

석사학위논문

인지행동 집단상담이
중학생의 인터넷게임 중독에 미치는 효과

지도교수 고 명 규



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 경 환

2003년 8월

인지행동 집단상담이 중학생의 인터넷게임 중독에 미치는 효과

지도교수 고 명 규

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2003년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공



김경환의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2003년 7월 일

심사위원장 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

<국문 초록>

인지행동 집단상담이 중학생의 인터넷게임 중독에 미치는 효과

김 경 환

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공
지도교수 고 명 규

이 연구는 인지행동 집단상담을 중학생을 대상으로 적용하여 인터넷게임 중독에 어떠한 효과가 있는지 알아보는 데 목적이 있으며 이를 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 인지행동 집단상담은 중학생의 인터넷게임 중독을 감소시킬 것인가?

둘째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독의 하위 요인인 현실 검증력 문제, 강박적 집착 문제, 내성과 통제력 상실 문제, 신체적 문제, 학업 문제, 대인관계 문제에 어떤 효과가 있는가?

연구의 대상은 제주시 D중학교 2학년 남학생 10명이었다. 연구 대상을 선정하기 위하여 2학년 전체 남학생 150명을 대상으로 인터넷게임 중독 검사를 실시하고 이 중 중독 점수가 높은 상위 학생 20명을 뽑았다. 이들 중 상담을 희망하는 학생 10명을 상담집단으로 구성하고 나머지 10명을 비교집단으로 구성하였다.

이 연구에서 사용한 인지행동 집단상담 프로그램은 한국정보문화센터(2002)의 ‘인터넷중독 상담 전략’, 이형초(2001)의 ‘청소년의 게임조절프로그램’, 청소년대화의광장(1996)의 ‘인지행동상담기법개발 및 보급보고서’를 토대로 연구 목적에 맞게 재구성하였다. 집단상담은 주 2회씩 총 10회기에 걸쳐 연구자가 직접 실시하였으며 한 회기당 시간은 60~80분이었다. 그리고 비교

* 본 논문은 2003년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

인터넷게임 중독 측정 도구는 김유정(2002)이 개발한 ‘청소년 인터넷게임 중독 척도’로서 현실 검증력 문제, 강박적 집착 문제, 내성과 통제력 상실 문제, 신체적 문제, 학업 문제, 대인관계 문제 등 6개의 하위 요인을 측정하는 25개의 문항으로 구성되어 있다. 자료의 분석은 프로그램 실시 전과 후의 상담집단과 비교집단의 인터넷게임 중독 정도를 비교하기 위하여 SPSS/PC⁺ 전산 프로그램을 이용하여 t검증을 실시하였다.

이와 같은 과정을 통하여 얻은 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 인지행동 집단상담은 중학생의 인터넷게임 중독을 완화시키는 데 효과가 있다.

둘째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 현실 검증력 문제를 감소시키는 데 효과가 있다.

셋째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 내성과 통제력 상실 문제를 감소시키는 데 효과가 있다.

넷째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 신체적 문제를 감소시키는 데 효과가 있다.

다섯째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 학업 문제를 감소시키는 데 효과가 있다.

여섯째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 대인관계 문제를 감소시키는 데 효과가 있다.

이상의 결론을 종합하면, 인지행동 집단상담은 인터넷게임에 빠져 어려움을 겪고 있는 중학생의 중독증과 그에 따른 여러 요인을 완화시키는 데 효과적인 프로그램으로서 학교 현장에서 적극적으로 활용할 필요가 있음을 시사하고 있다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	3
3. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
1. 인터넷게임의 개념과 영향	5
2. 인터넷게임 중독의 원인과 특성	8
3. 인지행동 상담 이론의 개관	12
4. 인터넷게임 중독 치료를 위한 인지행동 상담전략	15
III. 연구 방법 및 절차	20
1. 연구 대상	20
2. 연구 설계	20
3. 연구 절차	20
4. 측정 도구	23
5. 자료 처리	24
IV. 연구 결과 및 해석	25
1. 연구 대상에 대한 동질성 검증	25
2. 가설 검증	26
V. 요약, 결론 및 제언	35
1. 요약	35
2. 결론	37
3. 제언	38
참고문헌	39
Abstract	43
부록	46

표 목차

<표 II-1> 중독 상담을 위한 인지행동적 기법	13
<표 III-1> 연구 설계의 구성	20
<표 III-2> 인지행동 집단상담 프로그램	21
<표 III-3> 인터넷게임 중독 측정 도구의 하위 요인별 문항 구성	23
<표 IV-1> 인터넷게임 중독 사전검사 결과 비교	25
<표 IV-2> 상담집단의 인터넷게임 중독 사전, 사후검사 비교	26
<표 IV-3> 비교집단의 인터넷게임 중독 사전, 사후검사 비교	28
<표 IV-4> 현실 검증력 문제에서의 사후검사 비교	29
<표 IV-5> 강박적 집착 문제에서의 사후검사 비교	29
<표 IV-6> 내성과 통제력 상실 문제에서의 사후검사 비교	30
<표 IV-7> 신체적 문제에서의 사후검사 비교	31
<표 IV-8> 학업 문제에서의 사후검사 비교	32
<표 IV-9> 대인관계 문제에서의 사후검사 비교	33
<표 IV-10> 인터넷게임 중독 총점 결과 비교	34

그림 목차

[그림 II-1] 인터넷게임 중독 재발과정 모델	16
[그림 IV-1] 인터넷게임 중독의 총점 변화	34

부록 목차

<부록 1> 인터넷게임 중독 진단 척도	47
<부록 2> 인지행동 집단상담 프로그램	49
<부록 3> 인지행동 집단상담 활동지	59
<부록 4> 인지행동 집단상담 소감문	87

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

20세기의 역사적 사건으로 많은 사람들이 컴퓨터의 발명과 인터넷의 등장을 꼽을 만큼 이제 인터넷은 나이를 불문하고 현대인의 삶의 중심에 자리잡고 있다. 이는 최근 3년 간 초중고생의 인터넷 이용률이 급증한 가운데 중학생의 인터넷 이용률(99.3%)이 대학생(97.7%)을 앞질렀다는 ‘2002 교육정보화백서’에서도 잘 나타나고 있다(동아일보, 2003. 1. 7). 특히 많은 청소년들이 인터넷을 정보검색이나 전자우편 서비스보다 대부분 게임매체로 사용하면서 다양하고 화려한 인터넷게임들이 청소년의 놀이를 새롭게 탈바꿈시켰다. 1998년 스타크래프트가 우리 나라에 수입되면서 불기 시작한 ‘게임 열풍’으로 지금은 전국 방방곡곡에 PC방, 일명 게임방이 생겨나 초등학교생들까지 즐겨 찾고 있는 실정이다.

인터넷게임은 전략을 세워 여러 사람들과 동시에 겨루면서 즐길 수 있기 때문에 무궁무진한 전술 변화를 체험할 수 있다. 또한 현실 생활에서 일어나는 것보다 더 흥미진진한 상황 속에 직접 참여하여 수많은 행동을 취할 수 있고, 시간과 노력을 투자한 만큼 보상을 얻을 수 있으며, 게임 단계가 올라갈 때 경험하는 짜릿한 성취감은 청소년들에게 떨치기 힘든 유혹이 되고 있다. 이를 반영하듯 방송국에서는 TV를 통해 게임대회를 중계하고, 프로게이머가 청소년들의 이상과 장래희망 직종으로 떠오르는 등 인터넷게임은 이제 청소년들에게 빼놓을 수 없는 현대의 놀이문화로 정착되었다.

하지만 인터넷게임은 스트레스를 해소하고 여가를 즐길 수 있다는 긍정적인 측면을 지닌 반면에 중독이라는 부정적인 측면을 가지고 있다. 이형초(2001)는 인터넷게임 중독의 수준에까지 다다르면, 많은 시간을 컴퓨터 앞에 앉아 있게 되어 수면 부족으로 인한 만성 피로, 가족들과의 마찰, 학업 소홀로 인한 성적 하락, 현실세계에서의 대인관계 기술 부족 등의 문제를 가져온

다고 경고한다. 게임종합지원센터(2001)의 ‘게임중독의 현황과 대처방안’ 연구에서도 게임을 이용하는 청소년 중 10.6%는 병리학적 중독증세 즉 조절능력 상실, 내성, 강박적 집착, 금단 등의 증세를 보이고 있는 것으로 나타나 게임 중독은 더 이상 방치할 수 없는 위험 수위에 이르러 있다.

인터넷게임 중독에 관한 지금까지의 연구들은 자아정체감, 자기효능감, 자기통제력, 우울, 충동성, 공격성 등 게임중독 청소년의 심리·행동 특성을 밝힌 것(이송선, 2000 ; 박성혜, 2001 ; 김종원, 2002 ; 김호선, 2002 ; 조혜연, 2002 ; 최은지, 2002)과 인터넷게임 중독과 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통과의 관계를 밝힌 것(이소영, 2000), 그리고 인터넷게임 이용실태와 생활변화를 밝힌 것(김형천, 1999 ; 송원임, 2001) 등으로 한정되어 있다. 그러나 청소년들을 중심으로 인터넷 사용에서 게임이 차지하는 비율이 상대적으로 높고 게임사용이 나날이 증가하는 추세이며, 이에 따른 심리, 행동, 학업, 대인관계 등의 측면에서 문제점들을 지니고 있어 인터넷게임 중독에 대한 치료가 시급히 요구되고 있다(고수연, 2002 ; 김미은, 2002).

청소년기는 자신의 삶을 스스로 설계해 나가고 그 설계에 따라서 자신을 다스리는 법을 배워야 하는 시기이다. 그러나 청소년들은 신체적, 심리적 측면에서 급격히 발달함에 따라 욕구와 호기심이 다양하게 증가되지만 행동을 조절하고 통제하는데 어려움을 겪어 인터넷게임 중독과 같은 부적응적 행동을 보이기 쉽다. 송원영(1998)은 인터넷 중독과 같은 행동적 중독에서 빠져나오기 위해서 대부분의 경우 꾸준한 자기 관리와 규제가 필요하며, 자기 통제력을 강화하기 위해서는 자기 조절 요소인 기록지 작성이나 목표 설정을 통한 자기 관찰, 현실 생활과 가상공간, 자신의 목표 수행에 대한 자기 평가 등의 방법을 적용할 것을 제안하고 있다.

많은 상담기법 가운데 인지행동상담(cognitive-behavioral therapy)은 인지의 변화가 행동과 정서의 변화를 일으킬 수 있다는 전제 아래 인지론적 방법과 행동론적 방법의 조화를 통하여 외현적 행동 및 내재적 행동을 수정하는 방법이다(원호택 외, 2000). 따라서 인지행동상담은 청소년의 사고와 학습능력을 이용하여 바람직한 행동으로 변화시킬 수 있는 적극적인 상담기법으로서

청소년에게 적용시키기에 적합한 상담기법이라 할 수 있다.

인지행동상담의 여러 기법 중 자기관리기법(self-management technique)은 자신의 삶을 보다 적극적이고 자율적으로 살아갈 수 있도록 도와주는 접근이다. 곧 자기관리란 인간의 행동을 설명함에 있어 단순히 외적 요인만을 고려하기보다는 자기관리 과정의 핵심적 요소로서 개인의 인지과정 또한 중요한 요인이란 가정 아래 자신의 행동을 스스로 관리하기 위하여 인지적 행동수정의 원리를 적용하는 것이다(박복식, 2000).

이에 본 연구는 자기관리기법을 중심으로 다양한 인지행동상담기법을 병행시킨 집단상담 프로그램을 투입하여, 청소년 중에서도 인터넷게임을 가장 많이 접하는 중학생들을 대상으로 자신이 정한 시간만큼 사용하는 자기관리 능력을 증진시키고, 자신의 통제력을 약화시키는 부정적인 사고를 대안적 사고로 대체시키며, 게임 이외에 즐거움을 주는 대안활동을 증가시킴으로써 중독 증과 그에 따른 여러 요인 완화에 효과가 있는지 알아보는 데 그 목적이 있다.



2. 연구 문제 및 가설

본 연구에서 인지행동 집단상담이 중학생의 인터넷게임 중독의 완화에 효과가 있는지를 밝히기 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

1. 인지행동 집단상담은 중학생의 인터넷게임 중독을 감소시킬 것인가?
2. 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독의 하위 요인인 현실 검증력 문제, 강박적 집착 문제, 내성과 통제력 상실 문제, 신체적 문제, 학업 문제, 대인 관계 문제에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구 문제를 구명하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설 1 : 인지행동 집단상담에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 인터넷게임 중독 총점과 실시 후 총점간에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 인지행동 집단상담에 참여한 상담집단은 상담을 받지 않은 비교집단보다 인터넷게임 중독 하위 요인에서 유의한 차이를 보일 것이다.

2-1 : 현실 검증력 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-2 : 강박적 집착 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-3 : 내성과 통제력 상실 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-4 : 신체적 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-5 : 학업 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-6 : 대인관계 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

3. 연구의 제한점

첫째, 제주도내 중학교 2학년 남학생을 연구 대상으로 제한하였기 때문에 본 연구의 결과를 전국적인 범위로 일반화하는 데 한계가 있다.

둘째, 본 연구의 결과 해석은 검사지를 통한 질문지법에 의존하였기 때문에 집단 상담 과정에서의 학생들의 행동 변화, 주관적 내면 세계를 이해하고 평가하는데 한계가 있다.

셋째, 관찰, 면접, 비디오 활용 등의 복합적이고 포괄적인 자료 수집에 제한점이 있다.

II. 이론적 배경

이 장에서는 인터넷게임의 개념과 영향, 인터넷게임 중독의 원인과 특성 그리고 인지행동 상담이론에 근거한 인터넷게임 중독 상담프로그램에 대하여 살펴보려고 한다.

1. 인터넷게임의 개념과 영향

‘게임(Game)’이라는 용어는 ‘흥겹게 놀다’라는 뜻의 인도 유러피언 계통의 ‘ghem’에서 그 어원을 찾을 수 있다(연민홍, 2001). 따라서 게임 하면 일반적으로 오락, 즐거움, 재미라는 단어를 연상시킨다. 사전적인 의미로서의 ‘게임’은 “규칙을 정해놓고 승부를 겨루는 놀이”(금성출판사 국어사전, 1998), “오락의 보편적인 형태. 일반적으로 기분 전환이나 유흥을 위한 제반 활동이 포함되면 흔히 경쟁이나 시합을 수반한다.”(브리태니커 세계대백과사전, 1993) 등으로 정의하고 있다.

이렇게 볼 때, ‘게임’이란 “정해진 규칙에 따라 경쟁이나 시합을 벌이는 놀이”라고 정의할 수 있으며 다양한 놀이 문화를 지칭하는 것으로 받아들일 수 있다. 그렇다면 컴퓨터게임은 과학기술의 발달로 인하여 놀이 문화가 컴퓨터라는 매체에 정착한 것으로 볼 수 있다. 강경석(2000)은 컴퓨터게임이 허구적 내용을 담고 있다는 것과 기본적으로 미디어로서 인간과 컴퓨터 사이의 커뮤니케이션을 전제로 한다는 점을 반영하는데, 게임의 가상성과 커뮤니케이션적 기능을 수용하여 “컴퓨터게임은 컴퓨터를 매개로 인간에게 즐거움을 제공하기 위해 구성된 가상적인 놀이”라고 정의한다. 이를 바탕으로 연구자는 컴퓨터게임이란 “오락적인 요소를 지닌 어떤 규칙이나 행위를 컴퓨터에 이입시켜 이루어지는 놀이”라고 정의하고자 한다.

컴퓨터 게임을 시스템에 따라 나누면, 온라인게임과 오프라인게임으로 구분할 수 있다(라도삼, 2000a, 2000b). 오프라인 게임은 CD-ROM 또는 내장된 컴퓨터 프로그램을 이용하여 컴퓨터를 상대로 혼자 하는 게임을 말하며, 온라인 게임은 인터넷이나 PC통신을 이용하여 온라인에 연결된 다른 사람을 상대방으로 하여 즐기는 게임을 말한다.

1994년에 윈도우 95가 출시된 이후에 많은 인터넷게임이 개발되었으며, 초

고속인터넷이 일반화된 요즘에는 온라인 상이나 네트워크 상에서 수 천 명의 사용자들이 동시에 접속하여 즐길 수 있게 되면서 온라인게임, 네트워크게임, 인터넷게임이라는 용어가 서로 혼용되어 왔다. 그런데 일반인들에게 네트워크게임이나 온라인게임보다 인터넷게임이 더 선호되는 경향이 있어 본 연구에서도 인터넷게임이라는 용어를 사용하고자 한다.

인터넷게임이란 일반적으로 통신을 통하여 중개하거나 호스트컴퓨터를 통하여 소그룹으로 이루어지는 인터넷을 이용한 실시간 게임을 말한다(류경문, 2000). 곧, 여러 사람이 동시에 대화를 하고 방을 만들고 시나리오를 덧붙여 문제를 해결하는 게임으로서 흔히 ‘머드(MUD; Multiple User Dialogue 또는 Multiple User Dungeon)게임’ 또는 ‘머그(MUG; Multiple User Graphic)게임’이라고도 불린다.

인터넷이 발달하기 전에는 모든 게임이 오프라인게임이었다고 할 수 있다. 그러나 최근에는 거의 모든 게임이 네트워크를 통해 온라인화되는 추세이다. 이는 오프라인보다는 인터넷을 통한 온라인게임이 더 재미있고 인기가 많음을 보여주는 것이다. 인터넷에 접속하기만 하면 언제든지 다른 사람과 게임이 가능한 온라인게임은 특히 게임 성적에 따라 이용자들 간의 순위가 기록되므로 이용자들의 경쟁심까지 유발하여 중독적 이용이 급증하는 실정이다. 남자 청소년의 컴퓨터게임 이용과 중독성에 대한 정유정(2001)의 연구에서는 인터넷게임의 선호가 컴퓨터게임 중독을 설명하는 변인으로 유의미한 것으로 나타났다. 곧 인터넷게임을 즐겨할수록 컴퓨터게임에 중독될 가능성이 높다는 것이다.

인터넷게임이 이용자에게 미치는 영향은 인터넷게임이 컴퓨터게임의 발전 과정에서 생겨난 것이기에 컴퓨터 게임의 영향과 크게 다르지 않다. 컴퓨터 게임의 영향에 대한 선행 연구들은 게임의 영향에 대한 상반되는 두 가지 관점, 즉 긍정적인 관점과 부정적인 관점으로 나누어 살펴볼 수 있다(정경아, 2001).

컴퓨터게임이 긍정적인 영향을 준다고 주장하는 입장 중 하나는 정화이론(Catharsis theory)을 이론적 근거로 하고 있다(이소영, 2000). 즉 게임을 통해 폭력과 공격적인 행동을 함으로써 대리적 경험을 하게 되므로 일상 생활에서의 공격적인 행동을 할 가능성이 오히려 감소한다는 것이다.

또한 게임은 학습이나 인지·정서적 측면에 도움이 된다. 게임은 자기 존중감과 학습동기를 부여해 주며(Hollister와 Peart, 1983), 아동들을 컴퓨터 등

기술 문명에 친숙하게 해 준다(Greenfield, 1994). 게임은 독립적인 사고와 문제해결 능력을 키워 주며(Fisher와 Pulos, 1983), 게임을 통해 스스로 문제해결을 하는 과정에서 사고력, 직관력, 통찰력을 키울 수 있다(박혜원과 광금주, 1997). 또한 게임은 학습과 오락의 기능을 모두 지닌 것으로 눈과 손의 협응 능력을 발달시킬 수 있다(Levin과 Kareev, 1981).

한편, 게임의 부정적인 영향으로는 대체로 공격적 성향 조장, 심리적·사회적 악영향, 신체적 악영향, 고정관념 형성 등이 연구되고 있다. 게임의 부정적인 영향 중 가장 많은 연구는 이용자들이 공격적·폭력적인 게임을 즐기므로써 게임 속의 행동을 모방하거나 문제해결 수단으로 삼을 수 있다는 점이다(광금주와 강수연, 1997). 습관적으로 게임을 하는 사람들은 실제 상황에서 폭력을 행사할 가능성이 많으며(Marion, 1983), 게임을 많이 하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 공격적인 태도를 많이 나타내고, 어릴 때 게임을 시작할수록 공격적인 행동을 더 많이 보인다(이동우, 1993).

또 다른 부정적인 영향으로는 심리적·사회적인 측면에서 나타나는 문제점이 있다. 즉 게임에 시간을 많이 소비하게 되면 다른 긍정적이거나 교육적인 활동을 할 시간을 빼앗기게 되며(Wanner, 1982 ; 광금주와 강수연, 1997에서 재인용) 또래들과 어울릴 시간이 줄어들게 되어 대인관계 속에서 경험할 수 있는 다양한 문제들을 해결할 사회적인 기술을 습득할 기회를 놓칠 소지가 있다(이소영, 2000). 일부 청소년은 높은 게임 점수를 자아 존중감과 동일시하여 높은 점수를 얻을수록 자신이 훌륭한 존재로 되어간다고 인식하기도 한다(Soper와 Miller, 1983). 그러나 이것은 현실 세계에서 부족한 자신의 측면을 게임이라는 가상 세계 속에서 대리만족적으로 충족하고 있는 것이기 때문에 결과적으로 좌절감과 우울 증세를 유발할 수 있다(정기도, 2000).

또한 게임은 청소년들의 신체적인 건강에도 영향을 미칠 수 있다. 오랜 시간 컴퓨터게임을 하면 시력이 떨어지거나 어깨, 손목 등이 빠근해지는 증상이 나타날 수 있으며(Bawan, 1982 ; 김상우, 1995) 최근 우리 나라에서도 발생했듯이 게임을 과도하게 할 경우에는 생명에 위협이 되기도 한다.

게임이 성역할 고정관념을 조장할 수 있다는 문제점도 있다. Toles(1985)는 100개의 게임 프로그램을 대상으로 연구하였는데, 그 중에서 92%의 게임에 여성이 등장하지 않으며 8%의 게임에 등장하는 여성들은 전통적, 수동적, 부정적인 인물로 그려지고 있다고 하였다(방주현, 1991에서 재인용).

특히 90년대 들어 급속히 확산된 인터넷게임은 게임 속 가상 세계가 매우

중요하게 느껴지고 가상과 현실이 뒤섞이기 시작하면서 여러 가지 사이버범죄를 야기하고 있다. 사실 현행법상 불법이지만, 인터넷게임을 이용하는 사람들에게서 게임 무기 또는 캐릭터를 둘러싸고 연간 3천 억원 규모의 현금거래가 이뤄지면서 심한 경우 사기나 폭력 혹은 해킹(절도)으로 게임 무기나 캐릭터를 빼앗는 일도 성행하고 있다. 다른 사람들과 실시간으로 게임을 즐길 수 있어 스릴이 있으나 지나친 중독으로 게임 중 사망한 사례도 있어 그 중독성과 유해성으로 논란의 여지가 사회적으로 끊이지 않고 있다.

이상을 종합할 때 인터넷게임을 포함한 컴퓨터게임의 영향에 대한 선행 연구들은 일치된 결과를 보이지 않고 있는데, 이는 게임이 미치는 영향을 긍정적 또는 부정적인 어느 한쪽으로 단정지을 수 없으며 게임 이용자의 특성에 따라 다를 수 있다고 받아들여야 할 것이다. 그러나 게임을 습관적으로 이용하여 일상 생활에 지장을 초래하고 스스로 조절하기 어려워진다면 게임은 부정적인 영향을 미치게 되며 가장 큰 부정적인 영향으로 중독적 현상을 빼놓을 수 없다.

2. 인터넷게임 중독의 원인과 특성



인터넷게임 중독의 원인에 대한 선행 연구는 게임 자체의 특성과 이용자의 심리적 특성이라는 두 가지 관점으로 집약할 수 있다. 중독의 원인 중 우선 인터넷게임 자체가 지닌 몇 가지 특성을 들면 다음과 같다(한국정보문화센터, 2002).

첫째, 네트워크를 통해 게임을 즐기기 때문이다. 기존의 게임들은 이미 프로그래밍되어 있는 목표를 완수하면 게임이 끝나는데 반해, 네트워크 게임은 무수한 상대에 따라 전략을 다르게 사용해야 하며 자신이 스스로 전술을 만들어야 하므로 더욱 게임에 빠져들게 된다. 특히 인터넷을 통해 게임이 이루어지므로 전 세계인과의 게임이 가능하고, 게임 성적 순위가 기록되는 등의 국제적인 게임의 장이 되고 있어 인터넷에 더욱 몰입하게 만든다.

둘째, 스토리 전개가 무한하기 때문이다. 컴퓨터를 상대로 혼자 즐기던 초창기 게임은 이미 만들어진 시나리오의 틀에 갇혀 단순한데 비해, 요즘은 인터넷게임은 진행의 절대 원칙이나 방향이 따로 존재하지 않는 자유로운 구성을 가지고 있기 때문에 이용자는 매번 새로운 게임을 할 수 있다는 점이 게임에 끝없이 몰두하게 하는 요인이다.

셋째, 가상공동체를 형성하기 때문이다. 게임 이용자는 가상 세계의 일원으로 활동하며 그곳에서 다른 사람들과 ‘길드(Guild)’를 만들어 공동체 생활을 하면서 훈련을 통해 자신을 성장·발전시킬 수 있고, 게임 무기나 돈을 모아 집을 마련하고 마음에 드는 상대와 결혼할 수도 있으며, 친구 사귀기, 세금 내기, 전투 등 현실 생활과 비슷한 활동을 해 나갈 수 있다. 게임을 하는 동안 채팅을 통해 전략을 구상하고 정보 교환을 하는 등 서로 교류를 할 수 있고 하나의 공동체를 이루어 활동하기 때문에 구성원들 사이에 강력한 유대감과 소속감을 느낄 수 있다는 것이다.

넷째, 또 다른 나를 키우는 캐릭터가 존재하기 때문이다. 게임이용자는 인터넷 상에 만들어진 가상 공간에서 자신과 닮은, 혹은 실제와는 다른 제2의 캐릭터가 되어 수천 명의 다른 이용자와 함께 모험을 즐긴다. 캐릭터는 사이버 공간에서 가상의 인물로 변장하여 새로운 인격체처럼 행동하는 것을 가능케 하며 게임에 따라 캐릭터를 정해 새 삶을 시작하기도 하고, 아바타(Avatar)란 이름의 가면을 쓰고 현실에서는 표현하지 못했던 또 다른 나의 모습을 자유롭게 표현할 수 있기 자신의 캐릭터에 강한 집착을 가지고 몰입하게 된다는 것이다.

한편, 인터넷게임 중독의 또 다른 원인은 이용자의 심리적인 특성을 들 수 있다(게임종합지원센터, 2001). 이는 마약이나 도박과 같은 다른 중독적 증상과 마찬가지로 대리만족을 통한 욕구충족 때문에 게임에 중독된다는 입장이다.

이러한 관점에서 Suler(1996)는 Maslow의 5단계 욕구이론을 응용해 게임의 어떠한 특성이 인간의 욕구를 충족시키는지 연구했다. 그에 따르면, ‘생리적 욕구와 안전 욕구’는 인터넷 상에서의 성적 회롱, 성별의 전환, 익명성에 의해서 충족되며, ‘소속과 애정 욕구’는 게임 상에서 만나는 사람들과의 관계 형성을 통해서 얻을 수 있다. 또한 게임 상에서 개인은 모든 게임행위에 즉각적으로 피드백을 받게 됨으로써 자신의 행동이 타인에게 미치는 영향력을 빠르게 확인할 수 있게 된다. 따라서 이러한 인정과 영향력 행사는 ‘존경 욕구’를 충족시키게 된다. 나아가 게임을 통해 자신의 정체성에 대한 고민을 하게 됨으로써 자신의 내적 관심과 태도, 그리고 자신도 모르던 자신의 성격을 깨닫게 됨으로써 마지막 단계의 욕구인 ‘자아실현 욕구’를 충족시킬 수 있게 된다는 것이다.

Young(1997)은 게임을 인터넷 서비스의 하나로 보고 이와 관련시켜 인터넷과 게임에 중독되는 원인으로 사회적 지지, 성적 만족, 새로운 인격 창출, 숨은

성격의 발현, 인정과 영향력이라는 다섯 가지를 제시했는데, 이 원인들 역시 결국은 현실이 충족시켜 주지 못하는 욕구를 충족시켜 주는 요인이라고 볼 수 있다. 즉 사람들은 게임을 통해 강한 유대감을 형성함으로써 사회적 지지의 욕구를 충족하며, 익명을 기반으로 감춰진 성적 욕망을 자유롭게 분출하게 된다. 또한 인터넷게임에서는 성별, 나이, 인종 등 사회적 맥락 단서들이 결여되어 있기 때문에 자신의 새로운 정체성을 실험하고자 하는 욕구를 충족시킬 수 있고, 현실의 자신과는 반대된 잠재적 성격을 발현시킬 수 있으며, 용감하고 적극적인 가상의 자아 형성을 통해 인정과 영향력을 획득할 수도 있게 된다는 것이다.

Griffiths(1997)는 사회적으로 고립되고 위축된 사람이 인터넷에 더욱 몰입된다고 보았는데, 사회생활에서 자신감이 결여된 10대 남성에게 이러한 경향을 많다는 연구 결과를 얻었다. 그에 따르면 사회로부터 고립된 사람들이 익명성을 기반으로 한 인터넷 환경의 게임을 통해 가상의 자아를 실험하거나 현실과는 다른 영향력을 행사함으로써 게임에서 대리만족을 얻게 된다는 것이다.

이상의 연구를 종합하면, 네트워크를 통해 가상공동체를 형성하여 다채로운 스토리 속에서 자신의 캐릭터를 키우는 게임의 특성과 함께 현실 생활에서 제공받지 못하는 욕구를 충족시킬 수 있다는 점이 인터넷게임에 빠져드는 주요 원인으로 작용하고 있다. 특히 대리만족의 가능성은 인터넷이 제공하는 익명성에서 비롯되는 것으로서 사람들은 익명을 기반으로 현실에서 하지 못하는 적극적 자아표출의 기회를 가지게 되고 현실보다 게임에 더욱 집착하게 됨으로써 결국은 중독에 이른다는 것이다.

인터넷게임의 과도한 이용을 중독적 범주에 넣고 그 문제 양상을 분석한 연구들(게임종합지원센터, 2001 ; 이형초, 2002)을 살펴보면, 게임중독도 중독의 일반적 기준에 해당하는 다음과 같은 네 가지 특성을 보인다.

첫째, 인터넷게임 중독은 통제력의 상실을 야기한다. 게임을 즐기는 청소년을 인터뷰한 결과, 이 중 13%가 충동적인 행동을 나타내고 있었고(Egli와 Meyers, 1984), 고등학생들을 대상으로 연구한 결과 이들 중 26%가 게임을 하기 위해 식사비의 일부나 전부를 사용하는 것으로 드러났다(McClure와 Mears, 1984). 이러한 결과는 게임에 지나치게 몰입해 있는 청소년들은 통제력을 상실하고 충동적으로 행동하고 있음을 보여 주고 있다.

둘째, 인터넷게임 중독은 내성을 야기하여 게임을 하면 할수록 만족을 얻게 되는 시간이 점차 늘어서 예전과 같은 만족감을 얻기 위해서 점차 이용시

간을 증가시킨다. 마치 알코올을 예로 들면, 술을 한 병 마시면 기분이 좋았는데 한 병으로는 만족을 못하고 동일한 즐거움을 얻기 위해서는 술을 마시는 양이 점차 늘어나야 만족하는 것과 같다.

셋째, 인터넷게임 중독은 강박적 집착 또는 의존을 야기하여 일상적인 활동이 현저하게 줄어들고 하루 중에 대부분의 시간을 게임을 하면서 보내게 만든다. 곧 게임을 더 하기 위한 온갖 방법을 생각하고 대부분의 관심사가 인터넷으로 집중하게 되므로 하루 일과 중 게임을 하면서 보내는 시간이나 중요도, 만족감이 증가하게 되는 상태에 이르게 된다.

넷째, 인터넷게임 중독은 금단 증상을 야기한다. 장기간 하던 게임을 갑자기 중지하거나 원하는 만큼 하지 못하면 정신적으로 초조와 불안을 느끼게 되고, 인터넷 이용에 대해서 과도하게 집착하게 되며, 인터넷 이용과 관련된 꿈이나 상상을 하고 무의식 중에도 자판을 두드리는 손가락 운동을 하기도 한다. 또한 게임을 그만 두었을 때 나타나는 심리적인 갈등으로 인하여 사회적, 직업적 및 여러 가지 영역에서 고통을 초래하게 된다.

일반적으로 게임중독은 위의 네 가지 중독의 특성을 갖고 있는가 여부로 판단할 수 있지만, 게임중독 자체가 게임에 지나친 몰입을 통해 가져오는 부정적 결과를 전제로 하기 때문에 이러한 특성 외에도 다음과 같은 부정적 결과를 나타낼 때 인터넷게임 중독이라 평가할 수 있다(조수현, 2000 ; 김경선, 2001 ; 김유정, 2002 ; 한승희, 2002).

인터넷게임 중독은 현실 검증력 문제를 야기한다. 게임에 지나치게 몰입하면 현실과 가상을 혼동하게 됨으로써 사회적 관계 형성에 방해를 받기 쉽다. 실제 인터넷게임 상에서 적을 죽이는 게임에 몰두하던 중학생이 현실에서도 살인을 하고 싶은 충동을 느껴 범행 대상을 찾다가 친동생을 살해한 충격적인 사건도 있었다(중앙일보, 2000. 3. 6). 또한 가상의 공간에서 게임에 진 이틀이 이긴 상대를 찾아가 폭행하는 일도 일어나고 있다.

그리고 인터넷게임 중독은 학업 문제를 야기한다. 게임 외에는 흥미와 관심이 없고, 특히 청소년의 경우 게임에 지나친 시간을 할애함으로써 학교 수업 중에 잠을 자고 숙제를 못해 오며, 성적은 계속 떨어져 결국 학업 의지를 상실하게 만든다.

또한 인터넷게임 중독은 대인관계 문제를 야기한다. 게임을 위해 혼자만의 시간을 원할수록 타인과 얼굴을 직접 맞대고 만나는 모임활동에 잘 참여하지 않거나, 부모나 가족과의 대화를 거부해 대립과 갈등을 빚기 쉽다.

아울러 컴퓨터게임의 부정적 영향에서 이미 언급했듯이 인터넷게임 중독은 신체적 문제를 야기한다. 오랜 시간 게임에 몰두하느라 시력이 저하되고 불규칙한 식사와 수면으로 인해 신체적으로 허약해지며, 어깨·손목·허리 통증과 두통, 심지어 과도한 흥분으로 인해 심장발작을 일으키는 경우도 있다.

이상의 여러 특성을 종합할 때, 인터넷게임에 중독되면 과도한 게임 집착으로 내성과 통제력을 잃고, 그 결과 신체와 학업이나 직장 및 대인관계에 지대한 영향을 미치며, 현실과 가상 공간을 구분하지 못하는 상태에 빠지게 됨을 알 수 있다.

3. 인지행동 상담 이론의 개관

인지행동상담은 인간의 사고에 대해 지금까지 서로 대립된 견해를 지녔던 두 학파인 인지심리학과 행동심리학의 융합으로 이루어졌으며 치료의 대상은 관찰 가능한 외현적 행동과 내면적 행동 모두를 포함한다(Meichenbaum, 1977). 인지행동상담에서 ‘인지’와 ‘행동’은 서로 구별되는 이분법적 개념이라고 보기는 어렵다. 이는 인간의 행동이란 인지적인 면과 행동적인 면의 연속선상에 서 있는 것으로 이해될 수 있기 때문에 인지와 행동은 어느 한 쪽의 변화가 다른 쪽의 변화를 일으킬 수 있다고 보기 때문이다.

인지행동상담은 인지 전략과 행동수정 기법을 함께 사용하는 통합적인 치료기법으로서 인지의 변화가 행동의 변화를 가져오고 변화된 행동이 강화를 받음으로써 인지구조가 또한 바뀌게 된다는 메커니즘을 기본 전제로 하고 있다(여광응과 정용석, 1995). 이와 같은 인지행동적 입장을 보이는 학자들이 공통적으로 합의하고 받아들이는 몇 가지 전제를 보면, 첫째로 인지가 정서 및 행동을 중재할 것이라는 전제를 받아들인다. 둘째로 문제행동과 관련되는 신념이나 사고는 관찰(monitring)할 수 있으며, 변화될 수 있다는 전제를 받아들인다. 셋째로 인지의 변화를 일으킴으로써 행동과 정서의 지속적인 변화를 일으킬 수 있다는 전제를 받아들인다는 점이다(원호택 외, 2000).

박경애(1999)는 인지행동상담의 일반적 특징을 다음과 같이 제시하고 있다. 첫째, 상담의 수요가 폭증하는 현대의 상황과 내담자의 욕구에 부응하기 위해 전통적인 장기 모델보다는 시간 제한적인 단기 모델을 지향한다. 둘째, 교육적 방법을 적극적으로 활용하여 내담자 자신이 사고와 신념을 찾고, 규정하고, 평가하고 행동 변화를 계획하도록 가르친다. 셋째, 상담의 효과를 단기

간에 산출해야 하므로 상담과정이 과업지향적이고 문제해결 중심으로 진행된다. 넷째, 내담자가 지니고 있는 모든 문제의 해결을 도와주기보다는 내담자가 호소하는 가장 중요하고 임상적으로 심각한 문제를 선택하여 심리교육을 통하여 스스로 해결할 수 있는 능력을 배양해 준다. 다섯째, 행동변화는 상담의 회기 중에 일어나기보다는 일상생활 속에서 일어나야 하므로 상담 회기 밖의 과제 즉 숙제를 통한 스스로의 훈련을 강조한다.

이러한 인지적 행동수정의 전략으로서 인지적 전략에는 인지 재구성법, 합리적 정서요법, 자기 지시법, 심상법 등이 있고, 행동적 전략에는 강화, 모방, 이완훈련, 체계적 둔감법, 주장훈련, 행동 연습법 등 다양한 기법이 있는데 인지행동상담에서는 어느 한 방법만을 독자적으로 쓰기보다 여러 방법을 혼합하여 조화 있게 사용하는 것이 바람직하다고 보고 있다(김남성, 1985). 인터넷중독과 관련하여 일반적으로 광범위하게 사용되는 인지행동상담 기법들을 제시하면 <표 II-1>과 같다(나승규, 2002 ; 한국정보문화센터, 2002).

<표 II-1> 중독 상담을 위한 인지행동적 기법

구 분	기 법 들
인지적 기법	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자동적 생각을 밀어내고 도전해서(challenging the automatic thoughts) 다른 생각 찾아내기 ■ 인지 재구성법(cognitive restructuring) ■ 인터넷 사용에 따른 손익 계산하기 ■ 일상적 사고 기록하기(daily thought record) ■ 자기 말(self-talk) 기법과 새로운 생각 탄생시키기 ■ 상상 기법(imagery techniques) ■ 책임감의 재귀인 ■ 하향 기법
행동적 기법	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자기관찰(self-monitoring) 기법 ■ 활동계획(activity scheduling) 세우기 ■ 인터넷 활용일기 쓰기 ■ 스트레스 기대 대처 훈련 ■ 행동실험과 행동계약서 작성하기 ■ 역할 연기(role playing)와 역할 바꾸기 ■ 이완훈련 ■ 점차적인 과제 수행 ■ 문제 해결하기 ■ 운동하기 ■ 자극통제

한편, 최근 상담의 동향은 상담이 더 이상 전문가의 소유물이 아니라 내담자가 전문가의 도움에 전적으로 의존하지 않더라도, 자기 지시적인 삶을 영위할 수 있는 힘을 키워주는데 초점을 맞추고 있다. 이런 관점에서 인지행동 상담 기법 중 자기관리기법은 자신의 삶을 보다 적극적이고 자율적으로 살아가 수 있도록 도와주는 접근이다. 자기관리란 내담자가 변화하기 위한 노력으로, 스스로 환경 여건을 수정하고 행동 결과를 조정하며 관리하는 것으로 핵심 개념은 인간의 자율성, 책임성, 창조성에 대한 믿음으로 함축할 수 있다 (청소년대화의광장, 1996).

자기관리기법은 자기목표, 자기기록, 자기평가, 자기강화의 네 단계로 구성되어 있다(박복식, 2000). 자기관리의 첫 번째 단계는 ‘자기목표’ 설정이다. 자기목표는 하나의 단순한 목표에 초점을 두고 성공의 기회를 개선하며, 여러 가지 다른 목적을 수행해 나갈 수 있는 가능성을 증가시킨다. 이 때 수행될 목표는 그 진척이 측정될 수 있도록 행동적으로 정의되어야 한다. 이와 관련하여 Bandura(1978)는 대부분의 사람들은 물질적 보상보다는 일을 잘 했을 때 얻을 수 있는 자아 존중감과 자기만족을 가치 있게 여긴다고 보았다. 따라서 개인적 목표를 획득하거나 개인의 성취 기준에 도달하는 것, 그리고 자기만족을 경험하는 것이 효과적인 강화가 될 수 있다.

자기관리기법의 두 번째 단계는 내담자로 하여금 스스로 계획한 행동에 대해 책임감을 갖도록 하는 ‘자기기록’의 단계이다. 자기기록은 내담자들이 스스로 자신의 행동을 계속 기록하게 하는 것을 의미한다. 선행 연구에 따르면 이러한 자기기록은 그 자체가 행동에 영향을 미치며 가시적인 강화를 주지 않고도 이른바 ‘반응 행동(reactivity)’을 일으키게 한다는 점을 보여준다. 이와 관련하여 김홍원(1993 ; 박복식, 2000에서 재인용)은 아동으로 하여금 자신의 특정한 행동을 관찰하고 빈도를 기록하게 하였다. 즉 어떤 상황과 시간에 어떤 행동이 어느 정도의 빈도로 일어나는지를 적절한 양식, 방법을 활용하여 관찰 기록하게 하였다. 이렇게 기록된 자료는 행동 결과의 통제, 환경의 변화, 자기평가를 위한 자료로서 활용되었다.

‘자기평가’ 단계는 자기기록 단계에서 얻어진 정보와 개인이 선정한 자신의 수행기준인 자기목표 사이의 비교로 구성된다. 즉 “나는 무엇을 했는가”와 “나는 무엇을 해야 하는가” 간의 비교라고 볼 수 있다. 선행 연구에 따르면 자기평가는 자기관리 기록장을 통하여 이루어진다. 과제를 전혀 시도하지 않은 내담자에게는 과제 완성의 여부를 기록하게 하며, 과제를 완성하기는 하

지만 정의껏 하지 않은 내담자에게는 과제의 질을 평가하는 지표를 기록하게 한다. 또한 자기평가 과정에서는 자기기록에 대한 충분한 검토와 모호하고 현실적이지 못한 자기목표에 대해 수정하는 과정이 이루어져야 효율적인 자기관리 과정이 이루어질 수 있음을 제안하고 있다.

자기관리기법의 마지막 단계는 스스로 자신의 강화를 선택하고 관리할 수 있게 하는 ‘자기강화’의 단계이다. 자기강화는 개인들이 자기가 세운 어떤 성취 기준을 달성할 때마다 보상을 조절함으로써 자신의 행동을 향상시키고 유지시키는 과정을 나타낸다. 일부 연구에 의하면 내담자들은 자기강화를 위한 기준을 낮게 설정하는 경향이 있다고 한다. 따라서 자기강화를 활용하려고 하는 상담자는 내담자들이 더 엄격한 수행 기준을 선택하도록 몇 가지 유인책을 제공해야 하며, 아울러 노력을 하지 않았는데도 보상을 받는 것을 방지하기 위한 대책도 마련되어야 한다.

이상에서 언급한 자기관리 프로그램은 체중 감량, 대인관계 훈련, 발달 장애, 불안, 중독 장애, 학업 성취 등 가정이나 학교 장면에서 문제 행동의 수정뿐만 아니라 새로운 행동의 학습이나 바람직한 행동을 강화시키기 위해 지속적으로 적용되어 왔다(청소년대화의광장, 1996). 따라서 자기관리기법은 구체적인 문제행동을 해결하기 위해서, 또한 발달 단계에 따라 수행해야 할 과제를 성취하기 위한 방법으로, 나아가 좀더 생산적이고 효율적인 삶을 살아가기 위하여 광범위하고 실제적이며 유용하게 적용될 수 있음을 시사하고 있다.

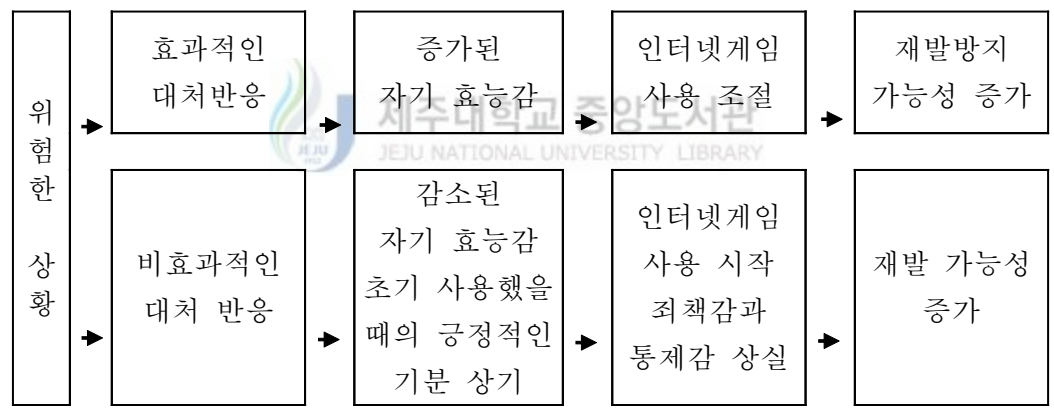
4. 인터넷게임 중독 치료를 위한 인지행동 상담전략

인지행동상담에 대한 선행 연구 가운데 이미숙(1998)은 인지행동 상담전략으로 재발예방을 위한 자기관리프로그램이 약물청소년의 자아존중감과 자기효능감 향상에 효과적이었으며, 박준희(1998)는 인지행동 상담전략이 알콜중독자의 재발예방에 효과가 있음을 보고하고 있다. 또한 이미향(1993)은 인지행동상담이 비행청소년의 자아개념을 긍정적으로 개선시킨다고 하였다. 최옥현(2000)은 인지행동상담이 학습부진아의 학업 성취동기를 유의미하게 향상시킴을 보고하고 있다. 이러한 연구 결과들은 인지행동상담이 중독성 행동 치료나 청소년의 행동 변화에 효과적임을 보여주고 있다.

물질중독 분야에서 청소년의 약물 사용, 남용의 유지 및 발달과 관련하여

행동 및 정서 문제와 약물 사용 문제를 목표로 하는 인지행동적 기법을 발달 시켜 온 Marlatt와 Gordon(1985)의 단기 개입 프로그램은 인터넷게임 중독을 완화시키기 위한 상담에 유용하게 활용할 수 있다. Marlatt와 Gordon은 남용 행동을 새로운 학습절차의 적용을 통해 수정될 수 있는 습득된 습관 형태로 정의하고 개인은 자기 자신의 회복을 위해 개인적 책임을 수용할 수 있고 변화하기 위해 새로운 학습과제를 배울 수 있다고 보았다(이미숙, 1998). 이에 Marlatt는 재발 상황에 효과적으로 대처할 수 있도록 돕기 위해 인지행동적 접근에 의한 기술훈련(skills training)과 인지적 재구성(cognitive restructuring), 생활양식 개입(life-style intervention)을 제안하였다.

Marlatt와 Gordon이 제안한 중독에 대한 모델을 인터넷게임에 적용시킨다면, 인터넷게임 중독에 대한 인지행동 모델을 [그림 II-1]과 같이 도식화할 수 있다.



[그림 II-1] 인터넷게임 중독 재발과정 모델

이 모델에 의하면, 인터넷게임을 사용하게 되는 ‘위험한 상황’에 부딪혔을 때 중독자가 어떠한 대처 기술을 사용하느냐에 따라 인터넷게임 중독의 재발 여부가 결정될 수 있다. 이 때 인지행동상담은 인터넷게임 중독에 빠진 청소년들의 중독과 관련된 역기능적인 사고를 수정함으로써 게임을 중독적으로 이용하고 싶은 갈망이나 욕구를 줄일 수 있고, 게임에 대한 충동을 억제하고 스스로 통제하는 기법을 구체적으로 가르쳐 줄 수 있다. 왜냐 하면 중독행동에는 왜곡된 인지과 부적절한 대처 기술이라는 인지행동적 요소가 들어 있기 때문이다.

곧 인터넷게임을 하면 스트레스가 해소되거나 즐거움이 커진다는 자동적 사고가 떠오르게 되고 이러한 자동적 사고로 인하여 게임에 더욱 몰두하여 현실 도피의 악순환이 반복되므로 게임이용자가 가지고 있는 이러한 왜곡된 인지를 수정해야 중독행동이 조절될 것이다. 또한 사회학습이론에서는 인간의 행동이 직·간접의 강화에 의하여 학습되며, 그러한 행동에 대한 기대나 자기 효능감 등 매개변인에 의해 영향받는다고 설명한다. 게임에 몰입할수록 스트레스나 부정적인 감정들을 피할 수 있다고 기대하지만, 한편으로 스트레스나 부정적인 사건에 대처하는 기술이 부족하고 자기 효능감이 낮을수록 습관적인 게임이용 행동은 심화될 것이다. 따라서 문제행동에 대한 대처 기술을 증진하고 전반적인 자기 통제감을 증진시키는 활동이 요구되는 것이다.

이와 같은 게임 조절을 위한 치료적 개입을 구체적으로 제시한 연구로서 사이버상에서 인터넷중독 온라인 센터를 운영하는 권정혜(2002)는 다음과 같은 예방과 회복 방안을 제시하고 있다.

첫째, 지금 잃어가고 있는 것에 대한 문제를 인식한다. 과도한 인터넷 이용으로 인해 잃어버린 활동 중에 현재 이 일을 하지 못하는 것이 장기적으로 어떤 결과를 가져올 것인가 생각해 보고, 자신의 인터넷 이용이 미래에 끼치는 영향을 검토해 보도록 하는 것이다.

둘째, 인터넷 이용 시간을 기록한다. 대부분의 사람들은 자신들이 인터넷에서 보내는 시간이 생각보다 훨씬 많은 것을 알고 놀란다. 따라서 인터넷 접속시간을 기록해 보면 자신의 인터넷 이용패턴을 파악할 수 있어 이를 줄여나가기 위한 계획을 짜는데 도움이 된다는 것이다.

셋째, 인터넷 이용시간을 줄이기 위한 현실적·구체적인 계획을 세운다. 현재의 이용시간과 패턴을 자세히 검토해 보면 처음부터 얼마만큼 줄여나가야 되는지, 또 자신에게 어느 시간과 부분이 취약한지를 발견하게 된다는 것이다.

넷째, 계획을 세우고 꾸준히 실천한다. 계획을 치밀하게 세워도 한번에 그대로 실천에 옮기는 것은 어렵기 때문에 처음 계획을 얼마 동안 실천해 본 후 수정해야 할 부분과 실천방안에 어떤 점을 보완해야 할지를 점검해서 재조정하게 한다. 그런 다음 계획을 실천에 옮겨 목표한 만큼 시간을 줄이면 자기 보상을 해 주고 일정 기간 실천하여 안정된 상태에 이르면 다음 단계의 목표로 나아가야 한다는 것이다.

다섯째, 인터넷으로 피하게 만든 문제를 찾아 해결한다. 대부분 스트레스가

쌓이는 일이나 어려운 사회적 기술을 요구하는 상황을 모면하고 싶을 때 인터넷으로 도피하는 경향이 있다. 따라서 인터넷에 대한 조절력을 가지기 위해서는 인터넷을 하면서 자기가 회피하고 있는 문제가 무엇인지를 파악해서, 이 문제에 정면으로 대응하여 해결하는 노력이 필요하다는 것이다.

여섯째, 자기 계발을 위해 노력하고 취미 생활을 찾아 즐기도록 한다. 자신이 인터넷에서 보여주는 모습이 현실의 모습과 어떻게 다른지 살펴보고, 자신이 소망하는 이러한 성격들을 실제 생활에서 발휘하기 위한 계획 세움으로써 인터넷 외에 재미와 보람을 주는 활동을 현실생활에서 누리 온라인의 삶과 오프라인의 삶을 통합할 때 장기적으로 조절력을 얻을 수 있다는 것이다.

끝으로, 현실생활 속의 인간관계를 강화하도록 한다. 인터넷에서는 사람들과 쉽게 친해지고 공감대 형성에 오랜 시간이 걸리지 않는다. 그러나 인터넷상의 인간관계에서 얻는 친밀감은 현실에 기초를 두지 않은 책임 없는 관계인 경우가 많다. 자신이 추구하는 인간관계를 얼굴 없는 공동체에 국한시키지 말고 현실 상황으로 옮겨 실제적인 사람으로부터 호의와 신뢰를 받는 관계로 발전시켜야 한다는 것이다.

한편 호연심리상담센터(2001)에서도 인지행동상담 기법을 바탕으로 인터넷 중독 치료를 위한 개입방법을 다음과 같이 제안하고 있다.

내담자 스스로 인터넷 이용에 대한 문제를 인정하게 하고 과도한 인터넷 이용으로 인한 생활의 변화를 확인시키며 인터넷 이용 행동관찰표를 기록한 후 이를 바탕으로 구체적인 실행목표를 설정하게 한다. 또한 내담자 자신에 대한 인식을 증진시키기 위해 인터넷에 몰입하도록 하는 내면적인 과정을 탐색하고 행동수정을 방해하는 사고과정을 확인하여 수정하도록 한다. 아울러 내담자가 인생의 장·단기 목표를 설정하고 구체적인 실행계획을 세우도록 하여 인생에 대한 책임의식과 통제감을 갖도록 도와 주며 치료 종결 후에도 지속적인 추후치료를 실시하여 재발을 방지하는 것이다.

요컨대, 위의 치료 방안들은 인터넷 사용 초기부터 중독의 위험을 인식하고 인터넷을 조절하면서 이용하는 습관을 키우는 행동치료적 전략과 함께, 생활을 재구성하고 게임 이외에 즐거움을 주는 대안활동을 증가시키며 시간 사용 능력을 증진시켜 적응적으로 생활하도록 돕는 개입이라 할 수 있다.

본 연구에서는 이상에서 살펴본 인터넷중독 치료에 대한 연구자들의 제안에 담긴 공통 요소에 자기관리기법을 적용하고 한국정보문화센터(2002)의 ‘인터넷중독 상담 전략’, 이형초(2001)의 ‘청소년의 게임조절프로그램’, 청소년대

화의광장(1996)의 ‘인지행동상담기법개발 및 보급보고서’를 토대로 총 10회기의 청소년을 위한 인지행동 집단상담 프로그램을 구조화하였다. 집단상담 프로그램의 내용과 기법을 간추리면 다음과 같다.

1회기에는 상담의 동기를 부여하기 위하여 인터넷게임 중독에 대한 실제 사례와 정보를 소개하여 게임중독의 심각성을 인식시켰다. 또한 매 회기마다 ‘인터넷게임 사용 자기관찰표’와 같은 ‘자기기록’ 과제를 부여하는 등 ‘점차적인 과제 수행’을 실천하는 행동적 기법을 사용하였다.

2회기와 3회기에는 문제 인식 증진을 위한 ‘자기관찰 기법’을 사용하여 게임 이용실태와 게임에 몰두하게 되는 요인을 확인시키고, ‘역할 연기’ 기법으로 게임의 장단점을 평가함으로써 중독 결과를 예측하게 하였다. 또한 조절 가능한 ‘자기목표’를 설정하여 생활에서 실천하도록 과제를 부여하는 ‘행동계약서 작성하기’와 ‘활동계획 세우기’ 기법을 투입하였다.

4회기에는 ‘자동적 사고를 밀어내고 다른 생각 찾기’ 기법을 사용하여 게임 이용을 줄이기 어렵게 만드는 여러 유혹들을 긍정적 사고로 대치시키고, 통제력을 약화시키는 사고의 원인을 파악한 후 대안적 사고를 찾도록 하였다.

5회기와 6회기에는 게임조절 성공경험을 중간 점검하는 ‘자기평가’와 함께 대안활동 탐색을 위하여 게임이용으로 잃어버린 활동이 자신에게 미친 영향을 평가하는 ‘게임이용에 따른 손익 계산하기’ 기법을 사용하였다. 그리고 목표시간에 도달하기 위해 게임 외의 즐거운 활동의 장점을 확인하고 실현 가능한 장기적인 대안활동 계획을 세워 실천하는 ‘문제 해결하기’와 ‘활동계획 세우기’의 행동적 기법을 사용하였다.

7회기에는 인터넷게임 이용과 관련 있는 스트레스를 줄이거나 없애기 위해 ‘자기 말 기법과 새로운 생각 탄생시키기’의 인지적 기법 그리고 ‘스트레스기대 대처 훈련’, ‘이완 훈련’ 등을 익히는 행동적 기법을 적용하였다.

8회기에는 게임시간 감소로 늘어난 활동을 확인함으로써 자신의 긍정적인 모습을 발견하고 ‘나의 미래상’을 그려보는 ‘자기강화’를 통해 회복할 수 있다는 자신감을 키웠으며, 9회기에는 공익광고 만들기과 권장 사이트 소개를 통해 올바른 인터넷 이용의 필요성을 내면화시키는 인지적 기법을 투입하였다.

끝으로 10회기에는 재발 방지를 위하여 인터넷게임의 적절한 이용을 위한 장기 계획을 수립하게 하고 집단참여를 통해 얻은 긍정적 변화에 대해 서로 격려하도록 하였다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

이 장에서는 연구 대상, 연구 설계, 연구 절차, 측정 도구 및 자료 처리에 대해 살펴보고자 한다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 제주시 소재 D중학교 2학년 남학생 20명이다. 이들을 선정하기 위하여 먼저 2학년 전체 남학생 150명을 대상으로 인터넷게임 중독 검사를 실시하였다. 그 결과 상위 점수인 50점 이상에 해당하는 학생 20명을 추출한 다음 상담을 희망하는 학생 10명을 선정하여 상담집단으로 구성하고 나머지 학생 10명은 비교집단으로 구성하였다.

2. 연구 설계

본 연구의 설계는 인지행동 집단상담을 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교하여 프로그램 적용의 결과를 평가하는 ‘전후 비교집단 설계 (Pretest-posttest control group design)’이다. 연구 설계의 구성은 <표 III-1>과 같다.

<표 III-1> 연구 설계의 구성

상담집단	O ₁	X	O ₂
비교집단	O ₃		O ₄

O₁ O₃ : 사전 검사 (인터넷게임 중독 검사)

O₂ O₄ : 사후 검사 (인터넷게임 중독 검사)

X : 인지행동 집단상담 적용

3. 연구 절차

1) 연구의 진행 절차

제주시내 D중학교 2학년 전체 남학생 150명을 대상으로 인터넷게임 중독

검사를 실시하여 상위 점수에 있는 20명을 뽑아 이들 중에서 본 프로그램에 대한 연구자의 안내와 소개를 듣고 상담을 희망하고 시간을 낼 수 있는 학생 10명을 상담집단으로 구성하고 남은 10명을 비교집단으로 구성하였다.

상담 기간은 11월 11일부터 12월 14일까지 5주동안 주 2회씩 방과후 시간을 활용하여 총 10회기를 실시하였다. 1회기 상담시간은 60~80분이고 상담 집단에는 인지행동 집단상담 프로그램을 실시하였으며 비교 집단에는 집단상담 프로그램을 실시 기간 중 아무런 처치도 하지 않았다. 인지행동 집단상담 프로그램을 끝낸 후 사전검사에 사용했던 인터넷게임 중독 검사지로 상담, 비교집단 모두에게 사후 검사를 실시하였다.

2) 인지행동 집단상담 프로그램

본 연구에서 사용한 인지행동 집단상담 프로그램은 한국정보문화센터(2002)의 ‘인터넷중독 상담 전략’, 이형초(2001)의 ‘청소년의 게임조절프로그램’, 청소년대화의광장(1996)의 ‘인지행동상담기법개발 및 보급보고서’를 토대로 연구 목적에 맞게 <표 III-2>와 같이 재구성하였으며 구체적인 활동 과정은 <부록 2>에 수록하였다.

<표 III-2> 인지행동 집단상담 프로그램

단계	회기	주제	활동 과정
들어가기	1	게임중독이란 무엇일까?	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인터넷게임 중독에 대한 정보와 사례 소개하기 ■ 집단상담 프로그램의 목적 소개하기 ■ 우리들의 약속 정하기 ■ 게임사용 자기관찰표 과제 안내하기
문제탐색하기	2	게임중독, 왜 문제일까?	<ul style="list-style-type: none"> ■ 게임 이용실태 발표하기 ■ 모의재판 역할극 하기 ■ 게임 이용의 장단점 평가하기 ■ 게임으로 인하여 변화된 생활 탐색하기 ■ 게임중독으로 인한 결과 예측하기
	3	나의 시간 여행 떠나기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 나의 시간 사용 분석하기 ■ 구체적인 조절 목표 정하기 ■ 자기 강화 및 처벌방법 정하기 ■ 행동계약서 작성하기

단계	회기	주제	활동 과정
문제 해결 방법 익히기	4	나의 생각 바꾸기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 게임사용 자기관찰표 점검하기 ■ 게임 조절시 생기는 장점 확인하기 ■ 게임조절 의지를 강화시키는 대안적 사고 생각하기 ■ ‘나의 다짐과 계획 카드’ 작성하기
	5	즐거운 활동 발견하기 I	<ul style="list-style-type: none"> ■ 게임조절 성공경험 중간 점검하기 ■ 인터넷게임 사용으로 소홀해진 활동 탐색하기 ■ 잃어버린 활동과 인터넷게임 간의 중요도 비교하기 ■ 즐거움을 주는 대안활동 찾기
	6	즐거운 활동 발견하기 II	<ul style="list-style-type: none"> ■ 대안활동의 장점 확인하기 ■ 실현 가능한 장기적인 대안활동 계획 세우기 ■ 대안활동시 의지를 약화시키는 문제 해결하기 ■ 게임 외의 즐거웠던 경험 생각하기 ■ 자신의 장점 발견하기
	7	스트레스 다스리기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신의 스트레스 수준 진단하기 ■ 스트레스 이해하기 ■ 스트레스를 줄이거나 없애는 대처방법 익히기 ■ 게임을 대신할 스트레스 대처계획 세우기 ■ ‘근육 이완법’ 연습하기
	8	나의 미래 조각하기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 게임사용 시간조절로 달라진 생활 비교하기 ■ 또래 친구의 하루 생활에 대해 평가하기 ■ ‘나의 미래상’을 현실로 이루기 위해 합리적인 목표설정 연습하기 ■ ‘내 삶의 목표’를 세우고 피드백 받기
	9	책임 있는 컴퓨터 친구 되기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 광고 문구·화면·노래 만들기 ■ 평소 접속했던 사이트의 문제를 발견하고 유익한 사이트 선별의 필요성 깨닫기 ■ 권장 사이트와 유해 사이트를 토론하고 공통된 사이트 선정 이유 발표하기
새롭게 출발하기	10	마음 여미기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인터넷게임 중독극복 사례 소개하기 ■ 집단 참여로 얻은 긍정적 변화 발표하기 ■ ‘인터넷게임 중독 검사’ 재 실시 ■ 재발 방지를 위한 장기계획 서약서 작성하기 ■ 집단상담 평가를 위한 소감문 작성하기

4. 측정 도구

인터넷중독에 관련된 연구·진단용으로 그 동안 우리 나라에서 대부분 사용된 Young(1998b)의 척도는 어떤 요인으로 이루어졌는가에 대한 요인분석 결과가 없고 대상에 있어서도 성인과 아동에게 함께 사용하는 문제점이 있었다.

이에 본 연구의 측정 도구는 김유정(2002)이 개발한 ‘청소년 인터넷게임 중독 척도’를 사용하였다. 김유정은 Young의 척도를 기반으로 하되 게임중독에 맞게 문항을 수정하고 게임중독자의 특성에 대한 자료를 모아 문항을 수집한 후 탐색과정을 통해 척도 문항을 개발하였다. 그리고 이 척도의 신뢰도를 알아보기 위하여 내적 합치도를 구한 결과 .92가 나와 매우 신뢰로운 척도임을 알 수 있었다.

이 측정 도구는 4단계 평정 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 2점: 가끔 그렇다, 3점: 자주 그렇다, 4점: 항상 그렇다)로서 6개의 요인 구조, 총 25문항으로 구성되어 있다. 총 득점의 범위는 25~100점 사이로서 총점은 전반적인 게임중독 정도를 나타내며 총점이 높을수록 중독 정도가 심함을 알 수 있다. 이 측정 도구의 하위 요인별 문항 구성은 다음 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 인터넷게임 중독 측정 도구의 하위 요인별 문항 구성

요인	문항 번호	문항수
현실 검증력 문제	1, 2, 3, 4	4
강박적 집착 문제	5, 6, 7, 8, 9	5
내성과 통제력 상실 문제	10, 11, 12, 13	4
신체적 문제	14, 15, 16, 17, 18	5
학업 문제	19, 20, 21, 22, 23	5
대인관계 문제	24, 25	2
합 계		25

5. 자료 처리

자료의 분석은 SPSS/PC⁺ 전산 프로그램에 의하여 기호화, 전산 처리, 통계적 해설 등의 순으로 처리하였다.

본 연구의 목적을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 처치 전후 인터넷게임 중독 검사를 실시한 후 평균과 표준편차를 구하였고, 비교집단과 상담집단의 평균의 차를 검증하기 위해서 t검증을 실시하였으며, $p < .01$ 과 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나는지 검증하였다.



IV. 연구 결과 및 해석

이 장에서는 연구 대상에 대한 동질성 검증을 하고 인지행동 집단상담이 인터넷게임 중독에 미치는 영향을 알아보기 위하여 t검증에 의해 상담집단과 비교집단과의 사전검사와 실험처치 후 사후검사의 차이를 비교·검증하여 프로그램의 효과를 분석하였다.

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

상담집단과 비교집단의 동질성 검증을 위해 상담집단과 비교집단의 인터넷 게임 중독 총점과 하위 영역 간 평균에 대해 t검증을 하였고 그 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 인터넷게임 중독 사전검사 결과 비교

구 분	상담집단 (N=10)		비교 집단 (N=10)		t
	M	SD	M	SD	
게임 중독 하위 요인					
현실 검증력 문제	7.10	2.18	7.60	1.43	-.61
강박적 집착 문제	11.40	2.55	10.70	1.70	.72
내성과 통제력 상실 문제	12.00	2.21	11.50	1.90	.54
신체적 문제	9.30	2.11	10.10	2.73	-.73
학업 문제	13.40	2.95	13.00	3.09	.30
대인관계 문제	5.90	1.37	5.50	1.27	.68
인터넷게임 중독 총점	59.10	10.26	58.40	9.19	.16

위의 <표 IV-1>에서 나타난 바와 같이 상담집단과 비교집단의 사전 검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 상담 전의 두 집단은 동질 집

단임을 나타내고 있다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 차이 검증

가설 1 : 인지행동 집단상담에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 인터넷게임 중독 총점과 실시 후 총점간에 유의한 차이가 있을 것이다.

인지행동 집단상담에 참여한 상담집단 학생의 인터넷게임 중독 변화 정도를 알아보기 위해 상담집단의 사전, 사후 검사를 분석한 결과는 다음 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 상담집단의 인터넷게임 중독 사전, 사후검사 비교

구 분	사전 검사(N=10)		사후 검사 (N=10)		t
	M	SD	M	SD	
게임 중독 하위 요인					
현실 검증력 문제	7.10	2.18	5.50	1.65	-7.24 **
강박적 집착 문제	11.40	2.55	8.60	2.88	-4.73 **
내성과 통제력 상실 문제	12.00	2.21	7.30	2.36	-8.13 **
신체적 문제	9.30	2.11	7.20	1.48	-5.55 **
학업 문제	13.40	2.95	9.90	2.47	-8.17 **
대인관계 문제	5.90	1.37	3.80	.92	-5.16 **
인터넷게임 중독 총점	59.10	10.26	42.30	9.67	-15.22 **

**p<.01

위의 <표 IV-2>에 나타난 결과를 분석해 보면, 상담을 받기 전 상담집단의 인터넷게임 중독 총점은 59.10점인데 비해 상담을 받은 후의 총점은 42.30점으로 낮아졌고 p<.01 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내고 있다. 따라서 본 연구에서의 인지행동 집단상담은 중학생의 인터넷게임 중독 정도

를 낮추는데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다. 이를 인터넷게임 중독의 하위 요인별로 보면,

첫째, 인터넷게임 중독의 현실 검증력 문제에 있어서 인지행동 집단상담을 받기 전의 평균은 7.10점인데 비해 프로그램 적용 후의 평균은 5.50점으로 낮게 나타나 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

둘째, 인터넷게임 중독의 강박적 집착 문제에 있어서 상담을 받기 전의 평균은 11.40점인데 비해 상담을 받은 후의 평균은 8.60점으로 낮아졌고 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

셋째, 내성과 통제력 상실 문제에 있어서 상담집단의 상담 전 평균은 12.00점인데 비해 상담을 받고 난 후의 평균은 7.30점으로 낮게 나타났으며 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

넷째, 신체적 문제에 있어서 상담집단의 상담 전 평균은 9.30점인데 비해 상담을 받고 난 후의 평균은 7.20점으로 낮게 나타났으며 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

다섯째, 학업 문제에 있어서 상담집단의 상담 전 평균은 13.40점인데 비해 상담을 받고 난 후의 평균은 9.90점으로 낮게 나타났으며 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

여섯째, 대인관계 문제에서 역시 상담을 받기 전 평균은 5.90점인데 비해 상담을 받고 난 후의 평균은 3.80점으로 낮게 나타났으며 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

이와 같은 게임중독으로 인한 부정적 요인에 대한 해소 현상은 프로그램 참가 소감문인 <부록 4>에도 나타나 있으며, 특히 여섯 가지 영역 중 학업 문제에서 유의한 차이가 가장 크게 나타나고 있다. 이는 인지행동 집단상담 중 나의 하루 시간 사용 분석하기, 구체적인 조절 목표 정하기, 나의 미래 조각하기 활동 등을 통하여 자신의 시간활용 상태를 지각하고 구체적인 삶의 목표를 세움으로써 그 동안의 학업 소홀에서 벗어나 학교 수업에 대한 집중력을 키우고 학생 본연의 생활 태도를 회복하는 데 긍정적인 효과를 미친 것으로 해석할 수 있다.

반면, 인지행동 집단상담에 참여하지 않은 비교집단 학생들의 인터넷게임 중독 변화 정도를 알아보기 위해 비교집단의 사전, 사후 검사를 분석한 결과는 다음 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 비교집단의 인터넷게임 중독 사전, 사후검사 비교

구 분	사전 검사(N=10)		사후 검사 (N=10)		t
	M	SD	M	SD	
게임 중독 하위 요인					
현실 검증력 문제	7.60	1.43	8.20	1.55	-2.71 *
강박적 집착 문제	10.70	1.70	10.60	1.65	.32
내성과 통제력 상실 문제	11.50	1.90	11.60	1.35	-.32
신체적 문제	10.10	2.73	10.40	2.55	-.90
학업 문제	13.00	3.09	13.40	2.88	-1.81
대인관계 문제	5.50	1.27	5.70	.95	-.80
인터넷게임 중독 총점	58.40	9.19	59.90	8.31	-1.48

*p<.05

위의 <표 IV-3>에 의하면 비교집단의 사전-사후 간 인터넷게임 중독 총점에 거의 차이가 없는 것으로 나타났다. 프로그램 투입이 없었던 비교집단의 경우는 일정기간이 지난 후 사전 인터넷게임 중독 점수가 감소되지 않고 사전 점수를 그대로 유지하고 있다고 할 수 있다.

그러나 이를 자세히 살펴보면, 강박적 집착 문제, 내성과 통제력 상실 문제, 신체적 문제, 학업 문제, 대인관계 문제는 차이가 없지만 현실 검증력 문제는 증가하여 사전(7.60)과 사후(8.20)간에 유의한 차이가 있었다($t=2.71$, $p<.05$). 따라서 비교집단의 경우는 일정 기간이 지나면서 현실과 가상을 더욱 혼동하게 됨으로써 사회적 관계 형성에 방해를 받게 될 가능성이 커진다고 할 수 있다.

2) 가설 2의 검증

가설 2 : 인지행동 집단상담에 참여한 상담집단은 상담을 받지 않은 비교집단보다 인터넷게임 중독 하위 요인에서 유의한 차이를 보일 것이다.

(1) 현실 검증력 문제에서의 차이 검증

가설 2-1 : 현실 검증력 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-1을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷게임 중독 하위 요인인 현실 검증력 문제에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 현실 검증력 문제에서의 사후검사 비교

구 분 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	5.50	1.65	-3.77 **
비교집단(N=10)	8.20	1.55	

**p<.01

위 <표 IV-4>에서 인터넷게임 중독의 현실 검증력 문제에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(5.50)이 비교집단의 평균(8.20)보다 낮게 나타났고 p<.01 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 인지행동상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 현실 검증력 문제에 있어서의 인터넷게임 중독 정도가 유의하게 감소하였다고 볼 수 있다.

이는 집단상담 중에서 게임중독에 대한 정보와 극복사례 소개, 게임사용 자기관찰표 점검, 조절목표 실천을 통한 게임시간 줄이기, 모의재판 역할극 등을 통하여 게임이라는 가상공간에서의 자기 모습과 현실공간에서의 자기 모습을 동일시해 온 정신병리적인 문제를 해소하고 정신에너지가 현실생활을 통하여 다양하게 발산되도록 하는데 긍정적 효과를 가져온 것으로 해석된다.

(2) 강박적 집착 문제에서의 차이 검증

가설 2-2 : 강박적 집착 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-2를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷게임 중독 하위 요인인 강박적 집착 문제에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 강박적 집착 문제에서의 사후검사 비교

구 분 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	8.60	2.88	-1.91
비교집단(N=10)	10.60	1.65	

위 <표 IV-5>에서 인터넷게임 중독의 강박적 집착 문제에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(8.60)이 비교집단의 평균(10.60)보다 낮게 나타나고 있기는 하지만, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있지 않다. 따라서 연구자가 재구성한 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독에서의 강박적 집착 문제를 완화시키는 데 미흡하고 할 수 있다. ‘다면적 인성검사(MMPI)’에 대한 김종술(1989)의 임상척도별 분석에 따르면, ‘강박증(Pt; Psychasthenia)’이 높은 경우에는 단기 상담이나 치료에는 반응을 보이지 않으며 또한 치료에서 속도는 느리지만 꾸준한 진전을 보인다고 지적하고 있다. 그러므로 집단상담 프로그램에 강박적 집착 증세를 완화시키기 위한 활동 과정을 좀더 보완할 필요가 있다고 해석된다.

(3) 내성과 통제력 상실 문제에서의 차이 검증

가설 2-3 : 내성과 통제력 상실 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-3을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷게임 중독 하위 요인인 내성과 통제력 상실 문제에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 내성과 통제력 상실 문제에서의 사후검사 비교

구 분 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	7.30	2.36	-5.00 **
비교집단(N=10)	11.60	1.35	

**p<.01

위 <표 IV-6>에서 인터넷게임 중독의 내성과 통제력 상실 문제에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(7.30)이 비교집단의 평균(11.60)보다 낮게 나타났고 p<.01 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 인지행동상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 내성과 통제력 상실 문제에 있어서의 인터넷게임 중독 정도가 유의하게 감소하였다고 볼 수 있다. 집단상담 소감문에서도 “게임을 안 하는 것이 아니라 목표를 세우고 조금씩 줄여 나감으로써 그것을 달성했을 때의 뿌듯함을 느낄 수 있었다.”라고 기술하고 있다.

이는 집단상담 프로그램 중 구체적인 조절 목표 세우기, 자기 강화 및 처벌방법 정하기, 행동계약서 작성하기, ‘나의 다짐과 계획 카드’ 작성하기 등을 통하여 의도한 것보다 더 많은 시간을 인터넷게임에 소모하거나, 해야 할 일을 미루고 인터넷게임을 하는 태도에서 벗어나 전반적인 자기 통제능력과 자기 관리능력을 증진시키는 데 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

(4) 신체적 문제에서의 차이 검증

가설 2-4 : 신체적 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-4를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷게임 중독 하위 요인인 신체적 문제에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-7>과 같다.

<표 IV-7> 신체적 문제에서의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
집 단 별			
상담집단(N=10)	7.20	1.48	-3.44 **
비교집단(N=10)	10.40	2.55	

**p<.01

위 <표 IV-7>에서 인터넷게임 중독의 신체적 문제에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(7.20)이 비교집단의 평균(10.40)보다 낮게 나타났고 p<.01 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 인지행동상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 신체적 문제에 있어서의 인터넷게임 중독 정도가 유의하게 감소하였다고 볼 수 있다. 집단상담 소감문에서도 “모임에 참여하기 전에는 그저 게임에만 빠져 있었지만, 요즘에는 클래식 음악도 들으면서 명상도 하고, 책도 많이 읽는다.”라고 기술하고 있다.

이는 집단상담 중 게임사용으로 소홀해진 활동 탐색하기, 게임 이외의 즐거움을 주는 대안활동 찾기, 게임을 대신할 스트레스 대처법 익히기 등을 통하여 자기계발을 위해 노력하고 새로운 취미생활을 찾아 즐기므로써 머리카락의 통증, 시력 저하와 같은 신체적 문제를 감소시키고 생산적 활동을 증진시키는 데 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

(5) 학업 문제에서의 차이 검증

가설 2-5 : 학업 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-5를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷게임 중독 하위 요인인 학업 문제에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 학업 문제에서의 사후검사 비교

구 분 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	9.90	2.47	-2.92 **
비교집단(N=10)	13.40	2.88	

**p<.01

위 <표 IV-8>에서 인터넷게임 중독의 학업 문제에 따른 분석 결과는 상담 집단의 평균(9.90)이 비교집단의 평균(13.40)보다 낮게 나타났고 p<.01 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 인지행동상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학업 문제에 있어서의 인터넷게임 중독 정도가 유의하게 감소하였다고 볼 수 있다. 집단상담 소감문에서도 “중학교에 와서는 공부도 통해 본 적이 없었지만 요즘에는 하루에 1시간 이상 책상 앞에 앉으려고 노력하고 있어 부모님이 이상하게 여길 정도로 달라졌다.”고 기술하고 있다.

이는 집단상담 중 하루 시간사용 분석하기, 조절목표 실천을 통한 게임시간 줄이기, 장기·중기·단기 미래 설계하기, 또래 친구의 하루 생활 평가하기 등을 통하여 자신의 시간활용 상태를 지각하고 구체적이며 합리적인 삶의 목표를 세움으로써 그 동안 지나친 게임사용으로 인한 학교 생활의 부적응과 학업 소홀에서 벗어나 수업에 대한 집중력을 키운 결과 전반적으로 학생 본인의 생활 태도를 회복하는 데 긍정적인 효과를 미친 것으로 해석할 수 있다.

(6) 대인관계 문제에서의 차이 검증

가설 2-6 : 대인관계 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-6을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷게임 중독 하

위 요인인 대인관계 문제에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-9>와 같다.

<표 IV-9> 대인관계 문제에서의 사후검사 비교

구 분 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	3.80	.92	-4.55 **
비교집단(N=10)	5.70	.95	

**p<.01

위 <표 IV-9>에서 인터넷게임 중독의 대인관계 문제에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(3.80)이 비교집단의 평균(5.70)보다 낮게 나타났고 p<.01 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 인지행동상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 대인관계 문제에 있어서의 인터넷게임 중독 정도가 유의하게 감소하였다고 볼 수 있다. 집단상담 소감문에서도 “상담에 참여하기 시작하면서 집에서 부모님의 꾸지람이 서서히 줄어들었다.”거나 “친구들과의 대화시간도 늘어나 더 많은 친구들과 친하게 지낸다.”라고 기술하고 있다.

이는 집단상담 프로그램 중 게임으로 인하여 학교와 가정에서 변화된 생활 탐색하기, 게임중독으로 인한 결과 예측하기, 책임 있는 컴퓨터 친구되기 활동 등을 통하여 그 동안 지나친 게임사용으로 인한 가정에서의 가족과의 갈등을 해소하고, 게임에 집착하여 자신의 책임을 소홀히 하고 중요한 일이나 대인관계를 미루는 태도에서 벗어나 자기 조절능력을 기르는 데 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

(7) 인터넷게임 중독 총점에 대한 차이 검증

상담집단과 비교 집단의 총 인터넷게임 중독 총점 차이를 검증한 결과는 <표IV-10>과 같다.

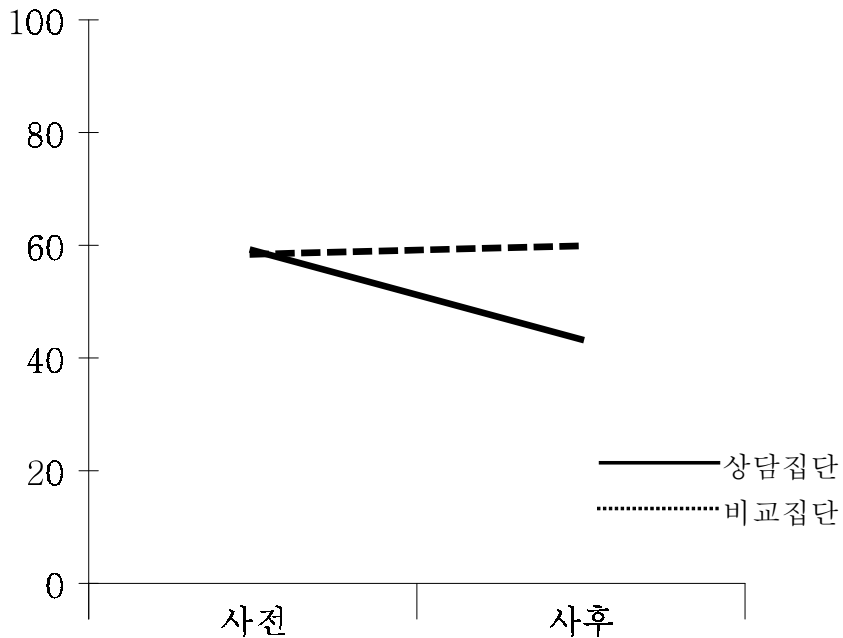
<표 IV-10> 인터넷게임 중독 총점 결과 비교

구분 집단별	M	SD	t
상담집단(N=10)	42.30	9.67	-4.37 **
비교집단(N=10)	59.90	8.31	

**p<.01

<표 IV-10>에 의하면 상담 후의 인터넷게임 중독 검사 결과 상담집단의 총점(M=42.30)이 비교집단의 총점(M=59.90)보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 p<.01 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 이는 인지행동 프로그램에 참여한 상담집단은 인터넷게임 중독으로 인한 심리, 행동, 학업, 신체, 대인관계 문제 등 여러 요인이 완화된 것으로 해석할 수 있다. 이와 같은 인터넷 게임 중독의 사전-사후 총점 변화를 그래프로 나타내면 [그림 IV-1]과 같다.

[그림 IV-1] 인터넷게임 중독의 총점 변화



V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

이 연구는 자기관리 능력 증진과 긍정적 사고 확대 및 대안 활동 탐색을 통한 인지행동 집단상담을 중학생을 대상으로 적용하여 인터넷게임 중독에 어떠한 효과가 있는지 알아보는 데 목적이 있으며 이를 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

1. 인지행동 집단상담은 중학생의 인터넷게임 중독을 감소시킬 것인가?
2. 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독의 하위 요인인 현실 검증력 문제, 강박적 집착 문제, 내성과 통제력 상실 문제, 신체적 문제, 학업 문제, 대인관계 문제에 어떤 효과가 있는가?

이 연구 문제를 해결하기 위한 구체적 가설은 다음과 같다.

가설 1 : 인지행동 집단상담에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 인터넷게임 중독 총점과 실시 후 총점간에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 인지행동 집단상담에 참여한 상담집단은 상담을 받지 않은 비교집단보다 인터넷게임 중독 하위 요인에서 유의한 차이를 보일 것이다.

2-1 : 현실 검증력 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-2 : 강박적 집착 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-3 : 내성과 통제력 상실 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-4 : 신체적 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-5 : 학업 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-6 : 대인관계 문제에서 유의한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 본 연구에서는 제주시 D중학교 2학년 전체 남학생 150명을 대상으로 인터넷게임 중독 검사를 실시하고 이 중 중독 점수가 높은 상위 학생 20명을 뽑았다. 이 들 중 상담을 희망하는 학생 10명을

상담집단으로 구성하고 나머지 학생 10명을 비교집단으로 구성하였다. 인지행동 집단상담은 11월 11일부터 12월 14일까지 5주동안 주 2회씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였으며 한 회기당 시간은 60~80분이었다. 인지행동 집단상담 프로그램은 상담집단에만 투입하였고 비교집단은 사전·사후 검사에만 참여시켰다.

이 연구에서 사용한 인터넷게임 중독 측정 도구는 김유정(2002)이 개발한 ‘청소년 인터넷게임 중독 척도’로서 현실 검증력 문제, 강박적 집착 문제, 내성과 통제력 상실 문제, 신체적 문제, 학업 문제, 대인관계 문제 등 6개의 하위 요인을 측정하는 총 25문항으로 구성되어 있다.

인지행동 집단상담 프로그램은 한국정보문화센터(2002)의 ‘인터넷중독 상담 전략’, 이형초(2001)의 ‘청소년의 게임조절프로그램’, 청소년대화의광장(1996)의 ‘인지행동상담기법개발 및 보급보고서’를 토대로 연구 목적에 맞게 재구성하였다.

이 연구의 자료 분석은 SPSS/PC⁺ 전산 프로그램을 이용하여 처리하였고 상담집단과 비교집단의 인터넷게임 중독 정도를 비교하기 위하여 t검증을 실시하였으며, $p < .01$ 과 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

위와 같은 과정을 통하여 얻은 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 인지행동 집단상담에 참여한 상담집단의 인터넷게임 중독 사전 총점($M=59.10$)과 사후 총점($M=42.30$)을 비교한 결과는 통계적으로 유의한 차이($P < .01$)가 있었다. 따라서 인지행동 집단상담은 중학생의 인터넷게임 중독 정도를 낮추는데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

둘째, 인지행동 집단상담에 참여한 상담집단($M=42.30$)과 참여하지 않은 비교 집단($M=59.90$)간에는 인터넷게임 중독 총점 결과에서 유의한 차이가 있었다($P < .01$).

이를 다시 인터넷게임 하위 영역으로 살펴보면, 현실 검증력 문제에서 상담집단($M=5.50$)과 비교집단($M=8.20$)간에는 사후검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다($P < .01$).

내성과 통제력 상실 문제에서 상담집단($M=7.30$)과 비교집단($M=11.60$)간에는 사후검사 결과 통계적으로 유의한 차이($P < .01$)를 나타냈고, 신체적 문제에서도 상담집단($M=7.20$)과 비교집단($M=10.40$)간에는 사후검사 결과에서 통

계적으로 유의한 차이가 있었다($P<.01$).

그리고 학업 문제에서 상담집단($M=9.90$)과 비교집단($M=13.40$)간에는 사후검사 결과 통계적으로 유의한 차이가 있었다($P<.01$).

대인관계 문제에서도 상담집단($M=3.80$)과 비교집단($M=5.70$)간에는 사후검사 결과 통계적으로 유의한 차이가 있었다($P<.01$).

2. 결 론

이와 같은 연구 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 인지행동 집단상담은 중학생의 인터넷게임 중독을 완화시키는 데 효과가 있다. 집단상담 실시 이후 자기관리 능력이 증진되고 긍정적 사고가 확대되었으며 대안활동이 증가됨으로써 게임 중독의 여러 요인이 해소되었다.

둘째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 현실 검증력 문제를 감소시키는 데 효과가 있다. 집단상담 실시 이후 정신 에너지가 가상 공간이 아닌 가정이나 학교 생활을 통하여 다양하게 발산됨과 아울러 분별력이 증진되었다.

셋째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 내성과 통제력 상실 문제를 감소시키는 데 효과가 있다. 집단상담 실시 이후 자신의 욕구를 조절하고 통제하는 능력이 전반적으로 증진되었다.

넷째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 신체적 문제를 감소시키는 데 효과가 있다. 집단상담 실시 이후 자기계발을 위해 노력하고 운동이나 독서 등 새로운 취미생활을 찾아 즐기는 생산적 활동이 증가하였다.

다섯째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 학업 문제를 감소시키는 데 효과가 있다. 집단상담 실시 이후 학교 생활의 부적응과 학업 소홀에서 벗어나 학습 흥미와 참여도가 증가하는 등 학생 본인의 생활 태도를 회복하였다.

여섯째, 인지행동 집단상담은 인터넷게임 중독 하위 요인 중 대인관계 문제를 감소시키는 데 효과가 있다. 집단상담 실시 이후 가정에서의 가족과의 갈등이 해소되어 대화 시간이 늘어나고 학교에서도 폭넓은 교

우관계가 형성되었다.

이상의 결론을 종합하면, 인지행동 집단상담은 인터넷게임에 빠져 어려움을 겪고 있는 중학생의 중독증과 그에 따른 여러 요인, 곧 현실 검증력 문제, 내성과 통제력 상실 문제, 신체적 문제, 학업 문제, 대인관계 문제를 완화시키는 데 효과적인 프로그램으로서 학교 현장에서 적극적으로 활용할 필요가 있음을 시사하고 있다.

3. 제 언

위와 같은 결론을 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 게임중독 완화를 위해서는 가족들의 도움 없이는 한계가 있는 만큼 자녀의 게임중독에 대한 보호자의 인식을 증진시키고, 가정에서 도움을 줄 수 있는 학부모상담과 가족상담이 필요하다.

둘째, 인터넷게임 중독은 회복에 많은 인내와 지속적인 노력이 필요하다. 특히 집단상담 프로그램 투입에도 불구하고 강박적 집착증세가 강한 학생의 재활을 위해서 집단상담 종료 이후에도 추수지도를 위한 개인상담의 기회를 마련할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 청소년 중에서도 중학생을 대상으로 이루어졌지만, 중학생 못지 않게 초등학생이나 고교생의 게임중독도 방치할 수 없는 실정이므로 이들을 위한 적합한 프로그램 개발이 요망된다.

참 고 문 헌

- 강경석(2000). 컴퓨터게임의 몰입기제에 관한 연구. 석사학위논문, 연세대학교.
게임종합지원센터(2001). 게임몰입증(게임중독)의 현황과 대처방안. 문화관광부.
고수연(2002). 자기조절 집단상담 프로그램이 아동의 인터넷 중독에 미치는 효과. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
곽금주, 강수연(1997). 전자게임에 몰입한 아동의 심리진단적 특성(I): 사례 중심으로. *인간발달연구*. 4(1). 1-18.
권정혜(2002). 사이버중독 대처방안 마련. 인터넷중독 온라인 센터. <http://www.psyber119.com>.
김경선(2001). 컴퓨터 게임이 청소년의 학습태도에 미치는 영향. 석사학위논문, 성균관대학교 교육대학원.
김남성(1985). *인지적 행동수정*. 서울: 교육과학사.
김미은(2002). 인터넷중독이 청소년의 사회적응력에 미치는 영향. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
김상우(1995). 청소년들의 비디오게임 이용 동기와 선호 유형. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
김종원(2002). 중·고등학생의 자기 통제력, 사회 환경적 요인 및 인터넷·게임 중독과의 관계. 석사학위논문, 경남대학교 교육대학원.
김중술(1989). *다면적 인성검사-MMPI의 임상적 해석*. 서울: 서울대학교 출판부.
김형천(1999). 중학생의 컴퓨터게임 이용실태와 생활변화에 관한 분석적 연구. 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
김효선(2002). 인터넷 게임 중독이 아동의 충동성 및 공격성에 미치는 영향. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
나승규(2002). 인터넷 중독 예방을 위한 상담프로그램 - 청소년기 중·고등학생들을 중심으로 -. *제주청소년연구* 제6집. 제주도청소년종합상담실.
라도삼(2000a). 가상공간의 전경과 삶의 단편들: '리니지'를 중심으로. 한국언론정보학회 추계 학술대회.

- _____ (2000b). 현대적 게임과 게임문화. 인터넷 몰입과 중독 - 어떻게 볼 것인가. 지식문화재단 창립기념 심포지엄.
- 류경문(2000). 온라인게임 몰입수준에 미치는 영향요인에 관한 연구. 석사학위논문, 한양대학교 경영대학원.
- 박경애(1999). 인지행동치료의 실제. 서울: 학지사.
- 박복식(2000). 자기관리기법 훈련이 초등학교 아동의 인성특성 변화에 미치는 효과. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 박성혜(2001). 컴퓨터 게임 몰입과 정서적 특성의 관계. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 박준희(1998). 알콜중독자의 인지행동적 특성에 따른 개입전략. 석사학위논문, 대구대학교.
- 박혜원, 광금주(1997). 청소년을 위한 전자게임 프로그램의 규제 및 평가체계 개발. 서울: 집문당.
- 방주현(1991). 비디오게임의 이용과 충족에 관한 연구, 석사학위논문, 서울대학교.
- 송원영(1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교.
- 송원임(2001). 컴퓨터게임 문화가 초등학생의 생활양식에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 여광응·정용석 공역(1995). 인지적 행동수정의 통합적 접근. 서울: 양서원.
- 연민흠(2001). N세대의 라이프스타일과 게임이용 실태 및 성향에 관한 연구. 석사학위논문, 성균관대학교 경영대학원.
- 원호택 외(2000). 심리장애의 인지행동적 접근. 서울: 교육과학사.
- 이동우(1993). 비디오 게임이 어린이의 공격성에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문, 중앙대학교.
- 이미숙(1998). 약물청소년을 위한 집단사회사업 실천에 관한 연구- 인지행동적 개입전략을 중심으로 -. 석사학위논문, 가톨릭대학교 사회복지대학원.
- 이미향(1993). 인지-행동 집단상담 프로그램이 비행청소년의 자아개념점수 변화에 미치는 효과. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 이소영(2000). 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통

- 에 미치는 영향. 석사학위논문, 고려대학교.
- 이송선(2000). 청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계. 석사학위논문, 서울여자대학교.
- 이형초(2001). 시범상담프로그램 I ; 청소년의 게임조절프로그램. 정보문화센터 주최 인터넷중독 대처방안 모색을 위한 전문가 포럼.
- 정기도(2000). 게임, 몰입, 그리고 탈자. 인터넷 몰입과 중독 - 어떻게 볼 것인가. 지식문화재단 창립기념 심포지엄. 29-49.
- 조수현(2000). 컴퓨터 사용이 청소년의 건강에 미치는 영향, 청소년보호위원회.
- 청소년대화의광장(1996). 인지행동상담기법개발 및 보급보고서 : 자기관리기법 I. '96 청소년상담연구.
- 최옥현(2000). 인지행동적 집단상담이 학습부진아의 학업성취동기에 미치는 효과. 석사학위논문, 성균관대학교 교육대학원.
- 최은지(2002). 청소년의 인터넷게임 중독수준에 영향을 미치는 심리, 행동, 환경 특성, 석사학위논문, 경북대학교.
- 한국정보문화센터(2002). 인터넷중독 상담 전략.
- 한승희(2002). 중학교 학생들의 컴퓨터 게임중독에 관한 연구 - 부산시를 중심으로 -. 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 호연심리상담센터(2001). 문제유형별 심리치료 가이드. 서울: 학지사.
- Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33.
- Bawan, R. F.(1982). 'A Pac man' theory of motivation: tactical implication of classroom instruction. *Educational Technology*, 22(9), 14-16.
- Fisher, S., & Pulos, S.(1983). Adolescent attitude toward computer and video games. *Lawrence Hall of Science*, 37, 2307-2317.
- Greenfield, D.(1994). *Mind and media: The effects of television, video games, and computers*. Cambridge, Ma: Harvard University.
- Griffiths, M. (1997). Does internet and computer addiction exist? some case evidence. *Paper presented at the 105th APA annual convention*. Chicago.
- Hollister, D., & Peart, J.(1983). *The language of LOGO-Its effecton of*

- general thinks skills*. San Jose, CA.
- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R.(1985). *Relapse Prevention : maintenance strategies in the treatment of addictive behavior*, New York : Guilford Press.
- Marion, L.(1983). True confession of a Pac man Junkie. *Family Weekly*, 2.
- Meichenbaum, D.(1977). *Cognitive-behavior modification*, New York : Plenum Press.
- Soper, W. B., & Miller, M. J.(1983). Junk time junkies: An emerging addiction among students. *School Counselor*, 31(1), 40-43.
- Suler, J. (1996a). Computer and Cyberspace Addiction. [Http://www.rider.edu /users/suler/psycyber/cybaddict.html](http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/cybaddict.html)
- _____ (1996b). Internet Addiction. <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/ausinterview.html>
- _____ (1996c). Why This Thing Eating My Life? Computer and Cyberspace Addiction at the "Palace" World Wide Web, <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/eatlife.html>
- Wanner, E.(1982). The electronic boogeyman. *Psychological Today*, 8 -11.
- Young K. S.(1997a). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago, IL. [http://netaddiction.com/articles /habitforming.htm](http://netaddiction.com/articles/habitforming.htm).
- _____ (1997b). *Levels of depression and addiction underlying pathological Internet use*. Poster presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Washington. DC.
- _____ (1998). *Caught in the net: How to Recognize in Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York: Wiley & Sons.

<Abstract>

The Effect of Cognitive-Behavioral Group Counseling on Middle Schoolers' Internet Game Addiction

Kim, Gyeong-Hwan

Counselling Psychology Major
Graduate School of Education Cheju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Ko, Myoung-Kyou

This study has the objective that we apply the cognitive-behavioral group counseling to middle schoolers and then what effect it has on internet game addiction, and to accomplish this purpose, we established the following study questions.

First, will the cognitive-behavioral group counseling reduce middle schoolers' internet game addiction?

Second, what effect does the cognitive-behavioral group counseling have on reality testing problem, compulsive preoccupation problem, tolerance and loss of control problem, physical problem, school problem and interpersonal relation problem, which are the subordinate factors for internet game addiction?

The study subjects were 10 male 2nd graders of D middle school in Jeju city. To select the study subjects, we conducted the test of internet game addiction for total 150 male 2nd graders, and then selected 20 students who got the high addiction scores from the top. Among them,

* This thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2003.

we organized the counselling group with 10 students who hoped to take counselling and the comparison group with the remaining 10 students.

As the cognitive-behavioral group counseling program used in this study, we re-organized them suitably for the study purpose, based on "Internet addiction counselling strategies" published by Korea Information & Culture Center(2002), "Game Moderation Program for the juveniles" written by Lee Hyeong Cho(2001) and "Development of cognitive-behavioral therapy techniques and Spread Reports" published by Juveniles' Talk Plaza(1996). For the group counselling, we ourselves conducted it every 2 times a week, total 10 times, and the time for group counselling was 60~80 minutes. And, we made the comparison group participate only when pre and post-testing.

The measuring tool for internet game addiction consists of 25 questions, which measure 6 subordinate factors such as reality testing problem, compulsive preoccupation problem, tolerance and loss of control problem, physical problem, school problem and interpersonal relation problem that were developed by Kim Yoo Jung(2002) as indices for juveniles' internet game addiction. To compare the degree of internet game addiction between the counselling group and the comparison group pre and post-program, the t-test for data analysis was conducted using SPSS/PC⁺ Program.

The study results obtained through this process are as follows;

First, the cognitive-behavioral group counseling has an effect on reducing middle schoolers' internet game addiction.

Second, the cognitive-behavioral group counseling has an effect on reducing reality testing problem among the subordinate factors for internet game addiction.

Third, the cognitive-behavioral group counseling has an effect on reducing tolerance and loss of control problem among the subordinate factors for internet game addiction.

Fourth, the cognitive-behavioral group counseling has an effect on reducing physical problem among the subordinate factors for internet game addiction.

Fifth, the cognitive-behavioral group counseling has an effect on reducing school problem among the subordinate factors for internet game addiction.

Sixth, the cognitive-behavioral group counseling has an effect on reducing interpersonal relation problem among the subordinate factors for internet game addiction.

In conclusion, it is suggested that as an effective program for reducing middle schoolers' internet addiction and other problems resulting from it, the cognitive-behavioral group counseling needs to be positively utilized at school sites.



부 록

<부록 1> 인터넷게임 중독 진단 척도

<부록 2> 인지행동 집단상담 프로그램

<부록 3> 인지행동 집단상담 활동지

<부록 4> 인지행동 집단상담 소감문

<부록 1>

인터넷게임 중독 진단 척도

다음은 여러분이 즐기는 인터넷게임에 관한 질문입니다. 여기에 답한 것은 여러분에게 아무런 영향도 없으므로 자신의 상태와 가장 가까운 곳에 “V” 표시를 해 주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	가끔 현실과 게임공간이 구분이 안 될 때가 있다.				
2	게임을 하고 있지 않는데도 게임을 하는 느낌이 든다.				
3	게임 속의 인물처럼 행동하고 싶을 때가 있다.				
4	게임을 하는 도중 주인공이 다치거나 죽으면 마치 내가 그러는 느낌이 든다.				
5	가장 친한 친구와 노는 것보다 게임을 더 좋아한다.				
6	게임을 없다면 생활이 지루하고, 허전하며, 기쁨이 없을 것이라고 걱정한다.				
7	게임을 하지 않을 때에도, 게임에 대한 생각으로 짝 차 있거나 접속하는 것을 상상한다.				
8	남들과 밖에서 놀기보다는 게임으로 시간 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 해야 할 일을 소홀히 한다.				
12	게임을 할 때, ‘조금만 더 하고 그만 두어야지.’라고 생각하면서도 계속한다.				

번호	문항	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
13	게임 하는 시간을 줄이려고 노력하지만 실패한다.				
14	게임을 오래해서 허리가 아프다.				
15	게임을 오래해서 눈이 침침하다.				
16	게임을 오래해서 머리가 아프다.				
17	밥 먹는 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 돌아오면 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.				

* 질문지에 성실하게 답해 주셔서 감사합니다.

<부록 2>

인지행동 집단상담 프로그램

【제1회기】 게임중독이란 무엇일까?

- 목 표: 1. 인터넷게임 중독에 대한 실제 사례와 정보를 통하여 게임중독의 심각성을 인식한다.
- 2. 집단상담 프로그램의 목표와 내용을 이해하고 집단 내의 약속을 정한다.
- 준비물: 이름표, 필기도구, 색연필, 활동지, 자기관찰표

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상담자와 집단원들끼리 첫인사 나누기 ■ 인간 실 풀기 게임하기 5명씩 나눠서 원을 만든 후 서로의 손을 엇갈려 잡고 꼬인 손과 팔을 풀어내는 게임을 통해 자연스럽게 편안한 분위기를 조성한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 별칭 짓기 자기를 잘 나타낼 수 있는 것, 자기가 되고 싶은 것, 자기가 하고 싶은 것, 자기가 가장 가치 있게 생각하는 것 등으로 별칭을 짓고 서로 별칭을 외우는 게임을 한다. ■ 인터넷게임 중독에 대한 정보와 사례 소개하기 <부록 3-1> 인터넷게임은 스트레스를 해소시켜 주는 유익한 면이 있지만 지나친 게임은 중독증을 유발하는 심각한 부작용을 낳고 있다. 밤새워 게임을 하고 낮에 졸거나 대인기피증, 강박감, 편집증, 체력저하 현상이 발생한다. 아울러 지나친 승부욕으로 인하여 건전한 사회생활에 지장을 받으며, 현실과 가상을 혼동하게 되어 현실에서 폭력적인 행동을 보이기도 한다. ■ 집단상담 프로그램의 목적 소개하기 앞으로 우리가 함께 할 집단상담은 온라인게임을 즐기는 우리들이 정해진 시간만큼 게임을 사용할 수 있도록 자기관리 능력을 기르고, 생활을 재구성하여 게임 이외에 즐거움을 주는 대안활동을 증가시킴으로써 중독증과 그에 따른 여러 요인 완화에 도움이 되도록 하는데 있다. ■ 우리들의 약속 정하기 앞으로 집단 안에서 지켜야 할 규칙들을 함께 정하고 이 규칙들을 서약서를 통해 약속하도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 이 프로그램을 통하여 어떤 것을 얻고 싶고, 얻을 수 있을 것으로 생각하는지 발표한다. ■ 오늘 회기를 통하여 느낀 점이나 알게 된 점을 자유롭게 발표하도록 한다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 다음 회기 때 ‘인터넷게임 사용 자기 관찰표’를 성실하게 기록하여 참석하기 <부록 3-2>

【제2회기】 게임중독, 왜 문제일까?

- 목 표: 1. 자신의 게임 이용 실태와 게임에 몰두하게 되는 심리적인 요인을 확인한다.
- 2. 게임 이용의 장단점을 평가하여 게임 사용에 대해 실제적인 인식을 갖도록 한다.
- 3. 게임중독으로 인한 결과를 예측하여 문제인식을 증진한다.
- 준비물: 이름표, 필기도구, 활동지, 자기관찰표

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 집단원의 별칭을 부르며 인사를 나눈다. ■ 지난 회기 이후 어떻게 지냈는지, ‘인터넷게임 사용 자기 관찰표’를 점검하며 어떤 생각과 느낌을 가졌는지 함께 이야기를 나눈다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 게임 이용실태 발표하기 자신이 즐기는 인터넷 게임의 종류, 사용 시간, 게임에 몰입하게 되는 원인 등 게임 사용에 대한 경험을 나눈다. ■ 모의재판 역할극 하기 <부록 3-3> 모의재판을 할 수 있도록 좌석을 배치하고, 집단원들의 역할을 나눈 후 인터넷게임에 대하여 진지하게 생각해 볼 수 있도록 역할극을 진행한다. ■ 게임 이용의 장단점 평가하기 역할극을 진행하며 얻은 생각과 느낌을 바탕으로 배심원의 입장에서서 인터넷 게임의 장단점을 평가해 보도록 한다. ■ 게임으로 인하여 학교와 가정에서 변화된 생활 탐색하기 자신이 처음 인터넷게임을 접한 시기를 떠올려보고 인터넷게임으로 말미암아 그 동안 학교와 가정에서 달라진 생활 모습을 솔직하게 발표한다. ■ 게임중독으로 인한 결과 예측하기 지금처럼 게임에 몰입하는 생활이 달라지지 않고 계속될 때 생길 결과를 예측해 보도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 회기를 통하여 느낀 점이나 알게 된 점을 자유롭게 발표하도록 한다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 다음 회기 때 ‘인터넷게임 사용 자기 관찰표’를 성실하게 기록하여 참석하기

【제3회기】 나의 시간 여행 떠나기

- 목 표: 1. 인터넷게임 사용시간 계산을 통하여 자신도 조절하지 못한 채 얼마나 게임을 사용하고 있는지에 대해 자각한다.
2. 조절 가능한 단기 목표를 설정하고 그에 따른 강화와 처벌도 스스로 정하여 행동계약을 맺고 생활에서 실천한다.
- 준비물: 이름표, 필기도구, 활동지, 행동계약서, 자기 관찰표

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 회기 이후 어떻게 지냈는지, ‘인터넷게임 사용 자기 관찰표’를 점검하며 서로 변화한 생활 모습에 대해 함께 이야기를 나눈다. ■ 인터넷을 처음 접한 시기를 떠올려 본 다음 그 이후 지금까지 인터넷게임 사용과 관련하여 자신의 지나온 시간들에 대해 명상한다.
진개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 나의 시간 사용 분석하기 <부록 3-4> ‘행동 관찰표’를 보며 자신이 지난 일주일 동안 인터넷과 인터넷게임을 주로 사용하는 시간을 점검함으로써 하루 생활 중 특히 게임 사용이 차지하는 비율을 분석해 본다. ■ 구체적인 조절 목표 정하기 앞에서 분석한 관찰표를 바탕으로 인터넷게임을 지나치게 사용하거나 중독이라고 인정한다면, ‘구체적인 조절목표 정하기’ 활동을 통해 실천 가능한 자신의 목표를 설정하고 발표한다. 이 단계에서 상담자는 적절한 ‘문제해결 방법의 예’를 제시하여 앞으로도 이 방법을 적용하여 문제를 해결할 수 있도록 권고한다. ■ 자기 강화 및 처벌방법 정하기 ‘조절목표’를 달성하기 위해서는 단순한 의지의 힘이 아니라 행동하는 힘이 필요하므로 사용시간을 지켰을 때와 지키지 않았을 때의 보상과 벌칙, 종류, 정도, 횟수 등에 대해서도 구체적으로 생각하여 스스로 정한다. ■ 행동계약서 작성하기 <부록 3-5> 각자 세운 목표에 따라 상담자와 집단원 모두가 함께 행동계약을 맺고 계약서를 쓴다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 행동계약을 진지하게 받아들이고 실천하려는 의지를 다진다. ■ 오늘 회기를 통하여 느낀 점이나 알게 된 점을 자유롭게 발표하도록 한다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 작성한 행동계약서와 보상과 벌 목록을 부모님과 단짝 친구에게 보이고 수정·보완할 부분이 있으면 고쳐오기 ■ 다음 회기 때 ‘인터넷게임 사용 자기 관찰표’를 성실하게 기록하여 참석하기 <부록 3-6>

【제4회기】 나의 생각 바꾸기

- 목 표: 1. 게임이용을 줄이기 어렵도록 만드는 여러 가지 유혹들을 파악하여 긍정적인 사고로 대처시킨다.
2. 자신의 통제력을 약하게 하는 부정적인 사고의 원인이 무엇인지 파악하고 대안적 사고를 찾는다.
- 준비물: 이름표, 필기도구, 활동지

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 회기 때 작성한 행동계약의 내용들을 잘 지키고 있는지, 어떤 점이 어려운지, 계약내용을 지키면서 느낀 점을 이야기한다. ■ 지난 회기 이후의 ‘인터넷게임 사용 자기 관찰표’를 서로 점검하고 나아진 점을 함께 나눈다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 사고, 감정, 그리고 행동간의 관계 이해하기 신라 때의 원효대사가 유학을 가는 도중에 굴 안에서 잠을 자다가 목 말라 마신 물이 기분 좋게 갈증을 없앴는데, 날이 새어 그것이 해골에 썩어 물이었음을 알고 사물 자체에는 깨끗함도 더러움도 없고 모든 것은 마음에 달렸음을 깨달았다고 한다. 이처럼 같은 상황에 대해 어떤 생각을 하느냐에 따라 서로 다른 감정을 느끼며, 행동도 다양하게 일어난다. 항상 똑같은 상황에 대해 같은 감정을 느끼지 않는 것은 이 과정에 생각이라는 것이 작용하기 때문이다. 그렇다면 생각을 바꿈으로써 감정과 행동을 변화시킬 수 있다. ■ 인터넷을 사용하게 되는 인지적 과정 이해하기 <부록 3-7> 몇 학생에게 인터넷게임 습관을 쉽게 버리지 못하는 까닭을 묻고, 인터넷게임을 습관적으로 하게 되는 인지적 과정과, 인터넷게임 중독과 관련된 역기능적 사고를 확인시켜 준다. ■ 게임조절 의지를 강화시키는 대안적 사고 생각하기 <부록 3-8> 게임이용을 줄이기 어렵도록 만드는 중독적 사고를 대처할 다양한 대안적 사고를 모색하여 발표하면서 피드백을 주고받고 미흡한 점은 상담자가 보완한다. 아울러 대안적 사고를 했을 때 감정과 행동의 변화를 확인하고 연습해 본다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 대안적 사고의 이로운 점과 궁극적인 결과를 예측해 보고 오늘 회기를 통하여 느끼거나 알게 된 점을 자유롭게 발표하도록 한다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 익힌 대안적 사고법을 카드로 만들어 컴퓨터 앞에 붙이고 인터넷게임을 하고 싶을 때마다 읽기 ■ 인터넷게임에 대한 부정적인 생각 2가지를 찾아 긍정적으로 바꾸고 혼잣말로 연습하기

【제5회기】 즐거운 활동 발견하기 I

- 목 표: 1. 인터넷게임 사용으로 잃어버린 활동이 자신에게 미친 영향을 평가하고 게임과의 중요도를 비교한다.
2. 각자 정한 목표시간에 도달하기 위해 게임시간 외의 즐거운 활동을 탐색한다.
- 준비물: 이름표, 필기도구, 활동지

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 회기 이후 인터넷게임을 할 때마다 ‘나의 다짐과 계획 카드’를 읽으며 잘 지키고 있는지, 어떤 점이 어려운지, 경험과 느낀 점을 함께 나눈다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 게임조절 성공경험 중간 점검하기 ‘인터넷게임 사용 자기 관찰표’를 중간 점검하여 하루 평균 사용시간과 주당 총 사용시간을 확인함으로써 그 동안의 성공경험과 달라진 면을 함께 나누고 서로 피드백을 주고받는다. ■ 인터넷게임 사용으로 소홀해진 활동 탐색하기 <부록 3-9> 인터넷게임 사용을 절제하기 위해서는 인터넷게임을 대신할 건전하고 긍정적인 활동을 탐색해야 한다. 이를 위해서는 그 동안 인터넷 사용 때문에 소홀히 했거나 줄어든 활동들을 적어보고 이 활동들이 자신에게 얼마나 중요했는지 그 순위를 차례대로 매겨 보도록 한다. ■ 잃어버린 활동과 인터넷게임 간의 중요도 비교하기 잃어버린 활동이 자신에게 미친 영향을 평가한 후 잃어버린 활동과 인터넷 사용 중 어느 것이 자신에게 중요한지 비교해 보도록 한다. ■ 즐거움을 주는 대안활동 찾기 인터넷 사용을 알맞게 줄여나가기 위하여 인터넷 사용을 대신할 건전하고 긍정적인 활동을 각자 정하고 어떻게 실천해 나갈지 실행 가능한 계획을 세우고 발표한다. 특히 예전에 즐겼던 활동들을 다시 시작하거나 대안적인 활동을 개발하도록 도와 준다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 회기를 통하여 느낀 점이나 알게 된 점을 자유롭게 발표하도록 한다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 계획한 대안 활동을 반드시 가족에게 알리고 다음 회기까지 일상생활에서 실천하며 문제점이 있으면 찾아오기

【제6회기】 즐거운 활동 발견하기 II

■ 목 표: 1. 대안활동의 장점을 확인하고 실현 가능한 장기적인 대안활동 계획을 세운다.

2. 대안활동시 의지를 약화시키는 문제를 찾아 해결한다.

■ 준비물: 이름표, 필기도구, 활동지, 문제해결 5단계 설명문

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 회기 때 계획한 인터넷게임 사용을 대체할 활동 중 실행에 옮긴 경험과 느낀 점을 함께 나눈다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 대안활동의 장점 확인하기 게임시간 외의 대안활동을 함으로써 즐거움과 만족감을 얻었는지, 대안활동의 장점은 무엇이었는지, 대안활동으로 인터넷게임 시간은 축소되었는지에 대해 이야기한다. ■ 실현 가능한 장기적인 대안활동 계획 세우기 <부록 3-10> 일상생활에서 즐거움과 만족감을 주는 대안활동을 뿌리내리기 위해서 실천시기, 계획을 고칠 때 생길 수 있는 문제, 그 문제에 대처할 방안 등을 세부적으로 세우도록 한다. ■ 대안활동시 의지를 약화시키는 문제 해결하기 <부록3-11> 지난 회기 때 계획한 대안활동을 실행에 옮기면서도 의지가 약해서 인터넷게임 시간 축소에 도움이 못되었다면 ‘문제 해결 5 단계’를 적용하여 감정조절과 실현 가능한 목표 행동을 정하도록 이끌어 준다. ■ 자신의 장점 발견하기 인터넷게임에 몰두하다가 부모님께 죄송하여 금방 종료했다거나, 공부로 쌓인 스트레스를 게임이나 하며 풀려고 했지만 이것이 해결책이 아니라는 생각을 하는 등 긍정적인 자기 모습을 떠올려 본다. 게임 사용을 다룰 수 있는 힘은 바로 자신의 마음속에 들어 있다. 문장완성기법을 통해 자신의 장점, 취미, 자존감을 발견하고 서로 발표함으로써 자신을 더욱 이해하고 집단에서 타인의 생각이나 감정을 알 수 있게 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 대부분의 집단원이 평일보다 주말과 공휴일에 인터넷게임 사용시간이 많으므로 토요일과 일요일 생활시간표를 작성해 보도록 한다. ■ 오늘 회기를 통하여 느낀 점이나 알게 된 점을 자유롭게 발표하도록 한다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주말과 공휴일 생활 시간표에 친구나 가족과 함께 할 대안 활동을 포함시키고 두 가지 이상 실천해 오기

【제7회기】 스트레스 다스리기

- 목 표: 1. 인터넷게임 사용과 스트레스의 관련성을 인식한다.
2. 스트레스에 대처하는 방법을 탐색하고 근육 이완법을 익힌다.
- 준비물: 이름표, 필기도구, 활동지, 신체적 스트레스 대처법, 근육 이완법

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 주말과 공휴일에 친구나 가족과 함께 즐거운 대안 활동을 실행에 옮긴 경험과 느낀 점을 함께 나눈다. ■ 평소 가장 힘들었던 스트레스(stress)의 원인과 정도를 살피고 ‘상황, 느낌, 행동, 결과’를 구분하여 발표한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신의 스트레스 수준 진단하기 <부록 3-12> 자신의 스트레스 수준은 어떠한지 스트레스를 느낄 때의 변화를 ‘스트레스 점검표’를 통해 진단해 본다. 각 항목 당 4개 이상에 해당되면 스트레스 수준이 비교적 심각한 상태에 있음을 의미한다. ■ 스트레스 이해하기 만약 스트레스가 없다면 아마 우린 약간의 자극뿐 아니라 생활의 활력과 스틸도 맛볼 수 없고 생활도 참 지루해질 수 있다. 스트레스도 잘 이용하면 생활에 활력이 되고, 따라서 스트레스 요인을 지혜롭게 처리하는 능력을 배울 필요가 있다. ■ 스트레스를 줄이거나 없애는 대처방법 익히기 <부록 3-13> 평소 스트레스를 받았을 때 자신의 대처 방법에 대해 발표한다. 상담자는 집단원의 대처방식 중 미흡했던 점을 지적하고, 이러한 미흡한 대처방식이 스트레스 상황에서 인터넷게임에 접속하게 되는 이유이며, 스트레스의 원인을 예상할 수 있고 피할 수 있는 일이라면 이를 변화시켜서 미리 줄이거나 없애기 위해 적절한 대처방법을 익힐 수 있음을 설명한다. ■ 인터넷게임을 대신할 스트레스 대처 계획 세우기 <부록 3-14> 앞으로 스트레스를 받을 때 인터넷게임 대신에 어떤 방식을 사용할 것인지 계획을 세우고 발표한다. ■ ‘근육 이완법’ 연습하기 <부록 3-15> 일상생활에서 적극적으로 스트레스를 이겨내는 방법 중 ‘근육 이완법’을 상담자의 시범에 따라 익숙해질 때까지 반복해서 연습한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 회기를 통하여 느낀 점이나 알게 된 점을 자유롭게 발표하도록 한다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 매일 1회 이상 ‘근육 이완법’을 정해진 시간에 연습하여 길들이기

【제8회기】 나의 미래 조각하기

- 목 표: 1. 인터넷 게임시간 감소로 어떤 활동이 늘었는지 확인함으로써 자신의 긍정적인 모습을 발견한다.
2. ‘나의 미래상’을 그려봄으로써 회복할 수 있다는 자신감을 기르고 미래의 변화된 모습을 예측한다.
- 준비물: 이름표, 필기도구, 활동지, 목표 세우기의 원리와 예

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ ‘근육 이완법’을 실시하면서 시작한다. ■ 스트레스 탈감을 위해 ‘근육 이완법’을 실시하면서 느낀 점을 이야기 하고 좋았던 점, 어려웠던 점, 자신에게 일어난 변화 등을 발표한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 게임사용 시간 조절로 달라진 생활시간 비교하기 <부록 3-16> 인터넷 사용 시간이 줄어들었으므로 하루 생활 중 학교에서의 수업 시간 외의 시간이 어떻게 달라졌는지 비교해 보도록 한다. ■ 또래 친구의 하루 생활에 대해 평가하기 <부록 3-17> 자기 또래인 세미와 민구의 하루를 읽고 어떤 느낌이 드는지 두 학생에 대한 평가를 적고 서로 토의해 보도록 한다. 아울러 자신의 요즘 하루는 어떠한지, 또 두 사람 중 누구와 더 비슷한지 솔직히 이야기하게 한다. ■ 합리적인 목표설정 연습하기 <부록 3-18> 효과적인 시간 관리를 위해 먼저 ‘나의 미래상’을 마음 속에 그리며 명상한 후 서로 자신의 장래 희망이 무엇인지 발표해 보게 한다. 상담자는 집단원이 장래 희망을 실현시키기 위한 합리적인 목표를 수립하도록 ‘목표 세우기의 원리와 예’를 통해 연습한다. ■ ‘내 삶의 목표’를 세우고 피드백 받기 <부록 3-19> ‘내 삶의 목표’를 장기·중기·단기식으로 차근차근 세운 후 발표하고 반드시 이를 수 있도록 서로 격려하는 시간을 갖는다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 실천을 위해 자신의 행동 강화 또는 보상 방법을 선택하도록 하여 실천 의지를 북돋워 준다. ■ 오늘 회기를 통하여 느낀 점이나 알게 된 점을 자유롭게 발표하도록 한다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 세운 ‘내 삶의 목표’를 책상 앞에 붙이고 잠자리에 들기 전에 한번씩 읽기

【제9회기】 책임 있는 컴퓨터 친구 되기

- 목 표: 인터넷 관련 공익광고 만들기과 친구들에게 권장할 유익한 사이트 소개를 통해 바른 인터넷 사용에 대한 필요성을 내면화한다.
- 준비물: 이름표, 필기도구, 활동지(2절 도화지), 매직, 색연필, 컴퓨터 관련 신문이나 잡지 스크랩자료, 상품

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 회기 때 세운 ‘내 삶의 목표’를 실현시키기 위해 주간 목표를 성실히 실천하고 있는지, 어떤 점이 어려운지 등 경험과 느낀 점을 함께 나눈다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 역할을 분담하여 광고 문구·화면·노래 만들기 <부록 3-20> 인터넷게임 중독은 치료보다 예방이 우선이다. 상처를 입은 후 치료가 되어도 흉터가 남는 것처럼 게임중독 역시 후유증을 남기게 됨을 널리 알리는 공익광고의 필요성을 설명한 후 도화지, 매직, 색연필 등을 나누어준다. 3~4명씩 한 모둠을 구성하면 각 모둠은 역할을 나누고 제작 방법을 의논한 후 광고문구, 광고화면, 광고할 노래를 만든다. 이 때 광고화면은 신문, 잡지 등에서 사진자료를 오려붙이거나 직접 그려 넣고 광고 노래는 즐겨 부르는 노래의 가사를 바꿔 만든다. ■ 평소 접속했던 사이트의 문제를 발견하고 유익한 사이트 선별의 필요성 깨닫기 정보의 홍수 속에서 무의식적으로 접속했던 사이트들의 문제를 발견하고 청소년에게 유익한 사이트를 선별하여 사용할 필요성을 설명한다. ■ 권장 사이트와 유해 사이트를 토론하고 공통된 사이트 선정 이유 발표하기 <부록 3-21> 사전에 각자 조사해 온 권장 사이트와 유해 사이트를 모둠별로 토론하고 공통으로 나온 사이트를 중심으로 정리하고 모둠장이 선별한 이유를 발표한다. 이에 덧붙여 상담자는 ‘정보통신윤리위원회’가 운영하는 권장사이트 주소(http://best.icec.or.kr)를 소개하여 유익한 사이트 정보를 자주 얻도록 권장한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 완성된 광고와 권장 사이트 목록을 전시하고 잘 만든 모듬은 시상한다. ■ 오늘 회기를 통하여 느낀 점이나 알게 된 점을 자유롭게 발표하도록 한다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 잘 만든 광고 화면과 권장 사이트를 학교 홈페이지에 탑재하여 널리 알리기

【제10회기】 마음 여미기

- 목 표: 1. 인터넷게임의 적절한 사용을 위한 장기 계획을 수립한다.
2. 집단참여를 통해 얻은 긍정적 변화에 대해 서로 격려하고 집단상담에 대해 평가한다.
- 준비물: 이름표, 필기도구, 인터넷중독 극복사례, 장기계획 서약서, 소감문, 인터넷게임중독 검사지

단계	활동 과정
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 노래 ‘사랑으로’를 나직이 합창하며 지금까지 활동해 온 프로그램을 하나하나 떠올린다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인터넷게임 중독극복 사례 소개하기 <부록 3-22> 중독증에서 재발은 자연스러운 일이다. 대부분의 중독자들은 자신의 부단한 노력으로 회복되었다고 믿지만 사실은 잠시 쉬고 있을 뿐이지 언제 다시 중독행동을 보일지 모른다. 이처럼 게임중독은 회복에 많은 인내와 지속적인 노력이 요구되므로 인터넷을 시작하는 청소년기부터 중독의 위험을 인식하고 사용을 조절하는 습관을 기르는 예방적 노력이 최선의 방법임을 경험자들의 중독극복 사례를 소개하며 강조한다. ■ 집단에 참여한 결과 얻은 긍정적 변화 발표하기 지금까지 인터넷게임 사용시간을 계획한 대로 지켰는지, 게임 사용시간을 조절하면서 어떤 점이 달라졌는지 등 자신의 가장 긍정적인 모습을 구체적으로 발표하고 피드백을 받는다. ■ ‘인터넷게임 중독 검사’ 재 실시 <부록 1> ■ 재발 방지를 위한 장기계획 서약서 작성하기 <부록 3-23> 인터넷게임의 알맞은 사용과 재발 방지를 위한 장기 계획 서약서를 작성하고 부모님께 보여드릴 것을 약속한다. ■ 집단상담 평가를 위한 소감문 작성하기 <부록 3-24> 전체 회기를 마치면서 프로그램 진행 동안 새롭게 배우거나 경험한 것과 앞으로의 마음가짐을 담은 소감문을 쓴다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ ‘천 리 길도 한 걸음부터’, ‘우리는 해냈다’는 구호를 함께 외치며 프로그램에 끝까지 참여하면서 그 동안의 변화와 성취에 대해 서로 격려하고 지지하는 시간을 갖는다.
과제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 그 동안 활동해 온 것들을 일상 생활에서 지속적으로 실천하기

<부록 3 - 1> ♣ 인터넷게임 중독, 그것이 알고 싶다 ♣

♠ 인터넷게임 중독을 다룬 신문 기사

죽음을 부른 인터넷 게임 (무등일보, 2002. 10. 9)

일상 생활은 뒤로 한 채 사이버 공간에만 탐닉하는 인터넷 게임 중독자들이 급증하면서 부작용이 속출하고 있다. 특히 게임 아이템 사기, 무전 게임뿐만 아니라 게임에 열중하던 이용자가 과로로 숨진 사건까지 발생, 인터넷 게임 중독이 심각한 사회문제가 되고 있다.

8일 오전 11시5분께 광주시 동구 지산동 K피시게임방 화장실에서 김모(24·동구 지산동·무직)씨가 쓰러진 채 숨져 있는 것을 게임방 종업원 이모(21)씨가 발견, 경찰에 신고했다. 이씨는 “이날 오전 10시5분께 화장실에서 의식불명 상태로 발견된 김씨가 정신을 차려 게임을 계속하다 1시간여가 지난 뒤 다시 쓰러져 병원으로 옮겼으나 이미 숨진 상태였다” 고 말했다. 경찰 조사결과 김씨는 지난 4일 밤 9시24분께 이 게임방에서 인터넷 머드게임 ‘뮤’를 시작한 후 숨지기 직전까지 라면으로 끼니를 때우며 게임에 몰두한 것으로 밝혀졌다.

이에 앞서 지난달 29일에는 이모(30·무직)씨 등 2명이 광주시 북구 일곡동 모 PC방에서 인터넷 머드게임 ‘리니지’에 빠져 543시간(20일) 동안 요금을 내지 않은 채 게임을 즐기다 북부경찰서에 사기 혐의로 입건됐다. 또 광주 시내 일선 5개 경찰서에는 매달 평균 20~30여건의 인터넷 게임 아이템 사기 고소사건이 접수되고 있는 실정이다. /김재정 기자

중학생 2명 수 차례 강·절도 행각 (제주일보, 2002. 2. 9)

‘리니지’ 게임에 중독된 중학생들이 더 나은 아이템을 구입하기 위해 수십 차례 강, 절도 행각을 벌여온 것으로 드러나 충격을 주고 있다.

제주경찰서는 9일 정모군(15.서귀포시) 등 중학생 2명을 강도상해 등의 혐의로 구속했다. 경찰에 따르면 정군 등은 지난해 12월 4일 오전 3시께 제주도 해안동 박모씨(56)의 집에 복면을 한 채 손도끼 등 흉기를 들고 들어가 박씨를 위협, 현금 5만원을 빼앗았다는 것. 이들은 지난해 8월 22일 오전 5시10분께 제주도 연동 모 식당 앞길에서 귀가중이던 이모씨(28.여)에게 접근, 이씨를 폭행하고 현금 50만원과 신용카드 등이 들어 있는 손가방을 빼앗은 혐의도 받고 있다. 이와 함께 지난해 12월 10일 오전 0시10분께 제주도 남동 모 한증막 부근 주차장에서 발생한 강도사건과 같은 달 31일 발생한 제주도 청과 앞길에서 발생한 날치기 사건도 이들이 저지른 것으로 드러났다. 경찰 조사 결과, 정군 등은 피해자가 확인된 강도사건만 5건, 날치기 1건, 절도 10여 건 등 수십 차례에 걸쳐 강, 절도 행각을 벌여 온 것으로 나타났다.

경찰에서 이들은 “리니지 게임에 미쳐 더 나은 아이템을 구입하기 위해 범행을 저질렀다”고 진술했는데 이들은 가출해 PC방을 전전하며 돈이 떨어지면 범행을 저질러 온 것으로 확인됐다.(이하 생략) /김대영 기자

♣ 인터넷게임 중독이란 무엇인가?

- 게임과 현실간의 구분이 모호해진다.
- 한 번 시작한 게임을 그만두지 못한다.
- 더 많은 시간을 게임 하면서 보내고 싶어한다.
- 게임으로 인해 가족이나 친구와 마찰이 생긴다.
- 게임을 하지 못하면 우울하거나 초조해지며, 공허감을 느낀다.
- 인터넷 게임을 하기 위해서 가족이나 다른 사람에게 거짓말을 하게 된다.
- 학교 및 전반적인 학업수행이 저하된다.
- 대부분의 대화는 게임과 관련되어 있다.
- 하루종일 게임 생각만 한다.
- 인터넷 게임을 하느라 수면시간이 줄어든다.

인터넷게임 중독이란 '과도한 게임 사용으로 인해 학업(직장)과 가정 및 대인관계에 지대한 영향을 끼치고, 현실과 가상공간을 구분하지 못하게 되는 상태'라고 정의할 수 있다. 인터넷 게임으로 인하여 일상생활에 지장을 초래하는데도 불구하고 게임을 그만두지 못하게 되면 중독증상을 의심할 수 있다. 게임중독도 알코올이나 약물 중독과 유사하게 의존, 내성, 금단 증상을 보인다.

♣ 인터넷게임 중독의 증후는 어떠한가?

- 수면패턴이 변화되어 피곤해 한다.
- 짜증을 내고 매사에 귀찮아한다.
- 방에서 문을 잠그고 컴퓨터를 사용한다.
- 거짓말을 한다.
- 용돈을 평소보다 많이 쓴다.
- 집에 오자마자 컴퓨터부터 한다.
- 학교에 늦게 가거나 가기 싫어한다.
- 귀가 시간이 늦어진다.
- 가족과 함께 하는 시간이 줄어들고 대화가 줄어든다.
- 성적이 떨어진다.
- 무엇을 하는지 물어보거나 방에 들어가려고 하면 짜증을 낸다.
- 다른 취미 활동은 전혀 하지 않는다.
- 가족과 잦은 마찰이 생긴다.
- 식사를 불규칙하게 하거나 하지 않는다.
- 성격이 날카로워진다.

♣ 인터넷게임에 중독되면 어떤 문제점이 생기는가?

- 신체적인 문제 : 허리, 다리, 팔의 통증, 시력저하, 혈압의 상승, 사망
- 심리적인 문제 : 성격의 변화, 집중력 저하
- 대인관계 문제 : 가족 및 친구와의 갈등, 가출
- 학업의 문제 : 성적저하, 학업 전반에 불성실, 휴학, 자퇴
- 기 타 : 시간관리 능력의 저하

<부록 3 - 2> ♣ 인터넷 게임 사용 자기 관찰표 ♣



별명()

날짜	요일	게임 종류	시작한 시간	끝마친 시간	시간 합계	사용한 소감 한 마디
/	월					
/	화					
/	수					
/	목					
/	금					
/	토					
/	일					
일주일 사용 시간 합계						
일주일 동안의 사용 소감						

- ☞ 1. 관찰 기록지는 시간이 경과하면 기억이 희미해지며 정확한 자기 관찰 자료를 얻기 어려워지므로 시작한 시간과 끝나는 시간을 즉시 기록하도록 한다.
2. 기록은 정직해야 한다. 이 기록은 남에게 보이기 위한 것이 아니라 자신이 얼마나 인터넷을 바르고 알맞게 사용하는지를 알기 위한 자료로 활용할 것이므로 거짓으로 쓸 필요가 전혀 없으며, 만일 거짓으로 적으면 이 활동은 의미가 없게 될 것이다.

♣ 등장인물 : 피고, 판사, 검사, 변호인, 증인1. 2. 3. 4. 5. 6

판사 : 오늘 피고인은 인터넷 게임입니다. 먼저 왜 피고인이 이 자리에 서게 되었는지 검사 논고 바랍니다.

검사 : 인터넷 게임은 한창 열심히 자기개발을 위해 공부해야 할 청소년들을 유혹하여 순간적인 쾌락에 젖어 시간을 허비하게 만들고 있습니다. 여기 배심원들 중에도 게임의 유혹에 못 이겨 무질서한 생활을 하는 사람들이 많이 있습니다. 이에 본인은 게임을 강력히 처벌하고 규제해야 한다고 생각합니다.

판사 : 변호인측 변론해 주십시오.

변호인 : 제 생각으로는 검사측이 너무 확대해석하고 있는 것 같습니다. 개인은 누구나 즐거움을 누릴 자유가 있습니다. 게임은 청소년들에게 즐거움을 가져다주며 공부에서 시달린 스트레스를 해소시켜 주기도 합니다. 옛날부터 놀이는 사람들에게 중요한 역할을 해 왔습니다. 단지 요즘에는 놀이 형태가 게임으로 바뀐 것 뿐입니다. 놀이가 주는 재미와 즐거움이 없다면 이 세상은 너무 삭막하지 않을까요.

검사 : 변호인측의 말에 대해 반론하겠습니다. 변호인은 게임을 단지 재미있는 놀이로 보아 달라고 했는데 문제는 게임으로 인한 피해가 현실생활에서 심각한 수준으로 일어나고 있는 것입니다. 증인의 이야기를 들어보겠습니다.

증인 1: 온라인 게임은 중독자를 만듭니다. 그 첫 희생자는 작년 3월 새벽, 부산에서 PC방을 운영하던 김모씨였습니다. 12월부터 하루 10시간을 온라인 게임 천년에 몰두하다 죽은 이 사건은 온라인 게임의 중독성을 알리는 신호탄이었습니다. 게임은 본래 틀에 딱 매인 삶에서 벗어나서 자신만의 세계에서 잠깐 즐거움을 얻게 해줍니다. 그러나 게임 때문에 현실의 삶이 망가지고 정상적인 생활을 하지 못한다면 그건 게임이 아니라 마약과 비슷한 것입니다.

증인 2: 청소년들이 즐겨하는 게임 중에는 폭력적인 것이 많습니다. 무기 아이템을 이용해 상대를 저격하고 죽는 모습도 실감나는 레인보우 6 같은 게임도 PC방에서는 초등학교도 즐길 수 있습니다. 또 피와 살이 튀지 않는 1인칭 액션게임은 재미없다고 생각하는 청소년들이 많습니다. 디아블로 2의 한글 패치를 했을 때 피가 검게 나온다고 원래대로 붉게 해달라고 문의하는 청소년 게이머들이 많았다고 합니다. 청소년용 버전은 재미없어서 못한다는 말도 합니다. 게임이 사실과 같은 느낌을 주어야 한다는 점 때문에 필요이상의 자극을 주는 것은 아닐까요?

증인 3: 지나치게 경쟁과 권력욕을 자극하는 게임은 게임이 아닙니다. 리니지의 경우 전투중심의 게임입니다. 게다가 혈맹이라는 조직을 통해 서로를 보호하는 방식을 취하다 보니 게임의 원래 목적보다 혈맹간의 패싸움 양상으로 게임이 변질되기도 합니다. 또한 생존을 위해 돈과 아이템이 필수인데 아이템의 희귀성으로 그 아이템을 갖고 싶은 엄청난 욕망을 불러일으켜 문제를 일으키기도 합니다. 온라인 게임에는 재미를 위한 면도 있으나 그 이상을 요구하는 부분들이 녹아 들어있습니다. 경쟁과 권력욕, 그리고 아이템에 대한 소유욕을 불러일으키는 게임에 대한 우리 나라 게이머들의 지나친 과열현상은 게임의 미래를 걱정스럽게 합니다.

판사 : 변호인 논고해 주십시오.

변호인 : 예, 앞서 제시한 증인들의 이야기는 정말 충격적인 것입니다. 하지만 그것은 일부 극소수의 사람들 이야기입니다. 그로 인해 게임이 없어져야 한다면 그것은 칼로 인해 살인사건이 일어났다고 칼을 다 없애라는 것과 같습니다. 현실에서도 폭력은 많이 일어납니다. 게임 그 자체가 문제가 아니라 게이머들의 성향과 그들의 환경이 폭력을 불러일으키는 것입니다. 여기서 증인의 이야기를 한번 들어보겠습니다.

증인 4 :저는 폭력적인 인터넷 게임을 좋아하면서 성장했지만 그것은 내게 아무런 나쁜 영향도 주지 않았습니다. 학교에서 나쁜 일이 있었던 날은 집에 가서 인터넷 게임을 하면서 스트레스를 풀었습니다. 인터넷 게임은 실제 생활에 나쁜 영향을 주지 않는다고 생각합니다.

검사 : 글썬요. 하지만 여러 가지 사건이 인터넷 게임의 문제점을 드러내고 있습니다. 청소년들의 삶에 심각한 영향을 끼치고 있습니다. 변호인은 조금 전에 적절하지 못한 비유를 했습니다. 칼은 유용한 도구로 사용되고 있지만 인터넷 게임은 우리에게 피해만 가져다줍니다. 인터넷 게임이 우리 생활에 도움을 준 적이 있습니까?

변호인 : 잘 지적하셨습니다. 요즘 일련의 몇 가지 사건으로 인해 모두 게임을 욕하고 있는데, 게임을 무조건 못하게 할 것이 아니라 교육적 가치가 높은 게임을 찾아 주어야 합니다. 연구 조사 결과 게임이 긍정적인 영향을 끼친다는 보고가 발표되었습니다. 증인을 청하여 듣겠습니다.

증인 5 : 독일의 아동 심리학자 볼프강 베르크만의 의견입니다. 그는 <컴퓨터는 아이들을 똑똑하게 만든다>는 책에서 인터넷 게임이 지적, 감성적 능력을 향상시킨다고 주장했습니다. 예를 들어 탐정게임은 논리, 기억력, 사회성 훈련을 가능하게 하고 윤리감각을 습득하게 해준다고 합니다.

증인 6 : 학습과 행동장애를 보이는 아이에게도 게임은 좋은 치료 효과를 나타냅니다. ‘프레디 피시’란 게임이 있는데 아이들의 모든 지능과 정신력으로 게임의 과제를 풀어나가게 됩니다. 또 흥미를 잃었던 글쓰기나 셈하기도 게임을 통해 성취감을 맛볼 수 있고 한가지 일에 몰두하지 못하던 성격도 게임을 통해 집중력을 키우게 됩니다. 이러한 결과로 볼 때 게임을 없앨 것이 아니라 좋은 게임을 적극 권장해야 한다고 봅니다.

검사 : 물론 좋은 게임을 하면 좋겠지요. 하지만 우리 아이들이 폭력적인 게임을 더 선호하지 않습니까? 현실적으로 볼 때 게임을 상당히 제제해야 합니다. 게임은 인간관계도 변화시키고 있습니다. 함께 놀던 공동체 문화에서 나홀로 문화로 흘러가고 있습니다. 이는 대인관계를 파괴시키는 것이지요. 또 한창 활동해야 할 청소년들이 가만히 앉아 게임만 함으로써 운동부족으로 체력저하와 특히 뇌기능에 질환을 가져올 수 있음을 심각하게 지적하고 있습니다.

변호인 : 게임으로 인한 인간관계 단절을 말씀하셨는데, 온라인 게임을 통해 새로운 인간관계를 맺고 있습니다. 오히려 공간을 초월하여 폭넓은 관계를 맺을 수 있지 않을까요? 시대가 바뀜으로 문화도 바뀌는 것이지요. 얼마전 한 기업체가 제시한 ‘21세기 유망 정보기술(IT)관련 직종 10선’에는 게임관련 직업이 3개나 포함되어 있고, 신입 사원을 뽑을 때 게임 수상경력을 포함하는 기업도 생겨났습니다.

판사 : 양측의 입장을 잘 들었습니다. 마지막으로 피고, 한 마디 하십시오.

피고 : 저는 억울합니다. 저는 단지 아이들을 재미있게 해 주고 싶었습니다. 그게 뭐 잘못된가요?

판사 : 그러면 1차 회의는 이것으로 마치겠습니다. 배심원들은 판결해 주십시오.

<부록 3 - 4>

♣ 다음의 ‘행동 관찰표’를 보고 지난 일주일 동안 인터넷을 주로 사용한 시간에 ‘V’ 표시를, 그 가운데 인터넷게임을 한 시간에 ‘▼’ 표시를 해 보자.

구 분 \ 시	오 전												오 후											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
월요일~금요일																								
토요일																								
일요일																								

- ♣ ‘V’ 표시한 부분이 모두 몇 칸인가? () 칸
- ♣ ‘▼’ 표시한 부분이 모두 몇 칸인가? () 칸
- ♣ 하루에 평균 몇 시간동안 인터넷을 사용하는가? ()시간 ()분
- ♣ 하루에 평균 몇 시간동안 인터넷게임을 사용하는가? ()시간 ()분

♣ 인터넷 게임을 지나치게 사용하고 있다면 다음과 같이 실천 가능한 조절 목표를 세워 보자.

내 인터넷게임 사용은 어디에 문제가 있을까?	
장기적으로 어떤 목표를 세울까?	
위의 목표를 달성하기 위한 해결책은 무엇인가?	
위의 해결책이 실천 가능한지 스스로 평가해 보자.	
장기적인 목표를 달성하기 위해 이번 주부터 할 수 있는 구체적인 행동은 무엇인가?	

행 동 계 약 서



<예시>

나는 인터넷게임을 사용하면서 다음 사람들과의
약속을 반드시 지킬 것을 다짐합니다

나의 약속 : 나는 지금 하루에 4시간 이상 인터넷게임을 한다. 앞으로 내가 하루에 2시간 이상 인터넷게임을 하면 엄마로부터 받는 용돈을 절반으로 깎는다. 하지만 만약 하루에 2시간 이하로 줄이면 일주일에 2,000원씩 더 받는다.

엄마: 나는 ○○○이 인터넷게임을 계약서의 내용대로 하루에 2시간 이하로 줄이면 일주일에 2,000원씩 더 주겠다. 반대로 하루에 2시간을 넘으면 용돈을 절반으로 깎겠다.

□□□: 나는 단짝 친구 ○○○가 인터넷게임을 하루에 2시간 이하 사용하면 일주일 동안 수업을 마친 후 집에 갈 때마다 책가방을 들어다 준다. 반대로 계약을 지키지 않은 사실을 알았을 때 내 책가방을 들도록 시키겠다.

상담자: 계약을 성실하게 지키는지 확인하고 전혀 계약이 지켜지지 않을 때는 다시 재계약을 맺도록 하며 행동수정의 책임을 진다.

2002년 월 일

계약자 이름 ○ ○ ○ 서명

<부록 3 - 6>

인터넷 게임 사용 자기 관찰표



별명()

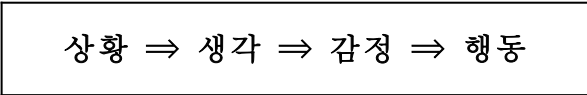
내가 약속한 하루 사용시간: ()시간

날짜	요일	게임 종류	실제로 사용한 시간	사용한 소감 한 마디
/	월			
/	화			
/	수			
/	목			
/	금			
/	토			
/	일			
일주일 동안 사용 시간				
일주일 동안 사용 소감				

- ☞ 1. 관찰 기록지는 시간이 경과하면 기억이 희미해지며 정확한 자기 관찰 자료를 얻기 어려워지므로 시작과 끝나는 시간을 즉시 기록하도록 한다.
- 2. 기록은 정직해야 한다. 이 기록은 남에게 보이기 위한 것이 아니라 자신이 얼마나 인터넷을 바르고 알맞게 사용하는지를 알기 위한 자료로 활용할 것이므로 거짓으로 쓸 필요가 전혀 없으며, 만일 거짓으로 적으면 이 활동은 의미가 없게 될 것이다.

<부록 3 - 7> ♣ 인터넷게임을 하게 되는 인지적 과정 ♣

♠ 어떤 인지적 과정을 거쳐 인터넷게임을 하게 되는가?



상황	생각	감정	행동
• 선생님에게 지적을 받았다	• 나만 나무라신다	• 열등감	인터넷 게임 사용
• 시험을 못 봤다	• 내 인생은 끝장이다	• 좌절감	
• 부모님께서 잔 소리를 하신다	• 우리 가정은 행복하지 못하다	• 분노	
• 학교에서 혼자 다닌다	• 친구들은 나를 좋아하지 않는다	• 우울	
• 친구들이 PC방에 가지고 한다	• 같이 가지 않으면 또래들에게서 외톨이가 될 것이다	• 위축, 걱정	

♣ 인터넷게임 사용을 일으키는 생각들 ♣

♠ 간절한 바람에 대한 생각

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ 나는 사용하고 싶은 마음을 참을 수 없어. ◆ 인터넷게임 없이는 못 살아. 하고 싶은 충동 때문에 미치겠어. ◆ 인터넷게임은 나에게 최고의 즐거움을 줄 거야. 참을 수 없어. |
|---|

♠ 인터넷 사용에 대한 자기 합리화

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ 인터넷 게임을 하고 나면 피곤과 긴장이 확 풀릴 거야. ◆ 인터넷 게임에서만큼은 나는 짱이야. |
|---|

- ◆ 요즘엔 인터넷게임을 잘 못하면 오히려 무시당해.
- ◆ 잠잘 시간을 아껴 하는 것일 뿐이야. 어차피 버려지는 시간을 아끼니까 괜찮아.
- ◆ 딱 한 번만 하고 그만둘 거야. 잠깐 하는 것은 나에게 해를 끼치지 않을 거야.
- ◆ 인터넷게임은 오락일 뿐이야. 나는 언제라도 그만둘 수 있으니 중독될 리가 없어.
- ◆ 나는 오늘 고된 하루를 보냈어. 몇 시간 정도는 괜찮아.
- ◆ 본드나 부탄가스 흡입처럼 위험하지 않으니 훨씬 좋은 취미야.
- ◆ 인터넷게임은 내 유일한 즐거움이야. 잠깐 동안만 즐기는 거야.
- ◆ 나는 지금까지 아무 문제가 없었어. 인터넷게임에서도 아무 문제없을 거야.
- ◆ 한 번 정도는 괜찮아. 한 시간 정도는 문제가 되지 않아.
- ◆ 요즘엔 다른 애들도 이 정도는 다 사용해.
- ◆ 내 문제는 스트레스 때문이지 인터넷게임이 아니야.
- ◆ 인터넷게임을 먼저 하지 않으면 공부에 집중할 수 없을 거야.

♠ 재발에 대한 생각



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- ◆ 게임을 하고 싶은 생각을 내 스스로가 억제하기 힘들어.
- ◆ 늘 게임을 하고 싶은 마음 때문에 불안하게 살 거야.
- ◆ 게임을 하고 싶은 감정은 사라지지 않아 계속될 거야.
- ◆ 나도 스스로를 자제하기 힘들어.
- ◆ 스트레스와 불안을 극복할 다른 방법이 없어.
- ◆ 인터넷게임에 빠져 있을 때나 지금이나 힘들기는 마찬가지야.

♠ 부정적 생각

- ◆ 나도 내 자신을 통제할 수 없어. ◆ 나는 원래부터 조절력이 약해.
- ◆ 나는 쓸모 없는 사람이야. ◆ 나는 제대로 하는 것이 하나도 없어.
- ◆ 무언가 하고 싶은데 되는 일이 없어. ◆ 나의 미래는 공허하고 무의미해.
- ◆ 난 최선을 다했어. 그런데 이루어진 것은 아무 것도 없어.

♣ 대안적 사고를 생각하기 ♣

♣ 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸면 감정이 어떻게 변화하는지 확인해 보자.

상황	부정적인 생각	부정적인 감정	긍정적인 생각	긍정적인 감정
<ul style="list-style-type: none"> • 선생님에게서 뜻밖에도 칭찬을 들었다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞으로 실수하면 안 될 텐데. 	<ul style="list-style-type: none"> • 불안 	<p>【예】 선생님께서 나를 인정하셔.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 기쁨
<ul style="list-style-type: none"> • 부모님이 동생과 나를 비교한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 동생보다 못해. 	<ul style="list-style-type: none"> • 열등감 		<ul style="list-style-type: none"> • 자신감
<ul style="list-style-type: none"> • 시험을 못 봤다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 내 인생은 끝장이야. 	<ul style="list-style-type: none"> • 좌절, 실패감 		<ul style="list-style-type: none"> • 좀더 희망찬 감정

♣ 인터넷게임을 하고 싶은 간절한 바람에 대한 자기 합리화를 다른 생각으로 고쳐 보자.

위험한 상황	자기 합리화	대신할 다른 생각
<ul style="list-style-type: none"> • PC방 • 따분함 	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘은 매우 힘든 날이었어. 한번 정도는 괜찮아. 	<p>【예】 이걸 참지 않으면 밤새 인터넷게임을 하느라 잠을 한숨도 못 자고 내일 학교생활에 지장이 있을 거야.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 외로움 • 공부에 대한 스트레스 	<ul style="list-style-type: none"> • 조금만 하다가 나올 수 있어. 얼마든지 조절할 수 있어. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 우울, 불안 • 부모님의 잔소리 	<ul style="list-style-type: none"> • 남들도 이 정도는 다 해. 	

♣ 재발에 대한 생각에 대처하기 위해 고쳐나갈 생각을 마련해 보자.

재발에 대한 생각	고쳐나갈 생각
<ul style="list-style-type: none"> • 이번에 또 실패했어. 나는 이것을 도저히 멈출 수 없어. 아마 계속 사용하게 될 것 같아. 	<p>【예】 이제까지 사용해 왔던 것을 한번에 조절하기 힘든 것은 당연해. 나를 아끼고 이해해 줄 부모님이나 친구의 도움을 받아 보자.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 게임을 그만두면 모든 일이 심심해서 견딜 수 없어. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 또 게임을 하다니, 내가 어떻게 이럴 수가! 나는 미쳤어. 	

♣ 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꿔 보자.

부정적인 생각	긍정적인 생각
<ul style="list-style-type: none"> • 아무도 나를 사랑하지 않아. 	<p>【예】 많은 사람 중에 한 명은 나를 사랑해.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 나는 제대로 하는 것이 하나도 없어. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 나는 원래부터 통제력이 약해. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 게임 이외에는 나를 알아주는 친구들은 없어. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스를 풀기 위해선 인터넷 게임을 할 수밖에 없어. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷게임만이 나를 편안하게 해 줘. 	

<부록 3 - 9>

♣ 인터넷게임을 대신할 건전하고 긍정적인 활동을 찾기 위해 다음 표를 완성해보자.

그동안 소홀히 했거나 줄어든 활동	소홀히 했거나 줄어든 활동의 중요도 순위	잃어버린 활동이 나에게 미친 영향	인터넷 게임과의 중요도 비교



♣ 인터넷게임을 대신할 건전하고 긍정적인 활동을 구체적으로 찾아보자.

▶ ‘컴퓨터’ 없이 할 수 있는 활동 중 평소에 내가 좋아하고 활동을 【보기】에서 모두 찾아보자.

기타(_____)

▶ 그 동안 좋아했지만 하지 못했던 활동들을 아래 【보기】에서 모두 찾아보자.

기타(_____)

【보 기】 텔레비전 보기 , 음악 감상하기 , 영화 감상하기 , 자전거 타기, 개인 운동하기 , 친구와 운동하기 , 친구 집에 놀러가기 , 만화책 보기 , 책읽기 , 요리하기, 잠자기, 서점 가기, 편지 쓰기, 일기 쓰기, 바둑 두기, 악기 연주하기 , 이성친구 만나기, 친척집 방문하기, 놀이동산 가기, 여행하기

<부록 3 - 10>

♣ 인터넷게임을 줄여나가기 위하여 인터넷게임을 대신할 건전하고 긍정적인 활동을 찾고 실천 계획을 세워 보자.

실천 시기	대신할 활동	계획을 고칠 때 생길 수 있는 문제	그 문제에 대처할 방안
이번 주 안			
이번 주 안			
이번 달 안			
이번 달 안	 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY		

♣ 인터넷게임 사용을 다룰 수 있는 힘은 내 마음속에 들어 있다. 그 힘을 발견하기 위해 다음 밑줄 친 부분을 완성해 보자.

▶ 나의 장점은 _____

▶ 내가 가장 즐거웠던 순간은 _____

▶ 내가 하루 중 좋아하는 시간은 _____
왜냐 하면 _____

▶ 내가 주말이면 즐겨하는 일은 _____

▶ 내가 희망하는 것은 _____

▶ 내가 가장 행복할 때는 _____

♣ 문제 해결 5 단계 ♣

- ♠ 문제가 생겼다면, 기분이 좋지 못하게 됩니다.
- ♠ 될 수 있는 대로 먼저 나의 감정을 다스립니다.
- ♠ 문제를 일으킨 사람과 대화기술을 적용하여 얘기하려고 노력해야 합니다.
- ♠ 항상 내가 잘못 생각하고 있거나 ‘생각 바꾸기’가 필요한 점이 있는지 반드시 검토해야 합니다.
- ♠ 문제 해결 5 단계를 적용합니다.

첫째, 무엇이 문제일까?
 둘째, 어떻게 하면 될까?
 셋째, 가장 좋은 방법이 무엇이지?
 넷째, 계획대로 해 보자!
 다섯째, 어떻게 되었나?

◆ 문제 해결적 사고의 요소

필수요소 1. 가능한 다른 해결책을 생각하기
 필수요소 2. 결과를 생각하기
 “ 다음에는 무슨 일이 일어날까?”
 “ 이렇게 하고 나면, 기분이 어떨까?”
 “ 곧이어 무슨 일이 생길까?”
 “ 길게 보면 무슨 일이 생길까?”
 필수요소 3. 원인을 생각하기
 필수요소 4. 대인관계 민감성을 증진시키기
 필수요소 5. 방법과 목적을 구분해서 생각하기
 필수요소 6. 다른 사람의 입장에서 생각하기

<부록 3 - 12>

♣ 다음 문항 중 스트레스를 느낄 때 자신의 변화에 가장 가까운 곳에 ‘V’ 표시를 하여 그 수준을 진단해 보자.

구분	변 화	체크
심리적인 면	1. 언제나 초조해하는 편이다	
	2. 곧잘 흥분하거나 화를 잘 낸다.	
	3. 집중력이 저하되고 인내력이 없어진다.	
	4. 건망증이 심하다.	
	5. 우울하고 기분이 침울해지기 쉽다.	
	6. 뭔가를 하는 것이 귀찮다.	
	7. 모든 일에 의심이 많고 망설이는 편이다.	
	8. 하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기한다.	
	9. 뭔가 하지 않으면 진정할 수 없다.	
	10. 성급한 판단을 내리는 경우가 많다.	
신체적인 면	1. 숨이 막힌다.	
	2. 목이나 입이 마른다.	
	3. 불면증이 있다.	
	4. 편두통이 있다.	
	5. 눈이 쉽게 피로해진다.	
	6. 어깨나 목이 자주 결린다.	
	7. 가슴이 답답해 토할 것같은 기분이다.	
	8. 식욕이 떨어진다.	
	9. 변비나 설사를 한다.	
	10. 신체가 나른하고 쉽게 피로를 느낀다.	
행동적인 면	1. 반대 논리나 불평, 말 대립이 많아진다.	
	2. 공부하면서 실수가 증가한다.	
	3. 무엇이든 마구 먹어 댄다.	
	4. 필요 이상으로 일에 몰두한다.	
	5. 말수가 적어지고 깊은 생각에 잠긴다.	
	6. 말이 많고 이치에 맞지 않는 주장을 펼 때가 있다.	
	7. 사소한 일에도 화를 잘 낸다.	
	8. 용모나 복장에 관심이 없어진다.	
	9. 화장실 가는 횟수가 증가하거나 학교에서 집에 사소한 일로 전화한다.	
	10. 결석, 지각, 조퇴가 늘어난다.	

<부록 3 - 13>

♣ 스트레스의 원인을 변화시켜서 즐기거나 없애는 대처법 ♣

♠ 일상생활에서 스트레스 해소 방법

- ◆ 충분한 휴식과 영양을 취하고 충분히 잠을 잔다.
- ◆ 목욕을 하거나 간단하게 운동한다.
- ◆ 공부와 여가 선용의 균형을 맞추도록 한다.
- ◆ 심호흡이나 복식호흡을 한다. 앉은 자세에서 먼저 코를 통해 배가 볼록해질 때까지 크게 숨을 마신 후 입을 통해 서서히 숨을 내뿜는다.
- ◆ 정기적인 운동과 긴장의 이완 기법을 생활화한다.

♠ 스트레스를 느낄 때 자신을 다스리는 혼잣말 준비

【예】 누구나 나의 입장에 있으면 스트레스를 느낄 수 있어. 그러니까 조금만 잘 참고 넘기자.

♠ 스트레스를 떨쳐버리기 위한 생각 바꾸기

▶ 자신에 대해서 너그러워지기

- ◆ 자신을 있는 그대로 받아들이고 사랑한다.
- ◆ 자신감과 주인의식을 가지고 생활한다.
- ◆ 자신의 삶 중에서 긍정적인 면에 초점을 맞춘다.
- ◆ 지금까지 어려움 속에서 이만큼 자란 자신을 자랑스럽게 생각한다.
- ◆ 자신의 지나친 인터넷게임 사용에 대해 용서하고 새로운 기회를 갖는다.
- ◆ 자신에 대한 여유 있는 농담을 늘 마음 속에 지닌다.

▶ 상대방게도 너그러워지기

- ◆ 상대방을 고치기보다 있는 그대로 받아들인다.
- ◆ 상대방이 나에게 주려는 것(칭찬, 간단한 물건 등)을 고마움으로 받아들인다.
- ◆ 상대방의 입장에서 사물을 보는 눈을 기른다.
- ◆ 상대방에게 자신의 감정을 솔직히 표현한다.
- ◆ 가족이 자신에게 지나친 게임 사용을 지적할 때 이를 솔직히 인정하고 불평하거나 변명하기보다 고쳐나간다.

<부록 3 - 14>

♣ 앞으로는 스트레스가 일어나는 상황에서 어떤 방식으로 대처할지 계획을 세워 보자.



이전에 사용했던 방식	새롭게 사용할 방식
1.	1.
2.	2.
3.	3.



변화시키려는 행동은 언제나 단계적으로 조금씩 변화된다. 성장 과정에 있는 청소년으로서 우리가 겪는 스트레스를 한꺼번에 해결하는 것은 쉽지 않다. 아울러 각 개인마다 가장 '열받게(?)' 되는 상황은 매우 다를 수 있다.

지금 단계에서 스트레스를 '해결'하기에 앞서 우리는 스트레스와 자신의 중독적인 인터넷게임 사용이 연관되어 있음을 깨달아야 한다. 아울러 자신의 불편한 감정들을 긍정적으로 해결하려고 노력하는 것이, 처음부터 완벽할 수는 없지만, 궁극적으로 자신에게 도움이 되며, 아울러 중독적인 인터넷 게임 사용 습관을 감소시킬 수 있다.



♣ 스트레스를 이겨내는 ‘근육 이완법’ ♣

하루 종일 앉아 있는 것과 같이 특정한 근육에 과도한 긴장을 겪는 청소년에게 근육의 긴장을 풀어 주어 생활의 긴장을 완화시키는 방법이다. 하루 2회 8분 동안 가능하면 시간과 장소를 정하여 실시하면 좋다. 다만 식사 후 2시간 이내는 피하고 집중할 수 있는 조용한 환경에서 실시한다.

▶ 방법

1. 가장 편안한 자세를 취한다.
2. 잠잘 때와 같이 자연스럽게 눈을 감고 눈꺼풀과 이마에 힘이 들어가지 않도록 한다.
3. 천천히 호흡을 시작한다. 호흡은 상 늑골, 중간 늑골, 횡경막까지 숨이 들어오는 것을 느끼면서 실시해 본다.
4. 모든 이완훈련을 천천히 실시한다.

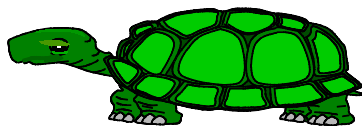
▶ 과정

첫째 **【1분】** : 심호흡을 4번 한 후 아주 깊이 숨을 들이마시고 5초 정도 숨을 멈춘다. 긴장과 함께 숨을 천천히 내쉰다.

둘째 **【2분】** : 10에서 0까지 세는데 숫자를 셀 때마다 심호흡을 한다.

셋째 **【3분~7분】** : 이완의 시간을 갖는다. 가장 행복했던 시간, 가장 평화스러웠던 시간으로 되돌아간다.

넷째 **【8분】** : 0에서 10까지 세면서 몸에 힘을 넣는다. 몸에 에너지, 생동감을 느낀다. 온몸에 건강을 느끼면서 눈을 뜬다. 눈을 뜬 후, 갑자기 움직이지 말고 조금씩 주위 리듬에 적응해 간다.(시간을 알리는 장치를 사용하는 것도 좋은 방법이고, 녹음을 해서 반복적으로 사용해도 좋다.)



<부록 3 - 16>

♠ 인터넷게임 시간이 줄어들으로써 하루 생활 중 어떤 시간이 늘었는지 비교해 보자.



하루 생활 시간 영역	조절하기 전의 시간	조절한 후의 시간
공부하는 시간 (집에서의 예습, 복습 시간 등을 포함한다.)		
학교수업 외의 학습시간 (학원에서의 수업, 과외 등을 포함한다.)		
집안에서 일을 하는 시간 (집안 청소, 동생 돌보기, 심부름 등)		
사람들과 만나는 시간 (친구, 친척, 이성친구와의 교체시간을 포함한다.)		
여가 시간 (독서나 TV시청을 제외한 취미활동, 교양활동, 운동, 음악감상, 산책, 하이킹, 관람 등을 포함한다.)		
TV 시청시간 (단, 학습과 관련된 교육방송 시청은 제외한다.)		
책 읽는 시간 (신문, 잡지, 소설 등을 읽는 시간을 포함한다.)		
종교 생활 (기도, 참선, 종교서적 읽는 시간 등을 포함한다.)		
잠자는 시간		
기 타 (위의 어느 사항에도 해당되지 않는 시간)		

<부록 3 - 17>

♣ 다음 두 학생의 하루를 보면서 어떤 느낌이 드는지 평가해 보자. 또 나의 요즘 하루는 두 사람 중 누구와 더 비슷한지 말해 보자.

세미의 하루

따르릉... 세미가 눈을 뜨며 시계를 보니 오늘도 여섯 시 반. 라디오 음악을 들으며 오늘 있을 재미있는 일들을 생각해 본다. 아침에 짝 경희와 요런조런 얘기를 해야지. 히히, 영어 선생님 얼굴이 떠오른다. 휴, 그리고 지켜온 수학과 과학시간도, 하지만 잘 버텨 봐야지 다짐해 본다.

여덟시, 드디어 학교 도착. 자습시작 전 짝꿍 경희와 어젠 본 “○○○”에 대해 잠시 재잘거린다. ‘역시 좋은 내 친구...’ 오늘따라 산뜻한 옷차림의 영어 선생님이 “여러분, 발음이 좋군요.” 하시니 웬지 내 기분도 좋아진다. 수학, 그리고 과학시간, 좀 썰렁~. 경희와 나는 눈을 찡긐거렸다. ‘아, 잠시 잠생각도 나고 졸음도 오는구나.’ 이때 마음 속에서 들려오는 소리. ‘일어나! 이 시간도 최선을 다해야지.’ 세미는 어깨에 힘을 빼고 허리와 엉덩이를 의자에 바짝 붙이고 상체를 적당히 구부려서 선생님을 뚫어지게 바라보며 귀를 쫑긋 세운다. ‘아! 맞아, 그 말이었어. 이제 좀 들리는군. 역시 하면 돼.’

수업을 마치고 집에 오니 다섯 시. 학원 가기 전에 두 시간 남았다. ‘어떻게 할까, 슬슬 배가 고프는데, 일단 먹고, 잠시 음악 듣고, TV프로 하나도...’ 좋아하는 “○○○”을 보려는 순간, 가자미 눈을 뜨고 쳐다보시는 엄마의 모습이 들어온다. ‘엄마, 이 프로는 꼭 보고 싶어요. 학원 가기 전에 볼게요.’ 결국 “○○○”을 보는데 성공!

일곱 시, 학원으로 학원으로. 아~함, 피곤이 몰려오지만 나의 단기 목표가 무엇이었더라. ‘세미야, 힘을 내, 으쌰, 으쌰!’ 열시 반, 두 번째의 귀가. ‘이제부터 나를 위한 시간이야!’ FM라디오의 볼륨을 높인다. 잠자리에 누워 좋아하는 잡지 “○○○”을 보고 있자니 어느새 12시. 아~ 한 페이지만 더 보고 싶지만 과감히 덮고 꿈나라로~~.

민구의 하루

“안 일어날래. 학교 가야지!” 오늘도 어김없이 엄마의 금속성 소프라노 목소리가 민구를 깨운다. ‘5분만, 5분만 더...’ 아~웅. 찌뿌듯한 기분. 시계를 보니 “으악! 일곱시 반!!” 허겁지겁, 헐레벌떡, 교문 앞 100미터 전.

학교 좋은 이미 울리고, 아우, 오늘도 또 지각이다. ‘야, 이 형편없는 녀석아’를 머금은 선생님의 눈초리와 뒷통수를 슬쩍 치며 ‘야, 정신 차려’ 속삭이는 짝꿍 진수. ‘아, 오늘도 투쟁의 하루구만. 어떻게 보내나?’ 한숨이 저절로 나온다.

수학, 과학, 영어, 국어, 음악... 하나도 마음에 드는 게 없다. 수학시간도 꾸벅, 영어시간도 꾸벅, 기어코 국어시간에는 졸다가 야단을 맞았다. ‘아~나는 언제나 학교를 떠나랴. 영원한 자유인이 되고 싶구나.’

집에 오니 다섯 시. 빨리 밥 먹고 학원 가라는 엄마의 성화. 집에서 개기고(?) 싶은 내 마음. 그러나 엄마의 따가운 눈초리에 말 한마디 못하고, 더구나 좋아하는 TV프로 “○○○”도 못 보고 어기적어기적 학원으로 걸어간다.

열시 반, 두 번째의 귀가. ‘음, 이제 슬슬 기운이 나는데~. 오늘도 피곤한 하루였어. 이제부터 나를 위한 시간이야!’ 컴퓨터를 켜다. 인터넷에 접속하여 이-메일을 확인하고 잠깐 게임사이트에 들어가 30분만 게임을 즐기려고 했는데 막상 끝내고 시계를 보니 어느덧 새벽 1시 반. 깜짝 놀라 얼른 컴퓨터를 끄고 그때야 꿈나라로~~.

▶ 목표 세우기의 원리

1. 장기적인 목표(10~20년 이상)를 생각한다.
2. 장기 목표 달성을 위한 중간(3~5년) 및 단기(3개월~1년)적인 목표를 생각한다.
3. 연관성을 둔다.

【 예 】 ◆ 나는 10년 후에 유명한 자동차 디자이너가 된다.
 나는 3~5년 후에 자동차 회사에 들어간다.
 나는 1~3년 동안 산업디자인 공부를 열심히 한다.(○)
 ◆ 나는 10년 후에 유명한 자동차 디자이너가 된다.
 나는 3~5년 후에 증권 회사에 들어간다.
 나는 1~3년 동안 신문방송학 공부를 열심히 한다.(×)

4. 현실성이 있어야 한다.

【 예 】 ◆ 나(중학생)는 1학기 영어성적 88점을 2학기에는 90점으로 올리겠다.(○)
 ◆ 나(현재 40세)는 1년 안에 100m 단거리 선수가 되겠다.(×)

5. 구체적인 평가 기준이 있어야 한다.

【 예 】 ◆ 매일 20분씩 조깅을 한다.(○)
 ◆ 건강을 유지한다.(×)

6. 마감일이 있어야 한다.

【 예 】 ◆ 늦어도 5년 안에는 세계일주를 한다.(○)
 ◆ 세계 일주를 한다.(×)

7. 융통성이 있어야 한다.

▶ 목표 세우기의 예

장기 목표 (10~20년)	10년 후에 영어 동시통역사가 되겠다.
중간 목표 (3~5년)	4년 후 외국어대학 영어과에 진학하겠다.
단기 목표 (6개월~1년)	6개월 동안 영어 듣기능력 향상을 위해 ○○○ 녹음 테이프 교재를 마치겠다.
주간·일간 목표	매일 일어난 후 30분, 잠자기 전 30분 동안 ○○○ 녹음 테이프 하나를 듣겠다.

<부록 3 - 19>

♣ 내 삶의 목표 세우기 ♣

♠ 효과적인 시간 관리를 위해 미래의 변화된 내 모습을 예측해 보자.

▶ 나의 장래 희망은 무엇인지 구체적으로 적어 보자. ()

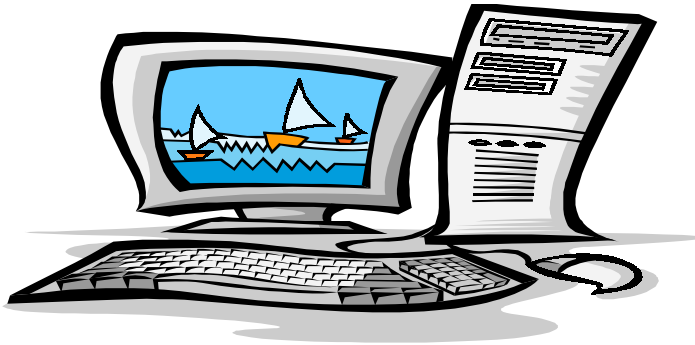
▶ 장래 희망을 이루어갈 내 모습을 체계적으로 세워 보자.

기간	나의 목표 또는 모습
장기 목표 (10~20년 후)	
중기 목표 (3~5년 후)	 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY
단기 목표 (6개월~1년)	
1개월 후 목표	
이번 주 목표	

<부록 3 - 20>

♣ 인터넷게임 중독 예방의 중요성을 홍보하는 공익 광고를 만들어 보자.

(예시)



알맞게 쓰면 정보의 바다 조절 못하면 중독의 늪

인터넷게임 중독은 치료보다 예방이 우선입니다. 상처를 입은 후 치료가 되어도 흉터는 남듯이 게임 중독 역시 후유증을 남기게 됩니다. 여러분은 그 후유증의 증표로서 '추락한 성적표'를 받지 않았는지요?

최선의 예방책은 스스로가 인터넷 게임 중독의 위험성을 자각하고 조절하는 것입니다.

♣ 인터넷게임 중독 예방의 중요성을 홍보하는 CM SONG을 만들어 불러 보자.

(예시)

♣ 원곡 제목: 학교중

♣ 바꾼 노래

1. 12시가 멍멍멍 시계 울렸네.
난 오늘도 컴퓨터로 밤을 새우네.
2. 인터넷이 지나치면 깊이 빠지고
결국에는 조절 못해 중독된다네.

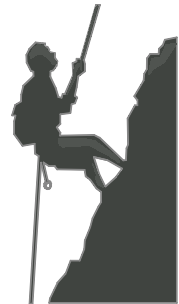
<부록 3 - 21>

♣ 조사해 온 권장 사이트와 유해 사이트를 토론하여 공통 사이트를 정하고 그 이유를 적어 보자.

구분	사이트 주소	선정 이유
권장 사이트		
유해 사이트		

1. 컴퓨터에 깔려 있는 게임압축파일, 게임사이트 주소를 모두 지워라.
2. 흥미, 오락적 요소가 배제된 학습, 정보검색, 건강, 음악 등 유익한 사이트만 즐겨찾기에 추가시키고 시간만 낭비하는 주소는 모두 지워라.
3. 특정한 경우를 제외하고 메일은 일주일에 한번 검색해라. 메일을 검색한다는 핑계로 컴퓨터를 켜다가 30분을 간단히 넘기기가 일쑤다. 30분이란 시간은 되돌아오지 않는다.
4. 게임 대신 자신의 욕구를 충족시켜 줄 독서, 운동, 명상, 산책, 목욕, 대화, 공부, 등산 등 유익한 일들을 해라.
5. 사정만 된다면 컴퓨터를 거실로 옮겨라. 주기적으로 자신에게 쏟아지는 부모와 형제의 눈길이 온몸을 콕콕 쑤셔낼 것이고, 컴퓨터를 자제하게 될 것이다.
6. 방과후 친구들에 못 이겨 소외되지 않기 위해 어쩔 수 없이 컴퓨터를 하게 된다면, 욕먹을 각오를 해서라도 빠져 나와라. 오히려 소외되지 않기 위해 컴퓨터를 같이함으로써 낭비되는 시간과 정력을 두려워해야 한다.
7. 금단현상이 나타나도 끝까지 참아라. 인터넷과 게임중독증은 어떤 중독보다도 치료하기 쉬운 만큼 다시 빠지기도 쉽다. 처음에 금단현상을 이겨내기가 어렵다면 운동, 목욕, 명상 등을 함으로써 마음을 다스려 조절해야 한다. 이 정도 의지도 없다면 애초부터 중독을 끊기 위해 노력할 필요도 없다.
8. 학업, 컴퓨터공부, 자료습득 등 정말로 필요해서 써야할 상황이 아니면 어떤 이유를 대지 말라. 이유를 대면서 컴퓨터를 켜면 중독증을 치료하는 계단에서 뒤로 10보 물러나는 것이다. 한번 뒤로 10보 물러나게 되면 20보, 30보 물러나는 것은 식은 죽 먹기다.
9. 자신 혼자만의 힘으로 중독증을 치료하기 어려우면 주변사람들에게 자신의 상황을 말하고 협력을 구해라. 집안가족 중 한사람이 자기 앞에서 즐겁게 게임과 채팅을 즐기고 있다면, 다시금 유혹에 넘어갈 수 있기 때문이다.
10. 마지막으로 '자기 의지'를 강조하고 싶다. '의지'는 앞의 방법 중 가장 기본적인 핵심이다. 진정으로 중독증을 치료할 의지가 없다면 어떤 방법을 써도 결국 실패하고 말 것이다.

개인적으로도 학생이고 저 역시 중독증으로 한때 고생했던 터라 중독증을 끊기까지의 과정과 실패, 그리고 그것들로부터 얻은 경험을 토대로 10가지 방법으로 간단하게 작성해 봤습니다. 마지막으로 당부하고 싶은 말은 의지에서 끝나면 안 된다는 것입니다. 의지만 있고 행동으로 옮기지 못한다면 그것처럼 어리석은 일이 없기 때문입니다. 이것은 여기에만 해당되는 게 아니라 모든 일에 해당됩니다. 끝으로 잠시 창밖의 먼 산을 바라보시면서 눈의 피로를 푸시기 바랍니다.



<부록 3 - 24>

- ♣ 지금까지 참여하면서 새롭게 배우거나 경험한 내용, 그리고 자신의 달라진 면을 솔직하게 적어 보자.

▣ 소 감 문 ▣



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



♣ 이 모임에 오기 전에는 머리도 아프고 어깨도 빼뚫어졌었다. 여름방학 때 쓰러지고 난 뒤부터야 게임시간을 줄여야지 생각했는데, 누가 도와주거나 말리는 사람이 없어 그 기회를 찾지 못했다. 그런데 뜻밖에 이 모임에 온 뒤부터 게임시간이 많이 줄었고, 자연스럽게 공부하는 시간도 늘어났다. 이 모임에 참여하면서 ‘게임시간은 얼마든지 줄일 수 있다.’는 자신감을 얻은 것이 큰 보람이다. <챔피언>

♣ 처음에 이 모임을 시작할 때의 약속대로 꾸준히 참여하면서 많은 것을 배우고 달라졌다. 나는 처음에 평일에는 게임을 4시간, 토요일 6~7시간, 일요일에는 10시간 정도를 했었다. 하지만 이 모임에 참여하면서 일주일에 13시간으로 줄었고, 지금은 5시간 정도로 줄었다. 또 게임에서 벗어나려고 읽지 않던 책도 하루에 30분씩 읽고 있다. <메뚜기>

♣ 이 모임을 통해 인터넷게임의 나쁜 점을 알 수 있었다. 그리고 이 모임을 통해 나를 다시 보게 되었고, 게임시간을 줄이는 기회가 되어서 좋았다. 전에도 게임을 많이 한다고 부모님께 꾸중을 많이 들었는데, 이제는 게임시간도 많이 줄어든 것 같고 공부나 독서시간이 전보다 많이 늘어난 것은 모두가 모임 덕분이라고 생각한다. 더욱 중요한 것은 내가 마음만 먹으면 무엇이든 할 수 있다는 것을 이 모임을 통해 배운 것이다. <문지기>

♣ 지금까지 인터넷게임 시간을 줄이려 했지만 방법을 몰라 고민해 왔다. 하지만 이 모임에 참여하고 나서는 사용시간을 줄이는 방법을 알게 되었다. 예를 들어, 아예 게임을 안 하는 것이 아니라 목표를 세우고 조금씩 줄여 나감으로써 그것을 달성했을 때의 뿌듯함을 느꼈던 일이다. 이 모임을 계기로 부모님께 꾸중을 안 듣고 가족의 분위기도 좋아져서 정말 기뻐다. 만약 내 동생이 게임중독에 빠져든다면 이번 경험을 통해 동생을 타이르고 빠져나오는 방법도 가르쳐 줄 것이다. <카르베이너스>

♣ 주변에서 나에게 게임중독이라고 말하면 화를 내면서 아니라고 우겼는데, 이 모임에 와서 내가 제일 중독이 심하다는 걸 알게 되면서 줄이려고 노력했다. 막상 모임이 끝나니, 집에 일찍 가게 되어 좋기는 하지만 혹시나 재발하지 않을까 걱정이다. 모임은 끝났지만 그전처럼 집에 가기만 하면 컴퓨터 앞

에 앓는 일은 하지 않을 것이다. <반칙왕>

♣ 상담에 참여하기 시작하면서 집에서 부모님의 꾸지람이 서서히 줄어들었다. 꾸중을 전혀 안 들을 수는 없겠지만, 칭찬 받는 횟수와 비교할 때 칭찬이 두 배 이상 될 때까지 잘해야겠다. 또, 컴퓨터 앞에만 앉기보다 취미활동을 운동으로 바꿔 체력 단련에 힘썼더니 지난 일요일에 친구들이랑 농구를 1시간 반에서 2시간 동안 했는데도 멀쩡한 걸 보면 체력이 많이 향상된 것 같다. <타조알>

♣ 게임중독 상담에 참여하기를 잘했다. 만약 상담을 받지 않고 게임만 계속했다면 학교 성적은 지금보다 더 떨어졌을 것이다. 특히 같이 온 친구들의 경험담, 선생님이 주신 여러 자료를 읽고 들으면서 많은 것을 배우고 깨달았다. 상담에 오기 전에는 집에서 부모님의 잔소리만 듣고 학교에서는 수업 중에 잠만 잤었는데, 이제는 조금씩 달라지고 있어 흐뭇하다. <붉은 악마>

♣ 처음 이 모임에 올 때는 언제 끝나나 했는데, 모임에 계속 오다 보니 보람도 있고 좋은 시간이었다. 모임에 오기 전만 해도 내가 게임중독자는 아니라고 생각했는데, 모임에 오고 나서는 게임중독이 심한 걸 깨닫고 시간을 많이 줄이려고 애썼다. 이번 모임에 함께 한 친구들 말고 다른 여러 친구들도 이러한 모임을 통해 게임 시간을 줄였으면 하는 바람이다. <만득이>

♣ 인터넷게임을 줄이고 다른 여가 시간을 즐긴다면 게임 외의 활동들도 얼마든지 재미가 있고, 학생으로서 공부는 꼭 필요하다는 것을 느꼈다. 모임에 참여하기 전의 나는 그저 게임에만 빠져 있었지만, 요즘에는 클래식 음악도 들으면서 명상도 하고, 책도 많이 읽는다. 공부도 중학교에 들어와서는 통 해 본 적이 없었지만 요즘에는 하루에 1시간 이상은 책상 앞에 앉으려고 노력하고 있어 부모님이 이상하게 여길 정도로 달라졌다. <카디>

♣ 게임시간이 줄어들면서 여가활동시간이 늘어났고, 예전에 비해 운동을 많이 해서 체력이 좋아진 느낌이다. 전에 체육시간에 운동을 할 때면 힘들어했는데, 이제는 힘들지도 않고 재미가 있다. 또한 친구들과의 대화시간도 늘어나 더 많은 친구들과 친하게 지낸다.<부엉이>