

온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 미치는 영향:

오프라인 대인관계능력의 매개효과를 중심으로

최근원* 서강대학교 신문방송학과 박사과정
김의현** 서강대학교 신문방송학과 석사
이현지*** 서강대학교 신문방송학과 석사
유현재**** 서강대학교 지식융합미디어학부 교수

본 연구는 현대 사회에서 증가하는 온라인 상호작용이 개인의 심리적 고통에 미치는 영향을 탐구하고, 그 과정에서 오프라인 대인관계능력이 매개효과를 가지는지 분석하였다. 온라인 관계 지향성은 개인이 온라인 상호작용을 선호하고 오프라인 관계보다 디지털 환경에서의 상호작용에 가치를 두는 경향을 말한다. 본 연구는 대한민국 성인 300명을 대상으로 전문 조사업체 서베이링크를 통해 2024년 11월 13일부터 2024년 11월 15일까지 설문조사를 실시하여 온라인 관계 지향성이 개인의 심리적 고통에 미치는 영향과 이를 대인관계능력이 매개하는지 평가하였다. 분석 결과에 따르면, 온라인 관계 지향성은 대인관계능력의 5개의 하위 요인 중 중 '권리주장'에 부적인 영향을 미쳤다. 또한, 온라인 관계 지향성은 개인의 심리적 고통에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, '권리주장'은 온라인 관계 지향성과 심리적 고통 사이의 관계에서 부분 매개효과를 보였다. 이러한 결과를 통해 본 연구에서는 온라인 관계 지향성과 관련된 심리적 고통 문제를 완화하기 위한 대인관계 개선 프로그램 개발 및 관련 정책의 필요성을 주장하고자 한다.

주제어 : 온라인 관계 지향성, 심리적 고통, 오프라인 대인관계능력, 매개효과

* ckw95@sogang.ac.kr, 제1저자
** ullaalley@naver.com, 제2저자
*** hyunnn0505@naver.com, 제3저자
**** bus89@sogang.ac.kr, 교신저자

1. 서론

미디어 기술이 발전하면서 사람들은 온라인을 통해 다양한 환경 속에서 상호작용하며 새로운 사회적 경험을 쌓아가고 있다. 이렇듯 사람들은 현실과 오프라인이 아닌 가상공간 및 온라인 공간에서 관계 형성을 하면서 이를 더 편안하게 여기는 성향을 보이기도 한다(김진숙·문현주·최은, 2019). 온라인 공간을 통한 활동에 큰 가치를 두는 성향을 몇몇 연구에서는 가상 세계 지향성이라고도 명명하며, 이는 스마트폰 및 인터넷과 같은 온라인을 통한 활동에 더 큰 가치를 두는 성향을 의미한다(조진희·민동환·홍세희, 2021). 특히, 코로나 19 시절 사람들은 오프라인 대신 온라인으로 여러 서비스를 사용하면서 대인 간 교류 활동을 하게 되었고, 이는 코로나가 종식된 지금까지도 꾸준한 온라인 활동으로 이어지고 있다(김태은·김예솔란, 2024; 이용상·신동광, 2020). 더불어 ZOOM과 같은 실시간 화상회의 플랫폼의 활용이 증가하게 되면서 개인, 부부, 집단 상담 등 많은 영역에서 온라인 공간을 활용한 플랫폼을 이용하게 되었고 이에 따라 관련 연구도 급증하고 있다(이선혜·이지혜, 2022). 즉, 온라인 세계에서 활동하는 것이 더 이상 현대인들에게 어색하거나 낯선 일은 아닌 환경이 되었다. 특히 메타버스의 등장과 함께 온라인 공간은 가상 세계라고도 불리며, 그 곳에서 관계를 맺는 것은 더욱 쉬워지고 있으며, 우리 삶과 가상 세계는 밀접한 연관을 가지게 되었다(오지희, 2021). 따라서 온라인 공간에서 관계를 맺는 것이 우리 삶과 개인에게 어떠한 영향을 주는지에 관한 연구는 현시점에서 중요한 시사점을 던질 수 있다고 생각한다.

이러한 온라인 관계 지향성은 개인의 정신건강 즉, 심리적 고통에도 영향을 줄 수 있다. 김규린과 박수빈(2023)의 연구에 따르면 설문 응답자의 61.1%가 정신건강이 매우 중요하다고 응답할 정도로 정신건강에 대한 국민적 관심도는 상당히 높으며, 신체적 건강만큼 사람들에게 중요한 요소로 인식된다. 특히 현대인들은 세대 간 갈등, 무한 경쟁, 빈부격차, 자살, 우울 등과 같은 문제와 직면해 있는데, 이러한 상황 속에 사람들의 불안한 정신건강 상태는 주목받을 수 밖에 없다(김동배·안인경, 2004). 한국생명존중희망재단(2023)에 따르면 2020년 자살의 주원인 중 가장 높은 비율을 차지한 것은 불안, 우울과 같은 심리적 요소였다. 또한, SNS 중독이 신체적 피로 및 심리적 우울에 영향을 미치고(윤명숙·김남희, 2018), 대학생 스마트폰 중독도 우울증에 영향을 미친다는(장여옥, 2017) 연구 결과를 통해 일상생활에서 온라인 환경에 오래 노출되는 것 역시 심리적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 정신건강에는 다양한 요소들이 포함되는데, 그중 신체화, 우울, 불안 등은 내재화 증상이라고도 불리며 대표적인 정신적·심

리적 고통 중 하나이다(Ozen, Serhadli, Turkcan, & Ulker, 2010).

특히 온라인 공간을 선호하고, 그곳에서 관계 맺기를 지향하는 경우 온라인 상호작용을 더 중시하기 때문에 실제 오프라인 환경에서 대인관계에 대한 자신감과 사회성에도 부정적인 영향을 끼치어 관계를 악화시킬 수 있다(김병년, 2013). 이러한 대인관계 문제는 불안, 우울, 신체적 문제 등 과도 밀접한 연관이 있기에 정신건강인 심리적 고통에도 영향을 줄 수 있다(홍은영, 2015). 더불어 스마트폰 및 인터넷에 중독되어 그 공간을 선호하고 활동하는 것 또한 곧 심리적 고통을 유발하는 원인이 될 수 있을 것으로 판단된다(조진희·민동환·홍세희, 2021). 따라서 온라인 관계 지향성은 개인의 정신건강인 심리적 고통에 유의미한 영향을 끼칠 것으로 예측하고, 본 연구에서는 이를 분석하였다.

이와 함께 오프라인 공간보다 온라인 공간을 선호하는 것은 오프라인 공간에서의 대인관계와도 연결될 수 있다. 대인관계능력은 개개인의 일상 및 사회 활동과 심리적 어려움에 영향을 미칠 만큼 중요한 요인이며 심리적 요인과의 관련성이 높은 변인이다(박완경, 2021; 손경숙, 2017). 박완경(2021)의 연구에 따르면 정신건강과 관련이 있는 요인 중 하나로 개인의 대인관계능력을 고려하는 것은 매우 중요한 부분임을 알 수 있다. 이에 따라 대인관계능력이 심리적 고통에도 영향을 미칠 것으로 판단할 수 있다. 또한 온라인 공간을 선호할수록 대인관계능력 낮아진다는 결과에 따라 대인관계능력은 온라인 관계 지향성과도 관련이 있음을 파악할 수도 있다(박순주·권민아·백민주·한나라, 2014). 이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 온라인 관계 지향성이 개인의 심리적 고통에 영향을 미칠 때 대인관계능력이 유의미한 매개효과를 가지는지 알아보았다.

본 연구는 현대 사회에서 지속적으로 증가하는 온라인 상호작용과 심리적 고통의 연관성을 심층적으로 이해하고자 하며 온라인 관계에 의존하는 성향이 커지는 상황 속에 온라인 관계 지향성이 심리적 고통과 관련한 시사점을 제공하고자 한다. 마지막으로 이러한 변인 간의 관계와 함께 대인관계능력의 매개효과를 봄으로써 온라인 공간 속에서도 대인관계의 중요성과 심리적 문제를 줄이기 위해 어떠한 점이 필요한지 분석하고자 한다. 궁극적으로 이를 통해 온라인 관계 지향성이 높은 사람을 위한 맞춤형 해결책을 제시할 수 있으며 어떠한 요인이 정신건강과 같은 심리적 고통에 영향을 미치는지 세세하게 알아볼 수 있다. 이를 통해 여러 디지털 플랫폼에서 개발할 수 있는 심리적 문제 해결을 위한 전략들과 기업, 사회 등에서도 이를 위한 구체적인 실천 방향을 수립하는데 기여할 수 있다. 더불어 최근 메타버스, VR과 같은 가상환경이 발전되고 있는 만큼 온라인 세계를 연구하는 것은 시의적이며 대인관계능력과 심리적 문제에 관한 결과를 바탕으로 미디어 심리 분야와 연계하여 후속 연구를 진행할 수 있을 거라 판단된다.

2. 이론적 배경

1) 온라인 관계 지향성

온라인 관계 지향성은 온라인 상호작용에 대한 선호 경향이라고도 불리며, 이는 가상적 대인관계 지향성이라는 개념과 같이 이야기할 수 있다. 가상적 대인관계 지향성은 현실에서 충분히 충족되지 못한 인정 욕구와 소속감을 인터넷이라는 가상공간을 통해 보완하려는 심리적 성향이다(김청택 · 김동일 · 박중규 · 이수진, 2002). 즉, 전통적인 면대면 커뮤니케이션보다 온라인을 매개로 한 소통 방식에서 관계 형성을 보다 편안하고 유익하게 인식하는 성향으로 이해되고 있다(조진희 · 민동환 · 홍세희, 2021; Caplan, S. E., 2003). 이러한 성향은 ‘온라인 상호작용 선호(Preference for Online Social Interaction, POSI)’ 개념과도 밀접하게 관련되며, 온라인 공간에서 이루어지는 관계를 더욱 의미 있게 지각하는 경향으로 설명된다(신미경 · 이지연, 2016). 조진희와 연구자들(2021)은 온라인 공간에서의 대인관계를 지향하는 것이 스마트폰 및 인터넷 의존 경향성과 밀접한 연관이 있다고 지적하며, 이는 단순한 도구 사용을 넘어 온라인상의 활동과 상호작용에 대한 정서적 의존성을 나타낸다고 분석하였다.

이에 더해 스마트폰과 인터넷 중독 모두 미디어 중독의 맥락 안에서 설명될 수 있으며, 디지털 환경에 대한 지속적인 의존은 개인의 심리적 웰빙과 대인관계에 부정적인 영향을 미친다는 점에서 주목된다(강석기, 2005; 김병만 · 조준오, 2016). 스마트폰 중독은 인터넷 기능을 포함한 오락적, 실용적 요소를 모두 갖추고 있어 과도한 몰입과 자기 통제력 상실을 유발하는 매체로 지적된다(서지혜, 2012). 이에 따라 스마트폰 중독 척도는 ‘일상생활 장애’, ‘가상적 대인관계 지향성’, ‘내성’, ‘금단’의 네 가지 차원으로 구성되며, 이 중 가상적 대인관계 지향성은 온라인 활동과 관계에 더 큰 가치를 부여하고 몰입하는 성향을 측정하는 하위 요인이다(장여옥, 2017). 이때, 개인을 온라인 공간으로 연결시켜주는 인터넷과 스마트폰에 투자하는 시간의 양은 온라인공간 속 상호작용을 선호하는 성향과 상관관계가 있음이 확인되었기에(김동일 · 이윤희 · 김영근 · 강민철, 2013), 중독성의 맥락과 온라인 관계 지향성은 밀접한 연관성이 있다고 추론할 수 있다.

이러한 성향은 오프라인보다 온라인에서 관계를 맺는 방식에 더 익숙하고 심리적으로 편안함을 느끼는 특성에도 관련된다. 장여옥(2017)은 이를 디지털 매체를 통한 관계 형성에 보다 높은 중요성을 부여하고 있는 것으로 해석하며, 온라인과 같은 가상 공간에서의 관계 지향성이 높은 개인은 온라인 공간과의 연결감 속에서 심리적 안정감을 경험

한다고 나타났다(장혜진·전영자, 2016). 그리고 이는 온라인 상호작용에서 보다 높은 통제감을 지각하기 때문에 이러한 성향이 강화된다는 연구가 뒷받침할 수 있다(Caplan, 2005). 이러한 특성은 현실 대면 관계보다 온라인에서의 관계를 보다 자연스럽게 선호하는 경향으로 이어지며, 온라인 기반 상호작용 플랫폼인 데이팅 앱이나 SNS는 사용자에게 즉각적인 반응에 대한 부담을 줄이고 자기 표현을 통제된 방식으로 할 수 있도록 해주기 때문에 온라인 관계를 더욱 지향하게 만드는 요인으로 작용한다고 밝혀졌다(Hu & Rui, 2023).

온라인 관계 지향성은 이처럼 단순한 병리적 증상으로만 해석되지 않으며, 문제적 인터넷 사용이나 디지털 중독을 설명하는 핵심 심리 요인으로 기능할 수 있다. 온라인 관계를 지나치게 의존하는 것은 스마트폰 및 인터넷 중독 척도의 구성 요소로 간주되며(김동일·허은·방나미·김은정·정여주, 2011; 장여옥, 2017), 이는 과도한 온라인 활동에 대한 심리적 의존으로 이어질 수 있다. 특히 국내 연구에서는 이를 병리적 수준의 인터넷 과몰입을 유발하는 요인으로 보고 있으나, 국외 연구에서는 SNS 중독, 게임 중독 등 다양한 문제적 인터넷 사용과의 관계 속에서 독립된 심리 경향성의 개념으로 다루지고 있다.

SNS 중독과 관련하여, 온라인 관계 지향성이 높은 개인은 온라인 사회적 관계에서 더 큰 친밀감과 인정 욕구 충족을 경험하며, 현실 세계의 가족이나 주변인보다 온라인 공간 내에서의 상호작용과 소통을 보다 자연스럽게 받아들이는 것으로 나타났다(홍선희·유형근·남순임, 2015). 이러한 맥락에서, 초기에는 인터넷 및 스마트폰 환경에서 논의되었으나, 점차 메타버스, 소셜 VR, 온라인 커뮤니티 등 다양한 온라인 환경이 확장되며 그 적용 범위 또한 확대되고 있다. 따라서 온라인 관계 지향성은 단지 온라인 의존의 척도가 아니라, 디지털 시대 개인의 사회적 상호작용 양상과 대인관계 형성 방식을 이해하는 데 있어 중요한 심리적 특성으로 기능한다. 이는 심리적 문제, 사회적 연결감, 대인관계 만족도 등과도 밀접한 연관을 가지는 중요한 변수로 작용할 수 있다.

2) 온라인 관계 지향성과 심리적 고통

앞서 언급한 것처럼 온라인 관계 지향성은 온라인 공간에서 관계 맺는 것을 오프라인 공간 보다 선호하는 행위를 이야기한다. 즉, 스마트폰, SNS 등을 이용하여 가상 공간에서 주로 관계를 맺는 행위이다. 이에 다비스(Davis, 2001)는 이러한 행위가 지나칠 경우 문제적 인터넷 사용(Problematic internet use)이 사회에 적응하지 못하게 하고, 부정적인 심

리를 유발하는데 상관관계가 있다고 밝혔다. 또한, 온라인에서의 대인관계 소통과 형성에 대한 과도한 선호는 개인의 우울, 불안, 외로움 등의 심리적 문제로 이어질 수 있다는 연구도 찾을 수 있다(Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017). 이어서 안주아(2016)는 대학생들의 스마트폰 이용 행태와 중독과 관련된 연구에서 스마트폰 환경 특성상 실제보다 더 편안한 관계 형성이 가능하며 이는 사회적 관계 맺기 기술이 부족한 이용자들에게는 더욱 중독에 빠질 수 있는 자극적 요인이 될 수 있다고 하였다. 더욱이 일상에서 외로움 수준이 높은 이용자의 경우 이를 극복하기 위해 선택한 스마트폰의 사용이 중독적 문제로 이어지며, 현실보다 온라인 세계에서 활동하는 것을 더 지향하는 것으로 나타났다(김지영, 2017). 이처럼 온라인 공간을 지나치게 지향하는 것은 스트레스 수준을 높이고 중독성을 망각하는 단계에 이르러 우울과 불안 등의 심리적 문제를 다시 발생시키는 악순환의 구조로 이어짐을 알 수 있다(박용민, 2011). 국외 연구에서는, 아이슬란드 청소년을 대상으로 약 2년 간의 장기적 추적 조사를 한 결과 온라인 커뮤니케이션의 증가가 우울 및 불안감과 자존감 저하 등 정신건강 악화에 유의미한 영향을 미쳤음을 확인하였다(Birgisson, Johannsson, Eriksen, Hysing, & Gestsdottir, 2025). 또한 팬데믹 상황으로 인해 증가한 인터넷 사용과 선호도가 대학생들의 외로움과 자존감을 약화시킨다는 결과가 보고되었으며(Luo, Huang, & Wu, 2022), 이는 온라인 공간에서 향유하는 시간이 늘어날수록 정신건강에 직접적으로 부정적 영향을 줄 수 있음을 실증적으로 보여준다.

이처럼 여러 선행연구를 통해 스마트폰과 인터넷에 중독되고, 이 공간에서 지나친 관계를 맺는 것은 개인의 정신 사회적 건강에 위협이 될 수 있음을 알 수 있다(김동일 외, 2011; 김현진 · 박효정 · 안해정, 2016; 정구철, 2016; Michaeli, N., 2013). 이에 온라인 관계 지향성은 대인관계능력을 약화시킬 수 있는 요인으로 작용하기에 온라인 관계 지향성이 높으면 현실 세계에서의 외로움, 우울, 사회적 불안이 발생할 가능성도 높아진다고 할 수 있다. 이러한 현상은 자기 통제가 저하되면 더 심각해지는데, 개인이 스스로의 행동을 통제할 수 없으면 충동 조절 혹은 행동중독 등의 문제행동으로 이어질 수 있다(Forzano & Logue, 1995). 이러한 자기 통제의 저하와 현실에서의 도피로 인한 온라인 공간 의존 및 선호는 부정적인 정서를 지속시키는 요인이다(최윤정 · 이시연, 2006). 따라서 온라인 공간인 스마트폰 의존성이 높은 대학생은, 심리적인 문제와 고통이 더 많으며 학업 생활에도 문제를 주는 것으로 나타났다(최현석 · 이현경 · 하정철, 2012). 여러 국외 연구에서도 온라인 상호작용 선호 경향이 높은 경우 오프라인 사회활동이 감소하게 되고 이는 외로움과 우울감 또는 사회적 위축과 같은 부정적 정서 문제를 많이 겪을 수 있음이 보고된 바 있다(Ang et al., 2012; Chen, Y., 2019; Ko et al., 2014).

특히, 심리적인 문제는 신체화, 우울, 외로움, 불안, 무기력감 등으로 다양하게 나타나는데, 본 연구에서는 선행연구를 참고하여 신체화, 우울 그리고 불안에 집중하여 분석하고자 한다(박기쁨 · 이상우 · 장문선, 2012; Derogatis, 2001). 정신건강은 매우 포괄적인 개념으로 부정적 심리 상태와 더불어 긍정적 심리상태도 함께 포함하는 변수이다. 그러나 본 연구에서는 심리적인 문제에 집중하고자 한다. 이때, 신체화, 우울, 불안은 정신건강이라는 큰 변수 안에 포함되며, 간이정신진단검사로도 활용이 되는 변수로써 심리적인 문제를 확인할 수 있다. 이 세 가지 차원은 심리적 고통의 하위요인으로 이들의 점수가 높을수록 심리적 불편감이 크다는 내용도 확인할 수 있다(김은희 · 이인혜, 2022, Derogatis, 2001).

신체화, 우울, 불안을 포함하는 심리적 고통이란 많은 학자들에 의해 정의 되어 왔다. 우선 심리적 고통은 우울 및 불안 증상과 특정 지어지는 감정적 고통 상태이며(Drapeau, Marchand, Beaulieu-Prevost, & Labate, 2012), 우울증, 불안, 외상 후 스트레스 장애 또는 스트레스 증상과 더 심각한 상태에 이르기까지 다양한 심리적 상태를 포괄하는 용어이다(Zhu, et al, 2022). 이외에도 심리적 고통은 사회적, 가족적, 심리적 요인으로 인해 발생하는 정서적, 인지적, 행동적, 신체적 문제라고 정의한 연구(Feyzbabaie, Rajai, Alizadeh, & Azizi, 2025)도 확인할 수 있었다. 즉 심리적 고통은 감정과 신체 등에 영향을 주는 요인들로 인한 문제라고 할 수 있다. 실제 선행연구 검토 결과, 심리적 고통과 관계 중독을 연구한 이지원과 이인혜(2014)는 심리적 고통을 확인하고자 우울과 불안을 측정하였으며, 불안정 애착과 심리적 고통의 관계를 파악한 박현주와 정대용(2010) 또한 우울과 불안으로 심리적 고통을 측정하였다. 더불어 리포스키(Lipowski, 1987)는 신체화를 심리적 고통을 신체적 증상의 형태로 표현하는 경향이라고 하였다. 이와 함께 Brief Symptom Inventory 18이 우울, 불안, 신체화 증상을 선별하기 위해 고안된 심리적 고통 측정 도구를 바탕으로 보았을 때(Derogatis, 1993), 신체화, 우울, 불안은 심리적 고통에 포함되는 요인이라고 할 수 있다.

덧붙이면, 온라인 관계 지향성이 높은 사람은 상대적으로 면대면 커뮤니케이션 기술이 부족하기에 사회적 관계에서 어려움을 겪을 가능성이 더 크다(박웅기, 2014). 온라인 공간에서의 만남을 더 추구하고 편하게 여기는 경향은 오프라인보다 인터넷상에서 관계형성에 대한 의존으로 이어질 수 있으며 이는 오프라인에서의 관계성을 약화하는 요인으로 작용하여 개인의 사회적 관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(김병년, 2013). 이러한 온라인에 대한 지향성은 오프라인 커뮤니케이션에 부정적인 영향을 미치며 이는 곧 외로움, 우울, 불안 신체화 등의 심리적인 문제로 이어지고 있음을 많은 연구에서 밝히

고 있다(금창민, 2013; 김병년, 2013; 장여옥, 2017; 한가희·이인혜, 2016). 따라서 본 연구에서는 온라인 공간을 선호하는 것과 개인의 심리적인 문제 즉, 심리적 고통 간의 관계를 분석함으로써 온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

3) 대인관계능력과 온라인 관계 지향성 및 심리적 고통

과거부터 지금까지 인간은 사회적이며, 연결의 욕구가 꾸준히 있는 동물이다(나은영, 2012). 따라서 누군가와 관계를 맺고 연결이 되는 것과 관련이 깊은 대인관계능력은 우리 삶과 밀접한 연관이 있다고 볼 수 있다. 대인관계능력은 대인관계 유능성이라고도 불리며, 손다이크(Thorndike, 1920)에 의해 사회지능(social intelligence)이라는 개념으로 연구되기 시작했다. 대인관계능력은 한 개인이 다른 사람과의 관계에 대해 어떻게 생각하며, 다른 사람에 대해 어떤 행위를 하고 다른 사람의 행동에 어떻게 반응하는가에 집중한 심리적 요인이다(박순주·권민아·백민주·한나라, 2014; 최명구·신은영, 2003). 이러한 대인관계능력은 다양한 개념과 연관되어 사용되며, 여러 연구 분야에서 쉽게 찾아볼 수 있다. 자아존중감, 스마트폰 중독, 직무 만족도, 대학 생활 적응 등 우리 삶의 다양한 변인과 대인관계는 연관되어 연구 되어왔다(송진열, 2017; 신영순·신근영·강구수, 2021; 이민선·채규만, 2012).

이처럼 다양한 변인과 관련이 있는 대인관계능력은 본 연구에서 보고자 하는 온라인 관계 지향성과도 의미 있는 연관을 찾을 수 있다. 우선 대학생을 대상으로 한 연구에서 스마트폰과 관련하여 온라인 공간에 대한 지향성이 높을수록 대인관계능력이 낮아짐을 알 수 있다(장여옥, 2017). 장여옥의 연구에 따르면 스마트폰 중독을 측정하는 4가지 요소(일상생활장애, 가상 세계 지향성, 금단, 내성) 중에 가상 세계 지향성만이 5가지 대인관계능력 모두에 통계적으로 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이때 가상 세계 지향성에 해당하는 변인은 온라인 공간에서의 활동 및 관계 맺기를 선호하는 것으로 온라인 관계 지향성으로 이야기할 수 있다. 더불어 박순주와 동료들(2014)에 따르면 스마트폰과 같은 온라인 환경에 중독되거나 취약한 사람들의 경우 오히려 커뮤니케이션이 감소할 수 있으며, 온라인 환경에 지나치게 많이 노출되면 대인관계능력이 낮아진다고 하였다.

온라인 관계 지향성과 대인관계능력 간의 방향성은 여러 연구에서 달리 나타나고 있으나, 본 연구에서는 온라인 관계 지향성이 대인관계능력을 낮추는 선행요인으로 설정

하였다. 데이비스(Davis, 2001)는 문제적 인터넷 사용에 대한 인지행동 모델에서 온라인에 과도하게 몰입하게 될 시 사회적 고립과 대인관계 기술의 악화 등의 부정적 결과를 초래함을 밝혔다. 즉, 온라인 활동에 대한 선호도가 행동양식의 변화로 이어지며 결과적으로 관계 기술의 저하로 가는 인과 경로를 제시하였다. 또한 온라인 활동이 증가할수록 가족, 친구와 보내는 시간이 줄어들고 이는 결국 사회적 고립감을 높인다는 ‘치환 가설’(Displacement Hypothesis)은 온라인 지향성이 대인관계 능력 저하에 선행한다는 주장을 뒷받침한다(Nie & Erbring, 2000). 특히 시간의 한정성을 언급하며 인터넷에 할애하는 시간이 기존의 다른 활동인 대면 활동 시간을 대체하거나 줄이게 되는 것이다. 온라인 상호작용의 과도한 선호도가 대인관계 기술의 발달 기회를 제한할 수 있다는 방향성을 제시한 연구도 발견되었으며(Lee & Stapinski, 2012), 타인과의 상호작용을 통한 사회적 기술은 경험을 통해 학습되기에 온라인 상호작용의 선호로 인해 줄어든 대면 관계 경험이 학습기회를 제한하고 있다는 결과는 앞선 주장과 맥락을 같이 한다(Erwin et al., 2004). 물론 사회성이 결여되거나 사회적 기술이 부족한 사람들이 더 높은 SNS 활동을 통해 사회적 보상(social compensation)을 시도한다는 연구결과(Zywica & Danowski, 2008)나 사회적 불안과 부족감이 온라인 의존도를 높이는 경향이 있음을 시사한 연구도(Dong et al., 2024) 존재한다. 다만 앞선 연구는 대부분 횡단적 실증 연구임을 확인하였다. 앞선 선행 연구는 온라인 지향성과 대인관계능력 간의 양방향 가능성이 존재함을 보여주고 있으나 본 연구의 인과적 방향성을 제시하는 연구도 발견되었다. 2년간의 걸친 장기적 연구에서 인터넷 사용의 증가가 가족과의 소통, 사회적 관계망을 축소시킨다는 사실을 발견하였으며(Kraut et al., 1998), 네덜란드 청소년을 1년간 추적한 연구에서는 온라인 소통의 증가가 기존 친구관계의 질 저하로 이어진다는 결과가 보고되었다(Selfhout et al., 2009). 이에 온라인 관계에 대한 높은 선호와 의존이 오프라인 관계를 구축할 기회를 감소시키며 대인관계 기술의 악화로 연결되는 흐름이 다수의 연구를 통해 지지되고 있음을 확인하였다.

이와 함께 대인관계능력은 개인의 정신건강 중 하나인 심리적 문제에도 영향을 미친다는 연구도 찾아볼 수 있다. 특히, 과거부터 학자들은 대인관계능력이 낮을 경우 개인의 심리적 건강이 위협에 처할 수 있다고 주장했다(Youngren & Lewinsohn, 1980; Segrin, 1990). 또한, 캐플란(Caplan, 2005)은 사회적 기술 결핍 취약성 모델 연구를 토대로 대인관계능력이 낮아지면 개인의 심리적 문제의 발생률은 높아질 수 있다고 이야기했다. 즉, 자기를 표현하거나 남들과 커뮤니케이션하는 기술이 부족한 사람들은 심리적·사회적 불안을 경험한다는 것이다. 이는 국내 연구에서도 찾아볼 수 있는데, 우울한 사람이 가

지는 특성 중에서 대인관계 위축이 있으며, 대인관계는 우울에 유의미한 영향을 주는 요인임이 밝혀졌다(안주아, 2017).

이러한 대인관계능력은 버메스터와 동료들(Buhrmester, Furman, Wittenberg, & Reis., 1988)에 의해 대인관계능력검사지라는 5개의 하위영역이 포함된 척도로 구체적으로 측정되었다. 이 척도를 김창대와 김수임(1999)이 번안하였는데, 5개의 하위영역은 처음 관계 맺기, 권리주장, 자기 노출, 정서적 지지 그리고 대인 갈등 다루기이다. 처음 관계 맺기란 다른 새로운 사람과의 관계 및 상호작용 형성을 시작하는 것이고, 권리주장은 자신의 권리나 불쾌함과 같은 부정적인 감정을 표현한다는 뜻이며, 자기 노출 개인적인 정보를 개방하는 자기 개방을 의미하고, 정서 지지는 타인의 기분을 위해 배려하고 정서적으로 도와준다는 뜻이며, 마지막으로 대인 갈등 다루기는 사람과 사람 사이의 갈등을 관리한다는 의미를 가지고 있다(한나리 · 이동귀, 2010).

실제로 장여옥(2017)에 따르면 온라인 공간에서 관계를 맺는 가상 세계 경험 지향성은 처음 관계 맺기, 권리주장, 자기 노출, 정서적 지지 그리고 대인 갈등 다루기에 부적인 영향을 미쳤다. 박순주와 동료들(2014)도 가상 세계와 같은 온라인 공간을 선호하는 것이 처음 관계 맺기, 권리주장, 정서 지지 그리고 대인 갈등 다루기에 부적인 상관성이 있음을 확인하였다. 스마트폰 중독에 집중한 이해은과 문학룡(2019)의 연구에서는 가상 세계 지향성이 권리주장에 부적인 상관성을 가짐을 파악하였고, 이러한 온라인 공간을 선호할수록 대인 갈등 다루는 능력이 낮아진다고 하였다. 백선미, 손귀옥 그리고 박유미(2019) 또한 스마트폰 의존도의 하위 요인으로서 온라인 공간에서 관계 맺기를 선호하는 가상 세계 지향성이 높을수록 처음 관계 맺기, 정서 지지와 대인 갈등 다루기 능력이 낮아져 대인관계가 원활하지 못하다고 하였으며, 온라인 공간에 과의존하는 SNS 중독 경향성을 가진 사람 또한 대인관계 유능성 중 갈등 다루기 능력이 낮다는 맥락도 찾아볼 수 있다(김서인 · 이창현, 2024).

더 나아가서 대인관계능력의 각 하위 요인과 온라인 관계 지향성의 관계를 면밀하게 살펴볼 수 있다. 최현석,이현경 그리고 하정철(2012)은 스마트폰을 많이 사용하는, 온라인 세계에 의존하는 행태는 고립된 학교생활로 이어져 곧 대인관계에 부적응을 일으킨다고 하며, 즉 이는 처음 관계 맺기에 부정적인 영향을 주어 대인관계에 어려움을 준다고 할 수 있다. 이만제(2009) 또한 온라인 관계 지향성을 추구하고 현실을 구분 못 하는 등의 특징을 가지는 인터넷 중독 수준이 높을수록, 대인관계에 있어서 자신의 감정을 명확히 표현하지 못하고 문제 해결 능력과 타인에 대한 배려와 관용이 부족해진다고 한다. 이는 곧 온라인 관계 지향성이 권리주장, 정서 지지, 대인 갈등 다루기에 부정적인

영향을 준다고 파악할 수 있다. 즉 온라인 상의 소통을 더 선호하고 익숙해질수록 새로운 사람과 관계 형성에 어려움을 겪고, 자신의 권리와 불쾌함을 표현하지 못하며 자신의 사적인 부분도 공유하지 않으려 하고 타인에 대한 정서 지지 행동과 갈등을 다루는 능력도 부족하다고 할 수 있다. 이에 따라 온라인 관계 지향성은 대인관계능력인 처음 관계 맺기, 권리주장, 자기 노출, 정서 지지 그리고 대인 갈등 다루기에 부정적인 영향을 줄 것으로 판단할 수 있다.

또한 대인관계능력은 정신건강과 관련이 있어, 이를 결정하는 중요한 요인이다(한나리·이동귀,2010). 한 연구에서는 대인관계능력인 처음 관계 맺기, 권리주장, 자기 노출, 정서 지지 그리고 대인 갈등 다루기가 사람들의 긍정 감정에 영향을 준다고 하며 대인관계능력과 정서 지능 간 상관성도 확인하였다(Klinkosz, Iskra, & Artymiak, 2021). 버메스터와 동료들(Buhrmester, Furman, Wittenberg, & Reis, 1988) 또한 대인관계능력과 심리적 경험에 유의미한 관련이 있음을 파악하였으며, 처음 관계 맺기, 권리주장, 자기 노출, 대인 갈등 다루기는 외로움, 우울, 불안에 부적인 상관성을 가지고, 5가지 하위 영역 모두 행복 에너지(well-being energy)에는 정적인 상관성을 가진다는 것도 확인하였다. 다른 연구에서는 처음 관계 맺기와 대인 갈등 다루기가 우울 증상 감소에 직접적인 관련이 있다고 하였다(Smith & Kerpelman, 2022).

최인숙(2022)의 연구에서는 대인관계능력의 처음 관계 맺기, 권리주장, 자기 노출, 정서 지지는 긍정적 정서와 삶의 만족도에 정적인 상관관, 부정적 정서에는 부적 상관관 가졌으며, 대인 갈등 다루기는 긍정적 정서에만 정적 상관관을 나타내었고 부정적 정서에서는 부적 상관관을 보였다. 이에 따라 대인관계능력이 심리적이고 정신적인 요소에 영향을 줄을 예측할 수 있다. 이어서 송진열(2017)은 대학신입생들의 대인 갈등 능력 모두 대학 생활 적응에 긍정적으로 유의한 영향을 미쳤고 이는 곧 우울증, 사회적 불안과 같은 심리적 요소에도 영향을 준다고 하여 대인관계능력의 하위 요인들이 심리적 문제에도 영향을 끼침을 판단할 수 있다. 더불어 김여진, 류석진 그리고 조현주(2019)는 처음 관계 맺기, 권리주장, 정서 지지, 자기 노출은 우울과 부적인 상관성을 가짐을 확인하였으며, 임천규와 장은비(2023)도 5가지 모든 하위 요인이 우울과 부적 상관성을 가짐을 파악하였다. 즉, 대인관계능력의 5개 하위 요인은 모두 심리적 고통에 유의미한 영향을 줄 것으로 판단할 수 있다.

따라서 본 연구에서도 오프라인 대인관계능력을 5가지 하위 요인으로 나누어 어떠한 능력이 온라인 관계 지향성에 가장 큰 영향을 받고, 더불어 개인의 심리적 고통에도 어떠한 능력이 가장 큰 영향을 주는지 분석하였다. 이를 통해 주목받고 있는 심리적 고통

해결을 위한 방안을 제시하고, 커뮤니케이션과 대인관계의 중요성을 알리고자 한다. 요약하면 대인관계능력(처음 관계 맺기, 권리주장, 자기 노출, 정서적 지지, 대인 갈등 다루기)은 온라인 관계 지향성에 유의미한 영향을 받으며, 심리적 고통에도 유의한 영향을 주는 것으로 선행연구를 통해 알 수 있다. 다만, 선행연구는 현재처럼 메타버스, VR 등의 가상환경이 매우 활성화되기 이전에 진행이 되었거나 대학생처럼 특정 연령 또는 집단을 대상으로 하거나 다양한 심리적 고통 중에서도 우울과 같은 정서적인 측면에만 초점을 맞춘 경우가 많다. 따라서 본 연구에서는 기술의 발전으로 온라인 공간이 더욱 활성화된 2025년을 기준으로 온라인 관계 지향성이 대인관계능력에 미치는 영향을 보고자 하였고, 20대 또는 대학생들을 대상으로만 좁혀져 있던 연구를 전체 성인을 대상으로 확장하고자 한다.

3. 연구 절차

1) 연구가설 및 연구모형

본 연구는 앞선 선행연구를 바탕으로 온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 미치는 영향과 이를 대인관계능력이 매개하는지 알아보기 위해 아래와 같은 4개의 큰 연구가설을 설정하였다. 그리고 이에 관한 연구모델은 <그림 1>과 같다.

연구가설 1. 온라인 관계 지향성이 높을수록 대인관계능력은 낮을 것이다.

연구가설 1-1. 온라인 관계 지향성이 높을수록 처음 관계 맺기는 낮을 것이다.

연구가설 1-2. 온라인 관계 지향성이 높을수록 권리주장은 낮을 것이다.

연구가설 1-3. 온라인 관계 지향성이 높을수록 자기 노출은 낮을 것이다.

연구가설 1-4. 온라인 관계 지향성이 높을수록 정서적 지지는 낮을 것이다.

연구가설 1-5. 온라인 관계 지향성이 높을수록 대인 갈등 다루기는 낮을 것이다.

연구가설 2. 온라인 관계 지향성 지향성이 높을수록 심리적 고통은 높을 것이다.

연구가설 3. 대인관계능력이 높을수록 심리적 고통은 낮을 것이다.

연구가설 3-1. 처음 관계 맺기가 높을수록 심리적 고통은 낮을 것이다.

연구가설 3-2. 권리주장이 높을수록 심리적 고통은 낮을 것이다.

연구가설 3-3. 자기 노출이 높을수록 심리적 고통은 낮을 것이다.

3) 주요 변인

(1) 온라인 관계 지향성

온라인 관계 지향성을 측정하기 위해 김동일, 허은, 방나미, 김은정 그리고 정여주 (2011)의 연구에서 사용한 '가상적 대인관계 지향성' 척도 16문항을 참고하여 본 연구에 맞게 구성하였다. 최종적으로 '온라인에서 만난 친구 관계가 현실에서 만난 친구 관계보다 더 만족스럽다.', '학교 친구보다 온라인상의 친구가 더 좋다.' 외 14개 문항이 사용되었고, 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 측정하였다.

(2) 심리적 고통

심리적 고통의 경우 드로가티스(Derogatis, 2001)가 만든 간이정신진단검사 단축형-18을 박기쁨, 이상우 그리고 장문선(2012)이 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 이는 신체화, 우울, 불안 각 6문항으로 구성되어 있으며 개별 문항은 리커트 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 분석하였다. 신체화는 '어지럽거나 현기증이 난다.' 외 5문항으로 구성되었다. 이어서 우울은 '매사에 관심과 흥미가 없다.' 외 5문항으로 구성하였다. 마지막으로 불안은 '신경이 예민하고 안정이 안된다.' 외 5문항으로 구성하였다.

(3) 대인관계능력

대인관계능력의 경우 버메스터와 동료들(Buhrmester, Furman, Wittenberg, & Reis, 1988)에 의해 개발된 대인관계능력검사지를 김창대와 김수임(1999)이 번안하고 한나리와 이동귀(2010)가 타당화한 한국판 대인관계 척도를 본 연구에 맞게 활용하였다. 버메스터와 동료들이 제시한 대인관계능력 측정 문항은 총 40문항이지만, 한나리와 이동귀(2010)가 타당화 작업을 거치며 수정 및 축소한 문항을 활용하여 총 33개의 문항으로 구성하였다. 하위영역으로 처음 관계 맺기(8문항), 권리 주장(7문항), 자기 노출(5문항), 정서적 지지(7문항), 대인 갈등 다루기(6문항)가 있다. 모든 문항은 리커트 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 측정하였다.

4) 분석 방법

수집된 300부의 설문으로 총 4개의 연구가설을 확인하기 위해 IBM SPSS Statistics 27.0을 활용하여 분석하였다. 분석에 앞서, 확보된 표본을 확인하기 위해 빈도분석을 진행하

였다. 이어 각 변수에 대한 타당도와 신뢰도 확인을 위해 요인분석과 신뢰도 분석을 하였다. 요인분석은 온라인 관계 지향성, 심리적 고통, 대인관계능력을 개별적으로 검증했으며, 신뢰도는 요인분석을 통해 도출된 요인만을 묶어서 확인하였다. 그 후 주요 변인들의 상관관계 분석을 통해 변인들이 서로 상관이 있는지 확인하고, 이를 통해 통제에 필요한 변인을 파악했다. 마지막으로, 본 연구모델의 검증을 위해 다중회귀분석과 바론과 케니(Baron & Kenny, 1986)의 위계적 회귀분석 방법을 활용하여 매개효과 검증을 하였다. 특히, 바론과 케니의 연구방법의 경우 단계별 분석을 통해서 각 단계별로 넘어갈 때 하나라도 유의미한 결과가 나오지 않으면 분석을 진행하지 않는 보수적인 연구방법으로써, 각 단계별 분석을 하기에는 가장 적합한 방법이기에 활용했다(Baron & Kenny, 1986; MacKinnon, Fairchild & Fritz, 2007)

4. 연구 결과

1) 표본 특성

본 연구에서 사용된 표본의 인구통계학적 특성과 미디어 이용 행태를 파악하고, 표본의 대표성을 확보하기 위해 빈도분석을 실시했다. 빈도분석 결과는 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 빈도분석표

		구분	빈도(백분율)
인구통계학 변인	성별	남성	150(50.0)
		여성	150(50.0)
	나이	20대	15(5.0)
		30대	47(15.7)
		40대	92(30.7)
		50대	95(31.7)
		60대	51(17.0)
			고등학교 졸업 이하
	학력	대학교 재학 및 졸업	229(76.3)
대학원 재학 및 졸업		24(8.0)	

<표 1> 빈도분석표

(계속)

구분	빈도(백분율)	
소득수준 (월평균)	100만 원 미만	42(14.0)
	100만 원 ~ 200만 원	17(5.7)
	200만 원 ~ 300만 원	52(17.3)
	300만 원 ~ 400만 원	72(24.0)
	400만 원 ~ 500만 원	38(12.7)
	500만 원 ~ 600만 원	32(10.7)
	600만 원 ~ 700만 원	31(10.3)
	700만 원 ~ 800만 원	10(3.3)
	800만 원 이상	6(2.0)

n = 300

2) 타당성 및 신뢰성 검증

(1) 온라인 관계 지향성 타당성 및 신뢰성 검증

본 연구에서는 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 내적 일치도 검증을 하였다. 타당성 검증을 위해 주성분 분석 및 베리맥스 직각회전 25회를 적용했으며, 탐색적 요인분석 과정에서 공통성과 요인 부하량이 0.4보다 낮거나, 신뢰도 검증 과정에서 Cronbach's α 가 0.65 이하이거나 0.97 초과로 나타나는 문항은 제거했다. 우선 온라인 관계 지향성에 대한 타당도 검증을 하였고 그 결과는 <표 2>와 같으며, 온라인 관계 지향성 1번 문항이 공통성과 요인 부하량이 낮아 제거되어 총 16문항 중 15문항을 활용하였다. 이어서 신뢰도 검증 결과 Cronbach's α 는 0.97로 나타나 문항의 내적 일치도가 확보되었다.

(2) 심리적 고통 타당성 및 신뢰성 검증

이어서 심리적 고통 변인에 대한 타당도 및 신뢰도 검증을 하였다. 심리적 고통에 대한 타당도 검증 결과는 <표 3>과 같으며, 제거된 문항은 없다. 이어서 신뢰도 검증 결과 Cronbach's α 는 0.951로 나타나 문항의 내적 일치도가 확보되었다.

<표 2> 온라인 관계 지향성 요인분석

항목	공통성	요인 부하량
		온라인 관계 지향성
현실에서 아는 사람들보다 온라인에서 알게 된 사람들이 나에게 더 잘 해준다.	0.609	0.780
오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해주는 사람이 더 많다.	0.637	0.798
현실에서 만난 사람들보다 온라인에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다	0.705	0.840
학교 친구보다 온라인상의 친구가 더 좋다.	0.742	0.862
온라인에서 만난 친구와의 관계가 현실에서 만난 친구 관계보다 더 만족스럽다.	0.709	0.842
오프라인 상태에서는 우울하고 신경질이 나다가 온라인에서 사람들을 만나면 괜찮아진다.	0.693	0.832
온라인에서는 사람들을 더 많이 이해하게 된다.	0.686	0.828
내가 아는 대부분의 사람들은 온라인에서 만난 사람들이다.	0.721	0.849
친구나 가족들과 어울리는 것보다 온라인에서 사람들을 만나는 것이 더 좋다.	0.746	0.864
온라인에서 사람들과 만나기 위해 밤늦게까지 인터넷에 접속하곤 한다.	0.674	0.821
학교 친구보다 온라인에서 만난 친구들과 더 친밀하다고 느낀다.	0.776	0.881
온라인에 접속하면 나를 이해해주는 사람들이 있어 외롭지 않아 더 좋다.	0.743	0.862
온라인에서 친구들 만날 생각을 하면 기분이 설렌다.	0.673	0.821
온라인에서 만난 사람들이 나를 더 좋아해준다.	0.762	0.873
온라인에서 만난 사람들이 이야기가 더 잘 통한다.	0.667	0.817
Eigenvalues		10.543
% of Variance		70.288
% Cumulative		70.288

* KMO 표본 적합도: 0.973

<표 3> 심리적 고통 요인분석

항목	공통성	요인 부하량
		심리적 고통
어지럽거나 현기증이 난다.	0.532	0.729
가슴이나 심장이 아프다.	0.562	0.750
구역질이 나거나 토하게 된다.	0.496	0.704
숨쉬기가 거북하다.	0.558	0.747
몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿하다.	0.484	0.696
몸의 어느 부위가 힘이 없다.	0.557	0.746
매사에 관심과 흥미가 없다.	0.505	0.711
외롭다.	0.411	0.641
기분이 울적하다.	0.589	0.768
허무한 느낌이 든다.	0.528	0.726
장래가 희망이 없는 것 같다.	0.492	0.701
죽고 싶은 생각이 든다.	0.558	0.747
신경이 예민하고 안정이 안된다.	0.647	0.804
긴장이 된다.	0.514	0.717
별 이유 없이 깜짝 놀란다.	0.501	0.708
공포에 휩싸이는 때가 있다.	0.638	0.799
안절부절해서 가만히 앉아 있을 수가 없다.	0.589	0.767
두려운 느낌이 든다.	0.672	0.820
Eigenvalues		9.833
% of Variance		54.629
% Cumulative		54.629

* KMO 표본 적합도 : 0.949

(3) 대인관계능력 타당성 및 신뢰성 검증

마지막으로 대인관계능력 변인에 대한 타당도 및 신뢰도 검증을 하였다. 대인관계능력의 경우 33개의 문항을 처음 관계 맺기, 권리주장, 자기 노출, 정서적 지지 그리고 대인 갈등 다루기로 요인을 나누어 분석하였다. 이에 대한 타당도 검증 결과는 <표 4>와 같으며, 자기 노출 2번 문항, 정서적 지지 5번 문항이 제거되었다. 이어서 신뢰도 검증 결과는 <표 5>와 같으며, 모든 요인의 Cronbach's α 는 0.65 이상 0.97 이하로 나타나 문항의 내적 일치도가 확보되었다.

<표 4> 대인관계능력 요인분석

항목	공통성	요인 부하량				
		처음 관계	권리 주장	자기 노출	정서 지지	대인 갈등
처음 만난 사람에게 무언가를 함께 하자고 제안할 수 있다.	0.598	0.760	0.093	0.023	-0.047	0.096
관심 있는 새로운 사람에게 함께 어떤 일을 하자고 제안하기도 한다.	0.583	0.707	0.173	0.073	0.072	0.204
친해지고 싶은 사람에게 먼저 이야기를 건넬 수 있다.	0.628	0.664	0.286	0.170	0.216	0.172
새로운 사람을 알아가는 것은 재미있고 유쾌한 일이다.	0.532	0.651	0.170	0.177	0.172	0.135
친해지고 싶은 사람들에게 내 자신을 직접 소개할 수 있다.	0.616	0.722	0.160	0.188	0.165	0.075
새로운 만남에서 다음에 또 만나자는 제안을 먼저 할 수 있다.	0.658	0.726	0.122	0.270	0.141	0.154
친해지고 싶은 사람에게 좋은 첫인상을 줄 수 있다.	0.492	0.534	0.239	0.236	0.257	0.167
낯선 모임에 참석하는 것이 어렵지 않다.	0.617	0.752	0.150	-0.015	0.077	0.149
친구가 나를 대하는 방식이 싫을 때, 그것을 친구에게 말할 수 있다.	0.544	0.343	0.635	0.092	-0.015	0.122
친구 혹은 애인이 하기 싫어하는 것을 하도록 요구하면 싫다고 말할 수 있다.	0.671	0.199	0.747	0.142	0.230	-0.024
친한 친구가 비합리적인 요구를 해왔을 때, 거절할 수 있다.	0.658	0.185	0.730	0.113	0.276	0.032
사람들이 나를 무시하거나 하찮은 사람으로 대할 때, 나의 권리를 주장할 수 있다.	0.696	0.174	0.754	0.200	0.182	0.156
상대방이 나를 난처하게 만들 때, 그것에 대해 이야기할 수 있다.	0.587	0.104	0.681	0.275	0.138	0.131
가까운 사이라도 약속을 지키지 않았을 때, 정당하게 항의할 수 있다.	0.667	0.131	0.743	0.272	0.066	0.140
상대방이 나를 화나게 했을 때 그것에 대해 이야기할 수 있다.	0.672	0.199	0.710	0.211	0.242	0.162
가까워지고 싶은 사람과의 대화중에 나에 대한 사적인 이야기를 할 수 있다.	0.601	0.338	0.126	0.134	0.208	0.640
친한 친구에게 나의 약점에 대해 말할 수 있다.	0.656	0.197	0.110	0.113	0.153	0.755

<표 4> 대인관계능력 요인분석

(계속)

항목	공통성	요인 부하량				
		처음 관계	권리 주장	자기 노출	정서 지지	대인 갈등
새로운 친구에게 있는 그대로의 자신에 대해 알린다.	0.516	0.354	0.194	0.265	0.101	0.522
나는 가까운 사람들에게 나를 불안하고 두렵게 만드는 비밀스러운 일에 대하여 의논할 수 있다.	0.641	0.157	0.098	0.174	0.020	0.759
인생의 중요한 결정에 대해 친구의 생각과 느낌을 충분히 고려해서 친구를 도와준다.	0.635	0.110	0.203	0.686	0.163	0.292
상대방이 자신의 문제에 대해 털어놓을 수 있도록 그 사람의 말을 끈기 있고 민감하게 듣는다.	0.602	0.122	0.295	0.672	0.175	0.133
상대방이 겪고 있는 문제의 핵심을 파악하여 그 사람을 도와줄 수 있다.	0.679	0.205	0.235	0.709	0.199	0.197
가까운 사람들이나 가족이나 친구와 관련하여 문제를 겪을 때, 도움을 줄 수 있다.	0.622	0.174	0.179	0.695	0.259	0.095
가까운 사람이 문제를 겪고 있을 때 나의 관심사가 아니라고 해도 공감할 수 있다.	0.532	0.103	0.157	0.587	0.368	0.129
가까운 사람이 도움을 필요로 할 때 그 사람에게 적절한 방식으로 조언해 줄 수 있다.	0.541	0.294	0.357	0.500	0.274	-0.047
나는 친구와의 사소한 의견차이가 심각한 싸움으로 발전했을 때, 내가 틀렸을지도 모른다는 것을 인정할 수 있다.	0.532	0.103	0.217	0.434	0.520	0.125
친한 사람과 갈등을 겪을 때, 그 사람의 불평을 진지하게 들으려고 노력한다.	0.564	0.141	0.169	0.431	0.571	0.060
친구와 싸웠을 때, 친구의 관점을 이해할 수 있다.	0.602	0.109	0.206	0.069	0.729	0.109
서로의 의견 차이로 인해 큰 싸움이 될 수 있을 때 나의 의견을 스스로 억제할 수 있다.	0.470	0.100	0.050	0.319	0.570	0.175
상대방이 문제를 겪고 있을 때 비난하지 않고 해결 방법을 함께 의견을 내어보고 토론할 수 있다.	0.505	0.219	0.219	0.301	0.565	0.006
의견 차이로 인해 화가 나더라도 상대방의 입장이 타당할 경우 그것을 인정할 수 있다.	0.626	0.124	0.193	0.183	0.728	0.097
Eigenvalues		4.745	4.501	3.743	3.202	2.350
% of Variance		15.308	14.520	12.075	10.328	7.582
% Cumulative		15.308	29.828	41.903	52.231	59.812

* KMO 표본 적합도 : 0.940

<표 5> 대인관계능력 신뢰도 분석

변인명	Cronbach's α	문항 수
처음 관계 맺기	0.891	8
권리주장	0.898	7
자기 노출	0.768	4
정서적 지지	0.861	6
대인 갈등 다루기	0.825	6

3) 기초자료 분석

(1) 주요변인 기술통계

타당도와 신뢰도를 검증한 모든 변인은 SPSS 다른 변수로 계산을 통해 평균을 산출하여 분석에 활용하였다. 분석 결과는 <표 8>과 같다. 온라인 관계 지향성의 평균은 2.206이고, 심리적 고통의 평균은 2.398로 나타났다. 이어서 대인관계능력에 해당하는 5개의 변인 중에서는 대인 갈등 다루기의 평균(3.577)이 가장 높았으며, 처음 관계 맺기의 평균(3.169)이 가장 낮았다.

(2) 주요 변인 상관분석

연구가설 검증을 위한 주요 변인 간 관계를 Pearson 상관분석을 통해 확인하였고, 결과는 <표 6>과 같다. 성별은 남성을 기준 하여 0과 1로 더미 변수화했다. 또한, 개방형

<표 6> 주요 변인 상관분석

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
온라인 관계 지향성	1								
처음 관계 맺기	0.063	1							
권리 주장	-.193**	.530**	1						
자기 노출	0.055	.568**	.429**	1					
정서적 지지	-.122*	.504**	.612**	.509**	1				
대인 갈등 다루기	-0.068	.456**	.547**	.431**	.711**	1			
심리적 고통	.504**	-.126*	-.194**	0.029	-0.049	-0.029	1		
성별(더미)	.119*	.116*	0.036	0.087	-.121*	-0.112	-0.071	1	
나이	-0.011	-0.006	0.049	0.034	0.074	0.013	-0.109	.228**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, $n = 300$

질문으로 나이를 물어보았기에 이를 등간 척도로 함께 상관분석에 추가하였다. 상관분석 결과 성별이 주요 변인들과 유의미한 상관을 보였다. 이에 따라 통제 변인에 추가하여 활용하였다.

4) 연구가설 검증

(1) 연구가설 정리

앞서 진행한 상관분석 결과를 토대로 연구가설 검증을 하였다. 연구가설 1과 2는 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을 알아보는 단계이므로 통제 변수를 추가하여 다중회귀 분석을 실시하였다. 또한, 연구가설1은 매개효과 검증을 위한 사전 단계이며 연구가설 1이 지지됨을 확인한 후에 바론과 케니(Baron & Kenny, 1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 활용하여 연구가설 4를 확인하였다. 연구가설 3의 경우 매개효과 검증 과정 중에 분석이 되므로 위계적 회귀분석을 통해 함께 확인하였다.

(2) 온라인 관계 지향성이 대인관계능력에 미치는 영향 검증

가. 온라인 관계 지향성이 처음 관계 맺기에 미치는 영향 검증

온라인 관계 지향성이 첫 번째 대인관계능력인 처음 관계 맺기에 영향을 미치는지 검증하였고, 그 결과는 <표 7>과 같다. 이에 대한 결과로 온라인 관계 지향성은 처음 관계 맺기에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 판단할 수 있다($\beta=-0.050$, $t=0.862$, $p>.05$). 따라서 처음 관계 맺기에 대한 매개효과 검증은 시행되지 않았다.

<표 7> 온라인 관계 지향성이 처음 관계 맺기에 미치는 영향

독립변수 (통제변수)	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)
	B	SE	β	
(상수)	2.997	0.118		25.509***
온라인 관계 지향성	0.042	0.048	0.050	0.862
성별(통제)	0.161	0.084	0.111	1.907
F	2.419			
R^2 / adj. R^2	0.127 / 0.016			
Durbin-Watson	1.987			

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

나. 온라인 관계 지향성이 권리주장에 미치는 영향 검증

이어서 온라인 관계 지향성이 두 번째 대인관계능력인 권리주장에 영향을 미치는지 검증하였고, 그 결과는 <표 8>과 같다. 분석 결과 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다($F=6.304$, $p<0.01$), Durbin-Watson 통계량은 2.1541로 2에 근접한 값을 보여 잔차 독립성 가정에는 문제가 없는 것으로 평가되었다. 또한, 분산팽창지수(VIF)도 모두 10 미만으로 확인되었고, 이를 통해 다중공선성 문제도 없는 것으로 판단할 수 있다. 다중회귀분석 결과, 온라인 관계 지향성은 권리주장에 유의미한 부적인 영향을 주는 것으로 나타났다($\beta=-0.200$, $t=-3.493$, $p<.001$). 따라서, 연구가설 1-2는 통계적으로 유의미하게 지지되었다. 더불어 이는 이후 매개효과 분석을 위한 위계적 회귀분석에서 1단계 회귀 모형의 결과이다.

<표 8> 온라인 관계 지향성이 권리주장에 미치는 영향

독립변수 (통제변수)	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)
	B	SE	β	
(상수)	3.861	0.116		33.414***
온라인 관계 지향성	-0.166	0.047	-0.200	-3.493***
성별(통제)	0.087	0.083	0.060	1.047
F	6.304**			
R^2 / adj. R^2	0.041 / 0.034			
Durbin-Watson	2.154			

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

다. 온라인 관계 지향성이 자기 노출에 미치는 영향 검증

다음으로 온라인 관계 지향성이 세 번째 대인관계능력인 자기 노출에 영향을 미치는지 검증하였고, 그 결과는 <표 9>와 같다. 이에 대한 결과로 온라인 관계 지향성은 자기 노출에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 분석할 수 있다($\beta=-0.045$, $t=0.775$, $p>.05$). 따라서 자기 노출에 대한 매개효과 검증은 실시되지 않았다.

<표 9> 온라인 관계 지향성이 자기 노출에 미치는 영향

독립변수 (통제변수)	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)
	B	SE	β	
(상수)	3.087	0.114		27.039***
온라인 관계 지향성	0.036	0.047	0.045	0.775
성별(통제)	0.114	0.082	0.081	1.395
F	1.423			
R^2 / adj. R^2	0.097 / 0.009			
Durbin-Watson	2.014			

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

라. 온라인 관계 지향성이 정서적 지지에 미치는 영향 검증

이어서 온라인 관계 지향성이 네 번째 대인관계능력인 정서적 지지에 영향을 미치는지 검증하였고, 이에 따른 결과는 <표 10>과 같다. 이를 통해 온라인 관계 지향성은 정서적 지지에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 분석할 수 있다($\beta = -0.110$, $t = -1.902$, $p > .05$). 그래서 정서적 지지에 대한 매개효과 검증은 실시되지 않았다.

<표 10> 온라인 관계 지향성이 정서적 지지에 미치는 영향

독립변수 (통제변수)	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)
	B	SE	β	
(상수)	3.801	0.102		37.360***
온라인 관계 지향성	-0.080	0.042	-0.110	-1.902
성별(통제)	-0.137	0.073	-0.108	-1.878
F	4.052*			
R^2 / adj. R^2	0.027 / 0.020			
Durbin-Watson	2.236			

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

마. 온라인 관계 지향성이 대인 갈등 다루기에 미치는 영향 검증

마지막으로 온라인 관계 지향성이 다섯 번째 대인관계능력인 대인 갈등 다루기에 영향을 미치는지 검증하였고, <표 11>을 통해 결과를 확인해볼 수 있다. 이를 통해 온라인 관계 지향성은 대인 갈등 다루기에도 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 분석할 수 있다($\beta = -0.056$, $t = -0.963$, $p > .05$). 그러므로 대인 갈등 다루기에 대한 매개효과 검증은 하지 않았다.

<표 11> 온라인 관계 지향성이 대인 갈등 다루기에 미치는 영향

독립변수 (통제변수)	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)
	B	SE	β	
(상수)	3.720	0.094		39.747***
온라인 관계 지향성	-0.037	0.038	-0.056	-0.963
성별(통제)	-0.122	0.067	-0.106	-1.824
F	2.369			
R^2 / adj. R^2	0.016 / 0.009			
Durbin-Watson	2.173			

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

(2) 대인관계능력이 심리적 고통에 미치는 영향

대인관계능력이 심리적 고통에 미치는 영향에 관한 분석 결과는 <표 12>와 같다. 5개의 대인관계능력 중 권리주장은 심리적 고통에 유의미한 영향을 미쳤다. 권리주장을 잘할수록 심리적 고통도 줄어든다. 이와 함께 자기 노출도 심리적 고통에 유의미한 영향을 미쳤는데, 권리주장과는 다르게 자기 노출이 증가할수록 심리적 고통은 강해졌다¹⁾. 이 외에 처음 관계 맺기, 정서적 지지 그리고 대인 갈등 다루기는 심리적 고통에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 따라서 연구가설 3-2만 지지 되었다.

1) 본 연구에서 심리적 고통은 부정 문항으로 측정되었기에 부등호 방향이 <표 12>와 같이 나타났다.

<표 12> 대인관계능력이 심리적 고통에 미치는 영향

독립변수 (통제변수)	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)
	B	SE	β	
(상수)	2.790	0.319		8.732***
처음 관계 맺기	-0.146	0.085	-0.130	-1.714
권리주장	-0.285	0.087	-0.252	-3.292**
자기 노출	0.199	0.084	0.171	2.361*
정서적 지지	0.038	0.117	0.029	0.325
대인 갈등 다루기	0.096	0.117	0.068	0.825
성별(통제)	-0.083	0.096	-0.051	-0.863
F	3.711**			
R^2 / adj. R^2	0.071 / 0.052			
Durbin-Watson	1.752			

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

(3) 위계적 회귀분석을 통한 심리적 고통에 대한 온라인 관계 지향성과 대인관계능력의 매개효과 검증

앞서 진행한 상관분석 결과와 다중회귀분석 결과를 살펴보면 5개의 대인관계능력 중 권리주장만 온라인 관계 지향성의 유의미한 영향을 받는 것으로 나타났다. 따라서 권리주장의 매개효과 검증만을 바론과 케니(Baron & Kenny, 1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 통해 확인하였다. 이에 대한 결과는 <표 13>과 같다. 우선 1단계 모델은 연구가설 1을 통해 증명되었기에, 2단계와 3단계만 설명하였다. 회귀모형은 2단계($F=55.236$, $p<.001$), 3단계($F=38.257$, $p<.001$)에서 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 또한, 모형의 설명력은 2단계에서 27.1%, 3단계에서는 27.9%로 나타났다. 또한, Durbin-Watson 통계량은 1.862로 2에 가까운 값을 보여 잔차의 독립성 가정 문제는 없는 것으로 판단되었다. 분산팽창지수(VIF)는 10 미만으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 2단계에서 온라인 관계 지향성은 심리적 고통에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다($\beta=0.519$, $t=10.411$, $p<.001$). 이어서 3단계에서도 온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났고($\beta=0.501$, $t=9.879$, $p<.001$), 권리주장도 심리적 고통에 유의미한 효과를 미치는 것으로 확인되었다($\beta=-0.093$, $t=-1.845$, $p<.05$). 이를 통해서 온라인 관계 지향성이 높아지면 심리적 고통

온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 미치는 영향: 오프라인 대인관계능력의 매개효과를 중심으로

이 안 좋아 지며, 대인관계능력 중 권리주장을 높일수록 심리적 고통도 함께 줄어들 수 있음을 알 수 있다. 더불어 온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 미치는 영향이 2단계에 비해 3단계에서 감소하였으므로, 권리주장이 온라인 관계 지향성과 심리적 고통을 부분 매개하는 것으로 말할 수 있다.

<표 13> 온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 미치는 영향에 권리주장의 매개효과 검증

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화	t(p)	F	R ² (adj R ²)
		B	SE	β			
심리적 고통	(상수)	1.432	0.114		12.577***	55.236***	0.271 / 0.266
	온라인 관계 지향성	0.487	0.047	0.519	10.411***		
	성별(통제)	-0.217	0.082	-0.133	-2.664**		
심리적 고통	(상수)	1.838	0.247		7.428***	38.257***	0.279 / 0.272
	온라인 관계 지향성	0.470	0.048	0.501	9.879***		
	권리주장	-0.105	0.057	-0.093	-1.845*		
	성별(통제)	-0.208	0.081	-0.127	-2.558*		

p* <.05, *p* <.01, ****p* <.001

5. 결론 및 논의

1) 결과 요약

본 연구는 온라인 환경에서의 관계 형성을 더 추구하는 온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 미치는 영향을 파악하고, 이때 오프라인 공간에서의 대인관계능력이 온라인 관계 지향성과 심리적 고통 사이를 매개하는지를 탐구하기 위해 진행하였다. 이에 관한 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 온라인 관계 지향성은 대인관계능력의 하위요인 5가지 중 권리주장에만 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 나머지 4가지 하위요인인 처음 관계 맺기, 자기 노출, 정서 지지, 갈등 다루기에서는 유의미한 영향이 나타나지 않았기에, 가설 1-1만 유의미한 것을 확인할 수 있었다. 권리주장은 자신의 의견을 명확히 표현하고, 갈등 상황에

서 자신의 입장을 고수하는 성향이라 말할 수 있다. 상대에게 내 의견을 직접적이고 확실하게 전달하는 능력이라 볼 수 있는데, 온라인 환경에서는 직접적으로 대면하는 갈등과 어려움을 피할 수 있으며 능동적인 대인관계를 회피할 수 있다. 예를 들어, 갈등 상황에 직면했을 때 메시지 차단, 채팅방 나가기와 같은 회피성 행동이 온라인 공간에서는 더 쉽게 나타날 수 있기에 온라인 관계 지향성이 높은 사람들의 경우 현실에서의 권리주장의 약화로 이어질 수 있다고 해석해 볼 수 있다.

둘째, 온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 바론과 케니의 회귀분석에서 회귀계수 검증 결과, 온라인 관계 지향성과 심리적 고통의 관계가 2단계($\beta=0.519$, $t=10.411$, $p<.001$)와 3단계($\beta=0.501$, $t=9.879$, $p<.001$)에서 모두 유의한 결과가 나타나 가설 2는 지지된 것으로 확인되었다. 즉, 온라인 관계 지향성이 높은 사람일수록 심리적 고통이 증가하는 것으로 해석해 볼 수 있다. 이는 온라인 환경에서의 관계 맺기를 더 편하고 익숙하게 여길수록 인터넷 중독과 스마트폰 중독으로 이어져 우울, 외로움, 불안과 같은 정신건강 악화의 일종인 심리적 고통으로 이어진다는 선행연구의 결과를 뒷받침하고 있다(박용민, 2011).

셋째, 대인관계능력의 5가지 하위요인 중 권리주장과 자기 노출 성향만이 심리적 고통에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히, 권리주장은 심리적 고통에 정(+)인 영향을 미쳤지만 자기 노출 능력은 심리적 고통에 오히려 부(-)적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 권리주장은 대인관계에서 거절하거나 갈등을 해결할 상황이 있을 때, 적극적으로 내 의견을 낼 수 있는 성향을 말한다. 이는 자기주장(assertiveness)과 비슷한 의미로 사용되며(최경옥, 2015), 타인으로부터 자신의 권리를 무시당했을 때 이를 적절하게 대처한다는 의미는 부당한 상황을 잘 대처한다는 의미로 해석해 볼 수 있다. 다른 하위요인 4가지 중 권리주장만이 심리적 고통을 줄이는데 긍정적인 영향을 미친다는 결과는 대인관계에서 내 타인 이해, 감정적 지원, 갈등 해결과 같은 능력보다 개인의 주장을 확실하게 제기할 수 있는 능력이 타인과의 관계를 맺고 긍정적 상호작용을 하는데 가장 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 대인관계 능력의 권리주장 요인이 긍정적 정서와 삶의 만족도에 정적인 상관성을 가짐을 확인한 최인숙(2022)의 연구와 권리주장 요인이 우울과 부적인 상관성을 가진다는 김여진, 류석진 그리고 조현주(2019), 임천규와 장은비(2023) 연구와 같은 맥락임을 확인할 수 있다.

반면, 자기 노출 성향이 심리적 고통을 악화시킨다는 이유를 살펴보면, 자기 노출 성향은 개인이 사적인 정보를 타인과 공유하는 성향으로 타인으로부터 긍정적 반응을 기대하지만, 기대를 충족하지 못했을 경우, 심리적 불안과 타인으로부터의 부정적 반응이

스트레스와 자존감 저하를 유발할 가능성이 크다고 나타났다. 상대방에게 자신의 약점을 비롯한 사적인 내용을 공유할 수 있는지를 측정했기에 사적 정보를 공개했을 때, 긍정적인 반응과 피드백을 받지 못할 경우 자존감 및 우울감과 같은 부정적 영향을 줄 수 있을 것으로 예상하며 가설 3에서 자기 노출 성향이 심리적 고통을 증가시키는 것을 확인하였다. 이에 가설 3-2만 지지된 것으로 나타났다.

마지막으로, 온라인 관계 지향성과 심리적 고통 사이의 관계에서 대인관계능력이 매개효과를 보일 것인지를 검증하였다. 바론과 케니(Baron & Kenny, 1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 통해 1단계에서는 온라인 관계 지향성과 대인관계능력의 영향 관계를 2단계에서는 온라인 관계 지향성과 심리적 고통의 유의한 영향 관계를 검증했으며, 3단계에서는 온라인 관계 지향성과 대인관계능력이 심리적 고통에 미치는 영향을 확인하였다. 2단계의 온라인 관계 지향성의 β 값이 3단계보다 크게 나타나 대인관계능력 중 권리주장이 부분매개효과를 나타낸 것을 확인하였다. 즉, 온라인 관계 지향성이 높을 때 권리주장은 낮아지며 결국 심리적 고통 또한 증가하는 것을 알 수 있다. 따라서 심리적 고통을 완화시키기 위해서는 권리주장을 잘해야 하는 것으로 해석해 볼 수 있다. 또한 온라인 관계 지향성과 심리적 고통의 관계성이 오프라인 대인관계능력으로 영향력이 낮아진 것을 통해 대인관계능력이 온라인 관계 지향성과 심리적 고통 사이에서 매개효과를 보여 부분 매개하는 것을 알 수 있었다. 이에 가설 4-2만 지지 되었음을 확인하였다.

2) 한계점

본 연구는 다음과 같은 몇 가지 한계점을 지닌다. 첫째, 대인관계능력의 5가지 하부요인 중 권리주장, 자기 노출에서만 유의미한 결과가 나타났다. 이는 특정 하위요인에서만 온라인 관계 지향성과 심리적 고통에 긍정적 및 부정적 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 온라인 세계 이용에 있어 미디어 이용 시간, 몰입 수준과 같은 개인적 특성이 중요하게 작용할 수 있다. 김병년(2013)의 연구에서는 청소년의 스마트폰 이용 시간과 중독이 사회성에 미치는 영향을 각각 규명함으로써 스마트폰의 절대적 사용 시간의 증가가 사회성 결여로 이어지는 것이 아님을 밝혔다. 더불어 온라인 공간에서의 높은 소셜 활동 자체가 외로움을 악화시키는 것이 아니며 어떤 활동을 하느냐에 따라 외로움과 불안 같은 정신건강에 미치는 영향이 달라질 수 있다는 연구도 나타났다(Liu, L., 2024).

둘째, 본 연구에서는 소득, 연령, 학력 등과 같은 잠재적 교란 변수에 대한 통제가 충분히 이루어지지 않았다. 따라서 후속 연구에서는 통제변수를 고려함과 동시에 미디어

리터러시 정도, 가상환경 미디어 이용 시간, 개인적 특성 등을 함께 측정해 이들의 관계성을 분석할 필요가 있다고 여겨진다. 더불어 본 연구에서 활용한 온라인 관계 지향성 척도의 경우 몇몇 문항이 10~20대를 대상으로 설정한 문항이다. 그러나 본 연구의 실제 표본은 30대 이상이 대부분이기에 측정 도구와 표본 특성 간의 불일치가 존재한다. 따라서 이는 연구의 일반화에 영향을 미칠 수 있다.

셋째, 온라인 관계 지향성이 대인관계능력과 심리적 고통에 미치는 인과관계가 본 연구를 통해 유의미한 영향을 미치는 것으로 검증이 되었으나 관계성의 방향을 다각도로 볼 필요가 있다고 여겨진다. 스마트폰 중독의 하부요인인 온라인 관계 지향성이 대인관계능력과 심리적 고통을 악화시키는 선행요인임을 본 연구에서는 검증했으나, 청소년이 지각하고 있는 외로움과 스트레스가 이를 극복하기 위해 스마트폰 의존도가 높아짐을 확인한 연구도 발견되었다(김지영, 2017). 특히, 본 연구는 횡단적 설계로 시간적 선후관계를 확인할 수 없으므로, 인과관계를 이야기하기에는 부족함이 있다. 따라서 향후에는 대인관계능력과 심리적 고통이 온라인 관계 지향성에 미치는 영향을 면밀히 고려하여, 종단연구와 같은 방법을 사용해 세 변인의 인과관계를 더욱더 명확하게 파악할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 온라인 관계 지향성과 심리적 고통 사이에서 대인관계능력의 하위요인(특히 ‘권리주장’)이 매개효과를 갖는지 검증하기 위해 바론과 케니(Baron & Kenny, 1986)가 제안한 위계적 회귀분석 방법을 사용하였으며, 이 분석에서는 ‘권리주장’이 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 그러나 최근 매개효과 분석 방법론의 발전에 따라 Hayes의 PROCESS macro를 추가적으로 적용한 결과, ‘권리주장’ 하위요인의 매개효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 이는 바론과 케니의 방법의 일부 통계적 검정력의 한계, 간접효과의 직접적 검증 부재 등으로 인한 결과로 판단된다. 특히 이는 간접효과의 통계적 유의성을 직접적으로 검증하지 않고, 단계별 회귀분석 결과에 의존하기 때문에 연구 결과의 해석에 신중을 기할 필요가 있다. 추후 연구에서는 부트스트래핑 등 최신 매개효과 분석 방법을 활용하여 결과의 신뢰성을 높일 필요가 있음을 연구의 중요한 한계점으로 밝힌다. 그럼에도 불구하고, 본 연구에서는 위계적 회귀분석 방법을 적용하여 유의미한 결과를 도출했으며, 이는 사회 및 심리과학 분야에서 오랫동안 표준적으로 사용되어 온 방법론으로, 본 연구의 이론적 모형과 데이터 특성에 부합하는 결과를 도출하였음을 시사한다. 바론과 케니의 방법 역시 여전히 많은 연구에서 활용되고 있으며, 본 연구에서도 이 방법을 통해 대인관계능력이 온라인 관계 지향성과 심리적 고통 간의 관계를 설명하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 실증적으로 확인할 수

있었다. 이러한 결과는 본 연구의 이론적 모형과 가설에 대한 일차적 지지 근거로 볼 수 있다.

3) 시사점

본 연구는 몇 가지 한계점에도 불구하고 온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 영향을 미칠 때 대인관계능력이 유의미한 매개효과를 가지는지 검증하였고, 대인관계능력에 대한 하위요인들을 중심으로 분석하여 다양한 결과를 제시하였다. 이를 통해 아래와 같은 세 가지 시사점을 살펴볼 수 있다.

첫 번째로 온라인 관계 지향성은 대인관계능력 중 권리주장에 유의미한 부적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 오히려 익명성과 비대면 상호작용의 특징을 가지고 있는 온라인 관계 지향성이 높을수록 현실에서 자신의 권리를 챙기고 주장하는 행위가 적어진다는 의미를 담고 있다. 이를 통해서 온라인 세계 의존도가 높은 사람들에게 권리주장을 용이하게 하는 커뮤니케이션 및 대인관계 교육 프로그램이 필요하다고 판단되며, 더 나아가 온라인 공간의 확장인 가상 세계 플랫폼 설계 시 사용자가 의견을 표현하거나 권리를 주장할 수 있는 피드백 시스템을 강화하는 것도 고려해 볼 수 있다.

두 번째로 대인관계능력 중 권리주장은 심리적 고통을 줄이고, 자기 노출은 심리적 고통을 증가시키는 영향을 파악하였다. 따라서 이는 대인관계에서 자신의 입장을 명확히 하고 자신의 필요를 표현하는 것이 심리적 고통을 완화하는 중요한 요인임을 보여준다. 실제로 자신의 생각과 의견에 대한 표현력을 향상시키기 위해 진행한 권리주장 훈련에 초점을 둔 연구에서는 권리 주장 훈련이 불안, 스트레스, 우울과 같은 심리적 고통 수준을 낮추는데 효과적이며 학생들 정신 건강에도 유의함을 파악하였다(ElBarazi, et al, 2024).

또한 자신에 대한 존중이라고 할 수 있는 권리주장은 불안 장애와 우울증과 같은 치료에 적극적으로 사용되어 왔다(Hagberg, et al, 2023). 특히 이 연구에서는 권리주장이 사회불안 감소에 도움을 주고 우울에 대한 장기적인 긍정적 효과를 준다는 것을 밝혀내었다. 더 나아가 권리주장이 CBT(인지행동치료) 및 iCBT(인터넷 기반 인지행동치료)에서 정신질환 증상뿐 아니라 일상생활 속의 비진단적 문제를 다루는 데 있어서도 유용한 개입 목표가 될 수 있음을 보여주며 이 개념의 다양한 적용 가능성에 대한 추가 연구의 필요성을 제기하였다. 이와 같은 맥락으로 본 연구 결과 또한 권리주장이 심리적 고통을 줄이는데 효과적인 요인임을 시사하며 향후 심리 및 행동 치료에 있어서 권리주장은

하나의 강력한 수단으로 쓰일 수 있을거라 판단한다.

이와 다르게 과시적 자기 노출은 주관적 안녕감과 부적인 관계라는 결과와 같은 맥락으로(신선화·서미혜, 2020) 과도한 자기 노출이 스트레스나 심리적 취약성을 초래할 수 있음을 시사한다. 이에 따라 현대 사회에서 중요하게 강조되고 있는 심리와 정신건강에 대인관계능력이 어떠한 다차원적인 경로를 통해서 영향을 미치는지 파악할 수 있다(김규린·박수빈, 2023). 즉 자기 자신을 개방하는 자기 노출은 심리적 고통에 부정적인 영향을 주고, 자신의 권리나 감정 의견을 표현할 줄 아는, 자신의 내면을 더 들여다볼 줄 아는 권리주장(한나리·이동귀, 2010)이 심리적 고통에 긍정적인 영향을 준다는 것을 확인하였다. 향후 연구에서는 이 두 요인이 어떠한 매커니즘으로 어떠한 행동을 일으키는지 혹은 각 요인의 기대효과를 더 심층적으로 탐색하여 개개인의 심리적 고통을 보다 효과적으로 줄이는 방안을 수립할 수 있을 것으로 기대된다.

세 번째로 온라인 관계 지향성이 높아지면 심리적 고통이 높아지며, 대인관계능력 중 권리주장을 높일수록 심리적 고통도 함께 줄어드는 것을 알 수 있었다. 이를 통해서 온라인 세계 사용자의 심리/정신적 문제 관리를 위해 플랫폼 내에서 디지털 디톡스 및 휴식 권고 시스템과 같은 심리적 웰빙을 향상시킬 수 있는 기능 도입이 필요하다는 것을 알 수 있다. 또한 현실에서의 심리적 고통 완화를 위해 자신의 권리를 효과적으로 주장해야 함을 강조하는데 이를 위해서 사회적으로 다양한 교육, 캠페인 등이 필요함을 시사한다.

이를 바탕으로 심리적 고통을 줄이는 데 관한 서비스 강화에 기여할 수 있으며 더 나아가 많은 사람들과 상호작용이 필요한 기업, 기관, 사회, 디지털 환경에서도 정신건강 증진을 위한 구체적인 실천 방향을 제시할 수 있다. 특히, 메타버스, VR 등과 같은 가상 세계 환경을 일상에서 쉽게 찾아볼 수 있는 현 시점에서 온라인 관계 지향성이 심리적 고통에 미치는 영향을 분석하고 이를 대인관계능력이 매개하는지 보는 것은 시의성이 있다고 판단된다. 또한 이는 곧 우리 삶과 건강에 중요한 시사점을 안겨줄 것으로도 예상되며 후속적으로 미디어 심리 분야와 연계하여 좀 더 다차원적인 연구를 진행할 수 있을 것이라 본다.

따라서 본 연구 결과를 바탕으로 온라인 관계 지향성과 대인관계능력, 심리적 고통간의 상호작용은 디지털 환경과 현실 세계의 균형 유지가 중요하다는 점을 강조하고 디지털 플랫폼, 기업, 사회가 가져야 할 실질적인 전략 수립에 도움을 주는 등 여러 중요한 시사점을 제시하며 향후 더 심도 있는 연구로 발전될 수 있음을 보인다.

참고문헌

- 강석기 (2005). 청소년의 대인관계 태도, 자아존중감, 조절 및 인터넷 중독간 관계의 구조방정식 모형 분석. <한국청소년연구>, 16권 1호.
- 금창민 (2013). <중·고등학생의 스마트폰 중독 경향성 (proneness) 과 정신건강문제에 관한 연구> 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김규린·박수빈 (2023). 정신건강문제에 대한 인식 및 전문적 도움추구 태도 관련 요인 연구. <사회정신의학>, 28권 1호, 1-8.
- 김동배·안인경 (2004). 한국인의 정신건강 개념에 관한 연구. <한국사회복지학>, 56권 1호, 203-233.
- 김동일·이윤희·김영근·강민철 (2013). 청소년 인터넷중독 위험군에 대한 잠재집단 프로파일 분석. <상담학연구>, 14권 4호, 2143-2162.
- 김동일·허은·방나미·김은정·정여주 (2011). 인터넷 중독 자가진단 동등화척도 개발 연구. <상담학연구>, 12권 1호, 393-413.
- 김병년 (2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. <한국콘텐츠학회논문지>, 13권 4호, 208-217.
- 김병만·조준오 (2016). 유아교사의 미디어 중독 경향성이 정신건강에 미치는 영향. <유아교육연구>, 36권 1호, 57-78.
- 김서인·이창현 (2024). SNS 중독경향성이 대인관계유능성에 미치는 영향: 자기자비로 조절된 사회비교경향성의 매개효과. <Studies on Humanities and Social Sciences (SHSC)>, 6권 2호, 17-34.
- 김여진·류석진·조현주 (2019). 우울과 대인관계 유능성의 관계에서 자기초점적 주의와 자기지향적 공감의 매개효과. <청소년학연구>, 26권 7호, 57-83.
- 김은희·이인혜 (2022). 불운한 아동기 경험이 성인기 신체 및 정신 건강에 미치는 영향. <한국심리학회지: 건강>, 27권 4호, 627-648.
- 김지영 (2017). 디지털 시대 청소년의 외로움, 스트레스, 스마트폰 중독의 영향관계. <Journal of Digital Convergence>, 15권 9호.
- 김진숙·문현주·최 은 (2019). 대학생의 SNS 중독경향성이 외로움에 미치는 영향-사회적 지지의 조절효과. <인문사회 21>, 10권 1호, 241-253.
- 김창대·김수임 (1999). 대인관계 능력 향상을 위한 집단 상담 프로그램의 효과 연구. <학생연구. 서울대학교 학생생활연구소>, 35권 1호, 83-95.
- 김청택·김동일·박중규·이수진 (2002). 인터넷 중독 상담 및 예방 프로그램 개발 연구. 서울: 한국정보문화센터.
- 김태은 (2024). 포스트 코로나 시대 디지털 소비와 인구사회학적 및 성격 요인에 관한 탐색적 연구: 온라인 쇼핑과 TV 홈쇼핑을 중심으로. <커뮤니케이션학 연구>, 32권 1호, 39-63.

- 김현진 · 박효정 · 안해정 (2016). 스마트폰 · 인터넷 중독과 우울, 공격성, 사회적 관계, 학교폭력 경험 간의 다중집단 경로 분석. <교육학연구>, 54권 1호, 77-104.
- 나은영 (2012, 6월). <심리학적 관점에서의 소셜 미디어>. 한국언론학회 심포지움 및 세미나. 5-26.
- 박기쁨 · 이상우 · 장문선 (2012). 대학생 집단을 통한 단축형 간이정신진단 검사-18 (BSI-18) 의 타당화 연구. <Korean Journal of Clinical Psychology>, 31권 2호, 507-521.
- 박순주 · 권민아 · 백민주 · 한나라 (2014). 소셜네트워크서비스를 이용하는 대학생들의 스마트폰 중독과 대인관계능력의 관계. <한국콘텐츠학회논문지>, 14권 5호, 289-297.
- 박완경 (2021). 성인의 문제음주가 정신건강에 미치는 영향: 대인관계능력의 매개효과를 중심으로. <한국보건사회연구>, 41권 1호, 176-192.
- 박용민 (2011). <성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구>. 상지대학교 석사학위논문.
- 박용기 (2014). 대학생의 심리적 특성과 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. <사회과학연구>, 27권 1호, 95-125.
- 백선미 · 손귀옥 · 박유미 (2019). 융복합시대에 대학생의 스마트폰 의존도가 진로태도성숙에 미치는 영향: 대인관계 문제의 매개효과. <융합정보논문지>, 9권 4호, 100-108.
- 서지혜 (2012). <고등학생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용동기요인과 스마트폰 중독과의 구조적 관계분석>. 성신여대 대학원 석사학위논문.
- 손경숙 (2017). 대학생들의 대인관계능력과 문제해결능력에 관한 연구. <임상사회사업연구>, 14권 1호, 1-27.
- 송진열 (2017). 대학생의 대인관계와 사회적지지가 대학생활적응에 미치는 영향. <한국산학기술학회논문지>, 18권 12호, 335-345.
- 신미경 · 이지연 (2016). 대학생용 온라인 상호작용 선호 경향성 척도개발 및 타당화 연구. <사회과학연구>, 27권 2호, 115-132.
- 신선화 · 서미혜 (2020). 인스타그램 이용자의 나르시시즘이 자기 노출을 거쳐 주관적 안녕감에 미치는 영향과 긍정적 피드백의 조절효과: 기록적, 과시적 자기노출의 차이를 중심으로. <사이버커뮤니케이션학보>, 37권 1호, 47-88.
- 신영순 · 신근영 · 강구수 (2021). 보육교사의 의사소통능력과 대인관계능력이 직무만족도에 미치는 영향. <유아교육 · 보육복지연구>, 25권 3호, 85-110.
- 안주아 (2016). 대학생들의 스마트폰 이용행태와 중독: 우울, 충동성이 중독에 미치는 영향 및 중독이 대인관계와 대학생활 만족도에 미치는 영향. <언론과학연구>, 16권 4호, 128-162.
- 오지희 (2021). 확장된 기술수용모델 (ETAM) 을 적용한 메타버스 이용의도에 영향을 미치는 요인 연구: 가상세계 메타버스를 중심으로. <한국콘텐츠학회논문지>, 21권 10호, 204-216.
- 윤명숙 · 김남희 (2018). 성인의 SNS 중독과 SNS 피로감, 우울의 관계: SNS 이용의도의 조절된 매개효과를 중심으로. <정신건강과 사회복지>, 46권 2호, 120-149.

- 이만제 (2009). 청소년의 인터넷 중독 수준에 따른 감성지능 및 대인관계성향 차이. <한국콘텐츠학회논문지>, 9권 11호, 201-211.
- 이민선 · 채규만 (2012). 대학생의 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개 효과. 인지행동치료, 12권 1호, 63-75.
- 이선혜 · 이지혜 (2022). 화상회의 플랫폼 기반 상담실습에 관한 탐색적 연구: 상담자집단과 내담자집단의 참여 경험. <복지상담교육연구>, 11권 1호, 21-52.
- 이용상 · 신동광 (2020). 코로나 19 로 인한 언택트 시대의 온라인 교육 실태 연구. <교육과정평가연구>, 23권 4호, 39-57.
- 이지원 · 이기학 (2014). 불안정애착 및 심리적 고통이 관계중독에 미치는 영향: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과 검증. <The Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy>, 26권 1호, 65-95.
- 이혜은 · 문학룡 (2019). 치기공학과 대학생의 대인관계유능성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. <대한치과기공학회지>, 41권 2호, 123-135.
- 임천규 · 장은비 (2023). 대학생의 내현적 자기애와 우울의 관계: 부적응적 자기초점주의와 대인관계 유능성의 순차적 매개효과. <인간발달연구>, 30권 1호, 85-102.
- 장여옥 (2017). 대학생의 스마트폰 중독이 대인관계능력과 우울증에 미치는 영향. <청소년학연구>, 24권 7호, 235-255.
- 장혜진 · 전영자 (2016). 대학생이 지각하는 내·외향성과 대인관계만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향. <한국생활과학회지>, 25권 2호, 137-152.
- 정구철 (2016). 대학생들의 정신건강과 인터넷 중독 및 스마트폰 중독 간의 관계. <한국콘텐츠학회논문지>, 16권 4호, 655-665.
- 조진희 · 민동환 · 홍세희 (2021). 초기 청소년의 생활시간 잠재프로파일 분류: 정서 및 대인관계요인의 영향력과 가상세계지향성 차이 검증. <한국청소년연구>, 32권 2호, 267-299.
- 최경옥 (2015). 청소년의 대인관계 역량에 영향을 미치는 요인. <한국아동복지학>, 51호, 251-286.
- 최명구 · 신은영 (2003). 청소년의 자아구조와 대인관계문제와의 관계 연구. <교육심리연구>, 17권 4호, 1-16.
- 최윤정 · 이시연 (2006). 빈곤 청소년의 심리적 문제와 비행, 보호요인에 관한 연구. <한국아동복지학>, 21권, 89-113.
- 최인숙 (2022). 영유아 교사의 대인관계 유능성 및 주관적 안녕감이 정서표현성에 미치는 영향. <보건의료생명과학논문지>, 10권 1호, 81-88.
- 최현석 · 이현경 · 하정철 (2012). 스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향: K대 대학생을 중심으로. <한국데이터정보과학회지>, 23권 5호, 1005-1015.
- 한가희 · 이인혜 (2016). 대학생의 공감능력과 대인관계 문제: 스마트폰 중독의 조절효과. <한국심리학회지: 건강>, 21권 4호, 683-697.

한국생명존중희망재단 (2023). 5개년 (2013~2017) 전국 자살사망 분석 결과보고서.

URL: https://www.kfsp.or.kr/web/board/24/1233/?pMENU_NO=374.

한나리 · 이동귀 (2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. <한국심리학회지: 상담 및 심리치료>, 22권 1호, 137-156.

홍선희 · 유형근 · 남순임 (2015). 초등학교 고학년의 스마트폰 SNS 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발. <상담학연구>, 16권 6호, 241-257.

홍은영 (2015). 대학생의 대인관계 문제와 우울의 관계에서 스마트폰 중독의 조절효과. <한국보건간호학회지>, 29권 1호, 5-17.

Ang, R. P., Chong, W. H., Chye, S., & Huan, V. S. (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1342-1347.

Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48, 677-693.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173.

Birgisson, O., Johannsson, E., Eriksen, H. R., Hysing, M., & Gestsdottir, S. (2025). The relationship between online communication and mental health and cardiorespiratory fitness from ages 15 to 17: a longitudinal cohort study. *BMC Public Health*, 25(1), 587.

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991.

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.

Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.

Chen, Y. (2019). How does communication anxiety influence well-being? Examining the mediating roles of preference for online social interaction (POSI) and loneliness. *International Journal of Communication*, 13, 19.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.

Derogatis, L. R. (1993). Brief symptom inventory. *European Journal of Psychological Assessment*.

Derogatis, L. R. (2001). *Brief symptom inventory* 18. Johns Hopkins University.

Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: the mediating role of loneliness and coping styles. *BMC psychiatry*,

24(1), 395.

- Drapeau, A., Marchand, A., Beaulieu-Prevost, D., & Labate, L. (2012). Mental illnesses-understanding, prediction and control. *Epidemiol. Psychol. Distress*.
- ElBarazi, A. S., Mohamed, F., Mabrok, M., Adel, A., Abouelkheir, A., Ayman, R., ... & Mohamed, F. (2024). Efficiency of assertiveness training on the stress, anxiety, and depression levels of college students (Randomized control trial). *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 203.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder?. *Journal of anxiety disorders*, 18(5), 629-646.
- Feyzbabaie, M., Rajai, N., Alizadeh, A., & Azizi, M. (2025). Psychological distress among nursing students during the COVID-19 pandemic: a hybrid concept analysis. *BMC psychology*, 13(1), 1-18.
- Forzano, L. B., & Logue, A. W. (1995). Self control and impulsiveness in children and adults: Effects of food preferences. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 64(1), 33-46.
- Hagberg T, Manhem P, Oscarsson M, Michel F, Andersson G, Carlbring P. (2023). Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial. *Internet Interv.*
- Hu, J., & Rui, J. (2023). Preference for online social interaction and affective well-being via compulsive dating app use. *Cyberpsychology: J. Psychosocial Res. Cyberspace*, 17(4).
- Klinkosz, W., Iskra, J., & Artymiak, M. (2021). Interpersonal competences of students, their interpersonal relations, and emotional intelligence. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 125-134.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Wang, P. W., Chen, C. S., & Yen, C. F. (2014). Evaluation of the diagnostic criteria of Internet gaming disorder in the DSM-5 among young adults in Taiwan. *Journal of psychiatric research*, 53, 103-110.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 197-205.
- Lipowski, Z. J. (1987). Somatization: the experience and communication of psychological distress as somatic symptoms. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 47(3-4), 160-167.
- Luo, Q., Huang, L., & Wu, N. (2022). The relationship between internet use preference and loneliness

- among college students during COVID-19: The chain mediating effect of online social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 13, 1058944.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 593-614.
- Michaeli, N. (2013). *Interpersonal competence among users of computer-mediated communication* (Doctoral dissertation). Alliant International University.
- Nie, N. H., & Erbring, L. (2000). Our shrinking social universe. *Public Perspective*, 11(3), 44-45.
- Özen, E. M., Serhadlı, Z., Türkcan, A. S., & Ülker, G. E. (2010). Somatization in depression and anxiety disorders. *Dusumen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 23(1), 60.
- Segrin, C. (1990). A meta analytic review of social skill deficits in depression. *Communications Monographs*, 57(4), 292-308.
- Selfhout, M. H., Branje, S. J., Delsing, M., ter Bogt, T. F., & Meeus, W. H. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of adolescence*, 32(4), 819-833.
- Smith Adcock, S., & Kerpelman, J. L. (2022). Interpersonal stress, interpersonal competence, and gender matter for adolescents' depressive symptoms: Considerations for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 100(1), 64-74.
- Thorndike, R. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harpers Monthly*, 140, 227-235.
- Youngren, M. A., & Lewinsohn, P. M. (1980). The functional relation between depression and problematic interpersonal behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 89(3), 333.
- Zhu, Y., Jha, S. C., Shutta, K. H., Huang, T., Balasubramanian, R., Clish, C. B., ... & Kubzansky, L. D. (2022). Psychological distress and metabolomic markers: A systematic review of posttraumatic stress disorder, anxiety, and subclinical distress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 143.
- Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook™ and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1-34.

최초 투고일: 2025년 06월 20일

논문 수정일: 2025년 08월 11일

게재 확정일: 2025년 08월 11일

The Impact of Online Relational Orientation on Psychological Distress:

Focusing on the Mediating effect of Offline Interpersonal Competence

Keunwon Choi*

Ph.D. Student, Dept. of Mass Communication, Sogang University

Euihyun Kim**

Master, Dept. of Mass Communication, Sogang University

Hyunji Lee***

Master, Dept. of Mass Communication, Sogang University

Hyunjae Yu****

Professor, School of Media, Arts, and Science, Sogang University

This study explored the impact of increasing online interaction in modern society on individuals' psychological distress, with a focus on whether offline interpersonal competence mediates this relationship. Online relational orientation refers to an individual's preference for online interaction and tendency to value digital environments over offline relationships. The study surveyed 300 Korean adults through the professional survey company Surveylink from November 13 to November 15, 2024, to assess the effect of online relational orientation on psychological distress and the mediating role of interpersonal competence. The results showed that online relational orientation had a negative effect on the 'assertiveness' subfactor of interpersonal competence. Additionally, online relational orientation was found to have a negative impact on psychological distress. Furthermore, 'assertiveness' partially mediated the relationship between online relational orientation and psychological distress. Based on these findings, the study suggests the need for the development of interpersonal improvement programs and related policies to mitigate psychological distress associated with online relational orientation.

Key words : Online Relational Orientation, Psychological Distress, Offline Interpersonal Competence, Mediating effect

* ckw95@sogang.ac.kr

** ullaalley@naver.com

*** hyunnn0505@naver.com

**** bus89@sogang.ac.kr