

자존감 수준이 인터넷 중독에 미치는 영향에 관한 연구

박석규*

A study on the Internet Addiction Affected by the Level of Self-Esteem

Seok-Gyu Park*

요 약

본 연구는 자존감 수준이 인터넷 중독에 미치는 영향을 분석하였다. 기존 다양한 연구에서 인터넷 중독을 치료하거나 예방하기 위한 방법은 소개하였지만 인터넷 중독의 원인적 요소에 대한 연구는 부족한 실정이다. 인터넷 중독은 다양한 원인 요소에 의해 심화되지만 가장 큰 원인 요소가 자존감 수준일 것이라는 가설을 설정하고 설문을 통하여 가설을 검증하는 방법으로 진행하였다. 연구 결과에 따르면, 사회 환경적 요인이나 가정 환경적 요인보다 심리적 요인인 자존감 수준이 인터넷 중독을 자져오는 주요 변인으로 나타났다. 즉, 자존감 수준이 낮을수록 인터넷 중독이 심화되는 것으로 조사되었다. 본 연구의 결과물은 향후 인터넷 중독 치료를 위한 다양한 프로그램에 자존감 수준을 높이기 위한 참고자료로 활용될 수 있을 것이다.

▶ Keywords : 인터넷 중독, 자존감, 관계질서, 온라인 정체성

Abstract

The purpose of this study was to analyze the impact of internet addiction by self-esteem level. Most of the existing research has introduced a variety of methods to treat the addiction but the study for casual factors are not entirely satisfactory. Internet addiction is intensified by a variety of casual factors, but during the survey to validate the hypothesis that the biggest impact is the self-esteem level. According to this study, psychological factors of self-esteem is caused an internet addiction than social environmental factor and familial factor. The results of this study can be utilized in a variety of programs to increase the level of self-esteem as a reference for the treatment of internet addiction.

▶ Keywords : Internet addiction, Self-esteem, Relations order, Online identity

•제1저자 : 박석규 •교신저자 : 박석규

•투고일 : 2013. 9. 25, 심사일 : 2013. 10. 1, 게재확정일 : 2013. 10. 5.

* 강원도립대학(Dept. of Computer & Internet Technique, GangWon Provincial College)

I. 서론

인터넷이 보편화되고 사회적 기반 구조로 변이하면서 다양한 문제점을 양상하고 있다. 그 중에 가장 대표적인 역기능 중 하나가 인터넷의 과도한 몰입으로 인한 중독현상이다. 특히, 대학생들의 인터넷 중독은 심화되고 있지만 실질적인 예방 대책이나 중독해소를 위한 프로그램은 전무한 상태이다. 실제 한국정보화진흥원의 2012년 인터넷 중독 실태조사에 따르면 20대의 99.9%가 인터넷을 이용하고 일주일 평균 이용시간이 20.4시간에 이르는 것으로 조사되었으며 하루 1회 이상 인터넷을 하는 비율이 98.5%에 다다르며 사용 목적에서도 교육이나 학습과 같은 생산적 활동은 77.6%인데 반해 게임 등의 소비적 활동은 98.3%에 이르고 SNS와 같은 커뮤니케이션 용도는 99.6%로 나타났다[1]. 그리고 섯다운제, 게임시간 섯택제, 쿨링오프제와 같은 정부의 제도적인 대응방안도 청소년만을 대상으로 하고 있다. 그러나 실제적인 중독 현상은 중고등학생보다 초기 성인 군에 속하는 대학생들에게 더 심각한 것이 다양한 연구결과에서 증명되었다[2-4]. 더욱이 우리나라의 현실에 비추어 대학생들은 아직 청소년 시기를 종결하지 못한 불완전한 성인 군으로 인식해야 한다. 대학 진학을 원하는 고교 인원에 비해 과도하게 많은 대학의 입학 정원으 인하여 학업의 목적이나 진로가 불분명한 상태의 대학생들이 늘어나는 것이 현실이다. 그로 인하여 학업활동에 흥미를 느끼지 못하고 사회적 주변인으로서 목적 없는 행위나 사고를 반복하므로 서 자존감의 수준이 극히 낮아지는 결과를 초래하고 있으며 이는 학업성이 일정 수준에 미치지 못하는 지방이나 인지도가 낮은 전문대학에서는 더욱 심화되는 현상을 겪고 있기 때문이다. 최소한 대학 신입생을 대상으로 자존감 향상이나 목적의식을 고취할 수 있는 다양한 프로그램을 마련해야 함에도 대학이나 정부적, 사회적 차원에서 별다른 대안을 제시하지 못하고 있다. 또한 인터넷의 사회 기반적 구조가 심화되므로 서 그 문제는 대학 교육환경을 위태롭게 하는 요소로 발전하게 되었다.

이미 여러 섯행연구에서 자존감이 낮은 사람들이 알코올이나 마약, 도박과 같은 다양한 중독에 빠질 가능성이 높다는 것이 입증되었다. 하지만, 대학생의 특성에 따른 인터넷 중독이 자존감의 수준에 다른 영향 분석은 미진한 것이 사실이다. 또한, 그 실증적 자료가 될 만한 연구결과도 도출하지 못하였다. 따라서 본 연구는 여러 섯행연구를 바탕으로 대학생의 자존감 수준이 인터넷 중독에 미치는 영향을 살펴보고 인터넷 중독을 해소할 수 있는 다양한 자존감 향상 방안을 제시해 보

고자 하였다. 이 연구가 대학생들의 인터넷 중독을 예방하고 해소하기 위한 자존감 향상을 위한 후속연구의 참고자료로 활용될 것으로 기대한다.

II. 연구배경

1. 자존감 수준

자존감(self-esteem)은 자신에 대해 느끼는 긍정적 인식의 정도로서 개인적인 평가를 말한다[5]. 즉, 스스로가 인식하는 자신의 환경적, 심리적인 안정감을 나타내는 척도가 된다. 일반적으로 자존감 수준이 낮은 사람들은 높은 사람들에 비해 환경에 적응도가 낮고 부정적인 사고와 중독과 같이 반사회적이고 비선형적인 일탈행위를 쉽게 저지르는 것으로 알려져 있다[6-7]. 반대로 자존감 수준이 높은 사람들은 긍정적인 자신의 평가를 통하여 안정적이고 일탈행위에 대한 성찰적 모습을 보이는 경향이 있다. 강희양[8]의 연구에 따르면 청소년(중학생)의 경우 자존감 향상 인지행동치료가 인터넷 중독이나 게임 중독 치료에서 높은 자존감과 자기효능감을 보였음을 주장하였다. 변영순[2]은 여러 변이들과 함께 자존감 수준이 인터넷 중독의 위험 요인으로 통계적 유의함을 증명하였다.

하지만 장수현[9]은 대학생들의 자존감 수준이 따른 성허용성 연구에서 자존감이 성허용성간에 상관성이 없는 것으로 보았다. 이는 자존감이 높은 대학생이 오히려 성허용성에서는 정적 상관관계를 나타내어 직접적인 성행동이 증가하는 것으로 주장하였다. 물론 성허용성이 대학생들의 일탈행위라고 보기에는 어렵지만 자존감의 수준이 다양한 영역에서 변이 척도로 사용되는 것은 사실이다.

여기서, 한 가지 주지해야 할 내용은 자존감은 연속성을 가지고 있지 않다는 점이다. 주변의 환경과 평가 정도에 따라 수준이 높아질 수도 있고 낮아 질 수도 있다. 대체로 아동기에 수준이 높고 청소년기나 청년기에 약간 낮아지는 경향이 보인다. 온전한 사회인이 되는 성인기에 약간 상승했다가 노년기에 다시 낮아진다. 자존감 수준은 개인이 어떤 행위를 할 때 행위에 대한 가치성이 얼마나 주변인에게 인정받고 영향을 미치는지에 결정된다. 청소년기의 자존감은 학생의 역할인 학습의 우수성에서 대부분 판가를 난다. 물론, 운동선수의 경우에는 기량이 자존감을 결정하는 요소가 되기도 한다. 성인의 경우는 대부분 업무적 평가나 사회적 지위, 경제적 풍요로움, 가정 내에서의 역할 등이 자존감 수준을 결정하는 요소가 될

것이다.

대학생은 청소년기의 요소와 성인기의 요소를 모두 가지고 있는 중간자 입장에서 고려해야 한다. 학업과 사회적 역할을 동시에 요구하기 때문에 어떠한 부분에서 불충분한 요소가 지속되면 자존감 수준이 낮아지는 결과를 낳게 된다. 국내 유명 대학의 사례를 살펴보면, 고등학교 때 수재라고 인식하고 항상 자존감이 높은 학생임에도 환경적 변화에 따른 자아 혼돈과 자신감 상실 등이 자존감 하락을 결과를 가져왔고 이를 견디지 못하고 스스로 목숨을 끊게 이르렀다. 과연 이 학생은 어떠한 요소가 불충분으로 자살이라는 극한의 상황으로 자신을 내몰았는지, 분명 사회적으로는 유명대학교 학생이라는 자부심과 긍지를 가지고 있었을 것이다. 하지만 동료들과 비교했을 때 학업의 부진으로 인하여 주변인에게 큰 실망과 존재감을 잃게 된다는 점에서 자존감 수준이 낮아졌을 것을 예상할 수 있다. 반대로, 학업에는 흥미가 없던 고교생이 게임이라는 새로운 분야에서 자존감 상승요인을 찾아 프로그래머로 유명해지면서 자신의 새로운 미래를 찾는 경우도 있다. 이처럼, 대학생의 자존감 수준 향상이 어떤 계층보다 중요하다는 사실을 알 수 있고 단순히 개개인의 역량강화 이전에 사회적 배려 대상이 되어야 한다는 것이다.

2. 자존감과 인터넷 중독

자존감과 중독간의 연계성은 다양한 연구결과에서 증명하고 있다. 특히 인터넷 중독자의 대부분이 자존감 수준이 낮다고 주장하였다(10). 현실세계의 원만하지 못한 대인관계에서 비롯되어 가상공간에서 새로운 자아를 찾아 대응적인 자존감을 가진다는 것이다. 박명철(5)은 인터넷 중독자의 초기 진입 요인의 상당부분이 현실의 스트레스를 해소하기 위한 대안적 활동에서 기인하고 있다고 하였고 현실 공간상에서 가치성을 발휘하지 못하는 청소년들이 상대적으로 접근성이 용이하고 불특정 다수에게 관심을 받을 수 있는 온라인 공간상에서 대

리 만족을 느끼면서 중독으로 심화된다고 하였고 인터넷 중독은 다른 미디어에서도 유사한 경향을 보인다고 하였다.

그리고 낮은 자존감은 정체성 혼란과 소외감, 우울, 불안 등이 요인으로 작용하여 인터넷에 과몰입되는 경향을 보인다는 연구결과도 있다(11). 이는 심리적인 불안감에서 비롯되는데 심리적인 안정감을 위해서는 현실 세계에서의 대인관계가 활발해야 함에도 불구하고 자존감 수준이 낮음으로서 대면 접촉의 기회가 소멸되고 차선택으로 온라인 공간상의 불특정 다수에게 자신의 심리적 상태를 알리고 호소하므로써 온라인 몰입도가 증가되는 현상을 보인다고 하였다(5).

인터넷이 가지는 즉시 반응성도 인터넷 중독의 원인이라 하겠다. 일반적으로 자존감이 낮은 학생들은 주변인의 반응을 이끌어 내는 것을 어려워하고 회피하는 경향을 보인다. 하지만 인터넷은 자신의 표현이 즉각 전달되고 전달된 표현이 실시간 반응으로 되돌아오기 때문에 온라인의 통한 관계성 유지가 심화되는 것이다. 자존감 외에도 다양한 중독 변인을 찾아볼 수 있다. 예를 들어, 인터넷 이용률이나 이용시간등이 중독의 변인으로 작용할 수도 있지만, 서론에서 언급한 것과 같이 20대의 99%가 넘는 대학생이 이용자이면서 상시 사용자라는 측면에서 볼 때 의미 있는 변인으로 보기에는 어렵다. 이를 바탕으로 이용률이나 이용시간 등의 일반적인 변인들은 중독을 심화시키는 변인으로 전제하고 연구를 진행한다. 그리고 대학생의 성별에 따른 자존감 수준의 정도와 인터넷 중독간의 관계성도 조사해 본다.

기존 연구결과를 정리해 보면, 인터넷 중독이 청소년의 자존감 수준과 밀접한 관련성이 있음을 예상할 수 있다. 그리고 대학생들이 청소년기를 지나온 시점이기 는 하지만 완전한 성인기에 진입하지 않은 불안정한 심리현상을 가지는 계층이라고 볼 때, 이 현상이 대학생들에게도 적용될 수 있을 것이라는 가정을 할 수 있다.

표 1. 성인 인터넷 중독 자기진단 척도 평가표
Table 1. Evaluation criteria for Internet Addiction Proneness Scale for Adults : Self Report

구분	판정
고위험 사용자군	기준1 : 총점 42점 이상 기준2 : 1요인 14점 이상, 2요인 12점 이상, 3요인 13점 이상 판정 : 기준1에 해당 하거나 기준2 모두 해당하는 경우
잠재적 위험 사용자군	기준1 : 총점 39점 ~ 41점 기준2 : 1요인 13점 이상 판정 : 기준1, 기준2 중 한 가지라도 해당하는 경우
일반 사용자군	기준1 : 총점 38점 이하 기준2 : 1요인 12점 이하, 2요인 11점 이하, 3요인 12점 이하 판정 : 기준1, 기준2 모두 해당하거나 그 외 점수

III. 연구방법

1. 연구가설

본 연구는 인터넷을 사용하는 대학생들을 대상으로 자존감 수준에 따른 인터넷 중독에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구로서 아래와 같은 가설을 설정하고 검증한다.

- 가설 1 : 자존감 수준은 인터넷 중독과 유의미한 변인으로 작용할 것이다.
- 가설 2 : 여학생보다 남학생의 자존감 수준이 더 낮을 것이다.
- 가설 3 : 남학생의 인터넷 중독이 더 높게 나타날 것이다.

2. 연구대상

본 연구의 설문조사는 2013년 4월 5일 하루 동안 진행되었고 연구 대상은 강원도 소재 모 전문대학에 다니고 있는 남녀 대학생 220명을 대상으로 임의 표본 추출을 통하여 진행하였다. 조사대상의 성별은 남자가 127명(57.7%), 여자가 93명(42.3%)으로 나타났다.

3. 연구도구

본 연구를 위한 설문지는 총 28 문항으로 일반적인 특성이 3문항, 인터넷 중독 15문항, 자존감 수준 측정 10문항으로 구성되었다.

3.1 인터넷 중독 검사

인터넷 중독 측정 도구는 한국정보화진흥원의 2011년 인터넷 중독 진단척도 고도화(3차)연구의 결과물인 "성인 자가 진단 척도(KS-A)"를 이용하였다[12]. KS-A 척도는 기존의 K척도를 근간으로 개발하였으며 인구변인학적 질문과 정신건강문제 척도를 함께 실시하였다. 이 척도는 4가지 요인으로

일상생활장애(1요인) 5문항, 금단(2요인) 4문항, 내성(3요인) 4문항, 가상세계지향성 2문항(4요인)으로 구성되어 있고 그 중에 4개 문항은 역 채점 한다. 당초 문항 신뢰도 분석 결과, Cronbach's $\alpha = .870$ 이었으나 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .868$ 이다. 각 문항은 4점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 매우 그렇다 4점)로 측정하고 중독성 판단은 <표 1>과 같다.

3.2 자존감 척도

자존감 척도는 Rosenberg(1965)가 개발한 척도를 김문주(1988)가 변안한 검사지를 이용하였다[13]. 총 11문항으로 구성되어 있는데, 각 문항은 4점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 항상 그렇다 4점)로 측정하였고 부정 자존감 항목은 역채점 한다. 총점이 높을수록 자존감 수준이 높은 것을 의미하고 연구의 문항 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .7212$ 로 나타났다.

4. 분석방법

연구의 설문 분석에 사용된 처리 도구는 SPSS 12.0K for Windows로 설문 문항 내적 일관성 신뢰도 확보를 위한 신뢰도분석과 설문 대상자의 일반적 빈도와 백분율, 평균을 처리하였고 자존감에 따른 인터넷 중독의 통계적 유의성을 증명하기 위하여 분산분석과 t-test, 피어슨 상관계수를 이용한 상관관계를 분석하였다.

IV. 연구 결과

1. 일반적 특성

분석 대상자의 일반적인 특성은 [표 2]와 같다. 성별 분포는 남자가 127명(57.7%), 여자가 93명(42.3%)이고 연령은 평균 21.8세 이다. 대상자의 인터넷 중독 정도를 나타내는 KS-A 척도 값은 평균 53.1점으로 매우 높게 나타났다. 이

표 3. 가설의 검증
Table 3. Verification of the hypothesis

구분	분석내용	통계값
가설 1	자존감과 인터넷 중독의 관계성 분석	$r = .314, p < .001$
가설 2	자존감 수준에 대한 남학생과 여학생의 차이	$t = -4.231, p < .01$
가설 3	인터넷 중독 수준에 대한 남학생과 여학생의 차이	$t = 5.120, p < .001$

표 2. 일반적인 특성
Table 2. General Characteristics

특성 (Characteristics)		빈도 (Frequency)	비율(%) (Percent)	평균/편차 (Meas+SD)
연령(Age)				21.8±1.71
성별(Sex)	남자(male)	127	57.7	
	여자(female)	93	42.3	
인터넷중독 (KS-A)	고위험군(High)	98	44.5	53.1±7.56
	잠재위험군(Midium)	87	39.5	
	일반사용자군(Low)	35	15.9	
자존감 (Self-Esteem)				22.1±6.23

중 고위험 군이 98명(44.5%), 잠재적위험군은 87명(39.5%), 일반사용자군 35명(15.9%)으로 나타났다. 자존감 수준은 평균 22.1점이었고 표준편차는 6.23점이었다.

2. 가설의 검증

2.1 가설 1의 검증

자존감 수준이 인터넷 중독에 유의미한 영향을 미치는지 검증하기 위하여 피어슨 상관계수를 이용한 상관분석을 실시하였다. <표 3>에서 보인 것과 같이 자존감 수준과 인터넷 중독 수준의 상관관계는 .314($p < .001$)로 통계적으로 유의미한 상관관계로 나타났다. 즉, 자존감 수준이 낮은 학생이 인터넷 중독에 심화되는 것을 알 수 있다. 결과적으로 가설1은 지지되었다.

2.2 가설2의 검증

남학생이 여학생에 비해 자존감 수준이 낮다는 가설은 유의도 검정을 위하여 t-test 에서 t 값이 -4.231($p < .01$)로 나타나 남학생이 여학생에 비해 자존감이 낮다는 가설을 지지하였다.

2.3 가설3의 검증

남학생의 인터넷 중독 수준이 여학생에 비해 더 높다는 가설도 t-test로 검증한 결과 t 값이 5.120($p < .001$)로 가설을 지지하였다.

3. 기타 분석

인터넷 중독성을 조사하기 위한 KS-A 척도 값으로 고위험군, 잠재적위험군, 일반 사용자군을 대상으로 자존감 차이를 분석한 결과 일반 사용자군의 평균이 31.2점으로 가장 높게 나타났으며 고위험군(17.2점) 그리고 잠재적위험군(23.4

점) 순으로 나타났다. 집단 간 평균의 차이가 유의미한지 F 검정을 실시한 결과 F 값이 70.66($p < .001$)으로 집단 간 차이가 있다는 결과가 나왔다. 이는 고위험군에 속한 학생일수록 자존감 수준이 낮다는 것을 의미한다.

V. 결론

본 연구는 대학생을 대상으로 인터넷 중독과 자존감과의 관련성을 분석해 보았다. 인터넷 중독 측정은 성인 인터넷 중독 자가진단 척도(KS-A)를 사용하였고 자존감 수준은 Rosenberg의 도구를 변안한 도구로 진행하였다. 연구의 질문에 참가한 대상자는 강원도 소재 전문대학에 재학 중인 220명을 대상으로 자기기입식 방법으로 실시하였다. 먼저, 자존감이 인터넷 중독에 큰 영향을 줄 것이라는 가설을 세우고 통계작업을 통하여 가설을 검증하는 방식으로 진행하였다. 연구결과, 당초 가설을 모두 지지하는 결론을 얻게 되었다. 자존감이 낮은 학생들이 인터넷 중독 가능성이 높고 여학생보다는 남학생이 자존감이 낮았다. 그리고 인터넷 중독군 분류별 분석에서도 고위험군의 학생들이 자존감이 현저히 낮게 나왔고 일반 사용자군은 대체로 자존감 수준이 높게 측정되었다. 대학생들의 인터넷 과몰입이나 중독현상을 극복하기 위해서는 각 대학이나 정부차원의 자존감 향상 프로그램이 절실하다고 하겠다. 자신의 가치와 활동 역량이 인정될 수 있는 대학문화와 환경변화가 대학생들을 인터넷 중독이라는 굴레에서 건져 낼 수 있는 가장 빠른 방법이라 하겠다. 특히, 지방대나 전문대학의 경우 상대적인 자존감 수준이 점차 하향 변화하는 추세를 보이므로 관심과 배려가 집중되어야 할 것이다. 향후 연구에서는 자존감 향상을 위한 다양한 프로그램 개발과

적용을 통하여 인터넷 중독이 해소될 수 있다는 가능성을 보일 예정이다.

참고문헌

- [1] NIA(National Information Society Agency), "Survey of Internet addiction(2012)," 2013.
- [2] Young Soon Byeon, "Addiction to internet among university students and its relationships with self-esteem and depression," Nursing Science, Vol. 15, No. 2, pp. 61-72, 2003.
- [3] Hun Jae Lee, "A Study on Internet Addiction of Teenagers and College Students, and Development of Therapeutic Techniques," Journal of the Korea Society of Computer and Information, Vol. 17, No. 3, pp. 157-165, March 2013.
- [4] Park, Hwieso, "The Factors affecting on Internet Addition in Adolescence and how to deal with it - Focusing on Ecosystem Theory," Journal of the Korea Society of Computer and Information, Vol. 15, No. 8, pp. 193-200, August 2010.
- [5] Rosenberg, M., "Society and the adolescent self image," Princeton, N. J.: Princeton University press, 1965.
- [6] Myeong-Chul Park, "A study on the Approach Model of Adolescent's Internet Addiction," Korean Association of Addiction Crime Review, Vol. 2, No. 1, pp.1-12, June 2012.
- [7] Hyung Jin Woo, "A Study on the Internet Pornograph Immersion and Addiction Affected by the Level and Security of Self-Esteem," Journalism & Communication, Vol. 16, No. 3, pp. 55-84, 2012.
- [8] Hi Yang Kang, Chong Nak Son, "The Effects of Self-esteem Enhancement Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents' Internet Addiction and Game Addiction," The Korean Journal of Health Psychology, Vol. 15, No. 1, pp. 143-159, 2010.
- [9] Jang, Su Hyun, Lee, Sung Hee, "Self-esteem, Parent-adolescent Communication, Friend's Sexual Attitude and Sexual Permissiveness in College Students," Korean J Women Health Nurs, Vol. 17, No. 4, pp. 395-406, December 2011.
- [10] Young, K. S., "Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a wigs strategic for recovery," New York: John Wiley & Sons, INC, 1998.
- [11] Mark Griffiths and Richard T.A. Wood., "Risk Factors in Adolescence: The Case of Gambling, Videogame Playing, and the Internet," Journal of Gambling Studies, Vol. 16, No. 2-3, pp. 199-225, 2000.
- [12] NIA(National Information Society Agency), "Third Standardization of Korean Internet Addiction Proneness Scale," 2011.
- [13] Mun-ju Kim, "Prüfungsangst und andere psychosoziale Merkmale: e. Beitr. zur interkulturellen Diagnostik," 1998.

저 자 소개



박 석 규

2005년 : 경상대학교 컴퓨터학과
공학박사

2001년 ~ 현재 : 강원도립대학 부교수
관심분야 : 소프트웨어 신뢰성,
시스템분석, 멀티미디어,
인터넷윤리

Email : skpark@gw.ac.kr