http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.05.366

대학생의 인터넷 중독위험 정도에 따른 사회 심리적 건강

Psycho-social Well-being of College Students depending on a Level of Internet Addiction

정미영*, 조옥희**
선문대학교 간호학과*, 제주대학교 간호대학**

Miyoung Chung(mi3640@naver.com)*, Ok-Hee Cho(ohcho@jejunu.ac.kr)**

요약

본 연구는 749명의 대학생을 대상으로 인터넷 중독위험 정도에 따른 사회 심리적 건강상태를 파악하고 중독위험에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 시행되었다. 인터넷 중독위험 정도는 The 6th Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey의 인터넷 중독 자가진단 척도로 측정하여 중독위험 사용자군, 정상 사용자군으로 분류하였고 각 군의 사회 심리적 건강상태는 절망감, 자살생각, 자살시도, 생활스트레스, 사회적 고립감, 정신건강 점수를 측정하여 비교하였다. 인터넷 정상 사용자군 및 중독위험 사용자군의 일반적 특성과 인터넷 중독위험 정도, 사회 심리적 건강은 t-test와 x^2-test로 비교 분석하였고, 인터넷 중독위험 에 영향을 미치는 요인은 logistic regression analysis로 확인하였다. 연구결과 중독위험 사용자군은 82명(10.9%), 정상 사용자군은 667명(89.1%)이었고 절망감, 자살시도 경험, 생활스트레스, 사회적 고립감, 정신건강 점수에서 중독위험 사용자 군이 정상사용자군에 비해 빈도 및 점수가 유의하게 높아 사회 심리적 건강상태가 불량한 것으로 나타났다. 이상의 결과는 인터넷 중독사용 고위험 군을 조기선별하고 인터넷 중독 발생을 예방하며 나아가 이들을 위한 심리사회적 건강을 증진시키기 위한 프로그램 개발의 기초자료로 활용될 것을 기대한다.

■ 중심어 : | 인터넷 중독 | 사회 심리적 건강 | 대학생 |

Abstract

This study aimed to compare Psycho-social Well-being depending on level of internet addiction and investigate the factors inducing internet addiction among 749 college students. The Internet Addiction Diagnosis Criterion Inventory was used to classify participants into two groups, Internet overuse and Internet normal use. The psychosocial well-being of each group was measured by hopelessness, idea of suicide, suicide attempt, stress, social isolation, and mental health. Data were analyzed using the t-test and x^2-test to compare general characteristics, level of internet addiction and psycho-social well-being between two groups(the overuse and normal use group). Moreover, logistic regression analysis was used to examine the factors inducing internet addiction. The results placed 82 people (10.9%) in the internet overuse group and 667 people(89.1%) in the internet normal use group. The internet overuse group showed higher level of hopelessness, idea of suicide, suicide attempt, stress, social isolation, and mental health scores than the internet normal use group. Therefore, people in the internet overuse group were more likely to have worse Psycho-social well-being. The results of this study recommend that the Internet overuse should be screened early because it can be useful in developing addiction prevention programs and then finally improving the psycho-social well-being.

■ keyword : | Internet Addiction | Psycho-social Well-being | College Students |

접수번호 : 130227-002
접수일자 : 2013년 02월 27일
심사완료일 : 2013년 03월 22일
교신저자 : 조옥희, e-mail : ohcho@jejunu.ac.kr

I. 서론

인터넷은 지식과 정보를 얻을 수 있는 학습매체이자 여가나 놀이를 위한 문화공간, 대인과의 의사소통을 위한 장이기도 하다. 2011년 인터넷 이용실태조사에 따르면 10~30대의 99.9%가 인터넷을 사용하고 있었으며 인터넷 사용 목적도 '자료 및 정보획득 92.0%', '이메일 메신저 등 커뮤니케이션 87.9%', '음악 게임 등 여가활동 87.9%' 인 것으로 나타나[1] 일상생활의 유지를 위해서 인터넷이 이용되지 않으면 생활이 어려울 정도로 인터넷사용이 일반화되었음을 알 수 있다

이와 같은 혜택의 이면에는 사생활 침해, 개인의 고립화, 스팸메일, 해킹, 음란물노출 등 많은 부작용도 존재한다. 초고속 인터넷과 스마트폰 뉴미디어가 보편적 서비스로 자리매김함에 따라 시간과 장소에 제약을 받지 않는 인터넷의 과다한 사용이 인터넷 의존상태와 대인관계에 영향을 미치고 결국에는 인터넷 중독 등의 사회적 일탈문제를 초래한다[2]. 특히 자율과 선택에 따른 책임감이 약한 청소년들을 위한 안전장치 없이 인터넷의 역기능에 무방비 상태로 노출되었다는 비판이 일고 있으며[3] 인터넷 중독과 같이 신체적, 정신적, 가정적, 사회적, 학업 활동에 영향을 끼치는 장래를 초래하기에 이르렀다[4][5].

행정안전부와 한국정보화진흥원의 2011년도 보고에 의하면, 20~49세 성인의 인터넷 중독 율은 6.8%로 전년도보다 1% 증가하였고, 20대의 중독 율은 9.2%로 40대(4.7%)의 2배정도였다. 특히 대학생(11.0%)과 성인무직자(10.1%)의 중독 율이 높았는데[1] 대학생들은 학내 인터넷 기반을 이용하므로 접근이 용이하고 학업에 관련된 정보를 얻는 데에 있어서도 인터넷 사용정도가 높으며 부모의 통제를 벗어나 스스로 시간조절이 가능하므로 다른 집단보다 인터넷 과다사용에 노출될 기회가 많다. 또한 인터넷 과다사용으로 인해 수면시간이 줄어들거나 학교생활 부적응, 학업과 일상생활 조절의 어려움 등을 호소하는 경우도 있다[6][7]. 대학생은 중·고등학생에 비해 상대적으로 구매력을 갖추고 있고 다양한 인터넷 사용에의 유혹을 받고 있으나 중독과 관련된 관리감독을 강제적으로 적용하거나 교육할 수 있는 대상이 아니므로 중·고등학생 못지않게 관심을 가질 필요가 있다.

선행연구에서는 인터넷 사용빈도가 높을수록 인터넷 의존도가 높아지고 자기 통제력은 낮아지며 현실에서의 대인관계에도 영향을 준다고 하였고[4][2]. 대학생의 경우 인터넷 중독수준에 따라 학교적응 정도에 차이를 보이고 인터넷 의존성이 클수록 대인관계에 어려움을 보이며[2] 최근 스마트폰 중독사용자에게 상지통증, 우울, 불안이 높다고 보고되고 있다[8].

그동안의 선행연구들에서는 국내 중·고등학생들을 대상으로 인터넷 중독의 유발요인 규명이나 스트레스, 자아정체성, 우울, 사회적 지지, 충동성 등의 변수와 연관성이 있는지를 단편적으로 파악한 연구[3][5][9][10], 인터넷 사용의 부작용, 인터넷 중독에 영향을 주는 요인과 예방요인들을 파악하는 연구들[10][11]이 대부분이었다. 대학생을 대상으로 시행된 연구는 인터넷 중독의 유발요인[2], 인터넷 사용과 자기효능감 및 동료지지와의 관계[6], 인터넷 중독성향과 자기통제력, 자기존중감, 대인관계 효능감 및 외로움과의 관계[12], 인터넷 중독과 도박에 대한 인식조사[13]. 스트레스와 인터넷 사용수준[14]등에 대한 단편적 상관관계 연구들이 주를 이루었으며 인터넷 중독위험에 따른 사회 심리적 건강상태를 파악하는 연구는 미흡하다. 이에 본 연구는 대학생의 인터넷 중독위험에 따른 사회 심리적 건강정도를 파악하고 중독위험에 영향을 미치는 요인을 규명하여 인터넷 중독 현상과 관련된 경험적 준거 축적과 함께 인터넷 중독 예방과 관리를 위한 방안수립에 기초자료를 제공하고자 시행되었다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 인터넷 중독위험에 따른 사회 심리적 건강 상태를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 충청남도 A시 소재의 일개 대학

교의 재학생으로 본 연구의 목적을 이해하여 연구 참여에 동의한 자들이다.

표본의 크기는 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 산정하였으며 양측검정, 효과크기 .30, 유의수준 .05, 검정력 95% 일 때 평균비교와 상관관계 분석에 필요한 대상자는 최소 584명이었다. 탈락률 30%를 고려하여 760명을 대상으로 자료를 수집하였고, 자료가 불충분한 11부를 제외하고 최종 749부가 본 연구의 분석에 사용되었다.

자료수집 기간은 2012년 8월부터 9월까지였으며, 연구의 목적, 방법 및 절차에 대하여 J 대학교 생명윤리심의위원회(심의번호 2012-12)의 승인을 받았다. 훈련받은 연구원 1인이 직접 면담을 하여 연구의 목적과 질문지 내용 및 작성법에 대해 설명하고 설문에 대한 응답은 익명으로 처리됨을 알려주었으며, 참여에 동의한 대상자에게 질문지를 작성하게 하였다. 질문지 작성 소요시간은 약 20분이었다.

3. 연구도구

3.1 인터넷 중독위험

인터넷 중독위험 정도는 the 6th Korea Youth Risk ehavior Web-based Survey(2011)의 인터넷중독 자가진단 척도로 측정하였다. 이 도구는 총 20문항의 4점척도로, 인터넷 사용과 관련된 일상생활장애(6문항), 긍정적 기대(1문항), 금단(4문항), 가상적 대인관계지향성(3문항), 일탈행동(2문항), 내성(4문항) 등의 6개 하부영역으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 '전혀 그렇지 않다' 1점, '항상 그렇다' 4점으로 응답하도록 하였으며, 최저 20점에서 최고 80점으로 점수가 높을수록 인터넷 중독의 정도가 심함을 의미한다.

제 6차 청소년건강행태온라인조사 지침(the 6th Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey Guideline)에 근거하여 총점이 52점 초과이거나, 일상생활장애 영역 16점 초과, 금단 영역 10점 초과, 내성 영역이 12점 초과인 경우는 고위험 사용자군으로, 총점이 48~52점이거나, 일상생활장애 영역 14점 초과, 금단 영역 9점 초과, 내성 영역이 11점 초과인 경우는 잠재적위험 사용자군으로, 고위험인터넷 사용자군 또는 잠재적위험 사용자군 중 이디에도 속하지 않은 경우를 정상 사용자군으로 분류할 수 있다. 본 연구에서는 정상 사용자군과, 잠재적위험 사용자군 및 고위험 사용자군을 합쳐 중독위험 사용자군으로 분류하여 분석하였다. 본 연구에서 Cronbach α 는 .93이었으며, 하부영역별 Cronbach α 는 .85~.88이었다.

3.2 사회 심리적 건강

● 절망감

절망감 정도는 '최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감 등을 느낀 적이 있습니까?'의 질문에 '예'(1점) 또는 '아니오'(0점)로 응답하도록 하였다.

● 자살생각

자살생각은 '최근 1년 동안 죽고 싶다고 생각해 본적이 있습니까?'의 질문에 '예'(1점) 또는 '아니오'(0점)로 응답하도록 하였다.

● 자살시도

자살시도는 '최근 1년 동안 자살을 시도한 적이 있습니까?'의 질문에 '예'(1점) 또는 '아니오'(0점)로 응답하도록 하였다.

● 사회적 고립감

사회적 고립감 정도는 VAS(Visual Analogue Scale)를 이용하여 측정하며, 10cm의 눈금이 그려지지 않은 수평 자를 이용하였으며, 자의 오른쪽 끝은 매우 고립되었다고 생각하는 상태를, 반대쪽은 전혀 고립되었다고 생각하지 않는 상태를 표시하도록 하였다.

● 생활 스트레스

생활 스트레스 정도는 VAS(Visual Analogue Scale)를 이용하여 측정하며, 10cm의 눈금이 그려지지 않은 수평 자를 이용하였으며, 자의 오른쪽 끝은 매우 스트레스가 심한 상태를, 반대쪽은 전혀 스트레스가 없는 상태를 표시하도록 하였다.

● 정신건강

정신건강은 Derogatis, Rickels와 Rock (1976)이 제작

한 90문항의 Symptom Checklist-90-Revision (SCL-90-R)을 Kim (1991)이 우리나라 실정에 맞게 재표준화 한 간이정신 건강상태 측정도구[15]를 사용하였다. 이 도구는 총 47문항의 5점 척도로, 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울증, 불안증, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 등의 9가지의 증상차원으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 0점은 '전혀 없다', 4점은 '아주 심하다'로 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 해당영역의 증상특성을 가지고 있는 것으로 평가된다. 본 연구에서 Cronbach α 는 .97이었으며, 하부영역별 Cronbach α 는 .75~.85이었다.

4. 분석방법

자료는 SAS (9.2 version) 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 인터넷 정상 사용자군 및 중독위험 사용자군의 일반적 특성과 인터넷 중독위험 정도, 사회 심리적 건강은 t-test와 x^2-test로 비교 분석하였으며, 인터넷 중독위험에 영향을 미치는 요인은 logistic regression analysis로 확인하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

전체 연구대상자 749명 중 중독위험 사용자 군이 82명(10.9%), 정상 사용자군 667명(89.1%)으로 나타났다.

성별은 남 48.8%, 여 51.2%로 나타났으며 학년은 1·2학년이 각각 28.3%, 29.5%로 3·4학년보다 다소 많았고 전공은 인문사회계열 학생 47.8%, 자연과학계열 학생 52.2%로 나타났다. 경제수준은 중 73%, 하 16.9%, 상 10.1%순이며 종교는 없는 경우가 64.1%, 주거장소는 기숙사 거주하는 경우가 50.5%로 가장 많았고 가족과 동거 34.9%, 자취 14.6%의 순서로 나타났다.

인터넷 중독위험에 따른 일반적 특성의 차이를 분석한 결과, 학년이 중독위험 사용자군 및 정상 사용자군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p=.011). 1학년 중 42.7%가 중독위험 사용자 군으로 정상 사용자군 26.5%에 비해 높게 나타났다[표 1].

표 1. 대상자의 일반적 특성

(N=749)

특성	범주	전체	중독위험 사용자 (n=82)	정상 사용자 (n=667)	x^2 (p)
		n(%) or Mean±SD			
성별	남	394 (52.6)	40 (48.8)	354 (53.1)	0.54 (.463)
	여	355 (47.4)	42 (51.2)	313 (46.9)	
학년	1	212 (28.3)	35 (42.7)	177 (26.5)	11.06 (.011)
	2	221 (29.5)	22 (26.8)	199 (29.8)	
	3	176 (23.5)	11 (13.4)	165 (24.7)	
	4	140 (18.7)	14 (17.1)	126 (18.9)	
전공	인문사회	358 (47.8)	42 (51.2)	316 (47.4)	0.42 (.511)
	자연과학	391 (52.2)	40 (48.8)	351 (52.6)	
경제상태	하	127 (16.9)	18 (21.9)	109 (16.3)	1.89 (.389)
	중	547 (73.0)	55 (67.1)	492 (73.8)	
	상	75 (10.1)	9 (11.0)	66 (9.9)	
종교	있음	269 (35.9)	29 (35.4)	240 (36.0)	0.01 (.913)
	없음	480 (64.1)	53 (64.6)	427 (64.0)	
주거장소	자취	109 (14.6)	10 (12.2)	99 (14.8)	0.82 (.664)
	기숙사	378 (50.5)	45 (54.9)	333 (49.9)	
	가족과 동거	262 (34.9)	27 (32.9)	235 (35.2)	

2. 인터넷 중독위험 정도

중독위험 사용자 군과 정상 사용자군의 인터넷 중독위험정도를 분석한 결과는 [표 2]와 같다.

인터넷 주 사용목적에 있어 '정보검색'과 '게임'에서 중독위험 사용 군과 정상 사용자군의 빈도차가 통계적으로 유의하게 나타났다. 정상 사용자 군에서 정보검색을 위함이 51.6%, 중독위험 사용자 군에서는 48.8%로 유의하게 높았고(p=.033) 중독위험 사용자 군에서 게임을 위함이 39%로 정상 사용자군의 23.5%로 보다 유의하게 높게 나타났다(p=.002). 인터넷 사용시간에 있어서도 주중과 주말 모두 하루 241분 이상 사용하는 비율이 중독위험 사용자 군에서 각각 31.7%, 45.1%, 정상 사용자 군에서 각각10.1%, 18.1%로 나타나 중독위험 사용자 군이 유의하게 높았다(p<.001). 인터넷 중독위험 점수에서 중독위험 사용자군 2.67점, 정상 사용자군 1.62점으로 중독위험군이 유의하게 높게 나타났으며 (p<.001) 일상생활 장애를 비롯한 하위 범주 역시 모두

중독위험 사용자 군이 유의하게 높았다(p<.001).

표 2. 인터넷 중독위험

특성	범주	전체	중독위험 사용자 (n=82)	정상 사용자 (n=667)	t/x^2 (p)
		n(%) or Mean±SD			
인터넷 주 사용목적*	정보검색	384 (51.3)	40 (48.8)	344 (51.6)	0.23 (.033)
	영화감상	254 (33.9)	28 (34.2)	226 (33.9)	0.00 (.962)
	게임	189 (25.2)	32 (39.0)	157 (23.5)	9.28 (.002)
	UCC/ 동영상 보기	181 (24.2)	14 (17.1)	167 (25.0)	0.53 (.112)
	쇼핑	166 (22.2)	13 (15.9)	153 (22.9)	2.12 (.145)
	메신저, 채팅	154 (20.6)	22 (26.8)	132 (19.8)	2.22 (.137)
	블로그, 미니홈피	120 (16.0)	11 (13.4)	109 (16.3)	0.47 (.495)
주중 인터넷 사용시간 (min/day)	사용안함	47 (6.3)	4 (4.9)	43 (6.5)	33.19 (<.001)
	≤120	383 (51.1)	27 (32.9)	356 (53.4)	
	121-240	225 (30.0)	25 (30.5)	200 (30.0)	
	≥241	94 (12.6)	26 (31.7)	68 (10.1)	
주말 인터넷 사용시간 (min/day)	사용안함	83 (11.1)	5 (6.1)	78 (11.7)	34.86 (<.001)
	≤120	276 (36.9)	16 (19.5)	260 (39.0)	
	121-240	232 (30.9)	24 (29.3)	208 (31.2)	
	≥241	158 (21.1)	37 (45.1)	121 (18.1)	
인터넷 중독 성향	전체	1.73±0.51	2.67±0.27	1.62±0.40	31.45 (<.001)
	일상생활 장애	2.01±0.63	2.94±0.40	1.99±0.57	19.29 (<.001)
	긍정적 기대	1.62±0.71	2.39±0.70	1.53±0.66	11.12 (<.001)
	금단	1.67±0.64	2.71±0.51	1.55±0.53	18.74 (<.001)
	가상적 대인관계 지향	1.37±0.55	2.20±0.71	1.27±0.43	11.61 (<.001)
	일탈 행동	1.53±0.65	2.47±0.61	1.41±0.56	16.05 (<.001)
	내성	1.65±0.67	2.74±0.58	1.51±0.54	19.36 (<.001)

* 중복응답가능

3. 사회 심리적 건강 상태

중독위험 사용자 군과 정상 사용자군의 사회 심리적 건강상태를 분석한 결과는 [표 3]과 같다.

'절망감을 느낀 적이 있는가'에서 '예' 라고 응답한 경우가 중독위험 사용자군 34.2%, 정상 사용자군 19.8%로 빈도차가 통계적으로 유의하게 나타났으며(p=.003) 자살시도 유무 역시 "있다" 고 응답한 경우가 중독위험 사용자군 4.9%, 정상 사용자군 1.1%로 유의한 차이가 있었다(p=.007). 정신건강 점수는 중독위험 사용자군 2.85점, 정상 사용자군 2.0점으로 중독위험 사용자 군이 유의하게 높게 나타났으며(p<.001) 신체화를 비롯한 하위 범주 역시 모두 중독위험 사용자 군이 정상 사용자 군에 비해 유의하게 높았다(p<.001).

표 3. 사회 심리적 건강

특성	범주	전체	중독위험 사용자 (n=82)	정상 사용자 (n=667)	t/x^2 (p)
		n(%) or Mean±SD			
절망감	예	160 (21.4)	28 (34.2)	132 (19.8)	8.96 (.003)
	아니오	589 (78.6)	54 (65.8)	535 (80.2)	
자살 생각	예	154 (20.6)	22 (26.8)	132 (19.8)	2.22 (.137)
	아니오	595 (79.4)	60 (73.2)	535 (80.2)	
자살 시도	예	11 (1.5)	4 (4.9)	7 (1.1)	7.40 (.007)
	아니오	738 (98.5)	78 (95.1)	660 (98.9)	
사회적 고립감		3.67±2.25	4.82±2.09	3.52±2.23	4.99 (<.001)
생활스트레스		6.27±2.30	6.76±1.92	6.21±2.34	2.37 (<.001)
정신 건강	전체	2.09±0.68	2.85±0.59	2.00±0.63	11.62 (<.001)
	신체화	2.13±0.82	2.73±0.87	2.06±0.79	7.19 (<.001)
	강박증	2.42±0.87	3.24±0.74	2.32±0.83	9.60 (<.001)
	대인 예민성	2.10±0.73	2.90±0.71	2.00±0.67	11.27 (<.001)
	우울증	2.63±0.97	3.34±0.84	2.54±0.95	7.29 (<.001)
	불안증	2.03±0.82	2.84±0.71	1.93±0.78	9.98 (<.001)
	적대감	2.89±0.82	3.95±1.12	2.76±1.15	8.83 (<.001)
	공포 불안	1.72±0.71	2.49±0.83	1.62±0.63	9.14 (<.001)
	편집증	1.81±0.73	2.63±0.77	1.70±0.66	11.77 (<.001)
	정신증	2.02±0.82	2.82±0.77	1.92±0.77	9.96 (<.001)

4. 인터넷 중독위험에 영향을 미치는 요인

인터넷 중독위험에 따른 일반적 특성, 사회 심리적 건강의 차이를 x^2-test와 t-test로 분석한 결과, 학년, 인터넷 주 사용목적, 인터넷 사용시간, 절망감, 자살시도, 사회적 고립감, 생활스트레스, 정신건강 정도에서 유의한 차이가 있었다. 이 요인들이 인터넷 중독위험 사용에 영향을 미치는 정도를 파악하기 위해 다변량 로지스틱 회귀분석 한 결과, 1학년인 경우 (p<.007), 주로 게임을 하기 위해 인터넷을 사용하는 경우 (p<.001), 주 중에 하루 인터넷 사용시간이 241분이상인 경우(p<.001), 정신건강 점수가 높을수록 (p<.001) 인터넷 중독위험 사용 발생이 높은 것으로 나타났다. 즉, 1학년인 경우에 인터넷 중독위험 사용 발생이 2.13배 높았고, 주로 게임을 하기 위해 인터넷을 사용하는 경우 다른 목적을 위해 이용하는 경우에 비해 2.74배 높았다. 그리고 주 중에 하루 인터넷 사용시간이 241분이상인 경우에 인터넷 중독위험 사용 발생이 3.80배 높았고, 정신건강 점수가 1점 증가할수록 1.05배 높았다[표 4].

표 4. 인터넷 중독위험에 영향을 미치는 요인

변수	OR	95%CI	p
학년(1학년)	2.13	1.23-3.71	0.007
인터넷 주 사용목적(게임)	2.74	1.55-4.84	<0.001
주중 인터넷 사용시간 (≥241min/day)	3.80	2.04-7.09	<0.001
정신건강(점수)	1.05	1.04-1.06	<0.001

OR, odds ratio
95%CI, 95% confidence interval

Ⅳ. 논 의

본 연구는 대학생의 인터넷 중독위험에 따른 대학생의 사회 심리적 건강정도를 비교하고 인터넷 중독위험에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 시행되었다.

본 연구의 결과, 대학생 729명 중 정상 사용자군은 89.1%(667명), 중독위험 사용군은 10.9%(82명)로 황혜리와 류수정(2008)의 연구[12]에서 보고한 중독위험군 8.1%에 비해 다소 높았고 행정안전부와 한국정보화진흥원(2012)에서발표[1]한 11.0%와 유사하였다. 본 연구 도구와 달라 직접 비교하기는 어려우나, 국외 대학생의 경우 중국 10.5%[16], 영국 18.3%[17], 미국 26.3%[18]로 나타나 대학생의 인터넷 중독이 동서양을 막론하고 문제가 됨을 알 수 있다. 대학생은 초기 성인으로서 중・고등학교까지의 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서 벗어나 대학의 자율적이고 독립적인 생활방식에 적응해야 하고 자아정체성 확립과 부모로부터의 심리적 독립, 향후 자신의 직업 활동을 위한 준비 등의 발달과업을 이루어야 한다. 또한 친구관계의 영향력이 강해지고 사회적 동조행동이 증가하는 시기이므로 주변 친구로 부터 얻는 지원과 이해 및 안정이 매우 중요한 시기이다[19]. 반면 대학 환경에 적응하기 위한 스트레스, 학업수행에 대한 부담, 취업의 어려움, 과도한 경쟁에서의 낙오가 되지 않을까 하는 불안감, 대인관계 확장과 관련된 갈등 등을 집중적으로 경험할 수 있어 사회 심리적 문제의 발생가능성이 높은데 이것이 곧 인터넷 중독과 같은 형태로 나타날 수 있다[2]. 따라서 대학생의 인터넷 과다사용에 영향을 미치는 요인들을 다각적으로 분석하여 적절한 예방계획을 수립하는 것이 중요하다고 생각한다.

본 연구에서 인터넷 중독 위험요인을 규명하기 위하여 단변량 분석을 한 결과 학년, 인터넷 주 사용목적, 인터넷 사용시간, 절망감, 사회적 고립감, 자살시도, 생활스트레스, 정신건강 정도에서 중독위험 사용자 군과 정상 사용자군 간에 유의한 차이가 있었다.

학년별 차이에서 특히 1학년이 다른 학년에 비해 정상중독위험군의 비율이 높았다. 1학년은 대학진학을 위한 경쟁적 학교생활과 부모 및 교사의 지시에 따른 생활패턴에 익숙해져 있다가 대학생이 됨과 동시에 학업과 일상생활을 조절해야 하고 새로운 대학 문화에 적응해야 한다. 황혜리와 류수정(2008)의 연구[12]에서도 1,2학년이 3,4학년에 비해 자기조절 및 통제력이 약하여 인터넷 과다사용자 비율이 높다고 보고하여 본 연구결과와 유사하였다. 이 같은 결과는 신입생의 대학생활 적응을 위한 생활지도, 학업성취 평가 등의 방법을 통해 인터넷 중독 가능요인을 관리해 줄 필요성을 제시한다.

인터넷의 주 사용목적에 따른 중독성향 여부는 '정보검색'과 '게임'에서 중독위험 사용자 군과 정상 사용자

군의 빈도차가 통계적으로 유의하게 나타났는데 중독 위험 사용자 군에서 게임을 목적으로 인터넷을 사용하는 경향이 크고 정상 사용자 군에서는 정보검색을 주목적으로 사용함을 알 수 있었다. 인터넷 게임은 여가를 보내는 한 가지 방법이자 스트레스를 해소하기 위한 것임을 많은 청소년들이 인터넷에 몰입하는 것만 보아도 알 수 있다. 게임 중독이 사회적 상황에서 불안감을 증가시킬 수 있고 타인에 대한 적대감을 가지게 하는 것으로 나타난 연구[20]나 과도한 인터넷 게임은 대인관계에서 문제를 일으키고 사회 상황에 적응을 어렵게 한다는 연구[21]에 비추어 볼 때 인터넷 게임중독에 대한 조기관리 중요성과 관련되어 시사 하는 바가 크다고 생각한다. 나아가 도박 역시 중독의 측면에서 인터넷 중독과 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 인터넷을 탐닉하는 잠재적 중독군이 도박에 대한 태도가 허용 적이며 인터넷 정상 사용군은 도박에 대해 비판적이라는 연구[13]에서 시사하듯 인터넷 의존성향이 향후 도박 성향과도 연관이 있을 것으로 생각되므로 후속연구를 통해 확인해 볼 필요가 있을 것이다.

본 연구에서 인터넷 사용시간 또한 중독위험 사용자군과 정상 사용자군간 차이가 있었는데 주중 하루 사용시간이 241분 이상인 경우 중독위험 발생이 유의하게 높음을 알 수 있었다. 이는 대학생의 하루 인터넷 사용시간이 240분 이상일 때 인터넷 중독 율이 높고 하루 평균 인터넷 사용시간이 증가할수록 인터넷 중독경향성이 더욱 크다는 연구결과[16]와 유사하였다. 그러나 다른 연구에서는 중독위험군의 평균사용시간이 91분[22], 114분[23]등 대상자에 따라 차이가 있어 후속 연구를 통하여 인터넷 중독 위험 군으로 분류할 수 있는 기준 설정을 모색해야 한다. 나아가 인터넷 사용 시간에 대한 자기조절 능력을 기르고 과다사용과 관련된 적절한 통제방안 등의 중재적 접근이 필요하다.

절망감과 사회적 고립감 역시 중독위험 사용자 군이 정상사용자군에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 인터넷 과다 사용 시 대학생들의 고립감이 높아지고 자기 정체성과 친밀감 형성에 부정적인 영향을 초래한다는 연구[14][17]와 인터넷을 많이 사용하는 사람들에게 있어 고립감과 외로움이 증가함을 보고한 연구[24]와 유사하였다. 인간은 지속적으로 타인과의 친밀한 관계를 갖고자 하며 이를 통해 수용, 지지, 사랑, 만족감을 얻으려 한다. 그러나 타인과의 접촉에 있어 변화나 상실은 친밀감 유지를 방해하여 슬픔, 절망감, 고립감 등을 느낄 수 있는데 이를 인터넷이라는 가상의 공간에서 보상받고자 하는 욕구가 있을 때와 인터넷을 통해 이러한 욕구가 충족 될 때 인터넷 상에서 보내는 시간이 많아지게 된다. 결국 이것이 반복되면 인간관계에서의 어려움으로 인한 자기위축, 우울, 고립감 등을 더욱 많이 호소하며[25] 이런 감정을 덜 수 있는 대안으로 인터넷 상에서 보내는 시간이 길어지는 악순환이 이어질 수 있다.

본 연구에서 인터넷 중독 위험군이 정상 사용자군에 비해 자살시도를 해 본 경험이 있다고 응답한 비율이 높았는데 선행연구들에서 보고된 바에 따르면 자살시도자들은 인터넷을 통하여 자살에 대한 정보를 공유하고 실제 자살을 시도하였으며 연령대가 10-20대, 인터넷 과다사용자 인 것으로 나타났다. 또한 인터넷 중독 고위험군의 자살생각이 정상사용자에 비해 높고 인터넷 중독성향이 증가할수록 자살에 대한 생각도 함께 증가함을 보고하였다[26]. 자살은 치명적인 결과를 초래하는 행위로 자살생각, 자살시도, 자살의 3가지 유형을 포함한다. 자살생각은 '자신을 죽이고 싶어 하는 생각'으로 정의되는데[27] 본 연구에서 두 집단 간 자살생각은 통계적으로 유의하지 않았으나 자살시도에 있어서는 유의한 차이를 보였다. 이는 자살생각이 자살시도 또는 자살로 이어지는 가장 하위단계이고 정상사용군에서는 자살생각이 자살시도로 이어질 확률이 상대적으로 낮은데 비해 중독위험군에서는 사회적 일탈과 관련된 생명 손상의 일탈유형에서 우울증과 동반되어 자살시도 또는 자살이 심각한 문제로 나타날 수 있음을 시사한다[26]. 인터넷 중독은 정신건강을 저해하는 부작용을 초래하여 자살생각, 자살시도로 까지 치닫게 하므로 중독예방을 위한 다양한 지지 프로그램의 개발과 적용 방안이 논의되어야 할 것이다.

스트레스 점수의 경우 중독위험 사용자 군이 정상 사용자 군에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다. 선행연구들에서도 스트레스와 인터넷 중독은 정적 상관을

보여 스트레스 수준이 높아지면 인터넷 중독수준도 높아진다고 보고[5][14]하고 있어 본 연구결과와 유사하였다. 사람들은 스트레스가 쌓이는 일이나 어려운 사회적 기술을 요구하는 상황을 모면하고 싶을 때 인터넷을 찾게 되고, 인터넷의 익명성은 사람들을 편안하게 해주고 스트레스로부터 도피할 수 있도록 해준다. 대학생들은 심리적으로는 후기 청소년기에 속하나 사회적으로는 성인으로 취급받으면서 자율성과 책임감을 요구받는 세대로서 자발적인 노력을 통한 학업성취 및 사회구성원으로서 인정받는데 대한 스트레스를 경험하게 된다[19]. 남학생은 대학생활에 스트레스를 많이 받을 때, 여학생의 경우에는 본인의 외모와 성격에 대한 스트레스가 많을수록 인터넷 사용수준이 높다고 하였고 인터넷 과다사용자들에게 일상적인 스트레스와 불안이 항상 있다고 하였다[14]. 대학생활 동안 이러한 스트레스와 관련된 부정적 정서를 스스로 통찰 할 수 있도록 하는 교육의 필요성도 대두된다.

정신건강의 경우 중독위험 사용자 군이 정상 사용자 군에 비해 전체 및 각 영역별 점수 모두 유의하게 높아 정신건강이 더 불량함을 알 수 있었다. 20-30대 성인을 대상으로 인터넷 중독성과 정신건강의 관계를 규명한 연구[28]와 청소년의 휴대폰 중독사용이 정신건강과 어떤 연관이 있는지 밝힌 연구에서도 정신건강 전체 및 하위영역이 중독 상태가 심한 이들에게 더욱 불량하게 나타나 본 연구결과와 유사함을 알 수 있었다[29]. 본 연구와 연구 설계가 다르므로 직접적인 비교가 어려우나 선행연구에서는 정신건강의 하위영역에서 강박증, 대인예민성, 우울 등의 순서로 인터넷 중독과 연관성이 높거나[28] 또는 불안, 강박증, 정신증, 신체화, 우울 등의 순서로 휴대폰 중독과 연관성이 높게 나타났는데[29] 본 연구에서는 적대감, 우울, 강박증 등의 순으로 정신건강 상태가 불량한 것으로 나타났다. 이 중에서 강박증과 우울은 본 연구와 선행연구 모두에서 중독성향과 관련되어 상대적으로 높은 상관을 가진 것으로 생각된다. 강박증은 자신의 의지와는 무관하게 생각이나 행동이 반복되어 다른 일을 하는데 방해를 받는 것으로 자신의 사고나 행동이 불합리하다고 생각하면서도 잘 통제할 수 없는 것이다. 우리나라 청소년들이 학업성취에 대한 과중한 부담과 실수에 대한 불안 등이 복합적으로 작용하여 강박적 경향이 높은 것으로 알려져 있다[30]. 우울 또한 정신건강을 나타내는 주요한 하부변수로 만사에 의욕과 흥미를 잃게 하고 문제 해결능력을 저하시키며 대인관계, 문제해결, 사회생활 등 여러 영역에서의 적응을 어렵게 하고 정서적인 문제로부터 시작하여 행동 및 신체적 증상까지 다양한 기능장애를 가져온다[25]. 이 모두 대인관계 기술과 밀접한 연관이 있는데 대인관계 기술의 부족은 인터넷으로의 몰입을 쉽게 만든다. 대인관계가 위축되어 제대로 이루어지지 않으면 인터넷을 통한 제한된 대인관계 형성을 추구하게 된다. 인터넷상의 대인관계는 스스로가 대상을 제한할 수 있고 익명성을 보장받으며 인간관계에서 겪게 되는 부정적인 정서나 위험성을 덜 느끼게 하므로 면대면 상호작용보다 더욱 편하게 느껴질 수 있다[12][20]. 또한 타인과의 상호작용이 없는 쇼핑, 온라인 게임 등으로 우울과 관련된 불쾌감을 완화하기 위한 수단으로 인터넷 사용이 증가한다고 볼 수 있다[25].

앞서 논의된 학년, 인터넷 주 사용목적, 인터넷 사용시간, 절망감, 사회적 고립감, 자살시도, 생활스트레스, 정신건강 정도가 인터넷 중독위험에 미치는 영향을 파악하기 위해 다변량 로지스틱 회귀분석 한 결과, 1학년인 경우, 주로 게임을 하기 위해 인터넷을 사용하는 경우, 주 중에 하루 인터넷 사용시간이 241분이상인 경우, 정신건강 점수가 높을수록 인터넷 중독위험 발생이 높은 것으로 나타났다. 즉, 1학년인 경우에 인터넷 중독사용 위험 발생이 2.13배 높았고, 주로 게임을 하기 위해 인터넷을 사용하는 경우 다른 목적을 위해 이용하는 경우에 비해 그 발생이 2.74배 높았다. 그리고 주 중 하루 인터넷 사용시간이 241분이상인 경우에 인터넷 중독위험 사용 발생이 3.80배 높았고, 정신건강 점수가 1점 증가할수록 1.05배 높았다.

이상의 결과에서 대학생의 인터넷 중독위험은 학년, 인터넷 사용목적, 인터넷 사용시간 및 사회 심리적 건강상태와 관련이 있음을 알 수 있었다. 인터넷이 제공하는 생활의 편리함과 유익성 이면에는 과다사용과 관련된 부작용이 존재하기 마련이며 스마트 폰의 대중화로 인터넷 과다사용은 심화 될 것이다. 따라서 합리적

인 인터넷 사용에 대한 교육, 캠페인 등을 통해 중독 위험성에 대한 인식을 높이고 본 연구에서 보여준 우울, 적대감, 불안, 고립감, 생활 스트레스와 같은 부정적 심리 상태에 완충작용을 할 수 있는 방법을 모색하여 교양교과목 내 정규 교육과정으로 운영 또는 학생복지 차원에서의 프로그램들을 개발할 필요가 있다.

V. 결 론

본 연구는 대학생의 인터넷 중독위험에 따른 대학생의 사회 심리적 건강정도를 비교하고 인터넷 중독위험에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 시행되었다. 연구결과는 아래와 같다

1. 749명의 대학생 중 중독위험 사용자 군이 82명(10.9%), 정상 사용자군 667명(89.1%)으로 나타났다.
2. 1학년 중 42.7%가 중독위험 사용자 군으로 정상 사용자군 26.5%에 비해 높게 나타났다.
3. 인터넷 주 사용목적, 주중 또는 주말 인터넷 사용시간, 인터넷 중독성향이 중독위험 사용군과 정상 사용자군간 유의한 차이가 있었다. 즉 중독위험 사용자 군이 게임을 주목적으로 인터넷을 사용하였고 주중 또는 주말 일일 인터넷 사용시간이 241분 이상이었으며 중독성향 점수가 높게 나타났다.
4. 절망감, 자살시도, 사회적 고립감, 스트레스, 정신건강과 같은 사회 심리적 건강은 중독위험 사용군이 정상사용자군에 비해 점수가 높아 사회 심리적 건강상태가 불량한 것으로 나타났다.
5. 인터넷 중독발생 위험 정도는 1학년인 경우 2.13배, 주로 게임을 목적으로 인터넷을 사용할 경우 2.74배, 주 중에 하루 인터넷 사용시간이 241분이상인 경우에 3.80배, 정신건강 점수가 1점 증가할수록 1.05배 높은 것으로 나타났다.

본 연구 결과를 토대로 인터넷 중독사용 고위험 군을 조기선별하고 인터넷 중독 성향에 영향을 미치는 요인들을 바탕으로 사회 심리적 건강을 증진시키는 교육 프로그램을 개발 및 적용하여 그 효과를 검증하는 연구가 필요할 것이다. 그러나 본 연구가 일개 대학의 학생을 대상으로 실시된 것은 제한점이며 결과를 일반화 하는 데에는 신중을 기할 필요가 있다.

참 고 문 헌

[1] 행정안전부와 한국정보화진흥원, *2011년 인터넷 중독 실태조사*, 한국정부문화진흥원, 2012.

[2] 최현석, 하정철, “대학생의 인터넷 중독 유발요인에 관한 연구”, 한국데이터정보과학회지, 제22권, 제3호, pp.437-448, 2011.

[3] W. O, Oh, "Factors influencing Internet addiction tendency among middle school students in Gyeong-buk Area," J Korean Acad Nurs, Vol.33, No.8, pp.1135-1144, 2003.

[4] M. A. Moreno, L. Jelenchick, E. Cox, H. Young, and D. A. Christakis, "Problematic internet use among US youth: a systematic review," Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, Vol.165, No.9, pp.797-805, 2011.

[5] 서승연, 이영호, “일상적 스트레스, 사회적 지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계”, 한국심리학회지, 제26권, pp.391-405, 2007.

[6] 정숙희, 전명희, “기독대학생들의 인터넷사용과 사회부적응과의 관계 -공동체리더십훈련의 동료지지와 자기효능감의 매개효과-”, 기독교학문연구회, 제17권, 제2호, pp.175-200, 2012.

[7] D. L. Sun, Z. J. Chen, N. Ma, X. C. Zhang, X. M. Fu, and D. R. Zhang, "Decision-making and prepotent response inhibition functions in excessive internet users," CNS spectrums, Vol.14, No.2, pp.75 - 81, 2009.

[8] 황경혜, 유양숙, 조옥희, “대학생의 스마트폰 중독 사용 정도에 따른 상지통증, 우울, 불안 및 대인관계”, 한국콘텐츠학회지, 제12권, 제10호, pp.365-375, 2012.

[9] 김종범, 한종철, “인터넷 중독 하위 집단의 특성

연구 - 자존감, 공격성, 외로움, 우울을 중심으로", 한국심리학회지, 상담 및 심리치료, 제13권, 제2호, pp.207-219, 2001.

[10]이효정, *청소년 인터넷 중독의 요인과 그 과정에 관한 연구*, 연세대학교 석사학위논문, 2009.

[11] 류진아, *청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계 변인*, 숙명여자대학교 박사학위논문, 2004.

[12] 황혜리, 류수정, "기독대학생의 인터넷 중독 성향과 심리사회적 특성과의 관련-자기통제력, 자기존중감, 자기효능감, 대인관계 효능감, 외로움을 중심으로-" 한국기독교상담학회지, 제11권, pp.321-348, 2008.

[13] 현미열, 김문두, "일 대학생들의 인터넷 중독실태와 도박에 대한 인식 조사", 정신간호학회지, 제18권, 제1호, pp.95-103. 2009.

[14] 송남옥, *대학생의 스트레스, 자기통제력, 자아존중감과 인터넷 사용수준*, 연세대학교 대학원 석사학위 논문, 2004.

[15] 김광일, 김재환, 원호택, *간이정신진단검사 실시요강*, 중앙적성연구소, 1991.

[16] X. L. Ni, Y. Hong, S. L. Chen, and Z. W. Liu, "Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China," Cyberpsychology and Behavior, Vol.12, No.3, pp.327-330, 2009.

[17] K. Niemz, M. Griffiths, and P. Banyard, "Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition," CyberPsychology & Behavior, Vol.8, No.6, pp.562-570, 2005.

[18] B. L. Fortson, J. R. Scotti, and Y. C. Chen, "Internet use, abuse, and dependence among students at a southeastern regional university," Journal of American College Health, Vol.56, No.2, pp.137-144, 2007.

[19] 임은미, 박승민, 장선숙, *성인 인터넷 중독 상담 프로그램 개발연구*, 한국정보문화진흥원, 2006.

[20] 강연달, 이은희, "열정이 게임중독에 미치는 영향과 게임중독과 대인관계, 사회불안과의 관계에서 적대감과 사회적 기술의 매개역할", 한국심리학회지, 제15권, 제3호, pp.529-548, 2010.

[21] 이유경, 채규만, "컴퓨터 게임 중독과 청소년의 사회적 관계 및 적응과의 관계", 한국심리학회, 제25권, 제3호, pp.711-726, 2006.

[22] 박현숙, 권윤희, 박경민, "청소년의 인터넷게임 중독 영향 요인", 대한간호학회지, 제37권, 제5호, pp.754-761, 2007

[23] Kaur Harbajan Singh Ng Chong Guan, Saramah Mohammed Isa, Aili Hanim Hashim, Subash Kumar Pillai and Manveen, "Validity of the Malay Version of the Internet Addiction Test: A Study on a Group of Medical Students in Malaysia," Asia Pac J Public Health published online, pp.1-10, 2012(5).

[24] C. Huang, "Internet use and psychological well-being: A meta-analysis," Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Vol.13, pp.241-249, 2010.

[25] R. S. Tokunaga and S. A. Rains, "An Evaluation of Two Characterizations of the Relationships Between Problematic Internet Use, Time Spent Using the Internet, and Psychosocial Problems," Human Communication Research, Vol.36, pp.512-545, 2010.

[26] 문성원, "인터넷 자살 사이트에 의해 매개된 자살: 사례중심의 탐색적 연구", 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제14권, 제2호, pp.461-485, 2002.

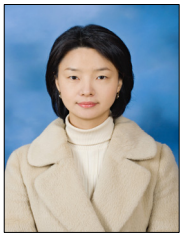
[27] J. A. Bridge, T. R. Goldstein, and D. A. Brent, "Adolescent suicide and suicidal behavior," Journal of Child Psychology and Psychiatry, Vol.47, No.3, pp.372-394, 2006.

[28] 강지연, *20-30대 인터넷 사용자의 인터넷 중독성과 정신건강에 관한 조사연구*, 이화여자대학교

석사학위논문, 2003.
[29] 고충숙, “청소년의 휴대폰 중독적 사용이 정신건강에 미치는 영향”, 청소년문화포럼, 제30권, pp.8-36, 2012.
[30] 김재수, *청소년이 지각한 가족환경이 정신건강에 미치는 영향연구*, 동국대학교 석사학위논문, 2008.

저 자 소 개

정 미 영(Miyoung Chung) 정회원



- 2004년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학석사)
- 2010년 8월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 선문대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 여성건강간호, 청소년 정신건강, 호스피스

조 옥 희(Ok-Hee Cho) 정회원

- 1999년 8월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학석사)
- 2004년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학박사)
- 2010년 9월 ~ 현재 : 제주대학교 간호대학 조교수

<관심분야> : 성인간호, 종양간호, 만성질환간호