

청소년 게임중독
예방프로그램
효과검증연구

한국게임산업개발원
KOREA GAME DEVELOPMENT & PROMOTION INSTITUTE

제 출 문

한국게임산업개발원장 귀하

본 보고서를 <청소년 게임중독 예방프로그램 효과검증연구> 과제의 최종보고서로 제출합니다.

2005. 1.

한국청소년상담원 원장 이혜성

청소년 게임중독 예방프로그램 효과검증연구

연구수행기관 : 한국청소년상담원

책임 연구자 : 이 은 경(한국청소년상담원 상담교수)

장 미 경(한국청소년상담원 상담교수)

공동 연구자 : 김 은 영(한국청소년상담원 선임상담원)

이 자 영(한국청소년상담원 상담원)

신 효 정(한국청소년상담원 상담원)

이 희 우(한국청소년상담원 상담원)

목 차

제 1 장 서론	8
I. 연구의 목적 및 필요성	8
II. 연구 문제	10
제 2 장 이론적 배경	12
I. 인터넷 중독의 개요와 원인에 대한 연구들	12
1. 인터넷 중독	12
2. 인터넷 중독 연구	13
II. 게임중독과 게임중독 관련 연구	18
1. 게임이 미치는 영향	18
2. 청소년 게임중독과 관련된 변인	20
3. 청소년 게임중독의 위험성을 증가시키는 요인들	25
III. 청소년 대상의 인터넷 중독 및 게임중독예방·치료 프로그램들	27
제 3 장 청소년 게임중독 예방프로그램의 개발 및 시범운영	32
I. 청소년 게임중독 예방프로그램 개발을 위한 기초연구결과	32
1. 설문조사	32
가. 청소년의 게임사용 현황 및 실태	32
나. 청소년이 주로 사용하는 게임의 장르	33
다. 게임장르에 따른 게임중독의 심각성	33
라. 게임장르의 선택에 영향을 주는 인터넷 사용욕구 심리·환경적 변인들	34
2. 심층면접조사	35
가. 게임으로 인해 발생하는 문제들	35

나. 게임을 시작하게 된 계기	36
다. 게임을 주로 하게 되는 이유	36
라. 게임에 몰입되는 이유	37
마. 게임에 대한 부모의 태도	37
바. 게임을 중단했던 경험과 도움이 되었던 점	38
II. 청소년 게임중독 예방프로그램의 개발	40
1. 청소년 게임중독 예방프로그램의 개발과정	41
가. 프로그램의 목표	41
나. 프로그램의 개발 시 고려사항	41
다. 프로그램의 구성 순서의 설정	42
라. 프로그램의 개발 절차	42
2. 초등학생 및 중학생용 게임중독 예방프로그램의 개발	46
가. 초등학생용 게임중독 예방프로그램	46
나. 중학생용 게임중독 예방프로그램	48
III. 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자 양성 및 시범운영 현황	51
1. 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵	53
가. 지도자의 인구학적 정보	56
나. 지도양성워크샵에 대한 만족도 및 강의별 만족도	57
다. 건의사항 및 지적사항	58
2. 청소년 게임중독 예방프로그램 시범운영	61
제 4 장 청소년 게임중독 예방프로그램의 효과검증 연구	69
I. 연구방법	69
1. 연구 참여자	69
2. 측정도구	69
가. 인터넷 게임중독 척도	69
나. 자기통제력 척도	70

다. 자존감 척도	70
라. 스트레스 척도	71
3. 연구절차	71
4. 통계적 분석	72
II. 연구결과	72
1. 설문조사	72
가. 참여자의 인구통계학적 특성	72
나. 게임사용의 현황 및 실태	73
다. 게임중독 예방프로그램의 효과분석	76
제 5 장 청소년 게임중독 예방프로그램의 종합평가지 분석	84
I. 참여자평가결과	84
1. 초등학생	84
2. 중학생	89
II. 지도자평가결과	94
1. 초등학생	94
2. 중학생	106
제 6 장 청소년 게임중독 예방프로그램 수정·보완	119
제 7 장 요약 및 논의	121
참고문헌	129

부 록	135
[부록 1] 청소년 게임중독 예방프로그램 효과검증을 위한 설문지(사전, 사후)	135
[부록 2] 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자 양성 교육 평가지	140
[부록 3] 청소년 게임중독 예방프로그램 집단구성 및 실시 계획(양식)	142
[부록 4] 청소년 게임중독 예방프로그램 운영일지(양식)	143
[부록 5] 청소년 게임중독 예방프로그램 참여청소년명단 기록지(양식)	145
[부록 6] 청소년 게임중독 예방프로그램 종합평가지(초등학생용)	146
[부록 7] 청소년 게임중독 예방프로그램 종합평가지(중학생용)	148
[부록 8] 청소년 게임중독 예방프로그램 종합평가지(지도자 및 보조지도자용)	140
[부록 9] 초등학교 게임중독 예방프로그램(수정보완)	152
[부록 10] 중학교 게임중독 예방프로그램(수정보완)	238

표 목 차

표 1. Goldberg(1995)에 의한 인터넷 중독장애의 진단준거	14
표 2. 청소년 인터넷 과다사용 위험요소 분류결과	17
표 3. 초등학생 게임중독 예방프로그램의 개괄	47
표 4. 중학생용 게임중독 예방프로그램의 개괄	50
표 5. 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵 교육시간표	54
표 6. 지역별 청소년 게임중독 예방프로그램의 지도자양성워크샵 운영결과	55
표 7. 청소년 게임중독 지도자워크샵 평가설문응답 지역별 분포	56
표 8. 청소년 게임중독 지도자워크샵 평가설문응답 소속별 분포	56
표 9. 청소년 게임중독 지도자워크샵 평가설문응답 연령별 분포	57
표 10. 청소년 게임중독 지도자워크샵 평가설문응답 성별 분포	57
표 11. 청소년 게임중독 지도자워크샵 전체교육에 대한 만족도	57
표 12. 청소년 게임중독 지도자워크샵 이론강의에 대한 만족도	58
표 13. 청소년 게임중독 지도자워크샵 프로그램 강의 및 실습에 대한 만족도	58
표 14. 청소년 게임중독 지도자양성워크샵에 대한 지적 및 건의 사항	59
표 15. 시범운영 초등학생용 게임중독 예방프로그램의 개괄	63
표 16. 시범운영 중학생용 게임중독 예방프로그램의 개괄	64
표 17. 청소년 게임중독 예방프로그램 시범운영 결과	66
표 18. 학년별 분포	72
표 19. 지역별 분포	73
표 20. 초·중학생의 게임사용 기간	74
표 21. 초·중학생의 평균게임 사용시간	75
표 22. 초·중학생의 휴일게임 사용시간	75
표 23. 게임중독, 자기통제력, 자존감 및 스트레스에 대한 사전-사후검사	

평균 및 표준편차	76
표 24. 게임중독 예방프로그램이 게임중독, 자기통제력, 자존감, 스트레스 및 게임사용 시간에 미치는 효과	78
표 25. 초등학교를 대상으로 한 성별에 따른 게임중독 예방프로그램 효과	79
표 26. 중학생을 대상으로 한 성별에 따른 게임중독 예방프로그램 효과	80
표 27. 초등학교를 대상으로 한 지역에 따른 게임중독 예방프로그램 효과	81
표 28. 중학생을 대상으로 한 지역에 따른 게임중독 예방프로그램 효과	82
표 29. 프로그램 내용 평가(초등학생)	85
표 30. 프로그램을 통해 도움 받은 점(초등학생)	86
표 31. 재미있었던 프로그램(초등학생)	87
표 32. 프로그램에 더 포함되면 좋은 점, 아쉬운 점(초등학생)	88
표 33. 프로그램 내용 평가(중학생)	90
표 34. 프로그램을 통해 도움 받은 점(중학생)	91
표 35. 재미있었던 프로그램(중학생)	92
표 36. 프로그램에 더 포함되면 좋은 점, 아쉬운 점(중학생)	93
표 37. 프로그램에 내용평가(초등학생지도자)	95
표 38. 회기별 좋았던 점, 개선 사항, 대안(초등학생지도자)	102
표 39. 프로그램에 대한 평가(중학생지도자)	108
표 40. 회기별 좋았던 점, 개선 사항, 대안(중학생지도자)	115

그림 목차

그림 1. 청소년 게임중독 예방프로그램의 개발과정	45
그림 2. 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성 및 시범운영과정	52

제 1 장 서 론

I. 연구의 목적 및 필요성

인터넷사용과 컴퓨터 게임은 10대들의 폭발적 인기를 얻으면서 청소년세대를 상징하는 문화코드의 하나로 자리잡아가고 있다. 그 중에서도 체험경제를 바탕으로 새로운 문화산업의 주요유형으로 부각되고 있는 컴퓨터 게임에 대해 자기 존중감과 학습동기를 부여(Hollister & Peart, 1983)하거나, 긴장완화, 휴식, 모험과 오락 등의 제공한다는(Larsen, 1979) 긍정적인 측면을 언급하기보다는 대부분 컴퓨터 게임이 지니고 있는 역기능에 대한 연구들이 많은 편이다. 특히 지나치게 컴퓨터게임에 몰입하여 탐닉하는 중독에 이를 경우 다양한 신체증상을 야기할 뿐만 아니라, 가족간의 갈등, 대인관계 부적응, 학교생활의 어려움, 성적 하락 등의 제반문제를 일으키며 각종 비행 및 범죄와 연루되는 부정적인 효과가 더욱 크다는 지적이 공통적이다(김유정, 2002; 장재홍, 2004; 청소년보호위원회,2001).

게임중독이란 게임에 몰입하고 탐닉하여 만족하기 위해서 게임시간을 더 늘이는 내성 현상이 있으며, 학업에 소홀하고 일상생활에 흥미를 잃어 현실의 인간관계보다 게임에 몰두하고 게임을 하지 않으면 불안, 초조, 환상 등의 금단현상을 경험하는 것으로 정의할 수 있다(이경님, 2002). 그러나 게임중독이란 개념이 사회적으로 이슈화된지가 얼마 되지 않았을 뿐만 아니라 학문적 입장에서도 게임중독을 명확히 정의하고 그 범주 및 기준을 제시한 연구는 아직까지 부족한 실정이다. 단지 현재의 컴퓨터 게임이 온라인과 밀접한 관련을 맺고 있기 때문에 온라인 중독의 기준을 컴퓨터게임의 상황에 맞게 변용하여 사용하고 있거나(게임종합지원센터, 2001) 인터넷 중독의 하위유형으로 컴퓨터 게임중독을 언급하고 있어 때로는 인터넷 중독과도 혼동되어 사용되기도 한다.

청소년 게임중독에 관한 연구는 그 역사가 짧은 하지만 청소년게임이용 실태, 청소년

년들이 매력적으로 느끼는 게임의 특성, 중독에 빠지기 쉬운 개인의 심리적 특성들을 중심으로 활발하게 연구되고 있다. 몇 년 전부터는 게임중독과 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통이나 성격특성 변인과의 관련성 등 게임중독에 관한 연구가 증가하는 추세이며 최근에는 인터넷 게임중독을 진단하는 척도와 게임조절이나 게임중독 예방을 위한 프로그램 개발 및 효과검증 연구 등 게임중독으로 야기된 문제들을 개선하고자 한 연구들이 많아지고 있는 실정이다.

장재홍, 이은경, 장미경, 김은영, 이문희, 이자영, 박관성(2004)은 한국게임산업개발원의 지원으로 게임중독의 실태와 실제 면접을 실시하고 청소년 게임중독을 예방하기 위한 집단상담 프로그램을 개발하였다. 이들은 보다 실현가능하고 효과적인 청소년 대상 게임중독 예방프로그램을 개발하는 것이 목적이었다. 이를 위하여 연구진들은 첫째, 지금까지 수행된 인터넷 중독 및 게임중독의 연구문헌들을 고찰하고, 둘째, 청소년의 심리·환경적 변인과 게임 장르 및 게임중독간의 관계를 양적 연구방법으로 검증하고, 셋째, 게임중독 사례에 대한 심층 면접을 통해 청소년 게임중독의 과정을 이해하고, 넷째, 이를 토대로 초등학교 및 중학생용 게임중독 예방프로그램을 개발하였다.

기존의 프로그램이 특정 이론에 기초하여 프로그램을 제작했던 것과는 달리, 개발된 청소년 게임중독 예방프로그램은 경험적 연구를 토대로 게임중독의 위험성을 증가시키는 요인들에 상응하는 활동영역으로 구성되었다. 프로그램 개발을 위해 수차례의 연구진 회의 및 전문가 자문을 수행하였으나 보다 효과적인 프로그램이 되기 위해서는 개발된 청소년 게임중독 예방 프로그램의 효과검증 연구가 수행되어 수정, 보완되어야 할 필요가 있는 것으로 판단되었다.

본 연구에서는 기 개발된 청소년 게임중독 예방프로그램의 효과를 검증하고 보완하고자 한다. 이를 위하여 청소년상담인력을 대상으로 개발된 청소년 게임중독 프로그램을 교육한 후 직접 청소년들에게 실시하여 그 효과를 검증하고자 한다. 청소년 게임중독 예방프로그램을 홍보하고 상담인력에게 보급함으로써 청소년의 건강한 게임문화정착과 건강한 인격함양에 이바지할 것이다.

II. 연구문제

본 연구에서는 청소년의 건전한 게임문화 양성을 위해 2004년 1월 개발된 청소년 게임 중독 예방프로그램을 실제 청소년들을 대상으로 시범운영하여 그 효과성을 검증해 보고자 한다.

이를 위하여 우선적으로 청소년상담인력을 대상으로 청소년 게임중독 지도자양성워크샵을 실시하여 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자를 양성하고자 한다. 또한 이들 양성된 지도자들이 실제 청소년을 대상으로 프로그램을 실시하여 청소년들의 게임사용과 관련하여 변화가 있는지를 살펴볼 것이다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵을 통해 지도자를 양성하고 시범 운영할 수 있는 인력을 양성한다.

둘째, 청소년 게임중독 예방프로그램의 시범운영을 통하여 프로그램의 효과성을 검증하고자 한다.

- 청소년 게임중독 예방프로그램의 실시전후를 비교하여 학생들의 게임중독(현실검증력, 강박적 집착, 내성과 통제력 상실, 신체적 문제, 학업문제, 대인관계 문제)의 변화를 알아본다.
- 청소년 게임중독 예방프로그램의 실시전후를 비교하여 학생들의 자기통제력의 변화를 알아본다.
- 청소년 게임중독 예방프로그램의 실시전후를 비교하여 학생들의 자존감의 변화를 알아본다.
- 청소년 게임중독 예방프로그램의 실시전후를 비교하여 학생들의 스트레스 대처의 변화를 알아본다.
- 청소년 게임중독 예방프로그램의 실시전후를 비교하여 학생들의 게임사용 시간의 변화를 알아본다.

셋째, 지도자 및 학생의 청소년 게임중독 예방프로그램에 대한 종합평가를 통해 프로그램에 대한 구체적 평가와 영역별 프로그램의 도움정도를 알아본다.

넷째, 청소년 게임중독 지도자 양성워크샵, 청소년 게임중독 예방프로그램의 시범운영과 효과성 검증, 종합평가 결과를 토대로 기 개발된 청소년 게임중독 예방프로그램을 수정 보완한다.

제 2 장 이론적 배경

I. 인터넷 중독의 개요와 원인에 대한 연구들

1. 인터넷 중독

인터넷 중독장애라는 용어가 Goldberg(1995)에 의해 처음 쓰여진 이래 ‘인터넷 의존’, ‘강박적 인터넷사용’, ‘Webaholism’, ‘컴퓨터 및 가상공간 중독’ 등의 용어 등이 사용되고 있다. 흔히 중독이라고 하면 알콜 중독, 마약중독과 같은 물질관련된 중독으로 인해 지각장애, 각성장애, 주의력장애, 사고력장애, 판단력장애, 정신운동성 행동장애, 대인관계장애 등을 일으키는 것을 생각하게 된다. 1969년 미국국방성컴퓨터 통신망(ARPANET)으로 시작된 통신수단으로서의 인터넷의 영향력은 점차 증가되어 현재에 이르러서는 한 번 빠지면 쉽게 헤어나오지 못하는 중독현상을 나타내는데에 이르고 있다. 최근의 심리학과 정신의학관련 학문에서는 인터넷사용에 있어서도 중독개념에 관한 연구들이 많이 있다(송원영, 1998; 송명준, 허유정, 이은정, 권정혜, 2001; 송명준, 김신희, 구훈정, 권정혜, 2001; 송인덕, 1999; 이소영, 2000; V.Brenner, 1997; Goldberg, 1995; Griffiths, 1996; Suler, 1996; Young, 1996a; 1996b) 김유정(2002)은 인터넷을 하는 행위도 충분히 중독될 수 있다고 결론을 내리고 있다.

그러나 인터넷중독 현상을 설명하는 여러가지 준거가 제시되었으나 현재까지는 인터넷 중독에 대한 심리학적, 정신과적인 공식적 진단준거는 나와있지 않은 실정이며, DSM-IV 에도 등록되어 있지 않지만, Goldberg(1995)는 인터넷 중독장애(Internet Addiction Disorder: IAD)의 공식적인 진단준거를 만들었다(<표 1> 참조).

또한 Young(1999)은 인터넷중독의 하위유형을 다섯 가지로 나누어 설명을 하였다.

첫 번째는 ‘사이버섹스중독(Cybersexual Addiction)’인데 이것은 성인사이트를 통해 가상적인 섹스를 즐기고 더욱 더 자극적인 것을 찾기 위해 성인대화방이나 사이트를 충동적으로 또는 모든 시간을 투자하는 유형이다.

두 번째는 ‘사이버관계중독(Cyber-relationship Addiction)’으로 사이버 상에서의 관계에 과도하게 개입하는 것을 말한다. 채팅 등 일상생활에 지루함을 느끼는 주부들에게 문제가 되기도 한다.

세 번째는 ‘네트워크강박증(Net Compulsion)’으로 충동적인 온라인 도박, 쇼핑, 경매를 하거나 강박적으로 온라인 매매를 하는 것을 말한다.

네 번째는 ‘정보과부하(Information Overload)’로 웹서핑, 자료검색, 홈페이지 구축 등에 중독적으로 매달리는 현상을 가리킨다.

다섯 번째 유형으로 ‘컴퓨터중독(Computer Addiction)’으로 강박적으로 컴퓨터게임 등을 하는 것을 이른다.

2. 청소년의 인터넷중독연구

인터넷 중독에 대한 1990년대의 연구 초점은 주로 인터넷 중독에 빠진 사람들의 개인적, 심리적 특성을 파악하는데 있었는데, 연구자들은 인터넷 중독과 관련된 개인의 심리적 특성으로 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)의 중요성을 밝혔다.

우선, 인터넷의 사용과 관련하여 연구된 요인으로는 첫째, 청소년들이 가지는 욕구를 들 수 있다. 인터넷을 사용하는 청소년들의 심리를 연구한 이동혁(1999)에 의하면 크게 6가지 욕구가 존재하는데, 첫째 관계 욕구, 둘째 독립 욕구, 셋째 자기 이해, 넷째 학습 욕구, 다섯째 친밀감, 여섯째 집착으로 분류할 수 있다. 한편, 인터넷 몰입에 영향을 미치는 청소년의 발달상의 특징을 살핀 결과, 첫째 자아 정체감 탐색 및 실험, 둘째 친밀감 및 소속감 형성, 셋째 부모와 가족으로부터의 분리와 독립, 넷째 좌절감의 분출 등으로 나뉘어졌다. 특히 부모와 가족으로부터의 분리와 독립 욕구를 인터넷이 충족시킬 수 있다라는 것은 부모들이 인터넷에 대해 잘 모르는 경우가 많기 때문에 인터넷이 부모가 모르는 자기만의 공

간이 될 수 있음을 시사하는 것이다. 또한 좌절감의 분출은 익명성이 보장되는 사이버 공간이 자신의 좌절감을 해소하는 장소가 될 수 있음을 아울러 시사한다.

<표 1> Goldberg(1995)에 의한 인터넷 중독장애의 진단준거

<p>인터넷 사용에 대한 부적응적인 행동양식으로, 임상적으로 중요한 장애 또는 고통을 유발한다 12개월 동안 다음 중 세 개 이상이 충족되면 인터넷 중독으로 간주된다</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 내성(다음 중 한 항목에라도 해당하는 경우로 정의한다) <ol style="list-style-type: none"> A. 더 많은 시간을 인터넷에서 소모해야 만족을 얻을 수 있는 경우 B. 인터넷 상에서 지속적으로 같은 시간을 소모해도 만족은 현저히 저하되는 경우 2. 금단(다음 중 한 항목에라도 해당하는 경우로 정의한다) <ol style="list-style-type: none"> A. 특징적인 금단현상 <ol style="list-style-type: none"> (1) 오랫동안 심하게 사용해 오던 인터넷 사용을 중지하거나 감소시킨 경우 (2) 준거(1)이후 며칠에서 한달사이에 다음 중 두 항목 이상을 만족시키는 경우 <ol style="list-style-type: none"> a. 정신운동 초조(psychomotor agitation) b. 불안(anxiety) c. 인터넷에서 무슨 일이 일어나고 있을 것 같은 강박적 사고 d. 인터넷에 대한 환상 또는 백일몽(과도한 상상) e. 손가락의 수의적 또는 불수의적 자판 두드리기 운동 (3) 준거(2)의 증상들이 사회적·직업적 또는 다른 기능상의 중요한 영역에서 장애 또는 고통을 유발하는 경우 3. 계획했던 것보다 인터넷 사용의 빈도 및 시간이 더 길어지는 경우 4. 인터넷 사용을 중지하거나 줄이고자 하는 지속적인 욕구, 또는 노력했지만 성공하지 못한 경우 5. 상당량의 시간을 인터넷 관련 활동에 소모함(예: 인터넷 서적구입, 새로운 웹브라우저 사용 시도, 인터넷 관련 상품판매의 검색, 다운받은 파일정리) 6. 중요한 사회적·직업적 또는 여가활동을 인터넷 사용을 위해 포기하거나 줄임 7. 인터넷 사용에 의해 유발 또는 악화되는 지속적이거나 반복적인 신체적·사회적·직업적 또는 심리적인 문제를 가지고 있다는 것을 알고 있음에도 불구하고 지속되는 인터넷 사용
--

성격 변인 외에 인간의 다양한 내적 변인에 대한 탐색이 이루어졌는데, 회피적인 대처 방식을 가지고 있는 사람이 중독이나 문제 행동을 일으킬 가능성이 있으며, 감각추구 성향은 음주 행동 혹은 약물 남용과 정적인 상관 관계에 있음이 보고되고 있다(Cooper, 1988; 성주은, 1999 재인용). 또한 성주은(1999)은 PC 통신이 현실 세계에서 억압되어지고 신경 증적인 방어를 하게 되는 부분들을 표출할 수 있는 통로를 제공함으로써, 적응적인 기제로서 자아가 기능하도록 돕는 역할을 한다는 색다른 주장을 제기하기도 하였다.

한편, 김영화(1996)에 따르면 PC통신 이용자들의 이용 동기로는 정보 추구하고 호기심이 가장 큰 심리적 요인으로 작용했으며, 두 번째가 대인적인 동기였다. 이밖에 Young과 Rodgers (1998)에 따르면, 통신 중독 증상을 보이는 사람들은 자기의존(self-reliance), 정서적인 민감성과 반응성(emotional sensitivity and reactivity), 경계심(vigilance), 낮은 자기노출(low self-disclosure), 신경증적 척도에서 높은 점수를 얻었다.

인터넷 중독자들은 새로운 사람들과 생각을 교환하고, 사귀고, 만나게 되는 상호작용이 가능한 통신 이용에 탐닉하게 되는데, 이러한 가상의 의사소통은 현실로부터 도피하는 수단을 만들고 만족되지 못한 심리적인 욕구를 충족시키기 위한 수단을 제공한다. 이렇게 인터넷 상에서의 상호작용에 탐닉하게 될 경우 주변의 일상사에 흥미를 잃고 실생활에서 무력감을 느낄 수 있다(강지선, 1999). King(1996)은 인터넷 중독자들의 고독, 사회불안, 수줍음, 공상 경향성 등을 인터넷 중독을 일으키는 취약한 성격 특성으로 보았는데, 현실에서 만족하지 못하고 대인관계에서 어려움이나 불편감을 겪는 사람이 충족되지 못한 심리적 욕구를 만족시키는 수단으로 인터넷의 가상 관계를 이용한다고 보았다.

한편, 컴퓨터를 통한 사회적 지지는 실제 생활에서 받는 것보다 더 따뜻하게 느낄 수 있는데, 친밀감 역시 사이버 공간에서 실제보다 더 과장되게 표현될 수 있다. 또한 대인공포증이나 수줍음이 많은 사람의 경우도 직접 얼굴을 대하지 않기 때문에 좀더 원활한 대인 관계를 형성해 갈 수 있다(강지선, 1999; 김지운, 2000).

인터넷 몰입자들과 비몰입자들간에 우울, 대인관계(사회적 불편감), 충동성, 감각 추구 성향에서 변별되는 특성이 있는지를 알아본 결과, 인터넷에 몰입하는 사람들이 더 우울하

고 충동적이었으나 감각 추구적이거나 사회적 불편감을 더 느끼지는 않았다. 이는 인터넷에 몰입하는 사람들이 혼자 있기를 선호하고 사람들을 피하며, 모험을 즐기거나 새로운 것을 추구하고 지루함을 싫어하는 경향이 있을 것이라는 가정에 위배되는 결과이다. 한편, PC통신 사용 영역에서는 대화실을 주로 사용하는 사람들이 다른 영역을 주로 사용하는 사람들보다 더 충동적이었다.

이밖에 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향을 탐색한 송원영(1998)은 현실 생활에서의 개인 및 대인관계적 자기효능감, 가상 공간에서의 개인 및 대인관계적 자기효능감 그리고 자기통제력이 인터넷 중독과 어떻게 관련되는지를 탐색하였다. 이는 인터넷 중독과 개인의 성격적 차원을 탐색한 이전 연구들과 달리 자기효능감과 자기통제력에 대한 이론을 바탕으로 가상 공간에서의 몰입과 중독적 사용의 과정에 대하여 살펴보았다. 자기효능감(self-efficacy)이란 어떤 결과를 이루기 위하여 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이다. 이러한 자기효능감은 중독적 행동의 시작 과정에서도 많은 영향을 미친다(Marlatt, Baer, Quigley, 1995; 송원영, 1998 재인용). 한편 자기 통제(self-control)라는 개념은 자신이 자신의 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있음을 의미하며 이는 학자에 따라 여러 가지로 정의되고 있다. 그러나 인터넷 중독과 관련지어서는 충동성의 반대 개념으로 파악할 수 있는데, 자기 통제의 실패는 여러 부정적인 결과를 가져오며 특히, 충동조절장애 또는 중독 행동으로 나타나기 쉽다(송원영, 1998).

기타 인터넷 과다사용과 관련된 다른 변인들에 대한 연구를 간략히 정리하면, Mentzos(1982)는 중독이 되는 대상은 부당한 것을 만회하는 속성이거나 못 받은 사랑에 대한 대체이거나 나르시시적 상처에 대한 보상의 의미를 지닐 수 있다고 보고하였다. Forsyth(1983)의 연구에서는 타인의 인정과 관심 욕구 충족 및 낮은 자존감을 관련변인으로 보고하였다. Logue(1995)의 자기통제능력이나 Young(1996)의 충동성변인에 대한 보고가 있었다.

한편, 박성길과 김창대(2003)는 80명의 인터넷 중독사례에 대한 내용분석을 토대로 인터

넷 과다사용과 관련된 위험요소를 연구하였다(표 2). 그들에 따르면 인터넷 중독과 관련된 위험요소들은 ‘주변환경 관련 위험요소’, ‘인터넷 관련 위험요소’, ‘개인 관련 위험요소’의 3군으로 구분된다. ‘주변환경 관련 위험요소’로는 고위험 상황, 접근 용이성, 또래문화, 인터넷 학습, 가족문제가 확인되었으며, ‘인터넷 관련 위험요소’로는 콘텐츠 매력, 취미, 그리고 ‘개인 관련 위험요소’로는 성격/정신병리, 인터넷을 통한 보상경험, 대인관계의 특성이 포함된다고 하였다. 그들은 이러한 위험요소를 확인하는 것이 특히 인터넷 중독 예방프로그램에 공헌할 것이라 제안하였다.

<표 2> 청소년 인터넷 과다사용 위험요소 분류결과

위험요소군	위험요소	설 명
주변환경요인	또래문화	또래문화의 특성상 특정 친구나 교육관계 등이 인터넷에 빠져들도록 만드는 상황
	접근용이성 증가	컴퓨터를 구입하거나 인터넷 전용선 설치등 인터넷에 대한 접근환경이 달라진 경우
	고위험상황	집에 혼자 있거나 방학이나 휴일등 인터넷 의존의 위험이 증대되는 상황
	인터넷매개 학습	인터넷을 통해 숙제를 하려다가, 웹강의 등은 등 인터넷 매개 학습의 경우
	가족문제	가족사이 부정적인 문제나, 가족들이 스트레스원이 되어 인터넷상에서 도피처를 찾는 경우임
인터넷 관련요인	콘텐츠 자체의 매력	재미나 흥미, 호기심 등을 채워주는 게임이나 각종 콘텐츠의 매력
	컴퓨터 관련 취미	홈페이지 만들기, 프로그래밍 등 컴퓨터나 인터넷 관련 취미등의 영향
	다른 취미생활 통로	홈페이지를 통해 취미생활을 할 수 있는 경우, 연예인 팬클럽이나 축구매니아 등이 해당됨
개인요인	성격적 특성	몰입하는 성격 등 개인의 성격적 측면
	대인관계 문제	대인관계의 실패나 문제 등
	보상경험	다른 스트레스를 인터넷을 통해 보상하려 함

II. 게임중독과 게임중독 관련 연구

1. 게임이 미치는 영향

가. 게임의 부정적 영향

게임의 영향에 대해 부정적인 입장을 취하는 연구자들은 게임이 공격성을 일으키고(Denenberg, 1983; Wanner, 1982), 편견적 고정관념(stereotype)을 형성시키며(Schbert, 1983), 눈과 손목 등 건강에 좋지 않은 영향을 주고, 시간을 낭비하게 하며, 여가 시간을 잘못 사용하게 만든다(Bawan, 1982)는 이유 등으로 게임을 비판하고 있다. 이러한 입장들을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 게임의 부정적인 영향에 관한 연구들은 주로 게임이 사용자의 폭력적 성향을 조장한다는 문제 의식에서 출발한 연구가 대부분이다. 즉, 공격적이고 폭력적인 게임을 즐기므로써 게임 속의 행동을 모방하거나 문제해결의 수단으로 폭력을 사용할 수 있다는 것이다. Marion(1983)은 습관적으로 게임을 하는 사람들이 실제 상황에서 폭력을 행사할 가능성이 많아진다고 하였으며, Domminick(1984)은 고등학교 학생들을 대상으로 비디오 게임과 공격적 행동과의 관계를 연구한 결과 게임 점수와 공격적 성향간에 정적인 상관관계가 있음이 밝혀졌다. Silvern, Williams 및 Countermine(1987)은 4~6세의 아동을 ‘자유놀이 상황’, ‘폭력적 TV를 보는 상황’, ‘폭력적 전자오락을 하는 상황’의 세 조건에서 행동을 관찰하였는데, 자유놀이 상황에 비해 폭력적 TV를 보거나 전자오락을 한 경우 아동의 공격 행동이 유의미하게 높았다. 국내에서도 게임을 많이 하는 집단은 그렇지 않은 집단보다 공격적인 태도를 많이 나타내고, 게임을 어렸을 때 시작했을수록 공격적인 행동을 더 많이 보인다는 연구결과가 제시되었다.(이동우, 1993)

두 번째 부정적인 효과는 사회·심리적 측면의 문제이다. 일부 청소년들은 게임의 높은 점수를 자아 존중감과 동일시하여, 높은 점수를 얻을수록 자신을 훌륭한 존재로 인식한다

는 것이다(Soper & Miller, 1983) 즉, 아동들은 실제 사회에서 자신에게 부족하다고 생각하는 측면을 게임이라는 가상 공간 속에서 채우면서 대리만족을 얻고 있는 것이다. 일시적으로는 이러한 현상이 긍정적인 측면으로 비칠 수 있을지 모르지만, 장기적인 안목으로 볼 때 이러한 현상은 아동들에게 좌절감과 우울감을 산출할 수도 있다. 김춘경(1991)은 비디오 게임과 아동의 인성특성에 관하여 연구를 하였는데, 비디오 게임을 많이 하는 아동들이 더 충동적인 것으로 나타났다. 이 외에도 게임을 하는데 과도한 시간을 사용하게 되면 또래들과 어울릴 시간이 줄어들게 되어 대인관계 속에서 경험할 수 있는 다양한 문제들을 해결할 사회적인 기술을 습득할 기회를 놓치게 될 소지가 있을 것이다.

세 번째 부정적인 영향은 게임이 성 역할 고정관념을 조장할 수 있다는 점이다. Toles(1985)는 100개의 게임 프로그램을 대상으로 연구를 하였는데, 그 중에서 92%에 여성이 등장하고 있지 않으며 그나마 8%에 등장하는 여성의 경우에도 전통적이고 수동적인 역할을 담당하고 있다고 하였다(방주현, 1991에서 재인용). Provenzo(1991)도 비디오 게임의 내용 분석을 하여 유사한 결과를 얻었으며, 그녀는 이러한 사실들이 게임 사용자로 하여금 성 역할에 대한 고정 관념을 형성시킬 수 있다고 제안하였다.

마지막으로, 게임은 청소년들의 신체적인 건강에도 악영향을 미칠 수 있다. 즉, 오랜 시간 컴퓨터를 사용하게 될 경우 시력이 떨어지거나 어깨, 손목 등이 빠근해지는 증상이 나타날 수 있다(김상우, 1995; Bawan, 1982).

나. 게임의 긍정적 영향

게임이 긍정적인 영향을 준다고 주장하는 입장들은 주로 정화이론(catharsis theory)을 이론적 근거로 하고 있다. 게임을 통해 폭력과 공격적인 행동을 행함으로써 대리적 경험을 하게 되므로 오히려 일상 생활에서 공격적인 행동을 할 가능성은 감소된다는 것이다. Secunda(1983)는 캘리포니아주의 백 여명의 가족들을 대상으로 비디오 게임의 영향을 연구하였는데, 게임이 실제적으로 바람직하지 못한 행동을 억제한다고 주장하였다.

또한 Greenfield(1984)는 게임이 아동들을 테크놀로지에 친숙하도록 만든다고 주장한다. 한 사회 내에서 장난감이 아동들에게 성인의 역할을 준비시키듯이 게임은 컴퓨터의 세계로 준비시키는 역할을 한다는 것이다. 이 외에도 컴퓨터 게임은 독립적인 사고와 문제해결 능력을 키워주고(Fisher & Pulos, 1983), 자기 존중감과 학습동기를 부여해 주며(Hollister & Peart, 1983), 긴장완화, 휴식, 모험과 오락 등을 제공해 줄 수 있다(Larsen, 1979). 또한 Getman(1983)은 게임을 할 때 모니터를 손이 움직이는 지점으로부터 8~12인치 이상의 적당한 곳에 놓을 때는 손과 눈의 협응 능력이 발달한다고 하였다.

그 영향력은 게임의 종류에 따라 다르게 나타난다. 영웅문이나 리니지와 같은 게임은 잔인한 장면을 많이 담고 있다. 이런 잔인한 게임을 하는 대형 온라인 게임이 등장하여 자신과 가상세계와의 분리개념이 없어진 상태에서 이유없이 사람을 죽이거나 심심해서 살인을 하는 일이 발생한다(청소년보호위원회, p.97 재인용). 인터넷게임에 몰두하던 중학생이 친동생을 살해한 충격적인 사건은 게임중독성의 심각성을 알려준다.

2. 청소년 게임중독과 관련된 변인

청소년들이 게임에 중독되는 원인은 게임자체특성과 개인의 심리적 특성으로 나누어서 생각해 볼수 있다. 게임자체가 주는 욕구충족, 도피처로서의 역할, 새롭고 재미있는 특성을 들 수 있다(성윤숙, 2003) 정경아(2001)는 몰입과 현실문제로부터 도피처의 역할을 강조하였고 몰입요인으로는 지적능력요구, 강한 경쟁의식 및 인정욕망자극, 가상공동체형성을 통한 사회적 관계형성, 게임에 적극적 참여 및 자기 관여도의 증가를 들고 있다. 개인심리적 특성으로 사회적 고립과 위축(Griffiths, 1997), 자기의존적이고 독립된 활동에 강한 선호, 사회활동하지 않음, 과도한 경계심 및 자기 방어적, 개인적 성향(Young,1998) 우울증, 불안, 약물중독, 사회적 고립이나 사회적 지지의 결핍, 낮은 자아 존중감(Armstrong, Phillips & Sailing, 2000)을 이유로 보고 있다. 또한 성현숙(2003)은 게임동기로 충족되지 않은 욕구, 관계욕구, 지위향상욕구, 한탕주의욕구, 오락욕구, 폭력욕구, 시간때우기, 대리만족, 소

비욕구를 들었고 자기통제력부족을 기질적인 이유로 보았다.

방희정, 조아미(2003)는 게임 중독의 원인을 개인적 요인, 사회 환경적 요인 그리고 게임 자체가 가지는 요인으로 나누어 설명하였다. 즉 낮은 자긍심과 자기효능감, 충동성, 우울, 강박성향 등의 개인의 심리적 특성 및 기질적 요인, 가족해체, 지역사회 붕괴 등과 같은 사회 환경적 원인 그리고 끊임없이 호기심과 흥미를 불러일으키면서 그러한 욕구를 해소시켜주는 컴퓨터 환경 및 게임 자체의 특성 등이 게임 중독에 영향을 주는 것으로 나타났다(방희정, 조아미, 2003).

한편, 정경아(2001)는 게임중독자들과 비중독자들이 갖는 심리적 특성을 실증적으로 분석하였다. 이들은 중학생 908명을 게임중독집단, 비중독집단, 일반집단으로 구분하여 이들의 특성을 비교하였다. 그결과 중독집단은 비중독집단에 비해 지난 6개월간 생활 스트레스 경험(친구와의 불화, 따돌림, 수면습관의 변화, 잦은 지각과 결석, 성적부진에 대한 고민)의 개수가 유의하게 더 많았고, 고독감이 더 높았으며, 부모-자녀간 신뢰감이 낮았다고 보고하였다. 결국 청소년이 스트레스 사건을 많이 경험하고 고독감이 높으며 부모와의 관계에서 신뢰감이 낮을 경우 게임을 중독적으로 사용할 가능성이 높음을 지적하며 이들이 현실의 일상적 활동에 대해 흥미와 만족을 느끼게 되면 게임중독에서 벗어날 가능성이 있다고 보았다.

이해경(2001)은 폭력적인 게임중독자들과의 심층인터뷰를 통하여 청소년들이 호기심, 우연, 친구들에 대한 동조와 모방에서 폭력게임을 처음 시작하게 되며 ‘재미와 흥미’ 혹은 ‘스트레스 해소과 잡념을 잊기 위해’ 반복적으로 게임에 접속하게 된다고 밝혔다. 이를 통하여 폭력적인 게임에 중독되는 청소년들이 스트레스 해소와 자존감 혹은 자신감의 고양, 타인과의 사회적 관계 형성 등의 기대가 있음을 지적하였다.

결국 게임중독의 위험성을 증가시키는 개인 심리적 특성들을 분류해보면 자기 의존적이고 독립된 활동에 강한 선호를 보이며, 사회활동을 하지 않고, 과도한 경계심 및 자기 방어를 보이며(Young, 1998), 우울증, 불안, 약물중독, 사회적 고립이나 사회적 지지의 결핍(조아미·방희정, 2003; 이해경 2001), 낮은 자아존중감(Armstrong, Phillips & Sailing, 2000;

이영분, 2000), 스트레스 대처방안의 부재(정경아, 2001; 이해경 2001) 등으로 요약할 수 있다. 그 외의 연구에서도 게임중독집단이 비중독집단에 비해 충동성이 더 높았으며(이소영, 2000), 정순자(2001)와 하지현(2000)의 연구에서는 컴퓨터 게임을 과도하게 사용하는 사람들은 사회적으로 미숙하고 사람들을 직접 만나고 관계를 맺는 능력이 떨어진다는 결과를 보였다. 공격성의 하위요인 중 직접적 공격성 또한 중독 정도에 가장 중요한 영향을 주었으며, 직접적 공격성이 높을수록 중독정도가 높은 경향을 보였다(강태욱, 1993; 정유정, 2000; 정운실, 1988, 최진승, 2000, 박영호, 2002). 또한 부모와의 의사소통이 원활하지 않을수록 컴퓨터 사용에 대한 부모님의 부정적인 통제가 심할수록 인터넷 중독에 빠질 가능성이 높고, 평소에 자녀와 의사소통이 잘 되지 않으면서 인터넷을 사용하는 것에 대한 이해보다는 통제와 간섭을 할 때 청소년들이 인터넷 중독에 빠질 위험성이 높은 것으로 보고되었다(이시형·이세용·김은정·, 오승근, 2000; 성윤숙, 2000; 박부진, 2000).

한편, 인터넷 이용자의 동기적 측면이 인터넷의 중독적 사용에 영향을 주는 것으로 알려져 있으며, 인터넷을 사용하는 유형에 따라 이용자가 충족하고자 하는 사용욕구가 다르다는 연구결과들이 보고되고 있다(장재홍, 2004). 인터넷 이용의 동기적 측면 중 중요한 하나의 요인으로 지적되는 것이 ‘인터넷 보상경험’이다. 인터넷 보상경험은 인터넷을 통해 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 회피한 경험, 스트레스를 잊어버렸던 경험, 심심할 때 즐거움을 얻었던 주관적 경험을 의미한다. Kraut 등(1998)은 인터넷 중독의 조절능력의 상실인 “보상경험”과 관련이 있다고 지적하였다. 즉 인터넷 중독은 병리적 도박의 경우와 마찬가지로 인터넷 사용행동을 통해 우울감이나 인생사의 어려움을 보상받으려는, 즉 우울한 감정을 줄이려는 노력의 일환이라는 것이다. 이러한 주장은 인터넷이 이용자의 심리적 동기 혹은 결핍된 욕구를 충족시키는데 이용될 수 있음을 보여주는 것이라 해석할 수 있다. Suler(1996)는 청소년이 게임에 빠져드는 이유로서 현실을 통해 이루지 못한 욕구가 게임을 통해 실현되며, 공부로서 도달할 수 없는 자신의 지위가 게임을 통해 세워지는 온라인을 통한 ‘이상적 자아’를 형성할 수 있다고 보았다. 이전에 충족되지 못했던 심리적 욕구들을 가상공간의 개방성, 익명성, 쌍방향성의 특성들을 이용하여 위험한 일들도 마음껏 할

수 있는 공간으로 게임을 이용할 수 있다는 것이다(윤재희, 1999). King(1996) 역시 게임이 인간의 의사소통 욕구와 관음증적 요구를 해결해 줄 수 있다고 해석하면서 ‘대인관계 의사소통’과 ‘가상세계의 잠복성’을 지적하였다.

성윤숙(2003)은 청소년이 게임방에서 인터넷을 이용하면서 창출하는 독특한 삶의 양식을 깊이있게 이해하기 위해서 문화기술적 연구방법을 이용하였다. 게임방을 출입하는 7명의 게임중독자를 심층분석한 결과 온라인게임의 이용 동기로 인간관계욕구, 지위향상욕구, 한탕주의욕구, 폭력욕구, 현실도피, 시간 때우기, 대리만족, 소비욕구 등이 있음을 보고하였다. 또한 청소년또래집단의 압력이 게임방 이용에 중요한 역할을 하며, 게임 시나리오와 게임 매커니즘이 청소년 게임 몰입에 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 이를 통하여 개인이 게임에 몰입하는 욕구와 동기가 게임의 장르에 따라 달라질 수 있음을 지적하였다.

장재홍(2004)은 개인의 인터넷 사용유형이 사용욕구별로 차이가 있을 것이라 가정하였다. 그 결과 동호회, 채팅을 주로 하는 이용자들은 그렇지 않은 이용자들보다 대인관계욕구가 컸으며, 게임을 주로 이용하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 현실회피욕구, 자아변화욕구, 대인관계욕구, 감각추구 및 정보획득 욕구가 컸다고 보고하였다. 또한 현실회피, 감각추구 및 정보획득 욕구, 자아변화 욕구, 대인관계 욕구가 인터넷 중독을 예측하는 중요한 변인이 될 수 있음을 보고하여 인터넷 사용욕구가 중독가능성을 예측하는 중요한 변인일 가능성을 제시하였다.

그러나 지금까지의 게임중독 연구들은 게임산업이 보여주고 있는 급속한 발전현상을 반영하지 못하고 있어 다양한 게임의 장르와 특성들을 간과하고 있는 문제점이 있다. 특히 인터넷이 대중화되면서 네트워크를 기반으로 고도의 지적능력을 필요로 하는 게임들이 등장하고 있어 단순한 아케이드 게임부터 상호작용을 요구하는 게임까지 게임의 장르가 다양화되고 있으며, 이에따라 게임장르에 따른 중독의 요소도 달라질 수 있음을 알 수 있다. 특정 게임들은 잔인한 장면을 많이 담고 있으며, 이런 잔인한 게임을 하는 이용자는 자신과 가상세계와의 분리개념이 없어진 상태에서 이유 없이 사람을 죽이거나 심심해서 살인을 하는 일이 발생하기도 한다(청소년보호위원회 재인용). 또한 디아블로와 같은 롤플레이

게임, 스타크래프트와 리니지와 같은 머드게임은 중독성이 더 높다(정경아, 2001)는 보고도 있다.

지금까지 게임은 플랫폼별로 아케이드게임, 비디오게임, PC게임, 온라인게임, 모바일게임의 5가지로 분류되어 왔다. 그중에서도 온라인 게임에서 가장 널리 알려진 것은 ‘스타크래프트’와 같은 전략시물레이션 게임으로 물리적인 기술보다는 예리한 분석력, 전략 결정, 문제 해결과 목표 설정 능력과 같은 지능적인 요소가 강한 게임이다(게임종합지원센터, 2001). 시물레이션게임은 전략시물레이션, 육성시물레이션, 경영시물레이션, 비행시물레이션으로 크게 나뉘어지며 군사훈련, 자동차 훈련 등에서 교육용으로 사용되기도 한다. 또한 청소년들에게 큰 인기를 끌고 있는 ‘메이플스토리’, ‘라그나로크’와 같은 롤플레이게임(RPG)은 사용자가 특정한 인물의 역할을 수행하는 놀이를 통해 캐릭터의 성격을 형성하고 문제를 해결해나가는 형태로 흔히 역할의 레벨이 중요한 요인으로 작용한다고 알려져 있다. 손놀림과 시각을 조합하는 액션게임은 화면속의 캐릭터를 조종하여 장애물이나 적, 문제가 되는 장애 요소 등을 해결해 나가는 것을 위주로 하며, ‘테트리스’, ‘버블버블’과 같은 웹보드게임은 인터넷에 접속해 화면에 하나의 보드를 만들어 진행된다.

이와같이 컴퓨터 게임의 장르가 게임산업의 발달과 함께 빠른 속도로 발전하고 있어 게임중독 연구에 있어서 게임의 속성과 환경의 변화에 대한 고찰의 필요성이 증대된다.

장미경, 이은경, 장재홍, 이자영, 김은영, 이문희(2004)는 게임장르에 따라 게임이용자들의 게임중독, 인터넷 사용욕구 및 심리사회적 특성에서 차이가 있는지를 알아보고, 게임장르별로 게임중독을 예측하는 중요한 요인이 무엇인지 살펴보고자 하였다. 767명의 중학생들이 연구에 참여하였으며, 게임중독척도, 인터넷 사용욕구척도와 함께 다양한 심리사회적 특성을 측정하기 위해 자존감, 공격성, 자기통제력, 무망감, 의사소통, 친구관계, 스트레스 척도에 응답하였다. 연구결과, RPG나 시물레이션 게임을 주로 하는 학생들은 다른 게임을 하는 학생들보다 전체 게임중독척도 및 그 하위척도에서 보다 높은 중독점수를 나타냈으며, RPG게임을 주로 하는 학생들은 높은 자아변화욕구를 보였다. 심리사회변인 중에서는 공격성이 웹보드를 제외한 모든 게임장르에서 학생들의 게임중독을 유의미하게 예측하는

변인으로 나타났다.

3. 청소년 게임중독의 위험성을 증가시키는 요인들

현재, 게임중독의 준거는 체계적으로 마련되어 있지 않은 상태로 인터넷 중독의 준거를 차용하여 사용하고 있으며, 따라서 게임중독의 위험성을 증가시키는 요인에 대한 연구들 또한 인터넷 중독연구들과 혼합되어 있다.

Young(1998)의 ‘온라인 중독 치료센터’는 게임중독으로 인해 나타나는 증상을 8가지로 요약하고 있다. ① 밥을 먹지 않고 밤새도록 게임에만 몰두한다. ② 밤새도록 게임을 하느라고 학교에서는 잠만 잔다. ③ 게임을 하지 않을 때에도 늘 게임에 관한 생각뿐이다. ④ 과도한 게임사용으로 학업이 떨어졌거나, 친구들의 불만이 쌓인다. ⑤ 가족과 매일 다투거나, 부모님으로부터 꾸중을 듣는다. ⑥ 게임으로 인해 건강이 나빠진다. ⑦ 가끔 현실과 게임공간이 구분이 안 될 때가 있다. ⑧ 꿈에서도 게임에 관한 꿈을 꾸다. 이러한 게임중독의 준거는 인터넷 중독증상과 거의 유사하지만, 게임의 경우에는 독특하게 ⑦의 문항이 첨가되어 있다(김유정, 2002에서 인용).

한편, 게임중독의 원인은 컴퓨터 게임 자체의 특성과 게임사용자의 심리적 특성 2가지로 대별될 수 있다(정경아, 2001).

컴퓨터 게임은 자체적으로 욕구충족, 도피처로서의 역할, 새롭고 재미있는 놀이거리를 제공한다(성윤숙, 2003). 또한 특정 활동에 몰입하는 경험을 제공하는데, 그 몰입요인으로는 지적능력을 요구하고, 강한 경쟁의식 및 인정욕구를 자극시키며, 가상공동체형성을 통한 사회적 관계를 형성하고, 게임에 적극적 참여 및 자기 관여도의 증가시킨다(정경아, 2001).

게임중독의 위험성을 증가시키는 개인 심리적 특성으로는, 게임중독자들은 자기 의존적이고 독립된 활동에 강한 선호를 보이며, 사회활동을 하지 않고, 과도한 경계심 및 자기 방어를 보이며(Young, 1998), 우울증, 불안, 약물중독, 사회적 고립이나 사회적 지지의 결핍,

낮은 자아 존중감(Armstrong, Phillips & Sailing, 2000)을 가지고 있는 것으로 보고 된다.

그리고 컴퓨터 이용자의 욕구와 인터넷 사용 유형간의 관계에 대한 연구들은 게임 이용자들이 게임을 통해 자신의 독특한 욕구를 충족시키고 있으며, 이러한 이용 동기가 컴퓨터 사용유형을 결정한다는 것을 보여준다. 성영신(1999)은 컴퓨터를 사용하는 이용자의 행동을 크게 정보 지향적 행동, 인간관계 지향적 행동, 활동 지향적 행동으로 구분할 수 있으며, 이러한 행동유형에 따라 충족되는 욕구가 상이하다고 하였다. 그녀의 구분에 따르면 게임은 활동 지향적 행동에 속한다. 그리고 Suler(1996)는 인터넷 중독을 대인관계 위주의 중독과 비대인관계 위주의 중독으로 나누면서, 대인관계 위주의 중독은 채팅, 전자우편에 중독되는 것으로 저변에 타인으로부터 인정받고, 소속되고, 영향력을 가지려는 욕구가 있다고 하였다. 그리고 비대인관계 위주의 중독은 게임, 정보수집에 중독되는 것으로 저변에 통제와 예측 가능성 충족의 욕구가 있다고 하였다. 성윤숙(2003)은 게임방을 출입하는 7명의 게임중독자에 대한 문화기술적 연구에서, 온라인게임의 이용동기로 인간관계욕구, 지위향상욕구, 한탕주의욕구, 폭력욕구, 현실도피, 시간 때우기, 대리만족, 소비욕구 등이 있음을 지적하였다. 장재홍(2004)은 인터넷 사용유형과 사용욕구간의 관계를 연구 하였는데, 그에 따르면 동호회, 채팅을 주로 하는 이용자들은 그렇지 않은 이용자들보다 대인관계욕구가 컸으며, 게임을 주로 이용하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 현실회피욕구, 자아변화욕구, 대인관계욕구, 감각추구 및 정보획득 욕구가 컸다고 보고하였다.

게임이용자의 게임 동기 혹은 사용욕구를 확인하는 것은 게임중독 예방프로그램에 중요한 시사점을 준다. 무엇보다 이용자들이 게임을 통해 무엇을 얻고자 하는지를 알려주어 자신에 대한 이해를 증진시키는 것이 필요하며, 그들이 현실에서 회피하려고 하는 문제들을 조력하는 프로그램을 제작하여 게임중독으로 진전되는 것을 막을 필요가 있다는 것을 보여주는 것이다.

III. 청소년 대상의 인터넷 중독 및 게임중독예방·치료 프로그램들

국내에서도 여러 연구자들이 청소년대상의 인터넷 중독 및 게임중독 치료 프로그램들을 개발하였다.

권희경과 권정혜(2002)는 인터넷 중독 고위험 학생들을 대상으로 집단프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하였다. 이 프로그램에는 인터넷 중독에 대한 심리교육, 자기 감찰, 자기통제법, 시간 관리 기술, 대안활동 증진 및 자기 이미지 증진의 방법이 포함되어 있으며, 주로 인터넷 중독에 대한 심리교육과 자기통제에 초점을 맞추고 있다. 프로그램의 효과검증에서 이 프로그램을 통해 게임시간이 유의미하게 감소하고, 자기통제력이 증가하였으며, 이 효과는 프로그램이 종결된 이후에도 종결되었다고 보고하였다. 그러나 중독지수에서는 유의미한 감소가 없었으며, 대상도 처치 집단이 15명으로 소수여서 치료 프로그램의 효과를 단언하기에는 아직 이른 감이 있다.

장재홍, 유정이, 권해수, 김형수 및 최한나(2002)는 ‘청소년 인터넷 중독 예방프로그램’을 개발하였다. ‘청소년 인터넷 중독 예방프로그램’은 1회가 60분으로 이루어진 총 4회, 전체 4시간으로 구성되어 있다.

1회는 ‘오리엔테이션 : 위험성 자각’으로 ① 친해지는 마당, ② 자기소개, ③ 인터넷 퀴즈, ④ 인터넷 중독에 대한 비디오 시청으로 구성되어 있다.

2회는 ‘인터넷 습관 이해하기’로 ① 친해지는 마당, ② 인터넷 습관표 작성, ③ 나의 인터넷 점수는? 으로 구성되어 있다.

3회는 ‘문제다루기 : 스트레스 대처’로 ① 친해지는 마당, ② 스트레스 빙고게임, ③ 스트레스 : 낙하산 탈출로 구성되어 있다.

4회는 ‘건강한 인터넷’으로, ① 친해지는 마당, ② 건강한 인터넷 지침서 포트폴리오 제작, ③ 나에게 쓰는 편지로 구성되어 있다.

장재홍, 신효정(2003)은 중학생 175명을 대상으로 장재홍, 유정이, 권해수, 김형수 및 최한나(2002)가 개발한 예방프로그램 효과성연구를 수행하였는데, 그 결과 인터넷 중독 예방 프로그램은 프로그램 종결 2개월 후 시점에서 인터넷 사용시간, 인터넷 사용욕구 및 인터

넷보상경험을 감소시켰으며, 정상에서 중독 위험군으로 진행되는 악화율을 감소시키고, 중독 위험군에서 정상군으로 변화하는 호전율을 증가시켰다고 보고하였다.

국내에서도 여러 연구자들이 청소년 대상의 게임중독 치료프로그램들을 개발하였다. 게임중독을 위한 재활 프로그램인 Net-free program (복지와 사람들 약물상담센터, 2000)은 복지관을 이용하는 중학생을 대상으로 실시되었다. 이 프로그램은 인터넷 중독 위험집단을 대상으로 인지-행동적 접근과 재발현상을 중점적으로 다루는 단기 집단 개입 프로그램이다. 이 프로그램의 특징은 기존의 성인들을 대상으로 하는 치료 접근과는 달리, 청소년들의 참여를 유도하기 위해 집단활동과 역할극 등을 포함하고 있으며 게임 사용에 따른 긍정적, 부정적 요소를 이해하고 올바른 사용을 유도하고자 하는 것이다. 구체적인 집단활동으로는 자기이해를 위한 활동, MMTIC검사, 사진보기를 통해 서로를 이해하기, 인터넷/게임의 장, 단점 나누기, 게임을 통한 교육, 야외활동, 인형극 등의 활동이 포함되어 있다. 이 프로그램의 효과는 Young의 인터넷 중독 검사를 번안한 인터넷 중독 검사의 점수와 자기 통제력, 인터넷 사용기대 측정에서 효과가 나타났다. 그러나 이 프로그램의 내용 자체는 게임 중독 위험군에 해당하는 학생들을 위한 재활 프로그램이었으나, 실제 효과검증에서의 집단구성을 살펴보면 인터넷/게임 중독 위험군보다는 평균이용자들이 대부분을 차지하고 있어 게임중독 치료에 효과적이지는 검증되지 않았다.

신현명(2000)은 인터넷 게임 중독의 원인을 현실요법에 관한 이론에 의거하여 설명하고, 현실요법 집단 프로그램을 통해 자아 존중감, 내적 통제성, 자기 효능감을 증가시키는 것이 게임중독에 효과가 있을 것으로 가정하였다. 그들은 게임 중독 진단을 받은 고등학생들을 대상으로 '자기향상을 위한 현실요법 집단상담 프로그램'을 실시하였다. 그러나 그의 연구에서 현실요법 프로그램이 중독 집단원의 자아 존중감, 내적 통제성, 자기 효능감에 긍정적인 변화를 가져온 효과는 검증되었지만, 이러한 효과가 게임 중독의 문제를 해결하는데 어떠한 영향을 끼칠 수 있을지에 대한 체계적인 설명은 미비하다.

이형초(2001)는 중학생을 대상으로 인터넷게임 중독 진단척도와 인지행동 치료 프로그램을 실시하고 그 효과성을 검증하였다. 9회로 구성된 프로그램의 구체적인 내용은 게임 행동에 대한 인식 및 인지적인 왜곡 수정하기, 적절한 대안 활동 찾기, 자기통제력 증진하

기, 게임과 관련된 대인갈등 해소하기, 그리고 재발방지-위험상황에 대처하는 내용이다. 그리고 이 프로그램은 중학생들을 대상으로 하는 프로그램에 보호자 교육을 2회 포함시켰다. 프로그램의 효과성은 게임 중독 진단척도 점수, 학업태도, 부적응 행동, 심리적 몰입, 부정적인 정서경험, 대인관계 요인에서 효과가 나타났으며 직접적인 게임 행동의 감소와 더불어 게임 행동을 조절하려는 동기 및 의지를 증가시켰다고 보고하였다. 또한 프로그램의 참가자들은 보호자와 본인이 동의한 상태에서 학교에서 집단 프로그램이 이루어졌기 때문에 치료과정에서 부모와 교사, 또래로부터의 관심이 치료 효과에 크게 작용했을 것으로 보여지고 있다.

김지현(2003)은 초등학생을 대상으로 인지행동 치료 프로그램이 인터넷 게임 중독 감소에 미치는 효과를 검증하였다. 초등학교 5학년 학생 중 인터넷 게임 중독 척도 검사점수가 72점 이상, 하루 평균 게임 이용 시간이 2시간 30분 이상인 아동 32명을 선정하여 인지행동 치료 프로그램을 실시한 실험집단 15명과 실시하지 않은 통제집단 17명으로 나누었다. 연구 가설로는, 두 집단간에 인터넷 중독 진단척도 사후 검사 득점, 인터넷 중독 진단척도 중 요인별 득점, 게임 이용 시간에 관한 사후 검사에 유의한 차이가 있을 것으로 가정하였다. 인지행동치료 프로그램으로는 이형초(2001)가 개발한 “인터넷 게임 중독을 위한 인지행동치료 프로그램”의 내용을 근간으로 하여 연구자가 초등학생에 맞추어 제작하였으며, 주1회씩 10회를 실시하였다. 연구결과, 두 집단간에 인터넷 중독 진단척도 점수와 학업태도 저하, 부적응 행동, 부정적인 정서 경험, 심리적인 몰입 및 집착, 대인관계 문제의 5가지 각 요인별 점수에서 유의미한 차이를 보여 인지행동치료 프로그램이 초등학생 인터넷 게임 중독성 감소와 인터넷 게임 중독의 부정적 요소 감소에 효과적인 것으로 나타났다. 또한, 하루 게임 이용 시간과 일주일 게임 이용 시간, 지속적인 게임 이용 시간도 두 집단이 유의미한 차이를 보여 인지행동 치료 프로그램이 게임 이용 시간 감소에 효과적인 것으로 나타났다.

표명화(2003)는 초등학생을 대상으로 게임 욕구조절 프로그램이 인터넷 게임 중독 완화와 자기효능감 및 대안활동 증진에 미치는 효과를 검증하였다. 이를 위해 초등학교 5학년 학생 중 인터넷 게임 중독수준이 이형초, 안창일(2002)의 척도 상에서 상위 20%에 해당하

고 하루 게임 이용시간이 2시간 30분 이상인 아동 32명을 선정하여 훈련집단 16명과 비훈련집단 16명으로 나누었다. 연구 가설로는, 인터넷 게임욕구조절 훈련을 받은 집단이 비훈련집단에 비해 게임중독의 완화 정도, 자기효능감 향상 정도가 유의미하게 높고 평균게임 시간이 감소하고 아동들이 실행한 대안활동은 늘어날 것으로 가정하였다. 인터넷 게임 욕구조절을 위한 집단 훈련 프로그램은 정보통신부 한국정보문화센터에서 만든 것을 연구자가 초등학교 5학년 수준에 맞게 재구성하였다. 8회로 구성된 이 프로그램은 인터넷 게임 중독에 대한 심리적 교육, 인터넷 게임사용에 대한 자기탐사, 시간관리기술의 훈련, 대안활동의 실행 및 긍정적 자기상 확립을 주요 내용으로 한다. 연구결과, 인터넷 게임욕구조절 훈련은 아동들의 게임 중독 정도 완화와 자기효능감 향상에 효과가 있었으며, 그 효과는 6주간 지속되었다. 또한, 인터넷 게임 욕구조절 훈련은 아동들의 게임시간 감소와 대안활동 증진에도 효과적으로 나타났다.

오유자(2004)는 게임중독 중학생의 게임중독증상 완화와 자아존중감 및 대인관계, 가족관계향상에 자기성장 프로그램이 효과가 있는지를 검증하였다. 이를 위해, 사전검사로 나타난 컴퓨터 게임중독 중학생들을 자기성장 프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않은 통제집단으로 나누었으며 실험집단에게 자기성장 프로그램을 매회 50-80분 정도 매주 2회 기껏 모두 10회 실시하였다. 10회로 구성된 자기성장 프로그램의 구체적인 내용은 자기 이해와 수용, 신뢰감 형성, 자기 각성, 자기 노출, 자기 수용 능력 증진, 가치관 명료화 등으로 이루어져 있다. 연구결과, 자기성장 프로그램은 컴퓨터 게임 중독 중학생의 자아존중감 하위영역 중 긍정적 자아존중감 향상에는 유의미한 증가를 보였으나, 일반적 자아존중감과 사회적 자아존중감 향상에는 유의미한 증가를 보이지 않았다. 또한, 자기성장 프로그램은 게임 중독 중학생의 대인관계 향상과 가족관계 하위 영역 중 가족 결속력과 가족 표현력 향상에 유의미한 증가를 보였다.

이상의 게임중독 혹은 인터넷 중독 예방 및 치료프로그램에 대한 연구결과들을 요약해보면, 소수의 연구를 제외하고, 연구자들은 자신들이 지지하는 특정 상담기법이 인터넷 중독의 치료에 효과적일 것이라 가정하고 치료프로그램을 개발하였으나, 이러한 특정 상담기법 중심의 치료법들이 게임 중독의 치료에도 효과로운지에 대해서는 단언하기 어렵다.

우선, 기존 프로그램들은 청소년에 대한 발달적 특징이나 게임 중독과정에 대한 전반적인 이해를 토대로 개발된 프로그램이 아니기 때문에 다소 작위적으로 게임중독 청소년의 변화를 이끌려고 하였다. 또한 이 프로그램들에 대한 효과검증에서는 대부분 통제집단이 없거나, 사례수가 매우 적거나, 극소수의 치료자에 의해 집단이 운영되고 있어 치료효과를 일반화시키는데 한계점이 있다.

게임중독이 발생하기 전에 미리 이에 대한 경각심을 심어주거나 위험요소에 노출되어 있는 청소년을 보호, 지도해주는 예방프로그램은 현재 거의 개발되지 않았다. 청소년을 위한 게임 중독 예방프로그램의 개발은 다음과 같은 이유 때문에 매우 긴급하다. 우선, 상담 현장에서의 경험으로 볼 때 청소년 게임 중독자는 치료동기가 매우 낮아 치료의 성공률이 높지 않으며, 따라서 중독이 발생하기 전에 미리 이를 예방하는 것이 더 효과적이다. 그들은 대개 가족에 의해 강제로 상담실에 끌려오는 경우가 많으며, 이러한 이유로 상담 초기부터 상담자에 대한 부정적 전이가 일어나 건강한 치료동맹을 맺기 어렵다. 둘째, 많은 게임 중독위험군과 중독자들은 자신에게 문제가 있다는 사실을 받아들이려 하지 않기 때문에 치료에 참여하는 수가 매우 제한적이다. 따라서 방문하는 내담자를 기다리기보다 청소년들의 주요 활동장소인 학급 혹은 학교단위에서 또래들과 함께 예방교육을 실시한다면, 불필요한 상담자에 대한 부정적 전이도 미연에 방지할 수 있고 또래들과 상호비교와 협조를 통해 예방교육의 효과를 높일 수 있을 것이다.

제 3 장 청소년 게임중독 예방프로그램의 개발 및 시범운영

I. 청소년 게임중독 예방프로그램 개발을 위한 기초연구결과

1. 설문조사

설문조사는 청소년의 게임사용을 보다 구체적으로 이해하기 위하여 청소년들이 선호하는 게임장르를 중심으로 게임을 유도하는 심리, 환경적 변인 및 게임중독간의 관계를 살펴보는 것이 목적이었다. 이를 위하여 초등학교 755명과 그들의 부모 754명, 중학생 767명, 총 2,276명에 대하여 설문조사를 실시하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

가. 청소년의 게임사용 현황 및 실태

첫째, 청소년들이 선호하는 게임은 주로 온라인 게임이었다. 설문조사에서 초등학교생의 78.3%, 중학생의 67.8%는 주로 온라인 게임을 한다고 응답하였으며, 그 다음으로 PC게임, 휴대폰 게임, 오락실 게임, 비디오 게임이라 응답하였다.

둘째, 청소년들은 상당히 오랜 기간 게임을 하여왔으며, 현재도 게임에 많은 시간을 투자하고 있었다. 우선, 게임의 사용기간을 보았을 때 응답자의 대부분이 1년 이상 게임을 하였으며, 2년 이상 게임을 사용한 경우는 초등학교생 응답자의 54.3%, 중학생 응답자의 67%였다. 또한 5년 이상의 장기 사용자들(초등학교생의 10%, 중학생의 24%)도 상당 수인 것으로 나타났다. 그리고 사용시간에서도 평일에는 1시간 30분에서 2시간 정도(초등학교생 1.51시간/ 중학생 1.92시간) 게임을 하며, 휴일에는 2시간에서 3시간 정도 (초등학교생 2.19시간/ 중학생 3.24시간) 게임을 하는 것으로 나타났다.

셋째, 청소년들은 여가시간활용에서 게임을 하는 것 이외의 별다른 놀이감이 없는 것으로 나타났다. 초등학생(36.5%)과 중학생(42.2%) 모두는 게임하는 것을 제외한 여가 시간에 TV시청하는 것이 가장 많았고, 그 다음으로 인터넷을 이용하는 순으로 나타났다. 특히 중학생들은 초등학생에 비해 활동적인 야외 운동이나 놀이(초등학생 14.8%, 중학생 5.6%)를 더 적게 하는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 우리나라 청소년에서 게임중독 위험성이 매우 높다는 것을 시사하는 것이다. Orford(2001)에 따르면 특정 활동에 애착(중독)이 일어나기 위해서는 특정 활동을 반복적으로 경험하는 것이 필요한데, 우리 청소년들은 장시간 게임을 접해왔으며, 현재에도 컴퓨터 게임이라는 단일 중독만을 집중적으로 경험하고 있는 것이다.

나. 청소년이 주로 사용하는 게임의 장르

청소년들이 주로 하는 게임장르가 어떤 것인지 살펴본 결과, 먼저 초등학생은 RPG(46.3%)를 가장 많이 이용하며, 액션(27.8%), 웹보드(10.3%), 시뮬레이션(9.6%)의 순서로 나타났다. 중학생의 경우도 유사하게 RPG(32.3%)를 가장 많이 사용하며, 웹보드(25%), 시뮬레이션(20.5%), 액션(14.8%)순으로 나타났다.

다. 게임장르에 따른 게임중독의 심각성

첫째, 게임장르에 따라 게임중독의 심각성에서 차이가 있는지를 살펴본 결과, RPG 집단의 중독지수가 가장 높았으며, 그 다음이 시뮬레이션 순이었다. 구체적으로 초등학생은 RPG, 시뮬레이션, 웹보드, 액션의 순으로 게임중독 정도가 높았으며, 중학생에서는 RPG, 시뮬레이션, 액션, 웹보드의 순으로 게임중독 정도가 높았다.

둘째, 게임중독의 하위척도를 분석한 결과, 초등학생에서 RPG, 시뮬레이션을 주로 사용하는 집단은 액션이나 보드게임을 사용하는 집단보다 게임으로 인한 현실검증력 문제, 강박적 집착이 더 심한 것으로 나타났다.

셋째, 중학생에서도 RPG, 시뮬레이션을 주로 사용하는 집단은 다른 장르를 선호하는 집단보다 게임으로 인한 현실감증력의 문제, 강박적 집착, 내성과 통제력 상실, 학업문제 및 대인관계 문제가 더 심한 것으로 나타났다.

이러한 결과를 종합해본다면, RPG나 시뮬레이션 게임을 주로 하는 청소년들은 다른 게임을 하는 청소년보다 게임중독의 위험성에 더 많이 노출되어 있는 것으로, 게임중독 예방 및 치료에서 이러한 게임장르에 따른 중독 위험성을 주지시키는 것이 필요하다

라. 게임장르의 선택에 영향을 주는 인터넷 사용욕구, 심리·환경적 변인들

첫째, 청소년의 인터넷 사용욕구로 게임중독을 예언하는 중다회귀분석에서, 게임중독은 현실회피욕구, 자아변화욕구, 감각추구 및 정보획득 욕구에 의해 유의미하게 설명되고 있었다. 이러한 결과는 청소년이 게임을 하게 되는 원인이 실생활의 스트레스나 고통을 피하고, 불만족스러운 자신의 모습을 게임에서 레벨을 올리거나 좋은 아이템을 얻는 것으로 자존감을 보상받으려 하고, 심심하고 무료하여 게임을 하게 된다는 것을 보여준다.

둘째, 초등학생의 부모는 자녀가 웹보드 게임을 할 경우 다른 경우들에 비해 유의하게 적게 게임을 통제하는 것으로 나타났다.

셋째, 중학생 청소년의 심리·사회적 변인들로 게임중독을 예언하는 중다회귀분석에서, 게임중독은 공격성, 의사소통의 어려움, 무망감에 의해 유의미하게 설명되고 있었다. 이러한 결과는 청소년의 분노감정, 가족에서의 부적응적 의사소통 방식, 현재 및 미래에서 희망을 갖지 못하는 마음들이 게임중독의 위험성을 가중시킨다는 것을 보여주는 결과이다. 물론 청소년의 게임중독의 결과로 분노가 증폭되고, 가족간의 부적응적 의사소통이 심해지고, 희망을 갖는 못하는 악순환이 발생했다고 역으로 해석되어질 수는 있다.

그러나 이러한 결과는 게임중독의 예방과 치료에서 청소년이 경험하는 실생활에서의 좌절과 분노, 의사소통이 단절되어 고통 받는 마음, 아무런 희망도 갖지 못하는 무기력을 치료하고 예방할 필요가 있음을 시사해주는 것이다.

2. 심층면접조사

심층면접조사는 양적연구에서 나타나지 않은 청소년들이 게임을 이용하게 된 주된 계기와 이유, 그리고 게임을 중단하는데 도움이 되었던 경험 즉 게임중독을 억제할 수 있는 보호요소를 찾는 데 목적이 있었다.

심층면접조사는 게임방에서 게임을 하고 있는 초등학생과 중학생을 대상으로 하였으며, 실제 면접대상을 선정할 때는 게임중독의 경향이 있는 혹은 있었던 학생들을 대상으로 하였다. 실제로 면접에 동의한 초등학생 14명, 중학생 16명 총 31명과의 면접자료를 분석에 이용하였으며, 면접은 반구조화된 질문지를 이용하여 실시되었다.

가. 게임으로 인해 발생하는 문제들

초등학생의 경우 게임을 하게 되어 부모님과 마찰, 시력의 저하, 학교생활의 방해가 발생하는 것으로 보인다. 흥미로운 점은 게임으로 인해 생긴 여러 가지 사항들이 자신의 생활에 긍정적인 영향을 주지 않고 있다는 점은 감지하고 있으나 이로 인해 게임을 중단하고자 하는 의지를 보이지는 않고 있어 게임중독을 예방하기 위해서는 게임중독의 위험성을 알리고 설명하는 작업들이 필요하다. 또한 아직까지 자신의 욕구나 동기를 조절하지 못하는 미숙함을 보이므로 자기 조절에 대한 훈련도 필요하겠다.

초등학생과 달리 중학생의 경우는 부모의 통제력을 벗어난 것으로 보인다. 게임을 많이 하는 경우 하루에 6, 7시간 학교를 갔다 와서 저녁 내내 게임을 하며 시간을 보내지만 부모와의 마찰을 피해 몰래 한다든가 혹은 부모가 알아도 거칠 것이 없다는 배짱을 보이기도 한다. 또한 게임방 등에서 게임을 하면서 새로운 사람들과 만나는 것이 친목을 도모하는 방법이기도 하지만 또 다른 비행행동의 시작이 될 수 있음을 자각하는 경향도 있었다.

따라서 중학생들에게는 게임중독의 위험성을 알리는 일과 그리고 스스로 게임을 그만두어야 하겠다는 의지가 생겼을 때 이를 행동적으로 지지할 수 있는 방법의 필요성을 시사하고 있다.

나. 게임을 시작하게 된 계기

초등학생의 경우 게임을 시작하게 된 계기는 대부분 부모님이 컴퓨터를 사주신 후 혹은 생일선물로 게임CD를 받은 경우들이었다. 이외에 이미 집에 컴퓨터가 있어서 자연스럽게 게임을 할 수 있었던 경우, 친구들에게 게임이야기를 들은 후 자신이 게임을 찾아보고 시작하였다는 응답도 있었다. 컴퓨터 보급이 전 가정으로 확대된 추세를 반영하듯 컴퓨터 게임을 시작한 연령도 5, 6세 정도로 매우 어린 연령대였으며, 친숙한 컴퓨터를 다루다 보니 스스로 게임하는 방법을 알게 되었다는 응답도 많았다.

중학생의 경우 초등학생과 별반 다르지 않으나 친구들과 친해지기 위해 게임을 시작한 경우들이 나타난다. 이는 초등학생보다는 중학생 시기가 되면 또래관계가 사회적 관계로서 보다 중요한 의미를 갖게 되므로 오락실 출입이나 게임방 출입, 혹은 게임의 시작이 친구만들기의 한 수단으로서 작용하게 되는 것을 보여준다.

다. 게임을 주로 하게 되는 이유

피면접자의 대부분이 초등, 중등을 구분하지 않고 그냥 심심할 때 게임을 하게 된다고 응답하여 청소년의 놀이문화 현실을 돌아보게 한다. 특히 집에 아무도 없고, 친구들이 학원을 가서 같이 놀 사람이 없을 때, TV도 재미가 없을 때 등 혼자 있는 것을 견뎌내는 것을 면접 청소년 대부분이 어려워하였다. 언제 주로 게임을 하는가하는 질문에 초등학생 피면접자 대부분은 심심할 때 하게 되며, 별다른 놀이 문화에 대한 응답을 보이지 않았다.

중학생의 경우도 심심할 때 노는 방법으로 게임을 선택한다는 응답이 대부분이었다. 그러나 초등학생과 달리 공부나 학업에 대한 압박감에서 벗어나기 위해 게임을 하고 있다고 자신의 욕구를 구체적으로 밝힌 것을 보면 스트레스에 대한 한 가지 대안으로서 게임을 이용하고 있을 가능성을 보여준다. 초등학생과 마찬가지로 중학생 역시 놀이문화에 대한 풍부한 대안이 없는 것으로 보인다. 따라서 새로운 놀이문화의 대안을 탐색하고 제시하는 것이 게임중독 예방을 위해 필요하다.

라. 게임에 몰입되는 이유

게임에 주로 몰입되는 이유는 다양한 동기를 바탕으로 게임을 즐기는 것으로 나타났다. 이를 보면 스트레스 해소, 현실도피, 지위향상, 폭력, 대리만족 등이 주요한 게임 동기였다.

우선적으로 발견할 수 있는 것은 지위향상의 욕구이다. 청소년들이 게임을 하는 이유는 재미있어서라고 표현하지만 그 내면에는 지위향상 욕구가 내재되어 있다. 게임은 친구들과 어울릴 수 있는 수단이기도 하지만 자신의 지위를 탈바꿈할 수 있는 이상적인 공간이다.

스트레스나 현실도피의 이유로는 동생과 싸울 때, 공부가 지겨울 때 등 자신이 고통스럽거나 지겨운 현실을 게임의 현실로 대치하는 것으로 보인다.

또한 게임을 이용하는 많은 청소년들이 재미나 즐거움과 같은 단순 쾌락을 즐기거나 짜릿한 느낌을 즐기는 경우가 많다고 보고하고 있다. 게임은 공부로부터 혹은 지겨운 일상사에서 벗어나 휴식을 취할 수 있는 좋은 수단이며, 앞서 게임을 주로 언제 하게 되느냐를 물었을 때도 대부분 심심할 때라고 응답한 내용을 함께 고려해본다면 청소년들의 놀이문화가 풍부하지 못함을 실감하게 된다.

이외에도 게임방을 이용하는 경우 집에서 혼자하면 재미없고, 친구들과 옆자리에서 같이 하면 얘기할 수 있어 심심하지 않고, 게임방은 게임을 한다는 즐거움과 친구들과 관계를 유지하며, 부모의 눈을 피해 간섭받지 않고 게임을 즐기게 된다는 응답도 있었다. 또한 게임의 캐릭터들과 싸우면서 속이 후련해진다고 응답한 경우는 청소년들이 가지고 있는 폭력욕구를 짐작케 한다. 이외에 대리만족의 욕구, 비싸게 거래되는 좋은 아이템들을 확보하려는 소비욕구 등도 면접결과에서 나타났다.

마. 게임에 대한 부모의 태도

초등학생의 경우 게임에 대한 부모의 통제는 하지말라는 언어적 방법 일 뿐 자신을 통제하거나 조절하는 방법, 게임의 중독성과 위험성에 대한 대화 등 보다 구체적인 방법을 사용하는 부모는 거의 없는 것으로 나타났다. 대개 게임을 많이 하는 경우에만 하지 말라

는 야단과 아이가 견딜만한 체벌을 할 뿐 아이가 게임방이나 컴퓨터를 하는 것에 대해 별 다른 위험을 감지하지 않고 있다. 또한 컴퓨터를 워드나 다른 용도로 쓰는 것에 대해서는 매우 호의적인 태도를 가지고 있어 아이들이 부모들의 이러한 면을 잘 이용하고 있는 것도 보인다.

따라서 초등학생의 경우에는 부모들이 컴퓨터를 사줄 때 컴퓨터 사용의 용도와 게임의 긍정적 측면뿐만 아니라 부정적 측면 즉 위험성이나 중독성에 대해서도 관심을 가지고 설명할 뿐만 아니라 아이가 게임을 하는 시간의 양이나 시간대에 대해서도 지속적인 관심을 가지고 지켜봐야 할 것이다.

초등학생 자녀가 게임하는 것에 대해 비교적 너그러운데 비해 중학생들의 부모는 자녀의 게임이용에 대해 보다 엄격하게 규제하고 있음을 알 수 있다. 숙제를 꼭 하게 시킨다거나 혹은 학원의 수를 늘려 가급적 게임을 할 수 있는 시간을 없애는 방법들을 주로 사용하고 있다. 그러나 이러한 방법들도 초등학생 때부터 훈련이 되어 있는 경우이거나 부모와의 관계가 좋은 경우에는 효과적이라 보이나, 이미 중학생들은 부모의 통제가 있을 경우 그냥 끄고 들어간다거나 부모의 말을 무시하는 경향을 보여 부모의 통제력이 그다지 효과적이지 못함을 알 수 있다.

바. 게임을 중단했던 경험과 도움이 되었던 점

이번 심층면접에서는 게임을 중단했던 경험이 있었는지 그리고 이 경우 어떤 것이 도움이 되었던 점들을 질문하였다. 몇 가지 도움이 되었던 경험들을 분류해보면 자율성을 부여해준 부모의 도움, 부모의 강제적인 환경변화(인터넷을 끊거나 컴퓨터를 밖으로 내보내기), 컴퓨터외의 새로운 놀이문화를 찾기, 친구와의 협력 등으로 나누어 볼 수 있다.

1) 자율성을 부여해준 부모의 도움

앞서 이론적 배경에서도 논의하였듯이 부모의 양육태도 혹은 부모와의 관계는 청소년기

자녀들의 자기 조절과 자존감 형성에 많은 영향을 미친다. 자신의 또다른 놀이 문화의 일종으로 게임을 찾게 되는 청소년들의 경우 한번에 게임을 중단하거나 조절할 수는 없지만 자신을 믿어주고, 그리고 스스로 정한 기준을 지켜나가는데서 게임을 하는 자신의 의지를 조절할 수 있었던 것으로 보인다.

2) 강제적 환경변화

주로 대부분 부모들이 게임을 하는 청소년들과 갈등이 있을 때 하는 극단적 처방은 인터넷을 끊음으로써 온라인 게임을 못하게 하는 방법과 그리고 공부나 학업의 양을 늘려 시간을 부족하게 만드는 것으로 나타났다. 이러한 방법이 자녀들의 반발을 사기는 하지만 강제적으로 환경을 변화시키는 것도 도움이 되는 것으로 보인다.

3) 가족들의 도움

청소년 자녀가 게임에 빠지지 않도록 하기 위해서는 가족들의 도움이 절대적으로 필요한 것으로 보인다. 특히 가족 모두가 자녀의 컴퓨터 이용에 관심을 가지고 아직 자신을 조절하지 못하는 청소년기의 자녀를 돕는 방법은 게임 중독을 방지하는데 효과가 있는 것으로 보인다.

4) 놀이문화의 대체

게임을 중단하고 중독을 예방하는 방법은 컴퓨터 게임 외에 다른 놀이문화를 학습하는 방법이었다. 면접을 한 청소년들도 스스로 컴퓨터 게임을 그만 두기 위해 자신이 원하는 놀이 문화를 찾고자 노력하였고, 이러한 자기 조절을 위해 집중하거나 다른 일들을 찾는 노력을 보이고 있었다.

5) 친구들과의 협력

청소년기처럼 또래들의 영향을 가장 많이 받는 시기에는 게임 중독을 예방하는데도 친구들이 도움이 되는 것으로 보인다. 게임이 아닌 다른 활동을 하면서 시간을 함께 보내주는 것 혹은 게임을 하는 시간을 통제하는 것들이 도움이 된다.

6) 성숙에 의한 변화

게임을 오래 하다보면 자신이 이렇게 살아서는 안되겠다는 위기감, 다른 아이들이 공부하는 모습을 보면서 느끼는 허무함, 그리고 너무 많이 하다보면 질리게 되면서 게임에 대한 흥미를 잃는 것 등 성숙에 의해 깨달음이 오면 청소년들도 스스로 게임에서 벗어나는 경향을 보이기도 한다.

II. 청소년 게임중독 예방프로그램의 개발

앞서 기술한 양적, 질적 연구결과들을 바탕으로 초등학교 및 중학교용 게임중독 예방프로그램을 개발하였다. 게임중독 예방프로그램의 특징을 간단히 요약하면 다음과 같다.

첫째, 기존의 게임중독 프로그램과 달리 청소년이 자신의 게임사용습관의 원인과 결과를 이해하여 게임중독의 위험성을 자각하고, 그 대처방법을 익힐 수 있도록 하였다.

둘째, 초등학교와 중학교의 학급단위에서 활용하기 쉽도록 제작하였다. 초등학교용 프로그램은 4회, 회당 45분~60분, 전체 4시간으로 구성되었으며, 중학교용 프로그램은 7회, 회당 50분~60분, 전체 7시간으로 구성되어 학교의 수업시간과 일관되게 하였다. 또한 약 15~20명으로 집단원이 활동할 수 있도록 구성하여 학급단위에서 효율적으로 실시될 수 있도록 하였다.

셋째, 시청각 자료 및 집단 활동으로 청소년들이 흥미롭게 집단에 참여하도록 하였다.

넷째, 기존의 프로그램들이 특정 이론에 기초하여 프로그램을 제작했던 것과 달리 경험적 연구를 토대로 게임중독의 위험성을 증가시키는 요인들에 상응하는 활동영역으로 구성되었다. 예를 들어, 중학생용 프로그램에서 3회 ‘스트레스 날려버리기’는 게임 이용자의 공격성과 현실회피적 욕구에 효과적으로 개입하는 것이며, 4회 ‘타협의 세상으로’는 게임 이용자의 공격성과 의사소통의 어려움, 실생활에서의 좌절감을 경감시키기 위한 개입이다. 또한 5회 ‘나도 지존’은 게임중독의 위험성을 가중시키는 낮은 자존심과 무망감에 초점을 맞춘 것이며, 6회 ‘새로운 놀이감을 찾아서’는 게임이용자들이 어려워하는 대체활동의 탐색을 보다 손쉽게 하기 위해서 제작된 것이다. 초등학생용, 중학생용 지도자용 매뉴얼도 각각 제작되었으며, 본 프로그램의 개발 과정을 소개하면 다음과 같다.

1. 청소년 게임중독 예방프로그램의 개발과정

가. 프로그램의 목표

본 연구진들은 게임 사용하게 되는 이유들과 자신의 게임 과다사용에 따른 위험성에 대하여 자각할 수 있도록 하고, 현재 게임사용 습관이 어떻게 야기되었는지를 스스로 이해하게 하며, 그 대처방법을 익히는 것으로 설정하였다. 그리고 이를 실현하는 구체적인 목표로 ‘자신의 게임 사용습관의 이해 및 게임 사용시간의 감소’로 설정하였다.

나. 프로그램의 개발시 고려사항

상술한 문헌연구를 바탕으로 다음과 같은 몇 가지 측면을 고려하여 예방프로그램을 구성하였다.

첫째, 게임중독의 위험성이 가장 높은 연령층인 초등학생과 중학생을 대상으로 하였다. 그들의 발달특성 및 게임사용 실태 등을 고려하여 해당 연령층에서 공통적으로 추구해야 할 목표와 발달시기별로 추구해야 할 목표를 나누어 프로그램을 구성하였다. 특히, 초등학

생의 경우에는 게임 사용시간의 조절을 중점적으로 다루었고, 중학생의 경우에는 게임 사용과 관련된 자신의 심리적 욕구(스트레스 및 갈등 해소, 자존감 향상 등)를 이해하고, 이를 건전하게 해소하고 대처할 수 있는 방법을 익히고, 게임 대신에 할 수 있는 대체활동을 개발하는 데 중점을 두었다.

둘째, 학교장면에서 본 예방프로그램이 시행될 수 있도록, ① 비교적 짧은 기간, ② 발달 단계를 고려한 재미있는 집단 놀이 활동의 포함, ③ 자발적 참여를 촉진하는 활동과제 구성에 초점을 두어 프로그램을 구성하였다.

셋째, 프로그램의 내용은 짧은 기간에 성취 가능한 활동 즉 게임 과다 사용의 예방에 보다 초점화된 활동으로 잡고, ① 자신의 게임사용 습관 및 게임 중독에 영향을 미치는 정적, 부적 유인가의 파악, ② 부적 유인가로 작용하는 스트레스에 대한 새로운 대처방식의 개발, ③ 관계 갈등을 효과적으로 해소하는 방법, ④ 자존감 향상, ⑤ 새로운 놀이문화의 발견, ⑥ 게임 중독에 대항할 수 있는 자신의 목표설정 및 실천의 다짐에 초점을 두었다.

다. 프로그램의 구성 순서의 설정

본 프로그램 요소들의 전체 순서는 ① 원활한 놀이 활동, ② 자신의 게임사용 습관에 대한 점진적 이해, ③ 게임사용의 시간 조절의 실천, ④ 게임 대체활동 방안의 개발, ⑤ 프로그램의 효과를 공고화하기 위한 후속 모임이 가능하도록 순서를 결정하였다.

라. 프로그램의 개발 절차

1) 연구문헌 및 관련자료 검토

이 단계에서는 게임 중독 관련 프로그램에 대한 국내외 다양한 문헌들과 조사자료들을 수집하여 분석하였다. 국내 및 국외에서 개발된 관련프로그램들을 비교·분석하고, 문제점을 탐색하여 프로그램의 개발 방향에 참고하였다.

2) 게임 중독 관련 요인 추출

우리나라 초등학생 및 중학생을 대상으로 게임중독 현황 및 문제요인과 영향을 미치는 요인이 무엇인가를 설문을 통해 살펴보았다. 설문에서 고려된 항목은 게임사용실태, 게임 중독, 인터넷 사용욕구, 자존감, 공격성, 자기통제성, 무망감, 스트레스, 부모의 양육태도 등을 포함하였다.

3) 전문가 자문회의 개최

연구의 질적 수준을 보장하고, 개발된 프로그램의 효용성을 높이기 위해 관련전문가를 자문위원으로 선정하고 필요에 따라 자문회의를 개최하였다. 자문위원에는 연구진행단계 별 해당전문가가 포함되도록 배려하였다. 본 연구에서는 프로그램의 구성초기단계에서 게임실태 및 게임유형에 대한 이해, 게임중독과정에 대한 이해를 얻기 위해 게임산업관련 전문가를 초빙하여 자문을 구하였다.

4) 설문조사 및 심층면접 결과분석

청소년 게임중독과 관련된 변인을 밝히기 위해 초등학생과 중학생 청소년을 대상으로 설문조사와 심층면접조사를 실시하고, 그 결과를 분석하였다.

5) 연구진 세미나 개최

연구방향의 타당성을 확보하고, 프로그램 구성 내용의 효율성을 증진하기 위하여 문헌 연구와 프로그램에 포함될 내용의 시안이 결정된 후, 연구진이 함께 참여하는 세미나를 개최하였다. 당시까지 진행된 문헌연구, 설문 및 면접 결과 분석의 대략적 내용을 발표, 논의를 통해 프로그램의 구성 방향을 결정하였다.

6) 프로그램의 구성

프로그램의 구성은 기존연구와 조사연구에서 밝혀진 다음과 같은 항목을 고려하여 구성하였다. 우선 게임중독과정에서 청소년들이 보이는 발달상의 특징(자아정체감, 소속 및 친밀감 욕구, 가족으로부터의 분리 및 독립), 그 과정에서 생기는 문제와 갈등(스트레스, 가족간 갈등, 공격적 충동, 무망감, 자기 통제의 문제, 낮은 자존감, 위험 자각)로 인해 발생하는 불편감을 해소하는데 도움이 될 프로그램으로 구성하였다.

7) 프로그램 내용 1차 완성

연구문헌 및 조사자료 검토, 기존 프로그램의 분석, 전문가 자문회의, 세미나 개최, 연구진 브레인스토밍 등을 통하여 얻어진 자료를 바탕으로 예비프로그램의 지도자 메뉴얼을 구성하였다.

8) 관련전문가 대상 프로그램 소개 및 피드백

한국청소년상담원 상담교수 2인 및 선임상담원 3인을 전문가 자문단으로 구성하고, 1차 완성된 프로그램을 소개하고, 프로그램 구성의 타당성, 프로그램 내용의 유용성 등에 대해 피드백을 받고 그 결과를 종합하여 반영할 사항을 선별하였다.

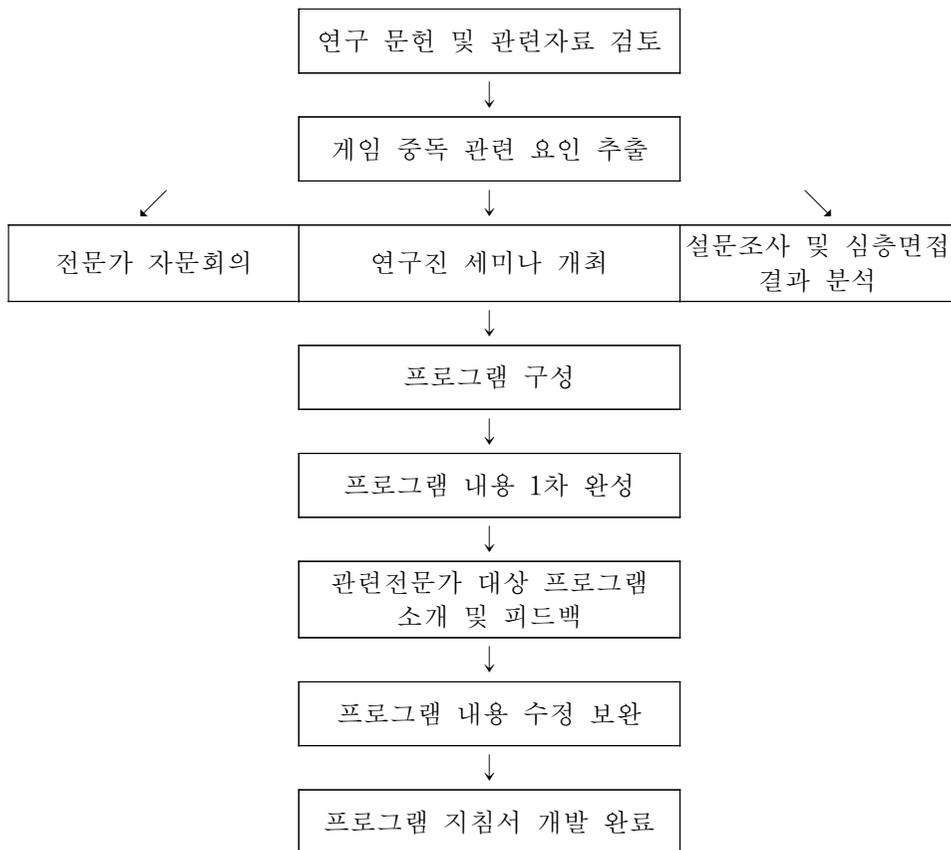
9) 프로그램 내용 수정 보완

전문가 자문단의 피드백을 바탕으로 다음과 같이 초안프로그램에 대한 수정 및 보완사항을 결정하였다. 예를 들어, 초등학생용 프로그램에서는 자기대화방법(3회)의 내용을 ‘잠깐! 참! 좋아!’기법으로 요약하고 세부프로그램의 제목으로 도입하여 보다 기억하기 쉽게 구성하도록 제안되었다. 또한 중등학생용 프로그램의 경우에는 4회의 역할극을 보다 실시하기 쉬운 2인 1조 단위의 역할수행 방법으로 수정하도록 제안되었다. 이밖에도 학생들이

흔히 접하는 사례를 회기별로 제시하여 이해를 돕게 하는 등의 수정사항이 제시되었다.

10) 프로그램 지침서 개발 완료

이상의 절차를 통해 세부 프로그램 내용을 확정하고, 이를 지도자 매뉴얼로 구성하고 세부 프로그램마다 필요한 보충자료를 제시하여 초등학생과 중학교 대상 게임중독 예방프로그램 지침서의 개발을 완료하였다.



<그림 1> 청소년 게임중독 예방프로그램의 개발과정

2. 초등학교 및 중학교용 게임중독 예방프로그램의 개발

기존의 게임 과다사용을 주제로 한 프로그램들과는 달리, 본 초등학교 및 중학교 대상 게임중독 예방 프로그램은 학생 자신의 게임 과다사용이 주는 위험성에 대하여 자각할 수 있도록 하고, 어떻게 야기되었는지를 스스로 이해하게 하며, 그 대처방법을 익힐 수 있도록 하고자 하였다. 특히 게임중독은 자신의 문제에 대한 인식의 정도가 낮고 문제 해결에 대한 자발적인 의도가 낮기 때문에 본 연구에서 개발한 프로그램은 다양한 집단 활동을 통해서 아동 및 청소년 스스로 자신의 욕구를 지각하고 이해하며 아동 및 청소년의 입장에서 자신의 욕구를 가장 잘 충족시킬 수 있는 합리적이고 재미있는 방법을 탐색해 나가도록 돕고자 하였다.

가. 초등학교용 게임중독 예방프로그램

초등학교 대상 프로그램의 경우, 각 회당 45분~60분으로 이루어진 총 4회, 전체 4시간으로 구성되어 있으며, 중학교 대상의 경우, 각 회당 50분~60분 총 7회, 전체 7시간으로 구성되어 있고, 초등학교 집단의 경우 약 15~20명에서 한 학급 단위까지 운영 가능하며, 중학교 집단의 경우 약 15명~20명으로 운영 가능한 심리교육프로그램이다.

전체 프로그램의 구성은 다음과 같다.

먼저 초등학교용 프로그램의 경우 1회는 ‘안녕 친구들아! : 위험성 자각’으로 ① 놀이마당, ② 자기소개, ③ 알쏭달쏭 게임퀴즈, ④ 게임 중독관련 비디오 시청으로 구성되어 있다. 1회에서는 집단원간에 친밀감을 형성하고, ‘게임퀴즈’를 통해 게임관련 상식과 게임 중독에 대한 집단원의 지식을 확인하고, 한국청소년상담원(2003)에서 개발한 ‘인터넷 중독에 대한 비디오 시청’을 통해 게임중독의 위험성을 자각하는 것이 목적이다.

2회는 ‘게임과 나’로 ① 놀이마당, ② 게임사용습관표 작성, ③ 게임중독 자가진단, ④ 약속쪽지로 구성되어 있다. 2회에서는 ‘게임사용습관표 작성’을 통해 자신의 게임사용 정도를 파악하고, ‘게임중독 자가진단’에서는 연구진이 수행한 본 연구결과를 토대로 게임중독의 심각도, 인터넷 사용욕구의 원인을 확인하게 되고, 게임 사용 시간을 조절하는 약속을

다지는 것이 목적이다.

3회는 ‘잠깐! 참! 좋아’로 ① 놀이마당, ② 잠깐! 참! 좋아!로 구성되어 있다. 3회에서는 게임 사용을 적절하게 조절하도록 이끄는 ‘합리적 자기대화’방법을 익히고, 이를 훈련하는 과정을 통해 게임을 과도하게 사용할 수 있는 유혹상황에서 벗어날 수 있는 효율적인 대처방법을 익히는 과정이다.

4회는 ‘기쁨 주는 지침서 만들기’로, ① 놀이마당, ② 약속꼭지 활동, ③ 기쁨 주는 게임 사용 지침서 포트폴리오 제작, ④ 내게 띄우는 편지로 구성되어 있다. 이 회기는 ‘기쁨 주는 게임 사용지침서’ 포트폴리오 제작을 통해 건강한 게임 사용을 위해 해야 할 일들과 건전 사이트를 알아가며, ‘내게 띄우는 편지’를 통해 집단경험을 되돌아보고, 건강한 게임 사용을 위해 자신의 목표를 확인하는 것을 골자로 하고 있다. 전체 프로그램의 구성은 <표 3> 과 같다.

<표 3> 초등학생용 게임중독 예방 프로그램의 개괄

회	제 목	내 용	목 적
1 회	안녕 친구들아!	<ul style="list-style-type: none"> - 진행자 소개 - 놀이마당: ‘과일사세요’ - 자기소개(별칭 짓기) - 알쏭달쏭 게임퀴즈 (대체활동 : 조별대항 게임 퀴즈) - 게임중독 예방교육용 CD 상영 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 게임 과다사용 예방 프로그램의 목표를 이해한다. · 집단 참가자들간에 친밀감을 형성한다. · 게임퀴즈를 통해 게임에 관한 전반적인 인식수준을 알아보고, 게임의 장단점을 이해한다. · 게임중독CD자료를 시청하고, 게임과다 사용에 대한 문제의식을 갖는다.
2 회	게임과 나	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이마당 : ‘발떼기 게임’ - 게임사용습관표 작성 - 게임중독 자가진단 (게임중독검사, 인터넷 사용 욕구검사를 활용한 자가진단) - 약속꼭지 작성 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 현재 자신의 게임사용정도에 대해 구체적으로 알아본다. · 게임 사용으로 인해 자신이 겪고 있는 문제가 무엇인지 탐색한다. · 적절한 게임 사용정도를 결정하고 약속 꼭지를 작성하고 이에 대한 실천의지를 다진다.

회	제 목	내 용	목 적
3 회	잠깐! 잠! 좋아!	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이마당: ‘벽뚫기 게임’ - 자기대화 훈련 (‘잠깐!잠!좋아!’기법훈련, 대화스티커 만들기) - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 게임 사용을 조절하는데 도움이 되는 자기대화(self-talk)이 무엇인지 이해한다. · 자신이 조절하고 싶은 상황과 연관지어 어떻게 실천할 것인지 계획을 세운다.
4 회	기쁨주는 지침서 만들기	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이마당 : ‘세탁기 속 엉킨 옷 풀기’ - ‘약속쫓지’ 실천과정 점검 - 기쁨 주는 게임 지침서 제작 - 내게 띄우는 편지 - 소감 나누기 및 정리 - 사후 모임에 대한 안내 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신과 약속한 게임조절행동 실천과정을 되돌아보면서 조절행동의 값진 의미를 되새긴다. · 게임을 적절하게 하기 위해, 게임을 대체할 수 있는 구체적 방안들을 제시한다. · 집단을 마무리하면서 게임사용에 대한 자신의 생각을 정리하고, 미래의 계획을 담아본다.

나. 중학생용 게임중독 예방프로그램

중학생용 프로그램의 경우 1회는 ‘게임 바르게 알기’로 ① 들어가기, ② 친해지는 마당, ③ 너 누구니? - 자기소개, ③ 퀴즈! 막상막하, ④ 게임 중독관련 CD자료 시청으로 구성되어 있다. 1회에서는 집단원간에 친밀감을 형성하고, ‘게임퀴즈’를 통해 게임 관련된 잘못된 상식을 올바르게 인식시켜주고, 한국청소년상담원(2003)에서 개발한 ‘인터넷 중독에 대한 비디오 시청’을 통해 게임중독의 위험성을 자각하는 것이 목적이다.

2회는 ‘게임과 나’로 ① 친해지는 마당, ② 게임사용습관표 작성, ③ 게임중독 자가진단으로 구성되어 있다. 2회에서는 ‘게임사용습관표 작성’을 통해 자신의 게임사용 정도를 파악하고, ‘게임중독 자가진단’에서는 연구진이 수행한 본 연구결과를 토대로 게임중독의 심각도, 인터넷 사용욕구의 원인을 확인하게 된다.

3회는 ‘스트레스 날려버리기’로 ① 들어가기 ② 친해지는 마당, ③ 스트레스~ 빙고! 빙고! ④ 스트레스 날려! 날려!로 구성되어 있다. 3회는 일상 생활에서 집단원들이 경험하는

스트레스를 알아보고, 이에 대한 바람직한 대처방식을 탐색함으로써 게임중독에 빠질 수 있는 상황에서 벗어날 수 있도록 돕는 과정이다.

4회는 ‘타협의 세상으로’이며, ① 들어가기 ② 친해지는 마당 ③ 역할극 ④ 소감나누기 및 정리로 구성되어 있다. 4회는 게임을 하면서 발생하는 다양한 갈등 상황을 역할극으로 시연해보므로써 자신 및 타인을 이해하고 대인관계 향상을 도움으로써 대인관계 문제로 게임 중독이 되지 않도록 돕는 과정이다.

5회는 ‘나도 지존!’ 으로, ① 들어가기 ② 친해지는 마당 ③ 칭찬 릴레이 & 나만의 캐릭터 만들기 ④ 소감나누기 및 정리로 구성되어 있다. 5회에서는 자신의 장점들을 찾아 이를 북돋아 줌으로써 자존감 향상을 도움으로써 게임에 몰입하게 하는 특성 중에 하나인 자아 변화욕구를 현실 생활에서 충족시킬 수 있도록 돕는 과정이다.

6회는 ‘새로운 놀이감을 찾아서’ 로, ① 들어가기 ② 친해지는 마당 ③ 카드게임 ④ 놀이감 경매 ⑤ 소감 나누기 및 정리로 구성되어 있다. 6회에서는 현재 자신의 놀이활동이 어떠한지 파악하고, 놀이감 경매과정과 그 결과를 통해 다양한 대안적 놀이들이 있음을 이해하고 새로운 놀이활동을 찾아보는 것이 목적이다.

7회는 ‘건강한 게임’으로, ① 들어가기 ② 친해지는 마당 ③ 신문지 올라가기 ④ 우리들의 비법 전수 - 게임 사용 지침서 포트폴리오 제작, ⑤ 나에게 띄우는 편지로 구성되어 있다. 7회에서는 ‘게임 사용 지침서 포트폴리오 제작’을 통해 건강한 게임 사용을 위해 해야 할 일들과 건전 사이트를 알아가며, ‘나에게 쓰는 편지’를 통해 집단경험을 되돌아보고, 건강한 게임 사용을 위해 자신의 목표를 확인하는 것을 골자로 하고 있다. 전체 프로그램의 구성은 <표 4>와 같다.

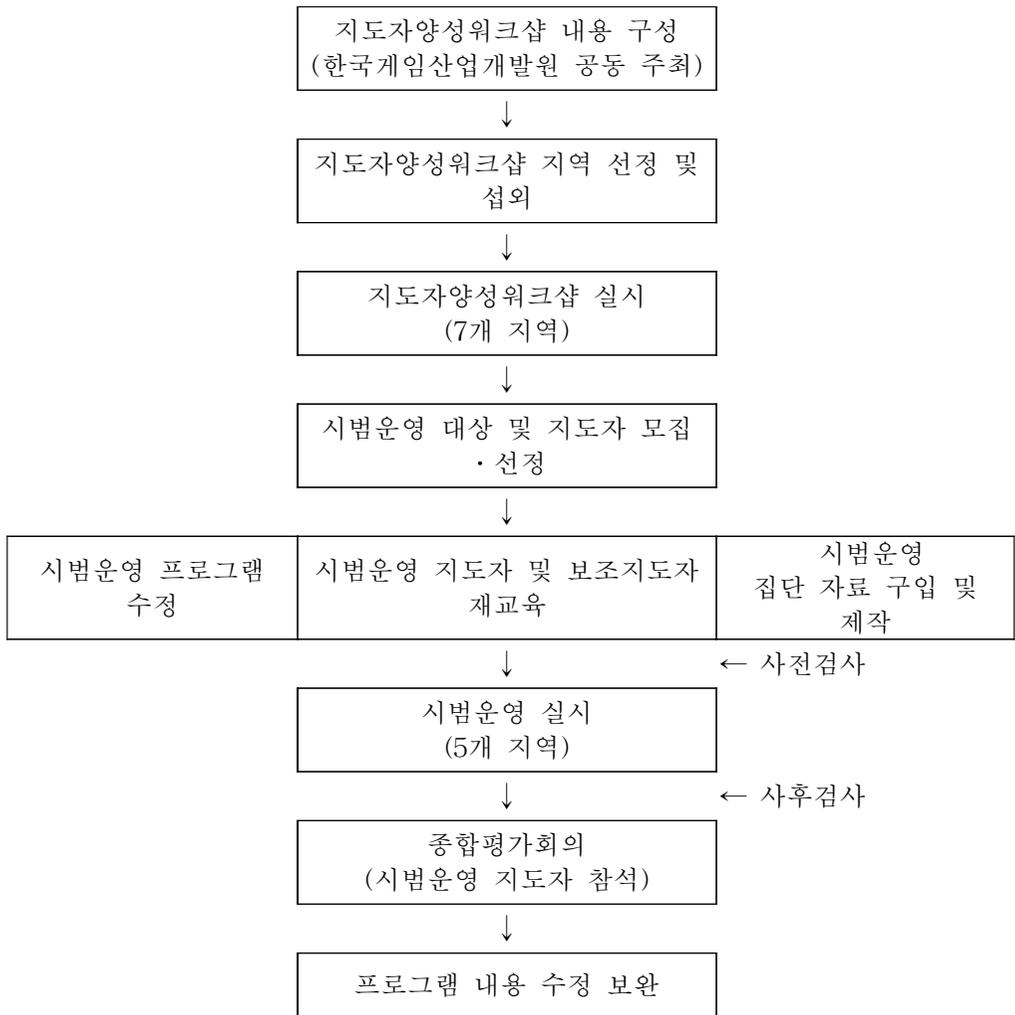
<표 4> 중학생용 게임중독 예방 프로그램의 개괄

회	제목	내용	목적
1회	“게임” 바르게 알기	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 활동 <ul style="list-style-type: none"> · 너 누구니? - 자기소개 · 게임! 막상막하 · 게임 중독과 관련된 교육용 CD 자료 시청 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · ‘게임중독 예방’집단에 대해 소개하고 집단원들 간의 친밀감 형성을 돕는다. · 게임퀴즈를 통해 게임에 대한 올바른 이해를 돕고, 게임 중독의 위험성을 다룬 교육용 CD 시청함으로써 게임 중독의 위험성을 경각시킨다. · 지도자는 게임 중독의 과정과 그에 따른 비합리적인 생각을 설명한다.
2회	게임과 나	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 게임 사용 습관표 작성 - 게임 사용자가진단 : 게임중독 및 인터넷 사용 욕구 검사 - 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 게임습관을 알아보고 문제점을 파악한다. · 자신이 게임을 하는 욕구를 알아본다. · 지도자는 집단원들의 게임이용과 관련된 욕구들을 관련지어 설명한다.
3회	스트레스 날려버리기	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 활동 <ul style="list-style-type: none"> · 스트레스~ 빙고! 빙고! · 스트레스~ 날려! 날려! - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 집단원들이 생활에서 겪는 스트레스의 대처방법에 대해 생각해보도록 · 조별 작업을 통해서 바람직한 스트레스 대처방식을 탐색한다. · 집단 구성원들의 도움을 받아 게임에 빠지는 배경이 되는 스트레스의 확인과 직면, 이에 대한 해결책을 찾아나간다. · 지도자는 집단구성원들이 스트레스의 부정적인 대처방식으로 게임을 한다는 인식을 하도록 돕는다.
4회	타협의 세상으로	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 활동 <ul style="list-style-type: none"> · 역할극 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 게임을 하면서 발생하는 다양한 갈등 상황을 역할극으로 시연해보므로써 자신 및 타인을 이해하고 대인관계 향상을 꾀한다. · 지도자는 집단원들이 대인관계 문제가 발생했을 때 게임을 많이 하게 되는 원리를 설명한다.

회	제목	내용	목적
5회	나도 지존!	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 <ul style="list-style-type: none"> · 공기 운반하기 - 활동 <ul style="list-style-type: none"> · 칭찬 릴레이 & 나만의 캐릭터 만들기 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 칭찬 릴레이를 통해 자신의 숨겨있는 장점을 찾아내고, 나만의 캐릭터 만들기를 통해 이를 자신의 것으로 만들 수 있도록 돕는다. · 지도자는 집단원들의 게임 사용과 관련된 욕구(자아변화욕구)와 연결하여 설명한다.
6회	새로운 놀이감을 찾아서	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 카드 게임 - 놀이감 경매 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 놀이활동이 어떠한지 이해한다. · 경매과정과 결과를 통해 다양한 대안적 놀이들이 있음을 이해하고, 새로운 놀이 활동을 찾아보도록 북돋운다.
7회	건강한 게임	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 활동 <ul style="list-style-type: none"> · ‘우리들의 비법 전수’ : ‘게임 지침서’ 제작 · 나에게 쓰는 편지 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 게임과다사용에 대한 가치관을 재정립한다. · 자신의 미래계획을 세우고 프로그램을 통해 얻은 통찰을 유지할 수 있도록 공고화한다. · 지도자는 전체 프로그램을 마무리하면서 앞으로의 지침을 간략하게 설명한다.

Ⅲ. 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자 양성 및 시범운영 현황

이와 같이 개발된 초등학생용 및 중학생용 게임중독예방프로그램 보급사업의 전체 운영 과정은 크게 지도자양성워크숍을 통한 전문가 교육과 초등학생 및 중학생 대상의 시범운영을 통한 보급으로 나눌 수 있다.



<그림 2> 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자 양성 및 시범운영과정

청소년 게임중독 예방프로그램을 전국적으로 보급하기 위한 시범운영에 앞서 한국게임산업개발원과 함께 전문가를 양성하기 위한 지도자양성 워크샵을 7개 지역을 선정하여 실시하였다. 양성된 전문가를 활용하여, 5개 지역을 선정하여 초등학교 및 중학교를 대상으로 청소년 게임중독 예방프로그램 시범운영을 실시하였다. 전체적인 운영과정은 <그림 2>와 같은 절차에 따라 이루어졌다. 이에 대한 자세한 운영과정 및 보고는 다음과 같다.

1. 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵

개발된 청소년 게임중독 예방프로그램 전국 보급을 위한 지도자양성워크샵을 2004년 10월 5일부터 2005년 1월 10일까지 총 7회 실시하였다. 청소년상담사, 청소년상담실 상담원, 학교실무자 등 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자가 가능한 자를 모집하여, 서울, 경기, 충남 천안, 충남 대전, 전북 익산, 전남 광주, 경남 부산, 총 7개 지역 288명의 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자를 양성하였다.

[1단계] 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵 내용 구성

교육 내용은 초등학생용 및 중학생용 게임중독 예방 프로그램에 대한 이론 교육 및 실습으로 구성되었다. 청소년이 좋아하는 게임을 실제적으로 접해보지 못한 청소년상담자들이 많다는 것을 고려하여, 한국게임산업개발원과 공동 주최하여 게임에 대한 이해를 높이기 위한 강의도 추가하였다.

지도자양성워크샵은 2일 총 12시간으로 이루어졌으며, 첫째 날은 청소년의 인터넷 사용, 게임중독에 관한 이론적 교육, 청소년 게임중독 예방프로그램을 운영할 수 있도록 프로그램에 대한 교육 및 실습으로, 둘째 날은 한국게임산업개발원의 한국게임산업의 실태와 게임현황에 대한 강의 및 실습으로 구성하였다. 집단 프로그램 교육 및 실습은 용이한 실습 교육을 위해 조를 편성하고, 조별로 협동과제를 실시하여 청소년에게 적용할 본 프로그램을 직접 수행하는 체험학습 방법을 취했다. 이 모든 과정을 통해 청소년 게임중독예방 프로그램 지도자로서의 능력을 배양하고, 실제적으로 프로그램을 실시할 수 있도록 교육하는데 역점을 두었다. 자세한 교육 시간표는 <표 5>에 제시되어 있다.

<표 5> 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵 교육시간표

일 자	시 간	교 육 내 용
제 1일 (8시간)	09:00-10:00	개회식 및 게임중독 이론 강의
	10:00-10:10	휴 식
	10:10-12:00	게임중독예방프로그램 실습 I
	12:00-13:00	중 식
	13:00-14:30	게임중독예방프로그램 실습 II
	14:30-14:40	휴 식
	14:40-16:00	게임중독예방프로그램 실습 III
	16:00-16:10	휴 식
	16:00-17:00	게임중독예방프로그램 실습 IV
제 2일 (4시간)	09:00-11:00	한국 게임산업 실태와 게임 현황 강의 I
	11:00-11:10	휴 식
	11:10-13:00	한국 게임산업 실태와 게임 현황 강의 II

[2단계] 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵 지역 선정 및 대상 모집

전국적 보급을 위해, 전국 시·도 청소년종합상담실에 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성 워크샵 개최 계획에 대해 공지하였으며, 관심 있는 시·도 청소년종합상담실의 신청을 받았다. 신청받은 상담실 중에서, 경기, 충남, 광주광역시, 부산광역시 청소년종합상담실을 선정하고, 각 청소년종합상담실에서 교육 대상을 모집하였다. 교육 대상은 청소년상담실 종사자 및 상담자원봉사자 총 30~40명으로, 각 시·도 청소년종합상담실에서 직접 모집하거나, 전라북도의 경우에는 교육청의 교사 상담 및 생활지도 직무연수 과정을 활용하였다.

[3단계] 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵 실시

청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵은 2004년 10월 5일 경기지역, 경기도 청소년종합상담실에서 시작되어, 2005년 1월 10일 전라북도교육청의 초등교사 대상의 보

급까지 총 7회 실시되었다. 서울, 경기, 충남(대전, 천안), 경남(부산), 전남(광주), 전북(익산)에서 전국적으로 보급하였으며, 이로 양성된 지도자는 총 288명이다. 지역에 따른 워크샵 일정과 양성된 인원은 <표 6>에 제시되어 있다.

<표 6> 지역별 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성 워크샵 운영결과

지 역	주 최	일 시	인 원
경기	경기도청소년종합상담실	2004년 10월 5일 - 6일	26명
충남 (천안)	충남청소년종합상담실	2004년 10월 7일 - 8일	27명
전남	광주광역시청소년종합상담실	2004년 10월 22일 - 23일	40명
서울	한국청소년상담원	2004년 10월 14일 - 15일	35명
충남 (대전)	아동청소년상담학회	2004년 11월 20일	80명
경남	부산광역시청소년종합상담실	2004년 12월 4일	40명
전북 (익산)	전라북도교육청	2005년 1월 10일	40명
		총 인원	288명

청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵을 운영한 후에는 워크샵에 대한 전체적 평가, 강의에 대한 만족도, 개선사항 등에 대한 정보를 얻고 차후에 좀 더 효율적인 지도자양성워크샵을 기획하기 위해서 지도자 양성 워크샵 수혜 대상자들에게 평가를 실시하였다. 지도자양성워크샵 평가지는 부록 2에 제시되어있다. 지도자들의 평가내용을 요약하면 다음과 같다. 지도자양성 워크샵 후 평가지 자료 전량을 여건상 수합하지 못했으며, 수합된 평가지 75개의 자료 분석 결과만을 정리하고자 한다.

가. 지도자의 인구학적 정보

1) 지역

청소년게임중독 예방프로그램 지도자 양성워크샵에 참석 후 평가설문응답결과를 분석하면 다음과 같다. 지역별로는 광주시청소년종합상담실의 참석자가 32.0%로 가장 많았으며, 다음으로는 천안(28%), 부산(22.7%), 서울(17.3%)의 순이었다.

<표 7> 청소년 게임중독 지도자워크샵 평가설문응답 지역별 분포

지역	충청(천안)	서울	전라(광주)	경상(부산)	계
빈도(%)	21(28.0)	13(17.3)	24(32.0)	17(22.7)	75

2) 소속

소속별로 살펴보면 기타가 가장 많아 40%로 대부분 청소년상담기관 자원봉사자이거나 특화된 게임중독 전문가 양성과정에 참가한 상담교육인력인 것으로 나타났다. 다음으로는 중학교 교사 20%, 청소년상담실 근무자 13.3%, 기타 상담기관 종사자 12.0% 등의 순이었다.

<표 8> 청소년 게임중독 지도자워크샵 평가설문응답 소속별 분포

항목	초등학교	중학교	고등학교	청소년 상담실	상담기관	기타	미응답자	계
빈도(%)	9 (12.0)	15 (20.0)	1 (1.3)	10 (13.3)	9 (12.0)	30 (40.0)	1 (1.3)	75

3) 연령

청소년 게임중독 예방프로그램 지도자 양성워크샵에 참석한 사람들을 연령별로 살펴보면 대부분이 40대(44%)와 30대(32%)였다.

<표 9> 청소년게임중독 지도자워크샵 평가설문응답 연령별 분포

항목	20대	30대	40대	50대	60대 이상	미응답자	계
빈도 (%)	15 (20.0)	24 (32.0)	33 (44.0)	3 (4.0)	0	0	75

4) 성별

성별로는 여자가 80%로 대부분을 차지하였으며, 남자는 6.7%로 매우 소수에 불과하였다.

<표 10> 청소년 게임중독 지도자워크샵 평가설문응답 성별 분포

항목	남자	여자	미응답자	계
빈도(%)	5(6.7)	60(80)	10(13.3)	75

나. 지도자양성워크샵에 대한 전체 만족도 및 강의별 만족도

1) 전체 교육에 대해서 어느 정도 만족하십니까?

전체 교육에 대하여서는 69.3%가 만족한다, 17.3%가 매우 만족한다고 응답하여 참석자 대부분이 청소년 게임중독 지도자양성워크샵에 대해 만족한 것으로 나타났다.

<표 11> 청소년 게임중독 지도자워크샵 전체교육에 대한 만족도

항목	매우 낮다	낮다	보통이다	높다	매우 높다	계
빈도(%)	0	0	10(13.3)	52(69.3)	13(17.3)	75

2) 게임중독 예방프로그램 이론 강의에 대해 어느 정도 만족하십니까?

실제 프로그램 실습 전 청소년 게임중독 실태 및 게임중독이해에 관련된 이론 강의에 대

해서는 66.7%가 대부분 만족하는 편이라고 응답하였으며, 32%는 보통이라고 응답하였다.

<표 12> 청소년 게임중독 지도자워크샵 이론강의에 대한 만족도

빈 도(%)

항목	매우 낮다	낮다	보통이다	높다	매우 높다	계
게임 중독 이론: 이론, 프로그램 개발, 교육 CD 상영	0(0)	1(1.3)	24(32.0)	39(52.0)	11(14.7)	75

3) 게임중독 예방 프로그램 강의 및 실습 I,II,III에 대해서 어느 정도 만족하십니까?

청소년게임중독 예방프로그램의 개발과정 소개 및 실습과 관련하여서는 78%가 만족하는 편, 그리고 13%는 보통이라고 응답하였다.

<표 13> 청소년게임중독 지도자 워크샵 프로그램 강의 및 실습에 대한 만족도

빈 도(%)

항 목	매우 낮다	낮다	보통이다	높다	매우 높다	무응답	계
강의 및 실습	0	0	13(17.0)	40(53.0)	19(25.0)	3(4.0)	75

다. 건의사항 및 지적사항

청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵과 관련하여서 좋았던 점으로는 많은 도움이 되었고 현장에서 유용하게 적용가능할 것 같다는 지적이 가장 많았다. 또한 이론적인 면 뿐만 아니라 그 치료방법을 구체적인 워크샵을 통해 진행되어 더욱 좋았다는 의견이 함께 있었다. 또한 여러 가지 프로그램을 통해 학생들이 컴퓨터 외에 다른 대안들을 찾는 것이 예방적 차원에서 도움이 되리라는 의견과 게임중독과 관련된 전반적인 내용을 알게되어 의미 있었다는 의견도 있었다.

한편, 실제 워크샵을 하기에 시간이 부족하다는 아쉬움이 가장 많았으며, 시간에 비해

많은 부분을 한꺼번에 전달하여 이해하기에 어려움이 있었다는 지적도 있었다. 실제 프로그램 실시할 수 있도록 실습에 보다 주력하면 좋겠다는 지적이 함께 있었다.

<표 14> 청소년 게임중독 지도자양성워크숍에 대한 지적 및 건의사항

	내용	빈도
지적사항	실제 워크숍 시간이 적다	7
	많은 부분을 한꺼번에 배워 정신이 없었고, 알아듣기 어려웠다	3
	많은 게임을 알게되어 좋았지만 너무 게임위주가 아닌 가하는 생각이 든다	1
	집단활동에 시간이 부족해서 아쉬웠다	1
	프로그램 시작시간을 잘 지켜 주었으면 좋겠다	1
좋았던 점	많은 도움이 되었고 현장에서 유용하게 적용가능할 것 같다	6
	이론적인 면 뿐 아니라 그 치료방법을 구체적 워크숍을 통해 진행되어 더 좋았다	4
	여러 가지 프로그램을 통해 아이들이 컴퓨터 외에 좋은 것이 현실에서 가능하다고 느껴질 수 있어서 예방적 차원에서 너무나 좋았다	3
	게임 중독에 대해 전반적인 내용을 알게되어 의미있었다	3
	오늘 하신 부분들에 대해 이해가 되고 전부 좋았다	2
	인터넷을 많이 사용하고 조절을 필요로 하는 사람들에게 어떤 말을 해줘야 할지 생각해 보는 시간이었다	2
	초·중고생의 눈높이에 잘 맞았다고 생각한다	1
게임하는 아이들에 대해 폭넓게 이해할 수 있었다	1	
보완점	행동으로 옮겨서 해보는 것이 10번 듣는 것보다 효과가 클 것 같다, 실제로 한 번씩 해보면 좋겠다	4
	'인터넷 중독'부분을 이론에서 다루니 조금 지루했다, 게임중독이나 게임에 대한 이론이나 사례를 좀더 해주셨으면 한다.	3

	내용	빈도
	프로그램이 예방프로그램이라 중독 치료에는 한계가 있지만 중독치료 교육이나 실제 상황도 있었으면 더 도움이 되었을 것이다	2
	리더 선생님 혼자서 프로그램을 시연하기에는 벅찬 것 같아서 코리더가 함께하면 부드럽고 힘있게 진행하실 수 있을 것 같다	2
	기회가 되면 더 자세히 배우고 싶다	2
	행사가 열매를 맺으려면 앞으로 각자의 현장에서 프로그램 진행할 때 청소년상담소에서 연결지원이 있으면 좋겠다	1
	아이들이 흥미를 끌고 있는 인터넷, 게임중독을 예방하는 차원에서 대안활동(게임보다 더 흥미로운)을 제시하는 방향을 같이 지도해주셨으면 좋겠다	1
보완점	스트레스 날려서 각 테이블마다 아이들이 스트레스 상황을 적어 각 팀마다 맞춤, 빙고 게임하는 것이 더 나은 것 같다	1
	좋은 교육을 더 자주 마련해 주면 좋겠다	1
	아이들의 실제 활동이 담긴 비디오 테이프 상영을 보는 것도 유익할 것이다	1
	주제에 맞는 이론 강의를 하면 좋겠다	1
	이번 한번의 교육은 미흡하다는 생각이며, 앞으로도 주기적인 교육이 이뤄지면 좋겠다	1
	시간이 충분했으면 좋겠다	1
	개략적인 수업의 내용을 순서대로 정리하는 작업이 있었으면 더 유익하고 좋았을 것이다	1
	1부시간에 본 게임 CD동영상을 나눠주면 좋겠다	3
기타	오전에 강의했던 강의안을 얻고 싶다, 다음번에는 강의안을 꼭 주었으면 좋겠다	1
	총	77

2. 청소년 게임중독 예방프로그램 시범운영

개발된 청소년 게임중독 예방프로그램 전국 보급을 위한 지도자양성워크샵 실시 후, 관심있는 지도자들을 모집, 엄격한 기준에 의해 선발하여 전국 청소년상담실, 초등학교, 중학교에서 남녀학생을 대상으로 11월 9일부터 12월 27일까지 청소년 게임중독 예방프로그램을 실시하였다. 경기, 충남, 서울특별시, 광주광역시, 부산광역시 총 5개 초등학교, 6개 중학교, 3개 청소년상담실에서 남녀학생 543명이 참가하였다. 부산광역시 지역은 청소년종합상담실 일정상 지도자양성 워크샵이 지연되어 실시된 관계로 효과검증연구에서 제외되었다.

[1단계] 시범운영 대상 및 지도자 모집·선정

청소년 게임중독예방프로그램 지도자양성 워크샵을 진행하면서, 관심 있는 지도자들의 신청을 받았다. 신청한 지도자들 중에, 상담관련전공의 석사학위 소지자 이상의 학력을 가진 자를 지도자로, 상담관련전공 학사학위 소지자나 그 이상의 학력을 가진 자를 보조지도자로 선정하였다. 시범운영과 효과검증연구가 동시에 진행되기 때문에 지도자와 보조지도자의 자격 기준을 엄격하게 정하고 이를 따랐으며, 시범운영에 앞서 지도자와 보조지도자를 재교육하였다. 당초의 계획은 지도자 1인이 1집단의 프로그램을 진행하기로 했었으나, 짧은 시간 안에 학생들의 프로그램 활동에 적극적으로 참여하고 이해하는 데 도움을 주기 위하여 1집단당 지도자 1인, 보조지도자 1인이 함께 협력하여 진행하도록 하였다.

시범운영 대상은 전국적 표집을 위해 경기, 충청(천안), 서울, 전라(광주), 경상(부산), 5개 지역을 선정했다. 지역별 6집단씩, 5개 지역 총 30집단을 실시하는 것을 목표로 설정했으나, 촉박한 일정 하에 실제 시범운영 지도자 및 학교를 선정하는 데 어려움이 있어서 다소 차이는 있었다. 경기지역의 경우 경기도내 청소년상담실 중에서 신청을 받아 4개 청소년상담실에서 직접 학생들을 모집했는데 실제로 신청자의 수가 집단 개설 가능 인원수에 미치지 못해서 집단을 구성하지 못한 경우도 있었다. 부산의 경우는 주최인 부산광역시 청

소년종합상담실 일정에 따라 지도자양성 워크샵이 지연된 관계로 효과검증 연구에서는 제외되었고, 시범운영 대상도 3집단에 그쳤다. 각 집단은 15-20명으로 구성하는 것을 원칙으로 하였으나, 학급당 운영을 하여 인원수와 다소 초과되거나, 지역청소년상담실에서 직접 모집을 하여 인원수가 다소 미치지 않은 경우가 있었다.

[2단계] 시범운영 대상 및 지도자 및 보조지도자 재교육 및 시범운영 자료 준비

본 연구는 프로그램 보급 및 효과검증 연구로 선정된 지도자 및 보조지도자들이 학생들에게 본 집단 프로그램을 통일된 형식과 자료로 진행되었다. 이를 위해, 본 프로그램을 부분적으로 수정하였다. 프로그램은 초등학교용 45~50분, 중학생용 50~60분 동안 가장 효율적으로 실시되도록 개발되었는데, 시범운영 대상 학교를 섭외하는 과정에서 1교시(초등학생 45분, 중학생 50분) 이상의 시간을 허락받기가 학교 사정 및 학생들의 방과후 활동 등으로 인해 어려운 일이었다. 따라서 프로그램은 수업 시간 1교시에 실시될 수 있도록 세부 활동 중 중복되거나 불필요하다고 생각되는 것은 생략하거나 수정하였다. 개발된 초등학생용 프로그램은 수정된 내용이 거의 없으나, 개발된 중학생용 프로그램은 총 7회로 구성되었으나 겨울 방학을 앞둔 시기여서 총 5회로 재구성하였다. 중학생용 프로그램은 프로그램 지도자의 역량과 숙련도에 따라 진행의 어려움이 발생하기 쉬운 4회의 역할극과 활동 과정 설명 및 이해가 쉽지 않은 6회의 카드 게임 및 놀이감경매 활동을 생략하여, 총 5회의 프로그램으로 변경하였다. 시범운영용으로 수정된 프로그램의 자세한 내용 및 지도자 및 보조지도자가 고려해야할 사항은 <표 15>, <표 16>에 나타나있다.

효과적 진행을 위해 간식 및 선물을 마련하여 지원하였다. 본 프로그램의 지도자용 워크북에 있는 자료 중에 학생들이 이해하기에 어려운 용어가 많은 게임사용 자가진단이나 해석자료는 학생들이 이해하기 쉽도록 수정하였다. 첫 회에 상영할 인터넷 중독에 대한 CD 자료는 2003년 한국청소년상담원에서 개발한 인터넷과다사용 예방프로그램 개발연구에서 제작된 것으로 보고서와 함께 각 지도자에게 사전에 제공하였다. 게임에 관한 퀴즈의

내용 중에서 정확하지 못한 정보나 여러 개의 답변이 나올 수 있는 부분은 수정하여 배부하였다, 초등학교용 프로그램의 ‘잠깐 참 좋아’ 활동에 사용할 ‘잠깐 참 좋아’ 스티커는 스티커용지에 출력하여 배부하였다. ‘약속쫄지’, ‘게임사용시간표’, ‘스트레스 빙고! 빙고!’에 사용할 빙고판도 학생 수에 맞게 제작하여 같은 자료로 진행할 수 있도록 지원하였다. 수정된 프로그램과 준비물에 대한 자세한 정보는 <표 15>, <표 16>에서 찾아볼 수 있다.

<표 15> 시범운영 초등학생용 게임중독 예방프로그램의 개괄

회	제 목	내 용	주의사항	준비물
1회	안녕 친구들아!	<ul style="list-style-type: none"> - 진행자 소개 - 놀이마당: ‘과일사세요’ - 자기소개(별칭짓기) - 알쏭달쏭 게임퀴즈 - 게임중독자가진단 검사 실시 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> - 2회의 게임중독자가진단 검사 실시를 1회 끝날 때 실시한 후 지도자 또는 보조 지도자가 채점해서 2회에 나눠주기. 	<ul style="list-style-type: none"> 간식 이름표 조 나누기 자기소개 Sheet지 검사Sheet지 퀴즈 상품
2회	게임과 나	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이마당 : ‘발떼기 게임’ - 게임사용습관표 작성 - 게임중독 예방교육용 CD 상영 - 게임중독 자가진단 (게임중독검사, 인터넷 사용욕구 검사를 활용한 자가진단) - 약속쫄지 작성 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> - 2회부터 놀이마당은 시간 배정 및 관계 형성 정도를 고려해서 하지 않아도 좋음. - 게임중독 예방교육용 CD 상영의 경우, 미리 CD 상영이 가능한지 여부 체크하기. 	<ul style="list-style-type: none"> - 간식 - 게임중독자가진단 검사지 채점한 것 - 게임중독 해석지 - 게임중독 CD - 약속쫄지
3회	잠깐! 참! 좋아!	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이마당: ‘벽뚫기 게임’ - 자기대화 훈련 (‘잠깐!참!좋아!’ 기법훈련, 대화스티커 만들기) - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> - 라벨지로 만든 대화스티커 나눠준 후 집에 부탁하도록 하기. - 다음시간에 지킴서 제작을 위해 싸인펜, 크레파스, 잡지 등 가져 오도록 하기. 	<ul style="list-style-type: none"> - 간식 - 자기대화 스티커(라벨지)

회	제 목	내 용	주의사항	준비물
4회	기쁨주는 지침서 만들기	<ul style="list-style-type: none"> - ‘약속쫓지’ 실천과정 점검 - 기쁨 주는 게임 지침서 제작 - 내게 띄우는 편지 - 소감 나누기 및 정리 - 사후 모임에 대한 안내 	<ul style="list-style-type: none"> - 시관관계상 놀이마당 하지 않기 - 게임 지침서 시간 20분 정도하기. - 프로그램 평가 및 사후검사 받드시 하기. 	<ul style="list-style-type: none"> - 간식 - 편지지 - 게임 잡지 - 크레파스 또는 싸인펜 - 프로그램 평가 및 사후검사지

<표 16> 시범운영 중학생용 게임중독 예방 프로그램 개괄

회	제목	내용	주의사항	준비물
1회	“게임” 바르게 알기	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> · 환영 인사, 지도자 소개 - 친해지는 마당 <ul style="list-style-type: none"> · 당신의 이웃을 사랑하십니까 - 활동 <ul style="list-style-type: none"> · 너 누구니? - 자기소개 · 게임! 막상막하 - 게임중독자가진단 검사 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> - 2회의 게임중독 자가진단 검사 실시를 1회 끝날 때 실시한 후 지도자 또는 보조지도자가 채점해서 2회에 나눠주기. 	<ul style="list-style-type: none"> 간식 이름표 조 나누기 자기소개 Sheet지 검사Sheet지 퀴즈 상품
2회	게임과 나	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 게임 사용 습관표 작성 - 게임중독 예방교육용 CD 상영 - 게임 사용자가진단 : 게임중독 질문지 및 인터넷 사용욕구 검사를 통한 자기 이해 - 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> - 2회부터 놀이마당은 시간 배정 및 관계 형성 정도를 고려해서 하지 않아도 좋음. - 게임중독 예방교육용 CD 상영의 경우, 미리 CD 상영이 가능한지 여부 체크하기. 	<ul style="list-style-type: none"> - 간식 - 게임중독자가진단 검사지 채점한 것 - 게임중독 해석지 - 게임중독 CD - 약속쫓지

회	제목	내용	주의사항	준비물
3회	스트레스 날려버리기	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 활동 <ul style="list-style-type: none"> · 스트레스~빙고! 빙고! · 스트레스~날려! 날려! - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 빙고판 만들기 - 다양하지만 실천가능한 아이디어가 나올 수 있도록 하기. - 대안은 한명당 3개씩 하도록 하기 - 모든 사람이 잘한 것에 스티커를 붙일 수 있도록 스티커 준비 	<ul style="list-style-type: none"> - 간식 - 빙고판 - 스티커 - A4(대안적기)
4회	나도 지존!	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 <ul style="list-style-type: none"> · 공기 운반하기 - 활동 <ul style="list-style-type: none"> · 칭찬 릴레이 & 나만의 캐릭터 만들기 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> - 게임을 할 경우, 풍선놀이 나 공기 운반하기 등 게임 종류 리더가 선택. 그에 따른 준비물 챙기기 - 다음시간에 지침서 제작을 위해 싸인펜, 크레파스, 잡지 등 가져 오도록 하기. 	<ul style="list-style-type: none"> - 간식 - 게임 준비물
5회	건강한 게임	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 활동 <ul style="list-style-type: none"> · ‘우리들의 비법 전수’ : ‘게임 지침서’ 제작 · 나에게 쓰는 편지 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> - 시관관계상 놀이마당 하지 않기 - 게임 지침서 시간 20분 정도하기. - 프로그램 평가 및 사후검사 반드시 하기. 	<ul style="list-style-type: none"> - 간식 - 편지지 - 게임 잡지 - 크레파스, 싸인펜 등 - 프로그램 평가 및 사후검사지

[3단계] 시범운영 실시

청소년 게임중독 예방프로그램은 11월 4일 경기지역을 시작으로, 12월 27일 부산 지역까지 서울, 경기, 충청(천안), 전라(광주), 경상(부산) 총 5개 지역에서 초등학교 17집단, 중학교 12집단 총 543명의 학생들이 참여하였다. 부산 지역은 일정이 늦은 관계로 효과검증 연구에서는 제외되었다.

각 집단은 15-20명의 학생으로 구성되어 있으며, 한 집단당 지도자와 보조지도자가 함께 프로그램을 진행하였다. 한 학급 단위로 진행이 되었으므로, 대체로 한 학급을 두 집단

으로 나누어 운영하였으나, 천안 지역은 한 반 전체가 한 집단으로 운영되었다. 자세한 일정과 참여 학생 지역 및 수는 <표 17> 에 나와있다. 한 학급을 두 집단으로 나누어 운영한 경우에는 한 집단은 교실을 이용하고, 다른 한 집단은 강당이나 과학실, 미술실 등 교실 외 다른 장소를 이용하였다.

사전 검사는 첫 회 시작 전에 미리 학교에 보내서 집단 시작하기 1-2일 전에 실시 가능하도록 하였다. 사후 검사는 마지막 프로그램 후 실시하고, 학생들이 설문 내용이 많아 싫어할 수 있으므로 마지막 회에는 설문 전 또는 설문을 다한 후 간식을 주도록 하였다. 청소년 게임중독 예방프로그램 효과검증을 위한 설문지는 부록 1에 제시되어있다. 프로그램을 운영한 지도자들은 회기별로 운영일지를 작성하였는데, 그 예는 부록 4에 제시되어있다. 프로그램 마지막회에 학생뿐만 아니라, 지도자 및 보조지도자도 프로그램 전반에 대한 평가지를 작성하였으며, 그 양식은 부록 6, 부록 7, 부록 8에 제시되어있다.

<표 17> 청소년 게임중독 예방프로그램 시범운영 결과

지역	대 상 (주 최)	운영기간	운영 집단	
			초등 집단수(명)	중등 집단수(명)
서울	천동초등학교	11/17 - 12/8	6(108명)	
	중음중학교	11/12 -12/1		2(39명)
경기	양주시청소년상담실	11/10 -12/1	2(15명)	
	정자초등학교 (수원시청소년상담실)	11/17-12/17	1(12명)	
	명인중학교 (수원시청소년상담실)	11/15 - 12/13		1(15명)
	통진중학교 (김포시청소년상담실)	11/11 -12/7		1(13명)
	내해홀초등학교 (안성시청소년상담실)	11/15 -11/26	2(45명)	
	안성시청소년상담실	11/27 -12/16		1(16명)
충청 (천안)	천안여자중학교	11/9 - 11/15		2(50명)
	입장중학교	11/18 - 11/22		2(70명)
전라 (광주)	상무초등학교	11/9 - 12/8	4(78명)	
	지원중학교	11/12 -12/3		2(32명)
경상 (광주)	사상중학교	12/13-12/27		1(10명)
	낙민초등학교	12/13-12/27	2(40명)	
	총		17 (298명)	12 (245명)



<사진 1> '우리들의 비법 전수' : '게임 지침서' 제작



<사진 2> 인터넷중독에 관한 CD 시청

6-5 2월

⑤ "나에게 쓰는 편지"

여자와 컴퓨터를 그렇게 많이 쓰는 알았지만
 그래도 한번씩은 많이 쓰는 편이다.
 그래서 많이 안쓰려고 하지만 요즘은 그래도
 많이 쓰는 편이다. 나에게 그만하라고 해도 잘
 되질 않는다.
 하지만 그래도 '컴퓨터 공부'에 대한 수업으로
 그래도 나아진 것 같다.
 그래서 나는 어릴땐 되게 많이 쓴다 그래서
 나는 그렇게 많이 한다고 생각이 안들었다.
 그래서 컴퓨터 보다 책, 여과상황을 많이 해
 야지! 또, 컴퓨터를 조금 줄여야지.

<사진 3> 나에게 쓰는 편지 활동 자료

제 4 장 청소년 게임중독예방프로그램의 효과검증 연구

I. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구는 청소년 게임중독 프로그램에 관심이 있는 초등학교 4개교, 중학교 6개교 및 청소년상담실 2곳을 대상으로 초·중학생 총 493명이 참여하였다. 연구참여자의 지역별 분포를 살펴보면 서울시, 경기도, 충청도, 전라도 4개 지역에 있는 학교에서 초등학교 5, 6학년 258명의 초등학생과 중학교 1, 2, 3학년 235명의 총 493명의 학생들이 2004년 11월부터 12월까지 게임중독예방프로그램에 참여하였다.

2. 측정도구

본 연구에서는 게임중독 예방프로그램의 효과를 검증하기 위하여 게임중독, 자기통제력, 자존감 및 스트레스 척도를 사용하였다. 각 질문지에 대한 자세한 내용은 다음과 같다.

가. 인터넷 게임중독 척도

이 척도는 인터넷 게임중독 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'(1점)에서 '항상 그렇다'(4점)의 4점 Likert 척도로 구성되어 있다. 게임중독 척도 문항 전체의 신뢰도 분석결과 문항 전체의 내적 합치도는 .92가 나왔다. 본 연구에서 나타난 게임중독 척도의 전체 신뢰도는 초등학생을 대상으로 실시

한 결과 Cronbach's $\alpha=.91$ 로 나왔으며 중학생을 대상으로 실시한 결과 Cronbach's $\alpha=.91$ 로 나왔다. 또한 하위 영역별 신뢰도를 살펴보면 현실검증력 문제 .54, 강박적 집착 .77, 내성과 통제력 상실 .86, 신체적 문제 .75, 학업문제 .80, 대인관계 문제 .72로 나타났다.

나. 자기통제력 척도

자기통제력의 측정을 위해 Kendall과 Wilcox(1979)의 척도를 임은실(2002)이 번역한 도구에서 '자기통제' 영역만 이용하였다. 이 평가도구의 특징은 자기통제에 관한 인지와 행동을 개념화시킨 것이며, 평가도구에서 자기통제를 할 줄 아는 아동이란 인지적 능력, 즉 여러 선택을 종합하고 평가하는 능력과 행동 능력 즉 바람직한 행동에 참여하고 그렇지 않은 행동을 억제하는 능력을 지닌 아동을 말한다. 질문지는 16문항이며 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '항상 그렇다'(4점)까지 4점 Likert 형식으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 즉각적인 만족을 주는 문제행동을 회피하고 인내할 수 있는 능력이 크다고 볼 수 있다. 이 검사의 Cronbach's α 계수는 .61로 보고 되었으며, 문항 중 9번, 10번, 14번, 16번은 역문항으로 채점된다. 본 연구에서 나타난 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.81$ 이었다.

다. 자존감 척도

자신에 대해서 스스로 평가하는 자아상을 자존감의 반영으로 보고 청소년 게임 중독이 자존감과 어떠한 관련이 있는지 분석하기 위하여 자존감 척도를 사용하였다. 이를 측정하는 척도로서 Rosenberg(1965)의 척도를 김문주(1998)가 번안한 것을 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다'(1)에서 '그렇다'(5)까지의 5점 Likert 형식이며 2번, 3번, 4번, 6번, 7번, 9번, 10번 문항은 역문항으로 채점된다. 2주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .85이고, 문항 내적 합치도는 .77이다. 본 연구에서 나타난 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.79$ 이었다.

라. 스트레스 척도

스트레스 대처양식 측정도구 Lazarus & Folkman(1984)의 체크리스트를 하두남(1992)이 번안한 것을 수정한 박순영(1998)의 검사지와 박중기(1998)의 검사지를 수정 보완하여 사용하였다. 청소년들의 생활영역을 자신, 가정, 학업, 친구, 사회로 나누어 총 11문항으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다'(1점)부터 '아주 많이 그렇다'(5점)까지 5점 Likert 형식이다. 본 연구에서 나타난 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.87$ 로 적절한 신뢰도를 보이고 있다.

3. 연구절차

청소년 게임중독 예방 프로그램에 관심을 가진 학교 및 학급을 대상으로 사전에 연구의 목적을 알리고 참여 협조를 얻은 후 프로그램을 운영하기 전에 사전검사를 실시하였다. 또한 프로그램의 운영 후 사후검사지, 학생용 종합평가지, 지도자용 종합평가지를 실시하였다. 게임중독예방프로그램의 진행은 각 지역별로 게임중독 예방 프로그램 양성교육을 통해 훈련된 집단 지도자들이 담당하였다. 마지막 회기에 교육받은 집단지도자가 학생용 종합평가지를 실시하였으며 프로그램을 종료한 직후 학생들은 사후검사지를 집단지도자들은 지도자용 종합평가지를 작성하였다.

연구결과 분석 시 사전검사의 내용이 누락되거나 혹은 사후검사가 누락되면 두 검사지 모두가 분석에서 제외 되었으며, 응답을 부적절하게 하거나 거의 응답하지 않은 설문지 69부가 제외되어 총 424부(초등학생 237부, 중학생 187부/ 여학생 162명, 남학생 262명)가 분석되었다.

4. 통계적 분석

우선, 연구참여자의 인구통계학적 특성 및 게임이용현황에 대한 기술통계와 빈도분석이 이루어졌다. 다음으로 본 분석에서는 청소년 게임중독 예방 프로그램의 효과검증을 위해서 사전-사후 반복측정 변량분석이 사용되었다. 사전-사후 반복측정 변량분석에서는 초

등/중등, 성별, 지역에 따라 게임중독, 자기통제력, 자존감, 스트레스, 평일 및 휴일 게임사용시간에서 차이가 있는지를 검증하였다. 통계적 분석에는 SPSS package 9.0 version이 사용되었다.

II. 연구결과

1. 설문조사

가. 참여자의 인구 통계학적 특성

본 연구에 참여했던 연구참여자의 인구통계학적 특성으로 학년, 성별, 지역 등이 조사되었다. 전체 424명 중 학년별로는 초등학교 5학년이 122명(28.8%), 초등학교 6학년이 115명(27.1%), 중학교 1학년이 77명(18.2%), 중학교 2학년이 44명(10.4%), 중학교 3학년이 66명(15.6%)이었다. 또한 연구참여자의 성별분포는 남학생이 262명(61.8%), 여학생이 162명(38.2%)이었다. 지역별로 나누어 보면, 초등학생은 전체 237명 중 서울 103명(43.5%), 경기도(25.3%), 전라도 74명(31.2%)이었으며, 중학생은 전체 187명 중 서울 37명(19.8%), 경기도 40명(21.4%), 충청도 82명(43.9%), 전라도 28명(15.0%)이었다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 18>와 같다.

<표 18> 학년별 분포

	초등5	초등6	중1	중2	중3	빈 도(%)
남	100(23.6)	61(14.4)	39(9.2)	25(5.9)	37(8.7)	262(61.8)
여	22(5.2)	54(12.7)	38(9.0)	19(4.5)	29(6.8)	162(38.2)
전체	122(28.8)	115(27.1)	77(18.2)	44(10.4)	66(15.6)	424(100.0)

<표 19> 지역별 분포

빈 도(%)

	초등					중등				
	서울	경기도	충청도	전라도	전체	서울	경기도	충청도	전라도	전체
남	53 (22.4)	34 (14.3)	0 (.0)	74 (31.2)	161 (67.9)	18 (9.6)	34 (18.2)	36 (19.3)	13 (7.0)	101 (54.0)
여	50 (21.1)	26 (11.0)	0 (.0)	0 (.0)	76 (32.1)	19 (10.2)	6 (3.2)	46 (24.6)	15 (8.0)	86 (46.0)
전 체	103 (43.5)	60 (25.3)	0 (.0)	74 (31.2)	237 (100.0)	37 (19.8)	40 (21.4)	82 (43.9)	28 (15.0)	187 (100.0)

나. 게임사용의 현황 및 실태

게임중독 예방프로그램의 효과검증과 관련된 본 분석을 실시하기 전에 청소년들의 게임 사용 현황에 대한 분석이 먼저 이루어졌다.

1) 초·중학생의 게임사용 기간

게임을 사용해온 기간에 있어 초등학생과 중학생은 대체로 유사한 분포를 나타내고 있다. 사전검사를 기준으로 할 때, 초등학생은 3년-5년미만(24.9%), 2년-3년미만(18.1%), 5년 이상 및 1년-2년미만(13.9%), 1개월미만(14.3%) 순이었으며, 중학생은 3년-5년미만(23.0%), 5년이상(19.3%), 1개월미만(19.8%), 2년-3년미만(13.9%), 1년-2년미만(7.0%) 순으로 나타났다. 다만 중학생의 경우 1개월미만이 꽤 높은 비율로 나타났는데, 이는 실제 중학생이 게임을 시작한지 얼마 안되는 경우가 많아서일 수도 있지만, 타당도 척도가 사용되지 않았음을 고려할 때 긍정왜곡으로 인한 결과일 가능성도 있을 수 있다.

<표 20> 게임사용기간

		빈 도(%)			
		초등		중등	
		사전	사후	사전	사후
게임 사용기간	1개월미만	34(14.3)	33(13.9)	33(17.6)	37(19.8)
	1개월-3개월미만	14(5.9)	12(5.1)	10(5.3)	14(7.5)
	3개월-6개월미만	10(4.2)	14(5.9)	9(4.8)	6(3.2)
	6개월-1년미만	8(3.4)	8(3.4)	2(1.1)	6(3.2)
	1년-2년미만	33(13.9)	29(12.2)	22(11.8)	13(7.0)
	2년-3년미만	43(18.1)	61(25.7)	28(15.0)	26(13.9)
	3년-5년미만	59(24.9)	45(19.0)	43(23.0)	46(24.6)
	5년이상	33(13.9)	32(13.5)	37(19.8)	36(19.3)
	무응답	3(1.3)	3(1.3)	3(1.6)	3(1.6)
전체		237(100.0)	237(100.0)	187(100.0)	187(100.0)

2) 초·중학생의 평일게임 사용시간

초·중학생이 평일 하루에 평균적으로 게임을 하는 시간을 조사한 결과는 <표 21>과 같다. 초·중학생 모두 평균하루 게임사용시간은 1시간-2시간미만이 가장 많은 것으로 나타났다. 사전검사를 기준으로 볼 때 초등학생은 1시간-2시간미만이 35.9%, 2시간-3시간미만이 25.7%, 1시간미만이 22.4% 순이었다. 또한 중학생은 1시간-2시간미만이 31.0%, 1시간미만이 24.6%, 2시간-3시간미만이 21.9% 순으로 나타났다. 초·중학생 모두 사후검사에서 사전검사에 비해 하루 평균게임사용시간에 뚜렷한 차이는 나타나지 않았다. 그러나 평일 하루 게임사용시간이 2시간 이상인 경우가 초등학생의 경우 41.7%였으나, 게임중독예방프로그램의 실시이후 사후검사에서는 37.6%로 나타나서 다소 감소되는 경향을 보였다.

<표 21> 초·중학생의 평균게임 사용시간

		초등		중등	
		사전	사후	사전	사후
	1시간미만	53(22.4)	42(17.7)	46(24.6)	40(21.4)
평균	1시간-2시간미만	85(35.9)	106(44.7)	58(31.0)	62(33.2)
게임	2시간-3시간미만	61(25.7)	49(20.7)	41(21.9)	43(23.0)
사용	3시간-4시간미만	20(8.4)	17(7.2)	20(10.7)	18(9.6)
시간	4시간-5시간미만	6(2.5)	11(4.6)	12(6.4)	12(6.4)
	5시간 이상	12(5.1)	12(5.1)	10(5.3)	12(6.4)
전체		237(100.0)	237(100.0)	187(100.0)	187(100.0)

3) 초·중학생 휴일 게임사용 시간

초·중학생이 휴일에 평균적으로 게임을 하는 시간을 살펴보면 사전검사를 기준으로 볼 때 초등학생의 경우에는 하루 2-3시간미만이 가장 많은 것으로 나타났으며(27.1%), 중학생은 5시간이상이 가장 많았다(29.4%). 그리하여 중학생이 초등학생보다 휴일에 게임을 보다 많이 하고 있는 것으로 나타났다. 초·중학생 모두 사후검사에서 사전검사에 비해 휴일 하루 평균게임사용시간에 뚜렷한 차이는 나타나지 않았다. 이에 대한 결과가 <표 22>에 제시되어 있다.

<표 22> 초·중학생의 휴일 게임사용 시간

		초등		중등	
		사전	사후	사전	사후
	1시간미만	35(14.8)	23(9.7)	31(16.6)	29(15.5)
휴일	1시간-2시간미만	54(22.9)	67(28.3)	24(12.8)	19(10.2)
게임	2시간-3시간미만	64(27.1)	59(24.9)	31(16.6)	33(17.6)
사용	3시간-4시간미만	40(16.9)	36(15.2)	32(17.1)	32(17.1)
시간	4시간-5시간미만	18(7.6)	19(8.0)	14(7.5)	20(10.7)
	5시간이상	25(10.6)	33(13.9)	55(29.4)	54(28.9)
전체		237(100.0)	237(100.0)	187(100.0)	187(100.0)

다. 게임중독 예방프로그램의 효과분석

초·중학교에서 실시한 게임중독예방프로그램의 효과를 검증하기 위해 게임중독, 자기통제력, 자존감, 스트레스, 평일 및 휴일 게임사용시간에 관한 질문지를 프로그램의 실시 전후에 실시하였다. 우선 본 분석에 앞서 각 척도별 사전 사후 검사의 평균과 표준편차를 살펴보면 <표 23>과 같다.

<표 23>에서와 같이, 초등학생과 중학생 모두 게임중독척도 6개의 하위척도 및 스트레스 척도에서 사전검사보다 사후검사에 평균값이 감소하고 자존감의 경우에는 평균이 높아지는 양상을 보였다. 다만, 자기통제력척도의 경우에는 사전검사와 사후검사에서 별다른 차이가 나타나지 않았다.

<표 23> 게임중독, 자기통제력, 자존감 및 스트레스에 대한 사전-사후검사 평균 및 표준편차 빈도(%)

학교별	초등		중등	
	사전	사후	사전	사후
게임중독	37.03 (10.621)	33.04 (8.408)	38.45 (10.807)	35.43 (10.194)
- 현실검증력	5.18 (1.497)	4.70 (1.124)	5.09 (1.386)	4.80 (1.254)
- 강박적집착	7.46 (2.697)	6.65 (2.246)	7.13 (2.672)	6.59 (2.157)
- 내성과 통제력 상실	7.59 (3.130)	6.51 (2.716)	7.83 (2.967)	7.04 (3.005)
- 신체적문제	6.39 (1.891)	6.00 (1.486)	7.00 (2.401)	6.48 (2.239)
- 학업문제	7.11 (2.488)	6.55 (2.199)	7.99 (3.257)	7.43 (3.004)
- 대인관계 문제	3.31 (1.485)	2.65 (.996)	3.40 (1.475)	3.09 (1.246)
자기통제력	42.43 (7.145)	42.36 (8.773)	43.16 (6.943)	43.22 (8.113)
자존감	35.65 (6.965)	37.49 (7.166)	32.43 (6.902)	35.11 (7.240)
스트레스	17.01 (5.950)	14.28 (5.828)	23.71 (7.454)	22.26 (8.644)

1) 게임중독 예방프로그램이 게임중독, 자기통제력, 자존감, 스트레스 및 평일·휴일 게임사용시간에 미치는 효과

청소년 게임중독 예방프로그램의 실시가 게임중독, 자기통제력, 자존감, 스트레스 및 평일과 휴일게임 사용시간에 미치는 효과를 검증하기 위해 각각의 척도에 대해 사전사후 반복측정 변량분석을 실시하였다. 이에 대한 결과는 <표 24>와 같다.

게임중독 척도의 경우 초등학교와 중학교 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타났으며(초등학교 $F(1,472)=20.622$, $p<.001$, 중학교 $F(1,372)=7.734$, $p<.01$), 하위 6개 척도에 있어서도 중학교의 학업문제를 제외하고는 모든 척도에서 유의미한 차이를 보였다. 그리하여 게임중독예방프로그램의 실시 후에 초·중학교의 게임중독정도가 통계적으로 유의미하게 낮아지는 것으로 나타났다. 또한 자존감 척도에서도 역시 초등학교와 중학교 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타나(초등학교 $F(1,472)=8.105$, $p<.01$, 중학교 $F(1,372)=13.470$, $p<.001$) 프로그램의 실시 후에 학생들의 자존감이 높아졌다. 스트레스 척도의 경우는 초등학교의 경우에만 프로그램의 실시 후에 유의미한 변화가 나타났다(초등학교 $F(1,472)=25.542$, $p<.001$, 중학교 $F(1,372)=3.037$). 한편, 자기통제력 척도에서는 초등학교와 중학교 모두에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

그리하여 결과를 종합하여 볼 때, 게임중독예방프로그램의 실시 후에 초등학교와 중학교 모두에게서 게임중독경향이 낮아지는 것으로 나타났으며, 자존감이 높아지고 초등학교의 경우는 스트레스 정도가 의미 있게 낮아지는 것으로 나타났다.

평일 및 휴일 평균게임사용시간에 있어서의 프로그램의 효과를 검증하기 위해 게임사용시간에 대해서도 사전사후 반복측정 변량분석을 실시하였으며 이에 대한 결과는 <표24>와 같다. 초등학교와 중학교 모두 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않아(초등학교 $F(1,472)=.000$, 중학교 $F(1,372)=.027$) 게임중독예방프로그램의 실시가 학생들의 평균게임사용시간에 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다.

휴일게임사용시간과 관련하여서도 사전사후 반복측정 변량분석 결과,초등학교와 중학

생 모두 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않아(초등학생 $F(1,472)=.892$, 중학생 $F(1,372)=.069$) 프로그램의 실시가 학생들의 휴일게임사용시간의 변화에 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다.

<표 24> 게임중독 예방 프로그램이 게임중독, 자기통제력, 자존감, 스트레스 및 평일·휴일 게임사용시간에 미치는 효과

학교별	초등		F	중등		F
	사전	사후		사전	사후	
게임중독	37.03 (10.621)	33.04 (8.408)	20.622***	38.45 (10.807)	35.43 (10.194)	7.734**
- 현실검증력	5.18 (1.497)	4.70 (1.124)	15.918***	5.09 (1.386)	4.80 (1.254)	4.631*
- 강박적집착	7.46 (2.697)	6.65 (2.246)	12.759***	7.13 (2.672)	6.59 (2.157)	4.627*
- 내성과 통제력상실	7.59 (3.130)	6.51 (2.716)	16.103***	7.83 (2.967)	7.04 (3.005)	6.567*
- 신체적문제	6.39 (1.891)	6.00 (1.486)	6.308*	7.00 (2.401)	6.48 (2.239)	4.668*
- 학업문제	7.11 (2.488)	6.55 (2.199)	6.770**	7.99 (3.257)	7.43 (3.004)	3.004
- 대인관계 문제	3.31 (1.485)	2.65 (.996)	32.521***	3.40 (1.475)	3.09 (1.246)	4.992*
자기통제력	42.43 (7.145)	42.36 (8.773)	.007	43.16 (6.943)	43.22 (8.113)	.007
자존감	35.65 (6.965)	37.49 (7.166)	8.105**	32.43 (6.902)	35.11 (7.240)	13.470***
스트레스	17.01 (5.950)	14.28 (5.828)	25.542***	23.71 (7.454)	22.26 (8.644)	3.037
평균게임 사용시간	1.694 (2.031)	1.692 (1.488)	.000	1.781 (2.209)	1.749 (1.535)	.027
휴일게임 사용시간	2.532 (2.915)	2.797 (3.207)	.892	3.425 (3.235)	3.513 (3.279)	.069

2) 성별에 따른 게임중독 예방프로그램의 게임중독, 자기통제력, 자존감 및 스트레스에 미치는 효과

게임중독 예방프로그램이 성별에 따라 게임중독 척도와 자기통제력 척도, 자존감 척도 및 스트레스 척도에 미치는 효과를 알아보기 위해 각각의 척도에 대해 사전사후 반복측정 변량분석을 실시하였다. 이에 대한 결과는 아래 <표 25>와 같다.

<표 25> 초등학생을 대상으로 한 성별에 따른 게임중독 예방프로그램 효과

성별	남			여		
	사전	사후	F	사전	사후	F
게임중독	39.48(10.785)	34.84(8.906)	17.763***	31.84(8.160)	29.22(5.616)	5.310*
- 현실 검증력	5.49(1.582)	4.83(1.141)	18.344***	4.53(1.039)	4.41(1.035)	.496
- 강박적 집착	8.07(2.834)	7.09(2.361)	11.397***	6.16(1.797)	5.70(1.625)	2.747
- 내성과 통제력 상실	8.11(3.273)	7.01(2.958)	9.998**	6.47(2.474)	5.43(1.684)	9.170**
- 신체적 문제	6.60(2.026)	6.17(1.630)	4.247*	5.95(1.487)	5.62(1.032)	2.510
- 학업 문제	7.58(2.602)	6.89(2.380)	6.155*	6.12(1.890)	5.83(1.535)	1.074
- 대인 관계 문제	3.63(1.519)	2.84(1.095)	29.014***	2.62(1.143)	2.24(.563)	6.821**
자기 통제력	42.10(7.323)	42.09(9.049)	.000	43.12(6.747)	42.93(8.187)	.023
자존감	35.65(6.677)	37.68(7.116)	6.975**	35.63(7.587)	37.09(7.301)	1.462
스트레스	16.55(5.371)	14.19(5.853)	14.213***	17.99(6.960)	14.46(5.809)	11.499***

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

초등학생의 경우 게임중독 척도에 있어 남학생과 여학생 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타났으며(남학생 $F(1,320)=17.763$, $p < .001$, 여학생 $F(1,150)=5.310$, $p < .05$), 하위 6개

척도에 있어서는 남학생은 모든 척도에서 유의미한 차이를 보였으나 여학생은 내성과 통제력상실 및 대인관계문제에서만 유의미한 차이가 나타났다. 스트레스 척도 역시 남학생과 여학생 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타났으며(남학생 $F(1,320)=14.213, p<.001$, 여학생 $F(1,150)=11.499, p<.001$), 자존감 척도는 남학생의 경우만 유의미한 변화를 보였다(남학생 $F(1,320)=6.975, p<.01$). 한편, 자기통제력 척도는 남학생과 여학생 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다(남자 $F(1,320)=.000$, 여자 $F(1,150)=.023$).

그리하여 초등학생의 경우 게임중독예방프로그램의 실시 후에 남녀 모두 게임중독 및 스트레스 정도가 유의미하게 낮아지는 것으로 보고되었으며, 자존감의 경우는 남학생의 경우에서만 프로그램의 실시 후에 높아지는 것으로 나타났다. 자기통제력은 남녀 모두에서 변화가 없는 것으로 나타났다.

<표 26> 중학생을 대상으로 한 성별에 따른 게임중독 예방프로그램 효과

성별	남			여		
	사전	사후	F	사전	사후	F
게임중독	42.63(10.668)	38.77(10.689)	6.603*	33.55(8.750)	31.51(8.010)	2.531
- 현실 검증력	5.45(1.533)	5.05(1.322)	3.867	4.67(1.057)	4.50(1.103)	1.121
- 강박적 집착	8.00(2.874)	7.38(2.432)	2.772	6.12(1.991)	5.67(1.683)	3.000
- 내성과 통제력 상실	8.61(2.990)	7.61(3.114)	5.419*	6.92(2.680)	6.37(2.740)	1.749
- 신체적 문제	7.49(2.492)	6.84(2.399)	3.496	6.43(2.167)	6.06(1.967)	1.391
- 학업 문제	9.22(3.390)	8.49(3.177)	2.512	6.56(2.414)	6.20(2.238)	1.031
- 대인 관계문제	3.87(1.560)	3.41(1.305)	5.287*	2.85(1.153)	2.71(1.061)	.682
자기 통제력	43.18(6.831)	43.17(7.774)	.000	43.13(7.112)	43.28(8.540)	.016
자존감	33.14(6.444)	36.56(6.455)	14.248***	31.59(7.354)	33.41(7.760)	2.476
스트레스	22.76(6.923)	21.19(7.824)	2.294	24.83(7.929)	23.51(9.409)	.981

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

중학생에 대해 성별에 따른 게임중독 예방프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전 사후 반복측정 변량분석을 실시한 결과를 살펴보면 게임중독 척도에 있어 남학생만 통계적으로 유의미한 변화가 나타났으며(남학생 $F(1,200)=6.603, p<.05$), 하위 6개 척도에 있어서는 남학생의 내성과 통제력상실 및 대인관계문제에서만 유의미한 차이가 나타났을 뿐 다른 척도들은 유의미한 차이를 보이지 않았다. 자존감 척도 역시 남학생만 통계적으로 유의미한 변화가 나타났으며(남학생 $F(1,200)=14.248, p<.001$, 여자 $F(1,170)=2.476$), 자기통제력 척도와 스트레스 척도는 남녀 학생 모두 유의미한 차이를 보이지 않았다.

성별에 따른 결과를 종합해 보면 중학교 남학생의 경우에만 예방프로그램의 실시 후에 게임중독과 자존감에서 유의미한 변화가 나타났다. 그리하여 초등학생의 경우 중학생보다 게임중독 예방프로그램의 효과가 보다 유의미하게 나타나는 것으로 보인다.

3) 게임중독 예방프로그램의 지역에 따른 효과

초등학생과 중학생 각각 지역에 따라 게임중독 척도와 자기통제력 척도, 자존감 척도, 스트레스 척도에 대한 사전사후 반복측정 변량분석 결과는 아래와 같다.

<표 27> 초등학생을 대상으로 한 지역에 따른 게임중독 예방 프로그램의 효과

지역별	서울			경기도			전라도		
	사전	사후	F	사전	사후	F	사전	사후	F
게임중독	35.84 (19.470)	31.06 (6.864)	17.250***	35.28 (11.320)	31.78 (7.504)	3.985*	40.11 (11.032)	36.81 (9.795)	3.696
- 현실 검증력	4.93 (1.239)	4.55 (1.152)	5.159*	5.00 (1.484)	4.33 (.681)	10.000**	5.68 (1.721)	5.19 (1.213)	3.951*
-강박 적집착	7.06 (2.146)	6.15 (1.823)	10.823***	7.25 (2.608)	6.28 (1.896)	5.392*	8.19 (3.284)	7.64 (2.702)	1.256
- 내성과 통제력 상실	7.41 (2.767)	5.91 (2.206)	18.390***	7.05 (3.451)	6.28 (2.637)	1.869	8.27 (3.253)	7.51 (3.142)	2.072
- 신체적 문제	6.35 (1.861)	5.78 (1.290)	6.588*	6.27 (2.033)	6.12 (1.508)	.211	6.54 (1.830)	6.20 (1.688)	1.363
- 학업 문제	6.74 (2.146)	6.21 (1.780)	3.640	6.90 (2.582)	6.30 (1.951)	2.062	7.80 (2.735)	7.22 (2.731)	1.673
- 대인 관계문제	3.36 (1.527)	2.46 (.814)	28.058***	2.82 (1.186)	2.47 (.812)	3.557	3.64 (1.558)	3.05 (1.226)	6.357*

지역별	서울			경기도			전라도		
	사전	사후	F	사전	사후	F	사전	사후	F
자기 통제력	42.79 (7.380)	41.76 (9.607)	.743	42.38 (7.054)	44.03 (8.107)	1.414	41.96 (6.951)	41.85 (7.979)	.008
자존감	34.24 (6.591)	36.44 (7.216)	5.192*	37.62 (7.321)	37.72 (72.288)	.006	36.00 (6.837)	38.78 (6.857)	6.116*
스트레스	18.25 (6.600)	13.97 (5.546)	25.407***	14.45 (4.496)	13.50 (5.577)	1.055	17.36 (5.436)	15.34 (6.319)	4.376*

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

초등학생의 경우 충청도는 조사되지 않았으며 서울, 경기도, 전라도에서만 자료가 수집되었다. 게임중독 척도에 있어 서울과 경기도만 통계적으로 유의미한 변화가 나타났으며(서울 $F(1,204)=17.250$, $p < .001$, 경기도 $F(1,118)=3.985$, $p < .05$), 하위 6개 척도에 있어서는 서울은 학업문제를 뺀 나머지 5개 척도, 경기도는 현실검증력과 강박적집착, 전라도는 현실검증력과 대인관계문제에서 유의미한 차이를 보였다. 자존감 척도와 스트레스 척도는 서울과 전라도에서만 통계적으로 유의미한 변화가 나타났으며(자존감 : 서울 $F(1,204)=5.192$, $p < .05$, 전라도 $F(1,146)=6.116$, $p < .05$, 스트레스 : 서울 $F(1,204)=25.407$, $p < .001$, 전라도 $F(1,146)=4.376$, $p < .05$), 자기통제력 척도는 모든 지역에서 유의미한 차이를 보이지 않았다.

<표 28>중학생을 대상으로 한 지역에 따른 게임중독 예방 프로그램의 효과

지역별	서울			경기도			충청도			전라도		
	사전	사후	F	사전	사후	F	사전	사후	F	사전	사후	F
게임중독	37.84 (9.873)	34.70 (9.282)	1.980	45.23 (11.783)	37.65 (9.609)	9.928**	35.18 (9.347)	32.76 (8.586)	2.998	39.18 (10.513)	41.07 (13.554)	.341
- 현실 검증력	4.86 (1.134)	4.68 (1.313)	.440	5.73 (1.811)	5.08 (1.368)	3.804	4.82 (1.090)	4.70 (1.204)	.462	5.29 (1.512)	4.93 (1.152)	.988
- 강 박 적집착	6.97 (2.351)	6.43 (1.741)	1.263	8.68 (3.362)	7.13 (2.221)	5.919*	6.41 (2.066)	6.00 (1.641)	2.025	7.25 (2.744)	7.79 (3.131)	.464
- 내성과 통제력 상실	8.22 (2.992)	7.27 (2.912)	1.899	9.40 (2.985)	7.28 (2.978)	10.157**	6.88 (2.555)	6.24 (2.665)	2.420	7.89 (3.107)	8.75 (3.417)	.964

지역별	서울			경기도			충청도			전라도		
	사전	사후	F	사전	사후	F	사전	사후	F	사전	사후	F
- 신체적 문제	6.65 (1.859)	6.05 (1.825)	1.927	7.50 (2.837)	7.00 (2.873)	.613	6.74 (2.210)	6.21 (1.936)	2.736	7.50 (2.795)	7.11 (2.378)	.321
- 학업 문제	7.70 (3.307)	7.22 (3.172)	.417	9.83 (3.761)	7.92 (2.464)	7.142**	7.21 (2.730)	6.79 (2.473)	1.039	8.07 (2.956)	8.89 (4.211)	.714
- 대인 관계 문제	3.43 (1.573)	3.05 (1.268)	1.298	4.10 (1.355)	3.30 (1.159)	8.052**	3.12 (1.435)	2.82 (1.090)	2.347	3.18 (1.362)	3.61 (1.571)	1.189
자기 통제력	42.86 (6.860)	44.59 (8.167)	.973	42.25 (7.527)	42.25 (8.164)	.000	44.40 (6.724)	43.84 (8.543)	.218	41.18 (6.464)	40.96 (6.239)	.016
자존감	33.32 (6.924)	34.81 (8.010)	.729	32.15 (6.777)	35.98 (7.506)	5.723*	32.10 (7.046)	35.11 (6.987)	7.557**	32.61 (6.882)	34.29 (6.765)	.847
스트레스	21.35 (7.997)	20.24 (7.021)	.401	23.33 (7.570)	20.80 (8.178)	2.054	23.22 (6.340)	21.62 (8.143)	1.965	28.82 (7.645)	28.86 (9.917)	.000

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

중학생의 경우 서울과 전라도는 모든 척도에 있어 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 충청도는 자존감 척도에서만 유의미한 변화를 보였다($F(1,162)=7.557, p < .01$). 경기도는 게임중독 척도($F(1,78)=9.928, p < .01$)와 하위 척도 중 강박적집착($F(1,78)=5.919, p < .05$), 내성과 통제력상실($F(1,78)=10.157, p < .01$), 학업문제($F(1,78)=7.142, p < .01$), 대인관계문제($F(1,78)=8.052, p < .01$), 그리고 자존감 척도($F(1,78)=5.723, p < .05$)에서 통계적으로 유의미한 변화가 나타났다.

제 5 장 청소년 게임중독 예방프로그램의

종합평가지 분석

게임중독예방 프로그램에 참여한 초등학생과 중학생 그리고 지도자를 대상으로 프로그램에 대한 평가를 실시하였다. 프로그램에 대한 평가는 크게 프로그램 참여자의 평가와 지도자 평가로 나뉘어지며, 각각의 평가는 다시 초등학생과 중학생으로 나뉘서 결과를 살펴 보았다.

I. 참여자 평가 결과

1. 초등학생

가. 프로그램 내용 평가

게임중독예방프로그램에 대한 전체적 평가는 프로그램을 참여한 후 그에 대한 느낌을 묻는 문항으로서 ‘매우 좋았다’에서 ‘매우 나빴다’의 5점 척도에 응답하는 것으로 되어 있다. <표 29>에는 각 회기별 프로그램에 대한 평가가 제시되어 있다. 본 프로그램에 대한 전체 응답자의 평가는 ‘매우 좋았다’ 53.2%, ‘좋았다’ 29.1%, ‘보통이다’ 13.8%, ‘나빴다’ 1.5%, ‘매우 나빴다’ 0.1%의 순으로 나타났으며, 이는 게임중독예방프로그램에 참여한 전체 응답자의 82.3%가 본 프로그램에 대해 긍정적인 평가를 한 것으로 대부분의 참여자들이 프로그램에 만족했음을 알 수 있다.

각 회기에 따라 프로그램에 참여한 초등학생들이 프로그램에 대해 어떠한 평가를 하고 있는지를 좀더 자세히 살펴보면, 1회기 프로그램에 대해서 ‘매우 좋았다’ 64.1%, ‘좋았다’ 25.8%의 응답을 하여 전체 응답자의 89.9%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 2회기 프

로그램에 대해서 ‘매우 좋았다’ 53.2%, ‘좋았다’ 31.5%의 응답을 하여 전체 응답자의 84.7%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였다. 그리고 3회기 프로그램에 대해서 ‘매우 좋았다’ 45.6%, ‘좋았다’ 30.2%의 응답을 하여 전체 응답자의 75.8%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 4회기 프로그램에 대해서 ‘매우 좋았다’ 50%, ‘좋았다’ 29%의 응답을 하여 전체 응답자의 79%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였다. 이러한 결과를 종합해보면, 프로그램에 참여한 초등학생들이 대체적으로 전체 회기에 대해 긍정적인 평가를 한 것을 알 수 있으며, 특히 1회기에서 가장 긍정적인 반응을 보였고, 3회기에서는 상대적으로 긍정적인 반응이 가장 낮은 것으로 나타났다.

<표 29> 프로그램 내용 평가 (초등학생)

대상	전체적인 평가						합계
	매우 좋았다	좋았다	보통이다	나쁘다	매우 나쁘다	무응답	
전체	528(53.2)	289(29.1)	136(13.8)	15(1.5)	1(0.1)	23(2.3)	992(100)
1회기	159(64.1)	64(25.8)	9(3.6)	0(0)	0	16(6.5)	248(100)
2회기	132(53.2)	78(31.5)	31(12.5)	5(2)	1(0.4)	1(0.4)	248(100)
3회기	113(45.6)	75(30.2)	54(21.8)	3(1.2)	0(0)	3(1.2)	248(100)
4회기	124(50)	72(29)	42(16.9)	7(2.8)	0(0)	3(1.2)	248(100)

나. 프로그램을 통해 도움 받은 점

게임중독 예방프로그램을 통해 도움 받은 점을 주관식으로 평가한 결과, 전체 응답자의 90.5%가 ‘게임이용시간 감소 및 인식의 변화’에 도움이 되었다고 응답하였다. 구체적으로 살펴보면, ‘게임사용을 줄이게 되었다’는 응답이 59.8%로 가장 많았고, ‘게임중독에 대해 알게 되고 예방법을 숙지하게 되었다’는 응답이 17.4%, ‘게임 사용에 대한 인식이 변화되었다’는 응답이 5.8%를 차지하는 등 전반적으로 게임중독 예방에 도움이 된 것으로 나타

났다. 또한, 전체 응답자의 3.7%는 ‘친구들과 협동하게 되고 다른 친구들의 컴퓨터 사용에 대해 알게 되었다’고 응답하여 친구관계에서 친밀감이 증진된 것으로 나타났으며, 전체 응답자의 2.1%는 ‘자신감을 얻었고 스트레스가 해소되었다’고 응답하여 게임중독예방프로그램이 정신건강의 변화에도 도움이 된 것으로 나타났다. 이 외에도 ‘용돈 줄이기, 성적 올리기 등의 생활변화’ ‘상담 받고 싶은 마음이 들었다’ 등에서 도움을 받은 것으로 응답하였다.

<표 30> 프로그램을 통해 도움 받은 점(초등학생)

		내용	빈도(%)
게임 이용 시간 감소 및 인식의 변화		게임 사용을 줄이게 되었다	144(59.8)
		게임 중독에 대해 알게 되고, 예방법을 숙지하게 되었다	42(17.4)
		게임 사용에 대한 인식이 변화되었다	14(5.8)
		컴퓨터 활용법에 대해 알게 되었다	11(4.6)
		현재 나의 컴퓨터 사용에 대해 알게 되었다	7(2.9)
			218(90.5)
친구 관계에서 친밀감 증진		친구들과 협동하게 되고, 친구들과 가까워질 수 있게 되었다	7(2.9)
		다른 친구들의 컴퓨터 사용에 대해 알게 되었다	2(0.8)
정신 건강의 변화			9(3.7)
		자신감을 얻었다.	4(1.7)
		스트레스가 해소되었다.	1(0.4)
			5(2.1)
기 타		생활변화(용돈 줄이기, 성적 올리기, 아침기상, 활동적)	5(2.1)
		상담을 받고 싶다는 생각이 들었다	3(1.2)
		자기대화훈련	1(0.4)
			9(3.7)
총 합			241(100)

다. 재미있었던 프로그램

게임중독예방프로그램에서 재미있었던 프로그램을 주관식으로 평가한 결과, 초등학생 참여자의 경우 게임(53.4%), 자기대화훈련(14.9%), 기쁨을 주는 지침서(10.1%), 약속쪽지(10.1%)의 순서로 답하여 이 네 가지의 활동들을 주로 재미있게 여긴 것으로 나타났다. 그 외에도 내게 띄우는 편지(3.4%), 게임중독 자가진단(2.7%) 등도 재미있었던 프로그램으로 응답하였다.

<표 31> 재미있었던 프로그램(초등학생)

내용	빈도(%)
게임	79(53.4)
자기대화훈련	22(14.9)
기쁨을 주는 지침서	15(10.1)
약속쪽지	15(10.1)
내게 띄우는 편지	5 (3.4)
게임중독 자가진단	4 (2.7)
기타	8 (5.4)
총합	148(100)

라. 프로그램에 더 포함되면 좋은 점, 아쉬운 점

게임중독예방프로그램에 더 포함되었으면 하는 사항과 아쉬운 점을 주관식으로 평가한 결과, 전체 응답자의 77.1%가 프로그램 진행의 측면에 대해 아쉬움을 나타냈으며, 프로그램 내용의 측면에서 보충의 의견을 나타낸 응답자가 전체 응답자의 18.4%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 전체 응답자의 50.6%가 ‘시간을 더 많이 가졌으면 좋겠다’, 15.0%가 ‘게임을 좀 더 많이 했으면 좋았을 것 같다’라고 하는 등 프로그램을 하면서 시간이 많이 부족했던 것으로 나타났다. 또한 ‘게임에 대해 더 자세하게 알고 싶다’, ‘장기자랑, 신체의

비밀' 등 새로운 프로그램이 추가되었으면 좋겠다는 응답자도 각각 전체 응답자의 3.5%로 프로그램 보완에 대한 필요성이 요구되었다. 이 외에도 4.6%의 응답자들은 '시간이 모자라서 공부를 제대로 못 한 게 아쉽다', '시간을 정하게 하는 CD를 주었으면 좋겠다' 등을 아쉬운 점으로 꼽았다.

<표 32> 프로그램에 더 포함되면 좋은 점, 아쉬운 점(초등학생)

	내용	빈도(%)
프로그램 진행	프로그램 시간이 더 길었으면 좋겠다	44(50.6)
	게임을 좀 더 많이 했으면 좋았을 것 같다	13(15.0)
	컴퓨터를 직접 하면서 진행되었으면 좋겠다	8(9.3)
	좀더 시간을 주어 발표하면 좋을 것 같다	1(1.1)
	발표를 모두 했으면 좋겠다	1(1.1)
		67(77.1)
프로그램 내용	게임에 대해 더 자세하게 알고 싶다	3(3.5)
	새로운 프로그램 추가가 필요하다 (장기자랑, 신체의 비밀, 이름표 만들기 등)	3(3.5)
	자신에 대해 더 알 수 있는 프로그램 추가	3(3.5)
	편지쓰기가 더 많았으면 좋겠다	2(2.3)
	퀴즈방법을 바꾸면 좋겠다(예, 골든벨)	2(2.3)
	인터넷 낱말을 표준어로 표현하기	1(1.1)
	1회기는 좋았지만, 지루한 면도 있었다	1(1.1)
	컴퓨터의 좋은 점을 알고 싶다	1(1.1)
		16(18.4)
기타	시간이 모자라서 공부를 제대로 못한게 아쉽다	2(2.3)
	시간을 정하게 하는 CD를 주면 좋겠다	1(1.1)
	상품이 더 많았으면 좋겠다	1(1.1)
		4(4.5)
총 합		87(100)

2. 중학생

가. 프로그램 내용 평가

게임중독예방프로그램에 대한 전체적인 평가는 프로그램에 참여한 후의 느낌을 묻는 문항으로서 ‘매우 좋았다’에서 ‘매우 나빴다’의 5점 척도에 응답하는 것으로 되어 있다. <표 33>에는 각 회기별 프로그램에 대한 중학생 참여자의 평가가 제시되어 있다. 본 프로그램에 대한 전체 응답자의 평가는 ‘매우 좋았다’ 32.6%, ‘좋았다’ 35.9%, ‘보통이다’ 25.1%, ‘나빴다’ 2.4%, ‘매우 나빴다’ 1.1%의 순으로 나타나서, 게임중독예방프로그램에 참여한 전체 응답자의 68.5%가 본 프로그램에 대해 긍정적인 평가를 한 것으로 나타났다.

각 회기에 따라 게임중독예방프로그램에 참여한 학생들이 프로그램에 대해 어떠한 평가를 하고 있는지를 좀더 자세히 살펴보면 1회기 프로그램에 대해서는 ‘매우 좋았다’ 50%, ‘좋았다’ 26.1%의 응답을 하여 전체 학생의 76.1%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 2회기 프로그램에 대해서 ‘매우 좋았다’ 22.9%, ‘좋았다’ 45.2%의 응답을 하여 전체 학생의 68.1%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였다. 그리고 3회기 프로그램에 대해서 ‘매우 좋았다’ 35.1%, ‘좋았다’ 37.8%의 응답을 하여 전체 학생의 72.9%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 4회기 프로그램에 대해서 ‘매우 좋았다’ 29.8%, ‘좋았다’ 30.9%의 응답을 하여 전체 학생의 60.7%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였고, 5회기 프로그램에 대해서 ‘매우 좋았다’ 25.0%, ‘좋았다’ 39.9%의 응답을 하여 전체 학생의 64.9%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였다. 이러한 결과를 종합해 보면, 게임중독예방프로그램의 모든 회기가 도움이 되는 것으로 평가되며, 특히 1회기가 상대적으로 가장 긍정적인 반응을 보였으며 4회기는 긍정적인 반응이 가장 낮은 것으로 나타났다.

<표 33> 프로그램 내용 평가 (중학생)

빈 도(%)

대상	전체적 평가						합계
	매우 좋았다	좋았다	보통이다	나빴다	매우 나빴다	무응답	
전체	306(32.6)	338(35.9)	236(25.1)	23(2.4)	10(1.1)	27(2.9)	940(100)
1회기	94(50.0)	49(26.1)	25(13.3)	0(0)	0(0)	20(10.6)	188(100)
2회기	43(22.9)	85(45.2)	53(28.2)	4(2.1)	0(0)	3(1.6)	188(100)
3회기	66(35.1)	71(37.8)	40(21.3)	5(2.7)	3(1.6)	3(1.6)	188(100)
4회기	56(29.8)	58(30.9)	63(33.5)	7(3.7)	3(1.6)	1(0.5)	188(100)
5회기	47(25.0)	75(39.9)	55(29.3)	7(3.7)	4(2.1)	0(0)	188(100)

나. 프로그램을 통해 도움 받은 점

게임중독예방프로그램을 통해 도움 받은 점을 주관식으로 평가한 결과, 중학생의 경우 전체 응답자의 65.5%가 ‘게임이용시간 감소 및 인식의 변화’에 도움이 되었다고 응답하였다. 구체적으로는, ‘게임사용을 줄이게 되었다’는 응답이 23.6%로 가장 많았고, ‘게임중독에 대해 알게 되고 예방법을 숙지하게 되었다’는 응답이 13.8%, ‘게임 사용에 대한 인식이 변화되었다’는 응답이 12.3%를 차지하였다. 또한, 전체 응답자의 18.2%는 ‘친구들과 협동하게 되고 가까워질 수 있었고(17.7%), 친구들이 나와 같은 생각을 하고 있다는 것을 알게 되었다(0.5%)’라고 응답하여 친구관계에서 친밀감이 증진되는 도움을 받은 것으로 나타났다. 그리고 전체 응답자의 6.9%는 ‘스트레스 해소에 도움이 되었다’고 응답하였으며, 이 외에 전체 응답자의 8.4%는 ‘나에 대해 좀 더 알게 되었다(6.4%), 나의 소중함을 알게 되었다(1.0%), 자신감이 생겼다(1.0%)’라고 응답하여 게임중독예방프로그램이 자신에 대한 인식을 향상시키는 데도 도움이 된 것으로 나타났다.

<표 34> 프로그램을 통해 도움 받은 점(중학생)

	내용	빈도(%)
게임 이용 시간 감소 및 인식의 변화	게임 사용을 줄이게 되었다	48(23.6)
	게임 중독에 대해 알게 되고, 예방법을 숙지하게 됨	28(13.8)
	게임 사용에 대한 인식이 변화되었다	25(12.3)
	현재 나의 컴퓨터 사용에 대해 알게 되었다	17(8.4)
	컴퓨터 활용법에 대해 알게 되었다	12(5.9)
		133(65.5)
친구들과의 친밀감 증진	친구들과 협동하게 되고, 친구들과 가까워질 수 있게 되었다	36(17.7)
	친구들이 나와 같은 생각을 하고 있다는 것을 알게 되었다	1(0.5)
		37(18.2)
스트레스 해소	스트레스를 해소하게 되었다	9(4.4)
	스트레스의 원인을 알게 되었다	3(1.5)
	스트레스의 해소법을 알게 되었다	2(1.0)
		14(6.9)
자신에 대한 인식	나에 대해 좀더 자세하게 알게 되었다	13(6.4)
	나의 소중함을 알게 되었다	2(1.0)
	자신감이 생겼다	2(1.0)
		17(8.4)
기 타	퀴즈를 통해서 많은 지식을 얻었다	1(0.5)
	이웃에 대한 관심이 늘어난 것 같다	1(0.5)
		2(1.0)
총 합		203(100)

다. 재미있었던 프로그램

게임중독예방프로그램에서 재미있었던 활동을 주관식으로 평가한 결과, 프로그램에 참여한 중학생의 경우 게임(35.7%), 스트레스 빙고 및 스트레스 날려(24.2%), 캐릭터 만들기(14.0%), 칭찬릴레이(11.1%)의 순서로 응답하여 이 네 가지의 활동들을 주로 재미있게 여긴 것으로 나타났다. 그 외에 게임지침서(8.7%), 나에게 쓰는 편지(3.4%), 게임습관표, 자가진단 등도 재미있었던 프로그램으로 응답하였다.

<표 35> 재미있었던 프로그램(중학생)

내용	빈도(%)
게임	74(35.7)
스트레스 빙고, 스트레스 날려	50(24.2)
캐릭터 만들기	29(14.0)
칭찬릴레이	23(11.1)
게임지침서	18(8.7)
나에게 쓰는 편지	7(3.4)
게임습관표, 자가진단	3(1.4)
기타	3(1.4)
총합	148(100)

라. 프로그램에 더 포함되면 좋은 점, 아쉬운 점

게임중독예방프로그램에 더 포함되었으면 하는 사항과 아쉬운 점을 주관식으로 평가한 결과, 전체 응답자의 47.8%, 17.9%가 '시간을 더 많이 가졌으면 좋겠다', '게임을 좀 더 많이 했으면 좋았을 것 같다'라고 하는 등 전체 응답자의 71.5%가 프로그램의 진행에 대한 아쉬움을 표현했다. 그 다음으로 전체 응답자의 25.5%가 프로그램 내용의 보완이 필요하

다고 응답하였는데, 구체적으로는 ‘활동적인 프로그램이 많았으면 좋겠다’, ‘친구들과 함께 이야기하고 서로 알아가기’가 각각 7.5%인 것으로 나타났다.

<표 36> 프로그램에 더 포함되면 좋은 점, 아쉬운 점(중학생)

	내용	빈도(%)
프로그램 진행	시간을 더 많이 가졌으면 좋겠다	32(47.7)
	게임을 좀 더 많이 했으면 좋았을 것 같다	12(17.8)
	늦게 끝나는 것이 싫다	3(4.5)
	3학년보다는 1,2학년에 해주는 게 좋을 것 같다	1(1.5)
		48(71.5)
프로그램 내용	활동적인 프로그램이 많았으면 좋겠다	5(7.5)
	친구들과 함께 이야기하고, 서로를 알아가기	5(7.5)
	게임에 대한 긍정적인 효과 알려주기	3(4.5)
	인터넷에 대한 자세한 설명	2(3.0)
	자신의 문제에 대해서 더 구체적으로 알 수 있는 프로그램	1(1.5)
	퀴즈문제를 어렵게 내기	1(1.5)
	17(25.5)	
기타	독서등을 통해서 게임보다 독서가 더 좋은 것임을 보여주기	1(1.5)
	예방 프로그램	1(1.5)
		2(3.0)
총 합		67(100)

II. 지도자 평가 결과

1.. 초등학생

가. 프로그램 내용 평가

게임중독 예방프로그램을 진행한 지도자들의 전체적 평가는 프로그램 진행 후 그 느낌을 묻는 문항으로서 ‘매우 좋았다’에서 ‘매우 나빴다’의 5점 척도에 응답하는 것으로 되어 있다. <표 37>에는 각 회기별 프로그램에 대한 평가가 제시되어 있다. 본 프로그램에 대한 전체 지도자들의 평가는 ‘매우 좋았다’ 16.2%, ‘좋았다’ 46.9%, ‘보통이다’ 27.3%, ‘나빴다’ 7.7%, ‘매우 나빴다’ 1.9%의 순으로 나타났으며, 이는 지도자들의 63.1%가 본 프로그램에 대해 긍정적인 평가를 한 것을 의미한다.

각 회기별 흥미, 적극적 참여도, 내용이해, 목표달성적절성, 수월성에 대해 지도자들이 어떠한 평가를 하고 있는지를 좀더 자세히 살펴보면, 1회기에서는 흥미에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 30.7%의 응답을 하여 지도자들의 76.9%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 적극적 참여도에 대해 ‘매우 좋았다’ 30.7%, ‘좋았다’ 46.2%로 지도자들의 76.9%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 내용이해에 대해 ‘좋았다’ 61.5%, 목표달성적절성에 대해 ‘좋았다’ 61.5%, 수월성에 대해 ‘좋았다’ 46.2%로 응답을 하여 1회기에서 흥미, 적극적 참여도, 내용이해, 목표달성적절성, 수월성 모든 면에서 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였다.

2회기에서는 흥미에 대해 ‘매우 좋았다’ 23.1%, ‘좋았다’ 61.5%의 응답을 하여 지도자들의 84.6%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 적극적 참여도에 대해 ‘매우 좋았다’ 23.1%, ‘좋았다’ 61.5%로 지도자들의 84.6%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 내용이해에 대해 ‘좋았다’ 23.1%, ‘보통이다’ 53.8%의 응답을 하여 지도자들의 76.9%가 ‘보통이다’ 이상의 평가를 하였다. 목표달성적절성에 대해 ‘매우 좋았다’ 15.4%, ‘좋았다’ 38.5%로 지도자들의 53.9%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 수월성에 대해 ‘좋았다’ 38.5%, ‘보통이다’ 38.5%의 응답을 하여 지도자들의 77%가 ‘보통이다’ 이상의 평가를 하였다.

3회기에서는 흥미에 대해 ‘매우 좋았다’ 23.1%, ‘좋았다’ 61.5%의 응답을 하여 지도자들의 84.6%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 적극적 참여도에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 23.1%로 지도자들의 69.3%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 내용이해에 대해 69.2%의 지도자가 ‘좋았다’라고 평가하였으며, 목표달성적절성에 대해 ‘매우 좋았다’ 15.4%, ‘좋았다’ 38.5%로 지도자들의 53.9%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 수월성에 대해 ‘좋았다’ 46.2%, ‘보통이다’ 30.7%의 응답을 하여 지도자들의 76.9%가 ‘보통이다’ 이상의 평가를 하였다.

4회기에서는 흥미에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 46.2%의 응답을 하여 지도자들의 92.4%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 적극적 참여도에 대해 ‘매우 좋았다’ 38.5%, ‘좋았다’ 38.5%로 지도자들의 77%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 내용이해에 대해 69.2%, 목표달성적절성에 대해 61.5%의 지도자가 ‘좋았다’라고 응답하였다. 수월성에 대해 ‘매우 좋았다’ 15.4%, ‘좋았다’ 15.4%의 응답을 하여 지도자들의 30.8%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였다.

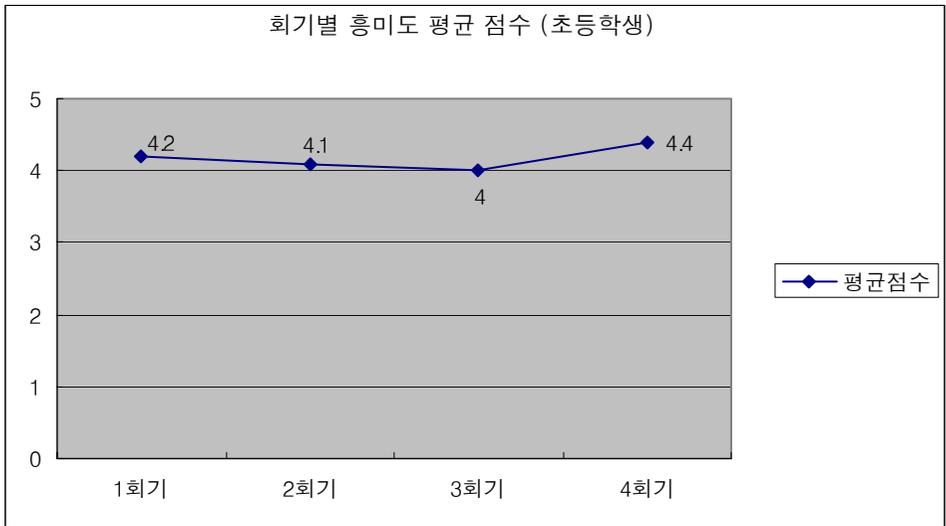
<표 37> 프로그램 내용 평가(초등학생 지도자)

		전체적 평가					빈도(%)
대상		매우 좋았다	좋았다	보통이다	나빴다	매우 나빴다	합계
전체		42(16.2)	122(46.9)	71(27.3)	20(7.7)	5(1.9)	260(100)
1	흥미	6(46.2)	4(30.7)	3(23.1)			13(100)
회	적극적참여도	4(30.7)	6(46.2)	3(23.1)			13(100)
기	내용이해		8(61.5)	3(23.1)	2(15.4)		13(100)
	목표달성 적절성		8(61.5)	5(38.5)			13(100)
	수월성		6(46.2)	4(30.7)	3(23.1)		13(100)

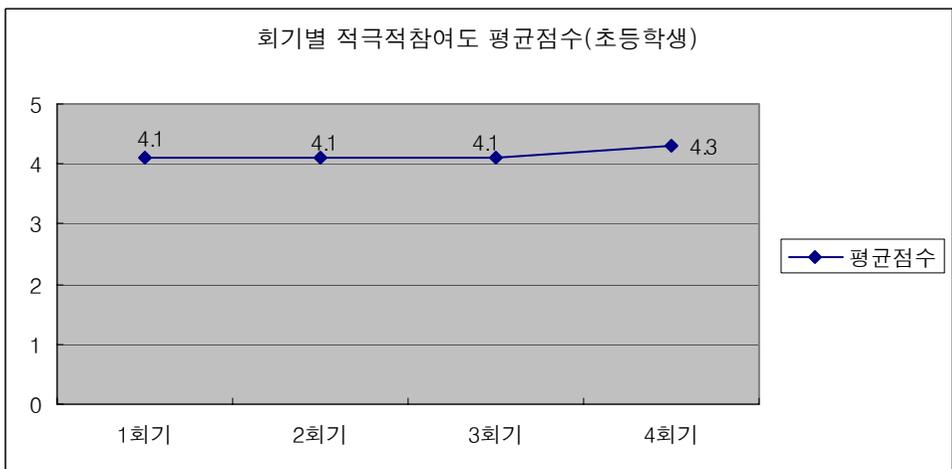
		전체적 평가					
대상						합계	
	매우 좋았다	좋았다	보통이다	나빴다	매우 나빴다		
2 회 기	흥미	3(23.1)	8(61.5)	2(15.4)		13(100)	
	적극적참여도	3(23.1)	8(61.5)	2(15.4)		13(100)	
	내용이해		3(23.1)	7(53.8)		3(23.1) 13(100)	
	목표달성 적절성	2(15.4)	5(38.5)	5(38.5)	1(7.6)	13(100)	
	수월성		5(38.5)	5(38.5)	1(7.6)	2(15.4) 13(100)	
3 회 기	흥미	3(23.1)	8(61.5)	2(15.4)		13(100)	
	적극적참여도	6(46.2)	3(23.1)	4(30.7)		13(100)	
	내용이해		9(69.2)	2(15.4)	2(15.4)	13(100)	
	목표달성 적절성	2(15.4)	5(38.5)	5(38.5)	1(7.6)	13(100)	
	수월성		6(46.2)	4(30.7)	3(23.1)	13(100)	
4 회 기	흥미	6(46.2)	6(46.2)	1(7.6)		13(100)	
	적극적참여도	5(38.5)	5(38.5)	2(15.4)	1(7.6)	13(100)	
	내용이해		9(69.2)	2(15.4)	2(15.4)	13(100)	
	목표달성 적절성		8(61.5)	5(38.5)		13(100)	
	수월성	2(15.4)	2(15.4)	5(38.5)	4(30.7)	13(100)	

나. 회기에 따른 흥미, 적극적 참여도, 내용이해, 목표 달성 적절성, 수월성의 변화

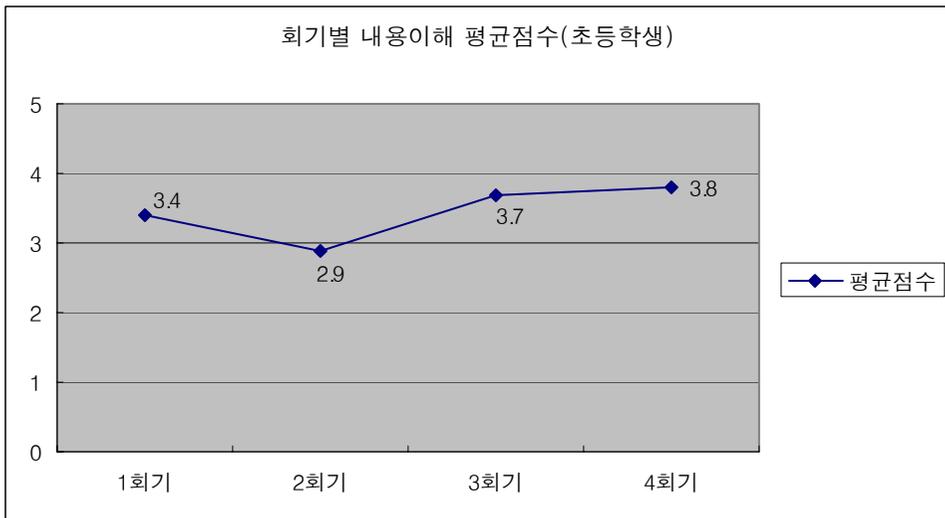
프로그램의 회기에 따라 흥미, 적극적 참여도, 내용 이해, 목표 달성 적절성, 수월성 각각이 어떻게 변화되는 지 프로그램을 진행한 리더들의 평점을 통해 그 변화를 살펴보았다. 먼저, 프로그램의 흥미도 평균점수는 1회기 4.2점, 2회기 4.1점, 3회기 4점, 4회기 4.4점으로 회기별로 거의 차이가 없었으며 대체적으로 모든 회기에서 흥미를 보인 것으로 나타났다.



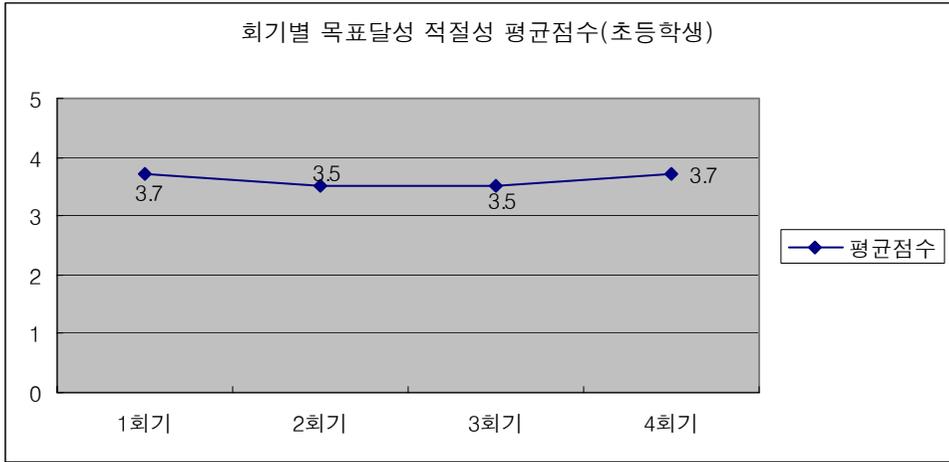
프로그램의 회기에 따라 프로그램 참여자들의 적극적 참여도의 변화를 살펴본 결과, 프로그램의 적극적 참여도 평균점수는 1회기 4.1점, 2회기 4.1점, 3회기 4.1점, 4회기 4.3점으로 참여자 대부분이 모든 회기에서 적극적으로 참여한 것으로 나타났다.



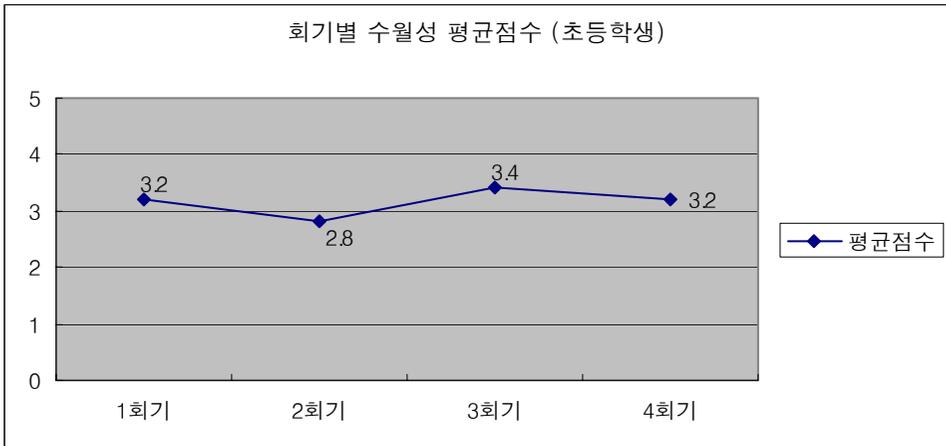
프로그램의 회기에 따라 프로그램 참여자들의 회기별 내용 이해 변화를 살펴본 결과, 참여자들의 프로그램의 내용이해도 평균점수는 1회기 3.4점, 2회기에 2.9점, 3회기 3.7점, 4회기 3.8점으로 2회기의 내용이해가 가장 낮게 평가되었으며 상대적으로 4회기가 가장 높은 것으로 나타났다.



프로그램의 회기에 따른 프로그램 참여자들의 회기별 목표달성 적절성의 변화를 살펴본 결과, 참여자들의 프로그램의 목표달성 적절성 평균점수는 1회기 3.7점, 2회기에 3.5점, 3회기 3.5점, 4회기 3.7점으로 회기 간에 거의 차이를 보이지 않았다.



프로그램의 회기에 따른 프로그램 참여자들의 회기별 수월성의 변화를 살펴본 결과, 참여자들의 수월성 평균점수는 1회기 3.2점, 2회기에 2.8점, 3회기 3.4점, 4회기 3.2점으로 상대적으로 그 회기가 가장 어려웠던 것으로 나타났다.



다. 회기별 좋았던 점, 개선 사항, 대안

프로그램을 진행한 지도자들에게 프로그램을 진행하면서 좋았던 점과 개선이 필요한 점을 물어보고 생각나는 대안을 제시해줄도록 요청하였다. 각각의 질문에 대한 결과를 회기별로 정리하였으며, 이는 <표 38>에 제시되어 있다.

구체적으로 살펴보면, 1회기에서의 좋았던 점으로는 ‘과일사세요 게임 이후 재미와 흥미를 느꼈고, 프로그램 참여 태도가 바꿨다’라는 응답이 4명으로 가장 많았으며, ‘자가진단으로 자신이 겪고 있는 문제를 탐색할 수 있었다’라는 응답도 2명이 대답하였다. 전반적으로 1회기에서는 프로그램에 적극적이고 흥미를 가지고 참여할 수 있었던 점이 좋았던 것으로 나타났다. 그러나 ‘시간부족으로 너무 바쁘고 조급하게 진행되었다’라는 응답을 13명이나 하여 절대적으로 시간이 부족했음을 알 수 있었다. 이 외에 게임중독 자가진단 검사지 및 OX 퀴즈의 난이도가 프로그램 참여자들에게 맞지 않았던 것으로 나타났다. 이에 대한 대안으로는 OX 퀴즈 문제를 많이 만들기, 프로그램의 수를 줄이기 등을 들었다.

2회기에서 좋았던 점으로는 ‘게임을 재미있어 하고, 약속쫓기에 대해 흥미로워함’이라는 응답이 5명으로 가장 많았으며, ‘습관표 작성으로 현재 게임 사용 정도에 대해 구체적으로 알아볼 수 있었다’라는 응답도 3명이었다. 그러나 ‘검사지의 내용과 해석지 내용이 초등학생에게 너무 어려운 느낌이었다’라는 응답이 9명이나 되었다. 1회기에도 자가진단 검사지에 대해서는 어렵다는 의견이 있었던 것을 종합해보면, 자가진단 검사지 및 해석지의 난이도를 초등학생에게 맞게 조정할 필요가 있는 것으로 보인다. 또한, CD 시청에 대해 긍정적인 의견도 3명이었지만, 식상했다는 의견도 3명으로 CD의 내용 및 수준도 재고해 봐야 할 점으로 나타났다. 2회기 프로그램의 대안 중 ‘게임중독 프로파일을 담임선생님께 설명하면 아이들에게 도움이 될 것 같다’라는 대안이 있었는데, 이처럼 담임 선생님과 협력을 한다면 프로그램의 시간 부족 및 인원 과다로 인해 프로그램 내에서 충분히 다루지지 못하는 점을 보완할 수 있을 것으로 생각된다.

3회기에서 좋았던 점으로는 ‘약속 점검표는 대체적으로 긍정적이고 자신을 돌아보는 태

도를 보였다’, ‘자기대화기법 보충자료를 함께 함으로써 서로에 대해 알게 되는 점이 좋았다’가 각각 3명으로 가장 많은 응답인 것으로 나타났다. 또한 ‘잠깐! 참! 좋아!’ 대화기법 훈련에 대해서는 긍정적인 대답이 2명, 부정적인 대답이 2명으로 집단에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 그 외에 개선사항으로 언급한 ‘약속 쪽지 점검을 바로 다음회기에 하게 되어 효율성이 떨어지지 않을까 하는 생각이 든다’, ‘대부분의 아이들이 약속쪽지 예상점수를 높게 잡아 얼마나 아이들이 약속을 잘 지켜낼 수 있을까 하는 우려가 됨’ 등은 약속 쪽지를 할 때 주의 및 보완될 점으로 나타났다.

4회기에서 좋았던 점으로는 ‘지침서 만들기가 흥미를 유발하고 자신을 돌아보게 함’, ‘자신에게 편지 보내는 시간이 있어서 자연스럽게 전체적인 프로그램 정리 작업이 됐다. 상담자가 나중에 집으로 부쳐주는 것이 의미가 컸을 것이다’ 이 각각 5명, 4명으로 가장 많이 응답하였다. 개선 사항으로는 ‘게임 지침서 작성 시 시간 부족’, ‘시간 부족으로 지난 회기에 대한 아쉬움을 이야기 하는데 어려움이 있었다’ 등 대체적으로 시간이 부족했음을 언급한 바, 시간 조절이 보완될 점으로 나타났다.

전체적으로 종합하여 살펴보면, 프로그램 내용에 대해서는 긍정적인 대답이 많았으나, 2회기의 게임중독 자가진단 검사지 및 OX 퀴즈, CD의 난이도가 조절되어야 하고, 프로그램의 수를 줄이거나, 시간을 늘여 충분히 프로그램을 소화할 수 있도록 할 필요성이 대두되었다. 또한 프로그램을 5회기로 늘여서 약속쪽지를 잘 지키고 있는 지 꾸준히 점검해 줄 필요가 있으며, 이와 더불어 담임 선생님의 협조를 구해 추후에도 계속 점검할 수 있는 체계를 만든다면 프로그램의 효과가 보다 지속적이 될 것으로 보이는 바 이에 대한 보완이 수반되어야 할 것으로 보인다.

<표 38> 회기별 좋았던 점, 개선 사항, 대안(초등학생지도자)

분류	1회기	
	내용	빈도
좋았던 점	과일사세요 이후 재미와 흥미를 느꼈고, 프로그램 참여 태도가 바뀌었다	4
	자가진단으로 자신이 겪고 있는 문제를 탐색할 수 있었다	2
	상품이 아이들의 적극성을 끌어내는데 도움이 되었다	2
	같은 반이면서도 잘 모르고 있던 친구들과 친해졌다.	1
	자기소개와 OX퀴즈를 통해 신뢰감 형성이 잘 되었다	1
	간식이 있다는 것을 좋아했다	1
	집단 활동을 처음 해보는 참여자들이 흥미 있어함	1
	수업시간에 다른 것을 한다는 것이 아이들에게 즐거움을 주는 것 같았다	1
	시간 부족으로 너무 바쁘고 조급하게 진행되었다	13
	잘 아는 친구 사이여서 소란스러움	4
개선 사항	게임 중독 자가진단 검사지 작성을 어려워했다 (무응답 문항이 많았다)	4
	OX문제가 현 아이들의 상황에 비해 쉬운 경향이 있었다	2
	장소가 집단상담을 하기에 적합하지 않았다	2
	남학생과 여학생이 잘 섞이지 못했다	2
	2명(리더, 코리더)이 하기에는 아이들의 인원수(18명)가 많게 느껴졌다	1
	담임선생님이 함께 계셔서 아이들이 부담을 느낄 수도 있다는 생각이 들었다	1
	여학생집단에는 퀴즈내용이 적합하지 않다 (게임보다는 인터넷을 많이 하므로)	1
	주 활동이 설문지 작성과 구성원간 소개여서 내용이 빈약한 듯 느껴짐	1
	참석한 아이들의 동기가 낮다	1
	게임퀴즈 문제를 더 많이 만들고, 문제가 아이들에게 유용한 것인지 확인하기	4
대안	조용하고, 집중할 수 있는 환경이 필요하다	2
	친구 소개하는 질문지를 조금 간단하게 할 필요가 있겠다	1
	시간이 부족하니까 첫 회기의 내용 중 하나를 생략하거나 조정이 필요하겠다	1
	게임사용 자가진단에 이름을 쓰는 난을 만들면 좋을 것 같다	1
	전달내용이 간략하면서도 도입과 소요시간이 길어야 할 것 이다	1
	게임퀴즈 대회 주관식 문제(4번, 6번)가 아이들이 풀기에는 어려움이 있다	1
	집단간 간식을 같은 수준으로 유지하는게 좋을 것 같다	1
	프로그램 요약하는 것을 회기 내용에 포함시키면 좋을 것 같다	1
	구성원 조직 (같은 반이 아닌, 새로운 반 학생들과 함께 하기)	1

2학기		
분류	내용	빈도
좋았던 점	게임을 재밌어 하고, 약속쫓지에 대해 흥미로워함	5
	CD시청을 통해 아이들이 게임사용에 대한 위기감을 느꼈다	3
	습관표 작성으로 현재 게임 사용 정도에 대해 구체적으로 알아볼 수 있었다	3
	시작시간 변경으로 학원시간에 덜 구애받고 집중할 수 있었다	1
	아이들과 친해져서 진행이 수월해짐	1
	중독은 아닌 집단원에게 예방프로그램의 의미가 있었다	1
	게임중독 자가진단의 결과 심각한 상황에 있었던 집단원들이 자신들의 상황에 대해 새로이 알게 된 것을 기뻐하고, 자연스럽게 받아들이는 것 같았다	1
	간식과 선물이 프로그램진행을 잘 되게 함	1
	검사지의 내용과 해석지 내용이 초등학생에게 너무 어려운 느낌이었다	9
	운영시간부족	4
개선 사항	게임범위조절의 필요가 있다(인터넷을 많이 안하는 학생. 버디버디 포함 등)	3
	비디오는 아이들이 식상해하는 내용으로 집중이 안됐다	3
	결석이 많아 집단 역동성 갖기에 문제가 컸다	1
	약속쫓지 작성시 시간이 많이 소요되어다. 게임 안하는 아이들은 무엇을 적을까 난감해 하였다	1
	발표기회나 선물이 모두에게 골고루 가기가 힘들어서 아이들이 불만인 듯 했다	1
	친한 친구들끼리 수다를 떨어서 집단원들에게 영향을 주었다	1
	장소의 미비로 시간이 지체되었다	1
	검사지 설명에 두 명의 리더가 진행하기에 벅찼다	1
	게임CD가 제대로 작동하지 않았다	1
	약속쫓지 용지가 부족하였다	1
대안	해석지와 CD내용에 중독이라는 단어가 부정적으로 들려 상처가 될 수도 있으므로 용어 제시와 선정에 있어서 고려 필요	3
	해석지가 초등생용의 경우 더 자세하게 설명해줘야 할 것 같다.	2
	게임문제 난이도를 높일 필요가 있다	1
	질문지와 약속쫓지와 연계성 고려하는게 필요할 것 같다	1
	자가진단 설문단어를 쉽게 바꾸기	1
	CD내용이 아이들에게 흥미를 더 유발하도록 하는게 필요할 것 같다	1
	다른 집단과 시간을 잘 맞추어서 같이 마무리하는 것이 필요할 것 같다	1
	약속쫓지에 이름 쓰는 난이 있으면 좋을 것 같다	1
	같은 학급원으로 운영할 때는 게임을 간단하게 마치는 것이 효율적으로 보인다	1
	미리 검사지를 작성하고 결과를 산출하니, 시간이 적절하게 운영되었다	1
게임 중독 프로파일을 담임선생님께 설명하면 아이들에게 도움이 될 것 같다	1	

3회기		
분류	내용	빈도
좋았 던점	약속 점검표는 대체적으로 긍정적이고 자신을 돌아보는 태도를 보였다	3
	자기대화기법 보충자료를 함께 함으로써 서로에 대해 알게 되는 점이 좋았다	3
	게임대신, 비디오를 봐서 시간적 여유가 있어서 좋았다	3
	영상매체를 이용하는 것이 좋았음 (집중력, 문제의식)	3
	벽뚫기 게임으로 친밀해지고 협력하는 경험하게 됨	2
	스티커를 통해 행동 전후의 모습 변화에 관심을 가지라고 하니 기대감으로 가득 찬 모습이었다	2
	잠깐! 참! 좋아! 대화기법훈련을 좋아했다	2
	각자의 집에 붙여서 자기점검을 하도록 한 것은 프로그램 효과 확대하는 좋은 방법으로 생각됨	1
	모두에게 선물을 주니 더 적극적으로 참여했다	1
	아이들과 친밀감이 형성되어서 효율적으로 진행되었다	1
	지난시간에 조퇴한 구성원에게 개인적으로 안부를 물어보니 좋아하였다	1
	회기 내용에 비해 시간이 길다는 생각이 듦	2
	참, 좋아, 자기대화는 아이들의 참여도가 낮았다	2
	분위기 산만해짐	2
개선 사항	남녀학생들이 서로 손잡으려 하지 않아서 게임진행에 어려움이 있었음	1
	독백, 자기대화 용어 이해 힘들어함	1
	대부분의 아이들이 약속쪽지 예상점수를 높게 잡아 얼마나 아이들이 약속을 잘 지켜낼 수 있을까 하는 우려가 됨	1
	약속 쪽지 점검을 바로 다음회기에 하게 되어 효율성이 떨어지지 않을까 하는 생각이 든다	1
	비디오 시청으로 시간이 부족했다	1
	자가진단을 해석해주는데 시간이 부족했다	1
	회기간 연결이 부드럽지 못함	1
	라벨지 부착에 어려움이 있음	1
	활동적이고 재미있는 방법(예, 역할놀이) 필요	4
	충분한 feedback을 하기에는 여유가 없었다	3
대안	자기대화훈련을 2그룹으로 나누어서 발표해서 시간을 절약할 수 있었다	1
	대화스티커의 디자인, 색상을 아이들에게 맞게 하기	1
	집단원들의 성비가 달라서 프로그램을 운영할 때 신경이 많이 쓰였다	1

4회기		
분류	내용	빈도
	지침서 만들기가 흥미를 유발하고 자신을 돌아보게 함	5
	자신에게 편지 보내는 시간이 있어서 자연스럽게 전체적인 프로그램 정리 작업이 됐다. 상담자가 나중에 집으로 부쳐주는 것이 의미가 컸을 것이다	4
	지침서의 내용을 보니, 집단 활동을 통해 배운 내용들을 구체적으로 적용하고 있는 것 같아서, 뿌듯함을 느꼈다	2
좋았	담임선생님이 미리 준비물(싸인펜 챙겨오기)에 대한 도움을 주셔서 좋았다	1
던점	인터넷사용에 대해 생각해보는 계기가 되었음	1
	친구들과 함께 문제를 공유하고 나누는 모둠활동이 의미가 있었던 것 같다	1
	이 프로그램을 통해 친구간의 우정, 배려를 배우게 되었다고 했다	1
	자신이 꾸민 게임 지침서를 벽에 붙이고 설명을 해주자 모두 진지하게 들었고 만족감을 느꼈다	1
	참여자가 적어 모두에게 선물을 주었더니 즐거워함	1
	게임 지침서 작성 시 시간 부족	8
	시간 부족으로 지난 회기에 대한 아쉬움을 이야기 하는데 어려움이 있었다	3
	약속쪽지를 대부분 잊고 있어서 3회기 때 다시 상기시켜야함	2
	시간부족으로 사후평가지 작성을 대충하게 됨	1
개선 사항	선물이 한정되어 모두에게 주지 못해 아쉬웠다	1
	게임이 없어서 실망함, 게임을 꼭 넣어달라고 함	1
	시간 부족으로 게임을 충분히 할 수 없는 것이 아쉬웠음	1
	설문 내용 어려워함	1
	선물의 내용이 약소하여 실망감을 주기도 함	1
	시간을 충분히 가지고 여유있게 진행하면 좋을 것 같다	3
대안	사후검사는 다른 날 하는 게 좋을 것 같다	1
	아이들이 자료준비를 잘 하지 않으므로, 구체적인 준비가 필요할 듯 하다	1
기타	게임 시간이 많아서 다른 프로그램의 깊이가 없어진 듯 하다	1
	몸풀기 게임은 첫 회기나 둘째 회기가 적당한 듯 하다	1

2. 중학생

가. 프로그램 내용 평가

게임중독 예방프로그램에 대한 지도자들의 전체적 평가는 프로그램에 대한 느낌을 묻는 문항으로서 ‘매우 좋았다’에서 ‘매우 나빴다’의 5점 척도에 응답하는 것으로 되어 있다. <표 39>에는 각 회기별 프로그램에 대한 평가가 제시되어 있다. 본 프로그램에 대한 전체 지도자들의 평가는 ‘매우 좋았다’ 29.5%, ‘좋았다’ 47.7%, ‘보통이다’ 19.7%, ‘나빴다’ 2.5%, ‘매우 나빴다’ 0.6%의 순으로 나타나서, 지도자들의 77.2%가 본 프로그램에 대해 ‘좋았다’는 평가를 한 것으로 나타났다.

각 회기별 흥미, 적극적 참여도, 내용이해, 목표달성적절성, 수월성에 대해 지도자들이 어떠한 평가를 하고 있는지를 좀더 자세히 살펴보면, 1회기에서는 흥미에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 46.27%의 응답을 하여 지도자들의 92.4%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 적극적 참여도에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 46.2%로 지도자들의 92.4%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 내용이해에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 53.8%로 모든 지도자들이 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였다. 목표달성적절성에 대해 ‘매우 좋았다’ 23.1%, ‘좋았다’ 53.8%의 응답을 하여 지도자들의 76.9%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 수월성에 대해 ‘매우 좋았다’ 15.4%, ‘좋았다’ 69.2%로 응답을 하여 84.6%의 지도자가 긍정적인 평가를 하였다.

2회기에서는 흥미에 대해 ‘매우 좋았다’ 23.1%, ‘좋았다’ 30.7%의 응답을 하여 지도자들의 53.8%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 적극적 참여도에 대해 ‘매우 좋았다’ 15.4%, ‘좋았다’ 38.5%로 지도자들의 53.9%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 내용이해에 대해 ‘매우 좋았다’ 15.4%, ‘좋았다’ 38.5%의 응답을 하여 지도자들의 53.9%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였다. 목표달성적절성에 대해 ‘매우 좋았다’ 23.1%, ‘좋았다’ 46.2%로 지도자들의 69.3%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 수월성에 대해 ‘매우 좋았다’ 7.6%, ‘좋았다’ 46.2%의 응답을 하여 지도자들의 53.8%가 긍정적인 평가를 하였다.

3회기에서는 흥미에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 46.2%의 응답을 하여 지도자들의 92.4%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 적극적 참여도에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 46.2%로 지도자들의 92.4%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 내용이해에 대해 ‘매우 좋았다’ 38.5%, ‘좋았다’ 38.5%의 응답으로 지도자의 77%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였다. 목표달성적절성에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 30.7%로 지도자들의 76.9%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 수월성에 대해 ‘매우 좋았다’ 15.4%, ‘좋았다’ 69.2%의 응답을 하여 지도자들의 84.6%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였다.

4회기에서는 흥미에 대해 ‘매우 좋았다’ 15.4%, ‘좋았다’ 69.2%의 응답을 하여 지도자들의 84.6%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 적극적 참여도에 대해 ‘매우 좋았다’ 15.4%, ‘좋았다’ 69.2%로 지도자들의 84.6%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 내용이해에 대해 ‘매우 좋았다’ 38.5%, ‘좋았다’ 38.5%로 지도자들의 77%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였다. 목표달성적절성에 대해 ‘매우 좋았다’ 23.1%, ‘좋았다’ 53.8%의 응답을 하여, 지도자들의 76.9%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 수월성에 대해 ‘매우 좋았다’ 23.1%, ‘좋았다’ 46.2%의 응답을 하여 지도자들의 69.3%가 긍정적인 평가를 하였다.

5회기에서는 흥미에 대해 ‘매우 좋았다’ 30.7%, ‘좋았다’ 46.2%의 응답을 하여 지도자들의 76.9%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였으며, 적극적 참여도에 대해 ‘매우 좋았다’ 38.5%, ‘좋았다’ 38.5%로 지도자들의 77%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 내용이해에 대해 ‘매우 좋았다’ 46.2%, ‘좋았다’ 30.7%로 지도자들의 76.9%가 ‘좋았다’ 이상의 평가를 하였다. 목표달성적절성에 대해 ‘매우 좋았다’ 30.7%, ‘좋았다’ 46.2%의 응답을 하여, 지도자들의 76.9%가 ‘좋았다’ 이상의 응답을 하였고, 수월성에 대해 ‘매우 좋았다’ 23.1%, ‘좋았다’ 53.8%의 응답을 하여 지도자들의 76.9%가 긍정적인 평가를 하였다.

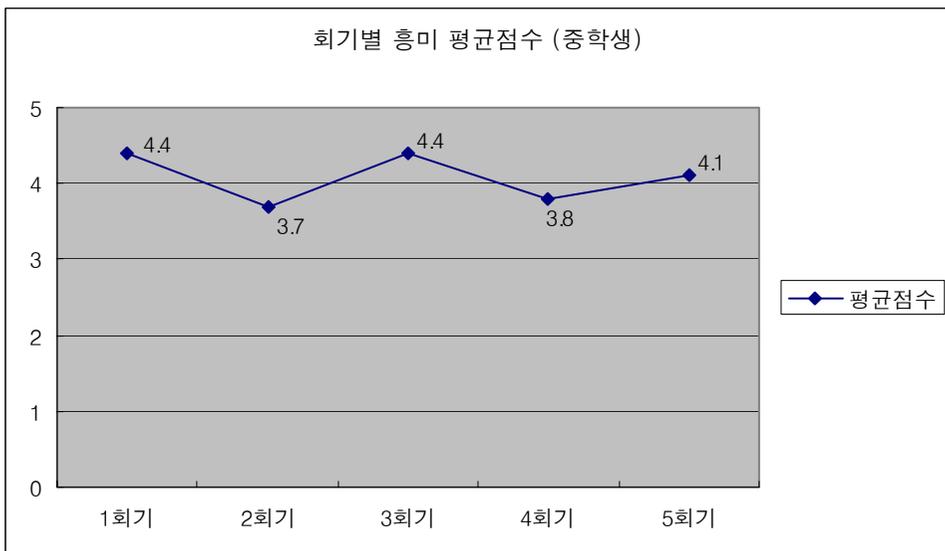
<표 39> 프로그램에 대한 평가 (중학생 지도자)

빈 도(%)

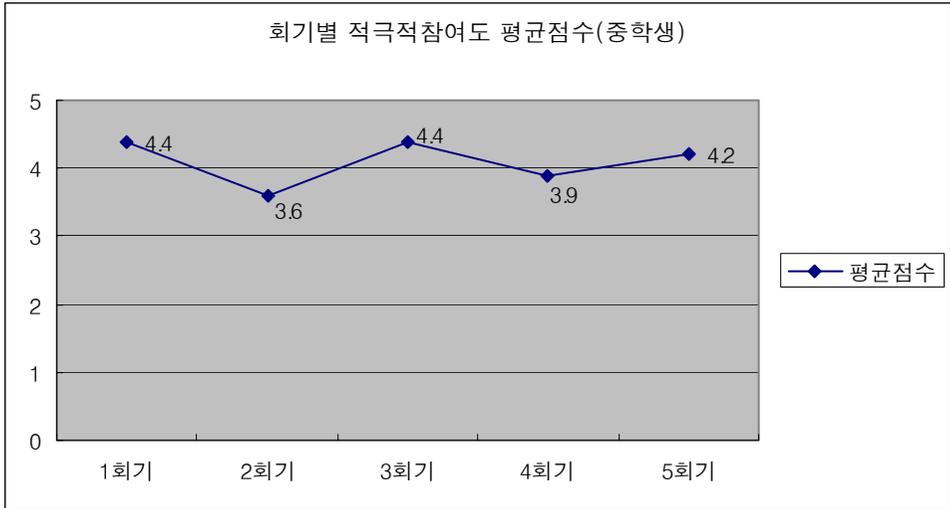
대상	전체적 평가					합계
	매우 좋았다	좋았다	보통이다	나빴다	매우 나빴다	
전체	96(29.5)	155(47.7)	64(19.7)	8(2.5)	2(0.6)	325(100)
1 회 기	흥미	6(46.2)	6(46.2)	1(7.6)		13(100)
	적극적참여도	6(46.2)	6(46.2)	1(7.6)		13(100)
	내용이해	6(46.2)	7(53.8)			13(100)
	목표달성적절성	3(23.1)	7(53.8)	3(23.1)		13(100)
	수월성	2(15.4)	9(69.2)	2(15.4)		13(100)
2 회 기	흥미	3(23.1)	4(30.7)	6(46.2)		13(100)
	적극적참여도	2(15.4)	5(38.5)	5(38.5)	1(7.6)	13(100)
	내용이해	2(15.4)	5(38.5)	5(38.5)	1(7.6)	13(100)
	목표달성적절성	3(23.1)	6(46.2)	4(30.7)		13(100)
	수월성	1(7.6)	6(46.2)	6(46.2)		13(100)
3 회 기	흥미	6(46.2)	6(46.2)	1(7.6)		13(100)
	적극적참여도	6(46.2)	6(46.2)	1(7.6)		13(100)
	내용이해	5(38.5)	5(38.5)	2(15.4)	1(7.6)	13(100)
	목표달성적절성	6(46.2)	4(30.7)	3(23.1)		13(100)
	수월성	2(15.4)	9(69.2)	2(15.4)		13(100)
4 회 기	흥미	2(15.4)	9(69.2)		2(15.4)	13(100)
	적극적참여도	2(15.4)	9(69.2)		2(15.4)	13(100)
	내용이해	5(38.5)	5(38.5)	2(15.4)	1(7.6)	13(100)
	목표달성적절성	3(23.1)	7(53.8)	3(23.1)		13(100)
	수월성	3(23.1)	6(46.2)	4(30.7)		13(100)
5 회 기	흥미	4(30.7)	6(46.2)	3(23.1)		13(100)
	적극적참여도	5(38.5)	5(38.5)	1(7.6)	2(15.4)	13(100)
	내용이해	6(46.2)	4(30.7)	3(23.1)		13(100)
	목표달성적절성	4(30.7)	6(46.2)	3(23.1)		13(100)
	수월성	3(23.1)	7(53.8)	3(23.1)		13(100)

나. 회기에 따른 흥미, 적극적 참여도, 내용이해, 목표 달성 적절성, 수월성의 변화

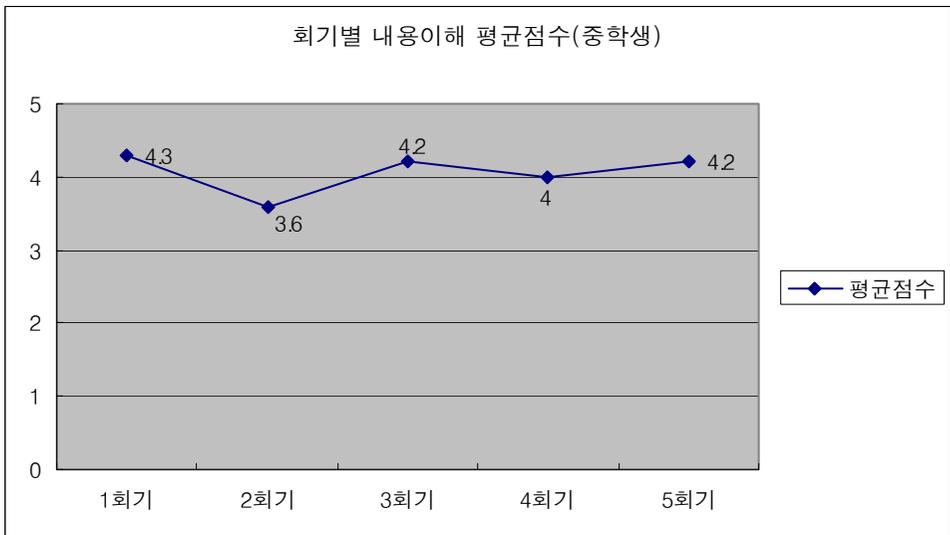
프로그램의 회기에 따라 흥미, 적극적 참여도, 내용 이해, 목표 달성 적절성, 수월성각각이 어떻게 변화되는 지 프로그램을 진행한 리더들의 평점을 통해 그 변화를 살펴보았다. 먼저, 프로그램의 흥미도 평균점수는 1회기 4.4점, 2회기 3.7점, 3회기 4.4점, 4회기 3.8점, 5회기 4.1점으로 상대적으로 1회기와 3회기는 참여자들이 가장 흥미를 보였으며, 2회기와 4회기에서 흥미가 떨어졌던 것으로 나타났다.



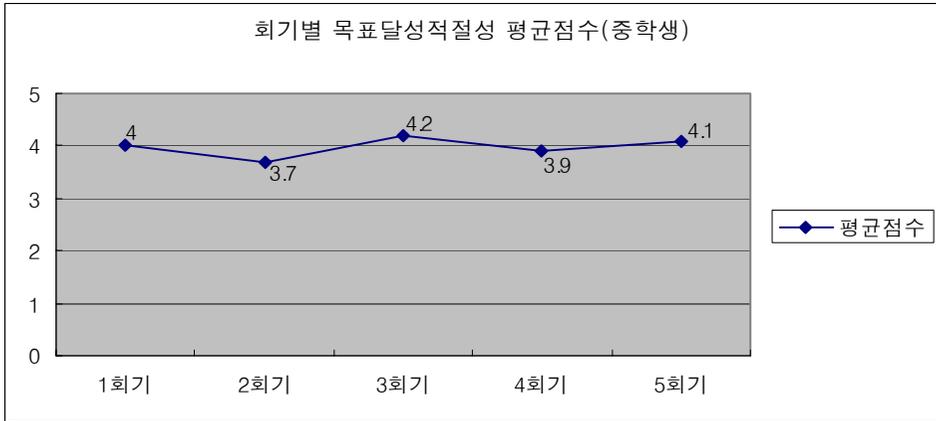
프로그램의 회기에 따라 프로그램 참여자들의 적극적 참여도의 변화를 살펴본 결과, 프로그램의 적극적 참여도 평균점수는 1회기 4.4점, 2회기 3.6점, 3회기 4.4점, 4회기 3.9점, 5회기 4.2점으로 흥미도와 마찬가지로 1회기와 3회기에서 상대적으로 참여도가 적극적이었던 것으로 보이며, 2회기와 4회기 특히 2회기에서 참여도가 가장 낮았던 것으로 나타났다.



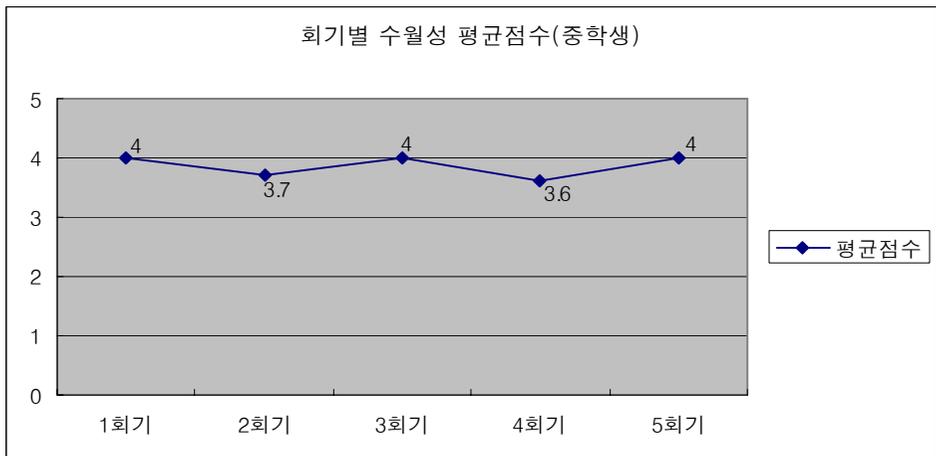
프로그램의 회기에 따라 프로그램 참여자들의 회기별 내용 이해 변화를 살펴본 결과, 참여자들의 프로그램의 내용이해도 평균점수는 1회기 4.3점, 2회기에 3.6점, 3회기 4.2점, 4회기 4점, 5회기 4.2점으로 2회기의 내용이해가 상대적으로 가장 낮게 평가되었다.



프로그램의 회기에 따른 프로그램 참여자들의 회기별 목표달성 적절성의 변화를 살펴본 결과, 1회기 4점, 2회기에 3.7점, 3회기 4.2점, 4회기 3.9점, 5회기 4.1점으로 2회기가 상대적으로 가장 낮았으며 그 외의 다른 회기는 비슷한 양상을 보였다.



프로그램의 회기에 따른 프로그램 참여자들의 회기별 수월성의 변화를 살펴본 결과, 참여자들의 수월성 평균점수는 1회기 4점, 2회기에 3.7점, 3회기 4점, 4회기 3.6점, 5회기 4점으로 나타났으며, 상대적으로 2회기, 4회기가 낮게 평가되었다.



다. 회기별 좋았던 점, 개선 사항, 대안

프로그램을 진행한 지도자들에게 프로그램을 진행하면서 좋았던 점과 개선이 필요한 점을 물어보고 생각나는 대안을 제시해줄도록 요청하였다. 각각의 질문에 대해 회기별로 살펴보았다.

구체적으로 살펴보면, 1회기에서의 좋았던 점으로는 ‘친해지는 마당을 통해 자리 섞음, 친밀감 형성에 좋았다’ 라는 응답이 6명으로 가장 많았으며, ‘인터넷에 관련된 시청각 자료를 먼저 보는 것도 프로그램 집중을 도왔던 것 같다’라는 응답도 3명이 대답하였다. 전반적으로 1회기에서는 집단원들끼리 친밀감을 형성하고 적극적으로 활동할 수 있었던 점이 좋았던 것으로 나타났다. 그러나 ‘집단원 전체의 소속감, 응집력, 얼굴 익히기를 위해 집단 전체가 자기소개를 하니 시간이 부족했다’, ‘장소가 부적절함’, ‘처음이라 라포 형성 어려움’이라는 응답이 각각 3명으로 나타나, 첫 회기에 친밀감을 충분히 형성하기에는 시간이 부족했으며 장소에도 어려움이 있었음을 알 수 있었다. 이 외에 프로그램에 대한 오리엔테이션이 충분하지 않았고, 참여자가 많아서 진행에 어려움이 있었다는 응답도 있었다. 이에 대한 대안으로는 프로그램에 대하여 사전 안내하기, 인원이 많을 경우 마이크 준비하기, 장소 섭외 시 사전 점검하기 등을 들었다.

2회기에서 좋았던 점으로는 ‘게임 사용 자가진단하며 자신의 모습을 객관적으로 볼 수 있어 좋았고, 스스로 채점판 사용하여 본인의 검사 결과 발표함으로써 문제의 심각성 파악 가능’이라는 응답이 5명으로 가장 많았으며, ‘게임중독 CD 상영이 아이들에게 게임의 바른 사용을 인식시키는 데에 좋았다’라는 응답도 3명이 있었다. 그러나 ‘게임자가진단 검사 해석 시 참여자들이 어려워했고, 게임 사용자가 아니어서 의미가 없었다’라는 응답이 4명, ‘게임사용습관표 해석과 자가지단 검사 해석 시 시간이 부족했다’라는 응답이 3명, ‘게임사용 습관표 작성 시 대부분의 참여자가 게임을 하지 않아서 의미가 없었다’라는 응답이 3명이었다. 이러한 응답을 종합해보면, 자가진단 검사지 및 해석지의 난이도를 중학생이 쉽게 이용할 수 있도록 조정해야 하며 참여자 선발 시 게임 이용자로 제한하거나 게임을 사용하지 않는 참여자들을 고려한 대안도 마련되어야 할 것으로 보인다. 또한, 퀴즈문제의 난

이도가 너무 낮고, 주관식 문제가 적었다는 응답도 있었고, 이에 대한 대안으로 ‘퀴즈 대회 진행시 문제 난이도를 다양하게 하여 진행자가 집단원의 수준과 시간에 맞춰서 출제하도록 해야 한다’를 들었다. 이 외에도 ‘다시 CD를 제작한다면 게임중독의 심각성을 더 부각시켰으면 좋겠다’, ‘게임 중독 검사와 인터넷 사용욕구 표에 대해 서로 비교하고 친구들과 함께 토론해 보며 대처방안을 나눌 수 있었으면 좋겠다’ 등의 대안도 있었다.

3회기에서 좋았던 점으로는 ‘스트레스 빙고, 스트레스 날려’ 게임 시 자신들의 경험을 토대로 이야기 하니 생동감 있고 신나게 진행 가능, 서로 공감하게 됨’이라는 응답을 17명이나 하였고, ‘보다 효과적인 스트레스 방법에 대해서 이야기 하게 되었다’ 라는 응답도 있어, 3회기에서는 참여자들이 스트레스 대처 방안에 대하여 서로의 의견을 교환하며 생각해 보게 된 부분이 긍정적이었던 것으로 나타났다. 그러나, 개선사항에서 ‘스트레스 대처방안에서 인터넷 사용이 높은 점수가 나왔다. 다음에는 인터넷이나 게임 사용을 제외한 나머지를 쓰도록 해야 한다’ 라는 응답이 3명, ‘스트레스 대안 만들어가는 부분이 미약’이라는 응답이 2명이었고, ‘참고할 수 있는 스트레스 대안 탐색 프로그램 필요(인터넷, 게임 이외의 것을 쓰도록 유도해야 한다)’를 대안으로 꼽은 것을 볼 때, 스트레스 대처 방안 부분이 프로그램에서 중요하게 여겨진 만큼 더욱 강화되어야 할 것으로 나타났다. 또한, ‘게임 진행시 상품이 걸려 있어서 그런지 게임운영방식에 민감해 함’이라는 응답이 4명이었고, ‘동점 상황을 대비하여 주관식 문제나 다른 1위 선정 방법을 마련해야 한다’ 라는 대안이 제시된 것을 볼 때 원활한 프로그램 진행을 위하여 사전 계획과 안내가 보완되어야 할 것으로 보인다.

4회기에서 좋았던 점으로는 ‘칭찬하기를 통해 그동안 회기별 친구들의 장점을 살펴볼 수 있었다. 참여자들의 자존감을 높일 수 있었다’라는 응답이 13명으로 가장 많았으나, 개선사항으로 ‘칭찬 릴레이 후 소감으로 쑥스러웠다, 무슨 말을 해야 할지 모르겠다, 지도자 역시 쑥스럽고 무슨 말을 해야 할지 어려웠다, 칭찬 어휘도 부족했다’ 는 응답이 7명이나 되었고, ‘칭찬릴레이에 대해 지도자도 더 숙지해야겠다, 다른 방안 모색 필요’라는 응답도 대안으로 제시되었다. 이 외에도 좋았던 점에서 ‘캐릭터 만들기에서 의외로 다양한 모습의 캐릭터를 만들고, 그것에 대해 설명하며 뿌듯해 했다’라는 응답이 2명, ‘캐릭터 만들면서

자신의 모습을 객관적으로 볼 수 있게 됨'이라는 응답이 있어 캐릭터 만들기도 긍정적인 평가를 받은 편이었으나, 개선사항으로 '잡지활용에서 잡지내용 보느라 분위기 해이해짐'이라는 응답이 6명, '구성원이 많아서 모든 캐릭터를 살펴볼 수 없음'이라는 응답도 4명으로 나타났으며 이에 대한 대안으로 '뭔가 새로운 아이디어를 도출해 내는 작업이 필요할 것이다. 다양한 종이, 형질, 칼흠 등의 활용 모색'이라는 응답이 3명이 있었다. 이를 종합해 볼 때, 칭찬릴레이가 4회기에서 참여자들에게 가장 재미있었던 프로그램 중 하나로 꼽혔지만 지도자들이 운영시 어려움이 많았으므로 효과적인 진행을 위해 지도자를 위한 지침 보완 및 다양한 방법으로 캐릭터를 만들 수 있도록 사례를 제시해 줄 필요가 있는 것으로 나타났다.

5회기에서 좋았던 점으로는 '나름대로 마음껏 자신들의 의견을 반영하였으며 각자의 경험을 바탕으로 하여 작성하여 비교적 사실적인 작성이 되었다'라는 응답이 3명, '스스로 다짐해 보는 활동을 하여 좋았다'라는 응답이 2명으로, 프로그램의 마지막 회기인 만큼 일상생활에 적용할 수 있는 활동을 한 것이 긍정적인 평가를 얻은 것으로 나타났다. 개선사항으로는 '마지막에 평가지와 설문지를 하니 좀 복잡하고 아이들이 부담스럽고 어려워하는 것 같았다'라는 응답이 19명으로 매우 많았고, '5회기를 마치면서 예방에 대한 내용전달은 미약했던 거 같다'라는 응답도 있었다. 이에 대한 대안으로는 '게임을 좀 더 줄이고 알찬 인터넷 예방 프로그램으로 짜여졌으면 좋겠다', '평가지와 사후 검사지를 하나로 통합하는 것이 필요'등이 제안되었다. 이를 종합해 볼 때, 참여자들이 게임 중독 예방 프로그램에 필요한 활동을 충분한 시간을 가지고 할 수 있도록 시간 계획 및 활동 수정이 필요할 것으로 보인다.

전체적으로 종합하여 살펴보면, 프로그램 내용에 대해서는 긍정적인 평가가 많았으나, 게임중독 자가진단 검사지 및 해석지의 난이도 조절, 게임 비사용자를 위한 대안 마련, 다양한 스트레스 대처방안 모색, 칭찬 릴레이 및 캐릭터 만들기 프로그램의 내용 및 지침 보완 등이 필요할 것으로 보인다. 또한, 본 프로그램의 예방적인 목적을 충분히 달성할 수 있도록 프로그램의 회기 구성 및 시간 분배가 적절하게 이루어져야 할 것이다.

<표 40> 회기별 좋았던 점, 개선 사항, 대안(중학생 지도자)

1회기		
분류	내용	빈도
좋았던 점	친해지는 마당을 통해 자리 섞음, 친밀감 형성에 좋았다	6
	비디오를 먼저 상영하였는데, 인터넷에 관련된 시청각자료를 먼저 보는 것도 프로그램 집중을 도왔던 것 같다	3
	집단원이 같은 반이므로 별다른 활동을 안 해도 어색해하지 않았다	2
	처음 프로그램을 무엇 때문에 오게 되었는지 질문 후 대답자에게 선물을 주고 시작하니 집단원들의 이목을 집중할 수 있었다	2
	간식을 좋아했다	2
	미리 온 아이들이 지루해하지 않도록 가볍게 말을 걸었다	1
	남녀가 함께 하는 집단이어서 활동적으로 진행할 수 있었다	1
	회기 중간에 적극적으로 참여하는 학생에게 사탕을 주니, 회기 진행이 고무적이 됨	1
	집단원 전체의 소속감, 응집력, 얼굴 익히기를 위해 집단전체가 자기 소개를 하니 시간이 부족했다	3
	장소가 부적절함	3
개선 사항	처음이라 참여자들 다소 긴장, 참여자들끼리 라포 형성 어려움	3
	여분의 문제를 더 만들어 간 것이 프로그램 진행에 도움이 많이 됨	3
	프로그램에 대한 오리엔테이션 필요함	2
	당일 신청자들이 오지 않아 기다리는 시간 소요됨	2
	시간제한으로 자기소개 시간을 충분히 갖지 못함	2
	참여자가 35명이라 진행에 어려움이 있음, 15~20명 내외가 적당	1
	10명의 참여자로 게임 막상막하 진행에 역동 부족	1
	소란스러웠다	1
	인원 많을 경우 마이크 필요	3
	게임내용의 다양화가 필요하다	3
대안	프로그램에 대한 사전 안내 필요	2
	시간 부족	2
	명찰과 브로셔를 언제 줄 것인지 계획 필요	1
	학교와 장소 섭외 시 사전 점검 필요	1
	프로그램 사전에 담임선생님이 당일 프로그램 참여 확인 요청하기	1

2학기			
분류	내용	빈도	
좋았던 점	게임사용 자가진단하며 자신의 모습 객관적으로 볼 수 있어 좋았고, 스스로 채점관 사용하여 본인의 검사결과 발표함으로써 문제의 심각성 파악 가능	5	
	게임중독CD 상영이 아이들에게 게임의 바른 사용을 인식시키는 데에 좋았다	3	
	발표를 적극적으로 하였다	1	
	친해지는 마당을 통해 협동심과 친밀감을 경험할 수 있었다	1	
	어수선한 분위기를 잡기 위해 비디오 내용에 대해서 설명하도록 하고, 잘 설명한 학생에게 사탕을 주었더니 좋아했다	1	
개선 사항	게임자가진단 검사 해석 시 참여자들이 어려워했고, 게임 사용자가 아니어서 의미가 없었다	4	
	게임사용습관표 해석과 자가진단 검사 해석 시 시간이 부족했다	3	
	게임사용 습관표 작성 시 대부분의 참여자가 게임을 하지 않아서 의미가 없었다. 인터넷 사용 시간표 작성으로 대체함	3	
	집단원들의 학원시간 등으로 시간이 부족하여 진행이 어려움	3	
	퀴즈문제 난이도 낮아 전체 오답자가 3명에 불과함. 주관식 문제 너무 적음	2	
	비디오설치 미비로 어수선한 분위기가 되었다	2	
	자신의 결과에 불만이 있거나 결과를 드러내 을 얘기하는 학생도 있었고, 그로 인해 결과를 터놓고 말해요 작업은 하지 않는 모습도 보였다	2	
	CD, 비디오의 내용이 짧아서 내용이 빈약하고, 평이하다	2	
	1회기 때 참석 안한 친구들이 참여하게 되어 라포 형성과 오리엔테이션 반복에 어려움이 있었다	1	
	조별진행 시 친한 아이들끼리 앉아 소란스러운 조가 있었음	1	
	게임사용 주간 기록표 진행 시 지난 한 주간을 회상하는 것이 어려웠다	1	
	신체 활동이 적어서 참여자들이 매우 힘들어하는 모습을 보였다	1	
	게임사용 자가진단이 사전검사와 비슷하여 재미없다고 함	1	
	대안	퀴즈 대회 진행 시 문제 난이도를 다양하게 해야 한다	2
		그래프와 표를 좀더 쉽게 작성	2
방과후 보다 수업중에 진행하는 것이 좋을 것 같다		1	
다시 CD를 제작할 수 있다면, 게임중독의 심각성을 더 부각시켰으면 좋겠다		1	
게임중독 검사와 인터넷 사용욕구 표에 대해 서로 비교하고 친구들과 함께 토론했다 하며 대처방안을 나눌 수 있었으면 좋겠다		1	
게임 중독 진단검사에 대해 개별적으로 의미 있게 해석할 수 있도록 구체적으로 제시되었으면 한다		1	
1회기와 2회기를 좀 더 차이를 두고 진행하면 더 효과적이었을 것이다		1	
자리 섞일 수 있는 게임 후 조별 활동을 하면 더 분위기가 좋았을 것이다		1	

3회기		
분류	내용	빈도
	스트레스 빙고, 날려 게임 시 자신들의 경험을 토대로 이야기 하니 생동감 있고 신나게 진행 가능. 서로 공감하게 됨	17
좋았던 점	스트레스 대처 방안에서 나온 것 중 가장 많이 스티커가 붙은 문장의 조 전원에게 선물을 준다고 사전에 얘기하니 혼란이 없었다	1
	주관식 문제를 출제한 것이 흥미를 끈 것 같다	1
	참여지들과 친숙함이 전해져오고, 본 프로그램이 예방적인 차원임을 인지함	1
	참석한 담임선생님의 스트레스 해소법에 대해 학생들이 자신들도 그렇게 하겠다며 얘기가 나와 보다 효과적인 스트레스 방법에 대해서 이야기 하게 되었다	1
	게임 진행시 상품이 걸려 있어서 그런지 게임운영방식에 민감해 함	4
개선 사항	스트레스 대처 방안에서 인터넷 사용이 높은 점수가 나왔다. 다음에는 인터넷이나 게임 사용을 제외한 나머지를 쓰도록 해야 한다. 아이들이 프로그램의 취지를 모르는 것만 같았다	3
	스트레스 대안 만들어가는 부분이 미약	2
	스트레스 빙고판에 없는 내용이 많이 나옴	1
	리더 선생님들과 익숙해져서인지, 아이들이 떠들고 산만한 경향이 있었다	1
	친한 친구들끼리 몰려있어서 진지함이 떨어짐	1
	등점 상황을 대비하여 주관식 문제나 다른 1위 선정 방법을 마련한다	2
	예를 들어 참고할 수 있는 스트레스 대안 탐색 프로그램 필요(인터넷이나, 게임 이외의 것을 쓰도록 유도하는게 필요할 것 같다)	2
	프로그램의 내용과 질을 높였으면 좋겠다 (예방프로그램보다 게임위주임)	2
	한조에 한번씩 말할 기회를 주는 것이 좋겠다	1
대안	스트레스 대처 방안에서 일등 결정에 대한 안내가 프로그램 전에 주어져야 함	1
	코리더 교육필요	1
	시간 부족	1
	빙고판 내용을 최신으로 바꾸었으면 좋겠다.	1
	게임과 스트레스의 연결에 대한 내용 부족	1
	다양한 선물로 학생들의 참여도 높이기	1

4회기		
분류	내용	빈도
좋았던 점	칭찬하기를 통해 그동안 회기별 친구들의 장점을 살펴볼 수 있었다. 참여자들의 자존감을 높일 수 있었다	13
	캐릭터 만들기에서 의외로 다양한 모습의 캐릭터를 만들고, 그것에 대해 설명하며 뿌듯해 했다	2
	활동위주의 회기여서 좋았다	1
	캐릭터 만든 후 스티커 이용하여 선물을 주니 참여하면서 더 즐거워했고, 설명 시에도 진지했다	1
	전날 진행한 대로 앉게 하니 조별로 단합된 모습을 볼 수 있었다. 참여자들과 친숙해져서 어느 정도 편해짐	1
	프로그램 내내 진지한 모습 보였고, 캐릭터 만들면서 자신의 모습을 객관적으로 볼 수 있게 됨	1
개선 사항	칭찬 릴레이 후 소감으로 ‘쑥스러웠다, 무슨 말을 해야 할지 잘 모르겠다’ 등이 나왔지만, 지도자인 나 역시 쑥스럽고 무슨 말을 해야 할지 어려웠다. 칭찬 어휘도 부족했다	7
	잡지 활용에서 잡지내용을 보느라 분위기 해이해짐	6
	구성원이 많아서 모든 캐릭터를 살펴볼 수 없음	4
	많은 준비물들이 있었는데도 그것들을 이용하지 않고 잡지만 오려붙였다. 좀 더 창의적인 캐릭터를 만들었으면 좋겠다	1
	칭찬 릴레이는 게임방식이 바뀌거나 안했으면 좋겠다	1
	칭찬 릴레이가 다소 장난스럽거나 일상적인 일, 외모를 평가하는 말 등으로 흘러서 칭찬인지 놀림인지 구분하기 힘들어서 지도자가 수정해 주어야 했다	1
대안	구성원이 많아 마지막으로 갈수록 아이들이 지루해 함	1
	캐릭터 만들기 할 때 몇몇은 연예인들을 보느라 정신이 없었다. 뭔가 새로운 아이디어를 도출해 내는 작업이 필요할 것이다. 다양한 종이, 형질, 찰흙 등의 활용 모색	3
	게임을 추가할 필요가 있겠다 (예, 인터넷 예방, 자존감 향상, 남녀 대항전)	3
	캐릭터 만들기 진행에 시간이 오래 걸리므로 시간분배에 주의해야 한다	2
	칭찬릴레이에 대해 지도자도 더 숙지해야겠다. 다른 방안 모색 필요	2
	자유롭게 활동할 공간이 있었으면 좋았겠다	1

제 6 장 청소년게임중독 예방프로그램 수정·보완

기개발된 청소년게임중독 예방프로그램(장재홍, 이은경, 장미경, 김은영, 이문희, 박관성, 이자영, 2004) 효과검증을 위한 시범운영을 위해 게임중독예방연구진이 모여 사정작업을 실시하였으며, 이를 바탕으로 프로그램을 1차 수정, 보완하였다. 먼저, 실제 학교 장면에서 프로그램을 운영할 때 7회기의 시간을 마련하기 어려운 현실을 고려해서 중학교의 경우 다른 회기에서 그 내용을 다룰 수 있도록 변형 가능한 4회기와 6회기를 제외한 나머지 회기(총 5회기 : 1, 2, 3, 5, 7회기)로 운영을 하였다.

1차 수정·보완된 내용을 구체적으로 살펴보면, 1회기에서는 게임중독예방프로그램 지도자양성 워크샵에서 답이 명확하지 않다고 판단된 법률에 관한 OX 퀴즈 문항을 제외시켰으며, 게임중독자가진단검사를 1회기 후 실시하게 하고 지도자가 이를 수거하여 채점한 후 2회기에서 나누어줌으로써 가능한 시간을 효율적으로 사용할 수 있도록 하였다. 2회기에서는 게임중독 자가진단용 검사(게임중독 및 인터넷 사용욕구 검사) 결과해석지를 초등학생 및 중학생의 수준에 맞도록 수정하였다. 또한 프로그램 참여자들이 게임중독자가진단용 검사의 결과를 한눈에 알아보기 쉽게 하기 위해, 검사결과 프로파일을 만들었다. 또한 중학생 게임중독예방프로그램의 3회에서는 기존의 ‘스트레스 날려! 날려!’ 프로그램 진행 방식이 어렵다는 판단하에 스트레스 대처방안을 조별로 작성하게 하고 우수한 방안을 시상함으로써 실천가능하고 기발한 아이디어들이 제시될 수 있는 진행방식을 채택하였다.

1차 수정 및 보완된 프로그램으로 게임중독예방프로그램 효과검증을 위한 시범운영을 실시하였으며, 시범운영 실시 후 프로그램에 참여한 학생과 지도자의 종합평가, 지도자 및 연구진의 평가 워크샵, 전문가 자문회의 등을 통해 얻어진 자료들을 분석한 결과를 바탕으로 프로그램을 2차 수정, 보완하였다. 기 개발된 프로그램에 대한 참여자 및 지도자 등의 만족도 및 평가가 전반적으로 긍정적이었기 때문에 전체 틀과 내용은 유지하였으며, 상대적으로 미흡하다고 지적된 부분을 집중적으로 수정, 보완하였고, 학교현장에서 프로그램을

운영하는데 필요한 실질적 도움을 주기 위해, 게임중독의 개념에서부터 집단의 구성에 이르는 ‘지도자 집단운영 지침’을 마련하여 프로그램 자료집의 서두에 제시하였다.

2차로 수정, 보완된 내용을 구체적으로 살펴보면, 초등·중등 프로그램 모두 1회기의 OX 퀴즈의 문항수가 적고 난이도가 적절하지 않다는 의견이 많아 OX의 문항을 OX 문항, 다지선다형, 주관식형으로 ‘문제은행’을 마련함으로써 참여자의 난이도 및 게임중독 정도에 따라 지도자들이 선택하여 사용할 수 있도록 하였다. 한편, 초등학생 프로그램에 대해서는 올바른 게임사용 습관을 형성하는데 시간이 부족하다는 점, 공동체 활동이 좀더 추가되었으면 좋겠다는 의견, 조절 훈련 내용이 좀더 보완되었으면 좋겠다는 등의 의견이 수렴되었다. 먼저 조절 훈련의 내용을 보완하기 위해 2회기부터 매 회기마다 게임사용주간 기록표를 작성하고 약속쪽지를 점검하게 함으로써 게임 사용 시간에 대한 지속적 피드백을 제공하고 조절 의지를 다지는 시간을 제공하였다. 또한 초등학생의 경우 가장 즐거웠던 것으로 ‘공동체 놀이게임’으로 평가했고, 지도자 역시 ‘인터넷 게임’외에 친구들과 함께 할 수 있는 다양한 게임이 있는 것이 좋겠다는 의견을 주었으므로, 4회기는 ‘풍선게임’, ‘의사소통게임’, ‘공기운반게임’, ‘조각상지존게임’ 등 공동체놀이 위주로 구성된 ‘신나고 즐거운 놀이세계’ 회기프로그램을 마련하였다.

중학교 프로그램에서는 3회기 ‘스트레스 날려’ 프로그램에서 스트레스에 대한 대안이 다양하지 못하다는 의견이 많아 시범운영에 참여한 학생들이 발표한 다양한 스트레스 대안을 참고자료로 넣어 실제 운영시 활용할 수 있도록 하였다. 또한 5회기에서는 ‘칭찬릴레이’, ‘나도 지존!’ 프로그램의 운영이 다소 어렵다는 의견을 수렴하여 칭찬릴레이를 한 후 자신이 받은 칭찬을 sheet지로 정리하여 ‘캐릭터 만들기’내용을 생각하는데 용이하도록 하였으며, ‘캐릭터 만들기’의 실제 사례를 제시해줌으로써 다양한 방법으로 진행할 수 있도록 하였다. 그 외에 6회기에서도 ‘놀이감 경매’의 진행을 돕기 위해 구체적인 지침을 제시하였다. 수정·보완된 초등학생용, 중학생용 게임중독예방프로그램은 [부록 9]와 [부록 10]에 수록되어있다.

제 7 장 요약 및 논의

본 연구는 기개발된 초등학생 및 중학생용 청소년 게임중독 예방프로그램의 시범운영과 효과검증을 통하여 보다 효과적인 프로그램을 완성하는데 그 목적이 있다. 이를 위하여 기개발된 프로그램의 지도자 양성워크샵, 시범운영을 통하여 지도자와 참여자들의 평가응답을 분석하였고, 이와 함께 참여자들의 심리내적 효과성 검증을 위하여 사전사후의 비교연구를 수행하였다. 그리고나서 지도자 및 참여자의 평가응답, 참여자들의 사전사후 비교결과, 자문회의 및 연구진 회의 등을 거쳐 보다 효과성있는 청소년게임중독 예방프로그램을 만들기 위해 몇가지 프로그램을 수정하고 보완하였다.

각 단계별로 그 결과를 요약해보고, 의의를 정리해보면 다음과 같다.

I. 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵

개발된 청소년 게임중독 예방프로그램 전국 보급을 위한 지도자양성워크샵을 2004년 10월 5일부터 2005년 1월 10일까지 총 7회 실시하였다. 청소년상담사, 청소년상담실 상담원, 학교실무자 등 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자가 가능한 자를 모집하여, 서울, 경기, 충남 천안, 충남 대전, 전북 익산, 전남 광주, 경남 부산, 총 7개 지역 288명의 청소년 게임중독 예방프로그램 지도자를 양성하였다.

이를 위하여 초등학생용 및 중학생용 게임중독 예방 프로그램에 대한 이론 교육 및 실습으로 교육내용을 구성되었다. 청소년이 좋아하는 게임을 실제적으로 접해보지 못한 청소년상담자들이 많다는 것을 고려하여, 한국게임산업개발원과 공동 주최하여 게임에 대한 이해를 높이기 위한 강의도 추가하였다. 교육 대상은 청소년상담실 종사자 및 상담자원봉사자 총 30~40명으로, 각 시·도 청소년종합상담실에서 직접 모집하거나, 전라북도의 경우에는 교육청의 교사 상담 및 생활지도 직무연수 과정을 활용하였다.

청소년 게임중독 예방프로그램 지도자양성워크샵과 관련하여서 좋았던 점으로는 많은 도움이 되었고 현장에서 유용하게 적용가능할 것 같다는 지적이 가장 많았다. 또한 이론적인 면 뿐만 아니라 그 치료방법을 구체적인 워크샵을 통해 진행되어 더욱 좋았다는 의견이 함께 있었다. 또한 여러 가지 프로그램을 통해 학생들이 컴퓨터 외에 다른 대안들을 찾는 것이 예방적 차원에서 도움이 되리라는 의견과 게임중독과 관련된 전반적인 내용을 알게되어 의미 있었다는 의견도 있었다.

한편, 실제 워크샵을 하기에 시간이 부족하다는 아쉬움이 가장 많았으며, 시간에 비해 많은 부분을 한꺼번에 전달하여 이해하기에 어려움이 있었다는 지적도 있었다. 실제 프로그램을 실시할 수 있도록 실습에 보다 주력하면 좋겠다는 지적이 함께 있었다.

II. 청소년 게임중독 예방프로그램 시범운영

개발된 청소년 게임중독 예방프로그램 전국 보급을 위한 지도자양성워크샵 실시 후, 관심있는 지도자들을 모집, 엄격한 기준에 의해 선발하여 전국 청소년상담실, 초등학교, 중학교에서 남녀학생을 대상으로 11월 9일부터 12월 27일까지 청소년 게임중독 예방프로그램을 실시하였다. 경기, 충남, 서울특별시, 광주광역시, 부산광역시 총 5개 초등학교, 6개 중학교, 3개 청소년상담실에서 남녀학생 543명이 참가하였다.

시범운영을 담당할 지도자는 청소년 게임중독예방프로그램 지도자양성 워크샵을 진행하면서, 관심 있는 지도자들의 신청을 받았다. 신청한 지도자들 중에, 상담관련전공의 석사 학위 소지자 이상의 학력을 가진 자를 지도자로, 상담관련전공 학사학위 소지자나 그 이상의 학력을 가진 자를 보조지도자로 선정하였다. 시범운영과 효과검증연구가 동시에 진행되기 때문에 지도자와 보조지도자의 자격 기준을 엄격하게 정하고 이를 따랐으며, 시범운영에 앞서 지도자와 보조지도자를 재교육하였다. 당초의 계획은 지도자 1인이 1집단의 프로그램을 진행하기로 했었으나, 짧은 시간 안에 학생들의 프로그램 활동에 적극적으로 참

여하고 이해하는 데 도움을 주기 위하여 1집단당 지도자 1인, 보조지도자 1인이 함께 협력하여 진행하도록 하였다.

프로그램은 수업 시간 1교시에 실시될 수 있도록 세부 활동 중 중복되거나 불필요하다고 생각되는 것은 생략하거나 수정하였다. 개발된 초등학생용 프로그램은 수정된 내용이 거의 없으나, 개발된 중학생용 프로그램은 총 7회로 구성되었으나 겨울 방학을 앞둔 시점에서 총 5회로 재구성하였다. 각 집단은 15-20명의 학생으로 구성되어 있으며, 한 집단당 지도자와 보조지도자가 함께 프로그램을 진행하였다. 한 학급 단위로 진행이 되었으므로, 대체로 한 학급을 두 집단으로 나누어 운영하였으나, 천안 지역은 한 반 전체가 한 집단으로 운영되었다.

Ⅲ. 청소년 게임중독 예방프로그램의 효과검증(사전·사후 비교)

본 연구는 청소년 게임중독 프로그램에 관심이 있는 초등학교 4개교, 중학교 6개교 및 청소년상담실 2곳을 대상으로 초·중학생 총 493명이 참여하였다. 연구참여자의 지역별 분포를 살펴보면 서울시, 경기도, 충청도, 전라도 4개 지역에 있는 학교에서 초등학교 5, 6학년 258명의 초등학생과 중학교 1, 2, 3학년 235명의 총 493명의 학생들이 2004년 11월부터 12월까지 게임중독예방프로그램에 참여하였다. 게임중독 예방프로그램의 효과를 검증하기 위하여 게임중독, 자기통제력, 자존감 및 스트레스 척도를 사용하였다.

참여자의 분포를 살펴보면, 전체 424명 중 학년별로는 초등학교 5학년이 122명(28.8%), 초등학교 6학년이 115명(27.1%), 중학교 1학년이 77명(18.2%), 중학교 2학년이 44명(10.4%), 중학교 3학년이 66명(15.6%)이었다. 또한 연구참여자의 성별분포는 남학생이 262명(61.8%), 여학생이 162명(38.2%)이었다. 지역별로 나누어 보면, 초등학생은 전체 237명 중 서울 103명(43.5%), 경기도(25.3%), 전라도 74명(31.2%)이었으며, 중학생은 전체 187명 중 서울 37명(19.8%), 경기도 40명(21.4%), 충청도 82명(43.9%), 전라도 28명(15.0%)이었다.

사전사후 비교를 하기 전에 게임사용과 관련된 현황을 살펴본 결과, 게임을 사용해온 기간에 있어 초등학생과 중학생은 대체로 유사한 분포를 나타내고 있다. 초등학생은 3년-5년미만(24.9%), 2년-3년미만(18.1%), 5년이상 및 1년-2년미만(13.9%), 1개월미만(14.3%) 순이었으며, 중학생은 3년-5년미만(23.0%), 5년이상(19.3%), 1개월미만(19.8%), 2년-3년미만(13.9%), 1년-2년미만(7.0%) 순으로 나타났다. 초·중학생 모두 평균하루 게임사용시간은 1시간-2시간미만이 가장 많은 것으로 나타났다. 휴일 게임사용은 초등학생의 경우 하루 2-3시간미만이 가장 많은 것으로 나타났으며(27.1%), 중학생은 5시간이상이 가장 많았다(29.4%).

청소년 게임중독 예방프로그램의 실시가 게임중독, 자기통제력, 자존감, 스트레스 및 평일과 휴일게임 사용시간에 미치는 효과를 검증하기 위해 각각의 척도에 대해 사전사후 반복측정 변량분석을 실시하였다. 그 결과 청소년 게임중독예방프로그램의 실시 후에 초등학생과 중학생 모두에게서 게임중독경향이 낮아지는 것으로 나타났으며, 자존감이 높아지고 초등학생의 경우는 스트레스 정도가 의미 있게 낮아지는 것으로 나타났다.

한편, 청소년 게임중독 예방프로그램이 성별에 따른 효과성의 차이가 있는지를 살펴본 결과, 초등학생의 경우 게임중독예방프로그램의 실시 후에 남녀 모두 게임중독 및 스트레스 정도가 유의미하게 낮아지는 것으로 보고되었으며, 자존감의 경우는 남학생의 경우에서만 프로그램의 실시 후에 높아지는 것으로 나타났다. 자기통제력은 남녀 모두에서 변화가 없는 것으로 나타났다. 중학생의 경우 남학생의 경우에만 예방프로그램의 실시 후에 게임중독과 자존감에서 유의미한 변화가 나타났다. 그리하여 초등학생의 경우 중학생보다 게임중독 예방프로그램의 효과가 보다 유의미하게 나타나는 것으로 보인다.

지역별로는 초등학생의 경우 충청도는 조사되지 않았으며 서울, 경기도, 전라도에서만 자료가 수집되었다. 게임중독 척도에 있어 서울과 경기도만 통계적으로 유의미한 변화가 나타났다. 하위 6개 척도를 살펴보면, 서울은 학업문제를 뺀 나머지 5개 척도, 경기도는 현실검증력과 강박적집착, 전라도는 현실검증력과 대인관계문제에서 유의미한 차이를 보였다. 자존감 척도와 스트레스 척도는 서울과 전라도에서만 통계적으로 유의미한 변화가 나

타났으며, 자기통제력 척도는 모든 지역에서 유의미한 차이를 보이지 않았다.

IV. 청소년 게임중독 예방프로그램의 종합평가지 분석

청소년 게임중독 예방프로그램에 참여한 거의 대부분의 참여자들이 프로그램에 대해 만족하는 것으로 나타났다. 구체적으로 초등학생의 경우 게임중독예방프로그램을 통해 게임 이용 시간 감소 및 게임중독에 대한 인식 그리고 예방법 숙제의 측면에서 도움을 받았으며, 중학생의 경우에는 게임 이용 시간 감소 및 친구들과의 친밀감 증진에서 가장 도움을 받은 것을 알 수 있었다. 또한 가장 재미있었던 프로그램으로는 초등학생, 중학생 모두 ‘게임’을 들었으며 그 다음으로는 초등학생의 경우 ‘자기대화훈련’, 중학생의 경우 ‘스트레스 빙고, 스트레스 날려’를 들었다. 보완점으로는 초·중학생 모두 프로그램 시간부족을 들었으며, 게임을 더 많이 했으면 하는 의견을 제시하였다.

청소년 게임중독 예방프로그램을 진행한 지도자들 또한 프로그램에 대해 긍정적인 반응을 한 것으로 나타났다(초등학생 프로그램 지도자 : 63.1%, 중학생 프로그램 지도자 : 77.2%). 구체적으로 살펴보면, 초등학생 프로그램의 경우 참여자들의 흥미나 적극적 참여도가 목표달성 적절성, 수월성 그리고 내용이해에 비해 상대적으로 높았으며, 특히 수월성 및 내용 이해는 2회기에서 떨어지는 것으로 나타난 것으로 보아 2회기가 초등학생에게는 난해했던 것으로 나타났다. 중학생 프로그램의 경우, 흥미, 적극적 참여도, 내용이해, 목표 달성 적절성, 수월성이 1, 3, 5회기에 비해 상대적으로 2, 4회기에서 떨어지는 것으로 나타나 2, 4회기에 대한 보완이 필요한 것으로 나타났다.

지도자들이 주관식으로 회기에 대해 평가에서도 2회기의 게임중독 자가진단 검사지 및 해석지의 난이도 조절에 대해 가장 많은 요구가 있었으며, 중학생 지도자의 경우 ‘칭찬 릴레이 및 캐릭터 만들기’에서 운영의 어려움을 호소하였으므로, 2회기 게임중독 자가진단 검사지 및 해석지를 해당 청소년의 수준에 맞게 수정하고, 4회기 운영에 대한

지침을 보완하여야 하겠다. 이 외에도 지도자들이 문제점으로 지적한 OX 퀴즈 난이도 조절 및 스트레스 대안 제시 등에 대해서도 추후 프로그램에서 보완되어야 할 것이다.

V. 청소년 게임중독 예방프로그램의 수정·보완

기개발된 청소년게임중독 예방프로그램(장재홍, 이은경, 장미경, 김은영, 이문희, 박관성, 이자영, 2004) 효과검증을 위한 시범운영을 위해 게임중독예방연구진이 모여 사정작업을 실시였으며, 이를 바탕으로 프로그램을 1차 수정, 보완하였다.

1차 수정·보완에서는 OX 퀴즈 문항을 재검토하고 게임중독자가진단검사 실시를 1회기 후 실시로 변경하여 지도자들이 효율적으로 시간을 사용할 수 있도록 하였다. 또한 게임사용(게임중독 및 인터넷 사용욕구 검사)결과해석지를 초등학교 및 중학생의 수준에 맞도록 수정하고 검사결과 프로파일을 만들었다. 또한 스트레스 대처방안을 조별로 작성하여 새로이 실천가능한 방안을 찾을 수 있도록 수정하였다.

1차 수정 및 보완된 프로그램에 대한 실시 결과 참여자 및 지도자 등의 만족도 및 평가가 전반적으로 긍정적이었기 때문에 전체 틀과 내용은 유지하였으며, 상대적으로 미흡하다고 지적된 부분을 집중적으로 수정, 보완하였고, 학교현장에서 프로그램을 운영하는데 필요한 실질적 도움을 주기 위해, 게임중독의 개념에서부터 집단의 구성에 이르는 ‘지도자 집단운영 지침’을 마련하여 프로그램 자료집의 서두에 제시하였다.

2차로 수정, 보완된 내용은 게임퀴즈의 내용을 OX 문항, 다지선다형, 주관식형으로 ‘문제은행’을 마련하여 지도자들이 선택하여 사용할 수 있도록 하였다. 그리고 초등학교용 프로그램에서는 자기 조절 훈련의 내용을 보완하기 위해 2회기부터 매 회기마다 게임사용주간 기록표를 작성하고 약속쪽지를 점검하게 함으로써 게임 사용 시간에 대한 지속적 피드백을 제공하고 조절 의지를 다지는 시간을 제공하였다. 또한 ‘풍선게임’, ‘의사소통게임’, ‘공기운반게임’, ‘조각상지존게임’ 등 공동체놀이들을 첨가하여 새로운 놀이감을 찾을 수 있는 경험을 제공하고자 하였다.

중학교 프로그램에서는 학생들이 발표한 다양한 스트레스 대안을 참고자료로 넣어 실제 운영시 활용할 수 있도록 하였다. 또한 칭찬릴레이를 한 후 자신이 받은 칭찬을 sheet지로 정리하여 ‘캐릭터 만들기’내용을 생각하는데 용이하도록 하였으며, ‘캐릭터 만들기’의 실제 사례를 제시해줌으로써 다양한 방법으로 진행할 수 있도록 하였다. 그 외에 ‘놀이감 경매’의 진행을 돕기 위해 구체적인 지침을 제시하였다.

이상 기개발된 청소년게임중독 예방프로그램이 효과적이고 실제적인 프로그램이 될 수 있도록 지도자 교육, 시범운영, 효과검증, 프로그램 수정의 단계를 밟아 연구를 진행하였다. 기개발된 프로그램은 청소년 게임중독 예방을 위해 게임중독에 대한 경험적 연구를 토대로 게임중독의 위험성을 증가시키는 요인들에 상응하는 활동영역으로 구성되었다. 특히 기존의 프로그램들과 달리 경험적 연구를 기초로 발달단계를 고려하여 충실히 제작되었다. 기개발된 프로그램을 보다 효과적인 프로그램이 되기 위해 효과검증 연구가 수행되었는데, 그 결과 프로그램을 통한 게임중독, 자존감, 스트레스 등 심리내적 변인들의 효과가 있음이 검증되었다. 또한 지도자 교육 및 시범운영 지도자, 참여자의 평가결과를 분석한 결과 대부분이 본 프로그램 내용에 만족하고 있었다. 따라서 수정보완된 청소년게임중독 예방프로그램이 청소년 게임중독 예방과 건전한 게임문화 조성에 효과적인 프로그램으로 작용할 수 있으리라고 볼 수 있다.

그러나 본 연구의 결과를 일반화하기에 다음과 같은 점을 유의하여야 할 것이다.

첫째, 본 연구에서는 사용된 척도들에 대한 양적 분석 뿐만 아니라 지도자와 참여자들의 주관적 반응에 대한 분석결과를 제시함으로써 프로그램의 효과성을 제시하고자 하였다. 그러나 프로그램 처치를 받는 단일집단만을 대상으로 한 결과만을 활용하였기 때문에 결과의 타당성이 위협받을 수 있다. 따라서 추후에는 통제집단을 활용한 연구를 통하여 프로그램 효과에 대한 외적 타당도를 증가시킬 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 청소년 게임중독 예방에 초점을 두어 참여자들의 중독여부, 중독수준의 여부 등을 고려하지 않았으나 추후 연구에서는 이러한 상황별로 청소년들을 구분하여 청

소년게임중독 예방프로그램의 효과를 검증하는 것이 필요할 것이다.

셋째, 본 연구는 지도자 양성, 시범운영, 효과검증으로 구성되어 9월부터 연구가 진행되었다. 따라서 본 프로그램을 종료한 직후 그 효과를 검증하였으나 앞으로는 충분한 시간을 설정한 추후연구를 진행함으로써 그 효과성이 장기적으로 유지되고 있는지에 대한 검토가 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 강태욱 (1993). 전자오락이 국민학생의 공격성에 미치는 영향. 우석대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 고려대학교 부설 행동과학연구소 편 (2000). 심리척도 핸드북 I. 학지사.
- 고려대학교 부설 행동과학연구소 편 (2000). 심리척도 핸드북 II. 학지사.
- 게임종합지원센터 (2001). 게임몰입증의 현황과 대처방안. 게임종합지원센터.
- 김교현 (2002). 심리학적 관점에서 본 중독. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 159-179.
- 김문주 (1988). Pruefuengsanst und andere Psushosozialer merkmale, Duesseldorf.
- 김유정 (2002). 청소년 인터넷 게임 중독 척도 개발 및 심리사회적 취약성 요인. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김윤희 (1989). 부부관계 · 부모-자녀의사소통 · 가족기능과 청소년자녀 비행과의 관계연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김지현 (2003). 인지행동치료 프로그램이 초등학생의 인터넷게임 중독 감소에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김진희, 김정신 (2003). 청소년의 심리적 변인과 인터넷 중독, 사이버관련 비행의 관계. 청소년복지연구, 5(1), 85-97.
- 김혜정, 조복희 (2003). 초등학교 5·6학년 학생의 인터넷 중독과 정신건강과의 관계. (?)
- 라도삼 (2000a). 가상공간의 전경과 삶의 단편들: '리니지'중심으로, 한국언론정보학회 추계학술대회..
- 라도삼 (2000b). 현대적 게임과 게임문화: 몰입의 조건과 세계에 대한 고찰. 인터넷 몰입과 중독- 어떻게 볼 것인가: 지식문화재단 창립기념 심포지엄. 3-28.
- 박광배, 김중술 오경자 신민섭 (1990). 고등학생의 자살 성향에 관한 연구: 우울-절망-자살간의 구조적 관계에 대한 분석, 한국 심리학회지 임상, 9(1), 1-19.
- 박순영 (1998). 청소년들의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구. 강원대학교교육대학원

석사학위논문.

박성길, 김창대 (2003). 청소년 인터넷 과다사용의 위험요소 분석.

박영호, 김미경 (2003). 초등학생의 컴퓨터 게임중독과 심리적 특성과의 관계. *교육이론과 실천*, 13(1), 335-359.

박중기 (1998). 중학생의 스트레스요인과 대처방법에 관한 연구. 강원대 교육대학원 석사학위논문.

박혜원, 광금주 (1996). 전자게임의 유형 및 평가차원에 관한 일 연구. *한국심리학회지: 발달*, 9(2), 91-105.

방희정, 조아미 (2003). 가족기능과 청소년의 인터넷 게임행동간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 16(1), 1호, 1-22.

성윤숙 (2003). 청소년의 온라인게임 몰입과정에 관한 문화기술적 연구. *청소년상담연구*, 11(1), 96-114

신민섭, 박광배, 오경자, 김중술 (1990). 고등학생의 자살성향에 관한 연구: 우울-절망-자살간의 구조적 관계에 대한 분석. *한국심리학회지:임상*, 9(1), 1-19.

예종석, 김동욱 (2003). 인터넷 이용충족, 플로우 및 개인적 성향이 인터넷 중독에 미치는 영향. *소비자학연구*, 14(2), 45-83.

오유자 (2004). 자기성장 프로그램을 적용한 컴퓨터 게임중독 중학생의 자아존중감, 대인관계 및 가족관계 향상효과. 한서대학교 교육대학원 석사학위논문.

오익수 (2003). 초등학생 인터넷 중독의 심리적 요인. *상담학연구*, 4(3), 513-529.

오익수, 김현희 (2004). 초등학생 인터넷 중독 상담 모형 개발. *상담학연구*, 5(1), 177-189.

유승호, 정의준 (2001). 게임이용이 청소년에 미치는 영향에 대한 연구, *한국청소년연구*, 12(2), 35-63.

윤재희 (1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구 성향 및 대인관계의 연관성. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.

이경남 (2002). 중학생이 지각한 사회적지지 및 스트레스와 학교생활적응간의 관계. 충

- 남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이소영 (2000). 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이송선 (2000). 청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이시형, 이세용, 김은정, 오승근 (2000). 청소년의 인터넷 중독과 자녀교육. 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소.
- 이영분 (2003). 청소년 인터넷 중독과 부모의 역할. 사회과학연구, 16집, 187-203.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정화 (2001). 청소년의 컴퓨터게임 중독이 가족관계에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이해경 (2001). 청소년들의 사이버 공간 이용에 있어서 창조적 행위와 일탈적 행위에 대한 심층 인터뷰, 제 37회 청소년문제연구 세미나 자료집, 19-66. 한국청소년단체협의회.
- 이해경 (2002). 인터넷상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들. 한국심리학회지; 발달, 14(4), 55-79.
- 이형초, 안창일 (2002). 인터넷게임 중독의 진단척도 개발. 한국심리학회지; 건강, 7(2), 211-239.
- 임은미 (2003). 중고생의 진로성숙도와 학업동기 및 인터넷 중독의 관계. 교육심리연구, 17(2), 355-370.
- 임은실 (2003). 부모의 양육태도 및 그 일치도가 아동의 자기통제력에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임지영, 유정이 (2003). 인터넷 중독 위험성이 높은 어린이들의 심리적 특성 연구. 아시아교육연구, 4(1), 93-104.

- 장미경, 이은경, 장재홍, 이자영, 김은영, 이문희 (2004). 게임장르에 따른 게임중독, 인터넷 사용욕구 및 심리사회변인간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(4), 705-722.
- 장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향 : 인터넷 사용욕구를 매개로. 상담학연구. 5(1), 113-128.
- 장재홍, 유정미, 김형수, 최한나 (2003). 중학생의 인터넷 중독 및 인터넷 보상경험에 영향을 주는 심리, 환경적 요인. 상담학연구, 4(2), 237-252.
- 장재홍, 이은경, 장미경, 김은영, 이문희, 박관성, 이자영 (2004). 청소년 게임중독 예방프로그램 개발연구. 한국게임산업개발원.
- 정경아 (2001). 게임중독 청소년의 특성분석: 게임의 필요성 판단을 위한 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정순자 (2001). 아동의 컴퓨터 게임중독 정도와 부적절한 행동과의 관계. 중앙대 교육대학원 석사학위 논문.
- 정동화 (1995). 아동의 학교 스트레스와 그에 따른 부적응에 대한 사회적 지지의 완충효과. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 정유정 (2000). 남자청소년 컴퓨터 게임이용과 게임중독성 및 공격성. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정윤실 (1988). 전자오락과 청소년의 공격성에 관한 연구. 고려대 대학원 석사학위 논문.
- 조아미, 방희정 (2003). 부모, 교사, 친구의 사회적 지지가 청소년의 게임중독에 미치는 영향. 청소년학연구, 10(1), 249-275.
- 조해연 (2001). 청소년 인터넷 게임중독과 성격특성변인 연구.
- 최진승 (2000). 중학생의 컴퓨터 게임과 공격성 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 청소년보호위원회 (2001). 컴퓨터게임이 청소년에게 미치는 영향에 관한 연구. 청소년보호위원회.

- 표명화 (2003). 게임 욕구조절 프로그램이 인터넷 게임 중독 완화와 자기효능감에 미치는 효과. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 하두남 (1992). 스트레스 대처양식과 문제행동 및 성격문제. 한양대 교육대학원 석사학위논문.
- 하정희, 조한익 (2003). 청소년의 성과 연령에 따른 내외통제성과 또래동조성이 인터넷 중독에 미치는 영향. *상담학연구*, 4(4), 789-812.
- 하지현 (2000). 청소년의 PC 중독의 이해. 제 19회 특수상담 사례연구 발표회 발표 논문. 한국청소년상담원.
- 한상철 (2003). 청소년의 인터넷 접촉 정도와 중독성향에 대한 조사. *한국심리학회지; 사회문제*, 9(2), 19-39.
- Barns. H. & Olson. D. H (1982). *Parent-adolescent communication, family inventories. Family social science*. University of Minnesota.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L., (1974). The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-865.
- Beck, A. T.(1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Buss, A. H. & Perry, M. P. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Davis, R. A. (2001a). A cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use (PIU). *Computer Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Hollister, D., & Peart, J. (1983). *The language of LOGO-Its effection of general thinks skills*. San Jose, CA.
- Kendall, P. C., & Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, vol 47(6), 1020-1029.

- King, S. A. (1996). Is the internet addictive, or are addicts using the internet? <http://rtz.stjohns.edu/~storm/iad.html>.
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, *53*(9), 1017- 1031.
- Larsen (1979). Kids and Commuters. *Cretives Computing*, *5*(9).
- Lazarus, Richard S. Folkman, Susan (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer. 376-436.
- Suler, J. (1996). Computer and cyberspace addiction. <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/cybaddict.html>.
- Turner, R. J., Frankle, B. G., & Levin, D. M. (1983). Social support: Conceptualization, measurement, and implications for mental health. *Research in Community and Mental health*, *3*. 67-111.
- Young, K. S. (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August 15, 1997, Chicago, IL.
- Young, K. S., Rogers, R. (1998). The Relationship between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychol-ogy and Behavior*, *1*(1), 25-28.
- Young, K. S. (1999). The Interet addiction test.
http://netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction; Symptoms, Evaluation, And Treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* (Vol. 17; pp. 19-31). Sarasota, FL; Professional Resource Press.

부록 1. 청소년 게임중독 예방프로그램 효과검증을 위한 설문지(사전, 시후)

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.

2004년 10월 한국청소년상담원

책임 연구자 : 이은경(박사), 장미경(박사)

문의전화 : (02)2253-7602, 2253-9344

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

1. 성 별 : 남() 여()
2. 연 령 : _____ 세
3. 학 교 : _____ (초등학교/ 중학교) _____ 학년 이름 _____
4. 당신이 현재 살고 있는 지역은?
① 서울 ② 경기도 ③ 충청도 ④ 전라도 ⑤ 경상도
5. 당신이 현재 살고 있는 지역의 크기는?
① 서울특별시 ② 광역시 ③ 중소도시 ④ 읍·면 단위

6. 게임을 한 지 얼마나 되었나요?

- ①1개월 미만 ②1개월 - 3개월 미만 ③3개월 - 6개월 미만
 ④6개월 -1년 미만 ⑤1년 -2년 미만 ⑥ 2년 -3년 미만
 ⑦3년 - 5년 미만 ⑧5년 이상

7. 하루에 평균 몇시간이나 게임을 하나요? _____ 시간

8. 휴일(공휴일/일요일) 하루 평균 얼마나 게임을 하나요? _____ 시간

※ 해당되는 곳에 V표 해주세요.

문 항	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. 게임속의 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. 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 날카롭다가 도 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.				

문 항	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
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 람들이 불평한다.				
25. 게임 때문에 부모님께 자주 꾸중을 듣는다.				
26. 내가 무엇인가를 하겠다고 약속하면 사람들이 내 말을 믿는다.				
27. 흥분했을 때, 나 자신을 스스로 진정시킬 수 있다.				
28. 어떤 활동이든 지속적이고 자주 변하지 않는다.				
29. 장기적인 목표를 세워 행동한다.				
30. 내가 하던 일을 끝마칠 때까지 그 일에 집중한다.				
31. 어른들의 지도나 지시를 잘 따른다.				
32. 집단 활동에서 다른 사람들의 의견을 따른다.				
33. 어떤 일을 하기 전에, 많이 생각하고 신중히 한다.				
34. 일상적인 일이나 숙제를 잘 잊어버리고 안 한다.				
35. 기본적인 규칙이나 질서를 잘 어긴다.				
36. 길을 지날 때, 내가 가는 길을 주의해서 잘 살펴본다.				
37. 모든 일에 신중한 편이다.				
38. 놀 때 규칙과 차례를 지키며 친구들과 사이좋게 논다.				
39. 너무 어려운 과제가 주어질 경우 좌절하거나 그만 둔다.				
40. 행동하기 전에 생각하고 행동한다.				
41. 한꺼번에 너무 많은 일을 하려고 한다.				

※ 해당되는 것에 V표 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다.	보통 이다	약간 그렇다	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.					

※ 다음 문항을 잘 읽은 후에 현재 혹은 지난 6개월간 받은 스트레스의 정도에 따라 해당되는 곳에 V표 해주세요.

일어난 일	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통 정도	많이 그렇다	아주 많이 그렇다
1. 부모님과과의 문제 (지나친 간섭, 무관심, 과잉기대, 매를 맞거나 꾸중 들음, 적은 용돈, 형제 자매간의 비교, 편애)					
2. 가족 문제 (부모나 가족의 질병이나 사망, 부모나 형제 자매의 불화, 경제적인 어려움)					
3. 학업문제 (성적이 떨어지거나 오르지 않음, 학습 방법을 모르겠음, 진로 불안, 잡념)					
4. 교사와의 문제 (차별대우, 처벌, 구타, 무관심, 성의 없는 수업)					
5. 기타 학교생활 문제 (선후배 갈등, 폭력, 불량배의 위협, 비좁고 시끄러운 주변환경, 소지품의 분실, 틀에 박힌 학교생활)					
6. 이성친구 관계 문제 (이성 친구를 사귀, 싫은 이성 친구의 접근, 이성친구가 없음, 짝사랑, 이성친구의 배신)					
7. 동성친구 관계에 관한 문제 (친한 친구가 없음, 마음이 통하는 친구가 없음, 따돌림 당함, 열등감, 배신, 약속을 지키지 않음, 처벌)					
8. 성(性)문제 (성적인 호기심, 충동, 성적인 접촉, 자위 행위나 음란 비디오의 시청)					
9. 신체적 건강 및 용모 문제 (외모, 피부, 체형에 대한 열등감, 질병이나 사고를 당함)					
10. 성격문제 (성격의 고민, 스스로 결정을 잘 못내림, 대중 앞에서 의사 표현을 못함, 규범에 맞지 않는 생활, 쉽게 불안해짐, 긴장, 알아주는 사람이 없음, 이상과 현실의 차이가 큼, 생각과 행동이 불일치함)					
11. 사회, 환경 문제(입시제도, 소음, 환경오염, 교통의 혼잡, 정치상황)					

★ 수고하셨습니다. 감사합니다 ★

부록 2. 청소년 게임중독 예방프로그램지도자양성교육 평가지

게임중독 지도자 양성 교육 평가지

* 본 평가지는 차후 행사를 위한 귀한 자료로 활용됩니다.

성심껏 응해주시면 감사하겠습니다. *

- ⊙ 소속: ① 초등학교 ② 중학교 ③ 고등학교 ④ 청소년상담실
 ⑤ 상담기관 ⑥ 기타 ()
- ⊙ 연령: ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대 이상
- ⊙ 성별: ① 남자 ② 여자

1. 전체 교육에 대해서 어느 정도 만족하십니까? (번호에 V표)

매우 낮다	낮다	보통이다	높다	매우 높다
1	2	3	4	5

2. 게임중독 예방 프로그램 이론 강의에 대해 어느 정도 만족하십니까?

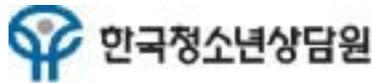
내용	매우 낮다	낮다	보통이다	높다	매우 높다
게임중독 이론: 이론, 프로그램 개괄, 교육 CD 상영	1	2	3	4	5

3. 게임중독 예방 프로그램 강의 및 실습 I, II, III에 대해서 어느 정도 만족하십니까?

순서	내용	매우 낮다	낮다	보통이다	높다	매우 높다
1	강의 및 실습 I	1	2	3	4	5
2	강의 및 실습 II	1	2	3	4	5
3	강의 및 실습 III	1	2	3	4	5

4. 이번 행사 전반에 대한 건의사항이나 지적사항을 적어주십시오.

* 감사합니다 *



부록 4. 청소년 게임중독 예방프로그램 운영일지(양식)

청소년 게임중독 예방프로그램 운영일지

담당자	소 속		리더 / 코리더		연 락 처		회 기	
	초등학교 중학교							
일시	2004년	월	일	요일	대상	학년		명
참가자								
장소	교실 (기타)							
전체 내용 요약								

회기 운영 소감	
집단원 개별 평가	
기타 (준비, 고려 사항)	<뒷면으로 넘어가도 됨>

부록 6. 청소년 게임중독 예방프로그램 종합평가지(초등학생용)

청소년 게임중독 예방프로그램 평가지<초등학생용>

이 평가지는 초등학생들을 위한 게임중독 예방프로그램에 참가했던 친구들의 의견을 알아보기 위한 것입니다. 앞으로 더 유익한 게임중독 예방 교육과 프로그램을 충실하고 알차게 개발하기 위한 것이니 가능한 솔직하고 자세하게 응답해 주세요. 해당되는 번호에 V표해 주시거나 자신의 경험을 솔직히 적어주세요. 고맙습니다~!! ^^

1. 프로그램의 내용

프로그램 내용	매우 좋음	좋음	보통	안좋음	매우 안좋음
가) 1회기: 안녕친구들아! - 자기소개, 알쏭달쏭 게임퀴즈, 과일장수게임, 별칭짓기	1	2	3	4	5
나) 2회기: 게임과 나 - 게임사용습관표 작성, 게임중독 자가진단, 약속쪽지 작성					
다) 3회기: 잠깐! 참! 좋아! - 자기대화 훈련(잠깐!참!좋아!)					
라) 4회기: 기쁨주는 지침서 만들기 - '약속쪽지' 실천과정 점검, 기쁨 주는 게임 지침서 제작, 내게 띄우는 편지					

2. 도움이 되었던 점이 있다면.....?

3. 재미있었던 활동은.....?

4. 프로그램에 더 포함되면 좋은 점, 아쉬운 점.

5. 프로그램을 마친 소감을 적어주세요.

부록 7. 청소년 게임중독 예방프로그램 종합평가지(중학생용)

청소년 게임중독 예방프로그램 평가지<중학생용>

이 평가지는 청소년들을 위한 게임중독 예방 프로그램에 참가했던 여러분의 의견을 알아보기 위한 것입니다. 앞으로 실시될 게임중독 예방 교육과 후속 프로그램을 충실하고 알차게 개발하기 위한 것이니 가능한 솔직하고 자세하게 응답하여 주시면 감사하겠습니다. 해당되는 번호에 V표해 주시거나 자신의 경험을 솔직히 적어주시기 바랍니다.

1. 프로그램의 내용

프로그램 내용	매우 좋음	좋음	보통	안좋음	매우 안좋음
가) 1회기 : 게임바르게 알기 - 당신의 이웃을 사랑하십니까?, 풍선게임, 별칭짓기, 자기소개, 게임!막상막하(퀴즈)	1	2	3	4	5
나) 2회기 : 게임과 나 - 게임 사용 습관표 작성, 게임 사용 자가진단					
다) 3회기 : 스트레스 날려버리기 - 스트레스~빙고!빙고!, 스트레스~날려! 날려!					
라) 4회기 : 나도 지존! - 칭찬 릴레이 및 캐릭터 만들기					
마) 5회기 : 건강한 게임 - 게임 지침서 제작, 나에게 쓰는 편지					

2. 도움이 되었던 점이 있다면.....?

3. 재미있었던 활동은.....?

4. 프로그램에 더 포함되면 좋은 점, 아쉬운 점.

5. 프로그램을 마친 소감을 적어주세요.

부록 9. 초등학생용 게임중독 예방프로그램

▣ 초등학생용 게임 중독 예방 프로그램의 개괄 ▣

회	제 목	내 용	목 적
1회	안녕 친구들이!	<ul style="list-style-type: none"> - 진행자 소개 - 놀이마당 : ‘과일사세요’ - 너는 누구?(자기소개) - 알쏭달쏭 게임퀴즈 - 게임중독 및 인터넷 사용욕구 검사 실시 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 게임 과다사용 예방 프로그램의 목표를 이해한다. · 집단 참가자들 간에 친밀감을 형성한다. · 게임퀴즈를 통해 게임에 관한 전반적 인식수준을 알아보고, 게임의 장단점을 이해한다. · 게임중독 검사 및 인터넷 사용욕구검사의 실시의 중요성을 깨닫고 솔직하게 응답한다.
2회	게임과 나	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이마당 : “발떼기” 게임 - 게임사용 주간 기록표 작성 - 게임중독 예방교육용 CD 시청 - 게임사용, 터놓고 말해요! (검사 해석 및 게임사용 토론) - 약속쪽지 작성 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 현재 자신의 게임사용정도에 대해 구체적으로 알아본다. · 게임중독 CD자료를 시청하고, 게임과다사용에 대해 문제의식을 갖는다. · 자신이 게임 및 인터넷을 사용하는 이유와 게임 사용에 따른 문제가 무엇인지 탐색한다. · 적절한 게임 사용정도를 결정하고 약속쪽지를 작성하고 이에 대한 실천의지를 다진다.
3회	잠깐! 참! 좋아!	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이마당: 벙글기게임 - ‘약속쪽지’ 실천 확인 및 제작성 - ‘잠깐!참!좋아!’ 자기대화 훈련 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 게임 사용을 조절하는데 도움이 되는 자기대화(self-talk)가 무엇인지 이해한다. · 자신이 조절하고 싶은 상황과 연관지어 어떻게 실천할 것인지 계획을 세운다.
4회	신나고 즐거운 놀이 세계	<ul style="list-style-type: none"> - ‘약속쪽지’ 실천 확인 및 제작성 - 풍선 게임 - 의사전달게임 - 공기운반게임 - 조각상 지존 게임 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 게임 대신에 사용할 수 있는 또래 친구들과 함께 할 수 있는 공동체 놀이에 대해 이해한다. · 공동체 놀이의 즐거움을 경험하고 나아가 일상생활에서 게임 대체활동으로 사용하려는 동기를 갖는다.
5회	기쁨주는 게임지침서	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이마당 : 세탁기속 영킨옷 풀기 - ‘약속쪽지’ 실천과정 점검 - 기쁨 주는 게임지침서 제작 - 내게 띄우는 편지 - 소감 나누기 및 정리 - 사후 모임에 대한 안내 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신과 약속한 게임조절행동 실천과정을 되돌아보면서 조절행동의 값진 의미를 되새긴다. · 게임을 적절하게 하기 위해, 게임을 대체할 수 있는 구체적 방안들을 제시한다. · 집단을 마무리하면서 게임사용에 대한 자신의 생각을 정리하고, 미래의 계획을 담아본다.

1. 게임중독 예방프로그램의 목표

- 본 프로그램은 게임의 과다사용의 위험성에 대하여 인식하고, 게임 사용을 야기하는 자신의 욕구를 자각하고 게임사용 조절 동기를 형성하며 여러가지 집단활동을 통해서 자신의 욕구를 잘 충족시킬 수 있는 합리적이고 재미있는 다양한 방법들을 습득하는데 목적을 두고 있다.

2. 게임중독 예방프로그램 구성 및 세부 내용

전체 프로그램의 구성을 살펴보면, 1회는 ‘안녕 친구들아! : 위험성 자각’으로 ① 놀이마당, ② 너는 누구?(자기소개), ③ 알쏭달쏭 게임퀴즈, ④ 게임 중독 및 인터넷 사용욕구 검사 실시, ⑤ 소감 나누기 및 정리로 구성되어 있다. 1회에서는 집단원간에 친밀감을 형성하고, ‘게임퀴즈’를 통해 게임관련 상식과 게임 중독에 대한 집단원의 지식을 확인하고, 아동의 게임 사용의 심각도, 인터넷 사용욕구의 원인을 확인하기 위한 검사를 실시하는 것이 목적이다.

2회는 ‘게임과 나’로 ① 놀이마당, ② 게임사용주간 기록표 작성, ③ 게임중독 예방교육용 CD 시청 ④ 게임 사용, 터놓고 말해요!(검사 해석 및 게임사용 토론), ⑤ 약속쪽지 작성, ⑥ 소감 나누기 및 정리로 구성되어 있다. 2회에서는 ‘게임사용 주간 기록표 작성’을 통해 자신의 게임사용 정도를 파악하고, 게임중독 예방교육용 CD 시청을 통해 게임중독의 위험성을 자각하며, ‘게임사용, 터놓고 말해요!’에서는 게임중독 및 인터넷 사용욕구 검사 결과 해석지를 바탕으로 집단원 자신의 인터넷 사용욕구 및 게임중독의 심각도를 확인하고, 게임 사용의 조절을 약속하는 시간으로 구성되어있다.

3회는 ‘잠깐! 참! 좋아’로 ① 놀이마당, ② 약속쪽지 실천의 확인 및 재작성, ③ ‘잠깐! 참! 좋아!’ 자기대화훈련, ④ 소감 나누기 및 정리로 구성되어 있다. 게임 사용을 적절하게 조절하도록 이끄는 ‘합리적 자기대화’방법을 익히고, 이를 훈련하는 과정을 통해 게임을 과도하게 사용할 수 있는 유혹상황에서 벗어날 수 있는 효율적인 전략을 익히는데 중점을

둔다.

4회는 ‘신나고 즐거운 놀이 세계’로 ① 약속쫓지 실천의 확인 및 제작성, ② 풍선게임, ③ 의사전달게임, ④ 공기운반게임, ⑤ 조각상 지존 게임, ⑥ 소감 나누기 및 정리로 구성되어 있다. 이 회기는 게임 대신에 사용할 수 있는 공동체 놀이 방법을 익히는 과정에서 즐거움과 유익함을 경험하고 일상생활에서 또래 친구들과 게임 대체활동으로 사용하려는 동기를 자극하는데 목적을 두고 있다.

5회는 ‘기쁨 주는 게임지침서’로 ① 놀이마당, ② ‘약속쫓지’ 실천과정 점검, ③ 기쁨 주는 게임 지침서 제작, ④ 내게 띄우는 편지, ⑤ 소감 나누기 및 정리, ⑥ 사후모임에 대한 안내로 구성되어 있다. 이 회기는 ‘기쁨 주는 게임 지침서’ 제작을 통해 건강한 게임 사용을 위해 해야 할 일들과 건전 사이트를 알아가며, ‘내게 띄우는 편지’를 통해 집단경험을 되돌아보고, 건강한 게임 사용을 위해 자신의 목표를 확인하는 과정으로 구성되어 있다.

본 프로그램은 초등학교 수업시간에 준하여 각 회당 2교시 분량(총 90분)으로 이루어져 있으며 총 5회, 전체 7시간 50분으로 구성되어 있다.

3. 게임중독 예방프로그램 운영 장소와 운영 시기

집단 상담실의 위치, 크기 및 분위기는 참여자의 수, 연령, 그리고 주된 활동 프로그램에 따라 다를 수 있다. 그러나 대체로 심리적인 안정감을 줄 수 있고, 아늑하며 집단과정에 몰입하는데 방해가 될 정도로 산만하지 않아야 한다. 또한 참여자들이 자유롭게 신체적 활동을 할 수 있는 곳이 좋다.

초등학교 환경에 비추어 볼 때 프로그램이 교실에서 이루어질 가능성이 높으므로, 프로그램을 운영하는 시기를 매주 1회 오전시간에 맞추어 진행하는 것이 효과적이다.

4. 게임중독 예방프로그램 집단의 구성

프로그램이 효과적으로 운영되려면 학생들이 집단상담에 자발적으로 참여하려는 동기가 있어야 한다. 학교에서 게임중독 예방프로그램의 운영을 요청할 경우, 일반적으로 한 학급 단위로 요구하거나, 반별로 게임중독의 우려가 보이는 학생들을 모집하여 의뢰하는 경우가 많다. 특히 후자의 경우에는 집단 구성원들의 대부분이 비자발적일 가능성이 있는데 이로 인해 프로그램의 목표를 달성하는데 많은 어려움을 동반할 수 있다. 따라서 집단의 역동을 활용하여 효과적으로 목표를 달성하기 위해서는 집단구성원의 게임 사용 수준이 다양하고, 어느 정도 참여 동기가 있는 아동들로 구성할 필요가 있다. 따라서 프로그램을 실시하기에 앞서 게임예방프로그램 집단 구성 의뢰자 및 집단 참여 예정 아동들에 대한 사전 면담을 통해 본 프로그램의 기능이 무엇이며, 참여 예정 아동들이 무엇을 기대하고 있는지를 알아본 후 집단의 구성 여부를 결정하는 것이 바람직하다.

5. 게임중독 예방프로그램 집단의 크기

일반적으로 1 집단에 지도자 1인이 프로그램을 진행할 때에는 약 15명 정도가 적당하다. 만약 보조지도자와 함께 운영할 경우에는 보조지도자의 인원 수에 비례하여 한 학급 이상의 인원을 대상으로 운영할 수 있다.

6. 게임중독 예방프로그램 집단의 회기 진행시간

프로그램의 운영 시간은 보통 90분 정도가 적당하다. 본 프로그램을 운영하는 지도자들은 매 회기의 진행을 다음의 절차에 준하여 실시할 수 있도록 유의한다.

- 사전준비 - 명찰, 활동지, 필기도구 등 / 회기별 활동에 따른 준비물 / 좌석배열(등글게 또는 소집단 토론이 가능한 배열)
- 시작(10분) - 인사, 지난 회기 정리 / 강의(이번 회기에 할 프로그램 혹은 활동 소개)

■ 활동(50분~70분) - 회기별 프로그램 실시

■ 마무리(10분) - 이번 회기의 내용 정리 / 다음 회기 내용 안내 및 과제 부여

7. 본 프로그램 지침서의 구성

본 지침서는 회기별로 각 프로그램의 운영지침 내용 및 진행시 필요한 활동자료로 이루어져 있다. 운영지침의 내용은 ‘활동목적, 1. 들어가기, 2. 놀이마당, 3. 활동(소단위 프로그램 별 활동목적-준비물-지시사항-지도요령), 4. 소감 나누기 및 정리’로 구성되어 있고, 그 뒤를 이어 각 회기 진행시 필요한 <지도자용 보충자료> 및 학생용 <활동지>가 제시되어 있다.

프로그램을 진행하면서....

1. 집단을 시작하기 전에 경쾌한 음악으로 밝은 분위기를 조성한다.

지나치게 빠르거나 시끄러운 곡은 피한다. 교육에 참여하는 학생들의 마음을 가볍고 신뜻하게 해주기 위함이다. 부드러우면서도 밝은 음악으로 편안한 분위기를 조성한다.

2. 탁자 위에 출석부, 이름표, 볼펜, 간단한 음료를 미리 준비해둔다.

참가자들이 모임 장소로 들어오면서 탁자 위에 있는 출석부에 사인을 하고, 각자의 이름표, 볼펜을 가지고 오도록 한다.

3. 모임장소로 들어오는 사람들에게 반갑게 인사하며 개인적인 관심을 나타내준다.

4. 가능하면 정시에 시작한다. 그러나 지각자가 있을 수 있으므로, 융통성있게 시작하고 기다리는 참가자들에게 정중하게 양해를 구한다.

미리 온 학생들이 지루하게 기다린다는 느낌을 가지지 않도록 하는 것이 중요하다. 만약, 참가자들이 올 때까지 그냥 기다리도록 방치해 둔다면 다음 회기에 이 사람들 까지도 늦게 올 수 있기 때문이다. 시작까지의 시간을 잘 활용하는 것이 중요하다. 예를 들어, 이 시간을 활용하여 개인적으로 궁금한 것을 간단하게 물어볼 수도 있고, 간단한 warm-up 활동을 할 수 있다

5. 지각한 학생들도 자연스럽게 프로그램에 참여하도록 안내한다.

프로그램을 진행하는데 방해가 되지 않는 한도 내에서, 지각한 학생들도 환영하고 이들에게 간단하게 현재 진행되는 사항들을 요약해서 전달하여 프로그램에 참여하도록 이끈다. 지각한 친구들을 무시하거나 불편하게 해서는 안 된다.

6. 첫 회기와 마지막 회기의 경우, 소감을 충분히 나눌 수 있도록 전체 운영시간을 여유있게 갖도록 한다.

1회 안녕 친구들아!



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 프로그램의 목표를 이해하고, 게임과 관련된 상식을 익힌다.
- ♠ 집단 참가자들이 서로 친밀감과 관심을 갖는다.
- ♠ 게임중독검사 등 검사 실시의 의미를 깨닫고, 성실하게 검사에 임한다.

1. 들어가기

♡ 진행자 소개

- 지도자는 밝게 웃는 표정으로 참가자들을 환영하는 인사를 한다.
- 자신을 소개할 때 참가자들에 관한 특별한 관심을 표명하며, 요즘 청소년 및 아동들에게 나타나는 게임 과다사용으로 인한 문제점에 대해서 간단한 소개를 한다. 집단 프로그램을 통해서 게임 과다사용과 관련된 문제의 위험성을 깨닫고 건강한 게임사용 생활습관을 키우는 것이 주된 목적임을 밝힌다.
- 진행자의 자기 공개는 좋은 관계를 형성하기 위한 하나의 방법이다. 진행자의 인간적인 면모를 보이되 전문가로서의 신뢰성이나 자신감을 훼손시키지 않도록 주의한다.

2. 놀이 마당

- 프로그램의 첫 시간이기 때문에 집단원들이 충분히 친해질 수 있도록 자연스럽게 재미있는 분위기를 형성하는 것이 중요하다.
- 집단원들이 친해질 수 있는 자리를 마련한다.
- 책상과 의자를 자유롭게 움직일 수 있는 충분한 공간을 준비한다.

☆ “과일 사세요”

- 자, 오늘은 우리가 처음 만났기 때문에 좀 서먹서먹한 것 같습니다. 서로 어색한 느낌을 줄이고 재미있게 프로그램을 시작할 수 있다면 좋겠지요? 인터넷 게임만 ‘게임’이 아닙니다. 이제부터 우리모두 함께 할 수 있는 게임활동 한 가지를 해보겠습니다. 다들 즐겁고 신나게 시작해봅시다!
- 동그랗게 둘러앉아주세요(이때, 지도자는 전체 인원을 고려하여 적절하게 몇 조로 모둠을 편성할 것인지 미리 생각한다. 한 조당 4명~6명 정도의 인원 배정이 적절하다). 그리고 한사람이 술래가 되어주시겠어요. 그 사람의 의자를 하나 뒤로 뺍시다.
- (4개조로 구성할 경우) 그 사람을 기준으로 해서 오른쪽 방향으로 한 사람씩 하나, 둘, 셋, 넷... 구령을 붙이고, 다시 이어서 다음사람부터 하나..둘, 셋, 넷. 하나, 둘, 셋, 넷 끝까지 구령을 붙여주시기 바랍니다. 그러면 ‘하나’에 해당되는 친구들은 손을 들어주세요. 친구들은 어떤 과일을 좋아하나요? 바나나를 좋아한다면 이제부터 하나는 ‘바나나’로 명합니다(이런 방법으로 ‘둘은 사과’, ‘셋은 딸기’, ‘넷은 귤’ 등등 과일명을 정한다).
- 첫번째 술래는 “과일사세요, 과일사세요”를 외치면서 한 친구에게 다가가서 그 앞에 멈춰섭니다. 그러면 상대방은 “어떤 과일이 있는데요?” 라고 묻습니다. 이때 술래와 함께 우리 모두가 과일의 종류를 순서대로 외쳐주세요, ‘바나나! 사과! 딸기! 귤!’. 그리고 나서 상대방친구가 예를 들어 “사과 주세요”라고 말하면 ‘사과’에 해당하는 사람들은 모두 일어나서 자기자리가 아닌 다른 자리에 가서 앉습니다. 이때 술래도 뛰어가서 자리에 앉아주세요. 자리에 못 앉거나, 자기 자리에 다시 앉으면 술래가 됩니다. 주문할 때 “*** (과일명) 주세요.”가 조금 익숙해지면, “**하고 **주세요.” “다 주세요.” “**빼고 다 주세요.” 등을 다양하게 말할 수 있습니다.

※ 놀이활동의 활력을 주기 위해 술래로 잡힌 구성원들에게 다양하고 재미있는 별칭을 줄 수도 있다. 활동을 마치고 나면 과일별로 모둠을 지정한다.

3. 활동

1) 너는 누구? (자기소개)

(1) 활동목적

- 집단원들이 프로그램에서 함께 활동할 집단원들을 알 수 있는 기회를 마련하여 집단원간의 친밀감을 높인다.

(2) 준비물 : 자기 소개 양식지(<활동지 1> 참고), 명찰, 매직

(3) 지시사항

- 자, 우리가 함께 게임을 해 보았는데 처음 올 때의 서먹함은 좀 가셨는지요? 이제 앞으로 약 5주 동안 함께 활동하게 될 여러분이 어떤 분들인지 서로 알아보는 시간이 필요할 것 같습니다. 그래서 여러분 각자를 소개하는 시간을 가져보고자 합니다. 조별로 앉아서 먼저 나누어드린 자기 소개 양식을 기입해 보면서 자신을 소개할 내용에 대해서 잠시 생각해 보시기 바랍니다.
- 지금부터 자기소개 하는 방법의 하나로 이 프로그램에서 우리가 사용할 별칭을 지어 보는 시간을 갖고자 합니다. 지금까지 지내오면서 여러분에게 하나 이상의 별칭이 있었을 것 같은데 어떠세요?
- 혹시 이제까지 별칭이 없었던 분이 계시다면 이 시간을 통해 자신의 별칭에 대해 생각해 보고 개발해 보는 시간으로 삼으면 좋을 것 같습니다.
- 먼저 두 분씩 짝을 지어 보십시오. 그리고 각자 나누어드린 명찰에 자기를 나타내는 불리고 싶은 별칭을 적어봅시다. 별칭은 꽃 이름, 동물 이름, 연예인 이름, 색, 소망, 마음 등 무엇이든 괜찮습니다. 여러분을 나타내 줄 다양한 것들을 생각해 보시고 명찰에 적어 봅시다. 그리고 나누어 드린 자기소개 양식의 내용을 참고하셔서

별칭을 지은 이유, 프로그램에 참여하게 된 계기, 가장 친한 친구에 대한 소개, 자신의 외모, 성격의 대표적 특징 및 특기 사항 등에 대해 이야기하거나, 컴퓨터와 관련해서 내가 제일 좋아하는 것, 자신의 아이디(ID)를 짝에게 소개하고, 이야기를 듣는 상대방은 그 내용을 기억해둡니다. 필요하면 나누어 드린 양식에 메모하셔도 됩니다.

- 이렇게 둘씩 짝지어 상대방에게 자신을 소개하는 시간을 갖고 난 후, 자신의 짝을 우리 모두에게 소개하는 시간을 갖기로 하겠습니다. ‘제 짝 ○○는 별칭은 △△이고 프로그램에 참여하게된 계기는 ---.’ 이런 방식으로 짝을 소개하면 됩니다.
- 충분히 서로에 대해 이야기를 나누셨어요? 어느 팀이든지 먼저 발표하셔도 됩니다. 다 알고 계신 것처럼 발표에 부담을 줄이는 방법의 하나가 먼저 발표하는 것이죠. 발표하고 나면 다른 사람이 발표하는 것을 편안하고 여유 있게 들을 수 있죠. 그러나 발표를 나중에 하면 계속 자신이 발표할 것에 대해 부담을 갖게 되고 다른 사람의 말에 집중하기 어려울 수 있습니다.
- 그리고 발표가 끝나고 나면 박수를 쳐주시고, 소개받은 사람이 잘못 전달 한 것이 있으면 수정하거나 추가하고 싶은 것이 있다면 덧붙여 주셔도 좋습니다. 그리고 나머지 분들은 만약 들으면서 궁금한 것이 있다면 질문할 수도 있습니다. 자, 어느 팀이 먼저 발표해 보시겠습니까?
- 여러분 모두 별칭과 자기 소개를 잘 해 주셨습니다. 여러분들은 어떠셨습니까? 하시고 나서 좋았던 점이나 새로웠던 점 혹은 느낀 점 등을 간단하게 이야기해 봅시다.
- 이제 다른 활동으로 넘어가려고 하는데 혹시 꼭 하고 싶은 이야기가 있으면 말씀해 주십시오. 더 이상 없으면 다음으로 넘어가겠습니다.

(4) 지도요령

- 질문이 있는지 확인하고 활동을 하게 한다.

- 교육장 한편에 준비물을 쉽게 이용할 수 있도록 비치해 둔다.
- 활동하는데 충분한 시간을 제공한다.
- 여러 사람들 앞에서 발표하는 것이 쉽지 않기 때문에 가능하면 편안한 분위기를 만들어준다.
- 발표하는 순서도 본인들이 자유롭게 정하도록 한다. 이 시간을 통하여 참여자들이 한층 가깝고 편안하게 느껴지도록 돕는다.
- 참여자가 발표를 안하고 눈치를 보는 경우, 진행자가 먼저 시범을 보인다. 활동을 하고 난 후의 소감을 충분히 나누는 시간을 갖고 진행자가 여러 사람이 느낀 것을 요약해 주고 다음 활동으로 넘어간다.
- 편안한 분위기가 되도록 이끌어가고, 참가자들의 응집력을 고취시킨다.

2 -1) 알쏭달쏭 게임퀴즈

(1) 활동목적

- 우리 일상생활에서 게임은 적당하게 사용하면 일시적이거나 스트레스를 해소할 수도 있고 생활의 활력을 얻을 수도 있다. 하지만 지나치게 많이 사용하게 될 경우 다양한 부적응의 문제를 낳을 수도 있다. 그러므로 이번 활동에서는 퀴즈라는 놀이를 통해 게임 상식과 게임 중독 지식에 관한 정보를 알고, 게임 과다사용과 관련된 문제점 등을 알아본다.

(2) 준비물 : 게임 퀴즈 질문지(<지도자용 보충자료> 참고), ○×(표지 판), 주관식 답안 작성용 백지 20~30매, 매직

(3) 지시사항

- 지금부터 알쏭달쏭 게임퀴즈대회(한 글자, 한 글자를 강하게 읽는다)를 개최합니다.

문제를 가장 많이 맞힌 조가 이기는 것입니다. 이긴 조에게 당연히 상이 있습니다. 그것은 이겼다는 기쁨과 축하의 박수를 마음껏 드리는 것입니다. 뭔가를 열심히 해냈다는 자부심만큼 큰 상이 어디에 있겠습니까?

- 이제부터 여러분은 일렬로 줄을 맞추어 서서히 2개의 줄을 만들어 주십시오. 한쪽 줄은 'A'조, 다른 한 줄은 'B'조라고 합시다.

- 이제부터 제가 퀴즈문제를 한 문제씩 안내해드리겠습니다.

(O, ×형 문제인 경우) 문제의 내용이 맞으면 '왼쪽', 틀리면 '오른쪽'으로 가서 서주시기 바랍니다.

(다지선다형 문제인 경우) 먼저 문제를 읽어드리고 답지의 내용들을 읽어드리겠습니다. 문제와 답지의 내용을 모두 들은 후, 답이라고 생각되는 번호를 '수신호'로 나타내주세요. 모두 손을 번쩍 들어, 해당되는 번호 수 만큼 손가락을 펴보이는 것입니다.

(주관식 문제의 경우) 문제에 해당되는 답을 나누어 드린 백지에 쓰세요. 제가 '하나, 둘, 셋' 외치면 동시에 답을 작성한 종이를 모두가 볼 수 있게 펼쳐보여주세요.

(4) 지도요령

- 참가자들에게 제시할 질문들을 구두로 읽어준다.
- 진행자는 자연스럽게 분위기를 이끌며 퀴즈결과를 주제별로 요약하여 퀴즈를 통해 전달하고자 하는 정보들이 체계적으로 정리되도록 유도한다.

2-2) 조별대항 게임퀴즈(게임퀴즈대회 대체활동)

(1) 활동목적

- 이번 활동에서는 게임을 하게 되는 이유 등을 생각해 보고, 게임 과다사용과 관련된 문제점 및 단점 등을 통해 게임 과다사용의 위험성을 인식하게 한다.

(2) 준비물 : 풍선

(3) 지시사항

- 요즘은 인터넷이나 게임을 하지 않는 친구는 거의 없을 거예요. 지금부터 게임을 하면서 느꼈던 게임 사용의 장단점에 대해서 한가지 놀이활동을 하면서 생각해 보도록 해요.
- 자... 먼저 두 개의 조로 나누어 한 조씩 반원을 만들고 이를 합쳐 하나의 둥근 원을 만들어서 보도록 하죠. 각 조의 대표가 나와 가위바위보로 순서를 결정하고, 이긴 팀이 먼저 공격을 하는 거예요. 풍선이 자기 앞으로 오면 농구공을 쳐 올리듯이 풍선을 쳐내면서 자신이 생각한 게임 사용의 장단점을 한가지씩 이야기하는 겁니다. 풍선을 떨어뜨리거나 장단점을 이야기하지 못하는 조가 지는 것입니다. 그럼 시작해 볼까요?
- 그 동안 게임 사용의 장단점에 대해서 깊이 생각해 보지 않았을 거예요. 하지만 이렇게 조별 대항활동을 통해 생각해 보니 게임의 장점과 단점이 참 많다는 걸 느꼈죠? 그럼 여러분들이 이야기한 게임의 장점과 단점을 함께 정리해 봅시다.

(4) 지도요령

- 퀴즈 활동 요령을 설명하고 질문이 있는지 확인한 다음 활동을 하도록 한다.
- 활동시간은 10분~15분 정도를 준다.
- 집단원이 서로 도와가면서 장단점을 이야기하고 생각할 수 있도록 한다.
- 게임이 끝나면 진행자가 게임 사용의 이유와 문제점을 요약해 주고 다음 활동으로 넘어간다.

3) 게임 중독 및 인터넷 사용욕구 검사 실시

(1) 활동목적

- 게임중독 검사 및 인터넷 사용욕구 검사 실시의 중요성을 깨닫고, 솔직하고 성실하게 응답한다.

(2) 준비물 : 게임 중독 및 인터넷 사용욕구 검사 질문지(<활동지 2, 3> 참고), 펜

(3) 지시사항

- 그럼 이번에는 여러분이 일상생활에서 게임을 하게 되는 원인은 무엇인지, 그리고 게임을 사용한 결과로, 어떤 행동들을 하게 되는지 혹은 어떤 어려움을 겪고 있는지를 구체적으로, 객관적으로 알아보도록 하겠습니다.

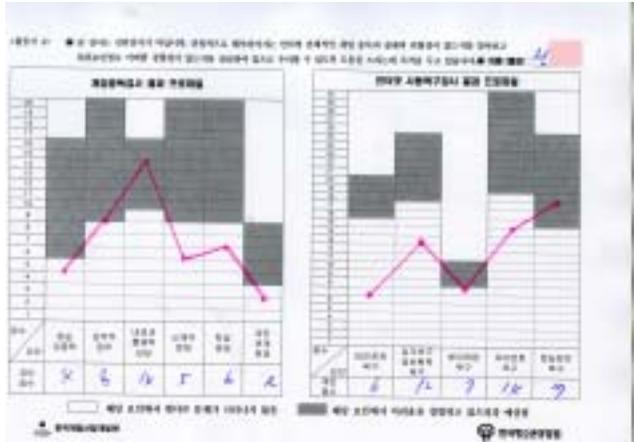


<게임중독 검사 작성> 사례

- 게임중독 검사와 인터넷 사용욕구 검사 질문지를 여러분 모두에게 1장씩 나누어 드릴게요. 각 문항을 읽고 자신의 현재 상태를 잘 반영한다고 생각되는 답지에 표기를 해주세요. 솔직하고 성의있게 응답해주시기 바랍니다. 이해가 안 되는 부분이 있으면 질문해주시기 바랍니다.
- 다들 검사가 끝났나요? 수고 하셨습니다. 그럼 다음 회기에는 그 결과에 대한 해석지를 나누어드리고 어떻게 이해할 수 있는지 알려드리도록 하겠습니다.

(4) 지도요령

- 지도자는 집단원들에게 게임중독 질문지와 인터넷 사용욕구 검사의 사용법을 설명하고 검사를 실시할 수 있도록 돕는다.
- 각 검사지의 총점과 하위검사들의 점수를 계산하여, 기입하게 한다. 이때 반드시 집단의 이름 혹은 별칭을 기록하게 한다.
- 한명도 빠짐없이 제출하게 한다(지도자는 본 회기를 마친 후 집단원들이 제출한 검사지의 점수를 점산하고, 프로파일을 작성한다).



<게임중독 및 인터넷 사용욕구 검사 결과 프로파일 작성> 사례

4. 소감 나누기 및 정리

- 첫 회기를 마치면서, 지도자의 소감과 함께 앞으로 프로그램에 적극적으로 참여할 것을 권하면서 회기를 정리하고, 필요한 공지사항을 전한다.
- 오늘은 프로그램의 첫날이었는데 이제 프로그램의 대부분을 잘 마친 것 같네요. 처음으로 프로그램에 참가하면서 서먹하기도 하고 어색한 마음도 없지 않았을 것 같습니다. 그럼 마치기 전에 오늘 첫 만남에 대한 느낌과 생각들을 돌아가면서 들어 보는 순서를 가져보겠습니다. 자신의 생각을 편안하게 발표해 보면 어떨까요?

<활동지 1>

너는 누구?



- ◆ 이름은?
- ◆ 프로그램에 참여하게 된 계기는?
- ◆ 불리우고 싶은 별칭이 있다면?(그렇게 정한 이유는?)
- ◆ 가장 친한 친구는?
- ◆ 가족을 소개한다면...
- ◆ 가장 자신있는 부분은?(외모 / 성격 특성 / 특기 등...)
- ◆ 학교에서 제일 재미있는 것은 무엇인가요?
- ◆ 마법사로 변한다면 무슨 일을 하고 싶나요?





<지도자용 보충자료 1>

알쏭달쏭 게임퀴즈대회 문제은행

▶ O, X형 문제 ◀

1. 컴퓨터 게임은 아이들만 하는 것이다. (x)
2. 게임을 많이 하다보면 머리회전이 빨라져서 IQ가 높아진다. (x)
3. 게임을 지나치게 많이 하면 중독이 될 수 있다. (o)
4. 게임중독은 청소년에게만 해당하는 문제이다. (x)
5. 게임을 많이 하면 컴퓨터를 잘하게 된다. (x)
6. 중독성이 가장 높은 게임분야는 머그게임이다 (○)
▷▷ 머그게임(Multy User Graphic) : 그래픽 위주의 온라인 게임
※ 머드게임(Multiple User Dungeon) : 텍스트에 기반을 둔 온라인 게임
7. 게임에 중독 되면 게임을 안 할 때 불안하고 초조한 마음이 생길 수 있다. (o)
8. 온라인 게임은 네트워크를 통해 많은 사람들이 동시에 게임을 즐길 수 있다. (o)
9. 장시간 컴퓨터를 사용해서 나타나는 신체적 증상(근시, 안구건조, 어깨결림, 체형변화등)을 VDT 증후군이라 한다. (o)
10. 컴퓨터와 인터넷 게임은 혼자서 하는 것이다. (x)
11. 게임중독은 알콜중독처럼 벗어나기 힘들다. (o)
12. 게임을 하면서 접하는 대화상대에게 자신의 개인적인 신상정보를 알려주는 것은 괜찮다. (x)
13. 게임을 많이 하다보면 다른 활동들이 재미를 못 느끼게 된다. (o)
14. 국내에는 게임과학교등학교가 있다. (○)
▷▷ 전라북도 완주군 소재.

15. 온라인 게임은 익명이 보장되기 때문에, 욕설을 해도 괜찮다. (×)
 16. 아이템을 다른 사람에게 주었는데, 돈을 받지 못한 경우 상대방을 처벌할 수 있다.
 (○)

▶ 다지선다형 문제 ◀

1. 게임을 할 때, 바른 자세를 유지하지 않으면 시력감퇴, 요통, 수근관증후군 등 각종 질병에 걸릴 수 있습니다. 다음 중 게임을 즐기는 바른 자세가 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 게임화면과 눈높이를 맞추고 눈은 아래로 10도 정도를 바라본다
 ② 팔을 팔걸이에 가볍게 얹어준다
 ③ 엉덩이를 깊숙이 밀어넣고, 등을 쪽 펴서 의자에 닿게 한다.
 ④ 마우스나 컨트롤러를 쥘 때는 손목에 힘을 준다.

▶ 정답 : ④ 마우스나 컨트롤러를 쥘 때는 손목에 힘을 준다.

2. 게임화면을 볼 때는 일반적인 영화나 드라마 화면을 볼 때보다 눈의 집중도가 높고, 화면의 속도가 빠르기 때문에 눈의 피로도가 높습니다. 그래서 컴퓨터 모니터와는 적어도 40~70cm의 간격을 유지하고 비디오 게임을 할 때에는 TV와 이 정도 거리를 유지해야 하는데요, 다음 중 공식의 괄호 안에 맞는 숫자는 무엇일까요?

비디오 게임을 할 때 TV 화면과 눈과의 적당한 거리 = TV 인치를 cm로 환산한 거리×()

- ① 3 ② 4 ③ 5 ④ 6

▶ 정답 : ③

▷▷ 만약, 거실의 크기나 TV가 있는 방의 크기가 적당한 거리를 유지하기에 부족하면 최대한 뒤로 물러나서 하세요.

3. 게임은 이미 다른 장르의 대중문화와 그 소통이 원활하게 이루어지고 있는 상태입니다. 그래서 해마다 영화를 소재로 한 게임들의 발매가 늘어나고 있는데요, 다음 중 게임이 먼저 나오고, 게임을 소재로 한 영화가 나온 것은 무엇일까요?

- ① 바이오 하자드 ② 반지의 제왕 : 중간계 전투
 ③ 스파이더 맨 ④ 헐크

▶ 정답 : ① 바이오 하자드

▷▷ 바이오 하자드는 '레지던트 이블'의 원작이 된 게임. 톰 레이더도 게임이 먼저 나오고 영화가 뒤에 나온 예.

4. 게임관련 기술들 중에는 특허를 취득한 것들이 많은데요, 다음 중 특허를 취득하지 않은 것은 무엇일까요?

- ① 게임큐브에 있는 십자키 ② 아케이드 게임의 하이스코어 표시
- ③ 3D게임의 시점변환 ④ 실시간 세이브

▶ 정답 : ④ 실시간 세이브

▷▷ 패스워드 세이브 시스템이 특허를 받은 시스템

5. 우리나라의 게임물 등급분류는 네 가지로 구분되는데요, 다음 중 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 전체 이용가 ② 12세 이용가
- ③ 15세 이용가 ④ 19세 이용가

▶ 정답 : ④ 19세 이용가

▷▷ 18세 이용가

6. 세계 최초의 게임은 1958년 한 연구소에서 견학을 온 주민들을 즐겁게 해주기 위해 만들어졌습니다. 그 게임의 이름은 무엇일까요?

- ① 스페이스 인베יד어 ② 둘이서 테니스
- ③ 풍 ④ 스페이스 워

▶ 정답 : ② 둘이서 테니스

▷▷ 브룩헤이븐이라는 국립연구소에서 매년 가을에 지역의 주민들에게 핵 연구의 의의나 안전성을 알리기 위해 공개견학을 실시했습니다. 그러나 단순히 사진을 이용하여 연구소의 활동에 대해 설명하고 있었기 때문에 대부분의 견학자들은 흥미를 별반 느끼지 못했지요. 이 모습을 본 물리학자 윌리엄 히긴보섬은 작은 아날로그 컴퓨터에 오실로스코프를 연결하여 볼이 옆으로 날아가는 모습을 표시하고 이것을 견학자들이 조작하는 장치를 만들었습니다. 화면의 중앙에는 T자 모양의 글자를 반대로 한 화상을 놓았는데 이것은 마치 테니스 코트를 바로 옆에서 본 상태와 같았습니다. 견학자들은 좌우의 코트로 나누어 볼을 때릴 수 있게 되어 있었습니다. 히긴보섬은 이것을 "둘이서 테니스"라고 이름하여 공개했는데, 견학자들은 대단히 기뻐하면서 플레이하기 위해 줄

을 썼다고 합니다. 히긴보섬과 같은 노력은 낯설고 어려운 컴퓨터에 일반인들이 쉽게 접근할 수 있도록 계속되었습니다. 그리하여 1959년에는 이 게임을 우주의 중력 속에서 테니스를 할 수 있게 해주기도 했습니다. 그러나 게임을 하던 기기가 다른 용도로 사용될 수밖에 없자 이 게임은 일반인에게 두 번 다시 공개되지 못했습니다.

7. ‘마리오’는 세계에서 가장 많이 팔린 게임의 캐릭터로 현재까지도 엄청난 인기를 누리고 있는데요, ‘마리오’는 모자를 늘 쓰고 있는데요, 이것은 마리오를 최초로 만들었을 때 이 이유 때문이었다고 합니다. 무엇일까요?

- ① 게임 캐릭터의 헤어스타일에 대한 기준이 있어서
- ② 게임 개발자가 모자를 굉장히 좋아해서
- ③ 당시 모자를 주로 쓰고 나오는 인기배우를 모델로 했기 때문에
- ④ 당시 그래픽 기술상, 머리카락이 움직이는 것을 표현할 수 없어서

▶ 정답 : ④ 당시 그래픽 기술상, 머리카락이 움직이는 것을 표현할 수 없어서
 ▷▷ 지금은 얼마든지 게임 캐릭터의 머리카락 한올 한올의 움직임까지 표현할 수 있지만, 당시에는 머리카락의 움직임을 표현할 수 없어 모자를 씌웠다고 합니다.

8. 다음 중, 국내에서 개발한 게임 하드웨어는 무엇일까요?

- ① GP32 ② PSP ③ NDS ④슈퍼 패미컴

▶ 정답 : ① GP32
 ▷▷ 많은 분들이 국내에서 개발한 게임 하드웨어는 없다고 생각하는데, 우리나라에도 자랑스런 우리기술로 개발한 하드웨어가 있습니다.

9. 다음 중, 게임음악에 관한 설명 중 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 최근에는 오케스트라를 이용한 게임음악도 만들어지고 있다.
- ② 게임의 몰입도를 높여주고, 지루함을 없애기 위해 만든 것이다.
- ③ 오프닝과 엔딩곡을 제외하고, 게임 플레이 중간에 들어가는 게임음악은 클라이막스가 자주 나타나는 것이 특징이다.
- ④ 국내에도 게임음악을 전문적으로 만드는 개발팀이 따로 있다.

▶ 정답 : ③ 오프닝과 엔딩곡을 제외하고, 게임 플레이 중간에 들어가는 게임 음악은 클라이막스가 자주 나타나는 것이 특징이다.
 ▷▷ 오프닝과 엔딩곡을 제외하고, 게임 플레이 중간에 들어가는 게임음악은 클라이막스가 거의 없는 것이 특징이다. 왜냐하면, 게임플레이를 방해하

게이머들 역시 이 신경이 일반 게이머보다 뛰어나다는 실험결과가 있습니다. 이것은 다음 중 무엇일까요?

- ① 동체시력 ② 순발력 ③ 표준시력 ④ 지구력

▶ 정답 : ① 동체시력

15. 게임을 50분 즐기고 10분 휴식을 할 때, 눈의 피로도를 풀기 위해서 가장 좋은 방법은 다음 중 무엇일까요?

- ① 눈을 감고 10분 동안 잔다.
② 눈체조를 해준다.
③ 5미터 전방의 물체를 바라본다.
④ 눈 위에 차게 만든 수건을 올려 냉찜질을 한다.

▶ 정답 : ③ 5미터 전방의 물체를 바라본다.

▷▷ 가장 좋은 방법은 눈을 감고 푹 자는 것이 좋지만, 10분이라는 짧은 시간동안은 큰 효과가 없으므로, 5미터 전방의 멀리 있는 물체를 지긋이 바라보는 것이 눈이 가장 편하게 쬐은 시간동안 쉴 수 있는 방법입니다. 안과전문의들은 실제로 눈체조는 별로 효과가 없다고 말합니다.

16. 다음은 게임에 있는 치트키에 대한 설명입니다. 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 원래 치트키는 개발자들이 게임을 만드는 동안 테스트를 쉽게 하기 위해 만들어놓은 것이다.
② 게임에 대한 흥미를 높이기 위해 일부러 개발자들이 넣어두기도 한다.
③ 치트키를 발견해서 주위에 알려주는 것은 불법이다.
④ 치트키에는 개발자들의 위트나 재치를 엿볼 수 있는 것들이 많다.

▶ 정답 : ③ 치트키를 발견해서 주위에 알려주는 것은 불법이다.

▷▷ 쓰면 안되는 불법 프로그램은 따로 있고, 치트키는 개발자들이 재미로 넣어놓은 것이죠.

17. 애니메이션이 원작인 게임은 원작팬들을 다수 확보할 수 있고, 스토리가 탄탄하기 때문에 지속적으로 많이 발매되고 있는데요, 다음 중, 애니메이션이 원작이 아닌 게임은 무엇일까요?

- ① 우주소년 아톰 ② 디지몬

- ③ 테니스의 왕자 ④ 하얀 마음 백구

▶ 정답 : ② 디지몬

▷▷ 디지몬의 경우는 게임이 먼저 나오고, 애니메이션으로 만들어진 경우.

18. 세계적인 영화제가 있듯이, 게임에도 역시 세계적인 게임쇼들이 있습니다. 다음 중 세계 3대 게임쇼가 아닌 것은 무엇일까요?

- ① E3 ② 도쿄게임쇼 ③ ECTS ④ IGN

▶ 정답 : ④ IGN

▷▷ IGN은 세계적인 게임웹진. 나머지는 세계 3대 게임쇼로, 우리나라도 국내 게임산업을 세계적으로 알리기 위해서는 세계적인 게임쇼를 자체적으로 갖고 있는 것이 중요하다.

19. 다음은 기네스북 2005에 등재된 게임관련 기록들입니다. 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 세계에서 가장 많이 팔린 비디오 게임은 ‘슈퍼마리오 브라더스’다.
 ② 가장 비싼 개발비가 든 게임은 ‘센무’이다.
 ③ 단시간에 가장 많이 팔린 콘솔은 PS2이다.
 ④ 세계에서 가장 많이 팔린 격투게임은 스트리트 파이터 시리즈다.

▶ 정답 : ④ 세계에서 가장 많이 팔린 격투게임은 스트리트 파이터 시리즈다.

▷▷ 세계에서 가장 많이 팔린 격투게임은 모탈컴뱃 시리즈로 스트리트 파이터 시리즈는 아깝게 2위.

20. 게임을 하다보면, ‘로딩’이라는 과정을 만나게 되는데요, 다음 중 ‘로딩’에 대한 설명이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① ‘로딩’은 게임플레이를 원활하게 하기 위해 준비하는 시간이다.
 ② ‘로딩’시간은 게임의 용량이 적을수록 짧다.
 ③ 온라인 게임 중에는 ‘로딩’이 없는 게임도 있다.
 ④ 온라인 게임들 중에는 실시간 로딩을 하는 게임도 있다.

▶ 정답 : ③ 온라인 게임 중에는 ‘로딩’이 없는 게임도 있다.

▷▷ ‘로딩’이 아주 짧거나 실시간으로 하고 있어서 게이머가 ‘로딩’시간을 느끼지 못하는 게임은 있지만, ‘로딩’자체가 없는 게임은 없다.

21. 세계적인 영화감독이 있는 것처럼, 세계적인 게임개발자들도 많은데요, 다음 중 게

임 개발자와 게임의 연결이 잘못된 것은 무엇일까요?

- ① 슈퍼 마리오 - 미야모토 시게루
- ② 메탈기어 솔리드 - 코지마 히데오
- ③ 문명 - 시드 마이어
- ④ 디아블로 - 윌리엄 히긴보섬

▶ 정답 : ④ 디아블로 - 윌리엄 히긴보섬

▷▷ 윌리엄 히긴보섬은 최초의 게임 '돌이서 테니스'를 만든 사람. 세계적인 게임개발자들은 대부분 일본이나 미국사람. 그 이유는 일본과 미국의 게임시장이 크기 때문인데, 국내 개발자들도 최근에는 세계적으로 인정받는 추세.

22. 다음 중 오픈 베타 서비스 전에 행해지는 테스트가 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 알파 테스트 ② 클로즈 베타 테스트
- ③ 클로즈 알파 테스트 ④ 오픈 감마 테스트

▶ 정답 : ④ 오픈 감마 테스트

23. 게임에서 연속기를 성공하면 나타나는 '콤보', 이 '콤보'는 처음에 어떻게 생겨나게 되었을까요?

- ① '콤보'를 만들어 달라는 게이머들의 요구로
- ② 처음 만든 개발자가 '콤비네이션' 피자를 먹다가 문득 생각나서
- ③ 한 게이머가 게임 속 '버그'를 이용, '콤보'를 발견해내면서
- ④ 개발자들끼리 친선 경기를 하기 위한 특별 기술로

▶ 정답 : ③ 한 게이머가 게임 속 '버그'를 이용, '콤보'를 발견해내면서

▷▷ 지금은 누구나 아는 '콤보'도 처음에는 '버그'에서 시작되었다.

24. 다음 중 우리나라에서 만든 게임이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 그 날이 오면 ② 창세기전
- ③ 어스토니아 스토리 ④ 블랙 & 화이트

▶ 정답 : ④ 블랙 & 화이트

▷▷ 블랙 & 화이트는 세계적인 개발자 피터 몰리뉴가 만든 것으로 게이머가 모든 것을 창조하고 조정할 수 있는 'GOD Game'이라는 장르를 만들었다.

- ▶ 정답 : ② 컷 속의 평형기관인 세반고리관이 받아들이는 신호가 달라서
 ▷▷ 1인칭 3D게임을 하면 멀미가 나는 이유는 눈에서 받아들이는 신호는 '내 몸이 움직인다'라는 것이나, 실제로는 몸이 움직이지 않기때문에 컷 속의 평형기관인 '세반고리관'에서는 '움직이지 않는다'라고 받아들인다. 눈과 세반고리관이 뇌에 보내는 신호가 각각 달라 멀미가 나게 되는 것이다.

29. 1인칭 3D게임을 하면, 멀미가 나는 경우가 종종 있는데요, 이럴 때 생기는 멀미를 멈추거나 예방하기 위해서 해선 안되는 방법은 다음 중 무엇일까요?

- ① 멀미약을 먹거나 귀 밑에 붙인다.
- ② 게임을 쉬고 멀리 있는 물체를 보며 눈을 쉬어준다.
- ③ 계속 게임을 하다보면 결국 익숙해지므로 계속 게임을 한다.
- ④ 멀미를 예방하기 위해 규칙적인 식사를 해서 공복감을 없앤다.

- ▶ 정답 : ③ 계속 게임을 하다보면 결국 익숙해지므로 계속 게임을 한다.
 ▷▷ 물론, 계속 게임을 자주 하다보면 결국 익숙해지긴 하지만, 멀미를 예방하기 위한 바람직한 방법은 아니다. 멀미를 예방하려면 자주 자주 게임을 하다 쉬어주면서 먼 산을 보면서 눈을 쉬어주고, 공복감을 없애는 것이 좋다. 차를 탈 때 생기는 멀미현상과 똑같으므로 멀미약도 효과가 있다.

30. 다음 중 영상물 등급 위원회에서 게임의 등급을 분류 심사할 때 고려하는 것이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 폭력성 ② 사행성 ③ 선정성 ④ 음악성

- ▶ 정답 : ④ 음악성
 ▷▷ 그 외에도, 우리나라 역사에 대한 왜곡이 있는 지 없는 지에 대한 조사도 합니다.

31. 다음 중 게임에 대한 가치관으로 잘못 된 것은 무엇일까요?

- ① 게임은 승부를 내는 것이 목적이므로, 이기기 위해 연습한다.
- ② 게임을 즐기기 위한 취미의 일종으로, 승부에 집착하지 않는다.
- ③ 게임은 영화보다 저급한 대중문화다.
- ④ 게임도 지적재산권이므로 반드시 정품을 사용하도록 한다.

- ▶ 정답 : ① 게임은 승부를 내는 것이 목적이므로, 이기기 위해 연습한다.

▷▷ 게임에 대한 바른 가치관이 올바른 게임문화를 정착시키는 지름길.

32. 1999년 4월 20일 두 소년이 미국 콜럼바인 고교에서 900여발의 총알을 날리며 학생과 교사 13명을 죽인 사건은 당시, 게임의 폭력성에 대한 논란을 낳으며 두 소년이 즐겨했다는 ‘둠’이라는 게임을 법정에서 세우기도 했는데요, 연구결과 <이 게임의 폭력성이 두 소년의 폭력성에 직접적인 영향을 끼쳤다고 볼 수 없다>고 나왔습니다. 이 사건을 보고 게임 속 폭력성에 대해 가져야 할 올바른 가치관은 무엇일까요?

- ① 게임 속 폭력은 게임성의 일부일 뿐, 현실 속의 폭력과 다르다.
- ② 게임 속 폭력에서 스트레스를 풀듯이, 현실에서도 폭력으로 스트레스를 풀 수 있다.
- ③ 게임 속 폭력을 자꾸 하다보면 현실의 폭력에도 무감각해진다.
- ④ 게임 속 폭력처럼 현실 속 폭력도 쉽게 저지를 수 있다.

▶ 정답 : ① 게임 속 폭력은 게임성의 일부일 뿐, 현실 속의 폭력과 다르다.

▷▷ 게임은 게임일 뿐, 현실과 다르다는 인식이 중요하고, 기성세대 역시, 게임 속 폭력성을 지나치게 단죄하는 것은 게임에 대한 정확한 이해가 없는 상태에서 나오는 것일 뿐.

33. 오픈베타서비스로 즐기던 게임이 공지를 거쳐 유료화가 되었습니다. 이 때, 게이머들이 가져야 할 올바른 태도는 무엇일까요?

- ① 공짜로 하던 것이 돈을 내라고 하니, 불매운동을 한다.
- ② 과연, 유료화를 할만큼 게임이 안정되어 있는지 판단하고, 게임을 할 것인지를 결정한다.
- ③ 무조건 다른 공짜 게임을 찾아간다.
- ④ 다시 무료화가 될 수 있게 다른 게이머들과 대책을 세운다.

▶ 정답 : ② 과연, 유료화를 할만큼 게임이 안정되어 있는지 판단하고, 게임을 할 것인지를 결정한다.

▷▷ 무조건 공짜 온라인 게임만을 찾는 국내 게이머들의 행태는 수많은 온라인 게임회사들이 도산하는 큰 이유가 되고 있다. 그래서, 자금력이 있어서 엄청난 마케팅비를 쏟아부을 수 있는 대작게임들만 게임성에 상관없이 살아남는 상태. 잘 만든 게임을 살리기 위해서는 유료화된 온라인 게임일지라도, 잘 판단하는 능력과 시각을 키우는 것이 좋다.

34. 프로게이머에 대한 설명 중 맞는 것은 다음 중 무엇일까요?

- ① 하고 싶은 게임을 하니까 놀면서 돈을 버는 직업이다.
- ② 상위권을 유지하기 위해서는 하루에 10시간 이상씩 맹연습을 해야한다.
- ③ 팬도 많고, 연습도 게임으로 하니까 스트레스가 거의 없다.
- ④ 얼굴이 잘생기면 인기도 많다.

▶ 정답 : ② 상위권을 유지하기 위해서는 하루에 10시간 이상씩 맹연습을 해야한다.

▷▷ 프로게이머들을 인터뷰해보면, 누구나 힘든 직업이라고 말한다. 게임을 취미로 할 때와 직업으로 할 때가 다르며, 승부에 따라 져야할 책임이 많기 때문에 스트레스가 많은 직업. 따라서 놀면서 돈버는 직업으로 쉽게 생각해서는 안된다.

35. 게임 속 스토리에는 ‘언제나 공주는 잡혀가고 주인공이 그 공주를 구한다’와 같이 클리셰라고 불리는 몇 가지 뻔한 것들이 있습니다. 다음 중 게임 속 클리셰로 볼 수 없는 것은 무엇일까요?

- ① 항상 몬스터나 악당은 흉악하게 생겼다.
- ② 알고 보면, 절친한 친구가 꼭 배신한다.
- ③ 영웅은 항상 아버지도 영웅이다.
- ④ 몬스터는 언제나 영웅의 가족이 저주를 받은 것이다.

▶ 정답 : ④ 몬스터는 언제나 영웅의 가족이 저주를 받은 것이다.

▷▷ 클리셰는 게임이나 영화 속 뻔한 스토리나 설정으로, 과거 게임들에는 이런 클리셰가 많았지만, 최근에는 독창적인 설정이나 스토리를 가진 게임들도 많이 등장하고 있다.

36. 다음 중 게임 한글화에 대한 설명으로 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 외국어를 한글로 번역만 하면 된다.
- ② 성우더빙까지 한국어로 하게 되면 언제나 원작을 훼손한다.
- ③ 한글화를 하기 위해서는 한글자간에 맞는 프로그램을 따로 받아야 한다.
- ④ 한글화를 할 때, 정확하게만 번역하면 된다.

▶ 정답: ③ 한글화를 하기 위해서는 한글자간에 맞는 프로그램을 따로 받아야 한다.

▷▷ 게임은 프로그램으로 되어 있기 때문에 영문이나 일어를 한글로 바꿨을

경우, 그 프로그램에 들어가는 대사의 길이가 평균 20~30%정도 길어지게 된다. 따라서, 프로그램을 따로 받아야만 한다. 결국, 게임한글화는 단순히 소설이나 영화처럼 번역작업이 아니며, 번역을 할 때에는 정확한 것은 물론, 우리나라 정서에 맞게 의역을 할 수 있는 융통성도 갖춰야 한다.

37. 최근 차세대 휴대용 게임기들이 큰 관심을 끌고 있는데요, 다음 중 휴대용 게임기가 아닌 것은 무엇일까요?

- ① NDS ② PSP ③ GP32 ④ GC

▶ 정답 : ④ GC

▷▷ NDS는 닌텐도DS로 차세대 휴대용 게임기이고, PSP는 소니에서 만든 차세대 휴대용 게임기이다. GP32는 국내에서 개발한 휴대용 게임기며, GC는 게임큐브의 약자로 휴대용 게임기가 아니다.

38. 다음 중 온라인 게임을 같이 즐기는 사람들을 일컫는 말이 아닌 것은?

- ① 파티 ② 길드 ③ 클랜 ④ 혈맹

▶ 정답 : ③ 클랜

▷▷ 클랜은 주로, 1인칭 슈팅게임을 같이 즐기는 모임을 일컫는 말. 카운트 스트라이커 클랜, 레인보우 식스 클랜 등등이 있으며 클랜마다 자기 팀의 이름을 갖고 있다.

39. 한 때, 태국정부는 한국 온라인 게임에 중독된 태국청소년들이 너무 많자 이 조치를 내렸는데요, 그것은 무엇일까요?

- ① PC방 야간영업금지
 ② 한국 온라인 게임금지
 ③ 학교에서 게임교육 시작
 ④ 태국온라인게임 육성계획

▶ 정답 : ① PC방 야간영업금지

▷▷ 라그나로크의 인기가 너무 많아 학생들이 학교에도 가지 않고, 부모들의 항의가 높아 이런 조치를 내렸음.

40. 다음 중 그 연결이 잘못 된 것은 무엇일까요?

- ① 대전액션 - 철권, 스트리트 파이터, 버추어 파이터
- ② 퍼즐 - 테트리스, I.Q , 미스터 드릴러
- ③ MMORPG - 리니지, 바람의 나라, 카트 라이더, 팡야
- ④ 인생시뮬레이션 - 심즈

▶ 정답 : ③ MMORPG - 리니지, 바람의 나라, 카트 라이더, 팡야
▷▷ 카트라이더는 케주얼 게임, 팡야는 스포츠 게임.

41. 게임을 하다보면 패치를 만나게 되는데요, 다음 중 패치에 대한 설명이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 패치 버전 1.21에서 앞에 숫자 1은 게임에 큰 변화를 주는 새로운 버전의 패치가 나올 때 바뀌는 숫자다.
- ② 패치를 통해 대전액션 게임을 리듬액션 게임으로도 만들 수 있다.
- ③ 패치에는 오류를 수정하는 패치와 밸런싱을 잡아주는 패치, 업그레이드 패치 등이 있다.
- ④ 패치 버전 뒤에 숫자를 붙이거나 알파벳을 붙이는 것은 세계공통으로 정해진 법칙이 있다.

▶ 정답 : ④ 패치 버전 뒤에 숫자를 붙이거나 알파벳을 붙이는 것은 세계공통으로 정해진 법칙이 있다.

▷▷ 패치 버전 뒤에 숫자를 붙이거나 알파벳을 붙이는 것은 세계공통으로 정해진 법칙이 있는 것이 아니라, 개발자 마음대로. 패치 1.21, 1.23처럼 하든 패치 1.23a 2.34b로 하든 개발자 마음대로. 패치를 통해 불가능한 것은 아무것도 없다. 대전액션게임이 리듬액션 게임이 될 수도 있지만 바보 같은 행동이니까 아무도 안 하는 것 뿐.

▶ 주관식 문제 ◀

- 1 . 국내 최초의 온라인 게임은? ▶ 정답 : 바람의 나라
- 2. 게임을 건강하게 즐기기 위해서는 적당한 시간을 즐긴 후, 적당한 시간 휴식을 취해주는 것이 좋은데요, 다음 괄호 안에 들어갈 시간을 채워주세요.

건강하게 게임을 하려면 ()분 게임 후, ()분 휴식을 생활화 한다.

▶ 정답 : 50, 10

3. 인터넷 중독이 의심될 때 전문가의 도움을 받을 수 있는 곳은?

▶ 정답 : 한국청소년상담원, 청년의사 인터넷 중독 치료센터, 인터넷 중독 온라인 상담센터, 사이버 중독 정보센터

4. 컴퓨터 게임을 통해 갖게 되는 전문 직업은? ▶ 정답 : 프로그래머

5. 게임에 사람의 피가 파랗거나 검정색인 이유는?

▶ 정답 : 게임 심의상, 붉은 피는 19세 이상으로 되어있으며, 청소년용 게임에서는 붉은 피를 제외한 다른 색상의 피를 사용할 수 있습니다.

6. 영화를 게임으로 만든 것 3가지를 대시오.

▶ 정답 : 스타워즈, 인디애나존스 시리즈, 나홀로집에, 블레이드, 엑스맨, 쥬라기 공원, 에이리언 ,프레데터, 다이하드, 해리포터, 반지의 제왕 등.

7. 중독될 우려가 높은 게임을 지칭하는 용어는? ▶ 정답: 폐인게임

8. 국내 최초의 온라인 게임은 ‘바람의 나라’인데요, 그럼, 국내에서 최초로 만들어진 PS용 게임은 무엇일까요?

▶정답 : 매닉 게임 걸

▷▷ 우리나라는 온라인 강국으로 알려져 있지만, 세계적으로는 비디오 게임이 더 강세이기 때문에 균형적인 게임산업의 발전을 위해서는 비디오 게임시장의 발전이 필수임. 국내에서 만들어진 최초의 PS2 게임은 ‘토막 - 지구를 지켜라’

8. RPG를 기반으로 하는 온라인 게임이나, 비디오 게임 등을 하다보면 ‘마법사’, ‘엘프’, ‘기사’와 같은 게임 속 직업들을 많이 만나게되는데요, 이것은 RPG가 만들어질 때 이 소설을 기반으로 만들어졌기 때문입니다. 톨킨의 대표작으로 판타지적 세계관을 구축한 작품으로 알려진 이 소설은 무엇일까요?

▶ 정답 : 반지의 제왕

▷▷ <반지의 제왕>의 판타지적 세계관은 지금의 RPG게임에 기반을 만들었음.

10. 한 때, 국내 게임시장은 PC게임이 주름잡았었습니다. 하지만, 이것 때문에 손노리의 이원술 사장은 'PC게임을 만들지 않겠다'고 선언했고, 수많은 PC게임들이 망하게 됩니다. 최근에는 비디오 게임까지 퍼진 이것은 무엇일까요?

▶ 정답 : 와레즈 (불법복제)

▷▷ 세계적인 PC게임들도 국내에 들어올 때는 '와레즈'로 제발 복제해서 돌리지 말라고 당부할 만큼, 우리나라는 와레즈천국으로 인식되어 있음. 이것은 국내 게임산업의 발전에 비해 게임문화의 발전은 따라가지 못한다는 것을 보여주는 일례로 국내 PC게임들이 도산하게 된 가장 큰 원인.

11. DDR, 펌프 잇 업, 드럼 매니아, 비트 매니아, 파라파 더 래퍼, 렛츠 브라보 뮤직, EZ2DJ와 같은 게임은 어떤 장르에 속할까요?

▶정답 : 리듬액션 게임

12. 이 게임은 젊은 남자나 아이들만 즐기는 게임을 남녀노소 모두 즐기게 만든 것으로, 세계적으로 게임이라는 장르를 대중화시킨 장본인이라는 평가받고 있는데, 위에서 내려오는 여러 가지 모양의 블록들을 채워서 가로줄을 없애는 이 게임은 무엇일까요?

▶정답 : 테트리스

13. 비디오 게임기에 보면, R1, R2, L1, L2 버튼이 있는데요, 여기에서 R과 L은 무엇의 약자일까요?

▶ 정답: RIGHT, LEFT

▷▷ 오른쪽과 왼쪽을 가리키는 것

14. 인터넷 중독에서 벗어나기 위한 방법 3가지 이상 빨리 이야기하기.

▶ 정답 : 컴퓨터를 하는 시간을 줄여나갑니다. 게임보다는 좋아하는 운동, 문화, 취미활동을 찾아서 합니다. 해야할 일을 마친 후 인터넷을 합니다. 좋아하는 게임프로그램을 컴퓨터에서 차츰 지웁니다. 다른 여가 활동을 합니다. 게임방에 가는 횟수를 줄입니다.

15. 우리나라에 발매되는 게임의 등급을 심사하고, 분류하는 업무를 담당하는 곳을 정확하게 답해주세요.

▶ 정답 : 영상물 등급 위원회

▷▷ 보통 영등위라고 말하지만, 정확한 명칭은 영상물 등급 위원회

16. 기네스북 2005에는 재미있는 게임관련 기록들이 많은데요, 세계에서 가장 많이 팔린 PC게임인 이것은 총 2700만장 이상이 팔리면서 그 판매량을 일렬로 죽 세우면 서울과 부산을 10번 갈 수 있는 거리가 나옵니다. 이 게임은 무엇일까요?

▶ 정답 : 심즈

▷▷ 지난 2000년에 발매 돼 전세계적으로 2천 7백만장 이상 팔린 게임으로 인생시뮬레이션이라는 새로운 장르를 개척한 게임.



<활동지2>

나는 게임에 얼마나 빠져있지?? (게임중독 척도)

※ 얼마나 자주 자신에게 이러한 일이 생기는지 해당되는 곳에 V표 해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다 (1점)	가끔 그렇 다 (2점)	자주 그렇 다 (3점)	항상 그렇 다 (4점)	총점
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 그러는 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. 낯들과 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 계속한다.					
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 불평 한다.					
25. 게임 때문에 부모님께 자주 꾸중을 듣는다.					
이름(별칭) :	총 점				

<활동지 3>

컴퓨터속의 나의 모습(인터넷 사용 욕구 척도)

※ 얼마나 자주 자신에게 이러한 마음이 생기는지 해당되는 곳에 V표 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다 (1점)	별 로 그렇지 않다 (2점)	보 통 이 다 (3점)	약 간 그 렇 다 (4점)	그 렇 다 (5점)	총계
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 하게 된다.						
이름(별 칭) :	총 점					

2회 게임과 나



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 자신의 컴퓨터 게임 사용에 대해 구체적, 객관적으로 살펴본다.
- ♠ 게임 사용 주간 기록표, 게임중독 질문지 및 인터넷 사용욕구 검사 해석을 통해 자신이 게임을 하게 되는 원인과 결과를 파악하고 이해한다.
- ♠ 적절한 게임 사용 정도를 결정하고 이에 대한 실천의지를 다진다.

1. 들어가기

- 지난 주 첫 집단을 하고 난 이후 어떻게 지냈는지를 간단하게 묻는다.
- 본 프로그램의 주요활동을 간단해 소개한다.

2. 놀이 마당

- 집단의 시작이므로 재미있는 활동으로 흥미를 유발한다.

☆ “발 떼기” 게임

- 두 팀으로 나눈 후, 각 팀이 모여 서게 한다. 사회자는 두팀 가운데 서서 지시를 한다.
- 자, 이번 활동은 지도자가 말하는 개수의 발만이 땅에 닿도록 하는 게임입니다. 예를 들어 각 팀에서 8명씩 게임에 참여할 경우, 지도자가 “땅에 닿는 발이 15개만 되도록 하세요!” 라고 하면 다들 한발씩 들어 그 수를 맞추면 되는 것이죠.

※ 활동이 진행될수록 점점 그 개수를 줄여나가는데, 이때 참가자들은 서로 엮기도 하고, 서로의 발 위에 올라가기도 하면서 땅에 닿는 발의 개수를 줄여나가면 된다.

3. 활동

1) 게임 사용 주간 기록표 작성하기

(1) 활동목적

- 컴퓨터 게임과 관련된 집단원들의 생활패턴을 알아보고 한주 단위로 자신의 컴퓨터 게임 사용 시간을 체크해 봄으로써 문제 인식을 돕는다.
- 집단원들간에 사용시간이나 패턴을 객관적으로 비교할 수 있게 돕는다.
- 컴퓨터 게임 사용 습관표의 작성법을 익히고 지속적으로 과제를 수행할 수 있도록 동기를 높인다.

(2) 준비물 : 게임사용주간 기록표, 필기구

(3) 지시사항

- 본 프로그램은 게임의 건강한 사용법을 배우고, 혹시라도 게임중독의 위험이 있는 사람은 미리 대처하는 것을 알기 위해서 모인 집단이지요. 이런 위험성은 본인이 잘 모르는 경우가 많습니다. 어떤 경우는 몇 날 며칠을 게임을 하고, 밀린 잠을 자느라고 수업을 못하면서도 자신의 문제가 어느 정도인지 모르는 경우가 많아요. ‘설마 내가 게임중독일까?’ 하는 친구들이 많아요. 이것을 검토할 수 있는 제일 좋은 방법은 게임 사용 주간 기록표를 작성해 보는 것입니다.
- 게임 사용 주간 기록표를 작성하면, 매번 내가 얼마나 게임을 하고 있는지를 한눈에 알아볼 수 있고, 또 내가 원하는 만큼보다 많이 하게 되는지 적게 하게 되는지, 고치려면 무엇을 고쳐야 하는지를 한눈에 알아볼 수 있어요.



<게임사용 주간 기록표> 작성 사례

(4) 지도요령

- 집단원들이 지난 한 주간 자신이 게임을 했던 시간을 돌아보고 기록해 보도록 한다.
- 개별적으로 기록표 작성이 끝나면 조원들과 함께 주간 기록표에 첨부된 질문에 대해 응답하고 의견들을 나누도록 한다.

2) 게임중독 예방교육용 CD¹⁾ 시청

(1) 활동목적

- 게임 과다사용과 관련된 문제점 및 단점 등에 대한 자세하고 정확한 정보를 영상자료를 통해 알아보고 게임중독의 위험에 대한 경각심을 일깨운다.

1) 「청소년 인터넷 과다사용 예방프로그램 개발Ⅱ」에 첨부된 교육용 CD자료(2003, 한국청소년상담원)

(2) 준비물 : 교육용 CD(약 8분간 상영)

(3) 지시사항

- 이제까지 지난 한 주 동안의 게임 사용습관을 기록해보았습니다. 막상 기록하고 친구들과 의견을 교환해보니, 자신이 ‘생각했던 것보다 많이 하고 있거나 혹은 비교적 적게 사용하고 있다’는 사실을 발견할 수 있을 것입니다. 1회때에는 게임퀴즈도 했었는데요, 오늘은 게임사용과 관련해서 과다하게 사용하는 것이 왜, 어떻게 위험한지 알아보기 위해 영상자료를 준비했어요. 그러면 여러분 다함께 보도록 해요.
- 영상자료를 보고 나서 어떤 생각이 떠오르나요? 그 동안 게임이나 인터넷에 대해 알고 있었던 것도 있겠지만, 전혀 몰랐거나 잘못 알고 있었던 정보도 확인하고, 과다사용의 위험성을 깨달을 수 있는 기회였던 것 같아요.

(4) 지도요령

- CD 상영 후 그동안 새롭게 알게 된 사실이 무엇인지, 혹 잘못 알고 있었던 정보는 없었는지 질문하여 게임 사용에 관한 정보가 정확하게 전달되도록 돕는다.

2) 게임 사용 터놓고 말해요!

(1) 활동목적

- 집단원들이 게임중독 질문지와 인터넷 사용욕구 검사 결과를 올바르게 이해하고 자신의 게임사용과 관련된 원인과 그 결과에 대해 알아본다.

(2) 준비물 : 게임 중독 및 인터넷 사용욕구 검사 간편해석지(<활동지 2, 3> 참고), 검사결과 프로파일(<활동지 4> 참고), 게임사용시간 토론 질문지, 필기구

(3) 지시사항

- 1회때 여러분은 게임중독 검사와 인터넷 사용욕구 검사지를 작성했지요! 이제부터 자신의 검사 결과에 대해 알아보고, 자신이 게임을 하는 원인과 결과를 좀더 구체적으로 알아보도록 하고 함께 터놓고 이야기하는 시간을 갖고자 합니다. 인터넷 사용욕구 검사 해석지와 프로파일, 게임중독 검사 해석지와 프로파일을 각 1부씩 나누어드릴게요.
- 우선 게임중독검사 간편 해석지를 펼쳐보세요. 지나치게 게임을 하다보면 게임에 등장하는 캐릭터의 상처, 사고가 마치 실제로 일어난 일처럼 느껴진다는가, 게임에 푹 빠져 밥먹는 것도 귀찮고 화장실 가는 것도 귀찮아진다는가 하는 상태에 이를 수도 있어요. 여기에는 게임을 지나치게 했을 때 생길 수 있는 여러 가지 어려움이 6가지 결과 항목으로 정리되어있어요. 또 ‘게임중독검사 결과 프로파일’을 보게 되면 각 항목별로 자신에게 어려움이 있는지 없는지를 알아볼 수 있도록 꺾은 선 그래프로 표기되어 있어요.
- 예를 들어, 특히 게임 중독 검사에서 게임중독의 위험성이 있다고 나온 경우는 또래 친구들과 비교했을 때 상위 30%에 속하는 것이고, 매우 위험하다고 나온 경우는 상위 10%에 속하는 것이니 또래 친구들 보다 높다는 것을 뜻합니다. 다시 말해 100명의 학생에게 게임중독 검사를 실시한 뒤 앞에서부터 가장 높은 점수를 받은 학생에서 가장 낮은 점수를 받은 학생까지 일렬로 줄을 세울 경우, 30번째안에 들 정도로 높은 점수를 받은 것이라는 의미입니다. 그 밑에 있는 6가지 영역들에서도 마찬가지로입니다. 또래 친구들과 비교했을 때 자신의 점수가 상위 30%에 속한다면 그 하위영역에 대해 그만큼 어려움을 겪고 있을 가능성이 높다는 의미겠지요? 혹시 검사 결과에 대해서 이해가 잘 안되는 부분이 있다면 질문하세요. 검사 프로파일에서 보다 어둡게 표시된 영역은 역시 또래친구들과 점수를 비교했을 때 상위 30% 안에 든다는 의미를 나타낸 것입니다. 각 항목별로 위험 영역에 속하는 부분이 있는지 살펴보시기 바랍니다.
- 인터넷 사용욕구 검사결과도 마찬가지로 방식으로 이해할 수 있어요. 먼저 간편해석

지를 펼쳐보세요. 이 내용은 자신이 인터넷이나 게임을 하게 되는 원인에 대해 말해주고 있는데 어떤 사람은 스트레스를 잊기 위해서 게임을 하기도 하고, 또는 심심해서, 혹은 친구를 만나려고 게임을 하기도 하는 등 개인에 따라서 게임을 하는 원인에는 조금씩 차이가 있을 거라고 생각해요. 여기에는 우리가 인터넷을 사용하게 되는 동기에 대해서 5가지 요인으로 제시하고 있는데요, 인터넷 사용욕구 검사 프로파일이라고 명시된 내용을 보면서 5가지 요인 중 어디에서 점수가 높은지 살펴 보시기 바랍니다.

- 만일 현실회피욕구가 위험성이 높게 나타났다면, 여러분은 현재의 고민이나 스트레스를 피하기 위해서 인터넷이나 게임을 많이 하게 된다는 것을 알려주는 것이예요. 스트레스 상황에서 이런 행동이 반복되면 게임중독에 빠질 위험성이 높아지겠죠?
- 다 읽어보았으면 옆에 있는 친구와 두명씩 짝을 지어서 검사결과를 비교해 보겠습니다. 검사결과를 논의할 때는 나누어드린 ‘터놓고 말해요!’ 질문지(<활동지 5> 참고)의 문항들에 기초해서 이야기를 해보도록 하지요.

(4) 지도요령

- 지도자는 집단원들에게 게임중독 질문지와 인터넷 사용욕구 검사의 사용법을 설명하고 검사결과를 이해할 수 있도록 돕는다.
- 이를 위해 각 검사의 하위 항목들의 설명을 읽게 하고, 지도자는 보충해서 설명을 해준다. 또한 간편해석지와 결과 프로파일을 해석하는 방법을 안내한다.
- 검사 해석시 몇가지 주의사항을 숙지한다.

첫째, 게임중독 및 인터넷 사용욕구 검사는 현재로서는 전국적 표집에 의한 표준화검사가 아니므로, 검사 결과를 절대적인 것으로 받아들여서는 안되며 해석시 이를 강조해야 할 것이다.

둘째, 본 검사는 게임 중독자를 변별하는데 목적을 두는 진단용 검사가 아니다. 게임의 과다사용시 예상되는 어려움 및 인터넷 사용욕구의 ‘경향성’을 파악함으로써 집단원 스스로 게임중독의 위험성을 인식하고 게임중독을 예방하고자 하

는 동기를 높이는데 그 목적을 두고 있다. 따라서 전반적인 경향성을 이해하고, 문제 인식을 공유하는데 중점을 두어야 할 것이다.

- 지도자는 집단원들에게 질문지를 나누어주고 2명씩 짝을 지어서 토론하고 발표하도록 한다.
- 지도자는 미리 집단원들이 공통적으로 높은 점수를 보이는 항목의 빈도를 계산해두었다가 집단원들이 발표할 때 이를 함께 제시하면서 집단원들이 보이는 공통적인 게임사용 원인과 관련된 문제행동들을 설명할 수 있다.

※ 게임중독 질문지 및 인터넷 사용욕구 검사는 공식적으로 표준화된 검사가 아니므로 점수대별 해석을 연구목적으로 사용하는 것이 부적절할 수 있으며, 연구목적으로 사용할 경우 제작진과 상의해야 한다.

3) 약속쪽지

(1) 활동목적

- 게임사용 시간을 스스로 결정하고 추후 1주간 실천하기로 약속한다.

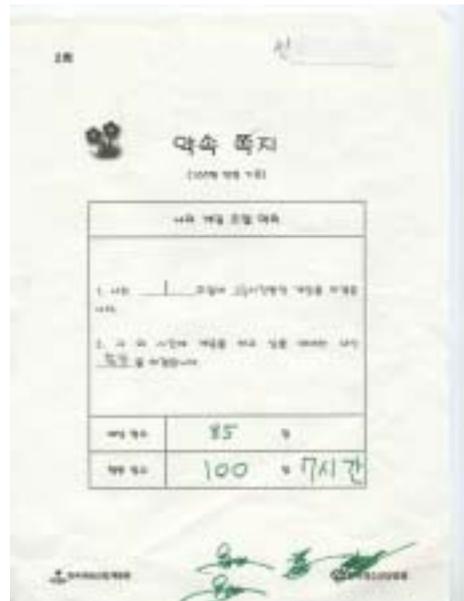
(2) 준비물 : 약속쪽지(참가자의 2배수, <활동지 3> 참고), 필기구, 게임 사용이 가능한 컴퓨터

(3) 지시사항

- 각자 게임사용주간 기록표를 작성하였고, 게임중독검사를 통해서 자신이 게임을 얼마나 사용하고 있는지, 과다하게 사용하고 있다면 어떤 이유 때문에 그렇게 되는지 함께 생각해보았습니다.
- 이제부터는 현재 자신이 게임을 하는 정도에 비추어 볼 때 앞으로 일주일에 몇시간 정도 사용하는 것이 ‘게임을 적절하게 하는 것’이라고 할 수 있는지 생각해보도록 해

요. 그리고 여러분께 나누어드린 「약속쪽지」 활동지에 기록해주세요. 그리고 약속했던 시간 외에도 게임하고 싶을 때 그 대신 어떤 활동을 하면 좋을지 생각해보고 기록해주시기 바랍니다. 여러분은 이제부터 마지막 시간까지 실천하기로 합니다.

- 다음시간까지 자신의 약속을 얼마나 잘 실천하리라고 예상되시나요? 그 실천 정도를 100점 만점 기준으로 점수로 낸다면 몇점 일까요? 그 예상점수를 기록해보세요. 그리고 그 아래 쓰여있는 실제활동점수는 다음 시간에 기록하게 될 것입니다.



<약속쪽지> 작성 사례

여러분, 약속쪽지를 2매씩 나누어 드렸지요? 나머지 쪽지에도 기록을 한 후 그것은 지도자에게 제출해주시기 바랍니다.

(4) 지도요령

- 지도자는 「약속쪽지」 활동지를 나누어주고, 앞으로 게임 사용시간을 실제로 실천 가능한 정도로 결정하여 그 내용을 작성하게 한다. 예를 들어, 현재 일주일에 매일 2시간씩 14시간을 게임하고 있는데, 일주일에 4시간 혹은 2시간으로 줄이는 것은 실천하기에 벅차기 때문에 쉽게 좌절감을 경험할 수 있다. 무엇보다 게임시간의 조절을 성공하는 경험을 갖는 것이 중요하므로 실천가능한 정도의 시간으로 약속할 수 있도록 격려한다.
- 유의사항 : 게임사용 주간기록표와 약속쪽지 활동은 다음회기부터는 매회 실시하는 것이 바람직하다. 이를 통해 매주 게임사용의 조절 정도를 점검하고, 자신에게 알맞은 게임사용시간을 찾아내고 게임사용 조절의 성공경험을 늘려감으로써 게임사용 조절력을 키우는데 최대 효과를 끌어낼 수 있을 것이다.

4. 소감 나누기 및 정리

- 이번 회기에서 다루어진 내용을 전체적으로 정리하고 집단원 간에 소감을 나눈다.
- 오늘은 프로그램의 두 번째 날이었습니다. 이제 프로그램의 대부분을 잘 마친 것 같네요. 오늘은 자신의 게임사용에 대해서 좀더 구체적이고 객관적으로 살펴보는 시간이었습니다.
- 지금까지 여러분들이 게임을 하면서 깨닫지 못했던 자신의 습관이나 인터넷 사용욕구에 대해 생각해 보면서 어떤 점을 느꼈나요? 자신의 생각을 편안하게 발표해 보면 어떨까요?

<활동지 1>

게임사용 주간 기록표

이름(별칭) : _____

▶ 이상적이라고 생각하는 게임사용 시간은?(일주일 / 한달 합계) _____ 시간

▶ 실제로 하루에 내가 사용하는 게임시간은? _____ 시간

시 간	(일) 월	(일) 화	(일) 수	(일) 목	(일) 금	(일) 토	(일) 일
오전 6:00~7:00							
7:00~8:00							
8:00~9:00							
9:00~10:00							
10:00~11:00							
11:00~12:00							
오후 12:00~1:00							
1:00~2:00							
2:00~3:00							
3:00~4:00							
4:00~5:00							
5:00~6:00							
6:00~7:00							
7:00~8:00							
8:00~9:00							
9:00~10:00							
10:00~11:00							
11:00~12:00							
오전 12:00~1:00							
1:00~2:00							
2:00~3:00							
3:00~4:00							
4:00~5:00							
5:00~6:00							
총 사용시간							
자주 하는 게임명							

<활동지 2>

터놓고 말해요!

1. 가장 높은 점수를 보이는 항목은?
2. 가장 낮은 점수를 보이는 항목은?
3. 위험하다고 나온 것은 몇 개인가요?
4. 위험하다고 나온 점수를 보이는 항목과 관련된 구체적인 예를 들어보세요.
예) 3번 내성과 통제력 상실이 위험하다고 나온 경우: 게임을 줄이려고 하여도 안 되는 경우가 일주일에 한두번은 꼭 있었다.
5. 다른 친구의 결과와 공통점과 다른 점은 무엇인가요?
6. 검사결과는 자신이 평소에 생각했던 문제인가요? 아니면 이전에는 잘 느끼지 못했던 부분인가요?



<활동지 3>

약속 쪽지

나의 게임 조절 약속

1. 나는 _____ 주일에 _____ 시간동안 게임을 하겠습니다.

2. 그 외 시간에 게임을 하고 싶을 때에는 대신 _____ 을 하겠습니다.

_____ 월 _____ 일

성명(별칭): _____ (인)

예상 점수	점
실제 행동 점수	점 (총 시간)

(100점 만점 기준)

3회 잠깐! 찻! 좋아!



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 게임 사용을 조절하는데 도움이 되는 자기대화(self-talk)가 무엇인지 이해한다.
- ♠ 자신이 조절하고 싶은 상황과 연관지어 어떻게 실천할 것인지 계획을 세운다.

1. 들어가기

- 지난 회기를 돌아보면서 집단원들의 느낀 점, 깨달은 점을 공유하고 정리한다.

2. 놀이마당

- 학교수업도 받고 계속 앉아서 프로그램에 참여하면 몸과 마음이 약간 피로를 느낄 수 있습니다. 그래서 몸을 이완해 줄 수 있는 간단한 몸 풀기를 해 보려고 합니다.
- 일어나서 다같이 원을 만들어 봅시다.

☆ 벽뚫기 게임

- 몸을 한 번 풀어보도록 하겠습니다. 5명씩(또는10명씩) 조를 만들어봅시다. 출석번호의 뒷자리가 같은 사람, 양말색깔이 같은 사람끼리 조를 지어 보세요.
- 조별로 한명씩 술래가 되어보도록 합시다. 가위, 바위, 보로 결정해도 좋고, 한명을 추천해줘도 좋습니다. 술래가 결정되었으면 나머지 조원들은 둥글게 서서 서로 어깨동무를 하거나, 팔짱을 끼서 둥근 벽 같은 원을 만들어주세요. 제가 시작하고 외치면, 밖에 서있던 술래는 원 안으로 들어가려고 하고, 원을 이루고 있는 친구들은 들어오지 못하게 어깨나 팔에 힘을 주세요. 술래가 둥근 원으로 들어가게 되면, 뚫린 곳의 양 옆에 서있는 조원 2명이 술래가 되고 나머지 조원들은 다시 둥근벽을

만들어 게임을 다시 시작해주세요.

- 자, 시작!(이때, 슬래가 다가갈 때 등근 원을 이루는 집단원들이 빙글빙글 돌지 않도록 주의를 준다.)

3. 활동

1) ‘약속쪽지’ 실천의 확인 및 재작성

(1) 활동목적

- 지난 한 주 동안의 게임사용 조절 약속의 실천정도를 돌아보면서 조절행동의 값진 의미를 깨닫는다.

(2) 준비물 : 게임사용주간기록표, 약속쪽지 활동지(2회기 활동지 참고)

(3) 지시사항

- 지난 1주동안 자신이 게임을 했던 시간을 기록표에 기록하십시오.
- 그동안 여러분은 약속쪽지의 내용대로 게임시간을 지키려고 노력하는 과정이 어떠했는지 궁금하네요. 하는 과정에서 여러 가지 생각들이 들었을텐데요... 끝까지 잘 지킨 사람도 있을 거고 또 약속을 어기고 싶다는 마음의 유혹을 받을 때도 있었을 것 같은데... 그동안 자신이 약속을 실천한 정도에 점수를 매긴다면 몇 점을 주시겠습니까?
- 점수를 결정하셨으면, 이전에 나누어준 약속쪽지 활동지를 펼쳐보세요(안 가져온 참가자에게는 2회기에서 수거한 약속쪽지를 돌려준다). 실제행동점수란에 지금 떠올린 점수를 적어주시고 이전에 내가 약속쪽지대로 실천하기 전에 예상했던 점수와 비교해보시기 바랍니다.

- 자 여러분이 ‘약속쪽지’의 내용을 실천하는 과정에서 어떤 생각이 들었는지, 어떤 마음이었는지 궁금하네요? 네 알겠습니다. 그동안 느낀 소감에 대해 돌아가면서 발표해보시다.

(4) 지도요령

- ‘약속쪽지’ 수행과정에서의 경험이 충분히 다루어질 수 있도록 지도자가 적절하게 질문을 하면서 이야기 나눈다. 이때, 약속을 잘 지켰다면 어떤 이유에서 그럴 수 있었는지 확인하게 함으로써 성공 전략을 깨달을 수 있도록 이끌어주고 약속을 잘 지키지 못했을 경우 노력한 것 자체를 격려해주면 어떤 방해요소로 인해 잘 실천할 수 없었는지 깨달을 수 있도록 돕는다.
- 약속쪽지의 제작성 : 지도자는 2회기에 제시되어 있는 「약속쪽지」 활동지(2부)를 나누어주고, 앞으로 한 주동안 실천가능한 게임사용 시간을 결정하여 그 내용을 작성하게 한다. 보다 실천가능한 시간을 선택하도록 격려한다. 또한 예상점수를 기록하고 작성한 2부 중 1부는 지도자에게 제출하게 한다.

2) ‘잠깐! 참! 좋아!’ 자기대화 훈련

(1) 활동목적

- 게임 사용을 조절할 때 도움이 되는 자기대화기법이 무엇인지 이해하도록 돕는다.
- 자신이 어떤 상황에서 게임을 하게 되는 지를 탐색하고, 자기조절대화를 지속적으로 수행할 수 있는 동기를 높인다.

(2) 준비물 : 활동지, 필기구

(3) 지시사항

- 여러분! 우리는 자신도 모르게 마음속으로 자기대화를 하면서 행동을 하고 있는데요, 마음 속으로 어떤 말들이 오고갈까요?
- 게임을 적당하게 하는 것이 바람직하다는 것은 우리 모두가 알고 있지만 이를 실천하기가 생각보다 어렵지요? 게임을 적절하게 하는 것을 방해하는 대표적인 생각들이 있어요. ‘그래! 이번 한번만! 더하고 다음부터는~’ 또 ‘어차피 시작했으니까 끝장을 봐야지!’, ‘스트레스 해소방법은 게임 하나뿐이야!’ 하는 생각들이 마음 속에 있을 때 게임을 중단하기가 어렵지요. 이런 생각들은 우리가 ‘마음속으로 하는 독백’과도 같다고 할 수 있어요. ‘독백’이 뭐냐 하면 혼자서 자신에게 말을 하는 거예요. 이것은 ‘자기대화’라고 합니다. 이렇게 자신의 행동을 조절하기 힘들게 하는 자기대화가 있다면 이와 반대로 자기 행동을 조절하도록 도와주는 자기대화도 있겠지요! 그래서 게임을 많이 하고 싶어서 마음으로 갈등하고 있을 때 할 수 있는 자기대화 방법으로 **‘잠깐! 참! 좋아!’**라는 자기대화기법을 소개해드릴게요.
- 예를 들어, 게임을 하기 전에 숙제부터 하려고 마음을 먹고 있었는데 숙제를 하기 위해 인터넷을 검색하다가 흥미로운 게임을 발견하는 상황이라면 자신에게 다음과 같이 마음 속으로 대화를 건네보는 거예요.

☞ **잠깐! 지금 뭘 하고 있지?** 새로운 게임을 발견했지.

☞ **참! 할 일이 뭐지?** 숙제가 있어.

☞ **좋아! 시작하자.** 내방으로 출발!

- 이렇게 자기대화를 하다보면 어느새 자신의 행동을 조절할 수 있게 되는 거예요. ‘**잠깐! 지금 뭘 하고 있지?**’는 원래 하지 않으려고 했는데 지속하고 있는 게임 행동을 잠깐 멈추게하는 자기대화예요. 그다음 문장인 ‘**참! 할 일이 뭐지?**’는 내가 게임을 하기 전에 본래 무엇을 하기로 했었는지를 자신에게 일깨워주는 말입니다. 그리고 마지막 ‘**좋아! 시작하자.**’는 목표행동을 실천하도록 자신을 이끌어주는 격려의

말이지요. 우리 3개의 자기대화문장을 큰소리로 3번 외쳐볼까요? 다함께~

- 이 3가지 대화문장은 모두 잠깐!, 참!, 좋아! 하는 감탄사로 시작되고 있습니다. 이제부터 제가 앞의 감탄사를 외치면 뒷문장을 크게 외쳐주세요. 연습해봅시다. 잠깐!(‘지금 뭘 하고 있지!’를 다함께 외친다) 네 좋습니다.

♠ 잠깐! 참! 좋아!(자기대화) 예시문 ♠

◎ 실천하기로 한 행동 :

집에 오면 게임을 하기 전에 내 할일(숙제, 시험공부 등)부터 하겠다.

◎ 상황 : 시험이 내일인데 친구가 새로 산 게임CD를 갖고 왔다. 함께 30분만 하고 공부하자고 했는데 하다보니 1시간이 흘렀다.

잠깐! 지금 뭘 하고 있지? [현재 진행되는 게임행동을 인식]
‘게임을 계속 하고 있지’

참! 할 일이 뭐지? [본래의 실천 목표행동의 재확인]
‘시험공부부터 하기로 했지!’

좋아! 시작하자.[행동 실천의 다짐 표현]
‘자신있는 과목부터 책을 펴지!’



- 여러분! 활동지를 펼쳐보세요. 활동지에는 여러분들이 일상생활에서 쉽게 겪을 수 있는 게임 유혹상황 2가지가 제시되어 있어요. 어떻게 자기대화를 해나갈지 그 내용을 생각해볼건데요, 2명씩 짝을 지어서 그 내용을 의논해서 작성해보세요. 5분 뒤에 여러분이 함께 생각해본 내용에 대해 조별로 발표할 시간을 갖겠습니다. 발표할 때에는 두 사람이 마치 대화하는 형식으로 발표해주시길 바랍니다. 그리고 먼저 발표한 조는 다음 발표한 조를 선정하는 방식으로 진행하겠습니다.
- 모두 잘 하셨습니다. ‘잠깐! 참! 좋아! 스티커’ 활동지를 나누어 드릴게요. 여러분이

게임 대신에 하고 싶은 것 혹은 게임을 하기 전에 집에서 해야 할 일들 중에 한 가지를 정하고, 자기대화 스티커의 빈칸에 채워주세요.

- 여러분! 집에 가서 컴퓨터의 모니터나 컴퓨터 책상, 방문 등에 이 스티커를 붙여보세요. 그리고 사용하도록 합시다.

(4) 지도요령

- 질문이 있는지 확인하고 활동을 하게 한다.
- 3가지 자기대화 기본 문장을 자연스럽게 익히도록 반복적으로 연습할 수 있는 활동을 몇 가지 연속해서 제시한다. 이때, 지루한 활동이 되지 않도록 게임활동으로 풀어낸다.
- 집단원들은 자신이 만든 대화스티커를 가지고 집에 가져가서 자신이 가장 많이 접하는 컴퓨터, 책상, 텔레비전, 거울, 방문 등에 붙여놓고 사용하게 한다.

4. 소감 나누기 및 정리

- 본 회기를 마치면서, 활동과정에 대한 소감을 함께 나누고 필요한 공지사항을 전달한다.
- 오늘은 게임 습관을 조절하는 자기대화기법인 ‘잠깐! 참! 좋아!’를 연습해보는 시간을 가졌는데요, 여러분이 이번 시간에 연습한 것을 집에 가서 꼭 활용해보시길 바랍니다. 그럼 마치기 전에 오늘 만남에 대한 느낌과 생각들을 돌아가면서 들어보는 순서를 가져보겠습니다. 자신의 생각이나 느낌에 대해 떠오르는 대로 편안하게 발표해주시기 바랍니다.



<활동지 1>

잠깐! 참! 좋아! 자기대화

☆ 목표행동 :

할 일을 제 시간에 한다.

☆ 상황 : 시험이 내일인데 친구가

새로 산 게임CD를 갖고 왔다.

함께 30분만 하자고 했는데

1시간이 지났다.

잠깐! 지금 뭘 하고 있지?

참! 할 일이 뭐지?

좋아! 시작하자.

<활동지 2>

잠깐! 참! 좋아 자기대화

☆ 목표행동 :

게임은 1시간 이내로 하겠다.

☆ 상황 : 부모님께서 외출중이다.

1시간만 게임하기로 허락받았는데

시작한지 1시간 10분이 지났다.

잠깐! 지금 뭘 하고 있지?

참! 할 일이 뭐지?

좋아! 시작하자.

<활동지 3>

* 잠깐 침 좋아 대화 스티커 *

실천하고 싶은 행동

잠깐 지금 뭘 하고 있지?
침 할 일이 뭐지?
좋아 시작하자.

실천하고 싶은 행동

잠깐 지금 뭘 하고 있지?
침 할 일이 뭐지?
좋아 시작하자.

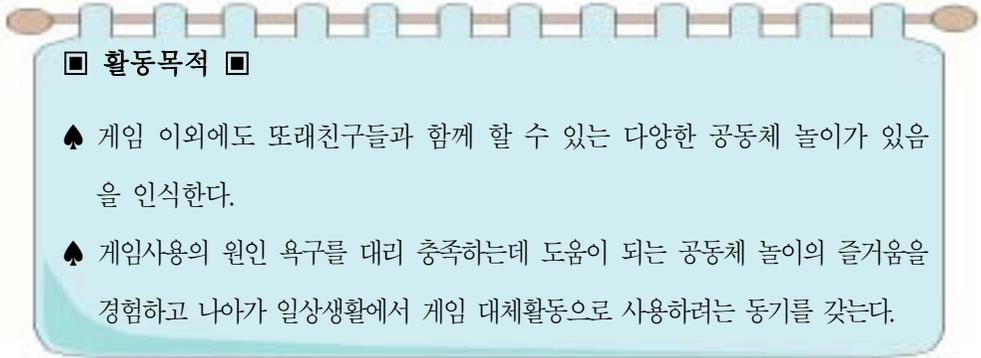
실천하고 싶은 행동

잠깐 지금 뭘 하고 있지?
침 할 일이 뭐지?
좋아 시작하자.

실천하고 싶은 행동

잠깐 지금 뭘 하고 있지?
침 할 일이 뭐지?
좋아 시작하자.

4회 신나고 즐거운 놀이세계



□ 활동목적 □

- ♠ 게임 이외에도 또래친구들과 함께 할 수 있는 다양한 공동체 놀이가 있음을 인식한다.
- ♠ 게임사용의 원인 욕구를 대리 충족하는데 도움이 되는 공동체 놀이의 즐거움을 경험하고 나아가 일상생활에서 게임 대체활동으로 사용하려는 동기를 갖는다.

1. 들어가기

- 지난 회기를 돌아보면서 집단원들의 느낀 점, 깨달은 점을 공유하고 정리한다.

2. '약속쪽지' 실천의 확인 및 제작성

(1) 활동목적

- 지난 한 주 동안의 게임사용 조절 약속의 실천정도를 돌아보면서 조절행동의 값진 의미를 깨닫는다.

(2) 준비물 : 게임사용 주간 기록표, 약속쪽지 활동지

(3) 지시사항

- 지난 1주동안 자신이 게임을 했던 시간을 기록표에 기록하십시오.
- 모두 기록하셨나요. 2회 프로그램 이후부터 지금까지 여러분은 약속쪽지의 내용대로 게임시간을 지키려고 노력해보았을 것입니다. 약속쪽지를 실천하는 과정에서 여러 가지 생각이 들었을텐데요... 처음 1주일동안은 잘 지켰는데 그 다음 1주일동안은 약속을 지키기가 어렵다는 마음의 유혹을 받을 때도 있었을 것 같고, 그와 반대

로 처음 1주일 동안은 잘 못했다가 그 다음 주에는 좀더 잘 실천한 사람도 있을 것입니다. 혹은 2주 내내 전혀 지킬 수 없었던 사람도 있을 것 같은데... 지난 1주일 동안 자신이 약속을 실천한 정도에 점수를 매긴다면 몇 점을 주시겠습니까?

- 점수를 결정하셨으면, 이전에 나누어준 약속쪽지 활동지를 펼쳐보세요(안 가져온 참가자에게는 3회기에서 수거한 약속쪽지를 돌려준다). 실제행동점수란에 지금 떠올린 점수를 적어주시고 이전에 내가 약속쪽지대로 실천하기 전에 예상했던 점수와 비교해보시기 바랍니다.
- 자 여러분이 약속쪽지 활동하는 과정에서 어떤 생각이 들었는지, 어떤 마음이었는지 궁금하네요? 네 알겠습니다. 그동안 느낀 소감에 대해 돌아가면서 발표해봅시다.

(4) 지도요령

- 지난 회기와 마찬가지로 약속활동 수행과정에서의 경험이 충분히 다루어질 수 있도록 지도자가 적절하게 질문을 하면서 이야기 나눈다.
- 약속쪽지의 재작성 : 지도자는 2회기에 제시되어 있는 「약속쪽지」 활동지(2부)를 나누어주고, 다시 한번 앞으로 한 주동안 실천가능한 게임사용 시간, 예상점수를 결정하여 그 내용을 작성하게 한다. 약속쪽지 1부는 지도자에게 제출하게 한다.

3. 활동

3-1) 풍선 게임

(1) 활동목적

- 역동적이고 주의력을 요하는 풍선 놀이 활동을 통해, 공동체 놀이 활동에 대한 참여동기를 촉진한다.

(2) 준비물 : 1조당 풍선 1~3개

(3) 지시사항

- 이제까지는 게임 사용을 조절하는 방법에 대해서 생각해보고, 실천해왔지요! 이번에는 게임 대신에 재미있게 할 수 있는 여러 가지 놀이방법을 알려드릴거예요. 그러면 우선 방법은 간단하지만 신나는 풍선게임부터 시작해볼까요?
- 먼저 두 팀으로 나누고, 각각 다른 색의 풍선을 1개씩 붙어 보세요(예를 들어 한 팀은 노란색 풍선, 다른 팀은 파란색 풍선). 풍선이 준비되었으면 각 팀원들은 서로의 손을 붙잡고 원을 만들어 보세요. 이렇게 서로의 손을 잡고 원을 만든 상태에서 게임이 진행될텐데요, 게임 시작과 함께 자기 팀 풍선 한 개를 공중에 띄우는데 오랫동안 풍선을 띄우는 팀이 승리하는 게임입니다. 풍선을 공중으로 올릴 때에는 서로 맞잡은 손을 사용할 수도 있고, 발을 사용할 수도 있습니다. 간단하죠? 하지만 팀원들간에 손을 놓쳐 연결이 끊어지거나 풍선을 바닥에 떨어뜨리면 자동으로 지게 됩니다. 먼저 연습게임부터 해봅시다. 공중에 풍선을 띄우세요. 시~작.
- 자, 이제 진행방식을 알았지요? 이번에는 풍선을 1개씩 더 붙어보세요. 그럼 조별로 2개의 풍선을 갖게 됩니다. 풍선 2개를 공중에 잘 띄우려면 어떻게 해야할까요? 풍선의 움직임을 잘 관찰하고, 모두 한마음이 되어 움직여야겠지요. 모두 준비되었으면 시작해볼까요?

(4) 지도 요령

- 풍선게임의 요령을 설명하고 질문이 있는지 확인한 다음 활동한다.
- 활동시간은 약 15분 정도를 주되 집단원 수 및 활용 가능 시간에 따라 풍선의 개수는 자유롭게 조정한다.

3-2) 의사 전달 게임

(1) 활동목적

- 놀이 활동을 통해 의사 표현 및 경청의 중요성을 깨닫는다.

(2) 준비물 : 도형이 그려진 종이(<지도자용 보충자료> 참고)

(3) 지시사항

- 자, 이번에는 의사전달게임을 해보기로 해요. 이 게임은 ‘잘 보고’, ‘잘 말하고’, ‘잘 들어야’ 이길 수 있는 게임입니다.
- 먼저 세팀(네팀)으로 나누고, 일렬로 서보세요(앉아보세요). 조별로 가장 앞에 앉아 있는 친구들은 지도자 앞으로 나오세요(지도자는 각 조의 첫 번째 사람들을 모아 도형이 그려진 그림을 보여주고 제자리로 들어가게 한다).
- 이제부터 게임이 시작되면 각 조의 첫 번째 사람들은 자신이 본 도형을 바로 뒤에 서있는(앉아있는) 두 번째 사람에게 설명해주면 됩니다. 설명이 끝나면 두 번째 사람은 세 번째 사람에게 자신이 들은 대로 전달하세요. 이런 식으로 반복해서 맨 마지막 사람에게까지 전달하면 됩니다. 다 전달이 되면 각 집단의 마지막 사람이 앞으로 나와서 자신이 전달 받은 내용을 칠판에다 그림으로 그리시면 됩니다. 이때, 지도자가 처음에 보여준 그림과 가장 비슷하게 그린 집단이 승리하게 됩니다. 여러분 모두가 주의해야할 사항이 있어요. 그림에 대해 설명할 때 손이나 연필 등으로 그림을 그리지 않고 말로 설명하는 것이 중요합니다. 그럼 시작하세요.
- 자, 의사전달게임을 해보았는데 어떠세요? 도형을 말로만 설명하는 것이 생각보다 쉽지 않았으리라고 생각합니다. 이 게임을 잘 하려면 어떻게 해야하나요? 도형이 어떻게 생겼는지 잘 기억하고, 뒷사람에게 본 대로 자세히 설명하고, 듣는 사람은 또 주의를 기울여서 잘 들어야겠지요. 이것은 일반적으로 대화를 잘 할 수 있는 방

법이에요. 여러분, 컴퓨터 게임을 할 때에도 서로 협력하고 대화해야할 경우가 많은 것으로 아는데요, 컴퓨터 세상속에서든 일상생활 속에서는 같이 이야기를 나눌 때에는 자기생각이나 느낌을 표현하고 노력하고, 다른 사람의 말을 잘 들으려고 노력하는 것이 매우 중요한 거예요. 그렇지 않으면 서로 오해가 생기고 다투는 일이 많이 생기겠죠!

(4) 지도요령

- 게임 진행의 역동성을 높이기 위해 둘째 줄부터 맨 뒷 줄에 서있는(앉아있는) 사람들은 게임이 시작되기 전에 뒤돌아서게 하거나, 혹은 도형에 대한 설명을 전달할 때 두손을 모아 귀에 대고 속삭이는 조건 등을 덧붙일 수 있다. 게임이 시작되면 맨 앞줄에 서있는 사람이 뒷사람의 어깨에 손가락으로 수신호를 보내고 그 뒷사람은 앞으로 돌아서서 앞사람이 전달하는 내용을 듣는 방식으로 진행할 수 있다.
- 상대방이 잘 알아듣지 못한다고 계속 시간을 끌게 되면 게임이 지체되고, 다른 집 단원이 지루해 할 수 있으므로 일정 시간이 지나면 그 다음 사람에게 설명하도록 시간 제한 조건을 제시한다.

3-3) 공기 운반 게임

(1) 활동목적

- 구성원간의 자연스러운 친밀감을 조성하고 협동심을 촉진하는 운반 놀이 활동을 통해, 공동체 놀이의 즐거움을 경험한다.

(2) 준비물 : 준비물: 공기, 빈 상자(또는 작은 그릇), 손가락

(3) 지시사항

- 자, 이번에는 공기 운반 게임을 해보기로 해요. 이 게임은 친구들과끼리 협조를 잘 해야 이길 수 있는 게임입니다.
- 먼저 두 팀(세팀)으로 나누고, 일렬로 서보세요. 모두 우향우. 자 모든 사람에게 순가락을 나누어드리겠습니다. 그리고나서 조별로 가장 오른쪽에 서있는 친구들이 갖고 있는 순가락에 공기들을 올려드리겠습니다.
- 이제 지도자가 시작하고 외치면, 모두 순가락을 입에 물고, 공기들을 다음 사람에게 전달하세요. 마지막 사람은 앞 사람에게 받은 공기들을 빈 상자에 넣으면 됩니다. 이런 식으로 반복해서 하면 되고, 제일 먼저 공기를 다 옮긴 팀이 승리를 하게 됩니다.

(4) 지도요령

- 구성원들은 공기를 떨어뜨리지 않기 위해 온갖 노력을 하게 된다. 떨어뜨리면 처음부터 다시 하게 되며, 그 과정에서 서로간의 협동이 필요함을 인식하게 된다.
- 운영의 묘를 살려서, 게임이 너무 일찍 끝나면 반대로 옮기기를 한 번 더 해도 좋고, 한번에 두개씩 옮기는 것을 허용하는 것도 방법이 될 수 있다.
- 이 게임을 잘 하기 위해서는 요령도 중요하지만, 서로간의 협동이 무엇보다 중요하기 때문에 경기가 끝난 후 소감을 간단하게 이야기 하는 것도 좋다. 그것이 어렵다면 교사가 협동의 중요성에 대해 다시 한번 강조하며 정리를 하는 것도 방법이 될 수 있다.

3-4) 조각상 지존 게임

(1) 활동목적

- 웃음을 조절하려고 노력하는 게임활동을 통해 자기조절이 어렵지만 조절하는 여러

가지 방법이 있다는 것을 깨닫는다.

(2) 준비물 : 종이로 만든 왕관

(3) 지시사항

- 자 이제부터 오늘의 마지막 게임을 해보도록 해요. 이 게임은 자신의 웃음을 잘 조절하는 방법을 찾아내는 것이 게임을 승리로 이끌어줄 거예요.
- 두명씩 짝을 짓고 마주 보시다. 이제부터 한 사람은 '조각상'이 되고, 다른 사람은 '개그맨'이 되는 거예요. 여기 지도자가 '시작'을 외치면, 개그맨역을 맡은 친구들은 앞에 있는(앞거나 서 있는) '조각상'을 웃게 만들려고 노력해야 합니다.
- 조각상을 웃기는 방법은 다양하게 선택할 수 있어요. 예를 들어, 패지 코를 만들어 보인다는가, 혀를 날름거리는 등 재미있고 기발한 행동이나 말을 통해 조각상을 움직이게 만들어봅시다. 단, 조각상을 간질이거나, 때리는 등 신체를 만져서는 안 되고, 욕을 해서도 안 됩니다.
- 그러면 '조각상'역을 맡은 사람들은 어떻게 해야할까요? 움직이거나, 얼굴표정을 바꾸면 지게 됩니다. 지금부터 시간을 드릴테니까 모두다 자기가 조각상일 때 어떤 방법으로 웃음을 참아낼 것인지 마음속으로 생각해보세요. 게임에서 진 사람들은 제자리로 돌아가세요(이때, '조각상' 역할을 맡은 집단원 중에서 웃음을 가장 잘 참은 1명이 남을 때까지 게임을 진행한다).
- 이번에는 역할을 바꾸어서 게임을 진행해볼까요? 좀 전에 조각상이 되었던 사람은 '개그맨'이 되고, 개그맨이었던 사람은 '조각상'이 되봅시다. 게임진행방식은 똑같아요. 시작.
- 처음 게임과 두 번째 게임에서 끝까지 웃음을 잘 참았던 조각상은 누구누구예요? 두사람은 앞으로 나오세요. 그리고 여기 친구들 중에 개그맨 역할에 자신있는 사람

들이 앞으로 나와주세요. 친구들이 추천해줘도 좋겠습니다.

- 그러면 다시 게임을 시작해볼까요? 조각상 역을 하는 두 사람 중에서 먼저 탈락하는 사람이 생기면 게임은 끝이 납니다.
- 자 모두 잘해주셨어요. 마지막까지 남은 사람은 앞으로 나오세요(지도자는 왕관을 씌워준다). 이제부터 이 사람은 ‘조각상 지존’입니다. 모두 힘껏 박수로 축하해줍니다.
- 자 모두 잘해주셨어요. 여러분. 게임을 하면서 어떤 생각이 들었나요? 친구가 앞에서 웃길 때 어떤 느낌이었나요? 웃음을 참는 것이 매우 어려웠던 사람도 있었고, 쉬운 사람도 있었을 거예요. ‘조각상 지존’은 어떤 생각을 하면서 게임에 참여했나요? 또 다른 친구들은 어떤 생각을 하는 순간에 웃고 말았나요?

(4) 지시사항

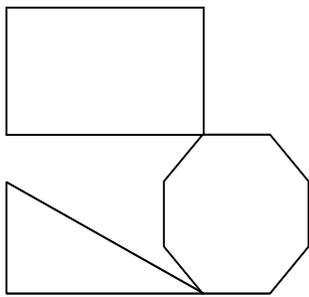
- 조각상 지존 게임은 한 게임당 5분 정도의 제한시간을 주는 것이 좋다. 제한시간이 지나면 ‘그만’을 외치고 역할을 바꾸어 같은 방식으로 게임을 진행한다.
- 처음에는 모든 조가 동시에 게임을 시작하지만, 게임이 끝나는 시간은 조마다 다를 수 있기 때문에, 먼저 끝난 조의 집단원들에게는 남은 시간에 떠들기보다는 다른 친구들이 게임을 하는 모습을 보고 다음 게임에 대비하도록 권유하여 게임이 먼저 끝나더라도 산만한 분위기로 흐르지 않도록 지도한다.

4. 소감 나누기 및 정리

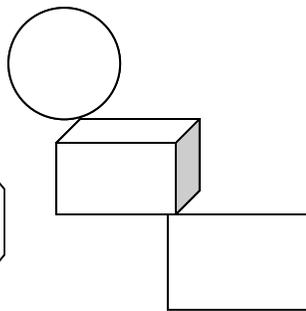
- 이번 회기에서 다루어진 내용을 전체적으로 정리하고 집단원 간에 소감을 나눈다.
- 오늘은 여러 가지 놀이를 경험해 보는 시간이었는데, 게임에 참여하면서는 어떤 마음이었고, 지금은 어떤 생각이 드는지 모두 함께 얘기를 나눠보도록 해요.
- 여러분의 생각 그리고 느낌에 대해 잘 들었어요. 여러가지 게임을 하면서 신나고

즐겁기도 했고 또 많은 것을 배웠네요. 풍선을 오랫동안 띄우거나, 공기를 신속하게 운반하려면 모두가 하나가 되어 서로 돕지 않으면 어렵지요. 또 일상생활에서든 컴퓨터 세상에서든 모두 잘 지내려면 자기생각이나 느낌을 잘 전달하려고 노력하고, 다른 사람의 말을 잘 들으려고 노력하는 것이 매우 중요하다는 것을 생각해볼 수 있었지요. 마지막으로 조각상지존이 말해준 내용이 떠올려보십시오. 그 소감 내용에는 웃음을 참기 위해서 취할 수 있는 여러 가지 비결이 숨어있는 것 같아요. 사실 모든 조절 행동에는 전략들이 있답니다. 마찬가지로 게임행동을 조절하기 위해서도 이와 같은 전략들을 개발하는 것이 필요하다는 것을 여러분들이 깨달을 수 있는 기회가 되었으면 합니다.

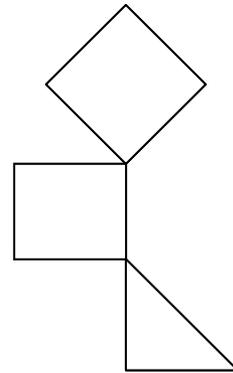
<지도자용 보충자료> 의사소통 게임



<그림1 >



<그림2>



<그림3>

5회 기뻐주는 게임 지침서 만들기



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 자신에게 약속한 게임 조절 행동실천 과정을 되돌아보면서 조절행동의 값진 의미를 되새긴다.
- ♠ 게임을 적절하게 하기 위해, 게임을 대체할 수 있는 구체적인 방안들을 제시한다.
- ♠ 집단을 마무리하면서 ‘자신’을 되돌아보고 게임 과다사용에 대한 가치관의 재정립과 미래의 계획을 담아본다.

1. 들어가기

- 지난 한주 동안의 안부를 묻고 인사를 하면서 프로그램을 시작한다.
- 본 프로그램의 주요활동을 간단히 소개한다.

2. 놀이마당

■ 세탁기 속 엉킨 옷 풀기

- 몸을 한 번 풀어보도록 하겠습니다. 서로 손을 잡고 원을 만들어 서보도록 합시다.
- 우리 모두가 세탁기 통의 빨래가 되어보기로 합니다. 세탁기의 빨래가 돌아가는 것 보셨어요? 웅웅 도는 세탁기 통에서 정신없이 돌죠? 우리도 한 번 돌아봐요. 그런데 세탁기 속에서 엉킨 옷을 풀어야 널잖아요. 옷을 풀기 위해 자신의 오른쪽, 왼쪽에 있는 사람을 잘 봐 두세요.
- 자 이제 돌아봅시다. (음악을 들려주고 참가자가 손을 놓고 맘껏 빙글빙글 돌도록 해서 자리가 많이 바뀌면, ‘그만’이라고 외친다.)
- 그만! 지금 서 있는 그 자리에서 움직이지 말고 아까 자신의 오른쪽에 있던 사람을 오른 손으로, 왼쪽에 있던 사람을 왼 손으로 잡아보세요. 잡은 손의 방향이 바뀌

거나 손을 놓치지 않도록 주의하세요. 그리고 이제는 아까 원래의 동그라미 모양대로 돌아갈 수 있도록 해 보세요.

- 안 풀릴 것 같지만 신기하게 풀리지요? 아무리 복잡한 일(대표적인 예: 직업을 얻는 것과 관련한 인생사)도 이처럼 힘을 합하면 해결할 수 있습니다.

3. 활동

1) ‘약속쪽지’ 실천과정 점검

(1) 활동목적

- 그동안의 약속쪽지 실천활동을 돌아보면서 조절행동의 값진 의미를 깨닫는다.

(2) 준비물 : 약속쪽지 활동지

(3) 지시사항

- 지난 2주 동안 여러분은 약속쪽지의 내용대로 게임시간을 지키려고 노력하는 과정이 어떠했는지 궁금하네요. 하는 과정에서 여러 가지 생각들이 들었을텐데요... 끝까지 잘 지킨 사람도 있을 거고 또 약속을 어기고 싶다는 마음의 유혹을 받을 때도 있었을 것 같은데... 그동안 자신이 약속을 실천한 정도에 점수를 매긴다면 몇 점을 주시겠습니까?
- 점수를 결정하셨으면, 이전에 나누어준 약속쪽지 활동지를 펼쳐보세요.(안가져온 참가자에게는 2회기에서 수거한 약속쪽지를 돌려준다.) 행동점수란에 지금 떠올린 점수를 적어주시고 이전에 내가 약속쪽지대로 실천하기 전에 예상했던 점수와 비교해 보시기 바랍니다.
- 자 여러분이 약속쪽지 활동하는 과정에서 어떤 생각이 들었는지, 어떤 마음이었는

지 궁금하네요? 네 알겠습니다. 그동안 느낀 소감에 대해 돌아가면서 발표해봅시다.

(4) 지도요령

- 약속활동 수행과정에서의 경험이 충분히 다루어질 수 있도록 지도자가 적절하게 질문을 하면서 이야기 나누는 시간을 끌어간다.

2) '기쁨주는 게임 지침서' 제작

(1) 활동목적

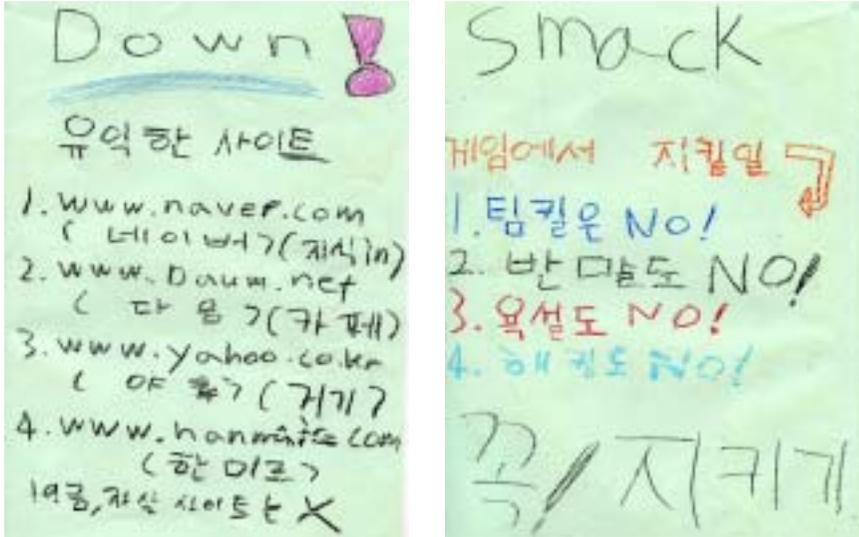
- 집단원 스스로 게임과다 사용에 빠지지 않으면서 지혜롭게 컴퓨터를 사용할 수 있는 방법을 찾아서 책자를 만들어보는 시간을 갖는다.

(2) 준비물: 전지, 잡지(날장으로 제시), 색지, 색연필(크레용), 매직, 가위, 풀, 각종 재활용품(신문, 패트병, 종이컵 등)

(3) 지시사항

- 오늘은 '건강한 게임 지침서'를 제작하고자 합니다. 게임은 잘 활용할 수만 있다면 인간에게 유용한 도구입니다. 하지만 게임 사용 시간이 과다하게 늘어나거나, 게임을 하느라 다른 중요한 일들을 하지 못하게 되는 순간부터 게임을 유용한 도구이기 보다는 우리가 경계하고 조심해야 할 도구가 됩니다. 한번 늘어난 게임사용시간을 줄이기란 여간 쉽지 않습니다. 따라서 처음부터 게임을 적절하게 하는 습관을 키우는 것이 가장 중요합니다. 따라서 오늘은 여러분이 선배의 입장에서 게임을 배우려는 후배들에게 도움을 주기 위하여 게임을 두 배로 즐길 수 있는 방법을 알려주는 지침서를 제작해보려고 합니다.

- 먼저, 3명 혹은 4명씩 짝을 지워보세요. 같은 양말을 신었거나, 안경을 끼었거나, 시계를 찾거나 등등 서로 공통점이 있는 친구들끼리 모여서 짝을 지워보세요.
- 여기에 전지, 색연필(크레용), 매직, 풀, 가위, 그리고 각종 재활용품과 잡지 낱장들이 마련되어 있습니다. 여러분은 지침서를 제작할 때 이러한 재료와 도구를 이용할 수 있습니다. 제한 시간은 20분입니다. 20분 이내에 마치는 조에 한해서는 특별 선물을 주겠습니다. 먼저 조별로 모여서 전체 지침서 구성을 어떻게 할 것인지, 구체적인 내용은 무엇을 넣을 것인지 의논하십시오, 그리고 지침서의 마지막 부분은 반드시 후배들에게 유용한 사이트를 소개하는 코너를 포함시켜야 합니다.
- 20분 동안 제작하고, 제작이 끝나는 대로 조별로 지침서를 발표하는 시간을 갖겠습니다.
자, 시작하십시오.
- ‘기쁨 주는 게임 사용 지침’은 우선 지침서가 완성된 조부터 발표를 하도록 하겠습니다.
- 발표를 하실 때는 다음과 같은 내용들을 중심으로 발표해 주십시오. 조별로 구성한 지침서의 주요 목적, 전체적인 내용 구성, 제작 소감, 이 지침서를 후배들이 읽게 되었을 때 가장 유익하다고 평가할 부분은, 그리고 다시 한번 제작할 기회가 주어진다면 보완하고 싶은 부분 등을 중심으로 발표를 해주세요. 그리고 발표가 끝나고 나면 박수를 쳐주시고, 조원 중에서 수정하거나 추가하고 싶은 것이 있으면 덧붙여 주셔도 좋습니다. 그리고 나머지 분들은 만약 들으면서 궁금한 것이 있다면 질문할 수도 있습니다. 자, 어느 팀이 먼저 발표해 보시겠습니까?
- 여러분 모두 훌륭한 지침서를 제작했고, 발표를 잘 해 주셨습니다. 여러분들은 어떠셨습니까? 하시고 나서 좋았던 점이나 새로웠던 점 혹은 느낀 점 등을 간단하게 이야기해 봅시다.



<기쁨주는 게임사용 지침서>제작 사례

(4) 지도요령

- 집단원의 크기에 따라 3-4명씩 한 조를 이루어 조별 활동으로 진행한다. 등을 이용하여 콜라주 형태로 제작하는 것도 좋다.
- 지침서가 잘 제작되고 있는지 조별로 순회하면서 관찰한다.
- 교육장 한편에 관련 자료를 쉽게 이용할 수 있도록 비치해 둔다.
- 지침서 제작 시간이 초과될 경우, 가장 우선적으로 작성한 조에게도 간식 혹은 선물을 제공하여 시간내 제작을 독려한다.
- 여러 사람들 앞에서 발표하는 것이 쉽지 않기 때문에 가능하면 편안한 분위기를 만들어준다.
- 발표하는 순서도 본인들이 자유롭게 정하도록 한다. 이 시간을 통하여 참여자들이 한층 가깝고 편안하게 느껴지도록 돕는다.

- 이러한 작업을 하는 이유는 미래의 자신에게 현재의 나의 모습과 앞으로의 계획을 이야기함으로써 자신의 과거를 반성하는 동시에 새로운 미래를 설계하는 기회를 제공하기 위함입니다. 진지하게, 성실하게 임해주십시오.

(4) 지도요령

- 장난스럽게 되지 않도록 집단원들에게 주의를 준다.
- 편지지에 작성할 수 있도록 종이와 필기구를 준비하고 작성이 끝난 후에는 봉투에 넣어서 주소를 기입한 후 지도자에게 제출하도록 한다. 지도자는 추후모임에 즈음하여 집단원들에게 편지를 발송한다.

4. 사후 모임 안내

- 마지막으로 프로그램을 마무리하면서 그동안의 프로그램 참여과정에 대한 소감을 함께 나눈다.
- 오늘로서 여러분과 함께 한 시간들을 마무리 지으려고 하는데요, 이제 프로그램이 대부분을 잘 마친 것 같습니다. 그동안 성실하게 참여해주신 여러분께 지도자로서 고마움과 흐뭇함을 느낍니다. 마무리하면서 아쉽고 섭섭한 점도 있을 것 같습니다. 오늘 마치기 전에 그동안 프로그램에 참여하면서 느꼈던 점, 혹은 깨달은 점, 함께 했던 친구들을 지켜보면서 새롭게 알게된 것에 대해 우리 모두 돌아가면서 소중한 이야기들을 들어보는 순서를 가져보겠습니다. 자신의 생각이나 느낌에 대해 떠오르는 대로 편안하게 발표해주시기 바랍니다.
- 여러분들의 이야기를 들어보니 그동안 집단상담을 경험하면서 많은 것을 보고 배운 것 같습니다. 그리고 이러한 경험들, 변화들을 지속하기 위해서 각자 무엇을 어떻게 해야 되는지도 생각해 보았습니다. 여러분의 변화가 얼마나 잘 유지되고 있는지, 혹은 변화를 지속시키는데 힘든 점은 없는지, 그것을 어떻게 극복하고 있는지 등을

살펴보기 위하여 4주 이후에 사후 모임을 가지고자 합니다. 구체적인 모임 일정에 추후에 E-mail로 알려주겠습니다.

- ※ 집단원들이 자기 생각을 편안하고 자유롭게 발표할 수 있도록 허용적인 분위기를 만들고, 모든 소감에 대해 긍정적인 피드백을 주도록 한다. 또한 지도자의 소감과 함께 사후모임에 적극적으로 참여할 것을 권고하면서 회기를 정리한다.



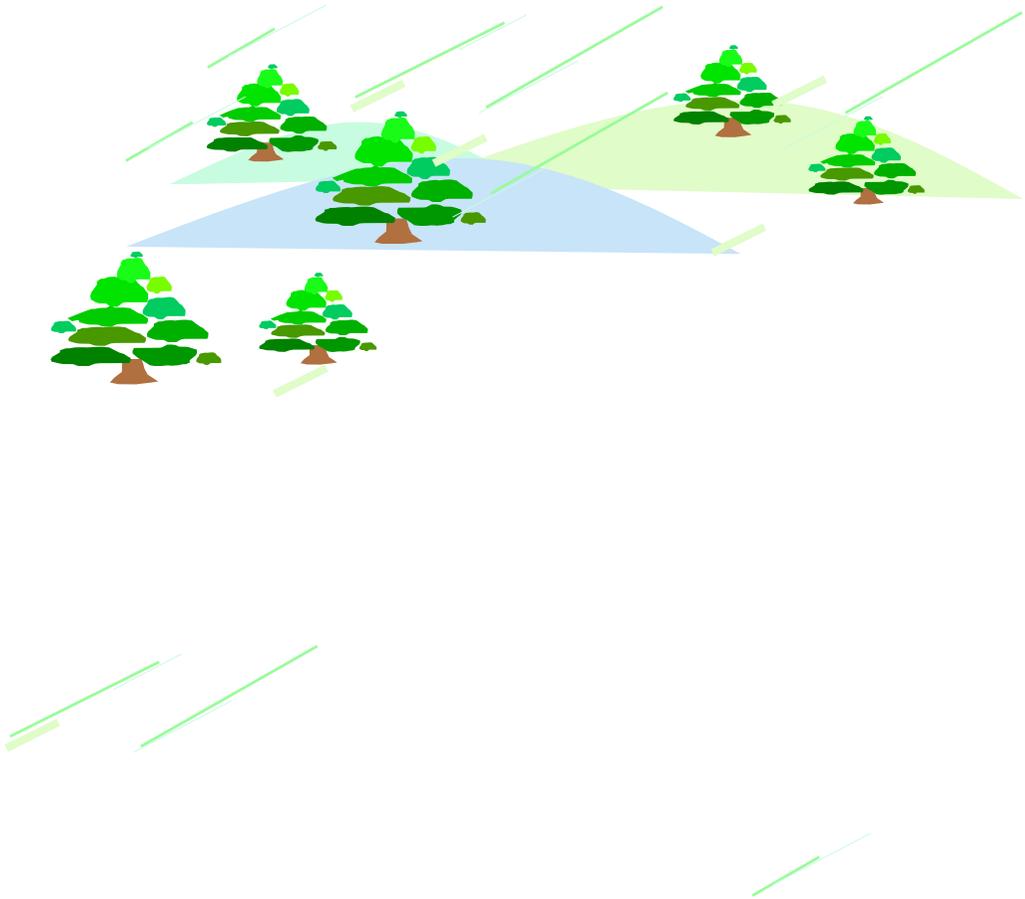
<지도자용 보충자료 1>

'우리들의 비법 전수' 게임지침서 제작 요령

- 선배 입장에서 게임을 배우려는 후배들에게 도움이 될 만한 방법을 조원들과 함께 의논한다.
- 지침서의 내용에는 지침서의 주요 목적, 구체적인 게임사용 방법, 청소년에게 유용한 인터넷 사이트 등을 포함한다.
- 지침서 제작 방법은 교육장 한편에 비치된 색연필, 매직 등의 문구류를 가지고 나 누어드린 전지(1/2 크기)에 지침 내용을 작성하고, 음료수병, 신문지, 잡지 등의 재활용품으로 바탕그림이나 상징적 조각을 만든다.
- 제작 제한시간은 총 20분이다.

<지도자용 보충자료 2>

내게 띄우는 편지



부록 10. 중학생용 게임중독 예방프로그램

▣ 중학생용 게임 중독 예방 프로그램의 개괄 ▣

회	제목	내용	목적
1회	“게임” 바르게 알기	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 · 환영 인사 및 지도자 소개 - 친해지는 마당 - 활동 · 너는 누구?(자기소개) · 퀴즈! 막상막하 · 게임 중독 및 인터넷 사용욕구 검사 실시 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · ‘게임 과다사용 예방’ 집단에 대해 소개하고 집단원들 간의 친밀감을 형성한다. · 게임퀴즈를 통해 게임 상식 및 게임중독 지식을 습득한다. · 게임중독 검사 및 인터넷 사용욕구검사의 실시의 필요성을 깨닫고 솔직하게 응답한다.
2회	게임과 나	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 게임 사용 주간 기록표 작성 - 게임중독 예방교육용 CD시청 - 게임 사용 자가진단 (검사해석 및 게임사용 토론) - 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 게임습관을 알아보고 문제점을 파악한다. · 자신이 게임을 하는 욕구를 알아본다. · 게임중독예방 CD자료를 시청하고, 게임과다사용에 대한 문제의식을 갖는다. · 자신이 게임 및 인터넷을 사용하는 이유와 게임 사용에 따른 문제가 무엇인지 탐색한다.
3회	스트레스 날려버리기	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 활동 · 스트레스~빙고! 빙고! · 스트레스~날려! 날려! - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 스트레스의 부정적인 대처방식으로 게임을 선택할 수 있다는 것을 인식한다. · 빙고게임을 통해 또래친구들의 보편적인 스트레스 상황을 이해한다. · 조별 작업을 통해서 바람직한 스트레스 대처방식을 탐색한다. · 집단 구성원들의 도움을 받아 게임에 빠지는 배경이 되는 스트레스의 확인과 직면, 이에 대한 해결책을 찾아나간다.
4회	조화로운 세상으로	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 · 의사 전달 게임 - 활동 · 역할극 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 게임을 하면서 발생하는 다양한 갈등 상황을 역할극으로 시연해보으로써 자신 및 타인을 이해하고 대인관계 향상을 꾀한다. · 지도자는 집단원들이 대인관계 문제가 발생했을 때 게임을 많이 하게 되는 원리를 설명한다.

회	제목	내용	목적
5회	나도 지존!	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 · 공기 운반하기 - 활동 · 칭찬 릴레이 & 나만의 캐릭터 만들기 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 칭찬릴레이를 통해 자신의 숨겨있는 장점을 찾아내고, 나만의 캐릭터 만들기를 통해 이를 자신의 것으로 만들 수 있도록 돕는다. · 지도자는 집단원들의 게임 사용과 관련된 욕구(자아변화욕구)와 연결하여 설명한다.
6회	새로운 놀이감을 찾아서	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 친해지는 마당 - 카드 게임 - 놀이감 경매 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 놀이활동이 어떠한지 이해한다. · 경매과정과 결과를 통해 다양한 대안적 놀이들이 있음을 이해하고, 새로운 놀이활동을 찾는다.
7회	건강한 게임	<ul style="list-style-type: none"> - 들어가기 - 활동 · ‘우리들의 비법 전수’ : ‘게임 지침서’ 제작 · 나에게 쓰는 편지 - 소감 나누기 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> · 게임과다사용에 대한 가치관을 재정립한다. · 자신의 미래계획을 세우고 프로그램을 통해 얻은 통찰을 유지할 수 있도록 공고화한다. · 지도자는 전체 프로그램을 마무리하면서 앞으로의 지침을 간략하게 설명한다.

1. 게임중독 예방프로그램의 목표

- 본 프로그램은 게임의 과다사용의 위험성에 대하여 인식하고, 게임 사용을 야기하는 자신의 욕구를 자각하고 게임사용 조절 동기를 형성하며 여러가지 집단활동을 통해서 자신의 욕구를 잘 충족시킬 수 있는 합리적이고 재미있는 다양한 대체방법들을 습득하는데 목적을 두고 있다.

2. 게임중독 예방프로그램 구성 및 세부 내용

전체 프로그램의 구성을 살펴보면, 1회는 ‘게임 바르게 알기’로 ① 들어가기, ② 친해지는 마당, ③ 너는 누구? - 자기소개, ④ 퀴즈! 막상막하, ⑤ 게임 중독 및 인터넷 사용 욕구 검사, ⑥ 소감 나누기 및 정리로 구성되어 있다. 이 회기에서는 집단원간에 친밀감을 형성하고, ‘퀴즈! 막상막하’를 통해 게임과 관련된 잘못된 상식을 올바르게 인식시켜주며, 게임 중독에 대한 집단원의 기본지식을 확인하고, 청소년의 게임 사용의 심각도, 인터넷 사용욕구의 원인을 확인하기 위한 검사를 실시하는 것이 목적이다.

2회는 ‘게임과 나’로 ① 놀이마당, ② 게임사용 주간 기록표 작성, ③ 게임중독예방 CD (비디오) 시청 ④ 게임중독 및 사용욕구 자가진단, ⑤ 약속쫓지, ⑥ 소감 나누기 및 정리로 구성되어 있다. 2회에서는 ‘게임사용 주간 기록표 작성’을 통해 자신의 게임사용 정도를 파악하고, 게임중독 예방 CD 시청을 통해 게임중독의 위험성을 자각하며, ‘게임중독 및 사용욕구 자가진단’에서는 게임중독 검사 및 인터넷 사용욕구 검사 해석지와 프로파일을 바탕으로 자신의 인터넷 사용욕구 및 게임중독의 심각도를 확인하고, 게임 사용의 조절을 약속하는 시간으로 구성되어있다.

3회는 ‘스트레스 날려버리기’로 ① 들어가기 ② 친해지는 마당, ③ 스트레스~ 빙고!, 빙고! ④ 스트레스 날려! 날려!, ⑤ 소감 나누기 및 정리로 구성되어 있다. 3회는 일상 생활에서 집단원들이 경험하는 스트레스를 알아보고, 이에 대한 바람직한 대처방식을 탐색함으로써 게임중독에 빠질 수 있는 상황에서 벗어날 수 있도록 돕는 과정이다.

4회는 ‘타협의 세상으로’이며, ① 들어가기 ② 친해지는 마당 ③ 역할극 ④ 소감나누기 및 정리로 구성되어 있다. 4회는 게임을 하면서 발생하는 다양한 갈등 상황을 역할극으로 시연해봄으로써 자신 및 타인을 이해하고 대인관계 향상을 도움으로써 대인관계 문제로 게임 중독이 되지 않도록 돕는 과정이다.

5회는 ‘나도 지존!’ 으로, ① 들어가기 ② 친해지는 마당 ③ 칭찬 릴레이 & 나만의 캐릭터 만들기 ④ 소감나누기 및 정리로 구성되어 있다. 5회에서는 자신의 장점들을 찾아 이를 북돋아 줌으로써 자존감 향상을 도움으로써 게임에 몰입하게 하는 특성 중에 하나인 자아 변화욕구를 현실 생활에서 충족시킬 수 있도록 돕는 과정이다.

6회는 ‘새로운 놀이감을 찾아서’ 로, ① 들어가기 ② 친해지는 마당 ③ 카드게임 ④ 놀이감 경매 ⑤ 소감 나누기 및 정리로 구성되어 있다. 6회에서는 현재 자신의 놀이활동이 어떠한지 파악하고, 놀이감 경매과정과 그 결과를 통해 다양한 대안적 놀이들이 있음을 이해하고 새로운 놀이활동을 찾아보는 것이 목적이다.

7회는 ‘건강한 게임’으로, ① 들어가기 ② 친해지는 마당 ③ 신문지 올라가기 ④ 우리들의 비법 전수 - 게임 사용 지침서 포트폴리오 제작, ⑤ 나에게 쓰는 편지로 구성되어 있다. 7회에서는 ‘게임 사용 지침서 포트폴리오 제작’을 통해 건강한 게임 사용을 위해 해야 할 일들과 건전 사이트를 알아가며, ‘나에게 쓰는 편지’를 통해 집단경험을 되돌아보고, 건강한 게임 사용을 위해 자신의 목표를 확인하는 것을 골자로 하고 있다. 전체 프로그램의 구성은 표 34와 같다.

본 프로그램은 중학교 수업시간에 준하여 각 회당 2교시 분량(총 90~100분)으로 이루어져 있으며 총 7회, 전체 11시간 40분으로 구성되어 있다.

3. 게임중독 예방프로그램 운영 장소와 운영 시기

집단 상담실의 위치, 크기 및 분위기는 참여자의 수, 연령, 그리고 주된 활동 프로그램에 따라 다를 수 있다. 그러나 대체로 심리적인 안정감을 줄 수 있고, 아늑하며 집단과정에 몰

입하는데 방해를 줄 정도로 산만하지 않아야 한다. 또한 참여자들이 자유롭게 신체적 활동을 할 수 있는 곳이 좋다.

4. 게임중독 예방프로그램 집단의 구성

프로그램이 효과적으로 운영되려면 학생들이 집단상담에 자발적으로 참여하려는 동기가 있어야 한다. 학교에서 게임중독 예방프로그램의 운영을 요청할 경우, 일반적으로 한 학급 단위로 요구하거나, 반별로 게임중독의 우려가 보이는 학생들을 모집하여 의뢰하는 경우가 많다. 특히 후자의 경우에는 집단 구성원들의 대부분이 비자발적일 가능성이 있는데 이로 인해 프로그램의 목표를 달성하는데 많은 어려움을 동반할 수 있다. 따라서 집단의 역동을 활용하여 효과적으로 목표를 달성하기 위해서는 집단구성원의 게임 사용 수준이 다양하고, 어느 정도 참여 동기가 있는 청소년들로 구성할 필요가 있다. 따라서 프로그램을 실시하기에 앞서 게임예방프로그램 집단 구성 의뢰자 및 집단 참여 예정 청소년들에 대한 사전 면담을 통해 본 프로그램의 기능이 무엇이며, 참여 예정 청소년들이 무엇을 기대하고 있는지를 알아본 후 집단의 구성 여부를 결정하는 것이 바람직하다.

5. 게임중독 예방프로그램 집단의 크기

일반적으로 1 집단에 지도자 1인이 프로그램을 진행할 때에는 약 15명 정도가 적당하다. 만약 보조지도자와 함께 운영할 경우에는 보조지도자의 인원 수에 비례하여 한 학급 이상의 인원을 대상으로 운영할 수 있다.

6. 게임중독 예방프로그램 집단의 회기 진행시간

프로그램의 운영 시간은 보통 90분 ~100분 정도가 적당하다. 본 프로그램을 운영하는 지도자들은 매 회기의 진행을 다음의 절차에 준하여 실시할 수 있도록 유의한다.

- 사전준비 - 명찰, 활동지, 필기도구 등 / 회기별 활동에 따른 준비물
/ 좌석배열(등글게 또는 소집단 토론이 가능한 배열)
- 시작(10분) - 인사, 지난 회기 정리 / 강의(이번 회기에 할 프로그램 혹은 활동 소개)
- 활동(50분~80분) - 회기별 프로그램 실시
- 마무리(10분) - 이번 회기의 내용 정리 / 다음 회기 내용 안내 및 과제 부여

7. 본 프로그램 지침서의 구성

본 지침서는 회기별로 각 프로그램의 운영지침 내용 및 진행시 필요한 활동자료로 이루어져 있다. 운영지침의 내용은 ‘활동목적, 1. 들어가기, 2. 놀이마당, 3. 활동(소단위 프로그램 별 활동목적-준비물-지시사항-지도요령), 4. 소감 나누기 및 정리’로 구성되어 있고, 그 뒤를 이어 각 회기 진행시 필요한 <지도자용 보충자료> 및 학생용 <활동지>가 제시되어 있다.

프로그램을 진행하면서....

1. 집단을 시작하기 전에 경쾌한 음악으로 밝은 분위기를 조성한다.

지나치게 빠르거나 시끄러운 곡은 피한다. 교육에 참여하는 학생들의 마음을 가볍고 신뜻하게 해주기 위함이다. 부드러우면서도 밝은 음악으로 편안한 분위기를 조성한다.

2. 탁자 위에 출석부, 이름표, 볼펜, 간단한 음료를 미리 준비해둔다.

참가자들이 모임 장소로 들어오면서 탁자 위에 있는 출석부에 사인을 하고, 각자의 이름표, 볼펜을 가지고 오도록 한다.

3. 모임장소로 들어오는 사람들에게 반갑게 인사하며 개인적인 관심을 나타내준다.

4. 가능하면 정시에 시작한다. 그러나 지각자가 있을 수 있으므로, 융통성있게 시작하고 기다리는 참가자들에게 정중하게 양해를 구한다.

미리 온 학생들이 지루하게 기다린다는 느낌을 가지지 않도록 하는 것이 중요하다. 만약, 참가자들이 올 때까지 그냥 기다리도록 방치해 둔다면 다음 회기에 이 사람들 까지도 늦게 올 수 있기 때문이다. 시작까지의 시간을 잘 활용하는 것이 중요하다. 예를 들어, 이 시간을 활용하여 개인적으로 궁금한 것을 간단하게 물어볼 수도 있고, 간단한 warm-up 활동을 할 수 있다

5. 지각한 학생들도 자연스럽게 프로그램에 참여하도록 안내한다.

프로그램을 진행하는데 방해가 되지 않는 한도 내에서, 지각한 학생들도 환영하고 이들에게 간단하게 현재 진행되는 사항들을 요약해서 전달하여 프로그램에 참여하도록 이끈다. 지각한 친구들을 무시하거나 불편하게 해서는 안 된다.

6. 첫 회기와 마지막 회기의 경우, 소감을 충분히 나눌 수 있도록 전체 운영시간을 여유있게 갖도록 한다.

1회 "게임" 바르게 알기



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 프로그램의 목적과 개요를 이해하고, 게임과 관련된 상식을 익힌다.
- ♠ 집단 참가자들이 편안한 관계를 맺는다.
- ♠ 게임 중독 등 검사 실시의 의미를 깨닫고, 성실하게 검사에 임한다.

1. 들어가기

♣ 환영 인사 및 지도자 소개

- 밝게 웃는 표정으로 참가자들을 환영하는 인사를 한다.
- 자신을 소개할 때 청소년들에 관한 특별한 관심을 표명하며, 요즘 청소년들에게 나타나는 게임 과다사용으로 인한 문제점에 대해서 간단한 소개를 한다. 집단 프로그램을 통해서 게임 사용과 관련된 문제의 위험성을 깨닫고 이와 관련하여 건강한 생활습관을 키운다.
- 지도자의 자기 공개는 좋은 관계를 형성하기 위한 하나의 방법이다.
지도자의 인간적인 면모를 보이되 전문가로서의 신뢰성이나 자신감을 훼손시키지 않도록 주의한다.

2. 친해지는 마당

- 프로그램의 첫 시간이기 때문에 집단원들이 충분히 친해질 수 있도록 자연스럽게 재미있는 분위기를 형성하는 것이 중요하다.
- 집단원들이 친해질 수 있는 자리를 마련한다.
- 책상과 의자를 자유롭게 움직일 수 있는 충분한 공간을 준비한다.

♣ 당신의 이웃을 사랑하십니까?

- 자, 이번엔 우리 주위를 한번 둘러볼까요? 여러분 옆에 있는 친구들과 인사를 나눠 보세요. 요즘 우리에게 ‘이웃’이라는 말이 너무 낯설지요? ‘이웃’은 어려운 사람들이 아닙니다. 바로 옆에 있는 사람들이지요. 이번에는 ‘당신의 이웃을 사랑하십니까?’라는 프로그램을 해보도록 하지요.
- 자, 모두가 의자(또는 방석)에 앉아주세요. 제가 먼저 술래가 되도록 하겠습니다. 여러분이 보시다시피 술래인 제가 앉을 여러분의 의자는 없지요? 여러분은 모두 앉아 있고요, 제가 여러분 중 한명에게 다가가서 ‘당신의 이웃을 사랑하십니까?’라고 물을 것입니다. 만일 ‘네’라는 대답이 나오게 되면, 제가 물어본 분의 양옆에 있는 분들이 서로 자리를 바꾸시면 되는데, 양옆에 있는 분들이 자리를 바꾸기 전에 제가 빈 의자에 앉게 되면 나머지 한 분은 자리에 못 앉게 되겠지요? 그러면 의자에 앉지 못한 분이 술래가 되는 겁니다.
- 그런데 만일 ‘아니오’라는 대답이 나오게 되면, 제가 ‘그럼, 어떤 이웃을 사랑하십니까?’라는 질문을 하게 될 것입니다. 그렇게 되면 그 분이 우리 중에서 특징 있는 것을 잡아내어 이야기하면 됩니다. 예를 들어, ‘나는 하얀 옷을 입은 사람을 사랑합니다.’라고 대답하게 되면, 우리 중에서 하얀 옷을 입은 사람들은 모두 자리를 바꿔 앉아야 하는 겁니다. 그 사이에 술래인 저는 빈 자리를 찾아 앉으면 되는 거고요, 그렇게 되면 또 못 앉는 사람이 있겠지요? 그러면 그 사람이 술래가 되는 겁니다.
- 자, 그럼 저부터 시작해 볼까요? (지도자는 되도록 다양한 사람이 참여할 수 있도록 유도한다.)
- 우리 주변을 둘러볼까요? 벌써 많은 사람이 왔다갔네요, 우리에게 이웃이 생각보다 많지요? 모두 소중한 만남인데, 프로그램의 마지막까지 서로 잘 알아가는 우리가 되었으면 해요. 이제 마무리 하도록 합시다.

3. 활동

1) 너 누구니? - 자기 소개

(1) 활동목적

- 집단원들이 프로그램에서 함께 활동할 집단원들을 알 수 있는 기회를 마련하여 집단원간의 친밀감을 높인다.

(2) 준비물 : 자기 소개 양식지, 명찰, 매직

(3) 지시사항

- 자, 우리가 함께 게임을 해 보았는데 처음 올 때의 서먹함은 좀 가셨는지요? 이제 앞으로 약 4주 동안 함께 활동하게 될 여러분이 어떤 분들인지 서로 알아보는 시간이 필요할 것 같습니다. 그래서 여러분 각자를 소개하는 시간을 가져보고자 합니다. 조별로 앉아서 먼저 나누어드린 자기 소개 양식을 기입해 보면서 자신을 소개할 내용에 대해서 잠시 생각해 보시기 바랍니다.
- 지금부터 자기소개 하는 방법의 하나로 이 프로그램에서 우리가 사용할 별칭을 지어 보는 시간을 갖고자 합니다. 지금까지 지내오면서 여러분에게 하나 이상의 별칭이 있었을 것 같은데 어떠세요?
- 혹시 이제까지 별칭이 없었던 분이 계시다면 이 시간을 통해 자신의 별칭에 대해 생각해 보고 개발해 보는 시간으로 삼으면 좋을 것 같습니다.
- 먼저 두 분씩 짝을 지어 보십시오. 그리고 각자 나누어드린 명찰에 혹은 자기를 나타내는 불리고 싶은 별칭을 적어봅시다. 별칭은 꽃 이름, 동물 이름, 연예인 이름, 색, 소망, 마음 등등, 무엇이든 괜찮습니다. 여러분을 나타내 줄 다양한 것들을 생각해 보시고 명찰에 적어 봅시다. 그리고 나누어 드린 자기소개 양식의 내용을 참고

하셔서 별칭을 지은 이유, 프로그램에 참여하게 된 계기, 가장 친한 친구에 대한 소개, 자신의 외모, 성격의 대표적 특징 및 특기 사항 등에 대해 이야기하거나, 컴퓨터와 관련해서 내가 제일 좋아하는 것, 자신의 아이디(ID)를 짝에게 소개하고, 이야기를 듣는 상대방은 그 내용을 기억해둡니다. 필요하면 나누어 드린 양식에 메모하셔도 됩니다.

- 이렇게 둘씩 짝지어 상대방에게 자신을 소개하는 시간을 갖고 난 후, 자신의 짝을 우리 모두에게 소개하는 시간을 갖기로 하겠습니다. ‘제 짝 ○○는 별칭은 △△이고 프로그램에 참여하게 된 계기는 ---.’ 이런 방식으로 짝을 소개하면 됩니다.
- 충분히 서로에 대해 이야기를 나누셨어요? 어느 팀이든지 먼저 발표하셔도 됩니다. 다 알고 계신 것처럼 발표에 부담을 줄이는 방법의 하나가 먼저 발표하는 것이죠. 발표하고 나면 다른 사람이 발표하는 것을 편안하고 여유 있게 들을 수 있죠. 그러나 발표를 나중에 하면 계속 자신이 발표할 것에 대해 부담을 갖게 되고 다른 사람의 말에 집중하기 어려운 경우도 많이 있습니다.
- 그리고 발표가 끝나고 나면 박수를 쳐주시고, 소개받은 사람이 잘못 전달 한 것이 있으면 수정하거나 추가하고 싶은 것이 있으면 덧붙여 주셔도 좋습니다. 그리고 나머지 분들은 만약 들으면서 궁금한 것이 있다면 질문할 수도 있습니다. 자, 어느 팀이 먼저 발표해 보시겠습니까?
- 여러분 모두 별칭 및 자기 소개를 잘 해 주셨습니다. 여러분들은 어떠셨습니까? 하시고 나서 좋았던 점이나 새로웠던 점 혹은 느낀 점 등을 간단하게 이야기해 봅시다.
- 이제 다른 활동으로 넘어가려고 하는데 혹시 꼭 하고 싶은 이야기가 있으면 말씀해 주십시오. 더 이상 없으면 다음으로 넘어가겠습니다.

(4) 지도요령

- 질문이 있는지 확인하고 활동을 하게 한다.

- 교육장 한편에 준비물을 쉽게 이용할 수 있도록 비치해 둔다.
- 활동하는데 충분한 시간을 제공한다.
- 여러 사람들 앞에서 발표하는 것이 쉽지 않기 때문에 가능하면 편안한 분위기를 만들어준다.
- 발표하는 순서도 본인들이 자유롭게 정하도록 한다. 이 시간을 통하여 참여자들이 한층 가깝고 편안하게 느껴지도록 돕는다.
- 참여자가 발표를 안하고 눈치를 보는 경우, 진행자가 먼저 시범을 보인다. 활동을 하고 난 후의 소감을 충분히 나누는 시간을 갖고 진행자가 여러 사람이 느낀 것을 요약해 주고 다음 활동으로 넘어간다.
- 편안한 분위기가 되도록 이끌어가고, 참가자들의 응집력을 고취시킨다.

2) 퀴즈 막상막하

(1) 활동목적

- 우리 일상생활에서 게임은 적당하게 사용하면 일시적이거나 스트레스를 해소할 수도 있고 생활의 활력을 얻을 수도 있다. 하지만 지나치게 많이 사용하게 될 경우 다양한 부적응의 문제를 낳을 수도 있다. 그러므로 이번 활동에서는 퀴즈라는 놀이를 통해 게임 상식과 게임 중독 지식에 관한 정보를 알고, 게임 과다사용과 관련된 문제점 등을 알아본다.

(2) 준비물 : 게임 퀴즈 질문지(<지도자용 보충자료> 참고), ○×(표지 판), 주관식 답안 작성용 백지 20~30매, 매직

(3) 지시사항

- 지금부터 퀴즈! 막상막하!(한 글자 한 글자를 강하게 읽는다)를 개최합니다. 문제

를 가장 많이 맞힌 조가 이기는 것입니다. 이긴 조에게 당연히 상이 있습니다. 그것은 이겼다는 기쁨과 축하의 박수를 마음껏 드리는 것입니다. 뭇가를 열심히 해냈다는 자부심만큼 큰 상이 어디에 있겠습니까?

- 이제부터 여러분은 일렬로 줄을 맞추어 서서히 2개의 줄을 만들어 주십시오. 한쪽 줄은 'A'조, 다른 한 줄은 'B'조라고 합시다.

- 이제부터 제가 퀴즈문제를 한 문제씩 안내해드리겠습니다.

(O, ×형 문제인 경우) 문제의 내용이 맞으면 '왼쪽', 틀리면 '오른쪽'으로 가서 서주시기 바랍니다.

(다지선다형 문제인 경우) 먼저 문제를 읽어드리고 답지의 내용들을 읽어드리겠습니다. 문제와 답지의 내용을 모두 들은 후, 답이라고 생각되는 번호를 '수신호'로 나타내주세요. 모두 손을 번쩍 들어, 해당되는 번호 수 만큼 손가락을 펴보이는 것입니다.

(주관식 문제의 경우) 문제에 해당되는 답을 나누어 드린 백지에 쓰세요. 제가 '하나, 둘, 셋' 외치면 동시에 답을 작성한 종이를 모두가 볼 수 있게 펼쳐보여주세요.

(4) 지도요령

- 참가자들에게 제시할 질문들을 구두로 읽어준다.
- 진행자는 자연스럽게 분위기를 이끌며 퀴즈결과를 주제별로 요약하여 퀴즈를 통해 전달하고자 하는 정보들이 체계적으로 정리되도록 유도한다.

3) 게임 중독 및 인터넷 사용욕구 검사 실시

(1) 활동목적

- 게임중독 검사 및 인터넷 사용욕구 검사 실시의 중요성을 깨닫고, 솔직하고 성실하게 응답한다.

(2) 준비물 : 게임 중독 및 인터넷 사용욕구 검사 질문지(<활동지 2, 3> 참고), 펜

(3) 지시사항

- 그럼 이번에는 여러분이 일상생활에서 게임을 하게 되는 원인은 무엇인지, 그리고 게임을 사용한 결과로, 어떤 행동들을 하게 되는지 혹은 어떤 어려움을 겪고 있는지를 구체적으로, 객관적으로 알아보도록 하겠습니다.
- 게임중독 검사와 인터넷 사용욕구 검사 질문지를 여러분 모두에게 1장씩 나누어 드릴게요. 각 문항을 읽고 자신의 현재 상태를 잘 반영한다고 생각되는 답지에 표기를 해주세요. 솔직하고 성의있게 응답해주시기 바랍니다. 이해가 안 되는 부분이 있으면 질문해주시기 바랍니다.
- 다들 검사가 끝났나요? 수고 하셨습니다. 그럼 다음 회기에는 그 결과에 대한 해석지를 나누어드리고 어떻게 이해할 수 있는지 알려드리도록 하겠습니다.

(4) 지도요령

- 지도자는 집단원들에게 게임중독 질문지와 인터넷 사용욕구 검사의 사용법을 설명하고 검사를 실시할 수 있도록 돕는다.
- 각 검사지의 총점과 하위검사들의 점수를 계산하여, 기입하게 한다. 이때 반드시 집단의 이름 혹은 별칭을 기록하게 한다.
- 한명도 빠짐없이 제출하게 한다(지도자는 본 회기를 마친 후 집단원들이 제출한 검사지의 점수를 검산하고, 프로파일을 작성한다).

4. 소감 나누기 및 정리

- 첫 회기를 마치면서, 지도자의 소감과 함께 앞으로 프로그램에 적극적으로 참여할 것을 권하면서 회기를 정리하고, 필요한 공지사항을 전한다.

- 오늘은 프로그램의 첫날이었는데 이제 프로그램의 대부분을 잘 마친 것 같네요. 처음으로 프로그램에 참가하면서 서먹하기도 하고 어색한 마음도 없지 않았을 것 같습니다. 그럼 마치기 전에 오늘 첫 만남에 대한 느낌과 생각들을 돌아가면서 들어 보는 순서를 가져보겠습니다. 자신의 생각을 편안하게 발표해 보면 어떨까요?

<활동지 1>

너는 누구?



- ◆ 이름은?
- ◆ 프로그램에 참여하게 된 계기는?
- ◆ 불리우고 싶은 별칭이 있다면?(그렇게 정한 이유는?)
- ◆ 가장 친한 친구는?
- ◆ 가족을 소개한다면...
- ◆ 가장 자신있는 부분은?(외모 / 성격 특성 / 특기 등...)
- ◆ 학교에서 제일 재미있는 것은 무엇인가요?
- ◆ 마법사로 변한다면 무슨 일을 하고 싶나요?





<지도자용 보충자료 1>

알쏭달쏭 게임퀴즈대회 문제은행

▶ O, X형 문제 ◀

1. 컴퓨터 게임은 아이들만 하는 것이다. (x)
2. 게임을 많이 하다보면 머리회전이 빨라져서 IQ가 높아진다. (x)
3. 게임을 지나치게 많이 하면 중독이 될 수 있다. (o)
4. 게임중독은 청소년에게만 해당하는 문제이다. (x)
5. 게임을 많이 하면 컴퓨터를 잘하게 된다. (x)
6. 중독성이 가장 높은 게임분야는 머그게임이다 (○)
▷▷ 머그게임(Multy User Graphic) : 그래픽 위주의 온라인 게임
※ 머드게임(Multiple User Dungeon) : 텍스트에 기반을 둔 온라인 게임
7. 게임에 중독 되면 게임을 안 할 때 불안하고 초조한 마음이 생길 수 있다. (o)
8. 온라인 게임은 네트워크를 통해 많은 사람들이 동시에 게임을 즐길 수 있다. (o)
9. 장시간 컴퓨터를 사용해서 나타나는 신체적 증상(근시, 안구건조, 어깨결림, 체형변화등)을 VDT 증후군이라 한다. (o)
10. 컴퓨터와 인터넷 게임은 혼자서 하는 것이다. (x)
11. 게임중독은 알콜중독처럼 벗어나기 힘들다. (o)
12. 게임을 하면서 접하는 대화상대에게 자신의 개인적인 신상정보를 알려주는 것은 괜찮다. (x)
13. 게임을 많이 하다보면 다른 활동들이 재미를 못 느끼게 된다. (o)
14. 국내에는 게임과학교등학교가 있다. (○)
▷▷ 전라북도 완주군 소재.

15. 온라인 게임은 익명이 보장되기 때문에, 욕설을 해도 괜찮다. (×)
 16. 아이템을 다른 사람에게 주었는데, 돈을 받지 못한 경우 상대방을 처벌할 수 있다.
 (○)

▶ 다지선다형 문제 ◀

1. 게임을 할 때, 바른 자세를 유지하지 않으면 시력감퇴, 요통, 수근관증후군 등 각종 질병에 걸릴 수 있습니다. 다음 중 게임을 즐기는 바른 자세가 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 게임화면과 눈높이를 맞추고 눈은 아래로 10도 정도를 바라본다
- ② 팔을 팔걸이에 가볍게 얹어준다
- ③ 엉덩이를 깊숙이 밀어넣고, 등을 쪽 펴서 의자에 달게 한다.
- ④ 마우스나 컨트롤러를 질 때는 손목에 힘을 준다.

▶ 정답 : ④ 마우스나 컨트롤러를 질 때는 손목에 힘을 준다.

2. 게임화면을 볼 때는 일반적인 영화나 드라마 화면을 볼 때보다 눈의 집중도가 높고, 화면의 속도가 빠르기 때문에 눈의 피로도가 높습니다. 그래서 컴퓨터 모니터와는 적어도 40~70cm의 간격을 유지하고 비디오 게임을 할 때에는 TV와 이 정도 거리를 유지해야 하는데요, 다음 중 공식의 괄호 안에 맞는 숫자는 무엇일까요?

비디오 게임을 할 때 TV 화면과 눈과의 적당한 거리 = TV 인치를 cm로 환산한 거리×()

- ① 3 ② 4 ③ 5 ④ 6

▶ 정답 : ③

▷▷ 만약, 거실의 크기나 TV가 있는 방의 크기가 적당한 거리를 유지하기에 부족하면 최대한 뒤로 물러나서 하세요.

3. 게임은 이미 다른 장르의 대중문화와 그 소통이 원활하게 이루어지고 있는 상태입니다. 그래서 해마다 영화를 소재로 한 게임들의 발매가 늘어나고 있는데요, 다음 중 게임이 먼저 나오고, 게임을 소재로 한 영화가 나온 것은 무엇일까요?

- ① 바이오 하자드 ② 반지의 제왕 : 중간계 전투
- ③ 스파이더 맨 ④ 헐크

▶ 정답 : ① 바이오 하자드

▷▷ 바이오 하자드는 ‘레지던트 이블’의 원작이 된 게임. 톰 레이더도 게임이 먼저 나오고 영화가 뒤에 나온 예.

4. 게임관련 기술들 중에는 특허를 취득한 것들이 많은데요, 다음 중 특허를 취득하지 않은 것은 무엇일까요?

- ① 게임큐브에 있는 십자키 ② 아케이드 게임의 하이스코어 표시
- ③ 3D게임의 시점변환 ④ 실시간 세이브

▶ 정답 : ④ 실시간 세이브

▷▷ 패스워드 세이브 시스템이 특허를 받은 시스템

5. 우리나라의 게임물 등급분류는 네 가지로 구분되는데요, 다음 중 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 전체 이용가 ② 12세 이용가
- ③ 15세 이용가 ④ 19세 이용가

▶ 정답 : ④ 19세 이용가

▷▷ 18세 이용가

6. 세계 최초의 게임은 1958년 한 연구소에서 견학을 온 주민들을 즐겁게 해주기 위해 만들어졌습니다. 그 게임의 이름은 무엇일까요?

- ① 스페이스 인베이더 ② 둘이서 테니스
- ③ 풍 ④ 스페이스 워

▶ 정답 : ② 둘이서 테니스

▷▷ 브룩헤이븐이라는 국립연구소에서 매년 가을에 지역의 주민들에게 핵 연구의 의의나 안전성을 알리기 위해 공개견학을 실시했습니다. 그러나 단순히 사진을 이용하여 연구소의 활동에 대해 설명하고 있었기 때문에 대부분의 견학자들은 흥미를 별반 느끼지 못했지요. 이 모습을 본 물리학자 윌리엄 히긴보섬은 작은 아날로그 컴퓨터에 오실로스코프를 연결하여 볼이 옆으로 날아가는 모습을 표시하고 이것을 견학자들이 조작하는 장치를 만들었습니다. 화면의 중앙에는 T자 모양의 글자

를 반대로 한 화상을 놓았는데 이것은 마치 테니스 코트를 바로 옆에서 본 상태와 같았습니다. 견학자들은 좌우의 코트로 나뉘어 볼을 때릴 수 있게 되어 있었습니다. 히긴보섬은 이것을 "돌이서 테니스"라고 이름하여 공개했는데, 견학자들은 대단히 기뻐하면서 플레이하기 위해 줄을 썼다고 합니다. 히긴보섬과 같은 노력은 낯설고 어려운 컴퓨터에 일반인들이 쉽게 접근할 수 있도록 계속되었습니다. 그리하여 1959년에는 이 게임을 우주의 중력 속에서 테니스를 할 수 있게 해주기도 했습니다. 그러나 게임을 하던 기기가 다른 용도로 사용될 수밖에 없자 이 게임은 일반인에게 두 번 다시 공개되지 못했습니다.

7. '마리오'는 세계에서 가장 많이 팔린 게임의 캐릭터로 현재까지도 엄청난 인기를 누리고 있는데요, '마리오'는 모자를 늘 쓰고 있는데요, 이것은 마리오를 최초로 만들었을 때 이 이유 때문이었다고 합니다. 무엇일까요?

- ① 게임 캐릭터의 헤어스타일에 대한 기준이 있어서
- ② 게임 개발자가 모자를 굉장히 좋아해서
- ③ 당시 모자를 주로 쓰고 나오는 인기배우를 모델로 했기 때문에
- ④ 당시 그래픽 기술상, 머리카락이 움직이는 것을 표현할 수 없어서

▶ 정답 : ④ 당시 그래픽 기술상, 머리카락이 움직이는 것을 표현할 수 없어서
 ▷▷ 지금은 얼마든지 게임 캐릭터의 머리카락 한올 한올의 움직임까지 표현할 수 있지만, 당시에는 머리카락의 움직임을 표현할 수 없어 모자를 썼었다고 합니다.

8. 다음 중, 국내에서 개발한 게임 하드웨어는 무엇일까요?

- ① GP32 ② PSP ③ NDS ④슈퍼 패미컴

▶ 정답 : ① GP32
 ▷▷ 많은 분들이 국내에서 개발한 게임 하드웨어는 없다고 생각하는데, 우리나라에도 자랑스런 우리기술로 개발한 하드웨어가 있습니다.

9. 다음 중, 게임음악에 관한 설명 중 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 최근에는 오케스트라를 이용한 게임음악도 만들어지고 있다.
- ② 게임의 몰입도를 높여주고, 지루함을 없애기 위해 만든 것이다.
- ③ 오프닝과 엔딩곡을 제외하고, 게임 플레이 중간에 들어가는 게임음악은 클라이막스가 자주 나타나는 것이 특징이다.
- ④ 국내에도 게임음악을 전문적으로 만드는 개발팀이 따로 있다.

▶ 정답 : ③ 오프닝과 엔딩곡을 제외하고, 게임 플레이 중간에 들어가는 게임

14. 슈팅게임을 할 때에 특히 많이 사용되는 게임신경인데요, 빠르게 움직이는 물체를 빨리 눈으로 포착하는 것을 말하는 것으로, 흥런타자들이 특히 이것이 높고, 프로 게이머들 역시 이 신경이 일반 게이머보다 뛰어나다는 실험결과가 있습니다. 이것은 다음 중 무엇일까요?

- ① 동체시력 ② 순발력 ③ 표준시력 ④ 지구력

▶ 정답 : ① 동체시력

15. 게임을 50분 즐기고 10분 휴식을 할 때, 눈의 피로도를 풀기 위해서 가장 좋은 방법은 다음 중 무엇일까요?

- ① 눈을 감고 10분 동안 잔다.
 ② 눈체조를 해준다.
 ③ 5미터 전방의 물체를 바라본다.
 ④ 눈 위에 차게 만든 수건을 올려 냉찜질을 한다.

▶ 정답 : ③ 5미터 전방의 물체를 바라본다.

▷▷ 가장 좋은 방법은 눈을 감고 푹 자는 것이 좋지만, 10분이라는 짧은 시간동안은 큰 효과가 없으므로, 5미터 전방의 멀리 있는 물체를 지긋이 바라보는 것이 눈이 가장 편하게 쬐은 시간동안 쉴 수 있는 방법입니다. 안과전문의들은 실제로 눈체조는 별로 효과가 없다고 말합니다.

16. 다음은 게임에 있는 치트키에 대한 설명입니다. 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 원래 치트키는 개발자들이 게임을 만드는 동안 테스트를 쉽게 하기 위해 만들어놓은 것이다.
 ② 게임에 대한 흥미를 높이기 위해 일부러 개발자들이 넣어두기도 한다.
 ③ 치트키를 발견해서 주위에 알려주는 것은 불법이다.
 ④ 치트키에는 개발자들의 위트나 재치를 엿볼 수 있는 것들이 많다.

▶ 정답 : ③ 치트키를 발견해서 주위에 알려주는 것은 불법이다.

▷▷ 쓰면 안되는 불법 프로그램은 따로 있고, 치트키는 개발자들이 재미로 넣어놓은 것이죠.

17. 애니메이션이 원작인 게임은原作팬들을 다수 확보할 수 있고, 스토리가 탄탄하기 때문에 지속적으로 많이 발매되고 있는데요, 다음 중, 애니메이션이 원작이 아닌 게임은 무엇일까요?

- ① 우주소년 아톰 ② 디지몬
- ③ 테니스의 왕자 ④ 하얀 마음 백구

▶ 정답 : ② 디지몬

▷▷ 디지몬의 경우는 게임이 먼저 나오고, 애니메이션으로 만들어진 경우.

18. 세계적인 영화제가 있듯이, 게임에도 역시 세계적인 게임쇼들이 있습니다. 다음 중 세계 3대 게임쇼가 아닌 것은 무엇일까요?

- ① E3 ② 도쿄게임쇼 ③ ECTS ④ IGN

▶ 정답 : ④ IGN

▷▷ IGN은 세계적인 게임웹진. 나머지는 세계 3대 게임쇼로, 우리나라도 국내 게임산업을 세계적으로 알리기 위해서는 세계적인 게임쇼를 자체적으로 갖고 있는 것이 중요하다.

19. 다음은 기네스북 2005에 등재된 게임관련 기록들입니다. 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 세계에서 가장 많이 팔린 비디오 게임은 ‘슈퍼마리오 브라더스’다.
- ② 가장 비싼 개발비가 든 게임은 ‘웬무’이다.
- ③ 단시간에 가장 많이 팔린 콘솔은 PS2이다.
- ④ 세계에서 가장 많이 팔린 격투게임은 스트리트 파이터 시리즈다.

▶ 정답 : ④ 세계에서 가장 많이 팔린 격투게임은 스트리트 파이터 시리즈다.
▷▷ 세계에서 가장 많이 팔린 격투게임은 모탈컴뱃 시리즈로 스트리트 파이터 시리즈는 아깝게 2위.

20. 게임을 하다보면, ‘로딩’이라는 과정을 만나게 되는데요, 다음 중 ‘로딩’에 대한 설명이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① ‘로딩’은 게임플레이를 원활하게 하기 위해 준비하는 시간이다.
- ② ‘로딩’시간은 게임의 용량이 적을수록 짧다.
- ③ 온라인 게임 중에는 ‘로딩’이 없는 게임도 있다.
- ④ 온라인 게임들 중에는 실시간 로딩을 하는 게임도 있다.

▶ 정답 : ③ 온라인 게임 중에는 ‘로딩’이 없는 게임도 있다.

▷▷ ‘로딩’이 아주 짧거나 실시간으로 하고 있어서 게이머가 ‘로딩’시간을 느끼지 못하는 게임은 있지만, ‘로딩’자체가 없는 게임은 없다.

21. 세계적인 영화감독이 있는 것처럼, 세계적인 게임개발자들도 많은데요, 다음 중 게임 개발자와 게임의 연결이 잘못된 것은 무엇일까요?

- ① 슈퍼 마리오 - 미야모토 시게루
- ② 메탈기어 솔리드 - 코지마 히데오
- ③ 문명 - 시드 마이어
- ④ 디아블로 - 윌리엄 히긴보섬

▶ 정답 : ④ 디아블로 - 윌리엄 히긴보섬

▷▷ 윌리엄 히긴보섬은 최초의 게임 '둘이서 테니스'를 만든 사람. 세계적인 게임개발자들은 대부분 일본이나 미국사람. 그 이유는 일본과 미국의 게임시장이 크기 때문인데, 국내 개발자들도 최근에는 세계적으로 인정받는 추세.

22. 다음 중 오픈 베타 서비스 전에 행해지는 테스트가 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 알파 테스트 ② 클로즈 베타 테스트
- ③ 클로즈 알파 테스트 ④ 오픈 감마 테스트

▶ 정답 : ④ 오픈 감마 테스트

23. 게임에서 연속기를 성공하면 나타나는 '콤보', 이 '콤보'는 처음에 어떻게 생겨나게 되었을까요?

- ① '콤보'를 만들어 달라는 게이머들의 요구로
- ② 처음 만든 개발자가 '콤비네이션' 피자를 먹다가 문득 생각나서
- ③ 한 게이머가 게임 속 '버그'를 이용, '콤보'를 발견해내면서
- ④ 개발자들끼리 친선 경기를 하기 위한 특별 기술로

▶ 정답 : ③ 한 게이머가 게임 속 '버그'를 이용, '콤보'를 발견해내면서

▷▷ 지금은 누구나 아는 '콤보'도 처음에는 '버그'에서 시작되었다.

24. 다음 중 우리나라에서 만든 게임이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 그 날이 오면 ② 창세기전
- ③ 어스토니아 스토리 ④ 블랙 & 화이트

▶ 정답 : ④ 블랙 & 화이트

▷▷ 블랙 & 화이트는 세계적인 개발자 피터 몰리뉴가 만든 것으로 게이머가 모든 것을 창조하고 조정할 수 있는 'GOD Game'이라는 장르를 만들었다.

25. 이 게임은 처음 나왔을 때, 세계적인 게임쇼에서 인터페이스의 혁명이라는 평가를 받았는데, 이 게임은 신기술을 이용, 컨트롤러의 버튼을 누르지 않아도 게임을 진행할 수 있습니다. 이 게임은 무엇일까요?

- ① 아이토이 플레이 ② 리니지
- ③ 쉐누 ④ I.Q

▶ 정답 : ① 아이토이 플레이

▷▷ 게임기에 달린 카메라로 게이머의 행동을 인식하는 것으로, 누구나 쉽게 즐길 수 있는 장점이 있다. 최근 가족용 게임으로 각광.

26. 다음 레이싱 게임 중 가장 먼저 나온 것은 무엇일까요?

- ① 릿지 레이스 ② 그란투리스모 ③ 카트 라이더 ④ 크레이지 택시

▶ 정답 : ① 릿지 레이스

▷▷ 릿지 레이스 전에는 방구차라고도 불리는 랠리 X도 있었죠.

27. 스타크래프트와 같이 실시간으로 전략을 짜고, 상대방과 그 전략에 따라 대전을 하는 게임을 '실시간 전략 시뮬레이션', 즉 RTS라고 하는데, 다음 중 스타크래프트와 같은 장르에 속하는 게임은 무엇일까요?

- ① 월드 오브 워 크래프트 ② 리니지 2
- ③ 에이지 오브 엠파이어 ④ RF 온라인

▶ 정답 : ③ 에이지 오브 엠파이어

▷▷ 나머지는 모두 RPG를 기반으로 하고 있는 게임. RTS의 역사는 둔2를 시작으로, 워크래프트, 스타크래프트, 커맨드엔 커커, 에이지 오브 엠파이어 등의 게임이 있다.

28. 1인칭 3D게임을 하다보면, 멀미가 나는 경우가 있는데, 멀미는 왜 생기는 걸까요?

- ① 게임을 오래 하느라 배가 고파서
- ② 컷 속의 평형기관인 세반고리관이 받아들이는 신호가 달라서
- ③ 너무 실감나는 그래픽 때문에
- ④ 게임의 효과음이 너무 커서 고막을 자극하기 때문에

▶ 정답 : ② 컷 속의 평형기관인 세반고리관이 받아들이는 신호가 달라서

▷▷ 1인칭 3D게임을 하면 멀미가 나는 이유는 눈에서 받아들이는 신호는 ‘내 몸이 움직인다’라는 것이나, 실제로는 몸이 움직이지 않기때문에 컷 속의 평형기관인 ‘세반고리관’에서는 ‘움직이지 않는다’라고 받아들인다. 눈과 세반고리관이 뇌에 보내는 신호가 각각 달라 멀미가 나게 되는 것이다.

29. 1인칭 3D게임을 하면, 멀미가 나는 경우가 종종 있는데요, 이럴 때 생기는 멀미를 멈추거나 예방하기 위해서 해선 안되는 방법은 다음 중 무엇일까요?

- ① 멀미약을 먹거나 귀 밑에 붙인다.
- ② 게임을 쉬고 멀리 있는 물체를 보며 눈을 쉬어준다.
- ③ 계속 게임을 하다보면 결국 익숙해지므로 계속 게임을 한다.
- ④ 멀미를 예방하기 위해 규칙적인 식사를 해서 공복감을 없앤다.

▶ 정답 : ③ 계속 게임을 하다보면 결국 익숙해지므로 계속 게임을 한다.

▷▷ 물론, 계속 게임을 자주 하다보면 결국 익숙해지긴 하지만, 멀미를 예방하기 위한 바람직한 방법은 아니다. 멀미를 예방하려면 자주 자주 게임을 하다 쉬어주면서 먼 산을 보면서 눈을 쉬어주고, 공복감을 없애는 것이 좋다. 차를 탈 때 생기는 멀미현상과 똑같으므로 멀미약도 효과가 있다.

30. 다음 중 영상물 등급 위원회에서 게임의 등급을 분류 심사할 때 고려하는 것이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 폭력성 ② 사행성 ③ 선정성 ④ 음악성

▶ 정답 : ④ 음악성

▷▷ 그 외에도, 우리나라 역사에 대한 왜곡이 있는 지 없는 지에 대한 조사도 합니다.

31. 다음 중 게임에 대한 가치관으로 잘못 된 것은 무엇일까요?

- ① 게임은 승부를 내는 것이 목적이므로, 이기기 위해 연습한다.

- ② 게임을 즐기기 위한 취미의 일종으로, 승부에 집착하지 않는다.
- ③ 게임은 영화보다 저급한 대중문화다.
- ④ 게임도 지적재산권이므로 반드시 정품을 사용하도록 한다.

▶ 정답 : ① 게임은 승부를 내는 것이 목적이므로, 이기기 위해 연습한다.
 ▷▷ 게임에 대한 바른 가치관이 올바른 게임문화를 정착시키는 지름길.

32. 1999년 4월 20일 두 소년이 미국 콜럼바인 고교에서 900여발의 총알을 날리며 학생과 교사 13명을 죽인 사건은 당시, 게임의 폭력성에 대한 논란을 낳으며 두 소년이 즐겨했다는 ‘둠’이라는 게임을 법정에서 세우기도 했는데요, 연구결과 <이 게임의 폭력성이 두 소년의 폭력성에 직접적인 영향을 끼쳤다고 볼 수 없다>고 나왔습니다. 이 사건을 보고 게임 속 폭력성에 대해 가져야 할 올바른 가치관은 무엇일까요?

- ① 게임 속 폭력은 게임성의 일부일 뿐, 현실 속의 폭력과 다르다.
- ② 게임 속 폭력에서 스트레스를 풀듯이, 현실에서도 폭력으로 스트레스를 풀 수 있다.
- ③ 게임 속 폭력을 자주 하다보면 현실의 폭력에도 무감각해진다.
- ④ 게임 속 폭력처럼 현실 속 폭력도 쉽게 저지를 수 있다.

▶ 정답 : ① 게임 속 폭력은 게임성의 일부일 뿐, 현실 속의 폭력과 다르다.
 ▷▷ 게임은 게임일 뿐, 현실과 다르다는 인식이 중요하고, 기성세대 역시, 게임 속 폭력성을 지나치게 단죄하는 것은 게임에 대한 정확한 이해가 없는 상태에서 나오는 것일 뿐.

33. 오픈베타서비스로 즐기던 게임이 공지를 거쳐 유료화가 되었습니다. 이 때, 게이머들이 가져야 할 올바른 태도는 무엇일까요?

- ① 공짜로 하던 것이 돈을 내라고 하니, 불매운동을 한다.
- ② 과연, 유료화를 할만큼 게임이 안정되어 있는지 판단하고, 게임을 할 것인지를 결정한다.
- ③ 무조건 다른 공짜 게임을 찾아간다.
- ④ 다시 유료화가 될 수 있게 다른 게이머들과 대책을 세운다.

▶ 정답 : ② 과연, 유료화를 할만큼 게임이 안정되어 있는지 판단하고, 게임을 할 것인지를 결정한다.
 ▷▷ 무조건 공짜 온라인 게임만을 찾는 국내 게이머들의 행태는 수많은 온라인 게임회사들이 도산하는 큰 이유가 되고 있다.

그래서, 자금력이 있어서 엄청난 마케팅비를 쏟아부을 수 있는 대작게임들만 게임성에 상관없이 살아남는 상태. 잘 만든 게임을 살리기 위해서는 유료화된 온라인 게임일지라도, 잘 판단하는 능력과 시각을 키우는 것이 좋다.

34. 프로게이머에 대한 설명 중 맞는 것은 다음 중 무엇일까요?

- ① 하고 싶은 게임을 하니까 놀면서 돈을 버는 직업이다.
- ② 상위권을 유지하기 위해서는 하루에 10시간 이상씩 맹연습을 해야한다.
- ③ 팬도 많고, 연습도 게임으로 하니까 스트레스가 거의 없다.
- ④ 얼굴이 잘생기면 인기도 많다.

▶ 정답 : ② 상위권을 유지하기 위해서는 하루에 10시간 이상씩 맹연습을 해야한다.

▷▷ 프로게이머들을 인터뷰해보면, 누구나 힘든 직업이라고 말한다. 게임을 취미로 할 때와 직업으로 할 때가 다르며, 승부에 따라 저야할 책임이 많기 때문에 스트레스가 많은 직업. 따라서 놀면서 돈버는 직업으로 쉽게 생각해서는 안된다.

35. 게임 속 스토리에는 ‘언제나 공주는 잡혀가고 주인공이 그 공주를 구한다’와 같이 클리셰라고 불리는 몇 가지 뻔한 것들이 있습니다. 다음 중 게임 속 클리셰로 볼 수 없는 것은 무엇일까요?

- ① 항상 몬스터나 악당은 흉악하게 생겼다.
- ② 알고 보면, 절친한 친구가 꼭 배신한다.
- ③ 영웅은 항상 아버지도 영웅이다.
- ④ 몬스터는 언제나 영웅의 가족이 저주를 받은 것이다.

▶ 정답 : ④ 몬스터는 언제나 영웅의 가족이 저주를 받은 것이다.

▷▷ 클리셰는 게임이나 영화 속 뻔한 스토리나 설정으로, 과거 게임들에는 이런 클리셰가 많았지만, 최근에는 독창적인 설정이나 스토리를 가진 게임들도 많이 등장하고 있다.

36. 다음 중 게임 한글화에 대한 설명으로 틀린 것은 무엇일까요?

- ① 외국어를 한글로 번역만 하면 된다.
- ② 성우더빙까지 한국어로 하게 되면 언제나 원작을 훼손한다.
- ③ 한글화를 하기 위해서는 한글자간에 맞는 프로그램을 따로 받아야 한다.

④ 한글화를 할 때, 정확하게만 번역하면 된다.

▶ 정답 : ③ 한글화를 하기 위해서는 한글자간에 맞는 프로그램을 따로 받아야 한다.

▷▷ 게임은 프로그램으로 되어 있기 때문에 영문이나 일어를 한글로 바꿨을 경우, 그 프로그램에 들어가는 대사의 길이가 평균 20~30%정도 길어지게 된다. 따라서, 프로그램을 따로 받아야만 한다. 결국, 게임한글화는 단순히 소설이나 영화처럼 번역작업이 아니며, 번역을 할 때에는 정확한 것은 물론, 우리나라 정서에 맞게 의역을 할 수 있는 융통성도 갖춰야 한다.

37. 최근 차세대 휴대용 게임기들이 큰 관심을 끌고 있는데요, 다음 중 휴대용 게임기가 아닌 것은 무엇일까요?

- ① NDS ② PSP ③ GP32 ④ GC

▶ 정답 : ④ GC

▷▷ NDS는 닌텐도DS로 차세대 휴대용 게임기이고, PSP는 소니에서 만든 차세대 휴대용 게임기이다. GP32는 국내에서 개발한 휴대용 게임기며, GC는 게임큐브의 약자로 휴대용 게임기가 아니다.

38. 다음 중 온라인 게임을 같이 즐기는 사람들을 일컫는 말이 아닌 것은?

- ① 파티 ② 길드 ③ 클랜 ④ 혈맹

▶ 정답 : ③ 클랜

▷▷ 클랜은 주로, 1인칭 슈팅게임을 같이 즐기는 모임을 일컫는 말. 카운트 스트라이커 클랜, 레인보우 식스 클랜 등등이 있으며 클랜마다 자기 팀의 이름을 갖고 있다.

39. 한 때, 태국정부는 한국 온라인 게임에 중독된 태국청소년들이 너무 많자 이 조치를 내렸는데요, 그것은 무엇일까요?

- ① PC방 야간영업금지
② 한국 온라인 게임금지
③ 학교에서 게임교육 시작
④ 태국온라인게임 육성계획

▶ 정답 : ① PC방 야간영업금지

▷▷ 라그나로크의 인기가 너무 많아 학생들이 학교에도 가지 않고, 부모들의 항의가 높아 이런 조치를 내렸음.

40. 다음 중 그 연결이 잘못 된 것은 무엇일까요?

- ① 대전액션 - 철권, 스트리트 파이터, 버추어 파이터
- ② 퍼즐 - 테트리스, I.Q, 미스터 드릴러
- ③ MMORPG - 리니지, 바람의 나라, 카트 라이더, 팡야
- ④ 인생시뮬레이션 - 심즈

▶ 정답 : ③ MMORPG - 리니지, 바람의 나라, 카트 라이더, 팡야

▷▷ 카트라이더는 케주얼 게임, 팡야는 스포츠 게임.

41. 게임을 하다보면 패치를 만나게 되는데요, 다음 중 패치에 대한 설명이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 패치 버전 1.21에서 앞에 숫자 1은 게임에 큰 변화를 주는 새로운 버전의 패치가 나올 때 바뀌는 숫자다.
- ② 패치를 통해 대전액션 게임을 리듬액션 게임으로도 만들 수 있다.
- ③ 패치에는 오류를 수정하는 패치와 밸런싱을 잡아주는 패치, 업그레이드 패치 등이 있다.
- ④ 패치 버전 뒤에 숫자를 붙이거나 알파벳을 붙이는 것은 세계공통으로 정해진 법칙이 있다.

▶ 정답 : ④ 패치 버전 뒤에 숫자를 붙이거나 알파벳을 붙이는 것은 세계공통으로 정해진 법칙이 있다.

▷▷ 패치 버전 뒤에 숫자를 붙이거나 알파벳을 붙이는 것은 세계공통으로 정해진 법칙이 있는 것이 아니라, 개발자 마음대로. 패치 1.21, 1.23처럼 하든 패치 1.23a 2.34b로 하든 개발자 마음대로. 패치를 통해 불가능한 것은 아무것도 없다. 대전액션게임이 리듬액션 게임이 될 수도 있지만 바보 같은 행동이니까 아무도 안 하는 것 뿐.

▶ 주관식 문제 ◀

1. 국내 최초의 온라인 게임은? ▶ 정답 : 바람의 나라

2. 게임을 건강하게 즐기기 위해서는 적당한 시간을 즐긴 후, 적당한 시간 휴식을 취해주는 것이 좋은데요, 다음 괄호 안에 들어갈 시간을 채워주세요.

건강하게 게임을 하려면 ()분 게임 후, ()분 휴식을 생활화 한다.

▶ 정답 : 50, 10

3. 인터넷 중독이 의심될 때 전문가의 도움을 받을 수 있는 곳은?

▶ 정답 : 한국청소년상담원, 청년의사 인터넷 중독 치료센터, 인터넷 중독 온라인 상담센터, 사이버 중독 정보센터

4. 컴퓨터 게임을 통해 갖게 되는 전문 직업은? ▶ 정답 : 프로게이머

5. 게임에 사람의 피가 파랗거나 검정색인 이유는?

▶ 정답 : 게임 심의상, 붉은 피는 19세 이상으로 되어있으며, 청소년용 게임에서는 붉은 피를 제외한 다른 색상의 피를 사용할 수 있습니다.

6. 영화를 게임으로 만든 것 3가지를 대시오.

▶ 정답 : 스타워즈, 인디애나존스 시리즈, 나홀로집에, 블레이드, 엑스맨, 주라기 공원, 에이리언 ,프레데터, 다이하드, 해리포터, 반지의 제왕 등.

7. 중독될 우려가 높은 게임을 지칭하는 용어는? ▶ 정답 : 페인게임

8. 국내 최초의 온라인 게임은 '바람의 나라'인데요, 그럼, 국내에서 최초로 만들어진 PS용 게임은 무엇일까요?

▶정답 : 매닉 게임 걸

▷▷ 우리나라는 온라인 강국으로 알려져 있지만, 세계적으로는 비디오 게임이 더 강세이기 때문에 균형적인 게임산업의 발전을 위해서는 비디오 게임시장의 발전이 필수임. 국내에서 만들어진 최초의 PS2 게임은 '토막 - 지구를 지켜라'

8. RPG를 기반으로 하는 온라인 게임이나, 비디오 게임 등을 하다보면 '마법사', '엘프', '기사'와 같은 게임 속 직업들을 많이 만나게되는데요, 이것은 RPG가 만들어질 때 이 소설을 기반으로 만들어졌기 때문입니다. 톨킨의 대표작으로 판타지적 세계관을 구축한 작품으로 알려진 이 소설은 무엇일까요?

▶ 정답 : 반지의 제왕

▷▷ <반지의 제왕>의 판타지적 세계관은 지금의 RPG게임에 기반을 만들었음.

10. 한 때, 국내 게임시장은 PC게임이 주름잡았었습니다. 하지만, 이것 때문에 손노리의 이원술 사장은 'PC게임을 만들지 않겠다'고 선언했고, 수많은 PC게임들이 망하게 됩니다. 최근에는 비디오 게임까지 퍼진 이것은 무엇일까요?

▶ 정답 : 와레즈 (불법복제)

▷▷ 세계적인 PC게임들도 국내에 들어올 때는 '와레즈'로 제발 복제해서 돌리지 말라고 당부할 만큼, 우리나라는 와레즈천국으로 인식되어 있음. 이것은 국내 게임산업의 발전에 비해 게임문화의 발전은 따라가지 못한다는 것을 보여주는 일례로 국내 PC게임들이 도산하게 된 가장 큰 원인.

11. DDR, 펌프 잇 업, 드럼 매니아, 비트 매니아, 파라파 더 래퍼, 렛츠 브라보 뮤직, EZ2DJ와 같은 게임은 어떤 장르에 속할까요?

▶정답 : 리듬액션 게임

12. 이 게임은 젊은 남자나 아이들만 즐기는 게임을 남녀노소 모두 즐기게 만든 것으로, 세계적으로 게임이라는 장르를 대중화시킨 장본인이라는 평가받고 있는데요, 위에서 내려오는 여러 가지 모양의 블록들을 채워서 가로줄을 없애는 이 게임은 무엇일까요?

▶정답 : 테트리스

13. 비디오 게임기에 보면, R1, R2, L1, L2 버튼이 있는데요, 여기에서 R과 L은 무엇의 약자일까요?

▶ 정답 : RIGHT, LEFT

▷▷ 오른쪽과 왼쪽을 가리키는 것

14. 인터넷 중독에서 벗어나기 위한 방법 3가지 이상 빨리 이야기하기.

▶ 정답 : 컴퓨터를 하는 시간을 줄여나갑니다. 게임보다는 좋아하는 운동, 문화, 취미활동을 찾아서 합니다. 해야할 일을 마친 후 인터넷을 합니다. 좋아하는 게임프로그램을 컴퓨터에서 차츰 지웁니다. 다른 여가

활동을 합니다. 게임방에 가는 횟수를 줄입니다.

15. 우리나라에 발매되는 게임의 등급을 심사하고, 분류하는 업무를 담당하는 곳을 정확하게 답해주세요.

▶ 정답 : 영상물 등급 위원회

▷▷ 보통 영등위라고 말하지만, 정확한 명칭은 영상물 등급 위원회

16. 기네스북 2005에는 재미있는 게임관련 기록들이 많은데요, 세계에서 가장 많이 팔린 PC게임인 이것은 총 2700만장 이상이 팔리면서 그 판매량을 일렬로 죽 세우면 서울과 부산을 10번 갈 수 있는 거리가 나옵니다. 이 게임은 무엇일까요?

▶ 정답 : 심즈

▷▷ 지난 2000년에 발매 돼 전세계적으로 2천 7백만장 이상 팔린 게임으로 인생시뮬레이션이라는 새로운 장르를 개척한 게임.



<활동지2>

나는 게임에 얼마나 빠져있지?? (게임중독 척도)

※ 얼마나 자주 자신에게 이러한 일이 생기는지 해당되는 곳에 V표 해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다 (1점)	가끔 그렇 다 (2점)	자주 그렇 다 (3점)	항상 그렇 다 (4점)	총점
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 그러는 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. 낯들과 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 계속한다.					
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 불평 한다.					
25. 게임 때문에 부모님께 자주 꾸중을 듣는다.					
이름(별칭) :	총 점				

<활동지 3>

컴퓨터속의 나의 모습(인터넷 사용 욕구 척도)

※ 얼마나 자주 자신에게 이러한 마음이 생기는지 해당되는 곳에 V표 해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다 (1점)	별 로 그렇지 않다 (2점)	보통 이다 (3점)	약간 그렇다 (4점)	그렇다 (5점)	총계
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 하게 된다.						
이름(별칭) :	총 점					

2회 게임과 나



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 자신의 컴퓨터 게임 사용에 대해 구체적이고 객관적으로 살펴본다.
- ♠ 게임 사용 주간 기록표, 게임중독 질문지 및 인터넷 사용욕구 검사를 통해 자신이 게임을 하게 되는 원인을 파악하고 이해한다.
- ♠ 적절한 게임사용 정도를 결정하고 이에 대한 실천의지를 다진다.

1. 들어가기

- 지난주 첫 집단을 하고 난 이후 어떻게 지냈는지를 간단하게 묻는다.
- 본 프로그램의 주요활동을 간단해 소개한다.

2. 친해지는 마당

- 집단의 시작이므로 재미있는 활동으로 흥미를 유발한다.

1) “풍선 터뜨리기” 게임

- 준비물: 다양한 색의 풍선 여러 개
- 오늘은 지난 시간에 서로를 좀더 잘 알게 되었으니까 좀더 신나는 게임을 하나 해 볼까 합니다.
- 먼저 두 팀으로 나누고, 각각 다른 색의 풍선을 두개씩 붙여 보세요.(예를 들어 한 팀은 노란색 풍선, 다른 팀은 파란색 풍선) 풍선이 준비되었으면 각 팀원들은 서로의 손을 붙잡고 원을 만들어 보세요. 이렇게 서로의 손을 잡고 원을 만든 상태에서 게임이 진행될텐데요, 게임 시작과 함께 자기 팀 풍선 두 개를 공중에 띄워 상대방이 자기편 풍선을 터뜨리지 못하게 하는 한편, 상대방 풍선은 발로 밟아서 터뜨려

야 이기는 게임입니다. 풍선을 공중으로 올릴 때에는 서로 맞잡은 손을 사용할 수도 있고, 발을 사용할 수도 있습니다. 간단하죠? 하지만 팀원들간에 연결이 끊어지면 자동으로 지게 됩니다. 그럼 시작해 볼까요?

- 5분 정도의 활동 후, 풍선이 더 많이 남아 있는 팀이 이기게 됩니다.
- 집단원 수에 따라 풍선의 개수는 자유롭게 조정할 수 있습니다.

2) “발 떼기” 게임

- 두 팀으로 나눈 후, 각 팀이 모여 서게 한다. 사회자는 두 팀 가운데 서 지시를 한다.
- 자, 이번 게임은 지도자가 말하는 개수의 발만이 땅에 닿도록 하는 게임입니다. 예를 들어 각 팀에서 8명씩 게임에 참여할 경우, 지도자가 “땅에 닿는 발이 15개만 되도록 하세요!” 라고 하면 다들 한발씩 들어 그 수를 맞추면 되는 것이죠.
- 게임이 진행될수록 점점 그 개수를 줄여나가는데, 이때 참가자들은 서로 엮기도 하고, 서로의 발 위에 올라가기도 하면서 땅에 닿는 발 개수를 줄여나가면 됩니다.

3. 활동

1) 게임 사용 주간 기록표 작성하기

(1) 활동목적

- 컴퓨터 게임과 관련된 집단원들의 생활패턴을 알아보고 한주 단위로 자신의 컴퓨터 게임 사용 시간을 체크해 봄으로써 문제 인식을 돕는다.
- 집단원들간에 사용시간이나 패턴을 객관적으로 비교할 수 있게 돕는다.
- 컴퓨터 게임 사용 습관표의 작성법을 익히고 지속적으로 과제를 수행할 수 있도록 동기를 높인다.

(2) 준비물 : 게임사용주간 기록표, 필기구

(3) 지시사항

- 본 프로그램은 게임의 건강한 사용법을 배우고, 혹시라도 게임중독의 위험이 있는 사람은 미리 대처하는 것을 알기 위해서 모인 집단이지요. 이런 위험성은 본인이 잘 모르는 경우가 많습니다. 어떤 경우는 몇 날 며칠을 게임을 하고, 밀린 잠을 자느라고 수업을 못하면서도 자신의 문제가 어느 정도인지 모르는 경우가 많아요. ‘설마 내가 게임중독일까?’ 하는 친구들이 많아요. 이것을 검토할 수 있는 제일 좋은 방법은 게임 사용 주간 기록표를 작성해 보는 것입니다.
- 게임 사용 주간 기록표를 작성하면, 매번 내가 얼마나 게임을 하고 있는지를 한눈에 알아볼 수 있고, 또 내가 원하는 만큼보다 많이 하게 되는지 적게 하게 되는지, 고치려면 무엇을 고쳐야 하는지를 한눈에 알아볼 수 있어요.

(4) 지도요령

- 집단원들이 지난 한 주간 자신이 게임을 했던 시간을 돌아보고 기록해 보도록 한다.
- 개별적으로 기록표 작성이 끝나면 조원들과 함께 주간 기록표에 첨부된 질문에 대해 응답하고 의견들을 나누도록 한다.

2) 게임중독 예방교육용 CD²⁾ 시청

(1) 활동목적

- 게임 과다사용과 관련된 문제점 및 단점 등에 대한 자세하고 정확한 정보를 영상자

2) 「청소년 인터넷 과다사용 예방프로그램 개발Ⅱ」에 첨부된 교육용 CD자료(2003, 한국청소년상담원)

료를 통해 알아보고 게임중독의 위험에 대한 경각심을 일깨운다.

(2) 준비물 : 교육용 CD(약 8분간 상영)

(3) 지시사항

- 이제까지 지난 한 주 동안의 게임 사용습관을 기록해보았습니다. 막상 기록하고 친구들과 의견을 교환해보니, 자신이 ‘생각했던 것보다 많이 하고 있거나 혹은 비교적 적게 사용하고 있다’는 사실을 발견할 수 있을 것입니다. 1회때에는 게임퀴즈도 했었는데요, 오늘은 게임사용과 관련해서 과다하게 사용하는 것이 왜, 어떻게 위험한지 알아보기 위해 영상자료를 준비했어요. 그러면 여러분 다함께 보도록 해요.
- 영상자료를 보고 나서 어떤 생각이 떠오르나요? 그 동안 게임이나 인터넷에 대해 알고 있었던 것도 있겠지만, 전혀 몰랐거나 잘못 알고 있었던 정보도 확인하고, 과다사용의 위험성을 깨달을 수 있는 기회였던 것 같아요.

(4) 지도요령

- CD 상영 후 그동안 새롭게 알게 된 사실이 무엇인지, 혹 잘못 알고 있었던 정보는 없었는지 질문하여 게임 사용에 관한 정보가 정확하게 전달되도록 돕는다.

2) 게임 사용 터놓고 말해요!

(1) 활동목적

- 집단원들이 게임중독 질문지와 인터넷 사용욕구 검사 결과를 올바르게 이해하고 자신의 게임사용과 관련된 원인과 그 결과에 대해 알아본다.

(2) 준비물 : 게임 중독 및 인터넷 사용욕구 검사 간편해석지(<활동지 2, 3> 참고), 검사결과 프로파일(<활동지 4> 참고), 게임사용시간 토론 질문지, 필기구

(3) 지시사항

- 1회때 여러분은 게임중독 검사와 인터넷 사용욕구 검사지를 작성했지요! 이제부터 자신의 검사 결과에 대해 알아보고, 자신이 게임을 하는 원인과 결과를 좀더 구체적으로 알아보도록 하고 함께 터놓고 이야기하는 시간을 갖고자 합니다. 인터넷 사용욕구 검사 해석지와 프로파일, 게임중독 검사 해석지와 프로파일을 각 1부씩 나누어드릴게요.
- 우선 게임중독검사 간편 해석지를 펼쳐보세요. 지나치게 게임을 하다보면 게임에 등장하는 캐릭터의 상처, 사고가 마치 실제로 일어난 일처럼 느껴진다는가, 게임에 푹 빠져 밥먹는 것도 귀찮고 화장실 가는 것도 귀찮아진다는가 하는 상태에 이를 수도 있어요. 여기에는 게임을 지나치게 했을 때 생길 수 있는 여러 가지 어려움이 6가지 결과 항목으로 정리되어있어요. 또 ‘게임중독검사 결과 프로파일’을 보게 되면 각 항목별로 자신에게 어려움이 있는지 없는지를 알아볼 수 있도록 꺾은 선 그래프로 표기되어 있어요.
- 예를 들어, 특히 게임 중독 검사에서 게임중독의 위험성이 있다고 나온 경우는 또래 친구들과 비교했을 때 상위 30%에 속하는 것이고, 매우 위험하다고 나온 경우는 상위 10%에 속하는 것이니 또래 친구들 보다 높다는 것을 뜻합니다. 다시 말해 100명의 학생에게 게임중독 검사를 실시한 뒤 앞에서부터 가장 높은 점수를 받은 학생에서 가장 낮은 점수를 받은 학생까지 일렬로 줄을 세울 경우, 30번째안에 들 정도로 높은 점수를 받은 것이라는 의미입니다. 그 밑에 있는 6가지 영역들에서도 마찬가지입니다. 또래 친구들과 비교했을 때 자신의 점수가 상위 30%에 속한다면 그 하위영역에 대해 그만큼 어려움을 겪고 있을 가능성이 높다는 의미겠지요? 혹시

검사 결과에 대해서 이해가 잘 안되는 부분이 있다면 질문하세요. 검사 프로파일에서 보다 어둡게 표시된 영역은 역시 또래친구들과 점수를 비교했을 때 상위 30% 안에 든다는 의미를 나타낸 것입니다. 각 항목별로 위험 영역에 속하는 부분이 있는지 살펴보시기 바랍니다.

- 인터넷 사용욕구 검사결과도 마찬가지로 방식으로 이해할 수 있어요. 먼저 간편해석을 펼쳐보세요. 이 내용은 자신이 인터넷이나 게임을 하게 되는 원인에 대해 말해주고 있는데 어떤 사람은 스트레스를 잊기 위해서 게임을 하기도 하고, 또는 심심해서, 혹은 친구를 만나려고 게임을 하기도 하는 등 개인에 따라서 게임을 하는 원인에는 조금씩 차이가 있을 거라고 생각해요. 여기에는 우리가 인터넷을 사용하게 되는 동기에 대해서 5가지 요인으로 제시하고 있는데요, 인터넷 사용욕구 검사 프로파일이라고 명시된 내용을 보면서 5가지 요인 중 어디에서 점수가 높은지 살펴보시기 바랍니다.
- 만일 현실회피욕구가 위험성이 높게 나타났다면, 여러분은 현재의 고민이나 스트레스를 피하기 위해서 인터넷이나 게임을 많이 하게 된다는 것을 알려주는 것이예요. 스트레스 상황에서 이런 행동이 반복되면 게임중독에 빠질 위험성이 높아지겠죠?
- 다 읽어보았으면 옆에 있는 친구와 두명씩 짝을 지어서 검사결과를 비교해 보겠습니다. 검사결과를 논의할 때는 나누어드린 ‘터놓고 말해요!’ 질문지(<활동지 5> 참고)의 문항들에 기초해서 이야기를 해보도록 하지요.

(4) 지도요령

- 지도자는 집단원들에게 게임중독 질문지와 인터넷 사용욕구 검사의 사용법을 설명하고 검사결과를 이해할 수 있도록 돕는다.
- 이를 위해 각 검사의 하위 항목들의 설명을 읽게 하고, 지도자는 보충해서 설명을 해준다. 또한 간편해석지와 결과 프로파일을 해석하는 방법을 안내한다.

- 검사 해석시 몇가지 주의사항을 숙지한다.
 - 첫째, 게임중독 및 인터넷 사용욕구 검사는 현재로서는 전국적 표집에 의한 표준화 검사가 아니므로, 검사 결과를 절대적인 것으로 받아들여서는 안되며 해석시 이를 강조해야 할 것이다.
 - 둘째, 본 검사는 게임 중독자를 변별하는데 목적을 두는 진단용 검사가 아니다. 게임의 과다사용시 예상되는 어려움 및 인터넷 사용욕구의 ‘경향성’을 파악함으로써 집단원 스스로 게임중독의 위험성을 인식하고 게임중독을 예방하고자 하는 동기를 높이는데 그 목적을 두고 있다. 따라서 전반적인 경향성을 이해하고, 문제 인식을 공유하는데 중점을 두어야 할 것이다.
 - 지도자는 집단원들에게 질문지를 나누어주고 2명씩 짝을 지어서 토론하고 발표하도록 한다.
 - 지도자는 미리 집단원들이 공통적으로 높은 점수를 보이는 항목의 빈도를 계산해두었다가 집단원들이 발표할 때 이를 함께 제시하면서 집단원들이 보이는 공통적인 게임사용 원인과 관련된 문제행동들을 설명할 수 있다.
- ※ 게임중독 질문지 및 인터넷 사용욕구 검사는 공식적으로 표준화된 검사가 아니므로 점수대별 해석을 연구목적으로 사용하는 것이 부적절할 수 있으며, 연구목적으로 사용할 경우 제작진과 상의해야 한다.

4. 소감 나누기 및 정리

- 이번 회기에서 다루어진 내용을 전체적으로 정리하고 집단원 간에 소감을 나눈다.
- 오늘은 프로그램의 두 번째 날이었습니다. 이제 프로그램의 대부분을 잘 마친 것 같네요. 오늘은 자신의 게임사용에 대해서 좀더 구체적이고 객관적으로 살펴보는 시간이었습니다.
- 지금까지 여러분들이 게임을 하면서 깨닫지 못했던 자신의 습관이나 인터넷 사용욕구에 대해 생각해 보면서 어떤 점을 느꼈나요? 자신의 생각을 편안하게 발표해 보면 어떨까요?

<활동지 1>

게임사용 주간 기록표

이름(별칭) : _____

▶ 이상적이라고 생각하는 게임사용 시간은?(일주일 / 한달 합계) _____ 시간

▶ 실제로 하루에 내가 사용하는 게임시간은? _____ 시간

시 간	(일) 월	(일) 화	(일) 수	(일) 목	(일) 금	(일) 토	(일) 일
오전 6:00~7:00							
7:00~8:00							
8:00~9:00							
9:00~10:00							
10:00~11:00							
11:00~12:00							
오후 12:00~1:00							
1:00~2:00							
2:00~3:00							
3:00~4:00							
4:00~5:00							
5:00~6:00							
6:00~7:00							
7:00~8:00							
8:00~9:00							
9:00~10:00							
10:00~11:00							
11:00~12:00							
오전 12:00~1:00							
1:00~2:00							
2:00~3:00							
3:00~4:00							
4:00~5:00							
5:00~6:00							
총 사용시간							
자주 하는 게임명							

<활동지 2>

터놓고 말해요!

1. 가장 높은 점수를 보이는 항목은?

2. 가장 낮은 점수를 보이는 항목은?

3. 위험하다고 나온 것은 몇 개인가요?

4. 위험하다고 나온 점수를 보이는 항목과 관련된 구체적인 예를 들어보세요.

예) 3번 내성과 통제력 상실이 위험하다고 나온 경우: 게임을 줄이려고 하여도 안 되는 경우가 일주일에 한두번은 꼭 있었다.

5. 다른 친구의 결과와 공통점과 다른 점은 무엇인가요?

6. 검사결과는 자신이 평소에 생각했던 문제인가요? 아니면 이전에는 잘 느끼지 못했던 부분인가요?



3회 스트레스 날려버리기



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 청소년들이 학교나, 가족, 친구 관계 등에서 자주 겪게 되는 스트레스가 무엇인지 함께 생각해 보고 그러한 스트레스를 어떻게 대처하고 있는지 탐색한다.
- ♠ 스트레스로 인해 게임을 과도로 사용하게 되는 경우에 대해 인식하도록 돕고 바람직한 스트레스 대처방법을 탐색한다.

1. 들어가기

- 지난 한 주 동안의 안부를 묻고 인사를 하면서 프로그램을 시작한다.
- 본 프로그램의 주요활동을 간단히 소개한다.

2. 친해지는 마당

- 학교수업도 받고 계속 앉아서 프로그램에 참여하면 몸과 마음이 약간 피로를 느낄 수 있습니다. 그래서 몸을 이완해 줄 수 있는 간단한 몸 풀기를 해 보려고 합니다.
- 일어나서 다같이 원을 만들어 봅시다. 그리고 등 두들기기를 한번 해 볼까요?

♣ 세탁기 영킨 옷 풀기

- 몸을 한 번 풀어보도록 하겠습니다. 서로 손을 잡고 원을 만들어 서보도록 합시다.
- 우리 모두가 세탁기 통의 빨래가 되어보기로 합니다. 세탁기의 빨래가 돌아가는 것 보셨어요? 윙윙 도는 세탁기 통에서 정신없이 돌죠? 우리도 한 번 돌아봐요. 그런데 세탁기 속에서 영킨 옷을 풀어야 널잖아요. 옷을 풀기 위해 자신의 오른쪽, 왼쪽에 있는 사람을 잘 봐 두세요.

- 자 이제 돌아봅시다. (참가자가 손을 놓고 맘껏 빙글빙글 돌도록 해서 자리가 많이 바뀌면, ‘그만’이라고 외친다.)
- 그만 ! 지금 서 있는 그 자리에서 움직이지 말고 아까 자신의 오른쪽에 있던 사람을 오른 손으로, 왼쪽에 있던 사람을 왼 손으로 잡아보세요. 잡은 손의 방향이 바뀌거나 손을 놓치지 않도록 주의하세요. 그리고 이제는 아까 원래의 동그라미 모양대로 돌아갈 수 있도록 해 보세요.
- 안 풀릴 것 같지만 신기하게 풀리지요? 아무리 복잡한 일(대표적인 예· 직업을 얻는 것과 관련한 인생사)도 이처럼 힘을 합하면 해결할 수 있습니다.

3. 활동

♣ 스트레스~빙고! 빙고!

(1) 활동목적

- 청소년들이 겪게 되는 스트레스의 유형을 알아봄으로서 자신이 느끼는 스트레스를 알아본다.
- 집단원들이 느끼는 스트레스의 공통점을 생각해보고 그러한 스트레스가 자신만의 문제가 아니라 청소년들이 많이 느끼는 문제임을 인식하고 서로를 격려한다.
- 자신의 스트레스 대처방식과 다른 사람들의 스트레스 대처방식을 비교해 보고 부정적인 스트레스 대처방식 중 하나인 게임 사용에 대해 생각해 본다.
- 스트레스에 대처하는 적절한 방식을 알아보고 게임 사용이 아닌 대안활동을 탐색한다.

(2) 준비물 : 스트레스 빙고게임(전지), 접착 테이프

(3) 지시사항

· 지난 시간에는 나의 게임 사용습관과 게임을 사용하게 되는 원인에 대해서 함께 생각해 보았습니다. 어른들은 우리 나이에 공부만 열심히 하면 됐지 무슨 걱정이냐고들 하지만 천만의 말씀이죠? 정말 우리는 걱정거리가 많아요. 친구들과 잘지내야죠, 공부도 잘해서 좋은 대학가야죠, 부모님이나 형제들과도 잘 지내야죠. 선생님 과도 잘 지내야 되죠, 휴! 이런 일들은 모두 잘 해결하기란 그리 쉬운 일이 아니죠? 그래서 아무 걱정이 없어 보이는 아이들도 이야기를 하다 보면 다 나름대로 자기만의 스트레스를 가지고 있는 것 같아요. 옛날 속담에 백짓장도 맞들면 낫다고 하잖아요. 우리 모두가 합심하면 각자가 생각하지 못했던 좋은 방안을 찾아볼 수 있을 거예요.

· 이번 활동은 청소년들이 가장 많이 경험하게 되는 스트레스에 대해서 생각해 볼 것입니다.

자. 뒤에 있는 전지에는 요즈음 청소년들이 가장 많이 겪고 있는 16가지 스트레스 유형이 적혀 있습니다. 각 조에서는 뒤에 적혀 있는 스트레스 유형을 맞추시면 됩니다. 한번씩 돌아가면서 기회가 주어지고 맞추지 못하면 다음 팀으로 기회가 넘어가게 됩니다. 많이 맞춘 팀이 물론 게임에서 이기게 됩니다. 그럼.. 자.. 준비되었나요? 너무 어렵게 생각하지 말고 자신이 실제로 겪는 스트레스가 무엇인지 생각해 보면 쉽게 맞출 수 있을 거예요.

(4) 지도요령

· 집단을 두 개의 조로 나누고 스트레스 빙고게임을 실시한다. 지도자는 프로그램 전에 전지에 청소년들이 겪는 스트레스의 유형을 셀에 적어 놓고 종이로 가려둔다. 각 조는 번갈아 가면서 스트레스 유형을 맞추고 해당하는 항목이 있으면 종이를 열어서 확인하고 다시 붙인다. 먼저 3개의 셀을 연속해서 떼어낸 팀이 이긴다.

- 준비한 스트레스 유형을 다 맞추면 그 외에 집단원들이 겪는 스트레스 유형을 첨가한다.

♣ 스트레스 날려! 날려!

(1) 활동목적

- 자신이 겪는 어려움이 무엇인지 생각해 보도록 한다.
- 자신과 비슷한 문제를 겪는 집단원들과 함께 각자의 문제 해결을 위한 대처방식을 이야기 해보고 자신들의 스트레스를 잘 대처할 수 있는 방식을 탐색한다.

(2) 준비물 : 집단별 색지, 필기구

(3) 지시사항

- 빙고 게임은 즐거웠나요? 게임을 통해서 우리 친구들이 주로 겪는 스트레스에 대해서 살펴보았는데 어땠나요? 여러분도 비슷한 스트레스를 받고 있나요? 그럼 이번에는 자신이 받는 스트레스에 대해 어떻게 대처해 나가는지 각자의 기발한 방법들과 노하우들을 친구들과 나누어 보기로 합시다. 자, 각 팀별로 앉아서 자신만의 스트레스 해소법을 만들어 보겠습니다.
- 우리가 겪는 스트레스는 정말 많은데, 각자 해결 방법도 다양하겠지요. 우리 중에 어떤 친구들은 걱정거리가 있을 때 게임이나 인터넷을 해서 잊고 싶을 수도 있지요. 하지만 게임이나 인터넷을 하는 것은 잠시 우리의 걱정거리를 잊게 하는 역할을 하지요. 이렇게 잠시 우리의 걱정을 잊는다고 스트레스나 문제가 해결되지는 않을 겁니다. 오히려 게임을 하고 나면 더 스트레스가 쌓이고 걱정이 계속 될 수도 있지요. 자, 그러니 조별로 스트레스도 해소하고, 걱정을 날려버리고 다시 우리의

중요한 일에 집중할 수 있는 방법이 어떤 것이 있을지 생각해 보도록 합시다. 그리고 자신이 비슷한 스트레스 상황에 있을 때 어떻게 그 상황을 극복했는지, 그리고 현재 경험하고 있는 사람들은 어떻게 하는 것이 가장 좋은 방법인지를 함께 이야기 해 보고 조별로 나누어 준 색지에 써 보세요.

- 자, 칠판에 붙어있는 여러 친구들의 스트레스 해소 방법들을 나누어 보았어요. 이번에는 친구들이 발표한 스트레스 해소 방법 중에 자신이 몰랐던 방법이지만 좋은 스트레스 해소법이라고 생각되는 것에 스티커를 붙여 점수를 주도록 할 거예요. 앞으로 내가 스트레스를 풀 때 이런 방법을 사용해야지 하고 생각이 드는 것이 있으면 스티커를 붙여 점수를 주는 겁니다.
- 여러분이 몰랐던 기발한 방법들이 많이 나왔나요? 다른 친구들의 스트레스 해소법을 들어 보니까 어땠는지 이야기 해 봅시다.

(4) 지도요령

- 게임 중독은 괴로운 현실로부터 도피하는 수단적 의미를 지닌다. 그러나 일반적으로 게임에 빠지는 사람은 그러한 자기 내부의 또는 사람들 간의 갈등에 대해 잘 인식하지 못하면서 사이버 혹은 게임에 빠져든다. 이 프로그램은 평소 집단원들이 걱정하고 있는 문제를 바로 인식하게 하고, 이것을 함께 다루어 보는 작업을 하는 것이다.
- 서로의 경험을 자연스럽게 이야기 할 수 있는 분위기를 조성해 준다.
- 이미 비슷한 문제를 극복해 본 사람들의 의견 중에서 효과가 있었던 방법들을 이야기 나누며, 조별로 스트레스 대처 방식을 3가지로 정리하게 한다.
- 이 때 대부분의 집단원이 다양한 대처방식을 모르기 때문에, 적절한 스트레스 대처 방식에 대한 의견이 나오지 않을 경우가 있다. 따라서 지도자는 다양한 스트레스 대처방식을 미리 인지하고, 집단원들에게서 적절한 대안이 나오지 않을 경우 예시

를 들어주며 아이디어에 대한 힌트를 제공할 수 있다. 다양한 대처방식에 대한 참고 자료로 실제 집단 운영을 하면서 집단원들이 발표한 주요 내용을 <지도자용 보충자료2>에 실어 놓았으니 이를 참고한다.

- 활동이 끝나면 지도자는 조에서 발표한 대처 방식을 정리하고 그 외에 건강한 스트레스 대처방식 등도 소개한다.

<지도자용 보충자료 1>

스트레스 빙고게임

기대한 만큼 성적이 나오지 않을 때	고등학교 진로 때문에	내 머리가 나쁜 것 같은 때	외모에 자신이 없을 때
내 성격이 마음에 들지 않을 때	이성 친구와 일이 잘 풀리지 않을 때	부모님이 날 이해해 주질 않거나 말이 통하지 않을 때	내 건강문제 때문에
집안이 어려워서	형제, 자매와 싸웠을 때	선생님이 인격적으로 대하지 않고 무시할 때	친구와 싸워서
힘센 친구나 선배가 이것 저것 자주 시킬 때	숙제가 많거나 숙제를 하지 않았을 때	다른 사람과 비교 당할 때	성적 호기심이 일어날 때

<지도자용 보충자료 2>

나만의 스트레스 해소 방법

고함을 지른다.
많이 먹는다.
인형에다 화풀이 한다.
놀이동산에 간다.
옷을 산다(쇼핑을 한다).
게임을 많이 한다.
불 꺼진 방에서 혼자 생각해 본다(명상을 한다).
권투게임을 한다.
사방팔방 돌아다닌다.
잠잔다.
취미생활을 한다(십자수, 운동, 노래하기).
심하면 상담을 한다(상담소, 부모님, 선생님, 친구).
요가한다(스트레칭).
음악 크게 틀고 노래부른다.
신나게 춤추기
등산하기, 여행하기 (배낭여행)
컴퓨터를 한다.
인터넷에 들어가서 자신이 처한 고민을 말한다.
웃긴 책이나 글을 본다.
좋아하는 요리를 해먹는다.
거울을 본다.
머리를 자른다.
이불을 뒤집어쓰고 운다.
다듬이질하기(복어때기)
베개에 스트레스 주는 상대를 그리고 밟기

4회 조화로운 세상으로



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 게임을 하면서 야기되는 다양한 갈등 상황을 대처할 수 있는 방안을 알아본다.
- ♠ 갈등 상황에 대한 이해를 통해 자신 및 타인에 대한 인식의 폭을 넓힘으로써 원만한 대인관계 형성을 돕는다.

1. 들어가기

- 지난 한주 동안의 안부를 묻고 인사를 하면서 프로그램을 시작한다.
- 본 프로그램의 주요활동을 간단히 소개한다.

2. 친해지는 마당

♣ 의사 전달 게임

- 준비물 : 도형이 그려진 종이 (지도자용 보충자료 1 참고)
- 조를 나워 일렬로 선다(또는 앉는다). 지도자는 각 조의 첫 번째 사람들을 모아 도형이 그려진 그림을 보여준다. 게임이 시작되면 각 조의 첫 번째 사람들은 자신이 본 도형을 두 번째 사람에게 설명해준다. 설명이 끝나면 두 번째 사람은 세 번째 사람에게 자신이 들은 대로 설명을 한다. 이런 식으로 반복해서 맨 마지막 사람에게까지 전달 한다. 다 전달이 되면 각 집단의 마지막 사람이 앞으로 나와 자신이 전달 받은 내용을 칠판에 그림 그린다. 처음 지도자가 보여준 그림과 가장 일치하는 집단이 승리하게 된다.
- 지도자는 집단원들이 그림을 설명할 때 손이나 연필 등으로 그림을 그리지 않고 말로 설명하도록 주의를 주는 것이 중요하다. 또한, 상대방이 잘 알아듣지 못한다고

계속 시간을 끌게 되면 게임이 지체되고, 다른 집단원이 지루해 할 수 있으므로 일정 시간이 지나면 그 다음 사람에게 설명하도록 한다.

- 의사소통의 중요성을 인식시켜주는 게임이다. 같은 것을 설명하지만, 어떻게 표현하느냐에 따라서 상대방은 다르게 듣기 때문에 의사소통을 할 때 정확하게 표현하고 잘 듣는 것이 중요하다. 지도자는 게임을 통해 이를 인식시켜주도록 돕는다.
- 또한 지도자가 일반적인 친구 또는 가족관계에서 이와 같은 일이 일어나는 상황을 집단원들과 같이 이야기하는 것이 가능하다면 다음 역할극에 도움이 많이 될 것이다.

3. 활동

♣ 역할극 하기

(1) 활동목적

- 게임을 하면서 일어날 수 있는 갈등 상황을 역할극으로 시연해보으로써 게임을 통해 일어날 수 있는 갈등 상황에서 효과적으로 대처하도록 한다.
- 갈등 상황에서의 효과적인 대처는 청소년들이 관계에 대한 욕구를 충족시킬 수 있도록 돕는다.

(2) 지시사항

- 오늘은 역할극을 하고자 합니다. 아마 여러분들의 경우, 게임을 하면서 새로운 친구를 만나기도 하고 이기거나 level을 올릴 때는 기분이 매우 좋아지는 것을 경험했을 겁니다. 그러나 때로는 친구와 싸우기도 하고, 부모님이나 선생님한테 혼나기도 했을 거예요. 오늘은 바로 그런 갈등 상황이 오늘 역할극의 주제입니다.
- 우선 옆에 있는 친구와 짝을 지어보세요. 앞서 말했듯이 게임을 하면서 부모님, 선생님, 친구, 형제 등 여러 사람과 갈등 상황에 직면하게 됩니다. 특히 엄마와의 갈

등이 가장 많죠.

- 그럼 지금부터 최근에 게임을 하면서 엄마와 갈등이 있었던 일 중 가장 기억에 남았던 일을 짝과 이야기를 해보기 바랍니다. 왜 싸우게 되었고, 그 때 나는 어떻게 했고, 엄마는 어떻게 행동 했으며 그 때 감정은 어땠고 그 결과로 어떤 일이 벌어졌는지 잠시 이야기를 나눠보세요. 만약 엄마와 갈등 상황이 없었던 친구라면 형제, 선생님 또는 친구와의 갈등을 이야기해도 좋습니다.
- 모두 잘 했어요. 그럼 지금부터 그 이야기를 중심으로 한명은 엄마 역할을 하고, 다른 한명은 자식이 되어 5분 동안 실제 상황처럼 연기를 해보세요. 어떤 모범 답이 있는 것이 아니므로, 자신의 실제 있었던 것을 회상하면서 간단한 역할극을 하면 됩니다. 어떻게 해야 할지 모르는 친구들은 지금 나눠주는 사례를 읽어보고 참고를 해도 좋습니다.
- 다들 열심히 하셨습니다. 그럼 이제 여러 친구들 중 두 명이 앞으로 나와서 연습했던 것을 하기로 해요. 여러 친구들 앞이라고 긴장하지 말고 조금 전에 짝과 했던 것처럼 하면 됩니다.
- (시연 후) 역할극 해 본 친구들은 하고 난 후의 느낌이 어땠는지 이야기 해주기 바랍니다. (느낌 이야기 한 후) 조금 전 짝과의 역할극에서 이 친구와 다르게 반응한 친구가 있나요? 아니면 보통 때 “나는 다르게 반응한다” 라고 하는 친구가 있으면 앞에 나와서 학생 역할을 해봅시다(학생 역할을 여러명이 하게 함으로써 집단원들이 여러 가지 반응을 볼 수 있도록 한다).
- 여러분들이 게임을 하면서 엄마와 갈등 상황이 되었을 때, 서로 다르게 행동하는 많은 친구들을 볼 수 있었습니다. 각각의 상황에서 엄마의 기분은 어땠는지 이야기 해보기로 해요.
- 자식 입장에서는 자식 입장대로, 엄마 입장에서는 엄마 입장대로 많은 것을 느낄 수 있었던 것 같습니다. 그럼, 앞서 역할극 한 친구 중 가장 갈등이 심했던 친구 한 명이 나와서, 다시 한번 해보기 바랍니다.

- 잘 했어요. 모두 수고해 준 친구들에게 박수 쳐주기로 합시다.

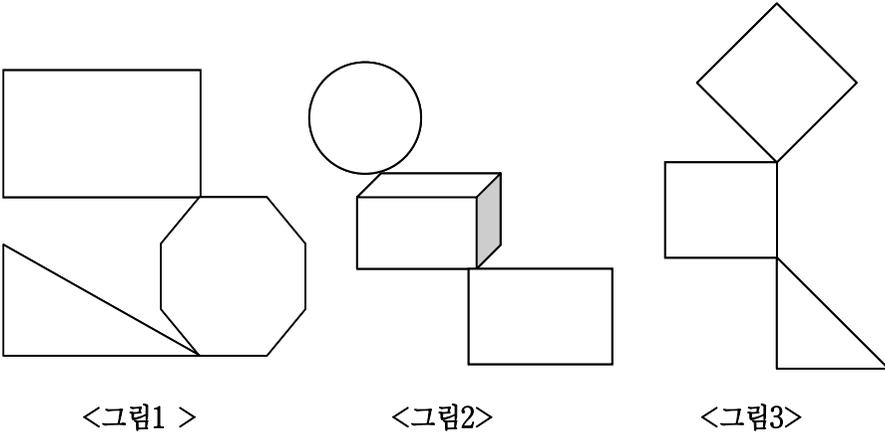
(3) 지도요령

- 게임과 관련된 스트레스 상황에 대한 충분한 이야기가 오고 갈 수 있도록 해야 역할극에서 분위기 조성이 가능하다.
- 역할극을 할 때, 집단원들이 충분히 몰입할 수 있도록 지도자가 중간에 끼어들어서 도와주는 것도 좋다. 그러나 이 때 지도자의 편견이 들어가지 않도록 한다.
- 마지막에 가장 갈등이 심했던 친구가 나와서 역할극을 할 때는 문제 상황에서 벗어나 엄마와 자식이 서로 타협을 이끌어낼 수 있도록 한다.
- 집단원들 앞에서 하는 역할극일 경우, 짝과의 역할극에서 활발하게 활동을 한 집단원들을 중심으로 역할극을 하게 함으로써 진행이 원활하게 되도록 한다.

4. 소감 나누기 및 정리

- 오늘은 게임을 하면서 발생하는 갈등 상황을 역할극으로 해보고, 그러한 갈등을 줄이기 위해서는 어떻게 대화를 하는 것이 좋은 지 이야기를 나눠 보았습니다. 이 작업을 하면서 각자가 어떤 느낌이 들었는지 한 번 나누어 볼까요? 오늘 했던 활동에 대해서 소감을 발표하고 프로그램을 마치도록 하겠습니다.
- 집단원들이 자기 생각을 발표하도록 허용적인 분위기를 만들고, 모든 소감에 대해 긍정적인 피드백을 주도록 한다.

<지도자용 보충자료 1> 의사소통 게임



<지도자용 보충자료 2> 역할극 사례

· 최근 게임이 너무 재미있다. 밥 먹는 시간도 잊어버리고, 집에 오면 늘 컴퓨터 앞에 앉아 게임만 한다. 그러다보니 성적도 떨어졌다. 오늘도 집에 오자마자 게임을 너무 재미있게 하고 있는데, 엄마의 잔소리가 들린다.

▶ 등장인물 : 주인공, 엄마, 형1

▶ 등장인물의 대사 :

- * 엄마 : (큰소리 치며) 또 게임이야, 애가 정신이 있니 없니. 시험이 얼마나 남았다고 게임이야, 당장 컴퓨터를 버려 버려야지. 당장 공부하지 못해!
- * 주인공 : (혼잣말로) 으-이씨. 또 잔소리. (큰 소리로) 알았어요. 이거 하던건만 하고요.
- * 엄마 : 맨날 조금만, 조금만.. 그게 하루 이틀이야. 당장 꺼! (큰 소리와 함께 컴퓨터를 끈다.)

- 주인공의 느낌 · 속상함, 자존심 상함, 섭섭함, 화남 등



5회 나도 지존!



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 집단원들 간의 칭찬릴레이를 통해 집단원 각자에게 숨어 있는 장점을 찾아 발견함으로써 자존감 향상을 도모한다.

1. 들어가기

- 지난 한주 동안의 안부를 묻고 인사를 하면서 프로그램을 시작한다.
- 본 프로그램의 주요활동을 간단히 소개한다.

2. 친해지는 마당

♣ 공기 운반하기

- 준비물 : 공기, 볼(또는 작은 그릇), 숟가락
- 공기 운반하기 게임을 위해 집단을 나눈 후 각 조별로 일렬로 선다. 각 조의 첫번째 사람 앞에 볼을 올려놓고, 모든 집단원들에게 숟가락을 나눠준다. 경기가 시작되면 모두 뒷짐을 진 후, 입에 숟가락을 물고, 공기를 다음 사람에게 전달한다. 마지막 사람은 앞 사람에게 받은 공기를 빈 볼에 넣으면 된다. 이런 식으로 반복해서 하면 되며 제일 먼저 공기를 다 옮긴 팀이 승리를 하게 된다.
- 청소년들은 공기를 떨어뜨리지 않기 위해 온갖 노력을 하게 된다. 떨어뜨리면 처음부터 다시 하게 되며, 그 과정에서 서로간의 협동이 필요함을 인식하게 된다.
- 운영의 묘를 살려서, 게임이 너무 일찍 끝나면 반대로 옮기기를 한 번 더 해도 좋고, 한번에 두개씩 옮기는 것을 허용하는 것도 방법이 될 수 있다.
- 이 게임을 잘 하기 위해서는 요령도 중요하지만, 서로간의 협동이 무엇보다 중요하기 때문에 경기가 끝난 후 소감을 간단하게 이야기 하는 것도 좋다. 그것이 어렵다

면 교사가 협동의 중요성에 대해 다시 한번 강조하며 정리를 하는 것도 방법이 될 수 있다.

3. 활동

♣ 칭찬 릴레이 & 나만의 캐릭터 만들기

(1) 활동목적

- 게임을 많이 하는 친구들의 특징 중 하나는 자존감이 낮다는 것이다. 본 활동은 이에 초점을 맞추어 집단원들 간에 서로 칭찬을 해줌으로써 자존감을 높이고, 특히 게임 지존 등의 캐릭터를 통해 이를 극대화 시키고자 한다.

(2) 준비물: 종이(또는 도화지), 게임 관련 잡지, 크레용, 색연필, 매직, 가위, 풀 등

(3) 지시사항

- 각 조별로 서로 잘 보이도록 동그랗게 둘러앉으세요. 둘러앉은 집단원들을 한사람, 한사람 주의를 기울여 바라보면서 친구들이 어떤 장점을 갖고 있는 지 생각해 보기 바랍니다.
- 집단원들은 4박자 박수 규칙을 연습합니다. 즉 양손을 들고 동시에 무릎 위를 치고 나서 손바닥을 마주칩니다. 그 다음 왼손부터 엄지를 위로 향해 펴고 나머지 손가락은 저고, 마지막으로 오른손을 들어 엄지를 위로 향해 펴고 나머지 손가락을 접는 방식으로 진행하면 됩니다. 여러분들도 많이 한 게임이니 쉽게 할 수 있을 겁니다. ‘하나, 둘, 셋, 넷’ 소리를 내면서 두 번만 같이 연습해 봅시다.
- 그럼 지금부터 4박자 박수에 맞추어 돌아가면서 친구의 장점을 이야기 합니다. 자신이 하려고 했던 친구의 장점을 다른 집단원이 먼저 하면, ‘정말, 진짜’ 등의 강조

어구를 붙여 줍니다. 예를 들면 ‘ 진짜 멋있어’, ‘너무 험심해’ 등으로 이야기 하면 되겠죠? 먼저 **의 장점을 돌아가면서 이야기 합니다. 이와 같은 방식으로 집단원 전체가 칭찬을 받는다.

- 자.. 모두들 친구들에게 칭찬을 들었습니다. 그럼 이제부터는 칭찬들은 내용 중에서 기억에 남거나, 평소에는 장점이라고 생각하지 않았는데, 칭찬 받은 것 또는 다시 한다면 듣고 싶은 칭찬 등에 대해 종이에 쓰기 바랍니다.
- 그리고 나면 그 중에서 여러분 각각이 가장 마음에 드는 칭찬을 골라 그 칭찬으로 특징 지워지는 캐릭터나 아바타를 만들기 바랍니다. 예를 들면 “센스있다, 옷을 잘 입는다”라는 칭찬을 들은 친구는 다음 그림(캐릭터 만들기 사례1)처럼 가방이나 악세사리, 옷 등을 잡지에서 찾아 붙이든가, “축구를 잘 한다” 라는 칭찬을 받은 친구는 다음 그림(캐릭터 만들기 사례2)처럼 축구하는 모습을 그리면 됩니다. 이 외에도 “뚝뚝하다”라는 칭찬을 받은 친구는 게임 리니지의 캐릭터 ‘마법사’를 그려도 좋고, 그림을 그리는 것이 어려운 친구는 상징적인 어떤 물건을 보여주거나, 동작으로 표현해도 좋습니다. 예를 들면 “축구를 잘 한다” 라는 칭찬을 받은 친구는 ‘안정환’이 되어서 축구 하는 모습을 보여줘도 좋고, 헤어디자이너가 되고 싶은 친구는 다른 친구 한명을 모델로 머리를 드라이 하는 모습을 연출해도 좋습니다.
- 다 했으면, 지금부터는 자신이 준비한 것을 앞에 나와서 발표합니다. 발표를 할 때는 “나는** 지존” 라고 말하면서 시작을 하고 끝난 후에는 “** 지존 파이팅!” 하는 것으로 끝을 맺기 바랍니다. 즉 “나는 마법사의 지존”이라고 말한 후 자신이 준비한 것을 다른 집단원들에게 설명을 해주고, 설명이 끝나면 “마법사 지존 파이팅!” 이렇게 구호를 외치면 됩니다. 구호를 외치는 것은 자신이 앞으로도 그 것의 지존으로써 정진하면서 나아가자는 것을 다짐하는 의미이므로 자신이 외칠 수 있는 한 최대한 힘차게 외치시기 바랍니다.



<캐릭터 만들기 사례1>



<캐릭터 만들기 사례2>

(4) 지도요령

- 모든 사람이 칭찬 피드백을 받아야 하며, 동시에 많은 피드백을 받는 것이 중요하다.므로 한 집단당 집단원의 수는 10명 정도가 적당하다. 만일 집단의 수가 많을 경우, 집단별로 발표를 하는 것이 좋다.
- 박자를 잘 맞추지 못해 프로그램의 흐름이 끊기지 않도록, 프로그램을 시작하기 전에 충분히 연습을 시킨 후 시작하도록 한다. 또한 박자를 놓치거나 미쳐 생각을 하지 못한 집단원은 맨 마지막에 다시 말하게 한 후 벌칙(예를 들면 옆에 있는 사람 안마해주기 등)을 줌으로써 진행이 끊기지 않도록 한다.
- 칭찬이라는 것이 대단하고 특별한 장점을 칭찬하는 것이라 생각하면 대답하기 어렵다. 작지만 그 사람이 가지고 있는 장점을 말할 수 있도록 한다.
- 긍정적인 관심의 표현은 상대방의 마음을 열고 친밀한 관계를 형성할 수 있는 좋은 방법이라는 것을 인식시켜준다.
- 캐릭터 만들 때 그림 그리기, 잡지 붙이기, 몸으로 표현하기, 있는 물건 활용하기 등 다양한 방법을 이용하여 캐릭터를 만들 수 있도록 많은 예시를 주는 것이 좋다.
- 잡지붙이기에 이용되는 잡지는 선정적이거나 연예인이 많이 나오는 잡지는 가급적

지양해야 한다. 그렇지 않을 경우 잡지를 보느라 프로그램에 집중하지 않는 상황이 일어날 가능성이 있다는 점을 지도자는 염두해 두어야 한다.

4. 소감 나누기 및 정리

- 오늘은 집단원들 간에 서로 칭찬을 해주고 칭찬 받은 것을 바탕으로 자신의 캐릭터를 만들어 보았습니다. 여러분들 안에 있는 장점에 대해 새롭게 생각해보는 시간이 되었으리라 생각합니다. 오늘 이 시간이 여러분 각자에게 어떤 느낌이 들었는지 한번 나누어 볼까요? 오늘 했던 활동에 대해서 소감을 발표하고 프로그램을 마치도록 하겠습니다.
- 집단원들이 자기 생각을 발표하도록 허용적인 분위기를 만들고, 모든 소감에 대해 긍정적인 피드백을 주도록 한다.



<활동지>

내가 받은 칭찬!!!



◆ 칭찬 릴레이를 한 후 가장 기억에 남는 칭찬은?

◆ 칭찬 릴레이에서 받은 칭찬 중 평소에도 많이 들었던 칭찬은?

◆ 평소 나는 별로 장점이라고 생각하지 않았는데,
칭찬 릴레이에서 받은 칭찬이 있다면?

◆ 칭찬 릴레이에서 받지 못했지만,
다시 한다면 내가 듣고 싶은 칭찬은?

6회 새로운 놀이감을 찾아서



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 컴퓨터 게임 이외의 놀이감을 스스로 찾아본다.
- ♠ 게임이 흥미로운 놀이감이지만 해로운 것이 많다는 것을 다시 한번 자각하고, 자신이 좋아하고 즐겨하는 놀이감이나 놀이문화를 찾아나설 수 있도록 동기를 북돋운다.

1. 들어가기

- 지난 한주 동안의 안부를 묻고 인사를 하면서 프로그램을 시작한다.
- 본 프로그램의 주요활동을 간단히 소개한다.

1) 카드 게임

- 준비물: 카드꾸러미 상자, 소리나는 망치
- 카드 게임을 원활하게 하기 위하여 둥글게 모여 앉는다.

지도자는 집단구성원 중에서 “가게 주인”을 한 명 선정한다. 지도자는 가게 주인에게 ‘카드 꾸러미가 든 상자’를 전달한다. 카드는 일종의 가게에서 파는 물건과 같은 것으로, 가게 주인은 방문판매형식으로 이 물건들을 집단원들에게 팔게 된다. 선정된 가게 주인은 돌아다니다가 가장 마음에 드는 사람 앞에 선다. 그리고 강제로 그 물건을 구매하게 한다. 집단원들은 강제로 그 물건을 구입해야 하며, 물건에 대한 값은 카드에 적혀 있는 질문에 대답하는 것으로 대신한다. 카드에 적혀 있는 문제에 대해 답을 한 후 바로 그 손님이 가게 주인이 되며, 가게 주인은 그 손님 자리에 앉는다. 이런 식으로 반복해서 진행한다.

- 청소년들은 미완성문장형태의 카드 게임을 즐긴다. 생각해보는 시간을 많이 주기보다는 즉각 대답할 수 있도록 분위기를 유도하면 더욱 박진감 넘치는 게임이 될 것

이다.

- 운영의 묘를 살려서, 소리나는 망치 등을 준비해서 카드에 대한 답을 생각해내는 시간을 정해놓고, 그 시간에 답을 하지 못하면 가게 주인이 망치로 손님의 때리는 식으로 진행할 수도 있다. 그리고 각 질문에 대해 집단원들마다 다른 대답을 할 수 있으므로, 사용한 카드는 그대로 상자 속에 넣는다.
- 한편, 카드 질문 내용은 놀이와 관련된 질문들이다. 가장 즐거웠던 놀이, 해보고 싶은 놀이, 힘들었지만 유익했던 활동, 친구들에게 자랑하고 싶은 놀이 등을 말하면서 인터넷 게임보다 즐겁고 유익한 다른 대안활동을 자연스럽게 떠올리게 한다. 이를 통해서 자신의 놀이방식을 이해하고 해보고 싶었던 놀이를 생각하여 대안활동에 대한 동기가 생겨나게 한다.

3. 활동

1) 놀이감 경매

(1) 활동목적

- 자신이 원하는 놀이감이나 활동을 통해 자신이 즐거워하는 활동들을 이해하기
- 경매과정과 결과를 통해 매우 다양한 놀이감들이 있음을 이해하고, 원하는 놀이가 사람마다 다양할 수 있다는 것을 인식하기

(2) 준비물 : 집단원 수만큼의 놀이감 경매 항목지, 필기도구

(3) 방법

- 리더는 준비물을 나누어 주면서 각 집단원에게 같은 액수만큼의 일정금액이 있다고 알려주고 경매방식을 간단하게 안내해 준다. 소망이 크면 이루어지게 되는 경우가

있으므로 경매에서 얻은 가치는 나중에 실제로 이루어질 가능성이 크다는 요지의 격려로 경매에 참가하는 열기를 높인다. 리더는 할당금액과 입찰단위액을 정할 때, 총액의 단위가 작을 경우는 경매시 입찰에 참여할 수 있는 금액 단위를 작게하고, 클 경우는 입찰 단위금액도 크도록 알맞게 조정해야 집단활동 시간이 너무 길어지거나 경매 과정이 너무 싱거워지지 않는다는 점을 주의시킨다.

예 : 총액 1,000만원-입찰단위 10만원/총액 1억원-입찰단위 100만원

- 리더는 경매를 시작하기 전에 사고 싶은 놀이감을 순위대로 정해보고 입찰에 참여할 때 사용할 상한가와 하한가를 예산으로 세워보도록 한다. 한번 기입한 금액은 경매가 끝날 때까지 변화될 수 없으므로, 실제 경매에서 자신이 정해놓은 상한가를 초과해지 않도록 설명한다.
- 놀이감 경매 기록지에 기록된 10개의 활동 이외에 구성원들이 경매를 부치고 싶은 활동들이 무엇인지를 발표하게 하여 그것을 기록지에 첨부한다.
- 기록지의 항목을 한 가지씩 경매하면 각 집단원들은 자신의 기록지를 보면서 경매 입찰에 참여한다.
- 낙찰된 놀이감에는 낙찰가와 함께 그것을 구입한 집단원의 이름을 기록해 둔다.
- 모든 경매가 완료되면 각 집단원이 얻은 놀이감 항목과 사고 싶었지만 사지 못한 항목을 발표하고 경매 결과와 과정 동안의 느낌을 함께 나눈다.

(4) 지도요령

- 컴퓨터 게임은 흥미로운 놀이이고, 쉽게 접할 수 있는 놀이이지만, ① 한 종류의 놀이만을 지속하는 것이며 ② 혼자 노는 것이며 ③ 장기적으로 이익보다는 손해가 많은 놀이인 것을 구성원들이 알도록 한다.
- 본 활동은 다양한 놀이들을 발견해 보며, 자신이 즐겨하던 놀이들, 그리고 하고 싶었던 놀이들, 내가 좋아하는 놀이들의 특성, 놀이를 통한 성취감을 맛보는 방법들을

이해하면서, 컴퓨터 게임보다 훨씬 즐겁고 유익한 놀이나 활동들이 많음을 발견하는 것이 목적이다.

- 게임중독의 경우 대부분 대안적인 놀이감을 발견하지 못하는 것이 공통인데, 집단 활동에서는 보다 적극적으로 자신이 좋아하는 놀이나 활동을 찾도록 하고, 더불어 그러한 활동을 할 수 있는 동기를 부여한다.

4. 소감 나누기 및 정리



<지도자용 보충자료 1> 카드게임

나에게
가장 재미있었던 놀이는...

가장 하고 싶은 놀이는...

인터넷 게임 보다 더 즐거운
놀이감은...

부자가 되었을 때하고 싶은
놀이는...

친구들과 같이 하고 싶은
놀이는...

내가 남보다 잘하는 특기는...

친구들에게 자랑하고 싶은 나의
놀이감은...

부모와 같이 하고 싶은 놀이는...

인생에서 꼭 해 보고 싶은
놀이는...

힘들었지만 남는게 많았던
활동은...



<지도자용 보충자료 2> 놀이감 경매 방식

- 모두가 동일한 총액(1000만)을 가지고 경매에 참여한다.
- 최소 입찰단위는 (예, 10만원)이며 최종 낙찰액은 전체 총액을 초과할 수 없다.
- 한가지 놀이감을 낙찰받았을 경우, 총액에서 낙찰가를 뺀 나머지 액수만을 다음 놀이감 경매 입찰에 제시할 수 있다.
- 사고 싶은 놀이감 개수 및 순위를 고려하면서 경매에 입찰가를 제시한다.
- 지도자가 놀이감 경매의 시작을 알리면 집단원들은 자신이 기록한 내용을 모면서 경매 입찰에 활발히 참여해야 한다.
- 낙찰된 놀이감마다 낙찰가와 구입한 집단원의 이름이 기록된다.



<활동지>

놀이감 경매 항목지

	놀이감 항목	순위	할당액(상/하한가)	낙찰 결과
1	방해받지 않는 TV 시청			
2	환상적인 영화 한편			
3	너무나 흥미진진한 만화			
4	좋아하는 가수의 콘서트			
5	감동적인 소설			
6	박진감 넘치는 운동 게임			
7	멋진 그림 한 점 그리기			
8	멋진 하모니의 합창			
9	수공예 작품 만들기			
10	멋진 요리 만들기			
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

7회 건강한 게임



▣ 활동목적 ▣

- ♠ 게임을 올바르게 사용할 수 있는 방안을 알아본다.
- ♠ 집단을 마무리하면서 ‘자신’을 되돌아보고 게임과다사용에 대한 가치관의 재정립과 미래의 계획을 담아본다.

1. 들어가기

- 지난 한주 동안의 안부를 묻고 인사를 하면서 프로그램을 시작한다.
- 본 프로그램의 주요활동을 간단히 소개한다.

2. 친해지는 마당

♣ 신문지 올라가기

- 준비물 : 신문지
- 4-5명이 되도록 모둠을 편성합니다. 각 모듬에 신문지 한 장씩을 나눠주고, 각 모듬의 구호를 정하게 합니다. 지도자의 지시에 맞추어 처음에는 신문지를 가장 넓게 펴놓고, 모두가 올라서서 각 모듬의 구호를 외치게 합니다. 모든 모듬이 성공하면, “자, 신문지를 반으로 접어주세요”라고 이야기합니다. 역시 같은 방법으로 모두가 반으로 접은 신문지 위에 올라서서 구호를 외칩니다. 역시 모든 모듬이 성공하면, “자, 지금의 신문지를 반으로 한번 더 접어주세요.”라고 이야기합니다. 이런 방법으로 진행하면서 점점 작아진 신문지 위에 모듬원들 모두가 올라서서 모듬 구호를 끝까지 외칠 때까지 버티지 못한 팀이 게임에 지게 되는 것이며, 끝까지 남은 팀이 이기게 되는 게임입니다.

3. 활동

♣ ‘우리들의 비법 전수’ - 게임지침서 제작

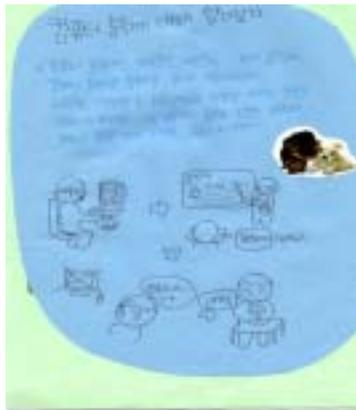
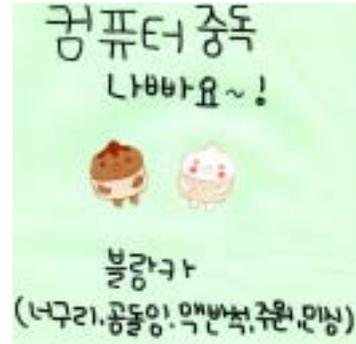
(1) 활동목적

- 집단원 스스로 게임 과다 사용에 빠지지 않으면서 지혜롭게 게임을 사용할 수 있는 방법을 찾아서 책자를 만들어보는 시간을 갖는다.

(2) 준비물: 전지, 게임 관련 잡지, 크레용, 색연필, 매직, 가위, 풀

(3) 지시사항

- 오늘은 ‘게임 지침서’를 제작하고자 합니다. 게임은 잘 활용할 수만 있다면 인간에게 유용한 도구입니다. 하지만 게임 사용 시간이 과다하게 늘어나거나, 게임을 하느라 다른 중요한 일들을 하지 못하게 되는 순간부터 게임을 유용한 도구이기보다는 우리가 경계하고 조심해야 할 도구가 됩니다. 한번 늘어난 게임 사용시간을 줄이기란 여간 쉽지 않습니다. 따라서 처음부터 게임을 적절하게 사용하는 습관을 키우는 것이 가장 중요합니다. 따라서 오늘은 여러분이 선배의 입장에서 게임을 배우려는 후배들에게 도움을 주기 위하여 게임을 두 배로 즐길 수 있는 방법을 알려주는 지침서를 제작해보려고 합니다.



<게임지침서 사례>

- 먼저, 3명 혹은 4명씩 짝을 지워보세요. 같은 양말을 신었거나, 안경을 끼었거나, 시계를 찾거나 등등 서로 공통점이 있는 친구들끼리 모여서 짝을 지워보세요.
- 여기에 스케치북, 게임 관련 잡지, 크레용, 색연필, 매직 등이 있습니다. 이러한 도구 등을 이용할 수 있습니다. 제한 시간은 30분입니다. 30분 이내에 마치는 조에 한해서는 특별 선물을 주겠습니다. 먼저 조별로 모여서 전체 지침서 구성을 어떻게 할 것인지, 구체적인 내용은 무엇을 넣을 것인지 의논하십시오, 그리고 지침서의 마지막 부분은 반드시 청소년들에게 유용한 사이트를 소개하는 코너를 포함시켜야 합니다.
- 30분 동안 제작하고, 제작이 끝나는 대로 조별로 지침서를 발표하는 시간을 갖겠습니다.
자, 시작하십시오.
- ‘우리들의 비법 전수’는 우선 지침서가 완성된 조부터 발표를 하도록 하겠습니다
- 발표를 하실 때는 다음과 같은 내용들을 중심으로 발표해 주십시오. 조별로 구성한 지침서의 주요 목적, 전체적인 내용 구성, 제작 소감, 이 지침서를 후배들이 읽게 되었을 때 가장 유익하다고 평가할 부분은, 그리고 다시 한번 제작할 기회가 주어진다면 보완하고 싶은 부분 등을 중심으로 발표를 해주세요. 그리고 발표가 끝나고 나면 박수를 쳐주시고, 조원 중에서 수정하거나 추가하고 싶은 것이 있으면 덧붙여 주셔도 좋습니다. 그리고 나머지 분들은 만약 들으면서 궁금한 것이 있다면 질문할 수도 있습니다. 자, 어느 팀이 먼저 발표해 보시겠습니까?
- 여러분 모두 훌륭한 지침서를 제작했고, 발표를 잘 해 주셨습니다. 여러분들은 어떠셨습니까? 하시고 나서 좋았던 점이나 새로웠던 점 혹은 느낀 점등을 간단하게 이야기해 봅시다.

(4) 지도요령

- 집단원의 크기에 따라 3-4명씩 한 조를 이루어 조별 활동으로 진행한다. 지침서지 등을 이용하여 콜라주 형태로 제작하는 것도 좋다.
- 지침서가 잘 제작되고 있는지 조별로 순회하면서 관찰한다.
- 교육장 한편에 관련 자료를 쉽게 이용할 수 있도록 비치해 둔다.
- 30분 이내에 지침서가 완성된 조에 한해서 간식 혹은 선물 등을 제공한다.
- 여러 사람들 앞에서 발표하는 것이 쉽지 않기 때문에 가능하면 편안한 분위기를 만들어준다.
- 발표하는 순서도 본인들이 자유스럽게 정하도록 한다. 이 시간을 통하여 참여자들이 한층 가깝고 편안하게 느껴지도록 돕는다

♣ 나에게 쓰는 편지

(1) 활동목적

- 집단원들 스스로가 프로그램 중에 일어난 마음의 변화와 결심을 굳히고 생활상에서 잘 실천할 수 있도록 게임 사용과 관련하여 자신에게 알맞는 계획을 세운다.

(2) 준비물: 편지지, 펜

(3) 지시사항

- “나에게 쓰는 편지”에서는 집단경험을 통해 변화된 자신의 모습을 살펴보고, 그 모습을 유지할 수 있도록 스스로 다짐을 하는 시간입니다.
- 그럼, 편지지에 자신에게 보내는 편지를 작성해주시요. 자기 자신과 대화하듯이

자신에게 하고 싶은 이야기를 해 봅시다. 그럼 시작하겠습니다

- 이러한 작업을 하는 이유는 미래의 자신에게 현재의 나의 모습과 앞으로의 계획을 이야기함으로써 자신의 과거를 반성하는 동시에 새로운 미래를 설계하는 기회를 제공하기 위함입니다. 진지하게, 성실하게 임해주시요.

(4) 지도요령

- 장난스럽게 되지 않도록 집단원들에게 주의를 준다.
- 편지지에 작성할 수 있도록 종이와 필기구를 준비하고 작성이 끝난 후에는 봉투에 넣어서 주소를 기입한 후 지도자에게 제출하도록 한다. 지도자는 추후모임에 즈음하여 집단원들에게 편지를 발송한다.

4. 소감 나누기 및 정리

- 오늘은 후배들에게 게임을 할 때는 어떻게 해야 좋은 지 그 지침서를 만들었습니다. 후배들을 위한 것이기도 했지만, 자기 자신에게도 많은 도움이 되었으리라 생각됩니다. 더불어 오늘이 마지막 시간이죠? 마지막으로 오늘 한 프로그램과 지금까지 7번의 프로그램을 하면서 여러분들이 어떻게 느꼈는 지 이야기 하는 시간을 가지고 마무리를 합시다.
- 지도자는 집단원들이 집단이 끝나고 나서도 일상 생활에서도 집단에서의 경험을 유지시킴으로써 게임중독 예방을 할 수 있도록 피드백을 준다.

사후모임에 대한 안내

- 그동안 집단상담을 경험하면서 많은 것을 보고 배웠을 것입니다. 그리고 나에게 보내는 편지를 통하여 이러한 변화들을 지속하기 위해서는 본인이 무엇을 어떻게 해야 되는지도 생각 해 보았습니다. 여러분의 변화가 얼마나 잘 유지되고 있는지, 혹은 변화를 지속시키는데 힘든 점은 없는지, 그것을 어떻게 극복하고 있는지 등을 살펴보기 위하여 4주 이후에 사후 모임을 가지고자 합니다. 구체적인 모임 일정에 추후에 이메일로 알려주겠습니다.
- 오늘은 프로그램의 마지막 날이었는데 이제 프로그램의 대부분을 잘 마친 것 같네요. 마무리 하면서 아쉽고 섭섭한 점도 많을 것 같습니다. 그럼 마치고 전에 오늘 만남에 대한 느낌과 생각들을 돌아가면서 들어보는 순서를 가져보겠습니다. 자신의 생각을 편안하게 발표해 보면 어떨까요?
- 집단원들이 자기 생각을 발표하도록 허용적인 분위기를 만들고, 모든 소감에 대해 긍정적인 피드백을 주도록 한다.
- 마지막 회기를 마무리하면서, 지도자의 소감과 함께 사후모임에 적극적으로 참여할 것을 권면하면서 회기를 정리한다.



<지도자용 보충자료 1>

'우리들의 비법 전수' 게임지침서 제작 요령

- 선배 입장에서 게임을 배우려는 후배들에게 도움이 될 만한 방법을 조원들과 함께 의논한다.
- 지침서의 내용에는 지침서의 주요 목적, 구체적인 게임사용 방법, 청소년에게 유용한 인터넷 사이트 등을 포함한다.
- 지침서 제작 방법은 교육장 한편에 비치된 색연필, 매직 등의 문구류를 가지고 나 누어드린 전지(1/2 크기)에 지침 내용을 작성하고, 음료수병, 신문지, 잡지 등의 재활용품으로 바탕그림이나 상징적 조각을 만든다.
- 제작 제한시간은 총 20분이다.

<지도자용 보충자료 2>

나에게 쓰는 편지

