

대학생의 게임 중독과 우울감과의 상관관계

정혜명*, 이동수*
*김포대학 멀티미디어과
e-mail:myoung@kimpo.ac.kr

Interrelation of Internet Game Addiction and Depression of an Undergraduate Student

Hye-Myoung Choung*, Dong-Soo Lee*
*Dept of Multimedia, Kimpo College

요 약

본 논문은 대학생을 대상으로 인터넷 사용 및 인터넷 게임 중독 상태를 알아보고 인터넷 게임 중독에 따른 우울 정도를 알아보기 위하여 설문조사를 실시하였다. 그 결과 연구 대상자들의 인터넷을 사용하는 주된 목적은 과제나 기타 정보를 수집하기 위하여 사용한다고 응답한 경우가 67명(33.5%)로 가장 많았고 두 번째가 게임으로 54명(27.0%)으로 나타났다. 연구 대상자들의 인터넷 게임 중독 정도에 대한 결과는 일반 사용자 군은 175명(87.5%), 잠재적 위험 사용자 군은 23명(11.5%), 고위험 사용자 군은 2명(1.0%)으로 나타났다. 연구 대상자들의 우울 정도에 대한 결과는 정상 상태가 172명(86.0%)으로 나타났고 약간 우울한 상태가 11명(5.5%)이고 상당한 우울 상태가 7명(3.5%)으로 나타났으며 매우 심한 우울 상태는 10명(5.0%)으로 나타났다. 연구 대상자들의 중독 정도에 따른 우울 정도에 대한 결과는 일반 사용자 군에서도 약간 우울한 상태인 대상자가 8명(4.6%)이고 상당한 우울 상태인 대상자는 5명(2.9%)이고 매우 심한 우울 상태인 대상자도 7명(4.0%)이나 되는 것으로 나타났으며 잠재적 위험 사용자 군에서도 약간 우울한 상태인 대상자가 3명(13.0%)이고 상당한 우울 상태인 대상자도 2명(8.7%)이며 매우 심한 우울 상태인 대상자도 1명(4.4%)으로 나타났고 고위험 사용자 군에서는 2명(100.0%) 모두 매우 심한 우울 상태를 보이는 것으로 나타났다.

1. 서론

인터넷 중독(Internet addiction)이란 인터넷 사용에 탐닉되어 이에 대한 의존성, 내성 및 금단증상 등과 같은 병리적인 증상을 보이는 중독 상태를 말한다.[1] 인터넷 중독에 빠지면 자기 통제력이 상실되고 감정조절 능력은 감소되며 대인 기피현상, 강박감 및 편집증 등과 같은 증상이 나타나게 되고 원조교제, 모방성 범죄, 살인 등을 유발 시킬 수 있어서 심각한 사회문제가 되고 있다.[2] 현대 사회의 가족구조를 보면 외동이 많을 뿐만 아니라 여러 형제가 어울려 지내지 못하고 있으며 친구 및 동료들과 함께 여가를 즐기는 시간보다 대체로 컴퓨터와 시간을 보내는 경우가 많으므로 당연히 모니터를 통하여 제공되는 놀이에 빠져들 수밖에 없게 되어 있다. 따라서 가상의 상대와 혹은 인터넷 저편에 있는 상대와의 놀이인 인터넷 게임을 탐닉하게 되므로 언제나 쉽게 인터넷 게임 중독에 노출되는 환경에 있다. 특히 인터넷 접근과 활용이 다른 계층보다 용이한 대

학생들의 경우인터넷 환경을 고려 해 볼 때 과도한 인터넷 사용은 중독 위험으로 이어질 가능성이 특히 높으며 이로 인하여 일상생활의 부작용 등의 문제로 이어질 수 있어 특별한 관심이 요구 된다고 하였다.[3] 특히 인터넷 게임은 어느 정도 운에 따라 승패가 갈린다는 점에서 도박적인 요소를 지니고 있으며 게임 공간에서 인간관계를 맺을 수 있는 특성으로 인해 가상현실 지향이나 현실도피의 요소도 포함되어 있어 다른 유형의 인터넷 중독에 비해 중독 성향이 매우 높은 것으로 알려져 있다.[4] 선행 연구를 보아도 우리나라 청소년들의 인터넷 사용 목적 중 인터넷 게임의 비중이 높은 것으로 나타나고 있다. 따라서 여러 가지 인터넷 중독 유형 중 인터넷 게임에 대한 중독과 그에 따른 부정적인 영향에 대한 관심은 건전한 사회 형성에 매우 중요하다. 국가 청소년위원회의 2006년 자료에 의하면 컴퓨터 중독 실태 및 유형에 관한 해 에서 한국 청소년들의 30%가 중독 수준에 있으며 특히 남학생의 40%에서 중독 증세를 보인다고 보고하고 있으며 청소년의 3%

가 인터넷 중독 위험 군으로 추정되고 있다고 한다. 특히 최근 연구에 의하면 인터넷 게임 중독의 경향성에 영향을 미치는 요인으로 스트레스 특히 경제문제, 친구 관계, 가치관 문제, 장래 문제, 자기통제력 문제, 부모와의 관계 등이라는 결과가 나왔고 그중에서도 가장 크게 영향을 미치는 것으로 인터넷 사용 시간을 들고 있다.[5] 그리고 인터넷 중독에 따른 심리적 특성에 관한 연구에 의하면 현재 친구애착에서 회피적 애착정도가 높을수록 인터넷 중독 수준이 높은 것으로 나타났는데 이는 현재의 친구관계나 심리적 특성을 통한 간접적인 영향이 인터넷 중독과 관련이 깊다고 나타난 것으로[6] 보아 원만하지 못한 인간관계는 정신적으로 우울이나 불안 등 정신적인 문제와 바로 연결 된다고 볼 수 있다.

그러므로 본 연구에서는 대학생들의 인터넷 중독 중 비중이 높은 인터넷 게임 중독에 대한 중독 정도를 알아보고 그에 따른 우울감과의 관계를 파악하여 인터넷 게임 중독 정도에 따라 우울감을 극복할 수 있도록 도움을 주어 건전한 생활을 할 수 있도록 유도 하고 건강증진을 위한 기초자료로 제공하고자 한다.

2. 연구 목적 및 연구방법

본 연구는 대학생의 인터넷 게임 중독과 우울감과의 관계를 파악하기 위하여 구체적인 조사 항목을 다음과 같이 정하였다.

- 대상자의 일반적인 인터넷사용 현황을 알아본다.
- 대상자의 인터넷 중독 정도를 알아본다.
- 대상자의 우울 정도를 알아본다.

위 연구 목적을 위하여 사용한 연구방법은 대상자 개인별로 설문지를 작성하도록 하였고 설문지에 활용한 연구 도구는 인터넷 게임 중독과 우울감과의 관계를 조사하기 위하여 정신보건센터에서 제공하는 청소년용 인터넷 게임 중독 척도와 청소년용 우울증자가 척도를 활용하였다. 인터넷 게임 중독 측정용 문항은 모두 20개의 항목으로 이루어졌고 항목별 점수채점연구가 37점 이하는 일반 사용자 군, 38점에서 48점 사이는 잠재적 위험 사용자 군으로 그리고 49점에서 70점 사이이면 고위험 사용자 군으로 분류한다. 우울감 측정용 문항은 모두 27개의 항목으로 항목별 점수 채점 결과 21점 이하이면 정상 사용자, 22점에서 25점 사이이면 약간 우울한 상태이며 26점에서 28점 사이이면 상당한 우울 상태이고 29점 이상이면 매우 심한 우울 상태로 분류한다. [7,8,9]

3. 자료 수집 방법 및 분석

본 연구를 위한 자료 수집 방법은 K시에 소재한 대학의 남녀 대학생들을 대상으로 연구자가 본 조사의 목적을 설명하고 대상자 스스로 설문을 읽고 자율적으로 직접 작성하는 방식으로 하였다. 이렇게 작성된 설문지중 응답이 불성실하거나 일관성이 없고 중복된다고 판단되는 설문지는 제외 되었고 답변이 충실하다고 판단되는 설문지 200부를 본 연구의 분석에 사용하였다. 분석은 SPSS(Statistic Package for the Social Science) Win를 이용하여 전산통계처리 하였다.

4. 연구 결과 및 해석

본 연구의 결과는 다음과 같다. 연구 대상자의 일반적인 사항은 <표 1>에서처럼 결과 분석에 활용된 전체 인원은 200명으로 남학생 87명(43.5%), 여학생 113명(56.5%)이었다. 이들의 하루 평균 인터넷 사용 시간은 2시간미만이 102명(51.0%)으로 절반 이상을 차지하였고, 3-4시간이 64명(32.0%), 8시간 이상 인터넷을 사용한다고 응답한 대상자도 10명(5.0%)이나 되었으며 전체 평균은 약 3시간정도였다. 이는 하루 생활시간 16시간 중 약 19%에 해당하는 것으로 결코 적다고 볼 수 없는 시간동안을 대학생들이 인터넷을 사용하고 있는 것으로 나타났다. 인터넷 사용 시간에 가장 많이 하고 있는 작업에 대한 질문 결과는 과제나 기타 정보를 수집하기 위하여 사용한다고 응답한 경우가 67명(33.5%)로 가장 많았고 두 번째가 게임으로 54명(27.0%)으로 나타났으며 그 다음은 학과 동료나 지인들과의 메신저 및 채팅으로 42명(21.0%)으로 나타나서 메신저 및 채팅보다 게임이 우선순위가 높은 것으로 나타났다.

<표 1> 연구 대상자의 일반사항

항목	구분	인원수	백분율
성별	남	87	43.5
	여	113	56.5
평균 인터넷 사용 시간	하루 2시간미만	102	51.0
	하루 3-4시간	64	32.0
	하루 5-6시간	22	11.0
	하루 7-8시간	2	1.0
	하루 8시간이상	10	5.0
인터넷 사용 이유	정보검색	67	33.5
	이메일관리	5	2.5
	메신저/채팅	42	21.0
	게임	54	27.0
	동호회활동	2	1.0
인터넷 사용 이유	온라인쇼핑	5	2.5
	교육/학습 등	12	6.0
	홈페이지관리	13	6.5

연구 대상자들의 인터넷 중독 정도를 알아본 결과 <표 2>에서와 같이 일반 사용자 군 대상자가 175명(87.5%)으로 높게 나타났고 잠재적 위험 사용자 군 대상자가 23명(11.5%)으로 고 위험 사용자 군 대상자도 2명(1.0%)이었다. 인터넷 중독 척도를 사용하여 나타난 결과로 볼 때 조사대상 대학생들의 인터넷 중독 정도는 예상보다 심각하지 않은 것으로 나타났다. 이는 청소년의 인터넷 게임 중독에 영향을 주는 원인으로 가정환경이 중요하다[10]고 하는 것과 비교해보면 본 연구의 연구 대상자들이 현재 대학에 재학 중인 학생들이므로 가정환경이 비교적 안정적인 것으로 사료된다.

<표 2> 연구 대상자의 중독 정도

중독 정도	인원수	백분율
일반 사용자 군	175	87.5
잠재적 위험 사용자 군	23	11.5
고위험 사용자 군	2	1.0

연구 대상자들의 우울 정도를 조사한 결과는 <표 3>에서처럼 정상 상태인 대상자가 172명(86.0%)으로 약간 우울한 상태로 나타난 대상자가 11명(5.5%)이었고 상당한 우울 상태를 보인 대상자가 7명(3.5%), 매우 심한 우울 상태를 보인 대상자도 10명(5.0%)으로 나타났다. 연구 대상자의 중독 정도의 결과에서는 고위험 사용자 군이 2명(1.0%)으로 나타난 반면 우울 정도가 매우 심한 우울 상태인 연구 대상자가 10(5.0%)명으로 조사된 것은 대상자가 설문지에 문항 체크 시 중독 상태 조사 문항에서는 중독에 대한 인식을 가지고 체크한 반면 우울 상태 조사 관련에서는 문항의 문장에서 우울감에 관한 특별한 용어 언급 없이 답변자의 여러 가지 최근 느낌과 생각을 체크하라고 한 결과 대상자 스스로가 우울감에 대한 선입견이 배제된 상태에서 체크하여 중독 정도를 조사한 결과와 편차를 나타낸 것으로 사료된다.

<표 3> 연구 대상자의 우울 정도

중독 정도	인원수	백분율
정상 상태	172	86.0
약간 우울 상태	11	5.5
상당한 우울 상태	7	3.5
매우 심한 우울 상태	10	5.0

연구 대상자들의 중독 정도에 따른 우울 정도를 교차 분석해본 결과는 <표 4>에 나타난 것처럼 일반 사

용자 군에서도 약간 우울한 상태인 대상자가 8명(4.6%), 상당한 우울 상태인 대상자는 5명(2.9%)이고 매우 심한 우울 상태인 대상자도 7명(4.0%)이나 되는 것으로 나타났으며 잠재적 위험 사용자 군에서는 약간 우울한 상태인 대상자가 3명(13.0%), 상당한 우울 상태인 대상자는 2명(8.7%)이고 매우 심한 우울 상태인 대상자도 1명(4.4%)으로 나타났다. 그리고 고위험 사용자 군에서는 2명(100.0%)명 모두 매우 심한 우울 상태를 보이는 것으로 나타났다. 고위험 사용자 군에서의 심한 우울감은 예상된 결과 일 수 있으나 중독 정도가 심하지 않은 일반 사용자 군과 잠재적 위험 사용자 군에 속한 대상자들 중에서도 매우 심한 우울 상태가 각각에서 4%이상으로 나타난 것은 우울감에 있어서는 인터넷 사용에서 뿐만 아니라 현대인의 생활 패턴도 함께 기인 한 것으로 사료된다. 이는 가정에서의 폭력 경험이 있을수록 인터넷 게임 중독이 증가하고 부모와의 상호작용이 높을수록 인터넷 게임 중독은 감소하였지만 인터넷 게임 중독이 증가할수록 폭력비행도 증가 하였다[11]는 최근의 연구결과에서도 나타난 바 있다.

<표 4> 연구 대상자의 중독 정도에 따른 우울 정도

구분	정상 상태	약간 우울 상태	상당한 우울 상태	매우심한 우울 상태	합계
일반사용자군	155 (88.5)	8 (4.6)	5 (2.9)	7 (4.0)	175
잠재적 위험사용자군	17 (73.9)	3 (13.0)	2 (8.7)	1 (4.4)	23
고위험사용자군	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (100.0)	2
합계	172	11	7	10	

5. 결론

대학생을 대상으로 인터넷 게임 중독과 우울 관련 정도와의 상관관계를 조사하였다. 그 결과 대학생들의 인터넷 중독은 예상보다 심각하지는 않은 것으로 나타났다. 그러나 중독이 심할수록 우울감에 더 쉽게 노출되는 경향이 있는 것으로 나타났다. 특히 우울 관련자가 10%정도인 인터넷 일반 사용자에게 비해 인터넷 게임 중독이 의심되는 경우 우울 관련자가 25%정도로 급격히 증가되었다. 더구나 인터넷 게임 중독이 확실한 고위험 사용자에게서는 100%의 심한 우울 증세를 보였다. 이러한 결과는 인터넷 게임 중독과 같은 소비적인 인터넷 사용 패턴이 심리적, 정

신적 공허감과 같은 개인의 감정과 부합되어 더 심각하게 악화되고 결국에는 스트레스 및 우울증과 같은 감정 상태를 유발하는 것으로 사료된다. 이러한 감정 상태에서 탈피하고 치료하기 위해서는 무엇보다 먼저 대학생들로 하여금 인터넷의 본질과 특성에 대하여 올바른 인식을 갖도록 하여 바람직한 목적으로 적절하게 사용하는 방향으로 유도하는 사회적 대안이 마련되어야 할 것이다.

참고문헌

- [1] Yang, H. J. "Study about the effects and problems of internet addition disorder of youth", Unpublished Master Dissertation, Hannam University, Taejon, 2001.
- [2] Kim, S. W. "A study on Effective Factors of the Addictive Usage of the Internet-Focused on Isolation factors", Unpublished Master Dissertation, Seoul National University, Seoul, 2002.
- [3] 백지숙. "인터넷 게임동기 유형에 따른 대학 적응과 인터넷 게임 중독", 아동학회지 26(1), 2005.
- [4] 김주환, 이윤미, 김민규, 김은주. "온라인 게임 중독의 유형과 원인에 관한 연구 : 자기결정성 이론을 중심으로", 한국언론학보, 50(5), 2006.
- [5] 남진열, "대학생의 인터넷 중독 경향성에 영향을 미치는 관련변인 연구", 한국청소년복지학회 청소년복지연구, 2009.
- [6] 전효정, "대학생의 인터넷 중독에 따른 애착유형과 심리적 특성", 청소년학 연구 13(3), 2006.
- [7] <http://www.drchoi.pe.kr/>
- [8] <http://www.bipolar.co.kr/main/main.asp>
- [9] <http://www.ykcenter.com/test3.php>
- [10] 류진아, "청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계 변인", 숙명여자대학교 대학원 박사학위 청구논문, 2003.
- [11] 조춘범, "청소년의 가정폭력경험 및 부모-자녀상호작용이 폭력비행에 미치는 영향-인터넷 게임중독의 매개효과 검증-", 청소년복지연구 제12권1호, 2010.