

소셜미디어 줄이면 불안·우울 감소



소셜미디어를 많이 사용하고 이로 인해 정신건강이 압박 받고 있는 젊은 세대들에게 도움을 줄 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

아이오와 주립대 연구팀에 의하면 소셜 미디어 사용을 하루 30분으로 줄이려고 노력한 대학생들이 2주간 실험이 끝날 무렵, 대조군과 비교했을 때 불안 우울 외로움 그리고 소외되는 것에 대한 두려움(fear of missing out)이 현저히 낮다는 것을 발견했다.

실험 기간 중 230명의 대학생 중 절반은 소셜미디어 사용을 하루 30분으로 제한했고 날마다 이를 상기시키는 자동 메시지를 받았다. 실험이 끝날 때 이들은 대조군에 비해 불안 우울 등의 감정에서 상당히 낮은 점수를 기록했고 '긍정적 영향'에서 더 높은 점수를 받았다. 긍정적 영향이란 '신나다' '자랑스럽다'와 같은 단어로 묘사되는 긍정적 감정을 경험하는 경향을 말한다. 이들은 본질적으로 더 밝게 세상을 바라보았다.

주저자인 엘라 파울하버 연구원은 "우리는 참여자들의 웰빙이 모든 차원에서 향상됐음을 발견하고 놀랐다."면서 "또한 날마다 30분 사용제한을 상기시키는 메시지를 보내는 간단한 개입이 사람들의 행동을 바꾸고 소셜 미디어 습관을 개선하도록 동기를 부여할 수 있음을 알았다."고 말했다.

연구는 소셜 미디어 사용 제한의 심리적 이점이 때때로 30분의 제한 시간을 초과한 참여자들에게도 확장됐음을 발견했다. 파울하버 연구원은 "여기서 얻은 교훈은 완벽이 아니라 노력을 기울이는 것 자체가 차이를 만든다는 점"이라면서 "30분이라는 기준시간보다 스스로 결정한 제한 시간과 이에 관심을 기울이는 것이 핵심이라고 생각한다."고 덧붙였다.

공동저자 더글러스 젠틀레 교수(심리학)는 "매일 우리가 얼마나 많은 시간을 어떤 활동에 소비하는지 알고 이



를 측정할 수 있게 하면, 사람들의 행동을 바꾸는 일이 더 쉬워진다."고 말했다.

많은 참여자들은 처음 며칠간 제한시간을 지키는 것이 어려웠지만 이후 더 생산적 삶을 보내고 사람들과 직접 만나는 시간이 늘었다고 말했다. 연구팀에 의하면 소셜 미디어를 차단하거나 제한하기 위한 앱 삭제 혹은 특별한 응용프로그램을 사용하는 것 같은 외부 개입보다 스스로 제한하려는 노력이 더 효과적일 수 있다.

연구팀은 소셜미디어 사용을 줄이고자 하는 사람들에게 다음과 같이 권장했다.

▶새롭게 인식한다: 타이머 설정이나 내장된 앱을 사용해 자신이 소셜 미디어에 얼마나 많은 시간을 소비하는지 확인한다.

▶자신에게 관대하게 대한다: 시간 제한을 지키는 일이 쉽지 않음을 깨닫는다. 소셜 미디어 앱은 애초에 사용자가 계속 참여할 수 있게 설계됐기 때문이다.

▶포기하지 않는다: 처음엔 힘들어도 시간이 흐를수록 소셜 미디어 사용을 줄이는 것이 일상 생활에 실질적 이점이 있음을 알게 된다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's

청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배송

가정용 청소기구 재료에서부터
큰 빌딩 청소 각종 기구,
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

*The Lord is my shepherd:
I shall not want.*
Jongjin Kim M.D.

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623

시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP