

# 대학생의 지각된 스트레스가 인터넷게임장애에 미치는 영향과 생활습관: 사회적 지지의 매개효과를 중심으로

## Effects of Perceived Stress of University Students on Internet Gaming Disorder and Lifestyle: Focusing on Mediating Effects of Social Support

서보경\*, 성명희\*\*

을지대학교 중독재활복지학과\*, 을지대학교 교양학부\*\*

Bo-Kyung Seo(seboni@gmail.com)\*, Myeong-Hee Seong(seong@eulji.ac.kr)\*\*

### 요약

본 연구는 대학생의 인터넷게임장애 실태를 파악하고, 지각된 스트레스, 사회적지지, 생활습관과 인터넷게임장애의 관계, 그리고 지각된 스트레스와 인터넷게임장애의 관계에서 사회적 지지의 매개 효과를 파악하고자 하였다. 경기지역에 위치한 4년제 대학생 1,154명을 설문조사하여 분석한 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 인터넷게임장애 비율은 14.0%로 높게 나타났다. 둘째, 지각된 스트레스는 인터넷게임장애와 정적상관을 보여, 대학생들이 스트레스 사건을 부정적으로 지각할수록, 긍정적 지각이 부족할수록 인터넷게임장애 정도가 높은 것으로 나타났다. 셋째, 사회적 지지는 스트레스 및 인터넷게임장애와는 부적 상관을 보였다. 부모, 친구, 주요한 타인의 지지가 각각 높을수록 지각된 스트레스는 낮았으며, 인터넷게임장애도 낮았다. 넷째, 사회적 지지는 지각된 스트레스와 인터넷게임장애의 관계를 부분 매개하였다. 스트레스를 부정적으로 지각하더라도 사회적 지지가 높을 때에는 인터넷게임장애의 정도가 낮았다. 다섯째, 대학생의 생활습관 중에서 알코올중독의심 비율이 인터넷게임장애군에서 비장애군보다 더 높은 경향성을 보였다. 끝으로, 연구결과와 대학생 인터넷게임장애 예방을 위한 방안을 논의하였다.

■ 중심어 : | 대학생 | 인터넷게임장애 | 게임중독 | 지각된 스트레스 | 사회적 지지 | 생활습관 |

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the actual status of Internet gaming disorder in university students, the relationship between perceived stress, social support, lifestyle and Internet gaming disorder, and the medium effect of social support in the relationship between perceived stress and Internet gaming disorder. The main results of the survey and analysis of 1,154 university students located in Gyeonggi Province are as follows.

First, the prevalence of Internet gaming disorder among university students was 14.0 percent, which is very high. Second, the perceived stress had a positive correlation with the Internet gaming disorder. The more negatively perceived stress events occurred by university students, the higher the degree of internet gaming disorder was. Third, social support had a negative correlation with perceived stress and internet gaming disorder. The higher the support of parents, friends, and others, the lower the perceived stress and the lower the internet gaming disorder. Fourth, social support partially mediated the relationship between perceived stress and Internet gaming disorder. Even though stress was negatively perceived, the degree of internet gaming disorder was low when social support was high. Fifth, among the lifestyle habits of students, the rate of alcoholism was higher in the Internet gaming disorder group than in the non-disorder group. Finally, the results of the study and ways to prevent Internet gaming disorder among university students were discussed.

■ keyword : | University Student | Internet Gaming Disorder | Game Addiction | Perceived Stress | Social Support | Lifestyle |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

게임은 스마트폰 및 인터넷 사용에서 주요 이용되는 콘텐츠를 차지하고 있다. 2019년 만3~69세 조사 대상자의 74.1%가 주로 게임을 이용하고 있었다. 2019년 연령별 스마트폰 과의존 위험군 비율은 10~19세는 30.2%, 20대는 25.2%, 30대는 18.9%, 40대는 16.8%, 50대는 15.6%, 60대는 14.9%로 나타났다. 학령별로는 유치원생 21.4%, 초등학교생 24.4%, 중학생 34.7%, 고등학교생 29.4%, 대학생 25.5%로 전 학령에서 20%이상을 보였다. 게임을 이용하고 있는 비율은 전체 조사대상자의 70.4%가, 스마트폰 과의존위험군의 82.2%로 나타났다. 학령별로 게임사용을 살펴보면, 유치원생의 59.5%, 초등학교생의 92.8%, 중학생의 95.4%, 고등학교생의 90.4%, 그리고 대학생의 91.7%가 게임을 사용하고 있었다[1].

게임은 스트레스를 해소하고 새로운 경험을 추구하는 사람들에게는 짜릿한 쾌감을 주고, 새로운 대인관계를 형성할 수 있다는 순기능을 가지고 있으나, 게임의 과도한 사용으로 학교나 직장 등 일상생활에 지장을 주는 정도에서부터 강박적이며, 더 나아가서는 병적으로 게임에 집착하는 현상까지 나타나기도 해, 게임중독이라는 이름으로 게임의 역기능이 표현되고 있다. Young(1998)은 온라인 게임중독에 대하여 물질중독의 유사함을 강조하면서 중독적인 행동양상을 보인다고 하였다[2].

대학생은 지위적 특성상, 고등학교를 졸업하고 이제 사회인으로 나아가기 위해 준비하는 단계로서, 새로운 학업 시스템의 적응, 대인관계, 진로 및 취업 등에 대하여 고민하고 준비하는 시기이다. 모든 사람들이 스트레스를 경험하듯이 대학생도 마찬가지로 스트레스를 경험한다. 스트레스를 어떻게 지각하는 가와, 어떤 사회적 지지를 받는 가에 따라서 대학생활 적응이 달라질 것이다. 또한, 대학생의 높은 게임 이용률(91.7%)과 높은 스마트폰 과의존 위험군 비율(25.5%)은 대학생의 게임사용장애에 대한 예방과 개입의 필요성을 제시하고 있다 [1]. 이에 본 연구는 대학생들을 대상으로 하여 과도한 게임사용과 스트레스 지각 및 사회적 지지의 관계를 살

펴봄으로서 대학생의 대학생활 적응에 대한 시사점을 제공하고자 한다.

### 2. 선행연구

2019년 WHO는 제72차 총회에서 게임이용장애(Gaming disorder)를 국제질병분류 11차 개정안(ICD-11)에 포함시켰다[3]. 이 개정안은 2022년에 발효되며 WHO 회원국은 이를 토대로 게임이용장애를 질병으로 분류할 수 있다. ICD-11은 게임이용 장애(gaming disorder)를 '다른 일상생활보다 게임을 우선 시해 부정적인 결과가 발생하더라도 게임을 지속하거나 확대하는 게임 행위의 패턴'으로 정의하고 있다. 진단 기준은, 게임에 대한 통제 기능 손상, 삶의 다른 관심사 및 일상생활보다 게임을 우선시하는 것, 부정적인 결과가 발생하더라도 게임을 중단하지 못하는 것으로, 최소 12개월 이상 지속되는 경우에 해당한다[4].

미국정신의학회는 ICD-11보다 시기적으로 6년 전에 개정된 정신 장애 진단 및 통계 편람 제5판(DSM-5)에 연구를 위한 진단 기준을 제안하는 형태로 인터넷 게임장애(internet gaming disorder)를 새롭게 추가하였다[5]. 게임장애 관련 연구들이 DSM-5가 제안한 준거를 활용하여 진행되고 있으며, 연구 결과들이 축적되고 있어, 이 결과들이 인터넷게임장애의 정식 장애 등재에 영향을 미칠 것으로 보인다. DSM-5는 인터넷게임장애를 9가지 준거로 제안하고 있다. 준거는 게임을 하지 않을 때에도 상당한 시간동안 게임내용을 생각하며 하루 중에 가장 많은 시간을 차지하는 것, 만족을 얻기 위해서 이전보다 더 오래 혹은 더 자주 게임을 하는 것, 게임을 할 수 없을 때나 게임 사용량을 줄이려고 할 때 불안, 안절부절 못함, 초조함, 손떨림 등 부정적인 심리적/신체적 증상이 나타나는 것, 게임사용 조절을 실패하는 것, 죄책감이나 우울, 불안 등 부정적 정서를 줄이거나 회피하기 위하여 인터넷 게임을 사용하는 것, 게임으로 인한 문제를 인식하지만 계속 사용하는 것, 게임사용을 감추기 위해 거짓말을 하는 것, 게임 이외에 자신의 취미나 활동들에 대한 흥미를 잃어버리는 것, 관계, 직업, 교육, 경력에 부정적 영향이나 갈등이 있는 것이다. DSM-5는 지난 1년 동안 위의 9개 진단준거 가운데 5개 이상이 충족될 때 인터넷 게임 장애로 진단

하도록 제시하고 있다[5][6].

스트레스는 안전에 대한 위협으로 경험되는 긴장으로, 욕구충족의 효율성을 저하시키고, 걱정이나 근심을 느끼게 하여 개인을 압박하는 것으로 정의되고 있다[7]. 청소년의 스트레스와 게임중독과의 관계에서 스트레스는 게임중독에 영향을 미치는 것으로 보고되었다[8]. 현실생활에서의 스트레스에서 벗어나기 위해 게임과 인터넷에 더 몰두하게 되는 것이다. 게임중독과 함께 연구된 스트레스는 일상생활 스트레스, 학업스트레스, 부모 스트레스로 스트레스의 종류에 초점을 두었다[9-12]. 본 연구에서는 이러한 스트레스 종류의 정도에 중점을 두는 것이 아니라, 스트레스 사건을 개인이 어떻게 지각하는가에 중점을 두는 지각된 스트레스 개념을 사용하였다. 지각된 스트레스는 스트레스원(stressor)에 대한 인지적 평가의 결과이므로, 동일한 스트레스 사건임에도 성격, 대처능력 등 개인내적 변인에 따라 지각된 스트레스는 달라질 수 있다[13]. 지각된 스트레스는 일상생활스트레스보다 건강과 관련한 결과를 더 잘 예측하며[14], 일상적인 사건에서의 스트레스 경험과 신체적, 심리적 질병의 예측 변인으로 널리 사용되고 있다[15]. 대학생들이 스트레스를 긍정적으로 지각할수록 심리적 안녕감에 긍정적으로 작용한다고 보고되기도 하였다[16].

대학생들의 지각된 스트레스와 인터넷게임중독간의 관계를 살펴본 연구는 매우 제한적이다. 유현주와 김호영(2018)은 대학생들의 지각된 스트레스가 높을수록 인터넷 게임에 대한 중독 경향성이 높아진다고보다는 회피중심 대처전략의 사용을 매개함으로써 인터넷 게임 중독에 취약해지는 것으로 보고하고 있어, 매개변인인 스트레스 대처전략에 따라 지각된 스트레스와 인터넷게임중독의 관계가 영향을 받는다고 하였다[17]. 그 밖에, 게임장애를 대상으로 한 연구는 아니었으나, 대학생들이 스트레스 사건을 통제할 수 없고 극복할 수 없다고 지각할수록 인터넷중독 경향성이 높다고 보고되었다[18].

사회적 지지(social support)는 타인으로부터 제공되는 물질적·심리적 도움으로, 개인이 사회생활을 해나가는 과정에서 다른 사람들과 주고받는 모든 형태의 상호작용이며[19], 한 개인이 다양한 사회적 관계로부터

얻을 수 있는 모든 긍정적 자원을 의미한다[20]. 본 연구에서는 사회적 지지를 가족, 친구, 주요 타인으로부터 받는 모든 긍정적 자원(물질적 지지, 정서적 지지, 평가적 지지, 정보적 지지 등)을 사회적 지지로 개념화 하여 사용하였다[21]. 사회적 지지와 게임중독성은 청소년 대상의 연구에서 유의미한 부적상관을 보였다[22]. 사회적 지지가 높은 집단의 경우에는 낮은 집단에 비해 외톨이 성향으로 인한 인터넷 중독의 정도가 상대적으로 낮은 것으로 나타났다[23].

그러나, 대학생을 대상으로 게임장애와 지각된 스트레스 및 사회적 지지와의 관계를 분석한 연구는 매우 제한적이다[17]. 일상적 스트레스와 사회적 지지, 인터넷중독과의 관계를 살펴본 연구에서는 일상적 스트레스와 인터넷중독은 유의미한 상관을 보였으나, 사회적 지지는 일상스트레스, 인터넷중독과 유의미한 상관을 보이지 않았고[24], 일상적 스트레스와 사회적 지지, 물질추구에 대한 연구에서는 사회적 지지가 일상적 스트레스와 물질추구사이를 매개하는 것으로 나타났다[25]. 이와 같은 선행연구를 배경으로 대학생들이 스트레스를 부정적으로 인식하더라도 대학생들의 생활 맥락에서 중요한 부분을 차지하는 부모, 친구, 중요한 타인의 지지에 따라서 인터넷게임장애 특성이 달라진다고 가정하여 사회적 지지를 매개변인으로 선정하였다. 즉, 본 연구에서는 스트레스의 인지적 평가에 초점을 맞추어 지각된 스트레스와 사회적 지지, 그리고 인터넷게임장애와의 관련성과 사회적 지지가 두 변인 사이를 매개하는지 살펴보고자 하였다.

인터넷 및 게임중독과 생활습관과의 관계에 관한 연구에서는 규칙적인 식사, 취침시간, 운동, 건강에 대한 관심 등 기본생활 습관과 건강관심도, 질병발생도, 신체 변화 관심도에서 인터넷중독 집단에 비해 비중독 집단의 건강 생활실천 점수가 높았다. 즉, 인터넷중독은 체력 및 건강생활 습관에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[26]. 초등학생과 중학생의 인터넷게임중독과 건강습관의 관련성을 조사한 연구에서는 인터넷게임중독과 시력저하, 다른 질병(손목의 통증, 목 통증, 허리 통증, 영양실조, 빈혈 등), 수면 방해, 식사 방해, 야외운동시간 감소율은 유의한 상관관계가 나타났다[27]. 또한, 대학생의 흡연 및 음주경험과 인터넷중독과의 관련

성을 조사한 연구에서 세 변인간의 상관성이 높게 나타났다[26], 청소년 대상의 연구에서는 흡연과 인터넷중독과의 관련성만 보고하거나[29], 음주경험과 인터넷사용과의 관련성만 있다고 보고한 연구와[30], 반면에 인터넷중독과 음주경험과 관련성이 없다고 보고한 연구도 있었다[31]. 이와 같이 인터넷중독과 물질중독과 관련성은 보고되고 있으나 연구결과가 일치하지 않고, 인터넷게임중독과의 관련성에 대한 연구는 제한되어 있다. 본 연구에서는 시간을 스스로 자율적으로 조정하면서 생활해야하는 대학생들의 아침식사횟수, 흡연, 수면시간, 음주와 같이 대학생들의 생활습관과 인터넷게임중독과의 관계를 파악하여 게임중독 대학생의 생활습관에 대한 시사점을 찾고자 하였다.

본 연구는 이러한 선행연구들에 근거하여, 인터넷게임장애에 영향을 미치는 지각된 스트레스와 사회적 지지와의 관계를 파악하고, 지각된 스트레스와 인터넷게임장애의 관계에서 사회적 지지의 매개역할과 인터넷게임장애 대학생들의 생활습관 특성을 파악하고자 하였다.

### 3. 연구목적 및 연구문제

선행연구를 토대로, 본 연구는 스트레스를 지각하는 대학생들이 사회적 지지로 인해 인터넷게임장애로 나타나는 양상이 달라질 것이라고 가정하였다. 대학생들의 스트레스와 인터넷게임장애의 관계, 그리고 그 관계속에서 사회적 지지의 역할, 대학생의 생활습관과 인터넷게임장애의 관계를 파악하고자 하였다. 본 연구 결과를 바탕으로 대학생들을 위한 인터넷게임장애 예방 및 상담 프로그램 개발과 일상생활에서의 개입 방안에 대한 시사점을 도출하고자 하였다. 연구 문제들은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 인터넷게임장애 비율은 어떠한가?

둘째, 대학생의 지각된 스트레스, 사회적 지지, 인터넷게임장애의 관계는 어떠한가?

셋째, 대학생의 지각된 스트레스와 인터넷게임장애의 관계를 사회적 지지가 매개하는가?

넷째, 인터넷게임장애가 있는 대학생들과 없는 대학생들의 생활습관 특성 차이는 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

경기도 4년제 대학의 재학생을 대상으로 2019년 3월에 정신건강에 대한 설문조사를 실시하였다. 네이버폼을 사용하여 온라인 설문조사를 실시하였으며, 설문에 응답하는 참가자 중에 100명을 추첨하여 5,000원 상당의 음료쿠폰을 보상으로 제공하였다. 총 1,154명이 설문에 응답하였다.

### 2. 측정도구

#### 2.1 인터넷 게임장애 척도

한국판 인터넷 게임장애 척도(Korean Version of Internet Gaming Disorder Scale, K-IGDS)는 Lemmens 등(2015)이 DSM-5 진단기준에 따라 개발 및 타당화한 인터넷 게임장애 척도를 조성훈, 권정혜가 번역하여 타당화한 척도를 사용하였다[6][32]. DSM-5에 제시된 진단기준을 평가하기 위한 9개의 하위요인, 27문항들로 구성되어 있다. 각 요인은 게임 관련한 경험을 0점(전혀 그런 적 없다), 1점(1년에 1-4번 정도 그랬다), 2점(1년에 5-11번 정도 그랬다), 3점(한 달에 1-3번 정도 그랬다), 4점(1주에 한 번 이상 그랬다), 5점(매일 또는 거의 매일 그렇다)까지의 6점 리커트 척도 방식이며, 각 3문항으로 구성되어 있다. 합계는 0점에서 162점까지 나올 수 있으며, 점수가 높을수록 인터넷게임장애가 심한 것으로 해석한다. 절단점수는 48점으로, 48점 이상을 인터넷게임장애군, 48점 미만을 비인터넷게임장애군으로 구분한다. Lemmens 등(2015)의 연구에서 내적일치도는 .94였으며, 조성훈과 권정혜의 연구에서는 .96이었다[6][32]. 본 연구에서 전체 척도의 내적일치도는 .952로 높게 나타났다.

#### 2.2 지각된 스트레스 척도

지각된 스트레스 척도는 Cohen, Kamarak, Mermelstein(1983)이 개발한 척도를 Cohen과 Williamson(1988)이 요인분석을 통해 단축형으로 수정한 척도로, 국내에서 이정은(2005)이 번안한 척도를 사용하였다[33-35]. 스트레스 자각 척도는 개인이 일상생활에 스트레스가 얼마나 많다고 지각하는 정도를 평

가한다. 각 항목은 최근 1개월 동안 경험한 사건이나 상황과 관련된 기분과 생각에 대해 그리고 얼마나 자주 그렇게 느꼈는지를 평가한다. 본 척도는 “최근 1개월 동안, 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?”, “최근 1개월 동안 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?” 등 10문항으로 구성되어 있다. 평정은 Likert식 5점 척도(0 = 전혀 없었다 ~ 4 = 매우 자주 있었다)로 하며, 문항 4, 5, 6, 7, 8은 역으로 채점한다. 총점의 범위는 0점에서 40점까지이다. 점수가 높을수록 지각된 스트레스가 높다고 해석할 수 있다. 총점은 부정적 지각으로 인한 스트레스와 긍정적 지각의 기여로 인한 스트레스를 내포하고 있다.

Cohen 등(1983)의 연구에서 내적일치도는 .78이었으며[33], 본 연구에서는 .80로 높게 나타났다.

### 2.3 지각된 사회적 지지 척도

Zimet, Dahlem, Zimet와 Farley(1988)이 개발하고 신준섭과 이영분(1999)이 변안한 지각된 사회적 지지 척도(Multidimensional Scale Perceived Social Support: MSPSS)를 사용하였다[36][37]. 총 12문항으로 가족지지, 친구지지, 중요한 타인지지에 관하여 각 4 문항으로 총3개의 차원으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)이며, 점수의 분포는 12점~60점이다. 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. Zimet 등(1988)의 연구에서 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88로 나타났고, 신준섭과 이영분(1999)의 연구에서도 역시 각각 .89로 신뢰도가 높은 편으로 나타났다[36][37]. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95이었다.

### 2.4 생활습관

인터넷게임장애군과 비장애군간의 생활 습관상의 차이를 파악하기 위하여, 아침식사 횟수, 수면시간, 흡연 유무를 파악하였다. 대학생들의 전공만족과 삶의 만족, 알코올 중독을 조사하였다. 알코올중독을 파악하기 위해서는 CAGE척도(CAGE, Cut down, Annoyed, Guilty, Eye-opener)를 사용하였다. CAGE는 알코올 의존이나 중독을 선별하기 위하여 가장 흔하게 사용되

는 자기보고형 척도로, 알코올 문제를 발견하는 데에 유용한 척도이다[38]. 문항은 척도 이름이 내용을 포함 하듯이, 단주에 대한 생각, 타인의 비난, 죄책감, 해장술에 관한 총4문항으로, 응답에 대한 점수는 ‘예’라고 대답한 경우에는 1점, ‘아니오’라고 대답한 경우에는 0점을 부여한다. 총점은 0점에서 4점까지 분포하며, 2점 이상일 경우 알코올의존으로 판단한다. 본 연구에서는 CAGE 점수가 2점 이상일 때 알코올의존 고의심군으로 정의하고, CAGE 점수가 1점 이하일 때 알코올 비의존군으로 분류하였다. CAGE를 활용한 연구들을 조사한 메타연구에 의해 보고된 평균 내적일치도는 .74이며 [39], 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .602로 나타났다.

### 3. 자료처리 및 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 22.0을 이용하여 분석하였다. 인터넷게임장애군과 비장애군의 인구통계학적 특성과 스트레스 요인의 차이를 분석하기 위해 교차분석을 실시하였다. 두 집단 간에 지각된 스트레스와 사회적 지지 정도의 차이를 분석하기 위해서 t-test를 실시하였으며, 요인 간의 상관관계는 Pearson 상관분석을 실시하였다. 스트레스와 인터넷게임장애의 관계에서 사회적 지지의 영향 정도를 파악하였다. 구체적인 통계분석 절차 및 방법은 다음과 같다. 첫째, 각 척도의 내척 합치도 분석, 기술통계 분석, 상관분석 등 기초적인 자료 분석을 실시하였다. 둘째, 대학생의 스트레스와 게임장애의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 방법에 따라 분석하였다[39]. 검증은 총 3단계로 진행하였다. 1단계는 독립변수가 매개변수에 미치는 영향을, 2단계는 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을, 3단계는 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향을 각각 회귀분석으로 파악하였다. 그 결과, 2단계의 회귀계수 값이 3단계의 값보다 클 때 매개효과가 있다고 해석하였다.

## III. 연구결과

### 1. 인터넷게임장애군 비율 및 특성

연구에 참여한 전체 1,154명 중에 인터넷게임장애군은 162명으로 전체 조사 대상자의 14.0%에 달했다. 인터넷게임장애군과 비장애군은 성별로 유의미한 차이를 보였다. 인터넷게임장애군은 남성의 24.9%, 여성의 11.2%가 게임장애군이였다. 남성의 인터넷게임장애군 비율이 여성의 게임장애군 비율보다 2배정도 더 많았다. 인터넷게임장애군과 비장애군은 나이, 학년, 거주형태에서 차이가 없었으나, 생활비 정도에서 유의미한 차이를 보였다[표 1]. 주거비와 교육비를 제외한 생활비 단위별로 인터넷게임장애군 비율을 보면, 생활비가 20만원 미만인 학생 중에 인터넷게임장애군은 23.8%로 더 많은 생활비를 받는 학생들 중에 인터넷게임장애군 비율보다 가장 높게 나타났다.

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

구분		인터넷게임장애 (n=162) n(%) or Mean±SD	비인터넷게임장애 (n=992) n(%) or Mean±SD	전체 (N=1,154) n(%) or Mean±SD	$\chi^2/t$
성별	남자	60(24.9)	181(75.1)	241(100)	29.76***
	여자	102(11.2)	811(88.8)	913(100)	
나이		22.26(2.1)	22.14(1.99)	22.1(2.0)	.69
학년	1학년	45(27.8)	267(26.9)	312(27.0)	1.40
	2학년	36(22.2)	205(20.7)	241(20.9)	
	3학년	39(24.1)	245(24.7)	284(24.6)	
	4학년	41(25.3)	273(27.5)	314(27.2)	
거주형태	자택	108(66.7)	735(74.1)	843(73.1)	5.64
	자취	26(16.0)	108(10.9)	134(11.6)	
	기숙사	26(16.0)	139(14.0)	165(14.3)	
	하숙	0(0.0)	1(0.1)	1(0.1)	
	친척집	2(1.2)	7(0.7)	9(0.8)	
기타	0(0)	2(0.2)	2(0.2)		
생활비	20만원 미만	19(11.7)	61(6.1)	80(6.9)	11.41*
	20~40만원	72(44.4)	439(44.3)	511(44.3)	
	40~60만원	42(25.9)	352(35.5)	394(34.1)	
	60~80만원	18(11.1)	90(9.10)	108(9.4)	
	80만원 이상	11(6.8)	50(5.0)	61(5.3)	

\*p < .05, \*\*\*p < .001

인터넷게임장애군과 비장애군 간의 게임장애 특성을 알아보기 위해 독립표본 t-test로 분석한 결과, 인터넷게임장애 총점의 평균값은 각각 66.57(SD=18.74), 29.96(SD=4.96)점으로 나타나, 유의미한 차이를 보였다. 인터넷게임장애의 9개 하위요인에서도 모두 인터넷게임장애군이 비장애군보다 더 높은 점수를 보여 유의

미한 차이를 보였다[표 2].

표 2. 인터넷게임장애 특성

요인	인터넷게임장애 (n=162) Mean±SD	비인터넷게임장애 (n=992) Mean±SD	전체 (N=1,154) Mean±SD	t
집착 preoccupation	11.5(3.89)	3.73(1.56)	4.82(3.39)	44.681***
내성 tolerance	11.33(3.72)	3.74(1.65)	4.81(3.35)	43.37***
금단 withdrawal	5.84(3.64)	3.11(.48)	3.49(1.71)	22.49***
통제 실패 persistence	8.22(3.91)	3.29(.98)	3.99(2.43)	33.80***
부정적 기분의 회피나 경감 escape	9.00(4.42)	3.65(1.63)	4.40(2.91)	28.19***
문제 인식에도 불구한 지속적 사용 problem	5.30(2.55)	3.17(.56)	3.47(1.31)	23.04***
기만/속임 deception	5.46(3.39)	3.13(.54)	3.46(1.59)	20.17***
흥미 상실 displacement	5.86(3.35)	3.15(.58)	3.53(1.66)	23.56***
대인관계 직업 학업의 위태로움 conflict	4.06(2.75)	3.01(.18)	3.16(1.10)	11.79***
총점	66.57(18.74)	29.96(4.96)	35.12(15.22)	51.52***

\*\*\*p < .001

## 2. 생활습관

아침에 일어나서 아침 식사하는 횟수, 흡연 유무, 하루 수면시간에서 인터넷게임장애군과 비장애군간에는 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 응답한 대학생의 21.5%가 매일 아침을 먹고 있었고, 주 3~5일 아침식사를 한다는 대학생은 28.8%로, 종합하면 응답자의 절반은 아침식사를 주에 절반 이상 아침식사를 하고 있었다. 하루 수면시간도 평균 6시간 20분 정도로 나타났다. 흡연을 응답자의 8.8%가 하고 있었다. 단지 알코올 중독으로 의심되는 응답자가 인터넷게임장애군이 23.5%, 비장애군이 17.1%로 통계적으로 유의미한 차이는 없었으나 강한 경향성을 보였다( $\chi^2 = 3.76, p=.052$ )[표 3].

## 3. 스트레스요인, 사회적 지지, 전공 및 삶의 만족도

대학생들의 가장 큰 스트레스 요인으로 인터넷게임장애군은 대인관계, 자기계발, 취업문제 순으로 가장 많았고 비장애군은 자기계발, 취업문제, 대인관계 순으로

나타났다. 지각된 스트레스정도에서는 인터넷게임장애 군이 비장애군보다 유의미하게 높았다( $t=4.19$ ,  $p<.001$ ). 사회적 지지에서는 반대로 비장애군이 인터넷 게임장애군보다 더 높은 사회적 지지를 받는 것으로 나타났다( $t=-4.42$ ,  $p<.001$ ). 사회적 지지의 하위요인인 가족지지, 친구지지, 주요한 타인지지에서도 비장애군이 인터넷게임장애군보다 유의미하게 더 많은 지지를 받고 있었다. 전공만족도와 삶의 만족도에서는 두 집단 간에 유의미한 차이는 없었다. 응답자의 23%가 전공에 만족하고, 25.4%가 삶에 만족한다고 응답하였다[표 3].

표 3. 인터넷게임장애군의 생활 습관, 스트레스, 사회적지지, 전공 및 삶의 만족도

구분	인터넷게임 장애군 (N=162)	비장애군 (N=992)	전체	$\chi^2/t$	
아침식사 횟수 (n, %)	매일	207(20.9)	248(21.5)	5.294 (p=.258)	
	주 3-5일	279(28.1)	332(28.8)		
	주 1-2일	216(21.8)	246(21.3)		
	한달에 2-3번	89(9.0)	98(8.5)		
	지난 한 달 동안 거의 없음	29(17.9)	201(20.3)		
흡연 유무 (n, %)	19(11.7)	82(8.3)	101(8.8)	2.09 (p=.148)	
	143(88.3)	910(91.7)	910(91.2)		
알코올중독 (n, %)	고의심군	170(17.1)	208(18.0)	3.76 (p=.052)	
	비의존군	124(76.5)	822(82.0)		
하루 수면시간 (M, SD)	6.51(1.15)	6.38(1.08)	6.40(1.09)	1.404 (p=.161)	
지각된 스트레스 (M, SD)	20.20(5.33)	18.27(5.44)	18.54(5.46)	4.19***	
스트레스 요인 (n, %)	대학생활적응	31(9.78)	184(9.86)	215(9.84)	
	대인관계	75(23.66)	368(19.71)	443(20.28)	
	자기개발	74(23.34)	462(24.75)	536(24.54)	
	취업문제	63(19.87)	428(22.92)	491(22.48)	
	경제적 어려움	29(9.15)	195(10.44)	224(10.26)	
	건강문제	12(3.79)	94(5.03)	106(4.85)	
	성과 이성문제	22(6.94)	83(4.45)	105(4.81)	
가족문제	11(3.47)	53(2.84)	64(2.93)		
사회적 지지 (M, SD)	합계	45.38(8.66)	48.22(7.38)	47.82(7.63)	-4.42***
	가족	14.52(3.79)	15.70(3.23)	15.54(3.34)	
	친구	15.39(3.17)	16.29(2.68)	16.17(2.77)	
	타인	15.48(3.04)	16.22(2.81)	16.11(2.85)	
전공 만족	그렇다	46(28.4)	219(22.1)	265(23%)	3.14
	아니다	116(71.6)	773(77.9)	889(77.0)	
삶의 만족	그렇다	48(29.6)	245(24.7)	293(25.4)	1.79
	아니다	114(70.4)	747(75.3)	861(74.6)	

\*\*\*p < .001

4. 인터넷게임장애, 스트레스, 사회적지지, 삶의 만족, 전공 만족의 상관관계

피어슨 상관관계로 변인간의 상관관계를 조사한 결

과, 인터넷게임장애 정도는 지각된 스트레스와는 정적 상관관, 사회적 지지와 삶의 만족도와는 부적상관을 보였다. 지각된 스트레스는 사회적 지지, 전공만족도, 삶의 만족도와 부적상관을 보였다[표 4].

표 4. 대학생의 인터넷게임장애, 스트레스, 사회적지지, 삶의 만족, 전공 만족의 상관관계

	인터넷게임	지각된 스트레스	사회적 지지	전공 만족도	삶의 만족도
인터넷게임장애	1				
지각된 스트레스	.156**	1			
사회적 지지	-.174**	-.454**	1		
전공 만족도	-.051	-.261**	.154**	1	
삶의 만족도	-.069*	-.442**	.356**	.425**	1

\*\*p < .01

5. 스트레스와 게임중독에서 사회적 지지의 매개효과

스트레스가 인터넷게임장애에 미치는 영향과, 그 영향을 사회적 지지가 매개하는지 검증하기 위하여 회귀 분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시하기 전에 일반적 특성인 성별이 인터넷게임장애에 영향을 미친다는 본 결과에 따라 성별을 통제된 후에 회귀분석을 실시하였다. 분석절차는 Baron과 Kenny(1986)에 따라 3단계 절차로 진행하였다[39]. [표 5]와 같이 1단계에서 독립 변인인 스트레스가 매개변인인 사회적 지지에 미치는 영향은 유의미하였다( $\beta=-.47$ ,  $p<.001$ ). 2단계에서 독립 변인인 스트레스가 종속변인인 인터넷게임장애에 미치는 영향도 유의미하였다( $\beta=.19$ ,  $p<.001$ ). 3단계에서 독립변수 지각된 스트레스와 매개변인 사회적 지지가 인터넷게임장애에 미치는 영향력( $\beta=.14$ ,  $p<.001$ )은 유의미하였다. 지각된 스트레스가 게임중독에 미치는 영향은 2단계에 비하여 감소하여, 사회적 지지가 스트레스와 인터넷게임장애 사이를 부분 매개 한다고 볼 수 있다. 즉, 스트레스가 게임중독에 미치는 영향력은 사회적 지지의 매개효과로 인하여 .19에서 .14로 감소하였다.

마지막으로 독립변인이 매개변인을 통해 종속변인에 미치는 간접효과에 대한 유의도를 검증하기 위해 Sobel-test를 실시한 결과, 매개변인의 간접효과는 유의미한 것으로 나타났다( $Z=3.418$ ,  $p<.001$ ). 매개변인은 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 부분 매개하

는 것으로 볼 수 있다. 즉, 지각된 스트레스가 인터넷게임장애에 미치는 영향에서 사회적 지지는 부분 매개 효과를 보이고 있다. 지각된 스트레스와 인터넷게임장애의 관계에서 사회적 지지의 매개효과 모형은 [그림 1]과 같다.

표 5. 스트레스와 게임장애에서 사회적 지지의 매개효과

	종속변수	독립변인	B(SE)	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
1단계 독립 → 매개	사회적 지지	성별	1.342 (.498)	.071	.209	153.57***
		지각된 스트레스	-.649 (.037)	-.465		
2단계 독립 → 종속	인터넷 게임장애	성별	-7.853 (1.079)	-.210	.067	41.554***
		지각된 스트레스	.526 (.080)	.189		
3단계 독립, 매개 → 종속	인터넷 게임장애	성별	-7.556 (1.077)	-.202	.077	32.094***
		지각된 스트레스	.380 (.090)	.137		
		사회적 지지	-.223(.064)	-.112		

\*\*\*p < .001

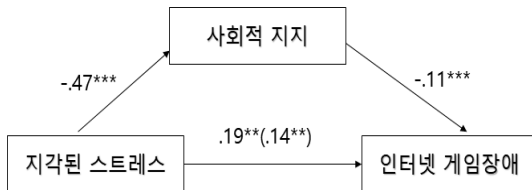


그림 1. 지각된 스트레스와 인터넷게임장애에서 사회적 지지의 매개효과

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 지각된 스트레스가 인터넷게임장애에 미치는 영향과 그 변인 사이에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하고자 하였다. 경기지역에 위치한 4년제 대학생 1,154명을 분석한 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 전체 응답자 1,154명중에 162명(14.04%)이 인터넷게임장애군이었던 비장애군은 992명(85.96%)에 달했다. 이는 조성훈과 권정혜(2017)의 연구에서 7.1%가 인터넷게임장애로 나타난 것과 차이를 보인다 [6]. 조성훈과 권정혜(2017)의 연구에서는 만19세에서 만38세까지의 성인을 대상으로 설문을 실시하여, 대상군에서 차이가 인터넷게임장애군 비율의 차이로 나타난 것이 가장 큰 원인으로 볼 수 있다. 2018년 게임이

용자 실태조사 보고서[34]에 따르면 10대의 게임이용률은 91.9%, 20대는 86.9%, 30대는 84.4%로 나타났고, 본 연구의 응답자가 10대 후반과 20대 초반으로 구성되어 있어, 조성훈과 권정혜(2017)가 만 19세~39세를 대상으로 조사한 인터넷게임장애 비율 보다 높게 나오는 것이 타당하다고 할 수 있다[6].

둘째, 지각된 스트레스는 인터넷게임장애와 정적상관을 보여, 대학생들이 스트레스 사건을 부정적으로 지각할수록, 긍정적 지각이 부족할수록 인터넷게임장애 정도가 높은 것으로 나타났다. 청소년들이 스트레스가 많을수록 온라인 게임에 몰입하는 경향이 높다고 보고한 연구(조성훈, 2003)와 Velezmore 등(2010)이 대학생의 지각된 스트레스가 높을수록 인터넷을 과다사용하는 경향이 높다고 보고한 결과는 본 연구결과를 뒷받침해준다[18][41]. 그러나, 유현주와 김호영(2018)의 연구에서는 높이 지각된 스트레스가 인터넷 게임에 대한 중독 경향성을 높인다기보다는 회피중심 대처전략의 사용이 그 사이를 매개하여 인터넷게임중독에 취약해지는 것으로 나타났다. 즉, 같은 정도의 지각된 스트레스를 갖더라도 개인이 어떠한 스트레스 전략을 취하는가에 따라 인터넷게임중독 경향성에 영향을 미친다는 것이다[17].

대학생은 학업, 대인관계, 취업, 진로 등으로 스트레스를 경험한다. 대학생들에게 스트레스를 어떻게 지각하는 가뿐만 아니라, 스트레스 해소를 위한 적절한 대처방식을 교육하고, 인터넷게임장애 예방 콘텐츠나 상담프로그램에 필수 구성요소로 포함되어야 함을 시사한다. 일상생활 속에서 겪는 스트레스를 긍정적으로 지각하고, 적합한 스트레스 해소 전략을 가지고 있다면, 인터넷게임장애로 이어질 가능성을 줄일 수 있을 것이다.

셋째, 사회적 지지는 지각된 스트레스 및 인터넷게임장애와 부적 상관을 보였다. 사회적 지지에서 부모, 친구, 주요한 타인의 지지가 각각 높을수록 지각된 스트레스는 낮았으며, 인터넷게임장애도 낮았다. 이는 사회적 지지와 게임중독성간의 부적상관을 보고한 청소년 대상연구와, 사회적 지지가 정신건강에 긍정적인 효과가 있다고 보고한 연구들과 맥락을 같이한다[43-46]. 대학생은 청소년보다는 부모로부터 독립적인 생활을



하고, 친구, 학교, 아르바이트에서 보내는 시간이 많다. 대학생은 스스로 생활을 계획하고 책임지는 독립적인 생활을 하지만, 여전히 부모와 친구, 타인의 관심과 지지가 인터넷게임장애 위험에서 보호요인으로 작용함을 알 수 있다.

넷째, 지각된 스트레스와 인터넷게임장애의 관계에서 사회적 지지는 매개변인으로 작용하였다. 즉, 지각된 스트레스가 인터넷게임장애에 미치는 영향력은 사회적 지지가 그 관계에서 상충할 때  $\beta=.19$ 에서  $\beta=.14$ 로 감소하는 경향을 보였다. 중국 30대 근로자를 대상으로 한 연구에서 사회적 지지가 인터넷게임장애 증상과 부적상관을 보였다는 연구와 일치한다[47]. 이는 인터넷 게임장애를 예방하고 개입하는 방법으로, 부모, 친구, 주요한 타인의 지지가 매우 중요한 역할을 할 수 있음을 보여준다. 대학에서는 대학생의 인터넷게임사용의 부정적 측면을 강조하기 보다는 대학생들이 대인관계, 학업, 취업, 진로 고민 등의 스트레스 상황에 있을 때, 심리적, 정보적, 물리적 지지를 통하여 대학생들이 인터넷게임장애로 진입하지 않도록 중요한 역할을 할 수 있을 것이다.

대학생들에게 사회적 지지를 실행하기 위해서는, 먼저 학생들이 서로를 지지해 줄 수 있도록 상담교육과 대화 기회를 제공하는 것이다. 대학생또래 상담자들을 양성하여 친구들이 서로 지지를 주고받을 수 있는 환경을 만들어 하나의 지지체계를 갖추는 것이다. 또한 교수들도 학생들과의 정기적인 면담을 통하여 학생들에게 조언이나 평가를 하기 보다는 응원과 지지를 보내주는 것이다. 이를 위해서 학교는 교수들을 위한 상담기술 교육을 필수적으로 운영하는 것도 필요할 것이다.

다섯째, 대학생의 생활습관과 인터넷게임장애와의 관계는 유의미하지 않았다. 아침식사횟수, 흡연, 수면시간에서는 유의미한 차이가 없었다. 단지, 음주습관에서는 두 집단 간에 유의미한 차이는 없었으나, 인터넷게임장애 학생들의 알코올중독의심 비율이 비장애군보다 더 높은 경향성을 보였다. 이는 대학생의 음주경험과 인터넷중독이 높은 상관을 보였다는 Greenberg, Lewis, 그리고 Dodd(1999)의 연구와 맥락을 같이한다[28]. 청소년에게는 허용되지 않는 대학생의 알코올 습득이나 음주경험의 자율성이 인터넷게임장애와도 연관될

수 있음을 시사한다. 즉, 인터넷게임장애를 예방하기 위해서는 대학생의 생활습관 중에서도 음주행동과 그 결과에 대하여 지속적인 교육과 홍보가 필요하다.

본 연구의 의의를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 인터넷게임장애에 대한 DSM-5의 공식적인 준거를 기반으로 하여 개발된 척도를 사용하여 대학생의 인터넷게임장애 유병률을 파악하고, 스트레스의 인지적 측면에 초점을 맞춘 지각된 스트레스와 사회적 지지와의 관계를 밝혔다는 점에서 의미가 있다.

둘째, 선행연구에서 스트레스와 게임중독, 스트레스와 사회적 지지의 각각의 관계가 주로 연구된 반면에, 본 연구에서는 인터넷게임장애, 지각된 스트레스와 사회적 지지의 세 변인의 연관성을 밝혔다는 점에서 의미가 있다. 대학생은 고등학교를 졸업하고 이제 사회인으로 나아가기 위해 준비하는 단계로서, 새로운 학업 시스템의 적응, 대인관계, 진로 및 취업 등에 대하여 고민하고 준비하는 시기이다. 모든 사람들이 스트레스를 경험하듯이 대학생도 마찬가지로 스트레스를 경험한다. 스트레스를 어떻게 지각하는 가와, 사회적 지지를 어떻게 지각하는 가에 따라서 적응문제에 영향을 미친다는 것을 시사한다는 면에서 의미가 있다. 가정과 학교에서는 일상에서 경험하고 있는 스트레스와 사회적 지원을 먼저 알아차리고, 스트레스를 지각하는 방식과 제공되는 사회적 지원을 활용하고, 지원이 필요하면 요청할 수 있는 사회적 기술을 교육하는 것이 필요하다.

본 연구의 한계점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구는 수도권에 소재한 4년제 대학교 학생들만을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 대학생 전체로 일반화하기에는 무리가 있다. 후속연구에서는 연구 대상의 표집을 전국적으로 확대하여 진행할 필요가 있다. 인터넷게임장애군을 선별하기 위하여 자기보고식 척도만을 사용하여, 실제 정신병리와 차이가 있을 수 있다. 후속 연구에서는 전문가의 진단 인터뷰와 관찰자 척도 등으로 장애군 선별을 보완한 연구가 필요할 것이다. 또한, 본 연구에서는 일상생활의 스트레스를 지각한 정도, 사회적 지지와 같이 인지적 요소에 초점을 둔 변인을 사용하였으나, 후속연구에서는 지각된 정서 변인이 인터넷게임장애 문제와 어떤 관련이 있는지를 밝히는 것도 중요할 것이다. 마지막으로, 후속연구에서는 대

학교에서의 지지, 즉, 교수, 관련 부서, 동아리, 상담지원 등이 인터넷게임장애 및 다른 심리장애와의 관련성을 살펴본다면, 학교 조직과 구성원이 대학생들의 정신건강을 위해 할 수 있는 역할에 대한 시사점을 줄 수 있을 것이다.

### 참 고 문 헌

- [1] 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원, 2019-2018 스마트폰과의존 실태조사, 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원, 2019.
- [2] K. S. Young, *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction—and a winning strategy for recovery*, John Wiley and Sons, 1998.
- [3] S. G. Owen, "Gaming disorder' officially on World Health Organization's list of diseases," Polygon, <https://www.polygon.com/2019/5/25/18639893/gaming-disorder-addiction-world-health-organization-who-icd11>, 2019.
- [4] World Health Organization (WHO), "WHO releases new International Classification of Diseases (ICD-11)," [https://www.who.int/news-room/detail/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](https://www.who.int/news-room/detail/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11)), 2018.
- [5] American Psychiatric Association, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fifth edition*, Washington D.C.: Author, 2013.
- [6] 조성훈, 권정혜, "한국판 인터넷 게임장애 척도의 타당화: 성인을 대상으로," Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.36, No.1, pp.104-117, 2017.
- [7] 황혜정, 김순자, "초등학생의 행동특성과 스트레스에 관한 연구," 초등교육연구, 제14권, 제2호, pp.303-317, 2001.
- [8] 김은주, "초등학생의 우울, 불안, 스트레스, 인터넷 게임중독이 자아존중감과 비행에 미치는 직·간접효과," 초등교육연구, 제28권, 제3호, pp.95-122, 2015.
- [9] 고남주, 구자경, "중학생의 가족스트레스와 게임중독의 관계에서 진로태도성숙의 매개효과," 상담학연구, 제16권, 제3호, pp.289-302, 2015.
- [10] 김석환, 정혜주, "게임중독에 영향을 미치는 청소년의 가정환경요인분석-가정 내 경제, 문화, 사회자본을 중심으로," 보건과 사회과학, 제38권, 제1호, pp.5-36, 2015.
- [11] 장재홍, "인터넷 사용욕구와 심리사회변인들이 청소년의 게임중독에 미치는 영향: 성별에 따른 비교," 미래청소년학회지, 제2권, pp.39-55, 2005.
- [12] 오석원, 윤성일, 안홍선, "중학생의 부모애착과 학교생활 스트레스가 인터넷 게임중독에 미치는 영향," 디지털융복합연구, 제10권, 제7호, pp.221-227, 2012.
- [13] S. Folkman and R. S. Lazarus, *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer Publishing Company, pp.150-153, 1984.
- [14] S. Cohen, T. Kamarck, and R. Mermelstein, "A global measure of perceived stress," Journal of health and social behavior, Vol.24, No.4, pp.385-396, 1983.
- [15] E. Andreou, E. C. Alexopoulos, C. Lionis, L. Varvogli, C. Gnardellis, G. P. Chrousos, and C. Darviri, "Perceived stress scale: reliability and validity study in Greece," International journal of environmental research and public health, Vol.8, No.8, pp.3287-3298, 2011.
- [16] 김영희, 문현주, "대학생의 지각된 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계: 성격강점과 강점활용의 매개효과," [KYCI] 청소년상담연구, 제25권, 제1호, pp.177-196, 2017.
- [17] 유현주, 김호영, "대학생의 자기통제력과 인터넷 게임 중독 경향성의 관계: 지각된 스트레스와 대처전략의 이중매개효과," Korean Journal of Clinical Psychology, 제37권, 제2호, pp.156-165, 2018.
- [18] R. Velezmore, K. Lacefield, and J. W. Roberti, "Perceived stress, sensation seeking, and college student's abuse of the internet," Computers in Human Behavior, Vol.26, pp.1526-1530, 2010.
- [19] S. Cobb, *Social support as a moderator of life stress*, Psychosomatic medicine, 1976.
- [20] S. Cohen and H. M. Hoberman, "Positive events and social supports as buffers of life change stress 1," Journal of applied social psychology, Vol.13, No.2, pp.99-125, 1983.
- [21] G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, and G.

- K. Farley, "The multidimensional scale of perceived social support," *Journal of personality assessment*, Vol.52, No.1, pp.30-41, 1988.
- [22] 이성대, 염동문, "청소년의 게임중독성이 학교적응에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과를 중심으로," *한국콘텐츠학회논문지*, 제13권, 제8호, pp.229-239, 2013.
- [23] P. A. Thoits, "Social support and psychological well-being: Theoretical possibilities," In *Social support: Theory, research and applications*, Springer, Dordrecht, pp.51-72, 1985.
- [24] 서승연, 이영호, "일상적 스트레스, 사회적 지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계," *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.26, No.2, pp.391-405, 2007.
- [25] S. C. Ames and J. C. Roitzsch, "The impact of minor stressful life events and social support on cravings: A study of inpatients receiving treatment for substance dependence," *Addictive Behaviors*, Vol.25, No.4, pp.539-547, 2000.
- [26] 이정아, *인터넷 중독이 중학생의 체력 및 건강생활 습관에 미치는 영향*: 한국해양대학교, 석사학위논문, 2006.
- [27] 최나영, 김성재, "청소년의 인터넷 게임 중독 정도와 건강 생활 습관 양상," *스트레스연구*, 제18권, 제1호, pp.51-57, 2010.
- [28] J. L. Greenberg, S. E. Lewis, and D. K. Dodd, "Overlapping addictions and self-esteem among college men and women," *Addict Behav*, Vol.24, pp.565-571, 1999.
- [29] 김민혁, 신정호, 김태희, 안정숙, 민성호, 박인석, "인터넷 중독 청소년의 음주, 흡연 및 부모 음주 문제," *중독정신의학*, 제9권, 제1호, pp.17-22, 2005.
- [30] 김현수, 채규창, 임연정, 신윤미, "인터넷 과다사용 청소년의 가정내 변인 연구," *신경정신의학*, 제43권, pp.733-739, 2004.
- [31] 봉은주, 김은아, "청소년 음주문제와 인터넷중독이 정신건강에 미치는 영향," 제22권, 제9호, pp.1-23, 2019.
- [32] J. S. Lemmens, P. M. Valkenburg, and D. A. Gentile, "The Internet gaming disorder scale," *Psychological assessment*, Vol.27, No.2, p.567, 2015.
- [33] S. Cohen, T. Kamarck, and R. Mermelstein, "A global measure of perceived stress," *Journal of health and social behavior*, Vol.24, No.4, pp.385-396, 1983.
- [34] 이정은, *자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향*, 아주대학교 대학원, 석사학위논문, 2005.
- [35] S. Cohen and G. Williamson, "Perceived stress in a probability sample of the United States," In S. Spacapan and S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont symposium on applied social psychology*, Sage, Newbury Park, CA, 1988.
- [36] 신준섭, 이영분, "사회적 지지가 실직자의 심리사회적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구," *한국사회복지학*, 제37권, pp.241-269, 1999.
- [37] G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, and G. K. Farley, "The multidimensional scale of perceived social support," *Journal of personality assessment*, Vol.52, No.1, pp.30-41, 1988.
- [38] R. R. Crowe, J. R. Kramer, V. Hesselbrock, G. Manos, and K. K. Bucholz, "The utility of the 'Brief MAST' and 'the CAGE' in identifying alcohol problems," *Arch Fam Med*, Vol.6, pp.477-483, 1997.
- [39] A. L. Shields and J. C. Caruso, "A Reliability Induction and Reliability Generalization Study of the Cage Questionnaire," *Educational and Psychological Measurement*, Vol.64, No.2, pp.254-270, 2004.
- [40] R. M. Baron and D. A. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations," *Journal of personality and social psychology*, Vol.51, No.6, p.1173, 1986.
- [41] 한국콘텐츠진흥원, *2018년 게임이용자 실태조사 보고서*, 한국콘텐츠진흥원, 2018.
- [42] Seung Yeon Cho, *An Exploratory Study of the*

*Relationship between Stress and Internet Addiction: The Case of Information Technical High School Students*, SungKyunKwan University, Master's Degree Dissertation, 2003.

- [43] 이성대, 염동문, “청소년의 게임중독성이 학교적응에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과를 중심으로,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제8호, pp.229-239, 2013.
- [44] P. A. Thoits, “Social support and psychological well-being: Theoretical possibilities,” In *Social support: Theory, research and applications*, Springer, Dordrecht, pp.51-72, 1985.
- [45] 신노라, *성인 애착 유형과 대인 불안 수준의 관계*, 고려대학교 대학원, 석사학위논문, 2000.
- [46] 이영자, “스트레스와 심리적 부적응의 관계에서 사회적 지지와 자아존중감의 역할,” 서울여자대학교 대학원 논문집, 제3권, pp.195-242, 1995.
- [47] Yu, Shu, Sijie Mao, and Anise MS Wu, "The interplay among stress, frustration tolerance, mindfulness, and social support in I nternet gaming disorder symptoms among Chinese working adults," *Asia-Pacific Psychiatry*, Vol.10, No.4, p.e12319, 2018.

저 자 소 개

서 보 경(Bo-Kyung Seo)

정회원



- 2004년 2월 : 독일 오스나브뤼크대학교 심리학과(상담 및 임상심리학 학사 및 석사)
- 2008년 11월 : 독일 부퍼탈대학교 심리학과(상담 및 임상심리학 박사)
- 2010년 4월 ~ 2016년 8월 : 한국 정보화진흥원 책임연구원
- 2016년 9월 ~ 현재 : 을지대학교 중독재활복지학과 조교수 <관심분야> : 인터넷중독, 스마트폰중독, 우울증, 성인 ADHD, 예방 및 상담 프로그램 개발

성 명 희(Myeong-Hee Seong)

정회원



- 1998년 ~ 2006년 : 서울보건대학교 교수
- 2007년 ~ 현재 : 을지대학교 교양 학부 교수

<관심 분야> : 영어 교육, 학교생활 스트레스