

# 인터넷 중독 예방 교육을 위한 청소년의 인터넷 중독 요인에 관한 연구

임진숙<sup>†</sup> · 강성국<sup>††</sup> · 김성식<sup>†††</sup>

## 요 약

최근 청소년의 인터넷 중독 문제가 심각해짐에 따라, 인터넷을 시작하는 초기 단계부터 올바르게 인터넷을 사용할 수 있는 능력과 태도를 기르는 예방 교육이 매우 중요시 되고 있다. 본 연구의 목적은 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하여 인터넷 중독 예방 교육 방향을 제시하는 것이다. 이를 위하여 선행 연구에서 공통적으로 언급한 11가지 영역의 문항으로 구성된 청소년용 인터넷 중독 검사 도구를 이용하여 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인을 분석하였다. 그 결과 인터넷 사용 시간, 현실도피, 분노조절, 우울, 가족 응집성, 사회적 유능감, 충동성, 자기 효능감의 8가지 요인이 인터넷 중독에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 토대로 인터넷 중독 예방 교육에 대한 방향을 제시하였다.

키워드 : 인터넷 중독, 인터넷 중독 예방 교육

## A Study on the Factors Affecting Adolescents' Internet Addiction and the Preventive Education of Internet Addiction

Jin-Sook Lim<sup>†</sup> · Seong-Guk Kang<sup>††</sup> · Seong-Sik Kim<sup>†††</sup>

## ABSTRACT

The problem of adolescents' Internet addiction is getting serious. So, preventive education of Internet addiction that cultivate right Internet use attitude is getting important. The purpose of this study is to offer a suggestion about preventive education of Internet addiction based on characteristics of adolescents' Internet addiction. We analyzed factors affecting Internet addiction by using multidimensional scale of Internet addiction for adolescent. This scale is composed of eleven factors that are mentioned by previous researches. As a result, the significant factors affecting Internet addiction are internet use time, escape from reality, anger-control, depression, family coherence, social competence, impulsivity, self-efficacy. Based on these analysis, we made a suggestion about preventive education of Internet addiction.

keywords : Internet addiction, Preventive Education of Internet Addiction

### 1. 서 론

지식 정보 사회에서의 인터넷은 필수불가결한 요소로 생활에 많은 편의를 안겨주고 있으며 교육 여건 개선에도 지대한 공헌을 하고 있다. 그러나 자칫 무분별하고 과도한 인터넷 사용은 인터넷 중독으로 이어지는 역기능 현상을 발생시키

† 정회원 : 사동중학교 교사  
 †† 중신회원 : 한국교육개발원 교육통계정보센터 정보자료실장  
 ††† 중신회원 : 한국교원대학교 컴퓨터교육과 교수(교신저자)  
 논문접수: 2004년 11월 04일, 심사완료: 2005년 3월 25일

기 쉽다[6]. 특히, 청소년에게 있어서 인터넷 중독 문제는 학업은 물론 건강상의 손실을 가져오고 자기관리 능력의 저하와 학교생활 부적응으로 심한 경우 학교교육에서 나오된 사례도 발생하여 그 심각성이 증대되고 있다[1]. 다른 중독과 마찬가지로, 인터넷에 중독되면 내성과 금단 증상으로 인해 스스로 인터넷 사용을 조절하기 힘들고 중독으로부터 회복하기 어렵게 된다[15]. 그러므로 인터넷을 시작하는 초기 단계부터 인터넷 중독의 심각성을 인식시키고 올바른 인터넷 사용을 유도하는 예방 교육이 매우 중요하다.

청소년의 인터넷 중독 문제에 대한 관심으로 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인을 밝혀내는 연구들이 활발히 진행되어 왔으며, 그 결과 우울, 충동성, 공격성, 자기 효능감, 대인 불안 등이 인터넷 중독에 영향을 미치는 것으로 나타났다[2][11].

그러나 선행연구의 연구의 대부분은 연구자가 설정한 특정 요인이 인터넷 중독에 미치는 영향을 밝혀내는 수준으로, 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인을 종합적으로 확인하지는 못하였다. 따라서 선행 연구 결과로는 인터넷 중독 문제를 경험하는 청소년들의 특성과 그들의 문제를 이해하기에 부족한 면이 있다. 또한, 이러한 분석 결과가 학교 교육에 활용할 수 있는 인터넷 중독 예방 교육 프로그램을 개발하는데 적용되지는 못하였다.

따라서 본 연구에서는 선행 연구에서 밝혀진 인터넷 중독 유발 원인을 종합적으로 측정하여 청소년의 인터넷 중독을 설명하는 요인을 알아보고, 이를 기반으로 학교현장에서 실행될 수 있는 인터넷 중독 예방 교육 안을 제시하는 것을 목적으로 한다.

본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1 : 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인은 무엇인가?

연구문제 2 : 학교에서 인터넷 중독 예방 교육은 어떤 내용으로 구성되어야 하는가?

## 2. 관련 연구

### 2.1. 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인들

인터넷 중독 문제에 대한 관심으로 중독에 영향을 미치는 요인을 밝혀내는 연구들이 활발히 진행되어 왔다.

Young은 심각한 정서적 문제나 낮은 자존감 상태에 있는 사람, 이전에 중독경험이 있던 사람, 자신의 정체감에 불만이 있는 사람 등이 인터넷에 잘 빠져든다고 지적하였다[19].

송원영(1999)은 자기 효능감과 자기 통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향에 대한 연구에서 자기통제력, 가상공간에서의 개인적 효능감, 현실생활에서의 대인관계 효능감이 인터넷의 중독적 사용에 영향을 미친다고 보고하였다[7]. 자기통제력이 높을수록, 그리고 현실생활에서 대인관계 효능감이 높을수록, 인터넷의 중독적 사용경향은 낮으며, 현실생활에서 개인적 자기 효능감과 가상공간에서의 자기 효능감, 대인관계 효능감이 높을수록 인터넷의 중독적 사용경향이 높다고 한다. 또한 가족 기능에서 낮은 부모와의 유대 관계와 부모의 인터넷 사용 통제가 청소년기의 인터넷 중독을 증가시킨다고 지적하였다.

윤재희(1998)는 우울, 대인관계, 충동성, 감각추구성향이 인터넷 중독에 미치는 영향에 관한 연구에서 인터넷에 몰입하는 집단은 우울과 충동성이 높은 것으로 보고하였다[9].

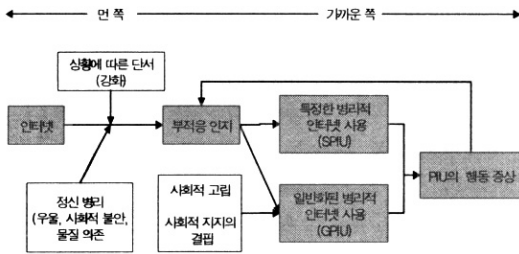
김혜원(2001)의 연구에 의하면 인터넷을 현실도피적으로 사용할수록, 다양한 서비스를 많이 이용할수록, 자아존중감이 낮을수록, 어머니의 교육수준이 높은 경우, 아버지의 교육수준이 고졸인 경우, 부모의 인터넷 사용에 대한 통제가 심할수록, 사용시간이 길수록, 또한 친구의 수가 적을수록 중독으로 빠져드는 것으로 밝혀졌다[2].

양돈규(2000)는 청소년이 지각한 사회적 지지와 인터넷 중독경향 및 인터넷 관련 비행간의 관계에 대한 연구에서 사회적 지지 수준이 낮은 집단은 높은 집단에 비해 인터넷 중독 경향성 및 인터넷 관련 비행 수준이 더 높은 것으로 밝혔다[8].

류인균 등(2000)의 연구에 의하면 강박성, 충동성, 우울이 높고 자존감이 낮을수록 인터넷 중독

이 발생할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 특히, 강박성과 충동성은 우울과 자존감을 통제한 상태에서도 인터넷 중독 발생에 유의미한 영향을 미치는 것으로 분석되었다[4].

Davis(2001)는 개인의 인터넷 중독 문제를 병리적 인터넷 사용(Pathological Internet Use:PIU)으로 명명하면서 인터넷 중독에 이르는 과정을 [그림 1]과 같이 인지-행동 모델로 설명하였다. 그는 인터넷 중독의 원인으로 개인의 정신병리, 부적응 인지, 사회적 지지의 결핍 등을 제시하였으며, 특히 개인의 일반적인 정신 병리와 수반하여 일어나는 부적응 인지의 존재가 병리적 인터넷 사용으로 발전하기 쉽다고 주장하였다[14].



[그림 1] PIU의 인지-행동 모델

이러한 선행 연구를 종합해 볼 때, 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에는 가족 관계, 자기 효능감, 우울, 충동성, 분노, 사회적 지지 등이 있음을 알 수 있다.

## 2.2. 인터넷 중독 예방 교육

인터넷 중독 예방 방법과 관련하여 Goldberg와 Young은 인터넷에 중독되었거나 중독으로 향하는 사람들이 자조적으로 노력할 수 있는 다음과 같은 방법을 소개하였다[17][18].

첫째, 사람들이 인터넷을 과다 사용하는 패턴을 파악한다. 이러한 기초 증상에는 컴퓨터를 사용하는 시간과 인터넷과 관련되는 행동을 생각하는 시간이 포함된다. 둘째, 근원적인 문제를 찾는다. 즉, 어떤 문제가 일상생활로부터 도피하여 인터넷에 몰입하게 만드는지 알아본다. 셋째, 문제를 회피하기 보다는 그것을 통하여 일하는 계획을 세우고 행동한다.

한국청소년상담원(2004)에서는 다음과 같은 인

터넷 중독 예방 방법을 제안하고 있다.

- 인터넷 중독이 얼마나 위험한지를 이해한다.
- 나의 인터넷 사용 습관을 돌아본다. 평소 인터넷을 사용하는 시간, 가장 인터넷을 많이 하는 시간, 요일, 혹시 인터넷 사용으로 인한 가족 혹은 친구들 간의 갈등이나 생활의 지장이 없는지 돌아본다.
- 내 생활에서 스트레스가 되는 문제를 찾아보고 그 대처방안을 찾아본다.
- 건강하게 인터넷을 사용할 수 있는 나만의 지침서를 개발한다.

한국청소년상담원이 제시하는 예방 방법에 준하여, 장재홍과 신효정(2003)은 청소년용 인터넷 중독 예방 프로그램을 개발하였으며, 그 내용은 위험성 자각, 인터넷 습관 이해하기, 문제다루기, 건강한 인터넷의 4회기로 구성하였다[12]. 개발된 프로그램을 서울 시내 중학생을 대상으로 적용한 결과, 학생들의 인터넷 사용 시간, 인터넷 중독 지수, 인터넷 보상 경험을 감소시켰고, 자기 통제력이 증가되는 효과가 있었다고 밝혔다.

## 3. 연구 방법

### 3.1. 연구 대상

청소년의 인터넷 중독 특성을 알아보기 위하여 2004년 3월부터 7월까지 전국 8개도에 근무하는 중·고등학교 교사 18명의 도움을 받아 중, 고등학교 950명이 온라인 설문에 응답하도록 하였다. 본 연구에서 사용한 검사 문항이 중등학생용으로 청소년의 범주에서 초등학생은 연구대상에서 제외되었다. 온라인으로 제공한 검사문항 모두에 응답한 학생 중에서 모두 같은 보기를 체크한 학생을 제외한 940명의 응답 자료를 분석하였다. 지역별, 학교급별 참여한 인원은 <표 1>과 같다.

&lt;표 1&gt; 연구대상의 지역별, 학교급별 인원

지역	학교	
	중학교	고등학교
강원	.	60
경기	27	53
경남	25	.
경북	182	34
대구	38	141
서울	.	205
전남	52	.
충북	.	123
전체	324	616

### 3.2. 검사 도구

인터넷 중독 검사 결과에 따라 집단을 구분하기 위하여 Young의 인터넷 중독 검사 척도를 사용하였다[18]. Young의 인터넷 중독 진단 척도는 20문항이며 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 검사 결과에 따라 20~49점이면 정상적인 인터넷 이용자로, 50~79점이면 인터넷으로 문제를 경험한 중독 위험군, 80~100점이면 인터넷 사용에 심각한 문제가 있는 이용자로 구분한다.

인터넷 중독을 유발할 수 있는 원인을 측정하기 위하여 문성원 외(2004)가 개발한 청소년용 다차원 병리적 인터넷 이용 척도(MSPIUA: Multidimensional Scale of the Pathological Internet Use for Adolescent)를 사용하였다. 이 척도는 인터넷 중독의 결과를 알아볼 수 있는 1부와 중독을 유발하는 원인을 측정할 수 있는 2부 문항으로 구성되어 있다[3].

본 연구에서는 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 원인 요인을 밝혀내기 위하여 MSPIUA에서 인터넷 중독의 원인과 관련있다고 판단되는 현실도피, 자기 효능감, 충동성, 가족 응집성, 교사 지지, 문제해결능력, 친구지지, 우울, 사회적 유능감, 분노 조절의 10가지 영역과 인터넷 사용 시간으로 구성된 검사문항을 이용하였다. 검사 결과에서 하위 요인별 점수가 높으면 인터넷 중독을 유발할 수 있는 부정적인 원인을 가지고 있다는 것을 의미한다.

검사 도구의 하위요인별 신뢰계수는 <표 2>와 같다. 여기에서 Young 척도의 3번 문항은 청소년에게 부적절하기에 제거한 후 신뢰 계수를 산출하였다.

&lt;표 2&gt; 검사도구의 신뢰계수

문항 구분	요인명	문항수	Cronbach a
Young 척도		19	0.88
MSPIUA	1. 현실도피	3	0.65
	2. 자기 효능감	7	0.74
	3. 충동성	7	0.72
	4. 가족 응집성	13	0.88
	5. 교사 지지	4	0.83
	6. 문제해결능력	4	0.71
	7. 친구 지지	6	0.84
	8. 우울	9	0.81
	9. 사회적 유능감	4	0.69
	10. 분노 조절	7	0.69
	11. 인터넷 사용 시간	1	

### 3.3. 연구 방법

종합적인 관점에서 청소년의 인터넷 중독을 설명할 수 있는 변인을 탐색하기 위하여 Young 척도의 검사 결과와 인터넷 중독을 유발하는 원인이 되는 11가지 요인과의 상관관계를 분석하였다. 그리고 인터넷 중독에 상대적으로 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 Young 척도의 총점을 종속 변인으로, 11가지 원인 요인을 독립 변인으로 설정하여 다중회귀분석을 실시하였다. 다중회귀분석에서 독립변수의 유의도에 따라 단계별로 최적 변인을 투입하는 단계적 변수 제거 방법(stepwise)을 사용하였다.

연구의 자료 분석을 위하여 SPSS for Windows 11.0을 사용하였고, 통계적 검증은 유의수준 .05에서 수행되었다.

## 4. 연구 결과

연구에 참여한 학생들은 Young 척도의 검사 결과에 따라 고위험 집단은 37명, 잠재적 위험 집단이 513명, 비중독자 집단이 390명으로 나타났다. 학교급별, 성별 인터넷 중독 비율은 <표 3>과 같이 나타났다.

<표 3> 학교급별 성별 인터넷 중독 비율

학교	고위험 집단	잠재적 위험 집단	일반사용 집단	전체	
중학교	남	3(0.3)	93(9.9)	80(8.5)	176(18.7)
	여	6(0.6)	54(5.7)	88(9.4)	148(15.7)
	소계	9(1.0)	147(15.6)	168(17.9)	324(34.5)
고등학교	남	24(2.6)	206(21.9)	123(13.1)	353(37.6)
	여	4(0.4)	160(17.0)	99(10.5)	263(28.0)
	소계	28(3.0)	366(38.9)	222(23.6)	616(65.5)
전체	37(3.9)	513(54.6)	390(41.5)	940(100.0)	

( )는 전체(940명)에 대한 백분율(%)

4.1. 상관 분석 결과

청소년의 인터넷 중독 문제와 관련된 특성을 해석하고 인터넷 중독 예방 교육에 대한 시사점을 얻기 위하여, 전체 요인간에 어떤 상관이 있는지 알아보았다. 그 결과 <표 4>와 같이 Young 척도의 검사 결과는 인터넷 사용시간, 현실도피, 충동성, 우울, 분노조절과 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $p<.05$ ).

그리고 11가지 요인 간에 상관분석 결과, 인터넷 사용시간은 현실도피와 약한 상관이 있는 것으로 나타났다. 현실 도피는 우울과 약한 상관이 있는 것으로 나타났다. 우울은 자기 효능감, 충동성, 가족 응집성, 사회적 유능감, 분노 조절 요인과 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한, 자기 효능감은 가족 응집성, 문제해결능력, 친구지지, 우울, 사회적 유능감 등과 상관이 있는 것으로 나

타났다. 가족 응집성은 자기 효능감, 교사지지, 친구지지, 우울과 약한 상관이 있는 것으로 나타났다. 사회적 유능감은 자기 효능감, 친구지지, 우울과 상관이 있는 것으로 나타났다. 충동성, 우울, 분노조절의 상호간에 상관이 있는 것으로 나타났다.

이상의 상관분석 결과에서 우울과 자기 효능감 요인이 인터넷 중독에 영향을 미칠 수 있는 다른 요인들과 폭넓게 관련되어 있다는 것을 확인할 수 있었다. 특히, 우울, 충동성, 분노조절 요인의 상호간에 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 우울, 충동성, 분노조절 문제 상호간에 밀접한 관련이 있음을 말해준다. 또한, 자기 효능감은 가족응집성, 우울, 사회적 유능감 등과 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉, 자신에 대한 부정적으로 평가하는 사람일수록 우울이 심하고, 가족 응집성, 사회적 유능감이 낮을 수 있음을 말해준다.

4.2. 회귀 분석 결과

인터넷 중독의 결과에 영향을 미치는 원인 요인을 알아보기 위하여 Young 척도의 총점을 종속 변인으로, 중독 원인이 될 수 있는 11가지 요인을 독립 변인으로 설정하여 다중회귀분석을 수행하였으며, 그 결과는 <표 5>와 같다.

<표 4> 요인 간의 상관관계 분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Young척도 결과	1.00	0.34**	0.36**	0.19**	0.30**	0.26**	0.14**	0.13**	0.10**	0.35**	0.07*	0.34**
2. 인터넷 사용 시간		1.00	0.21**	0.12**	0.07*	0.17**	0.12**	0.11**	0.07*	0.18**	0.10**	0.06
3. 현실도피			1.00	0.07*	0.20**	0.11**	0.03	0.07*	0.08*	0.25**	0.11**	0.18**
4. 자기 효능감				1.00	0.17**	0.34**	0.29**	0.39**	0.36**	0.42**	0.37**	0.17**
5. 충동성					1.00	0.14**	0.12**	0.08*	0.05	0.43**	0.13**	0.53**
6. 가족 응집성						1.00	0.32**	0.18**	0.31**	0.32**	0.16**	0.18**
7. 교사 지지							1.00	0.16**	0.29**	0.23**	0.16**	0.14**
8. 문제 해결 능력								1.00	0.29**	0.14**	0.17**	0.08*
9. 친구 지지									1.00	0.26**	0.36**	0.08*
10. 우울										1.00	0.38**	0.42**
11. 사회적 유능감											1.00	0.10**
12. 분노조절												1.00

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

<표 5> 인터넷 중독에 영향을 미치는 원인

종속 변인	수정된 R <sup>2</sup>	F	독립 변인	B	t
인터넷 중독 (Young 척도 결과)	0.309	51.619**	사용시간	1.547	8.613**
			현실도피	5.106	7.717**
			분노조절	5.239	5.389**
			우울	3.107	2.988**
			가족 응집성	2.266	2.601**
			사회적 유능감	-2.157	-2.800**
			충동성	2.239	2.260*
			자기 효능감	2.387	2.111*

\*<.05 \*\*<.01

전체 11가지 변인 중에서 인터넷 사용 시간, 현실도피, 분노조절, 우울, 가족 응집성, 사회적 유능감, 충동성, 자기 효능감이 청소년의 인터넷 중독에 약 30%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 한편, 교사지지, 친구지지, 문제해결능력은 청소년의 인터넷 중독에 유의미하게 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(p<.05).

4.3. 결과 논의

Young 척도를 이용하여 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 11개의 원인 요인을 설명변수로 투입하여 다중회귀분석을 수행하였다. 본 연구의 회귀분석에서 독립 변인으로 투입된 원인 척도의 하위 요인별 문항들은 인터넷 중독에 영향을 미칠 수 있는 위협요인을 측정하고 있어서 결과 값이 높을수록 부정적인 의미를 가진다.

이를 바탕으로 회귀분석 결과를 해석하면, 청소년들의 인터넷 사용 시간이 많을수록, 현실도피적으로 인터넷을 사용할수록, 분노조절이 어려울수록, 우울의 문제가 심각할수록, 사회적 유능감이 높을수록, 가족 응집성이 낮을수록, 충동성이 높을수록, 자기 효능감이 낮을수록 인터넷 중독에 빠져들 가능성이 높다고 말할 수 있다.

따라서, 청소년의 인터넷 중독 문제와 관련된 특성을 다음과 같이 제시할 수 있다.

첫째, 현실도피적으로 많은 시간동안 인터넷을 사용하게 되면 중독으로 이어질 가능성이 높다. 이는 김혜원(2001)의 연구에서 현실도피적으로 인터넷을 사용하는 경우 인터넷 중독의 정도가 더 높다고 보고한 결과와 일치한다[2]. 김혜원은 인터넷 사용에 있어서 사용 목적의 중요성을 지적하였다. 박경호(2001)의 연구에서는 인터넷 중독 집단이 게임과 음란물을 더 많이 이용하는데 반해 비중독 집단은 메일과 정보/자료검색처럼 인터넷을 자신의 필요에 의해 이용하는 경향이 강하다는 결과를 보여주었다. 이는 인터넷 사용 목적이나 용도에 따라 중독의 가능성에 차이가 날 수 있음을 말해준다.

둘째, 청소년이 가지고 있는 우울, 충동성, 분노 조절의 심리적 특성은 상호간에 밀접한 관련이 있으며, 이러한 심리적인 문제가 있는 청소년이 인터넷 중독으로 이어지지 쉽다. 이는 윤재희(1998)의 연구에서 인터넷에 몰입하는 집단이 우울과 충동성이 높은 것으로 보고한 결과와 일치한다[9]. 류인균 등(2000)의 연구에서도 충동성과 우울이 높고 자존감이 낮을수록 인터넷에 중독될 가능성이 높은 것으로 나타났다[4].

셋째, 가족 응집성이 낮은 청소년은 인터넷에 중독되기 쉽다. 김혜원(2001)과 이세용(2000)의 연구에서도 인터넷 사용에 대한 부모의 태도가 부정적이거나 통제가 심한 경우 인터넷 중독의 경향을 보인다고 주장하였다[2][10].

넷째, 자신에 대하여 부정적으로 평가하며 자기 효능감이 낮을수록 인터넷 중독으로 발전할 가능성이 많다. Davis(2001)는 병리적 인터넷 사용(Pathological Internet Use)에 대하여 인지-행동 모델을 통해 사회적으로 고립되거나 지지가 부족한 개인이 자기와 세상에 대한 부정적 생각, 그리고 자기 의심, 낮은 자기 효능감, 부정적인 자기 평가와 관련된 인지적 왜곡 등을 가지고 있으면 인터넷 중독에 이어지기 쉽다고 설명하였다 [13].

다섯째, 사회적 유능감이 높을수록 인터넷 중독으로 이어질 가능성이 높게 나타났다. 이러한 결과는 사회생활에서 자신감이 결핍된 사람들이 많다고 주장한 Griffiths의 연구 결과와는 차이가 있다[16]. 본 연구에서 사회적 유능감을 측정하는

문항에서는 처음 만나는 사람과 이야기하기 어렵고, 다른 사람과 어울리거나 사람들 앞에서 자신을 표현하는 것이 어려운 사람을 사회적 유능감이 낮은 것으로 보고 있다. 인터넷 이용 영역 중에서 중독과 관련있는 게임이나 채팅, 블로그/미니홈페이지 등을 사용하는 과정에서 다른 사람과 쉽게 이야기를 나눌 수 있는 성격이 요구된다. 이런 점에서 사회적 유능감이 높은 사람들은 가상공간에서 모르는 사람과도 쉽게 대화를 나눌 수 있을 것이며, 이런 사람일수록 인터넷에 중독될 가능성이 높은 것으로 해석된다.

다섯째, 청소년의 교사지지, 친구지지는 인터넷 중독에 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적 지지의 결핍이 인터넷 중독 과정의 원인이 된다고 설명한 Davis(2001)의 인지-행동 모델이나, 송원영(1999)이 대학생을 대상으로 한 연구에서 현실생활에서의 대인관계 효능감이 인터넷의 중독적 사용을 가장 잘 설명한다고 밝힌 것과는 차이가 있다. 또한, 사회적 지지 수준이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 인터넷 중독 경향성이 더 높은 것으로 밝힌 양돈규(2000)의 연구와도 차이가 있다. 청소년들은 학업이라는 매우 중요한 생활 목표를 가지고 있으며, 여기에 많은 시간과 노력을 기울이고 있다. 이러한 이유로 청소년이 느끼는 교사 지지나 친구 지지는 상대적으로 인터넷 중독에 큰 영향을 미치지 않을 수 있음을 말해준다. 앞으로 이에 대한 보다 깊이있는 연구가 필요하다고 본다.

#### 4.4. 인터넷 중독 예방 교육에 주는 시사점

인터넷 중독 예방 교육의 관점에서 중독된 후 나타나는 증상을 완화하는 것보다 중독 문제가 발생하게 되는 원인이나 중독으로 이어지는 과정에 대한 고찰이 필요하다. 이러한 관점에서 청소년이 어떤 환경과 상태에 있을 때 인터넷 중독으로 이어질 가능성이 높은가의 문제에 관심이 집중된다.

인터넷 중독에 대한 회귀분석 결과, 청소년의 인터넷 사용 시간이 많을수록, 현실 도피적으로 인터넷을 사용할수록, 분노조절이 어려울수록, 우

울의 문제가 심각할수록, 사회적 유능감이 높을수록, 가족 응집성이 낮을수록, 충동성이 높을수록, 자기 효능감이 낮을수록 인터넷 중독에 빠져들 가능성이 높다는 것을 확인하였다.

또한, 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인간의 상관분석 결과에서, 인터넷 사용시간과 현실도피가 상관이 높은 것으로 나타났으며, 개인의 심리적 특성인 분노조절, 우울, 충동성의 상호간에 높은 상관을 보였으며, 자기 효능감, 가족 응집성, 사회적 유능감 간에도 상관이 있는 것으로 나타났다. 이처럼 관련있는 몇 가지 요인을 묶어서 인터넷 중독 예방 교육의 방향을 다음과 같이 제시할 수 있다.

첫째, 인터넷 사용 시간을 관리할 필요가 있다. 대부분의 상담 및 예방 교육에서는 인터넷 사용 시간을 줄이기 위하여 인터넷 사용 시간을 계획하는 것이 포함된다. 이를 위해서는 평소 인터넷 사용 시간을 확인하는 것이 선행되어야 한다. 이와 같이 인터넷 사용 시간을 계획함으로써 스스로 자신의 인터넷 사용을 통제하는 습관을 기를 수 있게 된다.

둘째, 현실도피적인 인터넷 사용에 대한 대안으로, 인터넷 사용 목적을 분명히 할 필요가 있다. 현실 도피적으로 인터넷을 사용할 경우 중독으로 이어질 가능성이 많지만, 학업이나 정보 수집을 목적으로 할 경우 중독에 영향을 주지 않을 수 있기 때문이다[5]. 또한, 현실도피적인 인터넷 사용 태도를 바꾸기 위하여 현실에서의 어떤 문제가 인터넷에 몰입하게 만드는지 알아보고 인터넷이 아닌 다른 형태로 문제를 해결하는 방안을 찾아보도록 한다.

셋째, 청소년의 우울, 충동성, 분노 조절의 문제에 대처할 필요가 있다. 이를 위하여 우울과 상대적으로 상관이 높은 자기 효능감, 가족 응집성, 사회적 유능감을 높여주어 간접적으로 우울감을 해소하도록 하는 방법을 생각해 볼 수 있다. 또한, 분노의 원인이 되는 화나 스트레스를 다스리는 방법을 안내할 필요가 있다.

넷째, 가족간의 유대를 강화하고 가족 응집성을 높이기 위하여, 부모와 연계하여 가정에서 자녀의 올바른 인터넷 사용을 유도하고 지도할 필요가 있다. 인터넷은 가족간에 공감대를 형성하

는 매개체 역할을 하기도 한다. 따라서 부모의 일이나 일상생활의 문제에 대하여 자녀가 컴퓨터와 인터넷을 활용하여 해결할 수 있는 기회를 제공할 필요가 있다. 이를 통하여 인터넷 사용에 대한 자신감을 가질 수 있을 것이다.

다섯째, 자신의 장점을 탐색하여 자신의 대한 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 한다. 특히, 컴퓨터와 인터넷을 사용하는데 있어서 학생 자신의 장점을 발견하도록 한다. 또한, <표 5>에서 자기 효능감은 사회적 유능감이나 친구지지와 상관이 있으므로 팀을 구성하여 학습을 진행하는 협동학습이나 프로젝트 학습을 통해 친구와의 유대관계를 강화하도록 하는 것도 한 방법이 될 수 있다. 팀 구성원 모두가 비중있고 가치있는 역할을 수행하게 함으로써 자신이 가지고 있는 능력과 대인관계 기술을 일상생활과 학습 등에 긍정적으로 발휘할 수 있는 기회를 제공한다.

이상에서 살펴본 시사점에 근거하여, 학교 교육에서 수행할 수 있는 인터넷 중독 예방 교육의 내용 요소를 제시하면 <표 6>과 같다.

<표 6> 인터넷 중독 설명 변인의 교육적 적용 방안

관련 요인	적용 방안
사용 시간	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 인터넷 사용 패턴(시간, 영역, 목적)을 파악한다.</li> <li>• 사용 목적에 초점을 맞추어 인터넷 사용을 계획하고 실천한다.</li> </ul>
현실도피	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현실에서 도피하고 싶은 문제를 확인하고 스트레스 대처 방법을 탐색한다.</li> </ul>
우울/ 분노조절/ 충동성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 효능감, 가족 응집성 등을 증진시켜서 간접적으로 우울 문제를 완화할 수 있도록 한다.</li> </ul>
가족응집성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모와 연계하여 가정에서 올바른 인터넷 사용 실천을 유도한다.</li> <li>• 컴퓨터를 이용하여 가족의 일상생활 문제를 해결할 수 있는 기회를 제공한다.</li> </ul>
자기 효능감/ 사회적 유능감	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 능력이나 대인관계에 있어서 장점을 탐색하고 격려한다.</li> <li>• 컴퓨터 및 인터넷 사용에 있어서 장점을 발견하고, 이러한 장점을 일상생활 및 학업의 문제를 해결하는데 적절히 이용할 수 있도록 유도한다.</li> <li>• 협동학습 및 프로젝트 학습을 통해 학생 자신이 가지고 있는 능력과 대인관계 기술을 일상생활과 학습 등에 긍정적으로 발휘할 수 있는 기회를 제공한다.</li> </ul>

본 연구의 결과를 기반으로, 인터넷 중독 예방 교육 목적과 학생의 발달 수준을 고려하여 교육 현장에 적용할 수 있는 인터넷 중독 예방 교육 자료가 개발되어져야 할 것이다.

## 5. 결 론

본 연구는 청소년의 인터넷 중독에 관한 특성을 분석하고 이러한 결과를 토대로 학교에서 수행할 수 있는 인터넷 중독 예방교육의 방향성을 제시하는 것을 목적으로 한다.

이에 따라 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 원인이 되는 요인을 탐색한 결과, 현실도피적인 인터넷 사용, 인터넷 사용 시간, 분노조절, 우울, 가족 응집성, 사회적 유능감, 충동성, 자기 효능감 요인이 청소년의 인터넷 중독을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

또한, 인터넷 중독에 영향을 미치는 8가지 요인을 중심으로 청소년의 인터넷 중독 문제를 해석하였으며, 이를 바탕으로 인터넷 중독 예방교육의 방향을 제시하였다.

본 연구의 결과가 인터넷 중독 예방 교육 계획을 수립하는데 밑거름이 될 수 있기를 기대한다.

## 참 고 문 헌

- [1] 김현수 (2000). 치료사례. 청년의사 인터넷 중독 치료센터. [Online] available: <http://netmentalhealth.fromdoctor.com/>.
- [2] 김혜원 (2001). 청소년들의 인터넷중독현상. 청소년학연구.
- [3] 문성원 외 3인(2004). 인터넷 중독 예방 및 개입을 위한 교육 지원 시스템 개발. 한국학술진흥재단 지원 1차년도 연구보고서.
- [4] 류인균 외(2000). 인터넷 중독의 정신병리. 정신병리학.
- [5] 박경호 외(2001). 국내 인터넷, 컴퓨터 등의 사이버중독 실태조사. 정보통신학술연구보고서.
- [6] 송명준 외(2001). 인터넷 중독이 일상생활에 미치는 영향. 심리검사 및 상담연구, 제5권. 고려대학교 학생생활연구소.
- [7] 송원영 (1999). 자기 효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적사용에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- [8] 양돈규 (2000). 청소년의 감각추구성향 및



인터넷 관련 비행간의 상관성. 청소년학연구, 7(2), 117-136

- [9] 윤재희 (1998). 인터넷중독의 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성. 고려대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- [10] 이세용(1999). 청소년의 인터넷 활용에 관한 실태 조사. 삼성생명 공익재단 사회정신건강연구소.
- [11] 이희경(2002). 인터넷상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들. 한국심리학회지: 발달, 14(4), 55-79.
- [12] 장재홍, 신효정 (2003). 청소년 인터넷 중독 예방 프로그램의 효과. 한국심리학회지 : 상담 치 심리치료, 15(4), 651-672.
- [13] 한국청소년상담원(2004). 인터넷 중독, 게임 중독 [Online] available: [http://www.kyci.or.kr/youth/self/internet\\_5.asp](http://www.kyci.or.kr/youth/self/internet_5.asp).
- [14] Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavior Model of Pathological Internet Use(PIU). Computer in Human Behavior, 17(2), 187-195.
- [15] Goldberg, I. (1996). Internet Addiction. electronic message posted to research discussion list. <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/supportgp.html>.
- [16] Griffiths M (1997) : Does internet and computer addiction exist? : some case study evidence. Annual Conference of American Psychological Association, August 1997.
- [17] Murray, Bridget. "Is Your Computer Use Out of Control?", APA Monitor, June 1996, pp.38-39.
- [18] Social Communication & Journalism (2002). Cyberaddiction. Online Journalism, [Online] available [http://journalism.uts.edu.au/subjects/oj1/oj1\\_a2002/cyberaddiction/page6.html](http://journalism.uts.edu.au/subjects/oj1/oj1_a2002/cyberaddiction/page6.html)
- [19] Young, K. S. (1998). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. New York: John Wiley & sons,

Inc.

## 임진숙



1994 창원대학교 전산학과(학사)  
2001 한국교원대학교 컴퓨터교육과(석사)

2005 한국교원대학교 컴퓨터교육과 박사과정 수료

2005~현재 경북 사동중학교 교사

관심분야: 컴퓨터교육, 원격교육, 정보윤리교육

E-Mail: limjnsk@hanmail.net

## 강성국



1993 한국교원대학교 수학교육과(학사)

1996 한국교원대학교 컴퓨터교육과(석사)

2002 한국교원대학교 컴퓨터교육과(박사)

2002~현재 한국교육개발원 교육통계정보센터 정보자료실장

관심분야: 컴퓨터교육, 이러닝, 교육통계

E-Mail: promaz@kedi.re.kr

## 김성식



1977 고려대학교 경영학과(경영학사)

1986 미국 카톨릭대학교 전산학과(이학사)

1988 미국 오리건주립대학교 전산학(이학석사)

1992 고려대학교 전산학과(이학박사)

1992~현재 한국교원대학교 컴퓨터교육과 교수

관심분야: 인공지능, 알고리즘, 원격교육

E-Mail: seongkim@knue.ac.kr