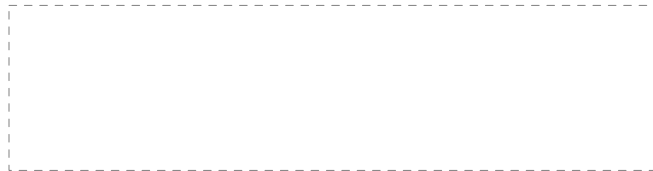


KOGIA 연구보고서 08-017

청 소 년 게 임 과 몰 입
집 단 상 담 프 로 그 램 과
매 뉴 얼 보 완 및 대 학 생 용
프 로 그 램 개 발

2008. 12.



제 출 문

(재)한국게임산업진흥원장 귀하

본 보고서를 “청소년 게임과몰입 집단상담 프로그램과 매뉴얼 보완
및 대학생용 프로그램 개발” 연구의 최종보고서로 제출합니다.

2008년 12월

참 여 연 구 진

연구수행기관 : 중앙대학교 산학협력단
연구총괄 : 장태규(중앙대학교 산학협력단장)
연구책임자 : 장재홍(중앙대학교 청소년학과)
참여연구원 : 이은경(명지대학교 청소년지도학과)
장미경(서울사이버대학교상담심리학과)
연구보조원 :
김수연(중앙대학교 대학원 사회복지학과 청소년전공 석사과정)
김지환(중앙대학교 대학원 사회복지학과 청소년전공 석사과정)
박성민(명지대학교 대학원 청소년지도학 석사과정)

목 차

I. 연구의 필요성과 목적	1
II. 중학생 대상 청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램과 매뉴얼의 보완	5
1. 중학생 게임 과몰입군의 스트레스 대처, 의사소통 방식 및 비합리적 신념	5
1) 서론	5
2) 연구방법	8
(1) 연구대상	8
(2) 측정도구	9
3) 연구결과	14
(1) 주요 변인 간 상관관계	14
(2) 게임중독 수준에 따른 의사소통양식의 평균차이 검증	15
(3) 게임중독 수준에 따른 스트레스 경험의 평균차이 검증	16
(4) 게임중독 수준에 따른 스트레스 대처방식의 평균차이 검증	17
(5) 게임중독에 대한 의사소통양식, 스트레스 경험, 스트레스 대처양식의 중다회기분석	17
(6) 게임중독 고위험군의 비합리적 신념 탐색	18
4) 결과 및 논의	21
2. 중학교 게임 과몰입에 대한 인간중심적 상담전략의 효과	23
1) 서론	23
2) 연구방법	24
(1) 연구대상	24
(2) 질문지	25
(3) 면접방법	27
(4) 질적 자료분석 방법	27
3) 연구 결과	29
(1) 양적 변화의 개요	29
(2) 질적 분석의 결과	30
a) 집단상담의 성과	30
b) 성과를 있게 한 집단활동과 프로그램	36
4) 논의	41

3. 청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램의 수정	44
1) 프로그램 수정을 위한 자문회의 결과	44
2) 프로그램의 수정 · 보완 방향	45
3) 청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판의 내용	46
4) 프로그램의 목표와 과정	48
III. 대학생을 위한 게임 과몰입 집단상담프로그램 개발	49
1. 서론	49
2. 연구방법	53
1) 문헌 연구와 기존 프로그램 분석	53
2) 대학상담실 상담자 대상 수요조사	53
3) 대학생 대상의 설문조사	54
3. 대학상담실 상담자 대상의 프로그램 수요조사	55
1) 설문지 구성	55
2) 조사대상	55
3) 조사결과	56
4. 대학생 대상의 설문조사 연구	59
1) 연구대상	59
2) 측정도구	60
(1) 인터넷 게임 중독 척도	60
(2) 정서조절양식	60
(3) 사회적 문제해결능력	61
(4) 대학생 생활스트레스 척도	62
3) 연구절차 및 분석	63
4) 연구결과	64
(1) 주요 변인간의 상관관계	64
(2) 게임중독점수에 대한 군집분석	65
(3) 게임중독 위험수준에 따른 스트레스 평균 차이 검증	65
(4) 게임중독 위험수준에 따른 정서조절 양식, 문제해결능력의 평균차이 검증	65
(5) 게임중독에 대한 스트레스, 정서조절 양식 유형, 문제해결능력의 회귀분석	68
(6) 게임중독에 대한 정서조절 양식과 문제해결능력의 매개효과 검증 ..	68
(7) 게임중독에 대한 스트레스 하위 요인의 회귀분석	70
5. 프로그램 개발의 방향	73

1) 최종목표 : 대학생의 게임사용 자기조절 능력 증진	74
2) 구체적 목표	74
(1) 구체적 목표 1: 온라인 게임 중독의 위험성과 자신의 욕구를 통찰하기	74
(2) 구체적 목표 2: 대인관계에서의 친밀감 형성	75
(3) 구체적 목표 3: 자기통제력 증진	76
(4) 구체적 목표 4: 스트레스의 적극적 대처방식을 익히기	76
(5) 구체적 목표 5: 부정적 정서조절 방식 변화하기	77
6. 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램의 주요 내용	78
1) 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램의 구성 개요	78
2) 프로그램의 주요 특징	78
(1) 개인의 게임 과몰입 사용의 위험성과 사용동기 인식, 수용과 통찰	78
(2) 부정적 정서조절 양식의 변화	80
(3) 문제해결적 접근의 시도	80
3) 프로그램의 구체적 내용	82
IV. 전체 요약 및 논의	92
1. 연구방법	92
1) '청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판'의 제작	92
2) '대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램'의 제작	92
2. '청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램'의 연구결과	93
1) 중학교 게임 과몰입군의 스트레스 경험 및 대처, 의사소통방식 및 역기능적 신념.	93
2) 중학교 게임 과몰입에 대한 인간중심적 상담전략의 효과	94
3) 프로그램의 개정	95
3. '대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램'의 연구결과	96
1) 대학상담센터 실무자에 대한 수요조사	96
2) 대학생 대상 설문조사	97
3) 대학생용 게임 과몰입 프로그램의 제작	98
참고 문헌	100
부록 1. 청소년 게임 과몰입 집단상담 매뉴얼-개정판	107
부록 2. 중학생 설문지	203
부록 3. 대학생 설문지	212

표 목차

표 1. 한국형 인터넷 중독 자가진단 검사(K-척도) 하위척도 및 신뢰도	9
표 2. 중·고등학생용 사용자군 K-척도 점수분류	10
표 3. 의사소통 하위척도 및 신뢰도	11
표 4. 스트레스 경험질문지 하위척도 및 신뢰도	11
표 5. 스트레스 대처질문지 하위척도 및 신뢰도	12
표 6. 인터넷 게임 역기능적 신념 척도의 요인구조	13
표 7. 게임중독, 의사소통, 스트레스경험, 스트레스 대처방식 간 상관분석	14
표 8. 게임중독 집단에 따른 의사소통양식의 평균차이 검증	15
표 9. 게임중독 집단에 따른 스트레스 경험의 평균차이 검증	16
표 10. 게임중독 집단에 따른 스트레스 대처방식 평균차 검증	17
표 11. 게임중독에 대한 의사소통양식, 스트레스 경험, 스트레스 대처양식의 중다회기분석 결과	18
표 12. 게임중독 집단에 따른 역기능적 신념의 평균차 검증	19
표 13. 필요성 신념, 정서변화 신념, 자기부정 신념으로 게임중독을 예측하는 중다회기분석 결과	20
표 14. 인터넷 게임 역기능적 신념 척도에 대한 게임중독 고위험군의 반응분석	21
표 15. 집단원의 게임관련 척도들의 사전·사후에서 차이	29
표 16. 프로그램 수정을 위한 자문회의 내용	44
표 17. 프로그램 수정 전과 후의 비교	45
표 18. 중학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판의 내용	46
표 19. 프로그램의 목표와 과정	48
표 20. 대학상담센터 수요조사 설문내용	55
표 21. 대학생의 게임 과몰입이 심각하다고 판단한 이유(자유응답)	56
표 22. 게임 과몰입 현상의 원인과 특징	57
표 23. 대학생 게임 과몰입 집단상담에 가장 필요한 개입과 활동	58
표 24. 연구대상의 인구학적 정보	59
표 25. 정서조절 양식의 하위요인의 특징 및 문항	61
표 26. 사회적 문제해결 능력의 하위요인의 특징 및 문항	62
표 27. 대학생 생활스트레스 척도의 각 하위요인별 내적합치도	63
표 28. 게임중독, 스트레스, 정서조절 양식 유형, 문제해결능력 유형간 상관분석	64
표 29. K-평균 군집분석 결과	65

표 30. 게임중독 집단에 따른 스트레스 평균차이 검증	66
표 31. 게임중독 집단에 따른 정서조절유형, 문제해결능력의 평균차이 검증	67
표 32. 게임중독에 대한 스트레스, 정서조절 양식, 문제해결능력의 중다회귀분석 결과	68
표 33. 게임중독에 대한 스트레스, 정서조절 양식 회귀모형 간의 위계분석	69
표 34. 게임중독에 대한 스트레스, 문제해결능력 양식 회귀모형간의 위계분석	69
표 35. 게임중독, 스트레스 하위 요인 상관분석	70
표 36. 게임중독에 대한 스트레스 하위 변인 중다회귀분석 결과	71
표 37. 게임중독에 대한 스트레스 세부 하위 변인 상관분석 결과	71
표 38. 게임중독에 대한 스트레스 세부 하위 변인 중다회귀분석 결과	72
표 39. 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램 구성 개요	79

그림 목차

그림 1. 대학생 게임중독 집단상담 프로그램 개발 연구절차	54
그림 2. 대학생의 게임 과몰입 집단상담 프로그램 관련 모형	73
그림 3. 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램의 개발방향	77

연구의 요약

본 연구는 한국게임산업진흥원의 지원을 받아 장재홍 등(2007)이 개발하였던 '청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램과 매뉴얼'을 보다 효과적이도록 수정하고, '대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램'을 새롭게 제작할 목적으로 수행되었다.

1. 연구방법

이러한 2가지 목적을 수행하기 위하여 연구진은 아래와 같은 방법으로 일련의 연구를 진행하였다.

1) '청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램 및 매뉴얼-개정판'의 제작

우선, '청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판'과 '청소년 게임 과몰입 집단상담 운영 매뉴얼-개정판'을 제작하기 위하여, 기존 프로그램으로 집단을 운영하였던 3인의 상담전문가와 자문회의를 개최하여 기존프로그램의 문제점과 보완점을 확인하였다. 또한 중학교 남자 청소년 446명을 대상으로 게임중독과 스트레스 경험 및 대처, 그리고 의사소통 방식간의 관계를 연구하고, 게임 고위험군이 갖고 있는 게임관련 역기능적 신념들을 탐색하였다. 이는 기존의 확장프로그램을 개선하는데 사용할 기초 자료를 얻는데 목적이 있었다. 또한 서울 소재 00중학교 2학년 여학생 5명을 대상으로 인간중심적 상담전략이 접목된 반구조화된 게임 과몰입 집단 프로그램을 운영하고, 집단의 성과에 대해 질적분석 및 양적분석을 수행하였다. 이것은 게임 과몰입 청소년의 비자발성 개선 및 프로그램의 효과증진에 인간중심적 상담전략이 유효한지를 확인하기 위한 것이었다. 최종적으로는 이러한 연구결과를 토대로 '청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램- 개정판'을 제작하였고, 집단리더의 운영을 조력하는 '청소년 게임 과몰입 집단상담 운영매뉴얼 - 개정판'도 함께 제작하였다.

2) '대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램'의 제작

또한 ‘대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램’을 제작하기 위해서는, 우선 대학생 게임중독에 대한 문헌조사와 기존프로그램에 대한 조사연구를 수행하였다. 또한 전국의 대학 학생상담센터 실문자를 대상으로 프로그램에 대한 수요조사를 실시하였다. 연구진은 100명에 대해 설문요청을 하였으며 메일로 성실히 응답한 9명의 자료를 분석하여 프로그램 제작에 활용하였다. 또한 전국 5개 지역의 대학생 482명을 대상으로 게임중독과 관련변인들 간의 관계성을 조사하였다. 설문조사의 목적은 대학생의 게임중독과 스트레스, 정서조절양식 및 사회적 문제해결능력간의 관계를 탐색하는 것이었다.

2. ‘청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램’의 연구결과

2-1. 중학교 게임 과몰입군의 스트레스 경험 및 대처, 의사소통방식 및 역기능적 신념.

우선, ‘청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램’의 수정·보완을 위해 중학교 청소년 446명을 대상으로 게임중독과 스트레스 경험 및 대처, 그리고 의사소통 방식간의 관계를 연구하고, 게임 고위험군이 갖고 있는 게임관련 역기능적 신념들을 탐색하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

- 게임중독 고위험군은 잠재적 위험집단에 비해 유의미하게 학교생활, 가족관계 및 친구관계에서 경험하는 스트레스가 높은 것으로 나타났다.
- 게임중독 정도에 따라 스트레스에 대한 문제 중심 대처에서는 유의미한 차이가 없으나 정서대처방식에서는 게임중독 정도에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 구체적으로 게임중독 고위험 집단은 잠재적 위험집단과 일반집단에 비해 유의미하게 높은 정서중심의 대처를 하고 있었다.
- 게임중독 고위험 집단은 위험이 낮은 집단에 비해 유의미하게 높은 역기능적 의사소통을 하고 있었으며, 특히 산만형의 의사소통양식이 게임중독을 많이 설명하고 있는 것으로 나타났다.
- 게임중독 고위험 집단은 잠재적 위험집단과 일반집단에 비해 유의미하게 높은 필요성 신념, 정서변화 신념, 자기부정 신념을 보였다. 이러한 결과는 게임중독의

심각도가 높을수록 게임관련 역기능적 신념을 더 많이 사용하고 있다는 것을 의미한다. 특히 본 연구에서는 게임중독 고위험군 중 50%이상이 긍정적(그렇다와 매우 그렇다)으로 반응했던 7개의 역기능적 신념을 발견하고 이를 프로그램에 활용하였다.

2-2. 중학교 게임 과몰입에 대한 인간중심적 상담전략의 효과

이 연구는 기본적으로 구조화된 상태로 진행하는 청소년 게임 과몰입 집단 프로그램에 인간중심적 상담을 도입했을 경우 어떠한 집단상담의 성과가 나타날 수 있는지를 탐색하기 위해 수행되었다. 집단리더는 게임과 관련된 핵심 프로그램요소는 구조화된 형태를 유지하면서, 모든 회기에 걸쳐 인간중심적 상담의 전략(집단에 대한 신뢰, 상담자의 진솔성, 공감, 무조건적 긍정적 존중, 집단원의 자발성을 존중)을 구사하였고 매 주 2회씩 총 13회의 집단상담을 수행하였다. 그 결과를 기술하면 다음과 같다.

- 게임 과몰입 집단상담을 13회 수행한 결과 집단원의 게임중독 지수가 감소하고, 게임행동을 변화시키려는 동기와 조절에 대한 기대는 증가하고, 실제 조절 행동에서도 변화가 있는 것으로 확인되었다. 또한 게임욕구 중 현실회피욕구는 뚜렷하게 감소하였다. 이러한 결과는 질적 연구의 결과와 일치하는 것이었다.

- 질적분석에서 집단원들은 상담의 성과로 자신의 게임행동의 위험성을 자각하고, 게임행동에 대한 변화동기가 강화되었고, 게임시간에 대한 인식에서 변화가 있었으며, 생활에서 차지하는 게임의 중요도는 감소하고, 실제로도 게임시간은 단축되고 그 대신 다른 대안활동을 행하는 것으로 나타났다.

- 게임행동에서의 변화 이외에도 정서과 대인관계에서의 변화도 함께 일어났는데, 집단원들은 대인관계에서 자기행동에 대해 더 자각하게 되었고, 무엇보다 부정적이었던 사람에 대한 선입견이 더 신뢰하는 쪽으로 바뀌었으며, 친구와 가족과 같은 타인에 대한 이해와 수용이 넓어졌고, 집단을 통해 소속감이 커졌으며, 집단원들이 자기와 유사한 문제를 가졌거나 더 심한 문제가 있음을 보고 심리적 고통이 경감되었다고 보고하였다. 또한 집단에서 수행했

던 서약서, 명상 등의 경험을 집단 밖에서 실행하고, 집단에서 경험한 자기개발과 지지가 집단 밖에서도 이루어지고 있음을 확인할 수 있었다.

- 이러한 치료적 성과가 있었던 배경에 대해 집단원들은 집단에서 할 말 안 할 말 다 한 것을 가장 도움이 되었던 사건으로 꼽고 있었으며, 집단리더의 수용적 태도, 집단에 대한 초기의 두려움이 해소되었던 경험, 그리고 집단원들이 서로에게 제공하였던 피드백이 도움이 되었다고 하였다. 이러한 결과는 비구조화 집단에서 나타나는 치료적 요인들이 반구조화된 청소년 게임 과몰입 집단상담에서도 나타남을 보여주는 것으로, 인간중심적 상담접근을 결합한 반구조화된 게임 과몰입 집단이 게임행동의 감소뿐만 아니라 집단원의 대인관계와 정서 또한 개선할 수 있음을 보여주는 결과였다.

- 집단원들은 도움이 되었던 집단프로그램에 대해 hot seat, 게임중독 척도의 실시, 서약서 작성, 명함 만들기를 꼽았는데, 그 중 가장 도움이 되었던 것으로는 hot seat를 꼽고 있었다.

2-3. 프로그램의 개정

중학교 청소년에 대한 기초조사, 중학생 5인에 대한 인간중심적 게임 과몰입 집단상담과 이에 대한 질적분석, 그리고 프로그램을 수행했던 상담전문가 집단과의 자문회의를 통하여 다음과 같이 게임 과몰입 집단상담 프로그램을 수정하였다.

- 프로그램의 구조적 측면에서 기존에 90분이었던 상담시간을 학교 수업에 맞추어 60분 프로그램으로 개정하였다. 또한 기존에 11회였던 프로그램을 임상적 효과가 나타날 수 있도록 15회로 증가시켰다. 또한 기존에 스트레스 관리, 인지적 재구성, 사회기술훈련으로 확장프로그램을 수행했던 것을 기본프로그램에 스트레스 관리를 포함시키고, 확장형으로 각 2회씩의 인지적재구성과 사회기술 훈련을 따로 두어 상황에 맞추어 집단프로그램을 시행할 수 있도록 재조정하였다. 이렇게 스트레스 관리를 기본형에 포함시킨 것은 그간의 집단프로그램 수행과 연구를 통해 볼 때 게임 과몰입 현상이 주로 스트레스에 대한 회피와 보상으로 나타나고 있고, 이를 개선하기 위해서는 우선적으

로 청소년의 스트레스관리와 대처양식의 변경이 필요하다 여겨졌기 때문이었다.

- 프로그램의 전체 내용측면에서 기존 프로그램은 심리교육과 인지-행동적 접근이 주를 이루었던 것에서 개정판에서는 이에 더하여 인간중심적 접근의 상담전략을 첨가하였다. 이러한 상담전략의 첨가는 구조화 프로그램을 보다 간결하게 하면서, 스트레스 관리를 다루는 4회, 5회, 6회에서 두드러지게 나타나도록 구성하였다. 이 회기에서는 각 집단원에 대해 hot seat 경험을 하도록 하며, 자기노출, 피드백, 공감과 수용 등의 치료요인이 보다 집단에서 잘 경험되게 하는데 초점이 있었다.

- 스트레스 관리에서 이완훈련, 호흡명상 훈련을 포함시켰다. 이것은 본 연구에서 나타난 결과로는 게임중독 위험군의 경험된 스트레스 수준이 일반군에 비해 유의하게 높아 이를 효과적으로 관리할 프로그램이 필요했기 때문이다. 기존연구에 따르면 이완훈련과 명상은 스트레스를 감소시키고 효과적인 대처를 할 수 있는 유용한 개입전략이었다.

- 인지적 재구성에서 기존 프로그램은 단순히 집단원에게 비합리적 신념을 교육하던 것이었는데, 개정판에서는 게임중독 고위험 청소년에 대한 연구를 바탕으로 역기능적 신념 척도를 실시하여 게임을 유혹하는 자신의 비합리적 신념을 발견하도록 하고, 빈도가 높았던 비합리적 신념 자료를 가지고 이를 교정하는 연습을 수행하도록 하였다.

- 사회기술훈련에서, 기존 프로그램이 친구의 유혹을 이겨내기에 초점을 맞추어 현실성이 부족했던 것을 개선하여 개정판에서는 자신의 요구를 보다 분명히 말하면서도 타인의 사정을 이해하는 의사소통방식에 대한 심리교육에 초점을 두었다. 이렇게 초점을 변경한 것은 기초연구로 볼 때 게임중독 과몰입 청소년의 산만한 의사소통이 개선될 필요가 있었다. 또한 기초연구에서 게임 과몰입 청소년의 스트레스 대처방식은 정서적 대처가 높았는데 이는 현실 문제를 회피하는 방어적 전략으로, 문제나 걱정거리가 생겼을 때 타인에게 요구하는 방법이 문제를 해결하는 방식이 될 수 있기 때문이다.

3. '대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램'의 연구결과

3-1. 대학상담센터 실무자에 대한 수요조사

각 대학 상담센터 근무자 9명의 응답결과를 정리하면 다음과 같다.

- 대학생의 게임 과몰입은 심각하다고 응답하였다. 그리고 심각한 이유에 대해서 많은 상담자들은 대인관계, 학업생활이 어려워진다고 응답하였다.
- 게임 과몰입을 보이는 대학생의 특징에 대해서는 대인관계의 어려움을 가장 많이 꼽았다. 그리고 이러한 것이 발생하는 원인으로는 사회적 문제해결 능력이 낮아서, 정서조절양식이 부정적이어서, 학업과 관련된 스트레스로 인해서, 가족관계 갈등을 이유로 들고 있었다.
- 프로그램에 들어가야 할 개입전략에 대해서는 스트레스 대처능력과 정서조절 향상, 게임조절의 동기부여를 가장 많이 언급하였다.
- 집단프로그램에 꼭 들어가야 할 활동으로는 동기부여 프로그램, 문제해결 상황극 등을 언급하였다.

3-2. 대학생 대상 설문조사

설문조사의 목적은 대학생의 게임중독과 스트레스, 정서조절양식 및 사회적 문제해결능력간의 관계를 탐색하는 것이었다.

그 연구의 결과를 기술하면 다음과 같다.

- 스트레스 경험은 게임중독과 유의미한 정적 상관을 보였다. 정서조절 양식인 능동적 양식과 지지추구적 양식은 게임중독과 부적 상관을 보였으며, 회피분산적 양식은 정적인 상관을 보였다. 또한 문제해결 능력 유형인 긍정적 문제지향은 게임중독과 부적인 상관을 보였으며, 부정적 문제지향, 충동부주의적 반응, 회피적 반응은 게임중독과 정적인 상관을 나타냈다.
- 스트레스 경험에서, 게임중독 점수가 높은 집단은 낮은 집단에 비해 스트레스 경험이 유의미하게 높았다. 그리고 게임중독을 설명할 수 있는 세부 하위 변인은 이성관계 스트레스와 학업문제 스트레스였다. 또한 학업문제 스트레스는 다른 스트레스 변인에 비해 게임중독을 가장 잘 예측하였다.

- 정서조절 양식에서, 게임중독 위험군은 능동적 양식과 지지추구적 양식은 비위험군에 비해 낮고, 회피분산적 양식은 유의미하게 높았다.
- 사회적 문제해결 능력에서, 게임중독 위험군은 긍정적 문제지향은 낮고, 부정적 문제지향, 충동부주의적 반응, 회피적 반응은 유의미하게 높았다. 합리적 문제해결은 비위험군과 차이가 없었다.
- 게임중독을 예측하는 변인은 스트레스, 낮은 지지 추구적 정서조절 양식, 회피적반응의 문제해결능력이었다.

3-3. 대학생용 게임 과몰입 프로그램의 제작

대학생용 게임 과몰입 집단 프로그램의 최종 목표는 게임사용에 대한 자기조절능력을 증진시키는 것이었다. 그리고 이를 위해 아래와 같은 구체적 목표를 설정하였다.

- 구체적 목표 1: 온라인 게임 중독의 위험성과 자신의 욕구를 통찰하기
- 구체적 목표 2: 대인관계에서의 친밀감 형성
- 구체적 목표 3: 자기통제력 증진
- 구체적 목표 4: 스트레스의 적극적 대처방식을 익히기
- 구체적 목표 5: 부정적 정서조절 방식 변화하기

그리고 프로그램의 구성은 다음과 같다.

- 프로그램은 회당 2시간이 소요되는 총 10회의 집단상담 프로그램으로 구성되었다.

본 프로그램은 아래와 같은 집단상담 프로그램 내용으로 구성되었다.

- 집단원이 자신의 게임 과몰입 사용의 위험성과 사용동기에 대해 자각하고 통찰하는 프로그램을 구성하였다. 이를 위하여 게임 과몰입의 정도를 알아보는 척도, 인터넷 사용욕구 척도를 실시하고 해석한다.
- 집단원의 부정적 정서조절 양식을 변화시키는 프로그램을 구성하였다. 이를 위하여 3회기부터 매회기 명상과 이완훈련을 첨가하였다. 명상과 이완훈

련은 효율적으로 스트레스에 대처하는 방법으로, 긴장을 늦추고 자신을 조절하는데 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

· 집단원이 현실에서 문제해결능력을 향상시킬 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 게임중독 위험군은 문제를 직면했을 때 능동적으로 대처하지 못하면서 주변의 도움을 구하지 못하는 특징이 있다. 따라서 본 프로그램에서는 단지 자신의 스트레스 해결방안에 대해 인지하는 수준을 넘어 실제 연습하고 일상 생활에서의 문제점을 점검하도록 하였다. 이를 위하여 역할극과 브레인스토밍의 기법을 도입하였다.

I. 연구의 필요성과 목적

이제 컴퓨터와 인터넷이 활용되는 ‘인터넷 게임’은 모든 연령층에서 새로운 놀이문화로 자리 잡았고, 국가적 차원에서는 새로운 문화 콘텐츠이면서 경쟁력 있는 국가산업으로 인정받았다. 그러나 다른 한편으로, 인터넷 게임은 과도하게 몰두했을 경우 개인의 사회적, 직업적, 심리적 기능에 손상을 주는 것으로 확인되었으며, 정부와 학계는 이러한 부작용을 최소화하고자 게임 과몰입을 해소하는 예방·치료 사업에 주력하게 되었다.

국내 게임산업을 조력하는 한국게임산업진흥원은 그동안 인터넷 게임 과몰입의 역기능을 막기 위해 다양한 예방·상담 사업을 진행하였으며, 다양한 상담프로그램들(오경자, 김은정, 김영아, 장근영, 김유진, 문수종, 천정현, 2006; 황상민, 김지연, 김도환, 최윤식, 2006; 현명호, 장재홍, 정태연, 주해원, 전해연, 장민주, 2006; 채유경, 2006; 오수성, 신현균, 박태순, 신정, 최영미, 신경란, 2006)을 개발해왔다.

최근 2007년에 한국게임산업진흥원은 5개 지역의 게임 과몰입 센터를 운영하면서, 게임과몰입 상담센터의 상담사업을 조력하는 ‘청소년 게임 과몰입 집단상담 매뉴얼’을 제작하여 배포하기도 하였다. 이 사업의 일환으로 장재홍, 이은경, 장미경, 김광현 및 김지민(2007)은 집단상담에 참여했던 청소년 295명을 대상으로 그들이 제작한 게임과몰입 집단상담 프로그램의 성과와 집단상담 과정을 분석하였다. 연구의 주요결과를 살펴보면, 첫째, 게임과몰입 집단상담 프로그램은 게임동기를 유의하게 낮추었고 게임중독 지수를 낮추는 경향이 있었으나, 무처치 통제집단과 비교했을 때 게임중독 지수를 유의하게 낮추지는 못했다. 이것은 무엇보다 비교집단인 통제집단의 사전·사후검사 변화량이 컸던 것에 기인하지만, 한편으로 프로그램의 효과가 기대했던 만큼 크지 않았다고도 할 수 있다. 둘째, 집단상담의 성과정도는 집단상담자의 운영능력과 유의하게 관련을 맺고 있었다. 구체적으로 성과가 좋았던 집단원은 자기 집단을 더 수용적이고 자기 집단의 리더가 집단과정을 더 잘 파악한다고 지각하였다. 또한 성과가 높았던 집단의 집단응집력, 집단분위기, 집단수용성은 회기가 진행되면서 가파르게 직선적으로 높아지거나, 또는 처음보다

낮아졌을 경우에도 집단상담 중반부에 상승하는 등 성과가 적었던 집단의 변화과정과 다른 양상을 보였다. 셋째, 조기종결사례를 정상종결사례와 비교했을 때, 조기종결 집단은 집단에 대한 응집력이 낮고 자기 집단을 덜 순조롭고 깊이가 얇고 덜 각성되는 것으로 지각하고 있었다. 따라서 조기종결 가능성이 높은 집단원을 집단에 깊이 참여하도록 하는 새로운 상담전략의 필요성이 대두되었다.

이러한 장재홍 등(2007)의 연구는 기존의 국내연구들과 달리 많은 집단원을 대상으로 성과연구를 수행하였고, 게임과몰입 집단상담의 과정을 구체적으로 분석하여 집단운영의 실제적 시사점을 남겼다는 점에서 의의가 컸던 연구라 하겠다. 하지만 연구결과로 볼 때, 기존 프로그램의 수정 필요성과 상담자 매뉴얼의 보완이란 과제도 함께 남게 되었다.

무엇보다, 장재홍 등(2008)의 8회 프로그램은 임상적 유의도 측면에서 게임과몰입 정도를 유의하게 하라시키진 못하였고 따라서 프로그램의 수정·보완이 필요하다고 하겠다. 특히 프로그램이 겨냥하고 있는 대상이 게임중독 위험군 이상이며 비자발적인 청소년이기 때문에, 8회의 집단상담으로 효과를 나타내기에는 회기 수가 너무 짧은 것으로 보인다. 또한 그들의 연구결과에서 상담자의 운영능력이 매우 중요한 요인으로 밝혀졌지만, 이 프로그램을 운영할 상담자들이 모두 집단운영 경력이 높다고 가정할 수는 없기 때문에 이러한 점을 보충할 보다 구체적인 매뉴얼의 제작이 필요하다고 하겠다.

따라서 본 연구에서는 이러한 연구의 필요성에 따라 다음과 같은 목적을 가지고 청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램과 상담자 운영 매뉴얼을 수정·보완하고자 한다.

· 첫째, 중학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램이 보다 높은 성과를 나타낼 수 있도록 프로그램을 수정·보완하고자 한다. 구체적으로, 수정될 프로그램에는 중학생에 대한 기초연구와 전문가의 자문을 토대로, 사전 집단면접을 프로그램 내에 포함시키고 전체 프로그램의 회기수를 증가시키며, 구체적인 게임사용 시간관리를 포함시키고, 인지재구성과 사회기술훈련의 내용도 게임과몰입 청소년에 상응하는 내용으로 보완하고자 한다.

- 둘째, 중학생용 게임 과몰입 집단상담자 매뉴얼을 수정·보완하고자 한다. 현실적으로 각 상담실이 상담경력과 기술이 높은 상담자를 선발할 수 없는 점을 감안하여, 매뉴얼에는 청소년 상담에 대한 기초 정보, 게임중독 청소년에 대한 이해와 개입전략, 필요한 교육용 CD의 확보전략, 집단 응집력을 활성화시키는 전략 등을 보완할 것이다.
- 셋째, 청소년 집단의 비자발성을 해소할 수 있는 전략을 개발하고자 한다. 이를 위하여 연구진은 인간-중심 치료의 전략을 집단상담에 포함시키는 반구조화된 프로그램을 구성하여 1개 중학교 청소년 집단에 실시하고, 참여한 집단원과의 면담자료를 질적분석하여 어떠한 성과를 나타내는지 점검하겠다.

한편, 그동안 대학생 집단은 인터넷 게임과몰입의 위험성이 높은 집단으로 인식되어왔지만, 실상 프로그램 수혜자로서는 빠져있었던 대상이었다. 기존 연구에 따르면, 대학생들은 부모를 떠나 기숙사 등에서 생활하면서 부모의 통제로부터 벗어나고, 마음먹기에 따라 언제든지 게임을 할 수 있다는 조건 때문에 게임 과몰입의 위험성이 높은 연령대로 주목되어 왔다(Anderson, 1999; Kandall, 1998, 박승민, 장선숙, 임은미, 2007에서 재인용). 일례로 김신희와 안창일(2005)은 대학생 인터넷 게임중독자는 충동성이 높고 비효율적인 의사 결정을 하며, 그래서 일상적인 대학생활의 적응점수가 현격히 떨어진다고 보고하였다.

하지만 지금까지 국내연구는 대학생을 대상으로 하기보다 주로 초·중·고등학생을 대상으로 연구를 수행하였다. 인터넷 중독과 게임 과몰입에 대한 국내·외의 최근 연구동향을 조사한 장재홍(2007)에 따르면, 국외 학술지 논문의 경우 연구대상이 초·중·고생 31%, 대학생 26%, 일반성인 34% 으로 대학생이상의 성인이 60%였던 것에 반해, 국내 학술지 논문은 초·중·고생이 73%로 대다수를 차지하고 있었고, 성인대상은 21%(대학생 12%, 일반인 9%)에 불과하였다.

그리고 발표된 국내연구들도 대개는 인터넷 중독에 대한 연구(이준호, 이청

복, 전나형, 전누리, 정원재, 이후연, 박은철 및 함명일, 2004; 이승희, 정진원, 2005; 전효정, 2006; 이경민, 장성숙, 2004; 김진희, 김정신, 2006)들로 인터넷 게임 과몰입에 관한 연구(김진희, 안창일, 2005)는 극소수에 불과한 실정이다. 김진희와 안창일(2005)의 연구 또한 인터넷 게임 중독자의 일반적인 성격과 의사결정 방식을 연구한 것으로 프로그램의 제작에 관한 것은 아니었다.

한편, 국내의 기개발된 대학생 대상 인터넷 중독프로그램을 살펴보면 다음과 같다. 이현아(2004)는 대학생들을 대상으로 인터넷 중독 예방프로그램을 개발하였다. 그녀의 프로그램은 총 5회로 구성된 것으로 대학생의 생활관리 능력을 향상시키고자 하는 일종의 시간관리 프로그램이다. 그리고 이것은 인터넷 중독에 초점을 맞춘 것일 뿐 게임 과몰입에 특화된 프로그램은 아니었다. Kim(2007)은 인터넷 과몰입 회복을 위한 10회의 현실치료 프로그램을 개발하였다. 하지만 그는 이 프로그램에 대한 효과검증 연구는 수행하지 않았다. 한편, 박승민, 장선숙 및 임은미(2007)는 대학생의 인터넷 중독 감소를 위한 집단상담을 개발하고 그 성과를 분석하였다. 그들의 프로그램은 그들이 기존에 개발한 「성인 인터넷 중독 상담 프로그램(임은미 외, 2006)」을 대학생에 맞게 수정한 것으로, 해결중심 단기상담을 기본 틀로 하여 경험주의, 행동주의, 인지상담, 인간중심상담 등의 다양한 이론들을 접목시킨 프로그램이었다. 박승민 등(2007)의 연구에 따르면, 이 프로그램은 인터넷 중독의 정도를 경감시키는 효과가 있는 것으로 보고되고 있다.

앞서 살펴본 바와 같이 현재 대학생 대상의 게임 과몰입을 해소하는 프로그램은 국내외를 통틀어 전무한 실정이다. 따라서 본 연구진은 대학생의 생활과 발달정도를 고려한 ‘대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램’을 개발하고자 한다.

II. 연구 1. 중학생 대상 청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램과 매뉴얼의 보완

1. 중학생 게임 과몰입군의 스트레스 대처, 의사소통 방식 및 비합리적 신념

1) 서론

앞서 언급되었던 바와 같이 장재홍 등(2007)이 제작한 프로그램은 집단상담의 성과측면에서 만족할만한 성과를 얻지는 못했다. 이러한 결과는 프로그램을 보완할 필요성을 의미하는 것이기도 하였다. 따라서 본 연구의 목적은 청소년 게임 과몰입 프로그램의 효과성을 높이는데 있으며, 이 절에서는 우선 기존의 확장프로그램(사회기술훈련, 스트레스 관리, 인지적 재구성)이 보다 더 효과적이도록 프로그램을 수정하는데 필요한 기초 자료를 수집하는 목적이 있다.

우선 스트레스는 기존연구들에서 인터넷 게임중독을 유의하게 설명하는 요소였다. 특히 국내 청소년들은 진학과 입시에 대한 스트레스가 심한 반면, 여가를 활용할 시설이나 스트레스를 해소할 특별한 통로가 없는 실정이다. 이러한 배경에 따라 국내에서는 게임중독과 스트레스 및 그 대처방식간의 관계성에 많은 연구들이 이루어지고 있다.

스트레스는 중요하다고 생각하는 상황적 요구가 그것을 수행할 능력을 초과하는 경우 이에 대한 지각을 통해 발생하는 유쾌하지 못한 감정적 상태를 의미한다(Wagner & Hollenbeck, 1992). 기존 연구에서 이러한 스트레스는 중·고등학교 청소년의 인터넷 중독(이경화, 홍정화, 2005; 윤미선, 조정선, 2005) 및 대학생의 인터넷 중독(서승연, 이영호, 2007)와 유의한 관련을 맺고 있는 것으로 나타나고 있다. 일례로 이경화와 홍정화(2005)의 중학생 연구에 따르면, 학업스트레스와 가족스트레스가 중학생의 인터넷 중독을 설명하는 중요

한 변인이었다. 그리고 윤미선과 조정선(2005)에 따르면 남·여 중학생 모두에서 가족스트레스가 인터넷 중독과 관련이 있었으며, 남학생의 경우 학교관련 스트레스가 그리고 여학생의 경우 친구관련 스트레스가 인터넷 중독과 연관이 있는 주요 스트레스 요인이었다.

또한 스트레스와 관련하여 자주 언급되는 변인은 스트레스 대처 방식이다. 스트레스 대처는 개인과 환경이 상호작용했을 때 생기는 갈등이나 긴장, 부담을 극복하거나 감소시키려는 인지적, 행동적 노력을 의미한다(Lazarus, 1976). 그리고 스트레스 대처양식은 일반적으로 스트레스를 유발하는 상황을 변화시켜 스트레스 문제를 직접 해결하는 문제중심의 대처와 상황에 의해 유발된 정서반응을 조절하는데 초점을 두는 정서중심의 대처로 구분된다. 김재엽(1997)에 따르면, 정서중심대처란 청소년들이 스트레스를 경험하는 상황에서 자신의 내부정서 반응에 초점을 두면서 스트레스 사건에 대해 회피, 거리두기, 선택적 주의를 하거나, 정서적 안정을 유지할 목적으로 고의적으로 사건의 긍정적 면을 찾아내는 방법을 말한다. 반면 문제 중심 대처는 스트레스 유발 상황을 평가하고 변화시키려는 노력으로 환경적 압력, 장애물이나 절차를 변경, 새로운 기술을 습득하는 방법을 의미한다(한건환, 장휘숙, 안권순, 2004에서 재인용).

이러한 스트레스 대처방식과 인터넷 중독간에는 유의한 관련성이 있는 것으로 나타나고 있다. 대학생들을 연구한 권정혜(2000)에 따르면 적극적 인지적 대처 방식이 부족할수록 인터넷을 과도하게 사용한다고 하였다. 한편, 한건환, 장휘숙 및 안권순(2004)에 따르면 청소년들은 일반적으로 문제중심 대처보다 정서중심의 대처를 보다 많이 사용한다. 그리고 윤미선과 조정선(2005)이 청소년의 대처방식과 인터넷 중독과의 관련성을 살펴보았을 때, 남학생의 경우 문제감정은폐, 자기비난, 계획적 문제해결이 없음, 종교적 대처방식이 인터넷 중독의 15%를 설명하였고, 여학생의 경우는 긴장완화, 금면성취(-), 걱정, 문제감정은폐 대처방식이 인터넷 중독의 20%를 설명한다고 하였다. 즉, 남녀 모두에서 문제중심의 대처방식보다는 소극적 대처방식이 인터넷 중독에 중요한 영향을 미친다는 것이다.

이상의 결과들을 보면 스트레스 지각 및 스트레스 대처방식은 게임중독과

유의한 관련성을 가지고 있는 것이다.

게임중독과 관련이 있는 또 다른 변인은 의사소통이다. 의사소통 (communication)이란 둘 이상의 사람이 서로의 정보, 지식, 경험, 사상, 신념, 감정 등을 공통화하거나 공유하는 것, 혹은 의미공유를 이루기 위해 의도적으로 하는 상징적이고 교호작용적인 과정이다(한구지, 남궁은정, 2008에서 재인용). 그리고 의사소통의 능력은 상대의 질문에 대해 적절하게 표현하거나, 다른 사람과 의견이 일치하지 않을 경우 자신의 관점을 명료하게 기술하는 것을 말한다(Rubin, 1982). 그래서 의사소통 능력을 결정하는 중요한 요소에 대해 Spitzberg, Canary, 및 Cupach(1994)는 효율성과 적절성이 중요하다고 하였다. 여기서 효율성이란 상대방보다 내 자신에 의해 판단되는 개념으로, 내가 의도한 의사소통의 목표를 얼마나 달성했느냐 하는 것으며, 목적을 명확하게 설정하고 이를 달성할 수 있는 능력을 의미하는 것이다. 또 다른 중요 요소인 적절성은 상황에 맞게 타인과 적절한 상호작용을 하는 정도이다.

따라서 의사소통을 잘한다는 것은 자신의 주관이 뚜렷하여 기존의 자기 목표를 달성할 수 있고, 타인과의 상호작용에서 재치와 공손함을 유지하면서 상황에 적절하게 대화가 이루어져야 하는 것이다. 한편, 인터넷과 의사소통간의 관계는 주로 아동을 대상으로 하여 부모-자녀간의 의사소통 양식과 자녀의 인터넷 중독간의 관계가 주로 연구되었을 뿐 청소년의 의사소통은 많이 연구되지 않았다. 다만 고등학생을 대상으로 인터넷 중독과 의사소통 양식을 연구했던 이소영과 권정혜(2001)에 따르면, 인터넷 비중독 집단에 비해 중독 집단에서 비난형, 산만형의 비율이 더 높은 것으로 나타났다. 예를 들어 비난형은 정상군에서는 10.1%인데 반해 중독집단에서는 17%였으며, 산만형도 정상군에서 1.1%인 것에 비해 중독집단은 5%로 뚜렷하게 높았다고 보고하였다.

한편, 인터넷 게임 관련 역기능적 신념을 확인하는 것 또한 중요하다. 현재 널리 사용되고 있는 상담의 인지적 접근에서는 심리적 장애가 발생, 지속하는 과정을 이해하기 위해서, 그리고 특정 장애를 치료하기 위해서 그 장애와 관련된 인지를 정확하게 평가하는 것이 매우 중요하다(Heimberg, 1994). 이러한 함의를 바탕으로 현재 사회공포증, 약물남용, 우울 등의 다양한 정신장애군에 대한 역기능적 신념 연구가 활발히 진행되고 있다. 하지만 아직까지 게

임중독과 관련하여 역기능적 신념을 조사한 연구는 하나도 없다. 따라서 본 연구에서는 게임 중독과 관련이 있는 역기능적 신념을 조사하고 이를 프로그램에 적용시켜 확장 프로그램인 인지적재구성 프로그램의 효과를 증진시키고자 한다.

이상의 기존연구를 바탕으로 본 절에서 연구진은 게임 과몰입군의 스트레스 인지, 스트레스 대처, 의사소통 방식, 역기능적 신념에 어떤 특징이 있는지 조사하고, 이 기초자료를 토대로 기존의 스트레스관리, 사회기술훈련, 인지적재구성 프로그램을 수정·보완하고자 한다. 이러한 프로그램의 보완 방식은 경험적 연구를 기초로 하기 때문에 보다 수혜대상인 청소년에게 적합할 것이며 따라서 프로그램의 효율성 또한 증대될 것이라 기대한다.

2) 연구방법

(1) 연구대상

연구대상은 인천시 소재 00중학교 2학년에 재학 중인 남학생 458명이었다. 특별히 남학생만을 연구대상으로 삼았던 것은 기존연구들에서 남자 청소년의 게임사용이 여자 청소년보다 높게 나타나고 있어 게임 과몰입 위험군의 자료를 얻는데 더 용이하기 때문이었다. 우선 연구진은 피험자들이 자주 사용하는 게임의 종류, 게임중독 정도, 스트레스 경험, 스트레스 대처방식, 의사소통 방식, 게임 관련 역기능적 신념을 측정하는 질문지를 구성하였다. 그리고 중학교 담당교사에게 연구 목적을 설명하고 연구에 대한 협조를 요청하였다. 설문지는 2008년 12월 1일부터 5일까지 배포되고 수거되었다. 그리고 수거된 질문지를 조사한 결과 불성실하게 응답하였거나 결측치가 많았던 자료는 12개였으며, 따라서 이를 제외한 총 446명의 자료를 분석에 사용하였다.

(2) 측정도구

게임 중독. 집단원의 게임중독 심각도를 평가하기 위하여 한국형 인터넷 중

독 자가진단 검사(K-척도; 김청택, 김동일, 박중규, 이수진, 2002)를 활용하였다. K-척도는 본래 인터넷 중독을 측정하는 문항들로 구성되어 있어, 연구자는 연구하려는 게임행동에 상응하도록 문항의 ‘인터넷’이란 표현을 ‘인터넷 게임’으로 수정해서 사용하였다. K-척도는 총 40문항으로 구성되어 있으며, 일상생활 장애, 현실구분 장애, 긍정적 기대, 금단, 가상적 대인관계 지향성, 일탈행동, 내성의 7개 하위척도로 구성되어 있다. 이 척도는 K-척도의 총점과 일상생활 장애, 금단, 내성의 3가지 하위척도의 점수에 따라 게임중독 심각도를 고위험군, 잠재적 위험군, 일반 사용자군으로 구분한다. 고위험군은 일상생활장애, 금단, 내성의 세 하위척도 모두에서 각각 21점, 16점, 15점 이상이거나 총점에서 104점 이상인 경우였다. 잠재적 위험군은 총점이 89점~103점의 범위이거나, 일상생활장애, 금단, 내성의 점수에서 적어도 하나가 각각 19~20점, 14~15점, 13~14점의 범위에 있는 경우였다. 일반 사용자군은 이 점수의 이하인 경우에 해당된다. 본 연구에서 나타난 K-척도의 신뢰도 *Crobach's a* 값을 <표 1>에서 제시하였다.

<표 1> 한국형 인터넷 중독 자가진단 검사(K-척도) 하위척도 및 신뢰도

하위척도	문항수	해당문항번호	신뢰도
일상생활장애	9	1,2,3,4,5,6,7,8,9	.808
현실구분장애	3	10,11,12	.712
긍정적기대	6	13,14,15,16,17,18	.885
금단	6	19,20,21,22,23,24	.813
가상적 대인관계 지향성	5	25,26,27,28,29	.815
일탈행동	6	30,31,32,33,34,35	.788
내성	6	36,37,38,39,40	.803

<표 2> 중·고등학생용 사용자군 K-척도 점수분류

구분	고위험 사용자군	잠재적 사용자군	일반 사용자군
총점	104이상	89~103	88이하
1요인	21이상	19~20	18이하
4요인	16이상	14~15	13이하
7요인	15이상	13~14	12이하

※ 고위험 사용자군 : 1·4·7번 요인 모두에 해당하거나, 전체총점에 해당되는 경우

※ 잠재적 위험 사용자군 : 1·4·7번 요인이나 전체총점 중 어느 1가지에 해당

※ 일반사용자군 : 1·4·7번 요인 모두에 해당하거나 전체총점에 해당되는 경우

의사소통의 질. 게임사용자의 의사소통 질을 측정하기 위하여 심혜숙과 이상순(1998)에 의해 제작된 의사소통 유형 척도를 유희정(1999)이 수정한 척도를 사용하였다. 심혜숙과 이상순(1998)이 제작한 의사소통유형 척도는 회유형, 비난형, 초이성형, 산만형, 일치형의 5개의 하위척도로 구성되어 있다. 그러나 유희정(1999)은 청소년의 역기능적 의사소통을 측정하기 위하여 일치형을 뺀 나머지 4개의 하위척도로 척도를 수정하였다. 이 척도는 총 41문항으로 Likert 식 5점 척도이다. 하위유형에서 ‘회유형(placating)’은 자신에 대해 가치 없게 여기고 다른 사람들의 기분을 맞추려고 하거나 반대하는 말을 하지 않으면서 남의 요구에 대부분 동의하는 유형이다. ‘비난형(blaming)’은 회유형과는 정반대의 유형으로, 자기주장이 강하고 독선적이며 명령적이고 지시적이다. ‘초이성형(super-reasoning)’은 의사소통에 있어 자신이나 다른 사람을 과소평가 하는 경향을 갖는다. 그들은 다른 사람의 감정을 부정하고 지나치게 합리적인 상황만을 중요시하며 객관적인 자료나 논리에 근거해서 의사소통을 한다. ‘산만형(distracting)’은 초이성형과 정반대의 유형으로, 생각이 자주 바뀌고 동시에 혼란스러운 행동을 보이며 어떤 하나의 특별한 주제에 초점을 집중 할 수가 없다. 그들은 생각없이 혹은 책임감 없는 말을 하거나 다른 사람의 말과 맞지 않는 내용으로 의사소통을 하고 주의집중을 잘 못한다. 본 연구에서 나타난 하위척도의 신뢰도를 <표 3>에서 제시하였다.

<표 3> 의사소통 하위척도 및 신뢰도

하위척도	문항수	해당문항번호	신뢰도
회유형	13	2, 4, 6, 10, 13, 16, 19, 23, 26, 28, 34, 36, 38	.801
비난형	11	7, 8, 11, 21, 25, 27, 29, 30, 35, 37, 39	.813
초이성형	7	3, 9, 14, 17, 31, 33, 40	.712
산만형	10	1, 5, 12, 15, 18, 20, 22, 24, 32, 41	.814

스트레스 경험. 청소년의 스트레스 경험을 측정하기 위하여 한건환, 장휘숙, 안권순(2004)이 제작한 스트레스 경험질문지를 사용하였다. 이 척도는 학교생활 영역 6문항, 가족관계 영역 4문항, 친구/대인관계 영역 5문항으로 구성되어 있는 총 15문항의 질문지이다. 이 척도는 Likert 식 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 해당 영역에서의 스트레스가 높음을 의미하는 것이다. <표 4>에서 하위척도별 신뢰도 계수를 기술하였다.

<표 4> 스트레스 경험질문지 하위척도 및 신뢰도

하위척도	문항수	해당문항번호	신뢰도
학교생활	6	1,2,3,4,5,6	.790
가족관계	4	7,8,9,10	.759
친구/대인관계	5	11,12,13,14,15	.866

스트레스 대처. 스트레스 대처 방식 질문지는 Lazzrus & Folkman(1984)의 대처 척도를 한건환, 장휘숙, 안권순(2004)이 수정 보완한 척도를 사용하였다. 스트레스 대처 방식 척도는 정서대처 9개 문항과 문제중심대처 10개 문항의 두 개의 요인으로 이루어져있다. 그리고 각 문항에 대해 Likert 식 5점 척도로 응답하게 되어 있다. 본 연구에서 나타난 하위척도별 신뢰도 계수를 <표 5>에서 제시하였다.

<표 5> 스트레스 대처질문지 하위척도 및 신뢰도

하위척도	문항수	해당문항번호	신뢰도
문제중심대처	10	1,2,7,9,10,11,12,13,14,17	.822
정서대처	9	4,5,6,8,15,16,18,19,3	.789

인터넷 게임 역기능적 신념. 인터넷 게임과 관련된 역기능적 신념을 측정하기 위하여 Wright(1993)가 개발한 ‘물질 사용에 대한 신념’ 질문지를 채규만과 박중규(2002)가 인터넷 상황에 맞게 수정한 것을 연구진이 다시 인터넷 게임에 맞게 ‘인터넷’을 ‘인터넷 게임’으로 수정해 사용하였다. 이 척도는 총 20 문항으로 구성되어 있는 Likert 식 5점 척도이다. 이 척도는 인터넷 사용에 대한 일반적 역기능적 신념을 측정하는 것으로 알려져 있으나, 이 척도에 대한 국내에서의 신뢰도와 타당도가 보고되지 않았다. 그래서 연구진은 우선 척도에 대한 요인분석을 실시하여 구성타당도를 확인하였고, 신뢰도를 측정하기 위하여 Cronbach's α 값을 구하였다. 그리고 그 결과를 <표 6>에서 제시하였다.

우선 척도의 문항 타당성을 보았을 때 16번 문항(인터넷 게임은 유전적인 것이기 때문에 고치기 힘들다)은 인터넷 게임에 적합하지 않는 것을 판단되어 제외하였고 나머지 19문항에 대해 주축분석 varimax rotation을 실시하였다. 그 결과 3개의 요인이 추출되었으며, 이 3개의 요인은 이 척도 전체변량의 51.07%를 설명하고 있었다. <표 6>에서 보는 바와 같이, 요인 1은 전체변량의 20.01%를 설명하고 있었으며, 인터넷 게임이 없으면 지루하고, 살 수 없고, 참을 수 없을 것이다 그리고 인터넷 게임을 하고 싶은 마음을 결코 참을 수 없다 와 같은 8문항으로 연구자들은 이를 ‘필요성의 신념’으로 명명하였다. 요인 2는 전체변량의 15.59%를 설명하고 있었으며, 인터넷 게임을 하면 분노나 피곤, 긴장, 불안 등이 사라질 것이다 등의 6문항으로 연구자들은 이를 ‘정서변화의 신념’으로 명명하였다. 요인 3은 전체변량의 15.46%를 설명하고 있었는데, 나는 인터넷 게임중독에서 회복될 가치가 없다, 게임을 그만 둘 만큼 충분히 강한 사람이 아니다, 게임을 조절하지 못하는 것은 기본적으로

내가 문제가 있는 사람이기 때문이다 와 같은 5문항으로, 이를 ‘자기부정의 신념’로 명명하였다.

다음으로 인터넷 게임 역기능적 신념척도의 신뢰도를 검증하기 위하여 각 하위척도의 내적 합치도를 산출하였다. 그 결과, ‘필요성에 대한 신념’의 Cronbach α 값이 .902, ‘정서변화의 신념’ .800, ‘자기부정의 신념’ .783 으로 적절한 내적 합치도 수준을 나타냈다.

<표 6> 인터넷 게임 역기능적 신념 척도의 요인구조

문 항	요인1.	요인2.	요인3.
1. 인터넷 게임을 하지 않으면 따분하고 지루할 것이다.	.777		
2. 나는 인터넷 게임을 하고 나면 일을 훨씬 더 잘할 수 있다.	.497		
3. 나는 인터넷 게임 없이 살 수 없다.	.668		
4. 인터넷 게임은 내 현실문제와 스트레스를 풀어주는 유일한 수단이다.	.506		
5. 나는 아직 인터넷 게임을 그만둘 준비가 되어 있지 않다.	.605		
6. 나는 인터넷 게임을 하고 싶은 마음을 결코 참을 수 없다.	.562		
7. 내가 인터넷 게임을 그만둔 다해도 내 삶이 더 나아질 것은 없다.	.427		
8. 인터넷 게임을 하면 스트레스와 분노에서 벗어날 수 있다.		.630	
9. 인터넷 게임을 그만둔다면 나는 우울할 것이다.	.537		
10. 나는 인터넷 게임중독에서 회복될 가치가 없다.			.725
11. 나는 인터넷 게임을 그만 둘 만큼 충분히 강한 사람이 아니다.			.574
12. 나는 인터넷 게임을 통해서만이 다른 친구를 사귄 수 있다.			.492
13. 인터넷 게임은 나에게 문제가 되지 않는다.		.317	
14. 인터넷 게임을 하고 싶은 마음은 사라지지 않고 계속 될 것이다.		.495	
15. 내가 인터넷 게임을 하는 이유는 친구(이성친구, 선후배) 때문이다.			.466
16. 인터넷 게임을 하고 나면 피곤과 긴장이 풀릴 것이다.		.682	
17. 내가 인터넷 게임을 조절하지 못하는 것은 기본적으로 문제가 있는 사람이기 때문이다.			.580
18. 인터넷 게임을 하면 불안함이 사라질 것이다.		.626	
19. 인터넷 게임을 하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.	.567		
eign value	3.803	2.963	2.938
설명변량	20.01%	15.59%	15.46%

주 .40 이상의 상관계수만을 표시하였음.

요인1: 필요성 신념, 요인2: 정서변화 신념, 요인3: 자기부정 신념

3) 연구결과

(1) 주요 변인 간 상관관계

게임중독과 중학생의 의사소통양식, 스트레스 경험, 스트레스 대처방식 간의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 문제중심대처를 제외한 모든 변인들이 게임중독과 유의미한 상관을 보였다. 특히, 회유형, 비난형, 초이성형, 산만형의 역기능적 의사소통은 게임중독과 유의미한 정적 상관을 나타냈으며, 학교, 가족, 친구/대인간 관계에서 경험하는 스트레스도 게임중독과 정적인 상관을 보였다. 또한 게임중독은 정서중심의 스트레스 대처방식과 정적인 상관을 나타냈다.

<표 7> 게임중독, 의사소통, 스트레스경험, 스트레스 대처방식 간 상관분석

구분	게임중독	회유형	비난형	초이성형	산만형	학교생활	가족관계	친구관계	문제중심대처	정서대처
게임중독	1.000									
회유형	.273***	1.000								
비난형	.398***	.377***	1.000							
초이성형	.401***	.383***	.585***	1.000						
산만형	.494***	.501***	.671***	.685***	1.000					
학교생활	.379***	.184***	.363***	.362***	.429***	1.000				
가족관계	.415***	.159**	.419***	.376***	.463***	.415***	1.000			
친구관계	.410***	.254***	.334***	.457***	.552***	.379***	.559***	1.000		
문제중심대처	-.019	.367***	.310***	.080	.136**	-.031	-.010	-.016	1.000	
정서대처	.303***	.522***	.434***	.430***	.547***	.355***	.358***	.429***	.451***	1.000

* p<.05, **p<.01, ***p<.001

(2) 게임중독 수준에 따른 의사소통양식의 평균차이 검증

게임중독의 위험정도에 따라(게임중독 고위험군, 게임중독 잠재적 위험군과 일반군) 의사소통양식에 차이가 있는지 검증하고자 ANOVA 분석을 실시하였다. 그 결과 게임중독 정도에 따라 의사소통양식의 모든 하위척도에서 유의미한 차이가 나타났다(<표 8> 참조). Duncan 방식을 이용하여 사후검증을 실시한 결과, 게임중독 점수가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 유의미하게 높은 회유형, 비난형, 초이성형, 산만형 의사소통방식을 보이는 것으로 나타났다.

<표 8> 게임중독 집단에 따른 의사소통양식의 평균차이 검증

의사소통	집단	사례	평균	표준편차	F	Duncan
회유형	일반	287	34.561	8.542	5.803**	a > b, c
	잠재적	138	36.463	7.612		
	고위험	21	40.000	9.544		
비난형	일반	287	25.358	6.624	20.393***	a > b > c
	잠재적	138	28.434	7.477		
	고위험	21	33.714	7.510		
초이성형	일반	287	15.115	4.383	21.063***	a > b > c
	잠재적	138	17.079	4.088		
	고위험	21	20.333	4.542		
산만형	일반	287	21.874	6.261	31.114***	a > b > c
	잠재적	138	24.833	6.037		
	고위험	21	31.857	7.734		

* p<.05, **p<.01, ***p<.001

a: 게임중독 고위험군, b: 게임중독 잠재적 위험군 c: 일반군

(3) 게임중독 수준에 따른 스트레스 경험의 평균차이 검증

게임중독의 고위험군, 잠재적 위험군과 일반군이 경험하는 스트레스에 차이가 있는지 검증하고자 ANOVA 분석을 실시하였다. 그 결과 게임중독 정도에 따라 중학생들이 학교생활, 가족관계 및 친구관계에서 경험하는 스트레스에서 유의미한 차이가 나타났다(<표 9> 참고). 집단에 따른 차이를 자세히 알아보하고자 Duncan 방식을 이용하여 사후검증을 실시하였으며, 그 결과 게임중독 고위험 집단이 잠재적 위험집단에 비해 유의미하게 학교생활, 가족관계 및 친구관계에서 경험하는 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 또한 잠재적 위험집단은 일반사용자 집단에 비해 스트레스 척도의 모든 하위영역에서 더 높은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다.

<표 9> 게임중독 집단에 따른 스트레스 경험의 평균차이 검증

스트레스 경험	집단	사례	평균	표준편차	F	Duncan
학교생활	일반	287	15.665	4.905	22.196***	a > b > c
	잠재적	138	17.666	4.355		
	고위험	21	21.857	4.339		
가족관계	일반	287	7.627	3.137	21.666***	a > b > c
	잠재적	138	8.963	3.508		
	고위험	21	12.000	4.324		
친구관계	일반	287	8.912	3.875	20.988***	a > b > c
	잠재적	138	10.688	4.683		
	고위험	21	14.285	5.737		

* p<.05, **p<.01, ***p<.001

a: 게임중독 고위험군, b: 게임중독 잠재적 위험군 c: 일반군

(4) 게임중독 수준에 따른 스트레스 대처방식의 평균차이 검증

게임중독의 위험 정도에 따라(게임중독 고위험군, 게임중독 잠재적 위험군과 일반군) 스트레스 대처방식에 차이가 있는지 알아보려고 ANOVA 분석을 실시하였다. 결과를 살펴보면, 게임중독 정도에 따라 스트레스에 대한 문제중심대처에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 반면, 스트레스에 대한 정서대처방식에서는 게임중독 정도에 따라 유의미한 차이가 나타났다(<표 10> 참조). 집단에 따른 차이를 자세히 알아보려고 Duncan 방식을 이용하여 사후검증을 실시하였는데 그 결과 게임중독 고위험 집단이 잠재적 위험집단과 일반집단에 비해 유의미하게 높은 정서중심의 대처를 나타냈다.

<표 10> 게임중독 집단에 따른 스트레스 대처방식 평균차 검증

스트레스 대처방식	집단	사례	평균	표준편차	F	Duncan
문제중심 대처	일반	287	31.790	8.056	.993	
	잠재적	138	31.036	6.627		
	고위험	21	33.381	10.712		
정서대처	일반	287	24.871	6.871	10.881***	a > b, c
	잠재적	138	26.608	6.022		
	고위험	21	31.333	8.439		

* p<.05, **p<.01, ***p<.001

a: 게임중독 고위험군, b: 게임중독 잠재적 위험군, c: 일반군

(5) 게임중독에 대한 의사소통양식, 스트레스 경험, 스트레스 대처양식의 중다회기분석

의사소통양식, 스트레스 경험과 스트레스 대처방식 변인이 게임중독을 예측하는 정도를 알아보기 위해서 게임중독을 종속변인으로 하고 의사소통양식, 스트레스 경험, 스트레스 대처양식을 독립변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다. 그

결과, R^2 은 .306으로 인터넷 중독 변량의 30%가 예측변인에 의해 설명되었다 ($F(442, 3)=64.919, p<.001$). 게임중독을 예측할 수 있는 유의미한 변인은 산만형 의사소통양식, 가족관계와 학교생활의 스트레스로 나타났다. 그리하여 산만형 의사소통양식을 보이고, 가족관계와 학교생활에서 높은 스트레스를 경험하는 중학생일수록 게임중독이 높은 것으로 나타났다.

<표 11> 게임중독에 대한 의사소통양식, 스트레스 경험, 스트레스 대처양식의 중다회기분석 결과

변인	B	표준오차	β	t
(Constant)				
산만형	1.414	.118	.494	11.965***
(Constant)				
산만형	1.099	.130	.384	8.485***
가족관계	1.311	.249	.238	5.256***
(Constant)				
산만형	.967	.134	.338	7.215***
가족관계	1.079	.256	.196	4.214***
학교생활	.592	.177	.153	3.353**

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(6) 게임중독 고위험군의 비합리적 신념 탐색

게임중독의 위험정도에 따라 게임관련 역기능적 신념에 차이가 있는지 알아보 고자 ANOVA 분석을 실시하였다. 결과를 살펴보면, 게임중독 정도에 따른 필요성 신념, 정서변화 신념, 자기부정 신념에서 유의미한 차이가 나타났다(<표 12> 참조). 집단에 따른 차이를 살펴보고자 Duncan 방식을 이용하여 사후검증을 실시하였는데 그 결과 게임중독 고위험 집단이 잠재적 위험집단과 일반집단에 비해 유의미하게 높은 필요성 신념, 정서변화 신념, 자기부정 신념을 보이고 있었다. 이러한 결과

는 게임중독의 심각도가 높을수록 게임관련 역기능적 신념을 더 많이 사용하고 있다는 것을 의미한다.

<표 12> 게임중독 집단에 따른 역기능적 신념의 평균차 검증

역기능적 신념	집단	사례	평균	표준편차	F	Duncan
필요성 신념	일반	286	17.346	6.482	67.297***	a > b > c
	잠재적	138	22.942	6.794		
	고위험	21	31.476	7.827		
정서변화 신념	일반	286	10.430	3.930	36.305***	a > b > c
	잠재적	138	13.007	4.040		
	고위험	21	16.476	4.621		
자기부정 신념	일반	286	8.104	3.157	40.729***	a > b > c
	잠재적	138	10.695	3.640		
	고위험	21	12.952	4.873		

* p<.05, **p<.01, ***p<.001

a: 게임중독 고위험군, b: 게임중독 잠재적 위험군, c: 일반군

다음으로 3가지 역기능적 신념이 게임중독을 예측하는 정도를 알아보기 위하여 게임중독을 종속변인으로 하고 필요성 신념, 정서변화 신념, 자기부정 신념을 독립변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 R^2 은 .394($F(442, 2)=143.542$, $p<.001$)로 인터넷 중독 변량의 39.4%가 예측변인에 의해 설명되었다. 게임중독을 예측하는 유의미한 변인은 필요성 신념, 정서변화 신념인 것으로 나타났다.

다음으로 게임중독 고위험군이 게임 역기능 신념 척도에 어떻게 반응하였는지를 분석하기 위하여 게임역기능 신념척도에 대한 고위험군 21명의 반응을 분석하고 이를 <표 14>에서 제시하였다. <표 14>에서 보는 바와 같이 게임 고위험군 중 50%이상이 긍정적(그렇다와 매우 그렇다)으로 반응했던 문항은 문항은 1, 2, 5, 8, 9, 18, 19문항이었다. 이것은 고위험군이 이러한 역기능

<표 13> 필요성 신념, 정서변화 신념, 자기부정 신념으로 게임중독을 예측하는
중다회기분석 결과

변인	B	표준오차	β	t
(Constant)				
필요성 신념	1.568	.094	.620	16.648***
(Constant)				
필요성 신념	1.301	.141	.515	9.253***
정서변화 신념	.630	.247	.142	2.548***

<표 14> 인터넷 게임 역기능적 신념 척도에 대한 게임중독 고위험군의 반응분석

문 항	평균	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 인터넷 게임을 사용하지 않으면 따분하고 지루할 것이다.	3.81	9.5	4.8	23.8	19.0	42.9
2. 나는 인터넷 게임을 사용하고 나면 일을 훨씬 더 잘할 수 있다.	3.43	14.3	9.5	23.8	23.8	28.6
3. 나는 인터넷 게임 없이 살 수 없다.	3.43	4.8	19.0	33.3	14.3	28.6
4. 인터넷 게임은 내 현실문제와 스트레스를 풀어주는 유일한 수단이다.	3.48	4.8	14.3	38.1	14.3	28.6
5. 나는 아직 인터넷 게임을 그만둘 준비가 되어 있지 않다.	3.67	4.8	4.8	33.3	33.3	23.8
6. 나는 인터넷 게임을 하고 싶은 마음을 결코 참을 수 없다.	3.38	9.5	9.5	33.3	28.6	19.0
7. 내가 인터넷 게임을 그만둔 다해도 내 삶이 더 나아질 것은 없다.	3.29	9.5	0.0	57.1	19.0	14.3
8. 인터넷 게임을 하면 스트레스와 분노에서 벗어날 수 있다.	3.43	14.3	9.5	23.8	23.8	28.6
9. 인터넷 게임을 그만둔다면 나는 우울할 것이다.	3.43	14.3	9.5	19.0	33.3	23.8
10. 나는 인터넷 게임중독에서 회복될 가치가 없다.	2.71	28.6	4.8	42.9	14.3	9.5
11. 나는 인터넷 게임을 그만 둘 만큼 충분히 강한 사람이 아니다.	2.62	19.0	28.6	28.6	19.0	4.8
12. 나는 인터넷 게임을 통해서만이 다른 친구를 사귄다.	2.33	42.9	19.0	14.3	9.5	14.3
13. 인터넷 게임은 나에게 문제가 되지 않는다.	3.14	14.3	19.0	28.6	14.3	23.8
14. 인터넷 게임을 하고 싶은 마음은 사라지지 않고 계속 될 것이다.	3.05	14.3	4.8	47.6	28.6	4.8
15. 내가 인터넷 게임을 하는 이유는 친구(이성친구, 선후배) 때문이다.	2.29	52.4	0.0	23.8	14.3	9.5
16. 인터넷 게임을 하고 나면 피곤과 긴장이 풀릴 것이다.	3.19	14.3	19.0	23.8	19.0	23.8
17. 내가 인터넷 게임을 조절하지 못하는 것은 기본적으로 문제가 있는 사람이기 때문이다.	3.00	19.0	14.3	28.6	23.8	14.3
18. 인터넷 게임을 하면 불안함이 사라질 것이다.	3.67	4.8	14.3	19.0	33.3	28.6
19. 인터넷 게임을 하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.	3.57	9.5	4.8	28.6	33.3	23.8

적 신념을 많이 가지고 있음을 의미하는 것이다.

4) 결과 및 논의

이 연구는 기존의 확장 프로그램(사회기술훈련, 스트레스관리, 인지적재구성)을 보다 효과적으로 재구성할 목적으로, 중학생의 스트레스 경험과 대처방식, 의사소통방식, 게임관련 비합리적 신념과 게임중독간의 관계를 살펴보았다.

그 결과 첫째, 게임중독 고위험군은 잠재적 위험집단에 비해 유의미하게 학교생활, 가족관계 및 친구관계에서 경험하는 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인터넷 중독과 스트레스 경험 간의 관계성을 보고한 기존연구(이경화, 홍정화, 2005; 윤미선, 조정선, 2005; 서승연, 이영호, 2007)의 연구결과와 일치하는 것이다. 따라서 청소년 게임중독 프로그램은 학교 스트레스와 가족스트레스 등을 줄일 수 있는 프로그램이 되어야할 것이다. 특히 스트레스는 삶의 필수적 부분이고 게임 과몰입군이 경험하는 삶의 스트레스를 임의적으로 줄일 수는 없으므로, 이를 적절하게 처리할 수 있는 이완훈련, 명상 등의 방법이 유효하리라 사료된다.

둘째, 게임중독 정도에 따라 스트레스에 대한 문제중심대처에서는 유의미한 차이가 없으나 정서대처에서는 게임중독 정도에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 구체적으로 게임중독 고위험 집단은 잠재적 위험집단과 일반집단에 비해 유의미하게 높은 정서중심의 대처를 하고 있었다. 여기서 정서중심대처란 자신의 내부정서 반응에 초점을 두면서 스트레스 사건에 대해 회피, 거리두기, 선택적 주의를 하는 방법이다. 이렇듯 게임중독 고위험 집단이 정서적 대처를 많이 한다는 본 연구의 결과는 윤미선과 조정선(2005)의 연구에서 문제중심의 대처방식보다는 소극적 대처방식이 인터넷 중독에 중요한 영향을 미친다는 것과 맥을 같이 하는 결과이다. 따라서 문제해결의 방법을 교육하기 보다는 문제를 회피하고 거리를 두고 있다는 것을 청소년들이 자각하도록 돕는 것이 보다 효과적일 수 있을 것이다.

셋째, 게임중독 고위험 집단은 낮은 집단에 비해 유의미하게 높은 역기능

적 의사소통을 하고 있었으며, 특히 산만형의 의사소통양식이 게임중독을 가장 많이 설명하고 있었다. 이러한 결과는 이소영과 권정혜(2001)의 연구에서 일반군에 비해 중독 위험군에서 비난형과 산만형의 비율이 높았다는 연구결과와 일치하는 결과였다. 산만형(distracting)은 초이성형과 정반대의 유형으로, 생각이 자주 바뀌고 동시에 혼란스러운 행동을 보이며 어떤 하나의 특별한 주제에 초점을 집중 할 수 없는 유형이다. 그리고 산만형의 의사소통방식을 변화시키려면 먼저 자신이 이러한 유형을 사용하고 있다는 것을 인식하도록 하는 것이 중요하다. 한편, Spitzberg, Canary, 및 Cupach(1994)는 의사소통에서 효율성과 적절성이 중요하다고 하였다. 여기서 효율성이란 내가 의도한 의사소통의 목표를 얼마나 달성했는가, 즉 얼마나 명확하게 전달하고 있는가를 의미하는 것이다. 그리고 적절성은 얼마나 상황에 맞게 타인과 적절히 상호작용하는가이다. 이러한 결과를 토대로 게임 과몰입 상담프로그램의 사회기술훈련은 게임중독 청소년의 산만한 의사소통방식을 개선하고자 보다 주관이 뚜렷하게 드러나는 의사소통, 그리고 타인과의 상호작용에서 재치와 공손, 그리고 상황규칙을 고려하는 능력을 배양하는 의사소통 방식을 교육하는 것이 필요하다고 사료된다.

넷째, 게임중독 고위험 집단은 잠재적 위험집단과 일반집단에 비해 유의미하게 높은 필요성 신념, 정서변화 신념을 보이고 있었다. 이러한 결과는 게임중독의 심각도가 높을수록 게임관련 역기능적 신념을 더 많이 사용하고 있다는 것을 의미한다. 특히 본 연구는 게임중독 고위험군의 50%이상이 '그렇다'로 응답하는 7개의 역기능적 신념을 발견하였다. 중학교 청소년들이 자신의 역기능적 신념을 찾기 어려워함을 감안한다면, 차기 프로그램에서 이 척도를 사용하여 손쉽게 자신의 역기능적 신념을 확인하고, 핵심이 되는 역기능적 신념을 예시하면서 새로운 대안적 신념을 개발하는 방식을 교육하는 것이 청소년이 경험하는 내적세계와 가깝게 인지적 재구성을 수행하는 방법이 될 것이다.

2. 중학생 게임 과몰입에 대한 인간중심적 상담전략의 효과

1) 서론

이 연구는 청소년 게임 과몰입 집단원의 비자발성을 해소하면서 효과를 증진시키는 전략을 개발하기 위하여 인간중심 상담전략을 첨가한 집단상담 프로그램을 구성하고, 이를 실시한 후 참여한 집단원과의 면담자료를 질적 분석하여 집단상담의 효과를 탐색하는데 목적이 있다.

인간중심적 상담에서 주요 치료적 요소는 치료자의 태도로 알려져 있다. 인간중심적 집단상담에서 상담자의 가장 중요한 역할은 집단 내에서 생산적이고 치료적인 분위기를 만드는 것으로, 기법보다는 상담자의 인간적인 자질을 더욱 강조한다. 이러한 자질로는 상담자의 정확한 공감적 이해, 수용, 비소유적인 온정, 관심, 진솔성이 중요하다. 따라서 집단리더는 집단과정에 대해 신뢰하면서 치료요인인 상담자의 무조건적 긍정적 관심, 공감적 이해, 진솔성을 발휘해야 한다.

구체적으로 Rogers는 집단상담에서 집단 촉진자의 특성(Rogers, 1970)에 대해서 ‘집단 과정을 신뢰하고 직접적인 개입 없이도 집단이 발전해 나아갈 수 있다는 것을 믿는 것’, ‘각각의 참가자들에게 주의 깊게 귀 기울이는 것’, ‘참가자들에게 심리적으로 안전한 분위기를 만들어 주는 것’, ‘공감적 이해를 하고 개인과 집단을 수용하기 위해 노력하는 것’, ‘참가자들에게 피드백을 주고, 적절하다면 구체적인 행동을 직면시키는 것’이 중요하다고 하였다(Corey, 1999. p317).

인간중심적 상담의 전략은 구조화된 프로그램을 시행하기보다는 비구조화로 진행되는 것이 일반적이다. 하지만 Lietaer(1984)는 인간중심 상담이 그 원칙과 철학적 근거를 버리지 않고도 집단 구조화라는 형식과 인간중심 접근을 통합할 수 있다고 하였다. 또한 Cain(1990)도 각 내담자의 독특한 요구들을 수용하도록 치료자들이 자신의 치료적 접근을 맞춰나가는 것이 중요하다고 제안하였다.

본 연구에서는 이러한 인간중심적 상담자들의 주장을 토대로, 게임 과몰입 문제를 가지고 있는 집단원들에 대하여 인간중심적 집단상담의 전략을 구사하고자 한다. 이를 위하여 연구진은 게임 과몰입 교육에 대해 최소한의 구조화를 수행하면서 반 구조화된 집단을 운영하는 방식을 채택하였다. 그리고 이 집단상담을 통해서 집단원들에서 실제로 성과가 있는지를 확인하였다.

집단상담의 과정과 성과를 확인하는 방법으로 본 연구는 게임 과몰입과 관련된 질문지를 집단의 사전·사후에 측정하여 그 차이를 알아보는 양적 성과 연구, 그리고 집단상담 프로그램에 참여한 청소년의 집단상담 경험을 알아보는 질적 연구방법을 병행하였다. 질적 연구 방법은 기존의 여러 요인들 간의 인과관계를 밝히는 가설 검증적 양적 연구 방법과 달리 자연스러운 환경 속에서 보여 지는 상호작용과 그 이면의 복잡하고 미묘한 의미와 문화적 특성을 이해하는 유용한 연구방법이다. 질적 연구는 수량 형태의 자료로 현상을 이해하는 양적 연구와 달리 참여자가 존재하는 환경을 통해 얻어지는 다양하고 구체적인 자료들을 함께 통합하여 귀납적이고 기술적인 분석 방법을 거치게 된다. Patton(2002)은 질적 연구방법이 맥락을 고려함으로써 사건을 이해하는 자연주의적 초점을 가지고 있으며, 과정을 통한 귀납적 이해에 초점을 두고 있다고 하였다.

2) 연구방법

(1) 연구대상

연구대상은 서울 소재 00중학교에 재학 중인 1학년 1명, 2학년 4명, 총 5명이었다. 이들은 모두 여학생이며 평균 연령은 14.8세이다. 집단상담은 2008년 10월16일부터 12월 4일까지 총 13회로 진행되었다. 집단은 매주 목, 금요일 방과 후, 소속 학교의 상담실에서 수행되었고, 각 회기는 1시간이었다. 집단원 중 중학교 1학년 여학생은 5회부터 자발적 의사로 집단에 참여했으나 11회에 개인사정으로 참여하지 못해 탈락하였고, 최종적으로 집단을 종결한 사람은 중학교 2학년 4명이었다. 이들은 받은 서로 다르지만 같은 학교에 재학

중인 친구 사이였다. 집단원의 모집을 위해 연구자는 그 학교의 상담교사에게 게임 과몰입을 주소로 상담에 참여하길 원하는 자발적 참여자를 모집해달라고 요청하였고, 그 결과 초기 4명이 참여하겠다고 의사를 밝혔으며, 중학교 1학년 집단원은 집단상담의 소식을 접하여 상담교사에게 참여를 요청한 사례였다. 집단리더는 45세의 남자 상담자로, 청소년 집단상담 경험이 8년이고, 상담심리전문가 1급 및 청소년상담사 1급 자격증을 소지한 상담자였다. 또한 이전에 게임 과몰입 집단상담을 수차례 실시한 경험이 있었다.

(2) 질문지

게임 중독. 집단원의 게임중독 심각도를 평가하기 위하여 한국형 인터넷중독 자가진단 검사(K-척도; 김청택, 김동일, 박중규, 이수진, 2002)를 활용하였다. K-척도는 본래 인터넷 중독을 측정하는 문항들로 구성되어 있어, 연구자는 연구하려는 게임행동에 상응하도록 문항의 ‘인터넷’이란 표현을 ‘인터넷 게임’으로 수정해서 사용하였다. K-척도는 총 40문항으로 구성되어 있으며, 일상생활 장애, 현실구분 장애, 긍정적 기대, 금단, 가상적 대인관계 지향성, 일탈행동, 내성의 7개 하위척도로 구성되어 있다. 이 척도는 K-척도의 총점과 일상생활 장애, 금단, 내성의 3가지 하위척도에서의 점수에 따라 게임중독 심각도를 고위험군, 잠재적 위험군, 일반 사용자군으로 구분한다. 고위험군은 일상생활장애, 금단, 내성의 세 하위척도에서 모두 T점수 70점 이상이거나 총점의 T점수가 70점 이상인 경우였다. 잠재적 위험군은 총점의 T 점수가 63점 이상이거나 일상생활장애, 금단, 내성의 세하위요인 중 적어도 한 요인의 T점수가 63점 이상인 경우였다.

인터넷 사용욕구 척도. 인터넷 사용욕구 척도는 청소년들이 인터넷을 통해 충족하고자 하는 주요 욕구의 정도를 측정하기 위하여 장재홍(2004)이 개발한 22문항의 척도이다. 이 척도는 1점(전혀 그렇지 않다)에서부터 5점(매우 그렇다)까지로 응답하게 되어 있는 Likert식 5점 척도이다. 이 척도는 5개의 하위 욕구들 - 자아변화욕구, 관계욕구, 감각추구 및 정보획득 욕구, 분리·독립욕

구, 현실회피욕구 -로 구성된다. 자아변화욕구는 인터넷을 통해 현실에서의 자기 모습과는 다른 모습으로 변화되기를 원하거나, 이상적인 사람으로 자신을 변화시키고 싶은 욕구를 측정하는 6문항으로 구성되어 있으며, 관계의 욕구는 인터넷을 통해 다양한 친구를 사귀고, 새로운 사람을 만나고, 이들에게 잘 보이고 싶은 욕구를 측정하는 4문항으로 구성되어 있다. 현실회피욕구는 인터넷을 함으로써 갈등이나 고통을 잊으려는 욕구를 측정하는 5문항으로 구성되며, 감각추구 및 정보획득 욕구는 인터넷을 통해 즐겁고, 흥미로운 감각적 자극, 그리고 자신이 바라던 정보를 얻고자 하는 욕구를 측정하는 5문항, 분리·독립의 욕구는 인터넷을 함으로써 남들로부터 간섭받지 않고 부모로부터 독립하여 스스로 일을 처리하고 싶어하는 욕구를 측정하는 2문항으로 구성되어 있다.

게임행동 변화동기. 집단원의 게임행동 변화동기를 측정하기 위하여 전영민(2005)이 개발한 한국형 변화단계 척도(K-Stage of change Readiness and Treatment Eagerness Scale: K-SOCRATES)를 장재홍(2007)이 게임행동에 맞게 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 Miller와 Tonigan(1996)이 개발한 Stage of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale(SOCRATES)를 한국판으로 변안하고 수정한 척도이다. K-SOCRATES는 Likert 5점 척도이며 19문항으로 이루어져 있다. 이 척도는 변화동기 요인으로 3요인을 측정하는데, 인식요인은 8문항, 양가성 요인 4문항, 실천 요인 7문항이다. 여기서는 이를 3영역으로 구분하지 않고 총점만을 제시하였다. 총점은 점수가 높은 경우 게임행동을 변화하려는 동기가 높음을 의미한다.

게임조절 결과에 대한 기대. 유채영(2000)이 음주행동에서 사용했던 척도를 장재홍(2007)이 게임행동에 맞게 수정한 척도를 사용하였다. 원 척도는 Solomon과 Annis(1989)가 개발한 Outcome Expectancy Scale(OES-Alcohol)로 총 34문항의 척도이다. 장재홍(2007)은 34문항 중 게임중독과 관련 없는 문항을 삭제하여 총 20문항의 게임조절 결과에 대한 기대척도를 완성하였다. 이것은 게임행동을 변화할 경우 자신에게 일어날 수 있는 상황들에 대

해 응답자가 어느 정도로 기대하고 있는가를 측정하는 것이다. 예를 들어 문항은 ‘게임을 그만두면, 자신이 꽤 좋은 사람이라고 느껴진다.’, ‘게임을 그만두면, 따분해진다.’ 등으로 전체 20문항 중 10문항은 게임을 그만두었을 때의 이익을, 10문항은 게임을 그만두었을 때의 부정적 결과를 질문하는 것이었다. 응답은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 Likert 5점 척도로 응답하게 되어 있다. 부정적 결과를 질문한 문항은 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20문항으로, 역채점 하였다. 따라서 점수가 높을수록 게임조절 결과에 대해 긍정적인 기대를 하는 것이다.

(3) 면접방법

집단상담 과정에 대한 질적분석을 위해 Barker(1985)가 제안한 대인관계 과정 회상기법(Interpersonal Process Recall)을 활용하였다. 이 기법은 참여자들이 상담과정 동안에 일어난 일들을 더 잘 회상할 수 있도록 촉진하는 방법으로, 피험자들은 그들의 상담에 대한 비디오나 오디오 기록물을 보고 특정 간격으로 또는 자신이 생각이나 감정을 느꼈던 지점에 테이프를 정지시켜서 그것에 대해 구체적으로 회상하도록 하는 방법이다. 그래서 이 것을 ‘지원된 회상(assisted recall)’이라 부르기도 한다.

이 방법은 내담자와 상담자간에 일어나는 내면적 상호교환을 보다 명확하게 드러내는 방법으로 알려져 있다(McLead, 2003). 이 IPR 방법의 핵심은 상담회기에 대한 비디오 혹은 오디오 녹음을 하는 것으로, 주로 상담이 끝나자마자 회상면접을 하게 된다. 참가자들은 녹화된 부분을 되돌리면서 특정 장면에서 경험된 생각이나 느낌에 대해 이야기한다.

본 연구에서는 집단상담의 매회를 비디오와 오디오로 기록하였다. 그러나 면접은 원래의 IPR방법과 다르게 집단상담이 모두 종결된 이후에 실시하였다. 이것은 집단상담의 과정 중에 면접하는 것이 집단과정에 영향을 줄 수 있으리라 예측되었기 때문으로, 그러나 종결 후 면접을 하는 것도 참여자들이 자신의 감정이나 생각을 회상하는 데에는 큰 문제가 나타나지 않았다.

심층면접은 질적 연구 방법에서 상당히 널리 사용되고 있는 자료수집방법

으로서 소위 목적 있는 대화를 의미한다. 연구자들은 연구주제에 맞는 관점을 파악하기 위해 도움 되는 몇 가지 주제를 탐구하게 된다. 면접내용은 연구문제의 중심주제에 따라 구성하였는데, 이것은 연구에서 다루어질 문제나 주제를 개괄적으로 미리 정한 것뿐이며 질문의 순서나 표현방식은 상황에 따라 연구자가 자유롭게 바꾸며 진행한다. 본 연구에서는 가능한 한 개방형의 질문을 포함하여 참여자의 주관적 관점이 그대로 드러날 수 있도록 하였다. 본 연구에서는 기본적으로 구조화된 두 가지의 질문으로 면접을 하였는데, 그 질문은 ‘집단을 하면서 자신에게 변화가 일어났던 것은 무엇인가’, ‘그러한 변화에 도움이 되었던 것은 어떤 일들이었나’를 질문한 것이었다. 면접은 집단이 종결된 이후 2008년 12월 5일부터 12월 12일까지 4회 총 8시간 집단면접으로 진행하였다. 면접자는 집단에 참여했던 석사과정생의 공동리더 2명이었다. 이들은 면접방법에 대해 사전 훈련을 받았다.

(4) 질적 자료분석 방법

질적 연구의 자료 분석이란 연구자의 관심사에 대한 이해를 높이고 연구를 통해서 발견한 내용을 다른 사람에게 제시할 수 있도록, 이미 수집된 면접 축어록이나 현장 기록 내용 등의 자료들을 체계적으로 탐구하고 정리하면서 의미를 만들어가는 과정을 뜻한다. 본 연구에서 자료의 분석은 연구대상자에 대한 자료를 수집한 이후에 자료에 드러난 주제들을 범주화하고 그 의미를 해석하는 과정을 취하였다. 이를 위해 큰 주제와 관련된 면접 자료를 정리하고 각 영역별로 개념과 범주로 유목화하여 코딩한 후 자료에서 반복적으로 나타나는 유의미한 주제를 발견해나가는 주제 분석 방법(Patton, 2002)을 적용하였다.

분석에는 본 연구진(상담심리 전공 교수 2인, 석사 과정생 2인)이 참여하였다. 분석은 각자 면접 자료를 읽고 면접 자료를 영역별로 개념과 범주로 유목화하여 원 자료를 축약하는 코딩작업을 하였다. 이렇게 개별적으로 분석을 한 후 연구진이 모여 차이가 나는 코딩부분에 대해 의견을 나누고 합의를 하였다. 코딩된 각 항목에 대해 사례의 해당내용을 적었으며 유사한

내용끼리 묶고 분류하는 비교분석과정을 통하여 자료를 요약하였다.

면접내용은 녹음 테이프를 풀어 축어록으로 작성되었다. 또한 면접과정에서 관찰된 대상자의 표정이나 심리적 상황 등 상황을 설명해 줄 수 있는 중요한 내용들은 수시로 기록하게 하여 함께 자료로 분석되었다. 본 연구에서는 개별 축어록을 중심으로 내용을 분류하고 검토하였다.

3) 연구 결과

(1) 양적 변화의 개요

4명의 집단원에 대한 집단성과 측정치의 사전·사후 검사점수를 <표 15>에서 제시하였다. 사례 수가 적은 관계로 통계적 분석은 실시하지 않고 다만 그 경향성만을 탐색할 수 있었다. <표 15>에서 보는 바와 같이 집단원들은 게임중독의 정도에서 뚜렷한 감소를 보였다.

<표 15> 집단원의 게임관련 척도들의 사전·사후에서 차이

집단원		A		B		C		D	
		사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
인터넷 사용 욕구	대인관계욕구	17	16	15	8	20	15	14	•
	감각추구정보획득 욕구	25	25	24	17	18	19	15	•
	분리독립욕구	10	10	10	10	9	6	10	•
	자아변화욕구	26	27	21	22	21	19	26	•
	현실회피욕구	25	19	13	5	17	9	20	•
게임중독		109	82	84	60	93	76	91	68
게임행동 변화 동기		24	37	32	62	37	50	36	43
게임조절 결과에 대한 기대	긍정적기대	14	24	27	31	34	30	29	•
	부정적기대	18	31	38	42	25	33	28	•

그들은 사전검사에서 평균 94.25의 잠재적 위험군 수준의 점수를 보였으나, 사후검사에서는 평균 71.5로 일반 사용군 정도의 점수를 나타냈다. 그리고 인터넷 사용욕구에서도 현실회피욕구가 사전검사 점수에 비해 사후검사에서 뚜렷하게 감소하였다. 게임행동의 변화동기 또한 사전(평균 37.25)에 비해 사후(평균 48)에서 뚜렷하게 증가하였다. 마지막으로 게임조절에 대한 긍정적 기대는 사전(평균 25)과 사후(평균 28.3)에서 큰 차이를 보이지 않았으나, 부정적 기대는 사전(평균 27)보다 사후(평균 35.3)에서 뚜렷한 증가를 보였다. 이는 역채점되어 있어, 게임을 그만두었을 때의 부정적 일이 일어날 것이란 생각이 줄었음을 의미하는 것이다.

(2) 질적 분석의 결과

가) 집단상담의 성과

(ㄱ) 게임행동에서의 변화

○ 자신의 게임행동에 대한 자각

집단원들은 자신들의 게임시간이 너무 많고, 그들이 게임에 과몰입하고 있다는 것을 자각하게 되었다고 하였다. 이러한 자기 자각은 집단에서 게임시간에 대해 말을 할 때, 자신의 게임중독 점수를 보고, 친구들이 말하는 게임 사용 시간을 들었을 때, 상담에 와있는 현재 자신의 위치를 느꼈을 때 이러한 자각이 일어났다고 하였다.

A: 6시간 하는 게 너무 많이 하는 거구나 느꼈어요. 그래가꾸 지금은 2시간.

B: 그 때는 6시간 하는 게 아무렇지 않았는데. 어머. 지금은 6시간 하는 게 좀 험내가 저렇게 많이 했어나 하는 생각이 드네요. (중략) 선생님이 상담을 한다고 했을 때. 상담을. 아 내가 진짜 심각하긴 심각하구나, 그래서 상담을 받는구나 라는 생각을 했어요. 그래서 내가 많이 심각한가 보다. 게임하는 거 좀 고쳐야겠다. 내가 상담까지 와버렸구나 생각하고. 그게 애들이 저 6시간씩 해요 할 때.

C: 6시간이 많은 시간이라는 걸 느꼈어요. 6시간이라는 게요. 맨 처음 저도 A 말처럼요, 아무렇지 않게 느껴졌는데요. 지금은 많이 하는 것처럼 느껴져요.

D: 저희가 말할 때, 저희 기본 몇 시간 몇 시간 했었잖아요. 이거 미쳤구나 라는 생각이 들었어요. 그 말하면서.

○ 변화 동기의 생성

집단원들은 집단과정을 통해 게임을 줄이려는 동기가 생기게 되었다고 하였다. 그리고 이러한 변화가 있게 된 계기로는 설문지의 결과를 보는 것과 집단리더의 설득력이 유용했다고 한다.

D: 그리고 컴퓨터 하는 거 그걸 많이 하는 거 좀 줄여야겠다는 생각이 들었어요.

리더: 음. 그렇게 느끼게 하게 된 게 뭐 때문에 그렇게 된 거 같니?

A: 설문지와 선생님의 초설득력.

C: 그렇지.

B: 맞아. 나 설득형인데 내가 설득당한 게 처음이야.

A: 설문지 같은 거를 그다지 많이 안 해봤고 상담도 이렇게 해본 게 처음이라고 봐야 되요. 그래서 뭔가 되게 설득 당했고.

○ 게임시간 인식에서의 변화

집단원들은 집단상담을 하는 동안 전과 다르게 게임하는 시간이 길게 느껴진다고 하였다. 그들은 이전에는 6시간도 1시간처럼 짧게 느껴졌지만 집단상담 후에는 게임시간이 길게 느껴진다고 말한다. 이것은 게임이 이전처럼 재미있지 않아 주관적인 시간의 길이가 길게 느껴지는 것을 의미하는 것이었다.

B: 네. 이전에는 6시간이 1시간 같고.

A: 6시간도 별로 길게 안 느껴졌는데. 나중에 계산해 보니까

B: 어 짱이야. (이전에는) 6시간이 너무 빨리 갔어요.

D: 요새는요. 딱 보면요 되게 많이 남았다는..

B: 요즘 되게 많이 남았잖아. 우리.

A: 그래서 우리 pc방 안가.

C: 어. 왜 이리 많이 남았어.

○ 게임시간의 단축과 대안활동

집단원들은 집단상담을 하는 동안 게임하는 시간이 줄어들었고, 게임을 하러 PC방에 가는 대신 다른 활동을 좋아하게 되었다고 보고한다.

B: 맞아. 그래서 요즘 우리 pc방 안가고 비디오 보고 그러잖아.

리더: 아.. 요즘 pc방 안가?

C: 그래서 공포영화 빌려 보고 그래요.

A: 돈 있어도 안가요.

○ 게임 중요도에서의 변화

집단원들은 집단상담 과정 동안 일상생활에서 차지하는 게임의 의존도가 떨어지고 점점 더 게임을 덜 생각하는 것으로 나타났다. 구체적으로 그들은 돈이 있어도 PC방에 가지 않는다고 하였고, 워크북에서 제시된 '갬돌이를 이기자'라는 프로그램에도 게임을 이길 필요성을 못 느껴 현실에서의 대상을 이기는 것에 초점을 맞추기도 하였다.

A: 돈 있어도 안가요.

리더: 여기서 사실은 갬돌이를 이기자는 내용이었는데, B는 아빠를 이기고 싶다고 했잖아.

B: 그 때(상담할 때)는 게임이 별로 비중을 차지 못했던 것 같아요.

(ㄴ) 대인관계 및 정서에서의 변화

○ 대인관계에서 자기 행동의 자각

집단원들은 집단과정을 통해 대인관계에서 자신의 행동에 대해 더 알게 되었다고 한다. 집단원은 자신의 행동 때문에 상대방이 화가 났거나 자신의 생각과 정서 및 행동에 대해 더 수용적이게 되었다고 보고하였다.

A: 저는 동생에 대해서 반 강제적인데다가 약간 지배적이었는데, 이걸 하고 나니깐
뭔가 문제. 이렇게 하면 저한테도 안 좋고 동생도 화가 나자나요.

C: 진짜 저도 모르겠요. 진짜요. 제가 한 때는 자학을 정말 많이 했어요. 정말 많이
했어요. 제가 칼을 소지하고 다녔다니깐요. 화나면 그고요.

B: 근데 지금은 안하잖아.

B: 그 때 하면서 아! 아빠도 컴퓨터 게임을 하니까 나랑 공통점이 있긴 하네? 정말
짜증나 이러면서요. 아바랑 공통점을 없애려면 게임을 끊어야 겠다 이런 생각이요.

○ 인간에 대한 신뢰

집단원들은 집단과정을 통해 사람에 대한 신뢰를 회복하였다고 보고하였
다. 이러한 변화의 계기에 대해서는 무엇보다 상담에서 집단원들이 자신들의
비밀이나 고통을 이야기하는 경험이 영향을 크게 미쳤다고 말한다. 이러한
사람에 대한 신뢰감의 회복은 집단과정을 더 촉진시켰고 고통스런 감정을 집
단 안에서 내놓고 해소하는 계기가 되었다.

C: 예. 저 그거. 저때데요. 애들이 그. 어. 애가요 아빠 얘기를 했었잖아요. 그 때
대게 편해졌어요. 나도 여기서 이렇게. 이렇게 자신의 과거 얘기를 꺼낼 수 있고. 이
사람들을 믿을 수 있겠구나. 제가 많이 배신을 좀 많이 당해봤기 때문이에요. 그 사
람들이 먼저 손을 내밀었고 저도 그 사람들의 손을 잡았어요. 근데 (다른)사람들은 결
국 저를 뿌리쳤죠. 그 때문에 사람을 대게 안 믿었어요. 근데 요즘은 사람 많이 믿어
요. 상담이라는 거 때문에. 상담 때문에. 예.

A: ...다 없어지고, 인간이라고 다 이상한 건 아니구나 라고 느꼈어요.

C: 저도 인간을 믿게 되었어요.

A: 어른한테 의지해 본 게 이게 몇 년 만인데.

C: 내가 이 친구들을 믿기 때문에 이 앞에서 우는 거고, 내가 어른들을 믿기 때문에
그 어른들 앞에서 우는 거고. 정말 저는 그거예요.

○ 타인에 대한 이해와 수용

집단원들은 집단과정을 통해 집단원 서로에 대해 이해하고 수용하게 되었다고 한다. 그들은 집단원들에 대해 애뜻한 감정을 느끼고 이전에 이해되지 않았던 점도 그들의 고통을 들으면서 공감하게 되었다고 보고하였다.

D: 좀 애네 아빠 얘기. 왜 그렇게 사셨냐라는 생각을 많이 했어요. 애가 되게 불쌍하게 느껴졌어요.

B: 나 슬펐어 진짜로.

B: 아빠요. 제가 아빠 욕을 막 했잖아요. 그리고 나서 E가 저도 엄마아빠 부모님 이혼하셨구요 이랬잖아요. 그게 정말 기억에 남았어요. 연민을 느끼는 거 같아요. 처지가 똑같자나요.

A: 이야기 들으면서 되게 이해가 갔어요. 저, 저 두요, 중학교 입학식 날 엄마가 안 오셨거든요. 유치원 때도 엄마가 안 오시고. 엄마 친구 분이 대신에 오시구요.

B: 저는 속으로 왜 그러지? 이랬거든요. 이해가 안 갔는데, 이렇게 이유를 다 말해줬잖아요. 나는 가만 있었는데, (남이) 관여하거나 좀 이런 분위기 깨뜨리는 거 싫다고 말해서 그 때 아 저런 애도 있구나 느끼게 됐던 것 같아요.

○ 소속감

집단원들은 자신의 문제를 내어놓는 과정에서 동질감을 느끼고, 아무에게도 털어놓지 않았던 비밀과 속에 담아두었던 부정적인 이야기를 하면서 친구라는 소속감을 느꼈다고 말한다.

B: 네. 나랑 똑같은 애가 있구나. 동질감?

A: 서로 기본 나쁜 거 다 얘기했자나요. 나도 이런 친구가 생겼다는 만족감...

○ 자기 문제가 경감됨

집단원들은 집단과정을 통해서 자신이 문제아가 아니며 대부분의 친구들이 자신과 유사하거나 또는 더 심각한 문제를 지니고 살아간다는 것을 발견하였

다. 이러한 경험은 자신의 문제를 경감시키는 효과를 발휘하였고, 이에 따라 심리적 고통도 줄어들었다고 보고한다.

B: ... 세상에는 나보다 더 한사람이 있구나.

B: 우리 집은 말로 갈구지는 않아. 말로 갈구는 집이 정신적 충격이 더 크겠구나 해가지고, (부모들한테) 맞을 때 아 그냥 맞으면 끝나겠구나 하고 사니까요 빨리빨리 지나가니까 좀 괜찮았었던 거 같아요.

A: 저는요 상담에서 얘기 다했잖아요. 난 정말 우리 아빠 딸인 게 행복한 거구나 라고.

A: ..제가 꿈 포기한건 별거 아니구나 라는 걸 느꼈어요.

B: ... 세상은 나만 힘든 것이 아니다.

리더: 6회 때 가위 놀리면서 귀신보인다고 했던 부분 있잖아.

A: 이제는 귀신이 보이는 것도 별거 아니라고 생각해요 저는.

C: 음. 그래요. (나도) 이제 귀신은 무섭지 않아요.

○ 집단에서 배운 것을 집단 밖에서 활용

집단원들은 집단활동을 하면서 배웠던 일들을 과제로 내어주지 않아도 자발적으로 집단 밖에서 활용하고 있었다. 그리고 집단에서 했던 자기노출은 집단 밖에서도 또래관계에서 지속되고 있었고, 이것이 서로에게 지지와 위로가 되고 있었다.

A: (서약서를 지키면서...) 동생이랑도 트러블이 없어졌고. 동생이랑 서약서까지는 안 쓰고 서로 양심적으로 해서 컴퓨터에 하루에 3시간 하던 것을 한 시간으로 집에서 한 시간으로 줄이고, TV시간은 집에 오자마자 보니까 거기서 반 정도는 줄었어요.

A: (집단원의 이야기를 듣고) 그래서 게임을 줄여서 가족에서 트러블을 줄여야 겠구나 라고..

C: 저요? 저는요 저희 집에 컴퓨터가 안됐어요 저때는! 만날 TV가지고 싸웠는데요.

동생이랑 약속을 저도 B처럼 했어요. 약속을. 제가요 그 거 써서 방에 붙여놔어요.

B: 저는 요, 동생이랑 싸웠는데요 저거(호흡명상) 해갔고 안싸웠어요.

리더 : 뭐가 도움이 되었다는 이야기인가?

B: 그거 심호흡해가고.

B: ... 여기서(상담에서) 말 안했던 그걸 말을 해줬거든요. 내가 손이 짧아가지고 꿈을 포기 한 거요. 피아니스트요.

리더: 어 그렇겠다. 손이 길긴 해야 돼.

B: 그래서 애(A) 엄청 울었어요. 대박 울었어요. 제가 수의사가 꿈이었는데. 피를 못 봐서 그 꿈을 접었거든요. 제가 이해가 되잖아요. 그래서 같이 울었어요.

나) 성과를 있게 한 치료적 요인과 활동

(ㄱ) 치료적 요인

○ 할 말 안할 말 다 한 것

집단상담에서 좋아지게 만든 주요 경험에 대해 집단원들은 ‘할 말 안할 말 다 한 것’이 가장 중요했고 도움이 되었다고 꼽았다. 이러한 자기노출로 스트레스가 사라지고, 마음이 편해지고, 속이 시원해짐을 경험했다고 보고한다. 뿐만 아니라 이 경험을 통해 자신과 타인을 이해하고, 자신의 문제가 경감되고, 소속감을 느끼고, 사람에 대해 더 신뢰하게 되었다고 한다.

A: 편해졌다고 한건요. 우리가 하면서 첫 번째부터 할 얘기 거의 다 했잖아요. 이만큼 있으면 이만큼은 다 했잖아요. 그 때부터 편했어요. 상담하면서 입 열었을 때부터요.

A: ... 할 얘기 안할 얘기 다 했잖아요. 이게 흰머리 갯수 준거예요. 스트레스 덜 받은 느낌...

A: 이때부터 할 얘기 안할 얘기 다 했잖아요. 애 얘기도 하고, 동생 때린 얘기도 하고 다 했잖아요. 평소에는 이런 얘기를 할 친구가 얼마 없어요 ... 상담 선생님이랑 평소에 제일 친한 애들이랑 하니까 할 얘기 다해갔고 마음이 제일 편안했던 것 같아요.

C: 정말... 아니... 모여서 얘기를 같이 한다는 게 좋았어요. 저는요, 같이 모여서 이야기 하는 걸 좋아해요. 무슨 얘기도 상관없이. 근데요, 제가 일대일 상담은 되게 싫어했거든요. 그거 때문에 좀 귀찮은 것 같아요. 좋은 거 같아요.

C: ...모여서 같이 이야기 했던 것 자체가 좋았던 것 같아요... 그 자리를 만들어 주신 것도 되게 감사 하고요..

B: 애들이랑 얘기 많이 한 거요. 평소에는요 게임 얘기를 하잖아요. 그런데 여기서는 집안 얘기하고 막 힘들었던 거 막 있었던 거. 얘기하니까 그게 되게 도움이 많이 됐었던 거 같아요.

B: ... 어... 머릿속에 있던 잡생각 다 했던 부분이랑요... 가출을 했다는 거... 여기서 이런 얘기를 하니깐 속이 좀 시원했었던 것 같고요.

○ 집단리더의 수용적 태도

집단의 성과가 있게 만든 경험에 대해 집단원들은 집단리더의 수용적 태도를 주요한 경험으로 꼽고 있었다. 집단원들은 일상생활에서 어른을 경멸했었지만 집단리더가 자신들의 마음을 이해하고, 비판하지 않고, 자기 맘대로 생각해버리지 않는다는 것을 알게 되었으며, 이러한 집단리더의 태도로 자신의 마음이 열리게 되고 집단을 보다 안전하게 느끼게 되었다고 한다.

C: 애가요~ 선생님한테 과거얘기를 막하는 거예요. 정말 아빠에 관한 것 다 미친 듯이 얘기를 하는 거예요. 진짜 열변을 토했잖아요. 근데요 선생님이 그걸 다 들어 주시는 거예요. 뭐라 하시지도 않고. 진짜 완전!

B: 아 계속 들어주셨자나요. 그게 제일 좋았어요. 엄마한테 말하면 엄마 표정이 일그러지면서

C: ...엄마가 툭툭 끼어들어서 그건 내가 잘못했자나. 내가 안 해서 그런거자나! 그거하고요 선생님이 계속 들어주시자나요 끄덕끄덕 그거랑 진짜 달라요..

B: ...정신병원에 가면요.. 제가 무슨 말을 하면 그래 너 미쳤어! 확정이야! 자, 돌아가! 이래요. 근데 선생님은 안 그러셨잖아요. 그냥 가만히 응~ 그러시면서 기본이 어떠냐고 물어봐주시니깐 그게 되게 도움이 되었어요.

C: 맞아요, 좋았어요!

B: 자기 맘대로 생각하지 않으니까.

○ 불안의 해소

집단이 편안하게 느껴지게 된 계기에 대해 집단원들은 집단 첫 시간 그들이 걱정하던 일들과 불안이 해소되었던 경험이 도움이 되었다고 하였다. 그들은 상담에 오기 전에 상담에 대한 그리고 상담자에 대한 선입견을 가지고 있었다. 그들은 상담자가 자신이 싫어하는 타입의 사람까봐, 무자비하고 비판적일 것에 대해 걱정하였다. 하지만 이러한 불안은 허용적이고 친근한 집단의 분위기에 사라지게 되었다고 한다.

D: 저는 있었어요. (코스프레 복장을 하고 있었기 때문에) 내 얼굴 어떻게하지...

A: (집단 초기의 불안이) 저도 있었어요. 아... 인간 무서워했다고 했잖아요. 뭔가 필이... 필이... 이번에는 무서워하면 안될 거 같고... 그냥 애내들 대하듯이 대하자 해가고... 사람 무서워하는데 여자가 더 무서워요 전. 남자분이라 훨씬 더 잘 했던 거 같아요.

리더: 그 때가 언제였는지가 딱 생각이나? 그 마음을 가졌던 때가

A: 문 앞에서 한 숨 쉬고 들어왔어요. 어휴, 여자면 어떻게?

B: (정신병원에서 일대일 상담에 대한 부정적 감정을 표현함)... 근데 여기 처음 들어 왔을 때는 그런 분위기가 아니었구요. 처음 들어 왔을 때부터 선생님이 '어! 안녕.' 이라고 해주셨잖아요. 거기서 되게 마음이 많이 열렸던 거 같아요.

○ 집단원의 피드백

집단상담이 도움이 된 배경에는 집단원들간의 피드백이 많은 도움이 되었다고 한다. 그들은 집단상담 과정 중에 서로에 대한 긍정적 부정적 피드백을 많이 나누었으며, 서로의 피드백을 진지하게 듣고 나쁜 버릇의 경우에는 고치려고 한 것이 도움이 되었다고 하였다.

B: A같은 경우는요 되게 제 말을 잘 들어줘서 좋아요.... 제가 말하면 A는 고치도록 노력을 해볼게 하고 너무 고마워요. 막 뽀뽀해주고 싶어요.

A: 저는요..제가 듣기 싫은걸.... 이렇게 (귀를) 막는 게요 그렇게 나쁜 버릇인지 몰랐어요. 근데 이 아이의 한 마디 기분 나빠.... 거기에서 마음 좀 고쳐서 그걸 고쳤

조... 지금 거의 고쳤어요.

A: .. 지금 안하는 이유는 애들이 기본 나빠하잖아요. 전 저 때문에 남들이 기본 나빠하는 게 가슴 아파요

(ㄴ) 도움이 되었던 집단프로그램

○ Hot seat

집단원들은 도움이 되었던 집단 프로그램 중 가장 중요한 것으로 hot seat를 꼽았다. 이것은 도움이 되었던 집단과정이 '할 말 안할 말 다 한 것'이라는 것과 맥을 같이 하는 것이다.

A: 핫시트랑, 게임에 대해서 초컬릿에 대해서 막 얘기해서 속이 시원해진 것도 있는데요.

B: 근데요. 핫시트가 제일 의미가 깊었던 것 같아요..... 우선 재밌었고요. 애들 속사정도 알고. 세상은 나만 힘든 것이 아니다.

C: 핫 시트요.

○ 게임중독 질문지

게임을 줄이는데 도움이 되었던 집단프로그램으로 게임중독 척도를 실시하고 해석한 것을 집단원들은 주요한 경험이라 하였다. 그들은 질문지의 결과를 매우 신뢰하는 것으로 나타났으며, 또래들과 비교했을 때 나타난 객관적 결과에 대해 설득 당했다고 말한다.

리더: 음. 그렇게 느끼게 하게 된 뭐 때문에 그렇게 된 거 같니?

A: 설문지와 선생님의 초설득력.

C: 그렇지

B: 맞아. 나 설득형인데 내가 설득 당한게 처음이야.

A: 저요. 설문지 할 때 랑요.

A: 설문지 같은 거를 그다지 많이 안받고 상담도 이렇게 해본 게 처음이라고 봐야 되요. 그래서 뭔가 되게 설득 당했고 그리고 뭐지?.

○ 서약서

집단원들은 3회에 실시했던 서약서 쓰기가 자신들의 변화에 도움이 된 프로그램이라 하였다. 서약서는 집단활동에서 지켜야 할 규칙을 집단원들간의 토론을 통해서 규정하는 활동이었다. 이러한 활동은 집단내에서 규칙을 준수하는 것뿐만 아니라, 집단 밖에서도 타인과 규칙을 정하고 지키는 것 까지 확장되었다.

리더: ... 제일 인상에 남았던 게 뭔지 돌아가면서 얘기해볼까?

A, B, C, D: (동시에) 서약서요.

A: 왜냐면 평소 때는 서약서라고 써본 적도 없고 집에서도 별로 안 지켰는데, 여기서 한 거는 지킨데다가 되게 오랜만에 썼어요.

B: ... 그 서약서요. 그 걸 쓰고 나니깐 집에서도요 컴퓨터를 안 하게 되요. ... 컴퓨터 이용방법에 대해서 서약서를 썼거든요. 근데요 그걸 예상외로 잘 지킨 것 같아요. 서요 시간이 줄어든 것 같아요.

C: 저요? 저는요 저희 집에 컴퓨터가 안됐어요 저때는! 만날 TV가지고 싸웠는데요. 동생이랑 약속을 저도 B처럼 했어요. 약속을. 제가요 그 거 써서 방에 붙여놔요. 제 동생 이름이 **이거든요. 책상이 이렇게 이어져있는데요 그 사이에 붙여놔있어요.

B: 네 그리고 서약서 같은 것을 쓰면 안 지키면 좀 그러자나요.. 마음의 찢림?

C: 아빠까지 서명하셨는데..

○ 명함 만들기

집단원들은 미래에 대한 계획을 설계하는 데 사용되었던 명함 만들기가 도움이 되었다고 하였다. 이 활동을 통해 그들은 자신의 진로에 대해 진지하게 생각하게 되었고, 회피하고 있었던 현실의 문제에 더 숙고하게 되었다고 한다.

A: 명함을 딱 봤을 때 공부해야겠다는 생각이 들었어요.

C: 저도 살짝 그런 게 들었어요.... 공부생각밖에 안들더라구요.

B: 저는 멍함보고 잔머리 굴렸어요. 이걸 공부안하고 어떻게 (원하는 고등학교에) 갈 수 있을까? 내 성적에 몇 퍼센트 만 올리면 될까? 공부해야지는 안들고 어떻게 하면 들어갈까

4) 논의

본 연구는 기본적으로 구조화된 상태로 진행하는 청소년 게임 과몰입 집단 상담에 인간중심적 상담을 도입했을 경우 어떠한 집단상담의 성과가 나타날 수 있는지를 탐색하기 위해 수행되었다. 집단리더는 게임 감소와 관련된 핵심적 요소들은 구조화된 형태를 유지하면서 전체 회기에서 인간중심적 상담의 전략(집단에 대한 신뢰, 상담자의 진솔성, 공감, 무조건적 긍정적 존중, 집단원의 자발성을 존중)을 구사하였고 매 주 2회씩 총 13회의 집단상담을 수행하였다. 그 결과를 기술하면 다음과 같다.

첫째, 게임 과몰입 집단상담을 13회 수행한 결과 집단원의 게임중독 지수가 감소하고, 게임행동을 변화시키려는 동기와 조절에 대한 기대는 증가하고, 실제 조절 행동에서도 변화가 있는 것으로 확인되었다. 또한 게임욕구 중 현실회피욕구는 뚜렷하게 감소하였다. 이러한 결과는 질적 연구의 결과와 일치하는 것이었는데, 면접에서 집단원들은 자신의 게임행동의 위험성을 자각하고, 게임행동에 대한 변화동기가 강화되었고, 게임시간에 대한 인식에서 변화가 있었으며, 생활에서 차지하는 게임의 중요도는 감소하고, 실제로도 게임시간은 단축되고 그 대신 다른 대안활동을 행하는 것으로 나타났다.

둘째, 이러한 게임행동에서의 변화 이외에도 집단원들은 대인관계에서 자기행동에 대해 더 자각하게 되었고, 무엇보다 부정적이었던 사람에 대한 선입견이 더 신뢰하는 쪽으로 바뀌었으며, 친구와 가족과 같은 타인에 대한 이해와 수용이 넓어졌고, 집단을 통해 소속감이 커졌으며, 집단원들이 자기와 유사한 문제를 가졌거나 더 심한 문제가 있음을 보고 심리적 고통이 경감되었다고 보고하였다. 또한 집단에서 수행했던 서약서, 명상 등의 경험을 집단 밖에서 실행하고, 집단원과 나누었던 자기개방과 지지가 집단밖에서도 이루어지고 있음을 확인할 수 있었다.

셋째, 이러한 치료적 성과가 있었던 배경에 대해 집단원들은 집단에서 할

말 안할 말 다 한 것을 가장 도움이 되었던 사건으로 꼽고 있었으며, 집단리더의 수용적 태도, 집단에 대한 초기의 두려움이 해소되었던 경험, 그리고 집단원들이 서로에게 제공하였던 피드백이 도움이 되었다고 하였다. 이러한 결과는 비구조화된 집단에서 나타나는 치료적 요인들이 반구조화된 청소년 게임 과몰입 상담에서도 나타남을 보여주는 것으로, 인간중심적 상담접근을 결합한 반구조화된 게임 과몰입 집단이 게임행동의 감소뿐만 아니라 집단원의 대인관계와 정서 또한 개선할 수 있음을 보여주는 결과라 하겠다.

넷째, 집단원들은 도움이 되었던 집단프로그램에 대해 hot seat, 게임중독 척도의 실시, 서약서 작성, 명함 만들기를 꼽았는데, 그 중 가장 도움이 되었던 것으로는 hot seat를 꼽고 있었다. hot seat에서 집단원들은 서로의 고통에 대해 이해하고, 숨겨왔던 비밀과 고통을 이야기하였는데, 이것은 집단의 치료적 요소인 보편성, 정화 등과 분명한 관계를 맺고 있는 것으로 나타났다. 또한 서약서 작성을 통해 집단원들은 약속을 했으니 지켜야 한다는 입장을 보였고, 이러한 행동은 집단 밖의 가족관계와 친구관계에서도 지속되는 것으로 나타났다. 그리고 명함 만들기를 통해 그들의 당면문제인 공부에 대한 걱정, 진로에 대한 고민이 집단에서 이슈화되었고 이를 보다 진지하게 검토하게 된 것으로 나타났다. 게임중독 척도를 실시한 것 또한 자신들이 게임을 많이 하고 있다는 사실을 각성시키고 게임을 줄여야 하겠다고 결심하는데 지대한 영향을 준 것으로 나타났다.

이상의 결과들로 볼 때, 청소년 게임 과몰입 집단에 인간중심적 상담을 접목하는 것은 게임행동의 감소뿐만 아니라 집단과정을 통해 집단원의 정서와 대인관계에서도 변화를 가져올 수 있으며, 이러한 변화는 게임에 대한 욕구와 일상생활에서 게임의 중요도를 감소시킬 수 있는 것으로 나타났다.

한편, 면접의 방법으로 사용하였던 IPR은 집단원의 집단상담 과정에 대한 회상을 유의하게 증가시키는 전략인 것으로 확인되었다. 특히 피면접자들은 집단과정 중에 일어났던 생각과 감정을 회상할 수 있었으며, 자신들의 감정과 생각이 변화하게 된 사건에 대해서도 보다 명확하게 기술할 수 있었다. 하지만, 이 면접법은 시간과 노력이 상당히 많이 들었으며, 집단리더가 함께 참여하는 경우 면접과 상담이 혼재하는 경향이 있었다. 이것은 한편으로는

집단이 지속되는 치료적 효과도 발휘하였지만 면담의 결과에 체계적인 편향을 이끌 수 있어 조심해야 할 부분이라 사료된다.

3. 청소년 게임 과몰입 집단상담 매뉴얼의 수정

1) 프로그램 수정을 위한 자문회의 결과

<표 16> 프로그램 수정을 위한 자문회의 내용

회의명	청소년 게임과 몰입 집단상담 프로그램과 매뉴얼을 위한 자문회의
자문 내용	- 사회기술 훈련, 인지적 재구성의 첨가는 독특하며, 중요한 부분이라 사료됨 - 청소년들은 활동거리를 가지고 쓰거나 얘기하는 것에 어려움을 많이 느낌 → 몸으로 직접 활동하는 프로그램을 고려 - 인간중심적 접근도 좋은 방법. 더불어, 미술치료와 같이 감각적인 활동을 통해 스트레스를 해소하는 것도 좋은 방법일거라 사료됨 - 전반적으로 신선한 느낌 - 매뉴얼 중심으로 살펴보면, 사회기술훈련과 인지적 재구성의 과정을 더 자세하게 표준화 시키는 것을 고려할 것을 제안 - 비자발적 내담자 동기를 증진시키는 방법으로 동기면접을 참고해도 좋을 듯 - 집단시작 전에 청소년들의 특성을 스크린 하는 것이 중요(사전 지능검사, 심리검사 등) - 부모집단을 프로그램 안에 넣어서 사후에도 생활에 적응을 잘 할 수 있도록 돕는 방법 - 대안활동을 좀 더 경험적이고 활동적인 것으로 구성하도록 제안

2) 프로그램의 수정 · 보완 방향

<표 17> 프로그램 수정 전과 후의 비교

내용	수정 전	수정 후
프로그램의 구성	- 1회집단의 길이 : 90분 - 전체 12회(기본형 6회, 사회기술 2회, 스트레스 관리 2회, 인지적 재구성 2회)	- 1회 집단의 길이 : 60분 - 전체 15회(기본형 11회, 인지적 재구성 2회, 사회기술 2회)
이론적 접근	- 심리교육 - 인지-행동프로그램	- 심리교육 - 인지-행동프로그램 - 인간중심적 접근의 첨가
게임시간의 관리	- 없음	- 인터넷사용조절 신호등의 첨가
스트레스 관리	- 확장형의 일부 2회 - 심리교육 및 스트레스 대처방법에 초점	- 확장형이 아니라 기본형에 포함시킴 4회 - 심리교육 + 인간중심적 접근(집단원의 스트레스를 표현하는 hot seat와 공감하기) - 이완훈련, 호흡명상의 포함
인지적 재구성	- 집단원의 비합리적 신념을 찾기 - 비합리적 신념에 대한 일반적 교육	- 게임관련 역기능적 신념 척도의 실시로 자신이 비합리적 신념 이해 - 7개의 주요 역기능적 신념에 대한 합리적 신념 도출연습
사회기술 훈련	- 게임친구의 요구를 거절하기	- 요구하는 전략에 대한 심리교육 - 주장하는 전략에 대한 심리교육

3) 청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판의 내용

<표 18> 중학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판의 내용

회	제 목	내 용	목 적
1회	시작해볼까	- 사전검사 - 참여 동기 다루기	· 사전검사를 실시한다. · 집단원이 왜 이 프로그램에 참여하게 되었는지 듣고, 참여 동기를 다룬다.
2회	우리 함께 모였네	- 프로그램 소개 - 자기소개(너는요~) - 게임 과몰입 위험성 교육 - 서약서 작성	· 게임 과몰입 집단과정을 소개한다. · 게임 과몰입의 위험성을 인식시킨다. · 참여에 대한 양가감정과 득과 실, 절제의 장단점을 다루어 변화동기를 향상시킨다. · 집단원간 친밀감을 형성하고 대인관계를 촉진한다.
3회	나의 게임습관 알아보기	- 게임사용 동기를 알기 - 진실게임	· 게임사용 동기를 안다. · 게임으로 인한 손해를 정리하고 양가감정을 다루어 변화 동기를 향상시킨다. · 게임의 어려움을 해결할 수 있다는 희망을 갖게 한다.
4회	꿈★은 이루어진다	- 내 꿈은, 꿈★은 이루어진다! - 20년 후의 명함 만들기 - 집단 이름 짓기	· 자신의 꿈과 목표를 소개해봄으로써 자신의 욕구를 알고 미래의 목표를 설정할 수 있도록 한다. · 집단원의 꿈을 지지하고 강화함으로써 자신감을 심어준다.
5회	나의 스트레스는 I	- 스트레스 빙고게임 - 스트레스란 무엇일까?	· 게임 과몰입에 대한 설명을 통해서 스트레스에 관한 전반적인 이해를 증진시킨다. · 자신이 일상생활에서 겪고 있는 스트레스에 대해서 인식하도록 돕는다.
6회	나의 스트레스는 II	- 내 이야기를 할게요! - 스트레스 해결방식 알아보기 - 내 말 좀 들어보세요!	· hot seat를 하면서 집단원들이 일상생활에서 겪는 스트레스를 이야기하게 한다. · 집단리더는 집단구성원들이 스트레스에 대한 부정적인 해결방식으로 게임을 한다는 것을 인식하도록 돕는다.
7회	나의 스트레스는 III		

회	제목	내용	목적
8회	스트레스 풀기	- 호흡연습 - 이완훈련 - 호흡명상 배우기	· 이완훈련과 호흡명상을 배운다. · 호흡명상을 집에서 실습하게 과제로 내준다.
9회	멋진 나, 멋진 우리, 우리가 최고야	- 호흡명상 - 게임 이외의 다른 활동은? - 내 삶의 조종사는 나 - 집단의 저울 2	· 게임 활동 이외의 다른 활동을 찾는다. · 다음 회기, 게임중단 서약 활동에 심리를 다룬다. · 대안활동의 장단점 탐색한다.
10회	그래 우린 결심했어!	- 호흡명상 - 서약서 작성 - 아! 참! 그래!	· 게임행동수정 목표와 대안활동을 정하고 서약한다. · 부모로부터 대안활동에 필요한 자원을 받을 방법을 강구해 본다.
11회	겜돌이가 유혹하는 말 찾아내기	- 호흡명상 - 게임관련 역기능적 사고의 악순환 고리 - 게임에 대한 신념평가 - 걸리미 유혹에 넘어졌다	· 게임 과몰입에서 나타나는 역기능적 사고를 찾아낸다. · 게임 과몰입에서 역기능적 사고가 어떤 작용을 하는지 이해한다. · 이러한 역기능적 사고가 중독에 의한 과정임을 이해하고, 이에 맞싸울 마음의 태세를 갖도록 한다.
12회	겜돌이 유혹을 이겨내기	- 호흡명상 - 주요 유혹하는 말에 대한 합리성 탐색 - 아! 참! 그래! - 내가 겜돌이를 이겼어	· 유혹적인 상황에 대처하는 효과적인 방법을 선택하고 실천해보도록 한다. · 게임의 유혹을 이겨냈던 경험을 되살려 효과적인 대처방법을 생각해본다.
13회	나를 표현하기	- 자기 주장행동 교육 - 자기 주장행동 구분하기	· 자기 주장행동이 무엇인지 안다. · 소극적 행동, 자기주장 행동, 공격적 행동을 구분할 수 있다. · 일상생활에서 자기주장 행동을 연습해 본다.
14회	요구하기	- 3가지 요구하기 전략 교육 - 요구하기의 연습	· 요구하기를 수행해야 할 상황을 안다. · 부모와 친구들에게 필요할 때 요구하는 연습을 수행한다.
15회	느낌표!	- 호흡명상 - 달라진 나 - 우리가 달라졌어요. - 마무리	· 집단을 마무리하면서 달라진 모습을 나눈다. · 재발 및 위기 상황에 대한 대처교육을 한다. · 집단 활동을 평가하고 변화에 대한 결심을 새롭게 다짐하도록 돕는다.

4) 프로그램의 목표와 과정

<표 19> 프로그램의 목표와 과정

구분		회	집단 목표	상담의 과정
기본형		1회 시작해볼까	- 사전 면접 - 집단에 대한 orientation	- 집단에 대한 불안 해소
		2회 우리 함께 모였네	- 관계형성 - 참여 동기 다루기	- 지도자에 대한 신뢰 형성 - 집단원간의 신뢰 형성
		3회 나의 게임습관 알아보기	- 자신의 게임 동기의 파악	- 집단원의 심층문제 이해.
		4회 꿈★은 이루어진다	- 집단원의 꿈, 희망 찾기. - 게임조절 동기를 강화하기	- 집단원의 심층문제 이해.
		5회 나의 스트레스는 I	- 집단원 스트레스 파악하기 - 자기의 스트레스 표현하기	- 자기 문제를 내놓기 - 공감과 수용을 경험하기 - 자기 문제에 대한 자각 - 집단응집력의 증대
		6회 나의 스트레스는 II		
		7회 나의 스트레스는III		
		8회 스트레스 풀기	- 이완 훈련 - 호흡명상 훈련	
		9회 멋진 나, 멋진 우리, 우리가 최고야	- 대안활동의 계획	- 행동변화에 대한 결심 - 집단원간의 조력 경험하기
		10회 그래 결심했어!	- 대안활동의 계획 - 게임조절의 결심과 서약	- 행동변화를 계획하기 - 집단원간의 조력 경험하기
확장형	인지적 재구성	11회 겹돌이가 유혹하는 말 찾아내기	- 행동조절을 방해하는 내적인 말을 찾기	- 조절의 효능감 달성
		12회 겹돌이 유혹을 이겨내기	- 대안적 신념의 형성	- 조절의 효능감 달성
	사회기술 훈련	13회 나를 표현하기	- 게임조절을 위한 사회적 기술 훈련	- 대인관계의 효능감 달성
		14회 요구하기	- 친구와 부모에게 적극적으로 요구할 수 있는 방법 찾기	- 대인관계의 효능감 달성
기본형		15회 느낌표	- 집단을 마무리하기	

III. 연구 2. 대학생을 위한 게임 과몰입 집단상담 프로그램 개발

1. 서론

지금까지 게임 과몰입에 대한 국내연구는 주로 초·중·고등학생을 대상으로 진행되어 왔다. 인터넷 중독과 게임 과몰입에 대한 국내·외의 최근 연구동향을 조사한 장재홍(2007)에 따르면, 국외 학술지 논문의 경우 연구대상이 초·중·고생 31%, 대학생 26%, 일반성인 34% 으로 대학생 이상의 성인이 60%였던 것에 반해, 국내 학술지 논문은 초·중·고생이 73%로 대다수를 차지하고 있었고, 성인대상은 21%(대학생 12%, 일반인 9%)에 불과하였다.

대학생들은 교내에서 무료로 인터넷 접근이 가능하며, 기숙사 생활을 하는 경우 하루종일 인터넷 서비스가 제공되는 대학의 환경을 고려해 볼 때, 대학생들은 게임이용의 위험성이 높을 수 있으며, 이로 인해 일상생활의 부적응 등의 문제에 노출 될 위험성이 높다고 볼 수 있다. 이것은 선행연구에서도 밝혀지고 있는데, 대학생들은 부모를 떠나 기숙사 등에서 생활하면서 부모의 통제로부터 벗어나고 마음먹기에 따라 언제든지 게임을 할 수 있다는 조건 때문에 게임 과몰입의 위험성이 높은 연령대로 주목되어 왔다 (Anderson, 1999; Kandall, 1998, 박승민, 장선숙, 임은미, 2007에서 재인용). 또한 김신희와 안창일(2005)은 대학생 인터넷 게임중독자는 충동성이 높고 비효율적인 의사결정을 하며, 그래서 일상적인 대학생활의 적응점수가 현격히 떨어진다고 보고하였다. 또한 백지숙(2005)의 연구에 따르면, 게임사용의 동기가 높은 대학생들은 높은 게임중독현상을 보이며, 사회적응, 정서적응, 학교 소속감 등의 대학적응에서 낮은 점수를 나타냈다. 이렇듯 게임중독은 대학생의 일상생활에 큰 영향을 미치고 있으며, 대학생 집단은 인터넷 게임과 몰입의 위험성이 높은 집단으로 인식되어왔지만 대학생을 대상으로 한 연구가 부족한 실정이며 대학생을 위한 게임 과몰입 예방 및 치료를 위한 집단상담 프

로그램은 매우 적어 실질적인 도움을 주지 못하고 있었다. 더불어 발표된 국내연구들도 대개는 인터넷 중독에 대한 연구(이준호, 이청복, 전나형, 전누리, 정원재, 이후연, 박은철 및 함명일, 2004; 이승희, 정진원, 2005; 전효정, 2006; 이경민, 장성숙, 2004; 김진희, 김경신, 2006)들로 게임 과몰입에 관한 연구(김신희, 안창일, 2005)는 극소수에 불과한 실정이다.

인터넷 중독 및 게임 과몰입과 관련된 개인의 심리적 특성으로는 충동성(송원영, 1998; Young, 1996), 우울, 고독 및 사회불안(King, 1996; Young, 1998), 자기의존과 정서적 민감성(Young & Rodgers, 1998), 회피적 대처방식(강지선, 1999; Cooper, 1998), 대인관계의 문제(이명수, 오은영, 조선미, 홍만제, 문재석, 2001)등이 영향을 미치는 것으로 알려져 왔다. 특히, 중학생을 대상으로 한 이은경, 장미경, 김은영, 신호정, 이자영, 이희우, 장재홍 (2005)의 연구에 따르면, 게임을 주로 이용하는 학생들은 현실회피욕구, 자아변화욕구, 감각추구 및 정보획득 욕구가 크다고 보고되었었다. 즉, 실생활의 스트레스나 고통을 피하고자 하는 현실회피욕구와 불만족스러운 자신의 모습을 게임에서 레벨을 올리거나 좋은 아이템을 얻는 것으로 자존감을 보상받으려 하는 자아변화의 욕구 및 재미를 추구하고 정보를 얻으려는 감각추구 및 정보획득욕구로 인해 게임을 하게 된다고 볼 수 있다.

게임 과몰입 관련 집단상담프로그램의 효과를 검증한 장재홍, 이은경, 장미경(2007)의 연구에서는 어떤 심리교육 프로그램이 게임 과몰입 상담에 효과가 있는지 확인하기 위하여 기본형집단, 인지적 재구성 집단, 스트레스 관리 집단, 사회적 기술 훈련 집단으로 나누어 중학생을 대상으로 프로그램을 실시한 후 집단성적을 분석하였다. 그 결과 모든 치료집단들을 무처치 집단인 통제집단에 비해 통계적으로 유의하게 게임조절 동기가 증가하는 것으로 나타났다. 그 중 스트레스 관리 집단이 가장 치료성적이 높은 것으로 나타났다. 그리하여 집단원이 게임에 몰입하게 되는 스트레스를 확인하여 그들이 자각하게 하는 것이 게임 과몰입 집단에서 중요함을 알 수 있었다. 이러한 결과는 대학생의 경우에도 적용될 수 있을 것으로 보이며 그들이 일상생활에서 경험하는 스트레스가 게임관련 행동에 영향을 미칠 수 있음을 암시한다고 볼 수 있다.

또한 게임 과몰입을 예측하는 심리사회적 변인으로서 문제해결 능력과 충동성, 공격성과 같은 정서적인 측면의 중요성이 강조되고 있다. 송원영(1998)은 현실 세계에서 효능감이 떨어진 사람은 당면한 문제를 현실세계를 통해 해결하려 하지만, 그렇지 못한 사람은 가상공간을 통해 당면 문제를 해결하려 한다고 보고하였다. Peele(1991)은 효율적인 문제 대처 방안이 부족한 사람들이 현실에서 느끼는 불만족감을 적절히 해소하지 못하고 문제를 회피하는 경향이 있음을 지적하였는데, PC통신 중독 증세를 보이는 사람들 역시 현실의 문제를 직시하지 않고 회피하기 위해 통신에 몰입한다고 보았다.

정서적 민감성 또한 인터넷 중독과 관련이 높은 것으로 밝혀지고 있다. Young과 Rodgers(1998)에 따르면, 통신 중독 증상을 보이는 사람들은 정서적인 민감성과 반응성에서 높은 점수를 보였다.

따라서 중학생이나 인터넷 중독과 관련해서 연구되어졌던 선행연구 결과에 기초하여 본 연구에서는 대학생이 그들의 생활에서 경험하는 스트레스, 정서 조절방식 및 문제해결 양식이 게임 과몰입에 미치는 영향에 대한 통합적인 모델을 검증하는 연구조사를 수행하고자 한다. 이를 바탕으로 대학생을 위한 게임 과몰입 집단상담프로그램을 개발하고자 한다.

한편, 국내의 기개발된 대학생 대상 인터넷 중독프로그램을 살펴보면, 이현아(2004)는 대학생을 대상으로 인터넷 중독 예방프로그램을 개발하였다. 그녀의 프로그램은 총 5회로 구성된 것으로 대학생의 생활관리 능력을 향상시키고자 하는 일종의 시간관리 프로그램이다. 그리고 이것은 인터넷 중독에 초점을 맞춘 것일 뿐 게임 과몰입에 특정화된 프로그램은 아니었다. Kim(2007)은 인터넷 과몰입 회복을 위한 10회의 현실치료 프로그램을 개발하였으나 이 프로그램에 대한 효과검증 연구는 수행하지 않았다. 한편, 박승민, 장선숙 및 임은미(2007)는 대학생의 인터넷 중독 감소를 위한 집단상담을 개발하고 그 성과를 분석하였다. 그들의 프로그램은 그들이 기존에 개발한 「성인 인터넷 중독 상담 프로그램(임은미 외, 2006)」을 대학생에 맞게 수정한 것으로, 해결중심 단기상담을 기본 틀로 하여 경험주의, 행동주의, 인지상담, 인간중심상담 등의 다양한 이론들을 접목시킨 프로그램이었다. 이상과 같이 대학생을 대상으로 한 게임 과몰입 치료프로그램은 매우 적음을 알 수 있

다.

그리하여 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 한 연구조사를 바탕으로 대학생 게임 과몰입 위험군의 심리사회적 특성에 대해 조사하고, 현재 대학의 상담센터에서 근무하고 있는 상담자들을 대상으로 게임 과몰입 집단프로그램에 대한 수요조사를 통해 대학생용 게임 과몰입 프로그램을 개발하고자 한다.

2. 연구방법

본 연구는 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램 개발을 위하여 문헌연구, 대학상담실 상담자 대상의 수요조사와 대학생 대상의 설문조사를 실시하였다.

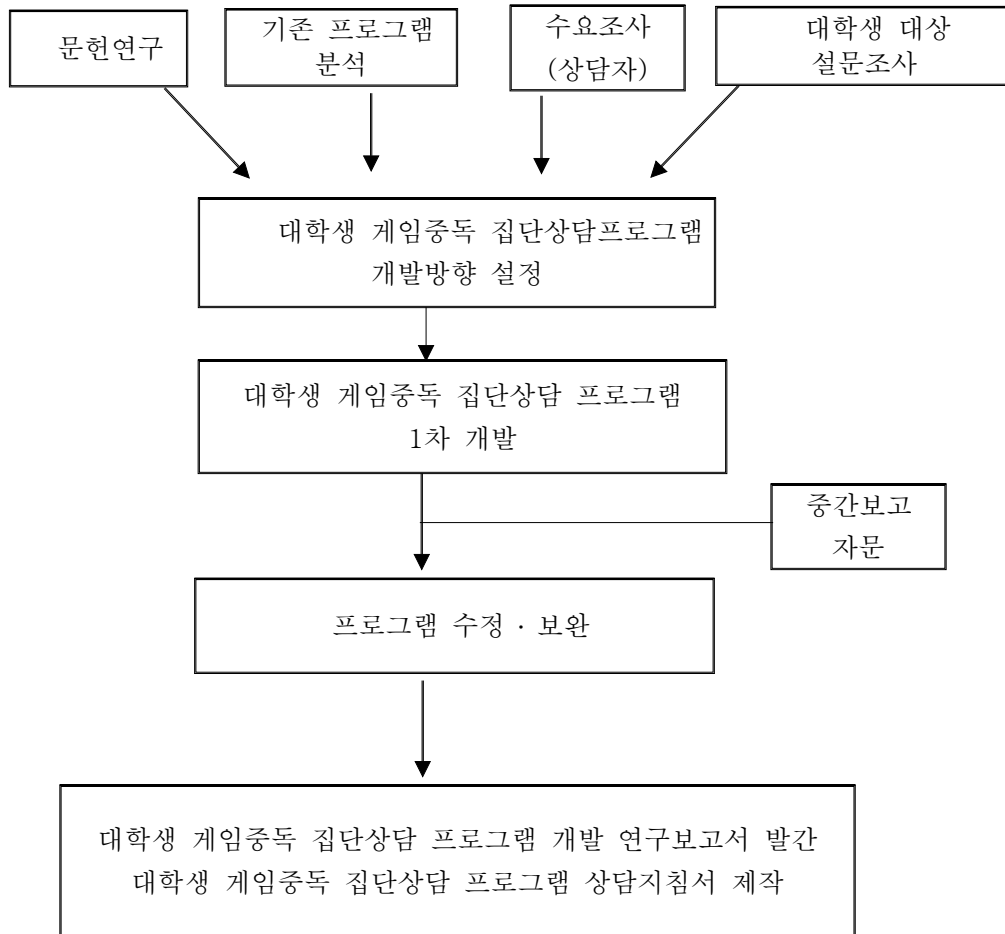
1) 문헌 연구와 기존 프로그램 분석

대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램 개발을 위해 기존의 게임중독 혹은 인터넷 중독 관련 연구를 살펴보았다. 또한 지금까지 개발되거나 발표되었던 대학생 관련 게임중독 프로그램문헌을 통해 살펴보면서 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램의 개발방향을 설정하였다.

2) 대학상담실 상담자 대상 수요조사

대학의 상담센터 담당자를 대상으로 수요조사를 실시하였다. 이는 대학생의 게임중독 현상이 대학 상담실에서 얼마나 중요하다고 인식하고 있으며, 이를 위한 집단상담 프로그램의 개발이 시급한가를 파악하기 위한 것이었다. 이를 위하여 대학 학생상담소(상담센터) 실무담당자를 대상으로 수요조사를 실시하였다. 수요조사의 주된 내용은 대학생 게임 과몰입 현상에 대한 상담자들의 견해를 알아보는 것이며 이메일을 통한 조사를 실시하였다. 수요조사 내용은 다음과 같다.

- 대학에서 벌어지고 있는 게임중독 현상이 심각하다고 생각하는가
- 대학상담실에서 게임중독 현상을 호소하는 내담자를 상담한 경험이 있는가
- 대학생들의 게임중독으로 인한 문제행동은 무엇인가
- 대학생들의 게임중독의 원인은 무엇이라고 생각하는가
- 대학생 게임중독 프로그램 필요하다고 생각하는가
- 대학생 게임중독 프로그램에 포함되어야 할 내용은 무엇이라고 생각하는가



<그림 1> 대학생 게임중독 집단상담 프로그램 개발 연구절차

3) 대학생 대상의 설문조사

본 연구는 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램 개발을 위해 대학생 대상의 설문조사를 실시하였다. 게임중독 척도와 함께 다양한 심리사회적 특징을 측정하기 위한 척도를 사용하였다.

3. 대학상담실 상담자 대상의 프로그램 수요조사

대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램 개발을 위해 각 대학의 상담센터에 근무하는 상담전문가를 대상으로 수요조사를 실시하였다. 수요조사의 설문에서는 게임 과몰입 대학생의 상담경험 여부, 게임 과몰입 대학생을 위한 프로그램 개발의 필요성, 게임 과몰입 대학생이 가지고 있는 문제 등을 자유반응으로 기술하게 하였다.

1) 설문지 구성

설문지는 대학상담센터에서 실제 게임 과몰입 문제를 호소하는 내담자가 얼마나 있는지, 있다면 어떤 원인에서 대학생이 게임을 하게 되는지, 집단상담 프로그램 개발의 필요성을 묻기 위하여 문항을 구성하였다.

<표 20> 대학상담센터 수요조사 설문내용

항 목	질문내용
조사대상의 인적사항	학교, 상담경력, 성별, 상담관련 자격증 소지 여부
질 문	게임 과몰입 대학생 상담경험 여부 게임 과몰입의 심각성에 대한 판단 게임 과몰입 현상을 보이는 대학생의 특징 대학생 게임 과몰입의 원인 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램에 가장 필요한 게임/활동 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램 사용 계획

2) 조사대상

각 대학 상담센터 근무자의 이메일로 설문지를 배포하였다. 설문지는 100부를 이메일로 배부하였고 그 중 10%정도인 9명이 이메일로 설문지를 보내

주었다. 설문지 응답자의 상담경력은 평균 8년(3-20년)이었고, 여성은 7명, 남성은 2명이었다. 게임 과몰입 증상을 호소하는 내담자와의 상담경험의 경우 상담경험이 '있다'는 상담자는 4명, '없다'는 상담자는 5명이었다. 설문에 응한 상담자는 모두 상담관련 자격증을 소지하고 있었으며, 지역은 서울, 부산, 제주 등 다양한 곳을 포함하고 있다.

3) 조사결과

대학생 게임 과몰입의 심각성에 대해서는 6명이 '심각하다', 3명이 '보통이다'라고 응답하여 응답한 상담자 절반이상이 대학생 게임 과몰입의 심각성에 대해 우려하는 것으로 나타났다. '왜 심각하다고 생각하는지'에 대해 묻는 질문에 대하여 가장 많은 상담자가 대인관계, 학업생활이 어려워진다고 응답하였다. 특히 공장이나 여가시간 대부분을 게임으로 보내 현실적인 적응이 문제가 된다고 보았다. 또한 호소하는 학생은 적으나 호소하는 경우 내담자의 문제가 꽤 심각하다고 응답한 상담자도 1명 있었다.

<표 21> 대학생의 게임 과몰입이 심각하다고 판단한 이유(자유응답)

대학생의 게임 과몰입이 심각한 이유	이유
	- 대인관계, 학업생활이 어렵다(3) - 공장, 여가시간 대부분을 게임으로 보낸다(1) - 현실적인 적응이 문제가 된다.(1) - 대학생활 적응에 대한 도피처이다(1) - 호소하는 학생은 적으나 호소하는 경우 내담자의 문제가 심각하기 때문(1)

다음으로 게임 과몰입 현상을 보이는 대학생들이 갖는 특징으로는 7명의 상담자가 대인관계의 어려움을 지적하였다. 기타 어려움으로는 외로움, 가족간의 대화단절, 문제해결 해법이 다양하지 않음, 모든 생활을 게임과 연관지음, 자기 통제력 부재, 자극추구적, 충동적, 만족지연 능력이 떨어짐, 내적 공허감이 많고 내성능력이 부족, 고립된 생활, 도피적인행동, 학업 수업참여 부

족, 성적부진, 문제해결능력 떨어짐, 무기력, 시간관리 및 자기관리 능력 떨어짐, 공격성, 수면부족, 사회적 관심이 낮음 등 매우 다양한 특징을 지적하였다. 대학생 게임 과몰입의 원인으로는 사회적 문제해결 능력이 낮다는 의견이 가장 많았다. 또한 부정적 정서조절이나 학업과 관련된 스트레스, 가족관계 갈등 등을 많이 지적하였다.

<표 22> 게임 과몰입 현상의 원인과 특징

항 목	반 응
게임 과몰입 현상을 보이는 대학生の 특징	- 대인관계의 어려움(7) - 기타 : 외로움, 가족간의 대화단절, 문제해결 해법이 다양하지 않음, 모든 생활을 게임과 연관지음, 자기 통제력 부재, 자극추구적, 충동적, 만족지연 능력이 떨어짐, 내적 공허감이 많고 내성능력이 부족, 고립된 생활, 도피적인 행동, 학업 수업참여 부족, 성적부진, 문제해결능력 떨어짐, 무기력, 시간관리 및 자기관리 능력 떨어짐, 공격성, 수면 부족, 사회적 관심이 낮음.
대학생 게임 과몰입의 원인(중복체크)	- 사회적 문제해결 능력이 낮아서(8) - 자신의 정서조절양식이 부정적이어서(5) - 자신의 학업과 관련된 스트레스로 인해(5) - 가족관계 갈등 때문에(5) - 진로문제와 관련된 스트레스를 해결하지 못해서(4) - 대인관계 갈등(친구, 선후배 등) 때문에(4) - 자존감이 낮아서(3명) - 공격성이 높아서(1) - 이성과의 갈등 때문에(1)

대학생 게임 과몰입 상담에서 가장 필요한 개입에 대해서는 자신이 당면하고 있는 스트레스를 잘 해결할 수 있는 대처능력을 향상하고 정서조절 능력을 향상시켜야 한다고 지적하였다. 또한 게임 과몰입을 벗어나고자 하는 동기부여뿐만 아니라 부모상담도 함께 진행하여 게임사용 환경에 대한 변화의 필요

성을 지적인 반응도 있었다. 대학생 게임 과몰입 집단상담프로그램에서는 게임 과몰입을 벗어나고자하는 동기부여 프로그램과 상황극, 스트레스 훈련 등 다양한 의견을 제시하였다. 또한 만약 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램이 개발된다면 사용할 것인가를 묻는 질문에 대해서는 모든 응답자가 하겠다고 반응하여 대학의 상담실에서도 게임 과몰입 문제를 다루는 프로그램의 요구가 높은 것으로 나타났다.

<표 23> 대학생 게임 과몰입 집단상담에 가장 필요한 개입과 활동

프로그램에 가장 필요한 것이라고 생각되는 개입	- 스트레스 대처능력향상 및 정서조절 능력 향상(3) - 게임 과몰입을 벗어나고자 하는 동기부여(2) - 여가활동 프로그램(1) - 부모상담도 함께 진행(1)
집단상담프로그램 에서 꼭 포함되어야 할 활동	- 게임 과몰입을 벗어나고자 하는 동기부여 프로그램(2) - 문제해결 상황극(1) - 스트레스 해소를 위한 두뇌활동이나 신체활동(1) - 게임 과몰입의 심각성을 알게해주는 교육내용(1) - 활동적인 프로그램 필요(1명)

4. 대학생 대상의 설문조사 연구

1) 연구대상

본 연구의 대상은 서울, 경기, 부산, 광주, 대구 5개 지역의 대학생들로 총 482명이 본 연구에 참여하였다. 그 중 남학생은 245명(50.8%)이었으며 여학생은 237명(49.2%)로 남여성별 분포는 유사하였다. 학년별 분포를 살펴보면 1학년 73명(15.2%), 2학년 201명(41.9%), 3학년(34.6%), 4학년 40명(8.3%)으로 2학년과 3학년이 많았다. 대학생들의 거주 형태는 자택이 가장 많았으며(63.9%), 자취(24.5%), 기숙사(7.3%), 하숙(2.3%), 기타(2.1%) 순이었다. 대학생들의 평균 연령은 22.6세였으며 19세부터 36세까지 분포하였다.

<표 24> 연구대상의 인구학적 정보

구분		명	백분율
성별	남	245	50.8%
	녀	237	49.2%
학년	대학교 1학년	73	15.2%
	대학교 2학년	201	41.9%
	대학교 3학년	166	34.6%
	대학교 4학년	40	8.3%
거주지	자택	308	63.9%
	하숙	11	2.3%
	자취	118	24.5%
	기숙사	35	7.3%
	기타	10	2.1%
연령	평균나이 22.6세, 19세 ~36세까지 분포		
계		482	100%

2) 측정도구

본 연구에서는 게임중독척도와 함께 다양한 심리사회적 특징을 조사하기 위해 정서조절양식, 문제해결능력척도, 대학생스트레스 척도를 사용하였다.

(1) 인터넷 게임 중독 척도

이 척도는 인터넷 게임 중독 여부를 파악하기 위해 총 25문항으로 구성된 검사로 김유정(2002)이 개발한 검사를 사용하였다. 현실 검증력 문제 4문항, 강박적 집착 5문항, 내성과 통제력 상실 4문항, 신체적 문제 5문항, 학업문제 5문항, 대인관계 문제 2문항의 하위척도로 구성되어 있고 '전혀 그렇지 않다'(1)점 에서 '항상 그렇다'(4)점의 4점 Likert 척도로 구성되어 있다. 장재홍, 장미경, 이은경 등(2004)은 게임중독 척도 문항 전체에 대하여 신뢰도 .92를 보고하였다. 하위 영역별로는 초등학생의 경우는 현실검증력 문제 .63, 강박적 집착 .77, 내성과 통제력 상실 .82, 신체적 문제 .65, 학업문제 .73, 대인관계 문제 .64이었으며, 중학생의 경우는 현실검증력 문제 .62, 강박적 집착 .80, 내성과 통제력 상실 .85, 신체적 문제 .77, 학업문제 .84, 대인관계 문제 .69로 나타났다.

본 연구에서 조사된 게임중독 척도의 전체 신뢰도는 $\alpha = .951$ 이었다. 하위 척도별로 살펴보면, 현실검증력문제는 .674, 강박적 집착 .833, 내성과 통제력 상실 .905, 신체적문제 .845, 학업문제 .891, 대인관계문제는 .59로 나타났다.

(2) 정서조절양식

윤석빈(1999)은 사람들의 일상생활 속에서 주로 사용하는 대표적인 정서조절 양식을 구분하고, 개별 정서 경험에 따른 정서조절 양식의 선택과 효과성을 측정하는데 필요한 정서조절 양식 체크리스트를 개발하였다. 본 연구에서는 윤석빈이 개발한 것을 임진옥과 장성숙(2003)이 수정한 체크리스트를 사용하였다. 총 25문항으로 1점에서 5점까지의 5점 평정 척도의 자기보고형 Likert 척도로 능동적 양식, 지지추구적 양식, 회피-분산적 양식 등 3개의 하위요인으로 구성되어 있다(<표 25>참조). 임진옥과 장성숙(2003)의 연구에서

의 Cronbach α 는 능동적 양식이 .82, 지지추구적 양식 .84, 회피-분산적 양식 .76이었다.

본 연구에서 정서조절 양식 척도의 전체 신뢰도 $\alpha = .804$ 로 나타났으며, 능동적 양식은 .825, 지지추구적 양식은 .869, 회피분산적 양식은 .751로 나타났다.

<표25> 정서조절 양식의 하위요인의 특징 및 문항

하위요인	주요특징	문항
능동적양식 (Active Regulation Style, 8문항)	구체적 문제 해결행동을 보이기	6, 7, 8, 10, 16, 18, 19, 25
지지추구적 양식 (Support-seeking Regulation Style, 8문항)	타인으로부터의 정서적, 도구적지지 구하기	1, 2, 3, 4, 11, 12, 22, 24
회피-분산적 양식 (Avoidant/Distractive Regulation Style, 9문항)	문제상황으로부터의 회피, 주의의 분산시키기	5, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 23

(3) 사회적 문제해결능력

D’Zurilla와 Nezu(1990)가 개발한 사회적 문제해결 능력(PSPI)를 Maydeu-Olivares 와 D’Zurilla(1996)가 탐색적 요인분석을 통해 재개정한 개정판 사회적 문제해결 능력(PSPI-R)으로 최이순(2002)이 번안한 것을 사용하였다. 전체 52문항이고 0점에서 4점까지의 5점 평정 척도의 자기보고형 Likert 척도이다. 크게 문제지향과 문제해결 기술의 2가지 주요척도로 구분되고, 긍정적 문제지향, 부정적 문제지향, 합리적 문제해결, 충동-부주의적 반응양식, 회피적 반응양식 등 총 5개의 하위척도로 구성되어 있다.

최이순(2003)의 연구에서 Cronbach α 는 긍정적 문제지향이 .63, 부정적 문제지향 .83, 합리적 문제해결 기술 .91, 충동-부주의적 반응양식 .79, 회피적 반응양식 기술 .78이었다.

본 연구에서 조사된 문제해결능력 양식 척도의 전체 신뢰도는 .863이었다.

하위 척도별 신뢰도는 긍정적 문제지향 척도 신뢰도 $\alpha = .687$, 부정적 문제지향 척도 신뢰도 $\alpha = .881$, 합리적 문제해결 기술 척도 신뢰도 $\alpha = .920$, 충동부주의적 반응양식 척도 신뢰도 $\alpha = .802$, 회피적 반응양식 $\alpha = .769$ 로 나타났다.

<표 26> 사회적 문제해결 능력의 하위요인의 특징 및 문항

구분	하위요인	주요특징	문항
문제지향	긍정적 문제지향 (Positive Problem Orientation: PPO, 5문항)	건설적인 문제해결. 문제를 하나의 도전으로 인식	7, 9, 19, 28, 38
	부정적 문제지향 (Negative Problem Orientation: PO, 10문항)	역기능적인 인지-정서와 관련. 문제를 위협으로 보고 해결능력이 없다고 생각.	1, 2, 6, 12, 13, 17, 32, 36, 41, 50
문제해결기술	합리적 문제해결 기술 (Rational Problem Solving: RPS, 20문항)	건설적인 문제해결. 합리적 체계적, 기술적인 작용으로 해결.	11, 29, 33, 44, 49, 5, 20, 39, 47, 48, 18, 24, 40, 43, 46, 25, 26, 27, 35, 37
	충동-부주의적 반응양식 (Impulsive-Carelessness Style: ICS, 10문항)	역기능적인 문제해결 패턴. 적극적인 시도를 하지만 한정적이고 충동적, 신중하지 못하고 서두르고 불완전한 시도가 됨.	3, 4, 8, 15, 21, 22, 34, 45, 51, 52
	회피적 반응양식 (Avoidance Style: AS, 7문항)	역기능적 문제해결 패턴. 해결을 미루고 수동적이고 의존적인 특성.	10, 14, 16, 23, 30, 31, 42

(4) 대학생 생활스트레스 척도

본 연구에서 사용한 대학생용 생활스트레스 척도 문항은 전경구와 김교현(1991)이 개발한 대학생용 생활스트레스 척도를 전경구, 김교현, 이준석(2000)

이 개선하여 다시 발표한 척도이며 스트레스 경험빈도와 중요도에 대한 평정을 하도록 구성되었다. 이 척도에서는 보다 세분화된 평정을 위하여 경험빈도와 중요도를 각각 4점 척도로 평정을 하도록 되어 있다. 또한 검사 내용은 대학생에게 적용되는 8가지 영역에 총 50문항으로 구성되어 있다. 8가지 영역을 세분화해서 살펴보면 대인관계 스트레스의 4가지 영역(이성친구, 동성친구, 가족관계, 교수와의 관계)과 당면과제 스트레스의 4가지 영역(학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제)으로 나뉘어 진다. 본 연구에서 조사된 스트레스 척도의 전체 신뢰도는 .928이었다.

<표 27> 대학생 생활스트레스 척도의 각 하위요인별 내적합치도

문항			스트레스	중요도
대인관계	이성관계	5.6.7.8.32.33	.90	.92
	친구관계	16.17.18.40.41	.91	.90
	가족관계	13.14.15.37.38.39	.91	.92
	교수와의관계	19.20.21.42.43.44	.90	.91
당면과제	학업문제	25.26.27.47.48.49.50	.871	.90
	경제문제	9.10.11.12.34.35.36	.883	.90
	장래문제	1.2.3.4.28.29.30.31	.839	.86
	가치관문제	22.23.24.45.46	.866	.91

3) 연구절차 및 분석

서울, 경기, 부산, 광주, 대구 5개 지역의 대학에서 사전에 교수로부터 협조를 요청하여 강의시간에 연구에 대해 간단한 설명을 한 후 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 상관분석, t검증, 회귀분석을 통하여 분석하였다.

4) 연구결과

(1) 주요 변인간의 상관관계

게임중독과 생활스트레스, 정서조절 양식 유형, 문제해결능력 유형 간의 관계를 알아보기 위하여 피어슨 상관분석을 실시하였다. 그 결과 합리적 문제해결을 제외한 모든 변인들이 게임중독과 유의미한 상관을 보였다. 스트레스 경험은 게임중독과 유의미한 정적 상관을 보였다. 정서조절 양식인 능동적 양식과 지지추구적 양식은 게임중독과 부적 상관을 보였으며, 회피분산적 양식은 정적인 상관을 보였다. 또한 문제해결 능력 유형인 긍정적 문제지향은 게임중독과 부적인 상관을 보였으며, 부정적 문제지향, 충동부주의적 반응, 회피적 반응은 게임중독과 정적인 상관을 나타냈다.

<표 28> 게임중독, 스트레스, 정서조절 양식 유형, 문제해결능력 유형간 상관분석

	게임 중독	스트레 스	능동적 양식	지지 추구적 양식	회피 분산적 양식	긍정적 문제지 향	부정적 문제지 향	합리적 문제해 결	충동 부주의 반응	회피적 반응
게임중독	1.000									
스트레스	.214***	1.000								
능동적양식	-.112**	-.147***	1.000							
지지추구적양식	-.166***	-.078	.431***	1.000						
회피분산적양식	.121**	.201***	-.034	.075	1.000					
긍정적문제지향	-.098*	-.160***	.459***	.254***	-.184***	1.000				
부정적문제지향	.220***	.436***	-.303***	-.011	.444***	-.306***	1.000			
합리적문제해결	-.068	-.056	.595***	.245***	-.184***	.608***	-.176***	1.000		
충동부주의적반응	.227***	.277***	-.224***	-.024	.339***	-.086	.523***	-.252***	1.000	
회피적반응	.247***	.252***	-.260***	-.009	.421***	-.242***	.631***	-.178***	.645***	1.000

* p<.05, **p<.01, ***p<.001

(2) 게임중독점수에 대한 군집분석

대학생을 게임중독 점수에 따라 위험군과 비위험군 집단으로 구분하고자 K-평균 군집분석을 실시하였다. K를 2로 지정하여 두 개의 군집간 거리를 최소화 할 수 있는 최종 중심 값을 산출하고(1군집 중심 값 52.48, 2군집 중심 값 26.68, 두 군집간 거리 22.80) 각 피험자의 게임중독 점수들을 두 개의 중앙치 중 가까운 거리에 할당하였다. 그 결과 게임중독 점수가 높은 군집에는 73명이 할당되었으며, 점수가 낮은 군집에는 409명이 할당되었다.

<표 29> K-평균 군집분석 결과

구분	최종 군집 중심 값	할당된 피험자
1군집(게임중독 위험군)	52.48	73명
2군집(게임중독 비위험군)	26.68	409명

(3) 게임중독 위험수준에 따른 스트레스 평균 차이 검증

군집분석 결과로 얻어진 게임중독 위험군/비위험군 집단에 따른 스트레스 경험의 차이를 검증하고자 t 검증을 실시하였다. 그 결과 게임중독 점수가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 스트레스 경험이 유의미하게 높게 나타났다(<표 30> 참조). 또한 스트레스의 하위 유형인 대인관계 스트레스와 당면과제 스트레스 모두 게임중독 점수가 높은 집단에서 유의미하게 높게 나타났다.

(4) 게임중독 위험수준에 따른 정서조절 양식, 문제해결능력의 평균차이 검증

게임중독 위험수준에 따라 정서조절 양식과 문제해결능력 유형에서 차이를 보이는지 검증하고자 t 검증을 실시하였다. 정서조절 양식의 경우, 게임중독 위험군 집단에서 능동적 양식과 지지추구적 양식이 유의미하게 낮게 나타

<표 30> 게임중독 집단에 따른 스트레스 평균차이 검증

	집단	사례(명)	평균	표준편차	t
스트레스	고	71	100.68	24.88	4.70***
	저	401	87.60	20.97	
○ 대인관계 스트레스	고	60	39.07	10.24	5.95***
	저	380	32.17	8.01	
- 이성관계 스트레스	고	66	10.35	3.48	4.50***
	저	390	8.44	3.14	
- 친구관계 스트레스	고	66	7.59	3.02	4.75***
	저	390	6.23	1.97	
- 가족관계 스트레스	고	64	10.61	3.88	4.89***
	저	389	8.55	2.98	
- 교수와의 스트레스	고	64	10.45	3.29	2.73**
	저	391	9.18	3.50	
○ 당면과제 스트레스	고	61	65.92	15.79	5.122***
	저	380	56.36	13.14	
- 학업문제 스트레스	고	64	18.05	4.76	4.08***
	저	394	15.76	4.06	
- 경제문제 스트레스	고	64	15.94	5.98	4.54***
	저	391	12.78	5.01	
- 장래문제 스트레스	고	66	19.82	4.96	2.26*
	저	386	18.30	5.03	
- 가치관문제 스트레스	고	66	11.94	3.78	4.88***
	저	392	9.60	3.58	

* p<.05, **p<.01, ***p<.001

났으며, 반면 회피분산적 양식은 유의미하게 높게 나타났다. 문제해결능력의 경우 긍정적 문제지향이 게임중독 위험군 집단에서 유의미하게 낮게 나타났으며, 부정적 문제지향, 충동부주의적 반응, 회피적 반응이 유의미하게 높게 나타났다. 합리적 문제해결은 두 집단 간의 유의미한 차이가 없었다(<표 31> 참조).

<표 31> 게임중독 집단에 따른 정서조절유형, 문제해결능력의 평균차이 검증

구 분	집단	사 례 (명)	평균	표준편차	t
정서조절 양식	능동적양식	고	71	25.89	5.19
		저	403	27.38	5.41
	지지추구적양식	고	73	27.74	6.04
		저	406	30.51	5.77
	회피분산적양식	고	73	29.37	5.31
		저	408	27.06	6.45
문제해결능력 유형	긍정적문제지향	고	72	16.82	2.88
		저	406	17.77	3.34
	부정적문제지향	고	71	28.97	6.74
		저	402	24.61	7.33
	합리적문제해결	고	71	61.07	11.33
		저	400	63.69	12.42
	충동부주의적반응	고	72	26.36	5.50
		저	404	23.56	5.95
	회피적반응	고	73	18.36	5.07
		저	405	15.74	4.47

* p<.05, **p<.01, ***p<.001

(5) 게임중독에 대한 스트레스, 정서조절 양식 유형, 문제해결능력의 회귀분석

스트레스, 정서조절 양식, 문제해결능력 변인이 게임중독을 예측하는 정도를 알아보기 위해서 게임중독을 종속변인으로 하고 스트레스, 정서조절 양식, 문제해결능력 양식을 독립변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다. 게임중독에 대한 스트레스, 정서조절 양식, 문제해결능력 변인들의 중다회귀분석 결과, 전체 설명량은 11.5%로서 유의하였으며($F=3.67$, $df=9, 428$, $p<.01$), 게임중독을 예측할 수 있는 유의미한 변인들로서 스트레스, 지지추구적 정서조절 양식, 회피적반응의 문제해결능력이 나타났다. 그리하여 대학생들의 생활스트레스가 높고, 회피적 문제해결양식을 지니며, 낮은 지지추구적 정서조절양식을 보일수록 게임중독이 높은 것으로 나타났다.

<표 32> 게임중독에 대한 스트레스, 정서조절 양식, 문제해결능력의 중다회귀분석 결과

변인	B	표준오차	β	t
(Constant)	24.146	4.681		5.158***
스트레스	.059	.024	.129	2.527*
능동적양식	.086	.121	.046	.707
지지추구적양식	-.295	.088	-.173	-3.365***
회피분산적양식	.007	.086	.004	.078
긍정적문제지향	-.026	.195	-.008	-.134
부정적문제지향	.051	.092	.038	.549
합리적문제해결	.011	.056	.014	.201
충동부주의적문제지향	.144	.109	.086	1.315
회피적반응	.309	.148	.145	2.092*

$R^2=.115[F(9, 428)=3.67, p<.01]$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(6) 게임중독에 대한 정서조절 양식과 문제해결능력의 매개효과 검증

스트레스 변인이 게임중독에 미치는 영향에서 정서조절 양식과 문제해결 양식이 매개효과를 가지는지 알아보고자 위계분석을 실시하였다. 모형 1은

게임중독에 대한 스트레스, 정서조절 양식 유형의 회귀모형이며, 모형 2는 모형 1에서 스트레스 변수를 제거한 회귀모형이다. 모형 1과 모형 2의 위계분석 결과, $F=15.72$, $p<.001$ 로 스트레스는 게임중독에 대해 직접적인 효과를 가지는 것으로 나타났다.

<표 33> 게임중독에 대한 스트레스, 정서조절 양식 회귀모형 간의 위계분석

모형1	R^2	모형1 R^2 - 모형2 R^2 (스트레스의 직접효과)	분자 df	분모 df	F
1	0.072				
2	0.040	0.032	1	456	15.72***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

* 모형1 : $\hat{Y} = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4$

* 모형2 : $\hat{Y} = b_0 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4$

* $\hat{Y}$ = 예측된 게임중독 점수, X_1 = 스트레스, X_2 = 능동적양식, X_3 =지지추구적양식,

X_4 = 회피분산적 양식

모형 3은 게임중독에 대한 스트레스, 문제해결능력 유형의 회귀모형이며, 모형 4는 모형 3에서 스트레스 변수를 제거한 회귀모형이다. 모형3과 4의 위계분석 결과 모형1, 2의 위계분석과 마찬가지로 스트레스는 게임중독에 직접적인 효과를 가지는 것으로 나타났다($F=15.72$, $p<.001$).

<표 34> 게임중독에 대한 스트레스, 문제해결능력 양식 회귀모형간의 위계분석

모형1	R^2	모형3 R^2 - 모형4 R^2 (스트레스의 직접효과)	분자 df	분모 df	F
3	0.094				
4	0.071	0.023	1	454	11.53***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

* 모형3 : $\hat{Y} = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4 + b_5X_5 + b_6X_6$

* 모형4 : $\hat{Y} = b_0 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4 + b_5X_5 + b_6X_6$

* $\hat{Y}$ = 예측된 게임중독 점수, X_1 = 스트레스, X_2 = 긍정적문제지향, X_3 = 부정적문제지향,

X_4 = 합리적문제해결, X_5 = 충동부주의적반응, X_6 = 회피적반응

따라서 스트레스는 정서조절 양식과 문제해결능력 양식을 매개로 하지 않고 게임중독에 직접적인 효과를 가지는 것으로 보인다.

(7) 게임중독에 대한 스트레스 하위 요인의 회귀분석

게임중독을 설명하는 스트레스 하위 변인을 알아보려고 중다회귀분석을 실시하였다. 스트레스 하위 변인은 크게 대인관계 스트레스와 당면과제 스트레스로 나뉘는데, 이들 간의 피어슨 상관분석결과 게임중독에 두 스트레스 변인이 모두 유의미한 상관을 보였다.

<표 35> 게임중독, 스트레스 하위 요인 상관분석

	게임중독	대인관계 스트레스	당면과제 스트레스
게임중독	1.000		
대인관계 스트레스	.262***	1.000	
당면과제 스트레스	.210***	.483***	1.000

중다회귀분석 결과 게임중독에 대한 스트레스 하위 변인들의 전체 설명량이 .073으로 유의미하게 나타났으며($F=17.38$, $p<.001$), 대인관계 스트레스가 당면과제 스트레스 보다 게임중독을 더 잘 예측할 수 있는 것으로 나타났다.

<표 36> 게임중독에 대한 스트레스 하위 변인 중다회귀분석 결과

모형	B	표준오차	β	t
(Constant)	20.467	2.154		9.501***
대인관계 스트레스	.237	.060	.209	3.915***
당면과제 스트레스	.077	.037	.110	2.059*

$R^2=.073$ ($F=17.38$, $p<.001$), * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

다음으로 게임중독을 설명할 수 있는 스트레스 세부 하위 변인을 알아보
고자 대인관계 스트레스의 4가지 영역(이성친구, 동성친구, 가족관계, 교수와
의 관계)과 당면과제 스트레스의 4가지 영역(학업문제, 경제문제, 장래문제,
가치관 문제)을 예측변인으로 중다회귀분석을 실시하였다.

<표 37> 게임중독에 대한 스트레스 세부 하위 변인 상관분석 결과

	게임중독	이성관계	친구관계	가족관계	교수관계	학업문제	경제문제	장래문제	가치관 문제
게임중독	1.000								
이성관계	.209***	1.000							
친구관계	.217***	.394***	1.000						
가족관계	.196***	.315***	.479***	1.000					
교수관계	.141**	.207***	.473***	.308***	1.000				
학업문제	.201***	.110*	.172***	.237***	.273***	1.000			
경제문제	.184***	.188***	.308***	.408***	.377***	.328***	1.000		
장래문제	.078	.128**	.156***	.257***	.197***	.525***	.330***	1.000	
가치관문제	.192***	.222***	.364***	.439***	.390***	.491***	.435***	.551***	1.000

중다회귀분석결과, 게임중독을 설명할 수 있는 세부 하위 변인들로서 대인
관계 스트레스 하위유형인 이성관계 스트레스와 당면과제 스트레스 하위유형
인 학업문제 스트레스가 유의미하게 나타났다(<표 38> 참조). 또한 학업문제
스트레스가 다른 스트레스 변인에 비해 게임중독을 가장 잘 예측하는 것으로

나타났다.

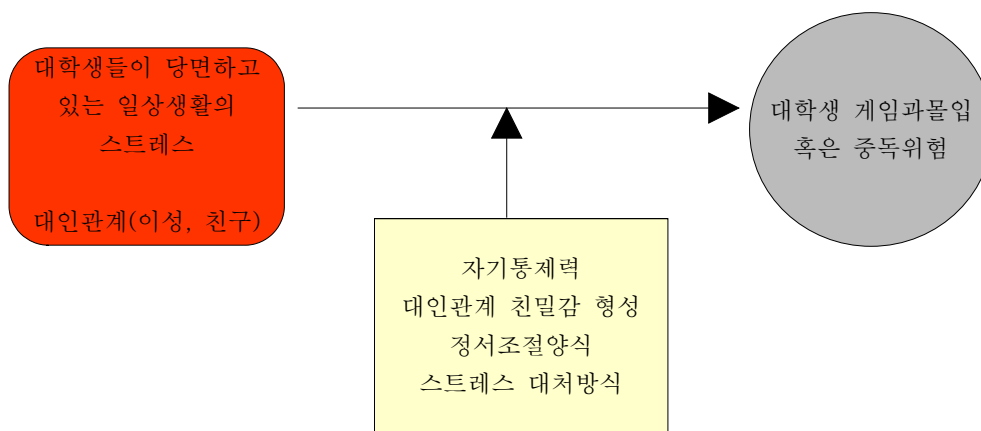
<표 38> 게임중독에 대한 스트레스 세부 하위 변인 중다회귀분석 결과

변인	B	표준오차	β	t
(Constant)	20.173	2.355		8.565***
이성관계	.389	.154	.129	2.525*
친구관계	.436	.269	.097	1.618
가족관계	.143	.179	.046	.802
교수관계	-.061	.158	-.022	-.387
학업문제	.381	.131	.167	2.899**
경제문제	.136	.103	.073	1.320
장래문제	-.205	.114	-.107	-1.789
가치관문제	.160	.169	.062	.951

$R^2=.104$ [$F=6.07$, $p<.001$)], * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

5. 프로그램 개발의 방향

본 연구는 대학생 게임 과몰입 집단상담프로그램 개발을 위하여 문헌연구와 수요조사, 설문조사를 바탕으로 하였다. 그 결과 대학생들이 겪는 스트레스와 그 대처방식, 그리고 정서조절양식이 대학생 게임 과몰입을 예측하는 중요한 변인으로 나타났다. 일상생활의 다양한 스트레스 중에서 학업과 이성 간 관계를 포함한 대인관계 문제에서 어려움을 느끼는 것으로 나타났으며, 정서조절양식이 능동적이거나 긍정적이지 않고 부정적인 경우 게임에 몰입할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 또한 게임 과몰입의 위험군과 정상군을 비교한 결과 자신에 대한 자존감 등 심리적 변인에서 차이가 있는 것으로 나타나 이들 위험군의 심리적 성장을 위한 프로그램이 필요한 것으로 나타났다. 따라서 연구진은 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램 개발의 최종목표를 대학생의 게임사용 자기조절 능력을 증진하는데 초점을 두기로 하였다. 이를 위하여 자신의 게임사용의 위험성 자각 증진, 대인관계에서의 친밀감 형성, 스트레스 대처에 대한 이해와 대처방식 익히기, 자기통제력 증진, 부정적 정서조절양식 변화하기 등에 초점을 두어 프로그램을 개발하였다.



< 그림 2> 대학생의 게임 과몰입 집단상담 프로그램 관련 모형

1) 최종목표 : 대학생의 게임사용 자기조절 능력 증진

본 프로그램의 목표는 대학생의 게임사용 자기조절능력 증진을 위해 현실적인 자기문제의 인식 수준과 그에 대한 해결능력을 향상시키는 것이다. 게임사용에서의 자기조절 능력이 증진된다는 것은 게임에 집착하거나 의존하지 않고 본인의 자유로운 선택에 따라 온라인 게임을 활용하는 것이다. 다시 말하면 본 프로그램은 학교생활에서 당면하고 있는 학업문제를 해결할 수 있는 학습능력의 효능감을 증진시키고, 대학생에게 스트레스 요인이 되는 대인관계의 어려움에 대한 대처능력을 향상시키는데 목적이 있다. 따라서 이러한 프로그램의 경험을 통해 온라인 게임사용 시간이나 사용방법을 조절한다는 의미이다.

2) 구체적 목표

위에 제시한 목표를 달성하기 위해 연구진은 다음과 같은 구체적 목표를 설정하였다.

(1) 구체적 목표 1: 온라인 게임 중독의 위험성과 자신의 욕구를 통찰하기

온라인 게임 과몰입이나 중독의 위험군은 자신의 온라인 게임사용시간이나 사용방법이 위험성을 지니고 있다는 것을 간과하는 속성이 있다. 대부분의 중독위험군이나 과몰입에 해당하는 게임사용자들은 자신의 시간사용이 문제가 된다고 보지않는 속성을 보이는데, 이는 인터넷 사용이 개인의 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 회피하고 스트레스를 잊어버리게 하며, 심심할 때 즐거움을 얻을 수 있는 것과 같은 보상경험을 제공하기 때문이다. 따라서 자신의 인터넷 사용이나 온라인 게임이용이 타인보다 과다하게 사용하고 있다는 점을 본인 스스로 발견하고 수용하는 것 자체가 프로그램에서의 변화동기를 높이는 효과를 가져온다. 또한 인터넷이나 온라인 게임이용자의 동기적 측면이 개인의 중독적 사용에 영향을 주는 것으로 알려져있다. 선행연구결과

온라인 게임 과몰입에서 조절능력의 상실은 게임사용을 통해 우울감이나 인생사의 어려움을 보상받으려는 즉 자신이 처한 어려움을 줄이려는 노력의 일환으로 가정할 수 있다. 따라서 온라인 게임 이용자들이 자신의 심리적 동기 혹은 결핍적 욕구를 인식하고 이에 대한 자각을 하는 것은 자신의 게임사용 행동을 이해하고 중독행동을 금지하는 첫 번째 단계라 할 수 있다.

(2) 구체적 목표 2: 대인관계에서의 친밀감 형성

대학생 대상의 설문조사 결과 대학생들은 대인관계 특히 이성과의 관계에서 많은 스트레스를 받는다고 지각하는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 시기가 청소년후기 혹은 성인전기의 특성을 반영한다고 해석할 수 있다. Sullivan(1953)은 인간의 발달단계에 따라 대인관계 욕구가 변화한다고 보고 유아기부터 청소년기 후기까지 6단계로 구분하여 상호작용의 욕구에 대해 설명하였다. 그는 인간성장의 사회적 측면을 강조하며 대인관계의 측면에서 인간의 발달이 가장 잘 이해될 수 있다고 하였다. Sullivan에 따르면 학령기에 해당하는 초등학교 시기에는 동년배의 친구관계를 통하여 다양한 인간관계를 경험하면서 협동심과 경쟁심을 배우게 된다고 하였다. 친구관계는 다음 단계인 청소년전기에 이르러 단짝관계를 형성하게 하고 사적이고 은밀한 관계를 통하여 정직함, 충성심, 신의에 기반을 둔 상호우정을 형성한다고 하였다. 청소년전기의 친구관계는 청년기나 성인기에 친밀한 관계를 형성하기 위한 밑거름이 된다. 청소년후기로 진행되면서 친구와의 상호작용욕구는 이성과의 애정관계를 형성하는 욕구로 나타나게 되고 자신의 대인관계가 확장되는 특성을 보인다. 이러한 설명으로 미루어볼 때 새로운 환경에서 보다 자유롭게 이성관계를 포함한 대인관계 욕구가 자연스럽게 발현될 수 있다고 가정할 수 있다. 그러나 온라인 게임사용자들은 오프라인 대인관계보다 온라인 대인관계를 즐길 수 도 있는데 이는 대인관계를 맺고 유지하는 사회적 지능에 대한 교육이 등한시 되었음을 반영한다고도 볼 수 있다. 따라서 본 프로그램에서는 대학생들이 대인관계 친밀감 형성 능력을 향상하기 위해 대인관계에서 필요한 기술들을 역할극을 통하여 연습하고 학습하고자 한다.

(3) 구체적 목표 3: 자기통제력 증진

온라인 게임 과다사용자나 중독위험자들의 중요한 특징은 한번 게임을 시작하면 자신을 통제하지 못한다는 것이다. 특히 자신의 일상생활에서 부딪치는 어려움을 직면하고 해결하기 보다는 회피하면서 외로움이나 분노, 수침심과 같은 부정적 감정을 이완시킬 다른 방법을 찾지 못하면서 게임에 몰입하는 속성이 있다. 특히 자신이 인정받기 어려운 상황이나 수행의 성과가 완벽하지 못하다고 느낄 때, 실패를 경험할 때 자신도 모르는 사이에 자신의 제어하지 못하고 게임과다사용 현상이 나타난다. 설문조사 결과 대학생들이 당면하고 있는 가장 큰 어려움을 학업문제인 것으로 나타났다. 주어지는 정보와 교육에 익숙하던 학생들은 특히 개방적 교육의 체계를 갖춘 대학교육에서 자신이 어떻게 공부하고 어떤 전략을 가져야 할지에 대해 어려움을 갖는다. 발표준비, 레포트 쓰기, 시험공부 등을 자율적으로 알아서 해야하는 난관에 봉착한 경우 합리적인 대안을 마련하기 보다는 우선 회피하고자 하는 욕구가 많아지고 이러한 경우 자신을 통제하기 어렵기 때문이다. 따라서 본 프로그램은 개인에게 잠재되어 있는 자기통제력을 발견하고 이를 증진시킬 수 있도록 돕고자 한다.

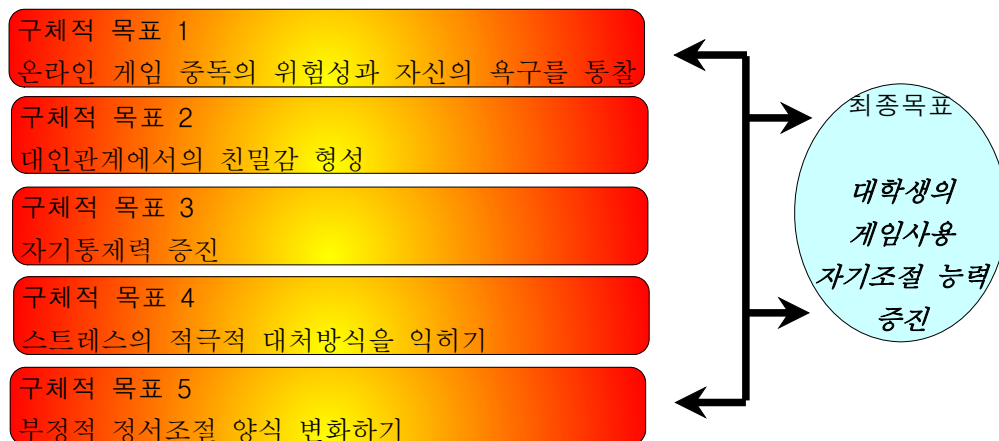
(4) 구체적 목표 4: 스트레스의 적극적 대처방식을 익히기

또한 본 프로그램은 매일 받게 되는 스트레스에 적절히 대처할 수 있는 능력을 기르는데 도움을 주고자 한다. 모든 사람은 살아가면서 스트레스를 받으며 그 스트레스들에 대해서 여러 가지 자신만의 방식으로 대처하고 있다는 사실이다. 스트레스 대처방식을 살펴보면, 자신이 좋아하는 음악을 크게 틀고 듣거나, 좋아하는 운동을 하기도 하고, 문제해결을 하기 위해서 여러 가지 방법들을 찾아보거나, 생각을 긍정적으로 바꾸려고 노력하는 등 다양한 형태로 나타나고 있다. 스트레스에 어떻게 대처 하는가에 따라 개인의 삶은 큰 차이가 발생한다. 대학생들이 접하고 있는 가장 큰 스트레스 중의 하나로 볼 수 있는 이성관계와 같은 대인관계, 매일 현실로 접하게 되는 학업과 그리고 연

관되는 진로문제는 학교생활 전반 및 여러분 삶의 전반에 영향을 줄 수 있을 것이다. 따라서 본 프로그램에서는 스트레스에 적절히 대처하여 스트레스를 긍정적인 방향으로 끌어낼 수 있도록 하는 대처 방법을 학습하는데 도움을 주고자 한다. 특히 이를 위하여 스트레스에 대처하는 방식으로 추천되는 명상과 이완훈련을 통해 스트레스로 인한 긴장감을 해소하고자 한다.

(5) 구체적 목표 5: 부정적 정서조절 방식 변화하기

게임 과몰입 혹은 중독위험군의 경우 공격성이나 충동성이 높으면서 자신의 정서를 능동적으로 대처하기 보다는 회피하거나 이를 보상하기 위한 부정적 조절양식을 보인다. 정서조절양식은 자신의 정서경험에 따라 개별적으로 어떻게 정서를 조절하는가를 의미하는 것으로 게임 과몰입 혹은 중독위험군의 대학생은 능동적으로 처리하고 주변의 도움을 구하기 문제상황으로부터 회피하거나 주의를 분산시키는 경향이 있다. 채팅에 몰입하는 사람들과 달리 게임에 몰입하는 사람들은 문제상황으로부터 회피하기 위해 게임에 더 몰입할 가능성이 높다고 가정할 수 있다. 따라서 자신의 문제상황을 회피하지 않고 문제해결적으로 처리할 수 있도록 개인의 대처효능감을 증진시키는데 목적이 있다.



<그림 3> 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램의 개발방향

6. 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램의 주요 내용

1) 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램의 구성 개요

본 연구는 기존의 문헌과 프로그램 분석, 대학 내 상담자 대상의 수요조사, 대학생 대상의 설문조사를 바탕으로 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램을 개발하는데 목적이 있다. 연구진은 온라인 게임사용에 대한 자기 조절력 증진을 목표로 프로그램을 개발하였다. 이를 위하여 자신의 게임사용의 위험성을 자각하는 것, 대인관계에서의 친밀감 형성을 통하여 당면하고 있는 스트레스를 대처할 수 있는 방안을 모색하는 것, 자기통제력을 증진시켜 학업 등 당면과제를 해결할 수 있는 방안을 학습하는 것, 스트레스에 대한 대처효능감을 증진시키기, 부정적 정서조절 양식을 변화시키는 것을 구체적 목표로 구성하였다. 이 프로그램은 매회기 2시간씩(120분) 10회기를 기본으로 한다. 프로그램의 회기별 내용은 <표 39>와 같다.

2) 프로그램의 주요 특징

(1) 개인의 게임 과몰입 사용의 위험성과 사용동기 인식, 수용과 통찰

참가자들로 하여금 자신의 온라인 게임 사용습관과 사용동기 탐색을 증진시키고 자신의 과몰입 혹은 중독의 위험성을 수용하도록 하였다. 이를 위하여 자신의 게임 과몰입의 정도를 알아보고 인터넷 사용욕구 척도를 사용하여 평정하게 하였다. 또한 2회기에 걸쳐 자신이 집단상담 프로그램에서 이루고자 하는 목표를 수립하게 하여 변화동기를 높이는데 초점을 두었다. 본 프로그램은 인터넷 과다사용의 역기능, 온라인 게임 과몰입의 위험성 등을 교육하는데 초점을 두기보다는 자신의 과몰입 혹은 중독 위험성을 수용하면서 스스로 자신의 변화목표를 설정하는데 초점을 두었다.

<표 39> 대학생 게임 과몰입 집단상담 프로그램 구성 개요

회기	제목	목표	주요활동
1	반갑습니다	·자기소개 ·프로그램 오리엔테이션 ·게임사용 위험성 자각	1) 프로그램 소개하기 2) 집단원 소개하기 3) 자가진단설문지 하기 4) 마무리
2	내가 원하는 것은	·상담 목표 설정하기 ·게임사용의 원인 파악	1) 상담에서 이루고 싶은 것은 2) 필요하지만 피하고 있는 것은?
3	관계맺기의 실제1	·대인관계에서의 친밀감 형성 ·대인관계 스트레스 이해	1) 명상, 이완훈련 2) 대인관계 어려움 나누기 3) 역할극
4	관계맺기의 실제2	·대인관계에서의 친밀감 형성 ·대인관계 스트레스 대처방안 모색	1) 명상, 이완훈련 2) 대인관계 역할극
5	나도 할 수 있어요1	·학업문제의 곤란 극복 ·자기통제력 증진	1) 명상, 이완훈련 2) 학업문제 어려움 나누기 3) 해결방안을 찾아라
6	나도 할 수 있어요2	·문제해결에 대한 방안 찾기 ·자기통제력 유지방안 학습	1) 명상, 이완훈련 2) 나의 성공했던 경험은
7	스트레스란	·스트레스에 대한 이해 ·회피적 대처방식 인식	1) 명상, 이완훈련 2) 스트레스 이해하기 3) 나의 스트레스 대처방안은
8	스트레스, 이렇게 하지요	·스트레스 대처효능감 증진 ·일상생활 효능감 증진	1) 명상, 이완훈련 2) 스트레스 대처방안 배우기
9	나를 새롭게!	·자신에 대한 점검 ·자신의 긍정적 측면 인식	1) 명상, 이완훈련 2) 선물주기
10	새로운 생활로	·상담목표 달성 점검 ·목표달성 요인분석 ·변화다지기	1) 명상, 이완훈련 2) 상담과정점검 3) 행동계획 세우기

(2) 부정적 정서조절 양식의 변화

부정적 감정에 놓였을 때 스스로 그 감정을 수용하고 조절하지 못하면서 현실로부터 회피하려는 경향은 온라인 게임 과몰입에서 일반적으로 많이 지적되는 현상이다. 본 프로그램에서는 개인의 부정적 정서조절 양식의 변화를 위해 3회기부터 매회기 명상과 이완훈련을 첨가하였다. 명상과 이완훈련은 효율적 스트레스를 대처하는 방법으로 널리 사용되기도 하면서 개인의 긴장 늦추고 자신을 조절하는데 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 명상의 사전적인 뜻은 ‘마음을 자연스럽게 안으로 몰입시켜 내면의 자아를 확립한다’이다. 실제로 명상을 하면 뇌파가 의식이 깨어 있는 β (베타)에서 가수면 상태의 α (알파)파로 안정이 되면서 자율신경계의 조화가 이루어지고 긴장된 근육이 이완되는 효과와 함께 면역력이 강해진다고 한다.

(3) 문제해결적 접근의 시도

자신의 문제에 직면했을 때 능동적으로 대처하지 못하면서 주변의 도움을 구하지 못하는 특징이 게임과몰입 사용자에게서 흔히 지적된다. 따라서 본 프로그램에서는 단지 자신의 스트레스 해결방안에 대해 인지하는 수준을 넘어 실제 연습하고 일상생활에서의 문제점을 점검하고자 하였다. 이를 위하여 역할극과 브레인스토밍의 기법을 도입하였다.

역할극은 집단내의 구성원들이 다양한 역할을 수행하면서 일상생활에서의 문제를 대본없이 연기하도록 하는 것이다. 하나의 장면이 끝나면 이에 대한 토론이 뒤따르고 그후 다시 토론을 바탕으로 변형된 장면을 구성하고 이에 대한 역할연기가 가능하다. 역할극은 개인의 이해와 통찰, 집단내의 활발한 토론과 훈련을 위해 현실과 가까운 상황을 제공하는 것이다. 이를 통하여 참가자들이 설정된 역할을 연기하는 과정을 통하여 상담목표를 달성하는 과정 중심적 기법이라 할 수 있다.

브레인스토밍은 어떤 한 가지 주제에 관하여 관계되는 사람이 모여 집단의 효과를 살려 아이디어의 연쇄반응을 일으키게 함으로써 자유분방하게 아이디

어를 내는 방법을 의미한다. 이는 개량적 기법을 이용한 특정문제에 대한 답을 찾아내기 어려운 경우나 과거 경험을 통해 최적의 해결책이 주어져 있지 않을 때 여러 사람이 모여 창의적인 아이디어를 도출하기 위해 사용된다. 브레인스토밍은 여러개의 가능한 개념을 생각해내거나 여러 개의 가능한 개념을 서로 조합하여 새로운 대체개념을 만드는데 도움이 된다.

3) 프로그램의 구체적 내용

①회기 반갑습니다

회기	제목	반갑습니다			
1	목표	· 프로그램에 대한 이해 도모 · 구성원의 동기 부여 · 집단의 안정적이고 신뢰로운 분위기 형성			
단계	세부 목표	활동내용		시간	준비물
도입		· 오리엔테이션 및 프로그램 소개		10분	
전개	1	자기소개 자기소개 후 간단히 이름외우기 게임		20분	명찰, 필기도구
	2	둘씩 짝지어 자신을 소개하기 (Q:되고싶은 것, 듣고 싶은 말, 소중하게 여기는 것 등) 둘씩 이야기한 후 집단에서 발표하기		30분	
	3	게임과몰입 자가진단하기 게임중독척도와 인터넷 사용욕구 척도를 각자 체크 한 후 프로파일을 작성한다. 자신들의 게임사용 습관과 사용동기에 대해 이야기를 나눈다.		30분	활동지
	4	집단규칙정하기 집단내에서 다른 사람 이야기를 경청하기, 비밀 보장하기, 지각하지 않기 등의 규칙정하기		10분	활동지
정리		· 오늘 활동을 되짚어 본다		10분	
과제	· 다음회기를 위해 자신이 프로그램을 참여하여 변화시키고자 하는 목표를 생각해오도록 한다.				
유의점	● 첫 회기의 목적은 집단의 신뢰로운 분위기를 형성하고 이후 진행되는 활동들을 준비하는 목적이 있다. 개인이 당면하고 있는 문제를 지적하거나 진단하기보다는 집단의 관계를 형성하는데 주력하는 것이 좋다. 참가자들이 정서적으로 가라앉아있는 경우 프로그램 초반에 게임을 활용하는 것도 좋다.				

②회기 내가 원하는 것은

회기	제목	내가 원하는 것은		
2	목표	· 자신의 집단상담 참여 목표를 설정한다. · 자신의 게임사용 원인을 파악한다.		
단계	세부 목표	활동내용	시간	준비물
도입		· 지난 시간의 활동에 대해 기억해본다. · 오늘의 활동에 대한 간략한 소개를 한다. · 다시 한번 집단원의 이름을 기억하는지 확인 한다.	10분	
전개	1	상담에서의 성취목표 정하기 참여자들은 각자 집단상담 프로그램에서 성취하고자 하는 목표를 정한다. 이를 위하여 현재 현실생활에서 겪고 있는 어려움을 서로 노출하고, 이에 대한 수용경험을 통해 집단원의 응집력을 높이도록 한다.	50분	활동지
	2	내가 피하고 있는 것 찾기 자신이 왜 게임을 하게 되는지를 파악하기 위해 자신이 꼭 해야하거나 필요한 일인데 피하고 있는 일은 무엇인지를 서로 나눈다.	50분	활동지
정리		· 오늘 활동을 되짚어 본다. · 이해결된 과제나 이해결된 감정이 없는지 점검한다. .	10분	
과제				
유의점	● 자신의 개방과 노출이 집단상담의 성공경험을 위해서는 필수적이다. 이를 위해서 집단의 신뢰감 형성을 기초로 타인의 이야기를 적극적 경청하며 수용하는 경험을 제공하는 것이 좋다. 또한 상담목표의 설정은 집단원의 참가동기를 높이며, 변화에 대한 의지를 향상시키는 효과가 있다. 상담목표에 대한 점검은 매회기 이루어질 수도 있으나 필요한 경우 집단원에게 자신의 상담목표를 되돌아보게 하며 기억하도록 지시하는 것도 필요하다. 이 회기에서는 집단내 자기노출 수준을 높이고 응집력을 형성하기 위해 집단원들의 상호작용을 활성화하는 점도 중요하게 다루어야 한다.			

③ 회기 관계맺기의 실제1

회기	제목	관계맺기의 실제 1		
3	목표	· 대인관계에서의 친밀감 형성을 증진시킨다 · 역할극을 통하여 개인의 대인관계 친밀감을 증진시킬 수 있는 방안을 모색한다.		
단계	세부 목표	활동내용	시간	준비물
도입		· 몸 풀기 · 명상과 이완훈련 명상과 이완훈련을 통해 자신의 호흡을 조절하고 집중력을 향상시킨다 · 지난회기 점검과 이번 회기 소개	30분	
전개	1	조별로 나누어 이야기하기 조별로 나누어 각자 대인관계에서 느끼는 어려움에 대하여 이야기를 나눈다. 이 과정에서 가장 대표적인 사례를 선정하고 이를 역할극으로 구성하여 시연하도록 한다. 시연은 5-10분정도로 구성하도록 요구한다.	30분	
	2	대인관계 역할극 진행하기 대인관계와 관련된 역할극을 진행한다. 역할극을 진행하면서 주인공의 문제에 대해 좀 더 심층적으로 극을 진행하거나 혹은 토론할 수 있다. 새로운 해결방안이 집단원이나 참여자들에게서 도출되면 이를 역할연기를 통해 해보도록 지시한다.	50분	
	3			
정리		· 이번 회기에 대한 소감을 나누고 마무리한다. · 다음 회기를 소개한다.	10분	
과제				
유의점	● 역할극은 설정된 역할의 연기를 통하여 개인이 자신의 감정을 인식하고 새롭게 통찰할 수 있는 과정적 상담기법이라 할 수 있다. 역할연기가 효과적이기 위해서는 집단원이 그 역할에 몰입할 수 있도록 초반에 지도자가 지시를 구체적이고 분명하게 하는 것이 필요하다. 자신의 문제처럼 느껴질 때 보다 생생하게 역할의 체험이 가능하기 때문이다. 따라서 장난스럽거나 혹은 피상적으로 역할연기가 흐르지 않도록 지도자는 돕는 것이 필요하다.			

④ 회기 관계맺기의 실제2

회기	제목	관계맺기의 실제 2		
4	목표	· 대인관계에서의 자신의 모습을 확인하다. · 대인관계에서 필요한 기술을 역할극을 통해 학습한다.		
단계	세부 목표	활동내용	시간	준비물
도입		· 몸 풀기 · 영상과 이완훈련 영상과 이완훈련을 통해 자신의 호흡을 조절하고 집중력을 향상시킨다 · 지난회기 점검과 이번 회기 소개	30분	
전개	1	대인관계에서 필요한 것은 대인관계에서 필요한 것이 무엇인지를 목록으로 적도록 한다. 특징을 적을 때는 피상적인 면보다는 좀 더 구체적으로 행동상으로 드러나는 특징을 적도록 지시한다. 그리고 나서 자신의 모습은 몇점정도인지 점수를 매기게 하고, 앞으로 어떤 것을 학습할 것인지 확인하게 한다.	10분	활동지
	2	대인관계 역할극 연습하기 사교적 대화나누기, 자기를 표현하기, 거절하기, 주장하기 등을 조별로 역할극을 진행하여 구체적인 연습을 한다.	70분	
정리		· 이번 회기에서 느낀 점을 나누고 마무리한다.	10분	
과제				
유의점	● 이번 회기에서는 대인관계 속에서 자신의 모습을 파악하고 대인관계에서 필요한 관계맺기의 기술을 학습하는 것이 목표이다. 따라서 대인관계에서 필요한 것을 목록화하는 과정에서 자신의 모습을 돌아볼 수 있도록 도와야 한다. 또한 대인관계 연습에서는 딱딱한 교육이 되지 않도록 대표적인 상황극을 만들어 구체적 학습을 추구한다. 이때 다양한 역할연기를 설정하여 대인관계에서의 유연한 모습을 연습하도록 한다.			

⑤회기 나도 할 수 있어요1

회기	제목	나도 할 수 있어요 1		
5	목표	· 자신이 당면하고 있는 학업문제의 어려움을 인식한다. · 학업문제의 어려움을 극복할 수 있는 현실적 방안을 모색한다.		
단계	세부 목표	활동내용	시간	준비물
도입		· 몸 풀기 · 명상과 이완훈련 명상과 이완훈련을 통해 자신의 호흡을 조절하고 집중력을 향상시킨다 · 지난회기 점검과 이번 회기 소개	30분	
전개	1	학업과 관련하여 내가 어려운 점은 현재 대학생생활에서 학업문제와 관련하여 자신이 겪고 있는 어려움이 있다면 어떤 것인지를 보다 심층적으로 이야기한다. 이러한 과정에서 자신의 어려움이 나만의 것이 아니라는 점을 강조한다.	60분	활동지
	2	해결방안을 찾아라 조별로 나누어 대학생생활에서 학업문제를 극복할 수 있는 방안에 대하여 브레인스토밍 하도록 한다. 자신의 경험뿐만 아니라 타인의 경험을 소개하면서 구체적 해결방안을 나누고 발표한다.	20분	활동지
정리		· 이번 회기에 대해 느낌을 나누고 정리한다.	10분	
과제				
유의점	● 이번 회기는 대학생 게임중독 혹은 과몰입 학생들의 학업에서의 효능감을 향상시키고 효율적인 해결방안을 찾는데 초점이 있다. 이를 위하여 수치스럽거나 창피하다고 느끼는 자신의 성취에서의 실패를 안전한 집단분위기를 기초로 이야기하는 자기노출 경험을 갖는다. 자기노출은 자신의 새로운 모습에 대한 용기와 도전을 기초로 하므로 실패경험의 노출을 이야기하는 집단의원의 용기에 대해 지지하고 격려하는 것이 중요하다. 해결방안을 찾기 위해서는 브레인스토밍 과정을 이용한다. 이 과정에서는 어떠한 생각도 중지하지 않고 모두 털어놓는 것이 집단원 전체를 참여시키는 한 가지 방안이다.			

⑥회기 나도 할 수 있어요2

회기	제목	나도 할 수 있어요2		
6	목표	· 학업문제 해결에 대한 방안을 찾는다 · 자신의 성공경험을 기초로 자신의 변화동기를 다진다		
단계	세부 목표	활동내용	시간	준비물
도입		· 몸 풀기 · 명상과 이완훈련 명상과 이완훈련을 통해 자신의 호흡을 조절하고 집중력을 향상 시킨다. · 지난회기 점검과 이번 회기 소개	30분	
전개	1	나의 성공경험 찾기 지금까지 자신이 자기조절에 성공했던 경험을 찾아 발표하고 이에 대해 이야기하도록 한다. 특히 자신의 성공경험이 재경험되기 위해 필요한 것은 무엇인지를 논의하도록 한다.	60분	활동지
	2	행동계획표를 짜기 앞으로 구체적으로 자신을 조절하기 위해 필요한 것이 무엇인지에 대해 행동계획표를 작성하고 발표하도록 한다.	20분	활동지
정리		· 이번 회기에 대해 느낌을 나누고 정리한다.	10분	
과제				
유의점	● 성공경험 찾기는 일상생활 전반에서 자신이 스스로 조절하기에 성공했던 경험을 찾는 것이다. 대부분의 게임과몰입이나 중독위험을 가진 사람들은 실패의 경험을 더 많이 인식하고 기억하는 경향이 있다. 따라서 성공경험 찾기는 아주 사소한 것이라도 자신의 행동을 조절하고 통제하였던 성공경험을 찾음으로써 개인이 가지고 있는 자기통제력을 회복하는데 목적이 있다. 행동계획표 짜기는 성공경험을 기초로 앞으로의 행동전략을 모색하는 것이다. 이를 위해서는 비현실적인 목표보다는 구체적이고 현실가능한 측면에 초점을 두어야 한다.			

7회기 스트레스란

회기	제목	스트레스란		
7	목표	· 스트레스가 무엇인지 이해한다. · 나의 스트레스 요인과 대처방식을 이해한다.		
단계	세부 목표	활동내용	시간	준비물
도입		· 몸 풀기 · 명상과 이완훈련 명상과 이완훈련을 통해 자신의 호흡을 조절하고 집중력을 향상시킨다 · 지난회기 점검과 이번 회기 소개	30분	
전개	1	스트레스란? 스트레스가 무엇인지에 대해서 설명한다. 자신에게 스트레스가 되는 요인이 무엇이 있는지 서로 이야기한다.	90분	활동지
	2	나의 스트레스와 대처방식 스트레스 요인에 따라 자신의 스트레스가 무엇인지 찾게 한다. 현재 어떻게 대처하고 있는지 평가한다.	20분	활동지
정리		· 오늘 활동을 되짚어 본다. · 다음 시간을 예고한다.	10분	
과제				
유의점	● 스트레스의 이해는 심리교육적 측면에서 스트레스에 대한 정보를 제공하고 자신을 이해하기 위한 것이다. 이를 위하여 스트레스에 대한 이해는 교육적 측면이 강하므로 딱딱하지 않도록 주의하여야 한다. 자신의 스트레스에 대해 이야기하는 과정에서는 이와 관련하여 정서적 노출이 함께 이루어질 수 있도록 집단의 지지적 분위기를 격려한다. 집단원들이 적극적인 자기개방을 통하여 치료적 효과를 가질 수 있도록 집단의 응집력 형성을 위해 노력한다.			

⑧회기 스트레스 이렇게 하지요

회기	제목	스트레스 이렇게 하지요			
	목표	· 스트레스를 완화하는 이완훈련을 통해 스트레스를 조절할 수 있다. · 스트레스를 줄이는 생산적인 대화방법을 배운다.			
단계	세부 목표	활동내용		시간	준비물
도입		· 몸 풀기 · 명상과 이완훈련 명상과 이완훈련을 통해 자신의 호흡을 조절하고 집중력을 향상시킨다 · 지난회기 점검과 이번 회기 소개		30분	
전개		1	대화방식 바꾸기 스트레스는 만드는 생각이 무엇인지를 비판적으로 검토하고, 생산적인 대화방식을 배운다.	30분	활동지
		2	도움 받고 싶은 사람 내가 도움을 받을 수 있는 사람을 살펴보고, 얼마나 도움을 받을 수 있는지 생각해본다.	20분	활동지
		3	도움 요청하기 도움을 받고 싶은 사람을 선정하고, 도움을 요청하는 편지를 쓰게 한다. 전체 집단에게 발표를 하고 피드백을 듣는다.	30분	활동지
정리		· 오늘 활동을 되짚어 본다 · 다음 시간을 예고한다.		10분	
과제					
유의점	● 게임중독과 관련된 사고방식은 극단적인 사고, 타인의 평가에 의존적인 사고, 완벽주의 등 비합리적 특징을 보인다. 이러한 사고방식은 자신이 인정받기 어려운 상황이나 수행의 성과가 완벽하지 못하다고 느낄 때, 실패를 경험할 때 무의식적으로 자신의 감정과 행동에 영향을 미친다. 따라서 자신의 사고과정을 점검하고 타인에게 도움을 구하는 적극적 대처방식을 익히는 것은 스트레스를 완화하는데 도움이 된다.				

⑨회기 나를 새롭게

회기	제목	나를 새롭게		
9	목표	· 스트레스가 무엇인지 이해한다. · 나의 스트레스 요인과 대처방식을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입		· 몸 풀기 · 명상과 이완훈련 명상과 이완훈련을 통해 자신의 호흡을 조절하고 집중력을 향상시킨다 · 지난회기 점검과 이번 회기 소개	30분	
전개	1	우리 교환합시다 지금까지의 과정을 토대로 각자에게 자신을 대표하는 긍정적 속성 6가지를 생각하여 발표하도록 한다. 이중에서는 가능하면 부정적인 면보다는 긍정적인 면에 초점을 두어 자존감을 높일 수 있도록 돕는다. 각자 자신의 장점에 대한 발표가 끝나면 마음에 대한 마술가계를 통하여 서로 갖고 싶은 장점을 교환하게 한다. 이때 마음의 교환은 구체적으로 장점이 무엇인지를 묻고 이에 대한 현실적 경험이 있었는지를 확인하도록 한다. 이러한 과정을 통하여 자신에게 잠재된 긍정적 측면을 인식하게 한다.	40분	활동지
	2	선물주기 집단원 각자에게 주고 싶은 선물을 상징적으로 주도록 지시한다. 가능하면 그 사람에게 꼭 필요한 것을 생각하도록 하고, 선물을 무언극으로 제공하여 맞추도록 할 수도 있다.	10분	
정리		· 오늘 활동을 되짚어 본다. · 다음 시간을 예고한다.	10분	
과제				
유의점	● 마술가계는 지도자가 직접 가게점원이 되어서 심리극형식으로 진행할 수도 있다. 이 경우 자신이 필요로 하는 마음이 있는 사람이 자원하게 하여 다른 사람이 가지고 있는 속성 중 필요한 것이 있는지를 확인하고 서로 교환할 수도 있다. 혹은 서로 자신의 장점을 내놓고 가게를 열면서 서로의 마음을 팔거나 교환할 수도 있다. 마술가계는 지도자가 융통성있게 진행할 수 있다.			

⑩회기 새로운 생활로

회기	제목	새로운 생활로			
10	목표	· 스트레스가 무엇인지 이해한다. · 나의 스트레스 요인과 대처방식을 이해한다.			
단계	세부 목표	활동내용	시간	준비물	
도입		· 몸 풀기 · 명상과 이완훈련 명상과 이완훈련을 통해 자신의 호흡을 조절하고 집중력을 향상시킨다 · 지난회기 점검과 이번 회기 소개	30분		
전개		1 상담경험에 대한 점검 지금까지의 상담과정을 점검하면서 자신이 경 험한 바를 자유롭게 이야기하도록 한다. 이 과 정에서는 집단의 초기부터 시작하여 어떤 마음 의 변화가 있었는지, 각자의 경험은 어땠는지 를 솔직하게 나누고 피드백을 갖는다. 이때 2 회기에서 각자 설정하였던 상담목표가 얼마나 달성되었는지를 점검하고 수정, 보완한다.	70분		
		2 앞으로의 내가 하고 싶은 행동은 각자 앞으로 변화되고 싶은 행동을 선정하고 앞 으로의 행동계획을 작성한다. 이때 행동의 목표 는 구체적이고 현실 가능한 목표를 정한다.	10분	활동지	
정리		· 오늘 활동을 되짚어 본다. · 추수모임에 대한 약속과 비밀보장에 대해 언급한다.	10분		
과제					
유의 점	● 집단상담의 마무리단계에서는 새로운 문제를 도출하거나 지적하기 보다는 자 금까지의 과정을 점검하는 것이 중요하다. 이를 위하여 집단원 각자가 자신 의 경험을 정리하고 점검할 수 있도록 지도자는 경험을 요약하고 명료화하는 것이 좋다. 새로운 문제가 제시될 때는 추후 개인상담을 추천하거나 다른 기 관에 의뢰할 수도 있다.				

V. 전체 요약 및 논의

본 연구는 한국게임산업진흥원의 지원을 받아 장재홍 등(2007)이 개발하였던 ‘청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램’을 보다 효과적이도록 개선하고, ‘대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램’을 새롭게 제작할 목적으로 수행되었다.

1. 연구방법

이러한 2가지 목적을 수행하기 위하여 연구진은 아래와 같은 방법으로 일련의 연구를 진행하였다.

1) ‘청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판’의 제작

우선, ‘청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판’을 제작하기 위하여, 기존 프로그램으로 집단을 운영하였던 3인의 상담전문가와 자문회의를 개최하여 기존프로그램의 문제점과 보완점을 확인하였다. 또한 중학교 남자 청소년 446명을 대상으로 게임중독과 스트레스 경험 및 대처, 그리고 의사소통 방식간의 관계를 연구하고, 게임 고위험군이 갖고 있는 게임관련 역기능적 신념들을 탐색하였다. 이는 기존의 확장프로그램을 개선하는데 사용할 기초 자료를 얻는데 목적이 있었다. 또한 서울 소재 00중학교 중학교 2학년 여학생 5명을 대상으로 인간중심적 상담전략이 접목된 반구조화된 게임 과몰입 집단 프로그램을 운영하고, 집단의 성과에 대해 질적분석 및 양적분석을 수행하였다. 이것은 게임 과몰입 청소년의 비자발성 개선 및 프로그램의 효과 증진에 인간중심적 상담전략이 유효한지를 확인하기 위한 것이었다. 최종적으로는 이러한 연구결과를 토대로 ‘청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판’을 제작하였고, 집단리더의 운영을 조력하는 ‘청소년 게임 과몰입 집단상담 운영매뉴얼 - 개정판’도 함께 제작하였다.

2) ‘대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램’의 제작

또한 ‘대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램’을 제작하기 위해서는, 우

선 대학생 게임중독에 대한 문헌조사와 기존프로그램에 대한 조사연구를 수행하였다. 또한 전국의 대학 학생상담센터 실문자를 대상으로 프로그램에 대한 수요조사를 실시하였다. 연구진은 100명에 대해 설문요청을 하였으며 메일로 성실히 응답한 9명의 자료를 분석하여 프로그램 제작에 활용하였다. 또한 전국 5개 지역의 대학생 482명을 대상으로 게임중독과 관련변인들 간의 관계성을 조사하였다. 설문조사의 목적은 대학생의 게임중독과 스트레스, 정서조절양식 및 사회적 문제해결능력간의 관계를 탐색하는 것이었다.

2. '청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램'의 연구결과

1) 중학교 게임 과몰입군의 스트레스 경험 및 대처, 의사소통방식 및 역기능적 신념.

우선, '청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램'의 수정·보완을 위해 중학교 청소년 446명을 대상으로 게임중독과 스트레스 경험 및 대처, 그리고 의사소통 방식간의 관계를 연구하고, 게임 고위험군이 갖고 있는 게임관련 역기능적 신념들을 탐색하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

- 게임중독 고위험군은 잠재적 위험집단에 비해 유의미하게 학교생활, 가족관계 및 친구관계에서 경험하는 스트레스가 높은 것으로 나타났다.
- 게임중독 정도에 따라 스트레스에 대한 문제중심대처에서는 유의미한 차이가 없으나 정서대처방식에서는 게임중독 정도에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 구체적으로 게임중독 고위험 집단은 잠재적 위험집단과 일반집단에 비해 유의미하게 높은 정서중심의 대처를 하고 있었다.
- 게임중독 고위험 집단은 위험이 낮은 집단에 비해 유의미하게 높은 역기능적 의사소통을 하고 있었으며, 특히 산만형의 의사소통양식이 게임중독을 많이 설명하고 있는 것으로 나타났다.
- 게임중독 고위험 집단은 잠재적 위험집단과 일반집단에 비해 유의미하게 높은 필요성 신념, 정서변화 신념, 자기부정 신념을 보였다. 이러한 결과는 게임중독의 심각도가 높을수록 게임관련 역기능적 신념을 더 많이 사용하고 있다는 것을 의미

한다. 특히 본 연구에서는 게임중독 고위험군의 50%이상 '그렇다'로 응답하는 7개의 역기능적 신념을 발견하였다.

2) 중학교 게임 과몰입에 대한 인간중심적 상담전략의 효과

이 연구는 기본적으로 구조화된 상태로 진행하는 청소년 게임 과몰입 집단 프로그램에 인간중심적 상담을 도입했을 경우 어떠한 집단상담의 성과가 나타날 수 있는지를 탐색하기 위해 수행되었다. 집단리더는 게임 감소와 관련된 핵심적 요소들은 구조화된 형태를 유지하면서 전체 회기에서 인간중심적 상담의 전략(집단에 대한 신뢰, 상담자의 진솔성, 공감, 무조건적 긍정적 존중, 집단원의 자발성을 존중)을 구사하였고 매 주 2회씩 총 13회의 집단상담을 수행하였다. 그 결과를 기술하면 다음과 같다.

- 게임 과몰입 집단상담을 13회 수행한 결과 집단원의 게임중독 지수가 감소하고, 게임행동을 변화시키려는 동기와 조절에 대한 기대는 증가하고, 실제 조절 행동에서도 변화가 있는 것으로 확인되었다. 또한 게임욕구 중 현실회피욕구는 뚜렷하게 감소하였다. 이러한 결과는 질적 연구의 결과와 일치하는 것이었다.

- 질적분석에서 집단원들은 상담의 성과로 자신의 게임행동의 위험성을 자각하고, 게임행동에 대한 변화동기가 강화되었고, 게임시간에 대한 인식에서 변화가 있었으며, 생활에서 차지하는 게임의 중요도는 감소하고, 실제로도 게임시간은 단축되고 그 대신 다른 대안활동을 행하는 것으로 나타났다.

- 게임행동에서의 변화 이외에도 정서과 대인관계에서의 변화도 일어났는데, 집단원들은 대인관계에서 자기행동에 대해 더 자각하게 되었고, 무엇보다 부정적이었던 사람에 대한 선입견이 더 신뢰하는 쪽으로 바뀌었으며, 친구와 가족과 같은 타인에 대한 이해와 수용이 넓어졌고, 집단을 통해 소속감이 커졌으며, 집단원들이 자기와 유사한 문제를 가졌거나 더 심한 문제가 있음을 보고 심리적 고통이 경감되었다고 보고하였다. 또한 집단에서 수행했던 서약서, 명상 등의 경험을 집단 밖에서 실행하고, 집단원과 나누었던 자기개방과 지지가 집단 밖에서도 이루어지고 있음을 확인할 수 있었다.

· 이러한 치료적 성과가 있었던 배경에 대해 집단원들은 집단에서 할 말 안 할 말 다 한 것을 가장 도움이 되었던 사건으로 꼽고 있었으며, 집단리더의 수용적 태도, 집단에 대한 초기의 두려움이 해소되었던 경험, 그리고 집단원들이 서로에게 제공하였던 피드백이 도움이 되었다고 하였다. 이러한 결과는 비구조화된 집단에서 나타난 치료적 요인들과 동일하게 반구조화된 청소년 게임 과몰입 상담에서도 나타남을 보여주는 것으로, 인간중심적 상담접근을 결합한 반구조화된 게임 과몰입 집단이 게임행동의 감소뿐만 아니라 집단원의 대인관계와 정서 또한 개선할 수 있음을 보여주는 결과였다.

· 집단원들은 도움이 되었던 집단프로그램에 대해 hot seat, 게임중독 척도의 실시, 서약서 작성, 명함 만들기를 꼽았는데, 그 중 가장 도움이 되었던 것으로는 hot seat를 꼽고 있었다.

3) 프로그램의 개정

중학교 청소년에 대한 기초조사, 중학생 5인에 대한 인간중심적 게임 과몰입 집단상담과 이에 대한 질적분석, 그리고 프로그램을 수행했던 상담전문가 집단과의 자문회의를 통하여 다음과 같이 게임 과몰입 집단상담 프로그램을 수정하였다.

· 프로그램의 구조적 측면에서 기존에 90분이었던 상담시간을 학교 수업에 맞추어 60분 프로그램으로 개정하였다. 또한 기존에 11회였던 프로그램을 임상적 효과가 나타날 수 있도록 15회로 증가시켰다. 또한 기존에 스트레스 관리, 인지적 재구성, 사회기술훈련으로 확장프로그램을 수행했던 것을 기본프로그램에 스트레스 관리를 포함시키고, 확장형으로 각 2회씩의 인지적재구성과 사회기술 훈련을 따로 두어 상황에 맞추어 집단프로그램을 시행할 수 있도록 재조정하였다. 이렇게 스트레스 관리를 기본형에 포함시킨 것은 그간의 집단프로그램 수행과 연구를 통해 볼 때 게임 과몰입 현상이 주로 스트레스에 대한 회피와 보상으로 나타나고 있고, 이를 개선하기 위해서는 우선적으로 청소년의 스트레스관리와 대처양식의 변경이 필요하다 여겨졌기 때문이었다.

· 프로그램의 전체 내용측면에서 기존 프로그램은 심리교육과 인지-행동적 접근이 주를 이루었던 것에서 개정판에서는 이에 더하여 인간중심적 접근의 상담전략을 첨가하였다. 이러한 상담전략의 첨가는 구조화 프로그램을 보다 간결하게 하면서, 스트레스 관리를 다루는 4회, 5회, 6회에서 두드러지게 나타나도록 구성하였다. 이 회기에서는 각 집단원에 대해 hot seat 경험을 하도록 하며, 자기노출, 피드백, 공감과 수용 등의 치료요인이 보다 집단에서 잘 경험되게 하는데 초점이 있었다.

· 스트레스 관리에서 이완훈련, 호흡명상 훈련을 포함시켰다. 이것은 본 연구에서 나타난 결과로는 게임중독 위험군의 경험된 스트레스 수준이 일반군에 비해 유의하게 높아 이를 효과적으로 관리할 프로그램이 필요했기 때문이다. 기존연구에 따르면 이완훈련과 명상은 스트레스를 감소시키고 효과적인 대처를 할 수 있는 유용한 개입전략이었다.

· 인지적 재구성에서 기존 프로그램은 단순히 집단원에게 비합리적 신념을 교육하던 것이었는데, 개정판에서는 게임중독 고위험 청소년에 대한 연구를 바탕으로 역기능적 신념 척도를 실시하여 게임을 유혹하는 자신의 비합리적 신념을 발견하도록 하고, 빈도가 높았던 비합리적 신념 자료를 가지고 이를 교정하는 연습을 수행하도록 하였다.

· 사회기술훈련에서, 기존 프로그램이 친구의 유혹을 이겨내기에 초점을 맞추어 현실성이 부족했던 것을 개선하여 개정판에서는 자신의 요구를 보다 분명히 말하면서도 타인의 사정을 이해하는 의사소통방식에 대한 심리교육에 초점을 두었다. 이렇게 초점을 변경한 것은 기초연구로 볼 때 게임중독 과몰입 청소년의 산만한 의사소통이 개선될 필요가 있었다. 또한 기초연구에서 게임 과몰입 청소년의 스트레스 대처방식은 정서적 대처가 높았는데 이는 현실 문제를 회피하는 방어적 전략으로, 문제나 걱정거리가 생겼을 때 타인에게 요구하는 방법이 문제를 해결하는 방식이 될 수 있기 때문이다.

3. '대학생용 게임 과몰입 집단상담 프로그램'의 연구결과

1) 대학상담센터 실무자에 대한 수요조사

각 대학 상담센터 근무자 9명의 응답결과를 정리하면 다음과 같다.

- 대학생의 게임 과몰입은 심각하다고 응답하였다. 그리고 심각한 이유에 대해서는 많은 상담자들은 대인관계, 학업생활이 어려워진다고 응답하였다.
- 게임 과몰입을 보이는 대학생의 특징에 대해서는 대인관계의 어려움을 가장 많이 꼽았다. 그리고 이러한 것이 발생하는 원인으로는 사회적 문제해결 능력이 낮아서, 정서조절양식이 부정적이어서, 학업과 관련된 스트레스로 인해서, 가족관계 갈등을 이유로 들고 있었다.
- 프로그램에 들어가야 할 개입에 대해서는 스트레스 대처능력과 정서조절 향상, 게임조절의 동기부여를 가장 많이 언급하였다.
- 집단프로그램에 꼭 들어가야 할 활동으로는 동기부여 프로그램, 문제해결 상황극 등을 언급하였다.

2) 대학생 대상 설문조사

설문조사의 목적은 대학생의 게임중독과 스트레스, 정서조절양식 및 사회적 문제해결능력간의 관계를 탐색하는 것이었다.

그 연구의 결과를 기술하면 다음과 같다.

- 스트레스 경험은 게임중독과 유의미한 정적 상관을 보였다. 정서조절 양식인 능동적 양식과 지지추구적 양식은 게임중독과 부적 상관을 보였으며, 회피분산적 양식은 정적인 상관을 보였다. 또한 문제해결 능력 유형인 긍정적 문제지향은 게임중독과 부적인 상관을 보였으며, 부정적 문제지향, 충동 부주의적 반응, 회피적 반응은 게임중독과 정적인 상관을 나타냈다.
- 스트레스 경험에서, 게임중독 점수가 높은 집단은 낮은 집단에 비해 스트레스 경험이 유의미하게 높았다. 그리고 게임중독을 설명할 수 있는 세부 하위 변인은 이성관계 스트레스와 학업문제 스트레스였다. 또한 학업문제 스트레스는 다른 스트레스 변인에 비해 게임중독을 가장 잘 예측하였다.
- 정서조절 양식에서, 게임중독 위험군은 능동적 양식과 지지추구적 양식은 비위험군에 비해 낮고, 회피분산적 양식은 유의미하게 높았다.

- 사회적 문제해결 능력에서, 게임중독 위험군은 긍정적 문제지향은 낮고, 부정적 문제지향, 충동부주의적 반응, 회피적 반응은 유의미하게 높았다. 합리적 문제해결은 비위험군과 차이가 없었다.

- 게임중독을 예측하는 변인은 스트레스, 낮은 지지 추구적 정서조절 양식, 회피적반응의 문제해결능력이었다.

3) 대학생용 게임 과몰입 프로그램의 제작

대학생용 게임 과몰입 집단 프로그램의 최종 목표는 게임사용에 대한 자기조절능력을 증진시키는 것이었다. 그리고 이를 위해 아래와 같은 구체적 목표를 설정하였다.

- 구체적 목표 1: 온라인 게임 중독의 위험성과 자신의 욕구를 통찰하기
- 구체적 목표 2: 대인관계에서의 친밀감 형성
- 구체적 목표 3: 자기통제력 증진
- 구체적 목표 4: 스트레스의 적극적 대처방식을 익히기
- 구체적 목표 5: 부정적 정서조절 방식 변화하기

그리고 프로그램의 구성은 다음과 같다.

- 프로그램은 회당 2시간이 소요되는 총 10회의 집단상담 프로그램으로 구성된다.

본 프로그램은 아래와 같은 집단상담 프로그램 내용으로 구성되었다.

- 집단원이 자신의 게임 과몰입 사용의 위험성과 사용동기 인식, 수용과 통찰하는 프로그램을 구성하였다. 이를 위하여 게임 과몰입의 정도를 알아보고 척도, 인터넷 사용욕구 척도를 실시하고 해석한다.

- 집단원의 부정적 정서조절 양식의 변화시키는 프로그램을 구성하였다. 이를 위하여 3회기부터 매회기 명상과 이완훈련을 첨가하였다. 명상과 이완훈련은 효율적 스트레스를 대처하는 방법으로, 긴장을 늦추고 자신을 조절하는데 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

· 집단원이 현실에서 문제해결능력을 향상시킬 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 게임중독 위험군은 문제를 직면했을 때 능동적으로 대처하지 못하면서 주변의 도움을 구하지 못하는 특징이 있다. 따라서 본 프로그램에서는 단지 자신의 스트레스 해결방안에 대해 인지하는 수준을 넘어 실제 연습하고 일상 생활에서의 문제점을 점검하고자 하였다. 이를 위하여 역할극과 브레인스토밍의 기법을 도입하였다.

참고 문헌

- 권재환 이은희 (2005). 판별분석을 이용한 게임중독 청소년들의 심리적 사회 환경적 특성 예측. 한국심리학회지: 건강, 10(1), 95-112.
- 권정혜 (2005). 청소년의 인터넷 게임 중독: 시간에 따른 변화와 이에 영향을 미치는 변인들. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 267-280.
- 권희경, 권정혜 (2002). 인터넷 사용 조절 프로그램의 개발 및 효과검증을 위한 연구. 한국심리학회지: 임상, 21, 503-514.
- 권희경, 권정혜 (2002). 인터넷 사용조절 프로그램의 개발 및 교화검증을 위한 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(3), 503-514.
- 김경환 (2003). 인지행동 집단상담이 중학생의 인터넷 게임중독에 미치는 효과. 석사학위논문, 제주대학교.
- 김경희 (2004). 집단 미술치료가 인터넷 중독 청소년의 자아 존중감 향상 및 우울감 극복에 미치는 연구. 석사학위논문, 원광대학교 보건환경대학원.
- 김광수 (2002). 인터넷 중독과 청소년 소외의 관계. 교육심리연구, 16(1), 5-21.
- 김광웅, 부정민 (2006). 온라인게임 몰입 및 중독과 개인내적 요인과의 관계: 자기존중감, 자기통제력, 우울, 공격성, 감각추구성향을 중심으로. 상담학연구, 7(4), 1169-1187.
- 김미경 (2004). 인터넷 중독 상담현장에서의 미술치료의 활용: 청소년을 대상으로, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 김윤경 (2006). 인터넷 감소 훈련 프로그램이 인터넷 중독 아동의 인터넷 중독 감소와 자기통제에 미치는 효과. 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 김은정 (2005). 폭력적 컴퓨터 게임과 공격적 비행, 인터넷 비행 및 인터넷 게임중독과의 관계: 청소년을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 359-377.
- 김종범, 한종철 (2001). 인터넷 중독 하위 집단의 특성 연구-자존감, 공격성, 외로움, 우울을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2),

207-219.

- 김지현 (2003). 인지행동치료 프로그램이 초등학생의 인터넷 게임 중독 감소에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 문성원, 김성식 (2004). 아동을 위한 다차원형 병리적 인터넷이용 척도의 개발 및 타당화: 1부. 한국심리학회지: 발달, 17(3), 61-77.
- 박승민, 김창대 (2005). 온라인게임 과다사용 청소년의 게임행동 조절 유형 분석, 교육심리연구, 19(4), 999-1022.
- 방희정, 조아미 (2003). 가족기능과 청소년의 인터넷 게임행동간의 관계. 한국심리학회지 발달, 16(1), 1-22.
- 배새봄 (2003). 집단미술치료 활동이 인터넷 중독 초등학생의 감성지능과 중독증상에 미치는 영향. 석사학위논문, 대구대학교 특수교육대학원.
- 백장현, 김도윤, 김영식 (2003). 청소년의 인터넷 중독 예방 및 처방 학습에 관한 연구. 컴퓨터교육학회논문지, 6(1), 121-130.
- 백점순 (2005). 현실요법 집단상담 프로그램이 인터넷 중독 고등학생의 중독 수준과 자기 효능감, 내부-내부 통제성 및 정신건강에 미치는 효과, 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 복지와 사람들 약물상담센터(2000), 인터넷중독 재활 프로그램. 복지과 사람들, 약물상담센터.
- 서승연, 이영호 (2007). 일상적 스트레스, 사회적지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 26(2), 391-405.
- 성미나 (2002). 인지행동적 집단상담이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 효과. 석사학위논문, 영남대학교.
- 성윤숙 (2003). 청소년의 온라인게임 몰입과정에 관한 문화기술적 연구. 청소년상담연구, 11(1), 96-115.
- 신향숙 (2005). 인지행동 집단상담이 인터넷 중독 아동의 자기통제력 수준에 따라 인터넷 중독 감소에 미치는 효과, 석사학위논문, 경북대학교.
- 신현명 (2001). 고교생의 인터넷 게임중독 치료를 위한 현실요법 프로그램의 효과. 석사학위논문, 한국외국어대학교.
- 신효미, 유미숙 (2007). 아동의 스트레스 대처행동과 학교생활적응이 인터넷

- 게임중독 위험성에 미치는 영향. 한국놀이치료학회지, 10(3), 45-59.
- 오익수, 우경근 (2005). 초등학생의 컴퓨터 게임중독에 관련한 심리 · 사회적 요인의 탐색. 상담학연구, 6(2), 563-571.
- 윤광숙 (2004). 현실요법 프로그램이 청소년의 인터넷 중독감소에 미치는 효과, 석사학위논문, 경상대학교 교육대학원.
- 이경남 (2003). 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기통제가 게임중독에 미치는 영향. 대한가정학회지, 41(1), 77-91.
- 이상철, 김남희, 서영호 (2003). 온라인 게임에 있어서 몰입과 중독이 사용자 만족과 충성도에 미치는 영향. 경영학연구, 32(5), 1479-1501.
- 이은경, 장미경, 김은영, 신호정, 이자영, 이희우, 장재홍 (2005). 청소년게임중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 연구. 상담학연구, 6(3), 789-808.
- 이정운 (2005). 인터넷중독 하위유형에 따른 심리적 특성의 차이. 청소년학연구, 12(1), 43-61.
- 이정희 (2001). 미술치료가 인터넷 중독장애 청소년의 가족관계, 학교생활 및 사회성 기술에 미치는 효과, 석사학위논문, 대구대학교 재활과학대학원.
- 이혜경 (2002a). 인터넷상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들. 한국심리학회지: 발달, 14(4), 55-79.
- 이현아 (2004b). 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육프로그램 개발. 대한가정학회지, 42(10), 63-77.
- 이형초, 안창일 (2002). 인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과검증. 한국심리학회지: 건강, 7, 463-486.
- 이형초, 안창일 (2002a). 인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지 건강, 7(3), 463-486.
- 장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향: 인터넷 사용욕구를 매개로. 상담학연구, 5(1), 113-128.
- 장재홍 (2005). 인터넷 사용욕구와 심리사회변인들이 청소년의 게임중독에 미치는 영향 : 성별에 따른 비교. 미래청소년학회지, 2(2), 39-55.
- 장재홍, 신호정 (2003). 청소년 인터넷 예방프로그램의 효과. 한국심리학회지:

- 상담 및 심리치료, 15, 651-672.
- 장재홍, 신호정 (2003). 청소년 인터넷 중독 예방프로그램의 효과. 한국심리학 회지, 15(4), 651-672.
- 장재홍, 유정이, 권해수, 김형수, 최한나(2002). 청소년 인터넷 과다사용 예방 프로그램 개발. 한국청소년상담원.
- 장재홍, 유정이, 김형수, 최한나 (2003). 중학생의 인터넷 중독 및 인터넷 보상 경험에 영향을 주는 심리·환경적 요인, 상담학연구, 4(2), 237-252.
- 채유경 (2006). 초등학생 게임 과몰입에 관한 통합예술심리치료 프로그램 개발 및 효과검증. 상담학연구, 7(3), 885-898.
- 최나야, 한유진 (2006). 충동성, 부모와의 의사소통 및 인터넷 게임에 대한 기대가 아동, 청소년의 게임 중독에 미치는 영향, 한국가정관리학회지, 23(2), 209-219.
- 최명선, 최태산, 안재영 (2007a). 심리적 가정환경 변인이 청소년 인터넷 게임 중독성향에 미치는 영향: 성과 발달단계를 중심으로. 한국놀이치료학회지, 10(2), 45-58.
- 현명호, 장재홍, 정태연, 주해원, 전해연, 강민주 (2006). 청소년 게임 과몰입 상담/치료 프로그램 개발. 한국게임산업개발원.
- Armstrong, L, Phillips, J. G., & Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human Computer Studies*, 53, 537-550.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction, *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Charlton, J. P. & Danforth, I. D. W. (2007), Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing, *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531-1548.
- Chou, T. J., Ting, C. C. (2003). The role of Flow experience in Cyber Game Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 6(6), 663-675.

- Chou, C., Condon, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use, *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder, Retrieved November from <http://www.rider.edu/~suler/psycbber/supportgp.html>.
- Griffiths, M. (2000). Internet Addiction - time to be taken seriously? *Addiction Research* 8(5), 413-418.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet Addiction. college student case study using best practices in Cognitive Behavior Therapy, *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hsiung, R. C. (2000). The best of both worlds: an online self-help group hosted by a mental health professional. *CyberPsychology and Behavior*, 3(6), 935-950.
- Kim, J. U. (2007). A Reality Therapy Group Counseling Program as An Internet Addiction Recovery Method for College Students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 3-9.
- Lavin, M., Marvin, K., McLarney, A., Nola, V., & Scott, L. (1999). Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence. *CyberPsychology and Behavior*, 2(5), 425-430.
- Lee, M. S. & Ko, Y. H. & Song, H. S & Kwon, K. H. & Lee, H. S. & Nam, M. & Jung, I. K. (2007). Characteristics of Internet Use in Relation to Game Genre in Korean Adolescents, *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 278-285.
- Lin, S. S. J. & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents, *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411-426.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students, *Computers in*

- Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire(GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology and Behavior*. 8(6), 562-570.
- Orzack, M. H., & Orzack, D. S. (1999). Incidence and correlates of pathological morbid psychiatric disorders. *CyberPsychology, and behavior*, 2(5), 465-473.
- Orzack, M. H., Boluse, A. C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). An Ongoing Study of Group Treatment for Men Involved in Problematic Internet-enabled sexual behavior. *CyberPsychology and Behavior*. 9(3), 348-360.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic Internet Use: proposed classification and diagnostic criteria. *Journal of Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2007). The Motivations of Adolescents who are addicted to online games: A Cognitive perspective. *Adolescence*, 42, 179-197.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Why are Adolescents addicted to Online Gaming? an interview study in Taiwan. *CyberPsychology and Behavior*, 9(6), 762-766.
- Wieland, D. M. (2005). Computer Addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(4), 153-161.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Poster presented at the 104th *American Psychological Association Annual Convention*, Toronto, Canada.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. addictive use of the

- internet: a case that breaks the stereotype, *Psychological Reports*, 79(3), 899-902.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The emergence of new clinical disorder, *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). The research and controversy surrounding Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 2(5), 381-383.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S., Griffin-Shelley, E., Cooper, A., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Online infidelity: a new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7(1), 59-74.
- Young, K. S., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction., *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K. S., & Rodgers, R. (1998). Internet addiction: Personality traits associated with its development. Paper presented at the 69th annual meeting of the *Eastern Psychological Association* in April 1998.

부록 1

청소년 게임 과몰입 집단상담 운영매뉴얼-개정판

2008. 12.

참 여 연 구 진

연 구 책 임 자 : 장재홍(중앙대학교 청소년학과)

참 여 연 구 원 : 이은경(명지대학교 청소년지도학과)

장미경(서울사이버대학교상담심리학과)

연 구 보 조 원 :

김수연(중앙대학교 대학원 사회복지학과 청소년전공 석사과정)

김지환(중앙대학교 대학원 사회복지학과 청소년전공 석사과정)

박성민(명지대학교 대학원 청소년지도학 석사과정)

- 목 차 -

1. 게임 과몰입 청소년의 특성 알아보기
 - 1) 청소년 시기별 특성
 - 2) 게임 과몰입 청소년의 특성
2. 청소년 집단상담 길라잡이
 - 1) 청소년 상담의 원리
 - 2) 청소년 집단은 성인 집단과 어떻게 달라야 하는가?
 - 3) 청소년 집단의 일반적인 발달 단계는 어떠한가?
 - 4) 게임 과몰입 집단상담은 청소년에게 어떤 유익을 가져다줄까?
3. 게임 과몰입 집단을 시작하기
 - 1) 집단을 계획하기
 - 2) 집단을 홍보하기
 - 3) 집단을 구성하기
 - 4) 집단원을 선발하기
 - 5) 사전 면접하기
 - 6) 부모와의 면접 및 부모 상담하기
4. 게임 과몰입 집단원의 당면문제를 이해하기
 - 1) 집단원의 문제를 전체적으로 이해
 - 2) 게임중독에 대한 역동적 이해
5. 게임 과몰입 집단을 운영하기
 - 1) 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판의 개요
 - 2) 게임 과몰입 집단을 시작하기 전 숙지해야 할 일들
 - 3) 게임 과몰입 초기집단 운영하기
 - 4) 게임 과몰입 작업기 집단 운영하기
 - 5) 게임 과몰입 종결기 집단 운영하기

6. 게임 과몰입 반구조화 집단을 운영하기
 - 1) 구조화된 상담과 비구조화된 상담
 - 2) 반구조화 집단 프로그램의 효과
 - 3) 반구조화 프로그램 운영의 유의점
7. 게임 과몰입 집단 상담에 유용한 심리교육 프로그램
 - 1) 사회적 기술 훈련
 - 2) 스트레스 대처 훈련
 - 3) 인지적 재구성

<부록>

1. 게임의 종류
2. 게임 내용(장르)에 따른 분류
3. 인기 게임 소개
4. 게임 용어 사전

1. 게임 과몰입 청소년의 특성

1) 청소년 시기별 특성

청소년을 대상으로 하는 집단상담을 계획하고 수행하기 위해서는 대상이 되는 청소년의 특징을 시기별로 잘 이해하고 있어야 한다.

(1) 초기 청소년기 (만10세-14세, 초등학교 4학년-중학교 2학년)

초기 청소년기는 성적, 신체적 변화에 적응하는 시기이다. 이 시기의 청소년들은 자신의 몸, 외모, 성정체성에 관심을 가진다. 동성(同性) 또래에 대한 호기심이 강하고 자신을 동성 또래와 맞추어 본다. 이들은 서로 동일시하거나 경쟁하면서, 많은 일들을 함께 하려고 한다.

이 시기의 청소년들은 자신의 감정, 생각에 확신하지 못하는 등 정체감이 불안정하다. 부모에 의존하고 싶은 아동기적 욕구가 여전히 영향을 주며, 부모로부터 독립하는 것에 대해 일말의 죄책감을 가진다. 또래는 이러한 약한 정체감을 보상하는 강력한 지지집단이 된다.

이들은 성에 대한 관심이 높다. 근본적으로 이러한 성적 관심은 이성에 대한 실제적 관심이라기보다는, 자신이 매력적인가 혹은 이상한가에 맞춰져 있다. 남자들은 성취, 성공, 독립, 경쟁을 강조하고, 여자들은 관계를 만들고 유지하는데 관심을 더 갖는다.

초기 청소년들은 자기 문제를 인정하는 것을 극도로 싫어한다. 이것은 자존감이 안정적이지 못한 것과 관련이 있는데 자존감에 상처를 주는 주제에 대해서는 극단적으로 말을 하지 않거나 모범답안을 말하는 방식으로 이야기한다.

(2) 중기 청소년기 (만15세-18세, 중학교 3학년-고등학교 3학년)

중기 청소년기가 되면 청소년들의 몸은 어른에 가까울 만큼 성장한다. 이들의 사회적 관계는 특정 친구 집단을 중심으로 형성되고, 일부는 이성교제를 시작한다. 또한 성인들이 하는 다양한 행동들을 실험적으로 시작해 본다. 예를 들면, 담배와 술, 오토바이 운전 등을 시험 삼아 해본다. 성인에 대항하는 것 또한 이 시

기에 시작된다.

시 기	특 징
초기 청소년기 (만10세 - 14세)	• 성적·신체적 변화에 적응하는 시기 • 자신의 생각이나 감정에 확신하지 못하는 불안정한 정체감을 가짐 • 또래관계는 부모로부터 독립하기 위한 수단으로 이용 • 성에 대한 관심 높아짐 (남성: 경쟁, 성취, 독립 강조, 여성: 관계 맺고 유지하는 것을 강조) • 불안정한 자존감으로 자기문제를 인정하는 것을 매우 싫어함 • 집단에서 떠들썩하고 주위가 산만함
중기 청소년기 (만15세 - 18세)	• 사회적 관계는 특정 또래집단을 중심으로 형성, 일부 이성교제 시작 • 술, 담배 등 성인들의 행동을 시험 삼아 시도 • 실제적인 또래관계 형성, 또래집단은 지지집단이며, 행동을 결정하는 참조집단 • 성인에 대한 반항과 자기주장이 본격적으로 시작됨
후기 청소년기 (만19 - 22세)	• 상당부분 자율성과 독립성을 얻은 시기 • 본격적인 대인관계와 이성관계 형성 및 직업준비 • 여러 면에서 성인과 유사

또래집단은 청소년들의 자아가 발달하는 과정에서 매우 중요한 지원체계가 된다. 또래 집단은 서로의 사생활과 비밀을 공유하며, 어른이나 권위에 도전하고 반항하는 것을 서로 격려한다. 또래집단의 문화나 규범을 따르는 일은 매우 중요해진다. 또한 또래집단은 현실적인 통제력을 갖고 지원해주는 곳이 되며, 어떤 행동을 할지를 결정하는 주요한 참조집단이 된다. 이 시기부터 친구들과 실제적인 관계와 우정을 맺기 시작하는데 서로에 대해 진정으로 관심을 가지며 상호교환하게 된다.

(3) 후기 청소년기 (만19-22세, 대학생)

후기 청소년기는 부모로부터 상당부분 독립되어 있고 자율성을 얻은 시기이다. 이 시기의 청소년들은 본격적으로 대인관계, 이성관계를 맺으며, 직업을 준비하거나 시작한다. 그들은 행동에 보다 많은 책임을 지며, 구체적으로 미래의 직업과 삶을 계획하고, 배우자를 고른다. 여러 면에서 성인과 비슷하다.

2) 게임 과몰입 청소년의 특성

게임 과몰입 청소년의 심리적 특성은 다음과 같이 요약할 수 있다.

(1) 낮은 자존감

게임 과몰입 청소년들은 자존감이 낮다. 자존감은 구체적인 자신감을 뜻한다. 게임 과몰입 청소년은 일상생활에서 자기 자신과 자신의 행동에 대한 자신감이 없고, 이러한 현실생활에서 부족한 자존감을 보상하기 위해 게임에 더 빠져들게 된다. 인터넷 공간 안에서 자존감을 더 크게 느끼는 사람은 현실에서 자존감이 높은 사람에 비해 인터넷 사용시간이 길다. 즉 게임 안에서는 현실과 다르게 자기 마음대로 행동할 수 있기 때문에 게임을 멈추고 싶지 않다. 게임에서의 높은 레벨이 일시적인 자신감을 주기 때문이다.

(2) 높은 공격성

게임 과몰입 청소년들은 공격성이 높다. 게임을 많이 하는 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 더 공격적이다. 연구에 따르면 폭력적인 가상현실 게임을 한 대학생들은 그 게임을 옆에서 보기만 한 집단에 비해 생리적 흥분 수준이 높아졌으며 더욱 적대적인 태도를 드러냈고 공격적인 생각도 많았다. 게임 후 흥분은 자신이 느끼는 것보다 훨씬 오래 지속되었다.

게임 과몰입 청소년들이 공격성이 높다는 것은 그들이 그만큼 많이 좌절되었다는 것을 의미한다. 특히 가정과 학교에서의 많은 좌절로 인해 그들은 화가 가슴속에 차있는 경우가 많다. 그래서 친구관계에서도 거친 언어를 쓰거나 은밀하게 친구를 공격하기도 한다.

(3) 낮은 자기 통제력

게임 과몰입 청소년들은 충동성이 높고 자기 통제력이 떨어지는 특성을 보인다. 게임 과몰입 청소년은 지나치게 게임에 몰두하여 이것이 자신의 미래에 어떤 영향을 미칠지 생각하는 능력이 떨어진다. 이러한 낮은 자기 통제력으로 인해 그들

은 학업수행이 떨어지고 또한 이것이 또 하나의 좌절이 되어 게임에 더 몰입하는 악순환을 겪게 된다.

(4) 대인관계의 어려움

게임 과몰입 청소년들은 대인 관계 효능감이 떨어지고 다른 사람들과 관계를 잘 맺지 못하는 경향이 있다. 가상 공간에서는 익명과 가명, 게임의 캐릭터로 자신을 숨기고 타인과 관계를 맺는 경우가 많기 때문에, 현실 대인 관계에서처럼 다른 사람의 입장을 이해할 필요가 없다. 따라서 게임이나 온라인 채팅과 같은 가상 공간에서의 활동 경험이 지나치게 많으면 다른 사람을 배려하는 사회적 능력이 떨어질 수 있다.

또한 현실에서 대인 관계를 잘 맺지 못해서 생긴 외로움을 충족하기 위해 게임에 빠져들기도 한다. 사교성이 부족한 게임 사용자일수록 새로운 사람을 사귀거나 이미 알고 있는 사람과의 관계를 두텁게 하기 위해서 컴퓨터 커뮤니케이션을 더욱 적극적으로 활용하는 경향이 있다

(5) 소극적 스트레스 대처

게임 과몰입 청소년들은 일반 청소년보다 일상생활에서 스트레스가 더 많거나 대처 방식이 소극적·환상적이며 게임을 통해 스트레스를 해결하려고 하는 경향이 있다. 게임 과몰입 집단은 일반 집단 보다 친구와의 불화, 따돌림을 많이 겪었고 수면 습관의 변화, 성적 부진에 대한 고민, 지각과 결석 등의 학교 스트레스를 더 많이 경험한다. 또한 가족들로부터 받는 스트레스도 일반 청소년에 비해 더 많다. 반면, 이들은 스트레스에 대하여 일반적으로 회피적 전략을 사용한다. 게임은 스트레스로부터 도피하는 것이다.

(6) 산만한 의사소통

건강한 의사소통은 자신의 의견을 명확하게 전달하면서 타인의 입장을 고려하는 대화방식을 의미한다. 하지만 게임 과몰입 청소년의 의사소통은 일반적으로 산만한 의사소통이 많다. 산만한 의사소통 방식은 생각이 자주 바뀌고 동시에 혼란스러우며 특정 주제에 초점을 집중하지 못한다. 그리고 다른 사람의 생각이나 말

에 집중하지 못한다. 이러한 산만한 의사소통은 자신의 의사를 명확하게 드러내는 것을 피하는 또 하나의 회피전략으로 이해될 수 있다. 이러한 전략으로 즉각적으로는 타인의 거절로부터 자신을 보호할 수 있지만, 장기적으로는 자기를 주장, 요구하지 못하기 때문에 이득을 얻지 못하게 된다.

※ 집단 상담에서 드러나는 게임 과몰입 청소년의 특성

1. 자신이 게임 과몰입이라는 사실을 받아들이지 않고 회피적이다.
2. 다른 집단원에 대한 관심이 부족하고, 공감하는 능력이 떨어지는 것처럼 보인다.
3. 자신의 공격적인 성향을 직접 드러내지 않고 집단원에 대해 비아냥거린다.
4. 내세울만한 자랑 거리가 없는 것처럼 보인다.
5. 집중력이 떨어지고 산만해 보인다.

2. 청소년 집단상담 길라잡이

1) 청소년 상담의 원리

게임 과몰입 집단을 잘 운영하기 위해서는 무엇보다 청소년상담의 기본적 원리와 특징을 잘 이해하고 있어야 한다. 여기서는 청소년 상담에서 독특하게 적용되는 몇 가지 상담 원리를 살펴보겠다.

· 청소년 상담자는 내담자의 의사소통 방식에 자신을 맞추어야 한다.

상담은 내담자와의 의사소통과 상호작용을 통해서 내담자를 변화시키는 과정이다. 이것은 내담자가 원활한 의사소통 기술과 적절한 정서표현 능력을 가지고 있을 것을 전제로 한다. 그러나 청소년은 성인이 비해 감정 분화가 정교하지 못하며 그 표현방식도 미숙하므로, 상담자는 이러한 청소년의 발달수준을 고려하며 청소년 문화에 맞는 의사소통 방식을 사용하여야 한다. 특히 연령이 어릴수록 내담자는 자신의 고통을 적절하게 표현할 수 없어 상담자가 그들의 현재 입장이나 사정을 놓치는 경우를 많이 볼 수 있다. 아동의 우울증이 성인과 다르게 슬픈 감정으로 표현되지 않고 불안, 신체화로 표현되는 것과 마찬가지로, 청소년은 이유를 알 수 없는 갑갑함이나 짜증으로 자신의 감정을 표현할 수도 있다. 따라서 상담자는 청소년 내담자의 언어표현 뿐만 아니라, 내담자의 표정과 비언어적 행동들을 관찰하고, 내담자가 현재 처해 있는 상황을 정밀하게 탐색함으로써 이들의 정서적 상태를 미루어 짐작할 수 있어야 한다. 또한 의사소통 방식도 청소년의 발달과정과 청소년 문화에 맞추는 것이 좋다. 예를 들어 청소년 내담자가 침묵한다고 상담에 관심이 없거나 저항한다고 해석해서는 안된다. 청소년 입장에서는 어른이 물어야 대답하는 우리의 문화에 맞는 것이라 예의를 차리려고 조심하는 것일 수 있으며, 상담자가 대화를 끊지 않고 물어주는 것을 자신에 대한 관심으로 해석한다.

· 청소년 상담자는 내담자의 발달과정을 이해하고, 발달과업을 성취할 수 있도록 해야 한다.

청소년들은 이상주의, 자기중심성이 강하다. 그들은 자신의 뜻과 어긋나면 다른 대안을 고려하지 않고 이상적인 부모와 이상적인 학교 상에 맞지 않는다면 어른을 비난한다. 또한 자신에게는 어떠한 불행도 일어나지 않을 것처럼 무분별한 성

관계, 폭주, 가출에 빠져든다. 성인의 관점에서 본다면 이것은 현실 검증력이 없는 비합리적인 행동이요 사고이다. 그러나 경험 많은 상담자라면 이것을 단순히 병리적으로 판단하지는 않으며, 발달과정상 나타나는 ‘이상주의와 자기중심성’의 한 변형으로 이해할 것이다. 청소년 발달과정을 이해하는 상담자는 청소년의 우기는 행동과 비합리적인 주장, 비합리적인 선택에 대해 좀 더 관대한 입장을 가지며, 내담자의 이러한 협소한 사고를 개선해 나가는데 좀 더 여유를 가지고 개입할 수 있어야 한다. 일반적으로 자기중심성은 타인과의 다양한 교류를 통해서 벗어날 수 있으며, 판단력의 증가는 다양한 가능성에 대한 탐색을 통해 보강할 수 있는 것이다. 상담자가 내담자에 대한 인내와 사랑을 가져야 한다는 것은 두말할 나위도 없다.

또한 성인들과 청소년들은 상담목표에서도 차이를 보인다. 성인상담의 경우 상담목표는 일에서의 성공, 가족을 잘 보살피는 것, 안정성을 갖는 것과 관련이 있지만, 청소년들은 친구를 사귀고, 재미있는 학교생활을 하는 것, 자신의 잠재력과 장점을 찾아나가는 것과 같은 발달과업 자체가 상담목표가 될 수 있다. 따라서 상담자는 이러한 발달과업을 잘 이룰 수 있도록 또래관계, 학교적응, 내담자의 장점 찾기, 진로탐색에 더 적극적이어야 한다.

· 청소년 상담자는 내담자의 상담동기를 고양시켜야 한다.

어떤 청소년 내담자들은 부모, 교사, 법원 등의 강제적인 요구에 의해 상담장면에 참여하게 된다. 특히 비행, 가출, 폭력문제를 가진 경우 청소년들은 자기행동에 대해 문제의식을 가지기보다 부모나 교사, 교육제도를 비방하기 쉬우며, 상담자도 자신이 경험한 다른 어른들과 별반 다를 것이 없다고 기대하기 때문에 건강한 상담관계를 맺기 힘들고, 상담 동기 또한 미약하다. 꼭 그런 경우가 아니더라도 일반적으로 청소년들은 자신이 처해있는 상황을 선택할 자유가 많지 않기 때문에 자기 행동에 대해 책임감을 덜 느끼며, 따라서 변화에 대한 동기가 적다. 따라서 상담자는 이러한 내담자의 비자발성과 낮은 상담동기, 그리고 내담자가 처해 있는 타율적인 상황을 이해하고 있어야 하며, 그래서 성인상담과는 달리 상담초기에 다양한 상담동기 진작 방법을 동원하여 상담 동기를 고양시킬 필요가 있다.

· 청소년 상담자는 보다 직접적인 조언이나 당면 문제에 대한 정보제공의 기술을 더 많이 사용한다.

성인들은 스스로 문제를 극복하는 것에 대해서 많이 동기화 되어 있는 것에

반해, 청소년들은 더 직접적인 조언이나 정보를 요청하는 경우가 많다. 성인에 비해 세상에 대한 지식과 정보가 부족한 청소년의 입장에서는 자신의 문제를 해결할 수 있는 다양한 정보를 알고 싶어 하는 것은 어쩌면 당연한 것이다. 따라서 상담자는 내담자가 모르고 있는 사실에 대해 적극적으로 교육하거나 때에 따라서는 조언하는 것에 대해 망설임 필요가 없다.

· 청소년 상담자는 내담자의 주변 자원들을 적극적으로 활용한다.

청소년 상담자는 내담자의 변화를 위해서 가용한 주변자원들을 적극적으로 활용하여야 한다. 이러한 주변자원들에는 부모, 또래, 학교, 지역사회가 포함된다. 청소년은 발달단계상 자신이 필요할 때는 성인에 의지하면서도, 점차적으로 자율성을 확립해 나가는 중간적 위치에 있으며, 부모, 학교, 지역사회의 긍정적인 지지망이 필요하다. 따라서 상담자는 변화가 필요하다면 부모상담을 병행하고, 학교나 지역사회와 유기적인 연계망을 형성하는 등 적극적이고 주도적인 역할을 하여야 한다.

· 청소년상담은 내담자에게 자율성을 더 허용하고 존중한다.

자율성은 자신의 결정에 따라 자신의 현재와 미래를 설계하고 자기의 페이스에 맞추어 일을 진행해 나가는 것을 의미한다. 청소년은 성인에 비해 판단력이 부족하지만 그렇다고 성인들이 청소년 대신 그들 인생의 중대사를 결정해서는 안된다. 이것은 마치 ‘빈대 잡으려다 초가삼간 태우는’ 격이다. 자율성을 침해당하는 것은 청소년 입장에서 매우 중대한 침범이며, 이러한 일들로 인해 많은 청소년들이 어른에 대해 반항한다. 청소년 상담자는 판단력이 부족하면서도 자율성을 찾아가야 하는 이러한 발달상의 딜레마를 알고 있어야 하며, 청소년 내담자의 자율성을 신장시키는 방향으로 상담과정에 개입해야 한다. 틀렸다고 반대하기보다는 내담자의 자율적 판단을 존중하고, 혹 잘못 판단할 수 있는 것에 대해서는 미리 다양한 정보를 제공하고, 미래에 대해 예견해 볼 수 있도록 다양한 상황들을 점검하게 하여야 판단력과 자율성을 함께 키울 수 있다.

· 청소년 상담자는 내담자의 장점, 잠재력을 파악하고 그것을 복돋운다.

성인 상담에서와 마찬가지로 상담의 승패는 내담자가 가지고 있는 자원을 얼마나 상담자가 적절하게 활용하는가에 달려 있다. 이것은 특히 청소년 상담에서 더 큰 의의가 있는데, 무엇보다 이 시기가 자아정체감 확립과 관련되어 있기 때문이

다. 청소년은 나는 누구이며, 무엇을 잘 할 수 있으며, 남과는 어떻게 다른가에 대해 매우 지대한 관심을 가진다. 만약 독특한 자신의 잠재력에 대해 확신하지 못한다면 이것은 곧 바로 학교부적응, 비행, 게임중독과 같은 다양한 부적응적 행동으로 표현된다. 또한 자신의 장점과 잠재력을 알고 있다면 훨씬 현재의 문제에 대해서도 조금해 하지 않을 수 있으며, 자신을 신뢰하면서 그 문제를 해결해 나갈 수 있다. 따라서 청소년 상담자는 문제를 고치겠다는 것에 집착하지 않으면서, 내담자가 간과하고 있는 잠재력을 일깨우고 북돋우면서 이러한 긍정적인 힘으로 나쁜 기운을 물리친다.

· 청소년 상담자는 고통스러운 주제뿐만 아니라 즐겁고 유쾌한 내용도 조화롭게 다룬다.

상담의 진행은 내담자의 수준에 맞추어야 한다. 성인 내담자의 경우에는 고통스러운 기억과 감정에 대해서도 인내할 힘이 있으며, 그 고통이 현재 증상을 이겨내려는 동기로 작용한다. 그러나 청소년 내담자는 상담동기가 미약하고 자아강도도 약하여 만약 상담시간이 고통스런 사건에 대한 이야기로 얼룩진다면 그것을 피하려고 상담을 중단하게 된다. 새롭고 재미있는 것을 추구하는 청소년의 특성을 고려한다면 상담자는 내담자의 고통에만 초점을 맞출 것이 아니라, 유머나 즐거운 주제에 대해서도 대화를 나누어야 한다. 이것은 단지 우스개 소리를 많이 하라는 이야기가 아니라, 내담자 문제와 관련하여 적절한 은유를 사용하거나 내담자가 가진 힘, 장점, 문제를 극복했던 때, 즐거웠던 때를 이야기하여 긴장과 고통의 수준을 줄이는 것이다.

· 청소년 상담자는 비밀유지를 더 확실하게 지켜나간다.

상담과정에서 비밀 유지는 기본원칙이지만, 청소년 상담의 경우 특히 중요하다. 청소년이 교사나 부모와 동반하여 상담실을 방문한 경우, 일반적으로 보호자들은 상담의 내용을 묻는 경우가 많으며 이때 상담자는 부지불식중에 내담자와의 상담 내용을 언급하는 경우가 있다. 청소년은 이러한 비밀유지에 매우 예민하다. 특히 상담 초기, 내담자는 상담자가 자기가 경험했던 다른 성인들과 동일한지에 대해 걱정하고 시험하고자 하며, 안전하다고 생각해야 비로서 자신의 마음을 내놓는다. 따라서 상담자는 상담초기부터 이러한 비밀유지를 약속하고 지켜나가야 한다.

2) 청소년 집단은 성인 집단과 어떻게 달라야 하는가?

집단상담이 청소년의 정신건강과 행동변화를 조력하는 원리는 성인 집단상담의 원리와 크게 다르지 않다. 그러나 청소년의 독특한 발달적 특성으로 인해 청소년 집단상담은 성인의 집단상담과 다른 독특한 면들을 나타낸다. 주요 차이를 간략하게 기술해 보면 다음과 같다.

· **청소년 집단에서는 저항다루기, 집단에 대한 신뢰감 다루기를 우선적으로 해야 한다.** 자발적으로 모인 성인집단과 달리 청소년 집단에서는 상담동기가 떨어지는 경우가 많다. 집단에 참여하는 대부분의 성인들은 자신의 문제를 해결하고 삶을 변화시킬 목적으로 집단에 참여한다. 반면에 청소년들은 성인과 달리 문제해결의 의지가 적고 타인의 권유나 강제에 의해 집단상담에 참여한다. 일반적으로 집단에 참여하는 청소년에는 대략 3가지 유형이 있다. 그 유형에는 ① 도움이 필요함을 느끼고 이를 찾는 청소년 ② 집단이 제공하는 소속감, 흥미 있는 활동, 간식에만 관심이 있는 청소년 ③ 부모, 학교, 법원에 의해 강제로 참여하는 청소년이 그 유형들이다.

사실 자신의 문제를 인정하고 도움받기를 원하는 청소년은 소수에 지나지 않으며, 많은 경우 문제해결 이외의 만족, 예를 들어 뭔가 재미있는 것이 있어서, 괜찮아 보이는 활동이 있어서, 친구가 같이 가자고 해서, 심지어는 이성을 만날 수 있기 때문에 집단에 온다. 그리고 일부 청소년들은 단지 교사의 처벌을 피하기 위해서 혹은 부모를 진정시키기 위해서 마지못해 집단에 참여한다.

이러한 집단구성에서의 특징 때문에 청소년 집단에서 저항다루기, 집단에 대한 신뢰감 다루기가 매우 중요한 이슈가 된다.

· **청소년 집단리더는 성인집단에 비해 보다 적극적으로 집단 규범을 수립하고 집단의 한계를 분명히 해야 한다.** 청소년들은 분명한 한계와 명확한 기본 규칙이 있을 때 집단에서 더 잘 기능한다. 청소년들은 초기에 집단을 학교와 유사한 것이라 생각하고, 실제로 그런지를 시험한다. 자발적인 성인집단만을 경험한 상담자는 이러한 생소한 사실에 당황하며 어떤 경우에는 청소년에서 집단상담이 가능한가 반문하기도 한다. 청소년들은 학교의 규율을 지키는 것처럼 규율과 규범을 지키는데 익숙하다. 그래서 생소한 집단에 들어왔을 경우 무엇이 집단의 규범인지 알고자 한다. “이런 이야기하는 것 맞아요?”, “늦으면 왜 안되요?”, “장난쳐

도 되요?” 청소년을 대하는 집단상담자는 이러한 청소년들에 대해 더 적극적으로 안내해야 한다.

또한 분명한 한계를 설정하는 것이 중요하다. 청소년 집단원은 자주 상담자를 시험한다. 비록 ‘때리지 않기’, ‘돌아가면서 이야기하기’, ‘남의 말을 듣기’, ‘결석하지 않기’ 등의 집단규범이 정해졌다 하더라도 청소년들은 정말인지 이를 수시로 시험한다. 또한 집단상담자에게 은밀하게 도전하면서 그러한 표현도 받아들여지는지 집단의 안전을 시험한다.

· **청소년 집단리더는 행동 지향적 기법 혹은 활동을 잘 활용해야 한다.** 활동적 기법을 강조하는 이유는 청소년들이 신체적으로 활성화되어서도 있지만, 더 중요한 것은 내부의 긴장을 적절하게 방출하지 못하는 그들의 능력과 관련이 있다. 청소년과의 상담에서는 너무 긴장이 높아서도 혹은 너무 낮아서도 좋지 않다. 활동은 이러한 긴장을 감소시키며 또한 집단을 하나로 묶어 준다. 이러한 활동에 다양한 재료가 사용될 수 있다. 다양한 놀이들, 미술 재료 등 다양한 것들이 사용될 수 있다. 특히 청소년들의 집단상담이 재미있어지고, 참여를 유발할 수 있도록 활동적인 놀이, 친구들과의 만남 등 흥미를 유발시키는 것이 도움이 된다.

※ 게임 과몰입 집단상담 프로그램에서 좋았던 점은?

학생들과의 면접결과 ‘재미있었다’ ‘친구들과 이야기할 수 있었다’, ‘게임도 하고 간식을 주었다’를 꼽았다.

“한번 할 때마다 있잖아요. 시작할 때는 재미없었는데요, 끝날 때는 재밌고, 시작할 땐 재미없고, 끝날 땐 재밌고 그랬어요.”

“다 처음봤는데 다 친해졌어요....활동프로그램 하다 보니까 서로 장난도 치고 이야기도 하고 그러니까 친해지지요...요즘 그렇게 놀 자리가 없으니까 애들끼리 친구가 없는 거예요”

“게임도 좀 하면서... 재미있는 거 많이 하고”

3) 청소년 집단의 일반적인 발달단계는 어떠한가?

청소년 집단리더는 청소년집단의 일반적 발달과정의 특성을 잘 이해하고 있어야 한다. 집단발달의 어떤 측면들은 성인집단의 과정과 흡사하지만, 성인집단과는 다른 측면들도 가지고 있다. 일반적인 청소년 집단의 발달과정을 기술하면 다음과 같다.

단계 1. 관계 맺기. 집단원들은 피상적인 수준에서 관계를 맺기 시작한다. 청소년들은 자신의 가족, 학교, 취미 등에 대한 자기노출을 한다. 하지만 이러한 자기노출을 하면서도 혹 이러한 자기노출로 나중에 위험이 따르지는 않을까 조심한다. 예를 들어 같은 학교, 같은 동네에 있는 집단원이 있다면, 이상한 소문이 나지 않도록 자기노출의 수위를 조절한다.

이 단계에서 집단리더는 집단원들이 깊은 자기노출을 하게 압력을 행사해서는 안된다. 이 단계에서 집단리더는 집단구조를 유지하는데 신경을 쓰면서, 적극적 경청, 피드백, 눈 맞추기, 유머와 같은 좋은 특성들을 시범적으로 보여야 한다. 또한 집단원 중 누가 잠재적인 집단의 모델이 될 수 있는지 눈여겨본다. 이 단계의 핵심은 집단 응집력이 발달되도록 집단원간에 서로 신뢰할 수 있도록 작업하는 것이다. 응집력의 시작은 보편성(비슷한 문제를 가지고 있다는 자각)에서 시작된다.

단계 2. 한계를 시험하기. 이 단계는 성인집단의 과도기와 유사하다. 청소년들은 그들의 집단이 안전한지를 수시로 시험한다. 그리고 집단리더가 신뢰할 수 있는 사람인지, 집단에서 어느 정도의 자유가 주어지는지를 시험한다. 또한 집단원들은 집단리더가 집단에서 무엇을 하는 것인지, 그리고 집단이라는 것이 어떻게 진행되는지에 대해 알고자 한다. 집단규범(출석하기, 비밀보장, 피드백, 돌아가며 말하기 등)이 사전면접이나 집단초기에 이미 언급되었다 해도 이 시기에 이를 다시 확인하고자 한다.

단계 3. 권위 문제 해결하기. 이 단계의 초점은 집단리더와 리더역할을 하는 청소년의 리더십이 갈등을 하는 것이다. 청소년들은 집단리더가 정해놓은 규범이 집단을 위해 필요하다는 것을 알면서도 자신의 요구 또한 집단에서 충족될 수 있는지 확인하고 타협하고자 한다. 물론 어떤 집단의 규칙은 타협이 가능하다. 하지만

어떤 집단규범들은 타협될 수 없는 것이다. 예를 들어, 비밀보장이나 출석 의무와 같은 것은 타협될 수 없는 집단규범이다. 이 과정을 통해 어떤 규범들이 타협되고 수정된다면, 집단원들은 타협될 수 없는 규범들의 의미를 보다 명확하게 알게 된다. 이러한 과정을 통해 권위의 문제 또한 자연스럽게 해결된다.

단계 4. 자기에 대해 작업하기. 이 단계에서 집단원들은 서로에 대해 더 깊숙이 알게 된다. 그들은 자신의 과거나 감정을 깊이 노출하며, 서로 공유하고 직면을 시키기도 한다. 이 단계에서는 높은 수준의 집단응집력이 생성된다.

단계 5. 이별, 떠나기. 청소년 집단상담에서 이 단계는 중요하다. 청소년들의 발달 과제가 부모로부터 심리적으로 독립하는 것이기 때문이다. 이 단계에서 집단리더의 과제는 집단원들이 건강한 방식으로 집단을 떠날 수 있도록 하는 것이다. 집단원은 그동안 진행되었던 상담과정을 살펴보고 미래에 대한 자신의 계획을 수립한다. 또한 집단을 떠나는 이별의 슬픔과 미래에 대한 불안을 통합한다.

4) 게임 과몰입 집단상담은 청소년에게 어떤 일반적 유익을 가져다줄까?

집단상담은 개인상담과 달리 청소년에게 다양한 경험들을 제공한다. 게임 과몰입 집단상담은 게임을 조절하는 방략을 제공할 뿐만 아니라, 게임 과몰입과 연관이 있는 여러 요소들에 영향을 줄 수 있다. 게임 과몰입 청소년의 특징과 관련하여 집단경험의 유익을 살펴보면 다음과 같다.

- **게임 과몰입 집단은 청소년에게 소속감과 자존감을 준다.** 또래로부터 수용되는 경험은 건장한 정서발달에 대단히 중요하다. 특히 게임 과몰입 청소년들은 친구들로부터 배척받는 것을 게임으로 보상하는 경우가 많다. 그들이 더 높은 레벨을 갖고 싶은 이유에는 자신의 자존감을 높여 친구들과 보다 잘 어울리고 싶은 마음이 있다. 만약 집단의 또래들로부터 환영과 수용을 받게 되면 자신을 비하하던 시각은 점차 긍정적으로 바뀌게 된다.

- **게임 과몰입 집단은 스트레스 대처 방법을 제공한다.** 게임 과몰입 청소년들은 스트레스를 문제-중심적 방식으로 처리하기보다 소극적, 환상적 방식으로 처리하는 경향이 높다. 게임에 빠지게 되는 이유도 게임이 일시적으로 스트레스를 경감시켜주거나 잊을 수 있도록 하기 때문이다. 집단에서 또래들이 들려주는 다양한 스트레스, 부모 교사 형제들에 대한 대처기술 등은 그 자체로 흥미거리이다. 이러한 정보로 통해 청소년은 세상을 다룰 자신감을 얻게 되고, 보다 다양한 레퍼토리로 자신의 문제를 다룰 수 있게 된다.

- **게임 과몰입 집단은 새로운 대안적 행동을 해보도록 긍정적인 압력을 행사한다.** 일반적으로 익숙했던 행동양식을 버리고 새로운 행동을 하기 위해서는 변화를 촉구하는 외부의 압력이 있거나, 내적 역동에서의 변화가 있어야 한다. 게임 과몰입 집단은 청소년의 행동에 영향을 주는 참조집단의 역할을 한다. 물론 집단이 이러한 기능을 하기 위해서 집단리더는 집단규범을 수립하고 응집력을 증가시키는데 노력하여야 한다. 그리고 집단을 보다 수용적이도록 분위기를 조성하여야 한다. 일반적으로 집단의 촉진적 수용적 분위기는 자기상이 부정적인 청소년들에게 이러한 변화의 동기를 제공해준다.

※ 집단단계에 따른 특징과 집단리더의 과제

집단의 단계	집단원의 특징	집단리더의 과제
단계 1 관계맺기	· 집단원들 간의 공통점을 찾으려 한다. · 비밀스런 자기노출은 꺼린다. · 집단이 어떤 것인지 피상적으로 안다. · 사회적인 대화를 한다.	· 지나친 자기노출을 강요하지 않는다. · 집단원의 출석, 지각 등 집단유지에 초점을 둔다. · 집단규범들에 대해 시범을 보인다. · 집단원 중 누가 모델이 될 수 있는지 눈여겨본다. · 보편성을 활용한다.
단계 2 한계를 시험하기	· 집단이 안전한 곳(비밀유지)인지 의심한다. · 집단리더에 대해 개인적인 것을 자주 묻는다. · 집단규범이 왜 필요한지, 그 한계가 어디까지인지 시험한다.	· 비밀유지, 신뢰의 이슈를 집단에서 부각시킨다. · 집단규범을 자주 설명하고 분명한 한계를 설정한다. · 수용과 공감을 통해 집단이 안전하다는 것을 체험하게 한다.
단계 3 권위문제 해결하기	· 집단에 다른 리더가 있는 것처럼 행동한다. · 리더에 대한 요구가 증가되고 불만을 토로한다. · 집단리더를 은밀하게 깎아 내린다.	· 타협될 수 있는 규범과 타협될 수 없는 규범을 분명히 한다. · 집단의 발전을 위해 규범이 있음을 이해하도록 한다. · 타협이 가능한 규범에 대해서는 적극적으로 수용한다. · 권력싸움에 말려들지 않는다. · 집단에서의 갈등이 온전히 표현되도록 한다.

단계 4 자기에 대해 작업하기	· 집단을 안전하게 느낀다. · 서로에 대해 더 깊게 이해한다. · 자기노출이 강해지며 직면이 강해진다. · 집단응집력이 최고에 이른다.	· 지금-여기의 경험을 온전히 경험하게 한다. · 집단원 개개인의 문제를 깊이 다룬다. · 집단원들 간에 서로 돕도록 한다.
단계 5 이별, 떠나기	· 집단이 끝나는 것에 불안을 드러낸다. · 마치 집단이 끝나지 않는 것처럼 행동한다. · 경우에 따라서는 증상이 재발한다.	· 그동안 진행되었던 집단 과정을 되돌아보도록 한다. · 이별의 불안과 의존성의 이슈를 다룬다. · 미래에 대한 계획을 수립하도록 한다.

※ 게임 과몰입 집단상담이 도움이 된 점은?

- 1) 자신의 심각성을 알게 되었다
- 2) 친구들끼리 게임에 대해 이야기하면서 통하는 느낌이 든다
- 3) 그냥 일회적인 만남이 아니라 자신의 비밀이나 고민을 이야기할 수 있었다
- 4) 새롭고 다른 놀잇감을 알게 되어 시간을 보낼 수 있었다

3. 게임 과몰입 집단을 시작하기

1) 집단을 계획하기

게임 과몰입 집단을 잘 수행하기 위해서는 적절한 계획이 선행되어야 한다. 다음은 집단을 준비하는 계획단계에서 집단리더가 고려해야 하는 기초 사항들이다.

- 집단의 목표 : 잠재적 위험군에 대한 예방이 목적인가 혹은 위험군/중독군에 대한 치료가 목적인가?
- 집단의 대상 : 초등, 중등, 혹은 고등학생인가? 집단의 성별은? 혼성집단인가 동성집단인가?
- 집단의 크기 : 집단의 수는 몇 명인가?
- 집단의 기간 : 집단의 회기의 수와 각 회기의 시간은?
- 집단의 내용 : 인지-행동 치료 프로그램, 미술치료 프로그램, 혹은 현실 치료 프로그램인가?
- 집단의 모집방법 : 학교장면에서 실시하는 집단인가, 혹은 게임 과몰입 센터에서 실시하는 집단인가?

2) 집단을 홍보하기

광고와 홍보는 지역지, TV나 신문 등 대중매체, 포스터, 인터넷 등을 활용할 수 있다. 특히 최근에는 인터넷을 통한 집단홍보가 효과적이다.

집단 홍보에 포함되어야 할 기본 사항들.

- 집단 명
- 집단상담의 목표
- 집단의 기간
- 실시장소와 참가비
- 집단리더의 자격
- 참가신청 절차
- 프로그램의 내용

※ 학교장면에서 실시하는 집단에서의 유의점

- 치료 목적의 집단인 경우, 사전검사를 통해 위험군/중독군을 선별해야 한다.
- 학교의 전문상담교사 혹은 담임교사와의 긴밀한 협조가 필요하다.
- 집단상담의 장소가 매우 열악할 수도 있으므로, 미리 담당교사에 협조를 구하거나 사전에 장소를 확인해 볼 필요가 있다.
- 집단원 선발과 관련하여 학부모로부터의 전화, 항의가 있을 수도 있다.
- 집단원이 같은 학교, 같은 반인 경우 비밀보장에 대한 어려움이 이슈화된다.
- 집단상담 프로그램 시간을 학교의 시간 간격으로 조정하는 것이 필요하다.
- 학생들이 강제적으로 끌려왔다는 저항감이 많으므로 이를 적절하게 해소하고 집단상담프로그램에 몰입할 수 있도록 집단분위기를 안전하게 형성하여야 한다.
- 학생들의 저항감을 해소하기 위해 집단상담 초기에는 집단리더와의 신뢰로운 관계를 통하여 수용받는 경험을 우선적으로 제공하여야 한다.

※ 게임 상담센터에서 실시하는 집단에서의 유의점

- 집단원의 출석을 위해 학교의 담임교사 혹은 전문상담교사의 협조가 필요하다.
- 집단원의 결석, 지각을 통제하기가 더 어려워, 출석을 위해 사전에 전화/E-mail 연락 등이 꼭 필요하다.
- 학원, 과외활동을 등을 이유로 집단원이 중간에 빠지는 것을 요구하는 경우가 많다.
- 집단상담의 장소가 보다 쾌적하고 집단시간을 계획대로 수행할 수 있다.
- 다양한 집단원을 구성원으로 모집할 수 있다.

※ 집단 홍보에서 고려야할 사항

광고 및 홍보에서 우선 집단프로그램 홍보의 대상이 누구인지를 결정해야 한다. 만약 학교나 상담실을 내방하는 청소년을 홍보의 대상으로 삼는다면 청소년이 매력을 느낄 수 있도록 신세대에 맞는 집단 이름을 선택해야 할 것이다. 예를 들어 ‘지존들아 모여라’, ‘멋진 우리 길드’ 등과 같이 청소년들이 좋아할 만한 집단 명을 짓는다. 반면에 교사나 부모를 대상으로 집단을 홍보하려고 한다면 보다 공식적인 프로그램 제목을 붙이는 것도 좋다.

※ 게임 과몰입 집단상담 홍보의 예

“쌈박하게 게임하기”

- 집단상담의 목표 : 게임을 즐겁게 할 수 있는 방법을 함께 배워 봐요. 게임을 조절할 수 있는 내가 더 멋있겠지요? 그리고 멋진 친구들도 더불어 사귄 수 있겠지요?
 - 기간 : 2009년 9월 3일 - 10월 30일, 매주 수, 금요일 4:00 - 5:30(총 15회)
 - 장소 : ○○○ 청소년 상담지원센터, 집단상담실.
 - 참가대상 : 중학교 1, 2학년에 재학 중인 친구들 10명(선착순), 게임을 좀 많이 한다고 생각되는 친구면 누구나 가능해요.
 - 참가비 : 공짜. 약간의 간식도 제공된답니다.
 - 집단리더 : ○○○ 선생님(청소년상담사 2급)
 - 참가신청 및 방법 : <http://www.○○○.○○.○○> 에서 신청하거나, ☎000-0000로 신청하세요.
 - 프로그램의 내용
- 1회 : 시작해 볼까?
 - 2회 : 우리 함께 모였네.
 - 3회 : 나의 게임습관 알아보기.
 - 4회 : 꿈★은 이루어진다.
 - 5회 : 나의 스트레스는 I
 - 6회 : 나의 스트레스는 II
 - 7회 : 나의 스트레스는 III
 - 8회 : 스트레스 풀기
 - 9회 : 멋진 나, 멋진 우리. 우리가 최고야.
 - 10회 : 그래 우린 결심했어!
 - 11회 : 겜돌이가 유혹하는 말 찾아내기.
 - 12회 : 겜돌이 유혹을 이겨내기.
 - 13회 : 나를 표현하기.
 - 14회 : 요구하기.
 - 15회 : 느낌표!

3) 집단을 구성하기

● 집단의 크기

집단상담의 구성원을 몇 명으로 할 것인지를 결정할 때는 집단프로그램의 성격, 집단원의 특징을 고려해야 한다.

- 예방 목적의 심리교육프로그램 : 집단원간의 상호작용이 적을 것으로 예상되며 15~20명 정도의 집단원이 참여할 수 있다.
- 치료목적의 집단 : 상호작용이 강조되는 집단상담 프로그램을 운영하려면 6~8명 정도로 훨씬 집단원의 수가 적어야 한다.
- 초등학생 집단 : 4~6명의 집단원이 효율적이다.
- 중·고등학생 집단 : 6~8명 정도가 적절하며 많아도 10명을 넘지 않는 것이 좋다.
- 게임 과몰입 집단에서는 집단원이 중간에 탈락할 위험성이 높으므로 집단원의 수를 더 많이 확보하는 것이 필요하다.

● 혼성집단 혹은 동성집단

남녀 혼성집단을 할 것인지, 혹은 동성집단으로 집단원을 구성할 것인지는 집단원의 나이, 그리고 집단의 목적이 무엇인가에 달려 있다.

- 초기 청소년기 집단 : 가급적 혼성집단은 피하는 것이 좋다. 특히 초등학교 고학년이나 중학생의 경우 집단 내에서 남녀 간의 상호작용이 뚝 끊어지는 것을 자주 발견한다. 서로 같이 앉으려 하지 않는 경향이 뚜렷하게 있다. 이러한 현상은 발달적 측면에서 이해할 수 있는 현상이다. 그래서 이 시기의 청소년과 혼성으로 집단을 하는 경우 남녀 간의 상호작용이 끊겨 집단의 역동, 집단응집력 발달에 장애가 발생한다.
- 중기 청소년기/후기 청소년기 집단 : 혼성집단을 구성해서 이성에 대한 이해를 돕도록 하는 것이 도움이 될 수 있다.

● 집단상담의 기간

집단상담을 몇 회로 시행할 것인지는 전적으로 집단의 목표와 관련이 있다. 일반적으로 특정 병리나 문제 중심의 집단은 상호작용 중심의 집단에 비해 단기로

운영되는 경향이 많다.

- 치료 목적의 집단인 경우 적어도 15회 정도는 넘어야 소기의 목적을 달성할 수 있다.
- 만약 장기간의 집단이 현실적으로 불가능하다면, 치료목표를 보다 현실적으로 채택해야 한다. 예를 들어, 게임의 위험성을 알기, 자기 게임습관의 문제점을 자각하기, 게임을 한번 끊어보기 등과 같이 목표가 보다 현실적이어야 한다.
- 집단리더가 우선 11회 정도의 비교적 짧은 집단을 운영하고 이후 동일한 집단을 대상으로 연속해서 집단을 운영하는 방식을 채택해 볼 수도 있다.

4) 집단원을 선발하기

집단을 원활하게 운영하기 위해서는 적절한 집단원을 선발해야 한다. 이것은 집단의 성패를 일차적으로 책임지고 있는 상담자의 책무이다. 특히 게임 과몰입 집단의 경우, 청소년을 의뢰하는 교사, 청소년 지도자, 부모가 리더의 생각과 다르게 청소년을 집단에 의뢰하는 경우도 있다. 예를 들어, 학교 교사는 청소년이 학교에서 말썽을 피웠다고 게임 과몰입 집단을 추천하기도 한다.

이렇듯 집단을 원하는 사람들의 기준이 서로 다르기 때문에 집단리더는 분명한 집단원 선발의 기준을 가지고 있어야 한다. 집단리더는 한두 명의 집단원 때문에 집단 전체가 희생되거나 곤경에 빠지는 것은 미리 차단해야 한다.

5) 사전면접하기

사전면접에서 상담자가 수행해야하는 일반적 과제들은 청소년상담과 성인상담이 대동소이하다. 청소년 집단을 위한 사전면접에서 상담자가 수행해야 할 과제들을 다음과 같다.

- 집단의 초기단계에서 청소년들은 매우 긴장하므로 집단원들이 집단 이전에 상담자와 신뢰관계를 맺고 안정감을 느끼도록 한다.
- 사전면접을 통해 청소년이 집단에 적응할 준비가 되어있는지 확인하고 그렇지 않다면 청소년을 별도의 개인상담을 받게 한다.
- 사전면접을 통해 청소년의 집단상담에 대한 불안감을 감소시킨다.
- 집단운영자는 집단상담의 과정과 목표를 설명하고 청소년의 잘못된 생각이나 기대를 교정시킨다.
- 집단상담의 기본규칙(예를 들어, 신체적 접촉 및 폭력의 금지, 비밀유지와 그 한계, 규칙적인 참가, 집단상담의 규칙 준수)에 대해 지도한다.
- 자신의 상담목표를 생각해보고 이러한 목표가 집단상담을 통해 달성할 수 있는지 의논한다.

집단을 잘 운영하려면 이러한 사전면접의 과제를 상담자가 충실히 이행해야 한다. 집단이 원활하게 운영되지 않을 때 나타나는 아이들의 잦은 결석과 지각, 집

단상담에 대한 오해와 저항, 집단에 대한 헌신 부족 등은 대개 사전면담을 충실히 하지 못했을 때 나타난다.

※ 집단의 일반적인 제외기준

- 정신병적 상태 등으로 인해 현실 검증력이 심하게 손상된 청소년
- 또래의 중요성을 알지 못하는 청소년, 이들은 증상에서 분리불안, 학교공포증, 신체화 장애를 나타낸다.
- 품행장애처럼 타인이 신뢰할 수 없거나 또래를 이용하는 청소년
- 집단참여를 처음부터 완강하게 거부하는 청소년

※ 집단원 제외시 고려점

- 사전면접을 가능한 실시하자.

집단리더들은 사전면접의 중요성을 알면서도 실제로 하지 않는 경우가 많다. 실시하지 못하는 다양한 이유들이 있겠지만 그래도 가능한 사전면접은 실시하자. 그러면 집단이 보다 성공적이 된다는 것을 경험할 것이다. 본 프로그램의 경우 1회는 사전면접의 성격을 띄고 있다.

- 청소년은 초기에 집단참여를 거부하는 경향이 있다.

청소년의 경우 대개 집단 참여를 초기에 거부하는 경향이 있다. 그렇다고 집단에 참여할 수 없는 사람이라 단정을 지어서는 안된다. 이렇듯 거부하는 이유는 집단에 대한 막연한 불안 등이 혼재되어 있기 때문이다. 그래서 사전면접에서 집단에 대한 불안, 낙인에 대한 두려움, 그리고 거부정도가 함께 평가되어 집단참여가 결정되어야 한다.

사전면접의 방법은 집단원을 개별적으로 면접하는 개인면접, 집단원들이 함께 하는 집단면접의 방법이 있으며, 경우에 따라서는 추가 1회의 사전면접을 포함시킨 집단상담 프로그램을 계획해 볼 수도 있다.

6) 부모와의 면접 및 부모상담하기

청소년과의 사전면접에 부모를 동참시키는 것이 필요하다. 게임 과몰입 집단상담에서 부모상담은 크게 두 가지 측면에서 필요하다. 우선 청소년은 게임 과몰입 청소년의 어려움을 이해하고 도와줄 부모가 필요하며, 두 번째로 게임 과몰입 문제를 악화시킨 것에 부모의 학대나 부부의 불화와 같은 요인이 있을 경우 이것을 해결해야만 하고, 부모의 잘못된 양육 및 조력방식을 수정해야할 필요가 있다.

사전면접을 통해 집단리더는 부모의 상담에 대한 참여수준을 고려해 보아야 한다. 일반적으로 여러 형태의 부모 참여가 있을 수 있다. 우선 부모들만을 대상으로 집단상담을 실시할 수 있다. 특히 부모들이 상담에 대해 동기화되어 있을 경우 부모집단은 만족스런 결과를 가져올 수 있다. 두 번째는 부모들을 일정기간 게임 과몰입 집단에 초대하는 방식으로 참여할 수 있다. 만약 청소년들이 초대를 거부한다면 청소년과 부모 쌍이 개별적으로 상담을 하는 방식도 가능하다. 세 번째는 부모가 집단에 직접참여하지 않지만 협력자의 역할을 할 수도 있다. 집단리더는 부모에게 집단상담의 기법과 목표, 상담과정에 대해 사전에 교육하고 협조를 구한다. 그래서 부모는 게임 과몰입 문제에 대해 더 잘 알게 되고 상담자와 협력자의 관계를 맺게 된다.

4. 게임 과몰입 집단원의 당면문제를 이해하기

1) 집단원의 문제를 전체적으로 이해

청소년이 게임 과몰입 집단에 참여하는 경우 상담자는 무엇보다 전체적으로 이 내담자의 문제를 파악하고 이해하려고 해야 한다. 이 말은 상담자가 청소년의 문제를 게임 중독이라 한정짓지 말고, 내담자의 인생문제에 대해 전체적으로 접근해야 한다는 말이다. 우리가 조력하려는 대상은 ‘특정 문제’가 아니라 특정문제를 보이는 ‘청소년’이다. 심리적인 문제는 그것이 무엇이든, 그 문제를 지닌 사람의 전반적인 인생과 분리해서 이해될 수 없다. 자칫 그들이 가진 증상에만 치중하다 보면, 상담자는 그 청소년을 ‘문제 덩어리’로 보고 단점만을 들추고 수정하고자 하는데, 어떤 내담자가 자신을 ‘약점 투성이’로 보는 상담자와 상담하려고 하겠는가? 특히 상담에 대한 자발성이 떨어지는 청소년에서는 이것이 더 명백하다.

상담자는 우선, 집단원의 게임관련 문제에 관한 개인력 뿐만 아니라 전체 발달력을 파악할 필요가 있다. 이것은 특별히 개인력을 집단에서 다루라는 것은 아니나, 만약 민감한 상담자라면 집단원의 몇 가지 반복하는 말들에서 그 집단원의 핵심적 문제를 파악할 수 있다. 어떤 청소년이 자주 친구들과 싸우고, 집에서도 형제에게 얻어맞는다면, 그리고 집단에서도 친구들에 동조하지 않는다면 그는 투쟁하는 마음, 지기 싫은 마음에 가득 차 있을 수 있다. 어느 순간 그가 이야기를 했다. “얻어맞는 것이 얼마나 아픈 줄 알아?” 이러한 언급은 그의 인생문제를 현재 이 순간에서 여실히 보여주는 단면이다.

따라서 상담자는 집단원의 언급에서 나타나고 있는 발달력을 파악함으로써, 집단원의 근원적 문제와 현재 드러나고 있는 게임중독의 문제를 통합할 수 있으며, 집단원이 보다 적절한 현실 대처 전략을 수립하도록 도울 수 있다. 따라서 집단원이 언급한 이전의 정신병력이나 기질적, 선천적인 신체적 정신적 결함을 잘 파악하고 있어야 한다. 이렇게 집단원의 문제를 파악하는데 유용한 것으로 집단상담의 과정을 녹취하여 들어 보거나, 집단 중 간단하게 메모하는 방법도 유용하다. 만약 2-3회 반복해서 언급하는 사건이나 감정이 있다면 주목하고 적절한 시기에 이를 다루어야 한다.

2) 게임중독에 대한 역동적 이해

청소년이 게임조절 문제를 가지고 있는 경우, 이미 청소년의 마음에 뭔가 문제가 발생한 것이다. 그들은 다른 또래들과 비교하여 객관적으로 능력이 떨어지거나, 자신이 가정했던 이상적 자아와는 너무나 멀리 떨어져 있어 좌절감이 클 수 있다. 또한 그들은 현재 감당하기 어려운 스트레스 상황을 맞고 있을 수 있다. 친구들과의 관계에서 소외되거나 부모간의 갈등이 지나치게 커서 감당할 수 없거나 좋아하던 사람과 헤어졌을 수 있다. 그리고 그들은 인생에 있어서 방향감을 잃고 헤매고 있을 수 있다. 어른들이 이야기하는 공부가 자신과는 맞지 않거나 미래에 대한 희망을 잃었거나 세상과 어른에 대해 염증을 느꼈을 수 있다.

이러한 사실은 파악하기 위해서 상담자는 언제부터 게임에 빠져들게 되었는지를, 왜 그 당시에 더 게임이 재미있게 되었는지 혹은 빠져들게 되었는지 배경을 살피는 것이 필요하다. 어떤 친구는 좋아하던 여학생이 떠나가면서 게임에 빠져들게 되었다. 어떤 남자 중학생은 부모가 이혼하자 학교를 가지 않고 게임을 하게 되었다. 어떤 중학교 여학생은 세상이 재미가 없다는 생각에 골몰하면서 게임에 빠져들게 되었다. 여기에서 상담자는 개개 집단을 '게임을 하는 불특정인'으로 취급해서는 안된다. 그들에게는 그렇게 빠져들어야만 했던 주관적인 고통이 있었다. 그것을 상담자가 놓치게 된다면 상담자는 현실의 내담자와 상담을 하는 것이 아니라 자신이 만들어 놓은 허깨비와 상담을 하고 있는 것이 된다.

한편, 상담자는 현재 청소년의 현실에서의 유능성(competence)을 심도 있게 파악해야 한다. 예를 들어, 만약 청소년이 노력했지만 원하는 만큼 학업성적이 오르지 않아 좌절감을 가지면서 게임을 하는 경우, 상담자는 청소년의 인지적 능력에 대해 청소년 부모와 그 청소년이 과도한 기대를 하고 있는 것은 아닌지 혹은 청소년의 학습습관에서 중요한 과실이 있는 것은 아닌지 살펴보아야 한다. 또래와의 관계에서 친밀감이나 소속감을 느끼지 못하는 청소년의 경우에는 대인관계에서의 개인력을 살펴보아서, 혹은 이 청소년이 대상관계가 잘못된 것은 아닌지 성격상 과도하게 인정받으려해서 친구들로부터 밀려나고 있는 것은 아닌지를 살펴보아야 한다.

게임문제로 상담을 받는 청소년들은 대개의 경우, 현실 생활의 특정 영역에서 유능성을 상실한 경우가 많다. 다시 말해서 이들은 어느 특정 영역에서 발달이 지체되었거나 혹은 발달이 지체된 것으로 지각하고 있다. 여기서 상담자는 이러한

지체 혹은 유능성의 상실이 실제로 그런 것인지 혹은 청소년이나 부모가 그렇게 생각하고 있는지를 파악하는 것이 필요하다. 만약 그 지체가 한정적인 영역에서 나타나거나 실체는 그렇지 않은데 성격의 문제 때문에 지체된 것으로 지각하게 된다면(예를 들어 열등한 것이 아니라 열등감을 가지고 있는 것) 그 청소년과의 상담예후는 좋을 것이다. 만약 실제적인 지체가 있다면 상담자는 교육적인 역할을 더 많이 해야만 한다.

이렇게 유능성을 느끼지 못할 때 청소년은 그 내부의 스트레스로부터 도피하거나 즐거운 것을 보상적으로 찾으려 한다. 이것이 일반적으로 게임문제이다. 앞서 언급했듯이 게임을 하는 청소년은 현실의 문제를 회피하기 위해서 산만한 의사소통, 스트레스를 잊어버리려고 애쓰는 회피적 대처를 많이 한다. 따라서 상담자는 청소년이 무엇으로부터 도피하고자 하는지, 무의식적으로 어떤 것을 직면하기 두려워하는지를 잘 파악하고, 그들의 유능성을 높이기 위한 개입을 시도하여야 한다. 그들이 미래에 대한 희망감을 가지지 못하는 것은 이러한 유능성을 상실했기 때문에 일어난 결과이다.

청소년의 유능성과 관련하여 자주 발견되는 것은 현재 청소년의 관계형성에서 지지적 대상이 없다는 것이다. 그들은 현재 자신이 편하게 의지하거나 대화할 수 있는 상대가 없는 경우가 많다. 지지하고 보살피는 대상의 존재는 유능성 성취와 매우 깊은 관계를 맺고 있다. 유능성은 유아기부터 발달하는 것으로, 어린 아동의 경우 특정 분야에서 유능성을 발달시키는 기본방식은 주변에 대해 탐색과 실험(experiment), 장애물을 만날 경우 중요한 지지적 인물(부모와 어른)로 다시 돌아와 쉬면서 위안과 교육을 받고, 이러한 지지를 통해 새로운 활기를 가지고 다시 주변을 탐색하는 방식을 취한다. 그러나 대개 문제를 가진 청소년들은 자신의 주변에서 그러한 어른이 부재했거나 그 상호작용이 적절하지 못했던 경우가 많다. 예를 들어, 조그만 실수에도 청소년을 비난하거나 과잉보호하면서 어른이 대신해주어 스스로를 열등하게 보도록 만드는 방식을 취했던 어른들이 있을 수 있다. 또는 어느 대상에도 평안하게 의지하거나 속을 드러내지 못한 외로운 청소년일 수도 있다. 그래서 상담자는 청소년이 편히 쉴 수 있고 다시 교육받을 수 있고, 위로를 받을 수 있는 '편안한 성인 친구'가 되어야 한다.

5. 게임 과몰입 집단을 운영하기

1) 게임 과몰입 집단상담 프로그램-개정판의 개요

회	제 목	내 용	목 적
1회	시작해볼까	- 사전검사 - 참여 동기 다루기	· 사전검사를 실시한다. · 집단원이 왜 이 프로그램에 참여하게 되었는지 듣고, 참여 동기를 다룬다.
2회	우리 함께 모였네	- 프로그램 소개 - 자기소개(너는요~) - 게임 과몰입 위험성 교육 - 서약서 작성	· 게임 과몰입 집단과정을 소개한다. · 게임 과몰입의 위험성을 인식시킨다. · 참여에 대한 양가감정과 득과 실, 절제의 장단점을 다루어 변화동기를 향상시킨다. · 집단원간 친밀감을 형성하고 대인관계를 촉진한다.
3회	나의 게임습관 알아보기	- 게임사용 동기를 알기 - 진실게임	· 게임사용 동기를 안다. · 게임으로 인한 손해를 정리하고 양가감정을 다루어 변화 동기를 향상시킨다. · 게임의 어려움을 해결할 수 있다는 희망을 갖게 한다.
4회	꿈★은 이루어진다	- 내 꿈은, 꿈★은 이루어진다! - 20년 후의 명함 만들기 - 집단 이름 짓기	· 자신의 꿈과 목표를 소개해봄으로써 자신의 욕구를 알고 미래의 목표를 설정할 수 있도록 한다. · 집단원의 꿈을 지지하고 강화함으로써 자신감을 심어준다.
5회	나의 스트레스는 I	- 스트레스 빙고게임 - 스트레스란 무엇일까?	· 게임 과몰입에 대한 설명을 통해서 스트레스에 관한 전반적인 이해를 증진시킨다. · 자신이 일상생활에서 겪고 있는 스트레스에 대해서 인식하도록 돕는다.
6회	나의 스트레스는 II	- 내 이야기를 할게요! - 스트레스 해결방식 알아보기	· hot seat를 하면서 집단원들이 일상생활에서 겪는 스트레스를 이야기하게 한다. · 집단리더는 집단구성원들이 스트레스에 대한 부정적인 해결방식으로 게임을 한다는 것을 인식하도록 돕는다.
7회	나의 스트레스는 III		

회	제목	내용	목적
8회	스트레스 풀기	- 호흡연습 - 이완훈련 - 호흡명상 배우기	· 이완훈련과 호흡명상을 배운다. · 호흡명상을 집에서 실습하게 과제로 내준다.
9회	멋진 나, 멋진 우리, 우리가 최고야	- 호흡명상 - 게임 이외의 다른 활동은? - 내 삶의 조종사는 나 - 집단의 저울 2	· 게임 활동 이외의 다른 활동을 찾는다. · 다음 회기, 게임중단 서약 활동에 심리를 다룬다. · 대안활동의 장단점 탐색한다.
10회	그래 우린 결심했어!	- 호흡명상 - 서약서 작성 - 아! 참! 그래!	· 게임행동수정 목표와 대안활동을 정하고 서약한다. · 부모로부터 대안활동에 필요한 자원을 받을 방법을 강구해 본다.
11회	겜돌이가 유혹하는 말 찾아내기	- 호흡명상 - 게임관련 역기능적 사고의 악순환 고리 - 게임에 대한 신념평가 - 걸리미 유혹에 넘어졌다	· 게임 과몰입에서 나타나는 역기능적 사고를 찾아낸다. · 게임 과몰입에서 역기능적 사고가 어떤 작용을 하는지 이해한다. · 이러한 역기능적 사고가 중독에 의한 과정임을 이해하고, 이에 맞싸울 마음의 태세를 갖도록 한다.
12회	겜돌이 유혹을 이겨내기	- 호흡명상 - 주요 유혹하는 말에 대한 합리성 탐색 - 아! 참! 그래! - 내가 겜돌이를 이겼어	· 유혹적인 상황에 대처하는 효과적인 방법을 선택하고 실천해보도록 한다. · 게임의 유혹을 이겨냈던 경험을 되살려 효과적인 대처방법을 생각해본다.
13회	나를 표현하기	- 자기 주장행동 교육 - 자기 주장행동 구분하기	· 자기 주장행동이 무엇인지 안다. · 소극적 행동, 자기주장 행동, 공격적 행동을 구분할 수 있다. · 일상생활에서 자기주장 행동을 연습해 본다.
14회	요구하기	- 3가지 요구하기 전략 교육 - 요구하기의 연습	· 요구하기를 수행해야 할 상황을 안다. · 부모와 친구들에게 필요할 때 요구하는 연습을 수행한다.
15회	느낌표!	- 호흡명상 - 달라진 나 - 우리가 달라졌어요. - 마무리	· 집단을 마무리하면서 달라진 모습을 나눈다. · 재발 및 위기 상황에 대한 대처교육을 한다. · 집단 활동을 평가하고 변화에 대한 결심을 새롭게 다짐하도록 돕는다.

게임 과몰입 집단상담 프로그램은 11회의 기본프로그램과 각 2회의 사회기술 훈련, 인지적 재구성으로 구성된 총 15회의 집단상담 프로그램이다. 각 회기는 학교수업에 맞추어 60분 간 진행할 수 있으며, 경우에 따라서는 핵심적인 내용만으로 반구조화된 상담으로 진행할 수도 있다.

이 프로그램은 중학교 이상 청소년에게 시행하도록 구성되었다. 이 집단프로그램의 목표는 집단원의 게임 과몰입 행동에 대한 자각을 높이며, 집단원이 게임사용을 스스로 조절할 수 있도록 하는 것이다. 그 내용을 간략하게 살펴보면 다음과 같다.

- 게임 과몰입 인지-행동치료 프로그램은 집단의 상황에 따라 기본형 11회에서부터 종합형 15회까지 다양하게 조합하여 실시할 수 있다.
- 기본형 11회의 내용을 간략하게 살펴보면 다음과 같다.

1회. 시작해볼까. 집단을 시작하기 전 사전면접에 해당되는 회기이다. 집단에 대해 간략하게 오리엔테이션을 하고, 사전검사를 실시하며, 참여 동기를 다룬다.

2회. 우리함께 모였네. 자기소개, 게임 과몰입에 대한 교육용 비디오 시청, 참여 동기 및 집단규범에 대한 서약이 포함되어 있다.

3회. 나의 게임습관 알아보기. 게임 과몰입 행동에 대한 자기자각에 초점을 맞추며, 게임사용 습관과 사용동기를 알아본다. 또한 집단원의 낮은 변화 동기에 대해 집단리더가 이를 수용하고, 집단원의 양가감정 다룬다.

4회. 꿈★은 이루어진다. 게임 과몰입을 이겨낼 수 있도록 집단원의 꿈과 인생 목표를 지지하는 회기이다. 집단원의 꿈을 집단원의 피드백을 통해 강화하며, 이 꿈이 현실로 이루어지기 위해서 게임조절의 필요성이 강조된다.

5회. 나의 스트레스는 I. 스트레스와 게임 과몰입 간의 관계에 대해 집중적으로 조명한다. 그리고 집단원이 겪고 있는 일반적 스트레스에 대해 다룬다.

6회-7회. 나의 스트레스는 II-III. hot seat를 하면서 집단원들이 경험하는 일상 생활에서의 스트레스를 이야기하며, 집단원간에 피드백, 수용과 공감의 일어나도록 하는 회기이다.

8회. 스트레스 풀기. 스트레스의 대처방법으로 이완훈련, 호흡연습, 호흡명상을 배우는 회기이다.

9회. 멋진 나, 멋진 우리, 우리가 최고야. 초점은 집단원 자신의 장점발견, 대

안활동의 모색에 있다. 게임 과몰입 집단원의 자아 존중감을 증진시켜 게임 과몰입에 대한 조절동기를 복돋운다. 또한 게임이 아닌 다른 대안활동을 현실적으로 모색해 본다.

10회. 그래 우린 결심했어! 게임행동 수정에 대해 집단원 각자가 목표를 설정하고 대안활동에 대해 서약을 한다. 특히 다른 집단원들 앞에서 행동을 서약하고, 대안활동에 대해 부모로부터 필요한 지원을 받을 방법을 강구해 본다.

15회. 느낌표! 집단을 마무리하면서 재발상황에 대한 대처교육을 한다. 집단활동을 평가하고 변화에 대해 새롭게 다짐한다.

- 보조 심리교육 프로그램으로 각 2회기의 사회기술훈련, 인지적 재구성이 구성되어있다. 각 심리교육프로그램의 내용은 다음과 같다.

11-12회. 인지적 재구성. 게임 과몰입에서 주로 나타나는 역기능적 신념을 척도를 통해 찾아내고, 이러한 역기능적 신념이 게임 과몰입 행동에서 어떤 작용을 하는지 이해한다. 그리고 자신의 주요한 역기능적 신념을 보다 합리적인 대안적 사고로 변경하는 방법을 습득한다.

13-14회. 사회기술 훈련. 게임 과몰입자의 행동특징인 의사소통에서의 산만성과 소극성을 개선하기 위한 프로그램이다. 자기주장을 기타의 행동들과 구분하는 연습을 하며 특히 도움이 필요할 때 요청하는 방법을 배운다.

2) 게임 과몰입 집단을 시작하기 전 숙지해야 할 일들

- **게임 과몰입 프로그램의 내용을 숙지하라.**

우선, 프로그램이 어떻게 구성되어 있는지 전체적인 목차를 파악한다. 그리고 찬찬히 각 회기의 내용을 정독하고, 연습이 필요한 경우에는 공동진행자와 함께 연습을 하고, 준비물을 준비한다.

- **프로그램의 내용을 그대로 따라하지 말고 핵심적 내용을 파악하라.**

집단리더는 각 회기에 언급되어 있는 프로그램의 내용을 그대로 따라하려 해서는 안된다. 프로그램의 예는 단지 예일 뿐이다. 프로그램의 핵심적인 것을 파악하고 자신의 것으로 소화하여야 한다. 보다 창조적으로 접근하면서 놀이 활동이나 프로그램의 활용방법에 변화를 줄 수도 있다.

- **집단을 집단처럼 운영하라.**

집단이 집단처럼 운영되지 않고 개인 상담처럼 운영되면 청소년집단은 실패하기 쉽다. 집단을 집단처럼 운영한다는 것은 청소년집단원의 상호작용을 이끌어내는 것, 청소년 집단원을 치료자로 활용하는 것, 집단규범을 발전시키고 유지시키는 것, 집단을 안전하게 만드는 것 등을 말한다. 구조화프로그램을 운영하는 경우에도 리더가 있는 곳이 집단이라는 것을 잊어서는 안된다. 아무리 집단 리더가 열심히 가르치고 교육하려고 해도 받아들이는 청소년의 동기가 낮다면 그것은 일방적인 노력일 뿐이다. 집단을 집단처럼 운영한다는 말은 집단을 보다 치료적인 장면으로 만들어, 집단원 각자가 스스로 변화할 동기를 가지도록 한다는 것을 의미한다.

- **초보운영자는 자신의 역전이에 맡겨둘지 말라.**

초보 집단운영자가 가장 휘말리기 쉽고, 집단을 실패하는 원인 중에는 집단리더의 역전이문제가 있다. 특히 초보 집단리더는 자신이 좋은 집단상담자인가, 아이들이 자기를 좋아하는가, 혹 무시당하지는 않는가 등에 집착한다. 그래서 아이들이 자신의 지시를 따르지 않으면 무시당했다거나, 자기가 집단리더로 부적절하다는 느낌을 받기 쉽다. 하지만 아이들은 원래 그렇다. 조잘거리며 떠들고, 건들거리고, 리더의 말을 건성으로 듣고, 반항하고, 연락도 없이 집단에 나타나지 않고, 서로 싸우고, 더 많이 먹자고 욕심을 부린다. 그래서 아이들이다. 당신

을 무시하는 것이 아니다. 괜히 십대이겠는가? 그래서 서둘지 말고, 여유를 가지고 지켜보는 마음을 지닐 필요가 있다.

- **집단의 발달단계에 맞추어 운영하라.**

집단은 그 나뭇의 발달단계를 가진다. 처음부터 응집력이 높을 수는 없으며, 처음부터 수준 높은 자기개방이나 공감의 나타날 수는 없다. 집단 초기 사회적 대화, 방어적 태도, 집단에 대한 저항이 나타나는 것은 당연하다. 집단리더의 과제는 자신의 집단이 어떤 발달단계에 있는지 확인하면서 그 다음 단계로 나아갈 수 있도록 집단을 조력하는 것이다. 만약 집단의 효과에 대해 집단원들이 의심하고 있다면 이것이 집단에서 충분히 다루어지고 설명되어야 한다. 그래야 다음 단계로 나아갈 수 있다.

- **청소년상담은 관계, 관계, 관계이다.**

청소년상담은 첫째도 관계, 둘째도 관계, 셋째도 관계이다. 집단의 성공여부는 집단리더와 집단원간에 어떤 관계가 수립되는가에 달려있다. 청소년들 중에는 믿을 수 없고, 언행이 일치하지 않고, 자신을 무시하고 버렸던 어른들을 경험한 사람이 많다. 그래서 집단원의 자기노출이나 리더의 심리교육은 집단리더와의 관계가 잘 정립된 이후에야 가능한 것이다. 이러한 발달이 있기 전에 청소년들은 집단리더를 자기의 방식으로 시험한다. 나를 예쁘게 봐주는가, 나를 자유롭게 봐두는가, 비난하지는 않는가, 이러한 행동을 해도 날 받아주는가?

3) 게임 과몰입 초기집단 운영하기

게임 과몰입 집단의 초기에, 집단리더는 집단원간의 친밀감 형성하기, 목표 설정하기, 게임 과몰입 행동에 대해 자각하기, 변화동기 증진시키기, 저항다루기, 집단규범을 발전시키기 등의 과제를 수행하게 된다.

● 친밀감 형성하기.

집단원들은 집단초기 서로에 대해 무관심한 것처럼 보인다. 적극적으로 대화를 하지도 않으며 다른 집단원의 활동에 주의를 두지 않는 것처럼 보인다. 하지만 서로에 대해 관심이 없는 것이 아니라 서로에 대한 관심을 감추고 있다는 것이 더 옳다. 일반적으로 집단원들은 집단에 관심을 가지면서도 집단에 대한 막연한 불안을 가지고 있다. 집단초기에 집단에서 안전한 분위기에서 수용된다는 느낌을 갖지 못하면 지속적으로 집단상담에 참여하는 것을 망설이게 되고 조기종결로 이어지게 된다. 따라서 집단원들의 친밀감을 형성하기 위해 집단내에 안전하고 수용적인 분위기를 형성하는데 주력하여야 한다.

· 집단리더는 상호간의 공통점에 초점을 둔다.

일반적으로 첫 만남은 서로에 대한 소개와 공통점을 찾으면서 시작된다. 집단리더는 집단원들이 공통점을 나누면서 친밀감을 잘 형성할 수 있도록 조력하는 것이 좋다. 같은 학교, 같은 나이, 같은 동네, 좋아하는 게임이 같은 것 등은 서로를 연결할 수 있는 좋은 소재가 된다.

· 집단원들이 공통의 의견을 내는 경우 리더는 이를 지지하고 강화한다.

집단원들이 공통의 의견을 낸다면 이는 집단응집력을 강화할 수 있는 좋은 소재가 된다. 만약 집단원들이 모두 집단에 강제로 참여하였다면 모두가 집단참여에 불만을 가진 것이며 서로에 대해 잘 이해할 수 있는 계기가 된다. 물론 그렇다고

※ 집단 상담에서 성과가 좋았던 집단원과 그 집단의 특성

○ 집단원의 특성

- 편집증이나 정신증과 같은 심각한 정신병리가 없었다.
- 자신의 집단을 수용적이고 응집력이 있으며 재미있다고 하였다.

○ 좋은 집단리더의 특성

- 성과가 좋았던 집단원은 자신의 집단리더가 집단에서 일어나고 있는 일과 집단의 과정을 잘 파악하고 있었다고 보고하였다.

※ 조기 종결된 사례의 특성

- 게임 과몰입 집단상담의 조기탈락률은 성인의 집단상담과 달리 집단초반 뿐만 아니라 중반과 후반에서의 탈락률도 높다.
- 초기에 탈락하는 사례는 정신병리 수준과 게임중독 정도가 심각한 반면, 중반이후 탈락하는 사례는 중독 심각도가 낮아 게임조절의 필요성을 덜 느낀다. 아마도 친구들과 함께 집단에 있으려는 생각이 많았던 것 같다.
- 조기종결 집단원은 자신의 집단이 응집력이 낮고 집단상담 과정이 덜 순조롭고 깊이도 얇고 집단에 자기가 별로 개입하지 않았다고 보고한다.
- 조기종결 집단원은 자신의 집단리더가 집단원의 생각, 느낌, 경험을 별로 공감하지 않았다고 보고한다.

집단리더가 이를 인정해야한다는 뜻은 아니다. 예를 들어 정철이가 집단참여에 대해 불평을 하는 경우, 다른 집단원들의 생각을 들어보고 ‘여기 있는 사람들은 모두 여기 있길 원치 않았던 것 같네. 얼마나 부당하게 여기는지 내가 잘 알겠어. 무엇보다 서로의 심정이 잘 이해되겠네. 모두 한 생각이다, 그지?’ 라고 수용하며 서로에 대해 보다 가깝게 느끼도록 할 수 있다.

· **집단리더는 친밀감을 증가시키는 활동을 활용한다.**

게임 과몰입 청소년들은 대인관계가 소극적, 공격적인 경향이 있다. 집단리더

는 집단원의 공격적 행동은 잘 저지하면서도 놀이 활동 등을 통해 친밀감을 형성하도록 도와야 한다. 예를 들어 집단초기 자기소개시 경우에도 ‘상대방을 소개’하기를 한다든지, 10분간 돌아다니면서 집단원들의 이름과 학교, 아이디, 별칭 등을 적어오게 하는 방법도 효과적이다.

• **집단리더는 집단원간의 상호작용을 강화하며, 서로에 대해 관심이 있다는 것을 드러내도록 한다.**

한 집단원이 다른 집단원에게 질문을 하는 경우 집단리더는 이를 효과적으로 활용해야 한다. 비록 사소한 행동이지만 리더는 이를 상대방에 대한 관심으로 해석하고 집단에서는 서로에 대해 관심을 가지는 것이 장려된다는 것을 행동으로 보여준다.

• **집단의 응집력이 형성되도록 신뢰롭고 안전한 분위기를 조성하도록 한다.**

게임 과몰입 청소년을 위한 프로그램 역시 집단상담이다. 특히 게임 과몰입 청소년들은 비자발적으로 참여하기 때문에 저항이 심할 수도 있다. 한명의 집단원만을 초점적으로 다루면 다른 집단원들은 소외감과 지루함을 느끼고 초기에 탈락할 수 있다. 따라서 참가한 집단원 모두가 집단에 참여하면서 안전한 분위기를 느낄 수 있도록 해야 한다.

● 게임 과몰입 행동 자각하기.

• **게임 습관표를 사용할 때, 또래 집단원의 상호작용을 활용하라.**

집단의 초기, 집단원들의 게임 습관을 점검해 보는 것은 유익한 활동이다. 이때 게임 습관표, 인터넷 사용동기 척도, 게임 중독검사가 유익하게 활용될 수 있다. 만약 집단리더가 인터넷 습관표를 체크해오도록 과제로 내어줬을 경우 꼭 과제의 수행여부를 점검해야 한다. 그렇지 않으면 그 집단원은 다음에도 해오지 않을 것이다. 이러한 척도들에 대한 청소년들의 관심은 성인의 그것보다 더 높다. 대개 그들은 이 자료를 신뢰하며 또래들과 자신의 점수를 비교해 본다. 이러한 상호관찰은 자신의 게임 습관에 대해 경각심을 갖도록 하여 변화를 유도하는 동인이 된다.

• **교육 자료는 정서적으로 충격이 될 수 있는 것을 사용하라.**

집단원들에게 인터넷 중독이 얼마나 위험한 것인가에 대해 정보를 제공하는 것은 중요한 일이다. 그들은 부모, 교사, 대중매체가 전달하고 있는 게임 폐해사건들에 대해 자신과 무관하다고 생각해왔다. 그래서 위험성에 대한 정보를 제공할 때에는 단순히 중독될 수 있다고 말하기 보다는 정서적으로 충격을 주는 시청각 자료를 제공하는 것이 좋다. 또는 집단원들의 경험과 유사한 사례를 미리 준비해서 보조 자료로 활용하는 것도 좋다.

• 인터넷 사용욕구 척도는 각 집단원의 경험에 비추어 해석하라.

인터넷 사용욕구척도는 인터넷을 사용하는 저변의 욕구를 부각시키는 유용한 질문지이다. 이 척도를 해석할 때, 집단원의 일상생활, 좋아하는 게임장르, 인터넷 사용욕구를 연결시키는 것이 중요하다. 만약 어떤 집단원이 화가 날 때 게임을 많이 하고, 던전 앤 파이터를 주로 하며, 공격욕구가 높다면 이는 해결되지 않은 화가 중요한 역동으로 자리잡고 있는 것을 의미한다. 만약 학교에서나 집에서 열등감을 많이 느끼고, 리니지와 같은 RPG를 많이 하고, 인터넷 사용욕구척도에서 자아변화욕구가 높다면 이는 자기 열등감을 보상하고 싶은 욕구가 중요한 역동으로 자리잡고 있음을 의미한다.

• 집단원과의 상호작용을 게임이라는 공통적 주제로 통하는 느낌을 갖도록 하라.

게임 과몰입 청소년의 관심은 역시 게임과 또래친구이다. 게임이라는 공통의 주제를 통하여 또래와 이야기를 나누며 통하는 느낌, 자신이 왜 게임을 많이 하게 되었는지에 대한 탐색과 대화를 통해 자신의 사적인 이야기를 나누는 느낌이 청소년에게는 매우 중요한 변화요인이 된다. 게임사용에 대한 내용을 지시적으로 리더가 전달하려고 애쓰기 보다는 참가한 집단원들과의 원활한 의사소통을 촉진함으로써 청소년이 스스로 탐색하고 발전하도록 돕는다.

〈인터넷 사용 욕구 척도〉

문 항	전혀 그렇지 않다	별 로 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	그렇 다
1. 인터넷에서 다양한 사람을 만나고 싶다.					
2. 인터넷에서 마음에 맞는 친구를 사귀고 싶다.					
3. 인터넷에서 다른 사람들에게 잘 보이고 싶다.					
4. 인터넷에서 새로운 사람을 사귀고 싶다.					
5. 컴퓨터는 다른 무엇보다 재미있다.					
6. 컴퓨터를 하면서 짜릿한 쾌감을 느낀다.					
7. 내가 찾고 싶은 정보를 반드시 찾아야 직성이 풀린다.					
8. 새로운 정보는 반드시 찾아야 한다.					
9. 인터넷에서 새로운 정보를 얻을 수 있다.					
10. 나는 간섭받기 싫다.					
11. 모든 일을 부모님의 의사와 상관없이 스스로 처리하고 싶다.					
12. 컴퓨터에서는 현실과 다른 내 모습을 가질 수 있다.					
13. 컴퓨터에서는 내가 원하는 사람이 될 수 있다.					
14. 가끔 내가 아닌 다른 사람이었으면 하는 생각이 들 때가 있다.					
15. 컴퓨터에서는 내 모습을 더 멋있게 꾸밀 수 있어서 좋다.					
16. 컴퓨터에서는 나를 숨긴 채 옳지 못한 행동을 할 수 있다.					
17. 컴퓨터에서 내 모습을 지금과 다르게 만들어 보고 싶다.					
18. 컴퓨터를 하는 동안은 가족 문제를 잊을 수 있다.					
19. 컴퓨터를 하는 동안은 공부 걱정을 안 할 수 있어 좋다.					
20. 친구와 다투어 속상할 때 컴퓨터를 한다.					
21. 컴퓨터를 하는 동안에는 진로에 대한 고민을 잊을 수 있다.					
22. 학교에서 있었던 기분 나빴던 일을 잊기 위해서 컴퓨터를 하게된다.					

※ 본 검사는 진단검사가 아닙니다. 따라서 단정적으로 해석되어서는 안되며 전체적으로 게임중독의 잠재적 위험성이 있는지를 알아보고 하위 요인 별로 어떠한 경향성이 있는지를 점검하여 이에 대해 주의할 수 있도록 도움을 드리는데 목적을 두고 있습니다.

인터넷 사용욕구검사 결과 프로파일					
30					
29					
28					
27					
26					
25					
24					
23					
22					
21					
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
점수	대인관계 욕구	감각추구 정보획득 욕구	분리독립 욕구	자아변화 욕구	현실회피 욕구
요인					
개인 점수					

<인터넷 사용욕구 질문지 간편 해석지>

요인	문항번호	점수범위	해석
인터넷 사용욕구		69점 이하	정상 수준
		70 - 82	인터넷을 통해 평소 이루지 못했던 것들을 이루려는 욕구가 강하다. 이 때문에 게임에 강박적으로 집착하기 쉽다.
		83점 이상	인터넷을 통해 스트레스나 무료함을 피하고, 자신이 원하던 모습으로 변하고 싶은 마음이 매우 많다. 게임중독의 위험성이 높으므로, 상담선생님 또는 부모님과 상의하는 것이 좋다.
1. 대인관계 욕구	1 2 3 4	15점 이하	
		16점 이상	인터넷을 통해 새로운 친구를 만나거나 다양한 사람을 만나고 싶은 마음이 강하다. 채팅 또는 동호회에 중독되기 쉬우며, 혈맹과 같은 소속되는 게임에 중독되기 쉽다.
2. 감각추구 및 정보획득 욕구	5 6 7 8 9	17점 이하	
		18점 이상	인터넷 혹은 게임을 통해 짜릿한 자극을 찾으려 한다. 특히 게임을 하지 않을 경우 심심해져서 게임에 중독되기 쉽다. 게임 중에서도 그래픽이 멋지거나, 공격적, 자극적인 게임들을 찾게 된다.
3. 분리 독립 욕구	10 11	7점 이하	
		8점 이상	인터넷을 통해 나만의 공간을 갖고 싶어한다. 홈페이지를 만들거나 시삽을 하는 것에 흥미를 가질 수 있다. 혼자만의 공간과 시간을 갖기 위해 게임에 빠질 수 있다.
4. 자아변화 욕구	12 13 14 15 16 17	18점 이하	
		19점 이상	인터넷을 통해 평소 원하던 모습으로 자신을 변화시키고 싶은 욕구들이 많다. 레벨을 올려 지존이 되고 싶은 욕구가 많고, 좋은 아이템을 얻으려다 재정적 시간적 손해를 입을 수 있다.
5. 현실회피 욕구	18 19 20 21 22	13점 이하	
		14점 이상	인터넷을 통해 스트레스나 속상했던 일들을 잊고자 한다. 게임을 하는 동안에는 불쾌한 생각들을 잊어질 수 있지만, 게임을 하지 않을 때에는 걱정과 고민 때문에 마음이 편하지 않다.

● 동기강화 전략 및 저항다루기

청소년이 자발적 의사가 아니라 타인의 강요나 권유에 의해 집단에 참여한 경우, 내담자는 변화될 동기가 진심으로 없다. 어느 정도 자발성을 띠고 있는 경우라도, 게임에 대해 양가적 감정을 가지기 쉽다. 즉, 중독으로 인한 피해가 많아 거기서 벗어나고도 싶지만, 다른 한편으로는 인터넷 게임이 주는 장점을 포기할 수가 없어서 지금까지 그렇게 행동해 오고 있는 것이다. 그래서 그들의 변화 동기는 그리 강하지 못하다. 특히, 게임 중독의 경우 그들이 가장 즐기는 놀이감을 빼앗으려 하고 있기 때문에 집단상담자에게 적대감을 느끼기 쉽고 또한 이를 표현하기도 한다.

• 변화 동기를 증진시키는 질문을 하기.

변화 동기를 증진시키기 위해서 상담자는 box의 질문을 집단원에게 해볼 수 있다. 여기서 중요한 것은 내담자가 진정으로 자신이 원하는 것을 발견하게 하여, 이 욕구를 바탕으로 인터넷 과사용의 단점을 자각하고 이에 대한 갈망을 이겨내는 것이다.

• 양가감정과 자기모순을 부각하기.

집단원이 저항을 보이는 것은 일반적인 일이다. 하지만, 겉으로 강하게 저항하는 경우에도 속으로는 게임 문제를 걱정하고 있거나 다른 사람과 갈등을 겪는 등 양가감정을 가지기 쉽다. 따라서 리더는 집단원이 보이고 있는 저항을 무시하지 않고 수용하면서 저항을 반영하거나, 양가감정을 부각하여 내담자 스스로 자신의 모순을 보도록 조력하는 것이 바람직하다.

• 초기단계에서 저항을 수용하기.

초기 집단에서 저항을 다룰 때 중요한 점은 집단원에게 지나치게 설명하거나 설득하려고 하지 않으면서 그 저항과 변화단계를 수용하는 것이다. 집단원들은 리더가 자신들의 감정, 생각, 태도를 그대로 보였는데도 그것을 수용할 때 집단에 대해 안정감을 느끼며 다음 단계로 진보할 수 있다. 아직 시간이 많다고 여유를 가지면서 현재-여기서 수용받는 경험을 하도록 하는 것이 중요하다.

• 저항 밑에 있는 불안감을 알아차리고 수용하기.

저항의 밑에 깔려 있는 각 집단원들의 불안감은 적절히 표현되고 수용되어야 한다. 아이들은 정신병자 취급을 받는 것, 또래들로부터 이상하게 취급되는 것을

불안해한다. 그리고 이러한 불안을 표현하는 것을 성인보다 더 어려워한다. 따라서 리더는 이러한 불안감을 미리 읽고 공감하는 것이 필요하다. 아이들은 집단을 싫어하는 것이 아니라 그 불안감을 싫어한다.

※ 변화동기를 강화시키는 질문들

○ 게임의 장단점을 탐색하는 질문

- 인터넷 게임하면서 걱정하는 것이 있니?
- 게임하는데서 너희가 뭔가 변화가 필요하니?
- 게임은 왜 끊고 싶니?
- 너희가 게임을 중단하면 어떤 이득이 생길까?
- 게임을 끊는다면 누가 널 더 좋아해줄까?

○ 변화를 유도하게 하는 질문

- 그런데, 네가 게임을 6시간도 할 수 있었는데, 왜 4시간만 했니?
- 게임을 계속 했을 때 일어날 것이라 상상하는 최악의 일은 무엇이지?
- 만약 어제 밤새도록 게임을 했다면 오늘 어떤 일이 벌어졌을까?
- 너희가 게임을 끊는다면 상상할 수 있는 최고의 결과는 무엇일까?

○ 목표와 가치의 탐색

- 너희는 어떤 사람이 되고 싶니?
- 너희가 가장 소중하게 생각하는 것은 무엇이니?

※ 집단원의 저항다루기

○ 저항을 단순히 반영하기

- 집단원 : 저는 상담을 하기 싫어요. 이걸로 될 것 같지도 않구요.
- 리 더 : 상담이 효과가 없을 것 같고 하기 싫구나.

○ 양 측면을 모두 반영하기(직면)

- 집단원 : 제 친구들도 다 게임을 하는데 왜 나만 문제라고 다들 그러는지 모르겠어요.
- 리 더 : 너도 마음이 상당히 복잡한가보다. 게임 때문에 집단에 참여했고, **그리고** 지금은 아무런 문제도 없다고 하는구나.

○ reframing

- 집단원 : 전 제가 중독이라고 생각하지 않아요. 사실 원래 공부도 못해서 성적 올리는데도 관심이 없다구요. 피해보는 것도 없는데 무슨 중독이에요?
- 리 더 : 꼭 성적이 떨어져야만 중독이라고 하는 것은 아냐. 성적 올리는데 관심이 없는 것은 게임중독의 한 증상이기도 해. 무덤덤해져서 네가 고통을 못 느껴서 편할지는 모르지만. 중독은 그렇게 사람을 무감각하고 무력하게 만들지.

○ 다른 핑계에 동의하기

- 집단원 : 엄마가 더 문제예요. 자꾸 내 성질을 건드리니까 게임을 하게 되잖아요. 정말 변해야 할 사람들은 그들이라구요.
- 리 더 : 가족들 간에 불화가 게임중독에 영향을 미치지. 다른 사람들은 어떻게 생각해?

○ 집단원 의견 쪽으로 따라가기

- 집단원 : 상담을 해야 할지 말아야할지 모르겠어요. 시간이 너무 많이 걸릴 것 같기도 하구요.
- 리 더 : 나도 걱정이 되네. 상담은 동기나 노력이 필요하거든. 사실 나도 네가 준비되지 않았는데 집단을 시작하는 것이 아닌가 생각도 되네. 솔직히 너는 얼마나 집단상담할 준비가 된 것 같니?

● 집단규범을 발전시키기

· 집단규범에 대한 공식적인 서약서를 작성하라.

집단의 초기 집단규범을 공식적으로 서면에 작성하는 것이 필요하다. 이는 집단 규범을 지키는 것에 대해 각 집단원의 책임의식을 고양시키며, 집단에서 어떤 규범들이 중요한지를 알 수 있도록 해준다. 하지만 공식적인 서약서를 썼다고 해서 집단원들이 집단규범을 잘 지킬 것이라 예상하는 것은 금물이다. 보다 책임감을 갖도록 하기 위해서는 집단원 각자의 의견을 내어 집단의 합의과정을 거쳐서 집단규범을 만드는 것이 필요하다. 그러나 집단리더는 꼭 지켜져야 할 집단규범(예를 들어, 비밀보장, 출석, 남의 말을 존중하기 등)에 대해서 미리 준비하고 포함될 수 있도록 한다.

※ 집단규범을 정하기

1. 중요한 집단규범은 집단리더가 미리 생각해둔다.
2. 집단토의를 거쳐 집단규범이 정해지게 한다.
3. 간단하고 쉬운 용어로 기술한다.
4. 사소하지만 중요한 규범들을 기술한다.

예) 남의 간식을 뺏어먹지 않기, 욕하지 않기, 신체적 싸움을 안하기, 집단을 빼먹지 않기 등

5. 공식적인 서약서를 작성한다.

· 집단리더는 우선 결석, 지각 등을 관리하라.

게임 과몰입 집단의 초기에, 리더는 집단이 형성, 유지되도록 노력해야 한다. 시간에 맞추어 오는 것, 집단에 나타나는 것은 매우 중요하며 그러한 집단원은 격려되어야 한다. 청소년들이 집단에 빠지게 되는 이유는 매우 다양하다. 아무런 연락 없이 참여하지 않거나 학원 때문에 빠지거나, 병원에 가거나, 친구와의 약속

때문에 빠지기도 한다. 무엇보다 특징적인 것은 성인처럼 집단리더에게 연락을 잘 하지는 않는다는 것이다. 그래서 집단원들에게 늦거나 빠질 경우 꼭 집단리더에게 연락을 하도록 강조하여야 한다.

- **집단리더는 집단규범을 시범보이라.**

집단 규범을 발전시키기 위해 리더는 솔직하게 이야기하기, 자기 개방하기, 남의 말을 잘 듣기, 감정을 이야기하기, 피드백을 주기, 비밀을 보장하기, 시간에 맞추어 출석하기 등의 집단규범을 말로서 언급하고, 시범을 보이며, 또한 이러한 행동을 하는 집단원을 강화해야 한다.

- **편안한 태도로 규범을 언급, 언급, 또 언급하라.**

청소년들은 집단의 발달과정에서 집단의 규범을 시험한다. 다른 집단원이 발표하는 중에도 잡담을 하고 주목하지 않거나, 욕하거나, 집단 밖을 나가려고 한다. 이러한 행동들은 리더가 가능한 허용하지 말아야 한다. 즉 이 과정에서 집단리더는 편만한 태도로 집단규범임을 언급하면서 그들의 행동을 금지시켜야 한다. 만약 이에 대해 집단원이 반발하려고 한다면 이것은 집단발전을 위한 좋은 기회이다. 토론과 감정의 수용을 통해 권위와의 갈등을 해소할 수 있으며, 집단리더가 집단의 안전과 신뢰감을 위해 노력하는 것을 직접 시범으로 보여줄 수 있다. 집단리더는 가능한 편만한 태도로 이를 언급하여야 한다. 만약 감정이 실리면 또 다른 역동에 휘말리게 된다.

4) 게임 과몰입 작업기 집단 운영하기

작업 단계에서 게임 과몰입 집단리더의 과제는 집단원들이 자신의 게임습관을 보다 더 자각하게 하고, 변화를 고려해보고, 조절하기를 결심해보도록 조력하는 것이다. 이러한 작업을 위하여 대안활동을 계획하기, 자신의 게임조절 의지를 평가하기, 강화전략을 다루기, 행동계약 등의 개입이 도움이 된다.

● 대안활동을 계획하기

집단원이 대안활동을 찾지 못한다면 게임의 유혹으로부터 벗어나기는 대단히 어렵다. 대안활동은 게임대신에 할 활동을 계획하는 것으로, 일반적으로 평소 꼭 해보고 싶었던 활동, 과거에는 잘 했지만 현재 시간이 없어서 못했던 활동, 내담자의 주요 욕구와 관련이 높은 활동, 현실적으로 수행할 수 있는 활동을 선택하게 된다. 그런데 어떤 경우에는 부모의 경제적인 지원과 승인 없이는 대안활동 자체가 불가능한 경우도 있다. 그래서 일반적으로 청소년 집단원들은 대안활동을 찾는데 다소 소극적이다.

이 대안활동의 탐색에서 집단리더는 집단원과 부모와의 관계, 집단원의 자기상을 검토해 볼 기회가 되며, 또한 이것이 집단원들의 토론 주제가 되게 할 수 있다. 그들은 부모의 학업에 대한 압력, 경제적 사정이 여의치 않음, 일상적인 무료함, 뭐 하나 제대로 잘 하는 것이 없음을 이야기 한다. 상담자는 내담자의 심정을 그대로 인정해 주고, 집단원들이 서로에 대해 관심과 공감을 보이면서 상호작용할 수 있도록 촉진한다.

● 게임조절 의지를 평가하기(결단의 저울)

게임조절 의지를 평가하기 위해 게임의 장단점을 비교하고 대차대조표를 작성하는 ‘결단의 저울’을 사용해 볼 수 있다. 일반적으로 게임 과몰입 집단초기에 집단원들은 이러한 대차대조표에서 게임조절을 했을 때 얻는 장점보다 잃게 될 단점이 더 많다는 것을 발견한다. 집단리더는 이러한 상태에 있는 집단원을 그대로 존중할 필요가 있다.

하지만 작업기에서 결단의 저울에 대안활동을 첨가해 기술해보면, 대개 단점보다 장점이 많다는 것을 알게 된다. 자신이 작성한 대차대조표에서 얻는 점이 많다는 것을 알게 된다면 게임을 조절할 확률은 더 증가하게 된다.

※ 대안활동 계획하기에서 고려되어야 할 점

1. 대안활동은 집단원이 평소 꼭 해보고 싶었던 활동, 과거에는 잘 했지만 현재 시간이 없어서 못했던 활동, 학업·진로와 관련된 활동, 친구들과 함께 하고 싶은 활동이 될 수 있다.
2. 집단원이 현실적으로 가능한 대안활동을 계획할 수 있도록 도와야 한다.
3. 대안활동의 어려움을 집단원이 언급한다면, 이것이 집단에서 토론되도록 하고, 집단원 상호작용의 기회로 삼아라.
4. 대안활동에서 드러난 집단원의 욕구는 집단에서 충분히 존중되어야 한다.
5. 게임은 쉽고 대안활동은 어렵다. 하지만 장기적으로 대안활동에서 얻는 것이 많다는 것을 집단리더가 인식하라.

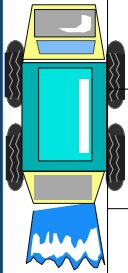
※ 결단의 저울을 활용하는 방법

- 집단초기에는 게임조절 의지가 낮다. 집단리더는 이를 수용한다.
- 작업기에는 대안활동을 첨가하여 결단의 저울을 수행한다. 집단원 스스로 게임조절 의지가 생기도록 조력한다.
- 결단의 저울에서 드러난 집단원의 욕구를 희망의 메시지로 보고 존중한다.
- 드러난 집단원의 욕구를 부수적인 집단상담의 목표로 연결한다. 예를 들어, 자기의 장점을 찾기, 부모와의 갈등 해결하기, 솔직하게 자기감정을 드러내기 등 개인적 목표와 연결시켜 준다.

결단의 저울

	게임종단이 가져오는 장점	게임종단이 가져오는 단점
자신에게 미치는 결과		
다른 사람에게 미치는 결과		
자신의 반응		
다른 사람의 반응		

	대안활동이 가져오는 장점	대안활동이 가져오는 단점
자신에게 미치는 결과		
다른 사람에게 미치는 결과		
자신의 반응		
다른 사람의 반응		



● 행동 계약하기

자신의 게임 습관을 더 잘 이해하고 희망이 분명해지면, 인터넷을 조절하고자 결심하거나 이러한 결심을 행동으로 옮기려 한다. 이때 집단은 이러한 조절을 선포하는 공식적인 행사를 가지는 것이 좋다. 서약서를 쓴다든지 이것을 선언서처럼 발표하는 공식적 행사는 집단원의 결심을 더 굳건히 하고 집단원의 눈을 의식하도록 하여 행동을 지속하게 하는 효과가 있다. 집단은 이러한 결심을 실천할 수 있는 도움의 장소이다.

변화를 위해 노력하는 이 단계에서 집단은 격려와 지지, 보상을 주는 매우 중요한 지지체계이다. 높아진 집단응집력으로 집단원은 게임을 조절하고 다른 대안적 행동들을 하는 등 다른 집단원의 변화를 지지하고 조력한다. 또한 변화에 맞서는 다양한 방해물들에 대해 함께 고민하고 위로하고 아이디어를 제공한다.

행동의 계약은 곧 행동의 실행으로 이어짐을 기억해야 한다. 단지 집단상담 내에서 게임을 했나 안했나의 체크만으로는 행동의 변화를 약속할 수는 없다. 따라서 행동의 계약단계를 충실히 이행하면서 다양한 방법을 사용하여 행동변화를 추진하고 공고화할 수 있도록 도와야 한다.

※ 행동계약하기에서 고려점

1. 변화행동은 현실적으로 가능한 것을 목표로 하라.
2. 행동계약을 친구들이 보는 앞에서 공식적 행사로 수행하라.
3. 변화행동을 했을 때의 강화물을 꼭 기술하라.
4. 변화할 결심이 서지 않은 경우, 그 상태를 받아들이고 양가감정을 다루라.

● 강화관리하기

어떤 집단원은 게임 조절에 대한 결심을 더 분명히 하고, 어떤 집단원은 실패하고, 어떤 집단원은 자기 스스로의 기법을 발견하게 된다. 게임 조절을 조력하는

방법으로 강화관리가 활용된다. 강화관리는 게임 조절의 결심을 이행했을 때 스스로에게 보상을 주는 것을 말한다. 예를 들어 1주일에 5시간만 게임을 하겠다고 약속한 청소년은 이러한 약속을 지킨 보상으로 자기가 좋아했던 미니어처를 하나 살 수 있다. 집단에서도 이러한 강화물을 만드는 것이 필요하다.

- **조절 성공자를 집단에서 충분히 강화하기.**

집단을 이끌어 본 사람이라면 한 집단의 성공경험이 집단의 발전에 얼마나 중요한지 알 것이다. 특히 응집력이 높아진 경우, 성공적으로 게임을 조절하고 있는 청소년은 다른 집단원으로부터 과도할 정도의 존경을 받으며 행동변화의 모델이 되고, 이 후 회기에서 다른 집단원들이 모두 조절을 시도하고 있다는 것을 발견할 수 있다. 그래서 이러한 구성원의 성공경험은 집단에서 충분히 나누어져야 하며 또한 집단리더가 강화물을 제공할 수도 있다. 만약 다른 집단원들도 게임조절을 간절히 원하고 있다면, 이러한 성공자를 관찰하는 것만으로도 조절의지가 배가된다. 따라서 집단상담자는 이러한 성공에 대해 충분히 강화하고, 또한 작은 성공에 대해서도 충분히 민감하게 반응해야 한다.

- **개개인에 맞는 성공전략을 구상하기.**

강화관리와 함께 수행되어야 할 것은 이러한 조절에 성공했을 때 했던 전략이 무엇인지를 확인하는 것이다. 예를 들어 어떤 집단원이 잠이 와서 게임을 하지 않았다면 게임을 주로 했던 시간에 운동을 하러 나간다면, 어떤 집단원이 불안감이 많을 때 게임에 흥미를 잃는다면 게임할 시간대로 숙제를 뒤로 미룰 수 있다.

5) 게임 과몰입 종결기 집단 운영하기

집단이 종결기에 들어오면 청소년 집단원들은 서로에 대해 많이 알게 되고 집단을 편안하게 받아들인다. 게임 과몰입 집단의 경우에도 그들이 원래 계획했던 목표를 얼마나 성취했는가와 관계없이 집단을 이전보다 좋게 느낀다. 종결기에서 집단리더의 과제는 집단에서 경험한 것을 집단원들이 정리할 수 있도록 돕고, 미래에 일어날 지도 모르는 게임 과몰입의 재발을 방지하는 교육을 실시하며, 집단을 떠나는 것에 대한 감정을 다루는 것이다.

● 집단에서 경험한 것을 정리하기

집단을 시작하는 만큼이나 집단을 종결하는 것이 중요하다. 이 시기에는 집단이 보다 자유로워져서 특별히 구조화된 활동 없이도 집단에서 경험한 것을 자유롭게 토론할 수 있다. 집단에서 이룬 목표를 확인함으로써 집단원의 자긍심을 높일 수 있으며 조절에 대한 성공경험을 내재화할 수 있도록 한다.

● 게임 과몰입 재발방지 교육하기

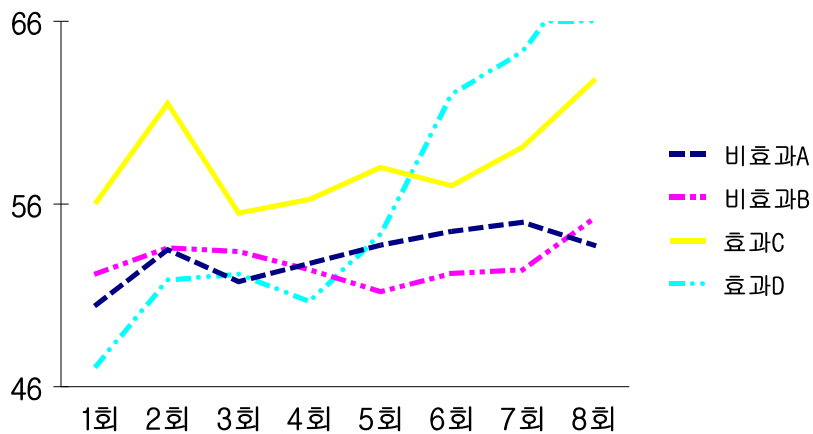
중독성향이 있는 문제들은 하루아침에 변화되지 않는다. 일반적으로 게임 과몰입은 결심과 조절, 재발이 순환되는 경향이 있다. 재발방지 교육에서 중요한 것은 각 집단원들이 스스로 취약한 상황이 무엇인지를 자각하고, 그 문제가 다시 발생할 경우 집단시작 전과 다른 방식으로 스트레스에 대처하도록 하는 것이다. 또한 재발이 일어나더라도 실망하지 말고 이것이 과정이므로 이겨나가면 된다고 격려하는 것이 필요하다.

● 기념품 만들기

집단이 종결회기에서 그동안 집단원의 사진, 활동집, 영상 등을 정리하여 기념품을 만드는 것도 의의가 있다. 이러한 기념품은 단지 추억거리로서가 아니라 재발의 위험성이 있을 때 같이 집단경험을 했던 집단원과 리더, 그리고 그 내용을 기억하게 하는 효과가 있다. 특히 요즘은 인터넷 기술이 발달하고 CD 제작 또한 용이하여 집단리더가 신경을 조금만 쓴다면 집단진행 동안 찍었던 사진, 영상, 공

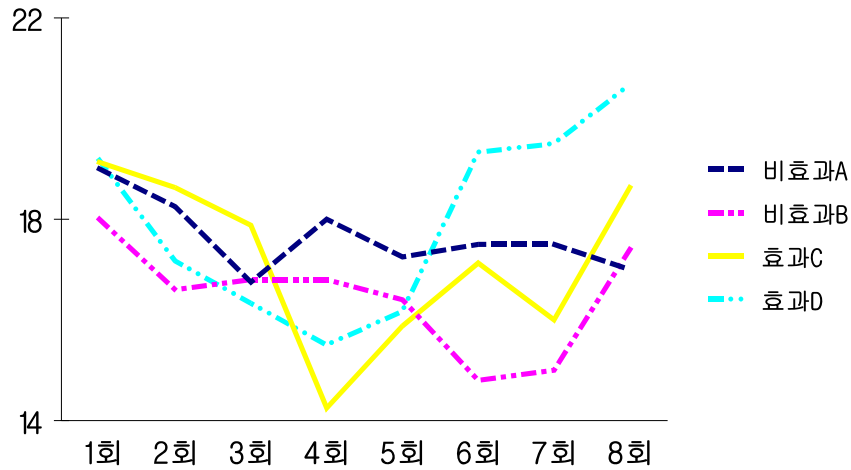
동의 과제물 들을 정리하여 기념품을 만들어 볼 수 있다. 그리고 집단원과 리더에 대한 연락처를 서로 교환하는 것 또한 꼭 필요하다. 이후 다시 집단이나 개인상담이 필요한 경우 연락할 수 있는 근거를 마련하여야 한다.

※ 성과가 있었던 집단과 성과가 없었던 집단의 응집력 변화과정



비효과집단 A와 B는 회기가 진행되어도 집단응집력의 변화가 거의 없었다. 그러나 효과집단 C는 1회부터 집단응집력이 높았으며 그 수준을 계속 유지하였고, D는 초기에는 집단응집력이 낮았지만 회기가 진행되면서 집단응집력이 가파르게 증가하고 있음을 볼 수 있다.

※ 성과가 있었던 집단과 성과가 없었던 집단의 집단 분위기 변화과정



비효과집단 A는 집단분위기의 변화가 거의 없었고, B는 회기가 진행됨에 따라 집단분위기가 낮아졌으며 6, 7회의 후반부에서 가장 낮아져 크게 만회되지 못했다. 반면 효과집단 C와 D는 4회에서 모두 집단분위기가 가장 낮았지만 이후 회기에서 점차 회복되었고, 초기보다 더 증가했거나 그 초기 수준을 유지하였다.

이것은 비효과 집단의 경우 집단분위기에서의 변화가 적었으며, 효과집단의 경우 중반부에서 집단에 대해 불편을 느끼고 자신을 잘 드러내기 어려웠으나 이후부터 이것이 개선되고 불편감이 감소되었음을 의미하는 것이다.

6. 게임 과몰입 반구조화 집단을 운영하기

1) 구조화된 상담과 비구조화된 상담

청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램은 기본적으로 구조화된 상태로 진행하는 것이다. 최근 이 프로그램에 인간중심적 상담을 도입하여 실시했을 때, 이 프로그램은 게임중독의 정도를 감소시킬 뿐만 아니라 대인관계 및 정서의 개선도 함께 일어나는 것으로 나타났다. 즉, 성인의 비구조화 집단에서 나타나는 일반적인 상담성도가 중학생 청소년 집단에서도 나타남이 확인되었다.

반구조화 프로그램이라는 것은 공식적 명칭은 아니나, 저자는 특정 부분은 구조화를 취하면서 다른 대부분의 경우에는 비구조화된 방식으로 참여자의 의사나 자유재량에 따라 융통성 있게 프로그램을 진행하는 것이라 정의하겠다.

국내에서 많이 시행되고 있는 이러한 구조화된 집단상담 프로그램들은 다양한 장점을 가지고 있지만, 동시에 집단원들간의 상호작용, 집단의 자연스런 발달을 방해하는 측면을 동시에 가지고 있다. 청소년 집단상담자인 Evans(1998)는 집단이 개인상담처럼 운영될 때 청소년 집단이 가장 많이 실패한다고 경고하기도 하였다. 즉 집단의 특성이 무시되었을 때 효과를 거두기 어렵다는 것을 의미하는 말이다.

구조화 프로그램이란 집단리더가 특정 활동을 미리 정하고, 집단원은 짜여진 프로그램에 맞추어 활동하는 프로그램을 말한다. 구조화 집단상담은 비구조화 집단에 비해 깊은 수준의 경험을 하기는 어려우나 합의된 공동목표를 달성하는데 시간과 경비를 절감하는 것으로 알려져 왔다(Bach, 1977). 구조화 프로그램은 특히 초기에 관계를 형성할 때 불필요한 망설임을 뛰어넘을 수 있도록 하며, 개인들이 상호작용을 하도록 상호역동을 가속화시키고 의례적인 사교적 행동을 피할 수 있게 한다.

하지만 집단상담자는 구조화 프로그램의 단점 또한 잘 알고 있어야 한다. 많은 활동으로 구성된 구조화 집단은 내담자를 교육의 대상으로 삼아 자주성을 기르지 못하게 하며 집단의 자연스런 발전을 가로막는다. Yalom(1985)은 집단상담에서 구조화된 활동을 사용하는 것을 조심해야 한다고 주장하였는데, 이러한 활동은 집단이 치료적 능력을 발휘하는데 장애를 가져다주며, 집단원들이 자신의 책임감을 벗어 던지게 된다고 하였다. 그리고 때때로 적절하게 사용된다면 좋으나 재미있는 것을 채워 넣는 것으로 사용되어서는 안된다고 경고하고 있다.

2) 반구조화 집단 프로그램의 효과

저자는 최근 기존의 게임중독 구조화 프로그램의 핵심부분은 사용하되, 집단상담 전체회기에서 인간중심적 상담접근의 비구조화 전략을 접목하여 집단을 진행하였다. 그 결과 중학생인 집단원들은 다음과 같이 집단의 성과를 보고하였다.

(1) 게임행동에서의 변화

· 자신의 게임행동에 대한 자각

집단원들은 자신들의 게임시간이 너무 많고, 그들이 게임에 과몰입하고 있다는 것을 자각하게 되었다고 하였다. 이러한 자기 자각은 집단에서 게임시간에 대해 말을 할 때, 자신의 게임중독 점수를 보고, 친구들이 말하는 게임사용 시간을 들었을 때, 상담에 와있는 현재 자신의 위치를 느꼈을 때 이러한 자각이 일어났다고 하였다.

A: 6시간 하는 게 너무 많이 하는 거구나 느꼈어요. 그래가까 지금은 2시간.

B: 그 때는 6시간 하는 게 아무렇지 않았는데. 어머. 지금은 6시간 하는 게 좀 헐 내가 저렇게 많이 했어나 하는 생각이 드네요. (중략) 선생님이 상담을 한다고 했을 때. 상담을. 아 내가 진짜 심각하긴 심각하구나, 그래서 상담을 받는구나 라는 생각을 했어요. 그래서 내가 많이 심각한가 보다. 게임하는 거 좀 고쳐야겠다. 내가 상담까지 와버렸구나 생각하고. 그게 애들이 저 6시간씩

C: 6시간이 많은 시간이라는 걸 느꼈어요. 6시간이라는 게요. 맨 처음 저도 A 말 처럼요, 아무렇지 않게 느껴졌는데요. 지금은 많이 하는 것처럼 느껴져요. 6시간해요 할 때.

D: 저희가 말할 때, 저희 기본 몇 시간 몇 시간 했었잖아요. 이거 미쳤구나 라는 생각이 들었어요. 그 말하면서.

· 변화 동기의 생성

집단원들은 집단과정을 통해 게임을 줄이려는 동기가 생기게 되었다고 하였다. 그리고 이러한 변화가 있게 된 계기로는 설문지의 결과를 보는 것과 집단리더의 설득력이 유용했다고 한다.

D: 그리고 컴퓨터 하는 거 그걸 많이 하는 거 좀 줄여야겠다는 생각이 들었어요.

리더: 음. 그렇게 느끼게 하게 된 게 뭐 때문에 그렇게 된 거 같니?

A: 설문지와 선생님의 초설득력.

C: 그렇지.

B: 맞아. 나 설득형인데 내가 설득당한 게 처음이야.

A: 설문지 같은 거를 그다지 많이 안 해봤고 상담도 이렇게 해본 게 처음이라고 봐야 되요. 그래서 뭔가 되게 설득 당했고.

· 게임시간 인식에서의 변화

집단원들은 집단상담을 하는 동안 전과 다르게 게임하는 시간이 길게 느껴진다고 하였다. 그들은 이전에는 6시간도 1시간처럼 짧게 느껴졌지만 집단상담 후에는 게임시간이 길게 느껴진다고 말한다. 이것은 게임이 이전처럼 재미있지 않아 주관적인 시간의 길이가 길게 느껴지는 것을 의미하는 것이었다.

B: 네. 이전에는 6시간이 1시간 같고.

A: 6시간도 별로 길게 안 느껴졌는데. 나중에 계산해 보니까

B: 어 짱이야. (이전에는) 6시간이 너무 빨리 갔어요.

D: 요새는요. 딱 보면요 되게 많이 남았다는..

B: 요즘 되게 많이 남았잖아. 우리.

A: 그래서 우리 pc방 안가.

C: 어. 왜 이리 많이 남았어.

· 게임시간의 단축과 대안활동

집단원들은 집단상담을 하는 동안 게임하는 시간이 줄어들었고, 게임을 하러 PC방에 가는 대신 다른 활동을 좋아하게 되었다고 보고한다.

B: 맞아. 그래서 요즘 우리 pc방 안가고 비디오 보고 그러잖아.

리더: 아.. 요즘 pc방 안가?

C: 그래서 공포영화 빌려 보고 그래요.

A: 돈 있어도 안가요.

· 게임 중요도에서의 변화

집단원들은 집단상담 과정 동안 일상생활에서 차지하는 게임의 의존도가 떨어지고 점점 더 게임을 덜 생각하는 것으로 나타났다. 구체적으로 그들은 돈이 있어도 PC방에 가지 않는다고 하였고, 워크북에서 제시된 '겜돌이를 이기자'라는 프로그램에도 게임을 이길 필요성을 못 느껴 현실에서의 대상을 이기는 것에 초점을 맞추기도 하였다.

A: 돈 있어도 안가요.

리더: 여기서 사실은 겜돌이를 이기자는 내용이었는데, B는 아빠를 이기고 싶다고 했잖아.

B: 그 때(상담할 때)는 게임이 별로 비중을 차지 못했던 것 같아요.

(2) 대인관계 및 정서에서의 변화

· 대인관계에서 자기 행동의 자각

집단원들은 집단과정을 통해 대인관계에서 자신의 행동에 대해 더 알게 되었다고 한다. 집단원은 자신의 행동 때문에 상대방이 화가 났거나 자신의 생각과 정서 및 행동에 대해 더 수용적이게 되었다고 보고하였다.

A: 저는 동생에 대해서 반 강제적인데다가 약간 지배적이었는데, 이걸 하고 나니깐 뭔가 문제. 이렇게 하면 저한테도 안 좋고 동생도 화가 나자나요.

C: 진짜 저도 모르게요. 진짜요. 제가 한 때는 자학을 정말 많이 했어요. 정말 많이 했어요. 제가 칼을 소지하고 다녔다니가요. 화나면 그고요.

B: 근데 지금은 안하잖아.

B: 그 때 하면서 아! 아빠도 컴퓨터 게임을 하니까 나랑 공통점이 있긴 하네? 정말 짜증나 이러면서요. 아빠랑 공통점을 없애려면 게임을 끊어야 겠다 이런 생각이요.

· 인간에 대한 신뢰

집단원들은 집단과정을 통해 사람에 대한 신뢰를 회복하였다고 보고하였다. 이

러한 변화의 계기에 대해서는 무엇보다 상담에서 집단원들이 자신들의 비밀이나 고통을 이야기하는 경험이 영향을 크게 미쳤다고 말한다. 이러한 사람에 대한 신뢰감의 회복은 집단과정을 더 촉진시켰고 고통스런 감정을 집단 안에서 내놓고 해소하는 계기가 되었다.

C: 예, 저 그거, 저때데요, 애들이 그, 어, 애가요 아빠 얘기를 했었잖아요, 그 때 대게 편해졌어요, 나도 여기서 이렇게, 이렇게 자신의 과거 얘기를 꺼낼 수 있고, 이 사람들을 믿을 수 있겠구나, 제가 많이 배신을 좀 많이 당해봤기 때문이에요, 그 사람들이 먼저 손을 내밀었고 저도 그 사람들의 손을 잡았어요, 근데 (다른)사람들은 결국 저를 뿌리쳤죠, 그 때문에 사람을 대게 안 믿었어요, 근데 요즘은 사람 많이 믿어요, 상담이라는 거 때문에, 상담 때문에, 예,

A: ... 다 없어지고, 인간이라고 다 이상한 건 아니구나 라고 느꼈어요,

C: 저도 인간을 믿게 되었어요,

A: 어른한테 의지해 본 게 이게 몇 년 만인데,

C: 내가 이 친구들을 믿기 때문에 이 앞에서 우는 거고, 내가 어른들을 믿기 때문에 그 어른들 앞에서 우는 거고, 정말 저는 그거예요,

· 타인에 대한 이해와 수용

집단원들은 집단과정을 통해 집단원 서로에 대해 이해하고 수용하게 되었다고 한다. 그들은 집단원들에 대해 애뜻한 감정을 느끼고 이전에 이해되지 않았던 점도 그들의 고통을 들으면서 공감하게 되었다고 보고하였다.

D: 좀 애네 아빠 얘기, 왜 그렇게 사셨냐라는 생각을 많이 했어요, 애가 되게 불쌍하게 느껴졌어요,

B: 나 슬펐어 진짜로,

B: 아빠요, 제가 아빠 욕을 막 했잖아요, 그러고 나서 E가 저도 엄마아빠 부모님 이혼하셨구요 이랬잖아요, 그게 정말 기억에 남았어요, 연민을 느끼는 거 같아요, 처지가 똑같자나요,

A: 이야기 들으면서 되게 이해가 갔어요, 저, 저 두요, 중학교 입학식 날 엄마가 안 오

시켰거든요. 유치원 때도 엄마가 안 오시고, 엄마 친구 분이 대신에 오시구요.

B: 저는 속으로 왜 그러지? 그랬거든요. 이해가 안 갔는데, 이렇게 이유를 다 말해줬잖아요. 나는 가만 있었는데, (남이) 관여하거나 좀 이런 분위기 깨뜨리는 거 싫다고 말해서 그 때 아 저런 애도 있구나 느끼게 됐던 것 같아요.

· 소속감

집단원들은 자신의 문제를 내어놓는 과정에서 동질감을 느끼고, 아무에게도 털어놓지 않았던 비밀과 속에 담아두었던 부정적인 이야기를 하면서 친구라는 소속감을 느꼈다고 말한다.

B: 네. 나랑 똑같은 애가 있구나. 동질감?

A: 서로 기분 나쁜 거 다 얘기했자나요. 나도 이런 친구가 생겼다는 만족감...

· 자기 문제가 경감됨

집단원들은 집단과정을 통해서 자신이 문제아가 아니며 대부분의 친구들이 자신과 유사하거나 또는 더 심각한 문제를 지니고 살아간다는 것을 발견하였다. 이러한 경험은 자신의 문제를 경감시키는 효과를 발휘하였고, 이에 따라 심리적 고통도 줄어들었다고 보고한다.

B: ... 세상에는 나보다 더 한사람이 있구나.

B: 우리 집은 말로 갈구지는 않아. 말로 갈구는 집이 정신적 충격이 더 크겠구나 해 가지고, (부모들한테) 맞을 때 아 그냥 맞으면 끝나겠구나 하고 사니까요 빨리빨리 지나가니까 좀 괜찮았었던 거 같아요.

A: 저는요 상담에서 얘기 다했잖아요. 난 정말 우리 아빠 딸인 게 행복한 거구나 라고.

A: .. 제가 꿈 포기한건 별거 아니구나 라는 걸 느꼈어요.

B: ... 세상은 나만 힘든 것이 아니다.

리더: 6회 때 가위 놀리면서 귀신보인다고 했던 부분 있잖아.

A: 이제는 귀신이 보이는 것도 별거 아니라고 생각해요 저는.

C: 음. 그래요. (나도) 이제 귀신은 무섭지 않아요.

· 집단에서 배운 것을 집단 밖에서 활용

집단원들은 집단활동을 하면서 배웠던 일들을 과제로 내어주지 않아도 자발적으로 집단 밖에서 활용하고 있었다. 그리고 집단에서 했던 자기노출은 집단 밖에서도 또래관계에서 지속되고 있었고, 이것이 서로에게 지지와 위로가 되고 있었다.

A: (서약서를 지키면서...) 동생이랑도 트러블이 없어졌고. 동생이랑 서약서까지는 안 쓰고 서로 양심적으로 해서 컴퓨터에 하루에 3시간 하던 것을 한 시간으로 집에서는 한 시간으로 줄이고, TV시간은 집에 오자마자 보니까 거기서 반 정도는 줄었어요.

A: (집단원의 이야기를 듣고) 그래서 게임을 줄여서 가족에서 트러블을 줄여야겠구나라고..

C: 저요? 저는요 저희 집에 컴퓨터가 안됐어요 저때는! 만날 TV가지고 싸웠는데요. 동생이랑 약속을 저도 B처럼 했어요. 약속을. 제가요 그 거 써서 방에 붙여놔요.

B: 저는 요, 동생이랑 싸웠는데요 저거(호흡명상) 해갔고 안싸웠어요.

리더 : 뭐가 도움이 되었다는 이야기인가?

B: 그거 심호흡해가고.

B: ... 여기서(상담에서) 말 안했던 그걸 말을 해줬거든요. 내가 손이 짧아가지고 꿈을 포기 한 거요. 피아니스트요.

리더: 어 그렇겠다. 손이 길긴 해야 돼.

B: 그래서 애(A) 엄청 울었어요. 대박 울었어요. 제가 수의사가 꿈이었는데. 피를 못 봐서 그 꿈을 접었거든요. 제가 이해가 되잖아요. 그래서 같이 울었어요.

(3) 성과를 있게 한 치료적 요인과 활동

(가) 치료적 요인

· 할 말 안할 말 다 한 것

집단상담에서 좋아지게 만든 주요 경험에 대해 집단원들은 ‘할 말 안할 말 다한 것’이 가장 중요했고 도움이 되었다고 꼽았다. 이러한 자기노출로 스트레스가 사라지고, 마음이 편해지고, 속이 시원해짐을 경험했다고 보고한다. 뿐만 아니라 이 경험을 통해 자신과 타인을 이해하고, 자신의 문제가 경감되고, 소속감을 느끼고, 사람에 대해 더 신뢰하게 되었다고 한다.

A: 편해졌다고 한건요. 우리가 하면서 첫 번째부터 할 얘기 거의 다 했잖아요. 이만큼 있으면 이만큼은 다 했잖아요. 그 때부터 편했어요. 상담하면서 입 열었을 때부터요.

A: ... 할 얘기 안할 얘기 다 했잖아요. 이게 흰머리 갓수 준거예요. 스트레스 덜 받은 느낌...

A: 이때부터 할 얘기 안할 얘기 다 했잖아요. 애 애기도 하고, 동생 때린 애기도 하고 다 했잖아요. 평소에는 이런 얘기를 할 친구가 얼마 없어요 ... 상담 선생님이랑 평소에 제일 친한 애들이랑 하니깐 할 얘기 다해갔고 마음이 제일 편안했던 것 같아요.

C: 정말... 아니... 모여서 얘기를 같이 한다는 게 좋았어요. 저는요. 같이 모여서 이야기 하는 걸 좋아해요. 무슨 얘기도 상관없이. 근데요. 제가 일대일 상담은 되게 싫어했거든요. 그거 때문에 좀 귀찮은 것 같아요. 좋은 거 같아요.

C: ... 모여서 같이 이야기 했던 것 자체가 좋았던 것 같아요... 그 자리를 만들어 주신 것도 되게 감사 하고요..

B: 애들이랑 얘기 많이 한 거요. 평소에는요 게임 얘기를 하잖아요. 그런데 여기서는 집 안 얘기하고 막 힘들었던 거 막 있었던 거. 얘기하니깐 그게 되게 도움이 많이 됐었던 거 같아요.

B: ... 어... 머릿속에 있던 잡생각 다 했던 부분이란요... 가출을 했다는 거... 여기서 이런 얘기를 하니깐 속이 좀 시원했었던 것 같고요.

· 집단리더의 수용적 태도

집단의 성과가 있게 만든 경험에 대해 집단원들은 집단리더의 수용적 태도를 주요한 경험으로 꼽고 있었다. 집단원들은 일상생활에서 어른을 경멸했었지만 집단리더가 자신들의 마음을 이해하고, 비판하지 않고, 자기 맘대로 생각해버리지 않는다는 것을 알게 되었으며, 이러한 집단리더의 태도로 자신의 마음이 열리게 되고 집단을 보다 안전하게 느끼게 되었다고 한다.

C: 애가요~ 선생님한테 과거애기를 막하는 거예요. 정말 아빠에 관한 것 다 미친 듯이 애기를 하는 거예요. 진짜 열변을 토했잖아요. 근데요 선생님이 그걸 다 들어 주시는 거예요. 뭐라 하시지도 않고. 진짜 완전!

B: 아 계속 들어주셨자나요. 그게 제일 좋았어요. 엄마한테 말하면 엄마 표정이 일그러지면서

C: ...엄마가 툭툭 끼어들어서 그건 내가 잘못했자나. 네가 안 해서 그런거자나! 그거하고요 선생님이 계속 들어주시자나요 끄덕끄덕 그거랑 진짜 달라요..

B: ...정신병원에 가면요.. 제가 무슨 말을 하면 그래 너 미쳤어! 확정이야! 자, 돌아가! 이래요. 근데 선생님은 안 그러셨잖아요. 그냥 가만히 응~ 그러시면서 기분이 어떠냐고 물어봐주시니까 그게 되게 도움이 되었어요.

C: 맞아요, 좋았어요!

B: 자기 마음대로 생각하지 않으니까.

• 불안의 해소

집단이 편안하게 느껴지게 된 계기에 대해 집단원들은 집단 첫 시간 그들이 걱정하던 일들과 불안이 해소되었던 경험이 도움이 되었다고 하였다. 그들은 상담에 오기 전에 상담에 대한 그리고 상담자에 대한 선입견을 가지고 있었다. 그들은 상담자가 싫어하는 타입의 사람까봐, 무자비하고 비판적일 것에 대해 걱정하였다. 하지만 이러한 불안은 허용적이고 친근한 집단의 분위기에 사라지게 되었다고 한다.

D: 저는 있었어요. (코스프레 복장을 하고 있었기 때문에) 내 얼굴 어떻하지...

A: (집단 초기의 불안이) 저도 있었어요. 아... 인간 무서워했다고 했잖아요. 뭔가 필이... 필이... 이번에는 무서워하면 안될 거 같고... 그냥 애내들 대하듯이 대하자 해가고... 사람 무서워하는데 여자가 더 무서워요 전. 남자분이라 훨씬 더 잘 했던 거 같아요.

리더: 그 때가 언제였는지가 딱 생각이나? 그 마음을 가졌던 때가

A: 문 앞에서 한 숨 쉬고 들어왔어요. 어휴. 여자면 어떻게?

B: (정신병원에서 일대일 상담에 대한 부정적 감정을 표현함)... 근데 여기 처음 들어왔을 때는 그런 분위기가 아니었구요. 처음 들어왔을 때부터 선생님이 '어! 안녕.' 이러고 해주셨잖아요. 거기서 되게 마음이 많이 열렸던 거 같아요.

• 집단원의 피드백

집단상담이 도움이 된 배경에는 집단원들간의 피드백이 많은 도움이 되었다고 한다. 그들은 집단상담 과정 중에 서로에 대한 긍정적 부정적 피드백을 많이 나누었으며, 서로의 피드백을 진지하게 듣고 나쁜 버릇의 경우에는 고치려고 한 것이 도움이 되었다고 하였다.

B: A같은 경우는요 되게 제 말을 잘 들어줘서 좋아요....제가 말하면 A는 고치도록 노력을 해볼게 하고 너무 고마워요. 막 뽀뽀해주고 싶어요.

A: 저는요..제가 듣기 싫은걸....이렇게 (귀를) 막는 게요 그렇게 나쁜 버릇인지 몰랐어요. 근데 이 아이의 한 마디 기분 나빠.... 거기에서 마음 좀 고쳐서 그걸 고쳤죠...지금 거의 고쳤어요.

A: ..지금 안하는 이유는 애들이 기분 나빠하잖아요. 전 저 때문에 남들이 기분나빠하는 게 가슴 아파요

(나) 도움이 되었던 집단프로그램

• Hot seat

집단원들은 도움이 되었던 집단 프로그램 중 가장 중요한 것으로 hot seat를 꼽았다. 이것은 도움이 되었던 집단과정이 '할 말 안할 말 다 한 것'이라는 것과 맥을 같이 하는 것이다.

A: 핫시트랑, 게임에 대해서 초컬릿에 대해서 막 얘기해서 속이 시원해진 것도 있는데요.

B: 근데요. 핫시트가 제일 의미가 깊었던 것 같아요.....우선 재밌었고요. 애들 속사정도 알고. 세상은 나만 힘든 것이 아니다.

C: 핫 시트요.

• 게임중독 질문지

게임을 줄이는데 도움이 되었던 집단프로그램으로 게임중독 척도를 실시하고 해석한 것을 집단원들은 주요한 경험이라 하였다. 그들은 질문지의 결과를 매우 신뢰하는 것으로 나타났으며, 또래들과 비교했을 때 나타난 객관적 결과에 대해

설득 당했다고 말한다.

리더: 음, 그렇게 느끼게 하게 된 뭐 때문에 그렇게 된 거 같니?

A: 설문지와 선생님의 초설득력.

C: 그렇지

B: 맞아. 나 설득형인데 내가 설득 당한게 처음이야.

A: 저요. 설문지 할 때 량요.

A: 설문지 같은 거를 그다지 많이 안받고 상담도 이렇게 해본 게 처음이라고 봐야 되요.
그래서 뭔가 되게 설득 당했고 그리고 뭐지?.

· 서약서

집단원들은 3회에 실시했던 서약서 쓰기가 자신들의 변화에 도움이 된 프로그램이라 하였다. 서약서는 집단활동에서 지켜야 할 규칙을 집단원들간의 토론을 통해서 규정하는 활동이었다. 이러한 활동은 집단내에서 규칙을 준수하는 것뿐만 아니라, 집단 밖에서도 타인과 규칙을 정하고 지키는 것 까지 확장되었다.

리더: ... 제일 인상에 남았던 게 뭔지 돌아가면서 얘기해볼까?

A, B, C, D: (동시에) 서약서요.

A: 왜냐면 평소 때는 서약서라고 써본 적도 없고 집에서도 별로 안 지켰는데, 여기서 한 거는 지킨데다가 되게 오랜만에 썼어요.

B: ... 그 서약서요. 그 걸 쓰고 나니깐 집에서도요 컴퓨터를 안 하게 되요. ... 컴퓨터 이용방법에 대해서 서약서를 썼거든요. 근데요 그걸 예상외로 잘 지킨 것 같아서요 시간이 줄어든 것 같아요.

C: 저요? 저는요 저희 집에 컴퓨터가 안됐어요 저때는! 만날 TV가지고 싸웠는데요. 동생 이랑 약속을 저도 B처럼 했어요. 약속을. 제가요 그 거 써서 방에 붙여놔었어요. 제 동생 이름이 **이거든요. 책상이 이렇게 이어져있는데요 그 사이에 붙여놔었어요.

B: 네 그리고 서약서 같은 것을 쓰면 안 지키면 좀 그러자나요.. 마음의 찢림?

C: 아빠까지 서명하셨는데..

· 명함 만들기

집단원들은 미래에 대한 계획을 설계하는 데 사용되었던 명함 만들기가 도움이 되었다고 하였다. 이 활동을 통해 그들은 자신의 진로에 대해 진지하게 생각하게 되었고, 회피하고 있었던 현실의 문제에 더 숙고하게 되었다고 한다.

A: 명함을 딱 봤을 때 공부해야겠다는 생각이 들었어요.

C: 저도 살짝 그런 게 들었어요.... 공부생각밖에 안들더라고요.

B: 저는 명함보고 잔머리 굴렸어요. 이걸 공부안하고 어떻게 (원하는 고등학교에) 갈 수 있을까? 내 성적에 몇 퍼센트 만 올리면 될까? 공부해야지는 안들고 어떻게 하면 들어갈까

3) 반구조화 프로그램 운영의 유의점

게임 과몰입 반구조화 프로그램은 인간중심적 상담전략을 기본토대로 하고 있다. 따라서 리더가 자기 집단과 집단을 얼마나 신뢰하는가 그리고 집단원과의 관계에서 어떤 태도를 보이는가가 무엇보다 중요한 집단 성패의 요인이 된다.

• 집단의 치료적 힘에 대한 신뢰.

집단은 그 자체로 치료적 힘을 가지고 있다. 만약 성인 대상의 집단을 성공적으로 운영해본 리더라면 이러한 치료적 힘에 대해 이미 알고 있을 것이다. 하지만, 성인집단과 비교해 볼 때 청소년 집단은 집단 초기가 좀 더 어렵다. 리더는 청소년집단에서 과연 집단의 치료적 힘이 발휘될 수 있는지 의심하기 쉽다. 무엇보다 청소년 집단원들은 성인 집단원과 다르게 타인의 말에 경청하거나 공감하지 않으며, 집단에 대한 관심도 거의 없는 것으로 보이기 때문이다. 그래서 초보 청소년 상담자는 청소년 집단원을 교육하는 것만이 가장 신뢰할 수 있는 성공의 지름길이라 생각하기 쉽다.

청소년 집단의 초기는 좀 힘들다. 아이들은 산만하고 뛰어다니고 집중하지 않는다. 거기다 또래들의 다양한 주변 이야기들에 몰입하고, 리더의 의도와 달리 화제는 '삼천포'로 빠지기 십상이다. 하지만 앞서 반구조화 프로그램에서 집단원들이 직접 이야기했던 것처럼, 청소년 집단도 성인의 집단과 동일한 효과를 나타낼 수 있다. 이러한 성공을 위해 리더는 우선 집단의 치료적 힘을 믿고 기다리고, 또 믿고 기다려야 한다. 이것은 청소년의 잠재력을 믿고 기다리는 우리의 일반적 태도와 같은 것이다.

변화는 성인집단에 비해 다소 더디게 나타난다. 집단에 대한 그들의 관심은 4, 5회를 진행한 이후에 천천히 나타날 수 있다. 이렇듯 성인집단과 그 과정이 다른 것은, 성인집단이 자발성을 토대로 하고 있는 반면 청소년집단은 부모나 지도자의 강요가 어느 정도 포함되어 있기 때문이다. 하지만 아이들이 실제로 또래집단을 만들어 가는 과정을 보자. 그들은 새로운 집단에 관심을 보이며 집단에 소속되고 자 성인보다 더 노력한다. 그들에게 집단상담의 과정은 다른 집단의 형성과정과 별반 차이가 없다.

• 무조건적 존중의 중요성

로저스가 언급했던 무조건적 긍정적 관심 혹은 존중은 내담자의 감정에, 그것이

어떤 색채를 띠든, 존중하는 자세를 가지는 상담자의 태도이다. 그 감정이 긍정적인 것이든 혹 부정적인 것이든 그것은 중요하지 않다. 하지만, 청소년 상담의 경우 리더는 청소년이 너무 공격적이라 생각해서, 현실 검증력이 없는 감정이라 생각해서, 혹은 리더 자신에게 위협이 되어서 청소년 집단원의 감정을 존중하지 못하기 쉽다. 무조건적 긍정적 존중에 실패하는 주요한 이유는 대부분 그 감정들이 상담자에게 위협적으로 느껴지기 때문이다. 혹 부모에 대한 원망이 커져서 큰일을 내는 것은 아닐까, 저러다가 서로 싸우는 것은 아닐까, 저런 감정이 커지면 학교 적응에 실패하지 않을까, 이러다 집단을 실패하는 것은 아닐까 등등.

그러나 감정은 속에 담아두는 것보다 겉으로 표현되는 것이 더 안전하다. 그리고 감정을 가지는 것과 행동으로 옮기는 것은 사실 별개의 문제이다. 성공한 집단의 집단원들은 어른인 집단리더가 자신의 이야기에 관심을 기울이는 것에 놀라워한다. 그리고 모든 감정들이 집단에서 받아들여지는 것을 경험하고 집단을 안전하다 느끼게 된다. 그래서 어떤 집단원은 ‘엄마는 내가 말만하면 설명하고 고치라고 하는데 선생님은 그렇지 않잖아요. 그게 도움이 되었어요. 받아들여지는 것이 좋았어요.’라고 하였다.

• 공감적 이해의 중요성

상담을 공부한 사람이라면 대부분 공감적 이해가 중요하다는 것을 알고 있다. 하지만 이를 상담에서 실행하는 것은 좀 더 어려워 보인다. 공감적 이해는 기법이 아니라 상담자의 태도이다. 내담자를 이해하고 말겠다는 자세, 그가 그렇게 행동하게 된 배경에는 뭔가 원인이 있을 것이라는 탐구의 자세, 그리고 내담자처럼 느끼려고 애쓰는 자세가 무엇보다 중요하다. 한번은 청소년 집단원이 집단에서 자신의 친척에 대해 화난 감정을 강렬하게 표현하고 있었다. 그 친척은 교활하고 나쁘고 악마 같다고 묘사하였고, 더욱이 나쁜 감정을 갖고 있으면서 참으려니 자신이 매우 고통스러웠다고 이야기하였다. 그 옆에 있던 비슷한 경험을 한 집단원이 갑자기 손을 위로 치켜 올리면서 큰 소리로 외쳤다. “죽여 버려, 죽여 버려!” 당신은 그것은 나쁜 행동이니 그렇게 하면 안 된다고 할 것인가?

공감은 일시적으로 자신을 버리고 그가 되는 것이다. 내담자의 느낌을 자신도 느끼고 내담자의 상황과 처지를 자신도 같이 경험하는 것이다. 그래서 공감 이후에 나타나는 리더의 공감적 반응은 치료적이다. 내담자는 더 이상 혼자가 아니고, 그가 느꼈던 비밀스런 혹은 당황스러웠던 감정은 치료자를 통해서 정당화된다. 모든 정신적 병리는 비밀을 혼자 간직하는데서 시작되며, 혼자서 찢찢매매면서 악화된

다. 공감은 그 정신 병리를 개선하는 통로가 되는 것이다.

• 진솔성의 중요성

진솔성은 집단리더가 경험하고 있는 자신의 감정과 생각을 집단원에게 솔직하게 표현하고 드러내는 것을 말한다. 이것은 안과 밖이 같다, 말과 행동이 일치한다와 같은 의미이다. 간혹 집단상담자는 자신의 속내를 감추고 청소년을 논리나 정당성으로 설득하려고 한다. 리더 또한 인간이라 상처받을 수 있고, 당황할 수도 있고, 화가 날 수도 있는데도 그런 속내를 내색하려 하지 않는다. 우리가 학교에 다니던 청소년기를 생각해보자. 간혹 선생님들이 화난 감정으로 우리를 대하면서 그것을 교육이라 하고, 정당성을 고집하며 강요할 때, 우리는 그 진의를 몰랐나? 아이들도 그 때의 우리와 다르지 않고, 우리를 안다.

청소년들은 말과 행동이 다른 어른을 신뢰하지 않는다. 경우에 따라서는 상담자 자신의 느낌과 생각을 표현하는 진솔하게 표현하는 것이 집단의 발전에 도움이 된다. 집단리더가 진솔성을 가질 때, 집단원들은 은밀하게 감추어진 것과 상호작용하는 것이 아니라, 드러난 진짜 실체와 만나서 소통하는 것이 된다.

단, 조심하라. 진솔성을 집단리더 자신이 편하기 위해서 사용하진 말라. 집단을 위해 필요할 때 사용하라.

7. 게임 과몰입 집단상담에 유용한 심리 교육 프로그램

1) 사회적 기술훈련

게임 과몰입 청소년들은 대인관계에서 위축되어 소극적이거나 반대로 공격적인 경향이 있다. 그들의 사회기술을 개선하기 위해 본장에서는 주로 건설적으로 자기를 주장하기, 필요할 때 적절하게 요구하는 기술을 다룰 것이다.

(1) 사회적 기술이란

사회적 기술이란 대인관계 속에서 자기를 표현하여 의미 있고 만족스러운 생활을 영위해 갈 수 있는 능력이다. 사회적인 상황에서 적절하게 행동하기 위해서는 우선 사회가 용납하는 기준을 이해할 수 있는 능력과 다양한 상황에서 효과적으로 기술을 사용하는 능력을 갖추고 있어야 한다. 사회적 기술은 다음과 같은 특징을 지닌다.

- 자신의 권리, 요구, 만족, 의무와 같이 자신이 원하는 바를 타인과의 관계 속에서 효과적으로 수행하는 행동적 능력이다.
- 자신의 바람을 수행하되 타인의 권리, 요구, 만족, 의무를 손상시키지 않고 행하는 기술이다.
- 효과적인 의사소통의 능력으로 자신의 의도를 상대방에게 잘 표현하여 전달하는 동시에 또한 상대방의 의도를 잘 파악하고 이해하는 능력이다.
- 나와 타인의 욕구가 생산적으로 공유되어 모두 만족할 수 있는 결과를 가져오게 하는 행동적 기술이다.

※ 비언어적 소통수단

- ① 몸의 움직임(얼굴표정, 눈맞춤, 몸동작, 자세 등)은 의사소통의 중요한 수단이 된다.
- ② 신체적 접촉(악수, 어루만짐, 팔짱 등)을 통해 타인에 대한 감정과 태도를 표현한다.
- ③ 머리모양, 옷차림새, 장신구, 화장, 향수와 같은 외모의 치장을 통해 자신을

표현한다.

④ 상대방과의 공간적 근접이나 거리, 방향도 중요한 소통수단이 된다.

(2) 게임중독 청소년의 사회적 기술

게임을 과도하게 사용하는 청소년은 산만하거나, 공격적인 의사소통을 하는 경향이 많다. 그들은 말로서 친구를 비난하거나, 비아냥거린다. 혹은 대화에서 자신의 의사를 모호하게 표현하여, 듣는 사람이 그의 진의를 파악하기 어려운 경우도 많다. 이러한 의사소통방식은 모두 비효율적이고 역기능적이어서, 친구·부모·교사와의 관계를 악화시킨다. 또한 청소년의 의도는 좌절되기 쉽다.

사회적 기술을 교육하기 위해 리더는 워크북에 있는 내용을 잘 숙지하고, 이를 집단장면에서 응용하여야 한다. 공격적인 언사를 하는 아이가 있다면, 자기 의도를 산만하고 모호한 방식으로 표현하는 아이가 있다면, 집단원들의 피드백을 촉진하여 이러한 방식이 비효과적임을 보여줄 수 있다. 한번은 중학교 여학생이 리더의 질문에 아주 모호한 방식으로 거절을 나타내었다. 하지만 말로서가 아니라 제스처로 표현하였기에 집단원의 누구도 그녀의 진의를 알지 못했다. 옆에 앉아있던 남학생이 화난 마음을 강렬히 표현했다. “뭐야! 말을 해, 말을” 순간 긴장감이 감돌았고, 리더는 그의 마음을 표현해 보도록 하였다. 이러한 피드백 이후 옆으로 돌아앉아있던 그녀는 자세를 바로 하였고, 보다 진지하게 집단에 참여하기 시작했다. 그리고 리더는 그 여학생에게 자신의 마음을 말로서 표현해 보도록 하였다. 자기표현을 집단에서 활성화시키는 것은 집단원의 사회적 기술을 효과적인 방법이다.

또 하나의 기술은 요구하기이다. 어른이든 청소년이든 자신이 원하는 것을 얻기 위해서는 타인에게 무언가를 요구하여야 한다. 여기서 중요한 것은 자신의 의사를 분명히 표현하고, 동시에 타인의 입장을 충분히 배려하는 것이다. 하지만 게임중독 청소년들은 막무가내로 떼를 쓰거나, 막연하게 자신의 요구를 표현하는 경우가 많다. 이러한 의사소통 방식에 의해 게임 과몰입 청소년은 많은 좌절을 해왔고 적절한 요구하기 기술을 익히지 못한 경우가 많다. 리더는 집단과정, 그리고 집단원의 실례를 가지고 의사소통 기술을 교육하는 것이 필요하다.

(3) 다양한 사회적 기술훈련의 팁

☺ 부탁하기 ☺

1. 원하는 것에 대해서 명확히 그리고 구체적으로 하라.
2. 만일 요청이 거절되면 그 대안을 가지라.
3. 상대방이 거절할 때, 그 거절을 받아들일 준비가 되어 있으라.
4. 상대방의 대답을 그의 성실성으로 간주하고 존중하라.
5. 상대방의 대답에 대해 당신의 태도를 표현하라(감사, 실망, 수용).
6. 거절한다고 해서 당신을 전체로 거부하는 것이 아님을 상기하라.

예) _____ 해주면 좋겠어.

_____ 하시겠습니까?

내가 _____ 하고 싶은데, 같이 _____ 해보지 않을까?

☺ 거절하기 ☺

1. 가·부를 확실히 밝히라. 만일 가·부를 밝히기 어려울 때는 생각할 시간을 가진 후 솔직하려고 노력하라.
2. 대답은 간단히, 많은 변명은 필요 없다.
변명은 꼭 필요하다면 짧게 할 것!
3. “미안하다”는 말은 꼭 그렇게 느낄 때만 쓰라.
4. 상대가 당신의 말을 받아들이지 않을 때는 당신 역시 대화를 끝마칠 권리가 있다.
5. 침묵이 필요할 땐 사용하라.
6. 일단 가·부를 밝혔어도, 당신 맘은 바꿀 수 있다.
7. 조용한 목소리로, 몸짓으로 말하라.
8. 대안을 제시할 수도 있다.

예) 다른 기회에 만나도록 할까?/ 차라리 내가 _____ 하지 않는 편이 낫겠다.

그게 좀 불가능한데요. 안된다고 말해야겠어.

☺ 사교적 대화 나누기 ☺

▶ 대화의 시작 : 무슨 이야기든 좋으니 어떤 이야기든 꺼내라.

1. 자기소개와 인사로 시작하라.
2. 상대방에 대해 질문을 하거나 상대방이 하는 것을 본 후 물어 보라.
3. 무엇인가를 제공하라.
4. 같이 했던 활동에 대해 논평하라.
5. 타인의 외양이나 행동을 칭찬하라.
6. 참여하기를 부탁하라.
7. 당신 자신의 의견이나 경험을 나누어라.
8. 의견이나 충고, 정보를 구하라

▶ 대화의 유지

1. 일반적인 원리인 '균형, 교환, 보답'을 써라.
2. 듣는 기술을 개발하라. 즉 상대의 말을 그대로 반복하거나 더 보완하거나 다른 주제에 가고 역할을 하라.
예) '...하니까 ...란 말이구나', '그래서 어떻게 되었어?'
3. 개방질문을 하라.
예) '어떤 영화를 좋아해?', '요즘 어떻게 지내?'
4. 당신 자신의 의견을 보여라.
5. 싫증이 나면 다른 대화를 암시하라.
6. 개인적인 정보, 견해, 경험을 나누면 대화가 더 의미있게 된다. 그러나 점진적인 신뢰의 형성이 중요하다. 상대방이 어떤 자세인지 알지 못하면서 갑자기 개인적 문제를 모두 쏟아 놓지 마라.

▶ 대화의 종결

1. 슬쩍 당신 시계를 보는 눈은 이제 갈 시간을 암시한다.
2. 당신 얘기를 요약하고 다시 만날 것을 제의하라.
3. 당신의 기쁨을 표시하라.
4. 자연스럽게 사라지라.

☺ 주장적 행동하기 ☺

주장적 행동이란?

주장적 행동이란 자기 생각을 말하면서 괜히 불안해하지 않고 편안하게 자신의 감정을 솔직하게 표현하고 사람을 곤란하지 않게 하면서 자신이 원하는 것을 하는 것이다.

주장적 행동에 대한 주의사항

1. 주장적 행동은 상황에 따라서 구체적으로 하라.
2. 주장적 행동이 완전한 해결책은 아니다. 항상 주장적일 필요는 없다.
3. 당신이 주장적으로, 공격적으로 혹은 비주장적으로 됨으로써 얻는 대가가 무엇인지 예상 해 보라. 시간소모, 정력소모, 결과의 면에서 과연 어떤 행동이 가치가 있는가?
4. 당신이 비주장적으로 지금까지 해동해온 뒤에 갑자기 주장적으로 행동하게 되면 다른 사람들은 그것을 공격적으로 볼 수도 있다.
5. 새로운 것을 시도하는 것은 처음에는 불편하고 이상하게 보일지도 모른다. 인내심을 가지고 행동하면 차차 쉽고 자연스럽게 된다.
6. 당신이 불안을 느끼면 느낄수록, 주장적으로 되는 데에 어려움을 느낀다. 그러므로 처음에는 낮은 불안을 일으키는 반응부터 시작하라.
7. 내가 주장적, 비주장적으로 행동할 순간을 정하라.
8. 변화에는 시간이 걸린다. 인식이 첫째, 다음은 결심이다.
9. 주장적 반응을 통해서 당신이 원하는 바가 이루어지기도, 그렇지 못하기도 한다. 설령 구체적 소득이 없었다 하더라도 노력해 보았다는 자체에 만족을 얻을 수 있음을 기억하라.
10. 주장적 행동을 하는데 있어서 다른 사람의 권리도 인식하라.

☺ 비평을 주고 받기 ☺

비평을 하는 요령

1. 만일 어떤 일을 비평하고자 하면 여러 사람 앞에서 불쑥하지 않는다. 사전에 비평의 방법이나 상황설정을 머릿속에 그려 보아야 한다. 적절한 때와 장소를 미리 예고하고 개인적으로 비평하는 것이 좋다.
2. 구체적으로 비평하는 것이 좋다.
예) 너는 정말 예의가 없어
-> 나를 만났을 때 인사를 먼저 하면 좋겠어
3. 야단하거나 질책하지 말고, 객관적으로, 건설적으로 표현한다. 자신의 소원사항으로 표현한다.
예) “네가 나를 만났을 때 인사를 하면 좀더 친한 사이가 될 수 있을거야”
“나는 사람들과 만났을 때 인사를 나누는 것이 좋아. 너도 조금만 더 신경을 써 준다면 얼마나 기분이 좋은지 모르겠어”
4. 부정적인 단어를 피한다.
5. 진지한 태도로 어찌다가 한번씩 비평한다.
자주 길게 비평하면 잔소리같다.
6. 상대방이 취할 수 있는 어떤 대안을 제시하면서 비평한다.
7. 당신의 감정을 솔직히 표현하면서 비평하는 것이 좋다.
예) “내 입장에서 너에게 솔직하게 말하기가 참으로 곤란하지만 그러나...”

비평을 받아들이는 요령

1. 먼저 그 비평이 공평한가의 여부부터 판단한다. 만일 그 비평이 불공평한 경우는 불공평한 것을 들추어내어 반문해 줄 수 있다.
2. 만일 공평한 비평이면 상대방에게 구체적인 대안을 물어본다. 그렇다고 해서 상대방의 대안을 반드시 채택해야 할 필요는 없다. 다만 고려 사항으로서 경청하고 나서 건설적인 비평을 해준 상대방의 노력에 감사의 뜻을 표시하면 된다.
3. 자기 비판적이거나 자기 변명적인 말을 장황하게 늘어놓지 않는다.
4. 비평이 불명확할 때는 명확하게 이야기해줄 것을 부탁한다.

5. 만일 당신이 다른 견해를 가지고 있을 때는 비평에 대해서 공격을 가하지 말고, 당신의 의견을 밝히는 것이 좋다
6. 비평에 대한 당신의 감정을 표현한 것이 좋다.
예) “그 말에 일리가 있다. 네 의견을 이야기해주어서 참 고맙다.

2) 스트레스 대처훈련

게임 과몰입 청소년들은 일상생활에서의 스트레스에 적극적으로 대처하지 못하여 게임에 몰두하곤 한다. 따라서 프로그램을 진행할 때, 그들이 경험하는 일상생활에서의 스트레스, 그리고 이를 다룰 수 있는 적극적 대처방식을 교육하는 것이 필요하다. 특히 게임 과몰입 청소년은 스트레스의 고통을 잊기 위해서 스트레스 사건 자체를 잊어버리고 회피하려고 한다. 이것은 문제를 해결하는 것이 아니다. 특히 연구에서 따르면, 게임 과몰입 청소년들은 스트레스에 대해 정서적 대처를 많이 한다. 정서적 대처란 자신의 내부정서 반응에 초점을 두면서 스트레스 사건에 대해 회피, 거리두기, 선택적 주의를 하는 방법이다. 따라서 이들에 대한 심리교육은 우선 문제를 회피하고 거리를 두고 있다는 것을 청소년들이 자각하도록 돕는 것이 보다 효과적이다.

본 프로그램에서는 아래의 목표에 초점을 맞춘다.

- 자신의 스트레스를 자각하기
- 자신의 스트레스를 털어내기
- 스트레스 대처방법으로 호흡, 호흡명상을 익히기

(1) 스트레스란 무엇인가

- 자극으로서의 스트레스

Lazarus(1997)은 ① 다수에게 격변을 일으키거나 영향을 주는 중대한 변화(천재지변, 전쟁, 투옥 등) ② 일부 사람들에게 영향을 주는 변화(사랑하는 사람의 죽음, 생명 위협의 병, 직장에서의 해고, 이혼, 출산, 중대한 시험이나 부정적 경험) ③ 일상의 골칫거리를 스트레스로 정의한다.

· 이에 대한 위협정도에 대한 개인의 지각(일차적 평가)과 이에 대해 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 평가(이차적 평가)에 의해 스트레스의 정도가 결정된다.

(2) 스트레스는 어디에서 오는가

- 좌절(frustration): 원하는 목표가 지연되거나 차단될 때 경험하는 부정적 정서
- 과잉부담 : 개인의 처리용량을 벗어난 자극이나 요구

- 갈등 : 접근-접근갈등, 회피-회피갈등, 접근-회피갈등
- 생활의 변화 : 변화에 대한 적응
- 탈핍성 스트레스 : 걱정 수준의 감각자극이나 흥분이 결여될 때
- 내/외부의 압력 : 수행압력이나 동조압력(사회, 자기 자신)

(3) 스트레스에 대한 심리적 반응

- 인지적 손상 : 주의집중 곤란, 자기파괴적 사고, 장기적인 부담예측이 어렵고 즉각적이고 강한 단서에 좌우
- 과제수행의 손상
- 정서적 반응
 - ① 불안 : 위험경고 신호, 구체적인 대상을 모르는 상태
 - ② 분노와 공격 : 분노는 공격행위로 발전되는 정서
 - ③ 우울과 무감동
 - ④ 긍정적 효과(걱정 수준의 스트레스, Eustress) : 자극을 받고 도전을 하려는 개인의 욕구를 자극, 개인적 성장이나 자기 향상을 증진시키는 기능, 미래의 더 큰 스트레스에 대한 예방 접종과 같은 면역기능(스트레스에 대한 내성을 증가)

(4) 스트레스 대처란 무엇인가?

- 대처(coping) : 환경 및 내적인 요구와 요구들 간의 갈등을 다루는 광범위한 노력
- 대처방법의 다양성과 개인차 : coping strategy
- 건설적 대처
 - 일반적으로 문제를 회피하기보다는 문제에 직면하는 것을 의미
 - 스트레스와 대처자원들에 대한 합리적이고 현실적인 평가에 근거
 - 스트레스에 직면했을 때 잠재적으로 파괴적인 효과를 보일 수 있는 정서적 반응들을 인식하고 때로는 이를 효과적으로 억제하는 것에 대한 학습과정을 포함
 - 잠재적으로 해가 되거나 파괴적인 습관적 행동들에 대해 어느정도 통제력을 발휘 할 수 있는 것에 대한 학습을 포함(행동적 자기 통제의 획득)

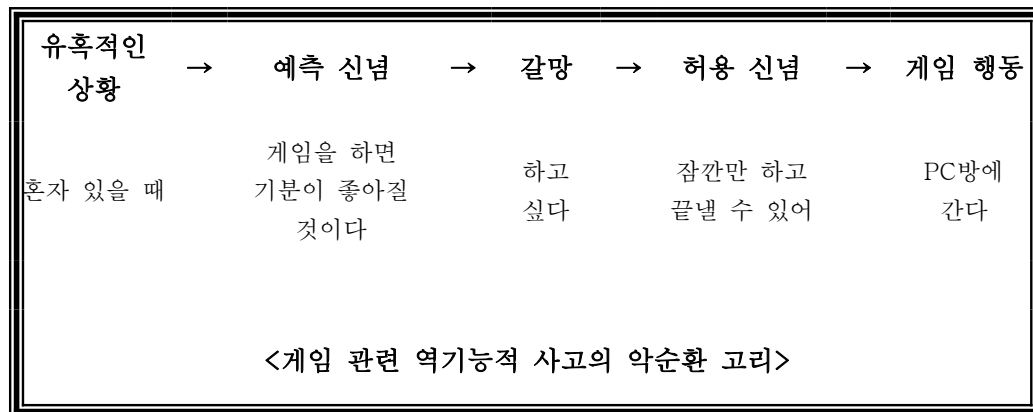
3) 인지적 재구성

청소년들의 비합리적이고 역기능적인 생각들이 게임 과몰입을 개시하고 악화시키는 역할을 한다. 인지적 재구성 전략은 이러한 역기능적 생각을 찾아내어 보다 적응적인 생각으로 바꾸어 주는 훈련을 수행하는 것이다. 이를 위해 우선 집단리더는 게임 과몰입에서 나타나는 역기능적 사고들과 악순환 고리를 이해하고 있어야 한다.

(1) 게임 과몰입에서 나타나는 역기능적 사고와 악순환의 고리

게임 과몰입의 원인은 게임을 중단하면 못 견딜 것이라는 믿음 혹은 신념 때문이다. 게임에 과몰입하는 사람은 게임을 도저히 그만둘 수 없을 것이라 믿고, 게임을 그만 두었을 때의 결과 또한 부정적이라 생각한다. 예를 들어, ‘게임을 시작하면 나는 도저히 멈출 수가 없다’, ‘게임을 하지 않으면 견딜 수 없다’, ‘게임을 하고 싶은 마음은 사라지지 않을 것이다’ 등이 있을 수 있다.

이러한 역기능적 사고는 크게 두 가지로 나눌 수 있는데, 예측 신념은 게임을 하면 긍정적인 결과가 나올 것이라는 혹은 게임을 중단할 수 없다는 믿음이 여기에 해당된다. 그리고 허용 신념은 게임행동을 허용하는 생각들이다.



- 예측 신념

- 게임을 하면 기분이 좋아질 것이다.
 - 나는 게임하고 싶은 마음을 도저히 참을 수 없다.
 - 레벨이 높아지면 친구들로부터 인정도 받고 친구들과 친해질 수 있다.
- 허용 신념
 - 오늘은 숙제도 없으니 한판 해도 상관없다.
 - 난 잠깐만 하고 끝낼 수 있다.
 - 기분도 안 좋은데 잠깐만 하자.
- 집단 리더는 이러한 원리를 이해하고 있으면서, 집단원이 실제로 경험한 것을 중심으로 심리교육을 실시한다.
 - 가능하면 쉽게 역기능적 사고를 설명한다. 처음에는 어려운 용어 대신에 ‘게임의 유혹하는 말’ 혹은 ‘겜돌이의 유혹’이라고 설명한다.
 - 집단원들 각자가 하나씩 ‘겜돌이 유혹의 말들’을 찾아서 말하면, 리더는 나중에 예측 신념과 허용 신념을 구분해서 설명해 준다.
 - 설명이 어려운 경우 게임에 대한 신념 평가지를 활용하여 집단원들이 자주 유혹되는 역기능적 사고를 찾아볼 수 있다.
 - 신념평가지에서 대부분 그렇다 이상으로 표현된 문항이 무엇인지 살펴본다. 이것이 집단의 주요한 역기능적 사고일 가능성이 많다.

<게임사용에 대한 신념평가>

문 항	내용	전혀 아니다	그저 그렇다	중간 이다	대부분 그렇다	아주 그렇다
		1	2	3	4	5
1	게임을 하지 않으면 따분하고 지루하다					
2	나는 게임을 하고 나면 공부를 훨씬 더 잘할 수 있다					
3	나는 게임 없이 살 수 없다					
4	게임은 현실문제와 스트레스를 풀어주는 유일한 수단이다					
5	나는 아직 게임을 그만둘 준비가 되어 있지 않다					
6	나는 게임을 사용하고 싶은 마음을 결코 참을 수 없다					
7	내가 게임을 그만둔다 해도 내 삶이 더 나아질 것은 없다					
8	게임을 하면서 스트레스와 분노에서 벗어날 수 있다					
9	게임을 그만둔다면 나는 우울할 것이다					
10	나는 게임 중독에서 회복될 가치가 없다					
11	나는 게임을 그만 둘만큼 충분히 강한 사람이 아니다					
12	나는 게임을 통해서만이 다른 친구를 사귄다					
13	게임은 나에게 문제가 되지 않는다					
14	게임을 사용하고 싶은 마음은 사라지지 않고 계속 될 것이다					
15	내가 게임을 하는 이유는 부모(혹은 형제) 때문이다					
16	게임을 하고 나면 피곤과 긴장이 풀릴 것이다					
17	내가 게임을 조절하지 못하는 것은 기본적으로 문제가 있는 사람이기 때문이다					
18	게임을 하면 불안함이 사라질 것이다					
19	게임을 하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다					

2) 생각기록지의 활용

청소년 집단원이 가지고 있는 역기능적 사고를 확인하여 이를 게임 과몰입 행동과 연관시키기 위해서 생각 기록지를 활용할 수 있다.

<생각 기록지>

상황	유혹의 말	감정	합리적 생각	결과
게임을 하고 싶었던 상황	게임하고 싶을 때 함께 드는 생각	그때의 감정	보다 좋은 생각	합리적 생각으로 인한 결과와 감정
· 집에 아무도 없고 심심하다	· 게임하면 더 기분이 좋아질 거야 · 게임부터 먼저 하고 숙제하지 뭐	심심함 90% 불안감 60%	· 게임하면 잠시 즐겁지만, 숙제를 못해서 고통스러워질 거야.	· 차분해짐 50% · 숙제를 해서 기쁨 80%

생각 기록지를 통해 게임이 유혹하는 말을 따랐을 때의 결과와 이것을 이겨냈을 때의 결과를 비교해보도록 한다. 이때 게임 했을 때의 상황, 유혹의 말, 그리고 그때 느꼈던 감정을 기술하게 한다. 그리고 보다 합리적인 생각, 그리고 그 결과와 감정을 기술하게 한다.

3) 아! 참! 그래

아! 참! 그래! 활동은 게임의 유혹에 빠진 상황에서 역기능적 생각을 환기시키고 보다 현실적인 생각을 할 수 있도록 자극하는 방법이다. 이것은 스티커 형식으로 만들어 집단원의 컴퓨터에 부치도록 했을 때 가장 효과가 크다.

※ 아! 참! 그래!

- **아!** : 유혹을 인식했을 때
- **참!** : 자신이 지금 해야할 일을 떠올리며
- **그래!** : 그래 그 일을 해야지하고 스스로에게 말한다.

< 부록 >

1. 게임의 종류

게임을 분류하는 방법 중 첫째는 게임기의 모양(플랫폼)에 의해서 구분하는 것이다. 게임을 담는 게임기(플랫폼)의 형태는 아케이드, 비디오, PC, 온라인, 모바일이 있다.

- **아케이드게임** - 오락실이라고 불리는 게임장에 설치된 게임, 커다란 케이스에 조이스틱과 버튼이 3~4개 장치되어 있는 게임기
- **비디오 게임** - 플레이 스테이션, 레블루션, 엑스박스 등과 같은 게임 전용기기를 통해 게임 프로그램이 담긴 DVD를 구동시켜 이용하는 게임, 오락실에서 하던 게임을 가정 안으로 끌어들였다는 점에서 게임의 대중화에 큰 영향을 미쳤다.
- **PC 게임** - 컴퓨터 게임 CD형태로 제작된 게임 프로그램을 컴퓨터에 설치해서 게임을 하는 형태, PC게임이 처음 나왔던 초기에는 네트워크 기능이 없어서 1인이 혼자 게임을 하는 형태였지만 최근 인터넷 통해 여러 명이 동시에 게임을 할 수 있게 되었다. PC게임은 저장장치를 통해 게임의 레벨업이나 지속적인 개발을 할 수 있다.
- **온라인 게임** - 우리나라에서 강세를 보이는 게임이다. PC게임이 네트워크화된 형태로서 온라인 게임이 PC게임과 다른 점은 인터넷으로 연결된 게임공간에서 5~10명의 게임이용자들 간의 플레이가 이루어지는 것이 아니라, 수천~수만명이 동시에 접속해서 게임을 한다. 사람과 사람이 온라인 게임 안에서 게임캐릭터를 아바타로 대신하여 게임을 즐기는 형태이다. 게임이용자 스스로 스토리를 만들어 나간다.
- **모바일 게임** - 휴대전화, PDA 등의 모바일 기기를 이용하여 즐기는 게임이다. 기기에 내장되어 있는 게임이나 모바일 인터넷에 접속하여 다운받아 사용한다.

2. 게임 내용(장르)에 따른 분류

장르	특징	대표적 게임
퍼즐	판 위에서 간단한 퍼즐을 풀어가듯 간단한 조작을 통해 이용할 수 있는 게임	테트리스, 비앤비, 장기, 바둑
액션	권투나 유도 및 태권도 등 다양한 격투행위를 통해 상대방과 겨루는 게임	철권, 스트리트 파이터, 킹 오브 파이터즈
슈팅	총이나 미사일 발사하여 목표 격추시키는 게임	포트리스, 갤러그, 카르마 온라인
롤플레이	역할을 수행하는 놀이를 통해 캐릭터의 성격을 형성하고 문제를 해결해 나가는 형태의 게임.	바람의 나라, 리니지, 차에기전, 메이플스토리
전략 시뮬레이션	적군과 아군이 동시에 용병술을 행하여 승패를 가르는 게임.	스타크래프트, 임진록, 삼국지, 워크래프트 3
건설/경영/육성 시뮬레이션	도시를 기능에 맞게 건설하거나 하나의 상품을 제작, 유통하는 경영체험을 할 수 있게 하는 게임과 목표에 마친 인물이나 대상을 성장시키는 게임	심시티, 롤러코스터 타이쿤, 프린세스 메이커, 쿠키샵
스포츠	야구, 축구, 농구 등의 인기스포츠를 가상체험할 수 있는 게임	NBA Live 시리즈, FIFA시리즈, 대물뉘시광
레이싱	자동차를 타고 스피드를 겨루는 게임	CTRACER, Need For Speed, 카트라이더
어드벤처	주어진 퍼즐을 해결하여 이야기를 진행시키는 형태를 취하는 게임.	툼레이더, 어둠 속에 나홀로, Slave Zero

국내에는 온라인 게임과 스타크래프트가 주류를 이루면서 롤플레이팅과 시뮬레이션 게임이 게임의 전부로 비춰지고 있지만, 실제로 게임의 내용에 따른 장르는 매우 다양하고, 특징도 다양하다.

1인칭 슈팅게임에서 스포츠 게임, 보드게임에 이르기까지 형태와 내용은 천차만별이며 텔레비전 드라마의 장르에 따라 내용의 구성이나 흐름이 다르듯이 게임의 장르에 따라 각기 다른 경험과 체험을 할 수 있다

개인의 기분에 따라 듣는 음악이 다르듯 개인별로 선호하는 게임 장르가 다르기 때문에 어떤 게임을 즐겨하는지를 살펴보는 것만으로 아이들과의 소통할 수 있다.

3. 인기게임 소개

게임 제목	게임 내용
카트라이더 (온라인/레이싱) http://kart.nexon.com	카트를 몰고 레이싱을 하는 경쟁게임. 카트를 조종하는 법을 쉽게 익힐 수 있기 때문에 많은 청소년들에게 인기를 얻고 있으며, 게임 방식은 카트의 스피드와 코너워크를 활용해 대전하는 스피드전과 게임 중에 얻게 되는 다양한 아이템으로 공격 및 방어를 하는 아이템전이 있다.
팡야 (온라인/스포츠) www.pangya.com	골프의 룰을 쉽게 만들어 게임에 적용한 골프 게임이다. 누구나 쉽게 즐길 수 있다. 20~30인이 함께 골프를 즐기며 커뮤니티 활동도 가능하다.
프리스타일 (온라인/스포츠) http://fs.paran.com	국내 최초 힙합 스타일 농구게임이다. 다양한 농구 기술을 구사할 수 있으며 힙합 스타일 캐릭터 구성으로 청소년의 인기를 얻고 있다. 세계 10개국에 온라인 서비스를 하고 있다.
메이플스토리 (온라인/MMORPG) www.maplestory.nexon.com	다양한 마을이 있는 빅토리아 아일랜드를 배경으로 게이머가 전사, 궁수, 도적, 마법사 등 1개의 캐릭터를 선택하여 게임을 시작한다. 모험과 사냥을 하여 레벨과 기술을 향상시키고 아이템을 획득해 자신의 캐릭터를 꾸밀 수 있다. 캐릭터가 귀엽고 감쪽하여 많은 인기를 얻고 있다.
던전앤파이터 (온라인/RPG) www.d-fighter.com	혼돈의 세상에 문화의 나라 벨마와 조용히 지내는 수주를 손아귀에 넣으려는 제국의 음모에 맞서 싸우는 모험가들의 액션게임이다. 게이머는 귀검사, 격투가, 거너의 캐릭터를 선택해 다양한 던전을 모험하며 대전을 통해 레벨을 올릴 수 있다.

	4명이 동맹을 맺어서 몬스터를 잡거나 대전을 수행할 수 있다.
거상 (온라인/MMORPG) www.gersang.co.kr	동아시아(조선, 일본, 중국, 대만) 최고 부호가 되는 것이 게임의 목표로 국가와 마을 간의 시세차를 이용한 교역을 통해 부를 얻는 게임이다. 게임을 통해 경제 개념을 익힐 수 있으며, 역사 속 유물들을 아이템으로 구성해 옛 것에 대해 학습할 수 있다.
오디션 (온라인/캐주얼 댄싱) www.audition.bugs.co.kr	비트에 맞춰 신나게 춤을 추는 게임! 나이트댄스, 클럽 댄스, 복고 댄스 등 모든 춤을 간단한 조작키로 출 수 있다. 다른 게이머와 댄스 배틀을 해서 실력을 겨루기도 하고 자신이 원하는 춤으로 안무를 짜서 신나는 음악에 맞춰 춤을 출 수도 있는 게임이다.
스타크래프트 (PC/전략시뮬레이션) www.blizzard.co.kr/starcraft	세계 수백만의 게이머에게 10여년간 지속적인 인기를 얻고 있으며 우리나라에서 E-스포츠의 태동과 대중화를 만드는데 가장 큰 공헌을 한 게임이다. 테란, 프로트스, 저그라는 3종족이 지배권을 차지하기 위한 전투를 벌이는 것으로 종족마다 특별한 능력들을 바탕으로 게이머의 컨트롤과 전략으로 대결하여 승패를 가른다.
리니지 (온라인/MMORPG) www.lineage.co.kr	반란을 통해 왕좌를 차지한 왕을 물리치기 위해 게이머들이 왕자, 공주, 기사, 요정, 마법사 중 하나를 선택해 왕위를 되찾아 가는 내용이다. 게임 중에 다른 왕뿐 아니라 정통 후계자를 지칭하는 많은 대립자의 공격을 받게 되거나 몬스터를 만나 곤경에 처하기도 한다.

4. 게임 용어 사전

가

게임포털사이트: 게임에 관한 정보를 쉽게 얻을 수 있도록 검색이나 연결을 해 주는 사이트.

경험치(experience = ex): 게임을 하면서 캐릭터가 얻게 되는 경험의 수치. 경험치가 일정 수준에 도달하면 레벨(level)이 상승한다. 경험치를 얻기 위해서는 몬스터를 사냥하거나 모험(Quest)를 해야 한다.

계정: 게임을 하기 위해 사용자가 입력한 모든 정보. 게임회사에서 사용자를 식별하기 위해 필요한 것이다.

고렙: 고(高)레벨의 줄임말. 낮은 레벨은 저렙이라고 한다.

길드(Guild): 서양 중세시대 같은 직업을 가진 사람들끼리의 조합은 '길드'에서 따온 것으로 여러 게임이용자가 게임 속의 정보를 공유하거나 공동 사냥하기 위해 만든 조직이다. 길드 외에 클럽(Club), 클랜(Clan)이라는 말을 쓴다.

다

다운로드(download): 인터넷에 있는 자료를 컴퓨터에 내려 받아 저장하는 것.

득템: 아이템을 얻었다는 의미.

라

레벨(level = lv.): 게임의 캐릭터 능력을 나타내는 수치. 레벨 1에서 시작해서 경험치가 쌓이면서 점점 높아진다. 레벨에 맞는 기술 및 아이템을 얻을 수 있기 때문에 레벨이 올라갈수록 새로운 경험을 할 수 있다.

로그인(log-in): 게임하는 사람이 게임하기 전에 사이트에 자인임을 알리는 작업. 자신의 아이디를 만들고 변경할 수 있기 때문에 다른 사용자와 구별할 수 있다.

롤플레이팅 게임(Role Playing Game): 게이머가 게임상의 한 캐릭터로서 특정 역할을 맡아서 주어진 목표를 수행하는 게임. 일반적으로 RPG라는 용어로 쓰인다.

마

마나(mana): 초자연적인 힘을 말하는 것으로, 게임캐릭터가 초자연적인 마법을 사용하는 경우 마나가 필요하다. 마나의 힘에 따라 사용할 수 있는 마법의 종류와 위력이 달라진다.

마법: 마나라는 초자연적인 힘을 사용하여 쓰는 힘이다. 공격 마법, 치유 마법, 보조마법(일정시간 몸놀림이 빨라지는 마법)등 이 있다.

맵(map): 게임에서 캐릭터들이 있는 배경. 중세 분위기의 마을, 우주선 등 게임이 진행되는 배경이다. 맵은 현실의 지형을 그대로 옮기는 경우도 있고 상상 속의 지형을 만들기도 한다.

몬스터(monster): 주로 롤플레이팅 게임에서 마을 밖에 퍼져 있는 괴물. 게이머들은 몬스터를 사냥해서 경험치를 높이거나 돈과 아이템을 얻을 수 있다.

몹: 모바일 캐릭터의 줄임말. 온라인 게임에서 흔히 쓰이는 용어로 자신이 플레이하는 캐릭터가 아니면서 공격의 대상이 되거나 다른 행위가 이루어지는 캐릭터를 말한다. 움직이는 캐릭터를 뜻한다.

미니맵(mini map): 전체 게임의 움직임을 단순화해서 게임화면 한쪽에서 제공하는 작은 지도 이다.

바

배틀넷(battlenet): 미국의 블리자드(Blizzard)사의 서버운영시스템. 스타크래프트나 디아블로, 워크래프트를 온라인으로 연결해주는 곳으로 게임을 실행하고 배틀넷에 연결하면 전세계에서 배틀넷에 접속한 다른 유저들과 게임할 수 있다.

버그(bug): 컴퓨터가 잘못된 동작을 일으키도록 하는 프로그램의 오류.

부스터(booster): 게임 속의 캐릭터 속도를 순간적으로 향상시키는 기술. 자동차 경주 게임인 카트라이더에 많이 나오지만, 1인칭 슈팅 게임에서도 같은 뜻으로 사용한다.

비번: 비밀번호(Password)의 줄임말.

사

사이버머니(cybe money): 인터넷 커뮤니티나 게임상에서 사용하는 가상

머니.

서비스 팩(service pack): 게임 회사에서 이미 발매된 소프트웨어에 생긴 문제점을 해결하거나 기능을 강화하기 위한 확장용 소프트웨어.

스킬(skill): 게임을 하면서 상대방 또는 몬스터와 대결하면서 아용하는 기술.

실시간(real time) 방식: 서로 쉽 없이 계속 게임을 하는 방식. 차례 차례 게임을 진행하는 턴방식에 비해 생각할 여유는 적지만 박진감 넘치는 게임을 할 수 있기 때문에 게이머들에게 인기가 많다. 스타크래프트가 대표적이다.

아

아바타(avata): 사이버 세계 속에서 나를 대변하는 인형과 같은 것. 자신이 원하는대로 꾸미거나 조종할 수 있고, 다른 사람과 나를 대신해서 대화할 수 있으며 가끔 성별을 바꿔 만들기도 한다.

아이디(ID, Identification): 보통 계정이라고 하며 인터넷 서비스를 이용할 때 각 사용자를 식별하기 위한 기호이다.

아이템(Item): 게임에서 이용하는 물품이다. 캐릭터가 입는 옷이나 사용하는 무기 등이다. 아이템은 퀘스트 수행을 통해 얻기도 하고 사이버 머니를 충전해서 구매할 수도 있다.

아이템 현금 거래: 게임의 아이템을 가상 머니가 아니라 실제상의 현금으로 거래하는 것.

아이템 현금거래 중개사이트: 아이템 현금거래를 중개해 주는 사이트. 초기의 아이템 현금 거래는 거래자가 직접 만나서 이루어졌기 때문에 사기, 폭행 등의 범죄가 발생하여 물의를 일으켰지만 중개 사이트가 생긴 이후로 이러한 범죄가 많이 줄어들고 안정적으로 거래가 이루어졌다. 아이템 현금 거래를 조장한다는 비판을 받기도 한다.

업그레이드(Upgrade): 오래된 소프트웨어나 하드웨어를 더 나은 제품으로 바꾸는 것.

오픈 베타 테스트(open beta test): 게임 상용화 전에 사람들에게 공개하여 게임의 버그 및 안정성을 테스트하는 것. 게임 사용자들에게 홍보하기 위해 상품을 주기도 한다.

유저(user): 게임 이용자. 플레이어(player)라는 말과 비슷하게 쓰인다.

인스톨(install): 게임의 실행에 필요한 프로그램을 컴퓨터에 설치하는 것. 온라인 게임은 파일을 다운로드한 후 인스톨하는 과정을 거쳐 게임을 실행한다.

인터페이스(interface): 게임에서 사용자가 컴퓨터 프로그램을 운용하기 위해 컴퓨터와 각종 명령을 주고 결과를 받는 커뮤니케이션 방식.

카

캐릭터(character): 게임 안에서 사용자가 조종하여 움직일 수 있거나 이용자를 나타내 주는 인물. 아바타보다 폭넓은 개념이다.

퀘스트(quest): 탐험이란 뜻으로 RPG(Roll Playing Game)에서 수행해야 하는 임무를 뜻한다. 퀘스트를 수행하면 보상을 얻으며 아이템을 얻게 되고 이를 통해 레벨이 올라간다.

클로즈베타테스트(close beta test): 게임 상용화 이전에 내부 인력 및 한정적인 외부 테스터의 참여로 버그 유무나 안정성을 테스트하는 것.

타

턴(turn)방식: 상대방과 자신이 번갈아 가면서 게임을 하는 방식. 바둑처럼 상대가 한 수 두고 나도 한 수 두는 방식이다.

테란: 스타크래프트의 3종족 중 하나로서, 인류를 뜻한다.

테이블보드게임: 부르마블과 같이 테이블에서 카드, 보드, 주사위 등으로 간단히 할 수 있는 게임.

파

파티(party): 게임을 할 때 한 팀이 되어 대전 및 퀘스트 수행을 함께하는 것.

패치(patch): 기존의 파일에 덧붙이는 방식으로 프로그램을 업그레이드 하는 것. 게임상의 버그를 제거하거나 새로운 게임 기능을 구현하기 위해 사용한다. 주로 온라인 게임에서 사용되고 PC게임이나 콘솔게임에서는 거의 사용되지 않는다.

프로토스: 스타크래프트의 3종족 중 하나로서 외계 종족이다.

피시(player character): 이용자가 직접 조작하는 캐릭터. 캐릭터 사이에는 채팅을 하거나 거래하는 등의 행동이 가능하다.

하

하이브리드게임(hybrid game): 일종의 퓨전 게임으로 다양한 장르의 장점을 모아 새로운 형식으로 만든 게임.

힐러(healer): 롤플레이нг 게임에서 유저의 체력을 회복시켜 주는 캐릭터.

ABCD

G.G.: Good G문의 줄임말. 게임이 끝난 후 승패에 관계없이 즐거운 시간을 보냈다는 인사.

HP: Hit Point의 줄임말로 캐릭터의 체력을 말한다. 수치가 0이 되면 죽는다.

MP: Mana point의 줄임말로 캐릭터의 마력을 말한다. 마력을 통해 마법과 같은 기술을 사용한다.

MMORPG(Massively Multi-player Online Role Playing Game): 인터넷이 발달하면서 온라인을 통해 다수의 사람이 같은 시간대 같은 가상공간에서 RPG게임을 즐기는 것.

NPC(Non Player Character): 컴퓨터가 자동으로 조작하는 게임 캐릭터.

PK(Player Killing): 게임 안에서 다른 사람의 캐릭터를 죽이는 행동.

부록 2

중학생 설문지

※ 중학생 내담자용 질문지

안녕하세요?

이 연구는 여러분이 게임을 하면서 평소에 느끼고, 생각하고, 행동하고, 경험하는 것에 대해 알아보고자 하는 것입니다. 여러분은 각 설문지 앞부분에서 설명하고 있는 지시를 잘 읽으신 후, 지시에 따라 답해주시면 됩니다.

이 연구는 옳고 그른 답이 없으며, 순수하게 연구 목적으로 사용되는 것이므로 신중하고 솔직하게 답해 주시기 바랍니다. 한 문항이라도 빠뜨리면 애써 답해주신 설문지를 사용할 수 없게 되므로 빠짐없이 답해주시면 감사하겠습니다.

여러분이 응답한 내용에 대해서는 **절대적으로 비밀이 보장됩니다.**

소중한 시간을 허락해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2008년 12월

책임 연구자: 장재홍교수(중앙대학교)

이은경교수(명지대학교)

장미경교수(서울사이버대학교)

공동연구원 : 김지환(중앙대학교), 김수연(중앙대학교)

박성민(명지대학교)

※ 문의전화: (02) 820-5169

※ 다음은 여러분의 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 질문에 응답해 주시기 바랍니다.

1. 성 별 : 남() 여()
2. 연 령 : _____ 세
3. 학 교 : 중학교 2학년
4. 하루 평균 게임시간
 - 1) 1시간 이하()
 - 2) 2시간 이하()
 - 3) 3시간 이하()
 - 4) 3시간 초과()
5. 주로 하는 게임 중 3가지
 - 1) ()
 - 2) ()
 - 3) ()

※ 설문 유의사항

다음 문항들을 자세히 읽은 후 아래 항목에서 자신에게 가장 적합한 곳을 찾아 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘항상 그렇다’까지 해당란에 ○표를 해 주십시오. 응답한 내용은 **절대로 비밀이 보장**되므로 한문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주십시오.

항목	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.	①	②	③	④
2. 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	①	②	③	④
3. 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	①	②	③	④
4. 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	①	②	③	④
5. 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	①	②	③	④
6. 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.	①	②	③	④
7. 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.	①	②	③	④
8. 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.	①	②	③	④
9. 인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다.	①	②	③	④
10. 인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.	①	②	③	④
11. 인터넷을 하고 있지 않을 때에도, 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다.	①	②	③	④
12. 인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.	①	②	③	④
13. 인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.	①	②	③	④
14. 인터넷을 하고 있으면, 기분이 좋아지고 흥미진진해진다.	①	②	③	④
15. 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.	①	②	③	④
16. 인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.	①	②	③	④
17. 인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다.	①	②	③	④
18. 인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.	①	②	③	④
19. 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.	①	②	③	④
20. 만약 인터넷을 다시 할수없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	①	②	③	④

항 목	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
21. 인터넷을 하지 못하면 안절부절못하고 초조해진다.	①	②	③	④
22. 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.	①	②	③	④
23. 인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다.	①	②	③	④
24. 인터넷을 할 때 누군가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 난다.	①	②	③	④
25. 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다.	①	②	③	④
26. 온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.	①	②	③	④
27. 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.	①	②	③	④
28. 실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	①	②	③	④
29. 실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다.	①	②	③	④
30. 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	①	②	③	④
31. 인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.	①	②	③	④
32. 부모님 몰래 인터넷을 한다.	①	②	③	④
33. 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	①	②	③	④
34. 인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	①	②	③	④
35. 인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.	①	②	③	④
36. 인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜 시간을 인터넷에서 보내게 된다.	①	②	③	④
37. 인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.	①	②	③	④
38. 인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	①	②	③	④
39. 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	①	②	③	④
40. 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	①	②	③	④

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 누구에게도 관심이 없고, 남들도 나를 걱정해 주지 않는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 나와 대화하는 사람의 기분에 맞추려고 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 무뚝뚝하다(차갑다)는 말을 듣는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 남의 주장이 나의 생각과 달라도 맞장구를 쳐주는 편이다.	①	②	③	④	⑤
5. 남들은 내가 질문에 제대로 답하지 않고 정확하게 답하는 것을 피한다고 말한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 반대의견을 잘 말하지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 이야기 할 때 상대방의 실수나 결점을 잘 찾아내서 말하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 학교나 가정에서 다른 사람을 지배하려고 할 때가 많으며 명령하거나 지시하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 내 감정을 잘 드러내지 않고 말하며 행동하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 지나치게 겸손한 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 힘이 있고 강한 사람으로 인정받고 싶다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 다른 사람의 말이나 행동에 관계가 없는 행동을 하는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 화난 모습을 보여주기 싫어하며, 기분이 나빠도 안 나쁜 척 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 부탁을 쉽게 거절할 수 있고, 거절한 후에도 상대방의 반응에 신경 쓰지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 생각이 자주 바뀌는 편이고, 대화할 때 다른 사람들이 그 대화에 집중하기 힘들게 하는 편이라고 한다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 주위 사람들에게 항상 잘 대해 주어야 한다고 생각하며, 다른 사람을 화나게 하고 싶지 않다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 내가 말하는 내용을 듣는 사람이 이해 못해도 상관하지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
18. 남들은 내가 일관성 없고 상황에 맞지 않는 말을 하는 경향이 있다고 한다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 무슨 일든지 무조건 사과한다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 그 상황을 벗어나거나 숨기기 위해 깊이 생각해 보지 않고 거짓말을 할 때가 있고, 무책임해 보일 때가 있다고 한다.	①	②	③	④	⑤

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
21. 나는 불평불만이 많은 편이다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 미리 생각해 보지 않고 즉흥적으로 말하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
23. 나는 남에게 욕하거나 비난을 하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
24. 나는 내가 때로 가치 없게 느껴지고 쓸모없는 존재 같다.	①	②	③	④	⑤
25. 다른 사람들은 나를 무서워(두려워)하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
26. 나는 어떤 일이 잘못되어가고 있으면, 내 책임으로 돌린다.	①	②	③	④	⑤
27. 나는 현명하고 침착해 보이고 싶고, 거드름피우며 말하고 모든 것을 알고 있는 것처럼 행동하려는 편이다.	①	②	③	④	⑤
28. 나는 거절을 못하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
29. 나는 윗사람이 꾸중을 하면 화가 나서 일일이 말대꾸를 한다.	①	②	③	④	⑤
30. 나는 남이 나에게 충고하려고 하면 그의 결점을 찾아내서 공격하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
31. 나는 다른 사람에 대해 별로 관심이 없는 편이고, 남들에 대해 신경을 쓰지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
32. 나는 다른 사람의 대화에 끼어들어 관심을 받으려고 하는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤
33. 나는 상대가 어떻게 생각하는지에 상관없이, 할 수 없는 일은 못한다고 거절한다.	①	②	③	④	⑤
34. 나는 화가 나도 무조건 참고 혼자서 삭이는 편이다.	①	②	③	④	⑤
35. 나는 말싸움을 해서 모욕을 당하면 당장 그 자리에서 반격한다.	①	②	③	④	⑤
36. 나의 가장 큰 장점 중 하나는 자제력이 강하다는 것이다.	①	②	③	④	⑤
37. 나는 다른 사람에게 지나치게 화를 낼 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
38. 나는 누구에게도 이성 잃은 모습을 보이고(화내고) 싶지 않다.	①	②	③	④	⑤
39. 남들은 내 목소리가 딱딱하고 경직되어 있으며, 날카롭고 큰 편이라고 한다.	①	②	③	④	⑤
40. 나는 다른 사람에게 관심이나 따뜻한 마음을 나타내지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
41. 나는 까다로운 일을 결정하는 것을 귀찮아한다.	①	②	③	④	⑤

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 과중한 숙제와 시험을 위해 공부하는 것이 지겹다.	①	②	③	④	⑤
2. 노력하는 만큼 성적이 오르지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3. 수업시간은 재미없고 따분하다.	①	②	③	④	⑤
4. 배우는 과목이 너무 어렵다.	①	②	③	④	⑤
5. 선생님과 대화도 없고 인간적인 관계를 가질 기회도 없다.	①	②	③	④	⑤
6. 현재 소속되어 있는 계열(인문, 자연, 예체능)이 마음에 안 든다.	①	②	③	④	⑤
7. 부모의 지나친 간섭으로 부모와 갈등이 있다.	①	②	③	④	⑤
8. 부모님의 관계가 좋지 못하다.	①	②	③	④	⑤
9. 형제(자매)간에 갈등이 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 가족 문제로 가족 전체 분위기가 어둡다.	①	②	③	④	⑤
11. 마음을 터놓고 이야기할 친구가 없다.	①	②	③	④	⑤
12. 친구에게 실망하여 친구관계를 지속하기가 힘들다.	①	②	③	④	⑤
13. 친구와의 불화, 선후배 관계, 특별활동에서 인간관계가 힘들다.	①	②	③	④	⑤
14. 나의 사고방식 및 가치관으로는 다른 친구들을 이해하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 남에게 무시당하거나 오해 받는다.	①	②	③	④	⑤

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나의 문제를 해결하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
2. 내가 처한 상황을 해결하려고 계획을 세운다.	①	②	③	④	⑤
3. 내 운명이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4. 다른 사람들과 있는 것보다 혼자 있으려고 한다.	①	②	③	④	⑤
5. 마음속으로 참는다.	①	②	③	④	⑤
6. 현실이 아니었으면 하고 바란다.	①	②	③	④	⑤
7. 힘든 일을 잊기 위해 다른 일에 전념한다.	①	②	③	④	⑤
8. 그 일이 현재보다 더 나쁠 수도 있었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9. 그 문제를 더 생각하지 않으려고 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 앞으로 더 좋아질 거라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11. 더 좋은 상황을 상상해 본다.	①	②	③	④	⑤
12. 미래에 대한 계획을 그려본다.	①	②	③	④	⑤
13. 문제를 차근차근 분석해본다.	①	②	③	④	⑤
14. 새로운 활동이나 일들을 시도해본다.	①	②	③	④	⑤
15. 아무 일도 없었던 것처럼 행동한다.	①	②	③	④	⑤
16. 어쩔 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17. 긍정적 생각을 갖으려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
18. 일어난 일을 아무도 모르게 한다.	①	②	③	④	⑤
19. 기적이 일어나기를 바란다.	①	②	③	④	⑤

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 인터넷을 사용하지 않으면 따분하고 지루할 것이다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 인터넷을 사용하고 나면 일을 훨씬 더 잘할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 인터넷 없이 살 수 없다.	①	②	③	④	⑤
4. 인터넷은 내 현실문제와 스트레스를 풀어주는 유일한 수단이다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 아직 인터넷 사용을 그만둘 준비가 되어 있지 않다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 인터넷을 사용하고 싶은 마음을 결코 참을 수 없다.	①	②	③	④	⑤
7. 내가 인터넷을 그만둔 다해도 내 삶이 더 나아질 것은 없다.	①	②	③	④	⑤
8. 인터넷(게임, 채팅 등)을 사용하면 스트레스와 분노에서 벗어 날 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 인터넷을 그만둔다면 나는 우울할 것이다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 인터넷 중독에서 회복될 가치가 없다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 인터넷을 그만 둘 만큼 충분히 강한 사람이 아니다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 인터넷을 통해서만이 다른 친구를 사귄다.	①	②	③	④	⑤
13. 인터넷 사용은 나에게 문제가 되지 않는다.	①	②	③	④	⑤
14. 인터넷을 사용하고 싶은 마음은 사라지지 않고 계속 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
15. 내가 인터넷을 사용하는 이유는 친구(이성친구, 선후배) 때문이다.	①	②	③	④	⑤
16. 인터넷 중독은 유전적인 것이기 때문에 고치기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
17. 인터넷(게임, 채팅 등)을 사용하고 나면 피곤과 긴장이 풀릴 것이다.	①	②	③	④	⑤
18. 내가 인터넷 사용을 조절하지 못하는 것은 기본적으로 문제 있는 사람이기 때문이다.	①	②	③	④	⑤
19. 인터넷을 사용하면 불안함이 사라질 것이다.	①	②	③	④	⑤
20. 인터넷을 사용하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.	①	②	③	④	⑤

★ 수고하셨습니다. 감사합니다 ★

부록 3

대학생 설문지

※ 대학생 설문지

안녕하세요?

이 연구는 여러분이 게임을 하면서 평소에 느끼고, 생각하고, 행동하고, 경험하는 것에 대해 알아보고자 하는 것입니다. 여러분은 각 설문지의 앞부분에서 설명하고 있는 지시를 잘 읽으신 후, 지시에 따라 답해주시면 됩니다.

이 연구는 옳고 그른 답이 없으며, 순수하게 연구 목적에만 사용되는 것이므로 신중하고 솔직하게 답해 주시기 바랍니다. 한 문항이라도 빠뜨리면 애써 답해주신 설문지를 사용할 수 없게 되므로 빠짐없이 답해주시면 감사하겠습니다.

여러분이 응답한 내용에 대해서는 절대적으로 비밀이 보장됩니다.

소중한 시간을 허락해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2008년 11월

책임 연구자: 장재홍교수(중앙대학교)

이은경교수(명지대학교)

장미경교수(서울사이버대학교)

공동연구원 : 김지환(중앙대학교), 김수연(중앙대학교)

박성민(명지대학교)

※ 문의전화: (02) 820-5169

※ 다음은 여러분의 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 질문에 응답해 주시기 바랍니다.

1. 성 별 : 남() 여()

2. 연 령 : _____ 세

3. 학 교 : _____ 대학교 _____ 학년

4. 거주형태 : 1) 자택(부모님과 함께)() 2) 하숙() 3) 자취()

4) 기숙사()

5) 기타_____

※ 해당되는 곳에 V표 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 가끔 현실과 게임공간이 구분이 안 될 때가 있다.				
2. 게임을 하고 있지 않는데도 게임을 하는 느낌이 든다.				
3. 게임속의 인물처럼 행동하고 싶을 때가 있다.				
4. 게임을 하는 도중 주인공이 다치거나 죽으면 마치 내가 그러한 느낌이 든다.				
5. 가장 친한 친구와 노는 것보다 게임을 더 좋아한다.				
6. 게임이 없다면 생활이 지루하고, 허전하며, 기쁨이 없을 것이라고 걱정한다.				
7. 게임을 하지 않을 때에도, 게임에 대한 생각으로 꼭 차 있거나 접속하는 것을 상상한다.				
8. 남들과 밖에서 놀기보다는 게임으로 시간을 보내는 걸 택한다.				
9. 게임을 하지 않을 때는 우울하거나 신경이 날카롭다가도 게임을 하게 되면 그런 기분이 사라진다.				
10. 처음에 마음먹었던 것보다 더 오래 게임을 하게 된다.				
11. 게임으로 시간을 보내느라 다른 해야할 일을 소홀히 한다.				
12. 게임을 할 때, “조금만 더 하고 그만 두어야지”라고 생각하면서도 계속 한다.				
13. 게임 하는 시간을 줄이려고 노력하지만 실패한다.				
14. 게임을 오래해서 허리가 아프다.				
15. 게임을 오래해서 눈이 침침하다.				
16. 게임을 오래해서 머리가 아프다.				
17. 밥먹는 것도 잊고 게임을 하는 경우가 많다.				
18. 게임을 하느라 씻는 것도 귀찮아졌다.				
19. 게임으로 많은 시간을 보내기 때문에 성적이나 학교 일에 지장을 받는다.				
20. 공부나 해야 할 일을 하기 전에 먼저 게임부터 하게 된다.				
21. 게임 때문에 학습능률이 떨어진다.				
22. 학교에서 돌아보면 다른 일이 있어도 게임부터 한다.				
23. 게임을 많이 해서 수업시간에 조는 횟수가 늘었다.				
24. 게임으로 많은 시간을 보내는 것에 대해 가까운 사람들이 불평한다.				
25. 게임 때문에 부모님께 자주 꾸중을 듣는다.				

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 인터넷에서 다양한 사람을 만나고 싶다.					
2. 인터넷에서 마음에 맞는 친구를 사귀고 싶다.					
3. 인터넷에서 다른 사람들에게 잘 보이고 싶다.					
4. 인터넷에서 새로운 사람을 사귀고 싶다.					
5. 컴퓨터는 다른 무엇보다 재미있다.					
6. 컴퓨터를 하면서 짜릿한 쾌감을 느낀다.					
7. 공부에 도움이 되는 정보를 쉽게 찾을 수 있다.					
8. 취미나 여가활동에 도움이 되는 정보를 쉽게 구할 수 있다.					
9. 내가 찾고 싶은 정보를 반드시 찾아야 직성이 풀린다.					
10. 새로운 정보는 반드시 찾아야 한다.					
11. 인터넷에서 새로운 정보를 얻을 수 있다.					
12. 나는 간섭받기 싫다.					
13. 모든 일을 부모님의 의사와 상관없이 스스로 처리하고 싶다.					
14. 컴퓨터에서는 현실과 다른 내 모습을 가질 수 있다.					
15. 컴퓨터에서는 내가 원하는 사람이 될 수 있다.					
16. 가끔 내가 아닌 다른 사람이었으면 하는 생각이 들 때가 있다.					
17. 컴퓨터에서는 내 모습을 더 멋있게 꾸밀 수 있어서 좋다.					
18. 컴퓨터에서는 나를 숨긴 채 옳지 못한 행동을 할 수 있다.					
19. 컴퓨터에서 내 모습을 지금과 다르게 만들어 보고 싶다.					
20. 컴퓨터를 하는 동안은 가족 문제를 잊을 수 있다.					
21. 컴퓨터를 하는 동안은 공부 걱정을 안 할 수 있어 좋다.					
22. 친구와 다투어 속상할 때 컴퓨터를 한다.					
23. 컴퓨터를 하는 동안에는 진로에 대한 고민을 잊을 수 있다.					
24. 학교에서 있었던 기분 나빴던 일을 잊기 위해서 컴퓨터를 하게 된다.					

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 대체로 나 자신에 만족하고 있다.					
2. 때때로 내가 무능하다는 생각이 든다.					
3. 가끔 내가 아닌 다른 사람이었으면 하는 생각이 든다.					
4. 나를 제대로 이해해 주는 사람이 없는 것 같다.					
5. 나에게도 몇 가지 좋은 점이 있을 것이라고 믿는다.					
6. 내게는 자랑할 만한 점이 별로 없다.					
7. 때때로 내가 아주 쓸모 없는 사람이라는 생각이 든다.					
8. 내 자신에 대해 좀 더 긍정적인 생각을 하고 싶다.					
9. 전반적으로 나는 실패자인 것 같다.					
10. 나보다 똑똑한 사람이 많은 것 같다.					
1. 나는 때때로 남을 때리고 싶은 마음을 누를 수 없다.					
2. 나는 아주 약이 오르면 다른 사람을 때릴 수도 있다.					
3. 누가 나를 때린다면 나도 그 사람을 때린다.					
4. 나는 다른 사람들보다 더 자주 싸운다.					
5. 나는 내 권리를 지키기 위해 폭력을 써야 한다면 기꺼이 쓰겠다.					
6. 나를 어려움에 빠뜨리는 사람들이 있으면 그 사람과 싸울 것이다.					
7. 나는 남을 협박 해본 적이 있다.					
8. 나는 너무 화가 나서 물건을 깨버린 적이 있다.					
9. 나는 내 친구와 의견이 맞지 않으면서 서슴없이 이야기한다.					
10. 다른 사람과 의견이 맞지 않을 때 가만 있지 않고 말로 따진다.					
11. 내 친구들은 내가 잘 따지는 편이라고 한다.					
12. 나는 내 자신이 금방 터질 것 같은 화약과 같다고 느낄 때가 있다.					
13. 내 친구 중에 몇 사람은 내가 성미가 급하다고 생각한다.					
14. 나는 때때로 미워하거나 질투심으로 가득 찰 때가 있다.					
15. 나는 일상생활에서 부당한(억울한) 취급을 받는다.					
16. 다른 사람들은 나보다 항상 운이 좋은 것 같다.					
17. 내가 여러 사람을 왜 그렇게 미워하는지 모르겠다.					
18. 내 친구가 나 모르게 내 이야기를 한다는 것을 나는 안다.					
19. 나는 지나치게 친절한 사람을 의심한다.					
20. 가끔 다른 사람들이 나 모르게 나를 비웃는다고 느낀다.					
21. 사람들이 좋은 행동을 할 때 무슨 속셈이 있다고 생각한다.					

※ 아래 문항들은 여러분이 부정적인 정서를 느낄 때, 이를 줄이기 위하여 쓰는 방법들에 관한 것입니다. 각 문항을 읽고 평소에 얼마나 자주 사용하는지 자신에게 해당하는 것을 V표해주시기 바랍니다

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 가족이나 친구와 만난다.					
2. 누군가 나를 이해하고 위로해 주길 바란다.					
3. 다른 사람들과 나의 느낌에 관하여 이야기한다.					
4. 다른 사람들로 부터 도움이나 조언을 구한다.					
5. 관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다.					
6. 직접적으로 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다.					
7. 상황을 개선하기 위한 방법을 생각하거나 구체적인 계획을 세운다.					
8. 상황(문제)을 보다 명확히 이해하고자 한다.					
9. 막연히 ‘나아지겠지’, ‘어떻게든 되겠지’라고 생각한다.					
10. 왜 내가 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다.					
11. 내가 믿을 만한 사람을 찾아간다.					
12. 문제를 구체화 시킬 수 있는 사람과 이야기한다.					
13. 기분 나빠진 상황이나 사람을 피해버린다.					
14. 어떻게든 그 일(상황)이 빨리 끝나버리기를 바란다.					
15. 시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다.					
16. 감정에 빠지지 않고, 상황을 객관적으로 바라보려고 노력한다.					
17. 운이 없다고 생각해버린다.					
18. 신념을 가지고 끝까지 버티어 나간다.					
19. 그 일에서 무엇인가 창조적인일을 할 수 있는 단서를 얻으려고 노력한다.					
20. 그 일을 무시해 버린다.					
21. 그 일에 대해 깊이 생각하지 않으려 한다.					
22. 문제에 도움이 될만한 사람이 주변에 있는지 찾아본다.					
23. 아무렇지 않은 척 행동한다.					
24. 나의 힘든 마음을 털어놓을만한 사람과 이야기를 나눈다.					
25. 나에게 어떤 문제가 있어 이런 상황이 되었는지 신중하게 점검해본다.					

※ 각 문항을 읽고, 여러분이 어떤 문제에 부딪혔을 때 대개의 경우에 어떻게 생각하고 느끼고 행동하는지를 생각해 보신 후 자신이 해당하는 것에 V해주시십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 문제를 해결하기보다는, 걱정을 많이 한다.					
2. 중요한 문제가 생겼을 때, 두려움을 느낀다.					
3. 결정을 할 때, 내가 할 수 있는 모든 해결책을 조심스럽게 확인하지 않는다.					
4. 결정을 할 때, 각 각의 해결책이 다른 해결책에 미칠 수 있는 영향들을 생각해 보지 않는다.					
5. 문제를 해결할 때, 더 나은 해결책을 만들기 위해 여러 가지 다른 방법을 생각해 내고 그것들을 여러 가지로 종합시켜 본다.					
6. 중요한 결정을 할 때, 나 자신에 대해 확신을 하지 못한다.					
7. 문제를 해결하기 위한 첫 번째 시도가 실패했을 때, 포기하지 않는다면 문제해결에는 당연히 성공할 것이라고 믿는다.					
8. 문제가 있을 때, 나에게 맨 먼저 떠오른 생각대로 행동한다.					
9. 나의 문제들을 해결될 수 있다고 믿는다.					
10. 문제를 나 스스로 해결해 보기 전에 문제가 저절로 해결되는지 보려고 기다린다.					
11. 문제를 해결할 때, 내가 원하는 것을 얻으려고 하는 데 방해하고 있는 것이 무엇인지 찾으려고 한다.					
12. 문제를 해결하기 위한 첫 번째 시도가 실패했을 때, 나는 매우 좌절한다.					
13. 내가 아무리 노력한다 해도, 어려운 문제를 해결할 수 있을지는 의심스럽다.					
14. 문제 해결을 가능한 한 뒤로 미룬다.					
15. 어떤 해결책이 얼마나 잘 되어 가고 있는지를 알아보기 위한 시간을 갖지 않는다.					
16. 문제 해결을 회피하기 위해 그 문제가 아닌 다른 일을 한다.					
17. 어려운 문제들은 나를 기가 죽게 만든다.					
18. 결정을 할 때, 각 해결책의 앞뒤를 예측해 보려고 한다.					
19. 가능하면 빨리 문제를 해결하고 싶다.					
20. 문제에 대해, 창의적이면서 근본적인 해결을 생각하려고 한다.					
21. 문제를 해결하려 할 때, 맨 처음 떠오른 좋은 생각을 따른다.					
22. 문제를 해결할 때, 여러 가지 좋은 방법들이 생각나지 않는다.					
23. 문제를 해결하려고 하기보다는 문제에 대해서 생각하기를 회피한다.					
24. 결정을 내릴 때, 각 해결책의 단기적인 결과와 장기적인 결과에 대해서 생각한다.					
25. 해결책을 쓰고 난 뒤에, 잘 되어 가는 것과 잘 못 되어가는 것을 알아보기 위해 확인을 한다.					

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
26. 문제 해결을 해보고 나서, 나의 기분이 얼마나 더 나아졌는지 알아보는 확인을 한다.					
27. 해결 방법을 실행에 옮기기 전에, 성공 가능성을 높이기 위해 그 해결 방법을 연습해 본다.					
28. 내가 열심히 노력하기만 한다면, 어려운 문제들을 내 스스로 해결할 수 있다고 믿는다.					
29. 나에게 문제가 있을 때, 그 문제에 대해 가능한 한 많은 사실을 모은다.					
30. 너무 늦어서 아무것도 할 수 없게 될 때까지 문제 해결을 미룬다.					
31. 문제를 해결하기보다는 문제를 회피하는 데 더 많은 시간을 보낸다.					
32. 문제가 생겼을 때, 너무 심란해서 생각을 분명하게 할 수가 없다.					
33. 문제를 해결해 보려고 하기 전에 내가 무엇을 하는지를 정확히 알도록 목표를 먼저 세운다.					
34. 결정을 할 때, 각각의 결정에 대해서 생각해 볼 시간을 내지 않는다.					
35. 문제를 해결하기에 실패했을 때, 잘못된 것을 찾아내고 나서 다시 시도한다.					
36. 문제를 해결하기가 싫다.					
37. 문제를 해결하고 나서, 그 문제가 얼마나 더 나아졌는지를 보기 위해 확인한다.					
38. 나의 문제를 도전해 볼만한 것으로 보려고 한다.					
39. 문제를 해결할 때, 여러 가지 가능성에 대해서 생각한다.					
40. 결정을 할 때, 각 결정의 결과를 가늠해 본다.					
41. 중요한 문제가 있을 때, 우울해지고 아무것도 못한다.					
42. 어려운 문제를 해결하는 데 도움을 받기 위해 누군가를 찾아가 간다.					
43. 결정을 할 때, 각 해결책의 결과들이 나의 감정에 미칠 영향에 대해서 생각한다.					
44. 문제가 있을 때, 그 문제의 이유가 될지도 모르는 것들을 나의 주위에서 찾는다.					
45. 결정을 할 때, 결과가 어떠한 것인가에 대해서 생각하지 않고 그냥 직감에 따라한다.					
46. 결정을 할 때, 목적을 항상 염두에 둔다.					
47. 문제를 해결할 때, 목적을 항상 염두에 둔다.					
48. 문제를 다른 각도에서 본다.					
49. 문제를 잘 이해하지 못했을 때, 문제에 대해서 더 많이 알아내려고 한다.					
50. 문제 해결을 위한 첫 번째 노력이 실패했을 때, 힘이 빠지고 우울해진다.					
51. 해결 방법이 왜 잘 되지 않았는가를 확인하기 위해서 시간을 쓰지는 않는다.					
52. 결정을 할 때, 마음이 너무 급해서 행동하기가 어렵다.					

※ 아래의 내용은 여러분이 흔히 겪을 수 있는 여러 가지 생활사건들이 적혀 있습니다. 각 문항들을 자세히 읽어보신 후, 1) 각 사건이 지난 1년 동안 당신에게 얼마나 자주 일어났는가를 왼쪽에 있는 경험빈도에 표시해 주십시오. 아울러 2) 오른쪽에 중요도를 표시하여 주시기 바랍니다. 이 때 중요도는 당시 그 사건이 당신에게 얼마나 중요 했었나를 평가해 주시기 바랍니다.

경험빈도				내 용	중요도			
전혀	조금	상당히	자주		전혀	조금	상당히	매우
				1. 취업을 위한 준비가 계획대로 진행되지 않았다.				
				2. 졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다.				
				3. 진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다.				
				4. 사회적 편견(예성자, 지방대학등) 때문에 취직이 어렵다고 생각했다.				
				5. 이성친구와 사이가 매우 악화되었다.				
				6. 이성친구가 나의 의견에 따라주지 않았다.				
				7. 이성친구와 심하게 싸웠다.				
				8. 이성친구와 헤어졌다.				
				9. 경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다.				
				10. 학자금 조달이 어려웠다.				
				11. 용돈이 부족해서 행동에 제약을 많이 받았다.				
				12. 경제생활이 어려워서 취미생활을 충분히 할 수 없었다.				
				13. 부모와 의견충돌이 있어서 싸웠다.				
				14. 부모와의 갈등이 심화되었다.				
				15. 집안 식구가 나에게 불필요하게 간섭했다.				
				16. 친구들로부터 따돌림을 받았다.				
				17. 친구들로부터 배척을 당했다.				
				18. 친구가 나를 무시했다.				
				19. 교수의 인격에 대해 실망했다.				
				20. 교수가 말하는 것과 행동하는 것이 달랐다.				
				21. 교수의 불성실한 강의로 학습의욕이 저하되었다.				
				22. 나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다.				
				23. 왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다.				
				24. 내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했다.				
				25. 공부해야 할 과제의 분량이 너무 많았다.				

경험빈도				내용	중요도			
전혀	조금	상당히	자주		전혀	조금	상당히	매우
				26. 노력한 만큼 성적이 나오지 않았다.				
				27. 전공 공부가 너무 어려웠다.				
				28. 취업이나 진로에 필요한 적성을 알 수가 없어서 고민했다.				
				29. 졸업 후 진로를 결정하지 못해 방황했다.				
				30. 대학을 졸업하더라도 가족들의 기대만큼 못할 것 같은 생각이 들었다.				
				31. 사회적 불안정(예 : 정치,경제등) 때문에 직장을 얻기가 어렵지 않을까 생각했다.				
				32. 이성 친구와 말을 하지 않았다.				
				33. 이성 친구가 나 이외에 다른 사람에게 관심이 있음을 알았다.				
				34. 집안의 사정이 악화되었다.				
				35. 사 입고 싶은 옷을 살 돈이 없었다.				
				36. 경제적으로 친구들과 수준 맞추기가 힘들었다.				
				37. 가족으로부터 억울한 비난을 받았다.				
				38. 부모님들이 내가 하고자 하는 일을 허락하지 않았다.				
				39. 형제나 자매와 심하게 싸웠다.				
				40. 친구로부터 무례한 행동을 당했다.				
				41. 마음에 맞는 친구를 사귄 수 없었다.				
				42. 교수가 나의 인격을 무시했다.				
				43. 교수의 강의를 산만해서 요점을 파악하기가 어려웠다.				
				44. 교수로부터 생활에 필요한 지혜와 안목을 얻을 수 없었다.				
				45. 확고한 인생관이 없어서 방황했다.				
				46. 이상과 현실간의 격차 때문에 갈등을 경험했다.				
				47. 공부해야 할 내용이 너무 많았다.				
				48. 성적이 나쁘다.				
				49. 전공 공부가 적성에 맞지 않았다.				
				50. 중요한 시험을 잘 치지 못했다.				

★ 수고하셨습니다. 감사합니다 ★

KOGIA 연구보고서 08-017

청소년 게임 과몰입 집단상담의 효과증진을 위한 매뉴얼 개발

발 행 인 : 최 규 남

발 행 일 : 2008년 12월 28일

발 행 처 : (재)한국게임산업진흥원

ISBN 978-89-90296-99-3 93690

* 본 보고서 내용의 무단전재를 금하며, 가공·인용할 때에는 반드시 출처를 밝혀주시기 바랍니다.