



대한민국 중심언론, CBS 노컷뉴스

 인쇄하기  닫기

## TV-컴퓨터-비디오게임, 10대 청소년 우울증 불러

美 피츠버그대 연구팀 발표, 전자매체 노출시간 많을수록 우울증 위험 증가

워싱턴=CBS 박종률 특파원



어렸을 때 TV를 많이 시청하거나 비디오, 컴퓨터 게임등에 많은 시간을 허비할 경우 10대 후반이나 성인기 초반에 우울증에 걸릴 위험이 높은 것으로 조사됐다고 미국 연구팀이 2일(현지시간) 발표했다.

美 피츠버그 의대 브라이언 프라이맥(Brian Primack) 교수 연구팀은 DVD나 인터넷등이 광범위하게 사용되기 이전인 1995년 우울증 병력이 없는 평균 연령 14.8세인 청소년 4,142명을 대상으로 전자매체 노출시간을 조사했다.

조사 결과 이들 청소년들의 전자매체 노출시간은 TV 2.3시간, 라디오 2.34시간, 비디오 카세트 0.62시간, 컴퓨터게임 0.41시간등 하루 평균 5.68시간이었다.

▶ TV시청이나 컴퓨터게임을 많이 하면 성장기 우울증에 걸릴 위험이 높은 것으로 나타났다.

연구팀은 7년 뒤인 2002년 평균 연령이 21.8세가 된 이들 조사 대상자들의 우울증 여부를 점검한 결과 7.8%인 308명이 우울증세를 보인 것으로 나타났다고 '일반 정신의학 기록 저널(Archives of General Psychiatry journal)' 2월호에 보고했다.

연구팀은 저널에서 "TV 시청, 컴퓨터-비디오 게임과 우울증의 인과관계를 확신할 수는 없지만 전자매체에 노출된 시간이 길면 길수록 우울증에 걸릴 가능성이 훨씬 더 높았다"고 밝혔다.

다만 조사 대상자 가운데 여성이 남성보다 우울증에 걸릴 위험은 상대적으로 낮게 나타났다.

[BestNocut\_R]

연구팀은 전자매체를 통해 전달된 메시지들이 공격성을 부추기고, 불안과 걱정을 자극함으로써 정체성 발달을 저해할 수 있으며, 어릴 때 TV등을 통해 접한 우울한 사건들을 성장한 뒤 자신의 것으로 내재화하는 성향이 있다고 분석했다.

또 주로 밤 시간대에 전자매체에 노출되면서 정상적인 수면이 방해를 받아 정서적, 지적 발달에 장애요인이 될 수 있다고 지적했다.

연구팀은 결과적으로 전자매체에 노출되는 시간은 우울증을 방지할 수 있는 사회적, 신체적, 지적활동의 기회를 빼앗아 가게 된다고 밝혔다.

연구팀은 10대 후반이나 성인기 초반에 시작되는 우울증을 막기 위해서는 부모들이 적극적으로 자녀들에게 사회활동이나 전문지식을 증대할 수 있는 기회에 참여하도록 독려할 필요가 있다고 강조했다.

nowhere@cbs.co.kr

(대한민국 중심언론 CBS 뉴스FM98.1 / 음악FM93.9 / TV CH 162)  
저작권자 © CBS 노컷뉴스(www.nocutnews.co.kr) 무단 전재 및 재배포 금지

승인일시 : 2009-02-04 오전 1:25:37

Copyright © Since 2003 by CBS, 노컷뉴스. All rights Reserved. 무단 전재 및 재배포 금지

닫기