

자기노출이 청소년의 컴퓨터 중독 개선에 미치는 효과

김교현[†] · 태관식

충남대학교 심리학과

컴퓨터를 중독적으로 사용하는 경향성이 높은 청소년들이 컴퓨터 사용에 관련된 문제들에 대해 깊은 수준의 자기노출을 하는 과정을 통해 관련 문제 행동이나 부적 정서 경험을 개선할 수 있는가를 알아보고자 했다. 아울러 깊은 수준의 자기노출 효과가 노출 내용에 따라 특정한가, 아니면 내용과는 무관하게 자기노출의 깊이 수준에 따라 달라지는가에 대해서도 알아보았다. 컴퓨터 중독 검사 점수가 학생 모집단(385명)의 상위 13%에 해당하는 중학교 3학년 남·여 학생 45명을 '컴퓨터 관련 깊은 자기노출', '학급활동 관련 깊은 자기노출' 및 '일상생활 관련 피상적 자기노출' 조건에 무선 배당하고 30분 회기의 개인별 자기노출을 하게 했다. 컴퓨터 관련 깊은 자기노출을 한 피험자들은 '컴퓨터 중독 점수'와 '컴퓨터 때문에 밤잠을 설친 날수', '주당 컴퓨터 사용시간', '주당 컴퓨터 게임시간' 등에서 유의한 감소를 보였다. 컴퓨터 관련 깊은 자기노출은 '우울'과 '고독'감의 경험과 자각하는 '신체병리증상 경험 정도'를 의미 있게 줄이는 것으로 나타났다. 이런 효과들은 컴퓨터 관련 깊은 자기노출 조건에서만 유의했다. 이에 반해 친구로부터의 사회적 지원에서는, 자기노출의 깊이나 주제와 관계없이 실험에 참여하기 전에 비해 자기노출을 한 후가 유의하게 많은 지원을 받는 것으로 지각했다. 본 연구에서 얻어진 결과들이 컴퓨터 중독 예방이나 개선에 시사하는 점과 자기노출 효과의 내용 특정성에 관해 논의했다.

주요어 : 청소년, 컴퓨터 중독, 자기노출의 기능, 자기노출의 깊이

[†] 교신저자(corresponding author): 김교현 (305-764) 대전시 유성구 궁동 220 충남대학교 심리학과
E-mail: kyoheonk@cnu.ac.kr

컴퓨터가 현대인의 생활에 물고 온 큰 변화는 여러 면에서 확인할 수 있다. 컴퓨터가 사람들의 생활에 특별히 밀착하게 된 배경은 개인용 컴퓨터의 신속한 보급과 인터넷이라는 독특한 정보소통 방식의 확산이라 할 수 있다. 한국에서도 지난 10여 년간에 걸쳐 가히 혁명적이라 할 만하게 개인용 컴퓨터의 보급과 인터넷을 비롯한 신속한 쌍방향 정보소통 매체들의 이용이 늘어났다. 컴퓨터의 활용 정도는 특히 젊은 세대에 두드러져 다른 세대들과의 특징적인 차이를 표현하는 용어로 이들을 'n-세대'라 부를 정도가 되기도 했다.

컴퓨터와 인터넷이라는 도구가 사람들, 특히 청소년들의 생활에 어떤 영향을 줄 것인가에 관해서는 아직 포괄적인 밑그림을 그리기 어려운 상태라 할 수 있다. 한편에서는 인터넷을 사용해서 종전에 상상하지 못했던 시·공간적 제약을 뛰어넘는 활동이 가능해지고 익명성과 접근 용이성이 가져다주는 사이버 참여나 연대가 가져올 삶의 질 향상을 점치는가 하면, 다른 한편에서는 정보의 일부 집단에 의한 일방적 통제나 피상적 관계의 만연과 더욱 파편화되어 가는 개인 삶과 자아의 분열 등의 음울한 예측을 펴기도 한다.

Stoll(1995)과 Turkle(1996) 등은 사람들이 인터넷 사용을 통해 사회적으로 고립되고 직접적인 접촉을 통해서야 비로소 가능한 친밀한 관계 대신 일시적이고 피상적이며 단편적 사회적 관계 속으로 빠져들 것이라고 주장한다. 반면, Katz와 Aspden(1997)과 Rheingold(1993) 등은 인터넷이 사람들을 사회적 오명이나 질병 또는 바쁜 일정에서 야기되는 고립이나 지리적인 제약을 뛰어넘게 해 주어서 보다 친밀하고 만족스런 사회적 관계를 형성하게 하리라고 예측한다.

최근 한국청소년상담원이 전국 중·고등학교 학생 1,800명을 대상으로 실시한 청소년 사이버문화 실태조사 결과에 따르면, 인터넷·PC통신을 이용하는 학생이 그렇지 않은 학생보다 유행에 민감하고 사교적이며 학교에 가는 것을 즐거워하고 생활적응력도 뛰어났다고 한다(중앙일보 1999년 12월 16일 10면). 사회정신건강연구소의 조사 결과도 이와 유사한 양상을 보여준다. 인터넷 중독을 측정하는 Young(1996a)의 척도에서 서울 지역 초·중·고생들(N=1,105)의 8.8%만이 중독 위험군(100점 중에서 50점 이상이 해당)에 속했으며, 80점 이상의 중독군에 속하는 백분율은 0.2%에 불과하다고 보고하고 있다. 인터넷을 사용한 뒤, 친구들과의 만남이 줄어들었다는 백분율은 11.6%인데 반해, 늘었다고 응답한 백분율은 15.2%였다. 특히 초등학교의 경우, 친구들과의 만남이 늘었다(23.0%)와 가족간의 대화가 늘었다(29.8%)는 반응이 두드러져 인터넷이 친구관계 형성과 부모-자녀간 대화를 촉진하는 구실을 한다고 지적하고 있다(한겨레신문, 2000년 11월 7일 36면).

이에 반해 연구 대상자들의 성질과 연구 방법이 다르기는 하지만, 위의 결과와는 상이한 양상을 보이는 연구도 보고되었다. Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay 및 Scherlis(1998)가 73가구에 사는 169명에게 컴퓨터 도구들을 임대해 주고 2년간에 걸친 그들의 생활상을 종단적으로 추적조사해 본 결과에 따르면, 사람들은 인터넷을 정보소통(communication)을 위한 도구로 많이 이용하고 있었으며, 인터넷을 더 많이 사용할수록 가정에서 가족들과 정보소통을 덜하고, 사회적 관계망의 크기가 줄어들며, 고독감과

우울감이 증가하는 것으로 나타났다.

컴퓨터와 인터넷의 사용은 어느 한 방향이라기보다는 한 개인에게도 여러 방향의 변화를 가져오리라고 짐작할 수 있다. 보다 생산적인 연구 방향은 어떤 문화적 맥락에서 특정한 특성을 보이는 사람들에게 어떤 방식의 컴퓨터 사용이 어떤 결과를 가져오는가를 구체적으로 탐색하고, 그에 관한 설명 기제를 구성해 가는 작업들이라 할 수 있다. 한국의 현대 청소년들에게 컴퓨터의 사용은 그들의 삶과 가족들의 생활 양식과 사회 문화에 다양한 변화를 초래할 것이다. 그 중 본 연구의 관심 방향은 컴퓨터 사용과 관련한 기존 생활과의 마찰과 부작용에 관한 것이다.

Goldberg(1996)는 인터넷 중독장애(Internet Addiction Disorder, IAD)라는 개념을 제안했다. 그는 이를 “병리적이고 강박적인 인터넷 사용”이라고 정의한다. Brown 대학에서는 인터넷 중독장애를 DSM-IV의 병리적 도박이나 약물남용장애와 유사하게 ‘내성’과 ‘금단증상’ 및 ‘사회적·직업적 기능의 손상’ 등으로 정의하는 구체적 기준을 제안하기도 했다(Brown University; Psyberweb).

한편, Young, Pistner, O'Mara 및 Buchanan(1999)은 인터넷 중독을 다양한 행동적 충동조절 문제를 포함하고 있는 장애로 보고, 다음과 같은 다섯 가지 하위 유형으로 분류하기도 했다: (1) 성인 채팅방이나 사이버 섹스에 몰입하는 특징을 보이는 ‘사이버 섹스중독’; (2) 실제 친구나 가족 관계를 대체하는 채팅방이나 머드 혹은 동호회 등의 온라인 대인관계에 몰입하는 특징을 보이는 ‘사이버 관계중독’; (3) 온라인 도박이나 거래에 몰입하는 특징을 보이는 ‘인터넷 강박증’; (4) 강박적인 웹 서핑이나 자료검색에 몰입하는 특징을

보이는 ‘정보 과부하’; 및 (5) 컴퓨터 게임이나 프로그램에 관한 강박적 몰입을 특징으로 하는 ‘컴퓨터 중독’.

Young(1997)은 현실생활에서 이해받지 못하고 외로운 사람들이 충족시키지 못한 사회적 욕구를 가상공간에서 채우려고 하며, 병리적 인터넷 사용으로 인해 실생활에서의 대인관계가 위축되고, 컴퓨터 사용시간이 늘어날수록 사회적 고립 수준이 증가하여 이것들이 우울을 증가시킬 것이라고 보았다. Young과 Rodgers(1997)는 인터넷 중독을 보이는 사람들이 16PF검사에서 ‘정서적으로 민감하고’ ‘경계심이 높으며’ ‘자기노출을 하지 않는’ 성격 특성을 보이는 사람들이라고 보고하고 있다. Gunn(1998)의 연구에서는, 연령이나 성(sex)보다는 우울이나 내성적인 성격적 특징 등 심리적 변인들이 인터넷 중독과 유의한 상관을 보였다.

국내에서도 컴퓨터나 인터넷의 사용이 미치는 일반적 영향보다 인터넷의 중독적 사용과 관련되는 심리적 요인들을 밝혀보려는 연구들이 진행되었다. 윤재희(1998)는 인터넷에 몰입하는 정도가 높은 집단의 대학생이 그렇지 않은 집단에 비해 우울과 충동성은 높지만 사회적 상황에서 느끼는 사회적 불편감은 유의하게 다르지 않다는 결과를 보고했다. 송원영과 오경자(1999)는 ‘현실 생활에서의 낮은 대인관계 효능감’과 ‘가상 공간에서의 높은 개인적 효능감’이 인터넷의 중독적 사용을 예측하는 요인이며, 20대 이하의 연령층에서는 현실 생활에서의 낮은 대인관계 효능감이, 30대 이상에서는 낮은 자기 통제력이 인터넷의 중독적 사용을 예측하는 유의한 요인이라는 결과를 보고했다. 이소영과 권정혜(2000)는 서울시에 거주하

표 1. 노출자와 수신자 및 관계에 대한 자기노출의 순기능

자기 노출자	노출의 수신자	관계(혹은 집단)
1. 정서의 표출(정서 정화)	1. 상대의 내적 상태에 대한 정보 획득	1. 친밀한 관계로 발전
2. 자기개념의 명료화(인지적 이해 조장)	2. 사회적 지원의 욕구 유발	2. 크고 효율적인 상호교섭적 기억체계의 발달
3. 사회적 타당화	3. 대등한 깊이 수준의 자기노출	3. 관계의 성질에 대한 규정
4. 사회적 영향력의 행사	4. 상대에 대한 신뢰와 호감 유발	

는 남자 고등학생 736명을 대상으로 한 연구에서, 컴퓨터 게임을 많이 하는 학생들이 충동성이 높으며, 문제해결 능력이 낮고 '남을 비난하거나' '지나치게 상황만을 중요시하거나' '산만한 정보소통을' 한다고 보고하고 있다. 권정혜(2000)는 195명의 대학생들을 대상으로 한 전향적(prospective) 연구를 통해, 인터넷 중독을 예언하는 유의한 예측변인으로 '높은 감각추구성향', '스트레스에 대한 적극적-인지적 대처방식의 부족' 및 '자존감을 고양하는 사회적 지원의 부족' 이라고 밝혔다.

국내와 국외의 선행연구들은 대부분 인터넷이나 컴퓨터의 중독적 사용에 영향을 미치거나 영향을 받는 심리적 변인들에 초점을 맞추고 있음을 알 수 있다. 이에 반해, 컴퓨터나 인터넷의 중독적 사용을 줄이거나 예방할 수 있는 방안에 대한 연구는 아직 매우 초보적인 수준에 머물러 있는 실정이다. 그 이유 중 하나는 컴퓨터나 인터넷 중독 개념이 이제 막 발달해가고 있는 아직 초보적인 수준에 있기 때문이라 할 수 있다. 현재 미국에서도 컴퓨터 중독 현상의 특성을 파악하고 있는 치료전문가들이 적기 때문에 급증하고 있는 인터넷 및 컴퓨터 중독의 행동 문제에 대한 효율적인 치료가 잘 이루어지지 못하고 있는 실정이라 한다(King, 1996).

본 연구에서는 한국의 중학교 학생들을 대상으로 컴퓨터의 중독적 사용을 감소시킬 수 있는

방안 중의 하나로 깊은 수준의 자기노출(self-disclosure)의 효과를 탐색해 보려 한다. 자기노출은 '자신에 관한 사적인 정보를 언어적으로 정보소통하는 과정'이라고 정의할 수 있으며, 자기노출을 하는 사람과 수신자 및 관계에 여러 가지 기능을 할 수 있다(김교현, 1992).

김교현(1992)은 자기노출의 순기능을 노출자, 수신자 및 관계로 구분해서 위의 표 1과 같이 정리하고 있다.

표 1에서 볼 수 있듯이, 자기노출은 노출의 수신자나 관계에 영향을 미쳐 간접적으로 스트레스적인 사건들에 대한 노출자의 적극적 대처 과정을 촉진시킬 수도 있겠지만, 자기노출하는 사람에게 직접 작용하는 기능을 통해서 본인의 생리 및 심리적 기능의 향상을 초래할 수 있다. 청소년들이 경험하는 컴퓨터의 중독적이거나 과도한 사용 및 이에 따르는 부작용은 흔히 직면하거나 자기노출하기 싫어하는 화제(topic)라면, Pennebaker (1988, 1989)가 주장하는 자기노출의 직면-억제 모형(confrontation-inhibition model)의 설명을 잘 적용시킬 수 있을 것이다. 그는 스트레스 경험에 관해 생각하거나 느끼거나 행동하는 것을 의식적으로 삼가거나 주저하는 "억제는 신체적 부담을 초래케 하고 문제를 인지적 처리 과정을 완결하지 못하게 막아 신체와 정신건강을 해치는 반면, 자기노출로 대표되는 직면은 억제의 부작용을 없

애고, 경험을 다른 시각에서 조망하거나 인지적으로 이해할 수 있게 해 주어 궁극적으로는 자기개념에 동화될 수 있게 해 준다”고 주장한다.

Pennebaker(1988, 1989)는 자기 이론의 기본 명제를 다음의 네 가지로 요약하고 있다:

1. 진행중인 행동, 정서 혹은 사고를 억제하는 데는 생리적 작업이 요구된다. 억제는 단기적으로는 그 당시의 자율신경계의 각성에 반영되며, 장기적으로는 질병의 감염이나 궤양 등과 같은 스트레스 관련 질병 유발 가능성을 높인다.
2. 사고, 정서 및 행동을 억제하려고 노력하면 할수록, 억제되고 있는 그 내용에 대해 더 많이 생각하게 되거나, 어떤 경우에는 그것에 관한 생각을 하지 않기 위해서 에너지가 소요되는 능동적 작업을 해야 한다. 특정 대상에 대해서 의식적으로 생각하지 않으려는 강박적 사고와 그 결과로 나타나는 불안은 생리적 각성을 증가시킨다.
3. 능동적인 억제는 정보처리 과정에 나쁜 영향을 미친다. 사건과 관련되어 있는 중요한 사고와 감정을 억제함으로써 그 사건을 인지적으로 충분히 처리하지 못하게 된다. 억제된 경험의 중요한 측면들은 반추나 꿈과 같은 관련 인지 증상으로 나타날 수 있다.
4. 외상적 사건과 관련되어 있는 지각이나 감정에 직면하거나 그것을 고백하게 되면, 그 사건을 통합하거나 인지적으로 재조직화할 수 있게 된다. 고백 행위는 그 사건을 잊어버리거나 덜 중요한 사건으로 우선 순위를 뒤로 밀어놓을 수 있게 해 준다. 그래서 더 이상의 강박과 억

제의 욕구를 해소해 주고, 능동적 억제를 위해 필요로 했던 생리적 활동을 줄여준다.

Pennebaker의 직면-억제 모형은 김교현의 자기노출자에 대한 자기노출의 기능 중, ‘정서의 표출(정서 정화)’과 ‘자기개념의 명료화(인지적 이해 조장)’ 개념을 구체적 과정으로 기술하고 있는 것이라 볼 수 있다. 외상이나 스트레스적인 생활 사건에 대한 자기노출의 순기능은 국내(김교현, 1995; 김교현, 한덕웅, 1996; 인현정, 김교현, 2000)와 외국의 선행연구들(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Colder & Sharp, 1990; Pennebaker & Hoover, 1985; Pennebaker, Hughes & O’Heeron, 1987; Pennebaker, Kiecolt-Glasser & Glasser, 1988; Pennebaker & Susman, 1988)이 직면-억제 모형을 지지하는 많은 증거들을 제공하고 있다.

선행연구들의 결과에 따르면, 외상적 사건이나 스트레스적인 사건에 관해 말이나 글을 통해 깊은 수준의 자기노출을 하는 것은 피상적 화제에 관해 이야기하거나 글을 쓰는 경우에 비해 자율신경계의 각성 반응을 낮추고, 면역 기능을 향상시키며, 좌우 대뇌반구의 인지적 활동의 통합 정도를 높이고, 신체 질병의 발병률이나 의료기관을 찾는 횟수를 줄이며, 분노 상황에서 심혈관계 반응성을 낮추고 부정적 정서경험 정도를 낮추며, 약물 관련 치료감호자들의 신체병리증상 경험과 부정적 정서경험 정도를 낮추는 것으로 밝혀졌다.

과다하고 중독적인 컴퓨터 사용과 이와 관련되는 부정적 경험들은, 로스엔젤리스의 지진이나 델라스의 케네디 암살 사건 등과 유사하게, 직면하고 속마음을 털어놓기에 사회적으로 부담이 되

는 화제라고 생각할 수 있다. 따라서 컴퓨터와 인터넷의 중독적 사용과 관련된 경험들은 직면을 회피하거나 깊은 수준으로 자기노출하기를 꺼리는 주제가 될 가능성이 높다.

앞서 언급했듯이, Young(1997)은 현실생활에서 이해받지 못하고 외로운 사람들이 충족시키지 못한 사회적 욕구를 가상공간에서 채우려고 하며, 병리적 인터넷 사용으로 인해 실생활에서의 대인 관계가 위축되고, 컴퓨터 사용시간이 늘어날수록 사회적 고립 수준이 증가하여 이것들이 우울을 증가시킬 것이라고 보고 있다. 이런 가정을 받아들인다면, 컴퓨터의 중독적 사용 문제에 직면하고 깊은 수준의 자기노출을 하게 조장함으로써 Young이 기술하고 있는 인터넷의 병리적 사용의 고리를 차단할 수 있을 것이다.

한편, Young과 Rodgers(1997)의 연구결과에 나타났듯이 인터넷 중독을 보이는 사람들이 '정서적으로 민감하고' '경계심이 높으며' '자기노출을 하지 않는' 성격 특성을 보이는 사람들이라면, 이들이 깊은 수준의 자기노출을 할 수 있을 때 얻을 수 있는 이점은 더욱 커질 것이라 예측할 수 있다.

본 연구의 문제 및 가설

본 연구의 문제는 컴퓨터 중독을 많이 경험하는 중학생들에게 컴퓨터 사용과 관련된 자신의 경험에 대해 깊은 수준의 자기노출을 유도했을 때 어떤 효과가 나타나는가를 알아보려는 것이다. 보다 구체적으로 다음과 같은 연구문제에 대한 답을 얻으려 했다.

- ① 컴퓨터 사용 경험에 관한 깊은 수준의 자기노출이 컴퓨터 중독 현상을 줄이는가?
- ② 컴퓨터 사용 경험에 관한 깊은 수준의 자기노출이 부정적 정서적 경험을 줄이는가?
- ③ 컴퓨터 사용 경험에 관한 깊은 수준의 자기노출이 신체적 병리 증상을 줄이는가?
- ④ 컴퓨터 사용 경험에 관한 깊은 수준의 자기노출이 친구로부터 받는 사회적 지원 수준을 높이는가?

본 연구의 또 다른 연구문제는 깊은 수준의 자기노출이 특정한 주제관련 효과를 갖는가를 검증해 보는 일이다. 즉, 자기노출의 화제의 내용에 관계없이 깊은 수준의 자기노출이 일어나면 일반적인 직면 효과가 일어나는가, 아니면 문제되는 특정한 화제에 관한 깊은 자기노출은 그 문제와 관련해서만 특정한 효과를 보이는가를 알아보려는 것이다. 이를 위해서 컴퓨터 사용과 관련한 경험에 관한 깊은 수준의 자기노출 조건 외에 다른 성질의 화제에 대해 깊은 수준으로 자기노출하는 조건을 피상적 수준으로 노출하는 조건에 덧붙여 또 하나의 통제집단으로 구성했다. 직면-억제 모형에 따르면 위의 연구문제에 대한 연구결과의 예측방향은 모두 정적(positive)이며, 자기개념의 명료화나 인지적 이해의 기능과 관련된 문제의 개선에서는 자기노출 화제의 특정한 효과를 예측할 수 있을 것이다. 그러나, 자기노출의 화제의 특정 효과와 관련해서는 탐색적 수준에서 연구문제를 다루려 했다.

연구 방법

1. 연구 대상자

대전광역시 한 중학교에 다니는 3학년 남녀 학생 385명을 대상으로 컴퓨터 사용 실태와 중독 성향, 정서 경험, 신체병리증상 경험 및 친구로부터의 사회적 지원 등에 관한 질문지를 실시했다. 이들 가운데, 20문항으로 구성된 컴퓨터 중독 성향을 측정하는 질문지에서 상위 13% 이상에 해당하는 높은 점수(12점 이상에 해당하며 이 점수는 원 척도의 60점에 해당한다. Young은 50점 이상을 고위험 집단, 80점 이상을 중독 집단으로 분류했다)를 받은 45명을 컴퓨터 중독 이용자로 분류하여 세 가지 자기노출 조건에 각각 15명씩 무선배당하였다. 이들은 자기노출 훈련이 끝나고 난 뒤 일주일 후에 1차와 유사한 문항들로 구성된 질문지에 다시 응답하였다.

2. 연구 도구

컴퓨터 중독 경향 및 컴퓨터 사용 실태 척도 : 컴퓨터 중독 검사는 인터넷 중독 여부를 가리기 위해 Young의 온라인중독센터에서 제작한 것을 윤재희(1998)가 우리말로 번안한 척도를 중학생들에게 맞도록 일부 변경하여 사용하였다(부록 1의 질문지 참조). 질문 문항들은 인터넷이나 메일사용과 관련된 강박적 행동이나 학업 부진, 대인관계에서의 문제 등에 초점을 맞추고 있다. 본 연구에서는 한국 청소년들의 컴퓨터 사용 문제가 인터넷보다는 게임의 과도한 사용 등과 더 관련된다고 가정하고, '인터넷'이라는 용어를 대부분 '컴퓨터'로 바꾸었다. 또 Young의 척도에서 사용하는 5점 평정 척도를 "예 혹은 아니오"의 양분 척도로 중학생들이 응답하기 용이하게 했다. 윤재희(1998)의 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수

(Cronbach의 α)는 .79였으며, 본 연구의 1차 조사(N=385)에서 얻은 척도의 신뢰도 계수는 .81이었다.

컴퓨터 사용 실태를 알아보기 위해 "지난 일주일 동안 컴퓨터를 몇 시간이나 하였는가?"와 '게임'과 '인터넷' 및 'e 메일' 이용에 사용한 시간 및 일주일 동안 "컴퓨터를 하느라 잠을 설친 적이 며칠이나 되는가?"라는 질문에 조사대상 학생들이 직접 응답하도록 하였다.

부적 정서 경험 척도 : 컴퓨터의 중독적 사용과 관련성이 높다고 판단되는 우울과 고독 및 불안 경험 정도를 측정하는 질문지들을 포함시켰다.

우울 전검구와 이민규(1992)가 CES-D를 우리말로 번안하여 만든 한국판 CES-D 척도를 사용했다. 본 연구에서는 응답의 용이성을 위해 사용된 모든 척도의 응답을 "예 혹은 아니오"의 양분 척도로 구성했다. 본 연구의 1차 조사에서 얻은 척도의 신뢰도 계수는 .82였다.

고독 김교현과 김지환(1989)이 UCLA 고독척도를 번안하여 표준화한 한국판UCLA 고독척도 중, 7 문항으로 구성된 단축판을 이용하였다. 본 연구에서 척도의 신뢰도 계수는 .71이었다.

불안 한덕웅, 이장호, 전검구(1996)가 Spielberger의 상태-특성불안 검사를 번안하여 표준화한 한국판 STAI-Y형의 상태 불안 검사를 사용하였다. 본 연구에서 척도의 신뢰도는 .87이었다.

신체병리증상 경험 척도 신체병리증상을 경험하는 정도를 측정하기 위해 17문항으로 구성된 자기보고식 질문지를 만들었다. "잠을 자기가 힘들다"거나 "팔다리가 쭈시고 아프다" 등의 다양한 신체적 통증이나 기능 이상에 관한 물음들로 구

성되어 있으며, 본 연구에서의 척도의 신뢰도는 .86이었다.

친구로부터의 사회적 지원 척도 친구들로부터 받는 다양한 종류의 사회적 지원(정서적 지원, 정보적 지원, 도구적 지원)을 측정하는 18문항으로 구성된 자기보고식 질문지를 사용했다. 본 연구에서 척도의 신뢰도는 .84였다.

3. 연구 절차 및 설계

독립변인 조작 : 세 가지 조건의 자기노출이 독립변인으로 조작되었다.

컴퓨터 관련 깊은 수준의 자기노출 조건 이 조건에 배당된 피험자들은 ‘컴퓨터 사용에 대한 나의 솔직한 감정과 생각’, ‘컴퓨터 사용과 관련된 부모님이나 가족과의 갈등’ 및 ‘컴퓨터 사용이 나의 학교생활에 미치는 영향’이라는 세 가지 주제에 관해서 자신의 가장 솔직한 속마음을 글로 적도록 요청받았다. 피험자들은 수업이 끝난 후 개별로 미리 약속된 장소로 찾아와 실험자의 안내를 받고 실험실로 인도되었다. 실험자는 다음과 같은 내용의 지시문을 주고 읽어주며 피험자에게는 눈으로 따라 읽도록 했다: 지시문에는 “지금까지 어느 누구에게도 털어놓지 않은 학생의 솔직한 마음을 글로 표현해 주십시오. 글씨체나 맞춤법 혹은 문법 등에 대해서는 전혀 신경을 쓰지 않아도 좋습니다. 본 연구에서 적은 글은 이름도 적지 않고 누가 어떤 글을 적었는지 아무도 모르게 됩니다. 30여 분간에 걸쳐 학생은 아래에 적혀 있는 이야기 주제들에 대해 혼자 이 방에 남아서 글로 자신의 마음을 표현하게 됩니다. 거듭 솔직하게 자신의 마음을 털어놓는 것이 중요함을 유념해 주십시오.”

피험자들은 실험에 참가하기 전에 이 연구에 참여해서 자신에 관한 이야기를 깊이 있게 털어놓게 될 것이라는 사전 지시를 통해 깊은 자기노출에 대한 사전 기대를 발달시켰으며, 낮은 조명과 조용하고 안온한 방의 분위기 및 실험자의 부탁과 사적 비밀에 대한 보장 등을 통해 깊은 수준의 자기노출을 요구받았다. 지시가 끝나면, 조용한 배경 음악을 틀어주고 실험자는 퇴실했으며, 30분이 경과한 후 실험실로 되돌아와 피험자를 격려하고 실험을 마쳤다.

무관련 화제에 대한 깊은 수준의 자기노출 조건 이 조건에 속하는 피험자들은 ‘학급활동에 관한 과거의 경험과 이에 대한 나의 감정’, ‘학급활동과 관련하여 현재 내가 겪고 있는 경험과 나의 감정’ 및 ‘학급활동이 나에게 미치고 있는 영향’이라는 세 가지 주제에 대해 자신의 가장 솔직한 속마음을 글로 적도록 요청받았다. 글로 적는 주제의 내용을 제외한 나머지 절차나 내용은 위의 ‘깊은 수준의 컴퓨터 관련 자기노출 조건’과 동일하였다.

무관련 화제에 대한 피상적인 수준의 자기노출 조건 이 조건에 속하는 피험자들은 ‘어제 하루 동안 만난 사람들’, ‘어제 하루 동안 내가 했던 활동’ 및 ‘오늘 남아 있는 시간 동안 내가 하려고 하는 활동’에 대해서 가능하면 자세하고 구체적으로 기술하도록 요청받았다. 앞서의 깊은 수준의 자기노출 조건들과는 달리, 지시문에는 “이 연구를 통해 중학생들의 일상 활동 경험과 계획에 대한 자세한 정보를 알려고 합니다. 학생은 아래에 적혀 있는 주제들에 대해, 가능하면 자신의 의견이나 감정은 배제하고, 구체적이고 세부적으로 자신의 활동을 글로 적어 주십시오. 글씨체나 맞춤법 혹은 문법 등에 대해서는 전혀 신경을 쓰지

않아도 좋습니다. 본 연구에서 적은 글은 이름도 적지 않고 누가 어떤 글을 적었는지 아무도 모르게 됩니다. 30여 분간에 걸쳐 학생은 아래에 적혀 있는 이야기 주제들에 대해 혼자 이 방에 남아서 글로 자신의 마음을 표현하게 됩니다. 거듭 아주 구체적이고 상세하게 자신의 활동을 적어주기를 부탁드립니다”라고 기술되어 있었다. 이 조건의 피험자들에게는 깊은 자기노출을 기대하게 하는 사전 지시를 하지 않았다.

연구 절차

9월 첫 주에 1차 질문지를 통해 컴퓨터 중독 경향성과 사용 실태, 부정적 정서 경험, 신체병리 증상 경험 및 친구로부터의 사회적 지원 등을 측정하였다. 1차 질문지에 성실하게 응답한 385명의 자료를 분석하여, 컴퓨터 중독 점수에서 12점(상위 13%에 해당) 이상을 받은 50명을 선발하였다. 이들에게 본 연구의 가장된 목적(“중학생들의 글 쓰기에 관한 연구”)을 설명하고 연구에 참여할 것을 권유했으며, 참가하기를 동의한 45명(남학생 35명, 여학생 10명)을 세 가지 유형의 자기노출 조건에 무선배당했다.

10월 둘째 주부터 셋째 주 사이에 걸쳐 세 유형의 자기노출 조건을 조작하는 개인별 실험을 방과 후 시간을 이용해 실시하였다. 자기노출이 조작된 지 일주일 후 경과한 시점에서 개인별로 2차 질문지를 실시하였다. 일주일 후에 2차 질문지를 실시한 이유는 이런 시간 간격이 자기노출 후 그 효과가 잘 나타날 만하다고 판단했기 때문이다.

연구 설계는 피험자간 변인에 해당하는 세 가지 노출 조건과 피험자 내 변인에 해당하는 사

전 사후 시점 측정의 3×2 의 혼합요인설계였으며, 통계적인 분석은 SPSS Window 9.0을 이용해서 이루어졌다.

결 과

1. 자기노출이 컴퓨터 중독에 미치는 효과

자기노출 후, 자기노출 조건에 따라 컴퓨터 중독 정도가 어떻게 달라지는가를 알아보기 위해 이원 반복측정 변량분석을 실시하였다. 각 조건별 컴퓨터 중독 척도 점수(20점 만점)의 평균과 표준편차를 제시한 것이 표 2다.

표 2 자기노출 조건과 시점별 컴퓨터 중독 점수의 평균(표준편차)

노출 / 시점	사 전	사 후
관련 노출	14.3(2.05)	8.2(3.05)
무관련 노출	14.1(1.88)	14.0(2.48)
피상적 노출	13.9(1.60)	13.5(2.88)
전 체	14.1(1.82)	11.9(3.82)

이원 변량분석 결과, 시점 주효과가 유의했으며($F(1,42)=24.7, p<.001$) 자기노출 조건과 시점 사이의 상호작용효과도 유의했다($F(2,42)=19.8, p<.001$). 상호작용효과를 세부적으로 살펴보면, 컴퓨터 관련 문제와 관련된 깊은 자기노출 조건에서만 사전에 비한 사후 중독 점수가 유의하게 낮았다($p<.001$). 이런 결과는 컴퓨터 관련 깊은 자기노출의 주제에 따른 특정효과 가설을 지지하는 것이다.

다음의 표 3은 컴퓨터 사용 실태와 관련된 질문 문항들 중 유의한 효과가 나타난 문항에 대한

표 3. 컴퓨터 사용 실태의 자기노출 조건 및 시점별 평균(표준편차)

질문 문항 내용	노출/시점	사 전	사 후	Scheffe($p<$)
일주일 중 밤잠을 설친 날수	관련 노출	1.27(1.49)	0.27(0.80)	.001
	무관련 노출	1.40(1.64)	1.27(1.49)	
	피상적 노출	1.73(2.02)	0.73(1.03)	.01
	전체	1.47(1.70)	0.76(1.19)	
일주일 동안 컴퓨터 사용 시간수	관련 노출	24.6(13.89)	12.3(8.40)	.001
	무관련 노출	29.3(15.80)	25.7(20.07)	
	피상적 노출	22.7(15.87)	21.8(17.57)	
	전체	25.5(15.13)	19.9(16.78)	
일주일 동안 컴퓨터 게임 시간	관련 노출	14.7(16.62)	5.7(7.28)	.001
	무관련 노출	15.3(13.53)	12.7(15.91)	
	피상적 노출	15.7(15.71)	15.2(16.14)	
	전체	15.2(15.00)	11.2(14.03)	

평균 점수와 표준편차를 나타낸 것이다.

컴퓨터 때문에 '밤잠을 설친 날'($F(1,42)=8.7$, $p<.01$), '컴퓨터 사용시간'($F(1,42)=7.0$, $p<.05$), '컴퓨터 게임시간'($F(1,42)=4.9$, $p<.05$)에서 모두 시점별 주효과만이 유의했다. 자기노출 전 시점에 비해 자기노출 후가 밤잠을 설친 날이나 컴퓨터 사용시간 및 컴퓨터 게임을 한 시간이 유의하게 줄어들었다. Scheffe의 사후 검증 결과에 따르면, 주당 컴퓨터 사용 시간이나 게임 시간수에서는

컴퓨터 관련 깊은 자기노출 조건만이 유의한 감소를 보여, 자기노출의 주제에 따른 특정효과를 찾을 수 있었다. 한편, 피상적 노출 조건에서도 밤잠을 설친 날수에서 유의한 감소가 있었다.

2. 자기노출이 부정 정서 경험에 미치는 효과

자기노출 후, 자기노출 조건에 따라 부정 정서 경험의 정도가 어떻게 달라지는가를 알아보기

표 4. 자기노출 조건 및 시점별 부정 정서 경험 점수의 평균(표준편차)

부정 정서 경험	노출/시점	사 전	사 후	Scheffe($p<$)
우울	관련 노출	10.2(4.89)	6.9(3.80)	.01
	무관련 노출	6.5(4.63)	7.9(5.20)	
	피상적 노출	7.9(4.67)	6.1(4.06)	
	전체	7.9(4.67)	7.0(4.36)	
고독	관련 노출	2.5(1.96)	1.1(1.06)	.05
	무관련 노출	1.6(2.10)	1.7(1.54)	
	피상적 노출	1.5(1.51)	1.5(1.46)	
	전체	1.9(1.88)	1.4(1.36)	

위해 이원 반복측정 변량분석을 실시하였다. 유의한 효과가 나타난 우울과 고독 척도 점수의 평균과 표준편차를 제시한 것이 표 4다.

우울($F(2,42)=4.1$, $p<.05$)과 고독감($F(2,42)=3.5$, $p<.05$) 점수에서 자기노출 조건과 시점의 상호작용효과가 유의했다. Scheffe의 사후검증 결과에 따르면, 컴퓨터 사용과 관련된 주제에 대하여 깊은 수준의 자기노출을 한 조건에서만 우울이나 고독감이 유의하게 줄어들었다. 이런 양상 역시 자기노출 주제의 특정효과를 찾을 수 있었다.

3. 자기노출이 신체병리증상 경험에 미치는 효과

자기노출 후, 자기노출 조건에 따라 신체병리증상 경험 정도가 어떻게 달라지는가를 나타내주는 것이 표 5다.

표 5. 자기노출 조건과 시점별 신체병리증상 경험 점수의 평균(표준편차)

노출 / 시점	사전	사후
관련 노출	6.9(5.12)	4.3(2.66)
무관련 노출	5.5(3.46)	5.6(3.22)
피상적 노출	5.3(3.58)	6.1(3.11)
전 체	5.9(4.09)	5.4(3.04)

변량분석 결과, 자기노출 조건과 시점 사이의 상호작용효과가 유의했다($F(2,42)=4.2$, $p<.05$). 상호작용효과를 세부적으로 살펴보면, 컴퓨터 관련 문제와 관련된 깊은 자기노출 조건에서만 사전에 비한 사후 중독 점수가 유의하게 낮았다($p<.05$). 이런 결과는 컴퓨터 관련 깊은 자기노출의 주제

에 따른 특정효과 가설을 지지하는 것이다.

4. 자기노출이 사회적 지원에 미치는 효과

자기노출 후, 자기노출 조건에 따라 친구로부터 받는 사회적 지원의 정도가 어떻게 달라지는가를 나타내주는 것이 표 6이다.

표 6. 자기노출 조건과 시점별 사회적 지원 점수의 평균(표준편차)

노출 / 시점	사전	사후
관련 노출	10.5(5.62)	12.5(3.64)
무관련 노출	11.9(4.65)	11.8(4.84)
피상적 노출	10.8(5.63)	12.9(3.12)
전 체	11.1(5.23)	12.4(3.88)

변량분석 결과, 시점의 주효과만 유의했다($F(1,42)=4.3$, $p<.05$). 자기노출 조건에 관계없이 사전 시점에 비해 사후 시점에서 친구로부터 받는 사회적 지원의 정도가 유의하게 높았다. 이는 자기노출의 깊이 수준이나 주제 관련 특정 효과가 모두 유의하지 않은 결과다.

논 의

컴퓨터 사용에 관한 문제들에 직면하고 이에 관한 깊은 자기노출을 하는 과정을 통해 컴퓨터를 중독적으로 사용하는 경향성이 높은 청소년들의 컴퓨터 관련 문제 행동이나 부적 정서 경험 등을 개선할 수 있는가를 알아보고자 했다. 아울러, 깊은 수준의 자기노출 효과가 관련된 문제에 관해서 특정한 효과를 보이는가 아니면 자기노출 주제와는 관련 없이 깊은 자기노출에 따르는 일

반적 효과를 보이는가에 대해서도 탐색적 수준에서 알아보려 했다.

컴퓨터 중독 검사에서 받은 중독 성향 점수가 전체 학생들의 상위 13%에 해당하는 중학교 3학년 남·여 학생 45명을 '컴퓨터 관련 깊은 자기노출', '학급활동 관련 깊은 자기노출' 및 '일상생활 관련 피상적 자기노출' 조건에 배당하고 30분 회기의 개인별 자기노출을 실시했다.

컴퓨터 관련 깊은 자기노출을 한 피험자들은 '컴퓨터 중독 점수'와 '컴퓨터 때문에 밤잠을 설친 날수', '주당 컴퓨터 사용시간', '주당 컴퓨터 게임 시간' 등에서 유의한 감소를 보였다. 컴퓨터 관련 깊은 자기노출은 '우울'과 '고독'감의 부정적 정서 경험과 자각하는 '신체병리증상 경험 정도'도 유의하게 줄이는 것으로 나타났다. 이런 효과들은 컴퓨터 관련 깊은 자기노출 조건에서만 특정하게 유의한 것으로 나타났다. 이에 반해, 친구로부터의 사회적 지원을 받는 정도에 대한 지각에서는 자기노출의 깊이나 주제와 관계없이 실험에 참여하기 전에 비해 참여한 일주일 후에 유의하게 높은 점수를 보였다.

컴퓨터 관련 깊은 자기노출이 컴퓨터 중독 정도나 컴퓨터 관련 활동에 대해서 특정한 개선 효과를 보이는 것은 본 연구에서 예측했던 결과다. 그러나, 우울이나 고독감 등의 부정적 정서나 신체병리증상 경험에서는 자기노출 주제별 차이보다는 자기노출의 깊이 수준에 따른 차이만을 예상할 수 있다. 그렇다면, 왜 학급활동 주제와 관련한 깊은 수준의 자기노출은 부정적 정서나 신체병리증상 정도를 유의하게 감소시키지 못하는 것일까? 라는 의문이 제기될 수 있다. 한 가지 가능성은 컴퓨터의 중독적 사용 정도가 높은 청소년들

로만 구성된 피험자들이 컴퓨터 사용과 관련해서만 주로 신체 및 정서적 부작용을 보이고, 학급활동과 관련된 부정적 정서나 신체병리증상은 별로 경험하지 않으리라는 것이다. 이런 가정을 할 수 있다면, 학급활동과 관련된 부정적 정서나 신체병리증상은 개선될 여지가 별로 없는 반면, 컴퓨터 관련 부정적 정서나 신체병리증상은 개선될 여지가 많다고 추론할 수 있다. 그렇다면 개선의 여지가 많은 컴퓨터 관련 깊은 자기노출의 효과만 유의하게 나타날 가능성이 높다. 그러나 이런 추론에 대한 직접적 증거를 본 연구의 증거만으로 찾기는 힘들다.

또 하나 예상과 다르게 나타난 결과는 친구로부터 받는 사회적 지원의 효과다. 사회적 지원의 효과는 자기노출 주제의 차이나 자기노출을 하는 깊이 수준과는 관계없이 실험에 참여하기 전보다 후에 유의하게 높아졌다. 이런 결과는 본 연구에서 이루어진 자기노출이 대인간(interpersonal) 맥락에서 이루어진 것이라기보다는 개인내적(intrapersonal) 고백의 맥락에서 이루어졌기 때문이라는 추론을 해 볼 수도 있다. 그러나 이런 주장은 자기노출 깊이 수준에 따른 차이가 없었기 때문에 설득력이 떨어진다. 사회적 지원 효과는 자기노출의 깊이 수준이나 주제의 성질보다는 실험자와의 대인간 과정이 포함되는 실험에 참여하는 것에 따른 효과가 크지 않은가 추론해 볼 수도 있겠다. 다른 하나의 가능성은 새 학기가 시작되어 학생들 사이의 사회적 상호작용이 시간 경과에 따라 점차 늘어나고 그에 따라 상호간의 사회적 지원도 증가했을 것이라는 추측이다.

본 연구의 결과는, 컴퓨터 사용과 관련된 개인적 문제에 대해 깊은 수준으로 자기노출했을

때 관련 문제 행동이나 중독 성향을 개선할 수 있었다는 점에서, 현실적 시사점이 크다. 컴퓨터 없는 미래 생활을 상상하기 힘들고, 특히 컴퓨터 사용을 성인 세대보다 신속하게 수용하고 즐기는 청소년들의 경우에 컴퓨터 사용의 역기능을 예방하고 바로잡는 일은 범세계적인 도전과제일 수 있다. 컴퓨터와 인터넷 사용의 확산과 변화 속도가 매우 급속하고, 인류가 지금까지 경험해본 것과 성질이 많이 다른 새로운 세계(예, 가상 현실, 사이버 세계, 자아의 분열 등)가 펼쳐지고 있다면, 예상되는 역기능에 대한 신중하지만 신속한 대처가 결정적으로 중요하다.

30분 1회기의 자기노출만으로 개선되는 효과의 크기도 상당했다. 컴퓨터 중독점수는 컴퓨터 관련 깊은 자기노출 후에 평균 점수로 14.3에서 8.2($SD=3.05$)로 감소했다. 이 점수는 1차 조사에 참여한 전체 집단($N=385$)의 평균점($Mean=6.8$, $SD=3.97$)에 비해 별로 높지 않은 수준이다. '밤잠을 설친 날수(0.27 대 0.63)'와 '주당 컴퓨터 사용 시간수(12.3 대 14.8)'에서는 컴퓨터 관련 깊은 자기노출 집단이 전체 평균 점수보다도 낮은 점수를 보였으며, '게임 사용 시간(5.7 대 5.1)'의 경우에도 전체 집단의 평균 수준과 별 차이를 보이지 않았다.

이런 효과가 비교적 사회경제적 계층 수준이 높고 컴퓨터의 중독적 사용 정도가 심하지 않은 본 연구 피험자 집단에만 적용되는 제한적인 것은 아닐까? 라는 단서를 달 수도 있다. 일반화의 문제에 대해서는 다양한 피험자 집단을 대상으로 하는 반복 연구 결과가 얻어져야 할 것이다. 그러나 본 연구에 참여한 피험자들의 컴퓨터 중독 정도나 과도한 사용 정도는 낮은 수준이 아니었다.

컴퓨터 중독 척도의 점수에서 12점(환산 점수 60점) 이상은 Young(1996a)이 제안하고 있는 위험 집단 진단 점수(50점)보다 높으며, 피험자 중 11명은 중독 집단의 진단 점수(16점, 환산 점수 80점) 이상에 해당했다. 이 밖에도, 컴퓨터 때문에 '주당 밤잠을 설친 날수(1.5일)'나 '주당 컴퓨터 사용 시간(25.5시간)', '주당 컴퓨터 게임 사용 시간(15.2시간)' 등에서도 낮은 수준이 아니었다.

1회기의 노출만으로 상당한 정도의 컴퓨터 중독 개선 효과를 얻은 데는 본 연구가 이루어진 특정한 맥락 요인도 크게 작용한 것으로 보인다. 본 연구의 실험을 진행한 실험 진행자는 연구참여자들의 기술과목을 담당하고 있는 교사였으며, 평소 수업시간에 컴퓨터의 중독적 사용에 따른 폐해와 건전한 사용에 대해 교육을 해 오던 터였다. 따라서 실험자의 특성과 컴퓨터 관련 깊은 자기노출 조건의 특성이 함께 상호작용한 요구 특성으로 작용해서 본 연구에서와 같은 효과가 얻어졌을 수 있다. 그러나 이러한 요구 특성 그 자체가 컴퓨터 중독 개선의 개입에 시사하는 바가 크다. 즉, 피험자에게 상당한 영향력을 행사할 수 있는 권위를 지니며, 컴퓨터의 바른 사용과 관련해서 전문성과 방향성을 갖춘 사람이 컴퓨터 사용과 관련된 부작용에 대한 깊은 수준의 자기노출을 유도할 수 있다면, 일회적 개입만으로도 상당한 개선 효과를 얻을 수 있다는 것이다. 반면 같은 연구에 참여하였지만 자기노출의 수준이나 화제가 다른 조건의 피험자들에게서는 이와 같은 중독 개선의 효과가 유의하지 않았다는 점을 감안하면, 이런 개선 효과는 실험절차의 일반적인 요구특성에만 기인한 것으로 보기는 힘들다.

본 연구의 결과를 해석하는 데 몇 가지 제한

을 두어야 할 점들이 있다. 먼저, 원래 인터넷 중독 정도를 측정하기 위한 도구를 컴퓨터 전반에 대한 중독 정도를 측정하는 내용으로 문항 내용을 바꾼 문제다. 이는 인터넷과 컴퓨터의 관계를 어떻게 설정해야 할까와도 관련되며 어떤 중독 개념이 현실에서 유용할지를 따져보아야 하는 큰 문제와 관련되어 있다. 필자의 소박한 생각으로 인터넷보다는 컴퓨터 중독의 개념이 한국의 청소년들에게 더 유용할 것이라고 추론했다. 따라서 본 연구의 결과를 기존의 인터넷 중독 검사를 사용했던 선행연구와 비교할 때 이 점을 염두에 두어야 할 것이다.

다음 고려점은, 본 연구에서 얻어진 깊은 자기노출 효과의 지속성 문제에 대한 주의다. 본 연구에서는 자기노출이 이루어진 지 일주일 후의 결과 자료만을 얻었기 때문에, 자기노출의 효과가 얼마나 장기적으로 지속될 수 있을 것인가에 대한 성급한 일반화는 위험할 수 있다. 후속 연구를 통해 효과의 지속성과 어떤 요소들이 효과의 지속성에 어떤 영향을 미칠까? 를 연구해볼 필요가 있다.

끝으로 Pennebaker(1999/1992)의 지적처럼, 일시적이거나 단회적인 깊은 수준의 자기노출이 기존의 전통적인 상담이나 심리치료 방법들을 대체할 수 있을 것인가에 관한 성급한 결론에 주의해야 한다. 대부분의 성공적인 심리치료에서 자신의 문제에 직면하고 깊은 수준으로 자기노출하는 과정이 공통적이라는 지적이 있다(Stiles, 1987). 해결하려는 문제의 성질이 개인의 성격에 주로 기인하는 것이라면, 단기적인 자기노출만으로 큰 효과를 기대하기는 어려울 가능성이 높다. 자기노출과 관련된 실험실적 연구 결과는 심리치료 과

정을 개선하거나 특정 심리치료 과정의 효과를 설명하는 데 보완적으로 이용될 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 권정혜(2000). 감각추구성향, 스트레스, 대처방식, 사회적 지지가 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 2000년도 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 270-271.
- 김교현(1992). 자기노출의 기능. 한국심리학회지: 일반, 11(1), 81-107.
- 김교현(1995). 분노 스트레스 상황에서 자기노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 14(1), 237-252.
- 김교현, 김지환(1989). 한국판 UCLA고독척도. 학생생활연구, 17(1), 충남대학교 학생생활연구소, 7-19.
- 김교현, 한덕웅(1996). 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성, 정화 및 평가에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 66-87.
- 송원영, 오경자(1999). 자기 효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 1999년도 임상심리학회 하계 연차학술대회발표 논문집, 127-132.
- 윤재희(1988). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성. 고려대학교 석사학위 청구 미발표 논문.
- 이소영, 권정혜(2000). 게임의 중독적 사용에 따른 청소년들의 문제해결능력 및 의사소통.

- 2000년도 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 268-269.
- 인현정, 김교현(2000). 치료감호 약물남용자의 자기노출이 정서경험, 신체병리 및 약물에 대한 태도에 미치는 효과. 2000 건강심리학회 2차 학술발표대회 논문집, 28-37.
- 전경구, 이민규(1992). 한국판 CES-D 개발연구 I. 한국심리학회지: 임상, 11(1), 65-74.
- 중앙일보(1999, 12월 16일). 사이버 즐기는 중·고 학생들 성격 밝고 훨씬 사교적. 10면.
- 한겨레신문(2000, 11월 7일). 청소년의 인터넷 중독 심각하지 않다. 36면.
- 한덕웅, 이장호, 전경구(1996). Spielberger의 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 1-14.
- Brown University. Internet addiction disorder. <http://www.ccg.brown.edu/brochure/~duchon/humor/internet.internet.html>
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction. Electronic message posted to research discussion list. <http://www.cmhc.com/mlists/research/>
<http://www1.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>
- Gunn, D. A. (1998). Internet addiction. Project presented to the University of Hertfordshire, UK. <http://147.197.152.160/netquest/ALL-VER6.html>
- Katz, J. E., & Aspden, P. (1997). A nation of strangers? *Communications of the ACM*, 40(12), 81-86.
- King, S. A. (1996). Is the internet addictive, or are addicts using the internet? <http://rdz.stjohns.edu/~storm/iad.html>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, D., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Pennebaker, J. W. (1988). Confiding traumatic experience and health. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 669-682). New York: John Wiley & Sons.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 211-244.
- Pennebaker, J. W. (1999/1992). 털어놓기와 건강 (Opening Up) (김종환, 박광배 역). 서울: 학지사
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.
- Pennebaker, J. W., & Hoover, C. W. (1985). Inhibition, and cognition: Toward an

- understanding of trauma and disease. In R. J. Davidson, G. E. Schwartz, & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation* (V. 4, pp. 107-136). New York: Plenum Press.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glasser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implication for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327-332.
- Rheingold, H. (1993). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. Reading, MA: Addison Wesley.
- Stiles, W. B. (1987). I have to talk to somebody: A fever model of disclosure. In V. J. Derlega & J. H. Berg (Eds.), *Self-disclosure: Theory, research, and therapy* (pp.257-282). New York: Plenum Press.
- Stoll, C. (1995). *Silicon snake oil*. New York: Doubleday.
- Turkle, S. (1996, Winter). virtuality and its discontents: Searching for community in cyberspace. *The American Prospect*, 24, 50-57.
- Young, K. S. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Paper presented at the 104th annual conversation of the American Psychological Association*. Toronto, Canada.
- Young, K. S. (1996b). Internet can be as alcohol, drugs and gambling. An APA news release.
<http://www.apa.org/releases/internet.html>
- Young, K. S. (1997). What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. *Paper presented at the 105th annual conversation of the American Psychological Association*. Chicago.
- Young, K. S., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber-disorders: The mental health concern for the new millennium. *Paper presented at the 107th annual conversation of the American Psychological Association*. In press for *CyberPsychology and Behavior*.
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1997). Internet addiction: Personality traits associated with its development.
http://netaddiction.com/articles/personality_correlates.htm

원고 접수 2001. 2. 23일 :

수정원고 접수 : 2001. 4. 17일

게재 결정 : 2001. 5. 26일

The Effects of Self-Disclosure on Computer Addiction of Adolescents

Kim, Kyoheon · Tae, Kwansik

Department of Psychology Chungnam National University

The purpose of this study was to investigate the effects of self-disclosure on computer addiction, negative emotional experience, physiological symptoms, and social support from friends. 45 students, who had high scores on computer addiction test which was revised based on Internet Addiction Test(The Center for On-line Addiction), were selected from 385 junior high school students. Subjects were randomly assigned three kinds of self-disclosure conditions. In relevant high self-disclosure condition, subjects disclosed their emotion and thoughts about computer-using experiences and its influences on their lives very deeply. In irrelevant high self-disclosure condition, subjects disclosed their emotion and thoughts about their classroom experiences very deeply. In irrelevant superficial self-disclosure condition, subjects were asked to describe their yesterday's and today's daily schedule. The results showed relevant high self-disclosure decreased the level of computer addiction, the level of depression and loneliness, and physiological symptoms. And this effects did not happen in irrelevant high self-disclosure condition. Social support from friends improved across all conditions after self-disclosing intervention. Implications of this study's findings were discussed in relation to specific effects of the content of self-disclosure and for the prevention of computer addiction.

Key words : adolescents, computer addiction, function & depth of self-disclosure

부 록 1. 컴퓨터 중독 검사(Computer Addiction Test)

	예	아니오
1. 생각했던 것보다 더 오랫동안 컴퓨터를 하게 된다.	()	()
2. 컴퓨터를 하느라 공부를 소홀히 했다.	()	()
3. 친구와 함께 있는 것보다 컴퓨터를 하는 것이 더 좋다.	()	()
4. 컴퓨터 통신을 할 때마다 새로운 친구를 만든다.	()	()
5. 내가 컴퓨터를 너무 오래 해서 주위 사람들이 불평한다.	()	()
6. 컴퓨터 때문에 숙제나 공부를 못하게 되거나 성적이 떨어진다.	()	()
7. 이 메일(E-mail)을 확인해 보고 싶은 생각이 자주 떠오른다.	()	()
8. 컴퓨터 때문에 학교 생활에 소홀해진다.	()	()
9. 다른 사람들이 내가 컴퓨터에서 무얼 하는지 알고 싶어 숨기려 한다.	()	()
10. 인터넷에서 무슨 일이 벌어지고 있는지 너무 궁금해서 다른 생활이 지장을 받는다.	()	()
11. 다시 컴퓨터를 하게 될 때가 몹시 기다려진다.	()	()
12. 컴퓨터가 없다면 나의 하루하루는 재미가 없을 것이다.	()	()
13. 컴퓨터를 할 때 누가 방해하면 소리를 지르거나 화를 낸다.	()	()
14. 밤새 컴퓨터를 하느라 잠을 못 잔 적이 있다.	()	()
15. 컴퓨터를 하지 않을 때도 컴퓨터에 대한 생각이 꼭 차 있거나 컴퓨터를 하는 것을 상상한다.	()	()
16. 컴퓨터를 할 때 “조금만 더 해야지” 라고 하면서 계속하게 된다.	()	()
17. 컴퓨터에 오랜 시간 매달려 있는 것을 그만두려고 시도했지만 결국은 실패했다.	()	()
18. 컴퓨터를 얼마나 오래 했는지 남에게 숨기려 한다.	()	()
19. 남들과 어울려 무엇을 하기보다는 컴퓨터를 하고 싶다.	()	()
20. 컴퓨터를 하지 않는 날은 기분이 우울해지거나 불안해지거나 신경이 날카로워진다.	()	()