

대학생의 음주와 인터넷 사용



대학생의 음주와 인터넷(스마트폰) 사용에 대한 이해

- 당신은 왜 술을 마시는가?
- 당신은 왜 인터넷(스마트폰)을 하는가?



AUDIT-K

(알코올중독 자가진단 테스트)

1. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?

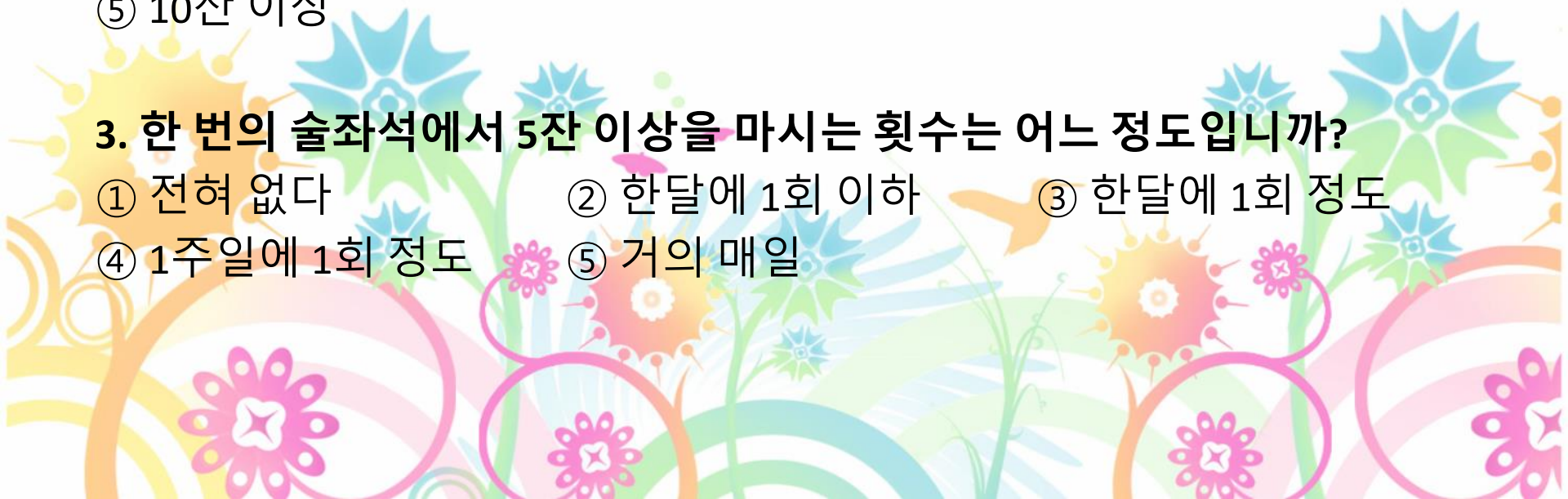
- ① 전혀 안마신다 ② 한달에 1회 이하 ③ 한달에 2~4회
- ④ 1주일에 2~3회 ⑤ 1주일에 4회 이상

2. 술을 마시는 날은 보통 몇 잔을 마십니까?

- ① 1~2잔 ② 3~4잔 ③ 5~6잔 ④ 7~9잔
- ⑤ 10잔 이상

3. 한 번의 술좌석에서 5잔 이상을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?

- ① 전혀 없다 ② 한달에 1회 이하 ③ 한달에 1회 정도
- ④ 1주일에 1회 정도 ⑤ 거의 매일



4. 지난 1년간 일단 술을 마시기 시작하여 자제가 안 된 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 한달에 1회 이하 ③ 한달에 1회 정도
④ 1주일에 1회 정도 ⑤ 거의 매일

5. 지난 1년간 음주 때문에 일상생활에 지장을 받은 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 한달에 1회 이하 ③ 한달에 1회 정도
④ 1주일에 1회 정도 ⑤ 거의 매일

6. 지난 1년간 과음 후 다음날 아침 정신을 차리기 위해 해장술을 마신 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 한달에 1회 이하 ③ 한달에 1회 정도
④ 1주일에 1회 정도 ⑤ 거의 매일

7. 지난 1년간 음주 후 술을 마신 것에 대해 후회한 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 한달에 1회 이하 ③ 한달에 1회 정도
④ 1주일에 1회 정도 ⑤ 거의 매일

8. 지난 1년간 술이 깬 후의 취중의 일을 기억할 수 없었던 적이 있습니까?

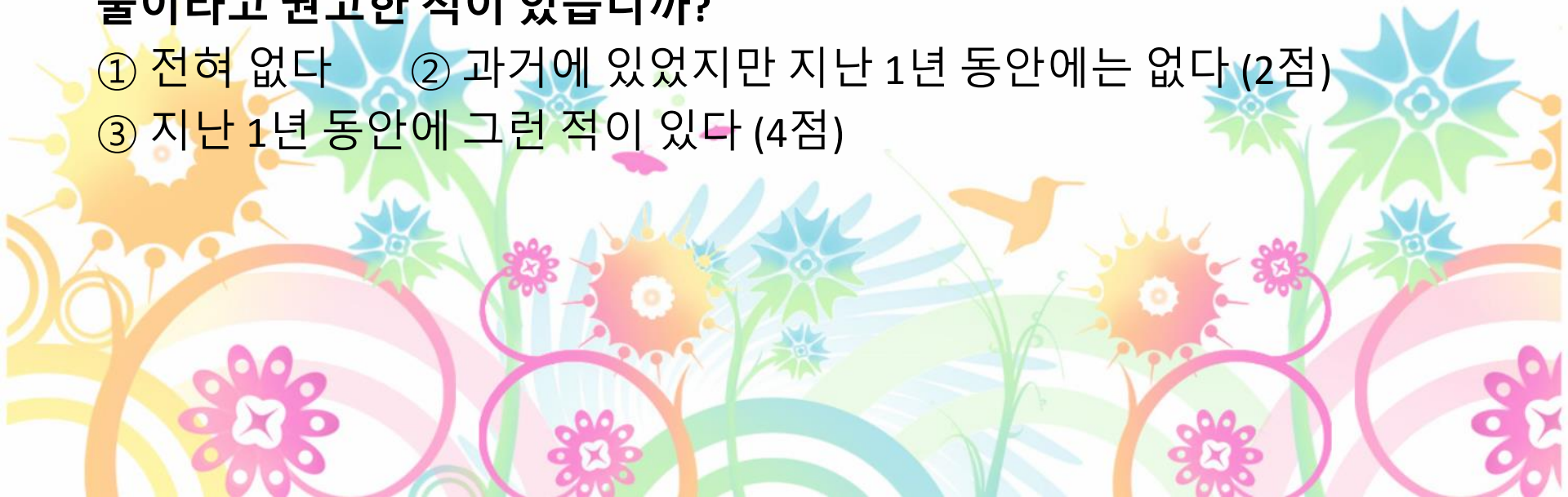
- ① 전혀 없다 ② 한달에 1회 이하 ③ 한달에 1회 정도
④ 1주일에 1회 정도 ⑤ 거의 매일

9. 당신의 음주로 인해 본인이 다치거나 또는 가족이나 타인이 다친 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 과거에 있었지만 지난 1년 동안에는 없다 (2점)
③ 지난 1년 동안에 그런 적이 있다 (4점)

10. 가족이나 의사가 당신의 음주에 대해 걱정을 하거나 또는 술을 끊거나 줄이라고 권고한 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 과거에 있었지만 지난 1년 동안에는 없다 (2점)
③ 지난 1년 동안에 그런 적이 있다 (4점)



문제성 음주(Audit) 채점

- 채점
 - 1번 문항: 보기 3-4번은 3점, 5,6번은 4점, 7번 이상은 5점
 - 2번 문항: 보기 2,3번은 2점, 4,5번은 3점, 6,7,번은 4점, 8번 이상은 5점
 - 이후 각 문항에서 당신의 점수를 계산할 것

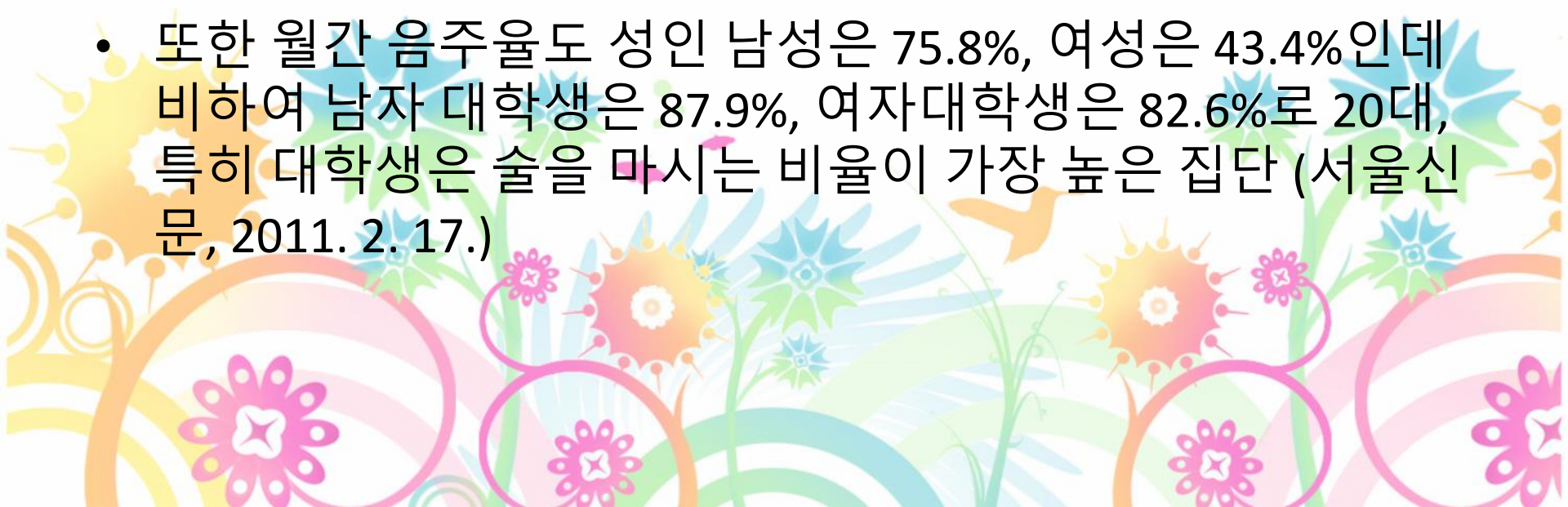
- **정상 0-11점**
- **상습적 음주 12-19점**
- **잠재적 중독자 20-23점**
- **알코올 중독자 24점 이상**

얼마나 술을 마시는가?

- 하루에 술을 먹는 성인이 598만 명에 달하고 하루 술 소비량이 맥주 952만 병(500ml), 소주 896만 병에 이름(조선일보, 2012. 5. 31.). 이는 성인 6-7명 중의 한 명은 취할 정도로 술을 마신다는 의미
- 많이 마실 뿐만 아니라 술과 관련된 사건과 사고도 많음
 - 술을 먹고 행패를 부리는 주폭자에 대한 신고가 2010년 한 해 동안 35만 건에 이르고 이들을 처리하는데 소요되는 경찰력의 손실이 500억에 이름
 - 단순한 행패수준을 넘어 술을 마신 상태에서 일어난 강력범죄가 지난 5년간 발생한 5대 강력범죄 2,963,424건 중에서 877,808건 (29.6%)을 차지하고 범죄유형별로 보면 살인사건의 37.9%, 강간사건의 38.5%, 폭력사건의 35.5%가 술에 취한 상태에서 일어남
 - 조선일보, 2012. 6. 1.

다른 연령대보다도 20대는 술을 많이 마신다.

- 우리나라 20세 이상 성인의 음주율은 1986년 48.3%, 1995년 63.1%, 2006년에는 73.2%로 지난 20년간 약 25% 정도 증가(양난미, 2010)
- 지난 1년간 1회 이상 음주한 사람의 비율인 연간 음주율도 대학생집단은 94.4%로 전체 성인의 78.5%나 미국 대학생의 86%와 비교하여 훨씬 높은 수준(노컷뉴스, 2011. 2. 16.)
- 또한 월간 음주율도 성인 남성은 75.8%, 여성은 43.4%인데 비하여 남자 대학생은 87.9%, 여자대학생은 82.6%로 20대, 특히 대학생은 술을 마시는 비율이 가장 높은 집단 (서울신문, 2011. 2. 17.)



폭음(binge drinking)

- 남성의 경우 한 자리에서 5잔 이상을, 여성의 경우 4잔 이상을 연속해서 마시는 경우
- 폭음은 일반적으로 18세 이후 증가하여 21-22세 절정에 달했다가 10년 동안 꾸준히 감소하는 양상
- Wechsler와 Nelson(2001)은 폭음 대학생들이 폭음을 하지 않는 일반 음주 대학생들에 비해 결석, 과제미루기, 계획하지 않은 성관계, 기물파손, 상해, 음주운전 등 모든 면에서 부정적인 행동의 비율이 높은 것으로 보고
- 국내에서도 일주일에 한 번 이상 술을 마시는 대학생은 그렇지 않은 대학생보다 데이트를 하면서 이성 친구에게 폭력을 행할 가능성이 높고, 데이트 폭력 가해 경험이 있는 대학생은 그렇지 않은 대학생보다 문제음주를 더 하는 경향이 있음이 밝혀져 폭음이 위험음주임을 확인(서경현, 2003)

우리나라 대학생의 폭음 비율

- 류미, 이민규와 신희천의 연구(2010)에서 76.5%
- 양난미(2010)에서 64.73%
- 미국 대학생의 44%에 비하여 훨씬 높은 수준(천성수, 2007).



우리나라의 음주패턴(1)

- 지난 1년 동안 주 1회 이상 술을 마신 사람 중 절주나 금주를 시도한 인구 비율은 23.8%임
- 금주가 어려운 이유는 「사회생활(직장,사업상,친구관계)에 필요해서(46.3%)」임

| | 계 ¹⁾ | 절주. 금주시도 여부 | | 금주가 어려운 이유 | | | | |
|------|-----------------|-------------|------|-------------------------|-------------------------------------|--------------|-----|--------------------|
| | | 있다 | 없다 | 스트레스 때문 (직장,가정 등) | 사회생활 (직장,사업상, 친구관계)에 필 요해서 | 금단증세가 심해서 | 기타 | 금주를 생각한 적 없다 |
| 2008 | 100.0 | 23.8 | 76.2 | 18.6 | 46.3 | 1.1 | 1.0 | 33.0 |
| 남 자 | 100.0 | 24.2 | 75.8 | 18.7 | 47.6 | 1.4 | 0.9 | 31.5 |
| 여 자 | 100.0 | 22.5 | 77.5 | 18.5 | 41.2 | 0.4 | 1.3 | 38.6 |

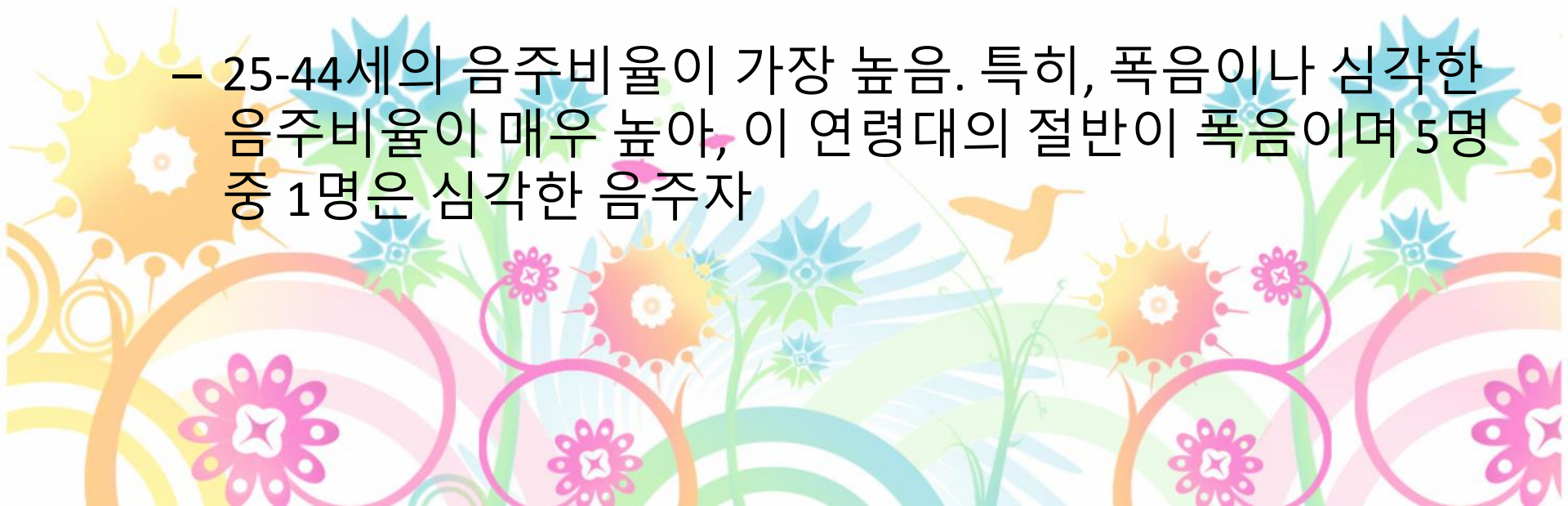
우리나라의 음주패턴(2)

- 음주 인구 중 자신의 건강이「좋다」고 생각하는 비율(54.4%) 이 비음주자(39.5%)보다 높아, 음주자가 자신의 건강을 더 낙관적으로 평가

| | 계 | 종 다 | 매 우 좋 다 | 중 은 편이다 | 보 통 이 다 | 나쁘다 | 나쁜 편이다 | 매 우 나쁘다 |
|---------|-------|------|------------|------------|------------|------|-----------|------------|
| 2006 | 100.0 | 42.4 | 7.5 | 35.0 | 41.0 | 16.6 | 14.0 | 2.7 |
| 음 주 자 | 100.0 | 46.4 | 8.0 | 38.3 | 42.1 | 11.5 | 10.3 | 1.2 |
| 비 음 주 자 | 100.0 | 31.7 | 6.0 | 25.7 | 37.8 | 30.6 | 23.9 | 6.7 |
| 2008 | 100.0 | 49.7 | 9.1 | 40.6 | 35.4 | 14.9 | 12.9 | 2.0 |
| 음 주 자 | 100.0 | 54.4 | 9.9 | 44.6 | 36.1 | 9.5 | 8.7 | 0.8 |
| 비 음 주 자 | 100.0 | 39.5 | 7.5 | 32.0 | 33.9 | 26.6 | 22.1 | 4.5 |

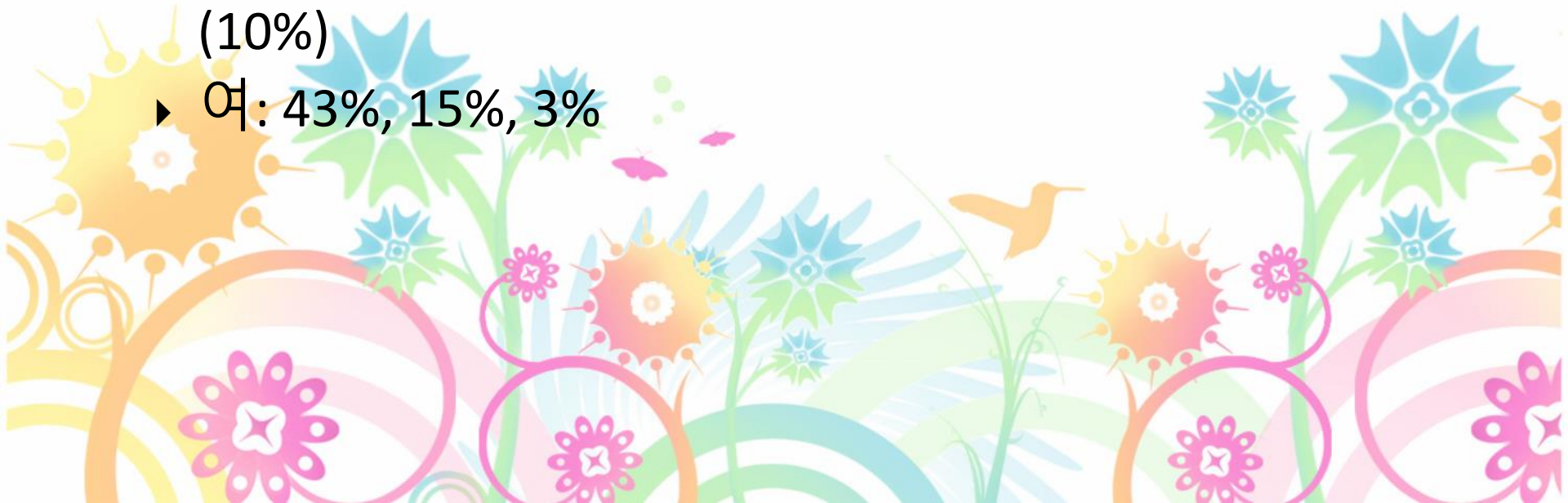
미국의 음주패턴(1)

- National Center for Health Statistics(2004)
 - 성인의 약 3분의 2가 통상적 음주자(30일 동안 적어도 1번 이상 음주)
 - 약 15%는 폭음자(30일 동안 최소 1번 5잔 이상 음주)
 - 약 8%는 심각한 음주자(일주일 남 14잔, 여 7잔 이상)
 - 25-44세의 음주비율이 가장 높음. 특히, 폭음이나 심각한 음주비율이 매우 높아, 이 연령대의 절반이 폭음이며 5명 중 1명은 심각한 음주자



미국의 음주패턴(2)

- ▶ 대학시절의 폭음은 지속적이고 위험한 음주문제와 관련(Wechsler et al, 2002)
- ▶ 성차 있음
 - ▶ 남: 통상적 음주자(57%), 폭음자(31%) 심각한 음주자(10%)
 - ▶ 여: 43%, 15%, 3%



알코올 효과(1)

- ▶ 뇌에 미치는 효과: 신경전달물질에 영향을 주어 다양한 신체반응



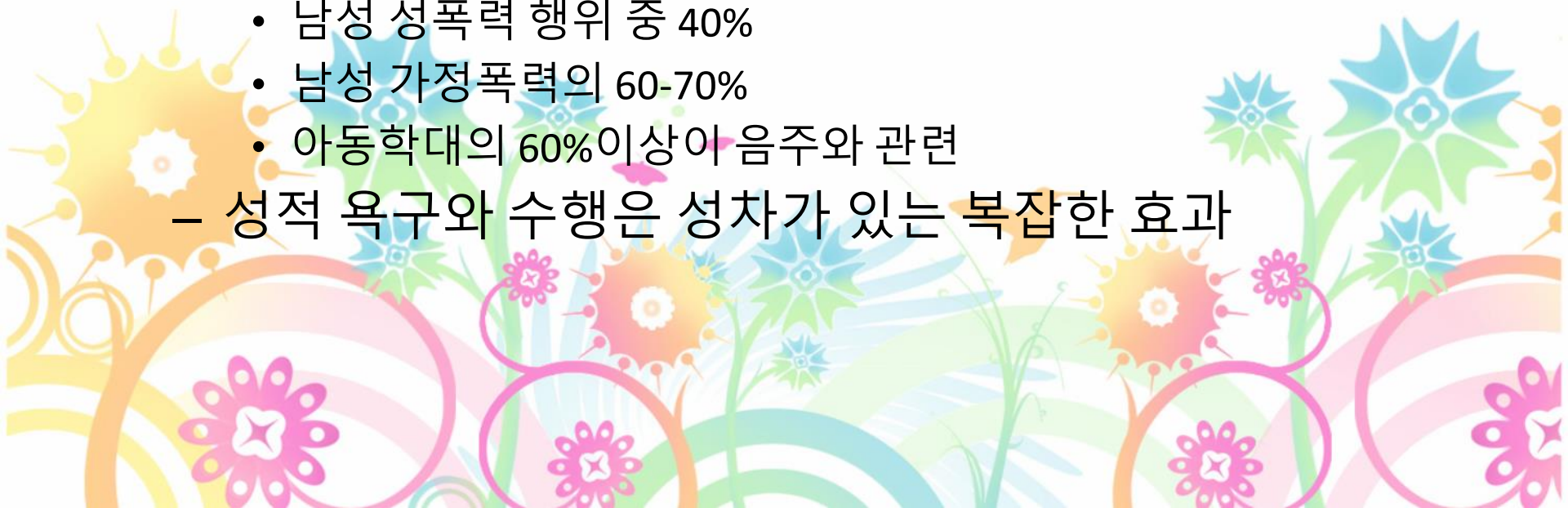
알코올 효과(2)

- 생리적 효과
 - 높은 농도: 생명 위협
 - 중간 농도:
 - 체열상실
 - 수분배설의 증가
 - 심박율 증가
 - 관상동맥 축소
 - 수면장애: REM수면 억제
 - 다른 약물과의 위험한 상호작용
- 숙취

알코올 효과(3)

- 행동적 효과

- 일시적 기억상실(blackout): 반복되면 위험 신호
- 감각운동능력의 손상
 - 음주운전: 미국의 경우 2002년 교통사고 사망자의 42%가 알콜관련
- 공격적 혹은 난폭한 행위(Collins & Messerschmidt, 1993)
 - 살인사건의 50-60% 내외
 - 남성 성폭력 행위 중 40%
 - 남성 가정폭력의 60-70%
 - 아동학대의 60%이상이 음주와 관련
- 성적 욕구와 수행은 성차가 있는 복잡한 효과



알코올 효과(3)

- 성차

- 일반적으로 체중이 많으면 적은 영향
- 여성은 혈액에서 흡수되는 속도가 더 빠르기 때문에 더 빨리 취함
- 임신 중의 과도한 음주는 태아알코올 증후군의 위험 증가 시킴(선천적 기형, 단기 기억, 문제해결 및 주의집중에 장애).
- 약한 음주도 유산과 불임의 위험성을 증가시킴

FACIES IN FETAL ALCOHOL SYNDROME



알코올 이점

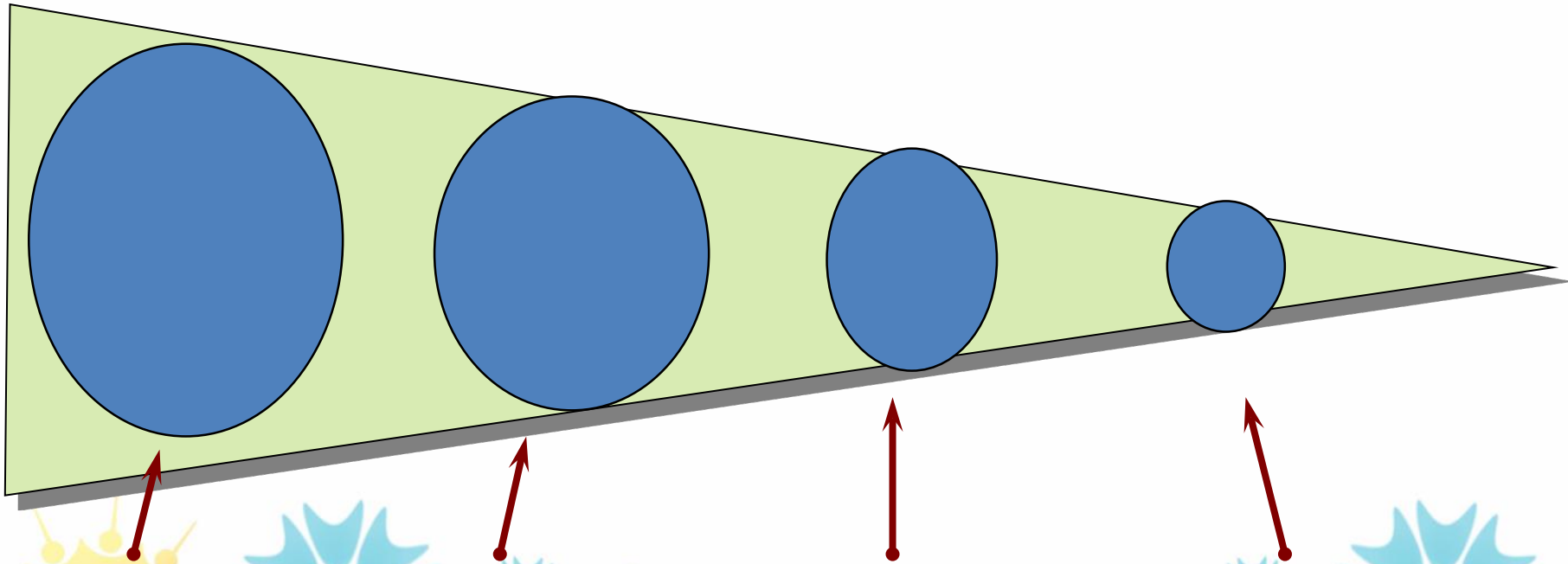
- 심혈관질환으로 인한 사망률 감소



알코올 사용장애(DSM-IV)

- 알코올 의존 vs 알코올 남용
- 알코올 의존
 - 병적인 음주 양상이거나 음주로 인한 사회적 · 직업적 기능 장애가 있을 경우
 - 내성이나 금단 증상이 있을 경우
- 알코올 남용
 - 잦은 과음으로 인하여 직장, 학교, 가정에서 자신의 역할을 제대로 수행하지 못하거나 법적인 문제를 반복하여 유발하는 경우
 - 그러나 내성이나 금단증상은 없음

알코올 문제의 연속성



사회적 음주

문제 음주

알코올 남용

알코올 의존

대부분 >> 폭군 >> 주정뱅이 노숙자

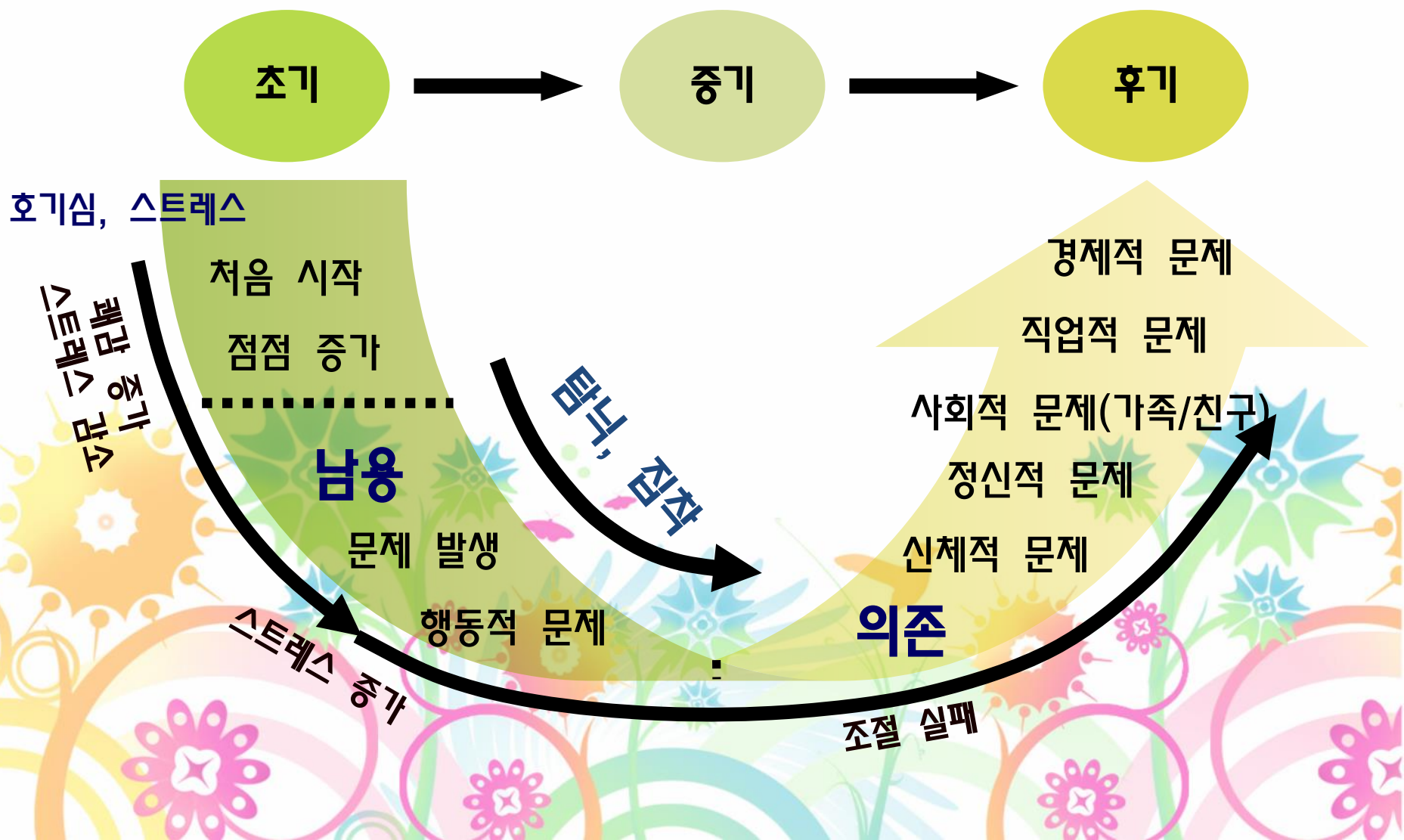
알코올 의존

- 병적인 음주 양상: 적절한 기능 수행을 하려면 매일 음주를 해야 하는 경우, 절주·단주를 할 수 없는 상태, 폭음으로 최소한 이틀 이상 취해 있는 경우, 음주로 악화되는 줄 아는 심각한 신체 질환이 있음에도 불구하고 계속 음주하는 경우 등
- 사회적·직업적 기능 장애: 취중 폭력 행사, 음주로 인한 잦은 결근, 실직, 과음으로 가족이나 친구들과의 불화나 어려움, 법적 문제들(취중 행동으로 체포되거나 취중 교통 사고 등), 경제적 궁핍 등
- 내성: 바라는 효과를 얻기 위하여 필요한 알코올 양이 현저하게 증가되었거나 같은 양으로 현저히 줄어든 효과밖에 얻지 못하는 경우
- 금단 증상: 며칠 이상 과음한 후 음주의 감량 또는 중지하였을 때 몇 시간 이내에 일어나는 정신적 변화와 신체적 증상을 말함.
 - 정신적 변화: 불안, 초조, 우울한 기분 등
 - 신체적 증상: 양손, 혀, 눈꺼풀이 심하게 떨리는 증상과 함께 구역과 구토, 전신 무력감이나 피곤, 자율 신경계 항진(발한, 혈압 상승, 빈맥), 기립성 저혈압 등이 나타난다.

알코올 의존 증후군

- Edward와 동료들(1977)
- 알코올 의존 증후군의 7가지 구성요소 제안
 - 음주 레퍼토리가 좁아진다. 주중 같은 날, 같은 시간대, 같은 음료
 - 알코올 추구행동이 두드러져 삶의 다른 측면들보다 우선적으로 고려
 - 내성의 증가
 - 금단증상
 - 더 마시는 것으로 금단증상 극복하고자 함
 - 음주충동의 주관적 지각
 - 절주 후 의존의 회복: 역상관

연속선 : 증상의 발전



얼마나 많은가요?

- **알코올사용장애 평생 유병률**

남자: 25%, 여자: 6%, 전체: 15%

약 200만 명이 알코올 사용장애

(국립서울병원. 서울대 정신과, 정신질환 실태조사 2001)



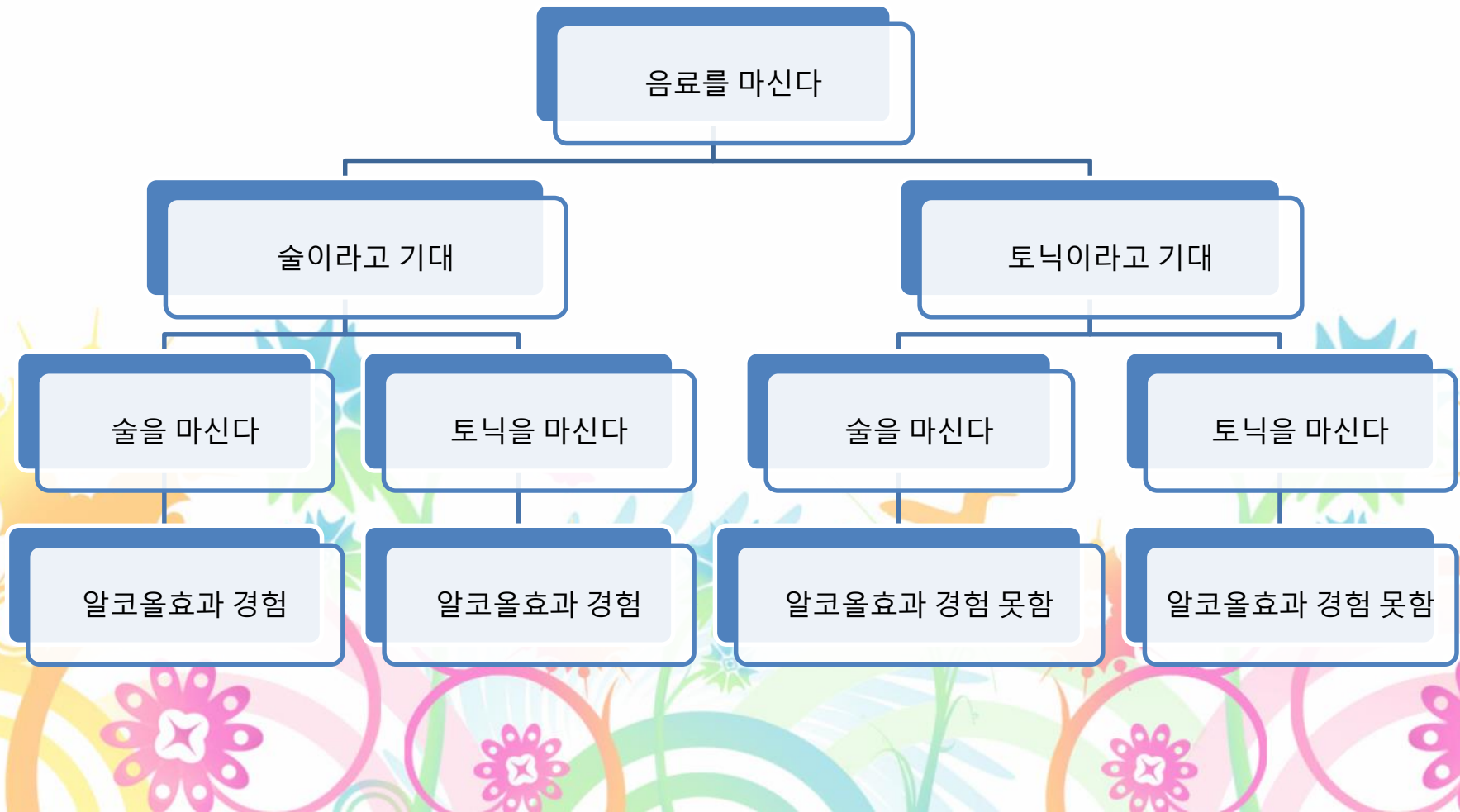
사람들은 왜 술을 마시는가?

- 도덕 모형: 사람은 자유의지가 있기 때문에 과도한 음주를 포함하여 자신의 행동은 스스로 선택하는 것
- 유전 모형: 불확실하나 쌍생아 연구 등에서 유전적 요인의 개입을 확인(남아에게 뚜렷)
- 질병모형
- 인지-생리 모형
- 사회학습 모형



인지-생리 모형

- Marlatt 등의 실험(1973)



인지-생리 모형(1)

- 균형위약설계(Marlatt 등, 1973): 약물학적 효과보다는 기대로 인한 것임을 밝힘. 즉, 문제성 알코올의 생리적 속성보다는 기대요인의 통제가 필요
- 긴장감소 가설: 알코올의 긴장감소 효과 때문
 - 긴장감소는 음주의 결과로 발생하는 많은 효과중의 하나이나 기대가 더 중요한 요인
- 스트레스-반응 완충: 높은 수준의 알코올 섭취가 스트레스에 대한 반응의 강도를 감소시킴.
 - 성격상 문제성 음주자가 될 위험이 높은 사람들이 효과가 가장 컸으며 위험성이 낮은 사람들은 그 효과가 크지 않음
 - 알코올의 긴장감소보다는 회피 시사(Sher & Levenson, 1982)

인지-생리 모형(2)

- 알코올성 근시: 알코올이 통찰력 있는 인지적 작용을 차단하고 자기, 스트레스 및 사회적 불안에 관련된 사고를 지극히 단순하게 만든다고 가정(Steele & Josephs, 1990)
 - 과장된 행동, 자기팽창, 취한 안심, 다양한 성적 행동 등을 잘 설명
- 스트레스 취약성 모델: 스트레스를 유발하는 생활사건이 직접적으로 음주행동을 이끌어내기보다는 생활사건과 개인의 취약성 요인간의 상호작용을 통해 음주행동이 발생
 - 취약성: 생물학적 혹은 인지적 취약함(음주에 대한 긍정적 기대, 비효과적인 스트레스 대처방식 등)

사회학습 모형

- 음주도 학습된 행동이다
 - 알코올의 맛과 그것을 즉각적인 효과가 기쁨을 가져다 주기 때문(정적 강화)
 - 사람들이 술을 마시는 것이 개인적 기준에 맞추어 결정하는 것(인지적 중재)
 - 다른 사람들이 마시는 것을 보면서 학습(모델링)
- 왜 과도하게 마시는가?
 - 다른 사람이 마시는 양에 맞추어 알코올 섭취 수준 조정
 - 대처반응의 일환: 음주는 힘을 느끼게 하고 스트레스를 최소화하며 책임을 회피하게 함
 - 부적 강화: 특정수준의 알코올은 금단증상의 고통 완화

대학생 음주 예방행동전략

(남동엽 & 양난미, 2019)

- 일찍 집에 들어간다
- 스스로 술을 먹지 않으려고 자제한다
- 취한 것 같으면 쉬거나 그만 마신다
- 술을 마시지 않을 것이라고 미리 이야기 해둔다
- 미리 술을 못한다고 이야기 한다
- 취한 것 같다고 주변에 이야기 한다
- 술을 많이 먹는 사람과 자리를 멀리 한다
- 술잔을 완전히 비우지 않는다
- 원샷을 하지 않는다
- 술을 조금씩 천천히 마신다
- 중간에 몇 번씩 쉬어가며 마신다
- 술을 마실 때 안주를 많이 먹는다

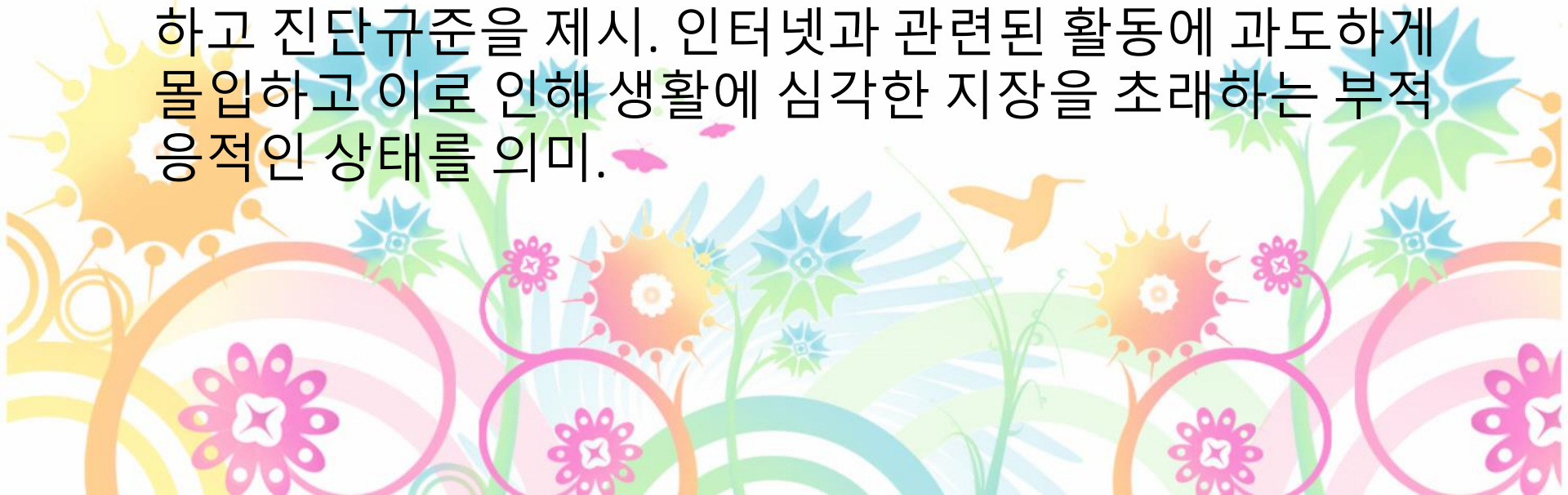
인터넷 사용

- 방송통신위원회와 한국인터넷진흥원이 발표한 2012년 인터넷 이용실태조사에 따르면 2012년 인터넷 이용자수는 2011년보다 94만 명 증가한 3,812만 명으로 조사
- 10-20대 젊은 층의 인터넷 이용률은 99%이상으로 높았는데, 10대 99.9%, 20대 99.9%, 30대 99.5%로 30대 이하의 거의 모든 사람이 인터넷을 사용하고 있는 것으로 나타났다(한국인터넷진흥원, 2012).



인터넷 중독

- 인터넷 중독이란 인터넷 사용이 지나쳐서 일상생활에 신체적, 정신적, 경제적, 사회적 기능의 손상을 초래하는 경우를 말하는 것
- Goldberg(1996)는 인터넷 중독을 임상적으로 중요한 장애나 고통을 유발하는 비적응적인 인터넷 사용형태로 정의
- Young(1996)은 중독성 물질이 없는 충동조절 장애로 정의하고 진단규준을 제시. 인터넷과 관련된 활동에 과도하게 몰입하고 이로 인해 생활에 심각한 지장을 초래하는 부정적인 상태를 의미.



성인 스마트폰 중독 자가진단 척도

| | | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---|--|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 1 | 스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 나 업무능률이 떨어진다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃 을 것 같은 생각이 든다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생 각은 하면서도 계속한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 스마트폰이 없어도 불안하지 않다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받 은 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 6 | 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들과로부터 불평을 들은 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 스마트폰 사용에 많은 시간을 보내지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 스마트폰이 옆에 없으면, 하루 종일 일(또는 공부)이 손에 안 잡힌다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 12 | 스마트폰을 사용하느라고 지금 하고 있는 일(공부)에 집중이 안된 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 스마트폰 사용이 지금 하고 있는 일(공부)에 방해가 되지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

*출처: 한국정보화진흥원(2011)의 스마트폰 중독 진단척도

성인 스마트폰중독 자가진단 척도 해석지

| | | |
|----------|----------------------|--|
| 채점 방법 | (1단계) 문항별 | <p>전혀 그렇지 않다: 1점, 그렇지 않다: 2점 그렇다: 3점, 매우 그렇다: 4점</p> <p>※ 단, 문항 4번, 10번, 15번은 다음과 같이 역채점 실시 <전혀 그렇지 않다: 4점, 그렇지 않다: 3점, 그렇다: 2점, 매우 그렇다: 1점></p> |
| | (2단계) 총점 및 요인별 | <p>총 점 ► ① 1~15번 합계</p> <p>요인별 ►</p> <p>② 1요인(일상생활장애): 1, 5, 9, 12, 15번 합계</p> <p>③ 3요인(금단): 4, 8, 11, 14번 합계</p> <p>④ 4요인(내성): 3, 7, 10, 13번 합계</p> |

고위험 사용자군

총 점 ▶ ① 44점 이상

요인별 ▶ ② 1요인 15점 이상 ③ 3요인 13점 이상 ④ 4요인 13점 이상

판정: ①에 해당하거나, ②~④ 모두 해당되는 경우

스마트폰 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 스마트폰으로 이루어지는 대인관계가 대부분이며, 비도덕적 행위와 만연한 긍정적 기대가 있고 특정 앱이나 기능에 집착하는 특성을 보이기도 한다. 현실 생활에서도 습관적으로 사용하게 되며 스마트폰 없이는 한 순간도 견디기 힘들다고 느낀다. 또한, 심리적으로 불안정감 및 대인관계 곤란감, 우울한 기분 등이 흔하며, 성격적으로 자기 조절에 심각한 어려움을 보이며 무계획적인 충동성도 높은 편이다. 현실 세계에서 사회적 관계에 문제가 있으며, 외로움을 느끼는 경우도 있다.

▷ 스마트폰 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청 된다.

잠재적 위험 사용자군

총 점 ▶ ① 40점 이상~43점 이하

요인별 ▶ ② 1요인 14점 이상

판정: ①~② 중 한 가지라도 해당되는 경우

고위험사용자군에 비해 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요이상으로 스마트폰 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도는 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 다분히 계획적으로 못하고 자기조절에 어려움을 보이며 자신감도 낮게 된다.

▷ 스마트폰 과다 사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력한다. 스마트폰 중독에 대한 주의가 요망된다.

일반 사용자군

총 점 ▶ ① 39점 이하

**요인별 ▶ ② 1요인 13점 이상 ③ 3요인 12점 이상
④ 4요인 12점 이상**

판정: ①~④ 모두 해당되거나 고위험 및 잠재적위험군에 속하지 않는 경우

대부분이 스마트폰 중독 문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서 문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기 행동을 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 자신이 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란감을 느끼지 않는다.

▷ 때때로 스마트폰의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행한다.

인터넷 중독과 스마트폰 중독

| | 인터넷 중독 | 스마트폰 중독 |
|------------|--|--|
| 공통적인 중독 개념 | <ul style="list-style-type: none"> • 금단: 인터넷을 과다하게 사용하여, 인터넷을 사용하지 않으면 불안하고, 초조함을 느끼는 현상 • 내성: 인터넷을 점점 더 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 예) 학교에 지각 및 결석, 직장에서의 근무태만 등 | <ul style="list-style-type: none"> • 금단: 스마트폰을 과다하게 사용하여, 스마트폰이 옆에 없으면 불안하고, 초조함을 느끼는 현상 • 내성: 스마트폰을 점점 더 많은 시간 동안 사용하게 되어, 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 상태 • 일상생활장애: 스마트폰을 과다하게 사용하기 때문에 가정, 학교, 직장 등에서 생활의 문제를 일으키는 상태 예) 수업시간 중에 SNS 사용으로 인해 지적 받음, 부부간의 문제 발생 등 |

| | 인터넷 중독 | 스마트폰 중독 |
|--------|--|---|
| 차별적 개념 | <ul style="list-style-type: none"> 가상적 대인관계 지향성: 인터넷 안에서 사람들과 맺는 관계가 현실 속에서 맺는 관계보다 더 즐겁게 느껴지며, 가상공간 속 대인관계만을 즐겁게 느끼는 상태 컨텐츠별 중독: 게임중독, 채팅 중독, 음란물 중독 등 다양한 컨텐츠별로 중독 현상이 나타남 | <ul style="list-style-type: none"> 가상적 대인관계 지향성: 주변의 사람들과 직접 현실에서 만나서 관계를 맺기 보다는 스마트폰을 활용해서 관계를 맺는 것이 더 즐겁고 편한 상태 편리성을 통한 접속을 증가: PC 보다 훨씬 편하게 터치 한번으로 원하는 정보나 메시지는 푸쉬 기능을 통해 알려주기 때문에 사용 접근성 중대를 통한 중독 가능성: 항상 손에 들고 다니며, 원하는 정보나 메시지는 푸쉬 기능을 통해 알려주기 때문에 항상 사용하게 됨 다양한 앱과 컨텐츠: 매번 새롭고 창의적이며 자신에게 맞춰진 앱들이 나오기 때문에, 컨텐츠 내용별로 중독성이 강화될 가능성이 있음 |

인터넷 중독과 성격 5요인(1)

- 개방성, 성실성, 외향성, 친화성, 신경증.
- 연구 결과 다양한 물질사용 장애를 가진 사람들은 높은 신경증 경향, 낮은 성실성 그리고 낮은 친화성이라는 공통적인 성격특성을 보임
- 내향적이고 정서적으로 불안정하며 덜 친화적인 사람들은 병리적 인터넷 사용에 취약하고 고독감과 같은 문제를 일으킬 가능성이 높음(Aa et al., 2008).
- 병리적 인터넷 사용자들은 대인관계에 예민했고(고유진, 채규만, 2004), 혼자 생각이 많고 상상이나 공상을 즐기는 경향이 있으며 사회성이 약하고 단체생활 경험이 부족하다는 결과를 얻었다(최경희, 2004).

인터넷 중독과 성격 5요인(2)

- 온라인 게임(MMPRPG)은 친화성, 신경증, 외향성뿐만 아니라 성실성과 관련이 있는 (Peter & Malesky, 2008) 반면, 블로그 활동을 하는 사람들은 자신의 생각을 자유롭게 표현하고 드러내기를 좋아하기 때문에 개방성이 높음 (Guadagno et al., 2008).



스마트폰 중독에서 벗어나기

- 스마트폰 사용으로 지금 잃어가고 있는 것을 파악하라.
- 스마트폰 사용 시간을 계산하라.
- 원인을 찾아라.
- 부정의 목소리를 들어라.
- 외로움을 마주하라.
- 시간관리기법을 활용하라.
- 현실세계에 도움을 구하라.
- 긍정적인 생각을 하게 하는 카드를 준비하라.
- 장기적인 결과를 고려하라.

