

대학생의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성의 매개효과[†]

정 서 영 송 미 경[‡]
서울여자대학교 교육심리학과

본 연구에서는 대학생의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계를 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성이 매개하는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 남녀 대학생 250명을 대상으로 생활스트레스척도, 성인 인터넷 중독 척도, 불확실성에 대한 인내력 부족 척도, 정서인식 명확성 척도를 실시하였다. 분석 결과, 첫째, 생활스트레스와 인터넷 중독, 불확실성에 대한 인내력 부족 간에는 유의한 정적 상관을 보인 반면, 생활스트레스와 정서인식 명확성 간에는 유의한 부적 상관이 나타났다. 인터넷 중독과 불확실성에 대한 인내력 부족 간에는 유의한 정적 상관을 나타낸 반면, 생활스트레스와 정서인식 명확성 간에는 유의한 부적 상관이 나타났다. 둘째, 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계를 불확실성에 대한 인내력 부족이 부분매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계를 정서인식 명확성이 부분매개하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과를 바탕으로 대학생의 인터넷 중독 예방과 치료를 위한 개입방안에 대해 논의하고 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어: 생활스트레스, 인터넷 중독, 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서인식 명확성

[†] 본 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정 및 보완한 것으로, 일부 내용은 2016년 한국임상심리학회 봄학술대회에서 포스터 발표되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 송미경, 서울여자대학교 교육심리학과, (01797) 서울시 노원구 화랑로 623 50주년 기념관 617호, Tel: 02-970-5564, E-mail: songdouce@swu.ac.kr

긴장감소이론(tension reduction theory)에 따르면, 사람들은 알코올, 도박, 마약, 게임, 인터넷 등을 통하여 스트레스 상황에서 두려움에 의해 높아진 긴장을 감소시킨다(Cappell & Greelry, 1987; Douglas Mills, Niang, Stepchenkova, Byun, Ruffini, Lee, Loutfi, Lee, Atallah, & Blanton, 2008; Krueger, Schedlowski & Meyer, 2005; Raylu & Oei, 2004; 김영경, 2013에서 재인용). 즉, 일상생활에서 초래하는 고통과 긴장, 부정적 정서를 중독행동을 통해 완화하는 것으로 스트레스가 스트레스 자체에서 끝나는 것이 아니라 중독행동과 밀접하게 관련된다고 볼 수 있겠다(Goeders, 2003; Sinha, 2008; Tavolacci, Ladner, Grigioni, Richard, Villet, & Dechelotte, 2013). 그러나 스트레스를 완화하기 위해 다른 행동을 함으로써 일시적으로 그러한 상황을 피하는 것은 기분을 전환시키고 불쾌한 기분을 완화시킬 수 있다는 측면에서 적응적일 수 있지만(한성열, 허태균, 김동직, 채정민, 2001) 이러한 행동이 과도해지고 문제가 지속된다면 장기적으로는 더 심각한 문제를 초래하게 된다. 이와 같이 중독행동으로 연결되는 여러 요인 중, 특히 인터넷은 쉽게 접근할 수 있기 때문에(서승연, 이영호, 2007; Suler, 1996) 스트레스로부터 도피하기 쉬운 장소가 된다. 또한 인터넷을 사용하는 동안 당면한 문제를 잊을 수 있고 정서적·정신적 안도감을 느끼는 것이 강화물로 작용하여 인터넷을 더 많이 사용하게 되며(김동은, 장성숙, 2011; Young, 1999) 스트레스 정도가 클수록 인터넷에 더 깊이 빠져들 수 있다(이연수, 2010).

인터넷 중독에 대한 사회적 대응을 요구하는 목소리가 끊임없이 지속되는 가운데, 최근

DSM-5에서도 인터넷 중독 연구의 필요성에 대해 언급하였다(APA, 2015). 알코올이나 약물 같은 물질 중독과 마찬가지로 인터넷 중독에서도 금단 및 내성, 강박적 집착과 사용, 신체 증상, 일상생활 장애가 보여지는데(조민자, 2011; Young, 1999), 인터넷 중독으로 인해 발생하는 어려움은 다양한 영역에서 나타난다. 신체 증상으로는 안구 건조증, 시력저하, 손목 터널 증후군, 두통, 목과 어깨 및 허리통증, 소화불량 등의 위장장애, 만성 피로 등의 질환이 초래되어 생활 전반에 많은 불편을 야기할 수 있다(김봉년, 2007; 연미정, 김건엽, 이무식, 홍지영, 배석환, 황혜정, 2010). 또한 우울, 충동성 또는 충동조절장애, 적대감, 낮은 자아존중감, 사회적 고립, 강박, 초조, 불안, 불면, 집중력 저하 등 정신건강의 어려움도 보일 수도 있고(김윤희, 2006; 남진열, 2009; 이형초, 2002; 조선미, 김현수, 신윤미, 2007; Widyanto & Griffiths, 2011) 학업을 수행하거나 직업적 기능을 수행하는데 어려움을 겪기도 하는 등 일상생활을 유지하기 어려워지기도 한다(박효수, 전중수, 남길우, 고영삼, 엄나래, 2014).

한국정보화진흥원에서 실시한 인터넷 중독 실태 조사에 의하면, 만5~54세 인터넷 이용자 중 7.0%가 인터넷 중독 위험군으로 나타났다. 특히 대학생의 인터넷 중독위험군 비율은 12.4%로, 중학생(12.5%) 다음으로 높았고 전년대비 상승폭도 가장 크게 나타나(박효수 외, 2014) 인터넷 중독 취약집단으로 구분된다(남진열, 2009; Kandell, 1998; Widyanto & Griffiths, 2011). 이는 오늘날 대학생들이 인터넷과 함께 성장해 온 세대(Howe & Strauss, 2007; Taylor & Keeter, 2010; Leung & Lee, 2012에서 재인용)라는 점과 모든 대학에서

인터넷 서비스를 제공하고 있고 학내에서 무료 인터넷 사용이 가능한 점 등 인터넷 접근에 대한 시간과 장소의 제약이 거의 없을 뿐만 아니라(남진열, 2009; 김현진, 2002), 보호자의 통제에서 벗어나 인터넷 사용에 대해 관리하는 사람이 없는 대학생시기의 특성(강현주, 이정화, 2015)에 기인하는 것으로, 스트레스를 완화하기 위한 수단으로 더 쉽게 인터넷에 접근할 수 있기 때문이다.

대학생은 성인기로 이행하면서 정체성을 확립하고 독립적인 생활을 준비해야 하는 등 복잡한 심리사회적 위기에 처하게 된다(김민경, 2013). 또한 입시 부담에서 벗어나 설렘을 안고 대학이라는 새로운 환경을 맞이하지만 다양한 인간관계, 가치관 형성, 진로 선택, 학업적 부담, 경제적 어려움, 취업난 등에 직면하게 되면서 더 많은 생활 스트레스를 겪게 된다(김성경, 2003; 송소원, 1999; 이현주, 2014; 전경주, 김교현, 1991). 일상생활의 사소한 사건들은 그날의 기분과 적응에 부정적 영향을 미치게 되어 자아기능의 저하, 방어능력의 감소 등으로 이어지고 그 결과 불안, 분노, 무력감, 죄책감, 수치심 등을 초래할 수 있다(이은석, 2001). 이와같이 스트레스에 잘 대처하지 못하는 사람들은 접하기 용이한 인터넷 활동을 통해 이러한 불편감을 해소하려 할 수 있다(서승연, 이영호, 2007). Young(1998)도 사람들은 외로움, 생활의 불안, 업무상의 스트레스, 따분함, 우울 등의 현실 문제를 회피하고 싶어서 사이버 공간에 매달리고 있다고 언급하고 있다. 국내 대학생의 인터넷 중독실태를 살펴보면 김영경(2013)이 의대생을 대상으로 알코올 중독, 인터넷 중독, 도박중독 실태를 조사한 결과, 상담이 필요한 문제 음주자는 43.4%, 인터넷 중독의 관리나 상담, 집중적 치

료가 필요한 위험사용자군 및 고위험 사용자군은 68.6%, 도박중독 위험군은 20.4%인 것으로 나타나 인터넷 중독 위험군의 비율이 가장 높았다. 또한 세 가지 중독 유형 중 스트레스와 인터넷 중독만 유의한 정적 상관을 나타냈다. 일반 대학생과 대학원생을 대상으로 연구한 서승연과 이영호(2007)의 연구에서도 42.0%는 인터넷 중독 위험 집단, 2.9%는 인터넷 중독 집단으로 나타났다. 박지연, 양난미, 송미경(2013)도 대학생의 인터넷 중독 실태를 확인하였는데, 그 결과 현재는 문제없이 일상생활을 유지하고 있으나 인터넷 사용과 관련된 문제가 발생할 가능성이 있기 때문에 인터넷 사용과 관련한 관리가 필요한 인터넷 사용자를 의미하는 ‘잠재적 위험사용자I군’은 72.5%, 과도한 인터넷 사용으로 인해 뚜렷한 생활상의 변화를 보이고 전문적인 정신건강 관련 분야의 도움이 필요한 인터넷 사용자를 의미하는 ‘잠재적 위험사용자II군’은 5.8%, ‘고위험사용자군’은 0.5%인 것으로 나타났다. 이러한 선행연구들을 통해 전공에 관계없이 국내 대학생의 인터넷 중독이 심각한 수준이 이르러 대학생의 과반수는 인터넷 중독에 빠지지 않도록 관심을 가져야 하는 상황이며, 상당수의 대학생은 인터넷 사용을 조절하기 어려운 수준으로 인터넷 중독 상담이나 치료가 필요하다는 것을 알 수 있다.

이러한 맥락에서 본 연구는 대학생의 인터넷 중독과 관련된 요인으로 생활스트레스에 주목하고자 한다. 그러나 생활스트레스에 대처하는 수단으로 인터넷을 이용하는 대학생이 모두 인터넷 중독에 빠지는 것이 아니고, 외부요인에서 기인하는 생활스트레스는 직접적으로 통제하기 어렵기 때문에(김재욱, 김봉환, 2013) 스트레스를 느끼는

상황에서 어떠한 요인들이 개입하여 인터넷 중독에 이르게 하는지를 밝혀내는 것은 인터넷 중독의 치료적 개입 방안을 도모함에 있어 매우 중요하다고 할 수 있겠다. 생활스트레스를 “외부의 혼란으로 인해 개인의 항상성 유지가 위협을 받을 때 이러한 위협에 대한 개인의 대처와 사회적 지지와 같은 대리적 대처를 통해 혼란을 해결하지 못하는 것”(전경구, 김교현, 1991)이라고 정의할 때, 우리 삶에 필연적으로 내재되어 있는 ‘불확실성’은 생활스트레스의 영향을 받기도 하고, 스트레스를 가중시킬 수 있으며 이는 결과적으로 대학생 시기의 진로에 대한 고민, 가치관 형성에도 큰 영향력을 미칠 것이라고 예상할 수 있다. 또한 생활스트레스는 스트레스에서 초래되는 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것을 방해하여 결국 적절한 대응을 하지 못하고 인터넷에 더 깊게 몰입(이정민, 2010, 조민자, 2011; 조소현, 2004)하게 만들 수 있다. 따라서 생활스트레스를 많이 받더라도 인지적 요인인 불확실성에 대한 인내력 수준과 정서적 요인인 정서인식 명확성 수준에 개입한다면 인터넷 중독으로 이어지는 경향성을 줄일 수 있으리라 기대한다. 이는 ‘이미 심각한 정서적 문제나 낮은 자존감 상태에 있는 사람’, ‘이전에 중독경험이 있는 사람’, ‘자신의 정체감에 불만이 있는 사람’ 등이 인터넷에 더 잘 빠져들 수 있으며(Young, 1998), 영적 안녕감(김영경, 2013), 충동성(손인수, 2013), 자기통제력(장정임, 윤인노, 김성봉, 2014), 성별(전호선, 장승욱, 2014), 우울(정새롬, 2014) 등이 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계를 증대하는 것으로 밝혀진 선행연구들의 결과에서 더욱 확장된 이해를 제공할 것이다. 따라서 스트레스를 경험하는 대학생들이 인터넷 중

독에 이르도록 영향을 미치는 인지적 정서적 변인으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성의 역할을 고려해보고자 한다.

불확실성에 대한 인내력 부족이란 “불확실한 상황 및 사건에 대해 인지적, 행동적, 정서적 측면에서 부정적으로 반응하는 경향성”을 의미한다(Dugas, Buhr, & Ladouceur, 2004; Dugas & Koerner, 2005). 우리 삶에는 필연적으로 ‘불확실성’이 내재되어 있고, 이러한 불확실성에 대해 대부분의 사람들이 불쾌감을 느끼지만, 이를 견디어내는 정도는 사람마다 다르다(이주은, 2012; Dugas et al, 2004). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 불확실한 상황에 처했을 때 적절하게 기능하지 못하게 되며, 불확실한 정보를 더 잘 회상하고 더 위협적인 것으로 해석하게 되어 불확실한 것을 두려워하고 감당할 수 없는 것으로 여긴다(Dugas et al, 2004; Dugas & Koerner, 2005). 선행연구를 살펴보면, 직장인들이 직무스트레스를 많이 느낄수록 불확실성에 대한 인내력 부족 경향이 높고(김지윤, 2014), 대학생들의 진로 스트레스 역시 불확실성을 견디는데 부정적인 영향을 미쳤다(김현숙, 2014). 또한 대학생의 생활스트레스와 불확실성에 대한 인내력 부족 간에 정적상관을 보이고 있었다(김선혜, 2014). 이러한 선행연구들을 통해 스트레스를 많이 경험하는 사람은 불확실성을 잘 견디지 못하게 되고, 이로 인해 스트레스 상황을 더 위협적인 것으로 해석하고 부적절하게 대처할 것임을 예측할 수 있다.

또한 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 불확실한 상황에서 벗어나는 데 동기화되어있기 때문에 문제가 발생했을 때 문제에 직접 맞닥뜨

리기 보다는, 정보를 많이 모으는 행동을 통해서 불확실성을 낮추고, 불확실성에서 야기되는 불쾌한 정서를 회피하려 하는(Hogg, 2000; Ladouceur, Talbot, & Dugas, 1997; Pervin, 1964; Sternheim, Startup, & Schmidt, 2011; 이주은, 2012에서 재인용) 특성이 있다. 그로 인해 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 문제가 발생했을 때 적극적으로 문제해결에 나서기 보다는 회피적 태도를 취하는 경향이 있다(설승원, 오경자, 2008; 조한익, 정미영, 2009). 따라서 불확실성을 잘 견디지 못할수록 고통스러운 감각, 사고, 정서, 기억을 회피하려는 인지·행동·정서적 노력인 경험적 회피를 사용하거나 위협적이라고 지각되는 심상 또는 내적 경험에서 초래하는 생리적·정서적 고통을 완화시키기 위한 인지적 회피를 더 많이 사용하게 되는데(김지혜, 현명호, 2011; 신은경, 2012; 안계훈, 2014; 양경은, 박기환, 2014; 오영아, 정남운, 2011), 이는 인터넷 중독자들에게서 나타나는 모습과 유사하다. 또, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 대학생들은 부정적 정서에서 벗어나기 위해 음주를 하는 대처동기와, 사회적 비난이나 거부를 회피하기 위해 음주를 하는 동조동기에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Kraemer, McLeish, & O'Bryan, 2015). 이러한 연구 결과는 불확실성을 잘 견디어내지 못하게 되면 불쾌한 정서를 회피하기 위해 중독행동을 할 가능성이 있음을 예측해볼 수 있게 한다. 이와 함께 인터넷을 과도하게 사용하는 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 불확실성을 잘 견디지 못하는 경향이 있다(Dusunçeli & Colak, 2012)는 선행연구결과들을 바탕으로 본 연구에서는 생활스트레스를 많이 경험하게 될 경우 불확실성을 잘 견디어내지 못하게 되고 중국

에는 인터넷 중독 경향이 더욱 높아질 것이라 예측하였다.

한편, 생활스트레스는 우울 및 불안, 걱정, 흥분, 조바심, 분노 등 고통스러운 정서를 초래하게 되는데(박경, 2009; 정동화, 2009; 조성경, 최연실, 2014), 이렇게 발생한 부정적 정서를 적절하게 해소하지 못하고 누적시킨다거나 부적절하게 반복적으로 표출하게 된다면, 정신건강에 악영향을 미치게 된다(이지영, 권석만, 2006). 따라서 스트레스에 따른 개인의 정서를 조절하는 것은 매우 중요한데 이러한 정서조절 과정은 정서를 명확하게 인식하는 것에서 출발할 수 있다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 정서를 구체적이고 정확하게 인식하고 명명하는 능력을 정서인식 명확성이라 하는데(Salovey et al., 1995), 이는 개인이 자신의 기분이 좋거나 나쁘다는 것을 단지 알아채는 수준에서 그치는 것이 아니라 구체적인 정서를 규명하고 기술함으로써 정서를 이해하는 정도까지 나아가는 것을 의미한다(Gohm, 2003). 이러한 정서인식 명확성은 자신과 타인의 정서를 잘 이해하여 관계를 유지하고 스트레스 상황에 적극적으로 대처하는 능력의 바탕이 된다(김현주, 2013; Salovey et al., 1995). 정서인식 명확성이 높은 사람은 우울, 불안, 신체화 등 내재적 문제를 적게 경험하고 낙관성, 삶의 만족도와 심리적 안녕감이 높으며, 생활스트레스 상황에 적절하게 대처할 수 있는 반면(김영혜, 2007; 임전옥, 장성숙, 2004; 허유리, 2015), 정서인식 명확성이 낮은 사람은 정서를 잘 표현하지 못하고 스트레스에 취약하며, 신경증 경향이 더 높다(김영혜, 2007; 이선주, 2008; 조성은, 오경자, 2007). 또한 정서를 명확하게 인식하게

되면 자기이해와 정서적 통찰을 증진시킬 수 있기 때문에(이수정, 이훈구, 1997) 인간중심상담, 게슈탈트 치료, 마음챙김 등 다양한 치료이론에서 정서인식을 치료 기제로 활용하고 있다(김정호, 2001; 박성덕, 이우경, 2008; Selligman, 2011).

이러한 배경에 따라 스트레스와 정서인식 명확성의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 김현주(2013)가 국내 고등학교 재학생을 대상으로 수행한 연구에서는 고등학생의 정서인식 명확성이 높을수록 지각된 스트레스는 낮은 반면, 적극적 스트레스 대처는 높게 나타났다. 이러한 결과는 정서인식 명확성이 높을수록 스트레스를 적게 지각하고 문제에 적극적으로 대처한다는 것을 의미한다. 김재욱과 김봉환(2013)의 연구에서는 고등학생의 스트레스와 신체증상의 관계에서 정서인식 명확성의 부분매개효과를 확인하였다. 이는 스트레스를 많이 경험할수록 신체증상을 높게 지각하게 만드는 직접적인 영향을 미침과 동시에, 정서를 명확하게 인식하는 것을 방해함으로써 신체증상을 더 많이 지각하게 하는 간접적인 영향도 미친다는 것을 의미한다. 김예린(2014)의 연구에서는 직장인의 대인관계 스트레스와 우울의 관계에서 정서인식 명확성이 매개역할을 하는지 검증하였다. 연구 결과 남, 녀 직장인 모두 대인관계 스트레스와 우울의 관계에서 정서인식 명확성이 부분매개변인으로 작용하는 것을 확인할 수 있었다. Moriya와 Takahashi(2013)는 대학생의 대인관계 스트레스와 우울의 관계를 정서인식 명확성과 정서조절 전략에 대한 접근이 완전 매개하는 것을 확인하였다. 허유리(2015)의 연구에서는 대학생의 생활스트레스와 정서인식 명확성

간 부적 상관이 나타났다. 즉, 생활스트레스를 많이 느끼는 대학생일수록 정서를 명확하게 인식하지 못하였다.

정서인식 명확성과 인터넷 중독의 관계에서는, 인터넷 중독 수준에 따라 비중독집단, 초기중독집단, 심각한 중독집단으로 구분한 중고등학생 대상 연구에서 정서인식 명확성과 인터넷 중독 간에 부적 상관이 나타났으며(조민자, 2011), 고등학생의 우울과 불안 같은 부정적 정서와 인터넷 중독의 관계에 대한 이정민(2010)의 연구에서는 남학생 집단의 정서인식 명확성과 인터넷 중독 간에 부적 상관이, 여학생과 남학생 집단 모두에서 정서인식 명확성, 정서적 주의, 정서개선 믿음으로 이루어진 상위기분이 인터넷 중독에 부적 영향을 미치는 것으로 나타나 정서인식 명확성이 증가할수록 인터넷 중독을 낮출 수 있다는 가능성을 시사하였다. 대학생을 대상으로 한 조소현(2004)의 연구에서도 대학생의 정서강도는 중독적 인터넷 사용을 늘리는 반면, 정서인식 명확성은 중독적 인터넷 사용을 낮추고, 자기 조절력과 주관적 안녕감을 높이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자신의 정서를 명확하게 인식하는 대학생은 자신의 목표와 가치를 이루기 위하여 자신의 행동을 상황에 적절하게 통제하고 조절할 수 있기 때문에 인터넷 사용을 조절할 수 있으며, 주관적 안녕감도 높게 유지할 수 있음을 의미한다.

이상의 연구들을 종합해보면, 생활스트레스를 많이 경험하는 대학생은 스트레스에서 초래되는 불쾌감과 스트레스 상황에서 벗어나기 위해 인터넷을 과도하게 사용할 수 있으며 또한 불확실한 상황을 위협적으로 해석하고 적절하지 못한 방식으로 반응함으로써 인터넷을 더욱 과도하게 사용

할 것이라고 예측할 수 있다. 더욱이 생활스트레스는 스트레스에서 초래되는 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것을 방해하기 때문에 적절한 대응을 하지 못하고 인터넷에 더 깊게 몰입하게 만든다고 볼 수 있다.

이에 본 연구에서는 대학생의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성의 매개효과를 탐색하고, 이를 통해 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성을 인터넷 중독의 상담 및 치료 장면에서 적용할 수 있는 근거를 마련하고자 한다. 또한 선행연구에서 주로 불안(김슬기, 2014; 김지은, 2014)과 걱정(안계훈, 2014; 조성연, 2014)에 초점을 맞추어 연구되어온 불확실성에 대한 인내력 부족을 생활스트레스와 인터넷 중독에 관한 매개변인으로 살펴봄으로써 불확실성에 대한 인내력 부족의 역할을 새로이 탐색하고자 한다.

이러한 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다. 첫째, 생활스트레스, 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서인식 명확성, 인터넷 중독의 관계는 어떠한가? 둘째, 인터넷 중독 위험 집단의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과가 있는가? 셋째, 인터넷 중독 위험 집단의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 정서인식 명확성의 매개효과가 있는가?

방 법

참여자

서울 및 강원, 충남, 경남 지역의 4년제 대학교

에 재학 중인 남녀 대학생 349명의 자료 중 누락된 응답이 있거나 불성실한 응답이 있는 29부를 제외하고 320명의 자료를 사용하였다. 연구참여자의 평균연령은 21.18세($SD=2.20$)로, 남성 157명(49.1%), 여성 163명(50.1%)이었으며, 학년별 분포는 1학년 88명(27.5%), 2학년 68명(21.3%), 3학년 106명(33.1%), 4학년 58명(18.1%)이었다.

이상 320명의 자료를 성인 인터넷 자기보고용 척도(A-척도)에서 제시한 기준에 따라 분류하여, 인터넷 중독 예방과 치료적 관심이 되지 않는 일반사용자군 67명(20.9%)과 시급한 전문적 치료가 필요한 고위험 사용자군 3명(0.9%)의 자료는 본 연구의 목적에 맞지 않아 제외하였다. 최종적으로, 잠재적 위험사용자 I군 228명(71.3%)과 잠재적 위험사용자 II군 22명(6.9%)의 자료를 포함한 총 250명의 자료를 사용하여 변인들 간의 관계 및 매개효과를 분석하였다. 잠재적 위험사용자 I군과 잠재적 위험사용자 II군은 비록 인터넷 사용에서 문제를 보이는 정도를 예측할 수 있는 점수에서 차이를 보이고 있긴 하나, 잠재적 위험사용자 II군에 해당하는 인원이 상대적으로 너무 적고, 두 집단 모두 예방적 치료의 대상이 된다는 점에서 집단 별 구분을 하지 않고, 분석을 실시하였다.

측정도구

생활스트레스. 전경구, 김교현(1991)이 대학생을 대상으로 개발한 '대학생용 생활스트레스 척도'를 전경구, 김교현, 이준석(2000)이 개정하고, 이지영(2007)이 대학생 예비조사를 통해 수정 및 보완한 척도를 사용하였다. 본 척도의 문항내용은

대학생에게 적용되는 동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계로 구성된 대인관계 차원과 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제로 구성된 당면과제 차원으로 나누어졌으며, 문항은 총 8개 하위요인의 50문항으로 구성되었다. 5점 Likert식 척도로 각 스트레스 문항에 대해 ‘전혀 받지 않는다’의 1점부터 ‘매우 자주 받는다’의 5점까지 평정하도록 되어 있다. 총점은 50점에서 250점으로 대부분의 문항이 부정적 사건을 묘사하고 있으며, 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높다는 것을 의미한다. 이지영(2007)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 대인관계 차원은 .86, 당면과제 차원은 .72였다. 본 연구에서 내적 합치도는 대인관계 차원 .91, 당면과제 차원 .90, 전체 .93이었다.

인터넷 중독. 이순목 등(2005)이 성인의 인터넷 중독 경향성을 측정하고 분류 기준을 제시하기 위하여 개발한 ‘성인 인터넷 중독 자기보고용 척도(A-척도)’를 사용하였다. 본 척도는 가상세계지향, 긍정적 기대, 내성 및 몰입, 인터넷에 대한 자기 인식의 4개 하위요인으로 구성되었으며, 총 20 문항으로 구성되어 있다. 4점 Likert식 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 4점까지 평정하도록 되어 있다. 총점은 20점에서 80점으로 1-30점은 일반사용자군, 31-53점은 잠재적 위험사용자 I군, 54-66은 잠재적 위험사용자 II군, 67점 이상은 고위험 사용자군으로 분류하며, 점수가 높을수록 인터넷에 더 많이 중독되어 있음을 의미한다. 이순목 등(2005)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87이었다. 본 연구에서 내적 합치도는 .92였다.

불확실성에 대한 인내력 부족. Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas, & Ladouceur(1994)이 불확실성을 견디지 못하는 성향을 측정하기 위해 프랑스어로 개발한 ‘불확실성에 대한 인내력 부족 척도(Intolerance of Uncertainty Scale; IUS)’를 최혜경(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 모호한 상황에 대한 인지적, 정서적, 행동적 반응 및 불확실성에 대한 생각, 미래에 대한 통제시도 등을 측정하는 총 27개의 문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 4점 Likert식 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 4점까지 평정하도록 되어 있다. 총점은 27점에서 108점으로 불확실성을 견디지 못하는 성향이 강함을 의미한다. 최혜경(1997)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다. 본 연구에서 내적 합치도는 .92였다.

정서인식 명확성. Salovey 등(1995)이 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 번안 및 타당화한 ‘한국판 특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale; TMMS)’를 사용하였다. 본 척도는 정서인식 명확성 11문항, 정서주의 5문항, 정서조절에 대한 기대 5문항으로 구성되었는데, 본 연구에서는 정서인식 명확성을 측정하는 11문항만을 사용한다. 5점 Likert식 척도로 ‘매우 동의하지 않는다’의 1점부터 ‘매우 동의한다’의 5점까지 평정하도록 되어 있다. 총점은 11점에서 55점으로 점수가 높을수록 자신의 정서를 명확하게 인식함을 의미한다. 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .84로 나타났으며 본 연구에서의 내적 합치도는 .78이었다.

표 1. 변인들의 기초통계량 및 Pearson 상관분석 결과(N=250)

	1	2	3	4	5	6
1. 대인관계	-					
생활 스트레스						
2. 당면과제	.50***	-				
3. 전체	.84***	.89***	-			
4. 인터넷 중독	.29***	.31***	.35***	-		
5. 불확실성에 대한 인내력 부족	.35***	.39***	.43***	.39***	-	
6. 정서인식 명확성	-.32***	-.33***	-.38***	-.31***	-.31***	-
M	42.81	84.95	117.78	43.05	61.71	37.80
SD	13.24	15.48	24.91	7.59	11.05	5.58
MIN	23	38	62	31	34	23
MAX	85	116	201	66	88	51

*** $p < .001$.

절차 및 분석방법

본 연구를 시작하기 전 A대학교 생명윤리위원회(IRB)의 연구윤리 관련 심의를 거쳤다(IRB 승인번호: IRB-2015A-21). 연구 대상자에게 연구목적의 간략하게 설명하고 참여에 동의하는 사람을 대상으로 자료를 수집하였다. 개인 정보가 외부에 누출되지 않으며, 언제든 연구 참여를 중단할 수 있다고 안내하였다.

수집된 자료의 분석을 위해 SPSS 18.0을 사용하였다. 우선, 각 변인들의 기초통계량을 확인하기 위해 빈도분석과 기술통계를 수행하였다. 각 척도의 신뢰도는 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 통해 측정하였다. 생활스트레스, 인터넷 중독, 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서인식 명확성의 관계를 분석하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성의 매개효과를 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 중다회귀분석을 수행한 후, 매개효

과의 유의성을 검증하기 위해 *Sobel test*를 수행하였다.

결과

변인들의 기술통계치와 변인 간 상관관계

본 연구에서 제기한 연구문제를 검증하기 전 기초자료로써 모든 변인들의 기술통계치를 산출하고 변인들 간의 상관을 분석하여 표 1에 제시하였다. 성별 및 학년에 따른 주요 변인들의 차이는 나타나지 않았다.

상관 분석 결과, 생활스트레스 전체는 인터넷 중독($r=.35, p < .001$), 불확실성에 대한 인내력 부족($r=.43, p < .001$)과는 유의한 정적 상관을 나타내고, 정서인식 명확성($r=-.38, p < .001$)과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 생활스트레스의 대인관계 영역과 당면과제 영역 또한 인터넷 중독 및 불확실성에 대한 인내력 부족과는 유의한 정적 상관을 나타냈고, 정서인식 명확성과는 유의한 부적

상관을 나타냈다. 인터넷 중독은 불확실성에 대한 인내력 부족($r=.39, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 나타냈고, 정서인식 명확성($r=-.31, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 나타냈다. 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성($r=-.31, p<.001$)은 유의한 부적 상관을 나타냈다.

생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과

생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 바에 따라 3단계 중다회귀분석을 수행하였고, 분석 결과는 표 2에 제시하였다.

분석 결과, 1단계 단순회귀분석에서는 독립변수로 생활스트레스를 투입하고 종속변수로 인터넷 중독을 투입하였다. 분석 결과, 생활스트레스가 인터넷 중독을 통계적으로 유의한 수준에서 예측하

는 것으로 나타났다($\beta=.35, p<.001$). 2단계 단순회귀분석에서는 독립변수로 생활스트레스를 투입하고 종속변수로 불확실성에 대한 인내력 부족을 투입하였다. 그 결과, 생활스트레스가 불확실성에 대한 인내력 부족을 통계적으로 유의한 수준에서 예측하는 것으로 나타났다($\beta=.43, p<.001$). 3단계 중다회귀분석에서는 독립변수로 생활스트레스와 불확실성에 대한 인내력 부족을 투입하고 종속변수로 인터넷 중독을 투입하였다. 분석 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족이 인터넷 중독을 통계적으로 유의한 수준에서 예측하는 것으로 나타났으며($\beta=.29, p<.001$), 생활스트레스가 여전히 인터넷 중독을 통계적으로 유의한 수준에서 예측하는 것으로 나타났다. 그러나 1단계($\beta=.35, p<.001$)보다 회귀계수가 감소하였다($\beta=.23, p<.001$). 따라서 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족이 부분매개효과를 갖는 것으로 볼 수 있다. 마지막으로, 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 수행한

표 2. 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과(N=250)

단계		독립변수	종속변수	B	SE	β	t	R ²	ΔR^2	F
1단계(독립변인→종속변인)										
생활			인터넷 중독	.11	.02	.35	5.85***	.12	.12	34.21***
스트레스										
2단계(독립변인→매개변인)										
생활			불확실성에 대한	.19	.03	.43	7.44***	.18	.18	55.32***
스트레스			인내력 부족							
3단계(독립변인, 매개변인→종속변인)										
생활			인터넷 중독	.07	.02	.23	3.55***	.19	.18	28.89***
스트레스										
불확실성에 대한				.20	.04	.29	4.56***			
인내력 부족										

*** $p<.001$.

결과, 불확실성에 대한 인내력 부족의 부분매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($Z=3.95, p<.001$).

생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 정서인식 명확성의 매개효과

생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 정서인식 명확성의 매개효과를 검증하기 위해 3단계 중다회귀 분석을 수행한 결과를 표 3에 제시하였다.

분석 결과, 1단계 단순회귀분석에서는 독립변수로 생활스트레스를 투입하고 종속변수로 인터넷 중독을 투입하였다. 분석 결과, 생활스트레스가 인터넷 중독을 통계적으로 유의한 수준에서 예측하는 것으로 나타났다($\beta=.35, p<.001$). 2단계 단순회귀분석에서는 독립변수로 생활스트레스를 투입하고 종속변수로 정서인식 명확성을 투입하였다. 그 결과, 생활스트레스가 정서인식 명확성을 통계적으로 유의한 수준에서 예측하는 것으로 나타났다($\beta=-.38, p<.001$). 3단계 중다회귀분석에서는 독립

변수로 생활스트레스와 정서인식 명확성을 투입하고 종속변수로 인터넷 중독을 투입하여 분석한 결과, 정서인식 명확성이 인터넷 중독을 통계적으로 유의한 수준에서 예측하는 것으로 나타났으며($\beta=-.21, p<.01$), 생활스트레스가 여전히 인터넷 중독을 통계적으로 유의한 수준에서 예측하는 것으로 나타났다. 그러나 1단계($\beta=.35, p<.001$)보다 회귀계수가 감소하였기 때문에($\beta=.27, p<.001$) 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 정서인식 명확성이 부분매개효과를 갖는 것으로 볼 수 있다. 마지막으로, 매개효과를 통계적 유의성을 검증하기 위해 *Sobel test*를 수행한 결과, 정서인식 명확성의 부분매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($Z=3.16, p<.01$).

논 의

대학생은 치열한 경쟁을 견디고 발달 과업을 수행해나가는 과정에서 다양한 생활스트레스에 직면하게 되는데(김성경, 2003; 송소원, 1999; 이현

표 3. 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 정서인식 명확성의 매개효과($N=250$)

단계	독립변수	종속변수	B	SE	β	t	R^2	ΔR^2	F
1단계(독립변인→종속변인)									
생활스트레스		인터넷 중독	.11	.02	.35	5.85***	.12	.12	34.21***
2단계(독립변인→매개변인)									
생활스트레스		정서인식 명확성	-.08	.01	-.38	-6.34***	.14	.14	40.23***
3단계(독립변인, 매개변인→종속변인)									
생활스트레스		인터넷 중독	.08	.02	.27	4.30***	.16	.12	23.26***
정서인식 명확성		인터넷 중독	-.31	.09	-.21	-3.31**			

** $p<.01$, *** $p<.001$.

주, 2014; 전경구, 김교현, 1991), 상당수의 대학생이 이러한 문제에 직면하는 대신 인터넷으로 도피하고 있다.(박순영, 2013; 서승연, 이영호, 2007; 손인수, 2013). 그러나 생활스트레스를 초래하는 사건들은 대부분 외부 요인에서 기인하여 직접적으로 통제하기 어려운 경우가 많을 뿐만 아니라(김재욱, 김봉환, 2013), 현대사회는 무방비상태로 인터넷에 노출되기 쉬운 환경을 대학생들에게 제공하고 있다(Kandell, 1998; Widyanto & Griffiths, 2011). 따라서 생활스트레스와 인터넷 중독을 매개하는 요인을 탐색한다면 통제하기 어려운 생활스트레스를 직접 다루는 대신, 매개변인을 통해 인터넷 중독을 완화할 수 있는 치료적 방안을 마련하는 데 도움이 될 수 있을 것이다. 이러한 배경에서 본 연구는 대학생의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성의 매개효과를 검증하였고, 그 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 잠재적 위험사용자 I군 228명과 잠재적 위험 사용자 II군 22명을 인터넷 중독 위험군이라 명명하고, 인터넷 중독 위험군의 생활스트레스, 인터넷 중독, 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서인식 명확성의 관계를 확인한 결과, 생활스트레스는 인터넷 중독, 불확실성에 대한 인내력 부족과 정적 상관을 보였으며, 정서인식 명확성과 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 생활스트레스가 높을수록 인터넷 중독 경향이 높다는 여러 선행연구들과 일치하며(김영경, 2013; 김현정, 2007; 박소희, 2002; 박순영, 2013; 서승연, 이영호, 2007; 손인수, 2013), 생활스트레스를 많이 경험할수록 불확실성에 대한 인내력 부족 경향이 높다는 연구(김선혜, 2014), 생활스트레스를 많이 경험하는 사

람일수록 정서를 명확하게 인식하는 능력이 손상되어 있다는 선행연구들(임진옥, 장성숙, 2004; 허유리, 2015)과 일맥상통한다. 즉, 일상생활의 스트레스를 많이 경험하는 사람일수록 불확실한 상황에 대해 부정적으로 판단하고, 자신의 정서를 명확하게 인식하기 어려우며, 인터넷을 과도하게 사용하는 경향이 있을 것으로 보인다.

둘째, 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과를 검증한 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족이 생활스트레스와 인터넷 중독 간의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 일상생활에서 스트레스를 많이 경험하는 대학생은 불확실성을 견디는 힘이 부족하며 그 결과 인터넷을 더욱 과도하게 사용하게 될 수 있음을 나타낸다. 이러한 결과는 생활스트레스를 감소시키기 위하여 인터넷에 몰두하게 된다는 것을 밝힌 여러 선행연구들(김현정, 2007; 박순영, 2013; 서승연, 이영호, 2007; 손인수, 2013; 송남옥, 2004)과 생활스트레스가 불확실성을 잘 견디어내기 어렵게 한다는 선행연구(김선혜, 2014)를 지지하는 결과이다. 높은 생활스트레스로 인해 불확실한 상황을 견디어내는 능력이 부족해지면, 문제에 맞서 직접 다루려하기보다는 불확실성을 줄이거나 없애는 것에 몰두하여 반복적으로 과도하게 정보를 수집하지만 하거나 해결책을 생각만 하는 등 회피적인 대처방식을 사용하게 되는데(김정원, 민병배, 1998; 김지혜, 현명호, 2011; 설승원, 오경자, 2008; 신여운, 현명호, 2004); Buhr & Dugas, 2002), 인터넷이 이러한 회피적인 대처방식을 유지하는 데 도구적 역할을 할 것으로 보인다. 불확실성에 대한 인내력 부족이 인터넷 중독을 예측할 수 있다는 결과는 불확실성에

대한 인내력이 부족한 사람은 회피적 대처를 많이 사용하거나 경험적 회피를 많이 한다는 것을 밝힌 선행연구들(설승원, 오경자, 2008; 신은경, 2012; 안계훈, 2014; 양경은, 박기환, 2014; 오영아, 정남운, 2011; 조한익, 정미영, 2009), 회피적 대처 또는 경험적 회피가 인터넷 중독에 영향을 미친다는 것을 밝힌 선행연구들(이선주, 김귀애, 홍창희, 2011; 제현채, 김정규, 2014)과 그 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 즉, 생활스트레스가 인터넷 중독 경향에 직접적으로 영향을 미치는 것과 동시에 불확실성에 대한 인내력 부족 경향을 강화시켜 인터넷에 더욱 몰입하게 되는 것이라 볼 수 있다. 따라서 일상생활에서 스트레스를 많이 경험하는 대학생이 인터넷 중독으로 어려움을 겪을 때, 불확실한 상황에 대한 인지적 평가, 대처방식 등을 확인하여 개입하는 것이 필요할 것이다. 즉, 불확실한 상황에 대해 올바른 인지적 평가를 할 수 있도록 하고 효과적으로 대처하도록 함으로써 인터넷 중독을 완화시킬 수 있을 것이다. 이러한 내담자에게는 스트레스를 완화할 수 있는 방안도 필요하겠지만, 스트레스를 초래하는 상황에 내포되어있는 불확실성 자체를 인정하는 것, 불확실성을 완전히 없앨 수 없다는 것을 인정하는 것이 더 중요하다. 이를 위해 내담자가 불확실성에 대해 어떠한 신념을 가지고 있는지 살펴보고 그 타당성을 평가하는 과정이 필요할 것이다. 더불어 문제 해결과 관련된 목표를 세우고 실행해나갈 수 있도록 하는 것에 중점을 두는 개입이 효과적일 것이다.

셋째, 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 정서인식 명확성의 매개효과를 검증한 결과, 정서인식 명확성이 생활스트레스와 인터넷 중독 간의

관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생의 생활스트레스와 정서인식 명확성 간에 부적 상관이 있으며 정서인식 명확성이 스트레스 상황에서 문제중심적 대처를 하게 하고, 더 나아가 인터넷 중독을 낮출 수 있다는 선행연구(조성은, 오경자, 2007; 조소현, 2004; 허유리, 2015; 허은정, 2015)의 결과를 뒷받침한다. 따라서 일상생활의 스트레스를 감당하지 못해 인터넷으로 도피하는 대학생이 생활스트레스와 관련된 자신의 정서를 알아차리고 이에 대처할 수 있게 되면 인터넷 중독 경향을 낮출 수 있을 것이다. 정서를 명확하게 인식하도록 돕는 개입은 다양한 치료 이론에서 제시하고 있는데, 인간중심상담에서는 내담자의 감정과 생각을 온전히 받아들이고 표현하도록 하며(Seligman, 2011), 계슈탈트치료, 마음챙김(Mindfulness), 정서중심치료(EFT)에서도 정서를 명확하게 인식해야 함을 강조하고 있다. 이러한 치료 이론들에서 제시하고 있는 방법들은 내담자가 지금 이 순간(here & now)에 머무를 수 있도록 하여 자신의 정서에 집중하고 접근하게끔 한다. 자신의 정서에 집중하는 것은 모호한 정서 경험을 명확히 하고 새로운 정서 경험을 형성하게 하며(박성덕, 이우경, 2008), 자신이 스트레스 상황에서 어떻게 반응하는지 파악할 수 있게 하기도 한다(김정호, 2001). 따라서 일상의 스트레스를 감당하지 못해 인터넷으로 도피하는 대학생들과의 상담에서 자신의 정서에 집중하고 머무르게 함으로써 자신이 현재 스트레스 상황으로 인한 불쾌한 정서를 인터넷을 통해 일시적으로 완화시키고 있다는 점을 알게 하는 것은 매우 중요하다. 이러한 훈련은 치료 장면 밖에서도 스트레스 상황에서 자신의 반응들을 파악하여 적절한 대처를

할 수 있게 하여 인터넷 중독을 완화하는데 도움이 될 수 있을 것이다.

요약하자면 본 연구를 비롯하여 선행연구들에서 확인되었듯이 일상생활에서 스트레스를 많이 경험하는 대학생은 스트레스에 의한 긴장감과 불편감, 부정적 정서 등으로부터 벗어나기 위해 인터넷을 과도하게 사용할 수 있다(김현정, 2007; 박순영, 2013; 서승연, 이영호, 2007; 손인수, 2013; 송남옥, 2004). 즉, 생활스트레스는 상황이나 사건에 대한 불확실성을 더욱 견디기 어렵게 만들어 생활스트레스의 부정적 영향력을 강화하여 문제에 직면하여 해결하는 대신 인터넷으로 회피하도록 함으로써 인터넷 중독 경향을 높이는 역할을 할 수 있고, 생활스트레스로 인해 자신의 정서를 인식하고 다루며 대처하는 능력이 손상되게 되면 인터넷 중독 경향이 더욱 높아질 수 있다. 따라서 생활스트레스로 인해 인터넷 중독의 어려움을 겪는 대학생을 상담할 경우, 먼저 불확실성에 대한 인내력의 수준과 정서인식 수준을 평가한 후 치료계획을 수립해야 할 것이다. 또한 치료에서는 스트레스 상황과 불확실한 상황에 대해 부정적으로 편향된 인지적 신념을 확인하여 수정하고, 적극적 대처방식을 학습하는 과정이 필요할 것이다. 더 나아가 생활스트레스에 노출될 가능성이 많은 일반 대학생들에게 불확실성에 대한 인내력 수준과 정서인식 수준을 평가하여 그 자료를 인터넷 중독의 예방적 차원의 개입에도 활용할 수 있을 것이다.

결과를 토대로 본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다.

첫째, 인터넷 중독의 예방과 치료적 개입을 위한 사회적 필요성이 높아지면서 연구의 필요성이

대두되고 있는 가운데 아동, 청소년의 인터넷 중독에 대한 예방 및 치료적 관심보다 상대적으로 부족한 대학생을 대상으로 인터넷 중독과 관련된 변인들을 탐색함으로써 치료적 개입의 방향을 제시하였다.

둘째, 국내에서 불확실성에 대한 인내력 부족은 지금까지 주로 불안(김슬기, 2014; 김지은, 2014), 우울(김가희, 2015; 김지은, 2014), 걱정(안계훈, 2014; 조성연, 2014)과 관련하여 연구되어 왔다. 그러나 최근 불확실성에 대한 인내력 부족이 인터넷 중독과 정적 상관관이 있다는 연구(Dusunçeli & Colak, 2012)가 수행되면서, 불확실성에 대한 인내력 부족이 인터넷 중독을 예측하는 변인으로 작용할 가능성이 밝혀졌다. 이러한 변화에 따라 본 연구에서는 생활스트레스가 불확실성에 대한 인내력 부족을 매개로 인터넷 중독에 영향을 미칠 수 있다는 것을 확인하였다. 이는 인터넷 중독에 영향을 미칠 수 있는 또 다른 변인으로 불확실성에 대한 인내력의 역할을 새로이 확인하였다는 데 의의가 있을 것이다.

셋째, 지금까지 생활스트레스와 불확실성에 대한 인내력 부족, 인터넷 중독, 정서인식명확성 등의 관계에 대한 연구는 각 변인들 간 단편적이고 개별적으로 시행되었을 뿐만 아니라 변인들간 방향성에 대한 연구결과도 일치되지 않고 있는 실정이다(김지윤, 2014; 이정민, 2010; 임전옥, 장성숙, 2004; 조민자, 2011; 조소현, 2004; 허유리, 2015; Dusunçeli & Colak, 2012). 본 연구에서는 대학생의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성이 매개역할을 한다는 것을 확인함으로써 변인들 간의 관계를 종합적으로 탐색하였다. 이러한

결과를 바탕으로 불확실한 상황에 대한 인지적 신념을 수정하고 적응적인 대처방식을 학습하며, 정서를 명확하게 인식하도록 하는 치료적 개입을 통해 생활스트레스로 인한 인터넷 중독을 완화할 수 있는 방안을 제시하였다는 데 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하자면 첫째, 본 연구는 일부지역의 4년제 대학에 재학 중인 대학생만을 대상으로 수행하였기 때문에 휴학 중이거나 전문대 재학생, 여타 다른 지역의 대학생을 대표한다고 보기는 어렵다. 추후 연구에서는 전 지역의 대학생 및 다른 학제에 소속되어 있는 대학생을 포함한 대규모 표집을 통하여 대표성을 보장하고 일반화 가능성을 높일 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 질문지를 통한 자기보고식 측정 도구에 근거하고 있기 때문에 연구 참여자가 편향된 응답을 했을 가능성이나 사회적 바람직성에 따라 응답했을 가능성을 통제하지 못하였다. 후속 연구에서는 인터넷 중독 문제로 곤란을 겪고 있는 대상자의 친구나 가족, 교수와 같은 주변인들의 일상생활 관찰에 근거한 자료, 일정 기간을 단위로 정기적인 평가를 통한 자료 수집 등 다양한 방식으로 자료를 수집하여 실생활에서의 일반화 가능성을 확장할 필요가 있다.

셋째, 선행연구 결과에 의하면 인터넷 중독이 심각한 사람일수록 인터넷을 회피수단으로 사용하는 경향이 있었고(이선주, 김귀애, 홍창의, 2011), 본 연구 결과에서도 불확실성에 대한 인내력이 부족한 대학생들은 인터넷으로 회피할 수 있음이 밝혀졌다. 후속연구에서는 인터넷중독 집단과 일반집단을 구분하여 인터넷 중독자들이 인터넷에 중독되지 않은 일반인들보다 실제로 회피

대처를 더 많이 사용하는지를 확인하는 것도 인터넷 중독의 치료적 개입에 더욱 도움이 될 것이다.

넷째, 본 연구는 인터넷 중독 위험 집단 대학생을 대상으로 수행하였기 때문에 본 연구의 결과를 실제 인터넷 중독군에도 적용할 수 있을지는 신중하게 고려해보아야 한다. 후속 연구에서는 인터넷 중독 위험군이 아닌 인터넷 중독 수준이 심각한 사람들을 대상으로 변인들의 관계를 검증함으로써 인터넷 중독으로 인해 전문적 도움이 필요한 사람들에게까지 일반화 가능성을 확장할 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 대학생의 인터넷 중독을 완화하기 위한 방법으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성에 대한 치료적 개입을 제안하였으나 변인 연구만으로는 해당 변인에 개입하는 것이 실제로 치료적 효과를 거둘 수 있을지 확정할 수 없다. 따라서 이들 변인을 포함하여 인터넷 중독 예방 및 치료 프로그램을 실시한 후 효과를 확인해 보는 것도 의미 있는 연구가 될 것이라 생각된다.

참 고 문 헌

- 강현주, 이정화 (2015). 일개 치위생과 대학생의 인터넷 중독과 건강 관련성. 한국치위생학회지, 15(1), 91-99.
- 김가희 (2015). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 건양대학교 석사학위청구논문.
- 김동은, 장성숙 (2011). 자기불일치와 스트레스 대처방식이 인터넷 중독에 미치는 영향. 학생생활상담, 29, 89-110.
- 김민경 (2005). 심리적 취약성 요인과 음주행동 간의 관

- 계에서 음주동기의 매개효과 검증: 대학생과 알코올 중독자를 대상으로. 한림대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김민경 (2013). 대학생의 취업스트레스 및 문제음주가 자살생각에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과. *청소년시설행경*, 11(2), 29-36.
- 김봉년 (2007). 청소년 인터넷 중독 상담과 치료에 관한 국제 심포지움: 인터넷을 넘어 가족넷으로. 국가청소년위원회.
- 김선혜 (2014). 스트레스와 반추가 우울에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절된 매개효과 검증. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. *청소년학연구*, 10(2), 215-237.
- 김슬기 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 부모의 과보호가 불안에 미치는 영향: 과도한 재확인 추구의 매개효과를 중심으로. 성균관대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김영경 (2013). 의대생의 스트레스와 알코올 중독, 인터넷 중독 및 도박중독과의 관계: 영적 안녕의 매개효과. *상담학연구*, 14(1), 97-114.
- 김영혜 (2007). 정서인식의 명확성, 정서적 수용과 정서적 지지, 그리고 심리적 안녕과의 관계. *학생생활상담*, 25, 37-58.
- 김예린 (2014). 직장 내 대인관계 스트레스가 우울에 미치는 영향: 정서인식명확성의 매개효과. 부산대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김윤희 (2006). 인터넷 중독 청소년의 정신건강 모형구축. 중앙대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김재욱, 김봉환 (2013). 고등학생의 스트레스와 신체증상의 관계에서 정서명확성 및 신체귀인의 영향. *인간이해*, 34(1), 135-149.
- 김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결방식과의 관계. *한국심리학회 연차학술발표대회 논문집*, 1998, 83-92.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음챙김을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 23-58.
- 김지윤 (2014). 직장인의 직무스트레스와 불확실성에 대한 인내력 부족과의 관계: 공유가치의 조절효과를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김지은 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족과 인지통제가 불안과 우울에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김지혜, 현명호 (2011). 불확실성에 대한 인내력 및 지각된 통제력이 걱정에 미치는 영향: 인지적 회피의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 일반*, 30(4), 1149-1164.
- 김현숙 (2014). 대학생의 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 감내력 부족의 매개효과. *청소년학연구*, 21(2), 449-467.
- 김현정 (2007). 대학생의 사회지지와 스트레스 및 인터넷 중독과의 관계. *용인대학교 학생생활연구*, 15, 69-88.
- 김현주 (2013). 청소년의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김현진 (2002). 인터넷 중독적 사용에 영향을 미치는 관련요인 연구. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 남진열 (2009). 대학생의 인터넷 중독 경향성에 영향을 미치는 관련변인 연구. *청소년복지연구*, 11(1), 121-140.
- 박경 (2009). 생활스트레스가 우울에 미치는 영향 - 마음챙김과 성향적 낙관주의의 증재효과. *스트레스연구*, 17(4), 369-378.
- 박성덕, 이우경 (2008). 정서중심적 부부치료 - 이론과 실제 -. 서울: 학지사.
- 박소희 (2002). 대학생들의 인터넷 중독과 사회적 지지 및 스트레스와의 관계. 건국대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박순영 (2013). 대학생의 스트레스와 자아탄력성이 인터넷 중독에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박지연, 양난미, 송미경 (2013). 대학생의 인터넷 사용에 대한 이해: 성격, 정서, 적응, 인터넷 사용동기와 중독을 중심으로. *한국심리학회지: 학교*, 10(1), 111-137.

- 박효수, 전중수, 남길주, 고영삼, 엄나래 (2014). 2013년 인터넷중독 실태조사. 서울 : 미래창조과학부, 한국정보화진흥원.
- 서승연, 이영호 (2007). 일상적 스트레스, 사회적지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 26(2), 391-405.
- 설승원, 오경자 (2008). 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서 통제감이 걱정에 영향을 미치는 기제: 문제 해결 지향의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 27(1), 209-235.
- 손인수 (2013). 대학생의 생활스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향: 충동성의 조절효과 검증. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 송남옥 (2004). 대학생의 스트레스, 자기통제력, 자아존중감과 인터넷 사용 수준. 연세대학교 생활환경 대학원 석사학위청구논문.
- 송소원 (1999). 대학생의 자아존중감과 스트레스 지각수준, 스트레스 대처양식의 관계연구. *학생생활연구*, 12, 1-30.
- 신여운, 현명호 (2004). 병리적 걱정을 하는 사람의 걱정에 대한 신념과 대처방략. *한국심리학회지: 일반*, 23(2), 45-63.
- 신은경 (2012). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울, 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 안계훈 (2014). 정서적 고통 감내력과 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정 증상에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 양경은, 박기환 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 187-201.
- 연미정, 김건엽, 이무식, 홍지영, 배석환, 황혜정 (2010). 도농간 중학생의 인터넷 중독과 건강문제 비교연구. *한국융합학회논문지*, 1(1), 41-47.
- 오영아, 정남운 (2011). 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계: 경험적 회피의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 671-691.
- 이선주 (2008). 사적 자의식과 정서 경험이 신경증적 경향에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 이선주, 김귀애, 홍창희 (2011). 인터넷 사용동기와 스트레스 대처방식이 병리적 인터넷 사용에 미치는 영향: 성별차이를 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 16(3), 265-284.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 이순목, 반재천, 이형초, 최윤경, 이순영, 김혜수, 김미화 (2005). 성인 인터넷 중독 진단척도 개발 연구. 한국정보문화진흥원.
- 이연수 (2010). 초등학생의 스트레스가 인터넷중독에 미치는 영향: 역기능적 인지의 매개효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위청구논문.
- 이은석 (2001). 청소년의 스트레스와 방어기제 수준과의 관계 연구. 한남대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 이정민 (2010). 청소년들의 인터넷 중독과 부정적 정서, 상위인지, 상위-기분간의 관계. 덕성여자대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 이주은 (2012). *The Specific Mechanism of How Intolerance of Uncertainty Leads to Maladaptation : the Mediating Role of Coping Style*. 연세대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 이지영 (2007). 대학생 자살생각에 영향을 미치는 심리 사회적 요인에 관한 연구. 공주대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이현주 (2014). 대학생의 취업스트레스 요인과 학교생활 적응의 관계에서 자기격려의 조절효과. *교육문제연구*, 53(4), 1-25.
- 이형초 (2002). 인터넷게임 중독의 진단척도 개발과 인지 행동치료효과. 고려대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 임전옥, 장성숙 (2004). 스트레스, 정서인식의 명확성과 생활만족도의 관계. *학생생활상담*, 22, 67-84.
- 장정임, 윤인노, 김성봉 (2014). 대학생의 스트레스와 도

- 박중독과의 관계: 자기통제력의 조절효과 검증. *청소년학연구*, 21(11), 101-123.
- 전경구, 김교현 (1991). 대학생용 생활스트레스 척도의 개발 : 제어 이론적 접근. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 137-158.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 316-335.
- 전호선, 장승욱 (2014). 스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로. *청소년학연구*, 21(8), 103-129.
- 정동화 (2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과. *교육문제연구*, 33, 221-244.
- 정재룡 (2014). 여대생의 대학생생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 우울의 매개효과. *서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위 청구논문*.
- 제현채, 김정규 (2014). 내현적 자기가 인터넷 중독에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. *인지행동치료*, 14(3), 477-489.
- 조민자 (2011). 우울, 불안 및 부모의 방임적 양육태도가 인터넷 중독에 미치는 영향 : 정서인식 명확성, 자아존중감 및 자기통제력의 조절효과. *대구대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 조선미, 김현수, 신윤미 (2007). 청소년 인터넷 중독 상담과 치료에 관한 국제 심포지움. *온라인게임 중독 내담자의 특성연구*. 국가청소년위원회.
- 조성경, 최연실 (2014). 남·녀 대학생의 우울과 불안에 미치는 스트레스와 대처방식의 영향. *한국가족치료학회지*, 22(1), 53-74.
- 조성연 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족 및 지각된 통제감이 걱정에 미치는 영향: 부정적 문제 지향의 매개효과 검증. *한양대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 797-812.
- 조소현 (2004). 정서 강도와 정서 인식의 명확성이 자기 파괴적 충동 행동에 미치는 영향: 폭식 행동과 중독적 인터넷 사용을 중심으로. *연세대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 조한익, 정미영 (2009). 불확실성에 대한 인내력 부족이 삶의 만족도에 미치는 영향: 스트레스 대처전략을 매개변인으로. *청소년상담연구*, 17(1), 1-14.
- 최혜경 (1997). 만성적 근심이 문제해결에 미치는 역기능적 효과. *중앙대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 한성열, 허태균, 김동직, 채정민 (2001). 스트레스 상황 특성에 따른 적응적인 대처양식: 대처양식의 유연성 제안. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 123-143.
- 허유리 (2015). 대학생의 스트레스와 신체화의 관계에서 정서인식 명확성과 낙관성의 조절효과. *성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 허은정 (2015). 정서인식 명확성이 자기 파괴적 행동에 미치는 영향: 충동성의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문*.
- American Psychiatric Association (2015). *정신질환의 진단 및 통계 편람 - 제5판[Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition]* (권준수, 김재진, 남공기, 박원명, 신민섭, 유범희, 윤진상, 이상익, 이승환, 이영식, 이현정, 임효덕 역). 서울: 학지사. (원전은 2013에 출판).
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. In Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Mennin, D. S. (Eds.). (2004). *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*(pp. 143-163). New York, US: Guilford Press.

- Dugas, M. J., & Koerner, N. (2005). Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 19*(1), 61-81.
- Dusunceli, B., & Seda Colak, T. (2012). Investigation of the relationship between intolerance of uncertainty and the problematic internet use. *Global Journal on Technology, 1*, 1256-1265.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences, 17*(6), 791-802.
- Goeders, N. E. (2003). The impact of stress on addiction. *European Neuropsychopharmacology, 13*(6), 435-441.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 594-607.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior, 1*(1), 11-17.
- Kraemer, K. M., McLeish, A. C., & O'Bryan, E. M. (2015). The role of intolerance of uncertainty in terms of alcohol use motives among college students. *Addictive Behaviors, 42*, 162-166.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society, 14*(1), 117-136.
- Moriya, J., & Takahashi, Y. (2013). Depression and interpersonal stress: The mediating role of emotion regulation. *Motivation and Emotion, 37*(3), 600-608.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, Disclosure, and Health*, Washington, DC: APA, 125-154.
- Seligman, L. (2011). 상담 및 심리치료의 이론 제2판 [Theories of Counseling and Psychotherapy: Systems, Strategies, and Skills] (김영혜, 박기환, 서경현, 신희천, 정남운 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2006에 출판).
- Sinha, R. (2008). Chronic Stress, Drug Use, and Vulnerability to Addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1141*(1), 105-130.
- Suler, J. (1996). *Why is the Thing Eating My life? Computer and Cyberspace Acciction at the 'Palace'*. Retrieved January, 5, 2008.
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009 - 2011. *BMC Public Health, 13*(1), 724.
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2011). Internet Addiction: Does It Really Exist? In Gackenbach, J. (Ed.). (2011). *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*(pp. 141-163). San Diego, CA: Academic Press.
- Young, K. S. (1998). *Caught internet: How to recognize internet addiction and a winning strategy for recovery*. NY:John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: symptoms, Evaluation and Treatment. in Innovations in Clinical Practice. Professional Resouce Press.
- 원고접수일: 2016년 8월 2일
 논문심사일: 2016년 8월 4일
 게재결정일: 2016년 12월 28일

The Mediating Effects of Intolerance of Uncertainty and Emotional Clarity in the Relationship between Daily Stress and Internet Addiction in University Students

Seo-yeong Jeong

Mi-kyoung Song

Department of Educational Psychology, Seoul Women's University

The purpose of this study was to verify the mediating effects of intolerance of uncertainty and emotional clarity in the relationship between daily stress and internet addiction in university students. Therefore, 250 university students were asked to complete a series of questionnaires consisting of Life Stress Scale for College Students, Internet Addiction Proneness Scale for Adults(A-Scale), Intolerance of Uncertainty Scale(IUS) and Trait Meta-Mood Scale(TMMS). The following results were obtained: First, daily stress showed a significant positive correlation with internet addiction and intolerance of uncertainty, and a significant negative correlation with emotional clarity. Further, internet addiction showed a significant positive correlation with intolerance of uncertainty, and a significant negative correlation with emotional clarity. Second, intolerance of uncertainty partly mediated the relationship between daily stress and internet addiction. Finally, emotional clarity partly mediated the relationship between daily stress and internet addiction. Based on these results, programs can be developed for internet addiction prevention and care for university students. Recommendations for future research were provided.

Keywords: daily stress, internet addiction, intolerance of uncertainty, emotional clarity