

대학생의 5가지 중독 유형과 건강생활습관 간의 관련성 연구

A Study on the Relationship Between Five Addiction Scales and Healthy Lifestyle Among University Students

김신영¹⁾ • Mayuga, Mary Ann²⁾ • 김정훈³⁾.*

삼육대학교 중독과학과 석사과정¹⁾ • 삼육대학교 중독과학과 박사과정²⁾ • 삼육대학교 중독과학과 교수³⁾.*

Kim, Sin Yeong¹⁾ • Mayuga, Mary Ann²⁾ • Kim, Cheong Hoon³⁾.*

Department of Addiction Science, Sahmyook University^{1),2),3)}

Abstract

This study aimed to analyze relationships of Healthy Lifestyle Screening Tool (HLST) with Alcohol Addiction (AUDIT-K), Nicotine Addiction(FTND), Shopping Addiction (RCBS), Smartphone Addiction (SAPS), and Food Addiction (YFAS) in college students. The Healthy Lifestyle Screening Tool (HLST) and its sub-categories were further analyzed with the five addiction scales. Subjects of this study were 114 college students residing in Seoul. Data were collected using the five addiction scales. Results of this study showed that HLST results were significantly correlated with the RCBS, SAPS, and AUDIT-K, but not FTND. In addition, there was a correlation between RCBS and SAPS. Among the five addictions, only YFAS showed a significant positive correlation with HLST. Among subfactors of HLST, Nutrition and Temperance had significant effects on food addiction, shopping addiction, and smartphone addiction. Other HLST subfactors did not have a significant effect on food addiction. This study confirmed that lifestyle habits and results of multiple addiction scales were differently related to each other. It also revealed, how food addiction interacted with other addiction and lifestyle factors. These results suggest that one addiction is differently related to other addictions, emphasizing the importance of assessing multiple addiction tendencies in addiction prevention and management. In particular, this study suggests the need for addiction intervention design based on lifestyle subfactors.

Keywords: Healthy lifestyle, Alcohol addiction, Compulsive buying, Nicotine dependence, Smartphone addiction, Food addiction

I. 서론

현대 사회는 다양한 형태의 중독이 점차 확산되고 있으며, 단순히 개인의 문제를 넘어 사회적, 경제적, 공중보건적 문제로 부각되고 있다(김양태, 2020; 보건복지부 국립정신건강센터, 2024). 중독은 특정 물질이나 행동에 대한 강박적이고 통제 불가능한 갈망을 특징으로 하며, 반복적

인 행동이 뇌의 보상 시스템에 영향을 미쳐 중독을 강화하는 악순환을 유발한다(김은예, 2015; Volkow et al., 2016). 특히, 디지털 기술의 발전, 사회적 변화, 개인화된 생활 방식은 현대인의 중독을 더욱 복잡하게 만들고 있다(오원석 외, 2018; 조준호, 2022).

중독은 모든 연령대에서 나타날 수 있지만, 대학생 집단은 청소년기와 성인기 사이의 과도기적 특성으로 인해 특

본 연구는 2024년 과학기술정보통신부 및 정보통신기획평가원의 SW중심대학사업 지원을 받아 수행되었음(2021-0-01440).

* Corresponding author: Kim, Cheong Hoon

Tel: 82-02-3399-1638

E-mail: ckim@syu.ac.kr

© 2025, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

히 중독에 취약한 고위험군으로 분류된다(송미경, 2016). 청소년기는 스마트폰, 알코올, 니코틴 등 다양한 중독 요인에 처음으로 노출되는 시기로, 초기 경험이 중독 행동으로 이어질 가능성이 높다(박현숙, 2012). 다만, 청소년기에는 학교와 가정이라는 보호적 환경 속에서 일정 수준의 통제를 받기 때문에 중독 행동의 심화를 어느 정도 예방할 수 있다(정경아, 2024). 반면, 대학생 시기는 보호적 환경에서 벗어나 스스로 행동을 조절해야 하는 시점이다. 발달적 미성숙과 사회적 환경 요인이 복합적으로 작용하여 중독에 더욱 취약해진다(Wattick et al., 2023). 대학생들은 학업 성취에 대한 부담, 취업 준비로 인한 스트레스, 대인관계의 갈등 등 심리적 압박을 경험하며(김용희, 2021), 심리적 압박은 즉각적인 보상을 추구하는 행동을 촉진해 중독으로 이어질 가능성을 높인다(장수미, 경수영, 2013). 중독은 단순히 개인의 스트레스 요인으로 끝나지 않고, 대학 내 문화적, 사회적 요인에 의해 더욱 촉진되며 강화된다(이정림 외, 2015). 다양한 요인들의 이유로 대학생들의 중독은 음식, 쇼핑, 스마트폰, 알코올, 니코틴 등 다양한 형태로 나타나고 있다.

음식 중독은 대학생들에게 점차 중요한 문제로 부각되고 있다. 학업으로 인한 스트레스와 불규칙한 생활 습관으로 인해 정크푸드와 고칼로리 식품의 섭취 빈도가 증가하며, 과도한 음식 섭취와 음식 중독의 위험을 높이는 주요 요인으로 작용한다(이현숙, 2018). 배달 음식 서비스와 고칼로리 음식의 접근성이 용이한 현대 사회적 환경은 이러한 행동을 더욱 심화시키고 있으며(한춘미 외, 2023), 음식 중독은 체중 증가, 대사 증후군 등 신체적 문제뿐만 아니라 정서적 먹기와 같은 심리적 문제를 유발할 가능성이 크다(이주원, 현명호, 2022). 신체적, 심리적 문제는 음식에 대한 통제력을 점차 약화시키며, 음식 중독으로 이어질 위험성을 높인다(김울리 외, 2012).

대학생들은 경제적 독립을 시작하는 시기이므로 쇼핑 중독의 위험성에 더 취약하다(김지민, 2012). 온라인 쇼핑 플랫폼의 발달과 소셜 미디어의 영향력은 대학생들에게 소비 자극을 과도하게 제공하며, 충동적 구매 행동을 유발한다(김가영 외, 2012). 이로 인해 쇼핑 중독은 재정 관리의 어려움을 초래할 뿐만 아니라, 스트레스를 해소하거나 즉각적인 만족감을 얻기 위한 잘못된 대처 방식으로 자리 잡게 된다. 이러한 악순환은 시간이 지남에 따라 쇼핑 중독을 강화하고, 개인의 경제적, 정신적 건강에 심각한 부정적 영향을 미칠 수 있다(심정옥, 2018).

스마트폰 중독은 디지털 환경의 확산과 함께 대학생들

에게 매우 흔한 중독 유형으로 나타나고 있다(윤미은 외, 2024). 스마트폰은 학업, 사회적 연결, 여가 활동 등 다양한 목적으로 필수적인 도구가 되었지만, 지나치게 의존할 경우 중독으로 이어질 위험이 크다(김병년 외, 2013). 스마트폰 사용 시간이 과도하게 늘어나게 되면, 학업성취도 저하, 심리적 안정감 감소, 그리고 사회적 고립감을 초래할 수 있다(장성화, 박영진, 2009; 최성민, 2015; Keles et al., 2020). 더 나아가 스마트폰은 사용자들이 게임 애플리케이션과 도박 관련 콘텐츠에 쉽게 접근할 수 있도록 함으로써, 또 다른 중독의 위험을 높이는 도구로 작용할 수 있다(김성봉, 장정임, 2016; 박성민, 2017; 임성범, 2013).

알코올 중독은 신입생 환영회, 축제 등 대학 내에서 흔히 볼 수 있는 음주문화와 관련이 깊다(김남희, 2021). 학업이나 대인관계로 인해 경험하는 스트레스와 음주문화를 결합하여, 음주가 스트레스 해소의 주요 수단으로 자리 잡는 경우가 많다. 이는 과도한 음주를 경험하게 하고, 장기적으로 알코올 중독으로 이어질 위험을 증가시킨다(박은영, 2017). 또한, 사회적 압력은 음주를 부추기는 주요 요인으로 작용하며, 개인의 음주 통제 능력을 약화시키고 음주문제를 더욱 심화시킬 수 있다(박가영, 송인한, 2022).

니코틴 중독은 스트레스 해소를 위한 대안으로 선택되는 경우가 많으며, 신체적 의존은 흡연 습관을 고착화하고 금연 시 심리적 불안을 강화하여 중독에서 벗어나기 어렵게 만든다(김남조, 홍해숙, 2016). 특히, 전자담배와 같은 제품의 확산은 니코틴 접근성을 높이며, 대학생들에게 니코틴 중독을 더욱 가중시키고 있다(임영화 외, 2022).

이처럼 대학생들은 다양한 중독 유형에 노출되는 복합적인 환경 속에 놓여 있으며, 중독은 개인의 심리적 특성뿐만 아니라 생활 습관에도 큰 영향을 받는다(원미화, 신선화, 2018). 수면, 운동, 영양, 스트레스 관리와 같은 요소들은 중독을 완화하거나 예방하는데 긍정적인 역할을 할 수 있으며(김승대, 김명관, 2013), 반대로 불규칙한 생활 습관과 과도한 스트레스는 음주, 약물 남용, 스마트폰 과사용 등 중독의 가능성을 높이는 촉진 요인으로 작용한다(장수미, 경수영, 2013). 따라서 건강한 생활 습관은 중독의 예방과 관리에서 중요한 중재 수단으로 볼 수 있다(김비 외, 2018).

대학생 시기는 발달 단계에서 독립성과 책임감을 동시에 경험하는 시기로(강주현, 2017), 이러한 생활 습관과 중독 성향 간의 상호작용이 더욱 복잡적으로 나타날 수 있다(김비 외, 2018; 김승대, 김명관, 2013; 남문희, 김정미, 2014). 기존 연구는 주로 특정 중독 유형이나 단일 생활 습관 요인에 초점을 맞추어, 이들 요인이 중재 효과를 보이는

것으로 논의되어 왔다(박종 외, 2012; 원미화, 신선화, 2018; 윤미은 외, 2024). 그러나 이러한 접근은 중독의 다차원적 상호작용과 생활 습관의 종합적 영향을 충분히 반영하지 못한다는 한계가 있다. 중독은 단일한 문제로 나타나는 것이 아니라, 생활 습관, 환경, 심리적 요인 등과 복합적으로 연관되어 있다(음진, 2019; 한상규, 김동태, 2019). 하나의 중독이 다른 중독과 연관되거나 상호작용 할 수 있으며, 이를 이해하기 위해서는 다양한 중독 유형과 생활 습관 하위 요소를 통합적으로 분석하는 접근이 필요하다. 기존 연구들은 특정 중독 한두 개만을 개별적으로 분석하거나, 생활 습관의 일부 요소만을 다루는 경우가 많으며, 중독의 다차원적 상호작용과 생활 습관 요인의 종합적 분석은 충분히 이루어지지 않은 실정이다.

이에 본 연구는 대학생들의 중독 성향을 다루기 위해 5가지 중독 척도인 음식 중독 평가(YFAS), 강박 구매 평가(RCBS), 스마트폰 중독 평가(SAPS), 알코올 사용 평가(AUDIT-K), 니코틴 의존 평가(FTND)를 동시에 분석 대상으로 설정하였다. 이 척도들은 대학생들이 일상에서 직면하는 다양한 중독 유형을 대표하는 도구들로 구성되어 있다(김남조, 홍해숙, 2016; 김병년 외, 2013; 김지민, 2012; 박은영, 2017; 이현숙, 2018). 이와 함께 대학생들의 생활 습관을 체계적으로 분석하기 위해 건강생활습관선별 도구(Healthy Lifestyle Screening, HLST)를 활용한다. HLST는 대학생들이 일상생활에서 실천하는 8가지 주요 생활 습관 요소(Nutrition, Exercise, Water, Sunlight, Trust, Air, Rest, Temperance, General Health)를 평가하여 생활 습관 점수를 정량화하고, 중독 간의 관계를 분석할 수 있는 도구이다(Kim & Kang, 2019). HLST 점수는 생활 습관의 수준을 대표하며, 이를 통해 중독 간의 상관관계를 보다 구체적이고 체계적으로 이해할 수 있다.

본 연구에서는 하나의 중독이 아니라 다수의 중독 간에 서로 관련이 있는지 확인하고 생활 습관 개선이 중독에 미치는 영향을 연구하여 중독 예방 및 관리 전략을 수립하는데 유용한 기초 자료를 제공하는 것을 목표로 한다. 따라서 본 연구는 대학생들의 건강생활습관과 각 중독 유형 간의 상관관계를 분석하고, 중독 예방 및 생활 습관 개선에 필요한 주요 요소를 규명하기 위해 다음의 연구 문제를 설정하였다.

연구 문제 1. 중독 유형 간에는 어떠한 연관이 있는가?

연구 문제 2. 대학생들의 HLST는 중독 유형과 어떠한 연관이 있는가?

연구 문제 3. HLST의 하위 요소 중 어떤 요소가 특정 중독에 영향을 미치는가?

II. 연구 방법

1. 조사 대상

본 연구는 2024년 11월 중 서울 소재 대학교에 재학 중인 대학생 114명을 대상으로 이들 동안 진행되었다. 연구 참여자는 질병이 없는 건강한 상태의 학생들로 제한되었으며, 자발적으로 연구 참여에 동의한 학생들로 구성되었다. 연구에 참여하는 학생들은 연구 목적과 설문조사 절차에 대한 상세한 설명을 들은 후, 연구 참여 동의서를 작성하였다. 자료 수집은 본 연구를 위해 제작된 애플리케이션을 활용하여 진행되었으며, 이를 통해 건강생활습관선별도구와 음식 중독 평가, 강박 구매 평가, 스마트폰 중독 평가, 알코올 사용 평가, 니코틴 의존 평가에 대한 응답을 수집하였다. 참여자의 성별은 남성 30명(26.3%), 여성 84명(73.7%)으로 구성되었으며, 연령은 20~35세 사이로 평균 22.3세이다. 자료 수집 과정에서 참여자의 기술적, 인구통계학적 응답 특성을 충분히 고려하여 설문조사가 설계되었으며, 참여자의 프라이버시와 기밀성을 철저히 유지하였다.

2. 측정 도구

1) Healthy Lifestyle Screening Tool(HLST): 건강생활습관선별도구

Kim과 Kang(2019)이 개발한 이 척도는 36문항의 자기 보고식으로 각 문항은 지난 1주일 동안 적힌 생활 습관에 대해 얼마나 자주 일어났는지를 ‘거의 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 자주 그렇다’(4점)까지 4점 척도상에서 평정한 다. 총점은 최소 36점에서 최대 144점을 얻을 수 있고, 총점이 높을수록 생활 습관이 좋다는 것이며, 신뢰도는 Cronbach's alpha 값이 0.71로 나타나 수용 가능한 수준이며, 타당성 검사에서는 내용 타당성 지수에서 전문가들의 "동의" 비율이 80% 미만인 항목들이 수정되었다. 항목 간 평균 상관(MIIC) 값은 0.25 이상이며, 36개의 항목에 대한 요인 분석 결과, 9개의 요인(각 요인당 4개 항목)이 추출되었으며, 이들은 전체 분산의 50.4%이다.

2) YFAS(Yale Food Addiction Scale): 음식 중독 평가

미국 예일대학교 연구팀이 개발한 자기보고식 척도로, 총 25개 문항으로 구성되어 있으며 지난 1년간 특정 음식의 과도한 섭취 경험을 평가하는데 사용된다. 한국어판 YFAS는 6개의 요인으로 분류되었으며, 전체 변량은 64.6%를 설명하였다. 6개의 하위 요인은 확인적 요인 분석으로 타당성이 입증되었으며(CFI=.966, NFI=.926, TLI=.921, RMSEA=.069), 신뢰도 계수는 0.61~0.81이었다(이정희, 안경란, 2015).

3) RCBS(Richmond Compulsive Buying Scale): 강박 구매 평가

리치몬드 강박 구매 척도는 총 6문항으로 구성되고, 1점부터 7점까지의 리커트 척도로 총점은 0점에서 42점 사이의 범위에 해당한다. 점수가 높을수록 강박 구매 성향이 높음을 의미한다. 첫 번째 요인에 해당하는 3문항(1, 2, 3)은 강박 구매(obsessive-compulsive buying), 두 번째 요인에 해당하는 3문항(4, 5, 6)은 충동구매(impulsive buying)로 구성되었으며, 척도 총점의 신뢰도는 Cronbach의 α 가 0.906로 보고되었다(변기환 외, 2017).

4) SAPS(Smartphone Addiction Proneness Scale): 한국형 스마트폰 중독 평가

한국정보화진흥원에서 개발된 자기보고식 척도로, 총 15문항으로 구성되어 있다. 척도는 적응 기능 장애, 가상 생활 지향성, 내성의 4개 하위 영역으로 구성되며, 15점에서 60점의 범위를 가진다. 점수가 높을수록 스마트폰 중독 정도가 높음을 의미한다. 본 척도의 신뢰도는 Cronbach의 α 는 $r=0.814$ 로 확인되었다(김혜인 외, 2017; 나의현, 김대진, 2016).

5) AUDIT-K(Alcohol Use Disorders Identification Test, Korean Version): 알코올 사용 평가

세계보건기구(WHO)에서 개발한 이 척도는 총 10문항의 자기보고식으로 지난 1년간 알코올 사용에 대해 0점부터 4점 척도상에서 평정한다. 점수가 높을수록 알코올 의존 성향이 높음을 의미한다. 알코올 의존에 관한 3문항, 해로운 음주에 관한 3문항, 그리고 위험한 음주에 대한 4문항으로 구성되어 있다. 검사-재검사 신뢰도(test-retest reliability)는 검사 간의 상관계수가 $0.96(p<.01)$ 이었다(우성목 외, 2017; 이병욱 외, 2000).

6) FTND(Fagerstrom Test for Nicotine Dependence): 니코틴 의존 평가

Karl-Olov Fagerström에 의해 개발된 척도로 총 6문항의 자기보고식으로 점수는 0점에서 10점까지 나오며, 점수가 높을수록 니코틴 의존성이 높음을 의미한다. 한국어판의 경우 내적 신뢰도를 나타내는 Cronbach의 α 는 0.6913이고, 검사-재검사 신뢰도를 보는 상관계수가 $r=0.880(p<.01)$ 이었다(안희경 외, 2002).

3. 분석 방법

본 연구에서는 건강생활습관 점수(HLST) 및 하위 요소들이 다섯 가지 중독(YFAS, RCBS, SAPS, AUDIT-K, FTND)에 미치는 영향을 분석하기 위해 다음과 같은 통계적 분석 절차를 수행하였다. 자료 분석은 SPSS 22.0(IBM Co., Armonk, NY)을 사용하여 수행하였다. 연구 대상의 특성과 주요 변인들의 분포를 확인하기 위해 기술통계 분석을 수행하였으며, 평균(M), 표준편차(SD), 최소값(Min), 최대값(Max)을 산출하였다. 건강생활습관 점수와 5가지 중독 점수 간의 관계를 확인하기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였다. HLST 하위 요소(Nutrition, Exercise, Water, Sunlight, Trust, Air, Rest, Temperance, General Health)가 다섯 가지 중독 점수(YFAS, RCBS, SAPS, AUDIT-K, FTND)에 미치는 영향을 분석하기 위해 각각 개별적으로 다중 회귀 분석(Multiple Regression Analysis)을 수행하였다. 이를 통해 HLST 하위 요소별로 중독 유형에 미치는 차별적 영향을 평가하였으며, 통계적 유의성은 유의수준(significance level) $p<0.05$ 기준으로 평가하였다.

III. 결과

1. 척도별 기술 통계 결과

본 연구의 대상자(N=114)는 건강생활습관선별도구(HLST), 음식 중독(YFAS), 쇼핑 중독(RCBS), 스마트폰 중독(SAPS), 알코올 중독(AUDIT-K), 니코틴 중독(FTND)을 측정하는 척도를 활용하여 평가되었다. 각 척도에 관한 결과는 <표 1>에 제시되어 있다. YFAS는 4점에서 17점 사이로 분포하였으며, 평균은 5.87(SD=2.91)로, 음식 중독 성향이 전반적으로 낮은 수준임을 보여준다. RCBS는 7

점에서 30점 사이로 나타났으며, 평균은 11.94(SD=5.36)로, 일부 대상자가 상대적으로 높은 쇼핑 중독 성향을 보이는 반면, 다수는 낮은 수준을 유지하고 있음을 보여준다. SAPS는 15점에서 59점 사이로 분포하였으며, 평균은 31.54(SD=10.39)로 나타났다. 이는 일부 대상자가 스마트폰 과다 사용의 위험군에 속할 가능성이 있음을 의미한다. AUDIT-K는 0점에서 28점까지 넓은 범위로 분포하였으며, 평균은 6.45(SD=6.41)였다. 점수 분포가 다양한 만큼 연구 대상자 간 음주 습관의 차이가 크며, 일부는 상대적으로 높은 점수를 기록하여 음주 문제의 위험이 있을 가능성이 있다. 반면, FTND는 0점에서 7점 사이로 나타났으며, 평균은 0.50(SD=1.3)으로, 연구 대상자들의 니코틴 중독 성향은 전반적으로 매우 낮은 수준이었다. HLST의 점수는 36점에서 134점 사이로 나타났으며, 평균 95.40(SD=17.58)을 기록하였다. 이는 연구 대상자들의 건강 생활 습관이 대체로 중간 이상의 수준임을 의미한다. <표 2>에는 HLST 점수를 성별 및 연령에 따라 분석한 결과가 제시되어 있다. 성별에 따른 HLST 평균 점수는 여성(97.47, SD=16.40)이 남성(89.34, SD=19.73)보다 높게 나타났으며, 이에 대한 독립표본 t-검정 결과, 통계적으로 유의한 차이가 존재하는 것으로 나타났다($t=2.19, p=.031$). 이는 여성이 남성보다 상대적으로 건강한 생활 습관을 유지하고 있을 가능성이 있음을 의미한다. 연령별 비교에서는, 18~21

세 그룹(96.30, SD=16.93)이 22세 이상 그룹(93.61, SD=18.91)보다 다소 높은 점수를 기록하였으나, 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의하지 않았다($t=.77, p=.442$). 이는 연령대에 따른 생활 습관 차이는 크지 않음을 나타낸다. 보다 구체적으로 HLST를 구성하는 하위 요소를 살펴보면, 영양(nutrition)과 운동(exercise) 점수는 각각 평균 9.93(SD=2.968), 9.95(SD=3.007)로, 다른 건강 요소들에 비해 상대적으로 낮은 수준을 보였다. 물(water)과 햇빛(sunlight) 점수는 각각 평균 10.60(SD=2.828), 10.82(SD=2.906)로, 비교적 균형 잡힌 수준을 보였다. 신뢰(trust)와 공기(air)는 각각 평균 11.51(SD=2.795), 11.11(SD=2.483)로, 다른 요소들에 비해 상대적으로 높은 점수를 기록하였다. 휴식(rest)은 평균 10.31(SD=2.324)로 나타났다. 절제(temperance)는 평균 9.05(SD=2.499)로 상대적으로 낮은 점수를 보였다. 반면, 전반적인 건강(general health)은 평균 12.13(SD=2.695)로 가장 높은 점수를 기록하였다.

2. 건강생활습관(HLST)과 5가지 중독 유형 간 연관성

중독 유형 간의 상관관계 및 HLST의 관계를 분석한 결과는 <표 3>에 제시되어 있다. Pearson 상관분석 결과, 중독 유형 간에는 여러 유의미한 양의 상관관계가 확인되

<표 1> 5가지 중독 유형 평가 결과

(N=114)

척도	문항 수	점수 범위	평균(SD)	최소값	최대값
YFAS	25	0~25	5.87(2.91)	4	17
RCBS	6	0~42	11.94(5.36)	7	30
SAPS	15	15~60	31.54(10.39)	15	59
AUDIT-K	10	0~40	6.45(6.41)	0	28
FTND	6	0~10	.50(0.38)	0	7

<표 2> 건강생활습관(HLST) 점수의 성별 및 연령별 차이

(N=114)

구분	평균(SD)	N(%)	df	t	Sig.
전체	95.40(17.58)	114(100)			
성별					
여성	97.47(16.40)	85(74.6)	112	2.19	.031
남성	89.34(19.73)	29(25.4)			
나이					
18~21세	96.30(16.93)	76(66.7)	112	.77	.442
22세 이상	93.61(18.91)	38(33.3)			

었다. YFAS과 RCBS 간에는 $r=0.42(p<.01)$, YFAS과 SAPS 간에는 $r=0.32(p<.01)$ 로 유의미한 양의 상관관계를 보였다. 특히, RCBS와 SAPS 간의 상관관계가 $r=0.48(p<.01)$ 로 가장 강하게 나타났다. 또한, AUDIT-K는 YFAS과 유의미한 양의 상관관계를 보였으며($r=.40, p<.01$), 음식 중독 성향이 높은 대상자가 음주 문제를 가질 가능성이 있음을 보여준다. 그러나 AUDIT-K는 RCBS ($r=.10, p>.05$) 및 SAPS($r=.10, p>.05$)과는 유의미한 상관관계를 보이지 않았다. FTND는 다른 모든 중독 유형과 유의미한 상관관계를 나타내지 않았다.

HLST와 중독 유형 간의 상관관계 분석 결과, HLST는 YFAS와만 유의미한 양의 상관관계를 보였다($r=.22, p<.05$). 이는 HLST 점수가 높은 대상자일수록 YFAS 성향이 다소 높을 가능성이 있음을 의미한다. 반면, HLST와 RCBS, SAPS, AUDIT-K, FTND 간에는 통계적으로 유의미한 상관관계가 확인되지 않았다. RCBS($r=.12, p=.187$), SAPS($r=.13, p=.161$), AUDIT-K($r=.06, p=.505$), FTND($r=-.12, p=.199$) 모두 유의한 수준의 상관관계를 나타내지 않았다.

3. HLST 하위요소와 중독에 미치는 영향

HLST의 하위 요소가 5가지 중독 유형에 미치는 영향을 분석하기 위해 회귀분석을 실시하였다<표 4>. 분석 결과, HLST의 일부 요소가 특정 중독 유형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. YFAS, RCBS, SAPS의 경우, 공통적으로 영양과 절제가 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 영양 점수가 낮을수록 중독 성향이 높게 나타났으며 반면, 절제 점수는 높을수록 중독 성향 또한 높은 수준을

보였다. YFAS에 대한 회귀분석에서는 영양($B=-.311, p<.01$)과 절제($B=.419, p<.01$)가 유의한 영향을 보였으며($R^2=.22, F(9,104)=3.20, p<.01$), RCBS 역시 영양($B=-.624, p<.01$)과 절제($B=.619, p<.05$)가 유의한 영향을 미치는 요인으로 확인되었다($R^2=.15, F(9,104)=2.03, p<.05$). SAPS 또한 영양($B=-1.220, p<.01$)과 절제($B=1.295, p<.01$)가 유의한 영향을 보였으며($R^2=.25, F(9,104)=3.83, p<.001$), 이 세 가지 중독 모두에서 동일한 경향이 나타났다. 반면, AUDIT-K와 FTND에 대한 회귀분석에서는 HLST의 하위 요소들이 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. AUDIT-K의 경우, 모든 HLST 하위 요소가 유의미한 영향을 보이지 않았으며($R^2=.04, F(9,104)=0.47, p>.05$), FTND 역시 유사한 결과를 보이며 모든 요소가 유의한 영향력을 가지지 않는 것으로 확인되었다($R^2=.10, F(9,104)=1.24, p>.05$).

IV. 논의

1. 건강생활습관(HLST)과 5가지 중독 유형 간 연관성

본 연구는 음식 중독(YFAS), 쇼핑 중독(RCBS), 스마트폰 중독(SAPS), 알코올 중독(AUDIT-K), 니코틴 중독(FTND) 간의 상관관계를 분석하여, 중독 간의 연관성을 분석하였다. 분석 결과, 일부 중독 간에 유의미한 상관관계를 확인할 수 있었으며, 특히 음식 중독, 쇼핑 중독, 스마트폰 중독 간의 연관성이 두드러졌다.

<표 3> 건강생활습관(HLST)과 5가지 중독 유형 간 연관성

(N=114)

측정도구	YFAS	RCBS	SAPS	AUDIT-K	FTND	HLST
중독성향						
YFAS	1					
RCBS	.42**	1				
SAPS	.32**	.48**	1			
AUDIT-K	.40**	.10	.10	1		
FTND	-.04	-.07	-.02	.04	1	
건강생활습관						
HLST	.22*	.12	.13	.06	-.12	1

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

〈표 4〉 건강생활습관(HLST) 하위 요소가 중독에 미치는 영향

(N=114)

중독	변수	B	S.E	t	Sig.	95%		R ²	F (df1,df2)
						LLCI	ULCI		
YFAS									
	영양	-.311	.111	-2.805	.006	-.531	-.091	.22	3.20** (9,104)
	운동	.157	.114	1.372	.173	-.070	.384		
	물	.069	.111	.620	.537	-.151	.288		
	햇빛	-.065	.121	-.539	.591	-.304	.174		
	신뢰	-.010	.161	-.061	.952	-.330	.310		
	공기	.195	.166	1.176	.242	-.134	.524		
	휴식	.120	.152	.793	.430	-.181	.421		
	절제	.419	.133	3.153	.002	.156	.683		
	일반건강	-.112	.153	-.734	.465	-.416	.191		
RCBS									
	영양	-.624	.213	-2.933	.004	-1.047	-.202	.15	2.03* (9,104)
	운동	.125	.220	.569	.570	-.310	.560		
	물	-.139	.213	-.654	.514	-.561	.282		
	햇빛	.136	.231	.590	.557	-.322	.595		
	신뢰	-2.220	.310	.000	1.000	-.614	.614		
	공기	.430	.319	1.349	.180	-.202	1.061		
	휴식	.077	.291	.266	.791	-.500	.655		
	절제	.619	.255	2.423	.017	.112	1.125		
	일반건강	-.137	.294	-.467	.642	-.720	.446		
SAPS									
	영양	-1.220	.388	-3.146	.002	-1.989	-.451	.25	3.83*** (9,104)
	운동	-.382	.400	-.955	.342	-1.174	.411		
	물	.197	.387	.509	.612	-.571	.965		
	햇빛	.328	.421	.778	.438	-.508	1.163		
	신뢰	-.617	.564	-1.095	.276	-1.735	.500		
	공기	.766	.580	1.321	.189	-.384	1.917		
	휴식	.774	.531	1.459	.148	-.278	1.826		
	절제	1.295	.465	2.785	.006	.373	2.217		
	일반건강	.146	.535	.273	.785	-.915	1.208		
AUDIT-K									
	영양	-.189	.271	-.698	.487	-.725	.348	.04	.47 (9,104)
	운동	.104	.279	.373	.710	-.449	.657		
	물	.096	.270	.354	.724	-.440	.631		
	햇빛	-.214	.294	-.727	.469	-.797	.369		
	신뢰	-.002	.393	-.005	.996	-.782	.778		
	공기	-.315	.405	-.779	.438	-1.118	.488		
	휴식	.240	.370	.648	.518	-.494	.974		
	절제	-.044	.324	-.136	.892	-.688	.599		
	일반건강	.557	.374	1.490	.139	-.184	1.297		
FTND									
	영양	-.018	.056	-.317	.752	-.130	.094	.10	1.24 (9,104)
	운동	.040	.058	.687	.494	-.075	.155		
	물	.096	.056	1.698	.092	-.016	.207		
	햇빛	-.033	.061	-.544	.588	-.155	.088		
	신뢰	.021	.082	.256	.799	-.142	.184		
	공기	-.154	.084	-1.825	.071	-.321	.013		
	휴식	.009	.077	.116	.908	-.144	.162		
	절제	.042	.068	.627	.532	-.092	.176		
	일반건강	-.068	.078	-.870	.386	-.222	.087		

음식 중독은 쇼핑 중독과 유의미한 양의 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 기존 연구에서 음식 중독과 쇼핑 중독이 충동성과 관련이 있다고 보고된 바와 일치한다(과학기술정보통신부, 2021; 이정민, 2002). 현대 사회의 디지털 환경은 소비와 음식 섭취를 더 즉각적이고 충동적으로 만드는 경향이 있으며, 음식 중독과 쇼핑 중독 간의 상관성을 강화할 가능성도 있다(조현아, 전해진, 2021). 따라서, 음식 중독과 쇼핑 중독 간의 연관성을 보다 깊이 이해하기 위해서는 충동성과 보상 추구와 같은 심리적 요인뿐만 아니라, 기술 발전과 현대 사회적 환경이 중독에 미치는 영향을 종합적으로 고려해야 할 필요가 있다.

음식 중독과 스마트폰 중독 간에도 유의미한 양의 상관관계가 나타났다. 기존 연구에 따르면, 음식 중독은 보상 체계와 관련이 있으며, 특히 고칼로리와 고지방 음식은 도파민 분비를 증가시켜 섭취 욕구를 반복적으로 강화하는 경향이 있는 것으로 보고되었다(이주원, 현명호, 2022). 활성화된 보상 체계는 단순한 섭식행동을 넘어 정서적 안정감이나 스트레스 해소와 같은 심리적 보상으로 이어질 수 있다는 결과가 제시된 바 있다(김율리 외, 2012). 스마트폰 중독 또한 즉각적인 피드백과 다양한 콘텐츠에 노출됨으로써 보상을 경험하며, 이는 스마트폰 사용을 강화하는 주요 요인으로 작용한다는 점이 논의된 바 있다(임종민, 2017; 최은미, 2015). 음식 중독 성향을 가진 사람들은 음식 섭취를 통해 반복적으로 보상을 경험하며, 스마트폰 중독 성향이 있는 사람들 역시 즉각적인 피드백과 다양한 콘텐츠를 통해 강한 보상을 경험한다. 보상 체계의 활성화는 두 중독 유형 모두에서 행동 패턴을 강화하고 습관화될 가능성이 있다. 스마트폰은 음식 관련 광고와 배달 애플리케이션을 통해 음식 중독 성향을 가진 사람들에게 유혹적인 자극을 제공하며, 디지털 환경에서 반복적인 보상을 경험하도록 유도할 수 있다(조현아, 전해진, 2021). 이러한 결과들은 음식 중독과 스마트폰 중독이 단순히 독립적으로 작용하는 중독 유형이 아니라, 디지털 환경과 결합하여 상호 영향을 미칠 가능성을 보여준다. 따라서, 두 중독 유형 간의 관계를 현대적 맥락에서 더욱 심층적으로 이해하고, 디지털 환경이 이러한 상호작용에 미치는 영향을 규명하기 위한 추가 연구가 필요하다.

음식 중독은 알코올 중독과 유의미한 양의 상관관계를 보였다. 음식 중독과 알코올 중독은 보상 체계의 과도한 활성화와 관련이 있을 가능성이 있으며(이주원, 현명호, 2022), 스트레스 대처 기제로 작용할 수 있다고 보고된 바 있다(박은영, 2017; 윤지혜, 2019). 감정적 스트레스 상황에서 음

식이나 알코올을 통해 심리적 안정감을 얻으려는 경향이 이 두 중독 간의 연관성을 설명할 수 있다(박은영, 2017; 조셉 머콜라, 2019). 두 중독 유형은 보상 체계와 스트레스 같은 환경적 요인의 영향을 받으며, 이러한 요인은 특히 대학생 집단에서 중요한 역할을 할 수 있다. 따라서, 대학생들의 스트레스 대처 방식이 중독 성향에 미치는 영향을 심층적으로 분석할 필요가 있다.

쇼핑 중독과 스마트폰 중독은 중독 유형 간 상관관계에서 가장 밀접한 관계를 보였다. 쇼핑 중독과 스마트폰 중독이 디지털 환경에서 강화된다는 점에서 연결될 가능성을 보여준다(김운한, 손영곤, 2024; 안주아, 2024). 스마트폰을 통해 모바일 쇼핑이 가능해지면서 쇼핑과 스마트폰 사용 간의 경계가 모호해졌으며, 이는 두 중독 유형 간의 상관성을 더욱 강화했을 가능성이 있다. 스마트폰 애플리케이션에서 제공되는 다양한 광고와 할인 혜택은 쇼핑 중독이 있는 사람들에게 강한 자극으로 작용하며, 충동적인 소비 행동을 유도할 수 있다(윤종수, 2020). 이러한 결과는 현대 디지털 환경이 특정 중독 뿐 아니라, 다른 중독과 상관성을 형성하고 강화하는데 중요한 역할을 할 가능성을 보여준다. 쇼핑 중독과 스마트폰 중독 간의 연관성을 보다 깊이 이해하기 위해, 디지털 환경이 두 중독에 미치는 영향을 연구할 필요가 있다.

알코올 중독과 쇼핑 중독 간의 상관관계를 분석한 결과, 유의미한 상관관계가 확인되지 않았다. 기존 연구에서는 충동성과 보상 추구 성향이 알코올 중독과 쇼핑 중독에 연관이 있다고 보고된 바 있으며(이정민, 2002; 최재경, 김양태, 2012), 스트레스가 알코올 중독과 쇼핑 중독에 영향을 미칠 수 있다는 연구도 있다(박은영, 2017; 심경옥, 2018). 그러나 본 연구 결과는 기존의 연구 결과와 다르게 나타났다. 이는 서로 다른 심리적 또는 환경적 요인에 의해 작용할 수 있음을 시사하며, 중독 간의 관계를 이해하기 위해 보다 세분화된 접근이 필요함을 나타낸다.

니코틴 중독과 다른 중독 유형 간에는 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 니코틴 중독이 본 연구에서 분석된 다른 중독 유형들과 상관성이 낮거나, 니코틴 중독의 특성이 다른 중독 유형과 구별될 수 있음을 시사한다. 다만, 본 연구의 참여 대상 중 비흡연자가 많아 니코틴 점수 분포가 제한적이었을 가능성을 고려해야 하며, 이를 보다 정확히 이해하기 위한 추가 연구가 필요하다.

중독 유형 간 상관관계 분석 결과, 일부 중독 간에 유의미한 상관관계가 확인되었으며, 이는 특정 중독이 다른 중독과 동반될 가능성을 나타내고, 중독이 단일한 심리적, 환

정적 요인에 의해 결정되기보다는 각 중독 유형별로 상이한 요인들이 복합적으로 작용할 가능성을 시사한다. 따라서, 중독 예방 및 관리에서 다중 중독(multiple addiction)을 고려한 통합적 접근뿐만 아니라, 각 중독 유형의 특성을 반영한 맞춤형 전략을 설계하기 위한 추가적인 연구가 필요하다.

건강생활습관(HLST)이 음식 중독과 유의미한 상관관계를 보인 반면, 쇼핑 중독, 스마트폰 중독, 알코올 중독, 니코틴 중독과는 유의미한 상관관계가 확인되지 않았음을 보여준다. 기존 연구에서 생활 습관이 중독에 중재 효과를 보일 수 있다고 보고된 바 있으나(원미화, 신선화, 2018; 장기현 외, 2015), 본 연구에서는 이러한 효과가 음식 중독에 한정되었다. 이는 중독 유형에 따라 생활 습관 요소의 영향력이 다르게 나타날 가능성을 보여주며, 특정 중독에서 생활 습관 중재 효과가 제한적일 수 있음을 나타낸다. 따라서, 중독 예방 및 관리 전략 수립 시, 생활 습관의 중재 효과를 모든 중독에 일괄적으로 적용하기보다는, 각 중독 유형의 특성과 이를 결정짓는 요인을 반영한 맞춤형 접근이 고려되어야 한다.

기존 연구에서 균형 잡힌 영양 섭취와 절제력이 음식 중독 완화에 기여한다고 보고된 바 있으나(김세경, 2022; 이주원, 현명호, 2022), 본 연구에서는 생활 습관 점수가 높을수록 음식 중독의 경향이 확인되었다. 이는 건강 생활 습관이 음식 중독에 미치는 영향을 단순화하기 어려우며, 특정 요소에 따라 상반된 효과를 보일 가능성을 나타낸다. 생활 습관과 쇼핑 중독, 스마트폰 중독, 알코올 중독, 니코틴 중독 간에는 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다. 이는 생활 습관이 중독 전반에 동일하게 영향을 미칠 것이라는 일반적인 기대와 달리, 중독 유형별로 생활 습관 요소의 영향이 다르게 나타날 가능성을 보여준다.

기존 연구에서는 쇼핑 중독의 경우, 대인관계와 정서적 안정이 쇼핑 중독 완화에 중요한 요인으로 작용함이 보고된 바 있다(김운한, 손영곤, 2024). 스마트폰 중독의 경우, 자연환경에서의 활동이 디지털 기기 사용을 줄이는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 보고되었다(이주영, 2016). 또한, 규칙적인 신체 활동이 알코올 중독을 완화하는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 보고된 바 있다(장기현 외, 2015). 그러나 본 연구에서는 생활 습관과 쇼핑 중독, 스마트폰 중독, 알코올 중독 간의 유의미한 연관성을 확인하지 못했다. 이러한 결과는 단일 생활 습관 요소가 중독에 미치는 영향이 제한적일 수 있으며, 사회적인 다양한 요인들과 복합적으로 영향을 받을 수 있고 다양한 요인들의 상호작

용이 중요한 역할을 할 가능성을 보여준다(김가영 외, 2012; 김남희, 2021; 주현정 외, 2019). 니코틴 중독의 경우, 생활 습관과 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다. 이는 기존 연구에서 니코틴 중독이 주로 생리적 의존과 밀접한 연관이 있다고 보고된 결과와 일치한다(한국보건산업진흥원, 2013). 다만, 니코틴 중독은 생리적 요인 외에도 심리적, 환경적 요인이 복합적으로 작용하는 특성을 가지며, 생활 습관 요소가 간접적으로 영향을 미칠 가능성에 관해 추가적인 연구가 필요하다(김남조, 홍해숙, 2016).

2. 건강생활습관(HLST) 하위 요소가 중독에 미치는 영향

건강생활습관의 하위 요소가 5가지 중독 유형에 주는 영향을 분석하기 위해서 회귀분석을 수행하였다. 하위 요소 중 영양과 절제가 음식, 쇼핑, 스마트폰 중독에 영향을 주는 것으로 나타났다. 반면, 운동, 물, 햇빛, 신뢰, 공기, 휴식, 전반적인 건강과 같은 건강생활습관 하위 요소들은 중독 유형에 영향을 주지 않았다.

영양이 음식 중독, 쇼핑 중독, 스마트폰 중독에 영향을 주고 있다는 결과는 다양한 연구에서 유사한 결과를 보여주고 있다. 영양 불균형이 도파민 시스템에 영향을 미쳐 충동적 행동을 증가시킬 수 있음을 보고한 연구(이주원, 현명호, 2022)는 영양이 중독 성향에 중요한 영향을 미친다는 점과 일치한다. 또한, 영양 섭취가 부족할 경우 스트레스 대응력이 저하되고 보상 추구 행동이 강화될 수 있음을 시사한 연구(정경아, 윤진, 2012; Cho & Park, 2024)와도 맥락을 같이한다. 반면 영양은 알코올 중독, 니코틴 중독에는 영향을 주고 있지 않았으며, 이것은 영양이 음식, 쇼핑, 스마트폰 등과 같은 행동중독과 더 관련성이 있고 알코올 및 니코틴과 같은 물질중독에는 영향을 주고 있지 않는 것을 의미하므로 행동중독과 물질중독을 구별한 추가적인 연구가 필요하다.

절제는 음식 중독, 쇼핑 중독, 스마트폰 중독에 영향을 주고 있는 결과를 보였다. 이는 절제가 단순한 자기조절 능력을 반영하는 생활 습관에만 관련이 있는 것이 아니라, 중독 성향인 강박적 통제(obsessive control)와도 관련될 가능성이 있음을 시사한다. 이러한 연구의 결과는 절제가 스트레스와 불안과 같은 심리적 요인과의 밀접하게 연결되며, 과도한 절제가 스트레스와 부정적인 감정을 악화시켜 충동적 섭식행동을 촉진할 수 있다는 연구 결과(김하영, 박기환, 2009)와도 일치한다. 이러한 결과는 과도한 절제가

보상 민감성을 증가시키고 반동 효과(rebound effect)를 유발할 수 있음을 보고한 연구(김나희 외, 2015)와도 맥락을 같이 한다. 또한 절제는 영양에서와 같이 알코올 중독, 니코틴 중독에는 영향을 주고 있지 않았다.

본 연구에서, 대학생 집단에서 중독 유형 간의 상관관계와 건강생활습관(HLST)이 중독에 미치는 영향을 분석한 결과, 중독 유형 간에는 일부 상관관계가 확인된 반면, 니코틴 중독과 같은 일부 중독 유형에서는 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다. 생활 습관은 음식 중독과 유의미한 상관관계를 보였으나, 다른 중독 유형에서는 유의미한 상관관계가 확인되지 않았다. 음식 중독과 관련된 생활 습관 하위 요소 분석 결과, 영양은 음식 중독을 완화하는 긍정적인 요인으로 나타났지만, 절제는 과도한 억제로 인해 음식 중독을 강화할 가능성을 보였다. 이는 생활 습관이 특정 중독에 영향을 미칠 수 있음을 보여주며, 중독이 심리적, 환경적 요인과 같이 복합적으로 영향을 받을 가능성을 시사한다. 따라서, 중독 예방 및 관리에서는 생활 습관 개선과 더불어 각 중독 유형별 특성을 반영한 맞춤형 중재 전략이 요구된다.

본 연구는 건강한 생활 습관이 중독에 미치는 영향을 실증적으로 확인하였으나, 다음과 같은 제한점을 가진다. 서울에 위치한 특정 대학생 집단을 대상으로 연구되었기 때문에 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 자료취합은 설문조사를 기반으로 하였으며 이러한 방식은 응답자가 자신의 생활 습관이나 중독 성향을 과소 또는 과대평가할 가능성을 내포하고 있다. 자료 분석에서 중독 척도를 각 척도의 기준에 따라 고위험군이나 저위험군으로 분류하지 않고, 점수가 높을수록 중독 성향이 강하다는 경향으로 해석하였다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 중독과 생활 습관 간의 관계를 분석하며, 단일 중독 연구를 넘어 5가지 중독 유형과 생활 습관의 연관성을 비교, 분석했다는 점에서 의의가 있다. 연구 결과, 중독 간에는 상호작용하거나 관련될 수 있는 연관성이 나타났으며, 이는 중독을 중재하거나 예방할 때 특정 중독 뿐만 아니라 다른 중독까지 포괄적으로 이해할 필요가 있음을 시사한다. 특히, 음식 중독은 대부분의 중독과 연관될 뿐만 아니라 생활 습관과도 밀접한 관계를 보였으며, 생활 습관의 일부 하위 요소에 영향을 받는 것으로 나타났다. 이는 중독을 예방하거나 관리하기 위해 이러한 하위 요소를 면밀히 평가하는 것이 중요함을 보여준다.

본 연구는 중독과 생활 습관 간의 관계를 연구하기 위한

기초 데이터를 제공했으며, 서로 다른 중독 간의 상호작용과 중독 유형별로 생활 습관 하위 요소에 대한 영향이 상이할 수 있음을 확인하였다. 중독 예방 및 관리를 위해 복수의 중독과 생활 습관을 복합적으로 분석하는 후속 연구가 요구된다. 정밀한 평가 기준을 포함한 연구를 통해 중독 간의 상호작용과 생활 습관의 영향을 보다 심층적으로 이해하고, 이를 바탕으로 효과적인 중독 예방 및 관리 방안이 마련하기를 기대한다.

주제어: 건강생활습관, 음식 중독, 쇼핑 중독, 스마트폰 중독, 알코올 중독, 니코틴 중독

REFERENCES

- 강주현(2017). 대학생의 부모로부터의 심리적 독립 과정에 관한 연구. 단국대학교 박사학위논문.
- 과학기술정보통신부(2021). *음식 중독 연구를 위한 신경경제학 기반 검사 모델 구축 보고서*. 부산: 부산대학교.
- 김가영, 장영훈, 이상만, 박명철(2012). 소비자 충동구매 행동요인에 관한 연구: 소셜커머스 사용자를 중심으로. *Entrue Journal of Information Technology*, 11(3), 71-88.
- 김나희, 김교현, 김수현(2015). 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 절식태도와 섭식 행동에 미치는 영향: 신체 불만족과 마음챙김의 효과. *한국심리학회지: 건강*, 20(3), 527-546.
- 김남조, 홍해숙(2016). 흡연 남자대학생의 스트레스, 금연에 대한 자기효능감 및 흡연유혹이 니코틴 의존도에 미치는 영향. *한국기초간호학회지*, 18(1), 1-8.
- 김남희(2021). 대학생의 음주문화, 음주동기가 문제음주에 미치는 영향. *한국자료분석학회 논문집*, 23(6), 2817-2828.
- 김병년, 고은정, 최홍일(2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 중독 위험군 분류에 따른 차이를 중심으로. *한국청소년연구*, 24(3), 67-98.
- 김비, 김나미, 박정은(2018). 대학생들의 스마트폰중독이 자기생활관리에 미치는 영향: 보호요인과 위험요인의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(8), 594-606.

- 김성봉, 장정임(2016). 청소년 도박중독 판별요인 분석: 비합리적 도박신념, 충동성, 스마트폰 중독을 중심으로. *한국산학기술학회논문지*, 17(8), 630-636.
- 김세경(2022). 음식 심리학에 대한 탐색적 고찰. *한국콘텐츠학회논문지*, 22(5), 393-403.
- 김승대, 김명관(2013). 대학생들의 생활습관과 수면의 질과의 관련성. *한국산학기술 학회논문지*, 14(6), 2795-2801.
- 김양태(2020). 문화진화 관점에서 본 중독사회. *중독정신의학*, 24(1), 21-28.
- 김용희(2021). 대학생의 지각된 스트레스, 부적절감, 자제력 및 Social Network Service (SNS) 중독경향성 간의 관계. *대한스트레스학회*, 29(3), 178-186.
- 김운한, 손영곤(2024). 쇼핑중독에 대한 기본심리욕구와 고립공포감의 효과. *헬스커뮤니케이션연구*, 23(1), 1-48.
- 김율리, 조소현, 문정준(2012). 섭식장애 및 비만의 중독적 측면. *신경정신의학*, 51, 36-44.
- 김은예(2015). 알코올 중독자의 뇌 보상 체계 체적 연구. 충남대학교 석사학위논문.
- 김지민(2012). 대학생의 수입 및 지출 실태와 경제적 자립에의 영향요인. 상명대학교 석사학위논문.
- 김하영, 박기환(2009). 완벽주의, 충동성, 섭식절제와 섭식행동의 연관성. *한국심리학 회지: 건강*, 14(1), 73-88.
- 김혜인, 천성희, 강화정, 이근미, 정승필(2017). 의과대학생의 스마트폰 중독 척도와 사회심리학적 요인들과의 관계. *영남대학교 의과대학 학술지*, 34(1), 55-61.
- 나의현, 김대진 (2016). 스마트폰 중독. *대한내과학회지*, 91(3), 245-249.
- 남문희, 김정미(2014). 대학생의 인터넷 중독이 건강행동, 성행동, 정신건강에 미치는 요인. *디지털융복합연구*, 12(4), 367-378.
- 박가영, 송인한(2022). 부모음주수준 및 태도가 대학생의 문제음주에 미치는 영향: 음주조장환경 노출과 또래 음주수준 및 태도의 다중가산조절효과. *사회과학논집*, 53(2), 91-114.
- 박성민(2017). 대학생의 스마트폰 게임중독에 영향을 미치는 요인 분석. 명지대학교 박사학위논문.
- 박은영(2017). 대학생의 스트레스가 음주문제에 미치는 영향: 알코올기대의 매개효과와 대처반응의 조절효과. *스트레스 연구*, 25(4), 265-271.
- 박종, 장영희, 장미선, 김소희, ... 김동순(2012). 우리나라 청소년의 흡연 경험과 인터넷 중독과의 관련성. *한국전자통신학회 논문지*, 7(4), 937-944.
- 박현숙(2012). 청소년의 중독성 예측 요인. *정신간호학회지*, 21(4), 263-271.
- 변기환, 김란, 한주현, 고영미, ... 이태경(2017). 한국판 리치몬드 강박구매 척도의 타당도, 신뢰도 연구. *신경정신의학*, 56(1), 35-44.
- 보건복지부 국립정신건강센터(2024). *2024년 중독 주요 지표 모음집*. 서울: 보건복지부 국립정신건강센터.
- 송미경(2016). 대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절효과를 중심으로. *청소년문화포럼*, 31-48.
- 심경옥(2018). 충동구매 경향성과 개인특성 간의 관계에 대한 지각된 스트레스의 매개효과. *한국심리학회지: 사회및성격*, 32(4), 65-89.
- 안주아(2024). 대학생들의 스트레스가 스마트폰 중독성향에 미치는 영향에서 우울의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 24(11), 768-775.
- 안희경, 김성원, 강재현, 이선영, ... 정도식(2002). 한국어판 니코틴 의존도 설문 도구(Fagerstrom Tolerance Questionnaire, FTQ and Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, FTND)의 신뢰도 및 타당도. *가정의학회지*, 23(8), 999-1008.
- 오원석, 권혁구, 소현지, 손윤석(2018). *디지털 중독의 이해와 대응 방안*. 파주: 집문당.
- 우성목, 장옥진, 최화경, 이영렬(2017). 위험음주자 선별을 위한 한국판 알코올사용장애 선별검사(AUDIT-K), 알코올 소비 점수(AUDIT-C), 3번 문항(AUDIT3)의 유용성과 최적 절단값. *중독정신의학*, 21(2), 62-67.
- 원미화, 신선화(2018). 대학생의 지각된 스트레스와 건강증진 생활양식간의 관계에서 스마트폰 중독성향의 매개효과. *한국융합학회논문지*, 9(12), 449-458.
- 윤미은, 강병용, 박은비, 김선희, ... 이금선(2024). 대학생의 스마트폰 중독에 따른 생활습관, 우울, 그리고 수면의 질. *비즈니스융복합연구*, 9(4), 241-248.
- 윤종수(2020). 모바일 인터넷 환경에서 쇼핑사이트 몰입, 쇼핑행동, 쇼핑중독간의 관련성 연구. *인터넷전자상거래연구*, 20(5), 127-140.
- 윤지혜(2019). 여성의 자아존중감이 음식중독에 미치는 영향: 스트레스의 매개효과-중독중후군모델을 중심으로. 한동대학교 석사학위논문.

- 음진(2019). 알코올 중독자의 심리학적 발생 원인과 대처 방안에 관한 연구. 한성대학교 석사학위논문.
- 이정희, 안경란(2015). 한국어판 음식중독 평가 도구(Yale Food Addiction Scale)의 타당도와 신뢰도. *예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지*, 5(5), 223-233.
- 이병욱, 이충현, 이필구, 최문중, 남궁기(2000). 한국어판 알코올 사용장애 진단 검사 (AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test)의 개발: 신뢰도 및 타당도 검사. *중독정신의학*, 4(2), 83-92.
- 이정림, 김형태, 김선영, 윤미은, 전성수(2015). 대학생의 사회심리적 스트레스, 음주효과기대, 음주자제유가 문제음주에 미치는 영향. *한국학교지역보건교육학회지*, 16(1), 83-92.
- 이정민(2002). 쇼핑중독 집단의 심리적 특성. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이주영(2016). 산림체험 프로그램이 스마트폰에 노출된 미취학아동의 정서 변화에 미치는 영향. *한국환경과학회지*, 25(9), 1323-1328.
- 이주원, 현명호(2022). 음식중독의 진단 분류에 대한 연구 현황과 과제. *대한스트레스학회*, 30(4), 187-195.
- 이현숙(2018). 대학생의 식생활 습관이 건강관련 행태와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향에 관한 융합 연구. *한국융합학회논문지*, 9(9), 345-352.
- 임성범(2013). 대학생의 도박중독 요인에 관한 연구: 도박 동기, 자기효능감, 자기조절의 매개효과를 중심으로. *보건사회연구*, 33(2), 489-524.
- 임영화, 정금지, 이자경, 백지우, 김희진(2022). 대학생의 액상형 전자담배와 궤련 단독사용, 이중사용경험 양상과 니코틴 사용량. *대한금연학회지*, 13(3), 93-104.
- 임종민(2017). 스마트폰 중독 경향 집단의 즉각 반응 및 선택 충동성의 양상. 경북대학교 석사학위논문.
- 장기현, 김연수, 조한샘(2015). 복합운동이 알코올 의존환자들의 음주갈망, 우울증 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 54(3), 501-510.
- 장성화, 박영진(2009). 휴대폰 중독 수준에 따른 청소년들의 정신건강, 자기통제력, 자아존중감의 관계 연구. *교육실천연구*, 8(3), 25-41.
- 장수미, 경수영(2013). 대학생의 취업스트레스와 중독행동의 관계: 불안의 매개효과를 중심으로. *보건사회연구*, 33(4), 518-546.
- 정경아(2024). 청소년의 우울, 불안, 충동성과 스마트폰 중독의 관계: 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과. *인격교육*, 18(2), 171-194.
- 정경아, 윤진(2012). 춘천지역 일부 초등학교 6학년 학생들의 식습관 및 식품섭취와 충동성 및 공격성의 관계에 관한 연구. *한국조리학회지*, 18(5), 190-204.
- 조셉 머콜라(2019). 감정적 식사 및 음식 중독에 관한 과학, <https://korean.mercola.com/sites/articles/archive/2019/04/11/%EA%B0%90%EC%A0%95%EC%A0%81-%EC%8B%9D%EC%82%AC-%EB%B0%8F-%EC%9D%8C%EC%8B%9D-%EC%A4%91%EB%8F%85.aspx>에서 인출
- 조준호(2022). 중독사회 극복을 위한 생명 감수성 향상 필요성과 방안 연구. *생명연구*, 64, 1-30.
- 조현아, 전해진(2021). 음식 배달앱 사용자의 지각된 서비스품질이 고객만족과 지속이용의도에 미치는 영향. *호텔관광연구*, 23(1), 133-151.
- 주현정, 전호선, 박미경(2019). 대학생의 스트레스, 자기효능감, 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *디지털융복합연구*, 17(11), 395-407.
- 최성민(2015). 대학생의 스마트폰 중독문제가 학업성취도에 미치는 영향. 침례신학대학교 석사학위논문.
- 최은미(2015). 스마트폰 중독 대학생들을 위한 동기강화중심 집단상담과 인지행동 집단상담의 효과 비교. 전주대학교 박사학위논문.
- 최재경, 김양태(2012). 알코올 의존 환자들의 충동성, 감각 추구, 인지기능 및 상호 관련성. *생물치료정신의학*, 18(2), 137-146.
- 한국보건산업진흥원(2013). *니코틴 의존의 생물학적 기전 규명과 다면적 증상 평가문항 개발 보고서*. 서울: 가톨릭대학교 산학협력단.
- 한상규, 김동태(2019). 스마트폰 중독 청소년의 중독원인에 대한 현상학적 분석. *한국융합학회논문지*, 10(5), 287-296.
- 한춘미, 백진경, 정계연, 홍완수(2023). 빅데이터를 이용한 “배달음식” 관련 소비자 인식 변화 연구: 코로나19 발생 전·후 차이비교. *한국식생활문화학회지*, 38(2), 73-82.
- Cho, S., & Park, M. (2024). Gender Difference in the Impact of Total Energy Intake on the Association between Low Fiber Intake and Mental Health in Middle-Aged and Older Adults. *Nutrients*, 16(16), 2583.

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93
- Kim, C. H., & Kang, K. A. (2019). The validity and reliability of the Healthy Lifestyle Screening Tool. *Physical therapy rehabilitation science*, 8(2), 99-110.
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363-371.
- Wattick, R. A., Olfert, M. D., Claydon, E., Hagedorn-Hatfield, R. L., ... & Brode, C. (2023). Early life influences on the development of food addiction in college attending young adults. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 28(1), 14.

Received 04 February 2025;

Accepted 14 March 2025