

대학생의 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계: 경험회피의 매개효과와 가족기능의 조절효과*

이소영 장유진*
한양대학교 상담심리대학원

본 연구는 대학생의 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 경험회피의 매개 효과와 가족기능의 조절효과 검증을 목적으로 수행되었다. 연구를 위해 전국의 19세부터 29세의 남녀 대학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 26.0과 Process macro 3.5 프로그램을 활용하여 분석하였다. 자료 분석 결과, 실제-이상 자기불일치, 인터넷 중독, 경험회피 및 가족기능의 2가지 지표인 가족적응성과 가족응집성은 모두 통계적으로 유의한 상관을 보였다. 또한 경험회피는 대학생의 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 그리고 대학생의 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독 간의 관계를 가족적응성과 가족응집성이 각각 조절하는 것으로 나타났다. 본 연구는 대학생의 실제-이상 자기불일치가 인터넷 중독으로 이어지는 과정에서 작용하는 심리적 기제를 확인하였다는데 의의가 있다. 본 연구의 결과는 실제-이상 자기불일치의 문제로 인해 인터넷 중독 문제를 겪는 대학생들을 상담할 경우, 경험회피 경향을 줄이기 위한 개입과 가족기능을 높이기 위한 개입이 필요함을 시사해 준다.

* 주요어 : 대학생, 실제-이상 자기불일치, 인터넷 중독, 경험회피, 가족기능

* 연구는 이소영(제1저자)의 석사학위논문(2021년 2월) '대학생의 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계 : 경험회피의 매개효과와 가족기능의 조절효과'를 요약한 것임.

이 논문은 한양대학교 교내연구지원사업으로 연구되었음(HY-202100000003459)

† 교신저자: 장유진, 한양대학교 상담심리대학원, (04763) 서울시 성동구 왕십리로 222, Tel: 02-2220-2611, E-mail: yoojinjang@hanyang.ac.kr

서론

한국은 전 세계적으로 가장 높은 인터넷 보급률과 가장 빠른 인터넷 평균 속도를 보유한 국가(박지성, 2020)로, 20대의 인터넷 이용률이 99.9%에 이른다(한국인터넷진흥원, 2018). 하지만, 우수한 인터넷 환경과 높은 인터넷 보급률의 이면에는 과도한 인터넷 사용에서 파생되는 역기능이 존재한다. 인터넷 중독(internet addiction)이란 약물이나 알코올, 도박에 중독되는 것과 유사한 방식으로 의존, 금단, 내성 증상이 동반되는 심리적 장애로, 이로 인해 학문적, 사회적, 재정적, 직업적 생활에서 어려움을 경험하는 현상을 말한다(Young, 1996).

특히, 정보기술의 활용에 있어 신속한 대처능력과 적응력을 갖춘 대학생들은 자율적으로 활용할 수 있는 시간이 많고 온라인 공간에서 활발하게 활동하는 경향이 강해 인터넷 중독 문제에 취약한 집단(김수진, 2020)이라 할 수 있다. 보건복지부(2016)가 서울과 경기도 지역 청소년 1,817명, 대학생 509명을 대상으로 실시한 인터넷 중독률 조사 결과에 따르면 청소년의 6.5%, 대학생의 16.4%가 인터넷 중독군으로 나타났다. 대학생의 인터넷 중독률이 중고생에 비해 더 높은 것은 청소년기의 중고등학생들은 부모님이나 교사 등 주변 사람들에게 인터넷 사용에 관한 통제를 받는 경우가 많지만, 대학생이 되면 거의 규제를 받지 않게 되어, 갑자기 인터넷 중독에 대책 없이 노출되는 것이 원인이라고 볼 수 있다(강다정, 전수영, 2017; 김수진, 2020). 더욱이 아동이나 청소년 시기와 달리 대학생의 경우에는 인터넷 중독에 대한 대처에 있어서 많은 경우, 대학생 개인의 통제 하에 있다 보니 문제의 발견이나 개입 가능성이 낮아서, 인터넷 중독의 폐해가 장기적으로 개인에게 지속될 수 있다.

이렇게 대학생들의 인터넷 중독에 대한 심각성은 두드러지고 있는 반면, 국내에서 인터넷 중독의 원인과 치료 및 예방에 관한 다수의 연구들은 학업부진이나 문제행동을 보이는 초·중·고등학생을 집중 연구대상으로 하며, 대학생을 대상으로 한 연구는 제한적이다. 인생에 있어서 대학생이라는 시기는 사회의 구성원으로 살아가기 위해 자신의 능력을 개발하고 만족스러운 대인 관계경험을 축적하여 독립적으로 생활할 준비를 하는 시기(김소연, 박보영, 이현수, 정선희, 2015)이기도 하다. 따라서 이 시기에 경험하는 인터넷 중독의 문제는 진로준비나 취업 문제, 대인관계 능력의 저하 등으로 이어져 대학 졸업 이후의 사회 진입 실패 혹은 적응 문제로 발전할 여지가 있다. 이런 이유로 대학생의 인터넷 중독 문제에 관심을 두고 이를 개선하기 위한 노력이 필요하다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 대학생들의 인터넷 중독 문제에 영향을 주는 변인 중 하나로 Higgins(1987)가 제안한 '자기불일치(self-discrepancy)' 개념에 주목하였다. 그는 자기(self)의 3가지 기본 영역을 제시하였는데, 첫 번째 영역인 '실제적 자기(actual self)'는 개인이 실제로 보유하고 있다고 믿는 특성으로 구성되고, 두 번째 영역인 '이상적 자기(ideal self)'는 개인이 보유하고 싶어 하는 특성으로 구성되며, 세 번째 영역인 '의무적 자기(ought self)'는 도덕적 당위로 인해 개

인이 보유해야 한다고 믿는 특성으로 구성된다. Higgins는 부정적인 정서 상태가 바로 실제적 자기와 이상적 자기, 혹은 실제적 자기와 의무적 자기의 불일치에 의해 유발된다고 보았다. 특히 대학생의 경우, 실제적 자기와 이상적 자기 간의 불일치로 인해 정서적 문제뿐 아니라 다양한 문제를 경험한다는 점이 선행연구를 통해 보고되어 왔다. 대학생 시기는 성인기를 준비하는 단계로 아직 충분히 자기개념이 확립되지 않은 상태(강석기, 고수현, 한상훈, 2011)에서 경쟁을 통해 진학이나 취업 준비를 하면서 불확실감이 증가하거나(한동훈, 이상이, 조영아, 2016), 사회적 비교로 인해 형성되는 열등감으로 인해 현실적 자기와 이상적 자기의 불일치를 경험하며(이신영, 2015), 내면화된 부모의 기준으로 인해 과도하게 설정한 높은 기준에 부합하지 못하는 자신을 불만족스럽게 지각하기 쉬운 기간이다(최대성, 황순택, 2016).

Young(1997)은 사람들이 자신의 정체성을 새로이 재창조하고 인터넷에서 그것을 시험할 수 있다는 점이 사람들이 인터넷에 중독되는 원인 중 하나라고 하였다. 이러한 맥락에서, 큰 자기불일치를 경험하는 사람들이 현실에서 가능하지 않은 이상적 자기상을 가상공간에서 실현하려는 경향이 있으며, 이러한 경향이 심해지면서 인터넷 공간에 더욱더 집착하게 된다고 볼 수 있다(김동은, 장성숙, 2011). 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 유의미한 관련성은 경험적 연구(성미향, 홍혜영, 2014; 이경민, 장성숙, 2004; 한은미, 현명호, 박지선, 2013)를 통해 지속적으로 확인되어 오고 있다. 하지만, 자기불일치가 인터넷 중독으로 이어지는 과정에서 작용하는 구체적인 심리적 기제에 대해서는 확인된 바가 많지 않다.

이에 본 연구에서는 대학생들의 실제-이상 자기불일치가 인터넷 중독으로 이어지는 과정에서 작용하는 매개변인으로 '경험회피(experiential avoidance)'를, 이러한 부정적인 과정을 완화시키는 조절변인으로 '가족기능(family function)'을 가정하였다. 경험회피는 특정한 사적(private) 경험(예, 신체감각, 정서, 사고, 기억, 이미지)과의 접촉을 피하기 위해 이러한 경험의 형태나 빈도, 상황적 맥락을 바꾸려는 시도를 뜻한다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 실제-이상 자기불일치가 높으면 좌절, 실망, 우울 같은 낙담 관련 정서를 경험하는데(Higgins, Klein, & Strauman, 1985), 사람들은 이러한 불편한 내적 경험에서 벗어나기 위해 부정적 정서는 물론 관련된 사고나 감각을 자각하지 않으려는 시도를 할 수 있다(Hayes & Smith, 2005). 실제 인터넷 중독 집단과 비중독 집단을 비교한 이경민과 장성숙(2004)은 중독 집단이 자기개념에 있어 이상과 현실의 불일치를 높게 경험하며 자기도피 경향이 높다는 점을 발견하였다. 이러한 연구결과는 인터넷 중독의 맥락에서 실제-이상 자기불일치가 경험회피 경향과 관련될 수 있음을 보여주는 단서로 이해될 수 있다. 청소년의 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 변인들의 구조적 관계를 탐색한 이아름(2020)은 실제-이상 자기불일치가 경험회피 경향으로 이어지는 경로를 확인하여 두 변인 간의 관련성을 보다 직접적으로 보여주었다.

Young과 Rodgers(1998)는 인터넷에 중독된 사람들은 원하지 않는 내적 경험을 회피하기

위한 방법의 하나로 인터넷을 사용함으로써 정서적인 안도감을 느끼지만 이것이 강화물로 작용하여 인터넷에 더욱 빠져들게 된다고 하였다. 경험회피라는 기제는 단 한 번에 그치는 것이 아니라 불쾌한 내적 경험을 피하기 위해 지속적으로 사용되는 경향(Hayes et al., 1996)이 있어 이러한 부정적인 순환은 계속될 수 있다. 실제 선행연구(이혜진, 2017; 전세훈, 이지연, 2017; 제현채, 김정규, 2014)에서도 경험회피와 인터넷 중독의 유의한 관련성이 꾸준히 보고되고 있다. 이상에서 기술한 바와 같이, 실제-이상 자기불일치와 경험회피, 인터넷 중독 경향의 상호 관련성은 선행연구에서 일관성 있게 확인되어 오고 있지만, 실제-이상 자기불일치가 경험회피라는 기제를 경유하여 인터넷 중독으로 이어질 수 있다는 개념적 추론에도 불구하고 이를 경험적으로 확인한 연구는 찾기 어렵다. 이에 본 연구에서는 실제-이상 자기불일치가 경험회피라는 심리적 기제를 통해 인터넷 중독에 영향을 미칠 것으로 가정하였다.

아울러, 본 연구에서는 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계가 가족기능에 따라 달라질 것으로 가정하였다. 개인의 문제를 한 개인의 내재적 문제로 보지 않고 가족이라는 체계 자체의 구조와 기능, 역동의 문제에서 비롯된 것으로 가정하는 체계론적 관점(Becvar & Becvar, 2013)은 가족체계의 기능이 개별 가족원의 정신건강 이슈에 미치는 영향을 강조하고 있다. 이러한 체계론적 관점을 바탕으로 Olson, Sprenkle과 Russell(1979)은 순환모델(circumplex model)을 제안하면서 가족의 기능(functioning)은 적응성(adaptability)과 응집성(cohesion)으로 구성된다고 주장하였다. 그들에 따르면, 적응성은 가족체계가 스트레스의 상황에서 유연하게 대처할 수 있는 능력을 뜻하고, 응집성이란 가족 구성원이 느끼는 서로에 대한 정서적인 결속을 의미한다. 적응성은 가족의 통제적인 측면(regulatory aspect)을, 응집성은 가족의 정서적 유대(emotional bonds)를 평가하는 개념으로 구별되지만(Tafa & Baiocco, 2009), 두 가지 요소 모두가 동시에 충족되어야 건강한 가족기능을 유지하는 것으로 평가된다는 점(Olson, Portner, & Lavee, 1986)에 주목할 필요가 있다. 사실상 여러 경험 연구들(양정남, 최은정, 박순희, 형민, 2016; 한혜준, 이희자, 1994; Şenormancı, Güçlü, & Konkan, 2014)에서도 두 가지 요인 각각이 동일하게 인터넷 중독, 모바일 중독, 도박 중독 등과 같은 행위 중독을 예방하는 보호 기능을 갖는 것으로 확인되어 왔다. 이에 본 연구에서는 실제-이상 자기불일치라는 부정적 자아개념의 특성이 인터넷 중독 경향을 높이는 위험요인이라는 점과 적응성과 응집성이라는 가족체계의 특성이 인터넷 중독 행위를 낮추는 보호요인이라는 점을 통합적으로 고려하여 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계를 적응성과 응집성이 각각 중재할 것으로 가정하였다. 다시 말해, 본 연구에서는 가족기능이 높은 대학생들은 실제-이상 자기불일치에서 오는 스트레스를 가족으로부터의 정서적 지지와 민주적인 의사소통을 통해 극복함으로써 인터넷 중독에 빠질 가능성이 낮을 것으로 예상하였다.

이상의 내용들을 종합해보자면, 실제-이상 자기불일치가 큰 대학생은 이러한 불일치에서 오는 불쾌한 내적 경험을 회피하는 경향이 높아지고, 그 결과 인터넷에서 안도감을 찾으려는

시도를 하게 될 가능성이 높아질 것으로 보인다. 반면, 실제-이상 자기불일치의 수준이 높은 대학생이 높은 수준의 가족기능을 경험하는 경우 인터넷을 탐닉하는 행동을 보일 가능성이 낮을 것으로 예상된다. 이에 본 연구에서는 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 경험회피의 매개효과와 가족기능의 조절효과를 살펴보았다. 본 연구의 결과는 자기불일치 문제로 인터넷을 과도하게 사용하는 대학생들과의 상담 시 상담자들이 초점을 둘 수 있는 개입 방안에 대한 시사점을 제공해 줄 것으로 보인다. 본 연구에서 선정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 실제-이상 자기불일치, 경험회피, 인터넷 중독은 상호 유의한 관련성을 갖는가?

둘째, 대학생의 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계는 경험회피에 의해 매개되는가?

셋째, 대학생의 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계는 가족기능 수준에 따라 달라지는가?

방 법

1. 연구 대상 및 절차

전국의 4년제 대학에 재학 중인 대학생들을 대상으로 2020년 7월 13일부터 8월 20일까지 온라인과 오프라인을 병행하여 설문자료를 수집하였다. 설문지의 첫 페이지에서 연구의 목적과 절차, 자발적인 참여 원칙과 익명성 보장 등에 관한 연구 설명서를 제시하였고, 설문을 완성하여 제출하는 것을 연구 참여에 대한 동의로 간주한다는 점을 명시하였다. 설문 참여에 대한 사례로 소정의 답례품을 제공하였다. 최종적으로 회수된 설문지는 306부였으며 이 중 응답을 누락하였거나 무작위 혹은 무성의하게 응답한 13부, 설문 반응에서 '하루 인터넷 사용 시간을 0'이라고 응답한 1부를 제외하고 총 292부를 최종 분석에 사용하였다.

참여자들의 성별은 남성 142명(48.6%), 여성 150명(51.4%)으로 남녀 비율이 유사하였으며, 연령별 분포를 보면 19~24세가 257명(85.3%)으로 대부분을 차지하였다. 학년별로는 3학년 75명(25.7%), 2학년 73명(25.0%), 4학년 71명(24.3%), 1학년 54명(18.5%), 휴학생 19명(6.5%)의 순으로 나타났다. 전공계열의 경우 인문사회 120명(41.1%), 이공자연 130명(44.5%), 예체능 21명(7.2%), 기타 21명(7.2%)의 분포를 보였다. 하루 인터넷 사용 시간은 평균 3.19시간이고 하루 사용시간의 최소값은 1시간이며, 최대값은 15시간이었다.

2. 측정 도구

1) 인터넷 중독 검사 (Internet Addiction Test)

본 연구에서는 대학생들의 인터넷 중독 경향을 측정하기 위해 Young(1998)이 개발한 인터넷 중독 검사(Internet Addiction Test) 질문지에 대한 이계원(2001)의 한국어 번안본을 참고하여 사용하였다. 이 질문지는 5점 Likert 형태의 총 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 통신이나 인터넷 사용과 관련된 생활, 대인관계, 행동 문제, 정서상의 변화 등을 중심으로 하여 인터넷 의존성 및 심리적, 신체적 금단, 내성 증상을 측정하도록 구성되었다. 점수가 높을수록 인터넷 중독 위험성이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 확인된 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90으로 나타났다.

2) 자기불일치 척도 (Self-Discrepancies Scale)

본 연구에서는 대학생들의 실제-이상 자기불일치 경향을 측정하기 위해, Higgins, Bond, Klein과 Strauman(1986)이 만든 자기불일치 척도(Self-Discrepancies Scale)를 서수균(1996)이 재구성한 질문지를 사용하였다. 9점 Likert 형태의 총 22문항으로 이루어져 있으며 각 문항은 대극적인 형용사 쌍으로 구성되어 있다. 실제-이상 자기불일치의 점수는 각 문항별로 대응되는 문항과의 차이값을 절대값으로 환산하여 모든 문항에서의 점수를 합산하여 산출하였다. 점수가 높을수록 실제-이상 자기불일치의 수준이 큰 것을 나타낸다. 본 연구에서 산출된 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 실제적 자기 .87, 이상적 자기 .93으로 각각 나타났다.

3) 수용행위 질문지-II (Acceptance and Action Questionnaire - II)

대학생들의 경험회피 경향을 측정하기 위해, Bond 등(2011)이 AAQ 질문지를 개정한 자기보고식 질문지인 수용행위 질문지-II(AAQ-II)를 허재홍, 최명진, 진현정(2009)이 한국어로 타당화한 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 7점 Likert 형태의 총 10문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 내적 경험을 통제 및 회피하려는 경향, 즉 경험회피 경향이 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서 나타난 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87이었다.

4) 가족기능 척도 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales III)

본 연구에서는 가족기능 측정을 위해 Olson, Portner와 Lavee(1985)가 개발한 FACES III를 이상길(2002)이 수정·보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 하위요인인 '가족적응성'과 '가족응집성'을 측정하는 문항이 각 10개로, 총 20문항으로 구성되어 있다. 가족적응성 점수가 높다는 것은 가족체계가 내적, 외적 변화에 유연하게 대처하는 경향이 높다는 점을 의미하며, 가족응집성 점수가 높다는 것은 가족원들 간의 정서적 유대감이 강하다는 점을 가리킨다.

본 연구에서 산출된 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 적응성 .85, 응집성 .90으로 각각 확인되었다.

3. 자료 분석

본 연구에서는 자료 분석을 위해 SPSS 26.0과 SPSS PROCESS Macro 3.5를 활용하였다. 첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성 및 연구 변인들에 대한 기술 통계치를 산출하였다. 또한 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, 연구 변인 간 관련성을 파악하기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였다. 셋째, 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 경험회피의 매개효과를 분석하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 절차에 따라 회귀분석을 실시하였으며, 부트스트래핑(bootstrapping) 방식을 활용하여 매개효과의 유의성을 검증하였다. 마지막으로, 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 가족기능의 조절효과를 분석하기 위해 위계적 회귀분석 방법을 사용하였다. 서영석(2010)의 제안에 따라 독립변인과 조절변인 간의 유의한 상관으로 인해 발생할 수 있는 다중공선성의 문제를 방지하기 위해 독립변수인 실제-이상 자기불일치와 조절변수인 가족적응성과 가족응집성의 개별값에서 평균을 빼는 방식으로 평균중심화(mean centering)한 후 상호작용항을 생성하였다. 또한, 조절변인의 특정 선택값에서의 회귀선의 기울기가 0과 유의한 차이를 보이는지 확인하기 위하여 단순 기울기 분석을 실시하였다.

결 과

1. 변인들의 기술 통계 및 상관분석

연구 변인들의 기술 통계 분석과 상관분석의 결과를 <표 1>에 제시하였다. 우선, 모든 변인의 왜도가 2를 넘지 않고, 첨도는 7을 넘지 않으므로 가정한 정규 분포 조건을 충족하고 있는 것으로 나타났다. 또한, 변인들은 모두 통계적으로 상호 유의한 상관을 보였다. 구체적인 상관 양상을 살펴보면, 실제-이상 자기불일치는 인터넷 중독($r=.313, p<.01$), 경험회피($r=.401, p<.01$)와는 유의미한 정적 상관을 보였고, 가족적응성($r=-.186, p<.01$), 가족응집성($r=-.250, p<.01$)과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 인터넷 중독은 경험회피($r=.515, p<.01$)와는 유의미한 정적 상관을, 가족적응성($r=-.261, p<.01$), 가족응집성($r=-.324, p<.01$)과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 또한 경험회피는 가족적응성($r=-.457, p<.01$) 및 가족응집성($r=-.475, p<.01$)과 유의미한 부적 상관을 보였다.

<표 1> 주요 변인의 상관관계

(N=292)

	1	2	3	4	5
1. 실제-이상 자기불일치	-				
2. 인터넷중독	.313**	-			
3. 경험회피	.401**	.515**	-		
4. 가족적응성	-.186**	-.261**	-.457**	-	
5. 가족응집성	-.250*	-.324**	-.475**	.773**	-
평균	1.85	2.71	3.57	3.39	3.56
표준편차	.99	.54	1.13	.71	.89
왜도	1.099	1.099	.103	-.21	-.317
첨도	3.050	2.255	.116	.406	-.110

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

2. 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독 관계에서 경험회피의 매개효과

실제-이상 자기불일치가 경험회피를 통하여 인터넷 중독에 영향을 미치는지를 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 매개효과 분석 단계에 따른 다중 회귀분석을 실시하여 그 결과를 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 경험회피의 매개효과

단계	독립변수	종속변수	B	SE	β	t
1	실제-이상 자기불일치	경험회피	.329	.037	.401	7.135***
2	실제-이상 자기불일치	인터넷 중독	.125	.022	.313	5.611***
3	실제-이상 자기불일치	인터넷 중독	.051	.022	.127	2.328**
	경험회피		.362	.042	.464	8.518***

주. *** $p < .001$, ** $p < .01$

먼저, 독립변수인 실제-이상 자기불일치는 매개변수인 경험회피에 미치는 영향이 유의미하게 나타났다($\beta = .401, p < .001$). 즉 실제-이상 자기불일치가 높을수록 경험회피가 높아짐을 의미한다. 다음 단계에서 독립변수인 실제-이상 자기불일치가 종속변수인 인터넷 중독에 미치는 영향 역시 유의미한 것으로 확인되었다($\beta = .313, p < .001$). 이는 실제-이상 자기불일치가 높을수록 인터넷 중독 경향이 높아짐을 의미한다. 3단계에서 독립변수와 매개변수를 동시에 투입하였을 때, 매개변수인 경험회피가 종속변수인 인터넷 중독에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = .464, p < .001$), 매개변수인 경험회피를 통제된 상태에서도 독립변수인 실제-

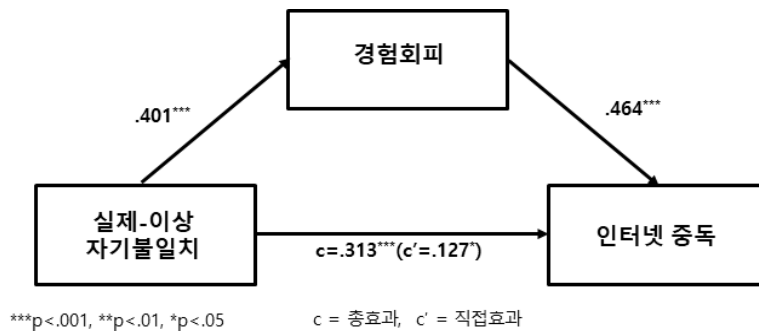
이상 자기불일치가 인터넷 중독에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.127, p<.01$). 이는 자기불일치와 인터넷 중독의 관계를 경험회피가 부분 매개하고 있음을 보여준다.

다음으로, 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 이용하여 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 경험회피의 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하였다. <표 3>에 제시된 결과를 보면, 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값은 각각 .0487과 .1001로, 0을 포함하지 않으므로 매개효과는 유의미한 것으로 나타났다. 이는 실제-이상 자기불일치가 경험회피를 거쳐 인터넷 중독에 미치는 간접적인 영향이 유의미함을 의미한다.

<표 3> 경험회피의 매개효과에 대한 부트스트래핑 결과

변인	매개효과 계수	boot SE	95%신뢰구간	
			boot LLCI	boot ULCI
경험회피	.075	.013	.049	.100

이상에서 기술한 결과로 토대로 한 최종모형을 [그림 1]에 제시하였다.



(그림 1) 실제-이상 자기불일치가 인터넷 중독에 미치는 영향에서 경험회피의 부분 매개효과 (표기된 수치는 표준화 계수임)

3. 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독 관계에서 가족기능의 조절효과

1) 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 가족적응성의 조절효과

실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 가족적응성의 조절효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하여 그 결과를 <표 4>에 제시하였다. 실제-이상 자기불일치를 투입한 1단계의 R^2 설명량은 .102였으며 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 가족적응성을 추가한 2 단계에서는 R^2 설명량이 .042 증가하였으며 그 증분량은 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 실제-이상 자기불일치와 가족적응성의 상호작용항을 투입한 3단계에서는 R^2 설명량이 .024 증가하

였으며 그 증분량은 통계적으로 유의하여($p<.01$), 가족적응성의 조절효과가 유의한 것으로 확인되었다.

<표 4> 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독 관계에서 가족적응성의 조절효과

준거변인 : 인터넷 중독									
단계	예측변인	B (S.E)	β	t	R ²	ΔR^2	F		
1	실제-이상 자기불일치	.324	.320	5.746***	.102	.102***	33.019***		
	(A)	(.056)							
2	실제-이상 자기불일치	.284	.280	5.054***	.144	.042***	14.072***		
	(A)	(.056)							
	가족적응성	-.193						-.208	-3.751***
3	실제-이상 자기불일치	.229	.226	3.896***	.168	.024**	8.256**		
	(A)	(.059)							
	가족적응성 (B)	-.180						-.204	-3.728***
	상호작용 (A x B)	-.115						-.164	-2.873**

주. *** $p<.001$, ** $p<.01$

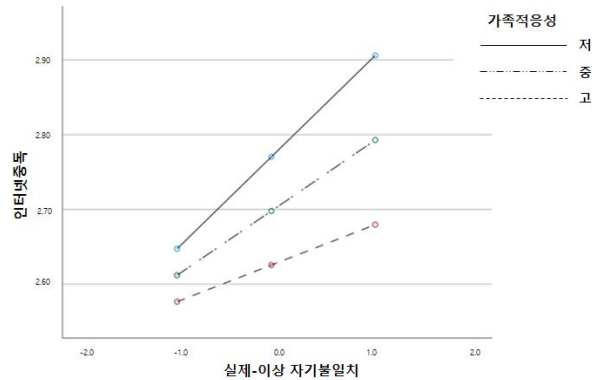
실제-이상 자기불일치와 가족적응성의 상호작용 양상을 파악하기 위해 Process macro를 활용하여 가족적응성의 평균을 기준으로 고(+1SD), 중(M), 저(-1SD) 집단으로 나누어 단순 기울기의 유의성을 검증하였으며, 그 결과를 <표 5>에 제시하였다. 분석 결과, 모든 수준에서 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 회귀선의 기울기가 통계적으로 유의하였다.

<표 5> 가족적응성 수준에 따른 단순 기울기의 유의성 검증

가족적응성	Boot Effect	Boot SE	t	LLCI	ULCI
저(-1SD)	.184	.022	8.386	.141	.227
중(M)	.122	.021	5.873	.081	.163
고(+1SD)	.059	.027	2.199	.006	.113

주. LLCI : 95% 신뢰 구간 내에서 하한값, ULCI : 신뢰 구간 내에서 상한값

마지막으로 가족적응성의 수준에 따른 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계를 시각화하여 [그림 2]에 제시 하였다. 그래프를 보면, 가족적응성의 조건값이 클수록 실제-이상 자기불일치가 커짐에 따라 인터넷 중독 경향이 증가하는 정도가 낮아짐을 알 수 있다. 이는 가족적응성의 수준에 따라 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계가 달라짐을 보여준다.



(그림 2) 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 가족적응성의 정도에 따른 조절효과

2) 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 가족응집성의 조절효과

실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 가족기능의 하위요인인 가족응집성의 조절효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 6>에 제시된 바와 같다. 실제-이상 자기불일치를 투입한 1단계의 R^2 설명량은 .102였으며 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 가족응집성을 추가한 2단계에서는 R^2 설명량이 .063 증가하였으며 그 증분량은 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 실제-이상 자기불일치와 가족응집성의 상호작용항을 투입한 3단계에서는 R^2 설명량이 .020 증가하였으며 그 증분량은 통계적으로 유의하였다($p<.01$). 즉, 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 가족응집성의 조절효과가 유의한 것으로 나타났다.

<표 6> 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독 관계에서 가족응집성의 조절효과

준거변인 : 인터넷 중독							
단계	예측변인	B (S.E)	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	실제-이상 자기불일치 (A)	.324 (.056)	.320	5.746***	.102	.102***	33.019***
2	실제-이상 자기불일치 (A)	.258 (.056)	.254	4.572***	.165	.063***	21.786***
	가족응집성 (B)	-.239 (.051)	-.259	-4.668***			
3	실제-이상 자기불일치 (A)	.205 (.059)	.202	3.468***	.186	.020**	7.219**
	가족응집성 (B)	-.226 (.051)	-.245	-4.443***			
	상호작용 (A x B)	-.110 (.041)	-.154	-2.687**			

주. *** $p<.001$, ** $p<.01$

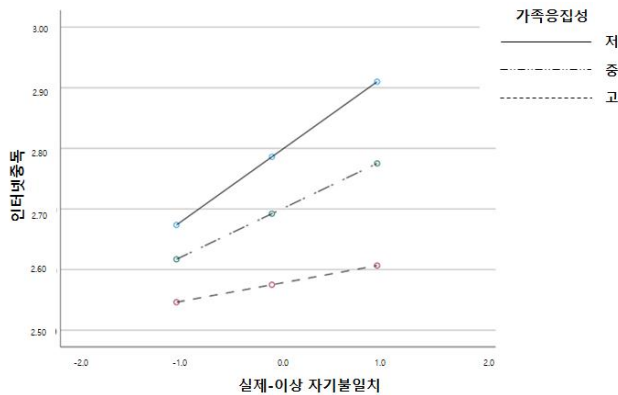
실제-이상 자기불일치와 가족응집성의 상호작용 양상을 구체적으로 확인하기 위해 Process macro를 활용하여 가족응집성의 평균을 중심으로 저(-1SD), 중(M), 고(+1SD) 집단으로 나누어 단순 기울기 분석을 실시하였으며, 그 결과를 <표 7>에 제시하였다. 분석 결과, 모든 집단에서 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 회귀선의 기울기가 통계적으로 유의하였다.

<표 7> 가족응집성 수준에 따른 단순 기울기의 유의성 검증

가족응집성	Boot Effect	Boot SE	t	LLCI	ULCI
저(-1SD)	.206	.022	7.653	.125	.213
중(M)	.169	.021	5.055	.065	.149
고(+1SD)	.075	.028	1.599	.010	.121

주. LLCI : 95% 신뢰 구간 내에서 하한값, ULCI : 신뢰 구간 내에서 상한값

이어서, 가족응집성의 수준에 따른 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계를 [그림 3]에 그래프로 제시하였다. 이 그래프를 보면, 가족응집성의 조건값이 클수록 실제-이상 자기불일치가 커짐에 따라 인터넷 중독 경향이 증가하는 정도가 낮아짐을 알 수 있다. 이는 가족응집성의 수준에 따라 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계가 달라짐을 보여준다.



(그림 3) 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 가족응집성의 정도에 따른 조절효과

논 의

본 연구에서는 대학생들을 대상으로 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계에서 경험 회피의 매개효과와 가족기능의 조절효과를 확인하고자 하였다. 본 연구에서 도출된 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독, 경험회피의 상관관계를 확인한 결과, 세 변인 간 상호 유의미한 정적 상관관이 나타났다. 우선, 실제-이상 자기불일치 수준이 높을수록 인터넷 중독 경향이 높았는데, 이는 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독이 밀접한 관련이 있음을 제시한 기존의 연구들(김동은, 장성숙, 2011; 성미향, 홍혜영, 2014; 이경민, 장성숙, 2004; 한은미 등, 2013)과 일치하는 결과이다. 다음으로 실제-이상 자기불일치는 경험회피와 유의미한 정적 상관관을 보였는데, 이는 두 변인 간의 관련성을 직·간접적으로 보고한 소수의 선행연구(이경민, 장성숙, 2004; 이아름, 2020)와 일맥상통하는 결과이다. 경험회피와 인터넷 중독 간의 유의미한 정적 관련성은 역시 선행연구(이혜진, 2017; 제현채, 김정규, 2014; Chou et al., 2017)와 일치하는 결과이다.

둘째, 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계를 경험회피가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 실제-이상 자기불일치 수준이 인터넷 중독에 직접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라 경험회피를 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 유의미한 간접효과의 의미는 실제-이상 자기불일치가 높은 대학생들은 이러한 불일치에서 유발된 부정적인 정서를 직면하지 않으려는 회피 경향이 높아지고, 이렇게 높아진 회피 경향으로 인해 현실을 대체할 수 있는 가상공간에 몰입하는 정도가 높아지는 것으로 해석할 수 있다. 경험회피에서 인터넷 중독으로 이어지는 과정은 일시적으로 부정적 정서를 직면하지 않게 해 줌으로써 부적 강화(negative reinforcement)로 작용하기 때문에 지속되는 특성을 갖는다(전세훈, 이지연, 2017; Baker, Piper, McCarthy, Majeskie, & Fiore, 2004). 따라서 본 연구의 결과는 대학생들에게 실제-이상 자기불일치가 이러한 병리적 과정을 촉발시키는 위험요인임을 보여주고 있다. 또한, 앞서 제시한 바와 같이 선행연구에서는 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계, 경험회피와 인터넷 중독의 관계와 같이 두 변인의 관련성을 검토하는 것에 초점을 두어온 데 비해 본 연구에서는 이를 통합하여 세 변인 간의 구조적 관계를 파악하였다고 볼 수 있다.

셋째, 실제-이상 자기불일치가 인터넷 중독으로 이어지는 과정에서 가족기능이 이 관계를 조절하는 것으로 확인되었다. 구체적으로는 실제-이상 자기불일치가 높을수록 인터넷 중독 경향이 높아지지만, 가족기능이 긍정적일수록 이러한 경향이 감소하는 것으로 나타났다. 이는 가족기능이 대학생들의 실제-이상 자기불일치가 인터넷 중독에 미치는 부정적인 영향을 완화시켜주는 요인으로 작용한다는 점을 보여주는 결과이다. 가족기능은 가족을 하나의 사회적 체계로 이해하는 체계론적 관점에서 비롯된 개념으로 가족원들 간의 응집성과 상황적, 발달적 스트레스에 대응하여 권력의 구조, 역할, 관계의 규칙 등을 변화시킬 수 있는 가족체계의 역량, 즉 적응성을 포괄하는 개념(Olson et al., 1986)이다. 가족응집성과 가족적응성은 가족체계의 특성을 대표하는 두 가지 요소로 간주되며 이러한 두 가지가 모두 충족될 때 건강한 가족으로 평가된다(Olson, Portner, & Lavee, 1986). 응집성과 적응성이 청소년들의 중독 행위를 예측하는 정도와 양상이 다를 수 있음을 보여준 연구(Tafa & Baiocco, 2009)도 있지만, 다수

의 선행연구들(양정남 등, 2016; Liet al., 2014; Ko et al., 2015; Şenormancı et al., 2014)에서는 두 가지 요소 모두가 인터넷 중독과 같은 테크놀로지 중독 행위의 유의한 예측 요인임을 보고해 왔다. 이러한 선행연구의 연장선에서 본 연구는 실제-이상 자기불일치로 심리적 어려움을 겪는 대학생들이 인터넷 중독이라는 행위에 취약해지는 경향이 있지만, 자신의 가족이 이러한 스트레스를 함께 공유할 수 있을 만큼 정서적으로 친밀하다고 느끼고 원래 유지해 오던 가족규칙을 자신의 상황에 맞추어 민주적으로 변화할 수 있을 것이라는 기대를 가지게 되면 인터넷에 몰입하는 행동이 줄어들 수 있음을 보여주었다. 본 연구에서 대학생들이 보고한 가족응집성과 가족적응성은 이들이 자신의 가족을 어떻게 인식하고 있느냐를 반영하는 지표로 이해할 수 있다. 따라서 가족응집성과 적응성의 유의한 조절효과는 현실적 자기와 이상적 자기의 괴리라는 대학 시기의 발달적 스트레스를 경험하면서 인터넷이라는 가상공간으로 빠져드는 행위를 완화시키기 위해서는 가족체계의 특성에 대한 대학생들의 인식을 확인하여 이를 개선하거나 재구성하기 위한 전략이 유용할 수 있음을 시사해 준다.

본 연구의 의의와 시사점을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 이론적인 측면에서 본 연구는 대학생의 실제-이상 자기불일치가 인터넷 중독에 이르는 과정에 관여하는 매개변인으로서의 경험회피의 역할과 이 과정을 중재하는 변인으로서의 가족기능의 역할을 동시에 확인하였다는 점에 의의를 둘 수 있다. 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 유의미한 관련성을 보고한 선행연구는 있었지만, 어떤 경로를 통해 자기불일치가 인터넷 중독 경향을 높이는지와 어떤 심리적 기제가 이러한 부정적 인과관계를 완충시켜 줄 수 있는지에 대한 탐색은 거의 이루어지지 못했다. 이러한 측면에서 본 연구는 실제-이상 자기불일치가 인터넷 중독으로 이어지는 과정을 보다 구체적으로 조명함으로써 선행연구를 확장시키고 정교화시켰다고 볼 수 있다.

둘째, 실제적인 측면에서 본 연구의 결과는 실제-이상 자기불일치로 인해 인터넷 중독 문제를 경험하고 있는 대학생들을 대상으로 어떤 개입이 이루어질 수 있는지에 대한 시사점을 제공해 주었다. 구체적으로는 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독 문제의 관계에서 교량 역할을 하는 경험회피 경향을 낮추기 위한 개입과 이 관계를 중재하는 가족기능을 향상시키기 위한 개입이 유용할 수 있음을 알 수 있었다. 경험회피는 Hayes(2004)가 제시한 수용전념치료의 핵심 개념으로 내적 경험을 회피하지 않고 있는 그대로 자각하고 수용하는 연습을 통해 완화될 수 있는 것으로 보고되고 있다(문현미, 2006; Dalrymple & Herbert, 2007). 수용전념치료가 행위중독 문제에 효과적일 수 있음을 보고한 하진미, 손정락(2016)의 연구는 개입의 효과성을 기대할 수 있게 하는 경험적 증거라고 볼 수 있다. 가족기능의 경우, 가족원들 간의 정서적 유대감을 일컫는 응집성과 가족발달주거나 상황적 스트레스, 사회적 변화 등과 같이 변화하는 환경에 가족체계가 얼마나 유연하게 적응할 수 있는지를 가리키는 적응성으로 나뉘어지는데, 두 가지 차원 모두 가족 상담이나 가족기능 향상 프로그램과 같이 가족원 모두를

대상으로 한 개입을 통해 변화 가능하다(Becvar & Becvar, 2013). 가족상담이나 교육의 형태로 가족규칙, 하위체계의 기능, 개별 가족원의 역할, 의사소통 방식, 갈등해결 방식 등에 대한 접근이 가족기능을 변화시키기 위한 전략으로 활용될 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구의 제한점을 바탕으로 후속연구에 대해 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 비교적 정상적인 기능을 하는 대학생 집단을 표본으로 하였고 때문에 인터넷 중독으로 진단받은 임상 집단으로 결과를 일반화하는 데에는 제한이 따를 수 있다. 향후에는 인터넷 중독 진단을 받은 임상 집단을 대상으로 본 연구의 결과가 반복되는지를 확인할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 선행연구의 결과를 토대로 변인 간 인과관계를 설정하고 횡단적 자료 수집을 통해 이를 확인하였기 때문에 인과관계에 대해 명확한 결론을 내리기에는 무리가 있었다. 종단적 자료 수집을 통한 연구 수행은 이러한 본 연구의 제한점을 극복해 줄 것으로 생각된다. 셋째, 본 연구에서는 자기보고식 설문지를 활용하여 자료를 수집하였기 때문에 편향되거나 왜곡된 반응이 보고되었을 가능성을 배제하기 어렵다. 예컨대, 자기불일치 수준이 높거나 인터넷 중독 경향이 높은 대학생들의 경우 사회적으로 바람직한 방향으로 응답했을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고 외에 면담이나 관찰과 같은 대안적인 자료 수집 방법을 고려해 볼 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서는 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계를 매개하는 변인으로 경험회피를, 이 관계를 조절하는 변인으로 가족기능을 상정하여 매개효과 및 조절효과 분석을 별개로 수행하였다. 향후에는 네 가지 변인들의 구조적 관계를 고려한 보다 통합적인 모형(예, 조절된 매개효과 모형)을 가정하여 분석을 진행한다면 실제-이상 자기불일치가 인터넷 중독으로 이어지는 과정을 보다 정교하게 이해할 수 있을 것으로 보인다.

참고문헌

- 강다정, 전수영 (2017). 보건계열 대학생이 지각하는 인터넷 윤리의식과 인터넷 중독 성향과 관계에서 자기 통제력의 매개효과. *한국데이터정보과학회지*, 28(2), 261-270.
- 강석기, 고수현, 한상훈 (2011). 대학생의 사회불안, 내현적 자기에, 부정적 정서와 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증. *교육연구논총*, 32(2), 1-27.
- 김동은, 장성숙 (2011). 자기불일치와 스트레스 대처방식이 인터넷 중독에 미치는 영향. *학생생활상담*, 29, 89-110.
- 김소연, 박보영, 이현수, 정선혜 (2015). 20대의 행복감과 대인신뢰감의 관계. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 8, 460-460.
- 김수진 (2020). 대학생들의 인터넷 중독 인식에 대한 탐색적 연구. *한국방재안전학회 논문집*,

13(3), 59-74.

- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 카톨릭대학교 박사학위논문.
- 박지성 (2020. 12. 06) OECD “한국 브로드밴드 인프라 세계1위, 디지털정부 플랫폼 2위”. 전 자신문. <https://m.etnews.com/20201204000174>
- 보건복지부 (2016). 서울 및 경기 지역 청소년 및 대학생 인터넷 중독 실태 조사. <https://www.mohw.go.kr>
- 서수균 (1996). 자기 집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기 안내자 선호성을 고려한 자기 불일 치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 성미향, 홍혜영 (2014). 중학생의 자기불일치가 인터넷 중독에 미치는 영향: 일상생활스트레스 와 사회불안의 매개효과. 청소년학연구, 21(11), 247-270.
- 양정남, 최은정, 박순희, 형민 (2016). 입대 전 인터넷 중독 수준과 군 생활부적응간의 관계에 서 가족기능의 매개효과. 디지털융복합연구, 14(11), 513-526.
- 이경민, 장성숙 (2004). 인터넷 중독자의 자기개념과 자기도피 및 사회적 지지에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(4), 743-756.
- 이계원 (2001). 청소년의 인터넷중독에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이상길 (2002). 어머니와의 축진적 의사소통, 가족적응성, 가족응집성, 어머니 취업여부에 대 한 만족도가 여고생의 진로태도성숙에 미치는 영향 -서울지역 일반계 여고생을 중심으로-. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이상길 (2004). 가정배경 변인에 따른 일반계 고교생이 지각한 가족적응성과 가족응집성의 차 이. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 16(3), 435-448.
- 이신영 (2015). 대학생의 실제-이상적 자기불일치가 열등감을 매개로 SNS 중독경향성에 미치 는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이아름 (2020). 청소년의 병리적 자기에 성향이 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 실제-이상 자기불일치와 경험회피의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜진 (2017). 청소년의 스트레스와 인터넷·스마트폰 중독의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과. 스트레스研究, 25(4), 279-285.
- 전세훈, 이지연 (2017). 부정정서와 인터넷중독의 관계: 경험회피의 매개효과와 정서조절곤란 의 조절된 매개효과. 사회과학연구, 24(3), 291-312.
- 제현채, 김정규 (2014). 내현적 자기에가 인터넷 중독에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 인지행동치료, 14(3), 477-489.

- 최대성, 황순택 (2016). 완벽주의, 자기가치 수반성과 자기평가 간 불일치가 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 2(2), 163-181.
- 하진미, 손정락 (2016). 수용전념치료(ACT)가 우울과 스마트폰 중독수준이 높은 대학생의 자기통제력, 우울 및 스마트폰 중독 수준에 미치는 효과. *한국심리학회지: 중독*, 1(1) 1-16.
- 한국인터넷진흥원 (2018). 2017년 인터넷 과의존 실태조사. <https://www.kisa.or.kr>
- 한동현, 이상희, 조영아 (2016). 대학생의 자기불일치가 대인관계능력에 미치는 영향-마음챙김과 대인불안의 매개효과를 중심으로. *재활심리연구*, 23(2), 397-415.
- 한은미, 현명호, 박지선 (2013). 애착과 인터넷 사용 장애(IUD)의 관계에서 자기개념과 자기불일치의 효과. *청소년학연구*, 20(1), 243-262.
- 한혜준, 이희자 (1994). 분리 개별화와 가족 응집력이 대학 생활 적응에 미치는 영향. *한국가정관리학회지: 가정과 삶의 질 학회*, 12(2), 187-194.
- 허재홍, 최명진, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- Baker, T. B., Piper, M. E., McCarthy, D. E., Majeskie, M. R., & Fiore, M. C. (2004). Addiction motivation reformulated: An affective processing model of negative reinforcement. *Psychological Review*, 111(1), 33-51.
- 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(6), 1173-1182.
- Becvar, D. S., & Becvar, R. J. (2013). *Family therapy: A systemic integration*. Boston, MA: Pearson Education.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44.
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder. *Behavior Modification*, 31, 543-568.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.

- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind & into your life* (문현미, 민명배 역. 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라). 서울: 학지사.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. D. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relation self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(1), 1-15.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition, 3*(1), 51-76.
- Ko, C. H., Wang, P. W., Liu, T. L., Yen, C. F., Chen, C. S., & Yen, J. Y. (2015). Bidirectional associations between family factors and Internet addiction among adolescents in a prospective investigation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 69*(4), 192-200.
- Li, W., Garland, E. L., & Howard, M. O. (2014). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English-and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior, 31*, 393-411.
- Olson, D. H., Portner, J., & Lavee, Y. (1985). *Family adaptability and cohesion evaluation scale (FACES III)*. St. Paul: Family Social Science Department, University of Minnesota.
- Olson, D. H., Portner, J., & Lavee, Y. (1986). Family adaptability and cohesion evaluation scales [FACES III] family version. In Corcoran, K., Fischer, J. (Eds), *Measures for clinical practice. A sourcebook* (3rd ed., Vol. 2, pp. 246-249). New York: Free Press.
- Olson, D. H., Sprenkle, D. H., & Russell, C. S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process, 18*(1), 3-28.
- Olson, D. H., Sprenkle, D. H., & Russell, C. S. (1986). Circumplex model of marital and family systems: VI. Theoretical update. *Family Process, 22*(1), 69-83.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry, 36*(2),

203-207.

- Tafa, M., & Baiocco, R. (2009). Addictive behavior and family functioning during adolescence. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 388-395.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 97, 899-902.
- Young, K. S. (1997). *What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. Paper presented at the 105th Annual Conference of the American Psychological Association.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. Paper presented at the 69th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association.

The Relationship Between Actual/Ideal Self-Discrepancy and Internet Addiction Among College Students: Mediating Effects of Experiential Avoidance and Moderating Effects of Family Function

Lee, So-Young Jang, Yoo-Jin

Graduate School of Counseling Psychology, Hanyang University

This study examined the mediating effects of experiential avoidance and the moderating effects of family function on the relationship between actual/ideal self-discrepancy and Internet addiction among college students. The survey was conducted with college students, aged 19 to 29, and the data were analyzed using SPSS 26.0 and Process macro 3.5. Results indicated that all study variables were significantly correlated with one another. Also, experiential avoidance was found to mediate the relationship between actual/ideal self-discrepancy and Internet addiction. In addition, the relationship between actual/ideal self-discrepancy and Internet addiction differed depending on the level of family cohesion and adaptability, respectively. The significance of the study is that it identified some psychological factors that play an important role in the relationship between actual/ideal self-discrepancy and Internet addiction among college students. Practically, findings suggest that interventions to reduce experiential avoidance and to improve family functioning are needed when working with college students who are vulnerable to Internet addiction due to actual/ideal self-discrepancy.

Key words : college student, actual/ideal self-discrepancy, Internet addiction, experiential avoidance, family function