

# 코로나19 원격 교육에서 외로움과 유튜브 과다사용이 대학생활적응에 미치는 영향에 대한 탐색적 연구

## An Exploratory Study on Effects of Loneliness and YouTube Addiction on College Life Adjustment in the Distance Education During COVID-19

이종만

동양미래대학교 경영학부 경영정보학과

Jong Man Lee(jmlee@dongyang.ac.kr)

### 요약

본 연구의 목적은 코로나19 원격 교육 환경에서 대학생들의 외로움과 유튜브 과다사용이 대학생활적응과 어떠한 관계가 있는가를 파악하는 것이다. 이를 위하여 본 연구는 외로움과 유튜브 과다사용이 사회 적응 및 학업 적응에 미치는 영향을 파악하는 연구모형을 개발하였다. 본 논문은 온라인 설문조사를 실시하여 95개의 설문조사 데이터를 최종 분석에 적용하였다. 설문 데이터는 구조 방정식 모형을 사용하여 분석하였다. 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 외로움이 많을수록 대학 사회 적응과 학업 적응이 낮은 것으로 나타났다. 둘째, 유튜브 과다사용이 많을수록 대학 사회 적응이 낮은 것으로 나타났다. 결론적으로 외로움과 유튜브 과다사용은 대학생활적응을 예측하는 유의한 변인인 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 대학생들이 외로움 관리와 유튜브를 사용을 적절하게 할 수 있도록 돕는 환경 조성 및 제도적 지원의 필요성을 시사하고 있다.

■ 중심어 : | 대학생활적응 | 외로움 | 유튜브 과다사용 | 학업적응 | 사회적응 |

### Abstract

The purpose of this study is to investigate the relations of loneliness and YouTube addiction on college life adjustment of college students in the distance education during COVID-19 environment. In order to accomplish this purpose, this study built a research model that viewed how loneliness and YouTube addiction work together to explain college life adjustment such as social adjustment, academic adjustment. This study was conducted an online survey and applied 95 survey data to the final analysis. Structural equation model was used to analyze the data. The results of this study are summarized as followings. First, loneliness has negative effects on both social adjustment and academic adjustment. Second, YouTube addiction has a negative effect on social adjustment. In conclusion, loneliness and YouTube addiction are the significant predictor for the college life adjustment. Implications for practice are discussed.

■ keyword : | College Life Adjustment | Loneliness | YouTube Addiction | Academic Adjustment | Social Adjustment |

\* 이 연구는 2020학년도 동양미래대학교 학술연구과제로부터 연구비 지원을 받아 수행되었음.

접수일자 : 2020년 04월 14일

수정일자 : 2020년 06월 19일

심사완료일 : 2020년 07월 01일

교신저자 : 이종만, e-mail : jmlee@dongyang.ac.kr

## I. 서론

최근 코로나19(COVID-19) 바이러스 확산 진정을 위하여 전 세계에서 전례 없는 사회적 거리 두기 (social distancing, physical distancing)가 강조되고 있다. 이를 실천하기 위한 일환으로 기업은 재택근무와 유연근무제를, 대학은 원격 수업과 온라인 시험을 실시하고 있으며, 사회 전반으로 인간 활동의 제약이 확산되고 있는 추세다. 그런데 사회적 거리 두기가 일상화되고 일부에서는 자가격리와 이동제한 등이 요구되면서, 한편에서는 불안과 외로움 더 나아가 우울함을 호소하는 경우가 발생하고 있다. 특히, 대학생을 포함한 청소년들은 외로움을 많이 느끼는 시기에 있으므로, 이와 같은 외로움으로 인한 사회적 스트레스에 특별히 취약할 수 있는 상황이다[1].

대학생활적응 관련 연구를 살펴보면, 1984년 Baker와 Siryk는 대학생들이 대학 내에서 학업과 관련된 생활, 사회생활, 개인의 정서적 문제 등에 어떻게 반응하고 대응하는지를 확인하는 도구를 제작하였고, 이후 연구자들은 이 도구를 수정 보완하여 사용하였다[2]. 2014년 Wohn과 LaRose는 외로움을 대학 신입생들의 대학생활적응을 예측하는 요인이라고 보고하였다[3]. 이에 본 연구에서는 전례 없는 사회적 거리두기로 야기되는 부작용인 외로움과 대학생활적응 간의 관계에 주목하였다.

한편, 2019년 8월 기준으로 국내 스마트폰 이용자들이 가장 오래 사용하는 앱은 유튜브인 것으로 나타났다. 특히, 10대와 20대는 1인당 월평균 시청시간이 가장 긴 것으로 나타났다[4]. 인터넷과 스마트폰의 대중화 이후, 유튜브가 최대 화두로 떠오르고 있다. 이에 본 연구에서는 유튜브가 일상에 더욱 깊이 침투할수록 동반될 수 있는 부정적 영향인 유튜브 과다사용에도 주목하였다.

따라서 본 연구는 대학생들의 외로움과 유튜브 과다사용을 함께 고려하여, 이것이 대학생들의 대학생활적응에 미치는 영향 정도를 파악해 보고자 한다. 본 연구의 결과는 대학생들이 대학생활 적응과정에서 겪는 어려움을 파악하는데 일조할 것으로 생각된다.

## II. 이론적 배경

적응(adjustment)은 인간이 주변 환경에서 보다 유리한 방향으로 변화하는 과정이다. 적응과정은 일정 시간 동안 진행되는 연속적인 변화로 관찰된다. 인생에서 대학입학, 군입대, 취업, 출산 등은 큰 변화에 해당되며, 이에 적응하는 것은 매우 어렵다. 특히, 대학생들의 대학생활적응(adjustment to college life)은 평생동안 겪는 큰 변화들 중에서 첫 번째 적응과정으로 매우 특별하다[5]. 대학생활적응은 대학생들이 대학 환경과 대학내의 구성원들과 상호작용하면서 겪는 변화와 도전에 적절히 반응하고 대응하는 과정을 말한다[6]. 부연하면, '대학생들이 대학 내에서 학업과 관련된 생활, 대인관계나 동아리 활동 등과 같은 사회 생활에 적응하고, 개인의 정서적 문제를 적절히 대처하여, 대학이나 학과에 애착이나 호감 또는 유대감을 갖는 것'을 의미한다[7].

1984년 Baker와 Siryk는 [표 1]과 같이 네 가지 영역으로 구성된 대학생활적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire, SACQ)를 개발하였다[2].

표 1. 대학생활적응척도

구성 영역	의미
학업 적응	대학에서 요구하는 학업적 요구에 대한 적응과 학업 성취를 평가
사회 적응	대학에서의 사회적 활동과 다른 사람들과의 관계, 대학 환경에 대한 만족도 등을 평가
개인-정서 적응	대학생활 적응을 가로막는 외로움, 우울 등을 포함 일반적인 심리적 문제와 신체적 건강 문제 등을 평가
대학 환경 적응	대학에 대한 애착 정도와 대학의 질에 대한 만족도 그리고 학업의 목표에 대한 몰입 정도를 나타내는 대학 애착을 평가

대학생활 적응 관련 국내 발표 논문을 살펴보면, 1984년에 개발된 SACQ를 기초로 한 연구가 주류를 형성하여 왔다. 일반적이고 포괄적인 문항으로 구성된 SACQ 문항을 학문 분야 특성에 맞게 일부 수정 보완한 연구가 간호, 관광, 항공서비스 등의 분야에서 일부 존재하지만, 최근 사회문화적 배경과 특수성을 고려한 연구는 여전히 부족한 편이다[7].

국내 학술데이터베이스인 디비피아(DBpia)에서 '대학생활적응'이 포함된 논문명을 가진 1,500회 이상 이용(2020년 6월 17일 기준)된 논문 및 최근 3년 동안 발표된 주요 논문들을 분석한 대학생활적응 영향요인

들은 [표 2]와 같다.

표 2. 대학생활적응에 영향을 미치는 주요 요인들과 결과

연구자(연도)	외로움	자아 존중감	부모 애착	사회적 지지	스마트 폰중독	대학생활적응
윤향숙 외(2011)			○			○
박미정 외(2012)		○				○
김중운 외(2013)			○	○		○
오지현(2014)		○				○
박은희 외(2015)		○		○		○
안주아(2016)	○				○	○
이정화 외(2017)	○				○	
양은주 외(2017)	○					○
Klobas 외(2018)	○				○	

초기 연구들을 살펴보면, 윤향숙 외 3인(2011)은 대학생의 우울증과 가족분화과정 그리고 스트레스에 대한 적극적 대처가 대학생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다[23]. 박미정 외 2인(2012)은 전문대 신입생의 의사결정역량이 대학생활적응에 영향을 미친다고 보고 하였으며[24], 김중운과 김지현(2013)는 대학생의 부모 애착과 사회적 지지가 대학생활적응에 영향을 미친다고 보고하였다[25]. 오지현(2014)의 연구에서는 간호대학생들의 자아존중감과 전공만족도[26]가, 박은희와 최은실(2015)은 자아존중감과 대인관계능력이 대학생활적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다[27].

하지만 최근 연구들은 인터넷과 스마트폰의 대중화가 대학생들의 대학생활적응에 주는 영향에 주안점을 두고 있다[8]. 특히, 대학생들이 스마트폰으로 가장 많이 사용하는 서비스가 SNS[28]라는 점에 주목하여, 외로움과 SNS 중독 경향성[10], 외로움과 대학생활적응 [12] 간의 관계 분석 결과가 보고되었다.

최근 화두인 유튜브에 관한 연구는 2018년 Klobas 외 3인이 대학생들의 성격과 이용동기가 그들의 강박적 유튜브 사용에 영향에 준다고 해외 보고가 있었다 [13]. 하지만 대학생들의 유튜브 과다사용과 대학생활적응 간의 관계를 규명한 국내 연구는 아직 부족한 편이다.

### III. 연구모형과 가설설정

본 연구는 대학생들이 대학생활 적응과정에서 겪는 어려움을 파악하는 것이다. 본 연구에서는 최근 코로나 19(COVID-19) 바이러스 확산 방지 대책의 일환으로 실천되고 있는 전례 없는 사회적 거리두기가 유발할 수 있는 부작용인 성격 변인 중 외로움에 주목하였다. 본 연구의 모형은 이를 반영하여, Baker와 Siryk[2]가 대학생활적응 개념을 설명하기 위해 제안한 학업 적응, 사회 적응, 개인-정서 적응 요인들을 기초로 하되, 개인-정서 적응 요인은 외로움을 채택하였다. 또한, 인터넷과 스마트폰의 대중화 이후 최근 화두인 유튜브의 영향을 파악하기 위하여 아래 연구모형을 제안한다.

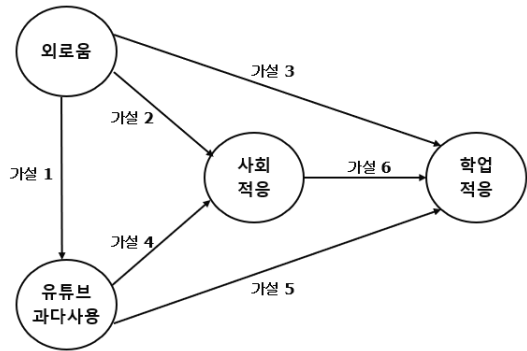


그림 1. 연구모형

#### 1. 외로움과 유튜브 과다사용 및 대학생활적응 간의 관계

외로움은 ‘홀로되어 쓸쓸한 마음이나 느낌’이다[9]. 부연하면, 외로움이란 ‘개인이 원하는 대인관계가 어떤 면에서 충족되지 않음을 지각하는 내적 상태’를 말한다 [10]. 특히, 대학생들을 포함한 청소년기는 외로움을 많이 느끼는 시기이다. 즉, 대학생들은 외로움에 특별히 취약하며, 외로움은 대학생들이 겪는 일반적인 문제인 것이다[1]. 외로움은 문제를 야기할 수도 있는데, 오랫동안 외로움을 느끼면 우울증에 걸릴 확률이 높아진다[9].

코로나19 이전의 대학생들의 외로움과 SNS중독 및 대학생활적응 간의 관계 연구를 살펴보면, 2014년 Wohn과 LaRose는 외로움이 증가할수록 친구 수가 감소하고, 친구 수가 적을수록 페이스북 사용시간은 증가하며, 페이스북 사용시간이 증가할수록 강박적 페이

스북 사용이 증가하였으며, 강박적 페이스북 사용은 대학 신입생의 학업 동기에 부정적 영향을 미친다고 보고하였다[3].

최근 들어 국내 연구들도 보고되고 있는데, 2016년 김효정과 김은하는 국내 대학생들의 가장 큰 대학생활 스트레스는 대인관계 스트레스이며, 대인관계에서 어려움을 겪는 대학생들은 대부분 외로움을 호소하고 있다고 하였고, 대학생들의 외로움이 대학생활적응에 부정적 영향을 미친다고 보고하였다[11]. 2017년 양은주와 김계하가 간호학 전공의 대학생을 대상으로 수행한 또 다른 연구에서도 외로움이 클수록 대학생활 적응은 낮았다고 보고되었다[12].

본 연구는 이러한 맥락에서 코로나19 환경에서도 대학생들의 외로움이 대학생활에서 그들의 사회적 적응과 학업적 적응에 부정적인 영향을 미친다고 보았으며, 이에 다음과 같은 가설들을 설정한다.

가설 1 : 외로움은 유튜브 과다사용에 정(+)<sup>적</sup> 영향을 미칠 것이다.

가설 2 : 외로움은 사회 적응에 부(-)<sup>적</sup> 영향을 미칠 것이다.

가설 3 : 외로움은 학업 적응에 부(-)<sup>적</sup> 영향을 미칠 것이다.

## 2. 유튜브 과다사용과 대학생활적응 간의 관계

스마트폰의 대중화와 SNS의 확산은 우리의 일상에 많은 변화를 가져왔다. 그러나 이에 동전의 양면과 같이 긍정적인 측면과 부정적인 측면의 양면성이 존재한다. 스마트폰과 SNS의 역기능 중에서 최대 화두는 중독 문제이다. 스마트폰과 SNS 중독은 스마트폰과 SNS에 지나치게 몰두하고 지속적으로 사용하여 일상 생활에 지장을 초래하는 현상이다. 스마트폰과 SNS의 대중화, 보편화는 대학생들의 대학생활적응에도 큰 영향을 주고 있다. 2015년 정병일과 백상욱은 최근 대학에 입학하는 학생들이 스마트폰과 SNS의 잦은 사용으로 대학에서의 대인관계와 학업 수행에 영향을 받고 있다고 보고하였다[8].

최근 최대 화두는 유튜브다. 2019년 8월 기준으로 국내 스마트폰 이용자들이 가장 오래 사용하는 앱은 유

튜브인 것으로 나타났다. 특히, 10대가 1인당 월 평균 41시간 40분으로 유튜브를 가장 오래 시청하는 것으로 나타났으며, 20대가 그 다음이었다[4]. 2018년 Klobas 외 3인은 대학생들의 성격(personality)과 이용동기(use motivation)가 그들의 강박적 유튜브 사용(compulsive YouTube usage)에 영향을 준다고 보고하였다[13]. 그러나 대학생들의 유튜브 과다사용과 대학생활적응 간의 관계를 규명한 연구는 여전히 미흡하다. 이에 본 연구는 이를 파악하기 위하여 다음과 같은 가설들을 설정한다.

가설 4 : 유튜브 과다사용은 사회 적응에 부(-)<sup>적</sup> 영향을 미칠 것이다.

가설 5 : 유튜브 과다사용은 학업 적응에 부(-)<sup>적</sup> 영향을 미칠 것이다.

## 3. 대학 사회 적응과 학업 적응 간의 관계

대학생활적응(adjustment to college life)은 대학생들이 대학 내에서의 변화와 도전에 적절히 반응하고 대처하여 대학이나 학과에 애착이나 호감 또는 유대감을 갖는 것을 의미한다[6][7]. 대학생활적응 영역은 학업 적응(academic adjustment) 영역, 사회 적응(social adjustment) 영역, 개인-정서 적응(personal-emotional adjustment) 영역 그리고 대학 환경 적응(institutional attachment) 영역으로 구분하는 것이 일반적이다[2].

대학생활 적응 관련 국내 발표 논문을 살펴보면, 1984년에 개발된 대학생활적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire, SACQ)[2]를 기초로 한 연구들이 주류를 형성하여 왔다. 최근에는 간호, 관광, 항공 서비스 등의 분야학문 분야에서 일반적이고 포괄적인 문항으로 구성된 SACQ 문항을 학문 분야 특성에 맞게 일부 수정 보완한 연구를 보고하고 있다. 하지만 대학생활적응 요인들 간의 관계를 규명한 연구는 미흡한 편이다[7]. 그리고 인터넷과 스마트폰의 과도한 사용은 대학생들의 대인관계와 학업수행에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다[8]. 이에 본 연구는 다음과 같은 가설들을 설정한다.

가설 6 : 사회 적응은 학업 적응에 정(+)<sup>적</sup> 영향을 미

칠 것이다.

## IV. 연구방법

### 1. 설문지 개발과 자료 수집

본 연구에서는 문헌연구를 바탕으로 연구모형에서 제시한 연구변수를 구성하는 설문항목을 [표 4]에서 보는바와 같이 선정하였다. 여기서 외로움 변수를 측정하는 설문항목은 역코딩(reverse coding)하였다. 설문지는 리커트 척도(likert scale)(1=전혀 동의하지 않음, 3점=보통, 5=매우 동의함)를 이용하여 개발하였다. 본 연구는 온라인 수업 3~4주차인 2020년 3월 30일부터 4월 13일까지 서울 D대학 신입생을 대상으로 온라인 설문조사를 진행하였다. 부실 기재 등과 같은 사유로 부적합하다고 판단된 설문을 제외한 총 95부의 설문지를 실증 분석에 사용하였다. [표 3]은 설문 응답자의 특성을 요약한 것이다.

표 3. 표본의 주요 특성

성	빈도	구성비	주거지	빈도	구성비
남자	35	36.8	서울	68	71.6
여자	60	63.2	경기	21	22.1
			인천	5	5.3
			충청	1	1.0
합계	95	100.0	합계	95	100.0

## V. 연구 분석 결과

### 1. 측정모형의 분석

본 연구는 주성분 분석(principal component)과 배리맥스(varimax) 요인 회전을 적용한 요인분석을 진행하였다. 그 결과, [표 5]에서 보는바와 같이 CU1을 제외한 요인들의 항목 간 상관계수와 요인적재량이 0.7 이상이었다. 이에 SmartPLS 통계프로그램을 사용하여 관측변수의 신뢰성 분석, 잠재변수의 내적일관성 분석,

그리고 잠재변수의 판별타당성 분석을 수행하여 측정모형을 검증하였다[16].

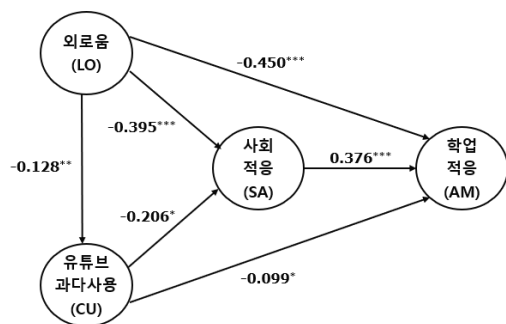
측정모형 검증결과는 첫째, 각 관측변수들의 크론바흐 알파(Cronbachs Alpha)값은 [표 6]에서 보는바와 같이 모두 0.7이상인 것으로 나타났다[17-19]. 이에 관측변수의 신뢰성이 확보된 것으로 판단하였다.

둘째, 각 잠재변수의 복합신뢰도(Composite Reliability, CR)은 [표 6]에서 보는바와 같이 모두 0.7이상인 것으로 나타났다[20][21]. 이에 잠재변수의 내적일관성이 확보된 것으로 판단하였다.

셋째, [표 6]에서 보는바와 같이 평균분산추출(Average Variance Extracted, AVE)의 제곱근 값이 모두 0.5이상이면서[20][22], 해당 횡축과 종축의 다른 상관계수보다 큰 것으로 나타났다[17][19]. 이에 잠재변수의 판별타당성이 확보된 것으로 판단하였다.

### 2. 구조모형의 검증

본 연구는 측정모형의 분석 결과를 바탕으로 변수들의 판별타당성과 신뢰성을 확보하였다고 판단하였다. 이에 본 연구의 가설검증을 위하여 SmartPLS 2.0 M3 통계프로그램에서 부트스트랩 분석으로 경로분석을 수행하였다. [그림 2]에서 실선으로 표시된 경로는 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.



주) \* : p < 0.5, \*\* : p < 0.1, \*\*\* : p < 0.01

그림 2. 연구모형의 경로분석 결과

표 4. 연구변수의 설문항목

연구변수		설문항목	연구자
외로움		1. 나는 내 주위 사람들과 기분이 통한다.(R) 2. 나는 혼자라고 느끼지 않는다.(R) 3. 내가 교제를 원할 때 나는 친구들을 사귄 수 있다.(R) 4. 나를 진심으로 이해해 주는 사람들이 있다.(R)	김옥수(1997)[14]; Wohn and LaRose(2014)[3]
유튜브 과다사용		1. 유튜브를 보지 않을 때에도 유튜브 생각이 떠오른다. 2. 처음에 생각했던 것보다 더 오래 유튜브를 보게 된다 3. 유튜브를 하지 못하게 되면 지루하고 재미없을 것이다 4. 유튜브 사용시간을 줄이는 것이 어렵다.	정소영과 김종남(2014)[15]; Klobas 외 3인(2018)[13]
대학 생활 적응	사회 적응	1. 나는 대학에서 교수들과 잘 지내고 있다. 2. 나는 학과 친구들과 잘 지내고 있다. 3. 나는 대학 환경에 잘 적응하고 있다. 4. 나는 대학에 잘 적응하고 있다.	문희정(2018)[7]
	학업 적응	1. 나는 나는 요즘 공부하는데 의욕이 있다. 2. 모든 것을 고려해 볼 때, 집에서 쉬는 것보다 대학에 다니는 게 나은 것 같다. 3. 나는 대학공부를 하는 것이 좋다. 4. 나는 현재 수강하고 있는 교과목을 공부하는데 관심을 가지고 있다.	문희정(2018)[7]

표 5. 관측변수 신뢰성, 잠재변수 내적일관성 분석결과

잠재변수	관측변수	평균	표준편차	LO	CU	SA	AM
외로움 (LO)	LO1	2.20	0.846	0.864	-0.239	-0.221	-0.454
	LO2	2.27	0.961	0.833	-0.054	-0.273	-0.521
	LO3	2.33	0.961	0.825	-0.010	-0.421	-0.517
	LO4	2.04	0.967	0.783	-0.144	-0.279	-0.393
유튜브 과다사용 (CU)	CU2	3.29	1.081	-0.113	0.988	-0.173	-0.110
	CU3	3.29	1.051	-0.125	0.991	-0.144	-0.100
	CU4	3.32	1.044	-0.132	0.995	-0.143	-0.086
사회 적응 (SA)	SA1	3.43	0.895	-0.290	-0.144	0.841	0.525
	SA2	3.16	0.903	-0.260	-0.182	0.807	0.354
	SA3	3.31	0.800	-0.316	-0.145	0.914	0.502
	SA4	3.28	0.859	-0.397	-0.080	0.877	0.510
학업 적응 (AM)	AM1	3.38	0.865	-0.323	-0.213	0.501	0.751
	AM2	3.86	1.027	-0.500	-0.119	0.400	0.831
	AM3	3.81	0.879	-0.486	-0.087	0.467	0.880
	AM4	3.79	0.898	-0.573	0.059	0.474	0.833

표 6. 잠재변수의 내적 일관성 및 판별타당성 분석 결과

잠재변수	Cronbach's Alpha	CR	AVE	LO	CU	SA	AM
외로움(LO)	0.847	0.897	0.685	0.828			
유튜브 과다사용(CU)	0.992	0.994	0.983				
사회 적응(SA)	0.884	0.920	0.741	-0.371	-0.157	0.861	
학업 적응(AM)	0.843	0.895	0.682	-0.577	-0.101	0.557	0.826

[표 7]은 본 연구에서 제시한 가설에 대한 검증결과이다.

표 7. 가설검증 결과의 요약

가설 및 경로	경로 계수	t-값	검증 결과
가설 1 : LO → CU	-0.128	3.148	기각
가설 2 : LO → SA	-0.395	4.108	채택
가설 3 : LO → AM	-0.450	6.030	채택
가설 4 : CU → SA	-0.206	2.048	채택
가설 5 : CU → AM	-0.099	1.142	채택
가설 6 : SA → AM	0.376	4.674	채택

먼저 대학생들의 외로움과 유튜브 과다 사용 간에 설정된 가설의 검증 결과를 살펴보면, 대학생들이 외로움(LO)을 많이 느끼면 느낄수록 유튜브 과다 사용(CU)이 감소하는 것으로 나타났다(가설 1). 이것은 현재 대학생들이 2014년 Wohn과 LaRose의 연구 결과와 같이 외로움이 증가할수록 최소한의 노력으로 시간을 때우며 친구들과 소통하기 위한 페이스북 사용 시간은 증가하지만, 유튜브는 아직까지는 돈을 내지 않고 음악을 듣거나 크리에이터 영상을 구독하는 수단으로 활용하기 때문에 해석된다.

둘째, 대학생들의 외로움과 대학생활적응 간에 설정된 가설의 검증 결과를 살펴보면, 대학생들이 외로움(LO)을 많이 느끼면 느낄수록 대학 사회 적응(SA)에 어려움을 겪는 것으로 밝혀졌다(가설 2). 또한, 대학생들의 지각된 외로움(LO)은 그들의 학업 적응(AM)에 통계적으로 유의한 수준에서 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(가설 3).

셋째, 유튜브 과다사용과 대학생활적응 간의 관계에 대한 분석결과를 살펴보면, 대학생들의 유튜브 과다사용(CU)은 통계적으로 유의한 수준에서 대학 사회 적응(SA)에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(가설 4). 또한, 대학생들의 유튜브 과다사용(CU)이 그들의 학업 적응(AM)에 통계적으로 유의한 수준에서 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(가설 5).

마지막으로 대학생활적응 요인들 간에 설정된 가설의 검증 결과를 살펴보면, 대학생들의 대학 사회 적응(SA)은 대학에서의 학업 적응(AM)에 통계적으로 유의한 수준에서 정(+ )적 영향을 미치는 것으로 나타났다(가설 6).

### 3. 포커스 그룹 인터뷰 내용 요약

본 연구에서는 원격 수업이 진행되는 상황에서의 대학생활적응이 기존의 대학생활적응과 어떤 차이가 있는지를 파악하기 위하여, 온라인 수업 14주차인 2020년 6월 17일에 서울 D대학 신입생을 대상으로 온라인 FGI(Focus Group Interview)를 실시하였다. 참여를 수락한 10명을 대상으로 대학 원격수업 환경에서 학업 적응, 사회 적응, 개인-정서 적응에 대한 질문을 통해 얻은 결과를 요약하면 다음과 같다.

#### ① 학업적응

연구참여자들은 이동 시간 절약으로 생긴 잉여의 시간을 보람있게 사용하려는 모습을 보였다. 다만 원격 수업에서 제공되는 학업 시간과 장소에 대한 자율권 및 학업 환경의 유연성을 제대로 활용하는 원칙과 실천은 미흡한 편이었다.

“학교 가려면 1시간 20분 정도 걸리는데 이동 시간을 절약할 수 있어서 좋아요. 알바도 하고 있고, 슬슬 온라인 자격증 강좌도 듣기 시작했어요.”

“한 주 강의 콘텐츠가 보통 세 개 정도 있잖아요. 한 개가 끝나면 웹툰이나 유튜브를 봐요.”

“좀 긴 온라인 강의 콘텐츠는 지루하더라고요, 그래서 저도 모르게 알트탭(Alt+Tab)으로 들락날락 했더니, 막상 과제를 할 때 필요한 내용이 어디쯤 있는지 가물 가물했어요.”

#### ② 사회 적응

연구참여자들은 원격 수업 환경에서도 대학 사회 적응을 위해 온라인 도구를 이용하고 있었다. 다만 오프라인 활동만이 주는 경험을 하지 못함을 아쉬워했다.

“애브리타임이라는 대학생 시간표 어플이 있어요. 거기 커뮤니티에서 우리 과 OO와 OO를 알게 됐어요. 정말 신기하지 않아요? 궁금한게 생길 때마다 지금도 연락하고 지내요.”

“궁금한 것이 있으면 먼저 반독을 이용하고요, 거기서 해결이 안되면 가상강의시스템 쪽지나 교수님 이메일을 이용해 일대일로 질문해요.”

“저는 대학 가면 댄스 동아리를 정말 꼭 하고 싶었는데... 상황이 이렇게 돼서 너무 아쉬워요. 내년에 후배들에게 뭘 해줄 수 있을지 걱정돼요.”

### ③ 개인-정서 적응

연구참여자들은 원격 수업 기간이 길어지면서 외로움을 느끼고 있었다. 일부 참여자들은 유튜브에서 실행되는 강의 영상을 보다가 다른 유튜브 영상을 과다하게 시청하는 패턴도 나타났다.

“처음에는 몰랐는데 세 달이 넘게 온라인으로만 수업을 들으니깐, 슬슬 혼자 공부하는 것이 지겨워져요. 외롭죠. 이젠 친구들 얼굴을 보고 싶어요. 빨리 학교 가고 싶어요.”

“7주차부터는 강의 콘텐츠를 유튜브에 올리시잖아요. 그러니까 강의 영상 하나 보다가 알트탭 실행으로 유튜브로 빠지게 돼요. 하루종일 유튜브 본 날도 있었어요. 재미있으니까, 근데 허무해요.”

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 코로나 19 바이러스 확산으로 인해 전례없는 원격 수업이 진행되고 있는 상황에서 학생들이 겪는 대학생활 적응의 어려움을 파악하기 위하여 외로움과 유튜브 과다사용이 사회 적응 및 학업 적응에 어떠한 영향을 미치는지를 분석하였다. 본 연구에서 밝혀낸 선행연구와의 차별점은 코로나19 원격 교육 상황이 지속될수록 대학 신입생들의 외로움은 커지고, 이를 해소하기 위한 일환으로 사용하는 유튜브는 과다해지며, 그 결과는 대학생활 적응에 부정적인 영향을 미친다는 연결 기제를 확인하였다는 점이다. 이것은 외로움과 유튜브 사용이 의미 있게 변화하는 시점을 파악하여 해당 시점마다 소규모 대면 학습이나 대면 교내 활동 등과

같은 체계적으로 커뮤니케이션 활동을 배치하여 실시하는 변화 관리가 신입생들의 대학생활적응에 실제 효과적일 수 있음을 시사하는 것이다. 이를 좀더 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

먼저 대학생들의 외로움과 대학생활적응 간의 관련성을 살펴보면, 대학 사회 적응 및 학업 적응은 지각된 외로움이 낮을수록 높은 것으로 나타났다. 이것은 외로움이 대학생활적응을 예측하는 주요한 지표라는 2014년 Wohn과 LaRose의 연구 결과[3]와 일맥상통하는 것이며, 국내 대학생들에서도 이러한 특성을 확인할 수 있었다. 요약하면, 대학생들의 지각된 외로움은 그들의 대학생활적응을 설명하는 변인이며, 대학생들이 외로움을 많이 느끼면 느낄수록 대학생활적응에 위험인자가 될 수 있음을 시사하는 것이다. 본 연구의 결과는 교육 기관에서 신입생들의 대학 사회 적응 및 학업 적응을 돕는 교육 및 상담 활동 수립에 활용할 수 있을 것이다. 둘째, 유튜브 과다사용이 대학생활적응에 미치는 영향을 살펴보면, 대학생들이 유튜브를 과다하게 사용할수록 대학 사회 적응은 유의미하게 낮은 것으로 확인되었으나, 유튜브 과다 사용과 학업 적응 간의 관계는 통계적으로 확인되지 않았다. 이것은 유튜브 과다사용이 대학 생활에서 대인관계에 지장을 줄 수 있음을 의미하는 것이다. 대학생들의 유튜브 과다사용과 학업 적응 간의 통계적 유의미성이 규명되지는 않았지만, 그 방향성은 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 대학생들의 대학 사회 적응은 학업 적응에 정(+적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이것은 대학 사회 적응이 대학생들의 학업 적응을 결정하는 요인임을 의미한다.

본 연구는 대학생들의 지각된 외로움과 유튜브 과다사용을 줄이는 것이 그들의 대학 사회 적응을 돕는 역할을 할 것이며, 더 나아가 학업 적응에 촉진할 것이라는 시사점을 제시하였다. 하지만 다음과 같은 한계점도 가지고 있다. 먼저, 성격 특성과 외로움 및 유튜브 과다사용 간의 관계 등을 추가한 통합적 모형을 개발할 필요가 있다. 둘째, 대면 수업이 진행되는 상황과 원격 수업이 진행되는 상황의 특성을 함께 고려된 대학생활적응 지표를 개발하는 후속연구가 뒤따르면 좋겠다. 셋째, 본 연구에서는 한 지역 한 대학을 대상으로 수집된 설문 자료로 통계 분석을 수행하였다. 본 연구에서의 결



과를 일반화하기 위해서는 연구 대상의 지역적 범위를 확대한 후속 연구가 필요한 것으로 보인다. 마지막으로 본 연구의 결과변수는 학업 적응이었다. 학업 성과와 같이 학업 적응의 결과를 알 수 있는 요인을 포함한 확장 연구가 수행된다면, 본 연구에서 제시한 모형의 설명력은 배가될 것이다.

### 참고 문헌

- [1] 김지연, 신민섭, 이영호, “대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성 초기부적응도식을 중심으로,” 청소년문화포럼, 제27권, pp.40-60, 2011.
- [2] R. W. Baker and B. Siryk, “Measuring adjustment to college,” *Journal of Consulting Psychology*, Vol.31, No.2, pp.179-189, 1984.
- [3] D. Y. Wohn and R. LaRose, “Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students,” *Computers & Education*, Vol.76, pp.158-167, 2014.
- [4] <http://www.bloter.net/archives/352928>, 2020.4.2.
- [5] 김광현, 강성배, “대학 신입생의 대학생활적응 척도 개발 및 타당화,” *교양교육연구*, 제10권, 제3호, pp.253-293, 2016.
- [6] 김광현, 강성배, “대학 신입생의 대학생활적응 척도 개발 및 타당화,” *교양교육연구*, 제10권, 제3호, pp.253-293, 2016.
- [7] 문희정, “전문대학 항공서비스 전공 신입생의 대학생 생활적응 척도 개발 및 타당화 연구,” *관광레저연구*, 제30권, 제11호, pp.75-94, 2018.
- [8] 정병일, 백상욱, “스마트폰 중독이 대학생 생활 적응에 미치는 영향 중동성의 조절효과,” *한국컴퓨터정보학회 논문지*, 제20권, 제12호, pp.129-136, 2015.
- [9] <https://ko.wikipedia.org/wiki/외로움>, 2020.4.2.
- [10] 이정화, 김호영, 강정석, “외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향 : 성별에 따른 대인관계 지향성의 조절 효과,” *Korean Journal of Clinical Psychology*, 제36권, 제2호, pp.154-164, 2017.
- [11] 김효정, 김은하, “불안애착이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 외로움과 대학생 생활적응의 매개효과,” *상담학 연구*, 제17권, 제2호, pp.157-179, 2016.
- [12] 양은주, 김계하, “간호학 전공 성인학습자의 대학생 생활 적응과 외로움,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제17권, 제5호, pp.461-469, 2017.
- [13] J. E. Klobas, T. J. McGilla, S. Moghavamib, and T. Paramanathanb, “Compulsive YouTube usage: A comparison of use motivation and personality effects,” *Computers in Human Behavior*, Vol.87, pp.129-139, 2018.
- [14] 김옥수, “한국어로 번역된 UCLA 외로움 사정도구의 신뢰도 및 타당도 조사,” *Journal of Korean Academy of Nursing*, 제27권, 제4호, pp.871-879, 1997.
- [15] 정소영, 김종남, “대학생용 SNS 중독경향성 척도 개발 및 타당화 연구,” *한국심리학회지: 건강*, 제19권, 제1호, pp.147-166, 2014.
- [16] <http://www.smartpls.de>, 2019.06.26.
- [17] D. Barclay, C. Higgins, and R. Thomson, “The Partial Least Squares(PLS) Approach to Causal Modeling, Personal Computer Adoption and Use as an Illustration,” *Technology Studies*, Vol.2, No.2, pp.285-309, 1995.
- [18] E. G. Carmines and R. A. Zeller, *Reliability and Validity Assessment*, SAGE Publications, 1979.
- [19] W. W. Chin, “Issues and Opinion on Structural Equation Modeling,” *MIS Quarterly*, Vol.22, No.1, pp.7-16, Mar. 1998.
- [20] C. Fornell and D. Lacker, “Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error,” *J. of Marketing Research*, Vol.18, pp.921-950, 1981.
- [21] J. F. Hair, R. E. Anderson, R. L. Tatham, and W. C. Black, *Multivariate Data Analysis*, Prentice Hall, 1998.
- [22] R. P. Bagozzi and Y. Yi, “On the Evaluation of Structural Models,” *J. of Academy of Marketing Science*, Vol.16, No.1, pp.77-94, 1988.
- [23] 윤향숙, 황윤미, 김덕범, 장성화, “대학생의 자아분화, 스트레스 대처방식, 정신건강이 대학생 생활적응에 미치는 영향,” *교육실천연구*, 제10권, 제2호, pp.1-25, 2011.
- [24] 박미정, 함영림, 오두남, “전문대학 신입생의 의사결정역량, 대학생활적응, 대학생활만족도 정도 및 상관

- 성 연구,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제4호, pp.327-337, 2012.
- [25] 김중운, 김지현, “대학생의 부모애착과 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제9호, pp.248-259, 2013.
- [26] 오지현, “간호대학생의 자아존중감, 전공만족도가 대학생활 적응에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제10호, pp.873-884, 2014.
- [27] 박은희, 최은실, “성인애착과 대학생활적응의 관계에서 자아존중감과 대인관계능력의 매개효과,” 한국심리학회지: 발달, 제28권, 제1호, pp.57-79, 2015.
- [28] 안주아, “대학생들의 스마트폰 이용행태와 증독: 우울, 충동성이 증독에 미치는 영향 및 증독이 대인관계와 대학생활 만족도에 미치는 영향,” 언론과학연구, 제16권, 제4호, pp.128-162, 2016.

#### 저 자 소 개

이 종 만(Jong Man Lee)

정회원



- 1994년 2월 : 한양대학교(공학사)
- 1997년 2월 : KAIST 경영공학(공학석사)
- 2007년 8월 : 서강대학교 경영학(경영학박사)
- 2001년 9월 ~ 현재 : 동양미래대학교 경영학부 경영정보학과교수

〈관심분야〉 : 경영정보시스템, ICT 관리 및 활용