

게임이용행태가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 연구 - 사회적 지지의 조절 효과를 중심으로*

정현주**

(가톨릭관동대학교 광고홍보학과 조교수)

유현중***

(가톨릭관동대학교 광고홍보학과 조교수)

게임 산업은 고부가가치 지식산업의 하나로서 급속히 성장하고 있는 시장이다. 스마트폰의 확산에 이어 AR, VR, AI와 같은 ICT 기술의 발전으로 게임 산업의 영역이 더욱 확대되고 있는 오늘날, 부정적 관점에서 게임 과몰입이나 게임중독에 대한 우려가 더욱 커지고 있다. 이에 본 연구는 청소년들의 게임 이용행태와 삶의 만족도 간의 관계를 살펴보고, 사회적 지지와 자기 통제력의 효과를 조사하였다. 본 연구는 문화콘텐츠 진흥원과 건국대학교에서 진행된 청소년 일반 게임 이용자 중 2017년에 시행된 총 968명으로 구성된 표본을 대상으로 분석을 실시하였다. 연구결과, 게임 선용 정도는 삶의 만족도와 정적 관계를 보여주었고, 게임 과몰입은 삶의 만족도와 부적관계인 것으로 나타났다. 또한, 자기 통제력이 높고 사회적 지지에 대한 인식이 높을수록, 게임 선용도도 낮고 게임 과몰입도 낮게 나타났으며, 사회적 지지 유형 중 교우집단

* 이 논문은 문화콘텐츠 진흥원과 건국대학교에서 공동으로 구축한 게임이용자 패널(코호트)로부터 형성된 데이터를 활용하여 진행된 연구임.

** dally12kr@naver.com, 제1저자

*** yhj1075@cku.ac.kr, 교신저자

에 의한 사회적 지지가 가장 큰 영향을 주는 것으로 나타났다

주제어 : 게임중독, 게임 과몰입, 사회적 지지, 삶의 만족도, 자기 통제력

1. 서 론

게임 산업은 지식, 감성, 인지, 기술 등이 집약된 고부가가치 지식 산업의 하나로서 국내외 모두 높은 기술력을 바탕으로 급속하게 성장하고 있는 시장이다. 하여 세계 게임 시장은 연 30% 이상의 고속 성장세를 보이고 있는 가운데, 국내 게임 시장 규모 역시 엄청난 성장을 거듭해오고 있다. 한국콘텐츠진흥원이 작성한 '2017년 콘텐츠산업 동향 보고서'에 따르면 2017년 국내 게임시장규모는 12조 2400억 원을 기록했고, 전년에 비해 12.4% 성장한 것으로 보고하고 있다.

그러나 게임 산업의 성장에 대해 마냥 낙관적인 시선으로만 바라볼 수 없다. 게임 산업이 경제적 가치를 가진 산업임에는 틀림없으나, 이것이 야기하는 여러 가지 부정적인 이슈들은 분명 한국 대중문화 발전에 걸림돌이 될 수도 있기 때문이다. 가장 심각한 문제는 바로 게임중독이다. 물론 게임이용이 무조건 중독으로 이어지는 것은 아니다. 게임 이용과 관련하여 긍정적 관점에서는 게임을 이용하게 될 경우 자신감, 집중력, 인터넷 실력, 외국어 실력 등이 향상되어 자기 존재감이 커질 수 있다고 주장한다(이지훈, 2015). 김주우 외(2015)는 게임 선용은 사용자로 하여금 게임을 하나의 즐거운 활동으로 판단하게 하여 게임으로 인해 만족감과 개인적 행복감을 증대시켜 준다고 주장하기도 하였다. 오성균과 윤태복(2018)은 게임을 건전한 여가수단으로 선용하는 순기능적 이용자들은 게임을 스스로를 발전시

키는 원동력으로 이용하는가 하면, 게임은 이용자에게 최적의 경험을 제공하여, 이용자로 하여금 즐거운 경험을 하며 스트레스를 해소할 수 있도록 도와주는 긍정적인 역할도 한다고 주장한 바 있다.

반면, 부정적인 관점에서는 게임 과몰입 혹은 게임중독에 주목하고, 이러한 게임중독이 심리적, 신체적, 사회적으로 부정적 효과를 양산한다고 주장한다. 즉 게임중독과 관련된 다수의 연구들은 게임중독이 학습방해, 수면 방해 등 생활양식에 부정적인 영향을 줄 뿐만 아니라(송원임, 2001), 개인 간의 인간관계를 악화시킨다고(Padilla-Walker et al., 2010) 강조한다. 아울러 게임 중독자들의 경우 집중력이 떨어지고 주의가 산만해져서 성적이 하락하게 되는 등(김종렬, 2002) 학교 적응에 관련된 문제를 유발할 수도 있으며, 신체적으로는 우울증 증가, 시력 약화 등 건강 관련 문제들을 야기할 수도 있다고 지적되고 있다.

이와 같이 게임중독이 청소년들에게 미치는 부정적인 영향에 주목하면서, 정부는 인터넷 게임 등에 대한 과몰입을 방지하기 위해 일정 시간 컴퓨터의 일부 접속을 막는 기술적 조치로서 셧다운제와 선택적 게임 시간제 등을 도입하기도 하였다. 그러나 기술의 발전은 게임에 대한 접근권을 확대함으로써 정부의 노력들을 무색하게 만들고 있다. 부연하자면, 스마트폰의 확산은 업무의 효율성을 높이고 우리의 삶을 더욱 편리하게 만드는데 크게 기여하였으나, 누구나 쉽게 다양한 게임을 접할 수 있게 해 줌으로써 게임중독의 가능성을 더 열어놓는 결과를 초래하게 된 것이다.

2017년 6,7월에 걸쳐 한국콘텐츠진흥원에 의해 이루어진 조사에 따르면 청소년 게임 이용률은 12만 7천 여 명에 이른다. 또한 2017년 게임 과몰입 종합실태조사에서는 청소년의 게임 행동유형의 차이를 보여주고 있는데, 전체 청소년 중 2.6% 정도가 과몰입 혹은 과몰입위험군에 속하며, 게임 선용군은 16%에 불과하다. 특히 중학교와 고등

학교 학생에 비해 초등학교 학생들의 과몰입/과몰입 위험군의 비율이 3.2%로 가장 높은 것을 볼 때, 이들을 위한 예방 프로그램 마련이 시급하다 할 수 있다. 청소년기의 행복은 성인기의 행동에 많은 영향을 줄 수 있다는 점에서 청소년의 삶의 만족도를 향상시키는 것은 매우 중요한 쟁점이다. 물론 입시 스트레스가 청소년의 삶의 만족도를 떨어뜨리는 핵심요인이 될 수 있으나, 이러한 학업 스트레스가 게임중독으로 이어진다면 이들의 미래는 참담할 수밖에 없다.

한편, 게임중독 혹은 게임 과몰입에 대해서는 이미 많은 선행연구들이 진행되어 왔다. 그러나 주로 게임중독을 하나의 병리적 현상으로 보고, 이에 따른 부정적 효과나 게임중독에 미치는 영향요인 등을 밝히는 연구들에 집중되어 왔을 뿐, 질적 대안을 마련하기 위한 체계적인 연구들이 부족한 상황이다. 이에 본 연구는 질적 대안 마련에 앞서, 청소년들의 게임 이용행태와 삶의 만족도 간의 관계를 살펴봄으로써 게임중독 예방의 당위성을 도출하고자 한다. 즉 삶의 만족도에 미치는 여러 영향요인이 있을 수 있으나, 게임이용이 청소년들의 삶의 만족도에 긍정적 역할을 할 수 있는지를 파악하여 건전한 게임 문화 발전을 위한 가치토대를 마련해 보고자 한다. 더욱이 스마트폰의 확산에 이어 AR, VR, AI와 같은 ICT기술의 발전으로 게임 산업의 영역이 더욱 확대되고 있는 오늘날, 게임중독은 시급히 해결해야 할 과제이기도 하다(오성균·윤태복, 2018). 따라서 본 연구에서는 게임이용의 부정적 효과로서 게임중독이나 과몰입 등을 예방하기 위한 대책 마련 차원에서 고려될 수 있는 변인으로 사회적 지지와 자기통제력의 효과에 대해 조사해 보고자 한다.

인터넷 중독과 관련된 연구에서 자기 통제력의 부족이 인터넷 중독과 깊은 관련성이 있는 것으로 검증된 바 있으며, 이는 계획된 건강행동 이론(TPB: Theory of Planned Behavior)의 인지된 행동 통제성(Perceived Behavioral Control)와 유사하며 건강신념 모델(HBM: Health

Belief Model)에서의 자아효능감(Self-Efficacy)의 개념과도 유사한 개념이다. 지금까지 게임중독 관련 연구에서 자아효능감은 주로 중독 유발 요인 혹은 게임 과몰입을 증가시키는 요인으로 연구되어 왔다. 그러나 건강행동을 유발하는 것과 관련된 많은 모델들에서는 치유적 변화를 도모할 수 있는 변인으로 간주되어 질병 예방이나 질병 극복을 위한 프로그램 마련을 위한 중요한 요소로 인식되고 있다. 이에 본 연구에서도 자아효능감이 게임 과몰입을 감소시키고 삶에 대한 만족도를 향상시킬 수 있는지에 관심이 있으나, 연구의 혼선을 막기 위해 자기 통제력이라는 변인으로 연구를 진행해 보고자 한다. 아울러 사회적 지지란 한 개인이 그가 지닌 대인관계로부터 얻는 긍정적인 자원으로서, 건강 관련 연구들에서는 스트레스의 부정적 영향을 완충시키거나 정신질환 노출에 있어 방패역할을 한다고 보고 분노를 억압하고, 반사회적 행동을 감소시키는 긍정적 효과를 가진다고 보고하고 있다. 그러나 게임 과몰입에 관련된 연구들에서는 사회적 지지의 부족이 게임 과몰입에 유의적인 영향을 준다는 점에서 게임 과몰입에 대한 영향요인으로서 연구되어왔다. 본 연구에서는 치유적 차원에서 사회적 지지의 효과를 살펴보고자 한다. 특히 관과 소(Guan & So, 2016)는 사회적 지지 중 정보적 지지가 개인들로 하여금 보다 강력한 자아 효능감을 개발할 수 있도록 도와주는 역할을 하게 된다고 주장하고 있으므로, 이에 근거하여 게임 과몰입 정도가 높은 사람들이 자기 통제력에 따라 삶에 대한 만족도가 달라지는지를 살펴보고, 사회적 지지 유형에 따른 차이까지 밝혀봄으로써, 향후 게임중독에 대한 대안 프로그램을 모색하는데 있어서 방향성을 제시해 보고자 한다.

2. 문헌 연구

1) 게임이용행태와 청소년의 삶의 만족도 간의 관계

2018년 콘텐츠 진흥원이 발표한 게임이용자 실태조사 보고서에 따르면, 플랫폼별로 전체 게임이용자(n=2,029) 중 모바일 게임(88.3%)이 가장 높은 이용률을 보이는 게임 분야로 나타났고, PC게임(59.6%), 콘솔게임(15.4%)의 순서를 보이고 있었다(한국콘텐츠진흥원, 2018). 또한 PC게임의 경우 10대가 66.5%고 가장 높았고, 모바일 게임의 경우도 10대가 81.7%로 가장 높게 나타났는데, 이를 통해 게임을 이용할 수 있는 플랫폼이 다양하게 진화되고 있는 상황에서 10대와 20대의 게임이용이 모바일과 PC를 중심으로 증가하고 있음을 엿볼 수 있다. 다양한 플랫폼 진화와 더불어 청소년들의 게임이용에 관한 시간이 증가하고 점점 연령대도 낮게 나타나고 있다. 이렇듯 청소년들이 게임에 몰입하는 원인을 조사한 선행연구에서는 청소년들이 게임을 하는 이유로 입시 위주의 치열한 경쟁 속에서 스트레스를 해소하기 위해 서라는 점이 가장 많이 언급된(이성식·전신현, 2006). 이와 더불어, 다양한 여가 프로그램의 부재, 기회, 시간 및 공간 부족 등 청소년들이 여가 활동을 즐길 수 있는 여건이 되지 않기 때문이라는 주장도 있다(허준·이윤희, 2012).

온라인 게임 내의 이용행태에 관한 연구에서는 주로 이용자 간의 상호교류 패턴을 관찰하고 있다. 첸과 레이(Chen and Lei, 2006)는 온라인 게임에서 유저 간 상호작용의 정도가 높은 유저가 더 오래 머무르는 경향이 있다는 것을 보여주었다. 고엘과 그의 동료들(Goel et al., 2011)은 타인에 대한 인식(Social Awareness)이 온라인 게임에 머무르는 요인 중 하나로 보고 있다. 이러한 결과들을 볼 때 온라인 게임에서 유저들 간의 상호교류가 게임을 디자인하는데 중요한 요소로

인식되고 있다(Kohler et al. 2011; Choi and Kim, 2004). 이처럼 청소년들은 그들만의 요소를 통해 상당히 많은 시간과 비용을 지불하며 설정된 목표를 달성하거나 다른 이용자와 상호작용을 하고 있다. 그러나 청소년이 게임에 무분별하게 노출될 경우 청소년의 건강을 악화시키고 일과 학업 적응에 부정적 영향을 미칠 수 있으며(유승호, 정의준, 2001), 가족 및 또래 등의 관계에도 부정적인 영향을 주게 된다는 보고들이 많다(Griffiths et al., 2004). 또 충동성 및 공격성이 높게 나타나고(한상훈, 왕소정, 2009, 윤명숙, 송행숙, 2011), 심리 사회적 부적응을 경험할 수 있어 결국 정체성 확립, 학업 수행과 사회적 관계 수립 등 청소년기에 있어 중요한 과업을 적절하게 수행할 수 없게 된다는 것이다(Chuang, 2006). 특히 현실과 가상세계를 혼동하여 비행을 저지르거나 게임을 모방하여 살인이나 폭력과 같은 범죄를 일으키기도 하는(이상준, 2005; 이해경, 2002) 등 인터넷 게임과 관련된 폐해가 간과될 수 없는 지점에 이르렀다. 이에 따라 초기에 온라인 게임이 주요한 문화산업으로 부각되면서 자기 존중감이나 학습동기부여, 긴장 완화, 휴식, 모험과 오락 등을 제공한다는 게임 선용 차원의 논의가 이루어졌으나(장미경 외, 2004). 대체로 온라인 게임의 역기능에 대한 연구들이 많이 진행되고 있는 실정이다.

게임이용에 있어서 가장 크게 부각되는 역기능은 게임 과몰입에 따른 게임중독 현상이다. 온라인 환경에서 나타나는 몰입이란 이용자가 인터넷을 사용하면서 주관적인 최적 경험(optimal experience)을 하게 되면서 얻어질 수 있는 것이라고 정의되고 있다(Hoffman & Novak, 1996). 즉 몰입이란 행동 그 자체가 흥미롭고 즐거운 것으로서 외부적인 보상이 없더라도 지속되는 행동을 통해 그 자체에 몰두하여 모든 것을 자연스럽게 흐르는 듯한 상태를 의미한다(김명소, 1999). 이와 함께 몰입경험은 일상생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 상태로 완전히 빠져드는 경험이라고 개념화되기도 한다(Csikszentimihaly,

1990). 그러나 게임에 대한 지나친 몰입은 게임중독을 유발하게 되는데, 게임중독이란 게임에 몰입하고 탐닉하여 만족하기 위해 게임 시간을 더 높이는 내성 현상이 나타나며, 학업에 소홀하고 일상생활에 흥미를 잃어 현실의 인간관계보다 게임에 몰두하고 게임을 하지 않으면 불안, 초조, 환상 등의 금단현상을 경험하는 것이라 정의할 수 있다(이경남, 2002). 청소년 게임중독에 대한 연구는 게임의 특성, 중독에 빠지기 쉬운 심리적 특성을 중심으로 많은 연구가 진행되고 있다(장미경 외, 2004). 심리적 특성으로는 우울과 불안을 들 수 있는데 우울과 불안 수준이 높을수록 인터넷 게임중독 경향이 더 크게 나타난다는 것이다(김도우, 이윤희, 2012). 자존감 역시 다수의 연구에서 인터넷 중독 및 인터넷 게임중독과 관련된 변인으로 보고되고 있다(Armstrong et al., 2000; Jeong & Kim, 2011). 아울러, 저조한 학업성취, 대인관계의 어려움, 부모와의 갈등이 청소년의 자존감을 저하시키기 쉬우며, 자존감이 낮은 청소년들은 인터넷 게임을 통해 성취감을 경험하고 타인의 인정과 지지를 받기 위해 인터넷 게임에 과도하게 몰입할 수 있다(배성만, 2015). 청소년들의 온라인 게임중독은 마약과 알코올 사용을 증가시키고 개인 간 인간관계를 악화시킬 뿐만 아니라(Padilla-Walker, et al., 2010), 공격적인 행동이나 비행 등에도 직접적인 영향을 주게 된다는 보고들이 잇따르고 있다(Anderson & Dill, 2000). 또한 인터넷 게임중독이 우울 및 신체적 건강과 정적인 관계를 보이며, 주관적 건강과 부적인 관계가 있다는 주장도 있다(서경현 등, 2014).

한편, 삶의 만족도(Life Satisfaction)란 “개인이 현재 자신의 삶에 얼마나 만족하는가에 대한 개인의 주관적 평가를 의미하는 개념”(김태연 · 이순형, 2011, p.153; Diener, 1994)으로서, 학교 적응과 함께 청소년의 현실에서 삶을 설명하는 중요한 지표이다. 초등학교 고학년의 경우, 삶의 만족에 영향을 미치는 요인으로서 내적 요인으로는 건강,

성적, 자존감, 의사소통능력, 교우 간 신뢰 등이 있으며, 부모 요인으로는 부모의 방임적 양육 태도, 학교 및 환경요인으로는 교사와의 관계, 지역사회 인식, 다문화의 수용 등이 포함된다(조형정, 2015). 따라서 초등학생들의 삶의 만족도를 향상시키기 위해서는 학생들의 정서적 안정감을 높이기 위한 교사와 학생 간의 관계증진이 필요하며, 가정과 사회에서는 인성교육의 확대가 필요하다(조형정, 2015). 반면, 고등학생의 경우 가정 스트레스, 대인 스트레스, 자아 스트레스가 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(장혜주·임지영, 2013). 그러나 게임에 많은 시간을 소비하면 혼자 많은 시간을 보내게 되고 가족 구성원들과의 대화나 사회적 참여가 감소함에 따라 긍정적인 교육활동을 할 시간과 또래들과 어울릴 시간이 감소된다(조상윤·오봉욱, 2018). 반대로 가족 간의 대화가 부족한 가정에서는 게임을 더 많이 하게 되고 가족과의 대화는 더 적어지고 이로 인해 게임중독 증세는 더욱 커지게 되면서 악순환이 될 가능성이 높다(김은정, 2011). 이러한 맥락에서, 대체로 게임을 많이 하는 청소년들은 삶에 대한 만족도가 감소할 것으로 예측된다.

이 같은 예상과 달리, 조상윤·오봉욱(2018)은 비록 가족과의 대화 시간은 삶의 만족도와 유의미한 정적 상관관계가 있으나, 게임의 이용 정도는 삶의 만족도와 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다고 주장하였다. 반면, 김태연·이순형(2011)은 온라인 게임의 가장 긍정적 요소 중 하나는 게임이용자가 다양한 성공 경험을 통해 현실에서 느끼는 무력감을 해소할 수 있게 해 줌으로써 삶에 대한 만족도를 향상시켜 줄 수 있을 것이라고 주장한다. 즉 온라인 게임 사용수준이 높은 집단에서 온라인 게임을 통한 성취가 자기효능감을 통해 학교 적응은 물론 삶의 만족도에 영향을 미친다는 연구결과를 보여준 것이다. 유승호·정의준(2011)도 게임 이용시간이 증가할수록 ‘자신감이 향상되었다’ ‘집중력이 향상되었다’는 응답이 많음을 보이며, 게임 이

용시간이 증가할수록 게임이 여타 일상생활에 자극/활력소 기제로 작용함으로써 청소년들의 심리적 만족감에 긍정적 영향을 줄 수 있다고 주장한다. 리엔 첸(Lien Chen, 2008) 역시 온라인 게임이용자의 성격과 주관적 행복과의 관계를 연구한 결과, 게임을 선택하는 청소년들은 게임을 하나의 즐거운 활동으로 판단하여 게임으로 인해 자신의 생활과 생각이 긍정적인 방향으로 진행되고 있다고 인식하는 유형으로 이들은 주관적 행복과 긍정적인 관계를 보여준다고 보고하였다. 전대성과 김동욱(2016)은 청소년 게임중독에 관한 많은 선행연구들이 중독을 하나의 병리적 현상으로 이해함으로써 청소년들의 게임 중독에 미치는 영향요인과 게임중독의 다른 부정적 효과에 치중하고 있음을 지적하면서 게임중독이 청소년들의 주관적 행복 인식에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과, 게임을 사용하는 대상자의 긍정적 인식은 개인의 주관적 행복에 정적인 영향을 미치게 된다는 것을 발견하였다. 특히 김주우·이혜림·정의준(2015)은 게임 선택군을 “게임을 하나의 즐거운 활동으로 판단하여 게임으로 인해 자신의 생활이 긍정적인 방향으로 진행되고 있다고 생각하는 유형”으로 정의하고 (p.137), 게임을 사용하는 대상자의 긍정적 인식이 개인의 주관적 행복에 정적인 영향을 준다고 보고하였다. 이상과 같이 상반된 연구결과들을 고려하여, 게임 이용행태가 과연 청소년들의 삶의 만족도에 어떠한 영향을 주는지 그 영향 관계를 좀 더 심도 있게 살펴볼 필요가 있을 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 아래와 같은 연구가설을 설정하였다.

연구가설 1-1. 게임을 긍정적으로 이용하는 응답자일수록 삶의 만족도가 높을 것이다.

연구가설 1-2. 게임 과몰입 혹은 게임중독 정도가 높을수록 삶에 대한 만족도는 낮을 것이다.

2) 자기 통제력(Self-Control)과 게임이용행태 간의 관계

앨버트 밴듀라(Albert Bandura, 1986)는 사람의 심리적 기능을 삼원적 상호인과관계 모델(Triadic Reciprocal Causation Model)로 설명하는 사회 인지 이론(Social Cognitive Theory)을 발전시키는 가운데, 인간의 행동은 환경(environmental factors), 행동(self-evaluation), 그리고 인적 속성(goals, anxiety, self-efficacy)이라는 세 가지 요소들 사이의 상호작용 산물이라고 가정하였다. 이와 같은 사회 인지 이론에서 중요하게 고려되는 자아효능감(self-efficacy), 자기 통제력(self-control), 그리고 자기 규제(self-regulation) 등의 개념들은 다양한 건강 행동 관련 연구들을 통해 그 효과가 검증되어 왔으나, 여전히 구분이 모호하여 개념적 혼란을 초래하기도 하였다. 이에 따라 이들을 좀 더 명확하게 구분해 보자면, 우선 자기 규제(self-regulation)란 사람들이 그들의 사고, 감정, 행동 등의 목적 달성을 위해 조정하고 관리하는 적극적 과정을 의미하는 것으로, 자기 통제력(self-control)이 개인이 자신의 행동을 스스로 통제할 수 있는 능력을 지칭하는데 반해 자기 규제는 새로운 상황에서 자기통제 기술들을 지속적으로 활용할 수 있는 체계를 나타낸다. 이와는 달리 자아효능감이란 어떤 특정 업무를 수행하기 위한 능력에 대한 믿음을 의미한다.

이들 변인의 효과는 학문적 성취(academic achievement)뿐만 아니라 알코올 중독이나 약물 남용 등의 건강 관련 행동을 예측하는 요인으로서 검증되어 왔으며, 특히 최근에 컴퓨터나 인터넷 사용이 확대되면서 인터넷 중독, 게임중독 및 게임 과몰입을 예측하는 중요한 변인으로서 인정되어 오고 있다. 즉 몇몇 연구들은 개인의 자기 규제 시스템 부족이 인터넷 중독 유발에 중요한 역할을 한다는 점을 강조하는가 하면(Zimmermann, B. J., 2000; Gamez-Guadix et al., 2015; Blachnio, A., & Przepiorka, A., 2015), 또 다른 연구들에서는 자아효능감이 게임

과몰입에 주는 효과(김중재·김순화, 2012; 이혜림·정의준, 2015; Jeong & Kim, 2011)를 밝혀보고자 시도하기도 하였다.

벤듀라(1977)는 자아효능감에 대해 “복잡한 수준의 업무를 수행할 수 있는 능력과 관련된 믿음과 학습에 대한 기대”(p.191)로 정의하며, 강력한 자아효능감이 개인의 행동에 영향을 주고, 어떤 상황에 대한 극복 노력에 영향을 줄 수 있다고 주장하였다. 이같은 벤듀라의 정의는 자아효능감이 치유적 변화를 도모할 수 있는 예측요인으로서 기능할 수 있음을 내포하고 있다. 그럼에도 자아효능감이 게임중독이나 게임 과몰입에 주는 효과를 분석한 연구들에서는 다소 상반된 결과들을 보여주고 있다. 즉 몇몇 연구들에서는 효능감이 게임 과몰입을 감소시킨다고 주장하는가 하면, 또 다른 연구들에서는 효능감이 게임 과몰입이나 중독을 유발시키거나 증가시키는데 기여하게 된다(김중재·강순화, 2012; 이혜림, 정의준, 2015)고 주장하고 있다.

한편, 자기 통제력(self-control)은 개인적 속성 중 하나로서, 로그(Logue, 1995)는 “나중에 보상이 따르는 행동을 하는 것(p.2)”으로 정의하는가 하면 미셸, 쇼다, 로드리게즈(Michel, Shoda, Rodriguez, 1989, p.934.)는 “더 나은 그러나 좀 더 먼 미래의 결과를 얻기 위해 기다려야 하는 시간”으로 정의하였다. 이와 함께, “어떤 행동을 수행하기 위한 충동, 유혹 등에 저항할 수 있는 능력(이경님, 2000, p.100)”으로서 규정되기도 한다. 자기 통제력의 효과를 조사한 연구들에서의 공통된 주장은 낮은 자기 통제력을 가진 사람들에 비해, 높은 자기 통제력을 가진 사람들이 일을 수행하는데 있어서 보다 성공적이며, 덕월스와 셀리그맨(Duckworth and Seligman, 2005)은 자기 통제력이 학문적 성취에 주는 효과는 지능이 학문적 성취에 주는 효과의 2배에 달할 정도로 크다고 주장하였다. 인터넷 중독과 관련된 연구에서도 자기 통제력의 부족이 인터넷 중독과 깊은 관련성이 있음을 보여주고 있었으며, 자기 통제력과 자기 규제력을 강조했던 바우마이스터(Baumeister,

2003) 역시 자기 통제력의 실패가 중독적 행동의 중요한 원인일 수 있다고 보고하였다. 이와 관련하여 블라치노와 프레지피오르카(Blachnio & Przepiorka, 2015)는 자기 통제력 부족이 페이스북 중독에 대한 예측이 된다는 결과를 발견하였으며, 텡과 그의 동료들(Teng, Li, and Liu, 2014)은 폭력적인 온라인 게임, 인터넷 중독, 그리고 낮은 자기 통제력 간의 상관관계를 밝혀내기도 하였다.

비록 사회인지이론의 주요 개념으로서 자기 규제, 자아효능감, 자기 통제력 등의 개념들이 모두 게임중독과 연관성이 있는 것으로 밝혀졌으나, 자기 규제는 그 자체로 통제능력을 포함하고 있으며, 자아효능감은 그 효과가 상반되게 나타났을 뿐만 아니라 지각된 행동이론(TPB: Theory of Planned Behavior)에 포함된 하나의 구성체인 지각된 통제성(perceived behavioral control)과 동의어로 사용될 수 있다는 점(Ajzen & Madden, 1986)을 고려하여 본 연구에서는 자기 통제력에만 주목하여 그 효과를 살펴보고자 하였으며, 선행연구를 토대로 하여 아래와 같은 연구가설을 도출하였다.

연구가설 2-1. 자기 통제력이 높은 사람들이 게임 선용 정도가 높을 것이다.

연구가설 2-2. 자기 통제력이 높은 사람들일수록 게임 과몰입 정도가 낮고, 자기 통제력이 낮은 사람들일수록 게임 과몰입 정도가 높을 것이다.

3) 사회적 지지(social support)와 게임 이용행태 간의 관계

개인의 건강 및 안녕(wellbeing)에 미치는 사회적 지지의 영향은 1970년 이래로 학계에서 많은 관심을 받아왔다. 즉 사회적 지지가 낮은 건강 증상학(Symptomatology)(Wills & Shinar, 2000), 낮은 사망률

(lower mortality)(Kessler & McLeod, 1985), 더 나은 정신적·육체적 건강 (House, Landis, & Umberson, 1988)과 관련이 있는 것으로 밝혀졌다. 아울러 다른 사람으로부터 받는 사회적 지지는 에이즈 환자들이 불확실성을 관리할 수 있도록 도와주며(Brashers, Neiding, & Goldsmith, 2004), 더 나은 삶과 직업 만족도를 유도하고 긍정적인 심리적 결과를 가져올 수 있음을 입증한 연구(Haslam et al., 2005)도 있다.

일반적으로 사회적 지지란 “사람들이 삶의 전환기에 당면했을 때 이를 극복할 수 있도록 그들에게 제공하는 도움”이라고 정의되며(Xu & Burleson, 2001, p.537), 설득, 정보제공, 즐거움 제공 등과 같은 다양한 활동을 통해 표현되는 상호작용의 기본적 형태로 간주된다(Ki & Jang, 2018).

그러나 치유적 예측 변인으로서의 의미를 가진 사회적 지지가 게임중독이나 과몰입 관련 연구에서는 이를 유발하는 요인으로서 주목을 받아왔다. 이는 사회적 지지가 부족한 사람들에 비해, 사회적 지지를 많이 받는 사람들이 더 건강한 경향이 있다는 연구결과들(Albrecht & Goldsmith, 2003; Strine, et al, 2008)과 관련이 있다. 이들 연구에서 사회적 지지란 주로 ‘중요한 타인과 관계를 맺으면서 얻게 되는 긍정적 자원(Cohen & Hoberman, 1983)’으로 정의되며, 대표적으로 영(Young, 1999)은 인터넷 중독이 대인관계에서 지지적 경험이 부족한 사람들에게 많이 나타날 수 있음을 주장하였고, 박부진(2001)은 청소년들은 그들이 처해있는 시기적 특성으로 인해 사회적 지지에 대한 욕구가 더욱 크기에 현실적으로 사회적 지지가 부족한 청소년들이 가상세계에서 이와 같은 욕구를 충족시키고자 하는 과정에서 과몰입이 유발될 수 있음을 지적하였다. 이와 유사한 맥락에서 청소년의 약물사용, 우울증, 자살 등과 관련된 사회적 지지의 연구가 수행되어 왔다(조아미·방희정, 2003). 특히 스마트폰 게임중독과 사회적 지지의 관계를 분석한 이경석과 이민규(2014), 박명준 외(2014) 등

의 연구에서는 현실에서 받지 못하는 사회적 지지를 인터넷이나 스마트폰 상에서 만난 사람들로부터 보상받으려 시도하는 과정에서 중독에 빠지게 된다고 언급하고 있으며 이를 실증적으로 증명해 보였다. 위중휘(2012)도 사회적 지지가 스트레스에 대해 완충작용을 하여 개인의 심리적 적응을 돕고 좌절을 극복할 수 있게 하며, 문제해결의 도전을 수용할 수 있는 능력을 강화시키는 효과가 있으므로 사회적 지지를 받지 못한다고 느끼는 사람들일수록 스마트폰 게임중독에 빠질 가능성이 크다고 주장하였다. 물론 사회적 지지에 대한 인식 부족이 게임 과몰입이나 게임중독을 유발하게 된다는 점은 중요한 시사점을 제공해 줄 수 있다. 그러나 이러한 인과관계에서는 사회적 지지를 대인관계로만 한정하고 있고, 이는 향후 게임 과몰입이나 게임중독 예방을 위한 대안을 제안하는 데는 한계점으로 작용할 수 있다.

커트론과 러셀(Cutron & Russell, 1990)에 따르면, 사회적 지지는 다섯 가지 차원으로 구분해 볼 수 있는데, 감정적 지지(Emotional Support), 자긍심 지지(Esteem Support), 정보적 지지(Informational Support), 도구적 지지(Instrumental Support), 네트워크 지지(Network Support) 등을 포함한다. 감정적 지지는 한 개인이 어려움에 처했을 때, 다른 사람으로부터 보살핌이나 관심을 받음으로써 마음의 위안과 안정감을 느낄 수 있도록 하는 노력이며, 자긍심 지지는 개인이 어떤 업무를 수행하는 능력을 강화시킬 수 있도록 피드백을 제공하는 것을 의미한다. 정보적 지지는 문제에 대한 해결책으로서 충고나 제안 형태로 제공되는 지지적 노력을 나타내며, 도구적 지지란 재정적 지원이나 물질적 지원 등 가시적인 도움을 공급해 주는 것을 지칭한다. 마지막으로 네트워크 지지는 한 개인이 사회적 상호작용을 통해 공통된 관심사를 나누는 다른 성원들에 대한 소속감을 느끼도록 하는 것을 의미하며(Guan & So, 2016). 사회적 지지가 게임 과몰입이나 게임중독을 유발한다는 주장은 이들 사회적 지지 유형 중 네트워크 지

지만을 포함하고 있다. 그러나 본 연구는 게임 과몰입이나 게임중독 예방을 위한 합리적인 대안 탐색을 목표로 하고 있으므로, 자아효능감이나 자기 통제력 등이 게임중독을 감소시키는데 기여할 수 있다는 연구결과들에 의존하여 부모나, 친구, 교사 등의 사회적 지지가 자기 통제력이 게임 선용이나 게임 과몰입 등에 미치는 효과를 어떻게 조절해 줄 수 있는지를 살펴보고자 하는 데 목적이 있다. 이를 위해 우선적으로 사회적 지지가 게임 선용 정도 및 게임 과몰입 정도에 영향을 주는지를 살펴보고자 아래와 같은 연구가설과 연구문제를 도출하였다.

한편, 자기결정이론(Self-Determination Theory)에서는 개인이 그들 스스로의 행동을 규제하는 능력은 기본적인 심리적 욕구에 의해서 결정된다고 가정하고 있는데(Lai, et al., 2016), 이들 심리적 욕구란 관계적 욕구, 능력에 대한 욕구, 자치권에 대한 욕구 등을 포함한다. 이 이론에 따르면, 개인이 그들의 일상생활 속에서 심리적 욕구를 충족시킬 수 있을 때, 심리적·육체적 안녕을 경험하게 되는 반면, 심리적 욕구가 충족되지 못할 때 개인들은 이들 미충족된 욕구들을 충족시킬 수 있는 또 다른 활동을 탐색하게 된다. 다시 말해서 온라인 게임은 게임 경기자들에게 관계의 욕구를 충족시킬 기회를 제공해 주게 되므로, 게임을 하는 사람들이 온라인 게임을 통해 심리적 욕구를 충족시키게 될 때, 게임에 대한 동기를 강화하게 되어 게임에 더 많이 몰입하게 되며 게임 외부에서 충족감을 찾을 필요성을 감소시키게 된다는 것이다. 이 이론은 왜 사람들이 게임중독에 빠지게 되는지에 대한 근거를 제공해 주면서도 한편으로는 중독 예방을 위한 대안 마련에 시사점을 던져줄 수도 있다. 아울러 사회적 정체성 이론(Social-Identity Theory)에 따르면, 개인들은 자신이 속한 사회적 카테고리나 집단이라는 측면에서 자아에 대한 인식을 형성하게 되는데(Tajfel & Turner, 1979), 이러한 사회적 측면은 우리가 누구인지뿐만

아니라 우리가 어떻게 생각하는지 혹은 우리가 무엇을 해야 하는지 등에 대한 가이드를 제공해 주기도 한다(Haslam, et al., 2009). 그리고 이러한 사회적 정체성은 사회적 상호작용을 통해 형성되고 발전되므로, 커뮤니케이션 행동의 산물이라 할 수 있는데, 다른 사람과의 커뮤니케이션을 통해 개인들은 다양한 집단에 대한 소속감을 표현하고, 집단 이미지와 명성 등을 인식하게 된다(Dutton, et al., 1994). 비록 심리적 욕구 충족이나 사회적 정체성이 자아효능감이나 자기 통제력에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구는 이루어지지 못하였으나, 사회적 정체성이 개인의 건강 관련 행동 참여 의도에 영향을 주는지는 몇몇 연구들을 통해 증명된 바 있다(Haslam et al., 2009). 이들 두 이론에 근거하여 본 연구에서는 사회적 지지가 심리적 욕구 충족이나 사회적 정체성 형성에 기여할 수 있으며, 이어 자기 통제력을 향상시킬 수 있을 것으로 가정한다. 따라서 게임중독 예방을 위해 개인의 자기 통제력이 중요한 요인으로 작용할 수 있으며, 이러한 자기 통제력을 향상시키기 위한 방안으로서 사회적 지지가 어떻게 활용될 수 있는지 그 대안을 마련할 수 있도록 본 연구에서는 아래와 같은 연구가설을 도출하여 검증해 보고자 하였다.

연구가설 3. 자기 통제력이 게임 선용 정도 및 게임 과몰입 정도에 주는 영향이 사회적지지가 높고 낮음에 따라 다르게 나타날 것이다.

아울러 사회적 지지의 유형에 따라서 그 영향 관계가 다르게 나타날 수 있음을 고려하여, 아래와 같은 연구문제1과 연구문제2를 도출하였다.

연구문제 1. 자기 통제력이 게임 과몰입에 미치는 영향 관계에 있어서 어떠한 사회적 지지 유형에 대한 인식이 가장 큰 조절 효과를

보여주는가?

마지막으로, 앞서의 모든 변인이 청소년들의 삶의 만족도에 어떠한 방식으로 영향을 줄 수 있는지를 살펴보고자 하여 아래와 같은 연구 가설과 연구문제를 도출하였다.

연구가설 4-1. 자기 통제력이 높은 사람들일수록 삶에 대한 만족도가 높을 것이다.

연구가설 4-2. 자기 통제력, 게임 과몰입 정도, 삶의 만족도 간의 관계가 사회적 지지에 대한 인식의 높고 낮음에 따라 다르게 나타날 것이다.

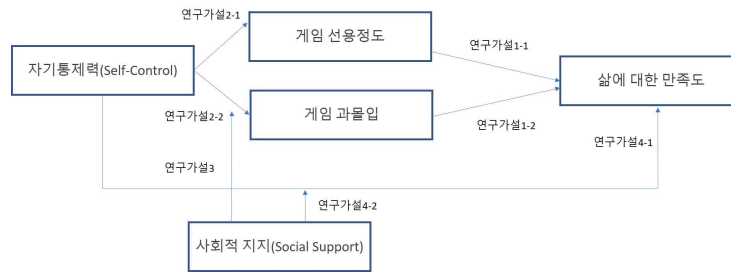
연구문제 2. 자기 통제력, 게임 과몰입, 삶의 만족도 간의 관계에 있어서 어떠한 사회적 지지유형이 가장 큰 영향을 주는가?

또한 이미 게임 과몰입 정도가 높아 게임중독에 빠진 청소년들에게 있어서 자기 통제력 정도나 사회적 지지가 향후 삶의 만족도를 변화시키는데 실제로 기여하는지를 살펴보고자 아래와 같은 연구 가설을 추가적으로 도출하였다. 연구가설 1에서 4까지를 그림으로 정리해 보면 [그림 1]과 같다.

연구가설 5. 게임 과몰입 정도가 높은 응답자들 사이에서 자기 통제력이 높은 학생들일수록 향후 학년이 높아감에 따라 게임 과몰입 정도가 낮아지고, 삶의 만족도도 향상될 것이다.

연구문제 3. 게임 과몰입 정도가 높은 응답자들 사이에서 학년이 높아감에 따라 자기 통제력이 게임 과몰입 정도와 삶의 만족도 간의 관계가 사회적 지지에 대한 인식에 의해 어떠한 영향을 받는가?

게임이용행태가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 연구
- 사회적 지지의 조절 효과를 중심으로



(그림 1) 연구모델

3. 연구방법

1) 표본 구성

본 연구는 문화콘텐츠 진흥원과 건국대학에서 진행한 청소년 일반 게임 이용자 패널 2,000명을 대상으로 분석이 진행되었으며, 서울, 경기, 인천의 수도권 단위의 가정에서 추출된 패널의 구성 연령은 초등학교 4학년(667명), 중학교 1학년(667명), 고등학교 1학년(666명)으로 남녀비율이 균등한 600여명의 단위의 코호트 패널이다. 원래의 패널 연구조사는 1년에 상반기 하반기 두 차례 조사가 진행되었으며, 2014년부터 2017년도까지 총 8번의 조사가 진행되었으나 본 연구에서는 상반기 조사 데이터 중 2017년에 실시된 총 968명으로 구성된 표본을 대상으로 분석을 실시하였다. ‘청소년 보호법’에 따르면 청소년은 ‘19세 미만인 자’로 규정되어 있다. 비록 본 데이터의 구성형태에서는 현재 대학생 및 재수/취업생으로 구분하였으나, 이들이 패널데이터로 포함되어 연구에 참여를 시작했던 시점은 청소년시기였으므로, 이들도 청소년으로 포함하여 분석을 진행하였다. 본 데이터의 구성형태를 정리해 보면 아래의 표와 같다.

〈표 1〉 상반기 패널 학생의 구성

		빈도	구성비(%)
성별	남성	477명	49.3
	여성	491명	50.7
학년	중학교1	345명	35.6
	고등학교 1	333명	34.4
	대학교 1	251명	25.9
	재수/취업	39명	4.0
종교	무교	555명	57.3
	기독교	287명	29.6
	불교	49명	5.1
	천주교	66명	6.8
	기타	11명	1.1
거주형태	부모와 거주	953명	98.5
	조부모와 거주	6명	0.6
	친척집 거주	3명	0.3
	자취 및 하숙	5명	0.5
	기타	1명	0.1

2) 조사 변인 측정

(1) 게임 선용 및 게임 과몰입

게임 선용은 한국콘텐츠진흥원(2011)에서 실시된 「게임이용자 종합 실태 조사」를 참고하여 총 21문항으로 작성되었으며, 문항의 하위요인은 ‘활력 경험,’ ‘생활경험 확장,’ ‘여가선용,’ ‘게임몰입,’ ‘자궁심 경험,’ ‘통제력 경험,’ ‘사회적 지지망 유지 및 확장’ 등으로 구성되어

있다. 각 요인별로 3문항씩으로서, “게임으로 인해 내 생활에 생기가 있다,” “게임으로 인해 내 생활이 활기차다,” “게임으로 인해 즐겁게 사는 에너지가 생긴다” 등과 같은 문항을 포함하여 ‘0=전혀 아니다’부터 ‘3=매우 그렇다’까지 4점 척도로 평가가 이루어졌다.

게임 과몰입 척도는 영(Young, 1998)이 개발한 인터넷 중독 척도인 IAT(Internet Addiction Test)를 게임 상황에 맞게 수정하여 총 20문항으로 구성하였으며, “게임 때문에 다른 일을 게을리한다,” “게임 때문에 학교생활에 문제가 있다,” “게임이 없으면 지루하고 허전해진다” 등의 문항에 대해 ‘1=거의 아니다’부터 ‘5=매우 그렇다’까지 5점 척도로 평가되었다.

(2) 삶에 대한 만족도

삶에 대한 만족도는 사람들의 삶에 대한 전반적인 만족감을 평가하는 주관적 만족감(subjective satisfaction) 척도(Diener et al., 1985)가 사용되었으며 “지금 내 삶은 내가 바라는 삶에 가깝다,” “나는 내 삶에 만족한다,” “인생이 한 번 더 주어지더라도 지금의 삶을 바꾸고 싶지 않다” 등의 문항을 포함한 총 5문항으로 구성되어 ‘1=전혀 아니다’부터 ‘7=매우 그렇다’까지 7점 척도로 평가되었다.

(3) 자기 통제력(self-control)

자기 통제력을 측정하기 위해 탕니와 그의 동료들(Tangney, et al., 2004)이 개발한 척도인 BSCS(The Brief Self Control Scale)가 활용되었으며, “나는 유혹에 쉽게 넘어가지 않는다,” “때때로 재미에 빠져서 해야 할 일을 마치지 못하는 경우가 있다,” “나는 종종 다른 해결 방법들을 생각해 보지 않고 행동한다” 등을 포함한 총 13문항으로 구성되어 ‘1=전혀 그렇지 않다’부터 ‘5=매우 그렇다’까지 5점 척도로 평가되었다.

(4) 사회적 지지 - 교사지지, 또래 지지, 부모와의 개방적 의사소통 및 애정

박명준·오종현·신성만(2014)은 부모, 친구 등 가까운 사람들과의 친밀한 관계는 청소년들이 다양한 문제를 이겨낼 수 있는 힘을 제공해 줄 수 있다고 주장한 바 있다. 따라서 본 연구에서는 청소년들에게 제공될 수 있는 사회적 지지를 부모, 또래 친구, 교사들로부터의 지지로 구분하여 분석해보고자 하였다. 이를 위해 교사지지는 이경주(1997)가 활용한 5문항의 척도에서 3문항을 선별하였으며, “나는 선생님과 사이가 매우 가깝다,” “우리 선생님은 나에게 관심이 많다,” “우리 선생님은 내가 어려울 때 격려해준다”로 구성되어 ‘1=전혀 아니다’에서 ‘5=매우 그렇다’까지 5점 척도로 측정되었다. 또래 친구의 정서적 지지는 “아동의 발달을 돕는 또래 간의 위로, 충고, 애정, 칭찬, 인정 등의 정서적 지원”(이주리, 1994)으로서 이주리(1994)가 개발한 또래 관계 척도 가운데 정서적 지지에 해당하는 9문항 중 3문항을 선별하였고, “내가 슬플 때 친구들이 위로해 준다,” “내가 잘했을 때는 친구들이 칭찬한다,” “내 친구들은 나의 좋은 점을 알아준다” 등으로 구성되어 ‘1=전혀 그렇지 않다’부터 ‘4=늘 그렇다’까지 4점 척도로 평가가 이루어졌다. 부모에 의한 사회적 지지는 부모-자녀 간 의사소통을 분석한 김희수(2005)의 연구와 유백산·신수영(2012)의 연구에서 도출된 3문항으로 “부모님과 나는 서로를 잘 이해하는 편이다,” “부모님과 나는 무엇이든 허물없이 이야기하는 편이다,” “부모님과 나는 대화를 자주 나누는 편이다” 등으로 구성되어 ‘1=전혀 그렇지 않다’부터 ‘5=매우 그렇다’까지 5점 척도로 평가가 이루어졌다. 차후 사회적 지지에 대한 인식이 높은 집단과 낮은 집단을 나누기 위해 빈도분석을 실시하여 중위수(median)를 계산하였다. 본 데이터 분석에서 5점 척도로 측정된 값의 평균을 구한 후 중위수를 계산하니 3.55로 나타났고, 그 이상은 사회적 지지에 대한 인식이

빨간색 부분이
맞는지
확인해주세요.

높은 집단, 그 이하는 사회적 지지에 대한 인식이 낮은 집단으로 규정하였다.

3) 분석방법

본 연구에서는 연구가설을 검증하기 위해 SPSS 21을 활용하여 회귀분석과 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한 자기 통제력의 효과를 조절할 수 있는 사회적 지지 변인의 역할을 살펴보고자 조절 효과 회귀분석을 실시하였다. 뿐만 아니라 응답자들의 학년이 변화하면서 게임 과몰입이나 삶의 만족도가 어떻게 변화하는지를 추적해보고자 반복측정 분산분석을 실시하였다.

4. 연구결과

1) 측정 변인에 대한 요인분석 결과

(1) 게임 선용/게임 과몰입 변인

게임 선용 변인에 대한 요인분석을 실시한 결과, 생활의 변화, 개인 능력의 변화, 대인관계 확장 등의 요인으로 구분되었으며, 문항 중 A2, A8, A9, A12, A15 등 총 5개의 문항은 낮은 적재치를 보여 최종분석과정에서는 제외되어 총 16개의 문항의 평균이 분석에 포함되었고, 이들 항목의 신뢰도를 분석한 결과 Cronbach α 는 .935로 매우 높은 신뢰도를 보여주었다.

〈표 2〉 게임선용 변인에 대한 요인분석결과

문항	요인1 (생활의 변화)	요인2 (개인능력 변화)	요인3 (대인관계 확장)
게임으로 인해 내 생활에 생기가 있다	.680	.221	.298
게임을 통해 여가시간을 유용하게 보낸다	.627	.363	.124
게임을 통해 몰입을 경험한다.	.768	.080	.209
게임기술을 드러낼 때 내 능력에 대해 자랑스러운 마음이 생긴다	.673	.183	.324
게임의 재미로 스트레스를 해소한다.	.710	.269	.158
게임을 통해 완전한 집중력을 경험한다.	.735	.195	.280
게임을 통해 여가시간을 즐겁게 보낸다.	.721	.227	.141
게임을 할 때 완전히 게임에 빠져들곤 한다	.757	.039	.266
게임기술을 드러낼 때 내 재능에 대해 만족감을 느끼게 된다.	.618	.166	.477
게임을 통해서 내 생각이나 시야가 확장된다	.494	.317	.464
게임으로 인해 내 생활이 활기차다	.589	.295	.481
게임기술을 드러낼 때 내가 게임에 능력이나 재능이 있음을 느낀다	.575	.225	.464
게임으로 인해 즐겁게 사는 에너지가 생긴다	.581	.247	.498
게임을 통해 나 자신을 잘 통제할 수 있다.	.238	.774	.218
게임을 통해 충동을 조절하는 능력이 생겼다	.248	.764	.287
게임을 하면서 스스로에 대한 자제력이 생겼다	.178	.808	.280
게임을 하며 나의 고민을 이야기할 수 있는 사람들이 생겼다.	.209	.233	.803
게임을 통해 기쁨과 슬픔을 함께 나눌 수 있는 사람들이 있다	.224	.241	.805
게임을 통해 과거에 알지 못하던 새로운 세계를 알게 된다	.482	.145	.615
게임을 통해 나를 잘 알고 이해해주는 사람들이 생겼다	.237	.230	.827
게임을 통해 내 생활에 적용할 수 있는 새로운 아이디어를 얻는다.	.366	.343	.556
Eigenvalue	10.952	1.574	1.126
Variance	52.150	7.497	4.677
누적 변량	52.150	59.647	65.009

한편, 게임 과몰입 변인에 대한 요인분석을 실시한 결과, 일상생활 장애와 대인관계 및 학교적응문제 등 2개의 요인으로 묶였고, 이 과

〈표 3〉 게임 과몰입 변인에 대한 요인분석결과

문항	요인1 (일상생활 장애)	요인2 (대인관계 및 학교적응문제)
원래 마음먹은 것보다 더 오랫동안 게임을 한 적이 있다.	.800	.239
게임 때문에 다른 일을 게을리 한다.	.776	.314
게임 때문에 주변 사람들이 내게 꾸중하거나 불평한 적이 있다.	.718	.330
해야할 일을 하기 전에 먼저 게임을 한 적이 있다.	.798	.191
게임을 한 것에 관해 물어보면 숨기거나 변명을 하며 얼버무린 경험이 있다.	.608	.467
게임을 할 때 "몇 분만 더"라고 하면서 계속해서 게임에 열중하곤 한다.	.720	.360
게임하는 시간을 줄이려고 노력했지만 실패한 적이 있다.	.672	.468
게임이용시간을 숨기려고 한 적이 있다.	.639	.477
게임을 하다 보면 현실의 문제 (숙제/성적/진로 등)을 잊게 된다.	.566	.521
게임을 다시 하는 것을 생각하며 기분이 들뜬 적이 있다.	.570	.511
게임을 할 때 누군가 방해하면 소리를 지르거나 화를 내거나 귀찮을 듯이 행동한 적이 있다.	.574	.445
친구/가족들과 어울리기보다 게임을 하는 것이 더 즐겁다.	.366	.715
게임 때문에 학교생활에 문제가 있다.	.209	.745
게임이 없으며 지루하고 허전해 진다.	.482	.641
밤늦게까지 게임을 하느라 잠을 못 잔 적이 있다.	.307	.657
게임을 하고 있지 않을 때, 게임을 하는 상상을 하거나 게임 생각에 정신이 팔린 적이 있다.	.435	.687
가족/친구들과 밖으로 외출하기보다는 게임을 하는 것을 더 좋아한다	.243	.806
게임을 하지 않으면 우울하고 신경질적이 되었다가, 게임을 다시 하게 되면 이런 것들이 모두 사라진 적이 있다.	.292	.773
게임 속에서 친구들을 사귀어 본 적이 있다.	.289	.469
게임 때문에 성적이 떨어진 것이 있다.	.485	.550
Eigenvalue	11.010	1.243
Variance	55.049	6.213
누적 변량	55.049	61.242

정에서 요인 적재치가 낮은 A4, A8, A10, A11, A13 등의 문항은 제외되어 총 15개 문항의 평균이 분석에서 이용되었다. 이들 문항에 대해 신뢰도 분석을 실시해 본 결과, Cronbach α 는 .946으로 매우 높게 나타났다.

(2) 자기 통제력 변인

자기 통제력 변인에 대한 요인분석을 실시한 결과, 세 개의 요인으로 묶였고, 요인 적재치가 낮은 A1, A4, A7을 제외하고, A5, A9, A10,

〈표 4〉 자기 통제력 변인에 대한 요인분석결과

문항	요인1	요인2	요인3
나는 나쁜 습관들을 버리기 힘들다	.694	-.133	-.056
나는 게으르다	.662	-.260	.041
나는 집중하는 것이 어렵다	.674	-.266	.047
때때로 재미에 빠져서 할 일을 마치지 못하는 경우가 있다.	.749	-.046	-.040
나는 틀렸다는 것을 알면서도 그 일을 스스로 멈출 수가 없는 때가 있다.	.761	.102	-.083
나는 종종 다른 해결 방법들을 생각해 보지 않고 행동한다.	.716	-.062	-.127
나는 분위기에 맞지 않는 말을 자주 한다.	.536	-.205	-.051
다른 사람들은 내가 자기 수양이 단단하게 되었다고 생각한다	-.085	.696	-.046
나는 장기 목표에 맞춰서 일을 효과적으로 진행할 수 있다.	-.212	.641	.040
나는 유혹에 쉽게 넘어가지 않는다	-.179	.576	.074
나는 나 자신이 좀 더 자기 수양하기를 바란다	.415	.449	.212
어떤 일이 즐겁다면 결과적으로 그것이 나에게 좋지 못해도 일단은 하고 본다.	.400	.165	-.681
어떤 일이 내게 좋지 못하다면 나는 그 일을 하지 않는다.	.114	.245	.828
Eigenvalue	3.939	1.621	1.153
Variance	30.301	12.466	8.872
누적 변량	30.301	42.766	51.639

A12, A13 등 5개의 문항은 역코딩을 실시하여 총 10개의 문항의 평균이 계산되어 분석에서 사용되었으며, 이들 문항에 대한 신뢰도 분석을 실시한 결과 A5를 제외할 경우 가장 신뢰도 값이 높아 Cronbach α 는 .747로 나타났다.

(3) 사회적 지지 및 삶의 만족도 변인

사회적 지지 및 삶의 만족도 변인에 대해서는 신뢰도 분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 5>에서 보는 바와 같다.

<표 5> 사회적지지 및 삶의 만족도 변인에 대한 신뢰도 분석 결과

변인		Cronbach α
사회적 지지	부모지지	.876
	교사지지	.907
	교우지지	.893
삶의 만족도		.920

2) 연구가설 검증결과

연구가설 1은 청소년들의 게임 이용행태와 삶의 만족도 간의 관계에 대한 가설로서, 성별, 학년, 성적 등의 통제 변인을 포함하여 통계 회귀분석을 실시한 결과, Durbin-Watson지수는 1.859로 2에 가까운 값을 보여 자기 상관이 없었으며, VIF지수는 1.052~2.001로 모두 10이하의 값을 보여 다중공선성이 없는 것으로 사료되어 회귀분석을 하기에 적합한 것으로 판단되었다. 분석결과, 게임 선용 정도는 삶의 만족도와 정적 관계를 보이거나 통계적으로 유의적이지 않았으며, 게임 과몰입 정도는 삶의 만족도는 부적 관계를 보이며 통계적으로 유의

적인 것으로 나타났다. 즉 연구가설 1-1은 지지 되지 못하였고, 연구가설 1-2는 지지 되어 게임 과몰입 정도가 높을수록 삶에 대한 만족도가 감소하고 있는 것을 확인할 수 있었으며(<표 6> 참조), 이에 대한 설명력은 15%인 것으로 나타났다.

<표 6> 게임선용/게임과몰입과 삶의 만족도에 대한 회귀분석 결과

	B	S.E.	β	t	비고
(Constant)	5.905	.161			
성별(F)	-.360	.083	-.138	-4.319***	
고등학생	-.499	.095	-.182	-5.271***	
대학생	-.827	.101	-.279	-8.210***	
재수/취업생	-.720	.206	-.109	-3.491***	
성적상위11_30	-.176	.125	-.056	-1.410	F=15.339***
성적상위31_50	-.399	.115	-.147	-3.474***	R ² =.150
성적상위51_70	-.555	.131	-.168	-4.226***	
성적상위71_90	-.985	.205	-.161	-4.800***	
성적상위90_100	-.934	.440	-.065	-2.122*	
게임 선용	.013	.068	.006	.185	
게임 과몰입	-.253	.048	-.175	-5.242***	

종속변인: 삶에 대한 만족도

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

연구가설2는 자기 통제력과 게임 선용 및 게임 과몰입 정도 사이의 관계에 대한 가설로서, 이 역시 성별, 학년, 성적 등의 통제변수를 포함하여 통제회귀분석을 실시하였으나, <표 7>에서는 통제변수는 표현하지 않았고, 독립변인만을 포함하여 작성하였다. <표 7>에서

볼 수 있는 바와 같이 자기 통제력은 게임 선용과 게임 과몰입 정도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 연구가설 2-1에서 가정했던 것과는 달리 자기 통제력이 높을수록 게임 선용 정도가 낮게 나타난 반면, 연구가설 2-2는 자기 통제력이 높을수록 게임 과몰입 정도가 낮게 나타났으며, 이것은 통계적 유의성이 확보되어 가설이 지지되고 있음을 알 수 있었다.

〈표 7〉 자기 통제력과 게임 선용/게임 과몰입에 대한 회귀분석 결과

	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	<i>t</i>	비고
(Constant)	2.325	.138			$F=16.372^{***}$
자기 통제력	-.298	.036	-.264	-8.237 ^{***}	$R^2=.146$
종속변인: 게임 선용					
(Constant)	3.695	.194			$F=19.577^{***}$
자기 통제력	-.401	.051	-.250	-7.910 ^{***}	$R^2=.170$
종속변인: 게임 과몰입					

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

연구가설3은 자기 통제력이 게임 선용 정도 및 게임 과몰입 정도에 주는 영향이 사회적 지지에 대한 인식의 높고 낮음에 따라 달라지는지 그 조절 효과를 살펴보고자 도출된 가설로서, 이를 위해 조절 회귀분석을 이용하여 검증하였다. 분석을 실시하기 전 Durbin-Watson 지수를 이용하여 자기 상관을 검증한 결과 1.987로 나타나 자기 상관이 없이 독립적이므로 조절회귀분석을 실시하였다. VIF지수를 검토한 결과 모두 값이 10이하로 다중공선성이 발견되지 않아 평균중심화하지 않고 독립변수와 조절변수 그리고 상호작용항을 넣어 분석을 실시하였다. 우선 게임 선용을 종속변수로 조절회귀분석을 실시한 결과, 2단계에서 사회통제력이 높을수록 게임 선용은 감소하는 것으로

나타났으며, 설명력은 14.6%였다. 조절변수가 투입된 3단계에서 사회적 지지가 추가되었으나, 설명력은 크게 유의적인 변화가 없었으며, 사회적 지지는 게임 선용에 유의적인 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 4단계에서는 상호작용이 포함되었을 때, 결정계수가 15.1%로 유의적인 변화가 있었으며, 상호작용항의 계수가 유의적인 것으로 나타났다(<표 8> 참조). 즉 사회적 지지는 자기 통제력이 게임 선용에

<표 8> 자기 통제력과 게임 선용/게임 과몰입 간 관계에서 사회적 지지의 조절 효과분석

	Step1	Step2	Step3	Step 4
Constant	1.279***	2.325***	2.426***	1.035
통제변수	-	-	-	-
자기 통제력		-.298***	-.286***	.143
사회적 지지			-.038	.349
자기 통제력*사회적 지지				-.118***
<i>F</i>	9.958***	16.372***	14.983***	14.191***
<i>R</i> ² (ΔR^2)	.086	.146(.061***)	.147(.001)	.151(.004*)
종속변수: 게임 선용				
Constant	2.285***	3.695***	4.277***	4.843***
통제변수	-	-	-	-
자기 통제력		-.401***	-.337***	-.512
사회적 지지			-.216***	-.374
자기 통제력*사회적 지지				.048
<i>F</i>	13.907***	19.577***	19.808***	18.180***
<i>R</i> ² (ΔR^2)	.116	.170(.054***)	.186(.016***)	.186(.000)
종속변인: 게임 과몰입				

주는 영향을 조절하는 변수로 확인되었다. 그러나, 게임 과몰입을 종속변수로 투입하고 조절회귀분석을 실시한 결과, 사회적 지지와 상호작용항의 결정계수 증가분은 0%로 전혀 유의적이지 않아, 사회적 지지의 조절 효과를 검증해 주지 못했다. 비록 자기 통제력이 게임 과몰입에 주는 영향과 관련해서 사회적 지지는 조절 효과를 하지 못하지만, 사회적 지지는 3단계에서 설명력이 1.6% 유의하게 증가하였으며, 사회적 지지가 높을수록 게임 과몰입이 감소하는 것으로 나타났다.

연구가설 4는 자기 통제력, 게임 과몰입, 삶의 만족도 등의 관계가 사회적 지지에 따라 다르게 나타나는지를 살펴보고자 설정한 가설로서, 이를 살펴보기에 앞서 연구가설 4-1은 자기 통제력이 삶의 만족

〈표 9〉 자기 통제력과 삶의 만족도에 대한 회귀분석 결과

	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	<i>t</i>	비고
(Constant)	4.106	.285			
성별(F)	-.245	.079	-.094	-3.119***	
고등학생	-.400	.096	-.146	-4.144***	
대학생	-.702	.105	-.236	-6.664***	
재수/취업생	-.527	.208	-.079	-2.534*	
성적상위11_30	-.165	.126	-.053	-1.313	<i>F</i> =16.015***
성적상위31_50	-.355	.116	-.130	-3.059**	<i>R</i> ² =.143
성적상위51_70	-.530	.133	-.161	-3.995***	
성적상위71_90	-.996	.206	-.163	-4.834***	
성적상위90_100	-.859	.442	-.060	-1.943	
자기통제력	.352	.075	.151	4.706***	

종속변인: 삶에 대한 만족도

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

도에 영향을 주는지를 살펴보고자 하였으며, 이에 통제변수를 포함한 통제회귀분석을 실시하였다. 먼저 Durbin-Watson지수가 1.893으로 자기상관성이 없는 것으로 나타났으며, VIF지수 역시 모두 10이하의 값을 보여 다중공선성 역시 보이지 않아 회귀분석에 적합한 것으로 판단되었다. 분석을 실시한 결과, <표 9>에서 볼 수 있는 바와 같이 자기 통제력이 높을수록 삶에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 14.3%인 것으로 나타나서, 연구가설 4-1은 지지되었다. 연구가설4는 매개효과를 분석해 보는 것으로서, 1단계에서 독립변수인 자기 통제력이 매개변수인 게임 과몰입에 주는 영향을 분석한 결과는 연구가설 2-2에서와 같이 이미 유의미한 영향을 보여주었다. 2, 3단계는 통제변수를 포함한 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 사회적 지지가 높은 집단의 경우 매개변수인 게임 과몰입도 삶의 만족도에 영향을 주지만 자기 통제력 역시 삶의 만족도에

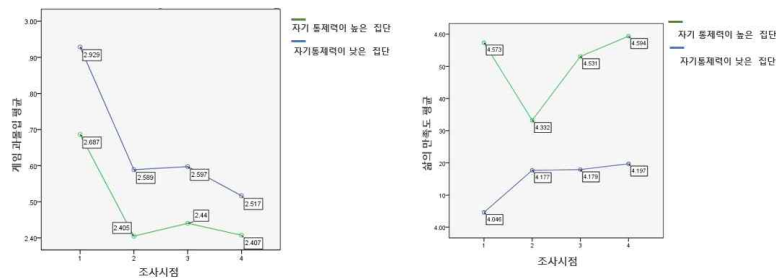
<표 10> 사회적 지지 고저에 따른 매개효과분석 결과

사회적 지지에 대한 인식이 높은 집단				
	단계	B	R ²	F
Step 1	자기 통제력 → 게임 과몰입	-.284***	.181	11.396***
Step 2	자기 통제력 → 삶에 대한 만족도	.341***	.123	7.226***
Step 3	자기 통제력 → 삶에 대한 만족도	.266**	.145	7.935***
	게임 과몰입 → 삶에 대한 만족도	-.266***		
사회적 지지에 대한 인식이 낮은 집단				
Step 1	자기 통제력 → 게임 과몰입	-.466***	.158	8.106***
Step 2	자기 통제력 → 삶에 대한 만족도	.179	.142	7.129***
Step 3	자기 통제력 → 삶에 대한 만족도	.304	.150	6.887***
	게임 과몰입 → 삶에 대한 만족도	.047***		

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

영향을 주어 부분매개효과가 나타났음을 확인해 볼 수 있었다(<표 10> 참조), 반면, 사회적 지지가 낮은 집단의 경우 2단계인 자기 통제력이 삶의 만족도에 주는 효과가 유의적으로 나타나지 않아, 기본적으로 매개효과검정이 불가능한 것으로 나타났다. 따라서 사회적 지지가 형성되어야 자기 통제력이 게임 과몰입을 감소시키고 또한 삶의 만족도에도 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 확인해 볼 수 있다.

연구가설 5은 게임 과몰입 정도가 높은 청소년들 사이에 자기 통제력이 높은 학생들이 학년이 높아감에 따라 게임 과몰입 정도가 감소할 가능성 및 삶의 만족도가 향상될 가능성이 있는지를 살펴보고자 한 것으로, 자기 통제력이 높은 집단과 낮은 집단 간 게임 과몰입 정도의 변화 추이를 분석한 결과 아래의 그래프와 같이 나타났고, $F=7.671$, 유의수준 p 는 .05보다 작아 두 집단 간 차이는 유의적인 것으로 나타났다. 그러나 [그림 2]의 그래프에서 보는 바와 같이 자기 통제력이 높은 집단의 사람들이 자기 통제력이 낮은 사람들보다 초기 게임 과몰입 정도가 낮아 변화비율은 더 낮음을 알 수 있었다. 삶의 만족도와 관련해서도 두 집단 간 차이는 유의적($F=13.293$, $p=.001$)인 것으로 나타났으며, 자기 통제력이 높은 사람들이 초기 삶의 만족



(a) 게임 과몰입 변화 추이

(b) 삶의 만족도 변화 추이

[그림 2] 자기 통제력과 학년 변화에 따른 게임 과몰입 및 삶의 만족도 변화

도가 자기 통제력이 낮은 사람들보다 훨씬 높아 변화량은 높지 않으나, 자기 통제력이 높은 집단의 응답자들이 자기 통제력이 낮은 집단의 응답자들보다 삶의 만족도가 매우 높다는 것을 알 수 있었으며, 자기 통제력이 낮은 집단의 응답자들도 학년이 높아지면서 삶의 만족도가 향상되고 있음을 확인할 수 있었다.

3) 연구문제 분석결과

연구가설 3에서 자기 통제력이 게임 선용 정도 및 게임 과몰입 정도에 주는 영향이 사회적 지지가 높고 낮음에 따라 다르게 나타나는지 살펴보았고, 자기 통제력 변수가 게임 선용 정도에 주는 영향에 있어서는 사회적 지지가 조절 효과를 보였지만, 게임 과몰입 정도에 주는 영향에 있어서는 실질적으로 사회적 지지의 조절 효과가 나타나지 않았다. 그럼에도 본 연구의 연구문제1은 자기 통제력이 게임 과몰입에 미치는 영향 관계에 있어서 어떠한 사회적 지지에 대한 인식이 가장 큰 조절 효과를 보여주는가를 살펴보려고 설정되었다. 그 결과, 교사에 의한 지지는 어떠한 영향도 주고 있지 않은 것과 같이 조절 효과 회귀분석에서도 가장 덜 유의적인 것으로 나타났다. 따라서 이를 제외한 부모지지와 교우지지에 대한 인식 고저에 따라 자기 통제력이 게임 과몰입 정도에 주는 영향 관계에서 차이가 있는지 분석해보았다. 그 결과 교우지지의 경우 자기 통제력의 영향력 차이가 크지 않으나, <표 11>에서 보는 바와 같이 부모지지의 경우 지지인식이 낮을 때보다 높을 때, 자기 통제력이 높을수록 게임 과몰입이 감소하는 경향이 더 크게 나타나고 있었다.

연구문제 2는 자기 통제력, 게임 과몰입, 삶의 만족도 간의 관계에 있어 어떠한 사회적 지지유형이 가장 큰 영향을 주는가를 밝혀보고자 한 것으로, 이를 위해 부모지지, 교우지지, 교사지지 등 사회적 지

〈표 11〉 사회적 지지 유형에 따른 자기 통제력이 게임 선행/게임 과몰입에 주는 영향의 차이

		β	S.E.	t	비고
부모지지	(Constant)	4.305	.179	24.061***	$F=163.556$ ***
	자기 통제력	-.490	.054	-12.789***	$R^2=.240$
부모지지	(Constant)	4.536	.211	21.451***	$F=113.454$ ***
	자기 통제력	-.451	.068	-10.651***	$R^2=.203$
교우지지	(Constant)	3.872	.162	23.853***	$F=152.249$ ***
	자기 통제력	-.405	.075	-12.339***	$R^2=.231$
교우지지	(Constant)	4.587	.229	20.044***	$F=87.268$ ***
	자기 통제력	-.400	.075	-9.342***	$R^2=.160$

종속변인: 게임 과몰입

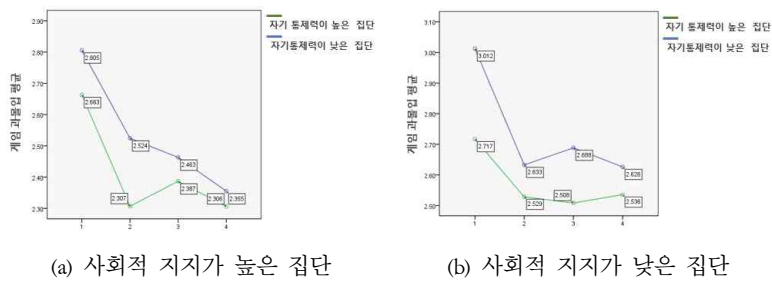
〈표 12〉 부모지지에 따른 자기 통제력, 게임 과몰입, 삶의 만족도 간의 관계

		β	S.E.	t	비고
부모지지	(Constant)	2.255	.292	7.727***	
	Model1 자기 통제력	.370	.088	9.073***	$F=56.525$ ***
	(Constant)	2.940	.423	6.954***	$R^2=.145$
	Model2 자기 통제력	.319	.101	6.850***	$\Delta R^2=.008$ *
부모지지	게임 과몰입	-.104	.071	-.104*	
	(Constant)	1.882	.304	6.198***	
	Model1 자기 통제력	.319	.098	7.097***	$F=25.739$ **
	(Constant)	1.559	.433	3.601***	$R^2=.104$
low	Model2 자기 통제력	.343	.110	6.808***	$\Delta R^2=.002$
	게임 과몰입	.053	.068	1.046	

종속변인: 삶의 만족도

지의 고/저 집단별로 자기 통제력과 게임 과몰입이 삶의 만족도에 주는 효과를 위계적 회귀분석을 통해 분석해보았다. 분석결과, 교사지지와 교우지지에서는 유의미한 결과가 나타나지 않은 반면, 부모지지의 경우 유의미한 결과가 나타났다. 즉 부모지지가 낮을 때는 자기 통제력이 게임 과몰입에 영향을 주고, 다시 삶의 만족도에 영향을 주는 관계가 유의적이지 않았으나, 부모지지가 높을 때는 삶의 만족도에 미치는 자기 통제력과 게임 과몰입의 영향력이 유의적으로 나타났다(<표 12> 참조).

연구문제 3는 게임 과몰입 정도가 높은 응답자들 사이에서 학년이 높아감에 따라 자기 통제력이 게임 과몰입 정도와 삶의 만족도 간의 관계가 사회적 지지에 의해 어떠한 영향을 받는가를 살펴보고자 하는 것으로, 사회적 지지에 따른 자기 통제력의 영향력 차이가 유의적이지 않은 것으로 나타났으나($F=2.332, p=.127$), [그림 3]에서 보는 바와 같이 사회적 지지가 낮은 집단보다 높은 집단에서 게임 과몰입 정도가 학년 변화에 따라 지속적으로 감소하는 것을 확인할 수 있었다. 그러나 사회적 지지에 따른 영향력의 변화는 유의적이지 않은 것으로 나타났다.



(a) 사회적 지지가 높은 집단 (b) 사회적 지지가 낮은 집단
 [그림 3] 사회적 지지 고/저 집단별 자기 통제력과 학년 이동에 따른 게임 과몰입의 변화

5. 결론 및 논의

오늘날 다양한 미디어 플랫폼의 도입과 함께, 게임 과몰입 혹은 게임중독 현상은 심리적, 육체적, 더 나아가 사회적으로 부정적 효과들을 양산하고 있는 대표적인 이슈이다. 이로 인해 과거에는 단지 과도한 게임 사용으로만 치부되어 오던 것이 이제 정신질환의 한 범위로 인정되고 있다(Jeong & Kim, 2011). 이처럼 심각해진 게임중독의 문제를 해결하기 위한 방안 마련이 시급한 상황에서 아직도 게임중독 연구는 주로 그 원인을 규명하는 연구에만 치중되어 있는 경향이 있다. 물론 원인을 밝히는 일도 중요하다. 즉 밝혀진 원인을 일소하는 방향으로 대안을 마련하도록 노력하면 되는 것이다. 그러나 이 또한 쉬운 일은 아니다. 이제는 게임중독을 예방하고 해소할 수 있는 보다 적극적이고 전사적인 노력이 필요한 시점인 것이다. 이러한 맥락에서 본 연구는 청소년들로 하여금 게임에 과몰입하게 하는 가장 중요한 요소를 자기 통제력이라 가정하고, 이러한 자기 통제력이 게임 과몰입이나 삶의 만족도에 미치는 영향력을 조절해 줄 수 있는 사회적 지지라는 변인의 작용에 대해 조사해 보고자 하였다.

주요 연구결과는 아래와 같이 정리해 볼 수 있다.

첫째, 게임 선용 정도와 삶의 만족도 사이에는 유의적인 관계가 나타나지 않았다. 리엔 첸(Lien Chen, 2008)은 게임 선용 집단이 게임을 하나의 즐거운 활동으로 판단하여 게임으로 인해 자신의 생활과 생각이 긍정적인 방향으로 진행되고 있다고 주장한 바 있으며, 김주우 외(2015) 역시 게임 선용군의 긍정적 인식이 개인의 주관적 행복에 정적인 영향을 준다고 주장하였는데, 본 연구의 결과는 이러한 기존 연구와 상반된 연구결과를 보여주고 있었다. 그리고 게임중독의 폐해에서의 주장과 일관되게, 게임 과몰입은 삶의 만족도를 오히려 감소시킨다는 결과를 보여주었다.

둘째, 자기 통제력과 사회적 지지의 효과를 살펴보면, 게임 선용과 게임 과몰입 모두 이들 변인과 부적인 관계를 보였다. 즉 자기 통제력이 높고, 사회적 지지에 대해 인식이 높을수록 게임 선용도 낮고 게임 과몰입도 낮다는 것이다. 게임 과몰입에 대한 결과는 어느 정도 예측이 가능하지만, 게임 선용에 관련된 결과는 예상외의 결과였다. 즉 자기 통제력이 높고, 사회적 지지가 높을 경우 게임 선용이 많이 일어날 것이라고 생각하였으나, 오히려 게임 선용 정도가 낮아지는 것을 알 수 있다. 이를 통해 알 수 있는 것은 비록 게임 선용이란 긍정적 차원으로 게임을 활용한다는 것이지만, 게임 선용도 결국 게임을 하는 것이므로, 자기 통제력이 높은 집단은 이 또한 게임 과몰입의 한 유형으로 보고 있는 것이 아닌가 생각된다. 부연하자면, 일반적으로 게임 선용은 게임중독과 같은 부정적 이슈가 아니므로 괜찮다는 인식이 많았으나, 아무리 게임 선용이라 하더라도 여기에 투자되는 시간의 양이 많으면 게임 과몰입으로 갈 수밖에 없으므로, 게임 선용도 게임 과몰입과 같은 맥락에서 유의하여야 한다는 것을 알 수 있었다. 그리고 어디까지가 게임 선용이고, 어디까지가 게임 과몰입에 해당하는 것인지 가이드 라인을 정하고, 청소년들이 이들 정보를 공유할 수 있는 방안을 마련하는 노력들이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 사회적 지지 변수가 조절변수로서 작용하여, 사회적 지지가 높은 집단에서는 자기 통제력이 게임 선용에 주는 영향을 조절하는 변수로 작용하여, 자기 통제력이 높을수록 게임 선용이 감소되는 경향을 보였다. 그러나 게임 과몰입과 관련해서는 사회적 지지가 조절 효과를 보여주지 못했다.

마지막으로, 사회적 지지 유형 중 교우집단에 의한 사회적 지지가 가장 큰 영향을 주었고, 다음은 부모지지로 나타났으며, 교사집단에 의한 사회적 지지는 유의적이지 못한 것으로 나타났다. 기존 연구에서는 인터넷 게임 중독수준이 또래 관계와 부적인 상관관계를 나타

낸 바 있는데 본 연구에서도 동일한 결과를 보여주었다. 따라서 인터넷 게임중독을 예방할 수 있는 대안적 놀이문화로써 동아리 활동시간뿐만 아니라 원만한 또래 관계의 증진이 필요하다. 또한, 예방적 프로그램을 마련하는 데 있어서 또래 집단을 활용하는 것도 도움이 될 수 있을 것으로 판단된다. 또래 집단의 토크콘서트라든지, 게임중독친구에게 메시지 보내기 등을 활용해 보면 좋을듯하다. 아울러 기존 연구에서와 같이 부모지지도 게임 과몰입에 영향을 주는 것으로 나타났는데, 이는 부모-자녀 간의 긍정적인 의사소통이 게임중독 집단 청소년들의 게임중독 수준을 완화시킨다는 김재엽 등(2015)의 연구결과와도 일치한다. 이와 관련하여 권영길과 이영선(2009)은 부모-자녀 간의 의사소통이 수용적일수록, 배려성이 높을수록 청소년들의 인터넷 중독은 더 낮아진다고 보고한 바 있다. 따라서 부모와 함께하는 게임중독 극복기와 같은 콘텐츠를 제작하거나 부모의 지지를 포함할 수 있는 다양한 방법들을 모색해 볼 필요가 있다. 그러나 학교 교사의 개입이 청소년의 게임중독을 포함한 인터넷 중독의 가능성을 줄이는데 상당한 효과가 있었다는 선행연구결과(윤영민, 2000)과 달리, 본 연구에서는 학교 교사의 지지가 주는 효과는 유의적이지 않은 것으로 나타났다.

인터넷을 넘어 모바일로 게임의 플랫폼 변화로 게임은 청소년들에게 더욱 깊이 파고들고 있다. 그러나 부정적인 영향과 함께 긍정적인 영향에 대한 보고도 잇따르면서, 어떻게 활용하도록 해야 할지 많은 고민이 필요한 부분이다. 특히 사용자가 없다면 게임 산업의 발전은 기대할 수 없는 부분이므로, 어떻게 하면 삶이나 학습에 장애를 주지 않는 선에서 게임을 선용할 수 있을까에 대한 방안들이 마련되어야 한다. 인터넷도 사용자가 어떠한 용도로 사용하느냐에 따라 화이트 인터넷도 되고, 블랙 인터넷도 되는 것처럼 게임도 긍정적으로 이용될 수만 있다면 청소년들의 학업에 더 나아가 삶의 질에 긍정적인

영향을 줄 수 있지 않을까 생각된다. 본 연구는 이러한 차원에서 자기 통제력과 사회적 지지의 개념을 통해 해결방안들을 제안해 보고자 하였다. 그 이유는 게임은 집단적인 문제라기보다는 개인적인 문제이고, 자기 통제력이 절실히 필요한 부분이라는 것과, 또 한편으로는 자기 통제력을 도와줄 수 있는 사회적 지지가 게임 선용을 이끌 수 있는 주요변인이라는 가정이 작용했기 때문이다. 그러나 본 연구에서는 긍정적인 효과를 주장하는 다른 연구들과 달리 게임 선용의 긍정적 효과가 나타나지 않았으며, 게임 과몰입에 의한 부정적 효과만이 유의한 것으로 나타났다. 이와 더불어, 자기 통제력이 높을수록 게임 선용도 낮고 게임 과몰입도 낮다는 것은 결국 게임 선용도 게임 과몰입과 같은 맥락에서 이해해야 하며, 무조건 긍정적인 시선으로 볼 수 없다는 것이다. 이러한 결과는 게임의 영향과 관련하여 부정적 연구결과에 부가적인 찬성표를 던지는 것과 같다. 그러나 본 연구의 시사점은 이러한 부정적인 결과에도 불구하고 이를 해결할 수 있는 하나의 방안을 제안해 줄 수 있다는 데 있다. 즉 게임 과몰입이든 게임 선용이든 자기 통제력이 높게 형성될 경우 해결의 가능성이 보인다는 것이고, 이러한 자기 통제력의 작용에 사회적 지지가 일정 정도 역할을 할 수 있다는 것이다 더 나아가, 여러 사회적 지지유형 중 부모지지와 교우들에 의한 지지가 자기 통제력을 높이고 게임 과몰입을 예방할 수 있으므로, 이를 활용한 대안 마련의 가능성을 확보했다는 데 본 연구의 가치가 있다 하겠다. 물론 지금까지 자기 통제력과 사회적 지지에 관련된 연구들이 없지 않았지만, 자기통제력을 게임 과몰입을 유도하는 핵심변인으로만 이해했을 뿐 해결책을 위한 주요 기제로서 활용하지 못했다는 한계가 있으나, 본 연구는 자기통제력의 효과를 파악하고, 이를 통한 해결책에 접근하고자 했다는 점에서 의의가 있을 것으로 보인다. 또한 사회적 지지 역시 게임 과몰입이나 중독의 원인으로만 파악했지만, 해결책을 제시할 수 있는 요

인으로는 연구되어오지 못한 것이 사실이다. 이에 물론 향후 추가적인 검증들이 요구되는 부분이 있긴 하지만, 그럼에도 본 연구는 사회적 지지 및 자기 통제력이라는 변인의 이론적 발전에 일정 부분 기여한 점이 있을 것으로 사료된다. 뿐만 아니라, 사회적 지지의 효과를 활용하여 캠페인을 비롯한 다양한 프로그램들을 마련할 수 있을 것으로 보이므로 실무적으로도 함의를 가질 수 있을 것으로 보인다.

본 연구는 몇 가지 한계점을 가지고 있다. 본 연구에서 사용된 데이터는 이미 구축된 데이터를 바탕으로 하고 있어, 사회적 지지와 관련해서도 오로지 응답자의 인지에 의존할 수밖에 없다. 향후 연구에서는 다양한 사회적 지지유형을 포함하여 게임중독 예방 프로그램 마련을 위한 근거로 활용할 수 있도록 하는 시도들이 요구된다. 두 번째, 게임중독 현상이 점차 20대 후반으로 옮겨가고 있는 상황에서 본 연구에서는 초등학교 저학년부터 대학교 성인까지 모두 포함하여 한꺼번에 분석이 이루어짐에 따라 연구결과에 유의성을 확보하기가 어려웠을지도 모른다고 판단되므로, 향후에는 연령집단별로 상이한 영향 관계가 존재하는지 파악해볼 필요가 있으며, 성별에 따른 차이도 함께 분석이 이루어진다면 향후 메시지 개발에 많은 도움이 될 수 있을 것으로 사료된다.

디지털 기반의 문화콘텐츠인 게임은 놀이와 문화에 대한 상상력의 실체로서 향후에도 문화적 발전을 위해 성숙시켜야 할 대상이지 배척의 대상이 되어서는 안 된다. 그런 만큼 사회적으로 부정적인 결과를 초래할 수 있는 게임중독에 대해서는 더 깊이 고민하고 예방책을 마련함으로써 건전한 여가수단으로 선용될 수 있는 방향으로 게임문화를 발전시켜야 할 것으로 생각된다.

참고문헌

- 권영길·이영선 (2009). 청소년이 지각하는 부모-자녀간 의사소통이 인터넷 게임중독에 미치는 영향. 한국컴퓨터게임학회논문지, 17, 127-135.
- 김민형 (2016). 긍정적 부모양육태도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향: 학교생활적응의 매개효과 분석”, 서울시립대학교 대학원 석사학위논문.
- 김도우·이윤호 (2012). Heckman의 2단계 모형을 활용한 청소년의 온라인 게임 중독과 비행요인 분석. 한국공안행정학회보, 48, 11-49.
- 김명소 (1999). 인터넷 항해과정의 flow모형 및 flow - 구매의도 모형에서의 성차연구. 한국심리학회지 여성, 4(1) 27-40.
- 김재엽·이 현·김지민 (2015). 청소년의 학업스트레스가 인터넷 게임중독에 미치는 영향과 부모-자녀 긍정적 의사소통의 조절효과: 남자청소년 게임중독 집단을 중심으로.가족과 문화, 27(3), 126-152.
- 김종렬 (2002). 컴퓨터게임중독 실태분석과 컴퓨터의 교육적 활용방안. 안동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김주우·이혜림·정의준 (2015). 게임이용자의 성격, 사회자본과 게임선용이 주관적 행복에 미치는 영향에 관한 연구. Korean Society for Computer Game, 28(4), 135-142.
- 김양은·박상호 (2007). 온라인 게임이용이 게임 몰입 및 중독에 미치는 영향에 관한 연구: 이용과 충족 접근을 중심으로, 한국언론학보, 51(1), 355-377.
- 김태연·이순형 (2011). 아동청소년의 온라인 게임을 통한 성취, 자기 효능감, 학교 적응과 삶의 만족도. 한국게임학회 논문지, 11(4), 151-162.

- 박가화 · 이지민 (2014). 부모의 양육행동이 남녀 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아정체감과 학교생활적응의 매개효과. 가족복지연구, 19(4), 997-1013.
- 박명준 · 오종현 · 신성만 (2014). 사회적 지지와 스마트폰 중독 간의 관계 실존적 영적 안녕감의 매개효과. 한국심리학회지 건강, 19(4), 1185-1202.
- 박영호 · 김미경 (2003). 초등학생이 컴퓨터 게임중독과 심리적 특성과의 관계. 교육이론과 실천, 13(1), 335-358.
- 박자경 (2009). 장애인의 삶의 만족도 모형 구축 및 검증에 관한 연구. 성균관대학교 박사학위논문.
- 박부진 (2001). 정보사회의 가족문화. 명지대학교 여성 가족 생활연구논총, 6, 47-69
- 배성만 (2015). 성별에 따른 청소년 인터넷 게임중독의 관련 요인. 청소년학연구, 22(8), 385-405.
- 서경현 · 김혜경 · 김성민 (2014). 청소년기의 삶에 대한 태도와 인터넷 게임중독 및 건강과의 관계. 한국심리학회지, 19(4), 1087-1101.
- 송원임 (2001). 컴퓨터게임 문화가 초등학생의 생활양식에 미치는 영향. 공중대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오성균 · 윤태복(2018). 게임 이용자의 과몰입을 탐지하기 위한 시스템 개발. Journal of Korea Game Society, 18(5), 23-30.
- 유승호 · 정의준 (2001). 게임이용이 청소년에 미치는 영향에 대한 연구: 게임 '중' 사용자(heavy user)를 중심으로. 한국청소년연구, 12(2), 35-63.
- 윤명숙 · 송행숙 (2011). 중학생의 충동성과 인터넷게임중독관계에서 부모, 친구, 교사 애착변인의 매개효과검증, 경성대학교 사회과학연구소, 27(1), 227-253.
- 윤영민 (2000). 청소년의 인터넷 사용: 어떻게 해석할 것인가, 청

- 년의사 인터넷 중독센터. Retrieved from <http://netmentalhealth.fromdoctor.com>
- 위중희 (2012). 아동이 지각한 가족건강성, 자아탄력성, 사회적 지지, 스트레스 대처 행동 및 심리적 안녕감 간의 구조관계분석. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경님 (2000). 아동의 자기-통제척도에 개발에 관한 연구. 인간발달연구, 7(1), 99-120.
- 이경님 (2002). 청소년의 우울에 대한 애착과 자아존중감의 인과모형. 생활과학연구 논문집, 10, 41-56.
- 이경석 · 이민규 (2014). 사회적 지지가 스마트폰 게임중독에 미치는 영향: 심리적 안녕감의 매개효과. 청소년학연구, 21(8), 423-442.
- 이상준 (2005). 고등학생의 인터넷 관련 중독과 정신건강과의 관계. 정신보건과 사회사업, 20, 154-181.
- 이성식 · 전신현 (2006). 청소년 인터넷중독 유형별 설명요인의 모색. 청소년학연구, 13(4), 151-171.
- 이지훈 (2015). 게임 이용자의 환경이 게임 이용 및 과몰입에 미치는 영향에 관한 연구. Journal of Korea Game Society, 15(1), 63-76.
- 이해경 (2002). 청소년들의 음란물, 음란채팅, 폭력게임 중독 경험에 대한 비교분석. 청소년학연구, 9(1), 91-114.
- 장미경 · 이은경 · 장재홍 · 이자영 · 김은영 · 이문희 (2004) 게임장르에 따른 게임 중독, 인터넷 사용욕구 및 심리사회 변인간의 관계, 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 16권 4호, 705-722.
- 장주호 (2010). 노인의 생활영역만족이 삶의 만족도에 미치는 영향관계 연구. 대구대학교 박사학위논문.
- 장혜주 · 임지영 (2013). 청소년의 스트레스, 부모와의 대화정도, 스트레스 대처 방식 및 분노 표현방식이 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향. 열린부모교육연구, 5(1), 17-19.

- 전대성 · 김동욱 (2016). 게임중독이 청소년들의 주관적 행복인식에 미치는 영향. *한국자치행정학보*, 30(4), 57-75.
- 조상윤 · 오봉욱 (2018). 게임 및 오락목적의 매체 이용정도, 가족과의 대화시간, 삶의 만족도의 관계-초등학교 고학년을 대상으로. *한국인간복지실천연구*. 20, 41-55.
- 조아미 · 방희정 (2003). 부모, 교사, 친구의 사회적지지가 청소년의 게임중독에 미치는 영향. *청소년학연구*, 10(1), 249-275.
- 조형정 (2015) 초등 고학년의 삶의 만족도 영향요인에 관한 연구. *인문과학논총*, 34(1), 157-187.
- 한상훈 · 왕소정 (2009) 청소년의 인터넷 게임중독과 공격성에 관련된 조절변수의 효과 검증, *교육종합연구*, 7(3), 51-72.
- 한유선 (1996). 청소년의 주변 환경에 따른 삶의 만족도에 관한 연구: 가정환경 및 학교 환경 변인을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문,
- 허 준 · 이운호 (2012). 청소년의 여가활동과 비행의 관계에 대한 연구. *한국범죄심리연구*, 8(2), 213-240.
- 황상민 (2003). 인터넷 게임중독 현황 및 발달과정과 심리적 개입방안 연구, 한국정보문화진흥원
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- Albrecht, T. L., & Goldsmith, D. J. (2003). Social support, social networks, and health. In T. L.Thompson, A. M. Dorsey, K. I. Miller, & R. Parrott (Eds.), *Handbook of Health Communication*(pp. 263-284). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates

- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video Games and Aggressive Thoughts, Feelings, and Behavior in the Laboratory and in Life, *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 772-790.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human Computer Study*, 53, 537-550.
- Bandura, A., (1977). "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change", *Psychological Review*, 84(2), 191~215.
- Bandura, A., (1986). *Social Foundations of Thought and Action*, Prentice-Hall, 335~453.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*(Vol. 4, pp. 71081). New York, NY: Academic Press.
- Baumeister, R. J. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control. *Alcohol Clinical Experience Research*, 27, 281-284.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 2-5.
- Brashers, D. E., Neidig, J. L., & Goldsmith, D. J. (2004). Social support and the management of uncertainty for living with HIV or AIDS. *Health Communication*, 16, 305-331.
- Chen, K. and C. Lei (2006). "Network Game Design: Hints and Implications of Player Interaction," The 5th Workshop on Network & System Support for Games.
- Choi, D. and J. Kim (2004). Why People Continue to Play Online Games: In Search of Critical Design Factors to Increase Customer Loyalty to Online Contents. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(1), 11-24.

- Chuang, Y. C. (2006). Massively multiplayer online role-playing game-induced seizures: A neglected health problem in internet addiction. *Cyber Psychology, 9*(4), 451-456.
- Clarke, S. G., & Howorth, J. T. (1994). Flow' Experience in the Daily Lives of Sixth-Form Collect Students. *British Journal of Psychology, 85*, 511-523.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology, 13*(2), 99-125.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. NY: Harper and R.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi (1988). Introduction to Part IV in *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, M. Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi, eds., Cambridge University Press.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319-366). New York, NY: Wiley.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157.
- Duckworth A. L., & Seligman M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*, 939-944.
- Dutton, J. E., Dukerich, J. M., & Harquail, C. V. (1994). Organizational images and member identification. *Administrative Science Quarterly, 39*, 239-263
- Goel, L., N. A. Johnson, I. Junglas, and B. Ives (2011). From Space to

- Place: Predicting Users' Intentions to Return to Virtual Worlds, *MIS Quarterly*, 35(3), 749-771.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(4).
- Guan, M., & So, J. (2016). Influence of social Identity on self-efficacy beliefs through perceived social support: A social identity theory perspective. *Communication Studies*, 67(5), 588-694.
- Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *British Journal of Social*, 44, 355-370.
- Havighurst, R. J. (1968). *Middle Age and Aging*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (1996). Marketing in hypermedia computer-mediated environments: conceptual foundations. *Journal of Marketing*, 60, 50-68.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545
- Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyber psychology, behavior, and Social Networking*, 14, 213-221.
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1985). Social support and mental health in community samples. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 219-240). New York, NY: Academic Press.
- Ki, E. J., & Jang, J. Y. (2018). Social support and mental health. *Journal of Asian Pacific Communication*, 28(2), 226-250.
- Kohler, T., J. Fueller, K. Matzler, and D. Stieger (2011). "Co-creation in

Virtual Worlds: The Design of the User Experience,” *MIS Quarterly*, 35(3), 773-788.

- Lai, I. H., Kim, D. J., & Jeong, E. J. (2016). Online digital game addiction: how does social relationship impact game addiction. Twenty-second Americas Conference on Information System, Sandiago.
- L.S. Lien, Chen (2008). Subjective Well-Being: Evidence from the Different Personality Traits of Online Game Teenager Players, *Cyber Psychology and Behavior*, 11(5), 579-581.
- Lim, R. and E. Seng(2011), “Virtual Goods in Social Games: An Exploratory Study of Factors that Drive Purchase of In-Game Items,” Proceeding of the Ninth International Conference on e-Business 2010, Faculty of Science Kasetsart University.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-938.
- Neugarten, B. L., Havighurt, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., Carroll, J. S, et al. (2010). More than just a Game: Video Game and Internet Use during Emerging Adulthood, *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 103-113.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L., & Mokdad, A. H. (2008). Health-related quality of life and health behaviors by social and emotional support: Their relevance to psychiatry and medicine. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(2), 151-159.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-147). Monterey, CA:Brooks/Cole.
- Teng, Z., Li, Y., Liu, Y. (2014). Online Gaming, Internet Addiction, and

- Aggression in Chinese Male Students: The Mediating Role of Low Self-Control. *International Journal of Psychological Studies*; 4(2), 89-97.
- Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). Measuring perceived and received social support. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention* (pp.86-133). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: An assessment of the “support gap” hypothesis in early marriage. *Human Communication Research*, 27, 535-566.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In: Vande Creek L, Jackson T, editors. *Innovation in clinical practice: a source book, vol. 17*. Sarasota, FL: Professional Resource Press; 19-31.

최초 투고일: 2019년 11월 13일
논문 수정일: 2019년 12월 26일
게재 확정일: 2019년 12월 31일

게임이용행태가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 연구
- 사회적 지지의 조절 효과를 중심으로

**A Study on the Influence of Game Behavior
on Life Satisfaction
- Focusing on the Adjustment Effect of Social Support**

Jeong, HyeonJu

(Assistant Professor, Dept. of Advertising and Public Relations,
Catholic Kwandong Univ.)

Hyunjoong Yu

(Assistant Professor, Dept. of Advertising and Public Relations,
Catholic Kwandong Univ.)

Game industry is a rapidly growing market. Today, when the area of game industry is increasingly being extended based on the ICT development, the concern about game overindulgence or game addiction is getting high. Accordingly, the current study investigated the relation between game use behavior of adolescents and their life satisfaction, examining the effect of social support and self-control. Finding was that the level of game good use had a positive relation with life satisfaction, whereas game overindulgence was negatively correlated with life satisfaction.

Key words : Game addiction, Game overindulgence, Social support, Life satisfaction, Self-Control