청소년의 사이버 자기개념, 자기효능감, 친구관계, 주관적안녕감과 학업성취도: 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 비교*

김 의 철

박 영 신[†]

인하대학교 경영학부

인하대학교 교육학과

탁 수 연

김 정 희

오 미 선

인하대학교 교육대학원

인하대학교 교육학과

인하대학교 교육학과

이 연구에서는 청소년 인터넷 중독인식집단의 사이버 자기개념과 인간관계, 심리 행동특성을 이해하는데 주된 관심이 있다. 이를 위해 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 사이버 자기개념, 자기효능감, 친구관계, 주관적안녕감 및 학업성취도의 차이를 비교하였다. 최종 분석대상 수는 1,057명(남 545명, 여 512명)이었으며, 학교별로는 중학생 326명, 일반계 고등학생 361명, 특성화 고등학생 370명이었다. 분석결과, 첫째, 사이버공간에 있을 때 자기인식에 대해 질적 분석을 한 결과, 인터넷 중독인식집단은 재미있다가 가장 높은 반응을 나타내고 그 다음으로 평소와 같다, 시간을 보낸다, 가상인물이 된다 등의 순서를 보였다. 반면에 인터넷 비중독집단은 평소와 같다가 가장 높은 반응을 나타내고, 그 다음으로 재미있다, 시간을 보낸다, 가상인물이 된다 등의 순서를 나타내었다. 인터넷에서 게임할 때 자기인식으로는 인터넷 중독인식집단과 비중독집단 모두 재미있다는 가장 많이 지적하였는데, 응답자의 반수가 이에 해당하였다. 그 다음으로 몰입한다, 거칠어진다는 같은 범주들이 포함되었다. 둘째, 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 자기효능감 차이를 공변량분석한 결과, 비중독집단이 중독인식집단보다 자기조절학습효능감, 관계효능감, 어려움극복효능감이 더 높았다. 셋째, 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 친구관계 차이를 공변량분석한 결과, 친한 친구 수와 가까운 친구 수에서 모두 의미있는 차이가 없었다. 그러나 비중독집단은 중독인식집단보다 친구로부터 정서적 지원을 더 많이 받았고, 반면에 따돌림을 적게 경험하였다. 넷째, 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 주관적안녕감 차이를 공변량분석한 결과, 비중독집단이 중독인식집단보다 훨씬 주관적안녕감이 높은 것으로 확인되었다. 다섯째, 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 학업성취도 차이를 공변량분석한 결과, 비중독집단이 중독인식집단보다 객관적 성적만이 아니라 주관적 성취지각에서도 높은 학업성취도를 나타내었다.

주요어 : 인터넷 중독, 사이버 자기개념, 자기효능감, 친구관계, 주관적안녕감, 학업성취도

* 이 연구는 2013년도 인하대학교 교수연구비에 의해 연구되었음

[†] 교신저자 : 박영신, 인하대학교 교육학과, (402-751) 인천광역시 남구 용현동 253

E-mail : yspark@inha.ac.kr

연구의 필요성과 목적

사이버공간은 이제 청소년들의 놀이공간이 되었다고 할 수 있을 정도로, 일상의 현실세계와 완전히 구분되는 곳이라기보다 청소년들의 현재를 구성하는 중요한 부분이 되고 있다. 과거의 청소년들에게 학교 운동장이나 동네 골목이 뛰어노는 놀이터였다면, 요즘 청소년들에게 사이버공간은 학교 운동장이나 동네 골목과 다름없는 또 하나의 질적으로 다른 놀이터로서 역할을 하고 있다.

이러한 사이버공간에서 청소년들이 어떠한 자기에 대한 인식을 갖고 있으며, 심리적 사회적 행동적 특성은 어떠한가에 대한 이해는 매우 중요하다. 현실세계에서 청소년들이 갖고 있는 자기개념과 심리행동특성이 사이버세계에서도 동일한지, 아니면 질적으로 다른 형태를 보이는지에 대한 분석은 이제 청소년 발달에 대한 이해를 위해 중요하게 되었다.

박영신, 김의철과 탁수연(2011a)이 사이버세계에서 청소년의 자기개념을 분석한 바 있다. 분석 결과에 토대하여 사이버공간이 청소년의 일상적 놀이공간이 되고 있음을 지적하고, 이러한 사이버공간에서 청소년 놀이의 핵심 요소는 재미임을 밝혔다. 이와같이 청소년들이 사이버공간에서 지각하는 재미를 분석하고 응용하여, 공부 등 생산적인 활동에서 재미있게 몰입할 수 있는 방안에 대한 모색이 필요한 것으로 제안되었다. 일상적인 현실에서의 자기개념과 사이버공간에서의 자기개념에 질적인 차이가 있기 때문에, 상황과 역할 맥락 속에서의 자기개념에 대한 탐구의 필요성이 시사되었다.

박영신, 김의철과 탁수연(2011a)의 연구는 사이버공간에서의 자기개념을 학교급별과 성

별로 분석하였는데, 후속연구에서 인터넷 중독집단과 비중독집단별로 분류하여 분석될 필요가 있음이 지적되었다. 사이버공간에서의 순기능보다도 청소년들에 미치는 부정적인 영향이 부각되고 있는 가운데, 청소년의 인터넷 중독현상은 중요한 문제로 나타나고 있다. 예컨대 고등학생을 대상으로 폭력적 컴퓨터 게임의 장기적인 노출 효과를 검증한 김은정(2005)의 연구에 의하면, 폭력적 게임의 장기적 노출은 공격적 비행, 비공격적 비행, 인터넷 비행 및 인터넷 게임중독과 관련이 있었다. 인터넷 중독집단과 비중독집단이 나타내는 사이버공간에서의 자기개념에 대한 이해는, 증가하는 인터넷 중독 청소년들에 대한 이해와 치료를 위해 의미있는 자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

이 연구에서는 사이버공간에서 청소년의 심리, 관계, 행동특성에 대한 이해에 관심을 갖는다. 따라서 인터넷 중독집단과 비중독집단의 사이버 자기개념, 자기효능감, 친구관계, 주관적안녕감과 학업성취도의 차이를 분석하는데 이 연구의 주된 목적이 있다. 인터넷 중독집단과 비중독집단이 사이버공간에서 심리적 특성으로 어떠한 자기개념을 갖고 있으며, 자기효능감과 주관적안녕감은 어떠한 수준인지를 분석하고자 한다. 또한 청소년의 친구관계는 사이버공간에서 어떠한지, 사이버공간에서의 다양한 특성들이 행동적인 차원에서 학업성취에는 어떠한 영향을 미치는지에 관심을 갖고 접근하고자 한다.

사이버공간에서의 자기개념과 관련 심리특성

청소년들이 사이버공간에서 어떠한 자기인식을 하는지를 분석한 연구들이 있다. 박영신,

김의철과 탁수연(2011a)이 사이버공간에서 초, 중, 고, 대학생이 인식하는 자기개념을 분석한 바에 의하면, 사이버공간에 있을 때의 자기 인식은 평소와 같다, 재미있다, 여가활동을 한다, 가상인물이 된다가 대표적이었다. 인터넷에서 게임할 때의 자기인식은 학교별로나 성별로 모두 재미있다는 반응이 가장 많았으며, 거의 반수를 차지하였다. 이외에 몰입한다, 거칠어진다가 대표적으로 지적되었다. 인터넷에서 채팅을 할 때의 자기도, 학교별로나 성별로 모두 재미있다는 반응이 가장 많았다. 인터넷에서 친한 친구와 교류할 때의 자기도, 학교별로나 성별로 모두 재미있다가 과반수 이상으로 가장 많았다. 이외에 대화한다, 평소와 같다, 가까워진다 등이 포함되었다. 이러한 결과는 청소년들에게 친숙한 놀이공간으로 작용하고 있는 사이버공간에서의 자기개념으로 재미라는 요소가 가장 특징적으로 부각됨을 보여준다.

사이버공간에서 재미있다는 자아인식은 인터넷 중독 등과 같은 역기능적 산물을 유발하는 요소로 작용하고 있음을 알 수 있다. 김칭택, 김동일, 박종규와 이수진(2002)이 한국형 인터넷 중독 진단척도를 개발하는 과정에서 인터넷 중독을 설명하는 7개 요인을 제안하였는데, 그 중에 인터넷을 통해 스트레스를 풀다거나 즐거움을 추구하는 ‘긍정적 기대’가 중요한 요인으로 밝혀진 바 있다. 즐거움을 추구하는 긍정적인 기대는 사이버공간에서 청소년들이 지각하는 재미와 밀접히 관련되어 있음을 보여준다. 또한 청소년의 인터넷 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들을 연구한 이해경(2002)의 연구에서도, 호기심과 재미의 추구하고 같은 개인적인 이유로 인터넷을 반복적으로 접속하며 사용할수록 인터넷 폭력

게임에 더 많이 중독되는 것으로 설명되었다. 실제로 인터넷 중독집단이 사이버공간에서 재미와 연결된 플로우를 많이 경험하는 것으로 확인되었다. 김지경, 곽호완, 장문선과 구분훈(2012)이 분석한 결과에 의하면, 사이버공간에서 인터넷 사용유형이 게임형이든 정보검색형이든 상관없이, 인터넷 중독집단은 정상집단에 비해 플로우 경험에서 유의한 차이가 있었다.

인터넷 중독집단과 비중독집단의 자기개념을 비교한 연구가 있다. 이경민과 장성숙(2004)이 대학생과 대학원생을 대상으로 인터넷 중독여부에 따른 자기개념의 차이를 분석하였다. 여기에서 자기개념은 권석만(1996)이 개발한 자기개념검사 중에서 일부를 선별하여 측정하였다. 즉 물질적 자기(외모, 건강, 재산)와 정신적 자기(자기조절능력, 지적능력, 학업 성적) 및 사회적 자기(교우관계, 이성관계, 가족관계) 영역에 대한 부정평가도, 이상-현실 불일치도, 기대-현실 불일치도를 다루고 있다. 분석 결과에 의하면, 자기개념의 세 하위영역에서 모두 유의한 차이가 있었다. 즉 인터넷 중독집단이 비중독집단보다 물질적, 정신적, 사회적 자기에서 모두, 자신을 더욱 부정적으로 평가하였으며, 이상적 자기와 현실적 자기의 괴리 정도가 컸고, 중요한 타인에 의해 기대되는 자기개념과 현재 상태간의 불일치하는 정도가 컸다.

인터넷 중독 청소년들이 자기개념과 관련된 다양한 심리특성에서도 비중독집단과 차이가 있는 것으로 나타나고 있다. 김종범과 한종철(2001)이 청년을 대상으로 연구한 결과에 의하면, 인터넷 중독집단이 비중독집단에 비해 자존감이 낮음으로써, 자기에 대한 존중 정도와 자기를 승인하는 정도가 낮은 것으로 나타났

다. 이수진, 홍세희와 박중규(2005)는 청소년 인터넷 중독과 관련이 있는 변인들이 시간의 변화에 따라 안정적인지를 종단추적하였는데, 자기존중감의 수준이 낮은 청소년이 인터넷 중독성향의 초기수준이 높은 것으로 검증되었다.

이경민과 장성숙(2004)의 연구에서 인터넷 중독집단은 비중독집단보다 자기도피의 정도가 현저하게 높았다. 이와같은 자기도피의 경향은 청소년의 인터넷 사용욕구를 통해서도 확인된다. 장재홍(2004)이 개발한 인터넷 사용욕구 척도의 하위변인 구성을 살펴보면, 현실 회피욕구, 자아변화욕구, 대인관계욕구, 감각 추구 및 정보획득욕구, 분리 독립의 욕구와 같은 5개의 하위요인으로 구성되어 있다. 그리고 장미경, 이은경, 장재홍, 이자영, 김은영과 이문희(2004)가 게임장르별 게임중독에 대한 인터넷 사용욕구의 영향을 분석한 결과, RPG 게임장르 경우에 현실회피욕구의 예측력이 가장 높았다. 한편 시뮬레이션 장르에서의 게임중독은 인터넷 사용욕구 중에서 자아변화욕구와 대인관계욕구에 의해 의미있는 영향이 있었다(장미경 등, 2004). 권정혜(2005)가 중학생을 대상으로 인터넷 게임 중독에 영향을 미치는 변인들을 단기 종단분석한 바 있다. 1차와 2차 모두에서 중독 점수가 높은 집단과 2차에서 중독점수가 감소한 집단을 비교하였을 때, 두 집단간에 자기도피 성향에서 유의한 차이가 있었다. 즉 중독 유지집단이 중독 감소집단보다 자기도피의 정도가 높았다. 또한 1차에서 조사한 자기도피 성향, 부모감독, 자기불일치 정도가 2차에서 조사한 인터넷 게임 중독을 유의하게 예측하는 변인으로 나타났으며, 전체 변량의 12%를 설명하였다. 여기에서 자기불일치는 각자 이상적, 실제적 자기를 평

정하게 하고, 이상적 자기에서 실제적 자기의 점수를 뺀 점수를 자기불일치 점수로 하였다. 그러므로 인터넷 게임 중독집단이 자기도피 정도가 높고, 이상적 자기와 현실적 자기 사이의 불일치를 경험하는 정도가 높음을 알 수 있다.

한편 청소년의 게임 중독에 영향을 미치는 심리사회 변인들에 대한 탐구 결과는 공격성 및 충동성과 같은 심리특성에 대해서도 관심을 기울일 필요가 있음을 보여준다. 장미경 등(2004)이 중학생을 대상으로 게임장르별 인터넷 사용욕구와 심리사회적 특성이 게임중독에 미치는 영향을 분석한 바 있다. 일반적으로 가장 많이 사용되는 8개의 게임장르 중에서 응답자들의 사용빈도가 높은 4개 게임장르(시뮬레이션, RPG, 웹보드, 액션)를 선정하고, 인터넷 사용욕구는 현실회피욕구, 자아변화욕구, 대인관계욕구, 감각추구 및 정보획득욕구, 분리 독립의 욕구의 5개 하위변인을, 심리사회 변인으로는 자존감, 공격성, 자기통제력, 무망감(미래에 대한 부정적이고 비판적인 생각), 의사소통, 친구관계, 스트레스 척도를 포함하였다. 연구결과에 의하면, 웹보드를 제외한 모든 게임장르에서, 심리사회 변인 중 공격성이 청소년의 게임중독을 유의미하게 예측하는 변인으로 나타났다. 액션 장르만이 아니라, 시뮬레이션 장르나 RPG 장르 게임에 중독된 경우도 모두 공격성이 의미있는 예언변인으로 작용하였다.

이수진, 홍세희와 박중규(2005)의 연구에서 개인특성 변인으로 충동성과 인터넷 중독의 인과관계를 검증한 바에 의하면, 충동성이 증가할수록 비행성향이 증가하고, 비행성향이 높을수록 인터넷 중독 정도가 심각한 것으로 나타났다. 또한 남자대학생을 대상으로 분석

한 김신희와 안창일(2005)의 연구에서도 인터넷 게임 중독집단이 비중독집단에 비해 충동성이 높았으며, 비효율적인 의사결정을 하는 것으로 드러났다. 김지경, 곽호완, 장문선과 구본훈(2012)이 대학생 인터넷 중독집단과 정상집단의 충동성을 비교하였을 때, 인터넷 사용유형이 게임형이든 정보검색형이든 관계없이 모두 인터넷 중독집단의 충동성이 더 높았다.

인터넷 중독과 자기효능감

인터넷 중독집단과 비중독집단의 자기효능감 차이에 대한 연구결과들은 자기효능감이 사이버공간에서 청소년의 심리특성으로 다루어져야 할 중요한 변인임을 시사한다. 이정운(2005)이 중고등학생과 대학생을 대상으로 인터넷 중독 하위유형 집단과 비중독집단의 자기효능감 차이를 비교하였다. 여기에서 자기효능감은 현실에서의 자기효능감과 가상세계에서의 자기효능감으로 분류하고, 각각에 개인적 효능감과 대인관계효능감을 포함하였다. 분석 결과에 의하면, 비중독집단이 게임중독 집단이나 음란물중독 집단보다 현실에서 자기효능감이 더 높았다. 그러나 비중독집단은 세 하위유형 집단(게임중독집단, 사이버관계중독집단, 음란물중독집단) 모두에 비해 가상세계에서의 개인효능감이 낮았을 뿐만 아니라 충동성도 낮았다.

자기효능감은 전반적이고 일반화된 자기효능감으로 접근하기보다 구체적인 하위영역별 자기효능감으로 측정하는 것이 바람직하다(Bandura, 1997). 그러므로 자기효능감의 여러 하위영역 중에서 청소년 인터넷 중독과 관련성이 높은 효능감의 하위영역들에 대한 관심

이 필요하다. 그러한 자기효능감의 하위변인 중에 자기통제력과 관련된 자기조절효능감이 중요한 요인으로 보인다. 김교헌과 최훈석(2008)은 인터넷 게임중독을 자기조절의 실패라는 관점에서 조망한 바 있다. 결국 자기조절이나 자기통제를 실패함으로써 인터넷 게임 중독에서 헤어나지 못하는 것이다. 청소년들의 경우는 학교생활이 하루의 대부분을 차지하는 중요한 활동이고, 학교에서의 학업성취가 중요한 과제이기 때문에, 학업성취와 관련된 자기조절이 핵심적으로 중요할 것으로 보인다.

청소년들이 사이버공간에서 나타내는 공격성이나 충동성도 자기통제력의 결여나 약화 또는 상실과 무관하지 않다. 이러한 자기통제력 여부가 인터넷 중독과 관련되어 있음을 보고하는 결과들이 있다. 김수정, 박원모와 박상복(2007)이 초등학생을 대상으로 연구한 결과에 의하면, 자기통제력이 낮을수록 인터넷 중독 정도가 높아졌다. 위지희와 채규만(2004)이 주의력결핍 과잉행동 중학생의 인터넷 중독성향을 조사한 결과, 주의력이 결핍된 과잉행동을 하며 동시에 인터넷에 중독된 집단이 정상집단에 비해 자기통제력과 자기존중감이 낮았고, 우울감, 감각추구성향은 높았으며, 대인관계에 대한 지각은 더 부정적이었다.

권희경과 권정혜(2002)는 인터넷 사용조절 프로그램을 적용하여, 게임시간, 자기통제력, 자기효능감, 게임중독 정도, 대안활동의 변화를 검토한 바 있다. 이는 인터넷 중독의 감소 지표로서 자기통제력이나 자기효능감이 심리변인으로 중요함을 가정한 것이다. 이와같이 자기통제력은 인터넷 중독의 심리적 지표로서 중요한 의미를 갖는다. Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla와 McElroy(1999)도 인터넷을 병리적으로

사용하는 사람들이 강박적이라기보다 충동적이고 자아동조적인 특성을 갖고 있다고 함으로써, 인터넷 중독집단이 강박장애보다는 충동장애를 갖고 있음을 시사하였다. 주세진(2008)이 초등학교의 인터넷 중독과 심리적 영향 요인을 분석한 결과에서도, 인터넷 중독 여부에 따라 자기효능감과 자기통제감에 매우 유의한 차이가 있었다. 즉 인터넷 고위험집단이나 잠재적위험집단은 일반집단에 비해 자기효능감 및 자기통제감이 현저하게 낮았는데, 이러한 경향은 남녀 학생 모두 동일하였다.

자기조절이나 자기통제력과 관련된 자기효능감 외에, 관계효능감도 사이버공간에서 활동과 관련하여 다루어져야 할 중요한 자기효능감 하위영역으로 판단된다. 박영신, 김의철과 탁수연(2011b)이 청소년 사이버 일탈행동에 대한 부모, 친구, 도덕적이탈 및 관계효능감의 영향을 분석한 결과에서, 관계효능감이 낮을수록 사이버 일탈행동을 더 많이 하는 것으로 확인되었다. 여기에서 사이버 일탈행동은 게임중독, 채팅 언어폭력, 사이버 사기, 성적 일탈, 불법 정보유출을 포함하는 내용으로 구성되었다. 이러한 결과는 게임중독을 포함하는 사이버 일탈행동이 낮은 관계효능감의 직접적인 영향을 받는 것임을 보여준다.

인간관계에서의 커뮤니케이션에 대한 연구도 인터넷 중독이 낮은 관계효능감과 관련됨을 시사한다. 이만제(2009)가 중고생을 대상으로 대인 커뮤니케이션 특성 및 자아성향이 청소년 인터넷 중독에 미치는 영향을 분석한 결과에 의하면, 인터넷 중독성향이 높은 청소년들이 일반 청소년들보다 대인커뮤니케이션 회피성향이 높았으며, 자기효능감이 낮았다. 즉 인터넷 고위험집단이나 잠재적위험집단 모두 일반집단보다 커뮤니케이션 회피성향이 컸고,

대인 커뮤니케이션에서 불만족이나 불안감이 컸다. 또한 인터넷 고위험사용자 집단이 인터넷 일반사용자 집단보다 자기주장효능감, 어려움극복효능감이 낮았으며, 자아탄력성도 낮은 것으로 나타났다.

또한 여러 가지 어려움을 극복하고 대처하는 효능감도 인터넷 중독과 관련된 심리특성임이 연구되었다. Kraut와 Patterson(1998)은 현실에서의 자기효능감이 낮을 때 어려운 상황을 극복하기 위한 노력을 하기 보다는 사이버 공간에서의 활동에 몰입함으로써 현실에서의 낮은 자기효능감을 보상하려는 심리가 작동함을 지적한 바 있다. 국내에서는 이소영과 권정혜(2001)의 연구에서 인터넷 게임을 중독적으로 사용하는 고등학생들이 비중독적으로 사용하는 고등학생들보다 충동성이 더 높았고, 문제해결 태도가 부정적이며, 문제해결 유능성이 더 낮았다. 이와같이 문제해결 유능성이 낮다는 사실 역시, 인터넷 중독 집단의 어려움극복효능감이 낮을 것을 시사한다.

인터넷 중독과 주관적안녕감

청소년의 심리특성에 대한 MMPI 검사결과와 인터넷 중독 청소년의 주관적안녕감이 낮음을 시사한다. 임지영(2009)이 인터넷 중독과 알코올 남용 위험 청소년들의 심리적 특성을 MMPI-A를 중심으로 분석한 결과, 인터넷 중독 위험과 알코올 남용 위험이 동시에 있는 집단 및 인터넷 중독 위험만 있는 집단은 인터넷 중독 위험이 없는 집단에 비해, 정신분열증(Sc), 소외(A-ain), 낮은 자존감(A-lse) 척도들의 점수가 높았다. 따라서 인터넷의 병리적 사용으로 인한 현실 판단력이 저하되고, 타인과 정서적 거리감을 느끼고 우울하고 불안하

며, 자존감 저하로 인해 자기를 매력 없게 지각한다. 자신감이 부족하고, 자기가 쓸모없는 존재이며, 능력이 없고, 결점이 많으며, 어떤 일도 잘하지 못한다고 생각하는 등, 자신에 대해 부정적인 견해를 가질 위험이 있는 것으로 확인되었다. 한편 알코올 남용 문제는 없으나 인터넷 중독 위험 집단 경우에 다른 집단에 비해, 우울증(D), 내향성(Si), 낮은 포부(A-las), 사회적 불편감(A-sod) 척도들의 점수가 높았다. 그러므로 인터넷 중독 위험 집단은 더욱 우울하고 내향적이며, 목표달성 및 성취에 대한 포부가 낮고, 사회적 상황에서 사람들과 함께 있는 것이 불편하고 힘들 가능성이 있는 것으로 나타났다.

인터넷 중독집단이 강한 스트레스를 경험한다는 결과들도 있다. 서승연과 이영호(2007)가 대학생 및 대학원생을 대상으로 분석하였을 때, 스트레스와 몰두성향은 인터넷 중독과 정적 관계에 있었다. 회귀분석 결과는 스트레스가 가장 인터넷 중독을 유의미하게 예측하는 변인이었고, 그 다음으로 몰두 변인이 포함되었다. 그러므로 인터넷에 중독된 청년들의 경우에 일상적 스트레스가 매우 높고, 집중하여 몰두하는 경향이 높음을 보여준다. 또한 김보연과 서경현(2012)이 폰 중독 및 인터넷 게임 중독과 스트레스 반응의 관계에서 수면부족이 어떠한 매개효과를 갖는지를 분석한 연구에서, 고등학생이 폰 중독이나 인터넷 게임중독에 빠지면 수면이 부족하게 되고 그 결과 스트레스 반응을 보이게 됨을 밝혔다. 이와같이 인터넷 게임에 중독이 되면 스트레스가 증가하기 때문에, 결과적으로 주관적안녕감은 낮아지게 된다는 설명이 가능하다.

인터넷 중독집단은 스트레스만이 아니라 우울과 불안 및 외로움의 정도가 높은 것으로

밝혀졌다. 김수정, 박원모와 박상복(2007)이 초등학교를 대상으로 분석하였을 때, 인터넷 중독 정도가 심할수록 우울과 불안 정도가 높았다. 이러한 우울 변인은 청소년 인터넷 중독에 영향을 미치는 대표적인 개인변인인 것으로 확인되었다. 박경애, 김희수, 이화자와 김옥희(2009)가 중고등학생을 대상으로 분석한 바에 의하면 자기통제력과 문제해결력은 인터넷 중독과 부적 상관을, 우울과 인터넷 중독은 정적 상관이 있었다. 이러한 개인변인들이 인터넷 중독에 미치는 영향을 회귀분석한 결과는 우울의 설명력이 가장 컸고, 그 다음으로 자기통제력, 의사소통유형, 문제해결력의 순서로 나타났다.

김종범과 한종철(2001)의 분석에서 인터넷 중독집단이 비중독집단보다 외로움도 훨씬 더 많이 지각하였고 더욱 우울하였다. 이러한 결과는 인터넷 중독집단의 주관적안녕감이 매우 낮음을 보여준다. 인터넷의 중독적 사용 영역이 채팅 등 대인관계와 주로 관련된 경우는 관계위주 중독집단으로 명명하고, 게임 경매 도박 등 비 대인관계 위주의 사용과 주로 관련된 경우는 비관계위주 중독집단으로 명명하여, 두 집단간에 비교를 하였을 때, 관계위주 중독집단이 비관계위주 중독집단에 비해 외로움만이 아니라 우울의 정도가 훨씬 높았다.

이와같이 인터넷 중독집단의 낮은 주관적안녕감은 적응 상에서도 문제가 있는 것으로 나타났다. 김신희와 안창일(2005)이 남자 대학생을 대상으로 인터넷 게임 중독 집단과 비중독 집단의 적응상의 차이를 검증한 결과, 인터넷 게임 중독 집단이 유의하게 낮은 대학생활 적응 점수를 나타내었다.

또한 인터넷 중독은 청소년의 소외 경험과도 밀접히 관련되어 있는 것으로 확인되었다.

김광수(2002)가 중고등학생을 대상으로 분석한 결과, 인터넷 중독집단은 비중독집단에 비해 소외 경험 정도가 매우 높았다. 6개의 소외 하위변인에서 모두 유의한 차이가 있었는데, 특별히 무력감(자신의 행위가 개인적 사회적 보상이 생길 수 있도록 통제할 수 있는데 대한 낮은 기대), 무의미(개인적이거나 사회적인 여러 일들이 지나는 목적을 이해하지 못하며, 장래에 그 일의 결과에 대해 예측할 수 없다고 느끼는 정도), 자기유리(참여하고 있는 활동에서 가치를 만족을 얻지 못하는 정도)에서 인터넷 중독집단은 매우 높은 점수를 보였다. 이러한 소외 경험들은 낮은 주관적안녕감과 관련되어 있는 것으로 보인다.

인터넷 중독과 인간관계, 그리고 사회적 지원

인터넷 중독 청소년을 이해함에 있어서 인간관계도 중요하게 다루어져야 할 측면으로 판단된다. 인터넷 중독 청소년이 대인관계 스트레스를 더욱 경험한다는 사실이 밝혀진 바 있다(Young & Rodgers, 1997). 이경선, 이지연과 장진이(2013)가 대학생을 대상으로 분석한 결과에 의하면, 중독적인 인터넷 사용은 부모와의 애착보다도 오히려 친밀한 관계에 대한 두려움과 더 큰 관계가 있는 것으로 확인되었다. 예를 들어 다른 사람과 친밀한 관계를 맺을 기회가 있을 때에도 뒤로 물러서곤 했다고 인식하는 등, 과거 대인관계 행동 패턴과의 관련성이 가장 컸다. 또한 과거에 수치심을 느꼈던 일을 사람들에게 말하는 것이 무척 어렵다와 같은, 현재 및 미래 대인관계에서의 두려움도 중독적인 인터넷 사용에 큰 영향을 미쳤다.

또한 인터넷 중독집단은 주위사람들로부터

충분한 사회적 지원을 받지 못하고 있는 것으로 드러났다. 이경민과 장성숙(2004)이 분석한 결과, 인터넷 중독집단은 비중독집단에 비해 지각된 사회적 지지의 정도가 매우 낮았다. 여기에서의 사회적 지지는 Cohen과 Hoberman(1983)이 개발한, 평가적 지지, 소속 지지, 자존감 지지, 유형적 지지로 구성된 대인관계 평가척도를 사용한 결과이다.

주위사람들로부터 충분한 사회적 지원을 받고 친밀한 관계를 유지하는 것이 정신건강에 중요하다고 할 때, 주위의 어떤 사람으로부터의 지원이냐는 대상이 중요하다. 청소년기는 부모와 더불어 친구의 영향력이 점차 커지는 시기이다. 사이버공간에서의 활동과 관련하여, 청소년기에 친구관계의 중요성이 박영신, 김의철과 탁수연(2011b)의 연구에서 밝혀졌다. 초등학생은 부모가 거부적일수록 도덕적이탈이 높고 관계효능감이 낮아졌으며, 친구로부터 따돌림을 받을수록 관계효능감이 낮았다. 그런데 고등학생은 친구로부터 따돌림을 받을수록 도덕적이탈이 높고 관계효능감이 낮아졌으며, 부모가 거부적일수록 관계효능감이 낮았다. 이러한 결과는 부모의 거부적 태도나 친구의 따돌림이 도덕적이탈과 관계효능감을 통해 사이버 일탈행동에 간접적인 영향력이 있음을 보여준다. 그 중에서도 의미있는 인간관계의 영향력에 주목해 보면, 초등학생 경우는 부모의 거부가, 고등학생 경우는 친구의 따돌림이, 도덕적이탈에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 이는 초등학생 시기에는 부모 자녀관계가, 고등학생 시기에는 친구관계가, 도덕적이탈과 사이버 일탈행동의 과정에서 더욱 영향력 있는 변인임을 의미한다.

친구관계가 청소년의 인터넷 중독에도 밀접히 관련되어 있음을 보고하는 결과들이 있다.

김수정, 박원모와 박상복(2007)의 연구결과에 의하면, 또래와의 관계가 좋지 않을수록 인터넷 중독점수가 높게 나타났다. 여기에서 친구 관계는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7개 하위변인을 포함하였다.

성한기와 안경옥(2005)이 남녀 중고등학생을 인터넷 중독수준에 따라 인터넷 중독집단과 비중독집단으로 구분하고, 인터넷 사용유형에 따라 교제형 이용자와 개인형 이용자로 구분하여, 친구관계 및 가상공간에서 현실지각의 차이를 분석한 바 있다. 여기에서 교제형 이용자는 e-mail보내기, 채팅, 카페나 동호회 활동, 싸이월드 등 홈페이지 관리 등에 인터넷 전체 사용시간의 70% 이상인 경우를, 개인형 이용자는 일반 게임, 성인사이트, 정보검색, 쇼핑 등에 70% 이상의 시간을 사용하는 경우로 구분하였다. 분석 결과에 의하면 정상적 인터넷 이용자들이 중독자들보다 친구관계가 더 좋았으며, 가상공간의 현실지각수준은 더 낮았다. 그리고 교제형 이용자들이 개인형 이용자들보다 친구관계가 더 좋았다.

친구로부터 직접적인 사회적지원을 받지 않아도 친구의 태도나 의견 자체가 청소년집단에서는 의미있는 영향력이 있는 것으로 나타났다. 권재환과 이은희(2005)가 어떤 특성을 지닌 청소년들이 게임중독에 빠지는지를 중고등학생 대상으로 판별분석을 한 결과, 친구들의 게임에 대한 긍정적 태도, 공격성, 충동성, 부모의 감독과 통제, 대인관계기술 변인이 게임중독 고위험집단과 저위험집단을 유의미하게 판별하였다. 그러므로 친구들이 게임에 대하여 긍정적인 태도를 보인다고 지각하고, 부모의 감독과 통제가 심하고, 대인관계 기술이 부족하며, 개인적으로 공격성과 충동성 수준

이 높은 청소년들일수록 게임중독에 빠진다는 예측이 가능하다. 이희경(2003)은 사회적 관계가 청소년 게임중독에 미치는 영향을 분석하기 위해, 친구들의 네트워크 컴퓨터 게임 이용정도를 통해 또래집단의 영향을 측정하였다. 또래관계는 게임중독에 대해 의미있는 설명변량을 나타냄으로써, 친구의 의견이 청소년의 판단과 행동에 매우 의미있는 영향력이 있는 것으로 확인되었다.

이수진(2008)이 청소년의 심리사회적 변인이 인터넷 중독성향에 미치는 영향을 분석한 결과, 초기 부모자녀 의사소통양식, 충동성, 우울 불안, 인터넷 과다사용 본인지각, 인터넷 과다사용 친구수가 청소년의 인터넷 중독성향을 유의미하게 예언해 주었다. 이러한 결과로부터 친구가 인터넷을 지나치게 많이 사용하는 여부가 청소년의 인터넷 중독을 예측해 주는 의미있는 변인임이 확인되었다.

인터넷 중독과 학업성취

만프레드 슈피처(2013)는 ‘나쁜 성적을 원한다면 게임기를 선물하라’고 말한다. 이는 게임이 들어있는 비디오게임기를 선물받은 6~9세 남학생 실험집단과 비교집단에 대한 종단연구 결과를 통해 내려진 결론이다. 4개월 후에 게임기를 받은 실험집단은 비교집단보다 다른 게임도 추가로 구입을 하여 게임을 더 많이 하였고, 이와 반대로 학교 숙제에 사용한 시간은 훨씬 적었다. 교사들의 평가에서도 더욱 문제가 있는 것으로 나타났으며, 읽기 성적이 훨씬 낮았다.

한국 학생을 대상으로 연구한 결과들에서도 게임은 학업성취도에 부정적인 것으로 확인되고 있다. 이해경(2002)이 인터넷 상에서 청소년

년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들을 분석한 연구에서, 고등학생 폭력게임 중독자와 비중독자 집단은 학업성적에서 유의한 차이가 있었다. 또한 폭력게임 중독을 예측하는 변인들에 대한 분석에서, 학업성적이 낮을수록 폭력게임에 더 많이 중독되어 있는 것으로 확인되었다.

이형하(2003)는 도서지역 청소년의 인터넷 중독정도가 심리정서, 행동, 학업부적응에 미치는 영향을 분석한 바 있다. 여기에서 학업부적응은 지난 중간고사와 비교한 학기말 성적이 떨어졌는지 비슷한지 향상되었는지를 측정하였다. 분석 결과, 인터넷 중독 점수가 높을수록 우울 불안, 사회적 우축, 신체증상과 같은 심리정서적 문제가 많았을 뿐만 아니라, 공격성 비행과 같은 행동 문제가 많았고, 학업에 부적응하였다. 인터넷 중독집단을 정상집단 경계집단 중독의심집단 중독집단의 네 집단으로 구분하여 학업부적응을 비교하였을 때, 인터넷 중독과 관련된 세 집단은 모두 정상집단보다 모두 의미있게 낮은 학업성취도를 보였다.

이상의 선행연구들은 학업성적을 종속변인으로 분석한 결과이다. 이와는 달리 학업성취도 집단을 독립변인으로 하여, 인터넷 중독정도를 종속변인으로 연구한 경우도 있다. 소선숙, 명재신과 김청송(2011)은 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 예측변인들 중에 학업성적을 포함하였다. 중 고등학교 남녀 청소년의 학업성적을 학급단위로 상위에서 하위까지 다섯 집단으로 분류하여, 학업성취 수준별 인터넷 중독의 차이를 변량분석한 결과 유의한 차이가 있었다. 즉 학업성적이 낮은 집단이 인터넷 중독 점수가 높았다.

학업성취와 밀접한 관련이 있는 학업동기와

인터넷 중독의 관계를 검토한 연구들도 있다. 임은미(2003)는 중 고등학생을 대상으로 학업동기를 자율적 동기, 사회적 동기, 무동기로 분류하고, 이러한 학업동기가 인터넷 중독과 어떠한 상관이 있는지를 분석하였다. 그 결과 공부에 무관심하며, 공부하는 것이 가치롭다고 느끼지 않는 무동기는 인터넷 중독과 정적 관계를 보였다. 이러한 경향은 중학생, 일반계 고등학생, 특성화 고등학생의 학교급별로나, 성별 분석에서 모두 일관되게 나타났으며, 인터넷 중독의 하위변인들인 집착, 강박적 사용, 재발, 내성과 의존, 생활장애의 영역에서도 동일하였다. 여학생들 경우에는 공부를 하면서 가치와 보람을 느끼고 학업과제를 이해하는데서 즐거움과 유능감을 느끼며 도전적인 학업과제에 직면하는 동기인 자율적 동기와 인터넷 중독이 부적 관계를 나타내었다.

방 법

분석대상

본 연구를 위해 3개 중학교, 2개 일반계 고등학교, 2개 특성화 고등학교를 표집대상으로 하여 질문지를 실시하였다. 회수된 질문지 수는 중학생 375부, 일반계 고등학생 378부, 특성화 고등학생 416부였다. 회수된 질문지 중에서 응답이 매우 불량하여 성실성이 의심되는 질문지들을 제외하고, 최종 분석에 사용된 대상이 표 1에 정리되어 있다.

표 1에 제시된 바와 같이 최종 분석대상 수는 1,057명이었으며, 학교별로는 중학생 326명, 일반계 고등학생 361명, 특성화 고등학생 370명이었다. 성별로는 남학생 545명, 여학생 512

표 1. 분석대상

성별 \ 대상	중학생	일반계고	특성화고	계
남자	173	185	187	545
여자	153	176	183	512
계	326	361	370	1,057

명으로 구성되었다.

측정도구

이 연구의 질문지는 사이버공간에서의 자기개념에 대한 자유반응형 질문과, 관계 및 심리행동특성을 양적으로 측정하는 질문으로 구성되었다. 사이버공간에서의 자기개념은 연구자가 제작한(박영신, 김의철, 탁수연, 2011a) 질문들 중에서 2개를 선정하여 사용하였다. ‘인터넷 사이버 가상공간에 있을 때 나는_____’ 과 ‘인터넷에서 게임을 할 때의 나는_____’ 이라는 질문에 대해 문장완성을 하게 하였다. 응답자들이 자유롭게 응답한 문항들은 질적 분석을 통해 청소년 사이버공간에서의 자기개념을 분석하는데 활용되었다.

인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 자기효능감, 친구관계, 주관적안녕감 및 학업성취도의 차이를 분석하기 위한 양적인 측정문항들도 질문지에 포함되었다. 인터넷 중독인식집단의 구분을 위해, ‘종합적으로 볼 때 나는 인터넷(예: 게임, 채팅 등)에 (1) 중독되어 있다, (2) 중독의 위험이 있다, (3) 일반 사용자이다, (4) 관심없다의 4개 답지 중에서 1개를 응답자가 선택하게 하였다. 이 중에서 인터넷에 중독되어 있다와 중독의 위험이 있다고 응답한 경우를 인터넷 중독인식집단으로 구분하고, 일반 사용자이다와 인터넷에 관심없다라고 응

답한 경우를 인터넷 비중독집단으로 분류하였다.

자기효능감은 3개의 하위변인을 포함하였다. 자기조절학습효능감과 어려움극복효능감은 Bandura(1995)가 제작한 척도를 사용하였으며, 관계효능감은 연구자가 제작하였다. 하위변인들은 각각 6개 문항으로 구성되었으며, 답지는 전혀 잘할 수 없다, 약간 잘할 수 없다, 약간 잘할 수 있다, 어느정도 잘할 수 있다, 매우 잘할 수 있다는 5점 척도 중에 선택하도록 하였다.

친구관계를 측정하기 위해 4개의 하위변인을 다루었다. 친한 친구 수는 몇 명인지 직접 기록하게 하였다. 가까운 친구 수는 전혀 없다에서 매우 많다에 이르기까지 5점 척도 상에 기록하게 하였다. 친구의 정서적 지원과 친구의 따돌림은 연구자가 제작한 각각 6개의 문항으로 구성되었으며, 답지는 전혀 아니다에서 매우 그렇다에 이르기까지 5점 척도 상에 표시하도록 하였다.

주관적안녕감은 두 개의 척도를 활용하여 측정하였다. 첫째는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 제작한 주관적안녕감 측정문항 6개를 번역하고, 연구자가 제작하여 1문항(문항 예: 내 주위사람들과 비교해 볼 때 나는 행복하다)을 추가한 총 7개 문항으로 구성되었다. 둘째는 이 연구를 위해 박영신과 김의철이 제작한 삶의 질 질문지를 수정 보완한

표 2. 측정변인의 Cronbach α 신뢰도

변인	대상	문항 수	중학생	일반계고	특성화고	전체
자기효능감						
자기조절학습효능감		6	.80	.76	.76	.78
관계효능감		6	.74	.66	.72	.71
어려움극복효능감		6	.82	.85	.84	.84
친구관계						
친구의 정서적 지원		6	.89	.90	.89	.89
친구의 따돌림		6	.83	.70	.80	.79
주관적안녕감						
주관적안녕감(Diener et al.)		7	.91	.90	.90	.90
삶의 질(박영신, 김의철)		18	.92	.90	.90	.90
가정화목		6	.87	.85	.83	.85
개인적 성취		6	.83	.80	.78	.80
자기조절		6	.83	.81	.80	.81
학업성취도		2	.78	.77	.80	.79

것을 사용했다. 15개 문항으로 구성된 행복 질문지(박영신, 김의철, 2009a, 2009b, 2009c)를 토대로, 하위변인 4개(가정화목, 경제적 여유, 개인적 성취, 자기조절)를 각각 4문항으로 측정하는 16개 문항으로 구성된 삶의 질 질문지(박영신, 김의철, 박영균, 2010; 박영신, 박영균, 김의철, 한기혜, 2011)가 제작된 바 있다. 이 연구는 청소년을 대상으로 하므로, 삶의 질 질문지의 하위변인 중에서 경제적 여유를 제외하고 3개 하위변인만을 포함하였다. 그리고 각 하위변인에 2개 문항씩 추가함으로써, 하위변인별로 6개 문항씩 총 18개 문항으로 구성되었다. 답지는 전혀 아니다에서 매우 그렇다의 5점 척도로 구성되었다.

양적인 측정변인들의 Cronbach α 신뢰도를 학교별로 구한 결과가 표 2에 제시되어 있다.

변인별로 전체집단의 신뢰도를 보면, 자기효능감은 $\alpha = .71 \sim .84$, 친구관계는 $\alpha = .79 \sim .89$, 학업성취도는 $\alpha = .79$ 이었다. 주관적안녕감 경우에, Diener 등의 주관적안녕감 척도는 $\alpha = .90$ 이었으며, 박영신과 김의철의 삶의 질 척도는 $\alpha = .81 \sim .90$ 사이의 값을 보였다. 이 연구에서의 측정 변인들에 대한 신뢰도를 검토한 결과는 전반적으로 양호하다고 할 수 있다.

실시 및 분석방법

질문지는 초, 중, 고등학교에서 수업을 담당하는 교사가 수업시간을 활용하여 직접 실시하였다. 모든 응답자들에게 성실한 응답을 부탁하였으며, 질문지 실시에 소요되는 시간은 약 15분 정도였다.

실시한 질문지를 모두 검토하여 불성실하게 응답한 것은 제외하고 성실한 질문지들을 입력하였다. 자유반응형 문항들은 응답한 대로 모두 입력한 뒤에, 유사한 응답끼리 묶어 개념 항목을 결정하였다. 정해진 항목들을 유사 개념들끼리 묶어서 범주를 확정하였다. 이렇게 범주와 항목을 확정된 뒤에 각각의 항목에 숫자를 부여하여, 숫자를 입력한 뒤에 빈도분석을 하였다.

양적 분석은 측정변인에 대한 신뢰도를 확인한 뒤에 분석을 진행하였다. 학교유형을 공변인으로 하고, 독립변인은 인터넷 중독인식 유무로 하였으며, 분석하고자 하는 각각의 변인들을 종속변인으로 하여 공변량분석을 하였다.

결 과

인터넷 중독인식 유무별 사이버 자기개념

인터넷 중독인식 유무별 사이버 자기개념은 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 사이버 공간에 있을 때 자기개념과 인터넷에서 게임할 때 자기개념을 중심으로 분석하였다. 사이버 자기개념을 탐구하기 위해 응답자들이 자유반응한 결과를 정리하는 질적인 분석과정을 거쳤다.

표 3은 사이버공간에 있을 때의 자기개념을 분석한 결과이다. 먼저 전체 집단의 반응 결과를 보면, 재미있다 범주가 30.1%로서 전체 응답자의 약 1/3을 차지하는 가장 높은 반응을 보였다. 이러한 재미있다 범주에 포함된 항목들로는 재미있다가 현저하게 가장 높은 반응을 보였고, 이외에 즐겁다, 좋다, 신난

다 등의 항목이 대표적인 개념들로 포함되었다.

두 번째로는 평소와 같다는 범주가 부각되었는데, 반응률이 29.3%로서 재미있다 범주와 거의 동일한 비율로서 거의 1/3에 해당하는 응답자들이 이렇게 반응하였다. 평소와 같다는 범주 내에서 가장 대표적인 항목은 그냥 그렇다로서 현저하게 높은 비율을 나타내었다. 이외에도 평소와 같다, 무덤덤하다, 별 생각 없다 등의 개념 항목들이 포함되었다.

세 번째로는 시간을 보낸다는 범주가 14.2%로 응답자 10% 이상이 응답을 한 대표적인 범주로 드러났다. 시간을 보낸다는 범주 속에는 시간을 보낸다는 항목이 가장 많았고, 이외에 채팅, 게임한다. 여가활동을 한다 등과 같은 항목들이 포함되었다.

네 번째로 가상인물이 된다는 범주가 9.3%로서 거의 10%에 가까운 범주로서, 청소년 10명 중에서 1명 정도가 이러한 응답을 하였다. 가상인물이 된다는 범주에 속한 개념 항목들로는 최고가 된다가 가장 많았고, 이외에 내가 아닌 것 같다 및 가상인물이 된다 등이 포함되었다.

이외에 관심없다 범주와 정보검색 범주가 각각 5% 이상의 반응률을 보였다. 관심없다 범주에는 관심없다는 항목 외에도 심심하다, 지루하다, 재미없다와 같은 항목들이 포함되었다. 5% 미만이지만 나타난 범주로는 인터넷 안한다 및 몰입한다로서 각각 2~3%의 반응률을 나타내었다.

인터넷 중독인식 유무별로 집단을 구분하여 분석하였을 때, 인터넷 중독인식집단과 비중독집단은 가장 대표적인 반응에서 차이가 있었다. 인터넷 중독인식집단은 재미있다는 범주가 30.6%로 가장 높은 반응을 나타냈고

표 3. 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 사이버공간에 있을 때 자기개념

범주	구분	전체(%)	인터넷 중독인식 유무별	
			중독인식집단(%)	비중독집단(%)
1. 재미있다		301(30.1)	95(30.6)	206(29.9)
① 재미있다		132(13.2)	37(11.9)	95(13.8)
② 즐겁다		52(5.2)	16(5.2)	36(5.2)
③ 좋다		49(4.9)	19(6.1)	30(4.3)
④ 신난다		39(3.9)	11(3.5)	28(4.1)
⑤ 자유롭다		15(1.5)	4(1.3)	11(1.6)
⑥ 행복하다		14(1.4)	8(2.6)	6(.9)
2. 평소와 같다		293(29.3)	78(25.2)	215(31.2)
① 그냥 그렇다		152(15.2)	44(14.2)	108(15.7)
② 평소와 같다		58(5.8)	9(2.9)	49(7.1)
③ 무덤덤하다		35(3.5)	14(4.5)	21(3.0)
④ 별 생각 없다		27(2.7)	6(1.9)	21(3.0)
⑤ 평범하다		21(2.1)	5(1.6)	16(2.3)
3. 시간을 보낸다		142(14.2)	49(15.8)	93(13.5)
① 시간을 보낸다		45(4.5)	19(6.1)	26(3.8)
② 채팅		29(2.9)	12(3.9)	17(2.5)
③ 게임한다		29(2.9)	6(1.9)	23(3.3)
④ 여가활동을 한다		25(2.5)	5(1.6)	20(2.9)
⑤ 싸이		14(1.4)	7(2.3)	7(1.0)
4. 가상인물이 된다		93(9.3)	37(11.9)	56(8.1)
① 최고가 된다		34(3.4)	15(4.8)	19(2.8)
② 내가 아닌 것 같다		26(2.6)	7(2.3)	19(2.8)
③ 가상인물이 된다		24(2.4)	10(3.2)	14(2.0)
④ 거칠어진다		9(.9)	5(1.6)	4(.6)
5. 관심없다		60(6.0)	19(6.1)	41(5.9)
① 관심없다		20(2.0)	2(.6)	18(2.6)
② 심심하다		14(1.4)	6(1.9)	8(1.2)
③ 지루하다		13(1.3)	4(1.3)	9(1.3)
④ 재미없다		13(1.3)	7(2.3)	6(.9)
6. 정보검색		58(5.8)	17(5.5)	41(5.9)
7. 인터넷 안한다		31(3.1)	9(2.9)	22(3.2)
8. 몰입한다		22(2.2)	6(1.9)	16(2.3)
① 집중한다		12(1.2)	3(1.0)	9(1.3)
② 몰입한다		10(1.0)	3(1.0)	7(1.0)
총합계		1,000(100.0)	310(100.0)	690(100.0)

표 4. 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 인터넷에서 게임할 때 자기개념

범주	구분	전체(%)	인터넷 중독 유무별	
			중독인식집단(%)	비중독집단(%)
1. 재미있다		491(47.9)	160(51.0)	331(46.6)
① 재미있다		229(22.3)	67(21.3)	162(22.8)
② 즐겁다		113(11.0)	39(12.4)	74(10.4)
③ 좋다		69(6.7)	24(7.6)	45(6.3)
④ 신난다		44(4.3)	14(4.5)	30(4.2)
⑤ 행복하다		24(2.3)	11(3.5)	13(1.8)
⑥ 스트레스 해소		12(1.2)	5(1.6)	7(1.0)
2. 몰입한다		201(19.6)	63(20.1)	138(19.4)
① 집중한다		104(10.1)	26(8.3)	78(11.0)
② 몰입한다		64(6.2)	22(7.0)	42(5.9)
③ 열심히한다		18(1.8)	6(1.9)	12(1.7)
④ 빠져든다		15(1.5)	9(2.9)	6(.8)
3. 거칠어진다		77(7.5)	22(7.0)	55(7.7)
① 거칠어진다		34(3.3)	9(2.9)	25(3.5)
② 짜증난다		20(2.0)	8(2.5)	12(1.7)
③ 내가 아닌 것 같다		16(1.6)	5(1.6)	11(1.5)
④ 가상 인물이 된다		7(.7)	-	7(1.0)
4. 그냥 그렇다		68(6.6)	18(5.7)	50(7.0)
① 그냥 그렇다		45(4.4)	16(5.1)	29(4.1)
② 별 생각 없다		18(1.8)	2(6)	16(2.3)
③ 무덤덤하다		5(.5)	-	5(.7)
5. 최고가 된다		62(6.0)	17(5.4)	45(6.3)
① 승부욕이 생긴다		31(3.0)	6(1.9)	25(3.5)
② 최고가 된다		21(2.0)	8(2.5)	13(1.8)
③ 멋있다		10(1.0)	3(1.0)	7(1.0)
6. 게임 안한다		61(6.0)	19(6.1)	42(5.9)
7. 재미없다		48(4.7)	12(3.8)	36(5.1)
8. 잘 하고 싶다		17(1.7)	3(1.0)	14(2.0)
① 초보이다		10(1.0)	3(1.0)	7(1.0)
② 레벨 업		7(.7)	-	7(1.0)
총합계		1,025(100.0)	314(100.0)	711(100.0)

그 다음으로 평소와 같다, 시간을 보낸다, 가상인물이 된다 등의 순서를 보였다. 반면에 비중독집단은 평소와 같다가 31.2%로 가장 반응률이 높고, 그 다음으로 재미있다, 시간을 보낸다, 가상인물이 된다 등의 순서였다. 따라서 두 집단을 비교해 보면 가장 대표적인 두 범주의 순서가 달랐고, 그 다음 범주들에서는 일치되는 순서를 보였다.

표 3의 결과를 종합하여 보면, 전반적으로 청소년들이 사이버공간에 있을 때 자기에 대한 가장 대표적인 인식은 재미있고 즐겁고 신나는 것이었다. 이와 같이 사이버공간에서 재미있다는 자기인식은 인터넷 중독인식집단에서 더욱 현저하게 부각되었다. 물론 인터넷 비중독집단에서도 사이버공간에서 재미있다는 반응이 중요하게 부각되었지만, 재미있다는 것보다는 평소와 같이 그냥 그렇고 무덤덤하며 별 생각이 없는 경우가 더 많이 나타나는 차이가 있었다.

표 4는 사이버공간 내에서 여러 가지 활동을 할 수 있지만, 구체적으로 특별히 인터넷 게임을 할 때의 자기에 대한 인식을 분석한 결과이다. 전체적으로 보면, 재미있다는 범주가 47.9%로 응답자의 거의 반수가 이렇게 인식하고 있음을 알 수 있다. 재미있다 범주에는 재미있다는 항목 다음으로 즐겁다는 항목에 대한 반응률이 높았고, 이외에도 좋다, 신난다, 행복하다와 같은 항목들이 포함되었다.

두 번째로는 몰입한다는 범주가 부각되었는데, 19.6%로 거의 청소년 5명 중에서 1명 정도가 게임할 때 몰입을 경험하는 것으로 나타났다. 몰입한다는 범주 내에서는 집중한다 및 몰입한다는 항목이 가장 대표적이었고, 이외에도 열심히 한다든가, 빠져든다와 같은 항목들이 포함되었다.

그 다음으로 10~20% 사이의 비슷한 수준의 반응률을 나타낸 범주로는 거칠어진다(7.5%), 그냥 그렇다(6.6%), 최고가 된다(6.0%), 게임 안한다(6.0%)가 부각되었다. 거칠어진다 범주에는 거칠어진다는 항목이 가장 높은 반응률을 보이고, 이외에도 짜증난다, 내가 아닌 것 같다, 가상 인물이 된다와 같은 항목들이 포함되었다. 그냥 그렇다 범주에는 그냥 그렇다 항목 외에도 별 생각없다, 무덤덤하다라는 항목들로 구성되었다. 최고가 된다 범주에는 최고가 된다는 항목 외에도 승부욕이 생긴다, 멋있다는 항목들이 있었다.

이상에 제시한 범주들 외에도 재미없다(4.7%), 잘하고 싶다(1.7%)라는 범주가 포함되었다. 잘하고 싶다 범주는 초보이다, 레벨 업과 같은 항목들을 포함하였다.

인터넷 중독인식 유무별로 분석한 결과, 인터넷 중독인식집단 경우에 재미있다 범주가 51.0%로 과반수를 차지하였고, 그 다음으로 몰입한다 범주가 20.1%로 다수였으며, 세 번째로 거칠어진다가 7.0%를 차지하였다. 인터넷 비중독집단도 대표적인 범주들의 순서가 동일하였는데, 재미있다 범주가 46.6%, 몰입한다가 19.4%, 거칠어진다가 7.7%로 나타났다. 그러므로 인터넷 중독인식집단과 비중독집단 모두 온라인에서 게임할 때 재미있고 즐겁고 좋으며 신난다는 인식을, 두 명 응답자 중에서 한 명 정도가 하고 있는 점에서 공통적임을 알 수 있다.

인터넷 중독인식 유무별 자기효능감의 차이

표 5는 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 자기효능감 차이를 공변량분석한 결과이다. 자기효능감의 세 하위변인을 각각 종속변인으

표 5. 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 자기효능감 차이 공변량분석

종속변인	독립변인	M(SD)	F
자기조절학습효능감	공변인: 학교유형		12.82***
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단 비중독집단	2.90(.69) 3.12(.67)	26.48***
관계효능감	공변인: 학교유형		1.20
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단 비중독집단	3.59(.71) 3.69(.67)	6.08*
어려움극복효능감	공변인: 학교유형		2.07
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단 비중독집단	3.05(.80) 3.19(.76)	8.24**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

로 하여 분석하였는데, 먼저 자기조절학습효능감의 경우에, 학교유형을 공변인으로 하여 분석하였을 때, 학교유형은 매우 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 즉 중학교, 일반계 고등학교, 특성화 고등학교 집단별로 자기조절학습효능감 수준에서 차이가 있었으나, 이러한 차이가 갖는 효과는 공변인으로 분석에서 제외되었다. 인터넷 중독인식 유무별을 독립변인으로 하여 중독인식집단과 비중독집단의 자기조절학습효능감의 차이를 분석한 결과, $p < .001$ 수준에서 매우 유의한 차이가 있었다. 집단별 평균값을 비교하여 보면, 인터넷 비중독집단이 중독인식집단보다 더 높게 나타남으로써, 인터넷 비중독집단의 자기조절학습효능감이 훨씬 높음을 알 수 있다.

관계효능감의 경우에는 공변인이 의미있는 영향력을 보이지 않았다. 인터넷 중독인식 유무별로 분석하였을 때, $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 있었다. 평균값을 비교해 보면, 인터넷 비중독집단이 중독인식집단보다 더 높게 나타남으로써, 인터넷 비중독집단의 관계효능감이

상대적으로 더 높다고 할 수 있다.

또한 어려움극복효능감 경우에도 공변인의 효과는 없었고, 인터넷 중독인식 유무별 분석에서 $p < .01$ 수준의 유의한 차이를 나타내었다. 인터넷 중독인식 집단별 평균값의 비교에서 인터넷 비중독집단이 중독인식집단보다 더 높은 평균값을 보였고, 이러한 결과는 인터넷 비중독집단이 중독인식집단보다 어려움극복효능감이 더 높음을 나타낸다.

표 5의 결과를 종합해 볼 때, 자기효능감의 세 하위변인 모두에서 인터넷 비중독집단과 중독인식집단은 통계적으로 유의한 차이를 나타내고 있다. 그러므로 인터넷에 중독되었다고 인식하는 청소년보다는 중독되지 않은 청소년일수록 자기조절학습효능감, 관계효능감, 어려움극복효능감과 같은 다양한 영역에서 높은 자기효능감을 갖고 있음을 알 수 있다.

인터넷 중독인식 유무별 친구관계의 차이

표 6은 인터넷 중독인식집단과 비중독집단

표 6. 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 친구관계 차이 공변량분석

종속변인	독립변인	M(SD)	F
친한 친구 수	공변인: 학교유형		174.82***
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단 비중독집단	10.50(14.18) 9.74(14.99)	.01
가까운 친구 수	공변인: 학교유형		7.56**
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단 비중독집단	3.84(.92) 3.73(.94)	2.69
친구의 정서적 지원	공변인: 학교유형		3.24
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단 비중독집단	3.63(.97) 3.79(.86)	6.36*
친구의 따돌림	공변인: 학교유형		.01
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단 비중독집단	1.48(.68) 1.39(.58)	4.84*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

의 친구관계 차이를 공변량분석한 결과이다. 친구관계는 친한 친구 수, 가까운 친구 수, 친구의 정서적 지원, 친구의 따돌림이라는 네 개 하위변인을 중심으로 분석하였다. 학교유형 공변인의 효과는 친한 친구 수($p < .001$)와 가까운 친구 수($p < .01$)의 경우만 유의한 차이가 있었고, 친구의 정서적 지원이나 친구의 따돌림에서는 유의한 차이가 없었다.

인터넷 중독인식 유무별 친구관계 하위변인에서의 차이를 분석한 결과에 의하면, 친한 친구 수와 가까운 친구 수에서는 모두 유의한 차이가 없었다. 그러나 친구의 정서적 지원과 친구의 따돌림에서는 모두 $p < .05$ 수준의 유의한 차이가 있었다. 인터넷 중독인식 집단별 평균값을 비교해 보면, 친구의 정서적 지원 경우는 인터넷 비중독집단이 중독인식집단보다 더 높은 평균값을 보이고, 친구의 따돌림 경우는 인터넷 중독인식집단이 비중독집단보

다 평균이 더 높았다.

이러한 결과로 미루어보아, 인터넷에 중독되어 있다고 인식하는 청소년들은 그렇지 않은 청소년들에 비해 친구로부터 따돌림을 당하는 경험을 더 많이 하고 있으며, 이와 반대로 친구들로부터 정서적 지원은 적게 받고 있음을 알 수 있다. 이와같이 친구관계의 심리적 특성 면에서는 인터넷 중독인식집단과 비중독집단이 의미있는 차이를 보였으나 친한 친구의 수나 가까운 친구의 수와 같이 친구 수의 양적인 측면에서는 인터넷 중독인식 유무에 따라 의미있는 차이를 나타내지 않는 것으로 드러났다.

인터넷 중독인식 유무별 주관적안녕감의 차이

인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 주관적안녕감의 차이를 공변량분석한 결과가 표 7

표 7. 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 주관적안녕감 차이 공변량분석

종속변인	독립변인	M(SD)	F
주관적안녕감 (Diener et al.)	공변인: 학교유형		2.64
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단	2.86(1.01)	17.94***
	비중독집단	3.13(.94)	
삶의 질: 전체 (박영신, 김의철)	공변인: 학교유형		1.83
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단	3.24(.77)	19.02***
	비중독집단	3.45(.70)	
삶의 질: 가정화목	공변인: 학교유형		5.57*
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단	3.67(.99)	10.31***
	비중독집단	3.86(.86)	
삶의 질: 개인적 성취	공변인: 학교유형		.17
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단	2.96(.87)	17.82***
	비중독집단	3.19(.80)	
삶의 질: 자기조절	공변인: 학교유형		1.67
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단	3.11(.89)	12.99***
	비중독집단	3.31(.82)	

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

에 제시되어 있다. 주관적안녕감은 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)가 제작한 측정도구와, 이 연구에서 수정 보완한 삶의 질 측정도구를 중심으로 분석하였다. Diener 등(1985)이 제작한 주관적안녕감 변인에서, 공변인 학교유형별로 유의한 차이가 없었으며, 인터넷 중독인식 유무별로 $p < .001$ 수준의 매우 유의한 차이가 있었다. 하위집단별로 보면, 인터넷 비중독집단이 중독인식집단보다 높은 평균을 보였다.

삶의 질 변인의 경우에, 공변인 학교유형은 전체적으로 유의한 영향력이 없었다. 삶의 질 하위변인별로는 가정화목 변인에서만 $p < .05$ 수준의 유의한 차이를 나타내고, 하위변인 개

인적 성취와 자기조절에서는 공변인의 효과가 없는 것으로 밝혀졌다.

인터넷 중독인식 유무별로 삶의 질의 차이를 분석한 결과는, 전체 및 하위변인 모두에서 $p < .001$ 수준의 매우 유의한 차이를 보였다. 집단별 평균값을 비교해 보면, 인터넷 비중독집단이 중독인식집단보다 가정화목, 개인적 성취, 자기조절과 관련된 삶의 질이 더 높았으며, 결과적으로 삶의 질 전체 평균값도 더 높았다.

두 측정도구(박영신, 김의철, 2010, 2011; Diener et al, 1985)에서 밝혀진 결과를 종합해 볼 때, 인터넷에 중독되지 않은 청소년이 인터넷에 중독되었다고 인식하는 청소년보다 주

관적안녕감이 더욱 높음을 일관되게 밝혀주고 있다. 그리고 이러한 주관적안녕감은 전체적인 경향에서만이 아니라, 가정화목, 개인적 성취, 자기조절과 같은 세부 영역별로도, 인터넷에 중독되지 않은 청소년이 중독되었다고 인식하는 청소년보다 훨씬 만족하고 행복하게 지각하고 있음을 일관되게 보여주었다.

인터넷 중독인식 유무별 학업성취도의 차이

표 8은 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 학업성취도 차이를 공변량분석한 결과이다. 공변인 학교유형별 분석 결과는 학업성취도 전체 및 하위변인인 객관적 성적과 주관적 성적 모두에서 매우 의미있는 영향력이 있었다 ($p < .001$).

공변인 학교유형의 이러한 의미있는 영향을 제거하고, 학업성취도에 대한 인터넷 중독인식 유무별의 순수한 효과를 검증한 결과는, 학업성취도 전체적으로 뿐만 아니라 객관적 성적과 주관적 성취지각 모두에서 $p < .01$ 수준

의 유의한 차이를 나타내었다. 집단별 평균을 비교해 보면, 인터넷 비중독집단이 중독인식 집단보다 전체적인 성적이 높았다. 이러한 높은 학업성취도는 객관적인 성적을 기준으로 했을 때만이 아니라, 주관적인 성취지각에서도 마찬가지였다.

그러므로 인터넷에 중독되지 않은 청소년들이 중독되었다고 인식하는 청소년들보다 객관적으로 드러나는 실제적인 성적도 더 좋을 뿐만 아니라, 자신의 학업성취에 대한 지각도 더욱 긍정적인 것으로 나타났다.

인터넷 중독인식 유무와 관련변인의 상관

이상의 분석에 활용된 양적으로 측정된 변인들간의 상호상관을 정리한 결과가 표 9에 제시되어 있다. 인터넷 중독인식 유무는 비중독집단이 1로, 중독인식집단이 2로 코딩되었다. 표 9의 결과를 살펴보면, 인터넷 중독인식 유무가 자기효능감, 친구의 정서적 지원, 주관적안녕감, 학업성취도와 모두 부적 관계를 나

표 8. 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 학업성취도 차이 공변량분석

종속변인	독립변인	M(SD)	F
학업성취도: 전체	공변인: 학교유형		30.45***
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단	2.90(.90)	9.93**
	비중독집단	3.06(.79)	
학업성취도: 객관적	공변인: 학교유형		33.45***
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단	2.98(1.06)	8.24**
	비중독집단	3.15(.94)	
학업성취도: 주관적	공변인: 학교유형		17.54***
	인터넷 중독인식 유무별: 중독인식집단	2.80(.94)	9.50**
	비중독집단	2.97(.80)	

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

표 9. 측정변인의 상호상관

	①	②	③	④	⑤	⑥
① 인터넷 중독인식 유무						
② 자기효능감	-.13***					
③ 친구의 정서적 지원	-.08**	.37***				
④ 친구의 따돌림	.07*	-.31***	-.56***			
⑤ 주관적안녕감(박영신, 김의철)	-.13***	.72***	.31***	-.26***		
⑥ 주관적안녕감(Diener et al.)	-.13***	.59***	.25***	-.18***	.78***	
⑦ 학업성취도	-.09**	.27***	.01	.01	.25***	.17***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

타냄으로써, 인터넷 중독인식집단이 비중독집단보다 자기효능감이 낮고 친구로부터 정서적 지원을 적게 받으며, 주관적안녕감도 낮고, 학업성취도도 낮은 경향이 시사된다. 반면에 친구의 따돌림과는 정적 관계를 보임으로서, 인터넷 중독인식집단이 비중독집단보다 친구로부터 따돌림을 더 받는 가능성을 보이나, 상관의 정도가 낮기 때문에 해석에 주의를 요한다.

이외에 변인들간의 관계를 살펴보면, 자기효능감은 친구의 정서적 지원이나 주관적안녕감과 매우 높은 정적 상관이 있었으며, 이와 반대로 친구의 따돌림과는 부적인 상관을 나타내었다. 친구의 정서적 지원은 주관적안녕감과 정적 상관을, 친구의 따돌림은 주관적안녕감과 부적 상관을 보였다. 그리고 주관적안녕감은 학업성취와 정적인 관계를 나타내었다.

논의 및 결론

이 연구에서는 청소년 인터넷 중독인식집단의 사이버 자기개념과 인간관계, 심리 행동특성의 이해에 주된 관심을 갖고, 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 사이버 자기개념,

자기효능감, 친구관계, 주관적안녕감 및 학업성취도의 차이를 비교하였다.

인터넷 중독집단과 비중독집단을 응답자가 지각한 인터넷 중독인식 여부에 기초하여 분류하였다. 물론 응답자 스스로 자신이 인터넷에 중독되어 있다고 지각하는 것은 인터넷 중독의 중요한 지표가 될 수 있다. 그러나 이러한 개인의 지각은 주관적인 기준이 다양할 수 있기 때문에 한계가 있다. 청소년 인터넷 중독과 관련된 후속연구에서는 객관적인 지표에 기초하여 인터넷 중독집단과 비중독집단을 분류하는 체계도 함께 사용하여 분석한다면, 보다 명확한 집단 분류에 도움이 될 것이다.

이 연구에서 양적으로 검증한 자기효능감이나 주관적안녕감, 친구관계, 학업성취 외에도, 인터넷 중독 청소년의 중요한 심리행동적 특성과 이에 영향을 미치는 관계 및 배경변인들이 있다. 인터넷 중독을 잘 설명하고 예측할 수 있는 설명력 높은 변인들을 찾아내어 추후 연구에서 계속 다룰 필요가 있다.

인간관계와 관련하여 이 연구에서는 친구관계에만 초점을 두었는데, 인터넷 중독 청소년들이 친구관계 외에도 부모자녀관계나 교사관계에서 건강한 관계적 발달을 이루어 나가지

못하는 경우가 많다. 후속연구에서는 인터넷 중독 청소년들의 친구관계만이 아니라, 부모 자녀관계, 교사관계 등 다양한 인간관계의 질과 상호작용에 대해 검토해 볼 필요가 있다.

이 연구에서의 분석을 통해, 인터넷 중독인식 청소년들이 친구관계와 심리적 건강 및 학업성취 면에서 문제를 지니고 있는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 선행연구들에서 밝혀진 내용과 일관된 맥락이다. 연구 결과를 토대로 하여 후속 연구에서는 보다 정교한 연구설계를 구상해 볼 필요가 있다. 집단간의 차이나 측정변인들간의 상관관계에서 한걸음 나아가, 변인들간의 인과관계를 밝힐 수 있는 연구설계가 바람직하다. 특히 왜 인터넷 중독으로 빠져들게 되는지, 그 과정에서 변인들간의 인과관계를 규명한다면, 인터넷 중독 청소년에 대한 심층적 이해만이 아니라 예방의 차원에서도 귀중한 자료가 될 수 있을 것이다.

여러 제한점에도 불구하고, 이 연구에서 밝혀진 결과들은 앞으로 인터넷 중독 청소년의 심리와 행동특성을 이해하고 예방하며 치료해 나가는 데 기초자료로서 의미가 있다. 이 연구에서 밝혀진 결과들을, 다음과 같은 다섯 가지 측면에서 정리하고 논의해 보기로 한다: (1) 사이버공간에서 청소년의 자기인식, (2) 인터넷 중독 청소년의 심리적 문제, (3) 인터넷 중독 청소년 친구관계 질의 저하, (4) 인터넷 중독 청소년의 낮은 학업성취, (5) 자기효능감 증진 방안과 대처.

사이버공간에서 청소년의 자기인식: 재미와 몰입, 공격성 유발, 자아변화의 욕구

이 연구에서 밝혀진 사이버공간에서 청소년의 자기인식과 관련하여, 대표적인 특징 세

가지를 정리해 보면 다음과 같다.

첫째, 사이버공간에서 청소년 자기인식의 핵심요소는 재미와 몰입이라고 결론내릴 수 있다.

사이버공간에 있을 때의 자기인식(표 3 참고)에 대한 결과를 종합해 볼 때, 청소년들이 사이버공간에서 머물고 활동을 하면서 느끼는 가장 대표적인 자기 인식은 재미였다. 이와같이 사이버공간에서 재미있다는 자기인식은 인터넷 중독인식집단에서 더욱 현저하게 나타나서 응답자 10명 중에서 3명은 재미있다는 반응을 하였다(표 3 참고). 그리고 사이버공간에서 시간을 보낸다는 자기인식도 10명 중에서 1~2명으로 나타남으로써, 사이버공간에서 재미를 느끼며 시간을 투입한다는 자기 인식을 하는 청소년이 전체 응답자의 약 반에 해당하였다.

특히 이러한 사이버공간에서의 재미는 인터넷 게임을 할 때 현저하게 나타났다. 이 연구에서 청소년들에게 인터넷 게임을 할 때의 자기에 대해 자유롭게 기록하게 했을 때, 재미있다(재미있다, 즐겁다, 좋다, 신난다, 행복하다 등의 개념으로 구성됨)는 응답이 2명 중에서 1명을 차지하였으며, 두 번째로 높은 반응을 보인 몰입한다(집중한다, 몰입한다, 열심히 한다, 빠져든다의 개념으로 구성됨)는 응답이 5명 중에서 1명을 차지하였다(표 4 참고). 이 두 응답을 합하면, 청소년 10명 중에서 7명 정도는 인터넷 게임이 재미가 있어서 몰입하는 것으로 압도적인 반응을 보였다. 이러한 인터넷 게임의 재미와 몰입이라는 대표적인 특징은 인터넷 중독인식집단만이 아니라 비중독집단에서도 마찬가지로, 비중독집단도 거의 반수에 가까운 비율이 인터넷 게임을 할 때 자기에 대해 재미를 느낀다는 인식을

가장 대표적으로 하였다.

이와같이 사이버공간에서 청소년들이 지각하는 가장 대표적인 자기개념이 재미라는 사실은 초, 중, 고, 대학생을 대상으로 분석한 박영신과 김의철(2011a)의 연구에서도 동일하게 밝혀진 바 있다. 그런데 이 연구에서 인터넷 중독인식집단이 비중독집단보다 사이버공간에 있을 때 재미있다, 즐겁다, 좋다, 신난다, 자유롭다, 행복하다와 같은 재미있고 즐거운 자아인식을 훨씬 많이 한다(표 3 참고)는 사실은, 인터넷 중독과 관련된 여러 선행연구들과도 일치하는 결과이다. 인터넷을 통해 스트레스를 풀고 즐거움을 추구하는 긍정적 기대가 인터넷 중독의 대표적인 요인이고(김청택, 김동일, 박중규, 이수진, 2002), 인터넷에 중독된 사람들일수록 몰두하는 성향이 높다(서승연, 이영호, 2007). 또한 인터넷 사용유형이 게임형이든 정보검색형이든 관계없이, 모두 인터넷 중독집단이 비중독집단에 비해 플로우 경험을 더 많이 하는 것으로 밝혀져 왔다(김지경, 곽호완, 장문선, 구본훈, 2012).

청소년 인터넷 게임 중독은 심각한 사회문제이기 때문에, 인터넷 게임을 할 때 청소년들이 어떠한 자기인식을 갖는가에 대한 이해는 기본적으로 중요하다. 이 연구 결과에 의하면, 2명 중에서 1명에 해당하는 청소년들이 인터넷 게임을 할 때 자기를 재미있다고 인식한다는 사실로부터, 청소년 인터넷 게임 중독의 심리과정에 대한 이해만이 아니라, 게임 중독 해결방법에 대한 시사점을 얻을 수 있다. 청소년들이 인터넷 게임을 하는 과정에서 재미를 느끼고 몰입하게 되는 요소들을 체계적으로 정리하고 분석하여, 그러한 심리적 요소들을 청소년들에게 권장하고 싶은 다른 활동들에 응용해 볼 필요가 있다. 예를 들어 인터

넷 게임은 재미있고 학교 공부는 재미없다고 느끼는 한, 인터넷 게임하지 말고 공부하라고 강요한다고 해서, 청소년들이 인터넷 게임을 멀리하고 공부를 열심히 하지는 않을 것이다. 인터넷 게임중독에 빠진 자녀가 게임을 못하게 하기 위해 부모가 집의 컴퓨터를 없앤다면, 학교 갔다가 집으로 곧바로 돌아오지 않고 PC 방에 가서라도 재미있다고 느껴지는 게임을 하게 될 것이다. 즉 인터넷 게임을 못하게 막는 방법보다는, 몰입하는 재미의 원리를 권장하고자 하는 다른 활동에 응용하는 것이 더 현명하다. 중 고등학생들이 학교공부에 충실해야 한다면, 공부를 해야 한다는 당위성만 강조하기보다, 어떻게 하면 청소년들이 공부에 재미를 느끼며 몰입할 수 있는지 방법에 대한 모색이 우선될 필요가 있다. 또한 인터넷 중독의 위험이 있는 게임을 하지 말라고 제지하기보다, 인터넷 게임만큼 재미있는 취미활동이나 더 몰입할 수 있는 건전한 오락의 여러 대안들을 제안해 볼 필요가 있다.

둘째, 사이버공간에서 인터넷 게임이 공격성과 같은 부정적인 심리를 유발하고 자극하는 것으로 보인다. 이는 인터넷 게임을 할 때 자기 인식에 있어, 재미있다고 몰입한다는 개념 범주 다음으로 거칠어진다는 반응이 가장 많았음(표 4 참고)에 토대하는 것이다. 그러므로 재미와 몰입을 제외한 가장 대표적인 심리 사회적 변인은 공격성과 관련되어 있음을 알 수 있다. 거칠어진다는 범주 속에는 거칠어진다는 항목 외에도, 짜증난다, 내가 아닌 것 같다 등의 항목이 포함되었다.

인터넷 게임 과정에서 거칠어지는 경험을 한다는 것은 청소년들에게 심리적으로 공격성을 유발한다는 것인데, 이러한 공격성은 인터넷 게임과정에서 매우 충동적으로 일어난다고

할 수 있다. 인터넷 게임 중독이 공격성이나 충동성과 밀접히 관련되어 있음을 밝힌 선행 연구들이 있다. 선행연구에서도 다양한 심리 사회적 요인들 중에서 공격성이 여러 게임 장르에서의 게임중독을 예언하는 핵심 변인임이 밝혀졌다(장미경 등, 2004). 공격성과 충동성이 게임중독 고위험집단과 저위험집단을 유의미하게 판별하며(권재환, 이은희, 2005), 도서지역 청소년을 대상으로 분석한 결과도 인터넷 중독 집단은 정상집단에 비해 공격성과 비행의 문제가 더 많았다(이형하, 2003).

청소년의 게임중독에 영향력 있는 개인특성으로서 충동성(이희경, 2003)의 중요성은 여러 연구들에서 확인되어 왔는데, 충동성은 인터넷 중독과 간접적인 인과관계에 있었다(이수진, 홍세희, 박종규, 2005). 또한 대학생 인터넷 게임 중독집단이 비중독집단보다 충동성이 높았는데(김신희, 안창일, 2005), 그러한 충동성은 인터넷 사용유형이 게임 중독인 경우에만 아니라 게임형이든 정보검색형이든 관계없이 인터넷 중독집단에서 더 현저하였다(김지경, 곽호완, 장문선, 구분훈, 2012).

셋째, 청소년들이 인터넷 게임을 하면서 자아가 변화되고 가상인물이 되는 체험을 한다는 사실에 주목할 필요가 있다. 이 연구에서 사이버공간에 있을 때 자기에 대한 인식으로 청소년들이 가상인물이 된다는 개념범주를 재미있다, 평소와 같다, 시간을 보낸다 다음으로 네 번째로 중요한 범주로 지적하였다. 가상인물이 된다는 반응은 10명 중에서 1명 정도가 자유응답한 대표적인 반응이었다. 가상인물이 된다는 범주 속에는 최고가 된다, 내가 아닌 것 같다와 같은 항목들이 포함되었다(표 3 참고). 또한 인터넷 게임할 때의 자기에 대한 인식에서도 최고가 된다는 범주가 다섯 번째

로 중요한 범주로 포함되었다(표 4 참고).

인터넷 사용욕구에서 중요한 욕구 중의 하나가 자아변화욕구이다(장재홍, 2004). 이러한 자아변화 욕구는 게임 장르 중에서도 시뮬레이션 장르에서의 게임중독에서 게임중독을 예측하는 가장 중요한 욕구인 것으로 확인되었다(장미경 등, 2004).

이와같이 자아변화에 대한 욕구는 현실에서의 자기로부터 도피하고 싶은 마음과 무관하지 않을 것이다. 인터넷 게임 중독집단이 자기도피 정도가 높고, 이상적 자기와 현실적 자기 사이에서의 불일치를 경험하는 정도가 높은 것(권정혜, 2005)으로 밝혀졌다. 이러한 사실은, 인터넷 게임 중독 청소년들이 이상과 현실의 불일치에서 발생하는 고통을 자기도피의 방식으로 해결하려고 하고, 그러한 도피처가 사이버공간이 된 것이라고 할 수 있다. 사이버공간에서는 자기에 대한 가상체험을 할 수 있고, 그곳에서 예를 들어 게임을 하는 과정에서 현실에서는 경험할 수 없는 최고가 되는 성취감 등을 맛볼 수 있게 되면, 더욱 가상 세계에 탐닉하게 될 것이다. 현실세계에서 낮은 성취와 자기에 대한 불만족감이 크고, 이상적 자기와 현실적 자기 사이의 괴리가 크다면, 그러한 불일치하는 자기인식으로 인한 고통을 가상 세계인 사이버공간에서 가상적 성취와 만족을 통해 보상해 나가려는 심리가 작용하게 되는 것으로 보인다.

인터넷 중독 청소년이 비중독 청소년보다 가상공간의 현실지각수준이 더 높음으로써, 가상공간에서의 내용을 더욱 현실감 있게 지각하고, 일상생활에 활용가능한 것으로 느끼는 정도가 더 높았으며, 인터넷에서의 인물이 일상생활 세계의 인물처럼 현실적으로 느꼈다(성한기, 안경옥, 2005).

가상공간에서의 상황과 내용을 현실감있게 지각한다면, 사이버공간에 대한 집착과 몰입이 중독수준으로 발전해 나가기가 더욱 쉽다. 현실에서 낮은 자기효능감과 자기존중감 등 부정적인 자기에 대한 인식은, 사이버공간 내에서 가상적인 자기 경험을 통해 새로운 자신을 발견하는 과정에서 자기효능감과 자기존중감을 회복하게 되는 것으로 보인다. 사이버공간에서는 현실의 자기를 드러내지 않아도 되고, 사이버공간에서 만난 사람들과의 교류를 통해 친밀감을 형성하고 사회적 지원을 받으므로써, 사이버공간 내에서의 활동에 더욱 몰입해 나가게 되는 것으로 보인다. 특히 현실 사회에서 성공하지 못했고 성취경험이 부족한 경우에, 사이버공간에서 가상인물이 되는 체험을 통해 자신이 최고가 되고 멋있어지는 경험을 하면, 더더욱 현실세계보다는 사이버세계에 탐닉하게 될 것이다. 예컨대 인터넷 게임을 하는 과정에서 성취경험을 하게 된다면, 낮은 학업성적으로 인정받지 못하는 불만스러운 현실세계에 관심을 두기보다 현실의 복잡한 어려움을 회피하고 사이버 세계에서 인터넷 게임에 몰입하게 될 것이다.

현실이 고통스럽고 괴로울 때 가상현실로 도피해서 현실세계에서의 고립감이나 외로움 등 사회적 관계에 대한 욕구를 사이버세계에서 충족시키고자 할 수 있다. 이렇게 사이버공간에 집착을 하게 되면, 더욱 현실에 적응이 어려워지고 사회적 관계에 취약해지는 악순환이 반복될 것으로 예측된다.

인터넷 중독 청소년의 심리적 문제

인터넷에 중독된 청소년들은 심리적으로도 여러 문제가 있는 것으로 확인되었다. 인터넷

중독 청소년의 심리적 문제는 크게 두 가지 변인, 즉 낮은 자기효능감과 낮은 주관적안녕감의 측면에서 검토해 보기로 한다.

첫째, 인터넷 중독인식 청소년은 자기조절 학습효능감, 관계효능감과 어려움극복효능감이 모두 낮았다.

이 연구에서 인터넷 중독인식 청소년은 비중독 청소년에 비해 자기효능감의 세 하위영역, 즉 자기조절학습효능감이나 관계효능감 및 어려움극복효능감 모두에서 매우 의미있게 낮았다(표 5 참고).

인터넷 중독인식집단이 비중독집단보다 더욱 자기조절학습효능감이 낮다는 사실은, 여러 선행연구 결과를 지지하는 것이다. 인터넷 게임중독이 자기조절의 실패(김교현, 최훈석, 2008)이고, 인터넷 중독집단이 비중독집단에 비해 자기조절능력이나 지적능력 및 학업성적과 관련된 정신적 자기개념이 부정적이며, 이상과 현실, 기대와 현실간의 괴리 정도도 컸다(이경민, 장성숙, 2004).

충동성이 청소년의 인터넷 게임 중독에 영향력 있는 심리특성 변인이라는 사실(김신희, 안창일, 2005; 김지경 등, 2012; 이수진, 홍세희, 박중규, 2005; 이정윤, 2005; 이희경, 2003)은, 인터넷 게임에 중독된 청소년들의 높은 충동성이 자기를 통제하고 조절하는 역량이 부족함을 간접적으로 의미한다.

자기통제력이 낮을수록 인터넷 중독 위험성이 높은 결과(김수정, 박원모, 박상복, 2007; 박경애 등, 2009; 이계원, 2001)는, 인터넷 중독 청소년들의 자기조절효능감이 낮을 가능성을 시사한다. 실제로 초등학생 남녀 인터넷 고위험 사용자나 잠재적위험 사용자집단은 인터넷 일반 사용자집단에 비해 자기효능감 및 자기통제감이 현저하게 낮았다(주세진, 2008).

여기에서 자기효능감은 일반적 자기효능감을 측정하는 도구로서, 자신감과 자기조절효능감 등을 다루는 문항들로 구성되었다. 또한 주의력결핍 과잉행동 중학생의 인터넷 중독성향을 조사한 결과, 주의력이 결핍된 과잉행동을 하며 동시에 인터넷에 중독된 집단이 정상집단에 비해 자기통제력과 자기존중감이 낮았고, 우울감, 감각추구성향은 높았으며, 대인관계에 대한 지각은 더 부정적이었다(위지희, 채규만, 2004).

인터넷 비중독집단이 중독인식집단보다 관계효능감이 더 높은 이 연구에서의 결과(표 5 참고)와 일치하여, 인터넷 중독집단이 인간관계와 관련된 효능감이 낮음을 시사하는 결과들이 있다. 게임중독을 포함하는 청소년의 사이버 일탈행동에서도 관계효능감이 직접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉 관계효능감이 낮은 청소년들일수록 사이버 일탈행동을 더 많이 하였다(박영신, 김의철, 탁수연, 2011b). 판별분석을 통해 게임중독에 빠지는 청소년들의 심리적 사회환경적 특성을 예측한 결과에 의하면, 대인관계 기술의 부족은 게임 중독 고위험집단과 저위험집단을 판별하는 의미있는 변인으로 확인된 바 있다(권재환, 이은희, 2005).

또한 친밀한 관계에 대한 두려움이 인터넷을 중독적으로 사용하게 한다는 사실(이경선, 이지연, 장진이, 2013)이 밝혀진 바 있다. 그러므로 인터넷 중독의 예방 및 치료 프로그램에서 관계효능감의 증진을 고려하는 것이 도움이 될 수 있다.

이 연구에서 밝혀진 바와 같이 인터넷 중독 인식 청소년이 어려움극복효능감이 낮다는 사실(표 5 참고)은, 다른 선행연구들과도 일치하는 결과이다. 문제해결력이 낮을수록 인터넷

에 중독(박경애 등, 2009)되었으며, 인터넷 게임을 중독적으로 사용하는 청소년들이 충동성이 높고 문제해결 유능성은 낮았다(이소영, 권정혜, 2001). 이러한 결과는 과도한 인터넷 게임 사용이 청소년의 사회기술 습득에 부정적인 영향을 미치고, 낮은 문제해결력은 현실의 어려움을 극복하는 효능감이 낮음을 시사한다. 실제로 인터넷 고위험 사용자나 잠재적위험 사용자집단은 인터넷 일반 사용자집단보다 대인관계에서 불안감과 불만족이 커서 사람들과의 소통을 회피하고 어려움극복효능감 및 자기주장효능감이 낮았다(이만재, 2009).

인터넷 중독 청소년의 낮은 자기효능감은 현실세계의 낮은 효능감과 관련되고, 가상세계에서는 오히려 효능감이 높은 현상을 보인다. 이러한 가정은 선행연구들에서 확인되고 있다. 게임, 사이버관계, 음란물 등 다양한 청소년 중독집단이 비중독집단에 비해 현실세계에서의 자기효능감은 낮으나 가상세계에서의 자기효능감은 더 높게 나타났다(이정운, 2005). 이와같이 현실보다 사이버공간의 가상세계에서 자기효능감이 더 높기 때문에, 현실에서도 피하여 가상세계에 더욱 탐닉할 가능성이 커지게 된다.

둘째, 인터넷 중독인식 청소년은 주관적안녕감이 현저하게 낮은 것으로 확인되었다.

이 연구의 결과에 의하면 인터넷 중독인식 청소년은 비중독 청소년에 비해 자기효능감만이 아니라 주관적안녕감도 낮았다. 이러한 결과는 Diner 등(1985)의 주관적안녕감 척도에서만이 아니라, 연구자가 개발한 삶의 질 척도에서도 일관성 있게 나타났다. 그리고 삶의 질 척도의 세 하위변인에서 인터넷 중독인식 청소년이 모두 낮은 값을 보임으로써, 가정생활과 관련해서나, 자기자신의 성취와 관련해

서나, 자기를 조절하는 내적인 역량에 대해서 모두 만족하지 못하고 주관적안녕감이 낮은 것으로 확인되었다(표 7 참고).

사이버공간에서 인터넷 네트워크 활동을 많이 하는 대학생들은 실제의 현실 세상에서 활동이 줄게 되어 사회적으로 더욱 고립되고, 이러한 일상생활은 점차 실제로 사람들을 만나는 것에 대한 두려움을 키우게 된다. 또한 디지털 미디어 사용에 과도한 시간을 보내는 사람은 몸을 더 적게 움직이고, 이로 인해 신체 건강과 정신 건강에 모두 악영향을 초래한다. 결과적으로 과도하게 인터넷을 사용하는 집단이 일반 사용자들보다 우울증이 훨씬 자주 발생하는 것으로, 독일의 유명한 뇌 연구자인 만프레드 슈피처(2013) 박사는 강조한다.

인터넷 중독 청소년이 더욱 우울하여 안녕감이 낮다는 보고는 여러 선행연구들에서 증명되어 왔다. 여러 개인변인들 중에서도 우울이 인터넷 중독을 예측하는 설명력이 가장 컸으며(박경애 등, 2009), 청소년의 우울 불안, 그리고 충동성이 인터넷 중독성향을 유의미하게 예언하였으며(이수진, 2008), 인터넷 중독 청소년들이 우울하고 불안한 심리 상태와 연결되어 있었다(김수정, 박원모, 박상복, 2007). MMPI-A 검사결과, 인터넷 중독 집단이 비중독 집단에 비해 더욱 우울하고, 자존감이 낮으며, 사회적 상황에서 다른 사람들과 관계가 불편하고 소외감을 느낌으로써(임지영, 2009), 주관적안녕감이 낮았다. 도서지역 청소년들을 대상으로 분석한 결과에서도 인터넷 중독 집단이 정상집단에 비해 우울 불안, 사회적 위축, 신체증상과 같은 심리정서적 문제를 더욱 많이 경험하는 것으로 나타났다(이형하, 2003). 인터넷 중독집단이 우울에 더하여 외로움도 크다는 결과들이 있다. 인터넷 중독집단이 비

중독집단보다 더욱 외로움과 우울을 경험하였다(김종범, 한종철, 2001).

한편 채팅 등 관계위주 중독집단이 게임 경매 도박 등 비관계위주 중독집단에 비해 외로움과 우울정도가 훨씬 높았다(김종범, 한종철, 2001). 이러한 사실은 인터넷 중독집단 내에서도 인간관계를 성공적으로 할 수 있는 관계효능감이 낮은 경우에 정신건강에 더 문제가 있고 주관적안녕감이 낮은 가능성을 보여준다.

우울 외에도 스트레스가 인터넷 중독과 밀접히 관련되어 있음이 선행연구들에서 밝혀졌다. 일상생활에서의 높은 스트레스가 인터넷 중독에 영향을 주는 것을 밝힘(서승연, 이영호, 2007)으로써 스트레스가 예언변인으로 다루어지기도 했다. 한편으로는 인터넷 게임에 중독되면 수면이 부족하게 되고, 수면 부족은 스트레스 반응으로 연결된다는 것을 밝힘(김보연, 서경현, 2012)으로써, 스트레스가 결과적인 중독변인으로 다루어진 경우도 있다. 어쨌든 청소년의 스트레스가 인터넷 중독과 관련되어 있다는 사실은, 인터넷 중독집단의 주관적안녕감이 낮음을 분명히 보여준다. 또한 인터넷 게임 중독 대학생 집단이 비중독집단보다 대학생활에 적응을 잘 하지 못하는 것으로 나타났다(김신희, 안창일, 2005).

인터넷 중독 청소년 친구관계 질의 저하

인터넷에 중독된 사람들이 인간관계에 문제가 있음을 보고하는 결과들이 많이 있다. 예를 들어 인터넷 중독 청소년은 대인관계 스트레스를 더욱 많이 경험하였다(Young & Rodgers, 1997). 인터넷 중독집단이 비중독집단보다 교우관계, 이성관계, 가족관계와 같은 사회적 자

기 영역에서 자기를 부정적으로 평가하고, 이상과 현실에 불일치하며 의미있는 타인의 기대와 현실에서 불일치 정도가 컸다(이경민, 장성숙, 2004). 이와같이 인터넷 중독 청소년들이 인간관계와 관련된 부정적인 자기개념을 갖고, 인간관계에서 도피하는 경향이 있으며, 여기에 더해 주위 사람들로부터 사회적 지원을 충분히 받지 못함(이경민, 장성숙, 2004)으로써, 인간관계 부적응은 더욱 강화되어 나가는 것으로 보인다.

그러한 대인관계 중에서도 친구관계는 청소년기에 특별히 중요한 의미를 갖는다. 아동에서 청소년으로 성장 발달해감에 있어 친구의 영향(박영신, 김의철, 2010)이 중요한데, 현실 세계만이 아니라 사이버공간에서도 친구관계가 중요한 것으로 밝혀졌다. 박영신, 김의철과 탁수연(2011b)의 연구에서 초등학교 시기에는 부모자녀관계가, 고등학교 시기에는 친구관계가, 도덕적이탈과 사이버 일탈행동에 영향을 미치는 더욱 강력한 변인으로 확인되었다. 실제로 친구관계는 청소년의 게임중독에 영향을 미치는 의미있는 변인으로 확인되었다(이희경, 2003).

이 연구에서의 분석결과에 의하면, 인터넷에 중독되었다고 인식하는 청소년들은 중독되지 않은 건강한 청소년들에 비해 인간관계나 심리특성 및 성취의 측면에서 모두 부정적인 것으로 확인되었다. 인터넷 중독인식 청소년들은 친구로부터 정서적 지원도 적게 받고 이와 반대로 따돌림은 더 많이 경험함으로써(표 6 참고), 인간관계에서의 부적응 경험을 인터넷 비중독 청소년보다 더 많이 하였다. 이러한 친구관계의 질에서 현저한 차이가 있었으나, 친구의 수와 같은 양의 측면에서는 집단 간에 의미있는 차이가 발견되지 않았다(표 6

참고). 이러한 사실은 인터넷 중독 청소년들의 친구관계에서 친구 수와 같은 양적 측면이 문제가 아니라, 친구로부터의 정서적 지원과 같은 질적 측면이 중요하게 고려되어야 함을 보여준다.

인터넷 중독 청소년들이 친구관계에 문제가 있음을 밝힌 선행연구들이 있다. 인터넷 중독 청소년이 비중독 청소년에 비해 현실에서의 친구관계가 좋지 않으며(성한기, 안경옥, 2005), 또래와 신뢰감이 낮고 친근하지 않으며 이해가 잘 안되고 만족감이 낮은 등, 또래관계가 좋지 않을수록 인터넷 중독 정도가 높게 나타났다(김수정, 박원모, 박상복, 2007). 이러한 연구결과는 인터넷 중독 청소년들 경우에 친구관계가 어떠한 문제를 갖고 있는지 관심있게 살펴보고, 친구관계의 질을 면밀히 검토해 보아야 할 필요가 있음을 시사한다.

친구의 사회적 지원이라든가 친구관계의 질도 중요하지만, 친구가 갖고 있는 게임에 대한 태도도 중요한 것으로 보인다. 친구가 게임에 대해 얼마나 긍정적인 태도를 갖고 있는냐에 따라, 그러한 친구들의 게임에 대한 긍정적인 태도가 청소년의 게임중독에 직접적인 예언변인으로 작용하고 있다(권재환, 이은희, 2005)는 사실은, 청소년기 건강한 발달을 위한 친구의 중요성을 확인해 주고 있다.

또한 친구가 인터넷을 과다 사용하는 정도는 청소년의 인터넷 중독을 예측하는 의미있는 변인으로 확인됨(이수진, 2008)으로써, 청소년이 인터넷에 중독되어가는 과정에서 친구의 영향이 얼마나 중요한가를 보여준다.

인터넷 중독 청소년의 낮은 학업성취

이 연구에서 인터넷 중독인식 청소년들이

인간관계나 심리특성의 면에서만이 아니라, 성취의 측면에서도 낮은 학업성적을 나타내는 것으로 밝혀졌다(표 8 참고). 객관적 성적만이 아니라 주관적 성취지각에 있어서도 일관된 결과가 나타났다.

인터넷 중독 청소년들의 학업성취도가 낮은 사실은 여러 선행연구들에서도 확인되어 왔다. 도서지역 청소년을 대상으로 한 연구에서 인터넷에 중독되거나 중독이 의심되거나 경계집단에 속한 경우가 정상집단보다 낮은 학업성취를 보였다(이형하, 2003). 또한 아동이 컴퓨터 게임에 몰입하게 되면 학습시간이 감소하고, 특히 문자 언어로 된 읽기에서의 학업성취도가 낮아졌다(만프레드 슈피처, 2013). 한편 낮은 학업성취도 집단이 높은 학업성취도 집단에 비해 인터넷 중독 정도가 높았으며(소선숙, 명재신, 김청송, 2011), 학업성적이 낮을수록 인터넷 폭력게임에 더 많이 중독되어 있었다(이해경, 2002).

인터넷 중독 청소년들의 학업에 대한 낮은 동기와 무관심이 낮은 학업성취로 연결될 가능성을 시사하는 연구들도 있다. 공부에 무관심하고 가치를 두지 않으며 학업동기가 없는 청소년들이 인터넷 중독에 더욱 많이 개입되고 있었다(임은미, 2003). 또한 인터넷 중독 위험집단이 다른 집단에 비해 MMPI-A의 낮은 포부(A-las) 척도 점수가 높음으로써, 성공하는 것에 대해 흥미를 보이지 않았다(임지영, 2009). 이 척도는 학교활동 참가 회피 및 저조한 학업 수행의 좋은 측정치로 알려져 있다. 그러므로 인터넷 중독 청소년들이 그렇지 않은 청소년들보다 학업성적이 낮고, 학교에 무단결석하며, 가출하는 경향이 더 높은 것으로 예측된다.

인터넷 중독에 대한 대처와 예방: 자기효능감의 증진 방안

청소년 인터넷 중독이 행동에 미치는 영향은 학업성취만이 아니라 다양한 행동특성들과 관련하여 연구되어 왔다. 김영경(2012)이 고등학생을 대상으로 청소년 스트레스가 현재 도박행동과 미래 도박행동 가능성에 미치는 영향을 분석하면서, 청소년 인터넷 중독을 매개변인으로 투입하였을 때, 인터넷 중독이 현재 도박행동 및 미래 도박행동 가능성에 의미있게 작용하는 것으로 검증되었다. 인터넷 중독이 현재의 도박행동만이 아니라 미래의 도박행동 가능성에 영향을 미친다는 사실은, 인터넷 중독이 청소년의 행동과 삶에 미치는 장기적인 부정적인 영향을 나타내므로, 청소년 인터넷 중독의 예방 및 치료에 관심을 기울일 필요가 있음을 시사한다.

폭력적 게임에 장기간 노출되면 공격적 비행, 비공격적 비행, 인터넷 비행 및 인터넷 중독 문제 등이 증가하는 것으로 밝혀졌다(김은정, 2005). 그러므로 청소년이 비행을 하지 않고 인터넷 중독에 빠지지 않기 위해서라도 폭력적 게임에 몰입하지 않도록 잘 지도하는 것이 중요하다.

인터넷 게임 중독을 포함하여 다양한 인터넷 중독을 어떻게 예방하느냐에 관심을 가질 때, 청소년의 자기효능감을 증진시키는 것은 매우 효율적인 방안 중의 하나가 될 것이다. 이 연구의 결과에 의하면 인터넷 중독인식집단이 비중독집단에 비해 자기조절학습효능감, 관계효능감, 어려움극복효능감이 모두 낮았다는 사실에 주목해 볼 필요가 있다. 일상생활에서 자기효능감이 높으면 현실에 뿌리를 두고 현실세계에 충실하게 지내나, 이와 대조적

으로 자기효능감이 낮으면 현실에서 도피하여 가상세계에 몰입하게 될 가능성이 크다. 이러한 사이버공간에서의 활동을 통해 현실에서 충족하지 못하는 낮은 자기효능감을 보상하고자 하는 것으로 설명된다(Kraut & Patterson, 1998).

인터넷 중독 청소년의 낮은 자기효능감을 어떻게 증진시켜 줄 것인가는 중요하게 남아 있는 과제이다. 권희경과 권정혜(2002)는 인지행동치료 접근의 인터넷 사용조절 프로그램을 개발하여 효과검증을 한 바 있다. 이 프로그램에서는 인터넷 중독에 대한 심리적 교육, 자기 감찰, 자극통제법, 시간관리 기술, 대안 활동 실행 및 긍정적 자기이미지 증진과 같은 다섯 가지 치료적 요소를 포함하였다. 프로그램의 투입 결과, 상담집단은 통제집단에 비해 프로그램 직후에 게임시간이 유의하게 감소하였으며, 자기통제력은 유의하게 증가하였다. 그러나 자기효능감과 인터넷 중독 정도는 두 집단 사이에 유의한 차이가 없었다. 권희경과 권정혜(2002)의 인터넷 사용조절 프로그램에서는 자기효능감 점수가 높을수록 효능감이 높은 것을 의미하는 단일 척도를 사용하였다. 그러나 전반적인 자기효능감만이 아니라, 예를 들어 청소년이 자율적으로 학습하는데 필요한 효능감이나, 인간관계를 잘 해 나가기 위해 요구되는 효능감, 어려움을 극복하는 효능감 등 다양한 자기효능감의 하위영역들이 있을 수 있기 때문에, 그러한 정교한 분류에 토대하여, 인터넷 중독 청소년의 자기효능감을 증진시킬 수 있는 프로그램의 개발과 효과 검증 및 활용이 현실적으로 중요한 과제로 남는다.

인터넷 중독 청소년들에게 실제로 어떠한 처치가 효과적인지, 그러한 치료효과에 대한

과학적 검증 연구가 충분히 이루어질 필요가 있다. 인터넷 중독 청소년이 크게 증가하고 있고, 앞으로도 계속 증가할 것으로 예측되기 때문에, 이러한 연구가 갖는 현실적인 시사점은 매우 클 것이다.

디지털 시대의 발달된 문명은 인간의 생활을 편리하고 효율적이며 흥미롭게 해 주었지만, 역기능에 대한 여러 지적들이 있다. 만프레드 슈피처(2013)는 과도한 디지털 미디어의 사용이 단순히 미디어 중독만 유발하는 것이 아니라, 자기통제 감소를 통해 전반적인 중독을 심화시키기 때문에 더욱 심각한 문제가 있음을 지적한다. 또한 인터넷에서 보내는 시간이 많으면 사회적인 행동을 담당하는 뇌 부위가 정상적으로 발달하지 못할 가능성이 크다고 봄으로써, 결과적으로 인간관계에 문제가 발생한다는 것이다. 디지털 기기의 과도한 사용으로 주의력 장애, 주의력 결핍 장애, 집중력 장애, 감수성 약화와 같은, 소위 디지털 치매로 명명되는 질병 양상들이 나타나고 있다. 만프레드 슈피처(2013)는 디지털문명 발달로 인해 오히려 인간 뇌의 시냅스 역할이 줄어들게 되고 시냅스가 사멸할 수 있으므로, 결과적으로 디지털 문명이 인간을 퇴화시키는 부정적 영향을 미치는 것으로 본다.

그러나 산업사회에 접어들면서 기계문명을 거역할 수 없었듯이, 현대 디지털시대에 디지털 기술을 도외시하고 아날로그적으로만 살 수는 없는 일이다. 이미 우리의 일상생활은 디지털 기기 도움 없이는 어떤 일도 효율적으로 처리되기 어려울 정도로, 디지털 세상으로 깊숙이 들어와 있다. 예를 들면 눈을 뜨면서 스마트폰으로 오늘의 날씨를 확인하며, 직장에서는 컴퓨터 E-mail로 업무를 확인 처리하고, 하루종일 카톡으로 안부와 정보를 주고

받으며, 주말에는 인터넷으로 쇼핑을 하고, 사람들과 만나는 약속 장소를 가기 위해 네비게이션의 길 안내를 받아 운전해 간다. 컴퓨터와 스마트폰, 인터넷과 소셜네트워크 서비스 없이는 일상생활이 마비가 될 정도이다.

현대의 발전된 과학문명을 인터넷 중독이라든가 디지털 치매와 같은 부정적인 문제를 양산시키는 방향으로 치달게 할 것인가, 삶의 질을 보다 향상시키는 문명의 이기로 잘 활용할 수 있을 것인가는, 여러 디지털 기기 등 고도로 발전한 과학기술의 성과들을 사용하는 인간의 명철한 판단력과 강한 자기조절력 그리고 따스하고 올바른 심성에 영향을 받을 것이다.

참고문헌

- 권석만 (1996). 자기개념의 인지적 구조와 측정도구의 개발: 서울대학생 표집의 자기개념 특성. 서울대학교 학생연구, 31(1), 11-38.
- 권재환, 이은희 (2005). 판별분석을 이용한 게임중독 청소년들의 심리적 사회환경적 특성 예측. 한국심리학회지: 건강, 10(1), 95-112.
- 권정혜 (2005). 청소년의 인터넷 게임 중독: 시간에 따른 변화와 이에 영향을 미치는 변인들. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 267-280.
- 권희경, 권정혜 (2002). 인터넷 사용조절 프로그램의 개발 및 효과검증을 위한 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(3), 503-514.
- 김광수 (2002). 인터넷 중독과 청소년 소외의 관계. 교육심리연구, 16(1), 5-21.
- 김교현, 최훈석 (2008). 인터넷 게임중독: 자기조절 모형. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 551-569.
- 김보연, 서경현 (2012). 고등학생의 폰 중독 및 인터넷 게임중독과 스트레스 반응: 수면 부족의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 17(2), 385-398.
- 김수정, 박원모, 박상복 (2007). 초등학교 고학년의 인터넷 중독 관련변인 연구. 한국심리학회지: 학교, 4(2), 193-211.
- 김신희, 안창일 (2005). 인터넷 게임중독자의 성격 및 의사결정 방식. 한국심리학회지: 건강, 10(4), 415-430.
- 김영경 (2012). 청소년의 스트레스가 현재 도박행동과 미래 도박행동 가능성에 미치는 영향: 인터넷 중독과 비합리적 도박신념의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(1), 175-195.
- 김은정 (2005). 폭력적 컴퓨터 게임과 공격적 비행, 인터넷 비행 및 인터넷 게임중독과의 관계: 청소년을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 359-377.
- 김종범, 한종철 (2001). 인터넷 중독 하위 집단의 특성 연구: 자존감, 공격성, 외로움, 우울을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 207-219.
- 김지경, 박호완, 장문선, 구본훈 (2012). 인터넷 중독 성향과 사용유형에 따른 충동성과 플로우 경험의 차이. 한국심리학회지: 임상, 31(4), 1041-1057.
- 김청택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). 한국형 인터넷 중독 진단척도 개발 연구. 정보통신연구진흥원.
- 만프레드 슈피처 (2013). 디지털치매: 머리를 쓰지 않는 똑똑한 바보들. 서울: 북로드.
- 박경애, 김희수, 이화자, 김옥희 (2009). 가족과

- 개인변인이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 41-51.
- 박영신, 김의철 (2009a). 심리적, 관계적, 경제적 자원: 한국인의 행복에 어떠한 영향을 미치는가? 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 특집호, 95-132.
- 박영신, 김의철 (2009b). 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 15(3), 399-429.
- 박영신, 김의철 (2009c). 한국 성인 남녀가 행복에 이르는 길: 직업 성취, 자녀 성공, 정서적 지원과 자기효능감의 영향. 한국심리학회지: 여성, 14(3), 467-495.
- 박영신, 김의철 (2010). 친구가 청소년의 일탈 행동에 미치는 영향: 자기효능감, 부모자녀 갈등 및 부모의 통제를 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 16(3), 385-422.
- 박영신, 김의철, 박영균 (2010). 세대 차이와 갈등은 삶의 질을 낮추는가? 자기효능감의 영향. 한국심리학회지: 일반, 29(3), 533-559.
- 박영신, 김의철, 탁수연 (2011a). 청소년 놀이공간으로서 사이버 세계에서의 자기개념: 초, 중, 고, 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 17(1), 특집호, 81-113.
- 박영신, 김의철, 탁수연 (2011b). 청소년 사이버 일탈행동에 대한 부모, 친구, 도덕적이탈 및 관계효능감의 영향. 교육심리연구, 25(3), 617-645.
- 박영신, 박영균, 김의철, 한기혜 (2011). 도시와 농촌 청소년의 학업성취와 삶의 질: 지역, 부모의 기대, 부모자녀갈등, 자기효능감의 영향. 한국청소년연구, 22(3), 5-41.
- 서승연, 이영호 (2007). 일상적 스트레스, 사회적지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 26(2), 391-405.
- 성한기, 안경옥 (2005). 인터넷 사용유형과 중독수준에 따른 친구관계 및 가상공간의 현실지각. 한국심리학회지: 건강, 10(4), 475-488.
- 소선숙, 명재신, 김청송 (2011). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 예측변인의 탐색적 연구. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 521-535.
- 위지희, 채규만 (2004). 주의력결핍 과잉행동 청소년의 인터넷 중독성향과 심리사회적 특성. 한국심리학회지: 임상, 23(2), 397-416.
- 이경민, 장성숙 (2004). 인터넷 중독자의 자기개념과 자기도파 및 사회적 지지에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(4), 743-756.
- 이경선, 이지연, 장진이 (2013). 부모와의 애착과 중독적인 인터넷 사용의 관계: 친밀한 관계에 대한 두려움의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 91-106.
- 이계원 (2001). 청소년이 인터넷 중독에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이만제 (2009). 대인 커뮤니케이션 특성 및 자아성향이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향: 커뮤니케이션 호피성향, 가족커뮤니케이션 유형, 자기효능감, 자아탄력성을 중심으로. 청소년복지연구, 11(3), 99-127.
- 이소영, 권정혜 (2001). 인터넷 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 20(1), 67-80.
- 이수진 (2008). 청소년의 심리사회적 변인이 인터넷 중독성향에 미치는 영향: 다변량

- 잠재성장 모형 분석. *한국심리학회지: 학교*, 5(2), 175-192.
- 이수진, 홍세희, 박중규 (2005). 청소년의 인터넷 중독과 개인적, 가족적 변인간의 연구: 시간에 따른 변화와 상호연관성. *교육심리연구*, 19(4), 1179-1197.
- 이정윤 (2005). 인터넷중독 하위유형에 따른 심리적 특성의 차이. *청소년학연구*, 12(1), 43-61.
- 이해경 (2002). 인터넷 상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들. *한국심리학회지: 발달*, 14(4), 55-79.
- 이형하 (2003). 인터넷 중독정도가 도서지역 청소년의 심리정서, 행동, 학업부적응에 미치는 영향. *청소년학연구*, 10(4), 263-288.
- 이희경 (2003). 청소년의 게임 이용요인과 개인사회적 요인이 게임 몰입과 게임 중독에 미치는 영향. *청소년학연구*, 10(4), 355-380.
- 임은미 (2003). 중고생의 진로성숙도와 학업동기 및 인터넷 중독의 관계. *교육심리연구*, 17(2), 355-370.
- 임지영 (2009). 인터넷 중독과 알코올 남용 위험 청소년들의 심리적 특성: MMPI-A를 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 28(2), 629-638.
- 장미경, 이은경, 장재홍, 이자영, 김은영, 이문희 (2004). 게임장르에 따른 게임중독, 인터넷 사용욕구 및 심리사회 변인간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 16(4), 705-722.
- 장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향: 인터넷 사용욕구를 매개로. *상담학연구*, 5(1), 113-128.
- 주세진 (2008). 초등 청소년들의 인터넷 중독과 심리적 영향 요인. *정신간호학회지*, 17(1), 46-54.
- Bandura, A. (1995). Manual for the construction of self-efficacy scales. Unpublished manuscript, Dept. of Psychology, Stanford University, USA.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Diener, E., Emmons, R. S., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Kraut, R., & Patterson, M. (1998). Internet paradox: The generality and dynamics of conceptual tempo. *Journal of Abnormal Psychology*, 71, 17-24.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E. Jr., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (1999). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
- Young, K. S., Rogers, R. (1997). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1), 25-28.

논문 투고일 : 2013. 05. 06
 1 차 심사일 : 2013. 05. 20
 게재 확정일 : 2013. 05. 28

**Analysis of the self-concept in the cyberspace, self-efficacy,
relationship with friends, subjective well-being and academic grade:
Comparison of adolescents who are addicted to Internet to
non-addicted adolescents**

Uichol Kim

College of Business administration, Inha University

Young-Shin Park

Dept. of Education, Inha University

Soo-Yeon Tak

Graduate school of Education
Inha University

Jung-Hee Kim

Dept. of Education
Inha University

Mi-Seon Oh

Dept. of Education
Inha University

The purpose of this research is to examine the self-concept in the cyberspace, self-efficacy, relationship with friends, subjective well-being and academic grade among adolescents who are addicted to Internet and those who are not addicted to Internet. A total of 1,057 adolescents (male=545, female=512), 326 from middle school, 361 from high school, and 370 from special education school, participated in the study. The results are as follows. First, qualitative analysis of the conception of self in the cyberspace indicates that those adolescents addicted to Internet reported that in the cyberspace they have fun, followed by they are the same as in real life, they spend time in cyberspace and they can become an imaginary person. Those adolescents not addicted to Internet reported that in the cyberspace they are the same as in real life, followed by they spend time in cyberspace and they can become an imaginary person. When they play Internet games, majority of adolescents in both groups reported that it is fun, followed by they become engrossed and they become aggressive. Second, those adolescents who are not addicted to Internet had higher scores on self-efficacy than those adolescents who are addicted to Internet, including self-regulatory efficacy for learning, relational efficacy, and resiliency of efficacy. Third, the number of friends and close friends that adolescents who are not addicted to Internet were not significantly different from those adolescents who are addicted to Internet. However, those adolescents who are not addicted to Internet were more likely receive social support from friends and were less likely to be social excluded than those adolescents who are addicted to Internet. Fourth, those adolescents who are not addicted to Internet had significantly higher scores on subjective well-being than those adolescents who are addicted to Internet. Fifth, those adolescents who are not addicted to Internet had significantly higher scores on both subjective and objective academic grade than those adolescents who are addicted to Internet.

Key words : Internet addiction, self-concept in cyberspace, self-efficacy, relationship with friends, subjective well-being, academic grade