

KOCCA 연구보고서 13-05

# 진단 유형별 개입프로그램 효과 검증 및 개선

2013. 2.

한국콘텐츠진흥원





# 차 례

---

|  |    |
|--|----|
| 연구 요약 .....  | 11 |
| 1. 제목 .....  | 11 |
| 2. 연구 목적 .....                                       | 11 |
| 3. 연구1: 웹기반 게임과몰입 예방프로그램 효과 검증 .....                 | 11 |
| 가. 목적 .....  | 11 |
| 나. 방법 및 절차 .....                                     | 12 |
| 다. 주요 결과 .....                                       | 13 |
| 4. 연구2: 과몰입군 및 과몰입위험군 청소년 대상 개입프로그램 효과 검증 및 개선 ..... | 14 |
| 가. 연구 목적 .....                                       | 14 |
| 나. 효과 검증 및 개선 전략 .....                               | 15 |
| 다. 프로그램 효과성 검증 .....                                 | 15 |
| 라. 프로그램 개선 및 활용 방안 .....                             | 18 |
| 5. 결론 및 제언 .....                                     | 23 |
| <br>   |    |
| I. 서론 .....  | 29 |
| 제1장 연구 목적 및 필요성 .....                                | 29 |
| 제2장 연구 개요 .....                                      | 31 |
| <br>   |    |
| II. 연구1: 웹기반 게임과몰입 예방프로그램 효과 검증 .....                | 35 |
| 제1장 목적 .....   | 35 |
| 제2장 방법 및 절차 .....                                    | 36 |
| 제1절 연구 도구 .....                                      | 36 |
| 제2절 연구 대상 .....                                      | 40 |
| 제3절 연구 절차 .....                                      | 41 |
| 제3장 결과 .....   | 43 |
| 제1절 웹기반 CSG척도의 기술통계 .....                            | 43 |
| 제2절 웹기반 CSG를 통한 일반사용자군 진단 유효성 검증 .....               | 45 |
| 1. 게임이용 행태 .....                                     | 45 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 2. 공존장애: ADHD, 불안, 우울 및 외로움 .....     | 48 |
| 3. 웹기반 CSG 만족도 조사 .....               | 51 |
| 제3절 'KOCCA 게임길잡이' 예방프로그램 효과성 검증 ..... | 51 |
| 1. 게임일지 분석 .....                      | 51 |
| 2. T1 및 T2 질문지 분석 .....               | 53 |
| 제4절 결론 및 'KOCCA 게임길잡이' 활용 관련 제언 ..... | 55 |

### III. 연구2: 과몰입군 및 과몰입위험군 청소년 대상 개입프로그램 효과 검증 및 개선 ... 63

|   |    |
|---|----|
| 제1장 목적 .....                              | 63 |
| 제2장 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램 개관 .....       | 65 |
| 제1절 Win-Me Game: 과몰입군 청소년 대상 개입프로그램 ..... | 65 |
| 제2절 꿈도이 프로그램: 과몰입위험군 청소년 대상 개입프로그램 .....  | 68 |
| 제3장 효과 검증 및 개선 전략 .....                   | 71 |
| 제1절 효과 검증 전략 .....                        | 71 |
| 1. 프로그램 실시 조건 및 진행자 요소 .....              | 71 |
| 2. 측정 자료 요소 .....                         | 71 |
| 3. 자료 분석 요소 .....                         | 72 |
| 제2절 프로그램 개선 전략 .....                      | 72 |
| 1. 개선 방향 .....                            | 72 |
| 2. 프로그램 참여자 만족도 분석 .....                  | 73 |
| 3. 프로그램 진행자 평가 .....                      | 73 |
| 제4장 프로그램 효과 검증 .....                      | 74 |
| 제1절 Win-Me Game 프로그램 .....                | 74 |
| 1. 프로그램 참가자 .....                         | 74 |
| 2. 프로그램 진행 방법 .....                       | 75 |
| 3. 프로그램 효과 측정 도구 .....                    | 75 |
| 4. 프로그램 효과 검증 방법 .....                    | 76 |
| 5. 결과 .....                               | 77 |
| 제2절 꿈도이 프로그램 .....                        | 89 |
| 1. 프로그램 참가자 .....                         | 89 |
| 2. 프로그램 진행 방법 .....                       | 90 |
| 3. 프로그램 효과 측정 도구 .....                    | 90 |
| 4. 프로그램 효과 검증 방법 .....                    | 91 |
| 5. 결과 .....                               | 92 |

|   |            |
|---|------------|
| 제5장 프로그램 만족도 평가 .....                                       | 105        |
| 제1절 과몰입군 대상 Win-Me Game 프로그램의 만족도 평가 .....                  | 105        |
| 제2절 과몰입위험군 대상 꿈도이 프로그램의 만족도 평가 .....                        | 106        |
| 제6장 프로그램 개선 및 활용 방안 .....                                   | 109        |
| 제1절 Win-Me Game 프로그램 개선 .....                               | 109        |
| 1. Win-Me Game 프로그램 진행자의 프로그램 평가 .....                      | 109        |
| 2. Win-Me Game 프로그램 전체 포맷 및 각 회기에 대한 연구진 및 자문단의 개선 의견 ..... | 118        |
| 3. 개정된 프로그램 개요 .....  | 122        |
| 제2절 꿈도이 프로그램 개선 .....                                       | 124        |
| 1. 꿈도이 프로그램 진행자의 프로그램 평가 .....                              | 124        |
| 2. 꿈도이 프로그램 전체 포맷 및 각 회기에 대한 연구진 및 자문단의 개선 의견 .....         | 135        |
| 제3절 프로그램 참여 동기 증진 전략 .....                                  | 140        |
| 1. 프로그램 참여 동기 증진의 필요성 .....                                 | 140        |
| 2. 프로그램 참여 동기 증진 전략의 예시 .....                               | 141        |
| <br>  |            |
| <b>IV. 결론 및 제언 .....</b>                                    | <b>147</b> |
| <br>  |            |
| 제1장 연구결과 요약 및 시사점 .....                                     | 147        |
| 제2장 청소년 게임과몰입 해소 및 건전게임문화 설계를 위한 제언 .....                   | 149        |
| 제3장 청소년 게임과몰입 개입전략의 효과성 증진을 위한 제언 .....                     | 151        |
| 제1절 청소년 게임과몰입 문제에 관한 전반적 접근틀 .....                          | 151        |
| 제2절 문제군 대상 상담 및 치료 효과성 증진을 위한 제언 .....                      | 152        |
| <br>  |            |
| <b>참고문헌 .....</b>   | <b>157</b> |
| <br>  |            |
| <b>부록 .....</b>   | <b>163</b> |
| <br>  |            |
| 부록 1. 게임 일지 .....   | 163        |
| 부록 2. ‘KOCCA 게임길잡이’ 간편 매뉴얼 .....                            | 164        |
| 부록 3. 개선된 Win-Me Game 프로그램 회기 개요 .....                      | 173        |
| 부록 4. 개선된 꿈도이 프로그램 회기 개요 .....                              | 181        |

## 표 차례

|  |    |
|--|----|
| 표1. 웹기반 CSG 게임선용 진단척도(AGUS) 하위요인별 문항(T1) .....                     | 36 |
| 표2. 웹기반 CSG 문제적 게임이용 진단척도(MGUS) 하위요인별 문항(T2) .....                 | 37 |
| 표3. 지필형 축약판 CSG 게임선용 진단척도(AGUS) 하위요인별 문항(T2) .....                 | 37 |
| 표4. 지필형 축약판 CSG 문제적 게임이용 진단척도(MGUS) 하위요인별 문항(T2) .....             | 38 |
| 표5. T1 시점의 현장조사 문항(괄호 안은 문항 수) .....                               | 39 |
| 표6. T2 시점의 현장조사 문항(괄호 안은 문항 수) .....                               | 39 |
| 표7. 응답자 전체 CSG 진단유형별 비율(N=110) .....                               | 40 |
| 표8. 학령 및 학년 별 인원(N=94) .....                                       | 40 |
| 표9. T1 조사의 게임선용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차)(N=86) .....                    | 43 |
| 표10. T1 조사의 문제적 게임이용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차)(N=86) .....               | 44 |
| 표11. T2 조사의 게임선용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차)(N=86) .....                   | 44 |
| 표12. T2 조사의 문제적 게임이용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차)(N=86) .....               | 44 |
| 표13. 하루 평균 게임이용시간(평일)(N=86 중 결측치 제외) .....                         | 45 |
| 표14. 하루 최대 게임이용시간(평일 및 주말 포함)(N=86) .....                          | 46 |
| 표15. 게임 비용(한 달 평균)(N=86) .....                                     | 46 |
| 표16. 본 조사 일반사용자군과 2011 게임이용자 종합실태조사 일반사용자군의 평균 게임이용시간 빈도 검증 ..     | 47 |
| 표17. 본 조사 일반사용자군과 2011 게임이용자 종합실태조사 과몰입군의 평균 게임이용시간 빈도 검증 .....    | 47 |
| 표18. 본 조사 일반사용자군과 2011 게임이용자 종합실태조사 과몰입위험군의 평균 게임이용시간 빈도 검증 ..     | 47 |
| 표19. T1 조사의 공존장애 평균(표준편차) .....                                    | 48 |
| 표20. T2 조사의 공존장애 평균(표준편차) .....                                    | 48 |
| 표21. 본 조사 일반사용자군과 실태조사 일반사용자군의 차이검증결과(전체, N=59,116 중 결측치 제외) ..... | 49 |
| 표22. 본 조사 일반사용자군과 실태조사 과몰입군의 차이검증결과(전체, N=2,220 중 결측치 제외) .....    | 50 |
| 표23. 본 조사 일반사용자군과 실태조사 과몰입위험군의 차이검증결과(전체, N=3,172 중 결측치 제외) .....  | 50 |
| 표24. 게임이용시간 및 게임비용의 조정된 평균(표준오차)(전체, N=94 중 결측치 제외) .....          | 53 |
| 표25. 게임이용시간 및 게임비용에 대한 공변량분석 결과(전체, N=94 중 결측치 제외) .....           | 53 |
| 표26. 게임관련 경계사고의 조정된 평균(표준오차)(전체, N=94 중 결측치 제외) .....              | 54 |
| 표27. 게임관련 경계사고에 대한 공변량분석 결과(전체, N=94 중 결측치 제외) .....               | 54 |
| 표28. 게임선용 및 문제적 게임이용 점수의 조정된 평균(표준오차)(전체, N=94 중 결측치 제외) .....     | 55 |
| 표29. 게임선용 및 문제적 게임이용 점수에 대한 공변량분석 결과(전체, N=94 중 결측치 제외) .....      | 55 |
| 표30. Win-Me Game 프로그램의 청소년 회기 개요(한국콘텐츠진흥원, 2011) .....             | 67 |
| 표31. 꿈도이 프로그램의 청소년 회기 개요(한국콘텐츠진흥원, 2012) .....                     | 70 |
| 표32. Win-Me Game 프로그램의 참여자 구성 .....                                | 74 |
| 표33. 처치조건과 측정시기에 따른 문제적 게임이용 점수의 평균(표준편차)(Win-Me Game) .....       | 77 |
| 표34. MGUS 총점 및 하위요인별 점수에 대한 공변량분석 결과(Win-Me Game) .....            | 78 |

|   |     |
|---|-----|
| 표35. 사전-사후-추후 시점의 문제적 게임이용 점수(N=12)(Win-Me Game) .....        | 79  |
| 표36. 처치조건과 측정시기에 따른 비합리적 신념의 평균(표준편차)(Win-Me Game) .....      | 79  |
| 표37. 비합리적 신념에 대한 공변량분석 결과(Win-Me Game) .....                  | 80  |
| 표38. 사전-사후-추후 시점의 비합리적 신념 점수(N=12)(Win-Me Game) .....         | 80  |
| 표39. 처치조건과 측정시기에 따른 기본적 심리욕구의 평균(표준편차)(Win-Me Game) .....     | 81  |
| 표40. 기본적 심리욕구에 대한 공변량분석 결과(Win-Me Game) .....                 | 81  |
| 표41. 사전-사후-추후 시점의 기본적 심리 욕구 점수(N=12)(Win-Me Game) .....       | 82  |
| 표42. Win-Me Game 프로그램 2회기의 “비합리적/합리적 신념” 사례 .....             | 83  |
| 표43. Win-Me Game 프로그램 3회기의 “게임에 대한 장/단기적 결과” 사례 .....         | 84  |
| 표44. Win-Me Game 프로그램 4회기의 “나의 게임 조절 목표 정하기” 사례 .....         | 85  |
| 표45. Win-Me Game 프로그램 5회기의 “여가활동 계획” 사례 .....                 | 86  |
| 표46. Win-Me Game 프로그램 6회기의 “나의 스트레스 사건” 사례 .....              | 87  |
| 표47. Win-Me Game 프로그램 7회기의 “문제해결 각본” 사례 .....                 | 87  |
| 표48. Win-Me Game 프로그램 7회기의 “Win-Win 서약서” 사례 .....             | 88  |
| 표49. Win-Me Game 프로그램 8회기의 “변화 점검” 사례 .....                   | 88  |
| 표50. 꿈도이 프로그램의 참여자 구성 .....                                   | 89  |
| 표51. 처치조건과 측정시기에 따른 문제적 게임이용 점수의 평균(표준편차)(꿈도이) ..             | 92  |
| 표52. MGUS 총점 및 하위요인별 점수에 대한 공변량분석 결과(꿈도이) .....               | 93  |
| 표53. 사전-사후-추후 시점의 문제적 게임이용 점수(N=7)(꿈도이) .....                 | 93  |
| 표54. 처치조건과 측정시기에 따른 비합리적 신념의 평균(표준편차)(꿈도이) .....              | 94  |
| 표55. 비합리적 신념에 대한 공변량분석 결과(꿈도이) .....                          | 94  |
| 표56. 처치조건과 측정시기에 따른 기본적 심리욕구의 평균(표준편차)(꿈도이) .....             | 95  |
| 표57. 기본적 심리욕구에 대한 공변량분석 결과(꿈도이) .....                         | 96  |
| 표58. 꿈도이 프로그램의 “게임사용 흐름 분석” 사례 .....                          | 98  |
| 표59. 꿈도이 프로그램의 “미래의 가능한 나 인터뷰” 사례 .....                       | 100 |
| 표60. 꿈도이 프로그램의 “게임에 대한 비합리적 생각 수정” 사례 .....                   | 101 |
| 표61. 꿈도이 프로그램의 “대안행동 설계” 사례 .....                             | 102 |
| 표62. 꿈도이 프로그램의 “솔루션 수첩 활동” 사례 .....                           | 103 |
| 표63. 꿈도이 프로그램의 “여가활동 개발 기록지” 사례 .....                         | 104 |
| 표64. Win-Me Game 프로그램 만족도 평가(N=13 <sup>b</sup> ) .....        | 105 |
| 표65. Win-Me Game 프로그램 추천 의사(N=13) .....                       | 106 |
| 표66. 꿈도이 프로그램 만족도 평가(N=7 <sup>b</sup> ) .....                 | 107 |
| 표67. 꿈도이 프로그램 추천 의사(N=7) .....                                | 108 |
| 표68. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 1회기 활동별 평가(N=6) ..... | 110 |
| 표69. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 2회기 활동별 평가(N=6) ..... | 111 |
| 표70. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 3회기 활동별 평가(N=6) ..... | 112 |
| 표71. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 4회기 활동별 평가(N=6) ..... | 113 |

|  |     |
|--|-----|
| 표72. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 5회기 활동별 평가(N=6) …… | 114 |
| 표73. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 6회기 활동별 평가(N=6) …… | 115 |
| 표74. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 7회기 활동별 평가(N=6) …… | 116 |
| 표75. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 8회기 활동별 평가(N=6) …… | 117 |
| 표76. Win-Me Game 프로그램에 대한 연구진 및 자문단의 개선의견 ……               | 120 |
| 표77. 개정된 Win-Me Game 프로그램 개요 ……                            | 123 |
| 표78. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 1회기 활동별 평가(N=4) ……         | 125 |
| 표79. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 2회기 활동별 평가(N=4) ……         | 127 |
| 표80. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 3회기 활동별 평가(N=4) ……         | 128 |
| 표81. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 4회기 활동별 평가(N=4) ……         | 129 |
| 표82. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 5회기 활동별 평가(N=4) ……         | 130 |
| 표83. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 6회기 활동별 평가(N=4) ……         | 132 |
| 표84. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 7회기 활동별 평가(N=4) ……         | 133 |
| 표85. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 8회기 활동별 평가(N=4) ……         | 134 |
| 표86. 꿈도이 프로그램에 대한 연구진 및 자문단의 개선 의견 ……                      | 136 |
| 표87. 개정된 꿈도이 프로그램 개요 ……                                    | 138 |
| 표88. 과몰입/과몰입위험군 청소년을 위한 개입프로그램 참여 동기 증진 전략의 예 ……           | 142 |

## 그림 차례

---

|   |    |
|---|----|
| 그림1. 연구 절차 .....                                  | 42 |
| 그림2. Win-Me Game 프로그램 개발 과정(한국콘텐츠진흥원, 2011) ..... | 66 |
| 그림3. 꿈도이 프로그램 개발 과정(한국콘텐츠진흥원, 2012) .....         | 69 |
| 그림4. 문제적 게임이용의 시점 간 변화 양상(Win-Me Game) .....      | 79 |
| 그림5. 비합리적 신념의 시점 간 변화 양상(Win-Me Game) .....       | 80 |
| 그림6. 기본적 심리욕구의 시점 간 변화 양상(Win-Me Game) .....      | 82 |
| 그림7. 문제적 게임이용의 시점 간 변화 양상(꿈도이) .....              | 94 |
| 그림8. 비합리적 신념 시점 간 변화 양상(꿈도이) .....                | 95 |
| 그림9. 기본적 심리욕구의 시점 간 변화 양상(꿈도이) .....              | 96 |



# 연구 요약

1. 제목
2. 연구 목적
3. 연구1: 웹기반 게임과몰입 예방프로그램  
효과 검증
4. 연구2: 과몰입군 및 과몰입위험군  
청소년 대상 개입프로그램 효과 검증 및  
개선
5. 결론 및 제언



# 연구 요약

## 1. 제목

진단 유형별 개입프로그램 효과 검증 및 개선

## 2. 연구 목적

본 연구는 한국콘텐츠진흥원이 보급한 진단 유형별 개입프로그램('KOCCA 게임길잡이', 'Win-Me Game', '꿈도이')의 개입 효과성을 확인하고 이를 증진하는데 목적이 있다.

## 3. 연구1: 웹기반 게임과몰입 예방프로그램 효과 검증

### 가. 목적

연구1은 두 가지 목적을 달성하기 위해 수행되었다.

첫째, 청소년 게임이용자들을 대상으로 웹기반 CSG를 실시하고, 웹기반 CSG를 통한 '일반사용자군' 진단 유효성을 확인하고자 했다. 통상, '과몰입군'이나 '과몰입위험군'에 대한 진단은 게임과몰입 척도와 더불어 다양한 임상 도구를 활용한 종합적인 선별 검사(screening)를 필요로 한다. 반면에, 한국콘텐츠진흥원의 웹기반 CSG는 지필형 CSG를 웹에 구축하여 청소년들이 가정과 학교에서 자가 실시하도록 함으로써 접근성과 편리성을 증진할 목적으로 개발되었다. 이러한 점에서, 웹기반 CSG는 전문 상담 현장이나 치료기관에서 이루어지는 것과 같은 포괄적이고 종합적인 검사라기보다는 청소년들이 자가 실시를 통해서 자신의 게임이용 행태를 추정해보는 일종의 간편 도구이다. 따라서 웹기반 CSG의 진단 유효성을 확인하는 작업은 게임관련 문제 증상을 경험하고 있지 않은 다수의 일반 게임이용자들을 유효하게 분류해낼 수 있는지 확인하는 것이 적절하다.

둘째, '일반사용자군'과 '선용군' 대상 게임과몰입 예방프로그램('KOCCA 게임길잡이')의 개입효과성을 검증하였다. 'KOCCA 게임길잡이' 프로그램은 CSG '일반사용자군'과 '선용군'을 대상으로 건전 게임이용 습관을 계도하고 문제적 게임이용을 억제하고자 개발된 예방프로그램이다. 따라서 본 연구에서는 게임관련 문제증상을 보이지 않는 '일반사용자군'과 '선용군' 청소년들을 대상으로 게임과몰입 예방프로그램을 실시하고, 이 프로그램의 개입 효과성을 확인하였다.

## 나. 방법 및 절차

본 연구의 첫 번째 목적인 웹기반 CSG를 통한 ‘일반사용자군’ 진단 유효성은 두 가지 방향에서 점검하였다.

첫째, 중고등생 게임이용자들을 대상으로 2주 간격을 두고 두 시점(T1, T2)에서 CSG를 실시하였다.

둘째, 기저선에 해당하는 T1에서 게임과몰입의 공존장애를 측정하여 웹기반 CSG에서 ‘일반사용자군’으로 분류되는 청소년 게임이용자들이 CSG ‘과몰입군’ 및 ‘과몰입위험군’과 차이를 보이는지 확인하였다.

본 연구의 두 번째 목적인 게임과몰입 예방프로그램(‘KOCCA 게임길잡이’)의 효과성 검증을 위해서 중고생 게임이용자들을 대상으로 현장실험을 실시하였다. 개입프로그램의 효과성은 다음 두 가지 방향에서 검증하였다.

첫째, 연구에 참가한 청소년 게임이용자들의 일상적 게임이용 행태를 조사하여 기저선 자료로 활용하기 위해 청소년 게임이용 행태를 분석할 때 핵심적으로 고려되어온 평균 게임이용시간, 최대 게임이용시간, 게임비용을 조사하였다. 이 변수들에서 얻은 자료를 기저선으로 하여, 이후 T2 시점에서 개입프로그램 처치를 받은 처치군과 통제집단인 대조군 간 차이를 분석하였다.

둘째, 현장실험에 참여한 청소년 게임이용자들이 게임에 관해서 지니고 있는 표상을 조사하여 처치군과 대조군의 게임표상에서 차이가 나타나는지 알아보기 위해 두 시점 모두에서 게임과 관련하여 떠오르는 생각이나 느낌을 개방형 문항으로 조사하였다.

연구대상은 중고등학교 남학생 총 110명이었으며, 이들은 서울시내 소재 사립 고등학교 1개교와 공립 중학교 1개교에서 모집하였다. 이들에게 T1 시점에서 웹기반 CSG를 실시한 결과, ‘과몰입군’은 2명, ‘일반사용자군’은 99명, 그리고 ‘선용군’은 9명으로 분류되었다. 이 가운데 본 연구의 대상이 아닌 ‘과몰입군’ 2명을 제외한 나머지 108명의 자료는 연구의 목적상 다음 두 가지 분류 기준에 따라서 분석되었다.

첫째, 웹기반 CSG를 통한 ‘일반사용자군’ 진단유효성 검증은 웹기반 CSG를 통해서 ‘일반사용자군’을 신뢰롭게 분류할 수 있는지 알아보는데 목적이 있다. 따라서 ‘일반사용자군’ 중에서 T1과 T2 두 시점 모두 조사에 참여한 86명의 자료를 분석하였다.

둘째, 게임과몰입 예방프로그램 ‘KOCCA 게임길잡이’는 ‘일반사용자군’과 ‘선용군’ 청소년들을 대상으로 건전 게임이용 습관을 계도하고 증진시킬 목적으로 개발되었다. 따라서 이 예방프로그램의 효과성 검증은 T1과 T2 두 시점 모두에서 조사에 참여한 86명의 ‘일반사용자군’과 8명의 ‘선용군’을 포함하여 총 94명의 자료를 분석하였다. 참가자들은 모두 2학년 남학생이었으며, 중학생 36명(38.3%), 고등학생 58명(61.7%)이었다.

연구는 다음과 같은 절차로 진행되었다. 연구 참가 요청을 수락한 남자 고등학교 1개교와 중학교 1개교에 5명의 연구원이 방문하여 T1 조사(기저선 조사)를 실시하였다.

T1 조사 종료 직후, 웹기반 CSG 관련 세부사항을 안내하고 학생들의 참여를 요청하였다.

학생들은 T1 조사 후 1주일에 걸쳐 개인별로 한국콘텐츠진흥원 'KOCCA 게임길잡이' 웹사이트(<http://gameguide.kocca.kr/>)에 접속하여 웹기반 CSG에 응답하였다. 이후, 웹기반 CSG 결과를 분석하여 총 108명의 '일반사용자군' 및 '선용군'을 선별해내고 이들을 대상으로 현장실험을 진행했다. 108명의 참가자들은 중학교와 고등학교별로 처치군과 대조군에 무선 배정되었으며, 연구원 2명이 해당 학교를 방문하여 게임일지를 배부하였다. 이와 더불어, 처치군 참가자들에게 제공된 게임일지에는 'KOCCA 게임길잡이'를 축약하여 제작한 간편 매뉴얼을 포함시키고 핵심 내용에 대한 설명을 제공했다.

처치군 학생들은 연구 기간 동안 책상이나 컴퓨터에 이 책자를 비치해두고, 게임 생각이 나거나 실제로 게임을 할 때마다 이 책자의 내용을 주의 깊게 읽고 책자에서 전달하고자 하는 핵심 내용을 상기하도록 안내받았다. 그리고 자료의 신뢰도를 높이기 위한 조치로써 연구가 진행된 2주 동안, 연구에 참여하는 모든 학생들에게 휴대전화기 문자와 전화를 이용해 개별적으로 연락하여, 게임일지를 성실히 작성하도록 반복적으로 독려하였다.

연구가 종료된 2주 후 시점에 연구원 2명이 해당 학교를 방문하여 직접 게임일지를 수거하고, T2 조사를 실시하였다. T2 조사는 연구가 진행된 2주 동안 처치군과 대조군에서 발생한 주요 차이를 알아봄으로써 과몰입 예방프로그램의 효과성을 확인할 목적으로 실시되었다.

모든 조사는 고등학교는 교실에서, 중학교는 시청각실에서 진행하였으며, 참가자들의 신분정보는 철저히 비밀에 부치며 자료는 연구 목적 이외로는 사용하지 않음을 강조하였다. 특히 참가자들이 게임일지에 기록한 내용은 철저히 비밀을 보장하며, 참가자들을 처벌하거나 불이익을 주기 위한 것이 아님을 주지시키고 성실하고 솔직한 응답을 독려하였다. 아울러 연구를 통해서 본인의 게임이용 행태를 이해함으로써 건강한 게임이용자가 될 수 있도록 안내하기 위한 것임을 강조하였다.

## 다. 주요 결과

웹기반 CSG를 통해서 '일반사용자군'으로 분류되어 본 연구에 참여한 청소년들은 한국콘텐츠진흥원의 전국조사(2011)에서 보고된 '일반사용자군'과 게임이용시간, 게임비용 및 공존장애에서 유의미한 차이를 보이지 않았다. 반면에, '과몰입위험군' 및 '과몰입군'에 비해서는 청소년 게임이용행태를 이해하는데 핵심이 되는 주요 지표 모두에서 긍정적인 방향으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 본 연구의 '일반사용자군'은 2011년 전국조사의 '과몰입위험군' 및 '과몰입군' 각각에 비해서 평균 게임이용 시간이 적고, 게임 비용

도 적으며, 게임과몰입의 공존장애 수준은 유의하게 낮았다. 이 결과를 통해서 ‘일반사용자군’에 한정하여 보았을 때 웹기반 CSG를 통한 진단 유효성이 높음을 알 수 있다.

현장실험 결과, 한국콘텐츠진흥원의 게임과몰입 예방프로그램(“KOCCA 게임길잡이”) 처치를 받은 처치군은 처치를 받지 않은 대조군에 비해서 2주 기준으로 하루 평균 게임 시간 및 1회 최대 게임시간이 적었고, 게임비용도 적었다. 이 결과는 청소년 게임이용 행태를 축약적으로 보여주는 두 가지 핵심 변수 모두에서 바람직한 방향의 행동변화가 처치군 참가자들에게 유발되었음을 보여준다. 이러한 행동변화 뿐만 아니라, 처치군에서는 대조군보다 게임의 잠재적 해악에 대한 자각과 인식, 그리고 건전게임이용에 관한 사고 등을 포괄하는 게임관련 경계사고도 강하게 발현되었다.

## 4. 연구2: 과몰입군 및 과몰입위험군 청소년 대상 개입프로그램 효과 검증 및 개선

### 가. 연구 목적

본 연구는 한국콘텐츠진흥원이 개발한 과몰입군 청소년 개입프로그램 “Win-Me Game(한국콘텐츠진흥원, 2011)”과 과몰입위험군 청소년을 위한 개입프로그램 “꿈꾸라! 도전하라! 이루라(한국콘텐츠진흥원, 2012; 이하 ‘꿈도이’)” 프로그램의 효과를 검증하고 개선, 보완하기 위한 목적으로 고안되었다. 앞서 개발된 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램은 인지행동치료 모듈에 기반을 두어 과몰입군 및 과몰입위험군 청소년의 게임사용 위험요인을 확인하고 이를 체계적으로 개선해나가는 개입프로그램이다. Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램의 특징은 게임의 관점을 게임사용 문제의 개선에 국한시키지 않고 긍정적 심리 자원을 확충하여 심리적 번영(flourish)을 도모하는 건강증진 전략을 결합한 것이다. 즉, 청소년으로 하여금 자신의 꿈과 목표를 찾고 이를 위한 실천 계획을 세워 성취하는 경험을 하도록 도움으로써 반응적으로 게임사용에 대한 동기나 몰두하는 정도가 감소하도록 하는 접근을 취하였다.

본 연구는 Najavits(2003)가 제안한 과학적이고 윤리적인 개입프로그램 개발 및 평가 과정을 준수하고자 앞서 거친 초기 개발 단계 및 효능성 검증 단계에 이어, 효과성 검증 단계로 설계되었다. 즉, Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램을 실제 현장 조건에서 다양하게 실시하여 일반화 가능성(generalizability)이나 전이가능성(transferability)을 검증하고, 이 과정에서 통제집단과의 비교를 통해 프로그램의 효과를 검증하고자 한다. 또한 프로그램 진행자들의 의견을 수렴하여 프로그램을 수정, 보완함으로써 프로그램의 간결성과 집중력을 높이는 구체적인 방안을 제시하고자 한다.

## 나. 효과 검증 및 개선 전략

- ① 프로그램 실시 조건을 다양화하여 실시 지역을 대전시 소재에 국한시키지 않고 충남 인근 지역으로 실시 기관을 확대하고, 실시 기관은 학교나 건강가족지원센터, 지역아동센터 등 다양한 성격의 기관이 참여하였다. 참여자 인원도 기관의 여건에 따라 2명에서 8명까지 현실적인 조건에 맞춰 다양하게 진행하였다.
- ② 프로그램 진행자를 다양화하여 임상심리전문가 또는 중독심리전문가, 청소년 상담사 자격을 지니고 임상 현장에서 종사하는 전문가 뿐 아니라 대학원에서 임상심리학을 전공하는 대학원생들도 참여하는 등 폭을 넓혔다. 보조 진행자로는 임상심리학 전공 대학원생 및 심리학 전공 학부생들이 참여하였다.
- ③ 프로그램 효과 측정을 문제적 게임이용 수준(한국콘텐츠진흥원, 2010) 뿐 아니라 게임에 대한 비합리적 신념(참조: 한국게임산업진흥원, 2008; 한국콘텐츠진흥원, 2009, 2010), 기본적 심리욕구(이명희, 김아영, 2008; Deci & Ryan, 2000)까지 확대하였다. 또한 프로그램의 지속 효과를 확인하기 위해 측정 시점을 사전, 사후 및 추후(프로그램 종료 후 한 달 경과 시점) 시점으로 확대하였다.
- ④ 프로그램 효과 분석은 양적 분석(공변량분석 및 일원변량분석; 모두 SPSS 18.0v)과 질적 분석(참여자의 워크북 작성 및 구두 발표 내용 분석)을 겸하였다.
- ⑤ 프로그램 개선을 위해 연구진과 프로그램 진행자 회의 및 참여자 의견을 통합하여 프로그램 진행시간 및 회기분량, 회기 순서, 회기별 활동 재선별 및 간소화 등의 방안을 제시하였다. 또한 문헌연구를 겸해 프로그램 참여 동기 및 게임사용 조절 동기를 고양시키는 전략을 제시하였다.

## 다. 프로그램 효과성 검증

### 1) Win-Me Game 프로그램

#### (1) 프로그램 참가자

대전 및 충남 지역의 교육청 및 학교, 지역아동센터본부, 건강가족지원센터, 학원 등에 공문을 발송해 참여 신청을 받아, 초등학교 고학년과 중학생을 대상으로 1차로 문제적 게임이용 진단척도 축약판(이하 MGUS; 한국콘텐츠진흥원, 2010)을 실시, 2차로 개별

면담(게임중독 진단을 위한 임상면접도구; 김세진, 권선중, 최훈석, 김교현, 2012)을 실시하여 게임과몰입 범주의 청소년을 선발하였다. 이 중 당사자 및 보호자의 프로그램 동의가 완수된 36명을 집단 및 연령, 지역 차이를 통제하여, 처치집단(총 21명, 남 18명, 여 3명; 초등학생 6명, 중학생 15명; 평균연령=14.23( $SD=1.33$ ))과 대기자 통제집단(총 15명, 남 11명, 여 4명; 초등학생 11명, 중학생 4명, 평균 연령=12.72( $SD=.64$ ))으로 분류하였다.

## (2) 프로그램 진행 방법

처치집단의 프로그램은 총 8회기로, 주당 1회씩 8주 동안 진행하였다(1회기 당 60분). 프로그램 진행은 임상심리전문가 및 중독심리전문가, 청소년 상담사, 임상심리학 석사 과정 대학원생 총 4인이 분배하여 진행하였다. 보조진행은 임상심리학 석사 과정 대학원생 및 학부생으로 각 집단에 2인씩 참여하였다. 프로그램 진행 기간은 2012년 8월부터 12월까지, 추후 조사는 프로그램 종료 후 한 달 뒤에 실시하였다.

대기자 통제집단은 2012년 10월에 사전 조사, 2013년 1월에 사후 조사를 실시하였다.

## (3) 프로그램 효과 검증 결과

### ① 프로그램 처치가 문제적 게임이용에 미치는 효과

공변량분석 결과, 처치집단의 사후 문제적 게임이용 총점이 통제집단에 비해 유의하게 감소되었다,  $F(1,33)=7.21, p<.05$ . 하위요인 중에는, '조절손상( $F(1,33)=8.28, p<.001$ )', '강박적 사용( $F(1,33)=6.01, p<.05$ )', '일상생활 무시( $F(1,33)=4.56, p<.05$ )'의 감소가 유의하였다. 다음으로 처치집단의 프로그램 효과 지속성 확인을 위해 일원변량 분석을 실시한 결과, 문제적 게임이용 총점의 사후 및 추후 점수가 사전 점수에 비해 유의하게 낮아 프로그램 종료 후에도 그 효과가 지속되는 것으로 나타났다,  $F(2,33)=8.53, p<.001$ .

### ② 프로그램 처치가 게임에 대한 비합리적 신념에 미치는 효과

공변량분석 결과, 처치집단과 통제집단의 게임에 대한 비합리적 신념의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다,  $F(1,32)=.30, ns$ . 처치집단의 프로그램 효과 지속성 확인을 위한 일원변량분석 실시 결과도 유의하지 않았다,  $F(2,33)=1.40, ns$ .

### ③ Win-Me Game 프로그램 처치가 기본적 심리욕구에 미치는 효과

공변량분석 결과, '자율성( $F(1,30)=11.38, p<.001$ )', '유능성( $F(1,33)=10.62, p<.001$ )' 및 '관계성( $F(1,30)=8.31, p<.001$ )' 모두 처치집단이 통제집단에 비해 유의하게 증가된 것으로 나타났다. 다음으로 처치집단의 프로그램 효과 지속성 확인을 위한 일원변량분석 결과, '관계성( $F(2,33)=1.01, p<.05$ )'에서 추후 점수가 사전 점수에 비해 유의하게

높아 프로그램이 관계성 증진에 꾸준히 영향을 미친 것으로 나타났다.

#### ④ Win-Me Game 프로그램의 효과에 대한 질적 분석

참여자들의 워크북과 구두 발표 내용을 분석했을 때 프로그램 효과 요인으로 확인된 요인들은 ㉠게임을 사용하는 이유 분석 및 기본적 심리욕구 탐색, ㉡게임에 대한 비합리적 신념 탐색 및 수정, ㉢게임에 대한 장기적 및 단기적 결과 분석, ㉣게임 사용 자기조절 목표 설계, ㉤여가활동 개발, ㉥스트레스 탐색, ㉦문제적 게임이용 유희 상황 대처 연습, ㉧부모와 게임사용 조절 계획 설계, ㉨프로그램을 통한 변화 점검 등이었다.

## 2) 꿈도이 프로그램

### (1) 프로그램 참가자

Win-Me Game 프로그램 연구와 동일한 방법 및 절차를 적용하여 게임과몰입위험범주(MGUS의 7개 하위요인 중 3개 이상에서 각 총점이 4점 이상; 게임선용 진단척도 축약판(한국콘텐츠진흥원, 2010)의 7개 하위요인 중 중 3개 이상에서 각 총점이 4점 이상)의 청소년 30명을 선발하였다. 집단 및 연령, 지역 차이를 통제하여, 처치집단(총 15명, 남 14명, 여 2명; 초등학교 7명, 중학생 8명; 평균연령=13.67( $SD=1.59$ ))과 대기자 통제집단(총 15명, 남 13명, 여 2명; 초등학교 11명, 중학생 4명, 평균 연령=12.07( $SD=83$ ))으로 분류하였다.

### (2) 프로그램 진행 방법

처치집단의 프로그램은 총 8회기로, 주당 1회씩 8주 동안 진행하였다(1회기 당 90분). 프로그램 진행은 정신보건임상심리사, 청소년 상담사 및 임상심리사 자격 소지자 및 임상심리학 석사 과정 대학원생 총 4인이 분배하여 진행하였다. 보조진행은 임상심리학 석사 과정 대학원생 및 학부생으로 각 집단에 2인씩 참여하였다. 프로그램 진행 기간은 2012년 8월부터 12월까지, 추후 조사는 프로그램 종료 후 한 달 뒤에 실시하였다.

대기자 통제집단은 2012년 10월에 사전 조사, 2013년 1월에 사후 조사를 실시하였다.

### (3) 프로그램 효과 검증 결과

#### ① 꿈도이 프로그램 처치가 문제적 게임이용에 미치는 효과

공변량분석 결과, 처치집단의 사후 문제적 게임이용 총점이 통제집단에 비해 유의하게 감소되었다,  $F(1,27)=7.16$ ,  $p<.05$ . 하위요인 중에는, '내성( $F(1,27)=19.42$ ,  $p<.001$ )', '금단( $F(1,27)=5.35$ ,  $p<.05$ )', '과도한 시간소비( $F(1,27)=13.94$ ,  $p<.001$ )'의 감소가 유의하였다. 다음으로 처치집단의 프로그램 효과 지속성 확인을 위해 일원변량분

석을 실시한 결과, 문제적 게임이용 총점의 사전 점수에 비해 사후 점수가 유의하게 감소되었고,  $F(2,18)$ ,  $p<.05$ , 사후와 추후 점수 간 차이는 유의한 변화가 없어, 프로그램 종료 후에도 그 효과가 지속되는 것으로 나타났다,  $F(2,33)=8.53$ ,  $p<.001$ .

### ② 꿈도이 프로그램 처치가 게임에 대한 비합리적 신념에 미치는 효과

공변량분석 결과, 처치집단의 사후 게임에 대한 비합리적 신념이 통제집단에 비해 유의하게 감소되었다,  $F(1,27)=7.08$ ,  $p<.05$ . 다음으로 처치집단의 프로그램 효과 지속성 확인을 위해 일원변량분석을 실시한 결과, 게임에 대한 비합리적 신념의 시점 간 차이는 유의하지 않았다,  $F(2,18)=.11$ , *ns*.

### ③ 꿈도이 프로그램 처치가 기본적 심리욕구에 미치는 효과

공변량분석 결과, 처치집단이 통제집단에 비해 '관계성( $F(1,27)=5.97$ ,  $p<.05$ )'과 '즐거움( $F(1,27)=5.32$ ,  $p<.05$ )' 요인의 사후 점수가 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 다음으로 처치집단의 프로그램 효과 지속성 확인을 위해 일원변량분석을 실시한 결과, 시점 간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다(자율성,  $F(2,18)=.22$ ; 유능성,  $F(2,18)=1.90$ ; 관계성,  $F(2,18)=1.74$ ; 즐거움,  $F(2,18)=1.91$ , all *ns*).

### ④ 꿈도이 프로그램의 효과에 대한 질적 분석

참여자들의 워크북과 구술 발표 내용을 분석했을 때 프로그램 효과 요인으로 확인된 요인들은 ㉠게임사용 이유 분석, ㉡게임사용 자기조절 목표 세우기, ㉢게임사용 흐름 분석, ㉣문제적 게임이용의 선행사건을 탐색하여 위험상황에 대한 예민성 높이기, ㉤'미래 가능한 나' 설계하기, ㉥게임에 대한 비합리적 신념 탐색 및 수정, ㉦대안행동 설계, ㉧'미래의 가능한 나'를 이루기 위한 해결책 탐색, ㉨여가활동 개발 등이었다.

## 라. 프로그램 개선 및 활용 방안

### 1) Win-Me Game 프로그램

프로그램 개선을 위해 본 연구 진행 과정에서 수립된 프로그램 주 진행자 및 보조 진행자의 자문 및 참여자 의견을 반영하여 개선 방안들을 도출하였다. 개정된 회기 개요는 아래와 같다.

| 회기 | 목 적  | 내 용   |
|----|--|---|
| 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램 소개, 자기소개 및 프로그램 내의 역할을 정하여 참여 동기와 적극성을 높인다.</li> <li>◎ 게임사용 현황과 게임사용 이유를 확인하여 게임사용에 대한 인식을 높인다.</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 프로그램 목적, 진행방식, 진행자 소개</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 자기소개 및 프로그램 내의 역할 분담</li> <li>• 작업1. 게임을 하는 이유 확인하기 : 게임을 하는 이유를 검토하고 어떠한 기본적 심리욕구가 게임을 통해 충족되어 왔으며 일상생활에서는 충족되지 못했는지를 파악함.</li> <li>• 작업2. 게임 행동 관찰하기: 주용이의 사례와 게임사용 기록지 작성을 통해 자신이 언제, 어떻게 게임을 사용하는지 파악함.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>  |
| 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 게임과 관련한 건강한 생각과 건강하지 못한 생각 그리고 그와 관련된 기본적 심리욕구를 찾아낸다.</li> <li>◎ 게임과 관련한 건강하지 못한 생각을 탐색하고 이를 건강한 생각으로 바꿀 수 있는 능력을 기른다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 동영상 시청을 통해 생각에 따라 어떻게 행동과 감정이 달라질 수 있는지를 알게 함.</li> <li>• 작업1. 게임에 대한 건강한 생각? vs 건강하지 못한 생각? : OX 진실게임을 통해 게임에 대한 건강한 생각과 그렇지 못한 생각 구분하게 하기.</li> <li>• 작업2. 건강한 생각과 건강하지 못한 생각의 결과 예측하기 : 주용이의 사례를 통해 건강하지 못한 생각이 어떤 결과를 유발하는지 파악하고 자신에게 적용하여 생각해 보게 함. 또한 자신의 생각과 관련된 기본적 심리욕구를 파악함.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul> |
| 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 게임의 장/단기적, 긍/부정적 결과를 탐색하고 이를 자신에게 적용해 봄으로써 자신에게 나타나고 있는 결과를 파악한다.</li> <li>◎ 자신의 게임사용 결과를 탐색함으로써 게임 조절 동기를 증진한다.</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 과도한 게임사용에 청소년의 건강, 특히 뇌에 미치는 영향에 대한 동영상 시청.</li> <li>• 작업1. 결정저울 활동 : 게임사용의 장, 단기적/긍정, 부정적 결과를 실제 저울에 올려놓음으로써 어떤 선택이 합리적인지 결정하게 하기.</li> <li>• 작업2. 나의 게임사용 결과는? : 자신에게 해당하는 게임 사용 결과들을 탐색하고 그와 관련된 기본적 심리 욕구 파악하기.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>  |
| 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 스스로 게임 조절을 위한 장/단기적 목표와 실천을 위한 구체적인 전략을 설정한다.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 꿈을 실천한 사람에 대한 동영상을 시청함으로써 꾸준한 목표설정과 계획 재고를 통해 지금 바로 할 수 있는 것부터 실행하는 것이 중요함을 알림.</li> <li>• 작업1. 게임 조절 목표 설정하기 : SMART 계획 전략에 대해 설명하고 게임 조절에 대한 단, 장기적 목표와 계획을 스스로 설정할 수 있도록 함.</li> <li>• 작업2. 내가 게임을 잘 조절한다면? 릴레이 게임을 통해 게임 조절을 성공적으로 실행하고 있는 자신의 모습에 대해 상상해 볼 수 있도록 함.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>               |

| 회기 | 목 적   | 내 용  |
|----|---|--|
| 5  | ◎ 여가 활동 계획 및 실천을 통해 건강하고 지속가능한 즐거움 욕구 충족 방법을 배운다.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 여가를 창의적으로 잘 사용하고 있는 청소년의 사례에 관한 동영상 시청</li> <li>• 작업1. 여가 개발하기 : 다음 한 주 내에 실제로 실행할 수 있는 여가를 선택하게 하고 그에 대한 구체적인 전략 세우기. 실제로 실행하고 그에 대한 증거물을 제출하는 것이 과제임을 알림.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>   |
| 6  | ◎ 게임과몰입의 위험요인인 스트레스에 대한 인식을 높인다.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 스트레스에 대한 간단한 교육</li> <li>• 작업1. 스트레스 경험 나누기: 집단의 성격에 따라 자신의 스트레스에 대한 비공개 또는 공개 공감경매를 실시함.</li> <li>• 작업2. 부모님과 대화해요(1): 부모님과의 갈등해결 방법을 토론하고 부모님과 게임사용에 대한 Win-Win 서약서 작성을 과제로 제시.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>   |
| 7  | ◎ 게임과몰입을 유발하는 스트레스 상황을 확인하고 이에 대한 대처방법을 확인하고 대처 능력을 증진시킨다.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 지난 한 주간 자신의 게임과몰입을 유발하는 스트레스 상황에 대해 발표하기</li> <li>• 작업1. 게임과몰입 유혹 상황 대처하기: 주용이의 사례를 통해 게임과몰입 유혹 상황에 대한 문제해결 방안을 습득하고 공통적인 스트레스 상황에 대한 대처 방법을 집단원과 함께 토론하여 문제해결각본 세우기.</li> <li>• 작업2. 부모님과 대화해요(2) : Win-Win 서약서를 확인하고 대화 시 어려움에 대해 점검.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul> |
| 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 지속적인 노력의 중요성을 인식한다.</li> <li>◎ 프로그램을 통해 변화된 모습을 확인하고 성취감을 경험한다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 지속적인 노력의 중요성 배우기</li> <li>• 작업1. 프로그램을 통한 변화와 성장 점검하기 : 게임이용시간, 기본적 심리욕구 충족 경험, 여가활동 여부 등을 변화그래프 작성하기를 통해 확인하기</li> <li>• 작업2. 동료와 감사 경험을 나누고 수료증 배부를 통해 프로그램을 마무리하기</li> </ul>  |

## 2) 꿈도이 프로그램 개선

프로그램 개선을 위해 본 연구 진행 과정에서 수립된 프로그램 주 진행자 및 보조 진행자의 자문 및 참여자 의견을 반영하여 개선 방안들을 도출하였다. 개정된 회기 진행시간은 60분이며 회기별 개요는 아래와 같다.

| 회기 | 목적  | 내용   |
|----|---|--|
| 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램을 소개, 동기를 높이며 참여자의 소속감 및 우호감을 도모한다.</li> <li>◎ 게임사용 현황과 게임사용 이유를 확인하여 게임사용에 대한 인식을 높인다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 프로그램 목적, 진행방식, 진행자 소개</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 장점 스티커를 활용해 자기소개</li> <li>• 작업1. 게임사용 관찰하기 : 게임사용 기록지 작성</li> <li>• 작업2. 게임을 하는 이유 확인하기 : 자신이 게임을 하는 이유를 탐색해 종이 카드에 적기</li> <li>• 작업3. 프로그램 참여 계약서 작성 : 프로그램에 성실히 참여하겠다는 서약 작성하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul> |
| 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 게임사용 흐름(선행사건-생각-행동-결과)의 일련의 과정에 대한 인식을 높인다.</li> <li>◎ 게임사용과 관련된 심리적 기본 욕구를 파악한다.</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 포스트잇 게임으로 게임사용 이유 확인</li> <li>• 작업1. 게임사용 흐름 배우기 : 만중이의 예를 통해 게임사용 이유 및 흐름을 탐색</li> <li>• 작업2. 게임을 하는 이유와 기본욕구 이해하기 : 심리적 기본욕구를 배우고 게임사용 이유와 연결시키기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>   |
| 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 게임사용 흐름을 탐색하는 효능감을 높인다.</li> <li>◎ 게임사용의 주요 원인인 생활 스트레스의 영향을 살펴본다.</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 선택적 주의력 테스트 영상을 통해 주의력의 중요성 배우기</li> <li>• 작업1. 게임사용 흐름을 탐지하기 : 게임사용 흐름을 탐색하며, 게임에 대한 비합리적 신념을 탐지하기 위해 주의력이 중요함을 배우기</li> <li>• 작업2. 생활 스트레스 검토하기 : 게임사용의 주요 원인인 스트레스의 영향을 인식하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>            |
| 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ '미래 가능한 나'를 구상함으로써 게임 조절 변화 동기를 높인다.</li> <li>◎ 게임사용에 대한 비합리적 생각을 합리적으로 수정한다.</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 작업1. '미래 가능한 나' 설계하기 : 자신의 긍정적인 미래를 설계하면서 변화에 대한 동기를 높이기</li> <li>• 작업2. 게임사용 결과를 마스터하기 : 게임사용의 장, 단기적 좋은 결과, 나쁜 결과를 객관적으로 확인</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>   |
| 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ '미래 가능한 나'를 구체적으로 그려 성공 가능성을 높인다.</li> <li>◎ 게임사용에 대한 비합리적 생각을 합리적으로 수정한다.</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 작업1. '미래의 가능한 나'를 구체적으로 그려보기 : 인터뷰를 통해 '미래의 가능한 나'를 더 생생하고 구체적으로 그려보기</li> <li>• 작업2. 게임사용에 대한 비합리적 생각 수정하기 : 풍선계임을 통해 비합리적 생각을 확인하고 수정하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>   |

| 회기 | 목적   | 내용   |
|----|--|--|
| 6  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ '미래 가능한 나'를 실천하는 데에 어려움을 검토, 해결책을 찾는다.</li> <li>◎ 실현 가능한 게임사용 대안행동을 설계한다.</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 작업1. '미래 가능한 나'를 이루기 위한 해결책 찾기 : '미래 가능한 나' 실현 계획을 검토, 보완하기</li> <li>• 작업2. 대안행동 설계하기 : 게임사용의 대안행동과 그에 예상되는 장애물을 검토하여 구체적이고 실현가능한 대안행동 설계하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>   |
| 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ '미래 가능한 나'를 실천하는데 어려움을 검토하여 해결책을 찾는다.</li> <li>◎ 즐거운 여가활동을 개발한다.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 위밍업 : 동영상상을 통해 자기조절의 생물학적 과정을 살펴보면서, 체력 및 기분 관리의 필요성 배우기</li> <li>• 작업1. '미래 가능한 나' 현황 점검하기 : '미래 가능한 나'를 실천하는 과정에서 발생하는 장애물을 집단원들과 함께 해결하기</li> <li>• 작업2. 여가활동 개발하기 : 여가활동의 중요성을 인식하고 자신에게 맞는 여가활동을 계획하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul> |
| 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 지속적인 노력의 중요성을 인식한다.</li> <li>◎ 프로그램을 통해 변화된 모습을 확인하고 성취감을 경험한다.</li> <li>◎ 변화 파트너에게 감사하면서 동료의식을 높인다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 위밍업 : 지속적인 노력의 중요성 배우기</li> <li>• 작업1. 프로그램을 통한 변화와 성장 점검하기 : 게임이용 시간, 기본적 심리육구 증축 경험, 여가활동 여부 등을 검토하여 변화를 확인하기</li> <li>• 작업2. 감사 경험을 나누고 수료증 배부를 통해 프로그램을 마무리하기</li> </ul>   |

### 3) 프로그램 참여 동기 증진 전략

게임 조절을 위한 프로그램에 참여하기 전, 한 회기의 동기 증진 프로그램을 진행하는 것은 이후 청소년들의 적극적인 프로그램 참여와 게임 조절 과정을 도울 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 임숙희(2013)의 연구를 참고하여 기존의 8회기를 전개하기에 앞서 오리엔테이션 목적의 한 회기를 추가하는 방안을 제시하였다. 이는 개인 또는 집단 면담 형식으로 진행할 수 있으며 소요시간은 35~45분이다. 정해진 순서는 없으나 프로그램 참여에 대한 갈등 지지 → 게임사용 조절의 장/단점 살펴보기 → 프로그램 소개하기 → 마음챙김 훈련하기 → 소감 나누기 순으로 진행하는 것이 효과적일 수 있다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구의 결과를 종합해 볼 때, 먼저 연구 1로부터 ‘KOCCA 게임길잡이’ 프로그램은 프로그램이 의도한 대로 ‘일반사용자군’ 및 ‘선용군’ 청소년들에게 게임관련 인식 및 행동에서 건전한 방향으로 변화를 촉진하는 효과가 있음을 추론할 수 있다. 그리고 연구 2로부터 처치집단에서 문제적 게임이용, 게임에 대한 비합리적 신념, 기본적 심리욕구에서 개선효과가 관찰되었으며, 프로그램 효과에 기여하는 요인들도 확인하였다.

본 연구의 결과는 한국콘텐츠진흥원의 진단유형별 개입프로그램이 게임과몰입 예방 효과와 문제 증상 개선, 그리고 게임이용시간 감소에 기여함을 보여준다. 또한, 본 연구에서는 한국콘텐츠진흥원의 문제군 대상 개입프로그램을 현장에서 실시하는 과정에서 문제군 청소년들의 프로그램 참여 동기를 증진하는 한편, 현장 실무자들이 프로그램을 효과적이고 쉽게 사용할 수 있도록 하기 위한 일련의 개선 및 보완책들을 발굴하여 두 가지 문제군 개입프로그램의 완성도를 높였다.

전반적으로 볼 때, 본 연구 결과는 CSG의 진단분류에 따른 맞춤형 개입전략의 효과성에 관한 증거를 제공한다. 이러한 연구 결과를 토대로, 청소년 게임문제에 관한 전반적 접근들을 제시하고 게임과몰입 개입전략의 효과성을 증진시키는 데 필요한 전략들을 1)위험관리와 거버넌스에 대한 사회적 합의 도출, 2)질병 모형의 대안으로써의 공중건강적 접근의 모색, 3)증진/예방/치료 전략의 융합, 4)게임의 순기능과 역기능을 종합적으로 고려하는 새로운 게임행동 진단 방식의 적용, 그리고 5)증거-기반 접근 등 5개 요소로 규정하고 각 요소의 세부 내용을 제언하였다. 아울러, 이러한 전반적 접근들에 토대를 두고 게임과몰입 상담 및 치료서비스의 설계 및 시행과 관련된 구체적 실천 전략을 제안하였다. 이러한 제언을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 게임과몰입 문제는 “어떤 위험을 어느 정도로 어떻게 관리할 것이냐?”와 관련한 사회적 합의와 이를 관리하는 것이 중요하며, 이 과정에서 주요 이해당사(관계)자들인 ①청소년, ②학부모, ③교사, ④상담/치료자, ⑤시민단체, ⑥게임산업체, ⑦정부, 및 ⑧연구자 집단 간의 소통이 중요하다. 이러한 점에서, 문제의 효과적이고 효율적인 해결을 위해서 유관 집단들 사이의 소통과 협의를 바탕으로 협치(governance)를 추구해 나가는 공중건강적 접근이 요구된다.

둘째, 공중건강적 접근에서는 게임의 역기능적 사용에 따른 부작용이나 폐해뿐만 아니라 긍정적인 결과를 함께 다루고, 부작용과 폐해를 줄이고 순기능과 긍정적 결과를 높이려 하며, 이를 위해서 증진과 예방 및 치료 전략들을 융합해서 사용하는 접근법을 취한다. 이러한 전략들은 상호배타적이거나 독립적이 아니라 밀접한 연관 속에서 결합되어 구사되어야 한다. 게임과몰입 문제를 보이는 경우에는 치료 전략이 우선되어야 하며, 문제가 개선된 다음에 예방 전략과 증진 전략을 구사할 수 있다. 증진 전략은 예방

전략을 기초적인 바탕으로 하여 활용되어야 하며, 예방과 증진 전략은 결합되어 사용되어야 더 큰 효과를 발휘할 수 있다. 한국콘텐츠진흥원의 CSG를 효과적으로 활용하는 문제는 이러한 전체적인 틀에서 함께 고려되어야 한다.

셋째, 한국콘텐츠진흥원의 문제군 대상 개입프로그램은 CSG 분류에서 '과몰입군'과 '과몰입위험군'을 주된 대상으로 하는 프로그램으로, 일차적으로 게임과몰입 문제의 개선에 초점을 두어야 한다. 이 프로그램들은 상담과 심리치료 서비스를 제공할 수 있는 전문 자격을 갖춘 바탕 위에 게임중독 관련 지식과 기술을 갖춘 전문가들이 서비스를 제공해야 한다. 그리고 프로그램을 실시할 때는 개인과 집단 모듈을 함께 사용할 수 있으며, 약물치료와 심리치료를 함께 사용할 수도 있다. 또한 '인지-행동적 접근', '현실치료적 접근', '마음챙김-수용적 접근', '동기강화 면담', '예술-표현적 접근', '절충적 접근' 등 다양한 기법들을 병행할 수 있다.

넷째, 장래 연구에서는 이러한 다양한 접근법들의 효율성과 효과성에 대한 실증 연구를 통해 '증거기반 접근'으로 인증된 프로그램들을 선별해 나갈 필요가 있다. 이에 더해, 부모 자녀 관계나 가정환경이 열악하고 학업과 동료들 사이의 사회적 지위가 열악할 경우(특히, 과몰입군에서 가능성이 높음), 이를 개선하기 위한 학교나 지역사회 및 정부의 정책적 지원을 끌어내는 노력이 필요하고, 이를 제도적으로 뒷받침할 수 있는 조치가 마련되어야 함은 물론이다.

다섯째, 일단 게임과몰입 문제가 일정 정도 해소되면, 과몰입의 재발방지 및 예방 대책을 제공해야 한다. 이 과정에서 개입 대상자들이 게임과몰입의 재발 예방 전략과 게임선용 전략에 대해 인식할 수 있도록 하고, 이를 달성하기 위한 방안을 계획하며 실천하도록 구체적인 도움을 제공해야 한다. 이러한 일련의 과정을 통해서 게임과몰입 문제의 해결을 넘어 게임을 선용하는 생활 습관을 기를 수 있는 것이다.

여섯째, CSG를 구성하는 7가지 개별 증상별로 특정한 문제 개선 전략을 구사하는 것도 필요하다. 그리고 CSG 질적 연구(한국콘텐츠진흥원, 2010)에서 밝혀진 '맥락(위험)요인'과 '중재적 조건(보호 요인)'을 과몰입문제 개선을 위한 상담과 치료 과정에 적극 활용할 필요가 있다.

일곱째, 전반적인 문제의 해결이나 개선 외에도, 청소년과 가족의 강점을 개발하기 위한 다양한 전략을 사용할 필요가 있다. 이러한 접근법은 질병모델(disease model)에 토대를 둔 기존 치료 프로그램과는 달리, 정신건강에 관한 새로운 모형을 필요로 한다. 최근 긍정심리학에서 강조되고 있는 강점요인 및 덕성들을 문제군 대상 게임과몰입 치료 프로그램에 적극 반영할 필요가 있다.

여덟째, 게임과몰입 치료에 있어서 기존의 인지-행동치료적 접근을 기계적으로 적용하는데서 벗어나서 CSG 진단유형별로 게임과몰입의 고유성을 충분히 반영하는 치료 프로그램을 활용하는 것이 중요하다. 이에 더해 현장 실무자들이 이 점을 명확히 인식하고 실행하는 것도 필수적이다. 특히 게임과몰입은 게임을 매체로 발생하는 문제이므로

로, 게임의 대안적 활용을 통해서 문제해결을 시도하는 전략도 시도할 필요가 있다. 게임이라는 매체를 활용한 교육, 학습, 훈련, 자기계발 등의 기회제공은 흥미를 기반으로 한 몰입 경험의 유발과, 이를 통한 프로그램 효과성의 증진에도 기여할 수 있기 때문이다.

아홉째, 게임 장르별로 맞춤형된 프로그램으로 기존 프로그램을 발전시킬 필요가 있다. 한국콘텐츠진흥원의 문제군 대상 개입프로그램들은 게임장르 구별 없이 게임과몰입을 분석하고 이를 근거로 프로그램을 구성하고 있다. 국내에서 보고된 다수의 연구에서 다른 게임 장르에 비해 RPG의 심각성이 가장 높은 것으로 나타나고 있으므로, RPG 내에서 구체적으로 어떤 활동에 과몰입하고 중독되는지에 대한 분석이 필요하며, 이를 대체할 수 있는 대안활동을 프로그램 내에 포함시킬 필요가 있다.



# I. 서론

1. 연구 목적 및 필요성
2. 연구 개요



# I. 서론

## 제1장 연구 목적 및 필요성

IT 강국인 한국에서 게임은 인터넷 및 각종 게임 기계기술의 급속한 발전과 더불어 청소년 여가문화를 구성하는 주요 성분으로 자리 잡았다. 한국에서 청소년의 인터넷 이용률은 99%에 달하며(한국인터넷진흥원, 2008), 게임은 인터넷 이용 목적 가운데 가장 높은 순위(75.2%)를 차지한다(한국게임산업개발원, 2006). 게임관련 일련의 조사연구에서 가장 많은 사람들이 이용하는 것으로 보고된 가상공간 게임의 경우, 일주일 기준으로 청소년들이 게임에 접속하는 회수는 평균 4일, 1회 접속 당 게임 시간은 평균 1.63시간에 달한다(문화관광부, 2004). 이러한 일련의 추세를 감안하면, 한국 사회에서 게임은 소위 '게임 중독자'들의 전유물이 아니며 여가 문화를 구성하는 하나의 중요한 축으로 보는 것이 적절하다(최훈석, 김교헌, 용정순, 김금미, 2009; 최훈석, 용정순, 2010; 한국콘텐츠진흥원, 2009, 2010, 2011). 특히 한국사회의 열악한 청소년 인프라를 감안하면, 청소년들의 여가문화에서 게임이 차지하는 비중은 계속 증가할 것으로 보인다.

주지하는 대로 하나의 여가매체로서 게임은 순기능적 속성과 역기능적 속성을 동시에 지닌다. 따라서 게임이 초래하는 결과 역시 '누가 어떤 환경에서 어떤 게임을 어떻게 하는가'의 문제로 귀결된다. 그리고 이 문제에 대한 답을 찾아나가는 과정에서 게임을 단순히 통제와 규제의 대상으로 취급하기보다는 여가, 친교관계, 교육, 및 직업생활 등 사람들의 일상생활에 깊숙이 침투해있는 하나의 문화적 현상으로 이해하는 접근법이 필요하다.

위와 같은 관점에서 보면, 게임 관련 학술 및 실용연구는 게임이용자 특성 및 이용행태, 게임환경, 그리고 게임 자체의 특징을 종합적으로 분석하는데 초점을 둘 필요가 있다. 이 시도를 통해서 한편으로는 게임선용을 통한 건전 게임문화 설계를 도모하고, 다른 한편으로는 게임의 잠재적 피해를 억제하고 문제 증상을 경험하고 있는 이용자들을 정확히 진단하여 효율적인 개입프로그램을 제공하는 일이 시급한 과제로 대두된다.

이러한 배경에서 한국콘텐츠진흥원(2010, 2011)은 청소년들에게 있어 게임이 초래할 수 있는 긍정적 결과와 부정적 결과를 독립적으로 가정하고 이를 측정하는 2차원 게임행동 종합진단척도(Comprehensive Scale for Assessing Game Behavior, 이하 CSG)를 개발하여 보급하였다. 이와 더불어 CSG의 2차원 진단에 따른 네 가지 사용자 유형을 분류하고 각 집단의 핵심 심리 및 행동특징을 상세화하는 한편, 이를 근거로 각 집단에 맞춤형된 일련의 개입전략을 개발하여 보급하였다.

구체적으로 CSG 2차원 진단에서는 게임선용의 발현 여부와 문제적 게임이용 증상의 발현 여부에 따라서 '선용군', '일반사용자군', '과몰입위험군', 그리고 '과몰입군'의 네 가

지 유형의 이용자 프로파일이 도출된다. 이러한 기준에 따라서, ‘일반사용자군’과 ‘선용군’에 대해서는 게임의 잠재적 폐해에 대한 인식을 강화하는 동시에, 건전게임이용 습관을 조형하는데 필요한 일련의 구체적 행동전략들을 발굴하여 게임과몰입 예방에 중점을 둔 예방프로그램(‘KOCCA 게임길잡이’)을 개발하여 보급하였다. 반면에, 문제군에 해당하는 ‘과몰입위험군’과 ‘과몰입군’은 각각 게임오남용과 게임의존성을 중심으로 게임이용자를 심층 분석하고, 각 유형에 맞춤형 상담프로그램인 ‘꿈도이’(과몰입위험군 대상)와 ‘Win-Me GAME’(과몰입군 대상)을 개발하여 보급하였다.

한국콘텐츠진흥원이 개발하여 보급한 지필형 CSG는 별도의 타당화 연구(한국콘텐츠진흥원, 2009, 2010)를 통해서 척도의 신뢰도와 타당도가 확인되었다. 반면에 웹기반 CSG를 통한 진단분류의 정확성은 별도로 검증된 바가 없다. 따라서 웹기반 CSG의 진단 유효성을 점검하기 위한 연구가 필요하다. 또한, ‘일반사용자군’과 ‘선용군’을 대상으로 개발된 게임과몰입 예방프로그램인 ‘KOCCA 게임길잡이’는 자기조절에 관한 주요 심리학 이론에 근거하여 제작된 이론기반 프로그램으로써, 이 프로그램의 효과성을 실증연구를 통해서 점검할 필요가 있다.

한편, CSG 문제군에 해당하는 ‘과몰입위험군’과 ‘과몰입군’을 대상으로 개발된 ‘꿈도이’와 ‘Win-Me Game’은 대상이 되는 청소년들이 심각한 수준의 문제증상을 경험하고 있음을 감안하여, 최대한 다양한 사례에 지속적으로 프로그램을 적용하여 검증 연구를 실시함으로써 프로그램의 효과성을 담보하고 상담 현장에서 이용의 편리성을 높이는 방향으로 프로그램을 발전시킬 필요가 있다.

이러한 배경에서 본 연구에서는 한국콘텐츠진흥원이 개발하여 보급한 진단유형별 개입프로그램들의 효과성을 검증하고자 하였다.

## 제2장 연구 개요

본 연구는 한국콘텐츠진흥원이 개발하여 보급한 진단유형별 개입프로그램들의 효과성을 검증할 목적으로 수행되었다. 이 목적을 달성하기 위해서, 본 연구는 다음 두 가지 세부 연구 과제를 중심으로 구성되었다.

첫째, 한국콘텐츠진흥원의 게임행동 자가진단 사이트 'KOCCA 게임길잡이'는 CSG 선용군과 일반사용자군을 대상으로 개발된 예방프로그램이다. 이 프로그램은 지필형 CSG를 웹에 구축하여 청소년들이 자가 실시할 수 있도록 제작한 웹기반 CSG 척도를 포함한다. 이와 더불어, 게임과몰입 예방을 목적으로 자기-조절(self-regulation)에 관한 심리학 분야의 대표적인 이론인 자기결정이론, 해석수준이론, 및 CAPS를 토대로 청소년들이 게임을 건전하게 활용하고 게임시간을 효율적으로 조절하는데 필요한 전반적 전략과 구체적 전략들을 제시하고 있다.

현 자가진단 사이트는 CSG 문항들만으로 구성되어 있기 때문에, CSG 진단 유형별 핵심 심리 및 행동특성은 알기 어렵다. 본 연구의 연구1에서는 웹기반 자가진단을 통해서 대다수 게임이용자들이 해당되는 '일반사용자군'을 선별하고 이들을 대상으로 추적조사를 실시하여 웹기반 CSG의 진단 유효성을 점검하고자 하였다. 이와 더불어 '선용군'과 '일반사용자군'을 대상으로 개발된 게임과몰입 예방프로그램인 'KOCCA 게임길잡이'의 개입효과성을 현장실험을 통해서 확인하고자 하였다.

둘째, 본 연구의 연구2에서는 CSG 진단유형 가운데 문제군에 해당하는 '과몰입위험군'과 '과몰입군'을 대상으로 개발된 상담프로그램인 '꿈도이'와 'Win-Me GAME'의 유효성을 검증할 목적으로 각 문제 집단을 대상으로 개입효과성 검증연구를 수행하였다.

'꿈도이'와 'Win-Me GAME'은 개입프로그램의 과학적이고 윤리적인 개발 절차(Najavits, 2003)에 의거해 프로그램을 개발하고 파일럿 연구를 실시하여 프로그램의 적용가능성을 확인하고 수정, 보완을 거쳤다. 본 연구에서는 그 다음 절차인 효과성 검증 단계로써 두 가지 개입프로그램을 현장에 적용하여 처치군과 대조군을 비교함으로써 프로그램의 개입 효과성을 검증하고자 하였다. 또한 현장 중심적이고 효과와 실용성이 높은 프로그램으로 개선하기 위해 프로그램 실시 결과 및 프로그램 진행자와 참여자의 의견을 토대로 구체적인 개선 방안을 제시하여 프로그램의 완성도를 높이고자 하였다.



Ⅱ. 연구1  
웹기반 게임과몰입  
예방프로그램  
효과 검증

1. 목적
2. 방법 및 절차
3. 결과



## II. 연구1: 웹기반 게임과몰입 예방프로그램 효과 검증

### 제1장 목적

본 연구사업의 연구1은 두 가지 목적을 달성하기 위해 수행되었다.

첫째, 청소년 게임이용자들을 대상으로 웹기반 CSG를 실시하고, 웹기반 CSG를 통한 '일반사용자군' 진단 유효성을 확인하고자 했다. 통상, '과몰입군'이나 '과몰입위험군'에 대한 진단은 게임과몰입 척도와 더불어 다양한 임상 도구를 활용한 종합적인 선별 검사(screening)를 필요로 한다. 반면에, 한국콘텐츠진흥원의 웹기반 CSG는 지필형 CSG를 웹에 구축하여 청소년들이 가정과 학교에서 자가 실시하도록 함으로써 접근성과 편리성을 증진할 목적으로 개발되었다. 이러한 점에서, 웹기반 CSG는 전문 상담 현장이나 치료기관에서 이루어지는 것과 같은 포괄적이고 종합적인 검사라기보다는 청소년들이 자가 실시를 통해서 자신의 게임이용 행태를 추정해보는 일종의 간편 도구이다. 따라서 웹기반 CSG의 진단 유효성을 확인하는 작업은 게임관련 문제 증상을 경험하고 있지 않은 다수의 일반 게임이용자들을 유효하게 분류해낼 수 있는지 확인하는 것이 적절하다.

둘째, 'KOCCA 게임길잡이' 프로그램은 CSG '일반사용자군'과 '선용군'을 대상으로 건전 게임이용 습관을 계도하고 문제적 게임이용을 억제하고자 개발된 예방프로그램이다. 따라서 본 연구에서는 게임관련 문제증상을 보이지 않는 '일반사용자군'과 '선용군' 청소년들을 대상으로 게임과몰입 예방프로그램인 'KOCCA 게임길잡이' 프로그램을 실시하고 이 프로그램의 개입 효과성을 확인하고자 하였다(게임관련 문제 증상을 이미 경험하고 있는 '과몰입군'과 '과몰입위험군'에 대한 개입프로그램 효과성 검증은 본 연구의 연구2에서 수행되었다).

## 제2장 방법 및 절차

### 제1절 연구 도구

웹기반 CSG를 통한 ‘일반사용자군’ 진단의 유효성을 확인하고 한국콘텐츠진흥원 게임과몰입 예방프로그램(KOCCA 게임길잡이)의 개입 효과성을 검증하기 위해서 다음과 같은 연구 도구를 사용하여 연구를 진행하였다.

본 연구의 첫 번째 목적인 웹기반 CSG를 통한 ‘일반사용자군’ 진단 유효성은 다음과 같은 두 가지 방향에서 점검하였다.

첫째, 중고등생 게임이용자들을 대상으로 2주 간격을 두고 T1과 T2 두 시점에서 CSG를 실시하였다. T1에서는 웹기반 CSG 전체 문항을, 그리고 T2에서는 학교 현장조사 시 질문지 문항 수를 적정선에서 유지하기 위하여 지필형 축약판을 사용하였다. 웹기반 CSG 전체 문항은 표1~2에, 지필형 축약판 문항은 표3~4에 제시하였다. CSG 지필형 축약판 문항 구성은 한국콘텐츠진흥원의 ‘게임이용에 대한 인식 및 행동진단 모델 연구’(2010) 결과를 토대로 각 하위요인 별로 요인계수가 가장 높은 1문항을 고정하고, 나머지 두 문항 가운데 한 문항을 무선 선정하여 구성하였다. 참가자들은 CSG의 모든 문항에서 지난 2주 동안 응답자 스스로 해당 문항에 제시된 경험이나 생각, 행동을 어느 정도나 했는지를 0점(‘전혀 아니다’)~3점(‘거의 언제나 그렇다’) 사이에서 답하였다.

표1. 웹기반 CSG 게임선용 진단척도(AGUS) 하위요인별 문항(T1)

| 요인              | 문항                                   |
|-----------------|--------------------------------------|
| 활력경험            | 게임으로 인해 즐겁게 사는 에너지가 생긴다              |
|                 | 게임으로 인해 내 생활이 활기차다                   |
|                 | 게임으로 인해 내 생활에 생기가 있다                 |
| 생활경험 확장         | 게임을 통해 과거에 알지 못하던 새로운 세계를 알게 된다      |
|                 | 게임을 통해 나의 생활에 적용할 수 있는 새로운 아이디어를 얻는다 |
|                 | 게임을 통해서 내 생각이나 비전이 확장된다              |
| 여가선용            | 게임을 통해 여가시간을 즐겁게 보낸다                 |
|                 | 게임을 통해 여가시간을 유용하게 보낸다                |
|                 | 게임으로 스트레스를 해소한다                      |
| 몰입경험            | 게임을 통해 완전한 집중력을 경험한다                 |
|                 | 게임을 할 때 완전히 게임에 빠져들곤 한다              |
|                 | 게임을 통해 몰입을 경험한다                      |
| 자긍심 경험          | 게임 기술을 발휘하여 나의 재능에 대해 만족감을 느낀다       |
|                 | 게임 기술을 발휘하여 유능감을 느낀다                 |
|                 | 게임 기술을 발휘하여 자긍심을 느낀다                 |
| 통제력경험           | 게임을 통해서 자제력이 생겼다                     |
|                 | 게임을 통해서 충동을 조절하는 능력이 생겼다             |
|                 | 게임을 통해서 나 자신을 잘 통제할 수 있게 되었다         |
| 사회적 지지망 유지 및 확장 | 게임을 통해 기쁨과 슬픔을 함께 나눌 수 있는 사람들이 있다    |
|                 | 게임을 통해 나를 잘 알고 이해해주는 사람들이 생겼다        |
|                 | 게임을 통해 나의 고민을 이야기할 수 있는 사람들이 생겼다     |

표2. 웹기반 CSG 문제적 게임이용 진단척도(MGUS) 하위요인별 문항(T2)

| 요인          | 문항   |
|-------------|--|
| 내성          | 날이 갈수록 점점 더 오랜 시간 게임을 해야 만족하게 된다<br>하면 할수록 전보다 더 많은 시간동안 게임을 해야 직성이 풀린다<br>원하는 만큼의 만족감을 느끼려면 전보다 훨씬 더 오래 게임을 해야 한다   |
| 금단          | 게임을 못하거나 갑자기 줄이게 되면 짜증나고 화가 난다<br>게임을 못하거나 갑자기 줄이게 되면 무기력하고 우울해진다<br>게임을 못하거나 갑자기 줄이게 되면 초조하고 불안해 진다                 |
| 과도한 시간소비    | 거의 언제나 마음먹었던 것보다 훨씬 더 오랫동안 게임을 한다<br>매번 계획한 시간보다 훨씬 더 오랫동안 게임을 한다<br>처음 마음먹었던 것보다 훨씬 더 긴 시간 동안 게임을 한다                |
| 조절손상        | 여러 번 게임 시간을 줄이려고 노력했으나 번번이 실패했다<br>여러 차례 시도해 보았으나 게임하는 것을 줄이지 못했다<br>여러 차례 게임을 줄이거나 끊으려고 했으나 실패했다                    |
| 강박적 사용      | 다른 일에는 거의 신경을 쓰지 못하고, 게임의 아이템을 얻거나 레벨-업을 시키는 일에 폭 빠져 있다<br>하루 중 대부분의 시간을 게임을 생각하면서 보낸다<br>하루라도 게임을 하지 않고 지낸 적이 거의 없다 |
| 일상생활 무시     | 게임으로 인해 가족이 함께 하는 중요한 일(예: 여행, 집안행사 등)에 빠졌다<br>게임으로 인해 친구관계가 크게 소홀해 졌다(예: 따돌림이나 절교 등)<br>게임으로 인해 학업성적이 크게 떨어졌다       |
| 부작용에도 계속 사용 | 가족들과 마찰이 있는데도 불구하고 게임을 계속하게 된다<br>공부하는데 지장이 있는데도 불구하고 게임을 계속하게 된다<br>건강이 나빠짐(예: 어깨 통증이나 시력 약화 등)에도 불구하고 게임을 계속하게 된다  |

표3. 지필형 축약판 CSG 게임선용 진단척도(AGUS) 하위요인별 문항(T2)

| 요인              | 문항  |
|-----------------|---|
| 활력경험            | 게임으로 인해 즐겁게 사는 에너지가 생긴다<br>게임으로 인해 내 생활이 활기차다                           |
| 생활경험 확장         | 게임을 통해 과거에 알지 못하던 새로운 세계를 알게 된다<br>게임을 통해 나의 생활에 적용할 수 있는 새로운 아이디어를 얻는다 |
| 여가선용            | 게임을 통해 여가시간을 즐겁게 보낸다<br>게임을 통해 여가시간을 유용하게 보낸다                           |
| 몰입경험            | 게임을 통해 완전한 집중력을 경험한다<br>게임을 할 때 완전히 게임에 빠져들곤 한다                         |
| 자긍심 경험          | 게임 기술을 발휘하여 나의 재능에 대해 만족감을 느낀다<br>게임 기술을 발휘하여 유능감을 느낀다                  |
| 통제력경험           | 게임을 통해서 자제력이 생겼다<br>게임을 통해서 충동을 조절하는 능력이 생겼다                            |
| 사회적 지지망 유지 및 확장 | 게임을 통해 기쁨과 슬픔을 함께 나눌 수 있는 사람들이 있다<br>게임을 통해 나를 잘 알고 이해해주는 사람들이 생겼다      |

표4. 지필형 축약판 CSG 문제적 게임이용 진단척도(MGUS) 하위요인별 문항(T2)

| 요인          | 문항   |
|-------------|--|
| 내성          | 날이 갈수록 점점 더 오랜 시간 게임을 해야 만족하게 된다<br>하면 할수록 전보다 더 많은 시간동안 게임을 해야 직성이 풀린다                |
| 금단          | 게임을 못하거나 갑자기 줄이게 되면 짜증나고 화가 난다<br>게임을 못하거나 갑자기 줄이게 되면 무기력하고 우울해진다                      |
| 과도한 시간소비    | 거의 언제나 마음먹었던 것보다 훨씬 더 오랫동안 게임을 한다<br>매번 계획한 시간보다 훨씬 더 오랫동안 게임을 한다                      |
| 조절손상        | 여러 번 게임 시간을 줄이려고 노력했으나 번번이 실패했다<br>여러 차례 시도해 보았으나 게임하는 것을 줄이지 못했다                      |
| 강박적 사용      | 다른 일에는 거의 신경을 쓰지 못하고, 게임의 아이템을 얻거나 레벨-업을 시키는 일에 꼭 빠져 있다<br>하루 중 대부분의 시간을 게임을 생각하면서 보낸다 |
| 일상생활 무시     | 게임으로 인해 가족이 함께 하는 중요한 일(예: 여행, 집안행사 등)에 빠졌다<br>게임으로 인해 친구관계가 크게 소홀해 졌다(예: 따돌림이나 절교 등)  |
| 부작용에도 계속 사용 | 가족들과 마찰이 있는데도 불구하고 게임을 계속하게 된다<br>공부하는데 지장이 있는데도 불구하고 게임을 계속하게 된다                      |

둘째, 기저선에 해당하는 T1에서 게임과몰입의 공존장애에 해당하는 ADHD, 불안, 우울 및 외로움을 측정하여 웹기반 CSG에서 ‘일반사용자군’으로 분류되는 청소년 게임 이용자들이 CSG ‘과몰입군’ 및 ‘과몰입위험군’과 차이를 보이는지 확인하였다. 공존장애의 각 척도를 구성하는 문항들은 원 척도에서 신뢰도(Cronbach’s Alpha) 및 문항 간 상관 값을 고려하여 2개 문항씩 선별하였다(참조: 한국콘텐츠진흥원, 2011). ADHD는 반건호, 신민섭, 조수철, 홍강의(2001)의 한국판 ADHD Conners-Wells 척도에서 2개 문항을 선별하여 사용했다(예: ‘나는 무언가를 열심히 하고 있을 때에도 주변의 일들로 정신이 산만하다’). 불안은 조수철과 최진숙(1989)의 한국판 불안척도(TAIC)에서 2개 문항을 선별하여 사용했다(예: ‘나는 걱정이 너무 많다’). 우울은 조수철과 이영식(1990)의 한국판 우울척도에서 2개 문항을 선별하여 사용했다(예: ‘나는 항상 슬프다’). 외로움은 김교현과 김지환(1989)의 한국판 UCLA 고독척도 중 2개 문항을 사용했다(예: ‘나는 내 주위 사람들과 잘 어울린다’)(역변환). 두 시점 모두에서 참가자들은 본인이 해당 문항에 제시된 경험을 어느 정도나 했는지를 0점(‘전혀 아니다’)~6점(‘매우 그렇다’) 사이에서 응답했다.

본 연구의 두 번째 목적인 게임과몰입 예방프로그램(‘KOCCA 게임길잡이’)의 효과성 검증을 위해서 중고생 게임이용자들을 대상으로 현장실험을 실시하였다. 개입프로그램의 효과성은 다음 두 가지 방향에서 검증하였다.

첫째, 연구에 참가한 청소년 게임이용자들의 일상적 게임이용 행태를 조사하여 기저선 자료로 활용하기 위해 한국콘텐츠진흥원의 게임이용에 대한 인식 및 행동진단 모델 연구(2009, 2010) 및 전국 청소년 게임이용자 종합실태조사(2011)에서 청소년 게임이용 행태를 분석하기 위해 사용한 변수들을 T1에서 조사했다(표5~6). 이 변수들은 ‘하루 평

균 게임이용시간(평일 기준)', '하루 최대 게임이용시간', '평균 게임비용'이다.

이 변수들에서 얻은 T1자료를 기저선으로 하여, 이후 T2 시점에서 게임프로그램 처치를 받은 처치군과 통제집단인 대조군 간 차이를 분석하였다. 이를 위해서, 과몰입 예방프로그램 효과성 검증을 위해 현장실험에 참여한 모든 참가자들에게 게임일지를 배포하고 연구기간 동안 게임일지를 작성하도록 하였다. 게임일지는 한 번 게임을 할 때 마다 1쪽씩 작성하도록 구성하였고, 참가자 한 사람 당 총 60페이지가 제공되었다. 참가자들은 게임을 했을 때마다 '게임일시', '게임 시작시간', '게임 종료 시간', '게임 종류', '게임 장소', '게임 비용', 그리고 '게임하면서 일어난 일 가운데 특히 기억나는 사건 및 그러한 사건에 대한 본인의 생각이나 느낌'을 기록하였다(부록1). 또한, 현장실험의 처치군에 배부된 게임일지에는 'KOCCA 게임길잡이'의 내용을 축약하여 제작한 간편 매뉴얼을 추가로 제공하였다(부록2).

둘째, 현장실험에 참여한 청소년 게임이용자들이 게임에 관해서 지니고 있는 표상을 조사하여 처치군과 대조군의 게임표상에서 차이가 나타나는지 알아보기 위해서 두 시점 모두에서 게임과 관련하여 떠오르는 생각이나 느낌을 개방형 문항으로 조사하였다('게임하면 마음에 떠오르는 단어를 순서대로 세 개만 적어주십시오').

표5. T1 시점의 현장조사 문항(괄호 안은 문항 수)

| 하위요인                           | 구성 요소   |
|--------------------------------|---|
| 웹기반 CSG<br>- 게임선용 진단척도(21)     | 생활경험 확장, 몰입경험, 사회적지지망 유지 및 확장, 활력경험, 통제력경험, 자긍심 경험, 여가선용<br>(하위 요인 별 3문항씩 총 21문항)           |
| 웹기반 CSG<br>- 문제적 게임이용 진단척도(21) | 조절손상, 일상생활 무시, 내성, 강박적 사용, 과도한 시간소비, 부작용에도 계속 사용, 금단<br>(하위 요인 별 3문항씩 총 21문항)               |
| 게임이용 행태, 게임표상 및 공존장애 (12)      | 하루 평균 게임이용시간(평일)(1), 하루 최대 게임 이용시간(전체)(1), 게임 비용(1), 게임표상(1), ADHD(2), 불안(2), 우울(2), 외로움(2) |
| 인구통계변수 (1)                     | 연령(1)   |

표6. T2 시점의 현장조사 문항(괄호 안은 문항 수)

| 하위요인                               | 구성 요소   |
|------------------------------------|---|
| 지필형 축약판 CSG<br>- 게임선용 진단척도(14)     | 생활경험 확장, 몰입경험, 사회적지지망 유지 및 확장, 활력경험, 통제력경험, 자긍심 경험, 여가선용<br>(하위 요인 별 2문항씩 총 14문항)             |
| 지필형 축약판 CSG<br>- 문제적 게임이용 진단척도(14) | 조절손상, 일상생활 무시, 내성, 강박적 사용, 과도한 시간소비, 부작용에도 계속 사용, 금단<br>(하위 요인 별 2문항씩 총 14문항)                 |
| 게임표상 및 공존장애(9)                     | 게임 표상(1), ADHD(2), 불안(2), 우울(2), 외로움(2)   |
| 게임일지(8)                            | 게임일시, 게임 시작시간, 게임 종료 시간, 게임 종류, 게임 장소, 게임 비용, 게임하면서 일어난 일 가운데 특히 기억나는 사건, 기억나는 사건에 대한 생각이나 느낌 |

## 제2절 연구 대상

본 연구에 참여한 청소년 게임이용자들은 총 110명이었으며, 이들은 서울시내 소재 사립 고등학교 1개교와 공립 중학교 1개교에서 모집하였다. 이들에게 T1 시점에서 웹기반 CSG를 실시한 결과, ‘과몰입군’은 2명, ‘일반사용자군’은 99명, 그리고 ‘선용군’은 9명으로 분류되었다(표7). 이 가운데 본 연구의 대상이 아닌 ‘과몰입군’ 2명을 제외한 나머지 108명의 자료는 연구의 목적상 다음 두 가지 분류 기준에 따라서 분석되었다.

표7. 응답자 전체 CSG 진단유형별 비율(N=110)

|        | 인원  | %     |
|--------|-----|-------|
| 과몰입군   | 2   | 1.8   |
| 과몰입위험군 | 0   | 0.0   |
| 일반사용자군 | 99  | 90.0  |
| 선용군    | 9   | 8.2   |
| Total  | 110 | 100.0 |

첫째, 웹기반 CSG를 통한 ‘일반사용자군’ 진단유효성 검증은 웹기반 CSG를 통해서 ‘일반사용자군’을 신뢰롭게 분류할 수 있는지 알아보는데 목적이 있다. 따라서 ‘일반사용자군’ 중에서 T1과 T2 두 시점 모두 조사에 참여한 86명의 자료를 분석하였다.

둘째, 게임과몰입 예방프로그램 ‘KOCCA 게임길잡이’는 ‘일반사용자군’과 ‘선용군’ 청소년들을 대상으로 건전 게임이용 습관을 계도하고 증진시킬 목적으로 개발되었다. 따라서 이 예방프로그램의 효과성 검증은 86명의 ‘일반사용자군’과 8명의 ‘선용군’을 모두 포함하여 총 94명의 자료를 분석하였다. 참가자들은 모두 2학년 남학생이었으며, 중학생 36명(38.3%), 고등학생 58명(61.7%)이었다(표8).

표8. 학령 및 학년 별 인원(N=94)

| 구분   | 인원 | 비율(%) |
|------|----|-------|
| 중학생  | 36 | 38.3  |
| 고등학생 | 58 | 61.7  |
| 전체   | 94 | 100.0 |

### 제3절 연구 절차

연구 개시 전에 참가자 모집이 가능한 대상 학교를 선정하고, 해당 학교와 사전 협의를 통해서 연구기간 및 세부 일정을 조율하였다. 연구 참가 요청을 수락한 남자 고등학교 1개교와 중학교 1개교에 5명의 연구원이 직접 방문하여 T1 조사(기저선 조사)를 실시하였다. T1 조사 종료 직후, 웹기반 CSG 관련 세부사항을 안내하고 학생들의 참여를 요청하였다. T1 조사의 목적은 참가자들의 일상적 게임이용행태 기저선을 측정하고, 이후 게임과몰입 예방프로그램 효과성 검증을 위한 현장실험에 참여할 대상자를 선별하기 위한 것이었다.

학생들은 T1 조사 후 1주일에 걸쳐 개인별로 한국콘텐츠진흥원 'KOCCA 게임길잡이' 웹사이트(<http://gameguide.kocca.kr/>)에 접속하여 웹기반 CSG에 응답하였다. 이후, 웹기반 CSG 결과를 분석하여 총 108명의 '일반사용자군' 및 '선용군'을 선별해내고 이들을 대상으로 현장실험을 진행했다. 108명의 참가자들은 중학교와 고등학교별로 처치군과 대조군에 무선 배정되었으며, 연구원 2명이 해당 학교를 방문하여 게임일지를 배부하였다. 이와 더불어, 처치군 참가자들에게 제공된 게임일지에는 'KOCCA 게임길잡이'를 축약하여 제작한 간편 매뉴얼을 포함시키고 핵심 내용에 대한 설명을 제공했다. 처치군 학생들은 연구 기간 동안 책상이나 컴퓨터에 이 책자를 비치해두고, 게임 생각이 나거나 실제로 게임을 할 때마다 이 책자의 내용을 주의 깊게 읽고 책자에서 전달하고자 하는 핵심 내용을 상기하도록 안내받았다. 그리고 자료의 신뢰도를 높이기 위한 조치로써 연구가 진행된 2주 동안, 연구에 참여하는 모든 학생들에게 휴대전화기 문자와 전화를 이용해 개별적으로 연락하여, 게임일지를 성실히 작성하도록 반복적으로 독려했다.

연구가 종료된 2주 후 시점에 연구원 2명이 해당 학교를 방문하여 직접 게임일지를 수거하고, T2 조사를 실시하였다. T2 조사는 연구가 진행된 2주 동안 처치군과 대조군에서 발생한 주요 차이를 알아봄으로써 과몰입 예방프로그램의 효과성을 확인할 목적으로 실시되었다.

모든 조사는 고등학교는 교실에서, 중학교는 시청각실에서 진행하였으며, 참가자들의 신분정보는 철저히 비밀에 부치며 자료는 연구 목적 이외로는 사용하지 않음을 강조하였다. 특히 참가자들이 게임일지에 기록한 내용은 철저히 비밀을 보장하며, 참가자들을 처벌하거나 불이익을 주기 위한 것이 아님을 주지시키고 성실하고 솔직한 응답을 독려했다. 아울러 연구를 통해서 본인의 게임이용 행태를 이해함으로써 건강한 게임이용자가 될 수 있도록 안내하기 위한 것임을 강조하였다. 전체 연구 절차를 요약하면 아래 그림1과 같다.

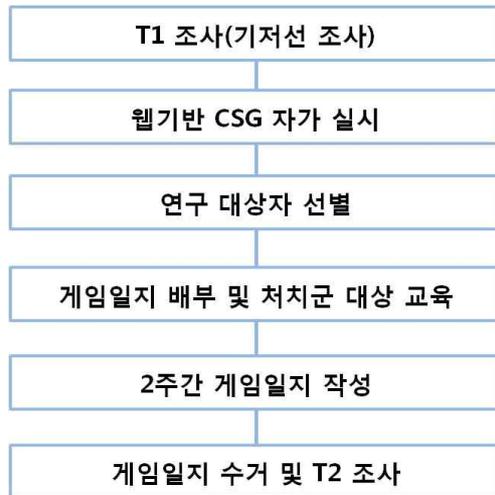


그림1. 연구 절차

## 제3장 결과

### 제1절 웹기반 CSG척도의 기술통계

본 연구에서는 웹기반 CSG를 사용하여 일반사용자군으로 진단된 청소년 게임이용자들을 선별하여 연구를 진행하였다. T1과 T2 두 시점에서 웹기반 CSG로 측정된 86명 참가자들의 게임선용 점수와 문제적 게임이용 점수는 표9~12에 제시하였다.

T1에서 참가자들의 게임선용 점수는 전체 평균이 0.66이었고, 하위요인별 평균은 0.42~0.96 사이에 분포하여 참가자들의 게임선용 수준은 전반적으로 낮았다. 이 추세는 중학생과 고등학생 참가자로 나누어 보았을 때도 일관되게 나타났다. 2주 후에 측정된 T2 게임선용 점수에서도 전체 평균은 0.77, 하위요인 별 평균은 0.44~1.13 사이에 분포하여 T1의 추세가 일관되게 관찰되었다.

참가자들의 문제적 게임이용점수 역시 전체 평균은 0.50, 하위요인별 평균은 0.26~0.91 사이에 분포하여 참가자들의 문제적 게임이용 수준도 전반적으로 낮았다. 그리고 이 추세는 중학생과 고등학생 참가자들에게서 일관되게 나타났다. T2 문제적 게임이용 점수에서도 전체 평균은 0.40, 하위요인 별 평균은 0.09~0.64 사이에 분포하였으며, '일상생활 무시' 요인의 점수가 T2에서 감소한 점을 제외하고는 전반적으로 T1의 추세가 일관되게 관찰되었다.

CSG 척도의 하위요인 별 점수 범위가 0점에서 3점임을 감안하면, 게임선용과 문제적 게임이용 수준에서 모두 평균 이하의 점수를 보이는 위 결과는 본 연구의 대상으로 선정된 중고등학생 게임이용자들이 CSG 일반사용자군의 특징을 잘 반영하고 있음을 보여준다.

표9. T1 조사의 게임선용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차)(N=86)

| AGUS            | 전체(N=86) |      | 중학생(N=32) |      | 고등학생(N=54) |      |
|-----------------|----------|------|-----------|------|------------|------|
|                 | 평균       | SD   | 평균        | SD   | 평균         | SD   |
| 활력경험            | 0.57     | 0.51 | 0.73      | 0.60 | 0.47       | 0.42 |
| 생활경험 확장         | 0.42     | 0.43 | 0.52      | 0.45 | 0.36       | 0.42 |
| 여가선용            | 0.92     | 0.59 | 0.99      | 0.64 | 0.88       | 0.57 |
| 몰입경험            | 0.96     | 0.68 | 0.85      | 0.53 | 1.02       | 0.75 |
| 자긍심 경험          | 0.73     | 0.56 | 0.77      | 0.53 | 0.71       | 0.58 |
| 통제력경험           | 0.59     | 0.56 | 0.65      | 0.59 | 0.56       | 0.55 |
| 사회적 지지망 유지 및 확장 | 0.43     | 0.55 | 0.46      | 0.57 | 0.42       | 0.55 |
| AGUS 평균         | 0.66     | 0.35 | 0.71      | 0.37 | 0.63       | 0.34 |

표10. T1 조사의 문제적 게임이용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차)(N=86)

| MGUS           | 전체(N=86) |      | 중학생(N=32) |      | 고등학생(N=54) |      |
|----------------|----------|------|-----------|------|------------|------|
|                | 평균       | SD   | 평균        | SD   | 평균         | SD   |
| 내성             | 0.45     | 0.53 | 0.48      | 0.48 | 0.44       | 0.56 |
| 금단             | 0.38     | 0.51 | 0.51      | 0.60 | 0.31       | 0.43 |
| 과도한 시간소비       | 0.91     | 0.71 | 0.81      | 0.49 | 0.97       | 0.81 |
| 조절손상           | 0.62     | 0.69 | 0.55      | 0.61 | 0.65       | 0.73 |
| 강박적 사용         | 0.26     | 0.36 | 0.39      | 0.45 | 0.19       | 0.28 |
| 일상생활 무시        | 0.36     | 0.46 | 0.35      | 0.41 | 0.37       | 0.49 |
| 부작용에도<br>계속 사용 | 0.48     | 0.55 | 0.48      | 0.43 | 0.48       | 0.61 |
| MGUS 평균        | 0.50     | 0.38 | 0.51      | 0.32 | 0.49       | 0.42 |

표11. T2 조사의 게임선용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차)(N=86)

| AGUS               | 전체(N=86) |      | 중학생(N=32) |      | 고등학생(N=54) |      |
|--------------------|----------|------|-----------|------|------------|------|
|                    | 평균       | SD   | 평균        | SD   | 평균         | SD   |
| 활력경험               | 0.80     | 0.66 | 0.98      | 0.70 | 0.69       | 0.62 |
| 생활경험 확장            | 0.57     | 0.55 | 0.64      | 0.61 | 0.53       | 0.52 |
| 여가선용               | 1.08     | 0.75 | 1.19      | 0.74 | 1.01       | 0.76 |
| 몰입경험               | 1.13     | 0.89 | 0.98      | 0.76 | 1.22       | 0.95 |
| 자궁심 경험             | 0.83     | 0.80 | 0.83      | 0.71 | 0.82       | 0.85 |
| 통제력경험              | 0.54     | 0.68 | 0.64      | 0.80 | 0.48       | 0.60 |
| 사회적 지지망<br>유지 및 확장 | 0.44     | 0.63 | 0.44      | 0.62 | 0.44       | 0.63 |
| AGUS 평균            | 0.77     | 0.51 | 0.82      | 0.49 | 0.74       | 0.52 |

표12. T2 조사의 문제적 게임이용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차)(N=86)

| MGUS           | 전체(N=86) |      | 중학생(N=32) |      | 고등학생(N=54) |      |
|----------------|----------|------|-----------|------|------------|------|
|                | 평균       | SD   | 평균        | SD   | 평균         | SD   |
| 내성             | 0.41     | 0.53 | 0.36      | 0.41 | 0.44       | 0.60 |
| 금단             | 0.29     | 0.45 | 0.42      | 0.54 | 0.21       | 0.37 |
| 과도한 시간소비       | 0.62     | 0.71 | 0.45      | 0.46 | 0.71       | 0.80 |
| 조절손상           | 0.64     | 0.65 | 0.61      | 0.49 | 0.66       | 0.73 |
| 강박적 사용         | 0.26     | 0.42 | 0.34      | 0.45 | 0.20       | 0.39 |
| 일상생활 무시        | 0.09     | 0.22 | 0.09      | 0.24 | 0.09       | 0.22 |
| 부작용에도<br>계속 사용 | 0.48     | 0.58 | 0.41      | 0.47 | 0.52       | 0.64 |
| MGUS 평균        | 0.40     | 0.38 | 0.38      | 0.28 | 0.40       | 0.43 |

## 제2절 웹기반 CSG를 통한 일반사용자군 진단 유효성 검증

웹기반 CSG를 통한 일반사용자군 진단 유효성을 확인하기 위해서 두 가지 분석을 실시하였다. 먼저, 선행연구에서 청소년 게임이용행태의 핵심 변수로 간주되어온 게임시간 및 비용에 초점을 두고, 연구 참가자들의 게임이용 행태를 기저선(T1)에서 측정하였다. 이 기저선 자료와 전국 청소년 10만여 명을 대상으로 실시된 한국콘텐츠진흥원 2011년 조사의 '일반사용자군', '과몰입위험군' 및 '과몰입군' 자료와 비교하였다. 이 비교를 통해서 웹기반 CSG에서 일반사용자로 진단된 본 연구의 참가자들이 CSG 과몰입군과 유의한 차이를 보이는지 확인하였다.

둘째, 본 연구의 참가자들을 대상으로 기저선(T1)에서 측정한 게임과몰입 공존장애 점수들을 한국콘텐츠진흥원 2011년 조사의 '일반사용자군', '과몰입위험군' 및 '과몰입군' 자료와 비교하여 두 집단 간에 유의한 차이가 있는지를 확인하였다.

한국콘텐츠진흥원 2011년 조사는 기존의 인터넷 이용습관조사와 달리 게임의 고유성을 반영하는 CSG를 이용한 최초의 전국규모 대단위 조사라는 점에서 웹기반 CSG의 진단 유효성을 비교 검증하기에 적합한 기준자료이다.

### 1. 게임이용 행태

참가자들의 일상적 게임이용행태의 기저선을 측정할 목적으로 T1에서 측정한 게임이용시간 및 비용은 표13~15에 제시하였다. 참가자들 가운데 절대 다수에 해당하는 87.1%가 하루 평균 2시간 미만(평일기준)이라고 답했고, 이 추세는 중학생과 고등학생 참가자들에게서 일관되게 나타났다. 그리고 주말을 포함하여 하루최대 게임이용시간에서도 응답자의 절반이 넘는 60.5%가 3시간 미만이라고 답했으며, 한 달 평균 게임비용은 다수인 64%가 전혀 비용을 쓰지 않는다고 답했고 1만원 이내는 25.6%였다. 따라서 참가자들의 절대 다수인 89.6%가 1만원 미만의 게임비용을 지출하는 것으로 나타났다. 전반적으로 이 결과는 본 연구의 참가자들이 CSG 일반사용자의 특징을 전형적으로 지니고 있음을 보여준다.

표13. 하루 평균 게임이용시간(평일)(N=86 중 결측치 제외)

| 구분            | 전체 |       | 중학생 |       | 고등학생 |       |
|---------------|----|-------|-----|-------|------|-------|
|               | 인원 | 비율    | 인원  | 비율    | 인원   | 비율    |
| 1시간 미만        | 39 | 45.9  | 10  | 31.3  | 29   | 54.7  |
| 1시간 이상~2시간 미만 | 35 | 41.2  | 16  | 50.0  | 19   | 35.8  |
| 2시간 이상~3시간 미만 | 7  | 8.2   | 4   | 12.5  | 3    | 5.7   |
| 3시간 이상        | 4  | 4.7   | 2   | 6.3   | 2    | 3.8   |
| 전체            | 85 | 100.0 | 32  | 100.0 | 53   | 100.0 |

표14. 하루 최대 게임이용시간(평일 및 주말 포함)(N=86)

| 구분            | 전체 |       | 중학생 |       | 고등학생 |       |
|---------------|----|-------|-----|-------|------|-------|
|               | 인원 | 비율    | 인원  | 비율    | 인원   | 비율    |
| 1시간 미만        | 17 | 19.8  | 3   | 9.4   | 14   | 25.9  |
| 1시간 이상~2시간 미만 | 23 | 26.7  | 12  | 37.5  | 11   | 20.4  |
| 2시간 이상~3시간 미만 | 12 | 14.0  | 4   | 12.5  | 8    | 14.8  |
| 3시간 이상~4시간 미만 | 14 | 16.3  | 5   | 15.6  | 9    | 16.7  |
| 4시간 이상~5시간 미만 | 5  | 5.8   | 1   | 3.1   | 4    | 7.4   |
| 5시간 이상        | 15 | 17.4  | 7   | 21.9  | 8    | 14.8  |
| 전체            | 86 | 100.0 | 32  | 100.0 | 54   | 100.0 |

표15. 게임 비용(한 달 평균)(N=86)

| 구분     | 전체 |       | 중학생 |       | 고등학생 |       |
|--------|----|-------|-----|-------|------|-------|
|        | 인원 | 비율    | 인원  | 비율    | 인원   | 비율    |
| 전혀 없음  | 55 | 64.0  | 17  | 53.1  | 38   | 70.4  |
| 1만원 이내 | 22 | 25.6  | 12  | 37.5  | 10   | 18.5  |
| 2만원 이내 | 5  | 5.8   | 1   | 3.1   | 4    | 7.4   |
| 3만원 이내 | 3  | 3.5   | 2   | 6.3   | 1    | 1.9   |
| 3만원 이상 | 1  | 1.2   | 0   | 0.0   | 1    | 1.9   |
| 전체     | 86 | 100.0 | 32  | 100.0 | 54   | 100.0 |

본 연구의 참가자들을 대상으로 기저선(T1)에서 측정한 게임이용시간 및 비용과 한국콘텐츠진흥원 2011년 조사에서 일반사용자군, 과몰입위험군 및 과몰입군 자료를 비교하여 분석한 결과는 표16~18에 제시하였다.

표16에서 보듯이 평일 기준 하루 평균 게임이용시간에서, 본 연구에서 웹기반 CSG를 통해 일반사용자군으로 진단된 청소년들과 2011년 지필형 조사 일반사용자군 간에는 유의미한 차이가 없었다,  $\chi^2(3)=4.75$ ,  $p=.19$ . 그리고 두 조사 결과 모두에서 하루 평균 게임이용시간은 절대다수에 해당하는 87.1%(본 조사)와 83%(2011년 전국조사)가 2시간 미만이었다. 이와는 대조적으로, 본 조사의 일반사용자군 참가자들과 2011년 전국조사의 과몰입군 간에는 하루 평균 게임이용시간에서 유의미한 차이가 발견되었다,  $\chi^2(3)=84.34$ ,  $p<.001$ (표17). 또한, 본 조사의 일반사용자군 참가자들과 2011년 전국조사의 과몰입위험군 간에도 하루 평균 게임이용시간에서 유의한 차이가 발견되었다,  $\chi^2(3)=132.02$ ,  $p<.001$ (표18). 2011년 전국조사에서 과몰입군과 과몰입위험군 모두 하루 평균 게임이용시간이 2시간 미만인 청소년은 전체의 30%~40% 수준이었다.

하루 평균 게임이용시간에서 나타난 이러한 결과는 웹기반 CSG를 통한 일반사용자군 진단결과가 전국 10만여 명의 청소년자료와 일관되며, 웹기반 CSG의 진단 유효성을 보여주는 것으로 해석할 수 있다.

표16. 본 조사 일반사용자군과 2011 게임이용자 종합실태조사 일반사용자군의 평균 게임이용시간 빈도 검증

| $\chi^2(3)=4.75, p=.19$                      | 하루 평균 게임이용시간  |                 |                 |             | Total          |
|--|---------------|-----------------|-----------------|-------------|----------------|
|  | 1시간 미만        | 1시간 이상 ~ 2시간 미만 | 2시간 이상 ~ 3시간 미만 | 3시간 이상      |                |
| 본 조사 일반사용자군 (N=86 중 결측치 제외)                  | 39 (45.9%)    | 35 (41.2%)      | 7 (8.2%)        | 4 (4.7%)    | 85 (100.0%)    |
| 2011 게임이용자 종합실태조사 일반사용자군 (N=59,030 중 결측치 제외) | 30143 (52.0%) | 17979 (31.0%)   | 7310 (12.6%)    | 2538 (4.4%) | 57970 (100.0%) |
| Total  | 30182 (52.0%) | 18014 (31.0%)   | 7317 (12.6%)    | 2542 (4.4%) | 58055 (100.0%) |

표17. 본 조사 일반사용자군과 2011 게임이용자 종합실태조사 과몰입군의 평균 게임이용시간 빈도 검증

| $\chi^2(3)=84.34, p<.001$                 | 하루 평균 게임이용시간 |                 |                 |             | Total         |
|---|--------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|
|   | 1시간 미만       | 1시간 이상 ~ 2시간 미만 | 2시간 이상 ~ 3시간 미만 | 3시간 이상      |               |
| 본 조사 일반사용자군 (N=86 중 결측치 제외)               | 39 (45.9%)   | 35 (41.2%)      | 7 (8.2%)        | 4 (4.7%)    | 85 (100.0%)   |
| 2011 게임이용자 종합실태조사 과몰입군 (N=2,134 중 결측치 제외) | 289 (14.0%)  | 631 (30.7%)     | 596 (29.0%)     | 541 (26.3%) | 2057 (100.0%) |
| Total                                     | 328 (15.3%)  | 666 (31.1%)     | 603 (28.2%)     | 545 (25.4%) | 2142 (100.0%) |

표18. 본 조사 일반사용자군과 2011 게임이용자 종합실태조사 과몰입위험군의 평균 게임이용시간 빈도 검증

| $\chi^2(3)=132.02, p<.001$                  | 하루 평균 게임이용시간 |                 |                 |              | Total         |
|---|--------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|
|   | 1시간 미만       | 1시간 이상 ~ 2시간 미만 | 2시간 이상 ~ 3시간 미만 | 3시간 이상       |               |
| 본 조사 일반사용자군 (N=86 중 결측치 제외)                 | 39 (45.9%)   | 35 (41.2%)      | 7 (8.2%)        | 4 (4.7%)     | 85 (100.0%)   |
| 2011 게임이용자 종합실태조사 과몰입위험군 (N=3,086 중 결측치 제외) | 311 (10.6%)  | 746 (25.3%)     | 828 (28.1%)     | 1058 (35.9%) | 2943 (100.0%) |
| Total                                       | 350 (11.6%)  | 781 (25.8%)     | 835 (27.6%)     | 1062 (35.1%) | 3028 (100.0%) |

## 2. 공존장애: ADHD, 불안, 우울 및 외로움

T1과 T2 두 시점 각각에서 측정한 공존장애의 평균과 표준편차는 표19~20에 제시하였다. 기저선인 T1에서 참가자들의 공존장애 수준은 전체 평균 0.57~1.88 사이에 분포하여 매우 낮았고, 중고등학생으로 나누어 보았을 때도 이 추세는 일관되었다.

이 결과는 앞 절의 게임선용 및 문제적 게임이용 점수에서 논의한 바와 마찬가지로, 본 연구에 참가자로 선별된 중고등학생들이 CSG 일반사용자군의 특징을 잘 반영하고 있음을 보여주는 결과이다.

표19. T1 조사의 공존장애 평균(표준편차)

|      | 전체(N=86) |      | 중학생(N=32) |      | 고등학생(N=54) |      |
|------|----------|------|-----------|------|------------|------|
|      | 평균       | SD   | 평균        | SD   | 평균         | SD   |
| ADHD | 1.88     | 1.27 | 1.45      | 1.21 | 2.13       | 1.25 |
| 불안   | 1.69     | 1.46 | 1.42      | 1.32 | 1.84       | 1.53 |
| 우울   | 0.57     | 0.80 | 0.59      | 0.96 | 0.56       | 0.70 |
| 외로움  | 1.49     | 1.26 | 1.89      | 1.56 | 1.25       | 0.99 |

표20. T2 조사의 공존장애 평균(표준편차)

|      | 전체(N=86) |      | 중학생(N=32) |      | 고등학생(N=54) |      |
|------|----------|------|-----------|------|------------|------|
|      | 평균       | SD   | 평균        | SD   | 평균         | SD   |
| ADHD | 2.19     | 1.36 | 1.78      | 1.37 | 2.44       | 1.31 |
| 불안   | 2.21     | 1.53 | 1.98      | 1.43 | 2.34       | 1.57 |
| 우울   | 0.90     | 1.06 | 0.88      | 1.05 | 0.92       | 1.07 |
| 외로움  | 1.61     | 1.12 | 2.14      | 1.26 | 1.30       | 0.91 |

이 결과에 더해서, 본 조사의 참가자들과 2011년 전국조사의 일반사용자군, 과몰입위험군 및 과몰입군 간의 비교 결과는 표21~23에 제시하였다. 2011년도 전국조사는 단일 문항을 사용하여 4점 척도로 공존장애를 측정하는 반면, 본 조사에서는 ADHD, 불안, 우울, 그리고 외로움을 2011년도 조사문항을 포함하여 각 2문항씩 7점 척도로 측정하였다. 따라서 두 자료를 비교하기 위해서는 두 자료를 표준화할 필요가 있다. 이러한 이유로 본 조사의 공존장애 관련 자료와 2011년도 전국조사의 공존장애 관련 자료를 Fisher의 Z값으로 변환하여 통계검증을 실시했다.

표21에서 보듯이 웹기반 CSG를 통해서 본 조사에서 일반사용자군으로 진단된 참가자들과 2011년도 전국조사의 일반사용자군 간에는 ADHD, 불안, 우울, 및 외로움 모두에서 유의한 차이가 발견되지 않았다. 또한 네 가지 공존장애 증상에서 T1 전체 평균은

7점 척도에서 0.57~1.91, T2에서 0.87~2.27의 범위에 분포하여 매우 낮았다.

이와 대조적으로, 본 조사에서 일반사용자군으로 진단된 참가자들과 2011년 전국조사의 과몰입군 간에는 ADHD, 불안, 우울 증상에서 모두 유의한 차이가 발견되었으며, 외로움에서는 경계선에서 유의미한 차이가 나타났다(표22). 구체적으로, ADHD( $t(2139)=4.35, p<.001$ ), 불안( $t(2161)=3.64, p<.001$ ), 우울( $t(2160)=3.23, p<.01$ ), 그리고 외로움( $t(2157)=1.88, p<.10$ ) 등 네 가지 공존장애 증상 모두에서 본 조사 일반사용자군에 비해서 2011년 전국조사 과몰입군의 점수가 높았다. 이 추세와 일관되게 본 조사 일반사용자군과 2011년도 전국조사 과몰입위험군 간에도 외로움을 제외한 세 가지 증상에서 2011년 전국조사 과몰입위험군의 점수가 높았다(표23; 각각  $t(3019)=6.23, p<.001$ ;  $t(3035)=4.41, p<.001$ ;  $t(92.113)=5.21, p<.01$ ).

전반적으로 이 결과는 앞의 평균 게임이용시간 자료와 더불어, 웹기반 CSG를 통한 일반사용자군 진단이 2011년 전국조사 자료와 일관되며, 웹기반 CSG가 일반사용자군을 신뢰롭게 진단하고 있음을 보여주는 또 다른 증거이다.

표21. 본 조사 일반사용자군과 실태조사 일반사용자군의 차이검증결과(전체, N=59,116 중 결측치 제외)

|      |                          | N      | M(SD)       | t-value            |
|------|--------------------------|--------|-------------|--------------------|
| ADHD | 본 조사 일반사용자군              | 86     | -0.03(0.94) | $t(57867)=.50, ns$ |
|      | 2011 게임이용자 종합실태조사 일반사용자군 | 57,783 | -0.08(0.98) |                    |
| 불안   | 본 조사 일반사용자군              | 86     | -0.02(0.98) | $t(58247)=.35, ns$ |
|      | 2011 게임이용자 종합실태조사 일반사용자군 | 58,163 | -0.06(0.99) |                    |
| 우울   | 본 조사 일반사용자군              | 86     | 0.00(1.01)  | $t(58123)=.61, ns$ |
|      | 2011 게임이용자 종합실태조사 일반사용자군 | 58,039 | -0.06(0.96) |                    |
| 외로움  | 본 조사 일반사용자군              | 86     | 0.03(1.02)  | $t(58072)=.33, ns$ |
|      | 2011 게임이용자 종합실태조사 일반사용자군 | 57,988 | -0.01(1.01) |                    |

\*  $p<.10$ , \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

표22. 본 조사 일반사용자군과 실태조사 과몰입군의 차이검증결과(전체, N=2,220 중 결측치 제외)

|      |                              | N     | M(SD)       | t-value                   |
|------|------------------------------|-------|-------------|---------------------------|
| ADHD | 본 조사<br>일반사용자군               | 86    | -0.03(0.94) | t(2139)=4.35***           |
|      | 2011 게임이용자<br>종합실태조사<br>과몰입군 | 2,055 | 0.45(0.99)  |                           |
| 불안   | 본 조사<br>일반사용자군               | 86    | -0.02(0.98) | t(2161)=3.64***           |
|      | 2011 게임이용자<br>종합실태조사<br>과몰입군 | 2,077 | 0.37(0.98)  |                           |
| 우울   | 본 조사<br>일반사용자군               | 86    | 0.00(1.01)  | t(2160)=3.23**            |
|      | 2011 게임이용자<br>종합실태조사<br>과몰입군 | 2,076 | 0.40(1.14)  |                           |
| 외로움  | 본 조사<br>일반사용자군               | 86    | 0.03(1.02)  | t(2157)=1.88 <sup>†</sup> |
|      | 2011 게임이용자<br>종합실태조사<br>과몰입군 | 2,073 | 0.23(0.97)  |                           |

<sup>†</sup> p<.10, \* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001.

표23. 본 조사 일반사용자군과 실태조사 과몰입위험군의 차이검증결과(전체, N=3,172 중 결측치 제외)

|      |                                | N     | M(SD)       | t-value            |
|------|--------------------------------|-------|-------------|--------------------|
| ADHD | 본 조사<br>일반사용자군                 | 86    | -0.03(0.94) | t(3019)=6.23***    |
|      | 2011 게임이용자<br>종합실태조사<br>과몰입위험군 | 2,935 | 0.67(1.03)  |                    |
| 불안   | 본 조사<br>일반사용자군                 | 86    | -0.02(0.98) | t(3035)=4.41***    |
|      | 2011 게임이용자<br>종합실태조사<br>과몰입위험군 | 2,951 | 0.46(0.99)  |                    |
| 우울   | 본 조사<br>일반사용자군                 | 86    | 0.00(1.01)  | t(92.113)=5.21***  |
|      | 2011 게임이용자<br>종합실태조사<br>과몰입위험군 | 2,946 | 0.58(1.19)  |                    |
| 외로움  | 본 조사<br>일반사용자군                 | 86    | 0.03(1.02)  | t(89.281)=.63, ns. |
|      | 2011 게임이용자<br>종합실태조사<br>과몰입위험군 | 2,931 | 0.10(0.94)  |                    |

<sup>†</sup> p<.10, \* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001.

### 3. 웹기반 CSG 만족도 조사

본 연구에 참가한 중고생 게임이용자들이 웹기반 CSG를 자가 실시하는 과정에서 이 도구를 어떻게 평가했는지 탐색할 목적으로 웹기반 CSG 실시 직후 5개의 문항을 이용하여 웹기반 CSG에 대한 만족도를 조사하였다. 조사에 사용된 문항들은 '주위의 친구들에게 이 자가 진단 테스트를 얼마나 추천하고 싶은지', '본인의 자가 진단 결과가 얼마나 믿을 만 하다고 생각하는지', '자가 진단 결과에 대한 설명을 얼마나 이해하기 쉬웠는지', '자가 진단 문항들을 얼마나 이해하기 쉬웠는지', 그리고 '자가진단 웹 페이지를 이용하는 것이 얼마나 편리했는지'를 묻는 문항들이었다. 참가자들은 모든 문항에 0점('전혀 아니다')~4점('매우 그렇다') 사이에서 응답하였다.

참가자들의 응답을 분석한 결과 만족도 평균은 '그렇다'에 해당하는 3.06( $SD=0.55$ )이었다. 이 값이 척도의 중간값인 2점과 유의하게 차이가 나는지 확인하기 위하여 단일 표본  $t$ 검증을 실시한 결과 유의한 차이가 발견되었다,  $t(92)=18.7, p<.001$ .

전반적으로 이 결과는 본 연구의 일반사용자군 기저선(T1) 특징 및 2011년 전국조사 결과와의 비교 자료에 더해서, 웹기반 CSG의 진단 유효성에 대한 참가자들의 주관적 평가 역시 긍정적임을 보여준다.

## 제3절 'KOCCA 게임길잡이' 예방프로그램 효과성 검증

이 절에서는 본 연구의 두 번째 목적인 일반사용자군 대상 게임과몰입 예방프로그램('KOCCA 게임길잡이')의 개입 효과성 검증 결과를 제시한다. 예방프로그램의 개입효과성을 점검하기 위해서 참가자들이 두 시점에서 작성한 기저선(T1) 질문지와 T2 질문지, 그리고 현장실험이 실시된 2주의 기간 동안 참가자들이 작성한 게임일지를 분석하여 처치군과 대조군에서 나타난 차이점을 분석하였다.

### 1. 게임일지 분석

처치군과 대조군에서 2주에 걸쳐 참가자들이 작성한 게임일지는 선행연구에서 청소년 게임이용 행태를 분석하는데 핵심적으로 고려되어온 변수들을 중심으로 분석하였다(참조: 한국콘텐츠진흥원, 2009, 2010, 2011). 연구가 진행된 2주간의 평균 게임이용 시간 및 비용, 그리고 이 기간 동안 게임과 관련하여 생각하고 느낀 점을 기록한 내용을 분석하여 두 조건을 비교하였다. 게임일지를 코딩하여 산출된 변수들은 다음과 같다.

첫째, 연구가 진행된 2주 동안 하루 평균 게임이용시간은 게임일지를 기록하지 않았거나 게임 이용 여부를 명시적으로 기록하지 않은 날을 제외한 나머지 자료를 분 단위

로 코딩하여 평균 시간을 계산하였다(“게임을 하지 않았다”고 명시적으로 기록한 경우에는 ‘0’으로 코딩).

둘째, 1회 최대 게임이용 시간은 게임이용 시간 코딩 절차와 동일하며, 연구가 진행된 2주 동안 기록된 단일 에피소드 중 가장 게임을 많이 한 시간을 분으로 코딩하였다.

셋째, 게임비용은 참가자들이 2주 동안 게임 일지에 기록한 비용의 총합으로 코딩하였다.

넷째, 본 연구에서는 게임을 여가선용의 도구로 활용하는 것이 게임선용의 제 단면들 가운데 청소년 이용자들에게 핵심이 되는 단면이라고 가정하였다. 이 가정에 따라서, 참가자들이 게임을 하면서 또는 하고 나서 생각하거나 느낀 점으로 기록한 내용을 분석하여 참가자 본인이 게임을 여가선용의 도구로 활용한 것으로 명시된 응답 빈도를 산출하였다. 분석대상인 총 94개의 게임일지 가운데, 자료누락으로 사용이 불가능한 일지 9개를 제외한 85개의 게임일지가 분석되었다. 이 가운데 두 명의 코더가 34개를 독립적으로 코딩하여 코딩 일치도를 점검한 결과 코딩 일치도는 98.32%로 매우 높았다. 따라서 나머지 자료는 제 1 코더가 코딩한 자료를 분석에 활용했다.

먼저 평균 게임이용 시간에 대한 분석 결과는 다음과 같다. 기저선(T1)에서 측정된 평균 게임이용 시간을 공변인으로, 그리고 게임일지에서 산출된 하루 평균 게임시간을 종속변인으로 하여 공변량분석한 결과, 현장실험이 진행된 2주의 기간 동안 처치군의 평균 게임시간( $M=45.68$ )이 대조군의 평균 게임시간( $M=78.27$ )보다 짧았다,  $F(1,82)=7.56$ ,  $p=.01$ .

2주 동안 1회 최대 게임이용 시간에서도 이와 일관된 결과가 나타났다. 기저선(T1)에서 측정된 1회 최대 게임이용 시간을 공변인으로, 그리고 참가자들이 작성한 게임일지에서 산출된 1회 최대 게임이용 시간을 종속변인으로 하여 공변량분석한 결과, 처치군의 1회 최대 게임시간( $M=128.85$ )이 대조군( $M=181.87$ )보다 짧았다,  $F(1,82)=3.95$ ,  $p=.05$ .

처치군과 대조군 간의 이러한 추세는 평균 게임비용에서도 일관되게 발견되었다. 기저선(T1)에서 측정된 한 달 평균 게임비용을 공변인으로, 그리고 참가자들이 게임일지에 기록한 2주간 게임비용 평균을 종속변인으로 하여 공변량분석한 결과, 처치군( $M=1655.89$ )이 대조군보다( $M=4350.83$ )보다 적은 게임비용을 지출한 것으로 나타났다,  $F(1,82)=4.03$ ,  $p=.05$ . 전체 분석 결과는 표24~25에 제시하였다.

전반적으로 볼 때, 이 결과는 청소년 게임이용 행태의 세 가지 핵심 변수인 평균 게임 이용시간과 최대 게임시간, 그리고 게임비용 모두에서 게임과몰입 예방프로그램의 효과성을 보여주는 결과이다.

표24. 게임이용시간 및 게임비용의 조정된 평균(표준오차)(전체, N=94 중 결측치 제외)

|                      |     | N  | M(SE)           |
|----------------------|-----|----|-----------------|
| 평균 게임이용시간<br>(단위: 분) | 처치군 | 45 | 45.68(8.13)     |
|                      | 대조군 | 40 | 78.27(8.62)     |
| 최대 게임이용시간<br>(단위: 분) | 처치군 | 45 | 128.85(18.41)   |
|                      | 대조군 | 41 | 181.87(19.29)   |
| 게임 비용<br>(단위: 원)     | 처치군 | 45 | 1655.89(926.66) |
|                      | 대조군 | 41 | 4350.83(970.81) |

표25. 게임이용시간 및 게임비용에 대한 공변량분석 결과(전체, N=94 중 결측치 제외)

|                        |                 | SS            | df | MS           | F                 | $\eta^2$ |
|------------------------|-----------------|---------------|----|--------------|-------------------|----------|
| 평균<br>게임이용시간<br>(게임일지) | T1 평균<br>게임이용시간 | 30696.47      | 1  | 30696.47     | 10.34**           | .11      |
|                        | 처치여부            | 22431.15      | 1  | 22431.15     | 7.56*             | .08      |
|                        | 오차              | 243324.91     | 82 | 2967.38      |                   |          |
|                        | 전체              | 299367.47     | 84 |              |                   |          |
| 최대<br>게임이용시간<br>(게임일지) | T1 최대<br>게임이용시간 | 219082.67     | 1  | 219082.67    | 14.37***          | .15      |
|                        | 처치여부            | 60214.30      | 1  | 60214.30     | 3.95 <sup>+</sup> | .05      |
|                        | 오차              | 1265050.36    | 83 | 15241.57     |                   |          |
|                        | 전체              | 1553369.59    | 85 |              |                   |          |
| 게임 비용<br>(게임일지)        | T1 게임 비용        | 152922957.90  | 1  | 152922957.90 | 3.96 <sup>+</sup> | .05      |
|                        | 처치여부            | 155810128.48  | 1  | 155810128.48 | 4.03*             | .05      |
|                        | 오차              | 3207234300.97 | 83 | 38641377.12  |                   |          |
|                        | 전체              | 3516593440.52 | 85 |              |                   |          |

<sup>+</sup>  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

## 2. T1 및 T2 질문지 분석

게임일지에 대한 분석에 더해서 참가자들이 기저선(T1) 질문지와 2주 후 실시된 T2 질문지에서 ‘게임하면 마음에 떠오르는 생각이나 느낌’으로 기록한 내용을 분석하여 참가자들의 게임표상을 탐색했다. 게임표상은 청소년 게임이용자들의 게임이용 행태와 밀접한 관련이 있으며, 게임표상을 통해서 게임이용자들이 게임에 대해서 보유하고 있는 인식과 신념의 내용을 파악할 수 있다(최훈석, 용정순, 2010).

두 시점의 질문지에서 참가자들이 기록한 내용을 축약하여 분석의 간결성을 담보할 목적으로, 응답내용을 게임관련 경계사고(vigilant thoughts)로 범주화하였다. 본 연구에서 게임관련 경계사고란 게임의 잠재적 해악이나 부정적 결과에 관한 일련의 사고를 말하며, 참가자들이 게임관련 경계사고를 많이 했을수록 건전게임이용에 대한 자각과 인식 수준이 높은 것으로 해석한다. 경계사고는 참가자들이 질문지에 답한 총 631개의 응

답을 2명의 연구원이 코딩하였다. 코딩 범주는 최훈석과 용정순(2010)의 게임표상 연구에서 확인된 범주들을 참조하고 본 연구에서 경계사고에 해당하는 응답들을 범주화하여 구성하였다(예: 건강문제, 학업 수행, 중독성, 게임에 대한 부정적 평가, 공격성, 자기조절 등). 경계사고 코딩의 코딩 일치도는 97.46%로 매우 높았으며, 제1코더의 범주 분류를 사용하여 자료를 분석했다.

분석 결과, 연구가 진행된 2주 동안 하루 평균 경계사고의 수는 처치군( $M=0.62$ )이 대조군( $M=0.32$ )보다 많았다,  $F(1,87)=4.80$ ,  $p=.03$ (표26~27). 이는 게임과몰입 예방프로그램 처치를 받은 청소년 참가자들이 그렇지 않았던 대조군 참가자들에 비해서 게임이 초래할 수 있는 부정적 결과나 게임이 지니고 있는 부정적 속성, 그리고 게임을 건전하게 이용하는 것과 관련된 인지활동을 많이 하였음을 의미한다.

표26. 게임관련 경계사고의 조정된 평균(표준오차)(전체,  $N=94$  중 결측치 제외)

|                     |     | <i>N</i> | <i>M</i> ( <i>SE</i> ) |
|---------------------|-----|----------|------------------------|
| 경계사고(표상)<br>(단위: 개) | 처치군 | 45       | 0.62(0.10)             |
|                     | 대조군 | 45       | 0.32(0.10)             |

표27. 게임관련 경계사고에 대한 공변량분석 결과(전체,  $N=94$  중 결측치 제외)

|              |         | <i>SS</i> | <i>df</i> | <i>MS</i> | <i>F</i> | $\eta^2$ |
|--------------|---------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| 경계사고<br>(표상) | T1 경계사고 | 10.04     | 1         | 10.04     | 24.60*** | .22      |
|              | 처치여부    | 1.96      | 1         | 1.96      | 4.80*    | .05      |
|              | 오차      | 35.51     | 87        | 0.41      |          |          |
|              | 전체      | 48.40     | 89        |           |          |          |

\*  $p<.10$ , \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

끝으로, 두 시점의 질문지를 통해서 측정된 게임관련 표상자료에 더해서 처치군과 대조군의 CSG 점수에 유의한 차이가 나타나는지 탐색하였다. 이 분석을 위해서 기저선 CSG점수를 공변인으로, 그리고 T2 CSG 점수를 종속변수로 하여 처치군과 대조군의 점수를 비교하였다(표28~29). 분석 결과, T2의 게임선용(AGUS) 점수에서 처치군( $M=12.01$ )이 대조군( $M=10.28$ )보다 높은 경향성이 나타났으나, 이 차이는 통계적 유의수준에는 이르지 못했다,  $F(1,91)=1.82$ ,  $p<.19$ . 그리고 문제적 게임이용(MGUS) 점수에서는 처치군과 대조군 간에 유의한 차이는 없었다.

개인의 CSG 점수는 비교적 만성화된 안정적 경향성임을 감안할 때, 게임선용 점수에서 처치군과 대조군 간에 유의한 차이가 없는 것은 처치효과에 노출된 기간이 2주라는 비교적 짧은 기간이었기 때문으로 해석할 수 있다. 그리고 처치군과 대조군 간에 문제적 게임이용 점수에서 유의한 차이가 없는 것은, 본 연구의 참가자들이 일반사용자군

청소년들이기 때문에 이들에게서 단기간에 걸쳐서 문제적 징후가 발현될 가능성이 높지 않기 때문인 것으로 보인다.

표28. 게임선용 및 문제적 게임이용 점수의 조정된 평균(표준오차)(전체, N=94 중 결측치 제외)

|         |     | N  | M(SD)       |
|---------|-----|----|-------------|
| AGUS 총점 | 처치군 | 48 | 12.01(0.90) |
|         | 대조군 | 46 | 10.28(0.92) |
| MGUS 총점 | 처치군 | 48 | 6.16(0.54)  |
|         | 대조군 | 46 | 5.57(0.55)  |

표29. 게임선용 및 문제적 게임이용 점수에 대한 공변량분석 결과(전체, N=94 중 결측치 제외)

|            |            | SS      | df | MS      | F         | $\eta^2$ |
|------------|------------|---------|----|---------|-----------|----------|
| T2 AGUS 총점 | T1 AGUS 총점 | 1616.43 | 1  | 1616.43 | 41.95***  | .32      |
|            | 처치여부       | 70.18   | 1  | 70.18   | 1.82      | .02      |
|            | 오차         | 3506.65 | 91 | 38.53   |           |          |
|            | 전체         | 5210.61 | 93 |         |           |          |
| T2 MGUS 총점 | T1 MGUS 총점 | 1490.74 | 1  | 1490.74 | 106.09*** | .54      |
|            | 처치여부       | 8.15    | 1  | 8.15    | 0.58      | .01      |
|            | 오차         | 1278.72 | 91 | 14.05   |           |          |
|            | 전체         | 2788.47 | 93 |         |           |          |

\*  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

#### 제4절 결론 및 ‘KOCCA 게임길잡이’ 활용 관련 제언

본 연구1의 첫 번째 목적은 중고등학생 게임이용자들을 대상으로 웹기반 CSG를 실시하고, 대다수 청소년들이 포함되는 ‘일반사용자군’에 초점을 두고 웹기반 CSG를 통한 진단 유효성을 확인하는 것이었다. 연구 결과, 본 연구에서 웹기반 CSG를 통해 ‘일반사용자군’으로 분류된 중고생 게임이용자들은 한국콘텐츠진흥원의 전국조사(2011)에서 보고된 ‘일반사용자군’과 게임이용시간, 게임비용, 공존장애 등 핵심 변수군에서 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이와는 대조적으로, ‘과몰입위험군’ 및 ‘과몰입군’에 비해서 게임 이용시간 및 비용이 적고, 공존장애 증상 수준이 낮게 나타나서 청소년 게임이용행태를 이해하는데 핵심이 되는 주요 지표 모두에서 긍정적인 방향으로 유의한 차이를 보였다. 이 결과는 ‘일반사용자군’에 한정하여 보았을 때 웹기반 CSG를 통한 진단의 유효성을 보여주는 결과이다.

본 연구의 두 번째 목적은, 현장실험을 통해서 CSG ‘일반사용자군’과 ‘선용군’ 청소년들을 대상으로 게임과몰입 예방프로그램인 ‘KOCCA 게임길잡이’ 프로그램을 실시하고 이 프로그램의 개입 효과성을 확인하는데 있었다. 연구 결과, 예방프로그램 처치를

받은 처치군은, 처치를 받지 않은 대조군에 비해서, 연구가 진행된 2주 동안 하루 평균 게임시간 및 1회 최대 게임시간이 적었고, 게임비용도 적었다. 이 결과는 청소년 게임이용 행태를 축약적으로 보여주는 두 가지 핵심 변수 모두에서 바람직한 방향의 행동변화가 처치군 참가자들에게 유발되었음을 보여준다. 이러한 행동 변화와 더불어, 처치군에서는 대조군보다 게임의 잠재적 해악에 대한 자각과 인식, 그리고 건전게임이용에 관한 사고 등을 포괄하는 게임관련 경계사고도 강하게 발현되었다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, KOCCA 게임길잡이 프로그램은 '일반사용자군' 및 '선용군' 청소년들에게 일정 정도 게임 관련 인식 및 행동에서 건전한 방향으로 변화를 촉진하는 효과가 있음을 추론할 수 있다.

이처럼 'KOCCA 게임길잡이'의 개입효과와 관련하여 긍정적인 결과가 나타난 것은 고무적이거나, 본 연구의 결과를 해석할 때 주의할 점이 있다. 즉, 본 연구에서 확인된 예방프로그램의 개입 효과는 프로그램 실시 직후에 측정된 것이다. 따라서 프로그램의 개입효과가 얼마나 오랫동안 지속될지는 본 연구의 결과로는 알기 어렵다. 다만, 'KOCCA 게임길잡이'는 대다수 청소년들이 해당되는 '일반사용자군', 그리고 이미 게임선용의 중단면이 강하게 발현된 '선용군'을 대상으로 하는 예방프로그램이라는 점을 감안할 때, 본 연구에서 발견된 단기적 개입효과는 일정 정도 지속성이 있을 것으로 기대할 수 있다.

이러한 연구 결과를 바탕으로 웹기반 CSG를 포함하는 'KOCCA 게임길잡이'를 현장에서 활용하는 방안과 관련하여 몇 가지 제언을 도출할 수 있다.

첫째, 'KOCCA 게임길잡이'에 자가 실시 모듈로 구축된 웹기반 CSG는 가정과 학교에서 청소년들이 손쉽게 자신의 게임이용 행태를 알아볼 수 있도록 하는데 초점을 두고 개발된 프로그램이다. 따라서 웹기반 CSG는 청소년 게임이용자들이 외부의 강제나 진단결과에 대한 두려움 없이 자신의 게임이용 습관을 스스로 진단해볼 수 있는 기회를 제공함으로써, 청소년 게임이용자들이 자신의 게임이용습관에 대해서 체계적으로 이해하고 건전 게임이용 습관의 필요성을 인식할 수 있는 계기를 제공한다.

또한 웹기반 CSG는 지역사회를 포함한 각종 상담 현장에서 지필형 검사를 사용하는 데 따르는 불편함(예: 채점 및 진단분류, 검사상황이 아동 청소년에게 초래하는 심리적 부담 및 거부감)을 해소하는 데에도 기여할 수 있다. 따라서 웹기반 CSG는 지필형 검사에 비해서 상대적으로 접근성과 이용 편의성이 높고, 채점과 진단분류가 용이하며 청소년들이 친숙한 환경에서 검사를 실시한다는 장점이 있다.

이에 더해, 웹기반 CSG는 지필형 검사에서 발생할 수 있는 반응왜곡과 불성실 응답 경향성을 최소화하는 장치를 구축함으로써, 신뢰도가 높은 진단결과를 도출할 수 있다는 점에서 활용가치가 크다.

이러한 점에서, 청소년들이 웹기반 CSG를 가정에서 자가 실시할 때는 무엇보다도 이 도구의 사용 목적과 CSG 진단분류의 의미, 그리고 자신의 진단결과에 따른 적절한

대응방법을 정확히 이해하는 것이 매우 중요하다.

또한 학교나 상담 현장에서 웹기반 CSG를 활용할 때는, 이 도구가 지필형 검사에 비해서 지니는 장점을 검사 실시자가 충분히 이해하고 그러한 장점을 최대한 활용하는 것이 중요하다. 특히, '일반사용자군' 진단에 한정된 것이기는 하지만 본 연구에서 확인된 웹기반 CSG의 진단 유효성 자료를 현장과 공유할 필요가 있다.

둘째, 'KOCCA 게임길잡이' 웹사이트를 청소년 관련 정부 및 공공기관, 지역사회, 주요 게임업체들의 홈페이지 및 게임 포털 등과 연계시키고 이 척도의 특징과 잠재적 기여점, 활용가치 등에 대한 이해를 도모하는 것이 필요하다. 이 과정에서 청소년 게임이용자 및 학부모, 학교현장과 상담 현장에 웹기반 CSG를 적극 홍보하여 노출효과를 높이는 작업이 병행되어야 한다.

셋째, 웹기반 CSG의 노출효과를 극대화하여 최대한 다양한 집단을 대표하는 많은 수의 청소년들이 이 척도를 자가 실시하도록 유도하는 작업이 필요하다. 이 과정에서 웹기반 척도 사용자들의 프로파일을 구축하고 주기적으로 이를 분석하여 상대적으로 자료의 대표성이 낮은 하위집단(예: 성별, 연령, 거주 지역, 사회경제적 지위 등)의 참여를 유도하는 전략이 필요하다. 이 과정에서 관련 정부부처와 지역사회의 협조를 구하는 것이 필수적이다.

이러한 노력을 통해서 대표성이 높은 이용자 표집이 확보되면, 한국 청소년들의 게임이용 실태에 관한 대규모 데이터베이스 구축이 가능할 것이며, 이를 기반으로 지필형 검사에 비해서 상대적으로 적은 비용과 시간으로 게임과몰입 관련 종합실태조사나 역학 연구를 수행할 수 있다. 뿐만 아니라, 웹기반 CSG를 통해서 축적된 자료는 청소년 게임이용자들의 게임이용 행태에서 시간의 경과에 따른 변동추이를 탐색하고, 이를 토대로 변화의 방향을 예측하며, 적절한 정책과 제도를 설계하는 데에도 활용할 수 있다.

넷째, 웹기반 CSG의 진단유형별로 가정과 학교, 그리고 상담 현장에서 이루어지는 게임전략을 효과적으로 연계하는 작업이 필요하다. 청소년 게임과몰입에 관한 게임은 크게 1차 게임, 2차 게임, 그리고 3차 게임으로 나누어 볼 수 있다. 1차 게임의 주된 대상은 CSG '일반사용자군'과 '선용군'으로, 이 집단에 대해서는 건전한 게임이용 습관을 계도하고 지속하도록 하는 한편, 게임이 초래할 수 있는 부정적 결과를 정확히 인식하고 게임과몰입의 제 증상을 예방하는데 초점을 두는 예방 전략이 필요하다. 따라서 '일반사용자군'과 '선용군' 청소년들에 대해서는 학교현장과 가정에서 'KOCCA 게임길잡이'에 제시된 일련의 구체적 행동전략 및 게임에 관한 전반적 인식의 틀을 교육하고 계몽할 필요가 있다.

'KOCCA 게임길잡이'는 문제적 게임이용 경향성이 발현되지 않은 '선용군' 및 '일반사용자군'을 대상으로 한 게임프로그램이라는 점이 특징이며, 이는 기존 게임 관련 연구 및 정책들이 중독군이나 문제 청소년들만을 대상으로 하고 대다수에 해당하는 정상 이용군에 대해서는 소홀했다는 점에서 중요한 의의가 있다. 반면, 'KOCCA 게임길잡이'의

약점은 청소년들이 프로그램에 지속적으로 노출되어 장기적이고 반복적인 개입효과를 담보하기에는 한계가 있다. 이러한 장단점을 고려할 때, 'KOCCA 게임길잡이'는 게임 관련 문제로 상담 현장을 찾은 청소년들 가운데 문제 증상이 심각하지 않은 경우나, 상담 및 개입프로그램을 통해서 일정 정도 문제가 개선되어 상담 현장을 벗어나는 청소년들을 대상으로 학생들이 일정 시기마다 스스로 자신의 게임 행태를 점검해보도록 하는 방향으로 활용할 수 있다.

이에 비해서 게임과몰입 증상이 상당 수준 발현된 '과몰입위험군'과 '과몰입군'에 대해서는 증상의 심각도와 유형에 따라서 상담 현장에서 이루어지는 2차 개입과 병원치료를 수반하는 3차 개입을 유기적으로 연결할 필요가 있다. CSG 분류에서 '과몰입위험군'과 '과몰입군'은 우선적으로 게임과몰입 증상의 개선에 초점을 두는 개입이 필요하다. 따라서 이 두 유형의 집단에 대해서는 'KOCCA 게임길잡이'에 구축된 예방프로그램은 부적절하며, 전문 자격을 갖춘 상담 및 심리치료 전문가들이 과몰입 해소를 위한 서비스를 제공해야 한다.

웹기반 CSG가 청소년 자가 실시용으로 제공되고 있는 현재 상황에서는 '과몰입위험군'이나 '과몰입군' 청소년들이 스스로 전문 서비스를 모색할 가능성은 높지 않다. 따라서 척도실시 과정에서 학생의 자발적 동의를 얻어 학부모나 교사를 최대한 개입시키고, 진단결과에 따라서 학부모나 교사가 필요한 서비스를 연계시키도록 할 필요가 있다.

가정과 학교 현장에서 학부모와 교사는 CSG 자가진단을 통해서 자녀와 학생의 게임이용 행태를 확인하고 그 의미를 이해하며, 필요시 지원기관의 도움을 받아 필요한 조치를 강구하는 것이 중요하다. 이를 위해서 학부모와 교사들에게 자녀의 게임이용 행태와 관련된 준 전문 혹은 전문 서비스를 제공 받을 수 있는 내용과 방법 및 절차에 대해서 홍보하는 작업도 병행되어야 한다. 학부모 대상 홍보는 한국콘텐츠진흥원이나 관련 기관, 그리고 학교 및 지역 서비스 센터 등에서 추진할 수 있을 것이며, 교육은 학교의 상담교사나 지역 서비스 센터의 상담원들이 일정 교육을 받은 후 실시할 수 있다. 특히, 현장 교사나 학부모가 학생이나 자녀를 대상으로 자가진단 도구를 사용하는 경우 진단 도구를 일관된 목적으로 사용해야 하며, 진단결과를 고정관념적으로 해석하여 낙인효과가 발생하지 않도록 주의를 기울여야 한다.

이러한 일련의 과정에서 게임과몰입 관련 서비스를 위한 전문 서비스를 제공할 자격을 갖춘 중독심리전문가, 정신의학자, 중독상담가, 임상심리전문가, 건강심리전문가, 상담심리전문가, 정신과의사 및 정신과 간호사 등을 연계하는 네트워크를 구축하여 학부모 및 교사에게 제공하는 것이 중요하다. 또한 'KOCCA 게임길잡이'에서 제공하는 게임과몰입 예방프로그램을 학부모와 교사, 현장 상담가 및 지역사회 실무자 등을 대상으로 하는 교육 프로그램의 개발과 연계함으로써, 청소년, 학부모, 교사와 상담가, 지역사회 실무자 등을 축으로 하는 안전망의 구축에 활용할 필요가 있다.

다섯째, 게임과몰입 예방프로그램인 'KOCCA 게임길잡이'는 게임과몰입의 구체적 증

상에 초점을 두고 이러한 제 증상의 발현을 억제하고 예방하는 데 주된 목적이 있다. 따라서 이 프로그램에 제시된 다양한 행동전략들은 모두 게임과몰입의 고유성에 초점화 되어 있다. 이처럼 게임과몰입의 고유성을 충실히 반영하는 행동전략들의 제시와 더불어, 청소년 게임이용자들이 심리적 성장과 번영을 증진하는 데 필요한 전반적 전략들을 함께 발굴하여 제시함으로써 게임과몰입의 예방뿐만 아니라 청소년들의 생활적응에 도움을 주는 방향으로 프로그램을 확장할 수 있을 것이다. 이러한 전략의 구체적인 예로는 ‘자신의 특성과 발달 과제에 대한 이해’, ‘자긍심 향상’, ‘의사소통 방법의 개선’, ‘스트레스관리’, ‘시간관리’, ‘여가활동과 자기 계발 및 표현’, ‘학업관리’, ‘장래 설계’ 등이 포함될 수 있다. 또한 프로그램에 가족이나 동료들과의 의사소통과 친밀감 증진 훈련을 포함시켜 가족 및 친구나 동료들이 함께 참여하는 활동을 구성하고 그러한 활동들을 실행하도록 도움을 제공할 수도 있을 것이다.

여섯째, 최근 다양한 장면에서 활용되고 있는 성격강점검사(VIA-IS)를 웹기반 CSG에 접목시켜 청소년들이 자신의 핵심덕목과 성격 강점을 이해하고, 이를 토대로 건전 게임 이용 습관을 습득하고 지속하는 과정에서 심리적 자원으로 활용할 수 있도록 하는 장치를 제공하는 것도 필요하다. 이와 유사한 맥락에서, 웹기반 CSG 자가진단 결과와 높은 상관을 보이는 다양한 간이도구(예: 구조화 인터뷰)를 개발하고 문제군 선별을 위한 간이 절차의 개발을 추진할 필요가 있다.



## Ⅱ. 연구2

### 과몰입군 및 과몰입위험군 대상 개입프로그램 효과 검증 및 개선

1. 목적
2. Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램 개관
3. 효과 검증 및 개선 전략
4. 프로그램 효과 검증
5. 프로그램 만족도 평가
6. 프로그램 개선 및 활용 방안



### Ⅲ. 연구2: 과몰입군 및 과몰입위험군 청소년 대상 개입프로그램 효과 검증 및 개선

#### 제1장 목적

본 연구는 한국콘텐츠진흥원이 개발한 과몰입군 청소년 개입프로그램 “Win-Me Game(한국콘텐츠진흥원, 2011)”과 과몰입위험군 청소년을 위한 개입프로그램 “꿈꾸라! 도전하라! 이루어라!(한국콘텐츠진흥원, 2012; 이하 ‘꿈도이’)” 프로그램의 효과를 검증하고 개선, 보완하기 위한 목적으로 고안되었다. 앞서 개발된 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램은 인지행동치료 모듈에 기반을 두어 과몰입군 및 과몰입위험군 청소년의 게임사용 위험요인을 확인하고 이를 체계적으로 개선해나가는 개입프로그램이다. Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램의 특징은 게임의 관점을 게임사용 문제의 개선에 국한시키지 않고 긍정적 심리 자원을 확충하여 심리적 번영(flourish)을 도모하는 건강증진 전략을 결합하였다. 즉, 청소년으로 하여금 자신의 꿈과 목표를 찾고 이를 위한 실천 계획을 세워 성취하는 경험을 하도록 도움으로써 반응적으로 게임사용에 대한 동기나 몰두가 감소하도록 하는 접근을 취하였다.

Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램이 게임과몰입 및 과몰입위험군에 대한 효과적인 개입프로그램으로 발전하기 위해서는 다음과 같은 과학적이고 윤리적인 개발 및 평가 과정이 요구된다(Najavits, 2003). 1단계는 ‘초기 개발 단계’로, 개입프로그램을 신중하게 개발하고 예비연구를 실시하여 프로그램의 효과를 확인하고 개발한 프로그램을 수정하거나 보완하는 과정이다. 예비연구는 대개 단일 집단의 사전-사후 비교 설계나 무처치 통제집단과의 비교로 이루어진다. 앞서 개발된 꿈도이 프로그램은 본 1단계를 완수해 단일 집단의 사전-사후 비교를 통해 문제적 게임이용 수준의 감소 효과를 확인하였다.

2단계는 ‘효능성 검증 단계’로 1단계를 통과한 개입프로그램을 본격적으로 현장에 적용하여 그 임상적 효능 여부를 확인하는 것이다. 이 때 프로그램 실시는 프로그램의 개발 배경에 부합하거나 가장 이상적으로 권고되는 조건에서 진행하여 프로그램의 효과를 확인한다. 검증 방법은 참여자를 무선 할당하여 무처치 통제집단이나 통상적인 처치(treatment as usual; 이하 TAU) 통제집단, 또는 효능성을 검증 받은 다른 대안 개입법을 처치한 집단과의 비교를 통해서 이루어진다. 앞서 개발된 Win-Me Game 프로그램은 TAU 통제집단과의 비교를 통해 문제적 게임이용 수준을 감소시킨 효과를 확인하여, Najavits가 제안한 프로그램 개발 및 검증 절차의 2단계를 완수하였다.

3단계는 ‘효과성 검증’ 단계로써, 개입프로그램을 실제 현장 조건(즉, 효능성 검증의 2단계보다 연구 통제 정도가 덜하고, 해당 프로그램 개발자에 의해 훈련받거나 관계자가 아닌 일반 임상가가 프로그램을 진행하는 등, 실제 현장과 유사한 환경에서 이루어

지는 설계)에서 다양하게 실시하여 누적된 연구결과들을 가지고 일반화 가능성 (generalizability)이나 전이가능성(transferability)을 검증하는 것이다.

본 연구의 목적은 Najavits가 제안한 2단계 및 3단계를 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램에 적용하여 보다 효과적이고 수요자 및 현장 중심적인 프로그램으로 완성도를 높이고자 한다. 즉, 여러 진행자가 다양한 현장에서 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램을 실시해봄으로써 프로그램의 일반화 및 전이 가능성을 확인하고, 이 과정에서 통제집단과의 비교를 통해 프로그램의 효과를 검증하고자 한다. 또한 프로그램 진행자들의 의견을 수렴하여 프로그램을 수정, 보완함으로써 프로그램의 간결성과 집중력을 높이는 구체적인 방안을 제시하는 것을 목적으로 한다.

## 제2장 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램 개관

### 제1절 Win-Me Game: 과몰입군 청소년 대상 개입프로그램

본 연구에서 효능성 및 효과성을 검증하고자 하는 Win-Me Game 프로그램에 대해 간략히 살펴본다. Win-Me Game 프로그램은 게임과몰입에 대한 설명으로 부적응적 특성의 출현이라는 관점과 적응적 특성의 결핍이라는 관점의 두 축을 지닌다. 부적응적 특성의 출현은 게임과몰입 청소년들이 보이는 부적응적 인지(maladaptive cognitions)와 행동, 그로 인한 부정적 결과를 들 수 있다. 부적응적 인지는 Davis(2001)가 문제적 인터넷 사용을 설명하는데 사용한 핵심개념으로써 이를 게임과몰입 청소년들에게 적용하면 다음과 같다. 게임사용에 대한 부적응적 인지에는 자신이 일상적으로 해야 하는 역할이나 활동보다 게임에서의 역할이나 게임을 하는 활동에 대해 더 큰 만족감을 느끼고, 더 긍정적인 평가를 하는 것, 게임사용에 대한 충동조절의 어려움과 무력감, 게임사용이 빚은 문제에 대한 죄책감 등이 있다. 이러한 부적응적 인지는 게임사용 행동을 촉진해 단기적으로는 회피하고 싶은 상황들을 회피하게 해주고 즉각적인 만족과 보상이라는 결과를 주어 게임사용에 대한 부적응적인 인지를 강화시킨다. 그러나 장기적으로는 직무나 학업 등 자신의 주된 역할기능에서의 효율성이 저하되고 가족이나 대인관계에서의 갈등이나 불만족 등의 부정적 결과를 초래한다. 따라서 게임과몰입에 대한 효과적인 개입은 게임사용에 대한 부적응적 인지를 개선시키는데 주력할 필요가 있다. Win-Me Game 프로그램은 부적응적 인지를 수정하는 모듈로 인지행동치료를 주요 치료 기법으로 도입하였다. 현재 인지행동치료는 게임과몰입과 같은 중독 문제를 다루는데 가장 효과적인 치료 방법 중 하나인 근거 기반 치료(evidence based therapy; Miller, Wilbourne, & Hettema, 2003; 전영민, 2009에서 재인용)으로써, 부적응적 인지와 행동을 수정하며 새로운 대처기술을 배우고 재발을 예방하는 방법들을 포함하고 있다(Orzack, Voluse, Wolf, & Hennen, 2006; Young, 2007).

다음으로 Win-Me Game 프로그램은 게임과몰입을 심리적 성장 욕구라는 적응적 특성이 결핍된 상태로 조망한다. 자기결정이론(self-determination theory)에서는 인간이 진화 과정을 거쳐 생존을 위해 발달시킨 기본적 심리욕구를 지닌다고 본다. 즉, 인간은 보편적으로 인간발달과 정신건강, 안녕감을 누리길 원하며 이를 촉진하는 심리적 성장 욕구인 '자율성(autonomy)'과 '유능성(competence)', '관계성(relatedness)'을 지닌다. 따라서 이러한 기본적 심리욕구가 충족될 수 있는 사회적 및 환경적 맥락에 끌리고 그것을 유지하려고 한다(Deci & Ryan, 2002a). Win-Me Game 프로그램은 자기결정이론의 세 가지 기본적 심리욕구에 더해 '즐거움(amusement; fun; aesthetic)'을 추구하는 심리욕구를 추가하였다. 인간은 기본적 심리욕구가 충족되지 않으면 보상행동을 보이는데, 이는 대

게 자기조절 손상을 야기한다. 게임과몰입 청소년의 경우 일상생활에서 기본적 심리욕구를 충족하는 경험이 부족하여 그에 대한 보상으로 게임을 통해 즉각적인 즐거움과 만족감, 부적 감정에 대한 회피를 추구하는 것으로 이해할 수 있다. 따라서 Win-Me Game 프로그램은 게임과몰입을 보이는 청소년으로 하여금 일상생활에서 기본적 심리욕구를 경험하도록 돕는 것을 목표로 한다. 특히 자신의 꿈과 강점을 찾고 이를 실현하는 훈련과 함께 가족이나 친구와 친밀하고 호혜적인 관계를 발달시키는 경험을 제공하고자 한다.

Win-Me Game 프로그램은 1차 개입 대상을 게임과몰입을 보이는 청소년으로 하되, 2차적으로는 해당 청소년의 부모를 개입 대상으로 삼는다. 청소년에게 있어 부모는 강압적이거나 방임적인 양육으로 인해 자녀의 스트레스를 유발하여 게임과몰입의 위험을 더 높이거나(권정혜, 2005; 김세진, 김교현, 최훈석, 2011; 이형초, 안창일, 2002), 반대로 자녀의 기본적 심리욕구를 충족시키는 환경 맥락을 제공해줌으로써 게임과몰입 개선에 도움을 주는 유의미한 타인이다. 따라서 Win-Me Game 프로그램은 부모가 자녀의 심리적 성장을 돕고 게임사용 조절을 돕는 환경을 제공할 수 있도록 부모교육 회기를 병행한다.

Win-Me Game 프로그램 개발 과정으로는, 위의 목표와 내용을 중심으로 1차 프로그램을 구성하여 파일럿 연구 실시, TAU 통제집단과의 비교를 통해 문제적 게임이용 수준과 게임이용시간에서의 감소 효과를 확인하였다. 이와 함께 프로그램 진행자와 보조진행자, 프로그램을 참여 관찰한 상담 교사, 외부의 전문가(임상심리전문가)의 자문을 반영해 프로그램을 수정 및 보완하여, 진행자용 매뉴얼(보호자 회기 매뉴얼 및 가정통신문 포함)을 개발 하였다(그림2 참조). 개발된 Win-Me Game 프로그램의 청소년 회기 개요는 표30에 소개하였다.

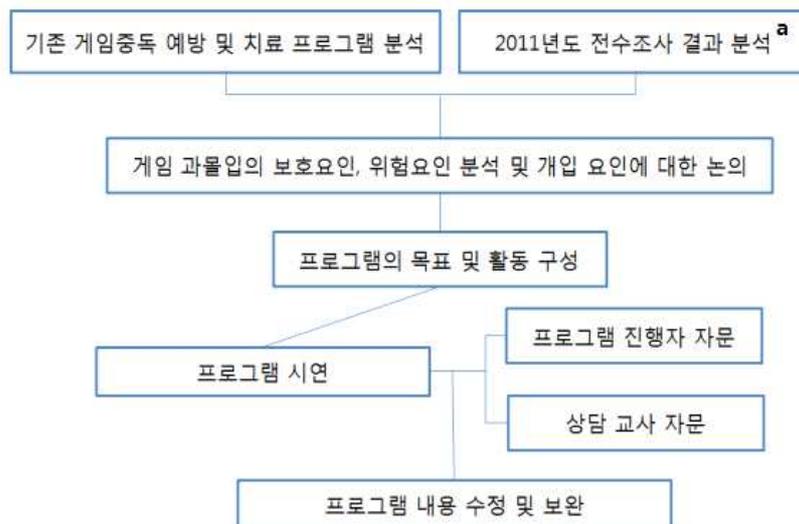


그림2. Win-Me Game 프로그램 개발 과정(한국콘텐츠진흥원, 2011)

표30. Win-Me Game 프로그램의 청소년 회기 개요(한국콘텐츠진흥원, 2011)

| 회기 | 회기별 내용   |
|----|--|
|    | <p><b>미션 1. 숨어있는 나를 발견하라!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램의 목표와 진행방법을 설명한다.</li> </ul>  |
| 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 자기소개를 하고 프로그램 내에서의 자신의 역할을 정한다.</li> <li>◎ 게임을 하는 이유들을 검토하여 게임으로 충족해 온 기본적 심리욕구들을 확인한다.</li> <li>◎ 게임사용 기록지를 작성하여 자신의 게임행동에 대한 인식을 높인다.</li> </ul>  |
|    | <p><b>미션 2. 생각을 바꿔라!</b></p>   |
| 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 게임을 하는 것과 관련한 많은 사고들 가운데 비합리적 사고를 확인하고 이와 관련된 욕구를 확인한다.</li> <li>◎ 비합리적 사고를 합리적 사고로 고쳐 생각할 수 있도록 틀을 제공하고 연습해 본다.</li> </ul>   |
|    | <p><b>미션 3. 결과를 생각하며 행동하라!</b></p>   |
| 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 게임 조절을 위한 1주일간의 행동 (게임사용 기록지 작성)을 돌아보며 성취감을 느낀다.</li> <li>◎ 게임의 단기적 결과와 장기적 결과를 구분하고 이와 관련된 욕구들을 확인한다.</li> <li>◎ 게임과몰입의 위험성에 대해 알고 자신에게 나타나고 있는 문제점을 파악한다.</li> </ul>  |
|    | <p><b>미션 4. 스스로 목표를 정하라!</b></p>   |
| 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 과제(게임사용 기록지)를 검토하고 사소한 변화도 탐지해내는 훈련을 통해 성취감을 경험한다.</li> <li>◎ 스스로 게임 조절 목표를 정하는 과정에서 자율성을 신장한다.</li> <li>◎ '긍정적인 가능한 자기' 훈련을 통해 자신의 가능한 미래상을 구체화함으로써 동기를 증진한다.</li> <li>◎ 게임 조절을 위한 장기목표와 단기목표를 설정하고 실행 계획을 세운다.</li> </ul> |
|    | <p><b>미션 5. 공간을 채워라!</b></p>   |
| 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 과제(게임사용 기록지)를 검토하고 사소한 변화도 탐지해내는 훈련을 통해 성취감을 경험한다.</li> <li>◎ 대안활동으로 즐거운 여가활동을 개발하고 계획한다.</li> <li>◎ 건강하고 지속가능한 즐거움 욕구충족 방법을 배운다.</li> </ul>  |
|    | <p><b>미션 6. 장애물을 확인하라!</b></p>   |
| 6  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 과제(게임조절 계획표)를 검토하고, 사소한 변화도 탐지해내는 훈련을 통해 성취감을 경험한다.</li> <li>◎ 스트레스 사건을 검토하여 게임이용의 주요 선행사건임을 교육한다.</li> <li>◎ 집단원들의 스트레스를 확인하고 이를 공감하고 지지한다.</li> </ul>   |
|    | <p><b>미션 7. 장애물을 제거하라!</b></p>   |
| 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 과제(게임조절 계획표)를 검토하고, 사소한 변화도 탐지해내는 훈련을 통해 성취감을 경험한다.</li> <li>◎ 게임과몰입을 유발하는 스트레스 상황을 확인하고 이에 대한 대처방법을 계획하고 실행한다.</li> </ul>  |
|    | <p><b>미션 8. 지속적 승리에 집중하라!</b></p>  |
| 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램을 통해 달라진 모습을 확인하고 성취감을 느낄 수 있도록 한다.</li> <li>◎ 부모님과 win-win합의서 작성을 통해 긍정적인 관계를 유지하도록 한다.</li> <li>◎ 변화 효과 유지의 장애요인을 교육하여 재발을 예방한다.</li> <li>◎ 게임 조절의 자율성 및 유능성을 신장한다.</li> </ul>  |

## 제2절 꿈도이 프로그램: 과몰입위험군 청소년 대상 개입프로그램

본 연구가 Win-Me Game 프로그램과 함께 검증할 꿈도이(‘꿈꾸라! 도전하라! 이루어라!’) 프로그램에 대해 간략히 살펴본다. 과몰입위험군 청소년은 과몰입군 청소년과 다양한 특성을 공유한다(김교현, 최훈석, 2008; 김세진, 김교현, 최훈석, 2011; 한국콘텐츠진흥원, 2010, 2011). 특히 게임에 대한 비합리적 신념이 공통되는데, 이는 앞서 설명한 게임에 대한 부적응적 인지로 이해할 수 있다. 이와 함께 높은 스트레스 수준과 고립감, 성취 경험과 심리적 보호요인(자결성, 통제력, 자존감, 주관안녕 등)의 부족함, 여가활동의 미비, 일상생활의 구조화가 덜함, 부모의 게임사용 감독이 부족함, 우울과 불안 및 ADHD와의 공병 등의 개인적 및 환경적 위험요인이 과몰입군과 공통되었다.

한편 과몰입위험군이 과몰입군과 차별되는 점으로 게임에 대한 양가적인 태도가 두드러졌다. 즉 게임으로 인해 생활이 활기차고 즐거우며, 게임을 통한 여가활동, 게임에 완전히 빠져드는 집중력과 유능감, 만족감, 게임 내 친구들에 대한 친밀감, 소속감 등 게임사용으로 인한 긍정적인 경험을 많이 보고하였다. 그러나 동시에 게임에 들이는 시간이 점점 길어지는 문제, 번번이 계획했던 것보다 더 많은 시간 동안 게임을 하는 문제, 게임을 하지 못하면 극도의 불쾌감과 무력감을 경험하는 문제 등의 부작용이 많아지는 것을 인식하였다. 따라서 과몰입위험군을 위한 개입 전략으로 이들의 핵심 특징, 즉 게임에 대한 양면적인 태도를 인식시키고 이를 게임사용 변화를 촉진하는 동기로 삼는 전략이 필요하다.

정리하면 꿈도이 프로그램은 과몰입위험군이 과몰입군과 다양한 핵심 특성을 공유하고 있으므로 Win-Me Game 프로그램의 이론적 배경과 개입 전략을 적극 도입하여 게임사용 문제에 대한 억제전략과 긍정적 자원에 대한 촉진 전략을 결합하였다. 즉 인지행동치료 모듈을 토대로 하고, 청소년의 발달과업을 고려해 자신의 꿈과 목표를 찾아 이를 실천해나가는 훈련 및 여가활동 개발 등의 긍정적인 경험을 포함시켜 정신건강을 증진시키는 훈련을 통해 게임사용을 조절할 수 있도록 도왔다.

이와 함께 꿈도이 프로그램은 과몰입위험군의 독특한 특징인 게임에 대한 양가적인 태도에 주목하여 이를 개선하는 훈련을 접목하였다. 예를 들면, 자신이 게임을 하는 이유를 검토함으로써 그동안 게임이 자신의 결핍된 기본적 심리욕구를 보상해주어 게임에 대한 애착이 발달하였음을 이해하는 훈련과 게임에 대한 비합리적 신념을 인식하도록 하는 주의 훈련, 이를 수정하는 OX 퀴즈 등으로 비합리적 신념을 합리적으로 수정하는 훈련을 제공한다.

꿈도이 프로그램은 1차 개입 대상을 게임과몰입위험을 보이는 청소년으로 삼고, 2차적으로는 Win-Me Game 프로그램과 마찬가지로 보호자를 개입 대상으로 삼는다. 게임사용에 대한 보호자의 태도는 청소년의 게임사용 태도나 행동에 직, 간접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라 기본적 심리욕구 충족 등의 생활적응 전반에 중요한 영향을 미친다(김

세진 등, 2011; 이형초, 안창일, 2002; 한국콘텐츠진흥원, 2011). 따라서 꿈도이 프로그램은 Win-Me Game 프로그램과 동일하게 매 회기마다 가정통신문을 발송하여 프로그램의 목표와 내용, 진행사항을 공유하도록 고안하였다. 더불어 꿈도이 프로그램은 보호자의 관심과 협조를 높이기 위해 전화상담 매뉴얼을 고안하여, 진행자가 보호자에게 매 회기 간 전화 상담을 실시해 보호자를 지지하고 심리교육을 할 수 있도록 하였다.

이와 함께 꿈도이 프로그램은 청소년의 일과시간의 상당 부분을 차지하는 학교를 주요한 환경 맥락으로 보고, 학교에서의 보호요인과 지지자원을 확보하기 위해 담임교사에게 매 회기 발송하는 통신문을 고안하였다.

꿈도이 프로그램의 개발 과정을 도식화하면 그림3과 같다. 먼저 주요 개입 목표와 내용을 중심으로 1차 프로그램을 구성하여 파일럿 연구를 실시한 결과, 사전 시점에 비해 사후 시점의 문제적 게임이용 수준이 유의하게 감소하였다. 또한 통계적 방법으로 프로그램 종료 후를 예측했을 때, 게임이용시간 감소 및 게임조절 효능감 증가 추세가 유지될 가능성이 높은 것으로 보고되었다. 다음 단계로 꿈도이 프로그램의 진행자와 보조 진행자, 프로그램을 참여 관찰한 상담 교사, 외부의 전문가(임상심리전문가)의 자문을 거쳐 프로그램을 수정 및 보완해 진행자용 매뉴얼(보호자 대상의 전화상담 가이드와 가정통신문; 담임교사 대상의 통신문 포함)과 참여자용 워크북을 고안하였다(그림3 참조). 개발된 꿈도이 프로그램의 청소년 회기 개요는 표31에 소개하였다.



그림3. 꿈도이 프로그램 개발 과정(한국콘텐츠진흥원, 2012)

표31. 꿈도이 프로그램의 청소년 회기 개요(한국콘텐츠진흥원, 2012)

| 회기 | 회기별 내용  |
|----|---|
| 1  | <p><b>미션 1. 출발하라!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 프로그램의 목표와 진행방법을 소개한다.</li> <li>▷ 자기소개를 통해 소속감 및 우호감을 높인다.</li> <li>▷ 게임사용의 흐름을 검토하여 자신의 게임사용에 대한 인식을 높인다.</li> <li>▷ 게임을 하는 이유를 검토하여 그에 대한 인식을 높인다.</li> <li>▷ 게임사용 자기조절 목표를 세운다.</li> </ul> |
| 2  | <p><b>미션 2. 구체화하라!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 게임사용의 선행사건-생각-행동-결과를 구체적으로 살펴보고 그 일련의 과정에 대한 인식을 높인다.</li> <li>▷ 게임사용 관련 기본적 심리욕구를 파악한다.</li> <li>▷ 게임에 대한 비합리적 생각을 검토, 수정한다.</li> </ul>  |
| 3  | <p><b>미션 3. 더 구체화하라!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 게임사용의 선행사건-생각-행동-결과에 흐름을 탐지할 수 있다.</li> <li>▷ 주요 선행사건으로 생활 스트레스의 영향을 검토한다.</li> <li>▷ 자기친질을 훈련한다.</li> </ul>  |
| 4  | <p><b>미션 4. 구체화하라! 생각을 바꾸라!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ '미래의 가능한 나'를 구상함으로써 게임 조절 변화 동기를 높인다.</li> <li>▷ 게임사용 자기조절 목표와 실행계획을 세운다.</li> <li>▷ 게임에 대한 비합리적 생각을 합리적으로 수정한다.</li> </ul>  |
| 5  | <p><b>미션 5. 구체화하라! 생각을 바꾸라! 다르게 행동하라!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ '미래의 가능한 나'를 구체적으로 그려 성공 가능성을 높인다.</li> <li>▷ 게임사용의 흐름을 인식하는 능력을 키운다.</li> <li>▷ 게임사용 대안행동을 설계한다.</li> </ul>   |
| 6  | <p><b>미션 6. 구체화하라! 생각을 바꾸라! 다르게 행동하라! 성공하라!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ '미래의 가능한 나'를 실천하는 데에 어려움을 검토하여 해결책을 찾는다.</li> <li>▷ 심상훈련을 통해 게임사용 대안행동의 성공 가능성을 높인다.</li> <li>▷ 자기친질 훈련으로 스트레스를 관리하여 게임과몰입 재발을 예방한다.</li> </ul>                    |
| 7  | <p><b>미션 7. 즐겨라!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ '미래의 가능한 나'를 실천하는 데에 어려움을 검토하여 해결책을 찾는다.</li> <li>▷ 심상훈련을 통해 게임사용 대안행동의 성공 가능성을 높인다.</li> <li>▷ 즐거운 여가활동을 개발한다.</li> </ul>  |
| 8  | <p><b>미션 8. 계속 꿈꾸고 도전하고 이루라!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 프로그램을 통해 변화된 모습을 확인 하고 성취감을 경험한다.</li> <li>▷ 지속적인 노력의 중요성을 인식한다.</li> <li>▷ 변화 파트너들에게 감사함으로써 동료의식을 높인다.</li> </ul>  |

## 제3장 효과 검증 및 개선 전략

### 제1절 효과 검증 전략

#### 1. 프로그램 실시 조건 및 진행자 요소

본 연구는 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램의 효과를 검증하기 위해 본격적으로 두 프로그램을 다양한 현장에 적용하고, 프로그램 설계자 외에 다양한 진행자가 프로그램을 실시하도록 하여 프로그램의 일반화 및 전이 가능성을 확인하고자 하였다.

앞서 Win-Me Game 프로그램 개발 시 파일럿 연구는 대전시 소재 4개 중학교의 협조를 통해 학교 측에서 배려해준 시간과 장소에서 방과 후 수업 형식으로 진행되나 비교적 이상적인 조건에서 이루어졌다. 꿈도이 프로그램 개발 시 파일럿 연구는 대전시 소재 2개 지역아동센터의 협조로 이루어졌는데, 센터와 보호자의 동의하에 센터 수업의 일부를 프로그램 참여로 대체하고, 근처의 민간 상담센터나 교회 교육관 등 독립적인 공간을 제공해주는 등, Win-Me Game 프로그램 경우와 마찬가지로 비교적 이상적인 조건 하에 진행되었다.

그러나 본 연구는 프로그램의 실시 폭을 넓혀 누적된 결과를 통해 프로그램의 효과를 검증하고 이를 통해 일반화 및 전이 가능성을 확인하는데 목적이 있으므로 프로그램 실시 조건을 다양화할 필요가 있다. 따라서 실시 기관을 대전시 소재에 국한시키지 않고 충남 인근 지역으로 확대하였고, 학교나 건강가족지원센터, 지역아동센터 등 다양한 성격의 기관에 협조를 요청하였다. 참여자 인원 모집도 기관의 여건에 따라 2명에서 8명까지 다양하게 현실적인 조건에 맞춰 진행하였다.

이와 더불어 프로그램 진행자도 다양화할 필요가 있어, 임상심리전문가 또는 중독심리전문가, 청소년 상담사 자격을 지니고 임상 현장에서 종사하는 전문가 뿐 아니라 대학원에서 임상심리학을 전공하는 대학원생들도 참여하는 등 폭을 넓혔다. 보조 진행자로는 임상심리학 전공 대학원생 및 심리학 전공 학부생들이 참여하였다.

#### 2. 측정 자료 요소

Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램은 게임과몰입 및 과몰입위험의 위험요인으로 게임에 대한 비합리적 신념 또는 부적응적 사고를 강조하는 동시에 심리적 성장 욕구인 기본적 심리욕구의 결핍 상태를 주요하게 다루어, 주요 게임 전략을 전자는 억제하되 후자는 촉진하는 접근을 취하였다. 따라서 프로그램의 효과 측정은 문제적 게임이용 수준에서의 변화 뿐 아니라 그에 앞서 게임에 대한 비합리적 신념 및 기본적 심리욕구의

변화를 살펴봐야 한다. 그러나 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램 개발 연구에서는 주로 문제적 게임이용 수준의 변화를 살펴보고, 게임에 대한 비합리적 신념과 기본적 심리욕구는 측정하지 않은 한계가 있었다.

본 연구는 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램 개발 취지에 맞게 게임에 대한 비합리적 신념과 함께 기본적 심리욕구가 변화되었는지 살펴보고, 그 결과 문제적 게임이용 수준은 어떻게 변화되었는지 살펴봄으로써 프로그램의 효과를 검증하고자 한다.

이와 함께 프로그램의 지속 효과를 확인하기 위해 프로그램 종료 후 한 달이 경과한 시점에 위와 동일한 측정 도구들로 추후 조사를 실시하고자 한다.

### 3. 자료 분석 요소

프로그램 효과 분석은 Win-Me Game 및 꿈도이 프로그램 개발연구와 마찬가지로 양적 분석과 질적 분석을 겸하도록 설계하였다. 양적 분석에는 자기보고식으로 평가한 게임에 대한 비합리적 신념, 기본적 심리욕구, 문제적 게임이용 수준의 점수를 분석하고, 프로그램 만족도 평가 점수도 양적 분석하고자 한다.

질적 분석의 목표는 프로그램 효과를 구체적으로 확인하기 위해 어떤 활동에서, 어떤 생각이나 감정을 경험하고, 어떤 결심을 하였는지, 게임에 대한 비합리적 신념이 어떻게 수정되었는지, 게임사용 행동은 어떻게 조절하였는지, 기본적 심리욕구가 어떻게 충족되었는지, 어떻게 자신의 꿈과 비전을 추구하는 노력을 하였는지 등을 살펴본다. 분석 자료는 프로그램 참여자의 워크북 작성 내용과 회기 활동에서의 구두 발표 등이다.

## 제2절 프로그램 개선 전략

### 1. 개선 방향

프로그램 개선을 위해 우선 Win-Me Game과 꿈도이 프로그램의 진행시간 및 회기 분량, 회기 순서, 프로그램 진행 장소 등 전체 프로그램 포맷의 개선 방향을 제시하고자 한다. 또한 세부적으로 각 회기별 주요활동들의 간소화 및 정교화를 위한 구체적인 방안을 제시하고자 한다.

다양한 구성군의 진행자들이 다양한 현장에서 프로그램을 진행하면서 작성한 회기 일지를 분석하여 수정, 보완이 필요한 활동에 대한 의견을 수렴하였으며 연구진과 프로그램 진행자들이 다수의 회의를 통해 제안한 프로그램 개선 및 보완 방안을 통합하여 제시하고자 한다. 이와 더불어 참여자들의 프로그램 참여 및 게임 조절 동기를 증진시키기 위한 전략을 제공하기 위해 문헌연구를 진행하고자 한다. 또한 연구진과 진행자의

회의에서 도출된 동기 증진 방안을 통합하여 제안하고자 한다.

## 2. 프로그램 참여자 만족도 분석

프로그램에 참여한 청소년들을 대상으로 전체 프로그램에 대한 만족도와 각 회기별 주요 활동에 대한 만족도를 평가하고자 한다. 또한 개방형 질문을 통해 어떤 활동이 어떤 이유에서 도움이 되었는지, 어떤 점을 개선해야 하는지 등을 파악하고자 한다. 이를 통해 참여 청소년들의 입장에서 프로그램을 재고하고 이를 프로그램 개선 사항에 반영할 수 있을 것으로 기대한다.

## 3. 프로그램 진행자 평가

다양한 구성의 프로그램 진행자(임상심리전문가, 중독심리전문가, 청소년 상담사, 임상심리사 및 대학원생)가 각 프로그램의 회기별 주요 활동에 대해 '회기 목표에 부합하는 정도(일치성)', '참여자들의 이해 수월성 정도(수월성)', '회기 활동으로서의 적합성 정도(적합성)' 항목을 사용하여 5점 리커트('1점=매우 나쁘다', '5점=매우 좋다') 척도로 평가하고자 한다.

이를 통해 프로그램 진행자가 프로그램을 실제 진행하면서 참여자들이 각 활동을 수월하게 이해했는지, 목표에 부합된 활동이었는지 난이도는 적절하였는지 등을 양적으로 평가할 수 있도록 하며 이 결과를 참고하여 개선이 필요한 활동을 선택하고 프로그램 수정 및 보완 방안을 모색하고자 한다.

또한 프로그램 진행자의 회기 일지 사항과 연구진 및 프로그램 진행자 회의를 거쳐 프로그램의 보완점에 대해 논의한 사항들을 통합하여 제시하고자 하며, 전체 포맷뿐만 아니라 각 회기별 구체적인 수정 전략을 제시하고자 한다.

## 제4장 프로그램 효과 검증

### 제1절 Win-Me Game 프로그램

#### 1. 프로그램 참가자

대전 및 충남 지역의 교육청 및 지역아동센터본부, 학원 등에 공문을 발송해 본 프로그램 서비스를 희망하는 기관의 신청을 받았다. 대전 동부, 서부 지역의 지역아동센터 및 건강가족지원센터, 대전 서부 지역의 중학교, 충남 논산 및 서산 지역의 초등학교, 중학교 및 학원의 총 7개 기관이 신청을 하였으며 각 기관의 초등학교 고학년(5~6학년) 및 중학교 학생들을 대상으로 게임행동 종합 진단 척도의 축약판을 실시하였다. 문제적 게임이용 척도의 7가지 하위 요인 가운데 총점이 4점 이상인 하위요인이 3개 이상인 '과몰입군'에 해당되는 학생들을 1차 선별한 후, 이들을 대상으로 다시 게임중독 진단을 위한 임상면접도구(김세진, 권선중, 최훈석, 김교헌, 2012)로 개별면담을 실시한 후, 최종적으로 청소년과 부모 모두 게임과몰입 프로그램 참여를 동의한 36명을 대상으로 하였다. 프로그램 효과성 검증을 위해 처치집단과 통제집단을 설정하고, 처치집단에는 한국 콘텐츠진흥원(2011)에서 개발한 과몰입군 청소년을 위한 게임 문제 개선 프로그램인 Win-Me Game을 실시하였다. 통제집단은 대기자통제집단으로 구성하였다.

집단 간, 연령 간 차이를 통제하기 위해 지역별, 연령별 집단을 고려하여 총 7집단으로 구성한 후, 처치집단에는 A, B, C, D 집단, 통제집단에는 E, F, G 집단을 배정하였다(표32).

표32. Win-Me Game 프로그램의 참여자 구성

| 구분   | 집단               | 인원 (남, 여)    | 진행자     |
|------|------------------|--------------|---------|
| 처치집단 | 대전 서부 A 지역아동센터   | 4 (남3, 여1)   | 대학원생    |
|      | 대전 동부 B 지역아동센터   | 6 (남6, 여0)   | 청소년상담사  |
|      | 대전 동부 C 건강가족지원센터 | 4 (남2, 여2)   | 임상심리전문가 |
|      | 충남 논산 D중학교       | 7 (남7, 여0)   | 중독심리전문가 |
| 합계   | 총 4개 기관          | 21 (남21, 여3) |         |
| 통제집단 | 대전 서부 E중학교       | 4 (남2, 여2)   |         |
|      | 충남 서산 F 초등학교     | 5 (남4, 여1)   |         |
|      | 충남 서산 G 학원       | 6 (남5, 여1)   |         |
| 합계   | 총 3개 기관          | 15 (남11, 여4) |         |

처치집단 참여자는 총 21명(남 18명, 여 3명)이었으며 각 집단은 3~8명으로 구성되었다. 처치집단의 평균 연령은 14.23( $SD=1.33$ )세로 초등학생 6명, 중학생 15명이었다. 대기

자 통제집단은 2집단으로 구성되었으며 참여자는 총 15명(남 11명, 여 4명)으로 각 집단은 7~8명으로 구성되었다. 통제집단의 평균 연령은 12.72( $SD=0.64$ )세로 초등학생 10명, 중학생 5명이었다.

## 2. 프로그램 진행 방법

처치집단의 프로그램은 총 8회기로, 주당 1회씩 8주 동안 진행하였다. 본 프로그램에 대한 교육 워크숍에 참여하여 전체 프로그램에 대해 숙지하고 있는 임상심리전문가 및 중독심리전문가, 청소년 상담사, 대학원에서 임상심리학 석사 과정에 있는 대학원생 총 4인이 프로그램을 주 진행 하였다. 보조 진행은 대학원에서 임상심리학을 전공하는 석사과정생과 심리학 전공 학부생이 각 집단별로 2인씩 참여하였다. 보조 진행자 1인당 1-3명씩 참여 학생을 배정해 과제를 검토하고 회기 활동을 도왔다. 학교에서 프로그램이 실시되는 경우, 방과 후 재량활동 시간에 각 학교에서 진행되었으며 지역아동센터와 건강가족지원센터의 경우 하교 후 각 센터의 수업시간에 실시되었다. 각 회기 당 진행시간은 60분이었다.

처치집단의 경우 2012년 8월부터 12월까지 매주 1회 일정으로 총 8주간 8회기를 진행하였으며(C 집단은 2012년 8월~10월 진행, A, B, D 집단은 2012년 10월~12월 진행) 추후 조사는 프로그램 종료 후 한 달 뒤에 실시되었다. 그러나 추후 시점의 조사에서는 학교 기관 소속 7명은 방학 중이라 진행하지 못하였으며 지역아동센터의 아동 2명은 이사 및 기관 협조 어려움으로 진행하지 못하여 총 12명만이 참여하였다. 대기자 통제집단은 2012년 10월(F집단), 11월(E, G집단)에 사전 자료가 수집되었으며 약 두 달 뒤 사후 자료를 수집했다. 추후 조사의 경우 대기자 통제 집단 대부분이 학교 장면에서 진행되었는데, 조사 시점이 학생들의 방학 시기와 겹쳐있었으며 기관과의 협조가 이뤄지지 않아 실시하지 못한 제한점이 있다.

## 3. 프로그램 효과 측정 도구

Win-Me Game 프로그램이 문제적 게임이용 및 게임에 대한 비합리적 신념, 기본적인 심리욕구에 미친 효과를 확인하기 위해 사전, 사후 및 추후 시점에 아래의 설문지를 실시하였다.

- ① **문제적 게임이용 진단 척도(Maladaptive Game Use Scale: MGUS):** 문제적 게임 행동의 측면을 측정하기 위해 한국콘텐츠진흥원(2010)의 MGUS의 축약판(14문항)을 사용하였다. 문제적 게임이용은 내성, 금단, 과도한 시간소비, 조절손상, 강박적 사용, 일상생활 무시, 부작용에도 계속 사용의 7개의 하위 요인으로 구성되

어 있다. 응답자들은 문제적 게임이용 진단척도의 문항들에 대해 스스로 해당 문항에 제시된 경험이나 생각, 행동을 어느 정도나 했는지를 0점('전혀 아니다')~3점('거의 언제나 그렇다') 사이에서 응답하였다.

② **게임에 대한 비합리적 신념 척도:** 게임에 대한 비합리적 신념을 측정하기 위해 CSG관련 선행연구(한국게임산업진흥원, 2008; 한국콘텐츠진흥원, 2009, 2010)에서 문항을 선별하여 사용하였으며, 게임에 대한 비합리적 신념 및 기대, 동기를 측정하는 총 8개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 0점('전혀 그렇지 않다')~4점('항상 그렇다')의 5점 리커트 척도로 응답하며 총점의 범위는 0점~32점이다. 점수가 높을수록 게임에 대한 비합리적인 신념이 높음을 나타낸다.

③ **기본적 심리욕구 척도:** 본 연구에서 충족시키고자 하는 기본적 심리욕구-자율성, 유능성, 관계성, 즐거움 욕구-가 일상생활에서 얼마나 잘 충족되고 있는지를 측정하기 위하여 Deci & Ryan(2000)이 개발한 Basic Psychological Needs Scale을 이명희, 김아영(2008)이 한국형 기본적 심리욕구 척도로 개발 및 타당화한 것을 사용하였다. 자율성, 유능성, 관계성의 3개 하위요인으로 구성되어 있으며 각 요인은 6개의 문항으로 구성되어 있는데, 그 중 하위요인 당 3문항을 선별하여 사용하였다. 또한 즐거움 욕구를 측정하기 위해 본 연구진이 개발한 3문항을 사용하였다. 각 문항에 대해 0점('전혀 그렇지 않다')~4점('매우 그렇다')의 5점 리커트 척도로 응답하며 총점의 범위는 0점~12점이다. 점수가 높을수록 해당 욕구가 높은 수준으로 충족되고 있음을 나타낸다.

이와 함께 질적 분석을 위한 도구로 참여자의 워크북 작성 자료와 발표 축어록을 분석 자료로 활용하였다.

#### 4. 프로그램 효과 검증 방법

프로그램 효과는 양적 및 질적 분석으로 확인하였다. 양적 분석에서는 처치집단과 통제집단 간의 문제적 게임이용, 게임에 대한 비합리적 신념, 기본적 심리욕구를 확인하기 위해 사전 측정치를 공변인으로, 프로그램 처치 조건(처치집단 대 통제집단)을 독립변인으로 하는 공변량분석을 실시했다. 또한 처치집단 내의 문제적 게임이용, 게임에 대한 비합리적 신념, 기본적 심리욕구에 대한 사전, 사후 및 추후 시점 간의 차이를 검증하기 위해 3시점 간 변화의 차이를 살펴보는 일원변량분석을 실시하였다. 또한 모든 통계 분석에는 SPSS 18.0이 이용되었다.

질적 분석은 프로그램 효과에 기여한 요인들을 파악하고 구체적으로 어떤 요인들이

게임 중독과 게임이용시간 감소에 기여했는지를 밝히고자 실시하였다. 분석을 위해 8회기 동안 작성한 워크북(과제 일지 포함) 수기 자료와 회기 내에 보고한 구두 자료 등을 활용하였다. 분석 방법은 연구진 중 근거이론이나 합의적 질적 분석을 실시한 경험이 있는 2인이 각각 원자료를 개념화하는 코딩 작업과 영역별 범주화 작업을 하였다. 이어 연구진이 모여 차이가 있는 코딩이나 범주에 대해 논의 및 합의하여 유사한 내용끼리 묶고 위계적으로 분류하는 비교분석 과정을 통해 자료를 요약하였다. 그리고 질적 분석 결과의 이해를 돕기 위해 각 범주에 대해 해당 사례의 내용을 예로 제시하였다.

## 5. 결과

### 1) 양적 변화

#### (1) Win-Me Game 프로그램 처치가 문제적 게임이용에 미치는 효과

프로그램의 처치 조건에 따른 문제적 게임이용 점수의 사전, 사후 및 추후 시점 기술통계치를 표33에 제시하였다.

표33. 처치조건과 측정시기에 따른 문제적 게임이용 점수의 평균(표준편차)(Win-Me Game)

|             | 사전                      |                         | 사후                      |                         |
|-------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|             | 처치집단<br>( <i>n</i> =21) | 통제집단<br>( <i>n</i> =15) | 처치집단<br>( <i>n</i> =21) | 통제집단<br>( <i>n</i> =15) |
|             | <i>M</i> ( <i>SD</i> )  |
| 내성          | 2.81(1.81)              | 2.33(1.40)              | 1.48(1.66)              | 1.87(1.60)              |
| 금단          | 1.81(1.89)              | 1.73(1.53)              | 1.14(1.68)              | 1.27(1.33)              |
| 과도한 시간소비    | 3.14(1.59)              | 3.53(1.46)              | 1.76(1.51)              | 2.47(1.30)              |
| 조절손상        | 3.14(1.65)              | 3.47(1.36)              | 1.43(1.25)              | 2.87(1.68)              |
| 강박적 사용      | 3.14(1.62)              | 2.67(1.76)              | 1.14(1.11)              | 2.13(1.46)              |
| 일상생활 무시     | 1.57(1.83)              | 0.87(1.36)              | 0.52(0.81)              | 0.93(1.10)              |
| 부작용에도 계속 사용 | 2.19(1.50)              | 1.60(1.30)              | 1.19(1.21)              | 1.27(1.22)              |
| 총점          | 17.81(5.43)             | 16.20(2.86)             | 8.67(7.26)              | 12.80(5.03)             |

※ 사전검사 점수를 공변인으로 조정하기 전의 점수임.

프로그램 실시 후 처치집단과 통제집단의 문제적 게임이용 점수 차이를 알아보았다. 사전 문제적 게임이용 점수와 사후 점수의 선형적 관계를 통제하기 위해 문제적 게임이용 총점과 각 하위요인별 사전 점수를 공변인으로 투입하여 공변량분석을 실시하였다(표34).

분석결과, 처치집단의 사후 문제적 게임이용 총점은 통제집단에 비해 낮았고,  $F(1, 33)=7.21, p<.05$ , 프로그램 참여 여부는 문제적 게임이용 점수 전체 변량의 18%를 설명하는 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면, '조절손상', '강박적 사용', '일상생활 무시'에서 처치집단의 사후 점수가 통제집단보다 낮았으며(각각,  $F(1,33)=8.28, p<.001$ ;  $F(1,33)=6.01, p<.05$ ;  $F(1,33)=4.57, p<.05$ ), 프로그램 참여 여부가 '조절손상'에서 설명할 수 있는 설명량은 20%, '강박적 사용'과 '일상생활 무시'의 설명량은 각각 15%, 12%였다.

표34. MGUS 총점 및 하위요인별 점수에 대한 공변량분석 결과(Win-Me Game)

|               |     | SS      | df | MS     | F        | $\eta^2$ |
|---------------|-----|---------|----|--------|----------|----------|
| MGUS<br>총점    | 공변인 | 338.82  | 1  | 338.82 | 10.45*   | .24      |
|               | 집단  | 233.66  | 1  | 233.66 | 7.21*    | .18      |
|               | 오차  | 1070.25 | 33 | 32.43  |          |          |
|               | 전체  | 1558.56 | 35 |        |          |          |
| 내성            | 공변인 | 16.07   | 1  | 16.07  | 7.08*    | .18      |
|               | 집단  | 2.97    | 1  | 2.97   | 1.31     | .04      |
|               | 오차  | 74.90   | 33 | 2.27   |          |          |
|               | 전체  | 92.31   | 35 |        |          |          |
| 금단            | 공변인 | 29.71   | 1  | 29.72  | 18.94*** | .37      |
|               | 집단  | 0.23    | 1  | 0.24   | 0.15     | .01      |
|               | 오차  | 51.78   | 33 | 1.57   |          |          |
|               | 전체  | 81.64   | 35 |        |          |          |
| 과도한<br>시간소비   | 공변인 | 11.19   | 1  | 11.19  | 6.33*    | .16      |
|               | 집단  | 2.69    | 1  | 2.69   | 1.52     | .04      |
|               | 오차  | 58.35   | 33 | 1.77   |          |          |
|               | 전체  | 73.89   | 35 |        |          |          |
| 조절손상          | 공변인 | 10.94   | 1  | 10.94  | 6.02*    | .15      |
|               | 집단  | 15.04   | 1  | 15.04  | 8.28***  | .20      |
|               | 오차  | 59.93   | 33 | 1.82   |          |          |
|               | 전체  | 88.97   | 35 |        |          |          |
| 강박적 사용        | 공변인 | 1.83    | 1  | 1.83   | 1.15     | .03      |
|               | 집단  | 9.56    | 1  | 9.56   | 6.01*    | .15      |
|               | 오차  | 52.48   | 33 | 1.59   |          |          |
|               | 전체  | 62.89   | 35 |        |          |          |
| 일상생활<br>무시    | 공변인 | 7.60    | 1  | 7.60   | 11.13*** | .25      |
|               | 집단  | 3.12    | 1  | 3.12   | 4.57*    | .12      |
|               | 오차  | 22.56   | 33 | 0.68   |          |          |
|               | 전체  | 31.64   | 35 |        |          |          |
| 부작용에도<br>계속사용 | 공변인 | 2.78    | 1  | 2.78   | 1.94     | .06      |
|               | 집단  | 0.32    | 1  | 0.32   | 0.22     | .01      |
|               | 오차  | 47.39   | 33 | 1.44   |          |          |
|               | 전체  | 50.22   | 35 |        |          |          |

\*  $p<.10$ , \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

다음으로, 프로그램 효과 지속성을 확인하기 위해 처치집단 중 사전, 사후 및 추후 시점까지 모든 시점의 조사가 완료된 참여자들만을 대상으로 일원변량분석을 실시하였다. 그 결과, 사전 문제적 게임이용 점수가 사후와 추후 점수에 비해 유의하게 높은 것으로 나타나 Win-Me Game 프로그램은 문제적 게임이용을 효과적으로 감소시켰으며,  $F(2,33)=8.53, p<.001$ , 프로그램이 종료된 후에도 그 효과가 지속되었다고 볼 수 있다(표 35, 그림4).

표35. 사전-사후-추후 시점의 문제적 게임이용 점수(N=12)(Win-Me Game)

| 사전M(SD)     | 사후M(SD)    | 추후M(SD)    | F       | 사후비교<br>(Scheffe) |
|-------------|------------|------------|---------|-------------------|
| 15.50(5.10) | 7.50(7.48) | 4.90(6.80) | 8.53*** | 사전>사후, 추후         |

<sup>†</sup>  $p<.10$ , \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

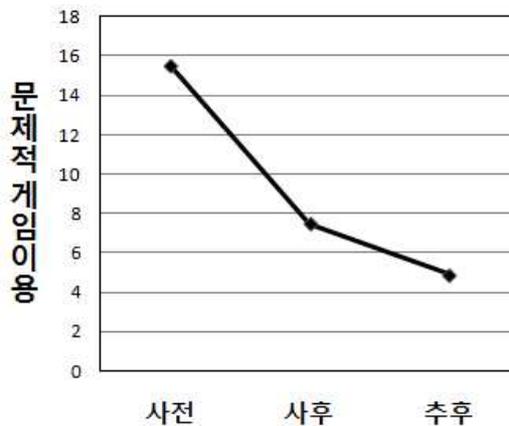


그림4. 문제적 게임이용의 시점 간 변화 양상(Win-Me Game)

## (2) Win-Me Game 프로그램 처치가 게임에 대한 비합리적 신념에 미치는 효과

프로그램의 처치 조건에 따른 게임에 대한 비합리적 신념 점수의 사전, 사후 및 추후 시점 기술통계치를 표36에 제시하였다.

표36. 처치조건과 측정시기에 따른 비합리적 신념의 평균(표준편차)(Win-Me Game)

| 사전         |             | 사후         |              |
|------------|-------------|------------|--------------|
| 처치집단(n=20) | 통제집단(n=15)  | 처치집단(n=21) | 통제집단(n=15)   |
| M(SD)      | M(SD)       | M(SD)      | M(SD)        |
| 8.90(6.65) | 20.40(8.38) | 7.62(8.04) | 15.27(11.44) |

※ 사전검사 점수를 공변인으로 조정하기 전의 점수임.

프로그램 실시 후의 게임에 대한 비합리적 신념에서 처치집단과 통제집단이 차이를 보이는지 알아보기 위해 사전 점수를 통제한 후, 공변량분석을 실시하였다. 그 결과, 두 집단의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다,  $F(1,32)=.30, ns$ .

표37. 비합리적 신념에 대한 공변량분석 결과(Win-Me Game)

|     | SS      | df | MS     | F     | $\eta^2$ |
|-----|---------|----|--------|-------|----------|
| 공변인 | 447.39  | 1  | 447.39 | 5.39* | .14      |
| 집단  | 24.90   | 1  | 24.90  | 0.30  | .01      |
| 오차  | 2656.34 | 32 | 83.01  |       |          |
| 전체  | 3634.17 | 34 |        |       |          |

\*  $p<.10$ , \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

다음으로, 프로그램 효과 지속성을 확인하기 위해 처치집단 중 사전, 사후 및 추후 시점까지 모든 시점의 조사가 완료된 참여자들만을 대상으로 일원 변량분석을 실시하였다. 기술통계치를 살펴보면(표38) 시간이 흐름에 따라 점수가 감소하는 양상을 보였으나(그림5), 이 변화는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다,  $F(2,33)=1.40, ns$ .

표38. 사전-사후-추후 시점의 비합리적 신념 점수( $N=12$ )(Win-Me Game)

| 사전M(SD)    | 사후M(SD)    | 추후M(SD)    | F    | 사후비교<br>(Scheffe) |
|------------|------------|------------|------|-------------------|
| 8.40(7.70) | 6.00(9.24) | 3.30(4.59) | 1.40 | 유의하지 않음           |

\*  $p<.10$ , \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

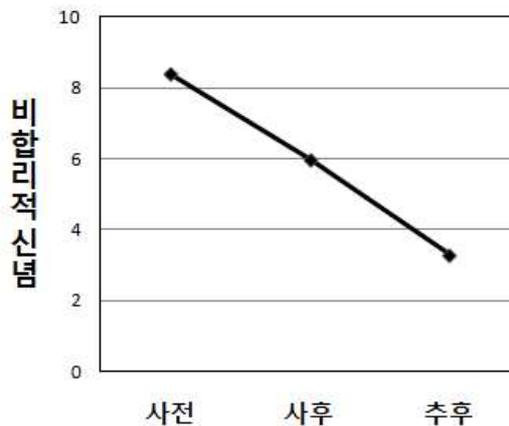


그림5. 비합리적 신념의 시점 간 변화 양상(Win-Me Game)

### (3) Win-Me Game 프로그램 처치가 기본적 심리욕구에 미치는 효과

프로그램의 처치 조건과 측정시기에 따른 기본적 심리욕구 점수의 사전, 사후 기술 통계치를 표39에 제시하였다.

표39. 처치조건과 측정시기에 따른 기본적 심리욕구의 평균(표준편차)(Win-Me Game)

|     | 사전         |    |            |    | 사후         |    |            |    |
|-----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|
|     | 처치집단       |    | 통제집단       |    | 처치집단       |    | 통제집단       |    |
|     | M(SD)      | n  | M(SD)      | n  | M(SD)      | n  | M(SD)      | n  |
| 자율성 | 6.89(3.72) | 18 | 3.33(4.12) | 15 | 7.71(2.74) | 21 | 3.07(3.73) | 15 |
| 유능성 | 9.95(7.62) | 21 | 3.47(3.07) | 15 | 7.43(2.58) | 21 | 3.13(3.29) | 15 |
| 관계성 | 7.83(3.38) | 18 | 5.27(3.08) | 15 | 8.24(3.03) | 21 | 4.53(3.58) | 15 |
| 즐거움 | 7.89(3.07) | 18 | 8.00(2.30) | 15 | 8.52(2.32) | 21 | 6.93(4.23) | 15 |

\* 사전검사 점수를 공변인으로 조정하기 전의 점수임.

프로그램 실시 후 게임에 대한 기본적 심리욕구에서 처치집단과 통제집단이 차이를 보이는지 알아보기 위해 사전점수를 공변인으로 투입하여 공변량분석을 실시하였다. 결과를 살펴보면, 처치집단의 기본적 심리욕구 중 '자율성'은 프로그램 실시 후에 통제집단보다 유의하게 높았고,  $F(1,30)=11.38, p<.001$ , 프로그램 참여 여부가 자율성 점수 변량의 27%를 설명하는 것으로 나타났다. 또한, '유능성'과 '관계성'도 처치집단이 통제집단에 비해 점수가 유의하게 높았으며(각각,  $F(1,33)=10.62; F(1,30)=8.31$ , all  $p<.001$ ), 프로그램 참여 여부는 '유능성'과 '관계성'의 전체 변량 중 각각 24%, 22%를 설명하였다.

표40. 기본적 심리욕구에 대한 공변량분석 결과(Win-Me Game)

|     |     | SS     | df | MS     | F        | $\eta^2$ |
|-----|-----|--------|----|--------|----------|----------|
| 자율성 | 공변인 | 188.68 | 1  | 188.68 | 42.50*** | .59      |
|     | 집단  | 50.53  | 1  | 50.53  | 11.38*** | .28      |
|     | 오차  | 133.19 | 30 | 4.44   |          |          |
|     | 전체  | 525.52 | 32 |        |          |          |
| 유능성 | 공변인 | 16.60  | 1  | 16.60  | 2.04     | .06      |
|     | 집단  | 86.33  | 1  | 86.33  | 10.62*** | .24      |
|     | 오차  | 268.27 | 33 | 8.13   |          |          |
|     | 전체  | 446.31 | 35 |        |          |          |
| 관계성 | 공변인 | 244.08 | 1  | 244.08 | 83.27*** | .74      |
|     | 집단  | 24.35  | 1  | 24.35  | 8.31***  | .22      |
|     | 오차  | 87.93  | 30 | 2.93   |          |          |
|     | 전체  | 468.06 | 32 |        |          |          |
| 즐거움 | 공변인 | 137.57 | 1  | 137.57 | 19.16*** | .39      |
|     | 집단  | 27.05  | 1  | 27.05  | 3.77     | .11      |
|     | 오차  | 215.37 | 30 | 7.18   |          |          |
|     | 전체  | 377.52 | 32 |        |          |          |

†  $p<.10$ , \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

다음으로, 프로그램 효과 지속성을 확인하기 위해 처치집단 중 사전, 사후 및 추후 시점까지 모든 시점의 조사가 완료된 참여자들만을 대상으로 일원 변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 관계성에서만 변화가 유의했는데, 사전 시점과 사후 시점에서는 변화가 유의하지 않았으나 사전에 비해 추후 시점의 관계성이 유의하게 증가한 것으로 나타났다(표41, 그림6). 이는 Win-Me Game 프로그램이 참여자의 관계성 증진에 서서히 영향을 미친 것으로 해석할 수 있다.

표41. 사전-사후-추후 시점의 기본적 심리 욕구 점수(N=12)(Win-Me Game)

|     | 사전M(SD)    | 사후M(SD)    | 추후M(SD)     | F     | 사후비교<br>(Scheffe) |
|-----|------------|------------|-------------|-------|-------------------|
| 자율성 | 7.60(3.79) | 8.50(2.57) | 8.70(3.33)  | 0.36  |                   |
| 유능성 | 7.70(2.45) | 8.00(2.33) | 8.50(2.35)  | 0.31  |                   |
| 관계성 | 8.70(2.66) | 9.50(2.71) | 10.00(2.33) | 1.01* | 사전 < 추후           |
| 즐거움 | 8.60(2.83) | 9.30(1.96) | 9.10(2.12)  | 0.23  |                   |

\*  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

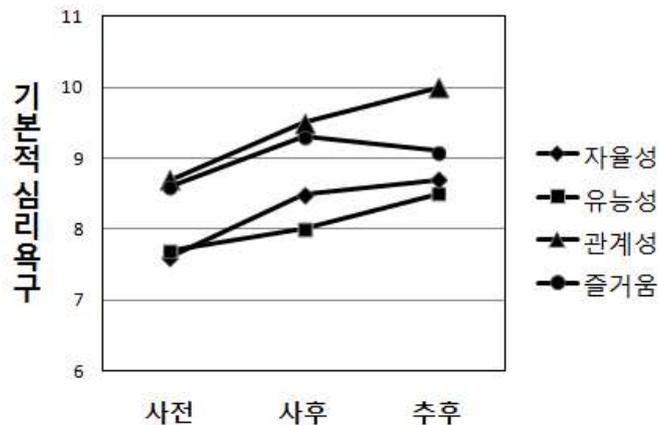


그림6. 기본적 심리욕구의 시점 간 변화 양상(Win-Me Game)

## 2) 질적 변화

참여자들의 워크북과 구술 발표 내용을 분석하여 주요 개입 활동들에 대해 참여자들이 인식하는 효과들을 알아보았다. 질적 분석 결과에 대한 이해를 돕기 위해 각 범주에 대한 사례를 예로 제시하였다.

**(1) Win-Me Game 프로그램의 게임을 사용하는 이유 분석과 기본적 심리욕구 탐색**

**(1회기의 작업1)**

1회기에서는 자신이 게임을 하는 이유를 검토하고 그와 관련된 기본적 심리욕구를 탐색함으로써 자신의 게임사용에 대한 이해를 높였다. 자율성, 유능성, 관계성, 즐거움이 일상생활에서 충족되지 못하고 게임을 통해 보상적으로 충족될 때 과도하게 게임을 사용할 수 있음을 알리고 자신이 게임을 사용하는 이유가 어떤 욕구와 관련되어 있는지를 확인하고 관련 욕구를 일상생활과 프로그램 내에서 충족될 수 있도록 하는 것이 중요함을 이해할 수 있도록 도왔다.

“저는 ‘심심해서’, ‘재밌어서’, ‘성취감’, ‘관계 형성’, ‘여가시간 활용’하려고 게임을 해요.”

(참여자 1)

“저는 ‘할 거 없어서’, ‘렘업을 위해서’, ‘재미가 있어서’, ‘시간 때우려고’, ‘심심해서’ 게임을 해요.”

(참여자 2)

“저는 ‘심심해서’, ‘재밌어서’, ‘웃겨서’, ‘스릴이 넘쳐서’, ‘짜릿해서’ 게임을 해요.” (참여자 3)

**(2) Win-Me Game 프로그램의 게임에 대한 비합리적 신념 탐색 및 수정하기**

**(2회기의 작업2)**

퀴즈게임과 사례분석을 통해 게임에 대한 비합리적 신념과 합리적 신념을 구분할 수 있도록 도왔으며 그 중 자신에게 해당하는 비합리적 신념은 무엇인지 탐색할 수 있도록 했다. 참여자들은 자신이 갖고 있는 게임에 대한 비합리적 신념이 어떤 욕구와 관련되어 있는지를 분류함으로써 일상생활에서 결핍된 욕구를 게임을 통해 충족시키고자 함을 이해할 수 있었다. 또한 비합리적 신념에 따른 결과(정서 및 행동)를 파악하고 예측해 봄으로써 비합리적 신념의 폐해를 파악하고 합리적 신념으로 수정할 수 있도록 했다. 참여자들은 자신이 게임을 하기 전에 자동적으로 발생하는 비합리적 신념을 찾아내고, 이를 합리적 신념으로 수정하는 과정을 통해 그에 대한 결과가 어떻게 달라지는 지도 함께 확인할 수 있었다.

표42. Win-Me Game 프로그램 2회기의 “비합리적/합리적 신념” 사례

|                   | 비합리적 신념                           | 합리적 신념  |
|-------------------|-----------------------------------|---|
| 참<br>여<br>자<br>1  | - 게임에 돈을 걸어 더 좋게, 재밌게 게임을 할 수 있다. | - 오히려 돈이 낭비된다.                                    |
|                   | - 게임을 하면 여가시간으로 잘 활용할 수 있다.       | - 게임 말고 다른 여러 가지 여가 활동을 할 수 있다.                   |
|                   | - 스트레스가 해소된다.                     | - 오히려 스트레스가 쌓여 건강에도 해롭고 다른 활동으로 스트레스를 해소하는 것이 좋다. |
| 참<br>여<br>자<br>10 | - 게임을 하면 스트레스가 풀릴 것 같다.           | - 게임을 하고나면 더 이상 못해서 다시 스트레스가 더욱 쌓인다.              |
|                   | - 게임을 하지 않으면 지루하고 따분하다.           | - 게임 말고 다른 활동을 통해 지루함과 따분함을 견디면 된다.               |

**(3) Win-Me Game 프로그램의 게임에 대한 장기적, 단기적 결과 분석  
(3회기의 작업1)**

게임의 장기적-단기적, 긍정적-부정적 결과를 퀴즈와 게임을 통해 살펴보았다. 참여자들은 지금 당장은 게임의 좋은 점이 더 많았으나, 앞으로의 결과에서는 좋은 점 보다는 나쁜 점이 더 많음을 알게 되었다. 또한 자신에게 나타나는 게임의 장·단기적, 긍정·부정적 결과들을 탐색하고 이러한 결과가 어떤 기본적 심리욕구와 관련되어 있는지를 살펴봄으로써 자신의 게임사용에 대해 깊이 있게 이해할 수 있었다. 게임사용을 통해 여러 보상 욕구가 충족되고 있으나, 일상생활에서는 이러한 욕구들이 충족되지 못하여, 게임을 조절해서 사용하지 않으면 지금 당장은 즐거울 수 있겠지만 장기적으로 여러 가지 문제점이 발생할 수 있음을 깨달을 수 있었다. 이 결과는 이전의 게임과몰입 게임프로그램의 효과성 검증에서도 확인된 바와 같이, 게임프로그램 활동이 게임사용 조절의 동기를 증진시킬 수 있는 계기가 됨을 알 수 있었다.

표43. Win-Me Game 프로그램 3회기의 “게임에 대한 장/단기적 결과” 사례

|                  | 단기적 결과   | 장기적 결과   |
|------------------|--|--|
| 참<br>여<br>자<br>4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 좋은 점: 플레이어를 죽이면 기분이 좋고 친구들과 어울린다. 재미있다. 다른 사람들과 관계성이 생긴다. 심심할 때 하면 시간이 가는 줄 모른다. 몸을 움직이지 않아도 즐거운 활동을 할 수 있다.</li> <li>- 나쁜 점: 부모님과 의견 충돌이 생긴다. 게임을 못하면 불안하고 초조해진다. 건강에 문제가 생긴다. 늦잠을 자거나 밥을 대충 먹는다. 다른 일을 할 수 없다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 좋은 점: 레벨을 올리거나 아이템 등을 사거나 얻을 수 있고 충족감을 느낄 수 있다. 인정을 받는다. 컴퓨터를 잘 다룰 수 있다.</li> <li>- 나쁜 점: 생각할수록 게임 생각이 멈추지 않는다. 불안하다. 스트레스를 받는다. 항상 게임을 필수적으로 하게 된다. 절제심이 줄어들었다. 다른 생각을 많이 한다. 가족과의 갈등이 생긴다.</li> </ul> |
| 참<br>여<br>자<br>5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 좋은 점: 즐겁다, 스트레스가 풀린다, 심심할 때 하면 시간 가는 줄 모른다. 충족감을 느낄 수 있다. 몸을 움직이지 않아도 즐거운 활동을 할 수 있다.</li> <li>- 나쁜 점: 게임에서 지면 쉽게 화낸다. 게임에만 집중하게 된다. 가족과 같이 있을 수 없다. 다른 것들을 할 수 없다.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 좋은 점: 레벨업을 하며 충족감을 느낄 수 있다. 좋은 아이템을 많이 얻을 수 있다. 랭킹이 올라간다. 게임 고수가 되어 인정받는다.</li> <li>- 나쁜 점: 가족과 사이가 멀어진다. 항상 게임을 필수적으로 하게 된다. 절제심이 줄어들었다. 다른 생각을 많이 하게 된다. 체력이 줄어든다.</li> </ul>                         |

**(4) Win-Me Game 프로그램의 게임사용 자기조절 목표 세우기**

**(4회기의 작업2 / 5회기의 작업2 / 매 회기 게임사용 자기조절 목표 실행여부 검토)**

1-3회기에 걸쳐 게임사용 기록지를 기록하면서 자신의 게임사용 문제점을 깨달을 수 있도록 했다. 4회기부터는 게임사용습관 변화를 위해 사소하지만 작은 목표부터 세울 수 있도록 하고, 여러 가지 가능한 목표의 예를 들어줌으로써 이해를 높였다. 동시에 모든 계획을 스스로 선택할 수 있도록 하였으며 자신이 선택한 목표에 대한 구체적인 실행방법을 계획하고 목표들이 실행 가능한지, 비현실적이거나 실패하기 쉬운, 또는 일상 생활에서 기본적 심리욕구를 충족시키는데 적절한 대안활동과는 거리가 먼 것은 아닌지, 목표들이 측정 및 평가가 가능한지(예: 운동을 할 거예요.→일주일에 3번 이상 30분씩 운동을 할 거예요.) 가까운 장래에(주간, 단기, 중간, 장기) 이루어질 수 있는 목표인지 검토하여 자신의 목표를 구체적이고 실현가능한 목표로 설정할 수 있도록 도왔다. 또한 목표를 수행함에 있어서 예상되는 문제점과 해결방안을 미리 모색하고 매 회기마다 목표에 대한 실행여부를 확인하는 과정을 통하여 합리적이고 실천 가능한 목표로 수정하였으며 목표달성에 실패하였을 경우 그 이유에 대한 검토와 해결책을 함께 모색하는 작업을 통해 일회적인 결심이 아닌 지속적인 시도를 가능하게 하였다. 참여자들은 실제로 계획을 세우고 실천하며 매주 실행여부를 나누는 것을 반복함으로써 게임에 소요되는 시간이나 관심이 감소하였으며 스스로 세운 목표를 실천하였을 때의 성취감과 자신감을 느꼈다고 보고하였다.

표44. Win-Me Game 프로그램 4회기의 “나의 게임 조절 목표 정하기” 사례

| 참여자 5의 전체 목표 “나는 게임 조절인이 되겠다!” |  |
|--------------------------------|--|
| 주간목표                           | - 게임은 평일에 2시간 이상하지 않는다. 게임 때문에 늦게 자지 않겠다. 늦잠자지 않겠다. PC방은 주말에만 간다. 컴퓨터로 동생과 다투지 않겠다.                                |
| 단기목표                           | - 게임에 캐쉬를 지르는 건 한 달에 1회가 최대이다, 시험기간에는 게임을 1시간 이상 하지 않는다. 게임 말고 다른 취미 생활을 가진다. 게임으로 스트레스 받지 않게 노력한다. 소셜 공모전에 입상하겠다. |
| 중간목표                           | - 성적을 올리겠다. 부모님과 게임으로 다투지 않겠다. 게임 때문에 가족행사에 빠지지 않는다.   |
| 장기목표                           | - 게임으로 3시간 이상하지 않도록 노력한다. 게임 말고도 다른 취미 생활을 가진다. 게임일로 다투지 않는다. 소셜가가 되겠다.  |
| 이번 주 실천계획                      | - 한글 2007로 하루에 200자 원고지 용량으로 5장 이상씩 쓴다. 게임을 하려면 위 계획을 모두 하고 한다. 창의력을 높이기 위해 클래식 음악을 틀고 한다. 다른 사람의 소셜도 읽어보기로 한다.    |

**(5) Win-Me Game 프로그램의 여가활동 개발하기 (5회기의 작업1)**

게임 대신 할 수 있는 다양한 여가활동의 예를 제공하고 자신이 관심 있는 희망활동을 5가지 정도 찾아보고 그에 대한 구체적인 계획을 세울 수 있도록 했다. 또한 차주에 여가 활동 실천 여부를 확인하고 어떠한 점이 좋았는지, 어려웠는지에 대해 점검하였다. 이를 통해 게임을 조절함으로써 남게 되는 여가 시간에 활용 가능한 구체적인 여가 대안을 세울 수 있었고, 게임 이외에도 즐길 수 있는 다양한 여가활동을 체험함으로써 게임만큼 즐거움을 느낄 수 있음을 경험하게 하였다.

표45. Win-Me Game 프로그램 5회기의 “여가활동 계획” 사례

| 내가 좋아하는 여가 Best5 |   | 여가활동 계획  |
|------------------|---|--|
| 참<br>여<br>자<br>4 | 1. 공부하기<br>2. 불우이웃돕기<br>3. 잡자기<br>4. 심부름하기<br>5. 친구와 운동하기 | -여가1: 가족들과 등산하기<br>언제? 토요일<br>어디서? 산<br>누구랑? 가족들<br>어떻게? 가족들과 함께 등산<br><br>-여가2: 공부하기<br>언제? 일요일<br>어디서? 집에서<br>누구랑? 혼자<br>어떻게? 1시간 공부를 집에서 하기 |
|                  | 참<br>여<br>자<br>12   | 1. TV보기<br>2. 노래부르기<br>3. 종교생활에 참여하기<br>4. 봉사활동하기<br>5. 만들기하기  |

**(6) Win-Me Game 프로그램의 스트레스 탐색하기 (6회기의 작업2)**

게임과몰입을 유발하는 스트레스 사건을 검토하여 자신이 어떠한 상황에서 게임을 과도하게 하는지를 알아차릴 수 있도록 도왔다. 스트레스 공감경매 활동을 통해 자신의 스트레스에 대해 자유롭게 표현할 수 있도록 하였으며 집단원들의 공감과 지지를 통해 참여자들의 진솔한 이야기를 이끌어낼 수 있었다. 또한 스트레스 사건이 게임과몰입을 유발하는 것을 인지하고, 스트레스를 해소하기 위하여 한 게임이 또 다시 스트레스 사건이 되는 악순환을 확인하고 알아차리는 연습을 통해 게임과몰입의 재발을 예방할 수 있었다.

표46. Win-Me Game 프로그램 6회기의 “나의 스트레스 사건” 사례

| 최근의 스트레스 사건은? |   |
|---------------|---|
| 참여자 4         | - 다음 날 시험 점수를 확인 했을 때, 게임에서 욕을 먹을 때, 부모님이 잔소리 할 때   |
| 참여자 5         | - 진짜 누가 봐도 이긴 게임에서 우리 팀 한 놈이 말아 먹었을 때, 우리 팀 나갈 때, 컴퓨터 꺼질 때, 종례시간은 한참 전에 끝났는데 선생님이 집에 안 보내 줄 때, 새 옷인데 이상한 거 묻었을 때, 시험 끝났는데 부모님이 뭐라 할 때 |

**(7) Win-Me Game 프로그램의 게임과몰입 유혹 상황 대처하기 (7회기의 작업1)**

게임에 과몰입하게 되는 상황을 알아차리고 그 상황에 대처할 수 있는 방법들에 대한 구체적인 계획을 세워볼 수 있도록 문제해결 각본 훈련을 했다. 또한 스스로 작성한 문제해결 각본을 실제로 실행해 본 뒤 대처 방법들을 검토하고 평가하여 점수를 매겨봄으로써 가장 효과적인 해결책을 찾아낼 수 있도록 하였다. 반복적인 연습을 통해 유혹 상황에서 문제해결 각본을 떠올릴 수 있도록 도왔으며 이는 게임과몰입 유혹의 정도를 최소화하고 주의를 다른 곳으로 기울일 수 있도록 했다.

표47. Win-Me Game 프로그램 7회기의 “문제해결 각본” 사례

| 참여자   | 멈춤(문제)                         | 생각(해결책)           | 결과                                 | 평가     |
|-------|--------------------------------|-------------------|------------------------------------|--------|
| 참여자 3 | 1) 누가: 형이                      |                   |                                    |        |
|       | 2) 무엇을: 리그 오브 레전드              | 1) 형에게 컴퓨터를 양보한다  | 1) 형에게 다시 달라고 해도 못 받는다             | 1) +60 |
|       | 3) 언제: 요즘에                     | 2) 강제종료 시킨다       | 2) 컴퓨터가 이상해진다                      | 2) -30 |
|       | 4) 어디서: 집과 PC방                 | 3) 낮잠을 잔다         | 3) 자기 전 게임 생각이 난다                  | 3) +20 |
|       | 5) 왜: 중독성이 장난 아니다              | 4) 운동을 한다         | 4) 건강에도 좋고 게임 생각이 안 난다             | 4) +99 |
| 참여자 6 | 1) 누가: 내가                      |                   |                                    |        |
|       | 2) 무엇을: 게임을 안 해도 될 상황인데 하게 된 것 | 1) 돈을 소지하지 않는다    | 1) 돈이 없어서 게임을 하지 못하지만 애들에게 눈치가 보인다 | 1) +25 |
|       | 3) 언제: 주말에                     | 2) 게임한 돈으로 군것질 한다 | 2) 게임 대신 군것질을 해서 게임을 하지 않지만 살이 찐다  | 2) +5  |
|       | 4) 어디서: PC방에서                  |                   |                                    |        |
|       | 5) 왜: 재미있어서                    |                   |                                    |        |

**(8) Win-Me Game 프로그램의 부모와 게임 조절 계획 세우기 (7회기의 작업2)**

참여자들은 게임에 과몰입하게 되는 스트레스 상황으로 부모와의 갈등을 다수 보고 했다. 이에 게임과 관련한 부모와의 갈등에 대해 이야기해볼 수 있도록 하였으며 부모와의 갈등상황이 게임을 과도하게 사용하는 이유 중 하나의 스트레스로 인식함을 확인하고, 부모와의 갈등 해결 방법에 대하여 같이 토론하였다. 부모가 참여자의 게임사용에 대하여 잔소리 보다는 조력자의 역할을 할 수 있도록, 게임 조절에 대한 Win-Win 서약서를 부모와 함께 작성할 수 있도록 하였으며 이를 통해 부모-자녀 관계를 긍정적으로 변화시키는 계기를 마련하였다.

표48. Win-Me Game 프로그램 7회기의 “Win-Win 서약서” 사례

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>우리의 목표는!</b>       | 인터넷 20분 줄이기  |
| <b>우리의 계획은!</b>       | 컴퓨터 30분만 하기, 알람 맞춰서 하기                               |
| <b>사용할 수 있는 자원들은!</b> | 부모님 : 시간이 되면 말하거나 전화해 달라고 하기<br>선생님 : 문자나 전화하기<br>친구 |
| <b>1) 잘했을 때는?</b>     | 1) 먹을 것을 준다. 연필 선물하기                                 |
| <b>2) 못했을 때는?</b>     | 2) 인터넷 사용 계획보다 더 많이 했을 때 그 시간만큼 공부하기                 |

**(9) Win-Me Game 프로그램의 변화 점검하기 (8회기의 작업2)**

전체 회기 동안의 게임사용 기록지와 변화목표달성 기록지를 통하여 자신의 변화과정을 그래프로 그려봄으로써 참여자들이 스스로 자신의 변화과정을 살펴볼 수 있도록 하였다. 이루려고 노력했지만 이루지 못한 것들에 대해 적어보고, 어떻게 해야 그 목표를 이룰 수 있을지에 대해 탐색해 보고 격려한 뒤, 꾸준히 실천하는 것이 중요한 것임을 강조하였으며 게임 조절을 위한 노력이 지속될 수 있도록 도왔다.

표49. Win-Me Game 프로그램 8회기의 “변화 점검” 사례

|       | <b>이루려 했지만 이루지 못한 것은?</b>       | <b>어떻게 해야 그 목표를 이룰 수 있을까?</b> |
|-------|---------------------------------|-------------------------------|
| 참여자 1 | - 시험기간에 피씨방에 안 가려 했는데 갔다.       | - 돈을 갖고 다니지 말자.               |
| 참여자 3 | - 평일엔 게임 안 하려고 했는데 그게 안 된다.     | - 평일엔 밖에서 운동하고 온다.            |
| 참여자 4 | - 평일에 게임을 1시간 줄이려고 했지만 이루지 못했다. | - 컴퓨터 예약 종료를 한다.              |

## 제2절 꿈도이 프로그램

### 1. 프로그램 참가자

대전 및 충남 지역의 교육청 및 지역아동센터본부, 학원 등에 공문을 발송해 본 프로그램 서비스를 희망하는 기관의 신청을 받았다. 대전 동부 및 서부 지역의 지역아동센터, 대전 서부 지역의 중학교, 충남 논산 및 서산의 초등학교, 중학교 및 학원의 총 6개 기관이 신청을 하였으며 각 기관의 초등학교 5-6학년, 중학교 1-3학년 청소년을 대상으로 문제적 게임이용 진단척도(MGUS)와 게임선용 진단척도(AGUS)를 실시하였다. 문제적 게임이용 척도의 7가지 하위 요인 가운데 총점이 4점 이상인 하위요인이 3개 이상이고 게임선용 진단척도의 7가지 하위 요인 가운데 총점이 4점 이상인 하위요인이 3개 이상인 '과몰입위험군'에 해당되는 학생들을 1차 선별한 후, 이들을 대상으로 다시 게임중독 진단 임상면접도구(김세진 등, 2012)로 개별면담을 실시한 후, 최종적으로 청소년과 부모가 과몰입위험군 프로그램 참여를 모두 동의한 30명을 대상으로 연구를 진행하였다. 프로그램 효과성 검증을 위해 처치집단과 통제집단을 설정하고, 처치집단에는 한국콘텐츠진흥원(2012)에서 개발한 과몰입위험군 청소년을 위한 게임 문제 개선 프로그램인 “꿈꾸라 도전하라 이루라(이하 꿈도이)”를 실시하였다. 통제집단은 대기자통제집단으로 구성하였다.

집단 간, 연령 간 차이를 통제하기 위해 지역별, 연령별 집단을 고려하여 처치집단에는 H, I, J 집단, 통제집단에는 K, L, M 집단을 배정하였다.

처치집단은 총 3집단으로 각 집단에 4~6명으로 구성되었으며 참여자는 총 15명(남 14명, 여 1명)이었으며 평균 연령은 13.67(SD=1.59)세로 초등학생 7명, 중학생 8명이었다. 대기자 통제집단은 2집단으로 구성되었으며 참여자는 총 15명(남 13명, 여 2명)으로 각 집단에 7~8명으로 구성되었다. 통제집단의 평균 연령은 12.07(SD=.83)세로 초등학생 11명, 중학생 4명이었다.

표50. 꿈도이 프로그램의 참여자 구성

| 구분   | 집단             | 인원 (남, 여)    | 진행자    |
|------|----------------|--------------|--------|
| 처치집단 | 대전 서부 H 지역아동센터 | 6 (남6, 여0)   | 임상심리사  |
|      | 대전 동부 I 지역아동센터 | 4 (남3, 여1)   | 청소년상담사 |
|      | 충남 논산 J 중학교    | 5 (남5, 여0)   | 대학원생   |
| 합계   | 총 3개 기관        | 15 (남14, 여1) |        |
| 통제집단 | 대전 서부 K 중학교    | 3 (남3, 여0)   |        |
|      | 충남 서산 L 초등학교   | 4 (남3, 여1)   |        |
|      | 충남 서산 M 학원     | 8 (남7, 여1)   |        |
| 합계   | 총 3개 기관        | 15 (남13, 여2) |        |

## 2. 프로그램 진행 방법

처치집단의 프로그램은 총 8회기로, 주당 1회씩 8주 동안 진행하였다. 본 프로그램에 대한 교육 워크숍에 참여하여 전체 프로그램에 대해 숙지하고 있는 청소년 상담사 및 임상심리사 자격을 소지한 2인과 임상심리전공의 대학원생이 각 집단을 맡아 프로그램을 주 진행 하였다. 또한 임상심리를 전공하는 대학원생과 심리학과 학부생이 보조 진행자로 각 집단마다 2인씩 참여하였으며 보조 진행자 1인당 2-3명씩 참여 학생을 배정해 과제를 검토하고 회기 활동을 도왔다. 학교에서 프로그램이 실시되는 경우, 방과 후 재량활동 시간에 진행되었으며 지역아동센터와 건강가족지원센터의 경우 하교 후 각 센터의 수업시간에 실시되었다. 각 회기 당 진행시간은 90분이었다.

처치집단의 경우, 2012년 8월부터 12월까지 매주 1회 일정으로 총 8주간 8회기를 진행하였으며 추후 조사는 프로그램 종료 후 한 달 뒤에 실시되었다. 그러나 처치집단의 추후시점의 경우, 학교 기관의 참여자 5인은 방학 중이라 설문이 진행되지 못했으며 지역아동센터의 3인은 빈번한 센터 결석으로 조사를 진행하지 못하였다.

대기자 통제집단은 2012년 10월에 사전 자료가 수집되었으며 대략 두 달 뒤 시점에 사후 자료를 수집했다. 그러나 추후 시점 자료 수집 기간과 기관의 방학 기간이 겹쳐 대기자 통제 집단에서는 추후 시점 자료를 수집하지 못한 제한점이 있다.

## 3. 프로그램 효과 측정 도구

프로그램이 문제적 게임이용 및 게임에 대한 비합리적 신념, 기본적 심리욕구에 미친 효과를 확인하기 위해 사전, 사후 및 추후 시점에 아래의 설문지를 실시하였다. 양적 분석 외에 프로그램 치료 요소 중 어떤 요소가 효과적이었는지 확인하는 방법으로 참여자들의 발표와 워크북 작성 자료를 질적 분석 하였다.

- ① **문제적 게임이용 진단 척도(Maladaptive Game Use Scale: MGUS):** 문제적 게임 행동의 측면을 측정하기 위해 한국콘텐츠진흥원(2010)의 MGUS 축약판(14문항)을 사용하였다. 문제적 게임이용은 내성, 금단, 과도한 시간소비, 조절손상, 강박적 사용, 일상생활 무시, 부작용에도 계속 사용의 7개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 응답자들은 문제적 게임이용 진단척도의 문항들에 대해 스스로 해당 문항에 제시된 경험이나 생각, 행동을 어느 정도나 했는지를 0점('전혀 아니다')~3점('거의 언제나 그렇다') 사이에서 응답하였다.
- ② **게임에 대한 비합리적 신념 척도:** 게임과 관련한 비합리적 신념을 특정하기 위해 CSG관련 선행연구(한국게임산업진흥원, 2008; 한국콘텐츠진흥원, 2009, 2010)에

서 문항을 선별하여 사용하였으며, 게임에 대한 비합리적 신념 및 기대, 동기를 측정하는 총 8개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 0점('전혀 그렇지 않다')~4점('항상 그렇다')의 5점 리커트 척도로 응답하며 총점의 범위는 0점~32점이다. 점수가 높을수록 게임에 대한 비합리적 신념이 높음을 나타낸다.

- ③ **기본적 심리 욕구 척도:** 본 연구에서 충족시키고자 하는 기본적 심리욕구-자율성, 유능성, 관계성, 즐거움 욕구-가 일상생활에서 얼마나 잘 충족되고 있는지를 측정하기 위하여 Deci & Ryan(2000)이 개발한 Basic Psychological Needs Scale을 이명희, 김아영(2008)이 한국형 기본적 심리욕구 척도로 개발 및 타당화한 것을 사용하였다. 자율성, 유능성, 관계성의 3개 하위요인으로 구성되어 있으며 각 요인은 6개의 문항으로 구성되어 있는데, 그 중 하위요인 당 3문항을 선별하여 사용하였다. 또한 즐거움 욕구를 측정하기 위해 본 연구진이 개발한 3문항을 사용하였다. 각 문항에 대해 0점('전혀 그렇지 않다')~4점('매우 그렇다')의 5점 리커트 척도로 응답하며 총점의 범위는 0점~12점이다. 점수가 높을수록 해당 욕구가 높은 수준으로 충족되고 있음을 나타낸다.

#### 4. 프로그램 효과 검증 방법

프로그램 효과는 양적 및 질적 분석으로 확인하였다. 양적 분석에서는 처치집단과 통제집단 간의 문제적 게임이용, 게임에 대한 비합리적 신념, 기본적 심리욕구를 확인하기 위해 사전 측정치를 공변인으로, 프로그램 처치 조건(처치집단 대 통제집단)을 독립변인으로 하는 공변량분석을 실시했다. 또한 집단 내의 문제적 게임이용, 게임에 대한 비합리적 신념, 기본적 심리욕구에 대한 사전, 사후 및 추후 시점 간의 차이를 검증하기 위해 일원변량분석을 실시하였다. 또한 모든 통계 분석에는 SPSS 18.0이 이용되었다.

질적 분석은 프로그램 효과에 기여한 요인들을 파악하고 구체적으로 어떤 요인들이 게임 중독과 게임이용시간 감소에 기여했는지를 밝히고자 실시하였다. 분석을 위해 8회기 동안 작성한 워크북(과제 일지 포함) 수기 자료와 회기 내에 보고한 구두 자료 등을 활용하였다. 분석 방법은 연구진 중 근거이론이나 합의적 질적 분석을 실시한 경험이 있는 2인이 각각 원자료를 개념화하는 코딩 작업과 영역별 범주화 작업을 하였다. 이어 연구진이 모여 차이가 있는 코딩이나 범주에 대해 논의 및 합의하여 유사한 내용끼리 묶고 위계적으로 분류하는 비교분석 과정을 통해 자료를 요약하였다. 그리고 질적 분석 결과의 이해를 돕기 위해 각 범주에 대해 해당 사례의 내용을 예로 제시하였다.

## 5. 결과

### 1) 양적 변화

#### (1) 꿈도이 프로그램 처치가 문제적 게임이용에 미치는 효과

프로그램의 처치 조건에 따른 문제적 게임이용 점수의 사전, 사후 기술통계치를 표 51에 제시하였다.

표51. 처치조건과 측정시기에 따른 문제적 게임이용 점수의 평균(표준편차)(꿈도이)

|             | 사전                      |                         | 사후                      |                         |
|-------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|             | 처치집단<br>( <i>n</i> =21) | 통제집단<br>( <i>n</i> =15) | 처치집단<br>( <i>n</i> =21) | 통제집단<br>( <i>n</i> =15) |
|             | <i>M</i> ( <i>SD</i> )  |
| 내성          | 3.00(1.69)              | 3.73(1.16)              | 1.27(1.22)              | 3.27(1.22)              |
| 금단          | 3.07(1.75)              | 3.00(2.10)              | 1.20(1.37)              | 2.40(1.96)              |
| 과도한 시간소비    | 3.87(0.92)              | 3.73(1.44)              | 1.40(1.45)              | 3.27(1.44)              |
| 조절손상        | 3.40(1.60)              | 3.20(2.01)              | 1.67(1.76)              | 2.13(1.36)              |
| 강박적 사용      | 2.47(1.69)              | 3.80(1.57)              | 1.27(1.49)              | 2.87(1.41)              |
| 일상생활 무시     | 2.00(1.89)              | 1.53(1.92)              | 0.93(1.16)              | 0.87(0.74)              |
| 부작용에도 계속 사용 | 2.80(2.11)              | 2.53(2.00)              | 1.80(1.66)              | 2.47(1.85)              |
| 총점          | 20.87(7.08)             | 21.53(8.45)             | 9.53(8.83)              | 17.27(6.55)             |

※ 사전검사 점수를 공변인으로 조정하기 전의 점수임.

프로그램 실시 후 처치집단의 문제적 게임이용이 통제집단과 차이가 있는지 알아보기 위해 문제적 게임이용 사전 점수를 공변인으로 투입하여 공변량분석을 실시하였다(표52). 분석 결과, 통제집단보다 처치집단의 사후 문제적 게임이용 점수가 낮았으며, 프로그램 참여 여부는 문제적 게임이용 전체 변량의 21%를 설명하는 것으로 나타났다,  $F(1,27)=7.16, p<.05$ .

하위 요인별로 살펴보면, ‘내성’, ‘금단’, ‘과도한 시간소비’에서 처치집단의 점수가 통제집단보다 더 낮았고(각각,  $F(1,27)=19.42, p<.001$ ;  $F(1,27)=5.35, p<.05$ ;  $F(1,27)=13.95, p<.001$ ), 프로그램 참여 여부는 ‘내성’의 전체 변량 중 41%를 설명하였으며, ‘금단’과 ‘과도한 시간소비’의 변량 중 각 16%, 34%를 설명했다.

표52. MGUS 총점 및 하위요인별 점수에 대한 공변량분석 결과(꿈도이)

|               |     | SS      | df | MS     | F        | $\eta^2$ |
|---------------|-----|---------|----|--------|----------|----------|
| MGUS<br>총점    | 공변인 | 58.29   | 1  | 58.29  | 0.96     | .03      |
|               | 집단  | 433.48  | 1  | 433.48 | 7.16*    | .21      |
|               | 오차  | 1634.37 | 27 | 60.53  |          |          |
|               | 전체  | 2141.20 | 29 |        |          |          |
| 내성            | 공변인 | 0.41    | 1  | 0.41   | 0.26     | .01      |
|               | 집단  | 29.82   | 1  | 29.82  | 19.42*** | .41      |
|               | 오차  | 41.45   | 27 | 1.53   |          |          |
|               | 전체  | 71.87   | 29 |        |          |          |
| 금단            | 공변인 | 22.69   | 1  | 22.69  | 10.69*** | .28      |
|               | 집단  | 11.36   | 1  | 11.36  | 5.35*    | .16      |
|               | 오차  | 57.30   | 27 | 2.12   |          |          |
|               | 전체  | 90.80   | 29 |        |          |          |
| 과도한<br>시간소비   | 공변인 | 5.43    | 1  | 5.43   | 2.76     | .09      |
|               | 집단  | 27.42   | 1  | 27.42  | 13.95*** | .34      |
|               | 오차  | 53.10   | 27 | 1.96   |          |          |
|               | 전체  | 84.67   | 29 |        |          |          |
| 조절손상          | 공변인 | 4.61    | 1  | 4.61   | 1.93     | .07      |
|               | 집단  | 1.96    | 1  | 1.95   | 0.81     | .03      |
|               | 오차  | 64.45   | 27 | 2.38   |          |          |
|               | 전체  | 70.70   | 29 |        |          |          |
| 강박적 사용        | 공변인 | 11.92   | 1  | 11.93  | 6.88*    | .20      |
|               | 집단  | 7.21    | 1  | 7.21   | 4.16     | .13      |
|               | 오차  | 46.74   | 27 | 1.73   |          |          |
|               | 전체  | 77.87   | 29 |        |          |          |
| 일상생활<br>무시    | 공변인 | 1.20    | 1  | 1.20   | 1.28     | .05      |
|               | 집단  | 0.00    | 1  | 0.00   | 0.00     | .00      |
|               | 오차  | 25.46   | 27 | 0.94   |          |          |
|               | 전체  | 26.70   | 29 |        |          |          |
| 부작용에도<br>계속사용 | 공변인 | 22.59   | 1  | 22.59  | 9.60**   | .26      |
|               | 집단  | 4.58    | 1  | 4.58   | 1.95     | .07      |
|               | 오차  | 63.53   | 27 | 2.35   |          |          |
|               | 전체  | 89.47   | 29 |        |          |          |

†  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

프로그램 효과의 지속성을 확인하기 위해 처치집단 중 사전, 사후 및 추후 시점까지 모든 시점의 조사가 완료된 참여자들만을 대상으로 일원 변량분석을 실시하였다(표53, 그림7). 분석 결과, 문제적 게임이용 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 감소가 나타났으며,  $F(2,18)$ ,  $p < .05$ , 추후 시점에 사후시점보다 점수가 약간 증가하는 경향을 보였으나, 증가 정도는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 꿈도이 프로그램은 참여자의 문제적 게임이용을 유의하게 감소시키는 것으로 판단된다.

표53. 사전-사후-추후 시점의 문제적 게임이용 점수( $N=7$ )(꿈도이)

| 사전 $M(SD)$  | 사후 $M(SD)$   | 추후 $M(SD)$  | F     | 사후비교<br>(Scheffe) |
|-------------|--------------|-------------|-------|-------------------|
| 20.20(7.06) | 10.10(10.68) | 12.40(7.39) | 3.72* | 사전 > 사후           |

†  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

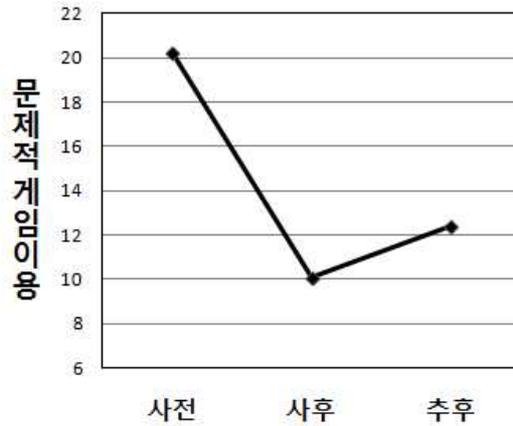


그림7. 문제적 게임이용의 시점 간 변화 양상(꿈도이)

(2) 꿈도이 프로그램 처치가 게임에 대한 비합리적 신념에 미치는 효과

프로그램의 처치 조건에 따른 게임에 대한 비합리적 신념 점수의 사전, 사후 기술통계치를 표54에 제시하였다.

표54. 처치조건과 측정시기에 따른 비합리적 신념의 평균(표준편차)(꿈도이)

| 사전                     |                        | 사후                     |                        |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 처치집단( <i>n</i> =20)    | 통제집단( <i>n</i> =15)    | 처치집단( <i>n</i> =21)    | 통제집단( <i>n</i> =15)    |
| <i>M</i> ( <i>SD</i> ) |
| 12.13(6.47)            | 19.20(6.37)            | 9.53(9.43)             | 21.40(5.21)            |

※ 사전검사 점수를 공변인으로 조정하기 전의 점수임.

프로그램 실시 후 처치집단의 게임에 대한 비합리적 신념을 통제집단과 비교하기 위해 사전 점수를 공변인으로 투입하여 공변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 꿈도이 프로그램에 참여했던 처치집단이 통제집단보다 게임에 대한 비합리적 신념이 낮았으며,  $F(1,27)=7.08, p<.05$ , 프로그램 실시 여부는 비합리적 신념 전체 변량의 20%를 설명하는 것으로 나타났다(표55).

표55. 비합리적 신념에 대한 공변량분석 결과(꿈도이)

|     | <i>SS</i> | <i>df</i> | <i>MS</i> | <i>F</i> | $\eta^2$ |
|-----|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| 공변인 | 494.85    | 1         | 494.85    | 11.81*** | .30      |
| 집단  | 296.76    | 1         | 296.76    | 7.08*    | .20      |
| 오차  | 1130.47   | 27        | 41.86     |          |          |
| 전체  | 2681.41   | 29        |           |          |          |

\*  $p<.10$ , \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

프로그램 효과의 지속성을 확인하기 위해 처치집단 중 사전, 사후 및 추후 시점까지 모든 시점의 조사가 완료된 참여자들만을 대상으로 일원 변량분석을 실시하였다(그림8). 분석 결과, 게임에 대한 비합리적 신념의 시점 간 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다,  $F(2,18)=.11, ns$ .

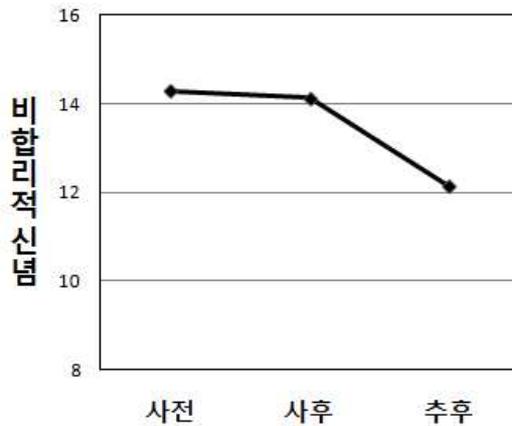


그림8. 비합리적 신념의 시점 간 변화 양상(꿈도이)

### (3) 꿈도이 프로그램 처치가 기본적 심리욕구에 미치는 효과

프로그램의 처치 조건과 측정시기에 따른 기본적 심리욕구 점수의 사전, 사후 기술 통계치를 표56에 제시하였다.

표56. 처치조건과 측정시기에 따른 기본적 심리욕구의 평균(표준편차)(꿈도이)

|     | 사전           |          |              |          | 사후           |          |              |          |
|-----|--------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|
|     | 처치집단         |          | 통제집단         |          | 처치집단         |          | 통제집단         |          |
|     | <i>M(SD)</i> | <i>n</i> | <i>M(SD)</i> | <i>n</i> | <i>M(SD)</i> | <i>n</i> | <i>M(SD)</i> | <i>n</i> |
| 자율성 | 5.53(3.40)   | 15       | 4.13(3.02)   | 15       | 6.80(3.78)   | 15       | 4.47(3.27)   | 15       |
| 유능성 | 4.27(1.79)   | 15       | 5.53(1.60)   | 15       | 7.00(3.00)   | 15       | 5.93(2.31)   | 15       |
| 관계성 | 6.47(3.91)   | 15       | 5.40(2.67)   | 15       | 8.73(3.60)   | 15       | 5.60(2.80)   | 15       |
| 즐거움 | 6.93(3.58)   | 15       | 7.60(2.44)   | 15       | 8.93(3.24)   | 15       | 6.67(3.27)   | 15       |

\* 사전검사 점수를 공변인으로 조정하기 전의 점수임.

먼저, 프로그램 실시 후 기본적 심리욕구에서 처치집단과 통제집단의 차이가 있는지를 알아보았다(표57). 꿈도이 프로그램에 참여한 청소년들은 기본적 심리욕구 중 '관계성'과 '즐거움' 요인에서 통제집단보다 더 높은 수준을 나타냈으며, 프로그램 참여는 '관계성'의 전체변량 중 18%를 설명했고, '즐거움'에서는 17%를 설명하는 것으로 분석되었다(각각,  $F(1,27)=5.97, p<.05$ ;  $F(1,27)=5.32, p<.05$ ).

표57. 기본적 심리욕구에 대한 공변량분석 결과(꿈도이)

|     |     | SS     | df | MS    | F        | $\eta^2$ |
|-----|-----|--------|----|-------|----------|----------|
| 자율성 | 공변인 | 97.11  | 1  | 97.11 | 10.36*** | .28      |
|     | 집단  | 16.54  | 1  | 16.54 | 1.77     | .06      |
|     | 오차  | 253.07 | 27 | 9.37  |          |          |
|     | 전체  | 390.97 | 29 |       |          |          |
| 유능성 | 공변인 | 22.43  | 1  | 22.43 | 3.40     | .11      |
|     | 집단  | 19.64  | 1  | 19.64 | 2.97     | .10      |
|     | 오차  | 178.51 | 27 | 6.61  |          |          |
|     | 전체  | 209.47 | 29 |       |          |          |
| 관계성 | 공변인 | 21.08  | 1  | 21.08 | 2.11     | .07      |
|     | 집단  | 59.58  | 1  | 59.58 | 5.97*    | .18      |
|     | 오차  | 269.46 | 27 | 9.98  |          |          |
|     | 전체  | 364.17 | 29 |       |          |          |
| 즐거움 | 공변인 | 50.32  | 1  | 50.32 | 5.52*    | .17      |
|     | 집단  | 48.48  | 1  | 48.48 | 5.32*    | .17      |
|     | 오차  | 245.95 | 27 | 9.11  |          |          |
|     | 전체  | 334.80 | 29 |       |          |          |

\*  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

다음으로, 프로그램 효과의 지속성을 확인하기 위해 처치집단 중 사전, 사후 및 추후 시점까지 모든 시점의 조사가 완료된 참여자들만을 대상으로 일원변량분석을 실시하였다. 점수 변화양상은 그림9에 제시하였으며, 변화는 통계적으로 유의하지 않았다(자율성,  $F(2,18)=.22$ ; 유능성,  $F(2,18)=1.90$ ; 관계성,  $F(2,18)=1.74$ ; 즐거움,  $F(2,18)=1.91$ , all  $ns$ ).

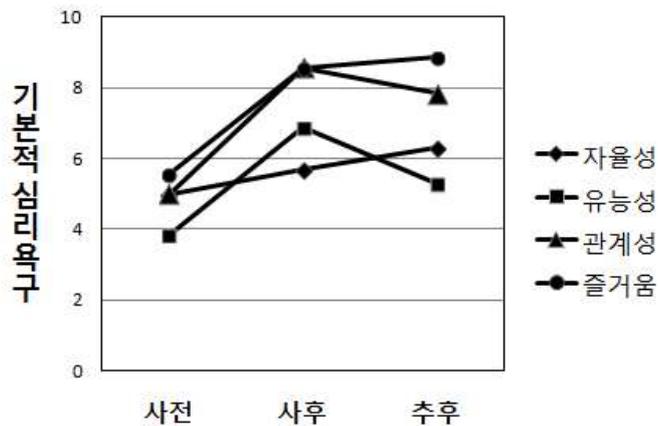


그림9. 기본적 심리욕구의 시점 간 변화 양상(꿈도이)

## 2) 질적 변화

질적 분석 결과 프로그램 효과 요인으로 확인된 것들은 다음과 같다. 질적 분석 결과의 이해를 돕기 위해 각 범주에 대한 사례를 예로 제시하였다.

### (1) 꿈도이 프로그램의 게임사용 이유 분석 (1회기의 작업2 / 2회기의 작업2)

참여자들이 자신의 게임사용 이유와 그와 관련된 기본적 심리욕구를 탐색할 수 있도록 1회기의 작업 2에는 자신의 게임사용 이유를 카드에 적고 그에 대해 친구와 대화를 나눌 수 있도록 하였으며, 2회기의 작업 1에서는 1회기에서 작성한 '게임하는 이유 카드'를 활용해 게임사용 이유와 기본적 심리욕구와의 관계를 검토하였다. 예를 들어, 게임사용 이유를 '재미있어서'라고 답했다면, 이는 '즐거움 욕구'와 관련되어 있다는 것을 알 수 있도록 하였다. 이러한 작업을 통해 참여자들은 일상생활에서 충족되지 못했던 기본적 심리욕구를 게임을 통해 보상적으로 충족하고 있음을 알게 되었고, 이는 오히려 게임 조절에 방해가 된다는 것을 이해하게 되었다.

“저는 ‘재미있어서’, ‘시간 때우려고’, ‘하고 싶어서’ 게임을 해요.” (참여자 3)

“저는 ‘재밌으니까’, ‘친구가 생기니까’, ‘스트레스를 받아서’ 게임을 해요.” (참여자 4)

### (2) 꿈도이 프로그램의 게임사용 자기조절 목표 세우기

#### (1회기의 작업3 / 매 회기 게임사용 자기조절 목표 실행여부 검토)

1회기의 작업 3에서는 참여자들이 자신의 게임사용 행동 및 게임을 하는 이유 등을 검토하여 게임사용에 대한 자기조절 목표를 세우고 다른 친구들의 피드백을 통해 자기조절 목표를 수정할 수 있도록 하였다. 이 활동을 통해 참여자들은 평소 자신이 게임을 어떻게 사용하는지, 앞으로 게임을 어떻게 조절해야 할지를 알 수 있었다. 특히 자신의 게임사용과 조절 목표에 대해 친구와 검토해 나가는 작업을 통해(예: A가 하루에 네 시간씩 하던 게임을 두 시간으로 줄일 거라고 했는데, 그게 어떻게 가능하지? 그렇다면 게임을 안 하는 시간 동안에는 무엇을 할 거야? 조금 더 쉽고 현실적인 계획이 낫지 않을까?), 거창하거나 비현실적인 계획을 좀 더 실천 가능하고 구체적인 것으로 바꾸어 세워볼 수 있었다. 또한 게임 조절 계획 설정에 있어 ‘스스로 선택하는 것’을 강조하였으며 이에 청소년들은 게임 조절에 대한 자율성을 느낄 수 있었으며 이는 스스로 조절하고자 하는 동기를 강화시킨 것으로 볼 수 있다.

또한 매 회기 도입 부분마다 게임사용 자기조절 목표의 실행여부를 검토하였으며 진행자는 작은 변화라도 지지하고 칭찬하여 참여자의 성취동기를 증진시키고자 하였다. 또한 실천 목표가 실패했을 경우 그 이유를 검토하고 해결책을 함께 모색하는 작업을 통해 지속적으로 실천해 갈 수 있도록 하였다.

“정해진 시간까지만 게임하겠다(10:00~14:00, 18:00~10:00). 게임을 너무 많이 한 것 같으면 그 다음날 조금만 하겠다.” (참여자 1)

“할 일을 다 하고 게임한다. 엄마 도와드릴 때는 핸드폰을 사용하지 않는다.” (참여자 3)

### (3) 꿈도이 프로그램의 게임사용 흐름 분석하기

#### (2회기의 작업1 / 3회기의 작업1 / 4회기의 작업2 / 5회기의 작업2)

게임사용의 선행사건-생각-행동-결과의 과정을 이해할 수 있도록 사례를 들어 설명하고, 2회기부터 5회기까지 게임사용 흐름을 분석하는 활동을 반복하였다. 이를 통해 자신이 어떤 상황에서 자동적으로 게임을 하게 되는지를 파악하게 하였으며, ‘선행사건’과 ‘행동’ 사이를 연결해 주는 ‘생각’을 탐색해 볼 수 있도록 했다. 참여자들은 ‘게임은 재미있다, 게임을 하는 동안에는 스트레스가 풀린다, 게임이 너무 좋다, 게임은 시간을 빨리 지나가게 해 준다’와 같은 ‘생각’ 때문에 게임을 과도하게 사용하는 ‘행동’을 하게 되는 것임을 알아차릴 수 있었다. 또한 과도한 게임사용은 학업을 방해하고, 부모와의 관계에서 문제를 발생시키며, 스스로도 한심한 마음과 허탈감을 느끼게 되는 등 여러 부정적 결과들을 유발함을 알아차릴 수 있었다. 보다 쉽게 선행사건과 생각, 행동의 과정을 이해할 수 있도록 하기 위해 포스트잇 게임을 활용하였다. 또한 자동적이고 무의식적인 게임사용 흐름을 알아차릴 수 있도록 자신에게 주의를 기울이는 것이 필요함을 강조하였으며 고릴라 영상을 활용하여 ‘자신에 대한 주의의 중요성’에 대한 관심과 흥미를 높였다.

표58. 꿈도이 프로그램의 “게임사용 흐름 분석” 사례  
(괄호 안의 내용은 진행자가 추가적으로 질문한 사항)

| 선행사건  | 생각   | 행동            | 결과   |
|---|--|---------------|--|
| 참<br>여<br>자<br>1<br>- 그저께 집에서.<br>- 혼자 텐비를 하면서 재미있었다. | - 레벨업하고 싶어서 캐시 지르고 아이템을 사면 기분이 좋겠다.<br>(지금 생각해 보니, ‘지금이 아니면 못해, 빨리 게임해야지’ 하는 생각이 들었다.) | - 텐비 하루 45시간. | - 아무 일도 없었다.<br>- 또 하고 싶은 생각.<br>- 눈 나빠졌다. |
| 참<br>여<br>자<br>16<br>- 어제 집에서.<br>- 혼자서 잤다.           | - 멍을 때리고 있었고, 게임을 하면 스트레스가 해소될 것 같았다.  | - 톨을 11시간 했다. | - 스트레스가 해소되고 즐거웠지만, 시력과 성적이 저하되었다.         |

**(4) 꿈도이 프로그램의 게임사용 흐름 분석에서 '선행사건' 탐색을 통해 위험상황에 대한 예민성 높이기**

**(2회기의 작업1 / 3회기의 작업1 / 4회기의 작업2 / 5회기의 작업2)**

자신이 어떤 상황에서 게임을 하게 되는지 구체적으로 찾아봄으로써 게임을 하는 행동이 나타나기 쉬운 상황을 구체적으로 파악할 수 있도록 했다. 예를 들어, 언제, 어디에서, 누구와 같이, 무엇을 하고 있는 상황이었는지, 어떤 기분을 느꼈는지 탐색함으로써 게임을 스스로 조절하지 못하는 유혹적인 상황과 같은 환경적 변수와 우울 및 불안 등 자신의 내적인 특성 중 취약한 점을 알게 되었고 이러한 상황에서 게임을 과도하게 하게 됨을 알아차릴 수 있었다.

“집에 혼자 있을 때 게임이 하고 싶어요.” (참여자 1)

“엄마가 게임을 하고 있을 때 재밌어 보여서 게임이 하고 싶어요.” (참여자 2)

**(5) 꿈도이 프로그램의 '미래의 가능한 나' 구체화하기**

**(4회기의 작업1 / 5회기의 작업1 / 6회기의 작업1 / 7회기의 작업1)**

참여자들의 성장 동기를 증진시키기 위해, 스스로 꿈을 찾고 그 꿈에 대한 구체적인 계획을 세울 수 있도록 하였다. 미래의 가능한 나에 대한 포트폴리오를 제작하고, 이를 소개하는 활동을 하였다. 앞으로 내가 어떤 사람이 될 것인지, 1년 후, 5년 후 또는 훨씬 더 먼 미래의 모습을 소개함으로써 참여자들이 자신의 인생을 진지하게 이야기해 볼 수 있도록 하였다. 또한 '미래의 나'와 만나는 인터뷰 활동을 통해 자신의 미래 모습을 더욱 생생하게 그려보도록 했다. 그리고 이후 계속되는 회기에서 '미래의 가능한 나'를 위해 어떤 도전을 했는지 이야기를 나누고, 계획이 잘 지켜지지 않았을 때의 해결책 또한 구상해 봄으로써 미래의 가능한 자신의 모습을 실현하기 위해 지금부터 구체적으로 실천하는 것이 중요함을 알게 하였다. 또한 게임 조절이 미래의 가능한 나를 이루기 위해 지금부터 실천할 수 있는 한 가지 방법임을 알게 하였다. 자신의 모습을 구체적으로 그릴수록 실제로 그렇게 될 가능성도 높아진다는 것을 이해시키고, 스스로에 대해 어떤 꿈을 꾸고 있는지, 얼마나 구체적으로 그 꿈을 그리는지, 그리고 그 꿈을 얼마나 믿는지에 따라 미래의 모습이 결정될 수 있음을 배우도록 하였다.

“미술가가 되고 싶어요.” (참여자 1)

“성공한 메이크업 아티스트가 되고 싶어요.” (참여자 3)

“자동차 엔지니어가 되고 싶어요.” (참여자 10)

표59. 꿈도이 프로그램의 “미래의 가능한 나 인터뷰” 사례

| 인터뷰 질문   | 참여자 응답  |
|--|---|
| <p>Q. 언제부터 이런 미래를 꿈꾸셨나요?</p>   | <p>참여자1: 5학년 때부터 그림을 그리는 것을 재미있다고 느꼈습니다.<br/>                     참여자3: 14살 때 처음으로 화장을 해보고 뷰티프로그램을 보면서 메이크업 아티스트가 되겠다고 결심했습니다.<br/>                     참여자10: 금전적 이득이 높다는 것을 알고 중3 여름부터 꿈꾸었다.</p>  |
| <p>Q. 미래의 모습을 설계하는 것이 어떤 도움이 됐습니까?</p>   | <p>참여자1: 성공한 미술가를 생각하는 것이 도움이 되어 그림을 더 열심히 그릴 수 있었습니다.<br/>                     참여자3: 내 꿈에 대한 자신감을 가졌습니다.<br/>                     참여자10: 희망이 생겼다. 자동차의 종류와 구조에 대해 알게 되어 다른 자동차를 사게 될 때 도움이 많이 되었다.</p>   |
| <p>Q. 그렇다면 구체적으로 어떤 계획을 세웠었습니까?</p>  | <p>참여자1: 하루에 한 장씩 그림을 그렸고, 미술관에서 그림을 많이 봤습니다.<br/>                     참여자3: 우선 25세 때 경쟁자들을 다 물리치고 국내에서 최고의 메이크업 아티스트가 되고, 이후에는 21세기에 최고로 꼽히는 메이크업 아티스트가 되겠다는 계획을 세웠습니다.<br/>                     참여자10: 공업고등학교 자동차과에 들어가서 과에서 5등 안에 들어가기.</p>  |
| <p>Q. 계획을 이루는 과정에서 가장 힘든 점은 무엇이었습니까?</p>                                       | <p>참여자1: 상상력이나 창의력을 요하는 창작활동이 힘들었습니다.<br/>                     참여자3: 계속 내 꿈에 대한 확신이 없어서 힘들었습니다. 그리고 너무 고지식한 부모님 때문에 내 꿈을 키우기 힘들었습니다.<br/>                     참여자10: 성적 올리기가 힘들다.</p>   |
| <p>Q. 그런 어려운 상황에서 어떻게 하셨습니까?</p>   | <p>참여자1: 다른 작가의 그림을 보거나 미술관에 가서 그림을 보며 상상력을 키웠습니다.<br/>                     참여자3: 확신을 잃지 않으려고 더 많이 내 꿈에 관심을 가지고 실력을 올리려고 노력 했습니다.<br/>                     참여자10: 공부를 하였다.</p>  |
| <p>Q. 앞으로 또 어떤 꿈을 꾸고 계십니까?</p>   | <p>참여자1: 30대 중반이 되면 세계무대에 진출하고 싶습니다.<br/>                     참여자3: 제 이름을 딴 샵을 만들어서 전 세계에 퍼트리고 싶습니다.<br/>                     참여자10: 성공을 하게 되어 내 주위의 다른 사람이 부러워하게 하고 싶습니다.</p>  |
| <p>Q. 마지막으로, 요즘 청소년들의 게임사용 문제가 심각합니다. 그들을 잘 이해하실 것 같은데, 청소년들에게 한 말씀 해주십시오.</p> | <p>참여자1: 게임을 하고 싶은 생각을 버려라! 저는 게임을 하고 싶은 욕망을 그림을 그리며 이겨냈습니다. 여러분도 할 수 있습니다.<br/>                     참여자3: 저도 원래 게임을 했지만 중학생이 되고나서는 인터넷을 하는 게 더 좋아졌어요. 그럴 때마다 내가 할 수 있는 것을 하면서 생각을 접었습니다. 그러니 청소년 여러분들도 자기가 잘 할 수 있는 일을 찾아서 게임을 하고 싶은 생각을 욕망을 이겨내시길 바랍니다.<br/>                     참여자10: 원하는 것을 위해서 컴퓨터를 제외한 다른 것에 열중하라.</p> |

(6) 꿈도이 프로그램의 게임에 대한 비합리적 신념 탐색 및 수정하기

(2회기의 작업3 / 4회기의 작업3 / 5회기의 작업2)

게임에 대한 비합리적 신념을 검토하고 논박하여 합리적 생각으로 수정하도록 했다. 대부분의 참여자들은 게임에 대해 긍정적 기대와 인식을 갖고 있음을 확인할 수 있었는데, 예를 들면, ‘나는 게임을 잘하는 것이 무엇보다 중요하다’, ‘게임 속에서의 내가 현실에서의 나보다 좋다’, ‘나는 게임을 하지 않으면 불행할 것 같다’ 등 게임에 대한 편향된 기대와 가상적인 정체성을 바탕으로 비합리적 신념을 갖고 있었다. OX퀴즈와 사례분석을 통해 게임에 대한 비합리적 신념을 검토하도록 했으며 자신이 갖고 있는 비합리적 신념이 자신에게 부정적인 영향을 미치는지 확인할 수 있도록 하였다. 3회기에 걸친 게임에 대한 비합리적 신념 수정 작업을 통해 합리적 신념을 도출하고 건강하게 자기조절해서 사용하는 능력을 키울 수 있었다.

표60. 꿈도이 프로그램의 “게임에 대한 비합리적 생각 수정” 사례

|                  | 비합리적 신념                       | 합리적 신념  | 결과  |
|------------------|-------------------------------|---|---|
| 참<br>여<br>자<br>1 | - 게임을 하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.  | - 게임을 안 해도 다른 것을 하면 사는 재미가 있을 것이다.                      | - 게임 말고 다른 것을 찾아 하다보면 게임을 하고 싶어도 못할 것 같다. |
| 1                | - 게임을 하지 않으면 계속 지루하고 따분할 것이다. | - 게임을 하지 않아도 지루하고 따분하지는 않을 것이다.                         | - 그렇게 따분할 것 같지는 않다.                       |
| 참<br>여<br>자<br>2 | - 게임을 하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.  | - 게임 외에도 재미있는 것이(운동, 만화책 보기) 많다.                        | - 게임을 하지 않게 된다. 몸이 좋아질 것이다.               |
| 2                | - 게임을 하지 않으면 계속 지루하고 따분할 것이다. | - 게임 말고도 재밌는 것이 많다.                                     | - 다른 것(친구들과 영화를 보거나 잠을 잔다.)이 재미있어졌다.      |
| 참<br>여<br>자<br>3 | - 게임을 하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.  | - 게임을 하지 않아도 친구들과 놀거나 다른 일(TV보기, 독서)을 하면 사는 재미가 있을 것이다. | - 상상력이 풍부해진다. 사는 것이 재미있다. 게임하는 시간이 줄어든다.  |
| 3                | - 게임을 하지 않으면 계속 지루하고 따분할 것이다. | - 게임을 하지 않아도(친구랑 놀거나 집 청소를 하면) 재미있다.                    | - 안 지루하고, 게임하는 시간이 줄어들고, 뿌듯하다.            |

**(7) 꿈도이 프로그램의 대안행동 설계 및 심상훈련**

**(5회기의 작업3 / 6회기의 작업2 / 7회기의 작업2)**

과도한 게임을 하게 되는 자극 상황이나 게임 행동을 자극하는 생각에 대한 대안행동을 구체적으로 설계할 수 있도록 했다. 실제 진행하였을 때, 예상되는 장애물을 검토하고, 그것을 어떻게 극복할 것인지 구체적으로 계획하는 작업을 3회기에 걸쳐 진행하였다. 게임을 하고 싶은 충동이 들 때, 그런 상황에서 어떻게 하면 좋을지, 가장 현실적이고 도움이 될 것 같은 대안행동을 미리 정해 놓고 글로 쓰면 그만큼 성공 가능성이 높아지게 된다. 따라서 더욱 구체적이고 실현 가능한 계획을 세우도록 하였다. 예를 들면 ‘아예 게임을 하지 않겠다’ 등은 비현실적이고 비효율적이기 때문에 대안행동이 될 수 없으므로 여러 번의 검토를 통해 현실적으로 성공가능성이 높은 대안 행동을 계획할 수 있도록 하였다. 이에 6회기에서는 대안활동을 실천하는 자신의 모습을 마음속으로 그리는 심상훈련을 진행함으로써 대안활동의 실천정도를 높이고 자기조절능력을 증진시킬 수 있도록 하였다.

표61. 꿈도이 프로그램의 “대안행동 설계” 사례

| 선행사건                      | 생각               | 대안행동   |
|---------------------------|------------------|--|
| 참여자1 - 집에 혼자 있다.          | - 재미가 없다.        | - 나는 선행사건의 신호인 문제를 알아차릴 때 무작정 게임을 하기보다 잠시 중지해 생각해 볼 것이다.         |
| 참여자2 - 집에서 엄마가 게임을 하고 있다. | - 재밌겠다.          | - 나는 선행사건의 신호인 엄마가 게임을 하는 것을 알아차릴 때 무작정 게임을 하기보다 알람을 맞추도록 할 것이다. |
| 참여자3 - 집에 혼자 있다.          | - 숙제해야 하는데 답답하다. | - 나는 선행사건의 신호인 손이 본체로 가는 것을 알아차릴 때 무작정 게임을 하기보다 잠시 다른 곳으로 갈 것이다. |

(8) 꿈도이 프로그램의 ‘미래의 가능한 나’를 이루기 위한 해결책 찾기

(6회기의 작업1 / 7회기의 작업1)

미래에 대한 구체적인 상상의 효과를 보여주는 동영상을 시청하여, 성공적인 변화를 이루기 위해서는 목표를 구체적으로 구상하고 생생하게 그려야 한다는 메시지를 전달하였다. 또한 ‘미래의 가능한 나’를 실천하는 데에 따른 어려움을 검토하고 집단원들과 서로 토의함으로써 해결책을 모색하도록 했다. 솔루션 수첩을 활용하여 ‘미래의 가능한 나’에 대한 구체적인 전략을 세울 수 있도록 하였으며 성공 경험의 가능성을 높였다.

표62. 꿈도이 프로그램의 “솔루션 수첩 활동” 사례

| 솔루션 질문                                     | 참여자 응답  |
|--|---|
| Q. 무엇이 문제인가?<br>장애물이 무엇인가?                 | 참여자1: 집에 오면 귀찮아서 못하게 된다.<br>참여자2: 게임<br>참여자3: 먼저 시작한 친구들보다 메이크업 아티스트에 대한 지식이 부족하고, 부모님의 반대가 심하다.  |
| Q. 해결이 가능한가?<br>아니면 계획을 수정해야 하는가?          | 참여자1: 해결은 잘해야지만 가능할 것 같다.<br>참여자2: 해결이 가능하다.<br>참여자3: 계획을 수정해야 할 것 같다.  |
| Q. 해결이 가능한다면, 어떤 해결책이 있는가? 최대한 구체적으로 계획하라. | 참여자1: 집에 오면 귀찮아서 안하니 친구 집이나 학교에 가서 그림을 그리겠다.<br>참여자2: 꿈도이와 같은 다른 것으로 대처한다. 의학과 관련된 지식을 공부하고, 직업체험을 해본다.<br>참여자3: 혼자 최대한 노력을 해서 배경지식을 쌓고 부모님이 인정 할 수 있도록 노력하는 모습을 보여야겠다. |
| Q. 그 해결책이 성공하려면 어떤 준비를 해야 하는가?             | 참여자1: 그림은 20분 그리고 휴대폰 게임은 15분씩 하겠다.<br>참여자2: 프로그램에 신청하고 의학에 관한 공부를 한다.<br>참여자3: 생활습관을 바꿔야 한다.   |
| Q. 그 해결책도 실패한다면 어떤 방법이 있겠는가?               | 참여자1: 휴대폰 게임을 아예 안하고 그림만 열심히 그리겠다.<br>참여자2: 또 다른 프로그램을 참여한다. 고등학생이 되어서 열심히 공부한다.<br>참여자3: 인터넷을 하고 싶으면 꼭 숙제나 하고 싶은 일을 하고 한다. 아침에 포스트잇에 해야 할 일을 적어놓은 후 그 일을 한다.           |
| Q. 계획을 수정해야 한다면, 어떻게 수정하겠는가?               | 참여자2: 지금까지 배워왔던 피아노 쪽으로 진로를 바꾼다.<br>참여자3: 무조건 된다고 생각하지 않고 내가 노력하는 모습을 부모님께 보여드린 후 설득을 한다.   |

**(9) 여가활동 개발하기 (7회기의 작업3)**

여가활동의 개발을 통해 게임사용에서 자기조절 할 수 있는 힘을 얻고 ‘미래의 가능한 나’를 실행해나가는 노력에 필요한 에너지를 충족할 수 있도록 했다. 충분한 쉽고 즐거움을 얻을 수 있는 여가를 탐색하기 위해 참여자들은 여가 활동 리스트에 있는 다양한 활동들을 참고하여 기존에 재미있어 하고, 몸도 마음도 가볍게 푹 쉬면서 즐길 수 있는 여가활동을 선택하였으며, 이에 대한 구체적인 계획을 세움으로써 바로 실현 가능한 여가계획을 실행할 수 있도록 도왔다.

게임이 아닌 건전하고 즐거운 여가활동을 통해 청소년들이 자율성과 유능성, 관계성, 즐거움의 기본적 심리욕구를 충족할 수 있는 기회를 제공했으며, 이런 활동을 통해 어떻게 여가를 보내야 하는지를 배우고, 일상생활에서 게임이 아닌 다른 무언가에 집중하며 자신을 즐겁게 하는 적극적인 자세를 배울 수 있었다.

표63. 꿈도이 프로그램의 “여가활동 개발 기록지” 사례

| 내가 좋아하는 여가 Best5 |                   | 여가활동 계획  |
|------------------|-------------------|--|
| 참<br>여<br>자<br>1 | 1. 애완동물           | -여가1: 영화보기<br>언제? 주말<br>어디서? 집, 영화관<br>누구랑? 친구나 동생 |
|                  | 2. 영화보기           | 어떻게? 집에서 먹을 거랑 코미디랑 로맨스                            |
| 참<br>여<br>자<br>4 | 3. 독서하기           | -여가2: 독서하기<br>언제? 점심시간<br>어디서? 학교 도서관<br>누구랑? 혼자   |
|                  | 4. 잠자기            | 어떻게? 동화책 같은 거, 시간 부족 시 대출                          |
| 참<br>여<br>자<br>4 | 5. 목욕하기           | -여가1: 잠자기<br>언제? 방과후<br>어디서? 집<br>누구랑? 친구          |
|                  | 1. 애완동물           | 어떻게? 쿨쿨  |
| 참<br>여<br>자<br>4 | 2. 영화보기           | -여가2: 노래부르기<br>언제? 항상<br>어디서? 어디나<br>누구랑? 혼자       |
|                  | 3. 노래부르기          | 어떻게? 흥얼흥얼  |
| 참<br>여<br>자<br>4 | 4. 그림그리기          |  |
|                  | 5. 악기 연주하기 혹은 배우기 |  |

## 제5장 프로그램 만족도 평가

### 제1절 과몰입군 대상 Win-Me Game 프로그램의 만족도 평가

프로그램 참여자들을 대상으로 Win-Me Game 프로그램에 대한 평가를 실시하였다. 프로그램에 대한 전체적 평가는 프로그램에 참여한 후 그에 대한 만족도를 묻는 문항으로 '전혀 도움 안 됨'에서 '매우 도움 됨'의 5점 척도에 응답하는 것으로 되어 있다(표 64).

표64. Win-Me Game 프로그램 만족도 평가(N=13<sup>b</sup>)

| 대상                                | 평균<br>(표준편차) | 빈도(%) <sup>a</sup> |         |         |           |                 |
|-----------------------------------|--------------|--------------------|---------|---------|-----------|-----------------|
|                                   |              | 매우<br>도움 됨         | 도움 됨    | 보통      | 도움<br>안 됨 | 전혀<br>도움<br>안 됨 |
| 전체 프로그램 느낌                        | 4.30(0.63)   | 5(38.5)            | 7(53.8) | 1(7.7)  | -         | -               |
| 게임을 하는 이유와 기본육구 이해하기(1회기)         | 3.00(0.82)   | 4(30.8)            | 5(38.5) | 4(30.8) | -         | -               |
| 게임사용에 대한 비합리적인 생각 검토하고 수정하기(2회기)  | 3.15(0.80)   | 5(38.5)            | 5(38.5) | 3(23.1) | -         | -               |
| 게임의 단기적 결과와 장기적 결과 구분하기(3회기)      | 2.85(0.90)   | 3(23.1)            | 6(46.2) | 3(23.1) | 1(7.7)    | -               |
| 게임 조절 목표 세우고 실천 점검하기(4회기부터 매회기마다) | 2.75(0.97)   | 3(25.0)            | 4(33.3) | 4(33.3) | 1(8.3)    | -               |
| 미래의 가능한 나 소개하기(4회기)               | 2.62(0.87)   | 2(15.4)            | 5(38.5) | 5(38.5) | 1(7.7)    | -               |
| 여가활동 개발하고 계획하기(5회기)               | 2.85(0.90)   | 3(7.7)             | 6(23.1) | 3(46.2) | 1(23.1)   | -               |
| 스트레스 검토하고 대처계획 세우기(6, 7회기)        | 2.77(0.83)   | 3(23.1)            | 4(30.8) | 6(46.2) | -         | -               |

a=빈도 셀 중 빈칸은 해당 빈도가 0(0.00%)으로써, 가독성을 높이기 위해 '-'으로 표기하였음

b=프로그램 만족도 설문지 측정 시점은 프로그램 종료 직후가 아닌 종료 후 변화추이를 보기위한 중간 점검 회기에 실시되어 모든 참여자가 포함되지 못하였음.

본 프로그램에 대한 전체 응답자의 평가는 '매우 도움 됨' 38.5%, '도움 됨' 53.8%, '보통' 7.7% 순으로 나타났으며, 이는 대부분의 응답자가 이 프로그램에 대해 긍정적인 평가를 한 것으로 프로그램에 대한 만족도가 높음을 알 수 있다.

각 회기 별 주요 활동들의 만족도를 설문한 결과, 게임에 대한 비합리적 신념 검토

하고 수정하기(매우 도움 됨 38.5%, 도움 됨 38.5%)와 게임을 하는 이유와 기본육구 이해하기(매우 도움 됨 38.5%, 도움 됨 38.5%)가 가장 도움이 되었다고 지각하는 것으로 나타났다.

프로그램 참여자들에게 개방형으로 프로그램에서 가장 기억에 남는 프로그램 내용을 질문한 결과, 자유롭게 스트레스 경험을 나눌 수 있도록 한 'Hot seat'가 '서로 스트레스를 공감한 것이 좋았다'라는 이유 등으로 가장 많이 보고되었다. 또한 게임의 단기적 결과와 장기적 결과 구분하기 그리고 'Level Up'도 인상 깊었다고 보고되었으며 그 이유로는 '게임의 장단점에 대해서 더 잘 알게 되어서', '재미있어서', '흥미가 유발되어서' 등이 각각 보고되었다. 프로그램에 참여하면서 아쉬웠던 점에 대한 질문에 대해서는 '아쉬웠던 점은 없다'가 가장 많았고, '프로그램이 짧았다', '프로그램이 끝나는 것', '선생님과 헤어지는 것', '더 하고 싶다' 등의 응답이 보고되었다. 마지막으로, 프로그램에서 바꾸고 싶은 부분에 대한 질문에서는 '없다', '잘 모르겠다', '바꾸고 싶은 부분이 없다', '다 좋다' 등의 의견이 보고되었다.

또한, 이 프로그램을 게임사용 문제를 가진 주변 친구나 친지들에게 추천하고 싶은지에 대해 질문한 결과 15.4%는 '반드시 이 프로그램을 추천할 것이다', 69.2%는 '이 프로그램을 추천할 것이다'로 응답하여 84.6%의 학생이 Win-Me Game 프로그램에 대해 긍정적인 평가를 하고 있는 것으로 나타났다(표65).

표65. Win-Me Game 프로그램 추천 의사(N=13)

|            | 내용                           | 빈도(%) <sup>a</sup> |
|------------|------------------------------|--------------------|
| 프로그램<br>추천 | 예, 반드시 이 프로그램을 추천할 것이다       | 2(15.4)            |
|            | 예, 이 프로그램을 추천할 것이다           | 9(69.2)            |
|            | 아니오, 이 프로그램을 추천할 생각이 없다      | 2(15.4)            |
|            | 아니오, 절대로 이 프로그램을 추천하지 않을 것이다 | -                  |
|            |                              | 13(100.0)          |

a=빈도 셀 중 빈칸은 해당 빈도가 0(0.00%)으로써, 가독성을 높이기 위해 '-'으로 표기하였음

## 제2절 과몰입위험군 대상 꿈도이 프로그램의 만족도 평가

프로그램 참여자들을 대상으로 꿈도이 프로그램에 대한 평가를 실시하였다. 프로그램에 대한 전체적 평가는 프로그램에 참여한 후 그에 대한 느낌을 묻는 문항으로 '전혀 도움 안 됨'에서 '매우 도움 됨'의 5점 척도에 응답하는 것으로 되어 있다(표66).

표66. 꿈도이 프로그램 만족도 평가(N=7<sup>b</sup>)

| 대상  | 평균<br>(표준편차) | 빈도(%) <sup>a</sup> |         |         |           |                 |
|---|--------------|--------------------|---------|---------|-----------|-----------------|
|   |              | 매우<br>도움 됨         | 도움 됨    | 보통      | 도움<br>안 됨 | 전혀<br>도움<br>안 됨 |
| 전체 프로그램 느낌                                      | 4.00(1.41)   | 3(42.9)            | 3(42.9) | -       | -         | 1(14.3)         |
| 게임을 하는 이유와 기본적<br>심리욕구 이해하기 (1회기)               | 2.00(1.00)   | -                  | 2(28.6) | 4(57.1) | -         | 1(14.3)         |
| 게임사용 흐름 배우기<br>(선행사건-생각-행동-결과)<br>(2회기부터 매회기마다) | 2.00(1.30)   | 1(14.3)            | 1(14.3) | 3(42.9) | 1(14.3)   | 1(14.3)         |
| 스트레스 검토하기 (3회기)                                 | 3.00(0.82)   | 2(28.6)            | 3(42.9) | 2(28.6) | -         | -               |
| 게임사용에 대한 비합리적인<br>생각 검토하고 수정하기<br>(2, 4, 5회기)   | 2.57(1.27)   | 1(14.3)            | 4(57.1) | 1(14.3) | -         | 1(14.3)         |
| 미래의 가능한 나 소개하기<br>(5, 6회기)                      | 3.00(1.30)   | 4(57.1)            | -       | 2(28.6) | 1(14.3)   | -               |
| 자기친절훈련 (3, 6회기)                                 | 3.00(0.82)   | 2(28.6)            | 3(42.9) | 2(28.6) | -         | -               |
| 대안행동 심상훈련(6,7회기)                                | 2.43(1.27)   | 1(14.3)            | 3(42.9) | 2(28.6) | -         | 1(14.3)         |

a=빈도 셀 중 빈칸은 해당 빈도가 0(0.00%)으로써, 가독성을 높이기 위해 '-'으로 표기하였음

b=프로그램 만족도 설문지 측정 시점은 프로그램 종료 직후가 아닌 종료 후 변화추이를 보기위한 중간 점검 회기에 실시되어 모든 참여자가 포함되지 못하였음.

본 프로그램에 대한 전체 응답자의 평가는 '매우 도움 됨' 42.9%, '도움 됨' 42.9%, '전혀 도움 안 됨' 14.3% 순으로 나타났으며, 참여자의 85.8%가 이 프로그램에 대해 긍정적인 평가를 한 것으로 대부분의 참여자는 이 프로그램에 만족한 것으로 나타났다. 특히 '미래의 가능한 나 소개하기'(매우 도움 됨 57.1%), '스트레스 검토하기'(매우 도움 됨 28.6%, 도움 됨 42.9%), '자기친절훈련'(매우 도움 됨 28.6%, 도움 됨 42.9%) 활동을 도움이 되었다고 지각하는 것으로 나타났다.

개방형으로 프로그램에서 가장 기억에 남는 프로그램 내용을 질문했을 때 잡지책에서 인물을 선정해 미래의 가능한 자신의 모습을 구체적으로 설명하는 '미래 가능한 나' 활동을 가장 많이 응답하였으며 그 이유로 '미래의 내 모습을 상상할 수 있어서'등을 보고하였다. 또한 게임을 하는 이유를 적은 포스트잇을 사용해 문장 잇기 게임을 하는 '포스트잇 게임', 그리고 '게임사용 흐름 배우기'가 기억에 남는다고 응답하였으며 그 이유로 각각 '쉽고 재미있어서', '친구들과 같이 해서' 등을 보고하였다. 프로그램에 참여하면서 아쉬웠던 점에 대해서는 '없다', '조금 더 프로그램을 하고 싶었다', '성실하게 참여하지 못해서 아쉽다' 등을 보고하였으며, 프로그램에서 바꾸고 싶은 부분에 대해 질문했을 때 '시간을 줄였으면 좋겠다' 등의 의견이 나타났다.

또한, 이 프로그램을 게임사용 문제를 가진 주변 친구나 친지들에게 추천하고 싶은 지에 대해 질문한 결과 57.1%는 '반드시 이 프로그램을 추천할 것이다', 42.9%는 '이 프로그램을 추천할 것이다'로 응답하여 전체 참가자가 꿈도이 프로그램에 대해 긍정적인 평가를 하고 있는 것으로 나타났다(표67).

표67. 꿈도이 프로그램 추천 의사(N=7)

| 내용                              | 빈도(%) <sup>a</sup> |
|---------------------------------|--------------------|
| 예, 반드시 이 프로그램을 추천할 것이다          | 4(57.1)            |
| 예, 이 프로그램을 추천할 것이다              | 3(42.9)            |
| 프로그램 추천 아니오, 이 프로그램을 추천할 생각이 없다 | -                  |
| 아니오, 절대로 이 프로그램을 추천하지 않을 것이다    | -                  |
|                                 | 7(100.0)           |

a=빈도 셀 중 빈칸은 해당 빈도가 0(0.00%)으로써, 가독성을 높이기 위해 '-'으로 표기하였음

## 제6장 프로그램 개선 및 활용 방안

프로그램 개선을 위해 본 연구 진행 과정에서 수립된 프로그램 주 진행자 및 보조 진행자의 자문을 분석하고 수차례의 연구회의를 실시하여 구체적인 프로그램 평가와 개선 방안들을 도출하였다.

### 제1절 Win-Me Game 프로그램 개선

#### 1. Win-Me Game 프로그램 진행자의 프로그램 평가

프로그램을 진행한 주 진행자와 보조 진행자(총 6인)에게 각 회기의 활동들이 프로그램의 치료 목적에 부합하는지, 참여자들이 그 활동의 취지와 방법을 수월하게 이해하는지, 그리고 전체 회기 흐름과 참여자 및 환경 조건들을 고려할 때 실시가 적합한지 여부를 5점 척도('1점=매우 나쁘다', '5점=매우 좋다')로 평가하도록 하였다.

##### 1) 1회기: 숨어 있는 나를 발견하라!

프로그램 주 진행자 및 보조 진행자들이 1회기의 각 활동에 대해 '회기 목표에 부합하는 정도', '참여자들의 이해 수월성 정도', '회기 활동으로서의 적합성 정도'를 평가한 사항은 표68과 같다.

이를 자세히 살펴보면, '텃밭 가꾸기 & 위밍업' 활동인 "자기소개 및 역할분담"은 회기 활동으로서의 유익하고 적합한 정도에 대해 진행자 모두가 '매우 좋다(100%)'고 평가하였고, 회기 목표에의 부합성 및 참여자들의 이해 수월성에 대해서는 '매우 좋다(83.3%)'는 의견이 높았다.

'작업1'인 "게임하는 이유 리스트 작성하기"는 회기 목표에의 부합성(66.7%)과 활동으로서의 적합성(50%)에 대해서는 '매우 좋다'는 의견이 50% 이상으로, 대체로 긍정적인 평가를 보였다. 그러나 참여자들의 이해 수월성에 대해서는 '매우 좋다'부터 '나쁘다'는 평이 두루 나와 진행자 간의 평가가 상이한 양상을 보였다.

마지막으로 '작업2'인 "나의 게임행동 관찰하기"를 살펴보면, 회기 목표에의 부합성에서는 66.7%가 '좋다' 이상('매우 좋다' 50%, '좋다' 16.7%)의 평가를 하였으나, 적합성은 '좋다' 이상('매우 좋다' 및 '좋다' 각각 16.7%)인 의견보다 '보통(66.7%)'이라는 의견이 많았고, 특히 참여자들의 이해 수월성에 대해서는 '보통' 이하('보통이다' 66.7%, '나쁘다' 33.3%)의 평가가 많았다.

정리하면, 1회기의 '텃밭 가꾸기 & 위밍업' 활동인 "자기소개 및 역할분담"은 대체로

긍정적인 평가를 받아 유지될 필요가 있고, '작업1'인 "게임하는 이유 리스트 작성하기"도 참여자의 이해 정도를 제외한 회기 목표에의 부합성 및 적합성 모두 긍정적인 평가를 보여, 참여자들의 이해를 돕는 보다 쉬운 접근으로 보완하여 유지해야 할 것으로 판단되었다. 그러나 '작업2'인 "나의 게임행동 관찰하기"는 참여자들의 이해 수월성이 낮게 평가되어 재고될 필요성이 시사되었다.

표68. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 1회기 활동별 평가(N=6)

| 1회기                               | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |         |          |         |           |   |
|-----------------------------------|------------------|--------------------|---------|----------|---------|-----------|---|
|                                   |                  | 매우<br>좋다           | 좋다      | 보통<br>이다 | 나쁘다     | 매우<br>나쁘다 |   |
| 텃밭 가꾸기 & 워밍업<br>- 자기소개 및<br>역할 분담 | 일치성 <sup>a</sup> | 4.83(0.41)         | 5(83.3) | 1(16.7)  | -       | -         | - |
|                                   | 수월성 <sup>b</sup> | 4.83(0.41)         | 5(83.3) | 1(16.7)  | -       | -         | - |
|                                   | 적합성 <sup>c</sup> | 5.00(0.00)         | 6(100)  | -        | -       | -         | - |
| 작업1<br>- 게임하는 이유<br>리스트 작성하기.     | 일치성              | 4.33(1.00)         | 4(66.7) | -        | 2(33.3) | -         | - |
|                                   | 수월성              | 3.33(1.00)         | 1(16.7) | 1(16.7)  | 3(50.0) | 1(16.7)   | - |
|                                   | 적합성              | 4.50(0.55)         | 3(50.0) | 3(50.0)  | -       | -         | - |
| 작업2<br>- 나의 게임행동<br>관찰하기          | 일치성              | 4.17(0.98)         | 3(50.0) | 1(16.7)  | 2(33.3) | -         | - |
|                                   | 수월성              | 2.67(0.52)         | -       | -        | 4(66.7) | 2(33.3)   | - |
|                                   | 적합성              | 3.50(0.84)         | 1(16.7) | 1(16.7)  | 4(66.7) | -         | - |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도

d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 '-' 표시로 표기함

## 2) 2회기: 생각을 바꿔라!

2회기의 각 활동에 대한 회기 목표에의 부합성과 참여자들의 이해 수월성, 회기 활동으로서의 적합성 정도를 평가한 사항은 표69와 같다.

자세히 살펴보면 '텃밭 가꾸기 & 워밍업' 활동인 "동영상 시청(논의 착각)"은 회기 활동으로서의 적합성에 대해 진행자의 66.7%가 '좋다' 이상('매우 좋다' 16.7%, '좋다' 50%)의 의견을 보였다. 회기 목표에의 부합성 및 참여자들의 이해 수월성에 대한 의견으로는 '좋다' 이상의 평가가 50%, '보통'이라는 평가가 50%로 나타났다.

'작업1'인 "진실게임"은 참여자들의 이해 수월성에 대해 진행자 모두가 '좋다' 이상('매우 좋다' 66.7%, '좋다' 33.3%)의 의견을 보였고, 회기목표에의 부합성 및 회기 활동으로서의 적합성에서도 '좋다' 이상('매우 좋다' 50%, '좋다' 33.3%)의 의견이 83.3%로, 대체로 긍정적인 평가를 보였다.

마지막으로 '작업2'인 "합리적/비합리적 사고 구분 및 정서와 행동의 결과 예측훈련"은 회기 목표에의 부합성과 회기 활동으로서의 적합성에서 66.7%가 '좋다' 이상의

평가를 내렸다. 그러나 참여자들의 이해 수월성 정도에서는 ‘좋다’는 의견이 33.3%에 그쳤으며, 진행자의 66.7%가 ‘보통’이라는 평을 하였다.

정리하면, 2회기의 ‘작업1’인 “진실게임”은 대체로 긍정적인 평가를 보였기 때문에 유지될 필요가 있지만, ‘텃밭 가꾸기 & 워밍업’ 활동인 “동영상 시청(눈의 착각)”과 ‘작업2’인 “합리적/비합리적 사고 구분 및 정서와 행동의 결과 예측훈련”은 ‘보통’이라는 평가가 우세하였기 때문에 이를 보완할 필요성이 시사된다. 특히, ‘작업2’인 “합리적/비합리적 사고 구분 및 정서와 행동의 결과 예측훈련”에서는 참여자들의 이해 수월성에서 ‘보통’이라는 의견이 우세하였기 때문에 참여자의 이해를 도울 수 있는 접근으로 보완되어야 할 것이다.

표69. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 2회기 활동별 평가(N=6)

| 회기 활동  | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |         |          |         |           |   |
|--|------------------|--------------------|---------|----------|---------|-----------|---|
|  |                  | 매우<br>좋다           | 좋다      | 보통<br>이다 | 나쁘다     | 매우<br>나쁘다 |   |
| 텃밭 가꾸기 & 워밍업<br>- 동영상 시청<br>(눈의 착각)              | 일치성 <sup>a</sup> | 3.67(0.82)         | 1(16.7) | 2(33.3)  | 3(50.0) | -         | - |
|  | 수월성 <sup>b</sup> | 3.67(0.82)         | 1(16.7) | 2(33.3)  | 3(50.0) | -         | - |
|  | 적합성 <sup>c</sup> | 3.83(0.75)         | 1(16.7) | 3(50.0)  | 2(33.3) | -         | - |
| 작업1<br>- 진실게임                                    | 일치성              | 4.33(0.82)         | 3(50.0) | 2(33.3)  | 1(16.7) | -         | - |
|  | 수월성              | 4.67(0.52)         | 4(66.7) | 2(33.3)  | -       | -         | - |
|  | 적합성              | 4.33(0.82)         | 3(50.0) | 2(33.3)  | 1(16.7) | -         | - |
| 작업2<br>- 합리적/비합리적<br>사고 구분 및 정서와<br>행동의 결과 예측 훈련 | 일치성              | 4.33(1.03)         | 4(66.7) | -        | 2(33.3) | -         | - |
|  | 수월성              | 3.33(0.52)         | -       | 2(33.3)  | 4(66.7) | -         | - |
|  | 적합성              | 4.17(0.98)         | 3(50.0) | 1(16.7)  | 2(33.3) | -         | - |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 ‘-’ 표시로 표기함

### 3) 3회기: 결과를 생각하며 행동하라!

3회기의 각 활동에 대해 ‘회기 목표에 부합하는 정도’, ‘참여자들의 이해 수월성 정도’, ‘회기 활동으로서의 적합성 정도’를 평가한 사항은 표70과 같다.

이를 자세히 살펴보면, ‘텃밭 가꾸기 & 워밍업’ 활동인 “동영상 시청(게임과몰입 위험 보도 뉴스)”은 회기 목표에의 부합성 및 참여자들의 이해 수월성, 회기 활동으로서의 적합성 모두에 대해 ‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’ 16.7%, ‘좋다’ 33.3%)의 평가가 50%, ‘보통’이라는 평가가 50%로 나타났다.

‘작업1’인 “게임의 단기적 결과와 장기적 결과 구분하기”에서는 회기 목표에 부합하

는 정도에서 진행자 모두가 ‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’ 50%, ‘좋다’ 50%)의 의견을 보였고, 참여자들의 이해 수월성 및 회기 활동으로서의 적합성에서도 ‘좋다’ 이상의 평가가 83.3%로 매우 긍정적인 평가를 보였다.

정리하면, ‘작업1’인 “게임의 단기적 결과와 장기적 결과 구분하기”는 대체로 긍정적인 평가를 받았기 때문에 유지될 필요가 있으나, ‘텃밭 가꾸기 & 워밍업’ 활동인 “동영상 시청(게임과몰입 위험 보도 뉴스)”은 회기 목표에의 부합성 및 이해 수월성, 회기 활동으로서의 적합성 모두에서 절반의 진행자들이 ‘보통’이라는 의견을 보였기 때문에 보완하여 유지해야 할 것으로 판단된다.

표70. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 3회기 활동별 평가(N=6)

| 3회기   | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |         |          |         |           |   |
|---|------------------|--------------------|---------|----------|---------|-----------|---|
|   |                  | 매우<br>좋다           | 좋다      | 보통<br>이다 | 나쁘다     | 매우<br>나쁘다 |   |
| 텃밭 가꾸기 & 워밍업<br>- 동영상 시청<br>(게임과몰입 위험<br>보도 뉴스) | 일치성 <sup>a</sup> | 3.67(0.82)         | 1(16.7) | 2(33.3)  | 3(50.0) | -         | - |
|   | 수월성 <sup>b</sup> | 3.67(0.82)         | 1(16.7) | 2(33.3)  | 3(50.0) | -         | - |
|   | 적합성 <sup>c</sup> | 3.67(0.82)         | 1(16.7) | 2(33.3)  | 3(50.0) | -         | - |
| 작업1<br>- 게임의 단기적 결과와<br>장기적 결과 구분하기             | 일치성              | 4.50(0.55)         | 3(50.0) | 3(50.0)  | -       | -         | - |
|   | 수월성              | 4.17(0.75)         | 2(33.3) | 3(50.0)  | 1(16.7) | -         | - |
|   | 적합성              | 4.33(0.82)         | 3(50.0) | 2(33.3)  | 1(16.7) | -         | - |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 ‘-’ 표시로 표기함

#### 4) 4회기: 스스로 목표를 정하라!

4회기의 활동들에 대한 ‘회기 목표에 부합하는 정도’, ‘참여자들의 이해 수월성 정도’, ‘회기 활동으로서의 적합성 정도’ 평가 사항을 표71에 제시하였다.

자세히 살펴보면, ‘텃밭 가꾸기 & 워밍업’ 활동인 “동영상 시청(맨체스터 유나이티드 -박지성)”은 회기 활동으로서의 적합성 정도 및 참여자들의 이해 수월성에서 ‘좋다’ 이상의 의견이 각각 66.7%, 83.4%로 비교적 긍정적인 평가를 받았다. 회기 목표에 부합하는 정도는 ‘좋다’ 이상의 의견이 50%, ‘보통’이라는 의견이 50%로 나타났다.

‘작업1’인 “게임을 조절하면 나는 어떤 사람이 될까?” 활동은 회기 목표에 부합하는 정도에서 ‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’ 33.3%, ‘좋다’ 33.3%)의 의견이 66.7%로 대체적으로 긍정적인 평가를 보였으나, 참여자들의 이해 수월성과 회기 활동으로서의 적합성에 대해서는 ‘매우 좋다’부터 ‘나쁘다’는 평이 두루 나와 진행자 간의 평가가 상이한 양상을 보였다.

마지막으로 ‘작업2’인 “게임 조절 목표 설정하기”는 회기 목표에 부합하는 정도에서 진행자 모두가 ‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’ 66.7%, ‘좋다’ 33.3%)의 의견을 보였고, 회기 활동으로서의 적합성에서도 66.7%가 ‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’ 50%, ‘좋다’ 16.7%)의 평가를 내렸다. 그러나 참여자들의 이해 수월성 면에서는 ‘좋다’는 의견이 33.3%에 그쳤고, 66.7%는 ‘보통’이라는 의견을 보였다.

정리하면, 4회기의 ‘텃밭 가꾸기 & 워밍업’ 활동인 “동영상 시청(맨체스터 유나이티드-박지성)”은 회기 목표에 부합하는 내용의 동영상을 선정하도록 하여 유지해야 하며, ‘작업2’인 “게임 조절 목표 설정하기”도 참여자들이 쉽게 이해할 수 있도록 보완하여 유지해야 할 것으로 판단되었다. 그러나 ‘작업2’인 “게임을 조절하면 나는 어떤 사람이 될까?”는 참여자들의 이해 수월성 및 회기 활동으로서의 적합성이 낮게 평가되어 재고될 필요성이 시사된다.

표71. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 4회기 활동별 평가(N=6)

| 4회기   | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |         |          |         |           |   |
|---|------------------|--------------------|---------|----------|---------|-----------|---|
|   |                  | 매우<br>좋다           | 좋다      | 보통<br>이다 | 나쁘다     | 매우<br>나쁘다 |   |
| 텃밭 가꾸기 & 워밍업<br>- 동영상 시청(맨체스터<br>유나이티드-박지성) | 일치성 <sup>a</sup> | 3.67(0.82)         | 1(16.7) | 2(33.3)  | 3(50.0) | -         | - |
|   | 수월성 <sup>b</sup> | 4.00(0.63)         | 1(16.7) | 4(66.7)  | 1(16.7) | -         | - |
|   | 적합성 <sup>c</sup> | 3.83(0.75)         | 1(16.7) | 3(50.0)  | 2(33.3) | -         | - |
| 작업1<br>- 게임을 조절하면 나는<br>어떤 사람이 될까?          | 일치성              | 4.00(0.89)         | 2(33.3) | 2(33.3)  | 2(33.3) | -         | - |
|   | 수월성              | 3.50(1.05)         | 1(16.7) | 2(33.3)  | 2(33.3) | 1(16.7)   | - |
|   | 적합성              | 3.67(1.51)         | 3(50.0) | -        | 1(16.7) | 2(33.3)   | - |
| 작업2<br>- 게임 조절<br>목표 설정하기                   | 일치성              | 4.67(0.52)         | 4(66.7) | 2(33.3)  | -       | -         | - |
|   | 수월성              | 3.33(0.52)         | -       | 2(33.3)  | 4(66.7) | -         | - |
|   | 적합성              | 4.17(0.98)         | 3(50.0) | 1(16.7)  | 2(33.3) | -         | - |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 ‘-’ 표시로 표기함

### 5) 5회기: 공간을 채워라!

프로그램 주 진행자 및 보조 진행자들이 5회기의 각 활동에 대해 ‘회기 목표에 부합하는 정도’, ‘참여자들의 이해 수월성 정도’, ‘회기 활동으로서의 적합성 정도’를 평가한 사항은 표72와 같다.

이를 자세히 살펴보면, ‘텃밭 가꾸기 & 워밍업’ 활동인 “일주일을 내 마음대로 할 수 있다면?”은 회기 목표에의 부합성, 참여자들의 이해 수월성과 회기 활동으로서의 적합성에서 ‘매우 좋다’부터 ‘나쁘다’까지 다양한 의견이 나타나 진행자 간의 평가가 상이한

양상을 보였으며, 세 기준 모두에서 '보통' 이하의 평가가 우세하였다.

'작업1'인 "여가 개발하기"에서는 회기 목표에 부합하는 정도에서 진행자의 83.3%가 '좋다' 이상('매우 좋다' 50%, '좋다' 33.3%)의 의견을 보였고, 참여자들의 이해 수월성('매우 좋다' 33.3%, '좋다' 16.7%) 및 회기 활동으로서의 적합성('매우 좋다' 50%)에서도 진행자의 50%가 '좋다' 이상으로 평가하였다.

'작업2'인 "게임 선용하기"에서는 회기 목표에 부합하는 정도 및 회기 활동으로서의 적합성에서 진행자 간의 평가가 '매우 좋다'부터 '매우 나쁘다'까지 다양한 양상을 보였으나, '보통' 이하의 평가가 우세하였다. 특히, 참여자들의 이해 수월성에서는 진행자 모두가 '보통' 이하('보통이다' 50%, '매우 나쁘다' 50%)의 부정적인 평가를 보였다.

정리하면, 5회기의 '작업1'인 "여가 개발하기"는 대체로 긍정적인 평가가 우세하기 때문에 유지될 필요가 있으나, '텃밭 가꾸기 & 워밍업' 활동인 "일주일을 내 마음대로 할 수 있다면" 및 '작업2'인 "게임 선용하기"는 부정적인 평이 우세하여 재고될 필요성이 시사되었다.

표72. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 5회기 활동별 평가(N=6)

| 5회기                                       | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |         |          |         |           |         |
|---|------------------|--------------------|---------|----------|---------|-----------|---------|
|   |                  | 매우<br>좋다           | 좋다      | 보통<br>이다 | 나쁘다     | 매우<br>나쁘다 |         |
| 텃밭 가꾸기 & 워밍업<br>- 일주일을 내 마음대로<br>할 수 있다면? | 일치성 <sup>a</sup> | 2.50(1.05)         | -       | 1(16.7)  | 2(33.3) | 2(33.3)   | 1(16.7) |
|   | 수월성 <sup>b</sup> | 2.83(1.17)         | 1(16.7) | -        | 2(33.3) | 3(50.0)   | -       |
|   | 적합성 <sup>c</sup> | 2.83(1.17)         | 1(16.7) | -        | 2(33.3) | 3(50.0)   | -       |
| 작업1<br>- 여가 개발하기                          | 일치성              | 4.33(0.82)         | 3(50.0) | 2(33.3)  | 1(16.7) | -         | -       |
|   | 수월성              | 3.83(0.98)         | 2(33.3) | 1(16.7)  | 3(50.0) | -         | -       |
|   | 적합성              | 4.00(1.10)         | 3(50.0) | -        | 3(50.0) | -         | -       |
| 작업2<br>- 게임 선용하기                          | 일치성              | 2.67(1.51)         | 1(16.7) | -        | 3(50.0) | -         | 2(33.3) |
|   | 수월성              | 2.00(1.10)         | -       | -        | 3(50.0) | -         | 3(50.0) |
|   | 적합성              | 2.50(1.76)         | 1(16.7) | 1(16.7)  | 1(16.7) | -         | 3(50.0) |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 '-' 표시로 표기함

## 6) 6회기: 장애물을 확인하라!

프로그램 주 진행자 및 보조 진행자들이 6회기의 각 활동에 대해 '회기 목표에 부합하는 정도', '참여자들의 이해 수월성 정도', '회기 활동으로서의 적합성 정도'를 평가한 사항은 표73과 같다.

이를 자세히 살펴보면, '텃밭 가꾸기 & 워밍업' 활동인 "스트레스 표현하기"는 회기

목표에의 부합성에 대해 '좋다(50%)'와 '보통(33.3%)'이라는 평가가 대부분이었다. 참여자들의 이해 수월성에 대해서는 '보통(50%)'이라는 의견이 많았으며, 회기 활동으로서 적합한 정도에 대해서는 '매우 좋다'부터 '나쁘다'는 평이 두루 나와 진행자 간의 평가가 상이한 양상을 보였다.

'작업1'인 "동영상 시청(청소년의 스트레스)"은 회기 목표에의 부합성, 참여자들의 이해 수월성 및 활동으로서의 적합성 모두에서 '매우 좋다'부터 '나쁘다'는 의견('매우 좋다' 33.3%, '좋다' 16.7%, '보통이다' 33.3%, '나쁘다' 16.7%)까지 매우 다양하게 평가되었다.

'작업2'인 "스트레스 경험 나누기"를 살펴보면, 회기 목표에의 부합성에서는 진행자 모두가 긍정적인 평가('매우 좋다' 33.3%, '좋다' 66.7%)를 보였고, 참여자들의 이해 수월성에 대해서도 '좋다' 이상('매우 좋다' 16.7%, '좋다' 50%)의 평가가 66.7%로 나타났다. 회기 활동으로서의 적합성에서는 '매우 좋다'부터 '나쁘다'까지 의견이 다양하였으나, '보통' 이상의 평가가 83.3%로 비교적 긍정적으로 평가되었다.

정리하면, 6회기의 '작업2'인 "스트레스 경험 나누기"는 대체로 긍정적인 평가를 받았기 때문에 유지될 필요가 있고, '텃밭 가꾸기 & 워밍업' 활동인 "스트레스 표현하기"에서도 참여자들의 이해 정도를 제외한 회기 목표에의 부합성 및 적합성에서 모두 긍정적인 평가를 보였기 때문에 참여자들의 이해를 돕는데 더욱 초점을 두어 개선해야 된다고 판단된다. 다만 '작업1'인 "동영상 시청(청소년의 스트레스)"은 세 가지 측면 모두에서 '보통' 이하의 평가를 받았고, 진행자들이 상이한 평가를 내리고 있기 때문에 재고해야 할 필요성이 시사된다.

표73. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 6회기 활동별 평가(N=6)

| 6회기                               | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |         |          |         |           |   |
|-----------------------------------|------------------|--------------------|---------|----------|---------|-----------|---|
|                                   |                  | 매우<br>좋다           | 좋다      | 보통<br>이다 | 나쁘다     | 매우<br>나쁘다 |   |
| 텃밭 가꾸기 & 워밍업<br>- 스트레스 표현하기       | 일치성 <sup>a</sup> | 3.83(0.75)         | 1(16.7) | 3(50.0)  | 2(33.3) | -         | - |
|                                   | 수월성 <sup>b</sup> | 3.50(1.23)         | 2(33.3) | -        | 3(50.0) | 1(16.7)   | - |
|                                   | 적합성 <sup>c</sup> | 3.83(1.17)         | 2(33.3) | 2(33.3)  | 1(16.7) | 1(16.7)   | - |
| 작업1<br>- 동영상 시청<br>(청소년의 스트레스)    | 일치성              | 3.67(1.21)         | 2(33.3) | 1(16.7)  | 2(33.3) | 1(16.7)   | - |
|                                   | 수월성              | 3.67(1.21)         | 2(33.3) | 1(16.7)  | 2(33.3) | 1(16.7)   | - |
|                                   | 적합성              | 3.67(1.21)         | 2(33.3) | 1(16.7)  | 2(33.3) | 1(16.7)   | - |
| 작업2<br>- 스트레스 경험<br>나누기(Hot seat) | 일치성              | 4.33(0.52)         | 2(33.3) | 4(66.7)  | -       | -         | - |
|                                   | 수월성              | 3.83(0.75)         | 1(16.7) | 3(50.0)  | 2(33.3) | -         | - |
|                                   | 적합성              | 3.83(1.17)         | 2(33.3) | 2(33.3)  | 1(16.7) | 1(16.7)   | - |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 '-' 표시로 표기함

### 7) 7회기: 장애물을 제거하라!

프로그램 주 진행자 및 보조 진행자들이 7회기의 각 활동에 대해 ‘회기 목표에 부합하는 정도’, ‘참여자들의 이해 수월성 정도’, ‘회기 활동으로서의 적합성 정도’를 평가한 사항은 표74와 같다.

표74. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 7회기 활동별 평가(N=6)

| 7회기                                   | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |         |          |         |           |         |
|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------|----------|---------|-----------|---------|
|                                       |                  | 매우<br>좋다           | 좋다      | 보통<br>이다 | 나쁘다     | 매우<br>나쁘다 |         |
| 텃밭 가꾸기 & 워밍업<br>- 게임하는 이유에<br>대한 빙고게임 | 일치성 <sup>a</sup> | 3.00(1.41)         | 1(16.7) | 1(16.7)  | 2(33.3) | 1(16.7)   | 1(16.7) |
|                                       | 수월성 <sup>b</sup> | 3.17(1.60)         | 2(33.3) | -        | 2(33.3) | 1(16.7)   | 1(16.7) |
|                                       | 적합성 <sup>c</sup> | 2.83(1.17)         | -       | 2(33.3)  | 2(33.3) | 1(16.7)   | 1(16.7) |
| 작업1<br>- 게임과몰입<br>유혹상황 대처하기           | 일치성              | 3.83(0.98)         | 2(33.3) | 1(16.7)  | 3(50.0) | -         | -       |
|                                       | 수월성              | 3.33(0.82)         | 1(16.7) | -        | 5(83.3) | -         | -       |
|                                       | 적합성              | 4.17(0.98)         | 3(50.0) | 1(16.7)  | 2(33.3) | -         | -       |
| 작업2<br>- 부모님과 게임조절에<br>대해 대화해보세요      | 일치성              | 3.33(1.40)         | 2(33.3) | -        | 2(33.3) | 2(33.3)   | -       |
|                                       | 수월성              | 3.50(0.84)         | -       | 4(66.7)  | 1(16.7) | 1(16.7)   | -       |
|                                       | 적합성              | 3.50(1.38)         | 2(33.3) | 1(16.7)  | 1(16.7) | 2(33.3)   | -       |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 ‘-’ 표시로 표기함

이를 자세히 살펴보면, ‘텃밭 가꾸기 & 워밍업’ 활동인 “게임하는 이유에 대한 빙고 게임”은 회기 목표에의 부합성, 참여자들의 이해 수월성 및 회기 활동으로서의 적합성에 대해서 ‘매우 좋다’부터 ‘나쁘다’까지 진행자들 간의 의견이 다양하였으나, 세 측면 모두에서 ‘보통’ 이하(‘보통이다’ 33.3%, ‘나쁘다’ 16.7%, ‘매우 나쁘다’ 16.7%)의 평가가 우세하였다.

‘작업1’인 “게임과몰입 유혹상황 대처하기”는 회기 목표에의 부합성(‘매우 좋다’ 33.3%, ‘보통이다’ 50%) 및 활동으로서의 적합성(‘매우 좋다’ 50%, ‘보통이다’ 33.3%)에 대해서는 ‘매우 좋다’는 평가와 ‘보통’이라는 평가가 많았고, 참여자들의 이해 수월성에 대해서는 ‘보통(83.3%)’이라는 평가가 대부분이었다.

마지막으로 ‘작업2’인 “부모님과 게임조절에 대해 대화해보세요”를 살펴보면, 참여자들의 이해 수월성에 대해서는 ‘좋다(66.7%)’는 평가가 가장 많았고, 회기 목표에의 부합성은 ‘매우 좋다(33.3%)’보다 ‘보통’ 이하(‘보통이다’ 33.3%, ‘나쁘다’ 33.3%)의 평가가 더 많았으며, 회기 활동으로서의 적합성은 ‘매우 좋다’에서 ‘나쁘다’까지 평가가 다양하였다.

정리하면, 7회기의 '작업1'인 "게임과몰입 유혹상황 대처하기"는 대부분의 의견이 '보통' 이상으로, 유지될 필요가 있다. 그러나 '작업2'인 "부모님과 게임조절에 대해 대화해보세요"는 회기 목표에 부합성 및 회기 활동으로서의 적합성에서 다소 부정적인 평가를 받았기 때문에 회기 활동 및 목표에 맞게 수정하여 유지해야 할 것으로 판단된다. 마지막으로 '텃밭 가꾸기 & 워밍업' 활동인 "게임하는 이유에 대한 빙고게임"은 세 가지 측면 모두에서 진행자들에게 '보통' 이하의 평가를 받았기 때문에 재고해야 할 필요성이 시사된다.

### 8) 8회기: 지속적 승리에 집중하라!

프로그램 주 진행자 및 보조 진행자들이 8회기의 각 활동에 대해 '회기 목표에 부합하는 정도', '참여자들의 이해 수월성 정도', '회기 활동으로서의 적합성 정도'를 평가한 사항은 표75와 같다.

표75. Win-Me Game 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 8회기 활동별 평가(N=6)

| 8회기                                  | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |         |          |         |           |         |
|--------------------------------------|------------------|--------------------|---------|----------|---------|-----------|---------|
|                                      |                  | 매우<br>좋다           | 좋다      | 보통<br>이다 | 나쁘다     | 매우<br>나쁘다 |         |
| 텃밭 가꾸기 & 워밍업<br>- 동영상 시청<br>(나는 달린다) | 일치성 <sup>a</sup> | 2.50(1.76)         | 1(16.7) | 1(16.7)  | 1(16.7) | -         | 3(50.0) |
|                                      | 수월성 <sup>b</sup> | 2.50(1.76)         | 1(16.7) | 1(16.7)  | 1(16.7) | -         | 3(50.0) |
|                                      | 적합성 <sup>c</sup> | 2.50(1.76)         | 1(16.7) | 1(16.7)  | 1(16.7) | -         | 3(50.0) |
| 작업1<br>- 부모님과의<br>대화 점검하기            | 일치성              | 3.33(1.63)         | 2(33.3) | 1(16.7)  | 1(16.7) | 1(16.7)   | 1(16.7) |
|                                      | 수월성              | 3.33(1.03)         | 1(16.7) | 1(16.7)  | 3(50.0) | 1(16.7)   | -       |
|                                      | 적합성              | 3.83(1.47)         | 3(50.0) | 1(16.7)  | -       | 2(33.3)   | -       |
| 작업2<br>- 잘했군, 잘했어!                   | 일치성              | 4.17(0.75)         | 2(33.3) | 3(50.0)  | 1(16.7) | -         | -       |
|                                      | 수월성              | 4.17(0.98)         | 3(50.0) | 1(16.7)  | 2(33.3) | -         | -       |
|                                      | 적합성              | 4.33(0.82)         | 3(50.0) | 2(33.3)  | 1(16.7) | -         | -       |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 '-' 표시로 표기함

이를 자세히 살펴보면, '텃밭 가꾸기 & 워밍업' 활동인 "동영상 시청(나는 달린다)"은 회기 목표에의 부합성, 참여자들의 이해 수월성 및 회기 목표에의 적합성 모두에서 진행자의 50%가 '매우 나쁘다'고 평가하였다.

'작업1'인 "부모님과의 대화 점검하기"는 회기 활동에의 적합성에서 진행자의 66.7%가 '좋다' 이상('매우 좋다' 50%, '좋다' 16.7%)의 의견을 보였으나, 회기 목표에의 부합성 및 참여자들의 이해 수월성에서는 '매우 좋다'부터 '매우 나쁘다'는 평이 두루 나와

진행자 간의 평가가 상이한 양상을 보이기도 하였다.

마지막으로 '작업2'인 "잘했군, 잘했어!"를 살펴보면, 회기 목표에의 부합성 및 참여자들의 이해 수월성, 회기 목표에의 적합성 모두에서 '보통' 이상의 의견이 100%로 대체로 긍정적인 평가를 보였다.

정리하면, 8회기의 '텃밭 가꾸기 & 워밍업' 활동인 "동영상 시청(나는 달린다)"은 진행자들에 의해 매우 낮게 평가되었기 때문에 회기에서 제외시킬지에 대하여 재고해야 할 필요성이 있는 것으로 사료된다. '작업1'인 "부모님과 대화 점검하기"는 진행자들의 의견이 다양하지만, 세 가지 측면 모두에서 66.7%이상이 '보통' 이상으로 평가하였기 때문에 수정되어 유지될 필요가 있고, '작업2'인 "잘했군, 잘했어!" 역시 대체적으로 긍정적인 평가를 보였기 때문에 유지될 필요성이 시사되었다.

## 2. Win-Me Game 프로그램 전체 포맷 및 각 회기에 대한 연구진 및 자문단의 개선 의견

구체적인 프로그램 개선 방안을 마련하기 위해 프로그램 주 진행자 및 보조 진행자가 작성한 회기 일지를 분석하고, 개별 면담 및 연구자, 진행자 전체 회의를 실시하여 의견을 모았다.

### 1) 프로그램 전체 포맷에 대한 개선 의견

#### (1) 시청각 기기가 구비된 장소의 필요성에 대한 제안

Win-Me Game 프로그램은 각 회기의 '텃밭 가꾸기 및 워밍업' 단계에서 동영상이나 시청각자료를 활용한 활동이 포함되어 있어 원활한 진행을 위해서는 시청각 기기 구비가 필수적이다. 프로그램을 진행해 본 결과, 시청각 기기가 마련되어 있는 기관에서는 원활히 진행될 수 있었으나 일부 기관에서는 영상을 시청할 수 있는 공간이 마련되지 않아 진행에 어려움이 있었다. 대안으로 진행자의 노트북으로 영상을 시청하였으나, 참여자의 집중력이 흩어지고 기대한 효과를 이끌어 내기에는 제한적이었다. 따라서 보다 효율적인 진행을 위해서는 시청각 시설이 마련된 장소에서 본 프로그램을 활용하는 것이 바람직하겠다.

#### (2) 효과적인 진행을 위한 집단 구성원 수 제한 필요성 제안

Win-Me Game 프로그램의 효과성 검증을 위해 3-8명의 다양한 인원의 집단에서 프로그램을 실시해 본 결과, 주 진행자 및 보조 진행자는 집단원이 6명을 넘어서는 경우 원활한 진행에 어려움이 있었다고 보고하였다. 총 3인의 진행자가 프로그램에 참여하게 되는데 주 진행자는 전체 프로그램을 총괄하고 진행하는 역할을 맡고, 보조 진행자가 각 2-3명의 참여자를 보조하는 역할을 담당하는 방식으로 진행되었다. 그러나 보조 진행

자의 담당 인원이 3명을 넘어서는 경우 참여자를 세심하게 지도하거나 관리하는 것이 다소 어렵고, 특히 참여자가 많을 경우에는 서로의 생각이나 의견을 나누는 회기에서 충분히 토론하는데 제한점이 있었다. 또한 Win-Me Game 프로그램에서는 부모의 참여가 중요한데, 이를 위해서는 참여자의 부모에게 매주 가정통신문 전달과 전화 상담이 병행되어야 가장 효과적이다. 그러나 참여인원이 많을 경우 다수의 참여자들과 그들의 부모를 관리해야 하기에 진행자의 부담이 커질 수밖에 없고 이는 질 낮은 서비스 제공으로 이어질 가능성이 높다. 따라서 6명 이내로 집단 구성원의 수를 제한하여 충분한 관심과 지도를 제공해주는 것이 필요하다는 방안이 제시되었다.

### **(3) 참여 동기 증진을 위한 미션 및 퀘스트 달성 방식의 수정 필요성 제안**

현재 Win-Me Game의 미션 및 퀘스트 포맷은 참여자들이 자신이 게임을 하던 방식과 비슷하여 흥미 있고 친근하게 접근할 수 있다는 장점이 있었다. 그러나 즉각적으로 자신의 퀘스트 달성 여부를 시각적으로 제시해주는 점이 제한적인 바, 프로그램이 진행될수록 퀘스트 및 미션 달성 점검에 대한 참여자들의 흥미가 저하되는 양상을 보였다. 따라서 퀘스트 및 미션 달성 진행 상황을 알리는 '개인 퀘스트 달성도 현황판' 등의 보조도구가 필요하다는 의견이 제시되었다. 또한 퀘스트 및 미션 달성 진행 현황판에 붙일 수 있는 스티커를 매 회기 2매씩 부여하고 각 회기의 마무리 시간에 참여자들이 한 회기 동안 자신의 적극적 참여도를 PR하여 친구들로부터 스티커를 받아 퀘스트 달성 여부를 확인하자는 활동방안이 제시되었다. 이는 참여자들의 동기 증진뿐만 아니라 자율성과 유능성 및 관계성 증진에도 도움이 된다는 의견이었다.

### **(4) 프로그램 단축 진행을 위한 프로그램 활용안**

실제 초, 중등학교 학교 현장에서 프로그램을 진행해본 바, 학교 측에서는 수업 시간이 45-50분으로 정규 수업 시간 내에 프로그램을 진행해 주기를 요구하는 경우가 다수 있었다. 또한 교육청의 인터넷 중독 상담 교사 및 학교의 상담 교사들도 현실적인 활용을 위해서는 프로그램 진행 시간을 학교 수업 진행시간에 맞게 단축하거나 이를 위한 구체적인 팁을 제공하는 것이 필요하다는 의견을 주었다. 따라서 본 프로그램 진행시간은 원래 개발된 대로 60분으로 진행하되 활용되는 기관 및 참여자의 특성에 따라 필요한 활동을 선택적으로 선별하여 활용할 수 있도록 하자는 의견이 제시되었다. 이를 위한 한 가지 방법으로 각 회기의 활동에 대해 중요도와 흥미도를 각 3점 만점의 별점으로 매겨 시간이 단축되어야 하는 경우 중요도와 흥미도가 높은 활동을 우선적으로 실시하는 방안이 제시되었다. 이는 프로그램 시간 조절뿐만 아니라 프로그램 진행에 있어 진행자의 이해를 돕기 위한 방법이 될 수 있을 것이다.

## 2) 각 회기별 보완사항

구체적인 프로그램 개선 방안을 마련하기 위해 프로그램 주 진행자 및 보조 진행자가 작성한 회기 일지를 분석하고, 개별 면담 및 연구자, 진행자 전체 회의를 실시하여 수정 및 보완 의견을 모았다. 표76에는 수정 및 보완이 필요한 회기 활동에 대한 의견이 제시되어 있다.

표76. Win-Me Game 프로그램에 대한 연구진 및 자문단의 개선의견

| 구분   | 의견  |
|------|---|
| 1 회기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>덧발 가꾸기 &amp; 워밍업</b> 프로그램 내에서 역할을 분담하는 것은 자율성과 관계성을 증진 시킨다는 반응을 이끌어냈으나 소집단을 나누기 위한 풍선게임은 참여자들의 흥미유발을 이끌어내기 힘들었고, 효율성이 떨어진다는 지적으로 제외시키는 것이 좋겠음.</li> <li>● <b>작업 1: 게임하는 이유 리스트 작성하기</b> 기본적 심리욕구에 대한 용어의 이해가 아이들에게 다소 어렵게 다가옴(네 가지의 욕구 중 즐거움을 제외한 자율성, 유능성, 관계성의 용어는 어렵게 인식). 따라서 일상생활에서의 기본적 심리욕구에 대한 예를 보다 자세하게 설명하고 이해를 높이는 것이 필요함.</li> <li>● <b>작업 2: 나의 게임 행동 관찰하기</b> 게임행동 진단척도의 결과를 나눠주고 각 요인에 대한 설명을 해석해 주는 내용의 양이 정해진 시간에 진행하기에 부족함. 사전 면담 시에 활용하거나 혹은 가정통신문 형태로 전달되는 것을 고려해 보는 것이 필요함.</li> </ul>  |
| 2 회기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>작업 2: 합리적 사고와 비합리적 사고를 구분하고, 그에 따른 정서와 행동적 결과를 예측하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 합리적사고와 비합리적 사고의 용어가 과몰입 청소년들에게 어렵게 다가옴. 단순히 좋은 것 나쁜 것 정도로 구분되는 경향이 있음. 그에 따라 게임에 대한 건강한 생각, 건강하지 못한 생각 등 더 쉬운 용어로 변경하자는 의견이 제안됨.</li> <li>- 일반적인 비합리적 사고에 관련한 기본적 심리욕구를 찾는 것보다 자신에게 해당하는 비합리적 사고와 그와 관련한 기본적 심리욕구를 찾는 것이 필요함.</li> <li>- 작업 2의 '주용이의 사례'는 작업 1의 '진실게임'과 겹치는 부분이 있음. 중요도와 흥미도를 구분하여 시간제한이 있는 상황에서는 선택하여 사용할 수 있도록 팁을 제공해 줄 필요가 있음.</li> </ul> </li> <li>● <b>도입: 인사 과제점검과 칭찬</b> 레벨업 과정을 점검하는 시간을 마지막으로 읊기는 것이 필요함.</li> </ul>  |
| 3 회기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>덧발 가꾸기 &amp; 워밍업: 동영상 시청</b> 게임을 장기적으로 했을 경우의 좋지 않은 결과를 더욱 극적으로 제시할 필요 있음. 예) 실제 게임 중독자의 뇌 스캔, 신체적 부작용 등</li> <li>● <b>작업1: 게임의 단기적 결과와 장기적 결과 구분하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기존 활동은 워크시트에 게임의 장/단기적, 긍/부정적 결과를 작성하는 활동으로 구성되어 있었는데 이를 '결정저울' 활동으로 변경함으로써 보다 활동적인 형태로 개선할 필요가 있음. 참여자들이 자신에게 해당하는 게임의 장/단기적, 긍/부정적 결과를 적은 공이나 토막을 양팔 저울에 올려놓음으로써(진행자가 저울의 역할을 할 수 있음) 보다 시각적으로 장/단기적, 긍/부정적 결과를 확인할 수 있도록 하자는 의견이 제안됨.</li> <li>- 게임의 장/단기적 결과를 조별로 적게 하는 작업에서 발표를 통해 서로의 생각을 알 수 있도록 하는 활동의 필요성이 제안됨.</li> <li>- 자신에게 해당하는 대표적인 장/단기적, 긍/부정적 결과들을 한, 두 개씩만 찾아내고 이와 관련된 욕구들을 찾아낼 수 있도록 하는 것이 필요함. 기존 활동에서는 모든 결과들에 대해 관련 욕구들을 찾아내도록 하여 참여자들의 어려움이 컸음.</li> </ul> </li> </ul> |

| 구분          | 의견  |
|-------------|---|
| 4<br>회<br>기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>작업 1: 게임을 조절하면 나는 어떤 사람이 될까?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 잡지를 통해 자신의 미래모습을 구성하는 시도와 그에 대한 흥미는 좋았으나 시간을 많이 할애해야 해서 전체적인 진행에 어려움이 있다는 의견이 제시됨. 자신의 미래에 대해 상상해 보는 활동을 집단원들과 간단한 릴레이 이야기 만들기 게임으로 대체하는 것이 좋겠다는 의견이 제안됨.</li> <li>- 게임 조절에 대한 SMART 원칙(작업 2)을 먼저 설명한 뒤 게임을 조절함으로써 되고 싶은 자아상에 대한 활동을 진행된다면 더욱 수월하고 적극적인 묘사가 가능할 것임.</li> </ul> </li> <li>● <b>작업 2: 게임 조절 목표 설정하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한 회기 내에 중복되는 부분이 많아 목표세우기와 실천계획을 세우는 작업의 통합이 요구됨.</li> <li>- 목표세우기 중 주간, 단기, 중간, 장기목표를 모두 세우는 것은 참여자들에게 어렵게 느껴짐. 또한 각 단계의 목표 구분이 모호한 경향이 있어 통합할 필요가 있음. 따라서 단기(일주일)와 장기 목표(3개월)만을 다루는 것이 필요할 것임.</li> <li>- 또한 목표세우기와 실천계획 세우기를 분리하여 다루는 것이 아닌 통합하여 다루는 것이 목표에 따르는 계획을 이해함과 동시에 시간 단축도 가능할 것으로 제안됨.</li> </ul> </li> </ul>   |
| 5<br>회<br>기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업: 일주일을 내 마음대로 할 수 있다면?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건전하지 못하거나 비현실적인 여가를 말하는 경우가 많았음. 따라서 이 활동에 대한 재고가 필요함. 이를 보완하기 위해 여가를 잘 사용하고 있는 또래 청소년에 대한 동영상 자료를 제시하여 다양하고 건전한 여가 활용 방법을 인식하게 하는 것이 필요하다는 의견이 제시됨.</li> <li>- 뒤에 이어지는 작업 1의 여가 개발하기가 앞서 이루어진다면 '일주일을 마음대로 할 수 있다면'의 활동이 수월할 수 있을 것이라는 의견(순서변경 필요)</li> </ul> </li> <li>● <b>작업 1: 여가 개발하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한 번도 해보지 않은 활동을 경험해 봄으로써 느낄 수 있는 긍정적 심리를 강조하면서 50여 가지 여가 및 새로운 경험 중 본인이 가장 실천할 수 있는 활동 2개를 선택하고 한 주간 동안 실천할 수 있도록 함. 실천여부를 체크하기 위하여, 인증사진 및 증거자료(예: 영화표) 등을 차주 제출하는 것으로 동기 부여함.</li> <li>- 지역사회에서 청소년들이 이용할 수 있는 여가활동 지원 기관(청소년 두드림, 청소년 수련원 등)을 검색하여 관련 정보를 알려주는 것이 필요함.</li> </ul> </li> <li>● <b>작업 2 게임 잘 사용하기 (게임 전용 목표 세우기) :</b> 전체프로그램 안에서의 조화 및 시간 배분을 고려하여 삭제 필요.</li> </ul>   |
| 6<br>회<br>기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업: 스트레스 표현하기</b> 스트레스를 그림으로 표현하는 것은 초등학교 고학년과 중학생에게는 귀찮고 재미없는 활동이었음. 본 회기에서는 서로의 스트레스를 나누고 공감하는 것이 핵심이므로 텃밭 가꾸기 및 워밍업에서는 "스트레스"에 대해서 간단히 설명하는 것으로 활동을 대신하는 것이 필요함.</li> <li>● <b>작업 1: 청소년 스트레스 관련 동영상 시청</b> 참여자들은 관련 동영상을 시청하는 것보다 현재 자신들의 스트레스에 대해 말하는 것을 선호함. 작업 1을 삭제하고 작업 2의 스트레스 경험 나누기에 더 많은 시간을 할애하는 것이 필요함.</li> <li>● <b>작업 2: 스트레스 경험 나누기 (Hot seat)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 스트레스에 대해 말하고 이에 대한 공감 경매를 진행하는 것에 대해 전반적으로는 긍정적인 반응이었으나, 일부 고학년에서는 자신의 실제적인 스트레스 사건에 대한 노출을 꺼려하는 경향이 있었으므로 집단의 성격을 고려하여 공개로 할 것인지 비공개로 할 것인지를 결정하는 것이 필요함. 비공개 공감 경매를 할 경우 Hot seat를 제외하고 자신의 스트레스 사건을 쪽지에 적는 형식을 취하여 비공개로 공감 경매를 하는 것도 대안이 될 수 있음.</li> <li>- 대부분 부모와의 스트레스를 다수 보고함. 7회기의 부모님과 Win-Win 서약서 작성하기 활동을 6회기에 알림으로써 부모와 자신의 게임사용에 대해 대화해 볼 수 있는 기회를 마련할 수 있도록 함.</li> <li>- 참여자들이 경험하는 다양한 스트레스가 게임에 과몰입하게 되는 원인이 될 수 있음을 설명하면, 다음 회기까지 자신이 어떤 상황에서 게임을 하게 되는지 탐색해 볼 수 있도록 권유하는 활동이 다음 회기와의 연결에 도움이 될 것이라는 의견이 제안됨.</li> </ul> </li> </ul> |

| 구분          | 의견   |
|-------------|--|
| 7<br>회<br>기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>덧발 가꾸기 &amp; 워밍업: 빙고게임</b> 프로그램 시간 배분 및 진행의 효율적인 측면에서 이전 회기들에서 이미 자주 반복된 게임하는 이유를 굳이 빙고게임으로 구성하기보다 발표 혹은 이야기 방식으로 재점검하는 수준으로 진행하는 것이 추천됨.</li> <li>● <b>작업 1: 게임과몰입 유혹 상황 대처하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주용이의 사례를 통해 '멈춤, 생각, 평가, 실행, 반응'을 다루고 자신에게 적용하는 활동에 대한 참여자들의 이해가 부족하고 시간이 오래 걸림. 따라서 자신에게 적용하기 전에 주용이의 사례를 통해 문제해결 방법에 대해 보다 충분히 이해시키는 것이 필요함.</li> <li>- 자신의 문제 상황을 선택하고 그에 맞는 대처 계획을 스스로 세우는 것을 대부분의 참여자들이 어려워 함. 따라서 참여자들이 자주 처하게 되는 대표적인 문제 상황을 한두 가지 정도 제시하고 그것에 관한 문제해결 각본을 다 같이 세우는 것이 추천됨.</li> </ul> </li> <li>● <b>작업 2: 부모님과 대화해보세요</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 게임선용에 대한 부모와의 Win-Win 서약서의 내용이 중요하기 때문에 마지막 회기에 체크하는 것 보다는 6회기로 이동하여 스트레스 경험과 연관시켜 게임사용에 있어 부모와의 갈등을 줄이고, 협력 관계로 나갈 수 있도록 Win-Win 서약서 작성 순서를 변경하는 것이 추천됨.</li> <li>- Win-Win 서약서 작성 시, 부모와 어떻게 대화했는지에 대해 보다 꼼꼼하게 살펴볼 수 있는 전략이 필요함.</li> <li>- Win-Win 서약서 작성 시, 부모와 함께 할 수 있는 환경이 제한적인 경우 멘토 혹은 선생님과 서약하는 것도 대안이 됨.</li> </ul> </li> </ul> |
| 8<br>회<br>기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>덧발 가꾸기 &amp; 워밍업: 동영상 시청</b> 마지막 회기에서 전체회기를 돌아보며 자신의 변화를 체크하는 활동이 시간적 여유가 충분치 않으므로 상대적으로 중요도가 낮은 워밍업 활동 삭제 요구됨.</li> <li>● <b>작업 2: 잘했군, 잘했어!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 변화과정을 그래프로 그리고 친구들 앞에 발표할 수 있도록 보조도구들을 적극적으로 활용하는 것이 필요함 (칠판, 화이트보드, 전지 등).</li> <li>- 변화과정 그래프 내에 자신의 성공 및 실패 시점을 표시하도록 하고 그 때의 전략 등을 기술하도록 함. 변화과정 그래프를 보다 풍부하게 활용할 필요성 제시됨.</li> <li>- 지속적인 목표달성을 위하여 마무리 회기에서 자신의 꿈에 대한 점검 필요.</li> </ul> </li> </ul>   |

### 3. 개정된 프로그램 개요

연구진과 프로그램 진행자, 외부 전문가들의 개선 의견을 반영하여 실제 프로그램을 실시했을 때, 참여자들이 이해하기 어려워하거나 효과가 미비한 활동을 수정하거나 삭제하였다. 이를 통해 회기 활동들을 더 역동적이고 흥미로운 활동으로 보완하였다. 이러한 과정을 거쳐 개정된 프로그램의 회기를 표77에 제시하고 부록3에 좀 더 자세한 내용을 제시하였다.

표77. 개정된 Win-Me Game 프로그램 개요

| 회기 | 목적  | 내용  |
|----|---|---|
| 1  | <p>◎ 프로그램 소개, 자기소개 및 프로그램 내의 역할을 정하여 참여 동기와 적극성을 높인다.</p> <p>◎ 게임사용 현황과 게임사용 이유를 확인하여 게임사용에 대한 인식을 높인다.</p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 프로그램 목적, 진행방식, 진행자 소개</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 자기소개 및 프로그램 내의 역할 분담</li> <li>• 작업1. 게임을 하는 이유 확인하기 : 게임을 하는 이유를 검토하고 어떠한 기본적 심리욕구가 게임을 통해 충족되어 왔으며 일상생활에서는 충족되지 못했는지를 파악함.</li> <li>• 작업2. 게임 행동 관찰하기: 주용이의 사례와 게임사용 기록지 작성을 통해 자신이 언제, 어떻게 게임을 사용하는지 파악함.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>  |
| 2  | <p>◎ 게임과 관련한 건강한 생각과 건강하지 못한 생각 그리고 그와 관련된 기본적 심리욕구를 찾아낸다.</p> <p>◎ 게임과 관련한 건강하지 못한 생각을 탐색하고 이를 건강한 생각으로 바꿀 수 있는 능력을 기른다.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 동영상 시청을 통해 생각에 따라 어떻게 행동과 감정이 달라질 수 있는지를 알게 함.</li> <li>• 작업1. 게임에 대한 건강한 생각? vs 건강하지 못한 생각? : OX 진실게임을 통해 게임에 대한 건강한 생각과 그렇지 못한 생각 구분하게 하기.</li> <li>• 작업2. 건강한 생각과 건강하지 못한 생각의 결과 예측하기 : 주용이의 사례를 통해 건강하지 못한 생각이 어떤 결과를 유발하는지 파악하고 자신에게 적용하여 생각해 보게 함. 또한 자신의 생각과 관련된 기본적 심리욕구를 파악함.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul> |
| 3  | <p>◎ 게임의 장/단기적, 긍/부정적 결과를 탐색하고 이를 자신에게 적용해 봄으로써 자신에게 나타나고 있는 결과를 파악한다.</p> <p>◎ 자신의 게임사용 결과를 탐색함으로써 게임 조절 동기를 증진한다.</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 과도한 게임사용에 청소년의 건강, 특히 뇌에 미치는 영향에 대한 동영상 시청.</li> <li>• 작업1. 결정저울 활동 : 게임사용의 장, 단기적/긍정, 부정적 결과를 실제 저울에 올려놓음으로써 어떤 선택이 합리적인지 결정하게 하기.</li> <li>• 작업2. 나의 게임사용 결과는? : 자신에게 해당하는 게임 사용 결과들을 탐색하고 그와 관련된 기본적 심리 욕구 파악하기.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>  |
| 4  | <p>◎ 스스로 게임 조절을 위한 장/단기적 목표와 실천을 위한 구체적인 전략을 설정한다.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 꿈을 실천한 사람에 대한 동영상을 시청함으로써 꾸준한 목표설정과 계획 재고를 통해 지금 바로 할 수 있는 것부터 실행하는 것이 중요함을 알림.</li> <li>• 작업1. 게임 조절 목표 설정하기 : SMART 계획 전략에 대해 설명하고 게임 조절에 대한 단, 장기적 목표와 계획을 스스로 설정할 수 있도록 함.</li> <li>• 작업2. 내가 게임을 잘 조절한다면? 릴레이 게임을 통해 게임 조절을 성공적으로 실행하고 있는 자신의 모습에 대해 상상해 볼 수 있도록 함.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>               |

| 회기 | 목 적   | 내 용  |
|----|---|--|
| 5  | ◎ 여가 활동 계획 및 실천을 통해 건강하고 지속가능한 즐거움 욕구 충족 방법을 배운다.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 위밍업 : 여가를 창의적으로 잘 사용하고 있는 청소년의 사례에 관한 동영상 시청</li> <li>• 작업1. 여가 개발하기 : 다음 한 주 내에 실제로 실행할 수 있는 여가를 선택하게 하고 그에 대한 구체적인 전략 세우기. 실제로 실행하고 그에 대한 증거물을 제출하는 것이 과제를 맡는다.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>   |
| 6  | ◎ 게임과몰입의 위험요인인 스트레스에 대한 인식을 높인다.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 위밍업 : 스트레스에 대한 간단한 교육</li> <li>• 작업1. 스트레스 경험 나누기: 집단의 성격에 따라 자신의 스트레스에 대한 비공개 또는 공개 공감경매를 실시함.</li> <li>• 작업2. 부모님과 대화해요(1): 부모님과 의견 충돌 해결 방법을 토론했고 부모님과 게임사용에 대한 Win-Win 서약서 작성을 과제로 제시.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul>  |
| 7  | ◎ 게임과몰입을 유발하는 스트레스 상황을 확인하고 이에 대한 대처방법을 확인하고 대처 능력을 증진시킨다.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 위밍업 : 지난 한 주간 자신의 게임과몰입을 유발하는 스트레스 상황에 대해 발표하기</li> <li>• 작업1. 게임과몰입 유혹 상황 대처하기: 주용이의 사례를 통해 게임과몰입 유혹 상황에 대한 문제해결 방안을 습득하고 공통적인 스트레스 상황에 대한 대처 방법을 집단원과 함께 토론하여 문제해결각본 세우기.</li> <li>• 작업2. 부모님과 대화해요(2) : Win-Win 서약서를 확인하고 대화 시 어려움에 대해 점검.</li> <li>• 마무리 : 본인의 퀘스트, 레벨업 달성 여부 PR하고 퀘스트 달성 판에 스티커 붙이기. 소감 나누기.</li> </ul> |
| 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 지속적인 노력의 중요성을 인식한다.</li> <li>◎ 프로그램을 통해 변화된 모습을 확인하고 성취감을 경험한다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 위밍업 : 지속적인 노력의 중요성 배우기</li> <li>• 작업1. 프로그램을 통한 변화와 성장 점검하기 : 게임이용시간, 기본적 심리욕구 충족 경험, 여가활동 여부 등을 변화그래프 작성하기를 통해 확인하기</li> <li>• 작업2. 동료와 감사 경험을 나누고 수료증 배부를 통해 프로그램을 마무리하기</li> </ul>  |

## 제2절 꿈도이 프로그램 개선

### 1. 꿈도이 프로그램 진행자의 프로그램 평가

꿈도이 프로그램을 진행한 주 진행자와 보조 진행자(총 4명)에게 각 회기 활동들에 대해 프로그램의 치료 목적에 부합하는지, 참여자들이 그 활동의 취지와 방법을 수월하

게 이해하는지, 그리고 전체 회기 흐름과 참여자 및 환경적 조건들을 고려할 때 실시가 적합한지 여부를 5점 척도('1점=매우 나쁘다', '5점=매우 좋다')로 평가하도록 하였다.

### 1) 1회기 : “출발하라!”

프로그램 주 진행자 및 보조 진행자들이 1회기의 각 활동에 대해 '회기 목표에 부합하는 정도', '참여자들의 이해 수월성 정도', '회기 활동으로서의 적합성 정도'를 평가한 사항은 표78과 같다.

표78. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 1회기 활동별 평가(N=4)

| 회기 활동                              | 평가항목             | 평균<br>(표준편차) | 빈도(%) <sup>d</sup> |       |          |       |           |
|------------------------------------|------------------|--------------|--------------------|-------|----------|-------|-----------|
|                                    |                  |              | 매우<br>좋다           | 좋다    | 보통<br>이다 | 나쁘다   | 매우<br>나쁘다 |
| 텃밭 가꾸기 & 위밍업<br>- 자기소개 및<br>짜꿍 만들기 | 일치성 <sup>a</sup> | 5.00(0.00)   | 4(100)             | -     | -        | -     | -         |
|                                    | 수월성 <sup>b</sup> | 4.75(0.50)   | 3(75)              | 1(25) | -        | -     | -         |
|                                    | 적합성 <sup>c</sup> | 3.75(0.50)   | -                  | 3(75) | 1(25)    | -     | -         |
| 작업1<br>- 게임사용 관찰하기                 | 일치성              | 4.50(1.00)   | 3(75)              | -     | 1(25)    | -     | -         |
|                                    | 수월성              | 5.00(0.00)   | 4(100)             | -     | -        | -     | -         |
|                                    | 적합성              | 4.75(0.50)   | 3(75)              | 1(25) | -        | -     | -         |
| 작업2<br>- 게임을 하는 이유<br>확인하기         | 일치성              | 4.00(0.82)   | 1(25)              | 2(50) | 1(25)    | -     | -         |
|                                    | 수월성              | 4.00(1.16)   | 2(50)              | -     | 2(50)    | -     | -         |
|                                    | 적합성              | 3.75(0.96)   | 1(25)              | 1(25) | 2(50)    | -     | -         |
| 작업3<br>- 게임사용 검토 및<br>자기조절 목표 세우기  | 일치성              | 4.25(0.96)   | 2(50)              | 1(25) | 1(25)    | -     | -         |
|                                    | 수월성              | 3.00(1.16)   | -                  | 2(50) | -        | 2(50) | -         |
|                                    | 적합성              | 3.75(1.26)   | 1(25)              | 2(50) | -        | 1(25) | -         |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 '-' 표시로 표기함

자세히 살펴보면, '텃밭 가꾸기 & 위밍업' 활동인 “자기소개 및 짜꿍 만들기”는 회기 목표에의 부합성에 대해 모든 진행자들이 '매우 좋다(100%)'고 평가하였고, 참여자들의 이해 수월성에 대해서도 '매우 좋다(75%)'는 대체로 긍정적인 평가를 보였다. 또한 회기 활동으로서의 적합성에 대해서도 '좋다(75%)'는 긍정적인 의견이 많았다.

'작업1'인 “게임사용 관찰하기”는 회기 목표에의 부합성(75%)과 참여자들의 이해 수월성(100%), 그리고 회기 활동으로서의 적합성(75%)에 대해서 '매우 좋다'는 의견이 많아 대체로 긍정적인 평가를 보였다.

'작업2'인 “게임을 하는 이유 확인하기”를 살펴보면, 회기 목표에의 부합성은 75%가

‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’ 25%, ‘좋다’ 50%)으로 평가하였다. 참여자들의 이해 수월성은 ‘매우 좋다’와 ‘보통이다’가 각각 50%로 평가되었고, 회기 활동으로서의 적합성은 ‘좋다’ 이상이 50%(‘매우 좋다’ 25%, ‘좋다’ 25%), ‘보통’이라는 평이 50%로 나타났다.

마지막으로 ‘작업3’인 “게임사용 검토 및 자기조절 목표 세우기”에 대한 회기 목표에의 부합성은 75%가 ‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’ 50%, ‘좋다’ 25%)으로 평가하였고, 회기 활동으로서의 적합성에서도 75%가 ‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’ 25%, ‘좋다’ 50%)으로 평가하였다. 반면, 참여자들의 이해 수월성에 대해서는 ‘좋다(50%)’는 평가와 ‘나쁘다(50%)’는 평가가 양립하여 진행자들의 의견이 상반되는 것으로 나타났다.

정리하면, 1회기의 ‘텃밭 가꾸기 & 워밍업’ 활동인 “자기소개 및 짝꿍 만들기”와 ‘작업1’인 “게임사용 관찰하기”는 대체로 긍정적인 평가를 받아 유지될 필요가 있고, ‘작업2’인 “게임을 하는 이유 확인하기”는 대체적으로 ‘보통’ 이상의 평가를 받은 것으로 나타났다. 마지막으로 ‘작업3’인 “게임사용 검토 및 자기조절 목표 세우기”는 참여자들의 이해 수월성에 대해서 진행자들의 상반된 의견이 나왔으므로 좀 더 이해가 쉬운 내용으로 교체하거나 재고될 필요가 시사되었다.

## 2) 2회기 : “구체화하라!”

2회기의 각 활동에 대해 프로그램 주 진행자와 보조 진행자가 평가한 회기 목표에의 부합성과 참여자들의 이해 수월성, 회기 활동으로서의 적합성 정도를 평가한 사항은 표 79와 같다.

이를 자세히 살펴보면, ‘텃밭 가꾸기 & 워밍업’ 활동인 “포스트잇 게임”에 대한 평가는 회기 목표에의 부합성에서 ‘좋다’ 이상의 의견이 100%(‘매우 좋다’ 75%, ‘좋다’ 25%)였고, 참여자들의 이해 수월성과 회기 활동으로서의 적합성에서는 모두 ‘매우 좋다(100%)’로 평가하여 긍정적인 의견이 높았다.

‘작업1’인 “게임사용 흐름 배우기”는 회기 목표에의 부합성에서 ‘매우 좋다(75%)’는 의견이 높았고, 회기 활동으로서의 적합성에서는 ‘좋다(75%)’는 의견이 높았다. 그러나 참여자들의 이해 수월성은 ‘보통이다’와 ‘나쁘다’가 각각 50%로 평가되어 진행자 대부분이 참여자 수준에서 이해가 어려울 수 있다는 입장을 보였다.

‘작업2’인 “게임을 하는 이유와 기본육구 이해하기”를 살펴보면, 회기 목표에의 부합성과 회기 활동으로서의 적합성 모두 ‘좋다’ 이상의 의견이 75%(‘매우 좋다’ 50%, ‘좋다’ 25%)로 긍정적인 평가를 보였다. 반면, 참여자의 이해 수월성 정도에 대해서는 ‘매우 좋다’, ‘좋다’, ‘보통이다’, ‘나쁘다’는 의견이 모두 나와 진행자들의 의견이 다양하였다.

마지막으로 ‘작업3’인 “게임사용에 대한 비합리적인 생각 검토, 수정하기”는 회기 목표에의 부합성은 모든 진행자가 ‘좋다(100%)’라고 평가하였다. 참여자들의 이해 수월성은 ‘매우 좋다’(50%)는 의견과 함께 ‘보통’ 이하라는 의견도 50%(‘보통’ 및 ‘나쁘다’ 각각

25%)로 보고되었다. 회기 활동으로서의 적합성에 대한 평가도 ‘좋다’는 의견이 50%, ‘보통’ 이하라는 의견이 50%(‘보통’ 및 ‘나쁘다’ 각각 25%)로 보고되었다.

정리하면, 2회기의 ‘텃밭 가꾸기 & 위밍업’ 활동인 “포스트잇 게임”은 긍정적인 평가가 높아 유지될 필요가 있었다. 한편, ‘작업1’인 “게임사용 흐름 배우기”와 ‘작업2’인 “게임을 하는 이유와 기본육구 이해하기”는 상대적으로 참여자들이 이해하기가 쉽지 않다는 의견이 수렴되어 참여자들의 이해를 돕는 보다 쉬운 접근으로 보완하여 유지해야 할 것으로 판단되었다. 마지막으로 ‘작업3’인 “게임사용에 대한 비합리적인 생각 검토, 수정하기”는 회기목표에의 부합성에 대해서는 긍정적으로 평가되었으나 참여자들의 이해 수월성 및 회기 활동으로서의 적합성에 대해서는 부정적인 평가도 있어, 이를 보완할 필요가 시사되었다.

표79. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 2회기 활동별 평가(N=4)

| 회기 활동                                     | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |        |          |       |           |   |
|---|------------------|--------------------|--------|----------|-------|-----------|---|
|   |                  | 매우<br>좋다           | 좋다     | 보통<br>이다 | 나쁘다   | 매우<br>나쁘다 |   |
| 텃밭 가꾸기 & 위밍업<br>-포스트잇 게임                  | 일치성 <sup>a</sup> | 4.75(0.50)         | 3(75)  | 1(25)    | -     | -         | - |
|   | 수월성 <sup>b</sup> | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -     | -         | - |
|   | 적합성 <sup>c</sup> | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -     | -         | - |
| 작업1<br>- 게임사용 흐름 배우기                      | 일치성              | 4.75(0.50)         | 3(75)  | 1(25)    | -     | -         | - |
|   | 수월성              | 2.50(0.58)         | -      | -        | 2(50) | 2(50)     | - |
|   | 적합성              | 3.75(0.50)         | -      | 3(75)    | 1(25) | -         | - |
| 작업2<br>- 게임을 하는 이유와<br>기본육구 이해하기          | 일치성              | 4.25(0.96)         | 2(50)  | 1(25)    | 1(25) | -         | - |
|   | 수월성              | 3.50(1.29)         | 1(25)  | 1(25)    | 1(25) | 1(25)     | - |
|   | 적합성              | 4.25(0.96)         | 2(50)  | 1(25)    | 1(25) | -         | - |
| 작업3<br>- 게임사용에 대한<br>비합리적인 생각 검토,<br>수정하기 | 일치성              | 4.00(0.00)         | -      | 4(100)   | -     | -         | - |
|   | 수월성              | 3.75(1.50)         | 2(50)  | -        | 1(25) | 1(25)     | - |
|   | 적합성              | 3.25(0.96)         | -      | 2(50)    | 1(25) | 1(25)     | - |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 ‘-’ 표시로 표기함

### 3) 3회기 : “더 구체화하라!”

3회기의 각 활동에 대한 회기 목표에의 부합성과 참여자들의 이해 수월성, 회기 활동으로서의 적합성 정도를 평가한 사항은 표80과 같다.

표80. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 3회기 활동별 평가(N=4)

| 회기 활동                              | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |        |          |        |           |   |
|------------------------------------|------------------|--------------------|--------|----------|--------|-----------|---|
|                                    |                  | 매우<br>좋다           | 좋다     | 보통<br>이다 | 나쁘다    | 매우<br>나쁘다 |   |
| 텃밭 가꾸기 & 위밍업<br>- 선택적 주의력 테스트      | 일치성 <sup>a</sup> | 4.50(0.58)         | 2(50)  | 2(50)    | -      | -         | - |
|                                    | 수월성 <sup>b</sup> | 4.75(0.50)         | 3(75)  | 1(25)    | -      | -         | - |
|                                    | 적합성 <sup>c</sup> | 4.75(0.50)         | 3(75)  | 1(25)    | -      | -         | - |
| 작업1<br>- 게임사용 흐름을<br>탐지하기          | 일치성              | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -      | -         | - |
|                                    | 수월성              | 3.00(0.00)         | -      | -        | 4(100) | -         | - |
|                                    | 적합성              | 3.50(0.58)         | -      | 2(50)    | 2(50)  | -         | - |
| 작업2<br>- 주요 선행사건인 생활<br>스트레스를 검토하기 | 일치성              | 4.75(0.50)         | 3(75)  | 1(25)    | -      | -         | - |
|                                    | 수월성              | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -      | -         | - |
|                                    | 적합성              | 4.75(0.50)         | 3(75)  | 1(25)    | -      | -         | - |
| 작업3<br>- 자기친절 훈련(1)                | 일치성              | 3.75(0.96)         | 1(25)  | 1(25)    | 2(50)  | -         | - |
|                                    | 수월성              | 3.00(1.41)         | 1(25)  | -        | 1(25)  | 2(50)     | - |
|                                    | 적합성              | 3.00(0.82)         | -      | 1(25)    | 2(50)  | 1(25)     | - |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 '-' 표시로 표기함

자세히 살펴보면, '텃밭 가꾸기 & 위밍업' 활동인 "선택적 주의력 테스트"는 회기 목표에의 부합성('매우 좋다', 50%, '좋다' 50%)과 이해 수월성('매우 좋다', 75%, '좋다' 25%), 회기 활동으로서의 적합성('매우 좋다' 75%, '좋다' 25%)에서 모든 평가자가 '좋다' 이상의 긍정적인 평가를 보였다.

'작업1'인 "게임사용 흐름을 탐지하기"는 회기 목표에의 부합성은 모든 진행자들이 '매우 좋다(100%)' 라고 평가하였다. 회기 활동으로서의 적합성에 대해서는 '좋다' 50%, '보통이다' 50%로 평가하였고, 참여자의 이해 수월성에 대해서는 모두 '보통이다(100%)' 로 평가하였다.

'작업2'인 "주요 선행사건인 생활 스트레스를 검토하기"를 살펴보면, 회기 목표에의 부합성과 회기 활동으로서의 적합성에 대해 진행자 모두 '좋다' 이상('매우 좋다' 75%, '좋다' 25%)으로 평가하였다. 또한 참여자들의 이해 수월성에 대해서도 '매우 좋다'는 의견이 100%로 매우 긍정적으로 평가되었다.

마지막으로 '작업3'인 "자기친절 훈련(1)"은 회기목표에의 부합성에서 모두 '보통 이상'으로 평가하였다('매우 좋다' 25%, '좋다' 25%, '보통이다', 50%). 한편, 참여자들의 이해 수월성('매우 좋다' 25%, '보통이다' 25%, '나쁘다' 50%)과 회기 활동으로서의 적합성 ('좋다' 25%, '보통이다' 50%, '나쁘다' 25%)에 대해서는 '매우 좋다'부터 '나쁘다'는 평가가 다양하게 나타났다.

정리하면, 3회기의 ‘텃밭 가꾸기 & 위밍업’ 활동인 “선택적 주의력 테스트”와 ‘작업1’인 “게임사용 흐름을 탐지하기” 그리고 ‘작업2’인 “주요 선행사건인 생활 스트레스를 검토하기”는 대체로 긍정적인 평가를 받아 유지될 필요가 있고, 마지막으로 ‘작업3’인 “자기치절 훈련(1)”은 회기목표에의 부합성에서 대체적으로 ‘보통’ 이상으로 평가된 반면, 참여자들의 이해 수월성과 적합성은 상대적으로 ‘보통’ 이하의 평가가 많아, 참여자들의 이해를 돕는 보다 쉬운 접근으로 보완하거나 재고할 필요가 시사되었다.

#### 4) 4회기 : “구체화하라! 생각을 바꾸라”

4회기의 각 활동에 대한 회기 목표에의 부합성과 참여자들의 이해 수월성, 회기 활동으로서의 적합성 정도를 평가한 사항은 표81과 같다.

표81. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 4회기 활동별 평가(N=4)

| 회기 활동                                 | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |        |          |        |           |   |
|---------------------------------------|------------------|--------------------|--------|----------|--------|-----------|---|
|                                       |                  | 매우<br>좋다           | 좋다     | 보통<br>이다 | 나쁘다    | 매우<br>나쁘다 |   |
| 작업1<br>- ‘미래의 가능한 나’<br>소개하기          | 일치성 <sup>a</sup> | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -      | -         | - |
|                                       | 수월성 <sup>b</sup> | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -      | -         | - |
|                                       | 적합성 <sup>c</sup> | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -      | -         | - |
| 작업2<br>- 게임사용 흐름 탐지의<br>달인 되기(1)      | 일치성              | 4.00(0.82)         | 1(25)  | 2(50)    | 1(25)  | -         | - |
|                                       | 수월성              | 3.00(0.00)         | -      | -        | 4(100) | -         | - |
|                                       | 적합성              | 3.25(0.50)         | -      | 2(50)    | 2(50)  | -         | - |
| 작업3<br>- 게임사용에 대한<br>비합리적인 생각<br>수정하기 | 일치성              | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -      | -         | - |
|                                       | 수월성              | 4.00(1.41)         | 2(50)  | 1(25)    | 1(25)  | -         | - |
|                                       | 적합성              | 3.50(1.29)         | 1(25)  | 1(25)    | 2(50)  | -         | - |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 ‘-’ 표시로 표기함

자세히 살펴보면, ‘작업1’인 “미래의 가능한 나 소개하기”는 회기 목표에의 부합성 및 참여자들의 이해 수월성, 그리고 회기 활동으로서의 적합성에 대해서 모든 진행자들이 ‘매우 좋다(100%)’고 평가하였다.

‘작업2’인 “게임사용 흐름 탐지의 달인 되기(1)”을 살펴보면, 회기 목표에의 부합성은 ‘좋다’ 이상이 75%(‘매우 좋다’ 25%, ‘좋다’ 50%)로 평가되었고, 회기 활동으로서의 적합성은 ‘좋다(25%)’는 의견과 ‘보통(75%)’이라는 의견이 함께 보고되어 전반적으로 ‘보통’ 이상의 평가를 보였다. 한편, 참여자들의 이해 수월성은 모든 진행자들이 ‘보통(100%)’이

라고 평가하였다.

마지막으로 ‘작업3’인 “게임사용에 대한 비합리적인 생각 수정하기”에 대한 진행자들의 평가를 살펴보면, 회기목표에의 부합성은 ‘매우 좋다(100%)’로 평가되었다. 참여자들의 이해 수월성은 ‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’ 50%, ‘좋다’ 25%)이 75%로 평가되었고, 회기 활동으로서의 적합성은 ‘좋다’ 이상(‘매우 좋다’, 25%, ‘좋다’ 25%)의 평가가 절반, ‘보통(50%)’이라는 평가가 절반이었다.

정리하면, 4회기의 ‘작업1’인 “미래의 가능한 나 소개하기”는 모든 진행자들이 매우 긍정적으로 평가하였다. ‘작업2’인 “게임사용 흐름 탐지의 달인 되기(1)”의 회기목표에의 부합성은 대체로 긍정적인 평가를 보였고, 참여자들의 이해 수월성 및 회기 활동으로서의 적합성은 전반적으로 ‘보통’ 이상으로 평가한 것으로 나타났다. 마지막으로 ‘작업3’인 “게임사용에 대한 비합리적인 생각 수정하기”는 회기 목표에의 부합성에서 긍정적인 평가가 우세하였고, 참여자들의 이해 수월성과 회기 활동으로서의 적합성에서는 대부분 ‘보통’ 이상으로 수렴되었다.

### 5) 5회기 : “구체화하라! 생각을 바꾸라! 다르게 행동하라!”

5회기의 각 활동에 대한 회기 목표에의 부합성과 참여자들의 이해 수월성, 회기 활동으로서의 적합성 정도를 평가한 사항은 표82와 같다.

표82. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 5회기 활동별 평가(N=4)

| 회기 활동                               | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |        |          |       |           |   |
|-------------------------------------|------------------|--------------------|--------|----------|-------|-----------|---|
|                                     |                  | 매우<br>좋다           | 좋다     | 보통<br>이다 | 나쁘다   | 매우<br>나쁘다 |   |
| 작업1<br>- ‘미래의 가능한 나’를<br>구체적으로 그려보기 | 일치성 <sup>a</sup> | 4.50(0.58)         | 2(50)  | 2(50)    | -     | -         | - |
|                                     | 수월성 <sup>b</sup> | 4.00(0.82)         | 1(25)  | 2(50)    | 1(25) | -         | - |
|                                     | 적합성 <sup>c</sup> | 4.50(0.58)         | 2(50)  | 2(50)    | -     | -         | - |
| 작업2<br>- 게임사용 흐름 탐지의<br>달인 되기(2)    | 일치성              | 4.00(0.82)         | 1(25)  | 2(50)    | 1(25) | -         | - |
|                                     | 수월성              | 3.50(1.00)         | -      | 3(75)    | 1(25) | -         | - |
|                                     | 적합성              | 5.00(0.58)         | -      | 2(50)    | 2(50) | -         | - |
| 작업3<br>- 대안행동 설계하기                  | 일치성              | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -     | -         | - |
|                                     | 수월성              | 3.50(1.29)         | 1(25)  | 1(25)    | 1(25) | 1(25)     | - |
|                                     | 적합성              | 4.75(0.50)         | 3(75)  | 1(25)    | -     | -         | - |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 ‘-’ 표시로 표기함

자세히 살펴보면, '작업1'의 "미래의 가능한 나를 구체적으로 그려보기"는 회기 목표에의 부합성 및 회기 활동으로서의 적합성에 대해 진행자 모두 긍정적으로 평가하였으며('매우 좋다' 50%, '좋다' 50%), 참여자들의 이해 수월성에 대해서도 대부분 '좋다' 이상('매우 좋다' 25%, '좋다', 50%)의 의견이 높았다.

'작업2'의 "게임사용 흐름 탐지의 달인 되기(2)"는 4회기의 "게임사용 흐름 탐지의 달인 되기(1)"과 유사하게 평가되었다. 즉, 회기 목표에의 부합성 및 참여자들의 이해 수월성에서는 대부분 '좋다' 이상의 평가를 하였으나, 회기 활동으로서의 적합한 정도에 대해서는 '좋다(50%)'와 '보통이다(50%)'로 양분되는 양상을 보였다.

마지막으로 '작업3'의 "대안행동 설계하기"를 살펴보면 회기 목표에 부합하는 정도는 평가자 간 만장일치로 '매우 좋다'고 평가되었고, 회기 활동으로서의 적합성 역시 대부분 높은 평가를 받았으나('매우 좋다' 75%), 참여자들의 이해 수월성 정도에서는 '매우 좋다'부터 '나쁘다'까지 다양한 평가를 받았다.

정리하면, 5회기의 '작업1'인 "미래의 가능한 나를 구체적으로 그려보기"와 '작업2'인 "게임사용 흐름 탐지의 달인 되기(2)"는 대체로 긍정적인 평가를 받아 유지될 필요가 있고, '작업3'인 "대안행동 설계하기"는 참여자들의 이해 수월성 정도가 다양하게 평가 되어 재고될 필요성이 시사되었다.

## 6) 6회기 : "구체화하라! 생각을 바꾸라! 다르게 행동하라! 성공하라!"

6회기의 각 활동에 대해 회기 목표에 부합하는 정도, 참여자들의 이해 수월성 정도, 회기 활동으로서의 적합성 정도를 평가한 사항은 표83과 같다.

이를 자세히 살펴보면, '작업1'의 "미래의 가능한 나를 이루기 위한 해결책 찾기"는 회기 목표에의 부합성('매우 좋다' 50%, '좋다' 50%)이나 회기 활동으로서의 적합성('매우 좋다' 50%, '좋다' 25%)에 대해 평가자들이 대체로 긍정적인 평가를 하였고, 참여자들의 이해 수월성 정도에 대해서도 긍정적인 평가가 있었으나 '보통'이라는 의견이 절반을 차지했다.

'작업2'의 "대안행동 심상훈련(1)"은 회기 목표에 부합성이 '좋다'와 '보통이다'로 양분되었고, 참여자들의 이해 수월성에 대해서는 낮은 평가('좋다' 25%, '보통이다' 25%, '나쁘다' 25%, '매우 나쁘다' 25%)를 하였다. 또한 회기 활동으로서의 적합성은 대부분 '보통' 이상('좋다' 50%, '보통이다' 25%)의 평가를 보였으나, '매우 나쁘다(25%)'는 평가도 이루어졌다.

'작업3'의 "자기친절 훈련(2)"는 회기 목표에의 부합성이 '좋다'는 의견과 '보통' 이하의 의견으로 양분되었고, 참여자들의 이해 수월성은 평균적으로 '보통'으로 평가되었다. 회기 활동으로서의 적합성은 '좋다(50%)'와 '나쁘다(50%)'로 양분되었다.

정리하면, 6회기의 '작업1'인 "미래의 가능한 나를 이루기 위한 해결책 찾기"는 대체

로 긍정적인 평가를 받아 유지될 필요가 있고 '작업2'인 "대안행동 심상훈련(1)"과 '작업3'인 "자기친절 훈련(2)"는 참여자들의 이해가 쉽지 않고 회기 활동으로 활용하기에 적합하지 않다는 의견들이 수렴되어 재고할 필요성이 시사된다.

표83. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 6회기 활동별 평가(N=4)

| 회기 활동                                     | 평가항목             | 평균<br>(표준편차) | 빈도(%) <sup>d</sup> |       |          |       |           |
|---|------------------|--------------|--------------------|-------|----------|-------|-----------|
|   |                  |              | 매우<br>좋다           | 좋다    | 보통<br>이다 | 나쁘다   | 매우<br>나쁘다 |
| 작업1<br>- '미래의 가능한 나'를<br>이루기 위한 해결책<br>찾기 | 일치성 <sup>a</sup> | 4.50(0.58)   | 2(50)              | 2(50) | -        | -     | -         |
|   | 수월성 <sup>b</sup> | 3.75(0.96)   | 1(25)              | 1(25) | 2(50)    | -     | -         |
|   | 적합성 <sup>c</sup> | 4.25(0.96)   | 2(50)              | 1(25) | 1(25)    | -     | -         |
| 작업2<br>- 대안행동 심상훈련(1)                     | 일치성              | 3.50(0.58)   | -                  | 2(50) | 2(50)    | -     | -         |
|   | 수월성              | 2.50(1.29)   | -                  | 1(25) | 1(25)    | 1(25) | 1(25)     |
|   | 적합성              | 3.00(1.41)   | -                  | 2(50) | 1(25)    | -     | 1(25)     |
| 작업3<br>- 자기친절 훈련(2)                       | 일치성              | 3.25(0.96)   | -                  | 2(50) | 1(25)    | 1(25) | -         |
|   | 수월성              | 3.00(0.82)   | -                  | 1(25) | 2(50)    | 1(25) | -         |
|   | 적합성              | 3.00(1.16)   | -                  | 2(50) | -        | 2(50) | -         |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 '-' 표시로 표기함

### 7) 7회기 : "즐거라!"

프로그램 주 진행자 및 보조 진행자들이 7회기의 각 활동에 대해 회기 목표에 부합하는 정도, 참여자들의 이해 수월성 정도, 회기 활동으로서의 적합성 정도를 평가한 사항은 표84와 같다.

이를 자세히 살펴보면, '텃밭 가꾸기 & 위밍업' 활동인 "자기조절의 생물학적 배경 배우기"는 회기 목표에의 부합성과 참여자들의 이해 수월성이 '보통(75%)'이라는 평가가 지배적이었다. 회기 활동으로서의 적합성은 대체로 긍정적으로 평가되었다('매우 좋다' 25%, '좋다' 25%, '보통' 50%).

'작업1'의 "미래의 가능한 나 현황 점검하기"는 회기 목표에의 부합성이 긍정적인 평가를 받았고('매우 좋다' 50%, '좋다' 50%), 참여자들의 이해 수월성도 대체적으로 긍정적인 평가를 받았다. 회기 활동으로서의 적합성은 '좋다(75%)'는 의견이 지배적이었다.

'작업2'의 "대안행동 심상훈련(2)"는 6회기 때보다 회기 목표의 부합성('매우 좋다' 50%, '좋다' 25%, '보통' 25%)은 긍정적인 평가를 받았으나, 참여자들의 이해 수월성은 여전히 낮게 평가되었다('좋다' 50%, '나쁘다' 25%, '매우 나쁘다' 25%). 회기 활동으로서의 적합성도 6회기와 마찬가지로 평가자의 의견이 '좋다(50%)'와 '나쁘다('보통이다'

25%, '매우 나쁘다' 25%)'로 다양하게 나타났다.

'작업3'의 "여가활동 개발하기"는 회기 목표의 부합성이 만장일치로 '매우 좋다'고 평가되었고, 참여자들의 이해 수월성도 높게 평가되었다('매우 좋다' 75%, '좋다' 25%). 회기 활동으로서의 적합성도 대체적으로 긍정적으로 평가되었다('매우 좋다' 50%, '좋다' 25%, '보통이다' 25%).

정리하면, 7회기의 '텃밭 가꾸기 & 워밍업' 활동인 "자기조절의 생물학적 배경 배우기"는 '보통' 이상의 평가가 다수이며, '작업1'인 "미래의 가능한 나 현황 점검하기"와 '작업3'인 "여가활동 개발하기"는 대체로 긍정적인 평가를 받아 유지될 필요가 있다. 그러나 '작업2'인 "대안행동 심상훈련(2)"는 참여자가 이해하기 어렵고 프로그램 활동으로도 적합하지 않다는 의견이 수렴되어 재고할 필요성이 시사된다.

표84. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 7회기 활동별 평가(N=4)

| 회기 활동                                  | 평균<br>(표준편차)     | 빈도(%) <sup>d</sup> |        |          |       |           |       |
|--|------------------|--------------------|--------|----------|-------|-----------|-------|
|  |                  | 매우<br>좋다           | 좋다     | 보통<br>이다 | 나쁘다   | 매우<br>나쁘다 |       |
| 텃밭 가꾸기 & 워밍업<br>- 자기조절의 생물학적<br>배경 배우기 | 일치성 <sup>a</sup> | 3.25(0.50)         | -      | 1(25)    | 3(75) | -         | -     |
|  | 수월성 <sup>b</sup> | 3.25(0.50)         | -      | 1(25)    | 3(75) | -         | -     |
|  | 적합성 <sup>c</sup> | 3.75(0.96)         | 1(25)  | 1(25)    | 2(50) | -         | -     |
| 작업1<br>- '미래의 가능한 나'<br>현황 점검하기        | 일치성              | 4.50(0.58)         | 2(50)  | 2(50)    | -     | -         | -     |
|  | 수월성              | 4.25(0.96)         | 2(50)  | 1(25)    | 1(25) | -         | -     |
|  | 적합성              | 3.75(0.50)         | -      | 3(75)    | 1(25) | -         | -     |
| 작업2<br>- 대안행동 심상훈련(2)                  | 일치성              | 4.25(0.96)         | 2(50)  | 1(25)    | 1(25) | -         | -     |
|  | 수월성              | 2.75(1.50)         | -      | 2(50)    | -     | 1(25)     | 1(25) |
|  | 적합성              | 3.00(1.41)         | -      | 2(50)    | 1(25) | -         | 1(25) |
| 작업3<br>- 여가활동 개발하기                     | 일치성              | 5.00(0.00)         | 4(100) | -        | -     | -         | -     |
|  | 수월성              | 4.50(1.00)         | 3(75)  | 1(25)    | -     | -         | -     |
|  | 적합성              | 4.25(0.96)         | 2(50)  | 1(25)    | 1(25) | -         | -     |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 '-' 표시로 표기함

### 8) 8회기 : "계속 꿈꾸고 도전하고 이루라!"

8회기의 각 활동에 대해 회기 목표에 부합하는 정도, 참여자들의 이해 수월성 정도, 회기 활동으로서의 적합성 정도를 평가한 사항은 표85와 같다.

표85. 꿈도이 프로그램의 주 진행자 및 보조 진행자들의 8회기 활동별 평가(N=4)

| 회기 활동                                |                  | 평균<br>(표준편차) | 빈도(%) <sup>d</sup> |       |          |       |           |
|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------------|-------|----------|-------|-----------|
|                                      |                  |              | 매우<br>좋다           | 좋다    | 보통<br>이다 | 나쁘다   | 매우<br>나쁘다 |
| 텃밭 가꾸기 & 위밍업<br>-지속적인 노력의<br>중요성 배우기 | 일치성 <sup>a</sup> | 4.00(0.82)   | 1(25)              | 2(50) | 1(25)    | -     | -         |
|                                      | 수월성 <sup>b</sup> | 3.25(0.96)   | -                  | 2(50) | 1(25)    | 1(25) | -         |
|                                      | 적합성 <sup>c</sup> | 3.50(1.29)   | 1(25)              | 1(25) | 1(25)    | 1(25) | -         |
| 작업1<br>-프로그램을 통한<br>변화와 성장 점검하기      | 일치성              | 4.25(0.50)   | 1(25)              | 3(75) | -        | -     | -         |
|                                      | 수월성              | 4.50(0.58)   | 2(50)              | 2(50) | -        | -     | -         |
|                                      | 적합성              | 4.25(1.50)   | 3(75)              | -     | -        | 1(25) | -         |
| 작업2<br>-변화의 나선형 원리<br>배우기            | 일치성              | 3.75(0.50)   | -                  | 2(50) | 2(50)    | -     | -         |
|                                      | 수월성              | 3.25(1.26)   | 1(25)              | 2(50) | 1(25)    | -     | -         |
|                                      | 적합성              | 2.75(1.26)   | -                  | 1(25) | 2(50)    | 1(25) | -         |
| 작업3<br>-감사하기                         | 일치성              | 4.75(0.50)   | 3(75)              | 1(25) | -        | -     | -         |
|                                      | 수월성              | 4.75(0.50)   | 3(75)              | 1(25) | -        | -     | -         |
|                                      | 적합성              | 4.50(1.00)   | 3(75)              | -     | 1(25)    | -     | -         |

a=회기 목표에 부합하는 정도, b=참여자들의 이해 수월성 정도, c=회기활동으로서의 적합한 정도  
d=빈도 셀 중 해당 빈도가 0(0.00%)인 경우는 가독성을 높이기 위해 ‘-’ 표시로 표기함

자세히 살펴보면, ‘텃밭 가꾸기 & 위밍업’ 활동인 “지속적인 노력의 중요성 배우기”에서 회기 목표에의 부합성은 대체로 긍정적인 평가를 받았으나(‘매우 좋다’ 25%, ‘좋다’ 50%, ‘보통이다’ 25%), 참여자들의 이해 수월성과 회기 활동으로서의 적합성은 다양하게 평가되어 평가자 간 상이한 양상을 보였다.

‘작업1’의 “프로그램을 통한 변화와 성장 점검하기”는 회기 목표에의 부합성과 참여자들의 이해 수월성은 대부분 높은 평가를 받았다. 회기 활동으로서의 적합성도 ‘매우 좋다(75%)’는 의견이 대부분이었다.

‘작업2’의 “변화의 나선형 원리 배우기”는 회기 목표에의 부합성과 참여자들의 이해 수월성은 ‘좋다’는 의견이 50% 이상으로, 대체적으로 긍정적으로 평가되었으나, 회기 활동으로서의 적합성은 다소 낮게 평가되었다(‘좋다’ 25%, ‘보통’ 50%, ‘나쁘다’ 25%).

‘작업3’의 “감사하기”는 회기 목표에의 부합성과 참여자들의 이해 수월성에서 상당히 긍정적으로 평가되었고(‘매우 좋다’ 75%, ‘좋다’ 25%), 회기 활동으로서의 적합성 면에서도 높게 평가되었다(‘매우 좋다’ 75%, ‘보통이다’ 25%).

정리하면, 8회기의 ‘작업1’인 “프로그램을 통한 변화와 성장 점검하기”와 ‘작업3’인 “감사하기”는 높이 평가되어 유지될 필요가 있고, ‘텃밭 가꾸기 & 위밍업’ 활동인 “지속적인 노력의 중요성 배우기”와 ‘작업2’인 “변화의 나선형 원리 배우기”는 다양한 평가가 이루어져 보다 수월한 내용과 마무리 회기에 맞는 활동으로 재고될 필요성이 시사된다.

## 2. 꿈도이 프로그램 전체 포맷 및 각 회기에 대한 연구진 및 자문단의 개선 의견

구체적인 프로그램 개선 방안을 마련하기 위해 프로그램 주 진행자 및 보조 진행자가 작성한 회기 일지를 분석하고, 개별 면담 및 연구자, 진행자 전체 회의를 실시하여 의견을 모았다.

### 1) 프로그램 전체 포맷에 대한 개선 의견

#### (1) 회기 진행 시간 단축안

프로그램 개발 시 과몰입위험군의 다양한 위험요인을 다루고 성장과 번영을 촉진하는 훈련을 겸하기 위한 다양한 활동을 8회기 내에 소화하기 위해 90분이라는 다소 긴 회기 시간을 설계하였다. 그러나 실제 현장에서 프로그램을 진행해 본 결과, 청소년의 주의집중 범위는 50~60분에 준하였다. 또한 학교나 상담 서비스 제공 기관의 수업 또는 서비스 회기 시간의 일반적인 단위도 50~60분에 해당되었다. 따라서 보다 효율적인 프로그램 진행을 위해서는 회기 시간은 60분 이내로 단축할 필요가 제시되었다.

#### (2) 참여 동기 증진을 위한 인터넷 카페, 동호회 등 활용안

주 1회에 진행되는 현재 포맷으로는 참여자들의 참여 동기나 참여자들 간의 유대감 등을 이끌어 내는 것이 한계가 있으므로, 인터넷 소셜 네트워크에 '꿈도이 카페'를 개설하는 방법이 추천되었다. 참여집단 별로 게시판을 만들어 자신의 게임사용량을 보고하거나 하루의 에피소드 등을 공유해 참여자의 관심과 참여, 유대감을 늘리고, 프로그램 진행자나 주 진행자가 실시간으로 댓글을 달아주는 피드백을 통해 회기 간에도 관리와 교육이 가능하도록 하는 방안이 제안되었다.

#### (3) 프로그램 집중력 향상을 위한 다양한 시청각 자료 활용안

일부 참여자의 경우 회기가 거듭됨에 따라 집중도나 경각심이 저하되는 경향이 있어, 회기에서 제시하는 사례의 일부를 사실에 근거한 삽화, 예를 들면 게임과몰입으로 인한 피해를 보도하는 뉴스나 다큐멘터리를 편집해 제시하는 방안이 제안되었다.

#### (4) 시각화된 토큰제 적용으로 회기별 퀘스트 달성 동기 유발을 위한 시각화된 토큰제 적용안

프로그램 개발 시 참여 동기나 성취감을 촉진하기 위해 MMORPG의 미션이나 퀘스트 모드를 도입, 단계별 성취감과 연계성을 부여하고자 하였으나, 실제로 회기에 참여하면 일괄적으로 퀘스트나 미션 완수가 주어지므로 그에 대한 성취감이나 기대감이 부족하다고 평가되었다. 대안으로 일정한 보상 규칙(예: 과제 실시해온 경우 포도알 2개 배부, 회기 활동을 성실히 수행한 경우 포도알 2개 배부)을 설정하여 칭찬 포도알, 스티커

북 등을 활용해 시상하는 피드백 방법이 제안되었다.

## 2) 각 회기별 보완사항

구체적인 프로그램 개선 방안을 마련하기 위해 프로그램 주 진행자 및 보조 진행자가 작성한 회기 일지를 분석하고, 개별 면담 및 연구자, 진행자 전체 회의를 실시하여 수정 및 보완 의견을 모았다. 표86에는 수정 및 보완이 필요한 회기 활동에 대한 의견이 제시되어 있다.

표86. 꿈도이 프로그램에 대한 연구진 및 자문단의 개선 의견

| 구분  | 의견  |
|-----|---|
| 1회기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업: 자기소개 및 짝꿍 만들기</b> 현재의 강점 스티커를 활용한 자기소개에 더해 좋아하는 활동, 프로그램에서 불리고 싶은 별명 등도 함께 소개하여 참여자 간의 친밀감을 높일 필요가 있음</li> <li>● <b>작업3: 게임사용 검토 및 자기조절 목표 세우기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 짝꿍과 게임사용을 검토하는 활동은 1회기의 특성상 서로 어색한 참여자들끼리 아직 익숙하지 않은 훈련을 당장 같이해야하는 활동이 효율적이지 않은 것으로 판단되어, 생략하는 것이 좋을 것 같음</li> <li>- 게임사용 자기조절 목표 세우기 활동도 청소년에게 다소 어려운 '자기조절'이라는 개념에 맞부딪히게 되고, 동기가 부족할 수 있는 상황에서 자기조절 목표를 세우는 것에 부담을 느낄 수 있음. 대안으로 자신과의 계약서를 만들어서 프로그램에 성실히 참여하겠다는 약속을 첫 목표 설정 훈련으로 하는 것이 좋겠음.</li> </ul> </li> </ul> |
| 2회기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>작업1: 게임사용 흐름 배우기</b> 만중이 삽화로 참여자들의 이해를 돕는 것은 도움이 되나, 다음의 용어들은 참여자들이 낯설고 어려워하므로 해당 ppt나 워크북에서 다음처럼 수정할 것을 제안함. <ul style="list-style-type: none"> <li>• '선행사건' → '그 전에 어떤 일이 있었나', '행동' → '어떤 게임을 얼마나 했나?'</li> </ul> </li> <li>● <b>작업2: 게임을 하는 이유와 기본육구 이해하기</b> 게임으로 진행하는 것을 제안함. 1회기에서 1인당 3장씩 작성한 '내가 게임을 하는 이유' 카드를 활용, 두 팀 중 빨리 각 기본육구에 맞게 카드들을 분류한 팀이 이기는 게임으로, 참여자들의 적극성과 재미를 유도할 것을 제안함.</li> <li>● <b>작업3: 게임사용에 대한 비합리적 생각 검토, 수정하기 삭제</b> '작업1'과 겹치는 내용임. 이후 회기들에서도 여러 번 반복하는 활동이므로 본 회기에서는 삭제하는 것을 제안함</li> </ul>      |
| 3회기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>작업3: 자기친절훈련</b> 해당 훈련이 목표로 하는 "알아차림", "수용"을 짧은 시간 내에 참여자들에게 이해시키는 것은 무리가 있음. 또한 제한된 시간을 고려할 때 해당 훈련은 전체 프로그램 흐름의 통일성을 떨어뜨릴 수 있음. 삭제하는 것을 제안함.</li> </ul>  |
| 4회기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>작업2: 게임사용 흐름 탐지의 달인 되기(1)</b> 현재처럼 워크북을 작성하는 훈련은 지루하고 비효과적일 수 있으므로 팀별로 게임사용의 장/단기적 좋은 결과/나쁜 결과를 확인하는 '전지 채우기' 훈련으로 대체하는 것을 제안함</li> <li>● <b>작업3: 게임사용에 대한 비합리적 생각 수정하기</b> 시간제한 상 본 회기에서는 생략하고, 다음 회기의 게임사용 흐름 탐지의 달인 되기(2) 대신 진행하는 것을 제안함.</li> </ul>   |
| 5회기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>작업1: '미래 가능한 나'를 구체적으로 그려보기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재의 기자 인터뷰 진행 포맷은 재치나 입담, 이해 능력이 부족한 참여자들에게는 어려운 수행일 수 있음. 따라서 인터뷰 진행을 주 진행자나 보조 진행자가 맡아 보다 다양하고 깊은 수준의 내러티브를 끌어낼 필요가 있음.</li> <li>- 이 때 생동감을 높이기 위해 기자명찰이나 마이크 등의 소품을 준비하는 것도 도움이 될 것 같음.</li> </ul> </li> </ul>  |

| 구분          | 의견   |
|-------------|--|
| 5<br>회<br>기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>작업2: 게임사용 흐름 탐지의 달인 되기(2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이를 삭제하고 4회기의 '작업3: 게임사용에 대한 비합리적 생각 수정하기'를 옮겨와 진행하는 것을 제안함.</li> <li>- 이 때 현재의 비합리적 생각 수정을 OX 퀴즈 형식 등의 보다 역동적인 활동으로 대체할 것을 제안함. 예를 들면 20개 정도의 비합리적 신념과 합리적 신념들을 작은 종이에 각각 하나씩 쓰고, 이를 풍선에 한 개씩 넣고 바람을 불어 20개의 풍선을 준비함. 두 팀으로 나눠 어느 팀이 더 많은 풍선을 터뜨려 그 안에 있는 종이의 글귀를 합리적 신념 대 비합리적 신념으로 맞게 분류하는지 가리는 게임을 제안함.</li> </ul> </li> <li>● <b>작업3: 대안행동 설계하기</b> 이후 회기에서 반복해 훈련하는 활동이므로, 제한된 시간상 본 회기에서는 삭제할 것을 제안함.</li> </ul>  |
| 6<br>회<br>기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>작업1: '미래 가능한 나'를 이루기 위한 해결책 찾기</b> 현재 참여자들이 두 명씩을 짝을 지어 인터뷰하는 포맷보다 역동적인 참여를 높이기 위해 '제비뽑기 인터뷰'를 제안함. 1명이 자신의 '미래의 가능한 나'와 실현 계획, 경과를 발표하면, 나머지 참여자들은 인터뷰 질문이 하나씩 적혀 있는 종이를 제비 뽑아 돌아가면서 질문을 해 줌. 참여자 전체의 인터뷰를 이런 식으로 진행하여 서로에 대한 관심과 적극적인 참여를 유도하는 것을 제안함.</li> <li>● <b>작업2: 대안행동 심상훈련(1)</b> 해당 활동은 삭제하고, 5회기의 '작업3. 대안행동 설계하기' 훈련으로 대체할 것을 제안함.</li> <li>● <b>작업3: 자기친절 훈련</b> 3회기의 '작업3: 자기친절훈련'의 경우와 마찬가지로, 해당 훈련이 목표로 하는 "알아차림", "수용"을 짧은 시간 내에 참여자들에게 이해시키는 것은 무리가 있음. 또한 제한된 시간을 고려할 때 해당 훈련은 전체 프로그램 흐름의 통일성을 떨어뜨릴 수 있음. 삭제하는 것을 제안함.</li> </ul>  |
| 7<br>회<br>기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>도입. 과제점검 및 피드백</b> 6회기에 설계한 대안행동의 실행 여부를 확인하고 필요하다면 더 적합한 대안행동을 설계하는 활동을 제안함.</li> <li>● <b>작업1: '미래 가능한 나' 현황 점검하기</b> 구체적인 가이드 없이 짝꿍끼리 검토하는 포맷이어서 참여자들이 난감해하기도 함. 따라서 6회기의 '작업1. 미래 가능한 나를 이루기 위한 해결책 찾기' 활동처럼 현황 파악 및 문제해결에 도움이 되는 구체적인 질문들을 준비해 제비뽑기 인터뷰로 진행하는 것을 제안함.</li> <li>● <b>작업2: 대안행동 심상훈련(2)</b> 참여자들의 상이한 대안행동 계획을 공통된 지시문으로 심상훈련을 진행하는 것은 무리가 있음. 또한 제한된 시간상 깊은 수준의 심상훈련이 불가능하므로 삭제를 제안함.</li> <li>● <b>작업3: 여가활동 개발하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재의 여가활동 목록보다 우리나라 청소년의 실정에 맞는 여가활동 목록을 제시해주고, 여가활동을 계획할 수 있는 좀 더 구체적인 가이드를 제공해줄 필요가 있음.</li> <li>- 참여자들이 함께 즐길 수 있는 여가활동을 공동 계획, 실행하는 활동도 제안함.</li> </ul> </li> </ul> |
| 8<br>회<br>기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업: 지속적인 노력의 중요성 배우기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제시해 준 동영상은 참여자들에게 다소 어려운 내용이므로 좀 더 쉬운 동영상이나 오뎅이 비유(넘어져도 다시 일어서는 오뎅이의 인내)로 대체하길 제안함.</li> <li>- 더불어 문제적 게임이용이 재발되어도 포기하지 않고 변화 및 성장의 노력을 지속하길 당부함으로써 '작업2. 변화의 나선형 배우기'는 삭제하는 방안을 제안함.</li> </ul> </li> <li>● <b>작업1: 프로그램을 통한 변화와 성장 점검하기</b> 더 구체적인 가이드가 필요함. 예를 들어 프로그램 참여 전과 현재의 게임이용시간을 비교하거나, 게임에 대한 비합리적 신념의 변화 여부를 비교, 이제는 어떤 활동을 통해 기본적 심리욕구를 충족하는지 등을 점검할 수 있는 가이드가 필요함.</li> <li>● <b>작업2: 변화의 나선형 배우기</b> '텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업'과 중복되므로 삭제를 제안함.</li> </ul>   |

### 3) 개정된 프로그램 회기 개요

연구진과 프로그램 진행자, 외부 전문가들의 개선 의견을 반영하여, 프로그램의 전체 포맷 중 회기 시간을 60분으로 조정하였다. 이에 맞추어 실제 프로그램을 실시했을 때 참여자들이 이해하기 어려워하거나, 효과가 미비한 활동을 삭제하였다. 더불어 회기 활동들을 보다 역동적이고 흥미로운 활동으로 보완하였다. 이러한 과정을 거쳐 개정된 프로그램의 회기를 표87에 제시하였다.

표87. 개정된 꿈도이 프로그램 개요

| 회기 | 목적  | 내용   |
|----|---|--|
| 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램을 소개, 동기를 높이며 참여자의 소속감 및 우호감을 도모한다.</li> <li>◎ 게임사용 현황과 게임사용 이유를 확인하여 게임사용에 대한 인식을 높인다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 프로그램 목적, 진행방식, 진행자 소개</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 장점 스티커를 활용해 자기소개</li> <li>• 작업1. 게임사용 관찰하기 : 게임사용 기록지 작성</li> <li>• 작업2. 게임을 하는 이유 확인하기 : 자신이 게임을 하는 이유를 탐색해 종이 카드에 적기</li> <li>• 작업3. 프로그램 참여 계약서 작성 : 프로그램에 성실히 참여하겠다는 서약 작성하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul> |
| 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 게임사용 흐름(선행사건-생각-행동-결과)의 일련의 과정에 대한 인식을 높인다.</li> <li>◎ 게임사용과 관련된 심리적 기본욕구를 파악한다.</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 포스트잇 게임으로 게임사용 이유 확인</li> <li>• 작업1. 게임사용 흐름 배우기 : 만중이의 예를 통해 게임사용 이유 및 흐름을 탐색</li> <li>• 작업2. 게임을 하는 이유와 기본욕구 이해하기 : 심리적 기본욕구를 배우고 게임사용 이유와 연결시키기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>   |
| 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 게임사용 흐름을 탐색하는 효능감을 높인다.</li> <li>◎ 게임사용의 주요 원인인 생활 스트레스의 영향을 살펴본다.</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 워밍업 : 선택적 주의력 테스트 영상을 통해 주의력의 중요성 배우기</li> <li>• 작업1. 게임사용 흐름을 탐지하기 : 게임사용 흐름을 탐색하며, 게임에 대한 비합리적 신념을 탐지하기 위해 주의력이 중요함을 배우기</li> <li>• 작업2. 생활 스트레스 검토하기 : 게임사용의 주요 원인인 스트레스의 영향을 인식하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>            |

| 회기 | 목적   | 내용  |
|----|--|---|
| 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ '미래 가능한 나'를 구상함으로써 게임 조절 변화 동기를 높인다.</li> <li>◎ 게임사용에 대한 비합리적 생각을 합리적으로 수정한다.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 작업1. '미래 가능한 나' 설계하기 : 자신의 긍정적인 미래를 설계하면서 변화에 대한 동기를 높이기</li> <li>• 작업2. 게임사용 결과를 마스터하기 : 게임사용의 장, 단기적 좋은 결과, 나쁜 결과를 객관적으로 확인</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>  |
| 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ '미래 가능한 나'를 구체적으로 그려 성공 가능성을 높인다.</li> <li>◎ 게임사용에 대한 비합리적 생각을 합리적으로 수정한다.</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 작업1. '미래의 가능한 나'를 구체적으로 그려보기 : 인터뷰를 통해 '미래의 가능한 나'를 더 생생하고 구체적으로 그려보기</li> <li>• 작업2. 게임사용에 대한 비합리적 생각 수정하기 : 풍선게임을 통해 비합리적 생각을 확인하고 수정하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>  |
| 6  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ '미래 가능한 나'를 실천하는 데에 어려움을 검토, 해결책을 찾는다.</li> <li>◎ 실현 가능한 게임사용 대안행동을 설계한다.</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 작업1. '미래 가능한 나'를 이루기 위한 해결책 찾기 : '미래 가능한 나' 실현 계획을 검토, 보완하기</li> <li>• 작업2. 대안행동 설계하기 : 게임사용의 대안행동과 그에 예상되는 장애물을 검토하여 구체적이고 실현가능한 대안행동 설계하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul>  |
| 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ '미래 가능한 나'를 실천하는데 어려움을 검토하여 해결책을 찾는다.</li> <li>◎ 즐거운 여가활동을 개발한다.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 : 과제 점검 및 피드백</li> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 위밍업 : 동영상을 통해 자기조절의 생물학적 과정을 살펴보면서, 체력 및 기분 관리의 필요성 배우기</li> <li>• 작업1. '미래 가능한 나' 현황 점검하기 : '미래 가능한 나'를 실천하는 과정에서 발생하는 장애물을 집단원들과 함께 해결하기</li> <li>• 작업2. 여가활동 개발하기 : 여가활동의 중요성을 인식하고 자신에게 맞는 여가활동을 계획하기</li> <li>• 마무리 : 퀘스트, 레벨업 달성 확인 및 소감 나누기</li> </ul> |
| 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 지속적인 노력의 중요성을 인식한다.</li> <li>◎ 프로그램을 통해 변화된 모습을 확인하고 성취감을 경험한다.</li> <li>◎ 변화 파트너에게 감사하면서 동료의식을 높인다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 텃밭 가꾸기 &amp; 위밍업 : 지속적인 노력의 중요성 배우기</li> <li>• 작업1. 프로그램을 통한 변화와 성장 점검하기 : 게임이용 시간, 기본적 심리욕구 충족 경험, 여가활동 여부를 검토하여 변화를 확인하기</li> <li>• 작업2. 감사 경험을 나누고 수료증 배부를 통해 프로그램을 마무리하기</li> </ul>  |

### 제3절 프로그램 참여 동기 증진 전략

#### 1. 프로그램 참여 동기 증진의 필요성

장기적이고 안정된 변화의 첫 걸음은 동기에서 시작되며 변화를 위해서는 동기가 필수적이다. 그러나 많은 사람들은 변화하고자 할 때 동기화되어 있지 않으며 양가감정과 공포를 가지고 변화를 시작하고 때때로 절망과 체념을 경험한다.

게임 조절 문제를 가진 청소년들은 주로 본인의 선택이 아니라 부모나 교사의 요구에 의해 강제로 치료 프로그램에 참여하는 경우가 빈번하다. 따라서 게임을 조절하고자 하는 동기가 낮을 수밖에 없다(이규미, 2010; Young, 2009). 내담자가 적극적으로 치료에 참여하고 스스로 변화하고자 노력할 때 그 효과가 지속되지만(Overholser, 2005; Ryan & Deci, 2008b), 오랜 습관으로 굳어진 행동이나 태도를 변화시키는 것은 매우 어려운 일이다. 특히, 청소년들은 문제에 대한 자신의 관심보다는 상담가, 교사, 부모 등 중요한 타인들로부터의 압력에 의해 상담 혹은 치료받도록 강요받는데(Zeldman, Ryan, & Fiscella, 2004), 외부 압력에 의해 상담 및 치료 장면에서 들어오는 청소년들은 대부분 변화에 저항하는 경향이 있다.

이런 이유들로 청소년들은 좀처럼 게임을 줄이려는 동기를 형성하기 어렵고 초기에 게임을 조절하고자 하는 동기를 갖는다 해도 이는 주로 외부 압력에 의해 초래된 동기에 해당하기 때문에 지속력이 약할 수밖에 없다. 최근 청소년의 문제적 게임이용과 동기의 관계를 탐색한 연구들도 이와 같은 문제를 지적하고 있다(현명호 등, 2006; Griffiths & Meredith, 2009; Orzack, Voluse, Wolf, & Hennen, 2006).

동기는 상담 및 치료의 초기단계에서만 중요한 것은 아니다. 행동 변화를 지속해 나가는 과정에서 여러 장애물을 극복하면서 변화가 지속될 수 있게 하는데도 동기가 필수적이다. 특히, 행동이 재발될 수 있는 위험 상황이나 변화를 위해 제공되었던 강화물이 더 이상 주어지지 않을 때 변화된 행동을 지속하기 위해서는 동기가 필요하다. 게임 조절 문제를 가진 청소년들은 변화를 지속해 나가다가도 재발을 경험할 때, 주변의 지지와 협조가 원활히 이뤄지지 않을 때 절망과 체념을 경험하면서 게임 조절을 그만둘 수 있다.

따라서 게임 조절을 위한 프로그램을 시작하기 전에 이들의 동기를 강화시키는 것이 중요하며, 프로그램 내에서도 동기를 지속적으로 증진시키는 전략이 필수적이다. 본 연구에서는 이를 위해 Deci와 Ryan(1994)의 자기결정이론에서 동기를 증진시킬 수 있는 전략으로 제시된 자율성지지 방법을 활용하고자 한다. 또한 자신의 내·외 상태를 잘 알아차리고 자신의 욕구와 흥미에 맞는 내적 목표를 실천할 수 있도록 돕는 마음챙김을 활용하고자 한다.

Deci와 Ryan(1994)은 자율성이 충족될 때 인간은 건강하고 자율적인 행동을 할 수 있다고 하였다. 따라서 게임 조절 프로그램에 참여하는 청소년들의 자율성이 충족된 상태에서 프로그램에 참여한다면 게임을 조절하고자 하는 동기가 증진될 수 있음을 예측해 볼 수 있다. Deci, Eghrari, Patrick 및 Leone(1994) 그리고 Reeve와 Jang(2006)은 자율성 지지와 관련된 몇몇 요인을 조사하였는데, 이 요인들은 (a) 행동을 위한 의미 있는 근거 제공하기, (b) 처벌과 우발적인 보상과 같이 외부에서 작용하는 통제를 최소화하기, (c) 선택과 참여를 위한 기회 제공하기, (d) 행동 변화와 관련된 부정적 감정을 인정하기로 나타났다. 이를 게임 조절 장면에 적용해 보면, 게임 조절에 대한 선택권을 부여하고 불필요한 게임 조절 강화물을 통제하며 게임 조절 필요성에 대한 합리적인 정보를 제공하고 게임 조절의 어려움과 갈등에 대한 공감을 제공해 주는 것은 청소년의 게임 조절 동기를 증진시키기 위한 자율성 충족의 핵심 방안이라 할 수 있을 것이다. 특히 선택권을 제공해 준다는 것은 개인의 자율성을 뒷받침하는 중심 요소라 할 수 있는데, 똑같이 어떤 일을 해야 하는 상황이라 해도 그것을 실행하는 방법에서 조금이라도 자유를 누리면서 자율성을 인정받으면 과제에 대한 집중도도 높아지고 흥미도 증진될 수 있다. 임숙희(2013)의 연구에서는 게임과몰입 참여자들에게 게임 조절 프로그램 참여에 대한 선택권을 제공하였는데, 그 결과 참여자들은 프로그램에 참여하는 것을 거부하기보다 참여를 선택하였으며, 자신이 온전히 인정받고 있음을 느낌에 따라 자발성이 높아졌으며, 자신의 선택을 위한 다양한 정보를 받아들여 합리적인 결정을 할 수 있었다.

게임 조절 동기 증진을 위한 두 번째 방안은 마음챙김 훈련이다. 마음챙김은 현재 일어나는 경험에 대한 내·외적 반응들에 보다 명료한 주의를 기울일 수 있게 하며, 이를 통해 자신에 대한 통찰을 증진시킬 수 있다. 또한 자발적인 노출을 도움으로써 자기 조절 및 자율적인 행동, 정서적 안정성, 수용의 결과를 유도하는 것으로 보고되고 있다 (Baer, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). 게임 조절이 필요한 청소년에게 마음챙김은 게임을 조절하거나 조절하고 싶지 않은 자신의 욕구를 보다 분명하게 알아차릴 수 있도록 돕고, 그와 관련된 내외적인 압력들을 유연하게 알아차림으로써 자신의 갈등적이거나 부적응적인 상태에 대해 인식하고 노출할 수 있도록 돕는다. 이러한 통찰과 노출의 과정을 통해 자율적인 게임 조절 동기가 증진되며 이는 조절 행동으로 이어진다고 볼 수 있다.

## 2. 프로그램 참여 동기 증진 전략의 예시

게임 조절을 위한 프로그램에 참여하기 전, 한 회기의 동기 증진 프로그램을 진행하는 것은 이후 청소년들의 적극적인 프로그램 참여와 게임 조절 과정을 도울 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 임숙희(2013)의 연구를 참고하여 한 회기 프로그램으로 실시할 수 있는 동기 증진 전략에 대해 소개하고자 한다. 각 전략들은 진행자가 초기면담

시에도 충분히 활용할 수 있는 방안이다. 정해진 순서는 없지만, 표88에 제시된 순서대로 프로그램 참여에 대한 갈등지지 → 게임 조절의 장/단점 살펴보기 → 프로그램 소개하기 → 마음챙김 훈련하기 → 소감 나누기 순으로 진행하는 것이 효과적일 수 있다. 개인 또는 집단 면담 형식으로 진행할 수 있으며 소요시간은 35~45분 정도이다. 다음의 사항을 진행자가 충분히 숙지하여 동기 면담 회기뿐만 아니라 이후 프로그램 진행 과정에서도 활용한다면 그 효과성은 더욱 커질 것이라 기대한다.

표88. 과몰입/과몰입위험군 청소년을 위한 게임프로그램 참여 동기 증진 전략의 예

| 주요 전략  | 전략 설명  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>게임 조절에 대한<br/>부정적 감정 및 갈등<br/>인정</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>게임 조절을 선택하는 상황에서 참여자들이 느낄 수 있는 부정적 감정 및 갈등을 공감하고 지지하기.</b></li> <li>- “안녕하세요. 이번 시간에는 여러분이 게임 조절을 선택하는데 도움을 주기 위해 게임 조절의 장, 단점에 대해 함께 알아보고 앞으로 진행될 게임 조절 프로그램에 대해 소개하려고 합니다. 또한 여러분의 게임 조절에 도움이 될 수 있는 간단한 훈련을 함께 하고자 합니다.”</li> <li>- “아마 여러분은 지금 “내가 꼭 게임 조절을 해야 하나?”, “게임을 조절하고 싶지 않아”라고 생각하거나 혹은 불안하거나 우울한 기분이 들 수도 있습니다. 새로운 환경에서 낯선 사람들과 별로 하고 싶지 않은 게임 조절에 대해 이야기 하는 것은 불편한 일일 것입니다. 게임 조절이 재미있거나 흥미로운 활동이 아니라는 것을 잘 압니다. 또한 매우 어렵다는 것도 잘 압니다. 사실, 여러분과 같은 많은 학생들은 게임 조절이 지루하고 재미없다고 말합니다. 그래서 선생님은 여러분이 게임 조절을 선택해야 하는 지금 답답하고 지루한 기분을 느끼고 있음을 충분히 이해합니다.”</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>게임 조절 선택을 위한<br/>정보 제공</b></p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>게임 조절에 대한 장, 단점, 선택 여부에 따른 예측할 수 있는 결과 등을 제공함(PPT나 워크시트를 활용함).</b></li> <li>- “우리가 선택하는 대부분의 것들은 좋은 점과 덜 좋은 점 둘 다 가지고 있기 때문에 우리는 갈등을 경험하게 되며 결정을 내리기가 힘들게 됩니다. 왜냐하면 두 가지를 모두 충족시켜 줄 수 있는 결정은 없기 때문입니다. 우리가 게임을 조절하기로 결정하는데 도움이 되는 한 가지 방법은 우리가 갖고 있는 게임에 대한 좋은 감정, 싫은 감정을 동시에 살펴보는 것입니다. 변화에 대해 생각할 때 우리는 모든 측면을 완벽하게 고려하지는 못합니다. 그 대신 우리는 당연히 해야 한다고 생각하는 것을 하고, 하고 싶지 않은 것들은 피하거나 변화에 대한 생각을 포기합니다. 이런 태도는 우리의 선택에 도움이 되지 않습니다. 변화시키는 것과 변화시키지 않는 것의 장점과 단점을 살펴보는 것은 우리가 선택하는데 도움을 주는 한 방법입니다”</li> <li>- “현재 여러분의 게임 행동을 그대로 유지하는 것이 주는 이익, 즉, 게임 행동을 변화시키지 않았을 경우 어떤 좋은 점이 있을까요? 여러분은 왜 게임을 계속 하게 되는 것일까요? 게임의 어떤 점이 좋을까요? 게임이 여러분의 삶에서 어떤 중요한 역할을 하나요?”</li> <li>- “또한 게임 행동의 변화시키지 않을 경우 어떠한 일이 발생할까요? 게임 행동의 변화가 생기지 않으면 여러분의 인생은 어떻게 될까요? 이번에는 게임 행동을 변화하고자 할 때 나타나는 손해는 무엇인지 생각해보겠습니다. 여러분이 게임을 조절하게 된다면 무엇을 포기해야 할까요? 어떤 어려움이 있을까요? 게임 행동을 변화하고자 할 때 나타날 수 있는 이득, 즉 장점은 무엇 일까요? 만약 여러분이 게임을 조절하기로 선택했다면 어떤 좋은 점이 있을까요? 이것은 여러분의 인생에 어떤 영향을 미칠까요?”</li> </ul> |

| 주요 전략     | 전략 설명  |
|-----------|--|
| 프로그램 소개하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 전체 진행과정에 대해 소개함(PPT 등 활용).</li> <li>- “앞으로 여러분이 참여할 수 있는 프로그램은 모두 8회기로 진행됩니다. 일주일에 한 번 1시간 30분씩 여러분과 만납니다. 앞으로 진행될 프로그램 내용은 다음과 같습니다.”</li> </ul>  |
| 선택권 부여    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 선택권을 존중하고 지지하는 언어적 표현 사용</li> <li>- “앞으로 진행될 프로그램에 참여할지는 여러분이 스스로 선택할 수 있습니다. 단, 자신의 선택에 책임을 질 수 있어야 합니다. 본 프로그램은 여러분이 게임을 조절하는데 도움을 줄 수 있습니다. 여러분이 어떤 선택을 하더라도 존중합니다.”</li> </ul>  |
| 마음챙김 훈련   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 게임 조절에 대해 결정해야 하는 지금 이 순간의 생각, 감정, 신체 반응에 대해 판단이나 평가 없이 개방적인 호기심으로 바라볼 수 있는 명상 진행. 또한 현재 경험하는 것들에 대해 수용적인 태도를 취할 수 있도록 함.</li> <li>- 자, 편안히 앉고 지금 자세가 편안하다면 눈을 감으세요. 현재 여러분은 게임 조절을 해야 할지, 하지 않을지를 결정해야 하는 시점에 있습니다. 지금 이 시간에는 여러분이 게임 조절을 결정해야 하는 이 순간 여러분에게 나타나는 다양한 반응들에 대해 마음챙김하는 시간을 가져보려고 합니다.</li> <li>- 마음챙김이란 여러분의 생각, 느낌, 몸에서 느껴지는 반응에 대해 있는 그대로 생생하게 느껴 보는 것입니다. “이런 생각은 안 돼, 이런 기분을 느끼면 안 돼”하는 판단 없이 “아, 내가 이런 기분이구나, 이런 생각이구나.”하며 친절하게 여러분의 생각과 기분, 그때 느껴지는 몸의 반응을 바라보는 것입니다.</li> <li>- 먼저 여러분에게 떠오르는 생각에 대해 마음챙김 하겠습니다. 만약 지금 떠오르는 생각이 없거나 집중하는 것이 어렵다면 방금 전 여러분이 적었던 생각을 떠올려 보세요. 마치 생각이 극장의 화면에 비춰지는 것처럼 상상하면 마음속의 생각을 쉽게 알아차리는데 도움이 됩니다. 여러분은 앉아서 화면을 쳐다보면서 생각이나 그림이 나타나는 것을 기다립니다. 생각이 화면 위에 나타나 있는 동안 그 생각에 주의를 기울이고 그 생각이 화면에서 사라져 가면 사라지게 내버려 둡니다. 게임 조절에 대해 선택해야 하는 지금 이 순간, “아! 하기 싫다”, “이걸 내가 왜 해야 하지?”, 또는 “완벽하게 잘해내서 칭찬 받아야지”, “이번에는 꼭 성공해야지!”, “내가 잘할 수 있을까?” 등 여러 생각이 들 수 있습니다. 그런 생각들을 화면 위에 떠올려 놓듯이 그저 바라보세요. “이런 생각들은 없어져야해”, “이런 생각을 하면 안 돼”라고 평가하지 말고 그저 “아, 내가 이런 생각을 하고 있구나.” 하고 알아차리고 그저 한 걸음 떨어져서 바라보세요. “내가 잘할 수 있을까? 잘해야만 해”라는 판단 없이 그저 “내가 이런 생각을 하고 있구나.” 알아차리고 따뜻하고 부드러운 시선으로 나의 생각을 바라보세요.</li> <li>- 이번에는 지금 느껴지는 내 감정에 대해 마음챙김 하겠습니다. 꼭 잘해야 된다고 생각하여 불안한가요? 하기 싫은 것을 억지로 해야 해서 짜증나고 화가 나 있나요? 여러분의 감정을 부드럽고 따뜻한 시선으로 가만히 느껴보세요. 여러분이 지금 어떤 기분인지 알아차리기 어렵다면 방금 적은 느낌을 떠올려 보는 것도 도움이 될 수 있습니다. 감정이 마치 마음속에 일어났다 사라지는 파도라고 생각하고 가만히 내버려 두세요. 감정이 높은 파도처럼 일어나면 “아, 내가 지금 이런 기분이구나.”하고 알아차리고 그저 그런 감정들이 파도가 일었다가 부수 지듯이 흘러갈 수 있도록 내버려 두세요. “이런 기분은 좋지 않아”, “이런 기분을 느끼면 안 돼.”라는 판단 없이 그저 “아, 내가 지금 이런 기분이구나.”하고 따뜻하고 친절할 시선으로 바라봐 주세요.</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>마음챙김 훈련</b></p> | <p>- 이번에는 여러분의 몸의 반응에 대해 마음챙김 하겠습니다. 지금 여러분의 몸에서는 어떤 반응들이 나타나고 있나요? 불안하거나 답답한 기분과 함께 얼굴이 붉어지거나 가슴이 답답한가요? 호흡이 빨라지나요? 머리부터 발끝까지 여러분에게 나타나는 몸의 감각에 주의를 기울여 보겠습니다. 부드럽고 따뜻한 호기심으로 편안한 숨을 쉬면서 천천히 발끝, 발바닥, 발등과 발목, 종아리, 무릎, 허벅지 등으로 차례대로 올라오면서 어떤 감각이 느껴지는지 탐색해 보세요. 먼저 발바닥의 느낌을 알아차려 봅니다. 발바닥과 신발이 닿는 부분을 느껴봅니다. 천천히 그리고 부드럽게 어떤 느낌이 드는지 알아차려 봅니다. 천천히 호흡을 들이 쉬면서 발바닥의 감각을 느껴본 후 숨을 내쉬면서 느낌을 내려놓으세요. 이번에는 종아리와 무릎과 허벅지의 감각을 느껴봅니다. 충분히 느껴봅니다. 부드럽고 따뜻한 호기심으로 주의의 초점을 배로 옮겨 느껴봅니다. 옷깃과 닿는 배의 느낌을 느껴봅니다. 충분히 느꼈다면 가슴과 어깨로 넘어와 가슴과 어깨에서 느껴지는 반응을 알아차려 봅니다. 판단하거나 평가하지 말고 있는 그대로를 느껴봅니다. 이제 손가락, 손, 팔, 어깨, 목, 머리로 이동하면서 천천히 감각을 느껴 보세요. 천천히 호흡을 들이 쉬면서 각 신체부위의 감각을 느껴본 후 숨을 내쉬면서 그것들을 내려놓으세요. 이러한 과정을 반복해 보세요. 자, 이제부터 숫자를 거꾸로 열을 세겠습니다. 하나가 되면 모두 천천히 호흡을 정리하며 눈을 뜨세요.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>소감 나누기</b></p>  | <p>- 프로그램 참여에 대한 강요 없이 게임 조절 선택을 존중함.</p>  |

## IV. 결론 및 제언



## IV. 결론 및 제언

### 제1장 연구결과 요약 및 시사점

본 연구에서는 한국콘텐츠진흥원이 개발하여 보급한 진단유형별 개입프로그램들의 효과성을 검증할 목적으로 두 가지 세부 과제를 수행하였다.

첫째, CSG '선용군'과 '일반사용자군'을 대상으로 개발된 게임과몰입 예방프로그램 ('KOCCA 게임길잡이')에 대한 효과성 검증은 대다수 청소년 게임이용자들이 해당되는 '일반사용자군' 분류에 초점을 두고 웹기반 CSG의 진단유효성을 확인하는 한편, 현장 실험을 통해서 'KOCCA 게임길잡이'의 개입효과성을 검증하였다.

연구 결과, 웹기반 CSG를 통해서 '일반사용자군'으로 분류되어 본 연구에 참여한 청소년들은 한국콘텐츠진흥원의 전국조사(2011)에서 보고된 '일반사용자군'과 게임이용시간, 게임비용, 및 공존장애에서 유의미한 차이를 보이지 않았다. 반면에, '과몰입위험군' 및 '과몰입군'에 비해서는 청소년 게임이용행태를 이해하는데 핵심이 되는 주요 지표 모두에서 긍정적인 방향으로 유의한 차이를 보였다. 이 결과를 통해서 '일반사용자군'에 한정하여 보았을 때 웹기반 CSG를 통한 진단 유효성이 높음을 알 수 있다.

이에 더해서, 한국콘텐츠진흥원의 게임과몰입 예방프로그램 처치군을 받은 처치군은, 처치를 받지 않은 대조군에 비해서, 2주 기준으로 하루 평균 게임이용시간 및 1회 최대 게임이용시간이 적었고, 게임비용도 적었다. 이 결과는 청소년 게임이용 행태를 축약적으로 보여주는 두 가지 핵심 변수 모두에서 바람직한 방향의 행동변화가 처치군 참가자들에게 유발되었음을 보여준다. 이러한 행동변화 뿐만 아니라, 처치군에서는 대조군보다 게임의 잠재적 해악에 대한 자각과 인식, 그리고 건전게임이용에 관한 사고 등을 포괄하는 게임관련 경계사고도 강하게 발현되었다.

이러한 결과를 종합해 볼 때, 'KOCCA 게임길잡이' 프로그램은 프로그램이 의도한 대로 '일반사용자군' 및 '선용군' 청소년들에게 게임관련 인식 및 행동에서 건전한 방향으로 변화를 촉진하는 효과가 있음을 추론할 수 있다.

본 연구의 연구2에서는 문제군에 해당하는 '과몰입위험군'과 '과몰입군'을 대상으로 개발된 상담프로그램인 '꿈도이'와 'Win-Me Game'의 유효성을 검증할 목적으로 각 문제 집단을 대상으로 개입효과성 검증연구를 수행하였다. 본 연구에서는 두 가지 개입프로그램을 현장에 실제로 적용하여 처치군과 대조군을 비교함으로써, 프로그램의 개입효과성을 직접 검증하였다.

양적 및 질적 분석을 통해 프로그램 효과를 분석한 결과, 처치집단에서 문제적 게임이용, 게임에 대한 비합리적 신념, 기본적 심리욕구에서 개선효과가 관찰되었다. 또한, 질적 분석을 통해서 게임이용 동기 및 기본 심리욕구, 게임관련 인지구조, 게임관련 자

기조절 목표설계, 대안 여가활동, 부모의 개입, 스트레스 대처 등이 프로그램 효과에 기여함을 알아냈다. 이 결과는 한국콘텐츠진흥원의 문제군 개입프로그램이 게임과몰입 증상을 개선하고 게임이용시간 감소에 기여하는 구체적인 요인들을 밝혔다는데 의의가 있다. 이에 더해, 기존 프로그램을 현장에서 실시하는 과정에서 문제군 청소년들의 프로그램 참여 동기를 증진하는 한편, 현장 실무자들이 프로그램을 효과적이고 쉽게 사용할 수 있도록 하기 위한 일련의 개선 및 보완책들을 발굴하여 두 가지 문제군 개입프로그램의 완성도를 높였다.

한편, 본 연구에서는 질적 분석을 통해서 문제군 청소년들이 지니고 있는 게임관련 비합리적 신념에서 일부 개선효과를 확인하였다. 문제군 청소년들이 보유하고 있는 게임관련 인지구조가 매우 확고하고 경직되어 있어서 이를 짧은 기간 내에 변화시키기는 어려운 면이 있다. 추후 연구에서는 연구 기간을 장기화 하고, 프로그램 실시 과정에서 학부모의 관여도를 높임으로써 상담 현장과 가정생활 환경을 유기적으로 연결하여, 문제군 청소년들의 일상적 생활환경 내에서 게임관련 비합리적 신념을 교정할 수 있는 토양을 마련하는 것도 중요하다.

전반적으로 볼 때, 본 연구 결과는 CSG의 진단분류에 따른 맞춤형 개입전략의 효과성에 관한 증거를 제공한다. 장래 연구에서는 이 결과를 바탕으로 CSG 2차원 분류에 따른 유형별 개입전략을 유기적으로 연결하여 하나의 통합된 안전망의 형태로 구축하는 작업이 요망된다.

## 제2장 청소년 게임과몰입 해소 및 건전게임문화 설계를 위한 제언

현재 한국 사회에서 게임이 대다수 청소년들의 여가문화에서 중요한 비중을 차지한다는 점은 부인하기 어렵다. 또 다른 한편으로 청소년들의 게임에 대한 의존성이나 오남용이 증가하고, 그에 따라서 다양한 부작용이 발생하고 있는 것도 사실이다. 과열경쟁과 입시지옥, 전통적 가족관계의 해체 및 개인주의의 심화, 열악한 청소년 여가인프라 등 일련의 요인들을 감안할 때, 접근성이 높고 사용하기 쉬우며 게임을 통한 욕구충족 경험이 청소년기의 발달적 특징과 일면 부합한다는 점에서 청소년들의 게임 의존성은 앞으로도 지속될 것으로 전망된다.

게임이 청소년 여가문화의 주요 성분이며 게임을 매개로 한 여가활동이 지속될 가능성이 높다면, 이에 효과적으로 대처하기 위해서는 전반적으로 어떤 접근법이 필요한가? 기계기술의 발전과 인간의 창의성이 탄생시킨 다양한 여가매체 및 인공물들(예: 컴퓨터, 인터넷, TV, 휴대전화기, MP3)은 순기능과 역기능을 동시에 지니며 현대인의 일상생활에 직/간접적으로 긍정적 영향과 부정적 영향을 미친다. 인터넷 게임을 포함한 다양한 종류와 형식의 게임 역시 기계기술의 발전과 더불어 등장한 하나의 여가매체로써, 고유한 순기능과 역기능을 동시에 지니는 인공물이다.

모든 여가매체가 그러하듯이, 사용자 스스로 자제력과 통제력을 발휘하여 선용하지 않을 경우 과도한 의존성이나 중독 등의 부작용이 수반된다. 주지하다시피 게임은 한편으로 청소년들에게 있어서 폭력성을 유발하고 사행성을 조장하며, 충동 조절을 어렵게 만들고, 가족 및 사회관계로부터 격리되는 등 다양한 부정적 결과를 초래할 수 있다. 다른 한편으로, 게임은 교육 및 학습 효과를 높이고, 친사회성과 협동 정신, 팀워크를 함양하며, 문제해결능력과 창의성을 향상시키는 등 다양한 긍정적 결과를 가져올 수 있다. 따라서 '누가 어떤 환경에서 어떤 게임을 어떻게 하는지'에 따라 사용자에게 긍정적 결과가 일어날 수도 있고 부정적 결과가 야기될 수도 있는 것이다(최훈석 등, 2009, 2010, 2011b).

한국에서 게임이 청소년 여가문화를 이루는 주요 요소 중 하나라는 점에 동의한다면, 그리고 게임이라는 여가매체가 순기능적 속성과 역기능적 속성을 모두 지닌다는 점에 동의한다면, 게임과몰입을 위시한 게임 관련 각종 문제들은 필연적으로 '좋은 것은 신장하고, 나쁜 것은 억제하거나 제거하는' 양방향적 접근을 요한다. 이러한 접근은 게임이라는 인공물 자체가 일종의 '양날의 칼'과 같아서, 이러한 양날의 칼을 관리하고 조작하는 방식 역시 일방향이 아닌 양방향이어야 하는 자명한 원리를 반영하는 것에 다름 아니다. 이는 그 대상이 굳이 게임이 아니더라도 마찬가지로 적용할 수 있는 논리이다.

결국 현 시점에서 청소년 게임 문제에 대처하는 효과적인 방법은 '균형 있고 종합적인 접근'을 취하는 것이다. 이러한 접근법은 게임의 순기능적 속성이 잘 발휘되어 긍정적인 결과가 나타나도록 하는 촉진 전략(facilitative strategy)을 발굴하고 실행하는 동시에, 게임으로 인한 부정적 결과를 예방하고 해소하는 억제 전략(inhibitory strategy)을 마련하여 실행하는 것으로 요약할 수 있다. 이러한 가정 하에, 게임문화 변혁 및 재설계를 통해 청소년 게임 선용을 유도하는 장기적, 전반적 전략을 실행하는 한편, 게임중독군 및 위험군을 대상으로 하는 단기적, 초점적 전략 실행이라는 두 가지 방향의 접근을 동시에 취하자는 것이다.

건전 게임문화를 선도하는 방향으로 진행되는 촉진 전략에는 게임이 지니고 있는 순기능적 속성이 잘 발휘될 수 있도록 게임환경을 보완/개선하고 청소년들의 게임 이용습관을 계도하여 궁극적으로 건전 게임문화를 조성하고 신장하는 방향의 제반 노력이 포함된다. 이러한 노력의 대표적인 예로는 건전 게임콘텐츠 개발 및 보급, 기능성 게임/학습 게임 확충, 게임이용 관련 자기-조절력 교육/훈련, 건전게임이용 홍보 및 계몽, 게임 관련 전문가 양성, 게임 이용자 자기-계발 프로그램 등을 들 수 있다.

억제 전략에는 게임과몰입의 발현을 억제하고 문제 발생 시 조기에 효과적으로 이를 해소할 수 있는 적극적 개입 노력을 포함한다. 이러한 노력의 대표적인 예로는 청소년 게임이용 정보제공 서비스, 문제적 게임 이용에 관한 학부모 대상 계몽/교육, 유해 게임 사이트 차단, PC방 감독 강화, 게임업체 감독, 게임중독 문제 전담교사 배치 등을 위시한 일련의 예방 노력, 그리고 정기적 게임중독 진단, 게임중독 상담 및 치료 서비스 확충 등과 같은 치료 및 해소 노력을 포함한다.

## 제3장 청소년 게임과몰입 개입전략의 효과성 증진을 위한 제언

이 장에서는 청소년 게임과몰입 문제에 관한 전반적 접근들이 갖추어야 할 핵심 요소를 1)위험관리와 거버넌스에 대한 사회적 합의 도출, 2)질병 모형의 대안으로서의 공중건강적 접근의 모색, 3)증진/예방/치료 전략의 융합, 4)게임의 순기능과 역기능을 종합적으로 고려하는 새로운 게임행동 진단 방식의 적용, 그리고 5)증거-기반 접근 등 5개 요소로 규정하고 각 요소의 세부 내용을 제시한다. 아울러, 이러한 전반적 접근들에 토대를 두고 게임중독 상담 및 치료서비스의 설계 및 시행과 관련된 구체적 실천 전략을 제안한다. 또한, 청소년 게임과몰입 문제에 대한 범사회적 안전망 구축의 관점에서 가정과 학교, 정부, 게임산업체, 시민단체 및 학계에 필요한 제반 노력과 조치들을 제언하였다.

### 제1절 청소년 게임과몰입 문제에 관한 전반적 접근들

인터넷이나 스마트폰 또는 전자 게임기와 같은 새로운 기술을 매개로 하는 게임의 확산에 따라 초래되는 “어떤 위험을 어느 정도로 어떻게 관리할 것이냐?”와 관련한 사회적 합의와 이를 관리해 가는 과제가 중요하다. 청소년 게임과몰입과 관련해서 중요한 이해당사(관계)자들로는, ①청소년, ②학부모, ③교사, ④상담/치료자, ⑤시민단체, ⑥게임산업체, ⑦정부 및 ⑧연구자 집단을 들 수 있고, 문제의 효과적이고 효율적인 해결은 이 집단들 사이의 소통과 협의를 바탕으로 하는 공동노력을 통해 가장 잘 이루어진다. 그리고 이처럼 관점이나 이해관계가 서로 다른 문제를 협치(governance)를 통해 해결하는데 효과적인 접근은 공중건강적 접근이다.

공중건강적 접근에서는 ‘당사자(Host; 숙주)’, ‘게임(Agent; 병인)’, ‘환경’이라는 세 요인들의 상호작용에 의해서 특정 결과가 산출되며, 세 요인의 통제나 조절을 통해 결과를 조절해 나가는 전략을 사용한다. 청소년 게임과몰입 문제에서 당사자는 게임을 이용하는 청소년에 해당하며, 이들은 성별(남녀), 연령, 신체적 특성, 가족의 사회경제적 특징과 심리적 환경, 자신의 심리적 특성, 동료들 사이의 사회적 지위, 학업과 학교 적응 등에서 다양한 개인차가 있다.

다음으로, 병인에 해당하는 게임은 제각기 다양한 측면의 다기한 특성들을 지니며, 크게 게임 자체의 객관적 특징과 이를 사용하는 청소년 이용자의 지각된 특징으로 나눌 수 있다.

환경 요인의 핵심 성분은 ‘가용성(availability)’, ‘접근성(accessability)’, 및 ‘수용성(acceptability)’으로 개념화하며, 이런 성분의 수준을 결정하는 데 중요한 영향을 미치는 것은 위에서 언급한 8대 이해관계자 집단이다.

공중건강적 접근에서는 게임의 역기능적 사용에 따른 부작용이나 폐해뿐만 아니라 긍정적인 결과를 함께 다루고, 부작용과 폐해를 줄이고 순기능과 긍정적 결과를 높이려 하며, 이를 위해서 증진과 예방 및 치료 전략들을 융합해서 사용하는 접근법을 취한다. 이 가운데 증진 전략은 청소년이 게임의 순기능을 적극적으로 활용해서 자신과 가족의 삶의 질을 높일 수 있도록 돕는 게임사용 환경을 조성하고 올바른 사용법을 교육하는 것이다. 예방 전략은 청소년이 게임에 중독되어 문제가 발생하는 것을 미연에 막으려는 노력으로, 중독에 따른 위험성을 인식시키고 예방 전략을 교육하며, 중독 발생이 낮은 게임을 개발하고 게임사용 환경을 조성하는 것을 말한다. 그리고 치료 전략은 이미 발생한 중독 문제를 바로잡거나 개선하려는 노력으로, 전문적인 상담이나 치료의 대상이 된다.

위의 세 가지 전략은 상호배타적이거나 독립적이 아니라 밀접한 연관 속에서 결합되어 구사되어야 한다. 게임과몰입 문제를 보이는 경우에는 치료 전략이 우선되어야 하며, 문제가 개선된 다음에 예방 전략과 증진 전략을 구사할 수 있다. 증진 전략은 예방 전략을 기초적인 바탕으로 하여 활용되어야 하며, 예방과 증진 전략은 결합되어 사용되어야 더 큰 효과를 발휘할 수 있다. 한국콘텐츠진흥원의 CSG를 효과적으로 활용하는 문제는 이러한 전체적인 틀에서 함께 고려되어야 한다.

한편, 게임을 보는 관점과 이해관계가 다른 8개 집단들 사이의 효과적인 거버넌스를 위해서는 전문성과 중립성을 갖춘 연구 자료에 기반을 둔 정책 의사결정이 이루어져야 한다. 이 과정에서 중립적인 연구에 대한 지원 기반이 마련되어야 하며 활발한 전문 학술적 토론이 병행되어야 한다. 또한, 효율적인 증거기반 접근을 위해 국내외의 관련 학회, 게임산업체, 시민단체 및 정부와의 소통을 통해 국제적으로 통용될 수 있는 세계적 표준을 만들어 가는 작업을 진행할 필요가 있다.

위에서 기술한 전반적 접근들을 기반으로 하여 아래에서는 게임과몰입 개입프로그램의 효과성 증진을 위한 구체적 제언을 도출하여 제시한다.

## 제2절 문제군 대상 상담 및 치료 효과성 증진을 위한 제언

한국콘텐츠진흥원의 문제군 대상 개입프로그램은 CSG 분류에서 '과몰입군'과 '과몰입위험군'을 주된 대상으로 하는 프로그램으로, 일차적으로 게임과몰입 문제의 개선에 초점을 둔다. 이 프로그램들은 상담과 심리치료 서비스를 제공할 수 있는 전문 자격을 갖춘 바탕 위에 게임중독 관련 지식과 기술을 갖춘 전문가들이 서비스를 제공해야 한다. 그리고 프로그램을 실시할 때는 개인과 집단 모듈을 함께 사용할 수 있으며, 약물치료와 심리치료를 함께 사용할 수도 있다. 또한 '인지-행동적 접근', '현실치료적 접근', '마음챙김-수용적 접근', '동기강화 면담', '예술-표현적 접근', '절충적 접근' 등 다양한

기법들을 병행할 수 있다.

장래 연구에서는 이러한 다양한 접근법들의 효율성과 효과성에 대한 실증 연구를 통해 '증거기반 접근'으로 입증된 프로그램들을 선별해 나갈 필요가 있다. 이에 더해, 부모 자녀 관계나 가정환경이 열악하고 학업과 동료들 사이의 사회적 지위가 열악할 경우 (특히, 과몰입군에서 가능성이 높음), 이를 개선하기 위한 학교나 지역사회 및 정부의 정책적 지원을 끌어내는 노력이 필요하고, 이를 제도적으로 뒷받침할 수 있는 조치가 마련되어야 함은 물론이다.

일단 게임과몰입 문제가 일정 정도 해소되면, 과몰입의 재발방지 및 예방 대책을 제공해야 한다. 이 과정에서 게임과몰입의 재발 예방 전략과 게임선용 전략에 대해 인식할 수 있도록 하고, 이를 달성하기 위한 방안을 계획하며 실천하도록 구체적인 도움을 제공해야 한다. 이러한 일련의 과정을 통해서 게임과몰입 문제의 해결을 넘어 게임을 선용하는 생활 습관을 기를 수 있는 것이다.

또한, CSG를 구성하는 7가지 개별 증상별로 특정한 문제 개선 전략을 구사하는 것도 필요하다. 그리고 CSG 질적 연구(한국콘텐츠진흥원, 2010)에서 밝혀진 '맥락(위험)요인'과 '중재적 조건(보호 요인)'을 과몰입문제 개선을 위한 상담과 치료 과정에 적극 활용할 필요가 있다.

위와 같은 전반적인 문제의 해결이나 개선 외에도, 청소년과 가족의 강점을 개발하기 위한 다양한 전략을 사용할 필요가 있다. 이러한 접근은 많은 경우 정신장애들은 문제 증상을 경감시키는 것뿐만 아니라, 긍정 정서, 개인의 성격적 강점들 및 덕성, 삶의 의미를 발전시키는 것을 통해서도 효과적으로 치료될 수 있다는 일련의 연구결과에 토대를 둔다(참조: Keyes & Lopez, 2002).

이러한 접근법은 질병모델(disease model)에 토대를 둔 기존 치료 프로그램과는 달리, 정신건강에 관한 새로운 모형을 필요로 한다. 즉, 기존의 심리치료는 부적응 상태에서 평균적인 적응 수준으로 문제증상을 경감시키는데 초점을 둔다. 반면에 최근 심리학 및 인접 학문분야에서 각광을 받고 있는 긍정심리치료에서는 내담자가 지닌 긍정적 강점들과 내담자가 현재 겪고 있는 문제들로 인해 손상되지 않은 기능들을 강화시킴으로써 정신건강을 증진하고 자아-실현에 도달하도록 하는데 초점을 둔다.

이러한 강점 및 덕성 요인들은 다차원적이다. 예를 들어 Jahoda(1958)는 자기에 대한 긍정적 태도, 성장/발달/자아실현, 통합된 성격, 자율성, 현실지각, 환경에 대한 통제력을 강조하였다. Ryff(1989)는 자기수용, 개인적 성장, 타인과의 긍정적 관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력 등으로 구성되는 심리적 안녕감 증진에 목표를 두고 개입 전략을 설계하고 실행할 것을 제안하였다. 또한 Seligman(2002)은 희망을 발전시키는 것이 모든 좋은 심리치료 체계들이 시도할 수 있는 기본적 강점들 중의 하나라고 주장한다. 더불어 용기, 통찰력, 낙관주의, 정직성, 인내, 스스로의 부정적 사고에 저항할 수 있는 강점들을 증진시키는 것이 핵심이라고 제안한다. 따라서 최근 긍정심리학에서 강조

되고 있는 이러한 강점요인 및 덕성들을 문제군 대상 게임과몰입 치료 프로그램에 적극 반영할 필요가 있다.

게임과몰입 치료에 있어서 기존의 인지-행동치료적 접근을 기계적으로 적용하는데서 벗어나 게임과몰입의 고유성을 충분히 반영하는 치료 프로그램을 활용하는 것이 중요하다. 이에 더해 현장 실무자들이 이 점을 명확히 인식하고 실행하는 것도 필수적이다. 특히 게임과몰입은 게임을 매체로 발생하는 문제이므로, 게임의 대안적 활용을 통해서 문제해결을 시도하는 전략도 시도할 필요가 있다. 게임이라는 매체를 활용한 교육, 학습, 훈련, 자기계발 등의 기회제공은 흥미를 기반으로 한 몰입 경험의 유발과 함께, 이를 통한 프로그램 효과성의 증진에도 기여할 수 있기 때문이다.

연령별로 맞춤형 프로그램으로 기존 프로그램을 발전시키는 작업도 필요하다. 즉, 각 연령대에 따른 발달적 특징을 고려한 프로그램 개발이 필요하다. 초등생 과몰입군과 중고등생 과몰입군을 대상으로 하는 치료 프로그램의 내용은 각 집단의 발달단계별 특징을 고려한 맞춤형 프로그램이 되어야 한다. 예를 들어, 초등학생은 부모와의 상호작용을 강조하는 방향으로, 중학생부터는 부모와의 상호작용뿐만 아니라 또래 집단과의 관계 요인을 강조하는 방향으로 차별화된 전략을 개발할 수 있을 것이다.

끝으로, 기존 치료 프로그램들은 게임장르 구별 없이 게임중독을 분석하고 이를 근거로 프로그램을 구성하고 있다. 국내에서 보고된 다수의 연구에서 다른 게임 장르에 비해서 RPG의 심각성이 가장 높은 것으로 나타나고 있으므로, RPG 내에서 구체적으로 어떤 활동에 과몰입하고 중독되는지에 대한 분석이 필요하며, 이를 대체할 수 있는 대안활동을 프로그램 내에 포함시킬 필요가 있다.

참고문헌



## 참고문헌

- 권정혜 (2005). 청소년의 인터넷 게임중독. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 267-280.
- 김교헌, 김지환 (1989). 한국판 UCLA 고독척도. 학생생활연구, 16, 13-30.
- 김교헌, 최훈석 (2008). 인터넷 게임중독: 자기조절 모형. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 551-569.
- 김세진, 김교헌, 최훈석 (2011). 청소년 고위험 게임사용의 발현과 이후 변화에 대한 근거이론적 접근: 위험요인과 보호요인을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 16(4), 759-781.
- 김세진, 권선중, 최훈석, 김교헌 (2012). 청소년 게임 중독 진단 임상면접도구(SCI-GA)의 타당화를 위한 예비연구. 한국심리학회지: 건강, 17(2), 545-555.
- 문화관광부 (2004). 온라인게임 역기능 실태 조사 및 대처방안.
- 반건호, 신민섭, 조수철, 홍강의 (2001). 청소년 ADHD 평가도구 개발을 위한 예비연구 -CASS(S)의 신뢰도 및 타당도 연구. 소아청소년 정신의학, 12, 218-224.
- 이규미 (2010). 상담장면에서의 변화동기. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(2), 245-264.
- 이명희, 김아영 (2008). 자기결정성 이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(4), 157-174.
- 이형초, 안창일 (2002). 인터넷 게임 중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 463-486.
- 임숙희 (2013). 자율성과 마음챙김이 청소년의 게임 조절 동기에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 전영민 (2009). 근거중심 치료법: 알코올 사용장애와 문제성 도박. 한국심리학회지: 건강, 14(2), 215-233.
- 조수철, 이영식 (1990). 한국형 소아 우울 척도의 개발. 신경정신의학, 29(4), 943-956.
- 조수철, 최진숙 (1989). 한국형 소아의 상태·특성불안척도의 개발. 서울의대정신의학, 14(3), 150-157.
- 최훈석, 김교헌, 용정순, 김금미 (2009). 적응적 게임활용 척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 사회문제, 15(4), 565-588.
- 최훈석, 용정순 (2010). 한국 청소년과 성인의 게임에 관한 사회적 표상. 한국심리학회지: 일반, 29(2), 195-219.
- 최훈석, 용정순, 김교헌 (2011). 청소년 게임이용에 대한 학부모의 인식조사 연구. 한국심리학회지: 사회문제, 17(4), 365-389.
- 한국게임산업개발원 (2006). 온라인게임 이용실태조사 모형설계.

- 한국게임산업진흥원 (2008). 한국 인터넷 통계집. 서울: 한국게임산업진흥원.
- 한국인터넷진흥원 (2008). 한국 인터넷 통계집.
- 한국콘텐츠진흥원 (2009). 게임이용에 대한 인식 및 행동진단 모델 연구(2차년도).
- 한국콘텐츠진흥원 (2010). 게임이용에 대한 인식 및 행동진단 모델 연구(3차년도).
- 한국콘텐츠진흥원 (2011). 2011 게임 이용자 종합 실태조사.
- 한국콘텐츠진흥원 (2012). 게임 이용자 진단 유형별 개입프로그램 개발과 보급.
- 현명호, 장재홍, 정태연, 주해원, 전해연, 강민주 (2006). 청소년 게임과몰입 상담/치료 프로그램 개발. KOCCA 연구보고서: 한국콘텐츠진흥원.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive - behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187 - 195.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1994). Promoting self determined education. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 38, 3-41.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002a). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci., & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002b). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431-441). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 47-53.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. NY: Basic
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-62). New York, NY: Oxford University Press.

- Miller, W. R., Wilbourne, P. L., & Hettema, J. E. (2003). What works? A summary of alcohol treatment outcome research. In R. K. Hester & W. R. Miller (Eds.), *Handbook of Alcoholism Treatment Approaches: Effective Alternatives* (3rd ed., pp. 13-63). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Najavits, L. M. (2003). How to design an effective treatment outcome study. *Journal of Gambling Studies*, 19(3), 317-337.
- Orzack, M. H., Voluse, A. C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic internet-enabled sexual behavior. *Cyberpsychology Behavior*, 9, 348-360.
- Overholser, J. C. (2005). Contemporary psychotherapy: Promoting personal responsibility for therapeutic change. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 35, 369-376.
- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98, 209-218.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008a). From ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 702-717.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008b). A self-determination approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49, 186-193.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 - 1081.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Young, K. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 671-679.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Zeldman, A., Ryan, R. M., & Fiscella, K. (2004). Client motivation, autonomy support and entity beliefs: Their role in methadone maintenance treatment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 675-696.



# 부록



# 부록1. 게임 일지

**KOCCA 게임 길잡이**

**게임 일지**



한국콘텐츠진흥원  
KOREA  
CREATIVE CONTENT  
AGENCY

2022년 월 일

게임 하면서 일어난 일 가운데 기억나는 사건을 써보세요

---

---

---

---

---

---

---

---

기억나는 사건에 대한 생각이나 느낌을 써보세요

---

---

---

---

---

---

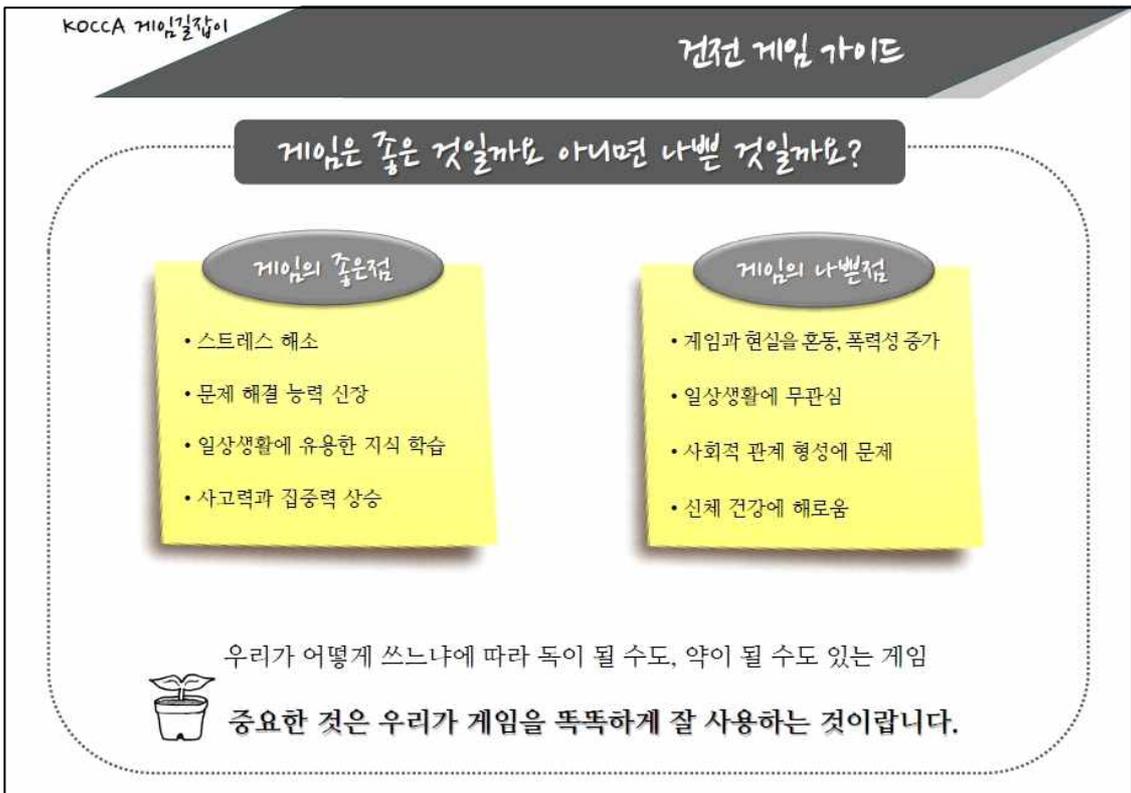
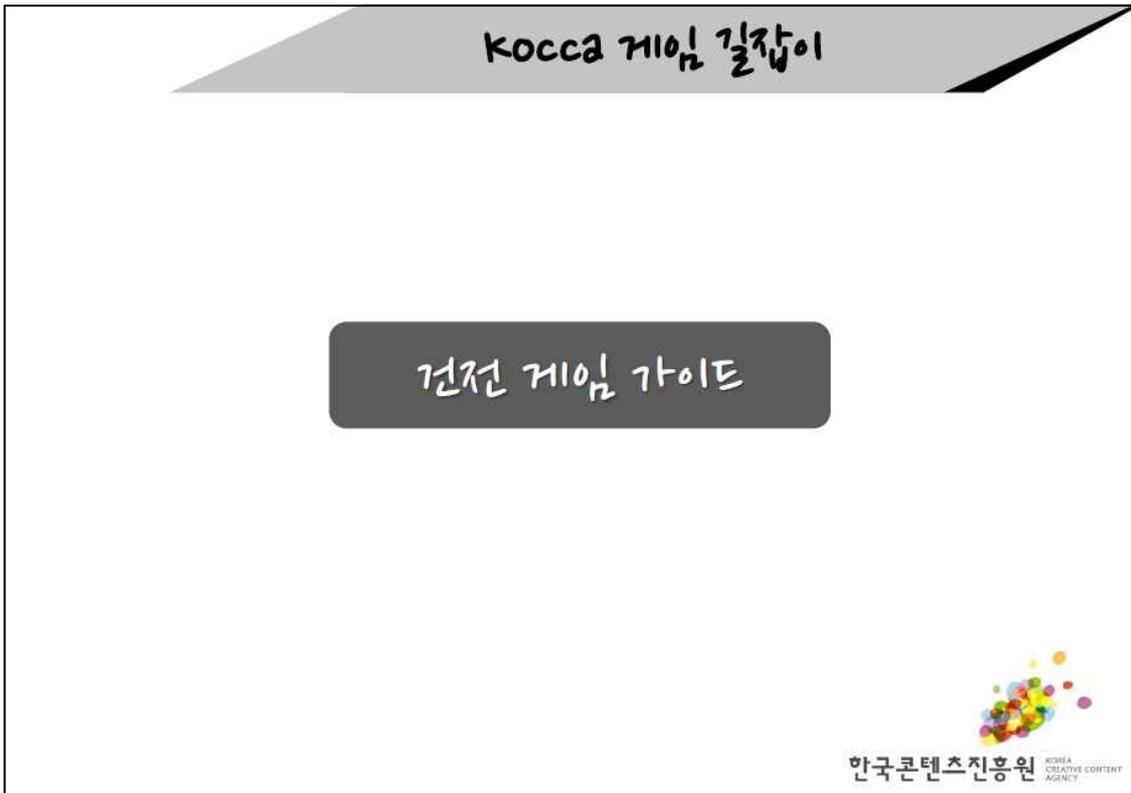
---

---



시작 시간 : 시 분  
끝 시간 : 시 분  
게임 종류 :  
게임 장소 :  
게임 비용 :

## 부록2. 'KOCCA 게임길잡이' 간편 매뉴얼





게임을 건강하게 이용하려면,  
어떻게 해야 할까요?

내가 주인이 되는 법



“나머지 인생을 설탕물이나 팔면서 보내고 싶습니까,  
아니면 세상을 바꿔놓을 기회를 갖고 싶습니까?”

웹시콜라 사장을 애플에 영입하기 위해 스티브 잡스가 한 말입니다.

스티브 잡스는 혁신적인 제품을 개발했을 뿐만 아니라,

수백만 달러를 기부하면서 세상을 바꾸기 위해 노력했습니다.

이처럼 스스로 노력하여 목표를 달성한 모습은 사람들에게 큰 힘과 용기를 줍니다.



이렇게 생각해 보세요!

- 나는 스스로 게임 시간을 잘 조절하고 게임을 건강하게 할 수 있는 멋진 사람이다.
- 나는 실천할 수 있는 게임시간 계획을 세우고, 지킬 수 있다.
- 다른 놀이나 운동을 통해서도 얼마든지 친구들과 가까운 관계를 유지할 수 있다.

미래를 꿈꾸는 밤



박지성 선수는 왜소한 체격 때문에 많은 어려움을 겪었지만  
 축구선수의 꿈을 포기하지 않았습니다.  
 순간의 좌절과 고난에도 흔들리지 않고, 미래를 향해 한발 한발 나아가  
 오늘날 세계적인 선수가 될 수 있었습니다.



이렇게 생각해 보세요!

- 게임에 과도하게 빠진 나, 성실하게 해야 할 일을 하는 나. 10년 후 나의 모습은?
- 계획한 시간이 지나서도 게임을 멈추지 못할 때, 잠시 눈을 감고 내 모습을 다른 사람의 눈으로 바라보세요.
- '내가 게임을 절제해야 하는 이유'를 생각할 때마다 적어보세요.

지혜를 키우는 밤



어느 날, 신사임당은 잔칫집에서 비단치마에 얼룩이 묻어  
 어찌할 바를 모르고 있는 여인을 보게 됩니다.  
 이 때 지혜를 발휘하여 붓으로 그 치마 위에 포도송이를 그려서  
 치마를 더 아름답게 만들었습니다.



이렇게 생각해 보세요!

- 게임에 과도하게 빠져있을 때 생기는 부작용들을 적어서 컴퓨터 옆에 붙여주세요.
- 게임에 빠져있는 내 모습을 객관적으로 바라보세요. 그리고 여러분이 원하는 모습을 떠올려 보세요.
- 한 걸음 물러나서 생각해 보세요. 게임은 여가에 할 수 있는 놀이에 불과하지 않나요?

감기에 걸리면, 콧물이 흐르고,  
기침을 하고, 몸살이 나지요?

게임에 과도하게 빠지면, 감기에 걸렸을 때처럼  
여러분에게 여러 가지 문제가 발생할 수 있습니다.



그럼 지금부터 게임 과몰입의 증상과  
그에 대한 대비책들을 알아볼까요?

### 조절 손상

게임에 과도하게 몰입하면  
게임을 줄이고 싶거나 그만 하고 싶어도 그렇게 하기 어려울 수 있는데,  
이것을 “조절손상”이라고 합니다.  
이러한 문제를 예방하기 위해, 아래와 같은 방법들을 사용해 보세요.

목표를 위해 당장 하고 싶은 일을 참으면서 느꼈던 만족감을 떠올려 보기

누가 시켜서 하는 것이 아니라, 스스로 게임 시간을 줄였을 때  
나에게 생길 유익한 점에 대해 생각해 보기



나는 게임 시간을 잘 조절할 수 있고,  
게임을 충분히 통제할 수 있다고 생각하기

일상생활 무시

게임에 너무 몰두하면 성적이 떨어지거나, 가족 또는 친구들과의 관계에 소홀해질 수 있는데, 이것을 "일상생활 무시"라고 합니다. 이러한 문제를 예방하기 위해, 아래와 같은 방법들을 사용해 보세요.

게임은 여가시간을 즐겁게 보냄으로써 공부나 다른 중요한 일들을 잘하기 위한 수단일 뿐임을 명심하기

중요하다고 여기는 일, 미래에 반드시 성취하고 싶은 일을 게임이 방해하고 있는 것은 아닌지 생각하기

게임이 어느새 내 생활의 일부가 되어 있고 그로 인해 다른 중요한 일들을 제대로 못하고 있지는 않은지 점검해 보기



내성

게임에 과도하게 몰입하면 아무리 많이 하더라도 좀처럼 만족을 느끼지 못하고 점점 더 오래 게임을 하게 되는데, 이것을 "내성"이라고 합니다. 이러한 문제를 예방하기 위해, 아래와 같은 방법들을 사용해 보세요.

'조금만 더 할까..?' 라는 생각이 들 때 게임을 그만하기  
게임이 잘 풀릴 때 좋은 기분으로 멈추기

적당한 시간만 게임을 했을 때, 남은 시간을 잘 활용해서 얻을 수 있는 좋은 결과들을 떠올려 보기



게임의 목표를 레벨 업이 아니라 게임을 하는 동안 즐거움을 느끼는 것으로 바꿔 보기

**강박적 사용**

게임에 지나치게 몰두하면 하루 중 대부분을 게임을 생각하는데 보내고,  
 다른 일에는 신경을 못 쓰게 되는데,  
 이것을 "강박적 사용"이라고 합니다.  
 이러한 문제를 예방하기 위해, 아래와 같은 방법들을 사용해 보세요.

혼자서 재미있는 게임을 하기보다  
 가족들과 함께 즐길 수 있는 일을 찾아보기

운동처럼 친구들과 함께 즐길 수 있는 활동의 목록을 만들어 보기

집 근처에 있는 청소년 수련원이나 여가 시설을 찾아보고,  
 그곳에서 할 수 있는 여가 활동들을 조사해 보기



**과도한 시간 소비**

게임에 지나치게 몰두하면 처음 마음먹었던 것 보다  
 훨씬 많은 시간을 게임을 하는 데 쓰게 되는데,  
 이것을 "과도한 시간 소비"라고 합니다.  
 이러한 문제를 예방하기 위해, 아래와 같은 방법들을 사용해 보세요.

구체적인 시간을 정하고 게임을 시작하기

하루 중 얼마를 게임에 쓰는 것이 좋을지  
 주위 사람들과 상의해서 계획표를 만들어 보기



게임을 하기 전에, 오늘 해야 할 일을 모두 마쳤는지 돌이켜 보기

부작용에도 계속 사용

게임에 지나치게 몰두하면 여러 가지 부작용들이 생김에도 불구하고  
 게임을 그만 두지 못하게 되는데,  
 이것을 “부작용에도 계속 사용”이라고 합니다.  
 이러한 문제를 예방하기 위해, 아래와 같은 방법들을 사용해 보세요.

게임을 과도하게 했을 때 나타날 수 있는 부작용들의 목록을 작성하기

게임 중독 문제는 누구에게나 일어날 수 있다는 점을 떠올리기

내가 게임에 빠져 허우적거릴 때,  
 나와 가까운 사람들이 어떻게 느낄지를 생각해 보기



금단

게임을 하지 않을 때 불안하거나 초조해지고,  
 이런 불편한 느낌들을 피하려고 게임에 더욱 몰입하게 될 수 있는데,  
 이것을 “금단”이라고 합니다.  
 이러한 문제를 예방하기 위해, 아래와 같은 방법들을 사용해 보세요.

게임을 하지 않으면 신경이 예민해지거나 초조해질 때,  
 기분 전환을 위해 산책이나 가벼운 운동을 하거나, 휴식을 취하기

게임을 하지 않을 때 느끼는 감정들을 적어 보고,  
 왜 그렇게 느끼는지, 이러한 감정들이 적절한지 곰곰이 생각하기



게임을 하지 않는 시간에 할 일들을 사전에 계획하기

지금까지 살펴본 것처럼 게임에 지나치게 몰두하면  
여러 가지 문제가 생길 수 있습니다.  
하지만 게임에 나쁜 점만 있는 것은 아닙니다.

중요한 것은 게임이 지닌 좋은 점들이  
게임으로만 끝나는 것이 아니라  
여러분의 일상 생활에까지 확장되는 것입니다.



그럼 지금부터 게임을 어떻게 잘  
활용할 수 있는지 알아보까요?

게임 선동

게임에도 여러 가지 긍정적인 속성이 있습니다.  
이런 좋은 점들이 게임에만 그치지 않고,  
여러분의 일상생활에까지 확장될 수 있도록 노력합시다.

게임을 통해 얻은 활력과 에너지는 일상생활에서도 지속될 수 있습니다.  
공부와 운동, 다른 중요한 일들에서도 파이팅 해 보세요!

게임을 통해 여가시간을 즐겁게 보냈다면,  
그 날 하루는 다른 일도 열심히 할 수 있겠죠?

게임을 적당히 잘 조절할 수 있다는 것은  
자기 자신과의 싸움에서 이길 수 있다는 의미가 될 수 있습니다.



### 게임 선용

게임은 적당히 할 때 가장 좋다는 사실을 잊지 마세요!

게임을 할 때 집중하는 것처럼,  
공부나 다른 중요한 일을 할 때에도 집중력을 발휘해 보는 건 어떨까요?

게임 실력이 늘어나는 것 못지않게,  
열심히 노력한다면 무슨 일이든 할 수 있다는 사실을 잊지 마세요!

게임 속 세계를 경험하면서 새로운 아이디어를 얻을 수도 있습니다.  
단순히 레벨 업만을 위해서가 아니라  
게임을 의미 있게 활용할 수 있는 방법을 생각해 봅시다.

게임 안에서도 나와 마음이 통하는 사람들이 있지요?  
그것 만큼이나 일상생활에서의 관계도 매우 중요하답니다.  
주위에 있는 가족과 친구들을 항상 잊지 마세요!



### 부록3. 개선된 WIN-ME GAME 프로그램 회기 개요

#### 1회기

##### Mission 1: 숨어 있는 나를 발견하라!

| <b>1. 회기 목표</b>  |                       |  |       |                    |
|--|-----------------------|--|-------|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 소개, 자기소개 및 프로그램 내의 역할을 정하여 참여 동기와 적극성을 높인다.</li> <li>• 게임사용 이유와 그와 관련된 기본적 심리욕구를 확인하고 자신의 게임사용행동을 탐색함으로써 게임 사용에 대한 인식을 높인다.</li> </ul>   |                       |  |       |                    |
| <b>2. 회기 내용 (60분 진행)</b>   |                       |  |       |                    |
| 분류   | 내용                    | 진행방법   | 소요 시간 | 준비물                |
| 도입   | 프로그램 및 진행자 소개         | 1. 진행자에 대해 간단하게 소개하고, 프로그램의 목적과 진행방법에 대해 자세하게 설명한다.<br>2. 오늘의 미션과 퀘스트를 설명한다.   | 5     |                    |
| 뒷발 가꾸기 & 워밍업   | 자기소개 및 역할분담           | 1. 집단원들은 게임조절이라는 공동의 목표를 달성하기 위해 모인 구성원들임을 강조하고, 각자의 특성을 존중하고 모두의 힘을 합할 때 미션을 달성할 수 있음을 알린다.<br>2. 프로그램 내에서 각자 맡을 역할을 정하고, 그에 대한 창의적이고 재미있는 이름을 붙인다(예: 발표대장, 간식담당 등).  | 10    |                    |
| 작업   | 1. 게임을 하는 이유 리스트 작성하기 | 1. 게임 하는 이유 작성하기: 3장의 포스트잇에 게임사용 이유에 대해 작성한다.<br>2. 기본적 심리욕구에 대해 일상생활의 다양한 예를 들어 설명한다.<br>3. 게임을 통해 각 기본적 심리욕구와 참여자들이 적은 게임사용 이유를 짝지을 수 있도록 한다.<br>4. 지속적인 만족을 위해서는 일상생활에서의 욕구 만족이 중요함을 강조하고, 어떻게 만족시킬 수 있는지를 생각해 볼 수 있도록 한다.                    | 20    | 포스트잇<br>워크북<br>PPT |
|  | 2. 나의 게임행동 관찰하기       | 1. 주용이의 사례 읽기: 게임이용 습관에 해당하는 내용에 ( )가 되어있는 사례를 읽으면서 자신에게 해당되는 내용을 ( )안에 적는 활동을 통해 자신의 게임이용 습관을 점검해 볼 수 있도록 하며 주용이의 게임행동기록표를 설명해 준다.<br>2. 지난 일주일 동안의 자신의 게임행동을 기록표에 작성하면서 소감을 나눈다.<br>3. 앞으로 한 주 동안은 게임을 줄여야 하는 압박 없이 게임 기록표를 작성하는 것이 퀘스트임을 알린다. | 15    | 워크북<br>PPT         |
| 마무리  | 퀘스트 달성 여부 확인하기        | 1. 본 회기에서 퀘스트(역할, 작업 등)들이 얼마나 잘 달성되었는지를 PR하는 시간을 갖고 레벨업 여부를 판단하여 레벨업 스티커를 붙인다.<br>2. 참여 소감을 나눈다.   | 10    | 워크북                |
| <b>3. 과제: 게임사용 기록지 작성</b>  |                       |  |       |                    |
| <b>4. 부모교육(가정통신문 및 전화상담)</b>   |                       |  |       |                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- '인사와 안내의 말씀' 배부(가정통신문)</li> <li>- 자녀의 게임행동평가 결과 알림(가정통신문)</li> <li>- 자녀의 게임과몰입에 대한 부모 역할 교육하기(가정통신문)</li> <li>- 부모용 사전 평가 질문지 발송(가정통신문)</li> </ul> <p>* 가정통신문 발송 후 진행 방법 및 부모 교육에 대해 전화상담</p> |                       |  |       |                    |

## 2회기

### Mission 2: 생각을 바꿔라!

| 1. 회기 목표   |   |  |       |     |
|--|---|--|-------|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 게임과 관련한 건강한 생각과 건강하지 못한 생각 그리고 그와 관련된 기본적 심리욕구를 찾아낸다.</li> <li>• 게임과 관련한 건강하지 못한 생각을 탐색하고 이를 건강한 생각으로 바꿀 수 있는 능력을 기른다.</li> </ul> |   |  |       |     |
| 2. 회기 내용   |   |  |       |     |
| 분류   | 내용  | 진행방법   | 소요 시간 | 준비물 |
| 도입   | 인사<br>과제점검과 칭찬                                    | - 게임사용 기록지를 점검하고 어려운 점은 없었는지, 어떠한 점이 변화되었는지에 대해서 피드백을 나눈다.<br>* 진행자는 작은 변화라도 발견하고 칭찬해 주는 것이 중요하다.  | 10    |     |
| 뒷발<br>가꾸기<br>&<br>워밍업  | 동영상 시청<br>(EBS지식채널e,<br>"눈의 착각")                  | 1. 동영상을 시청하고 소감을 나눈다.<br>2. 우리가 사실이라고 믿고 있는 것 중 많은 것이 착각일 수 있음을 알게 한다. 어떻게 믿고 보느냐에 따라 행동과 감정이 달라질 수 있음을 알게 한다.<br>3. 이번 회기의 미션은 "생각을 바꿔라!"임을 설명한다.   | 10    | 동영상 |
| 작업   | 1. 게임에 대한<br>건강한 생각?<br>건강하지 못한<br>생각?            | 1. 게임과 관련한 건강한 생각과 건강하지 못한 생각을 나열하고 거짓인지, 참인지를 구분할 수 있는 퀴즈 게임을 진행한다.<br>2. 주용이의 사례를 통해 게임에 대한 건강한 생각과 건강하지 못한 생각을 찾아낼 수 있도록 한다.<br>(시간제한이 있을 경우 활동 1, 2 중 택일)  | 10    | 워크북 |
|  | 2. 게임에 대한<br>건강한 생각과<br>건강하지 못한<br>생각의 결과<br>예측하기 | 1. 주용이의 사례를 통해 게임에 대한 건강하지 못한 생각을 했을 때의 감정과 행동, 건강한 생각을 했을 때의 감정과 행동을 알 수 있도록 한다.<br>2. 자신에게 해당하는 건강하지 못한 생각을 2-3개 정도 골라 합리적인 사고로 바꾸어 보고, 그 때 예측되는 감정과 행동에 대해서도 생각해 볼 수 있도록 한다.<br>3. 자신의 건강하지 못한 생각이 어떤 기본적 심리욕구와 관련되어 있는지를 파악할 수 있도록 한다. | 20    | 워크북 |
| 마무리  | 퀘스트 달성 여부<br>확인하기                                 | 1. 본 회기에서 퀘스트(역할, 작업 등)들이 얼마나 잘 달성되었는지를 PR하는 시간을 갖고, 레벨업 여부를 판단하여 레벨업 스티커를 붙인다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 다음 회기까지의 과제를 확인한다.  | 10    | 워크북 |
| 3. 과제: 게임사용 기록지 작성   |   |  |       |     |
| 4. 부모회기(가정통신문 및 전화상담)  |   |  |       |     |
| ▷ 관계성 욕구 충족을 지지해 줄 수 있는 양육행동 교육  |   |  |       |     |
| ▷ 관계성 욕구 충족 대화법 교육   |   |  |       |     |

### 3회기

#### Mission 3: 결과를 생각하며 행동하라

| 1. 회기 목표   |                                  |   |       |   |
|--|----------------------------------|---|-------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 게임의 장/단기적, 긍/부정적 결과를 탐색하고 이를 자신에게 적용해 봄으로써 자신에게 나타나고 있는 결과를 파악한다.</li> <li>• 자신의 게임사용 결과를 탐색함으로써 게임 조절 동기를 증진한다.</li> </ul> |                                  |   |       |   |
| 2. 회기 내용   |                                  |   |       |   |
| 분류   | 내용                               | 진행방법  | 소요 시간 | 준비물   |
| 도입   | 인사<br>과제점검과 칭찬                   | - 게임사용 기록지를 점검하고 어려운 점은 없었는지, 어떠한 점이 변화되었는지에 대해서 질문한다.<br>* 작은 변화라도 발견하고 칭찬해 주는 것이 중요하다.  | 10    |   |
| 털발<br>가꾸기<br>&<br>워밍업  | 동영상 시청<br>(게임과몰입 위험<br>보도 뉴스)    | 1. 게임과몰입에 관한 동영상 및 사진자료를 본 후, 게임과 몰입 및 조절에 대한 생각을 나눈다.<br>2. 이번 회기의 퀘스트는 "결과를 생각하며 행동하라"임을 알리고 이것이 왜 필요한지를 설명한다.  | 10    | 동영상 및<br>사진자료   |
| 작업   | 1. 게임의 단기적<br>결과와 장기적 결과<br>구분하기 | 1. 팀을 나눠 게임의 좋은 점과 나쁜 점에 대해 브레인스토밍 할 수 있도록 한다.<br>2. 결정저울 활동: 게임의 장/단기적, 긍/부정적 결과에 대하여 공이나 블록에 적게 하여 저울에 올려놓을 수 있도록 한다. 이를 통해 어떤 선택이 가장 효과적인 지를 알 수 있도록 한다.     | 30    | 양팔저울<br>또는<br>일반저울<br>2개<br>무게감이<br>있는 블록<br>또는 공<br>(참여<br>인원수의<br>3배수)<br>워크북 |
|  | 2. 나의 게임사용<br>결과?                | 1. 결정 저울 활동을 통해 나온 결과들 중 자신에게 해당하는 것을 선택하여 워크북에 작성하도록 한다. 이 때 게임을 하면 당장 좋은 점, 장기적으로 좋지 않은 점에 대해 분류할 수 있도록 한다.<br>2. 분류된 결과에 대해 어떤 기본욕구와 관련되어 있는지를 살펴볼 수 있도록 한다. |       |   |
| 마무리  | 퀘스트 달성 여부<br>확인하기                | 1. 본 회기에서 퀘스트(역할, 작업 등)들이 얼마나 잘 달성되었는지를 PR하는 시간을 갖고, 레벨업 여부를 판단하여 레벨업 스티커를 붙인다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 다음 회기까지의 과제를 설명한다.   | 10    | 워크북   |
| 3. 과제: 게임사용 기록지 작성   |                                  |   |       |   |
| 4. 부모회기(가정통신문 및 전화상담)  |                                  |   |       |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 관계성 욕구충족을 지지해 줄 수 있는 양육행동 교육</li> <li>▷ 관계성 욕구 충족 대화법 교육</li> <li>▷ 부모용 설문지 결과 해석</li> </ul>                                |                                  |   |       |   |

## 4회기

### Mission 4: 스스로 목표를 정하라!

| 1. 회기 목표  |  |  |       |     |
|---|--|--|-------|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>스스로 게임 조절을 위한 장/단기적 목표와 실천을 위한 구체적인 전략을 설정한다.</li> </ul> |  |  |       |     |
| 2. 회기 내용  |  |  |       |     |
| 분류  | 내용   | 진행방법   | 소요 시간 | 준비물 |
| 도입  | 인사<br>과제점검과 칭찬                               | 1. 지난 한 주간의 안부를 묻고 인사한다.<br>2. 게임사용 기록지를 점검하고 서로의 소감을 말할 수 있도록 한다.   | 10    |     |
| 덧발<br>가꾸기<br>&<br>위밍업   | 동영상 시청<br>(EBS지식채널e,<br>"맨체스터유나이티<br>드-박지성") | 1. 동영상을 본 후 소감을 나눈다.<br>2. 꿈을 실천하기 위해 바로 할 수 있는 것부터 차근차근 실행하는 것이 중요함을 강조한다.<br>3. 이번 회기는 '스스로 목표를 정하라!'라는 퀘스트를 달성하는 것이 목표임을 알린다.   | 10    | 동영상 |
| 작업  | 1. 게임 조절 목표<br>설정하기                          | 1. 게임 조절에서도 목표 설정이 필요함을 알리고, SMART 목표 세우기 법칙에 대해 교육한다.<br>2. 게임 조절을 위한 단기(일주일), 장기(3개월) 목표를 세울 수 있도록 한다.<br>3. 여러 가지 목표를 예를 들어주고, 이번 주에 무엇을 할지 스스로 선택하게 한다.<br>4. 선택한 목표에 대한 구체적인 실행 방법을 계획한다.<br>5. 스스로 선택하고 결정한 일은 자기조절력을 증진시킬 수 있음을 강조한다. | 20    | 워크북 |
|   | 2. 내가 게임을 잘<br>조절한다면?                        | - 꿈을 말해요: 게임 조절 목표를 성공적으로 달성한 참여자들의 모습에 대해 집단원들이 한 문장씩 릴레이로 이야기를 만들어 성취 동기를 증진시킬 수 있도록 한다.   | 10    | 워크북 |
| 마무리   | 퀘스트 달성 여부<br>확인하기                            | 1. 본 회기에서 퀘스트(역할, 작업 등)들이 얼마나 잘 달성되었는지를 PR하는 시간을 갖고, 레벨업 여부를 판단하여 레벨업 스티커를 붙인다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 다음 회기까지의 과제를 설명한다.  | 10    | 워크북 |
| 3. 과제: 게임이용 기록 작성, 자기 조절 목표 실천하기  |  |  |       |     |
| 4. 부모회기(가정통신문 및 전화상담)   |  |  |       |     |
| ▷ 자율성 욕구충족을 지지해 줄 수 있는 양육행동 교육  |  |  |       |     |
| ▷ 자율성 욕구 충족 대화법 교육  |  |  |       |     |

## 5회기

### Mission 5: 공간을 채워라!

| 1. 회기 목표  |                   |  |       |     |
|---|-------------------|--|-------|-----|
| • 여가 활동 계획 및 실천으로 건강하고 지속가능한 즐거움 욕구 충족 방법을 배운다. |                   |  |       |     |
| 2. 회기 내용  |                   |  |       |     |
| 분류  | 내용                | 진행방법   | 소요 시간 | 준비물 |
| 도입  | 인사<br>과제점검과 칭찬    | 1. 게임사용 기록지를 점검하고 어려운 점은 없었는지, 어떠한 점이 변화되었는지에 대해서 질문한다.<br>2. 게임조절 목표의 실행 여부와 소감에 대해 나누고, 새로운 단기 계획이 있다면 정할 수 있도록 한다.  | 10    |     |
| 뒷발<br>가꾸기<br>&<br>워밍업                           | 여가 뽐내기            | 1. 효율적으로 여가를 잘 사용하는 청소년의 사례를 동영상 을 통해 보여준다(적절한 동영상을 찾지 못할 경우 진행자 가 선호하는 여가활동에 대해 설명하거나 그와 관련된 활 동을 해 보는 것도 좋음).<br>2. 게임을 조절하고 남은 시간을 어떻게 사용할 것인가에 대 해 함께 알아보는 것이 오늘의 미션임을 알린다.<br>3. 즐거움 욕구를 게임 외의 활동을 통해 충족시키는 것이 필요함을 강조하고 즐거움을 느낄 수 있는 방법에 대해 생각해 볼 수 있도록 한다.  | 15    | 동영상 |
| 작업  | 여가 개발하기           | 1. 팀별로 자신이 할 수 있는 여가 및 새로운 경험에 대해 브레인스토밍 할 수 있도록 한다. 50여개의 여가목록과 유 익한 새로운 경험 목록을 제시하여 브레인스토밍에 도움 이 될 수 있도록 한다.<br>2. 실제 한 주 동안 반드시 실천할 수 있는 1-2개의 여가 또 는 새로운 경험을 선정할 수 있도록 한다.<br>3. 선정한 여가 및 새로운 경험에 대한 구체적인 계획을 세 울 수 있도록 하고, 이것을 실천하는 것이 다음 주 과제임 을 알린다. 과제 제출 시에는 경험을 증명할 수 있는 증거 (예: 사진)를 제출할 수 있도록 한다. | 25    | 워크북 |
| 마무리   | 퀘스트 달성 여부<br>확인하기 | 1. 본 회기에서 퀘스트(역할, 작업 등)들이 얼마나 잘 달성되 었는지를 PR하는 시간을 갖고, 레벨업 여부를 판단하여 레 벨업 스티커를 붙인다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 다음 회기까지의 과제를 설명한다.  | 10    | 워크북 |
| 4. 숙제: 게임사용 기록지 작성, 여가활동 실천하기                   |                   |  |       |     |
| 5. 부모회기(가정통신문 및 전화상담)                           |                   |  |       |     |
| ▷ 유능성 욕구충족을 지지해 줄 수 있는 양육행동 교육                  |                   |  |       |     |
| ▷ 유능성 욕구 충족 대화법 교육                              |                   |  |       |     |

## 6회기

### Mission 6: 장애물을 확인하라!

| 1. 회기 목표   |                                 |   |      |             |
|--|---------------------------------|---|------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 게임과몰입의 위험요인인 스트레스에 대한 인식을 높인다.</li> </ul> |                                 |   |      |             |
| 2. 회기 내용   |                                 |   |      |             |
| 분류   | 내용                              | 진행방법  | 소요시간 | 준비물         |
| 도입   | 인사<br>과제점검과 칭찬                  | 1. 게임사용 기록지를 점검하고 어려운 점은 없었는지, 어떠한 점이 변화되었는지에 대해서 질문한다.<br>2. 여가활동의 실행여부와 소감에 대해 나누고, 그에 대해 발표할 수 있도록 한다.   | 15   |             |
| 덧발<br>가꾸기<br>&<br>워밍업  | 스트레스란?                          | - 스트레스의 원인, 반응 및 결과에 대한 간략한 교육을 진행한다.   | 5    | 동영상<br>교육자료 |
| 작업   | 1. 스트레스 경험<br>나누기<br>(Hot seat) | 1. Hot seat에 대한 설명을 하고, 누구든지 자유롭게 스트레스를 이야기할 수 있도록 한다.<br>2. 참여자들이 말한 스트레스에 대한 공감경매를 진행함으로써 서로의 스트레스에 대해 지지하고 공감할 수 있도록 한다.<br>3. 스트레스가 게임과몰입의 촉발요인이 될 수 있음을 알린다. | 25   |             |
|  | 2. 부모님과<br>대화해요(1)              | 1. 많은 청소년들이 부모님과의 갈등 상황을 스트레스로 인식함을 알리며 부모님과의 갈등 해결 방법에 대해 토론해 본다.<br>2. 부모님과 게임사용에 대한 Win-Win 서약서를 작성하는 것의 필요성에 대해 알리고 이를 과제로 내준다.                               | 10   | 워크북         |
| 마무리  | 퀘스트 달성 여부<br>확인하기               | 1. 본 회기에서 퀘스트(역할, 작업 등)들이 얼마나 잘 달성되었는지를 PR하는 시간을 갖고, 레벨업 여부를 판단하여 레벨업 스티커를 붙인다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 다음 회기까지의 과제를 설명한다.   | 5    | 워크북         |
| 3. 숙제: 게임사용 기록지 작성, Win-Win 서약서 작성하기   |                                 |   |      |             |
| 4. 부모회기(가정통신문 및 전화상담)  |                                 |   |      |             |
| ▷ 자녀의 여가활동과 게임선용에 대해 대화하고 그에 대한 win-win 계약서 작성하기                                   |                                 |   |      |             |

## 7회기

### Mission 7: 장애물을 제거하라!

| 1. 회기 목표  |                           |   |       |     |
|---|---------------------------|---|-------|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 게임과몰입을 유발하는 스트레스 상황을 확인하고 이에 대한 대처방법을 확인하고, 대처 능력을 증진시킨다.</li> </ul> |                           |   |       |     |
| 2. 회기 내용  |                           |   |       |     |
| 분류  | 내용                        | 진행방법  | 소요 시간 | 준비물 |
| 도입  | 인사<br>과제점검과 칭찬            | - 게임사용 기록지를 점검하고 어려운 점은 없었는지, 어떠한 점이 변화되었는지에 대해서 질문한다.  | 5     |     |
| 덧발<br>가꾸기<br>&<br>워밍업   | 스트레스 점검하기                 | 1. 지난 한주간 자신의 게임과몰입을 유발하는 스트레스 경험 및 상황에 대해 발표할 수 있도록 한다.<br>2. 스트레스를 해소하는 방법으로 게임을 많이 하는 것을 인식할 수 있도록 한다.   | 10    |     |
| 작업  | 1. 게임과몰입<br>유혹 상황<br>대처하기 | 1. 주용이의 사례를 상황, 생각, 기분, 결과로 분석하고, 이 상황에서 대처할 수 있는 구체적인 방안들에 대해 알려준다.<br>2. 대표적인 게임과몰입 유혹 상황(예: 부모님이 잔소리 할 때, 시험 성적이 떨어졌을 때)을 제시하고 이에 대한 문제 해결각본을 집단원들과 토론하며 작성할 수 있도록 한다.<br>3. 계획한 대처방법을 통해 일상생활에서 어떤 욕구들이 충족될 수 있는지 점검할 수 있도록 한다. | 30    |     |
|   | 2. 부모님과<br>대화해요(2)        | 1. 부모님과 Win-Win 서약서를 작성하면서 어떤 경험을 했는지에 대해 이야기한다.<br>2. 자신의 Win-Win 서약 내용에 대해 발표한다.  | 10    |     |
| 마무리   | 퀘스트 달성 여부<br>확인하기         | 1. 본 회기에서 퀘스트(역할, 작업 등)들이 얼마나 잘 달성되었는지를 PR하는 시간을 갖고, 레벨업 여부를 판단하여 레벨업 스티커를 붙인다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 다음 회기까지의 과제를 설명한다.   | 5     | 워크북 |
| 3. 숙제: 게임사용 기록지 작성, 단기 목표 실천하기  |                           |   |       |     |
| 4. 부모회기(가정통신문 및 전화상담)   |                           |   |       |     |
| ▷ 자녀의 게임선용에 대해 대화하기   |                           |   |       |     |
| ▷ 사후 부모용 설문지 작성하기   |                           |   |       |     |

## 8회기

### Mission 8: 지속적 승리에 집중하라

| 1. 회기 목표  |              |  |       |                 |
|---|--------------|--|-------|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지속적인 노력의 중요성을 인식한다.</li> <li>• 프로그램을 통해 변화된 모습을 확인하고 성취감을 경험한다.</li> </ul> |              |  |       |                 |
| 2. 회기 내용  |              |  |       |                 |
| 분류  | 내용           | 진행방법   | 소요 시간 | 준비물             |
| 도입  | 인사           | - 반갑게 인사를 나눈다.   | 5     |                 |
| 작업  | 1. 잘했군, 잘했어! | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 게임사용 기록지와 변화목표달성 기록지 등을 검토하고, 레벨 점검 등으로 자신의 변화과정을 점검한다.</li> <li>2. 변화과정 그래프 그리기를 통해 그 동안 성공의 원동력이 무엇이었는지, 좋았던 경험과 나빴던 일, 노력과 괴로움 등을 점검한다.</li> <li>3. 이루려고 노력했지만 이루지 못한 목표들에 대해서 재설정이나 다른 전략을 탐색해 본다.</li> <li>4. 게임을 통해 충족되었던 욕구들이 일상생활의 활동을 통해 어떻게 충족되고 있는지를 확인한다.</li> <li>5. 변화의 나선형 법칙에 대해 설명하고 재발을 하더라도 꾸준히 실천하는 것이 중요함을 강조한다.</li> </ol> | 35    | 워크북<br>전지<br>매직 |
|   | 2. 고맙다! 친구야! | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 각 집단원들이 맡은 역할을 잘 수행했는지 살펴보고, 함께 미션을 달성했을 때와 그렇지 않았을 때의 차이점을 알 수 있도록 하며, 집단원들이 서로에게 감사를 표현할 수 있도록 한다.</li> <li>2. 프로그램을 마무리하면서 열심히 노력한 자신에게 스스로 표창장을 수여한다.</li> </ol>   | 15    | 상장<br>필기도구      |
| 3. 과제: 장기목표 달성을 위한 변화 계획 실천하기   |              |  |       |                 |
| 4. 부모회기(가정통신문 및 전화상담)   |              |  |       |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 자녀의 한 달 간의 변화와 노력을 칭찬하기</li> <li>▷ 지속적으로 자녀를 도울 수 있는 방법들 모색하기</li> </ul>   |              |  |       |                 |

## 부록4. 개선된 꿈도이 프로그램 회기 개요

### 1회기

#### Mission 1: 출발하라!

| 1. 회기 목표  |                        |  |       |  |
|---|------------------------|--|-------|--|
| ▷ 프로그램의 목표와 진행방법을 소개한다.   |                        |  |       |  |
| ▷ 자기소개를 통해 소속감 및 우호감을 높인다.  |                        |  |       |  |
| ▷ 게임사용의 현황과 게임사용 이유를 확인하여 게임사용에 대한 인식을 높인다.                               |                        |  |       |  |
| 2. 회기 내용 (60분 진행; 전체 준비물: 프로젝트, 진행용PPT 슬라이드)                              |                        |  |       |  |
| 분류  | 내용                     | 진행방법   | 소요 시간 | 준비물  |
| 도입  | 프로그램 소개                | 1. 프로그램의 목적을 소개한다.<br>2. 진행방식(미션, 퀘스트 등)을 소개한다.              | 10    |  |
| 덧발<br>가꾸기<br>&<br>워밍업   | 자기소개                   | - 각자의 장점 스티커를 작성해 서로 스티커를 나누어 붙이면서 자기소개를 한다.                 | 10    | .스티커<br>(10cm× 3cm;<br>1인당 3장씩)              |
| 작업  | 1. 게임사용<br>관찰하기        | - 게임사용 기록지를 이용해 최근 일주일간의 게임사용을 구체적으로 살펴본다.                   | 20    | 게임사용 기록지                                     |
|   | 2. 게임을 하는<br>이유 확인하기   | - 카드를 세 장씩 나눠주어, 각 장에 게임을 하는 이유를 한 개씩 적으면서, 게임을 하는 이유를 살펴본다. | 5     | 게임을 하는<br>이유 카드<br>(10cm × 10cm;<br>1인당 3장씩) |
|   | 3. 프로그램 참여<br>서약서 작성하기 | - 프로그램에 성실히 참여하겠다는 서약서를 작성한다.                                | 5     | 프로그램 참여<br>서약서                               |
| 마무리   | 퀘스트 달성 여부<br>확인하기      | 1. 퀘스트 달성 여부 및 레벨업 여부를 확인한다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 과제를 소개한다.  | 10    | 퀘스트 달성<br>기록지<br>게임사용 기록지                    |
| 3. 과제: 게임사용 기록지 작성  |                        |  |       |  |
| 4. 부모회기 : 자녀의 게임사용을 파악해 보세요!  |                        |  |       |  |
| (1) 가정통신문   |                        |  |       |  |
| ▷ 자녀의 게임행동평가 결과를 알리고, 게임과몰입위험의 환경적, 심리적 영향을 교육한다.                         |                        |  |       |  |
| ▷ 자녀가 게임을 하는 이유를 탐색하도록 돕는다.   |                        |  |       |  |
| ▷ 자녀의 게임사용 문제를 어떻게 도울 수 있을지 계획을 세우도록 돕는다.                                 |                        |  |       |  |
| (2) 전화 상담   |                        |  |       |  |
| ▷ 청소년 프로그램 1회기 진행사항을 바탕으로, 자녀의 게임사용 이유와 게임을 통해 어떠한 욕구를 충족시키고 있는지에 대해 알린다. |                        |  |       |  |
| ▷ 자녀의 프로그램 참여를 지지하고 도울 수 있는 방법의 대화기술을 소개한다.                               |                        |  |       |  |
| ▷ 자녀의 과제(게임사용 기록지)를 알리고, 자녀가 스스로 할 수 있도록 돕는 대화기술을 소개한다.                   |                        |  |       |  |
| 5. 담임교사 회기(통신문 발송) : 게임사용을 파악해 보세요!                                       |                        |  |       |  |
| ▷ 학생의 게임행동평가 결과를 알리고, 게임과몰입위험의 환경적, 심리적 영향을 교육한다.                         |                        |  |       |  |
| ▷ 학생의 게임사용 이유를 알리고, 이를 이해하고 지지할 수 있도록 한다.                                 |                        |  |       |  |
| ▷ 학생의 프로그램 참여를 독려하고 지지할 수 있는 방법에 대해 알린다.                                  |                        |  |       |  |

## 2회기

### Mission 2: 구체화하라!

| 1. 회기 목표  |                               |   |       |   |
|---|-------------------------------|---|-------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 게임사용의 흐름(선행사건-생각-행동-결과)의 일련의 과정에 대한 인식을 높인다.</li> <li>▷ 게임사용과 관련된 기본적 심리욕구를 파악한다.</li> </ul> |                               |   |       |   |
| 2. 회기 내용 (60분 진행; 전체 준비물: 프로젝터, 진행용PPT 슬라이드)  |                               |   |       |   |
| 분류  | 내용                            | 진행방법  | 소요 시간 | 준비물   |
| 도입  | 인사<br>과제점검                    | 1. 게임사용 기록지를 점검한다.<br>2. 과제를 작성해오지 않은 경우, 그 이유를 확인하고 스스로 해결책을 세우도록 격려한다.  | 5     |   |
| 틔발<br>가꾸기<br>&<br>워밍업   | 포스트잇 게임                       | - 자신이 게임을 하는 이유를 포스트잇에 적어 모은다. 서로 포스트잇을 나누어 갖고, 포스트잇에 적힌 이유들을 활용해서 문장 잇기 게임을 한다.  | 10    | 포스트잇<br>(1인당<br>2장씩)<br>.게임선물<br>(간식류)              |
| 작업  | 1. 게임사용<br>흐름 배우기             | 1. 만중이 예를 통해 게임사용의 선행사건-생각-결과에 대한 이해를 높인다.<br>2. 자신의 게임사용 흐름(선행사건-생각-결과)을 구체화하기   | 20    | .게임사용<br>흐름 기록지                                     |
|   | 2. 게임을 하는<br>이유와 기본욕구<br>이해하기 | 1. 1회기 때 작성한 [게임을 하는 이유 카드]를 활용해 게임사용과 기본욕구(자율성, 유능성, 관계성 및 즐거움) 간의 관계를 검토한다.<br>2. 게임을 통해서만 기본욕구를 충족하려 할 때 발생할 수 있는 문제들에 대해 생각해본다. | 20    | 1회기 때<br>작성한<br>[게임을<br>하는 이유<br>카드]<br>CARA<br>보드판 |
| 마무리   | 퀘스트 달성<br>여부 확인하기             | 1. 퀘스트 달성 여부 및 레벨업 여부를 확인한다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 과제를 소개한다.   | 5     | 퀘스트 달성<br>기록지<br>게임사용<br>기록지                        |
| 3. 과제: 게임사용 기록지 작성  |                               |   |       |   |
| 4. 부모회기 : 자녀는 왜 게임을 할까요?  |                               |   |       |   |
| (1) 가정통신문   |                               |   |       |   |
| ▷ 게임사용의 흐름(선행사건-생각-행동-결과)을 교육한다.  |                               |   |       |   |
| (2) 전화 상담   |                               |   |       |   |
| ▷ 청소년 프로그램 2회기 진행사항을 바탕으로 자녀의 게임사용 흐름에 대해 알린다.  |                               |   |       |   |
| 5. 담임교사 회기(통신문 발송) : 왜 게임을 할까요?   |                               |   |       |   |
| ▷ 게임사용의 흐름(선행사건-생각-행동-결과)을 교육한다.  |                               |   |       |   |
| ▷ 학생이 게임을 과도하게 사용하게 되는 선행사건에 대해 함께 대화할 수 있도록 한다.  |                               |   |       |   |

### 3회기

#### Mission 3: 더 구체화하라!

| 1. 회기 목표   |                                    |  |       |  |
|--|------------------------------------|--|-------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 게임사용의 흐름(선행사건-생각-행동-결과)을 탐색하는 효능감을 높인다.</li> <li>▷ 주요 선행사건으로 생활 스트레스의 영향을 검토한다.</li> </ul>  |                                    |  |       |  |
| 2. 회기 내용 (60분 진행; 전체 준비물: 프로젝터, 진행용PPT 슬라이드)   |                                    |  |       |  |
| 분류   | 내용                                 | 진행방법   | 소요 시간 | 준비물  |
| 도입   | 인사<br>과제점검                         | 1. 게임사용 기록지를 점검한다.<br>2. 과제를 작성해오지 않은 경우, 그 이유를 확인하고 스스로 해결책을 세우도록 격려한다.   | 5     |  |
| 덧발<br>가꾸기<br>&<br>워밍업  | 선택적 주의력<br>테스트                     | 1. 선택적 주의력 테스트 영상을 시청한다.<br>2. 문제적 게임이용의 '행동'을 자기조절하기 위해서는 '행동'의 이면에 있는 게임에 대한 '생각'에 온전히 주의를 기울이는 훈련이 필요함을 인식한다.   | 10    | 동영상<br>(선택적<br>주의력<br>테스트)<br>간식선물<br>(사탕)   |
| 작업   | 1. 게임사용<br>흐름을 탐지하기                | 1. 2회기 활동과 지난 주 과제를 활용하여, 게임사용의 흐름 (선행사건-생각-행동-결과)을 검토한다.<br>2. 이를 위해 주의력이 중요함을 설명한다.  | 20    | 게임사용<br>흐름 기록지<br>CARA<br>보드판                |
|  | 2. 주요<br>선행사건인<br>생활 스트레스를<br>검토하기 | 1. 각자 파란 풍선(웃는 표정), 빨간 풍선(화난 표정)을 자신의 기분 상태에 맞춰 크기가 다르게 불고, 다른 참여자들에게 자신의 풍선 크기에 대한 이유를 설명한다.<br>2. 각 참여자의 빨간 풍선에 대한 공감 점수를 매겨 스트레스 사건 best5를 선정한다.<br>3. 문제적 게임이용 행동의 대표적인 선행사건으로 스트레스의 영향을 인식한다. | 20    | 풍선<br>(1인당 파란<br>풍선1개,<br>빨간<br>풍선1개),<br>매직 |
| 마무리  | 퀘스트 달성<br>여부 확인하기                  | 1. 퀘스트 달성 여부 및 레벨업 여부를 확인한다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 과제를 소개한다.  | 5     | 퀘스트 달성<br>기록지<br>게임사용<br>기록지                 |
| 3. 과제: 게임사용 기록지 작성   |                                    |  |       |  |
| 4. 부모 회기 : 자녀의 스트레스를 공감해 주세요!  |                                    |  |       |  |
| (1) 가정통신문  |                                    |  |       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 게임사용의 주요 선행사건인 스트레스에 대해 교육한다.</li> <li>▷ 자녀의 스트레스를 공감해주는 경청 방법, 공감적 표현, 감정 질문 등을 교육한다.</li> </ul>   |                                    |  |       |  |
| (2) 전화 상담  |                                    |  |       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 청소년 프로그램 3회기의 진행사항을 바탕으로 자녀의 주된 스트레스 사건을 알린다.</li> <li>▷ 자녀의 스트레스에 대한 관심과 건설적인 접근에 대해 소개한다.</li> </ul>  |                                    |  |       |  |
| 5. 담임교사 회기(통신문 발송) : 스트레스를 공감해 주세요!  |                                    |  |       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 게임사용의 주요 선행사건인 스트레스에 대해 교육한다.</li> <li>▷ 학생의 스트레스를 공감해주는 경청 방법, 공감적 표현, 감정 질문 등을 교육한다.</li> <li>▷ 학생의 최근 스트레스 사건을 알리고 이에 관심을 기울일 수 있도록 한다.</li> </ul> |                                    |  |       |  |

## 4회기

### Mission 4: 구체화하라! 생각을 바꾸라!

| 1. 회기 목표   |                    |   |       |                           |
|--|--------------------|---|-------|---------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ '미래 가능한 나'를 구상함으로써 게임 조절 변화 동기를 높인다.</li> <li>▷ 게임사용에 대한 비합리적 신념을 합리적으로 수정한다.</li> </ul>  |                    |   |       |                           |
| 2. 회기 내용 (60분 진행; 전체 준비물: 프로젝트, 진행용PPT 슬라이드)   |                    |   |       |                           |
| 분류   | 내용                 | 진행방법  | 소요 시간 | 준비물                       |
| 도입   | 인사<br>과제점검         | 1. 게임사용 기록지를 점검한다.<br>2. 과제를 작성해오지 않은 경우, 그 이유를 확인하고 스스로 해결책을 세우도록 격려한다.  | 5     |                           |
| 작업   | 1. '미래 가능한 나' 설계하기 | 1. '미래 가능한 나'의 모습을 구체적으로 설계한다.<br>2. 잡지책에서 자신의 '미래 가능한 나'를 상징할 수 있는 인물을 선정하고, 포트폴리오를 제작하여 자신의 '미래 가능한 나'로 소개한다. | 30    | 잡지책<br>4절지 종이<br>(1인당 1장) |
|  | 2. 게임사용 결과를 마스터하기  | 1. 팀을 나누어 팀별로 큰 종이(전지)에 게임사용의 장/단기적 긍/부정적 결과를 기록한다.<br>2. 팀별 발표를 통해 게임사용의 장기적이고 부정적인 결과에 대한 인식을 높인다.            | 20    | 전지<br>(1팀당 1장)<br>매직      |
| 마무리  | 퀘스트 달성 여부 확인하기     | 1. 퀘스트 달성 여부 및 레벨업 여부를 확인한다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 과제를 소개한다.   | 5     | 퀘스트 달성 기록지<br>게임사용 기록지    |
| 3. 과제: 게임사용 기록지 작성   |                    |   |       |                           |
| <b>4. 부모 회기 : 자녀 스스로 선택하게 해주세요!</b><br><b>(1)가정통신문</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 기본욕구 중 자율성을 교육하고, 자녀의 자율성을 배려할 수 있는 방법을 소개한다.</li> <li>▷ '미래 가능한 나'의 개념과 역할을 교육한다.</li> </ul> <b>(2) 전화 상담</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 청소년 프로그램 4회기의 진행사항을 바탕으로 자녀의 '미래 가능한 나'를 알린다.</li> <li>▷ 자녀의 자율적인 꿈과 계획에 대해 존중하고 신뢰할 수 있도록 돕는다.</li> </ul> |                    |   |       |                           |
| <b>5. 담임교사 회기(통신문 발송) : 스스로 선택하게 해 주세요!</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 기본욕구 중 자율성을 교육하고, 학생의 자율성을 배려할 수 있는 방법을 소개한다.</li> <li>▷ 학생의 게임에 대한 비합리적 신념을 알리고, 이를 알아차리는 훈련을 격려해 주고 지지해 줄 수 있도록 한다.</li> </ul>   |                    |   |       |                           |

## 5회기

### Mission 5: 구체화하라! 생각을 바꾸라! 도전하라!

| 1. 회기 목표   |                           |  |       |  |
|--|---------------------------|--|-------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ '미래 가능한 나'를 구체적으로 그려 성공 가능성을 높인다.</li> <li>▷ 게임사용에 대한 비합리적 신념을 합리적으로 수정한다.</li> </ul>   |                           |  |       |  |
| 2. 회기 내용 (60분 진행; 전체 준비물: 프로젝트, 진행용PPT 슬라이드)   |                           |  |       |  |
| 분류   | 내용                        | 진행방법   | 소요 시간 | 준비물  |
| 도입   | 인사<br>과제점검                | 1. 게임사용 기록지를 점검한다.<br>2. 과제를 작성해오지 않은 경우, 그 이유를 확인하고 스스로 해결책을 세우도록 격려한다. | 5     |  |
| 작업   | 1. '미래 가능한 나'를 구체적으로 그려보기 | - 4회기의 '미래 가능한 나'를 주제로 인터뷰를 진행해 더 구체적이고 생생하게 미래의 모습을 그려보도록 한다.           | 25    | 기자수첩<br>활동지<br>카메라   |
|  | 2. 게임사용에 대한 비합리적인 신념 수정하기 | 1. 풍선게임으로 게임사용에 대한 비합리적 신념을 검토한다.<br>2. 1의 비합리적 신념을 합리적으로 수정한다.          | 25    | 풍선(20개)<br>20개의 게임에 대한 비합리적인 신념 및 비합리적 신념을 각 1개씩 기록한 종이 (총 20장; 5cm x 3cm) |
| 마무리  | 퀘스트 달성 여부 확인하기            | 1. 퀘스트 달성 여부 및 레벨업 여부를 확인한다.<br>2. 소감을 나눈다.<br>3. 과제를 소개한다.              | 5     | 퀘스트 달성 기록지<br>게임사용 기록지   |
| 3. 과제: 게임사용 기록지 작성   |                           |  |       |  |
| <b>4. 부모 회기 : 자녀를 꿈꾸게 해주세요!</b><br>(1) 가정통신문<br>▷ '미래 가능한 나'를 촉진할 수 있는 방법으로 '복극성 찾기'를 교육한다.<br>(2) 전화 상담<br>▷ 청소년 프로그램 5회기의 진행사항을 바탕으로 자녀의 '미래 가능한 나'에 대한 인터뷰 내용을 알린다. |                           |  |       |  |
| <b>5. 담임교사 회기(통신문 발송) : 꿈꾸게 해주세요!</b><br>▷ '미래 가능한 나'를 촉진할 수 있는 방법을 소개한다.  |                           |  |       |  |

## 6회기

### Mission 6: 구체화하라! 생각을 바꾸라! 도전하라! 성공하라!

| <p>1. 회기 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ '미래 가능한 나'를 실천하는 데에 따르는 어려움을 검토하여 해결책을 찾는다.</li> <li>▷ 실현 가능한 게임사용 대안행동을 설계한다.</li> </ul>  |                              |   |       |                              |
|--|------------------------------|---|-------|------------------------------|
| <p>2. 회기 내용 (60분 진행; 전체 준비물: 프로젝트, 진행용PPT 슬라이드)</p>  |                              |   |       |                              |
| 분류   | 내용                           | 진행방법  | 소요 시간 | 준비물                          |
| 도입   | 인사<br>과제점검                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 게임사용 기록지를 점검한다.</li> <li>2. 과제를 작성해오지 않은 경우, 그 이유를 확인하고 스스로 해결책을 세우도록 격려한다.</li> </ol>  | 5     |                              |
| 작업   | 1. '미래 가능한 나'를 이루기 위한 해결책 찾기 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 제비뽑기 인터뷰를 통해 '미래 가능한 나'를 실천하는 데에 따르는 어려움을 검토하고, 집단원들과 해결책을 강구하도록 한다.</li> <li>2. 서로에 대한 질문과 코멘트를 통해 다양한 대안적 사고를 경험하고 응집력을 높인다.</li> </ol> | 25    | 솔루션 수첩<br>활동지                |
|  | 2. 대안행동 설계하기                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 게임사용의 대안행동을 구체적으로 설계한다.</li> <li>2. 대안행동에서 예상되는 장애물을 검토하고, 그것을 어떻게 극복할 것인지 구체적으로 계획한다.</li> </ol>   | 25    | 대안행동 설계<br>기록지               |
| 마무리  | 퀘스트 달성 여부<br>확인하기            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 퀘스트 달성 여부 및 레벨업 여부를 확인한다.</li> <li>2. 소감을 나눈다.</li> <li>3. 과제를 소개한다.</li> </ol>   | 5     | 퀘스트 달성<br>기록지<br>게임사용<br>기록지 |
| <p>3. 과제: 게임사용 기록지 작성</p>  |                              |   |       |                              |
| <p>4. 부모 회기 : 자녀를 있는 그대로 받아들여 주세요!</p> <p>(1) 가정통신문</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 부모-자녀 간 스트레스의 주요 원인으로 부정적인 대화법을 검토한다.</li> <li>▷ '나 전달법'을 소개한다.</li> <li>▷ 지지와 칭찬 중심의 대화의 필요성을 교육한다.</li> </ul> <p>(2) 전화 상담</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 청소년 프로그램 6회기의 진행사항을 바탕으로 자녀의 대안행동 계획을 알리고 협조를 요청한다.</li> <li>▷ 자녀의 스트레스와 자기친절 훈련 참여 내용을 알린다.</li> <li>▷ 자녀의 다양한 강점을 인식하도록 돕는다.</li> </ul> |                              |   |       |                              |
| <p>5. 담임교사 회기(통신문 발송) : 있는 그대로 받아들여 주세요!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 학생과의 부정적인 대화법을 검토하며 긍정적인 대화법으로 바꿀 수 있도록 교육한다.</li> <li>▷ '나 전달법'을 소개한다.</li> <li>▷ 지지와 칭찬 중심의 대화의 필요성을 교육한다.</li> </ul>  |                              |   |       |                              |

## 7회기

### Mission 7: 즐겨라

| <p>1. 회기 목표</p> <p>▷ '미래 가능한 나'를 실천하는 데에 따르는 어려움을 검토하여 해결책을 찾는다.</p> <p>▷ 자기조절력을 높여주는 즐거운 여가활동을 개발한다.</p>   |                          |  |      |                              |
|---|--------------------------|--|------|------------------------------|
| <p>2. 회기 내용 (60분 진행; 전체 준비물: 프로젝트, 진행용PPT 슬라이드)</p>   |                          |  |      |                              |
| 분류  | 내용                       | 진행방법   | 소요시간 | 준비물                          |
| 도입  | 인사<br>과제점검               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 게임사용 기록지를 점검한다.</li> <li>2. 대안행동을 시도하거나 성공한 경우, 작은 변화에도 초점을 맞추어 성취감을 높인다.</li> <li>3. 과제를 작성해오지 않은 경우, 그 이유를 확인하고 스스로 해결책을 세우도록 격려한다.</li> </ol> | 5    |                              |
| 틔발<br>가꾸기<br>&<br>워밍업   | 자기조절의 생물학적<br>배경 배우기     | - 자기조절의 생물학적 과정을 살펴보면서, 평소 체력과 감정을 잘 관리하는 것도 중요함을 배운다.   | 5    | 동영상<br>(KBS 생로병사<br>'세로토닌'편) |
| 작업  | 1. '미래 가능한 나'<br>현황 점검하기 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 준비뿔기 인터뷰를 통해 '미래 가능한 나'를 실천하는 계획을 검토한다.</li> <li>2. 장애물이나 어려움이 있으면 집단원들과 해결책을 강구하도록 한다.</li> </ol>   | 20   | 솔루션 수첩<br>활동지                |
|   | 2. 여가활동<br>개발하기          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 여가활동의 중요성을 인식한다.</li> <li>2. 자신에게 맞는 여가활동을 계획한다.</li> </ol>  | 25   | 여가활동 개발<br>기록지               |
| 마무리   | 퀘스트 달성 여부<br>확인하기        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 퀘스트 달성 여부 및 레벨업 여부를 확인한다.</li> <li>2. 소감을 나눈다.</li> <li>3. 과제를 소개한다.</li> </ol>  | 5    | 퀘스트 달성<br>기록지<br>게임사용<br>기록지 |
| <p>3. 과제: 게임사용 기록지 작성</p>   |                          |  |      |                              |
| <p><b>4. 부모 회기 : 자녀를 즐겁게 해주세요!</b></p> <p><b>(1) 가정통신문</b></p> <p>▷ 여가활동의 중요성을 교육하고, 특히 가족이나 또래친구 등과 함께 하는 여가활동의 효과를 교육한다.</p> <p>▷ 가족 여가활동 계획을 세우도록 한다.</p> <p><b>(2) 전화 상담</b></p> <p>▷ 청소년 프로그램 7회기를 바탕으로 자녀의 여가활동 계획을 알리고 협조를 요청한다.</p> |                          |  |      |                              |
| <p><b>5. 담임교사 회기(통신문 발송) : 즐겁게 해주세요!</b></p> <p>▷ 여가활동의 중요성을 교육하고, 학생이 즐거움 욕구를 건전하고 건강한 방법으로 충족시킬 수 있도록 돕는 방법을 계획한다.</p>  |                          |  |      |                              |

## 8회기

### Mission 8: 계속 꿈꾸고 도전하고 이루라!

| 1. 회기 목표   |                               |   |       |  |
|--|-------------------------------|---|-------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 프로그램을 통해 변화된 모습을 확인하고 성취감을 경험한다.</li> <li>▷ 지속적인 노력의 중요성을 인식한다.</li> <li>▷ 변화 파트너들에게 감사함으로써 동료의식을 높인다.</li> </ul> |                               |   |       |  |
| 2. 회기 내용 (90분 진행; 전체 준비물: 프로젝터, 진행용PPT 슬라이드)   |                               |   |       |  |
| 분류   | 내용                            | 진행방법  | 소요 시간 | 준비물                                    |
| 도입   | 인사<br>과제점검                    | 1. 게임사용 기록지를 점검한다.<br>2. 대안행동 및 여가활동 목표를 시도하거나 성공한 경우, 작은 변화에도 초점을 맞추어 성취감을 높인다.  | 10    |  |
| 텃밭<br>가꾸기<br>&<br>워밍업  | 지속적인 노력의<br>중요성 배우기           | - 자기신뢰와 지속적인 노력의 중요성을 전달하는 동영상<br>을 시청하여 메시지를 얻는다.                                | 10    | 동영상<br>(EBS 지식채널e,<br>'마라톤을 달리는<br>법') |
| 작업   | 1. 프로그램을<br>통한 변화와 성장<br>점검하기 | - 게임이용시간 변화, 게임사용 대안행동 실행, 여가활동<br>실행, 기본적 심리욕구 충족 경험 여부 등을 검토하여<br>변화와 성장을 확인한다. | 20    | 1~7회기의<br>워크북<br>과제기록지                 |
|  | 3. 감사하기                       | - 집단원이 서로에게 감사를 표현하면서 변화 파트너로서<br>의 동료애, 응집성을 다질 수 있도록 한다.                        | 10    |  |
| 마무리  | 1. 퀘스트 달성<br>여부 확인하기          | 1. 본 회기에서 퀘스트들이 얼마나 잘 달성되었는지를 확<br>인하여 레벨업 여부를 결정 한다.<br>2. 소감을 나눈다.              | 5     | 퀘스트 달성<br>기록지                          |
|  | 2. 수료증 배부                     | 수료증을 배부한다.  |       | 수료증                                    |
| 4. 부모 회기 : 자녀를 믿고 지지해 주세요!   |                               |   |       |  |
| (1) 가정통신문  |                               |   |       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 게임사용을 자기조절하여 선용하는 계획을 세울 수 있도록 한다.</li> <li>▷ 자녀의 변화와 노력을 칭찬하고 지속적으로 자녀를 도울 수 있는 방법들을 모색 할 수 있도록 한다.</li> </ul>   |                               |   |       |  |
| (2) 전화 상담  |                               |   |       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 8회기에 걸친 자녀의 변화를 검토하여 자녀의 잠재력과 성취를 신뢰하고 지지하도록 돕는다.</li> <li>▷ 부모와 자녀 모두 지속적으로 노력하도록 격려한다.</li> </ul>               |                               |   |       |  |
| 5. 담임교사 회기(통신문 발송) : 믿고 지지해 주세요!   |                               |   |       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 게임사용을 자기조절하여 선용하는 계획을 세울 수 있도록 한다.</li> <li>▷ 학생의 변화와 노력을 칭찬하고 지속적으로 학생을 도울 수 있는 방법들을 모색 할 수 있도록 한다.</li> </ul>   |                               |   |       |  |

---

---

진단 유형별 개입프로그램 효과 검증 및 개선

---

---

집필진: 최훈석 (성균관대학교 심리학과)  
김교헌 (충남대학교 심리학과)  
김세진 (충남대학교 중독행동연구소)  
임숙희 (충남대학교 중독행동연구소)  
김수현 (충남대학교 심리학과)  
김홍기 (충남대학교 심리학과)  
김나희 (충남대학교 심리학과)  
유경서 (충남대학교 심리학과)  
최한나 (충남대학교 심리학과)  
서정길 (성균관대학교 심리학과)  
윤영재 (성균관대학교 심리학과)  
최현화 (성균관대학교 심리학과)  
김예솔 (성균관대학교 심리학과)  
차영재 (성균관대학교 심리학과)

발행인: 홍상표

발행일: 2013년 2월 26일

발행처: 한국콘텐츠진흥원

발행담당자: 게임문화산업팀 김일 팀장, 전영환 대리

서울 마포구 상암동 월드컵북로 400(상암동 1602) 한국콘텐츠진흥원 13층

tel:02-3153-1483, fax:02-3153-1117, e-mail: [excel@kocca.kr](mailto:excel@kocca.kr) / [insa@kocca.kr](mailto:insa@kocca.kr)

---

ISBN: 978-89-6514-261-4 93600

\* 비매품

\* 본 보고서 내용의 무단전재를 금하며, 가공·인용할 때에는 반드시 출처를 밝혀주시기 바랍니다.