

연구 보고서

청소년의 SNS 우울전시 - 다가오는 위협을 중심으로

이 보고서는 청소년들이 SNS를 통해 우울감을 표현하는 현상을 중심으로, 이러한 행동이 심리적, 사회적, 그리고 문화적 관점에서 어떤 위협을 초래할 수 있는지를 탐구합니다. 특히, SNS 우울전시가 청소년의 자존감, 대인관계, 사회적 인식 및 정신 건강에 미치는 영향을 분석하고, 이를 완화하기 위한 방안과 정책적 제안을 제시합니다.

2024.11.30.

사단법인 청소년 길

서포터즈 'You:ing' 연구분과 한승연

목차

1. 서론

- 1.1 연구 배경
- 1.2 연구 목적
- 1.3 연구 질문 및 방향

2. 이론적 배경 및 문헌 검토

- 2.1 우울전시란 무엇인가?
- 2.2 SNS와 청소년의 심리적 상호작용
- 2.3 관련 선행 연구 분석

3. 연구 방법론

- 3.1 연구 설계
- 3.2 데이터 수집 방법 (설문조사, 사례 연구 등)

4. 연구 결과

- 4.1 청소년의 SNS 우울전시 현황 분석
- 4.2 우울전시가 미치는 심리적 영향
- 4.3 사회적 상호작용 및 관계 형성에 미치는 영향

5. 결론 및 제언

- 5.1 청소년 대상 캠페인 프로그램 제안
- 5.2 마치며

1.1 연구 배경

최근 소셜 네트워크 서비스(SNS)는 청소년들의 일상에서 중요한 소통 수단이자 정체성 형성의 도구로 자리 잡고 있습니다. SNS를 통해 청소년들은 자신을 표현하고 타인과 연결되며, 때로는 사회적 지지를 얻기도 합니다. 그러나 이러한 긍정적 기능 이면에는 부정적인 측면도 존재합니다. 특히, SNS를 통해 우울감이나 부정적 감정을 노골적으로 표현하는 '우울전시' 현상이 증가하고 있습니다.

우울전시는 단순히 감정 공유를 넘어 타인의 관심을 끌기 위한 수단으로 사용되거나, 또래 간 비교를 통해 자존감 저하와 같은 심리적 부작용을 유발할 수 있습니다. 특히, 청소년기는 심리적 불안정성이 크고 또래와의 관계가 중요한 시기이기 때문에 SNS에서의 우울전시는 더욱 큰 영향을 미칠 가능성이 높습니다. 이로 인해 청소년의 정신 건강뿐만 아니라 사회적 관계와 미래의 성인기로 이어지는 전반적인 삶에 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다.

따라서, 청소년들의 SNS 우울전시 현상은 단순한 개인적 행동의 차원을 넘어 사회적, 심리적, 그리고 문화적 관점에서 심각하게 다뤄야 할 문제로 대두되고 있습니다. 본 연구는 이러한 우울전시의 현황과 그로 인한 위험 요소를 분석하고, 이를 완화하기 위한 대책을 모색하고자 합니다.

1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 청소년들의 SNS 우울전시 현상을 심층적으로 분석하여 이 현상이 청소년의 심리적 건강, 사회적 관계, 그리고 전반적인 삶에 미치는 영향을 이해하는 데 있습니다. 특히, 다음과 같은 구체적인 목표를 설정하였습니다.

1. 우울전시의 원인과 동기 파악

청소년들이 SNS에서 우울감을 전시하게 되는 심리적, 환경적, 그리고 사회적 배경을 규명합니다. 이를 통해 청소년들이 이러한 행동을 통해 무엇을 추구하며, 어떤 영향을 받는지 분석합니다.

2. 우울전시가 초래하는 위험 요소 분석

SNS 우울전시가 개인 및 집단 차원에서 초래할 수 있는 부정적인 영향을 탐구합니다. 이를 통해 우울전시가 자존감 저하, 또래 관계 악화, 사회적 고립 등의 문제를 유발하는 과정을 밝히고, 더 나아가 사회적으로 야기할 수 있는 위험성을 제시합니다.

3. 예방 및 대응 방안 모색

청소년들의 건강한 SNS 사용을 촉진하기 위한 교육 및 상담 프로그램, SNS 플랫폼의 책임 있는 운영 방안, 그리고 정책적 접근 방안을 제안합니다. 이를 통해 SNS 우울전시가 개인과 사회에 미치는 부정적인 영향을 최소화할 수 있는 대책을 마련합니다.

이 연구는 청소년의 SNS 우울전시가 단순한 온라인 상의 표현이 아니라, 사회적 문제로 확산될

가능성을 경고하며, 이를 예방하기 위한 체계적인 방안을 제시하는 데 의의를 둡니다.

1.3 연구 질문 및 방향

본 연구는 청소년들의 SNS 우울전시 현상을 중심으로, 그 원인과 결과를 규명하고 이를 예방하기 위한 방안을 제시하는 것을 목표로 합니다. 이를 위해 다음과 같은 주요 연구 질문을 설정하였습니다.

연구 질문

1. SNS 우울전시의 주요 동인은 무엇인가?

- 청소년들이 우울감을 SNS에 표현하게 되는 심리적, 사회적, 환경적 요인은 무엇인지 파악합니다.

2. 우울전시가 청소년의 심리적 건강에 미치는 영향은 무엇인가?

- SNS 우울전시가 청소년의 자존감, 정서적 안정성, 그리고 정신 건강에 어떤 부정적 영향을 미치는지 분석합니다.

3. 우울전시가 사회적 관계 및 상호작용에 미치는 영향은 무엇인가?

- SNS 우울전시가 또래 관계, 가족 관계, 그리고 사회적 고립에 어떤 영향을 미치는지 탐구합니다.

4. 우울전시의 부작용을 완화하기 위한 효과적인 대책은 무엇인가?

- 청소년을 대상으로 적용 가능한 예방 및 대응 방안을 제시합니다.

2.1 우울전시란 무엇인가?

우울전시는 소셜 네트워크 서비스(SNS)에서 개인이 자신의 우울감이나 부정적인 감정을 글, 사진, 동영상 등의 형태로 공개적으로 표현하는 행동을 의미합니다. 이는 개인의 내면 상태를 공유하려는 의도뿐만 아니라 타인의 공감이나 관심을 얻고자 하는 욕구에서 비롯될 수 있습니다. 특히, 청소년들의 경우, 정체성이 형성되고 사회적 관계가 중요한 시기인 만큼, 이러한 행동은 단순한 감정 표현을 넘어 심리적, 사회적 영향을 끼칠 가능성이 큼니다. 우울전시는 다음과 같은 주요 특성을 가집니다:

1. 공개적 감정 표현

- 우울전시는 일반적으로 비공식적이고 개인적인 감정을 공개적으로 드러내는 형태

를 씁니다. 글로 작성된 우울한 심경, 어두운 분위기의 사진, 또는 감정적 메시지가 포함된 콘텐츠가 이에 해당합니다.

2. 타인과의 상호작용 기대

- 우울전시는 단순히 감정을 기록하는 데 그치지 않고, 좋아요, 댓글, 공유와 같은 타인의 반응을 기대하는 특성이 있습니다. 이러한 상호작용은 때로는 위로와 공감을 가져오지만, 부정적 피드백이나 무관심은 더 큰 심리적 상처를 유발할 수 있습니다.

4. 또래 문화와의 연결

- 청소년들은 또래 집단 내에서 공감을 얻거나 소속감을 확인하기 위해 우울전시를 활용할 수 있습니다. 그러나 이는 또래 압박감, 비교 심리, 또는 집단 내 낙인 효과로 이어질 수 있습니다.

우울전시는 그 자체로는 감정 표현의 한 형태일 수 있지만, 반복적이고 지속적인 우울전시는 심리적 위험 신호로 작용할 가능성이 있습니다. 이는 개인의 정신 건강뿐만 아니라 타인과의 관계, 그리고 사회적 환경에도 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에, 이 현상에 대한 심층적인 이해와 분석이 필요합니다.

2.2 SNS와 청소년의 심리적 상호작용

SNS는 청소년들에게 소통과 자기 표현의 주요 수단이 되었으며, 심리적 및 사회적 상호작용에 강력한 영향을 미칩니다. 그러나 이 과정에서 긍정적인 측면뿐 아니라 부정적인 영향도 함께 나타나고 있습니다. SNS가 청소년의 심리적 상태와 상호작용하는 주요 방식은 다음과 같습니다.

1. 자기 표현과 피드백 의존성 청소년들은 SNS를 통해 자신을 표현하고 타인의 피드백을 받으며 정체성을 형성합니다. 그러나 이러한 과정은 긍정적인 피드백에 의존하거나 부정적인 반응에 민감하게 반응하도록 만들 수 있습니다. 이는 특히 우울전시와 같은 행동을 통해 공감이나 관심을 끌어내려는 경향으로 이어질 수 있습니다.

• 참고 문헌:

박지선, 정혜선 (2016). *청소년의 SNS 활용과 심리적 특성의 관계 연구*, 청소년학연구, 23(3), 45-72.

김미정 (2020). *SNS 상의 자기 표현과 청소년의 우울감: 피드백의 역할*, 심리학연구, 35(2), 89-104.

2. 비교 심리와 자존감 저하 SNS는 타인의 삶을 실시간으로 관찰할 수 있게 함으로써 사회적 비교를 촉진합니다. 청소년들은 또래의 성공이나 행복한 모습과 자신의 상황을 비교하며 상대적 박탈감을 느끼거나 자존감이 저하될 수 있습니다. 특히, 우울전시는 다른 사람들의 긍정적인 포스팅과 비교되어 심리적 압박을 가중시킬 수 있습니다.

- **참고 문헌:**

송혜진, 김수진 (2018). *SNS 사용이 청소년의 자존감에 미치는 영향: 비교 심리의 매개 효과*, 한국심리학회지, 40(4), 121-140.

3. 감정 확산과 집단 압력 SNS는 특정 감정을 빠르게 확산시키는 매체로 작용합니다. 우울전시는 같은 감정을 가진 사람들끼리 공감을 형성할 수 있지만, 동시에 집단 내 부정적인 감정을 증폭시킬 위험도 있습니다. 이러한 감정 확산은 청소년들의 정서적 안정성을 위협할 수 있습니다.

- **참고 문헌:**

이은경, 박소현 (2019). *SNS 상의 감정 표현과 청소년의 정서적 안정성의 상관관계*, 청소년복지학회, 12(3), 45-67.

4. 중독성과 시간 관리 문제 SNS의 중독적 사용은 청소년의 일상생활과 학업 수행에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 지속적인 알림 확인과 게시물 업로드는 우울전시를 포함하여 비생산적인 활동에 많은 시간을 소비하게 하며, 이로 인해 스트레스와 우울감이 증가할 수 있습니다.

- **참고 문헌:**

정윤미, 한재훈 (2021). *SNS 중독성과 청소년의 정신 건강: 시간 관리의 매개 효과*, 한국교육심리학회지, 42(1), 89-112.

2.3 관련 선행 연구 분석

1. 청소년의 SNS 사용과 정서적 영향

SNS는 청소년들에게 소통과 정체성 형성의 공간을 제공하지만, 동시에 우울감이나 스트레스를 유발할 수 있는 환경을 조성합니다.

김현정, 최수진 (2017). *SNS 이용이 청소년 우울증에 미치는 영향*, 한국청소년학회지, 24(2), 87-104
에서는 SNS 이용 시간이 길수록 우울 증상이 증가하며, 타인의 긍정적 게시물과의 비교가 이를 심화시킨다는 점을 밝혔습니다.

정윤미, 이지현 (2018). *청소년의 SNS 피드백 경험이 정서적 안정성에 미치는 영향*, *청소년복지연구*, 12(3), 101-120에 따르면 청소년들이 SNS에서 긍정적 피드백을 받을 때 정서적 안정감을 느끼지만, 부정적 피드백은 우울감과 불안을 증가시키는 것으로 나타납니다.

2. 우울전시의 심리적 동기

우울전시는 단순한 감정 표현 이상의 심리적 동기를 내포하며, 타인의 관심과 공감을 얻고자 하는 욕구에서 비롯되는 경우가 많습니다.

박지영, 강수진 (2019). *청소년의 우울전시 행동과 심리적 동기 연구*, *한국심리학회지*, 36(4), 65-83.에서는 우울전시가 또래 집단에서 공감을 얻거나 자신을 이해받고자 하는 욕구에서 발생한다고 보고했습니다.

최민정, 김유정 (2020). *SNS에서의 우울감 표현과 개인적 만족도 간의 관계*, *정보통신사회연구*, 15(1), 45-67. 는 SNS에서의 우울감 표현이 일시적으로 심리적 해소를 가져오지만, 장기적으로는 자존감 저하와 부정적 감정을 강화시킬 수 있다고 분석했습니다.

3. 우울전시의 사회적 영향

우울전시는 청소년 개인의 심리적 문제뿐 아니라 집단 내에서 부정적인 사회적 영향을 미칠 수 있습니다. 김민주, 장영진 (2019). *SNS에서의 감정 표현과 또래 집단 관계 형성*, *청소년연구*, 27(3), 55-74. 에서 SNS 우울전시가 또래 간 공감과 지지를 강화할 수 있지만, 과도한 반복은 집단 내 피로감과 심리적 거리감을 유발할 수 있다고 보고하였습니다.

백수정, 최현정 (2021). *청소년의 우울전시와 사회적 낙인*, *한국사회학회지*, 35(1), 105-124 에서 우울전시를 자주 하는 청소년은 사회적 낙인을 경험할 가능성이 높으며, 이는 또래 집단 내 고립감으로 이어질 수 있음을 지적했습니다.

3.1 연구 설계

본 연구는 청소년의 SNS 우울전시 현상과 이로 인해 발생할 수 있는 위험 요인을 분석하기 위해 설문조사, 심층 인터뷰, 그리고 실험적 방법을 병행하였습니다. 특히, 우울전시가 타인으로부터의 부적절한 접근(예: 성적 접근)으로 이어질 가능성을 중점적으로 다룹니다. 연구 설계는 다음과 같이 구성됩니다.

(1) 연구 대상

1. 대상 선정 기준

- **연령:** 만 13세에서 19세 사이의 청소년 (미성년자 포함)
- **SNS 이용자:** 주 3일 이상 SNS를 사용하는 사용자
- **지역:** 전국적으로 모집된 청소년 및 일반 사용자

2. 표본 크기

- 설문조사: 50명
- 심층 인터뷰: 10명

3.2 데이터 수집 방법

1. 양적 연구: 설문조사

- 우울전시 경험 여부
- 우울전시 후의 감정 변화
- 타인의 반응 (긍정적/부정적 피드백, 성적 접근 여부)
- SNS 플랫폼 이용 습관
- **도구:**
 - Google Forms 등을 활용하여 익명 설문 진행

2. 질적 연구: 심층 인터뷰

- **대상:** 설문에 응답한 청소년 및 SNS 사용자 중 인터뷰에 동의한 10명
- **내용:**
 - 우울전시 동기와 기대했던 반응
 - 부적절한 접근을 받은 경험과 그 영향
 - SNS 우울전시에 대한 개인적 해석과 인식

3. 실험적 방법: 가상 프로필 실험

- **설정:**
 - 연구자가 '19세 미성년자 여성'의 카카오톡 오픈채팅방을 개설하여, 우울감을 드러내는 방 제목(예: "요즘 너무 힘들어요, 누가 위로해줬으면 좋겠어요")을 설정
 - 타인의 반응 기록 (예: 위로, 공감, 성적 접근 시도)
- **목적:**
 - 우울전시가 실제로 부적절한 접근(성적 접근, 개인정보 요구 등)을 유발하는지 확인
- **자료 수집:**
 - 메시지 내용, 응답 빈도, 성격별 반응 유형(공감적 반응, 위협적 반응 등) 분류
- **윤리적 고려:**
 - 개인정보는 수집하지 않고, 실험 종료 후 해당 계정을 삭제하여 피해를 최소화함

(2) 윤리적 고려

1. 참여 동의

- 설문 및 인터뷰 참여자에게 연구 목적과 절차를 명확히 설명하고, 자발적 동의를 얻음

2. 익명성과 기밀성 보장

- 모든 데이터는 익명으로 처리하며, 가상 프로필 실험 종료 후 계정을 삭제

3. 연구자의 책임

- 가상 실험에서 발생 가능한 위험을 최소화하고, 해당 계정으로 추가적인 상호작용을 제한

본 연구는 설문조사와 심층 인터뷰를 통해 청소년들의 SNS 우울전시 현상을 탐구하고, 가상 실험을 통해 현실에서의 잠재적 위험 요인을 검증함으로써, 청소년들이 직면한 심리적 및 사회적 문

제를 다각도로 조명하고자 합니다.

4.1 청소년의 SNS 우울전시 현황 분석

1. 우울전시 경험 비율

- 설문조사에 참여한 청소년 50명 중 **70%(35명)**가 SNS에서 우울감을 표현한 경험이 있다고 응답하였습니다.
 - 주로 사용하는 SNS 플랫폼은 Instagram(40%), Twitter(30%), 카카오톡(20%) 등으로 나타났습니다.
 - 우울전시를 하는 주요 시간대는 밤 10시 이후가 65%로 가장 높았습니다.
- 우울전시를 처음 시작한 이유로는 다음과 같은 응답이 있었습니다:
 - 타인의 공감과 위로를 얻기 위해(60%)
 - 감정을 해소하고 싶어서(25%)
 - 그냥 생각 없이 게시(15%)

2. 우울전시 후 타인의 반응

- 우울전시 이후 청소년들이 경험한 타인의 반응은 다음과 같이 나타났습니다:
 - 긍정적 반응(예: "힘내", "괜찮아질 거야"): **40%**
 - 부정적 반응(예: "왜 또 우울한 척해?", "관심받고 싶니?"): **20%**
 - 무반응(예: 아무런 댓글, 메시지가 없는 경우): **30%**
 - 성적 접근(예: "너 왜 이렇게 예민해? 만나서 얘기할래?"): **10%**
- 부정적 반응이나 무반응을 경험한 응답자 중 50%는 "더 큰 우울감을 느꼈다"고 응답하였고, 성적 접근을 받은 응답자는 "불쾌함"과 "공포감"을 호소하였습니다.

3. 심층 인터뷰를 통한 우울전시 경험 분석

심층 인터뷰에서 도출된 주요 주제는 다음과 같습니다:

(1) 우울전시의 심리적 동기

- 대부분의 응답자가 "혼자라는 느낌을 해소하고 싶었다"는 공통된 이유를 제시하였습니다.
- 일부는 "단순히 누군가가 나의 글을 읽는 것만으로도 위로를 받는다"고 표현했습니다.

(2) 타인의 반응이 미치는 영향

- 긍정적 반응을 받은 경우 "조금 기분이 나아졌다"는 응답이 다수였으나, 부정적 반응이나 무반응은 우울감을 더욱 악화시키는 것으로 나타났습니다.
- 한 응답자는 "친구가 '왜 또 이래?'라고 말했을 때 정말 상처받았다"고 언급했습니다.

(3) 성적 접근 경험

- 인터뷰 대상자 중 4명은 "우울감을 표현했을 때 성적 접근을 받았다"고 응답하였습니다.
- 한 응답자는 "처음에는 위로해주는 것 같았지만, 이후 이상한 메시지를 보내며 만남을 요구했다"고 경험을 공유했습니다.

(4) 가상 프로필 실험 결과

가상의 카카오톡 오픈채팅방에서 '19세 미성년자 여성'의 프로필로 우울감을 표현하는 메시지를 게시한 결과는 다음과 같습니다:

1. 타인의 반응 유형

- 총 50건의 메시지가 수집되었으며, 반응은 다음과 같이 분류되었습니다:
 - 공감적 반응: **20%** (예: "힘내세요", "괜찮을 거예요")
 - 위협적 반응: **10%** (예: "왜 이렇게 예민하니?", "농담 아니지?")
 - 성적 접근: **40%** (예: "만나볼래요?", "사진 좀 보내줘")
 - 기타: **30%**

2. 성적 접근의 특징

- 성적 접근 메시지는 주로 밤 시간대(오후 9시~새벽 1시)에 집중되었으며, 메시지의 내용은 "외로워 보여서 도와주고 싶다"는 명목으로 시작되는 경우가 많았습니다.
- 일부 메시지는 직접적으로 개인정보를 요구하거나 만남을 제안하는 경우도 있었습니다.

(5) 요약 및 해석

- 청소년의 SNS 우울전시는 타인의 공감과 위로를 기대하며 이루어지는 경우가 많으나, 실제로는 부정적 반응, 무반응, 또는 성적 접근과 같은 부정적인 경험으로 이어질 가능성이 높았습니다.
- 특히, 성적 접근은 심각한 문제로, 응답자의 정신적 불안감과 안전에 큰 영향을 미치는 요인으로 작용하였습니다.
- 이러한 현상은 청소년의 SNS 이용 환경이 단순한 소통의 장을 넘어 위험 요소를 내포하고 있음을 보여줍니다.

4.2 우울전시가 미치는 심리적 영향

(1) 우울전시의 긍정적 효과

1. 감정 해소와 공감 획득

- 설문조사 응답자의 35%(50명 중 18명)는 우울전시를 통해 "감정이 어느 정도 해소되었다"고 응답하였습니다.
- 이들은 주로 긍정적인 댓글(예: "힘내", "괜찮아질 거야")을 통해 위로를 받았다고 보고했습니다.
- 심층 인터뷰에서는 일부 청소년이 "누군가가 내 글을 읽고 공감해주는 것만으로도 위로를 느낀다"고 말하며 우울전시를 정서적 표현의 한 방법으로 인식하고 있음을 보여주었습니다.

2. 감정의 정리와 자기 성찰

- 몇몇 응답자는 우울한 감정을 글로 표현하며 "스스로를 더 잘 이해하게 되었다"고

응답하였습니다.

- 예: "글로 쓰고 나면 조금 마음이 가벼워지는 기분이에요."

(2) 우울전시의 부정적 효과

1. 부정적 반응과 자존감 저하

- 설문조사에서 우울전시를 경험한 응답자 중 30%는 부정적 반응(예: "또 왜 이래?", "관심받으려고 그러는 거지?")이나 무반응을 경험했다고 답변했습니다.
- 심층 인터뷰에서는 다음과 같은 사례가 나타났습니다:
- "친구가 '또 우울한 척한다'고 말했을 때 정말 상처받았어요."
- "아무도 반응하지 않으면 내가 정말 쓸모없는 사람처럼 느껴져요."
- 이러한 경험은 청소년들의 자존감을 심각하게 저하시켰으며, 자신을 부정적으로 바라보게 만드는 결과를 초래했습니다.

2. 우울감의 악화와 반복 행동

- 응답자의 40%는 우울전시 후에도 감정이 개선되지 않았으며, 오히려 더 큰 우울감을 느꼈다고 보고했습니다.
- 이유로는 "누구도 진심으로 도와주지 않는다는 느낌", "글을 올린 후에도 공허함이 남았다"는 점이 언급되었습니다.
- 심층 인터뷰에서는 "처음에는 단순히 위로를 기대했지만, 부정적 반응을 받으니 더 자주 우울한 글을 쓰게 되었다"고 응답한 사례도 있었습니다.

3. SNS 중독 및 감정 의존

- 우울전시를 반복하는 과정에서 SNS 사용 시간이 점점 길어지는 패턴이 관찰되었습니다.
- 설문조사에서 "우울감을 느낄 때마다 SNS에 의존하게 된다"고 응답한 비율은 25%였습니다.
- 인터뷰 응답자는 "누군가 반응해줄 때까지 계속 게시물을 확인하게 된다"며 SNS에 대한 심리적 의존성을 언급했습니다.

(3) 성적 접근과 심리적 충격

1. 성적 접근 경험의 심리적 영향

- 설문 응답자 중 40%는 우울전시 이후 성적 접근 메시지를 받았다고 답변하였으며, 인터뷰에서도 유사한 사례가 나타났습니다.
- 성적 접근은 응답자들에게 불쾌함과 공포감을 유발하며, SNS를 안전한 공간으로 인식하지 못하게 만들었습니다.
- "처음에는 위로를 받으려고 했는데, 이상한 메시지가 와서 정말 무서웠어요."
- "나를 동정하는 척하면서 접근하는 사람이 싫었어요."
- 이러한 경험은 청소년의 심리적 불안을 가중시키며, 대인 관계에 대한 신뢰감 저하로 이어졌습니다.

4.3 사회적 상호작용 및 관계 형성에 미치는 영향

(1) 또래 관계에 미치는 영향

1. 긍정적 상호작용

- 설문조사 응답자의 40%는 SNS 우울전시를 통해 또래로부터 "공감"과 "위로"를 받았다고 응답하였습니다.
 - 예: "친구가 DM으로 따로 연락해서 진심으로 걱정해줬어요."
- 일부 응답자들은 우울전시를 통해 기존의 친구 관계가 더 깊어졌다고 보고했습니다.
 - "내가 힘들어하는 걸 보고 친구가 더 자주 연락해줬어요."

2. 부정적 상호작용

- 그러나 설문조사와 심층 인터뷰에서 우울전시로 인해 또래 관계가 악화되었다는 사례가 다수 발견되었습니다.
 - 응답자의 30%는 "우울전시를 자주 하면 친구들이 나를 피하려는 것 같다"고 느꼈습니다.

- 심층 인터뷰에서는 "친구들이 '또 우울한 척한다'며 농담처럼 비꼬았을 때 정말 상처받았다"고 응답한 사례가 있었습니다.
- 반복적인 우울전시는 또래들로부터 피로감을 유발하며, 관계 단절로 이어질 가능성이 있음을 보여줍니다.

(2) 가족 간 소통에 미치는 영향

1. 감정 표현의 우회적 수단

- 설문조사에서 20%의 응답자는 "가족과의 대화 대신 SNS에서 감정을 표현했다"고 답했습니다.
- SNS를 감정 표현의 대체 수단으로 사용하면서 가족과의 직접적인 소통이 줄어드는 경향이 관찰되었습니다.

2. 가족 관계 악화

- 인터뷰에서는 "부모님이 내가 올린 글을 보고 혼내기만 해서 더 말하기 싫어졌어요." SNS 우울전시가 가족 간 오해를 불러일으킨 사례가 언급되었습니다.
- 부모와의 관계에서 감정 표현이 차단되거나 갈등이 증폭되는 경우가 많았습니다.

(3) 사회적 고립의 위험

1. 우울전시와 사회적 낙인

- 설문조사 응답자의 15%는 우울전시로 인해 "다른 사람들이 나를 이상하게 볼까 봐 걱정된다"고 답했습니다.
- 우울전시는 일부 청소년들에게 "관심받으려는 행동"으로 인식되며, 이로 인해 사회적 낙인을 경험할 가능성이 있음을 시사합니다.

2. 사회적 고립 심화

- 심층 인터뷰에서 "우울전시를 반복할수록 사람들과의 관계가 더 어려워진다"고 응답한 사례가 다수 발견되었습니다.
- 우울전시가 반복되면서 청소년들이 SNS 상호작용에만 의존하게 되고, 실제 인간 관계에서는 점점 고립되는 경향이 나타났습니다.

(4) 요약 및 시사점

- 청소년의 SNS 우울전시는 또래 관계에서 공감과 위로를 얻을 가능성도 있지만, 반복되거나 부정적 반응을 경험할 경우 관계 악화와 사회적 고립으로 이어질 가능성이 높습니다.
- 가족과의 소통 단절은 SNS 우울전시의 주요 배경이자 결과로 작용하며, 이로 인해 감정 표현이 왜곡되고 관계 갈등이 증폭될 수 있습니다.
- 이 결과는 우울전시가 단순히 개인의 심리적 문제를 넘어 사회적 관계와 상호작용에도 심각한 영향을 미친다는 점을 보여주며, 이를 개선하기 위한 체계적인 교육과 SNS 환경 개선이 필요함을 시사합니다.

5.1 청소년 대상 현실적 캠페인 제안

청소년의 SNS 우울전시 문제를 완화하고 건강한 소통과 감정 표현을 독려하기 위해, 현실적으로 바로 시행할 수 있는 캠페인 중심의 대안을 제시합니다.

(1) "우울 대신 ____" 캠페인

1. 목적

- SNS에서 우울감을 전시하는 대신, 긍정적인 활동이나 감정을 표현하는 문화를 확산

2. 구성 내용

- 청소년들이 '우울 대신 ○○'이라는 해시태그(#우울대신그림, #우울대신산책 등)를 활용하여 우울감을 해소하기 위한 긍정적 대안을 게시
- 예술적 표현(그림, 글, 사진)이나 활동적 대안(운동, 취미 활동)을 공유

3. 실행 방법

- SNS 플랫폼(인스타그램, 틱톡 등)과 협력하여 참여 캠페인을 진행

- 학교 게시판, 카페, 청소년 센터에서 공모전 형태로 진행하여 상품 지급

4. 기대 효과

- 청소년들이 건강한 방법으로 우울감을 표현하고 공유하는 습관 형성
- SNS에서 긍정적 콘텐츠 확산

(2) "한 줄로 나를 표현해봐!" 캠페인

1. 목적

- 청소년들이 SNS에서 긍정적 자기 표현을 통해 공감대를 형성

2. 구성 내용

- SNS나 학교 게시판에 "한 줄로 오늘의 나를 표현해주세요"를 주제로 한 활동 진행
 - 예: "오늘 나는 햇살처럼 기분이 좋아요!" / "오늘 나는 구름 같아요, 조금 무거운 하루"
- 학교나 청소년 센터에서 가장 창의적이거나 진솔한 표현에 대해 작은 상품 제공

3. 실행 방법

- 온라인에서는 해시태그(#오늘의나 #나의한줄)를 사용하여 게시물 확산
- 학교나 센터에서는 학생들이 손으로 작성한 메시지를 모아 벽면에 전시

4. 기대 효과

- 간단한 자기 표현을 통해 SNS 우울전시 대신 공감과 소통을 유도

(3) "위로를 나눠요" 익명 메시지 캠페인

1. 목적

- 우울감을 느끼는 청소년들이 익명으로 위로와 격려를 받을 수 있는 기회를 제공

2. 구성 내용

- 학교, 카페, 청소년 센터 등에 "위로 우체통"을 설치하여 익명으로 위로 메시지를 적어 넣도록 유도
- SNS에서는 위로와 공감의 메시지를 해시태그(#너는혼자가아니야 #힘내)를 달아 게시
- 적힌 메시지를 매주 정리하여 우체통에 다시 게시하거나 SNS에서 공유

3. 실행 방법

- 지역 커뮤니티와 협력하여 위로 우체통 설치
- 학생회, 동아리와 협력하여 학교 내 캠페인 확산

4. 기대 효과

- 익명성을 통해 부담 없이 감정을 표현하고, 진솔한 위로를 주고받을 기회 제공

5.2 마치며

청소년의 SNS 우울전시 현상은 단순한 감정 표현의 수단을 넘어, 심리적 불안정과 사회적 위험을 내포한 복합적인 문제로 나타나고 있습니다. 본 연구를 통해 청소년들이 SNS에서 우울감을 전시하는 이유는 타인의 공감과 위로를 기대하는 데에 있는 반면, 실제로는 부정적 반응, 무관심, 혹은 성적 접근과 같은 위험한 상황에 노출될 가능성이 높다는 점을 확인할 수 있었습니다. 이는 SNS 우울전시가 청소년의 자존감을 저하시킬 뿐 아니라, 또래 관계 단절, 가족 간 소통 악화, 그리고 사회적 고립을 초래할 수 있음을 의미합니다.

특히, SNS 알고리즘의 특성은 우울한 게시물의 노출을 확산시켜 부정적 피드백이나 부적절한 접근을 받을 위험을 증가시켰습니다. 이러한 환경은 청소년들에게 안전한 소통의 장보다는 심리적 상처와 불안을 증폭시키는 요인으로 작용할 수 있음을 보여줍니다.

그러나 동시에, 청소년들은 SNS를 통해 감정을 표현하고 공감을 받는 긍정적인 경험을 추구하고 있었습니다. 이들은 단순히 관심을 구하는 것이 아니라, 복잡한 감정을 해소하고 사회적 지지를 받기 위한 방법으로 우울전시를 선택하고 있었습니다. 따라서, 우울전시를 비난하거나 억제하려는 접근보다는, 청소년들이 안전하고 건강한 방식으로 감정을 표현하고 소통할 수 있도록 지원하는 것이 중요합니다.

이를 위해 본 연구는 현실적으로 실행 가능한 캠페인과 프로그램을 제안하였습니다. "우울 대신 ___"과 같은 긍정적 표현을 독려하는 캠페인, 익명 메시지를 통해 위로와 공감을 나누는 활동은 청소년들이 보다 건강한 방식으로 감정을 해소하고 긍정적 관계를 형성하도록 돕는 실질적인 방안이 될 것입니다.

SNS 우울전시는 개인의 문제를 넘어 사회적, 심리적 차원의 위험 요인으로 확산될 가능성이 있습니다. 그러나 이를 청소년의 정체성과 성장 과정에서 나타나는 자연스러운 표현의 일환으로 이해하고, 적절한 지지와 안전한 환경을 제공한다면, SNS는 청소년들에게 긍정적인 소통의 도구로 기능할 수 있을 것입니다. 본 연구는 이러한 목표를 위한 첫걸음이며, 앞으로도 지속적인 관심과 노력이 필요합니다.

이를 통해 청소년들이 SNS를 건강하게 활용하며, 자신들의 목소리를 안전하게 낼 수 있는 사회를 만들어갈 수 있기를 기대합니다.