

이학석사 학위논문

인터넷 중독이 중학생의 체력 및  
건강생활 습관에 미치는 영향

The Effects of Internet Addiction on Fitness and Health  
Related Behaviors of Middle School Students

2006년 6월

한국해양대학교 대학원

해양생명환경학과 해양체육전공

이 정 아

이학석사 학위논문

인터넷 중독이 중학생의 체력 및  
건강생활 습관에 미치는 영향

The Effects of Internet Addiction on Fitness and Health  
Related Behaviors of Middle School Students

지도교수 하 해 동

2006년 6월

한국해양대학교 대학원

해양생명환경학과 해양체육전공

이 정 아

본 논문을 이정아의 이학석사 학위논문으로 인준함.

위원장 강 신 범 인

위 원 강 신 영 인

위 원 하 해 동 인

2006년 6 월 일

한국해양대학교 대학원

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	3
<b>II. 이론적 배경</b> .....	4
1. 인터넷 중독 .....	4
1) 인터넷 중독의 개념 .....	4
2) 인터넷 중독증의 종류 .....	5
3) 인터넷 중독의 제반 증상 .....	7
2. 체 령 .....	10
1) 체력의 개념 .....	10
2) 체력의 구성 요인 .....	11
3. 건강 행위 .....	12
1) 건강 행위의 개념 .....	12
2) 건강 행위의 실천 및 중요성 .....	13
<b>III. 연구 방법</b> .....	15
1. 연구 대상 .....	15
2. 측정 항목 .....	15
3. 통계 처리 .....	18
<b>IV. 연구 결과</b> .....	19
1. 인터넷 중독 측정 결과 및 일반적 특성 .....	19
2. 체력 측정 결과 .....	21
3. 건강생활 습관 측정 결과 .....	27

<b>V. 논의</b> .....	32
1. 인터넷 중독 측정 결과 및 일반적 특성 .....	32
2. 체력 측정 결과 .....	33
3. 건강생활 습관 측정 결과 .....	34
<b>VI. 결론</b> .....	36
<b>참고문헌</b> .....	38
<b>Abstract</b> .....	41
<b>부록</b> .....	43

## 표 목 차

<표 1> 질문지 구성내용 및 신뢰도 계수 .....	17
<표 2> 인터넷 중독검사 측정 결과 .....	19
<표 3> 인터넷 중독점수 및 신체검사 측정 결과 .....	20
<표 4> 50m 달리기 측정 결과 .....	21
<표 5> 제자리 멀리뛰기 측정 결과 .....	22
<표 6> 팔굽혀펴기(남) 팔굽혀매달리기(여) 측정 결과 .....	23
<표 7> 윗몸일으키기 측정 결과 .....	24
<표 8> 앉아 윗몸 일으키기 측정 결과 .....	25
<표 9> 1,600m(남), 1,200m(여) 달리기-걷기 측정 결과 .....	26
<표 10> 기본생활 습관 측정 결과 .....	27
<표 11> 건강의 관심도 측정 결과 .....	28
<표 12> 질병 발생 관심도 측정 결과 .....	29
<표 13> 신체 변화 관심도 측정 결과 .....	30
<표 14> 집단 간 건강생활 습관 비교 .....	31

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

현대사회는 정보가 생활의 중심을 차지하고 있으며, 우리는 이를 정보화 사회라 부른다. 정보전달을 위한 다양한 매체들이 등장하고 있으며 새로운 매체 중에서도 대표적인 컴퓨터는 빠른 속도로 보급되고 있다. 더불어 정보는 물리적인 세상보다 무한한 공간과 정보를 제공해 주면서 강력한 영향을 끼치고 있으며 통신 기술의 발달이 가져온 인터넷은 우리의 삶에 커다란 변화를 가져왔다. 이러한 인터넷의 편리함으로 인터넷 사용이 급격하게 증가하게 되었다.

특히 우리나라에서는 1990년대 이후 정부 주도로 정보화 사업이 본격적으로 이루어져 급속도로 정보화 사회로 접어들었다. 이렇게 급속도로 인터넷 보급이 이루어지는 가운데 우리에게 유용한 정보를 편리하게 사용할 수 있고 많은 생활상의 혜택을 가져다주었다. 그리하여 인터넷에 대한 지식이 없는 사람들도 인터넷을 통해 수많은 정보를 단순하고 편리한 방법으로 손쉽게 접근할 수 있으며, 멀리 있는 사람들과 메일이나 채팅을 통해 의사소통을 할 수 있으며, 손쉽게 전자상거래 및 여러 가지 업무를 수행하며 소리·그림·동영상 정보를 통해 음악이나 영화를 감상할 수 있게 되었다.

그러나 이러한 인터넷의 대중화와 활용의 좋은 측면과는 달리, 여러 가지 부정적인 측면 또한 드러나고 있어 장점 외에 여러 예상하지 못한 문제점이 발생하게 되었다.

즉, 컴퓨터를 통해 질 좋은 정보를 얻고 이것을 통해 삶의 무한한 부가가치를 창출하지 못한다는 것이다. 심리적으로 수용할 만한 준비가 되어 있지 않은 청소년들이 여러 유해 정보에 무방비로 노출되고 있고 단순한 게임에도 그들은 쉽게 중독된다.

결국 끝없이 비전을 추구해야 할 맑고 티없는 청소년들이 기계 문명 속에 함몰되어 건강한 신체와 강인한 심성의 계발을 방해받고 있는 것이다.

한국정보문화센터가 최근 서울·경기지역 중·고등학생 3,742명을 대상으로 사용실태를 조사한 결과로 응답자의 절반 이상이 인터넷 때문에 할 일을 못한

경험이 있었던 것으로 나타났다. 특히 인터넷 중독(중독측정결과 상위10%집단) 청소년들의 경우 75.4%가 “인터넷 사용으로 가족과 마찰이 있다”고 답해 전체 평균(35.4%)보다 훨씬 높은 비율을 보였다. 또 인터넷 중독 청소년들 중 83%가 “인터넷을 하지 않으면 생활이 지루하고 재미가 없다”고 느끼고 있으며 70%가 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어진 것으로 조사되었다. 심지어 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다고 답한 응답자가 전체로는 28.2%에 불과했으나 중독집단은 64.2%나 되어 청소년 건강에도 나쁜 영향을 미치고 있는 것으로 분석되었다. 이밖에 인터넷 중독 청소년들 대부분이 사용시간 줄이기에 어려움을 겪고 있는 실정이다. 사용시간 줄이기에 실패한 경험이 전체적으로는 31.1%로 나타났지만 중독집단은 80.4%로 많은 반응을 보인 것으로 나타났다(서울경제, 청소년 인터넷 중독 실생활 큰 영향, 2002. 1. 30).

최근 발표되고 있는 인터넷 중독에 대한 정신의학계, 심리학계의 연구들은 인터넷 중독자들의 병리학적인 특성과 개인 내적 요인에 주 초점을 두고 있으나 앞으로 정보통신 환경의 급속한 변화는 우리 생활의 일부분이 될 것이며 인터넷 중독은 컴퓨터 산업의 발전보다 더 빨리 청소년들에게 부작용을 가져올 것으로 전망되어 인터넷 과다 사용으로 인하여 나타날 수 있는 체력 및 건강관련 부분에 대한 연구를 절실히 요청되고 있다.

청소년기는 유아와 성인 사이의 중요한 발육 발달기로서 이 시기에 학생들은 신체적, 정신적으로 좋은 발달을 하여 장차 사회인으로서 건강한 생활을 할 수 있게 한다(박태곤, 2001). 그리고 이 시기는 인간의 일생 중 신생아기 및 유아기 다음으로 체력발달이 극적으로 성취되는 시기이며, 일생 중에서 체력의 여러 가지 요소가 최대능력 수준에 도달하고, 최대로 체력을 발휘하는 것이 가능한 시기이기도 하다(윤한경, 2001). 체력 수준은 그들의 생활 형태와도 밀접한 관련이 있다. 각자 개인적인 생활형태의 증가로 실외 활동은 줄어든 반면 실내에서 생활하는 시간이 증가하였으며 이것은 곧 체력의 저하를 가져왔다. 체력의 저하는 집안에서의 컴퓨터 사용시간, 텔레비전 시청시간 등과 유의한 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다(오륜중학교, 2003). 과도한 컴퓨터 사용 행위는 일상생활의 리듬까지 깨뜨려 발육기 연령층의 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있다.

청소년에게 있어서 인터넷을 통한 PC통신, 게임 등의 중독적 사용은 인터넷

사용자의 나이가 어릴수록 더 많은 문제를 경험하는 경향이 있다는 보고 (Brenner, 1997)처럼, 성장단계에 놓인 청소년들의 경우 정신적, 정서적 발달과 정체성 확립에 장애를 초래하는 등 성인보다 훨씬 큰 후유증을 앓게 될 위험소지가 높다.

하지만 인터넷 중독으로 인한 체력저하 및 건강상의 영향이 단시일 내에 나타나지 않을 수 있으므로 인터넷 중독으로 인한 건강상의 문제를 과소평가할 우려가 있다. 따라서 인터넷 중독이 청소년들의 체력저하와 건강에 어떤 영향을 미칠 수 있는지를 알아볼 필요가 있어 본 연구를 시도하였다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중학생을 대상으로 한 인터넷 사용 실태 조사하여 학생들의 인터넷 중독이 체력수준과 건강생활 습관에 미치는 영향을 알아보고 올바른 건강생활 습관을 습득하여 중학생의 건강관리를 증진시키는데 있으며 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

첫째, 인터넷 중독성 학생과 비중독성 학생의 일반적 특성과 중독성 여부를 구명한다.

둘째, 인터넷 중독성 학생과 비중독성 학생의 체력 수준을 구명한다.

셋째, 인터넷 중독성 학생과 비중독성 학생의 건강생활 습관을 구명한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 인터넷 중독

#### 1) 인터넷 중독의 개념

중독이란 본래 의학적인 의미로 술이나 마약, 담배 또는 기타 물질에 대한 단순한 탐닉을 넘어서 심리적 의존이나 생리적 의존을 의미하여, 계속 사용하지 않을 수 없는 강박적 갈구와 내성의 증가에 따르는 용량증가의 필요성, 그리고 약물의 공급이 급격히 단절되거나 양이 감소되었을 때 나타나는 금단증상의 출현 등을 말한다(이병윤, 1990).

인터넷 중독은 인터넷 접속에 대한 강박적 집착, 일단 접속하면 계속하는 조절불능, 해로운 결과가 있으리라는 것을 뻔히 알면서도 계속 접속하려는 강박적 사용, 그리고 이러한 증상들에 대한 자각 및 주위의 염려 등이 존재하는 상태를 의미한다고 정의할 수 있다(송인덕, 1999).

즉, 인터넷 중독이란 지나치게 컴퓨터에 빠져 일상생활에 심각한 사회적, 정신적, 신체적, 금전적인 지장을 받고 있는 상태를 말하며 통신, 게임, 음란물 중독 등 크게 3가지로 분류된다. 중독에 빠지면 자기 통제력의 상실, 감정조절 능력의 감소, 대인기피증, 강박감, 편집증 등의 증상을 보이기 쉽고 성매매, 모방성 범죄, 폭력, 살인 등을 유발할 수 있다는 점에서 심각한 사회문제로 부각되고 있다(배철희, 2002).

인터넷 중독을 처음으로 사회문제화 시킨 사람은 피츠버그대학의 심리학 교수인 Kimberly S. Young으로 1996년 미국 심리학회 연례회의에서 인터넷 중독증상을 보이는 사람들이 통제집단에 비해 유의한 행동, 기능적 차이를 보임을 밝혔다. 이 연구에서는 인터넷 중독 현상을 보이고 있는 남녀 396명을 조사한 결과 76%가 주당 40시간 이상 컴퓨터 통신에 빠져 있었으며, 이들 중독자 중 82%가 알코올 중독자와 마찬가지로 자신도 모르는 사이에 서서히 중독 현상이 나타났다고 응답하였다. 또한 조사자 중 58%는 통신이 일상생활을 크게 방해하고 있다고 응답하였다.

이후의 연구에서는 인터넷 중독자에게서 금단, 내성, 갈구 등의 전형적인 의존 증상이 관찰되고, 시력저하나 수면장애가 있을 수 있음이 밝혀졌다(Brenner, 1997).

인터넷은 전자우편, 정보, 검색, 채팅, 게임 등 여러 가지 하위 요인들로 구성되어 있는데 Griffiths(1999)에 의하면 인터넷의 모든 내용이 중독을 띠는 것은 아니며 이중에서도 인터넷 릴레이 채팅이나 롤플레이밍 게임이 다른 요인보다 중독성을 가지고 있다고 하였다.

인터넷에 너무 심취해 병적 증세를 나타내는 현상들을 정의하는 용어는 아직 학술적으로 정립되어 있지 않지만, 통상 총칭적으로 인터넷 중독 장애(IAD:Internet Addiction Disorder), 인터넷 증후군(internet syndrome), 사이버 중독(cyberspace addiction)이라고 부른다. 인터넷 중독은 정보이용자가 지나치게 컴퓨터에 접속하여 일상생활, 사회적, 정신적, 신체적 및 금전적 지장을 받고 있는 상태라고 정의한다. 인터넷 중독이라는 개념을 처음으로 사용한 Goldberg(1996)는 직업적, 학업적, 사회적, 직장관련, 가정관련, 재정, 심리적, 신체적 기능의 감소를 일으킬 때 인터넷 이용을 병리적이라고 말하고 있다(배철희, 2002).

## 2) 인터넷 중독증의 종류

### (1) 게임 중독

게임 중독증은 현재 청소년들에게 가장 문제가 되는 병적 인터넷 사용 중의 하나이다.

청소년들이 게임에 빠져드는 이유에 대해 Suler(1996)는 '욕구실현이론'에서 자신이 현실에서 획득하기 위한 욕구가 게임을 통해 실현된다고 보았다. 즉, 공부로서는 도달할 수 없는 자신의 지위가 게임을 통해 세워질 수 있다는 것이데, Suler는 이를 '가상실현'이라 하였다.

과도하게 게임에 몰두하는 청소년들은 밤새워 게임을 하기 때문에 낮에 졸거나, 학습에 집중하지 못하게 된다. 특히, 게임 중독증을 보이는 청소년의 경우

에는 대인기피증, 강박감, 편집증, 체력저하 현상이 발생한다고 보고되고 있다.

결국, 이러한 게임 중독은 청소년들로 하여금 학교에 부적응하게 만들며, 부모와도 대립하게 되는 등 심각한 문제로 대두되고 있다.

## (2) 통신 중독

통신 중독은 정보이용자가 대화방, 머드게임, 동호회 등 인터넷을 과도하게 즐겨 전자우편이나 정보검색을 주로 이용하는 일반인들과 달리 현실도피의 수단으로 사이버공간에 빠져드는 것을 말한다.

통신 중독에는 채팅, 머드게임, 정보서핑, 사이버트레이닝, 도박, 쇼핑 등이 있지만 우리나라 청소년들은 채팅을 하느라 많은 시간을 소비하고 있다. 청소년들은 PC통신의 대화방을 이용하거나 인터넷의 채팅사이트에 접속해 채팅을 즐긴다.

통신 중독증의 원인을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 통신상에서는 익명성을 보장받을 수 있어 자신의 고민이나 욕망을 솔직히 드러낼 수 있을 뿐만 아니라 매번 새로운 상대를 만날 수 있다는 기대감으로 인하여 채팅에 빠지게 된다.

둘째, 채팅을 이용한 이성간의 만남을 낭만적으로 묘사하는 영화, TV 드라마 등으로 인하여 채팅에 대한 환상을 갖게 된다.

셋째, 심리적 위안을 얻기 때문이다. 채팅 공간은 익명성이 보장되는 공간이므로 자신의 고민을 솔직히 드러낼 수 있다. 친구나 가족에게도 털어놓을 수 없는 문제를 익명성을 이용해 이야기하고 익명의 상대에게 위안을 얻을 수 있다.

한편, 통신 중독으로 인한 문제점은 다음과 같다.

첫째, 통신 중독으로 인한 증상으로는 자기 통제력의 상실, 통신을 통한 행복감의 추구, 일상생활의 부적응, 감정조절 능력의 감소, 대인관계 장애 등의 현상이 나타난다.

둘째, 단어의 압축화, 은어 사용으로 인한 언어파괴로 올바른 언어생활에 악영향을 미칠 수 있으며 또한 채팅을 통해 모르는 사람과 만나는 것은 매우 위험할 수도 있다. 실제 채팅을 통한 만남의 부작용으로 일어나는 범죄 사례가

다수 발생하고 있는 실정이다.

### (3) 음란물 중독

인터넷은 클릭 한 번만으로 다양한 정보를 받을 수 있고 특히 성에 대한 정보 또한 쉽게 받을 수 있다. 따라서 성에 대한 호기심이 왕성한 청소년기에 인터넷을 통한 음란물 중독은 청소년에게서 쉽게 나타날 수 있는 현상이다.

청소년 음란물 중독의 원인을 몇 가지로 나누어 살펴보면 첫째, 부모들이 컴퓨터를 잘 다루지 못하기 때문에 컴퓨터를 통한 음란물의 유통은 통제의 사각지대에 놓인다는 점이다.

둘째, 컴퓨터 음란물을 친구, 컴퓨터 상가, 인터넷 등 다양한 경로를 통해 쉽게 구할 수 있고 요즘은 컴퓨터 네트워크를 통해 비용을 들이지 않고도 방대한 양을 제한 없이 구할 수 있다는 점이다.

셋째, 기존의 음란물과 달리 컴퓨터음란물은 여과과정이 없으며, 우리의 정서와 맞지 않는 변태적 내용도 고화질로 그대로 전달되고 있어서 더욱 강력한 영향을 끼친다는 측면 등을 들 수 있다.

음란물 중독의 문제점은 다음과 같다.

첫째, 컴퓨터 음란물 중독 현상을 보이는 청소년들은 대체로 지속적으로 음란물에 접근하고 밤새도록 보고 낮에 졸거나, 부모와 대립하기도 한다. 또한 죄의식으로 결벽증에 걸리거나 신경쇠약 증세를 보이기도 한다.

둘째, 청소년의 경우, 음란물을 보고 나서의 연상 작용으로 공부에 지장을 받으며 성충동의 증가를 경험하게 되고 비정상적인 내용의 설정이 대다수인 음란물을 여과 없이 받아들여 성에 대한 왜곡된 인식을 갖게 되며 모방 성범죄로 이어질 가능성도 있다.

### 3) 인터넷 중독의 제반 증상

현재 인터넷 중독의 정의와 진단 체계가 확실히 수립되지 않아 학자들마다 다소 의견이 다르지만, 인터넷 중독자들은 알코올이나 도박 중독자들과 비슷하

게 강박적 사용과 집착, 내성, 금단, 조절 불능, 일상생활의 부적응과 같은 다양한 증상들을 나타내게 된다는 것에는 거의 일치된 견해를 보인다.

### (1) 강박적 사용과 집착

인터넷을 한동안 사용하지 않으면 우울하거나 초조함, 답답함을 느끼게 되며 다른 이유로 이런 불쾌한 기분을 갖게 되었을 때도 습관적으로 인터넷을 찾게 되는 등 인터넷에 중독된 사람들은 대개 컴퓨터 사용에 대한 강박적 집착을 보이는 것으로 보고되고 있다. 거의 매일 빠짐없이 인터넷에 접속하고 집이나 직장에서 어울려 식사하는 시간이 줄어들며, 주변 사람들로 부터 컴퓨터 앞에 너무 오래 앉아 있다고 불평을 듣는다. 하루에도 몇 번씩 전자우편함을 확인한다. 직장에서 바쁘더라도 인터넷에 접속한다. 집에 배우자나 다른 식구들이 없으면, 안도감을 갖고 인터넷에 접속하는 등과 같은 행동특성을 나타낸다(이봉건, 1999).

### (2) 내성과 금단

내성이란 이전과 똑같은 만족을 얻기 위해서는 인터넷에 몰두하는 시간이 점차 늘어나고 내용도 더욱 자극적인 것을 찾아 나서는 것을 말한다. 온라인상에 있는 시간이 점차 길어지고, 컴퓨터를 끄고 빠져 나오기가 점점 힘들어진다. 컴퓨터를 이용하는 시간을 줄이려는 시도는 하지만 성공하지 못하고 계속 실패하게 되면서 점차 더 많은 시간을 컴퓨터 앞에 앉아서 보내게 된다.

금단증상이란 알코올 중독자들이 술을 마시지 않으면 불안하고 초조하며 손이 떨리는 증상을 보이듯이 인터넷을 사용하지 않으면 왠지 허전하고 안절부절 못하는 것을 의미한다. 인터넷을 사용하지 않을 때에도 게임이나 채팅을 할 생각에 몰두하고 이로 인해 집중력이 떨어지지만 인터넷에 접속하는 순간 불안하고 초조한 현상은 사라진다. 컴퓨터를 할 때 방해받으면 소리를 지른다거나 인터넷이나 컴퓨터를 못하면 생활에 지장을 받거나 신경이 날카로워진다는 등의

과도한 반응을 보이게 되며, '심리적 의존'이 생겨나게 된다. 오랫동안 인터넷을 하지 않거나 하지 못하게 되면 불안해지고 과민해지며, 때로는 우울해지기도 한다.

### (3) 일상생활의 기능장애

지나친 인터넷 의존의 결과 학생들의 성적 부진이라든지 부부관계의 악화로 인한 이혼이나 별거, 직장에서 상사와의 갈등이나 해고와 같은 다양한 문제들이 발생할 수 있다. 인터넷에 중독된 대학생들이 전반적으로 대학 생활 능력이 떨어진 상태로 시험이나 과제를 하는 것에 과도한 부담을 느끼고 공부시간을 효율적으로 사용하지 못하며, 자신의 학점에 만족하지 못한다.

그리고 비중독자에 비하여 친밀한 대인관계를 형성하지 못하고 스트레스에 취약하여 신체적인 증상을 호소하며, 자신의 기분을 잘 조절하지 못하고 있는 것으로 나타났다(송명준과 권정혜, 2000).

### (4) 일탈행동 및 현실구분 장애

인터넷을 과도하게 사용하거나 인터넷 사용에 집착하게 되면 인터넷과 현실을 명확히 구분하는데 있어 어려움을 겪게 되며 마치 인터넷 속의 가상 세계를 실제인 것처럼 착각하게 된다. 가상공간이 주는 익명성과 자신이 범죄행위를 저지르고 있다는 현실감의 결여 등이 사람들로 하여금 더 쉽게 일탈행동을 저지르게 되는 요인으로 작용한다.

Young(1996)은 인터넷 중독자들이 알코올 중독 또는 병리적 도박 증세의 징후와 일치하는 임상적 양태를 보인다고 분석하고 있다. 인터넷 중독 학생들은 학업소홀, 성적저하 및 높은 결석률 등의 문제 행동을 보인다.

Goldberg(1997)은 만약 중독이 되었다면 인터넷 사용을 위해 중요한 사회적, 직업적 또는 여가 활동이 줄어들고 수면 발탁, 결혼문제, 친구의 감소, 학교와 직장을 소홀히 하여 위험 수준에 이른다고 하였다. 무엇보다 가장 빈번하게 보

고 되고 있는 것은 학업적, 직업적 및 사회적 손상이다(Brenner, 1997; Young, 1999).

실제로 최근 정신과를 찾는 환자 중 10%는 인터넷 중독 증세를 보이고 있으며, 이런 환자가 점차 증가하고 있는 추세이다. 전문가들은 현재 인터넷 사용자의 10%가 중독 증세를 보이고 있는 것으로 추정하고 있다(한국경제신문, 2002. 5. 25).

## 2. 체력

### 1) 체력의 개념

체력의 일반적인 정의는 사용하는 목적과 방법에 따라 약간의 차이는 있으나 일반적으로 신체적성(physical fitness) 또는 신체자원(physical resource)이라고 풀이한다. 이외에도 motor fitness, motor performance, motor skill 등으로 풀이한다. 이러한 용어의 내용은 소질적인 의미와 신체적인 모든 능력을 말하는 것이다. 세계보건기구는 체력을 주어진 조건 아래서 근육운동이 요구되는 작업을 만족스럽게 하는데 필요한 능력이라고 하였으며 Nixon(1964)은 개개인이 지나친 피로 없이 매일매일 생활의 과업을 수행하고 나아가 자신에게 갑작스럽게 닥쳐온 일에 대하여 만족스럽게 대처할 수 있는 유기체의 능력으로 정의하고 있다.

Cureton(1967)은 체력을 병이 없고 치아가 좋고 청력, 시력이 정상이고 건전한 정신 상태를 유지함과 동시에 신체를 조절할 수 있는 능력으로 정의하였다.

Holls는 체력을 격렬한 운동에 적응하는 능력으로써 신체활동을 통하여 발달되고 근력, 지구력, 순발력, 호흡 순환기능 지구력, 신체운동속도, 민첩성 등이 구성요소라고 풀이하였으며, Hettinger는 체력을 근력, 지구력, 민첩성 등의 세 가지 요소로 종합하여 행동체력을 강조하였다(양점홍, 2001).

이상과 같은 학자들의 정의를 종합해 보면 체력이란 단순개념이라기보다는 모든 인간의 생활을 수행하는데 있어서 필요한 여러 가지 성질이 복합된 종합 능력, 신체활동의 기초능력이라고 할 수 있다. 즉, 체력이란 신체적 요소와 정

신적 요소를 모두 포함한 행동체력과 방위체력의 전신적성으로 볼 수 있으며, 좁게는 전신적성의 일부인 신체적 요소라 할 수 있다. 그러나 신체활동이나 스포츠 현장에서는 주로 신체적 요소에 국한하여 의미를 부여하고 있다.

체력은 능률적으로 혹은 효과적으로 기능하기 위한 인체 전 기관의 능력이다. 이것은 건강 체력(Health-related Fitness)과 경기 체력(Skill-related Fitness)으로 크게 분류되는 최소한 11가지의 다른 구성요소(근력, 근지구력, 신체구성, 심폐지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 협응성, 평형성, 스피드, 전신반응)로 이루어져 있으며, 각각이 삶의 질과 연관된다. 체력은 효과적으로 작업하는 사람의 능력과도 연관되며, 스포츠를 즐기는 것, 건강, 운동부족병의 예방과도 관계가 있다.

백철호(1991)는 신체적인 능력을 의미하는 물리적인 힘, 신체의 방어적 측면을 의미하는 화학적인 힘, 인체의 유기적인 힘을 의미하는 생리적인 힘 등으로 체력을 구분하였다. 따라서 체력은 단순히 신체적인 능력이라기보다는 인간이 행복한 삶을 영위하기 위한 신체적 정신적 사회적 능력이라 할 수 있다.

## 2) 체력의 구성 요인

체력은 많은 요소들의 복합적인 작용에 의한 것이기 때문에 체력을 구분하여 평가하기란 사실상 쉬운 일이 아니다. 체력의 분류는 여러 가지의 견해가 있으나 크게 다음의 두 가지 형태로 나누는 범주에 속한다.

첫 번째 형태는 체력의 구성요소를 신체적 요소와 정신적 요소의 두 가지로 분류하고 이것을 다시 행동체력과 방위체력으로 구분하고, 두 번째 형태는 체력의 구성 요소를 건강 체력과 경기 체력으로 분류하는 것이다. 건강 체력은 운동 상해, 만성질환 등 건강과 직접적인 관계가 있고, 경기체력은 운동 기술적인 측면에 보다 깊이 관여한다.

### (1) 신체적 요소

#### ① 행동체력

행동체력은 형태와 기능으로 구성되며 형태는 몸의 크기를 나타내는 양으로 신장, 앞은키, 팔길이, 다리길이, 허리둘레, 체중 등이 형태에 속한다. 기능은 신체적 작업능력을 나타내며 세부적으로 분류하면 체력요인의 근력, 지구력, 순발력, 민첩성, 유연성 등으로 나눈다.

## ② 방위체력

방위체력은 행동체력과 같이 형태와 기능으로 구분하여 형태에는 인체 기관 조직의 구조, 기능은 신체적 스트레스에 대한 저항력으로 표현할 수 있다. 즉 방위체력은 스트레스 종류에 따라 다음과 같이 분류하여 설명할 수 있다.

- 생리, 화학적 스트레스(더위, 추위, 습도, 중력)에 대한 저항력을 말한다.
- 생물적 스트레스(기생충, 세균, 바이러스)에 의하여 병에 걸리기 쉬운 사람과 관계가 있으므로 예방접종은 이런 의미에서 저항력을 증진시킨다.
- 정신적 스트레스(공복, 불면, 갈증, 피로)에 대한 저항력이다.

## (2) 정신적 요소

정신적 요소에는 행동체력과 방위체력으로서 행동체력은 정신적 작업능력(의지, 정확성, 성격, 의욕)을 의미하고 방위체력은 정신적 스트레스에 대한 저항력으로 고민, 비애, 긴장, 공포 등과 같은 것을 의미한다.

# 3. 건강 행위

## 1) 건강 행위의 개념

질병이 없거나 어떤 증상이 없는 단계에서 질병을 예방할 목적으로 스스로 건강하게 되기를 믿는 사람에 의해서 행해지는 어떤 활동으로써, 개개인의 내면적인 건강 습성에 근거를 두는 것이 건강 행위이다(Heien, 1980).

정연강(1993)은 현재 정상적인 사회생활을 하고 있는 사람이 자신의 질병에 대한 별다른 자각 증세나 증상이 없는 상태이거나 자각증세나 증상이 있는 상

태에서 더 이상 질병상태에 빠지지 않도록 하기 위하여 발병을 예방하거나 건강을 증진시키기 위하여 일상생활에서 취하고 있는 행동이라고 했다.

Gordon(1983)은 건강행위를 사회 문화적인 영향력, 사회 심리적인 견해, 학습 이론, 다양한 이론방식 등 여러 종류의 요인을 포함하는 무한하고 다양한 변화를 가진 여러 차원의 결정 방식을 의미한다고 하였다.

조원정(1983)은 건강행위를 질병의 치료와 예방을 위한 행위로부터 보다 나은 자아를 유지 및 증진하고 활성화시키기 위한 능동적이고, 주체적인 자아활동에 이르는 생명에 관계된 총체적 행위라고 정의했다.

이상과 같은 학자들의 견해에서 건강행위란 질병 증상의 유·무에 관계없이 보다 아름다운 삶과 행복을 추구하려는 사람들이 건강에 대한 관심을 가지고 평상시 생활에서 자신이 계획하여 실천하는 의도적인 건강 활동과 몸에 익은 오랜 습관에 의하여 행해지는 건강에 대한 적극적인 활동이라고 말할 수 있다.

## 2) 건강 행위의 실천 및 중요성

사람들의 일상적인 생활 속에서 행하여지는 건강 행위의 실천은 삶의 어떤 단계에서 우리가 추구해야 하는 관습적인 행동을 말하는데 건강 행위의 높은 형태의 실천은 가치와 욕망과 연관된 인식에서 나온다고 할 수 있다.

건강 행위는 인간이 살아가는 사회화 과정에서 학습된 것이고, 건강한 생활 습관, 건강 행위로 높이 평가되지 않았으며 체계적으로 학습된 것도 아니기 때문에 이미 학습된 올바르지 못한 건강생활 습관과 건강 행위를 수정하기 위해서 실질적인 노력을 기울여야 한다(MacCoby, 1977). 보건 교육이 개인의 건강 행위에 영향을 미치는 모든 변인에 작용할 수 없으므로, 어떤 기능이 개인의 건강 행위를 증진시킬 수 있을 것인가를 파악하는 것이 매우 중요하다.

Kannas(1981)는 건강행위를 유발하는 요인으로 교육을 하는 사람과 교육을 하는 질적인 방법은 그 자원에 내재하므로 다양한 생활방식에 중요성을 두되 통합되지 않은 교육은 분산된 건강상태를 제공할 수 있으므로 한 가지 행동을 수정하는 것보다 훨씬 나은 건강예후를 제공할 수 있는 전반적인 생활 방식의 변화에 초점을 두는 보건교육이 되어야 한다고 주장했다.

따라서, 올바른 건강행위를 실천하면 건강을 유지할 수 있다는 말은 삶을 살아가면서 올바른 건강행위를 습관화하여야 하는데 이를 위해서는 다음과 같은 방법을 고려하여야 한다.

첫째, 건강 요인의 특성을 이해하며 성취를 위한 행동의 욕구가 있어야 한다.

둘째, 개인의 건강에 유익한 실천적 가치의 평가를 이해해야 한다.

셋째, 욕망과 의지를 향상시키는데 필요한 흥미의 종류와 분량을 제공해야만 한다.

넷째, 행동은 호의적인 상황 아래서 수행되어야 즐겁고, 정서적인 결과를 갖는다.

다섯째, 행동이 잘 확립되려면 종종 욕구와 마찬가지로 반복되어야 한다.

여섯째, 실천은 과거, 현재, 미래의 장점에 관하여 재평가되어야 한다. 건강행위 실천에 활력을 부여하는 정서적 자극은 점차적으로 실천의 도리와 가치로 확립한다.

건강한 생활의 실천을 위한 보건교육에서는 긍정적인 행동을 받아들이도록 하는 것과 자기 자신은 물론 가족과 지역사회에 대한 올바른 결정을 내리는데 필요한 지식을 제공하는 학습과 교육과정이 중요하다 그러나 지식이 항상 실천을 유발하지는 못하지만 지식 없이 행할 수는 없기 때문에 건강 정보의 올바른 이해와 태도를 획득할 수 있는 인지적 학습은 건강 습관에 영향을 미친다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 U광역시 O중학교 1학년 266명(남 144명, 여 122명), 2학년 275명(남 138명, 여 137명), 3학년 229명(남 124명, 여 105명)을 대상으로 인터넷 중독 설문지를 이용하여 인터넷 중독 집단과 비중독 집단으로 구분한 후, 집단별 무작위 추출법(random)에 의해 30명으로 분류하여 학년별·성별, 총 360명을 연구대상으로 하였다.

#### 2. 측정 항목

본 연구의 측정 항목은 인터넷 중독검사, 체력 측정, 건강생활 습관의 3가지로 나누어 측정하였다.

##### 1) 인터넷 중독 검사

인터넷 중독 여부를 판정하기 위해 사용한 측정도구는 Young(1996)의 온라인 중독센터에서 만든 20문항 척도를 사용했으며 선행연구(김영신, 2004; 김형태, 2002; 송명준, 2000; 윤재희, 1998)에 다수 이용되었다. 이 검사지는 '전혀 그렇지 않다' 1점, '조금 그렇다' 2점, '보통 그렇다' 3점, '자주 그렇다' 4점, '항상 그렇다' 5점을 주는 리커트(Likert) 척도로 구성되어 있으며, 문항 내용은 인터넷이나 통신사용과 관련된 강박적 행동이나 행동상의 문제 및 정서적 변화를 나타낸다.

인터넷 중독의 여부는 80점 이상을 심각한 인터넷 중독자로, 50~79점을 인터넷 중독자로 분류하며, 본 연구에서는 인터넷 중독 점수 50점 이상을 인터넷 중독자로 분류하였으며 본 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.91$ 이다.

## 2) 체력 측정

체력측정은 학교보건법 및 학교신체검사 규칙을 근거로 하여 2000년 개정된 일반학생 체력검사 기준에 의거하여 아래와 같이 측정하였다.

### (1) 50m 달리기

스탠딩 스타트로 출발하여 주자의 몸통이 결승선에 닿을 때까지 시간을 0.1 초 단위로 측정하였다.

### (2) 제자리 멀리뛰기

구름판 위에서 모뎀발로 뛰도록 하며 한발로 구르지 못하게 하여 2회의 시기 중 좋은 기록을 cm 단위로 측정하였다.

### (3) 팔굽혀 매달리기(여자)

철봉을 바로잡고서 턱이 철봉 위에 올라오도록 팔을 굽힌 자세를 취하여 시작해서 턱이 철봉 밑으로 내려오는 순간까지 시간을 측정하고 시간은 초단위로 측정하였다.

### (4) 팔굽혀 펴기(남자)

양손은 어깨넓이로 벌려 30cm 높이의 팔굽혀펴기 봉을 잡고 양발을 모아 붙인 자세에서 팔이 지면에 대하여 직각이 되도록 하고 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 하였고, 2초에 1회 실시하는 속도로 한다. 팔은 90도 이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주하여 더 이상 반복하지 못할 때까지 실시하였다.

### (5) 윗몸 일으키기

누운 자세에서 양손가락을 깎지 끼어 머리 뒷부분에 위치시켜 복근력 만을 이용하여 몸을 일으키고 이때 두 팔꿈치는 반드시 무릎에 닿도록 하여 1분간 실시한 회수를 측정하였다.

(6) 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

상체를 천천히 굽히면서 측정기구의 눈금 아래로 손을 뻗치고 대상자의 손가락 끝이 2초 정도 멈춘 지점의 막대자 눈금을 읽어 기록하고 0.1cm 단위로 측정하였다.

(7) 1,2000m(여자) · 1,600m(남자) 달리기-걷기

지나치게 경쟁하거나 무리한 속도로 달리지 않도록 주의하며, 달리는 도중 트랙을 이탈하지 않고 걷는 것이 허용됨을 사전에 숙지시켜 억지로 달리지 않도록 하며, 분 · 초 단위로 측정하였다.

3) 건강생활 습관 검사

건강생활 습관 실천은 전형배(2002)의 측정 도구를 사용하였다. 총 30문항으로 구성된 설문은 기본생활 습관, 건강의 관심도, 질병 발생의 관심도, 신체 변화의 관심도의 4개 영역으로 구분되어 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘조금 그렇다’ 2점, ‘보통 그렇다’ 3점, ‘자주 그렇다’ 4점, ‘항상 그렇다’ 5점을 주는 리커트(Likert) 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 긍정적인 건강생활습관을 지닌 것으로 볼 수 있다. 본 질문지의 구성내용 및 신뢰도 계수는 <표 1>과 같다.

표 1. 질문지의 구성내용 및 신뢰도 계수

구 분	문항번호	Cronbach's $\alpha$
기본생활 습관	1, 5, 7, 10, 16, 18, 23, 29	.80
건강의 관심도	2, 6, 11, 14, 17, 21, 24, 26	.79
질병 발생의 관심도	3, 8, 12, 15, 20, 25, 28, 30	.71
신체 변화의 관심도	4, 9, 13, 19, 22, 27	.89
종합계수		.80

### 3. 통계 처리

자료의 통계처리는 SPSS 12.0/PC 프로그램을 이용하여 분석처리 하였다. 인터넷 중독 집단과 비중독 집단의 학년별, 성별 체력 및 건강생활 습관 항목에 대한 집단 간 평균차이 검증은 t-test로 하였으며, 인터넷 중독 집단과 비중독 집단 간 건강생활 습관의 학년별 차이 검정은 F-test로 실시하였다. 사후 검정은 Tukey test로 하였으며 모든 통계치의 유의성은  $p < .05$ 로 설정하였다.

## IV. 연구 결과

본 연구는 U광역시 O중학교 1학년 266명(남 144명, 여 122명), 2학년 275명(남 138명, 여 137명), 3학년 229명(남 124명, 여 105명)을 대상으로 인터넷 중독 설문지를 이용하여 인터넷 중독집단과 비중독 집단으로 구분한 후, 무작위 추출법(random)에 의해 집단별 30명으로 분류하여 학년별 · 성별, 총 360명을 연구대상으로 하여 분석한 결과는 다음과 같다.

### 1. 인터넷 중독 측정 결과 및 일반적 특성

#### 1) 인터넷 중독 측정 결과

인터넷 중독 설문지를 이용한 측정 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 인터넷 중독검사 측정 결과 단위 : 명(%)

	요인	비중독	중독	합계
남	1학년	96(12.47)	48(6.23)	144(18.70)
	2학년	85(11.04)	53(6.88)	138(17.92)
	3학년	77(10.00)	47(6.10)	124(16.10)
	전체	258(33.51)	148(19.21)	406(52.72)
여	1학년	87(11.30)	35(4.55)	122(15.85)
	2학년	91(11.82)	46(5.97)	137(17.79)
	3학년	73(9.48)	32(4.16)	105(13.64)
	전체	251(32.60)	113(14.68)	364(47.28)
	총계	509(66.11)	261(33.89)	770(100.00)

<표 2>에서 보는 바와 같이 응답자 중 남학생은 전체의 52.72%, 여학생은 47.28%이며 남학생의 경우 인터넷 중독은 19.21%이며 여학생은 14.68%로 남학생의 인터넷 중독의 비율이 다소 높은 것으로 나타났다.

## 2) 일반적 특성

인터넷 중독 설문지를 이용하여 비중독·중독 집단으로 구분한 후 집단별 30명씩 분류하여 실시한 신체검사 측정 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 인터넷 중독점수 및 신체검사 측정 결과

요인		신장(cm)		체중(kg)		BMI		인터넷중독점수			
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
남	1학년	비중독	156.1	8.17	48.7	6.68	20.0	1.99	30.6	4.47	
		중독	154.8	6.17	50.6	7.75	21.1	2.80	61.9	9.33	
	2학년	비중독	164.9	5.90	55.5	6.69	20.4	2.02	33.3	3.40	
		중독	163.0	6.64	58.1	11.4	21.7	3.27	64.8	10.42	
	3학년	비중독	168.8	4.67	57.8	4.63	20.3	1.55	33.1	5.80	
		중독	166.1	5.74	62.3	9.46	22.6	3.54	65.4	7.93	
	전체	비중독	163.3	8.27	54.0	7.15	20.2	1.85	32.3	4.77	
		중독	161.3	7.78	57.0	10.71	21.8	3.24	64.1	9.30	
	여	1학년	비중독	154.7	5.01	48.1	5.29	20.1	1.75	29.3	4.32
			중독	153.6	5.01	50.6	7.23	21.4	2.40	60.9	6.36
2학년		비중독	159.6	3.77	49.5	4.91	19.4	1.84	30.1	5.36	
		중독	156.3	3.89	51.2	5.95	20.9	1.94	64.8	8.99	
3학년		비중독	159.4	4.95	51.5	5.17	20.3	2.04	29.2	4.66	
		중독	159.0	5.02	53.0	8.01	21.0	3.08	60.3	6.20	
전체		비중독	157.9	5.11	49.7	5.26	19.9	1.90	29.5	4.76	
		중독	156.3	5.11	51.6	7.10	21.1	2.50	61.0	7.24	

<표 3>에서 보는 바와 같이 남학생, 여학생 모든 학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 신장이 컸으며, 체중은 중독 집단이 다소 높았다. BMI 수치는 중독 집단이 비중독 집단보다 높았으나 두 집단 모두 평균 BMI는 정상 수

준이었다.

## 2. 체력 측정 결과

### 1) 50m 달리기

표 4. 50m 달리기 측정 결과

(단위 : 초)

요인		평균	표준편차	t	
남	1학년 비중독	9.4	0.94	-1.95	
	1학년 중독	9.9	1.09		
	2학년 비중독	9.0	0.79	-1.79	
	2학년 중독	9.5	1.17		
	3학년 비중독	8.5	0.60	-0.87	
	3학년 중독	8.7	0.69		
전체	비중독	9.0	0.85	-2.52**	
	중독	9.3	1.11		
여	1학년 비중독	10.2	5.01	-1.02	
	1학년 중독	10.4	5.01		
	2학년 비중독	9.8	0.91	-4.30***	
	2학년 중독	10.7	0.62		
	3학년 비중독	10.0	0.62	-4.68***	
	3학년 중독	11.0	0.97		
	전체	비중독	10.0	5.11	-5.80***
		중독	10.7	5.11	

\*\* p<.01 : \*\*\* p<.001

<표 4>에서 보는 바와 같이 50m달리기 측정 결과, 남학생의 경우 각 학년별에 있어서 두 집단 간 유의한 차가 나타나지 않았으나 전체 남학생의 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의하게 비중독 집단의 기록이 좋은 것으로 나타났다(p<.01). 그리고 여학생의 경우 2학년, 3학년에서 두 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 전체 여학생의 두 집단 간에도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001).

## 2) 제자리 멀리뛰기

표 5. 제자리 멀리뛰기 측정 결과

(단위 : cm)

요인		평균	표준편차	t	
남	1학년	비중독	192.9	22.43	0.31
		중독	191.2	19.44	
	2학년	비중독	217.5	22.06	2.37*
		중독	204.7	19.69	
	3학년	비중독	227.7	18.28	0.31
		중독	226.4	11.46	
	전체	비중독	212.7	25.43	1.47
		중독	207.7	22.48	
여	1학년	비중독	172.2	17.51	2.60**
		중독	161.5	14.16	
	2학년	비중독	178.4	13.79	4.55***
		중독	161.8	14.49	
	3학년	비중독	172.7	16.40	3.53***
		중독	159.1	13.24	
	전체	비중독	174.4	16.05	6.08***
		중독	160.8	13.87	

\* p<.05 : \*\* p<.01 : \*\*\* p<.001

<표 5>에서 보는 바와 같이 제자리 멀리뛰기 측정 결과, 남학생의 경우 2학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 기록이 좋은 것으로 나타났다(p<.05). 그리고 여학생의 경우 모든 학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 기록이 좋은 것으로 나타났다(p<.01, p<.001).

### 3) 팔굽혀 펴기, 팔굽혀 매달리기

표 6. 팔굽혀 펴기(남), 팔굽혀 매달리기(여) 측정결과

(단위 : 회, 초)

요인		평균	표준편차	t	
남	1학년	비중독	30.0	8.10	2.24*
		중독	25.1	8.71	
	2학년	비중독	28.1	15.40	1.36
		중독	23.3	11.31	
	3학년	비중독	36.6	13.30	1.47
		중독	31.8	12.05	
	전체	비중독	36.6	13.04	2.64**
		중독	26.8	11.28	
여	1학년	비중독	9.1	8.25	2.16*
		중독	5.2	5.28	
	2학년	비중독	10.4	6.92	2.80**
		중독	6.3	4.17	
	3학년	비중독	6.5	6.17	1.93
		중독	4.0	3.88	
	전체	비중독	8.7	7.27	3.89***
		중독	5.1	4.61	

\* p<.05 : \*\* p<.01 : \*\*\* p<.001

<표 6>에서 보는 바와 같이 팔굽혀 펴기(남학생), 팔굽혀 매달리기(여학생) 측정 결과, 남학생의 경우 1학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 기록이 좋은 것으로 나타났으며(p<.05), 전체 남학생 집단 간에도 통계적으로 유의하게 비중독 집단의 기록이 좋은 것으로 나타났다(p<.01). 그리고 여학생의 경우 1학년, 2학년에서 두 집단 간 통계적으로 유의하게 나타났으며(p<.05, p<.01), 전체 여학생의 두 집단 간 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다(p<.001).

#### 4) 윗몸 일으키기

표 7. 윗몸 일으키기 측정 결과

(단위 : 회)

요인		평균	표준편차	t		
남	1학년	비중독	38.2	9.63	2.06*	
		중독	33.3	9.00		
	2학년	비중독	40.2	9.77	1.43	
		중독	36.3	11.42		
	3학년	비중독	44.7	8.52	1.18	
		중독	42.1	8.73		
	전체	비중독	41.1	9.61	2.58**	
		중독	37.2	10.35		
	여	1학년	비중독	27.6	7.40	1.17
			중독	25.3	7.65	
2학년		비중독	29.5	7.22	0.56	
		중독	28.5	5.95		
3학년		비중독	31.3	10.27	2.79**	
		중독	24.2	9.35		
전체		비중독	29.5	8.46	2.81**	
		중독	26.0	7.90		

\* p<.05 : \*\* p<.01

<표 7>에서 보는 바와 같이 윗몸 일으키기 측정 결과, 남학생의 경우 1학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 기록이 좋은 것으로 나타났으며(p<.05), 전체 남학생 집단 간에도 통계적으로 유의하게 비중독 집단의 기록이 좋은 것으로 나타났다(p<.01). 그리고 여학생의 경우 3학년에서 두 집단 간 통계적으로 유의하게 나타났으며(p<.01), 전체 여학생의 집단 간에도 통계적으로 유의하게 비중독 집단의 기록이 좋은 것으로 나타났다(p<.01).

## 5) 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

표 8. 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 측정 결과

(단위 : cm)

요인		평균	표준편차	t	
남	1학년	비중독	8.3	6.63	1.86
		중독	5.1	6.83	
	2학년	비중독	9.8	5.17	2.94**
		중독	5.9	4.99	
	3학년	비중독	11.6	7.89	3.22**
		중독	6.3	4.29	
	전체	비중독	9.9	6.72	4.23***
		중독	5.8	5.44	
여	1학년	비중독	12.2	6.09	1.80
		중독	9.5	5.77	
	2학년	비중독	12.4	4.62	1.62
		중독	10.2	5.73	
	3학년	비중독	11.5	5.52	0.75
		중독	10.2	7.28	
	전체	비중독	12.0	5.40	2.37*
		중독	10.0	6.24	

\* p<.05 : \*\* p<.01 : \*\*\* p<.001

<표 8>에서 보는 바와 같이 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 측정 결과, 남학생의 경우 2학년, 3학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 기록이 좋은 것으로 나타났으며(p<.01), 전체 남학생의 두 집단 간 차이도 통계적으로 유의하게 비중독 집단의 기록이 좋은 것으로 나타났다(p<.001). 그리고 여학생의 경우는 전체 여학생에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 기록이 좋은 것으로 나타났다(p<.05).

## 6) 1,600m(남), 1,200m(여) 달리기-걸기

표 9. 1,600m(남), 1,200m(여) 달리기-걸기 검사 측정 결과

(단위 : 분)

요인		평균	표준편차	t		
남	1학년	비중독	9.03	0.94	-2.21*	
		중독	9.50	1.45		
	2학년	비중독	8.13	1.14	-2.95**	
		중독	9.23	1.86		
	3학년	비중독	8.29	1.33	-0.58	
		중독	8.42	1.34		
	전체	비중독	8.35	1.13	-3.24***	
		중독	9.18	1.55		
	여	1학년	비중독	8.32	1.02	-1.90
			중독	9.03	1.05	
2학년		비중독	8.28	0.84	-0.58	
		중독	8.38	0.88		
3학년		비중독	8.47	0.97	-0.85	
		중독	8.58	1.07		
전체		비중독	8.36	0.94	-1.97*	
		중독	8.53	1.00		

\* p<.05 : \*\* p<.01 : \*\*\* p<.001

<표 9>에서 보는 바와 같이 1,600m(남), 1,200m(여) 달리기-걸기 측정 결과, 남학생의 경우 1학년, 2학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 기록이 좋은 것으로 나타났으며(p<.05, p<.01), 전체 남학생의 두 집단 간에도 통계적으로 유의하게 비중독 집단의 기록이 좋은 것으로 나타났다(p<.001). 그리고 여학생의 경우는 전체 여학생에서 두 집단 간 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다(p<.05).

### 3. 건강생활 습관 측정 결과

#### 1) 기본생활 습관

표 10. 기본생활 습관 측정 결과

		요인	평균	표준편차	t
남	1학년	비중독	23.1	5.92	2.88**
		중독	19.2	4.47	
	2학년	비중독	23.2	7.02	1.81
		중독	20.2	5.57	
	3학년	비중독	22.6	5.65	4.00***
		중독	16.8	5.57	
	전체	비중독	23.0	6.16	4.91***
		중독	18.7	5.36	
여	1학년	비중독	24.7	5.90	2.79**
		중독	20.7	5.10	
	2학년	비중독	23.0	7.06	0.99
		중독	21.5	5.00	
	3학년	비중독	23.7	6.01	5.28***
		중독	16.1	5.06	
	전체	비중독	23.9	6.31	3.30***
		중독	19.4	5.53	

\*\* p<.01 : \*\*\* p<.001

<표 10>에서 보는 바와 같이 기본생활 습관 측정 결과, 남학생의 경우 1학년, 3학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 기본생활 습관이 좋은 것으로 나타났으며(p<.01, p<.001), 전체 남학생의 두 집단 간에도 통계적으로 유의하게 비중독 집단의 기본생활 습관이 좋은 것으로 나타났다.(p<.001). 그리고 여학생의 경우는 1학년, 3학년에서 두 집단 간 통계적으로 유의한 결과가 나타났으며(p<.01, p<.001), 전체 여학생에서 두 집단 간 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다(p<.001).

## 2) 건강의 관심도

표 11. 건강의 관심도 측정 결과

요인		평균	표준편차	t	
남	1학년	비중독	22.8	4.71	1.14
		중독	21.4	4.58	
	2학년	비중독	22.5	5.55	-0.39
		중독	23.0	4.89	
	3학년	비중독	23.3	6.52	2.28*
		중독	20.1	4.07	
	전체	비중독	22.9	5.59	1.76
		중독	21.5	4.63	
여	1학년	비중독	22.1	4.96	2.65**
		중독	19.1	3.71	
	2학년	비중독	24.2	3.90	0.61
		중독	23.6	4.10	
	3학년	비중독	22.6	4.29	2.71**
		중독	19.7	3.81	
	전체	비중독	22.9	4.45	3.30***
		중독	20.8	4.32	

\* p<.05 : \*\* p<.01 : \*\*\* p<.001

<표 11>에서 보는 바와 같이 건강의 관심도 측정 결과, 남학생의 경우 3학년에서 통계적으로 유의하게 비중독 집단의 건강의 관심도에 높게 나타났다(p<.05). 그리고 여학생의 경우는 1학년, 3학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 건강의 관심도가 높은 것으로 나타났으며(p<.01), 전체 여학생에서 두 집단 간 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다(p<.001).

### 3) 질병 발생 관심도

표 12. 질병 발생 관심도 측정 결과

요인		평균	표준편차	t	
남	1학년	비중독	23.1	4.55	0.73
		중독	22.3	3.91	
	2학년	비중독	23.8	4.33	-0.16
		중독	24.0	3.88	
	3학년	비중독	22.7	6.32	1.67
		중독	20.1	5.47	
	전체	비중독	23.2	5.59	1.76
		중독	22.1	4.63	
여	1학년	비중독	21.7	3.97	1.57
		중독	20.0	4.11	
	2학년	비중독	24.5	3.78	1.12
		중독	23.3	4.50	
	3학년	비중독	22.7	5.54	0.44
		중독	22.2	4.25	
	전체	비중독	23.0	4.60	1.68
		중독	21.8	4.45	

<표 12>에서 보는 바와 같이 질병 발생 관심도 측정 결과, 남학생·여학생 모두 비중독 집단이 중독 집단에 비해 평균이 다소 높았으나 유의한 차가 나타나지 않았다.

#### 4) 신체 변화 관심도

표 13. 신체 변화 관심도 측정 결과

요인		평균	표준편차	t	
남	1학년	비중독	17.7	4.59	-0.28
		중독	18.0	3.81	
	2학년	비중독	18.6	3.20	1.48
		중독	17.1	4.52	
	3학년	비중독	18.9	4.37	2.68**
		중독	15.9	4.30	
	전체	비중독	18.4	4.08	2.25*
		중독	17.0	4.26	
여	1학년	비중독	19.3	3.67	1.98*
		중독	17.5	3.08	
	2학년	비중독	17.7	3.72	-0.37
		중독	17.2	5.14	
	3학년	비중독	17.1	0.61	0.61
		중독	16.4	3.57	
	전체	비중독	17.9	4.14	1.08
		중독	17.2	4.02	

\*  $p < .05$  : \*\*  $p < .01$

<표 13>에서 보는 바와 같이 신체 변화 관심도 측정 결과, 남학생의 경우 3학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 신체 변화 관심도가 높게 나타났으며( $p < .01$ ), 전체 남학생에서 두 집단 간에도 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다( $p < .05$ ). 여학생의 경우는 1학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 통계적으로 유의하게 신체 변화 관심도가 높은 것으로 나타났다( $p < .05$ ).

### 5) 중독여부에 따른 집단 간 건강생활 습관 차이검정

성별·학년별 인터넷 중독여부에 따른 건강생활 습관 검정은 <표 14>와 같다.

표 14. 집단 간 건강생활 습관 차이검정

항목	비중독		중독		
	F	Tukey HSD	F	Tukey HSD	
남	기본생활 습관	0.06	NS	3.27*	3학년<2학년
	건강의 관심도	0.17	NS	3.10*	3학년<2학년
	질병 발생 관심도	0.37	NS	5.55***	3학년<2학년
	신체 변화 관심도	0.71	NS	1.88	NS
여	기본생활 습관	0.53	NS	9.80***	3학년<2학년
	건강의 관심도	1.95	NS	11.85***	1학년<2학년
	질병 발생 관심도	2.96	NS	4.40**	1학년<2학년
	신체 변화 관심도	2.72	NS	0.90	NS

\* p<.05 : \*\* p<.01 : \*\*\* p<.001

<표 14>에서 보는 바와 같이 남학생, 여학생 중독 집단은 기본생활 습관, 건강의 관심도, 질병 발생 관심도 항목에서 학년 간 통계적으로 유의하게 나타났다(\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001). 그러나 남학생, 여학생 비중독 집단은 모든 항목에서 학년 간 유의한 차를 보이지 않았다.

## V. 논의

본 연구는 중학생을 대상으로 인터넷 중독 집단과 비중독 집단으로 구분한 후, 체력 및 건강생활 실천의 차이가 있는지 분석하여 나타난 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

### 1. 인터넷 중독 측정 결과 및 일반적 특성

컴퓨터의 보급과 인터넷의 사용의 증가에 따라 인터넷 중독과 관련된 여러 연구들이 발표되고 있다. 성별로 봤을 때 기존의 연구들에서 남성이 여성보다 인터넷 중독집단에 속한 비율이 더 높은 경향이 두드러졌다(송명준과 권정혜, 2000; 이윤정, 2002).

김덕희(2005)는 청소년의 인터넷 사용이 학교생활적응에 미치는 영향이라는 주제로 인터넷 중독 측정을 위해 Young의 20문항 척도를 사용한 결과 중독군으로 판정된 비율이 35%로 나타났으며 남학생이 여학생에 비해 인터넷 중독의 정도가 높은 것으로 나타났다. 또한 중독의 정도는 상급 학교에 올라갈수록 더 심한 상태를 나타내고 있다고 하였다.

김진숙, 최수미와 강진구(2000)는 청소년 컴퓨터 활용 실태라는 주제를 가지고 전국 초·중·고등학생 1,564명을 대상으로 컴퓨터 중독 실태를 분석하였다. 분석 결과 중독 경향군으로 판정된 비율이 29%로 나타났으며, 특히 남학생(39.9%)의 중독 비율이 여학생(17.8%)보다 유의하게 높게 나타났다.

본 연구에서도 인터넷 중독 비율이 여학생(14.68%)보다 남학생(19.21%)이 높게 나타났다. 인터넷 중독 점수의 경우 남학생은 학년이 올라갈수록 다소 증가함을 볼 수 있었으며 그 이유로는 여학생에 비해 흥미를 많이 가지고 있는 인터넷 게임을 많이 실시하기 때문으로 생각되어진다.

인터넷 사용 인구에서 여성이 점점 차지하는 비율이 올라가고 있으며(서승연, 2001), 여성의 인터넷 사용인구의 증가는 여성들이 즐겨하는 채팅사이트가 다양하게 늘어나고 있고 여러 가지 게임프로그램의 증가에 따른 것으로 볼 수 있다.

학교 현장에서 중학생을 대상으로 연구 조사한 결과 심각한 중독 집단은 극히 소수였으나 위험 집단은 우려할 만큼 많았으며 위험 집단의 학생들 중에는 평소 수업을 할 때 산만하며 문제해결 능력이 낮았던 학생들이 많은 것을 알 수 있었다.

중학생에게 만연되어 가는 인터넷 중독의 심각성을 인지하고 이에 대한 구체적이고 실제적인 접근을 통해 인터넷 중독을 예방하고 치료하는데 노력해야 할 것이다.

## 2. 체력 측정 결과

중학생 시기는 청소년기 중에서도 가장 활발한 성장을 하는 시기이다. 체력은 신체적 능력을 대표하는 요인으로서 이 시기의 체력은 성인기의 체력 및 건강에 큰 영향을 미치게 때문에 그 중요성이 강조되어야 한다(김종택과 박형준, 1996)

활발한 신체활동이 필요한 이 시기에 실외 놀이 문화는 학생들에게 신체 활동을 제공하는데 있어서 중요성을 가지는데 이러한 기회가 줄어들었으므로 학생들의 체력수준 저하에 적지 않은 영향을 끼치게 된다.

교육인적자원부(2005) 자료에 의하면 키는 지난 10년간 평균 남학생 2.74cm, 여학생 1.96cm씩 각각 커지고, 몸무게는 평균 남학생 4.35kg, 여학생 1.99kg씩 증가했으나 최근 4년간 체력급수의 변화를 보면 1~3급은 약 5%가 줄어들었고, 4급은 약 1%, 5급은 4%가 늘어난 것으로 조사되어 체력 약화 현상이 두드러진다고 밝혔다.

정원과 정순관(2002)의 연구에서는 남·여 중학생의 컴퓨터 사용과 체력 수준의 상관관계 분석 결과, 컴퓨터의 사용시간이 길수록 스피드와 심폐지구력이 저조한 것으로 나타났으며 김형태(2002)의 연구에서도 인터넷 중독 집단과 비중독 집단의 체력을 비교한 결과 인터넷 중독 집단이 비중독 집단에 비해 체력이 저조한 것으로 나타났다.

본 연구의 결과, 집단간 비교에서 대부분의 체력 종목에서 인터넷 중독 집단과 비중독 집단간 유의한 차이를 보였으며 인터넷 중독집단의 체력이 남·여

모두 낮게 나타났다.

성별 체력의 비교를 보면 남학생 중독 집단과 비중독 집단의 체력 비교보다 여학생 두 집단간 체력의 비교에서 체력의 차이가 현저한 것으로 나타났으며 그 이유로는 체력의 향상은 대상자 개개인의 자유로운 활동과 발육발달이 왕성한 시기인 청소년기의 자연적 증가와 개인차에 따르는 것으로 추측되어지는데 남학생의 경우 중독 집단일지라도 대부분 평소 신체 활동에 흥미를 가지고 운동에 적극적으로 참여하기 때문으로 생각되어진다.

중독 집단이 비중독 집단에 비해 체력이 낮은 이유로는 인터넷 중독으로 인한 수면 부족, 불규칙한 생활, PC방에서의 간접 흡연, 장시간의 컴퓨터 사용으로 인한 운동 부족 등으로 인한 결과라 생각되어진다.

운동은 청소년의 건강유지·증진에 큰 역할을 한다. 체력 단련과 스트레스 해소를 통해 건강한 청소년으로 자랄 수 있게 해주는 밑거름이 되기에 자신의 건강상태에 맞는 적당한 운동을 규칙적으로 해야 할 것으로 생각된다.

### 3. 건강생활 습관 측정 결과

개인의 건강 상태에 대한 정보를 수집하는 것과 개인의 건강을 관리하는 것은 가장 바람직한 건강유지 방법으로 볼 수 있으나 현실적인 조건에서 모든 사람의 신체 검사를 행하는 것은 실질적으로 불가능하기에 개인의 인지된 건강이나 주관적 건강에 대한 조사가 개별 설문 및 건강 관리에 대한 설문으로 이루어진다.

본 연구의 결과, 중독 집단에 비해 비중독 집단의 건강생활 습관 점수가 높았으며, 특히 기본 생활습관, 건강의 관심도에서 2학년을 제외한 나머지 학년에서 집단 간 통계적으로 유의한 결과가 나타났다. 또한 비중독 집단에서는 학년 간 건강생활 습관 항목간의 유의한 차가 없었으나, 중독 집단에서는 학년 간 유의한 차가 있음을 알 수 있다.

이송선(2000)은 청소년의 컴퓨터게임 중독과 정서적 특성과의 관계라는 연구에서 초등학교 5~6학년, 중학교 2학년 784명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 생활 불규칙 공격성 등에 있어서 중독집단이 비중독집단에 비해 부정적

인 측면으로 높게 나타났다고 보고하고 있다.

김진숙 등(2000)은 전국 초·중·고등학교 중에서 60여 개 학교를 임의 추출하여 2,366명을 대상으로 청소년의 컴퓨터 활용실태에 대한 설문조사를 실시한 결과, 중독 집단이 비중독 집단보다 생활 불규칙으로 일반 불이익 경험을 많이 한 것으로 나타났다고 보고하였다.

김영신(2004)은 인터넷 중독과 건강관련 생활습관과의 관련성이라는 연구에서 중학생 910명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 인터넷 중독 성향이 높을수록 부정적인 건강생활 습관을 지닌 것으로 조사되었다.

이상과 같이 인터넷 중독은 체력 및 건강생활 습관에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 성장기에 있는 청소년들에게 중독적 인터넷 사용의 경각심과 함께 건강한 생활을 위한 적당한 운동의 필요성을 인식시켜 생활의 활력과 건강한 습관을 배양할 수 있도록 해야 할 것이다.

인터넷 중독은 심각할수록 건강수준에 문제를 발생시킨다고 생각되어진다. 따라서, 인터넷 중독의 이러한 악영향을 예방하기 위해서 인터넷 중독이 주는 문제에 대한 심각성을 인식하고 유해한 인터넷 습관을 없애며, 건강한 생활을 위한 적당한 운동을 규칙적으로 실시해 생활의 활력과 건강생활 습관을 기르는 것이 필요할 것이다.

## VI. 결론

본 연구는 중학생을 대상으로 인터넷 중독 집단과 비중독 집단으로 구분한 후, 체력 및 건강생활 실천의 차이가 있는지를 분석한 결과, 결론은 다음과 같다.

첫째, 남학생의 경우 인터넷 중독은 19.21%이며 여학생은 14.68%로 남학생의 인터넷 중독의 비율이 다소 높은 것으로 나타났으며, 남학생, 여학생 모든 학년에서 비중독 집단이 중독 집단에 비해 신장이 컸으며, 체중은 중독 집단이 다소 높았다. BMI 수치는 중독 집단이 비중독 집단보다 높았으나 두 집단 모두 평균 BMI는 정상 수준이었다.

둘째, 인터넷 중독 집단과 비중독 집단간 체력의 비교에서 50m 달리기(남)의 경우 여학생 2학년과 3학년에서 유의한 차이를 보였으며, 제자리 멀리뛰기(남)의 경우 남학생 2학년과 여학생 전학년이 유의한 차이를 보였고, 팔굽혀 펴기(남)의 경우 1학년, 팔굽혀 매달리기(여) 1학년과 2학년에서 유의한 차이를 보였다.

윗몸 일으키기의 경우 1학년 남학생, 3학년 여학생 에서 유의한 차이를 보였으며, 앉아 윗몸 앞으로 굽히기의 경우 남학생 2학년과 3학년에서 유의한 차이를 보였고 1,600(남)·1,200(여) 달리기-걸기의 경우 2학년 남학생만 유의한 차이를 보였다.

셋째, 건강생활 습관 비교에서 인터넷 중독 집단에 비해 비중독 집단의 건강생활실천 점수가 높았으며, 특히 기본 생활습관, 건강의 관심도에서 2학년을 제외한 나머지 학년에서 집단 간 통계적으로 유의한 결과가 나타났다. 또한 비중독 집단에서는 학년 간 건강생활 습관 항목간의 유의한 차가 없었으나, 중독 집단에서는 학년 간 유의한 차가 있음을 알 수 있었다.

이상과 같이 인터넷 중독은 체력 및 건강생활 습관에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 성장기에 있는 청소년들에게 중독적 인터넷 사용

의 경각심과 함께 건강한 생활을 위한 적당한 운동의 필요성을 인식시켜 생활의 활력과 건강한 습관을 배양할 수 있도록 해야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강성혜(2003). 인터넷 중독과 청소년의 학교적응에 관한 연구, 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 교육인적자원부(2005). 2004년 학생 신체 및 체력검사 결과, 교육인적자원부.
- 김규식(2004). 중학생의 체력검사점수와 이와 관련된 생활습관에 관한 연구, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김남숙(2002). 중학생의 인터넷 중독에 관한 연구, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영신(2004). 중학생의 인터넷 중독과 건강관련 생활습관과의 관련성, 인제대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김종택, 박형준(1996). 남자 청소년 체력발달의 경향 분석, 서울대학교 체육연구소논집, 제17권 제1호, 35-40.
- 김진숙, 최수미, 강진구(2000). 청소년의 컴퓨터 활용상태, 청소년의 PC중독, 한국청소년상담원 청소년 상담문제 연구보고서.
- 김태현(2003). 중학생의 인터넷 사용실태 분석과 학교생활과의 관계 - 광주지역 중학생을 중심으로, 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김형태(2002). 인터넷 중독이 중학생의 시력·체력 및 건강수준에 미치는 영향, 부산대학교 대학원 석사학위논문
- 박정영(2005). 중학생의 체력향상이 수업집중력에 미치는 영향, 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정은(2001). 청소년의 인터넷 중독적 사용 및 영향요인 연구, 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박태곤(2001). Circuit Training이 저체중·과체중 여중생의 체력, 인체형태 및 혈액성분에 미치는 영향, 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 배철희(2002). 청소년들의 인터넷 중독과 학교생활적응과의 관계, 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 백철호(1991). 연령에 따른 체력비교연구, 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 서승연(2001). 일상적 스트레스, 몰두 성향, 사회적 지지와 병리적인 인터넷 사

- 용, 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 서울경제신문(2002). 청소년 인터넷 중독 실생활, 2002.1.30
- 송명준, 권정혜(2000). 대학생 인터넷 중독 현황 및 인터넷 중독이 대학생 생활 적응에 미치는 영향. 한국임상심리학회 하계학술대회 발표 논문.
- 송인덕(1999). 자기 효능감과 자기 통제력이 인터넷의 중독적 이용에 미치는 영향, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 양점홍(2001). 최신 트레이닝학, 부산대학교 부설 체육과학연구소.
- 울산광역시 교육청(2005). 학생체력검사 실시요령, 울산광역시 교육청.
- 윤한경(2001). 서킷 트레이닝이 1학년 남자중학생의 건강에 관련된 체력에 미치는 영향, 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이병윤(1990). 정신의학사전, 일조각.
- 이봉건(1999). 사이버 공간에서의 중독 : 통신, 인터넷 중독증의 증상과 예방 사이버공간의 심리, 서울 박영사.
- 이송선(2000). 청소년 컴퓨터게임 중독과 정서적 특성과의 관계, 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 안 석(2000). 인터넷의 중독적 사용에 관한 연구-서울소재 중학생을 대상으로, 연세대학교 대학원 석사학위논문
- 오륜중학교(2003). 중학생의 인터넷 사용 실태와 학교생활에 관한 연구.
- 전형배(2002). 건강일기 작성이 여중생의 생활습관에 미치는 영향, 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정연강(1993). 학생의 건강행위, 신념, 가치 및 보건의료 이용에 미치는 영향에 관한 연구, 한국학교보건학회지, 제6권 제1호 9-44.
- 정원, 정순광(2002). 남·여 중학생의 컴퓨터 사용 및 행동유형과 체력 수준의 상관관계, 한국안전교육학회지, 제5권 제1호 35-56.
- 조원정(1983). 건강행위에 대한 성인 지각의 실증적 연구, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 하지현(2000). 청소년 PC중독의 원인분석, 청소년의 PC 중독, 한국청소년상담원 청소년 상담문제 연구보고서.
- 한국경제신문(2002). 인터넷 사용자의 중독 실태, 2002.5.25
- 한국 인터넷정보센터(2000). 인터넷 이용자수 및 이용 형태에 관한 설문조사 결

과 보고서.

- Brenner, V(1997). Psychology of computer use : Parameter of use abuse and addiction : The First 90 days of the Internet usege survey. Psychological Reports, 80, 879-882.
- Cureton, T. K(1967). Physical Fitness. St. Louis, C. V. Mosby Co.
- Goldberg, I(1996). Internet Addiction. Electronic message posted to Research Discussion List.
- Gordon, B. J(1983). Understanding Health Behaviors of Adolescence-Implications for the Schools, 241.475.
- Griffiths, M(1999). Internet Addiction. The Psychologist, 12(5), 246-250.
- Kannas, L. S(1981). The Dimensions of Health Behavior among Young Men in Finland, International Journal of Health Education, Vol.24(1), 146-155.
- MacCoby, N(1977). Reducing the Risk of Cardiovascular Disease, Effects of a Community-based Campaign an Knowledge and Behavior, Journal of Community health, 3, 100-114.
- Nixon, J. E(1964). Ari Introduction to physical education Philadelphia, W,B. Saunders Company.
- Suler, J(1996). An interview by Morris Jones from internet Australasia magazine.
- Young, K. S(1996). Internet Addiction : The Emergence of A New Clinical Disorder. CyberPsychology and Behavior, 1(3), 237-244.

# ABSTRACT

## The Effects of Internet Addiction on Fitness and Health Related Behaviors of Middle School Students

Lee, Jung-Ah

Major in Ocean Physical Education  
Department of Marine Environment & Bioscience  
Graduate School Korea Maritime University  
Busan, Korea.

In Modern society, the internet has led the information society. However, the overuse of internet has brought about many problems. The study is designed to examine the present situation of internet addiction of middle school students and how internet addiction has influenced on fitness and health related behavior of the middle school students.

Subjects were randomly assigned for the middle school students in Ulsan Metropolitan City. Seven hundreds and seventy participants (306 boys and 364 girls) were involved in the study. Regarding the measuring tools used in the research, the internet addiction test is designed to assess whether the research participant is addicted to the internet or not and research revised and used was the test devised by Lee(2000) in order to fit for youth, the adaptation of Yun(1998) was used. For the identify correlation between the factors of the internet addiction and health habits were a used for questionnaires(Jeon, 2002). And the

factor of measuring physical fitness were used a 50m running, standing long jump, hanging with bent arms, sit-up, sitting trunk flexed and 1600m(1200m) running-walking.

The results were as follows ;

First, for the male students 19.21% of respondents are addicted to the internet and for the female students 14.68%.

Second, analyses on the 50m run and standing jumping indicated a significant effect for the groups in female students.

Third, analyses on the health related behavior showed a significant effect for the grades on basic lifestyle and health index in internet non-addiction group. And internet addiction group showed a significant effect for their grades, too.

The educational suggestion deduced from the conclusion is that these days immoderate internet use weakens the fitness and health lifestyle, so emerges the necessity of education of correct internet use to the youth and the development of prevention and treatment program on internet addiction of the middle schools students.

## 인터넷 사용과 체력 및 건강생활 습관에 관한 설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 학생 여러분의 인터넷 사용이 체력 및 건강생활 습관에 미치는 영향을 알아보고자 하는 것입니다. 각 질문에는 정답이 있는 것이 아니며 단지 학생 여러분이 느끼고 경험한 바를 솔직하게 답해 주시면 됩니다. 여러분이 답한 내용은 비밀이 보장되고 순수하게 연구 목적으로만 사용됨을 약속드립니다. 여러분의 답변은 귀중한 연구 자료를 얻는데 큰 도움이 되오니 한 문항도 빠짐없이 성실하게 답해주시기 바랍니다.

감사합니다.

한국해양대학교 대학원 해양생명환경학과  
이 정 아

인터넷사용(인터넷, PC통신, 온라인게임 등 컴퓨터를 이용하여 온라인으로 접속을 하는 모든 것을 말합니다)에 관련된 질문으로 본인에게 해당되는 곳에 ○표를 해 주시기 바랍니다.

설 문 내 용	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 원래 마음먹은 생각보다 더 오랫동안 인터넷에 접속해 있었던 적이 있다					
2. 인터넷 때문에 집안일을 소홀히 한 적이 있다					
3. 이성친구와의 애정관계보다 인터넷에서 더 흥미를 느낀 적이 있다					
4. 온라인상의 친구를 만들어 본 적이 있다					
5. 온라인 접속 때문에 다른 사람이 불평한 적이 있다					
6. 온라인 접속시간 때문에 성적이나 학교생활에 문제가 생긴 적이 있다					
7. 해야 할 다른 일을 하기 전에 먼저 전자우편을 점검한 적이 있다					
8. 인터넷 때문에 업무 능력(학업)이나 생산성에 문제가 있었던 적이 있다					
9. 누군가가 인터넷에서 무엇을 했느냐고 물었을 때 숨기거나 변명을 하며 얼버무린 적이 있다					
10. 인터넷에 대한 생각으로 인해 현재 생활상의 어려운 문제를 생각하지 못했던 적이 있다					
11. 인터넷 사용 후 다시 온라인에 접속할 때까지의 시간이 몹시 기다려진다					
12. 인터넷이 없는 생활은 따분하고 공허하며 재미없을 것 같다					
13. 온라인에 접속했을 때 누군가가 방해할 한다면 소리를 지르거나 화를 내거나 귀찮은 듯이 행동한 적이 있다					
14. 밤늦게까지 접속해 있느라 잠을 못 잔 적이 있다					
15. 오프라인 상태일 때 인터넷에 정신이 팔려 있거나 다시 온라인에 접속해 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다					
16. 온라인에 접속해 있을 때 “몇 분만 더”라고 말하며 시간을 허비한 적이 있다					
17. 온라인 접속 시간을 줄이려고 노력했지만 실패한 적이 있다					

설 문 내 용	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
18. 온라인 접속 시간을 숨기려 한 적이 있다					
19. 다른 사람과 밖으로 외출하려고 하기보다 온라인 상 태에 머무르기 위해 집에 남아있겠다고 한 적이 있다					
20. 오프라인 상태일 때에는 우울하고 침울하며 신경질 이 되었다가 다시 온라인 상태로 오면 이런 감정들 이 사라진 적이 있다					

다음은 건강생활습관에 관한 설문지입니다.

여러분의 솔직한 생각이나 습관 등에 대한 질문으로 본인에게 해당되는 곳에 ○표를 해 주시기 바랍니다.

설문내용	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 하루 3번의 식사를 규칙적으로 한다					
2. 정기적으로 체중을 측정한다					
3. 건강한 편이라 생각한다.					
4. 신체 변화에 민감한 반응을 보인다					
5. 기상 시간을 일정하게 유지한다					
6. 건강을 위하여 체육 수업에 적극 참여한다					
7. 규칙적인 배변 습관을 유지 한다					
8. 몸이 아플 때는 반드시 병원을 이용한다					
9. 신장 및 체중의 변화에 관심을 많이 갖는다					
10. 매일 목욕(샤워)을 규칙적으로 한다					
11. 건강에 관련된 서적을 자주 본다					
12. 치아 건강에 관심을 많이 갖는다					
13. 최근 비만에 대하여 관심이 많아졌다					
14. 건강을 위하여 규칙적인 운동을 한다					
15. 음식을 먹으면 소화가 잘된다					
16. 식사 전에는 반드시 손을 씻는다					
17. 항상 건강에 대한 관심을 갖고 생활한다					
18. 취침 시간을 일정하게 유지한다					
19. 친구들과 나의 몸을 비교해 본다					
20. 몸이 아플 때는 집에서 쉰다					
21. 몸이 아플때는 체육 수업을 견학한다					
22. 긍정적인 사고 방식으로 생활한다					
23. 식사 후 하루 3번의 양치질을 규칙적으로 한다					
24. 건강에 대한 의문점은 해결하려고 노력한다					
25. 음식물을 골고루 섭취하려고 노력한다					
26. 매일 일정한 운동을 실시한다					
27. 다이어트를 하려고 노력한다					
28. 감기에 잘 걸리지 않는다					
29. 매일 같은 시간에 일어난다					
30. 인터넷을 활용하여 질병에 관하여 알아본다					