



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2013년 8월
석사학위논문

스마트폰 중독자와 인터넷 중독자의
스트레스대처 방식과 대인관계 성향의 차이

조선대학교 대학원

상담심리학과

문 의 용

스마트폰 중독자와 인터넷
중독자의 스트레스대처 방식과
대인관계 성향의 차이

The Difference of the way of coping with
Stress and Interpersonal Relationship of the
Smartphone addict and Internet addict.

2013년 8월 23일

조선대학교 대학원

상담심리학과

문 의 용

스마트폰 중독자와 인터넷
중독자의 스트레스대처 방식과
대인관계 성향의 차이

지도교수 김 택 호

이 논문을 석사학위신청 논문으로 제출함

2013년 4월

조선대학교 대학원

상담심리학과

문 의 용

문의용의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 정 승 아 (인)

위 원 조선대학교 교수 권 해 수 (인)

위 원 조선대학교 교수 김 택 호 (인)

2013년 5월

조선대학교 대학원

목 차

표 목 차	iii
ABSTRACT	iv
제1장 서론	
제1절 연구의 필요성 및 목적	1
제2절 연구 문제	4
제2장 이론적 배경	
제1절 인터넷 중독	5
제2절 스마트폰 중독	7
제3절 스트레스 대처방식	10
1. 인터넷 중독과 스트레스 대처방식	11
2. 스마트폰 중독과 스트레스 대처방식	12
제4절 대인관계 성향	13
1. 인터넷 중독과 대인관계 성향	14
2. 스마트폰 중독과 대인관계 성향	15
제3장 연구방법	
제1절 연구대상	17
제2절 연구절차	17
제3절 측정도구	17

1. 인터넷 중독 척도	17
2. 스마트폰 중독 척도	18
3. 스트레스 대처방식 척도	19
4. 대인관계 성향 척도	20
제4절 자료처리	21
제4장 연구결과	
제1절 인구통계학적 분석	22
제2절 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군 간 스트레스 대처방식의 차이	30
제3절 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군 간 대인관계 성향의 차이	31
제5장 결론 및 논의	33
참고문헌	37
국문초록	41
감사의 글	43
부 록	45

표 목 차

〈표 1〉 인터넷 중독 및 휴대폰 중독과 스마트폰 중독의 특성 비교	9
〈표 2〉 인터넷 중독 척도 점수의 해석	17
〈표 3〉 스마트폰 중독 척도의 하위요인	19
〈표 4〉 스트레스 대처방식 척도 하위요인	19
〈표 5〉 대인관계성향 척도 하위요인	20
〈표 6〉 인터넷 중독군 별 비율	22
〈표 7〉 스마트폰 중독군 별 비율	23
〈표 8〉 대상별 인터넷 중독군 비율	23
〈표 9〉 대상별 스마트폰 중독군 비율	24
〈표 10〉 성별에 따른 네 집단 분류	25
〈표 11〉 대상에 따른 네 집단 분류	25
〈표 12〉 성별에 따른 인터넷 사용 시간	26
〈표 13〉 성별에 따른 스마트폰 사용 시간	26
〈표 14〉 성별에 따른 인터넷 사용용도	27
〈표 15〉 성별에 따른 스마트폰 사용용도	27
〈표 16〉 대상별 인터넷 사용용도	28
〈표 17〉 대상별 스마트폰 사용용도	28
〈표 18〉 인터넷 사용 장소	29
〈표 19〉 스마트폰 사용 장소	29
〈표 20〉 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군간 스트레스대처방식 차이	30
〈표 21〉 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군간 대인관계성향 차이	32

ABSTRACT

The Difference of the way of coping with Stress and Interpersonal Relationship of the Smartphone addict and Internet addict.

Mun Eui-yong

Advisor : Prof. Kim Tack-ho, Ph. D.

Department of Counseling Psychology,

Graduate School of Chosun University

In this study, it was performed for the purpose of understanding the difference between the interpersonal relationship disposition and how to deal with stress of smartphone addict of Internet addict. Were set as follows: the issue of research for the purposes of these studies.

First, smartphone addiction group and the Internet addiction group, smartphone addiction group is measured significantly higher scores of wishful thinking and social support the pursuit of than Internet addiction group in how to deal with stress.

Second, smartphone addiction group and the Internet addiction group, smartphone addiction group is measured higher scores among the interpersonal relationship disposition among 'sociable-friendliness relations', 'exhibitive-narcissistic' from the interpersonal relationship disposition.

In this study, we conducted a questionnaire survey for students middle school, high school, and college in Gwang-ju, Jeollanamdo. Were analyzed final 495 portion excluding the portion 33 that any response or does not describe the criteria more than one survey 528 portion to conduct a survey of the total of 600 parts, was recovered. It is as follows: The results of the study.

First, a comparison of the difference of the way of coping with stress of smartphone addiction group and Internet addiction group, the score of wishful thinking is measured significantly higher than Internet addiction group, smartphone addiction group is possible to use more and more ways reluctant desired overcome the problem by considering the ideal situation or positive conditions and stress disappeared at a distance from stressful situations as compared to Internet addiction group.

Second, a comparison of the difference in the interpersonal relationship disposition of smartphone addiction group and Internet addiction group, smartphone addiction compared to Internet addiction group - 'sociable-friendliness relations', 'exhibitive-narcissistic', 'sympathic-acceptable relations' - show of receptive factors score is measured significantly higher, in interpersonal relationships, smartphone addiction group is sympathetic and receptive more than the Internet addiction group, and a friendly sociable, also exhibitive and narcissistic a conspicuous it is seen to have a interpersonal relationships disposition.

Finally, we discuss the recommendations for future research, the significance and limitations of this study.

제 1장 서론

제 1절 연구의 필요성 및 목적

방송통신 위원회(2012)의 조사에 따르면 2012년 7월 만3세 이상 인구의 인터넷이용률(최근 1개월 이내 인터넷 이용자의 비율)은 78.4%로 전년대비 0.4%p 증가하였으며, 인터넷 이용자수는 38,120천명(전년대비 940천명 증가)으로 나타났다. 이는 인터넷의 급속한 확산과 더불어 지난 12년 동안 33.7% 증가하였으며, 이용자수는 약 2배가 증가되었다. 이는 급속한 인터넷의 보급이 이루어졌고, 인터넷에 대한 접근성이 용이해져 현대인의 일상생활의 필수 요소가 되어가고 있어 개인의 삶뿐만 아니라 정치, 경제, 문화 등 사회 전반에 변화를 초래하고 있다고 볼 수 있다.

이러한 인터넷 보급률과 특성에 따라 자연적으로 인터넷 중독의 문제가 발생 하고 있다. 조사에 따르면 2012년 만5세에서 49세 인터넷 이용자 중 인터넷 중독률은 7.2%이고 인터넷 중독자수는 2백2십만3천명으로 나타났다. 특히 다른 연령대보다 청소년 인터넷 중독률은 10.7%로 여전히 전체 연령대 중 가장 높게 나타나고 있다(한국정보화진흥원, 2012). 청소년의 인터넷 중독률이 높은 이유는 현 시대의 청소년들이 충분한 여가활동을 누릴 수 있는 여유 있는 시간, 공간, 비용 등 모든 면에서 매우 제한되어있으므로, 적은 비용과 노력으로 흥미롭고 다양한 세계를 제공해주는 사이버 공간은 청소년들에게 매우 매력적인 활동과 놀이의 장이 되기 때문으로 보인다(조남근, 양동규, 2001).

사회는 갈수록 인터넷을 시간 및 공간적인 제약 없이 사용할 수 있는 환경이 조성되고 있다. 우리나라에서 2006년 ‘세계 최초의 유비쿼터스 사회를 위한 u-Korea 기본 계획’을 발표하면서 이 개념은 보편화 되었고 유비쿼터스 사회라는 용어가 등장하게 되었다. 스마트폰의 등장은 유비쿼터스 기술을 한층 가까이에서 사용할 수 있게 하는 견인차 역할을 하게 되었다. 즉, 언제 어디서나 누구와도 접속할 수 있을 뿐 아니라 특정 기기 와도 연결되어 정해진 정보처리를 할 수 있게 되었다(황연주, 2012). 스마트폰이 인기를 얻고 있는 가장 큰 이유 중 하나는 기기의 휴대가 간편하고, 이동성이 좋으며, 온라인 접속 비용이 저렴하여 일반 PC나 휴대폰보다 개인의 삶에서 차지하는 부분이 증가했기 때문이다(서지혜, 2012). 이러한 특성으로 인해 현재 전 세계적으로 ‘손 안의 PC’이자 온라인 미디어인 스마트폰에 대한 시장과 관심이 크게 성장하고 있다. 2009년 글로벌

경제위기로 전 세계 휴대폰 시장은 2009년 단말기 기준으로 7.9% 감소하였지만 스마트폰 시장은 24%의 성장을 기록하였다(이정미, 2011)

이러한 스마트폰의 시장 확대는 생활을 편리하고 다양하게 만들어주었지만 그로 인한 역기능도 발생하게 되었다. 최근 온라인 커뮤니티 게시판에 ‘미래를 예측한 아인슈타인’이라는 제목의 글이 올라와 많은 관심을 받았다. 아인슈타인은 생전에 과학기술이 인간 사이의 소통을 뛰어 넘을 그날이 두렵다며 세상은 천치들의 시대가 될 것이라고 예언한 것으로 알려졌다. 이러한 시대에 대해 아인슈타인이 지적한 과학기술이 인간의 소통을 뛰어넘는 증거로 스마트폰의 대중화를 꼽았기 때문으로 본다(폴리뉴스, 2012. 11. 19).

스마트폰 중독은 스마트폰에 지나치게 몰입한 나머지 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이른 것이라고 보거나(박용민, 2011) 스마트폰의 과도한 몰입으로 인하여 생기는 초조 불안과 같은 일상생활에서의 장애라고 정의하고 있다(강희양, 박창호, 2012). 한국인터넷진흥원의 ‘2011년 무선인터넷 이용 실태 조사’ 결과에 따르면 만 12~19세 스마트폰 사용률은 2010년 5.3%에서 2011년 40%로 급증했다. 또한 여성가족부에 따르면 2011년 19세미만 청소년 스마트폰 가입자는 168만 3000명이라고 발표했다. 이처럼 스마트폰 이용의 급속한 팽창에 따라 과거 피쳐폰 이용과는 다른 차원에서 스마트폰의 과다 이용에 대한 우려가 제기되고 있다(손은하, 2012). 한 연구에서는 스마트폰의 이용 동기와 이용충족과 관련해 일반 휴대폰과 비슷한 기능 위주의 사용에 따라 차이가 있음을 보여주고 있으며(양희조 2010), 인터넷 및 휴대폰과 다른 스마트폰 중독을 유발하는 스마트폰만의 매체 특성이 존재하기 때문에, 스마트폰 중독을 해결하기 위하여, 인터넷 중독 및 휴대폰 중독과는 차별화된 관점에서 접근하고 해결 전략을 수립할 필요가 제기되었다(서지혜, 2012). 그리고 스마트폰 중독 예방에 대한 미디어 중독 전문가들의 다양한 입장과 인식을 분석하는 것을 통하여 스마트폰 중독의 예방 대책을 조명해야한다고 제언하고 있다(손은하 2012).

스마트폰은 컴퓨터와 달리 일상생활과 분리가 되지 않는다. 온라인 게임의 경우 부모의 제재나 컴퓨터를 옮기는 등의 다양한 방법의 통제가 가능하지만 스마트폰은 장소와 시간에 구애받지 않고 게임이나 인터넷 등 다양한 콘텐츠를 활용할 수 있어 결국 아이 스스로 통제를 해야 하는 어려움이 있다(이형초, 한국중독심리학회이사, 내일신문 2012.12.4.). 그리고 스마트폰 중독과 인터넷 중독은 금단과 내성 현상을 공통적으로 가지고 있지만, 가상공간 속에서의 대인관계가 아니라 현실 세계의 사람들을 스마트폰을 활용해 관계를 맺는 것을 더 편하게 느낀다는 점과, 현실도피보다는

자기 과시, 체면 차리기, 인정에 대한 동기로서 스마트폰 중독이 시작된다는 점에 차이가 존재한다. 또한 사용 동기적 측면에서도 인터넷 중독은 현실도피, 도전 및 성취동기가 있는데 비해, 스마트폰 중독은 자기과시, 체면 차리기, 인정에 대한 동기가 있다고 보고 있다(한국정보화진흥원, 2011). 박지선(2012)의 연구에서도 스마트폰 사용동기에 있어서 청소년과 대학생은 주변 사람들과 넓은 커뮤니케이션을 위해 사용한다는 응답이 가장 높게 나타났다. 또한 스마트폰의 주요사용 용도인 SNS중독 경향성과 관련된 연구결과, SNS의 과다 사용이 주변 대인관계에 영향을 미치고 결국에는 더 나아가 중독 상태에 빠지게 만든다고 지적하였다(최현석, 하정철, 2011). 그리고 기존의 휴대폰과는 이용할 수 있는 콘텐츠나 기능적 차이가 있기 때문에 휴대폰 중독만으로 스마트폰 중독을 충분히 설명할 수 없어 이에 대한 다양하고 다각적인 연구들이 이루어질 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 기존 인터넷 중독과는 차이를 보이는 스마트폰 특성을 중심으로 스트레스 대처방식과 대인관계 성향이 스마트폰 중독과 관련해 어떠한 연관성 및 특성이 있는지 파악하고자 한다. 이를 통해 미디어 중독 중 스마트폰 중독이 갖는 특징을 파악하여 스마트폰 중독 연구의 필요성을 알리고자 한다. 그리고 스마트폰 중독에 대한 특성화 된 개입프로그램 개발에 기초 자료를 제공하고자 하는데 이 연구의 목적이 있다.

제 2절 연구 문제

앞에서 논의한 연구의 필요성과 목적에 근거하여 본 연구에서 설정한 연구 문제 및 연구 가설을 설정하였다.

본 연구에서 스마트폰 중독과 인터넷 중독이 스트레스 대처 방식과 대인관계 성향에 미치는 영향을 밝히기 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군은 스트레스 대처 방식에서 어떠한 차이를 보일 것인가.

가설1-1. 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군보다 사회적지지추구의 스트레스 대처방식을 많이 사용할 것이다.

가설1-2. 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군보다 소망적 사고의 스트레스 대처방식을 많이 사용할 것이다.

연구문제 2. 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군은 대인관계성향에서 어떠한 차이를 보일 것인가.

가설2-1. 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군보다 사교-우호적 대인관계 성향이 강할 것이다.

가설2-2. 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군보다 과시-자기도취적 대인관계 성향이 강할 것이다.

제 2장 이론적 배경

제 1절 인터넷 중독

일반적으로 중독이란 특정한 기호, 습관 또는 행동을 반복함으로써 자신도 모르게 자신이 어떤 것에 내맡겨지는 상태를 의미한다. 중독은 크게 마약, 니코틴, 알코올 등과 같이 특정 물질에 의존하는 ‘물질 중독’과 도박, 섹스, 쇼핑, 성, 성형 등 특정한 행동이나 생활에 의존하는 ‘행위 중독’으로 구분된다(이규정, 2010). 또한 중독은 유해물질에 의한 신체증상인 중독(intoxication)과 정신적인 의존이 주로 문제가 되는 중독(addiction)으로 나누어 볼 수 있다. 전자는 수은, 복어, 농약, 일산화탄소 등 주로 약물 중독을 지칭한다면 후자는 알코올, 니코틴, 카페인, 마약, 인터넷, 쇼핑, 도박 등 정신적인 중독이 그 예라고 할 수 있다.

현재 중독의 의미는 단지 물질적 남용을 의미하던 것으로부터 다양한 영역에서 공통적인 형태를 지적하는 용어로 확대 적용되고 있다. 약물에만 국한시키던 중독의 의미를 중독성 물질이 포함되지 않은 그와 유사한 상황에도 중독이라는 용어를 사용하게 된 것이다. 이러한 배경에는 현대 과학기술과 자본주의 및 개인주의적 문화의 확산이 만들어 내는 인공적 생태계의 특성이 자리 잡고 있다. 현대적 변화에 기인해서 물질중독 못지않게 행위중독이 중요한 관심사로 등장한 것이다(박상규, 2009). 최근 사회가 급격하게 발달하며 현대인들이 정신적인 여유가 줄어들고 스트레스가 늘어남에 따라 이러한 정신적, 행위중독이 문제가 되고 있으며, 급증하는 인터넷 사용과 함께 인터넷 중독이라는 용어가 등장하게 되었다.

인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder: IAD)라는 용어를 처음 사용한 사람은 미국의 정신과 의사인 이반 골드버그(I. Goldberg)로 그는 『DSM-IV』 물질남용 장애의 진단기준을 사용하여 인터넷 중독 장애의 특징을 인터넷을 더 많이 사용해야 만족을 느끼게 되는 ‘내성’과 인터넷 사용을 중단하거나 줄이면 정신운동성 초조나 불안 혹은 인터넷에 대한 강박적 사고나 환상과 같은 증상이 함께 일어나는 ‘금단’ 증상 및 인터넷 사용으로 인해 사회적, 직업적 기능의 손상으로 정의하였다(Goldberg, 1996). Goldberg(1996)는 내성, 금단증상을 비롯하여 인터넷에 대한 생리적 의존을 포함하는 인터넷 중독군(IASG, Internet Addiction Support Group)의 공식 진단기준을 제시하였다. 이 준거에 따르면 지난 12개월 중 어느 때든지 부적절한 인터넷 사용패턴으로 인한

내성, 금단, 접속시간의 증가, 사용 중단 시도의 실패, 인터넷과 관련된 활동에 많은 시간을 보냄, 중요한 사회적·직업적 상실, 여가활동의 상실, 인터넷 사용으로 인해 발생하거나 악화되는 신체적·사회적·직업적·심리적 문제들이 지속되거나 재발할 것이라는 것을 알면서도 인터넷을 계속해서 사용하게 되는 것들 중 3항목 이상에서 임상적으로 유의한 손상이나 스트레스가 나타날 때 인터넷 중독의 진단을 내리게 된다(서문영, 2005 재인용)

한편 Young(1996a)은 인터넷 중독을 강박적인 행동장애인 충동조절 장애에 가깝다고 보았으며, 『DSM-IV』의 병리적 도박장애 진단기준을 응용하여 다음과 같은 8가지 기준을 제시하고 5항목 이상이면 인터넷 의존자(dependent)로 분류하였다. 오랜 시간 온라인의 접속, 오프라인 시 금단현상, 의도했던 것보다 자주 또는 오랫동안 접속, 접속을 줄이려는 시도의 실패, 온라인 접속시간을 늘리기 위한 시도, 사회생활, 직장생활 또는 여가 활동에 대한 흥미 상실, 인터넷 이용으로 생활상의 문제 발생, 인터넷을 사용하지 않을 때에도 빨리 접속하고 싶어 함 등이 그 기준이다(박영희, 2002 재인용)는 약물이나 물질에 의한 중독뿐만 아니라 물질이 개입되지 않은 상태에서 도박이나 과식, 성행위, 운동, TV 및 컴퓨터게임 등 특정 행위에 의한 중독을 행위 중독으로 개념화하여 인터넷 중독에 대한 이론적 토대를 마련하였으며 Goldberg의 인터넷 중독 진단 기준에 돌출행동(salience)의 개념을 추가하여 인터넷 중독을 개념화하였다. 여기서 돌출행동이란 특정한 행위가 삶에서 가장 중요한 활동이 되고 행위자의 사고, 느낌, 행동을 지배하게 되는 것을 말한다.

이러한 행동적 중독은 약물과 같은 물질에 의한 중독과 거의 유사하게 의존성, 기분 변화, 내성, 금단증상, 주변사람과의 갈등, 재발의 특징을 보인다. 이수범(2004)은 인터넷 중독에 대하여 지나치게 인터넷을 사용함으로써, 현실세계에서의 생활에 어려움이 발생하여 자신이나 주변사람들이 문제가 있다고 인식하게 되는 경우라고 정의했으며, 김청택과 동료들(2002)은 인터넷 사용에 대한 금단과 내성을 가지며, 학업이나, 사회적, 직업적, 경제적 생활을 정상적으로 유지할 수 없는 상태라고 보았다. 즉 지나치게 인터넷 사용에 집착하게 됨으로써 통제력을 잃고, 일상생활을 영위해 가는데 문제가 발생하는 것이다. 이러한 개념들을 종합하면 인터넷 중독이란 “인터넷의 과도한 사용으로 현실생활에 지장을 받을 정도의 신체적, 정신적 이상을 경험하는 것”으로 정의할 수 있다(황상민, 황규석, 1999). 많은 학자들이 인터넷 중독 증상에 주목하고 있고, 다양한 연구가 이루어지고 있지만 중독의 의미와 범주도 다 제각각으로 누군가는 인터넷 중독이 아닌 인터넷의 과도한 사용이라고 하며 어떤 이들은 뇌 특정 부위의

이상에 의한 질병이라고 정의하기도 한다. 인터넷 중독이 명확한 진단명으로 인정받지 못하는 가장 큰 이유는 이것을 단일한 원인과 증상 그리고 경과를 가진 질환으로 보기 어렵기 때문이다.

현재 인터넷 중독은 심리학적, 정신과적인 명확한 개념정의와 공식적인 진단준거 없이, 정식 진단명으로 인정되지 않은 상태로, 인터넷 증후군(Internet syndrome), 웨버홀리즘(Webaholism), 넷 중독(Net Addiction), 가상중독(Virtual Addiction), 인터넷 의존이나 과다사용, 혹은 인터넷 남용 등의 용어로도 불리고 있다(송미화, 2000). 송명준(2000)은 인터넷 중독에 관한 학자들 사이의 논쟁에 3가지 관점이 존재한다고 하였다. 첫째는 인터넷 중독을 행동적 중독의 하나로 간주하는 입장, 둘째는 과도한 인터넷 사용을 하나의 독립된 중독 장애로 보기 보다는 과도한 컴퓨터 사용의 일종으로 간주하는 입장, 셋째는 인터넷 중독이 세간의 관심을 끌고 있는 것이 사실이며, 과도한 인터넷 사용이 다양한 문제를 일으키고 있으나 더 많은 연구가 이루어져야 한다는 조심스러운 입장이 그것이다. 그러나 인터넷 중독이 하나의 행동적 장애이며, 인터넷의 지나친 사용이 강박적 사용과 집착, 내성, 금단, 조절불능 등 개인의 심리적·신체적 건강과 일상생활 전반에서의 부적응과 같은 문제를 초래한다는 사실에 많은 연구자들이 동의하고 있다(김교현, 2002; 송원영, 1998; 이소영, 권정혜, 2001).

제 2절 스마트폰 중독

스마트폰 중독의 개념에 대한 정의는 미비한 상황이며, 연구 또한 부족한 실정이다. 따라서 우선 휴대폰이나 이동전화 중독의 개념과의 연장선상에서 볼 수 있다.

정신의학에서의 중독은 술이나 마약 기타 물질에 대하여 심리적 또는 생리적으로 의존하여 행동변화와 금단현상, 내성 등 신체 및 정신적으로 곤란한 상황에 이른 것을 의미하며 일종의 충동조절장애 및 물질 사용 장애에 해당한다. 그러나 최근에 사회학자들은 도박, 과식, 성, 운동, 게임 등의 특정 활동에 과도하게 몰입하여 자기통제를 상실하고 생활전반에 부정적 악영향을 끼치는 경우도 잠재적 중독으로 보고 있다(한주리, 허경호, 2004)

중독의 보편적 특성으로 Egger & Rauterberg(1996)의 연구내용을 살펴보면 다음과 같다. 우선 첫째, 대상에 상관없이 특정 물질이나 활동에 몰입하며, 둘째는 물질이나 활동에 대한 통제력 상실, 셋째는 이로 인해 자신은 물론 주변 사람들에게 피해를 주며,

넷째로 이런 부정적 결과에도 불구하고 그것에 지속적으로 몰입하거나 이용하는 것이다. Shaffer(1999)는 중독을 결정하는 데에는 심리적, 사회적, 생물학적 에너지가 복합적으로 작용한다고 하였다. 그는 중독이라는 개념이 매우 복잡하긴 하지만 중독여부를 3가지 특성으로 규명할 수 있다고 말하였다. 첫째, 강박적인 것에 대한 갈망으로부터 동기가 부여되는 행위. 둘째, 부정적인 결과에도 불구하고 약물 또는 행위에 대한 지속적인 몰입, 셋째, 통제의 상실로 자신의 행위를 더 이상 통제할 수 없다고 생각하게 되는 주관적 느낌이다.

신영미(2012)는 스마트폰 과다사용이라고 정의하였는데, 스마트폰 사용에 몰입하여, 스마트폰 사용에 대한 통제력을 잃고, 스마트폰 사용으로 인해 주변에 피해를 입히지만 그럼에도 불구하고 스마트폰 사용을 조절하지 못하고 지속적으로 사용하는 현상이라고 정의하였다. 손은하(2012)는 스마트폰 중독을 스마트폰에 대한 의존 행동이 빈번하게 나타나고, 이용량이 갈수록 늘어나며, 스마트폰을 이용하지 않으면 불안하고 초조한 증상이 나타나, 이로 인해 일상생활에 많은 문제가 생기는 것으로 정의하였다. 김보연(2012)은 스마트폰에 지나치게 의존, 몰입한 나머지 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이르러 그에 따른 의존, 내성, 초조, 불안, 금단 증상으로 일상생활의 장애나 불편을 경험하는 것으로 정의하였다. 강희양과 박창호(2012)는 스마트폰 의 과도한 몰입으로 인하여 생기는 초조 불안과 같은 일상생활에서의 장애라고 정의하였다.

이러한 스마트폰 중독은 인터넷 중독과 같은 매체중독으로 구분할 수 있고, 금단과 내성, 일상생활장애 등의 공동적인 중독개념을 가지고 있다. 하지만 스마트폰은 기존 온라인의 특수성에 모바일이 갖춘 개별성, 개방성, 전파성 등이 결합되면서 온라인상에서의 관계 맺기 현상들을 더욱 극대화시키고 있다(김민정, 2010). 사람과 정보를 연결시켜 빠른 정보 획득을 가능하게 하며, 상호작용은 실시간으로 이루어지는데, 즉 스마트폰에는 즉각적으로 상호작용을 확인할 수 있는 ‘반응성’과 언제 어디서나 원하는 정보에 접근할 수 있는 ‘연결성’이 있다(신소영, 2010). 또한 기기를 고정된 공간에서 벗어나 휴대하고 다니면서 언제 어디서든 사용 가능하며, 스마트폰의 개인화 특성은 ‘개인 미디어의 실현’이라는 측면에서 의미가 있다(황주성, 이재현, 이나경, 2010). 이렇듯 스마트폰은 대인관계 지향성이나 편리성, 접근성, 다양성 등의 특징으로 인터넷 중독과 차별적 개념을 가지고 있다(한국정보화진흥원, 2011).

<표 1> 인터넷 중독 및 휴대폰 중독과 스마트폰 중독의 특성 비교

기준	인터넷 중독	스마트폰 중독
공동적인 중독개념	<ul style="list-style-type: none"> • 금단 : 인터넷을 과다하게 사용하여 인터넷을 사용하지 않으면 불안하고 초조함을 느끼는 현상 • 내성 : 인터넷을 점점 더 많이 사용하게 되어서, 이전보다 더 많이 써야만 만족감을 느끼고, 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 상태 • 일상생활장애 : 인터넷을 많이 사용해서 가정, 학교, 직장 등에서 생활의 문제를 일으키는 상태 	<ul style="list-style-type: none"> • 금단 : 스마트폰을 과다하게 사용하여 스마트폰을 사용하지 않으면 불안하고 초조함을 느끼는 현상 • 내성 : 스마트폰을 점점 더 많이 사용하게 되어서, 이전보다 더 많이 써야만 만족감을 느끼고, 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 상태 • 일상생활장애 : 스마트폰을 많이 사용해서 가정, 학교, 직장 등에서 생활의 문제를 일으키는 상태
차별적 개념	<ul style="list-style-type: none"> • 가상적 대인관계 지향성 : 인터넷 안에서 사람들과 맺는 관계가 더 즐겁게 느껴지며, 가상공간 속 대인관계만을 즐겁게 느끼는 상태 • 콘텐츠별 중독 : 게임중독, 채팅 중독, 음란물 중독 등 다양한 콘텐츠별로 중독 현상이 나타남 	<ul style="list-style-type: none"> • 가상적 대인관계 지향성 : 주변의 사람들과 직접 만나서 관계를 맺기보다는 스마트폰을 활용하여 관계를 맺는 것이 더 즐겁고 편한 상태 • 편리성을 통한 접속률 증가 : PC보다 훨씬 편하게 터치 한번으로 원하는 프로그램에 접속할 수 있다는 점 • 접근성 증대를 통한 중독 가능성 : 항상 손에 들고 다니며, 원하는 정보나 메시지를 푸쉬기능을 통해 알려주기 때문에 항상 사용하게 됨 • 다양한 앱과 콘텐츠 : 매번 새롭고 자신에게 맞춰진 앱들이 나오기 때문에 콘텐츠 내용별로 중독성이 강화될 가능성이 있음

(한국정보화진흥연구원, 2011)

제 3절 스트레스 대처 방식

스트레스 대처방식이란 스트레스에서 벗어나기 위하여 무엇인가 하는 행위 또는 위기에 대항하는 능동적인 과정(Folkman & Lazarus, 1980), 개인이 자신에게서 발생하는 어떤 문제를 해결하기 위해 노력하는 과정(White, Chappell, 1974)이라 정의하였다.

Folkman과 Lazarus(1980)는 대처방식을 세 가지 관점에서 개념화 하고 있다. 첫째, 방어 또는 자아과정의 관점으로 방어기제들을 바로 스트레스를 다루는 대처방안으로 파악하는 것이다. 둘째, 대처방식을 성격적 혹은 기질적 특성으로 보는 관점에서는 성격특성을 개인의 긴장 상황에서 드러내는 행동양식으로 간주한다. 이 관점은 한 개인이 사용하는 대처방식이 상황에 따라 변화할 수 있다는 점을 고려하지 않은 점이 문제로 지적되고 있다. 셋째, 스트레스를 유발시키는 상황에 의해 대처방식이 결정된다는 상황적 관점으로 이것은 만성질환이나 장애 등 특별한 위기를 경험하는 사람들이 사용하는 대처방식에 관심을 두며 스트레스원의 종류에 따라 대처방식이 결정된다고 보는 것이다. 이 관점은 상황만으로 대처방식을 설명하는 데는 한계가 있으며 대부분 흔치 않은 상황에서의 대처방식을 알아보려는 시도였기 때문에 일반화가 어렵다는 점이 문제로 지적되고 있다(이재선, 2005).

스트레스에 대처하는 노력이 투여되는 방식에 따라 그 유형을 적극적 대처방식과 소극적 대처방식의 2가지 하위요인으로 분류하였다(Moos & Billings, 1982). 노력이 외부에서 투여되고 좌절이나 저해요소를 극복하여 적극적으로 문제를 해결하기 위한 노력을 기울이는 적극적 대처방식, 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여되며 문제를 피하거나 방어하는 방식의 소극적 대처방식으로 구분하여 스트레스를 다루는 노력에 따라 정의하였다. 다시 말해 적극적 대처방식은 좌절이나 장애요소를 극복하고 적극적으로 문제를 해결하는 행동을 말하며, 소극적 대처방식은 문제를 회피하거나 방어하는 것을 의미한다.

김정희(1987)는 Folkman과 Lazarus(1980)가 개발한 대처방식 척도를 요인분석 하여 문제 중심적 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식, 소망적 사고 대처방식, 정서적 대처방식으로 구분하였다. 또한 문제 중심적 대처방식과 사회적지지 추구대처방식은 적극적 대처방식으로 소망적 사고 대처방식과 정서적 대처방식은 소극적 대처방식으로 구분하였다.

문제 중심적 대처방식은 스트레스를 유발한다고 생각되는 개인, 환경 관련문제에 직면하여 변화시켜 스트레스의 원인을 밝혀내고 문제를 해결하려는 노력을 의미하며, 사회적지지 추구 대처방식은 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위하여 누군가의 도움을 요청하는 노력을 의미한다. 정서적 대처방식은 스트레스로 인한 증상을 제거하거나 감소시키려는 시도로서 자신의 능력에서 벗어난 일에 대하여 대응하는 것으로 스트레스와 관련 혹은 그로부터 초래되는 감정 상태를 통제하려는 노력을 의미하며, 소망적 사고(거리두기)대처방식은 스트레스 요인을 밝혀 문제를 해결하기 보다는 스트레스 상황, 사건에 거리를 두고 스트레스가 소멸된 상황이나 긍정적 혹은 이상적인 상황을 생각하거나 상상함으로써 문제를 이겨내려는 노력을 의미한다.

1. 인터넷 중독과 스트레스 대처방식

스트레스와 인터넷 중독을 관련시킨 많은 선행연구에서 게임에 몰두하게 되는 이유는 심심하고 스트레스를 받을 때라고 하였으며, 이런 경우 게임을 얼마나 오랫동안 하였는지 인식하지 못하고 몰두하게 된다고 하였다(이송선, 2000). 김효순(2009)은 인터넷 중독도 약물중독과 마찬가지로 스트레스가 유사하게 작용된다고 하였다. 인터넷을 통해서 스트레스가 해소되기는 하나 이는 일시적인 방법일 뿐이며 점차 현실적인 문제들로 도피하게 되고, 문제를 해결하게 되어 결국 악순환이 되풀이 된다고 하였다.

노수원(2003)의 연구에서는 인터넷 중독 위험군과 비위험군으로 나누어 스트레스의 차이를 분석한 결과 중독위험군이 비위험군보다 스트레스를 더 많이 받는 것으로 나타났다. 김세윤(2004)은 스트레스와 인터넷 중독은 상호작용을 일으키는 주요한 요인이 될 것이라고 예측하였다. 즉 인터넷 중독과 스트레스는 서로에게 원인이 될 수 있다는 것이다. 또한 인터넷 중독과 스트레스는 정적관계가 있으며 자신과 환경 문제에 의한 스트레스는 인터넷 중독에 밀접한 영향을 미치는 요인으로, 이 스트레스가 강하면 인터넷 중독을 유발하는 것으로 나타났다(김준걸, 2004). 이러한 선행연구들을 볼 때, 스트레스와 인터넷 중독과는 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다.

스트레스 대처와 관련해서는 비효율적인 대처방식이 유의미하게 인터넷의 병리적 사용을 예언하는 것으로 나타났다. 대학생을 대상으로 이용자의 스트레스와 대처방식에 대한 연구를 실시한 권정혜(2000)의 연구에서 스트레스와 사회적 지지는 인터넷 중독을 유의하게 예측하지 못하였지만, 적극적-인지적 대처방식이 부족할수록 인터넷을 과도

하게 이용하는 것으로 밝혀졌다. 또한 청소년을 대상으로 스트레스 대처유형과 인터넷 중독의 관계를 살펴본 연구에서 문제 중심적 대처와 인터넷 중독 간에는 유의미한 관계가 나타나지 않은 반면, 정서지향적 대처행동의 하위요인인 분리적 행동과 회피는 인터넷 중독과 정적상관을 나타냈다(유옥순, 2007). 한편, 이우연(2003)의 연구에서는 문제중심적 사고와 사회적지지 대처방식은 인터넷 비중독자가 높았고, 정서 완화적 대처는 중독자가 높았으며, 소망적 사고와 중독자의 관계는 통계적으로 유의미한 차이를 보였으나 그 차이가 미비한 정도였다.

2. 스마트폰 중독과 스트레스 대처방식

스마트폰 중독과 스트레스와의 관계를 설명하기 위해 대부분의 연구에서는 인터넷 중독과 스트레스와의 관계를 사용하여 설명하고 있으며, 스마트폰 중독과 스트레스간의 직접적인 영향을 알아보는 연구는 많지 않다. 조현옥(2012)은 스마트폰 중독수준이 높으면 삶에서 문제 상황을 스트레스로 지각하여 일상생활을 예측하기 어려우며, 통제 불가능하고 과도한 부담감을 느끼는 수준이 높다고 하였다.

강주연(2012)은 일상의 작은 스트레스들에 대해 대처 방식이 부족한 개인이 불쾌감과 긴장감을 느끼면 쉽고 빠르게 접근할 수 있는 스마트폰을 통해 심리적 불편감에서 벗어나려할 가능성이 높다고 보았다. 그리고 그의 연구에서 스트레스 대처방식 중 문제중심 대처방식이 스마트폰 중독 수준에 유의미한 부적상관을 보였다. 반면 스트레스 수준이 높은 직장인들은 충동성과 스마트폰 중독 점수도 높으며, 대처방식으로 주로 소망적 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다.

서애정(2013)의 연구에서는 스마트폰 중독과 스트레스대처방식간의 영향 연구에서 사회적지지추구대처방식과, 정서완화적 대처방식, 그리고 소망적 사고 대처방식을 많이 사용할수록 스마트폰 중독 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 그러나 문제지향적 대처방식을 사용할수록 스마트폰 중독 수준은 낮아지는 것으로 나타났다.

이러한 연구들을 통해 볼 때, 이우연(2003)과 유옥순(2007)의 연구에서 인터넷 중독 집단에서 정서완화적대처가 유의미하게 높고, 정서지향적 성향을 보인다고 하였으며, 권정혜(2000)의 연구에서 스트레스와 사회적 지지는 인터넷 중독을 유의하게 예측하지 못하였다. 강주연(2012)은 스마트폰 중독집단에서 소망적 사고가, 서애정(2013)은 사회적지지추구, 정서완화적, 소망적 사고를 많이 사용할수록 스마트폰 중독 수준이 높아지는

것으로 나타난 것을 볼 때, 인터넷 중독집단과 스마트폰 중독집단에서 공통적으로 나타난 정서완화적 대처방식을 매체중독의 공통적 특성으로 생각해 볼 수 있으며, 스마트폰 중독집단에서 인터넷 중독집단에 비해 사회적지지추구와 소망적 사고대처방식이 유의미하게 높게 나타날 것이라 예측해 볼 수 있다.

제 4절 대인관계 성향

대인관계는 소수인, 일반적으로 두 사람 사이의 상호관계를 의미하며, 개인이 타인을 어떻게 생각하고, 어떻게 느끼며, 지각하고, 타인에 대해 어떠한 행위를 하며, 타인이 무슨 행위 또는 생각하기를 기대하는가, 타인의 행동에 대해 어떻게 반응하는가 하는 것이 대인관계의 국면이라 하였다(Heider, 1964). 또한 대인관계성향은 개개인이 사람을 대할 때 보편적으로 어떠한 인간관계를 맺으려는 성향으로 정의한다(안범희, 1985).

인간은 대인관계를 형성하고 유지하는데 있어 개인마다 접근방식과 그에 따라 일어나는 반응에 대한 대처방식이 다르다. 대인관계 패턴의 차이는 대인관계의 양과 질에 차이를 가져오며, 이에 따라 다양한 심리적 문제가 야기된다. 전종국(1997)은 대인관계의 어려움은 대인간 상호작용에서 적절한 대인간 행동을 관리하지 못한 것에 기인한다고 하였다. 한 차원의 대인관계 성향을 우세하게 보이는 사람들은 사회적 행동에서 그러한 성향의 경직성이 두드러지게 나타나며, 다양한 사회적 상황에서 똑같은 대인관계적 전략을 사용하는 경향이 있는데 이들은 그 대인관계 성향을 수정하지 못해 대인관계의 실패가 계속해서 일어난다는 것이다.

대인관계 패턴에서 개인차가 일어나는 원인과 결과 등에 대한 연구가 다양한 방식으로 시도되었고, 그 일환으로 대인관계 성향이라는 개념은 1950년대 이후에 와서야 심리학의 연구주제가 되면서 심리학자들의 다양한 이론적 접근이 시도되었다. 대인관계 성향과 여러 구인과의 관련성을 밝히는 연구의 목적은 상황에 따라 어떤 행동 방식을 취하는가에 대한 개인차를 체계적으로 설명하는 데 있다(이성자 2001).

인간관계 성향을 역할 성향, 사회관계 성향, 표현적 성향으로 나눈 Krech와 Ballachey(1962)는 이것을 기본적 대인반응 특성이라 명명하였다. 이 세 가지 성향에 따라 4개의 하위 영역으로 분류되는데, 역할 성향에는 주도권, 지배, 사회적 술선수범, 독립성 영역이고, 사회관계 성향에는 타인의 수용, 사회성, 우호적, 동정적 영역이 있으며, 표현적 성향에는 경쟁적, 공격적, 자의식적, 과시적 영역이 있다. 그리고 대인관계성

향을 역할성향, 사회관계성향, 표현성향으로 나누어 세 가지 성향에 따라 4개 하위영역으로 분류하였는데, 역할성향에 주도권, 지배, 사회적 솔선수범, 독립성 영역으로, 사회관계성향에는 타인의 수용, 사회성, 우호적, 동정적 영역, 표현성향에는 경쟁적, 공격적, 자의적, 과시적 영역으로 분류하였다.

Sullivan(1953)은 대인진단이론에서 밝힌 지배-복종, 사랑-증오의 대인 범주를 발전시켜 자율-통제, 애정-적의, 지배-복종, 애정-증오의 차원을 중심으로 한 대인모형을 제시하였다. 그는 대인행동이란 타인과의 상호작용으로 상호간에 불안을 해소하여 안전을 유지하려는 것이며, 다른 사람의 행동에서 타인이 제시한 행동에 대한 상보적인 행위라고 하였다.

안범희(1984)는 대인관계가 적응에 미치는 영향을 주목하여 여러 심리학자들의 이론을 바탕으로 하여 대인관계적절성 검사를 제작하였고, 대인관계 성향검사를 제작하였다. 안범희의 대인관계성향 모형은 Krech의 모형으로부터 대인관계성향의 영역을 설정하고, Leary의 모형을 중심으로 대인관계성향의 요인을 재구성하였다. 그는 역할성향, 사회관계성향, 표현성향의 세 가지 성향으로 구분하고 역할성향은 지배-우울, 독립-책임의 2개 하위요인을, 사회관계성향은 동정-수용, 사교-우호의 2개 하위요인을, 표현성향은 경쟁-공격, 과시-자기도취, 반항-불신의 3개 하위요인으로 구분하여 사람들이 어떠한 특성을 나타내고 있는지 알아보려고 하였다.

1. 인터넷 중독과 대인관계 성향

인터넷 중독과 대인관계에 관한 여러 연구들(임효정, 2000; 송명준, 2000; 양소남, 1996)은 인터넷 중독자들이 대인관계에서 불편감을 느끼고 악화시켰다고 보고하고 있다.

곽보람(2003)의 연구에서도 인터넷 중독이 심할수록 사회적 불편감과 정적상관이 있으며, 사회적 불편감이 높을수록 혼자나 둘이 있는 것을 좋아하며 조용한 곳을 좋아하고 사교적 모임을 좋아하지 않는다. 이것은 인터넷 중독이 대인관계에 영향을 주어 대인관계 부적응을 유발할 수 있음을 의미한다고 보았으며, 하선근(2008)은 대인불안이 높을수록 인터넷 중독 수준도 높게 나타나는 결과를 보고하였다. 그리고 전성경(2005)의 연구에서는 인터넷을 중독적으로 사용하는 정도가 높을수록 대인관계 효능감이 낮은 것으로 나타났다.

송명준(2000)은 인터넷 중독자가 보이는 온라인과 면대면에서의 대인관계 커뮤니케

이전의 형태를 살펴보는 연구에서 인터넷 비중독자보다 두 배 이상의 시간 동안 인터넷 가상공간에 머무는 인터넷 중독자들은 온라인 커뮤니케이션에서는 비중독자들이 보이는 만큼의 높은 만족도를 나타냈으나 면대면 상황에서는 자신들과 동질적인 중독자와 만났음에도 불구하고 상대적으로 낮은 커뮤니케이션 만족도를 보임으로써 면대면 상황에서 어려움을 나타냈다. 또한 이정숙(2012)의 연구에서 대학생의 대인관계와 스트레스는 인터넷 중독과 관련이 있는 것으로 나타내는데, 대인관계에서 의사소통을 잘하지 못하고, 타인에 대한 신뢰감이 부족하여 소외감을 느낄수록 스트레스에 소극적으로 대처하여 인터넷 중독에 빠질 위험이 크다고 보았다.

황희선(2006)은 대인관계 성향 중 인터넷 중독은 지배-우월, 경쟁-공격, 반항-불신적 성향과 정적상관을 보이고, 독립-책임, 동정-수용, 사교-우호적 성향은 부적상관을 보여 인터넷에 중독될수록 대인관계의 적절성이 떨어지고 따라서 인터넷 중독집단의 청소년들은 대인관계 형성 시 어려움을 느낀다고 하였다. 또한 김희정(2012)은 인터넷 중독 수준에 따라 대인관계 성향에 어떤 차이가 있는지를 살펴봤는데, 대인관계 하위요인 중 사교-우호는 인터넷 중독과 유의미한 부적 상관을 보였고, 지배-우월, 반항-불신은 인터넷 중독과 정적상관을 보여, 타인과 개방적이고 활동적이며, 친밀감을 느끼는 청소년은 인터넷에 중독될 가능성이 낮고, 권위에 도전하고, 의심하며 경계적이고 왜곡되게 관계를 맺을 경우, 인터넷에 중독될 가능성이 높아진다고 보았다.

유지현(2003)의 연구에서는 인터넷 중독군과 비중독집단간 대인관계성향 하위요인 점수의 검증에서 인터넷 중독 집단이 지배-우월, 경쟁-공격, 반항-불신 성향의 점수가 유의미한 수준에서 높게 나타났으며, 사교-우호적 성향은 낮게 나타나, 인터넷 중독군이 대인관계를 형성하고 유지하는데 있어 자신의 의견을 독단적으로 내세우려하고, 비판적이며 자기 싫어하고, 지나치게 도취적이며 윗사람에게 순종하기보다는 자신의 의지대로 하려고 즉흥적인 성향을 가지고 있다고 보았다.

2. 스마트폰 중독과 대인관계 성향

인터넷을 통해 제공되는 사이버 공간은 과거 오프라인 상에서나 가능했던 경험들을 가능하도록 만들어주고, 특히 전자우편이나 채팅 등과 같은 인터넷을 통해 이루어지는 타인과의 접촉은 이전과는 전혀 다른 새로운 패턴의 대인관계를 낳았다(양돈규, 2003).

기존의 휴대전화 중독에 대한 연구를 보면 휴대전화는 단순한 의사소통의 수단을 넘어

자기표현, 또래집단과의 소통, 새로운 하위문화 형성의 도구로 활용되고 있다(오은정, 장성화, 2009). 그리고 휴대전화 중독집단은 또래집단의 영향을 더 크게 지각하며, ‘외로움 해소’, ‘또래 소속감’ 등 또래 관계에서 소외감을 경험하지 않기 위한 목적으로 사용한다(이민경 2011). 천현진(2008)의 연구에서는 대인 커뮤니케이션에서 오는 고립감과 불안감이 휴대전화의 중독적 사용을 가중시킨다고 밝혔으며, 휴대전화 이용에 있어 과시, 여가, 관계유지, 정보활용이 휴대전화 중독과 관련이 있고, 이 중 과시가 가장 큰 영향을 미치고 있다고 보고되었다. 또한 휴대전화의 이용자 성격적 특성인 동조성과 충동성 모두 중독지수와 관련이 있으며 충동성보다 동조성이 휴대전화 중독과 더 관계가 있는 것으로 나타났다. 이민석(2011)은 자기감시, 외로움은 휴대전화 중독에 유의미한 영향을 미치며 휴대전화 중독 현상을 가지고 있는 스마트폰 사용자는 사회적 위축현상이 발생할 가능성이 있다고 밝혔다.

이선중(2013)은 스마트폰 중독에 영향을 미치는 위험요인으로 스마트폰 이용 동기 중 오락 및 여가, 과시 및 유행, 관계유지 동기가 있다고 하였다. 또한 서지혜(2012)는 고등학생들의 스마트폰 중독이 또래관계와 밀접하게 관련되어 있다고 하였다.

손경문(2013)의 연구에서는 스마트폰 중독위험군 집단과 일반 사용자군 집단 간 온라인상 대인관계성향의 차이를 알아봤을 때, 온라인상에서 스마트폰 중독위험군이 지배-우월, 사교-우호, 경쟁-공격, 과시-자기도취, 반항-불신 요인이 일반사용자군 집단보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

위의 연구들을 정리해 보면, 인터넷 중독은 대인관계에 있어 불편감을 느끼고(임효정, 2000; 송명준, 2000; 양소남, 1996) 대인관계 부적응 유발하며(곽보람, 2003) 대인관계 효능감이 떨어진다고 보았고, 황희선(2006)과 김희정(2012), 유지현(2003)의 연구에서 지배-우월, 경쟁-공격, 반항-불신적 성향과 정적상관을 보이고, 독립-책임, 동정-수용, 사교-우호적 성향은 부적상관을 보인 것으로 나타났다. 반면 스마트폰 중독은 과시 성향과 동조성이 영향을 미치며(천현진, 2008), 또래관계와 밀접하게 관련되어있고(서지혜, 2012. 오은성, 장성화, 2009), 손경문(2013)의 연구에서 지배-우월, 사교-우호, 경쟁-공격, 과시-자기도취, 반항-불신 요인이 높게 나타났다. 이러한 내용들을 볼 때, 인터넷 중독과 스마트폰 중독에서 공통적으로 나타난 지배-우월, 경쟁-공격, 반항-불신 요인이 매체중독의 공통된 특징으로 예상해 볼 수 있으며, 스마트폰 중독군이 인터넷 중독군에 비해 사교-우호, 과시-자기도취 요인에서 유의미하게 높게 나타날 것이라 예측해 볼 수 있다.

제 3장 연구방법

제 1절 연구대상

광주 / 전남에 소재 한 중, 고, 대학생 600명

제 2절 연구절차

광주·전남에 중학교, 고등학교, 대학교를 선정하여 각각 200명을 대상으로 총 600명에게 설문조사를 실시하였으며, 중학교 172부, 고등학교 177부, 대학교 146부가 회수되어 총 495부가 연구에 활용되었다.

제 3절 측정도구

1. 인터넷 중독 척도

인터넷 중독 척도는 Young(1999)의 온라인 중독 센터에서 인터넷 중독 여부를 가지기 위해 제작한 척도를 한국 청소년에 맞게 재구성한 김은정 등(2003)의 한국판 청소년 인터넷 중독 척도를 수정하여 사용하였다.

한국판 청소년 인터넷 중독 척도는 의존성 및 금단증상, 부정적인 결과, 내성 등을 포함하는 20문항으로 구성된 1에서 5점까지의 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 인터넷 중독 경향이 높은 것을 의미한다. 총 점수는 20점에서 100점까지 분포하며 점수가 80점 이상에 해당되는 대상자를 인터넷 ‘중독집단’으로 분류하고, 50점에서 79점 이하에 해당되는 대상자는 인터넷 중독의 ‘잠재집단’으로 분류하고, 49점 이하에 해당되는 대상자는 인터넷 중독에 아무런 문제가 없는 ‘비중독집단’으로 분류하였다. 본 연구에서는 잠재적 중독집단과 고위험 중독집단을 인터넷 중독군으로 분류하여 활용하였다.

인터넷 중독척도의 점수별 해석기준은 <표 2>와 같다. 척도의 검사지는 부록에 제시하였고, 신뢰도는 Cronbach $\alpha=.91$ 이었다.

<표 2> 인터넷 중독 척도 점수의 해석

명명(점 수)	해 석
일반 사용자 (20~49점)	정상적인 인터넷 사용자로 때로는 계획보다 더 사용하는 경우도 있으나 대체로 인터넷 사용에 있어서 통제가 가능한 상태
잠재적 중독자 (50~79점)	인터넷으로 인해 빈번하게 문제를 경험하는 수준으로 인터넷이 생활 전반에 영향을 미치는 상태
고위험 중독자 (80~100점)	일상생활에 있어서 심각한 문제를 일으키는 수준으로 그것을 인지하고 조치할 필요가 있는 상태

2. 스마트폰 중독 척도 (S-척도)

한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 자가진단용 스마트폰 중독 척도를 사용하였다. 스마트폰 중독 척도는 일상생활 장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성, 4개 하위 요인 15문항으로 되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘아주 많이 그렇다’까지 Likert식 4점 척도로 구성되어 있다. 점수범위는 15점부터 60점까지이며, 점수가 높을수록 스마트폰 고위험군에 속함을 의미한다.

실시결과 점수별로 고위험 사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 일반 사용자군으로 분류되며, 고위험 사용자군은 원점수 총점 45점 이상 또는 일상생활장애(중독 1요인) 16점 이상, 금단(중독 3요인)13점 이상, 내성(중독 4요인) 14점이 모두 넘을 경우가 해당된다. 잠재적 위험 사용자군은 원점수 총점 42점 이상 44점 이하 또는 일상생활장애 14점 이상, 금단 12점, 내성 13점이 모두 넘을 경우가 해당된다. 일반사용자군은 위의 두 집단 중 어느 하나에도 속하지 않은 집단이다.

본 연구에서는 잠재적 위험 사용자군과 고위험 사용자군을 스마트폰 중독군으로 분류하여 활용하였다. 척도의 검사지는 부록에 제시하였고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach $\alpha=0.88$ 이었다.

<표 3> 스마트폰 중독 척도의 하위요인

하위요인	문항 수	Cronbach's α	문항 수
일상생활장애	1, 5, 9, 12, 13*	.68	5
가상세계 지향성	2, 6	.44	2
금단	3, 7, 10*, 14	.80	4
내성	4, 8*, 11, 15	.74	4
총 문항		.88	15

*; 역채점 문항

3. 스트레스 대처방식 척도

스트레스 대처 방식을 측정하기 위해 Lazarus & Folkman(1984)가 개발한 스트레스 대처방식의 척도에 기초하여 김정희(1987)가 요인 분석을 하여 선택 개발하고, 김정문(2010)이 사용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 개념화하였던 문제 중심 대처 방식, 사회적지지 추구, 소망적 사고, 정서적 대처방식의 문항들에서 임의로 6개씩 문항을 선정하여 사용하였다. 각각의 문항은 ‘전혀 사용하지 않음(1점)’에서 ‘매우 많이 사용(7점)’의 7점 척도로 응답하도록 하였다. 척도의 검사지는 부록에 제시하였고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach $\alpha=.83$ 이었다.

<표 4> 스트레스 대처방식 척도 하위 요인

하위요인	문항 수	문항번호
적극적 대처방식	문제중심 대처방식	6 1. 2. 9. 10. 17. 18.
	사회적지지 추구	6 5. 6. 15. 16. 23. 24.
소극적 대처방식	정서적 대처방식	6 7. 8. 11. 12. 19. 20.
	소망적 사고	6 3. 4. 13. 14. 21. 22.

4. 대인관계 성향 척도

본 연구에서는 대인관계 성향을 알아보기 위하여 Leary(1957)의 대인관계 행동모형과 Schutz(1958)가 개발한 FIRO(Fundamental Interpersonal Relations Orientation)와 Krech 등(1962)이 밝힌 대인적 반응특성을 참조하여 안범희(1984)가 재구성한 ‘대인관계 성향 검사’를 김정원(2000)이 다시 수정한 것을 사용하였다. 이 측정도구는 대인관계 성향을 대인관계 상황에서 맡은 역할, 사회적 관계, 표현성향의 3가지 하위영역으로 구분한 후, 다시 그 성향이 구체적으로 나타내는 14개 요인으로 나뉜다. 총 41문항이며 5점 Likert형 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’으로 평정한다. 척도의 검사지는 부록에 제시하였고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach α =.78 이었다.

<표 5> 대인관계 성향 척도의 하위 요인

영역	차원	요인	문항번호	문항 수
역할 성향	1	지배-우월	1.2.9.23.24.34	6
	2	독립-책임	10.11.18.25.35.36	6
사회관계 성향	3	동정-수용	3.12.19.30.31.37.38	7
	4	사교-우호	4.5.13.20.26.27.39	7
	5	경쟁-공격	6.14.15.21.28.40.41	7
표현 성향	6	과시-자기도취	7.16.22.29.32	5
	7	반항-불신	8.17.33	3
합계				41

제 4절 자료처리

본 연구는 중학생, 고등학생, 대학생을 대상으로 설문이 이루어졌다. 회수된 자료는 SPSS 18.0 프로그램으로 통계처리 하였다. 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석 및 교차분석을 실시하였다. 그리고 스마트폰 중독과 인터넷 중독의 상관관계 등 기술 통계치를 분석하였고, 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군에 따른 스마트폰 중독에서 스트레스 대처방식과 대인관계 성향에 유의한 차이가 있는지 t검증을 통해 분석하였다.

제 4장 연구결과

제 1절 인구통계학적 분석

1. 인터넷 중독군 비율 및 남녀간의 차이

<표 6>에 제시된 인터넷 중독군별 비율을 살펴보면 고위험군 0%, 잠재적 위험군이 25.8%, 일반사용자군이 74.2%로 나타났다. 성별로 나누어 보았을 경우, 남성은 중독위험군이 13.5%, 일반사용자군은 27.3%로 나타났으며 여성은 중독위험군이 12.3%, 일반사용자군이 46.9%로 나타나, 잠재적 위험군은 비슷한 비율로, 일반사용자군은 여성이 남성보다 높은 비율로 나타났다.

<표 6> 인터넷 중독군별 비율(%)

(N=473)

	인터넷 중독위험군		일반사용자군
	고위험군	잠재적위험군	일반사용자군
남	0(0)	65(13.5)	129(27.3)
여	0(0)	57(12.3)	222(46.9)
전체	0(0)	122(25.8)	351(74.2)

2. 스마트폰 중독군 비율 및 남녀간의 차이

<표 7>에 제시된 스마트폰 중독군별 비율을 살펴보면 고위험군 6.7%, 잠재적위험군 6.4%, 일반사용자군 86.9%로 나타났다. 성별로 나누어 보았을 경우, 남성은 고위험군 1.1%, 잠재적위험군 1.6%, 일반사용자군 37.8%로 나타났으며, 여성은 고위험군 5.6%, 잠재적위험군 4.8%, 일반사용자군 49.1%로, 고위험군과 잠재적 위험군에서 여성이 남성보다 중독비율이 높게 나타났다.

<표 7> 스마트폰 중독군별 비율(%)

(N=450)

	스마트폰 중독위험군		일반사용자군
	고위험군	잠재적위험군	일반사용자군
남	5(1.1)	7(1.6)	170(37.8)
여	25(5.6)	22(4.8)	221(49.1)
전체	30(6.7)	29(6.4)	397(86.9)

3. 대상자별 인터넷 중독군 비율

대상자별 인터넷 중독군은 <표 8>에서와 같이 나타났다. 중학생의 경우 잠재적위험군이 8.7%, 일반사용자군이 24.9%로 나타났으며, 고등학생은 잠재적위험군이 8.7%, 일반사용자군은 27.7%로, 대학생은 잠재적위험군은 8.5%, 일반사용자군은 21.6%로 대상별 인터넷 중독군 비율은 비슷한 수준으로 나타났다.

<표 8> 대상별 인터넷 중독군 비율(%)

(N=473)

	인터넷 중독위험군		일반사용자군
	고위험군	잠재적위험군	일반사용자군
중학생	0(0)	41(8.7)	118(24.9)
고등학생	0(0)	41(8.7)	131(27.7)
대학생	0(0)	40(8.5)	102(21.6)
전체	0(0)	122(25.8)	351(74.2)

4. 대상자별 스마트폰 중독군 비율

<표 9>에서 제시된 대상별 스마트폰 중독률을 보면 중학생은 고위험군이 1.6%, 잠재적위험군이 1.8%, 일반사용자군이 30.2%로 나타났으며, 고등학생은 고위험군이 2.0%, 잠재적위험군이 2.4%, 일반사용자군이 30.5%로 나타났다. 그리고 대학생은 고위험군이 3.1%, 잠재적위험군이 2.2%, 일반사용자군이 26.2%로, 고위험군은 대학생이 높게 나타났으며, 잠재적 위험군은 고등학생과 대학생이 높은 비율로 나타났다.

<표 9> 대상별 스마트폰 중독군 비율(%) (N=450)

	스마트폰 중독위험군		일반사용자군
	고위험군	잠재적위험군	일반사용자군
중학생	7(1.6)	8(1.8)	136(30.2)
고등학생	9(2.0)	11(2.4)	137(30.5)
대학생	14(3.1)	10(2.2)	118(26.2)
전체	30(6.7)	29(6.4)	391(86.9)

5. 성별에 따른 네 집단 분류

<표 10>을 통해 볼 때, 전체 대상자에서 일반사용자군은 65.4%, 인터넷 중독군은 21.2% 스마트폰 중독군은 7.8%, 중복중독군은 5.5%로 나타났다. 성별에 따른 중독집단의 비율을 살펴보면 남성은 일반사용자군이 24.6%, 인터넷 중독군은 12.4%, 스마트폰 중독군은 0.9%, 중복중독군은 1.6%로 나타났다. 여성은 일반사용자군이 40.8%, 인터넷 중독군 8.8%, 스마트폰 중독군 6.9%, 중복중독군은 3.9%로 나타났다. 즉 인터넷 중독군은 남성이 비율이 높았으며, 스마트폰 중독군은 여성의 비율이 높게 나타났다. 중복 중독군에서는 여성이 조금 높게 나타났다.

<표 10> 성별에 따른 네 집단 분류(%)

(N=434)

	일반사용자군 (인터넷하+ 스마트폰하)	인터넷 중독군 (인터넷상 +스마트폰하)	스마트폰 중독군 (인터넷하 +스마트폰상)	중복중독군 (인터넷상 +스마트폰상)	전체
남	107(24.6)	54(12.4)	4(0.9)	7(1.6)	172(39.6)
여	177(40.8)	38(8.8)	30(6.9)	17(3.9)	262(61.4)
전체	284(65.4)	92(21.2)	34(7.8)	24(5.5)	434(100)

6. 대상에 따른 네 집단 분류

대상에 따른 집단의 분류는 <표 11>에서 설명하고 있다. 먼저 중학생은 일반사용자군이 22.6%, 인터넷 중독군 6.9%, 스마트폰 중독군 1.6%, 중복중독군 1.6%로 나타났으며, 고등학생 일반사용자군 23.5%, 인터넷 중독군 7.1%, 스마트폰 중독군 2.8%, 중복중독군 1.8%로 나타났다. 대학생 일반사용자군은 19.4%, 인터넷 중독군은 7.1%, 스마트폰 중독군은 3.5%, 중복중독군은 2.1%로 나타나 인터넷 중독군은 대상에 따른 비율차이가 적게 나타났으며, 스마트폰 중독군과 중복중독군은 학년이 높을수록 조금씩 높게 나타났다.

<표 11> 대상에 따른 네 집단 분류(%)

(N=434)

	일반사용자군 (인터넷하+ 스마트폰하)	인터넷 중독군 (인터넷상 +스마트폰하)	스마트폰 중독군 (인터넷하 +스마트폰상)	중복중독군 (인터넷상 +스마트폰상)	전체
중학생	98(22.6)	30(6.9)	7(1.6)	7(1.6)	142(32.7)
고등학생	102(23.5)	31(7.1)	12(2.8)	8(1.8)	153(35.3)
대학생	84(19.4)	31(7.1)	15(3.5)	9(2.1)	139(32.0)
전체	284(65.4)	92(21.2)	34(7.8)	24(5.5)	434(100)

7. 성별에 따른 인터넷 및 스마트폰 사용 시간

인터넷 사용시간은 <표 12>에서와 같이 전체 응답자 중 63.4%가 1시간미만 인터넷을 사용한다고 응답하였다. 성별에서도 남녀 모두 인터넷을 1시간미만 사용한다고 응답하였다. 스마트폰 사용시간에서는 <표8>에서와 같이 사용 시간이 고루 분포되어 있다. 1시간미만 사용은 16.1%, 1-2시간미만은 28.6%, 2-3시간미만 22.4%, 3-4시간미만 9.8%, 4시간 이상 22.8%로 응답되었다. 이 중 남성은 1-2시간미만 사용자가 15.9%로 가장 많은 반면 여성은 4시간 이상 사용자가 18.6%로 가장 많은 것으로 나타났다.

<표 12> 성별에 따른 인터넷 사용 시간(%) (N=492)

구분	남	여	전체
1시간미만	124(25.2)	188(38.2)	312(63.4)
1-2시간미만	26(11.4)	58(11.8)	114(23.2)
2-3시간미만	16(3.3)	29(5.9)	45(9.1)
3-4시간미만	2(0.4)	8(1.6)	10(2.0)
4시간 이상	6(1.2)	5(1.0)	11(2.2)
	204(41.5)	288(58.5)	492(100)

<표 13> 성별에 따른 스마트폰 사용 시간(%) (N=447)

구분	남	여	전체
1시간미만	40(8.9)	32(7.2)	72(16.1)
1-2시간미만	71(15.9)	57(12.8)	128(28.6)
2-3시간미만	38(8.5)	62(13.9)	100(22.4)
3-4시간미만	15(3.4)	29(6.5)	44(9.8)
4시간 이상	19(4.3)	83(18.6)	102(22.8)
	183(40.9)	264(59.1)	447(100)

8. 성별에 따른 인터넷 및 스마트폰 사용용도

먼저 성별에 따른 인터넷 사용용도에서 남성은 게임을 22.4%로 가장 많이 사용한 것으로 응답되었고, 뉴스 및 검색 10.4%, 동영상 및 음악 6.1%, 순으로 나타났다. 반면 여성은 뉴스 및 검색이 22.2%로 가장 많이 사용한 것으로 응답되었고, 동영상 및 음악 14.0%, 인터넷 쇼핑 10.8% 순으로 응답되었다.

<표 14> 성별에 따른 인터넷 사용용도(%) (N=492)

구분	남	여	전체
게임	110(22.4)	24(4.9)	134(27.2)
뉴스 및 검색	51(10.4)	109(22.2)	160(32.5)
업무	9(1.8)	16(3.3)	25(5.1)
동영상 및 음악	30(6.1)	69(14.0)	99(20.1)
인터넷 쇼핑	2(0.4)	53(10.8)	55(11.2)
채팅 및 동호회	2(0.4)	17(3.5)	19(3.9)
	204(41.5)	288(58.5)	492(100)

스마트폰에서는 남녀 모두 카카오톡 등 SNS형 메신저 사용에 가장 많은 응답을 하였다. 다음으로 남성은 게임 7.8%, 음악/동영상 및 DMB 6.9% 순으로 주로 사용하였고, 여성은 음악/동영상 및 DMB 12.1%, 게임 10.7%로 사용하는 것으로 나타났다.

<표 15> 성별에 따른 스마트폰 사용용도(%) (N=447)

구분	남	여	전체
음성통화	6(1.3)	3(0.7)	9(2.0)
문자메시지	1(0.2)	3(0.7)	4(0.9)
음악/동영상 및 DMB	31(6.9)	23(5.1)	54(12.1)
게임	35(7.8)	13(2.9)	48(10.7)
검색 및 뉴스	19(4.3)	25(5.6)	44(9.8)
카카오톡 등 SNS형 메신저	91(20.4)	197(44.1)	288(64.4)
	183(40.9)	264(59.1)	447(100)

9. 대상에 따른 인터넷 및 스마트폰 사용용도

대상에 따른 인터넷 사용 용도에서 중학생과 고등학생은 게임, 뉴스 및 검색, 동영상 및 음악 순으로 사용을 하였고, 대학생은 뉴스 및 검색, 동영상 및 음악, 인터넷 쇼핑 순으로 인터넷을 사용하는 것으로 응답되었다.

<표 16> 대상별 인터넷 사용용도(%) (N=492)

구분	중학교	고등학교	대학교	전체
게임	56(11.4)	60(12.2)	18(3.7)	134(27.2)
뉴스 및 검색	52(10.6)	45(9.1)	63(12.8)	160(32.5)
업무	4(0.8)	11(2.2)	10(2.0)	25(5.1)
동영상 및 음악	36(7.3)	37(7.5)	26(5.3)	99(20.1)
인터넷 쇼핑	14(2.8)	16(3.3)	25(5.1)	55(11.2)
채팅 및 동호회	9(1.8)	7(1.4)	3(0.6)	19(3.9)
	171(34.8)	176(35.8)	145(29.5)	492(100)

스마트폰에서는 중학생과 고등학생 및 대학생 모두가 카카오톡 등 SNS형을 큰 차이로 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 다음으로 중학생은 게임, 음악/동영상 및 DMB를 고등학생은 음악/동영상 및 DMB, 게임, 검색 및 뉴스 순으로, 대학생은 검색 및 뉴스, 게임, 음악/동영상 및 DMB 순으로 사용한다고 응답되었다.

<표 17> 대상별 스마트폰 사용용도(%) (N=447)

구분	중학교	고등학교	대학교	전체
음성통화	7(1.6)	1(0.2)	1(0.2)	9(2.0)
문자메시지	2(0.4)	1(0.2)	1(0.2)	4(0.9)
음악/동영상 및 DMB	20(4.5)	26(5.8)	8(1.8)	54(12.1)
게임	25(5.6)	14(3.1)	9(2.0)	48(10.7)
검색 및 뉴스	8(1.8)	14(3.1)	22(4.9)	44(9.8)
카카오톡 등 SNS형 메신저	89(19.9)	98(21.9)	101(22.6)	288(64.4)
	151(33.8)	154(34.5)	142(31.8)	447(100)

10. 인터넷 및 스마트폰 사용장소

인터넷과 스마트폰을 주로 사용하는 장소에 대한 응답에서는 인터넷은 집, PC방, 학교 및 직장 순으로, 스마트폰은 집, 학교 및 직장, 이동 중, 대중교통 순으로 나타났다.

<표 18> 인터넷 사용 장소

합계	집	학교 및 직장	PC방	기타
492	397	30	57	8

<표 19> 스마트폰 사용 장소

합계	집	학교 및 직장	대중교통	이동 중	기타
446	273	75	14	66	18

제 2절 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군간 스트레스대처방식 차이

우선 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군간의 스트레스대처방식에 차이가 나타나는지를 알아보기 위해 t검증을 실시하였으며, 분석 결과는 다음 표에 제시된 바와 같다.

<표 20>에 따르면 소극적 대처방식 중 소망적 사고에서 유의한 차이를 나타내고 있으며, 적극적 대처방식의 문제중심, 사회적 지지추구와 소극적대처방식의 정서적 대처방식에 서는 차이를 나타내지 않고 있다.

인터넷 중독군과 스마트폰 중독군에서의 소망적 사고 요인은 스마트폰 중독군에서 평균 31.26, 인터넷 중독군에서의 평균은 27.19로 스마트폰 중독군에서의 평균이 더 높았으며, 이는 통계적으로 유의미한 차이($t=3.22$, $p<.01$)였다. 즉, 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군에 비해 스트레스대처방식에서 문제를 회피하거나 방어하는 소극적 대처 방식 중 스트레스 상황과 사건에 거리를 두고 스트레스가 소멸된 상황이나 긍정적 혹은 이상적인 상황을 생각하거나 상상함으로써 문제를 이겨내려는 방식을 더 사용한다고 해석할 수 있다.

<표 20> 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군간 스트레스 대처방식 차이

스트레스대처 방식		집단	사례 수	M	SD	t
적극적 대처방식	문제중심	인터넷 중독군	90	24.13	5.56	.611
		스마트폰 중독군	34	24.91	5.95	
	사회적 지지추구	인터넷 중독군	90	24.13	6.13	1.56
		스마트폰 중독군	34	25.97	5.75	
소극적 대처방식	정서적대처방식	인터넷 중독군	91	22.38	6.44	-1.46
		스마트폰 중독군	34	24.09	5.53	
	소망적 사고	인터넷 중독군	89	27.19	5.93	3.22**
		스마트폰 중독군	34	31.26	6.40	

**; $p < .01$

제 3절 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군 간 대인관계 성향의 차이

인터넷 중독군과 스마트폰 중독군 간 차이를 확인하기 위하여 t-검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 <표 21>의 내용과 같다.

<표 21>에 따르면 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군은 동정-수용적 요인, 사고-우호적 요인, 과시-자기도취적 요인에서 유의한 차이를 나타내고 있다.

스마트폰 중독군에서 사회관계성향의 동정-수용적 요인 평균은 24.88로 인터넷 중독군의 평균 23.24보다 더 높았으며, 이는 통계적으로 유의한 차이($t=2.19, p<.05$)였다. 이는 스마트폰 중독군이 대인관계성향에 있어 인터넷 중독군보다 더 동정적이며 수용적인 성향을 나타낸다고 할 수 있다. 또한 사고-우호적 요인에서도 스마트폰 중독군 평균 25.62, 인터넷 중독군 평균 23.88로 스마트폰 중독군 평균점수가 더 높았으며, 통계적으로도 유의한 차이($t=3.17, p<.01$)로 나타났다. 이는 스마트폰 중독군이 인터넷 중독군에 비해 대인관계성향에서 사고적이며 우호적인 성향을 나타낸다고 볼 수 있다.

표현성향에서는 과시-자기도취적 요인에서 스마트폰 중독군이 평균 16.00, 인터넷 중독군이 14.85로 스마트폰 중독군의 평균점수가 더 높게 나타났으며, 이는 통계적으로

유의미한 차이($t=2.07$, $p<.05$)를 보였다. 즉 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군에 비해 표현 성향에 있어 과시적이며 자기도취적인 대인관계성향을 나타낸다고 해석할 수 있다.

<표 21> 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군간 대인관계 성향 차이

대인관계성향		집단	사례 수	M	SD	t
역할	지배-우월적	인터넷 중독군	91	18.66	2.89	1.82
		스마트폰 중독군	34	19.65	2.63	
성향	독립-책임적	인터넷 중독군	92	18.67	3.30	1.44
		스마트폰 중독군	34	19.50	2.69	
사회	동정-수용적	인터넷 중독군	90	23.24	3.57	2.19*
		스마트폰 중독군	34	24.88	3.77	
관계	사교-우호적	인터넷 중독군	90	23.28	3.66	3.17**
		스마트폰 중독군	34	25.62	3.67	
표현	경쟁-공격적	인터넷 중독군	90	21.93	4.48	1.02
		스마트폰 중독군	34	22.76	3.87	
성향	과시-자기도취적	인터넷 중독군	92	14.85	2.63	2.07*
		스마트폰 중독군	34	16.00	2.82	
	반항-불신적	인터넷 중독군	90	9.07	1.92	-1.08
		스마트폰 중독군	34	8.71	1.55	

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

제 5장 결론 및 논의

본 연구는 중, 고, 대학생의 인터넷 중독과 스마트폰 중독이 스트레스대처방식과 대인관계성향의 차이를 알아보기 위한 목적으로 수행되었다. 본 연구는 광주/전남 지역에 위치한 중, 고, 대학교 학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 총 600부의 설문을 실시하여 회수된 528부 중 하나의 척도 이상을 기재하지 않거나, 무작위 응답을 한 33부를 제외한 495부를 최종 분석하였다. 연구문제 중심으로 결과를 기술하면 다음과 같다.

첫째 기술통계적 결과로서 본 연구는 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군에서 남녀간의 차이를 알아보았다. 그 결과 인터넷 중독에서는 남성이 여성에 비해 1.2% 중독위험군의 비율이 높은 것으로 나타났으며, 스마트폰 중독에서는 여성이 남성에 비해 3.3% 더 중독위험군의 비율이 높은 것으로 나타났다. 다음으로 대상자별 중독군 비율에 있어 인터넷 중독군은 중학교, 고등학교, 대학교 세 집단에서 유사한 비율로 나타났으며, 스마트폰 중독군은 대학교, 고등학교, 중학교 순으로 스마트폰 중독 비율이 높은 것으로 나타났다. 그리고 인터넷 중독과 스마트폰 중독과의 중복 비율에서, 남성은 스마트폰 중독에 비해 인터넷 중독군에서 더 많은 것으로 나타났다. 반면 여성은 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군 간 큰 차이가 없으며, 남성에 비해 인터넷 중독과 스마트폰 중독 모두에 포함되는 중복중독군의 비율이 더 높은 것으로 나타났다.

대상에 따른 분류에서는 중학교, 고등학교, 대학교 모든 대상에서 인터넷 중독군이 스마트폰 중독군에 비해 많은 것으로 나타났으며, 스마트폰 중독군과 중복중독군의 비율은 집단간 차이는 크지 않는 것으로 나타났다. 전체 네 집단에서의 비율을 비교했을 때, 일반사용자군이 가장 많았으며, 인터넷 중독군, 스마트폰 중독군, 중복중독군 순서로 나타났다.

인터넷 사용시간에 있어 남녀 모두 1시간미만 사용에 가장 많은 응답을 한 것으로 나타났다. 반면 스마트폰 사용시간에 있어 남성은 1-2시간미만 사용이 가장 많은 반면 여성은 4시간 이상 사용이 가장 많은 것으로 나타나 스마트폰 사용시간에 있어 남성과 여성의 사용 시간 차이가 큰 것으로 응답되었다.

인터넷 사용용도에서 남성은 게임, 뉴스 및 검색, 동영상 및 음악 순으로 주로 사용하였고, 여성은 뉴스 및 검색, 동영상 및 음악, 인터넷 쇼핑 순으로 조사되었다. 스마트폰 사용용도에서는 남성 여성 모두 카카오톡 등 SNS형 메신저 사용이 가장 많았으며, 남성은 게임, 음악/동영상 및 DMB, 검색 및 뉴스 순으로, 여성은 검색 및 뉴스, 음악/

동영상 및 DMB, 게임 순으로 사용한다고 조사되었다. 대상별 인터넷 사용용도에서는 중학생과 고등학생은 게임, 뉴스 및 검색, 동영상 및 음악 순으로 사용하였고, 대학생은 뉴스 및 검색, 동영상 및 음악, 인터넷 쇼핑 순으로 사용하는 것으로 응답되었다. 스마트폰 사용용도에서는 중학생, 고등학생, 대학생 모두 카카오톡 등 SNS형 메신저 사용이 가장 많았으며, 음악/동영상 및 DMB, 게임, 검색 및 뉴스를 주로 사용한다고 응답하였다.

둘째, 인터넷 중독집단과 스마트폰 중독군간의 스트레스대처방식의 차이를 알아보았다. 그 결과 소극적 대처방식 중 소망적 사고가 스마트폰 중독군과 인터넷 중독군에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 스마트폰 중독군이 인터넷 중독군에 비해 스트레스 상황에서 거리를 두고 스트레스가 사라진 상황이나 긍정적 혹은 이상적인 상황을 생각함으로 문제를 이겨내려는 소극적인 방식을 더 많이 사용한다고 볼 수 있다. 반면 문제중심 대처방식, 정서적대처방식과 연구문제에서 예상했던 사회적 지지추구에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 강주연(2012)의 스트레스 수준이 높은 직장인들이 충동성과 스마트폰 중독 점수도 높으며, 대처방식으로 주로 소망적 대처방식을 사용한다는 연구 결과를 지지한다. 또한 이우연(2003)의 연구와 서예정(2013)의 연구 비교에서 인터넷 중독집단과 스마트폰 중독집단에서 정서완화적 대처방식이 중복적으로 나타났으며, 스마트폰 중독집단에서 사회적 지지추구대처방식과 소망적 사고 대처방식을 많이 사용할수록 스마트폰 중독수준이 높아지는 것으로 나타난 결과와 유사한 결과가 나왔다. 여기서 두 중독집단간 중복되는 정서완화적 대처방식은 매체중독의 공통된 특징이라 볼 수 있다.

셋째, 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군 간 대인관계성향의 차이를 알아보았다. 그 결과 연구문제에서 예측했던 사교-우호적, 과시-자기도취적 요인과 동정-수용적 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면 지배-우월적, 독립-책임적, 경쟁-공격적, 반항-불신적 요인에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 스마트폰 중독군이 인터넷 중독군에 비해 대인관계에 있어서 더 동정적이고 수용적이며, 사교적이며 우호적인, 또한 과시적이며 자기도취적인 대인관계성향을 가진 것을 알 수 있다. 이러한 요인들은 대인관계성향 요인 중 긍정적인 대인관계성향으로 추정되는 점(안범희, 1984)을 고려하면, 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군에 비해 보다 대인관계에 있어 보다 긍정적인 경험을 하거나, 그러한 욕구를 가지고 있는 것으로 추측해 볼 수 있다. 이러한 결과는 인터넷 중독이 심할수록 사회적 불편감과 정적상관이 있으며 사회적 불편감이 높을수록 혼자나 둘이 있는 것을 좋아하며 조용한 곳을 좋아하고 사교적 모임을 좋아하지 않는데 비해(곽보람 2003), 휴대전화 중독집단은 또래집단의 영향을 더 크게 지각

하며, ‘외로움 해소’, ‘또래 소속감’ 등 또래 관계에서 소외감을 경험하지 않기 위한 목적으로 사용한다는 것과(이민경 2011, 재인용), 대인 커뮤니케이션에서 오는 고립감과 불안감이 휴대전화의 중독적 사용을 가중시키며 휴대전화 이용에 있어 과시, 여가, 관계유지, 정보활용이 휴대전화 중독과 관련이 있고, 이 중 과시가 가장 큰 영향을 미치고 있다는 연구 결과(천현진 2008)를 지지하고 있다. 즉 인터넷 중독은 사용 동기적 측면에서도 인터넷 중독은 현실도피, 도전 및 성취동기가 있는데 비해, 스마트폰 중독은 자기과시, 체면 차리기, 인정에 대한 동기가 있으며(한국정보화진흥원, 2011), 스마트폰 사용동기에 있어서 청소년과 대학생은 주변 사람들과 넓은 커뮤니케이션을 위해 사용한다는 응답이 가장 높게 나타난 것으로 응답 된 것을 볼 때(박지선2011), 스마트폰 중독에 있어 대인관계와 관련된 요인의 영향이 인터넷 중독과는 차별적인 중독요인으로 예측해 볼 수 있다. 또한 유지현(2012)과 손경문(2013)의 연구 비교에서 두 중독집단에서 공통적으로 나타난 지배-우월, 경쟁-공격, 반항-불신 요인을 매체 중독의 공통적 대인관계성향 특성으로 예측해 볼 수 있으며, 스마트폰 중독집단에서 사교-우호, 과시-자기도취 요인이 높게 측정된 결과와 유사하게 나타났다.

본 연구는 다음과 같이 몇 가지 의의를 갖는다. 첫째, 본 연구에서는 동일한 대상에게 인터넷 중독척도와 스마트폰 중독척도를 동시에 실시하여 일반사용자군, 인터넷 중독군, 스마트폰 중독군, 중복 중독군으로 집단이 분류되었는데, 이는 스마트폰 중독이 단순히 인터넷 중독의 하위영역으로 분류되거나, 컴퓨터에서 스마트폰으로의 중독매체만 이동된 것으로만 볼 것이 아니라, 인터넷 중독과의 차이가 존재하며, 스마트폰 중독만의 특성이 존재할 수 있음을 예측해볼 수 있다. 둘째, 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군에서 스트레스대처방식의 소망적 사고 요인과, 대인관계성향에서의 동정-수용적, 사교-우호적, 과시-자기도취적 요인이 유의미하게 차이가 있는 것으로 나타났기 때문에, 스마트폰 중독과 관련된 교육이나 상담 및 치료 프로그램을 구성할 때, 이러한 스트레스대처방식 및 대인관계성향의 특성을 참고 할 수 있을 것이다.

이상에서와 같이 연구결과가 주는 시사점에도 불구하고 본 연구는 제한점을 가지고 있으며, 이를 토대로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 전국적인 대상이 아닌 광주와 전남 지역의 중학교, 고등학교, 대학교 학생들을 대상으로 하였으며, 이를 일반화하여 설명하기에는 다소 무리가 있다. 지역차이와 개개인이 갖는 환경적 배경에 따라 성향이 다를 수 있기 때문에 다양한 지역에서 후속연구가 이루어질 필요가 있다고 본다.

둘째, 연구 대상에 있어서 중학교, 고등학교, 대학교 학생들을 종합하여 연구를 진행

하였고 성별에 따른 구분을 하지 않았다. 학교별로 발달시기가 달라 각 시기별로 차이가 있을 수 있고 성별에 따라 스마트폰 및 인터넷 중독군 사이에 성향의 차이가 있을 수 있다. 그렇기 때문에 앞으로 발달시기 및 성별에 따른 다각적 연구가 이루어질 필요가 있다고 본다.

셋째, 스마트폰 중독과 인터넷 중독과의 차이에 대해서는 아직도 의견이 분분하다. 또한 스마트폰 중독은 비교적 최근에 대두된 현상이기 때문에 이에 대한 연구가 부족한 상태이다. 따라서 스마트폰 중독과 인터넷 중독에는 각각의 특징과 차이가 존재할 것이라고 생각된다. 그러나 본 연구는 스트레스대처방식과 대인관계성향의 하위요인들만 고려했을 뿐 다른 요인들에 대해서는 고려하지 못하였다. 따라서 후속 연구는 스마트폰 중독의 여러 특성들을 고려하여 연구할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서 사용된 설문지는 모두 자기보고형식으로 되어있다. 그렇기 때문에 응답자가 자신의 상태에 대해 과대 혹은 과소평가로 응답했을 가능성을 배제할 수 없다. 그러므로 조금 더 타당성을 확보한 연구나 질적 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 곽보람 (2003). 인터넷 중독이 대인관계 형성에 미치는 영향 분석:안양시 소재 고등 학생을 중심으로. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장주연 (2012). 직장인의 스트레스와 스트레스대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 강희양 · 박창호 (2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. 한국심리학회지, 31(2), 563-580.
- 권정혜 (2000). 감각추구성향, 스트레스, 대처방식, 사회적 지지가 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, pp.270-271.
- 송원영 (1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동환 (2011). 청소년의 휴대폰 및 인터넷 중독 요인의 상호관계 분석 모형 구축. 제주대학교 교육대학원(컴퓨터 교육) 석사학위논문.
- 김민정 (2010). 스마트 폰에서의 SNS 사용이 온라인, 오프라인 관계 형성에 미치는 영향에 관한 연구:트위터를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김보연 (2012). 고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계. 삼육대학교 대학원(상담교육학전공) 석사학위논문.
- 김세운 (2004). 자아, 스트레스 및 인터넷 사용통제가 인터넷 중독에 미치는 영향. 연세대학교 정보대학원 석사학위논문.
- 김소이 (2010). 스마트폰과 지급결제 부분의 컨버전스 현황 및 시사점. 금융결제원 연구보고서.
- 김정수 (2004). 청소년의 인터넷 중독이 충동성 및 대인관계에 미치는 영향. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정숙 (2003). 휴대폰 과다사용 청소년의 자아존중감 및 우울, 충동성. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스,인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용:대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김준걸 (2004). 고등학생의 사회적 지지 및 스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김청택 외 (2002). 인터넷 중독 예방 상담 및 프로그램 개발 연구. 정보통신정책 연구.

한국정보문화진흥원.

- 김혜숙 (2012). 청소년의 스트레스와 인터넷 사용이 인터넷 중독에 미치는 영향 : 대구광역시 중학생을 중심으로. 대구가톨릭대 대학원 사회복지전공 석사학위논문.
- 김효순 (2009). 청소년기 인터넷 중독의 영향요인에 관한 연구 : 생태체계 요인의 조절효과를 중심으로. 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 김희정 (2012). 부모양육태도와 인지적 정서조절 및 대인관계성향이 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노수원 (2003). 아동의 인터넷 중독과 스트레스 양식과의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박상규 (2009). 『중독의 이해와 상담실제』. 학지사.
- 박영희 (2002). 초등학교 고학년 학생의 인터넷 사용과 대인관계 특성. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박용민 (2011). 성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구. 상지대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정임 (2011). 중학생의 인터넷 중독 및 휴대폰 중독 수준에 따른 우울, 충동성, 가족관계 질의 차이. 계명대학교 교육대학원(상담심리) 석사학위논문.
- 박지선 (2012). 청소년 및 대학생의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 관련변인. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 방송통신위원회 (2012). 인터넷이용실태조사(국가승인통계 제 12005호).
- 변시영 (2011). 정서경험과 정서표현성 및 이용동기가 인터넷 중독, 휴대폰 중독에 미치는 영향. 서강대학교 학생생활상담연구소. 인간이해, 32(1) 호 p119-133.
- 서문영 (2005). 중·고등학생의 인터넷 중독 관련 변인 연구. 인제대학교 대학원. 석사학위논문.
- 서애정 (2013). 고등학생의 자기통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 사용 수준에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 서지혜 (2012). 고등학생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용 동기 요인과 스마트폰 중독과의 구조적 관계분석. 성신여자대학교 대학원(교육학) 석사학위논문.
- 선필호 (2003). 청소년들의 인터넷 중독과 해결방안에 관한 연구. 명지대 사회교육대학원(청소년지도전공) 석사학위논문.
- 송종현 (2003). 이동전화 이용동기와 행태가 사회적 관계 및 규범성에 미치는 영향.

- 서울대학교 대학원(언론정보학) 박사학위논문.
- 손경문 (2013). **중학생의 스마트폰 중독 여부에 따른 온/오프라인 대인관계성향의 차이**. 아주대학교 교육대학원(상담심리) 석사학위논문.
- 손은하 (2012). **스마트폰 중독과 예방에 대한 인식연구 : 스마트폰 이용자와의 질적 심층 인터뷰를 중심으로**. 중앙대학교 대학원(신문방송전공) 석사학위논문.
- 손정호 (2012.11.19.). “미래 예측한 아인슈타인’ 게시물 스마트폰 중독 지적” 폴리뉴스 <http://www.polinews.co.kr/news/article.html?no=162051>에서 검색.
- 송명준 (2000). **인터넷 중독자의 온라인 및 면대면 커뮤니케이션 만족도 연구**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 송미화 (2000). **가족기능이 청소년 인터넷 중독에 미치는 영향 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 송원영 (1998). **자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 신소영 (2010). **개인특성과 스마트폰의 혁신서비스 특성이 수용태도에 미치는 영향에 관한 연구**. 홍익대학교 영상대학원 석사학위논문.
- 신영미 (2012). **스마트폰 이용동기 및 정도와 과다사용 간의 관계**. 단국대학교 교육대학원(상담심리) 석사학위논문.
- 심미선 · 김은미 (2011). **스마트미디어 서비스 이용실태조사**. 방송통신위원회.
- 안범희 (1985). **대인관계 적절성과 성향검사의 타당도 연구**. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 양돈규 (2003). **청소년의 인터넷중독경향에 따른 대인관계활동 및 만족도의 차이**. *청소년학연구*, 10(3), 481-500
- 양소남 (1996). **PC통신 이용자의 통신중독증에 관한 연구**. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 양희조 (2010). **스마트폰 이용자의 이용과 충족에 관한 연구**. 성균관대학교 언론정보대학원(광고홍보전공) 석사학위논문.
- 오은정 · 장성화 (2009). **청소년의 사회적 지지와 자아정체감 및 휴대전화 중독의 관계**. *청소년 복지연구*, 11(3), 25-44.
- 유옥순 (2007). **자기통제력과 스트레스 대처유형이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향**. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 유지현 (2003). **청소년의 인터넷 사용에 따른 대인관계 성향의 차이 : 익명적 및**

- 중독적 사용을 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이규정 (2010). 인터넷중독의 예방과 해소를 위한 법제 정비 방향. 한국정보화진흥원.
- 이민경 (2011). 대인관계능력증진 집단상담 프로그램이 고등학생의 대인관계 및 휴대전화 중독에 미치는 영향. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이민석 (2011). 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구. 연세대학교 정보대학원 석사학위논문.
- 이선종 (2013). 스마트폰 중독의 위험요인 탐색 및 모형검증 : 성격과 이용 동기를 중심으로. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 이소영 · 권정혜 (2001). 인터넷 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향. 한국심리학회지 임상 Vol.20(1). pp.67-80
- 이송선 (2000). 청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계 : 초등학교 5·6학년과 중학교 2학년을 중심으로. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수범(2004) 사이버 공간에서의 청소년 보호를 위한 효과적인 사회소년보호연구. 한국소년보호학회. 제7호, 137-179.
- 이승훈 (2011). 스마트폰 사용이 사용자의 생·심리학적 상태에 미치는 영향 평가. 건국대학교 대학원(산업공학전공) 석사학위논문.
- 이우연 (2003). 인터넷 중독, 비중독 집단간의 자존감 및 스트레스 대처양식의 차이분석. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이장호 · 김정희 (1987). 지각된 스트레스,인지 세트 및 대처 방식의 우울에 대한 작용-대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 1(1), 25-45.
- 이정미 (2011). 스마트폰 확산으로 인한 영향과 보안 및 향후 전망. 건국대학교 정보통신대학원 석사학위논문.
- 이정숙 (2012). 대학생의 대인 관계가 인터넷 중독 수준에 미치는 영향 : 스트레스 대처 방식을 매개변인으로. 청소년상담연구, 20(2), 115-134.
- 이재선 (2005). 청소년의 유머감각과 유머스타일이 스트레스 대처방식 및 건강에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 이형초 (2012.12.4.), “셋다운제 실효성 논란 그만, 스마트폰게임에도 적용해야”. 내일신문 <http://www.naeil.com/news/politics/ViewNews.asp?sid=E&tid=4&nnum=689264>에서 검색
- 임애라 (2010). 친애욕구가 청소년의 휴대폰 중독 위험성에 미치는 영향에 대한 자기조절

- 능력의 중재효과. 가톨릭대학교 대학원(성심교정) 석사학위논문.
- 임효정 (2000). 사이버 의존집단과 비의존집단간의 심리특성 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 장혜진 (2002). 휴대폰 중독적 사용집단 청소년들의 심리적 특성 : 자기개념, 애착, 자기 통제력, 충동성을 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 전성경 (2005). 청소년 인터넷 중독적사용의 하위집단별 대인관계 효능감과 사회적 지지 지각에 관한 연구. 동의대학교 대학원 석사학위논문.
- 전종국 (1997). 집단상담과정에서 대인관계 태도와 자기검색 수준이 성장촉진 요인에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 조남근·양동규 (2001). 청소년이 지각한 사회적 지지와 인터넷중독경향 및 인터넷 관련 비행과의 관계. 한국심리학회지 : 발달 14(1), 91-111.
- 조현옥(2012). 중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이. 계명대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 천현진 (2008). 휴대전화 중독성향에 영향을 주는 요인에 관한 연구. 건국대 대학원 석사학위논문.
- 최현석·하정철 (2011). 대학생의 인터넷중독 유발 요인에 관한 연구. 한국데이터정보 과학회지, 22(3), 437-448.
- 하선근 (2008). 중학생의 인터넷 중독과 대인불안 및 정서조절양식과의 관계. 창원대학교 석사학위논문.
- 한국인터넷진흥원 (2011). 2011년 무선인터넷 이용 실태조사.
- 한국정보화진흥원 (2011). 2011년 인터넷중독 실태조사.
- 한국정보화진흥원 (2012). 2012년 인터넷중독 실태조사.
- 한주리·허경호(2004). 이동전화 중독 척도 개발 및 타당성 검증. 한국언론학보. 48(6), 138-165.
- 황연주 (2012). 청소년 스마트폰 과잉사용 역기능 예방에 관한 연구. 가천대학교 교육대학원(교육학) 석사학위논문.
- 황상민·한규석 (1999). 『사이버 공간의 심리 : 인간적 정보화 사회를 향해서』. 박영사.
- 황주성·이재현·이나경(2010). 모바일 인터넷으로 인한 미디어 이용패턴의 변화 : 스마트폰 이용자를 중심으로. 정보통신정책연구원. 29-32.
- 황희선 (2006). 고등학생의 부모-자녀간 의사소통유형과 대인관계 성향 및 인터넷

중독과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *vol.21*(September), 219-239.
- Goldberg, I. (1996). **Internet addiction, electronic message posted to Research Discussion List**. Worldwideweb.
- Heider, F. (1964). **The psychology of Interpersonal relations**. New York : John Willey & Sons. Inc.
- Krech, D. (1984). **Individual in society**. Mc Graw-Hill book co, inc., New York.
- Krech, D., Crutchfield, R. S., & Ballachey, E. L. (1962). **Individual in society**. New York: Mcgraw-HillBook. Co..
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1980). Coping and Adaptation, In Gentry, W. D. (ED), **The Handbook of Behavioral Medicine**. pp.282-325. New York : Guilford.
- Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). **Conceptualizing and measuring coping resources and processes**. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. New York: The freepress.
- Satir, V. (1972). **Peoplemaking**, Palo Alto, Calif : Science and Behavior Books.
- Shaffer, L. G., Kashork, C. D., Bacino, C. A., & Benke, P. J. (1999). Caution: telomere crossing. *American journal of medical genetics*, *87(3)*, 278-280.
- Sullivan, H. S. (1953). **The international theory of psychiatry**. New York: Norton.
- White, A. J., & Chappell, B. W. (1977). Ultrametamorphism and granitoid genesis. *Tectonophysics*, *43(1)*, 7-22.
- Young, K. S. (1996a). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, *1(3)*, 237-244.
- Young, K. S. (1997b). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. **Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association**, pp.12-30. Chicago, IL.

초 록

스마트폰 중독자와 인터넷 중독자의 스트레스대처 방식과 대인관계 성향의 차이

문의용

지도교수 : 김택호

조선대학교 일반대학원 상담심리전공

본 연구는 인터넷 중독자와 스마트폰 중독자의 스트레스대처 방식과 대인관계 성향의 차이를 알아보기 위한 목적으로 수행되었다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제와 가설을 설정하였다.

연구문제 1. 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군은 스트레스 대처 방식에서 어떠한 차이를 보일 것인가.

가설1-1. 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군보다 사회적지지추구의 스트레스 대처방식을 많이 사용할 것이다.

가설1-2. 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군보다 소망적 사고의 스트레스 대처방식을 많이 사용할 것이다.

연구문제 2. 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군은 대인관계성향에서 어떠한 차이를 보일 것인가.

가설2-1. 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군보다 사교-우호적 대인관계 성향이 강할 것이다.

가설2-2. 스마트폰 중독군은 인터넷 중독군보다 과시-자기도취적 대인관계 성향이 강할 것이다.

본 연구는 광주, 전남지역에 위치한 중학교, 고등학교, 대학교 학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 총 600부의 설문을 실시하여 회수된 설문지 528부 중에서 하나의 척도

이상을 기재하지 않거나, 무작위 응답을 한 33부를 제외한 495부를 최종 분석하였으며, 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군간의 스트레스대처 방식 차이 비교에서 스마트폰 중독군이 인터넷 중독군보다 소망적사고의 점수가 유의미하게 높게 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 중독군이 인터넷 중독군에 비해 스트레스 상황에서 거리를 두고 스트레스가 사라진 상황이나 긍정적 혹은 이상적인 상황을 생각함으로써 문제를 이겨내려는 소극적 스트레스 대처 방식을 더 많이 사용하고 있음을 보여준다.

둘째, 인터넷 중독군과 스마트폰 중독군간 대인관계 성향 차이 비교에서는 스마트폰 중독군이 인터넷 중독군에 비해 사교-우호적, 과시-자기도취적, 동정-수용적 요인의 점수가 유의미하게 높게 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 중독군이 인터넷 중독군에 비해 대인관계에 있어서 동정적이고 수용적이며, 사교적이고 우호적, 그리고 과시적이며 자기도취적 대인관계성향이 강함을 보여주는 결과이다.

끝으로 본 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

감사의 글

먼저 이 논문을 마치게 해주신 하나님께 감사와 영광 돌립니다. 그리고 제가 감사할 수 있는 많은 사람들을 제게 허락해 주신 것 너무 감사합니다.

상담에 대해 많이 부족했던 나에게 대학원과정은 너무나 큰 경험이자 공부가 되었습니다. 상담에 대한 나의 무지는 부끄럽고 내가 아닌 나와 상담을 진행하는 내담자에게 칼이 될 수 있다는 두려움과 큰 부담이었기 때문에 더욱 의미 있는 기간이었다고 생각합니다.

이러한 과정이 순탄치만은 않았습시다. 포기하고 싶기도 했고, 나태해지기도 했으며, 스스로에게 실망하는 시간도 많았습시다. 하지만 항상 내 곁에서 응원해주고 믿어주시고 사랑하는 부모님께 너무 감사드립니다. 못난 아들 때문에 너무 고생 많으셨고 정말 정말 사랑합니다.

논문을 작성하며, 주제 선정부터 최종 마무리까지 항상 따뜻하고 세심하게 지도해주신 김택호 지도교수님 정말 감사합니다. 논문작성 뿐만 아니라 이러한 과정 중 교수님께서 보여주시는 모습 속에서 학생들에 대한 배려와 격려, 연구자로서 가져야 할 마음가짐 등 너무 많은 것을 배울 수 있었습시다. 그리고 학기 중 많은 가르침을 주시고 논문 심사에 있어 매서운 지도로 논문의 성과를 높일 수 있도록 지도해 주신 정승아 교수님과 권해수 교수님께도 진심으로 감사드립니다. 또한 함께 논문 진행하면서 고생한 대학원 동료들과, 많은 정보와 격려, 도움주신 임항미 선생님 너무 고생하셨고 감사합니다. 그리고 항상 힘이 되어준 태선누나와 신현이도 감사합니다.

옆에서 항상 격려와 응원 보내주신 백지숙 교수님과 김밀양 교수님, 너무나도 소중한 정연이와, 두현이 감사하고 사랑합니다. 그리고 데이터작업을 도와준 요한이와 서희, 윤웅이형, 설문을 도와준 승아, 세영이, 안식이 너무 감사합니다.

그리고 함께 일하면서 항상 응원해 주고 지지해준 서부Wee센터 식구들. 업무에 영향을 줄 수 있는데도 항상 배려해주신 선지은 실장님, 많은 조언해주신 최은숙 선생님, 힘내라고 응원해주신 박영남 선생님, 영어로 도움주신 정시은 선생님, 독려해주신 정향 선생님, 많이 걱정해주신 신신비 선생님, 그리고 황선미 선생님과 고은정 선생님 너무 감사하고 사랑합니다.

너무나도 감사할 분들이 많은데 다 감사드리지 한 점 너무 죄송합니다.

언젠가 한번 이렇게 기도한 적이 있습니다. “하나님 제가 상담일을 하면서 단 한번도 상담하는 아이들을 위해 제대로 기도한 적이 없는 것 같습니다. 정말 부끄럽습니다.” 앞으로는 나를 만나는 사람들이 더 행복해 질 수 있도록 항상 기도하고 응원하는 상담사가 될 수 있도록 노력하고 정진하겠습니다. 부족한 절 도와주신 이 많은 분들에게 부끄럽지 않은 제가 되도록 힘내겠습니다. 다시 한 번 모든 분들 진심으로 감사합니다.

2013년 8월

문 의 용

<부록 1>

설문지

안녕하세요?

본 설문은 스트레스 대처 방식과 대인관계 성향이 인터넷 중독과 스마트폰 중독에 어떠한 차이가 있는지 알아보기 위한 설문입니다.

따라서 설문지의 내용은 여러분이 생각하기에 가장 적합하다고 생각되는 항목을 솔직하게 선택해 주시기 바랍니다. 답변에 정답은 없으며, 오래 생각하지 마시고 자연스럽게 답변해 주시기 바랍니다.

본 설문에 대한 여러분의 답변은 오직 학술적인 목적으로만 이용되며 타인에게 공개되지 않습니다.

감사합니다.

2013.4.

조선대학교 대학원
상담심리학과 석사과정 문의용
지도교수 김택호

1. 성별

- ① 남성 ② 여성

2. 대상

- ① 중학생 ② 고등학생 ③ 대학생 ④ 일반인

3. 하루 총 컴퓨터 인터넷 사용 시간은?

- ① 1시간 미만 ② 1-2시간 미만 ③ 2-3시간 미만 ④ 3-4시간 미만 ⑤ 4 시간 이상

4. 컴퓨터로 인터넷에서 가장 많이 사용하는 것은 무엇입니까?

- ① 게임 ② 뉴스 및 검색 ③ 업무 ④ 동영상 및 음악 ⑤ 인터넷 쇼핑
⑥ 채팅 및 동호회

5. 컴퓨터로 인터넷을 가장 많이 사용하는 장소는 어디입니까?

- ① 집 ② 학교 및 직장 ③ PC방 ④ 기타

6. 현재 스마트폰을 사용하고 계십니까?

- ① 예
- ② 아니오 (아니오로 응답하실 경우 스마트폰 중독 척도에 응답하지 않으셔도 됩니다)

7. 하루 총 스마트폰 사용 시간은?

- ① 1시간 미만 ② 1-2시간 미만 ③ 2-3시간 미만
- ④ 3-4시간 미만 ⑤ 4시간 이상

8. 스마트폰으로 가장 많이 이용하는 기능은 무엇입니까?

- ① 음성통화 ② 문자메시지 ③ 음악/동영상 및 DMB시청
- ④ 게임 ⑤ 검색 및 뉴스 ⑥ 카카오톡 등 SNS형 메신저

9. 스마트폰을 가장 많이 사용하는 장소는 어디입니까?

- ① 집 ② 학교 및 직장 ③ 대중교통 ④ 도보 이동 중 ⑤ 기타

▶ 다음은 여러분의 인터넷 이용과 관련된 질문입니다. 각 문장을 잘 읽고 자신의 경험, 상태에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 V표 해주세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이 다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	처음에 계획했던 시간보다 더 오래 인터넷을 하게 된다.					
2	인터넷을 하느라고 집안 또는 학교일을 미룬 적이 있다.					
3	가족이나 친구들과 있는 것보다 인터넷을 하는 것이 더 즐겁다.					
4	인터넷으로 새로운 친구를 사귄다.					
5	인터넷을 너무 오래한다고 주위 사람들에게 좋지 않은 이야기를 듣는다.					
6	인터넷을 하는데 시간을 많이 보내기 때문에 숙제나 공부를 제대로 하지 못한 적이 있다.					
7	해야 할 일을 미루고 먼저 인터넷에 접속하게 된다.					
8	인터넷을 하는데 많은 시간을 보내느라 학교성적, 집중력이 떨어진 적이 있다.					
9	사람들이 내게 주로 인터넷상에서 무엇을 하느냐고 물었을 때 답하지 못한 적이 있다.					
10	인터넷을 하면서 일상생활에 대한 괴로운 생각을 피한 적이 있다.					
11	인터넷 사용을 마친 후 다시 접속 할 때까지 인터넷상에서 무슨 일이 생겼는지 궁금해 하며 기다린 적이 있다.					
12	인터넷이 없는 세상은 지루하고 재미없을 것 같다.					
13	인터넷을 하는 도중 방해 받았을 때 소리를 지르거나 화를 낸 적이 있다.					
14	밤새 인터넷을 하느라 늦게 잠이 든 적이 있다.					
15	인터넷을 안 할 때도 인터넷에 대한 생각으로 짝차있거나 인터넷을 하고 있는 것을 상상해 본 적이 있다.					
16	인터넷을 할 때 '조금만 더 해야지'하면서 계속 하게 된다.					
17	인터넷을 하는 시간을 줄이려고 한다.					
18	인터넷 사용시간을 남에게 숨긴 적이 있다.					
19	인터넷을 하면서 건강상의 문제를 느낀 적이 있다.					
20	기분이 우울하고 긴장 됐다가도 인터넷을 하고 나면 괜찮아진다.					

▶ 다음은 스마트폰 사용에 관한 질문입니다. 각 문장을 자세히 읽고 자신에게 가장 맞다고 생각하는 곳에 빠짐없이 V표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇 다	매우 그렇다
1	스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적(일의 능률)이 떨어졌다.				
2	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.				
3	스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.				
4	스마트폰 사용 시간을 줄이려고 해 보았지만 실패한다.				
5	스마트폰 사용으로 계획한 일을 하기 어렵다.				
6	스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.				
7	스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다.				
8	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.				
9	수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.				
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.				
11	스마트폰을 사용 할 때 그만해야지라고 생각은 하면서도 계속한다.				
12	스마트폰을 너무 자주 또는 오래 한다고 가족이나 친구들과로부터 불평을 들은 적이 있다.				
13	스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.				
14	스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉상태에 빠진다.				
15	스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화 되었다.				

▶ 다음은 스트레스 대처방식에 관한 질문입니다. 각 문장을 자세히 읽고 자신에게 가장 맞다고 생각하는 곳에 빠짐없이 V표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀사용 하지않음			~	아주많이 사용		
		1	2	3		4	5	6
1	활동계획을 세우고 그것에 따른다.							
2	무엇을 해야 할지를 알기 때문에 일이 잘 되도록 더 열심히 노력한다.							
3	일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.							
4	자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상을 한다.							
5	문제를 구체화 시킬 수 있는 사람과 이야기를 한다.							
6	존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.							
7	모든 것을 잊어버리려고 노력한다.							
8	그 일을 무시해 버리거나 그것을 너무 심각하게 받아들이지 않는다.							
9	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다.							
10	일이 잘 되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시킨다.							
11	운이 나쁠 때도 있으니까 운으로 돌린다.							
12	아무 일도 안 일어난 것처럼 군다.							
13	그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다.							
14	일어난 일이나 나의 느낌을 바꿀 수 있기를 바란다.							
15	자신이 느끼고 있는 바를 누구에게 말한다.							
16	그 일에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기 한다.							
17	그 문제를 더 잘 이해하기 위하여 그것을 자세히 분석해 본다.							
18	다음 단계에서는 어떻게 해야 할 것인지에 대하여 전념한다.							
19	그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.							
20	다른 사람들에게 분풀이를 한다.							
21	그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있었음을 스스로 일깨운다.							
22	그 일이 잘 되게 해 달라고 기도를 한다.							
23	전문적인 도움을 청한다.							
24	다른 사람들의 동정과 이해를 받아들인다.							

▶ 다음은 대인관계 성향에 관한 질문입니다. 각 문장을 자세히 읽고 자신에게 가장 맞다고 생각하는 곳에 빠짐없이 V표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	반반 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	남들에게 충고를 잘 한다.					
2	남으로부터 믿을 만한 사람이란 말을 자주 듣는다.					
3	남을 비판하기에 앞서 이해하려고 애쓴다.					
4	모임에 참석하기를 좋아한다.					
5	남들에게 친절하게 대한다.					
6	윗사람에게도 따질 일은 따진다.					
7	어떠한 사람과도 친해질 수 있다.					
8	다른 사람을 의심하는 버릇이 있다.					
9	나보다 어린 사람이 버릇없이 굴면 못 참는다.					
10	남의 눈치를 보지 않고 내 주장대로 일 처리를 한다.					
11	여러 가지 일을 알아서하기를 좋아한다.					
12	남의 기분에 민감한 반응을 잘 보인다.					
13	여러 사람과 같이 어울리기를 좋아한다.					
14	남이 좋은 물건을 가지면 나도 곧 갖고 싶어진다.					
15	남과 이야기 할 때에 말다툼을 잘한다.					
16	나의 용모와 옷차림에 대해 자신이 있다.					
17	다른 사람이 하는 일은 미덥지 못해 부탁하는 일이 별로 없다.					
18	부탁 받은 일은 어렵더라도 꼭 해낸다.					
19	남의 잘못을 너그럽게 이해해준다.					
20	혼자보다 여러 사람과 같이 있는 편이 좋다.					

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	반반이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
21	자존심이 상하면 참지 못하고 다툰다.					
22	친구들은 나를 부러워하는 눈치다.					
23	어떤 모임에서나 내 주장대로 하려고 한다.					
24	친구들보다는 내가 더 낫다는 생각으로 행동한다.					
25	남들의 의견과 관계없이 내 방식대로 일을 처리하며 이에 만족한다.					
26	다른 사람들은 나와 쉽게 친해질 수 있다고 생각한다.					
27	혼자보다 여럿이서 공부하기를 좋아한다.					
28	잘못한 사람이 용서를 빌어야 직성이 풀린다.					
29	다른 사람들은 나를 꽤 관심있게 보는 편이다.					
30	불쌍한 친구를 보면 도와주기를 좋아한다.					
31	나는 누구와도 친하게 지내려고 노력한다.					
32	옷차림에 대해 꽤 신경을 쓰는 편이다.					
33	낯선 사람을 대할 때는 항상 의심하는 마음이 앞선다.					
34	다른 사람들은 나의 의견을 잘 따른다.					
35	내게 옳지 않은 일은 옳지 않다고 분명히 얘기한다.					
36	남에게 빌린 물건을 제때에 돌려주어야 직성이 풀린다.					
37	불쌍한 사람을 보면 도와주고 싶다.					
38	나에게 잘못된 친구라도 곧잘 어울린다.					
39	여럿이 하는 일에 적극 협조한다.					
40	나보다 뛰어난 친구를 보면 앞지르고 싶다.					
41	내게 고통을 준 사람에게는 그만큼 고통을 주어야 속이 후련하다.					

♣ 끝까지 설문에 응해주셔서 감사 합니다 ♣