

# 사회적 고립을 경험한 게임 이용자의 온라인 접촉과 건강: 게임 기반 사회적 관계인식의 매개효과를 중심으로

유 상 민<sup>1</sup> | 이 윤 석<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> 서울시립대학교

\* 교신저자: 이윤석  
(yslee@uos.ac.kr)

## 초 록

본 연구는 사회적 고립을 경험한 성인 게임 이용자를 대상으로 온라인 접촉과 건강상태 변화의 관계를 분석하고, 게임 이용을 통해 형성되는 사회적 관계인식의 매개역할을 검토하였다. 기존 연구는 온라인 활동의 양적 효과에 주목해왔으나, 온라인 환경에서의 사회적 접촉과 관계인식이 건강과 갖는 관련성은 충분히 검토되지 않았다. 한국콘텐츠진흥원의 게임이용자 패널연구(2020-2024) 데이터를 활용하여 사회적 고립을 한 차례 이상 경험한 성인 게임 이용자 552명의 고립 상태 관측치 1,230개를 대상으로 부트스트랩 기반 매개효과를 분석하였다. 분석 결과, 온라인 접촉은 게임 기반 사회적 관계인식을 높이고 이를 통해 건강상태 변화와 긍정적으로 관련되는 간접효과와, 관계인식으로 설명되지 않는 부정적 직접효과가 동시에 나타났다. 연령집단별 탐색적 분석에서는 중장년층(45-55세)에서 긍정적 간접효과가 유의한 반면, 청년층에서는 유의한 간접효과가 관찰되지 않았다. 이러한 결과는 고립-온라인 정책에서 온라인 관계 형성의 긍정적 기능을 활용하는 한편, 온라인 상호작용이 건강에 미칠 수 있는 부정적 측면도 고려할 필요가 있음을 시사한다. 특히 연령에 따라 온라인 관계 형성이 건강과 연결되는 양상이 다를 수 있다는 점을 고려하여 대상자의 특성과 필요에 맞는 온오프라인 지원 방안을 마련할 필요가 있다.

**주요 용어:** 사회적 고립, 사회적 관계, 건강상태, 게임이용자, 게임이용자 패널 연구

## 알기 쉬운 요약

**이 연구는 왜 했을까?** 사회적으로 고립된 사람에게 온라인 공간은 다른 사람과 관계를 맺을 수 있는 접촉 공간이 될 수 있다. 본 연구는 게임 이용자의 온라인 교류가 사회적 관계와 건강에 어떤 역할을 하는지 살펴보고자 했다.

**새롭게 밝혀진 내용은?** 온라인에서 다른 사람들과 교류할수록 게임을 통해 다른 사람들과 관계를 맺고 있다고 느끼는 정도가 높았다. 이러한 관계 형성은 건강 상태가 좋아지는 방향과 관련이 있었다. 반면 온라인 교류는 관계 형성과 별개로 건강 상태가 나빠지는 방향과도 관련이 있었다. 특히 중장년층에서는 온라인 교류가 다른 사람들과의 관계를 느끼게 하고, 이를 통해 건강 상태가 좋아지는 경로가 확인됐다. 청년층에서는 이러한 경로가 나타나지 않았다.

**앞으로 무엇을 해야 하나?** 사회적으로 고립된 사람을 지원할 때 무조건 온라인 활동을 줄이기보다 게임과 같은 온라인 공간에서 다른 사람과 관계를 맺을 수 있는 기회를 활용할 필요가 있다. 다만 온라인 교류가 모든 사람에게 반드시 긍정적인 것은 아닌 만큼 개인의 상황과 필요에 맞게 참여할 수 있는 지원 방안을 정책적으로 마련할 필요가 있다.

본 연구는 한국콘텐츠진흥원이 주관한 「2025 게임이용자 패널 데이터 경진대회」에 제출한 연구를 수정·보완한 것임.

이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A3A2A03096777).

■ 투 고 일: 2026. 03. 11.  
■ 수 정 일: 2026. 08. 11.  
■ 게재확정일: 2026. 09. 15.

## I. 서론

경쟁주의의 심화와 노동시장 유연화 등 사회구조적 변화는 개인의 사회적 관계와 소속 기반을 약화시키며 사회적 고립을 중요한 사회문제로 부상시키고 있다. 최근 사회적 고립 문제에 대한 정책적 관심은 특히 청년층을 중심으로 높아지고 있으며, 서울시 조사에서는 청년 중 고립·은둔청년의 비율이 4.5%로 나타났고, 「청년의 삶 실태조사」에서도 그 비율이 2022년 2.4%에서 2024년 5.2%로 증가한 것으로 보고되었다(피애피, 2022; 국무조정실, 2025). 이에 중앙정부 차원뿐 아니라 사회적 고립과 단절, 외로움에 대응하기 위한 지방자치단체의 정책과 제도적 대응 역시 확대되고 있으며, 관련 조례의 제정 또한 급속히 증가하고 있다(고다현 외, 2025). 사회적 고립은 개인의 심리적 특성이나 건강상의 문제만으로 환원하기 어려우며, 사회적 관계와 생활환경의 맥락에서 이해할 필요가 있는 사회문제이다. 따라서 사회적 고립 문제에 대응하기 위해서는 고립 여부 자체를 확인하는데 그치지 않고, 개인이 어떠한 사회적 맥락과 환경에서 고립을 경험하는지 또한 살펴볼 필요가 있다.

디지털 기술의 확산과 사회관계의 온라인화는 사회적 고립이 경험되는 공간을 물리적 환경에서 온라인 환경으로 확장하는 중요한 맥락이다. 이러한 온라인 환경에서 게임은 오락 활동을 넘어 이용자 간 사회적 상호작용이 이루어지는 하나의 공간으로 기능할 수 있다. 특히 게임에서는 공동의 목표를 수행하거나 실시간으로 의사소통하는 과정에서 이용자 간 사회적 접촉이 발생하고, 상호작용에 대한 즉각적인 피드백이 이루어진다. 따라서 게임을 통한 온라인 관계는 오프라인 관계와는 다른 방식으로 형성되고 유지될 수 있으며, 사회적 고립을 경험하는 개인에게도 타인과 접촉하고 관계를 경험할 수 있는 하나의 경로가 될 가능성이 있다.

그러나 온라인에서 형성되는 게임 기반 관계가 오프라인 관계와 동일한 기능을 수행하는지는 분명하지 않으며, 온라인 관계가 제공하는 사회적 자원과 그 한계에 대해서는 상반된 논의가 존재한다. 따라서 고립된 개인의 건강에 온라인을 통한 관계 형성이 실제로 어떤 영향을 미치는지에 대한 실증적 연구는 부족한 상황이다. 사회적 고립을 경험하는 성인들이 게임을 통해 온라인에서 새로운 사람들과 만나고 있다면 온라인에서 형성되는 사회적 접촉은 건강을 보호하는 사회적 자원으로 기능할 수 있을까? 본 연구는 온라인 사회적 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 통해 건강상태 변화와 긍정적으로 관련되는 경로와, 이러한 관계인식으로 설명되지 않는 부정적 직접 경로가 동시에 나타나는지 분석하고자 한다. 이러한 결과는 사회적 고립에 대한 개입에서 온라인 관계를 단순히 오프라인 관계의 대체재로 보거나 배제하기보다, 온라인 관계가 제공할 수 있는 사회적 자원과 그 한계를 고려할 필요성을 제기한다. 따라서 본 연구는 온라인 관계가 오프라인 관계를 대체할 수 있는지를 판단하기보다, 사회적 관계가 제한된 개인에게 온라인 사회적 접촉이 또 하나의 사회적 자원으로 기능할 가능성과 동시에 그 긍정적 기능을 제한하는 요인이 존재할 가능성을 검토하고자 한다.

## II. 이론적 논의

### 1. 사회적 고립 및 건강

사회적 고립은 타인과의 유의미한 사회적 교류가 부족하고, 어려운 상황에서 도움을 요청할 수 있는 관계망이 제한된 상태를 의미한다. 일자리를 기준으로 비자발적으로 경제활동에서 배제되어 건강 측면에서 어려움을 겪는 니트(NEET)와 달리(지은주 외, 2024), 경제활동을 포함하는 개념이 아니며, 타인과 유의미한 교류가 없고, 어려운 상황에 처했을 때 도움을 요청할 지지체계가 없는 상태를 의미한다(김성아 외, 2023; 이중섭, 이동기, 2026). 즉, 니트 개념과 달리 사회적 고립은 관계 중심적이며 다차원적인 사회학적 개념으로 이해할 필요가 있다(박정민

외, 2025). 보건복지부의 고립·은둔 청년 실태조사에서는 사람들을 적게 만나거나, 대인관계에서 어려움을 경험하거나, 도움을 요청할 사람이 없는 경우를 사회적 고립의 주요 기준으로 활용하였다. 2022 서울시 고립·은둔청년 실태조사에서도 고립과 은둔을 구분하고, 정서적 또는 물리적 고립이 6개월 이상 지속된 경우를 고립청년으로 분류하였다(피앰아이, 2022). 이때 정서적 고립은 도움을 구할 수 있는 사람이 전혀 없는 상태를, 물리적 고립은 가족, 친척 외 사람들과 대면교류가 1년에 한두 번 이하 또는 전혀 없는 상태를 의미한다.

국내외 고립·은둔청년 실태조사에서 확인할 수 있듯 사회적 고립 개념은 사회적 연결과 사회적 지지가 오프라인 대면관계를 중심으로 형성된다는 이해를 바탕으로 발전해 왔으며, 이에 따라 대면 교류의 유무가 고립을 판단하는 중요한 기준으로 활용되어 왔다. 실제로 대면 소통은 사회적 지지와 연결감을 높이고 고립감을 완화하는 중요한 사회적 자원으로 기능할 수 있다(Kim, 2017). 그러나 사회적 고립이나 외로움을 경험하는 개인에게 대면 교류가 항상 긍정적인 경험으로 작용하는 것은 아니다. 고립된 집단이 관계망 형성 정책의 필요성을 상대적으로 낮게 평가하고 외로움에 소극적으로 대처한다는 연구 결과는, 이들에게 사회적 관계의 확대가 반드시 선호되거나 긍정적으로 경험되는 것은 아님을 보여준다(박민진, 김성아, 2022). 따라서 사회적 고립을 이해하기 위해서는 대면관계의 유무뿐 아니라 개인이 어떤 방식으로 타인과 연결되고 있는지를 살펴볼 필요가 있다.

기존의 청년 대상 사회적 고립 연구에서는 디지털 기술과 온라인 활동이 SNS 과다 사용이나 디지털 중독 등 고립을 유발하거나 심화시키는 요인으로 주로 논의되어 왔다(이슬기, 손다진, 2025). 그러나 온라인 환경의 확산은 사회적 고립을 경험하는 개인이 물리적으로 대면하지 않더라도 타인과 소통하고 연결감을 경험할 수 있는 가능성을 제공한다. 특히 우리나라는 높은 수준의 디지털 미디어 이용이 일상화되어 온라인 환경이 개인의 사회적 관계와 상호작용을 형성하는 중요한 공간으로 기능하고 있다. 또한 사회적 지지 수준이 상대적으로 낮은 우리나라의 맥락을 고려할 때, 사회적 관계가 부족한 개인에게 온라인을 통한 연결이 갖는 의미를 살펴볼 필요가 있다(이윤석 외, 2022). 실제로 고립을 경험하는 개인들은 게임, 온라인 커뮤니티, 익명 대화방 등을 통해 타인과 쌍방향적으로 소통하며 관계적 연결을 경험하기도 한다(정근하, 노영희, 2022). 이러한 온라인 소통은 사회적 관계의 부족을 경험하는 개인이 온라인 환경을 통해 관계적 연결을 확보하는 하나의 대안적 상호작용 방식이다.

사회적 관계가 건강에 미치는 영향은 스트레스 과정 모델(Stress Process Model)의 관점에서 이해할 수 있다. 스트레스 과정 모델에 따르면 생활사건이나 만성적 긴장과 같은 스트레스 요인이 건강에 미치는 영향은 개인의 대처방식과 사회적 관계 및 지지와 같은 자원에 따라 달라질 수 있다(Pearlin et al., 1981). 이러한 관점에서 사회적 관계는 스트레스 상황에서 정서적·사회적 자원을 제공하여 건강을 보호할 수 있지만, 관계의 형성과 유지에 필요한 상호작용이 개인에게 부담으로 작용할 가능성도 고려할 필요가 있다. 특히 사회적 고립을 경험하는 개인에게 온라인 접촉은 대면관계와 다른 방식으로 타인과 연결될 수 있는 대안적 관계 경로가 될 수 있지만, 온라인 상호작용 역시 개인의 상황과 이용 방식에 따라 부담으로 경험될 가능성이 있다. 따라서 온라인을 통한 사회적 접촉은 건강에 단일한 방향으로 작용한다고 보기보다 사회적 연결을 통한 긍정적 기능과 상호작용에 따른 잠재적 부담이 나타날 가능성을 고려할 필요가 있다.

## 2. 온라인 사회적 접촉의 가능성과 한계

다양한 온라인 활동 가운데 게임은 사회적 고립을 경험하는 개인의 온라인 관계를 살펴보는 데 중요한 맥락이다. 게임은 개인적 여가활동인 동시에 다른 이용자와의 상호작용이 이루어지는 환경이며, 특히 고립된 개인에게는 대면 접촉 없이 타인과 관계를 형성할 수 있는 공간이기 때문이다. 서울시 실태조사에서는 집에서 주로 하는 활동으로 게임을 선택한 응답이 1·3순위 중복응답 기준 39.9%로, 일반 서울시 청년(32.0%)보다 높은 비율을 보였다(피앰아이, 2022). 전국단위 조사에서도 게임 이용은 남성이 여성보다 두 배 이상 높게 나타났다(김성아

외, 2023). 그러나 게임은 고립을 심화시키는 요인으로만 이해하기 어렵다. 서울시 조사에서 온라인으로 타인과 교류하는 고립·은둔 청년 가운데 24.4%는 게임을 통해 타인을 만난다고 응답하였으며, 이는 일반 청년(19.8%)보다 높은 수준이었다(피애피, 2022). 이러한 결과는 게임이 고립된 개인에게 여가활동을 넘어 다른 이용자와 접촉하고 상호작용하는 중요한 환경일 수 있음을 보여준다. 따라서 게임 이용자를 대상으로 온라인 접촉과 건강의 관계를 살펴보는 것은 게임의 효과를 일반화하려는 것이 아니라 사회적 고립 상태에 있는 개인이 실제로 경험하는 온라인 관계의 한 맥락을 구체적으로 살펴본다는 점에서 의미가 있다.

게임의 사회적 기능은 기존의 부정적 인식만으로 설명하기 어렵다. 사회적 관계 측면에서 게임의 부정적 효과를 주장하는 연구는 이전부터 보고되었으나, 결과의 일관성이 떨어지고 오히려 일부의 도덕적 신념을 강요하려는 시도라는 비판을 받고 있다(Ferguson, 2010). 연구에 따르면 대중매체를 통해 게이머는 흔히 게으르고 사회성이 부족한 모습으로 비춰지지만, 일부 고몰입 게이머를 제외한 온라인 비디오 게이머는 더 게으르거나 고립되지 않았으며 오히려 더 큰 사회적 동기를 보이기도 했다(Kowert, Festl & Quandt, 2014). 즉, 게임은 온라인상에서 타인과의 상호작용을 가능하게 하며, 게임 내에서 협력과 의사소통을 통해 사회적 관계가 형성될 수 있는 환경으로 기능한다(Martončík & Lokša, 2016). 특히 게임의 재미와 몰입적 특성은 일부 이용자에게 사회적 교류에 대한 부담을 낮추고 다른 이용자와 상호작용할 수 있는 기회를 제공할 가능성이 있다.

그러나 게임 이용이 사회적 연결이나 건강상의 이점으로 항상 이어지는 것은 아니다. 게임이 부정적 정서나 현실의 어려움을 회피하기 위한 방식으로 활용될 경우, 사회적 연결이나 여가활동의 기능보다 회피적 대처의 성격이 강해질 수 있다(Billieux et al., 2015). 이러한 이용 방식은 수면 문제나 우울 등 건강상의 부담과 연결될 수 있으며, 일상생활에서의 사회적 관계와 활동을 감소시킬 가능성도 있다(Hellström et al., 2015). 또한 스트레스 상황에서 게임을 반복적인 회피 수단으로 활용할 경우 오프라인에서의 문제 해결이나 일상적 활동을 저해하는 방식으로 이어질 수 있다(Milani et al., 2018). 따라서 게임은 그 자체로 건강에 긍정적인거나 부정적인 활동이라기보다 이용 목적과 방식, 그리고 이용자가 처한 사회적 맥락에 따라 다를 수 있다.

이러한 양면성을 고려할 때, 게임 이용 자체가 건강에 미치는 효과를 검증하기보다 게임을 이용하는 개인이 실제로 경험하는 온라인 접촉과 그 사회적 의미에 주목할 필요가 있다. 특히 사회적 고립 상태에 있는 개인에게 온라인 접촉은 대면관계가 제한된 상황에서 타인과 연결될 수 있는 하나의 관계 경로가 될 수 있으며, 동시에 이용 방식에 따라 추가적인 부담으로 작용할 가능성도 존재한다. 따라서 본 연구는 게임 자체의 효과를 검증하기보다 게임을 이용하는 사회적 고립 경험자가 온라인에서 타인과 접촉하는 경험이 사회적 관계인식과 건강상태의 변화와 어떠한 방식으로 연결되는지를 살펴보고자 한다.

### 3. 게임 기반 사회적 관계인식

게임의 사회적 기능은 플레이 방식에 따라 다른 양상으로 나타난다. 홀로 즐기는 싱글플레이 게임 역시 게임 내/외로 게임 관련 대화와 정보 공유, 문화 참여 등을 통해 간접적인 사회적 경험을 제공할 수 있기에 플레이어 간 네트워크가 완전히 단절되지 않을 수 있다(Stenros et al., 2009). 그러나 멀티플레이 환경에서는 협력과 의사소통을 바탕으로 더욱 직접적인 사회적 상호작용이 이루어진다(Cole & Griffiths, 2007). 팀 기반 게임의 플레이어 네트워크는 높은 응집성과 친구관계 형성 가능성을 보이며, 오프라인 사회관계와 유사한 네트워크 특성을 나타낸다(Loria et al., 2021).

게임 기반 사회적 관계인식이란 게임이 새로운 관계를 형성하고 기존 관계를 유지하며 자신을 이해해주는 사람과 연결될 수 있다고 지각하는 정도를 의미한다. 과거의 연구와 척도들은 주로 게임을 중독이나 과몰입 등 역기능적인 측면과 치료적 관점에서 바라보았다. 예를 들어, 문제적 인터넷 사용이나 과도한 게임 이용이 외로움

이나 우울감과 같은 심리사회적 문제의 원인이자 결과로 작용한다는 병리적 인식이 주를 이루었다(Kim et al., 2009). 최근 게임 연구는 게임 이용 자체보다 게임을 통해 어떠한 사회적 경험을 하는지가 중요하다는 관점으로 전환되고 있다. 디지털 미디어 환경에서 성장한 청소년 세대에게 게임을 포함한 온라인 공간은 오락을 넘어서 중요한 사회화의 장으로 기능한다(권예지 외, 2015). 이들에게 게임은 타인과의 상호작용을 촉진하고 또래 간의 협업을 유도하여, 연결감과 소속감을 형성하는 일상 문화의 공간으로 인식된다.

게임에서의 사회적 경험은 최근 연구에서 사회적 연결성(social connectedness)의 관점에서 이해되고 있다(Vella et al., 2019). 사회적 연결성은 개인이 타인과 의미 있는 관계 속에 속해 있다고 느끼는 심리적 인식을 의미한다(Lee & Robbins, 1995). 본 연구의 게임 기반 사회적 관계인식 역시 이러한 사회적 연결성의 게임 맥락에서의 발현으로 이해할 수 있다. 이러한 연결감은 온라인 환경에서도 의미 있는 사회적 관계가 형성될 수 있음을 보여주며, 인지된 사회적 지지의 개념과도 맥락을 같이한다(Zimet et al., 1988; Erices et al., 2025).

이러한 관점은 게임 이용의 빈도나 과몰입 여부보다 게임을 통해 어떠한 사회적 경험을 하는지에 주목하는 최근 연구 흐름으로 이어진다. 특히 자기결정성 이론에서는 타인과 연결되고 수용된다고 느끼는 관계성을 인간의 기본적인 심리 욕구 중 하나로 여기고, 게임 환경 역시 욕구를 경험하고 충족할 수 있는 사회적 상호작용의 맥락으로 이해한다(Ryan et al., 2006). 본 연구는 관계성 욕구 자체를 측정하기보다, 게임을 통해 새로운 관계를 형성하고 기존 관계를 유지하며 타인과 연결될 수 있다고 인식하는 정도에 초점을 둔다.

게임 환경에서는 오프라인과 마찬가지로 다차원적인 사회적 상호작용이 발생한다. 온라인 사회적 지지 척도(Online Social Support Scale, OSSS)는 온라인 환경에서 나타나는 사회적 경험의 양상을 이해할 수 있는 개념적 참고틀을 제공한다(Nick et al., 2018). 게임 내에서는 전략과 지식을 공유하는 정보적 지지, 협력 플레이나 아이템을 나누는 도구적 지지, 서로 격려하고 공감하는 정서적 지지, 그리고 여가를 함께 즐기며 소속감을 느끼는 사회적 동반 등 다양한 형태의 교류가 이루어질 수 있다. 본 연구는 이러한 개별적인 사회적 지지 유형 자체보다, 이러한 사회적 경험을 통해 형성되는 게임 기반 사회적 관계인식에 주목한다.

게임을 통해 새로운 관계를 형성하고 기존 관계를 유지하며 정서적 유대를 경험할 수 있다는 점은 다수가 동시에 상호작용하는 MMORPG(Massively Multiplayer Online Role-Playing Game) 이용자를 대상으로 한 연구에서도 확인된다. MMORPG 이용자 다수가 게임을 통해 새로운 친구를 형성하고, 기존의 친구 및 가족과 함께 게임을 즐기며 관계를 유지하고, 온라인에서 형성된 관계를 오프라인 만남으로 확장하는 경험을 한다고 보고하였다(Cole & Griffiths, 2007). 게임 내에서는 팀워크와 협력, 상호 격려를 바탕으로 정서적 교류가 이루어졌으며, 일부 이용자는 현실보다 게임 환경에서 자신의 고민과 감정을 자유롭게 표현하고 이해받았다.

이러한 논의를 바탕으로 국내에서도 게임을 통해 경험하는 사회적 관계를 측정하기 위한 척도가 개발되었다. 게임이 사회적 관계 형성에 미치는 영향, 특히 누군가와 함께하는 게임 수행의 긍정적 영향은 최근 연구를 통해 확인되고 있다(최성락, 2019). 본 연구에서 활용한 게임 기반 사회적 관계인식은 게임이용종합척도의 게임욕구충족 척도 가운데 대인관계 요인으로 측정되었으며, 게임을 통해 친구를 사귀고 기존 관계를 유지하며 자신을 이해해주는 사람과 연결될 수 있다는 인식을 평가한다(한국콘텐츠진흥원, 2021b).

그러나 게임을 통한 사회적 상호작용이 항상 긍정적인 자원으로만 작용하는 것은 아니다. CBB(Communicate Bond Belong) 이론에 따르면, 모든 사회적 상호작용은 에너지를 소모하는 과정이며, 개인은 소속감 충족과 에너지 보존 사이에서 균형을 맞추고자 한다(Hall & Davis, 2017). 온라인 접촉은 상대적으로 적은 사회적 비용으로 타인과 연결감을 경험할 수 있는 관계 형성의 방식이 될 수 있다. 그러나 온라인 상호작용 역시 사회적 에너지를 요구하는 활동이며, 과도한 상호작용은 피로와 건강 부담으로 이어질 수 있다(Hall et al., 2021).

온라인 활동과 오프라인 활동은 시간적제로섬 경쟁자가 아니다. 오히려 사회적 동기가 강한 게이머들은 온라인에서 친구를 만날 확률이 높았으며, 팀플레이를 추구하는 게이머는 기존의 오프라인 친구를 게임 속 관계로 확장

하거나 끌어들이는 경향을 보였다(Domahidi et al., 2014). 수줍음이 많은 개인은 오히려 게임 속에서 더 많은 친구관계를 형성하거나 오프라인 친구를 온라인으로 끌어들이고, 온라인 친구를 오프라인에서도 만나는 전환이 활발했다(Kowert, Domahidi & Quandt, 2014).

이상의 논의를 종합하면, 게임은 여가활동이나 온라인 이용행동을 넘어 타인과의 상호작용을 통해 사회적 연결성을 형성하는 환경으로 기능할 수 있다. 자기결정성 이론에서 제시하는 관계성 욕구는 게임 속 연결 경험의 이론적 토대를 제공하며, 온라인 사회적 지지 연구는 게임 환경에서 이루어지는 다양한 사회적 상호작용이 연결감을 형성하는 구체적인 경로가 될 수 있음을 보여준다(Nick et al., 2018). 본 연구에서 활용한 게임 기반 사회적 관계인식은 이러한 사회적 연결성을 게임이라는 맥락에서 조작화한 개념으로, 게임을 통해 새로운 관계를 형성하고 기존 관계를 유지하며 타인과 연결될 수 있다고 지각하는 정도를 의미한다. 이에 본 연구는 게임 기반 사회적 관계인식을 온라인 접촉과 주관적 건강상태 간의 관계를 설명하는 매개요인으로 설정하여 검증하고자 한다.

### III. 연구 방법

#### 1. 자료 및 대상

본 연구는 한국콘텐츠진흥원의 게임이용자 패널조사(2020-2024) 5개년 데이터를 활용하였다. 해당 데이터는 2013-2018년까지 진행된 1차 게임이용자 코호트 자료를 바탕으로 2019년 예비조사를 통해 2020년도부터 2024년까지 5개년(2주기) 패널데이터로 구축을 완료하였다. 전국 단위 가구 방문 스크린조사를 통해 2단 조사를 수행하여 패널을 구축하였으며, 스크린조사에서는 게임행동종합진단척도를 적용하여 과몰입군부터 일반이용자·게임선용군까지 이용 특성에 따라 집단을 분류하고, 지역과 이용군을 고려한 표본설계를 통해 패널을 구성하였다. 과몰입군은 전수 접촉하였으며, 나머지 집단은 계통추출을 적용하였다. 1차년도 조사를 통해 아동청소년과 학부모 1,020쌍, 만 19세 이상 성인 게임이용자 753명이 패널에 포함되었으며, 본 연구에서는 만 19세 이상 55세 이하 연령대의 성인 게임이용자 데이터를 활용하였다. 예비조사 과정에서 60세 이상 연령층은 게임이용과 관련한 질문을 이해하는 데 어려움을 겪어 패널 구축 과정에서 제외되었다(한국콘텐츠진흥원, 2021a). 본 연구는 성인 게임이용자를 대상으로 한 자료를 활용하였다는 점에서 일반화에 한계가 있다. 그러나 다른 패널 데이터와 달리 온라인 활동과 상호작용을 조사하여 사회적 고립 상황에서 온라인 접촉과 건강의 관계를 분석하기에 적합한 자료이기에 분석 데이터로 설정하였다. 5차년도 기준 전체 패널 유지율 91.7%, 성인 패널 유지율 93.1%로 안정적으로 관리되고 있다(한국콘텐츠진흥원, 2025).

본 연구는 2020년부터 2024년까지 5개년간 패널조사에 모두 참여한 성인 게임이용자 719명 중에서 사회적 고립 상태에 있는 개인들을 대상으로 분석하였다. 사회적 고립은 조사 시점에서 최초 관계 형성 경로가 오프라인 사람 중 지속적으로 연락을 주고 받으며 실제로 만나는 사람 중 1) 내 문제를 해결하는 데 도움을 줄 수 있거나 2) 내가 중요한 결정을 내릴 때 조언을 구할 수 있거나 3) 나의 개인적인 문제에 대해 편안하게 이야기 나눌 수 있는 사람에 속하는 인원이 없다고 응답한 사람으로 정의하였다. 해당 연구에서 활용한 사회적 고립에서는 물리적으로 꾸준히 연락하며 만나는 사람이 없거나, 있더라도 그러한 사람에게 정서적 지지를 기대하기 어려운 물리적, 정서적 고립의 두 차원을 반영하였다. 가족과의 소통은 대부분의 사람이 맺는 1차적 관계이기에 사회생활에서의 사회적 연결망 수준을 반영하지 않는다고 판단하여 가족 외 관계를 중심으로 사회적 연결을 설정하였다.

이러한 사회적 고립의 조작적 정의에서 온라인을 통해 최초로 알게 된 관계는 실제 만남으로 이어진 경우에도 사회적 고립을 판정하는 관계망에서는 제외하였다. 반면 온라인 접촉은 온라인을 통해 최초로 알게 된 사람과

지속적으로 연락하는 관계로 정의하여 실제 만남으로 이어지지 않은 관계와 이후 오프라인 만남으로 확장된 관계를 모두 포함하였다. 즉, 온라인 기원의 관계가 이후 대면으로 확장되었더라도 그 관계의 최초 형성 경로가 온라인이라는 점을 고려하여 사회적 고립의 오프라인 관계망과는 구분하고 온라인 접촉 경험으로 측정하였다. 이는 온라인 접촉과 사회적 고립을 구분하여 온라인 기반 관계의 기능을 분석하기 위한 것이다. 다만 온라인 기원의 관계 중 실제 만남으로 확장된 사례에서는 온라인 접촉과 대면교류의 특성을 명확히 구분하기 어려울 수 있으므로 해당 사례를 제외한 표본을 대상으로 추가 분석하여 주요 결과의 일관성을 검토하였다.

최종 분석 대상은 추적 기간 중 단 한 번이라도 고립을 경험한 552명을 기준으로 사회적 고립 기준을 충족한 관측값 중 결측치가 있는 관측값을 제외하고 고립상태에 해당하는 최종 1,230개의 패널 관측값을 구성하였다. 4년(2021~2024년)의 추적 기간 내에 1회 이상 고립을 경험한 누적 인원은 552명으로 다소 높은 이유는 본 연구의 고립 측정 기준이 정서적·도구적 지지망의 결여를 의미하는 기준을 적용했기 때문이다. 분석 기간 전반부가 코로나19 팬데믹으로 인한 오프라인 단절기였던 점(김성아 외, 2024), 그리고 분석 대상이 온라인 공간에 친숙한 게임이용자 패널이라는 표본적 특성이 반영된 결과로 이해할 수 있다. 2020년 데이터는 종속변수인 건강상태 변화량을 확인하는 데 활용하였다.

## 2. 주요 변수

반응변수인 주관적 건강상태는 패널데이터에서의 인과추론 추정을 위해 건강상태 변화량으로 반영하였다. 건강상태 변화량(SACH)은 주관적 건강상태 인식의 전년 대비 변화 정도를 원점수 차분값(당해 연도 점수 - 직전 연도 점수)으로 산출하여 투입하였다. 단일 시점의 건강상태로 분석한다면 건강상태가 좋아 온라인 활동을 더 많이 하는 역인과성의 문제가 발생할 수 있다. 주관적 건강상태는 같은 연령대의 다른 사람들과 비교했을 때 본인의 건강상태를 0-10점 사이로 자기기입식으로 응답하여 측정되었다. 표본의 주관적 건강상태 분포는 7-10점 구간에 전체 응답의 68%가 쏠려 있는 경향을 보였다. 건강상태를 다소 높게 보고하는 천장효과로 인해 실제 온라인 관계에서 비롯되는 건강개선을 탐지하기 어려울 수 있다. 따라서 전년 대비 변화량을 종속변수로 활용함으로써 개인 간 응답 수준 차이로 인한 왜곡을 완화하고 인과추론의 엄밀성을 일부 확보하고자 하였다.

설명변수인 온라인 접촉은 게임, SNS, 온라인 커뮤니티 등을 통한 타인과의 온라인 상호작용 여부로 이분변수로 투입하였다. 응답자 중 온라인을 통해 처음 알게 된 사람 중 지속적으로 연락은 주고 받으나 실제로 만난 적이 없는 사람이 있거나, 혹은 지속적으로 연락도 주고 받고 실제로 만나는 사람이 있는 경우 온라인 접촉을 수행하였다고 보았다. 온라인 접촉 경험이 있는 관측치 중 약 72.7%가 오프라인 대면으로 이어지지 않은 순수 비대면 관계로 나타났다. 이때 응답한 인원은 접촉유무만을 포함하지 않고 내 문제를 해결하는 데 도움을 받을 수 있거나, 내가 중요한 결정을 내릴 때 조언을 구할 수 있거나, 개인적 문제에 대해 편안하게 이야기 나눌 수 있는 사람인 경우만 응답하였다. 본 연구는 게임이용자를 대상으로 하지만 연구의 초점은 게임이용자 집단에서 형성되는 온라인 접촉의 효과를 분석하는 데 있다. 이에 게임뿐 아니라 SNS, 온라인 커뮤니티 등 다양한 온라인 상호작용을 포괄하여 사회적 고립 상황에서 형성되는 온라인 기반 사회적 관계의 기능을 살펴보고자 하였다.

매개변수인 게임 기반 사회적 관계인식은 ‘게임이용종합척도 신규개발연구’ 결과로 2차년도부터 조사되었으며, 게임을 통한 관계 형성과 사회적 연결 경험을 묻는 문항으로 구성되었다(한국콘텐츠진흥원, 2021b, 한국콘텐츠진흥원, 2025). 구체적으로 변수는 “게임은 내가 새로운 친구를 사귄 때 도움이 된다”, “게임은 내 친구들과 이야기할 수 있는 화제거리가 된다”, “게임을 통해 나를 잘 이해해주는 사람들이 생긴다”의 5점 척도(전혀 그렇지 않다-매우 그렇다)로 측정되어 평균값으로 투입하였다. 점수가 높을수록 게임을 통한 사회적 관계인식 수준이 높음을 의미한다. 공개된 원자료에서는 문항별 평균점수만 제공하고 있어 내적 일관성을 재산출할 수는 없었지만, 척도 개발

연구에서 대인관계 요인의 Cronbach's  $\alpha=.818$ 로 보고되었다(한국콘텐츠진흥원, 2021b).

### 3. 통제변수

인구통계학적 변수로는 성별, 연령집단, 교육수준, 취업여부, 가구소득을 통제하였다. 연령집단은 생애과정 속 유사성을 고려하여 청년기 초기인 19-24세, 사회로 진입하는 시기인 25-34세, 사회적 역할이 안정화되는 35-44세, 중년기에 진입하는 45-55세로 구분하여 투입하였으며, 준거집단은 19-24세로 설정하였다. 교육수준은 중졸 이하 비율이 극히 낮아 고졸 이하와 대졸 이상으로 구분하였고, 준거집단은 고졸 이하로 설정하였다. 취업여부는 지난 일주일 간 일자리가 있었는지로, 일자리가 있지만 부득이한 사정이 있어 일하지 못한 경우나 부업, 아르바이트 등 수입이 있는 일을 1시간 이상 했거나 병, 사고, 휴가, 육아 등으로 일시휴식인 경우도 일자리가 있는 것으로 분류하였다. 가구소득은 연간 총소득을 월평균으로 환산하였으며, 300만원 미만이 0, 300만원 이상 400만원 미만이 1, ... 700만원 이상을 5로 코딩하였다. 분석에는 연속형 변수로 투입하였다.

### 4. 분석 방법

주요 변수 및 통제변인의 기술통계를 <표 1>로 제시하였다. 이어 <표 2>에서는 분석대상자의 관찰기간(2021-2024년) 동안 사회적 고립 상태의 변화 패턴을 제시하고, 일반 고립집단과 비교하였다. 온라인 접촉은 온라인 활동 유무를 나타내는 반면, 게임 기반 사회적 관계인식은 온라인 활동을 통해 형성되는 사회적 관계에 대한 주관적 인식을 의미한다. 이에 본 연구는 게임 기반 사회적 관계인식을 온라인 접촉과 주관적 건강상태 간 관계를 설명하는 매개요인으로 설정하였다.

독립변수와 매개변수를 동일 시점에서 측정하고 종속변수는 이후 시점의 건강상태 변화량으로 구성하였다. 독립변수와 매개변수를 동일 시점으로 반영한 이유는 게임 기반 사회적 관계인식이 해당 시점의 게임 경험을 바탕으로 형성된 사회적 관계에 대한 주관적 인식을 측정하도록 설계된 척도이기 때문이다. 또한 본 연구의 분석 대상인 사회적 고립은 조사 기간 동안 유지되기보다 산발적으로 발생하는 특성을 보여, 시차모형을 적용할 경우 표본 손실의 우려가 있었다. 이에 본 연구는 동일 시점의 온라인 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 거쳐 주관적 건강상태 변화에 미치는 간접효과를 확인하는 데 초점을 두었다.

이를 검증하기 위해 <표 3>에서는 상대적으로 제한된 표본 규모와 간접효과의 비정규분포 가능성을 고려하여 정규성 가정에 의존하지 않는 부트스트랩 기반 매개효과 모델로 분석하였다(Hayes, 2018). 매개효과의 유의성 검증을 위해 5,000회 부트스트랩을 실시하여 95% 편향수정 신뢰구간을 산출하였으며, 신뢰구간이 0을 포함하지 않는 경우 유의한 매개효과로 해석하였다. 패널자료의 반복 관측으로 인한 개인 내 상관을 고려하기 위해 개인 단위 군집 부트스트래핑(cluster bootstrap)을 적용하였다.

매개효과 분석에서 확인된 각 경로의 유의성과 효과 크기를 재확인하고 통제변수의 영향을 포괄적으로 검토하기 위해 <표 4>에서는 경로별 회귀분석 결과를 제시하였다. 회귀분석에서는 개인 내 관측값들의 상관관계를 고려하여 클러스터 강건 표준오차를 적용하고 연도 고정효과를 포함하여 시간효과를 통제하였다. 종속변수는 전년 대비 주관적 건강상태 변화량으로 구성하고 전기 건강상태를 공변량으로 포함하였다.

마지막으로 <표 5>에서는 청년층과 중장년층을 34세를 기준으로 구분하여 연령집단별 차이를 탐색적으로 검토하였다. 변수 간 상관관계 분석 결과 가장 높은 상관관계수는 온라인 접촉과 게임 기반 사회적 관계인식( $r=.337$ )으로 나타났으며, VIF는 1.04-1.85(평균 1.39) 범위로 다중공선성 문제는 확인되지 않았다.

## IV. 분석 결과

### 1. 기술통계

인구사회학적 특성은 <표 1>에서 2021-2024년 분석 기간 중 최소 1회 이상 사회적 고립을 경험하고 모든 분석 변수에 응답한 유효 대상자 552명을 대상으로 제시하였다. <표 1>의 수치는 고립에 처한 당시의 특성을 파악하기 위해 관찰 기간 중 고립 상태에 해당하는 관측값을 처음 보고한 시점을 기준으로 산출하였다.

게임 기반 사회적 관계인식에서는 온라인 접촉 집단 간 유의한 차이가 나타났다. 온라인 접촉이 없는 집단의 사회적 관계인식은 평균 2.28점인 반면, 온라인 접촉이 있는 집단은 평균 3.06점으로 현저히 높았다. 식별된 집단 간 차이는 온라인에서 새로운 사람과 접촉하는 개인들이 자신의 사회적 관계를 보다 긍정적으로 인식하고 있음을 시사한다. 이러한 결과는 온라인 상호작용이 사회적 연결감과 인지된 사회적 지지를 증진시킬 수 있다는 선행연구와도 일치한다(Kowert, Domahidi & Quandt, 2014). 즉, 오프라인에서 충분히 충족되지 못한 사회적 관계가 온라인 환경에서 일부 보완되면서 개인이 지각하는 사회적 관계 수준이 향상될 가능성을 보여준다.

성별 분포에서도 유의한 차이가 관찰되었다. 전체 연구대상자 중 남성이 60.3%를 차지했으며, 온라인 접촉 경험이 있는 집단에서는 남성 비율이 69.2%로 온라인 접촉이 없는 집단(57.9%)보다 높게 나타났다.

종속변수인 주관적 건강상태 변화량의 분포를 살펴보면 전체 평균은 0.12(SD=1.73)로 나타났다. 평균값은 0에 근접하나 최솟값 -8, 최댓값 8에 이르는 분포로, 7~10점에 쏠려 있는 주관적 건강상태와 달리 사회적 고립이라는 특수한 상황 속 개인의 건강 상태가 상당한 폭의 변동을 보임을 반영한다. 온라인 접촉 여부에 따른 주관적 건강상태의 수준 자체는 유의한 차이를 보이지 않았으나, 전년 대비 주관적 건강상태 변화량은 온라인 접촉이 있는 집단(0.50점)이 없는 집단(0.02점)보다 유의하게 높게 나타났다( $p=.008$ ). 이러한 결과는 변화량을 종속변수로 설정한 분석 전략이 온라인 접촉과 건강 간의 관련성을 포착하는 데 적절했음을 뒷받침한다.

표 1. 연구대상의 인구통계학적 특성

(단위: %)

| 구분                     |        | 전체<br>(N=552) | 온라인 접촉 없음<br>(N=435) | 온라인 접촉 있음<br>(N=117) | t/χ <sup>2</sup> |
|------------------------|--------|---------------|----------------------|----------------------|------------------|
| 게임 기반 사회적 관계인식         |        | 2.45 (1.02)   | 2.28 (0.99)          | 3.06 (0.81)          | ***              |
| 성별                     | 남성     | 60.3          | 57.9                 | 69.2                 | *                |
|                        | 여성     | 39.7          | 42.1                 | 30.8                 |                  |
| 연령집단                   | 19-24세 | 21.9          | 20.2                 | 28.2                 |                  |
|                        | 25-34세 | 24.6          | 24.6                 | 24.8                 |                  |
|                        | 35-44세 | 25.5          | 26.0                 | 23.9                 |                  |
|                        | 45-55세 | 27.9          | 29.2                 | 23.1                 |                  |
|                        | 55세 이상 | 2.1           | 2.0                  | 1.9                  |                  |
| 교육수준                   | 고졸 이하  | 36.2          | 37.5                 | 31.6                 |                  |
|                        | 대졸 이상  | 63.8          | 62.5                 | 68.4                 |                  |
| 취업여부                   | 일하고 있음 | 83.7          | 84.6                 | 80.3                 |                  |
| 주관적 건강상태 변화량           |        | 0.12 (1.73)   | 0.02 (1.74)          | 0.50 (1.64)          | **               |
| 주관적 건강상태(평균)           |        | 7.16 (1.63)   | 7.16 (1.66)          | 7.16 (1.54)          |                  |
| 가구소득(평균) <sup>1)</sup> |        | 2.47 (1.68)   | 2.44 (1.70)          | 2.56 (1.60)          |                  |

<sup>1)</sup> 0=300만원 미만 - 5=700만원 이상.

\*\*\* $p<0.001$ , \*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$ .

연구 대상의 2021~2024년 동안 사회적 고립 상태의 변화를 분석한 결과는 <표 2>와 같다. 여기에서 제시한 고립기간과 변화패턴은 관찰기간 내에서 사회적 고립으로 식별된 기간과 변화 양상을 의미한다. 연구대상자의 70.1%는 고립과 비고립 상태 간 1회의 전환을 경험하였고, 조사기간 동안 고립 상태를 유지한 참여자는 19.0%였다. 약 4년이라는 관찰기간에서도 사회적 고립은 변화와 전환이 빈번했다.

게임 기반 사회적 관계인식은 1년 고립 집단(2.50점)과 2년 고립 집단(2.51점)에서 상대적으로 높았으며, 3년 고립 집단(2.34점)과 4년 모두 고립 집단(2.31점)에서는 다소 낮게 나타났다. 또한 고립 변화패턴 기준으로 2회 이상 전환 집단에서 게임 기반 사회적 관계인식이 가장 높게 나타났다(2.48점). 다만 관찰기간 내에서 확인된 결과로 실제 고립의 지속기간이나 변화 경험의 효과를 의미하는 것으로 해석하기에는 한계가 있다.

사회적 고립 상태가 특정 개인에게 지속적으로 유지되기보다 관찰기간 동안 진입과 이탈이 반복되는 결과는 「고립·은둔 청년 실태조사」(김성아 외, 2023)에서 현재 고립·은둔 청년의 절반 이상이 과거에도 고립·은둔을 경험한 것으로 나타나 재고립이 반복되는 경향을 보고한 결과와도 일정 부분 맥락을 같이한다. 다만 본 연구는 성인 게임이용자를 대상으로 사회적 고립을 정의한 반면, 해당 실태조사는 청년을 대상으로 사회참여 여부와 은둔 경험을 중심으로 고립을 측정하였다는 점에서 결과를 직접 비교하는 데에는 한계가 있다.

표 2. 관찰기간 내 사회적 고립 상태의 변화 패턴 (2021~2024년)

(단위: 평균, 표준편차)

| 구분             | 빈도(명) | 비율(%) | 사회적 관계인식 <sup>1)</sup> | 주관적 건강상태 <sup>2)</sup> |
|----------------|-------|-------|------------------------|------------------------|
| <b>고립기간</b>    |       |       |                        |                        |
| 1년             | 175   | 31.7  | 2.50 (0.99)            | 7.13 (1.71)            |
| 2년             | 161   | 29.2  | 2.51 (1.01)            | 7.23 (1.52)            |
| 3년             | 131   | 23.7  | 2.34 (1.01)            | 7.01 (1.77)            |
| 4년 모두 고립       | 85    | 15.4  | 2.31 (1.07)            | 7.28 (1.49)            |
| <b>고립 변화패턴</b> |       |       |                        |                        |
| 0회(고립 지속)      | 105   | 19.0  | 2.35 (1.04)            | 6.95 (1.61)            |
| 1회 전환          | 387   | 70.1  | 2.41 (1.01)            | 7.27 (1.62)            |
| 2회 이상          | 60    | 10.9  | 2.48 (1.09)            | 7.01 (1.62)            |
| 전체             | 552   | 100.0 | 2.40 (1.03)            | 7.16 (1.63)            |

<sup>1)</sup> 1-5 scale; <sup>2)</sup> 0-10 scale

## 2. 부트스트랩을 통한 간접효과

부트스트래핑(5,000회 반복) 분석 결과, 사회적 고립 상태에 있는 성인의 온라인 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 통해 주관적 건강상태 변화에 미치는 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 온라인 접촉이 건강상태 변화와 직접적으로만 관련되는 것이 아니라, 게임을 통한 사회적 관계인식과 연결되는 경로를 통해서도 건강상태 변화와 관련될 수 있음을 보여준다.

표 3. 부트스트랩을 통한 매개효과 분석 결과

| 구분   | B       | S.E.  | BC 95% CI      |
|------|---------|-------|----------------|
| 간접효과 | 0.095*  | 0.035 | 0.032, 0.168   |
| 직접효과 | -0.234* | 0.112 | -0.455, -0.013 |
| 총효과  | -0.137  | 0.109 | -0.352, 0.078  |

\* $p<0.05$ .

반면, 온라인 접촉의 직접효과는 유의한 부정 효과를 보였으며, 총효과는 유의하지 않았다. 이에 따라 온라인 접촉은 게임 기반 사회적 관계인식을 통한 간접경로와 건강상태 변화에 대한 직접경로가 서로 반대 방향으로 나타나는 양상을 보였다. 간접효과와 직접효과의 크기를 비교한 결과, 간접효과와 직접효과의 비율(RID)은 0.41로 나타났다. 이러한 결과는 온라인 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 통해 건강상태 변화와 정적인 관계를 형성하는 동시에, 별도의 직접경로에서는 부정적인 관계를 나타내면서 두 경로가 상당 부분 상쇄되었음을 의미한다.

표 4. 온라인 접촉과 게임 기반 사회적 관계인식의 매개효과 분석

| 구분                      | 온라인 접촉<br>→ 사회적 관계인식 |       | 사회적 관계인식<br>→ 건강상태 변화 |       | 완전모델      |       |
|-------------------------|----------------------|-------|-----------------------|-------|-----------|-------|
|                         | B                    | S.E.  | B                     | S.E.  | B         | S.E.  |
| <b>온라인 접촉</b>           |                      |       |                       |       |           |       |
| 있음                      | 0.798***             | 0.072 | -                     | -     | -0.234*   | 0.112 |
| 게임 기반 사회적 관계인식          | -                    | -     | 0.091*                | 0.042 | 0.120**   | 0.043 |
| <b>성별(ref=남성)</b>       |                      |       |                       |       |           |       |
| 여성                      | -0.296***            | 0.073 | 0.160                 | 0.083 | 0.150     | 0.084 |
| <b>연령집단(ref=19-24세)</b> |                      |       |                       |       |           |       |
| 25-34세                  | -0.003               | 0.099 | 0.108                 | 0.132 | 0.095     | 0.130 |
| 35-44세                  | -0.124               | 0.098 | -0.097                | 0.118 | -0.111    | 0.116 |
| 45-55세                  | -0.282**             | 0.100 | -0.153                | 0.122 | -0.172    | 0.120 |
| <b>교육수준(ref=고졸 이하)</b>  |                      |       |                       |       |           |       |
| 대졸 이상                   | 0.026                | 0.068 | 0.074                 | 0.095 | 0.075     | 0.095 |
| <b>취업여부(ref=일함)</b>     |                      |       |                       |       |           |       |
| 일하고 있지 않음               | 0.297***             | 0.084 | 0.098                 | 0.116 | 0.093     | 0.114 |
| 직전년도 주관적 건강상태           | -                    | -     | -0.528***             | 0.030 | -0.533*** | 0.030 |
| 가구소득 <sup>1)</sup>      | 0.048*               | 0.019 | 0.038                 | 0.025 | 0.037     | 0.025 |
| 상수항                     | 2.308***             | 0.098 | 3.165***              | 0.259 | 3.195***  | 0.256 |
| Obs.                    | 1,230                |       |                       |       |           |       |
| R <sup>2</sup>          | 0.182                |       | 0.305                 |       | 0.308     |       |
| F                       | 26.34***             |       | 27.37***              |       | 26.72***  |       |

<sup>1)</sup> 0=300만원 미만 - 5=700만원 이상.

\*\*\* $p<0.001$ , \*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$  All models include year fixed effects.

34세 이하를 청년층으로 구분하여 추가로 실시한 연령집단별 매개 분석 결과는 <표 5>로 제시하였다. 중장년층에서는 온라인 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 통해 건강 변화를 이끄는 간접효과는 유의한 반면, 청년층에서는 이와 동일한 간접효과가 유의수준을 확보하지 못했다. 다만, 탐색적으로 실시한 상호작용 모형의 분석 결과

에 따르면, 청년층 역시 온라인 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 향상하는 단계는 매우 유의하게 나타났기 때문이다(만 19~24세:  $B=0.845$ ,  $p<.001$ ; 만 25~34세:  $B=0.554$ ,  $p<.001$ ). 청년층에서 간접효과가 유의하지 않은 원인은 관계 인식이 실제 주관적 건강 상태의 개선으로 이어지는 경로에서 청년층 내 개인차가 커 분산이 확대되었기 때문일 수 있다. 결론적으로, 온라인 접촉과 연령집단 간 상호작용항이 유의하지 않았다는 점과 청년층의 유의한 경로 결과를 종합할 때, 본 연구의 결과만으로 연령에 따른 효과 차이를 단정하기는 어렵다.

본 연구에서는 게임 기반 사회적 관계인식이 주관적 건강상태를 증진시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 게임을 통해 형성되는 사회적 관계인식이 온라인 상호작용의 산물에 그치지 않고, 개인의 관계적 자원으로 전환될 수 있음을 시사한다. 구체적으로, 사회적 관계인식은 물리적 고립 상태에서도 타인과 연결되어 있다는 주관적 감각을 제공하여 혼자 있는 경험의 의미를 부정적 외로움에서 자기 성찰과 회복이 가능한 긍정적 고독으로 전환하는 데 기여할 수 있다(강현욱, 김주연, 2022). 본 연구가 긍정적 고독을 직접 측정하지 않은 것은 아니므로 두 개념 간의 관계를 직접적으로 검증하지는 못하였으나, 적어도 게임 기반 사회적 관계인식이 고립된 청년의 심리적 적응과 건강을 촉진하는 관계적 자원으로 기능할 가능성을 제시한다.

표 5. 연령집단별 온라인 접촉이 주관적 건강상태에 미치는 매개효과 (부트스트래핑)

| 구분              |      | B      | S.E.  | BC 95% CI     |
|-----------------|------|--------|-------|---------------|
| 청년층<br>(N=540)  | 간접효과 | 0.045  | 0.050 | -0.051, 0.151 |
|                 | 직접효과 | -0.297 | 0.161 | -0.625, 0.004 |
|                 | 총효과  | -0.252 | 0.158 | -0.565, 0.043 |
| 중장년층<br>(N=690) | 간접효과 | 0.155* | 0.054 | 0.057, 0.273  |
|                 | 직접효과 | -0.176 | 0.147 | -0.447, 0.134 |
|                 | 총효과  | -0.021 | 0.145 | -0.293, 0.275 |

\*\*\* $p<0.001$ , \*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$ , N은 관측값 수임.

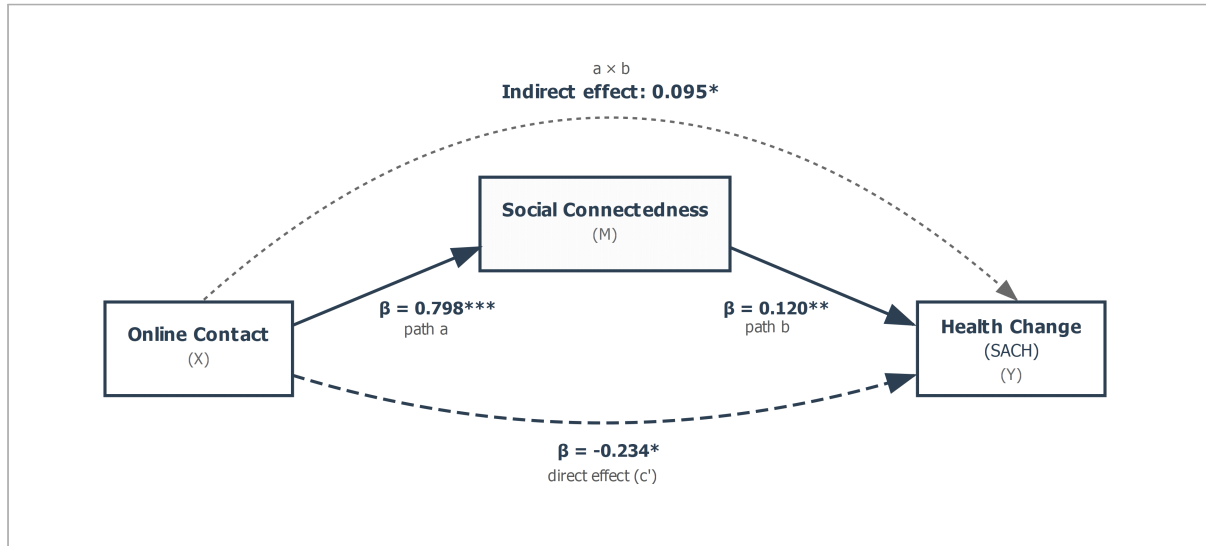
온라인 접촉과 오프라인 대면관계가 혼재될 가능성을 검토하기 위해 온라인으로 처음 알게 되었지만 실제 오프라인 만남으로 이어진 사례를 제외한 집단(N=530)을 대상으로 매개모형을 재추정하였다(표 6). 추가분석에서도 온라인 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 거쳐 건강상태 변화와 연결되는 간접효과가 유의하였다. 반면, 본 분석(N=552)에서 유의했던 부정적 직접효과는 추가분석에서는 유의하지 않았다.

표 6. 부트스트랩을 통한 매개효과 추가분석 결과

| (N=530) |         |       |           |       |
|---------|---------|-------|-----------|-------|
| 구분      | B       | S.E.  | BC 95% CI |       |
| 간접효과    | 0.111** | 0.039 | 0.041,    | 0.194 |
| 직접효과    | -0.171  | 0.119 | -0.406,   | 0.063 |
| 총효과     | -0.059  | 0.116 | -0.287,   | 0.170 |

\*\*\* $p<0.001$ , \*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$ .

그림 1. 연구 결과 모델



## V. 논의 및 결론

본 연구는 사회적 고립을 경험한 게임 이용자의 온라인 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 매개로 건강상태 변화와 어떠한 관련성을 갖는지 분석하였다. 분석 결과, 온라인 접촉은 게임 기반 사회적 관계인식을 통한 긍정적 간접경로와 건강상태 변화와 부정적으로 관련되는 직접경로를 보였다. 주요 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 온라인 접촉은 게임 기반 사회적 관계인식을 통해 건강상태 변화와 긍정적으로 연결되는 간접경로를 보였다. 이는 온라인 접촉이 게임을 매개로 형성되는 사회적 연결감을 높이는 경로를 통해 건강상태와 관련될 가능성을 보여준다. 해당 결과는 온라인 환경에서도 다양한 형태의 사회적 지지가 형성될 수 있으며, 온라인에서의 경험이 사회적 연결감을 높일 수 있다는 논의와 맥락을 같이한다(Nick et al., 2018).

둘째, 온라인 접촉은 건강상태 변화와 부정적으로 연결되는 직접경로를 보였다. 반면 온라인 접촉의 긍정적 간접효과와 부정적 직접효과가 상쇄되면서 총효과는 유의하지 않았다. 이는 온라인 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 통해 건강상태와 긍정적으로 연결되는 경로와, 이와 별개로 건강상태와 부정적으로 연결되는 직접경로가 관찰될 수 있음을 보여준다. 따라서 사회적 고립 상황에서 온라인 접촉의 유무만으로 건강과의 관계를 설명하기보다 향후 연구에서 접촉의 질과 상호작용의 특성, 온라인 활동의 활용 맥락 등을 고려할 필요가 있다.

이러한 맥락에서 오프라인 만남으로 확장된 사례를 제외한 추가분석은 주목할 만한 결과를 보여준다. 순수 비대면 접촉 집단(N=530)을 대상으로 한 분석에서도 게임 기반 사회적 관계인식을 통한 긍정적 간접효과는 일관되게 유지된 반면, 주관적 건강상태 변화에 대한 부정적 직접효과는 유의하지 않았다. 부정적 직접효과의 유의성 변화는 오프라인 대면교류로 확장된 관계가 포함된 표본의 특성과 관련되었을 가능성이 있으나, 표본 크기 감소에 따른 검정력 저하의 영향일 수 있다. 따라서 직접효과에 대해서는 신중한 해석이 필요하다.

온라인 접촉이 게임 기반 사회적 관계인식을 높이고 이를 통해 건강상태 변화와 긍정적으로 관련된 간접경로는 고립 경험자의 일상적 맥락에서 이해할 필요가 있다. 고립 청년에게 자신의 방은 대면관계의 부담으로부터 벗어날 수 있는 안전한 공간인 동시에 외로움과 단절을 경험하는 공간이기도 하다(정수남·소준철, 2026). 온라인 공간은 물리적 고립을 유지하면서도 방 안에서 타인과 접촉하고 관계를 경험할 수 있는 대안적 소통 경로가 될 수 있다.

그간 온라인 소통의 효과를 둘러싼 학술적 논의는 오프라인 관계의 잠식과 사회적 자원의 보충이라는 상반된 관점에서 이루어져 왔으며, 연구 결과 역시 일관되지 않았다(High et al., 2023). 본 연구는 온라인 접촉의 효과가 단일한 방향으로 나타나기보다는 사회적 관계인식을 통한 간접경로와 직접경로가 서로 다르게 나타날 가능성을 보여주었다는 점에서 의의가 있다. 다만 부적 직접효과는 추가분석에서는 유의하지 않았으므로 이를 온라인 접촉의 일반적인 부정적 효과로 해석하는 데에는 신중할 필요가 있다.

기존 연구들은 청년층이 고립 상황에서도 신체적 건강을 비교적 안정적으로 유지하는 이유를 이들의 높은 회복탄력성과 온라인 공간을 통한 대안적 소통 가능성에서 찾아왔다(정순돌 외, 2024). 이러한 회복탄력성 중심의 설명은 개인이 사회적 연결을 유지하는 과정에서 경험할 수 있는 부담을 충분히 다루지 못한다. CBB 이론의 관점에서 보면 온라인을 통한 사회적 상호작용 역시 소속감을 충족하는 동시에 개인의 사회적 에너지를 요구하는 과정으로 이해할 수 있다. 회복탄력성 개념이 개인의 적응 능력과 심리적 자원에 초점을 둔다면 본 연구는 사회적 연결을 유지하는 과정에서 발생할 수 있는 부담을 고려할 필요성을 제기한다.

연구에서 주목할 또 하나의 지점은 증장년층이다. 분석 결과, 45~55세 집단은 청년층보다 게임 기반 사회적 관계인식 수준이 낮았지만, 온라인 접촉이 건강으로 이어지는 간접경로는 유의하였다. 동일한 온라인 접촉이라도 증장년층이 사회적 관계를 인식하고 활용하는 방식에서 청년층과 차이가 존재할 가능성을 시사한다. 다만 온라인 접촉과 연령집단 간 상호작용은 유의하지 않아 연령에 따른 온라인 접촉 효과의 차이로 단정하기는 어렵다.

본 연구는 사회적 연결성에 관한 기존 논의를 사회적 고립 경험 집단으로 확장했다는 점에서 이론적 의의를 지닌다. 본 연구는 사회적 고립을 경험한 게임 이용자를 대상으로 게임 기반 사회적 관계인식을 분석하여 오프라인 관계자원이 부재한 상황에서도 온라인 맥락에서 사회적 연결에 대한 인식이 형성되고 건강과 관련될 수 있음을 제시하였다. 결과를 바탕으로 사회적 연결성을 오프라인 관계망의 연장이나 보조적 경험으로만 이해하기보다 오프라인 관계자원이 제한된 상황에서도 형성될 수 있는 사회적 자원으로 이해할 필요성을 제기한다. 다만 CBB 이론이 지적하듯 사회적 연결의 형성과 유지 역시 일정한 상호작용 비용을 수반할 수 있으며(Hall & Davis, 2017), 연구에서 관찰된 부적 직접효과는 상호작용 비용이 관계인식의 이점과 별도로 작동할 가능성을 시사한다.

본 연구 결과는 사회적 고립 문제에 대한 정책적 접근에서 온라인 활동의 역할을 재평가할 필요성을 제기한다. 오프라인 대면관계로 확장되지 않은 온라인 접촉에서도 사회적 관계인식을 통한 긍정적 간접경로가 나타났다는 점은 온라인 공간이 반드시 오프라인 관계로의 전환을 전제로 하지 않더라도 사회적 연결을 지원하는 환경으로 기능할 가능성을 보여준다. 다만 온라인 관계 역시 이용 과정에서 시간적·정서적 자원을 요구할 수 있으며, 고립 상태에서의 과도한 온라인 관여가 관계적 부담이나 건강상의 부담으로 이어질 가능성도 고려할 필요가 있다(Kim & Lee, 2025). 향후 정책적 개입은 온라인 교류의 긍정적 효과를 보존하면서도, 그 과정에서 심화될 수 있는 관계적 소진을 관리하는 통합적 방향으로 설계될 필요가 있다.

기존의 논의가 고립된 개인을 오프라인으로 유인하는 데 초점을 맞춰왔다면 본 연구는 온라인 중심 활동 프로그램의 필요성을 제안한다. 첫째, 현재 운영되고 있는 청년미래센터와 같은 고립·은둔청년 지원 기관에서는 온·오프라인 병행 프로그램을 적극적으로 활용할 필요가 있다. 고립 청년의 사회불안은 사회적 경험 부족이 아니라 역할 불안정, 친구·가족관계, 지역사회 자원과 같은 다차원적 요인과 관련되는 것으로 보고된다(Oh & Hur, 2026). 특히 온라인 플랫폼이 정보 전달이나 가상체험 등 기술 중심적 서비스에만 머무를 경우, 참여자들은 일시적인 호기심만 보인 채 쉽게 이탈할 수 있다(옥진, 2026). 따라서 오프라인 활동 전환만을 목적으로 하기보다 온라인 활동 자체가 가지는 사회적 관계 형성 잠재력을 활용하는 방향으로 접근해야 한다. 예를 들어 현재 청년미래센터는 당사자와 가구구성원이 경험하는 어려움을 공유하는 자조모임 프로그램을 오프라인으로 운영하고 있다. 본 연구에서 고립된 개인 또한 사회적 관계에 대한 인식이 향상되었기에 온라인을 통한 ‘은둔청년 커뮤니티’ 등을 상시로 구성하여 비자발적으로 혹은 자발적으로 고립을 선택한 개인이 소통을 원할 때 참여할 공간이 필요하다(서

윤경 외, 2024). 대표적인 긍정적 사례로 서울청년기지개센터에서 운영하는 가상회사 프로그램을 들 수 있다. 이 프로그램은 메타버스 플랫폼을 활용해 정해진 시간에 온라인으로 출퇴근을 수행하고 본인이 설정한 업무 및 목표를 수행하게 하여 고립 청년들이 대면 상호작용에 대한 심리적 압박을 느끼지 않으면서도 일경험을 쌓고 소속감을 고취할 수 있는 환경을 제공한다. 다만 온라인 접촉이 건강에 미치는 잠재적인 부담 가능성 역시 신중하게 고려할 필요가 있다. 따라서 온라인 중심 활동 프로그램은 자신의 심리적·신체적 상태에 따라 자율적으로 참여 수준을 조절할 수 있도록 설계할 필요가 있다. 정해진 시간에 참여를 요구하는 방식보다 상시 참여가 가능하거나 필요할 때 자유롭게 소통할 수 있는 구조를 마련함으로써 관계적 부담을 최소화할 필요가 있다. 현재 물리적 접근성을 위해 보조사업자로 지정된 서울시 권역센터(종합사회복지관)들은 물리적 접근성을 우선순위에 두어 대면 활동 위주로 프로그램을 운영하고 있다. 권역센터는 지역사회 내 거점으로서의 이점을 지니지만 소규모 인력으로 운영되는 현장의 여력상 온-오프라인 병행 시스템을 구축하기에는 현실적으로 어렵다. 따라서 중앙 센터(기지개센터)가 검증된 온라인 플랫폼과 가상회사와 같은 콘텐츠 인프라를 권역센터에 제공하여 지역 내 고립 청년들이 자신의 에너지 수준에 맞춰 이용할 수 있는 지원서비스 체계를 구축할 필요가 있다.

둘째, 중장년층을 포함한 생애주기적 접근이 요구된다. 기존의 사회적 고립 정책이 주로 청년층이나 노년층에 집중되어 있었다면, 본 연구는 중장년층을 포함하여 온라인 접촉의 사회적 기능을 생애주기별로 검토할 필요가 있음을 주장한다. 특히 실업이나 은퇴로 인한 사회적 지위 변화를 경험하는 중장년층에게 온라인 활동이 사회적 연결감을 유지하는 수단이 될 수 있어 연령대별 특성을 고려할 필요가 있다. 이를 위해 청년과 중장년 고립자를 연계하는 세대통합형 과업 중심 멘토링을 제안한다. 고립된 개인 간 멘토링은 추상적 대화를 지양하고, 게임 퀘스트 공동 수행이나 디지털 콘텐츠 제작 등 구체적인 공통의 과업을 소통의 매개체로 설정하여 사회성 및 온라인 관계인식 개선을 목적으로 한다(안지연, 김영주, 2025). 청년의 디지털 기술과 중장년의 생애 경험을 상호 교환하는 호혜적 역할을 부여함으로써 일방적 수혜 관계에서 오는 부채감을 해소하고 자기효능감을 증진할 수 있다(강희주 외, 2025). 명확한 과업 중심의 소통은 사회성이 저하된 대상자들의 인지적 에너지 소모를 낮추는 동시에, 온라인 환경이 낮은 중장년층의 온라인 관계인식을 개선하는 데 효과적일 수 있다.

마지막으로 본 연구의 한계는 다음과 같다. 본 연구는 게임이용자 패널을 활용하였으므로 분석 대상이 게임 이용 경험이 있는 사회적 고립 집단에 한정되며, 결과를 일반 인구집단으로 확대 해석하는 데에는 신중할 필요가 있다. 다만 본 연구의 초점은 게임 이용 자체의 효과가 아니라, 온라인 환경에서 형성되는 사회적 접촉과 관계인식이 건강과 어떠한 관련성을 갖는지에 있다는 점에서 표본의 특수성이 연구 목적을 제약하지는 않는다고 판단하였다. 후속 연구에서는 일반 인구집단 및 다양한 온라인 플랫폼 이용자를 대상으로 동일한 연구모형을 적용하여 결과의 일반화 가능성을 검토할 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 본 분석에서는 온라인을 통해 최초로 형성된 관계가 이후 오프라인 대면교류로 확장된 사례가 일부 포함되어 있어 온라인 접촉과 대면교류의 영향을 완전히 구분하기 어렵다는 한계가 있다. 이를 보완하기 위해 오프라인 만남으로 확장된 사례를 제외한 표본을 대상으로 추가분석을 실시하였으나, 향후 연구에서는 온라인 관계의 형성 및 발전 과정과 오프라인 전환 여부를 구분하여 그 효과를 정교하게 검증할 필요가 있다. 셋째, 종속변수는 전년 대비 변화량을 활용하여 인과적 방향성을 일부 확보하였으나, 독립변수와 매개변수는 동일 시점에 측정되었으므로 인과관계를 단정하기에는 한계가 있다. 후속 연구에서는 충분한 N수를 확보한 전국 단위 데이터를 바탕으로 시차를 고려한 장기 패널 분석을 검토할 필요가 있다. 넷째, 온라인 접촉 변수는 SNS, 커뮤니티 등을 포함한 전반적인 온라인 상호작용을 측정한 반면, 매개변수인 사회적 관계인식은 게임을 통해 형성된 사회적 관계로 측정하였다. 두 개념의 측정 차이를 고려하여 연구의 매개효과는 게임 기반 사회적 관계인식을 중심으로 해석할 필요가 있으며, 향후 연구에서는 온라인 플랫폼 유형별 사회적 관계를 구분하여 검증할 필요가 있겠다. 마지막으로 본 연구에서는 확인된 부정적 직접효과의 메커니즘은 밝히지 못했다. 따라서 후속 연구에서는 온라인 접촉이 건강에 미치는 직접효과를 설명할 수 있는 다양한 심리사회적

기제를 검토할 필요가 있다. 구체적인 예시로는 온라인 상호작용 과정에서 경험하는 삶에 대한 통제감(Kwon & Firat, 2025), 사회불안이나 역할 불안정(Oh & Hur, 2026), 사회적 에너지 소모, 관계 유지 부담 등이 온라인 접촉과 건강 간의 관계를 어떻게 설명하는지 규명한다면 온라인 접촉의 부정적 직접효과가 발생하는 구체적인 경로를 파악할 수 있을 것으로 기대한다.

---

유상민은 서울시립대학교 도시사회학과 석·박사 통합과정을 수료했다. 주요 관심 분야는 사회적 고립과 사회적 배제이며, 최근에는 게임과 온라인 활동을 비롯한 디지털 여가와 사회적 관계의 변화, 그리고 고립·은둔청년의 사회적 경험을 연구하고 있다.

(E-mail: 0212\_min@naver.com)

---

이윤석은 서울시립대학교 도시사회학과 교수로 재직 중이다. 주요 전문 분야는 가족사회학, 인구학 및 양적 연구방법론이며, 가족과 인구 변화 및 사회적 관계에 관한 연구를 수행하고 있다.

(E-mail: yslee@uos.ac.kr)

## 참고문헌

- 강현옥, 김주연. (2022). 세대별 나 홀로 삶과 우울: 인지된 사회적 지지와 자발성 여부를 중심으로. *보건과 사회과학*, 61, 51-82. <https://doi.org/10.37243/kahms.2022.61.51>
- 강희주, 강현아, 안선경, 양유진, 이민지, 정익중. (2025). 유튜브를 통해 자신을 드러낸 은둔 고립 청년의 경험. *보건사회연구*, 45(4), 91-115. <http://doi.org/10.15709/hsr.2025.45.4.91>
- 고다현, 정형안, 신인철. (2025). 사회적 고립·고독사 조례의 제도적 동형화 원인에 대한 연구. *한국인구학*, 48(2), 191-213.
- 국무조정실. (2025). 2024 청년의 삶 실태조사 결과보고서.
- 권예지, 나은영, 박소라, 김은미, 이지영, 고예나. (2015). 한국의 디지털 원주민과 디지털 이주민: 온라인 콘텐츠 이용, SNS 네트워크, 사회적 관계 인식을 중심으로. *한국방송학보*, 29(2), 5-40.
- 김성아, 김문길, 임덕영, 노혜진, 노현주. (2023). 고립·은둔 청년 실태조사 연구. 한국보건사회연구원
- 김성아, 최영준, 김아래미, 임소현. (2024). 팬데믹 위기 속 사회적 고립, 그 양상과 결과. *사회보장연구*, 40(1), 147-185.
- 박민진, 김성아. (2022). 1인가구의 외로움과 사회적 고립 및 정신건강 문제의 특성과 유형: 서울시 1인가구를 중심으로. *보건사회연구*, 42(4), 127-141.
- 박정민, 송현구, 라수현. (2025). 고립·은둔 청년을 위한 정책의 의의와 한계: 청년정책 기본계획과 청년미래센터를 중심으로. *한국사회*, 26(2), 147-183. <https://doi.org/10.22862/kjsr.2025.26.2.005>
- 서윤경, 안선경, 정익중. (2024). 은둔청년의 물리적 고립 완화를 위한 미션보상형 어플리케이션 개발 및 활용 가능성 탐색. *한국게임학회 논문지*, 24(1), 27-44. <https://doi.org/10.7583/JKGS.2024.24.1.27>
- 안지연, 김영주. (2025). 세대 간 인문멘토링 사업의 현황과 과제: 수도권 인생나눔교실 참여자 경험을 중심으로. *문화정책논총*, 39(2), 79-109. <https://doi.org/10.16937/jcp.2025.39.2.79>
- 옥진. (2026). 사회적 고립 청년을 위한 지역 네트워크 형성과 디지털 혼합 실천 경험: 부산 해운대구 실무자의 초점집단인터뷰를 중심으로. *복지상담교육연구*, 15(2), 293-321.
- 이슬기, 손다진. (2025). 주제범위 문헌고찰을 활용한 사회적 고립 연구: 청년기와 노년기의 비교 접근. *GRI연구논총*, 27(2), 143-174. <https://doi.org/10.23286/gri.2025.27.2.006>
- 이윤석, 민우정, 조민희, 박효민. (2022). 사회조사를 위한 한국형 외로움 척도지표 개발. *조사연구*, 23(4), 83-103. <https://doi.org/10.20997/SR.23.4.4>
- 이중섭, 이동기. (2026). 은둔청년의 은둔 및 심리사회적 특성이 사회적 지지체계에 미치는 영향 연구 - 전북특별자치도 은둔청년을 중심으로 -. *한국자치행정학보*, 40(2), 31-52. <https://doi.org/10.18398/kjlgas.2026.40.2.31>
- 정근하, 노영희. (2022). 한국과 일본의 은둔형 외톨이 은둔생활 비교 연구. *한국비교정부학보*, 26(4), 121-142. <https://doi.org/10.18397/kcgr.2022.26.4.121>
- 정수남·소준철. (2026). 은둔생활 청년의 단절적 사회화와 은둔관행: 고립과 퇴행의 감정동학. *구술사연구*, 17(1), 49-90.
- 정순돌, 김미리, 이민정. (2024). 상대적 박탈감과 건강의 관계에서 사회적 고립의 매개효과. *사회복지실천과 연구*, 21(3), 153-183. <https://doi.org/10.38082/SWPR.2024.21.03.153>
- 지은주, 류한소, 이민아. (2024). 청년니트(NEET)의 자살생각 및 우울: 수도권과 비수도권 비교를 중심으로. *한국인구학*, 47(2), 33-55. <https://doi.org/10.31693/KJPS.2024.06.47.2.2>
- 최성락. (2019). 청소년의 게임 수행이 미래 행복도에 미치는 영향 - 친구와의 게임 수행과 타인 신뢰도와의 관계를 중심으로. *한국게임학회 논문지*, 19(1), 109-120.
- 피애피. (2022). 서울시 고립·은둔 청년 실태조사 결과보고서.
- 한국콘텐츠진흥원. (2021a). 2020 게임이용자 패널연구(1차년도).
- 한국콘텐츠진흥원. (2021b). 게임이용종합척도 신규 개발 연구.
- 한국콘텐츠진흥원. (2025). 2024 게임이용자 패널연구(5차년도).

- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S., & Van der Linden, M. (2015). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*, 43, 242-250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.055>
- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & behavior*, 10(4), 575-583. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014). To dwell among gamers: Investigating the relationship between social online game use and gaming-related friendships. *Computers in Human Behavior*, 35, 107-115. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.023>
- Erices, P., Lubbers, M. J., & Adams, J. (2025). Toward a unified conceptualization of social capital. *Annual Review of Sociology*, 51, 171-190. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-090924-032037>
- Ferguson, C. J. (2010). Blazing angels or resident evil? Can violent video games be a force for good? *Review of General Psychology*, 14(2), 68-81. <https://doi.org/10.1037/a0018941>
- Hall, J. A., & Davis, D. C. (2017). Proposing the communicate bond belong theory: Evolutionary intersections with episodic interpersonal communication. *Communication Theory*, 27(1), 21-47. <https://doi.org/10.1111/comt.12106>
- Hall, J. A., Mihailova, T., & Merolla, A. J. (2021). Typicality and volition as fundamental features of everyday relational communication. *Personal Relationships*, 28(3), 607-626. <https://doi.org/10.1111/pere.12387>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Åslund, C. (2015). Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Uppsala Journal of Medical Sciences*, 120(4), 263-275. <https://doi.org/10.3109/03009734.2015.1049724>
- High, A. C., Ruppel, E. K., McEwan, B., & Caughlin, J. P. (2023). Computer-Mediated Communication and Well-Being in the Age of Social Media: A Systematic Review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(2), 420-458. <https://doi.org/10.1177/02654075221106449>
- Kim, J. H. (2017). Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 67, 282-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.004>
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kim, P. S., & Lee, Y. S. (2025). Young Adults' Coresidence with Parents and Time Use in South Korea. *Journal of Asian Sociology*, 54(3), 215-234. <https://doi.org/10.21588/dns.2025.54.3.001>
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 447-453. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0656>
- Kowert, R., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Unpopular, overweight, and socially inept: Reconsidering the stereotype of online gamers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 141-146. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0118>
- Kwon, H. W., & Firat, R. B. (2025). Cultural Nuances of Agency-Wellbeing Relationship: Testing the Person-Culture Match and Cultural Heterogeneity Hypotheses. *Journal of Happiness Studies*, 26(6), 93. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00925-0>

- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Loria, E., Antelmi, A., & Pirker, J. (2021). Comparing the structures and characteristics of different game social networks-the steam case. *2021 IEEE Conference on Games (CoG)*, 1-8. <https://doi.org/10.1109/CoG52621.2021.9619130>
- Martončik, M., & Lokša, J. (2016). Do World of Warcraft (MMORPG) players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)? *Computers in Human Behavior*, 56, 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.035>
- Milani, L., La Torre, G., Fiore, M., Grumi, S., Gentile, D. A., Ferrante, M., Miccoli, S., & Di Blasio, P. (2018). Internet gaming addiction in adolescence: Risk factors and maladjustment correlates. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 888-904. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9750-2>
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S. J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. L. (2018). The online social support scale: Measure development and validation. *Psychological Assessment*, 30(9), 1127-1143. <https://doi.org/10.1037/pas0000558>
- Oh, Y., & Hur, A. (2026). An exploratory study on factors associated with social anxiety among socially withdrawn young adults in South Korea: Focusing on social isolation. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 87, 95-123. <https://doi.org/10.17997/SWRY.87.1.4>
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337-356. <https://doi.org/10.2307/2136676>
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344-360. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- Stenros, J., Paavilainen, J., & Mäyrä, F. (2009). The many faces of sociability and social play in games. In *Proceedings of the 13th International MindTrek Conference: Everyday Life in the Ubiquitous Era* (pp. 82-89). <https://doi.org/10.1145/1621841.1621857>
- Vella, K., Johnson, D., Cheng, V. W. S., Davenport, T., Mitchell, J., Klarkowski, M., & Phillips, C. (2019). A Sense of Belonging: Pokémon GO and Social Connectedness. *Games and Culture*, 14(6), 583-603. <https://doi.org/10.1177/155541201771997>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

# Online Social Contact and Health among Gamers Experiencing Social Isolation: The Mediating Role of Game-Based Social Connectedness

Yu, Sangmin<sup>1</sup> | Lee, Yun-Suk<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> University of Seoul

\* Corresponding author:  
Lee, Yun-Suk  
(yslee@uos.ac.kr)

## Abstract

This study examined the relationship between online contact and changes in subjective health among adult game users who had experienced social isolation. It focused on the mediating role of perceptions of game-based social relationships. Previous research has primarily focused on the quantity of online activity. Less attention has been paid to the relationship between online social contact, perceived social relationships, and health. Using data from the Game User Panel Survey (2020–2024) conducted by the Korea Creative Content Agency, we analyzed 1,230 observations from 552 adult game users. All participants had experienced social isolation at least once during the study period. We conducted a bootstrap-based mediation analysis. The results showed a positive indirect effect of online contact on changes in subjective health through game-based social relationship perception. However, online contact also had a negative direct effect that was not explained by this mediator. Exploratory analyses by age group showed a significant positive indirect effect among middle-aged adults aged 45–55. No significant indirect effect was found among younger adults. These findings suggest that policies for socially isolated individuals should consider both the potential benefits and adverse aspects of online interaction. Online and offline support programs should also reflect differences in how online social relationships are connected to health across age groups.

**Keywords:** Social Isolation, Social Relationship, Health Status, Gamers, Game User Panel