

청소년의 종교성/영성과 게임과몰입의 관계에 대한 종단적 경로분석: 자기통제와 학업스트레스의 역할을 중심으로*

Religiosity/Spirituality and Pathological Gaming among Adolescents: A Longitudinal Path Analysis of the Roles of Self-Control and Academic Stress

우정현 (Jung Hyun Woo)**

정의준 (Eui Jun Jeong)(교신저자/corresponding author)***

ABSTRACT

This study examined the longitudinal structural relationships among adolescents' religiosity/spirituality, self-control, academic stress, and pathological gaming. Data were drawn from the Game User Panel Survey conducted by the Korea Creative Content Agency (KOCCA). Structural equation modeling was used to examine the pathways from T1 religiosity/spirituality to T2 self-control and academic stress and subsequently to T3 pathological gaming.

The results showed that T1 religiosity/spirituality significantly and positively predicted T2 self-control and significantly and negatively predicted T2 academic stress. T2 self-control negatively predicted T3 pathological gaming, whereas T2 academic stress positively predicted T3 pathological gaming. However, the direct path from T1 religiosity/spirituality to T3 pathological gaming was not statistically significant.

These findings suggest that religiosity/spirituality should be understood not as a direct predictor of lower pathological gaming among adolescents, but as a psychosocial resource associated with self-control and academic stress. They also indicate that efforts to understand and prevent adolescent pathological gaming should consider not only gaming behavior but also adolescents' self-regulatory capacities and levels of academic stress. This study contributes to the literature by identifying

* 2026년 5월 9일 접수, 9월 7일 최종수정, 9월 8일 게재확정

** 건국대학교(Konkuk University) 일반대학원 문화콘텐츠학과 박사수료, 문화기술융합지능연구소(Human Intelligence, Tech, Education & Culture (HITEC) Research Lab), 서울특별시 광진구 능동로 120, woowithu@gmail.com

*** 건국대학교(Konkuk University) 문화콘텐츠학과 교수, 문화기술융합지능연구소(Human Intelligence, Tech, Education & Culture (HITEC) Research Lab), 서울특별시 광진구 능동로 120, jeong12@konkuk.ac.kr

distinct longitudinal pathways among religiosity/spirituality, self-control, academic stress, and pathological gaming using longitudinal data from Korean adolescents.

Key words: religiosity/spirituality, pathological gaming, adolescents, self-control, academic stress

I. 서론

미국심리학회(APA)는 윤리강령에서 종교를 문화적·개인적 다양성의 중요한 요소로 고려할 것을 제시하고 있으며, DSM-5 역시 종교적·영적 문제가 임상적 주의의 초점이 될 수 있음을 명시하고 있다. 또한 세계보건기구(WHO)는 공식적인 건강 정의에서 신체적·정신적·사회적 안녕을 강조하는 한편, 삶의 질 평가와 관련하여 영성, 종교성, 개인적 신념을 중요한 차원으로 다루어 왔다. 현대 사회에서는 물질적 풍요에도 불구하고 우울, 불안, 고독감과 같은 정신건강 문제가 지속되면서, 삶의 의미와 초월성, 그리고 종교성/영성과 정신건강의 관계에 관한 관심도 높아지고 있다(Mohr et al., 2011 ; Rajakumar et al., 2008).

종교성과 영성은 청소년의 적응과 문제행동을 이해하는 데 중요한 변인으로 주목받아 왔다(Cotton et al., 2005 ; Carter et al., 2013 ; Sansone et al., 2013). 청소년기는 삶의 의미와 자아정체성의 형성기로, 종교성/영성이 가치판단과 행동양식에 영향을 미치는 심리사회적 자원으로 작용할 수 있다. 그렇기에 종교성/영성이 청소년의 문제행동을 설명하는 데 있어서 중요한 요인이 되고 있다.

이와 관련하여 주목할 문제행동 중 하나가 게임과몰입이다. 디지털 게임은 청소년의 일상에서 보편적인 여가 및 문화 활동으로 자리 잡았으나, 과도한 이용은 학업 저하, 정서적 불안정, 대인관계 문제, 자기조절의 어려움과 연결될 수 있다(Jeong et al., 2019). 청소년기는 정서 조절 능력과 자기통제 능력이 아직 충분히 발달하지 않은 시기이기에 게임이 가진 몰입적 요소에 상대적으로 취약할 수 있다. 따라서 게임과몰입은 단순한 여가 행동의 과잉이 아니라 다양한 심리사회적 요인이 복합적으로 작용하는 현상으로 이해될 필요가 있다(Zhou et al., 2024 ; Qin et al., 2023).

기존 연구는 게임과몰입의 설명요인으로 게임 이용 동기, 성격특성, 문화·사회적 요인과 함께 우울, 외로움, 자기통제, 자아존중감 등의 심리학적 변인에 주목해 왔다(Kuss & Griffiths, 2012 ; Kim et al., 2008 ; Lemmens et al., 2011 ; Mehroof & Griffiths, 2010 ; Peng & Liu, 2010 ; Young, 2009 ; LaRose, 2010). 특히 자기통제와 스트레스는 게임과몰입과 관련된 중요한 변인으로 제시되어 왔다. 자기통제는 게임과몰입을 조절하는 보호 요인인 반면, 학업스트레스는 게임을 통한 현실 회피와 정서 조절의 수단으로 사용하게 만드는 위험요인으로 보고되고 있다. 실제로 종단연구는 청소년의 높은 학업스트레스와 낮은 자기통제가 이후 게임과몰입 증가와 관련될 수 있음을 보여주었다(Jeong et al., 2019 ; Qin et al., 2023).

한편 최근에는 위험요인뿐 아니라 청소년의 적응을 촉진하는 보호 요인에 관한 관심도 확대되고

있다. 이와 관련하여 종교성/영성은 청소년의 심리사회적 적응, 우울과 불안의 완화, 자기조절, 스트레스 완화와 관련될 가능성이 제시되어 왔다(Good & Willoughby, 2014 ; Aggarwal et al., 2023 ; McCullough & Willoughby, 2009). 더 나아가 종교성/영성이 인터넷 및 게임 관련 문제행동에서도 보호적 기능을 가질 수 있다는 논의가 제기되고 있다(Dossi et al., 2022 ; Kanabar et al., 2024).

그러나 지금까지 종교성/영성과 게임과몰입의 관계를 다룬 연구는 아직 미미한 실정이며, 특히 국내 청소년을 대상으로 한 실증적 연구는 제한적이다(윤일홍, 2016). 그동안 게임과몰입 연구들은 사회문화적·사회심리학적 요인에 주로 초점을 두어 왔으며, 종교성/영성에 대해서는 상대적으로 적은 관심을 가져왔다. 또한, 기존 종교성/영성과 관련된 연구들은 횡단자료에 의존하고 있어 변수들 간 시간적 선후관계를 설명하는 데 한계를 지니고 있다(Dossi et al., 2022 ; Kanabar et al., 2024).

따라서 본 연구는 3년 종단자료를 활용하여 종교성/영성, 자기통제와 학업스트레스, 게임과몰입 간의 구조적 관계를 분석하고자 한다. 이를 통해 종교성/영성이 청소년의 자기조절 및 스트레스 경험과 어떠한 관련성을 가지며, 이러한 심리사회적 요인들이 게임과몰입과 어떻게 연결되는지를 검토한다.

II. 이론적 배경

1. 종교성/영성과 청소년 발달

종교성과 영성(religiosity/spirituality)은 개인의 종교적 신념과 실천, 성스러운 것에 대한 지향, 그리고 삶에서 종교와 신앙에 부여하는 의미와 중요성을 포괄하는 상호 관련된 개념으로 논의되어 왔다(Hill & Pargament, 2003). 넓은 의미에서 종교성은 종교적 또는 영적인 내용과 과정에 대한 태도, 신념, 동기, 추구 및 행동을 포괄하는 개념으로 정의될 수 있으며(Smith et al., 2003), 종교성과 영성은 모두 인간이 성스러운 것(the sacred)을 추구한다는 공통점을 지닌다(Koenig et al., 2009). 두 개념은 완전히 동일한 구성개념은 아니지만 상호 배타적인 것으로 보기도 어렵다. 일반적으로 종교성은 제도화된 종교 안에서 형성되는 신념, 의례, 공동체 참여, 종교활동의 중요성 등 종교적 관여의 측면을 포함하며, 영성은 초월적 또는 성스러운 대상과의 관계, 개인적 신앙과 의미 추구 등 보다 내면적인 측면을 강조한다(Zinnbauer et al., 1997 ; Hill & Pargament, 2003). 그러나 실제 삶의 맥락에서 종교성과 영성은 명확히 분리되기보다 상호 중첩되는 경우가 많으며, 종

교적 신념과 실천을 통해 영적 가치관과 삶의 의미가 함께 형성되기도 한다. 또한 종교성과 영성은 연구에서 상호 교차적으로 사용되어 온 개념이기도 하며(Spilka & McIntosh, 1997 ; Karki et al., 2024), 두 개념을 구분하려는 시도와 함께 그 공통적 기반과 중첩성을 강조하는 논의도 지속되어 왔다. Hill & Pargament(2003)는 종교성과 영성을 제도적 영역과 개인적 영역으로 단순히 이분화하는 것에는 한계가 있으며, 두 개념이 ‘성스러움(the sacred)’과의 관계를 공통 기반으로 갖는 상호 관련된 구성개념이라고 설명하였다. 특히 영적 경험이 조직화된 종교적 맥락 안에서 이루어지는 경우, 종교적 실천과 개인적 신앙의 중요성은 실제 삶에서 밀접하게 연결될 수 있다. 이러한 관점에서 청소년 연구에서도 종교성과 영성을 상호 관련된 영역으로 다루는 연구가 이루어져 왔다(Cotton et al., 2010 ; Hardy et al., 2019 ; Karki et al., 2024).

이러한 논의를 바탕으로 본 연구에서는 종교성과 영성을 각각 완전히 독립된 구성개념으로 구분하기보다, 종교적 실천과 개인적 신앙 인식이 상호 관련되어 나타나는 영역으로 이해하며 ‘종교성/영성’이라는 용어를 사용한다. 구체적으로 개인이 종교활동에 어느 정도 참여하는지를 나타내는 행동적 측면, 종교와 신앙을 자신의 삶에서 얼마나 중요하게 인식하는지를 나타내는 가치적 측면, 그리고 스스로 자신의 신앙 수준을 어떻게 평가하는지를 나타내는 주관적 신앙 인식의 측면을 중심으로 종교성/영성을 이해하였다. 즉, 종교적 실천의 정도와 종교·신앙에 부여하는 개인적 중요성, 그리고 주관적인 신앙 인식을 종합하여 청소년의 종교성/영성 수준을 파악하고자 하였다(Koenig, 2012 ; Hill & Pargament, 2003 ; King & Furrow, 2004 ; King & Roeser, 2009 ; Dossi et al., 2022).

청소년기는 자아정체성을 탐색하고 가치체계를 형성해 가는 동시에 정서 조절과 자기조절 능력이 지속해서 발달하는 중요한 시기이다(Branje et al., 2021 ; Ahn et al., 2022 ; Farley & Kim-Spoon, 2014 ; Silvers, 2022). 이 시기의 청소년은 학업 성취에 대한 압박과 부모·교사의 기대, 또래 관계에서의 압력과 갈등, 교육 및 진로 선택, 미래에 대한 불확실성, 정체성의 혼란 등 다양한 발달적 과제와 심리사회적 스트레스를 경험할 수 있다(Ang & Huan, 2006 ; Branje et al., 2021 ; Byrne et al., 2007 ; Steare et al., 2023). 따라서 청소년이 이러한 과제와 스트레스에 적응적으로 대처하기 위해서는 자신의 경험을 해석하고 삶의 방향을 설정할 수 있는 비교적 일관된 정체성과 가치체계, 자기조절 능력, 가족 및 또래 관계에서 제공되는 지지와 같은 개인 내적·관계적 자원이 중요하다(Farley & Kim-Spoon, 2014).

선행연구에서는 종교성/영성이 청소년의 삶의 의미와 목적, 자기 이해와 정체성, 삶의 가치와 방향성을 형성하는 데 관련되는 심리사회적 자원으로 논의되어 왔다(King & Roeser, 2009 ; King & Boyatzis, 2015 ; Hardy et al., 2020). 이러한 종교성/영성은 청소년의 발달적 적응 및 심리사회적

건강과도 관련될 수 있다. Good & Willoughby(2014)는 청소년기의 종교성/영성이 심리사회적 적응과 관련될 수 있음을 제시하였으며, Yonker et al.(2012)의 메타분석에서는 종교성/영성이 청소년과 초기 성인의 낮은 우울 수준과 높은 심리적 안녕감 및 자아존중감과 유의하게 관련되는 것으로 나타났다. 또한 Aggarwal et al.(2023)의 체계적 문헌고찰 및 메타분석에서도 종교성/영성이 청소년 및 청년층의 우울과 불안을 비롯한 심리사회적 건강과 긍정적인 관련성을 가질 수 있음이 제시되었다.

따라서 종교성/영성은 청소년의 정체성 형성과 심리사회적 적응에 관련되는 자원으로 논의되어 왔으나, 자기조절 능력이나 스트레스 경험 및 게임과몰입과 어떠한 관계를 형성하는지에 대해서는 구체적인 검토가 필요하다. 이에 본 연구는 청소년 발달과 심리사회적 적응의 관점에서 종교성/영성을 이해하고, 종교성/영성이 자기통제와 학업스트레스에 어떠한 관계를 가지며, 자기통제와 학업스트레스가 이후 게임과몰입과 어떻게 연결되는지를 구조적 경로를 중심으로 살펴보고자 한다.

2. 종교성/영성과 자기통제의 관계

자기통제(self-control)는 즉각적인 욕구나 충동에 반응하기보다 장기적인 목표를 고려하여 행동과 정서를 조절하는 능력으로 정의된다(Baumeister et al., 2007). 청소년기는 이러한 자기조절 능력이 발달하는 과정에 놓여 있으나, 동시에 보상에 대한 민감성과 충동성이 상대적으로 높고 인지적 통제 체계는 아직 충분히 성숙하지 않은 발달 단계이다. 그러므로 자기통제를 안정적으로 유지하게 하는 내적 기준과 조절 자원의 역할이 중요하다(Steinberg, 2008 ; Steinberg, 2010). 따라서 청소년이 충동적 선택을 조절하고 장기적 목표를 지향하기 위해서는 자신의 행동을 점검하고 조절할 수 있는 내면화된 가치 기준과 자기조절 자원이 중요하다.

종교성/영성은 개인에게 삶의 목표와 행동의 기준을 제공하고, 자신의 행동을 종교적 가치와 규범에 비추어 조절하도록 하는 내적 기준과 관련될 수 있다(McCullough & Willoughby, 2009 ; Ryan et al., 1993). 특히 청소년기는 종교적 가치와 신념을 탐색하고 개인적으로 내면화해 가는 시기라는 점에서, 종교와 신앙을 중요하게 인식하고 종교활동에 참여하는 경험은 자신의 행동을 점검하고 조절하는 과정과 연결될 가능성이 있다(Kim-Spoon et al., 2014). McCullough & Willoughby(2009)는 종교가 목표 지향성, 자기 점검, 가치의 내면화, 행동 조절의 과정을 통해 자기조절 및 자기통제와 연결될 수 있다고 설명하였다. Marcus & McCullough(2021) 역시 종교와 자기통제의 관련성을 규범의 내면화, 자기 감시, 목표 지향성, 의례의 반복이라는 측면에서 설명하면서, 종교성/영성이 지속적인 자기조절과 관련될 수 있음을 보여준다.

종교성/영성과 자기통제 간의 관련성은 청소년을 대상으로 한 실증연구에서도 보고되어 왔다. 구체적으로 청소년이 지각하는 종교의 중요성, 종교활동 참여, 그리고 종교적 신념과 가치의 내면화는 자기통제 및 자기조절과 유의하게 관련되는 것으로 나타났다. Desmond et al.(2013)은 미국 청소년 종단자료의 분석을 통해, 종교성이 높은 청소년이 상대적으로 높은 자기통제 수준을 보였으며, 자기통제가 종교성과 음주 및 마리화나 사용 간의 관계를 부분적으로 설명하는 것으로 나타났다고 보고하였다. Laird et al.(2011)도 초기 청소년을 대상으로 종교의 개인적 중요성과 종교활동 참여가 자기통제와 정적으로 관련되고, 반사회적 행동과는 부적으로 관련된다고 보고하였다. 또한 종교성이 반사회적 행동의 감소와 관련되는 축진적·보호적 요인으로 기능할 가능성을 제시하였다. Hardy et al.(2020)은 11세부터 22세까지 반복 측정한 종단자료를 분석하여 종교성이 자기조절 증가를 예측할 뿐 아니라, 자기조절 역시 이후 종교성의 증가를 예측한다는 상호적 관계를 확인하였다.

국내에서도 종교성/영성과 자기통제 간의 관련성을 간접적으로 뒷받침하는 연구가 제한적이나마 보고되어 왔다. 오윤선(2018)은 교회에 출석하는 중·고등학생을 대상으로 분석한 결과, 종교적 안녕감과 실존적 안녕감, 그리고 전체 영적 안녕감이 자기 통제력과 모두 유의한 정적 상관을 보였다고 보고하였다. 이는 청소년의 종교적·실존적 안녕감이 자신의 행동과 충동을 조절하는 능력과 관련될 가능성을 시사한다. 다만 해당 연구는 횡단자료를 바탕으로 변인 간의 상관관계를 분석하였으며, 본 연구에서 다루는 종교성/영성과 동일한 개념이 아닌 영적 안녕감을 측정하였다는 점에서, 그 결과는 종교성/영성과 자기통제 간의 관계를 직접적으로 입증하기보다 간접적으로 참고할 수 있는 근거로 이해할 필요가 있다.

이상의 국내외 연구를 종합하면, 종교성/영성은 단순한 신념 차원에 머무르지 않고 청소년의 자기이해와 행동 조절에 관련되는 심리사회적 자원으로 기능할 가능성이 있다. 종교성/영성은 청소년에게 내면화된 가치 기준과 자기성찰의 기회를 제공함으로써 충동적인 반응을 조절하고, 보다 장기적인 목표에 따라 행동하도록 돕는 요인과 관련될 수 있다. 특히 게임은 즉각적인 보상과 성취감, 높은 몰입 경험을 제공하기 때문에 자기통제가 충분히 발달하지 않은 청소년에게 강한 유인으로 작용할 수 있다. 따라서 종교성/영성과 자기통제 간의 시간적 관계를 살펴보는 것은 청소년의 게임과 몰입을 이해하는 데 중요한 이론적 근거가 된다. 이에 본 연구는 종교성/영성이 청소년의 자기통제를 정적으로 예측할 것으로 가정하였다.

H1. 종교성/영성은 자기통제에 정적인 영향을 미칠 것이다.

3. 종교성/영성과 학업스트레스의 관계

학업스트레스는 청소년이 학업 성취에 대한 기대와 압박, 시험과 평가에 대한 부담, 부모·교사의 요구, 또래 경쟁, 진로 불안 등으로 인해 경험하는 심리적 부담과 긴장을 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984). 청소년은 경쟁이 강조되는 교육 현실 속에서 지속적으로 높은 성취를 요구받는다. 특히 국내 청소년은 높은 교육열과 경쟁적인 학업 환경에 지속적으로 노출되어 있어, 학업과 관련된 스트레스를 경험할 가능성이 큰 것으로 보고되어 왔다(Lee & Larson, 2000). 국내 청소년 종단연구는 학업스트레스가 자기통제 감소와 게임과몰입에 영향을 미치는 중요한 환경적 요인임을 보여주었다(Jeong et al., 2019). 따라서 학업스트레스는 청소년의 적응 과정과 문제행동을 해석하는 핵심 변인으로 볼 수 있다.

Lazarus & Folkman(1984)에 따르면, 스트레스는 외부에서 주어지는 사건 자체보다, 그 사건에 대해 개인이 수행하는 해석에 의해 형성된다고 볼 수 있다. 이러한 관점에서 종교성/영성은 청소년이 스트레스 상황을 이해하고 의미를 부여하는 심리적 자원으로 작용할 수 있다. 종교적 신념과 가치체계를 중요하게 여기는 청소년은 학업 부담이나 실패를 단순한 위협으로 인식하기보다 삶의 과정, 성장의 기회 또는 감당할 수 있는 도전으로 재해석할 가능성이 있다(Pargament, 1997 ; Gall & Guirguis-Younger, 2013). 또한 학업 성취를 삶의 유일한 가치로 받아들이기보다 보다 넓은 삶의 목적과 가치 안에서 이해함으로써(King & Roeser, 2009), 성적 저하나 학업 실패를 자신의 존재 가치 전체에 대한 위협과 동일시하는 경향이 완화될 수 있다(King & Boyatzis, 2015). 이는 종교성/영성이 스트레스에 대한 평가와 심리적 반응에 관련되는 자원으로 기능할 가능성을 보여준다.

종교성/영성과 정신건강의 관련성을 다룬 기존 연구에서는 종교성/영성이 대체로 낮은 심리적 고통과 스트레스 반응, 높은 심리적 안녕, 그리고 낮은 수준의 불안 및 우울과 관련되는 것으로 보고되어 왔다(Koenig, 2012 ; Lucchetti et al., 2021) Krok(2015)은 청소년을 대상으로 종교성/영성이 삶의 의미 형성과 스트레스 경험에 적응적으로 기능할 가능성을 제시하였다. 이는 종교성/영성이 청소년으로 하여금 스트레스 상황을 단순한 위협이나 실패로만 인식하지 않고, 보다 넓은 의미 체계 안에서 이해하도록 하는 데 관련될 수 있음을 시사한다. 최근 청소년의 스트레스 연구는 종교성/영성이 학생의 정신건강에 보호적 기능을 할 수 있음을 보여준다(Carpenter et al., 2012). 그러므로 종교성/영성이 높은 청소년은 같은 학업 부담을 보다 덜 위협적이고 보다 관리 가능한 경험으로 해석할 수 있다.

국내 연구에서도 청소년의 종교성/영성이 스트레스 상황에서의 심리적 적응과 관련될 수 있음이 보고되었다. 노은석(2019)은 기독교 청소년의 자존감과 스트레스 간의 관계에서 종교 성향의 조절 효

과를 검증하여, 종교 성향에 따라 자존감과 스트레스의 관계가 달라질 수 있음을 확인하였다. 또한 송영이·송로사(2015)는 고등학생을 대상으로 스트레스, 영성, 자아존중감, 우울 및 자살 생각 간의 구조적 관계를 분석하였다. 그 결과, 스트레스는 영성과 우울에 직접적으로 관련되었으며, 영성은 자아존중감, 우울 및 자살 생각과 직·간접적인 관계를 형성하는 것으로 나타났다.

이상의 논의를 종합하면, 종교성/영성은 청소년이 경험하는 학업 환경의 스트레스 요소를 제거하기보다, 학업 성취와 실패에 부여하는 의미와 이에 대한 심리적 반응에 관련됨으로써 학업스트레스와 연결될 수 있다. 다만 종교성/영성과 학업스트레스의 직접적인 관계를 검증한 연구는 아직 제한적이며, 기존 연구가 횡단적 관계를 분석하였다는 한계가 있다. 따라서 두 변인 간의 시간적 관계를 종단적으로 검증할 필요가 있으며, 본 연구에서는 T1 종교성/영성이 T2 학업스트레스 수준을 부정적으로 예측할 것으로 가정하였다.

H2. 종교성/영성은 학업스트레스에 부적인 영향을 미칠 것이다.

4. 자기통제, 학업스트레스, 게임과몰입의 관계

청소년의 게임과몰입은 개인의 내적 요인과 외적 환경요인이 결합된 결과로 이해되어 왔다. 특히 기존 연구에서는 자기통제와 학업스트레스가 게임과몰입을 설명하는 주요 변인으로 주목받아 왔다. 먼저, 자기통제는 게임과몰입을 조절하는 데 핵심적인 역할을 한다. 자기통제가 낮은 청소년은 단기적 만족과 충동적 선택을 더 쉽게 추구하는 경향이 있으며(Cao et al., 2007), 이러한 특성은 중독을 포함한 다양한 문제행동과도 관련된다(Davis, 2001 ; Özdemir et al., 2014). 이는 게임이 가진 몰입적 특성이 자기통제가 낮은 이용자에게 더 큰 위험요인으로 작용할 수 있음을 의미한다. 실제로 선행연구들은 자기통제가 낮을수록 게임과몰입의 위험이 높아지는 경향을 일관되게 보고하고 있다(Jeong et al., 2019 ; Jeon et al., 2022 ; Xiang et al., 2022 ; Zhou et al., 2024). Chen & Leung(2016)은 자기통제가 낮을수록 모바일 게임이용자의 게임과몰입 가능성을 높이는 요인으로 보고하고, Kim et al.(2008)은 자기통제가 높을수록 게임과몰입을 억제하는 보호 요인으로 작용함을 보고하였다.

한편, 학업스트레스는 청소년들로 하여금 현실의 부담으로부터 벗어나기 위한 도피처를 찾게 만드는 위험요인으로 이해된다. 청소년 시기의 경쟁적인 교육환경은 스트레스를 누적시키고, 이는 불안, 소진, 무기력과 같은 부정적 정서를 유발한다(Van der Aa et al., 2009 ; Windle, 2010). 이 과정에서 게임은 현실과 달리 비교적 통제 가능한 환경과 즉각적인 성취감을 제공함으로써 매력적인 도

피 수단이 될 수 있다(McNicol & Thorsteinsson., 2017). 스트레스 상황에서 과도한 미디어 이용이나 강박적 사용이 대표적인 회피적 대처 방식으로 제시되어 왔다는 점도 이러한 설명을 뒷받침한다(Caplan, 2002, 2010 ; Maroney et al., 2019). 실제로 국내 청소년 종단연구에서는 학업스트레스가 이후 자기통제 저하와 게임과몰입 증가와 관련되는 것으로 나타났으며(Jeong et al., 2019), 최근 연구들 역시 학업스트레스가 인터넷 게임 장애와 문제적 디지털 사용을 높이는 위험요인임을 보고하고 있다(Gu et al., 2023).

이러한 연구들은 자기통제가 높은 청소년일수록 게임에서 제공되는 즉각적인 보상과 자극에 대한 반응을 조절하고, 학업과 일상생활의 장기적인 목표를 고려하여 게임 이용을 관리할 가능성이 있음을 보여준다. 따라서 T2 자기통제는 T3 게임과몰입 수준과 부적인 관계를 나타낼 것으로 예상할 수 있다. 또한 T2 학업스트레스 수준은 T3 게임과몰입 수준을 정적으로 예측할 것으로 예상할 수 있다.

H3. 자기통제는 게임과몰입에 부적인 영향을 미칠 것이다.

H4. 학업스트레스는 게임과몰입에 정적인 영향을 미칠 것이다.

5. 종교성/영성과 게임과몰입의 관계

종교성/영성과 게임과몰입의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 아직 충분히 축적되지 않았다. 다만 게임과몰입과 유사한 문제적 디지털 이용 행동인 인터넷 중독과 스마트폰 중독 등을 다룬 선행연구에서는 종교성/영성이 이러한 문제행동의 위험을 낮추는 보호적 요인과 관련될 가능성이 제시되어 왔다(Charlton et al., 2013 ; Atwood et al., 2017 ; Dossi et al., 2022). 또한 영적 안녕감과 게임과몰입 간의 부적 관련성을 제시한 연구들은 삶의 의미와 초월적 연결감이 중독적 행동의 예방요인으로 기능할 수 있음을 보여준다(Pong, 2024 ; Mihaliková et al., 2024).

기존 연구들도 이와 유사한 방향성을 설명한다. Braun et al.(2016)은 청소년과 청년을 대상으로 진행한 조사를 통해 종교성/영성과 게임과몰입의 관계를 살펴보았는데, 종교적 신념의 강도가 게임 과몰입을 낮추는 방향으로 관련될 수 있음을 보고하였다. Shim(2019)의 연구에서는 스마트폰 중독군과 비중독군을 비교하였는데, 스마트폰 중독 위험이 높은 집단에서 종교성 수준이 낮게 나타났다. 또한 Koo et al.(2021)에 따르면, 미국 대학생을 대상으로 한 연구에서 종교적 성향을 지닌 학생들이 비종교적 또래에 비해 인터넷 중독 수준이 유의하게 낮게 나타났다고 보고

하였다. Dossi et al.(2022)의 연구에서는 인터넷 중독, 게임과몰입, 스마트폰 중독과 관련된 체계적 문헌 고찰을 통해 종교성/영성 수준이 높을수록 중독적 사용 위험이 낮아지는 경향을 보고한다.

국내에서도 종교성 또는 영적 안녕감과 게임과몰입의 관계를 직접적으로 검토한 연구가 일부 이루어졌다. 박명준·신성만(2014)은 고등학생을 대상으로 영적 안녕감과 인터넷 게임중독, 사이버 섹스 중독 및 스마트폰 중독의 관계를 분석하였다. 그 결과 실존적 영적 안녕감은 인터넷 게임중독과 유의한 부적 관계를 보였으나, 종교적 영적 안녕감은 인터넷 게임중독에 유의한 영향을 미치지 않았다. 이는 영적 안녕감의 하위차원에 따라 게임중독과의 관계가 다르게 나타날 수 있음을 보여준다.

윤일홍(2016)은 남자 중학생을 대상으로 종교성과 낮은 자기통제력이 인터넷 게임 이용 시간 및 게임중독 성향에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과 종교성은 인터넷 게임 이용 시간을 낮추는 방향으로 유의하게 관련되었으나, 게임중독 성향과는 유의한 관계를 보이지 않았다. 반면 낮은 자기통제력은 게임중독 성향과 비교적 강하게 관련되는 것으로 나타났다.

이상의 선행연구를 종합하면, 연구 결과가 일관되지는 않지만, 종교성/영성과 게임과몰입 간에 부적인 관계가 나타날 가능성이 있으므로 이를 실증적으로 검토할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 종교성/영성이 이후 시점의 게임과몰입과 부적인 관계를 보일 것으로 가정하였다.

H5. 종교성/영성은 게임과몰입에 부적인 영향을 미칠 것이다.

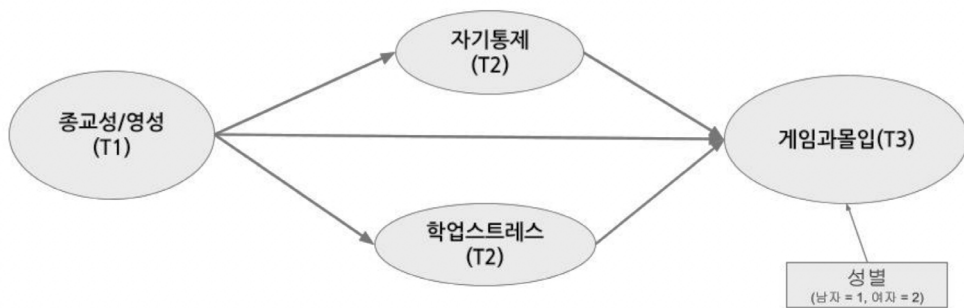


그림 1 연구모형

III. 연구 방법

1. 연구 대상 및 자료수집 절차

본 연구는 한국콘텐츠진흥원(KOCCA)의 게임이용자 패널조사 자료를 활용하였다. 이 조사는 청소년의 게임이용 양상과 관련 심리·사회적 변인의 변화를 장기적으로 추적하기 위해 설계된 종단 조사이다. 최초 조사 시점에는 총 778명의 청소년이 모집되었으며, 이들을 대상으로 3년간 추적조사가 이루어졌다.

본 연구는 종교성/영성을 주요 설명변수로 설정하였기 때문에, 종교가 있다고 응답한 청소년만을 분석대상으로 한정하였다. 그 결과 최종 분석표본은 총 360명으로 구성되었으며, 남학생은 170명(47.2%), 여학생은 190명(52.8%)으로 나타났다.

2. 측정 도구

(1) 종교성/영성

본 연구에서는 종교성/영성을 개인이 종교 및 종교활동을 얼마나 중요하게 인식하고, 종교활동에 어느 정도 참여하며, 자신을 얼마나 신앙적인 사람으로 지각하는지를 반영하는 개념으로 조작화하였다. 구체적인 측정 문항은 “귀하는 평소에 종교활동에 얼마나 참여하는 편입니까?”, “종교와 종교활동이 귀하에게 무척 중요한 편입니까?”, “귀하는 자신이 신앙심이 깊은 편이라 생각하십니까?”의 총 3문항이다. 이들 문항은 각각 종교활동 참여라는 행동적 차원, 종교와 종교활동에 부여하는 중요성이라는 가치적 차원, 자신의 신앙 수준에 대한 주관적 인식을 반영한다.

이와 같은 측정 구성은 청소년의 종교성을 종교적·영적 삶에 부여하는 중요성, 종교활동 참여 빈도, 종교활동의 중요성을 통해 파악한 King & Furrow(2004)의 연구에서 활용된 종교성 측정의 주요 차원과 부합한다. 이러한 지표들은 청소년의 종교성을 평가하는 데 활용되어 온 주요 측정 영역과 관련된다(Benson, 2004 ; Kerestes et al., 2004). 본 연구의 세 문항의 내적 일관성은 Cronbach's $\alpha=.863$ 으로 양호하게 나타났다.

각 문항은 5점 리커트 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 종교와 신앙을 중요하게 인식하고 종교활동에 적극적으로 참여하며 자신의 신앙심을 높게 평가하는 것을 의미한다.

(2) 자기통제

자기통제는 장기적인 목표를 위해 충동과 유혹을 억제하고 자신의 행동을 조절하는 능력을 의미한다. 본 연구에서는 Tangney et al.(2004)의 간편 자기통제 척도(The Brief Self-Control Scale) 3문항을 사용하여 자기통제를 측정하였다. 문항의 예로는 “재미있다면 나에게 좋지 않은 일도 하는 편이다”가 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 자기통제 수준이 높은 것을 의미하도록 처리하였다(Cronbach's α = 0.848).

(3) 학업스트레스

학업스트레스는 청소년이 학업 수행과 성취 과정에서 경험하는 심리적 부담과 긴장 수준을 의미한다. 본 연구에서는 Seo & Kim(2006)의 중학생용 생활스트레스 및 대처척도(Life Stress and Coping Scale for Junior High School Students) 중 학업스트레스 관련 3문항을 사용하여 이를 측정하였다. 문항의 예로는 “나는 열심히 노력했지만, 성적이 오르지 않았다”가 있다. 각 문항은 3점 리커트 척도(1 = 전혀 아니다, 3 = 자주 그렇다)로 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 학업스트레스 수준이 높은 것을 의미한다(Cronbach's α = 0.791).

(4) 게임과몰입

게임과몰입은 게임 이용에 대한 통제의 어려움, 일상생활의 방해 및 지속적인 과도한 이용 등을 포함하는 문제적 게임 이용 수준을 의미한다. 본 연구에서는 Young(1998)의 인터넷 중독 척도(Internet Addiction Test, IAT)를 한국콘텐츠진흥원이 게임 이용 상황에 맞게 수정·번안하여 게임이용자 패널조사에 적용한 20문항을 활용하여 게임과몰입을 측정하였다(정의준 외, 2019). Young의 인터넷 중독 척도는 여러 게임과몰입 연구에서 게임 이용 맥락에 맞게 수정되어 활용되어 왔으며(Jeon et al., 2022 ; Jeong et al., 2019), 본 연구 역시 패널조사에서 수정된 문항을 사용하였다. 문항의 예로는 “나는 게임을 하느라 잠을 자지 않는 경우가 자주 있다”, “게임을 하면서 ‘조금만 더’라고 자주 말하는 편이다” 등이 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 측정하였으며, 점수가 높을수록 게임과몰입 수준이 높은 것을 의미한다(Cronbach's α = .964).

3. 분석 방법

본 연구의 자료 분석에는 SPSS 22.0과 AMOS 22.0 프로그램을 사용하였다. 연구대상자의 인구

사회학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 또한 기술 통계분석 및 Pearson 상관관계분석을 통해 주요 변인의 분포와 변수 간 관련성을 확인하였다. 이어서 측정모형의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 Cronbach's α , 개념신뢰도(CR), 평균분산추출값(AVE)을 산출하고, 확인적 요인분석을 시행하였다. 또한 다중공선성 여부를 확인하기 위하여 분산팽창지수(VIF)를 검토하였다. 다음으로 T1의 종교성/영성이 T2의 자기통제와 학업스트레스를 거쳐 T3의 게임과몰입에 이르는 구조로 경로를 설정하고 가설을 검증하였다. 구조모형의 적합도는 IFI, CFI, RMSEA지수를 기준으로 판단하였다.

IV. 연구 결과

1. 기술통계 및 상관관계

설문 응답자의 성별 분포는 남자 170명(47.2%), 여자 190명(52.8%)으로 나타났다. 종교 분포는 개신교 249명(69.2%), 불교 38명(10.6%), 천주교 65명(18.1%), 기타 8명(2.2%)으로 확인되었다. 이 가운데 개신교와 천주교를 기독교 범주로 묶을 경우 전체의 87.3%를 차지하여, 기독교 배경의 응답자가 다수를 이루는 것으로 나타났다.

표 1 분석대상자의 일반적 특성

구분	범주	n	%
성별	남자	170	47.2%
	여자	190	52.8%
종교	개신교	249	69.2%
	불교	38	10.6%
	천주교	65	18.1%
	기타	8	2.2%
	합계	360	100.0%

주요 변인의 기술통계 및 상관관계분석 결과는 표 2와 같다. 상관관계분석 결과, 종교성/영성(T1)은 자기통제(T2)와 유의한 정적 상관을 나타냈다($r=.146, p<.05$). 반면, 종교성/영성은 학업스트레스(T2)($r=-.037, p>.05$) 및 게임과몰입(T3)($r=.044, p>.05$)과 유의한 상관을 보이지 않았다.

학업스트레스는 자기통제와 유의한 부적 상관을 보였으며($r=-.442, p<.01$), 게임과몰입과는 유의한 정적 상관을 나타냈다($r=.235, p<.01$). 이는 학업스트레스 수준이 높을수록 자기통제 수준은 낮고, 게임과몰입 수준은 높은 경향이 있음을 의미한다. 또한 자기통제는 게임과몰입과 유의한 부적 상관을 보였다($r=-.332, p<.01$). 즉, 자기통제 수준이 높을수록 게임과몰입 수준은 낮은 경향이 있는 것으로 나타났다.

표 2 기술통계 및 상관관계

변수	M	S.D.	1	2	3	4
1. 종교성/영성(T1)	3.33	1.08	1			
2. 학업스트레스(T2)	0.70	0.51	-.037	1		
3. 자기통제(T2)	3.33	0.70	.146*	-.442**	1	
4. 게임과몰입(T3)	2.20	0.86	.044	.235**	-.332**	1

주. * $p<.05$, ** $p<.01$

2. 측정모형 검증

표 3 측정모형 검증 결과

변수	CA	CR	AVE	VIF
1. 종교성/영성(T1)	.863	.889	.748	1.014
2. 학업스트레스(T2)	.791	.816	.539	1.484
3. 자기통제(T2)	.848	.823	.597	1.469
4. 게임과몰입(T3)	.964	.964	.573	-

주. CA: Cronbach's α , CR: 개념신뢰도(composite reliability), AVE: 평균분산추출값(average variance extracted), VIF: 분산팽창지수(variance inflation factor)

측정모형 검증 결과, 표 3과 같이 종교성/영성, 학업스트레스, 자기통제, 게임과몰입의 Cronbach's α 는 각각 .863, .791, .848, .964로 나타났다. 또한 개념신뢰도(CR)는 .816~.964, 평균분산추출값(AVE)은 .539~.748 범위로 확인되어 전반적으로 수렴타당도가 확보된 것으로 판단하였다. 한편 구조모형의 예측변수에 대한 VIF는 1.014~1.484로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

3. 구조모형 검증 및 가설검증 결과

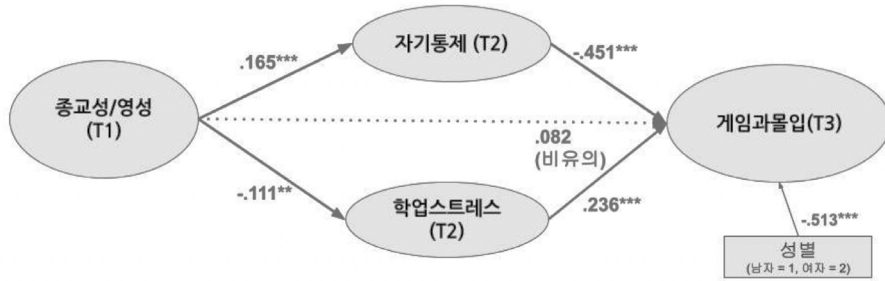


그림 2 구조모형 검증

표 4 구조모형의 경로계수 분석 결과 및 가설검증 결과

가설	경로	β	S.E.	C.R.	p	결과
H1	종교성/영성 → 자기통제	.165	.047	3.471	<.001	채택
H2	종교성/영성 → 학업스트레스	-.111	.040	-2.756	.006	채택
H3	자기통제 → 게임과몰입	-.451	.058	-7.794	<.001	채택
H4	학업스트레스 → 게임과몰입	.236	.067	3.536	<.001	채택
H5	종교성/영성 → 게임과몰입	.082	.051	1.610	.107	기각
통제변수	성별 → 게임과몰입	-.513	.057	-9.077	<.001	

구조모형의 적합도는 전반적으로 수용 가능한 수준으로 나타났다(IFI=.904, CFI=.904, RMSEA=.071, 90% 신뢰구간=.068~.074). 일반적으로 IFI와 CFI가 .90 이상이고 RMSEA가 .08 이하이면 모형적합도가 수용 가능한 수준으로 판단된다. 따라서 본 연구의 구조모형은 자료에 비교적 적합한 것으로 판단하였다.

구조모형의 경로계수를 분석한 결과, 표 4와 같이 종교성/영성은 자기통제에 유의한 정적 경로를 보이는 것으로 나타나 H1은 지지되었다($\beta=.165, p<.001$). 이는 종교성/영성 수준이 높을수록 자기통제 수준이 높아지는 경향이 있음을 의미한다. 또한 종교성/영성은 학업스트레스에 유의한 부적 경로를 보이는 것으로 나타나 H2도 지지되었다($\beta=-.111, p=.006$). 즉, 종교성/영성 수준이 높을수록 학업스트레스 수준이 낮아지는 경향이 확인되었다.

자기통제는 게임과몰입에 유의한 부적 경로를 보이는 것으로 나타나 H3은 지지되었다($\beta=-.451, p<.001$). 이는 자기통제 수준이 높을수록 게임과몰입 수준이 낮아지는 경향이 있음을 의미한다. 학업스트레스는 게임과몰입에 유의한 정적 경로를 보이는 것으로 나타나 H4도 지지되었다($\beta=.236,$

$p < .001$). 즉, 학업스트레스 수준이 높을수록 게임과몰입 수준도 높아지는 경향이 확인되었다.

종교성/영성이 게임과몰입으로 향하는 직접 경로는 통계적으로 유의하지 않아 H5는 지지되지 않았다($\beta = .082, p = .107$). 이는 종교성/영성이 게임과몰입에 직접적으로 관련된다고 보기 어렵다는 것을 의미한다. 한편, 통제변수로 투입한 성별은 게임과몰입에 유의한 부적 경로를 보였다($\beta = -.513, p < .001$). 따라서 이러한 결과는 성별의 영향을 고려한 상태에서도 종교성/영성과 게임과몰입 간의 직접적인 관계가 유의하지 않았음을 보여준다.

종합하면, 본 연구에서 설정한 가설 가운데 H1부터 H4까지는 지지되었으며, 종교성/영성과 게임과몰입 간의 직접 경로를 설정한 H5는 지지되지 않았다. 개별 경로계수 수준에서는 종교성/영성이 자기통제 및 학업스트레스와 유의한 관계를 보였고, 자기통제와 학업스트레스도 게임과몰입과 유의한 관계를 보였다.

V. 논의

본 연구는 국내 청소년의 종단자료를 활용하여 종교성/영성, 자기통제, 학업스트레스 및 게임과몰입 간의 시간적 구조 관계를 검토하였다. 그 결과, 종교성/영성은 자기통제와 학업스트레스에 유의하게 관련되는 것으로 나타났으며, 자기통제와 학업스트레스는 각각 게임과몰입과 유의한 관계를 보였다. 반면 종교성/영성과 게임과몰입 간의 직접 경로는 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 종교성/영성과 게임과몰입의 관계를 단순한 직접 효과로 설명하기보다, 각 변인 간에 나타난 개별적인 종단 경로를 중심으로 이해할 필요가 있음을 보여준다. 이를 바탕으로 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 종교성/영성이 자기통제와 유의한 정적 관계를 보인 결과는 종교성/영성이 청소년의 자기조절과 관련되는 심리사회적 자원으로 기능할 가능성을 시사한다. 이는 종교와 신앙을 중요하게 인식하는 청소년일수록 자기통제 수준이 높게 나타날 수 있다고 보고한 선행연구와 부합한다(Hardy et al., 2020 ; Kim-Spoon et al., 2014 ; Marcus & McCullough, 2021). 종교적 신념과 가치체계는 청소년에게 삶의 목표와 행동의 기준을 제공하고, 자신의 행동을 지속적으로 성찰하고 점검하도록 하는 내적 기준으로 기능할 수 있다. 또한 종교활동 참여와 반복적인 종교적 실천은 즉각적인 욕구나 충동에 반응하기보다 장기적인 목표와 내면화된 가치를 고려하여 행동하도록 돕는 과정과 관련될 수 있다(Desmond et al., 2013 ; Laird et al., 2011 ; McCullough & Willoughby, 2009).

특히 청소년기는 보상과 자극에 대한 민감성이 상대적으로 높은 반면, 행동과 정서를 조절하는

능력은 지속적으로 발달하는 시기이다. 이러한 발달적 특성을 고려할 때, 종교와 신앙을 중요하게 인식하고 종교적 가치와 규범을 삶의 기준으로 내면화하는 경험은 청소년이 자신의 행동을 조절하는 데 긍정적으로 관련될 수 있다. 본 연구는 종교성/영성과 자기통제 간의 이러한 관계를 국내 청소년의 종단자료를 통해 확인하였다는 점에서 의미가 있다.

둘째, 종교성/영성이 학업스트레스에 유의한 부적 경로를 보여준 것은 종교성/영성이 청소년의 학업 부담에 대한 평가와 정서적 반응에 관련되는 자원일 가능성을 보여준다. 종교성/영성은 시험, 성적, 진로 경쟁과 같은 객관적인 학업 요구를 직접 감소시키는 요인은 아니다. 그러나 종교성/영성은 청소년이 학업 성취를 자신의 존재 가치 전체와 동일시하지 않고, 성취와 실패의 경험을 보다 넓은 삶의 목적과 가치 안에서 이해하도록 하는 데 도움을 줄 수 있다(King & Roeser, 2009 ; King & Boyatzis, 2015). 이러한 의미 형성과 가치지향은 성적 저하나 학업 실패를 삶 전체에 대한 위협으로 받아들이는 경향을 완화하고, 학업 부담에 대한 정서적 반응을 조절하는 데 긍정적으로 관련될 수 있다. 이는 종교성/영성이 스트레스의 객관적인 원인을 제거하기보다, 스트레스 상황을 해석하고 정서적 균형을 유지하도록 돕는 자원으로 기능할 수 있다는 선행연구의 논의와 연결된다(Koenig, 2009 ; Lucchetti et al., 2021).

이러한 결과는 종교적 대처의 관점에서도 보조적으로 이해할 수 있다. 종교와 신앙을 중요하게 여기는 청소년은 학업적 어려움을 경험할 때 기도, 종교적 의미 부여, 신앙공동체의 지지, 종교적 가치에 대한 성찰 등을 활용하여 스트레스에 대응할 수 있다(Ano & Vasconcelles, 2005 ; Gall & Guirguis-Younger, 2013). 이러한 종교적 자원의 활용은 학업스트레스에 대한 정서적 반응을 완화하고, 자신의 행동을 점검하고 조절하는 과정에도 긍정적으로 관련될 가능성이 있다. 종교성/영성이 자기통제를 높이고 학업스트레스를 낮추는 방향으로 나타난 결과는 종교성/영성이 청소년의 자기조절과 스트레스 대응에 활용될 수 있는 심리사회적 자원임을 시사한다.

셋째, 자기통제와 학업스트레스는 게임과몰입과 각각 부적·정적 관계를 보이는 주요한 심리사회적 요인으로 나타났다. 먼저 자기통제가 높을수록 이후 시점의 게임과몰입 수준이 낮게 나타난 결과는 자기통제가 청소년의 게임 이용을 조절하는 주요한 개인 내적 자원으로 기능할 수 있음을 보여준다. 이는 낮은 자기통제가 게임과몰입의 위험과 관련된다고 보고한 기존 연구들과 부합한다(Jeong et al., 2019 ; Li et al., 2021 ; Hu et al., 2025).

게임은 즉각적인 보상과 성취감, 몰입 경험을 제공하기 때문에 충동적인 선택을 조절하기 어려운 청소년에게 더욱 강한 유인으로 작용할 수 있다. 반대로 자기통제가 높은 청소년은 게임이 제공하는 단기적인 보상과 자극에 대한 반응을 조절하고, 학업과 일상생활의 장기적인 목표를 고려하여 게임 이용시간과 행동을 관리할 가능성이 높다. 따라서 청소년의 게임과몰입을 예방하기 위해서는

게임 이용시간을 제한하는 접근에 머무르지 않고, 자신의 충동과 행동을 점검하고 조절할 수 있는 능력을 강화할 필요가 있다.

반면 학업스트레스는 이후 시점의 게임과몰입을 높이는 방향으로 나타났다. 이는 학업스트레스가 높은 청소년이 게임을 부정적 정서나 현실의 부담에서 벗어나기 위한 수단으로 이용할 가능성과 관련지어 해석할 수 있다(Jeong et al., 2019 ; Ji et al., 2022). 게임은 현실의 학업 환경과 달리 비교적 명확한 목표와 즉각적인 보상, 이용자가 통제할 수 있는 환경을 제공한다. 따라서 학업에서 실패감이나 무력감을 경험한 청소년에게 게임은 성취감과 통제감을 경험할 수 있는 매력적인 공간이 될 수 있다. 이러한 결과는 청소년의 게임과몰입을 단순히 게임 이용시간이나 오락 추구의 문제로 이해하기보다, 학업적 부담과 부정적 정서에 대응하는 회피적 행동의 가능성을 함께 고려해야 함을 보여준다.

넷째, 종교성/영성과 게임과몰입 간의 직접 경로가 통계적으로 유의하지 않았다는 점에도 주목할 필요가 있다. 이는 본 연구모형에서 종교성/영성이 게임과몰입을 직접적으로 낮추는 독립적인 보호 요인이라고 판단하기 어렵다는 것을 의미한다. 일부 선행연구에서는 종교성/영성이 인터넷 중독이나 게임 관련 문제행동을 낮추는 보호 요인으로 보고되었으나, 모든 연구에서 일관된 결과가 확인된 것은 아니다(Charlton et al., 2013 ; 윤일홍, 2016 ; Atwood et al., 2017 ; Dossi et al., 2022 ; Kanabar et al., 2024). 이러한 차이는 종교성/영성의 측정방식, 연구 대상의 연령과 종교적 배경, 종교활동 참여의 동기와 질, 종교공동체의 특성 및 게임 이용의 유형 등에 따라 종교성/영성과 게임과몰입의 관계가 다르게 나타날 수 있음을 보여준다.

그러나 종교성/영성과 게임과몰입의 관계가 유의하지 않았다고 하여, 종교성/영성과 청소년의 게임 관련 심리사회적 특성 간의 관계까지 부정하는 것은 아니다. 개별 경로계수 수준에서 종교성/영성은 이후 시점의 자기통제와 정적으로, 학업스트레스와 부적으로 관련되었으며, 자기통제와 학업스트레스는 각각 게임과몰입과 유의한 관계를 보였다. 이는 종교성/영성과 게임과몰입의 관계를 직접적인 관련성만으로 설명하기보다, 청소년의 자기조절과 스트레스 경험을 포함한 다양한 심리사회적 조건 속에서 이해할 필요가 있음을 시사한다. 따라서 종교성/영성은 게임 행동을 직접적으로 억제하는 독립적인 요인이라기보다, 청소년의 자기조절과 학업스트레스 경험을 이해할 때 함께 고려할 수 있는 심리사회적 특성으로 해석하는 것이 적절하다.

특히 본 연구는 종교성/영성과 게임과몰입 간의 직접적인 관련성 여부만으로는 충분히 드러나기 어려운 종교성/영성, 자기통제, 학업스트레스 및 게임과몰입 간의 개별적인 종단적 관계를 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 향후 연구에서는 게임 이용동기, 우울과 불안 등의 정서적 어려움, 가족 및 또래 관계, 사회적 지지 등 다양한 심리사회적·인지적·환경적 변인을 포함한 확장된 모형을 통

해 종교성/영성과 게임과몰입 간의 관계를 보다 정교하게 검토할 필요가 있다.

본 연구 결과를 바탕으로 상담, 학교, 가정 및 종교기관 차원의 실천적 시사점을 제시할 수 있다. 첫째, 상담 현장에서는 청소년의 게임 이용 행동뿐 아니라 자기통제와 학업스트레스를 함께 평가하고, 게임이 학업 부담이나 부정적 정서를 회피하기 위한 수단으로 사용되는지를 파악할 필요가 있다(Jeong et al., 2019). 상담에서는 충동조절, 시간관리 및 대안적인 스트레스 대처 방법을 통해 자기조절 능력을 강화하는 방안을 고려할 수 있다. 특히 종교와 신앙을 중요하게 여기는 청소년에게는 종교적 배경을 존중하는 범위에서 삶의 의미와 장기적인 가치에 대한 성찰, 기도 및 신앙공동체의 지지 등을 보조적인 상담자원으로 활용하는 방안을 검토할 수 있다(Hardy et al., 2020 ; Captari et al., 2018).

둘째, 학교에서는 게임 이용시간 제한 중심의 예방 교육에서 벗어나 자기조절, 목표 설정 및 학업스트레스 관리 역량을 포함한 프로그램 활용 가능성을 검토할 수 있다(Walther et al., 2014 ; van Loon et al., 2020). 삶의 의미, 가치 성찰 및 책임 있는 선택과 같은 요소는 특정 종교를 강조하지 않는 보편적인 인성교육과 상담 내용으로 반영하는 방안을 고려할 수 있다. 또한 종교를 가진 학생의 신앙은 개인의 심리사회적 자원으로 존중하며, 이를 청소년의 발달과 정신건강을 지원하는 자원으로 활용할 가능성도 살펴볼 수 있다.

셋째, 가정에서는 게임 이용을 일방적으로 금지하기보다 부모와 자녀가 이용규칙을 함께 정하고, 자녀가 이를 스스로 점검하도록 지원하는 방안을 고려할 수 있다(Li et al., 2019 ; Nielsen et al., 2021). 부모는 성적과 결과를 지나치게 강조하기보다 자녀가 경험하는 학업 부담과 실패에 정서적인 지지를 제공해야 한다. 종교가 있는 가정에서는 신앙적 가치와 삶의 목적에 관한 대화를 자기성찰과 책임 있는 선택을 지원하는 자원으로 활용할 가능성을 고려할 수 있으나, 종교적 규범을 게임이용의 통제나 처벌 근거로 사용하지 않도록 주의해야 한다.

넷째, 종교기관에서는 종교활동 참여 자체를 게임과몰입의 해결책으로 제시하기보다, 종교활동을 통해 형성되는 가치관과 삶의 목표가 청소년의 자기조절과 스트레스 대응에 긍정적으로 관련될 가능성을 고려할 필요가 있다. 이를 바탕으로 청소년이 자신의 행동을 성찰하고 스트레스에 적절히 대처하도록 지원하는 구체적인 교육 및 활동 프로그램과 함께, 기도, 묵상, 공동체적 지지 및 멘토링 등을 자기성찰과 정서적 안정을 돕는 보조적 자원으로 활용할 가능성을 검토할 수 있다(Hardy et al., 2020 ; Krok, 2015). 다만 게임 문제를 신앙심 부족으로 해석해서는 안 되며, 문제가 심각한 경우에는 전문 상담 기관과 연계를 고려할 필요가 있다.

본 연구는 국내 청소년의 종단자료를 활용하여 종교성/영성, 자기통제, 학업스트레스 및 게임과 몰입 간의 구조적 관계를 검토하였다는 점에서 의의가 있다. 그러나 이러한 의의에도 불구하고, 본

연구에는 몇 가지 한계가 있다. 첫째, 2차 자료의 구조적 제약으로 인해 종교성/영성을 종교활동 참여, 종교와 종교활동의 중요성, 주관적 신앙심을 묻는 3문항으로 측정하였다. 이 문항들은 선행연구에서 종교성/영성 측정을 위해 활용되어 온 행동적·가치적·주관적 측면을 반영하고 있으나, 종교적 신념, 초월 경험, 내재적/외재적 종교성, 종교공동체 경험, 영적 안녕감, 종교적 대처 등 보다 다차원적인 특성을 충분히 포괄하는 데 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 종교성과 영성의 하위 차원을 세분화하고, 종교성과 영성에 관련된 종교적 대처, 내재적/외재적 종교성, 종교공동체 경험 등을 측정함으로써 종교성/영성과 청소년의 심리사회적 발달 및 행동 간의 관계를 다차원적으로 검토할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 2차 자료의 설문 구조상 종교가 있다고 응답한 청소년에게만 종교성/영성 문항이 제시되어, 해당 문항에 응답한 청소년으로 분석 대상을 한정하였다. 또한 개신교와 천주교 배경의 청소년이 다수를 차지하므로, 연구 결과를 무종교 청소년이나 다른 종교적 배경의 청소년에게 일반화하는 데에는 주의가 필요하다. 후속 연구에서는 무종교 청소년을 포함하여 표본의 편향 가능성을 줄이고 연구 결과의 일반화 가능성을 높이는 한편, 종교적 배경에 따른 구조적 관계의 차이를 보다 면밀히 검토할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 종교성/영성과 게임과몰입 간의 구조 관계를 설명하는 심리사회적 요인으로 자기통제와 학업스트레스에 초점을 두었다. 그러나 우울, 불안, 외로움, 자아존중감 및 삶의 만족도와 같은 개인적 요인과 부모-자녀 의사소통, 또래 관계 및 사회적 지지와 같은 관계·사회적 요인, 그리고 게임 이용동기 등 게임과몰입과 관련될 수 있는 다양한 변인을 연구모형에 충분히 포함하지 못하였다. 게임과몰입은 다양한 심리사회적 요인이 복합적으로 관련되는 현상이므로, 후속 연구에서는 보다 다양한 위험요인과 보호 요인을 포함한 확장된 연구모형을 검증할 필요가 있다.

이러한 한계에도 불구하고 본 연구는 종교성/영성과 게임과몰입 간의 직접적인 관계에만 초점을 두지 않고, 자기통제와 학업스트레스를 포함한 종단적 구조 관계를 함께 검토하였다는 점에서 의의가 있다. 종교성/영성과 게임과몰입 간의 직접 경로는 통계적으로 유의하지 않았으나, 개별 경로계수 수준에서는 종교성/영성이 이후 시점의 자기통제 및 학업스트레스와 유의하게 관련되었고, 자기통제와 학업스트레스도 이후 시점의 게임과몰입과 유의한 관계를 보였다. 이러한 결과는 종교성/영성을 게임과몰입을 직접적으로 억제하는 단선적인 보호 요인으로 이해하기보다, 청소년의 자기조절과 스트레스 경험에 관련되는 심리사회적 특성으로 이해할 필요가 있음을 보여준다. 또한 관련 종단연구가 제한된 상황에서 국내 청소년을 대상으로 이들 변인 간의 시간적 구조 관계를 검토하였다는 점에서 후속 연구를 위한 기초자료를 제공한다.

본 연구의 결과는 청소년의 게임과몰입 예방과 개입에서 자기통제의 강화와 학업스트레스의 완

화를 중요하게 고려해야 하며, 종교성/영성이 제공할 수 있는 삶의 의미, 가치 기준, 자기성찰 및 정서적 지원의 가능성을 신중하게 활용할 필요가 있음을 시사한다.

VI. 결론

본 연구는 국내 청소년의 3년 종단자료를 활용하여 종교성/영성, 자기통제, 학업스트레스 및 게임과몰입 간의 구조적 관계를 분석하였다. 연구결과, 청소년의 종교성/영성은 이후 게임과몰입 수준을 직접적으로 예측하지는 않았으나, 자기통제와는 정적으로, 학업스트레스와는 부적으로 유의한 종단적 관련성을 보였다. 또한 자기통제는 이후 게임과몰입과 부적으로, 학업스트레스는 정적으로 관련되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 종교성/영성을 게임과몰입을 직접적으로 억제하는 보호 요인으로 해석하기보다, 청소년의 자기조절과 학업스트레스 경험을 포함한 심리사회적 맥락에서 이해할 필요가 있음을 보여준다. 따라서 청소년의 게임과몰입 예방과 개입에서는 자기통제 능력을 강화하고 학업스트레스를 적절히 관리할 수 있도록 지원하는 접근이 중요하며, 개인의 종교적 배경과 선호를 고려하여 삶의 의미와 가치 성찰, 공동체적 지지와 같은 종교적·영적 자원의 활용 가능성을 신중하게 검토할 필요가 있다.

후속 연구에서는 종교성과 영성의 하위차원을 세분화하고, 종교활동의 참여 빈도뿐 아니라 참여 동기와 경험의 질, 공동체 관계, 삶의 의미 및 영적 안녕감 등을 포괄적으로 측정하여 종교성/영성과 청소년의 심리사회적 발달 및 게임 이용 행동 간의 관계를 보다 다차원적으로 검토할 필요가 있다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

참 고 문 헌

- 노은석 (2019). 기독교 청소년의 자존감이 스트레스에 미치는 영향: 종교성향의 조절효과. **기독교교육정보**, 63, 1-25.
- 박명준·신성만 (2014). 청소년의 영적 안녕감이 인터넷 게임, 사이버섹스, 스마트폰 사용을 통한 중독행동에 미치는 영향. **상담학연구**, 15(2), 753-771. <https://doi.org/10.15703/kjc.15.2.201404.753>
- 송영이·송로사 (2015). 고등학생의 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 영성, 자아존중감, 우울의 매개효과. **청소년학연구**, 22(7), 307-334.
- 오윤선 (2018). 기독교 청소년의 사이버불링 피해경험이 영적·심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기통제력 매개효과. **복음과 상담**, 26(2), 155-184. <https://doi.org/10.17841/jocag.2018.26.2.155>
- 윤일홍 (2016). 종교성(religiosity)과 낮은 자기통제력이 인터넷 게임중독에 미치는 영향 연구. **한국범죄학**, 10(1), 93-130.
- 정의준·유승호·장안식·장예빛·김양진·전준현·김민철·이대영·한덕현·홍지선·황현찬·김기주·이태훈·설성호 (2019). **게임이용자 패널 5차년도 연구**. 한국콘텐츠진흥원.
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G. & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Ahn, J. S., Busque-Carrier, M., Cho, S. & Rivard, G. (2022). Value change across adolescent years: How do adolescents' intrinsic and extrinsic values develop? *Journal of Research in Personality*, 99, Article 104263. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104263>
- Ang, R. P. & Huan, V. S. (2006). Academic Expectations Stress Inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522-539. <https://doi.org/10.1177/0013164405282461>
- Ano, G. G. & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Atwood, R. M., Beckert, T. E. & Rhodes, M. R. (2017). Adolescent Problematic Digital Behaviors Associated with Mobile Devices. *North American Journal of Psychology*, 19(3), 659-684.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Benson, P. L. (2004). Commentary: Emerging themes in research on adolescent spiritual and religious development. *Applied Developmental Science*, 8, 47-50. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.05.001>

org/10.1207/S1532480XADS0801_6

- Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J. & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908-927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>
- Braun, B., Kornhuber, J., Lenz, B. & Cohort Study on Substance Use Risk Factors. (2016). Gaming and religion: the impact of spirituality and denomination. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1464-1471. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0152-0>
- Byrne, D. G., Davenport, S. C. & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30(3), 393-416. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.004>
- Cao, F., Su, L., Liu, T. & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E. & Worthington, E. L., Jr. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1938-1951. <https://doi.org/10.1002/jclp.22681>
- Carpenter, T. P., Laney, T. & Mezulis, A. (2012). Religious coping, stress, and depressive symptoms among adolescents: A prospective study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 19-30. <https://doi.org/10.1037/a0023155>
- Carter, J. C., Flanagan, K. S. & Caballero, A. B. (2013). Spirituality and peer victimization in early adolescence: Associations within a Christian school context. *Journal of Psychology and Theology*, 41(3), 150-160. <https://doi.org/10.1177/009164711304100205>
- Charlton, J. P., Soh, P. C., Ang, P. H. & Chew, K. W. (2013). Religiosity, adolescent internet usage motives and addiction: An exploratory study. *Information, Communication & Society*, 16(10), 1619-1638. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2012.735251>

- Chen, C. & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1155-1166. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.005>
- Cotton, S., Larkin, E., Hoopes, A., Cromer, B. A. & Rosenthal, S. L. (2005). The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 36(6), 529. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.07.017>
- Cotton, S., McGrady, M. E. & Rosenthal, S. L. (2010). Measurement of religiosity/spirituality in adolescent health outcomes research: Trends and recommendations. *Journal of Religion and Health*, 49(4), 414-444. <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9324-0>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Desmond, S. A., Ulmer, J. T. & Bader, C. D. (2013). Religion, self-control, and substance use. *Deviant Behavior*, 34(5), 384-406. <https://doi.org/10.1080/01639625.2012.726170>
- Dossi, F., Buja, A., & Montecchio, L. (2022). Association between religiosity or spirituality and internet addiction: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 980334. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.980334>
- Farley, J. P. & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.009>
- Gall, T. L. & Guirguis-Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: Current theory and research. In Pargament, K. I., Exline, J. J. & Jones, J. W. (Ed.). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1, pp. 349-364). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-019>
- Good, M. & Willoughby, T. (2014). Institutional and personal spirituality/religiosity and psychosocial adjustment in adolescence: Concurrent and longitudinal associations. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 757-774. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9989-2>
- Gu, X., Mao, E. & You, X. (2023). The impacts of academic stress on college students' problematic smartphone use and internet gaming disorder under the background of neijuan: Hierarchical regressions with mediational analysis on escape and coping motives. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1032700. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1032700>

- Hardy, S. A., Baldwin, C. R., Herd, T. & Kim-Spoon, J. (2020). Dynamic associations between religiousness and self-regulation across adolescence into young adulthood. *Developmental Psychology*, 56(1), 180-197. <https://doi.org/10.1037/dev0000841>
- Hardy, S. A., Nelson, J. M., Moore, J. P. & King, P. E. (2019). Processes of religious and spiritual influence in adolescence: A systematic review of 30 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 29(2), 254-275. <https://doi.org/10.1111/jora.12486>
- Hill, P. C. & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Hu, Y., Chen, S., Qi, D. & Zhu, S. (2025). Problematic gaming and self-control among adolescents and emerging adults: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(5), 301-317. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0537>
- Jeon, H. G., Jeong, E. J., Lee, S. J. & Kim, J. A. (2022). Exploring the mechanism of pathological gaming in adolescents: Focused on the mediation paths and latent group comparison. *Frontiers in Psychology*, 12, 756328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756328>
- Jeong, E. J., Ferguson, C. J. & Lee, S. J. (2019). Pathological gaming in young adolescents: A longitudinal study focused on academic stress and self-control in South Korea. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 2333-2342. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01065-4>
- Ji, Y., Yin, M. X. C., Zhang, A. Y. & Wong, D. F. K. (2022). Risk and protective factors of Internet gaming disorder among Chinese people: A meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(4), 332-346. <https://doi.org/10.1177/00048674211025703>
- Kanabar, M., Kathiresan, P., Elkholy, H., Zonoozi, A. K., Orsolini, L., Long, J., Achab, S. & Potenza, M. N. (2024). Spirituality and behavioural addictions: Narrative review. *BJPsych International*, 21(3), 59-61. <https://doi.org/10.1192/bji.2024.9>
- Karki, N., Warlick, C. A., Baimel, A. & Jong, J. (2024). Religiosity, spirituality, and mental health in eight countries. *Psychology of Religion and Spirituality*, 16(4), 388-396. <https://doi.org/10.1037/rel0000521>
- Kerestes, M., Youniss, J. & Metz, E. (2004). Longitudinal patterns of religious perspective and civic integration. *Applied Developmental Science*, 8, 39-46. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0801_5
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>

- Kim-Spoon, J., Farley, J. P., Holmes, C., Longo, G. S. & McCullough, M. E. (2014). Processes linking parents' and adolescents' religiousness and adolescent substance use: Monitoring and self-control. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 745-756. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9998-1>
- King, P. E. & Boyatzis, C. J. (2015). Religious and spiritual development. in Lamb M. E. & Coll C. G. (Ed.). *Handbook of child psychology and developmental science: Vol. 3. Socioemotional processes* (7th ed., pp. 975-1021). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy323>
- King, P. E. & Furrow, J. L. (2004). Religion as a resource for positive youth development: Religion, social capital, and moral outcomes. *Developmental Psychology*, 40, 703-713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.703>
- King, P. E. & Roeser, R. W. (2009). Religion and spirituality in adolescent development. in Lerner, R. M. & Steinberg, L. (Hoboken, NJ: Wiley) (Ed.). *Handbook of Adolescent Psychology: Individual Bases of Adolescent Development*, Vol. 1, 3rd Edn, 435-478. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001014>
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koo, K., Nyunt, G. & Wang, B. (2021). Who spends too much time online?: Associated factors of Internet addiction among international college students in the United States. *Journal of International Students*, 11(1), 122-143. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i1.2063>
- Krok, D. (2015). Religiousness, spirituality, and coping with stress among late adolescents: A meaning-making perspective. *Journal of Adolescence*, 45, 196-203. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.004>
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Laird, R. D., Marks, L. D. & Marrero, M. D. (2011). Religiosity, self-control, and antisocial behavior: Religiosity as a promotive and protective factor. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(2), 78-85. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2010.12.003>
- LaRose, R. (2010). The problem of media habits. *Communication Theory*, 20(2), 194-222. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2010.01360.x>

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, M. & Larson, R. (2000). The Korean “examination hell”: Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249-271. <https://doi.org/10.1023/A:1005160717081>
- 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, A. Y.-L., Chau, C.-L. & Cheng, C. (2019). Development and validation of a parent-based program for preventing gaming disorder: The Game Over Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), Article 1984. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111984>
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C. & Lei, H. (2021). The relationship between self-control and internet addiction among students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 735755. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Lucchetti, G., Koenig, H. G. & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620-7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Marcus, Z. J. & McCullough, M. E. (2021). Does religion make people more self-controlled? A review of research from the lab and life. *Current Opinion in Psychology*, 40, 167-173. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.12.001>
- Maroney, N., Williams, B. J., Thomas, A., Skues, J. & Moulding, R. (2019). A stress-coping model of problem online video game use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 845-858. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9887-7>
- McCullough, M. E. & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- McNicol, M. L. & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296-304. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0669>
- Mehroof, M. & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313-316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>

- Mihaliková, V., Dědová, M. & Filipovič, V. (2024). Internet gaming disorder in adolescents in the context of spirituality and life satisfaction. *Spirituality Studies*, 10(1), 86-95.
- Mohr, S., Perroud, N., Gillieron, C., Brandt, P. Y., Rieben, I., Borrás, L. & Huguelet, P. (2011). Spirituality and religiousness as predictive factors of outcome in schizophrenia and schizo-affective disorders. *Psychiatry Research*, 186(2-3), 177-182. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.012>
- Nielsen, P., Christensen, M., Henderson, C., Liddle, H. A., Croquette-Krokar, M., Favez, N. & Rigter, H. (2021). Multidimensional family therapy reduces problematic gaming in adolescents: A randomised controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 234-243. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00022>
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Peng, W. & Liu, M. (2010). Online gaming dependency: A preliminary study in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 329-333. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0082>
- Pong, H.-K. (2024). The relationship between spiritual well-being and game addiction of youths: A cross-sectional study. *Journal of Beliefs & Values*, 45(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/13617672.2022.2152262>
- Qin, K. N., Gan, X., Xiang, G.-X., Zhang, Y.-H. & Zhu, C.-S. (2023). Longitudinal relationships between school assets, traditional bullying, and internet gaming disorder: The role of self-control and intentional self-regulation. *Frontiers in Public Health*, 11, 1162022. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1162022>
- Rajakumar, S., Jillings, C., Osborne, M. & Tognazzini, P. (2008). Spirituality and depression: the role of spirituality in the process of recovering from depression. *Spirituality and Health International*, 9(2), 90-101. <https://doi.org/10.1002/shi.333>
- Ryan, R. M., Rigby, S. & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 586-596. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.3.586>
- Sansone, R. A., Kelley, A. R. & Forbis, J. S. (2013). Bullying in childhood and religious/spiritual status in adulthood among internal medicine outpatients. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(8), 739-744. <https://doi.org/10.1177/0020764012454383>

- Seo, J. Y. & Kim, M. Y. (2006). Stress, physical symptoms, and coping styles of high school students. *Child Health Nursing Research*, 12(4), 470-477.
- Shim, J. Y. (2019). Christian spirituality and smartphone addiction in adolescents: A comparison of high-risk, potential-risk, and normal control groups. *Journal of religion and health*, 58(4), 1272-1285. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-00751-0>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258-263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Smith, T. B., McCullough, M. E. & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614-636. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614>
- Spilka, B. & McIntosh, D. N. (Eds.). (1997). *The psychology of religion: Theoretical approaches*. Westview Press.
- Stearse, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A. & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302-317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216-224. <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkkerk, G. J. & Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 765-776. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9298-3>
- van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Beumer, W. Y., Okorn, A., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A. C., Westenberg, P. M. & Asscher, J. J. (2020). Can schools reduce adolescent psychological stress? A multilevel meta-analysis of the effectiveness of school-based intervention programs. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1127-1145. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01201-5>
- Walther, B., Hanewinkel, R. & Morgenstern, M. (2014). Effects of a brief school-based media literacy intervention on digital media use in adolescents: Cluster randomized controlled

- trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(9), 616-623. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0173>
- Windle, M. (2010). A multilevel developmental contextual approach to substance use and addiction. *BioSocieties*, 5, 124-136. <https://doi.org/10.1057/biosoc.2009.9>
- Xiang, G. X., Gan, X., Jin, X., Zhang, Y. H. & Zhu, C. S. (2022). Developmental assets, self-control and internet gaming disorder in adolescence: testing a moderated mediation model in a longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 10, 808264. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.808264>
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C. A. & DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of adolescence*, 35(2), 299-314. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.08.010>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Zhou, R., Morita, N., Zhu, C., Ogai, Y., Saito, T., Yang, W., Ogawa, M. & Zhang, H. (2024). The relationship between self-control and internet gaming disorder and problematic social networking site use: the mediation effects of internet use motives. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1369973. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1369973>
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B. & Kadar, J. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564. <https://doi.org/10.2307/1387689>

청소년의 종교성/영성과 게임과몰입의 관계에 대한 종단적 경로분석: 자기통제와 학업스트레스의 역할을 중심으로

Religiosity/Spirituality and Pathological Gaming among Adolescents: A Longitudinal Path Analysis of the Roles of Self-Control and Academic Stress

우정현 (건국대학교)

정의준 (건국대학교/교신저자)

논문초록

본 연구는 청소년의 종교성/영성, 자기통제, 학업스트레스 및 게임과몰입 간의 종단적 구조관계를 검토하였다. 연구자료는 한국콘텐츠진흥원(KOCCA)이 실시한 게임이용자 패널조사에서 수집되었으며, 구조방정식모형을 활용하여 T1의 종교성/영성, T2의 자기통제와 학업스트레스, T3의 게임과몰입 간의 경로를 분석하였다.

분석 결과, T1 종교성/영성은 T2 자기통제 수준을 정적으로, 학업스트레스 수준을 부적으로 유의하게 예측하였다. 또한 T2 자기통제는 T3 게임과몰입 수준을 부적으로 예측한 반면, 학업스트레스는 게임과몰입 수준을 정적으로 예측하였다. 그러나 T1 종교성/영성과 T3 게임과몰입 간의 직접 경로는 통계적으로 유의하지 않았다.

이러한 결과는 종교성/영성을 청소년의 게임과몰입을 직접적으로 억제하는 요인으로 보기보다, 자기통제와 학업스트레스에 관련되는 심리사회적 자원으로 이해할 필요가 있음을 보여준다. 또한 청소년의 게임과몰입을 이해하고 예방하기 위해서는 게임 이용 행동뿐 아니라 자기조절 능력과 학업스트레스 수준을 함께 고려할 필요가 있음을 시사한다. 본 연구는 국내 청소년의 종단자료를 활용하여 종교성/영성, 자기통제, 학업스트레스 및 게임과몰입 간의 개별적인 종단경로를 실증적으로 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

주제어: 종교성/영성, 게임과몰입, 청소년, 자기통제, 학업스트레스