

청소년기의 SNS사용시간과 수면패턴이 폭력성에 미치는 영향

최 은영* · 최훈*

*서울디지털대학교 *부산가톨릭대학교

The effects of SNS using time and sleep pattern on Adolescent's violence

Eun-Young, Choi* · Hun Choi**

*Seoul Digital University, *Catholic University of Pusan

E-mail : echoi336@msn.com

요 약

과도한 SNS활동과 스마트폰 사용은 중독과 함께 수면장애로 이어지고 있다. 특히 침대 이동 후 잠들기 전까지의 스마트폰 사용시간이 길어지면 길어질수록 수면 부족, 장애 현상이 나타났으며, 이는 청소년 언어, 행동 폭력성에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

ABSTRACT

This study analysis that how related to media use time before shuteye time. Excessive SNS and smatphone use were related to sleepquality and pattern. A positive correlation has been found between the time spent using smartphone before bedtime and sleep deprivation and disability phenomenon. The time spent is found to also affect the language of youths and behavioral violence.

키워드

SNS, 수면패턴, 중독, 폭력성

I. 서 론

TV, 컴퓨터 게임, 스마트폰 등과 같은 디지털 기기의 사용이 보편화되어지면서 일상생활 패턴과의 관계에 대한 연구가 지속적으로 진행되어져 왔다. 디지털 미디어의 사용증가는 미디어 노출시간의 증대와 함께 자기조절능력이 부족한 청소년들에게 주요하게 영향을 미치고 있다. 특히 스마트폰은 올드미디어와 달리 개인적인 성향이 강하며, SNS가 커뮤니케이션의 주요 방법으로 사용되면서 사용시간이 타 연령대에 비하여 가장 높게 나타나고 있다. 미디어에 쉽게 영향을 받는 청소년들은 방송통신위원회조사에 따르면 스마트폰이 없으면 불안해지는 '노모포비아'현상이 나타날 만큼 중독성이 주요한 문제로 나타나고 있으며, 이는 학업방해, 집중력저하, 정신 건강 문제 등에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 최근 떠오르고 있는 청소년문제의 잔인성, 폭력성 등은 미디어 노출시간과 수위에 영향을 받는 것으로 조사되고 있다. 지금까지 진행되어져 온 연구의 대부분은 수면시간, 질과 관련된 수면패턴과 스마트폰 사용시간에 관한 연구가 주를 이루고 있었다. 하지만 침대 안에서 행해지고 있는 스마트폰 사용시간이 점점 더 증가됨에 따라 실질적으로 수면에 들기까지의 시간사이의 갭 타임이 수면패턴

에 어떻게 영향을 미치며 사회적 관계형성 시 청소년들에게 나타나는 폭력성, 잔인성과 같은 영향에 대하여 알아보고자 한다.

II. 본 론

2.1 연구 방법

또래 동조화 경향이 강한 청소년들은 관계성을 주요하게 여기는 특성으로 인하여 SNS를 통하여 관계성 형성, 유지, 정보 인식, 자기 표현등이 이루어지고 있다. 이에 SNS사용빈도가 타 연령대에 비하여 월등히 높게 나타나고 있으며, 자기 통제력이 낮기 때문에 이로 인한 중독과 부작용현상이 심각하게 나타나고 있다. 대표적인 중독 현상으로는 눈의 피로, 학습장애, 집중력 저하, 수면부족과 같은 신체증상이 나타나고 있으며 이는 타인과의 단절, 관심 부재 등으로 인한 불안, 우울 등의 정신적인 증상으로까지 이어지고 있다. 특히 또래단절로 인한 불안감은 과도한 우울증으로 이어지고 있으며, SNS를 이용한 자기표현방식은 과도한 보여주기와 자신감으로 이어지고 있어 향후 사회적 관계형성에도 부정적 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 이에 본 연구에서는 SNS 단절로 인한 불안감과 수면장애, 청소년기에 나타날 수 있는 폭력성과의 직관적인 관계를 알아보

기 위하여 수면 패턴을 매개로 한 다중매개모형을 검증하였다. 연구대상은 경기도 내 고등학교를 대상으로 주로 SNS를 통하여 수업 및 과제가 이루어지는 고등학생들을 연구대상자로 삼았다. 본 연구에서는 청소년의 SNS사용시간 및 사용중독 정도를 측정하기 위하여 스마트폰 중독 척도문항을 응용하여 설문조사를 하였고, 리커트 척도 5점 척도로 평정하였다. 수면시간에 대한 설문은 대상 집단에게 “취침 및 기상시간, 일일 평균수면시간, 수면 전 후 SNS 확인 및 응답횟수와 시간, 수면 시간 내 휴대폰 보유, 수면시간 중 SNS알림으로 인하여 일어나는 회수 등을 설문문항으로 사용하여 수면 패턴을 확인하였다. 마지막으로 청소년들의 폭력성을 측정하기 위하여 SNS 사용 시 욕설, 비어 등의 사용빈도 등으로 나누어 설문하였다.

2.2 연구 결과

연구대상자들을 대상으로 하루 중 SNS사용시간, 목적을 설문한 결과 많은 응답자수가 수시로 SNS를 사용하고 있다고 대답하였으며, 일일 평균 5시간이상, 특정 목적을 위한 사용보다는 관계유지를 위한 일상적인 활동을 위하여 사용하고 있다고 대답하였다. 주로 낮 시간에는 메시지 확인과 같이 간단한 활동이 수시로 이루어지고 있었으며, 밤 시간과 휴식시간동안에는 장시간대화, 정보획득, 콘텐츠제작 활동을 하는 것으로 나타났다. 특히 휴대폰을 소지하고 침대로 이동하는 경우가 90%이상이었으며, 잠들기 이전까지 SNS 확인, 인터넷 검색 및 미디어 시청 등을 하고 있어 수면시간 단축 및 눈과 뇌의 피로 현상으로 인한 수면장애현상도 함께 나타났다. 또한 수면도중 SNS알림을 켜놓고 확인, 응답을 하기 위하여 잠을 깨는 경우가 주3회 이상으로 나타났으며, 기상 이후 바로 SNS확인을 하는 경우가 80%이상으로 나타났다. 평균 취침시간은 새벽 1시~2시, 기상시간은 6시 30분~7시 30분사이로 평균시간이 권장수면시간에 비하여 1~2시간이상 짧게 나타났다. 취침을 하기 위하여 침대에 들어간 시간은 1시~2시라고 응답을 하였으나, 실제로 잠든 시간은 2~4시사이로 침대에 들어간 이후에도 끊임없이 SNS 활동을 하게 됨에 따라 적정 수면시간보다 2~3시간 이상 짧아지게 되었다. 짧아진 수면시간과 함께 수면직전, 직후까지 스마트폰에 노출되어져있는 청소년들은 피로 누적감으로 인해 발생되는 수면의 질이 현저히 낮게 나타났다.

낮은 수면의 질은 다음날 피로감, 기분 저하 등으로 나타나 사회관계형성에도 부정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부정적 감정은 사회관계형성시 언어와 감정에 폭력적 성향을 주게 되고 과도한 자기과시 표현으로 발전하게 된다.

특히 SNS 사용 시 욕설, 비속어등과 같은 폭력적 언어들 다수 포함하고 있어 청소년들의 정서적 함양에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나고 있었다.



III. 결론

정서적 함양과 사회적 관계형성은 주로 청소년기에 이루어지게 되므로 이시기에 형성되는 가치관 및 관계형성방법은 아주 중요하다고 할 수 있다. 하지만 과도한 SNS사용으로 인하여 소셜미디어의 의존도가 높아지게 되고, 이는 실질적 사회적 관계형성에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 수면직전, 직후의 SNS활동은 인간의 가장기본적인 욕구에 해당되는 수면패턴에도 부정적인 영향을 미치면서 일상생활패턴의 장애와 함께 불안, 대화단절, 과도한 자기표현과 같은 정서적인 부분에도 영향을 미치게 된다. 특히 언어적 폭력으로만 이어졌던 폭력성은 시간이 지남에 따라 무더지게 되고, 지속적인 수면장애는 집중력저하, 두통 증가, 학습 능력저하, 기억력 저하 등으로 이어지고 있으며, 분노조절, 폭력성 증가와 같은 정서적인 부분에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 수면에 들기까지 사용하는 시간의 비중이 크면 클수록 일상생활장애와 감정 조절에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이미 청소년 생활에 일상으로 녹아져있는 SNS활동을 제거하기보다는 건전한 방향으로 사용할 수 있는 “SNS리터러시, 교육과 함께 수면과 스마트폰을 분리하는 것과 같은 올바른 생활교육안내”가 중요하다.

참고문헌

- [1] 이창호, 청소년 소셜미디어 이용실태 연구, 한국 청소년 정책연구원, 2012
- [2] Jan Van den Bulck, Text messaging as a cause of sleep interruption in adolescents, evidence from a cross-sectional study, Journal of sleep Research, Vol.26, No.3, 2017
- [3] 김보연, 서정현, 고등학생의 폰 중독 및 인터넷 게임 중독과 스트레스 반응: 수면부족의 매개효과를 중심으로, 한국심리학회지 :건강, Vol17, No.2, 2012
- [4] 정은혜, 이소연, 청소년의 스마트폰 중독 경향성과 우울 증상의 관계에서 수면시간과 수면의 질의 다중매개 효과, 한국청소년연구, Vol28, No.3, 2017
- [5] 김병년, 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향, 한국콘텐츠학회, Vol13, No.4, 2013