

청소년 인터넷중독에 영향을 미치는 요인과 대처방안에 관한 연구

김 경 우*

The Study on the Internet Addiction Influencing Factor and Coping Strategies for Juvenile

Kyungwoo Kim *

요 약

본 연구는 청소년에게 영향을 미치는 중독요인과 요인들간의 상관관계를 알아보고 이를 기반으로 예방차원의 대처 방안을 제시하고자 한다. 이를 위하여 첫째, 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인과 원인은 무엇이며 둘째, 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인들이 상호 어떤 상관관계가 있는지 셋째, 청소년의 인터넷중독에 관한 예방차원의 환경적 대처방안 무엇인지에 대한 방안을 제시하고자 한다. 따라서 청소년 인터넷중독에 영향을 미치는 원인이 되는 요인을 알아보기 위하여 Young척도 등의 도구에 의한 척도 및 검사결과에 의하여 인터넷 사용시간, 현실도피, 충동성, 우울, 분노조절과는 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 인터넷의 사용시간, 현실도피적인 인터넷사용, 우울감, 분노조절, 가족의 응집성정도, 충동성 등의 요인이 청소년 인터넷 중독의 유의미한 요인이 되고 있음을 알 수 있다. 또한 이러한 원인이 되고 있는 요인에 대하여 분석하고 이에 대한 환경적 대처방안을 제시하였다.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between internet addiction in adolescent and influencing factor traits. In addition, the relationship between internet addiction and environmental coping strategies were examined. To examine the main purpose, analyzed as followed. According to the results of study, First, What have influencing factors on internet addiction? Second, How about were relationship between multidimensional factors correlation and multiregression analysis? Third, What about were prevention and coping strategies on internet addiction in adolescent period? According to the analysis with coping strategies researches, the results were presented as follows: Results showed that have positive correlation with internet use time, escape from reality, impulsivity, depression, anger control by examined results of Young addiction measure. Significant variables have influencing internet addiction with internet use time, escape from reality internet use, depression, anger control impulsivity. Based on these study results, This paper made a suggestion about prevention prescription and coping strategies of influencing factors on internet addiction in adolescent.

• 제1저자 : 김경우

• 투고일 : 2009. 08. 21, 심사일 : 2009. 08. 22, 게재확정일 : 2009. 08. 31.

* 을지대학교 중독재활복지학과 교수

▶ Keyword : Internet addiction, Addiction factor, Addiction measure,

I. 서론

인터넷은 우리에게 시공간에 구애받지 않는 무한의 정보만을 얻을 수 있는 혜택과 동시에 글로벌한 소통을 할 수 있는 문화의 장이다. 그러나 청소년들에게 있어서 인터넷은 무한한 호기심을 충족시킬 수 있는 가상공간으로 그리고 자신들만의 세계를 구축할 수 있다는 매력 때문에 과도하고 무분별한 사용으로 이어지고 있다. 국가청소년위원회 및 미국의 심리학자 Young은 인터넷 중독을 “과도한 인터넷 이용으로 금단과 내성이 생겨 이용자의 일상생활에 장애가 발생하는 현상”으로 정의하고 있다(27). 인터넷 중독은 일상생활장애, 금단, 내성, 일탈행동 등으로 증상에 따라 인터넷 중독 고위험군(High risk), 잠재적 위험(Potential risk) 사용자로 구분하고 있다. 인터넷중독으로 이어지는 역기능현상은 이제 정도를 넘어 학업은 물론 건강상의 손실을 가져올 뿐만 아니라 자기관리 능력저하와 학교생활부적응으로 심한 경우 학교 교육의 낙오와 가출 그리고 범죄를 가져오는 원인이 되기도 한다. 국내 인구 중 30% 정도가 경·중증의 인터넷 중독증세를 보이고 있다는 보고가 있다.(6) 온라인 게임에 몰두하다 심장마비로 숨지거나 인터넷 채팅으로 가정불화를 부르는 일은 이제 새로운 뉴스가 아니다. 신경정신과 전문의들은 국내 인터넷 인구 중 738만명 정도가 경·중증의 중독증상이 있는 것으로 추산하고 있다(1).

2008년 지난해 통신문화재단이 학부모를 대상으로 실시한 설문조사 결과 가정에서 PC를 이용하는 시간은 평균 2시간 40분이었고 하루 5~6시간 이용하는 가정도 많았다. 이러한 가정은 인터넷 중독에 대해 잠재적인 위험을 갖고 있거나 이미 중독 단계에 와 있다고 봐야 한다는 것이 전문의들의 공통된 지적이다(5)(6).

인터넷 중독은 몰입과 집중이라는 성격이 강하기 때문에 청소년들에게 인터넷을 사용하지 못하게 하면 일단 반감을 갖고 부정적인 관계로 악화되기 쉽다(7)(9). 적정 수준에서 컴퓨터를 유익하게 이용하도록 생활습관을 바꿔주는 노력도 필요하다(2)(4). 그 간 청소년의 인터넷 중독문제에 대한 관심과 연구로 인터넷중독에 영향을 미치는 요인으로는 충동성, 공격성, 우울감, 자기효능감, 대인불안 등을 들 수 있다. 그러나 선행연구의 대부분은 연구자가 설정한 특정요인을 중독에 미치는 요인으로 제시하는 수준이었다(6)(8). 그리고 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인을 개별적으로 설명하고

있을 뿐 이에 대한 논의와 대처방안에 대한 통합적인 대응을 제시하지는 못하고 있다. 따라서 본 연구에서는 청소년에게 영향을 미치는 중독요인을 알아보고 이를 기반으로 따라서 본 연구에서는 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 중독의 요인과 원인은 무엇인지를 분석하고, 이에 따라 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인과 원인에 대한 개선과 대처방안을 제시하고자 한다.

II. 이론적 배경 및 선행연구

1.이론적 배경

인터넷중독은 인터넷 증후군(Internet Syndrome), 인터넷 중독장애(Internet Addiction Disorder:IAD), 웹바홀리즘(Webaholism) 및 병적 인터넷 사용(Pathological Internet Use)이라 지칭되는 것으로 일반적으로 인터넷사용자들이 인터넷의 과다한 사용으로 현실생활에 지장을 받을 정도로 신체적, 정신적, 사회적 이상 현상을 경험하는 것을 말한다. 인터넷중독에 관하여 학자들은 크게 3가지 관점으로 구분하여 볼 수 있다. 첫째, 인터넷을 과도하게 사용하는 것을 하나의 독립된 중독장애로 보기 보다는 과도한 컴퓨터 사용으로 간주한다는 것이다. 인터넷중독 준거를 제시하였던 Goldberg가 대표적 학자다. 그는 자신의 진단기준과 병적 장애명을 컴퓨터 사용장애라 부르고 진단기준도 간소화하였다(3). 여기서 병적 컴퓨터장애란 컴퓨터 사용으로 인해 어떤 장애를 일으킬 때나 병적 컴퓨터 사용으로 인해 신체적, 심리적, 학습이나 경제적, 사회적 기능에 손해나 지장을 초래하는 경우이다. 그는 인터넷중독이라 하더라도 인터넷만을 사용하는 경우는 드물며 다양한 활동을 포함하고 있기 때문에 인터넷중독을 병리적 컴퓨터사용의 개념으로 확장시켜 해석하고 있다. 둘째, 인터넷중독은 바라보는 시각에 따라 다를 수 있으나 인터넷중독연구의 대표적 학자인 Young, Kimberly는 온라인상의 인터넷 중독 센터를 운영하면서 과도한 인터넷중독자의 원인, 관계, 척도 지표를 만들어 인터넷중독을 정의하고 있다. 또한 Mark Griffiths는 인간이 중독되는 것으로 약물중독과 도박, 컴퓨터게임, 운동 등 행위중독으로 구분하였으며 인터넷중독은 행동중독으로 구분된다고 하였다. 셋째, 인터넷중독이 과도한 인터넷 사용으로 사회적 관심이 되고 있지만 이에 대해 많은 연구가 수행되어야 한다고 점이다. Suler는 Goldberg와 Young의 선구자적 업적을 지원하면서도 한편으로는 인터넷

중독이 타당한 진단적 가치를 지니기 위해서는 많은 연구가 뒷받침되어야 한다. 현재의 인터넷중독은 매스컴에 의해서 일시적 중독, 과장된 중독 그리고 진실된 중독으로 구분하고 있다. 인터넷에 중독된 사람들은 자신도 모르게 시간을 보내며 마음의 위안을 얻는 의존성 그리고 컴퓨터를 끄고 빠져나오기가 힘들어 지고 학습효율도 떨어지는 내성현상을 보인다. 특징적으로 인터넷중독자들은 서버에 접속하는 순간 긴장이 해소되고 금단증상들이 사라지는 안도감을 느끼며 쾌감을 느낀다. 이러한 금단증상에는 심리적금단과 신체적 금단 두 가지가 있으며 신체적 금단증상이 나타나면 더 심한 중독증상임을 의미한다. 그러나 이 같은 증상 중 몇 가지가 나타난다고 해서 인터넷중독자라고 속단할 수 없으며 증상의 정도가 심하고 반복적이며 만성화되어 신체, 심리, 사회 및 작업활동에 장애를 유발하는 경우이다. 즉 사이버접속에 대한 강박적 집착, 접속에 대한 시작과 끝의 조절불능, 계속 사용하는 강박적 사용, 그리고 이러한 증상들에 대한 자각 및 주위의 염려 등이 존재하는 상태로 현실생활에 지장을 받을 정도의 신체적, 정신적 이상 현상을 경험하는 것으로 나타난다고 볼 수 있다.

2. 선행연구

청소년 인터넷중독과 관련된 연구의 대부분은 인터넷중독에 영향을 미치는 몇 가지 요인을 밝혀내는 연구들이 활발히 진행되어 왔다(7). 그 간 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인은 대개 충동성, 공격성, 우울성, 자기효능감, 대인불안 등이 인터넷 중독에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 윤영민(2006)은 부모나 교사의 감독·태도와 인터넷 중독과의 관계에 대해서는 일부의 연구만이 결과를 제시한 바 있다. 우선 인터넷 사용에 대한 교사의 태도가 적극적 일수록 학생들의 인터넷 중독정도는 낮은 것으로 보고되었다. 또한 인터넷사용에 대한 부모의 통제가 높을수록 중독정도는 높아지는 것으로 나타났다(11).

윤재희(2005)는 대인관계, 우울증, 충동성, 감각추구성향이 인터넷 중독에 미치는 영향에 관한 연구에서 인터넷에 몰입하는 집단은 우울과 충동성이 높은 것으로 나타났다(12)(14)(15).

일반적으로 친구가 없는 청소년일수록 중독증상을 많이 보인다는 것은 밝혀졌지만(6) 좀 더 세부적인 분석으로 친구관계의 원활함이나 친구수가 중독증의 유형에 따라 다르다는 결과가 나온 바가 있다. 유인균 등(2005)의 연구에 의하면 충동성, 강박성, 우울이 높고 자존감이 낮을수록 인터넷중독이 발생할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 특히, 충동성과 강박성은 우울과 자존감을 통제한 상태에서도 인터넷중독발생에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(7)(19).

또한 김용수 등(2008)은 청소년의 생활환경이 인터넷중독에 미치는 영향을 연구하였다. 인터넷 중독청소년들은 그렇지 않은 청소년들에 비해 다양한 심리적 부적응을 보이는 것으로 나타났다. 인터넷 중독증상을 많이 보이는 것으로 청소년일수록 자아존중감이 낮고 자아불안감이 높고 권태감과 충동감이 높은 것으로 나타났다(9)(19).

Davis(2001)는 인터넷중독문제를 병리적 인터넷사용(PIU: Pathological Internet User)으로 명명하였다(22). 그리고 인터넷중독과정을 인지·행동모델로 제시하면서 인터넷중독의 원인으로 개인의 정신병리, 부적용인지, 사회적 지지의 결핍 등을 제시하였다(4)(17). 임진숙 등(2005)의 연구는 인터넷중독에 미치는 요인을 분석하였으며 이에 예방교육에 대한 지침을 제시하였다(14). 이러한 선행연구를 종합적으로 고찰해 볼 때 인터넷중독에 영향을 미치는 요인에는 우울, 충동성, 분노감, 가족관계, 자기효능감, 사회적 지지를 들 수 있다(1)(3). 이와 같이 인터넷중독에 영향을 미치는 몇 가지 요인을 밝혀내는 선행연구들이 활발히 진행되어 왔으나 종합적이고 통합적인 영향요인과 대안제시에는 미흡한 실정이다.

III. 연구방법

1. 연구대상

중·고등학교 청소년의 인터넷중독실태와 특성을 조사하였다. 조사기간은 2008년 11월부터 2009년 3월까지 수도권 중·고등학교 교사협의회 30여명의 도움을 받아 서울 20개교 경기·인천 10개교의 중·고 학생 1200명을 대상으로 온라인 및 현장설문조사를 시행하였다.

그 결과 회수한 설문지 1138명이 제공한 설문조사 중 질적 및 신뢰도를 제고하기 위하여 검사문항 중 미응답자, 부분적인 미응답자나 검사문항의 답변에 일률적이지 못한 부실한 설문지 응답을 제외하고 설문지에 모두 응답한 학생중에서 결과지를 회수한 1060명을 대상으로 원인요인에 따른 자료를 분석하였다. 여기서 연구대상의 지역별 인원은 분류하지 않고 수도권을 대상으로 하였고 중·고등학교의 학생별 인원을 대상으로 분석하기로 하였다.

2. 조사도구 및 연구방법

인터넷 중독검사에 의한 중독여부와 중독집단을 판별하기 위하여 Griffiths(1996)는 인터넷중독 핵심의 근거로서 인터넷사용의 집착, 긍정적 감정, 내성, 금단, 일상생활의 장애,

시간 등을 들고 있다. 또한 인터넷 중독성향을 측정하기 위하여 Young 검사척도와 함께 김청택 등(2002)이 개발한 한국형 인터넷중독 진단척도(K-척도)를 활용하였다. 이 척도는 인터넷게임, 채팅 등을 포함하여 인터넷사용 전반에 대하여 총 40문항, 7개 요인으로 구성되어 있다. Likert형식의 4점 척도로 점수가 높을수록 중독의 경향성이 높음을 의미한다. Young(2001)의 경우, 중독변인지표를 포괄적으로 나타내고 있고 중독검사에 보편적으로 적용하고 있는 인터넷 중독검사 척도를 사용하였다[22][27]. 이 도구는 전체 20문항으로 5점 리커트척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 중독정도가 심화됨을 의미한다[14][18][22].

문항의 내용은 위의 자료를 종합하여 개발척도 기구 중에 청소년에 해당되는 중독요인 관련문항을 대항목으로 분류하여 선별하였다[26][27]. 인터넷이용으로 인한 일상생활의 장애와 변화여부, 인터넷 상황에서의 강박적 행동과 의존적 특성, 대인관계 성향의 변화정도에 따라 인터넷 중독의 원인과 관련 있다고 판단되는 지표들을 활용하여 자기효능감, 문제해결능력, 충동감, 현실도피, 가족응집성, 사회적 유능감, 친구지지, 교사지지, 우울감, 분노조절, 사용시간 정도를 구성문항으로 설정하였다[20][21]. 그리고 척도의 총점을 종속변인으로 다변인의 원인요인을 독립변인으로 설정하여 다중회귀분석을 실시하였다. 연구자료의 분석을 위하여 SPSS for Window 12.0을 사용하였으며 통계적 검증은 유의수준 .05에서 수행하였다. 또한 검사도구의 하위요인별 신뢰계수로 Cronbach's α 계수는 .82로 요인별 점수가 높으면 인터넷 중독을 유발할 수 있는 부정적 원인을 가지고 있다는 것을 의미하는 것으로 나타났다.

IV. 연구결과

연구 설문지에 참여한 학생들의 설문지를 Young 척도, K 척도 등을 활용하여 검사척도를 활용하였다. 현재 이 같은 문제를 해결하기 위해 정보통신부가 한국정보문화진흥원 등과 함께 청소년 스스로 인터넷 중독 여부를 판별할 수 있는 진단 프로그램인 "K척도"를 개발 보급하고 있다. 인터넷 중독척도는 Young 등의 5점 리커트 척도로 검사결과에 따라 20~49점이면 정상적인 인터넷 일반사용자집단으로 구분하였고 50~79점이면 인터넷으로 문제를 경험한바 있는 중독 위험군 및 잠재적 위험집단으로, 80~100점이면 인터넷사용에 심각한 고위험군으로 구분하였다[20][26].

표 1. 중고등학교 인터넷 중독인원 및 비율 (단위: 명, %)
Table 1. middle · highschool internet addiction ratio

학교	고위험집단	잠재적 위험집단	일반사용 집단	전체
중학교	51(4.8)	291 (27.5)	175 (16.5)	517(48.8)
고등학교	61(5.7)	270 (25.5)	212 (20.0)	543(51.2)
전체	112(10.5)	561 (53.0)	387 (36.5)	1060(100.0)

결과자료 <표 1>에 의하면 인터넷 중독비율을 보면 중 · 고등학교 청소년 중 고위험집단이 10.5%, 잠재적 위험집단이 53%로 위험집단이 총 63.5%에 해당되며 중학생은 위험군이 32.3%이며 고등학생은 31.2%로 지금까지의 선례를 벗어나 중학생이 고등학생보다 인터넷 중독위험에 더 노출되어 있다는 것을 알 수 있다. 미미한 차이이지만 이것은 중학생의 자율적 효율성과 통제력이 고등학생보다 더 취약하며 고등학생의 경우 진학과 대입준비를 위한 시간적인 여유가 부족하다는 측면도 고려해 볼 수 있다.

중증 고위험군에 해당하는 경우에는 '인터넷을 하지 않을 때도 인터넷에서 나오는 소리가 들리며, 인터넷을 하는 꿈을 꾸는 대답이 10.5%에 해당된다. 이 부류에 속한 청소년은 사실상 정신과 치료 등을 받아야 할 정도로 심각한 상태인 것으로 나타났다. 이와 함께 다수는 '인터넷으로 인해 생활이 불규칙해졌거나 학교성적이 떨어졌다', '머리가 아프다' 등 부작용으로 곤욕을 치르는 것으로 조사됐다.

그러나 정작 정신과나 심리 치료 등을 통해 인터넷 중독에서 벗어나려는 움직임은 절반수준에도 크게 못 미치는 것으로 드러나 문제를 낳고 있다. 이에 비해 인터넷 중독 예방을 위해 실시하는 교육예산은 청소년중독 대상자의 10분의 1에도 미치지 못하고 있다. 적어도 중등학생의 과반수이상의 학생을 대상으로 인터넷 중독 예방과 진단 및 심리치료 교육을 실시할 필요가 있다고 판단된다.

1. 변인간의 상관분석 결과

앞에서 이 연구의 목적은 청소년 인터넷 중독의 특성과 변인간의 관계를 알아보고 그 원인에 대한 개선과 대응방안을 제시하고자 하였다. 이에 청소년의 인터넷 중독과 관련한 요인 간에 어떠한 상관관계가 있는가를 알기 위하여 변인간의 요인에 대한 상호관계를 분석하였다. 그 결과 <표 2>에서 나타난 바와 같이 Young척도의 검사결과 등에 의하면 인터넷

사용시간, 현실도피, 충동성, 우울, 분노조절과는 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 다변인 요인간의 상관분석결과 인터넷 사용시간은 현실도피와 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 현실도피와 우울감은 약상관관계가 있는 것으로 나타났다. 우울은 자기 효능감, 충동감, 가족응집성, 사회적 유능감, 분노조절요인과 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 자기 효능감은 가족응집성, 친구지지, 문제해결능력, 우울, 사회적 유능감 등과 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 가족응집성은 자기 효능감, 교사지지, 친구지지, 우울과 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 사회적 유능감은 자기 효능감, 친구지지, 우울과 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 충동성, 우울, 분노조절의 상호간에 상관성이 있는 것으로 나타났다. 이상에서 나타난 상관분석의 결과에서 우울 요인과 자기 효능감 요인이 인터넷 중독에 영향을 미칠 수 있는 다른 요인들과 폭넓게 관련되어 있다는 것을 확인할 수가 있었다. 그리고 우울, 충동성, 분노조절 요인 상호간에 상관관계가 있다는 것으로 드러났다. 이것은 청소년의 우울, 충동성, 분노조절 문제 상호간에 밀접한 관련이 있음을 말해준다. 또한 자기 효능감의 경우도 가족응집성, 우울, 사회적 유능감 등과 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 자신에 대해 부정적으로 평가하고 대처하는 사람일수록 우울이 심하고 가족 응집성과 사회적 유능감이 저하되어 가는 것을 알 수 있다.

2. 회귀분석결과

인터넷 중독문제와 관련하여 중독의 결과에 영향을 미치는 요인과 그 원인을 알아보기 위하여 Young척도의 총점을 종속변인으로 하고 중독원인이 되는 다변인 요인을 독립변인으로 하여 <표 3>과 같이 다중회귀분석을 실시하였다. 청소년의

인터넷중독을 검토하기 위하여 Young척도를 이용하여 중독에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 다중원인 요인을 설명변수로 투입하여 다중회귀분석을 실시하였다. 그리고 다변인중에서 인터넷사용시간, 현실도피, 분노조절, 우울, 사회적 유능감, 가족응집성, 충동성, 청소년 인터넷 중독에 자기 효능감이 청소년의 인터넷 중독에 상당한 설명력이 있는 것으로 나타났다. 그러나 친구지지, 교사지지, 문제해결능력은 청소년 인터넷 중독에 유의미한 영향을 미치지 못하고 있는 것으로 보여줘 설명력이 약한 것으로 나타났다.(p<.05)

표 3. 인터넷중독에 영향을 미치는 원인요인
Table 3. Influential factor of internet addiction

종속변인	수정된 R2	F	독립 변인	B	t
* 인터넷중독척도	0.488	53.424	사용시간	2.023	9.272**
			현실도피	5.239	7.453**
			분노조절	5.343	5.382**
			우울감	3.268	2.892**
			가족응집성	2.363	2.804**
			사회적 유능감	2.734	2.996**
			충동성	2.735	2.862*
			자기효능감	2.567	2.410*

* 종속변인의 인터넷중독척도결과는 Young척도; *<.05
**<.01

표 2. 인터넷 변인간의 상관분석
Table2.Correlation analysis of internet variable factor

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.영(Y)척도분석	1.00	0.36**	0.39**	0.20**	0.34**	0.23**	0.17**	0.16**	0.11**	0.39**	0.03**	0.38**
2.인터넷사용시간		1.00	0.30**	0.16**	0.08**	0.19**	0.11**	0.10**	0.08**	0.20**	0.12**	0.09**
3.현실도피			1.00	0.08**	0.22**	0.10**	0.02**	0.05**	0.07**	0.28**	0.11**	0.19**
4.자기효능감				1.00	0.14**	0.36**	0.33**	0.40**	0.37**	0.42**	0.39**	0.17**
5.충동감					1.00	0.12**	0.10**	0.05**	0.06**	0.44**	0.10**	0.60**
6.가족응집도						1.00	0.35**	0.20**	0.33**	0.39**	0.18**	0.16**
7.교사지지							1.00	0.19**	0.30**	0.29**	0.16**	0.12**
8.문제해결능력								1.00	0.32**	0.12**	0.18**	0.07**
9.친구지지									1.00	0.30**	0.39**	0.06**
10.우울감										1.00	0.39**	0.48**
11.사회적유능도											1.00	0.09**
12.분노조절												1.00

*<.05 **<.01

V. 결과논의 및 환경적 대처방안

1. 결과논의

인터넷중독에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 Young척도 등을 활용하였으며 다중의 원인 요인을 설명변수로 투입하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석결과에 의하면 청소년들의 인터넷 사용시간이 많을수록, 인터넷 사용의 원인이 현실도피성으로 귀인할 때 중독에 빠져들 가능성이 높다고 볼 수 있다. 또한 분노조절이 어려울수록 우울의 문제가 심각할수록 충동성이 높을수록 인터넷중독에 심취할 가능성이 높다고 할 수 있다.

본 연구의 회귀분석에서 독립변인으로 투입된 원인척도의 하위 요인별 문항들은 인터넷 중독에 영향을 미칠 수 있는 위험요인을 측정하고 있어서 결과 값이 높을수록 부정적인 의미를 지니고 있다. 이를 기저로 하여 다중회귀분석의 결과를 분석해 보면 인터넷 중독에 빠져들 가능성이 높은 경우는 다음과 같이 정리해 볼 수 있다. 첫째, 청소년들이 인터넷 사용시간이 많을수록 인터넷중독에 빠져들 가능성이 높다. 둘째,

현실도피성이 있는 청소년일수록 인터넷 중독가능성이 높다. 셋째, 분노조절이 어려울수록 인터넷중독 가능성이 높다. 넷째, 우울의 문제가 심각할수록 인터넷중독 가능성이 높다. 다섯째, 사회적 유능감이 높을수록 인터넷중독에 빠질 위험이 높다. 여섯째, 가족응집성이 낮을수록 인터넷중독에 빠져들 위험이 높다. 일곱째, 충동성이 높을수록 인터넷중독 가능성이 높다. 여덟째, 자기효능감이 낮을수록 인터넷중독에 빠져들 가능성이 높다고 할 수 있다.

이러한 결과해석과 관련하여 청소년 인터넷중독과 관련한 특성의 논증을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 현실 도피적으로 많은 시간동안 인터넷을 사용하게 되면 중독으로 이어질 가능성이 높다. 인터넷 중독증이란 지나치게 많은 시간을 인터넷에 할애해 채팅을 하면서 대인관계를 현실보다는 주로 사이버 공간에서 편하게 가지려는 사람들에게 많다. 상당수가 충동조절장애를 보이고 있지만 본인 스스로는 그렇게 생각하지 않는 것에 예방과 치료에 어려움이 있다. 인터넷중독증을 가진 청소년들은 답답하거나 무료할 때 인터넷에 접속하고 싶어 하고 접속을 통해 마음의 위안을 느낀다. 접속해 있는 시간이 점점 길어지면서 학습능률은 떨어지고, 접속을 안 하게 되면 뭔가 불안하고 초조하다. 마치 이메일이 와 있을 것 같은 생각이 들기도 하고 늘 접속하는 커

뮤니티에서 어떤 일이 일어나는지 궁금해 하는 금단증상이 생긴다.

도박을 할 때 패를 보기 전에 긴장이 고조되다 막상 패를 보는 순간 긴장이 해소되면서 쾌감을 느끼듯 접속하기 전에는 긴장이 고조된다. 하지만 접속 후에는 긴장이 순간적으로 해소되면서 자신도 모르게 편안한 마음을 갖는다.

중독 가능성이 높은 증상은 평상시에 인터넷에서 했던 말이 머리속을 떠나지 않고 만족감을 얻기 위해 더 많은 시간을 인터넷에 사용하며 인터넷 사용을 자제하려고 결심 하지만 반복적으로 접속하는 경우이다(13). 따라서 청소년의 인터넷 사용시 인터넷의 사용시간, 영역, 사용목적 등의 사용패턴을 파악하여야 하고, 사용목적에 따라 인터넷 사용을 계획하고 실천할 필요가 있다.

둘째, 가족응집성이 낮은 청소년은 인터넷에 중독되기 쉽다.

학교나 학습활동으로 피곤하거나 바쁠 때도 인터넷에 접속한다. 숙제나 공부가 산적해 있는데도 휴식하는 기분으로 인터넷에 들어갔다 나오기를 반복하며 가족이 집에 없을 때는 오히려 편안한 마음으로 인터넷에 접속한다. 인터넷을 할 때는 가족도 귀찮은 존재로 여긴다. 집에 아무도 없으면 편해진다. 따라서 가족간의 유대를 강화하고 가족 응집성을 높이기 위하여 부모와 연계하여 가정에서 자녀와 올바른 인터넷 사용을 유도하고 지도할 필요가 있다.

셋째, 청소년이 가지고 있는 충동성, 우울증, 분노조절의 심리적 특성은 상호간에 밀접한 관련이 있으며 이러한 심리적인 문제가 있는 청소년이 인터넷중독으로 이어지기 쉽다(6)(7).

인터넷을 중단하려고 할 때 불안·초조·우울감을 느끼거나 인터넷 때문에 가족관계가 서먹해지는 것은 위험신호이다. 따라서 인터넷에 접속하는 시간을 숨기려고 거짓말을 하거나 우울감 등 부정적인 감정을 해소하기 위해 인터넷을 찾게 된다면 중독증으로 악화할 가능성이 높기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 인터넷중독증은 다른 질환과 마찬가지로 우선 본인이 중독에 걸렸다는 것을 인식하고 치료를 받아야겠다는 생각을 갖는 것이 중요하다. 어떤 경우 인터넷을 강박적으로 찾게 되는지를 알아보고 유발요인을 제거하면서 알람이나 타이머를 이용해 시간을 제한하는 것도 좋은 방법이다(10)(11).

우울이나 불안 같은 증상이 있을 경우 적절한 약물치료가 필요하다. 그러나 무엇보다 중요한 것은 규칙적인 생활이다. 다양한 일상생활에 관심을 갖고 잠자는 시간을 컴퓨터 때문에 방해 받지 말아야 하는 것도 물론이다. 컴퓨터 앞에서 전화를 받거나 마시고 식사를 하는 습관은 버려야 한다.

인터넷자체가 가진 매력과 편리함은 사람을 끌어당기는 요인이 된다. 하지만 현실을 멀리하고픈 마음에서 자기만의 도피처로 인터넷을 의지하고 찾기도 한다. 현실에서 욕구가 충

족되지 않다보니 인터넷에서 보상받으려 하는 욕구에서 생겨난다(12)(14).

따라서 자기효능감이나 가족응집성 등을 증진시켜서 간접적으로 우울문제를 완화시킬 수 있도록 하여야 한다.

넷째, 자기효능감이 낮을수록, 사회적 유능감이 높을수록 인터넷중독으로 이어질 가능성이 높게 나타났다. 자신에 대하여 부정적으로 평가하는 청소년일수록 인터넷으로 의존 발전할 가능성이 많다. Davis(2001)는 병리적 인터넷사용(Pathological Internet Use)에 대하여 인지·행동모델을 통해 사회적으로 고립되거나 지지가 부족한 개인이 자기와 세상에 대한 부정적인 생각, 자기 의심, 낮은 자기 효능감, 부정적인 평가와 관련된 인지적 왜곡 등을 가지고 있으며 인터넷 중독에 이어지기 쉽다고 설명하였다(22). 컴퓨터 및 인터넷 사용에 있어서 자신의 효율성과 같은 장점을 발견하고 그 장점을 일상생활 및 학습문제를 해결하는 데 적절히 활용할 수 있도록 유도하여야 한다. 그리고 자신의 능력이나 대인관계에 있어 장점을 탐색하고 격려하고 지지해 줘야 한다.

2. 환경적 대처방안

최근 아동청소년의 인터넷 중독이 날로 심화되면서 ADHD(주의력결핍 과잉행동장애), 우울증 등 각종 정신질환 뿐만 아니라 비만, 사이버범죄 노출, 학업저하, 가정불화 등 아동청소년문제의 핵심요인으로 작용하고 있다. 현재 아동청소년의 인터넷 중독율은 9세~19세 아동청소년의 약 2.3%인 168천여명이 치료가 필요한 고위험군이며, 약 12%인 867천여명은 상담이 필요한 잠재위험군으로 추정되고 있다. 더욱이 보건 복지 가족부가 단국대 산학협력단에 의뢰한 연구 결과에 따르면 아동청소년의 인터넷 중독으로 인한 학습부진, 생산력저하 등 직·간접적인 사회적 손실액이 매년 최대 2조 2천억원에 이르는 것으로 나타났다. 따라서 청소년 인터넷 중독으로 인한 피해를 줄이고 건전한 인터넷문화를 양산하기 위한 환경적 대안은 다음과 같다.

첫째, 청소년이 성장기에 건강한 매체이용습관을 형성하도록 교사와 학부모의 지도역량을 높이기 위한 직무연수와 부모 대상교육을 확대 실시하여야 한다.

둘째, 청소년 스스로 유해매체 환경에 대한 변별력과 대응 능력을 키우고 자신의 자제력과 통제력을 배양할 수 있는 소위 “청소년 지킴이 보호프로그램”을 확대 보급하여야 한다(12). 그리고 청소년 상담 지원센터 및 정신보건센터의 전문요원 등을 통해 각 학교단위의 인터넷중독 예방교육을 실시할 수 있도록 지원하여야 한다.

셋째, 날로 심각해 저가는 청소년 인터넷 중독에 효과적으

로 대응하기 위해서(23) 초등학교, 중학교, 고등학교에 대하여 인터넷 중독여부를 선별하기 위한 전수조사를 실시하여 중독단계에 맞게 상담, 치료지원, 예방교육서비스 등 체계적 연계서비스가 이루어져야 한다.

넷째, 인터넷 중독에 대한 상담치료의 효과를 높이기 위한 특화프로그램을 확대운영하고 청소년, 교사, 부모대상 맞춤형 예방교육을 강화해야 한다. 이를 위하여 높은 치료효과를 가져올 수 있는 집중프로그램스쿨과정(22), 가족참여 치유프로그램을 권역별로 확대 운영하여 인터넷 중독치료수요에 적극 대처 하여야 한다 [21].

다섯째, 인터넷 중독위험군에 대해서는 시, 군, 구의 148개소 청소년상담센터를 통해 집단상담 및 개별상담을 실시하고, 이 과정에서 의료적 치료가 필요할 경우 153개의 정신보건센터와 159개의 협력병원을 통해 연계체제의 치료시스템을 구축하여야 한다. 청소년인터넷 중독에 따른 역기능 피해 및 사회적 손실액 규모를 고려할 때(10) 인터넷중독이 단순히 개인, 가정, 학교의 문제가 아닌 국가경쟁력을 위협하는 심각한 사회문제로 인식하고 청소년정책의 핵심과제로 대응해 나가야 할 것이다.

VI. 결론

본 연구는 청소년 인터넷중독에 관한 특성을 분석하고 분석결과를 토대로 학생들의 학습수행에 따른 장애를 예방하고 인터넷중독에 따른 사회적 관심과 청소년 정책대안에 반영하는 것을 목적으로 하였다. 기존의 단순한 요인에 따른 설명과 해석과는 달리 상관관계속에서 나타나는 요인과 상관관계 그리고 원인과 대처방안을 제시한 점이 차별화된다. 따라서 청소년 인터넷중독에 영향을 미치는 그 요인들을 분석한 결과 인터넷의 사용시간, 현실도피적인 인터넷사용, 우울감, 분노 조절, 가족의 응집성정도, 사회적 유능감, 충동성, 자기효능감의 요인이 청소년 인터넷 중독의 유의미한 요인이 되고 있음을 알 수 있다. 또한 이러한 원인이 되고 있는 요인에 대하여 그 원인을 분석·해석하고 교육 및 사회에 대한 대처방안을 제시하였다. 본 연구는 실질적인 인터넷중독 예방을 위한 사회적 교육적 프로그램과 정책수립에 연계적인 초석이 될 것으로 기대한다. 인터넷중독 방지 및 치료에 대한 고민은 세계적인 관심이다.

청소년 인터넷중독에 대한 새로운 대책으로 청소년들의 성장에 도움이 될 수 있는 건전한 인터넷 네트워크 환경을 제공하고, 청소년들의 인터넷 중독 문제를 해결하는 것은 전 사회적인 공동 책임을 강조하고자 하였다. 청소년들이 인터넷에

중독되는 문제점을 기술적 차원에서 해결하기 위해 청소년들의 인터넷 중독 방지를 위한 정책적인 시스템 연구 개발을 추진하여야 할 것이다[24].

청소년 인터넷중독자들은 학업과 건강 등을 비롯해 가족관계에 심각한 문제가 생긴 경우가 대부분이다. 그런데 청소년들은 적게는 1년에서 많게는 수년이 지나서 도저히 어쩔 수 없는 지경이 되었을 때 병원이나 상담실을 찾는다는데 [5]그 심각성이 더해진다. 자아정체성을 확립하고 인생의 꿈을 키워야 할 시기에 인터넷중독으로 혼란스럽게 보내는 것에 대한 교육과 국가 정책적인 대안이 마련되어야 한다.

특히 협동학습 및 프로젝트학습을 통해 청소년 자신이 가지고 있는 능력과 대인관계기술을 일상생활과 학습 등에 긍정적으로 발휘할 수 있는 기회를 제공해 줄 수 있도록 유도하는 교육정책의 대안이 요구된다[25]. 중·고등학교 청소년의 인터넷중독실태와 특성조사에서 이 연구가 갖는 한계점은 수도권 10개교의 중·고 학생으로 한정되어 있어 이 연구에서 나타난 결과를 일반화하는 데에 한계가 있다. 특히 문제성있는 중독이란 어떠한가를 실증적으로 분석하는 연구가 후속되어야 할 필요가 있다.

참고문헌

- [1] 김경우, "청소년 인터넷중독 요인과 환경개선에 관한 연구," 한국컴퓨터정보학회, 2009년하계학술대회 논문집, 제17권, 제1호, 279-280쪽, 2009년7월
- [2] 김경우, "청소년인터넷중독의 실태와 문제에 관한 연구," 한국컴퓨터정보학회, 2008년동계학술대회논문집, 제15권제2호, 189-192쪽, 2008년1월
- [3] 김선우, "인터넷 중독의 실태와 영향요인에 관한연구," 서울대학교 석사학위논문, 35-38쪽, 2006년 12월.
- [4] 김용택 · 이진우 · 양지혜, "청소년의 생활환경이 인터넷중독에 미치는 영향," 한국복지행정학회, 29쪽, 2008년9월.
- [5] 김혜원, "청소년들의 인터넷이용현황과 그에 대한 원인분석," 한국청소년단체협의회, 제37회 청소년문제 연구세미나, 19-66쪽, 2005년6월.
- [6] 나순희, "인터넷중독과 비행의 관계에 관한 연구," 석사학위논문, 숭실대학교대학원, 56쪽, 2006년11월.
- [7] 류인균 외2인, "인터넷 중독의 정신병리," 정신병리학, 45쪽, 2005년8월.
- [8] 문성원 외3인, "청소년들의 인터넷중독현상," 청소년학연구, 87-90쪽, 2005년7월.
- [9] 안정임 · 김용수, "청소년의 인터넷 중독증후군 및 음란물 접촉행위에 관한 연구," 한국여성민우회, 미디어운동본부, 101-112쪽, 2008.
- [10] 양돈규, "청소년의 감각추구성향과 인터넷중독 경향 및 인터넷관련 비행간의 상관성," 청소년학연구, 7(2), 117-36쪽, 2000년 11월.
- [11] 윤영민, "청소년의 인터넷 사용: 분석모형의 개발," 정보와 사회, 2, 133-53쪽, 2006년2월.
- [12] 윤재희, "인터넷중독의 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성, 고려대학교 대학원 석사학위논문, 58-61쪽, 2005.
- [13] 이성식, "청소년 사이버일탈의 설명요인에 관한 일연구: 기존 현실일탈에서의 주요 요인의 적용을 중심으로," 행사정책연구, 57, 121-124쪽, 2005년5월.
- [14] 임진숙 · 강성규 · 김성식, "인터넷중독 예방교육을 위한 인터넷중독 요인에 관한 연구," 한국컴퓨터 교육학회, 8(2):75쪽, 2005.3.
- [15] 정경아 · 한규석, "게임중독 청소년의 특성분석," 한국심리학회 연차학술대회, 223-8쪽, 2005년7월.
- [16] 정기선, "청소년의 인터넷 사용의 사회심리적 영향," 정보와 사회, 2권: 183-207쪽, 2005년8월.
- [17] 조남근 · 양돈규, "청소년이 지각한 사회적 지지와 인터넷 중독경향 및 인터넷관련 비행간의 관계," 한국심리학회지, 14(1): 91-111쪽, 2005년8월.
- [18] R. Agnew, "Foundation for a General Strain Theory of Crime and Delinquency" *Criminology*, 30: pp. 47-87, Mar.2005.
- [19] L. Armstrong, J.Phillips, L. & Saling, "Potential Determinants of Heavier Internet Usage" *International Journal of Human-Computer Studies*, 53: 537-50. Feb. 2005.
- [20] V. Brenner, "Psychology of Computer Use. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction" *Psychological Reports*, 80: pp.879-882. May. 2005.
- [21] S.A.Cernkovich&Giordano, "Family Relationships and Delinquency." *Criminology*, 25: pp.295-321, Mar. 2005.
- [22] R.A. Davis, "A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use" *Computers in Human Behavior*, 17: pp.187-95, April, 2001.
- [23] M. Griffiths, "Behavioral Addiction." *Journal of Workplace Learning*, 8: pp.19-25. Jan. 2002.

- [24] T. Hirschi, "Causes of Delinquency."
CA:University of California Press, pp.56-59,
1993.
- [25] J.G. Bachman, & L.D.Johnston ,
"Routine Activities and Individual Deviant
Behavia."American Sociological Review,61:pp.635-55,
Oct. 2006.
- [26] K.S. Young, "The Relationship between Depression
and Internet Addiction" Cyberpsychology and
Behavior, 1: pp.25-28, Mar. 2005.
- [27] K.S. Young, "Caught in the Net," New York:
John Wiley, p.78, May. 2001.

저 자 소 개



김 경우

1992~현 : 을지대 인터넷정보과 교수

2007~현 : 을지대 중독재활복지학과
교수

관심분야 : 복지행정, 경영정보시스
템, 복지정보시스템, 정보관리