한국학교보건학회지 제23권, 제1호, 2010년 6월
J. of Korean Soc. of School Health Vol. 23, No. 1, 11-18, June, 2010

대학생의 인터넷 중독과 식행동과의 관련성

이 정[1] · 박 종[2] · 류소연[2] · 강명근[2] · 민 순[3] · 김혜숙[4] · 하윤주[5]

조선대학교 보건대학원 보건학 석사[1], 조선대학교 의과대학 예방의학과 교수[2], 조선간호대학 교수[3],
초당대학교 간호학과 전임강사[4], 조선간호대학 겸임교수[5]

The Relationship between Internet Addiction and Eating Behaviors of College Students

Jeong Lee[1] · Jong Park[2] · So Yeon Ryu[2], Myeng Guen Kang[2] · Soon Min[3] · Hye Sook Kim[4] · Yun Ju Ha[5]

[1]A master, Department of Public Health, Graduate School of Health Science, Chosun University,
[2]Professor, Department of Preventive Medicine, College of Medicine, Chosun University, [3]Professor, Chosun Nursing College,
[4]Full-time Lecturer, Department of Nursing, Chodang University, [5]Adjunct Professor, Chosun Nursing College

ABSTRACT

Purpose: The research was to investigate the relationship between Internet addiction and eating behaviors of college students.

Methods: Sampled for sake of convenience, 507 college students in Kwang-ju and Chun-nam area were surveyed from September 3rd to September 10th 2008. The contents of the survey consist of general, academic, health behavior, internet usage, internet addiction and eating habit traits.

Results: 49.3% of subjects were appeared to be addicted to internet, while male students had higher addiction rate of 54.9% than female student with 40.3%. Significantly, eating behaviors are worse in the group of mild and serious internet addiction, arts students, the group that recognizes its living standard as normal or richer, and also in the group that takes breakfast less seriously. These groups were appearing 47.0% of addiction rate.

Conclusion: For college students, internet addiction was proved to be effective significantly in eating behavior. It is required to establish appropriate measures such as internet usage control to settle proper eating behavior of college students.

Key Words: Internet, Eating behavior, Students

서 론

1. 연구의 필요성

인터넷은 보급률과 사용률이 높아짐에 따라 사회전반 다양한 분야에서 필수사항으로 인식되고 있다. 특히 대학생들에게 인터넷의 사용은 새로운 기술의 습득과 다양한 사회와의 접촉을 가능하게 하고, 대인관계를 확장할 수 있는 도구임과 동시에 흥미를 주기 때문에 빠르게 확산되고 있다. 하지만 급속한 인터넷 환경의 발달은 정보격차를 해소하고, 손쉽게 원하는 정보를 얻고 즐거움을 찾을 수 있는 긍정적인 효과뿐만 아니라 연령을 불문하고 많은 사람들에게 영향력 있는 매체가 되면서 잘못된 사용으로 인한 인터넷 중독이라는 표현을 일상생활 속에서 자주 접하게 되는 역기능적 현상도 대두되고 있다(이희만, 2005).

인터넷 중독이란 과도한 인터넷 사용에 의해 현실 생활

Corresponding author: Jong Park, Department of Preventive Medicine, College of Medicine, Chosun University, 375 Seosuk-dong, Seo-gu, Gwangju 501-759, Korea. Tel: 82-62-230-6482, Fax: 82-62-225-8293, E-mail: Jpark@chosun.ac.kr

2010년 1월 15일 접수, 2010년 6월 7일 채택

에 어려움을 겪게 되는 것으로(남동현, 2007), 인터넷 중독자들은 인터넷을 하지 않는 동안에도 인터넷을 할 생각만 하게 됨으로써 일상생활 활동에도 장애를 미치는 문제가 있다고 하였다(강지연, 2003; 조찬식, 2002). 인터넷 중독에 대한 학자들 간 이견에도 불구하고, 인터넷 중독 이전에 사용수준 증가와 건강과 일상생활에 대한 연관성 조사가 우선 이루어져야 한다(정인선, 2005).

대학생들의 인터넷 사용에 대한 일상생활에서의 문제는 인터넷을 지나치게 사용하거나 중독적으로 몰입하게 되면 신체적 증상을 비롯하여 가족과의 갈등, 대인관계 부적응, 정상적인 학교생활의 어려움, 성적 저하, 비행문제나 비현실적 욕구추구, 충동조절장애와 같은 정신건강 관련 문제(Griffiths, 1998) 뿐만 아니라 인터넷 사용시간을 정확히 인지하지 못하기 때문에 불규칙한 식사를 하게 되고 영양실조에 걸릴 위험이 있으며, 반대로 부적절한 식사와 폭식 등으로 체중증가의 위험이 있기도 한다(강부명, 2003; 조찬식, 2002)고 하였다. 뿐만 아니라 청소년의 식사 양상은 결식률 증가, 불규칙한 식사, 간식과 야식의 증가 또는 부적절한 패스트푸드의 빈번한 이용, 단순한 식사 내용 등 바람직하지 못한 식행동을 보이고 있다(장혜순과 김미라, 1999)고 하였다.

이러한 개인의 식행동은 지역적, 사회적, 문화적, 경제적 등의 환경적 요인 뿐 아니라 개인의 가치관, 태도 등의 심리적 요인 및 생리적 요인에 의해 형성될 수 있다(Unusan, 2006). 대학생은 신체적 · 사회적으로 청소년기에서 성숙한 성인으로 넘어가는 과도기로서 이때의 영양섭취는 장년 및 노년기의 건강대비에 매우 중요하다(Hong et al., 2004). 따라서 대학생들의 균형 잡힌 영양섭취와 적절한 신체활동은 건강증진 및 질병예방에서 큰 의미를 가질 수 있다.

그 동안 인터넷 이용과 관련한 선행연구로는 인터넷 이용실태와 생활상의 변화나 문제행동에 관한 연구들과(황진구, 1999), 인터넷 사용과 건강이나 생활양식, 건강증진 생활양식과의 관련성들에 관한 연구들이(전연희, 2003; 김정숙, 2003; 유희정, 2003) 활발히 진행되고 있으나, 대학생들을 대상으로 한 인터넷 중독과 식행동과의 관련성 연구는 많이 이루어지지 못하였다.

이를 위해 먼저 본 연구에서는 선행연구에서 인터넷 중독의 관련 요인으로 밝혀진 사회인구학적 변인 및 인터넷 사용관련 변인을 중심으로 대학생의 인터넷 중독과 식생활의 실태 정도를 파악하고, 대학생의 인터넷 중독과 식행동과의 연관성을 규명하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 대학생의 인터넷 중독과 식생활의 실태 정도를 파악하고, 식행동에 미치는 영향 요인을 규명하여 인터넷 중독으로 인해 발생되는 불규칙한 식행동을 예방함으로 대학생의 건강증진에 기여하고자 한다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대학생의 인터넷 중독과 식생활의 실태 정도를 파악한다.
- 대학생의 인터넷 중독과 식행동과의 상관성을 파악한다.
- 대학생의 식행동에 미치는 영향을 요인을 규명한다.

연구내용 및 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 현재 G광역시와 J지역에 소재하고 있는 4개의 4년제 대학교에 재학하고 있는 학생 중 2008년 9월 3일부터 9월 10일 까지 본 연구의 목적에 동의하며 설문지 조사를 허락한 인문계열 및 예체능계열 학과에 재학 중인 남녀 대학생 300명, 자연계열학과에 재학 중인 남녀 대학생 300명을 대상으로 총 600명을 조사하였다. 이 중 설문지의 응답이 불성실하거나 기록이 누락된 93명을 제외한 507명(회수율: 85%)을 최종 연구대상으로 선정하였다.

2. 자료수집

본 연구는 G광역시, J지역 4년제 대학교에 재학하고 있는 남녀 대학생들에게 구조화된 설문지를 이용하여 본 연구의 취지와 목적을 설명한 후 조사에 동의한 학생들에게 무기명 자기기입식 설문조사를 실시하였다.

3. 연구도구

본 연구 설문지의 구성은 대학생의 일반적 특성(성별, 나이, 키, 몸무게, 전공, 학년, 종교, 가족 관계, 거주 상태, 부모님 직업 유무, 생활 형편 인식 정도), 식행동과 생활습관(결식 유무, 평소 식사 준비자, 흡연 여부, 평균 수면시간, 운동 유무, 아침식사 중요성 인지정도, 부모님 아침식사 여부, 자신의 체중 증가)를 알아보는 문항으로 인터넷 이용현황(현재 인터넷 사용 유무, 일주일 인터넷 사용일, 평균 인터넷 사용시간(분), 인터넷을 주로 이용하고 있는 장소, 인

터넷 중독 정도 등의 내용으로 구성하였다.

1) 인터넷 중독

과도한 인터넷 사용에 의해 현실 생활에 어려움을 겪게 되는 것으로, 본 연구에서는 인터넷 중독 여부는 Young의 온라인 중독센터에서 제작한 것을 윤재희(1998)가 일부 우리말로 번안한 척도를 사용하였다. 이 인터넷 중독 검사는 총 20문항의 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수의 범위는 20~100까지이다. Young의 온라인중독센터의 기준에 따르면 20~49점은 때때로 인터넷을 많이 사용하나, 인터넷 사용 정도를 스스로 조절할 수 있는 일반적 사용자라 하였다. 50~79점은 인터넷 사용으로 인해 종종 문제를 경험하는 사람들로 인터넷 중독 경증자라 한다. 80~100점은 인터넷 사용으로 인해 실제 생활에서 많은 문제를 경험하고 있는 사람들로 심각한 인터넷 중독 중증자로 분류하였다. 인터넷 중독 신뢰도를 분석한 결과 Cronbach's α=.946이었다.

2) 식생활 습관 변화

인터넷 사용에 대한 일상생활 문제는 인터넷 사용시간을 정확히 인지하지 못해 불규칙한 식사습관으로 생기는 영양실조 위험과 반대로 부절한 식사와 폭식 등의 문제가 있는 것(강부명, 2003; 조찬식, 2002)을 의미하는 것으로, 본 연구에서는 컴퓨터 사용으로 인한 식생활 습관 변화를 파악하기 위해 국민건강영양조사표를 참고로 하여 설문내용을 작성하였다. 대상자의 식생활 습관과 관련된 문항은 7개 문항의 5점 척도로, 측정된 점수가 35점에 가까울수록 식생활이 바람직하다고 평가되며, 식생활 습관 변화 신뢰도를 분석한 결과 Cronbach's α=.887이었다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 13.0 프로그램을 이용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등의 서술통계와 t-test 및 ANOVA와 Pearson's correlation coefficients, 다중회귀분석과 Scheffe's test를 이용하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구대상자의 성별은 남학생이 257명(50.6%), 여학생이 250명(49.4%)으로 남학생이 많았다. 전공 분야별로는 인문계열 대학생이 240명(47.3%), 자연계열 대학생이 236명(46.5%), 예체능계열 대학생은 31명(6.1%)이었다. 학년별로는 1학년은 131명(25.9%), 2학년은 269명(53.3%), 3학년은 105명(20.8%)이었다. 종교가 있는 경우는 460명(90.7%), 없는 경우는 47명(9.3%)이었으며, 종교 분포는 기독교가 208명(41.0%)으로 가장 많았다. 가족 관계를 보면 부모님 두 분 모두 생존해 있는 경우가 378명(74.7%), 한쪽 부모만 생존해 있는 경우가 77명(15.2%), 부모님이 안 계시는 경우가 51명(10.1%)이었다. 부모님의 직업 유무를 보면 부모님 두 분 모두 직업을 갖고 있는 경우가 307명(60.9%), 아버지만 직업을 가진 경우가 165명(32.7%), 어머니만 직업을 가진 경우가 18명(3.6%)이었다. 자신의 가정에 대한 생활 인식 정도는 '보통이다'라고 답한 경우가 361명(71.5%), '넉넉하다'라고 생각한 대학생이 85명(16.8%), 어렵다고 생각하는 경우가 59명(11.7%) 순이었다〈표 1〉.

대상자의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이는 표 1과 같다. 성별에 따라서는 남자의 식행동 점수는 25.07±6.43, 여자는 26.4±6.49로 여자가 남자에 비해 유의하게 높았다(p=.021). 전공계열에 따라서는 인문계열 학생의 식행동 점수는 25.28±6.25, 자연계열 학생은 26.59±6.53, 예체능계열 학생은 22.87±7.04로 전공계열에 따라 유의한 차이를 보였다(p=.004). 사후분석 결과 자연계열 학생이 인문계열 학생 보다 식행동에서 유의한 차이를 보였다. 또한 가족관계와 생활형편 인식에 따라서도 식행동 점수는 경계역 수준의 유의한 차이를 보였다(p<.01). 그러나 학년, 종교, 부모 직업유무는 식행동과 유의한 관련이 없었다.

2. 대상자의 식행동과 인터넷 이용 관련 특성

주로 식사 준비를 하는 사람이 어머니인 경우가 138명(27.3%), 본인이 하는 경우가 276명(54.5%)으로 조사되었다. 아침식사를 중요하다고 생각하는 학생은 351명(69.2%), 보통이 129명(25.4%) 순이었으며, 부모님이 아침식사를 하는 경우가 406명(80.1%), 하지 않는 경우가 101명(19.9%)이었다. 인터넷 이용 특성을 보면 인터넷을 현재 사용하고 있는 경우가 442명(87.0%)이었고, 인터넷을 주로 이용하는 장소로는 집이 305명(63.3%), PC방이 106명(22.0%), 학교가 37명(7.7%)으로 나타났다. 컴퓨터 사용 중 또는 사용 후 변화를 보면 수면장애는 231명(49.8%), 식사량이 줄어든 경우가 58명(12.5%), 체중증가는 58명(12.5%), 식사속도

<표 1> 대상자의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이 (N=507)

구분	분류	빈도(%)			식행동		
		남학생(n=257)	여학생(n=250)	전체(n=507)	M±SD	t or F	p
성별	남				25.07±6.43	-2.307	.021
	여				26.41±6.49		
전공 [1)]	인문계열[a]	132 (51.4)	108 (43.2)	240 (47.3)	25.28±6.25	5.605	.004
	자연계열[b]	105 (40.9)	131 (52.4)	236 (46.5)	26.59±6.53		a>b>c
	예체능계열[c]	20 (7.8)	11 (4.4)	31 (6.1)	22.87±7.04		
학년	1학년	54 (21.2)	77 (30.8)	131 (25.9)	25.26±6.12	0.072	.931
	2학년	141 (55.3)	128 (51.2)	269 (53.3)	25.82±6.75		
	3학년	60 (23.5)	45 (18.0)	105 (20.8)	25.78±6.36		
종교	기독교	105 (40.9)	103 (41.2))	208 (41.0)	26.33±6.42	1.032	.390
	천주교	70 (27.2)	64 (25.6)	134 (26.4)	25.56±6.43		
	불교	43 (16.7)	57 (22.8)	100 (19.7)	26.28±6.72		
	기타	10 (3.9)	8 (3.2)	18 (3.6)	23.82±8.14		
	종교 없음	29 (11.3)	18 (7.2)	47 (9.3)	25.32±6.29		
가족관계	부모님 두 분 생존	170 (66.1)	208 (83.5)	378 (74.7)	26.02±6.42	2.634	.073
	부모님 안계심	27 (10.5)	24 (9.6)	51 (10.1)	24.13±6.21		
	부모님 한 분 생존	60 (23.3)	17 (6.8)	77 (15.2)	26.02±7.21		
부모 직업 유무	부모님 모두	158 (61.7)	149 (60.1)	307 (60.9)	25.77±6.55	0.372	.773
	아버지만	76 (29.7)	89 (35.9)	165 (32.7)	25.96±6.30		
	어머니만	12 (4.7)	6 (2.4)	18 (3.6)	25.50±6.95		
	두 분 모두 없음	10 (3.9)	4 (1.6)	14 (2.8)	24.07±7.38		
생활형편	넉넉함	51 (19.8)	34 (13.7)	85 (16.8)	24.35±8.28	2.606	.075
	보통	177 (68.9)	184 (74.2)	361 (71.5)	25.93±5.84		
	가난함	29 (11.3)	30 (12.1)	59 (11.7)	26.67±7.31		

1) Scheffe test.

증가는 37명(8.0%), 입맛변화는 33명(7.1%), 운동량 감소는 24명(5.2%), 컴퓨터 사용 중 결식은 23명(5.0%)이었다. 인터넷 중독 정도는 정상인 경우가 234명(50.8%), 중독경증이 217명(47.1%), 중독중증이 10명(2.2%)으로 나타났으며, 중독경증은 남학생이 128명(54.9%), 여학생이 89명(39.0%), 중독중증은 남학생이 7명(3.0%), 여학생이 3명(1.3%)이었다〈표 2〉.

3. 대상자의 식생활 요인과 인터넷 이용 관련 특성에 따른 식행동

대상자의 식생활 요인과 인터넷 이용 관련 특성에 따른 식행동을 보면 다음 표 3과 같다. 아침식사가 중요하다고 인식하는 군의 식행동 점수는 26.30±6.51, 보통군은 24.69±5.99, 중요하지 않다고 생각하는 군은 3.41±7.56로 아침식사 인식과 식행동 점수 간에 유의한 관련을 보였다(p=.009). 그러나 부모님이 아침식사를 하는지의 여부, 주로 식사를 준비하는 자가 누구인지와는 식행동과 유의한 관련이 없었다. 인터넷 사용 여부에 따라서는 사용하는 군의 식행동 점수가 25.38±6.30, 사용하지 않는 군의 28.34±7.22에 비해 유의하게 낮았다(p=.001). 인터넷 중독 정도에 따라서는 인터넷 중독 중중인 경우 16.90±8.23, 중독 경증인 경우 22.13±5.10, 정상인 경우 29.65±4.90로 인터넷 중독과 식행동 간에 유의한 관련이 있었다(p<.001).

4. 대상자의 변수와 식행동과의 상관관계

대상자의 변수와 식행동과의 상관관계를 본 결과, 몸무게(p<.001)가 무거울수록, 일주일의 인터넷 이용시간이 많을수록(p<.001), 체질량지수가 높을수록(p<.001) 식

<표 2> 대상자의 식행동과 인터넷 이용 관련 특성 빈도(%) (N=507)

변수		남학생(n=257)	여학생(n=250)	전체(n=507)
식사준비자	어머니	68 (26.6)	70 (28.0)	138 (27.3)
	본인	149 (58.2)	127 (50.8)	276 (54.5)
	기타	39 (15.2)	53 (21.2)	92 (18.2)
아침식사 중요성 인식	중요	170 (66.1)	181 (72.4)	351 (69.2)
	보통	72 (28.0)	57 (22.8)	129 (25.4)
	중요하지 않음	15 (5.8)	12 (4.8)	27 (5.3)
부모님의 아침식사 여부	한다	203 (79.0)	203 (81.2)	406 (80.1)
	안한다	54 (21.0)	47 (18.8)	101 (19.9)
인터넷 이용	사용함	223 (86.8)	219 (87.3)	442 (87.0)
인터넷 이용 장소	집	143 (59.6)	162 (66.9)	305 (63.3)
	학교	14 (5.8)	23 (9.5)	37 (7.7)
	PC방	63 (26.3)	43 (17.8)	106 (22.0)
	기타	20 (8.3)	14 (5.8)	34 (7.1)
컴퓨터 사용 중 또는 사용 후 변화	결식	7 (3.0)	16 (6.9)	23 (5.0)
	식사속도 증가	15 (6.4)	22 (9.5)	37 (8.0)
	식사량 감소	23 (9.9)	35 (15.2)	58 (12.5)
	입 맛 변화	17 (7.3)	16 (6.9)	33 (7.1)
	체중 증가	31 (13.3)	27 (11.7)	58 (12.5)
	운동량 감소	14 (6.0)	10 (4.3)	24 (5.2)
	수면장애	126 (54.1)	105 (45.5)	231 (49.8)
인터넷 중독 정도	정상(20~49점)	98 (42.1)	136 (59.6)	234 (50.8)
	중독경증(50~79점)	128 (54.9)	89 (39.0)	217 (47.1)
	중독중증(80~100점)	7 (3.0)	3 (1.3)	10 (2.2)

<표 3> 대상자의 식생활 요인과 인터넷 이용 관련 특성에 따른 식행동과의 관련성 (N=507)

구분	분류	식행동		
		M±SD	t or F	*p*
부모님 아침식사 여부	한다	25.92±6.44	1.324	.186
	안한다	24.95±6.69	1.293	.198
식사준비자	어머니	25.39±6.25	1.304	.272
	본인	26.22±6.52		
	기타	25.14±6.47		
아침식사 중요성 인식	중요	26.30±6.51	4.746	.009
	보통	24.69±5.99		
	중요하지 않음	23.41±7.56		
인터넷 이용	사용함	25.38±6.30	-3.379	.001
	사용안함	28.34±7.22		
인터넷 중독 정도	정상	29.65±4.90	137.248	.000
	중독경증	22.13±5.10		
	중독중증	16.90±8.23		

<표 4> 대상자의 변수와 식행동과의 상관관계 (N=507)

변수	식행동	
	상관계수	*p*
나이(세)	-.066	.141
몸무게(kg)	-.182**	.001
한 달 용돈(원)	-.033	.471
수면시간(/일)	.054	.231
인터넷 사용시간(/일)	-.150**	.001
인터넷 사용기간(년)	-.087	.066
체질량 지수(kg/m^2)	-.185**	.001

**p<.01.

행동에 있어서 통계적으로 유의한 음의 상관관계를 보였다〈표 4〉.

5. 식행동에 영향을 미치는 요인

대학생의 인터넷 중독이 식행동에 미치는 영향을 규명하기 위해 단순분석에서 식행동과 유의한 관련을 보인 변수를 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다. 인터넷 중독 유무에 따라서는 정상군에 비해 경증중독군, 중증중독군이 통계적으로 유의하게 식행동이 좋지 않았다(p=.001). 전공계열에 따라서는 인문계열에 비해 예체능계열(p=.019), 생활형편에서는 가난하다고 인식하고 있는 군에 비해 보통(p=.012)과 부유(p=.020)하다고 인식하고 있는 군에서 식행동이 유의하게 좋지 않았다. 또한 아침식사가 중요하다고 인식하고 있는 군은 중요하지 않다고 있는 군에 비해 유의하게 식행동이 좋았다(p=.018). 이들 변인들의 식행동에 대한 전체 설명력은 47.0% (R^2=47.0%)이었다〈표 5〉.

<표 5> 식행동에 영향을 미치는 요인 (N=507)

변수	B	t	*p*
성별(여/남)	-1.224	-1.426	.155
전공			
자연계열(/인문계열)	0.669	1.307	.192
예체능계열(/인문계열)	-2.418	-2.357	.019
부모와 동거 여부			
기타(/비동거)	-0.141	-0.139	.889
부모님 두분과 함께(/비동거)	0.605	0.746	.456
생활형편			
보통(/가난한)	-1.988	-2.512	.012
넉넉(/가난한)	-2.316	-2.336	.020
아침식사 중요성			
보통(/중요하지않음)	1.854	1.378	.169
중요(/중요하지않음)	3.129	2.386	.018
인터넷 사용			
사용함(/사용안함)	1.200	1.052	.294
인터넷 중독 정도			
중독경증(/정상)	-6.922	-13.635	.001
중독중증(/정상)	-12.650	-7.042	.001
인터넷 사용시간(/일)	0.001	0.316	.752
체질량 지수(kg/m^2)	0.197	1.036	.301

고 찰

본 연구결과 전체 응답자중 49.3%가 인터넷 중독으로 나타났다(일반적 사용자 50.8%, 중독경증자 47.1%, 중독중증자 2.2%). 인터넷 중독률에 대한 결과는 연구자들에 따라서 2%에서 60%까지 다양하게 보고되고 있다(이남술, 2006; 전미영, 2006; 김희경, 2005; 이희만, 2005; 이명수, 2001; 이소영, 2000; Young, 1999; Young, 1998; Brenner, 1997). 경기도 소재 중·고등학교 학생을 대상으로 한 김정숙(2003)의 연구에서 Young(1998)의 진단기준으로 분류하였을 때 비중독자 58.6%, 경증중독 38.5%, 중증중독 2.9%의 결과와 비교할 때 중증중독은 2.2%로 비슷한 결과를 보였으나, 이후 중독중증으로 이환될 확률이 높은 중독초기에 해당하는 중독경증자의 비율이 47.1%로 본 연구결과가 높게 나왔다. 이는 최근 연구들에서 인터넷 사용이 점점 늘어가고 중독이 심화되어가고 있는 현상이라고 사료된다.

서울 시내 고등학교에 재학 중인 1, 2학년을 대상으로 한 최선영(2004)의 연구에 의하면 식행동에 영향을 미치는 예측 요인은 인터넷 중독 점수, 인문계 여부, 인터넷 매일 사용 여부, 학년, 부모님 두 분 생존 여부, 인터넷 중독중증 등이었다. 본 연구에서도 식행동의 가장 강력한 예측 요인은 인터넷 중독중증이었다. 또한, 예체능계열 학생, 아침식사 중요성 등이 식행동에 영향을 미치는 변인으로 나타났다. 생활 형편정도나 부모님 두 분 동거여부에서도 같은 결과

를 얻을 수 있었다. 다만, 중·고등학생과 대학생의 비교라 여러 가지 관점이나 상황 차이는 존재하는 것으로 생각된다. 하지만 학생들의 식행동에 대한 영향 요인으로 인터넷 중독이 강력하게 영향을 미치는 것으로 나타나 학생들의 인터넷 중독에 대한 대처방안이 마련되어야 할 것으로 여겨진다. 또한 인터넷 중독 외에 여학생의 경우 다이어트 등도 식행동에 영향을 미칠 수 있으므로 추후에 연구에서는 여러 가지 요인 들을 고려해야 할 것으로 사료된다.

신체적인 건강에 대해서 인터넷 중독군이 비중독군보다 부정적인 영향을 더 미치며, 잘못된 인터넷 사용과 이로 인해 인터넷 중독이 심화 되면 식행동에도 막대한 영향을 미쳐 학생들의 건강에도 악영향을 미치는(김진영, 2007; 이정은, 2007; 김희경, 2005; 최선영, 2004; 이석범, 2001) 것으로 나타났다. 청소년들은 영양 요구량이 상당히 많은 시기임에도 불구하고 바쁜 일과에 쫓겨, 결식 현상이 많아 간식과 외식에의 의존도가 높아지고, 편의성과 기호면에 치우쳐 있는 패스트푸드의 선택이 날로 증가되고 있는 실정이다. 청소년기는 성장기로서 성장에 알맞은 영양소가 공급되어야 제대로 성장이 이루어질 수 있으며 올바른 식습관이 형성되어야 하는 중요한 시기(서순옥, 2000)이므로 각별한 관심이 필요한 것으로 생각된다.

인터넷 중독이 일상생활에 미치는 영향과 더불어 식습관은 그 사람의 생활형태의 총화로서 기타 행동양식과도 관련되어 있는 것이라고 보았다. 또한 음식의 섭취량이 많든지 적든지 간에 각자 자주 먹는 음식의 유형을 식습관이라 정의하여 인간과 식품 사이에 나타나는 하나의 생활양식으로서 다른 행동양식과 불가분의 관계를 가지고 있다고 보았다(Shoor 등, 1972). 따라서 인터넷 중독으로 인한 행동양식의 변화는 잘못된 식행동의 변화를 가져올 수 있음을 알 수 있다.

본 연구에서는 시간적 제약과 설문 문항의 증대, 대학생이라는 점을 고려하여 식품섭취 빈도 조사를 하지 못해, 인터넷 중독에 따른 식품 섭취 종류에 따른 식행동 양상, 또는 영양소 섭취 상태 등의 비교가 이루어지지 못했으나, 차후 연구에서는 대학생을 상대로 한 식품섭취 빈도 조사를 시행하여 이러한 연관성을 밝힐 수 있기를 기대한다.

이상과 같은 결론에 의거하여 대학생을 대상으로 한 인터넷 중독 예방교육 모델을 개발하고, 우리나라 상황에 맞는 인터넷 중독 척도 개발과 인터넷 사용에 대한 올바른 기준이 통일되어 정확한 진단을 행하여야 할 것이다. 더불어 자가진단의 보급과 인터넷 사용조절 프로그램을 개발하여 보급하여야 할 것이다. 인터넷을 통한 대학생을 대상으로 한 영양교육 및 식생활 교육 사이트를 개발하여 각종 다양한 구성을 통하여 대학생들의 참여와 흥미를 유도하고 이끌어 나가야 할 것이다. 대학생들의 인터넷 중독 문제는 점점 심각해지고 있으며 인터넷의 사용량이 날로 증가해감에 따라 그 영향은 더해가게 될 것이다. 따라서 대학생의 인터넷 중독을 예방하는 대처방안이 적극적으로 마련되어야 하며, 아울러 대학생의 올바른 식행동 습관을 만들어 갈 수 있도록 대책이 마련되어야 할 것으로 사료된다.

결론 및 제언

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 인터넷 중독의 실태를 파악하고, 인터넷 중독과 식행동간의 관련성을 규명하는 서술적 조사 연구이다. G광역시와 J지역의 남녀 대학생 600명을 편의추출한 후 2008년 9월 3일부터 9월10일까지 자기기입식 설문지를 통하여 조사하였다. 설문내용은 대학생들의 일반적 특성, 건강행위 관련 특성, 인터넷 사용, 인터넷 중독 특성, 식행동 특성이었다.

연구결과에서는 대상자의 49.3%가 인터넷 중독(경증중독 47.1%, 중증중독 2.2%)으로 나타났으며, 남학생의 중독률은 57.9%, 여학생은 40.3%로 남학생에서 더 높았다. 다중회귀분석결과 경증과 중증 인터넷 중독 군이 정상군에 비해 식행동이 유의하게 좋지 않는 것으로 나타났고, 예체능계열 전공 학생과 생활수준을 보통이나 부유하다고 인식하고 있는 군에서 식행동이 유의하게 좋지 않은 것으로 나타났다. 또한 아침식사를 중요하다고 생각하지 않는 군에서 중요하다고 생각하는 군에 비해 식행동이 유의하게 더 나쁜 것으로 나타났다. 전공계열, 생활형편 인식 정도, 아침식사의 중요성, 인터넷 중독 정도 등의 이들 변수의 식행동에 대한 설명력은 47.0%이었다.

이상의 결과를 종합하면 남녀 대학생에 있어서 인터넷 중독과 식행동은 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났으므로 대학생의 올바른 식습관의 정립을 위해서 인터넷 사용시간의 통제와 올바른 사용 등으로 대학생들의 인터넷 중독 등에 대한 적절한 대책 마련이 되어야 할 것으로 사료된다. 본 연구는 다음에서 몇 가지 한계점을 가지며 향후 추가적인 연구가 필요함을 제시한다.

첫째, 조사 대상자들이 지역적으로 한정되어 있기 때문에 현재의 결과로 모든 대학생에게 일반화하기에는 어려움이 있을 수 있다. 좀 더 다양한 지역에서 많은 표집을 대상

으로 하는 후속 연구가 필요할 것이다.

둘째, 단지 자기 보고식의 인터넷 중독 검사만을 통해 사용자를 분류하였는데, 이 결과만으로 이들이 실제로 중독적 증상을 보이는가 즉, 병리적 증상으로서의 중독적 상태인지는 확인할 수 없었다. 따라서 이후 연구에서는 자기보고식 검사뿐 만아니라 여러 행동 척도들을 통해 중독여부를 진단하는 것이 타당할 것으로 본다.

참고문헌

강부명 (2003). **대학생들의 사회심리적 스트레스 요인과 대처 방식.** 건국대학교, 석사학위논문, 서울.

강지연 (2003). **20-30대 인터넷 사용자의 인터넷 중독성과 정신 건강에 관한 조사 연구.** 이화여자대학교, 석사학위논문, 서울.

김진영 (2007). **초등학생의 성별, 비만도, 체형만족도에 따른 체형인식, 비만과 관련된 지식, 태도, 식행동과의 관계 연구.** 성신여자대학교, 석사학위논문, 서울.

김정숙 (2003). **청소년의 인터넷 중독과 건강증징 생활양식 및 지각된 건강상태와의 관련성.** 고려대학교, 석사학위논문, 서울.

김희경 (2005). **이천지역 일부 고등학생의 식행동 및 생활습관 조사.** 단국대학교, 석사학위논문, 서울.

남동현 (2007). **청소년들의 인터넷 중독에 관한 분석.** 강원대학교, 석사학위논문, 춘천.

서순옥 (2000). 중학생들의 영양 섭취 실태 조사-부속중학교 학생들을 중심으로. **서울사대부속학교 교육논문집, 21**, 149-176.

이남술 (2006). **인터넷 중독실태와 영향 요인.** 인천대학교, 석사학위논문, 인천.

이명수 (2001). 청소년 인터넷 중독증과 우울, 사회적 불안, 또래관계 문제와의 연관성 조사. **신경정신의학, 40**(4), 616-625.

이석범 (2001). 중·고교 학생들의 인터넷 중독과 불안, 우울, 자기효능감의 연관성. **신경정신의학, 40**(6), 1171-1184.

이소영 (2000). **게임의 중독사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향.** 고려대학교, 석사학위논문, 서울.

이정은 (2007). **남자 중학생의 스트레스 정도와 식행동.** 한국교원대학교, 석사학위논문, 청원.

이희만 (2005). **인터넷 중독과 인터넷 이용활동 및 일상생활 변화의 관련성 연구.** 창원대학교, 석사학위논문, 창원.

유희정 (2003). **컴퓨터 게임의 중독적 사용이 초등학생의 생활양식에 미치는 영향.** 수원대학교, 석사학위논문, 수원.

윤재희 (1998). **인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성.** 고려대학교, 석사학위논문, 서울.

장혜순, 김미라 (1999). 전북 일부지역의 여자 중·고·대학생의 식습관 변화. **대한지역사회영양학회지, 4**(3), 366-374.

전미영 (2006). **인터넷 이용 특성에 따른 일상생활 변화에 관한 연구.** 숭실대학교, 석사학위논문, 서울.

전연희 (2003). **컴퓨터 게임의 사용이 서울시 중학생들의 건강에 미치는 영향에 관한 연구.** 삼육대학교, 석사학위논문, 서울.

정인선 (2005). **인터넷 중독 수준이 청소년의 건강 상태에 미치는 영향.** 이화여자 대학교, 석사학위논문, 서울.

조찬식 (2002). 인터넷 중독에 관한 연구. **정보관리학회지, 19**(3), 189-210.

최선영 (2004). **청소년의 인터넷 중독과 식행동간의 관련성 연구.** 삼육대학교, 석사학위논문, 서울.

황진구 (1999). **청소년의 인터넷 이용실태에 관한 연구.** 한국청소년개발원.

Brenner, V. (1997). *Encyclopedia of psychology* (2ed). New York: John Wiley & Sons press.

Griffiths, M. D. (1998). Internet 'addiction', An issue for clinical psychology. *Clinical Psychology Forum, 97*, 32-36.

Hong, S. M., Seo, Y. E., & Hwang, H. J. (2004). A study of nutritional intake, eating habit, iron status of urban and rural middle school girls, *J Koran Soc Food Sci Nutr, 33*, 1634-1640.

Shoor, B. C., Sanjur, D., & Erickson, E. C. (1972). Teen-age food habits. *J Am Diet Assoc, 61*, 145-420.

Unusan, N. (2006). University students' food preference and practice now and during childhood. *Food Qual Preference, 17*, 362-368

Young, K. S. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber Psychol Behav, 1*(1), 25-28

Young, K. S. (1999). Internet addiction LS symptoms, evaluation and treatment. In L. Vande Creek, & T. Jackson (Eds.), *Innovation in clinical practice: A source book*. Sarasota, FL: Professional Resource Press, 19-31.