

실존적 무의미가 게임중독에 미치는 영향: 공허감과 게임관련신념의 조절된 매개효과

김 민 한[†]

한국침례신학대학교
상담심리학과 박사과정생

권 선 중

한국침례신학대학교
상담심리학과 부교수

본 연구의 목적은 성인의 게임중독을 이해하는 데 있어 실존적 무의미의 영향력을 탐색하고, 공허감이 게임중독에 영향을 미치는 경로에서 게임관련신념의 조절된 매개효과를 확인하는 것이다. 연구 1에서는 국내 표본을 대상으로 실존적 무의미 척도(Existential meaninglessness Scale [EMS])를 한국어로 번안 및 타당화하고 탐색적 및 확인적 요인분석을 실시하여 EMS의 심리측정적 속성을 검증하였다. 연구 2에서는 연구 1에서 타당화한 EMS를 활용해 본 연구의 모형을 검증하였다. 총 500명의 자료를 수집하여 분석에 활용하였다. 연구 결과, 연구 1에서 EMS의 3요인 구조(몰이해성, 무목적성, 무가치성)와 신뢰도, 타당도가 적절한 것으로 확인되었다. 연구 2에서 실존적 무의미가 게임 중독에 미치는 영향은 유의하지 않았지만, 공허감과 게임관련 신념의 상호작용이 게임중독에 간접적인 영향을 미치는 조절된 매개효과가 유의하게 나타나는 것을 확인하였다. 끝으로 본 연구를 통해 밝혀진 실존적 무의미와 공허감, 게임관련신념과 게임중독의 관계를 임상현장에서 어떻게 활용할 수 있을지 논의하였다.

주요어: 실존적무의미, 공허감, 게임관련신념, 게임중독, 조절된 매개효과

[†] 교신저자(Corresponding author): 김민한, (34098) 대전시 유성구 북유성대로 190 한국침례신학대학교 상담심리학과, 박사과정생 Tel: 042-828-3300, E-mail: ebenzer96@naver.com

인터넷과 스마트폰 보급으로 게임 산업이 급격히 성장하며 게임은 아동부터 성인까지 폭넓게 즐길 수 있는 대표적인 여가활동이 되었다(최훈석 외, 2009). 게임은 재미, 몰입, 성취, 친사회성 등 긍정적인 심리 경험을 제공하며(김교현, 최훈석, 2008) 자기 가치감과 삶의 활력을 높이고(Brus, 2013), 주관적인 행복감에도 기여하는 것으로 알려져 있다(김주우 외, 2015). 하지만, 게임이 긍정적인 기능만을 갖는 것은 아니다. 게임에는 선정성, 폭력성, 사행성 등의 부정적 요소도 포함되어 있어(김교현, 최훈석, 2008) 이러한 자극에 중독된다면 여러가지 폐해를 경험할 수 있다. 최근 연구에 따르면, 인터넷 게임 중독은 불안, 스트레스, 불면, 삶의 질 저하와 관련이 있으며(Fazeli et al., 2020), 아동 학대 및 범죄 등 심각한 사회문제와도 연관된다(강선경, 이석환, 2021). 특히 최근 PC 기반 게임에서 스마트폰 중심의 게임으로 전환되면서, 즉각적인 보상과 반복 자극이 단순한 터치만으로도 제공되는 구조가 확산되고 있다. 이러한 구조는 사용자의 자기조절력을 약화시키고, 사이버 도박, 디지털 성범죄(성수영, 2025), 자기효능감 저하(전영아, 황혜정, 2022) 등 다양한 문제로 이어지고 있다. 또한, 코로나19 이후 게임 사용이 급증하면서, 우울감 증가(중독포럼, 2020) 등 정신건강 문제도 심화되고 있다.

다만, 기존 게임 중독 연구는 대부분 청소년을 중심으로 이루어져, 성인 대상의 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 한국콘텐츠진흥원(2023)의 조사에 따르면, 게임이용률은 10대 81.6%, 20대 84.4%, 30대 73.8%로, 오히려 성인이 더 높은 것으로 나타났다. 특히 성인은 청소년보다 선정성, 폭력성, 사행성이 높은 게임에 더 쉽게 접근할 수

있으며, 부모의 통제나 사회적 규제도 적다. 이로 인해 성인이 게임에 중독될 경우, 그 폐해가 장기화될 가능성이 더 크다(게임물등급위원회, 2011, 2012; 최훈석, 김교현 외, 2009; 최훈석, 용정순 외, 2013). 따라서 청소년뿐 아니라 성인의 게임 중독 문제를 함께 이해하는 것은 매우 시급하고 중요한 과제이다.

성인의 게임 중독 문제를 이해하기 위해 본 연구는 실존적 무의미에 주목하였다. 실존적 무의미란 자기 존재 가치와 삶의 목적을 찾지 못하고 자신의 삶을 통합적으로 이해할 수 없는 상태를 의미한다(Li et al., 2022). 본 연구는 이러한 개념이 알베르 카뮈(Camus, 2024)가 말한 부조리, 즉 인간은 삶의 의미를 찾고자 하나 세상은 이에 무관심하다는 사유와 맥락을 같이한다고 보았다. 인간과 세계가 본질적으로는 무관하다는 사실은 이미 전제된 조건이라고 할 수 있다. 그러나 이것이 부조리로 인식되는 이유는, 인간이 초기 사회적 경험에 의한 것이라고 설명할 수 있다. 인간은 어린 시절 부모나 가까운 사회로부터 관심과 돌봄을 받으며 자신의 존재를 자연스럽게 의미 있는 것으로 인식하게 된다. 하지만 성인기로 들어서면서 진로, 진학, 취업 등과 같은 사회적 과제를 마주하게 되는데, 이 과정에서 자신의 실패에 무관하게 여전히 기능하는 사회를 볼 때 자신은 세계와 무관하다는 것을 점차 인식하게 된다. 이때 인간은 자신과 세계가 무관하다는 것을 심리적 고통 속에서 알아차릴 수 있다. 이런 맥락의 실존적 무의미는 임상 현장에서도 꾸준히 주목받아왔다. Jung(1966)은 자신의 임상 사례의 삼분의 일이 무의미로 고통받았다고 보고하였으며, Frankl(1946)은 무의미가 실존적인 스트레스의 최고점이라고

보았다. Yalom(1980) 또한 실존적 신경증이 무의미의 위기와 본질적으로 같다고 주장하였다. 과거에는 이러한 무의미의 고통을 회피할 수 있는 수단이 거의 없었다. 그러나 오늘날 현대인은 온라인 게임이라는 디지털 환경을 통해 실존적 무의미의 고통을 즉각적으로 보상하거나 회피하려는 경향을 보인다(Shumaker & Manning, 2022). 게임은 죽음과 생명을 쉽게 조작할 수 있고, 힘과 권력, 인정과 소속, 공격성과 성적 욕구를 쉽게 충족할 수 있는 환경을 제공(김교현, 최훈석, 2008)하여 무의미의 고통으로부터의 일시적 탈출구가 될 수 있다. 그러나 게임이 종료되면 다시 현실의 부조리를 마주하게 되고, 이를 회피하기 위해 게임을 반복적으로 사용하는 악순환이 결국 게임중독으로 이어질 수 있다.

실존적 무의미는 자신에 대한 텅 빈 것 같은 공허감으로 이어질 수 있다. May(2009)는 공허감을 ‘삶의 중요한 가치와 의미를 상실할 때 느껴지는 자아 존재에 대한 위협’이라고 보았고, Crumbaugh(1968)는 사람이 자신의 삶에 독특한 정체감을 주는 의무나 목적을 상실하게 될 때 공허감을 경험할 수 있다고 설명하였다. 즉, 공허감은 단순히 허전함을 느끼는 정서 경험이 아니라, 삶의 방향성과 존재의 이유가 없다고 느껴질 때 발생하는 텅 빈 것 같은 느낌으로 이해할 수 있다. 이러한 공허감은 기준에 게임중독을 촉진하는 심리적 요인으로 연구되어 왔다(박부환 외, 2013; Lemmens et al., 2011). 심정연(2020)은 공허감을 회피하기 위해 게임을 하였다가, 다시 공허함에 노출되는 악순환이 게임중독으로 이어질 수 있다고 보고하였다. 즉, 공허감을 견디기 어려운 개인이 게임을 통해 일시적으로 통제감과 의미감을

경험하지만, 게임이 끝날 때는 다시 무의미의 문제에 노출되며 다시 의미없이 게임을 반복하는 심리적 악순환으로 이어질 수 있다. 이러한 맥락에서 실존적 무의미와 함께 출연하는 공허감은 게임중독을 촉진하는 매개요인으로 작용할 가능성이 있으며, 공허감을 경험한 개인이 게임을 회피적 수단으로 사용하는 것이 게임중독 발달의 핵심 경로 중 하나가 될 수 있다.

이러한 게임중독의 발달 경로에 전략적으로 개입하기 위해 주목할 수 있는 주요 요인 중 하나는 게임관련신념이다(김세진, 김교현, 2013). 게임중독의 경우 게임에 대한 왜곡된 신념이 형성되어 있을 수 있는데(권선중 외, 2015), 이러한 신념은 특정한 정서의 결과로 촉진되는 경향이 있다(Jacobson et al., 1996). 즉, 실존적 무의미와 공허감이 반복되는 심리적 악순환 속에서, 게임에 대한 비합리적인 신념이 함께 작용하면, 게임중독으로 발전할 가능성이 높아진다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구는 실존적 무의미가 공허감을 매개로 게임중독에 영향을 미치며, 이 과정에서 게임관련신념이 공허감과 게임중독 사이의 경로를 조절할 것이라는 모형을 설정하고 이를 검증하고자 한다.

본 연구가 주목한 문제를 해결하기 위해서는, 우선 실존적 무의미의 구성개념을 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는 도구가 필요하다. 그러나 기존의 관련 척도는 대부분 실존적 무의미의 개념을 직접적으로 반영하지 않았거나, ‘신체의 건강, 대인관계’ 등의 하위 요인을 포함하는 ‘삶의 질 전반에 대한 척도’로 이해되며, 본 연구가 탐구하고자 하는 실존적 무의미와는 질적으로 상이한 개념임을 확인하였다(예: 박선영, 2013; 원두리 외, 2005). 현재 국내에는 성인을 대상으로 실존적 무

의미를 평가할 수 있는 검증된 척도가 매우 부족한 실정이다. 해외에서는 Li 등(2022)이 개발한 실존적 무의미 척도가 실존주의 관점에 근거한 개념 구성과 함께 통계적으로 높은 신뢰도와 타당도를 확보한 도구로서 개발되어 있다. 실존적 무의미 척도(Existential meaninglessness Scale [EMS])는 실존적 무의미를 ‘몰이해성, 무목적성, 무가치성’으로 구성하고 있으며 다음과 같은 의미를 지닌다. 몰이해성은 삶의 경험에 대한 일관적인 이해가 결여된 상태를 의미하며, 무목적성은 삶을 이끄는 가치나 목표의 부재, 무가치성은 자기 존재를 가치없게 여기는 것을 의미한다. 이는 본 연구가 탐구하고자 하는 개념과 부합하여 본 척도를 한국어로 번안하고 타당화하여 실존적 무의미를 경험하는 성인의 심리적 특성을 실증적으로 측정할 수 있는 기반을 마련하고자 하였다. 이를 토대로, 실존적 무의미와 공허감이 게임중독 발생과 유지에 미치는 영향을 검토하고, 게임 관련 신념이 공허감의 영향을 강화하는 위험요인으로 작용하는지를 확인하고자 한다.

연구 1

방법

연구 참여자

본 연구는 EMS를 번안하고 타당화 하기 위해 전문 온라인 조사업체 E사를 통해 만 19세 이상의 성인을 대상으로 2회에 걸쳐 자료를 수집하였다. 1차 조사는 2023년 7월 7일부터 7일간 실시되었으며 총 300명의 자료를 확보하였다. 이후 2023

년 8월 9일부터 7일간, 1차 조사에 참여한 300명 중 200명을 대상으로 한 번 더 자료를 수집하였다. 본 연구에서 수집한 참여자의 인구통계학적 특성은 다음과 같다. 1차 수집에서 남성이 104명 (34.7%), 여성이 196명(65.3%), 평균 연령은 34.31 세(표준편차 10.61, 범위=19~64세)이며, 2차 수집에서는 남성이 75명(37.5%), 여성이 125명(62.5%)이었으며, 평균 연령은 35.46세(표준편차=10.97, 범위=19~64세)였다.

연구 절차

EMS의 한국어 번안 절차는 다음과 같이 진행되었다. 먼저, EMS의 1저자인 Li, P. J에게 사용동의를 받은 후 영어와 우리말에 능통한 박사 과정생 1인과 연구자가 1차로 문항을 번안했다. 문항 난이도를 검토하기 위해 자기 보고가 가능한 10대 청소년을 대상으로 윤도를 실시하였고 그 결과를 바탕으로 문항의 어휘를 수정하였다. 이후 문화적 차이를 고려해 역번안(Cha et al., 2007)을 실시한 후, 응용심리전공 상담심리학과 교수 1인의 내용 타당도 검토를 통해 문항이 측정하고자 하는 개념을 반영할 수 있도록 수정 및 보완하여 최종 예비 문항을 확정하였다. 이때 연구자는 불안과 염려라는 차원에서 실존적 무의미를 구분해 같은 문항에 두 차례 응답하게 했던 원척도의 구성이 국내 적용의 문화적 적합성을 고려해 원척도의 반복 응답구조를 단일 응답구조로 조정하였다. 이후 1차로 수집한 300명의 자료를 탐색적 요인분석에 사용하여 EMS의 요인구조를 확인하였고, 2차로 수집한 200명의 자료를 확인적 요인분석에 사용해 요인 구조의 타당도와 내적 합치도

계수 등을 확인하였다.

자료 분석

수집된 자료는 SPSS 22.0과 AMOS 21을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 수집된 자료가 요인분석에 적합한지를 확인하기 위해 표준적합도(KMO), Bartlett의 구형성 검증치를 확인하였

다. 둘째, EMS의 요인 구조를 도출하기 위해 주축 요인 해법으로 요인분석을 실시하고 요인 간 상관을 허용하는 사각회전의 직접 오블리민을 실시하였다. 셋째, 신뢰도를 검증하기 위해 내적 합치도를 확인하고 시간 경과에 따른 척도의 안정성을 확인하기 위해 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 넷째, EMS 요인 구조의 적합도를 확인하기 위해 AMOS를 통해 RMSEA, TLI, CFL,

표 1. 실존적 무의미 척도(EMS) 탐색적 요인분석 결과

	문항 내용	요인		
		1	2	3
INS 15	이 세상에서 내 삶은 가치가 없다.	.932		
INS 14	이 세상에서 나는 의미 없는 존재라고 생각한다.	.927		
INS 16	이 세상에서 내 삶은 별볼일 없어 보인다.	.881		
INS 17	나는 이 세상에 별로 영향을 주지 못한다.	.649		
INS 18	이 세상이 얼마나 큰지 생각해보면 내 삶은 의미 없어진다.	.595		
INS 13	나는 결코 내 삶의 존재 의미를 찾을 수 없을 것 같다.	.583		
INC 3	내 삶에서 벌어지는 일들 때문에 혼란스럽다.	.873		
INC 1	내 삶에서 벌어지는 것들에 대해 감을 잡기 어렵다.	.860		
INC 2	내 삶을 이해할 수 없다.	.816		
INC 4	전체적으로 내 삶이 분명하지 않게 느껴진다.	.793		
INC 5	내 삶은 왜 일어나는지 모를 일들로 가득하다.	.777		
INC 6	내 삶에 벌어진 일들은 뒤죽박죽 섞여 있다.	.675		
PUR 11	내 삶에는 성취하고자 하는 뚜렷한 목표가 없다.	.880		
PUR 9	내 삶의 방향성이 명확하지 않다.	.876		
PUR 8	나를 계속 살아가게 하는 삶의 목표가 없다.	.813		
PUR 12	나는 목적 없이 살고 있다.	.740		
PUR 10	내 삶의 우선순위가 무엇인지 모르겠다.	.676		
PUR 7	내 삶을 이끄는 더 높은 목표가 부족하다.	.663		
기술통계		전체	INS	INC
		Mean	3.52	3.62
		S.D	1.19	1.20
상관분석		전체	1	
		INS	.910***	1
		INC	.927***	.768***
		PUR	.934***	.770***
				.803***
				1

주. INS 무가치성, INC 물이해성, PUR 무목적성

*** $p < .001$.

SRMR 수치를 확인하였다(홍세희, 2000). 마지막으로 수렴 타당도를 확인하기 위해 EMS와 유의한 상관이 있을 것으로 예측되는 우울, 불안, 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule [PANAS])의 부적정서를 측정하고 변인 간 관계를 분석하였다.

결과

탐색적 요인분석

연구 결과 고유값이 1 이상인 요인이 3개로 추출되었고 원척도와 동일한 요인별 문항 구성을 확인하였다. 한국어로 번안한 EMS의 KMO 표준 적합도지수는 .97로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정 값은 6278.136($df=153$, $p<.001$)으로 나타났다. 요인추출을 위해서는 주축 요인 해법을 사용하고 사각 회전의 직접 오블리진 방법을 사용하였다. 기술통계와 척도 간 상관 및 요인분석 결과는 표 1에 제시하였다.

확인적 요인분석

연구 결과 EMS는 각 요인별 문항의 표준화된 회귀계수가 .7이상으로 확인되어 요인구조가 이론적으로도 적합한 것으로 확인되었다. 모형 적합도

지수를 살펴보면, CFI .920, TLI .907, RMSEA .103, SRMR .056으로 나타났는데, 문항 유사성으로 RMSEA의 지표가 상승한 것으로 보여 요인내 측정오차간 공분산을 허용해(임효진, 2017)을 활용해 7, 8번의 오차항을 연결하여 모형 적합도를 일부 개선하였다. 개선된 모형 적합도 지수는 CFI .933, TLI .922, RMSEA .095, SRMR .059로 확인되었다.

신뢰도 분석

EMS의 신뢰도를 확인하기 위해 문항의 내적합치도를 살펴보았다. EMS의 내적합치도는 .97로 높은 수준으로 나타났다. EMS의 시간의 흐름에 따른 안정성을 검증하기 위해 한 달 간격으로 검사-재검사 신뢰도를 측정하였다. 그 결과 유의한 상관($r=.61$, $p<.001$)이 나타나 EMS의 시간의 흐름에 따른 안정성을 확보하였다.

수렴 타당도 분석

EMS의 수렴타당도를 검증하기 위해 불안(GAD-7), 우울(PHQ-9), PANAS 부적정서와의 상관분석을 진행하였다. 분석 결과, 불안($r=.57$, $p<.001$), 우울($r=.60$, $p<.001$), PANAS 부적정서($r=.58$, $p<.001$)와 모두 유의한 정적 상관을 보여

표 2. 실존적 무의미 척도(EMS)의 신뢰도 분석 결과

변인	내적합치도($N=300$)	검사-재검사 신뢰도 ($N=200$)
몰이해성 합	.94	.51***
무목적성 합	.94	.52***
무가치성 합	.96	.65***
실존적 무의미 합	.97	.61***

*** $p<.001$.

표 3. 실존적 무의미 척도(EMS) 수렴 타당도 검증

실존적 무의미	몰이해	무목적	무가치
불안(GAD-7)	.565***	.585***	.487***
우울(PHQ-9)	.602***	.581***	.508***
PANAS 부적정서	.581***	.546***	.488***

주. GAD-7=Generalized Anxiety Disorder-7, PHQ-9=Patient Health Questionnaire-9, PANAS=Positive Affect and Negative Affect Schedule.

*** $p<.001$.

EMS의 수렴 타당도 증거를 확보하였다.

18개 문항으로 4점 리커트 척도로 평정하게 되어 있다. 본 연구에서 내적합치도는 .96으로 나타났다.

연 구 2

방 법

연구 참여자

연구 1에서 수집한 2차 표본(200명) 자료를 모형 검증에 활용하였다. 참여자의 인구통계학적 특성은 남성이 75명(37.5%), 여성이 125명(62.5%)이었으며, 평균 연령은 35.47세(표준편차 10.96, 범위 만 19~64세)로 나타났다.

측정 도구

실존적 무의미 척도. 실존적 무의미를 측정하기 위해 Li 등(2022)이 개발한 실존적 무의미 척도(EMS)를 연구 1에서 변안한 척도를 사용하였다. 총 18개의 문항으로, 6점 리커트 척도로 평정하게 되어 있다. 본 연구에서 내적합치도는 .96으로 나타났다.

공허감 척도. 공허감을 측정하기 위해 최리라 등(2019)이 개발한 공허감 척도를 사용하였다. 총

게임관련 신념 척도. 게임 관련 신념을 측정하기 위해 권선중 등(2015)이 개발한 게임 관련 비합리적 신념 목록을 활용했다. 총 15문항으로 구성되어 있으며 4점 리커트 척도로 평정하게 되어 있다. 본 연구에서 내적합치도는 .96으로 나타났다.

게임 중독 척도. ICD-11 기반 게임중독을 측정하기 위해 게임이용장애 실태조사 기획 연구 보고서(보건복지부, 2021)에서 제안한 게임 중독 선별도구를 사용했다. 총 9개 문항으로 구성되었으며, 4점 리커트 척도로 응답하도록 하였다. 본 연구에서 내적합치도는 .96으로 나타났다.

분석 방법

본 연구의 모형을 검증하기 위해 SPSS 22.0을 사용하여 주요 변인 간 상관관계를 분석하였고, Hayes(2013)가 개발한 PROCESS Macro를 활용하였다.

결과

기술통계 및 상관분석

본 연구에서 측정한 변인들의 기술통계 값과 변인의 상관계수를 분석한 결과, 실존적 무의미는 공허감($r=.65, p<.001$), 게임관련신념($r=.38, p<.001$), 게임 중독($r=.37, p<.001$)과 모두 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

실존적 무의미 및 공허감과 게임중독의 관계에
서 게임관련 신념의 조절된 매개효과

실존적 무의미와 게임중독의 관계에서 공허감의 매개효과와 이 경로에서 게임관련신념의 조절효과를 검증하기 위해 Process Macro의 중다회귀모형(model 14)을 사용한 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 실존적 무의미는 공허감에 유의한 정적 영향을 미쳤지만($B=0.43, p<.001$), 게임중독에는 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다 ($B=0.01, p>.05$). 공허감도 게임중독에 직접적인 영향을 미치지 않아($B=-0.05, p>.05$) 공허감을 매

개로 한 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나, 공허감과 게임관련신념의 상호작용효과는 유의하였고($B=0.01, p<.001$) 이에 따라 조절된 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다. 부트스트래핑 분석 결과, 조건부 간접효과의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아($B=0.01, 95\% CI [.0033, .0064]$) 게임관련신념이 공허감과 게임중독 간의 관계를 조절하는 간접효과가 유의한 것으로 나타났다.

논의

본 연구는 성인의 게임중독을 이해하는 데 있어 실존적 무의미와 공허감의 역할을 탐색하고, 게임관련 신념이 이 관계에서 조절변인으로 작용하는지를 검증하는 것을 목표로 수행되었다. 이를 위해 연구 1에서는 성인의 실존적 무의미를 측정할 수 있는 도구를 번안하고 그 심리측정적 속성을 검토하였다. 연구 2에서는 실존적 무의미가 게임중독에 미치는 영향에서 공허감의 매개효과와 게임관련신념의 조절효과를 검증하였다.

연구 1의 결과를 통해 한국 성인을 대상으로

표 4. 측정변인들의 기술통계 및 변인 간 상관관계

	1	2	3	4	
1	실존적 무의미	1	.645***	.380***	.367***
2	공허감		1	.456***	.467***
3	게임관련신념			1	.789***
4	게임중독				1
	<i>Mean</i>	3.52	3.68	3.71	3.68
	<i>S.D</i>	1.08	1.05	1.22	1.05
	왜도	-0.317	-0.352	-0.374	-0.352
	첨도	-0.651	-0.531	-0.484	-0.531

*** $p<.001$.

표 5. 실존적무의미, 공허감, 게임중독의 관계에서 게임관련신념의 조절된 매개효과 비교검증

독립변인	종속변인: 공허감				
	B	SE	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
실존적 무의미	0.43	0.04	11.88***	0.3688	0.5017
종속변인: 게임중독					
전체	B	SE	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
				LLCI	ULCI
				LLCI	ULCI
				LLCI	ULCI
직접효과	0.01	0.02	0.43	-0.0266	0.0415
간접효과	게임관련신념 낮음 ($M-1SD$)	-0.02	0.01	-0.0385	-0.0025
	게임관련신념 평균 (Mean)	0.03	0.01	0.0132	0.0520
	게임관련신념 높음 ($M+1SD$)	0.08	0.02	0.0533	0.1154
조절된 매개지수	0.01	0.00	0.0033	0.0064	

*** $p < .001$.

실존적 무의미를 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는 EMS의 변안 및 타당화가 이루어졌다. 탐색적 및 확인적 요인분석 결과, EMS는 원척도와 동일한 요인별 문항 구조를 갖는 것으로 나타났으며, 내적 합치도 및 검사-재검사 신뢰도 역시 수용가능한 것으로 확인되었다. 실존적 무의미는 불안, 우울, 부정 정서와 유의미한 정적 상관을 보여 수렴 타당도의 증거도 확보하였다.

연구 2에서는 실존적 무의미가 게임중독에 미치는 영향에서 공허감의 매개효과를 확인하고 게임관련 신념이 이 관계를 조절하는지 검증하였다. 연구 결과, 실존적 무의미는 공허감과 유의한 정

적 관계를 갖는 것으로 나타났으며, 공허감은 게임중독과 정적으로 유의한 상관을 보였다. 다만, 실존적 무의미가 게임중독에 미치는 직접적인 영향은 유의하지 않았고, 공허감의 매개효과도 유의하지 않았다. 그러나 공허감과 게임관련 신념 간의 상호작용 효과는 유의하게 나타났으며 게임관련신념이 높을수록 공허감과 게임중독 간의 관계가 더 강하게 나타나는 경향이 확인되었다.

본 연구는 다음과 같은 의의를 갖는다. 첫째, 실존적 무의미 자체는 게임중독을 유발하는 직접적인 요인이 아닐 수는 있으나 공허감과 게임관련신념의 상호작용을 통해 간접적으로 영향을 미

칠 가능성이 있다는 것이 확인되었다. 이는 실존적 무의미가 정신건강과 연관이 있다는 기존 연구(Frankl, 1946; Yalom, 1980)와 같은 맥락으로 이해될 수 있다. 둘째, 게임관련 신념이 공허감과 게임중독 간의 관계에서 조절변인으로 유의하게 작용한다는 점은 게임중독 개입 전략에 있어 중요한 단서를 제공한다. 즉, 단순히 게임 사용을 제한하는 접근이 아니라 개인이 게임에 대해 가지고 있는 비합리적인 신념을 조정하는 것이 필요하다는 것을 시사하는데, 이는 기존의 연구(권선중 외, 2015)에서 게임 중독 개입을 위해 신념이 활용될 수 있다는 것과 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 이와 같은 논의를 바탕으로 게임중독에 개입하고 개선하기 위해 공허감과 게임관련 신념을 개입 지점으로 활용할 수 있는 전략을 제시해볼 수 있다. 먼저, 공허감은 단순히 부정적 정서가 아니라 개인이 자신의 의미를 찾지 못해 발생하는 정서 경험이므로, 치료에서는 개인이 자신의 삶의 의미를 찾고 경험할 수 있는 영역을 탐색하여 알아차리게 하고, 자기 삶의 가치를 확인해볼 수 있도록 지원하는 개입이 필요하다. 다음으로, 게임관련 신념은 게임에 대한 경직된 신념이므로, 치료 과정에서 게임을 통한 보상 기대나 현실 회피에 대한 비합리적 신념을 수정하는 작업이 중요하다. 다만, 이러한 신념은 단기간에 변화되긴 어려울 수 있어 치료자는 장기적으로 점진적인 목표를 설정해 반복적으로 이 신념을 다루어갈 필요가 있다. 이러한 제안은 게임중독을 치료할 때 게임에 관련된 비합리적 신념을 인식하고 대체할 수 있도록 지원하는 것 뿐 아니라, 개인의 삶의 의미 체계와 신념 구조를 함께 다루어야 함을 시사한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적 연구 설계를 사용하였기 때문에 실존적 무의미, 공허감, 게임중독의 인과관계를 명확히 규명하는 데 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 종단적 연구 설계를 통해 시간에 따른 인과관계를 명확하게 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 1차 시점에 300명을 모집하여 조사를 실시하였고 1달 이후 1차 시점에 응답한 인원 중 200명을 재 표집하여 조사를 실시하였다. 동일한 대상이었으나 심리적 특성과 경험이 변할 수 있는 시간 간격이 있어 표본의 독립성이 있다고 볼 수 있으나, 완전히 다른 모집단을 표집해 분석한 것이 아니므로, 표본의 독립성에 엄밀한 기준에는 부합하지 않는 한계가 있다. 향후 연구에서는 완전히 다른 모집단을 통해 EMS의 요인구조를 분석하는 방법론적 정교화가 필요할 것으로 보인다. 셋째, 본 연구에는 조사업체를 통해 데이터를 수집하였으나, 성비가 고르지 않고 주로 게임 중독 문제를 보고하는 성별인 남성의 비율이 30%대체 그쳤다. 이는 게임 중독을 주요 변인으로 다룬 연구에서 표본의 적절성에 한계가 있음을 나타낸다. 향후 연구에서는 연구대상자의 성별 분포, 게임 이용시간, 선호하는 게임 종류 등을 구체적으로 기술하고 세분화할 필요가 있으며, 게임 중독 고위험군 또는 게임중독 진단을 받은 집단을 대상으로 모형 검증을 수행하는 연구도 필요할 것으로 보인다. 넷째, 본 연구에서 사용한 게임중독을 측정하는 척도는 전반적인 게임중독 경향을 측정 하지만, 특정한 장르에 따른 중독의 양상이 다를 수 있음을 반영하기엔 어려운 도구라는 한계가 있다. 향후 연구에서는 게임의 장르에 따라 중독 양상이 어떻게 다른지 검토할 필요가 있다. 다섯

째, 본 연구는 게임중독을 중심으로 실존적 무의미와 공허감의 영향을 검토하였는데, 실존적 무의미는 게임중독뿐 아니라 다른 중독 문제(예: 알코올 중독, 니코틴 중독 등)와도 관련이 있을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 중독 문제를 가진 집단을 대상으로 실존적 무의미와 공허감의 영향을 탐색해보는 연구도 수행될 필요가 있다.

이러한 한계에도 불구하고, 본 연구는 성인의 게임중독을 이해하는 데 있어 실존적 무의미, 공허감, 게임관련 신념의 상호작용을 실증적으로 확인하였으며, 게임 중독 개입을 위한 실천적 전략에 관한 시사점을 도출했다는 점에서 의의가 있다. 후속 연구에서는 본 연구의 결과를 보완하고, 변인간 인과를 명확히 확인할 수 있는 종단적 연구 설계 및 표본 구성의 정교화를 통해 실존적 무의미와 공허감, 게임관련신념과 게임중독의 관계를 보다 정밀하게 탐색해보는 것이 필요하다. 이를 통해 게임중독 예방과 치료에 있어 보다 효과적이고 실천적인 개입 전략을 마련하는 데 기여할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강선경, 이석환 (2021). 청년의 자존감이 인터넷 중독에 미치는 영향: 코로나 19 사회적 고립감 매개효과를 중심으로. *한국웰니스학회지*, 16(2), 227-234. <https://doi.org/10.21097/ksw.2021.05.16.2.227>
- 게임물등급위원회 (2011). 2011 게임물등급분류연감.
- 게임물등급위원회 (2012). 2012 게임물등급분류연감.
- 권선중, 임숙희, 김영호 (2015). 청소년의 게임 관련 신념과 게임 중독의 관계에 대한 재탐색: 잠재성장모형을 활용한 단기 종단 연구. *한국심리학회지: 건강*, 20(1), 267-283. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2015.20.1.015>
- 김교현, 최훈석 (2008). 인터넷 게임 중독: 자기조절 모형. *한국심리학회지*, 13(3), 551-569. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.3.001>
- 김세진, 김교현 (2013). 인터넷 중독 개선을 위한 인지적 접근: 조절실패와 갈망에 대한 대책을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 18(3), 421-443. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2013.18.3.001>
- 김주우, 이혜림, 정의준 (2015). 게임 이용자의 성격, 사회자본과 게임 선용이 주관적 행복에 미치는 영향에 관한 연구. *한국컴퓨터게임학회논문지*, 28(4), pp. 135-142 <https://doi.org/10.22819/kscg.2015.28.4.016>
- 박부환, 김병영, 장은정 (2013). 청소년의 인터넷 중독 과정 경험에 관한 현상학적 연구. *청소년학연구*, 20(8), 71-95.
- 보건복지부 (2021). 게임이용장애 실태조사 기획 연구 보건복지부.
- 성수영 (2025). 청소년들의 인터넷·스마트폰 게임중독 및 불법도박 실태에 관한 연구. *문화기술의융합*, 11(1), 421-429.
- 심정연 (2020). 온라인 게임 과다 사용자의 실존적 공허감 치료를 위한 기독교 상담적 연구: 빅터 프랭클의 의미요법을 중심으로. *신앙과 학문*, 25(2), 5-28. <https://doi.org/10.30806/fs.25.2.202006.5>
- 임효진 (2017). 그릿 (Grit) 의 요인구조와 타당도에 관한 탐색적 연구. *아시아교육연구*, 18(2), 169-192.
- 전영아, 황혜정 (2022). 대학생의 자기효능감이 스마트폰 게임중독에 미치는 영향에서 역기능적 신념의 매개효과. *상담심리교육복지*, 9(6), 103-117. <https://doi.org/10.20496/cpew.2022.9.6.87>
- 중독포럼 (2020). 코로나19 사회적 거리두기 시기, 디지털 과사용과 중독위험 높아진 것으로 나타나 우울, 불안, 불면도의 증가, 중독과 정신건강문제에 관심을 가져야, 인포 그래픽스, 2021년 1월 10일, 중독포럼 홈페이지:<http://www.addictionfr.org>에서 검색
- 최리라, 최승원, 오진경 (2019). 경계선 성격장애에서의

- 공허감 척도개발. *스트레스研究*, 27(1), 98-106. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2019.27.1.98>
- 최훈석, 김교현, 용정순, 김금미 (2009). 적응적 게임 활용 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 15(4), 565-589.
- 최훈석, 용정순, 김교현 (2013). 한국형 성인용 게임중독 척도개발 및 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 18(4), 709-726. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2013.18.4.007>
- 한국콘텐츠진흥원 (2023). 2023 게임이용자 실태조사. *한국콘텐츠진흥원*. <http://welcon.kocca.kr/ko/info/term/1953292>
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19, 161-178.
- Brus, A. (2013) A young people's perspective on computer game addiction. *Addiction Research & Theory*, 21(5), 365-375. <https://doi.org/10.3109/16066359.2012.733466>
- Camus, Albert (2024). 시지프 신화. (김화영 역). 민음사. (원전은 1942에 출판)
- Cha, E. S., Kim, K. H., Erlen, J. A. (2007). Translation of scales in cross-cultural research: issues and techniques. *Journal of Advanced Nursing*, 58(4), 386-395. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04242.x>
- Crumbaugh, J. C. (1968). Cross-validation of purpose-in-life test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology*, 24(1), 74-81.
- Fazeli, S., Zeidi, I. M., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12, Article 100307. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- Frankl, V. E. (1946). Man's search for meaning: Gift edition. Beacon.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Press.
- Hu, L.-T., & Bentler, P. M. (1995). Evaluating model fit. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 76 - 99). Sage Publications, Inc.
- Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., Addis, M. E., Koerner, K., Gdalan, J. K., Gotner, E., Prince, S. E. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 295-304. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.2.295>
- Jung, C. G. (1966). *The Practice of Psychotherapy*. Pantheon, Bollingen Series.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Li, P. J., Wong, Y. J., McCullough, K. M., Jin, L., & Wang, C. D. (2022). Existential meaninglessness scale: scale development and psychometric properties. *Journal of Humanistic Psychology*, Article 00221678211072450. <https://doi.org/10.1177/00221678211072450>
- May, R. (2009). *Man's search for himself* W. W. Norton and Company.
- Shumaker D., Manning C. (2022). Existential implications of internet gaming disorder (IGD). *The Humanistic Psychologist*, 50(4), 544-558. <https://doi.org/10.1037/hum0000265>
- Yalom, I. D., (2007). 실존주의 상담 [Existential Psychotherapy], (임경수 역). 학지사. (원전은 1980년에 출판)
- Zhu, S., Zhuang, Y., Lee, P., Li, J. C. M., & Wong, P. W. (2021). Leisure and problem gaming behaviors among children and adolescents during

school closures caused by covid-19 in Hong Kong: quantitative cross-sectional survey study. *JMIR Serious Games*, 9(2), Article e26808. <https://doi.org/10.2196/26808>

원고접수일: 2025년 3월 27일

논문심사일: 2025년 4월 23일

게재결정일: 2025년 4월 23일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology
2025, Vol. 30, No. 4, 717 - 730

Effect of Existential Meaninglessness on Gaming Disorder: A Moderated Mediation Model of Emptiness and Game-Related Beliefs

Kim Minhan Kwon Sunjung

Department of Counseling Psychology,
Korean Baptist Theological Seminary

The purpose of this study was to explore the influence of existential meaninglessness on gaming disorder in adults and to examine the moderated mediating effect of game-related beliefs on the pathway from emptiness to gaming disorder. In Study 1, we translated and validated the Existential meaninglessness Scale (EMS) into Korean using a domestic sample. We then, conducted exploratory and confirmatory factor analyses to verify its psychometric properties. In Study 2, we used the validated EMS to test the proposed model. A total of 500 participants' data were collected and analyzed. Results of Study 1 confirmed that the three-factor(incomprehension, purposelessness, and insignificance) structure of the EMS had satisfactory reliability and validity. In Study 2, existential meaninglessness did not directly predict gaming disorder. However, the interaction between emptiness and game-related beliefs had a significant moderated mediation effect on gaming disorder. Finally, this study discussed how the relationship among existential meaninglessness, emptiness, gaming-related beliefs, and gaming disorder could be applied in clinical practice.

Keywords: existential meaninglessness, emptiness, game-related beliefs, gaming disorder, moderated mediation model validation