Korean Journal of Clinical Psychology
2018. Vol. 37, No. 2, 165-176

Original Article
© 2018 Korean Clinical Psychology Association
https://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.2.004
eISSN 2733-4538

The Mediating Effects of Self-Efficacy and Social Support on the Relationship between Interactive SNS Usage of Smart Devices and Depression in the Elderly

Yunhui Chey† **Jungkyu Kim**

Department of Psychology, Sungshin University, Seoul, Korea

The purpose of this study was to examine the relationship between interactive SNS usage of smart devices and depression in the elderly; and to investigate the mediating effect of self-efficacy and social support on this relationship. A Smart Devices Usage Scale, Self-Efficacy Scale, Social Support Scale, Korean Form of Geriatric Depression Scale, and a Demographic Questionnaires surveys were conducted. A total of 254 cases were included in this study, with 133 cases being included in the final regression analysis. The results of the study are as follows: First, the smart devices using group experienced a lower level of depression, and a higher level of self-efficacy than the smart devices unused group. In addition, interactive SNS use of smart devices was shown to be related to increased self-efficacy and lower depression levels. Second, interactive SNS use of smart devices was found to have a statistically significant positive correlation with self-efficacy. Interactive SNS use of smart devices, self-efficacy, and perceived social support were found to have a statistically significant negative correlation with depression. Third, the mediating effect of self-efficacy on depression was statistically significant, but social support was not. The limitations of this study are discussed along with some suggestions for future research and strategies.

Keywords: geriatric depression, SNS usage, self-efficacy, social support, mediating effect

우리나라는 2017년 8월 말을 기준으로 65세 이상 주민등록 인구가 14%를 넘어선 '고령사회'[1)]에 진입하였다(Ministry of the Interior and Safety, 2017). 세계에서 노인 인구 비중이 가장 많다는 일본은 '고령화사회'에서 '고령사회'가 되기까지 24년이 걸린 반면, 우리나라는 17년이라는 전 세계에 유래를 찾아볼 수 없는 최단 시간이 소요되었다. 인간이 죽지 않고 살아남아 점차 나이를 먹으면 고령자가 되므로 노년기는 인류의 피할 수 없는 미래라고도 할 수 있다. 의학과 과학의 발달로 수명이 늘어 노년기는 길어지고, 늘어나는 고령인구와 고령사회에 따른 다양한 변화와 그 영향이 노년층뿐 아니라 전 세대에게 미칠 것으로 예상됨에도 우리는 다가올 변화에 대비하고 적응할 시간이 매우 부족한 실정이다.

†Correspondence to Yunhui Chey, Department of Psychology, Sungshin University, 2 Bomun-ro 34da-gil, Seongbuk-gu, Seoul, Korea; E-mail: yhchey@gmail.com

Received Nov 30, 2017; Revised Feb 25, 2018; Accepted Feb 26, 2018

This paper is a revision and amendment of the first author's master's thesis.

홀로 거주하던 이는 물론, 단란한 가정을 잘 이루고 일터에서 능력을 인정받으며 살던 사람도 고령자가 되면 고령이나 은퇴로 인하여 가정과 사회에서 역할을 상실하고 고독감과 외로움 등을 느끼게 된다. 자녀들은 점차 성장하여 부모의 품을 떠나고 친구들과 배우자가 죽음에 이른다. 인구가 거의 없는 시골지역에서는 지리적으로 고령자를 고립시키며, 도시에 살 때는 밖에 나가기를 두려워할 수 있다. 청력의 쇠퇴 및 언어장애 등이 의사소통의 장벽으로 작용하여 외로움을 증가시킬 수도 있으며, 다양한 상실로 인한 불완전성으로 다른 사람들을 신뢰하지 못하고 스스로 자초하여 고립에 빠지기도 한다. 외로움과 소외는 늙어가는 사람들의 불행을 강화시키고 우울감을 형성하게 되면서 노년기 삶의 질을 저하시키는 요인이 된다. 우울증은 노년기에서 볼 수 있는 가장 흔한 기능적 정신질환으로, 전 세계적으로 노년기 인구의 10–15% 정도가 개입이 필요

1) UN이 정한 고령화의 판단기준에 의하면(UN, 2011), 전체 인구 가운데 65세 이상 고령 인구가 7% 이상인 사회를 '고령화사회(Aging Society)'라 하며, 14% 이상은 '고령사회(Aged Society)', 20% 이상은 '초고령사회(Post-Aged Society)'로 정의한다.

할 정도로 심각한 수준의 우울증상을 경험하고 있는 것으로 나타났으며(Yim & Lee, 2003; Kim & Seo, 2010), 특히 고령자 자살시도의 80%는 우울증 환자라 보고되기도 한다(Hinrichsen & Clougherty, 2006/2012).

노년기 우울증은 고령자들의 정신건강뿐만 아니라 신체적, 인지적, 사회적 장애와 밀접한 연관이 있고, 고령자의 삶의 질과도 관련이 깊기 때문에 이에 대한 방대한 연구가 여러 학문분야에서 이루어져 왔다. 자기효능감이나 사회적지지가 노년기 우울을 감소시키는 주요 요인으로 밝혀져 왔으며(Kim & Choi, 2000; Yoon & Han, 2004; Paik & Choi, 2005; Lee, 2007), 여러 선행연구에서는 우울을 예방할 수 있는 중요한 변인으로 자기효능감과 사회적지지를 제시한다. 자기효능감이 높은 고령자가 낮은 고령자보다 우울수준이 낮았으며, 사회적지지를 높게 지각한 고령자가 낮게 지각한 고령자보다 우울 수준이 낮았다고 보고하였다(Park, 1994; Kang, 2009; Ju, 2011).

한편, 고령자의 신체 기능 저하로 인해 축소되고 약화되기 쉬운 인간관계를 활성화시키고 활발한 사회참여를 유도하는 매체로써 컴퓨터 및 인터넷 이용의 효과에 대한 다양한 연구가 진행되었다(Chang, 2004; Lee & Myeong, 2010; Chang & Lee, 2010; Kim, Kim, & Kim, 2011; Lee, 2012; Cotten, Ford, Ford, & Hale, 2014). 인터넷 사용과 우울의 종단연구에서는 고령자들이 인터넷을 사용하면 우울증 확률이 약 33% 감소되는 효과가 있다고 보고하였는데, 특히 홀로 거주하는 고령자에게 더 강력한 영향을 끼치고, 인터넷을 통해 고립감과 외로움을 해소하기 때문에 이미 우울증에 걸린 고령자들도 인터넷 사용 시 우울증 감소에 도움이 된다고 하였다(Cotten et al., 2014). 또한 고령자가 인터넷을 사용했을 때 사용하지 않는 사람보다 소외감을 덜 느끼는 것으로 보고되었고(Lee, 2012), 컴퓨터를 단순히 자신의 오락적 욕구충족을 위한 기계로 활용하는 사람보다 정보추구 및 타인과 의사소통을 통해 사회적 관계망을 형성, 강화시킬 수 있는 매체로 활용하는 사람이 사회활동에 더욱 적극적으로 참여하였다고 보고하였다(Chang & Lee, 2010).

그러나 현재의 고령자가 성인으로서 사회적 활동이 왕성하던 시기에는 컴퓨터 보급이 지금만큼 보편화 되어있지 않았기 때문에 고령자는 지금의 젊은 세대와 달리 컴퓨터에 그리 익숙하지 못하다. 젊은 세대라면 너무 당연하여 무의식적으로 조작하게 되는 것도 고령자들에게는 낯설게 느껴지며 많은 노력이 필요하다. 컴퓨터를 배우는 다수의 고령자들이 컴퓨터를 켜고 끄는 것을 어려워하거나, 마우스를 드래그하는 것과 클릭하는 것의 차이 및 인터넷과 포털사이트의 차이를 이해하는 데에 종종 큰 곤란을 겪는다. 이에 본 연구자는 이러한 어려움을 해소할 수 있는 도구로 스마트기기에 착안하였다. 스마트기기는 터치스크린을 사용하므로 은행 ATM 기기를 조작하는 방법과 유사하여 고령자에게 컴퓨터보다 친숙하며, 전원과 마우스 조작에서 해방되므로 고령자에게는 컴퓨터보다 작동이 용이하다고 할 수 있다. 아울러 우리나라의 경우 전 세대에 걸쳐 스마트기기가 급속도로 보편화 되고 있는데, 2013년 3분기 스마트폰 보급률은 79.5%에 달하여 전 세계 1위로 조사되었고(Ministry of Science, ICT and Future Planning, 2013) 이동전화 가입자의 79.5%가 스마트폰을 사용하고 있다. 그럼에도 관련 연구는 아직 그 속도를 따라잡지 못하고 특히 고령자를 대상으로 살펴본 연구는 거의 존재하지 않는 실정이다. 비록 고령자 대상 연구는 아니지만 해외에서는 스마트폰을 활용한 우울 연구(Ly, 2014)나 스마트폰 기반 시스템을 이용한 주요우울장애 행동변화 감지 연구(Doryab, Min, Wiese, Zimmerman, & Hong, 2014) 등 스마트기기를 활용한 연구가 활발히 진행되는 추세이다. 이에 본 연구에서는 스마트기기 사용과 고령자 우울의 관계에서 앞서 설명한 자기효능감과 사회적지지가 어떤 관계를 갖는지 살펴보고자 이 두 변인을 매개변수로 설정하고, 스마트기기 사용을 예측변수로, 고령자 우울을 준거변수로 설정하여 이들의 메커니즘을 파악하고자 한다.

일반적으로 자기효능감(self-efficacy)이란 목표달성에 필요한 행동과정을 조직하고 행하는 자신의 능력에 대한 믿음으로, 특정한 시간에 주어진 특정 과제를 얼마나 잘 수행할 수 있을지에 대한 스스로의 인식이라고 할 수 있다(Bandura, 1997). 고령자의 자기효능감을 다룬 연구들은 자기효능감이 고령자의 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였으며(Sung & Cho, 2005; Yoon & Han, 2004), 만성질환자나 고령자를 대상으로 수행된 연구들에서도 우울증이나 삶의 질이 자기효능감의 부재에서 기인하는 측면이 많은 것으로 확인되었다(Kang, 2009). 또한 고령자 자아실현에 직접적으로 가장 큰 영향을 준 요인이 자기효능감이라고도 보고하였는데(Kim, 2014), 노년기 자기효능감은 남은 삶에 대한 희망을 갖고 다양한 활동에 참여하며 주변 사람들로부터 자신이 필요한 사람으로 인정받으며 지속적인 성장을 꾀하는 것이라고 할 수 있다(Kim & Ju, 2008).

사회적지지란 한 개인이 타인과의 상호작용을 통해 타인으로부터 얻게 되는 모든 긍정적 자원이라 할 수 있다(Kim, 2004). 가족, 친구, 이웃 등 사람에 의해 제공된 여러 형태의 도움과 원조를 의미하는데 널리 사용되어 왔는데, 사회적지지는 위기에서 빨리 회복될 수 있게 하며 예기치 못한 생활변화에 대하여 조절하는 역할을 하는 등 스트레스의 감소 또는 완충 요소라 할 수 있다(Chae & Oh, 1991). 사회적지지에 대한 다양한 연구에 따르면, 사회적지지는 고

https://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.2.004

령자의 고독감과 지각된 건강상태에 직접적인 영향이 있고(Kang, Kim, Lee, Jung, & Ma, 2012), 고령자의 건강증진 행위에 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다(Kang & Kim, 2009). 또한 개인의 생활사건으로 인한 스트레스의 부정적인 결과를 완화시켜주는 보호요인이기도 하며(Ko & Seo, 2011), 우울감을 감소시키는 완충효과를 보인다(Lee & Kim, 1999). 즉, 사회적지지는 인간의 기본적인 사회적 욕구를 충족시키며 우울을 예방하여 고령자의 사회심리적 능력에 영향을 미친다고 할 수 있다(Jung, 2007).

본 연구에서는 스마트기기의 다양한 기능 가운데에서도 카카오톡, 라인 등의 대화형 소셜 네트워크 서비스(SNS) 사용에 한정하여 그 관계를 살펴보고자 한다. 스마트기기 사용과 우울의 관계를 살펴본다면 스마트기기에서 활용하는 수많은 애플리케이션(앱)이 각각 어떤 영향을 끼치는지에 대한 파악이 필수적이므로 연구가 지나치게 방대해지는 것을 지양하였다. '대화형 소셜 네트워크 서비스'란, 스마트기기 상에서 대화를 주고받는 애플리케이션으로, 같은 소셜 네트워크로 분류되는 트위터나 페이스북과는 달리 사용자 간에 실시간 대화가 가능하다. 또한 대화형 SNS를 사용하는 고령자는 가까운 가족뿐만 아니라 먼 거리의 지인들과도 폭넓은 상호교류가 가능하여 더 높은 수준의 사회적지지를 지각할 수 있을 것이라 판단하였다. 따라서 본 연구에서는 먼저 스마트기기를 사용하는 고령자와 사용하지 않는 고령자의 특성을 살펴본 다음, 특히 사회적 관계를 반영할 것으로 판단되는 대화형 SNS(예: 카카오톡, 라인 등)의 사용이 고령자의 우울에 어떠한 영향을 미치는지를 밝히고, 나아가 우울 감소의 주요한 두 변인인 자기효능감과 사회적지지가 그 관계에서 어느 정도 매개효과가 있을지를 살펴보고자 한다.

방 법

연구대상

서울 및 경기지역에 생활권을 둔 만 65세 이상 자발적 참가자를 대상으로 편의표집 방식을 사용하여 2014년 9월 30일부터 11월 30일까지 설문을 실시하였다. 자기보고식 설문응답은 약 15–30분이 소요되었으며 설문을 완료한 참가자에게는 답례품으로 2,000원 상당의 파스를 지급하였다. 수거된 327명의 설문응답 가운데 인구통계학적 설문에 대한 응답이 누락되어 연령과 성별 파악이 불가능한 경우, 만 65세 미만자가 응답한 경우, 척도 미응답률이 전체 설문의 10%를 초과한 경우, 설문 내용을 고려하지 않고 1줄로 응답한 경우에 해당하는 73명은 분석에서 제외하고 총 254명의 설문응답을 대상으로 분석을 실시하였다. 본 연구는 성신여자대학교 기관윤리심의위원회(Institutional Review Board, IRB)의 승인(sswuirb2014-052)을 받아 진행하였다.

측정도구

스마트기기 사용 척도(Smart Devices Usage Scale)

예측변인인 스마트기기를 활용한 대화형 SNS 사용 정도를 측정하기 위하여 2014년도 노인실태조사 조사표(Ministry of Health and Welfare, 2014), Moon(2012) 및 Kang 등(2006)의 설문 일부를 참고하여 본 연구자가 제작하였다. 척도에는 스마트기기 사용빈도, SNS 인지여부 및 대화형 SNS의 사용 시간과 구체적 사용 항목에 따른 빈도 등을 포함하였으며, 검증 분석에 활용하기 위하여 리커트 5점 척도로 구성된 대화형 SNS 사용빈도 10문항을 적용하였다. 점수가 높을수록 스마트기기 대화형 SNS의 사용빈도가 높음을 뜻하며, 10문항에 대한 내적일치도 계수는 .91로 확인되었다.

자기효능감 척도(Self–Efficacy Scale)

Sherer와 Maddux(1982)의 자기효능감 측정도구를 Park 등(1998)이 수정 보완하였으며, 이를 Seo(2001)가 중복문항 1개를 제외한 지각된 자기효능감 척도 16문항을 사용하였다. 이 척도는 특정 상황에 국한되지 않은 일반 상황에서의 자기효능감을 측정하고자 개발된 것으로, 도구 개발 당시의 내적일치도 계수는 .71, Park 등(1998)의 연구에서는 .93, Seo(2001)의 연구에서는 .80으로 보고되었다. 본 연구에는 변별타당도를 높이기 위해 문항 7, 8, 12, 14를 제외한 12문항을 사용하였으며 내적일치도 계수는 .85였다.

사회적지지 척도(Social Support Scale)

Park(1985)의 간접적으로 지각한 사회적지지 척도를 고령자에게 맞게 Lim(2001)이 수정한 문항을 사용하였다. 18문항의 리커트 5점 척도 구성으로, 점수가 높을수록 사회적지지를 높게 지각함을 뜻한다. 본 연구에서의 내적일치도 계수는 .88이었다.

한국형 노인우울검사(Korean Form of Geriatric Depression Scale, KGDS)

Yesavage 등(1983)이 개발한 노인우울척도(Geriatric Depression Scale)를 Jung, Kwak, Joe와 Lee(1998)가 한국형으로 표준화한 검사이다. Yesavage 등(1983)의 척도는 노년기 보편적 신체증상이 일반 우울증상과 혼동되어 고령자의 우울수준이 과장 측정되는 것을 방지하기 위하여 제작되었는데, 이에 신체증상, 무력감 요인 및 자살사고에 대한 문항이 제외되어 우울증 진단이 아닌 우울 경향 측정에 사용된다. 그러나 우리나라는 우울증이 주로 신체적 증상으로 표출되는 경향이 있으므로(Kim, 1977; Min & Kim, 1978) 신

체적 측면을 제외하는 것은 오히려 우울의 정확한 측정에 저해가 될 수 있다(Jung et al., 1998). 따라서 본 연구에서는 신체적 측면 및 무력감 요소를 보완한 KGDS를 통하여 우울감을 측정하였다. Jung 등(1998)의 연구에서 KGDS의 내적일치도 계수는 .88, 반분신뢰도는 .79로 보고되었다. 본 연구에서 한국형 노인우울검사의 내적일치도 계수는 .89였다.

인구통계학적 질문지(Demographic Questionnaires)

연구 참여자의 기본적인 인구통계학적 변인을 알아보기 위하여 성별, 연령, 학력, 동거인, 근무기간, 가정수입, 용돈, 휴대폰 한 달 사용료 및 주관적 건강상태를 응답하도록 하였다.

자료분석

본 연구를 통해 수집된 자료는 SPSS 21 통계프로그램을 이용하여 연구 대상자의 일반 특성에 대한 빈도분석을 실시하였고 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 크론바흐 알파(Cronbach's α) 계수를 이용하였다. 각 변인 별 평균, 표준편차, 왜도와 첨도를 알아보기 위하여 기술통계 분석을 실시하였으며, 스마트폰 사용 집단과 미사용 집단 간의 특성을 알아보기 위하여 독립표본 *t* 검증을 실시하였다. 또한 스마트기기 대화형 SNS 사용이 우울, 자기효능감, 사회적지지에 미치는 영향을 살피기 위하여 각 준거변인별로 단순회귀분석을 실시한 뒤, 각 변인 간의 상관관계를 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하고 회귀분석으로 매개모형을 검증하였다. 이후 스마트기기 대화형 SNS 사용정도가 우울에 미치는 영향에서 자기효능감과 사회적지지의 매개효과의 유의도를 검증하기 위하여 Indirect 프로그램으로 부츠트래핑 검증을 실시하였다.

결 과

인구통계학적 특성

본 연구에 사용된 254부의 표본에 대한 인구통계학적 구성은 Table 1에 제시되어 있다. 분석 결과 조사대상자 가운데 60.2%는 70대로, 평균연령은 74세(*SD* = 5.63)였으며, 설문응답자 중 가장 고령자는 96세였다. 전업주부 포함 직장 근무 경력은 40년 근무가 19.1%로 가장 많았다. 지각된 건강상태는 보통이 47.2%, 건강한 쪽(건강하다, 매우 건강하다)이 32.5%, 나쁜 쪽(건강하지 않은 편이다, 건강이 아주 좋지 않다)은 20.3%으로 나타났다. 스마트기기 사용자에 대한 인구통계학적 구성은 Table 2에 제시한 바와 같다. 사용빈도를 묻는 질문에는 56%에 달하는 응답자가 스마트기기를 자주 활용한다고 응답하였다. 보다 구체적으로, 실질적인 1일 사용시간을 묻는

Table 1. *Demographic Characteristics of Sample (N = 254)*

	Case (*n*)	Effective Percent (%)
Gender		
Male	80	31.5
Female	174	68.5
Age		
Sixty (65–69)	63	24.8
Seventy (70–79)	153	60.2
Eighty (80–89)	35	13.8
Ninety (90–99)	3	1.2
Education		
Uneducated	6	2.4
Elementary school graduation	19	7.7
Middle school graduation	36	14.6
High school graduation	97	39.3
Graduate or higher at university	89	36.0
Non response	7	(2.8)
Living with (multiple response)		
Alone	53	21.3
Spouse	158	63.5
Son(s)/Daughter(s)	84	33.7
Grandson(s)/Granddaughter(s)	36	14.5
Friend	0	0
Non response	5	(2.0)
Work period		
Under 10 years	28	12.4
11–20 years	24	10.7
21–30 years	42	18.7
31–40 years	66	29.3
41–50 years	51	22.7
Over 51 years	14	6.2
Non response	29	(11.4)
Income per household		
Less than 1 million won	54	24.7
1–2 million won	51	23.3
2–3 million won	42	19.2
3–4 million won	32	14.6
Over 4 million won	40	18.3
Non response	35	(13.8)
Monthly allowance		
Under 100 thousand won	20	9.0
110–200 thousand won	40	18.0
210–300 thousand won	38	17.1
310–400 thousand won	14	6.3
410–500 thousand won	43	19.4
510–1 million won	49	22.1
Over 1 million won	18	8.1
Non response	32	(12.6)

(Continued to the next page)

https://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.2.004

Table 1. *Continued*

	Case (*n*)	Effective Percent (%)
Proprietary equipment		
Smart phone[a]	119	46.9
Smart Device (Galaxy Tab, iPad, etc.)	6	2.4
Both (Smart phone and Smart device)	8	3.1
Cell phone (not Smart phone)	108	42.5
None	13	5.1
Monthly mobile phone bill		
N/A	11	4.6
Less than 10 thousand won	26	10.8
10–20 thousand won	62	25.7
20–30 thousand won	45	18.7
30–40 thousand won	53	22.0
Over 50 thousand won	44	18.3
Non response	13	(5.1)
Perceived health condition		
Very poor	16	6.5
Poor	34	13.8
Average	116	47.2
Good	64	26.0
Very good	16	6.5
Non response	8	(3.1)
Type of Questionnaire		
Type A	111	43.7
Type B	143	56.3

[a]Included in category Smart devices but categorized for classification.

질문에는 30분이 21.1%, 60분이 18%로 나타났으며, 전체 응답자 가운데 80.5%가 1시간 이하로 사용한다고 응답하였다. 소셜 네트워크 서비스(SNS) 가운데 카카오톡, 라인 등 양방향 대화가 가능한 대화형 SNS를 알고 있는지에 대한 질문에서는 45%의 응답자가 모른다고 답변하였으나, 스마트기기 소유자 가운데 SNS 사용 시간이 0분이라는 응답은 14.2%에 불과하였다. SNS 1일 사용시간은 평균 26.28분(SD = 34.57)으로 나타났으며, 대화형 SNS를 사용하는 이유를 묻는 질문에서는 '떨어져 있는 가족 및 친구와 연락' 응답이 68.8%로 가장 많았고, SNS 사용 시 불편 사항으로는 '잘 모르는 사람과 메시지를 주고받는 것'을 선택한 응답자가 62.5%에 달하였다.

집단 간 측정 변인 비교

스마트기기 사용 고령자 집단(스마트폰 사용, 스마트기기 사용, 스마트폰과 스마트기기 모두 사용)과 스마트기기 미사용 고령자 집단(일반 휴대폰 사용, 기기 미사용)의 두 집단으로 나누어 독립표본 t 검증으로 비교하였다. 우울은 스마트기기 사용과 미사용에 따른 집단 간 평균의 차이가 유의하게 나타났고(t = -4.57, df = 252, p < .001), 스마트기기 사용자(M = 11.11, SD = 7.14)가 미사용자(M = 15.29, SD = 7.41)보다 우울 수준이 낮게 나타났다. 자기효능감 또한 스마트기기 사용과 미사용에 따른 집단 간 평균 차이가 유의하게 나타났으며(t = 3.60, df = 252, p < .001) 스마트기기 사용자(M = 36.07, SD = 4.90)가 미사용자(M = 33.41, SD = 6.76)보다 자기효능감 수준이 높게 나타났다. 반면, 사회적지지는 스마트기기 사용자(M = 65.38, SD = 9.11)와 미사용자(M = 64.87, SD = 11.18)의 차이는 유의하지 않았다(t = .41, df = 252, p = .69).

Table 2. *Demographic Characteristics of Smart Devices[a] Users (N = 133)*

	Case (*N*)	Effective Percent (%)
Period of use		
Less than 6 months	16	12.3
6 months–1 year	26	20.0
1–1.5 years	16	12.3
1.5–2 years	20	15.4
Over 2 years	52	40.0
Non response	3	(2.3)
Frequency of use		
Not at all	3	2.3
Some	17	13.2
Average	36	27.9
Frequently	42	32.6
Very Frequently	31	24.0
Non response	4	(3.0)
1day usage time of Smart Devices		
Under 10 minutes	26	20.3
11–30 minutes	46	35.9
31–60 minutes	31	24.2
61–120 minutes	13	10.2
121–180 minutes	3	2.3
Over 181 minutes	9	7.0
Non response	5	(3.8)
Recognition SNS		
Yes	71	55.0
No	58	45.0
Non response	4	(3.0)
1day usage time of SNS		
0 minutes	16	14.2
1–10 minutes	37	32.7
11–30 minutes	38	33.6
31–60 minutes	17	15.0
61–120 minutes	3	2.7
121–180 minutes	1	0.9
Over 181 minutes	1	0.9
Non response	20	(15.0)

[a]Include Smart phone

측정 변인 간의 상관관계

스마트기기 사용 척도에 응답한 스마트폰 사용자, 스마트기기 사용자 및 스마트폰과 스마트기기 모두 사용자를 대상으로 상관관계를 살펴보았다. 스마트기기 대화형 SNS 사용은 우울 및 자기효능감과 통계적으로 유의하게 관련되었으나 지각된 사회적지지는 통계적으로 유의하지 않았다. 스마트기기 대화형 SNS 사용과 가장 상관이 높은 변인은 우울(r = -.27, p < .01)이며, 다음은 자기효능감(r = .21, p < .05)이었다. 보다 구체적으로, 스마트기기 대화형 SNS 사용이 많을수록 우울은 감소하는 부적인 관계를 보였으며, 자기효능감은 증가하는 정적인 관계를 보였다. 우울은 스마트기기 대화형 SNS 사용, 자기효능감, 지각된 사회적지지와 통계적으로 유의하게 관련되었다. 우울과 가장 상관이 높은 변인은 자기효능감(r = -.33, p < .01)이며, 다음은 스마트기기 대화형 SNS 사용(r = -.27, p < .01)과 지각된 사회적지지(r = -.20, p < .05)였다. 보다 구체적으로, 우울 수준이 높을수록 자기효능감, 대화형 SNS 사용 및 지각된 사회적지지 수준이 낮아지는 부적인 관계를 보였다. r = .1은 작은 상관, r = .3은 중간 상관, r = .5는 큰 상관으로 판단할 수 있으므로(Cohen, 1992) 우울과 자기효능감은 중간 수준의 상관을 나타내며, 우울과 스마트기기 대화형 SNS 사용, 우울과 지각된 사회적지지, 스마트기기 대화형 SNS 사용과 자기효능감은 중간 이하의 상관을 나타낸다. 또한 왜도가 2, 첨도가 7을 넘지 않는 경우 정규분포 가정을 충족하므로(Curran, West, & Finch, 1996) 본 연구에 사용된 각 측정변인 모두 정규분포 가정이 충족되었다.

나아가 스마트기기 사용 집단 가운데에서 대화형 SNS 사용수준에 따른 측정변인 간 차이가 있는지를 추가 검증하였다. 스마트기기 대화형 SNS 사용 총점을 예측변인으로, 우울, 자기효능감 및 지각된 사회적지지의 총점을 준거변인으로 하여 각각 단순회귀분석을 실시하였다. 분석 결과는 Table 3에 제시하였다. 스마트기기 대화형 SNS 사용을 예측변인으로 설정한 회귀모형은 우울 수준 예측에 α = .01 수준에서 통계적으로 유의하였다, F(1, 131) = 10.01, p = .002. 보다 구체적으로, 대화형 SNS 사용의 1단위 증가는 .21 단위의 우울 수준 감소를 가져왔다, b = -.21, t(131) = -3.16, p = .002. 우울의 변화량 중 약 7.1%는 대화형 SNS 사용 수준의 변화량에 의해서 설명 가능하다. 또한 스마트기기 대화형 SNS 사용을 예측변인으로 설정한 회귀모형은 자기효능감 수준 예측에 α = .05 수준에서 통계적으로 유의하였다, F(1, 131) = 5.89, p = .017. 보다 구체적으로, 대화형 SNS 사용의 1단위 증가는 .12 단위의 자기효능감 수준의 증가를 가져왔다, b = .12, t(131) = 2.43, p = .017. 자기효능감 변화량 중 약 4.3%는 대화형 SNS 사용 수준의 변화량에 의해서 설명 가능하다. 반면 스마트기기 대화형 SNS 사용을 예측변인으로 설정한 회귀모형은 지각된 사회적지지 수준 예측에 통계적으로 유의하지 않았다, F(1, 131) = .33, p = .567.

Table 3. *Simple Regression Analysis of Criterion Variable according to the Interactive Usage of Smart Devices (N = 133)*

Predictor Variable	Criterion Variable	B	β	SE	t	R^2	F
Interactive SNS usage	Depression	-.214	-.266	.068	-3.16**	.071	10.01**
	Self-efficacy	.115	.207	.047	2.43*	.043	5.89*
	Social support	.051	.050	.090	0.57	.003	.33

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

스마트기기 대화형 SNS 사용과 우울 간의 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 매개효과

스마트기기 대화형 SNS 사용과 우울의 관계에서 자기효능감과 사회적지지가 매개하는지를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny (1986)의 제안에 따라 다음과 같이 회귀 방정식을 검증하였다. 첫째, 예측변인은 매개변인에 통계적으로 유의해야 한다. 둘째, 매개변인은 결과변인에 통계적으로 유의해야 한다. 셋째, 위의 두 경로가 통제되었을 때, 이전에 통계적으로 유의했던 예측변인은 결과변인에 더 이상 유의하지 않아야 한다. 위의 세 조건을 모두 충족하면 완전매개모형이 성립되며, 첫째와 둘째 조건이 성립되었으나 여전히 예측변인이 결과변인에 유의하게 나타나는 경우는 부분매개모형이 성립된다. 이에 스마트기기 대화형 SNS 사용을 예측변인으로, 자기효능감과 지각된 사회적지지를 매개변인으로, 우울을 결과변인으로 하여 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 스마트기기 대화형 SNS 사용이 자기효능감에 미치는 경로(β = .21, p < .05), 자기효능감이 우울에 미치는 경로(β = -.33, p < .001), 스마트기기 대화형 SNS 사용이 우울에 미치는 경로(β = -.27, p < .01), 지각된 사회적지지가 우울에 미치는 경로(β = -.20, p < .05)는 유의하게 나타났으나, 스마트기기 대화형 SNS 사용이 지각된 사회적지지에 미치는 경로(β = .05, p = .567)는 유의하지 않았다. 모형의 결과는 Figure 1에 제시하였다.

스마트기기 대화형 SNS 사용이 우울에 미치는 영향에서 자기효능감과 사회적지지가 유의한지 확인하기 위하여 부츠트래핑 방식을 사용하였다. 이는 매개효과가 통계적으로 유의한지를 확인하는 방법으로, 매개효과는 정상분포를 이루지 않지만 부츠트래핑 절차를 적용하면 매개효과가 정상분포를 이루어야 한다는 가정 없이 검증이 가능하다(Seo, 2010). 본 연구에서는 부츠트래핑 표본을 10,000개 생성으로 지정하였고 매개효과에 대한 신뢰구간을 95%로 설정하였다. 추정치에 대한 신뢰구간이 0을 포함하지 않는다면 매개효과는 .05 수준에서 통계적으로 유의하다고 결론내릴 수 있

https://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.2.004

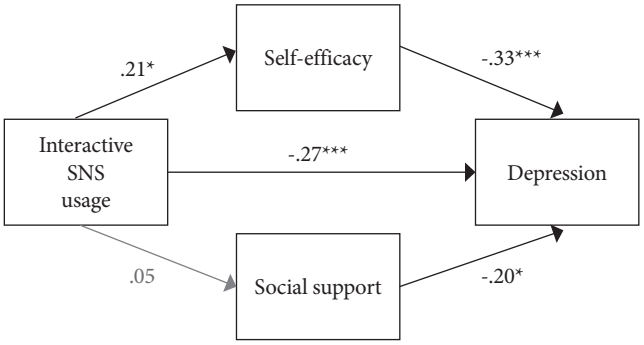

Figure 1. *Result of mediating effect of smart device SNS usage (n = 133).*
Note. The parameter estimate is the standardization factor.
**p < .05. **p < .01. ***p < .001.*

는데, 연구변인 간의 직접 및 간접효과에 대한 검증 결과는 Table 4에 제시하였다. 스마트기기 대화형 SNS 사용과 우울의 관계에서 자기효능감의 간접효과는 -.044(p < .05)로 유의하였고 설명력은 16.8%로 나타났다. 그러나 사회적지지의 간접효과는 신뢰구간에 0이 포함되어 있어 통계적으로 유의하지 않았다.

논 의

본 연구는 급증하는 스마트기기 사용 인구에 비해 고령자의 스마트기기 사용 관련 연구가 거의 없었다는 점에서 고령자의 사용 실태를 파악하고, 스마트기기 대화형 SNS 사용 정도에 따른 우울 수준을 살펴보고자 하였다. 또한 고령자 우울에 자기효능감과 사회적지지가 매개역할을 한다는 선행연구에 착안하여 대화형 SNS 사용과 우울 간의 관계에서도 개인내적인 요인인 자기효능감과 개인외적 요인인 사회적지지의 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 스마트기기(스마트폰, 스마트기기, 스마트폰과 스마트기기) 사용 고령자와 스마트기기 미사용(일반 휴대폰, 스마트기기 미사용) 고령자의 차이를 살펴보았다. 그 결과 스마트기기 사용 고령자는 미사용 고령자보다 우울 수준이 낮고, 자기효능감 수준이 높은 것으로 나타났으나 사회적지지 수준의 차이는 나타나지 않았다. 스마트폰과 일반 휴대폰의 가장 큰 차이점 가운데 하나가 인터넷 접속 기능이라는 점을 고려할 때, 인터넷 사용 시 우울수준이 감소하였다는 연구(Cotten, 2014)와 맥락을 같이하는 결과라 할 수 있다. 또한 고령자의 사회참여가 우울에 미치는 영향에 대하여 사회적지지와 자기효능감의 매개효과를 살펴본 연구(Kim et al., 2012)에서 사회참여를 통하여 증진된 사회적지지와 자기효능감이 우울 감소로 이어지는 매개효과를 가져왔다는 결과와 일부 일치한다.

Table 4. *Mediating Effects (Indirect Effect) of Self-Efficacy and Social Support (N = 133)*

path	Indirect Effect	95%CI	
		LL	*UL*
Interactive SNS usage → Self-efficacy → Depression	-.044*	-0.10	-0.01
Interactive SNS usage → Social support → Depression	-.006	-0.04	0.01

Note. CI = Confidence interval; *LL* = Lower limit; *UL* = Upper limit.
**p < .05. **p < .01. ***p < .001.*

둘째, 스마트기기 사용자 가운데 대화형 SNS를 많이 사용하는 사람과 적게 사용하는 사람의 차이가 있는지 살펴보았다. 스마트기기 대화형 SNS 사용을 예측변인으로 설정하고 우울, 자기효능감, 지각된 사회적지지를 각각 준거변인으로 설정하여 검증한 단순회귀분석 결과, 대화형 SNS의 사용 정도에 따라서도 우울수준과 자기효능감 수준에 차이가 있음이 나타났다. 만약 고령자 복지의 일환으로 최신 스마트기기의 보급을 증대시키고자 한다면, 인력을 확충하고 관련 강좌를 개설하여 스마트기기를 잘 활용할 수 있도록 예산을 배분하는 것 또한 필요함을 시사한다. 단순히 물리적인 보급률을 늘리는 데에는 한계가 있으나, 기존에 소유한 스마트기기를 잘 활용할 수 있도록 대책을 마련하는 것은 노년기 우울 개선 및 자기효능감 증대에 장기적인 효과를 가져올 수 있을 것이다.

지각된 사회적지지 수준이 검증되지 않은 원인으로는 스마트기기와 일반 휴대폰 간의 구분이 고령자에게는 '대화형'의 유무로 분명하게 특징지어지기 어렵다는 데에서 찾을 수 있다. 실제 가족 및 친구와 카카오톡 등으로 3분 이상 이야기하는지에 대한 질문에서 '전혀 사용 안 함'은 22.7%였으나 '매우 자주 사용'은 9.1%로 나타나 고령자들이 대화형 SNS를 대화적 관계로 사용하는 비율이 크지 않았다. 한 개인이 다른 사람과의 상호작용을 통해 얻는 긍정적인 감정과 느낌의 총체를 지각된 사회적지지라고 일컫는데(Kang & Kim, 2009), 간단한 대화라면 일반 휴대폰의 문자 기능으로도 가능하기 때문에 SNS의 대화적 관계만이 사회적 관계를 반영한다고 할 수 없음을 간과하였다. 아울러 설문응답이 대부분 외부에서 활발한 활동을 하는 사람들로 이루어져서, 이미 사회적지지를 높게 지각하고 있는 이들에게는 스마트기기 대화형 SNS를 통한 사회적지지가 그리 큰 영향을 미치지 못한 것일 수 있다.

셋째, 고령자의 스마트기기 대화형 SNS 사용, 우울, 자기효능감 및 지각된 사회적지지 간의 관계를 살펴보았다. 그 결과 스마트기기 대화형 SNS 사용은 우울과 부적 상관이 있었으며 자기효능감과는 정적 상관이 있었음이 나타났으나 지각된 사회적지지와는 상관이 나타나지 않았다. 사회적지지가 검증되지 않은 원인을 살펴보면, 농

촌노인의 우울에 사회적지지가 직·간접효과가 있음을 보고한 연구(Kim, 2009)는 사회적지지 가운데 가족지지가 가장 높고 그 다음으로 같은 마을에 살고 있는 친구 및 이웃이 중요한 지지원으로 작용하나, 상대적으로 친척지지와 공공기관에서 제공되는 공식적인 지지는 그 정도가 미약하다고 보고하였다. 본 연구에서 밝히려 한 사회적지지는 면대면 상황이 아닌 인터넷을 기반으로 한 원거리 지지로써, 선행연구의 친척지지 및 공식적지지와 비슷한 위치를 갖는다고 할 수 있다. 따라서 결과가 미미하게 나타난 선행연구와 유사하게 작용하여 매개효과가 검증되지 않았다고 추측해볼 수 있다.

넷째, 고령자의 휴대폰 보급 현황과 스마트기기 대화형 SNS 사용 실태를 살펴보았다. 고령자가 소유한 이동전화는 스마트폰이 46.9%로, 2011년 노인실태조사에서 나타난 0.4%라는 결과 및 Kang(2013)이 2012년 9월에 노인복지관에서 진행한 설문에서 응답자의 10%만이 스마트폰을 사용했다는 보고와 비교해서도 스마트폰 소유자 비율이 큰 폭으로 증가했음이 확인되었다. 휴대폰 미소유자가 5.1%에 지나지 않는 점을 고려해 볼 때, 휴대폰은 노년층에도 이미 필수품이 되었음을 알 수 있다.

Table 2에서 볼 수 있는 바와 같이 '소셜 네트워크 서비스(SNS)를 알고 계십니까?'라는 SNS 인식여부에 대한 질문에서 43.6%[2)]의 응답자가 모른다고 하였으나, 대화형 SNS의 정의와 '카카오톡' 등 해당 예시를 설명한 다음 묻는 질문에서는 전체 응답자 가운데 73%[3)]가 1분 이상 대화형 SNS를 사용한다고 응답하였다. 이는 응답자 가운데 29.4%[4)](무응답 3%[5)]를 대화형 SNS 미사용으로 간주 시 26.4%[6)])가 비록 SNS라는 용어를 알고 있지는 못하더라도 이미 대화형 SNS를 활용하고 있음을 암시하는 결과라 할 수 있다. 이는 고령자들이 스스로 생각하는 것보다 기능을 훨씬 잘 발휘하고 있으나 미처 인식하지 못하고 있을 가능성을 내포하며, Kim(2004)의 연구에서 고령자의 낮은 자기효능감은 실제 기능상의 감퇴라기보다 고령자의 오해와 잘못된 평가에 따른 결과일 수 있다는 보고와도 맥락을 같이 한다. 또한 스마트기기 사용 시 불편사항에 대한 질문에서 화면의 글씨가 작다거나 작동방법의 어려움과 같은 신체적 불편감보다도 '잘 모르는 사람과 메시지를 주고받는 것'을 가장 많이 선택한 것으로 보아, 노년층에서 신체적 기능 저하로 인한 불편감은 더 이상 가장 큰 장애요인이 되지 않음을 알 수 있다.

다섯째, 설문에 응답한 고령자의 특성을 살펴보았다. 조사대상자 가운데 여성의 비율이 68.5%로 나타났는데, 선행연구에서는 여성고령자가 약 60%를 차지한 경우가 많았으나(Kwon, 2009; Kim & Kim, 2008; Kim, Shin, & Jung, 2012; Park, 2011; Bang & Nam, 2009; Bae, 2009; Shin, 2010), 70.9%로 보고된 연구(Kim & Kim, 2007)와 75.6%로 보고된 연구(Moon & Nam, 2008)뿐 아니라 87%인 연구(Kim, Kim, & Seo, 2011) 및 88.2%인 연구(Kim, Kim, & Shin, 2012)도 보고되어, 선행연구에 비하여 성별 비율이 편중되었다고 볼 수 없으며, 여성의 평균 수명이 남성보다 높은 점이 반영되었다는 보고(Kim et al., 2012)와 일치한다고 할 수 있다. 그러나 고등학교 이상 학력자가 74.9%로 조사되어 기존 선행연구에서 보고된 24.7%(Kwon, 2009), 14.66%(Kim & Kim, 2008), 20.5%(Kim et al., 2012), 30.9%(Kim, Jang, & Seo, 2011), 39.7%(Kim & Kim, 2007), 17.3%(Shin, 2010)에 비해 고학력자 비율이 높은 것으로 나타났다.

한편 가족 내 한 달 수입에 대한 질문을 통하여 특정 응답에 편중되지 않고 다양한 경제수준을 가진 참여자가 골고루 반영되었음이 확인되었으며, 한 달 용돈에 50만 원 이상이라는 응답이 30%를 차지하는 것은 용돈을 일정 금액으로 구분 지어 사용하기보다 축의금 등을 용돈에 포함시키거나 자신이 생활비를 관리하는 경우, 이를 모두 용돈의 범주로 판단하여 응답하는 경향이 반영된 것으로 판단된다. 실제로 표기 응답 옆에 생활비 포함이라고 부연설명을 적어놓거나 완료한 설문지를 본 연구자에게 되돌려주며 첨언하는 응답자도 다수 관찰되었다. 지각된 건강상태는 보통이 47.2%, 건강하다와 매우 건강하다가 32.5%로, 응답자들은 비교적 스스로를 건강하게 인식하고 있는 것으로 나타났다.

본 연구의 제한점과 그에 따른 제언은 다음과 같다. 우선 본 연구는 고령자가 어떤 방식으로 무슨 내용을 SNS에서 사용하는지에 관한 구체적인 연구가 아니므로 이에 대한 구체적인 후속 연구가 이루어져야 한다고 생각한다. 또한 연구 진행 시 일반 휴대폰 소유 고령자가 스마트기기 사용 척도를 작성하는 경우가 종종 있었는데, 이는 SNS를 문자와 혼동한 데에서 발생한 것일 수 있다. 한편 홀로 거주하는 고령자의 특성을 구체적으로 검증하지 못하였는데, 다양한 배경을 가진 고령자뿐 아니라 사회활동이 활발하지 않은 재가노인을 대상으로 삼는다면, 본 연구에서 밝혀지지 않은 사회적지지에 대한 검증도 가능할 수 있을 것으로 사료된다.

몇 가지 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 본 연구는 고령자를 대상으로 스마트기기 사용 실태 및 대화형 SNS 사용과 우울의 관계를 연구한 최초의 시도라는 점에서 의의가 있다. 고령자 관련 연구는 타 연령층 연구에 비해 턱없이 부족한 실정이며, 특히 우리나라는 세계에서 가장 빠르게 스마트기기가 보급되고 있으므로 이에 대한 발 빠른 연구는 향후 국내뿐

2–6) 무응답 제외 유효 퍼센트가 아닌, 무응답 비율을 포함한 퍼센트임.

https://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.2.004

아니라 전 세계적인 흐름을 살펴보는 데에 있어서도 소중한 경험적 자료가 될 것이다. 둘째, 고령자 우울에 스마트기기 및 스마트기기의 대화형 SNS 활용이 효과가 있음을 밝혀, 향후 고령자 우울감소에 다각적인 접근을 시도할 수 있는 가능성을 제시하였다. 셋째, 앞서 논의에서도 밝혔듯이 'SNS'라는 용어를 알고 있지 못하더라도 많은 비율의 고령자들이 이미 사용하고 있다는 점은 고령자의 자기효능감을 재고할 수 있는 계기가 되었다. 대중 매체를 통해 제시되는 모델 뿐 아니라 타인의 행동과 사회적 상호작용 또한 중요한 학습 요인이 된다는 사회학습이론(Bandura, 2001; Bandura, 1971)에서처럼, 고령자 또한 성취수준을 향상시킬 수 있음을 인식했을 때 고령자 스스로도 의욕적으로 다양한 활동에 참여할 가능성이 높아질 것이다. 넷째, 본 연구의 결과는 고령자에게 있어서 지각된 사회적지지는 원거리보다 면대면의 근거리 장면에서 더 효과가 있을 수 있음을 시사한다. 신체적 기능수준은 더 이상 고령자에게 가장 중요한 요인이 아니며, 이는 고령자에 대한 보건 의료서비스가 신체적 측면뿐 아니라 정신보건 측면에서도 통합적으로 이루어져야 한다는 연구(Kim, 2009)의 제안을 지지하는 결과라 할 수 있다. 마지막으로, 자신이 아닌 사람이 되려고 노력할수록 더욱 같은 상태에 머물게 되는 '변화의 역설적 이론(Beisser, 1970)'을 적용하면, 한 개인은 노화를 거부할수록 더욱 노화에 머물게 된다. 또한 역으로 젊은 상태에 남아 있으려 할수록 그 사람은 변화하는 환경과의 관계에서 변하게 된다(Yontef, 1993). 즉, 변화는 자신이 아닌 것이 되려고 할 때가 아니라 현재의 자신이 되려고 할 때 일어난다. 우리나라는 젊음에 대한 애정이 각별하여 전 연령계층이 노화의 수준을 늦추거나 줄이는 데에 큰 관심을 갖고 있다. 그러나 세월의 흔적을 없애려 노력하기보다 고령사회를 맞이하여 살아온 세월을 있는 그대로 수용하고 받아들인다면 고령자의 삶에 대한 만족감 또한 청장년 시절의 만족감과 크게 다를 바 없게 될 것이다. 또한 게슈탈트 상담에서 말하는 '지금 여기'를 충분히 알아차리고 기쁘게 머무르게 될 것이다. 이에 고령자의 현 상태를 살피고 앞으로의 방향을 제시하는 데에 본 연구가 밑거름이 되리라 기대한다.

References

Bae, J. H. (2009). The effect of ADL and IADL on the depression of the older-elderly: Focusing on the mediating effect of social activity participation and elder abuse. *Journal of the Korean Gerontological Society, 29*, 353-368.

Bandura, A. (1971). *Social learning theory*, New York, NY: General Learning Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy*: *The exercise of control*, New York: W.H.Freeman.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media psychology, 3*, 265-299. doi: 10.1207/S1532785X-MEP0303_03

Bang, Y. S., & Nam, K. M. (2009). The influence of sexual attitude and sexual need coping behavior of the elderly on their subjective happiness - Focusing on the mediating effects of health and depression. *Journal of Welfare for the Aged, 46*, 215-238.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological re-search: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology, 51*, 1173. Retrieved from http://www.public.asu.edu/~davidpm/classes/psy536/Baron.pdf

Beisser, A. (1970). *The Paradoxical Theory of Change*. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds), Gestalt Therapy Now. New York, NY: Harper & Row.

Chae, S. W., & Oh, K. O. (1991). *A study on social support and the quality of life in the eldely* (Master's thesis, Chungnam National University, Daejeon, Korea).

Chang, M. O. (2004). The effect of older people's internet uses and gratification on social activities. *Andragogy Today: International Journal of Adult & Continuing Education, 7*, 133-154.

Chang, S. J., & Lee, J. J. (2010). Computer use and social participation in old age: Analysis according to the computer use patterns of young old. *Korean Journal of Social Welfare, 62*, 353-374.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin, 112*, 155.

Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T. M. (2014). Internet use and depression among retired older adults in the United States: A longitudinal analysis. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69*, 763-771. doi:10. 1093/geronb/gbu018.

Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods, 1*, 16. Retrieved from http://www.unc.edu/~curran/pdfs/Curran,West%26Finch(1996).pdf

Doryab, A., Min, J. K., Wiese, J., Zimmerman, J., & Hong, J. (2014, June). Detection of behavior change in people with depression. *In Workshops at the Twenty-Eighth AAAI Conference on Artificial Intelligence*. Retrieved from http://www.aaai.org/ocs/index.php/WS/AAAIW14/paper/viewFile/8850/8303

Hinrichsen, G. A., & Clougherty, K. F. (2012). *Interpersonal psychotherapy for depressed older adults* (K. Lim. & J. K. Kim, Trans.). Seoul: Hakjisa. (Original work published in 2006).

Ju, T. H. (2011). *The effects of social support, self-efficacy, and stress on depression of the elderly: A comparative study with different types of household environments* (Master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=ec43035ffecda5dfffe0bdc3ef48

d419

Jung, Y. M. (2007). Health status and associated factors of depression according to depression in elderly women, *Journal of the Korean Gerontological Society, 27*, 71-86.

Jung, I. K., Kwak, D. I., Cho, S. H., & Lee, H. S. (1998). A preliminary study on standardization of Korean form of Geriatric Depression Scale (KGDS). *J Korean Neuropsychiatr Assoc, 37*, 340-351.

Kang, S. K. (2009). The effects of self-efficacy and social support on the quality of life of the elderly with depression. *Journal of the Korean Gerontological Society, 29*, 629-643.

Kang, W. S. (2013). *Effects of smartphone information use and performance on life satisfaction among the elderly* (Doctoral dissertation). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=731fb18302699c8bffe0bdc3ef48d419

Kang, H. W., & Kim, J. T. (2009). The effect of perceived social support and self-efficiency on health promoting behavior of the elderly. *Journal of Leisure and Recreation Studies, 33*, 57-68.

Kang, Y. H., Kim, M. Y., Lee, G. J., Jung, D. Y., & Ma, R. W. (2012). A study of social support, loneliness, sleep quality, and perceived health status among community-dwelling older adults. *Journal of Korean Public Health Nursing, 26*, 303-313.

Kang, Y. H., Kim, G. J., Shin, S. H., Ahn, B. J., Hwang, B. I., & Hong, S. K. (2006). Analysis of cell phone menu usage by age. *Journal of the Ergonomics Society of Korea*, 410-414.

Kim, E. H. (2004). *The mediating effects of social support and self-efficacy on subjective well-being in elderly* (Master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=88e09d4ef004bd25ffe0bdc3ef48d419

Kim, K. I. (1977). Clinical study of primary depressive symptom: Part I.: adjustment of Hamilton's rating scale for depression. *Journal of the Neuropsychiatrics Association, 16*, 36-45.

Kim, M. J. (2014). *Constructing the self actualization model of the older adults* (Doctoral dissertation), Retrieved from, Kyunghee University, Seoul, Korea). http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=c9a6c4b7b5d9a32dffe0bdc3ef48d419

Kim, Y. J. (2009). Mediation effects of social supports on the decrease of depression of the rural elderly. *Journal of Welfare for the Aged, 46*, 77-104.

Kim, Y. J., & Choi, H. K. (2000). Family caregiving services as social support for the eldery. *Journal of the Korean Gerontological Society, 20*, 209-223.

Kim, H. J., & Ju, K. H. (2008). A study on life satisfaction in old age: Applying 'Successful aging scale' for Korean elderly. *Journal of Welfare for the Aged, 41*, 125-158.

Kim, H. S., & Kim, B. S. (2007). The effects of self-esteem on the relationship between the elderly stress and depression. *Journal of the Korean Gerontological Society, 27*, 23-37.

Kim, K. H., & Kim, J. H. (2008). The effects of self-esteem on the relationship between the elderly depression and life satisfaction. *Family and Culture, 20*, 95-116.

Kim, H. N., & Seo, H. L. (2010). The effects of self-efficacy on the depression of lonely frail elders. *Journal of Welfare for the Aged, 48*, 59-82.

Kim, S. Y., Jang, Y. E., & Seo, H. J. (2011). The influence of marital satisfaction on the suicidal ideation of the elderly: Focusing on mediating effect of depression. *Journal of the Korean Gerontological Society, 31*, 305-319.

Kim, D. B., Kim, S. B., & Kim, S. J. (2011). The research of ability to use internet, interpersonal skill, and social activity among the 50's and 60's in Seoul: Latent mean analysis. *Journal of the Korean Gerontological Society, 31*, 733-749.

Kim, S. Y., Kim, S. G., & Seo, H. J. (2011). Depression and resilience in late life widowhood : Testing mediation model of social support. *Health and Social Welfare Review, 31*, 165-196.

Kim, D. B., Kim, S. B., & Shin, S. M. (2012). The effects of social participation on the depression of the spouseless elderly: The mediating effect of social support and self-efficacy. *Journal of the Korean Gerontological Society, 32*, 289-303.

Kim, D. B., Shin, S. M., & Jung, K. H. (2012). The effects of volunteering participation characteristics on the depression of older people: The mediating effect of ego integrity. *Journal of Welfare for the Aged, 57*, 7-28.

Ko, M. S., & Seo, I. K. (2011). Influences of the elderly's health status upon their stress and depression and moderation effects of social supports. *Korean Public Health Research, 37*, 1-14.

Kwon, T. Y. (2009). The effects of stress factors and self-esteem on depressive symptoms among the young-old, the old-old, the oldest-old groups: The mediation role of two dimension self-esteem. *Korean Journal of Social Welfare Studies, 40*, 163-196.

Lee, I. J. (2007). Sex differences in the effects of psychosocial factors on depression and life satisfaction of older persons. *Journal of Welfare for the Aged, 36*, 159-179.

Lee, S. M. (2012). *A study on the socio-psychological experience by internet usage of the elderly: Focused on interpersonal relationship and life satisfaction* (Master's thesis). Konkuk University, Seoul, Korea.

Lee, Y. J., & Kim, T. H. (1999). A study on the buffering effect of social support on the stress of the elderly who lives alone. *Journal of the Korean Gerontological Society, 19*, 79-93.

Lee, B. J., & Myeong, S. H. (2010). Exploratory study on the relationship between internet use and social network of elderly people: Focusing metropolitan cities. *The Korean Journal of Local Government Studies, 14*, 269-293.

Lim, J. Y. (2001). *Relation among attachment type, social support,*

https://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.2.004

subjective well-being in elderly (Master's thesis). Kyungpook National University, Daegu, Korea.

Ly, H. (2014). Smartphone-supported versus regular face-to-face behavioral activation treatment for depression: A randomized controlled non-inferiority trial. In *Medicine 2.0 Conference*. JMIR Publications Inc., Toronto, Canada. Abstract retrieved from http://www.medicine20congress.com/ocs/index.php/med/med2014/paper/view/2112

Min, S. K., & Kim, K. H. (1978). Somatic symptoms in depression. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 17*, 149-154.

Ministry of Health and Welfare. (2014). *Survey questionnaire on elderly in 2014*. Retrieved from https://welfare24image.files.wordpress.com/2015/09/32468794654646.pdf

Ministry of Science & ICT. (2013). *2013 Survey on actual situation of information culture*. Retrieved from http://www.msip.go.kr

Ministry of the Interior and Safety. (2017). *At the end of August 17, the number of resident population 51.175 million: The population aged 65 or older accounted for 14.0% of the total population (7,257,288)*. Retrieved from http://www.mois.go.kr/frt/bbs/type010/commonSelectBoardArticle.do?bbsId=BBSMSTR_000000000008&nttId=59453

Moon, M. H. (2012). *Recognition of smart media by parents and infant usage* (Master's thesis, Ulsan University, Ulsan, Korea).

Moon, N. S., & Nam, K. M. (2008). The relationship between the death preparation of the aged and successful aging - Focusing on depression and death anxiety as mediators. *Journal of the Korean Gerontological Society, 28*, 1227-1248.

Paik, J. E., & Choi, H. K. (2005). Successful aging according to Korean elderly: The definition, types, and predict-ing variables. *Journal of Korean Home Management Association, 23*, 1-16.

Park, J.W. (1985). *A study to development a scale of Social Support*. (Doctoral dissertation). Retrieved from http://dcollection.yonsei.ac.kr/public_resource/pdf/000000133547_20180519004305.pdf

Park, K. M. (1994). *A study on pepression in old age according to self-efficacy and perceived social support* (Master's thesis). Ewha Womans University, Seoul, Korea.

Park, S. M. (2011). Effects of health status on life - Satisfaction of the elderly - Focusing on the mediating and moderating effects of social activities and economic activities-. *Journal of Welfare for the Aged, 53*, 305-332.

Park, E. S., Kim, S. J., Kim, S. I., Chun, Y. J., Lee, P. S., Kim, H. J., & Han, K. S. (1998). A study of factors influ-encing health promoting behavior and quality of life in the elderly. *Journal of Korean Academy of Nursing, 28*, 638-649

Seo, H. M. (2001). *Construction of health promoting behaviors model in elderly* (Dctoral dissertation). Re-trieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=52b673424417dd11

Seo, Y. S. (2010). Testing mediator and moderator effects in counseling psychology research: Conceptual dis-tinction and statistical considerations. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 22*, 1147-1168.

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports, 51*, 663-671. Retrieved from http://www.researchgate.net/profile/Mark_Sherer/publication/259982132_The_Self-effica-cy_Scale_Construction_and_validation/links/02bfe50fda7607fa2e000000.pdf?ev=pub_ext_doc_dl&origin=publication_detail&inViewer=true

Shin, C. H. (2010). The study on effects of objective life attributes on depression of elderly mediated by life-satisfaction. *Journal of the Korean Gerontological Society, 30*, 453-469.

Sung, H. Y., & Cho, H. S. (2005). A study of successful aging model: Using the components of Rowe & Kahn. *Journal of the Korean Gerontological Society, 26*, 105-123.

UN. (2011). World population prospects: *The 2010 revision, highlights and advance tables*. (Working Paper No ES/P/WP. 220). New York, NY: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division.

Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of psychiatric research, 17*, 37-49. Retrieved from http://ac.els- cdn.com/0022395682900334/1-s2.0-0022395682900334-main.pdf?_tid=aa91a674-8f7e-11e4-abe2-00000aacb362&acdnat=1419873671_641ff858fba0640ae981ee2b69c6fcf5

Yim, E. S., & Lee, K. J. (2003). Effect of physical ability, depression and social support on quality of life in low income elders living at home, *Journal of Korean Gerontological Nursing, 5*, 38-49.

Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue and process: essays on Gestalt therapy*.

Yoon, S. D., & Han, G. H. (2004). Productive activities and psychological well-being of the rural elderly in Korea. *Journal of the Korean Gerontological Society, 24*, 57-77.

국문초록

고령자의 스마트기기 대화형 SNS 사용과 우울 간의 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 매개 효과

최윤희·김정규
성신여자대학교 심리학과

본 연구는 스마트기기 대화형 SNS 사용 정도가 고령자 우울에 미치는 영향을 자기효능감과 사회적지지의 매개효과를 통해 살펴보았다. 스마트기기 사용 척도, 자기효능감 척도, 사회적지지 척도, 한국형 노인우울검사 및 인구통계학적 질문을 실시하였다. 총 254명의 자료가 수집되었으며, 최종 회귀분석에는 133명의 자료가 포함되었다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 스마트기기 사용 집단은 미사용 집단에 비해 우울수준이 낮고 자기효능감 수준이 높은 것으로 나타났다. 또한 스마트기기 대화형 SNS 사용은 우울수준을 낮추고 자기효능감을 높이는 데에 관련이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 스마트기기 대화형 SNS 사용 정도는 자기효능감과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 스마트기기 대화형 SNS 사용 정도, 자기효능감 및 지각된 사회적지지는 우울과 통계적으로 유의한 부적 상관을 보였다. 셋째, 스마트기기 대화형 SNS 사용 정도와 우울 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과가 유의하였으나 사회적지지는 유의하지 않았다. 이러한 연구 결과를 종합하여 본 연구의 시사점과 의의, 제한점 및 후속연구 방향에 관하여 논의하였다.

주요어: 노년기 우울, SNS 사용, 자기효능감, 사회적지지, 매개효과

https://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.2.004