

일상적 스트레스, 사회적 지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계

서 승 연[†]

가천의과대학 길병원 정신과

이 영 호

가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 인터넷 이용자들의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계를 알아보려 하였다. 대학생과 대학원생 총 350명을 대상으로 일상적 스트레스 척도, 몰두 척도, 사회적 지지 질문지, 인터넷 중독 질문지를 실시하였으며, 연구 변인들과 인터넷 중독과의 관계를 상관 분석 및 회귀 분석하였다. 또한, 부가적으로 인터넷 사용 현황에 대해서 알아보려 성별, 주된 사용 영역, 사용 시간 등에 대해서 알아보았으며, 주로 사용하는 영역을 중심으로 연구 변인들과 인터넷 중독과의 상관관계를 알아보았다. 그 결과, 성별에서는 남성에게서 그리고 영역별로는 주로 상호작용의 특성을 지니고 있는 대화방, 온라인 게임, 동호회 영역에서 위험 및 중독 집단에 속하는 빈도가 높았다. 상관 분석 결과에서는 전체 피험자를 대상으로 하였을 때, 인터넷 중독과 스트레스 그리고 몰두 성향이 유의미한 정적 상관을 보였으며, 사용 영역별 상관 분석에서는 영역별로 각기 다른 결과가 나타났다. 대화방의 경우는 연구 변인과 인터넷 중독 사이의 유의미한 상관을 보이지 않았으며, 온라인 게임의 경우는 전체 피험자를 대상으로 하였을 때와 유사한 양상의 상관을 보였다. 동호회의 경우는 일상적 스트레스만이 인터넷 중독과 상관이 있었다. 회귀 분석에서는 일상적 스트레스, 몰두 성향의 순으로 인터넷 중독을 유의미하게 예측하는 변인이었다. 마지막으로 본 연구 결과에 대한 논의와 제한점 그리고 추후 연구에 대한 제언을 하였다.

주요어 : 인터넷 중독, 일상적 스트레스, 몰두 성향, 사회적 지지

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 서승연 / 가천의과대학 길병원 정신과 임상심리실 / 인천시 남동구 구월동 1198
TEL : 032-460-3236 / E-mail : pia430@hanmail.net

다양한 기능을 갖고 있는 인터넷의 특성에 대해 여러 학자들은 탈억제성, 초개인적 측면, 익명성 등을 언급해 왔다(Greenfield, 1999; King, 1996). Greenfield(1999)의 경우, 인터넷 자체의 고유 특성에 대해 좀 더 세부적으로 언급하고 있는데, 강한 흥분감과 황홀감을 불러일으키며, 현실의 자신보다 강하다는 느낌을 줄 수 있고, 언제나 그리고 즉각적으로 접근이 가능하고, 인터넷을 하는 동안에는 시공간 초월 현상을 경험하게 된다는 특성을 언급하였다. 이러한 인터넷의 속성들로 인해 가상공간에서 즉각적이고 손쉬운 방식으로 즐거움이나 만족을 얻을 수도 있겠지만, 한편으로는 일상생활에 지장을 줄만큼 지속적으로 사용하려 하거나 아예 현실을 등진 채 가상공간에만 집착하게 될 수도 있다.

중독이라는 개념은 단순한 물질 사용의 범위를 벗어나 광범위한 문제 행동에까지 적용되고 있다. 예를 들어 인간은 음식, 운동, 도박, 섹스, 소비, 일 등 어떤 것에라도 병리적으로 집착하거나 중독될 수 있는 것이다. 이러한 행동에서의 중독이 인터넷 사용 문제까지 적용되고 있다(이소영, 2000). 현재 DSM-IV(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 4th ed.)의 공식적 진단에는 인터넷 사용과 관련된 문제적 행동들을 규정하는 준거가 없으며, 대부분 알코올 및 약물 중독의 기준이나 충동 조절 장애의 진단 준거로 설명하고 있다(Goldberg, 1996; Young, 1996). 따라서 “인터넷 중독”이란 기존의 알코올, 약물, 도박에 중독되는 것과 마찬가지로 의존, 내성, 금단 등의 증상이 반복적이고 만성화되어 신체적, 심리적, 가정적, 사회적, 직업적, 및 학업적 활동에 영향을 끼치는 장애라 볼 수 있다. 인터넷에 의존된 사람들이 보이는 증상에는

사용 조절 능력을 상실하게 되는 통제력의 문제, 지속적으로 같은 시간을 인터넷을 이용하여도 그 효율이 저하되는 내성의 문제, 그리고 사용을 중단했을 때 안전부절하며 짜증을 내는 금단 현상과 같은 증상들이 있다. 실제로 인터넷의 지나친 사용으로 생활 전반에 걸친 부정적인 결과들과 사례들이 보고되고 있다(Brenner, 1997; Egger & Rauterberg, 1996). 현재까지 인터넷 중독과 관련된 통합된 이론은 없는 상태이나, 인터넷 중독에 대한 각 가설이나 설명은 인간이 인터넷을 통해 부족하거나 현실에서 만족될 수 없는 욕구나 소망을 충족한다는 것을 공통적으로 언급하고 있다(King, 1996; Young, 1997a; Davs, 1999).

인터넷 중독과 관련된 경험적 연구에서는 인터넷 사용자들의 성별과 이용 영역에 대한 부분이 자주 언급되었다. 성별 및 인터넷 사용 영역과 같은 변인들이 여러 연구들에서 인터넷 중독과 관련되는 것으로 논의되었다. 여성보다는 남성이 인터넷을 과도하게 사용하여 일상생활에 지장을 초래할 가능성이 많은 것으로 여러 연구들이 보고하고 있고(이시형, 이세용, 김은정, 오승근, 2000; Chou, Chou, & Tyan, 1999), 때로는 남성을 위험 집단으로 언급하기도 했다(Kandell, 1998). 인터넷을 사용하는 영역의 경우, 중독적인 사용자들은 주로 대화방, MUD(multi-user dungeons), 동호회, 전자 메일 같이 실시간의 양방향 상호 작용이 가능한 영역을 주로 이용하는 것으로 보고되었다(강지선, 1999; 윤재희, 1998; Young, 1997b). 한편, 기존의 연구들은 인터넷을 병리적으로 사용하는 사람들의 정서적 측면, 사회적 측면에서의 특성, 그리고 개인적 성향을 위주로 살펴보고 있다. 우선, 정서적 측면을 본 연구들(윤재희, 1998; Young & Rodters, 1998a)은 우울과 관련

된 연구들이 많으며, 사회적 측면과 관련한 연구들(강지선, 1999; 송원영, 1998; 윤재희, 1998; Kraut, Lundmark, Patterson, Kiesler, Mukopadhyay & Scherlis, 1998; Martin & Schumacher, 2000)은 인터넷 중독자들이 다른 인터넷 사용자들보다 심리적인 외로움이나 고독을 느낀다는 사실을 공통적으로 언급하고 있다. 마지막으로, 인터넷 중독자의 개인적 성향을 본 연구들(송원영, 1998; 윤재희, 1998; Young & Rodgers, 1998b)에선, 이들이 충동적이며 즉각적인 만족을 추구하고 자기 통제력도 낮다는 점을 들고 있다. 또한 경계심이 많고 타인에게 자신을 잘 개방하지 않는다는 성격 특성이 있음을 언급하고 있다.

한편, 인터넷의 과도한 사용과 스트레스와 관련된 연구들에서는 스트레스가 인터넷의 과도한 사용을 예측하는 유의미한 변인으로 밝혀지지 않는(권정혜, 2000; 이시형 등, 2000), 적극적·인지적 대처 방식이 부족할수록 인터넷을 과도하게 사용하는 것으로 나타났다. 물질의 과도한 사용 및 남용 그리고 중독적으로 몰두하는 문제 행동과 관련되어서는 스트레스가 종종 언급되었다. 예를 들어, 스트레스에 대한 적절한 대처 방식이 부족하고 알코올이 부정적인 정서를 감소시켜 긍정적인 정서를 향상시킬 것이라 믿는 사람들은 스트레스 유발 자극에 대한 반응으로 음주를 더 하게 된다(Ames & Roitzsch, 2000). 한편, 스트레스의 근원인 스트레스는 다양한 수준으로 나누어 볼 수 있는데, 크게 만성적인 스트레스, 주요 생활 사건들, 그리고 일상의 사건 및 자질구레한 일들(hassles)로 나누어 볼 수 있다. 이 중 일상의 사건 및 자질구레한 일들은 다른 스트레스들보다 더 자주 일어나고 날마다의 생활에서 방해가 되며(Brantley, McKnight, Jones, Dietz, & Tuley,

1988), 주요 생활 사건보다 적응의 어려움을 더 잘 예언해 준다(DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman, & Lazarus, 1982). 일상에서 일어나는 작은 사건들의 미세한 효과들로 스트레스의 작용을 설명하려는 연구들이 증가하고 있으며, 특히 일상적 스트레스와 기분과 관련된 연구들이 많다(DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988; Marco & Suls, 1993). 예를 들어서 기분은 당일의 미세한 스트레스 사건과 관련이 있으며, 일상 사건들이 기분에 단기적으로 영향을 미친다고 한다(김정희, 1995 재인용). 따라서 다른 스트레스들보다는 일상의 작은 사건들은 적어도 당일의 적응 및 기분에 부정적인 영향을 미칠 것이며, 스트레스에 대한 대처 방식이 부족한 사람들은 쉽게 불쾌감과 긴장감을 느낄 것이고 어디서나 이용 가능한 인터넷 활동을 통해서 이러한 심리적 불편함을 최소화하려 할 것이다. 한편, 스트레스와 더불어 사회적 지지는 스트레스와 질병 사이의 관계를 중재하는 역할을 하는 것으로 알려져 주로 스트레스와 함께 연구되어 왔다. 여기서 사회적 지지란 사회망의 구성원을 통해 정서적, 정보적, 물질적 지지를 제공받을 수 있다고 지각하는 정도를 말하며, 개인의 지각 여부에 따라서 사회적 지지 자원의 활용이 좌우된다. 음주 외의 물질 의존과 관련하여 Ames와 Roitzsch(2000)는 일상적 스트레스와 사회적 지지 그리고 물질 추구에 대한 관계를 연구한 바 있다. 물질 의존으로 치료를 받고 있는 환자 39명을 대상으로 일상적 스트레스와 사회적 지지를 측정하고 물질 추구에 대한 발생율을 기록하게 한 결과, 일상적 스트레스의 빈도와 지각된 심각도가 물질 추구에 대한 발생율을 유의미하게 예언하였다. 또한, 사회적 지지가 물질 추구에 대한 일상적 스트레스의 효과를 완충하는 것

으로 밝혀졌다. 인터넷 중독과 관련하여, Young (1997b)은 인터넷 사용자들이 주로 인터넷을 통해서 사회적 지지를 추구한다고 언급하며, Suler(1997)의 경우는 가상 공간에서의 만남이 대인 관계 및 사회적 소속의 욕구를 충족시킨다고 하였다. 사회적 지지와 인터넷 중독과의 관계 본 권정혜(2000)의 연구에서는 사회적 지지의 하위 요인 중 자존감 지지만이 인터넷의 중독적인 사용을 예언하였다. 사회적 지지는 개인에게 일어난 스트레스를 완충하는 작용뿐 아니라 인터넷의 특성과 관련하여 사회적 관계에 대한 욕구를 충족시키는 좀 더 복잡한 의미를 갖고 있을 것이다. 특히 사회적 관계망이 좁거나 외롭고 고독한 사람들일 수록 누구와도 상호 교류를 할 수 있는 인터넷을 통해 사회적 관계에 대한 만족을 얻음과 동시에 당면한 스트레스에 대한 불쾌감을 해소하고자 할 것이다.

한편, 인터넷을 하는 동안에 많은 사람들이 해리와 같은 상태, 의식의 변화된 상태를 경험할 수 있으며, 시간이 금방 지나간다는 것을 느낀다(Greenfield, 1999). 이렇게 보이는 현상은 최면 상태에서 보이는 자아가 분리된 상태, 시간 경험이 달라지는 것, 정신이 집중되고 의식 상태가 변화되는 것과 비슷하다. 이 현상은 잠재적으로 중독적이고 자극적인 행동에 몰두할 때 경험되는 정상적인 심리적 기제이다. 이것은 카지노의 도박꾼들이 먹고 잠자리 가는 것을 잊어버리는 경험과 유사하다. 컴퓨터 화면을 계속 응시하는 것은 최면과 유사한 상태를 유발할 수 있는데, 모니터에 매우 가까이 앉는 것은 시각 장을 좁혀 주의집중력을 증가시킬 수 있기 때문에 최면 효과는 증대된다. 이와 같은 상태에서 인터넷 사용자들은 스크린 안에서는 자신이 세상을 완전히

통제하고 지배할 수 있다는 착각을 갖게 되고, 자신과 컴퓨터 외에는 아무것도 없는 상태가 된다. 또한, 인터넷에 몰두하면서 상호작용이 활발한 스크린 너머 미지의 대상에 대해 상상하고 자신의 환상을 실현하기도 한다. 상상, 환상, 그리고 최면 상태와 관련한 연구는 주로 최면, 바이오피드백, 해리 장애 등에서 몰두(absorption)라는 구성 개념으로 연구되었다. Tellegen과 Atkinson(1974)는 공상 경향성과 상상에 몰두하는 것을 몰두라고 불렀다. 몰두란, 상상적인 활동이나 공상에 깊이 몰두하며 그렇게 준비될 수 있는 개인의 성향이며 시간이 흘러도 계속적으로 주의집중을 유지하고 외부의 자극을 무시할 수 있는 인지적 특성이라고 말할 수 있다. 몰두는 최면에 잘 걸리는 것과 상관이 있고(Council, Kirsch, & Hanfner, 1986), 상상하는 능력, 백일몽의 빈도와도 정적인 상관이 있다(최인수, 김기석, 1990 재인용). 특히 몰두 성향이 높은 사람은 시간이 흘러도 상당한 집중력을 유지하고 한 곳에 초점을 둘 수 있는 능력이 뛰어났다(Crawford, Brown, & Moon, 1993). 최면에 잘 걸릴 수 있는 사람들도 이런 주의 유지력이 상당히 높은 것으로 알려졌고, 이런 인지적 특성을 Tellegen의 몰두 척도가 잘 반영하고 있다고 한다. 따라서 몰두 성향이 높은 개인은 인터넷이라는 매체를 통해 자신의 환상이나 공상을 좀 더 실현시킬 수 있을 것이고, 외부의 자극을 무시한 채 더 오랫동안 인터넷 활동에만 주의 집중할 가능성이 많기 때문에 일상생활의 부적응을 초래할 것으로 예상된다.

본 연구에서는 인터넷 이용자들의 인터넷 사용과 인터넷의 중독적 사용과 관련된 현황에 대해서 알아보고자 하며, 인터넷 중독자들이 가장 많이 이용하는 영역을 중심으로 연구

변인들 간의 관계에 대해서도 탐색해보고자 한다. 또한, 이장에서 언급한 일상적 스트레스, 사회적 지지, 그리고 몰두 성향을 중심으로 인터넷 중독에 미치는 영향에 대해서 탐색해보고자 하는데, 세 가지 변인이 각각 인터넷 중독에 영향을 미치는지 살펴볼 것이며, 세 변인 중 가장 큰 영향력을 지니고 있는 변인이 어떤 것인지 살펴볼 것이다.

방 법

연구대상

대학생 및 대학원생을 대상으로, 서울 및 수도권권의 4개, 강원도 소재의 1개 대학교를 중심으로 설문 조사를 실시하였다. 총 390부를 배포하여 366부가 회수되었으며, 이중 무성의한 응답 및 일부 자료의 생략으로 인해 350부를 분석 자료로 사용하였다.

측정도구

일상적 스트레스 척도(Daily Hassles Scale: DHS)

DeLongis 등(1988)이 사용한 일상 생활에서의 문제거리 중심의 스트레스 측정 도구를 김정희(1995)가 번안한 것으로 사용하였다. 점수 범위는 36점에서 144점이며, 본 연구에서 사용된 척도의 내적 합치도 Chronbach's $\alpha = .89$ 였다.

몰두 척도(Tellegen Absorption Scale: TAS)

Tellegen에 의해 개발된 다면적 성격 질문지(Multidimensional Personality Questionnaire)의 한 하위 척도로 TAS라고 불린다. 본 연구에서는

문미숙(1997)이 번안한 것을 수정하여 사용하였다. 총 34개의 문항으로 되어 있으며 예, 아니오 식의 단답형으로 점수는 0점에서 34점의 범위로 되어 있다. 점수가 높을수록 상상력이 풍부하며, 과거를 생생하게 재경험할 수 있고, 자신의 생각에 깊이 몰입하며, 변화되는 자각의 상태를 체험하는 능력이 높음을 나타낸다. Tellegen(1982)이 발표한 이 척도의 내적 합치도는 .88이고, 검사-재검사 신뢰도는 .91이다. 본 연구에서 Chronbach's $\alpha = .86$ 이었다.

대인관계 지지 지각 질문지(Interpersonal Social Evaluation List: ISEL)

사회적 지지에 대한 지각을 측정하는 도구로 총 48 문항으로 되어 있다. Cohen과 Hoberman이 개발한 척도로, 우리 나라에서 김정희와 이장호가 번안한 척도를 송중용(1988)이 수정하였다. 총점의 범위는 0점에서 48점까지이며 점수가 낮을수록 사회적 지지의 기능적 측면이 낮음을 의미한다. 본 연구에서는 송중용(1988)의 것을 사용했으며, 내적 합치도(Chronbach's α)는 .68이었다.

인터넷 중독 질문지

인터넷의 병리적인 사용 경향을 파악하기 위한 질문지로 온라인 중독 센터(The Center For On-Line Addiction)에서 Young(1996)이 만든 검사지를 윤재희(1998)가 번안하고 강지선(1999)이 수정 보완하였다. 본 연구에서는 강지선(1999)이 수정 보완한 것과 이시형 등(2000)이 사용한 질문지를 검토하여 원문 문항의 의미를 잘 반영하는 것을 골라 사용하였다. 전혀 그렇지 않다(1)에서 매우 그렇다(5)의 5점 척도로 되어 있으며, 가능한 점수 범위는 20점에서 100점이다. Young은 점수 범위에 따라

20-39점인 경우 비중독 집단으로, 40-69점인 경우 인터넷으로 일상 생활에 문제가 있는 위험 집단으로, 70-100점인 경우 중독 집단으로 나누었다. 본 연구에서는 위험과 중독 집단을 인터넷 중독 집단으로 칭하였다. 본 연구에서 이 척도의 Chronbach's α 값은 .92였다.

인구통계학적 자료 및 인터넷 사용에 관한 질문지

인구통계학적 자료와 인터넷 사용에선 설문지 작성자의 성별, 사용 시간, 사용 경력, 주된 사용 영역, 주된 사용 장소에 관한 질문들을 했다. 한편, 주된 사용 영역의 경우 자주 사용하는 2가지의 사용 영역을 선택하도록 하였다.

연구 절차 및 분석 방법

설문지를 나눠주고 자기 보고하도록 하였다. 결과 분석에서는 인터넷 이용자들의 인구통계학적 변인 및 인터넷 사용과 인터넷 중독과의 관계를 빈도 분석하였다. 다음으로, 심리

적인 연구 변인들과 인터넷 중독과의 기초적인 기술 통계 및 상관 분석을 실시하였고, 이 중 인터넷 중독 및 위험 집단의 분포가 높은 영역을 중심으로 다시 심리적 변인들과 인터넷 중독과의 상관관계를 살펴보았다. 이후 인터넷 중독 점수를 종속 변인으로 하고 세 연구 변인을 독립 변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다. 세 가지 독립 변인들의 진입 방식은 단계적 방식으로 사용하여 세 변인의 영향력을 알아보았다. 통계 프로그램은 SPSS 12.0을 사용하였다.

결 과

인구 통계학적 변인과 인터넷 중독 집단 분포

먼저, 전체 피험자, 성별, 사용 시간, 사용 경력, 주이용 영역, 주이용 장소와 인터넷 사용 경향에 대해서 알아보았다(표 1 제시). 먼저 Young이 제시한 점수 범위에 따라서 전체 피험자를 비중독, 위험, 그리고 중독 집단으로

표 1. 인구통계학적 변인과 인터넷 사용에 따른 인터넷 중독 집단 분포

		비중독	위험	중독	전체
전체		55.1(193)	42.0(147)	2.9(10)	100(350)
성별	남자	49.5(96)	46.9(91)	3.6(7)	100(194)
	여자	62.2(97)	35.9(56)	1.9(3)	100(156)
사용 시간	1시간 미만	77.2(112)	20.0(29)	2.8(4)	100(145)
	1-3시간 미만	42.3(74)	56.6(99)	1.1(2)	100(175)
	3시간 이상	25.0(7)	64.3(18)	10.7(3)	100(28)
사용 경력	1년 미만	55.3(21)	42.1(16)	2.6(1)	100(38)
	1-3년 미만	54.7(88)	42.9(69)	2.5(4)	100(161)
	3년 이상	55.6(84)	41.1(62)	3.3(5)	100(151)

표 1. 계속

		비중독	위험	중독	전체
주 이용 영역	대화방	31.0(9)	58.6(17)	10.3(3)	100(29)
	게임	40.0(30)	54.7(41)	5.3(4)	100(75)
	동호회	42.6(29)	54.4(37)	2.9(2)	100(68)
	정보검색	77.2(71)	22.8(21)		100(92)
	전자우편	64.6(53)	34.1(28)	1.2(1)	100(82)
	성인사이트		100(2)		100(2)
주 이용 장소	집	47.9(101)	49.8(105)	2.4(5)	100(211)
	학교	70.5(62)	27.3(24)	2.3(2)	100(88)
	PC 방	58.1(25)	34.9(15)	7.0(3)	100(43)
	기타	65.2(5)	37.5(3)		100(8)

단위: %(명)

나누어 보았다.

전체 피험자 350명 중 중독 집단에 속한 사람은 10명(2.9%), 위험 집단에 속한 사람은 147명(42.0%), 그리고 비중독 집단에 속한 사람은 193명(55.1%)이었다. 성별에 따른 빈도 분석 결과 남자들이 위험 집단과 중독 집단에 속하는 빈도가 더 많은 경향성을 보이고 있다, $\chi^2(2, N = 350) = 5.88, p < .10$. 한편, 사용 시간에 따라서 집단의 분포도 달랐는데 비중독 집단의 경우 주로 1시간 미만을 사용하는 것으로 나타났고, 위험이나 중독 집단의 경우 사용 시간이 길어지는 것으로 나타났다, $\chi^2(4, N = 348) = 60.04, p < .001$. 사용 경력의 경우 집단 간 유의미한 차이가 나지 않았다, $\chi^2(4, N = 350) = 0.27, ns$.

한편, 주 이용 영역의 경우, 주로 사용하는 영역 두 가지를 선택하도록 했으며, 대화방(68.9%), 게임(60.0%), 동호회(57.3%) 이 세 개의 영역에서 위험 집단과 중독 집단의 분포가

높게 나타났다, $\chi^2(10, N = 348) = 47.47, p < .001$. 이용 장소로는 위험과 중독 집단이 집이나 PC방에서 인터넷을 이용하는 것으로 나타났다, $\chi^2(6, N = 350) = 17.11, p < .01$.

일상적 스트레스, 사회적 지지, 몰두 성향과 인터넷 중독

전체 인터넷 이용자들의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 그리고 몰두 성향과 인터넷 중독적과의 관계를 검증하기 위해서 먼저 주요 연구 변인 간 평균과 표준 편차 그리고 상관을 구해 표 2에 제시하였다.

상관 분석 결과, 인터넷 중독과 일상적 스트레스의 상관은 $r = .18, p < .01$, 인터넷 중독과 몰두 성향의 상관은 $r = .15, p < .01$ 로 유의미한 정적 상관이 있었다. 또한, 스트레스와 몰두 성향 간의 상관과 $r = .18, p < .01$, 사회적 지지와 몰두 성향 간의 상관도 $r = .$

표 2. 연구 변인들의 기술 통계치 및 상관 계수

	인터넷 중독	스트레스	사회적 지지	몰두 성향	평균	표준편차
인터넷 중독					40.47	12.67
스트레스	.18**				62.20	11.76
사회적 지지	-.08	-.08			34.83	4.42
몰두 성향	.15**	.18**	.21**		20.44	6.68

** $p < .01$

21, $p < .01$ 로 정적 상관이 나타났다. 인터넷 중독과 사회적 지지 그리고 일상적 스트레스와 사회적 지지 간의 상관은 부적이었으나, 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

다음으로, 인터넷 위험 및 중독 집단의 분포가 높은 대화방, 게임, 동호회를 중심으로 세 가지 심리적 변인과 인터넷 중독 간의 상관분석을 해보았다.

먼저, 대화방 이용자를 대상으로 한 연구 변인의 상관분석 결과가 표 3에 제시되어 있다.

주된 사용 영역이 대화방인 이용자들의 경우, 인터넷 중독과 일상적 스트레스, 사회적 지지 그리고 몰두 성향 모두에서 유의미한 상관관계를 보이지 않았다.

다음으로, 주된 사용 영역이 온라인 게임인 이용자들을 대상으로 한 연구 변인과의 상관분석이 결과 표 4에 제시되었다.

게임을 주로 사용하는 이용자들의 경우, 전체 피험자를 대상으로 하였을 때와 비슷한 양상의 결과를 보이고 있다. 인터넷 중독과 스

표 3. 대화방 이용자들을 대상으로 한 연구 변인의 상관 분석 (N=37)

	인터넷 중독	스트레스	사회적 지지	몰두 성향	평균	표준편차
인터넷 중독					44.86	14.75
스트레스	.22				62.92	10.67
사회적 지지	-.01	-.02			35.16	5.62
몰두 성향	.19	.04	.30		21.43	5.50

표 4. 온라인 게임 이용자들을 대상으로 한 연구 변인의 상관 분석 (N=97)

	인터넷 중독	스트레스	사회적 지지	몰두 성향	평균	표준편차
인터넷 중독					44.18	13.20
스트레스	.37**				59.79	10.71
사회적 지지	-.10	-.03			34.21	4.51
몰두 성향	.29**	.27**	.24*		18.75	6.78

** $p < .01$, * $p < .05$

표 5. 동호회 이용자들을 대상으로 한 연구 변인의 상관 분석 (N=112)

	인터넷 중독	스트레스	사회적 지지	몰두 성향	평균	표준편차
인터넷 중독					43.22	12.70
스트레스	.20*				62.02	11.06
사회적 지지	-.08	-.13			35.28	4.14
몰두 성향	-.02	.16	.30**		21.52	6.93

** $p < .01$, * $p < .05$

표 6. 인터넷의 중독적 사용에 대한 단계적 중다회귀분석

예측 변인	R	R ²	ΔR^2	F	β	t
스트레스	.18	.03	.03	11.96***	.18	3.46***
스트레스, 몰두	.22	.04	.01	8.52***	.12	2.22*

*** $p < .001$, * $p < .05$

트레스의 상관은 $r = .37$, $p < .01$, 인터넷 중독과 몰두 성향의 상관은 $r = .29$, $p < .01$ 로 유의미한 정적 상관이 나타났다. 또한, 스트레스와 몰두 성향의 상관은 $r = .27$, $p < .01$ 이며, 사회적 지지와 몰두 성향 간의 상관은 $r = .24$, $p < .05$ 로 유의미한 정적 상관을 보였다.

세 번째로 주로 이용하는 영역인 동호회 이용자들을 대상으로 한 상관 결과가 표 5에 제시되었다.

동호회의 경우, 인터넷 중독과 일상적 스트레스가 $r = .20$, $p < .05$ 로 유의미한 상관을 보였으며, 나머지 사회적 지지 그리고 몰두 성향과 인터넷 중독은 부적인 상관을 보이고 있으나, 유의미하지는 않았다. 사회적 지지와 몰두 성향 간의 상관은 $r = .30$, $p < .01$ 로 유의미하였다.

이제는 일상적 스트레스, 사회적 지지 그리고 몰두 성향이 인터넷의 중독적 사용을 얼마나 잘 설명해 줄 수 있는지를 확인하기 위해서 세 변인을 예측 변수로 하여 단계적 중다

회귀분석을 실시하여 표 6에 제시했다.

표 6을 보면, 일상적 스트레스와 몰두 성향이 인터넷 중독을 예측해주는 요소임이 밝혀졌으며(각 단계별($F(1, 348) = 11.96$, $p < .001$; $F(2, 347) = 8.52$, $p < .001$), 일상적 스트레스가 인터넷 중독을 가장 잘 예언해 주는 변인으로 약 3%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 그러나, 사회적 지지는 인터넷 중독에 대해서 영향력을 갖지 못하였다.

논 의

이상의 결과를 정리하면서 앞으로의 연구를 위한 제언을 해보면, 먼저 전체 피험자 350명을 대상으로 하였을 때, 순수하게 중독 집단에 속하는 피험자는 전체의 약 2.9%를 차지하고 있었다. 이는 병적 도박과 같이 충동 조절과 관련된 장애에서의 유병률인 1-3%의 수준과 비슷한 양상이다. 한편, 성별로 보았을 때

기존 연구들에서와 마찬가지로 여성보다는 남성들이 위험과 중독 집단에 속하는 비율이 더 높게 나타났다(송명준, 권정혜, 2000; 이시형 등, 2000; Martin & Schumacker, 2000). 따라서 현 연구 결과와 기존의 연구들을 통해 볼 때, 남성인 경우가 인터넷 중독의 위험 집단이거나 적어도 취약성을 지니고 있는 것으로 생각될 수 있을 것이며, 추후 연구들에서는 성별의 차이에 대해서 고려해야 할 것으로 보인다. 한편, 주사용 영역과 관련되어서 주로 대화방, 온라인 게임, 동호회 같이 양방향의 의사소통이 가능한 영역에서 위험과 중독 집단에 속한 사람들의 비율이 높았다. 이러한 점은 기존의 연구들(강지선, 1999; Chou & Hsiao, 2000; Martin & Schumacker, 2000)과 일치된 결과이다. 인터넷의 특성을 다른 기존의 매체와 비교한다면, 능동적인 참여와 실시간 상호 작용이 가능하다는 점을 들 수 있는데, 대화방, 온라인 게임, 동호회와 같은 영역은 상호 교환 및 역동의 특성들을 잘 반영하고 있다. 또한, 인터넷에 접속한 사람은 참여자, 관찰자 등 상호작용에서 어떤 역할이든 선택할 수 있다(Greenfield, 1999). 따라서 실제 현실의 상호작용에서보다는 가상공간에서 좀 더 안전하고 특별한 노력 없이도 쉽게 현실과 자신의 역할을 바꿀 수 있으며, 이러한 강한 통제력을 발휘할 수 있는 이상적인 가상공간의 특성이 지속적으로 인터넷에 접속하게 만드는 한 요인일 것으로 생각된다.

주요 연구 변인들 간의 상관관계를 살펴보았을 때, 우선 일상적인 스트레스와 인터넷 중독 그리고 몰두 성향과 인터넷 중독 사이에 정적 상관이 있었으며, 일상적 스트레스와 몰두 성향, 사회적 지지와 몰두 성향 간에도 정적인 상관이 있었다. 또한, 위험 및 중독 집단

의 분포가 가장 높은 대화방, 온라인 게임, 동호회 영역을 사용하는 사람들을 대상으로 연구 변인들 간의 상관관계를 살펴보았을 때, 각기 다른 결과가 나타났다. 사회적 관계에 대한 욕구와 관련 있을 것으로 추정되는 대화방의 경우는 연구 변인들 간의 유의미한 상관관계가 나타나지 않고 있었다. 반면, 온라인 게임을 주로 사용하는 사람들의 경우에는 전체 피험자를 대상으로 했을 경우와 마찬가지로 양상으로 일상적 스트레스와 인터넷 중독, 몰두 성향과 인터넷 중독의 정적 상관, 일상적 스트레스와 몰두 성향 그리고 사회적 지지와 몰두 성향 간의 정적 상관이 나타났다. 대화방과 비슷하게 대인 관계에 대한 욕구와 관련된 동호회의 경우는 일상적 스트레스와 인터넷 중독 그리고 몰두 성향과 사회적 지지 간의 유의미한 정적인 상관이 나타나고 있었으며, 사회적 지지와 인터넷 중독은 부적인 상관이 나타났으나, 유의미하지는 않았다. 이러한 영역별로 각기 다른 결과들을 비교해 보았을 때, 인터넷을 병리적으로 사용하게 되는데 영역에 따라 기저의 다른 심리적 요인들이 작용할 수 있을 것으로 추측된다. 영역마다 각기 다른 인간의 기본적인 욕구가 작용하는 것과 관련하여, Suler(1997)는 Maslow의 욕구 위계설로 인터넷의 중독적인 사용에 대한 가설적인 설명하고 있다. Suler(1997)에 따르면, 생산과 출산의 기본적인 욕구는 인터넷에서 성역할 전환과 이성과의 성적 희롱을 통해 충족된다고 보았다. 또한, 대인 관계, 사회적 소속의 욕구는 가상공간을 만남의 수단으로 사용한다는 점을, 배움에 대한 욕구와 성취로부터 나오는 자존감은 역할 놀이를 하는 상호작용 속에서 어떻게 참여하는가를 배움으로써 그리고 즉각적인 피드백과 지식이 제공되는 상황

에서 충족된다고 본다. 가장 높은 단계인 자기실현의 욕구는 역할 놀이에서 지위와 권력을 가짐으로써 만족된다고 본다. 이렇듯 각 영역을 통해서 사람들이 충족하고 있는 혹은 만족시키고 싶은 욕구들에 대해서 탐색해 보는 것은 인터넷을 병리적으로 사용하게 되는 기저의 원인에 가까이 다가가게 해줄 것이며, 한 개인이 현실에서 좌절된 욕구, 기대, 바람에 대해서 알려 줄 수 있을 것이다. 앞으로의 연구에서는 각 영역별로 탐색하는 연구가 인터넷 중독의 원인을 설명하는데 많은 도움이 되리라 추측된다.

마지막으로 일상적 스트레스, 사회적 지지, 그리고 몰두 성향을 예측 변인으로 하고 인터넷 중독에 대해서 살펴보았을 때, 일상적 스트레스 그리고 몰두 성향 순으로 인터넷 중독을 잘 예언해 주었다. 이 두 변인의 설명량은 각각 약 3%와 1%로 작은 편이었다. 사회적 지지의 경우는 유의미한 설명력을 갖지는 못하였으며, 추가적으로 검증해본 결과에서도 일상적 스트레스와 사회적 지지 간의 상호 작용도 인터넷 중독에 대해서 유의미하게 설명하지 못하였다. 현 결과를 바탕으로 했을 때, 일상의 사소한 스트레스나 이에 따른 부정적 정서와 불쾌함에 대한 정도를 크게 느낄수록 인터넷을 중독적으로 사용하게 될 가능성이 크며, 이러한 결과는 음주 및 물질 의존과 스트레스와의 관계를 연구한 결과와도 일치한다 (Ames & Roitzsch, 2000). 또한, 온라인 게임 및 동호회 영역을 주로 사용하는 개인들에게 있어서 적어도 일상적 스트레스는 지속적으로 인터넷에 접속하게 만드는 한 요인이 될 수 있을 것이다. 개인의 인지적 특성인 몰두 성향 또한 인터넷을 지속적으로 사용하게끔 만드는 요인이 될 수 있는 것으로 밝혀졌는데,

몰두 성향이 높은 사람일수록 인터넷을 하는 동안에 오직 가상 세계만을 생각하며 현실의 고통 뿐 아니라 외부의 자극을 의식에서 잊어버릴 수 있을 것이다. 또한, 인터넷에 접속하지 않는 시간 동안에는 인터넷에서 일어나게 될 혹은 앞으로 자신이 인터넷에서 하게 될 활동들에 대해서 상상하고 공상을 하게 될 것이다. 한편, Crawford, Brown, 그리고 Moon(1993)의 경우, 몰두 성향이 높은 사람은 시간이 흘러도 상당한 집중력을 유지하고 한 곳에 초점을 둘 수 있는 능력이 뛰어나다고 했다. 또한, 최면에 잘 걸리는 사람들도 주의 유지력이 상당히 높은 것으로 알려졌고, 이런 인지적인 특성은 대뇌의 전두엽과 관련되어 있다고 한다. 실제 어느 방송사에서 일상생활에 방해가 되도록 온라인 게임을 하는 사람과 평범한 온라인 게임 이용자 각각 6명을 대상으로 양전자 방출 단층 촬영(PET)으로 뇌활동을 촬영한 연구 결과, 중독적으로 사용하는 사람들이 온라인 게임을 할 때나 평소 때에도 전두엽 활성화가 많이 되어 있다는 사실이 밝혀졌다 (2001. 4. 1., MBC 시사매거진 2580). 제한적이기는 하지만 이를 미루어 볼 때, 이용자들이 게임을 하지 않는 상황에서조차도 지속적으로 게임을 생각하거나 이와 관련된 활동들을 상상하고 공상하고 있을 가능성을 추측해 볼 수 있겠다. 한편, 예측 변인인 일상적 스트레스와 몰두 성향 둘 다 인터넷 중독을 예언하는 설명력이 그다지 크지 않은데, 이는 인터넷 중독에서 병리적인 인터넷 사용으로 이끄는 요인이 좀 더 복잡할 수 있음을 반영하는 것으로 생각된다. 기존의 연구들(강지선, 1999; 송원영, 1998; 윤재희, 1998; Kraut, et al., 1998; Martin & Schumacher, 2000; Young & Rodgers, 1998b)에서도 아직은 인터넷 중독에 대한 통

합된 설명을 하는데 여러 한계가 있었으며, 이는 다른 음주 및 물질 남용 혹은 행동에서의 중독과 관련된 부분과 마찬가지로 다양한 심리적인 요인이 개입되어 있을 가능성을 시사하는 것으로 여겨진다. 또 다른 설명으로는 인터넷 자체 및 사용 영역별 특성과 관련되는 점을 고려해 볼 필요가 있다. 본 연구에서 영역별 상관관계를 탐색해 보았을 때, 각 연구 변인들과 인터넷 중독과의 관계가 각기 다르게 나타나고 있었다. 따라서 각 영역을 중독적으로 사용하게 되는 변인이 다를 수 있음을 가정해 볼 수 있겠다. 한편, 사회적 지지의 경우, 단독 혹은 다른 변인들과의 상호작용으로도 인터넷 중독을 유의하게 예측하지 못하는 변인이었다. 더욱이 대인 및 사회적 관계와 관련된 사용 영역에 대한 상관 분석에서도 사회적 지지는 인터넷 중독과 상관이 낮은 것으로 나타났으며, 오히려 몰두 성향과 사회적 지지의 상관이 높은 것으로 나타나고 있다. 그러나, 다른 변인과 몰두 성향과의 관계를 설명할 만큼 충분한 경험적 자료가 아직은 없는 상태이며, 이는 추후 몰두 성향에 대한 연구가 확장되었을 때 논의할 수 있으리라 본다.

마지막으로 연구의 제한점을 살펴보면, 연구의 대상이 대학교 학부 및 대학원생이므로 본 연구의 결과를 전체 인가로 일반화시켜 적용하기에는 어려움이 있다. 또한, 본 연구에서는 측정 도구들이 자기 보고식이었으며, 특히 인터넷의 중독적 사용과 관련되어서 묻는 질문지는 명백하게 의도가 잘 드러나는 문항들이므로 질문에 대한 회피와 방어가 가능하다. 다른 음주 및 물질 남용에서와 마찬가지로 자신이 인터넷 사용에 있어 중독되었다고 인정하는 경우가 매우 드물다(Young, 1997a). 이러한 점을 고려할 때, 앞으로는 인터넷 중독을

변별하는 도구가 새로이 개발되어야 할 것이다. 한편, 본 연구에서 순수하게 인터넷 중독 집단에 속하는 사람들은 전체 피험자 중 10명이었으며, 대부분 위험 집단에 속하는 사람들이 더 많은 것으로 나타났다. 이러한 점을 고려할 때, 현 결과는 주로 인터넷 중독 경향성이 높은 사람들에 대해서 설명하는 결과로 생각해야 할 것이다.

참고문헌

- 강지선 (1999). PC 통신 이용자들의 고독, 사회 불안 및 대처 방식과 통신 중독과의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 권정혜 (2000). 감각추구성향, 스트레스, 대처 방식, 사회적 지지가 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 2000년도 한국 심리학회 연차학술발표대회 논문집, 270-271.
- 김정희 (1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 7(1), 44-69.
- 문미숙 (1997). 긴장형 두통 환자의 몰입 수준에 따른 EMG 바이오 피드백 훈련과 이완 훈련 효과. 전북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송명준, 권정혜 (2000). 대학생의 인터넷 중독 현황 및 인터넷 중독이 대학생활적응에 미치는 영향. 한국 임상 심리학회 하계 학술대회 논문집, 78-83.
- 송원영 (1998). 자기 효능감과 자기 통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송종용 (1988). 사회적 지지와 심리적 적응간의 관계 및 사회적 지지가 이중 과제의 수행

- 과 불안에 미치는 영향. 서울대학교 석사 학위 논문.
- 윤재희 (1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 관련성-대학생 집단을 중심으로 -. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이소영 (2000). 게임의 중독적 사용에 따른 청소년들의 문제해결 능력 및 의사소통. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이시형, 이세용, 김은정, 오승근 (2000). 청소년의 인터넷 중독과 자녀교육. 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소.
- Ames, S. C., & Roitzsch, J. C. (2000). The impact of minor stressful life events and social support on cravings: A study of inpatients perceiving treatment for substance dependence. *Addictive Behaviors*, 25, 539-547.
- Brantley, P. J., McKnight, G. T., Jones, G. N., Dietz, L. S., & Tuley, R. (1988). Convergence between the Daily Stress Inventory and endocrine measures of stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 549-551
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Chou, C., Chou, J., & Tyan, N. N. (1999). An exploratory study of internet addiction, usage and communication pleasure-the Taiwan's case. *International Journal of Educational Telecommunications*, 5, 47-64.
- Chou, C., & Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computer & Education*, 35, 65-80.
- Cohen, S., & Willis, T. A. (1995). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Crawford, H. J., Brown, A. M. & Moon, C. E. (1993). Sustained attentional and disattentional abilities: Differences between low and highly hypnotizable persons. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 534-543.
- David, A. M. (1999). A cognitive-behavioral model of pathological internet use(PIU). World Wide Web. <http://psychcentral.com/>
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-496
- Donald, C. A. & Ware, J. C. (1982). *The qualification of social contacts and resource*. Santa Monica, CA: Rand Corporation.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behavior and addiction. World Wide Web. <http://www.ifap.bepi.ethz.ch/~egger/ibq/res.html>
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction. World Wide Web. <http://www.cmhc.com/mlists/research/>
- Greenfield (1999). *Virtual addiction*. Oakland: New Harbinger Publication.
- King, S. A. (1996). Is the internet addictive, or

- are addicts using the internet? World Wide Web. <http://rdz.stjohns.edu/~storm/iad.html>
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Marahan-Martin, J. M., & Schumacker, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computer in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Tellegen, A. (1982). *Brief Manual for the Differential Personality Questionnaire*. Unpublished manuscript, University of Minnesota, Minneapolis.
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto.*
- Young, K. S. (1997a). Internet addictions: Symptoms, evaluation, and treatment. World Wide Web. <http://netadditon.com/articles/symptoms.htm>
- Young, K. S. (1997b). What make the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. *Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association.*
- Young, K. S. & Rodgers, R. C. (1998a). The relationship between depression and pathological internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 1, 25-28.
- Young, K. S. & Rodgers, R. C. (1998b). Internet addiction and its personality correlations. *Paper presented at the 70th annual meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, MA.*

원고접수일 : 2006. 10. 7.

게재결정일 : 2006. 12. 21.

The Relationships between Daily Hassles, Social Support, Absorption Trait and Internet Addiction

SeungYeun Suh

**Department of Neuropsychiatry
Gil Hospital**

Young Ho Lee

**Department of Psychology
Catholic University**

This study examined the relationships between psychological variables and internet addiction. The Daily Hassles Scale(DHS), Tellegen's Absorption Scale(TAS), Interpersonal Support Evaluation List(ISEL), demographic data and internet use questionnaire were administered to 350 undergraduate and graduate students. For investigation of the relationship between psychological variables and internet addiction, a correlation and a regression are administered. Moreover, for searching internet using state, frequency analysis is administered through investigation into internet user's gender, main application, and using time of internet addiction groups which are composed of non-addictive group, risk group, and addictive group. Furthermore, the correlation between internet addiction and psychological variables is searched by main applications. As a result, risk and addictive group frequently appeared male and applications which are characterized by interaction, such as chatting, on-line game, and community. In an analysis of all the participants, internet addiction significantly correlated hassles and absorption. In the correlation analysis of different applications, there is a different result by applications. In chatting group, there is not the correlation between psychological variables and internet addiction. However, in on-line game group, there are significantly results, which are similar to the result of all the participants. In community group, there is a correlation between hassles and internet addiction. In the regression analysis, hassles and absorption are predictable variables of internet addiction. Finally, the discussion and limitation of this study and suggestion for future study were included.

Keywords : internet addiction, hassles, stress, absorption, social support