

20대의 숏폼 콘텐츠 제작에 따른 이용 만족도가 스트레스에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과를 중심으로

최근원*
박정민**
이리아***
조재희****

국문초록

본 연구는 현대 사회에 여가 활동의 범주에 새로이 등장한 '숏폼'이라는 미디어 소비 및 생산 방식에 집중하여 숏폼 콘텐츠 제작에 따른 이용 만족도가 스트레스에 미치는 영향에 대해 분석하였다. 특히 20대가 숏폼 콘텐츠를 시청뿐 아니라, 제작 및 배포까지 하는 주체적 소비층이기에 숏폼 이용률이 높고, 제작 경험이 있는 20대를 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 그리고 이를 긍정심리자본(자기효능감, 낙관주의, 희망, 복원력)을 매개로 측정할 수 있도록 설계하였다. 이를 통해 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족이 높아질수록 스트레스가 감소하고, 이를 긍정심리자본이 매개하는지를 확인

* 최근원_서강대학교 신문방송학과 박사과정(ckw95@sogang.ac.kr), 주저자

** 박정민_서강대학교 신문방송학과 석사과정(euno2a1004@gmail.com), 공동저자

*** 이리아_서강대학교 신문방송학과 석사과정(ujam0423@naver.com), 공동저자

**** 조재희_서강대학교 지식융합미디어학부 교수(jcho76@sogang.ac.kr), 교신저자

© Copyright 2025 Social Integration Research Center, Kangwon National University.

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

하였다. 분석 결과, 숏폼 콘텐츠 제작 만족도는 긍정심리자본 중 자기효능감과 복원력이 완전 매개를 하며 스트레스 감소에 유의미한 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 콘텐츠의 길이가 짧고 접근성이 용이해 이용할 때 낮은 관여를 요구하는 숏폼 콘텐츠의 특성에 비추어 해석할 수 있다. 더불어 숏폼 콘텐츠 제작을 통한 만족이 커질 시 개인의 심리자본을 발달시켜 스트레스 감소에 긍정적 영향을 끼칠 수 있음을 규명하였다는 점과 시청에 초점을 맞춘 연구가 많음에도 불구하고, 제작에 초점을 맞춘 연구를 수행하였다는 점에서 의의가 있다.

주제어: 숏폼 콘텐츠, 스트레스, 긍정심리자본, 20대

I. 서론

미디어는 기술의 발전과 함께 같이 발달하고 있으며, 사람이 미디어로 다양한 것을 표현하면서 미디어 속에서 사람과 사람의 연결은 더욱 증가하고 있다(나은영, 2019). 즉, 우리 삶과 미디어는 더욱 밀접해지고 있으며, 미디어로부터 많은 영향을 받는다. 여러 미디어 중 소셜미디어는 전 세계적으로 인기를 누리고 있는 미디어이다. 최근 들어 더욱 다양한 모습의 콘텐츠를 통해 소셜미디어 내에서 연결되고, 소통이 이뤄지고 있는데, 이 중 15초에서 60초 혹은 3분 이내의 짧은 동영상상을 통해 사람들과 커뮤니케이션하는 모습을 볼 수 있다. 이를 선행 연구에서는 ‘숏폼 동영상 콘텐츠의 이용’이라고 이야기하고 있다(이승원 외, 2022). 이러한 숏폼 콘텐츠의 대표적인 플랫폼으로는 틱톡(Tiktok), 인스타그램 릴스(Reels), 유튜브 숏츠(Shorts) 등이 있는데, 모두 세로 화면에서 시청이 적합한 짧은 동영상 위주의 영상을 다루는 플랫폼이다.

이와 같은 숏폼 콘텐츠는 특히 20대에게 여가 활동으로도 많이 활용된다. 문화체육관광부에서 조사한 2023 국민 여가 활동 조사 보고서에 따르면 20대의 84.1%가 여가 활동으로 지난 1년간 한 번 이상 모바일 콘텐츠 시청을 활용하였다. 또한, 전체 여가 활동 시간 중 평균 약 50% 가량이 스마트기기를 활용한 여가 활동이라고 나타났다. 이러한 스마트기기 활용에서 SNS 활동이 20대에게는 높은 비중을 차지하는 활동임을 보고서는 이야기하고 있으며, 이는 결과적으로 SNS 활동은 20대에게 비중 있는 여가 활동이라고 볼 수 있다. 숏폼 동영상 콘텐츠는 SNS에서 20대가 가장 많이 시청하고 활용하는 장르이며, 결국 숏폼을 보거나 제작하는 행위 또한 여가 시간을 보내는 것을 의미한다. 여가 시간 만족도와 스트레스를 비교한 선행 연구들을 바탕으로, 본 연구에서는 20대가 즐겨하는 다양한 여가 활동 중 숏폼 콘텐츠 제작에 대한 만족도를 스트레스와 비교하였다.

지금의 세계는 뉴미디어를 소비하고 생산하는 부분에 있어 ‘숏폼’이라는

새로운 질서를 만들고 있다(정은이, 2020). 그리고 그 중심에 20대가 있을
을 앞서 말한 통계가 보여주고 있다. 강정수(2024)는 숏폼 콘텐츠를 대하는
20대의 참여 방식이 단순한 시청을 넘어서고 있다고 주장하였다. 강정수는
또한 숏폼 콘텐츠 주 이용자들이 숏폼 콘텐츠를 시청한 것만으로 만족하거
나 댓글로 참여하는 단계에서 멈추는 것이 아니라, 다시 자신만의 숏폼
콘텐츠로 자신이 느낀 것을 담아 상대의 반응을 특정 방향으로 유도하며,
제작해 배포하는 경우가 늘고 있다고 말하였다. 숏폼 영상을 보다가 관련된
상품을 바로 구매하러 가고, 숏폼 콘텐츠에서 얻은 식당이나 여행 서비스를
보고 바로 해당 정보를 검색해 예약하거나 하는 등의 주체적 소비 또한
가능한 세대가 20대인 것이다(황순민, 2024). 페이스북, 인스타그램을 서
비스하는 소셜미디어 기업 메타가 2022년 11월에 공개한, 텍스트를 비디
오로 만드는 AI 서비스 ‘에뮤 비디오(Emu Video)’나 유튜브가 2023년
11월부터 베타 서비스로 제공 중인 ‘아티스트 목소리로 사운드트랙을 생성
해 숏폼 콘텐츠를 만들 수 있는 AI 도구’인 ‘드림 트랙(Dream Track)’을
보면 숏폼 콘텐츠 제작이 일상인 시대가 도래하였다고 봐도 무방하다.

이런 시기적인 특성에도 숏폼 콘텐츠 제작에 초점을 맞춘 연구는 상대
적으로 부족한 실정이다. 맞물려 본 연구는 이러한 숏폼 콘텐츠 제작
이용 만족도가 스트레스에 미치는 영향을 분석함으로써, 20대의 미디어
사용과 관련된 심리적 효과를 더욱 명확히 밝히고자 한다. 그리고 개인의
건강인 스트레스는 긍정감정과 관계성도 찾아볼 수 있다. 긍정감정을
뜻하는 긍정심리자본은 여가 활동에 영향을 주고, 개인 삶의 질과 정신
건강에 중요한 역할을 하는 요소로 알려져 있다(Luthans et al., 2007;
신규리 · 손영미, 2020). 이를 숏폼 콘텐츠와 연계하여 분석함으로써,
개인의 미디어 사용 습관 개선과 스트레스 관리 전략 수립에 유용한 정보
를 제공할 수 있을 것으로 판단하였다. 또한, 숏폼 콘텐츠 이용과 긍정심
리자본의 매개효과를 밝힘으로써, 20대의 정신 건강 증진 및 여가 활동
의 질 향상에도 기여할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 숏폼 콘텐츠 동영상
의 제작에 따른 이용 만족도가 긍정심리자본을 매개로 스트레스 감소

에 미치는 영향에 대해 분석하였다. 특히, 숏폼 콘텐츠와 같은 SNS 연구의 경우 부정적 효과에 집중한 연구가 상대적으로 더 많은 상황에서 긍정적인 면을 보는 것은 의미가 있다고 볼 수 있다.

광고 및 마케팅 분야 또는 시청에만 집중되어 있는 국내 숏폼 연구는 상대적으로 숏폼 콘텐츠 만족도가 주는 영향력이나 제작에 집중한 경향이 드물었다. 하지만 본 연구는 숏폼 콘텐츠의 시청을 넘어 제작의 관점에서 이용 만족도가 스트레스에 미치는 영향을 분석하였다. 또한, 4가지 긍정심리자본인 자기 효능감(self-efficacy), 희망(hope), 낙관주의(optimism), 복원력(resilience)의 이용 만족과 스트레스 사이의 매개 효과를 알아봄으로써 변수의 중요성을 살펴보았다(Youssef & Luthans, 2007).

이를 위해 숏폼 이용률이 높고, 제작 경험이 있는 20대를 대상으로 온라인 설문조사를 실시하고, 실증 분석을 진행하였다. 그리고 설문조사를 통해 표본으로 추출된 데이터를 IBM SPSS Statistics 27.0 활용하여 분석하였다. 빈도분석 진행 후, 요인분석과 신뢰도 분석을 진행하여 각 변인의 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 이후 상관분석을 통해 변인 간의 상관과 통제 변인을 도출하고, 바론(Baron)과 케니(Kenny)가 1986년에 제안한 회귀분석 방법으로 매개효과를 검증하였다. 이를 통해 제작 관점에서의 숏폼 이용 만족도와 4가지 긍정심리자본 그리고 스트레스 간의 변인 관계를 파악할 수 있었다. 도출된 연구 결과는 숏폼 이용이 많은 20대 개인의 미디어 사용 습관 개선과 스트레스 관리의 유용한 정보를 제공할 수 있다고 보인다.

II. 이론적 배경

1. 숏폼 콘텐츠와 제작 이용 만족

숏폼 콘텐츠는 선행 연구에 따르면 3분 이내의 짧은 동영상 콘텐츠(이

승원 외, 2022), 짧은 동영상(갈명 · 이화행, 2021), 손쉽게 접근할 수 있는 동영상, 쇼트 클립(우정 외, 2020) 등 다양한 용어로 불린다. 숏폼은 간편하게 콘텐츠를 이용하는 스낵 콘텐츠 또는 롱폼 영상을 짧게 편집한 클립영상과도 유사한 특징을 보인다(김현숙 · 문재철, 2018; 육은희, 2024). 이처럼 숏폼 콘텐츠에 대한 정의가 통일되지는 않았지만, 학자들은 공통적으로 이에 대해 쉽게 접근할 수 있으며, 3분 이내의 길지 않은 동영상임을 이야기한다. 따라서 본 연구에서는 숏폼 콘텐츠를 '쉽게 접근할 수 있는 세로 형태의 짧은 동영상 콘텐츠'라고 정의하고자 한다.

이와 같은 숏폼 콘텐츠 관련 연구는 코로나19 이후 숏폼 플랫폼들이 본격적으로 활성화되기 시작한 2020년을 기점으로 국내에서 많이 찾아볼 수 있다. 특히, 광고 효과와 관련된 연구를 많이 찾을 수 있었는데, 왕흠, 왕남 그리고 박복재(2024)는 틱톡의 숏폼 동영상 특징 및 IT어포던스가 소비자의 구매 의도에 미치는 영향을 분석하였다. 분석 결과, IT어포던스 중 일부와 틱톡의 특성은 몰입과 사회적 실재감에 영향을 주고, 이는 사용자의 구매 의도에 유의미한 영향을 미치는 것을 확인하였다. 또한, 숏폼 브랜드드 콘텐츠 노출 유형이 소비자 반응에 미치는 영향 연구도 찾을 수 있었다(김규리 외, 2022). 직접 시청과 사회적 시청으로 나뉜 노출 유형은 콘텐츠가 포함하고 있는 제품에 대한 소비자의 태도에 유의미한 영향을 미쳤으며, 이를 통해 온라인 공간에서 이뤄지는 비대면 마케팅에 대한 전략 분석과 정보의 홍수 속에서 짧은 시간 안에 핵심을 전달하는 점에서 숏폼 콘텐츠를 활용한 마케팅이 유의미하다는 점을 발견하였다. 추가로 노가영 외(2023)는 '2023 콘텐츠가 전부다'라는 책에서 숏폼은 이제 스낵형 미디어에서 비즈니스의 중심이 되었다고 언급할 정도로 마케팅 측면에서 숏폼의 영향력은 상당함을 알 수 있다.

광고 효과 이외에도 숏폼과 관련된 연구는 이용의 측면에서 찾아볼 수 있었다. 이승원 외(2022)는 숏폼 동영상 콘텐츠 시청 및 제작 과정에서의 추구된 충족과 획득된 충족이 이용에 미치는 영향을 틱톡 플랫폼을

통해 분석하였다. 이들은 숏폼 콘텐츠 이용을 시청과 제작으로 나누어 심층 면접과 온라인 설문조사를 통한 연구를 진행하였다. 이를 통해 시청에서는 재미, 정보 추구, 기분 전환이 추구된 충족으로 나타났으며, 제작에서는 재미, 자기표현, 긍정적 정서가 추구된 충족으로 나타났다. 각 변인이 숏폼 콘텐츠 이용 만족에 영향을 주는지 분석한 결과, 시청에서는 정보 추구하고 기분 전환, 제작에서는 재미, 자기표현 그리고 긍정적 정서 모두 이용 만족에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 우리는 숏폼 콘텐츠 동영상 이용했을 때 이용 만족에 어떠한 변인들이 유의미한 영향을 주는지 파악할 수 있었다. 또한 최모세·김상진(2021)은 숏폼 동영상 SNS 플랫폼의 이용 동기가 지속 사용 의도에 미치는 영향을 연구하였고, 이를 통해 유희적 동기와 기능적 동기가 지속적 사용 의도에 정적인 영향을 나타냄을 발견하였다. 그 외에도 숏폼 동영상 콘텐츠 이용 동기가 만족도, 지속 사용 의도 혹은 몰입과 중독 등에 미치는 영향 관련 연구는 쉽게 찾아볼 수 있었다.

더불어 Z세대의 여행 숏폼 영상의 의미에 대해 분석한 연구에서도 Z세대가 숏폼 영상을 제작하는 의미가 무엇인지만 분석하였다(진진희, 2023). 그러나 진진희의 연구는 몇 안되는 제작에 집중한 연구라는 점과, 본 연구와 함께 주 숏폼 이용층인 20대를 타깃으로 하였기에 본 연구에 힘을 실을 수 있다. 그럼에도 불구하고, 제작에 집중한 연구나, 상대적으로 숏폼 콘텐츠의 만족도나 지속 사용 의도가 다른 변수에 추가적 영향을 주는 것에 주목한 연구는 찾아보기 어려웠다. 따라서 본 연구에서는 이와 같은 숏폼 콘텐츠 이용 만족도가 스트레스에 어떤 영향을 주는지 긍정심리자본의 매개를 통해 알아보고자 한다. 이는 이용 동기를 통해 만족도를 알아보는 연구에서 더 확장함으로써 숏폼 콘텐츠를 더 깊이 있게 분석한다고 볼 수 있다. 이를 통해 본 연구는 꾸준히 증가하고 있는 숏폼 동영상을 제작하는 행위가 스트레스 감소에 영향을 주는지 알아보고자 한다.

2. 스트레스

스트레스에 대한 정의는 학자마다 매우 다양하다. 스트레스는 개인이 자신을 둘러싼 여러 상황에서 발생한 요구를 스스로 대처할 수 있는 능력이 떨어질 때 즉, 자신이 가진 자원을 초과해서 발생할 때 겪는 신체적 및 정신적인 복합 현상(Lazarus, 1966; 김태훈 · 나인섭, 2024)이라고 말한다. 스트레스는 인간 삶의 동반자라고 할 수 있을 만큼 분 단위로 개인에게 발생하며, 나이와 성별에 상관없이 누구나 경험할 수 있는 요인이다. 스트레스는 특정 요구에 대한 비 특정적인 반응이며, 인간이 스트레스로부터 완전히 해방하기 위해서는 죽음 뿐이라고도 표현하기도 한다(Selye, 1976). 더불어 스트레스는 여러 선행 연구를 통해 알 수 있듯이, 성격, 사회, 성향, 성적, 관계, 경제 등 다양한 요인으로 인해 유발된다. 그리고 이렇게 유발된 스트레스는 건강, 우울감, 자살 등 삶과 행복과 관련된 요인에게 영향을 주고 있다(전경구 · 김교현, 1997; 이서원 · 장용언, 2011). 이러한 스트레스는 심리학, 의학, 뇌과학, 사회학 등에 걸쳐 각각 다르게 정의 및 연구되고 있으며, 측정 방법 또한 다양하다.

라자루스 · 포크만(Lazarus & Folkman, 1984)은 거래적 스트레스 모델로 스트레스를 정의하며, 스트레스와 그에 대한 개인의 대응을 단순한 자극-반응 현상으로 보지 않고, 개인과 환경의 상호작용으로 이해하는 포괄적인 접근법을 제시한 것을 알 수 있다. 이들 연구에 따르면 개인은 스트레스 상황에 마주했을 때, 그것을 대처할 수 있는 자신의 자원과 능력을 측정하며, 그 순간 발생하는 감정을 관리하기 위해 여가 활동을 통해 스트레스를 해소하려는 감정 중심 대처와 스트레스를 주는 요인 자체를 해결하려는 문제 중심 대처를 한다는 것이다. 이처럼 개인의 스트레스를 개인과 환경과의 반응으로 해석한다면 개인이 스트레스에 대한 일차 평가를 통한 지각적 수용이 있어야지만 스트레스가 정의되고 측정할 수 있음을 알 수 있다(McGrath, 1978). 즉, 스트레스란 사람들이

불확실한 결과를 추구하는 것과 관련된 것으로 보아야 하며, 바로 개인에게 처한 문제를 해결하거나 대처하는 능력을 발휘해야 함을 직면하고 있음을 인지하는 상태인 것이다(이임정, 2010).

이러한 스트레스를 감소시키려는 방법과 연구는 꾸준히 논의되고 있다. 그 중 여가 활동은 스트레스 감소에 영향을 주는 큰 요인 중 하나로 이야기된다. 학자들은 여가 활동에 참여하는 것은 삶의 행복을 느끼게 해주고, 긍정적 인간관계를 유지하고 맺는 데 도움을 준다고 한다(김유식 외, 2012; Kim & Kim., 2014). 또한, 선행 연구를 통해 여가 활동 참여는 직업, 세대를 넘어 스트레스를 줄이는 데 효과적임을 알 수 있다(강재성 · 김재운, 2006; 이종경 · 이은주, 2010; 이은주, 2014). 2023 국민 여가 활동 조사에 따르면 20대의 84.1%가 지난 1년간 한 번 이상 모바일 콘텐츠 시청을 여가 활동으로 활용하였으며, 전체 여가 활동 시간 중 평균 약 50% 가량을 스마트기기를 활용하여 여가 시간을 보낸다고 한다. 그리고 스마트기기 활용에서도 SNS 활동은 20대에게 웹서핑과 인터넷 방송시청과 1% 근소한 차이가 나게 3위를 기록하였다.

이러한 연구를 통해 SNS 활동은 20대에게 비중이 있는 여가 활동 역할을 하고 있으며, SNS에서 20대가 가장 많이 시청하고 활용하는 숏폼 콘텐츠 또한 여가 활동으로 보고, 스트레스 감소에 유의미한 영향을 줄 수 있다고 예측해 볼 수 있다. 특히, 숏폼 콘텐츠 제작은 SNS 공간에 자기를 표현하는 행위로서 자신을 드러내는 행위는 스트레스 감소에 유의미한 영향을 줄 수 있다(김경은, 2012). 따라서 이와 같은 선행 연구를 바탕으로 본 연구는 20대의 여가 활동 중 하나인 숏폼 콘텐츠의 제작에 대한 이용 만족이 스트레스 감소에 유의미한 영향을 주는지 알아보고자 한다.

3. 긍정심리자본

긍정심리자본은 개인의 심리적 강점을 활용하여 목표를 달성하고, 자

신의 성과를 향상할 수 있는 긍정적 심리자원을 말한다(Luthans, 2002). 그리고 이러한 긍정심리자본은 특정 업무를 성공적으로 수행할 수 있는 자신감과 믿음인 자기 효능감(self-efficacy), 원하는 목표가 성공적으로 달성하기 위해 경로를 계획하고, 그 목표를 향해 나아가는 능력과 의지인 희망(hope), 현재와 미래에 대해 긍정적으로 기대하는 믿음인 낙관주의(optimism), 스트레스, 문제와 역경과 같은 위기에 어려운 상황에서도 성공적으로 원래의 상태로 돌아오거나, 이를 적응하는 능력인 복원력(resilience)으로 구성된다(Youssef & Luthans, 2007).

자기효능감, 희망, 낙관주의 그리고 복원력은 상호 배타적인 개념들이고, 이들을 대상으로 한 실증연구 결과들도 네 요소 간의 판별 타당도가 있음을 보여주고 있다(Youssef et al., 2007; 김주엽 · 김명수, 2011). 앞선 심리적 개념들은 공통으로 모두 성취나 성공을 향한 개인의 긍정적인 인지 상태를 핵심으로 삼고 있고, 이를 통해 개인은 더 나은 성과를 내고 발달에 이바지하는 발달 자산의 한 유형으로 볼 수 있다. 특히 긍정심리자본은 개인의 주관적, 정신적, 육체적인 건강과 행복을 향상하는 것으로도 알려져 있는데, 이는 타고난 기질이 아니라, 환경이나 개인의 노력으로 변화될 수 있다는 의미가 있다(Luthans et al., 2010). 더불어 긍정심리자본은 개인의 태도를 변화시켜 행동적 결과에 긍정적 영향을 미치는 심리적 요인이다(Luthans et al., 2010). 요약하자면 긍정심리자본은 총 4가지의 개념으로 구성되어 있으며, 개인의 태도를 변화시키고, 개인의 행복과 복지를 향상하는 데 영향을 주는 요인이라고 볼 수 있다. 이어서 이러한 긍정심리자본을 구성하는 4가지 개념에 대해 자세히 다뤄 보고자 한다.

첫 번째로, 자기 효능감은 주어진 환경에서 성공적으로 특정 업무를 수행할 때 필요한 동기부여, 인지적 자원, 그리고 행동 과정에 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 자신감 혹은 믿음이다. “나는 할 수 있다”라고 믿는 신념인 자기 효능감이 강한 사람들은 업무를 효과적으로 실행하

여 독립적으로 발전시키고, 장기적인 외부 압력을 최소화한다. 이들은 도전적인 목표에 주저하지 않으며, 더 높은 목표를 설정하고 자발적으로 도전한다. 또한, 자기 효능감은 리더십 개발에 도움을 주며(Chemers et al., 2000), 목표 선택과 직무 성과(Locke et al., 1984), 의사결정과 정(Lam et al., 2002), 직무태도(Luthans et al., 2006) 등에도 긍정적 영향을 준다. 자기 효능감과 관련된 연구는 학생, 성인 구분 없이 활발히 진행되고 있고, 특히 업무와 교육 분야에서 많이 이루어지고 있다.

두 번째로, 희망은 목적 달성을 위한 경로를 계획하고, 그 경로를 상호 작용하여 목표를 향해 나아가는 긍정적 동기부여 상태이다. 희망은 크게 두 가지인 의지와 목표 경로로 구성된다. 의지는 구체적인 상황에서 주어진 일에 성공하려는 동기부여 또는 목표 지향적 에너지를 말한다. 목표 경로는 과업이나 목표를 달성하기 위한 수단을 말한다(Snyder & Anderson, 1991). 이러한 희망의 구성요소로 사람들은 초기 진로가 난관에 부딪혔을 때 그들이 희망하는 목적지를 향해 가기 위하여 경로를 지속적으로 수정하고, 대안적 경로를 다시 만들 수 있는 능력을 갖출 수 있다. 희망이 높은 사람들은 감독자 성과평가, 리더십, 종업원의 성과, 만족, 행복 등 여러 성과 지표에서 긍정적 영향을 보인다(김주엽 · 김명수, 2011).

세 번째로, 낙관주의는 어려운 상황에서도 잘 해결될 수 있다는 믿음을 가지고 다시 도전하는 심리상태를 말한다(Seligman, 1998). 낙관주의는 발생한 사건의 원인이 긍정적 사건인지, 부정적인 사건인지에 따라 구분된다. 예를 들어 발생한 사건이 긍정적인 경우, 그 원인을 내재적, 영구적, 그리고 지배적인 것으로 바라보며, 부정적 사건에 대해서는 그 원인을 외부적이고, 일시적이며, 특수 상황에 의해서 야기되는 것으로 보는 태도이다. 낙관주의도 희망처럼 타고난 속성적 특성을 부분적으로 보이지만, 마틴 셀리그만은 낙관주의도 학습된 상태에서 집중적인 개입을 통해 학습되거나 발전될 수 있다는 점에 근거하여, 환경이나 노력으로

변화될 수 있는 상태적 특징을 더 많이 가지고 있다고 보았다. 카버와 사이어는 낙관주의의 기질적인 특성에는 동의하지만, 인지-행동 요법을 통해 비관주의자를 긍정적인 사람으로 변모시킬 수 있다는 사실을 이야기하며 상태적 특징도 함께 가지고 있다고 주장한다(Carver & Scheier, 2002; 김주엽 외, 2011). 즉, 이를 통해 낙관주의도 긍정심리 자본의 하나로 볼 수 있다.

마지막 네 번째로, 복원력은 스트레스, 역경, 실패 또는 이와 반대로 긍정적 사건이나 과정에서 생겨난 책임부담감으로부터 본래의 상태로 회복하거나, 이를 뛰어넘어 성장의 발판으로 인식하는 것이다(Luthans, 2002). 복원력 개발은 개인들이 일상생활이나 업무에서 겪게 되는 도전이나 위험에 따르는 스트레스를 효과적으로 관리하게 함으로써 역경으로부터 원래의 안정적인 상태로 회복하도록 돕는 것이다(Tennen & Affleck, 1998; Sutcliffe & Vogus, 2003). 즉, 복원력이란 정상 상태뿐만 아니라, 평형점 이상으로 나가려는 의지에 도전하면서 어려운 상황을 극복하고, 다시 회복하는 능력과 그 상황을 긍정적으로 바라보는 능력을 말한다(Luthans, 2002).

긍정심리자본은 이와 같이 4가지로 구성되어 개인의 업무 성과와 만족도를 높이는 데 중요한 역할을 하고 있다. 최근에는 다양한 분야에서 긍정심리자본을 활용하여 연구를 진행하고 있다. 특히, 긍정심리자본은 조직몰입을 향상하고, 직무 스트레스, 직무 소진 등 부정적 요소를 감소시키는 것으로 나타났으며, 이는 긍정심리자본을 업무 현장에서 핵심 인력을 보유하기 위한 전략으로 간주하여 연구에서 높은 관심을 받고 있다(박경애 · 김자숙, 2024). 또한, 긍정심리자본은 생애 발달 과정 중 특히 청소년기에 올바른 가치관을 생성하게 하여 성숙한 인격체로 성장하는 기반의 중요한 역할을 한다(이아름 · 이윤주, 2022). 따라서 최근 연구는 성인의 업무 지향을 위한 긍정심리자본뿐만 아니라, 청소년기의 올바른 성장을 위한 긍정심리자본 연구도 활발히 진행되고 있다.

그리고 이러한 긍정심리자본은 숏폼 콘텐츠 이용 만족도에 의해 유의미한 영향을 받을 수 있다는 점도 선행 연구를 통해 확인할 수 있다. 박솔기·조인환(2018)에 따르면 대학생의 여가 활동 만족은 긍정심리자본에 유의미한 영향을 미치고 있다. 덧붙여 대학생들의 여가만족은 긍정심리자본 중 하나인 자기효능감에 정적인 영향을 주는 연구도 찾아볼 수 있다(박승순·서영생, 2016). 이를 통해 20대의 주된 여가 활동인 숏폼 콘텐츠 제작에 만족하는 것도 긍정심리자본에 유의미한 정적인 영향을 미칠 수 있다고 예상할 수 있다.

4. 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족과 스트레스를 매개하는 긍정심리자본

앞선 선행 연구를 통해 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족, 스트레스 그리고 긍정심리자본에 대해서 알아보았다. 이를 통해 우리는 숏폼 콘텐츠 이용 만족이 스트레스와 긍정심리자본에 각각 유의미한 영향을 줄 수 있음을 예측할 수 있었다. 그리고 각각의 변인들이 서로 관계가 있음도 확인할 수 있었다. 우선 여가 활동 혹은 숏폼 콘텐츠 이용 만족이 스트레스 감소에 영향을 준다는 연구는 쉽게 찾아볼 수 있다. 특히, 여가 활동 참여는 직업과 세대에 관계없이 스트레스 감소에 유의미한 효과가 있다(강재성·김재운, 2006; 이종경·이은주, 2010; 이은주, 2014). 또한 SNS 이용과 스트레스 관련 연구도 다양한 측면에서 찾아볼 수 있다(이새봄·문재영, 2017; 갈명·이화행, 2021). 반면에 숏폼 콘텐츠 이용이 사회적 비교 증가, 과도한 사용으로 인한 생활 패턴의 변화, 주의력 분산을 통한 인지적 부담 등을 이유로 스트레스를 증가시킬 수도 있다는 연구도 있다(Zhang et al., 2023). 이를 통해 여가 활동과 여가 활동의 일부인 SNS, 숏폼 이용 만족이 스트레스 감소에 유의미함을 예측함과 동시에 지나친 이용은 오히려 부정적 영향을 초래할 수도 있음을 알 수 있다.

또한, 긍정심리자본은 개인이 스트레스를 느끼는 상황에서 일차 평가를 마친 후 발생하는 이차 평가 과정에서 내적 자원의 중요한 구성요소로 작용할 수 있다. 예를 들어, 자기효능감이 높은 사람은 스트레스 상황에서 대처 전략의 선택과 실행에 자기효능감이라는 요소가 긍정적인 영향을 줄 수밖에 없고, 희망과 낙관주의라는 요소는 스트레스 상황에서도 긍정적인 결과를 기대하고, 이를 달성하기 위한 경로를 계획하고 노력하는 데 도움이 된다는 것이다(Luthans et al., 2007). 이와 함께 긍정심리자본이 스트레스 감소와 대처에 긍정적인 영향을 준다(Avey et al., 2009)는 것과 번아웃(burnout)과 근심을 줄여주는데 효과가 있다(Demir, 2018)는 연구도 있다. 즉, 이를 통해 알 수 있는 것은 긍정심리자본이 스트레스 감소에 정적인 영향을 준다는 것이다.

그리고 이러한 긍정심리자본은 숏폼 콘텐츠 이용 만족이 유의미한 영향을 줄 수 있음을 선행 연구를 통해 예측할 수 있다. 여가 활동 만족이 긍정심리자본에 유의미한 영향을 주는 연구는 다양한 학문적 분야에서 찾아볼 수 있다(박순순 외, 2016; 최효선·양수진, 2018). 본 연구에서 주목하고자 하는 숏폼 콘텐츠를 제작하는 이용 행위 또한 여가 활동의 일종이며, 숏폼 콘텐츠 이용을 통해 획득된 충족이 재미임을 나타내는 연구를 통해 위 의견에 힘을 보탬 수 있다(이승원 외, 2022).

이어서 숏폼 콘텐츠 이용 만족이 스트레스와 긍정심리자본 각각에 영향을 주는 것을 넘어 긍정심리자본이 숏폼 콘텐츠 이용 만족과 스트레스를 매개할 수 있음을 유사 연구를 통해 예측할 수 있다. 박슬기·조인환(2018)의 연구에 따르면 여가 활동 자체가 스트레스를 인식하고 대처하는 것에 직접적인 영향을 주지 않더라도 중간 매개인 긍정심리자본을 통해 스트레스 감소에 영향을 준다는 것을 선행 연구를 통해 알 수 있었다. 즉, 이를 통해 여가 활동의 일종인 숏폼 콘텐츠 이용도 긍정심리자본의 매개를 통해 스트레스 감소에 효과가 있음을 예상할 수 있다.

2020년 국민 여가 활동 조사 보고서에 따르면 여가 활동의 항목에

모바일 콘텐츠 시청이 들어온 것은 2020년으로 비교적 최근이다. 이런 시점에서 여가 활동 만족과 스트레스에 관한 연구를 긍정심리자본을 매개효과로 진행한 선행 연구들은 있으나, 그것을 숏폼 콘텐츠를 중심으로 살펴본 연구나 시청의 형태에서 제작의 형태로 확장한 연구 사례는 미비한 실정이다. 숏폼 콘텐츠는 여가 활동으로 자리 잡으며 수용자와 동시에 생산자가 될 수 있는 특성이 있기에, 본 연구가 기존 연구를 확장하는데 의미 있을 것으로 기대한다. 따라서 본 연구에서는 여가 활동인 ‘숏폼 콘텐츠를 제작하는 행위’에 대한 만족도’를 변인으로 정하고, 긍정심리자본을 통해 스트레스에 어떻게 영향을 미치는지에 대해 보고자 한다.

III. 연구 절차

1. 연구가설 및 연구모형

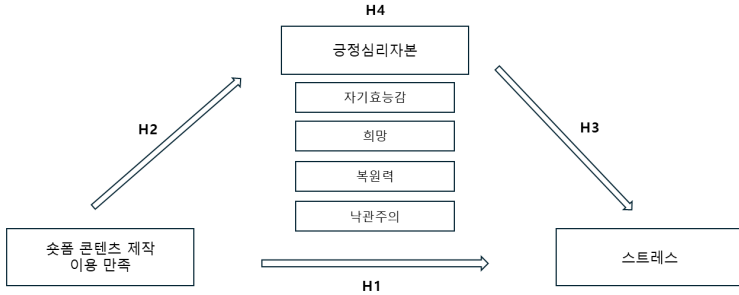
본 연구는 앞선 선행 연구를 토대로 숏폼 콘텐츠 제작에 따른 이용 만족과 스트레스, 긍정심리자본의 관계를 아래와 같은 4개의 연구가설로 설정하였다. 그리고 이에 관한 연구모델은 <그림 1>과 같다.

연구가설 1. 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족은 스트레스에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2. 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족은 긍정심리자본에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

연구가설 3. 긍정심리자본은 스트레스에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

연구가설 4. 긍정심리자본은 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족과 스트레스를 유의미하게 매개할 것이다.



〈그림 1〉 연구모델

2. 연구 대상

본 연구는 성인 중 숏폼 콘텐츠 이용률이 가장 높으며, 디지털 장비를 통한 소통에 능숙한 디지털 원주민에 해당하는 20대를 대상으로 연구하였다(Prensky, 2001). 오픈 서베이(2023)에 따르면 숏폼 콘텐츠의 이용률은 10대 85%, 20대 82.9%, 30대 73.9%, 40대 65.8%로 1980년대부터 2010년까지 출생한 세대인 MZ세대 내 고르게 분포하고 있다. 특히 2023년 국민 여가 활동 조사 통계보고서에 따르면 20대는 1순위로 가장 많이 하는 여가 활동이 모바일 콘텐츠 이용(22.8%)으로, 다른 연령 대비 가장 많이 모바일 콘텐츠를 소비하는 것을 알 수 있다.

현재 20대는 1990년대 중반부터 2000년대 중반까지 출생한 Z세대라고 할 수 있다. 20대는 기존 세대와 다르게 개인적이고, 독립적(박혜숙, 2016)이며 경제적 가치를 우선시한다. 특히, 디지털 환경에 노출되어 디지털 기술에 친숙하고, 모바일 기기와 언어를 자유자재로 구사한다. 따라서 20대는 다른 연령층에 비해 숏폼을 쉽게 접하고 선호한다. 정은이(2020)는 Z세대들이 숏폼이 짧은 시간에 보고 싶은 것만 볼 수 있어 모바일 콘텐츠 이용의 대부분을 차지한다고 하였다. 또한, 정은이는 Z세대들이 단순히 콘텐츠를 감상하는 것뿐만 아니라 공유하고, 자신만의 색

깔로 재창작하기도 한다고 하였다. 더불어 20대는 현재 국내 인구의 약 12.5% 차지하며, 성인기에 접어들어 투표권을 행사하는 세대이며, 이에 따라 본격적인 경제활동을 시작한 시기로 보기 때문에 각 기업과 미디어에서는 이들을 주목하고 있다(박주연 · 이연준, 2019).

따라서 본 연구에서는 위와 같은 선행 연구를 바탕으로 숏폼 동영상 콘텐츠 제작 경험이 있는 20대를 대상으로 온라인 설문조사를 하였다. 설문지 앞 단에 숏폼 동영상 콘텐츠란 유튜브 숏츠, 인스타그램 릴스, 틱톡의 세로 형태의 영상을 의미한다는 말을 넣어 응답자들에게 안내했다. 설문조사는 2024년 06월 03일부터 2024년 06월 10일까지 진행되었고, 인터넷 커뮤니티, 대학 SNS, 인스타그램 계정, 카페 등을 이용해 편의표집 방식으로 진행하였다. 이를 통해 총 69명의 응답을 얻었다. 그중 불성실한 응답과 20대가 아니거나 제작 경험이 없는 응답 8건을 제외하고, 총 61건을 분석에 사용하였다.

3. 주요 변인

1) 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족

숏폼 콘텐츠 이용 만족은 이승원 외(2022)의 연구와 유예, 엄명용 그리고 김재범(2023)의 연구를 참고하여 본 연구에 맞게 일부 변형하여 4문항으로 재구성하였다. 이는 ‘나는 숏폼 콘텐츠 제작에 대해 만족한다.’ 외 3문항으로 구성하였다. 이렇게 구성된 4개의 문항은 리커트 5점 척도 (1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 구성하였다.

2) 스트레스

스트레스는 코헨 외(Cohen et al., 1983)가 개발한 지각된 스트레스 척도(perceived stress scale, PSS) 14문항을 바탕으로 박준호 · 서영석 (2010)이 번역-역 번역 기법을 사용해 한국어로 변환한 측정 도구를 사용하였다. 분석 과정에서 총 14문항 중 7문항은 긍정적으로 진술되어

설문이 종료된 이후에 역 채점하였다. 부정적 진술 문항은 ‘예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요?’의 6문항으로 구성되었다. 그리고 긍정적 진술 문항은 ‘짜증 나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요?’의 6문항으로 구성하였다. 이렇게 총 부정적 진술과 긍정적 진술을 합하여 총 14문항을 도출하였고, 모든 문항은 선행 연구와 동일하게 리커트 5점 척도(1점=전혀 없었다, 5점=매우 자주 있었다)로 구성하였다. 그리고 설문지를 구성할 때 각 문항의 순서는 부정적 진술과 긍정적 진술을 섞어서 임의 배치하였다.

3) 긍정심리자본

긍정심리자본의 경우, 루탄스 외(Luthans et al., 2007)가 개발한 긍정심리자본 척도(positive psychological capital scale)를 임태홍(2014)이 한국 상황에 맞게 변환 및 타당도 검증을 마친 한국판 긍정심리자본척도를 사용하였다. 따라서 최종적으로 긍정심리자본 척도 아래에 있는 4개의 하위요인 각각을 측정할 수 있는 문항을 가져왔다. 첫 번째로, 자기 효능감은 총 5문항으로 구성하였다(나는 계획한 목표의 대부분을 달성할 수 있다 외 4문항). 두 번째로, 희망도 총 5문항으로 구성하였다(현재 나는 목표를 향해 힘차게 나아가고 있다 외 4문항). 세 번째로, 복원력은 총 3문항으로 구성되어 있다(나는 어려운 일을 겪더라도 빨리 회복하는 편이다 외 2문항). 마지막 네 번째로, 낙관주의는 총 5문항으로 구성되어 있다(나는 불확실한 상황에서도 최상의 결과를 기대한다 외 4문항). 이렇게 총 18문항으로 긍정심리자본을 측정하였고, 모든 문항은 선행 연구와 동일하게 리커트 5점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 구성하였다.

4) 분석 방법

확보된 61부의 설문으로 4개의 연구가설을 검증하기 위해 IBM SPSS

Statistics 27.0을 이용하여 자료를 분석하였다. 우선 변수에 대한 타당도와 신뢰도 검증을 위해 요인분석과 신뢰도 분석을 하였다. 요인분석은 제작 만족도, 긍정심리자본, 스트레스를 각각 검증했으며, 신뢰도 분석은 요인분석을 통해 도출된 요인들만을 묶어서 분석하였다. 그 후 주요 변인들의 상관분석을 통해 변인들이 서로 상관이 있는지 파악하고, 통제에 필요한 변인을 파악하였다. 마지막으로 본 연구의 모델을 검증하기 위해 바론·케니(Baron & Kenny, 1986)가 제안한 회귀분석 방법을 사용하여 매개효과 검증을 하였다.

IV. 연구 결과

1. 표본 특성

본 연구에서 사용된 표본의 인구통계학적 특성을 파악하고, 빈도분석을 실시하였다. 빈도분석 결과는 다음 <표 1>과 같다. 인구통계학적 변인에서 성비의 경우 여성(65.6%)이 남성(34.4%)보다 더 많았으며, 학력은 대학교 재학 및 졸업이 63.9%로 가장 높은 비율을 보였다. 월평균 소득의 경우, 20대를 대상으로 설문을 진행한 만큼 100만 원 미만이 39.3%로 가장 높게 나타났다.

2. 타당성 및 신뢰성 검증

1) 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족도 타당성 및 신뢰성 검증

본 연구에서는 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 내적 일치도 검증을 하였다. 타당성 검증을 위해 주성분 분석 및 베리맥스 직각회전 25회를 적용했으며, 탐색적 요인분석 과정에서 공통성과 요인

〈표 1〉 빈도분석표

구분			빈도(백분율)
인구 통계학 변인	성별	남성	21(34.4)
		여성	40(65.6)
	학력	고등학교 졸업 이하	3(4.9)
		대학교 재학 및 졸업	39(63.9)
		대학원 재학 및 졸업	19(31.1)
	소득수준 (월평균)	100만 원 미만	24(39.3)
		100만 원~200만 원	17(27.9)
		200만 원~300만 원	13(21.3)
		300만 원~400만 원	3(4.9)
		400만 원 이상	4(6.6)
		주1회 이상 3회 미만	6(9.8)
		주3회 이상 5회 미만	6(9.8)
		주5회 이상 7회 미만	14(23.0)
		매일	27(44.3)
	숏폼 콘텐츠 이용 시간	30분 미만	8(13.1)
		30분 이상 1시간 미만	16(26.2)
		1시간 이상 2시간 미만	21(34.4)
		2시간 이상 3시간 미만	10(16.4)
		3시간 이상	6(9.8)

n=61.

부하량이 0.4보다 낮거나, 신뢰도 검증 과정에서 Cronbach's α 가 0.65 이하이거나 0.90 이상으로 나타나는 문항은 제거하였다. 우선 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족도에 대한 타당도 결과는 〈표 2〉와 같으며, 제거된 문항은 없다. KMO 표본 적합도는 0.625로 요인분석에 적합한 수준이었으며, 요인의 분산 비율은 59.19%로 60%에 조금 미치지 못하지만, 공통성과 요인 부하량이 높아 하나의 요인으로 보기에는 문제없었다. 이어서

〈표 2〉 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족도 요인분석

항목	공통성	요인 부하량
		숏폼 동영상 콘텐츠 제작 만족
나는 숏폼 콘텐츠 제작에 대해 만족한다.	0.498	0.706
숏폼 콘텐츠 제작은 나의 욕구를 충족시켜준다.	0.608	0.780
나는 숏폼 콘텐츠 제작이 즐겁다.	0.622	0.789
나는 숏폼 플랫폼의 콘텐츠 제작 기능에 대해 전반적으로 만족한다.	0.639	0.799
Eigenvalues		2.368
% of variance		59.196
% cumulative		59.196

KMO 표본 적합도: 0.625.

신뢰도 검증 결과는 〈표 3〉과 같으며, 모든 요인의 Cronbach's α 가 0.65 이상 0.90 이하로 나타나 문항의 내적 일치도가 확보되었다.

2) 스트레스 타당성 및 신뢰성 검증

이어서 스트레스 변인에 대한 타당도 및 신뢰도 검증을 하였다. 분석 전에 스트레스의 경우 부정적 질문 7문항과 긍정적 질문 7문항으로 총 14문항으로 질문하였기 때문에 긍정적 질문 7문항은 역 코딩을 하였다. 이후 탐색적 요인분석 과정에서 요인 부하량이 0.40보다 낮거나, 신뢰도 검증 과정에서 Cronbach's α 가 0.65 이하이거나 0.90 이상으로 나타나게끔 하는 문항은 제거하였다. 이러한 과정에서 14문항 중 2, 11, 12, 13, 14번 문항을 제거하였고, 요인은 스트레스에 대해 긍정감정을 물어보는 것과 부정 감정을 물어보는 것으로 구분되어 2개로 묶였다. 그 결과는 〈표 4〉와

〈표 3〉 숏폼 동영상 콘텐츠 제작 만족도 신뢰도분석

변인명	Cronbach's α	문항 수
숏폼 동영상 콘텐츠 제작 만족도	0.768	4

〈표 4〉 스트레스 요인분석

항목	공통성	요인 부하량	
		스트레스 (부정)	스트레스 (긍정)
Q1. 초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0.613	0.783	0.017
Q3. 예기치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요?	0.626	0.665	-0.429
Q4. 당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 있었나요?	0.431	0.573	-0.322
Q6. 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0.493	0.641	0.287
Q9. 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?	0.568	0.754	0.006
Q10. 해야 할 모든 일들을 다 대처할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0.586	0.711	0.283
Q5. 개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0.601	0.080	0.771
Q7. 자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0.517	0.080	0.714
Q8. 생활 속에서 일어난 중요한 변화들을 효과적으로 대처한 적이 얼마나 있었나요?	0.590	-0.070	0.765
Eigenvalues		2.886	2.140
% of variance		32.063	23.775
% cumulative		32.063	55.837

KMO 표본 적합도: 0.705.

같다. 다음으로 신뢰도 검증 결과는 〈표 5〉와 같으며, Cronbach's α 가 0.65 이상 0.90 이하로 나타나 문항의 내적 일치도가 확보되었다. 다만 누적 분산비율이 60% 미만으로 나타나는데, 요인으로 설명되지 않은 비율보다 설명된 비율이 많으면 수용할 수 있다는 선행 연구를 바탕으로 해석이 가능한 수준이기에 분석을 진행하였다(Merenda, 1997).

〈표 5〉 스트레스 신뢰도 분석

변인명	Cronbach's α	문항 수
스트레스	0.699	9

3) 긍정심리자본 타당성 및 신뢰성 검증

마지막으로 긍정심리자본 변인에 대한 타당도 및 신뢰도 검증을 하였다. 앞선 변인들과 동일하게 요인 부하량이 0.40보다 낮거나, 신뢰도 검증 과정에서 Cronbach's α 가 0.65 이하이거나 0.90 이상으로 나타나 계급 하는 문항은 제거하며 분석을 진행하였다. 그 결과, 낙관주의 4번 문항과 희망 3번 문항이 제거되고, 총 4개의 요인(자기효능감, 낙관주의, 희망, 복원력)으로 묶였다. 해당 내용은 〈표 6〉과 같다. 다음으로 신뢰도 검증 결과는 〈표 7〉과 같으며, 모든 요인의 Cronbach's α 가 0.65 이상 0.90 이하로 나타나 문항의 내적 일치도가 확보되었다.

〈표 6〉 긍정심리자본 요인분석

항목	공통성	요인 부하량			
		자기 효능감	희망	복원력	낙관주의
나는 계획한 목표의 대부분을 달성할 수 있다.	0.775	0.073	0.084	0.017	0.873
나는 어려운 일을 만났을 때 완벽하게 수행할 수 있다.	0.517	0.250	0.194	0.151	0.628
나는 대부분의 목표를 달성할 수 있다.	0.638	0.104	0.551	0.063	0.565
나는 많은 어려운 일들을 성공적으로 극복할 수 있다.	0.636	0.516	0.391	0.199	0.421
나는 어려운 일도 잘 처리할 수 있다.	0.574	0.237	0.444	0.337	0.455
나는 불확실한 상황에서도 최상의 결과를 기대한다.	0.763	0.815	-0.093	0.161	0.253
나는 내 미래에 대해 항상 낙관적이다.	0.459	0.544	0.271	0.225	0.199

〈표 6〉 계속

항목	공통성	요인 부하량			
		자기 효능감	희망	복원력	낙관주의
나는 새로운 것을 시작할 때 성공할 것이라고 기대한다.	0.576	0.722	0.187	0.128	-0.049
나는 대체적으로 모든 일들의 결과가 좋을 것이라고 생각한다.	0.644	0.719	0.301	0.091	0.168
현재 나는 목표를 향해 힘차게 나아가고 있다.	0.758	0.462	0.713	0.099	0.160
현재 내가 처한 어려움들을 해결할 수 있는 방법이 많이 있다고 생각한다.	0.565	0.429	0.423	0.354	0.278
현재 나는 목표에 도달할 수 있는 많은 방법들을 생각해낼 수 있다.	0.687	0.151	0.753	0.262	0.169
현재 나는 계획한 목표에 다가서고 있다.	0.741	0.123	0.827	0.150	0.138
나는 어려운 일을 겪더라도 빨리 회복하는 편이다.	0.718	0.401	0.287	0.668	0.170
나는 스트레스를 받은 후에도 회복하는 데 오랜 시간이 걸리지 않는다.	0.831	0.211	0.016	0.881	0.097
나는 대체적으로 힘든 일을 별다른 어려움 없이 잘 견뎌낸다.	0.737	0.048	0.280	0.809	0.039
Eigenvalues		6.835	1.461	1.309	1.012
% of variance		42.722	9.133	8.184	6.327
% cumulative		42.722	51.854	60.038	66.365

KMO 표본 적합도: 0.779.

〈표 7〉 긍정심리자본 신뢰도 분석

변인명	Cronbach's α	문항 수
자기효능감	0.797	5
낙관주의	0.774	4
희망	0.834	4
복원력	0.815	3

3. 기초자료 분석

1) 주요 변인 기술통계

타당도와 신뢰도를 검증한 각 변인은 다른 변수로 계산을 통해 평균을 내어 분석에 활용하였다. 분석 결과, 긍정심리자본 중에서 희망이 가장 높게 나타났고, 스트레스의 경우 점수가 높을수록 스트레스 지수가 심한 것으로 평균 2.77로 나타났다.

2) 주요 변인 상관분석

연구가설 검증에 필요한 주요 변인 간 관계를 Pearson 상관분석을 통해 알아보았고, 결과는 <표 8>과 같다. 인구 통계학 변인에서 성별은 여성을 기준으로 0과 1로 더미변수화 하였다. 다만, 더미 변수인 성별과 다른 변수들의 관계의 경우 기술적으로는 문제가 없으나, 평균차이의 크기와 방향의 해석에서는 유의해야 한다. 제작 만족도는 스트레스, 긍정심리자본 4가지, 스포츠 콘텐츠 이용 시간과 유의미한 상관이 있음을 나타냈다. 특히, 제작 만족도가 올라갈수록 스트레스는 감소하는 것을 알 수 있다. 또한, 스트레스 변인도 4가지의 긍정심리자본 모두와 부적 상관관계가 있음이 나타났다.

<표 8> 주요 변인 상관분석

	1	2	3	4	5	6	7
1. 제작 만족도	1						
2. 스트레스	-.284*	1					
3. 자기효능감	.405**	-.433**	1				
4. 낙관주의	.401**	-.282*	.565**	1			
5. 희망	.335**	-.291*	.690**	.569**	1		
6. 복원력	.286*	-.397**	.453**	.476**	.536**	1	
7. 성별(더미변수)	0.072	0.034	0.007	0.085	0.043	0.122	1

4. 연구가설 검증

1) 연구가설 정리

앞서 진행한 상관분석 결과를 토대로 연구가설 검증을 하였다. 연구가설 1, 2, 3, 4는 모두 매개효과 검증을 위한 단계이다. 따라서 섯폼 콘텐츠 제작 만족도가 스트레스에 영향을 미치는 데 있어, 긍정심리자본의 매개효과를 검증하기 위해, 바론·케니(Baron & Kenny, 1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 활용하여 검증하였다. 이때, 상관분석에서 연구가설의 종속변수인 스트레스에 유의미하게 정적/부적 상관을 보이는 다른 변수는 없기에, 통제 변인은 추가하지 않았다.

2) 위계적 회귀분석을 통한 긍정심리자본의 매개효과 검증

(1) 자기 효능감의 매개효과 검증

바론·케니(Baron & Kenny, 1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 활용하여 매개효과 검증을 통해 연구가설 1, 2, 3, 4에 대해서 알아보았다. 4가지의 긍정심리자본 중 우선 자기효능감의 매개효과 검증을 실시하였고, 그 결과는 <표 9>와 같다. 분석 결과, 회귀모형은 1단계($F=11.594$, $p<.001$), 2단계($F=5.184$, $p<.05$), 3단계($F=7.314$, $p<.001$)에서 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 그리고 회귀모형의 설명력은 1단계에서 16.4%, 2단계에서 8.1%, 3단계에서 20.1%로 나타났다. 한편, Durbin-Watson 통계량은 2.142로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었다. 또한, 분산팽창지수(VIF)도 모두 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 1단계에서는 제작 만족도가 증가할수록 자기효능감이 증가하는 것에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다($\beta=0.405$, $t=3.405$, $p<.001$). 2단계에서는 제작 만족도가 증가할수록 스

〈표 9〉 제작 만족도가 스트레스에 미치는 영향에 자기효능감의 매개효과 검증

종속 변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	$t(p)$	F	R^2 (adj R^2)
		B	SE	β			
자기 효능감	(상수)	2.310	0.389		5.942***	11.594***	0.164 (0.150)
	제작 만족도	0.363	0.107	0.405	3.405***		
스트레스	(상수)	3.511	0.329		10.659***	5.184*	0.081 (0.065)
	제작 만족도	-0.206	0.090	-0.284	-2.277*		
스트레스	(상수)	4.220	0.391		10.779***	7.314***	0.201 (0.174)
	제작 만족도	-0.094	0.093	-0.130	-1.015		
	자기효능감	-0.307	0.104	-0.380	-2.960**		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

트레스가 감소하는 것에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다($\beta = -0.284$, $t = -2.277$, $p < .05$). 마지막 3단계에서는 자기효능감이 스트레스에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = -0.380$, $t = -2.960$, $p < .01$), 제작 만족도는 2단계와는 다르게 유의미한 영향을 주지 못하였다($\beta = -0.130$, $t = -1.015$, $p > .05$). 2단계에서는 제작 만족도가 스트레스에 유의미한 영향을 주었는데, 자기효능감이 추가된 3단계에서는 유의미한 영향을 주지 않는 것을 통해 자기효능감은 숏폼 동영상 콘텐츠 제작 만족도와 스트레스를 완전히 매개하는 것으로 판단된다.

(2) 낙관주의의 매개효과 검증

이어서 4가지의 긍정심리자본 중 낙관주의의 매개효과 검증을 하였고, 그 결과는 〈표 10〉과 같다. 분석에 대한 회귀모형은 1단계($F = 11.308$, $p < .001$), 2단계($F = 5.184$, $p < .05$), 3단계($F = 3.748$, $p < .05$)에서 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 또한, 회귀모형의 설명력은 1단계에서 16.1%, 2단계에서 8.1%, 3단계에서 11.4%로 보였다. 그리고 Durbin-Watson 통계량은 2.139이고, 분산팽창지수(VIF)는 모든 변인이 10 미

〈표 10〉 제작 만족도가 스트레스에 미치는 영향에 낙관주의의 매개효과 검증

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	$t(p)$	F	R^2 (adj R^2)
		B	SE	β			
낙관주의	(상수)	2.129	0.443		4.804***	11.308***	0.161 (0.147)
	제작 만족도	0.409	0.121	0.401	3.363***		
스트레스	(상수)	3.511	0.329		10.659***	5.184*	0.081 (0.065)
	제작 만족도	-0.206	0.090	-0.284	-2.277*		
스트레스	(상수)	3.814	0.385		9.916***	3.748*	0.114 (0.084)
	제작 만족도	-0.147	0.098	-0.204	-1.511		
	낙관주의	-0.142	0.096	-0.200	-1.485		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

만으로 나타나 잔차의 독립성 가정과 다중공선성 문제는 모두 없는 것으로 판단되었다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 1단계에서는 제작만족감 자기효능감에 정적인 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다($\beta=0.401$, $t=3.363$, $p<.001$). 2단계에서는 제작 만족도가 스트레스에 부적인 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다($\beta=-0.284$, $t=-2.277$, $p<.05$). 마지막 3단계에서는 제작 만족도가 스트레스 감소에 유의미한 영향을 주지 못했으며, 낙관주의도 유의미한 영향을 주지 못하는 것으로 보였다. 이를 통해 낙관주의는 제작 만족도가 스트레스에 미치는 영향을 매개하지 못하는 것으로 알 수 있다.

(3) 희망의 매개효과 검증

다음으로 희망의 매개효과 검증을 실시하였고, 그 결과는 〈표 11〉과 같다. 분석에 따르면 회귀모형은 1단계($F=7.476$, $p<.01$), 2단계($F=5.184$, $p<.05$), 3단계($F=4.100$, $p<.05$)에서 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 그리고 회귀모형의 설명력은 1단계에서 11.2%, 2단계에서 8.1%, 3단계에

〈표 11〉 제작 만족도가 스트레스에 미치는 영향에 희망의 매개효과 검증

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	$t(p)$	F	R^2 (adj R^2)
		B	SE	β			
희망	(상수)	2.394	0.463		5.169***	7.476**	0.112 (0.097)
	제작 만족도	0.347	0.127	0.335	2.734**		
스트레스	(상수)	3.511	0.329		10.659***	5.184*	0.081 (0.065)
	제작 만족도	-0.206	0.090	-0.284	-2.277*		
스트레스	(상수)	3.879	0.391		9.924***	4.100*	0.124 (0.094)
	제작 만족도	-0.152	0.094	-0.210	-1.612		
	희망	-0.154	0.091	-0.220	-1.689		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

서 12.4%로 나타났다. 또한, Durbin-Watson 통계량은 2.031로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었고, 분산팽창지수(VIF)도 모두 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다.

회귀계수의 유의성 검증에 따르면 1단계에서는 제작만족도가 희망에 정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=0.335$, $t=2.734$, $p<.01$). 그리고 2단계에서는 제작 만족도가 스트레스에 부적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-0.284$, $t=2.277$, $p<.05$). 마지막 3단계에서는 제작 만족도와 희망 모두 스트레스에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이를 통해서 낙관주의와 마찬가지로 희망도 제작 만족도가 스트레스에 미치는 영향을 매개하지 못하는 것으로 이야기할 수 있다.

(4) 복원력의 매개효과 검증

마지막으로 복원력의 매개효과 검증을 실시하였고, 그 결과는 〈표 12〉

〈표 12〉 제작 만족도가 스트레스에 미치는 영향에 복원력의 매개효과 검증

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	$t(p)$	F	R^2 (adj R^2)
		B	SE	β			
복원력	(상수)	2.394	0.542		4.420***	5.246*	0.082 (0.066)
	제작 만족도	0.340	0.148	0.286	2.290*		
스트레스	(상수)	3.511	0.329		10.659***	5.184*	0.081 (0.065)
	제작 만족도	-0.206	0.090	-0.284	-2.277*		
스트레스	(상수)	4.012	0.360		10.659***	6.788**	0.190 (0.162)
	제작 만족도	-0.134	0.089	-0.186	-1.506		
	복원력	-0.209	0.075	-0.344	-2.792**		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

와 같다. 표를 통해 보면 회귀모형은 1단계($F=5.246$, $p<.05$), 2단계($F=5.184$, $p<.05$), 3단계($F=6.788$, $p<.01$)에서 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 그리고 회귀모형의 설명력은 1단계에서 8.2%, 2단계에서 8.1%, 마지막 3단계에서 19.0%로 나타났다. 한편 Durbin-Watson 통계량은 2.161로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었다. 또한, 분산팽창지수(VIF)도 모두 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다.

회귀계수의 유의성 검증 결과의 경우, 1단계에서는 제작 만족도가 복원력 증가에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=0.286$, $t=2.290$, $p<.05$). 이후 2단계에서는 제작 만족도가 스트레스 감소에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보였다($\beta=-0.284$, $t=-2.277$, $p<.05$). 마지막 3단계에서는 복원력이 스트레스 감소에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-0.344$, $t=-2.792$, $p<.01$). 그러나 제작 만족도의 경우 2단계와는 다르게 스트레스 감소에 유의미한 영향을 주지 못하였다($\beta=-0.186$, $t=-1.506$, $p>.05$). 2단계 모형에서는 제작 만족도가 스트레스 감소에

유의미한 영향을 주었는데, 복원력이 추가된 3단계 모형에서는 유의미한 영향을 주지 않는 것을 통해 복원력은 자기효능감과 동일하게 슷폼 동영상 콘텐츠 제작 만족도와 스트레스의 관계를 완전히 매개하는 것으로 판단되었다. 결과적으로 본 연구는 긍정심리자본이 슷폼 콘텐츠 제작 만족과 스트레스를 매개하는지 알아보았고, 이를 통해 연구가설 1, 2, 4는 각각 일부 지지 됨을 알 수 있었다.

3) 다중회귀분석을 통한 긍정심리자본이 스트레스에 미치는 영향

앞서 매개효과 검증을 했을 때, 4가지의 긍정심리자본중 자기효능감과 복원력만이 스트레스 감소에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 다중회귀분석을 통해 긍정심리자본이 스트레스에 미치는 영향을 보아도 동일한 결과로 나타났다. 그 결과는 <표 13>과 같다. 분석모형은 통계적으로 유의미하게 나타났다($F=4.597$, $p<.01$). 회귀모형에 대한 설명력은 19.3%이며, Durbin-Watson은 2.254로 잔차의 독립성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 또한, 모든 변인의 VIF 지수도 10 미만으로

<표 13> 긍정심리자본이 스트레스에 미치는 영향

독립변수 (통계변수)	비표준화 계수		표준화 계수	$t(p)$
	B	SE	β	
(상수)	4.217	0.376		11.221***
자기효능감	-0.321	0.136	-0.397	-2.367*
낙관주의	0.002	0.107	0.003	0.019
희망	0.097	0.122	0.138	0.791
복원력	-0.178	0.086	-0.293	-2.063*
F	4.597**			
R^2 / adj. R^2	0.247 / 0.193			
Durbin-Watson	2.254			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

나타나, 다중공선성 문제도 없는 것으로 판단되었다. 분석결과, 자기효능감과 복원력은 스트레스 감소에 통계적으로 유의미했지만, 낙관주의와 희망은 스트레스와 상관은 있었지만 스트레스 감소에 유의미한 영향을 주지는 않았다. 이를 통해 연구가설 3은 일부 지지 되었다.

V. 결론 및 논의

1. 결과 요약

본 연구는 20대의 숏폼 콘텐츠 제작에 따른 이용 만족도가 스트레스에 미치는 영향을 알아봄과 동시에 이를 긍정심리자본이 매개하는지 분석하였다. 특히, 현재 꾸준히 영향력이 증가하고 있는 숏폼 콘텐츠에 대해 주목함과 동시에 이러한 콘텐츠가 스트레스에 어떠한 영향을 주는지에 관심을 가졌다. 또한, 이와 함께 기존 연구가 잘 다루지 않은 제작에 대한 측면을 함께 연구하였다. 다만, 표본의 수가 제한적이기에 이를 일반화하기에 아쉬운 점은 존재한다.

첫째, 연구가설 1인 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족이 스트레스에 유의미한 영향을 미치는지에 대한 연구 결과는 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 연구가설 2인 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족이 긍정심리자본에 유의미한 영향을 미치는지에 관한 연구 결과, 4가지의 긍정심리자본 모두에게 숏폼 콘텐츠 제작 이용 만족은 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 연구가설 3인 긍정심리자본이 스트레스에 유의미한 영향을 미치는지에 관한 분석 결과, 4가지의 긍정심리자본 중에 자기효능감과 복원력만이 스트레스에 감소에 영향을 주는 것으로 나타났다. 마지막 넷째, 연구가설 4인 긍정심리자본이 숏폼 콘텐츠 이용 만족과 스트레스를 유의미하게 매개하는지는 4가지의 긍정심리자본 중 자기효능감과

복원력만이 제작 이용 만족과 스트레스를 완전히 매개하는 것으로 나타났다.

2. 한계점

본 연구가 숏폼 콘텐츠 제작에 따른 이용 만족도가 스트레스에 미치는 영향에 대해 유의미한 결과를 얻었음에도 한계점은 있다. 첫째는, 표본을 20대로 한정 지었다는 것과 설문을 편의표집으로 진행하였다는 부분이다. 숏폼 콘텐츠는 표집 대상이었던 20대뿐만 아니라 10대, 30대, 40대 이상에서도 시청되고 있다는 점이 분명하다. 다만 연구 대상을 20대로 선정했던 이유는 본 연구에서는 제작에서 오는 이용 만족도와 스트레스에 미치는 영향에 보다 집중하고자 하였기 때문이다. 숏폼 콘텐츠를 제작하는 것은 Z세대의 대표적 문화(김현지 외, 2020; Zhou et al., 2023)이며, Z세대의 74.7%는 주변 친구들이 숏폼 콘텐츠 제작을 하는 것을 본 적이 있고, 이 중에서 37.4%는 본인이 제작한 경험도 있다는 서베이 결과(캐릿Z세대서베이, 2023)도 있었기 때문이다. 다만 연구의 편의를 위해 10대는 제외하고 20대로 한정하였다는 점은 본 연구의 결과를 일반화하기에는 모집단의 다양성 부분에서 다소 아쉽다고 볼 수 있다. 더불어 편의표집은 조사업체를 통한 표집에 비해 모집단에 한계가 있다는 점도 있다. 그러므로 이러한 문제점을 최대한 예방하기 위해 SNS, 카페, 커뮤니티 등 다양한 공간을 활용하였다.

둘째는, 전체 모집단 수가 61명으로 적었다는 점이다. 이로 인해 숏폼 콘텐츠 제작에 대한 이해와 결과로의 연결에 대한 해석이 충분히 이루어지지 않았을 가능성도 있다. 다만 오픈 서베이(2023)의 통계를 보았을 때 숏폼 콘텐츠 시청 경험이 있는 20대 10명 중 1명꼴로 제작 경험이 있을 정도로 제작 집단을 찾기가 어려운 것은 사실이다. 61명이라는 숫자가 분석이 불가능한 수치는 아니지만, 일반화 하기에 조금 조심스러운

부분이 있다는 점을 한계점으로 말할 수 있다.

셋째는, 통제 변수를 충분히 고려하지 못했다는 점이다. 숏폼 콘텐츠 제작 만족도와 스트레스와 관련되는 변인은 인구통계학적 변수들 뿐만 아니라, 미디어 이용 패턴, 심리적 특성, 추가 미디어 이용 여부 등 다양하게 고려될 수 있다. 특히, 이러한 외생 변수가 분석에 포함되지 않은 점은 해석에 신중함을 요한다. 따라서 향후 연구에서는 더욱 복잡해지고, 다양해지는 사회에 걸맞게 이를 종합적으로 고려할 필요가 있다.

그럼에도 본 연구는 숏폼 콘텐츠 제작에 대한 변인을 살펴보았다는 것에 충분한 의의가 있다. 통계적으로도 숏폼 콘텐츠 시청은 여가 활동으로 인정되고 있지만, 그와 동시에 발생하는 제작이라는 행위에 관한 선행 연구는 많지 않았다. 숏폼 콘텐츠를 제작하는 행위가 스트레스에 미치는 효과에 대해 사람들이 기대하는 만큼 충분히 줄 수 있는지 긍정심리자본을 매개로 분석한 시도는 점점 증가하는 숏폼 콘텐츠 이용자 현황에 시사점을 제시하기 충분하다고 보인다. 향후 연구는 본 연구가 제시한 한계점을 보완해 다양한 연령대로 표집을 확대하고 제작 경험이 있는 표본을 충분히 확보해 진행한다면 보다 양질의 분석이 가능할 것이다. 본 연구 결과가 향후 이어질 연구를 위한 발돋움의 재료가 될 것으로 기대해 본다.

3. 시사점

시청자이면서 제작자가 될 수 있다는 숏폼 콘텐츠의 특성에 맞춰 본 연구가 많은 연구에서 주목하고 있는 시청이 아닌 제작에 대한 부분을 연구하였다는 점은 충분히 시의적이라고 말할 수 있다. 이번 연구는 숏폼 콘텐츠 제작 활동과 관련된 주요 변인 간의 상관관계 및 인과관계를 분석하여, 제작 만족도가 4가지의 긍정심리자본을 매개로 스트레스에 어떤 영향을 줄 수 있는지에 대하여 이해하는 데 목적이 있다. 특히, 20대의 미디어 이용과 스트레스의 관계를 알아봄으로써 미디어를 어린 시절부터

지속적으로 사용해 온 세대가 더욱 건강하게 미디어를 사용하며, 자신의 정신건강을 지킬 수 있는 방법을 안내하였다.

숏폼 동영상 콘텐츠 제작 만족도는 스트레스 감소에 유의미한 영향을 미쳤다. 이는 숏폼 콘텐츠를 제작하는 것에 대한 만족이 스트레스 관리 및 감소에 더 효과적일 수 있음을 시사한다. 특히, 숏폼 콘텐츠 제작의 경우는 길이가 짧고 보여주고자 하는 부분만 쉽게 제작할 수 있다는 숏폼의 특성이 긍정심리자본과 유의미하게 상관이 있다는 결과로 이어졌다. 특히, 숏폼 콘텐츠 시청에 대해서는 부정적인 연구 결과가 몇몇 존재하는데, 제작은 스트레스 감소에 유의미한 영향을 준다는 점에서 본 연구의 의의점을 찾을 수 있다(Zhang et al., 2023; 장래혁, 2024).

또한 숏폼 동영상 콘텐츠 제작 만족도가 스트레스에 미치는 영향을 4가지 긍정심리자본이 매개하는지를 살펴본 결과, ‘자기효능감’과 ‘복원력’은 완전 매개하는 반면, ‘낙관주의’와 ‘희망’은 유의미한 매개 효과를 보이지 않았다. 자기효능감이 완전 매개한 이유는, 숏폼 콘텐츠 제작이 비교적 간단한 방식으로 제작자에게 기술과 창의성을 요구하며, 제작자는 즉각적으로 결과물을 확인할 수 있기 때문에 스트레스를 보다 쉽게 관리하고 만족감을 얻을 수 있기 때문이다. 복원력의 경우, 숏폼 콘텐츠 제작 과정에서 자기효능감이 발생하면서 연쇄적으로 나타나는 긍정심리자본으로 볼 수 있는데(Cassidy, 2015), 이는 여러 좌절과 어려움을 극복하고 목표를 완수했을 때 얻는 만족감과 연결된다. 또한, 꾸준한 제작 활동을 통해 제작자는 자신의 결과물에 대한 피드백(댓글, 조회수 등)을 확인하고 보완하는 과정을 거치면서 자연스럽게 복원력을 높일 수 있다. 이런 자기효능감과 복원력에 대비해 낙관주의와 희망이 스트레스 감소에 유의미한 영향을 주지 못한 것에는 이들이 앞선 두 가지 긍정심리자본에 비해 ‘제작’이라는 행위에 즉각적인 피드백을 주며 함께 성장하는 요소가 아니라는 점을 들 수 있다(Popa-Velea et al., 2021). 숏폼 콘텐츠 제작은 빠르게 변하는 SNS 시장의 트렌드와 기술적 역량이 요구되는 분야인

데, 낙관주의와 희망은 장기적인 목표 설정과 긍정적인 미래 전망과 관련이 있는 요소이기에, 제작에서 발생하는 즉각적인 피드백과 실질적 문제 등에 직접적인 도움을 덜 준다고 해석할 수 있다. 또한 이 둘은 앞의 두 자본에 비해 장기적으로 성장하는 요소이며, 전반적인 삶의 태도에 가깝기 때문에 숏폼 제작이라는 특정한 작업이나 단기적인 스트레스가 발생하는 상황에서는 상대적으로 영향력이 약할 수 있다.

스트레스에 영향을 주는 긍정심리자본에 대한 선행 연구들과 본 연구의 결과를 통해서 4가지의 긍정심리자본 중 스트레스 관리에는 자기효능감과 복원력이 더 중요함을 알 수 있다. 즉, 자신의 능력에 대한 자신감과 믿음인 자기효능감과 스트레스, 역경, 실패를 뛰어넘어 성장의 발판으로 인식하고, 본래의 상태로 회복하는 복원력이 숏폼 동영상 제작과 스트레스에 중요한 역할을 한다는 점에서 미디어 이용에 긍정적인 시사점을 제시할 수 있다. 특히, 이는 자기 효능감이 20대의 스트레스를 감소시키는데 유의미하다는 선행연구와 결을 같이 하기에 의미를 가질 수 있다(이숙정·유지현, 2008). 따라서 본 연구를 통해 얻은 결론이 미디어 시장을 만들어가는 20대를 이해하고, 이들이 더욱 건강하게 숏폼 콘텐츠를 이용할 수 있도록 하는 현실적 해결책 마련에 도움이 될 수 있을 것이라 믿는다.

참고문헌

- 갈명 · 이화행. 2021. “짧은 동영상 틱톡 (TIKTOK)의 만족도 및 사용의도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구.” 『지역과 커뮤니케이션』 25(1): 5-30.
- 강재성 · 김재운. 2006. “교사의 여가활동 참여가 직무스트레스 및 직무만족에 미치는 영향.” 『홀리스틱융합교육연구』 10(1): 1-16.
- 강정수. 2024. 『숏폼 시대, 디지털 미디어 작동 방식의 변화』. 한국방송통신전파진흥원.
- 김경은. 2012. “예방적 집단미술치료가 대학생의 자기표현 향상과 스트레스 감소에 미치는 효과.” Doctoral dissertation, 한양대학교.
- 김규리 · 최정혜 · 박경민. 2022. “숏폼 브랜드 콘텐츠 노출 유형이 소비자 반응에 미치는 영향: 인지된 소속감의 매개 효과를 중심으로.” 『한국콘텐츠학회논문지』 22(10): 642-657.
- 김유식 · 이슬잎 · 김아름. 2012. “직장인들의 여가만족, 직무스트레스, 직무만족의 인과관계.” 『한국체육학회지』 51(6): 401-410.
- 김주엽 · 김명수. 2011. “긍정심리자본이 조직구성원의 직무만족과 정서적 몰입에 미치는 영향.” 『경영교육연구』 26(3): 117-148.
- 김태훈 · 나인섭. 2024. “품질이 관리된 스트레스 측정용 데이터셋 구축을 위한 제언.” 『스마트미디어저널』 13(2): 44-51.
- 김현숙 · 문재철. 2018. “스낵 영상 콘텐츠의 표현 방식.” 『애니메이션연구』 14(3): 234-249.
- 김현지 · 오세림 · 조수빈. 2020. “숏폼 콘텐츠 트렌드.” 『마케팅』 54(7): 60-69.
- 나은영. 2019. 『엔터테인먼트 심리학』. 서울: 컬처룩.
- 노가영 · 김봉제 · 이상협. 2023. 『2023 콘텐츠가 전부다』. 서울: 미래의창.
- 문화체육관광부. 2021. “2020 국민여가 활동조사.” URL: https://www.mcst.go.kr/kor/s_policy/dept/deptView.jsp?pSeq=1830&pD

- ataCD=0406000000&pType=문화체육관광부. 2024. “2023 국민여가 활동조사.” URL: https://www.mcst.go.kr/kor/s_policy/dept/deptView.jsp?pSeq=1863&pD ataCD=0417000000&pType=02
- 박경애 · 김자숙. 2024. “임상간호사의 긍정심리자본, 잡 크래프팅과 간호근무환경이 직무만족에 미치는 영향.” 『산업융합연구』 22(3): 67-78.
- 박슬기 · 조인환. 2018. “대학생의 여가활동만족이 스트레스에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과를 중심으로.” 『관광연구저널』 32(12): 165-177.
- 박승순 · 서영생. 2016. “대학생들의 걷기 운동을 통한 여가만족과 신체적 자기 효능감 관계 분석.” 『한국체육과학회지』 25(4): 297-304.
- 박주연 · 이연준. 2019. “근거이론을 통한 국내 Z세대의 모바일 동영상 이용행태에 대한 연구: 유튜브를 중심으로.” 『커뮤니케이션 디자인학연구』 67: 312-327.
- 박준호 · 서영석. 2010. “대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구.” 『Korean Journal of Psychology: General』 29(3): 611-629.
- 박혜숙. 2016. “신세대 특성과 라이프스타일 연구: Z세대를 중심으로.” 『인문사회 21』 7(6): 753-767.
- 신규리 · 손영미. 2020. “대학생의 긍정심리자본에 대한 여가스포츠 참여의 효과검증: 삶의 의미와 긍정정서를 중심으로.” 『한국여가레크리에이션학회지』 44(3): 127-139.
- 오픈 서베이. 2023. 소셜미디어 · 검색포털 리포트 2023. URL: <https://blog.opensurvey.co.kr/trendreport/socialmedia-2023/>
- 왕흠 · 왕남 · 박복재. 2024. “틱톡의 숏폼 동영상 특징 및 IT 어포던스가 소비자의 구매 의도에 대한 영향.” 『Journal of Digital Contents Society』 25(1): 153-163.
- 우정 · 윤홍권 · 권혁인. 2020. “쇼트 클립 플랫폼 이용동기, 지각된 가치,

- 만족도, 지속적 사용의도의 인과적 관계: TikTok 중국 이용자를 중심으로.” 『경영교육연구』 35(4): 471-502.
- 유예 · 엄명용 · 김재범. 2023. “숏폼 콘텐츠와 추천 시스템의 특성이 중국 이용자의 몰입과 만족에 미치는 영향: 틱톡 영화 서머리 콘텐츠를 중심으로.” 『e-비즈니스연구』 24(4): 91-109.
- 육은희. 2024. “숏폼 동영상 콘텐츠 이용과 본방송 시청 간 경쟁 및 보완 요인: 방송 콘텐츠의 재가공형 숏폼을 중심으로.” 『한국언론학보』 68(2): 185-211.
- 이새봄 · 문재영. 2017. “SNS 사회적 상호작용 과부하에 따른 테크노스트레스.” 『한국콘텐츠학회논문지』 17(12): 25-33.
- 이서원 · 장용언. 2011. “학업스트레스가 청소년의 자살생각에 미치는 영향: 가족응집성의 조절효과.” 『청소년학연구』 18(11): 111-136.
- 이숙정 · 유지현. (2008). “대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과.” 『교육심리연구』 22(3): 589-607.
- 이승원 · 심승범 · 최근원 · 호규현 · 나은영. 2022. “숏폼(Short-form) 동영상 콘텐츠 시청 및 제작 과정에서의 추구된 충족(GS)과 획득된 충족(GO)이 이용에 미치는 영향: 충족격차모형을 적용하여.” 『사이버커뮤니케이션학보』 39(4): 105-162.
- 이아름 · 이윤주. 2022. “중 · 고등학생 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램 개발 연구.” 『한국심리학회지: 학교』 19(2): 159-185.
- 이은주. 2014. “노인의 여가스포츠 활동과 사회적지지, 우울감 및 죽음불안의 관계.” 『한국여가레크리에이션학회지』 38(4): 51-63.
- 이임정. 2010. “주관적 행복감이 업무 스트레스의 경감에 미치는 영향에 관한 연구.” 『아시아 연구』 13(1): 251-290.
- 이종경 · 이은주. 2010. “노인의 여가스포츠 활동참가와 스트레스 및 자살생각 감소의 관계.” 『한국여가레크리에이션학회지』 34(3): 17-26.

- 임태홍. 2014. “한국판 긍정심리자본척도(K-PPC) 타당화 검증.” 『코칭 능력개발지』 16(3): 157-166.
- 장래혁. 2024. “도파민 터지는 세상에서 나는 왜 우울한가.” 『브레인』 103: 8-10.
- 전경구 · 김교현. 1997. “건강: 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향.” 『한국심리학회지: 건강』 2(1): 79-95.
- 정은이. 2020. “Z세대가 선호하는 방송콘텐츠에 관한 연구: 20대 Z세대를 대상으로 한 심층인터뷰를 중심으로.” 『정치커뮤니케이션연구』 58: 141-181.
- 진진희. (2023). “Z 세대의 여행 숏폼영상 제작경험에 대한 현상학적 연구.” 『관광연구논총』 35(4): 27-47.
- 최모세 · 김상진. 2021. “숏폼 동영상 SNS 플랫폼의 이용 동기가 지속 사용 의도에 미치는 영향.” 『Journal of Cultural Product & Design』 64: 43-56.
- 최효선 · 양수진. 2018. “고등학생의 여가활동과 삶의 만족도의 관계에서 그릿과 긍정심리자본의 매개효과.” 『한국심리학회지: 발달』 31(2): 105-123.
- 캐릿. 2023. “Z세대 서베이.” URL: <https://www.careet.net/1039>
- 황순민. 2024. “Short Form OTT보다 많이 보는 숏폼 인기 비결은: ‘누구나 인플루언서 될 수 있다’ Z세대 돌풍.” 『매경럭스맨』 (주)매일경제신문사: 126-129.
- Avey, J. B., Luthans, F. & Jensen, S. M. 2009. “Psychological capital: a positive resource for combating employee stress and turnover.” *Human Resource Management* 48: 677-693.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. 1986. “The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations.” *Journal of Personality and Social Psychology* 51: 1173.

- Carver, C. S. & Scheier, M. F. 2002. "The hopeful optimism." *Psychological Inquiry* 13: 288-290.
- Cassidy, S. 2015. "Resilience building in students: The role of academic self-efficacy." *Frontiers in Psychology* 6: 1781.
- Chemers, M. M., Watson, C. B. & May, S. T. 2000. "Dispositional affect and leadership effectiveness: a comparison of self-esteem, optimism, and efficacy." *Personality and Social Psychology Bulletin* 26: 267-277.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. 1983. "A global measure of perceived stress." *Journal of Health and Social Behavior* 24(4): 385-396.
- Demir, S. 2018. "The relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction and job involvement." *Eurasian Journal of Educational Research* 75: 137-154.
- Kim, J. & Kim, J. H. 2014. "A facilitator of leisure activities for stress-related growth experience among middle-aged Korean women with depression." *Health Care for Women International* 35(11-12): 1245-1266.
- Lam, S., Chen, X. & Schaubroeck, J. 2002. "Participative decision making and employee performance in different cultures: the moderating effects of allocentrism/idiocentrism and efficacy." *Academy of Management Journal* 45: 905-914.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York. NY: Springer.
- Lazarus, R. S. 1966. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Locke, E. A., Frederick, E., Lee, C. & Bobko, P. 1984. "Effect of self-efficacy, goals, and task strategies on task perfor-

- mance.” *Journal of Applied Psychology* 69: 241-251.
- Luthans, F. 2002. “The need for and meaning of positive organizational behavior.” *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior* 23: 695-706.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J. & Peterson, S. J. 2010. “The development and resulting performance impact of positive psychological capital.” *Human Resource Development Quarterly* 21: 41-67.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. & Norman, S. M. 2007. “Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction.” *Personnel Psychology* 60: 541-572.
- Luthans, F., Youssef, C. M. & Avolio, B. J. 2007. *Psychological Capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Luthans, F., Zhu, W. & Avolio, B. J. 2006. “The impact of efficacy on work attitudes across cultures.” *Journal of World Business* 41: 121-132.
- McGrath, J. E. 1978. “Stress and Behavior in Organizations.” pp. 1351-1395 in *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* 1978, edited by M. D. Dunnette. Chicago: Rand McNally.
- Merenda, P. F. (1997). “A guide to the proper use of factor analysis in the conduct and reporting of research: Pitfalls to avoid.” *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 30(3), 156-164.
- Popa-Velea, O., Pirvan, I. & Diaconescu, L. V. 2021. “The impact

- of self-efficacy, optimism, resilience and perceived stress on academic performance and its subjective evaluation: A cross-sectional study.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(17): 8911.
- Prensky, M. 2001. “Digital natives, digital immigrants part 2: do they really think differently?” On the horizon.
- Seligman, M. E. P. 1998. *Learned Optimism*. New York: Pocket Book.
- Selye, H. 1976. *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Snyder, C. R., Irving, L. & Anderson, J. R. 1991. “Hope and health: measuring the will and the ways.” pp. 285-305 in *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health perspective* 1991, edited by C. R. Snyder & D. R. Forsyth. Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Sutcliffe, K. M. & Vogus, T. J. 2003. “Organizing for resilience.” in *Positive Organizational Scholarship* 2003, edited by K. Cameron, J. E. Dutton & R. E. Quinn. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Tennen, H. & Affleck, G. 1998. “Personality and transformation in the face of adversity.” in *Post Traumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis* 1998, edited by R. G. Tedeschi, C. L. Park & L. G. Calhoun. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Youssef, C. M. & Luthans, F. 2007. “Positive organizational behavior in the workplace: the impact of hope, optimism, and resilience.” *Journal of Management* 33: 774-800.
- Zhang, N., Hazarika, B., Chen, K. & Shi, Y. 2023. “A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students.” *Computers in Human Behavior* 145: 107752.

Zhou, Q., Sotiriadis, M. & Shen, S. 2023. "Using TikTok in tourism destination choice: a young Chinese tourists' perspective." *Tourism Management Perspectives* 46: 101101.

(논문 접수: 2025.02.21. / 수정본 접수: 2025.07.08. / 게재 승인: 2025.07.12.)

The Effect of Satisfaction with Short-Form Content Creation on Stress among People in Their 20s: Focusing on the Mediating Effect of Positive Psychological Capital

Keunwon Choi, Sogang University

Jeongmin Park, Sogang University

Ria Lee, Sogang University

Jaehye Cho, Sogang University

Abstract

This study focuses on “short-form” as a newly emerging category of media consumption and production in modern society’s leisure activities, analyzing the effect of satisfaction with short-form content creation on stress. In particular, since people in their 20s are not only viewers but also active producers and distributors of short-form content, an online survey was conducted targeting individuals in their 20s with high usage rates and production experience. The study was designed to measure whether this relationship is mediated by positive psychological capital (self-efficacy, optimism, hope, and resilience). The results confirmed that higher satisfaction with short-form content creation leads to lower stress, and that positive psychological capital mediates this relationship. Specifically, among the components of positive psychological capital, self-efficacy and resilience fully mediated the relationship between satisfaction with short-form content creation and stress reduction. These findings can be interpreted in light of the characteristics of short-form content, which, due to its brevity and accessibility, requires low involvement from users. Furthermore, the study is significant in that it demonstrates how satisfaction derived from short-form content creation can foster the development of individuals’ psychological capital, thereby positively affecting stress reduction. It also

contributes to the literature by focusing on content creation rather than viewing, which has been the primary focus of most previous research.

Keywords: Short-Form Content, Stress, Positive Psychological Capital, Twenty