

## 인터넷 중독이 2030세대의 자아존중감에 미치는 영향 - 스트레스 대처 방식의 조절효과-

강선경<sup>1</sup>, 차유정<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>서강대학교 신학대학원 사회복지학과 교수, <sup>2</sup>서강대학교 신학대학원 사회복지학과 박사과정 수료

## The Effects of Internet Addiction on Self-Esteem of the 2030 Generation -The Moderating effects of Stress Coping Styles-

Sun-Kyung Kang<sup>1</sup>, You-Jeong Cha<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Professor, Dept. of Social Welfare, Graduate School of Theology, Sogang University

<sup>2</sup>Ph. D. Completion. Dept. of Social Welfare, Graduate School of Theology, Sogang University

**요약** 본 연구는 코로나19 시기 인터넷 중독이 2030세대의 자아존중감에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 조절효과를 검증하는 데 목적이 있다. 온라인 설문조사를 통하여 최종 762명의 유효 표본을 선정하고 수집된 자료는 SPSS WIN26.0 프로그램을 활용하여 빈도분석, 상관분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석결과, 인터넷 중독은 자아존중감에 부정적인 영향을 미쳤고, 스트레스 대처방식의 조절효과는 사회적지지 추구 대처방식만이 조절변수로서 작용하였다. 즉 인터넷중독이 높을수록 자아존중감은 낮아지며, 인터넷중독이 자아존중감에 미치는 영향은 사회적지지 추구 대처 수준에 따라 변화됨을 알 수 있었다. 연구결과에 따른 제언으로 연구대상의 확장 및 학제 간 융합연구, 스트레스 대처관리 프로그램 제공, 지역사회 차원에서의 커뮤니티 구축, 2030세대의 역할과 과업달성에 중요한 영향을 미치는 자아존중감의 부정적 역할을 상쇄시키는 변수 발굴 등을 제시하였다.

**주제어** : 생애주기, 인터넷 중독, 코로나19, 스트레스 대처방식, 자아존중감

**Abstract** The purpose of this study was to verify the moderating effects of the stress coping styles on the effects of internet addiction on the self-esteem of the 2030 generation during the Covid19 period. The 762 samples were selected through an online survey, and the collected data were conducted using the SPSS WIN26.0 program for frequency analysis, correlation analysis, and hierarchical regression analysis. As a result of the analysis, Internet addiction had a negative effect on self-esteem, and only seeking social support among the four sub-factors of stress response served as a moderator variable in the relationship between Internet addiction and self-esteem. Based on the results, the followings were suggested: expansion of research subjects regarding Internet addiction and interdisciplinary convergence study, providing universal provision of stress coping management programs, building a community at the local level, and discovery and reinforcing variables that offset the negative role of self-esteem of 2030 generations.

**Key Words** : Life cycle, Internet addiction, Covid-19, Stress coping styles, Self-esteem

\*This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2020S1A5B8100993).

<sup>†</sup>Corresponding Author : You-Jeong Cha(mikal530@hanmail.net)

Received August 31, 2021

Revised October 26, 2021

Accepted November 20, 2021

Published November 28, 2021

## 1. 서론

중독의 라틴어 어원은 addiceno로 '양도하거나 굴복하는 것'을 의미하며, 고대 로마법정에서는 중독자(addict)를 '잡혀서 감금된 노예나 주인에게 넘겨진 사람'을 뜻했다[1]. 현대사회에서 '중독'의 의미는 '인간의 욕구와 자유를 제한하는 강박적이고 습관적인 모든 행동'이라 할 수 있으며, 이로 인해 특정한 대상이나 행동에 대해 집착과 속박에 매여져 있는 것이라고도 볼 수 있다. WHO에서도 중독은 위안 또는 자극을 위해서 무언가를 계속 사용해야 하는 것으로 결핍 시 갈망을 느끼게 하는 것이라고 정의하였다[2].

인터넷 중독에 대한 개념은 1990년대 후반부터 사용했는데, 약물이나 알코올 등에 중독되는 것과 같이 인터넷에 중독되는 심리적 장애로써, 금단 증상과 내성으로 인해 더욱 인터넷에 접속하게 되고 반복적인 접속으로 인해 일상생활 전반에 어려움을 겪는 것을 말한다[3]. Young은 행위중독의 관점에서 인터넷 중독을 설명하였고[4], 미국 국립약물남용연구소(NIDA)는 행위중독이 다른 외부 물질의 영향을 배제하고 있기 때문에 상대적으로 중독의 핵심적 특징(내성·금단증상·갈망·조절실패 등)을 더 잘 보여주고 있다고 보고 한 바 있다[5]. 인터넷 중독은 컴퓨터, TV, 스마트폰, 태블릿 등의 다양한 스마트기기로 일상 전반에 인터넷을 과도하게 사용하거나 인터넷 사용을 적절하게 제어하지 못한 상태를 말하며, 그 결과 장애 또는 고통을 야기하는 것을 말한다[6].

특히 코로나19가 발생한 이후 감염병의 대유행은 의료부분을 포함한 사회 전반에 영향을 미쳤다. 감염자와의 접촉을 줄이기 위한 대응으로 제시된 '사회적 거리두기' 또는 '물리적 거리두기'가 여가·학습 등의 일상생활 전반을 온택트(ontact)에 의존할 수밖에 없게 함으로써 인터넷 과다사용이 인터넷 중독으로 이어질 것이라는 선행연구 결과에 준거하여 인터넷 중독 증가가 우려된다[7,8].

2020년 인터넷게임이용자 실태조사 또한, 코로나19 이후 인터넷이용 시간과 비용이 증가하였다고 보고하였다[9]. 이는 선행연구들에서 알 수 있듯이 인터넷 중독의 영향요인 중 사회·환경적 요인의 대폭 증가에 기인한 것으로 볼 수 있다[10,11]. 특히 20~30대의 인터넷 사용률은 99.9~100%로 가장 높으나[12], 대부분의 인터넷 중독 관련 연구는 아동·청소년에 집중되어

있어, 다른 연령층에 대한 연구도 필요하다.

2030세대는 1980년대 초반부터 2000년대 초반까지 태어난 세대로 디지털 네이티브(Digital Native)라는 특징을 가지며 밀레니얼(M) 세대로 불린다. 특히 1990년대 중반부터 2000년대 초반까지 출생한 세대를 Z세대라고 호명하고 있는데, Z세대는 아날로그와 디지털 문화가 혼재된 환경에서 자란 세대와 달리 어렸을 때부터 디지털 환경에 더 많이 노출된 디지털 네이티브라고 할 수 있다[13]. 밀레니얼 세대는 닐 하우·윌리엄 스트라우스가 "세대들, 미국 미래의 역사"에서 처음 사용한 용어로 디지털 환경에 능숙하고 이전의 세대와 비교했을 때도 훨씬 개방적인 사고를 가졌지만, 2007년 글로벌 금융 위기 이후에 사회생활을 시작하면서 높은 학자금 대출과 글로벌 불황으로 유래 없는 일자리의 질적 하락을 경험하고 있어 한국에서는 88세대 또는 N포세대로 불리기도 했다[14]. 이 세대는 그 어떤 세대보다 고학력과 부모의 전적인 지원을 받아 많은 잠재가능성을 지니고 있지만, 경기불황과 취업난으로 누구보다 사회경제적 불안과 물질적 궁핍을 느끼는 세대이기도 한 것이다. 2030세대의 부모들이 자녀를 양육할 때 가장 중요하게 생각한 것이 자녀의 자아존중감을 높이는 것이었는데[15], 연이은 취업 좌절과 상대적 박탈감으로 상실감과 무력감을 느끼며 자존감 하락을 경험하게 되었다[16].

자아존중감(self-esteem)은 인간이 자신에 대해서 가치를 어떻게 평가하며 과거의 자신과 비교할 때 현재 자신의 성취정도를 어떻게 느끼고 있는가이다. 즉 자아존중감이 가득할 때 자신감을 갖으며 자신의 가치를 높게 여기지만, 이 욕구가 채워지지 않으면 자신을 보잘 것 없는 존재로 느끼는 것이다. Branden는 자아존중감은 인간의 기본적인 욕구로써 자신이 어떤 성과를 이루어 낼 수 있는 유능한 사람이라는 믿음이 개인의 심리적 적응기제로 작용함으로써 자아존중감 형성에 중요한 역할을 한다고 했다[17]. Rosenberg는 자아존중감이 본인의 삶에 대해 느끼는 보람과 맞닿아 있다고 보았는데, 자아존중감이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 행복감·안정감·애정감이 높고 목표와 정신이 또렷하며 에너지가 넘친다고 보았다[18]. 하지만 최근까지의 인간 발달에 관한 연구를 보면, 성인기의 신체적·심리적 변화가 유아기 또는 청소년기 보다 변화가 크지 않은 것으로 여겨 성인기 발달에 많은 관심을 보이지 않았다[19]. 하지만 평균 수명의 증가와 삶의 질 추구로 성인기

발달에도 시선을 돌리며 청소년기 이후에도 자아존중감에 변화가 일어난다는 의식이 확산되었다[20]. 인간의 생애주기 상 2030세대는 부모로부터 독립하여 행복한 성년기를 준비하고 안정된 삶을 찾아가는 변화와 희망의 시기로 볼 수 있다. 그러나 학자금 대출, 스펙 경쟁, 취업과 결혼과 출산, 내 집 마련 등이 좌절되면서 삶이 위태롭다. 최근 보건복지부의 '2021년 2분기 코로나19 국민정신 건강 실태조사'에서도 20-30대의 우울 평균 점수와 우울 위험군 비율이 가장 높았고, 자살지표 역시 17.5%, 14.7%로 가장 높았다[21]. 이러한 결과는 2030세대의 정신 건강에 대한 관심과 깊이 있는 연구가 필요함을 시사하고 있는데, 특히 낮은 자아존중감이 우울과 깊은 연관성을 가지고 있으며 우울의 영향요인 중 하나가 자아존중감이라는 실정을 고려할 때 2030세대의 자아존중감에 대한 많은 관심이 요구된다.

자아존중감과 인터넷 중독과의 선행연구를 살펴보면, Krout는 인터넷 사용시간이 길수록 외부활동 시간이 감소하고 현실세계의 끈끈한 관계를 가상세계의 느슨한 관계로 대신하면서 자아존중감이 감소한다고 보았고[22], Young은 낮은 자아존중감이 인터넷 중독의 하나의 원인으로 보았다[4]. 즉 인터넷 중독은 원인요인 [23,24]이기도 하고, 결과요인[25-27]이기도 하다. 특히, 코로나19 시기에 인터넷 사용시간이 더욱 증가할 수밖에 없는 상황에서 인터넷 중독이 자아존중감에 미치는 영향에 대한 실증연구는 의의가 있다.

또한, 인터넷 중독과 자아존중감의 관계에서 두 변수의 상황을 조절할 수 있는 변수를 찾아내는 것은 코로나 19 시기에 중요하다. 이에 자아존중감과 관련된 선행 연구에서 영향을 미치는 변수 중 스트레스 대처 방식 [28,29]에 본 연구는 주목하였다. 코로나19 시기의 특성상 일상생활 전반에 많은 스트레스를 경험하고 있지만, 스트레스를 경험한 모든 사람들이 똑같은 신체적·심리적 상태를 경험하는 것은 아니다. 이것은 스트레스에 반응하는 방식과 태도, 즉 스트레스와 맞닿을 때 대처하는 방식이 개개인마다 다르기 때문에 나타는 현상이다 [30,31]. Lazarus와 Folkman는 개개인의 육체적·정서적·사회적 안정에 결정적인 영향을 끼치며, 적응하는 상황에 차이가 나는 것은 스트레스 그 자체보다는 스트레스에 대처하는 행동임을 강조하였다[32]. 즉 동일한 스트레스 상황 속에서도 어떻게 대처하느냐에 따라 상황의 완충 혹은 증재가 나타날 수 있다고 본 것이다

[33]. 스트레스 대처방식의 조절 효과를 실증한 국내의 선행연구를 살펴보면 '청소년의 일상스트레스와 자살생각에서 유형별 대처방식의 조절효과'[34], '대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 대처방식의 조절효과'[35], '대학생의 스트레스와 자존감 및 문제행동에서 문제중심적 대처와 정서보호적 대처전략의 증재효과'[36] 등을 검증하였다. 특히 일련의 연구들에서 스트레스 대처방식은 자아회복력과 연계되어, 효과적인 스트레스 대처 방식은 스트레스를 낮추고 회복력을 높인다는 결과를 제시하였다[37,29]. 이와 같은 연구들의 결과에 비추어보면, 스트레스를 효과적으로 관리한다면 궁극적으로 자아존중감을 높이게 될 것으로 추정된다.

따라서 본 연구에서는 위에 서술한 한 바와 같이 코로나19 시기의 인터넷 중독과 2030 밀레니얼 세대의 자아존중감 관계에서 코로나19 상황의 특성상 생활 스트레스에 대한 주요한 기제인 '스트레스 대처방식' 변수를 투입하여, 스트레스 대처방식의 조절효과를 살펴 보았다. 즉 본 연구는 2030 밀레니얼 세대의 자아존중감에 대해 인터넷 중독이 독립변수로 작용하고 스트레스 대처방식이 두 변수 간의 관계를 조절할 것으로 가정하여 이를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 인터넷 중독, 자아존중감, 스트레스 대처 방식의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 인터넷 중독과 자아존중감의 관계에서 스트레스 대처방식은 조절역할을 하는가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구모형

본 연구의 연구문제인 인터넷 중독이 2030 밀레니얼 세대의 자아존중감의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과를 검증하고자 설정한 연구모형은 Fig. 1과 같다.

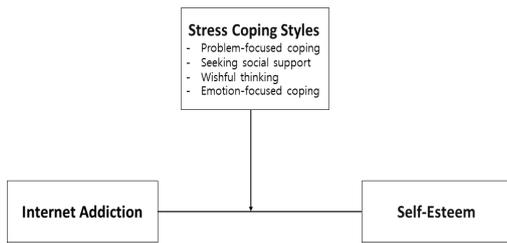


Fig. 1. Research Model

## 2.2 측정도구

### 2.2.1 독립변수

독립변수인 인터넷 중독 측정은 한국정보화진흥원(2011)에서 청소년 인터넷 중독 자가진단 척도 20문항을 토대로 개발한 성인 인터넷 중독 자가진단 간략형 척도(KS-A)를 사용하였다. 일상생활장에 5문항, 가상세계지향 2문항, 금단 4문항, 내성 4문항의 4개 하위요인으로 구성된 총 15문항으로 4점 리커트 척도로 측정되었다. 4문항은 역점수 처리하여, 점수가 높을수록 인터넷 중독의 위험이 높다고 할 수 있다. 본 연구의 인터넷 중독 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$  값은 .872로 나타났다.

### 2.2.2 종속변수

종속변수인 자아존중감 측정은 Heatherton & Polivy(1991)의 원척도를 번안·수정한 한국판 상태자존감척도(K-SESS)를 사용하였다. 이 척도는 수행자존감 7문항, 사회자존감 4문항, 일반자존감 8문항의 3개 하위요인으로 구성된 총 20문항으로 5점 리커트 척도로 측정되었다. 역 문항이 13문항으로 역점수 처리되었으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다고 할 수 있다. 본 연구의 자아존중감 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$  값은 .899로 나타났다.

### 2.2.3 조절변수

조절변수인 스트레스 대처방식 측정은 Folkman과 Lazarus(1984)가 개발한 원 척도에 김정희(1988)가 요인분석한 척도를 기초로 정유미(2004)가 수정·보완한 척도를 활용하였다. 스트레스 대처방식 척도는 문제 중심적 대처, 사회적지지 추구 대처, 소망적사고 대처, 정서중심적 대처 각 5문항씩 4개 하위요인으로 구성된 총 20문항으로 5점 리커트 척도로 측정되었다. 각 하위

영역별로 점수를 합산하여 점수가 높을수록 스트레스 상태에서 주로 사용하는 대처방식임을 알 수 있다. 문제 중심적 대처는 스트레스 요인을 변경시켜 문제를 해결하려는 도구적·과제지향적 행위의 대처방식이고, 사회적지지추구 대처는 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위해 누군가의 도움을 요청하는 대처방식이다. 소망적 사고 대처는 스트레스가 유발된 상황에서 사건과 거리를 두면서 바람직한 상황을 생각하거나 상상하는 대처방식을 의미하고, 정서중심적 대처방식은 스트레스 요소가 수반하는 정서 상태를 조절하려는 대처방식이다[38]. 본 연구의 스트레스 대처방식의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$  값은 .824이었으며, 하위요인의 Cronbach's  $\alpha$ 은 각각 .752, .718, .555, 364를 나타냈다. 일부 하위요인의 Cronbach's  $\alpha$  값은 낮지만,  $\alpha$ 값 > 0.3 이상으로 내적 일관성은 유지되어 조절변수로 활용하였다.

## 2.3 연구절차

본 연구는 00대학교 00연구소에서 '20-30대의 신체적·정신적 건강상태 실태조사'를 위해 수집한 데이터를 사용에 대한 승인을 받은 후 활용하였다. 00연구소에서는 전문 업체를 통해 온라인 설문 조사방식으로 데이터를 수집하였고, 기간은 2020년 8월 28일부터 9월 18일까지였다. 조사대상은 20-30대 남녀 성인이고, 표본추출은 비례할당법과 편의표집 방식이 사용되었다. 1차, 2차를 통해 수집된 총 839 케이스 중에서 부적절한 케이스(불성실한 응답, 일정한 패턴을 보이는 응답 등) 76개는 삭제하고 최종적으로 762의 케이스를 본 연구의 유효 표본으로 선정하였다.

## 2.4 자료분석

인터넷 중독과 자아존중감의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과를 분석하기 위하여 SPSS WIN26.0 프로그램을 활용하여 다음과 같이 자료를 분석하였다.

첫째, 연구대상자들의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 인터넷 중독, 자아존중감, 스트레스 대처방식의 상관관계를 확인하기 위해 피어슨의 상관관계 분석을 실시하였다. 셋째, 인터넷 중독이 자아존중감에 영향을 미치는 데 있어 스트레스 대처방식의 조절효과를 검증하기 위해 독립변수인 인터넷 중독과 조절변수인 스트레스 대처방식간의 상호작용 항이 포함된 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한 독립변수

와 조절변수 간의 다중공선성 문제를 해결하기 위해 각 변수 원점수에서 평균값을 빼주는 평균중심화(mean centering)를 하여 분석하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자들의 성별, 연령, 학년, 혼인상태 및 가구 형태, 월평균소득은 Table 1과 같다. 연구대상의 성별 구성은 남성 49.7%(379명), 여성 50.3%(383명)이고, 연령대는 30대가 52.1%(397명), 20대가 47.9(356명)으로 30대가 20대에 비해 4.2%로 많았다. 학년은 고졸 이하 12.1%(92명), 대학교 재학이상 대졸이 76.2%(581명),

대학원이상이 9.6%(73명), 중퇴 및 특수학교 졸업등의 기타응답이 2.1%(16명)이다. 혼인상태는 미혼(비혼)이 72.7%(554명)로 가장 많았고, 혼인유지는 24.9%(190명), 동거·이혼·별거인 기타 응답은 2.4%(18명)를 차지했다. 가구형태는 1인 가구 20.1%(153명), 2인 이상 다인 가구 79.9%(609명)의 비율을 나타냈다. 월평균소득은 200만원 미만 소득구간이 38.3%(292명)로 가장 높았고, 두 번째로 200만원 이상 300만원 미만이 31.7%(241명), 다음으로 300만원 이상 400만원 미만 소득구간이 15.6%(119명), 400만원 이상 500만원 미만, 500만원 이상 소득구간이 각각 7.2%(55명)의 분포를 차지했다.

Table 1. General matters of the subject to investigation (n=762)

Sortation	Category	Count	%
Gender	Man	379	49.7
	Woman	383	50.3
Age	Ages 20 to 29	356	47.9
	30-39 years old	397	52.1
Academic background	Below the high school level	92	12.1
	Attending college	154	20.1
	College graduation	427	56.1
	Graduate degree or higher	73	9.6
	Etc.	16	2.1
Marital status	Single	554	72.7
	Maintenance of marriage	190	24.9
	Etc.	18	2.4
Family type	One-person Households	153	20.1
	Multi-person households	609	79.9
Monthly income	Less than 2 million won	292	38.3
	Over 2 million won~ Less than 3 million won	241	31.7
	Over 3 million won~ Less than 4 million won	119	15.6
	Over 4 million won~ Less than 5 million won	55	7.2
	Over 5 million won	55	7.2
Total		762	100

### 3.2 상관관계 분석

주요 변수 간 인터넷 중독, 자아존중감, 스트레스 대처방식(문제 중심적, 사회적지지 추구, 소망적 사고, 정서 중심적)의 상관관계 분석 결과는 Table 2와 같다.

먼저, 인터넷 중독과 자아존중감은 0.01 유의수준 하에서 유의하며, 부적(-)관계를 보였다. 즉 인터넷 중독과 자아존중감은 반비례 관계로 인터넷 중독이 높을수록 자아존중감은 낮았다. 다음으로, 스트레스 대처 방식 중 문제중심적 대처, 사회적지지 추구 대처, 소망적

사고 대처는 자아존중감과 0.01 유의 수준 하에서 유의하며, 정적(+)관계를 보였다. 이는 문제중심적 대처, 사회적지지 추구 대처, 소망적 사고 대처가 높을수록 자아존중감도 높아진다는 것이다. 또한 통계적으로는 유의미하지 않지만, 문제중심적 대처·사회적지지 추구·소망적사고 대처와 인터넷 중독은 부적(-)관계를, 정서 중심적 대처가 인터넷중독과는 정적(+)관계, 자아존중감과는 부적(-)관계를 나타냈다.

Table 2. Correlation between variables

(n=762)

Research Variable	Average	Standard Deviation	Correlation						
			1	2	3	4	5	6	
1. Internet Addiction	2.2472	.46290	1						
2. Self-Esteem	3.0152	.56111	-.331***	1					
3. Problem-focused coping	3.3633	.57290	-.085	.309***	1				
4. Seeking social support	3.3556	.59721	-.002	.106***	.502***	1			
5. Wishful thinking	3.3231	.53544	-.002	.160***	.562***	.496***	1		
6. Emotion-focused coping	3.1953	.50779	.116	-.056	.334***	.369***	.408***	1	

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

Table 3. Moderator effects of Stress coping styles (n=762)

Research Variable	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
Internet Addiction(X)	-.172	.018	-.307	-9.351***	.189	.079	88.357***
Problem-focused coping(Z)	.159	.018	.283	8.621***			
X	-.172	.018	-.307	-9.346***			
Z	.159	.018	.283	8.642***	.191	.002	59.481***
Interaction term(XZ)	.021	.017	.041	1.261			
Internet Addiction(X)	-.184	.019	-.328	-9.631***	.119	.010	51.235***
Seeking social support(Z)	.055	.019	.098	2.864**			
X	-.185	.019	-.330	-9.751***			
Z	.059	.019	.104	3.080**	.133	.014	38.791***
Interaction term(XZ)	.060	.017	.119	3.517***			
Internet Addiction(X)	-.185	.019	-.331	-9.789***	.135	.025	59.077***
Wishful thinking(Z)	.089	.019	.159	4.708***			
X	-.187	.019	-.334	-9.877***			
Z	.093	.019	.166	4.882***	.138	.003	40.386***
Interaction term(XZ)	.028	.017	.056	1.653			
Internet Addiction(X)	-.184	.019	-.329	-9.533***	.110	.000	46.780***
Emotion-focused coping(Z)	-.010	.019	-.018	-.516			
X	-.185	.019	-.329	-9.547***			
Z	-.009	.019	-.016	-.476	.111	.001	31.475**
Interaction term(XZ)	.017	.018	.032	.938			

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

### 3.3 인터넷중독과 자아존중감의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과

인터넷 중독과 자아존중감의 관계에서 스트레스 대처방식의 각 하위요인들의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, 변수 간 다중공선성의 문제를 해결하기 위해 독립변수와 조절변수를 평균 중심화하여 분석하였다. 그 결과는 Table 3과 같다.

분석 결과 스트레스 대처 방식의 4개 하위요인은  $p < .01$ ,  $p < .001$ 에서 F값의 회귀식은 모두 통계적으로 유의했다. 그러나 인터넷 중독과 각 하위요인들의 조절효과는 인터넷 중독과 사회적지지 추구 대처의 상호작용항(XZ)만 R<sup>2</sup>의 변화량이 통계적으로 유의하게 나타났다( $\Delta R^2 = .014$ ,  $p < .01$ ). 즉 스트레스 대처 방식의 하위요인 중 사회적지지 추구 대처만 유의한 조절효과를 나타낸 것이다. 이는 인터넷 중독이 높을수록 자아존중감은 유의하게 낮아지며, 인터넷 중독이 자아존중감에 미치는 영향은 사회적지지 추구 대처 수준에 따라 변화된다는 것을 알 수 있다.

Fig. 2는 스트레스 대처 방식 중 사회적지 추구 대처의 조절효과가 나타내는 양상을 살펴보기 위해 인터넷 중독과 사회적지지 대처 각각의 점수를 기준으로 고집단과 저집단으로 구분하여 나타낸 것이다. 즉 인터넷 중독이 높을 때 자아존중감은 낮아지며, 이때 사회적지 추구 대처가 낮은 집단이 높은 집단에 비해 자아존중감을 감소시키는 정도가 큰 것으로 나타났다

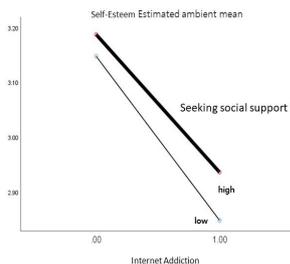


Fig. 2. Moderator effects of seeking social support

## 4. 결론 및 논의

본 연구는 코로나19 시기 인터넷 중독이 2030 밀레니얼 세대의 자아존중감에 미치는 영향에 있어서 스트레스 대처방식(문제중심적·사회적지지추구·소망적사고·정서중심적)의 조절효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다.

온라인 설문조사를 통하여 최종 762명의 유효표본을 선정하고 수집된 자료는 SPSS WIN26.0 프로그램을 활용하여 빈도분석, 상관분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 주요 분석결과는 아래와 같다.

첫째, 인터넷 중독과 문제중심적 대처·사회적지지 추구 대처·소망적사고 대처는 자아존중감과 통계적으로 유의하였다. 인터넷 중독은 자아존중감과 부적(-)관계를, 문제중심적 대처·사회적지지 추구 대처·소망적 사고는 자아존중감과 정적(+관계를 보였다. 반면, 통계적으로 유의하지 않았지만 주의해서 볼 것은 스트레스 대처 방식 중 '정서중심적 대처'만이 다른 요인들과 상반되게 인터넷 중독과는 정적(+관계를, 자아존중감과는 부적(-)상관관계를 보였다. 즉 인터넷 중독, 정서중심적 스트레스 대처방식은 자아존중감에 부정적 영향요인으로 나타났고, 문제중심적 대처·사회적지지 추구 대처·소망적 사고 대처는 자아존중감에 긍정적 영향요인으로 나타났다.

둘째, 인터넷 중독과 자아존중감의 관계에서 스트레스 대처의 4개의 하위요인의 조절효과를 살펴보면, 인터넷 중독과 사회적지지 추구 대처의 상호작용만이 자아존중감에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 나타냈다. 이는 4개 하위요인 중 사회적지지 추구 대처만이 인터넷 중독과 자아존중감의 관계에서 조절변수로 작용하여 자아존중감을 더 강화하는 보호요인으로 작용하였다고 볼 수 있다. 즉 인터넷 중독이 자아존중감에 미치는 부정적인 영향을 사회적지지 추구 대처방식이 감소시켰다고 볼 수 있다. 사회적지지 추구 대처는 스트레스 상황에서 다른 사람의 조언이나 정서적 지지를 찾는 대처하는 방식으로 선행연구들에서는 스트레스와 상호작용하는 조절변수로 확인되었다[39,40].

이와 같은 결과는 선행연구에서 살펴보았듯이 인터넷 중독의 위험성이 자아존중감을 낮출 수 있다는 연구결과 [23,25]를 지지하며 같은 스트레스 상황에서도 스트레스 대처 방식과 수준에 따라 자아존중감에 미치는 영향이 다르다는 연구결과[37,29]를 지지한다. 또한 스트레스 대처방식과 자아존중감의 단독관계에서는 문제중심적 대처가 가장 큰 영향을 미쳤으나[41], 본 연구에서는 인터넷 중독과 스트레스 대처방식이 상호작용 할 때, 4개 하위요인 중 사회적지지 추구 대처만이 인터넷 중독과 결합(bonding)하는 상호작용을 통해 자아존중감을 향상시키는 긍정적인 변인으로 도출되었다.

이러한 연구결과를 바탕으로 추가적인 논의와 제언 및 한계는 다음과 같다.

첫째, 길어지는 코로나19 시기와 코로나19 이후의 일상 전반은 온라인 생활환경에 더 많이 의존 할 수밖에 없는 상황일 것이다. 기존의 온라인 중독의 사회·환경적 위험요소들은 더 증가할 수 밖에 없는 현실이고, 위험요소의 제거는 사실상 불가능 한다고 볼 수 있다. 따라서 인터넷 사용의 역기능적 도출이 아니라, 삶에 활력과 도움을 줄 수 있는 사용에 대한 체계적인 교육과 연구가 필요하다. 특히 비대면 시대에 삶의 필수도구가 되고 있는 인터넷 사용에 대해 '사용제한', '규제'라는 부정적 관점의 접근보다 '올바른 사용습관'에 대한 홍보와 교육이 더 중요할 것으로 보인다. 또한 인터넷 중독의 예방과 치료에 있어서도 다른 중독문제와 같이 단일한 학제적 접근으로만 해결하기 힘들기 때문에 [42], 예방과 회복에 있어 학제 간 융합연구가 활발하게 이루어져야 한다.

둘째, 코로나19 시기에 사회·환경적 요인으로 인터넷 중독의 위험이 높아지는 것과 더불어 스트레스 상황도 더 빈번해졌다[43]. 똑같은 스트레스 상황일지라도 스트레스 대처방식과 수준에 따라 상이한 결과가 도출된다는 것은 선행연구와 본 연구에서도 확인하였다. 따라서 코로나19 시기와 같은 높은 스트레스 상황에서 건강한 스트레스 대처방식을 익히는 것은 무엇보다도 중요하다. 그러나 스트레스 관리와 프로그램은 일부 지자체 정신건강복지센터에서 1회성으로 실시될 뿐이고, 스트레스 프로그램에 대한 연구 또한 대부분 특정 대상에 한정되어 있다[44,45]. 이에 스트레스 관리와 건강한 대처 프로그램이 보편적 복지 프로그램으로 고려될 필요가 있다.

특히 본 연구에서 조절변수로 도출된 '사회적 지지 추구' 대처방식은 개인이 자신의 주변인들에게 스트레스 상황에 대한 조언을 찾음으로써 스트레스에 대해 적극적으로 대처하는 것을 의미한다. 사회적 지지에는 한 개인을 둘러싸고 있는 가족, 친척, 친구, 이웃, 전문가 등으로부터 스트레스 상황에 대처할 수 있도록 직·간접적인 도움을 받는 것으로, 인간이 사회적 관계 속에서 다른 사람과 의미 있는 상호작용을 통해 얻을 수 있는 모든 긍정적인 도움을 뜻한다[46]. 그러나 많은 이들이 사회적 지지를 얻을 수 있는 자원이 있음에도 불구하고 필요할 때 적절히 도움을 요청하는 방법을

몰라 도움 받을 가능성을 저하시키기도 한다. 이에 2030세대의 특징인 "다만추(다양한 만남과 삶을 추구)" 문화[13]가 코로나19 시기 상호 돌봄이 필요한 구체적 상황에서 서로 간 신뢰 및 상호부조가 될 수 있는 커뮤니티 구축의 실마리가 될 수 있다. 온라인과 오프라인의 다양한 사적·공적 프로그램을 통해 소통의 방식을 다양화하고 확장시키는 논의가 지역사회 차원에서 필요하다.

셋째, 본 연구의 연구대상자인 2030세대에서 자아 존중감 개발 열풍이 높다[15]는 것은 그 만큼 2030세대의 자아존중감이 흔들린다는 반증으로도 볼 수 있다. 자아존중감이 전 생애 발달의 지속적인 성장을 위한 동력으로 작용하며 생애 전반에 영향을 미친다고 볼 때, 2030세대의 자아존중감이 하락하고 있다는 것은 취직, 결혼, 독립, 출산과 양육 등 성인기 초기 생애주기별 역할과 과업달성에 큰 우려가 될 수 있다. 더구나 본 연구에서도 검증된 인터넷 중독이 자아존중감에 미치는 부정적 영향을 고려 할 때, 현재의 코로나19 방역 기간과 포스트코로나 시기에도 인터넷 중독 증가에 따른 자아존중감 감소 위험은 더 높아진다고 추정 할 수 있다. 따라서 인터넷 중독이 자아존중감에 미치는 부정적 영향을 상쇄시킬 수 있는 조절 및 매개 변수를 적극적으로 찾고 강화해야 할 것으로 본다.

마지막으로 본 연구는 횡단적 연구로써 인터넷 중독, 자아존중감, 스트레스 대처 방식 간의 인과관계를 추론하는 데 한계가 있고, 다양한 변수들이 있음에도 전반적으로 반영하지 못했다. 따라서 후속연구에서는 경로 분석이 포함된 복합적인 요인들의 세밀한 분석이 진행될 필요가 있다. 그럼에도, 비대면의 일상화로 온라인 사용이 급증하고 있는 코로나19 시기에 인터넷 사용이 가장 많은 2030세대를 중심으로 인터넷 중독과 자아존중감 연구를 진행함으로써, 인터넷 중독의 연구대상을 기존보다 확장시켰다는 점에서 의의가 있다.

## REFERENCES

- [1] B. O. Kim. (2013). *Spirituality To cure Addiction*. Seoul : Daiseo Publishing.
- [2] J. H. Bae & E. A. Burm.(2018). Relationship between children's problem behavior and use time of smart devices in children and mother. *The Convergent Research Society Among Humanities, Sociology, Science, and Technology*.

- 5(43), 481-490.  
DOI : 10.35873/ajmahs.2018.8.5.046
- [3] S. K. Park et al. (2018). *Understanding addiction and counseling practice*. Seoul : Hakjisa Publishing.
- [4] K. S. Young. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment. *BMJ*, 7, 351-352.  
DOI : 10.1136/sbmj.9910351
- [5] K. H. Joe et al. (2019). *Addiction Rehabilitation General Discussion*. Seoul : Hakjisa. Publishing.
- [6] K. P. Rosenberg & L. C. Feder. (2015). *BEHAVIORAL ADDICTIONS: Criteria, Evidence, and Treatment*. Seoul : PAKHAKSA
- [7] S. Y. Lee & H. J. Choi. (2021). Changes in daily life and internet addiction among Youth due to the COVID-19 in Korea: a latent class analysis. *Journal of School Social Work*, 53, 401-427.  
DOI : 10.20993/jSSW.53.16
- [8] Korean Addiction Forum. (2020). *Long-term Covid 19 increases recurrence of local addicts*. <http://www.addictionfr.org>
- [9] Korea Creative Content Agency. (2020). *2020 Survey on Game Users*. <http://www.kocca.kr>
- [10] E. Y. Kang. (2014). *A Study on the Actual Conditions of Internet Addiction and the Establishment of Response System for Residents of the inhabitants of Gyeonggi Province*. Daejeon: National Archives of Korea all rights reserved. <http://www.archives.go.k>
- [11] S. Y. Park, S. M. Yang & S. Y. Park. (2021). Isolation Due to COVID-19 and Behavioral Anger Response among Adults in their 20s and 30s : Focusing on Mediating Effects of Internet Addiction. *Journal of community welfare*, 77, 197-222.  
DOI : 10.15300/jcw.2021.77.2.197
- [12] National Information Society Agency(2020). *2020 Survey on Over-dependence on Smartphones*. <http://www.nia.or.k>
- [13] Univtomorrow 20 slab. (2019). *Mz Generation Trend 2020*. Seoul : Gworldbook Publishing.
- [14] E. C. Song. (2019). *Millennials, I know how you feel*. Seoul : Wisdomhouse Publishing.
- [15] M. L. Kim. (2020). *Millennials' work, speech and life*. Seoul : Gworldbook Publishing.
- [16] DongA.com (2017.04.03). *A series of job failures.. "Low self-esteem" 20s 41%*. <http://www.donga.com/news/Society/article/all/20170403/83654830/1>
- [17] N. Branden. (1992). *The Power of Self-Esteem*. Health Communications. Inc.
- [18] M. Rosenberg. (1965). *Society and Adolescent Self-image*. Doctoral dissertation. Princeton University, State of New Jerse.
- [19] I. H. Jung. (2012). A Study on Self-esteem and Influencing Factors of Adults by Life Cycle: Comparison of Young, Middle-aged and Elderly Crisisonomy. *Crisis and Emergency Management: Theory and Praxis*, 8(6), 235-250.  
UCI : G704-SER000001473.2012.8.6.008
- [20] H. M. Kim, H. J. Moom & H. L. Chang. (2015). Self-esteem Changes Among the Adults Across the Lifespan : Examining the Predictors of the Change. *Korean Journal of Social Welfare*, 67(10), 83-107.  
DOI : 10.20970/kasw.2015.67.1.004
- [21] Ministry of Health & Welfare. (2021). *2021 National Mental Health Survey*. <http://www.mohw.go.kr>
- [22] R. Kraut et al.(1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.  
DOI : 10.1037//0003-066x.53.9.1017
- [23] B. D. Suh & E. H. Choi. (2006). Internet Addiction, Self-esteem, and Loneliness in Adolescents. *Korean Journal of Adult Nursing*, 18(4), 653-659.  
UCI : G704-000678.2006.18.4.001
- [24] S. H. Son. (2010). *In fluences of the addiction addiction to the online game on self-confidence*. Master's dissertation. Myongji University, Seoul.
- [25] S. J. Seo, S. J. Lee & DOMOUNGAI. (2019). An Analysis of the Internet Addiction Research Trends of University Students: Focusing on the Causes and Results of the Internet Addiction. *JOURNAL OF EMOTIONAL & BEHAVIORAL DISORDERS*, 35(1).  
DOI : 10.33770/JEBD.35.1.1
- [26] K. H. Yoo & K. G. Cho. (2020). Mediating effect of learning amotivation on relation between adolescent self-esteem and Internet addiction. *The Korean Association For Thinking Development*, 16(1), 65-87.  
DOI : 10.51636/JOTD.2020.04.16.1.65
- [27] S. K. Kang & S. H. Lee. (2021). The Effects of Youth Self-esteem on Internet Addiction: Covid-19 Social Isolation Mediating Effects.

- Journal of Wellness*, 16(2), 227-234.  
DOI : 10.21097/ksw.2021.05.16.2.227
- [28] S. L. Kim & J. E. Lee. (2005). Relationship among Stress Coping Strategies, and Self - esteem in Nursing Students Taking Clinical Experience. *The Korean Academic Society Of Nursing Education*, 11(1), 98-106.
- [29] N. S. Kim & J. H. Lee. (2016). The Effects of Childcare Teachers' Depression and Strategies for coping with Stress on Self-Esteem. *Educational Research Institute, College of Education, Ewha Womans University*, 47(2), 133-151.  
DOI : 10.15854/jes.2016.06.47.2.133
- [30] Y. J. Lee. (2006). *A study on the group with high emotional intelligence and the group with low emotional intelligence' sense of stress control and coping way with stress*. Master's dissertation. Korea University, Seoul.
- [31] M. S. Song & S. Y. Kim. (2009). The Relationship Between Emotional Intelligence and Job Stress as Perceived by Child Care Teachers. *Journal of Future Early Childhood Education*, 16(4), 99-119.  
UCI : G704-000819.2009.16.4.010
- [32] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1985). Stress and adaptational outcome: The problem of confounded measure. *The American Psychologist*, 40(7), 770-785.  
DOI : 10.1037/0003-066X.40.7.770
- [33] S. Y. Woo & K. J. Park. (2009). Self-control and sense of humor as moderating factors for negative effects of daily hassles on school adjustment for children. *Korean Journal of Child Study*, 30(2), 113-127.  
UCI : G704-000080.2009.30.2.002
- [34] J. S. Lee. (2013). Daily stress, coping, and suicidal ideation among adolescents: examining the roles of coping aspects as moderators. *Journal of Adolescent Welfare*, 15(3), 321-344.  
UCI : G704-002137.2013.15.3.003
- [35] E. H. Lee. (2004). Life stress and depressive symptoms among college students: testing for moderating effects of coping style with structural equations. *Korean Journal of Health Psychology*, 9(1), 25-48.  
UCI : G704-000533.2004.9.1.009
- [36] C. S. Lee & Y. J. Kim. (2004). Moderated effects of coping strategies of stress: based on gender differences of university students. *Studies on Korean Youth*, 15(2), 183-213.  
UCI : G704-001385.2004.15.2.013
- [37] J. Y. Chae. (2013). The influence of teacher efficacy and stress coping strategies on job satisfaction of teachers in early childhood education and care. *Journal of Korean Childcare and Education*, 9(6), 223-241.  
UCI : G704-SER000010376.2013.9.6.010
- [38] S. J. Kim. (2019). The Effects of Parental Attachment and Social Support on the Self-Injuries of College Students : The Moderated Mediating Effects of Stress Coping. *Korea Youth Research Association*, 26(11), 105-132.  
DOI : 10.21509/KJYS.2019.11.26.11.105
- [39] H. J. Shin & C. D. Kim. (2002). A validation study of coping strategy indicator(CSI). *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 14(4), 919-935.  
UCI : G704-000523.2002.14.4.014
- [40] E. S. Lee. (2016). Moderated Effects of Coping Strategies in the Relation between Life Stress and Psychological Well-being in University Students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 30(3), 470-482.  
UCI : G704-SER000009448.2016.30.3.015
- [41] H. J. Kang. (2012). Procrastination, Stress Coping Strategies, and Subjective Well-being of College Students: The Mediating Effects of Self-esteem. *Discourse* 201, 1(45), 67-92.  
DOI : 10.17789/discou.2012.15.1.003
- [42] S. K. Kang et al. (2020). *The Development of Korean Healing Model "K-LIFE" of Four Addiction*. Paju: Korean Academic Information.
- [43] Korea Press Foundation. (2021). *Survey of people's daily changes Post COVID-19*. <http://www.kpf.or.kr>
- [44] S. H. Yang & P. S. Lee. (2005). The Effects of a Stress Management Program on Mental Health and the Coping Behavior for the Children of Alcoholics. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(1), 77-86.  
UCI : G704-000229.2005.35.1.015
- [45] S. H. Yang & K. S. Jeon. (2015). The Effects of Stress Management Program on Perceived Stress, Stress Coping, and Self Esteem in Schizophrenia. *The Korean Society of Stress Medicine*, 23(4), 205-214.  
UCI : G704-002182.2015.23.4.004
- [46] J. H. Kim & S. J. Kim. (2010). *Understanding and managing stress*. Seoul : Sigmaph Press Publishing.

강 선 경(Sun-Kyung Kang)

[정회원]



- 1985년 2월 : 서강대학교 독어독문학 (문학사)
- 1995년 5월 : 미국 콜롬비아대학원 사회복지학(석사)
- 2000년 5월 : 미국 콜롬비아 대학원 사회복지학(박사)

- 2001년 9월 ~ 현재 : 서강대학교 신학대학원 사회복지학과 교수
- 관심분야 : 사회복지실천, 중독, 정신건강, 사례관리, 수퍼비전, 윤리와 철학
- E-Mail : skshin2000@sogang.ac.kr

차 유 정(You-Jeong Cha)

[정회원]



- 2020년 8월 : 서강대학교 신학대학원 가톨릭사회복지학 박사과정 수료
- 2012년 2월 : 서강대학교 공공정책대학원 사회복지학(석사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 문화나눔다가치 대표

- 2012년 7월 ~ 현재 : 한국건강가정진흥원 전문강사(다문화, 부모교육, 다양한 가족)
- 관심분야 : 다문화사회복지, 다양한 가족, 부모교육, 영·유아 복지, 아동·청소년복지, 질적연구방법
- E-Mail : mikal530@hanmail.net