

대학생의 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서
외로움의 매개효과

The Mediating Effects of Loneliness on the Relationship
between Ego-Identity and Cyber-Relationship Addiction by
College Students

김 택 호 • 정 형 화

조선대학교 상담심리학과 부교수 • 조선대학교 상담심리학과 박사과정

Kim, Tackho • Jeong, Heonghwa

Chosun University, Department of Counseling Psychology, Associate Professor
• Chosun University, Department of Counseling Psychology, Ph.D. program

대학생의 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 외로움의 매개효과

The Mediating Effects of Loneliness on the Relationship between Ego-Identity and Cyber-Relationship Addiction by College Students

김 태 호*1) • 정 형 화**2)

Kim, Tackho* • Jeong, Heonghwa**

국 문 요 약

본 연구의 목적은 대학생의 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 외로움의 매개효과가 나타나는지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 광주광역시 남자대학생 326명(54.1%)과 여자대학생 273명(45.3%)으로 총 599명을 임의 표집 하였다. 본 연구에서는 SPSS 22.0과 AMOS 21.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 주요 변인들의 기술 통계값을 산출하고 상관분석을 실시하였다. 둘째, 자아정체감, 외로움 및 사이버 관계중독의 관계를 검증하기 위해 측정모형과 구조모형 분석을 실시하였다. 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 자아정체감이 부정적일수록 사이버 관계중독이 높게 나타났고, 외로움이 적을수록 사이버 관계중독이 낮게 나타났다. 그리고 외로움은 대학생의 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 본 연구는 현대인의 고독과 외로움, 자아정체감의 혼란과 이로 인해 사이버 관계중독에 빠지는 대학생들의 삶을 살펴보고 대학생의 고독과 외로움, 자아정체감의 혼란을 감소시킬 필요성에 대하여 논의하였다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점에 대해 기술하고 추후연구를 위한 제언을 하였다.

주제어: 자아정체감, 사이버관계중독, 외로움, 대학생

1)조선대학교 상담심리학과 부교수

2)조선대학교 상담심리학과 박사과정, 교신저자

I. 서론

1. 연구목적 및 필요성

IT 기술의 발달로 인해 사람들의 생활방식이 크게 변화하고 있다. 클릭 몇 번이면 은행 및 관공서 업무, 쇼핑, 여가관련 활동 등 대부분의 일상생활을 사이버 상에서 해결 할 수 있도록 변화되었다. 이같이 최근 인터넷은 부지불식간에 우리의 생활에서 꼭 필요한 항목으로 자리 잡아 가고 있지만, IT 기술의 발전은 긍정적 측면만 있는 것은 아니다. 이제는 과도한 인터넷 사용으로 인하여 다양한 문제가 발생한 사례들이 보고되고 있다. 1996년에 Goldberg가 인터넷 중독 장애라는 말을 처음 사용함으로써 각종 언론뿐만 아니라 사회를 연구하는 학자, 인터넷을 사용하는 자녀를 둔 모든 부모들의 관심이 증가하고 있다. 비록 학자마다 인터넷 중독자를 구분하는 기준은 다르지만 공통적으로 과도한 인터넷 사용이 개인으로 하여금 학업의 지연, 직업적 업무능률 저하, 의사소통의 부재로 인하여 관계적 손상을 일으킨다는 것을 보고하고 있다.

특히 청소년의 경우 인터넷 노출 시간이 증가함에 따라 수면부족으로 인하여 학교에 지각하거나 학교성적 저하로 인한 비판, 정서적 위축, 자신감 저하, 외로움, 사회성 결핍, 면대면 대인관계에서의 대처능력 부족 등이 나타난다. 또한 사이버중독은 청소년만의 문제로 한정할 수만은 없다. 최근 가정에서는 사이버 상의 몰입으로 인하여 부부간의 갈등이 발생함으로써 이혼의 한 원인이 되고 있고, 직장인은 업무시간에 개인적 인터넷 사용으로 상사와 마찰을 겪게 되는 등 일상생활에서 다양하게 문제가 심각해져 가고 있다.

최근 사이버 상에서 개인 신상 정보나 허위사실을 유포해 상대방이 고통을 느끼도록 하는 사이버 불링이 이루어지고 있는데, 사이버 불링은 45.6%가 모바일 메신저나 채팅을 통해 이뤄지는 것으로 확인되었다(문화뉴스, 2018). 이는 사이버 상에서만 이뤄지기 때문에 학교나 가정에서 인지하는 것은 쉽지 않다. 피해자가 극단적인 선택을 한 이후에야 상황의 심각성이 알려지는 실정으로 사이버 상의 문제를 개인의 단순한 문제로 간과해서는 안 되며, 사회 모두가 관심을 가지고 지원, 예방할 수 있는 대책 마련이 필요하다고 본다.

사이버에 중독된 현상을 기존의 게임중독 정도로 한정되어 생각하기보다는 그 영역이 매우 광범위(이메일, 밴드, 페이스북, 채팅, 웹서핑, 음란물, 전자상거래, 온라인 게임, 온라인 증권 주식, 인스타그램)하고, 앞으로도 더욱 더 삶의 영역에서 부정적 영향을 미치는 주요 요인으로 보이기 때문에 단순히 사이버 중독이라고 해서 모두가 같은 심리적 특성을 지닐 것 이라고

예측하는 것은 지나치게 단순화 한 가정일 뿐이다.

사이버 관계 중독의 원인으로 주변 사람들과의 의사소통에서 효율적이지 못한 방법으로 소통하거나, 현실 세계에서에서의 실패의 경험을 하는 사람들에게 중요한 보상수단이 될 수 있다고 본다. 현실에서 면대면 관계에서 자신의 의사를 표현하는 것보다 이메일, 채팅, 페이스북, 인스타그램, 각종 미디어 게시판의 댓글로 자신의 의사를 표현하는 것이 더 중요한 자신을 표현하는 방법이라고 한다면 그것은 비현실적 의사소통 방법에 의존하는 것이라고 볼 수 있다. Wellnam(1996)는 인터넷은 인간관계의 폭을 넓혀주고, 다양한 방식의 인간관계를 가능하게 만든다. 자기 자신과 타인에 대한 인식을 극대화시키는 요소가 있는데 이를 통하여 자기와 타인의 관계가 잘 유지되고 있는 것으로 믿게 된다. 이런 과각성 상태의 추구가 인터넷 중독의 원인이 된다고 하였다.

사이버 관계중독에 대하여 살펴보면, Young(1998)은 인터넷에서 채팅을 사용하는 사람들이 정보검색을 하는 사람들보다 중독적인 경향이 더 많이 나타난다고 하였고, 서미정(2002)은 여자고등학생 92.4%, 남자고등학생의 84.5%가 채팅을 사용하고 있을 정도로, 사이버 상의 관계 위주로 교류를 맺고 있는 것을 알 수 있는 자료를 보고하고 있다. 채팅의 대화주제는 이성교제 및 교우관계가 19.5%, 유머러스한 농담 13%, 자신들의 생활이야기가 9.6%라고 한다. 또한 약 40%의 학생들이 채팅을 통해 알게 된 친구를 직접 만난 적이 있다고 응답하였다. 이같이 청소년들에게 사이버 상에서 사람들과 상호작용하는 것이 자연스러운 현상이 되어가고 있다.

특히 청소년 후기의 시기를 보내고 있는 대학생들의 사이버 상의 관계 중독에 대하여 살펴보면, 게임중독은 중학생과 고등학생이 대다수를 차지하였으며, 이에 대학생은 약 10% 정도만이 이에 해당하는 것으로 나타났고, 음란물중독 역시 중고생이 차지하는 비율이 전체의 3/4이었으며, 나머지 1/4 은 대학생이었다. 그러나 사이버 관계중독자는 대학생이 약 60%가량을 차지하여 대학생의 비율이 높았고, 대학생은 사이버 관계중독에 취약한 것으로 보인다고 하였다(이정운, 2005). 전국 어디에서나 접할 수 있는 PC방과 우리나라의 인터넷 상의 정보통신 발달은 성인뿐 아니라 대학생에게 온전히 개방되어 있기 때문에 대학생이 주로 이용하는 채팅의 중독적인 속성에 빠져들기에 충분하다.

이에 대학생들의 사이버 관계중독에 관련하여 사이버 관계중독에 걸린 사람들의 문제점과 특징에 대하여 알아보려고 하고, 사이버 관계중독에 빠지는 사람들이 사이버 상의 공간에서 상호작용하면서 접하는 사람들 속에서의 '나란 누구인가?'와 현실세계에서 만나서 교류하는 사람들과의 사이에서 '나란 누구인가?' 즉 부정적인 자아정체감을 소유하고 있거나 자아정체감 혼란을 경험하고 있는 사람들에게서 자아정체감과 사이버관계중독과의 관련성을

살펴보고, 사이버 관계중독에 빠지는 사람들의 심리적 특성 중에서 현대사회는 핵가족사회이고, 부부가 맞벌이를 해야만 살아갈 수 있는 환경에서 개인의 몫으로 남겨지는 외로움의 정서적 문제로 인하여 발생하는 사이버 관계중독의 관련성을 살펴보고자 한다.

이에 본 연구의 목적은 대학생들의 자아정체감, 외로움 및 사이버 관계중독은 어떠한 관계인지를 살펴보는 것이다. 또한 대학생의 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 외로움은 어떠한 역할을 하는지를 조사하고자한다.

II. 이론적 배경

1. 자아정체감과 외로움, 사이버 관계중독의 개념

1) 대학생의 자아정체감

자아정체감(Ego-Identity)이란 자기 자신의 독특성에 대한 안정된 느낌으로 ‘나는 누구인가’, ‘나는 무엇을 할 것인가?’, ‘나는 어떻게 살 것인가?’ 등의 자기 자신에 대한 정체성과 장래, 능력, 그리고 존재 이유 등에 답을 찾는 것이다. 인간이 인생 과정에서 당사자가 부딪치고 있는 현실의 상황과 관련하여 그 속에서 절실하게 느끼고 있는 자신에 대한 주관적이면서도 객관적인 자신의 신체적·사회적 감각이다(박아청, 1996). 우리나라의 경우 고등학교 졸업 이후 대학시기에 이르러 ‘나는 누구인가?’라는 자신의 자아에 대한 인식과 함께 ‘곧 다가올 사회질서 속에서 나의 위치는 어디인가?’라는 사회적 존재로서 자신의 역할과 책임을 진지하게 고민하고 깨닫게 된다(조명실, 최경숙, 2007). 그리고 대학생은 여러 가지 심리적, 사회적, 개인적 문제들을 경험하는 시기로 이 시기에 형성되는 생활양식과 자율적이고 합리적인 의사결정은 이후의 삶에 중요한 영향을 미치게 되는 것을 의미한다(이난, 2005; 김영린, 이기학, 2012).

2) 외로움

외로움은 개인의 사회적 관계가 어떤 면에서 충족되지 않음을 지각하는 내적 상태로서(Heinrich & Gullone, 2006), 사회적 관계의 빈도와 접촉에서의 만족감으로 객관적인 특성의 영향을 받기도 하지만 지각된 개인의 수용 등 주관적인 평가에도 영향을 받는다. 그리고

인간이 경험할 수 있는 고통스러운 감정 중 하나로 개인이 처한 현실의 사회적 관계가 스스로 기대하는 사회적 관계보다 부족할 때, 자신의 상태를 부정적으로 지각함으로써 발생하는 감정을 의미한다(임연진, 나유미, 2003).

3) 사이버 관계중독

사이버 관계중독은 인터넷 중독의 대다수를 차지하는 하위유형으로서, 대화방, 머드게임, 동호회 등의 온라인 관계에 과도하게 몰입하며, 그럼으로써 온라인 우정이 실제 생활에서의 친구와 가족을 대치하게 된다고 하였다(Young, 1998). 또한 Young(1999)은 인터넷에서 채팅을 사용하거나 머드게임을 사용하는 사람들이 중독적인 경향을 더 많이 나타낸다고 하였다. 그리고 인터넷 중독 가운데 특히 심각한 문제는 채팅중독현상으로서, 채팅을 주로 하는 청소년의 43.5%가 중독에 해당된다고 하였다(김병석, 정은희, 2004). 그리고 관계중독이란, 사람이나 관계에 집착하게 되어 스스로를 조절할 수 없는 상태에 이르는 것이다(이의선, 2004). 관계중독에 빠지면 버림받을지 모른다는 불안감 때문에 관계에 대한 객관적인 시각을 잃어버리게 되고 초조함과 불안감을 겪게 된다(Litchfield & Litchfield, 2001). 관계중독은 과정 중독 중 하나로 실생활과 밀접한 관련이 있으며, 회복 또한 쉽지 않다(이의선, 2004). 이에 본 연구에서는 사이버 관계중독이란 실생활에서의 관계중독과 같이 일상생활의 면대면 대인관계에 지장을 초래할 정도로 사이버 상 공간에서 타인에게 과도하게 맹목적으로 몰두하고 의존함으로써 중독 성향을 보이는 것을 의미한다.

2. 자아정체감과 외로움, 사이버 관계중독관계

1) 자아정체감이 사이버 관계중독에 미치는 영향

최옥채(2002)는 청소년기에 심리사회적 위기를 잘 극복하면 성실이라는 특질을 얻게 되지만 위기를 적절히 극복하지 못하면 익숙하지 않은 역할과 가치를 거부하게 된다고 하였다. 또한 이러한 신체적 변화 뿐 아니라 인터넷을 통한 급격한 환경변화 등으로 인해서 자아정체감의 혼란을 가져 올 수 있다(김남수, 2010)라고 언급할 정도로 청소년기의 자아정체감이란 중요하다는 말로 표현이 부족할 만큼 큰 영향을 미친다.

자아정체감과 사이버중독간의 연구를 살펴보면, 그리고 King(1995)은 사이버 상에는 자신의

정체성이 드러나지 않기 때문에 자신이 원하는 방식으로 표현할 수 있다는 점이 중독적인 행동을 유발하는 중요한 요인이 된다고 하였다. 그리고 한국청소년상담원(2001)의 청소년 대상 연구에서는 자아정체감의 문제는 청소년의 특징으로 자신에 대해 부정적인 정체감을 가지고 있거나 정체감 혼란을 경험하고 있는 경우 인터넷 중독의 원인이라고 보고하였다. 그리고 인터넷 중독 청소년들은 자아정체감이 부정적인 것으로 나타났다(이정원, 2009; 박지혜, 이달석, 2004; 이덕심, 2003)고 선행연구에서는 보고하고 있다. 취업 등 미래의 불확실성으로 인하여 불안을 느끼면서 부정적인 자아정체감을 형성하여 더 큰 어려움을 호소하고 있는 대학생들에게 사이버 상의 중독은 더 이상 간과할 수 없는 중요한 문제이다. 그러나 자아정체감과 사이버 중독간의 연구는 대다수 이루어져 있지만, 아직까지 자아정체감과 사이버 관계중독에 대한 연구는 미비한 실정으므로 본 연구에서는 자아정체감이 사이버 관계중독과에 어떤 영향을 미치는지의 관련성을 알아보려고 한다.

2) 자아정체감이 외로움에 미치는 영향

현대사회의 지나친 학업위주의 교육은 청소년의 가치관의 이해나 자신에 대한 이해 및 신뢰성을 기반으로 자아정체감이 형성, 확립되어 사회화 과정을 지연시키고 있으며 부정적인 자아정체감 또는 자아정체감 혼란을 야기 시키고 있다. 부정적인 자아정체감 형성은 또래관계망을 형성하여 소속된 집단으로 살아가면서 또래문화를 습득해야 할 청소년에게 대인관계에서의 어려움이나 회피, 사회적 부적응 및 극심한 긴장, 우울, 불안을 경험하면서 고립되는 상황으로 내몰게 되어서 더욱 더 집단으로부터의 이질감을 느끼면서 외로움 현상을 심각하게 야기 시키고 있다.

이만제, 장해순(2009)은 피상적인 대인관계를 형성하고 자신이 필요로 할 때 함께 해 줄 사람이 없다고 느끼게 되면 외로움을 해소하기 위하여 인터넷을 하면서 보내는 시간이 많으며, 또한 대학생을 대상으로 한 연구에서 현재 친구에게 수용 받지 못하거나 사랑받지 못할 것에 대한 두려움을 가진 애착불안이 높을수록 외로움을 더 느꼈다(최현국, 2010)고 보고하고 있다. 그리고 인터넷 중독자들이 고독하거나 외로우며, 우울한 성향이 높고, 자아정체감이 부정적이다(강지선, 1999; 김세영, 1999; 윤재희, 1998; 임효정, 1999)는 연구들이 보고되고 있다. 그럼에도 불구하고 현재까지 자아정체감이 외로움에 영향을 미치고 있다는 관련성을 검증한 연구는 거의 미비한 실정이다. 이에 본 연구에서는 청소년기에 발달과업으로 가장 중요한 자아정체감과 현대사회의 각종 정신적 질병의 원인으로 보고 있는 외로움이 어떤 관련성이 있는가에 대하여 알아보려고 한다.

3) 외로움이 사이버 관계중독에 미치는 영향

대인관계가 만족스럽지 못한 아동·청소년들이 인정받고, 외로움을 보상받기 위해 온라인 환경의 대인관계를 더 원한다고 주장했다(배성만, 2015). 또한 사이버 관계 중독에 빠지게 되는 원인으로는 인간 내면의 깊은 공허함을 채우기 위한 시도로 사이버 관계를 맺는 일에 병리적인 현상을 보이는 것이라고 설명했다(조운옥, 2014). 인터넷 중독 청소년들이 스트레스를 해소하고 자신감을 느끼거나 외로움을 해결하는 등 욕구충족의 수단으로 사이버 공간에 더 많이 의존하고 있다는 것이다(Young, 1997).

또한 Morahan-Martin과 Schumacher (1997)는 대학생들을 대상으로 병리적 인터넷 사용을 조사한 결과, 정서적인 지지를 받기 위해 인터넷 속에서 사람을 만나거나 게임, 도박, 섹스 등에 심취해 있으며, 또한 이들은 고독감을 더 많이 느끼고 있는 것으로 보고하고 있다(이소영, 2000). 또한 이는 주변 사람과의 관계에서 정서적인 부분을 채우지 못하여 사이버 상에서 채우려다보니 실제 관계에서 채워지는 정서적인 안정감에 비하여 턱없이 부족하고, 이는 더 과도하게 사이버 상에 몰입하게 되며, 이같이 과도한 몰입은 혼자만 있는 시간이 늘어남으로 인하여 세상에 홀로 떨어져 버린 것과 같은 외로움으로 사이버 관계중독에 빠지는 악순환이 반복된다고 보여 진다. 이는 일상생활에서 주로 만나는 관계 속에서 정서적으로 결핍된 사람들이 인터넷 상에서 친구를 맺어 정서적인 지지나 힘든 고민을 나누면서 위로 등의 보상을 받으므로, 자신의 외로움을 해소 할 수 있기 때문에 더욱 더 사이버 상의 관계에 매달리게 될 수 있다고 한 김옥순(1999)의 연구와 일치하고 있다.

김남수(2010)는 인터넷에 접촉하면서 하루를 시작하고 사이버를 통해 타인과 소통하지만, 사회활동의 감소와 현실에서의 고립과 외로움을 경험하게 되고 이는 다시 사이버 세상으로 빠져드는 악순환을 이루게 된다고 하였다. 이는 마음이 허전하고 외로울 때 마음의 위안을 얻기 위해 사이버 상의 관계에 의존하여 채팅방에서 빠져나오는 것을 힘들게 하여 사이버 관계중독에 이르게 만드는 원인이라고 본다. 이에 성인을 준비하는 소중한 시기의 대학생들에게 사이버 관계중독의 부작용으로부터 사전에 예방할 수 있는 요인들을 발굴하여 대학생들이 인터넷 사용에 있어서 조망해 볼 수 있는 새로운 안목을 갖출 수 있도록 하는데 이 연구는 유용한 자료로 활용될 수 있을 것이다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구의 연구대상은 G광역시에 위치한 5개 대학교에 재학하고 있는 1, 2, 3, 4학년을 대상으로 자기 보고식 질문지를 사용하여 설문지를 실시하였다. 우선 대상자의 학과 수업의 교수님께 연구목적을 설명하고 동의를 구하였고, 강의 전과 이후에 대상자에게 연구목적을 설명하고 동의를 구한 후, 윤리적인 측면을 고려하여 대상자에게 연구의 취지와 응답을 원치 않은 경우는 철회할 수 있고 회수된 자료는 익명으로 처리됨을 설명하였다. 이후 연구 참여에 동의한 대상자에게 서면동의를 구한 후 설문조사를 실시하였다. 자료 수집기간은 2018. 10. 15 - 2018. 11. 10 기간 동안 G광역시 소재 4년제 대학생 총 603명에게 설문을 실시하고 수집하였다. 총 603부의 설문지가 회수되었으나 그 가운데 한 개의 척도에서 무응답이 4개 이상으로 발견되어 불성실하다고 여겨지는 설문지 4부를 제외하고 총 599부를 분석하였다.

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성

특성		N	%
성별	남학생	326	54.1
	여학생	273	45.3
학년별	1학년	456	75.6
	2학년	103	17.2
	3학년	13	2.2
	4학년	28	4.7
주거 형태별	부모님과 동거	386	64
	기숙사	119	19.9
	자취	81	13.5
	친척집 동거	3	0.5
	기타	9	1.5

2. 측정도구

1) 자아정체감척도

본 연구에서는 자아정체감 측정도구로 송현옥(2009)이 재구성한 자아정체감 검사지를 사용하였다. 이는 박아청(2003b)이 다차원적인 자아정체감을 측정할 수 있도록 우리 문화와 생활에 맞게 개발한 한국형 자아정체감척도 60문항 중에서 내용적으로 반복되는 경향이 높게 나타난 정체감 유예와 정체감 혼미의 영역을 제외하고 타당도 검증을 통해 송현옥(2009)이 재구성한 것이다. 이 척도는 5개 하위요인으로 자기수용성(1, 5, 14, 22, 27)은 있는 그대로의 자신의 능력과 재능을 그대로 받아들이고 있는 정도를 측정하였으며, 미래확신성(2, 6, 10, 15, 18, 20, 23)은 자신의 장래 할 일에 대한 계획에 확신을 갖고 있는 정도이며, 목표지향성(3, 7, 11, 16, 19, 21)은 장래의 자아상을 파악하고 자기 스스로 목표를 지향하는 방향을 신뢰하는 정도를 측정하였으며, 주도성(4, 8, 12, 14, 24, 26)으로는 자신 주변의 일을 스스로가 주도적으로 실행하려고 하는 정도이며, 친밀성(9, 13, 17, 2)은 타인들과의 친밀한 관계 유지를 위해 융통성과 주체적인 관계를 유지하는 정도를 측정하는 것으로 총 27개 문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 청소년 자신과 일치하는 정도를 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'의 Likert식 5점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적신뢰도(Cronbach's α)는 .93이었다.

2) 사이버 관계중독척도

Young(1998)이 개발한 인터넷 중독검사 도구의 하위변인인 대인관계 문제를 측정하는 문항들 중에서 '인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘 해준다', '오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해주는 사람이 더 많다', '현실세계에서보다 사이버 상에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다'의 총 3문항으로 사이버 관계중독을 측정하는 것은 무리가 있다고 하셔서 상담학을 전공한 교수님 3분의 지도하에 2문항의 내용 타당도를 검증한 후 '온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다', '실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해 보고 싶다'의 2문항을 더 추가하여 사이버 관계중독을 설명하는 문항 총 5문항을 사용하였다. 이 척도는 4점 리커트식 척도를 사용하여 점수가 높을수록 사이버 관계중독이 심각하다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적신뢰도(Cronbach's α)는 .81이었다.

3) 외로움척도

대학생의 외로움을 측정하기 위하여 Asher, Weeks 와 McDonald(2010)의 정서로서의 외로움을 측정하는 대학생 외로움 질문지(The Loneliness in Context Questionnaire for College Students)를 번안(정창순, 2018)하여 사용한 척도를 사용하였다. 정창순(2018)은 한국어로 번역한 이후 4명의 상담심리전공 박사과정 대학원생이 독립적으로 역번역하는 과정을 거쳤고, 2차로 번역된 문항을 한국어와 영어에 능통한 교육학 교수 1인과 함께 원문과 대조하면서 적합한 문항으로 다시 수정하여 최종 번안본을 완성하였다. 이 척도는 총 10문항으로 5점 Likert식 척도로 구성되어 있으며, 본 연구에서의 내적신뢰도(Cronbach's α)는 .90이었다.

3. 분석방법

본 연구에서는 SPSS 22.0과 AMOS 21.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 주요 변인들의 기술통계값을 산출하고 상관분석을 실시하였다. 둘째, 자아정체감, 외로움 및 사이버 관계중독의 관계를 검증하기 위해 측정모형과 구조모형 분석을 실시하였다. 구조방정식 모형은 예언변인과 결과변인 및 매개변인이 두 개 이상의 측정변인을 포함한 경우에 측정오차를 제거한 상태에서 잠재변인 간 연관성을 파악할 수 있게 하여 매개효과를 검증하는 데 유용하다. 모형 적합도를 평가하기 위해서 χ^2 값, CFI, TLI, RMSEA를 검토하였다. 모형 적합도 판정기준은 TLI와 CFI가 .95보다 크고, RMSEA가 .05보다 작으면 '좋은 적합도', TLI와 CFI가 .90보다 크고 .95보다 작으며, RMSEA가 .05보다 크고 .08보다 작으면 '괜찮은 적합도', RMSEA가 .08보다 크고 .10보다 작으면 '보통 적합도'로 간주하였다(홍세희, 2001). 셋째, 매개효과 검증 시 Bootstrapping을 이용하였으며(Shrout & Bolger, 2002), 매개효과의 추정값이 95% 신뢰구간(Confidence Interval, CI) 내에서 0을 포함하지 않는다면 유의도 .05 수준에서 매개효과가 유의하다고 해석할 수 있다. 마지막으로 본 연구의 잠재변인 중 하위요인이 제시되지 않은 자아존중감과 외로움은 평균을 이용하여 항목을 합산하였으며, 문항수가 적은 사이버 관계중독은 모든 문항을 측정변인으로 사용하였다.

IV. 연구결과

1. 측정변인의 기술통계 및 상관

본 연구에서는 SPSS 22.0과 AMOS 21.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 먼저 본 연구에서 측정된 주요 변인들인 자아정체감, 외로움 및 사이버 관계중독의 기술통계치는 <표 2>와 같다. <표 2>에 보고한 바와 같이, 왜도와 첨도가 각각 2와 4를 초과하지 않아(West et al., 1995) 본 연구의 변인들은 정규분포의 가정을 따른다고 볼 수 있다. 또한 변인들 간의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과 자아정체감은 외로움($r=-.50, p<.01$) 및 사이버 관계중독($r=-.25, p<.01$)과 각각 유의미한 부적상관을 나타냈으며, 외로움과 사이버 관계중독($r=.35, p<.01$)은 유의미한 정적상관을 나타냈다. 따라서 본 연구의 측정변수들이 구조방정식 모형검증의 가정을 충족하고 있다고 판단되었다.

<표 2> 외로움, 자아정체감 및 사이버 관계중독의 기술통계

잠재변인	측정변인	M	SD	왜도	첨도
자아정체감	자기수용성	4.25	.77	-1.11	.91
	미래확신성	3.30	.83	.01	-.45
	목표지향성	3.44	.86	.01	-.58
	주도성	3.75	.75	-.22	-.49
	친밀성	3.31	.85	-.18	-.40
외로움	외로움1	1.57	.74	1.35	1.32
	외로움2	1.56	.73	1.34	1.26
	외로움3	1.54	.73	1.45	1.87
사이버 관계중독	사이버관계중독1	1.36	.60	1.66	2.13
	사이버관계중독2	1.40	.51	1.55	2.19

2. 측정모형 검증

본 연구에서는 Anderson과 Gerbing(1988)의 제안에 따라 측정변인들이 잠재변인들을 적절히 구인하는 지를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 측정모형은 자료를 적합하게 설명하였다. $\chi^2=147.22(df=32, p<.001)$, CFI=.97, TLI=.95, RMSEA=.08이었으며, 측정변인의 경로계수는 -.23에서 .18로 모두 $p<.001$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 10개의 측정변인으로 3개의 잠재변인을 구인하는 것이 타당하다고 해석하였다.

<표 3> 측정모형의 경로계수 검증

경로	상관계수	SE	t
자아정체감 ↔ 사이버 관계중독	-0.08	.01	-5.97***
자아정체감 ↔ 외로움	-0.23	.02	-10.18***
외로움 ↔ 사이버 관계중독	.13	.02	8.33***

*** $p < .001$

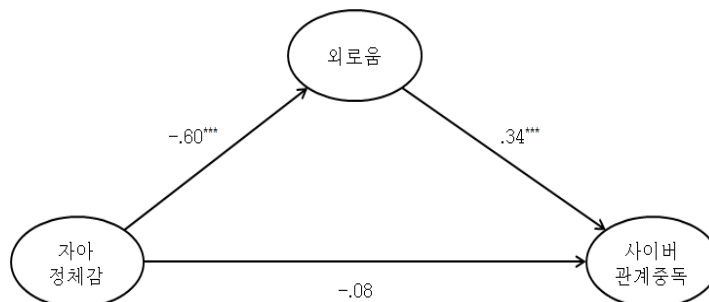
3. 구조모형

다음으로 본 연구의 가설모형의 적합도를 검증한 결과 $\chi^2=147.19(df=32, p<.001)$, CFI=.97, TLI=.96, RMSEA=.08로 나타나 가설모형이 대학생들의 자료를 적합하게 설명하는 것으로 나타났다. 구조모형을 검증한 결과를 <표 4>와 <그림 1>에 제시하였다.

<표 4> 자아정체감, 외로움 및 사이버 관계중독의 관계모형 검증

경로	B	β	SE	t
자아정체감 → 사이버 관계중독	-.07	-.08	.05	-1.49
자아정체감 → 외로움	-.89	-.60	.08	-11.46***
외로움 → 사이버 관계중독	.20	.34	.04	5.22***

*** $p < .001$



<그림 3> 구조모형

※ 경로계수는 표준화 계수이며, 유의수준은 *** $p < .001$ 임

그 결과 자아정체감에서 외로움에 이르는 경로($\beta=-.60, t=-11.46, p<.001$), 외로움에서 사이버 관계중독에 이르는 경로($\beta=.34, t=5.22, p<.001$)는 유의미한 것으로 나타났으나, 자아정체감에서 사이버 관계중독에 이르는 경로는 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 즉 자아정체감에서 외로움에 이르는 경로는 부적 관계, 외로움에서 사이버 관계중독에 이르는 경로는 정적 관계가 있는 것으로 나타났다.

다음으로 구조모형의 Bootstrapping을 활용하여 매개효과의 유의성 검증 결과를 <표 5>에 제시하였다. 그 결과, 자아정체감에서 사이버 관계중독의 경로에서 외로움의 매개효과가 유의하였다(추정값=-.20, $p<.05$, 95% CI(-.28, -.15)).

<표 5> 매개효과 유의성 검증

경로	추정값	SE	95% 신뢰구간	
자아정체감 → 외로움 → 사이버 관계중독	-.20*	.04	-.28	-.15

* $p<.05$

V. 논 의

본 연구는 임의표본추출 방식을 통해 광주광역시 599명 대학생을 대상으로 자아정체감, 외로움 및 사이버관계 중독의 관계에서 외로움의 매개효과가 나타나는지를 살펴보고자 하였다. 분석방법으로는 SPSS 22.0과 AMOS 21.0 통계 프로그램을 활용하여 첫째, 주요 변인들의 기술통계분석과 상관분석을 실시하였다. 둘째, 자아정체감, 외로움 및 사이버 관계중독의 관계를 검증하기 위해 측정모형과 구조모형 분석을 실시하였다. 먼저 각 변인간의 상관관계의 결과를 살펴보면 모두 유의미한 상관관계를 보였다. 첫째, 대학생의 사이버 관계중독과 자아정체감과의 관계는 부적상관이 있는 것으로 나타났으며, 외로움과 사이버 관계중독과의 관계는 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 자아정체감이 긍정적일수록 사이버 관계중독 수준은 낮았고, 자아정체감이 부정적일수록 사이버 관계중독 수준은 높게 나타났다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 자아정체감과 사이버 관계중독 간의 상관관계를 살펴보면 대학생의 사이버 관계중독과 자아정체감과의 관계는 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사이버관계를 위주로 활동하는 중독집단이 비중독집단에 비하여 자아정체감이 긍정적인 것으로 나타났다

(유영달, 2002). 자아정체감과 인터넷 중독은 부적상관이 있다(김대은, 2004; 류미라, 2002; 박지혜, 이달석, 2004; 신미자, 2003; 이정원, 2009)의 연구와도 맥락을 같이하고 있다. 또한 심미자(2003)의 연구에서 인터넷 중독은 자아정체성에 부정적 영향을 미치는 연구결과와도 유사하다. 이같이 본 연구에서는 자아정체감은 사이버 관계중독에 밀접한 영향을 미치고 있다는 것을 증명하였다.

둘째, 대학생의 외로움과 사이버 관계중독은 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 다른 사람들과 사회적, 정서적 관계에서 충분하지 못한 정서적 안정감의 부족으로 인하여 외로움 수준이 높을수록 스마트폰 중독에 빠질 가능성이 높아진다고 예측할 수 있으며, 휴대폰을 통하여 또래관계를 형성하고 소외감이나 외로움을 해소하는 대안이 될 수 있기 때문에 외로움을 많이 경험하는 청소년 일수록 휴대폰의 중독적인 사용에 정적 상관을 보인다(김경아, 2008; 양심영, 박영선, 2005)는 연구와 피상적인 대인관계를 형성하고 자신이 필요로 할 때 함께 해줄 사람이 없다고 느끼게 되면 외로움을 해소하기 위하여 휴대폰을 더 이용한다(이만제, 장해순, 2009)의 연구와도 맥을 같이 하고 있다. 이는 외로움을 해소하기 위하여 사이버 상의 관계 속에서 정서적으로 부족한 부분을 채우려는 것으로 중독과 상관관계에 있다는 본 연구의 결과와도 일치하고 있다.

셋째, 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 외로움의 매개효과를 살펴보면, 자아정체감이 긍정적일수록 사이버 관계중독에 미치는 영향력은 낮았고, 외로움이 사이버 관계중독에 미치는 영향력은 정적으로 유의하였으며, 자아정체감과 외로움이 사이버 관계중독에 미치는 영향력이 모두 유의하였다. 이 분석의 결과는 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 외로움이 매개효과를 보이고 있음을 의미한다. 이러한 결과는 페이스북 중독성은 자아정체성에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(서거, 2012),

또한 한영수(2014)의 연구에서는 애착회피가 다른 사람들과 사회적·정서적 관계의 부족으로 인하여 초래되는 외로움을 많이 호소할수록 스마트폰 중독에 빠질 가능성이 높아진다는 것을 의미한다고 하였다. 이에 본 연구에서도 자아정체감과 사이버관계중독 간에 외로움을 많이 호소할수록 사이버 관계중독에 빠질 가능성이 높다는 것을 증명하였다. 이는 청소년기의 발달과업이기도한 자아정체감을 긍정적으로 향상시키고, 외로움의 수준을 낮출 수 있다면 사이버 관계중독 수준은 변할 수 있음을 의미한다. 즉 본 연구의 결과는 대학생의 사이버 관계중독은 충분히 사전에 예방할 수 있다는 가능성을 제시하고 있다고 본다.

그러나 위에서 살펴보았듯이 지금까지 선행연구의 한계점으로는 외로움이 사이버 관계중독에 영향을 미치고 있다는 점과 자아정체감을 비롯하여 다른 변인들이 사이버 관계중독과 관련이 있다는 상관분석의 결과들을 도출한데 반해, 이 연구에서는 자아정체감과 사이버

관계중독의 관계에서 현대인들의 심각한 문제로 부각되고 있는 외로움이 매개역할을 한다는 사실을 밝혀낸 의미 있는 연구라고 판단된다.

현대인들은 너무나도 빠른 사회변화에 적응하는 과정에서 자아정체감의 혼란을 많이 겪으면서 살아가고 있다. 이러한 과정에서 우울과 외로움의 감정을 많이 경험하며, 극단적인 경우 자살로 목숨을 잃는 경우가 늘고 있다. 이에 본 연구에서는 대학생들의 자아정체감의 중요성과 외로움에 대한 문제의식을 바탕으로 사이버 관계중독과의 관련성을 통합적으로 이해하는 계기를 마련하고자 하였다.

따라서 본 연구결과는 다음과 같은 의미를 지닌다고 볼 수 있다.

첫째, 기존의 연구에서 단순히 대학생의 사이버 중독에 미치는 변인과 요인을 밝히는 연구에서 나아가 자아정체감과 사이버 관계중독 간의 관계에서 현대인들의 심각한 문제로 부각되고 있는 외로움이 사이버 관계중독에서 매개효과가 있다는 것을 밝혀냈다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 대학생들에게 긍정적 자아정체감의 중요성을 다시 인식할 수 있는 계기를 마련하였고, 사이버 상의 관계중독의 부정적인 측면을 반영하여 사이버 상의 관계중독에 대한 문제의식을 갖는 계기를 마련하였고, 앞으로 사이버 관계중독에 대한 기초 자료로 매우 유용하게 사용될 것이다.

본 연구가 지니는 제한점과 추후연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 자아정체감, 외로움, 사이버 관계중독과의 관계성 속에서 외로움의 매개효과가 나타남을 보여준 것으로, 다른 변인들과의 관계에서 어떠한 역할을 할지는 알 수 없다. 따라서 사이버 관계중독에 영향을 미치는 다양한 변인들과의 후속연구가 보다 면밀히 수행될 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 사이버 관계중독과 관련된 개인내의 심리학적 변인들과의 관계를 밝히는 데 초점을 맞추고 있고, 사회 환경적 요인을 다루지 못했다. 따라서 추후연구에서는 이러한 측면을 반영할 필요가 있겠다.

셋째, 아직까지의 연구에서는 자아정체감과 사이버 관계중독에 대하여 외로움의 매개효과를 검증한 연구가 없었기 때문에 자아정체감과 사이버 관계중독에서의 상관관계, 자아정체감과 외로움의 상관관계, 외로움과 사이버 관계중독 등의 논문을 기초한 것으로 인과적으로 해석하는데 한계가 따른다.

넷째, 본 연구의 대상자 선택을 광주광역시에서 4년대 대학교에 다니는 대학생으로 임의 표집 하였고, 주로 1, 2학년 대학생들이 참여하였기 때문에 일반화시키기에는 한계가 있다.

따라서 후속연구에서는 다양한 학년의 대학생들을 대상으로 하는 연구가 진행된다면 사이버 관계중독을 개선하기 위한 개입과 상담에 유용할 것으로 생각된다.

■ 참고 문헌

- 강지선 (1999). PC통신 이용자의 고독, 사회불안 및 대처방식과 통신중독과의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김세영 (1999). 통신중독이 청소년의 자아정체감에 미치는 영향. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경아 (2008). 부정적 또래관계와 역기능적 가족기능이 청소년의 외로움에 미치는 영향에서 자기위로 능력의 조절효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김남수 (2010). 청소년의 인터넷중독이 자아정체감에 미치는 영향. 경기대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김대은 (2008). 인터넷중독이 청소년 자아정체감 확립에 미치는 영향, 충신대학교 선교대학원 석사학위논문.
- 김병석, 정은희 (2004). 인터넷 채팅중독 청소년의 공격성, 사회적지지 지각 및 인지적 대인문제해결능력간의 관계, 청소년상담연구, 12(1), 91-99.
- 김영린, 이기학 (2012). 심리적 독립성, 의존부정성향, 자기성장주도성에 따른 하위집단별 대학생활적응과 스트레스 대처전략의 차이, 상담학연구, 13(5), 2251-2270.
- 김옥순 (1997). 외로움(Loneliness)의 개념 분석. 간호과학지, 9(2), 28-38.
- 류미라 (2002). 청소년의 인터넷 중독과 사회적지지 및 자아정체감의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문화뉴스 (2018). 문화뉴스 유안나 기자. 2018. 10. 2.
- 박아청 (1996). 한국형 자아정체감검사 개발에 관한 연구, 한국심리학회지, 15(1), 140-162.
- 박아청 (2003). 한국형 자아정체감 검사의 타당화 연구, 교육심리연구, 17(3), 373-392.
- 배성만 (2015). 성별에 따른 청소년 인터넷 게임중독의 관련 요인, 청소년학연구, 22(8), 385-405.
- 박지혜, 이달석 (2004). 중학생의 인터넷 중독과 자아정체감의 관계. 조선대학교 학생지도연구, 23(1), 185-207.
- 서거 (2012). 대학생의 사회성 및 자아정체성에 미치는 영향에 관한 연구. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 서미정 (2002). 인터넷을 통한 청소년의 채팅실태 조사연구. 강원대학교 대학원 석사학위논문.

- 송현옥 (2009). 청소년기의 자아정체감에 영향을 미치는 관련변인간의 구조분석. 계명대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 송현옥, 박아청 (2009). 청소년기의 자아정체감에 영향을 미치는 관련변인 간의 구조분석, 교육심리학회, 23(2), 297-321.
- 신미자 (2003). 인터넷 게임중독이 청소년의 자아정체감 발달에 관한 일 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 양심영, 박영선 (2005). 청소년의 휴대폰 중독성향의 예측모형. Family and Environment Research, 43(4), 1-16.
- 유영달 (2002). 인터넷 중독유형에 따른 청소년의 자아정체감, 우울, 충동성의 차이, 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤재희 (1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인 관계의 연관성. 고려대학교 서울. 석사학위논문.
- 이난 (2005). 대학생의 리더십 집단 활동이 리더십과 자아정체감에 미치는 효과, 상담학연구, 6(2), 387-399.
- 이덕심(2003). 청소년의 인터넷 중독과 우울 및 자아정체감과의 관계. 전남대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 이의선 (2004). 관계중독의 기독 상담적 치료방안에 관한 연구, 서울신학대학교대학원 석사학위논문.
- 이만제, 장해순 (2009). 대인불안, 외로움, 소외감이 대학생의 휴대전화 중독 성향에 미치는 영향. 청소년학연구, 16(11), 71-96.
- 이소영 (2000). 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향. 고려대학교 서울. 석사학위논문.
- 이정윤 (2005). 인터넷중독 하위유형에 따른 심리적 특성의 차이, 청소년학연구, 12(1), 43-61.
- 이정윤, 이상희 (2004). 사이버관계중독 청소년의 심리적 특성, 상담학연구, 5(4), 1191-1202.
- 이정원 (2009). 대학생의 분리, 개별화와 인터넷 중독: 자아정체감의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임연진, 나유미 (2003). 청소년의 부모자녀관계 및 자아존중감과 외로움 간의 관계, 청소년 복지연구, 5(2), 61-69.
- 임효정 (1999). 사이버 의존 집단과 비의존 집단의 심리 특성 분석. 이화여자대학교. 서울 석사학위논문.

- 정창순 (2018). 대학생의 거부민감성과 외로움의 관계에서 사회적 관계망의 매개효과, 부산대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 조명실, 최경숙 (2007). 후기 청소년의 자아정체감, 사회적지지, 진로결정자기효능감, 진로성숙 및 진로준비행동의 관계모형 검증, 상담학연구, 8(3), 1085-1099.
- 조윤옥 (2014). 관계중독의 치유에 관한 연구, 신학과 실천, 38, 409-440.
- 최옥채, 박미은, 서미경, 전석균 (2002). 인간행동과 사회 환경. 양서원.
- 최현국 (2010). 성인애착이 우울에 미치는 영향: 자기수용과 외로움의 매개효과, 가톨릭대학교대학원 석사학위논문.
- 한국청소년상담원 (2001). Web을 통한 청소년 심리검사 개발. 청소년상담연구. 서울: 한국청소년상담원.
- 한영수 (2014). 청소년의 애착차원과 스마트폰 중독의 관계에서 의존적 우울과 대인불안의 매개효과. 건양대학교대학원 석사학위논문.
- Goldberg, I. K. (1996). Internet addiction disorder. <http://www.rider.edu/user/suler/psyber/supportgp.html>.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review, *Clinical psychology review*, 26(6), 695-718.
- King, S. A.(1995). Effects of Mood states on social judgement in cyberspace. <http://www.grohol.com>.
- Litchfield, B., & Litchfield, N. (2001). *Christian counseling and family therapy*(4th ed), Canberra: Australia: Litchfield Family Serveces Center.
- Morahan-Martin, J. and P. Schumacher. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use. Among College Students, *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Rosenberg, M. (1996). *Society and Adolescent Self-Image*, Prenceton, New Jersey: Princeton University Press.
- Wellmam, B. (1996). *An elctronic group is virtually a social network*. Hillsdale, NJ: Lawrence ERibaum.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the American Psychological Association, Toronto, Canada, August.
- Young, K. S. (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. Paper presented ath the 105th annual conference of the

American Psychological Association, Chicago, IL. <http://netaddictionfor.com/articles/habitforming.html>.

Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery, New York: John Weley & Sons.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment: Innovations in clinical practice. [Http://metaddiction.com/articles/symptoms htm](Http://metaddiction.com/articles/symptoms.htm).

The Mediating Effects of Loneliness on the Relationship between Ego-Identity and Cyber-Relationship Addiction by College Students

Kim, Tackho*³⁾ • Jeong, Heonghwa**⁴⁾

Abstract

The purpose of this study is to examine whether the loneliness plays a mediating role on the relationship between ego-identity and cyber-relationship addiction by college students. For this study, a total of 599 college students which made up of 326 male and 273 female were randomly sampled, and the collected data were analyzed by using SPSS 22.0. and AMOS 21.0. First, descriptive statistic value of major variables were produced, data were analyzed using correlation analysis. Second, the measurement model and the structural model were analyzed to verify the relationship between ego-identity, loneliness and cyber-relationship addiction. The main analysis results were as follows: First, the negatively the ego-identity, the higher the cyber-relationship addiction. The higher the loneliness, the higher the cyber-relationship addiction. Second, loneliness had a mediating effect on the relationship between ego-identity and cyber-relationship addiction. By considering the psychological traits like relationship between loneliness and ego-identity that will give an impact on the cyber-relationship addiction, this study can be used as a basic data for establishing countermeasures for cyber-relationship addiction problem that is raising to be a social problem. And we discussed the need of overcoming identity confusion problem so that college students who are addicted to cyber-relationships due to loneliness will be able to redefine their life. Finally, the implications and the limitations of this study were discussed.

3) Chosun University, Department of Counseling Psychology, Associate Professor

4) Chosun University, Department of Counseling Psychology

Key words: ego-identity, cyber relationship addiction, loneliness, college students

2018. 11. 30 투고

2018. 12. 15 심사완료

2018. 12. 24 게재확정