

A study on Social Media Platform for Improving Sociality through Stress Relief

Seok-Hun Kim*

*Professor, Dept. of Electronic commerce, Paichai University, Daejeon, Korea

[Abstract]

In the study, the author aims to investigate the social media platform that helps promotion of stress relieve and social abilities that exist in lifestyle of persons living in the modern times and perform literature studies of characteristics of stress in each life cycle and social media thereof. In results, it is concluded that persons living in the modern times are under various stress during adolescence, middle age and elderly periods of the entire life cycle and especially, in Korea, stress index is increasing rapidly. To resolve stress, as an alternative, internet based social medial platform can be used to achieve various information supply and access. It is suggested that the development and accessibility of platforms for each inclination should be made easy in line with each inclination and desire for complex and diverse personal inclinations and individualistic activities, and related research should be continued.

▶ **Key words:** stress, stress management, life cycle, sociability promotion, social media platform

[요 약]

본 연구는 현대를 살아가는 사람들이 생애주기별로 받는 스트레스 해소와 사회성 증진을 돕는 소셜미디어 플랫폼에 대해 알아보려고 하였다. 연구방법은 생애주기별 스트레스 특성과 사회성 그리고 소셜미디어에 대해 문헌적 연구를 하였다. 결과 현대를 살아가는 사람들은 생애주기별로 청소년기 중년기 노년기 등 다양한 스트레스 상황에 놓여 있으며, 특히 우리나라의 스트레스 지수는 점점 높아 지고 있다. 그 스트레스를 해결하기 위한 대처 방안으로 인터넷 기반의 소셜미디어 플랫폼을 활용하여 다양한 정보제공 및 접근이 필요하다고 보았으며, 복잡하고 다양한 개인 성향들과 개인주의적 활동에 각각의 성향과 욕구에 발맞춰 성향별 플랫폼 개발과 접근성이 용이하도록 해야 할 것이며, 관련 연구가 지속적으로 이뤄져야 한다고 제안한다.

▶ **주제어:** 스트레스, 스트레스 대처, 생애주기, 사회성 증진, 소셜미디어 플랫폼

-
- First Author: Seok-Hun Kim, Corresponding Author: Seok-Hun Kim
 - *Seok-Hun Kim (kimshn@pcu.ac.kr), Dept. of Electronic commerce, Paichai University
 - Received: 2021. 08. 05, Revised: 2022. 02. 22, Accepted: 2022. 02. 22.

I. Introduction

우리나라 국민이 건강과 삶의 질에 대한 인식이 악화하고 있으며, 스트레스 지수가 가장 높게 나온 것으로 조사되었다. 2018년 라이나생명 모기업 시그나그룹에서 23개국을 조사한 결과 우리나라의 웰빙지수가 가장 낮았으며, 스트레스 지수는 가장 높은 것으로 조사되었다[1]. 한국보건사회연구원에서 발표한 ‘한국사회의 사회·심리적 불안의 원인분석과 대응방안’에 의하면 대한민국 성인 중 평소 스트레스를 많이 또는 매우 많이 느낀다고 응답한 사람은 37.9%로 약 10명 중 4명꼴로 나타났다[2].

현재를 살아가고 있는 현대인들은 과거보다 더 복잡다양한 세계에 살아가면서 출생과 죽음에 이르는 모든 순간까지 전 생애주기에 걸쳐 스트레스가 발생하고 있다고 할 수 있다. 현대 사회에서 스트레스는 우리의 곁에서 떨어지지 않는 삶의 일부로 보아야 한다. 스트레스는 신체 혹은 심리적 이상 증상을 유발시키며, 스트레스로 인해 우울, 정서불안, 심리적 부적응, 정신 부조화 등을 경험할 수 있다[27]. 이러한 스트레스는 개인의 노력여부와 대처방식에 따라서 다르게 영향을 줄 수 있다. 스트레스를 성공적으로 극복한다면 긍정적인 효과를 가져다준다는 것이다[28]. 그래서 스트레스에 따른 대처 방식이 중요하다. 스트레스로 벗어나거나, 적응하는 과정 혹은 스트레스의 통달과 숙달하는 것을 대처 방식이라고 볼 수 있다[29]. 스트레스로 인한 문제들을 감소시키고, 삶의 질을 높이기 위해서 스트레스 대처 방식에 대한 현대적인 접근이 필요하다고 본다.

최근에 인터넷 기반으로 엄청난 속도와 기반 시설의 확충으로 이제 손쉽게 소셜미디어에 접근할 수 있는 환경이 마련되었다. 그리고 기존의 매스미디어에 관한 연구는 4차 산업혁명 시대에 대응할 수 있는 뉴 미디어 기술의 개발과 확산에 따른 AI 기술이 급속도로 발전하는 환경에서 새로운 개념의 미디어로 진화시키고 있다. AI 기술의 발전은 다양한 새로운 미디어를 확산시키고 있으며, 이러한 환경 변화는 미디어의 소비와 생산관계의 주체가 ‘사람’과 ‘기계’로 확장하면서 소통할 수 있는 인간의 능력을 능가할 것이 있는 미디어로 급속히 발전할 것이다[3]. 스트레스에 대한 대처 방식 중의 하나로 스트레스 해소 및 사회성 증진을 돕는 소셜미디어 플랫폼 연구가 시의적절하다고 판단된다. 스트레스 해소 및 사회성 증진을 위한 서비스 체계에 대한 새로운 형태가 필요하다고 할 수 있다. 따라서 스트레스로 고통받고 있는 현대인들의 스트레스 해소 및 사회성 증진을 돕기 위한 소셜미디어 플랫폼 개발에 대한 논의와 방향을 제시하고자 한다.

본 논문의 구성은 2장에서는 생애주기별 스트레스 특성과 대처에 관해 설명하고 3장에서는 스트레스 해소 및 사회성 증진에 관한 소셜미디어 플랫폼에 대해 설명하였다. 마지막으로 4장에서는 결론을 맺는다.

II. Preliminaries

2. Related works

2.1 Stress

스트레스는 *Strictus*라는 라틴어에서 출발하여 ‘팽팽한’이라는 의미를 가진다. 여기에 공학 분야에서 ‘긴장’이라는 의미의 라틴어 *stringer*에서 학문적으로 유래하였다. Lazarus[30]은 스트레스가 환경에 적응하지 어려울 때 느끼는 신체적, 심리적 긴장 상태를 의미한다고 정의하였다.

스트레스는 마음과 신체에 부정적인 영향을 미치고, 사회생활에 위험을 불러일으킬 수 있으며, 심각한 정서 불안으로 자살까지 이어질 수 있다고 하였다[31].

일반적으로 스트레스는 긍정적 스트레스(*eustress*), 부정적 스트레스(*distress*)로 나누며 적절히 동기를 부여하여 자신의 향후 삶이 즐겁게 나아질 수 있는 경우는 긍정적 스트레스이고, 개인의 신체에 미치는 영향은 차이가 없지만, 불안이나 쇠약하게 해서 질병을 유발하는 등의 경우는 부정적 스트레스로 정의 할 수 있다[32].

스트레스 요인이 발생하게 되면 우선적으로 얼마나 위협적 상황 또는 도전적 상황을 판단하는 일차적 상황을 거친 후 위협적이라고 평가한 경우라면 부정적 감정을 대처하기 위한 이차적 상황을 처리하게 된다. 즉, 스트레스는 신체에 미치는 영향은 차이가 없고, 긍정적 스트레스라도 부정적 스트레스의 상황과 마찬가지로 신체에 나쁜 영향을 미칠 수 있다.

스트레스라는 용어는 매우 복잡하고 다양한 의미를 지니고 있어 명확하게 정의하기가 어렵다. 학자들마다 다르게 스트레스를 바라보고 있다. 스트레스를 반응으로 보는 관점과 자극으로 보는 관점이 있으며, 마지막으로 역동적 상호작용에 따른 관점으로 접근하는 경우가 있다[34]. 특히 역동적 상호작용 관점에서는 스트레스는 본인의 대처 능력을 벗어나거나 초과할 때 느끼는 주관적인 지각으로 보는 관점으로 대처에 대해 중요하게 여긴다. 본 연구도 상호작용적 관점에서 스트레스에 대한 대처 방안에 대한 연구를 진행하고자 한다.

스트레스는 인생 전반 즉 생애주기별로 다르게 나타나는데 개인의 생애주기를 재구성하여 성장기(영·유아기, 아

동기, 청소년기), 성숙기(청년기, 장년기), 노쇠기(중년기, 노년기), 해체기(초고령기)로 구분한 후 각각의 생애주기별 출생, 인구, 교육, 노동시장 진입, 결혼, 출생 등의 자료를 가지고 분석한다[35].

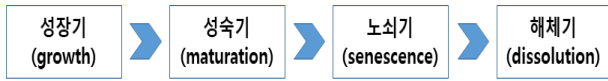


Fig. 1. Life cycle

성장기는 출생 후 부모의 양육과 정규교육을 지원받는 시기이고, 성숙기는 정규교육 종료 후 생애 첫 일자리 진입하여, 결혼, 출산 및 자녀양육을 책임지게 된다. 노쇠기에는 고령자로서 신체의 노령화로 인해 노동시장을 이탈하는 조기 정년화 시기이다. 마지막 해체기는 노령화 및 질병으로 인하여 사망하고, 생애주기가 종료되는 85세 이상의 초고령기가 해당된다[4]. 따라서 본 연구는 생애주기에 따라 발생하는 스트레스를 파악하고, 그에 맞는 스트레스의 대처방안으로 소셜미디어 플랫폼을 활용한 형태를 제안하고자 한다.

2.2 Sociality

사회성(社會性, sociality)의 사전적 의미는 한 개인의 사회화(socialization)되는 사회적응과 대인 관계의 원만성을 의미하며, 여러 사람과의 긍정적인 관계형성을 통한 바람직한 행동의 가치를 포함하고 있다.

이 개념은 인간의 효과적인 상호작용 능력, 타인에 대한 배려 능력 등 사람의 다양한 인간의 일반적인 발달 과정을 표현할 때 주로 사용하는 용어로서, 심리학, 교육학 등에서 사용되어 오고 있다. <표 1>은 사회성의 정의를 정리한 것으로 부분적인 사례와 실용적인 발달 상황 방법을 중점을 맞추었고, 본 연구에서는 광범위하게 사용되는 범용적 사회성 정의 개념으로 정의하고자 한다[6][7].

Table 1. definition of sociality

Year	researcher	definition of sociality	Keyword
1993	Lee,W.Y, Park.C,O, Noh,Y.H,	(1) Concepts that include mental values and behavioral aspects (2) Relating to cognitive, emotional, and physical development. (3) Social skills, human interaction skills, moral values, sociability, social competence, interaction skills	Cognitive, emotional, physical development, human interrelational skills.

2004	Lee, E. J.	Early childhood sociality: intimacy, aggression, expression, activity, adaptability	intimacy, aggression, expression, activity, adaptation
2005	Shaffer	Interaction with others The desire to seek the other person's attention or recognition.	interaction, recognition
2017	Lee, S. M,	Self-respect, language skills, and resilience	Self-respect, language skills, resilience.

2.3 adolescent stress

일반인 모두 생활에서 스트레스 상황을 겪게 되는데 비해 청소년은 성인들과 다른 각각의 발달단계 환경에 적응하기 위한 필수적 성취해야 하는 반드시 성취해야 하는 학업의 임무가 있다[8]. 또한 청소년은 심리적, 인지적 변화와 함께 신체적인 변화가 빠르게 이루어지기 때문에 학업 및 성적에 대한 부담감, 부모와 자식관계에서의 재설정, 사회적 역할 변화에 대한 직업과 자아정체성의 고민 등의 요인이 발생한다[8]. 이러한 청소년 스트레스는 일상 생활에 영향을 미칠 수 있고, 대부분은 개인 자신의 요인과 가정, 학교 친구 등 현재 살고있는 지역의 사회 환경과 같은 여러가지 요인들에 의해 시작될 수 있다[10].

2.4 midlife stress

중년기는 사람이 일생에서 가장 어려움과 두려움을 많이 갖게 되는 시기로 사회의 변화속에서 재적응을 해야 하는 시기이다. 이 시기는 현대사회의 구성원으로서 사회의 변화속에서 성취와 만족감을 이루어야 하는 매우 중요한 발달단계로 여겨지고 있다. 중년기는 청춘에서 노화로 진행되는 단계로 가족주기, 직업, 생물학적, 사회학적 등에 확실한 변화로 인해 큰 생리적, 심리적 변화를 겪는 자연스러운 발달단계이다[11]. 인생의 전반기의 가치와 목표에 치중하게 되면 큰 좌절감을 경험하고 개별화하는 과정에서 고통스러운 전환과 좌절을 경험하기도 하며, 또한 중년기의 주요 스트레스는 노화로 인한 신체기능 쇠퇴, 성인병, 직업주기의 변화, 가족관계의 변화, 문화적 스트레스, 죽음 직면 등에 의해 비롯될 수 있다[12].

2.5 senescence stress

노인의 스트레스 유발 요인은 주거, 가족, 경제, 건강문제 등으로 인하여 비롯되는데, 스트레스를 가장 높게 지각하는 것은 건강문제였으며, 노령화에서 자연스럽게 겪게 되는 배우자의 죽음, 직업 상실, 소득 감소, 건강 악화 등

의 스트레스를 가져오는 인생의 요인들이 증가하는데 반해 대처능력이 줄어들기 때문에 심리적 스트레스는 더욱 증폭되는 시기이다[13][14]. 더구나 4차산업혁명 시대에 과학기술의 발달로 많은 일자리의 창출과 동시에 ICT 기술을 사용하는 젊은 청년층에 비해 노인들은 무능력한 존재로 인식 되어져 가고 있고, 가족체계 변화 및 가족 간의 상호작용도 크게 변화시켜 노인들의 지위를 하락시키는 결과를 초래했다. 노인들은 본인의 역할 상실로 인하여 사회적 연계관계의 단절을 경험하게 되어, 가족들과의 별거 또는 사별로 인하여 고독감과 박탈감을 느끼게 된다[15].

2.6 Social Media

소셜미디어(Social Media)란 용어는 2004년 미국 버클리대학(UC Berkeley)의 Haas 경영대학원이 주최한 'Blogon 2004 Conference'에서 가이드와이어 그룹(Guidewire Group)의 창업자인 크리스 치플리(Chris Shipley)가 최초로 발표하여 처음 사용되기 시작하였다 [16]. 사람들의 의견, 생각, 경험 등을 서로 공유할 있도록 웹의 사회화 활성화에 기여한 웹 사용자 환경에서의 플랫폼을 소셜미디어라 일컫는다[16][17].

모바일 인터넷 기술의 발달과 스마트폰 사용자의 대중화로 인해 소셜미디어를 활용하여 개개인들의 의견과 생각을 자유로운 사이버 공간에서 표현 할 수 있는 기회가 점점 늘어나고 있고, 스마트폰 환경에서의 상호작용을 통한 토론 및 학습활동이 10대 청소년들에게 매우 긍정적이인 접근전략도 될 수 있을 것이다[18][19]. 이와 같이 소셜 미디어는 누구나 접근이 가능하여 청소년들을 대상으로 하는 교육적 활용으로서의 연계가 가능하며, 소셜미디어어 플랫폼 공간에서는 교육적 콘텐츠나 학습자간의 특별한 계약관계가 없더라도 소셜미디어 자체를 사용한다는 이유만으로 긍정적인 상호작용이 이루어 질수 있다[20][21].

스트레스 대처방법에 가장 많이 사용되는 방법은 Lazarus와 Folkman(1984)에 의한 방법으로 스트레스를 환경적요인과 개인의 대처 요인간의 관계 또는 상호작용으로 개념화 하는 대처 모델을 제안하였다[23].

Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 대처 방식은 개인이 스트레스를 어떻게 해결해 가는지에 따라 개인의 신체적, 사회적, 생리적, 심리적, 인지적 변화 경험도 달라질 수 있음을 제안하였고, 대처의 중요성을 강조하여 스트레스 대처는 개인의 적응적으로 발생된 모든 요구사항 및 감정을 전하는 과정을 의미한다고 강조하였다[24].

스트레스 대처방법이 관심을 갖게 된 것은 개인이 부정적 상황이나 사건 본질을 바꾸는 것은 어렵지만 이 사건 본질들 속에서 발생하는 여러 가지 스트레스에 대한 대처 전략은 개인의 노력으로 가능하였으며, 이러한 대처방법과 행동이 심리적, 신체적 건강에 중요한 영향을 끼치다는 것을 분석하였다[25].

청소년기의 스트레스 적응양상과 대처방식은 성인기에서의 스트레스 적응양상을 예측할 수 있는 중요한 데이터가 되므로 발달단계에 있는 청소년에게 바람직한 스트레스 대처방법은 건강한 발달과 성장을 위하여 중요한 요인으로 작용한다.

그렇다면 스트레스 대처방법에 대한 문제를 분석하여 보면 다음과 같이 제안하였다. 사람과 환경간의 상호작용 관계에서 발생하는 스트레스를 판단하여 결정하는 두 개의 과정으로 인지적 평가 및 대처의 중요성을 강조하는 Lazarus의 상호작용 모형에 따라서 스트레스 대처모형을 도식화 한 결과는 <그림 2>와 같다[26].

스트레스 사건	개인의 스트레스 지각 및 평가	대처행동	적응반응
→ 과도한 업무 ·애정 상실 ·실패 ·불확실성	·스트레스해결경험 및 능력 등 자원 ·자존심 ·사회적지지 지각	X ·적극적 대처 ·소극적 대처	→ 부적응반응

Fig. 2. stress model

III. The Proposed Scheme

3.1 Stress Pattern Analysis

스트레스는 하나의 사건으로 심각한 상황을 결과를 불러오게 하는 것이 아니고 개인이 스트레스를 인식하고 분별하는 대처상황 방법에 따라 달라진다. 따라서 스트레스 대처(stresscoping)는 개인 자신의 상황이나 외부 환경요인에서 발생하는 스트레스를 최소화하기 위한 심신의 노력이라고 정의할 수 있다[22].

3.2 Design of Mobile Media Platform for stress reduction

그림 3은 스트레스 감소를 위한 모바일 소셜 미디어 플랫폼 플로우 차트 설계를 한 결과이다.

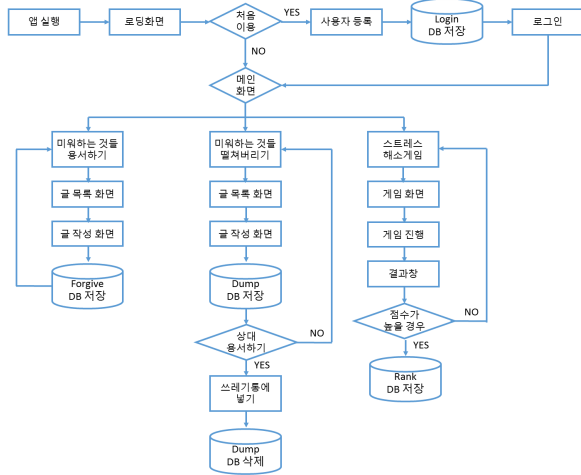


Fig. 3. Mobile Media Platform Flowchart

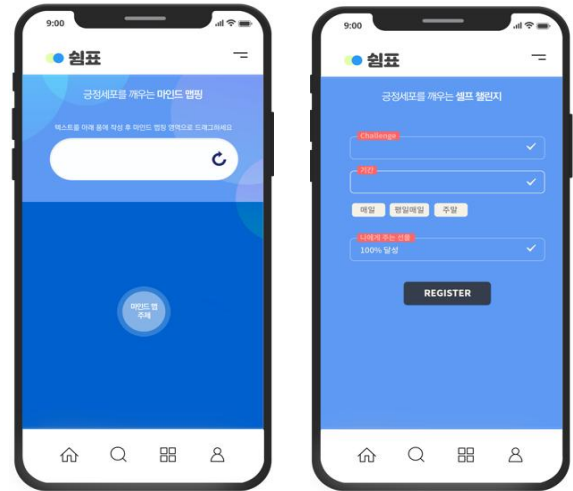
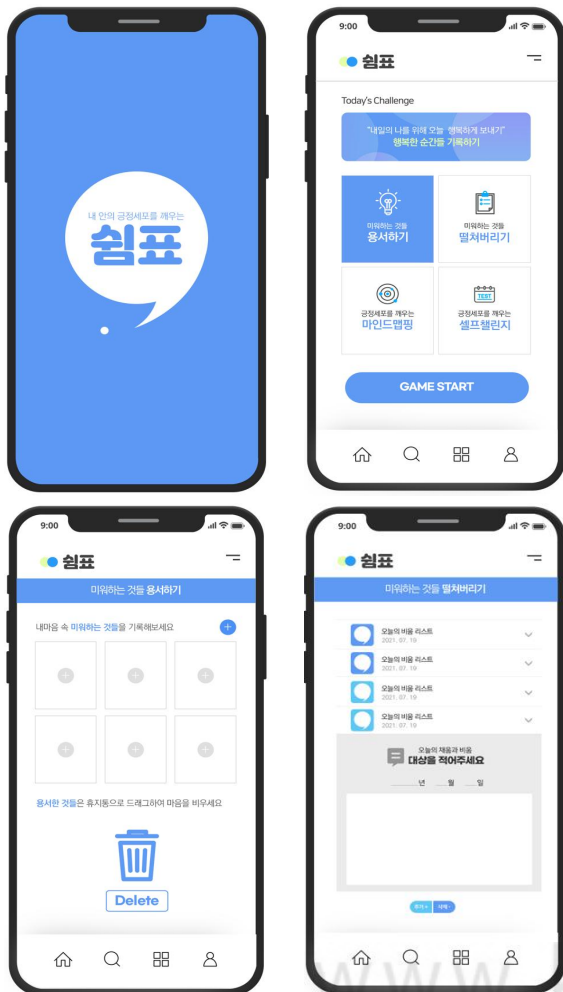


Fig. 4. Mobile Media Platform Prototype

3.3 Implementation of Mobile Media Platform for stress reduction

그림 4는 스트레스 해소 및 사회성 증진을 위한 경제적 접근과 공학적 접근을 융합하여 소셜 미디어 모바일 플랫폼 프로토타입을 설계 및 구현하였다.

각 주기별로 당면한 과제들이 결국 스트레스로 이어지고 사회성과도 연결된다고 볼 수 있다. 각 생애주기별로 개별화된 스트레스 해소 및 사회성 증진을 돕는 프로그램이 소셜미디어 플랫폼으로 접근성을 높이거나 생애주기별 발생할 수 있는 스트레스 해소와 사회성 증진을 위한 플랫폼을 제공한다면 실효성이 있을 것이라 본다.



IV. Conclusions

현재를 살아가고 있는 현대인들은 과거보다 더 복잡 다양한 세계에 살아가면서 출생과 죽음에 이르는 모든 순간까지 전생애에 걸쳐 스트레스가 발생하고 있다. 이러한 스트레스는 개인성향과 문화 및 경제적 환경에 따라 대처 방법 및 접근이 다르다. 최근에 인터넷 기반으로 엄청난 속도와 기반 시설의 확충으로 이제 손쉽게 소셜미디어에 접근할 수 있는 환경이 마련되었다.

또한, 기존의 매스미디어에 관한 연구는 4차산업혁명 시대에 대응할 수 있는 뉴 미디어 기술의 개발과 확산에 따른 AI 기술이 급속도로 발전하는 환경에서 새로운 개념의 미디어로 진화시키고 있다. 인간은 사회성 증진에 양방향 서비스는 스트레스 해소 방안과 사회성 증진에 필요한 정보 제공 뿐만 아니라 접근성에도 높은 우위를 점하기에 소셜미디어 플랫폼의 역할이 점점 높아 진다고 볼 수 있다. 그리고 사회전반적으로 정보수집과 공유에 인터넷을 이용한 소셜미디어 활동이 활발히 이루어지고 있는 점을 유추해 볼 경우 더 발달할 것으로 판단 된다.

스트레스는 그 사건에 대하여 개인이 스스로 인지과정 및 판단능력과 그 상황을 다룰 수 있는 대처방법을 인식하

는 것이 중요하다고 분석되었다. 그러므로 소셜미디어의 특징과 생애 주기별 스트레스 상황을 접목하여 스트레스 해소 및 사회적 증진을 돕는 소셜미디어 플랫폼이라는 상품에 대한 마케팅 전략과 함께 새로운 도구로 활용된다면 산업 전반에 걸쳐 커다란 영향을 끼칠 것이라 예상된다.

다만 현대를 살아가는 이들에게 생애주기별로 스트레스 해소 및 사회적 향상을 위한 플랫폼 개발과 일상 생활에 적용을 위한 노력과 더 많은 연구와 데이터 축적이 필요하다고 본다. 또한 점점 복잡 다양한 개인 성향들과 개인주의적 활동에 각각의 성향과 욕구에 발맞춰 적절한 플랫폼 개발과 접근성이 용이하도록 해야 할 것이며, 소셜미디어에 플랫폼에 취약한 노인층에 접근성을 높이기 위한 관련 교육 콘텐츠 개발도 요구된다.

ACKNOWLEDGEMENT

This work was supported by the Korea Sanhak Foundation(KSF) in 2020.

REFERENCES

- [1] <https://www.mk.co.kr/news/society/view/2018/07/434306/>, 2018
- [2] Lee, S.Y., Some Causes of the Psycho-social Anxiety in Korea and How to Address Them, Korea Institute for Health and Social Affairs, 2015
- [3] Hur, K. S., "The Effect of Tourists' Use of Social Media Information on the Motivation for Use and Behavior Intention", Unpublished doctoral dissertation, Kyung Hee University, 2014.
- [4] Hwang, J. Y., "Analysis of factors affecting the suicidal ideation by life cycle", Unpublished master's dissertation, Uiduk University, 2019.
- [5] Kim, J. W., "The Relationship between Stress coping strategies and Personality in Adolescents". social science research, 5(1), 19-33. Social Science Research Center of Sookmyung Women's University, 2001.
- [6] Lee, S. M., A Relationship between Social Ability, Self-Esteem, Language Ability and Resilience in Young Children, Unpublished master's dissertation, Chung-Ang University, 2017
- [7] Song, Y. M., "Analysis of Socialization Trend in Social Robots -focused on Sargent's social development model-", Journal of Korea Society of Basic Design & Art, 19(4), pp.215-229, 2018.
- [8] Havighurst, R. J. Developmental tasks and education. New York: David McKay. 1972
- [9] Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. Impact of adolescent drug use and social support on problems of young adults: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(1), 64-75. 1988.
- [10] Yom, H. C., "Relationships of Ecological Variables with Adolescents' Stress", *Journal of Adolescent Welfare*, 9(2), pp.1-21. 2007
- [11] Lee, M. J., "A study on the experiences of the job loss stress of the middle-aged man", Unpublished doctoral dissertation, Baekseok University, 2015
- [12] Jeon, S. H., "Association between social support, coping strategy and depression of middle-aged men and women", Ewha Womans University, 2015
- [13] Lee, Ji. Y., "A Study on the Stress and the Coping Behavior of the Elderly", Unpublished master's dissertation, Kongju University, 2002.
- [14] Cho, S. J., "The Relationship between Stress and Life Satisfaction among the Elderly: The Mediating Effects of Depression, Self-efficiency and Mindfulness", Unpublished doctoral dissertation, DanKook University, 2012
- [15] Gierveld, J. d. J. A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), pp. 73-80, 1998.
- [16] Cho, H. W., "An Exploratory Study on the Influence of Social Media on the Idea Generation", Unpublished doctoral dissertation, Chungbuk University, 2014
- [17] Ham, S. W., "Research on perceptions and responses of public relations professionals regarding company crisis contents on social media", Unpublished doctoral dissertation, Konkuk University, 2012
- [18] Y. J. Lee and H. Y. Yoo, An analysis of the linkage between social capital political interests, and political participation-Form the perspective of the youth Facebook network. *The Korea Journal of Theory and Research in Citizenship Education.*, Vol.48, No.1, pp.139-166. 2016.
- [19] H. B. Kim and K. W. Yeon, A Study on the Learning Effects in App-Based And Web-Based Online Debate Instruction. *The Journal of Educational Information and Media*, Vol.21, No.4, pp.645-665, 2015.
- [20] J. S. Cho and M. R. Kim, An Empirical Study on the Teachers' Attitude and Influencing Factors over the Attitude toward Academically Using Social media. *The Journal of Educational Information and Media*, 2014, Vol.20, No.2, pp.303-325.
- [21] Lee, M. J., "Designing Online Discussion Communities concerning High-School Students Suicide Prevention Education using Social Media", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 8(3), pp.241~253, 2018
- [22] Kang, Y. S., "The Moderating Effects of the Laughter Therapy Program in Middle Aged and Elderly People's Stress and Psychological Factors", Unpublished doctoral dissertation, Daegu

Haany University, 2017

- [23] Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. 1984
- [24] Lazarus, R.S. & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [25] Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. Does coping help a reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348, 1987
- [26] Lazarus, R.S. & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer Publishing Company, 1984
- [27] Compas, B. E., & Phares, V. Child and parental stress and symptomatology: An integrative analysis. Paper presented at the annual convention of the American Psychological Association, Washington, DC, 1986
- [28] Quick, J. C. & Quick, J. D. Organization stress and preventive management. McGraw-Hill, 1984
- [29] Selye H. The nature of stress. *Basal Facts*. 7(1) : 3-11, 1985
- [30] Lazarus, R. Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-47, 1993
- [31] Mi-yea Lee, Ki-min Nam, "The Relationship between the Elderly's Stress and Their Depression and Suicidal Ideation - Focusing on Coping Strategy of Stress as Mediator -", *Korean Journal of Social Welfare Studies*, Vol.34, pp.307-325, 2007, DOI : 10.16999/ka.sws.2007..34.307
- [32] Sookhee Sin, "Study on the stress theory and the coping method", Unpublished master's dissertation, Daejin University, 2007
- [33] Sookhee Sin, "Study on the stress theory and the coping method", Unpublished master's dissertation, Daejin University, 2007
- [34] Nahm, Ji-Yong, "The relationship among character type A and B, degree of self-perception and stress coping", Unpublished master's dissertation, Yonsei University, 1999
- [35] Yun, Soon Nyoung, June, Kyung Ja, Kim Chun Mi, "A Study on the Job Stress of Small and Medium Sized Industry Workers", *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, Vol.6, No.2, pp.79-95, 1997

Authors



Seok-Hun Kim received the M.S and Ph.D. degree in Computer Engineering from Hannam University in 2003 and 2006. He is an assistant professor Mobile Media at Suwon Women's University in from 2012 to 2017.

Dr. Kim is currently an assistant professor in the Electronic Commerce at Paichai University. His teaching and research specialties are in the fields Mobile computing, Web-App programming, E-commerce System.