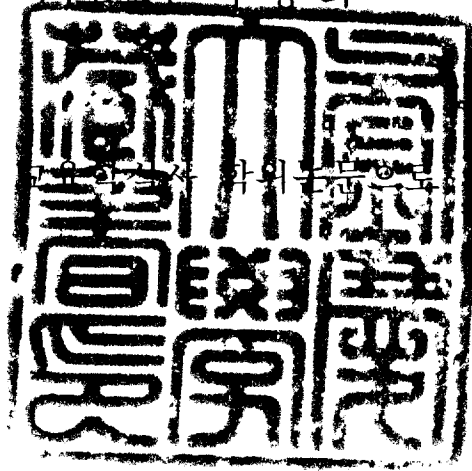


교육학석사 학위논문

중학생의 인터넷 중독 실태와 스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향

지도교수 이 경 화

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함



2005년 8월

부경대학교 교육대학원

교육심리전공

홍 정 화

홍정화의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2005년 8월

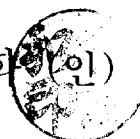
주 심 교육학박사 이 경 민



위 원 철 학 박 사 이 정 화



위 원 교육학박사 이 경 화(인)



목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
II. 이론적 배경	5
1. 인터넷 중독	5
가. 인터넷 중독의 개념	5
나. 인터넷 중독의 하위유형	9
다. 인터넷 중독의 원인	11
라. 청소년의 인터넷 중독	14
2. 스트레스	16
가. 스트레스의 개념	16
나. 스트레스 요인	22
다. 청소년기의 스트레스와 인터넷 중독	25
III. 연구방법	30
1. 연구대상 및 절차	30
2. 검사 도구	30
가. 인터넷 사용 실태 조사	30
나. 인터넷 중독 검사	31
다. 스트레스 검사	31

3. 자료 분석 32

IV. 연구결과 34

1. 중학생의 인터넷 사용 및 중독 실태 34

 가. 중학생의 인터넷 사용 실태 34

 나. 중학생의 인터넷 중독 실태 38

2. 중학생의 인터넷 중독에 따른 스트레스의 차이 40

3. 중학생의 인터넷 중독에 대한 스트레스의 설명력 43

V. 논의 및 결론 46

1. 요약 및 논의 46

2. 결론 49

<참고문헌> 52

<부 록> 58

표 목 차

<표 III-1> 연구대상자 현황	30
<표 III-2> 스트레스 지각검사의 신뢰도	32
<표 IV-1> 인터넷 사용 정도	34
<표 IV-2> 인터넷 1회 평균 사용 시간	35
<표 IV-3> 인터넷 사용 목적	36
<표 IV-4> 인터넷 사용 장소	37
<표 IV-5> 인터넷 이용 분야	37
<표 IV-6> 성별에 따른 인터넷 중독의 차이	39
<표 IV-7> 학년별에 따른 인터넷 중독의 차이	39
<표 IV-8> 중학생의 인터넷 중독에 따른 스트레스 점수의 평균 및 표준 편차	41
<표 IV-9> 중학생의 인터넷 중독 여부에 따른 스트레스 일원변량분석 ..	42
<표 IV-10> 중학생의 인터넷 중독에 대한 스트레스간의 상관 관계	43
<표 IV-11> 중학생의 인터넷 중독에 대한 스트레스의 설명력	44

ABSTRACT

A Study on Internet Addiction and Causes related to Stresses : An Investigation of Junior High School Students

Hong Jung-hwa

*Department of Education Psychology Graduate School of Education
Pugyeong University*

The purpose of this study was to seek a wide variety of understanding and educational suggestion on internet addiction of the young people by investigating into the realities of the internet use and the general addiction of the junior high school students, analyzing the difference of internet addiction according to gender and grade, and observing the stress degree in internet addiction of the junior high school students and stress factors

For the purpose of this study, the following question were set.

1. How are the realities of the internet use and the addiction of the junior high school students?
2. Are there any differences in the degrees of the stress according to internet addiction of the junior high school students?
3. How do we explain the stresses on the Internet addiction of the junior high school students?

On the basis of the results of research, some conclusions are as follows:

1. The state of the internet use of the junior high school students didn't show much difference from other recent researches. But according to the result of the internet addiction test, female students showed higher internet addiction than male students, the first graders showed the highest internet addiction and the third graders did the lowest, which was completely different from the previous researches.
2. The investigation of any correlation between the internet addiction and stresses indicates that the higher the degree of the internet addiction was, the higher the stress was.
3. As a result of the research based on Stepwise Regression that we used to explain any correlation between internet addiction and stress, we found that internet addiction had great effects on stresses. These results showed that home background stress had the highest figure (about 12%) of the stress types which internet addiction had effects on. It was followed by school background stress with 4 percent, self-respect stress with 1 percent.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회를 정보화 사회라고 한다. 정보화 사회에서 정보는 생산 수단의 중요 매개체이므로 정보 전달을 위한 새로운 매체들이 등장하고 커뮤니케이션의 형태가 다양해져 사회 전반에 걸쳐 정보화의 도입이 보편화 되는 시점에 있다. 인터넷과 관련된 네트워크 기술 및 개인용 컴퓨터(PC)의 보급, 인터넷망의 확산은 정보화의 대중화를 가져와 이제 인간을 자신이 원하는 시간에 세계 어느 곳의 정보라도 이용할 수 있게 되었다.

정보통신부(2005)가 발표한 「2004년도 하반기 정보화 실태 조사 결과」에 따르면, 2004년 12월을 기준으로 가정 내 PC 보급률은 전체 가구의 77.8%가 보유하고 있으며 이 중 86%는 인터넷 접속이 가능한 것으로 나타났고, 우리나라 만 6세 이상 전 국민의 70.2%가 인터넷을 이용하고 있으며 그 수는 3,158만 명에 이른다. 인터넷 이용률은 1999년의 22.4% 이후 꾸준히 증가 추세에 있으며, 이러한 인터넷 사용의 보편화와 더불어 인터넷 중독 현상이 사회적 문제로 제기되고 있다.

새로운 것, 모험적인 것, 이질적인 것에 호기심이 강하고 그것에 대한 수용 능력도 월등히 높은 청소년들 사이에서 인터넷은 매우 색다른 세계로, 대인관계의 증진, 정보의 획득, 학습의 보조 자료 등으로 인터넷을 이용해 학습동기 촉진, 자신감배양 등 청소년 자신에 긍정적인 가치관을 형성하는데 도움을 주기도 한다.

한편, 인터넷 이용의 부정적인 측면은 주로 중독이라는 개념으로 다루어지고

있다.

Griffiths(1995)에 의해 처음 명명된 ‘인터넷 중독(internet addiction)’이란 용어는 인터넷 과다 사용과 인터넷에서 이루어지는 활동에 대한 집착 및 의존성과 같은 병리적이고 강박적인 인터넷 사용을 의미하는 것으로, ‘인터넷 중독 장애(internet addiction disorder)’, ‘사이버 중독(cyber addiction)’, ‘병적 인터넷 사용(pathological internet use)’, ‘넷 중독(net addiction)’, ‘웹홀리즘(webholism)’ 등과 같이 다양한 용어로 사용되고 있다.

6-19세에 이르는 청소년의 경우 96.2%(903만 명)가 인터넷을 이용하고 있으며 이는 모든 연령대 중 가장 높은 인터넷 이용률을 나타내는 것으로(정보통신부, 2005), 청소년의 인터넷 중독 가능성에 대한 우려가 매우 큰 상황이라 할 수 있다. 청소년기 인터넷 사용의 중독적 성향은 약물남용이나 비행과 같이 청소년 문제행동의 하나로 간주되고 있으며(조남근·양돈규, 2001), 그 원인과 결과에 대한 연구가 꾸준히 이어져 오고 있다.

청소년의 인터넷 중독의 원인에 대해서는 크게 인터넷 매체 자체의 특성과 청소년 개인의 심리적 성향 그리고 청소년의 가정환경이란 세 가지 측면에서 논의되어 왔다. 개방성, 익명성, 정보성, 흥미와 같은 인터넷 자체의 특성이 중독을 초래한다는 논의가 이루어진 바 있으며(장일순, 2000), 높은 충동성이나 낮은 자기통제력과 같은 청소년 개인의 성향이나 정서가 중독의 원인으로 제시된 바 있다(맹미희, 2003; 양돈규, 2001; 윤재희, 1999; Young, 1996). 현실에서는 어려운 대인간 의사소통을 가상 세계에서 이루려는 성향이 인터넷에 중독될 가능성을 증가시킨다고 본 King(1996)의 주장이나 높은 우울감과 낮은 자존감을 가지고 있는 청소년들이 그러한 자신의 심리 상태를 보상받기 위해 인터넷에 빠져들게 된다고 설명한 Young과 Rogers(1997)의 연구 또한 인터넷 중독의 원인을 개인의 심리 상태에 둔 것이라 할 수 있다.

가정의 심리적 환경에서도 인터넷 중독의 원인을 찾을 수 있는데, 거부적인 양육태도를 가진 부모의 자녀가 인터넷 중독에 빠질 가능성이 높다고 보고한

윤지영(2001)의 연구나 가족의 지지가 약할수록(안석, 2000), 부모의 양육태도가 비합리적일수록(박정은, 2001), 부모가 인터넷 사용을 방치할수록(이계원, 2001), 가족간의 갈등이나 충돌이 많고, 분위기가 우호적이지 않을 때(정경란, 2001) 인터넷 중독에 빠질 위험이 높다고 제시한 연구들이 그 예이다.

일반적으로 청소년기는 신체적으로 그리고 심리적으로 큰 변화를 경험하면서 외부로부터의 압력과 요구에 대해 불균형을 지각하는 정도가 높으므로 이로 인해 생리적, 심리적으로 부정적인 반응, 즉 스트레스를 경험하고 표출하는 경향이 많다. 청소년들의 스트레스를 야기하는 생활사건 혹은 일상생활 요인이 무엇인지를 탐색한 최근 연구들의 결과에 따르면, 우리나라 청소년들의 주요한 스트레스 요인은 가정생활 문제뿐만 아니라 공부, 성적, 시험 등 학교생활 문제와 친구관계, 자기 자신과 관련된 문제 등 매우 다양하게 나타나고 있다(김보정, 2002; 손영미, 2002; 신리미, 2003; 심영훈, 1998; 황희석, 2003).

스트레스가 청소년 개인의 심리적 특성에 영향을 미치기도 하고 또 다른 문제행동이나 부적응 행동을 초래할 수 있다는 점을 고려해 볼 때, 개인의 심리적 특성이나 부모와의 관계와 같은 가정생활 요인들뿐만 아니라 청소년을 둘러싸고 있는 다양한 요인들, 즉 학업에 대한 불안과 불만, 학교생활의 부적응, 가정의 경제상황, 친구와의 관계, 자신의 정체감이나 외모 등의 스트레스 요인과 인터넷 중독이라는 문제행동간 관계에 대해 보다 폭넓은 고찰이 필요하다고 본다.

청소년의 인터넷 중독이 자기효능감과 문제해결 태도 및 능력, 의사소통 능력, 학습동기 및 학업성취를 저하시킬뿐만 아니라, 학교생활이나 가정생활에서의 적응, 친구관계 등에도 부정적인 영향을 미친다는 연구결과는 이미 제시된 바 있으나(김재준, 2003; 박종주, 2002; 서주현, 2001; 안복모, 2002; 엄순명, 2002; 이소영, 2000; Young & Rogers, 1997), 학교생활이나 가정생활에서의 적응, 친구관계 등에서 나타나는 스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향을 살펴본 연구는 찾아보기 힘들다.

본 연구는 중학생의 인터넷 이용 및 전반적인 중독 실태를 조사하고 성별 및 학년별로 인터넷 중독에 차이가 있는지를 분석해 보고자한다. 그리고 인터넷 중독의 결과로서가 아니라 인터넷 중독에 빠질 수 있는 배경 원인으로 가정생활을 비롯하여 학교생활, 대인관계, 학생 자신에 대한 스트레스 요인들이 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향력을 분석해 보고자 한다. 이를 통해 청소년의 인터넷 중독에 대한 보다 포괄적인 이해와 교육적 시사점을 얻을 수 있을 것으로 기대된다.

2. 연구문제

본 연구의 문제를 정리하여 제시하면 다음과 같다.

첫째, 중학생의 인터넷 사용 및 중독 실태는 어떠한가?

둘째, 중학생의 인터넷 중독 정도에 따라 스트레스(학교생활, 가정생활, 대인관계, 학생자신)에는 차이가 있는가?

셋째, 중학생의 인터넷 중독에 대한 스트레스(학교생활, 가정생활, 대인관계, 학생자신)의 설명력은 어떠한가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 인터넷 중독

가. 인터넷 중독의 개념

백과사전에 의하면 ‘중독(中毒)은 생체(生體)가 어떤 독물의 작용에 의해 예기치 않은 반응을 일으켜 가끔 생명에 위험을 미치는 일이다’ 라고 정의되고 있다. 즉, 중독이란 말은 원래 의학적 용어로서 그 중독의 대상이 알콜이나 독극물 등 약물을 복용하는 사례에 적용되어 사용되어 왔다. 하지만 이제 중독의 개념은 그저 어떠한 물질이 신체에 일으키는 위험 증상에만 국한되어 사용되는 것이 아니라 신체적 위험 증상 및 문제적 특성에 대해 심리학과 의학 분야에서 그 학문적 특성에 맞게 여러 가지로 정의하고 있지만 중독이란 바로 이것이다 라고 정의할 수 있는 중독에 대한 통합된 일반적 모델은 아직 없다.

Egger와 Rauterberg(1996)는 중독 모델을 질병, 대처방식, 삶의 방식의 3가지로 분석했는데 이는 다음과 같다. 첫째, 질병(disease) 모델, 이는 병으로서의 중독에 초점을 둔 것으로 의학적 중독 개념이 이에 해당된다. 둘째, 적응(adaptive)모델, 이는 삶에 적응하기 위한 대처(coping)방식으로서 중독을 바라보는 시각이다. 마지막으로 삶의 방식(way of life) 모델, 이는 생활양식 또는 역할이라는 측면에서 중독을 정의한다. 또한 이들은 중독 대상에 상관없이 중독에 보편적으로 적용되는 4가지 징후를 제시하고 있다. 즉 중독은 위 3가지 어떤 모델을 따르든지 ① 특정 물질, 관계 또는 행동에 몰두하며, ② 특정 물질의 이용 또는 행동 유형에 대해 통제력을 상실하고 ③ 이러한 ‘통제력의 상

실과 그 효과들로 인해 주위 사람들의 염려'를 초래하며 ④ 부정적인 결과들에도 불구하고 특정 물질의 이용 또는 관련 행동이 지속된다는 특징적 징후를 보인다는 것이다. 이러한 개념들을 종합하면 중독이란 일반적으로 특정 물질 또는 관계에 지나치게 몰두 또는 의존해 사회적, 심리적, 직업적인 면에서 치명적 손실을 가져오는 상태라고 정의할 수 있다(유승호, 2001).

정신의학적인 '중독증'의 진단은 단순히 어떤 대상을 탐닉하는 것만으로는 부족하며 의존성, 내성 및 금단 증상의 발현을 필요조건으로 한다. 그러나 근래, 이러한 중독의 개념은 단순한 물질 사용의 범위를 벗어나 광범위한 행동 문제에까지 적용되고 있다. 즉 음식, 운동, 도박, 섹스, 소비, 일 등 어떤 것에라도 병리적으로 집착하거나 중독 될 수 있다. Suler(1996)는 모든 중독의 공통적 형태에 대해 인생에서 중요한 일이나 사람에 대한 소홀함, 숨기려고 함, 노력하지만 줄일 수 없음, 죄의식을 느끼는 등의 8가지 행동을 들고 있다(이시영 2000). 다시 말해서, 중독이란 일반적으로 특정 물질만이 아닌 관계, 행동 등에 지나치게 몰두, 의존하여, 사회적, 심리적, 직업적인 면에서 치명적 손실을 가져오는 상태라 할 수 있다(맹미희, 2003).

최근 이러한 중독 현상이 현대사회의 영상매체, 기술의 발달과 관련된 영역에까지 확장되었고, 1980년대 이후, 컴퓨터가 보급되면서 컴퓨터 중독이라는 용어도 새롭게 등장하게 되었으며, 1996년에 들어서면서 인터넷 사용이 증가함에 따라 인터넷 중독도 중독의 한 개념으로 등장하게 되었다.

인터넷에 너무 탐닉해 병적 증세를 나타내는 현상들을 나타내는 말은 아직 학술적으로 정립된 용어가 없지만, 통상 총칭적으로 인터넷 중독 장애(IAD: Internet Addiction Disorder), 인터넷 증후군(Internet Syndrome), 웹바홀리즘(Webaholism), 병리적 인터넷 사용(Pathological Internet Use), 가상 중독(Virtual Addiction), 사이버 의존(Cyberspace Dependence) 또는 PC중독 등의 다양한 용어들로 지칭되고 있다(안석, 2000). 일반적으로 '인터넷중독'이란 '과도한 통신, 인터넷 사용에 의해 현실세계에서의 사회적·가정·일상 생활에

실제 어려움이 생겨 자신이나 주변사람들이 문제가 있다고 인식하게 되는 경우에 통상적으로 쓰인다.

Goldberg(1996)는 인터넷 사용이 더 많은 사용을 해야 만족을 느끼게 되는 '내성', 인터넷 사용을 중단하거나 감소하면 정신 운동성 초조나 불안, 혹은 인터넷에 대한 강박적 사고나 환상(또는 백일몽)과 같은 증상이 일어나는 '금단', 이와 함께 인터넷 사용을 위해서 중요한 사회적, 직업적, 활동이 포기되는 상태가 12개월 중에 발생할 시에 이를 '인터넷 중독 장애'라고 정의하고 그 진단 기준을 제시하였다. 그러나 과연 과도한 인터넷 사용이 하나의 중독 장애로 진단·분류될 수 있는가에 대한 문제는 학자들 간의 다양한 이견들이 존재하고 있는 실정이다.

인터넷 중독에 대한 학자들의 입장을 세 가지 관점으로 나누어 보면 다음과 같다.

첫 번째 관점은 과도한 인터넷 사용을 중독으로 규정하는 입장으로, 온라인 인터넷 중독 센터를 만든 피츠버그 대학의 Young이 대표적이다. Young(1996)은 인터넷 중독이 정신 장애로 볼 수 있는가에 대한 문제에 대해 다양한 사례와 그 치료 경험을 통하여 인터넷이라는 것이 충분히 중독에 빠져들 만큼 강력하며, 일상생활을 파멸로 이끌 만큼 위력적이라는 것을 보여줌으로써 모든 의문을 일축시켜 주었다. 그녀는 수많은 인터넷 중독자들과의 면접과 심리치료를 통하여 인터넷 중독이 가상공간의 비현실적인 관계로 인하여 가정파탄을 초래하고, 억제할 수 없는 사용은 학업문제를 일으키며, 또한 업무시간의 인터넷 사용으로 직장에서 상사와 문제를 일으켜 퇴직까지도 당하는 등 생활의 모든 영역에서 본인은 물론 주위 사람들에게 피해를 끼치게 되는 것을 강조하였다.

Young의 견해를 뒤이어 Griffiths(1999)는 약물 의존 외에 다양한 행동 즉 도박, 과식, 성행위, 운동, TV 및 컴퓨터 게임 등에서 중독이 발생할 수 있음을 지적하였다. 그는 인간이 중독되는 것은 두 가지로, 약물 중독과 행동적 중

독이 있으며, 인터넷 중독은 행동적 중독에 해당한다고 하였다.

두 번째 관점은 과도한 인터넷 사용을 하나의 독립된 중독 장애로 보기보다는 과도한 컴퓨터 사용의 일종으로 간주하는 것이다. 인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder)를 처음으로 주장한 Goldberg(1996)도 후에는 “병리적 컴퓨터 사용(Pathological Computer Use)”이라는 용어를 사용하였다. 인터넷 중독자가 단순히 인터넷만을 사용하는 것은 드물며 다양한 활동을 포함하고 있기 때문에, 인터넷 중독을 병리적 컴퓨터 사용의 개념으로 확장시켜 사용하여야 한다는 입장이다.

세 번째 관점은 과도한 인터넷 사용이 다양한 문제들을 일으키고 있는 것으로 더 많은 연구가 이루어져야 한다는 조심스러운 입장이다.

Suler(1996)는 Goldberg와 Young의 선구자적 업적을 지지하면서, 한편으로는 인터넷 중독이 타당한 진단적 가치를 지니기 위해서는 더 많은 연구가 뒷받침되어야 한다고 주장하였다. 또한 그는 인터넷 중독을 매스컴에 의해서 과장된 인터넷 중독, 일시적인 중독, 그리고 진실한 인터넷 중독의 세 가지로 분류하였다(황수정, 2000).

이와 같은 인터넷 중독에 대한 세 가지 관점들은 인터넷 중독이 하나의 행동적 중독 장애로서 충분히 연구할 가치가 있음을 공통적으로 언급하고 있다. 또한 앞으로 나올 DSN-V에는 하나의 새로운 장애로서 “가상현실장애(Cyber disorders)”가 생겨나게 될 예정이어서 그 영향력은 매우 크다(Zenhausen, 1995).

국내의 경우 정보통신부가 운영하는 사이버 중독 센터에 따르면 인터넷 중독의 개념을 ‘컴퓨터에 지나치게 접속함으로써 일상 생활에서 심각한 사회적, 정신적, 육체적 및 금전적 지장을 받는 상태로서 여기에는 의존성, 내성 및 금단 증상이 나타나며 이러한 증상들의 반복적, 만성적 표현 및 활동 장애를 말한다.’라고 규정하고 있다.

인터넷을 과도하게 사용하는 사람들은 마음이 복잡하거나 허전할 때 자기도

모르게 접속하여 시간을 보내며 위안을 얻는 의존성과 PC통신에 매달려 있는 시간이 자꾸 길어지고 컴퓨터를 끄고 빠져 나오기가 점점 힘들어지며, 컴퓨터에 오래 앉아 있어도 작업효율이 떨어지는 내성을 보인다. 또한 모니터 앞에 앉아서 서버에 접속되는 순간 긴장이 해소되고 금단 증상들이 사라지는 안도감을 느끼며, 심지어는 쾌감을 느끼기도 하고 뇌에서 엔돌핀이 분비된다. 이러한 금단 증상에는 심리적 금단과 신체적 금단의 두 가지가 있는데, 신체적 금단 증상이 나타나면 더 심한 중독 상태이다.

이와 같이 인터넷 중독은 약물·알코올 중독과 같이 인터넷을 지나치게 사용하여 현실생활에 지장을 받은 정도로 신체적, 정신적, 사회적인 이상 현상을 경험하는 것이다. 실제의 인간 관계를 단절시키고 인간성을 파괴하는 부정적인 사회 병리 현상을 초래 할 수 있다.

나. 인터넷 중독의 하위 유형

인터넷 중독은 광범위하고 다양한 행동 문제와 충동-통제 문제를 포함하는 광의적인 개념이다. 따라서 인터넷 중독의 하위 유형을 이해하는 것은 인터넷 중독의 구체적인 속성을 이해하는데 매우 중요할 수 있다.

Young(1999)은 인터넷 중독에 광범위한 행동과 충동-통제 문제를 포함시키면서 중독 유형을 사이버 섹스 중독, 사이버 관계 중독, 충동적인 인터넷 이용, 정보 과몰입, 컴퓨터 중독과 같은 다섯 가지로 구분하여 제시하고 있다.

첫 번째 유형으로 사이버 섹스 중독이란 성인 대화방이나 사이트를 충동적으로 사용하며, 사이버 포르노나 사이버 섹스에 몰입하는 경우이다.

두 번째 유형인 사이버 관계 중독이란 대화방, 머드게임, 뉴스 그룹 등의 온라인 관계에 과도하게 몰입하는 경우이다. 온라인 우정이 실제 생활에서의 친구와 가족을 대체하게 되며, 사이버 관계 중독은 인터넷 중독의 대다수를 차지한다.

세 번째 유형인 네트워크 강박증이란 충동적으로나 강박적으로 온라인 도박·쇼핑·경매 등에 중독되는 경우이다. 이에 빠지게 되는 주요 이유를 접근 용이성, 통제성, 그리고 흥분이라고 언급하고 있다.

네 번째 유형인 정보 과몰입이란 충동적인 웹서핑 및 자료 검색에 중독되는 것으로, 많은 사람들이 인터넷을 통하여 가장 최신 정보를 얻으려 함으로 서서히 정보에 중독된다.

다섯 번째 컴퓨터 중독이란 컴퓨터 게임이나 컴퓨터 프로그램을 강박적으로 하는 것으로 대부분 남자·아동·청소년에게서 문제가 된다.

Suler(1996)는 모든 가상 현실에 대한 중독을 두 가지 범주 즉, 대인관계 위주 형태와 비 대인 관계 위주 형태로 나누어 볼 수 있다고 하였다. 대인관계 위주 부류의 사람들은 다른 사람과 의사소통하고 사회적인 생활을 영위하는데 몰입하고 그 외의 컴퓨터 이용에는 관심이 없으며, 비 대인관계 위주 부류의 사람들은 개인적인 게임, 일, 정보 수집 또는 인터넷에서 무엇을 찾아다니는 일에 컴퓨터를 이용하고 그들의 대인관계를 위해서 가상공간을 사용하지 않는다. 그는 대부분의 인터넷 중독자들은 대인관계위주 형태를 지닐 것이라고 예측하면서 그들의 사회적 인터넷 중독의 기저에 흐르는 욕구는 대인 관계적이라고 보았다.

한편, 주 이용 활동에 따라서 청소년들에게 많이 발생하는 중독의 유형을 게임중독, 통신중독, 음란물중독 등으로 나누기도 한다. 통신중독은 채팅, 대화방, 동호회 등의 활동을 함으로써 현실로부터 도피하는 수단으로 이용하는 경우이다. 심리적 안정감과 익명성 보장을 통한 새로운 상대를 만난다는 기대감으로 인해 중독에 빠져들게 된다. 특히, 여학생이 남학생보다 더 채팅을 선호하는 것으로 나타나고 있다. 게임중독은 롤 플레이, 시뮬레이션이나 네트워크 등을 이용한 다양한 게임에 중독되는 경우가 많으며 최근에는 청소년들뿐 아니라 성인들도 많은 수가 게임에 빠져드는 사례도 조사되고 있다. 음란물 중독은 인터넷의 음란사이트를 통해 음란사진, 동영상, 소설 등을 습관적으로 보

게 되는 행동을 말한다. 어린 나이에 부모의 통제를 피하면서, 쉽게, 고화질의 음란물을 많은 양 구할 수 있다는 것이 큰 문제로 지적된다(박성자, 2002; 어기준, 2000). 이상의 3가지 인터넷 이용 유형 중에서 게시판 이용이나 의사소통 쾌락을 즐기는 통신중독 집단이 높은 인터넷 중독 성향을 갖는다는 연구도 있다.

성영신(1999)은 컴퓨터를 사용하는 행동을 크게 정보 지향적 행동, 활동 지향적 행동, 인간관계 지향적 행동으로 구분하였다. 정보 지향적 행동은 정보수집, 처리, 전달, 학습에 관한 행동을 말하는 것으로, 이러한 행동은 정보 환경에 대한 이해의 욕구와 정보 창조력과 성취 욕구에 의해서 유발될 수 있는 행동이라고 하였다. 활동 지향적 행동은 어떤 외부적인 결과에 관계없이 컴퓨터를 사용하는 것 자체가 목표인 행동으로, 이는 자유평가, 성취욕구, 지배욕구 및 놀이 욕구에 의해 유발된다. 인간관계 지향적 행동은 다른 사람과의 대인관계를 염두에 두고서 이루어지는 행동을 말하는 것으로 이는 친화욕구, 지배와 통제 욕구 및 자기 표현 욕구에 의해 유발된다고 보았다. 즉 컴퓨터를 사용하는 행동에는 이해의 욕구, 성취욕구, 자유평가, 지배와 통제욕구, 놀이 욕구, 친화욕구 및 자기표현욕구가 내재되어 있다는 것이다.

윤영민(2000)은 청소년이 주로 활동하는 인터넷 활동을 '숙제나 공부를 위한 검색'과 '소프트웨어 다운로드'를 합쳐 정보형, '네트워크 게임', 'MP3 파일 다운로드', '연예/스포츠 정보 검색'을 묶어 오락형, '채팅', '전자우편 이용', '전자 게시판 토론', '동호회 활동'을 합쳐 통신형으로 분류하였다.

다. 인터넷 중독의 원인

과도한 인터넷 사용으로 인한 일상생활에의 손상이 보고되면서 연구들의 초점은 인터넷의 어떠한 속성이 인터넷을 중독적으로 탐닉하게 하는가에 맞춰지게 되었다.

Griffiths(1997)는 인터넷 자체의 속성이 인터넷 중독을 야기한다고 말한다. 이는 마약이나 도박이 주는 쾌락이 중독의 원인이듯이, 인터넷 중독 역시 인터넷이 제공하는 강화(보상)가 있어, 이것이 이들 개인으로 하여금 욕구의 충족을 일으킴으로써 인터넷에 중독되게 한다는 관점이다. 한편 모든 사람이 인터넷에 중독적으로 빠지는 것이 아니기 때문에 인터넷에 중독되는 사람들은 어떤 특정한 성격특성을 가지고 있는 것으로 간주된다고 볼 수 있다.

King(1996)은 인터넷의 중독적 특성으로 두 가지, 즉 대인관계 의사소통과 가상세계의 잠복성을 들었다. 대인관계 의사소통은 인터넷이 전자메일, 뉴스그룹, 채팅룸, 게시판 등 수 많은 종류의 대인관계의 장을 제공하는 것에 초점을 맞추고 있다. 인터넷 사용자들은 이전의 전화나 편지와는 달리 자신이 이전에 알지 못했던 새로운 사람과의 접촉을 쉽게 할 수 있고, 자신의 비언어적인 반응이 보여지지 않기 때문에 제한 없이 자유롭게 자신을 표현할 수 있게 되는 것이다. 뿐만 아니라 개인이 접촉할 수 있는 사회망의 범위를 확장시켜주어 다양한 사람들을 만날 수 있게 해주는 강력한 특성이 있다. 가상세계에서는 채팅룸이나 e-mail 그룹을 통해서 타인의 활발한 상호작용, 감정, 그리고 생각들을 아무런 위험 없이 몰래 훑쳐볼 수 있다. 이는 학술적인 내용의 포럼보다는 개인이 겪고 있는 문제에 대한 정서적인 지지를 제공하는 포럼에서 두드러지는 경향이 있다. 개인은 이를 통해서 현실에서는 얻을 수 없는 극히 개인적인 정보를 위험 없이 얻을 수 있으며, 이것이 매우 긍정적인 강화물이 되어 인터넷에 빠져들게 된다는 것이다. 현실사회에서는 사회적인 나의 모습 때문에 하지 못하는 여러 가지 일들을 인터넷이라는 가상공간 속에서 드러낼 수 있다는 점이다.

Young(1999)은 중독적인 온라인 행동에 기저하고 있는 동기를 밝히고 설명하는 모델을 발달시켰다. 접근가능성(Accessibility), 통제감(Control), 흥미감(Excitement)의 세가지 요소를 포함하고 있는 ACE모델은 인터넷 중독에 기저하고 있는 원인들을 잘 설명하고 있는 것으로 보인다. Young(1999)이 제시한

위의 세 가지 요인 이외에도 다른 여러 가지 요인들이 사람들을 인터넷에 빠져들게 만든다. 그 중 가장 강력한 요인은 바로 '익명성'일 것이다. 즉, 인터넷은 접근하기 쉽고, 사람들에게 통제감을 부여하며 흥미롭고, 자신의 신분을 드러내지 않고 혜택을 누릴 수 있다는 점에서 사람들을 몰입하게 만드는데, 이러한 점 외에도 다양한 정보를 통하여 사람들의 무한한 '호기심'을 충족시킬 수 있다는 점이 또 하나의 중독 요인으로 작용하고 있는 것으로 보인다. 앞선 외국의 연구는 인터넷의 장점으로 인해 인터넷 중독이 야기된다고 한다. 국내의 인터넷 중독에 관한 연구에서는 인터넷 중독의 원인으로 현실생활의 도피로 보는 경향이 있다.

강지선(1999)의 연구에서 고독 수준이 높은 사람, 사회불안이 높은 사람, 정서적 대처를 많이 사용하는 사람들이 통신중독이 높게 나왔다. 임효정(1999)의 연구에서도 사이버 의존 집단은 우울 척도와 대인관계 예민성이 높게 나왔다. 윤재희(1998)는 우울과 더불어 충동성에 대해 연구했는데 충동성이 높을수록 인터넷 중독의 경향을 보였다고 보고하였다.

정리해 보면 개인의 우울과 고독이 많고, 원만하지 못한 현실에서의 대인관계를 가지고 있으며, 사회적 불편감이 높고, 자신감이 낮은 이들은 인터넷의 장점인 익명성의 매력에 빠지게 되어 인터넷을 사용하게 되고 가상공간에서의 생활로 인해 현실생활에서 무기력해지고 이러한 여러 가지 요인들의 복합적으로 작용하여 사람들을 인터넷 속의 여러 가지 활동에 빠져들게 하고 탐닉하게 만든다.

다음으로 모든 중독의 대상이 갖고 있는 공통된 특성은 회피성이다. 인터넷도 현실세계와 다른 가상의 도피처를 제공함으로써, 현실의 문제를 극복할 수 없게 되는 경우, 또 다른 하나의 안식처로서 다른 가상의 자아를 형성하여 실제 세계의 모든 문제를 잊을 수 있게 해 주는 힘을 가지고 있다.

Goldberg(1996)는 현실 세계에서 부적절감을 느끼게 될 수록 가상공간에 몰입하게 되는데 인터넷의 과도한 사용이 현실세계에 속하지 않는 느낌을 더욱

조장하기 때문이라고 설명하였다.

또한 MUD(Multi-User Dungeons)게임과 같은 온라인 게임이 중독요인이 될 수 있다. MUD게임의 특징은 컴퓨터통신망을 통한 가상놀이공간에서의 게임이지만 자신의 세력을 넓혀 나감으로써 현실에서 갖지 못한 힘이나 자신감을 느낄 수 있고, 심리적인 측면에서 보면 참여자가 일종의 가상적 인간관계를 만들 수 있는 새로운 형태의 공동체를 만들기도 한다. 한 개인은 다른 수백, 수 천명의 게임자와 함께 사이버공간에서 서로 경쟁하고 협동하면서 자신이 꿈꾸어 왔던 새로운 자신의 모습을 만들거나 아니면 서로 힘을 합쳐 어떤 활동을 하기도 한다. 큰 매력은 현실세계에서 도저히 불가능한 창조적인 경험을 할 수 있다는 것이다. 자신의 정체성이란 이 공간 속에서 만남이 이루어지는 상황에 따라 달라진다는 것을 알게 된다.

결과적으로 인터넷에 중독 되게 하는 요인은 다양한 욕구의 충족으로 인한 심리적 안녕, 문제나 갈등상황을 회피하거나 거부하려는 방어적인 기제, 의지력과 자기통제력의 결여 등이다. 인터넷중독은 다른 중독과 유사하며, 즉각적인 보상과 강화가 주는 만족에 빠짐으로써 학업적, 직업적, 그리고 대인 관계적 영역에서 장애를 유발하게 되는 것이다(맹미희, 2003).

라. 청소년의 인터넷 중독

청소년들이 인터넷에 몰입하게 되는 이유를 Suler(1996)는 첫째, 사이버 공간을 통하여 자아 정체감을 실험하고 탐색하면서 나는 누구인가에 대한 불안정감을 통제하게 된다. 둘째, 인터넷을 통해 다양한 배경의 사람들을 만나게 되고 자신을 나타내야 하는 부담감에서 벗어나 자유롭게 사람들을 만나고 소속감을 느낄 수 있다. 셋째, 가족과 부모로부터 분리하려는 욕구를 충족시키고, 마지막으로 청소년기의 여러 가지 좌절감을 발산하도록 한다. 인터넷을 통해 빠른 반응과 공격적인 충동을 분출할 수 있는 기회가 된다고 설명하였다.

우리나라에서 최근에 등장한 청소년 문제 중의 하나가 인터넷 관련 비행과 중독에 관한 것으로 청소년들이 인터넷 속으로 빠져드는 원인으로는 우리나라 청소년에게 여가 문화가 없기 때문에 시간과 공간의 제약을 덜 받는 인터넷에 집중할 수 밖에 없고, 학업이나 입시에 대한 스트레스를 해소할 출구가 되는데, 특히 폭력적인 게임 속에서 흥분과 스트레스의 해소, 현실의 어려움을 잊는 도구가 된다. 또 게임을 하면서 레벨이 올라가 지위가 상승하면 현실에서 느낄 수 없었던 자존감을 맛 볼 수 있다. 또 학업능력으로 평가하는 우리의 현실에서 학업이 부진한 학생들은 자신의 존재가치를 제대로 평가받지 못하는 데, 인터넷 속에서 인정받고 만족감을 느끼며, 더욱더 인터넷 속으로 빠져들게 된다.

이러한 가운데 인터넷으로 인한 부작용에 사회적인 대처가 필요한 상황에 이르렀다.

실제로 인터넷 중독으로 인해 학교에 지각하거나 성적이 떨어지고, 심한 경우는 자퇴까지 하는 학생이 있다. 뿐만 아니라, 가족 간의 대화 시간이 줄어들고, 친구들과의 만남보다 인터넷을 더 좋아하면서 사회적으로 고립되는 경우(동아일보, 2000.6.2)도 있다. 그리고 근래에는 인터넷 게임에 빠져있던 중학생이 초등학생을 살해한 충격적인 사건(동아일보, 2001.3.5)도 발생했으며, 한번 컴퓨터를 시작했다고 하면 밥도 먹지 않고 하루종일 인터넷에 매달려 있는 애들 때문에 고민하는 부모가 상당히 많은 것으로 나타났다(중앙일보, 2002.3.28). 또한 아바타 구입비가 150만원 가량 나오자 놀란 초등학생이 스스로 목숨을 끊은 일이 벌어지기도 했고(경향신문, 2003.7.8), 10대 여고생의 온라인을 통한 성매매 사건(서울신문, 2003.12.9) 등 실제로 컴퓨터 및 인터넷과 관련된 비행과 범죄들이 크게 증가하고 있으며, 이러한 경향은 새로운 사회적 문제로 대두되고 있다.

이처럼 청소년들의 생활에 부정적 영향을 미치고 있는 인터넷 중독이 청소년들에게 나타나는 이유는 청소년들이 인터넷의 주 이용자이며 이들에게는 국

가적으로 컴퓨터의 사용이 장려되고 있으며 뿐만 아니라 PC방이 전국적으로 산재해 있고 인터넷 서비스의 확산과 초고속 정보통신망의 구축으로 인터넷을 더욱 쉽게 접할 수 있기 때문이다.

최근 청소년들의 인터넷 중독이 증가하고 인터넷 중독으로 인한 문제가 다양하게 나타나고 있으나, 실제로 현재 나타나고 있는 문제들이 인터넷 중독과 관련된 것인지에 대한 연구는 부족한 실정이며 인터넷 중독으로 어려움을 겪고 있는 청소년들뿐만 아니라 예방차원에서도 이에 대한 연구가 이루어져야만 한다.

2. 스트레스

가. 스트레스의 개념

스트레스(stress)라는 말의 어원은 라틴어의 “stringer”로서 “팽팽하게 죄다”라는 뜻으로 14세기 경에는 경험이나 행동을 기술하는 일상적 용어로 써 어려움, 곤란, 역경 또는 고생을 의미하였다. 이러한 스트레스는 19세기 이전까지 힘이나 압력 또는 긴장을 뜻하는 물리적 용어로 사용되다가 19세기 말에 이르러서야 신체의 어떤 구조적, 화학적 구성요소의 독특한 변화로 인해 과학적으로 분석할 수 있고 객관적으로 평가할 수 있다는 것으로 인식하게 되었다(민귀식, 2001).

스트레스에 대한 본격적인 학문적 연구는 정신의학자인 Selye(1956)가 “The stress of life”를 발표한 이후이다. 그는 스트레스를 신체에 가해진 어떤 요구에 대해 신체가 수행하는 일반적이고 비 특이적 반응이라고 하였으며, 만약 이러한 변화가 야기되어 신체의 항상성을 무너뜨리게 되면 신체는 스스로를

보완하기 위해 신체가 보유하고 있는 여러 가지 자원을 재정비함으로 써 대내적인 반응을 취하게 된다고 하였다. 한편 Green(1976)은 스트레스란 환경의 변화들이 개인에게 너무나 많은 혹은 너무나 적은 요구를 부과할 때, 그리고 평형을 되찾으려 하는데 정상적인 반응들이 찾아지지 않거나 효율적이 아닐 때 발생하는 상태라고 하였다.

Johnson(1978)은 스트레스란 인간이 살아가는데 있어서 양념과 같은 것으로 질병, 슬픔, 상실, 위협, 긴장, 기쁨과도 연관되어 해롭기도 하고 때로는 이롭기도 하다고 했다. 즉, 스트레스는 늘 부정적이고 해로운 것만이 아니라 적절한 수준의 스트레스는 인간의 성장에 필수적인 요인이 되고 있음을 말하고 있다. 또한 Lazarus & Folkman(1984)은 스트레스를 "개인이 가지고 있는 자원의 한계를 초과하여 자신의 안녕이 위협 당한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계"로 정의하면서, 어떤 환경적 사건도 개인의 지각이나 평가와 독립되어 작용할 수 없다는 관계론적 입장에서 스트레스를 강조하고 있다.

김홍규(1989)는 스트레스란 개인의 신체적, 심리적 안녕 상태를 위태롭게 하는 환경적 자극 조건인 동시에 개인의 정서 체계, 행동 체계, 생리 체계의 변화를 가져오게 하는 것으로써 개인으로 하여금 특유 반응을 야기 시키는 원인적 행동의 모든 것이라고 정의하였다.

그러나 스트레스의 개념에 대한 어떠한 정의도 대다수의 스트레스 연구자들에게 만족을 주지는 못했으며 여러 가지 복잡한 스트레스 현상의 본질을 모두 설명하지는 못하였고 심지어 스트레스라는 용어 자체를 쓰지 않아야 한다는 주장이 대두하기도 하였다(Roskies, 1991). 이에 Lazarus(1984)는 스트레스에 대한 새로운 관점을 제시했다. 즉 스트레스는 어떤 특정한 변인을 말하는 것이 아니라, 인간이나 동물이 환경에서 일어나는 다양한 현상들을 이해하고 적응하기 위해 필요한 일반적이고도 유기적인 개념으로 이해되어야 한다는 것이다. 스트레스는 어떤 하나의 학문 영역에만 속해 있는 것이 아니라 심리학, 인류학, 생화학, 사회학, 정치학과 같은 여러 학문의 영역에서 다루어 질 수 있

는 분야이며 각각의 영역은 서로 밀접하게 연관되어 있으면서도 상호 독립적이라는 것이다.

스트레스에 대한 정의가 시대에 따라 변화하고 학자마다 다양하지만 여기서는 크게 다음의 3가지 즉 반응으로서의 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 유기체와 환경과의 상호작용으로서의 스트레스로 구분하여 알아보려고 한다.

(1) 반응으로서의 스트레스

반응으로서의 스트레스(Response based Model of Stress)는 주로 의학이나 생물학에서 외부자극에 대한 신체의 생물학적인 반응을 스트레스라고 본 초기의 관점이다. Lazarus와 Folkman(1984)에 의하면 추위, 산소결핍 등의 조건에서 항상성 기능(homeostatic)이 붕괴(disruption)되거나 변경(alteration)된 것으로 정의하였다.

Selye(1984)는 요구에 대한 생체계의 비특이적 반응, 즉 적응을 요하는 어떤 것이든 그 요구에 대한 반응 상태를 스트레스라고 보고 있다. 그는 유기체에게 스트레스를 주는 외부 자극을 스트레스 요인이라고 구별하였고, 고전적인 스트레스 반응 모델(1956)로 일반적 적응 증후군(general adaptation syndrome · GAS)를 제시하며 신체가 어떤 변화에 직면하여 뇌에서 각 기관으로 메시지를 전달하는 경고 반응 체계(stage of alarm reaction), 긴장원에 대한 최대한의 적응 단계(stage of resistance) 및 저항 단계에서의 스트레스원이 아주 심하거나 오래 지속되어서 신체의 적응 자원이 고갈되어 더 이상 힘을 낼 수 없는 탈진 단계(stage of exhaustion)의 세 단계로 구성되어 있다고 하였다.

반응으로서의 스트레스 정의는 자율신경계 활성화(심장박동 증가, 발한, 현기증 등)의 증후나 감정적 고통의 느낌이나 또는 기능 장애 등을 근거로 하여 스트레스 상태에 있다(under stress)고 결론짓지만, 몇 가지 한계점을 지니고 있다(양병환, 1998).

이 모델에서는 스트레스를 생체의 기능 변화라고 정의하나 각 반응이 일정

하지 않고 복잡하므로 일상생활에서의 반응과 스트레스 반응의 구분이 어렵고, 동일한 스트레스 반응이라 할지라도 서로 다른 자극에 의해서 유발되었을 가능성이 있는데 무엇이 자극요인이고 무엇이 아닌지를 구별하기가 매우 애매하며 또한 스트레스에 대한 개인의 특정한 행동이나 정서적 반응과 같은 심리적인 과정이 배제되고, 환경과의 관계에서 개인의 능동적인 역할이나 개인차를 다루지 못한다는 점이다 (양병환, 1998; 이경희, 1995).

(2) 자극으로서의 스트레스

자극으로서의 스트레스(Stimulus-based Model of Stress)는 개인에게 요구를 부과하는 외적 환경이 곧 스트레스 자극이라고 간주하고 있는데, 여기에서는 스트레스를 개인의 활동이나 특성과는 관계없이 발생하며, 객관적으로 상세히 기술될 수 있는 성질을 가진 자극으로 보면서, 여기에는 외적인 환경조건으로부터 내적인 생리적 현상까지 다양한 자극들이 포함된다. 이것은 스트레스를 연구하는 실험실 실험(laboratory experiment)에서 사용하는 정의로서 무작위로 선택된 대상에게 주어진 소음이나 열 등의 물리적 자극이나 또는 실패, 경쟁 등의 심리적 자극을 스트레스라고 정의한다(양병환, 1998).

스트레스를 환경적 자극으로 파악하려는 가장 대표적인 입장은 생활 사건(life style) 접근법이다. 여기에는 생활 변화 단위의 총점으로 스트레스의 정도를 나타내려고 하는 방법과 생의 위기적 사건(예컨대, 배우자의 상실, 강간, 실업, 심각한 부상 등)에 희생당한 소규모 집단을 대상으로 하는 연구들이 포함된다(김정희, 1987).

초기에 Holmes와 Rahe(1967)이 개발한 사회 재적응 척도는 좋은 예가 되는데, 이들은 개인의 적응과정에서 의의 있는 변화를 요하는 생활사건(SRE, Schedule of Recent Experience) 43개를 모아 스트레스 정도를 측정하였다. 그러나 개인의 생활사건에 따른 스트레스 정도가 다르므로 이것을 보완하기 위해 다시 사회 재적응 척도(SRRS, Social Readjustment Rating Scale)를 개발

하여 각 생활사건에 다른 비중 점수를 할당하여 생활 변화 단위(LCUs, Life Change Units)의 총합이 스트레스 정도를 나타낸다고 보았다. 우리나라의 스트레스에 관한 연구는 대부분 Holmes 와 Rahe 의 방법을 기초로 한 것이다(이재원, 1989).

Lazarus와 Cohen(1977)은 스트레스가 되는 환경적 자극을 다음 세 유형으로 나누고 있다. 첫째, 다수의 사람들에게 영향을 주는 주요 변화로 지진이나 홍수와 같은 자연재해나 전쟁 등이 있고, 둘째, 어떤 개인의 생활에서 일어나는 주요 변화로 이혼, 사랑하는 이의 죽음 등이 포함되며, 셋째, 일상생활의 문제 거리(Daily hassles)로서 일상적인 생활을 통하여 경험하는 사건들이다.

Zegans(1982)는 스트레스 자극을 새롭거나, 강렬하거나, 급히 또는 갑자기 변화하는 상황뿐만 아니라 자극의 결핍, 예를 들어 기대했던 자극이 없다 든가 피곤, 권태 등도 포함시켰다.

Holroy와 Lazarus(1982)는 실패 또는 실패의 위협, 환경에서 오는 불유쾌한 대상, 고립감, 죽음의 경험, 사회변화 등을 스트레스 자극으로 보았다.

이렇게 생활 사건을 스트레스로 본 많은 연구들은 폐병, 당뇨병, 관절염, 암, 심장병, 사고, 우울증, 정신 분열증, 신경증, 학업부진 등과 같은 신체적 또는 심리적 장애 반응과 스트레스는 의의 있는 관계가 있다는 것을 분명히 시사하고 있다. 그러나 생활사건을 객관적인 스트레스의 지표로 볼 때 양적으로 표현될 수 없는 자극인 비특유자극(non-specific)을 포함하지 않는다는 점에서 구성 타당도에 문제가 있다(이재원, 1989).

반응으로서의 스트레스 정의보다는 뜻이 명확하지만, 자극으로서의 스트레스 정의도 몇 가지 문제점이 있다.

이 모델에서는 스트레스 요인을 개체와 관계없는 객관적이고 독립적인 것이라고 말하지만, 개인에 따라서는 특수한 반응을 보이기도 한다. 또한 스트레스 요인에 대한 반응을 측정할 측정 기준이 어려워서 일치된 기준을 찾기 어렵다. 스트레스 정의에 관한 Mikhail(1985)의 평론을 보면, 스트레스에 관한 지

속적인 연구의 결과 개인마다 스트레스에 대한 반응에는 차이가 있으며, 스트레스는 스트레스 상황에 대한 지각에 의해 결정되고, 스트레스의 정도는 개인이 대처할 수 있는 능력에 따라 달라진다는 것이 밝혀짐에 따라 스트레스 연구에서 인지적 평가의 중요성을 강조하게 되었다고 한다. 즉, 환경적 조건으로서의 생활사건이 모든 사람에게 같은 의미로 해석되지 않는기 때문에 스트레스를 자극으로 보는 입장은 측정에 따르는 문제를 극복하기가 쉽지 않다(양병환, 1998).

(3) 유기체-환경 상호 작용으로서의 스트레스

자극이나 반응으로서의 스트레스에 대한 접근은 일방적이고 기계적인 성격을 띠고 있어 스트레스 작용에 있어 개인의 심리적 과정이 배제되고 환경과의 관계에서 개인의 능동적인 역할과 개인차를 적절하게 다루지 못한다는 점이 지적되고 또한 순수한 환경적 조건으로서의 생활 사건이 실제로는 모든 사람에게 같은 의미로 해석되지 않는기 때문에 자극으로서의 스트레스라는 입장에서 스트레스를 측정하여 파악하려는 시도도 여러 가지 문제점이 있다고 지적하고 있다. 다시 말해 위의 두 관점은 스트레스 적응과정에 수반되는 심리적, 인지적, 사회적 요소를 포함하지 않는다는 점에서 여러 학자들의 비판을 받기도 하였다(서정주, 2002).

따라서 스트레스를 환경과 사람 사이의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보고 그 상호작용이 일어나는 심리적 과정, 즉 개인의 지각적, 인지적, 정서적, 매개 과정은 환경에서 오는 요구에 작용하여 상황은 끊임없이 변화하며, 어떤 환경적 사건도 개인의 지각이나 평가와 독립되어 스트레스 긴장 원인으로 작용할 수 없다는 관계론적 입장이 대두되었다.

상호작용 모델(Transaction Model of Stress)은 자극(stimulus)과 매개 요인(moderating factors) 사이의 상호작용(transaction)으로 스트레스를 보는 것이다. 사회과학에 기초를 둔 방법으로서 개인과 주위 생활 환경의 전후 관계의

특성을 관련지어 스트레스를 정의한다(박은영, 1995).

환경내의 자극 특성과 이에 관한 반응의 매개체로서 개인의 특성을 강조하고 있는데, 개인은 환경의 자극요소와 그 반응을 직접적으로 매개할 뿐만 아니라 개인의 지각, 인지나 스트레스에 대한 대처 능력 등 특징도 환경의 주요한 일부분이 되며 환경에 영향을 준다는 견해로서 단순한 작용이 아니고 상호작용 또는 역동적 작용으로 보는 것이다(박은영, 1995).

한 개인이 받게 되는 스트레스의 수준은 상황적인 요인과 개인적인 요인의 복합적 작용에 의해 결정된다. 상황적인 요인으로는 스트레스를 유발하는 사건이 얼마나 많거나 혹은 심각한가와 같은 상황 그 자체의 특성과 스트레스 사건에 대한 예측가능성과 통제가능성, 그리고 사회적 지원의 정도와 같은 요인들이 있다. 한편, 개인적인 요인들에는 각 개인이 스트레스에 취약할 정도를 결정짓는 여러 가지 변인들이 포함될 수 있는데, 스트레스 사건에 대한 인지적 평가 및 대처양식, 성격특성과 같은 요인들이 그것이다(박중기, 1998).

나. 스트레스 요인

스트레스란 어떤 상황에 적응하지 못하는데서 오는 정신적, 신체적 긴장, 즉, 위협, 좌절, 갈등과 불안 상태에 직면하게 하는 원인적 행동의 모든 것을 포함하는 총체적 개념이라고 할 수 있다. 이러한 스트레스를 유발하는 요인을 Girdano, D.A. 와 Everly, G.S(1979)는 세가지로 구분하였다. 사회심리적 요인, 생물생태학적 요인, 성격요인을 들 수 있는데, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다(이진영, 2000).

(1) 사회심리적 요인(psychosocial cuses)

사회심리적 요인으로서는 적응(adaptation), 좌절(frustration), 과잉부담(overload), 상실감(deprivation)으로 나누어서 설명할 수 있다.

첫째, 변화를 위해서는 그것이 바람직한 방향이든 바람직하지 못한 방향이든 간에 적응의 과정을 요청하게 된다. 변화는 균형을 깨트리고 일시적으로나마 항상성을 허물어뜨린다. 이러한 불균형에 대해서 항상성을 회복하려는 것이 바로 적응이다. 적응과정에서 우리 신체의 균형을 회복하려는 노력이 요청되기 때문에 스트레스가 유발된다고 하였다. 이 때 스트레스는 변화가 긍정적 혹은 부정적이나에 달려 있기보다는 그 변화가 완만하나 급격하나에 달려 있고, 급격한 변화가 커다란 스트레스 유발의 요인이 된다고 하였다.

두 번째, 좌절이란 우리가 기대했던 행위나 목표가 위협이나 방해로 받아 박탈당하는 것을 말한다. 좌절에 직면하여 우리는 분노나 공격적인 정서적 반응을 수반하게 된다. 좌절의 요인으로는 과밀, 차별대우, 경제여건 및 관료제 등을 든다.

세 번째, 과잉부담은 우리에게 주어진 자극이나 요구수준이 감당하지 못할 정도로 많거나 큰 경우를 말한다. 과잉부담의 요인들로는 시간적 압박, 과다한 책임감이나 사명감, 지원의 부족, 자신과 주위 사람들의 지나친 기대 등을 든다.

네 번째, 과잉부담이 정신적, 정서적 과정에서 받는 과도한 자극으로 생긴 스트레스라 한다면, 상실감은 이와는 반대로 지나치게 자극이 없는 과정에서 생기는 스트레스를 말한다. 즉 과소 자극에 대한 내적 신체반응으로 정의되는 것으로 지루함과 외로움으로 인해 생기는 정신적-생리적 스트레스를 말한다. 발달된 산업 사회의 자동화 기술이 낳은 물질적 풍족함은 사람들로 하여금 여러 가지 일에서 벗어날 수 있게 해 주지만, 그 일에 몰두했던 시간과 흥미는 종종 기계가 일하는 것을 들여다보는 지루함으로 대치된다. 그러한 장애는 자존심을 상실하게 하고 때로는 약물남용과 심지어는 자살 같은 자기 파괴적 행동으로 나타나기도 한다.

(2) 생물생태학적 요인

생물생태학적 요인으로서 생체리듬(biorhythm), 영양섭취(nutrition), 소음(noise)으로 나누어 설명할 수 있다.

첫째, 인간의 신체는 시간에 맞추어 반응한다. 예를 들어 수면시간, 배설시간, 식사시간, 시간에 따른 온도 변화, 신진대사 시간, 호르몬 분비 시간 등이다. 산업 사회의 생활변화 때문에 현대인은 이 생체 시간을 무시하고 있다. 그런데 몸무게, 근육상태, 에너지, 힘, 배고픔, 수면, 배설요구 등의 파장을 이해할 수 있다면 스트레스는 훨씬 감소될 수 있다는 것이다. 생체리듬은 신경계와 호르몬계에 의하여 지배되는 생체활동이 반복적으로 일어나는 것이다. 에너지가 소모되는 시기와 에너지 회복시기, 즉 에너지가 충전되는 휴식 시기가 번갈아 반복됨으로써 신체를 존립해 나갈 수 있게 해주는 신체의 자연적 율동이다.

두 번째, 좋은 영양의 섭취는 건강한 삶에 이바지 하지만 나쁜 식사 버릇은 오히려 고통을 초래한다. 어떤 음식은 일상생활에 직접적으로 정신적 스트레스를 유발시키는 경우도 있고, 피로감이나 권태감등 신경의 흥분을 촉발시켜 스트레스를 유발시키는 경우도 있는 것이다.

세 번째, 소음은 그 자체가 기분을 상하게 하는 스트레스 요인일 뿐만 아니라 교감 신경계를 자극하고 하는 일을 방해함으로써 스트레스를 일으킨다. 소음은 생리적 요소와 심리적 요소가 복합적으로 나타나는 스트레스 유발 요인이다.

(3) 성격요인(personality cuses)

성격요인은 자아지각(self-perception), 행동유형(patterns of behavior), 불안반작용 성격(anxious reactive personality)으로 나누어 설명할 수 있다.

첫째, 자기 자신에 대한 무력감 혹은 자기비하 의식이 크면 스트레스가 커질 뿐만 아니라 여러 가지 질병에도 그 원인이 되며 특히 암과는 관련성이 높다고 한다. 하지만 자기 통제 능력을 믿거나 가치관이 확립되어 있을 때 스트

레스는 줄어든다는 것이다.

둘째, 인간의 특수한 행동유형과 스트레스와의 관련성 연구는 Rosenman R.H. 과 Friedman.M. 그리고 Strauss, R. 의 연구에서 비롯되었다. 그들은 심장병 환자들의 접촉을 통해 관상동맥혈전증에 잘 걸리는 사람을 구체적으로 설명할 수 있는 행위-정서 행동 유형이란 구조적 개념을 공식화하였다. 그들은 이러한 행위유형을 “A유형”이라 불렀으며, 이 A유형에는 “극단적으로 경쟁 지향적, 성취 추구적, 서두름, 참지 못함, 불안감, 초긴장, 폭발적 발언, 얼굴이 일그러질 정도의 긴장, 시간이 쫓기는 듯하고 책임의식에 젖어 있는 듯한” 생활방식이나 성격의 징후가 포함되었다. A 유형의 행위는 스트레스적 반응도 아니고 스트레스적 상황도 아니다. 다만 끊임없이 스트레스적 반응을 불러일으키는 행동 유형인 것이다.

셋째, 지나친 만성적 스트레스를 일으키는 성격 유형을 불안 반작용 성격이라 한다.(이윤정, 2001) 이와 같은 성격은 보통 사람들 보다 불안 그 자체를 영속화시킨다. 따라서 이러한 성격은 불안 반작용에 내포된 피드백 메커니즘이 보통사람들과 다르다.

다. 청소년기의 스트레스와 인터넷 중독

청소년들은 발달 단계에서 신체 및 호르몬의 변화와 인지적인 발달에 의해 상대적으로 보다 예민하게 경험하는 정서가 있다. 인간관계의 특성은 부모 중심에서 친구에게로 확장됨에 따라 생활 사건에 대한 정서들이 변화하게 된다. 청소년들이 경험하는 긍정적인 정서 중 사랑과 정의 감정을 이전에는 부모에게 느끼지만 점차 친구와 이성에게서 느끼게 된다. 청소년기에 경험하는 대표적인 부정적 정서는 우울, 공포, 불안, 죄책감, 분노 등이다(박중기, 1998).

청소년기에 가해지는 스트레스는 그가 속한 사회에 따라 달라지는데, 현대 산업사회로의 변화로 인해 청소년에게 가하는 사회적 요구 사항이 증가했다.

특히 대학 입시가 치열한 고도의 경쟁 사회인 우리나라의 경우 청소년에 가해지는 입시 스트레스란 엄청나다. 어떤 문화권이든 청소년기의 신체적 급성장, 인지사고의 발달은 청소년에게 많은 갈등과 스트레스 요인으로 작용한다(김수영, 2000).

청소년기는 신체적으로, 심리적으로 거대한 변화를 경험하는 시기로서 중·고등학교 시기에 해당하는 청소년들은 학교생활에서 부딪치는 과중한 성취압력, 맹목적인 부모의 기대와 요구, 새로운 문화의 유입과 적응 등 여러 가지 사회 심리적 압박 때문에 다른 어느 집단보다도 심각한 스트레스를 받고 있다. 게다가 이들의 연령층은 감정과 정서의 기복이 심하고 다원적 가치에 대한 고려가 부족하며 이성보다 감정에 치우쳐 판단할 경향성이 크고, 과격하고 격렬한 행동을 표출하기 쉬운 특수한 발달단계에 놓여 있기 때문에 다른 집단이 경험하지 않는 독특한 스트레스를 경험하고 표출하는 경향이 있다(박성자, 2002; 황정규, 1990).

일반적으로 중·고등학교 학생들이 느끼는 스트레스 원은 신체적인 것일 수도 있고, 심리적인 것일 수도 있으며, 또 중요치 않는 것일 수도 있고, 중요한 것일 수도 있다. 또한 학교에서 발생한 것일 수도 있고, 가정에서 발생한 것일 수도 있다. 때때로 스트레스 원은 아주 분명한 것일 수도 있지만 어떤 경우에는 상황을 세심하게 살펴보아야만 스트레스 원을 확인할 수 있다. 따라서 스트레스에 대해 효과적으로 대처하기 위해서는 반드시 스트레스 원에 대한 이해가 필요하다.

우선 학교는 청소년에게 있어 가장 큰 스트레스 원일 수 있다. 학교생활은 인생에서 가장 중요한 시기 중의 일부이지만 학교는 또한 가장 도전적인 대상이기도 하다. 학과목들은 엄격하게 꼭 짜여져 있고 성적은 보다 더 중요하게 되었다. 학교에서의 여러 가지 사건들은 학교 생활을 재미있게 만들어 주기도 하지만 그 과정에서의 여러 가지 경쟁과 힘겨운 학업은 많은 스트레스를 유발한다. 또한 우리나라의 학교는 열악한 물리적 환경, 입시위주의 주입식 교육,

жат은 시험, 과도한 경쟁으로 인한 압박 등으로 학생들에게는 각종 스트레스의 원천으로서 자리잡고 있는 게 현실이다. (손영미, 2002; 한준상, 1995) 또한 입시 위주의 교육은 학생들에게 오직 공부만을 강요하고 학생이 가지고 있는 다른 소질이나 취미를 살려주지 못하기 때문에 공부로 인정받지 못하는 대다수의 학생들에게 소외감과 열등감을 가져다주며 학교에 대한 흥미를 잃고 방황하게 만들고 있다. 이러한 교육현실은 학생들의 정신 건강에 직접적인 영향을 미치고 있는데, 권이중(1991)의 연구에 따르면 우리나라 10대의 경우 학업성적이나 진학 문제로 인한 자살이 전체 10대 자살의 31%나 될 정도로 학업과 관련된 스트레스를 심하게 느끼고 있다고 한다.

한편, 개인은 가족 관계 속에서 인간관계나 사물에 대한 태도, 생각, 행동 등을 학습하게 된다. 따라서 가정환경과 정신 건강과의 관계에 대한 중요성은 여러 학문 분야에서 계속 연구되어 오고 있다. 일반적으로 부모의 부부관계, 부모의 자녀 양육 태도, 형제자매 관계, 가정의 분위기, 가정의 문화적, 경제적 상태는 개인의 정신건강 형성에 직접적인 관계가 있다고 보여진다(손영미, 2002; 임경희, 1998).

또한 가정의 생활 수준은 청소년의 전반적인 영역에 영향을 미칠 수 있다. 우리나라는 60년대 이래로 획기적인 경제개발을 통해 상대적 빈곤감은 심각한 스트레스를 유발시켜 왔다. 특히 지나친 상업주의와 매스미디어를 통한 집중적인 상품 광고의 홍수는 감성적이고 충동적인 그들의 구매욕구를 자극시키지만, 한정된 용돈으로 인해 불만이 생기고 더구나 상대적으로 친구들보다 자신이 가난하다고 느낄 때는 심각한 욕구불만과 수치심을 자극하게 될 수도 있다 (최정곤, 1997).

다음으로 청소년의 스트레스 원이 될 수 있는 것은 친구 관계이다. 대부분의 중·고등학교 학생들에게 있어 친구 사이의 인기 문제는 중요한 스트레스 원으로 작용한다. 나이가 들수록 인기라는 것은 덜 중요한 의미를 갖게 되지만 청소년들에게 있어서 친구에게 인기 있는 사람이 되는 것은 중요한 일이

다. 또한 청소년기의 친구 관계는 인생의 방향을 바꾸어 줄 만큼 중요하다. 부모와의 관계가 위계적인 성격을 띠는 반면 친구관계는 수평적인 특성을 갖기 때문에 사회화를 학습하는데 더욱 중요하다. 실제로 청소년들은 부모보다 더 많은 시간을 친구와 보내고 친구에게 동의하며 친구와의 관계에서 많은 사회적 지지를 얻으며 문제가 생겼을 경우 친구와 의논하는 경우가 훨씬 많다.

또한 청소년기는 제2의 성장급등기로서 신체적, 정신적, 생리적으로 급격한 성장을 하면서 자기 자신 문제에 관심을 가지게 되고, 자아 정체감의 혼란으로 갈등을 경험하게 된다. 생활환경 관련 문제로 역시 스트레스를 겪을 수도 있다. 학교 주변의 유해 환경, 도심 곳곳의 향락산업 팽배, 대중매체의 폭력성 등은 청소년의 비행을 더욱 증가시키고 스트레스 유발 요인으로 작용한다(권이중, 1991; 손영미, 2002).

이와 같이 청소년들은 학교 관련 문제, 가족 관련 문제, 친구 관련 문제, 생활 환경 문제, 자기자신 관련 문제로 인해 스트레스를 경험한다고 할 수 있다.

스트레스에 대한 국내의 선행 연구에 의하면, 중·고등학교 학생이 많이 경험하는 스트레스 유형에는 학교 문제, 가족문제, 친구문제, 신체적 문제가 있으며, 상위 10까지의 생활사건 중 ‘형제간의 싸움’, ‘선생님에게 꾸중, 벌, 매맞음’, ‘학업성적의 부진’, ‘친구가 약속을 어김’, ‘나와 부모사이의 의견 충돌’ 등이 공통된 부분이었다. 특히 중학생은 가족 관계에서, 고등학생은 친구 관계에서 스트레스를 많이 경험하며, 스트레스 강도는 학년이 올라갈수록 심해진다고 한다(박명재, 1993). 또 다른 연구에서는 중·고등학생 모두 연령에 관계없이 학업 성적 문제를 가장 큰 스트레스라고 하였으며, 두 번째는 중학생은 부모와의 관계를, 고등학생은 이성친구와의 문제를 중요한 스트레스라고 지적한 바 있다(이경희, 1996).

Suler(1996)는 청소년들이 스트레스를 푸는 공간으로 익명성이 보장되고 쉽게 드나들 수 있는 사이버 공간이 선호된다고 주장하였다. 또한 Peel(1991)은 자기생활에서 만족하지 못할 때 사람들은 중독에 취약하다고 보고하였고,

Young(1997)은 생활의 특정영역에서 불만족스러운 사람들이 다른 대처 방법을 이해하지 못하기 때문에 인터넷 중독증으로 발전할 가능성이 많다고 지적하였다. 많은 사람들이 스트레스가 쌓이는 일이나 어려운 사회적 기술을 요구하는 상황을 모면하고 싶을 때 인터넷으로 도피하는 경향이 있다. 또한 인터넷에서 많은 시간을 보내는 사람들은 대부분 현실에서 인간관계가 매우 취약하며, 우울감이 높고 자존감이 낮으며, 현실의 자기 모습에서 불만과 열등감이 심한 사람일수록 인터넷 중독에 빠지기 쉽다고 보았다(권정혜, 2000). 일상적 스트레스를 괴롭고 고통스럽게 느낄수록 인터넷을 병리적으로 사용하는 것으로 보았다(서승연, 2001).

청소년기의 스트레스는 그들이 스트레스에 적절하게 대처하지 못하면 스트레스를 회피하거나 해소하기 위하여 가상공간인 인터넷에 빠지는 주요한 요인이 될 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

부산광역시 소재 Y중학교 학생 총 724명을 대상으로, 2004년 11월 29일부터 12월 11일에 걸쳐 인터넷 사용 실태 조사, 인터넷 중독 검사 및 스트레스 지각 검사를 실시하였다. 이 중 일부 응답이 누락된 대상을 제외한 후, 총 704명을 본 연구의 최종 분석대상으로 삼았다.

최종 분석에 포함된 중학생의 일반 현황은 다음 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구대상자 현황

구분		n	%
성별	남	363	51.6
	여	341	48.4
학년	1	223	31.7
	2	246	34.9
	3	235	33.4
계		704	100

2. 검사도구

가. 인터넷 사용 실태 조사

본 연구에서는 중학생들의 성별, 학년 등 인구사회통계학적 변인을 포함한 인터넷 사용 실태에 대한 조사를 실시하였다. 설문에는 인터넷 이용 경력, 인터넷 사용 정도, 인터넷 1회 평균 사용 시간, 인터넷 1주일 평균 사용 시간, 인터넷을 하는 목적, 인터넷을 이용하는 장소와 인터넷에서 주로 이용되는 분야를 다중 응답하게 하는 문항이 포함되어 있다.

나. 인터넷 중독 검사

본 연구에서는 미국 온라인 중독센터(The Center for On-line Addiction)에서 사용하고 있는 인터넷 중독 검사(Internet Addiction Test)(Young, 1998)를 김은정, 이세용, 오승근(2003)이 우리나라 청소년용으로 번안, 수정하여 타당화시킨 총 20 문항을 사용하였다. 김은정 등(2003)의 연구에서 검사척도의 내적 합치도를 알아본 결과, *Cronbach's a* 계수가 .91로 높게 나타났고 본 연구에서도 .90으로 산출되어 인터넷 중독검사의 신뢰도는 양호하다고 할 수 있다.

각 문항에 대한 일치 정도를 5단계로 평정하여 총점을 산출하는데, 본 연구에서는 Young(1998)과 김은정 등(2003)이 제시한 바에 따라 20-49점을 인터넷의 '일반 사용자군'으로, 50-79점을 '중독위험군'으로 그리고 80점 이상을 '중독군'으로 구분하였다.

다. 스트레스 검사

스트레스 수준을 알아보기 위하여 본 연구에서는 신리미(2003)의 연구에서 사용한 검사를 수정, 보완하여 실시하였다. 검사는 네 개의 하위영역 즉, 학교 생활, 가정생활, 대인관계, 학생자신에 대한 스트레스를 측정하는 5단계 Likert

형 총 39개 문항으로 구성되어 있다. 스트레스 영역 및 전체 문항에 대한 신뢰도 계수의 범위는 .79에서 .92로 나타나, 검사의 신뢰도는 양호하다고 할 수 있다(<표 III-2> 참조).

<표 III-2> 스트레스 지각검사의 신뢰도

영역	문항번호	구성내용	문항수	cronbach's α
학교생활	1-10	· 성적에 대한 불안 · 공부에 대한 부담 · 학교수업에 대한 불만 · 교사와의 관계에 대한 불만	10	.79
가정생활	11-20	· 부모와의 갈등 · 형제와의 갈등 · 경제적 어려움 · 가정내 소외감	10	.82
대인관계	21-29	· 친구의 부재 · 친구의 괴롭힘 · 의사소통의 어려움	9	.90
학생자신	30-39	· 정체감의 상실 · 성, 외모에 대한 고민 · 감정조절의 어려움	10	.85
		전체	39	.92

3. 자료분석

수집한 자료의 통계는 Windows용 SPSS10.0 프로그램을 사용하여 통계 처리 하였다. 본 연구에 사용된 통계 처리 방법은 다음과 같다.

첫째, 조사 대상자의 인터넷 사용 실태를 파악하기 위하여 인터넷 사용정

도, 인터넷 1회 평균 사용 시간 및 목적, 인터넷 사용 장소 및 인터넷 이용 분야 등에 대해 사례수 및 백분율을 산출하고, 중독 실태는 성 및 학년별로 교차분석(Crosstab)을 통해 분석하였다.

둘째, 중학생의 인터넷 중독 정도에 따라 스트레스에는 차이가 있는지 알아보기 위하여 인터넷 일반사용자군, 위험군, 중독군의 세 집단의 학교생활, 가정생활, 대인관계, 학생자신에 대한 스트레스의 차이를 일원변량분석(one-way ANOVA)을 통해 알아보았다.

셋째, 중학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 스트레스 변인들의 설명력을 알아보기 위하여, 인터넷 중독점수와 스트레스 점수간의 상관(Correlation)을 구한 후, 인터넷 중독 점수를 종속변수로 하여 단계적 회귀분석(Stepwise Regression)을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 중학생의 인터넷 사용 및 중독 실태

가. 중학생의 인터넷 사용 실태

중학생의 인터넷 사용 실태를 알아보기 위하여, 인터넷 사용 정도, 인터넷 1회 평균 사용 시간, 인터넷 사용 목적, 인터넷 사용 장소, 주 이용 분야를 조사하였고, 그 결과는 다음과 같다.

(1) 인터넷 사용 정도

중학생들의 인터넷 사용정도를 분석한 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 인터넷 사용 정도

구 분	n	%
거의 하지 않는다	28	4.0
한달에 1-2회	21	3.0
일주일에 1-2회	89	12.6
일주일에 3-4회	148	21.0
거의 매일	418	59.4
합 계	704	100.0

<표 IV-1>에서 알 수 있듯이 중학생의 인터넷 사용 정도는 '거의 하지 않는다'가 4%(28명), '한 달에 1~2회'가 3.0%(21명), '일주일에 1-2회'가

12.6%(89명), ‘일주일에 3-4회’가 21.0%(148명), ‘거의 매일’이 59.4%(418명)으로 나타나 대다수 학생들이 매일 인터넷을 이용하고 있는 것으로 나타났다.

(2) 인터넷 1회 평균 사용 시간

중학생들의 인터넷 1회 평균 사용 시간을 분석한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 인터넷 1회 평균사용 시간

구 분	n	%
30분 이하	35	5.0
30 1시간미만	127	18.0
1시간이상-2시간미만	253	35.9
2시간이상-3시간미만	177	25.1
3시간이상-4시간미만	59	8.4
4시간이상-5시간미만	29	4.1
5시간이상	24	3.4
합 계	704	100.0

<표 IV-2>에서 알 수 있듯이 중학생의 인터넷 1회 평균 사용 시간은 ‘1시간이상~2시간미만’ 이 35.9%(253명) 이고, ‘2시간이상-3시간미만’ 이 25.1%(177명), ‘30분이상-1시간미만’ 이 18.0%(127명), ‘3시간이상-4시간미만’ 이 8.4%(59명), ‘30분 이하’ 5.0%(35명), ‘4시간이상-5시간미만’ , ‘5시간이상’ 도 각각 4.1%, 3.4%(29명, 24명)으로 나타났다. 이로써 중학생들은 거의 매일 1시간 이상씩은 인터넷을 하고 있는 것으로 나타났으며, 주 평균 사용 시간은 13.32시간(SD=12.13)으로 나타나 평균보다 좀 더 많은 시간을 이용하고 있는 것으로 나타났다.

(3) 인터넷 사용 목적

중학생의 인터넷 사용 목적을 분석한 결과는 <표 IV-3>와 같다.

<표 IV-3> 인터넷 사용 목적

구 분	n	%
숙제나 공부	74	10.5
재미나 오락	451	64.1
새로운 정보	73	10.4
스트레스 해소	93	13.2
시대에 뒤떨어지지 않기 위해	10	1.4
기 타	3	0.4
합 계	704	100.0

<표 IV-3>에서 볼 수 있듯이 중학생의 인터넷 사용 목적은 '재미나 오락'을 위해서가 64.1% (451명), '스트레스 해소를 위해서'가 13.2% (93명), '숙제나 공부', '새로운 정보를 얻기 위해'서가 각각 10.5% (74명), 10.4% (73명), 그 외 '시대에 뒤떨어지지 않기 위해'가 1.4%(10명)으로 나타나 인터넷이 중학생에게 유익한 정보나 학습에 이용되기보다는 재미나 오락을 위한 놀이로 생각하며, 스트레스 해소를 위한 목적으로 인터넷을 이용하는 경우도 상당히 많은 것으로 나타났다.

(4) 인터넷 사용 장소

중학생의 인터넷 사용 장소를 분석한 결과는 <표 IV-4>과 같다.

<표 IV-4> 인터넷 사용 장소

구 분	n	%
집	656	93.2
pc 방	40	5.7
학 교	3	0.4
친 구 집	4	0.6
기 타	1	0.1
합 계	704	100.0

<표 IV-4>에서 볼 수 있듯이 중학생의 인터넷 사용 장소는 '집'이 93.2% (656명), 'pc방'이 5.7% (40명), '학교'와 '친구집'이 각각 0.4% (3명), 0.6% (4명)으로 주로 집에서 인터넷을 하는 것으로 나타나는데 이것은 우리나라의 인터넷 보급률과 관련이 깊다 할 수 있다.

(5) 인터넷 이용 분야

중학생의 인터넷에서의 주요 이용 분야에 대한 다중응답 분석 결과는 <표 IV 5>과 같다.

<표 IV-5> 인터넷 이용분야

분 야	n	%	사례%
채팅	141	6.1	20.0
온라인 게임	441	19.1	62.6
자료실 및 정보검색	327	14.1	50.7
전자우편	174	7.5	24.7
성인사이트	42	1.8	5.96
컴퓨터 그래픽	408	17.6	57.95
동호회/카페활동	298	12.9	42.3
음악/만화/영화감상	426	18.4	60.5
인터넷 교육방송	55	2.4	7.8
합 계	2312	100.0	

<표 IV-5>에서 알 수 있듯이 중학생의 인터넷에서의 이용분야는 '온라인 게임'이 19.1%(441명), '음악/만화/영화감상'이 18.4%(426명), '컴퓨터그래픽'이 17.6%(408명), '자료실 및 정보검색'이 14.1%(327명), '동호회/카페활동'이 12.9%(298명), '전자우편'이 7.5%(174명), '채팅'이 6.1%(141명), '인터넷 교육방송'이 2.4%(55명), '성인사이트'이 1.8%(42명)으로 나타나고 있고, 이것을 다시 사례수로 환산하여 보면, '온라인 게임'이 62.6%, '음악/만화/영화감상'이 60.5%, '컴퓨터그래픽'이 57.95%, '자료실 및 정보검색'이 50.7%, '동호회/카페활동'이 42.3%, '전자우편'이 24.7%, '채팅'이 20.0%, 인터넷 교육방송'이 7.8%, '성인사이트'이 5.96%로 나타나 인터넷이 학습이나 정보수집에 이용되기도 하지만 주로 재미나 흥미를 추구하는 놀이 수단으로 사용하고 있다는 것을 알 수 있다.

나. 중학생의 인터넷 중독 실태

중학생의 인터넷 중독 실태를 알아보기 위하여, 성별에 따른 인터넷 중독 실태, 학년에 따른 인터넷 중독 실태를 조사하였고, 그 결과는 다음과 같다.

중학생의 성별에 따른 인터넷 중독 실태의 차이 검증 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 성별에 따른 인터넷 중독의 차이

변인	구분	점수		집단(사례수(%))			계	χ^2
		M	SD	일반 사용자군 (20-49점)	중독위험군 (50-79점)	중독군 (80-100점)		
성 별	남	67.5	14.9	31(8.5)	251(69.1)	81(22.3)	363(100)	5.05
	여	70.8	14.3	29(8.5)	211(61.9)	101(29.6)	341(100)	
전체		69.1	14.7	60(8.5)	462(65.6)	182(25.9)	704(100)	

<표 IV-6>에서 볼 수 있듯이 중학생의 인터넷 중독 검사 결과, 여학생(M=70.8, SD=14.3)이 남학생(M=67.5, SD=14.9)에 비해 인터넷 중독점수가 상대적으로 높게 나타나고 있고 검사의 총점을 기준으로 인터넷 중독군을 분류하여 성별로 교차 분석 및 χ^2 검증을 실시한 결과 성별에 따라서는 인터넷 중독군의 분류에 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

한편, 중학생의 학년별에 따른 인터넷 중독 실태의 차이를 검증 결과는 <표IV-7>와 같다.

<표 IV-7> 학년별에 따른 인터넷 중독의 차이

변인	구분	점수		집단(사례수(%))			계	χ^2
		M	SD	일반 사용자군 (20-49점)	중독위험군 (50-79점)	중독군 (80-100점)		
학년	1	72.0	14.3	16(7.2)	136(61.0)	71(31.8)	223(100)	11.52*
	2	69.0	14.8	17(6.9)	164(66.7)	65(26.4)	246(100)	
	3	66.5	14.6	27(11.5)	162(68.9)	46(19.6)	235(100)	
전체		69.1	14.7	60(8.5)	462(65.6)	182(25.9)	704(100)	

* $p<.05$

<표 IV 7>에서 알 수 있듯이 중학생의 인터넷 중독 검사 결과, 학년별로는 1학년(M=72.0, SD=14.3)이 2학년(M=69.0, SD=14.8)이나 3학년(M=66.5, SD=14.6)에 비해 상대적으로 인터넷 중독점수가 높은 것으로 나타났다.

검사의 총점을 기준으로 인터넷 중독군을 분류하여 학년별로 교차분석 및 χ^2 검증을 실시한 결과 학년에 따라서는 인터넷 중독군 집단 분류에 유의미한 차이가 있었다($\chi^2=11.52$, $p<.05$).

2. 중학생의 인터넷 중독에 따른 스트레스 차이

중학생의 인터넷 중독에 따른 스트레스 차이를 알아보기 위하여 인터넷 중독 정도에 따른 스트레스의 기술통계와 일원변량분석을 실시하였고, 그 결과는 다음과 같다.

중학생의 인터넷 중독 정도에 따른 스트레스 점수의 평균 및 표준편차는 <표 IV 8>과 같다.

<표 IV-8> 중학생의 인터넷 중독에 따른 스트레스의 기술 통계표

		정 도	n	M	SD
학교생활 스트레스	일반사용자군		60	2.40	.74
	중독위험군		462	2.96	.61
	중독군		182	3.24	.71
	합 계		704	2.99	.68
가정생활 스트레스	일반사용자군		60	3.45	.77
	중독위험군		462	4.00	.66
	중독군		182	4.31	.60
	합 계		704	4.03	.69
대인관계 스트레스	일반사용자군		60	3.81	.95
	중독위험군		462	4.08	.83
	중독군		182	4.34	.77
	합 계		704	4.12	.84
학생자신 스트레스	일반사용자군		60	3.08	.95
	중독위험군		462	3.25	.74
	중독군		182	3.76	.81
	합 계		704	3.37	.82
스트레스 전체 평균	일반사용자군		60	3.17	.63
	중독위험군		462	3.56	.52
	중독군		182	3.90	.55
	합 계		704	3.61	.57

<표 IV-8>에서 볼 수 있듯이 중학생의 인터넷 중독 정도에 따른 스트레스 정도를 보면, '대인관계 스트레스'(M=4.12, SD=0.84)로 가장 높게 나타났고, 그 다음이 '가정생활스트레스'(M=4.03, SD=0.69), '학생자신스트레스'(M=3.37, SD=0.82), '학교생활스트레스'(M=2.99, SD=0.68) 순으로 나타났다. 또한 인터넷 일반 사용자군에 비해 모든 영역에서 중독 위험군이 스트레스가 더 높고 중독군이 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났다. 이러한 평균에서의 차이가 통계적으로 유의미한 차이가 있는 지를 알아보기 위하여 일원변량분석 및 사후검증을 실시한 결과는 <표 IV-9>과 같다.

<표 IV 9>중학생의 인터넷 중독여부에 따른 스트레스 일원변량분석

		제곱합	자유도	평균제곱	F	Scheffe
학교생활 스트레스	집단-간	32.14	2	16.079	38.40***	a<b<c
	집단-내	293.33	701	.42		
	합계	325.47	703			
가정생활 스트레스	집단-간	34.39	2	17.19	40.36***	a<b<c
	집단-내	298.62	701	.43		
	합계	333.01	703			
대인관계 스트레스	집단-간	15.27	2	7.63	11.21***	a<b<c
	집단-내	477.24	701	.68		
	합계	492.51	703			
학생자신 스트레스	집단-간	40.19	2	20.09	32.98***	a<b<c
	집단-내	427.06	701	.61		
	합계	467.24	703			
스트레스 전체평균	집단-간	28.19	2	14.09	49.47***	a<b<c
	집단-내	199.69	701	.29		
	합계	227.87	703			

*** $p<.001$

인터넷 중독에 따른 스트레스에 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과 학교생활 스트레스에 대해서는 인터넷 중독 집단 간 유의미한 차이가 있었으며($F=38.40$, $p<.001$), 가정생활 스트레스에 대해서도 인터넷 중독 집단 간 유의미한 차이가 있었고($F=40.36$, $p<.001$), 대인관계 스트레스에 대해서도 인터넷 중독 집단 간 유의미한 차이가 있었으며($F=11.21$, $p<.001$), 학생자신 스트레스에 대해서도 인터넷 중독 집단 간 유의미한 차이가 있었고($F=32.98$, $p<.001$), 스트레스 전체적으로 보았을 때에도 인터넷 중독 집단 간 유의미한 차이가 있었다($F=49.47$, $p<.001$). Scheffe 사후검증 결과 이러한 차이는 인터넷 일반 사용자군과 중독 위험군, 중독위험군과

중독군, 그리고 중독군과 일반사용자군 모두에서 유의미한 차이가 있었다. 따라서 인터넷 중독 정도가 높을 수록 스트레스도 높다고 할 수 있다.

3. 중학생의 인터넷 중독에 대한 스트레스의 설명력

중학생의 인터넷 중독에 대한 스트레스간의 설명력을 알아보기 위하여 인터넷 중독을 종속변인으로 하고, 스트레스를 독립변인으로 하여 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 각 변인간 상관은 다음 <표 IV-10>에 제시되어 있고, 단계적 중다회귀 분석 결과는 <표 IV-11>에 제시되어 있다.

<표 IV-10> 중학생의 인터넷 중독과 스트레스 간의 상관 관계

	인터넷 중독	학교생활 스트레스	가정생활 스트레스	대인관계 스트레스	학생자신 스트레스	스트레스 전체평균
인터넷 중독	1.00					
학교생활 스트레스	.33***	1.00				
가정생활 스트레스	.34***	.42***	1.00			
대인관계 스트레스	.21***	.33***	.42***	1.00		
학생자신 스트레스	.32***	.48***	.48***	.43***	1.00	
스트레스 전체평균	.39***	.73***	.76***	.73***	.81***	1.00

***, $p < .001$

위의 <표 IV-10>에 나타난 것처럼 인터넷 중독과 스트레스와의 상관관계는 가

정생활 스트레스($r=.34, p<.001$)가 상관이 가장 높았고, 학교생활 스트레스($r=.33, p<.001$), 학생자신 스트레스($r=.32, p<.001$)순으로 나타났으며, 대인관계 스트레스($r=.21, p<.001$)가 가장 낮은 것으로 나타났고, 스트레스 전체 상관도($r=.39, p<.001$)로 높은 상관을 보이고 있다. 중학생의 인터넷 중독과 스트레스의 상관관계는 전체적으로 유의도 수준 .001수준에서 유의미한 관계로 나타났다.

<표 IV-11> 중학생의 인터넷 중독에 대한 스트레스의 설명력

모형	독립변인	B	β	t	R^2	F
1	상 수	39.61		12.76	.12	92.95***
	가정생활스트레스	.73	.34	9.64		
2	상 수	33.19		10.33	.16	66.59***
	가정생활스트레스	.53	.25	6.43		
	학교생활스트레스	.49	.23	5.97		
3	상 수	31.83		9.88	.17	48.34***
	가정생활스트레스	.43	.20	4.98		
	학교생활스트레스	.40	.18	4.54		
	학생자신스트레스	.24	.13	3.18		

** $p<.001$

위의 <표 IV-11>에 나타난 것처럼 인터넷에 대한 스트레스의 설명력을 알아보기 위하여 각 스트레스를 독립변인으로 하여 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 인터넷중독과 관련하여 가정생활스트레스($F=92.95, p<.001$), 학교생활 스트레스($F=66.59, p<.001$), 학생자신 스트레스($F=48.34, p<.001$)에

대하여 유의미한 설명력을 가지고 있는 것으로 나타났다.

먼저 인터넷 중독에 대하여 가정생활 스트레스는 전체 변량의 12%를 설명해주며, 이에 학교생활 스트레스가 추가될 경우 설명력은 4%증가하여 총 16%를 설명해 주고 있다. 또, 학생자신 스트레스가 추가되면 설명력은 1% 더 추가되어 17%를 설명해주고 있는 것으로 나타났다.

V. 논의 및 결론

1. 요약 및 논의

본 연구는 정보화 사회로의 변화 속에서 인터넷 사용의 보편화와 더불어 사회적 문제로 제시되고 있는 인터넷 중독, 특히 중학생의 인터넷 사용 실태를 조사하고, 신체적, 정신적으로 급격한 변화를 겪으면서 나타나는 스트레스와 관계를 살펴보고, 인터넷 중독에 대한 스트레스의 설명력을 살펴봄으로써, 청소년의 인터넷 중독에 대한 보다 포괄적인 이해와 교육적 시사점을 얻을 수 있을 것이라 기대된다.

연구 문제에 따라 그 결과를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 중학생의 인터넷 사용 및 중독 실태는 어떠한가? 에 대한 연구 결과를 살펴보면, 최근 다른 연구 결과들과 마찬가지로 본 연구 결과에서도 중학생의 인터넷 사용 실태는 결과가 거의 비슷하게 나타나고 있다. 인터넷 사용 장소는 93.2%가 집이라고 대답하여 우리나라의 컴퓨터 보급률 77.8%(2004 하반기 정보화 실태조사 보고서, 정보통신부) 보다 높게 나타났는데, 이는 지역적으로 보통 정도의 가정들이 많은 곳이고, 1명 또는 2명의 자녀들이 있는 가정에서는 자녀들의 요구로 가전 제품 중 컴퓨터가 이미 필수품이 되고 있다. 또 컴퓨터가 없는 가구는 최근 기초 생활 수급 대상자, 소년가장 등을 중심으로 정부와 회사에서 무상으로 지원하고 있고, 교육청 단위에서 인터넷 이용료도 지원해 주고 있는 것과 무관하지 않다.

인터넷 사용 정도는 거의 매일 사용하는 학생이 거의 60%, 1회 이용 시간은 1시간 이상이 76.9%로 나타나, 인터넷이 중학생에게 있어 매우 흥미롭고 다양

한 세계를 제공하면서 놀이 공간이 부족한 우리나라 청소년들에게 새로운 놀이의 장이 되고 있는 것에서 그 원인을 찾을 수 있다.

중학생이 인터넷을 하는 목적을 분석한 결과는 재미나 오락을 위해서가 64.1%로 가장 높고, 숙제나 정보를 얻기 위해서가 20.9%로 나타나 인터넷을 흥미 위주의 편향된 위주로 사용하고 있음을 알 수 있다. 특히 이용 분야를 보면 주로 게임이나 채팅, 음악/만화/영화감상, 새로이 컴퓨터 그래픽등에 집중되어 학습보다는 놀이 위주로 사용되고 있음을 알 수 있다.

중학생의 성별에 따른 인터넷 중독 검사 결과는 여학생이 남학생에 비해 중독 점수가 높게 나타났는데, 이는 인터넷 중독이 기존의 여러 연구에서 나타난 남학생만의 문제가 아니라는 것을 보여주는 것이며, 남학생들은 인터넷에서 주로 게임을 하는 데 반하여 여학생들은 대개 채팅이나 컴퓨터 그래픽 등에 관심이 많은 것으로 나타났고, Young(1998)의 인터넷 중독 집단 분류에 따른 성별 차이를 검증한 결과 그 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 남학생의 중독비율이 여학생보다 높다고 한 김주노(1993), 김진숙(2000), 남기수(2001), 서주현(2001)의 연구 결과 상치되는 결과이다.

학년에 따른 인터넷 중독 검사 결과는 1학년이 가장 높고, 2학년, 3학년순으로 나타나 학년이 올라갈수록 인터넷 중독 정도가 낮아지는 것으로 나타났는데, 이는 1학년 성적이 내신 성적에 반영되지 않아 학과성적에 대한 부담이 적은 것과 자신의 시간을 관리하는 능력이 아직은 미숙하기 때문인 것으로 판단되고, Young(1998)의 인터넷 중독 집단 분류에 따른 학년별 차이를 검증한 결과 그 차이가 유의하게 나타났다. 이는 저학년보다 고학년에서 더 높은 인터넷 중독군이 나타난다고 보고한 양돈규(2001)의 연구와는 상치되는 결과를 보이고 있다.

둘째, 중학생의 인터넷 중독에 따라 스트레스에는 차이가 있는가? 에 대한 연구 결과를 살펴보면, 중학생의 인터넷 중독에 따른 스트레스의 차이는 대인관계 스트레스가 평균 4.12로 가장 높게 나타났고, 그 다음이 가정생활, 학생

자신, 학교생활 순으로 나타났고, 인터넷 일반 사용자군에 비해 모든 영역에서 중독 위험군이 스트레스가 더 높고 중독군이 스트레스가 가장 높은 것으로 나타나 스트레스가 인터넷 중독에 영향을 미침을 알 수 있다.

인터넷 중독에 따른 스트레스에 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과 가정생활스트레스, 학교생활스트레스, 학생자신스트레스, 대인관계스트레스 등 총점 및 모든 하위 영역에서 집단간 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. Scheffe 사후검증 결과 이러한 차이는 인터넷 일반 사용자군과 중독 위험군, 중독위험군과 중독군, 그리고 중독군과 일반사용자군 모두에서 유의미한 차이가 있었다. 따라서 인터넷 중독 정도가 높을수록 스트레스도 높을 것이라고 할 수 있다. 이는 서주현(2001), 서정주(2002), 맹미희(2003), 조승연(2003)의 연구와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

중학생의 인터넷 중독 정도에 따라 학교생활, 가정생활, 대인관계, 학생자신에 대한 스트레스 수준에 차이가 있는지 검증한 결과, 인터넷 중독점수가 높은 집단이 인터넷 중독 점수가 낮은 집단에 비해 스트레스가 높은 것으로 나타났으며, 인터넷 중독 점수가 높은 집단과 낮은 집단간에 스트레스점수에 유의미한 차이가 있었다.

이러한 결과는 가정의 심리적 환경이 인터넷 중독에 영향을 준다고 보고한 안석(2000), 박정은(2001), 윤지영(2001), 이계원(2001), 정경란(2001)의 연구와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 그리고 인터넷 중독의 부정적 결과로 학교생활이나 친구관계, 자신의 효능감 등을 제시하였던 연구들(김재준, 2003; 박종주, 2002; 서주현, 2001; 안복모, 2002; 엄순명, 2002; 이소영, 2000; Young & Rogers, 1997)의 입장과는 달리 이러한 요인들이 인터넷 중독의 결과로서가 아니라 설명변인으로서 작용할 수 있다는 점에 주목할 필요가 있겠다.

셋째, 중학생의 인터넷 중독에 대한 스트레스의 설명력은 어떠한가? 에 대한 연구 결과를 살펴보면, 중학생의 인터넷 중독에 대한 스트레스의 설명력을 알아보기 위하여 인터넷 중독을 종속변인으로 하고, 스트레스를 독립변인으로

하여 단계적 중다회귀분석을 실시하였다.

인터넷 중독과 스트레스와의 상관은 가정생활스트레스가 상관이 가장 높았고, 학교생활스트레스, 학생자신 스트레스 순으로 나타났으며, 대인관계스트레스가 가장 낮은 것으로 나타났고, 스트레스 전체 상관도 높은 상관을 보이고 있다. 중학생의 인터넷 중독과 스트레스의 상관관계는 전체적으로 유의도 수준 .001수준에서 유의미한 관계로 나타났다.

또한 중다회귀분석의 결과에 따르면 인터넷중독과 관련하여 가정생활스트레스, 학교생활스트레스, 학생자신스트레스에 대하여 유의미한 설명력을 가지고 있는 것으로 나타났다.

먼저 인터넷 중독에 대하여 가정생활스트레스는 전체 변량의 12%를 설명해주며, 이에 학교생활스트레스가 추가될 경우 설명력은 4%증가하여 총 16%를 설명해 주고 있다. 또, 학생자신 스트레스가 추가되면 설명력은 1% 더 추가되어 17%를 설명해주고 있는 것으로 나타나 인터넷 중독에 스트레스가 중요한 변인이 될 수 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 가족관계와 청소년 문제행동간에 높은 관련이 있다는 연구들(남현미, 1999; 오미경, 1998; Frick, 1994; Hoffman, 1987; Speltz & Deklyen, 1993)과 마찬가지로 청소년 인터넷 중독에 있어 가정환경의 중요성을 시사한다. 그리고 학교생활에 부정적인 영향을 미치는 원인으로 인터넷 중독을 보는 기존 연구들의 관점과는 달리 학교생활에 대한 스트레스가 인터넷 중독을 초래할 수 있다는 설명을 가능하게 한다.

2. 결론

본 연구는 중학생의 인터넷 이용과 중독 실태, 스트레스 수준을 파악하고, 인터넷 중독에 영향을 미치는 예측요인으로서의 스트레스 요인을 분석해 보고자 하였다.

첫째, 중학생의 인터넷 이용 실태를 살펴본 결과, 거의 모든 중학생이 가정에서 컴퓨터를 이용하고 있으며, 60%이상의 중학생이 거의 매일 인터넷을 이용하고 있고, 그 중에서 76.9%는 1시간 이상씩 인터넷을 이용하고 있는 것으로 볼 때 중학생의 인터넷 의존도가 더욱 심화되고 있음을 알 수 있다.

인터넷을 하는 가장 큰 목적으로는 재미나 오락을 위해서가 64.1%로 나타나 정보이용이나 학습을 위해서가 아니라 재미나 스트레스 해소 등이 차지하는 비율이 높아 바람직한 인터넷 이용에 대한 교육적 차원에서의 지도가 절실하다는 것을 알 수 있다.

둘째, 중학생의 인터넷 중독 정도를 살펴본 결과, 평균적으로는 여학생이 남학생보다 인터넷 중독점수가 더 높게 나타났고, 학년별로는 1학년이 가장 높게 나타나, 최근에 와서 여학생들도 인터넷 사용에 있어 남학생 못지 않게 사용자가 늘어나고 있고, 더 이상 인터넷 중독이 남학생의 문제만은 아니라는 사실을 알 수 있고, 학년별에서도 1학년이 가장 높게 나타난다는 것은, 인터넷을 접하는 나이가 차츰 어려워지고 있음을 알 수 있으므로 처음 컴퓨터를 접하게 되는 유아 시기부터 표집 대상에 넣어 조사를 해볼 필요가 있고 가정과 사회에서 인터넷 중독을 예방할 수 있는 프로그램을 개발하고, 아동과 청소년들이 여가를 보낼 수 있는 건전한 놀이 문화의 보급이 필요하다고 할 수 있다.

셋째, 중학생의 인터넷 중독에 따른 스트레스 차이를 살펴본 결과, 인터넷 중독이 높을수록 스트레스도 높은 것으로 나타났다.

인터넷 중독에 따른 스트레스에 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과 가정생활스트레스, 학교생활스트레스, 학생자신스트레스, 대인관계스트레스 등 총점 및 모든 하위 영역에서 집단간 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. Scheffe 사후검증 결과 이러한 차이는 인터넷

일반 사용자군과 중독 위험군, 중독위험군과 중독군, 그리고 중독군과 일반사용자군 모두에서 유의미한 차이가 있었다.

중학생의 인터넷 중독 정도에 따라 학교생활, 가정생활, 대인관계, 학생자신에 대한 스트레스 수준에 차이가 있는지 검증한 결과, 인터넷 중독점수가 높은 집단이 인터넷 중독 점수가 낮은 집단에 비해 스트레스가 높은 것으로 나타났다으며, 인터넷 중독 점수가 높은 집단과 낮은 집단간에 스트레스점수에 유의미한 차이가 있었다.

넷째, 중학생의 인터넷 중독에 대한 예측요인으로서 학교생활, 가정생활, 대인관계, 학생자신에 대한 스트레스의 설명력을 검증한 결과, 스트레스 요인들 중 학교생활에 대한 스트레스와 가정생활에 대한 스트레스가 인터넷 중독군이 될 확률을 높이는데 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

청소년의 문제가 개인의 심리적 차원뿐만 아니라 복합적 환경요인이 상호 작용한다는 점을 고려해 볼 때, 청소년의 인터넷 중독과 스트레스 변인간의 명백한 인과성을 밝히는 것은 한계가 있다. 그러나 인터넷 중독의 예측변인으로서 학교생활이나 가정생활에 대한 스트레스가 유의미한 설명력을 가진다는 결과는 청소년의 인터넷 중독 현상을 이해하고 예방하는 데 있어 학교나 가정과 같은 환경의 생태적 접근이 필요함을 시사해 준다. 학교나 가정에서의 청소년의 스트레스에 대해 보다 세심한 주의와 관심을 기울여야 함은 물론, 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 키우기 위한 학교상담 프로그램이나 가족치료 프로그램이 활성화되어야 할 것이다.

본 연구에서 인터넷 중독 위험군과 중독군에 해당하는 중학생의 사례가 전체 표집대상 중 91.5%를 차지하는 것에서도 보듯이, 실상 청소년의 인터넷 중독은 매우 심각한 상황이라 할 수 있다. 이후, 초등학생부터 성인까지 표집 대상에 포함시켜 발달에 따른 변화를 고찰하는 연구가 필요하며, 인터넷 중독에 대한 개인적, 사회적 요인의 종합적 분석이 이루어져야 할 것으로 판단된다.

< 참 고 문 헌 >

- 강문위(2003). 중학생의 인터넷 중독 실태 분석. 인제대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김남숙(2002). 중학생의 인터넷 중독에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김보정(2002). 중학생의 생활스트레스와 사회적 지지가 학교 적응에 미치는 영향. 대전대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김수영(2000). 중학생의 스트레스 요인과 대처 양식에 관한 연구. 전북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김선우(2002). 인터넷 중독 실태와 영향요인에 관한 연구. 서울대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김은정, 이세용, 오승근(2003). 한국판 청소년 인터넷 중도 척도의 타당화. 한국심리학회지 22(1), 125-139.
- 김은정, 이세용, 오승근(2000). 청소년의 인터넷 중독과 자녀교육. 삼성생명 공익재단 사회정신건강 연구소.
- 김재준(2003). 청소년의 인터넷 중독과 학습동기 및 학교생활적응과의 관계. 원광대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김현수(2002). 기독교 청년들의 인터넷 중독과 스트레스 상관관계 연구. 총신대학교 선교대학원 석사학위 논문.
- 김현수 역(2000). 인터넷중독증(Caught in the Net). 서울 나눔의 집
- 남현미(1999). 가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향, 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 노수원(2003). 아동의 인터넷 중독과 스트레스 양식과의 관계. 한국교원대

학교 교육대학원 석사학위 논문.

문경숙(2003). 중학생의 스트레스와 신체 증상과의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.

맹미희(2003). 스트레스, 자기통제력, 충동성, 자아존중감과 인터넷 중독의 상관 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박동수(2003). 인터넷 게임 중독에 따른 청소년의 자기효능감과 문제해결태도 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박명재(1993). 중·고등학생들의 스트레스 유형과 강도. 순천향대학교 대학원 석사학위 논문.

박선수(2003). 중학생들의 인터넷 중독 실태와 영향 요인. 인천대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박성자(2002). 스트레스, 자기통제력, 사회적 불편감 및 부모태도가 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박소희(2002). 대학생들의 인터넷 중독과 사회적지지 및 스트레스와의 관계. 건국대학교 대학원 석사학위 논문.

박은영(1995). 고등학교 청소년들의 스트레스 원인과 그 대처 행동에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박정은(2001). 부모의 양육태도, 공격성 및 또래동 조성과 집단 따돌림 가해경향과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박중기(1998). 중학생의 스트레스 요인과 대처 방법에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박종주(2002). 청소년의 학습동기 및 학업관련 부모행동과 인터넷 중독과의 관계. 전주대학교 교육대학원 석사학위 논문.

서승연(2001). 일상적 스트레스, 몰두성향, 사회적 지지와 병리적 인터넷 사용. 카톨릭대학교 석사학위 논문.

서정주(2002). 스트레스, 가상공간에서의 현실지각 및 충동성이 인터넷중독에

- 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 서주현(2001). 청소년의 인터넷을 통한 친구 관계의 기능, 구조적 특성 및 만족감. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 성영신 등(1998). 컴퓨터 사용 욕구와 심리적 경험. 한국 학술진흥 재단.
- 손영미(2002). 청소년의 스트레스 정도 및 대처 유형과 자아개념과의 관계. 인천대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 신리미(2003). 중학생이 지각하는 스트레스 원인과 대처방식에 관한 연구. 수원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 심영훈(1998). 중학생의 스트레스 원인과 그 대처방식에 관한 연구. 관동대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안복모(2003). 중학생의 인터넷 중독이 학교 및 가정생활적응에 미치는 영향에 관한 연구. 대전대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 안석(2000). 인터넷의 중독적 사용에 대한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양병환(1999). 스트레스 연구. 서울 중앙의학사.
- 엄순명(2002). 초등학생의 인터넷 중독과 자기효능감 및 학교생활적응과의 관계. 경성대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 유승호, 정의준(2001). 게임이용이 청소년에 미치는 영향에 대한 연구. 한국 청소년 개발원.
- 윤영민(2000). 인터넷 환경이 사회화에 미치는 영향, 청소년 보호위원회. <http://www.youth.go.kr>.
- 윤재희(1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구 성향 및 대인 관계의 연관성. 고려대학교 석사학위 논문.
- 윤지영(2001). 부모의 양육태도와 자기효능감이 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 윤해안(2000). 중학생의 일상적 스트레스에 관한 연구. 조선대학교 교육대

학원 석사학위 논문.

이경자(1999). 온라인 중독증 개념의 타당성 검증 연구. 경희대학교 대학원 석사학위 논문.

이경희(1996). 청소년의 스트레스에 관한 연구. 숙명여자대학교 박사학위 논문.

이계원(2001). 청소년의 인터넷 중독에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

이곤섭(2001). 컴퓨터 중독과 충동성, 자아존중감 및 스트레스와의 관계 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이규순(2000). 초등학생의 스트레스가 학습동기와 학교생활적응에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이소영(2000). 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.

이재원(1989). 스트레스 유형 및 스트레스 대처 방략에 관한 연구 : 고등 학생을 중심으로. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.

임효정(2000). 사이버의존 집단과 비의존 집단간의 심리특성 연구. 이화 여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.

장일순(2000). 한국청소년의 인터넷 중독에 관한 연구. 사회과학논총, 제18집. 경희대학교 사회과학대학.

정경란(2001). 청소년의 인터넷 중독 경향과 가족의 심리적 환경 및 불안, 우울간의 관계. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.

정보통신부(2005). 2004년도 하반기 정보화실태 조사,

<http://www.mic.go.kr/index.jsp>.

조남근, 양돈규(2001). 청소년이 지각한 사회적 지지와 인터넷 중독 경향 및 인터넷 관련 비행간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 14(1), 91-111.

조승연(2003). 스트레스와 인터넷 중독의 관계에 대한 탐색적 연구 성균관

대학교 석사학위 논문.

황희석(2003). 중학생의 학년, 성별, 지역에 따른 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위 논문.

Frick, P. J.(1994). Family dysfunction and the disruptive behavior disorder: A review of recent empirical findings, *Advances in clinical child psychology*, 16, 203-226.

Goldberg(1996). Internet addiction. <http://www.cmhc.com/mlists/research>.

Griffiths(1995). M. D., Internet 'addiction': An issue for clinical psychology, *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.

Hoffman, J. A.(1987). Family dynamics and presenting problems in college student., *Journal of counselling psychology*, 34(2).

Kelly, T. L.(1939). Selection of upper and lower groups for validation of test items, *Journal of Educational Psychology*, 30, 17-24.

King, S. A.(1996). Researching internet communities: Proposed ethical guidelines for reporting of results, *The information society*, 12, 119-127.

Lazarus, R. S.(1996). Psychological stress and coping processes, *New York : McGraw HILL*.

Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). Stress, appraisal, and coping, NY: Springer.

Speltz, M. L. & DeKlyen, M.(1993). The role of attachment in the early development of disruptive behavior problem, *Development and Psychopathology*, 5, 191-213.

Suler, J.(1996). Computer and cyber addiction,
<http://www.rider.edu/users/suler>.

Young, K. S.(1996). Pathological internet use: A case that breaks the

stereotype, *Psychological Reports*, 79, 899-902.

Young, K. S.(1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and winning strategy for recovery. NY: Jhon Wiley & Sons, Inc.

Young, K. S. & Rogers, R.(1997). The relationship between depression and internet addiction, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1), 25-28.

부 록

< 부록 1 > 인구통계학적 질문지

< 부록 2 > 인터넷 중독 척도

< 부록 3 > 스트레스 척도

설문지

여러분 안녕하세요?

다음의 질문지는 여러분의 마음과 행동을 이해하고 더 나은 교육을 위한 연구에 필요한 질문지입니다.

본 설문지는 학생들의 인터넷 현황과 스트레스에 관하여 알아보려는 것입니다. 설문지의 구성은 인터넷 사용현황, 스트레스에 관한 영역으로 구분되어 있습니다. 어느 문항이든 정답은 없으니, 모든 문항에 빠짐없이 솔직하게 응답(번호 위에 V)하여 주시기 바랍니다.

본 설문에 응답한 내용은 절대로 비밀을 보장하며, 결과는 연구 목적을 위해서만 사용될 것입니다.

성심 성의껏 답하여 주시면 감사하겠습니다.

2004년 11월

부경대학교교육대학원

교육심리 전공 홍 정 화

지도교수 이 경 화

- 60 -

7. 인터넷을 주로 이용하는 목적은?

- ① 숙제나 공부 등 학습의 필요에 의해 ② 재미나 오락을 즐기기 위해
③ 새로운 정보를 얻기 위해 ④ 스트레스를 풀기 위해
⑤ 시대에 뒤떨어지지 않기 위해 ⑥ 기타 _____

8. 주로 인터넷을 이용하는 장소는?

- ① 집 ② PC 방 ③ 학교 ④ 친구집 ⑤ 기타 _____

9. 인터넷에서 주로 이용하는 분야는? (모두 체크해 주십시오.)

- ① 채팅 ② 온라인(인터넷) 게임 ③ 자료실 및 정보검색
④ 전자(E- mail) 우편 ⑤ 성인사이트 ⑥ 컴퓨터 그래픽
⑦ 동호회/카페 활동 ⑧ 음악/만화/영화감상
⑨ 인터넷 방송(교육방송) ⑩ 기타 _____

10. 자신의 인터넷 실력은 다른 사람에 비해

- ① 매우 잘하는 편이다. ② 잘하는 편이다. ③ 보통이다.
④ 잘 못하는 편이다. ⑤ 매우 못하는 편이다.

<부록 2>

인터넷 중독 척도

※ 다음은 여러분의 인터넷 이용(PC 통신, 온라인 게임, 등 컴퓨터를 이용하여 on line으로 접속을 하는 모든 것) 습관에 대한 질문지입니다. 얼마나 자주 자신에게 이러한 일이 발생하는지 해당되는 곳에 (V)표해 주십시오.

문	항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1.	처음에 마음먹었던 것보다 더 오래 인터넷을 하게 된다.					
2.	인터넷으로 시간을 보내느라 다른 해야될 일을 소홀히 한다.					
3.	가장 친한 친구와 노는 것보다 인터넷 하는 것을 더 좋아한다.					
4.	인터넷을 통해 새로운 사람을 사귄다.					
5.	인터넷으로 많은 시간을 보내는 것에 대해 가까운 사람들이 불평한다.					
6.	인터넷으로 많은 시간을 보내기 때문에 성적이나 학교 일에 지장을 받는다.					
7.	공부나 해야할 일을 하기 전에 이메일부터 먼저 확인한다.					
8.	인터넷 때문에 학습 능률이 떨어진다.					
9.	다른 사람이 인터넷으로 무엇을 하느냐고 물을 때 숨긴다.					
10.	현실의 골치 아픈 생각을 잊기 위해 인터넷을 하게 된다.					
11.	다시 인터넷 하기를 기대하는 자신을 발견한다.					
12.	인터넷이 없다면 생활이 지루하고, 허전하며, 기쁨이 없을 것이라고 걱정한다.					
13.	인터넷 접속 중에 다른 사람이 방해하면 소리지르고 고함치거나 막 화를 낸다.					
14.	밤 늦게까지 인터넷을 하느라 잠을 못 잔다.					
15.	인터넷을 하지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각으로 꽁 차 있거나 접속하는 것을 상상한다.					
16.	인터넷을 할 때 "조금만 더하고 그만 두어야지"라고 생각하면서도 계속한다.					
17.	인터넷 하는 시간을 줄이려고 노력하지만 실패한다.					
18.	인터넷을 얼마나 오래 했는지 숨기려고 한다.					
19.	남들과 밖에서 놀기보다는 인터넷으로 시간 보내는 걸 택한다.					
20.	인터넷을 하지 않을 때는 우울하고 울적해지거나 신경이 날카롭다가도 인터넷을 하게 되면 그런 기분이 사라진다.					

<부록 3> 스트레스 척도

1. 학교 생활

※ 다음은 학교 생활에서 여러분이 당면할 수 있는 스트레스 사건 · 상황입니다. 이러한 사건 · 상황에서 학생 자신이 어느 정도 스트레스를 받고 있는지 잠시 생각하시고 해당란에 V표하여 주시기 바랍니다.

연번	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그저 그렇다 (보통)	약간 그렇다	매우 그렇다
1	낮은 시험 점수를 받을까 걱정이다.					
2	노력한 만큼 성적이 나오지 않는다.					
3	자주 있는 시험, 과중한 숙제, 끝없는 시험공부가 지겹다.					
4	학교에서 배우는 교과목이 너무 힘들다.					
5	학교수업이 재미없고 따분하다.					
6	학교의 특별활동이 공부에 지장을 준다.					
7	학교생활에 적응이 잘 되지 않는다.					
8	선생님과 대화할 기회도 없고 인간적인 관계도 가질 수 없다.					
9	가고 싶은 학교에 갈 수 있을까 걱정이다.					
10	마음에 맞는 직업을 가질 수 있을까 걱정이다.					

2. 가정 생활

※ 다음은 가정 생활에서 여러분이 당면할 수 있는 스트레스 사건 · 상황입니다. 이러한 사건 · 상황에서 자신이 어느 정도 스트레스를 받고 있는지 잠시 생각하시고 해당란에 V표하여 주시기 바랍니다.

연번	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그저 그렇다 (보통)	약간 그렇다	매우 그렇다
11	부모의 물이해, 과잉보호, 지나친 잔소리, 간섭으로 인하여 부모와 갈등이 있다.					
12	부모님의 관계가 좋지 못하다.					
13	형제간에 화목하지 못하다.					
14	가족 일원이 갖고 있는 문제로 가정 분위기가 어둡다.					
15	나에 대한 부모님 기대가 너무 커서 부담스럽다.					
16	아버지의 사망, 퇴직, 사업실패 등으로 집안의 경제 사정이 어려워졌다.					
17	학비의 조달이 어렵다.					
18	경제면에서 친구들이 수준을 맞추기가 어렵다.					
19	나보다 뛰어난 형제자매로 인해 열등감을 느낀다.					
20	가족 중 나는 늘 혼자다.					

3. 대인 관계

※ 다음은 대인 관계에서 여러분이 당면할 수 있는 스트레스 사건 · 상황입니다. 이러한 사건 · 상황에서 자신이 어느 정도 스트레스를 받고 있는지 잠시 생각하시고 해당란에 V표하여 주시기 바랍니다.

연번	문 항 내 용	매우 그렇다	약간 그렇다	그저 그렇다 (보통)	거의 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
21	친구로부터 무시당했다.					
22	친구와 대화가 되지 않았다.					
23	친구가 비밀을 지키지 않았다.					
24	마음에 맞는 친구를 사귄 수 없었다.					
25	친구로부터 따돌림을 받았다.					
26	반 아이가 못살게 굴었다.					
27	반 아이들이 이기적으로 행동했다.					
28	친구들끼리 편이 갈라졌다.					
29	반 아이들이 자기가 해야 할 일을 제대로 하지 않았다.					

4. 학생 자신

※ 다음은 학생 자신이 당면할 수 있는 스트레스 사건 · 상황입니다. 이러한 사건 · 상황에서 자신이 어느 정도 스트레스를 받고 있는지 잠시 생각하시고 해당란에 V표하여 주시기 바랍니다.

연번	문 항 내 용	매우 그렇다	약간 그렇다	그저 그렇다 (보통)	거의 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
30	'내가 누구인가'하는 본질 파악이 안되어 있다.					
31	나의 실력, 능력, 성숙도에 있어서 실망이 되고 모두 나보다 우수하다는 느낌이 든다.					
32	지나치게 소극적이거나 자신의 감정조절을 잘못 하는 등 성격에 대해서 고민한다.					
33	책임을 다 못하고 최선을 못했다고 느껴진다.					
34	하기 싫은 일도 할 수 없이 해야 한다.					
35	취미, 여가생활을 제대로 즐길 수 없다.					
36	정말 신은 존재하는가? 종교를 가져야 하는가? 등의 회의나 고민을 한다.					
37	나의 이상과 현실간에 차이가 많음을 보고 가치관이 흔들리거나 바뀔 때가 있다.					
38	나의 신체 및 성에 대한 고민이 있다.					
39	멋있고, 날씬한 더 매력적인 외모였으면 좋겠다.					