차 5%를 이용해 계산한 결과 385명이 최소 표본수로 산정되었다. 최소 표본수와 패널 응답률, 중간 탈락률 등을 고려하여 전체 패널 중 528명을 임의 표본 추출한 후, 이들에게 연구참여 메시지를 전달하였다. 임의 표본 추출을 시행한 이유는 참가자의 거주 지역과 성별 및 연령 특성의 비율을 유사하게 맞추므로써, 인구통계학적 특성에 따라 연구결과가 달라질 가능성을 최소화하기 위함이다. 연구참여 의사를 밝히고 모든 문항에 빠짐없이 응답한 답변 301개 가운데, 불성실한 응답을 제외한 결과 최종 300부가 분석을 위해 사용되었다.

3. 연구도구

본 연구는 참가자들의 경험을 토대로 하는 인식 조사연구이다. 참가자들이 우울감 표현과 관련된 측정 문항들에 집중하여 답변할 수 있도록, 설문 시작 전 짧은 비넷(vignette)을 화면에 노출시켰다. 비넷에는 “지원이는 기분이 좋지 않은 하루를 보냈습니다. 집에 도착하니, 속상하고 울적한 감정이 밀려옵니다”라는 상황이 제시되었다. 해당 비넷에 대한 성별 효과를 통제하기 위해 남녀 이름 모두로 통용되는 중성적인 이름으로 상황을 설정하였다. 해당 비넷은 일상의 감정 경험을 유도하는 연구방법을 사용한 이전 연구[20]를 참고하여 개발되었다.

본격적인 조사를 시작하기에 앞서 참가자들에게 해당 비넷을 주의 깊게 읽게 지시하였으며, 30초가 지난 후 다음 화면으로 넘어갈 수 있도록 기계적 조치를 취하였다. 이어서 지원이가 현재 어떠한 기분을 느끼고 있다고 생각하는지 질문함으로써 해당 감정 상태를 충분히 떠올릴 수 있게 유도하였다. ‘기분이 가라앉는-욱하고 치밀어 오르는’, ‘기운이 없는-기운이 넘치는’, ‘무기력한-격앙된’ 등 의미 분별 척도로 구성된 세 개 문항을 이용해 비넷 내용에 대한 조작 점검을 시행하였다. 분석 결과, 문항 신뢰도는 Cronbach’s α 값이 .78로 확인됐으며, 7점 척도로 측정한 세 개 문항에 대한 평균값은 3.09, 최솟값 2.74, 최댓값 3.87, 분산 .19로 나타났다.

이후 ‘본인이 지원이라고 가정하고, 지원이와 같이 속상하고 울적한 상황에 처했을 때를 떠올려보세요’라는 질문을 이용해 참가자 개인적 경험을 회상할 수 있도록 이끌었다. 이어지는 모든 주관식 및 객관식 문항들은 본인이 지원이와 같은 상황

에 처했을 때를 가정하고 답하도록 지시하였다. 본 연구에서 진행한 설문 순서는 다음과 같다. 먼저, 평소 속상하고 울적한 기분을 느꼈을 때, 친한 사람들에게 언어적으로 우울감을 표현하는지 양적으로 측정하였다. 다음으로, 면대면 상황에서 우울감 표현 시 느끼는 장애 요인이 무엇이라고 생각하는지, MIM을 이용한 우울감 표현 시 느끼는 혜택 요인이 무엇이라고 생각하는지 순으로 개방형 질문이 이어졌다. 마지막으로 참가자의 인구통계학적 정보를 조사하는 문항들이 주어졌다.

1) 우울감 표현성

본 연구에서 우울감 표현성은 “개인의 정신건강을 저해하는 불쾌한 기분의 경험을 언어적으로 이야기하는 정도”로 정의[21]된다. 이를 측정하기 위해 King과 Emmons [22]의 the Emotional Expressivity Questionnaire 중 부정 정서 표현(the Expression of Negative Emotion) 요인을 측정하는 문항들을 활용하였다. 위 척도는 전반적인 정서 표현성을 측정하기 위해 고안된 도구로서, 부정 정서 표현·긍정 정서 표현·친밀감 표현 등 세 요인으로 구성된다. 세 요인에 대한 구분은 국내외 연구들을 통해 타당도가 입증된 상태이며[23], 본 연구에서는 우울감에 초점을 두고 있기에 이 중 부정 정서 표현성이라는 하위 요인을 측정하는 데 사용되는 4가지 문항을 선별하여 이용하였다. 또한, 언어적인 감정 표현을 강조하기 위해, ‘표현(express)’이라는 원래의 단어를 ‘이야기하다’, ‘말하다’ 등으로 수정하였다. ‘나는 내 감정을 말하지 않고 억제한다(억코딩)’, ‘나는 내 감정을 잘 이야기하지 않는다’ 등 4가지 문항을 사용하여, 평소 속상하고 울적한 감정을 경험했을 때 이러한 기분을 언어적으로 자주 표현하는지 5점 Likert 척도로 측정하였다. King과 Emmons [22]의 연구에서 부정 정서 표현 요인에 포함된 4가지 문항들의 Cronbach’s α 값은 .67로 나타났고, 본 연구에서는 Cronbach’s α 값이 .74로 확인되었다.

2) 면대면 상황에서 우울감 표현 시 느끼는 장애 요인

속상하고 울적한 감정을 경험했을 때, 직접 만나서 해당 감정을 표현하는 것이 망설여지는 이유가 무엇인지 조사하였다. 해당 이유를 구체적으로 조사하기 위해 “속상하고 울적한 감정을 경험했을 때를 떠올리며 아래 문항에 자유롭게 답변해주시기 바랍니다. 본인은 친구들과 직접적인 만남을 통해 속상하고 울적한 감정을 표현하는 것에 어떻게 생각하시나요? 본인이 느꼈던 직접적인 만남을 통한 감정 표현의 단점을 구체적으로 써주세요”라는 개방형 질문을 이용하였다. 평소 참가자들이 가지고 있던 생각을 최대한 많이 이끌어내기 위해, 충분

히 시간을 두고 고민한 이후 주관식 답변을 작성할 수 있게 하였다. 설문 조사가 진행되는 모니터 화면에 주관식 문항에 대해 본인의 생각을 자유롭게 깊이 있게 기술해야 한다는 문구를 제시하였고, 문항 당 최소 1분이 지났을 때에만 다음 페이지로 넘어갈 수 있도록 기술적인 조치를 하였다. 또한, 주관식 질문에 답변을 하지 않을 경우를 방지하기 위해, 답변을 적어야 다음 질문으로 넘어갈 수 있도록 설정하였다.

3) MIM을 이용한 우울감 표현 시 느끼는 혜택 요인

속상하고 울적한 감정을 경험했을 때, MIM을 통해 이를 표현하는 것에 대한 이점이 무엇이라고 생각하는지 답하게 하였다. 해당 이유를 구체적으로 조사하기 위해 “속상하고 울적한 감정을 경험했을 때를 떠올리며 아래 문항에 자유롭게 답변해 주시기 바랍니다. 본인은 카카오톡/라인과 같은 모바일 메신저를 이용해 속상하고 울적한 감정을 표현하는 것에 대해 어떻게 생각하시나요? 본인이 느꼈던 카카오톡/라인으로 감정을 표현하는 것에 대한 장점을 구체적으로 써주세요”라는 개방형 질문을 이용하였다. 설문 방식은 앞서 면대면 상황에서의 우울감 표현에 관한 지각된 장애를 조사하는 것과 동일하게 진행하였다.

4) 일반적 특성

성별, 연령, 교육 수준, 경제적 수준, 종교적 신념, 정신질환 치료/상담 경험, MIM 의존도(사용 정도)를 조사했다. MIM 의존도는 대상자가 평소에 모바일 인스턴트 메신저를 얼마나 자주 사용하는지 알아보기 위함이며, 이를 측정하기 위해 Ellison 등[24]이 Facebook Intensity 측정을 위해 개발한 척도를 활용했다. ‘카카오톡, 라인 등의 인스턴트 메신저의 사용은 내가 매일 하는 일과 중 하나이다’, ‘카카오톡, 라인 등의 인스턴트 메신저의 사용은 나의 평범한 일상이 되었다’ 등 총 4가지 문항을 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 Likert 척도를 사용하여 평가했다. Ellison 등[24]의 연구에서 Cronbach’s α 값은 .83, 본 연구에서는 Cronbach’s α 값이 .84로 확인되었다.

4. 자료수집

설문조사는 2019년 4월 2일부터 7일까지 온라인을 통해 진행되었다. 패널들이 리서치회사에 등록한 이메일을 통해 설문 링크가 보내졌으며, 조사의 목적과 응답에 걸리는 시간 및 보상에 대한 설명도 함께 제시하였다. 본 설문의 참여를 위해서는

응답자가 자발적으로 “조사 참여하기” 버튼을 클릭해야만 진행될 수 있도록 하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 이화여자대학교 생명윤리위원회의 승인(IRB No. 165-12)을 받은 후 실시되었다. 온라인을 통해 진행되는 조사이기 때문에, ‘동의 서면화 면제’ 승인을 받았다. 비록 참가자들에게 서면으로 동의서를 받진 않았지만, 이들의 권리와 윤리적 고려를 위해 온라인 설문을 시작하기에 앞서 연구의 목적과 위험 및 이익 등을 전달하는 연구 설명문을 모든 참가자들에게 제시했다. 또한, 참가자들이 화면을 통해 노출된 ‘동의하기’ 버튼을 클릭해야지만 설문이 시작될 수 있도록 기계적 조치를 취하였다.

6. 자료분석

1) 연구대상자의 일반적 특성 분석

본 연구대상자의 일반적 특성은 SPSS/WIN 20.0 프로그램을 이용하여 분석되었다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 빈도분석과 기술통계를 통해 수치를 확인했다. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울감 표현성의 차이는 변수 특성에 맞게 독립표본 t-test와 one-way ANOVA를 이용해 분석했다. 각 측정도구의 신뢰도는 Cronbach’s α 를 통해 산출하였다.

2) 의미 연결망 분석

수집된 주관식 답변들은 의미 연결망 분석을 통해 해석되었다. 의미 연결망 분석은 참가자들의 답변에 빈번하게 출현하는 주요 단어들을 중심으로, 이들이 형성하는 연결 관계를 파악하는 방법이다[18]. 특정 주제와 관련된 단어의 출현빈도와 단어 간 연결 관계를 시각적으로 확인할 수 있기 때문에, 전체적인 의미를 이해하는 것이 가능하다[19]. 구체적인 분석 절차는 다음과 같다.

(1) 1단계: 자연어(natural language) 처리

수집된 비정형 문장을 컴퓨터가 인식할 수 있도록 인공어(artificial language)로 만들어주는 작업을 시행했다. 본 연구에 참가한 300명의 주관식 답변 그대로를 빅데이터 분석 도구인 텍스트(textom)에 투입하여 데이터 전처리 과정을 수행했다. 형태소 분석기로는 Espress K를 사용했으며, 체언으로 일반명사/고유명사/의존명사를 용언으로 동사/형용사를 선택

하여 문장 분석을 실시했다. 1차 형태소 분석 결과, 지각된 장애에 관한 질문에 대한 답변에 해당하는 형태소는 642개, 지각된 혜택과 관련된 형태소는 545개가 추출되었다. 이 중 단순 출현 빈도 2 이상으로 제한하여 형태소 목록을 줄이고, 부사/대명사/관형사/숫자 등 중요하지 않다고 판단되는 단어를 모두 삭제해나가며 데이터를 정제하였다. 이 과정에서 지각된 장애와 관련해서는 336개, 지각된 혜택과 관련해서는 298개의 단어가 남게 되었다.

본 연구는 원자료인 참가자들의 주관식 답변을 기준으로 두고, 형태소 분석을 통해 의미가 명확하지 않게 추출된 단어들을 정제하는 작업을 거쳤다. 띄어쓰기가 잘못되거나 불완전한 단어들이 삭제 혹은 수정되지 않으면 분석 과정에 불필요한 단어들이 포함되어 의미 해석에 오류가 발생하기 때문에, 전처리 과정은 의미 연결망 분석에서 매우 중요한 부분이다. 예를 들어, ‘빠르’, ‘편하’, ‘귀찮’ 등과 같이 형태소 분석과정에서 어간과 어미가 분리되어 완전한 단어의 형태를 갖추지 못한 경우, ‘빠르게’, ‘편한’, ‘귀찮은’ 등으로 수정하여 의미가 명확히 전달될 수 있도록 하였다. 또한, 유사한 맥락에서 사용되는 동일한 의미를 가진 단어들은 모두 공통 단어로 통합하였다. 비슷한 의미를 가진 단어들이지만 각기 다른 표현으로 사용되게 되면, 특정 의미에 대한 빈도수가 낮아져 통계 분석 시 해당 단어의 중요도가 낮게 처리될 가능성이 높기 때문이다. 예를 들어, ‘공간 제약’, ‘시간필요’, ‘장소필요’, ‘거리제한’ 등은 ‘시공간제한(space-time constraints)’으로 일원화하였다. 특히 본 연구에서는 주관식 답변 속에 제시된 명사/형용사/동사를 모두 포함하여 형태소 분석함으로써, 1차적으로 추출된 분석 문장의 의미가 하나의 단어 묶음으로 제시될 수 있는지 검토하였다. 예를 들어, ‘하고픈말’, ‘맘대로’, ‘부담완화’ 등은 ‘부담없음(no burden)’으로 일원화함으로써 의미 전달의 명확성을 높이곤 하였다. 위와 같은 단어 정제 작업을 거친 결과, 지각된 장애에 관한 질문에 대한 답변에는 197개, 지각된 혜택과 관련된 답변에는 124개의 단어 목록이 추출되었다.

(2) 2단계: 단어별 빈도 분석 및 단어 간 연결성 계산

정제 작업이 모두 완료된 후, 각 단어별 빈도수와 비율을 확인했다. 이 빈도수를 기반으로 텍스트를 통해 Term Frequency (TF) - Inverse Document Frequency (IDF) 값과 연결 중심성(degree centrality) 값을 산출했다. TF-IDF는 한 사람의 답변 속에서 등장하는 단어의 빈도(TF)와 자주 등장하는 단어가 수집된 전체 답변 중에 얼마나 자주 등장하는지를 계산한 값(Document Frequency)의 역수를 곱한 값으로, 단어의 중요

도를 나타내는 값이다. 연결 중심성은 하나의 단어에 몇 개의 단어가 연결되어 있는지를 고려하여 해당 단어의 중요도를 평가하는 값이다. 본 연구에서는 각 대상자가 응답한 답변에서 추출된 개개의 단어가 노드(node)가 되고, 하나의 답변에서 동시에 등장한 단어들 가운데 대표 단어(노드)가 몇 개의 단어(노드)와 연결되어 있는지가 링크(line)로 계산된다. 해당 값들은 최종 정제된 단어 목록을 바탕으로 텍스트 프로그램을 통해 계산되었다.

주요 단어들의 중심성 값을 토대로 행과 열이 동일한 단어로 구성된 1-mode 매트릭스 데이터를 텍스트 프로그램을 이용해 계산했다. 이 값은 유의미한 단어 간의 공동 출현 빈도를 나타낸다. 지각된 장애에 관한 1-mode 매트릭스를 계산하기 위해 197개의 단어 목록이, 지각된 혜택에 관한 1-mode 매트릭스를 계산하기 위해선 124개의 단어 목록이 사용되었다.

(3) 3단계: 네트워크 시각화

매트릭스 데이터와 단어 빈도수를 Ucinet 6 소프트웨어에 투입하여 연결망을 그리는 작업을 수행하였다. 출현된 단어의 관계를 시각화하는 작업은 Ucinet 6의 NetDraw 기능을 이용했으며, 이 때 단어 빈도수를 기준으로 네트워크에 자리한 노드의 크기와 노드 간 연결 정도를 나타내는 선의 굵기(tie strength)를 나타냈다.

연구 결과

1. 연구 참가자의 일반적 특성 및 우울감 표현성과의 관계

전체 300명의 참가자 중 남성과 여성은 각 150명씩 동일한 비율(50.0%)로 구성되었다. 이들의 평균 연령은 39.66 ± 15.85 세로 조사되었다. 경제적 수준은 156명(53.2%)이 보통이었고, 교육 수준은 165명(55.0%)이 대학 졸업자인 것으로 확인되었다. 종교는 무교인 경우가 146명(48.7%)이었으며, 정신과 치료 혹은 심리 상담을 받은 경험이 있는 사람은 24명(8.0%)이었다. MIM 의존도는 5점 만점에 평균 3.01 ± 0.90 점으로 나타났다(Table 1).

연구 참가자의 일반적 특성 가운데 우울감 표현성에 유의미한 영향력을 미치는 변수가 무엇인지 확인하기 위해 통계분석을 실시하였다. 변수의 특성에 따라 독립표본 t-test와 one-way ANOVA 중 적합한 분석방법을 선택하였다. 두 집단으로 구분된 성별($t = -1.24, p = .216$), 종교($t = 0.75, p = .453$), 정신과 치료/상담 경험($t = -0.52, p = .608$), MIM 사용정도($t = -4.12, p < .001$)

Table 1. Disclosure Tendency of Depressive Feelings according to General Characteristics

(N=300)

Characteristics	Categories	n (%)	Disclosure tendency of depressive feelings	
			M±SD	t or F (p)
Gender	Men	150 (50.0)	3.17±0.92	-1.24 (.216)
	Women	150 (50.0)	3.30±0.95	
Age (year)	20~29	60 (20.0)	3.50±0.80	0.65 (.663)
	30~39	60 (20.0)	3.42±0.70	
	40~49	60 (20.0)	3.50±0.62	
	50~59	60 (20.0)	3.42±0.67	
	60~69	60 (20.0)	3.48±0.68	
Household income	Low	41 (12.0)	3.56±1.13	2.13 (.121)
	Medium	156 (53.2)	3.11±0.90	
	High	103 (34.8)	3.30±0.94	
Religion	Yes	154 (51.3)	3.27±0.92	0.75 (.453)
	No	146 (48.7)	3.19±0.95	
Education	Less than high school	32 (10.7)	3.12±1.00	1.03 (.378)
	High school certificate	73 (24.3)	3.47±0.98	
	Bachelor degree	165 (55.0)	3.23±0.90	
	Postgraduate degree	30 (10.0)	3.27±0.91	
Psychiatric treatment/ counselling experience	Yes	24 (8.0)	3.13±1.08	-0.52 (.608)
	No	228 (92.0)	3.24±0.92	
Mobile instant messaging dependency	Low	154 (51.3)	3.28±0.71	-4.12 (<.001)
	High	146 (48.7)	3.60±0.61	

M=mean; SD=standard deviation.

는 t-test를 통해 우울감 표현성과의 영향관계를 분석하였다. 세 집단 이상으로 구성된 연령($F=0.65$, $p=.663$), 월수입($F=2.13$, $p=.121$), 교육수준($F=1.03$, $p=.378$)의 경우에는 ANOVA를 실시하였다. 결과적으로, 우울감 표현성에 통계적으로 유의미한 영향력을 미친 변수는 MIM 사용 정도가 유일한 것으로 확인되었다(Table 1). 이에 따라, 본 연구에서는 주관식 답변 분석 시 참가자의 일반적 특성에 따른 구분을 별도로 수행하지 않았다.

2. 면대면 상황에서 우울감 표현 시 느끼는 장애 요인

면대면 상황에서 우울감을 표현하기 꺼려지는 이유에 대한 주관식 답변들을 의미 연결망 분석을 통해 양적으로 계산하였다. 주관식 답변에서 빈번하게 등장한 상위 30개 단어들의 빈도, TF-IDF, 연결 중심성 값은 Table 2에 제시하였다.

주요 단어들의 빈도수를 살펴보면, ‘면대면(FtF)’, ‘표현(expression)’, ‘상대방(recipient)’, ‘시공간제약(space-time constraints)’, ‘기분나빠짐(feel worse)’, ‘공감부족(lack of empathy)’, ‘감정(emotion)’, ‘격앙된(exacerbation)’, ‘부담

(burden)’ 등이 상위를 차지하고 있음을 알 수 있다. Figure 1은 주요 단어의 빈도수를 워드 클라우드의 형태로 시각화한 결과이다. TF-IDF 값을 통해 확인한 결과, ‘상대방’, ‘시공간제약’, ‘기분나빠짐’, ‘공감부족’ 등이 전체 주관식 답변들 중에 가장 자주 등장하면서 중요도가 높은 단어들이었으므로 확인되었다.

다른 여러 단어들과 연결되어 네트워크의 중심(hub)이 되는 단어들이 무엇인지 연결 중심성 값을 기준으로 네트워크 구조를 살펴본 결과, ‘상대방’, ‘기분나빠짐’, ‘공감부족’ 등인 것으로 확인되었다. 특히, ‘상대방’이라는 키워드가 전체 연결망을 구성하는 모든 키워드와 연결되어 가장 큰 활동력을 가지고 있는 것으로 나타났다. 노드의 크기와 노드 간 최단 경로를 토대로 살펴본 결과, ‘상대방’, ‘반응(reaction)’, ‘기분나빠짐’이라는 세 개의 키워드가 연결되어 그 의미가 두드러지게 나타났다.

좀 더 구체적인 의미를 파악하기 위해, 노드의 크기와 연결선의 거리 및 굵기를 바탕으로 우울감 표현의 지각된 장애에 관한 의미를 살펴보았다. 네트워크 구조를 해석함에 있어, 노드의 크기가 클수록 해당 단어의 빈도수가 높음을 의미하며, 연

Table 2. The Top 30 Keyword: Perceived Barriers of Disclosure on Depressive Feelings in Face to Face

No.	Keyword	n (%)	Keyword	TF-IDF	Keyword	Degree centrality [†]
1	Expression	299 (21.7)	Recipient	102.65	Expression	0.40
2	Face to face	298 (21.7)	Space-time constraints	85.07	Recipient	0.39
3	Recipient	151 (11.0)	Feel worse	74.96	Feel worse	0.13
4	Space-time constraints	45 (3.3)	Lack of empathy	63.41	Lack of empathy	0.11
5	Feel worse	35 (2.5)	Emotion	52.30	Disclosure	0.11
6	Lack of empathy	26 (1.9)	Disclosure	50.52	Space-time constraints	0.10
7	Emotion	19 (1.4)	Exacerbation	50.52	Emotion	0.09
8	Disclosure	18 (1.3)	Burden	47.82	Depressed	0.08
9	Exacerbation	18 (1.3)	Serious	44.84	Hard	0.08
10	Burden	16 (1.2)	Reaction	44.84	Difficulty	0.07
11	Serious	15 (1.1)	Worrying	42.81	Reaction	0.07
12	Reaction	15 (1.1)	Misunderstanding	42.81	Misunderstanding	0.07
13	Worrying	14 (1.0)	Depressed	42.81	Exacerbation	0.07
14	Depressed	14 (1.0)	Hard	42.81	Worrying	0.06
15	Misunderstanding	14 (1.0)	Difficulty	40.72	Serious	0.06
16	Hard	14 (1.0)	Revealing weakness	40.72	Revealing weakness	0.06
17	Difficulty	13 (0.9)	Inconvenience	39.59	Gossip	0.06
18	Revealing weakness	13 (0.9)	Bother	38.55	Burden	0.06
19	Bother	12 (0.9)	Time wasting	38.55	Regret	0.06
20	Inconvenience	12 (0.9)	Shame	38.55	Hurt self-respect	0.06
21	Time wasting	12 (0.9)	Regret	36.29	Time wasting	0.06
22	Shame	12 (0.9)	Nunchi	31.50	Inconvenience	0.06
23	Regret	11 (0.8)	Hurt self-respect	28.94	Shame	0.06
24	Nunchi	9 (0.7)	Upset	28.94	Bother	0.05
25	Hurt self-respect	8 (0.6)	Waste of money	28.94	Nunchi	0.05
26	Upset	8 (0.6)	Gossip	28.94	Upset	0.05
27	Waste of money	8 (0.6)	Fatigue	23.43	Fatigue	0.04
28	Gossip	8 (0.6)	Harm	23.43	Empathy	0.03
29	Fatigue	6 (0.4)	Empathy	20.44	Annoying	0.03
30	Harm	6 (0.4)	Annoying	17.24	Waste of money	0.03

TF-IDF=term frequency-inverse document frequency; [†] The number of links to and from a node.

결선(line)이 굵을수록 단어 간 동시 출현 빈도가 높음을 의미한다. 너무 많은 단어가 투입되면 시각화된 네트워크의 가시성이 떨어지기 때문에, 네트워크 내에는 상위 30개의 단어만이 표현되도록 하였다.

Figure 2의 좌측 그림을 통해 알 수 있듯이, ‘부담’, ‘힘들

(hard)’, ‘심각한(serious)’, ‘오해(misunderstanding)’, ‘염려되는(worrying)’, ‘약점노출(revealing weakness)’, ‘창피한(shame)’, ‘불편한(inconvenience)’, ‘눈치(nunchi)’ 등의 단어들이 연결되었다. 결과적으로, 면대면을 통한 우울감 표현 시 지각된 장애 요인은 1) 상대방에 대한 인식, 2) 직접 만나야

Figure 1-A. Perceived barriers of disclosure on depressive feelings in face to face.

Figure 1-B. Perceived benefits of disclosure on depressive feelings via Mobile Instant Messaging (MIM).

Figure 1. Word cloud analysis.

Figure 2-A. Perceived barriers of disclosure on depressive feelings in face to face.

Figure 2-B. Perceived benefits of disclosure on depressive feelings via Mobile Instant Messaging (MIM).

Note. A high-degree word is located at the center (highly visible) of the network and tends to be seen as an important keyword. The node size also indicates a word's frequency of occurrence, with bigger nodes representing terms that appear more frequently than others. In addition, the thicker the line connecting the words is, the more often a pair of words co-occurs in the text.

Figure 2. Semantic network analysis.

하는 번거로움, 3) 감정 표현 후 분위기의 심각성, 4) (나와 상대방 모두) 표현 후 더욱 격양되는 감정 등으로 요약해 볼 수 있다. 수집된 답변들의 원자료 중 일부는 다음과 같다.

“상대방에게 나쁜 인상을 심어줄 수 있다”, “나에 대해 나쁜 소문이 날 수 있다”, “상대방은 별거 아니라고 오해할 수 있다”, “눈치를 봐야 한다”, “상대방이 불쾌해질 수 있다”, “나약한 모습을 보이는 것 같다”, “약점을 드러내는 것 같다”, “시간을 내야 한다”, “시공간의 제약으로 인한 불편함이 있다”, “만나러 나가기까지 귀찮다”, “상대방이 공감하지 않으면 오히려 감정이 더 안 좋아진다”, “나만의 하소연처럼 느낄 것 같다”, “상대가 이해하지 않으면 서로 민망해진다”, “분위기를 깨지 않을까 눈치를 보게 된다”, “상대방의 감정이 나빠질 수 있다”, “지나치게 더 감정적일 수 있다”, “서로 감정이 악화될 우려가 있다”, “함께 슬퍼진다”, “감정이 자제되지 않을 수 있다”, “기분을 옮길 수 있다”, “표현의 민망함”, “내가 한심스럽다”, “상대방이 어떻게 생각할까 걱정된다”, “나의 감정 표출에 상대가

난감해 하는 기색”, “상대가 나를 이해하지 못할 수 있다”, “남까지 우울하게 할 필요 없다”, “서로 부담스럽다”.

3. MIM을 통한 우울감 표현 시 느끼는 혜택 요인

MIM을 이용했을 때 우울감의 표현이 수월한 이유에 관한 주관식 답변도 위와 동일하게 분석하였다. MIM 이용의 지각된 혜택과 관련된 단어들의 빈도, TF-IDF, 연결 중심성 값은 Table 3에 제시하였다.

주요 단어들의 빈도수를 살펴보면, ‘표현’, ‘MIM’, ‘부담없음(no burden)’, ‘시공간제약 없음(no space-time constraints)’, ‘기분해소(relief)’ 등이 상위를 차지하였다. Figure 1의 우측 그림은 MIM을 통한 우울감 표현 시 느끼는 혜택 요인에 관한 답변의 주요 단어의 빈도수를 워드 클라우드의 형태로 시각화한 결과이다. TF-IDF 값을 통해 확인한 결과, ‘부담없음’, ‘시공간제약 없음’, ‘기분해소’, ‘편한(comfortable)’, ‘빠른(fast)’ 등

Table 3. The Top 30 Keyword: Perceived Benefits of Disclosure on Depressive Feelings via MIM

No.	Keyword	n (%)	Keyword	TF-IDF	Keyword	Degree centrality [†]
1	Expression	299 (24.0)	No burden	105.47	Expression	0.46
2	MIM	299 (24.0)	No space-time constraints	98.11	No burden	0.29
3	No burden	80 (6.4)	Relief	81.49	Relief	0.24
4	No space-time constraints	63 (5.1)	Comfortable	73.92	No space-time constraints	0.24
5	Relief	39 (3.1)	Fast	73.92	Reappraisal	0.22
6	Comfortable	34 (2.7)	Reappraisal	70.26	Fast	0.18
7	Fast	34 (2.7)	Easy	57.41	Immediate	0.16
8	Reappraisal	31 (2.5)	Immediate	57.41	Comfortable	0.15
9	Easy	22 (1.8)	Convenient	52.36	Easy	0.15
10	Immediate	22 (1.8)	Diverse view	50.58	Convenient	0.12
11	Convenient	19 (1.5)	Candid	44.89	Un-shameful	0.11
12	Diverse view	18 (1.5)	Freely	44.89	Candid	0.11
13	Candid	15 (1.2)	Consolation	42.86	Diverse view	0.10
14	Freely	15 (1.2)	Un-shameful	40.76	Consolation	0.09
15	Consolation	14 (1.1)	Feedback	36.33	Freely	0.09
16	Un-shameful	13 (1.1)	Empathy	36.33	Feedback	0.08
17	Feedback	11 (0.9)	Emoticon	33.98	Euphemism	0.08
18	Empathy	11 (0.9)	At will	33.98	Advice	0.08
19	Emoticon	10 (0.8)	Feel better	28.97	Empathy	0.07
20	At will	10 (0.8)	Refresh	28.97	Expressive writing	0.07
21	Feel better	8 (0.6)	Advice	28.97	Feel better	0.07
22	Refresh	8 (0.6)	Economical	28.97	Refresh	0.07
23	Advice	8 (0.6)	Expressive writing	23.45	At will	0.07
24	Economical	8 (0.6)	Euphemism	23.45	Emoticon	0.06
25	Expressive writing	6 (0.5)	Language purification	20.46	Calm	0.06
26	Euphemism	6 (0.5)	Calm	17.26	Language purification	0.05
27	Language purification	5 (0.4)	Recipient	17.26	Time saving	0.05
28	Calm	4 (0.3)	Time saving	17.26	Economical	0.05
29	Recipient	4 (0.3)	Slight	17.26	Recipient	0.04
30	Time saving	4 (0.3)	Reaction	17.26	Anytime	0.04

MIM=mobile instant messaging; TF-IDF=term frequency-inverse document frequency; [†]The number of links to and from a node.

이 전체 주관식 답변들 중에 가장 자주 등장하면서 중요도가 높은 단어들이므로 확인되었다.

연결 중심성 값을 확인한 결과, ‘표현’, ‘부담 없음’, ‘편한’, ‘시공간제약 없음’, ‘생각정리(reappraisal)’ 등이 다른 단어들을 이어주는 중심 역할을 하고 있는 것으로 나타났다. 특히, ‘부

담없음’이라는 키워드가 전체 연결망을 구성하는 모든 키워드와 연결되어 가장 큰 활동력을 가지고 있는 것으로 나타났다.

앞서 우울감 표현의 지각된 장애에 관한 연결망 분석과 마찬가지로, 네트워크 내에는 상위 30개의 단어만이 표현되도록 하였다. 연결정도 중심성 값을 기준으로 네트워크를 시각화한 결

과(Figure 2), 상위 30개 키워드가 모두 긴밀하게 연결되어 있는 것으로 확인됐으며 이를 통해 네트워크의 전체적인 밀도가 높은 것을 알 수 있었다.

Figure 2의 우측 그림을 통해 알 수 있듯이, ‘부담 없음’, ‘편한’, ‘시공간 제약 없음’이라는 세 개의 키워드가 연결되어 그 의미가 두드러지게 나타났다. 연결정도 중심성 값을 토대로 확인한 결과, ‘표현’, ‘부담 없음’, ‘기분 해소’, ‘시공간 제약 없음’, ‘생각 정리’ 등의 단어가 연결망 내에서 핵심적인 역할을 하고 있음을 알 수 있다. 이러한 단어들을 중심으로, ‘편한’, ‘빠른’, ‘즉각적인(immediate)’, ‘덜 부끄러운(un-shameful)’, ‘솔직한(candid)’, ‘자유로운(freely)’, ‘위로(console)’, ‘이모티콘(emoticon)’, ‘완곡한(euphemism)’ 등의 단어들이 연결되었다. 추가적으로, 연결망 그림의 결과와 원문을 바탕으로 해석한 결과, MIM을 통한 부정 감정 표현 시 지각된 이익은 1) 듣는 사람과 말하는 사람 모두 부담 없음, 2) 언제 어디서나 감정 표현을 원할 때 할 수 있음, 3) 글쓰기를 통해 생각을 정리할 수 있음 등으로 요약해 볼 수 있다. 수집된 답변들의 원자료 중 일부는 아래와 같다.

“시간의 제약이 없다”, “장소가 필요하지 않다”, “빠른 의사소통이 가능하다”, “직접 만나러 가는 것보다 시간이 절약된다”, “일단 하고 싶은 말을 다 할 수 있다”, “대면하지 않으니 편하게 말할 수 있다”, “쉽게 고민을 털어놓을 수 있다”, “내 마음대로 말할 수 있다”, “눈치를 볼 필요가 없다”, “듣던 안 듣던 내 속을 내 뱉을 수 있다”, “일단 익명성이 뛰어나서 누구한테나 편하게 털어둘 수 있다”, “꼭 대답을 듣지 않아도 된다”, “마주 보지 않아 불편함이 덜하다”, “상대방도 받아주기 편하다”, “말을 편하게 할 수 있다”, “내 감정을 논리적으로 표출할 수 있다”, “이모티콘으로 감정을 전달할 수 있다”, “솔직한 감정을 보여줄 수 있다”, “내 감정이 정리가 된다”, “부드럽게 돌려서 표현할 수 있다”, “생각을 한번 더 하게 된다”, “차분하게 글로 내 기분을 설명할 수 있다”, “타이핑하는 과정에서 마음이 정리될 수 있다”, “가볍게 말할 수 있다”, “감정을 쓰다보면 해결 방법이 떠오른다”, “글자로 쓰면서 속상한 기분을 시원하게 털어낼 수 있다”.

논 의

본 연구는 면대면 상황에서 느끼는 장애 요인과 MIM 이용 시 느끼는 혜택 요인이 무엇인지 주관식 답변을 통해 살펴보는 탐색적 조사를 수행하였다. 본 연구를 통해 확인된 결과의 논의점은 다음과 같다.

첫째, 상대방에 대한 부담감은 면대면을 통한 우울감 표현의 주된 장애 요인으로 작용하고 있는 것으로 나타났다. 이는 주관식 답변 중 ‘상대방’이라는 단어의 출현 빈도와 중심성 값을 근거로 한다. ‘내가 겪고 있는 부정 감정 상태가 드러남으로써 받게 될 상대방 평가에 대한 우려’, ‘내 이야기를 들어야 하는 상대방에 대한 미안함’ 등 상대에 대한 지나친 의식과 부담이 우울감의 직접적인 표현을 저해하는 것으로 나타났다. 상대방의 얼굴 표정과 언어적 반응을 통해 자신을 대하는 태도가 어떠한지 짐작할 수 있다는 점 또한 면대면 상황에서 심적 부담감을 느끼게 되는 요인 중 하나였다. 특히, 내 자신에 대한 결함이 드러날 것에 대한 두려움과 함께 상대에 대한 미안함이 존재한다는 점은 본 연구를 통해 확인된 새로운 결과이다. 선행연구들[11,12]이 지적했던 타인에 대한 부담감이 ‘나에 대한 부정적 평가’에 제한되었다면, 본 연구에서는 이와 동시에 내가 우울감을 표현함으로써 상대의 기분까지 나빠질 수 있음을 우려도 함께 작용하고 있다는 점을 발견했다.

이상의 결과는 감정 표현에 관한 규범적 영향과 관련지어서도 해석해 볼 수 있다. 한국과 같은 집단주의 문화권에서는 개인의 감정 상태가 밖으로 드러나지 않도록 최대한 억제해야 한다는 규범이 강하게 자리 잡고 있다[25]. 여기에 힘든 상황을 극복하는 과정에서 개인의 성장이 이루어진다는 문화적 신념은 스트레스로 인한 정신적 문제까지 당사자 스스로 해결해야 하는 것으로 인식시켰다[19,26]. 이로 인해, 우울감 혹은 정서적 불편감을 호소하는 행위가 스스로의 나약함을 암묵적으로 인정하는 것이 되어버렸다[19,26]. 게다가 관계를 중시하는 한국 사람들은 상대방의 눈치를 보는 것에 익숙하고, 이러한 문화적 특성은 상대방에 대한 지나친 배려로 이어지기도 한다[27]. 현재 이러한 사회적 분위기는 부정 감정에 관한 개인의 관심을 떨어뜨리고, 도움 추구 및 정신건강관리의 적극성을 저해하는 요인 중 하나로 작용하고 있다[26]. 한국인의 우울증 표현 지수가 다른 국가에 비해 상대적으로 낮았던 이유도 부정 감정의 표현과 관계된 규범과 관련이 깊다[3]. 본 연구에서 확인된 “상대에 대한 부담”은 바로 이러한 감정 표현의 규범 인식과 높은 연관성을 가질 것으로 예측된다. 문화적 규범의 영향은 일상 속 감정 표현뿐만 아니라 치료·상담 상황에서도 작용하기 때문에 [3,19], 앞으로 관련 영향력을 최소화할 수 있는 실질적인 방안에서 지속적인 관심을 가져야 할 것이다.

둘째, 참가자들은 MIM을 이용하게 되면 언제 어디서나 우울한 감정을 자유롭게 표현할 수 있다고 답변했다. 여기에는 시공간에 구애받지 않고 내가 원하는 시점에 표현할 수 있다는 MIM의 기술적 특징에 대한 이점 인식과 더불어 상대방의 직

접적인 반응을 신경 쓰지 않아도 된다는 안도감이 함께 작동하고 있는 것으로 확인됐다. 무엇보다, 이모티콘의 사용과 텍스트를 이용한 감정 표현이 구두(oral)로 표현하기 어려운 감정을 솔직하고 구체적으로 표현할 수 있도록 도와준다는 답변들은 주목할 만한 결과이다. Jeon 등[1]에 따르면, 평소 감정 표현에 익숙하지 않은 한국 사람들은 우울감이 들 때에도 기분 상태와 느낌을 이야기하지 않고 신체적 반응에 빚대는 경우가 많다. 비록 주관식 답변이긴 하지만, 본 연구의 결과는 이모티콘이나 텍스트를 이용한 우울감의 표현은 한국 사람들의 감정 표현성을 높이는 대안적 전략이 될 수 있음을 보여준다. 경험된 감정을 다양한 단어들을 사용해 표현할수록 감정 표현 능력이 향상되고[28], 높은 감정 표현 능력은 정서적 안녕과 연관성이 높다[1,5,6]. 후속 연구를 통해 이모티콘과 텍스트를 이용한 감정 표현의 효과를 확인하고, 일상에서 자주 느끼는 감정들을 다양하고 쉽게 표현할 수 있도록 도와주는 감정 기록 방안을 마련할 필요가 있다.

셋째, MIM을 이용한 우울감 표현의 지각된 혜택으로 격양된 감정 표현을 방지하는 효과가 있다는 답변이 관찰되었다. 본 연구의 참가자들은 면대면 상황에서 우울감을 표현하게 됨으로써 분위기가 심각해지고 이로 인해 서로의 감정이 더 격해질 수 있음을 우려했다. 반면, MIM을 통한 우울감 표현은 글로하는 것이기 때문에, 문자 메시지를 작성하는 잠깐의 시간 동안 생각을 정리할 수 있다는 장점이 있다고 답변했다. 또한, 이러한 시간이 본인의 상황과 감정을 침착하게 전달하게 해줄 뿐만 아니라, 자신의 상태를 되돌아보게 만들고, 표현 후에 정서적 차분함과 편안함을 느끼게 해준다는 인식을 가지고 있었다. 이와 같은 결과는 표현적 글쓰기(expressive writing)의 효과를 강조했던 선행연구들[28,29]과 일치한다고 볼 수 있다. 한편, 정신건강에 미치는 표현적 글쓰기의 긍정적 효과에도 불구하고, 그동안의 선행연구들은 표현적 글쓰기를 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 구체적인 방안을 마련을 제안하지 못했다. MIM을 통한 일상 대화가 상당부분 표현적 글쓰기의 흡사하며, 비슷한 효과를 기대해 볼 수 있음을 확인한 본 연구의 결과는 정신건강 증진을 위한 실천적 측면에서 상당히 의미가 있다.

우울감의 표현은 정신건강 증진을 위해 권장되어야 하는 건강실천 행동이다. 한국인의 소극적인 감정 표현이 정신건강을 저해한다는 학계의 지적이 계속되어 왔지만[2-4], 왜 감정 표현에 소극적인 것인지, 어떻게 해야 감정을 적극적으로 표현할 수 있는지에 관한 학문적 논의는 상대적으로 활발하지 못했다. 여기에 더해, 우울감을 경험할지라도 외부에 드러내는 것을 최소화해야 한다는 사회적 규범으로 인해, 면대면 상황에서의 우

울감 표현은 당사자와 상대방 모두에게 부담으로 작용했다. 이러한 점은 현재 많은 사람들이 우울감을 표현하지 않음으로써 발생할 수 있는 위험과 표현을 통해 얻을 수 있는 혜택을 어느 정도 인지하고 있음에도 불구하고, 실제 표현 행동이 실천되지 못한 까닭이기도 한다. 한편, 건강신념모델을 적용한 감정 표현 행동을 탐구한 연구들은 이미 개발되어 있는 측정 척도를 이용하기 때문에[30], 특정 이슈와 특정 상황에서 개인이 인지하는 지각된 이익과 장애가 무엇인지를 확인하지 못한다는 제한이 있다. 건강행동의 설득력을 높이기 위해서는, 설득 전략을 강구하기에 앞서 대상자들의 입장에서 그 이유를 확인하는 작업이 필요하다. 비록 탐색적 조사이긴 하지만, 우울감 표현에 관해 일반인들이 가지고 있는 지각된 장애와 혜택을 확인한 본 연구는 기존 연구들의 한계점을 보완하고, 건강행동 측면에서 실질적인 방안 마련을 위한 연구의 시발점을 마련했다는 점에서 학문적 의미가 있다.

본 연구의 제한점을 밝힌다. 첫째, 본 연구는 MIM을 이용한 우울감 표현의 혜택에 초점을 두고, 그 이유를 탐색적으로 확인하는데 그쳤다. 우울감 표현을 위해 MIM의 활용을 강조하기 위해서는 본 연구에서 확인한 요인들을 토대로 인과관계를 검증하는 양적연구가 반드시 필요하다. 더불어, 건강신념모델의 다른 변인들도 함께 고려하여, 우울감 표현을 이끌 수 있는 설득 방안을 논의하는 후속 연구도 진행되어야 할 것이다. 우울감 표현을 권장하는 설득 전략을 논의하기 위해서는 본 연구에서 다루지 않았던 면대면 상황의 지각된 이익과 MIM 상황의 지각된 장애도 함께 살펴볼 필요가 있다. 또한, 비록 본 연구에서는 친한 친구에게 우울감을 표현하는 상황으로 제한하였지만, 가족이나 회사동료, 주변 지인이나 의료진·상담사 등 MIM으로 접촉 가능한 사람들의 특성을 고려하여 사회 관계망 특성과 우울감 표현의 관계를 살펴보는 것도 연구의 깊이를 위해 반드시 필요한 후속연구이다. 둘째, 본 연구는 기존 양적연구에서 밝혀지지 않았던 우울감 표현을 향한 참가자들의 구체적인 인식을 질적이자 탐색적으로 조사하고자했기에 대상자 수를 300명으로 최소화할 수밖에 없었다. 하지만 본 연구에서 시도한 의미연결망 분석은 빅데이터를 사용할수록 결과 해석에 용이하기에, 후속 연구에서는 대상자 수를 확장하여 보다 심층적인 분석을 시도할 필요가 있다. 특히, 세대에 따라 모바일 미디어의 친숙도에 차이가 있을 수 있기에, 집단 세분화를 통해 우울감 표현에 대한 심층 조사를 진행하는 것도 의미 있는 연구가 될 것이다. 덧붙여, 본 연구결과를 통해 확인됐듯이, 감정 표현은 개인 내적인(intrapersonal) 감정 조절보다 대인 관계에서 발생하는 감정 조절에 더 가깝기 때문에, 상대방의 반응과 역할

이 중요할 수 있다[31]. 대인간(interpersonal) 측면을 고려하여, 효과적이고 적절한 감정 표현 방법이 무엇인지에 관한 탐구는 앞으로 계속되어야 하는 작업이다.

결론 및 제언

본 연구는 면대면 상황에서의 지각된 장애와 MIM을 이용했을 시의 지각된 혜택이 무엇인지 조사함으로써, 우울감 표현 행동을 향한 인식 구조를 살펴보고자 했다. 본 연구의 결과, MIM을 이용해 우울감을 표현하게 되면 면대면 상황에서 느꼈던 상대방의 부담감이나 시공간 제약을 덜 느끼게 되고, 감정을 글을 표현하는 과정에서 본인의 상황과 감정을 재평가하게 되는 이점이 있는 것으로 확인됐다. 향후 연구에서는 본 연구에서 확인된 장애와 혜택을 토대로, 우울감 표현의 실제 행동을 이끌 수 있는 전략적 개입 방안을 실증적으로 모색할 필요가 있다. 비록 본 연구는 탐색적 연구를 시도했지만, 현대인의 일상에 밀착되어 있는 MIM을 이용해 정신건강 증진을 도모할 수 있음을 논의하고자 시도했다는 점에서 실천적 의미가 크다. 본 연구에서 확인한 MIM의 장점(예: 인지적 재평가)을 적극 활용하여, 일반인의 일상 속 감정 관리뿐만 아니라 감정 노동자들의 즉각적인 스트레스 해소를 위한 방안을 탐구하는 것도 의미 있는 후속 연구가 될 것이다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

AUTHORSHIP

Study conception and design acquisition - LH and AS; Data collection - LH and AS; Analysis and interpretation of the data - LH; Drafting and critical revision of the manuscript - LH and AS.

ACKNOWLEDGEMENT

This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2018S1A5A2A01028437).

This study was supported by the Ewha Womans University scholarship of 2014.

REFERENCES

1. 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):150-6. <https://doi.org/10.1097/YIC.000000000000019>
2. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010;30(2):217-37. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
3. Kwon H, Yoon KL, Joormann J, Kwon JH. Cultural and gender differences in emotion regulation: relation to depression. *Cognition and Emotion*. 2013;27(5):769-82. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.792244>
4. Choi YJ. The impact of gender, culture, and society on Korean women's mental health. *Social Behavior and Personality: an International Journal*. 2015;43(4):593-600. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.593>
5. Greenberg LS. Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*. 2004;11(1):3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
6. Pennebaker J, Zech E, Rime B. Disclosing and sharing emotion: psychological, social, and health consequences. In: Stroebe MS, Hansson RO, Stroebe W, Schut H, editors. *Handbook of bereavement research: consequences, coping, and care*. Washington, DC: American Psychological Association; 2001.
7. Cameron LD, Overall NC. Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: longitudinal and meta-analyses. *Emotion*. 2018;18(4):465-80. <https://doi.org/10.1037/emo0000334>
8. Robertson T, Daffern M, Bucks RS. Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*. 2012;17(1):72-82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
9. Lee JY. Depressed Korea...severe depression and bipolar disorder in 20s [Internet]. Seoul: Health Chosun [cited 2020 May 25]. Available from: https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2019112901227
10. Rosenstock IM, Strecher VJ, Becker MH. Social learning theory and the health belief model. *Health Education Quarterly*. 1988;15(2):175-83. <https://doi.org/10.1177/109019818801500203>
11. An S, Lee H. Adoption of mobile apps for mental health: socio-psychological and technological factors. In: Perego P, Rahmani A, Taheri N, editors. *Wireless mobile communication and healthcare*. Cham: Springer International Publishing; 2018. p. 29-37.
12. Brian RM, Ben-Zeev D. Mobile health (mHealth) for mental health in Asia: objectives, strategies, and limitations. *Asian Journal of Psychiatry*. 2014;10:96-100. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2014.04.006>
13. Kim WG, Lee SK, Yang SC. 2017 Social media user survey [Internet]. Seoul: Korea Press Foundation [cited 2019 May 25]. Available from:

- <https://www.kpf.or.kr/front/research/consumerListPage.do>
14. Yoo JA, Park NG. Lurking in the mobile instant messenger group chatting room: impacts of KakaoTalk users' personality traits and psychological characteristics. *Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies*. 2019;33(6):39-75.
 15. Buechel E, Berger JA. Facebook therapy? why do people share self-relevant content online. *Advanced in Consumer Research*. 2012;40:203-8.
 16. Dolev-Cohen M, Barak A. Adolescents' use of instant messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*. 2013;29(1):58-63.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.016>
 17. 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):571-80.
<https://doi.org/10.12799/jkachn.2019.30.4.571>
 18. Drieger P. Semantic network analysis as a method for visual text analytics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013; 79:4-17. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.05.053>
 19. 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: 415-34. <https://doi.org/10.1080/13811118.2019.1624668>
 20. Hess U, Senécal S, Kirouac G, Herrera P, Philippot P, Kleck RE. Emotional expressivity in men and women: stereotypes and self-perceptions. *Cognition & Emotion*. 2000;14(5):609-42.
<https://doi.org/10.1080/02699930050117648>
 21. Kahn JH, Garrison AM. Emotional self-disclosure and emotional avoidance: relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*. 2009;56(4):573-84.
<https://doi.org/10.1037/a0016574>
 22. King LA, Emmons RA. Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990;58(5):864-77.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
 23. Hwang SH, Min KH. The conceptualization and validation of emotional complexity. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 2000;14(1):263-84.
 24. 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):1143-68.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
 25. Kwon H, Kim YH. Perceived emotion suppression and culture: effects on psychological well-being. *International Journal of Psychology*. 2019;54(4):448-53.
<https://doi.org/10.1002/ijop.12486>
 26. 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.
 27. Park HJ, An HJ. Nursing student's experiences on nunchi in clinical practice. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2019;25(1):48-57.
<https://doi.org/10.5977/jkasne.2019.25.1.48>
 28. Tugade MM, Fredrickson BL, Feldman Barrett L. Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*. 2004;72(6):1161-90.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
 28. Baikié KA, Wilhelm K. Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2005; 11(5):338-46. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
 29. Sloan DM, Marx BP, Epstein EM, Dobbs JL. Expressive writing buffers against maladaptive rumination. *Emotion*. 2008;8(2): 302-6. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.302>
 30. Kim JE, Zane N. Help-seeking intentions among Asian American and white American students in psychological distress: application of the health belief model. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 2016;22(3):311-21.
<https://doi.org/10.1037/cdp0000056>
 31. Pauw LS, Sauter DA, Van Kleef GA, Fischer AH. I hear you (not): sharers' expressions and listeners' inferences of the need for support in response to negative emotions. *Cognition and Emotion*. 2019;33(6):1129-43.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1536036>