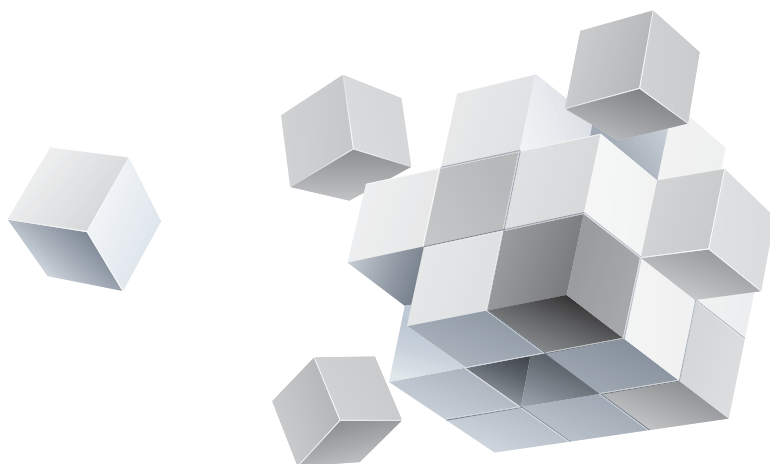


Wee 센터 게임과몰입 상담 운영매뉴얼



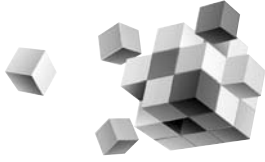
Wee 센터 게임과몰입 상담 운영매뉴얼

2013.1

k o c c a

한국콘텐츠진흥원

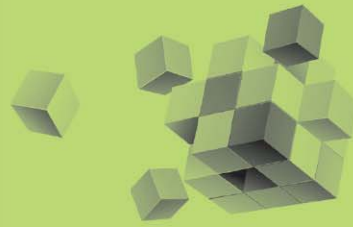




Contents

I • 게임과몰입에 대한 이해	007
1. 게임인지와 게임행동적 결과에 대한 이해	009
2. 게임과몰입의 정의	011
3. 게임과몰입 청소년의 특성	014
II • 게임행동 종합진단척도의 실시	017
1. 게임행동 종합진단척도의 개요	019
2. 게임행동 종합진단척도의 채점	024
3. 진단 유형별 특징 및 대응방향	028
4. 게임과몰입 상담과 연결	033
III • 게임과몰입 개인상담의 일반적 원리	035
1. 게임과몰입 개인상담에서의 유의점	037
2. 게임과몰입 개인상담의 절차	042
3. 게임과몰입 개인상담 예시	099
IV • 유형별 게임과몰입 상담접근	109
1. 게임과몰입 과몰입군 대상 상담접근	111
2. 게임과몰입 과몰입 위험군 대상 상담접근	122
3. 일반사용자군 대상 상담접근	130

V •	게임과몰입 집단상담	133
1.	청소년대상 집단상담의 특징	135
2.	청소년 집단의 일반적인 발달단계	137
3.	게임과몰입 집단상담이 주는 효과	139
4.	게임과몰입 집단프로그램	141
5.	게임과몰입 예방프로그램	157
VI •	게임과몰입 부모교육 및 상담	159
1.	사전준비	161
2.	게임과몰입 청소년의 특성이해	164
3.	게임과몰입 청소년과의 대화	169
〈부록 1〉	게임과몰입 상담사업 행정 및 관리활동	177
〈부록 2〉	청소년 게임이용 종합실태조사 실시 설명문	183



I . 게임과몰입에 대한 이해

^{1/} 게임인지와 게임행동 결과에 대한 이해

^{2/} 게임과몰입의 정의

^{3/} 게임과몰입 청소년의 특성

1. 게임인지와 게임의 행동적 결과에 대한 이해 *

1) 게임인지

● 게임인지(Game Cognition) : 게임의 기능적 속성에 대한 게임 사용자들의 인식과 신념이 게임 관련 인지의 주요 내용을 구성한다고 가정 → 게임의 기능적 속성에 관한 게임 사용자의 주관적 인식과 신념을 반영하는 개인차 변수임(한국콘텐츠진흥원, 2010).

● 긍정적 게임인지

① 재미 : 게임을 통해 주관적으로 경험하는 재미 요인은 현실감, 관리감, 성취감, 친밀감, 공동체감, 카타르시스 등을 포함(황상민, 2007).

② 성취감

③ 공동체 참여

④ 가용성 : 매체관련 요인

⑤ 경제성 : 매체관련 요인

⑥ 인지활동 : 인지적 과제 요인

⑦ 역동적 자기상 발현 : 자기개념 요인

● 부정적 게임인지

① 선정성

② 폭력성

③ 비속성

④ 사행성

⑤ 중독성

* 게임이해와 게임의 행동적 결과는 한국콘텐츠진흥원(2010). 게임이용에 대한 인식 및 행동진단모델연구(3차년도) 연구보고서의 내용을 요약한 것입니다.

- ⑥ 경쟁유발
- ⑦ 선택적 접촉(제한된 대면접촉 기회)

2) 게임의 행동적 결과

● 게임선용

- ① 활력경험 : 게임을 통해 생활의 활력을 느끼고 즐거움을 경험
- ② 생활경험 확장 : 게임을 통해서 사고나 아이디어가 확장되고 새로운 생활경험을 하게 됨.
- ③ 여가선용 : 게임을 통해서 스트레스를 해소하고 여가 시간을 유용하게 보냄.
- ④ 게임몰입 : 게임을 통해서 몰입감을 경험
- ⑤ 자긍심 경험 : 게임 기술을 발휘하여 유능감과 자긍심을 경험
- ⑥ 통제력 경험 : 게임을 통해서 자기-통제와 조절을 경험
- ⑦ 사회적 지지망 유지 및 확장 : 게임을 통해서 사회적 지지망의 확장과 유지를 경험

● 게임부적응

- ① 내성(tolerance) : 종전과 같은 수준의 만족을 얻으려면 더 오랜 시간 동안 게임을 해야 함.
- ② 금단(withdrawal) : 갑작스레 게임을 중단하면 불쾌한 증상을 경험하고 이를 피하기 위해서 게임을 계속함.
- ③ 의도한 것보다 과도한 시간 소비 : 애초에 계획했던 시간보다 많은 시간을 게임에 소비함.
- ④ 조절 손상 : 게임을 중단하거나 조절하려는 노력의 반복적 실패를 경험함.
- ⑤ 강박적 사용 : 게임을 생각하거나 하기 위해 많은 시간을 보냄.
- ⑥ 일상생활 무시 : 게임으로 인해 중요한 사회적, 직업적 및 여가활동을 포기하거나 줄임.
- ⑦ 부작용에도 불구하고 계속 사용

2. 게임과몰입의 정의

1) 인터넷 중독 용어의 출발

- 인터넷은 1969년 미국국방성컴퓨터 통신망(ARPANET)으로 시작된 통신수단
- 인터넷 중독 장애라는 용어는 Goldberg(1995)가 처음 사용한 이후, ‘인터넷 의존’, ‘강박적 인터넷 사용’, ‘Webaholism’, ‘컴퓨터 및 가상공간중독’ 등의 다양한 개념들이 인터넷 중독을 지칭하는 용어로 사용됨.
- Goldberg(1995)의 인터넷 중독장애(Internet Addiction Disorder: IAD) : 인터넷 중독 증상을 보이는 사람들은 마음이 복잡하거나 허전할 때 자기도 모르게 인터넷에 접속하여 마음의 위안을 얻는 의존성, 웹에 매달려 컴퓨터를 끄고 빠져나오기 점점 어려워지는 내성현상, 그리고 인터넷을 떠나 있으면 왠지 불안하고 인터넷상에서 무언가 중요한 일이 일어났을 것 같은 생각이 지속적으로 드는 금단증상의 특징
- Young(1996)이 제시한 8가지 기준
 - ① 접속하지 않았을 때도 접속했을 때의 경험에 대한 생각에서 벗어나지 못한다.
 - ② 만족을 얻기 위해 인터넷 사용시간을 늘려야 한다고 느낀다.
 - ③ 인터넷 사용 중단을 결심했다가 실패한 경험이 있다.
 - ④ 인터넷 사용을 중단하면 불안하고 짜증이 나고 우울해 진다.
 - ⑤ 의도했던 것보다 오랜 시간 인터넷을 사용하는 경향이 있다.
 - ⑥ 인터넷 사용으로 인하여 중요한 대인관계나 직업, 교육, 경력상의 기회가 위협에 처한 적이 있다.
 - ⑦ 인터넷에 빠져있다는 것을 가족이나 다른 사람에게 감추고 거짓말한 경험이 있다.
 - ⑧ 문제로부터의 도피나 불쾌감의 경감을 위해 인터넷을 사용한다.

- Griffiths(2000) : 행동중독의 하나인 기술중독(technological addiction)에 해당한다고 여
기며, 6개의 진단유목으로 현저성, 기분의 변화, 내성, 금단증상, 갈등, 재발을 제시
- Davis(2001) : ‘병리적 인터넷 사용’이란 용어 제안. ‘의존(dependency)’이나 ‘병리적 사
용(pathological use)’이란 용어가 보다 적절하다고 주장

2) 게임과몰입 용어에 대한 이해

- Young(1998)이 인터넷 중독의 한 하위유형으로 인터넷 게임중독(computer addiction)을
언급한 이래, 국내 학자와 아시아계 학자들이 주축이 되어 인터넷 게임중독에 대한 연구들
이 진행되어 옴.
- 특히 청소년들이 게임에 몰두하는 현상이 두드러지면서 인터넷 게임중독 혹은 과몰입에 대
한 연구가 진행되었고 인터넷 게임 고유의 특성을 고려한 정의가 사용됨.

● 그러나 대부분의 연구자들은 인터넷 또는 게임에 대한 과도한 시간과 행동의 투입을 ‘중
독’의 전형적인 행동으로 정의하면서 게임사용에 있어서 나타나는 역기능의 문제점을
심리적인 측면이나 이용동기의 측면보다는 병리적 관점에서 초점을 두어 설명 → 컴퓨
터와 인터넷, 게임이 일상생활의 큰 비중을 차지하는 청소년을 이해하고 상담하는데 부
적절한 측면이 있을 가능성

- 청소년의 인터넷이나 게임사용에 대한 적응적 기능(또래관계, 학습, 자기표현 등)에 있어서의
몰입현상과 구별되지 못하는 점에서 ‘중독’이라는 용어 사용의 제한점이 있음.
 - 중독은 ‘약물에 신체적으로 의존된 상태’로 게임에 사용하기 적절하지 않음.
 - 청소년에게 ‘중독’이라는 낙인을 찍기는 어려움이 있음.

● 또한 대부분의 척도들에서 인터넷 중독과 게임중독의 개념을 혼용하고 있어 다양한 매체를 통해 이루어지는 게임이용이 반드시 인터넷 중독을 일컫는 것으로 보기는 어려움. 또한 게임중독에 대한 개념과 요인이 분명하게 명세화되지 않았으며, 이론적 근거가 불분명한 점이 있음(한국콘텐츠진흥원, 2009).

● 게임과몰입이란 게임 몰입 정도가 과도한 수준에 이르는 것을 일컫는 용어로 ‘중독’이라는 개념에 내포된 병리적 관점과 구별하기 위해 사용된 개념이라 할 수 있다(한국게임산업개발원, 2004).

→ 게임과몰입이란 게임 때문에 조절능력 상실, 내성에 의한 게임의 지속적 사용 금단증상, 게임에 집착 또는 의존하는 징후가 나타나 신체적, 사회적, 심리적 문제를 일으키는 상태(한국게임산업개발원, 2004)를 의미함.

3. 게임과몰입 청소년의 특성*

1) 낮은 자존감

게임과몰입 청소년들은 자존감이 낮은 경향을 보인다. 자존감은 구체적인 자신감을 뜻한다. 게임과몰입 청소년은 일상생활에서 자신의 행동에 대한 자신감이 부족한 경향이 있다. 이들은 현실 생활에서 부족한 자존감을 보상받기 위해 게임에 더 빠져들게 된다. 인터넷 안에서 자존감을 더 크게 느끼는 사람은 현실에서 자존감이 높은 사람에 비해 인터넷 사용시간이 길다. 즉 게임 안에서는 현실과 다르게 자기 마음대로 행동할 수 있기 때문에 게임을 멈추려고 하지 않는다. 게임에 지나치게 빠져 있는 사람은 게임을 통해서 자신감을 얻는다.

2) 높은 공격성

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

3) 낮은 자기통제력

게임과몰입 청소년들은 충동성이 높고 자기통제력이 떨어지는 특성을 보인다. 게임과몰입 청

* 이 내용은 장재홍, 이은경, 장미경(2009). 청소년게임과몰입 집단상담 매뉴얼. 한국콘텐츠진흥원에서 제시된 내용을 추가로 보완한 것입니다.

소년은 지나치게 게임에 몰두하여 이것이 자신의 미래에 어떤 영향을 미칠 것인지를 생각하는 능력이 떨어진다.

4) 대인관계의 어려움

게임과몰입 청소년들은 대인관계 효능감이 떨어지고 다른 사람과 관계를 잘 맺지 못하며 공감 능력이 떨어지는 경향이 있다. 가상공간에서는 익명과 가명, 게임의 캐릭터로 자신을 숨기고 타인과 관계를 맺는 경우가 많기 때문에, 현실 대인관계에서처럼 다른 사람의 입장을 이해할 필요가 없다. 따라서 게임이나 온라인 채팅과 같은 가상공간에서의 활동 경험이 지나치게 많으면 다른 사람을 배려하는 사회적 능력은 떨어질 수 있다.

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

5) 우울하고 불안함

게임과몰입 청소년들은 우울한 경향이 높으며, 불안한 경향이 있다. 우울한 경향은 무기력한 정서나 생활상의 장애를 동반한다. 그리고 불안한 경향으로 인해 무엇인가 하지 않으면 안 될 것 같은 기분을 느끼며, 초조하게 게임에 몰입하기도 한다.

6) 소극적 스트레스 대처

게임과몰입 청소년들은 일반 청소년보다 일상생활에서 스트레스를 더 많이 지각할 뿐 아니라 대처 방식이 소극적·정서 중심적이며 게임을 통해 스트레스를 해결하려고 하는 경향이 있다. 게임과몰입 집단은 일반 집단 보다 친구와의 불화, 따돌림을 많이 겪었고 수면 습관의 변화, 성적 부진

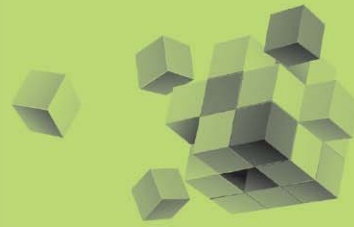
에 대한 고민, 지각과 결석 등으로 인한 스트레스를 더 많이 경험한다.

7) 가정환경이나 부모관계의 문제

게임과몰입 청소년들은 맞벌이 가정이나 한부모 가정환경이거나, 혹은 부모와의 관계에서 방임되는 경우가 많다. 가족과 함께 하는 시간이 부족하여 가족 간 정서적 유대가 잘 형성되지 않으며, 자녀들은 대부분 자기만의 공간에서 자기 소유의 컴퓨터를 사용하면서 생활한다. 부모의 강압적 양육태도나 성취압력이 높은 경우도 자녀의 게임과몰입 경향을 높일 수 있다.

8) 복합적 특징

게임과몰입 상담의 경우 가정의 문제, 대인관계의 문제, 개인적인 분노, 우울, 애정결핍과 같은 복합적인 문제들을 가지고 있는 특성이 있다. 따라서 게임과몰입 청소년을 상담할 때 게임과몰입의 문제해결과 함께 개인의 심리적 문제나 가정의 문제를 먼저 해결해야 하는 경우도 있다. 혹은 부모와의 관계에서 오는 다양한 어려움을 게임으로 해결하는 경우도 있어 게임과몰입 행동을 가져오게 된 원인에 대해 파악하여야 한다.



II. 게임행동 종합진단척도의 실시*

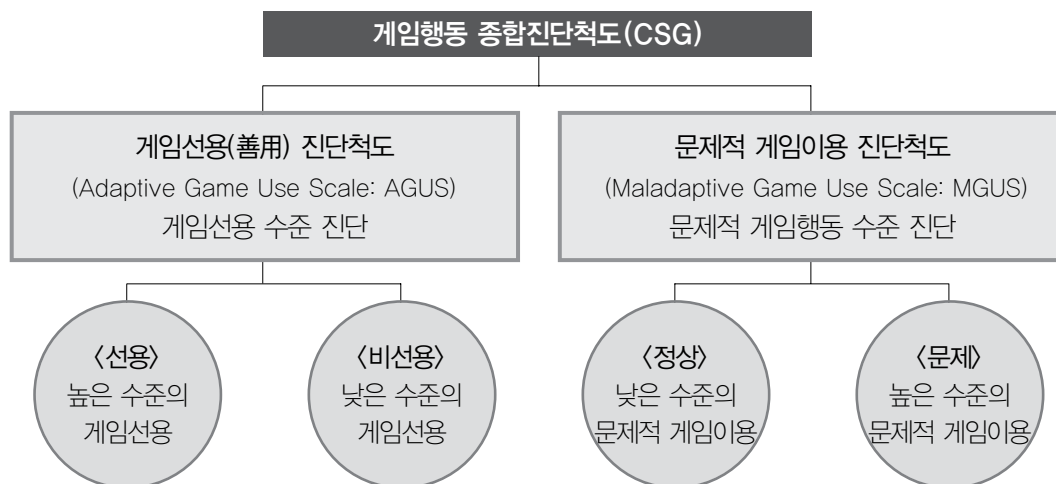
- ¹/ 게임행동 종합진단척도의 개요
- ²/ 게임행동 종합진단척도의 채점
- ³/ 진단 유형별 특징 및 대응방향
- ⁴/ 게임과몰입 상담과 연결

* 최훈석, 김교현, 용정순(2010). 게임행동 종합진단척도(CSG) 매뉴얼. 한국콘텐츠진흥원의 내용을 요약한 것입니다.

1. 게임행동 종합진단척도 (Comprehensive Scale for Assessing Game Behavior: CSG) 의 개요

1) 개발과정

- 종합진단척도는 게임사용의 결과를 측정하는 두 개의 척도로 구성되어 있음.
 - 게임 활동을 통해 청소년 게임 사용자들이 경험할 수 있는 적응적 심리 및 행동경험을 규명하여 게임선용의 제 단면을 구성하고 이를 측정하는 게임선용 진단척도 (Adaptive Game Use Scale : AGUS)
 - 중독증후군 모형을 토대로 미국정신의학회의 분류체계(DSM-IV-TR)와 세계보건기구(WHO)의 ICD-10을 기준으로 문제적 게임이용의 제 단면을 정의하여 이를 측정하는 문제적 게임이용진단척도(Maladaptive Game Use Scale : MGUS)



〈그림 5〉 게임행동 종합진단척도의 구성과 유형

- 2회의 예비조사를 통해서 선별된 총 42개 문항(AGUS, MGUS 각 21개)을 이용하여 2008년부터 2010년까지 3개년에 걸쳐 총 3회의 전국규모 조사를 실시하여 척도의 신뢰도와 타당도를 점검함.
 - 1차 조사: 전국의 초등학교 620명(학부모 관찰척도), 중·고등생 646명 등 총 1,266명을 대상
 - 2차 조사: 전국의 초등학교 300명(학부모 관찰척도), 중·고등생 600명 등 총 900명을 대상
 - 3차 조사: 초등학교 461명과 중·고등생 904명 등 총 1,365명 대상

• • • 게임행동 종합진단척도 : 게임선용 진단척도

게임행동 종합진단척도 Part A

- 일시 : 년 월 일 • 일련번호 :
• 성별 : 남 / 여 • 생년월일 : 년 월 일 (만 세)

요인	번호	문항	전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 언제나 그렇다
활력 경험	1	게임으로 인해 내 생활에 생기가 있다.	0	1	2	3
	2	게임으로 인해 내 생활이 활기차다.	0	1	2	3
	3	게임으로 인해 즐겁게 사는 에너지가 생긴다.	0	1	2	3
생활 경험 확장	4	게임을 통해서 내 생각이나 비전이 확장된다.	0	1	2	3
	5	게임을 통해 나의 생활에 적용할 수 있는 새로운 아이디어를 얻는다.	0	1	2	3
	6	게임을 통해 과거에 알지 못하던 새로운 세계를 알게 된다.	0	1	2	3
여가 선용	7	게임을 통해 여가시간을 유용하게 보낸다.	0	1	2	3
	8	게임의 재미로 스트레스를 해소한다.	0	1	2	3
	9	게임을 통해 여가시간을 즐겁게 보낸다.	0	1	2	3
몰입 경험	10	게임을 통해 몰입을 경험한다.	0	1	2	3
	11	게임을 통해 완전한 집중력을 경험한다.	0	1	2	3
	12	게임을 할 때 완전히 게임에 빠져들곤 한다.	0	1	2	3
자긍심 경험	13	게임 기술을 발휘하여 자긍심을 느낀다.	0	1	2	3
	14	게임 기술을 발휘하여 유능감을 느낀다.	0	1	2	3
	15	게임 기술을 발휘하여 나의 재능에 대해 만족감을 느낀다.	0	1	2	3
통제력 경험	16	게임을 통해서 나 자신을 잘 통제할 수 있게 되었다.	0	1	2	3
	17	게임을 통해서 충동을 조절하는 능력이 생겼다.	0	1	2	3
	18	게임을 통해서 자제력이 생겼다.	0	1	2	3
사회적 지지망	19	게임을 통해 나의 고민을 이야기할 수 있는 사람들이 생겼다.	0	1	2	3
	20	게임을 통해 기쁨과 슬픔을 함께 나눌 수 있는 사람들이 있다.	0	1	2	3
유지 및 확장	21	게임을 통해 나를 잘 알고 이해해주는 사람들이 생겼다.	0	1	2	3

※ 검사시 게임선용 척도와 문제적 게임이용 척도의 실시 순서는 문제되지 않는다.

※ 검사시 '요인명'은 삭제하고 사용한다.

※ 검사시 요인별로 순환하여 문항을 제시한다.(1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 3, 6, 9……)

• • • 게임행동 종합진단척도 : 문제적 게임이용 진단척도

게임행동 종합진단척도 Part B

• 일시 : 년 월 일 • 일련번호 :
• 성별 : 남 / 여 • 생년월일 : 년 월 일 (만 세)

요인	번호	문항	전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 언제나 그렇다
내성	1	원하는 만큼의 만족감을 느껴려면 전보다 훨씬 더 오래 게임을 해야 한다.	0	1	2	3
	2	하면 할수록 전보다 더 많은 시간동안 게임을 해야 직성이 풀린다.	0	1	2	3
	3	날이 갈수록 점점 더 오랜 시간 게임을 해야 만족하게 된다.	0	1	2	3
금단	4	게임을 못하거나 갑자기 줄이게 되면 초조하고 불안해 진다.	0	1	2	3
	5	게임을 못하거나 갑자기 줄이게 되면 무기력하고 우울해 진다.	0	1	2	3
	6	게임을 못하거나 갑자기 줄이게 되면 짜증나고 화가 난다.	0	1	2	3
과도한	7	처음 마음먹었던 것보다 훨씬 더 긴 시간 동안 게임을 한다.	0	1	2	3
시간	8	매번 계획한 시간보다 훨씬 더 오랫동안 게임을 한다.	0	1	2	3
소비	9	거의 언제나 마음먹었던 것보다 훨씬 더 오랫동안 게임을 한다.	0	1	2	3
조절 손상	10	여러 차례 게임을 줄이거나 끊으려고 했으나 실패했다.	0	1	2	3
	11	여러 번 게임 시간을 줄이려고 노력했으나 번번이 실패했다.	0	1	2	3
	12	여러 차례 시도해 보았으나 게임하는 것을 줄이지 못했다.	0	1	2	3
강박적 사용	13	하루 중 대부분의 시간을 게임을 생각하면서 보낸다.	0	1	2	3
	14	하루라도 게임을 하지 않고 지낸 적이 거의 없다.	0	1	2	3
	15	다른 일에는 거의 신경을 쓰지 못하고, 게임의 아이템을 얻거나 레벨-업을 시키는 일에 푹 빠져 있다.	0	1	2	3
일상	16	게임으로 인해 학업성적이 크게 떨어졌다.	0	1	2	3
생활	17	게임으로 인해 가족이 함께 하는 중요한 일(예, 여행, 집안행사 등)에 빠졌다.	0	1	2	3
무시	18	게임으로 인해 친구관계가 크게 소홀해 졌다(예, 따돌림이나 절교 등).	0	1	2	3
부작용 에도 계속 사용	19	건강이 나빠짐(예, 어깨 통증이나 시력 악화 등)에도 불구하고 게임을 계속하게 된다.	0	1	2	3
	20	공부하는데 지장이 있는데도 불구하고 게임을 계속하게 된다.	0	1	2	3
	21	가족들과 마찰이 있는데도 불구하고 게임을 계속하게 된다.	0	1	2	3

※ 검사시 게임선용 척도와 문제적 게임이용 척도의 실시 순서는 문제되지 않는다.

※ 검사시 '요인명'은 삭제하고 사용한다.

※ 검사시 요인별로 순환하여 문항을 제시한다.(1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 3, 6, 9……)

2) 척도의 요인

(1) 게임선용 진단척도(AGUS)

- ① 활력 경험 : 게임을 통해 생활의 활력을 느끼고 즐거움을 경험하는 정도
- ② 생활경험 확장 : 게임을 통해서 사고가 확장되고 새로운 생활경험을 하는 정도
- ③ 여가 선용 : 게임을 통해서 스트레스를 해소하고 여가 시간을 유용하게 보내는 정도
- ④ 몰입 경험 : 게임을 통해서 몰입의 심리 상태를 경험하는 정도
- ⑤ 자긍심 경험 : 게임을 통해 게임 기술을 발휘하고 유능감과 자긍심을 경험하는 정도
- ⑥ 통제력 경험 : 게임 활동을 통해서 자기-통제와 조절을 경험하는 정도
- ⑦ 사회적 지지망 유지 및 확장 : 게임 활동을 통해서 친교 관계 및 사회적 지지망 유지, 확장을 경험하는 정도

〈표2〉 게임선용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차) 및 신뢰도(N=600)

	평균(SD)	α
활력 경험	2.70 (2.20)	.75
생활경험 확장	2.67 (2.20)	.80
여가 선용	3.60 (2.12)	.77
몰입 경험	3.67 (2.33)	.76
자긍심 경험	3.32 (2.50)	.84
통제력 경험	2.30 (2.26)	.86
사회적 지지망 유지 및 확장	2.41 (2.53)	.86
전체	2.95 (2.31)	.92

(2) 문제적 게임이용 진단척도(MGUS)

- ① 내성 : 종전과 같은 수준의 만족을 얻으려면 더 오랜 시간 동안 게임을 해야 함
- ② 금단 : 갑작스레 게임을 중단하면 불쾌한 증상을 경험하고 이를 피하기 위해서 게임을 계속함

- ③ 의도한 것보다 과도한 시간 소비
- ④ 조절 손상 : 게임을 중단하거나 조절하려는 노력의 반복적인 실패
- ⑤ 강박적 사용 : 게임을 생각하거나 하기 위해 많은 시간을 보냄
- ⑥ 일상생활 무시 : 게임으로 인해 중요한 사회적, 직업적 및 여가 활동을 포기하거나 줄임
- ⑦ 부작용에도 불구하고 계속 사용 : 게임으로 인해 다양한 부작용이 발생함에도 불구하고 게임을 계속함

〈표3〉 문제적 게임이용 진단척도 하위요인별 평균(표준편차) 및 신뢰도(N=600)

	평균(SD)	α
내성	2.33 (2.25)	.69
금단	1.92 (2.10)	.82
과도한 시간소비	4.05 (2.50)	.88
조절 손상	2.80 (2.57)	.87
강박적 사용	2.57 (2.36)	.84
일상생활 무시	1.79 (2.00)	.71
부작용에도 불구하고 계속 사용	2.82 (2.30)	.74
전체	2.95 (2.31)	.92

2. 게임행동 종합진단척도의 채점

1) 활용대상

- AGUS와 MGUS로 구성되는 게임행동 종합진단척도는 10세 이상(초등학교 4학년)부터 18세(고등학교 3학년)까지의 청소년을 대상으로 한다.

2) 검사의 실시

- 1:1로 실시할 수도 있고, 다수를 대상으로 동시에 실시할 수도 있음.
- 그러나 검사자가 명확한 의사전달을 하고 피검자들이 적절한 도움을 받을 수 있기 위해서 검사자 1명에 피검자가 25명을 넘지 않도록 권고함.

3) 채점방법

- 각 척도별 총점과 함께 분류를 하는 총 2단계의 채점방식

(1) 문제적 게임이용 진단척도(MGUS)의 채점

- 문제적 게임이용 경향성을 측정하는 7개 하위요인, 각 하위요인 별로 3문항씩 0점('전혀 아니다')~3점('거의 언제나 그렇다') 사이에 응답하는 4점 척도를 사용 →
- ① 문제적 게임이용 점수는 총21개 문항에서 0점~63점의 범위를 지니며, 각 하위요인은 0점~9점의 범위(7개 하위요인 가운데 총점이 6점 이상인 하위요인이 3개 이상이면 '문제군'으로, 3개 미만이면 '정상군'으로 분류)

- ② ‘증상 유무’를 함께 평가(‘증상이 있다’(0점~3점에서 2점 이상)는 방향으로 응답하는 최소 6점을 기준으로 해당 증상의 유무를 평가)

(2) 게임선용 진단척도(AGUS)

- 게임선용 측정을 위해서 7개 하위요인을 선정하고 각 하위요인 별로 3문항씩 0점(‘전혀 아니다’)~3점(‘거의 언제나 그렇다’) 사이에 응답하는 4점 척도를 사용 →
- ① 게임선용 점수역시 총21개 문항에서 0점~63점의 범위를 지니며, 각 하위요인은 0점~9점의 범위를 지님.
- ② 7개 하위요인 가운데 총점이 6점 이상인 하위요인이 3개 이상이면 ‘선용군’으로, 3개 미만이면 ‘비선용군’으로 분류

〈게임선용 진단척도(Adaptive Game Use Scale: AGUS) 채점 및 진단〉

요인명	요인 점수 (각 요인 별 3문항 총점)	요인 진단 여부 (요인점수가 6점 이상이면 빈 칸에 √표시)
활력 경험	()점	☐
생활경험 확장	()점	☐
여가 선용	()점	☐
몰입 경험	()점	☐
자긍심 경험	()점	☐
통제력 경험	()점	☐
사회적 지지망 유지 및 확장	()점	☐

게임선용(AGUS) Total	게임선용 7개 하위요인 점수의 총합	√표시 개수(A)	분류 (비선용=√표시 3개 미만 / 선용=√표시 3개 이상)
	()점		비선용 / 선용

〈문제적 게임이용 진단척도(Maladaptive Game Use Scale: MGUS) 채점 및 진단〉

요인명	요인 점수 (각 요인 별 3문항 총점)	요인 진단 여부 (요인점수가 6점 이상이면 빈 칸에 √표시)	
내성	()점	☐	
금단	()점	☐	
과도한 시간소비	()점	☐	
조절 손상	()점	☐	
강박적 사용	()점	☐	
일상생활 무시	()점	☐	
부작용에도 계속 사용	()점	☐	
문제적 게임이용 (MGUS) Total	문제적 게임이용 7개 하위요인 점수의 총합	√표시 개수(B)	분류 (정상 = √표시 3개 미만 / 문제 = √표시 3개 이상)
	()점		정상 / 문제

4) 게임행동 종합진단 방법

- 게임이용 종합진단은 게임선용 진단척도(AGUS)와 문제적 게임이용 진단척도(MGUS)의 진단 결과에 따라
- (A) 게임선용 척도에서 ‘비선용군’으로 분류되며, 문제적 게임이용 척도에서 ‘문제군’으로 분류된 경우 ‘과몰입군’으로 진단
 - (B) 게임선용 척도에서 ‘선용군’으로 분류되고, 문제적 게임이용 척도에서 ‘문제군’으로 분류된 경우 ‘과몰입 위험군’으로 진단
 - (C) 게임선용 척도에서 ‘비선용군’으로 분류되며, 문제적 게임이용 척도에서 ‘정상군’으로 분류된 경우는 ‘일반사용자군’으로 진단
 - (D) 게임선용 척도에서 ‘선용군’으로 분류되고, 문제적 게임이용 척도에서 ‘정상군’으로 분류된 경우 ‘선용군’으로 진단

- 위와 같은 분류 기준을 적용하여 MGUS의 요인별 합계가 6점 이상인 요인이 전체 7개 요인 중 3개 이상인 경우와 미만인 경우, 그리고 AGUS의 요인별 합계가 6점 이상인 요인이 전체 7개 요인 중 3개 이상인 경우와 미만인 경우로 응답자들을 분류하고, 그 결과에 따라서 총 4개 하위집단으로 응답자들을 분류

〈표 4〉 AGUS와 MGUS의 조합에 따른 하위집단 분류

	게임선용	비선용 (6점이상 요인이 3개 미만)	선용 (6점이상 요인이 3개 이상)
문제적 게임이용			
문제 (6점이상 요인이 3개 이상)		과몰입군 (A)	과몰입 위험군 (B)
정상 (6점이상 요인이 3개 미만)		일반사용자군 (C)	선용군 (D)

3. 진단 유형별 특징 및 대응방향

1) 과몰입군(A)

‘과몰입군’은 ‘일반사용자군’ 및 ‘선용군’에 비해 가족관계, 학교생활환경, 공존장애 및 주관 안녕, 통제력(CON), 자결성 및 자존감, 게임관련 신념 및 행동특징 등에서 상대적으로 부정적인 특성을 보인다. 또한 ‘과몰입군’은 ‘과몰입 위험군’에 비해서 학교생활환경, 일부 공존장애 및 주관 안녕, 자결성과 자존감 등에서 상대적으로 부정적인 특징을 보인다.

‘과몰입군’에서 상대적으로 우세하게 발현되는 이러한 특징들을 고려할 때, ‘과몰입군’에 해당하는 청소년들의 경우 게임관련 문제를 그들의 전반적 생활적응 문제로부터 분리시켜 배타적으로 다루는 접근법은 유효성이 크지 않을 것으로 추론할 수 있다. 그 보다는 ‘과몰입군’ 청소년들에 대한 개입프로그램은 가족관계와 학교생활환경을 포함하여 그들이 처한 일상적 생활환경에서의 제반 위험요인을 종합적으로 고려하고, 공존장애에 대한 상담과 치료, 통제력과 자결성, 자존감 신장을 위한 개입프로그램 그리고 직접적 상호작용 당사자인 부모와 가족구성원 및 일선 학교 교사를 포함하는 총체적인 대응 네트워크를 구축해야 할 필요가 있다.

- **특징** : 부모 및 가족, 교사, 또래와의 사회적 관계가 부정적으로 형성되어 있어 사회적지지 및 지원이 낮고 전반적 생활적응의 제 단면에서 부정적 특징을 보이며, ADHD, 불안, 우울 등의 공존장애가 발견된다. 전반적으로 삶에 대한 만족 수준이 낮고, 게임 행동조절을 잘 못하며 낮은 수준의 통제력(CON), 자결성, 자존감을 경험한다. 게임과 관련하여 비합리적인 신념을 강하게 보유하고 있으며 게임을 통해 금전적인 이익을 추구하려는 경향성이 강하다.

● 대응방향 : 전문 상담 및 개입 대상 집단

- 게임에 대한 인식 및 이용방법, 생활환경 등에 대한 전문적 상담이 요구
- 특히 피검자가 처한 일상적 생활환경에서의 위험요인을 파악하여 이를 경감시키고, 공존장애에 대한 상담과 치료, 통제력과 자결성, 자존감 신장을 위한 개입프로그램, 그리고 부모와 가족구성원 및 일선 학교 교사를 포함하는 총체적인 대응 네트워크를 구축한다.

2) 과몰입 위험군(B)

‘과몰입 위험군’은 공존장애 증상의 경험에서 ‘과몰입군’과 큰 차이가 없을 정도로 문제적 경향을 지니는 한편, ‘과몰입군’에 비해서 학교생활환경, 우울 및 주관안녕, 자결성과 자존감 등에서 상대적으로 긍정적인 특징을 보였다. 그러나 ‘일반사용자군’에 비해서는 생활적응 영역 전반에 걸쳐 상대적으로 부정적 특징을 보인다. 특히 ‘선용군’에 비해서 생활적응 전반에 걸쳐 상대적으로 부정적인 특징이 강하게 나타나며, 공병 증상이 강하고 전반적인 삶의 만족 수준이 낮으며, 통제력(CON) 및 자결성 수준이 낮고, 비합리적 게임수행 신념, 게임을 통한 금전적 이익 추구, 가상정체성, 게임기대 편향 등이 상대적으로 강하게 나타난다.

이를 통해 ‘과몰입 위험군’의 경우 공존장애 증상의 개선, 통제력 신장 및 자결성 향상에 초점을 둔 게임이용 습관 교정 및 지도가 필요함을 알 수 있다. 또한 게임과 관련된 비합리적 기대와 신념의 교정, 그리고 금전적 이익 및 가상정체성에 몰입하는 게임행태의 수정에 초점화된 개입 전략이 필요하다. 그리고 청소년 생활적응의 제 단면에 존재하는 위험요인을 예방하거나 억제하기 위한 노력이 필요하며, 특히 학부모를 대상으로 양육태도와 의사소통 교육에 초점을 둔 교육 및 계몽 프로그램이 필요하다. 이와 동시에 ‘과몰입군’에 비해서 학교생활, 우울 및 주관안녕, 자결성과 자존감 영역 등에서 상대적으로 강점을 보이므로, 이 영역들을 중심으로 긍정적 심리자원 및 덕성을 강화하는 노력도 요망된다.

● **특징** : ADHD, 불안, 우울 및 외로움 등의 공병장애 수준이 높고, 삶의 만족 수준이 낮다. 또한 통제력(CON) 수준과 자결성 수준도 낮으며, 비합리적 게임수행 신념, 게임을 통한 금전적 이익 추구, 가상정체성 추구경향, 게임기대 편향 등이 상대적으로 강하게 나타난다. 과몰입군과 비교했을 때는 학교생활환경, 우울 및 주관안녕, 자결성과 자존감 등에서 상대적으로 긍정적인 특징을 보인다. 따라서 과몰입군에 비해서 상대적 강점이 있는 집단이다.

● **대응방향** :

- 공존장애 증상을 개선하기 위한 상담 프로그램이 필요
- 일부 게임선용 경험과 동시에 문제적 게임이용 경향성이 높으므로 통제력을 신장할 수 있도록 게임 행동조절, 자기통제력 강화 등에 초점을 둔 게임이용 습관 교정 및 지도가 필요
- 특히, 학부모의 자녀에 대한 양육태도와 의사소통 방식에서 개선이 요망되며, 이를 위한 교육 및 계몽 프로그램을 제공할 필요 있음. 아울러 '과몰입군'에 비해서 상대적 강점을 보이는 학교생활, 우울 및 주관안녕, 자결성과 자존감 영역을 중심으로 긍정적 심리자원 및 덕성을 강화하는 프로그램을 개발하여 실시할 필요가 있다.

3) 일반사용자군(C)

‘일반사용자군’은 AGUS와 MGUS의 조합에 따른 네 가지 하위집단들 가운데 특징적인 심리나 행동 발현 정도가 가장 약한 집단이다. 이 집단은 ‘과몰입군’이나 ‘과몰입 위험군’에 비해서는 생활적응의 제 영역에서 상대적으로 바람직한 특징을 보이는 반면, ‘선용군’에서 우세하게 발현되는 적응적 심리 및 행동특징은 발견되지 않는다.

‘일반사용자군’은 전체 응답자의 70%에 달하는 청소년들을 포함한다. 이는 한편으로 대다수의 청소년들이 문제적 게임이용 경향성을 발전시키지 않으면서 게임을 하고 있음을 시사한다. 또 다른 한편으로는 대다수의 청소년들이 게임을 여가 선용의 주요 수단으로 활용하기는 하지만, 게임활동을 통해서 발현될 수 있는 긍정적 심리 및 행동특징을 경험하는 수준에는 이르지 못함을 시

사한다.

이처럼 다수의 청소년들이 게임을 주요 여가활동 수단으로 활용하면서도 게임선용의 단면이 잘 발현되지 않음을 감안할 때, '일반사용자군'의 경우에는 기능성 게임이나 다양한 학습용 게임 프로그램의 보급 및 활용을 통한 게임선용 경험의 신장을 위해서 노력할 필요가 있다. 또한, 학교 현장, 가정, 지역 공동체에서 대다수 '일반사용자군'을 위한 게임리터러시 교육과 계몽 프로그램의 보급이 요망된다.

● **특징** : '과몰입군'에 비해서 ADHD, 불안, 우울, 및 스트레스가 낮고, 게임행동조절을 잘하는 반면, '선용군'에 비해서는 삶에 대한 만족이 낮으며 낮은 수준의 통제력(CON), 자결성, 자존감을 경험한다.

● **대응방향** : 게임선용 경험의 발현을 위한 게임리터러시 교육 및 계몽 프로그램을 실시할 필요가 있다. 특히 기능성 게임이나 다양한 학습용 게임 프로그램의 보급 및 활용을 통하여 게임선용 경험을 신장시켜주는 방향의 접근이 필요하다.

4) 선용군(D)

'선용군'은 '과몰입군'에 비해서 생활적응 영역의 거의 모든 단면에서 상대적으로 바람직한 특징을 보인다. 흥미로운 점은 조사된 변수들 가운데 게임기대 편향이나 비합리적 게임수행 신념, 가상정체성, 금전적 이익추구 등 게임관련 신념 및 행동특징에서는 이 두 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않은 점이다. '선용군'에 속하는 청소년들은 매일 일정 정도 게임을 하기는 하지만 문제적 게임이용 경향성의 발현 수준은 상대적으로 낮은 집단이다. 따라서 이 집단 역시 게임과 관련하여 일정정도 편향된 신념을 보유하고 있기는 하지만 이러한 편향된 신념이 문제적 게임사용으로 이어지기보다는 선용의 방향으로 발현되는 것으로 이해할 수 있다. 이처럼 이 집단에서 게임선용의 제 특징이 우세하게 발현되는 것은 이 집단의 청소년들이 통제력과 자결성, 높은 수준의 자존감을 지니고 있으면서, 주관안녕 수준이 높고 공존장애 증상은 나타나지 않으며, 상대적으로 양호한 가

족 및 학교 환경에서 생활하고 있기 때문으로 보인다.

‘선용군’은 ‘일반사용자군’에 비해서 학업스트레스와 교우관계 스트레스 수준이 상대적으로 높게 나타나지만, 통제력, 자결성, 자존감, 주관안녕, 또래관계로부터 받는 정서적 지지 및 공감 등 다수의 생활적응 영역에서 상대적으로 바람직한 특징을 보인다. 이점으로 미루어 볼 때, ‘선용군’에서 일정정도 효과적인 스트레스 대처가 이루어지고 있음도 추론할 수 있다.

‘선용군’의 경우 전반적으로 생활적응의 제 단면에서 긍정적 특징이 나타나는 것은 사실이지만, 게임과 관련된 비합리적 신념이나 게임을 통한 금전적 이익추구, 게임기대 편향 등에서 일부 바람직하지 않은 특징도 함께 나타난다. 따라서 이 집단 역시 잠재적 위험요인을 일정 정도 보유하고 있다고 보아야 한다. ‘선용군’에서 나타나는 이러한 잠재적 위험 요인을 억제하고 문제를 예방하기 위해서는 학부모의 지속적인 관심과 효율적인 게임활동 감독이 요망된다.

● **특징** : 통제력과 자결성, 높은 수준의 자존감을 지니고 있으면서, 주관안녕 수준이 높고 공존장애 증상은 나타나지 않는다. 상대적으로 양호한 가족 및 학교 환경에 노출되어 있으며 또래관계로부터 높은 수준의 정서적 지지 및 공감을 경험한다. 게임과 관련된 비합리적 신념이나 게임을 통한 금전적 이익추구, 게임기대 편향 등에서 일부 바람직하지 않은 특징을 보이기도 하지만, 높은 수준의 생활 통제력(CON), 자결성, 자존감 경험, 삶에 대한 만족도 등이 보호요인으로 작동하는 것으로 보인다.

● **대응방향** : 지속적 게임선용을 위한 게임리터러시 교육이 필요하며, 타 집단에 비한 상대적 강점과 보호요인을 신장시켜주는 데 초점을 둔 개입전략을 마련할 필요가 있다. 이와 동시에, 게임과 관련된 비합리적 기대나 신념, 게임을 통한 금전적 이익과 가상정체성 추구 등과 같은 잠재적 위험 요인을 억제하고 예방하기 위한 프로그램을 개발할 필요가 있으며, 자결성과 통제력에 기반을 둔 효율적인 게임활동 감독도 요망된다.

4. 게임과몰입 상담과 연결

일차적으로 게임행동 종합진단척도는 청소년의 게임행동에 대한 종합적 실태조사 자료로 활용된다. 이는 국가적으로 게임행동의 과몰입군과 과몰입 위험군, 선용군과 일반사용자군의 비율을 파악하고 게임행동의 역기능 방지 대상에 대한 파악을 할 수 있어 정책적으로 활용된다. 일선현장에서는 개인상담이나 집단상담의 대상자를 파악하는데 활용할 수 있다. 예를 들면, 일반학교의 Wee 클래스나 상담심리사가 과몰입군이나 과몰입 위험군에 해당하는 학생들을 면담한 후 보다 전문적 상담이 필요한 학생들을 Wee 센터로 의뢰할 수 있다. 이 경우 Wee 센터에서는 게임과몰입에 대한 진단을 위해 게임행동 종합진단척도를 재실시하지 않아도 학교 Wee 클래스에서 의뢰된 문제를 파악할 수 있어 좀 더 효율적으로 상담을 진행할 수 있다. Wee 센터에서는 일반학교에 게임행동 종합진단척도 실시 결과에 대한 활용방안을 알리고 이와 관련하여 의뢰된 상담을 진행하는 연계를 활용할 수 있다. 이 경우 상담일정과 상담 의뢰절차를 일반학교 담당자(Wee 클래스, 상담심리사 등)에게 알리는 것이 필요하다.

• • • 천안교육청 Wee 센터 개인상담 안내 공문(2012)

〈게임과몰입 개인상담 운영계획〉

1. 개인상담 대상 및 방법 (바탕색이 들어간 학년)

학년	초등		중등			고등		
	5학년	6학년	1학년	2학년	3학년	1학년	2학년	3학년
상담방법	내방	내방	이동 내방	이동 내방	이동 내방	이동 내방	이동 내방	이동 내방

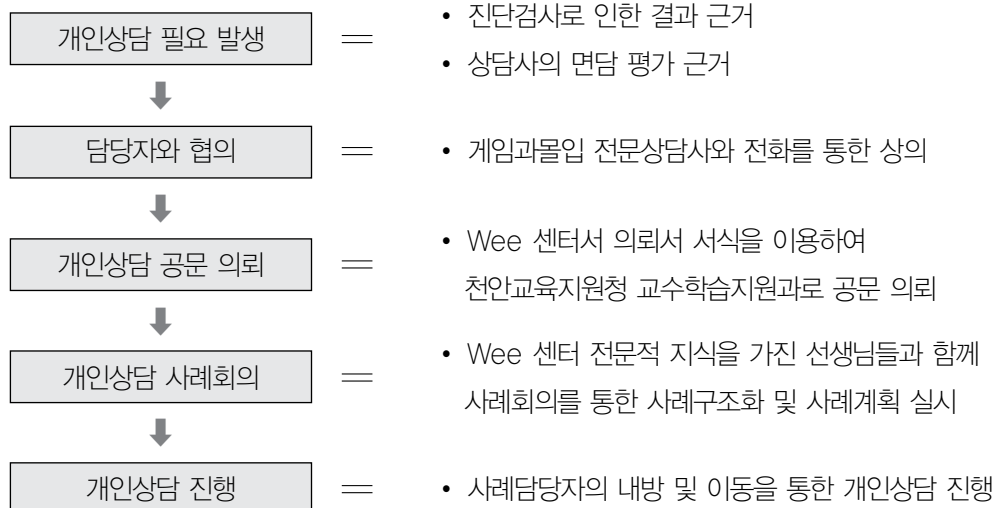
2. 개인상담 일시

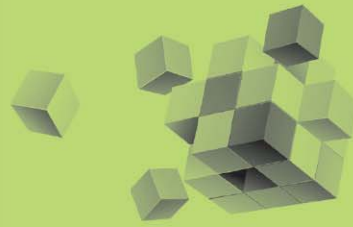
- 신청 날짜 : 2012. 00. 00 ~ 2012. 00. 00 (선착순서에 따라 진행)
- 시행 날짜 : 2012. 00. 00 ~ 2012. 00. 00 내 학교일정에 맞게 지정하여 신청
(교육지원청 일정에 따라 논의 후 조정가능)

3. 교육 내용 : 게임과몰입 개인상담

4. 실시 시간 : 40분 ~ 50분(주 1회)

5. 신청방법





III. 게임과몰입 개인상담의 일반적 원리

- ^{1/} 게임과몰입 개인상담에서의 유의점
- ^{2/} 게임과몰입 개인상담의 절차
- ^{3/} 게임과몰입 개인상담 예시

1. 게임과몰입 개인상담에서의 유의점

1) 청소년상담의 특징을 이해하기*

청소년을 이해하고 상담하고 성장시키기 위해서는 그들의 가족, 지역사회, 문화, 개인적 특성 안에서 나타나는 발달수준을 고려하여 그들의 사고와 신념 그리고 경험을 이해해야 한다. 그러기 위해서는 아동과 청소년이 되어 그들을 이해할 수 있는 공감능력을 가져야 한다.

● 내담자의 발달수준을 고려하라

모든 연령대에 걸쳐 발달적으로 적절한 개입은 상담에 중요한 요인이 된다. 상담과정이 내담자를 다음 발달단계로 나아가게 하는 것이라 하여도 상담자는 내담자의 현재 발달수준을 넘어서도록 압력을 가할 수는 없다. 이런 현상은 내담자에게 악영향을 미친다. 따라서 발달적으로 준비되어 있지 않은 내담자에게 학업적, 사회적 기술을 촉진시키려고 하는 노력은 오히려 내담자의 적절한 발달을 방해하거나 지연시킬 수 있다.

● 내담자와 신뢰로운 관계를 형성하라

상담자는 자신의 아동, 청소년기 기억들과 적절한 발달수준에 관한 지식을 생산적인 방식으로 결합시켜야 한다. 유능한 상담자는 내담자의 말을 잘 들어주며 이해받고 있다고 느끼게 하기 위하여 일상생활에서 경험해보지 않은 존중과 이해를 전달한다. 상담관계의 치료적 효과는 내담자가 존중받는 경험을 기초로 한다.

● 청소년은 간접적인 방식으로 어려움을 나타낸다는 점을 기억하라

청소년의 경우 문제에 대한 직접적인 의사소통이 매우 어렵기 때문에 갈등을 행동으로 표출할

* 이 내용은 장재홍, 이은경, 장미경(2009). 청소년게임과몰입 집단상담 매뉴얼. 한국콘텐츠진흥원에서 제시된 내용을 추가로 보완한 것입니다.

수 있다. 아직 지적 능력이 충분히 발달하지 않은 청소년은 복잡한 감정을 표현할 수 있는 성숙한 대처방식을 갖고 있지 않으므로 때로는 정상적 방법이기도 하다. 이러한 과정을 이해하는 것은 내담자에게 부정적 영향을 끼치는 환경적 요인을 파악하여 이의 효과를 감소시킬 수 있으며, 이때 내담자들이 경험하고 느끼는 내면적 경험을 상담과정에서 표현하도록 하는 것이 매우 중요한 의미를 지닌다.

● 내담자에게 다양한 관계경험을 제공해주도록 노력하라

내담자와 상담자의 친밀한 관계경험은 내담자의 삶의 여러 측면에서 영향을 미칠 수 있다. 상담자는 내담자에 대한 존중을 견지해야 하고, 이것은 내담자들에게 도움이 된다. 상담자와의 관계에서 경험하는 교정적 정서체험은 새로운 인간관계를 경험하게 하고, 이를 통하여 대안선택, 정체감, 관계, 미래, 자신의 행동에 대해 탐색할 기회를 제공한다.

● 청소년 내담자에게는 심리교육적 접근도 필요하다는 점을 기억하라

상담을 받는 대다수의 청소년들은 계획을 수립하고 자신의 생각과 행동을 조직화하는 능력이 제한되어 있다. 또한 정신적 외상이나 생활의 급격한 변화가 있을 때 적절한 대처방식을 모르는 경우도 있다. 상담자는 내담자에게 맞는 개입방법을 발견하고 이를 연습시키며, 내담자의 결핍된 부분에 대해 필요한 정보나 기술을 제공해주어야 한다.

● 상담에 대한 비자발성, 저항감을 충분히 다루도록 하라

대부분의 청소년들은 자신이 스스로 상담을 찾기 보다는 누군가 그들에게 상담이 필요하다고 결정하는 경우가 많다. 청소년의 행동이 누군가에게 문제가 되는 것이며, 아마도 성인들은 청소년의 심리적 안녕과 미래의 행동에 관심을 가질 것이다. 그러나 청소년의 경우 낮은 수준의 자기자각 능력과 자기점검 능력에 대해 도움이나 상담을 받는 다는 것에 대한 적대감과 창피스러움을 느끼곤 한다. 특히 적응상의 문제를 지니고 있는 이들과 청소년들일수록 자신들의 문제를 인정하고, 문제 해결을 위해 스스로 전문적인 도움을 요청하는 경우는 매우 드물어 상담에 있어서의 비자발적 경향이 강하다. 이러한 이유로 상담이나 면담장면에서 청소년들은 참을성이 부족하고 관용적이지 못하며, 이들과 대화가 잘 되지 않는 경향이 있다. 지지적이고 안정적이며 일관성 있는 상담자와의 촉진적 관계가 이러한 장애물을 극복하는데 도움이 된다.

● 다양한 상담접근을 고려하라

청소년은 성인보다 언어능력이 부족하다. 청소년내담자는 언어능력에 있어 상대적으로 부족하기 때문에 상담에 있어서 놀이치료, 미술치료, 음악치료 등 다양한 치료적 접근과 창의적 접근이 필요하다. 또한 아직 인지적으로 미숙하기 때문에 성인상담과 달리 비언어적 의사소통이 더 많이 이루어지기도 한다. 가족, 지역사회 등 내담자에게 영향을 미칠 수 있는 환경적 요인도 함께 고려하는 것이 좋다.

2) 상담에서 청소년내담자는

● 상담에 대한 오해나 지식이 부족하다는 점을 기억하라

청소년내담자는 상담실이 어떤 곳인지, 상담자가 어떤 일을 하는지에 대한 지식이 부족하다. 따라서 상담이 무엇인지를 알려주는 구조화 작업이 필요하다. 이때 청소년이 생각하는 상담이 무엇인지에 대해 탐색하는 시간이 있어야 한다. 구조화 작업을 할 때 상담자와 내담자의 역할, 상담의 틀 등을 소개하고 논의하여야 한다.

● 자신의 문제에 대한 인식이 부족하다는 점을 기억하라

청소년내담자는 자신에게는 아무런 문제가 없다거나 상담 받을 만큼 문제가 심각하지 않다고 여긴다. 이는 가치발달이 늦거나 자아정체감 발달이 미숙한 청소년의 특징과도 연관되기도 한다. 또한 성취나 발전에 대한 동기가 낮은 청소년일 경우 자신의 문제에 대한 인식이 부족하기도 하다. 억지로 상담에 자신을 의뢰한 주변인물(부모/교사)의 견해를 그대로 채택하여 문제를 인식시키려 애를 쓰거나 상담의 필요성을 주입하게 될 때 청소년은 상담을 거부하고 저항을 하기도 한다.

● 자신의 문제에 대해 비관적인 생각을 지닌 경우가 있음을 기억하라

청소년 나름대로 문제해결을 노력했으나 계속된 실패로 무기력한 상태이거나 전반적으로 낮은 자존감으로 인해 희망이 없는 상태, 주변 지원체제가 매우 미약하거나 부정적인 경우 등에는 자신의 문제해결에 대해 비관적인 생각을 하고 있는 경우가 많다. 이때 상담이 무엇이며 어떤 효과가 있는지를 분명하게 알려주어 희망을 갖게 하는 것이 중요하다. 이때 상담의 효과를 설득하기보다

내담자가 가진 비관적인 생각을 진지하게 경청하고 이해하는 것이 우선적으로 필요하다. 이러한 과정을 통해 거짓되거나 과장된 희망을 주입하지 않고 상담자에 대한 신뢰감을 갖게 하는 관계를 형성하며, 내담자를 더 잘 이해하는 단계가 형성된다.

3) 게임과몰입 청소년과의 상담 시 상담자는

● 게임문화에 대해서 이해하라

청소년 문화에서 인터넷과 게임은 이미 중요한 위치를 차지하며, 컴퓨터와 핸드폰, 게임기기는 놀이도구의 하나로 사용되고 있다. 또한 과중한 대학입시 스트레스 및 긴 사교육 시간을 견디면서 이전 세대처럼 서로 어울려서 놀 수 있는 절대적인 시간과 놀이거리가 거의 없는 상황이다. 인터넷과 게임은 청소년이 편리하게 바로 접근하여 또래와 대화를 나누고 놀이를 할 수 있는 ‘놀이터’의 역할을 하고 있다. 뿐만 아니라 요즘 청소년의 높은 감각추구 성향에 맞추어 제공되는 다채로운 영상과 음향 콘텐츠가 인터넷 공간에 무한대로 제공되고 있다는 것도 청소년이 인터넷을 그들의 문화를 구현하는 중심 터전으로 두는데 기여하고 있다(박승민, 조영미, 김동민, 2011).

● 게임과몰입 현상의 원인에 대해서 관심하라

게임과몰입 상담에서 청소년은 게임과다 사용의 문제만을 가지고 오는 경우는 드물다. 이보다는 게임과몰입 문제가 다른 일상생활의 문제에서 비롯되는 경우가 많다. 예를 들면, 학교에서의 친구관계나 교사와의 관계에서의 어려움, 가족 내 부모와의 갈등, 학업부진과 같은 학교부적응 문제 등으로 상처받은 청소년이 과도하게 게임에 몰두하는 경우들이 많다. 따라서 게임과몰입 현상을 보이게 된 청소년 일상생활의 어려움이 무엇인가를 자세히 탐색하는 것이 매우 중요하다. 만약, 청소년이 학급 내에서 친구관계에서 어려움을 겪고 있고, 이로 인해 학교가 가기 싫어져서 결석이 잦아지며, 집에 있는 시간동안 할 일이 없어 게임을 하기 시작했다면, 게임사용의 문제와 함께 친구관계의 어려움에 대한 적절한 도움이 있어야 할 것이기 때문이다.

● 청소년의 게임사용에 대해 중립적이고 일관된 태도를 유지하라

게임과몰입 청소년은 자존감과 자기조절력이 낮은 경향이 있으며, 우울하거나 자신의 삶에 대

한 희망이 부족한 경향이 있다. 청소년에게 있어서 인터넷과 게임이 자신의 또래들과 의사소통하는 유일한 통로이기도 할 경우 이들에게 있어서 게임사용의 조절은 더욱 힘들 수도 있다. 인지적으로는 게임의 과도한 사용이 줄 수 있는 위험요소에 대해 인지할 수 있지만 행동상의 변화를 시도하고 이를 공고화 할 때까지는 여러 단계를 거치고 반복하여야 한다. 청소년 시기의 특성상 자신의 충동적인 측면을 조절하기 어려울 수 있으며, 게임과몰입 청소년의 경우 더욱 어려울 수 있다. 따라서 게임과몰입 청소년과의 상담에서 상담자는 내담자의 행동변화에 대해 초조해 하거나 다그치기 보다는 일관된 태도를 가지고 버티는 것이 필요하다. 특히 상담종결 전에 내담자는 게임과몰입 행동을 다시 보이거나 다른 문제행동을 보이기도 한다. 상담자는 이러한 행동변화에 대해 주의를 기울여야 하며, 내담자에 대해 중립적인 태도를 유지해야 한다.

● 게임과몰입 상담과 함께 필요한 지원과 의뢰가 무엇인지 점검해야 한다

우리가 흔히 만나는 게임과몰입 청소년들은 다른 중독장애 대상자들과 마찬가지로 정신건강문제의 공존 병리를 지닌 경우가 많다. 예를 들면, 주의집중력에 문제가 있고, 과다행동을 보이는 아동, 청소년들은 게임을 더 좋아하고 집착하는 경향이 있다. 그 이유는 주의력 길이가 짧고 주의력 전환도 빠른 이들에게 게임은 집중하기 쉽고, 그럼으로 인해 자신의 유능감을 갖게 해주는 효과가 있기 때문이다(김현수, 2006). 우울역시, 게임과몰입 뿐만 아니라 다양한 인터넷 중독과 가장 많이 관련된 병인일 것이다. 따라서 상담과 함께 전문가의 협조가 필요한 사례들이 있을 수 있으므로 내담자와의 초기 만남에서 정확한 진단과 평가가 이루어지고 이에 대한 적절한 의뢰가 있어야 한다.

2. 게임과몰입 개인상담의 절차

게임과몰입 청소년 개인상담의 절차는 다음과 같다. 상담단계는 크게 초기, 중기, 종결기로 이루어진다. 초기단계에서는 초기면접과 내담자 문제에 대한 이해, 개입계획, 중기단계에서는 개입, 종결기에서는 종결과 추수관리 순서로 이루어진다.

초기단계에서 초기면접을 통해 상담자와 신뢰로운 관계를 형성하며, 상담의뢰된 내담자의 기대와 욕구, 앞으로 상담진행에 대한 구조화한다. 내담자 문제에 대한 이해에서는 Wee 클래스를 통해 의뢰된 내담자를 면접하고 다양한 정보를 활용하여 내담자의 게임과몰입 문제에 위험요인으로 작용할 수 있는 다양한 문제들을 정리한다. 이와 함께 초기면접에서 드러난 내담자의 강점과 자원과 같은 보호요인에 대해서도 탐색한다. 개입계획에서는 1단계에서 다양하게 나타난 여러 가지 요인 중에 내담자에게서 우선적으로 다루어야 할 과제를 정리한다. 게임사용 행동의 유형에 따라 우선적으로 다루어야 할 문제들을 파악하고 이에 대한 상담목표와 개입을 계획한다.

중기는 수립된 개입계획에 따라 게임과몰입 청소년의 변화를 촉진해 나가는 상담과정이다. 게임과몰입 청소년이 자신의 문제와 관련된 현상을 자각하고 변화 동기를 촉진한다. 게임과몰입 청소년의 개입과정에서 객관적인 정보와 합리적인 사고과정을 통해 자신에게 맞는 대안행동, 합리적 신념, 변화행동 등을 위한 계획을 수립하고 실행한다.

종결기는 수립된 개입계획에 따라 게임과몰입 청소년에게 개입한 후 상담목표가 성취되었는지 점검한다. 상담의 효과를 점검하며 종결시점과 추수만담의 일정을 협의한다.

상담단계	목표	내용
초기면접		• 상담신청서 작성 • MMPI, SCT, CBCL 등 필요한 심리검사 실시 • 게임행동의 유형분류
↓		
내담자 문제에 대한 이해	• 게임과몰입 정도와 내담자 문제 사정 • 개별사례 개입전략 수립	
↓		
개입계획		• 개별 개입계획 • 전문기관 연계 및 관리
↓		
개입	• 사례별 개입	• 사례별 상담진행
↓		
종결과 추수관리	• 상담목표 성취여부 확인	• 상담목표 성취여부 점검 • 추수관리

1) 초기면접

(1) 목표

내담자의 게임사용 문제와 내담자가 현재 겪고 있는 어려움을 파악하여 종합적으로 내담자의 게임과몰입 문제를 이해한다.

- 상담자의 자기소개 및 개인상담의 목적을 설명하고 신뢰로운 관계 형성
- 내담자의 게임과몰입 관련 위험요소 파악
- 내담자의 보호요인 확인
- 상담에서의 목표설정

(2) 주요 상담내용

- ① 상담신청서를 기록하도록 하여 내담자의 기본적인 인적사항과 이전의 상담경험 등을 파악한다.

- 주요 인적사항 : 생년월일, 가족관계(부모의 학력, 나이, 직업, 사회경제적 수준 등 포함)

- 학교생활 및 교우관계
- 병력 및 상담(치료)력

- ② 의뢰된 내담자일 경우 상담에 대한 자발성이 낮아 상담자와의 협조적인 관계형성이 어려울 수 있다. 상담에 의뢰된 내담자의 기분에 대해 파악하고 상담에 대한 내담자의 욕구와 기대를 파악하며 상담에 대한 구조화를 한다. 이때 내담자가 보는 게임과몰입 문제에 대한 변화 동기에 대해서 파악하는 것이 중요하다.
- ③ 위의 내용 외에 접수면접 후 접수자는 상담자가 본 내담자의 문제를 정리하여 상담자가 파악한 내담자의 정서 및 행동의 문제를 탐색하여 기록한다. 또한 상담 시 고려해야 할 내용이 있으면 함께 기록하도록 한다.

(3) 상담진행방법

- ① 상담자 자기소개 및 개인상담의 취지를 설명한다. 이때 상담자와 내담자의 신뢰로운 관계형성이 가장 중요하며, 개인상담에 대한 오해를 하지 않도록 비밀 보장 및 한계에 대해 설명한다.
- ② 사전 내담자에 대한 정보를 통하여 주목되는 정보를 확인한다. 특히 학교에서 실시되었던 게임행동 종합진단척도 결과를 확인한다. 게임행동 종합진단척도가 실시되어 있지 않았다면 재실시하여 게임과몰입정도를 파악한다.
- ③ Wee 센터 게임과몰입 상담에 오게 된 계기 및 과정을 파악한다. 내담자가 Wee 센터 게임과몰입 상담을 오게 된 과정 및 현재 내담자의 마음에 대한 질문을 하여 상담에 대한 참여 동기수준을 확인한다.
 “○○이가 왜 여기에 왔는지 궁금하네. ○○이에게 어떤 일이 있었을까?”
 “○○이가 상담을 받으러 온 것을 보니 무언가 고민이 있는 것 같은데 어떤 고민인지 이야기 해 줄래?”

“○○이가 무슨 이야기를 하고 싶은지 궁금하네.”

- ④ 상담에 대한 기대를 확인하고 상담구조화를 한다. 이때 상담에 대한 오해나 불편감을 해소하도록 도와야 한다. 그리고 상담에서 상담자와 내담자의 역할에 대해 설명하여 상담을 통해 긍정적 결과를 얻을 수 있다는 희망을 전달한다.
- ⑤ 앞으로 가족의 협조가 어느 정도 가능한지를 파악하고 우선적으로 도움을 줄 수 있는 지 지원을 파악한다.

◎ 초기면접에서 유의할 점 ◎

1. 게임과몰입으로 인해 학교에서 담임교사 혹은 부모에 의해 의뢰된 내담자 대부분은 상담에 대해 비호의적이며 비자발적이다.
 - 비자발적인 청소년을 만나는 상담자는 처음 만났을 때 좋은 인상을 주기 위해 노력해야 한다. 먼저 관심을 표현하고 환영하는 인사를 하는 것이 좋다.
 - “반가워. 나는 ○○○야. 오는데 힘들지 않았니?”, “나는 ○○○야. 만나서 반가워.”
 - 특히 상담신청서를 적는 과정에서 거부감을 보이기도 한다. 따라서 이 시간을 의미있게 보내는 것이 중요하다. 조용한 곳에서 차분히 상담신청서를 적을 수 있도록 배려하는 것도 좋다. 신청서를 다 작성하고 난 후에는 수고했다고 칭찬하며 반응한다. 만약, 상담신청서를 적는데 동기가 높지 않으면 필요항목만 질문하여 상담자가 적고 다음에 작성할 수도 있다.
2. 내담자인 청소년과의 신뢰로운 관계형성을 우선으로 해야 한다.
 - 억지로 끌려온 청소년의 경우 상담자가 맞이하는 처음의 만남이 앞으로 상담 성패를 좌우하기도 한다. 따라서 Wee 센터에 방문한 것 자체에 대해 칭찬을 많이 해주는 것이 좋다.
 - 청소년과의 상담은 상담자와의 관계맺기 과정이기도 하다. 무엇보다도 일관성 있고 존중하는 태도가 중요하다.
 - 상담을 통해 어떤 도움을 받을 수 있는지 친절하게 설명한다.
3. 상담의 윤리에 있어서 비밀유지의 한계를 정해야 한다.
4. 상담을 의뢰한 교사나 부모의 욕구충족(예 : 부모를 대신하여 내담자가 하였으면 하는 일들을 요구하는 것)을 위한 상담이 진행되지 않도록 교사와 부모에 대한 충분한 오리엔테이션을 해야 한다.
5. 보다 전문적 기관으로의 의뢰, 병원 연계가 필요한지를 결정하기 위해 내담자에 대한 정확한 사정을 계획한다.

2) 내담자 문제에 대한 이해

(1) 목표

내담자의 게임과몰입 정도와 유형별 문제를 초기에 정확히 이해하고 파악하여, 게임과몰입 청소년 유형에 적합한 개인상담을 제공하기 위한 것이다.

(2) 주요상담내용

- ① 내담자의 게임사용에 대한 정보를 파악한다. 내담자의 게임과몰입 행동이 언제 시작되었으며 현재까지 경과가 어떤지를 파악한다. 내담자가 게임에 처음부터 과도하게 몰두하였는지, 다른 동반된 문제가 있는지, 변화하려는 내담자의 노력이나 주변의 개입이 있는지 등을 탐색한다.
 - 내담자가 사용하고 있는 게임과 게임사용 환경에 대한 이해가 필요하다.
 - 상담 초기 내담자의 게임 습관을 점검해 보는 것은 유익한 활동이다.
 - 가족관계가 어떠한 패턴으로 유지되는지 파악이 필요하다.
 - 인터넷 사용과 관련된 가족 내 문화를 확인한다.
- ② 인터넷 사용욕구척도를 실시하고 게임사용일지를 작성하게 하여 자신의 게임행동을 관찰하도록 한다. 인터넷 사용욕구척도는 인터넷을 사용하는 저변의 욕구를 부각시키는 유용한 질문지이다. 이 척도를 해석할 때, 집단원의 일상생활, 좋아하는 게임장르, 인터넷 사용욕구를 연결시키는 것이 중요하다. 만약 어떤 집단원이 화가 날 때 게임을 많이 하고, 던전 앤 파이터를 주로 하며, 공격욕구가 높다면, 이는 해결되지 않은 화가 중요한 역동으로 자리 잡고 있는 것을 의미한다.
 - 게임이 내담자의 어떤 욕구를 충족시키는지 알아야 한다.
 - 내담자의 게임사용에 영향을 미치는 환경적, 심리적, 대인관계 문제 등 종합적인 이해가 선행되어야 한다.
- ③ 게임과몰입군의 경우 다른 공존의 정신건강 문제가 있는지를 점검한다.

(3) 상담진행방법

① 내담자와의 신뢰로운 관계형성을 염두에 두면서 조심스럽게 게임사용 계기에 대한 질문을 한다.

“○○이의 게임에 대해서 이야기를 나누어 보면 어떨까? 어떻게 게임을 하게 되는지 자세하게 이야기 해 주렴.”

“이번 경험을 통해 ○○이가 생각한 것이 있는지 궁금하네. 한번 이야기 해 볼래?”

② 내담자의 게임과몰입과 관련하여 종합적으로 이해하고 평가한다.

- 현재의 발달의 정도와 기능수준(신체적, 인지적, 정서적, 학업과 진로, 사회적 영역 등)을 평가한다.
- 다각적 측면에서 게임과몰입 문제를 평가하기 위해 제3자(담임교사, 교과담당교사, 학부모 등)의 행동관찰 정보를 적극적으로 활용한다.
- 문제해결에 도움이 되는 개인 내적 자원과 환경의 특성, 문제를 유지키시고 해결에 방해가 되는 환경의 특성을 평가한다.
- 현재 심리적 어려움은 없는지 점검한다. 필요한 경우 심리검사를 실시한다.
- 현재 게임과몰입 행동에서 1차로 조절할 목표를 설정하고 상담을 구조화한다.

③ 상담자는 사례에 대한 사례개념화를 한다.

- 내담자와 주변자원의 보고를 토대로 현재 게임과몰입 문제의 원인과 성격에 대해 사례개념화를 시도한다.
- 구체적으로 청소년 게임과몰입 문제의 성격, 이러한 문제가 생기게 된 원인이나 경로, 문제를 지속시키는 내담자의 심리적 상태와 환경적 요소, 문제를 해결하거나 극복하기 위해 필요한 것에 대해 고려한다.

◎ 게임과몰입과 관련하여 상담자가 평가해야 할 사항들 ◎

- 내담자가 게임사용에 대한 태도는 어떠한가?
- 처음 게임을 사용했을 때의 상황은 무엇이며, 시기는 언제인가?
- 실제 인터넷 사용시간은 어떠한가? (하루 일과표를 상담자와 함께 작성)
- 자주 이용하는 게임은 무엇인가? (게임종류, 사이트를 파악)
- 게임과몰입으로 인한 비행 및 적응의 문제는 무엇인가?
- 주로 게임을 사용하는 시간과 장소는?
- 게임사용에 대한 내담자의 동기와 욕구는 무엇인가?
- 게임 과다사용 상담의 목표가 자기통제력의 증가라는 것을 내담자가 인지하고 있는가?
- 게임사용과 관련되어 나타나는 가족 간의 갈등은 무엇인가?
- 게임을 대신하여 할 수 있는 즐거운 활동은 무엇이 있는가?
- 내담자의 정서적인 문제 및 대인관계 패턴은 무엇인가?
- 내담자가 상담에 대한 동기를 갖도록 돕기 위한 상담기법을 보유하고 있으며, 이를 위해 노력하고 있는가?

〈인터넷 사용욕구척도〉

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

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

인터넷 사용욕구검사 결과 프로파일

30					
29					
28					
27					
26					
25					
24					
23					
22					
21					
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
점수 요인	대인관계 욕구	감각추구 및 정보획득 욕구	분리 독립 욕구	자아변화 욕구	현실회피 욕구
개인점수					

〈인터넷 사용욕구 질문지 간편 해석지〉

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

게임사용 주간 기록표

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

▶ 실제로 하루에 내가 사용하는 게임시간은? _____ 시간

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

4) 게임과몰입 내담자에 대한 초기사정*

게임과몰입 청소년의 특성을 파악하여 이들의 추후 개입에 대한 객관적 정보를 얻기 위해 ‘가출 청소년 평가척도 (한국청소년상담원, 2009)’ 중 개인적 영역과 가족환경 영역의 위험요소 파악문항과 보호요인영역을 사용하였다. 가출청소년평가척도 중 가출청소년의 정보를 묻는 문항과 위기결과영역을 제외하였다.

가출 청소년 평가척도는 우울, 불안, 충동성, 정신증, 반사회성, 공격성, 주의력결핍, 정신증, 지능과 같은 개인 위험영역, 부모학대, 가족반사회성, 부모방임의 가족환경 영역, 반사회성 또래, 교사의 관심과 지지, 학교생활의 흥미의 학교환경 영역, 긍정적 자존감, 사회적 유능감, 분명한 장래희망의 보호, 가정폭력, 학업중단, 학교폭력, 약물, 인터넷 중독, 성폭력 피해, 절도, 자살의 위기결과영역으로 구성되어 있다. 게임과몰입 청소년과의 상담 시 공존질환에 대한 평가나 약물치료 의뢰 여부를 결정할 때 활용할 수 있다.

이때 위험요소란 청소년들의 어려움을 예측할 수 있게 하는 변인들을 의미하며, 보호요인은 청소년들이 위험요인에 노출되었을 때 나타날 수 있는 부정적인 영향력을 중재하거나 완화시켜 결과적으로 문제행동이 야기될 수 있는 확률을 낮추는 변인을 의미한다. 게임과몰입 청소년에게 평가지를 실시할 경우 솔직하고 성실하게 응답할 수 있도록 검사에 대한 안내를 해주는 것이 중요하다.

영역	구성	채점
보호요인(18)	긍정적 자존감(6), 사회적 유능감(3), 분명한 장래희망(2), 교사의 관심과 지지(3), 학교생활의 흥미(5)	각 영역별로 응답점수를 합산한 후
위험요인(57)	우울(5), 불안(5), 충동성(5), 정신증(10), 반사회성(5), 공격성(5), 주의력결핍(9), 지능(4), 부모학대(5), 부모방임(4)	총 문항수로 나눈다. 예) 우울 : 20점 / 5문항

평가결과 위험요인 영역에서 가장 높은 2~3가지를 고려하여 개인의 중요한 문제로 분류할 수 있다. 또한 보호요인 영역에서는 개인 영역에서 유의미한 보호요인이 있는지, 학교생활에서 유의미하게 보호요인이 있는지를 파악해 볼 수 있다.

위험요인의 경우, 정신병리적인 취약성과 관련되는 것이며, 이를 좀 더 명확히 하기 위해서는 심화평가가 필요하다.

* 초기사정내용은 ‘배주미, 이은경, 허지은(2009). 가출청소년을 위한 단기쉼터 초기사정매뉴얼 개발. 한국청소년상담원’의 내용을 인용하여 제시한 것입니다.

- ① 우울영역이 유의미하게 높게 나온 경우, 아동용 우울척도(8세~13세)나 Beck 우울척도(14세 이후)를 실시한다.
- ② 불안영역이 유의미하게 높게 나온 경우, Beck 불안척도를 실시한다.
- ③ 충동성과 반사회성, 공격성이 높은 경우, <품행장애 진단기준>을 참조하여 피사정 청소년이 그 기준에 얼마나 해당되는지를 평가한다.
- ④ 반사회성, 공격성은 높지 않으나 충동성과 주의력 결핍이 높게 나온 경우, 주의력결핍과 행동장애 평가를 좀 더 명확히 한다.
- ⑤ 조기정신증의 경우, 정신증 장애가 청소년기에 발병을 시작하는 시기이므로 이에 대한 세심한 주의가 요구된다.
- ⑥ 지능지체 및 경계선 장애의 경우에는 이를 파악할 수 있는 간략한 지능검사 방법이 타당화되어 있지 못하다. 자세히 관찰한 후 <웍슬러 지능검사>를 실시하여야 할 것이다.

내담자에 대한 초기사정 평가척도

※ 각 문항의 내용이 자신의 상태와 일치하는 정도에 따라 해당 번호에 V표 해주세요.

문 항		전혀 그렇지 아니다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	
1	나는 불행한 사람이다.	0	1	2	3	4	
2	나는 늘 마음이 슬퍼진다.	0	1	2	3	4	
3	나에게는 더 이상 희망이 없다.	0	1	2	3	4	
4	나의 잘못 때문에 마음이 괴롭다.	0	1	2	3	4	
5	아무도 나를 이해하지 못한다.	0	1	2	3	4	
					우울	총점	
6	나는 여러 가지 걱정이 많다.	0	1	2	3	4	
7	나는 신경이 매우 날카롭고 불안하다.	0	1	2	3	4	
8	나는 가끔 손에 땀이 나고 긴장 된다.	0	1	2	3	4	
9	나는 아무 이유도 없이 두려워진다.	0	1	2	3	4	
10	나는 무서운 생각이 들 때가 많다.	0	1	2	3	4	
					불안	총점	
11	나는 답답해서 한 자리에 오래 앉아 있지 못한다.	0	1	2	3	4	
12	나는 하고 싶은 것이 있으면 그것을 잘 참지 못한다.	0	1	2	3	4	
13	나는 최근에 자제력을 잃을 때가 많다.	0	1	2	3	4	
14	나는 침착하지 못하다고 꾸중을 들을 때가 자주 있다.	0	1	2	3	4	
15	나는 생각 없이 함부로 말을 해서 후회할 때가 있다.	0	1	2	3	4	
					충동성	총점	
16	필요하다면 법을 어길 수 있다.	0	1	2	3	4	
17	남들에게 알려지지만 않는다면 법을 어기는 행위를 해도 괜찮다.	0	1	2	3	4	
18	다른 사람들도 법을 어기므로 내가 법을 어긴다고 해서 나쁜 것은 아니다.	0	1	2	3	4	
19	용기를 보이거나 스릴 있는 일을 하기 위해 법이나 규율을 어길 수도 있다.	0	1	2	3	4	
20	친구들과 어울리기 위해서는 법을 어기는 행동을 할 수도 있다.	0	1	2	3	4	
					반사회성	총점	
21	나는 쉽게 욕하는 성질이 있어서 화가 나면 다른 사람과 치고받으며 잘 싸우는 편이다.	0	1	2	3	4	
22	나는 화가 나면 물건을 가리지 않는 편이다.	0	1	2	3	4	
23	나에게 폭력을 가하는 사람에게는 주먹을 날리거나 더 세게 때린다.	0	1	2	3	4	
24	나는 누구든지 나를 무시하면 내 힘을 보여준다.	0	1	2	3	4	
25	나는 누구든지 나에게 욕설을 하면 반드시 주먹을 휘두른다.	0	1	2	3	4	
					공격성	총점	

26	나는 공부, 일 또는 다른 활동에 있어서 부주의하게 실수를 많이 한다.	0	1	2	3	4
27	나는 공부를 하거나 놀이를 할 때 지속적으로 주의집중을 하지 못한다.	0	1	2	3	4
28	나는 다른 사람이 말할 때 귀담아 듣지 않는다.	0	1	2	3	4
29	나는 흔히 시킨 일을 끝내지 못하고 도중에 포기해 버린다.	0	1	2	3	4
30	나는 일을 계획성 있게 하지 못한다.	0	1	2	3	4
31	나는 매일 해야 하는 일을 쉽게 잊어버린다.	0	1	2	3	4
32	나는 내 물건들(장난감, 학교숙제, 연필, 책 등)을 자주 잃어버린다.	0	1	2	3	4
33	나는 외부의 자극에 의해 쉽게 산만해진다.	0	1	2	3	4
34	나는 학교 공부 또는 숙제 등 지속적인 노력이 필요한 일을 하기 싫어한다.	0	1	2	3	4
주의력결핍					총점	
35	누가 내 생각을 조종하는 것 같다.	0	1	2	3	4
36	다른 사람은 듣지 못하는 헛소리가 들린다.	0	1	2	3	4
37	내가 생각하는 것이 내 생각 같지 않다.	0	1	2	3	4
38	나는 사람들과 함께 있을 때에도 고독을 느낀다.	0	1	2	3	4
39	내 죄 때문에 벌을 받아야 한다.	0	1	2	3	4
40	내 몸 어딘가가 병들었다고 생각한다.	0	1	2	3	4
41	나는 늘 남과 동떨어져 있는 느낌이다.	0	1	2	3	4
42	내 마음 어딘가 이상하다고 생각한다.	0	1	2	3	4
43	나의 사사로운 생각을 남이 아는 것 같다.	0	1	2	3	4
44	나는 성 문제로 고민한다.	0	1	2	3	4
정신증					총점	
45	나는 성적이 상위권이었다.	0	1	2	3	4
46	나는 지능이 떨어지는 것 같다.	0	1	2	3	4
47	나는 공부에 관해서는 이해도가 낮다.	0	1	2	3	4
48	수업시간에 선생님의 설명을 이해하는 것이 너무 어려웠다.	0	1	2	3	4
지능					총점	
49	부모님은 나에게 심한 말을 하거나 심한 욕을 하신다.	0	1	2	3	4
50	부모님은 나를 심하게 때리신다.	0	1	2	3	4
51	부모님은 화가 나면 나에게 물건을 던지거나 흥기로 협박하신다.	0	1	2	3	4
52	부모님은 화풀이로 나를 혼내시는 경우가 많다.	0	1	2	3	4
53	나는 부모님에게 이유도 모르는 채 혼나는 경우가 많다.	0	1	2	3	4
부모학대					총점	
54	부모님은 혹시 내가 특별한 이유 없이 학교에 결석해도 뭐라 하지 않으신다.	0	1	2	3	4
55	부모님은 내가 외박을 해도 어디에서 지냈는지 확인하지 않으신다.	0	1	2	3	4
56	부모님은 혹시 내가 담배를 피워도 내버려 두실 것이다.	0	1	2	3	4

57	부모님은 혹시 내가 술을 마셔도 내버려 두실 것이다.	0	1	2	3	4
					부모방임	총점
58	나는 내가 다른 사람들만큼은 가치 있는 사람이라고 느낀다.	0	1	2	3	4
59	나는 좋은 자질들을 많이 가지고 있는 것 같다.	0	1	2	3	4
60	나는 나 자신에 대해 만족하고 있다.	0	1	2	3	4
61	나는 어려운 상황이 닥쳐도 유연하게 대처하는 편이다.	0	1	2	3	4
62	나는 내가 한 행동에 대해 책임을 진다.	0	1	2	3	4
63	나는 머리가 좋다고 생각한다.	0	1	2	3	4
					긍정적 자존감	총점
64	나는 주어진 일을 끝까지 해낸다.	0	1	2	3	4
65	나는 다른 사람들의 감정을 배려해준다.	0	1	2	3	4
66	나는 어려운 상황에서도 유머감각을 잃지 않는다.	0	1	2	3	4
					사회적 유능감	총점
67	나는 커서 어떤 사람이 되고 싶다는 생각이 있다.					
68	나는 내 꿈을 이루기 위해 노력하고 있다.					
					분명한 장래 목표	총점
69	나는 공부하는 것을 좋아한다.					
70	나는 공부를 열심히 한다.					
71	나는 학교생활이 재미있다.(혹은 재미있었다.)					
72	나는 공부 말고도 학교에 가고 싶은 이유가 있다.					
73	직업이나 미래의 성공을 위해서는 학교 교육을 받을 필요가 있다.					
					학교생활의 흥미	총점
74	나는 좋아하는 선생님이 있다.					
75	나에겐 도움을 주시는 선생님이 있다.					
76	나에겐 나의 잘못을 진심으로 지적해 주시는 선생님이 있다.					
					교사의 관심과 지지	총점

... 추가적으로 실시할 수 있는 척도

아동용 우울척도 (Children's Depression Inventory ; CDI, Kovacs & Beck, 1977)

척도내용	1) 아동기 우울증의 인지적, 정서적, 행동적 증상들을 평가하기 위해 개발한 자기보고형 척도로서 Beck(1967)의 성인용 우울척도를 아동의 연령에 맞게 변형시킨 것임. 2) 8 ~ 13세 아동에게 실시할 수 있으며, 총 27문항으로 구성
실시방법	자기보고식. 자신의 상태를 3개 문장 중 하나에 표시하도록 함.
채점방법	1) 각 문항을 0~2점으로 평정. 2) 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구함. • 점수의 범위 : 0~54점
해석지침	22점~25점 : 약간 우울 상태 26점~28점 : 상당한 우울 상태 29점 이상 : 매우 심한 우울 상태

다음에는 각 문항마다 여러 가지 느낌과 생각들이 적혀있는 문장들이 있습니다. 그 중에서 지난 2주일 동안 나를 가장 잘 나타내어 주는 문장을 하나 골라 주십시오. 여기에는 정답이 없습니다. 단지 자신을 가장 정확하게 표현하는 문장을 하나 골라서 ○표시 하십시오.

번호	문 항	표시
1	나는 가끔 슬프다.	0
	나는 자주 슬프다.	1
	나는 항상 슬프다.	2
2	나에게 모든 일이 제대로 되어갈 것이다.	0
	나는 일이 제대로 되어갈지 확신할 수 없다.	1
	나에게 제대로 되어 가는 일이란 없다.	2
3	나는 대체로 무슨 일이든지 웬만큼 한다.	0
	나는 잘못하는 일이 많다.	1
	나는 모든 일을 잘못한다.	2
4	나는 재미있는 일들이 많다.	0
	나는 재미있는 일들이 더러 있다.	1
	나는 어떤 일도 전혀 재미가 없다.	2
5	나는 가끔 못된 행동을 한다.	0
	나는 못된 행동을 할 때가 많다.	1
	나는 언제나 못된 행동을 한다.	2

6	나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 생각한다.	0
	나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 걱정한다.	1
	나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다.	2
7	나는 나 자신을 좋아한다.	0
	나는 나 자신을 좋아하지 않는다.	1
	나는 나 자신을 미워한다.	2
8	잘못되는 일은 보통 내 탓이 아니다.	0
	잘못되는 일은 내 탓인 것이 많다.	1
	잘못되는 일은 모두 내 탓이다.	2
9	나는 자살을 생각하지 않는다.	0
	나는 자살에 대하여 생각은 하지만 그렇게 하지는 않을 것이다.	1
	나는 자살하고 싶다.	2
10	나는 때때로 울고 싶은 기분이 든다.	0
	나는 울고 싶은 기분인 날도 많다.	1
	나는 매일 울고 싶은 기분이다.	2
11	간혹 이일 저일로 해서 성가실 때가 있다.	0
	이일 저일로 해서 성가실 때가 많다.	1
	이일 저일로 해서 늘 성가시다.	2
12	나는 사람들과 함께 있는 것이 좋다.	0
	나는 사람들과 함께 있는 것이 싫을 때가 많다.	1
	나는 사람들과 함께 있는 것을 전혀 원하지 않는다.	2
13	나는 쉽게 결정을 내린다.	0
	나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다.	1
	나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다.	2
14	나는 괜찮게 생겼다.	0
	나는 못생긴 구석이 약간 있다.	1
	나는 못생겼다.	2
15	나는 별로 어렵지 않게 학교 공부를 해 낼 수 있다.	0
	나는 학교 공부를 해내려면 많이 노력해야만 한다.	1
	나는 학교 공부를 해내려면 언제나 노력해야만 한다.	2
16	나는 잠을 잘 잔다.	0
	나는 잠들기 어려운 밤이 많다.	1
	나는 매일 밤 잠들기가 어렵다.	2
17	나는 가끔 피곤하다.	0
	나는 자주 피곤하다.	1
	나는 언제나 피곤하다.	2

18	나는 밥맛이 좋다.	0
	나는 밥맛이 없을 때가 많다.	1
	나는 밥맛이 없을 때가 대부분이다.	2
19	나는 몸이 쭈시고 아프다든지 하는 것에 대해 걱정하지 않는다.	0
	나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 걱정할 때가 많다.	1
	나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 항상 걱정한다.	2
20	나는 외롭다고 느낀다.	0
	나는 자주 외롭다고 느낀다.	1
	나는 항상 외롭다고 느낀다.	2
21	나는 학교생활이 재미있을 때가 많다.	0
	나는 가끔씩 학교생활이 재미있다.	1
	나는 학교생활이 재미있었던 적이 없다.	2
22	나는 친구가 많다.	0
	나는 친구가 좀 있지만 더 있었으면 한다.	1
	나는 친구가 하나도 없다.	2
23	나는 학교 성적은 괜찮다.	0
	나의 학교 성적은 예전처럼 좋지 않다.	1
	내가 예전에는 무척 잘하던 과목의 성적이 요즘 뚝 떨어졌다.	2
24	나는 다른 아이들처럼 착하다.	0
	나는 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다.	1
	나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다.	2
25	분명히 나를 진심을 좋아하는 사람이 있다.	0
	나를 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다.	1
	나를 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다.	2
26	나는 누가 나에게 시킨 일을 대체로 한다.	0
	나는 누가 나에게 시킨 일을 제대로 하지 않는다.	1
	나는 누가 나에게 시킨 일을 절대로 하지 않는다.	2
27	나는 사람들과 사이좋게 지낸다.	0
	나는 사람들과 잘 싸운다.	1
	나는 사람들과 언제나 싸운다.	2

Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory; BDI)

척도내용	1) 우울 증상의 정도 측정 2) 우울증의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상 영역을 포함하는 21문항으로 구성 3) 1961년 개발된 이래 전 세계적으로 널리 사용되고 있음. 4) 증상의 정도를 Likert 척도가 아니라 증상의 정도를 표현하는 구체적인 진술문에 응답케 함으로써 응답자들이 자신의 심리상태를 수량화하는데서 겪는 혼란을 줄일 수 있음.
실시방법	자기보고식. 자신의 상태를 4개 문장 중 하나에 표시하도록 함.
채점방법	1) 각 문항을 0~3점을 평정. 2) 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구함.
해석지침	1) 점수의 범위 : 0~63점 0~9점 : 우울하지 않은 상태 10~15점 : 가벼운 우울 상태 16~23점 : 중한 우울 상태 24~63점 : 심한 우울 상태 2) 한국판 연구 -우울집단 선별을 위한 절단점으로 16점 제시(중학교 이상 사용 가능)

현재(오늘을 포함하여 지난 일주일 동안)의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 문장을 하나 선택하여 ○표시 하십시오.

번호	문 항	표시
1	나는 슬프지 않다.	0
	나는 슬프다.	1
	나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.	2
	나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.	3
2	나는 앞날에 대해서 별로 낙담하지 않는다.	0
	나는 앞날에 대한 용기가 나지 않는다.	1
	나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.	2
	나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.	3
3	나는 실패자라고 느끼지 않는다.	0
	나는 보통 사람보다 더 많이 실패한 것 같다.	1
	내가 살아온 과거를 뒤돌아보면 실패투성이 인 것 같다.	2
	나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.	3
	나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.	0

4	나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지가 않다.	1
	나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.	2
	나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.	3
5	나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.	0
	나는 죄책감을 느낄 때가 많다.	1
	나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.	2
	나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.	3
6	나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.	0
	나는 어쩌면 벌을 받을지도 모른다는 느낌이 든다.	1
	나는 벌을 받을 것 같다.	2
	나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.	3
7	나는 나 자신에게 실망하지 않는다.	0
	나는 나 자신에게 실망하고 있다.	1
	나는 나 자신에게 화가 난다.	2
	나는 나 자신을 증오한다.	3
8	내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.	0
	나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.	1
	내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.	2
	일어나는 모든 나쁜 일들은 모두 내 탓이다.	3
9	나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.	0
	나는 자살할 생각을 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.	1
	자살하고 싶은 생각이 자주 든다.	2
	나는 기회만 있으면 자살하겠다.	3
10	나는 평소보다 더 울지는 않는다.	0
	나는 전보다 더 많이 운다.	1
	나는 요즘 항상 운다.	2
	나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즘은 울래야 울 기력조차 없다.	3
11	나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편이 아니다.	0
	나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.	1
	나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다.	2
	전에는 짜증스럽던 일이 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.	3
12	나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.	0
	나는 전보다 사람들에 대한 관심이 줄었다.	1
	나는 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.	2
	나는 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.	3

13	나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.	0
	나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.	1
	나는 전에 비해 결정 내리는데 더 큰 어려움을 느낀다.	2
	나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수 없다.	3
14	나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.	0
	나는 매력 없어 보일까봐 걱정한다.	1
	나는 내 모습이 매력 없이 변해버린 것 같은 느낌이 든다.	2
	나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.	3
15	나는 전처럼 일을 할 수 있다.	0
	어떤 일을 시작하는데 전보다 더 많은 노력이 든다.	1
	무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다.	2
	나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.	3
16	나는 평소처럼 잠을 잘 수가 있다.	0
	나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.	1
	나는 전보다 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.	2
	나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 한번 깨면 다시 잠들 수 없다.	3
17	나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.	0
	나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.	1
	나는 무엇을 해도 피곤해진다.	2
	나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.	3
18	내 식욕은 평소와 다름 없다.	0
	나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.	1
	나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다.	2
	요즈음에는 전혀 식욕이 없다.	3
19	요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.	0
	전보다 몸무게가 2kg가량 줄었다.	1
	전보다 몸무게가 5kg가량 줄었다.	2
	전보다 몸무게가 7kg가량 줄었다.	3
나는 현재 음식 조절로 체중을 줄이고 있는 중이다. 예() 아니오()		
20	나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.	0
	나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적 문제로 걱정하고 있다.	1
	나는 건강이 너무 염려되어 다른 일을 생각하기 힘들다.	2
	나는 건강이 너무 염려되어 다른 일을 아무것도 생각할 수 없다.	3
21	나는 요즈음 성(sex)에 대한 관심에 별다른 변화가 없다.	0
	나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다	1
	나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.	2
	나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.	3

Beck 불안척도(Beck Anxiety Scale; BAI, Beck 등, 1988)

척도내용	1) 정신과 집단에서 호소하는 불안의 정도를 측정하기 위한 도구 2) 불안의 인지적, 정서적, 신체적 영역을 포함하는 21문항으로 구성 3) 특히 우울로부터 불안을 구별해내기 위한 목적으로 개발됨
실시	자기보고식, 지난 한 주 동안 불안을 경험한 정도를 4점 척도 상에 표시
채점	• 각 문항의 점수를 합산하여 총점을 구함
해석	• 22~26점 : 불안 상태(관찰과 개입을 요함) / 27~31점 : 심한 불안 상태
지침	32점 이상 : 극심한 불안 상태

오늘을 포함해서 지난 한 주 동안 귀하가 경험한 증상의 정도를 아래와 같이 그 정도에 따라 적당한 숫자에 ○표시 하십시오.

번호	문항	그렇지 않다	조금 느낌	상당히 느낌	심하게 느낌
1	나는 가끔씩 몸이 저리고 쓰시며 감각이 마비된 느낌을 받는다.	0	1	2	3
2	나는 흥분된 느낌을 받는다.	0	1	2	3
3	나는 가끔씩 다리가 떨리곤 한다.	0	1	2	3
4	나는 편안하게 쉴 수가 없다.	0	1	2	3
5	매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
6	나는 어지러움(현기증)을 느낀다.	0	1	2	3
7	나는 가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다.	0	1	2	3
8	나는 침착하지 못하다.	0	1	2	3
9	나는 자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.	0	1	2	3
10	나는 신경이 과민 되어 있다.	0	1	2	3
11	나는 가끔씩 숨이 막히고 질식 할 것 같다.	0	1	2	3
12	나는 자주 손이 떨린다.	0	1	2	3
13	나는 안절부절 못 해 한다.	0	1	2	3
14	나는 미칠 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
15	나는 가끔씩 숨쉬기가 곤란할 때가 있다.	0	1	2	3
16	나는 죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
17	나는 불안한 상태에 있다.	0	1	2	3
18	나는 자주 소화가 잘 안되고 뱃속이 불편하다.	0	1	2	3
19	나는 가끔씩 기절할 것 같다.	0	1	2	3
20	나는 자주 얼굴이 붉어지곤 한다.	0	1	2	3
21	나는 땀을 많이 흘린다.(더위로 인한 경우는 제외)	0	1	2	3

ADHD 평정척도 - 4판

(ADHD Rating Scale-IV: ADHD RS-IV, Dupaul 등, 1998)

척도내용	1) DSM-IV(1994)를 기본으로 총 18문항을 구성. 부모용과 교사용 각각에 대해 성별과 연령에 따른 기준이 산출되어 있어 임상장면에서 ADHD진단이나 치료효과 평가에 유용함. 2) DSM-IV를 기본으로 하여 총 18문항으로 구성되어 있음, 본 척도의 홀수문항의 총점은 주의력결핍 증상을 측정하며, 짝수 문항의 총점은 과잉행동-충동성 증상을 측정하도록 배역되어 있음
실시방법	부모 및 교사가 실시함. 각 문항에 대해 4점 척도로 평정
채점방법	1) 각 문항을 0~3점으로 평정. 2) 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구함.
해석지침	1) 학교단위 선별조사에서 부모평가 13점 이상, 교사평가 18점 이상일 경우에 ADHD가 의심됨. (서울시 소아청소년광역정신보건센터 선별조사가이드북, 2007) 2) 총점이 부모용은 19점 이상, 교사용은 17점 이상일 경우에 ADHD가 의심됨. (김재원 등, 2004)

당신의 자녀가 1주일 동안 보인 행동을 가장 잘 기술한 번호에 ○표시 하십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	자주 그렇다	매우 자주 그렇다
1	학교 수업이나 일, 혹은 다른 활동을 할 때, 주의집중을 하지 않고 부주의해서 실수를 많이 한다.	0	1	2	3
2	가만히 앉아 있지를 못하고 손발을 계속 움직이거나 몸을 꿈틀거린다.	0	1	2	3
3	과제나 놀이를 할 때 지속적으로 주의집중 하는데 어려움이 있다.	0	1	2	3
4	수업시간이나 가만히 앉아 있어야 하는 상황에서 자리에서 일어나 돌아다닌다.	0	1	2	3
5	다른 사람의 이야기를 잘 귀 기울여 듣지 않는 것처럼 보인다.	0	1	2	3
6	상황에 맞지 않게 과도하게 뛰어다니거나 기어오른다.	0	1	2	3
7	지시에 따라서 학업이나 집안일이나 자신이 해야 할 일을 끝마치지 못한다.	0	1	2	3
8	조용히 하는 놀이나 오락 활동에 참여하는데 어려움이 있다.	0	1	2	3
9	과제나 활동을 체계적으로 하는데 어려움이 있다.	0	1	2	3
10	항상 끊임없이 움직이거나 마치 모터가 달려서 움직이는 것처럼 행동한다.	0	1	2	3
11	공부나 숙제 등 지속적으로 정신적 노력이 필요한 일이나 활동을 피하거나 싫어하고 하기를 꺼려한다.	0	1	2	3
12	말을 너무 많이 한다.	0	1	2	3
13	과제나 활동을 하는 데 필요한 것들(장난감, 숙제, 연필 등)을 잃어버린다.	0	1	2	3
14	질문을 끝까지 듣지 않고 대답한다.	0	1	2	3

15	외부자극에 의해 쉽게 산만해 진다.	0	1	2	3
16	자기 순서를 기다리지 못한다.	0	1	2	3
17	일상적인 활동을 잊어버린다.(예 : 숙제를 잊어버리거나 도시락을 두고 학교에 간다.)	0	1	2	3
18	다른 사람을 방해하고 간섭한다.	0	1	2	3

코너스 단축형 평정척도
(Conners Abbreviated Parent Rating Scale; CAPRS)

척도내용	10문항으로 이루어진 '과잉행동척도'로서 ADHD 아동의 주요 정신 병리와 치료 효과에 따른 행동 변화를 측정하는데 유용함.
실시방법	부모 및 교사가 실시함. 각 문항에 대해 4점 척도로 평정
채점방법	1) 각 문항을 0~3점으로 평정 2) 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구함
해석지침	미국에서는 총점이 15점 이상이면 ADHD 진단기준으로 삼는데, 국내에서는 16점을 기준으로 삼음. (오경자, 1990)

당신의 자녀 또는 당신 반의 아동이 1주일 동안 보인 행동을 가장 잘 기술한 번호에 ○표시 하십시오.

번호	문항	전혀 없음	약간	상당히	아주 심함
1	차분하지 못하고 너무 활동적이다.	0	1	2	3
2	쉽사리 흥분하고 충동적이다.	0	1	2	3
3	다른 아이들에게 방해가 된다.	0	1	2	3
4	한 번 시작한 일을 끝내지 못한다. : 주의집중시간이 짧다.	0	1	2	3
5	늘 안절부절 못한다.	0	1	2	3
6	주의력이 없고 쉽게 주의 분산이 된다.	0	1	2	3
7	요구하는 것이 있으면 금방 들어주어야 한다. : 쉽게 좌절한다.	0	1	2	3
8	자주, 또 쉽게 울어 버린다.	0	1	2	3
9	금방 기분이 확 변한다.	0	1	2	3
10	화를 터뜨리거나 쉽게 감정이 격해지고 행동을 예측하기 어렵다.	0	1	2	3

3) 개입계획 세우기

(1) 목표

내담자의 게임과몰입 유형과 심리적 어려움의 정도를 근거로 청소년의 상담욕구를 탐색하고 그에 따른 개별적 개입계획을 수립한다.

(2) 주요 상담내용

- ① 상담신청서, 게임행동 종합진단척도, 심리검사를 통해 나타난 게임과몰입 청소년의 문제특성을 고려하여 개입의 방향 및 목표를 설정한다.
- ② 상담자는 내담자와 함께 상담목표를 세운다.

(3) 상담진행방법

- ① 내담자와 함께 상담에서 무엇을 다루고 싶은지를 탐색한다.

“○○가 상담을 통해 무엇인가 해결하고 싶은 것이 있을 거야. 만약 해결하고 싶은 것이 무엇인지 잘 모르고 있다면 같이 생각을 해보자. 그리고 해결하기 위해 어떤 방법들이 좋을지 함께 찾아보자. 방법들을 생각하다 보면 ○○이가 가장 잘 할 수 있는 방법을 찾을 수 있고, 그 방법을 실제로 행동으로 옮기는 연습을 상담에서 해 볼 수 있을 거야”

- ② 상담에서의 목표는 구체적이고 현실적이어야 한다.

- 상담목표는 현실적인 여건 속에서 달성할 수 있는 내용이어야 한다. 예를 들어 “당장 게임을 그만두거나, 학교성적을 10등 올리는 것”과 같은 목표는 비현실적이다.
- 상담목표는 구체적이어야 한다. 애매하고 추상적인 용어를 사용하지 않는다. 예를 들어 “현재 다니고 있는 학원에서 친구를 1명 사귀기”, “일주일 동안 게임이용을 하루 10분 줄이기” 등이다.

4) 개입

(1) 목표

수립된 개입계획에 따라 게임과몰입 청소년의 변화를 촉진해나가는 상담 과정으로서 게임과몰입 청소년이 자신의 문제와 관련된 현상을 자각하고 이해를 촉진한다. 게임과정에서 합리적 사고과정과 감정표현과정을 통해 자신에게 맞는 현실적인 대처방안을 수립하고 적응행동을 촉진한다.

(2) 주요 상담내용*

① 게임과몰입 문제에만 초점을 맞추기 보다는 통합적으로 내담자를 이해한다.

상담자가 청소년의 문제를 게임과몰입이라 한정짓지 말고, 내담자의 인생문제에 대해 전체적으로 접근해야 한다는 말이다. 우리가 상담과정에서 만나는 대상은 '특정 문제'가 아니라 특정문제를 보이는 '청소년'이다. 심리적인 문제는 그것이 무엇이든, 그 문제를 지닌 사람의 전반적인 인생과 분리해서 이해될 수 없다. 이를 위해 상담자는 게임관련 문제에 관한 개인력 뿐만 아니라 전체 발달력을 파악할 필요가 있다. 발달력의 파악은 내담자의 근원적 문제와 현재 드러나고 있는 게임과몰입의 문제를 통합할 수 있으며, 보다 적절한 현실 대처 전략을 수립하도록 도울 수 있다.

② 게임과몰입 문제에 대해 역동적으로 이해한다.

청소년이 게임과몰입 문제를 가지고 있는 경우, 이미 청소년의 마음에 뭔가 문제가 발생한 것이다. 그들은 다른 또래들과 비교하여 객관적으로 능력이 떨어지거나, 자신이 가정했던 이상적 자아와는 너무나 멀리 떨어져 있어 좌절감이 클 수 있다. 또한 그들은 현재 감당하기 어려운 스트레스 상황을 맞고 있을 수 있다. 상담자는 내담자가 게임에 빠져들 수밖에 없는 주관적 고통을 이해하는 것이 필요하다.

③ 내담자가 가진 현실에서의 유능성을 파악하여야 한다.

* 이 내용은 한국게임산업개발원의 '청소년 게임과몰입 집단상담 지침서(2009)' 내용을 기초로 한 것입니다.

게임문제로 상담을 받는 청소년들은 대개의 경우, 현실 생활의 특정 영역에서 유능성을 상실한 경우가 많다. 다시 말해서 이들은 어느 특정 영역에서 발달이 지체되었거나 혹은 발달이 지체된 것으로 지각하고 있다. 여기서 상담자는 이러한 지체 혹은 유능성의 상실이 실제로 그런 것인지 혹은 청소년이나 부모가 그렇게 생각하고 있는지를 파악하는 것이 필요하다. 현실에서의 유능성을 느끼지 못할 때 청소년은 그 내부의 스트레스로부터 도피하거나 즐거운 것을 보상적으로 찾으려 한다. 즉 게임을 하는 청소년은 현실의 문제를 회피하기 위해서 산만한 의사소통, 스트레스를 잊어버리려고 애쓰는 회피적 대처를 많이 한다. 따라서 상담자는 청소년이 무엇으로부터 도피하고자 하는지, 무의식적으로 어떤 것을 직면하기 두려워하는지를 잘 파악하고, 그들의 유능성을 높이기 위한 개입을 시도하여야 한다.

④ 내담자에게 지지적 대상이 되도록 한다.

게임과몰입 청소년은 현재 자신이 편하게 의지하거나 대화할 수 있는 상대가 없는 경우가 많다. 지지하고 보살피는 대상의 존재는 유능성 성취와 매우 깊은 관계를 맺고 있다. 유능성은 유아기부터 발달하는 것으로, 어린 아동의 경우 특정 분야에서 유능성을 발달시키는 기본방식은 주변에 대해 탐색과 실험(experiment), 장애물을 만날 경우 중요한 지지적 인물(부모와 어른)로 다시 돌아와 쉬면서 위안과 교육을 받고, 이러한 지지를 통해 새로운 활기를 가지고 다시 주변을 탐색하는 방식을 취한다. 그러나 대개 문제를 가진 청소년들은 자신의 주변에서 그러한 어른이 부재했거나 그 상호작용이 적절하지 못했던 경우가 많다. 게임과몰입 상담에서 상담자는 청소년이 편히 쉴 수 있고 다시 교육받을 수 있고, 위로를 받을 수 있는 '편안한 성인 친구'가 되어야 한다.

(3) 진행방법

① 상담자의 이론적 배경과 목표에 따라 접근 방식이 달라질 수 있다.

게임과몰입 상담은 상담자의 이론적 배경에 따라 접근이 달라질 수 있다. 그러나 많은 경우 게임과몰입 상담에서 인지치료적 접근의 유용성이 논의되고 있으며, 내담자의 변화 동기를 강화할 수 있는 상담기법들이 논의되고 있다. 내담자의 게임조절 행동을 촉진하기 위한 것이라면 인지적으로는 게임사용에 대한 신념을 파악하여 행동변화에 초점을 두어야 하며, 동기를 진작하기 위한 것이라면 내담자의 변화 동기 강화에 중점을 두어야 할 것이다.

② 게임과몰입과 관련하여 게임관련 인지, 정서, 행동적 요소를 파악하여 내담자의 문제가 어떠한
원인과 경로가 있는지를 탐색한다. 이때 사례에 따라서 인지적, 행동적, 정서적 변화를 촉진할
수 있는 기법을 융통성 있게 활용한다.

③ 인터넷 및 게임사용의 2차 목표를 설정하여 생활 관리를 시도한다.

④ 학부모, 교사, 또래의 도움을 요청한다.

게임과몰입 청소년의 경우 가정에서 부모의 지도와 지원이 절대적으로 필요하다. 청소년시기
의 특성상 자신을 조절할 수 없는 정서적 장애를 겪기도 하므로 부모님의 적절한 지도와 상담을 병
행하는 것이 좋다. 또한 부모님과 갈등이나 가족 내 갈등이 우선적으로 해결 되어야 하는 경우는
부모님이나 가족을 위한 상담을 제안하는 것이 좋다.

⑤ 내담자가 인터넷이나 게임대신 참여할 수 있는 대안활동을 탐색하고 이를 적으로 활용할 수 있
는 방법이 있는지 알아본다.

⑥ 내담자의 문제해결과 부정적·소극적 스트레스 대처를 변화하여 적극적으로 스트레스를 관리
할 수 있도록 도와 스트레스를 관리한다.

⑦ 상담목표 달성에 도움이 되거나 저해가 되는 요인을 찾아 해결한다.

(4) 상담기법

아래에 제시하는 상담기법들은 상담초기의 개입(내담자의 변화 동기를 강화하기)과 상담중기의
개입(내담자에 생각, 행동, 감정에 대한 개입)으로 구분해 볼 수 있다.

▶ 상담초기의 개입으로 유용한 기법

- 변화에 대한 믿음의 강화
- 변화중요성과 내담자 이해하기

- 나는 ○○○하기를 원하지만……. 결정의 시소
- 동기강화 상담 : 변화대화 끌어내기

▶ 상담중기의 개입으로 유용한 기법

- 요약하기
- 긍정적인 생각을 연습하기
- 감정과 행동사이
- 잼돌이의 유혹 찾아내기
- 대안활동을 찾아라

그러나 각각의 기법은 그러나 내담자의 특성과 상담진행에 따라 상담자가 융통성있게 활용할 수 있다. 각각의 기법에 대한 자세한 설명을 제시한다.

③③③ 상담기법 1 { 변화에 대한 믿음을 강화하기 }

● 목적

내담자가 변화에 대한 믿음과 희망을 가지도록 돕는다.

● 이론적 배경

변화에 대한 믿음과 희망이 변화를 촉진한다. 변화에 대한 내담자의 믿음은 행동변화를 예언하는 좋은 지표가 되기도 한다. 심리학적으로 내담자의 이러한 믿음은 위약효과이기도 하고 상담자의 내담자 변화에 대한 믿음은 피그말리온 효과이기도 하다. 하지만 분명한 사실은 이러한 믿음이 변화를 가져온다는 사실이다.

● 방법 :

1) 내담자에게 다음과 같이 질문한다.

“○○이가 원하는 변화가 실제로 우리에게 일어날 가능성이 어느 정도 있다고 생각해?”

2) 비교적 높은 가능성을 보고하는 경우에는 이러한 믿음과 희망이 목표달성에 중요함을 전달하고 이를 강화한다.

“그런 변화에 대한 자신감이 실제 변화와 높은 상관성이 있다고 해. ○○이의 이런 모습을 보니까 선생님도 함께 힘이 솟는 것 같구나.”

“그런데 우리가 어떻게 하면 그런 변화가 더 많이 더 빨리 일어날 수 있을까?”

3) 비교적 낮은 가능성을 보고하는 경우에는 내담자의 생각과 마음에 공감하고 그 이유를 탐색한다.

“변화가 쉽지 않다고 생각하는구나. 변화가 쉽지 않다고 생각하니까 ○○이의 마음이 ○○하겠네.”

“그런데 어떤 점이 ○○이의 변화를 어렵게 하는 걸까?”

4) 상담초기에 자신의 변화에 대해 매우 비관적이었던 내담자와의 상담이 효율적으로 진행되어 내담자의 행동이 변화되었다면 이 질문을 다시 던져 변화를 강화시킬 수 있다.

“○○이가 예전에 원하는 변화가 실제로 우리에게 일어날 가능성을 얼마정도 이야기했는지 기억하고 있어?”

“지금은 원하는 변화가 실제로 우리에게 일어날 가능성이 어느 정도 있다고 생각해?”

“○○이가 처음에는 변화가 쉽지 않다고 생각했는데 지금은 생각이 변화했구나. 어떻게 했더니 생각이 변화한 것인지 선생님한테 설명 좀 해 주렴!”

“앞으로 우리가 어떻게 하면 더 많은 변화가 생길 수 있을까?”

● 주의할 점

4)번처럼 질문을 다시 던질 때는 내담자가 스스로가 자신의 긍정적인 변화를 통찰하고 있을 때이어야 한다.

◎◎◎ 상담기법 2 { 변화 중요성과 자신감을 통해 내담자 이해하기 }

● 목적

변화 중요성과 변화 자신감을 통해 내담자를 이해하고 상담에 활용한다.

● 이론적 배경

내담자의 상태를 이해하기 위한 한 가지 방법은 변화에 대한 내담자 자신의 평가를 알아보는 것이다. 동기강화상담에서는 변화 중요성과 변화 자신감이 변화 동기를 구성하는 요소라도 가정하기 때문에 상담의 초기단계인 1단계에서 내담자가 지각하는 변화 중요성과 변화 자신감을 평가하도록 한다.

집단 A : 낮은 중요성, 낮은 자신감 변화하는 것이 중요하다고 보지도 않으며, 변화를 시도해도 성공할 수 있으리라고 믿지도 않는다.	집단 B : 낮은 중요성, 높은 자신감 변화가 중요하다고 생각한다면, 변화 할 자신은 있다. 그러나 변화 할 마음이 없다.
네가지 유형	
집단 C : 높은 중요성, 낮은 자신감 변화를 원한다고 표현하기 때문에 변화의지에는 문제가 없다. 문제는 변화를 시도해도 성공할 수 있을지에 대한 자신감이 낮다는 것	집단 D : 높은 중요성, 높은 자신감 변화하는 것이 중요하다고 보고 또한 성공할 수 있다고도 믿는다.

동기강화상담(2006)

일반적으로 변화가 중요하지 않다고 생각하거나 변화 할 자신감이 없다면 변화하기 어려울 것이다. 이에 비해 비록 변화 할 자신감은 없더라도 변화가 중요하다고 생각한다면 변화를 시도하겠다고 이야기할 가능성이 높다. 따라서 변화의 중요성에 대한 지각이 없다면 변화의 중요성을 이해하는 방향으로, 변화의 가능성에 대한 자신감이 낮다면 자신감을 가질 수 있도록 도와주는 것이 필요할 것이다.

● 방법

1) 내담자에게 변화의 중요성을 질문한다.

“○○아, ○○이에게 _____는 얼마나 중요해? 0점은 전혀 중요하지 않다는 뜻이고 10점은 매우 중요하다는 의미야. 그럼 _____는 몇 점 정도에 위치할 거 같아?”

2) 다음으로 내담자에게 변화의 자신감을 질문한다.

“그래, ○○이는 ___점 정도로 _____이 중요하다고 생각하는구나.

그럼 이번에는 ○○이가 이렇게 변할 수 있는 가능성이 얼마나 되는지 한번 생각해 볼까?”

“만약 ○○이가 변화하기로 결정하면 어느 정도 자신 있게 그렇게 될 수 있을 거 같아? 이를 테면 0점은 그렇게 할 자신이 전혀 없다는 의미이고, 10점은 완전히 자신이 있다는 뜻이다. 그렇다면 ○○이는 그렇게 해낼 수 있는 자신감이 몇 점 정도일 것 같아?”

● 주의할 점

척도를 직접 제시하는 것보다는 대화를 통해 구체적으로 이야기를 나누는 것이 내담자를 이해하는데 더 유용하다.

③③③ 상담기법 3 { 나는 000 하기를 원한다. 그렇지만…… (갈등의 종류 평가하기) }

● 목적

내담자의 변화에 대한 양가감정을 자각하도록 돕는다.

● 이론적 배경

변화에 대해서 양가감정을 갖는 것은 일반적이다. 왜냐하면 내담자의 문제행동이 초기에는 내담자에게 매우 적응적이고 효과적인 대처인 경우가 많기 때문이다. 게임과몰입 청소년들 대부분도 게임과몰입이 좋지 않다는 것을 알고 있고 자신이 변화해야 한다고 생각한다. 하지만 이들에게 다른 대안이 없다면 변화를 하기는 쉽지 않다. 이런 점에서 양가감정의 해결은 변화를 위해서 반드시 해결해야 할 선결과제이다. 양가감정을 해결하기 위해서는 내담자가 자신의 갈등상황을 명확하게 파악하는 것이 우선적이다.

● 방법

현재 내담자의 갈등이 다음 중 어떤 것인지에 평가하고 다른 접근을 고려한다.

1) 접근 - 접근 갈등 : 예) 이것도 좋고 저것도 좋아!

- 매력이 비슷한 두 가지 대안 중에서 선택하는 것
- 대안이 모두 긍정적이므로 더 좋은 것을 선택하는 것이 중요

2) 회피 - 회피 갈등 : 예) 상담도 싫고 처벌을 받는 것도 싫어!

- 나쁜 대안들 사이에서 선택하는 것
- 대안이 모두 부정적이므로 덜 나쁜 것을 선택하는 것이 중요

3) 접근 - 회피 갈등 : 예) 싸우고 헤어지지만 다시 만나기를 반복하는 커플

- 같은 대상에 대해서 끌리기도 하지만 동시에 벗어나고 싶기도 함
- 결과적으로 요요현상을 경험
- 조급한 결정보다는 내담자가 스스로 자신의 갈등상황을 명료하게 인식할 수 있도록 도와야 함

4) 이중 접근 - 회피 갈등 :

- 두 개의 대안 사이에서 갈등
- 두 가지 대안들은 각각 긍정적인 면과 부정적인 면을 모두 가지고 있음
- A를 선택하면 A의 나쁜 점이 눈에 더 들어오고 B가 더 좋아 보이지만 B를 선택하면 다시 B의 부정적인 면이 보인다.
- 내담자가 자신의 행동패턴을 명확하게 인식하지 못하면 더욱 나쁜 상황으로 갈 수 있으므로 내담자가 자신의 갈등상황을 분명하게 인식하여야 한다.

● 주의할 점

- 조급한 대안의 결정보다는 내담자의 갈등상황에 대한 평가를 먼저 하도록 한다.
- 상담자의 평가 못지않게 내담자의 자각이 중요하므로 내담자가 자신의 갈등상황을 명확하게 인식하기 전에 결정을 내리지 않도록 돕는다.

③③③ 상담기법 4 { 결정의 시소 }

● 목적

내담자가 자신의 양가감정을 명확하게 인식하도록 돕는다.

● 이론적 배경

변화는 완벽하지 않은 경우가 많다. 변화를 하면 이득도 있지만 잃어야 하는 손실도 있으므로 변화에 대해서 내담자들이 양가감정을 갖는 것은 일반적이다. 즉, 변화는 좋은 일이지만 변화를 위한 과정은 내담자에게 쉽지 않다. 따라서 내담자는 자신의 양가감정을 명확하게 파악하는 것이 필요하다. 즉, 한쪽을 택하면 이런 것이 문제이고 이쪽을 택하는 저런 것이 문제인 복잡한 생각을 시소나 저울에 비유하여 시각적으로 그려보면 각각의 대안의 이득과 손실을 평가해 보는 것이 도움이 된다.

● 방법

1) 내담자에게 양가감정을 설명한다.

“우리가 경험하는 대부분의 결정상황은 양가적인 것 같아. 완벽한 대안을 찾기는 어렵고 모든 대안에는 좋은 점도 있지만 부정적인 점도 있거든. 이런 점들을 머릿속으로 생각만하면 머릿속을 뱅뱅 돌뿐 답이 없게 느껴질 거야……”

2) 결정의 시소에 대해 설명한다.

“오늘은 그런 복잡한 생각들을 시소에 올려서 직접 그려보는 연습을 할 거야. 그냥 생각만 하면 생각이 제자리를 맴돌지만 직접 시소를 그려보면 너의 복잡한 생각이 정리가 될 거야. 자, 그럼 시작해 볼까.”

3) 현재 상태와 변화 상태를 구체적으로 기술해 본다.

“이제 지금 현재 상태와 변화 상태를 구체적으로 생각해 보자. 어떤 상태인지 한번 설명해 보자.”

“그렇구나. 그럼, 지금의 ○○이 상태에 이름을 붙인다면 뭐라고 할 수 있을까? 어떻게 이름을 붙일 수 있을까?”

“다음으로 변화해야하는 상태를 머릿속에 그려보자. 변화해야하는 상태는 뭐라고 이름을 붙일 수 있을까?”

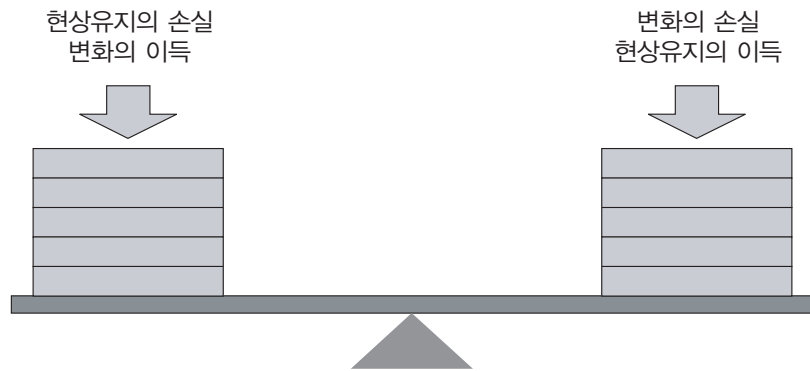
3) 각 상태에서의 이득과 손실을 구체적으로 생각해 본다.

“그럼 먼저 △△△라고 이름붙인 현재 상태를 생각해 보자. ○○이가 현재의 상태를 유지할 때 이득은 무엇이 있을까? 빈칸에 하나씩 넣어보렴.”

“다음으로 △△△의 상태를 유지할 때 손실은 무엇일까? 그걸 시소의 반대편에 적어 넣어보렴”

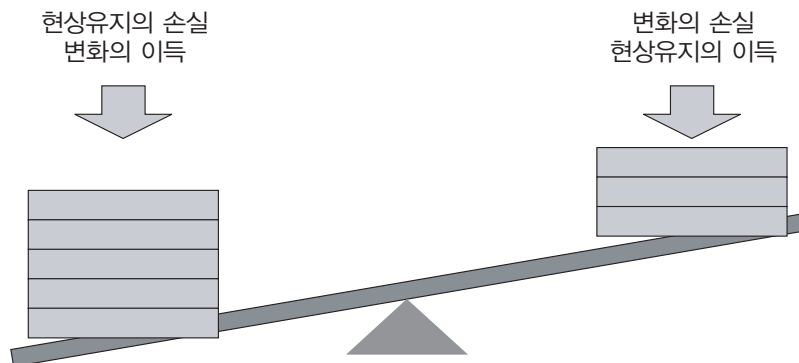
“다음으로 ○○이가 □□□라고 이름을 붙인 변화하고 싶은 상태를 생각해 보자. □□□의 이득은 무엇이 있을까? 마찬가지로 빈칸에 하나씩 넣어보렴.”

“다음으로 □□□상태일 때 손실은 무엇이 있을까? 생각난 손실을 시소의 반대편에 적어 넣어보렴.”



4) 각각의 이득과 손실을 점검할 때 어느 쪽으로 저울이 기울지 판단하게 한다.

“고생했네. 그런 ○○이가 이 시소를 가만히 두면 저울이 어느 쪽으로 기울 것 같아? 한번 함께 생각해 보자.”



● 주의할 점

- 현재 상태와 변화 상태를 구체적으로 정의하도록 한다.
- 나쁜 점보다 좋은 점에 대해 먼저 질문한다.
- 시소의 기울기는 반드시 이득과 손실의 개수에만 의존하지 말고 중요도와 심각도와 같은 점들을 고려하여 가중치를 주는 방법 등을 부가적으로 사용할 수 있다. 이렇게 한다면 보다 심층적으로 자신의 사고를 탐색할 수 있다.
- 대안적으로 표를 사용할 수도 있다.

예시)

현재 상태 : △△△		변화상태 : □□□	
이득	손해	이득	손해
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.

③③③ 상담기법 5 { 요약하기 }

● 목적

내담자의 이야기를 다시 들려주거나 잘 듣고 있음을 나타낸다.

● 이론적 배경

내담자가 한 말을 요약하는 것은 상담자가 내담자의 이야기를 잘 듣고 있음을 전달하고 내담자가 계속 이야기할 수 있도록 격려하며 내담자의 이야기에 특별한 방향성을 제공하기도 한다. 요약하기는 상담자가 배경이 되어 내담자의 이야기에 초점을 맞추고 상담자의 개입이 내담자의 과정을 방해하지 않도록 한다는 점에서 효과적이다. 따라서 요약하기는 내담자의 말 전체를 연결하고 이때까지 한 말의 내용들을 명료화할 수 있다. 또한 자신의 이야기를 객관적으로 들어볼 수 있는 기회를 제공하고 생각을 정리할 수 있도록 도와준다. 적절한 요약반응은 내담자의 자각과 통찰을 촉진할 수 있다.

● 방법

1) 정기적 요약 : 내담자의 말을 주의 깊게 경청하고 있음을 보여주고, 내담자는 이야기를 더 자세하게 할 준비를 하게 한다. 정기적 요약하기는 내담자의 다양한 언급들을 하나로 묶고 통합하는 일로 상담회기 전체를 묶어 초점을 부여하고 내담자로 하여금 자신이 했던 이야기들을 숙고하도록 돕는다.

2) 연결요약 : 이전에 혹은 앞의 회기에서 내담자가 했던 말과 지금 내담자가 하는 말을 연결시키는 것을 의미한다. 이를 통해 내담자는 이전에 이야기했던 내용들 간의 관계를 다시 음미해 볼 수 있다. 특히 연결요약은 내담자의 양가감정을 명료화할 때 도움이 될 수 있다. 이때 모순이 되는 두 구성요소를 연결하는 접속사로 ‘그러나’보다 ‘그리고’를 사용하는 것이 효과적이다.

“○○이 하는 이야기를 들어 보니 서로 다른 두 가지 생각을 하고 있는 것처럼 들리네. 한편으로는 게임을 그만두어야겠다고 생각하지만 다른 한편으로는 게임을 그만두면 너무 외로울까봐 걱정을 하고 있네.”

3) 전환요약 : 한 초점에서 다른 초점으로의 이동을 알리고자 할 때 사용한다. 회기의 마지막에 회기전체를 요약하기도 하고, 단계를 넘어가도 되는지를 시험하기 위해서도 사용하기도 한다.

“이제 오늘 상담이 10분정도 남았으니까 ○○이가 오늘 상담을 한번 요약해 볼까?”

“오늘 우리가 함께 한 중요한 이야기는 어떤 것이 있는지 함께 생각해 보자”

● 주의할 점

- 요약 진술 안에 무엇을 포함하고 무엇을 강조할지를 상담자가 결정해야 한다. 전환요약을 할 때는 다음에 무엇이 이어지는지를 상담자가 진술하는 것이 좋다.
- 내담자가 했던 말들을 간략하고 일관성 있는 내용으로 되돌려주어야 한다.

③③③ 상담기법 6 { 동기강화상담 : 변화대화 끌어내기 }

● 목적 : 상담에서 상담관계를 촉진하기 위한 사용할 수 있다.

● 이론적 배경

내담자의 반응에서 변화를 이끌어낼 수 있는 대화방식이 변화대화 끌어내기이다. 이런 방법은 양가감정의 해결을 위한 전략이 될 수 있다.

● 방법

1) 현상유지의 불이익 깨닫기

“제가 가진 문제가 제 생각과는 달리 심각한 것이었군요.”

“현 상태에서 ○○이가 걱정하는 것은 무엇일까요?”

“만약 ○○이가 변하지 않는다면 어떤 일이 일어날까요?”

2) 변화의 좋은 점 깨닫기

“최소한 엄마와 싸움은 안 할 수 있겠지요.”

“게임을 그만두면 좋은 점은 무엇일까요?”

“변화를 하면 좋은 점에 어떤 것이 있을까?”

3) 변화 가능성에 대한 낙관적 표현

“결심만 한다면 ○○이는 잘 해낼 수 있을거야.”

“변화하겠다고 결심만 하면 ○○이는 금방 변할 수 있으리라고 했는데 이유가 무엇일까요?”

4) 변화의지 표현

“완전히 게임을 끝내는 것을 생각해 봐야 할 때가 되었다고 생각해요.”

● 주의할 점

내담자를 의도적으로 이끌어 가기보다 함께 탐색해 가는 과정임을 잊지 말아야 한다.

③③③ 상담기법 7 { 긍정적인 생각을 연습하기 : 모든 것은 보기 나름이다 }

● 목적

내담자가 현재 부정적으로 보고 있는 자신의 성격에서 긍정적인 부분을 찾을 수 있도록 돕는다.

● 이론적 배경

자신을 긍정적으로 지각하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 더 행복하고 더 성공적이다. 자기지각은 변할 수 있고 모든 특성은 긍정적인 부분과 부정적인 면이 있다. 마치 잔에 물이 반쯤 차 있을 때 그 잔을 반이 빈 잔으로 지각할지 아니면 반이 찬 잔으로 지각할지 결정하는 것처럼 당 신자신에 대한 견해 역시, 결정할 수 있다. 즉 자신을 좀 더 긍정적으로 볼 수 있게 수정하면 행복 과 성공을 위한 가능성 역시 높아질 것이다.

● 방법

- 1) 내담자가 자신의 행동이나 성격에서 마음에 들지 않는 부분이 무엇인지 질문한다.

“○○의 행동 중에 마음이 안 드는 부분이 있다면 어떤 것인가요?”

“○○의 성격 중에서 바뀌었으면 하는 부분이 있다면 무엇인가요?”

- 2) 그 부분을 긍정적인 부분으로 재구성한다.

내담자가 “내가 너무 바보 같아서 친구들이 저를 만만하게 보는 것 같아요.”라고 말한다면 상담자는 “바꾸어 말하면, ○○이는 친구들이 편하게 부탁을 많이 하는구나.”라고 바꾸어 말할 수 있다.

- 3) 동일한 행동이나 성격을 상반되게 판단하는 자신의 모습을 자각할 수 있게 도와준다. 즉 같은 행동이나 성격에 대해서 자신이 하면 부정적이고, 다른 사람이 하면 긍정적이 되는 내담자의 모순적인 사고 흐름과, 이것이 어떻게 내담자의 자기 이미지와 연관이 되는지 함께 이야기를 나눈다.

“○○이 주변에 ○○이와 비슷하게 친구들 부탁을 잘 들어주는 사람이 있어?”

“○○이와 비슷한 성격인 반장은 친구들 사이에서 어떻게 평가되니?”

“친구들은 대부분 반장이 성격이 좋다고 생각하는구나. 그렇다면 반장이랑 ○○이랑 차이가 무엇인지?”

“똑같이 친구 부탁을 잘 들어주는데 반장은 성격이 좋은 거고 ○○이는 만만한 거구나. 같은 행동인데 ○○이 자신은 부정적으로 평가하고 반장의 행동은 긍정적으로 생각하는구나.”

“이렇게 자신은 부정적으로, 타인은 긍정적으로 생각하면 ○○이 자신이 생각하는 자기 이미지 역시 부정적으로 변할 거야.”

“이렇게 계속 생각을 하면 점점 ○○이는 스스로 좋지 않게 생각되고 그 결과 무엇을 하던지 자신감도 없고 잘 안될 것 같이 생각하게 될 거야. 그러니까 우리는 보는 방식을 변화시키는 연습을 함께 해보자.”

4) 이렇게 자신의 행동과 성격을 다른 시각에서 보기 위해 다음의 연습을 한다.

“이렇게 ○○이 스스로 자신을 다르게 보기 위해서는 연습이 필요할 것 같아. 그건 한번 긍정적으로 생각한다고 보는 방식이 금방 바뀌어지는 것이 아니기 때문에 여러 번 연습을 하는 것이 중요해.”

“다음에 제시된 모든 성격은 긍정적인 면과 부정적인 면을 모두 포함하고 있어. 예를 들어, ‘귀가 얇은’이라는 성격은 ‘남의 말을 잘 듣는’으로 ‘고집 센’이라는 성격은 ‘쉽게 포기하지 않는 사람’으로 해석될 수 있다.”

5) 상담자는 옆에서 필요할 때마다 도움을 주고, 내담자가 두 가지 예를 혼자서 생각해 낼 수 있을 때까지 이것을 함께 연습한다.

모든 것은 보기 나름이다 I (긍정적인 생각 연습하기)

부정적인 관점	긍정적인 관점
지루한	안정적인
나서는	리더십이 있는
생각이 많은	
기분이 자주 변하는	
의존적인	
조급한	
만만한	
느린	
독선적인	
우유부단한	

1. 연습은 어땠나요?

2. 연습을 통해서 당신에 대해서 더 알게 된 것은 무엇인가요?

모든 것은 보기 나름이다 II (긍정적인 생각 연습하기)

아래의 왼쪽 빈칸에 당신을 소개할 때 자주 사용하는 부정적인 형용사들을 적으시오.
그리고 나서 이것들을 긍정적인 표현으로 바꾸어 오른쪽 빈칸에 적으시오.

부정적인 관점	긍정적인 관점

1. 연습은 어땠나요?

2. 연습을 통해서 당신에 대해서 더 알게 된 것은 무엇인가요?

● 주의할 점

- 상담자는 여기서 이 내담자와 같은 상황이 부정적으로도 판단될 수 있고 또 긍정적으로도 판단될 수 있다는 개념을 잘 이해했는지 확인한다.
- 이 활동은 추상적인 생각을 할 줄 아는 능력이 요구되므로, 초등학교 수준의 아동들에게는 적합하지 않다.
- 마지막으로, 이 활동은 개인의 성장을 촉진하기 위해 만들어진 것이므로, 개인의 성장을 돕는 상담 상황에서만 사용하도록 한다.

③③③ 상담기법 8 { 감정과 행동 사이 }

● 목적

내담자가 자신의 내면의 감정과 바깥으로 표현되는 행동의 관련성을 이해하도록 돕는다.

● 이론적 배경

자신의 감정을 잘 표현하지 못하는 내담자들은 상처받지 않으려고 방어적인 행동을 취하는 경우가 많다. 특히 이런 내담자들은 자신의 내면 감정과 바깥으로 표현되는 행동의 관련성을 이해하지 못하기 때문에 적절한 반응을 하지 못하고 감정을 숨기고 방어적인 행동을 하는 경향이 있다. 따라서 내담자가 감정과 행동을 관련성을 이해하고 감정이 행동에 미치는 영향을 파악하게 되면 보다 적절한 자기표현이 가능해 진다.

● 방법

1) 상담자는 내담자에게 인지, 행동과 감정을 관련성에 대해 함께 이야기를 나눈다.

“○○이가 엄마가 잔소리를 하니까 화가 나서 게임을 하게 되었다고 이야기했잖아. 우리가 함께 그 과정을 한번 차근차근 생각해 볼까”

“먼저 무슨 일이 일어난 거니?”

“제일 먼저 엄마가 ○○이에게 방을 좀 더 깨끗하게 치우라고 이야기를 하셨구나. 그 다음에는 어떤 일이 일어났니?”

“엄마가 방 치우라는 말이 잔소리같이 느껴져서 화가 났구나. 그리고 화를 참을 수 없어서 게임을 다시 하게 되었구나.”

“그러면 ○○이가 게임을 다시 한 원인은 무엇일까?”

“그래, 엄마가 잔소리를 한 거 때문이라고 생각되는구나. 그런데 방금 ○○이가 화가 나기 전에 엄마의 방 치우라는 말이 잔소리라고 생각되었다고 이야기했는데 기억나니?”

“그러니까 엄마가 방 치우라고 말을 했는데 ○○이는 잔소리라고 생각했구나. 만약에 엄마의 방 치우라는 말을 그냥 방이 어지럽다고 생각할 수도 있었는데 잔소리라고 생각하니 화가 났구나. 그러니까 ○○이가 화가 나고 게임을 다시 한 거에는 잔소리라는 생각이 영향을 미쳤구나.”

“이렇게 어떤 행동을 하게 되는 것의 원인이 사건이라기보다는 그 사건에 대한 개인의 생각이 더

중요해. 그러니까 생각이 행동이나 감정에 미치는 영향을 이해하는 것이 중요해!”

“이렇게 생각이 행동이나 감정에 영향을 미치는 다른 경우를 한번 생각해 볼까?”

2) 상담자는 내담자에게 종이와 연필을 주고, 자신의 몸의 윤곽을 그리도록 지시한다.

“자, 이제 여기 빈 종이에 ○○이를 한 번 그려볼까?”

“전체 몸이 다 나오게 그려야 해!”

3) 상담자는 내담자에게 다루기 힘든 감정이 무엇인지 묻고 그 감정(예 : 화)을 자신이 그린 몸의 어느 부위에 있는지 그려 넣게 한다.

“이제 아까 엄마한테 느꼈던 화가 생각나지? 그 화가 ○○이의 몸에 어디에서 느껴졌니?”

“엄마에게 느꼈던 화를 그림 속에 그려 넣는다면 어디에 그리고 싶니?”

4) 다음으로 상담자는 내담자에게 자신이 그 감정을 경험하고 있을 때 무슨 행동을 하게 되는지 질문한다.

“화가 날 때 ○○이는 어떤 행동을 하니?”

“화가 날 때, 게임을 하게 되는구나. 어떻게 게임을 하게 되는지 좀 더 자세하게 이야기해 주렴.”

“답답하니까 무언가 하고 싶고 할 수 있는 게 없으니까 그냥 컴퓨터를 켜고 게임을 하게 되는구나. 막상 게임을 하게 되면 거기에 몰두하니까 다른 생각이 안나고.”

5) 내담자가 문제가 되는 감정과 행동이 서로 연결되고 있다는 것을 확인 할 수 있도록 각각의 감정과 행동을 연결하여 그려본다.

“그럼 이제 몸 안의 화에서 화살표를 밖으로 그려서 몸의 윤곽밖에 ‘게임을 한다’를 써 넣어보자.”

“이렇게 하니까 화가 나서 게임을 하는 것이 서로 영향을 주는 것을 알 수 있네.”

6) 다음으로 다른 감정과 행동을 연결한다.

“또 어떤 감정을 자주 느끼니?”

“그 감정은 어디에 있고 그런 감정을 느끼면 어떻게 하는지 화처럼 연결해서 그려볼까?”

7) 자주 느끼는 감정과 행동을 연결한 그림이 완성되면, 내담자에게 몸의 윤곽 안쪽에 있는 감정을 하나씩 소리 내어 읽어보라고 지시한다.

“자, 이제 그림이 완성되었네. 멋지다!”

“그럼 그 감정을 하나씩 읽어볼까?”

“한 사람이 이런 모든 감정을 가지고 있다는 것에 대해 어떻게 생각해?”

8) 이어서 상담자는 내담자에게 이 그림에 있는 모든 행동을 큰 소리로 읽으라고 지시한다. 이때 상담자는 내담자가 이러한 행동을 할 때 다른 사람들이 어떻게 생각하는지를 이해하도록 돕는다.

“자 이번에는 이 그림에 있는 모든 행동을 큰 소리로 읽어 볼까?”

“이렇게 행동하는 사람에 대해 ○○이는 어떻게 느낄 것 같아?”

9) 행동 이면에 있는 진짜 감정을 말로 표현한다면 어떤 점이 좋을지 생각해 보도록 돕는다. 상담자는 내담자가 자신의 행동과 감정에 책임을 지도록 격려하고 힘을 북돋아 주도록 한다.

“이렇게 행동으로 감정을 표현하지 않고 ○○이가 진짜 감정을 이야기해 본다면 어떻게 할 수 있을까?”

“행동 이면에 있는 진짜 감정을 말로 표현한다면 어떤 점이 좋을까?”

● 주의할 점

- 자존감이 아주 낮은 내담자들이나 자신의 약점을 직면하는데 심리적으로 안정적이지 못한 내담자들에게 적합하지 않을 수 있다.
- 효과적 프로그램의 사용을 위해서는 내담자가 상담자와 다른 사람들 앞에서 자신의 약점을 드러내는 데 충분히 편안함을 느끼는 것이 중요하다.

③③③ 상담기법 9 { 겜돌이의 유혹 찾아내기 : 생각기록지의 활용 }

● 목적

청소년 집단원이 가지고 있는 역기능적 사고를 확인하여 이를 게임과몰입 행동과 연관시키기 위해서 생각기록지를 활용할 수 있다.

● 이론적 배경

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

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

〈게임 관련 역기능적 사고의 악순환 고리〉



(출처 : 중앙대학교, 2008. 게임과몰입 집단상담프로그램 지침서, 한국게임산업개발원)

● 방법

- 1) 역기능적 사고와 게임행동의 원리를 이해하고 있으면서, 내담자가 실제로 경험한 것을 중심으로 심리교육을 실시한다.

“어제 게임을 하지 않으려고 했지만, 집에 혼자 있다 보니 또 하게되었네.

네가 생각하는 것이 게임행동으로 이어질 수 있어. 이제 너의 생각을 따라가 보자”

- 2) 가능하면 쉽게 역기능적 사고를 설명한다. 처음에는 어려운 용어 대신에 ‘게임의 유혹하는 말’ 혹은 ‘겜돌이의 유혹’ 이라고 설명한다.

“한번만 해도 될 것 같았지? 그게 겜돌이의 유혹이야……. 정해진 시간 뿐만 아니라 숙제도 없고, 혼자 있는데 뭐가 문제가 되지 하는 생각들……. 자, 선생님이 이렇게 설명해 볼게.”

- 3) 내담자가 ‘겜돌이 유혹의 말들’을 찾아서 말하면, 리더는 나중에 예측신념과 허용신념을 구분해서 설명해 준다.

“예측신념이란, 게임을 하면 기분이 좋아질 것이다. 혹은 나는 게임하고 싶은 마음을 도저히 참을 수 없다. 레벨이 높아지면 친구들로부터 인정도 받고 친구들과 친해질 수 있다. 이런 생각들이야.”

“그래서 게임을 또 하게 되는데, 이게 허용 신념이지. 오늘은 숙제도 없으니 한판 해도 상관없다. 난 잠깐만 하고 끝낼 수 있다. 기분도 안 좋은데 잠깐만 하자.”

- 4) 게임에 대한 신념 평가지를 활용하여 집단원들이 자주 유혹되는 역기능적 사고를 찾아볼 수 있다.

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

- 5) 생각기록지를 통해 게임이 유혹하는 말을 따랐을 때의 결과와 이것을 이겨냈을 때의 결과를 비교해 보도록 한다. 이때 게임했을 때의 상황, 유혹의 말, 그리고 그때 느꼈던 감정을 기술하게 한다. 그리고 보다 합리적인 생각, 그리고 그 결과와 감정을 기술하게 한다.

● 주의사항

- 자신의 게임행동 변화에 대해 동기가 없는 경우 매우 지루한 과정이 될 수 있다. 따라서 게임행동 변화에 대한 동기를 촉진한 후 사용하는 것이 좋다.

③③③ 상담기법 10 { 대안활동을 찾아라 }

● 목적

게임과몰입 행동을 대치할 수 있는 즐거운 여가활동을 개발한다. 또한 건강하고 지속 가능한 즐거운 욕구의 충족 방법을 익힌다.

● 이론적 배경

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

이 대안활동의 탐색에서 상담자는 내담자와 부모와의 관계, 내담자의 자기상을 검토해 볼 기회로 활용할 수 있다. 부모의 학업에 대한 압력, 경제적 사정이 여의치 않음, 일상적인 무료함, 어떤 것 하나 제대로 잘 하는 것이 없음을 이야기한다. 상담자는 내담자의 심정을 그대로 인정해 주고, 대안활동을 찾을 수 있도록 촉진한다.

● 방법

- 1) 평소 일주일 동안 마음대로 할 수 있는 시간이 주어진다면 무엇을 할지 논의한다.

“○○에게 일주일동안 마음대로 할 수 있는 시간이 주어진다면 어떻게 할까? 평소에 읽고 싶었던 책도 읽고, 영화도 실컷 볼 수도 있고..평소에 시간이 부족해서 하지 못했던 일을 한번 생각해보자. 물론 현실적으로 실현가능하고 도움이 되는 일이어야 해. 게임을 밤새워한다, 돈을 마음대로 써본다 등은 현실적인 활동이라고 할 수는 없어.”

“가장 실현가능성이 높은 활동이 좋은 여가활동이 될 가능성이 있어”

- 2) 게임행동에 과도한 몰입이 되기 전에 가졌던 이전의 유익한 활동에 대해서도 탐색한다.

“예전에 네가 가족과 함께 했었던 활동, 친구와 함께 했었던 활동, 학교에서 했었던 활동 중에 재

미있었던 활동이 있었니? 예를 들면 운동 배우기, 애완동물 보살피기, 가족여행, 목욕하기, 요리하기 등 많은 활동 중에서 찾아보자”

게임대신 할 수 있는 다양한 활동목록

목욕하기, 등산하기, 음악듣기, 산책하기, 보드게임하기, 운동하기, 종교생활에 참여하기, 글짓기, 일기쓰기, 가족여행, 가족과 함께 공연보기, 애완동물 보살피기, 영화보기, 책상 정리하기, 춤추기, 노래 부르기, 악기 연구하기, 요리하기, 공부하기, 라디오 듣기, 사진찍기, 이성친구 만나기, 친구들과 수다떨기, 즐거운 기억 생각해 보기, 부모님 안마해드리기, 집에 있는 식물 가꾸기

3) 현실적으로 실행할 수 있는 대안활동을 정하고 구체적으로 계획을 세운다.

“네가 말한 활동 중에서 이번 주 내에 할 수 있는 활동을 정하고 구체적으로 계획을 세워보자. 계획을 세울 때는 언제, 어디서, 누구랑, 어떻게 할지도 생각해 보는 것이 중요해”

4) 다양한 활동을 할 수 있는 대안활동을 늘리면서 게임선용을 할 수 있도록 지도한다.

“게임을 잘 사용하는 사람은 게임을 통해 활력을 경험하고, 스트레스를 해소할 수 있고, 자긍심을 느끼면서 친구관계도 넓어질 수 있어. 네가 적절하게 게임을 잘 사용할 수 있도록 조절할 수 있다면 좋은 여가활동이 될 수 있어. 게임사용에 대한 계획도 세워보자.”

“예를 들면, 숙제를 하고 나서 게임을 30분 한다, 하루에 1시간만 게임을 한다, 지나치게 폭력적인 게임을 많이 하지 않는다 등이야.”

● 주의사항

- 대안활동을 탐색하는 것은 게임행동을 줄이고자 하는 목표이다. 자신의 행동을 조절하면서 다양한 대안활동이 있음을 탐색할 수 있음을 주의한다.
- 내담자의 가족자원이 풍부하지 않거나 지지적이지 않을 경우 멘토링이나 센터의 다른 활동들을 이용할 수도 있다.
- 부모의 성취압력이나 친구와의 관계에서 스트레스가 많으면 이에 대해서도 다루어야 한다.

5) 종결과 추수관리

(1) 목표

종결을 앞두고 내담자가 다시 게임과몰입과 같은 문제행동을 보이거나 퇴행현상을 보일 수 있으므로 종결에 대한 느낌을 표현하도록 하여, 종결을 준비하도록 한다. 또한 내담자의 변화행동을 혼습할 수 있도록 추수상담을 논의한다.

(2) 주요 상담내용

- ① 내담자와 상담과정의 경험을 요약하고, 가장 도움 받았던 점, 상담효과를 지속시킬 수 있는 방안 등에 대해 논의한다.
- ② 상담성과 및 목표달성 정도를 점검하며, 남아 있는 문제를 평가하고 이에 대한 대처방안을 토의한다.
- ③ 상담이 종결되어도 가족의 협조가 필요한 부분에 대해서 부모교육을 실시한다.
- ④ 내담자의 생활 관리를 논의한다.
- ⑤ 추수상담을 논의한다.

(3) 진행방법

- ① 상담자는 상담목표 성취에 대해 합리적으로 평가하고 판단한다.

종결에 대한 판단은 대체로 상담목표 성취, 게임과몰입 청소년의 전반적인 긍정적 변화, 기간 종료, 내담자의 상담종결 의사 등을 고려하여 이루어진다.

- ② 상담자는 종결시점에 대해 내담자와 협의하여 종결여부를 결정한다.

상담자는 게임과몰입 내담자의 종결의사를 탐색한다. 내담자의 종결의사를 탐색하고 명료화한 후 내담자와 협의하여 종결여부를 결정한다.

③ 상담의 전반에 대해 내담자와 평가하는 시간을 갖는다.

“우리가 상담초기에 상담목표를 정했는데, 너는 어느 정도 이루어졌다고 생각하니? 만약 가장 만족한 상태가 10이라면 지금 몇 점을 줄 수 있니?”

“○○가 해결하고 싶은 문제가 지금 몇 %정도 해결되었다고 생각하니?”

“이전에는 하지 않았던 행동을 지금 ○○가 잘 하고 있는 행동이 있다면 무엇이니?”

④ 종결에 대해서 내담자가 가지는 감정을 다룬다.

상담자와 내담자 모두 종결과 관련된 감정을 억압하거나 회피하는 경향이 있다. 그러나 종결에 대한 감정을 제대로 처리하지 못하면 종결과정에서 얻을 수 있는 효과들을 얻지 못하는 일이 생긴다. 종결로 인해 내담자가 힘들어할 때는 상담자가 공감적 태도와 관심을 보여야 하며, 종결에 대한 내담자의 생각을 말로 표현하도록 돕는다.

3. 게임과몰입 개인상담 예시

1) 게임과몰입 개인상담의 상담진행

1) 게임과몰입에 대한 문제의식 자각하기	• 내담자가 자신의 행동에 문제가 있음을 자각하도록 한다. • 게임과몰입에 의한 피해 사례를 알주고 결과를 알도록 한다. • 변화하고자 하는 의지를 확인하고 동기를 고양시킬 수 있도록 한다.
2) 문제행동 결과예측 해보기	• 내담자 스스로 게임사용 전후를 비교할 수 있도록 한다. • 게임사용으로 가정 / 학교 내에서 일어난 변화를 탐색한다. • 내담자가 지속적으로 게임을 사용했을 때 생길 수 있는 결과를 예측하도록 한다.
3) 게임행동 관찰하기	• 하루 / 일주일 동안의 사용시간을 기록한다. • 하루 중 주로 어느 때 게임을 하는지 기록한다. • 게임을 사용하기 전, 사용하는 동안, 사용하고 나서 기분의 변화를 적는다. • 게임에서 주로 어떤 종류의 게임, 어떤 사이트를 자주 사용하는지 확인한다.
4) 실천 가능한 목표 설정하기	• 매일 게임사용 시간과 목표 시간을 설정하여 달성여부를 기록하고 상담자와 함께 평가 한다. • 목표의 성공 여부 및 성패의 원인을 탐색한다. • 실패 시 처벌 규칙도 내담자 스스로 정하고 실시하도록 한다. • 목표수준에 달성했을 때 보상을 주는 항목도 스스로 정하고 실시하도록 한다.
5) 행동관찰표 기록하기	• 행동 수정계획서를 작성하여 주변사람들에게 설명한다. • 일주일 단위의 인터넷 사용 기록지를 작성한다.
6) 대안행동 찾기	• 내담자의 장점을 평가하도록 하여 자신감을 고취시킨다. • 지금까지의 성공경험을 확인한다. • 게임몰입 이외에 즐거움을 경험할 수 있는 레저 활동을 찾는다. • 현실적으로 실행 가능한 레저 활동을 선택하여 실행하도록 권장한다.
7) 효율적 시간관리 교육하기	• 내담자의 하루 일과표를 작성하도록 하여 평가한다. • 게임사용 장소나 이용시기를 평가하여 무료하게 보내는 시간을 없애도록 새로운 시간 관리 계획표를 상담자와 함께 작성한다. • 수면시간은 일정하게 유지하도록 한다.
8) 게임과몰입 관련된 심리문제 탐색하기	• 과거사를 탐색하여 게임의 과도한 사용과 관련된 부분을 확인한다. • 게임사용과 연관된 정서적인 문제를 평가하고 치료한다. • 내담자의 가족관계 및 전반적인 대인관계 패턴을 확인하고 수정하도록 한다. • 현재 내담자가 느끼는 심리적인 문제를 파악하고 대처할 수 있도록 훈련한다.

9) 스트레스 대처기법 훈련하기	• 내담자의 전반적인 스트레스 원인을 탐색 한다. • 스트레스에 대한 주요 대처방식을 확인 한다. • 스트레스 대처방식과 인터넷이용 행동 간의 관련성에 대해 탐색하고 이를 인식시킨다. • 스트레스 대처 방식을 수정하고 대안적인 대처 행동을 찾아 수행하도록 한다.
10) 종결하기	• 재발이 염려되는 상황을 인식하도록 한다. • 재발 고위험 상황에 대한 대처 훈련을 한다. • 가족관계에서 갈등이 재발되는 상황에 대한 대처 훈련을 실시한다. • 최종적인 시간 관리 목표를 설정한다.

2) 게임과몰입 개인상담(이형초, 2001)

1) 게임행동에 대한 인식 증진하기	대부분 자신이 게임을 얼마나 하고 있는지 정확히 알지 못하기 때문에 행동조절을 위해서는 목표행동을 분명히 규정하고 문제점을 파악하는 것이 필요. 실제 사용시간과 전반적으로 게임에 관련된 패턴을 확인함. • 게임의 이용 패턴 확인하기 • 게임이용 시간 확인하기 • 게임으로 인한 장·단점 파악하기 • 게임을 주로 하게 되는 상황 파악하기
2) 왜곡된 인지 수정 하기	게임이용 행동조정을 어렵도록 하는 생각들을 파악하고 긍정적인 사고로 대체시키는 연습을 함. 자신의 통제력을 약하게 하는 부정적인 사고를 인식하고 그러한 사고의 근원이 무엇인지 파악하고 대안적 사고를 찾도록 훈련함. • 나를 약하게 만드는 생각 파악하기 • 나에 대해 부정적인 생각 찾기 • 긍정적인 사고로 전환하기 • 나를 칭찬하기
3) 대안행동 찾기	게임과다사용 청소년들은 게임이외의 다른 대안적 활동이 적고 여가활동을 하지 못함. 게임을 자주 하게 되는 상황이 심심하고 스트레스가 쌓일 때 인데 이 때 다른 대안 활동이 있는지, 그 활동이 현실 가능한지 파악하여 여가 시간을 관리할 때, 게임조절 효과를 가져 올 수 있음.
4) 자기 관리능력 증진하기	자기관리 능력을 증진하기 위하여 단계적인 목표를 설정하고 그에 따른 강화와 처벌 규칙을 정하고 이를 실행하는 습관을 갖도록 함. 이러한 과정에서 스스로 성취감을 경험할 수 있도록 하는 것이 목적이며, 스트레스 상황대처 방법도 긍정적인 방식으로 하도록 훈련하여 스스로 자신의 행동을 통제하는데 자신감과 계획성을 갖도록 함. • 목표 설정 및 강화와 처벌 정하기 • 행동 관리 목록 및 세부적인 규칙 정하기 • 스트레스 인식하고 대처방법 학습하기
5) 게임과 관련된 대인갈등 해소하기	게임이용으로 인한 가족 및 친구와의 갈등에 대해 파악하고 적절하게 해소할 수 있는 방법을 탐색함. 또한 가족 및 친구에 대한 긍정적인 인식을 할 수 있도록하여 대인 관계능력을 증진하여 외로움을 감소시키도록 도움. • 가족과의 갈등 상황을 이해하고 대화기술 학습하기 • 친구와의 갈등 상황 이해하고 대화기술 학습하기 • 가족 및 친구의 소중함 파악하기

6) 재발 및 고위험 상황에 대처하기	게임을 하고 싶게 만드는 상황을 미리 파악하여 그러한 상황에서 대처훈련을 사전에 실시하여 프로그램의 효과가 지속될 수 있도록 도움. • 나를 유혹하는 상황에 대처하기 • 게임 권유를 거절하기 • 나와의 약속
7) 부모교육	내담자에게만 프로그램을 진행할 경우 그 효과에 한계가 있음. 청소년이 자기 통제감을 증진하고 행동을 조절하기 위해서는 가족들의 도움 없이는 매우 어려움. 따라서 보호자들에게 청소년의 게임중독에 대한 이해를 증진시키고, 가정에서 도움을 줄 수 있는 방법을 교육하는 것이 필요함.

3) 게임과몰입 개인상담(박승민, 조영미, 김동민 2011)

1) 문제행동 탐색	내담자와 신뢰감을 형성하여 촉진적 관계를 형성하고 상담을 구조화하는 단계이다. 내담자에 수용, 공감, 존중, 진실성의 태도로 내담자를 대하는 것이 중요하다. 아울러 내담자의 문제를 잘 정리하고 개념화하기 위해 내담자에 대한 정보를 잘 탐색하는 것이 필요하다. • 처음 게임을 하기 시작한 시기 • 게임사용으로 가족과 갈등이 발생한 시기 • 게임사용문제가 발생하던 시기에 있었던 다른 사건 • 내담자의 게임사용에 가장 영향을 끼친 인물 • 게임을 처음 시작했을 때의 콘텐츠 • 게임을 주로 사용하는 장소 • 게임사용으로 비롯된 가출 여부 • 하루 수면시간 • 게임에서 레벨을 올리거나 아이템을 얻기 위해 주로 사용하는 방법 • 게임을 함으로써 얻는 득과 실
2) 게임사용에 대한 자기인식력 갖기	게임을 처음 시작한 시기부터 지금까지 내담자와 주변환경에 어떠한 일이 일어났는가를 탐색한다. 상담에 대한 동기증진을 위한 작업 뿐 아니라 내담자 자신의 욕구와 흥미, 꿈과 비전 등을 자세히 탐색하여 자신의 욕구와 꿈, 비전을 실현하는데 게임이 어떠한 기여를 하고 있는지 다룬다. • 자신의 현재 게임사용이 과도하다고 생각하는가 • 게임사용으로 인한 가족갈등에 책임을 느끼는가 • 게임사용을 제외한 다른 생활도 즐거운가 • 게임사용을 적절하게 할 수 있다면 지금보다 만족스러울 것 같은가 • 지금과 같은 상태로 1년이 지난다면 어떤 일이 생길 것 같은가 • 갑자기 요술방망이가 생긴다면 어떤 일이 생길 것인가 • 어떤 사람이 되고 싶은가 • 게임사용 조절에 도움이 될 만한 사람은 누구인가
3) 게임과몰입 관련 요인 탐색	내담자의 심리적환경, 가족관계, 사회적 환경, 물리적 환경을 구체적으로 탐색하여 게임과몰입관련 요인들 중에 조절하고 개입할 영역을 정하게 된다.
4) 행동목표설정	현실적으로 성취가능한 것 위주로 정하여 성취하였을 때 만족감과 자존감을 고양할 수 있는 목표로 하는 것이 중요하다. • 목표 설정 • 행동 관리 목록 및 세부적인 규칙 정하기

5) 지금 실천가능 대안탐색 및 협상	목표설정 후 목표실현 및 줄어든 게임사용 시간을 보상할 수 있는 대안활동을 마련하는 것이 중요하다. 그리고 대안활동을 통해 내담자가 성취감을 경험할 수 있도록 도와야 한다. 부모로 하여금 내담자가 게임 이외의 대안활동을 찾는 거 자체가 중요한 일임을 인식하도록 돕는다.
6) 목표달성에 대한 점검 및 변화된 행동유지	목표를 정하고 대안활동을 실천하며 계속적으로 목표성취에 방해가 되는 요소가 없는지 면밀하게 살펴야 한다. 이때 주변사람의 도움이 필요하다. • 화가 나거나 스트레스가 생기는 상황에서의 대처방안 마련하기 • 게임의 유혹을 거절하기 • 자신의 행동에 대한 확인, 보상 유지방안 찾기

4) 게임과몰입 개인상담 (한국청소년상담원, 2010 : 인터넷 중독 기숙형 치료학교 프로그램)

1) 인터넷 중독에 대한 내담자의 인식수준 확인하고 행동적인 목표설정	상담자와의 신뢰로운 관계형성을 기초로 동기강화상담을 이용하여 내담자의 변화단계를 확인함. 인터넷 사용과 관련된 내담자의 보호요인을 확인하고 인터넷 중독 기숙형 치료 학교 동안의 개인적인 목표를 설정함. • 상담자 자기소개 및 개인상담의 취지 설명하기. • 구조화된 면담의 내용을 바탕으로 내담자에게 주목되는 정보 확인하기 • 기숙형 치료학교에 오게 된 계기 및 과정을 파악하기 • 기숙형 치료학교에 대한 기대를 확인하고 치료기간동안 규칙적인 행동수행의 목표를 설정하기
2) 인터넷 중독에 대한 변화 동기 증진, 행동수정경험을 통한 자기통제력 증진	인터넷 사용과 관련된 조절역사와 변화 동기를 증진시킨다. 이를 위하여 인터넷 사용에 대한 내담자의 욕구와 대안행동을 찾고 인터넷 사용과 관련된 스트레스를 탐색하여 해결방안을 모색한다. 앞서 정한 행동목표를 실행하고 있는지를 확인하고 필요하다면 목표를 수정함. • 인터넷 사용과 관련된 조절역사 확인하며 변화 동기 증진하기 • 인터넷 사용에 대한 내담자의 욕구와 대안행동 찾기 • 인터넷 사용과 관련된 스트레스 조절하기 • 자신이 정한 목표 실행여부 확인하고 목표 수정하기
3) 가족갈등 해소 및 추후 가정에서의 실행목표 작성과 재발방지 대책 강구	인터넷 사용과 관련된 가족갈등을 해소함. 기숙형치료학교 이후 가정에서 인터넷 사용 및 생활목표를 설정함. 인터넷 유혹상황을 확인하고 대처하며 앞서 정한 행동목표 실행 여부를 확인하고 목표를 수정함. 전반적으로 기숙형 치료학교에서의 행동변화를 평가하고 이유를 확인함. • 인터넷 사용과 관련된 가족갈등 해소하기 • 이후 가정에서 인터넷 사용 및 생활에 대한 내담자의 행동목표 설정하기(기적질문, 현실적인 인터넷 사용을 위한 환경개선 방안 찾기, 현실적인 생활시간표 작성하기) • 인터넷 유혹상황 확인하고 대처행동 확인하기 • 전체적으로 기숙형 치료학교에서의 자신의 행동변화 평가하고 이유 확인하기 • 전체 개인상담 진행사항 정리 및 평가

☉☉☉ 사례 1

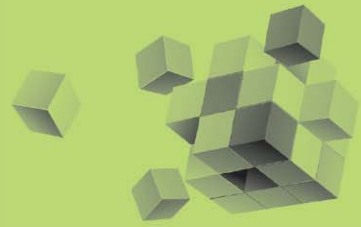
정우 엄마는 담임선생님으로부터 전화를 받았다. 학교에 결석과 지각이 잦고, 오전 수업에는 잠만 자고, 친구들과 어울리는 모습이 눈에 띄게 줄고, 혼자 말없이 있는 경우가 많다고 하셨다. 그러나 엄마는 아침에 학교 간다고 나가고 학원도 다니고 하니까 큰 문제는 없다고 생각했다. 그리고 보니 정우가 집에서도 가족들과 말수가 줄어들고 학교를 다녀오면 방에서 나오지 않거나 가끔 나갔다가 한참이 지나 들어오는 오는 경우가 있었다. 지금까지 학교에 간다고 나가서 학교를 안 갔다는 것이 어이가 없었다. 정우 아버지와 어머니는 함께 가기를 하시는데 1년 전부터 어머니께서 다른 일을 시작하시느라 부모님 두 분이 집에 늦게 귀가하시고 정우가 혼자서 저녁시간을 보내야 했다. 인터넷은 정우가 알아서 했기 때문에 인터넷 하는 것을 관여하지 않으셨다. 약간 내성적인 성격이긴 하지만 친구들과 어울리는데 문제도 없었고 성적으로 10등 내외였다. 그런데 저녁에는 PC방에서 게임하고 부모님이 들어오시기 바로 전에 집에 와서 씻고 자는 척 하다가 부모님이 주무시면 그때부터 게임을 시작했다. 게임에서 레벨을 올리는 것이 재미있는데, PC방에서는 레벨 올리는 것이 더 쉽고 좋은 아이템을 얻을 수 있어서 PC방에 자주 가게 됐다. 당연히 학교 가는 것도 귀찮고 학원도 빠지게 되고 게임에서 레벨 올리는 방법만 생각하게 되었다. 아버지가 아시면 컴퓨터 부서지고 무섭게 혼날 것 같아 인터넷 게임하는 걸 감춰야만 했다. 그러나 이 사실을 아시게 된 정우 아버지는 너무 화가 나서 집에 인터넷을 끊어버리고 PC방을 못가도록 용돈을 주지 않으셨다. 사실 정우는 단짝 친구가 외국으로 유학 가서 외롭고, 집에서도 혼자 있으려니 심심하고 무서웠다. 친구를 만나기 위해서 게임에 접속하거나 메신저를 하는 것이 정우의 즐거움 중에 하나였다. 그런데 그 친구가 몇 개월 전부터 메신저에 들어오지도 않고 게임도 하지 않아서 더 심심했고, 친구가 들어오지 않을까 혹시나 하는 마음에 인터넷에 들어와서 친구를 기다리는 동안 게임을 하다 보니 이제는 게임에 더 집착하게 되었다. 이런 정우의 마음을 모르고 아버지가 게임을 무조건 못하도록 한 결정은 집에서 게임을 못하게 하니 PC방에서 밤을 지새우고 집에 들어오지도 않고 학교도 더 빈번하게 결석하고, 컴퓨터를 못하게 하면 화를 내고 물건을 발로 차거나 폭발해 버리는 충동적이고 폭력적인 행동을 증가시켰다(출처 : 이형초, 2007).

- ① 내담자의 상담 목표는 무엇인가?
- ② 내담자의 심리평가 항목은 무엇으로 할 것인가?
- ③ 부모 상담은 어떻게 진행할 것인가?
- ④ 내담자의 긍정적인 요소는 무엇인가?
- ⑤ 상담진행 방법은 어떻게 할 수 있을까?

☉☉☉ 사례 2

고등학교 1학년에 올라간 다빈이는 2학기가 되면서 학교 자퇴 후 검정고시를 보겠다고 부모님께 때를 쓰고 학교를 가지 않고 있다. 정규과정인 학교를 자퇴 하겠다는 말에 부모님은 경악을 하시고 학교에서는 성적이 좋고 별 문제가 없는 다빈이가 계속 학교에 다니기를 바라고 있지만 다빈이는 강경한 입장이다. 학교를 가지 않으면 용돈을 주지 않겠다고 하자 엄마 지갑에 손을 대기도 하고 외갓집에 찾아가 용돈을 받아 오면서 집에 들어오지 않고 PC방에 머무르는 일이 잦아졌다. 그러면서 아버지는 하나 밖에 없는 아들 다빈이를 위해 열심히 일했는데 도둑이 됐다면 현관문 비밀번호까지 바꾸고 집에 들어오지 못하도록 하겠다. 사립초등학교를 다니고 중학교 때도 전교 상위권에 성적을 유지해왔는데 이런 다빈이에 대해 부모님은 기대가 크셨고 특히 아버지는 항상 서울대 법학과를 가야한다며 공부와 관련된 지원을 해주고 약간이라도 성적이 떨어지면 용돈 삭감이나 외출금지 등의 처벌을 계속해 오셨다. 혹시라도 버릇이 없다고 생각되어지면 구타도 하셔서 중학교 때까지 아버지에게 아무 이야기도 할 수 없었다. 중학교 때 친구들에 비해 키가 작았던 다빈이는 친구들에게 괴롭힘을 당한 적도 있으나 아버지는 사내 녀석이 친구들과 어울리지 못한다며 혼을 내셨다. 그러던 중 게임을 하게 되면서 레벨이 올라가 길드 장이 되자 친구들이 부러워하는 경험을 하였다. 남자들만 있는 고등학교에 오면서 학교에서 체벌이 심해져 학교가 무섭고 길드 장의 자리를 유지하기 위해서 계속해서 관리를 해야 하는데 그러기 위해서는 학교에 있는 시간이 아까워 빨리 과정을 끝낼 수 있는 검정고시를 보고 싶어 하는 것이다.

- ① 내담자의 상담 목표는 무엇인가?
- ② 내담자의 심리평가 항목은 무엇으로 할 것인가?
- ③ 부모상담은 어떻게 진행할 것인가?
- ④ 내담자의 긍정적인 요소는 무엇인가?
- ⑤ 상담진행 방법은 어떻게 할 수 있을까?



IV. 유형별 게임과몰입 상담접근

^{1/} 게임과몰입 과몰입군 대상 상담접근

^{2/} 게임과몰입 과몰입 위험군 대상 상담접근

^{3/} 일반사용자군 대상 상담접근

1. 게임과몰입 과몰입군 대상 상담접근

한국정보문화진흥원(2006)의 조사에 따르면 청소년의 경우 과몰입군 사용자가 주 평균 9.3 시간 동안 온라인 게임을 이용하는 것으로 나타나 온라인 게임중독의 심각성을 암시하고 있다. 최근은 이보다 더욱 심각한 수준이 되었고, 사회문제화되고 있다(김현수, 2006).

성윤숙, 이소희(2003)에 따르면, 온라인 게임을 하는 청소년의 내면에는 지위향상의 욕구, 관계의 욕구, 한탕주의 욕구가 숨어있다고 한다.

실제로, ‘리니지’ 등 국내 온라인 게임들은 무조건 장시간 플레이하면 지존의 자리에 오를 수 있는 레벨업 시스템으로 이루어져 있다. 그렇지만 그 꿈을 이루려면 엄청난 시간과 돈을 투자하며 게임에 매달려야 한다. 불가능해 보이는 꿈일지 모르지만 어쨌든 이것은 일상생활을 포기한 채 밤 늦게까지 컴퓨터 앞에 앉아 있게 하는 요인이 되고 있다. 또한, 온라인 게임에서는 게임이라는 공통적인 관심사로 관계가 맺어진다. 그러나 이는 배려와 협력, 상호존중 등과 같이 공동체적인 관심과 인간관계라기보다는 조직 즉, 리니지 게임을 예로 들자면, 서로의 생존을 위해 의지하는 관계형성의 장인 것이다. 자신이 가입한 조직을 통해서 싸움을 잘하고자 하거나, 싸움을 할 때 도움을 얻고자 하는 등의 현실적인 이익 추구를 위한 관계라는 것이다. 이러한 게임 내 조직의 존재는 게임에서 이기지 못하면 함께 사라지는 순간적이고 일시적인 이익공동체로서의 성격이다(박승민 외, 2011). 마지막으로 대박을 터뜨리고 싶은 한탕주의 욕구도 온라인 게임을 하는 이유이다.

재미있는 사실은 온라인 게임의 장르에 따라 이용자의 심리적 특성도 상이하다(장미경 외, 2004). 이에 따라 리처드 바틀은 게이머의 유형과 동기에 따른 유형을 구분하기도 하였고, 김현수(2006) 역시, 게임중독에 이르는 과정에 의한 유형을 구분하였다. 이러한 구분을 하는 이유는 게임 과몰입 대상 청소년들의 치료적 관점을 파악하는데 유용하기 때문이다.

그러나, 우리가 흔히 만나는 게임과몰입 청소년들은 다른 중독장애 대상자들과 마찬가지로 공존 병리를 지닌 경우가 많다. 예를 들어, 게임과몰입이 문제가 되어 내방한 청소년인데, 우울장애가 심하다고 하자. 이 때 상담자들은 우울에 대한 개입을 우선해야 할 것인가 아니면 게임과몰입에 대한 접근을 먼저 해야 할 것인가가 고민일 것이다. 임상적으로 중복 장애 혹은 공존병리를 가진 내담자의 개입은 주장애와 2차 장애를 구분하여 접근하는 것이 원칙이다. 여기서는 게임과몰입과

공존하거나 혹은 공존 가능 여부가 가장 많이 고려된 질환을 중심으로 그 관련성과 상담자 개입에 대하여 제시하였다.

1) 주의력결핍 과잉행동장애 + 게임과몰입 행동

주의집중력에 문제가 있고, 과다행동을 보이는 아동, 청소년들은 게임을 더 좋아하고 집착하는 경향이 있다. 그 이유는 주의력 길이가 짧고 주의력 전환도 빠른 이들에게 게임은 집중하기 쉽고, 자신의 유능감을 갖게 해주는 효과가 있기 때문이다(김현수, 2006).

주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)는 과잉행동, 충동성, 부주의함을 주요 증상으로 하는 아동, 청소년기 장애이다. 이러한 주요 증상 때문에 학업성취가 낮고, 고학년으로 올라갈수록 학습문제를 호소하는 경우가 많다. 또한 교사나 부모에게 계속해서 지적을 받고 친구들과도 원만한 관계를 형성하는데 어려움이 있어 여러 가지 정서적인 문제를 경험하기도 한다.

외국의 보고에 따르면, 게임중독 학생의 20% 가량이 집중력 장애를 가진 것으로 알려져 있다. 얼른 생각하면 이런 아동들이 한 자리에 앉아 게임을 하기가 어려울 것 같지만 자신이 좋아하는 재미있는 상황에서는 일시적으로 집중이 가능하다. 또한, 게임이라는 것은 내용이 수시로 바뀌고 끊임없이 새로운 자극이 나오기 때문에 주의집중이 어려운 학생들이 쉽게 몰두하게 된다. 다른 학습과 활동의 영역에서 부정적인 피드백만 받아오던 산만한 아동이 게임에 놀라울 정도의 집중력을 보이면서 자신이 자신에게 만족해하는 경향이 있다. 인간은 누구든 자신이 잘 하는 것을 더 많이 하고 싶지 않은가. 산만한 아동은 게임이 자신에게 가장 유용한 학습도구이고 유능감을 보여주는 고마운 도구가 되어 버리고 게임을 통해 얻게 된 지위나 보상을 자랑스럽게 여긴다(김현수, 2006).

주의력결핍 과잉행동장애의 진단기준 (DSM-IV-TR, 2000)

A. (1) 또는 (2) 가운데 한 가지 :

(1) 부주의에 관한 다음 증상 가운데 6가지(또는 그 이상) 증상이 6개월 동안 부적응적이고 발달수

준에 맞지 않는 정도로 지속된다.

• 부주의 •

- (a) 흔히 세부적인 면에 대해 면밀한 주의를 기울이지 못하거나 학업, 작업 또는 다른 활동에서 부주의한 실수를 저지른다.
- (b) 흔히 일을 하거나 놀이를 할 때 지속적으로 주의를 집중할 수 없다.
- (c) 흔히 다른 사람이 직접 말을 할 때 경청하지 않는 것으로 보인다.
- (d) 흔히 지시를 완수하지 못하고 학업, 잡일, 작업장에서의 임무를 수행하지 못한다(반항적 행동이나 지시를 이해하지 못해서가 아님).
- (e) 흔히 과업과 활동을 체계화하지 못한다.
- (f) 흔히 지속적인 정신적 노력을 요구하는 과업(학업 또는 숙제 같은)에 참여하기를 피하고 싫어하고 저항한다.
- (g) 흔히 활동하거나 숙제하는데 필요한 물건들(예 : 장난감, 학업과제, 연필, 책 또는 도구)을 자주 잃어버린다.
- (h) 흔히 외부 자극에 의해 쉽게 산만해진다.
- (i) 일상생활의 활동을 흔히 잊어버린다.

(2) 과잉행동-충동성에 관한 다음 증상 가운데 6가지(또는 그 이상) 증상이 6개월 동안 부적응적이고 발달수준에 맞지 않는 정도로 지속된다.

• 과잉행동 •

- (a) 흔히 손발을 가만히 두지 못하거나 의자에 앉아서도 몸을 꼼지락거린다.
- (b) 흔히 앉아있도록 요구되는 교실이나 다른 상황에서 자리를 떠난다.
- (c) 흔히 부적절한 상황에서 지나치게 뛰어다니거나 기어오른다(청소년 또는 성인에게서는 주관적인 좌불안석으로 제한될 수 있다).
- (d) 흔히 조용히 여가 활동에 참여하거나 놀지 못한다.

(e) 흔히 “끊임없이 활동하거나” 마치 “모터에 의해 움직이는 것”처럼 행동한다.

(f) 흔히 지나치게 수다스럽게 말을 한다.

• 충동성 •

(a) 흔히 질문이 채 끝나기 전에 성급하게 대답한다.

(b) 흔히 차례를 기다리지 못한다.

(c) 흔히 다른 사람의 활동을 방해하고 간섭한다(예 : 대화나 게임에 참여한다).

B. 장애를 일으키는 과잉행동-충동 또는 부주의 증상이 7세 이전에 있었다.

C. 증상으로 인한 장애가 2가지 또는 그 이상의 장면에서 존재한다(예 : 학교 (또는 작업장), 가정에서).

D. 사회적, 학업적, 직업적 기능에 임상적으로 심각한 장애가 초래된다.

E. 증상이 광범위성 발달장애, 정신분열증 또는 기타 정신증적 장애의 경과 중에만 발생하지 않으며 다른 정신장애(예 : 기분장애, 불안장애, 해리성장애 또는 인격장애)에 의해 잘 설명되지 않는다.

▶ 이 경우 주의력 장애의 치료를 통해 다른 분야에서의 유능감을 경험하도록 하는 것이 치료적 접근의 원칙이 된다.

▶ 따라서, 사례평가 후, 상담 목표와 개입전략 설정에 부모를 함께 참여하게 하여 부모에게 대상자가 지닌 ADHD 특성에 대한 이해를 도와야 할 것이다.

▶ 주의력결핍 과잉행동장애 아동과 청소년들은 다양한 증상을 지니고 있으므로 치료 역시 다차원적인 방법들을 병행하는 것이 효과적이다. 특히 개개인의 특성이 모두 다르므로 전문가와 상담하여 개인에게 적합한 개입방법들을 선택해야 할 것이다.

- ▶ 또한 주의할 점은, ADHD의 하위요인 중, 부주의함에만 문제가 있는 아동 청소년의 경우는 우울장애의 진단을 함께 받는 경우도 종종 있음을 고려하여야 할 것이다.
- ▶ 안타깝게도 주의력이 나아지고 과다행동이 좋아진다고 해서 게임이 주는 보상 효과를 강력히 경험한 아동은 쉽게 게임습관이 나아지지 않는다는 점이다. 따라서 주의력장애의 치료와 더불어 게임을 조절하도록 할 수 있는 새로운 보상체계와 더불어 습관을 만들어야 한다(김현수, 2006).

2) 우울장애 + 게임과몰입 행동

우울장애는 게임과몰입 뿐만 아니라 다양한 인터넷 중독과 가장 많이 관련된 병인일 것이다. 따라서 많은 청소년들이 감정의 해방과 스트레스의 탈출구로 인터넷을 활용할 때 상담자가 생각해 보아야 할 첫 진단은 우울장애에 대한 심층적 탐색이다. 이들에게 자신의 우울감을 털어버릴 수 있는 현실 도피처로서의 인터넷은 기쁨의 근원으로 작용한다(김현수, 2006).

우울장애의 가장 기본적인 증상은 우울한 기분, 흥미나 즐거움의 상실이다. 우울함은 기본적으로 실패와 상실에 대한 심리적 반응으로, 이러한 실패와 상실은 살아가면서 누구나 경험하게 되며 일시적으로 우울한 기분을 갖게 하다가 시간이 지나면 정상적인 삶을 회복하게 된다. 그러나 오랜 기간 이 우울함이 지속되거나 우울한 기분의 강도가 훨씬 강하고 다양한 우울증상이 나타날 경우 문제가 된다.

우울함은 다양한 방식으로 인터넷을 통해 자기자극을 하게한다. 특히 작은 좌절이 많고 성취가 적으며 현실에서의 효능감이 적은 사람들이 인터넷 사용이 많은 것 같다. 왜냐하면, 우울하고 외로운 사람들에게 인터넷은 일종의 자기투약효과를 보이기 때문이다. 이미 기존의 많은 연구에서도 채팅, 게임과 같은 인터넷 활동은 우울장애와 높은 연관을 보인다는 보고가 있었다(김현수, 2006).

- ▶ 학벌 중심적이고 경쟁적인 사회 분위기 속에서 입시 위주의 생활을 해야 하는 현대 청소년들은 현실 도피처로서 인터넷을 활용하는 경향이 높다. 학업중심으로 모든 일과가 돌아가고, 친구들과의 관계 역시 경쟁적으로 변질될 수밖에 없는 상황과 관련되며, 발달단계에 따

른 특성이 반영되는 청소년기의 우울장애적 특성을 이해하는 것이 게임과몰입 상담자의 과제이다.

- ▶ 특히, 성격적으로 내성적이고 소심하거나 사회적 관계를 잘 맺지 못하는 청소년의 경우도 게임에 빠질 수 있다. 이들은 현실에서 얻지 못하는 지지를 인터넷의 가상공간을 통해 얻고자 한다. 이들 역시 우울한 성향도 높는데 이런 경우 게임의 재미에 빠지게 되면 게임이 일종의 도피처가 되는 것이다.
- ▶ 여러 신경증이 있어서 불안이 높거나 우울한 경우, 학교에서 왕따를 당하거나 적응이 어려운 경우, 학업에 흥미를 잃은 경우도 쉽게 게임에 빠질 수 있다.
- ▶ 이 경우는 게임과몰입의 문제로 내방했다 하더라도, 우울감의 정도에 따른 상담 및 약물치료가 우선되어야 하며, 이와 더불어 현실에서의 적응을 유발할 수 있는 동기강화, 진로지도가 치료의 지침이 될 수 있을 것이다.

우울장애의 진단기준 (DSM-IV-TR, 2000)

A. 다음 증상 가운데 다섯 가지(또는 그 이상) 증상이 연속 2주 기간 동안 지속되며 이러한 상태가 이전 기능으로부터의 변화를 나타내는 경우, 위의 증상 가운데 적어도 하나는 (1) 우울기분이거나 (2) 흥미나 즐거움의 상실이어야 한다.

(1) 하루의 대부분, 그리고 거의 매일 지속되는 우울한 기분이 주관적인 보고(슬프거나 공허하다고 느낀다)나 객관적인 관찰(을 것처럼 보인다)에서 드러난다.

(2) 모든 또는 거의 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움이 하루의 대부분 또는 거의 매일같이 뚜렷하게 저하되어 있을 경우(주관적인 설명이나 타인에 의한 관찰에서 드러난다)

(3) 체중조절을 하고 있지 않은 상태(예 : 1개월 동안 체중 5% 이상의 변화)에서 의미있는 체중감소나 체중증가, 거의 매일 나타나는 식욕감소나 증가가 있을 때

※ 주의 : 아동의 경우 체중증가가 기대치에 미달되는 경우 주의할 것

(4) 거의 매일 나타나는 불면이나 수면과다

(5) 거의 매일 나타나는 정신운동성 초조나 지체(주관적인 좌불안석 또는 처진 느낌이 타인에 의해 서도 관찰 가능하다)

(6) 거의 매일의 피로나 활력 상실

(7) 거의 매일 무가치감 또는 과도하거나 부적절한 죄책감을 느낌(망상적일 수도 있는, 단순히 병이 있다는데 대한 자책이나 죄책감이 아님)

(8) 거의 매일 나타나는 사고력이나 집중력의 감소, 또는 우유부단함(주관적인 호소나 관찰에서)

(9) 반복되는 죽음에 대한 생각(단지 죽음에 대한 두려움뿐만 아니라) 특정한 계획 없이 반복되는 자살생각 또는 자살기도나 자살수행에 대한 특정 계획

B. 증상이 혼재성 삽화의 기준을 충족시키지 않는다.

C. 증상이 사회적, 직업적, 기타 중요한 기능 영역에서 임상적으로 심각한 고통이나 장애를 일으킨다.

D. 물질(예 : 약물남용, 투약)이나 일반적인 의학적 상태(예 : 갑상선 기능저하증)의 직접적인 생리적 효과로 인한 것이 아니다.

E. 증상이 사별에 의해 잘 설명되지 않는다. 즉, 사랑하는 사람의 상실 후에 증상이 2개월 이상 지속되거나 현저한 기능장애, 무가치감에 대한 병적 집착, 자살생각, 정신증적 증상이나 정신성운동 지체가 특징적으로 나타날 경우에만 이 장애의 진단이 내려진다.

3) 충동조절장애 + 게임과몰입 행동

승부근성이 강하고 강한 자극을 추구하며 한번 빠지면 헤어 나오기 힘들어하는 경향이 강하며 새로운 것에 지나치게 민감한 경향을 지닌 사람은 인터넷 게임에 쉽게 더 중독될 수 있다. 미국의 한 연구자는 인터넷 중독자들 중거의 대부분이 충동조절장애에 속한다고 이야기한 바 있다. 리니지의 게임에 중독되는 사람들은 충동조절장애적 경향이 강한 사람들로 생각된다. 충동조절장애의 치료는 현재 매우 어려운 것으로 알려지고 있다. 충동조절장애적 경향이 강한 사람들이 게임에 빠져들면 자신의 현실 기반을 모두 파손될 때까지 지속되는 경향이 있다(김현수, 2006).

4) 사회공포증 + 게임과몰입 행동

게임과몰입 청소년의 경우, 사회공포증 진단을 고려해야 할 때가 있다. 그러나 이 경우엔 전형적인 도박이나 게임과 같은 인터넷 중독자들보다는 귀차니스트나 리플족과 같은 사람들이 여기에 더 많이 속하는 것 같다(김현수, 2006). 또한 일본에서 거론되고 있는 히끼코모리나 우리나라의 은둔형 외톨이도 이와 해당될 수 있다고 보아야 할 것이다.

사회공포증은 다른 사람들과 상호 작용하는 사회적 상황을 두려워하여 회피하는 공포증의 한 유형이다. 사회공포증에서 보여지는 불안과 당황함, 철수는 '낯선 혹은 특정한 대상이나 상황' 이

아니라 ‘사회적 상호작용을 요구하는 상황’이다.

사회공포증이 있는 아동들이 보편적으로 두려워하는 상황은 타인 앞에서 말하거나 먹기, 타인 앞에서 글쓰기, 타인 앞에서 발표하기, 집단에 참석하기, 대화하기, 학교가기 등을 포함하며, 이런 상황에서 이들은 주의집중에 어려움을 느끼고 머리가 멍해지는 느낌을 받는다고 보고하고 있다. 이로 인해 만족할만한 학업적 성취를 이루지 못하고, 고립과 소외의 경험, 심계항진, 발한과 같은 신체증상, 친밀한 인간관계를 맺지 못하는 등 상당한 불편감을 감수해야 한다(송미경, 최윤희, 2007).

- ▶ 이들에게 인터넷은 현실에서의 창구로 활용되고 있다. 이들은 다양한 현실에서의 새로운 대인관계 경험을 학습할 필요가 있다. 따라서 상담자들은 이들의 개입에서 새로운 관계경험의 학습에 중점을 두어야 할 것이다.
- ▶ 게임과몰입의 문제만 있는 청소년들도 자발적으로 상담을 받고자 하는 동기가 낮는데, 사회공포증과 같은 증상이 공존할 경우엔 이러한 특성이 더 심화될 것이다. 따라서 지지적인 관계에서의 경험과 자발적인 관계맺기 경험이 이들에게는 매우 중요한 치료적 개입인 것이다.
- ▶ 이 경우, 상담실과 같은 고정된 환경이 아니라 찾아가는 상담, 혹은 멘토의 역할, 집단경험의 제공 등을 함께 활용하는 것이 유용할 것이다. 하지만 이 과정은 매우 어렵고 장기적인 과정임을 상담자는 알고 있어야 한다.

사회공포증의 진단기준 (DSM-IV-TR, 2000)

A. 한 가지 또는 그 이상의 사회적 상황이나 활동상황에 대한 현저하고 지속적인 두려움, 즉 개인이 친숙하지 못한 사람들이나 타인에 의해 주시되는 상황에 대한 두려움, 개인들은 자신들이 수치스럽거나 당혹스런 방식으로 행동할까봐 (또는 불안증상을 보일까봐) 두려워한다.

※ 주의 : 아동에서는 친한 사람들과 연령에 적절한 사회적 관계를 맺을 수 있는 능력이 입증되어야 하며 불안은 성인과의 상호관계에서 뿐 만 아니라 또래와의 관계에서도 일어나야 한다.

B. 두려운 사회적 상황에서의 노출은 언제나 예외없이 불안을 유발시키며 이는 상황과 관계있거나 상황이 소인이 되는 공황발작으로 나타난다.

※ 주의 : 소아에서의 불안은 울음, 난리침, 냉담, 또는 낯선 사람들과의 사회적 상황에 대한 회피 등으로 표현된다.

C. 공포가 너무 지나치거나 비합리적임을 인식한다.

※ 주의 : 아동에서는 이러한 특징이 결여되어 있다.

D. 공포스러운 사회적 상황이나 활동상황을 회피하려고하고 그렇지 못할 경우 강한 불안과 고통을 경험하게 된다.

E. 공포스러운 사회적 상황 또는 활동상황에 대한 회피, 예기불안, 이로 인한 고통이 정상적인 일상생활, 직업적(학업적) 기능 또는 사회적 활동이나 관계형성을 심각하게 저해하거나 공포로 인해 심하게 고통 받는다.

F. 18세 이하에서는 기간이 6개월 이상이 되어야 한다.

- 사회공포증의 진단기준

5) 정신장애에 대한 약물치료 + 게임과몰입

공존병리에 따라서 해당하는 질환에 대한 약물치료를 적용할 수 있다.(주의력결핍과잉행동장애의 경우 메틸 페니데이트와 같은 약물이 처방될 수 있고, 우울장애와 사회공포증, 충동조절장애에는 항우울제를 처방할 수도 있다.)

그러나 이런 약물의 처방이 공존병리를 호전시킬 수는 있지만 인터넷 중독을 곧바로 치료하는 결과로 이어지는 않는다. 또 다른 행위중독의 하나인 도박중독도 약물을 통한 치료 효과가 분명하게 밝혀져 있지 않다. 아직 약물치료에 있어서는 시도되어야 할 많은 과제가 남아있는 상태라고 할 수 있다. 일부 학자들은 알코올 중독에서 사용되는 갈망 감소제를 적용해 보자는 의견도 있다. 인터넷 게임을 금지했을 때 나타나는 중독자의 갈망 상태가 알코올 중독의 갈망상태와 크게 다르지 않을 것이라는 가정 하에 이를 고려해보는 것이다. 하지만 이것 또한 아직 근거를 갖고 있지 않다. 분명한 공존병리가 존재할 때 약물치료는 인터넷 중독의 상태를 호전시킬 수 있는 기회를 제공하는 것은 틀림없다. 대표적으로는 우울장애가 동반된 인터넷 중독 상태에서 우울장애가 개선되어지면 인터넷 중독치료에 도움이 될 수 있는 외부활동에 대한 관심과 의욕이 증진되는 상태에 도달한다. 이런 상황은 인터넷에서 벗어나기 위한 새로운 시도를 할 수 있는 계기가 될 수 있다. 아마도 이런 영향이 가장 큰 것은 우울장애라고 할 수 있으며 다른 공존병리에서는 우울장애처럼 분명한 기회를 제공하는 것으로 보이지는 않는다. 현재 인터넷 중독에서의 약물 치료에 대한 논문은 거의 한편도 제출되지 않는 상태이므로 향후에 더 많은 연구가 필요되어지는 분야라고 할 수 있다(김현수, 2006).

2. 게임과몰입 과몰입 위험군 대상 상담접근

게임과몰입 과몰입 위험군의 특성과 관련하여 논의되는 부분 중 한 가지는 이들이 가지고 있는 신념체계이다(채규만, 박중규, 2002). 이들의 신념체계는 자신의 '능력'과 관련된 것으로 '나는 무능력하다, 열등하다, 약하다, 무기력하다, 실패자다'라는 신념이 있다. 또 다른 핵심신념은 '사랑과 인정'에 관련된 것으로서, '나는 사랑받을 가치가 없다, 아무도 나를 좋아하지 않는다, 다른 사람에게 거부당할 것이다'라는 핵심신념으로부터 중독적 신념이 활성화된다는 점이다.

게임과몰입 현상과 관련된 또 다른 이론은 청소년과 부모와의 관계문제에서 비롯된다는 견해이다(박승민 등, 2011). 청소년은 자아발달을 이루어가는 과정에서 일차적 환경인 가정의 중요한 대상과 안정되고 일관된 관계를 제대로 발달시킬 수 없게 되었을 때 공허감이나 분리를 경험한다. 이때 게임은 청소년이 친구관계에 소속되는 것을 촉진하게 되며 이들을 견고하게 보듬어주는 또 하나의 환경을 제공하는 역할을 하게 된다.

따라서 청소년 게임과몰입과 관련하여 청소년 발달과업을 얼마나 수행하고 있으며, 이들의 학교적응이 어느 정도인지를 살펴볼 필요가 있다. 자신의 정체성 확립을 위해 애쓰고 있는 이 시기에 학교에서 접하게 되는 학업이나 진로문제에서의 성취경험은 청소년 발달에 많은 영향을 미치기 때문이다.

1) 낮은 학업동기 + 게임과몰입

내담자는 학업뿐만 아니라 삶의 전반적인 영역에 대한 동기가 떨어져 있는 상태일 수도 있다. 따라서 내담자가 어떤 상태인지에 대한 평가를 먼저 실시하고, 평가에 따른 개입을 하는 것이 바람직하다. 학업동기는 삶의 전반적인 영역의 동기와 관련된다. 삶의 다양한 영역에 대한 동기를 평가하여 학업동기 부분만 개입하면 되는지, 학업동기에 우선해 삶의 전반적인 동기를 높여주는 개입이 필요한지를 판단하고 차별적인 개입을 실시한다.

대부분 게임과몰입 내담자는 하루종일 의지적으로 하는 활동이 없으며, TV시청이나 게임 등

으로 시간을 보내는 경우가 많다. 이 경우 우울증 관련 증상을 진단한 후 필요하다면 우울증의 치료와 함께 학업문제를 다룰 수 있다. 이때 개입의 목표는 내담자가 관심을 가지고 자발적으로 개입하는 활동을 만들어 주는 것이 가장 기본적으로 목표가 될 수 있다. 내담자가 자발적으로 어떤 활동인가를 하면서 성취욕구를 보인다면 이러한 활동을 매개로 학업문제 등과 연계해 볼 수 있다(오혜영 외, 2012).

▶ 내담자의 생활전반에 대한 동기수준을 평가한다.

최근의 기분에 대한 평가를 통해 즐거움, 대인관계에 대한 관심, 성공에 대한 욕구 등이 유지되고 있는지 평가한다. 그리고 내담자가 좋아하는 활동이 있는지를 평가하고 내담자의 하루 일상을 어떻게 보내고 있는지 파악한다. 이와 함께 현재 하고 있지는 않지만 하고 싶은 일이 있는지 탐색한다.

“요즘음 하는 활동 중에 즐겁게 하는 활동이 있니?”

“요즘 주로 하루를 어떻게 보내고 있어?”

▶ 내담자의 학업관련 동기를 평가한다.

학업동기점사나 검사관련 문항들을 이용할 수도 있으며, 상담자의 질문을 통해 학업과 관련된 동기가 어느정도인지 파악할 수 있다.

“공부하는 것에 대해 어떻게 생각하니?”

“공부할 때 어떤 기분이니?”

▶ 과거사 탐색을 통해 동기가 낮은 요인을 탐색하고 개입한다.

내담자의 과거사 탐색을 통해 관심과 흥미를 가졌던 활동이 있었는지 탐색한다. 현재처럼 생활에 대한 전반적인 의욕 없음이 시작된 시기가 있다면 그 시기를 전후로 하여 관련사건과 원인을 찾아본다. 이 과정에서 내담자의 욕구의 확인, 욕구에 대한 충족경험, 내담자의 욕구에 대한 환경(가족, 친구 등)의 반응 등을 종합적으로 고려해 내담자의 욕구를 끌어내고 지지해주는 것이 중요하다.

“중학교 1학년 여름방학 때부터 여러 가지가 귀찮아졌다고 하는데, 그 즈음에 어떤 일들이 있었는지 궁금하네”

▶ 내담자의 성공경험에 대한 계획을 세우고 경험을 강화한다.

내담자의 흥미와 관심을 끌 수 있는 성취경험을 계획하고 탐색하여 시도할 수 있도록 돕고 이를 통하여 무엇인가 내담자가 해보고 싶은 흥미감을 유지하도록 돕는다. 내담자가 집중하면서 성취감을 느껴볼 수 있도록 하는 간단한 활동들을 통해서 무엇인가를 집중해서 해보고, 작은 성취를 하는 경험을 만들어준다. 내담자가 관심을 보이고 성취를 이룬 활동들이 발견되거나 생기면 이를 강화하고, 생활에서 좋아하는 활동을 넓혀나간다. 점차적으로 내담자가 다양한 활동에 참여할 수 있도록 기회를 찾아주고, 기회를 활용하도록 격려한다.

▶ 내담자의 학업관련 경험을 탐색하고 재구성한다.

학업에 대한 낮은 동기는 능력부족, 흥미부족, 학업에 대한 중요성 인지부족, 요구되는 노력을 하고 있지 않은 것, 어려운 관계의 문제 등 여러 가지 요인이 관련되어 있다. 따라서 내담자의 학업에서의 낮은 동기가 어떤 요인과 관련되는 지를 탐색하고 다루어야 한다. 학년이 올라감에 따라 공부의 어려움, 부모의 압력, 학교생활에서 부적응도 학업동기를 낮추는데 관련이 된다. 그러나 이때 상담자와 내담자의 신뢰로운 관계가 형성되어 있지 않으면 오히려 내담자의 저항을 불러 일으킬 수 있으므로 주의한다.

2) 시간관리의 어려움 + 게임과몰입

게임과몰입 청소년의 하루일과를 파악하여 내담자 스스로가 삶의 패턴 가운데 변화할 수 있는 부분을 찾는다. 내담자에게 실천 가능한 시간관리 목표를 부여하여 성취감을 갖게 하고 점진적인 변화가 오도록 조력한다.

▶ 내담자의 하루 일과를 점검한다

게임과몰입 청소년의 시간관리를 위해서 우선 청소년의 생활패턴을 살펴볼 필요가 있다. 생활 패턴에 따라 시간관리가 잘 되지 않는 이유가 게임사용 때문인지에 대한 점검이 필요하다. 그리고 내담자가 상담자와 정해놓은 시간관리의 기준을 잘 지키고 있는 것이 관찰되면 강화가 필요하다. 반드시 공부와 같이 의미있는 시간을 보내는 것에 대한 칭찬이 아니라 식사시간을 매일 일정한 시

간에 하기, 게임시간을 지키기 등에 대한 강화가 필요하다.

- 상담자 : 계획표를 세워봤는데, 잘 지킬 수 있겠어?
- 내담자 : 네……. 잘 지킬 수 있어요.
- 상담자 : (실천 가능한 시간관리 목표 점검) 그래 기특하다. 그런데 컴퓨터 게임시간이 5시간에서 4시간으로 줄고, 대신 공부시간이 1시간이나 늘었네?
- 내담자 : 네, 이제 게임시간을 좀 줄여보려고요…….
- 상담자 : (점진적이고 실천 가능한 시간관리 목표로 수정) 아주 의욕적인데!. 게임시간은 3시간 정도로 줄여보고 1시간 정도는 자유 시간을 갖도록 해보자. 잠을 자도 되고, 공부를 해도 되고……. 다음 주에 어떻게 보냈는지 살펴보자.

▶ 내담자가 변화하고 싶은 것을 먼저 개입한다.

시간관리를 위해 가장 필요한 것은 내담자의 동기이다. 따라서 내담자가 변화하고 싶은 것을 먼저 상담목표로 설정하여야 한다. 자신이 설정한 목표를 달성 한 다음, 상담자가 변화의 필요성을 느끼는 주제로 넘어가는 것이 좋다. 상담자가 필요성을 느끼는 주제를 설정할 때에도 반드시 내담자와 합의를 하고 진행하는 것이 좋다.

3) 대인관계 어려움 + 게임과몰입

게임과몰입의 증상이 심해질수록 또래 친구들에 비해 활동범위나 관계를 맺고 있는 대상의 폭이 좁다. 또한 열악한 가정환경으로 가족 간의 갈등을 겪고 있을 수도 있고, 또래나 선생님과 같은 동등으로 게임과몰입된 내담자의 경우 선생님과 같은 권위적 대상에 대해 어려움을 겪고 있을 수 있다. 상담과정 중에 게임사용을 조절하고자 하는 욕구를 인식하고 자신의 변화 동기를 향상하여도 거절하기엔 친구관계의 단절이 두려워 원치 않는 게임행동을 하게 되기도 한다. 게임과몰입 청소년의 경우 겪고 있는 대인관계의 어려움을 살펴보고, 타인에게 신뢰를 가질 수 있도록 조력하며 수용받고 인정받는 경험을 통해 자신의 가치를 높일 수 있도록 도와야 한다.

▶ 현재의 대인관계 다루기

게임과몰입 청소년은 낮은 자존감과 사회적 기술이 부족한 편이다. 따라서 대인관계에서 타인과 공감하거나 교류하는 방식에 익숙하지 않은 경향이 있다. 대인관계에서의 풍부한 경험 부족이나 기술의 부족은 자기중심적인 자기경험을 하게하며, 대인관계에 대한 부정적 반응을 갖도록 하게 한다. 열악한 가정환경과 학교의 갈등 속에서 가족, 또래, 선생님 등과의 대인관계를 맺으며 겪은 어려운 경험으로 인해 타인에 대한 불신이 크고 나아가 대인관계를 맺는데 어려움을 겪기도 한다. 따라서 이런 어려움에 대해서 다루고 고통을 완화하여 조금이라도 대인관계의 중요성에 대해 재인식할 수 있는 시간을 제공해야 한다.

▶ 거절하기

자신이 원하지 않는 요구에 대해 거절하지 못하면 또다시 친구들과 어울려 PC방이나 게임 상에서 만남을 하게 된다. 따라서 거절이 왜 필요한지, 어떤 거절방식을 쓰는지 살펴보고 적절하게 거절할 수 있는 방안에 대해서 함께 논의한다. 거절은 상대방을 거절하는 것이 아니라 상대가 부탁한 것보다 더 중요한 것을 선택하는 것이며, 거절한다고 해서 상대방을 거부 하는게 아니라는 것을 인식시키는 것이 중요하다. 자신이 거절하지 못한 경험을 생각해 내지 못할 경우 상담자가 상황을 제시할 수도 있다. 거절하는데 어려움이 있으면 무엇인지 탐색하고, 거절하는 방법과 태도에 대해 교육한다.

“친구의 청을 억지로 들어주면 스트레스를 받거나, 나의 사정에 관계없이 친구의 청을 들어주어서 우리의 생활이 무질서하게 될 때, 그리고 자신을 고려하지 않고 친구의 요청을 들어줄 때 심리적, 신체적으로 힘겨워지게 되는 거야. 그래서 거절이 필요하지.”

▶ 새로운 관계 만들기

게임과몰입 청소년은 낯선 사람을 처음 만날 때 어색하거나 불안감을 느낀다. 상담자는 누구나 낯선 사람을 만날 때 느낄 수 있는 불편감임을 이야기해주고, 주로 어떤 방식을 쓰는지 함께 이야기를 나눠본다. 새로운 사람과 만날 때 위축되거나 과잉행동을 자제하고 침착하게 대처할 수 있도록 돕는다. 그리고 이와 함께 적절한 대화의 시작행동과 경청하기에 대해서 교육하는 것도 한 가지 방법이다.

“스스로 독백하기도 도움이 되는 방법이야. 침착하자, 편안하게 생각하자, 심호흡을 하자, 다른

사람도 첫 만남에서 두려움을 겪는다, 내가 불안하다고 해서 다른 사람들이 눈치 채는 것은 아니다 등등이야.”

“완벽하게 하지 못하더라도 최선을 다하자, 사람들과 어울려보자 이렇게 합리적으로 생각하는 것도 도움이 될 수 있어”

4) 진로 미결정 + 게임과몰입

청소년기는 진로발달 단계에서 맹목적인 요구에 의존하여 진로를 결정하는 환상기를 벗어나 진로와 관련된 자기이해를 시작하는 중요한 시기이다. 이러한 자기 이해와 진로와 관련된 자아정체감이 보다 현실적이고 구체적으로 이루어지기 위해서는 청소년들이 다양한 직업과 직무에 대해 토의하며, 일에 대한 중요성을 수용하며 긍정적 태도를 발달시키고, 진로기회와 정보에 대한 탐색과 함께 앞으로 해야 할 다양한 과제들에 대한 계획을 세우고 이를 실천해야 한다.

▶ 진로성숙도 향상시키기

진로성숙도는 개인이 자신에게 적합한 특정 직업을 발견하고 준비하고 이에 대해 도전하며 그 직업을 유지하고 은퇴하는 발달과제들을 대처하고 준비하는 것이라 할 수 있다. 검사결과는 동일한 연령층의 학생들과 비교하여 상대적으로 직업준비의 정도이고 진로선택이나 진로계획에서의 준비도라고 할 수 있다.

- 생애 곡선그리기, 나의 인생 디자인하기 등 진로에서의 계획성을 증진시키기
- 진로시간을 전망하기, 미래설계 등을 통해 진로탐색의 동기를 증진시키기
 - 당신은 어떤 사람이 될 것인가? 당신은 무엇을 할 것인가?
 - 당신의 미래에 발생할 수 있는 10가지 사건은 무엇인가?
 - 미래자서전을 쓴다면 어떠한 내용을 담을 것인가?

▶ 일과 직업에 대한 올바른 가치관과 태도를 형성하기

첫째, 일 자체를 목적으로 보기보다는 수단으로 여기는 생각에서 벗어나야 한다.

둘째, 직업자체에 대한 편견을 버리도록 해야 한다.

셋째, 성역할에 대한 고정관념에서 벗어나도록 도와야 한다.

- 일에 대한 개인적 태도, 신념, 능력의 관련성을 이해하기
- 일의 세계에서 학문과 직업에서 요구되는 기술의 중요성을 이해하기

그러나 이보다 진로동기가 낮은 계획없는 유형도 있다. 이들은 일반적으로 결정을 쉽게 하지 못하는 성격적인 특징을 가지고 있으며, 높은 수준의 우유부단함, 불안, 좌절, 불분명한 개인적 정체감, 낮은 수준의 자신감이나 자기존중감을 가지고 있다. 이들은 외적요인에 의해 통제되는 경향과 자신의 상황을 다른 사람의 탓으로 돌리는 경향을 지니고 있다. 특히 계획없는 회피형의 특징을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 비적응적인 대처 양식 및 태도를 보이며 진로계획 행위가 부족하다.

둘째, 스스로 자신의 문제 해결 능력을 매우 부정적으로 평가하며, 특히 진로와 관련된 문제 해결에 큰 어려움을 보인다.

셋째, 진로정보가 부족하여 문제해결에 더욱 어려움을 가지게 된다.

넷째, 의사결정을 하기 위한 도구가 부족하다. 계획없는 회피 형들은 특히 상담관계를 형성하고 유지하는데 유의해야 한다. 이들은 종종 성격적인 문제를 가지고 있기 때문에 상담이 진행되지 않고 상담관계를 형성하기가 어려울 수 있다. 계획없는 회피형과 같은 만성적인 우유부단함을 보이는 경우 진로문제의 해결을 위한 단기적 접근보다는 이들의 심리적인 장애와 관련된 성격적인 요인들에 도움을 주기 위한 장기적 접근이 우선되어야 할 것이다.

▶ 개인의 적응과 관련된 요소들을 파악하고 다루기

개인의 낮은 자아존중감, 우울이나 불안과 같은 정서적 문제, 기본적 생활습관의 변화, 타인의 평가에 대한 지나친 민감성의 극복, 가족 간 갈등의 해소, 현재 당면하고 있는 위기적 문제에 대한 적응유연성 키우기 등 개인의 심리적 문제를 해결하기 위한 상담과정을 계획한다.

▶ 진로계획의 필요성을 인식하기

진로의식의 첫 단계로 진로계획수립에 대한 동기를 고양시키기 위하여 인생의 목표나 삶의 비

전에 대한 주제를 다룬다. 목표가 없으면서 다수의 좌절경험으로 인해 지금 어려움을 겪고 있는 청소년의 경우 실패의 과정을 살펴보는 것도 도움이 된다. 좌절경험을 재경험하여 힘을 북돋운 후 지금 청소년에게 흥미있는 일들을 찾아 성취경험을 하도록 돕는 것도 도움이 된다.

“너가 꿈꾸던 목표는 무엇이었는가?”

“목표를 이루지 못하게 된 원인을 떠올릴 때 생각나는 사람이 있는가?”

3. 일반사용자군 대상 상담접근

일반사용자군은 게임행동을 스스로 조절할 수 있으며, 게임과 현실세계에 대한 구분이 어느 정도 명확하며 게임으로 인한 정서적 변화를 크게 경험하지 않는 대상을 말한다. 일반사용자군은 게임에 대한 재미와 게임의 기본적인 특징과 구조를 파악하고 있으며 적절하게 놀이도구로 활용할 수 있는 능력을 가지고 있다. 또한 게임을 활용하여 대인관계를 풍부하게 확장하기도 하며, 게임을 통한 성취감 역시 높다. 또한 일반사용자군은 자신의 게임에 대한 욕구를 조절할 수 있으며 일시적인 충동으로 인한 문제 행동을 유발하지 않는다. 그러나 이러한 자기통제 및 자기조절에 대한 의지와 정서적 안정감에 문제가 발생한다면 게임과몰입의 위험성을 간과할 수 없다. 한편 일반사용자군은 자신에 대한 신념과 긍정적 정서의 경향을 나타냄으로 게임사용에 있어서도 긍정적 태도와 신념으로 접근할 수 있다. 일반사용자군은 게임사용에 대한 긍정적 정서 및 동기를 강화하는 전략을 통해 게임 선용적 경험을 촉진하는 전략이 필요하다(게임행동종합실태조사, 2012).

▶ 게임사용의 긍정적 강점 찾기

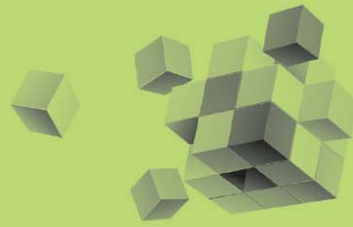
게임사용의 긍정적 정서, 성취감에 대한 구체적인 경험을 기술함으로 내담자의 심리적, 정서적 강점이 게임사용에 어떻게 나타나고 있는지를 확인함으로 게임사용 태도와 책임성에 대한 의지를 표현하도록 한다.

▶ 게임사용의 부정적 약점 및 갈등 요소 탐색하기

현재 게임사용의 긍정적 행동 수행과 태도를 보이고 있으나 일시적으로 또는 간헐적으로 경험하는 갈등적 요소에 대한 탐색을 통해 게임과몰입 예방에 대해 인식하도록 한다. 내담자가 가지고 있는 기질적, 성향적 취약점이 게임과몰입 행동을 유발 할 수 있는지에 대한 탐색과 예측을 통해 게임과몰입을 예방하는 전략으로 상담을 진행한다.

▶ 게임선용 경험을 위한 노력과 다짐하기

현재보다 좀 더 풍부한 게임문화를 경험하고 촉진할 수 있는 게임 선용적 요소를 탐색함으로 게임에 대한 긍정적 성취감을 향상할 수 있도록 하는 것에 목표점을 둔다. 또한 내담자 스스로 게임 선용 경험에 대한 목표를 세울 수 있도록 함으로 내담자의 정서적 동기를 강화하도록 한다.



V. 게임과몰입 집단상담

^{1/} 청소년대상 집단상담의 특성

^{2/} 청소년 집단의 일반적인 발달단계

^{3/} 게임과몰입 집단상담이 주는 효과

^{4/} 게임과몰입 관련 집단프로그램

^{5/} 게임과몰입 예방프로그램

1. 청소년대상 집단상담의 특징 *

1) 청소년 집단에서는 저항다루기, 집단에 대한 신뢰감 다루기를 우선적으로 해야 한다

- 자발적으로 모인 성인집단과 달리 청소년 집단에서는 상담동기가 떨어지는 경우가 많음.
- 일반적으로 집단에 참여하는 청소년은
 - ① 도움이 필요함을 느끼고 이를 찾는 청소년
 - ② 집단이 제공하는 소속감, 흥미 있는 활동, 간식에만 관심이 있는 청소년
 - ③ 부모, 학교, 법원에 의해 강제로 참여하는 청소년이 그 유형들
- 자신의 문제를 인정하고 도움받기를 원하는 청소년은 소수이며, 이러한 집단구성에서의 특징 때문에 청소년 집단에서 저항 다루기, 집단에 대한 신뢰감 다루기가 매우 중요한 이슈가 됨.

2) 청소년 집단리더는 성인집단에 비해 보다 적극적으로 집단 규범을 수립하고 집단의 한계를 분명히 해야 한다

- 청소년들은 분명한 한계와 명확한 기본 규칙이 있을 때 집단에서 더 잘 기능
- 청소년들은 초기에 집단을 학교와 유사한 것이라 생각하고, 실제로 그런지 시험함.
생소한 집단에 들어왔을 경우 무엇이 집단의 규범인지 알고자 함(“이런 이야기하는 것 맞아요?”, “웃으면 왜 안돼요?”, “장난쳐도 돼요?”).

* 집단상담의 개요는 장재홍, 이은경, 장미경(2008)의 청소년 게임과몰입 프로그램 매뉴얼의 일부를 요약한 것임을 밝힘

- 분명한 한계를 설정하는 것이 중요. ‘때리지 않기’, ‘돌아가면서 이야기하기’, ‘남의 말을 듣기’, ‘결석하지 않기’ 등의 집단규범이 정해졌다 하더라도 청소년들은 이를 수시로 시험하며, 집단의 안전을 시험함.

3) 청소년 집단리더는 행동 지향적 기법 혹은 활동을 잘 활용해야 한다

- 청년과의 상담에서는 너무 긴장이 높아서도 혹은 너무 낮아서도 좋지 않음.
- 활동은 이러한 긴장을 감소시키며 집단을 하나로 묶어 주는 효과가 있음. 다양한 놀이들, 미술 재료 등을 사용하여 참여를 유발할 수 있음.

2. 청소년 집단의 일반적인 발달단계¹⁾

1) 단계 1. 관계 맺기

- 집단원들은 피상적인 수준에서 관계를 맺기 시작. 자기노출을 하면서도 혹 이러한 자기노출로 나중에 위험이 따르지는 않을까 조심.(예를 들어 같은 학교, 같은 동네에 있는 집단원이 있다면, 이상한 소문이 나지 않도록 자기노출의 수위를 조절)
- 깊은 자기노출에 대한 압력은 역효과가 있음.
- 집단구조를 유지하는데 신경을 쓰면서, 적극적 경청, 피드백, 눈 맞추기, 유머와 같은 좋은 특성들을 시범적으로 보여야 함.
- 이 단계의 핵심은 집단 응집력이 발달되도록 집단원 간에 서로 신뢰할 수 있도록 작업하는 것임. 대부분 응집력의 시작은 보편성(비슷한 문제를 가지고 있다는 자각)에서 시작됨을 주의함.

2) 단계 2. 한계를 시험하기

- 성인집단의 과도기와 유사함.
- 집단이 안전한지를 수시로 시험. 또한 집단리더가 신뢰할 수 있는 사람인지, 집단에서 어느 정도의 자유가 주어지는지를 시험.
- 집단원들은 집단리더가 집단에서 무엇을 하는 것인지, 그리고 집단이라는 것이 어떻게 진행되는지에 대해 알고자 함. 집단규범(출석하기, 비밀보장, 피드백, 돌아가며 말하기 등)이 사전 면접이나 집단초기에 이미 언급되었다 해도 이 시기에 이를 다시 확인하고자 함.

3) 단계 3. 권위 문제 해결하기

- 집단리더와 리더역할을 하는 청소년의 리더십이 갈등을 하는 것이 특징
- 청소년들은 집단리더가 정해놓은 규범이 집단을 위해 필요하다는 것을 알면서도 자신의 요구 또한 집단에서 충족될 수 있는지 확인하고 타협하고자 함.
- 이 과정을 통해 어떤 규범들이 타협되고 수정된다면, 집단원들은 타협될 수 없는 규범들의 의미를 보다 명확하게 알게 됨. 이러한 과정을 통해 권위의 문제 또한 자연스럽게 해결

4) 단계 4. 자기에 대해 작업하기

- 이 단계에서 집단원들은 서로에 대해 더 깊숙이 알게 됨.
- 자신의 과거나 감정을 깊이 노출하며, 서로 공유하고 직면을 시키기도 함. 이 단계에서는 높은 수준의 집단응집력이 생성

5) 단계 5. 이별, 떠나기

- 청소년 집단상담에서 이 단계는 중요함. 청소년들의 발달과제가 부모로부터 심리적으로 독립하는 것이기 때문임.
- 집단리더의 과제는 집단원들이 건강한 방식으로 집단을 떠날 수 있도록 하는 것임. 집단원은 그동안 진행되었던 상담과정을 살펴보고 미래에 대한 자신의 계획을 수립함. 또한 집단을 떠나는 이별의 슬픔과 미래에 대한 불안을 통합함.

3. 게임과몰입 집단상담이 주는 효과¹⁾

1) 게임과몰입 집단은 청소년에게 소속감과 자존감을 준다

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

2) 게임과몰입 집단은 스트레스 대처 방법을 제공한다

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

3) 게임과몰입 집단은 새로운 대안적 행동을 해보도록 긍정적인 압력을 행사한다

일반적으로 익숙했던 행동양식을 버리고 새로운 행동을 하기 위해서는 변화를 촉구하는 외부의 압력이 있거나, 내적 역동에서의 변화가 있어야 한다. 게임과몰입 집단은 청소년의 행동에 영향을 주는 참조집단의 역할을 한다. 물론 집단이 이러한 기능을 하기 위해서 집단리더는 집단규범을 수립하고 응집력을 증가시키는데 노력하여야 한다. 그리고 집단을 보다 수용적이도록 분위기를 조

성하여야 한다. 일반적으로 집단의 촉진적 수용적 분위기는 자기상이 부정적인 청소년들에게 이러한 변화의 동기를 제공해 준다.

4. 게임과몰입 집단프로그램

Wee 센터 게임과몰입 집단상담의 경우 학교의 일정에 맞추어 4~6회기의 단기 집단상담을 진행하게 되는데 집단의 성격에 따라서 요구되어지는 프로그램이 다양하다. 다양한 집단에서 사용할 수 있도록 집단프로그램을 대상과 프로그램 성격에 따라서 구분하여 구성하였다.

집단프로그램은 초등학교, 중·고등학교로 대상이 구분되어지며, 게임행동 종합진단척도(Comprehensive Scale for Assessing Game Behavior : CSG)의 일반사용자군에게 적용할 수 있는 예방프로그램과 과몰입군과 과몰입 위험군에 사용할 수 있는 치료프로그램으로 구분된다.

과몰입군이나 과몰입 위험군의 경우는 ADHD, 불안, 우울 등의 공존장애가 발견되어지기도 하며, 전반적으로 삶에 대한 만족 수준이 낮고, 게임행동에 낮은 수준의 통제력(CON)을 보이고, 낮은 수준의 자율성과 자존감을 가지고 있으며, 게임을 통해 금전적인 이익을 추구하려는 경향성이 강하다. 그렇기 때문에 게임에 대한 인식 및 이용방법, 통제력과 자율성, 자존감 신장을 위한 개입 프로그램을 실시할 필요가 있다.

일반사용자군은 대부분의 청소년들이 해당되어지는 집단으로 문제적 게임이용 경향성은 나타나지 않고, 게임선용의 제 단면도 발현되지 않은 집단이다. 따라서 게임선용 경험의 발현을 위한 게임리터러시 교육 및 계몽 프로그램을 실시할 필요가 있다.

1) 청소년 게임과몰입 예방프로그램 : 초등학교용(한국게임산업개발원)

● 본 프로그램의 목적은 게임을 사용하게 되는 이유들과 자신의 게임과다 사용에 따른 위험성에 대하여 자각할 수 있도록 하고, 현재 게임사용 습관이 어떻게 야기되었는지를 스스로 이해하게 하며, 그 대처방법을 익히는 것으로 설정하였다. 그리고 이를 실현하는 구체적인 목표로 '자신의 게임사용 습관의 이해 및 게임사용 시간의 감소'로 설정하였다.

● 게임중독 예방프로그램의 특징을 간단히 요약하면 다음과 같다.

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

둘째, 초등학교의 학급단위에서 활용하기 쉽도록 제작하였다. 초등학생용 프로그램은 4회, 회당 45분~60분, 전체 4시간으로 구성되었으며, 학교의 수업시간과 일관되게 하였다. 또한 약 15~20명으로 집단원이 활동할 수 있도록 구성하여 학급단위에서 효율적으로 실시될 수 있도록 하였다.

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

넷째, 기존의 프로그램들이 특정 이론에 기초하여 프로그램을 제작했던 것과 달리 경험적 연구를 토대로 게임중독의 위험성을 증가시키는 요인들에 상응하는 활동영역으로 구성되었다.

● 1회는 ‘안녕 친구들아! : 위험성 자각’으로 ① 놀이마당, ② 자기소개, ③ 알쏭달쏭 게임 퀴즈, ④ 게임중독 관련 비디오 시청으로 구성되어 있다. 1회에서는 집단원 간에 친밀감을 형성하고, ‘게임퀴즈’를 통해 게임관련 상식과 게임중독에 대한 집단원의 지식을 확인하고, 한국청소년상담원(2003)에서 개발한 ‘인터넷 중독에 대한 비디오 시청’을 통해 게임중독의 위험성을 자각하는 것이 목적이다. 2회는 ‘게임과 나’로 ① 놀이마당, ② 게임사용 습관표 작성, ③ 게임중독 자가진단, ④ 약속쫓지로 구성되어 있다. 2회에서는 ‘게임사용 습관표 작성’을 통해 자신의 게임사용 정도를 파악하고, ‘게임중독 자가진단’에서는 연구진이 수행한 본 연구결과를 토대로 게임중독의 심각도, 인터넷 사용욕구의 원인을 확인하게 되고, 게임사용 시간을 조절하는 약속을 다지는 것이 목적이다. 3회는 ‘잠깐! 참! 좋아’로 ① 놀이마당, ② 잠깐! 참! 좋아! 로 구성되어 있다. 3회에서는 게임사용을 적절하게 조절하도록 이끄는 ‘합리적 자기대화’방법을 익히고, 이를 훈련하는 과정을 통해 게임을 과도하게 사용할 수 있는 유혹상황에서 벗어날 수 있는 효율적인 대처방법을 익히는 과정이다. 4회는 ‘기쁨주는 지침서 만들기’로 ① 놀이마당, ② 약속쫓지 활동, ③ 기쁨주는 게임사용 지침서 포트폴리오 제작, ④ 내게 띄우는 편지로 구성되어 있다. 이 회기는 ‘기쁨주는 게임사용 지침서’ 포트폴리오 제작을 통해 건강한 게임사용을 위해 해야 할 일들과 건전 사이트를 알아가며, ‘내게 띄우는 편지’를 통해 집단경험을 되돌아보고, 건강한 게임사용을 위해 자신의 목표를 확인하는 것을 골자로 하고 있다.

회	제목	내용	목적
1회기	안녕 친구들아!	- 진행자 소개 - 놀이마당 : '과일사세요' - 자기소개(별칭 짓기) - 알쏭달쏭 게임퀴즈 (대체활동 : 조별대항 게임퀴즈) - 게임중독 예방교육용 CD 상영 - 소감 나누기 및 정리	• 게임과다사용 예방프로그램의 목표를 이해한다. • 집단 참가자들 간에 친밀감을 형성한다. • 게임퀴즈를 통해 게임에 관한 전반적 인식수준을 알아보고, 게임의 장·단점을 이해한다. • 게임중독 CD자료를 시청하고, 게임과다사용에 대한 문제의식을 갖는다.
2회기	게임과 나	- 놀이마당 : '발 떼기 게임' - 게임사용 습관표 작성 - 게임중독 자가진단 (게임중독검사, 인터넷 사용 욕구검사를 활용한 자가진단) - 약속꼭지 작성 - 소감 나누기 및 정리	• 현재 자신의 게임사용 정도에 대해 구체적으로 알아본다. • 게임사용으로 인해 자신이 겪고 있는 문제가 무엇인지 탐색한다. • 적절한 게임 사용정도를 결정하고 약속 꼭지를 작성하고 이에 대한 실천의지를 다진다.
3회기	잠깐! 참! 좋아!	- 놀이마당: '벽 뚫기 게임' - 자기대화 훈련 (‘잠깐! 참! 좋아!’ 기법훈련, 대화스티커 만들기) - 소감 나누기 및 정리	• 게임사용을 조절하는데 도움이 되는 자기대화 (self-talk)이 무엇인지 이해한다. • 자신이 조절하고 싶은 상황과 연관지어 어떻게 실천할 것인지 계획을 세운다.
4회기	기쁨주는 지침서 만들기	- 놀이마당 : '세탁기 속 엉킨 옷 풀기' - '약속꼭지' 실천과정 점검 - 기쁨주는 게임 지침서 제작 - 내게 띄우는 편지 - 소감 나누기 및 정리 - 사후 모임에 대한 안내	• 자신과 약속한 게임조절 행동 실천과정을 되돌아 보면서 조절행동의 값진 의미를 되새긴다. • 게임을 적절하게 하기 위해, 게임을 대체할 수 있는 구체적 방안들을 제시한다. • 집단을 마무리하면서 게임사용에 대한 자신의 생각을 정리하고, 미래의 계획을 담아본다.

2) 초등학교 게임과몰입 치료 프로그램: 초등학교 고학년(한국게임산업개발원)

● 목표 : 게임 및 인터넷을 본격적으로 시작하는 초등 고학년(4~6학년)을 대상으로 하여 부모와 자녀가 함께 참가하여 게임조절 능력을 향상시키는 집단치료 프로그램으로 구성되었다.

● 개요 : 프로그램은 1회당 약 1시간 30분에 걸쳐 주 1회 실시되며 총 4회기로 구성된 단기 인지행동 치료 프로그램이며, 모듈별 활동을 주 내용으로 구성하여 구성원간의 협력을 높이고 흥미를 이끌어 낼 수 있도록 하였다. 또한 인터넷 중독에 대한 이해를 갖춘 상담자가 진행하는 것이 좋다.

● 본 치료 프로그램은 자녀의 자기조절능력과 부모의 양육방법 향상을 목표로 하는 4회기의 집단 인지행동 프로그램으로 구성되었다. 1회기는 게임 자기조절 기법 교육 및 게임행동에 대한 기록을 하면서 게임을 자기 관리 대상으로 자리매김하고, 부모가 아닌 자신이 게임관리의 주체로 자리매김할 수 있도록 한다. 2회기는 자기조절모형(S-O-C) 교육 및 적용함으로써, 일상적인 게임행동을 행동주의적 틀에서 재분석하고, 현실적인 성공가능성이 80% 이상이 되도록 현실적인 관리 목표와 실행계획을 정한다. 3회기는 자기조절모형 심화(S-O-C1-C2) 및 적용을 함으로써, 게임행동 관리의 어려움 및 장애물을 살펴보고 대처 방안을 모색한다. 4회기는 변화과정 분석 및 장기적 관리 개발을 통해 치료적 변화의 원인을 '자기조절능력'의 강화에 기인하도록 한다.

회기	제목	목표	내용
1	게임 자기조절 기법 교육 및 게임행동에 대한 기록	• 게임을 자기 관리 대상으로 자리 매김하고, 부모가 아닌 자신이 게임 관리의 주체로 자리매김할 수 있도록 한다.	- 자기조절기술에 대한 교육 - 자기조절 1요인 훈련
2	자기조절 모형 (S-O-C) 교육 및 적용	• 자기조절모형(상황-활동-결과)를 통해 일상적인 게임행동을 행동주의적 틀에서 재분석한다. • 현실적인 성공가능성이 80% 이상이 되도록 현실적인 관리 목표와 실행 계획을 정한다.	- 기록을 통한 변화 인식 및 게임이용 패턴 확인 - 자기조절모형(S-O-C)과 강화원리 교육 - SOC 모형을 통하여 나의 게임습관 분석하기 - 게임을 한 후에 생기는 감정, 장·단점 파악 - 목표 달성을 위한 구체적 계획 작성
3	자기조절 모형심화 (S-O-C1-C2) 및 적용	심화된 자기조절모형(심심한 상황에 대한 '상황-활동-단기결과-장기결과' 모형 적용)을 통해 게임행동 관리의 어려움 및 장애물을 살펴보고 대처 방안을 브레인스토밍 한다.	- SOC 심화 교육 - 단기결과 및 장기 결과 구분하기 - 심심한 상황 개별 분석 - 심심한 상황 개별 팀 별 대안 찾기
4	변화 과정 분석 및 장기적 관리 전략 개발	치료적 변화의 원인을 자기조절능력 의 강화에 기인하도록 한다.	- 1~3회기 동안의 변화에 대한 개별 분석보고서 제공 - 분석보고서의 '자녀'란에 변화 과정 기록하기 활동 - 3주를 위한 계약서 스스로 작성하기

3) 게임과몰입 집단상담 프로그램 : 중학생 이상(한국콘텐츠진흥원)

● 게임과몰입 집단상담 프로그램은 중학생 이상의 게임과몰입 청소년들에게 집단의 게임과몰입 행동에 대한 자각을 높이며, 집단원이 게임사용을 스스로 조절할 수 있도록 한다.

● 게임과몰입 집단은 청소년에게 소속감과 자존감을 줄 것이다. 집단의 또래들로부터 환영과 수용을 받게 되면 자신을 비하하던 시각에서 점차 긍정적인 시각으로 바뀌어 갈 것이다. 게임과몰입 청소년들은 스트레스를 문제-중심적 방식으로 처리하기보다 소극적, 환상적 방식으로 처리하는 경향이 높다. 게임에 빠지게 되는 이유도 게임이 일시적으로 스트레스를 경감시켜주거나 잊을 수 있도록 하기 때문이다. 따라서 집단에서는 또래들이 들려주는 다양한 스트레스, 부모 교사 형제들에 대한 대처기술들을 이야기함으로써 스트레스 대처방법을 제공할 것이다. 게임과몰입 집단은 청소년의 행동에 영향을 주는 참조집단의 역할을 함으로써, 새로운 대안적 행동을 해보도록 긍정적인 효과를 줄 것이다.

● 게임과몰입 집단상담 프로그램은 총 11회기의 기본 프로그램과 각 2회의 사회기술훈련, 인지적 재구성으로 구성된 총 15회의 프로그램으로 구성되어 있으며, 주 1회 60분씩 진행한다. 경우에 따라서는 핵심적인 내용만으로 반구조화 상담으로 진행할 수도 있다. 프로그램의 구성원은 중학생 이상으로 6~8명 내외이며, 10명을 넘지 않는 것이 좋으나 게임과몰입 집단의 경우 중도탈락 위험성이 높기 때문에 집단원 수를 더 많이 확보하는 것이 필요하다. 집단장소는 조용하고 외부의 방해받지 않으며, 쾌적한 실내이면 좋다.

회기	제 목	목 적	내 용
1	시작해볼까	• 사전검사 실시 • 참여 동기를 다룸	- 사전검사 - 참여 동기 다루기
2	우리함께 모였네	• 게임과몰입 집단과정 소개 • 게임과몰입 위험성 인식 • 변화 동기 향상 • 친밀감 형성과 대인관계 촉진	- 프로그램 소개 - 자기소개(너는요~) - 게임과몰입 위험성 교육 - 서약서 작성
3	나의 게임습관	• 게임사용 동기알기 • 게임으로 인한 손해 정리 • 게임의 어려움 해결에 대한 희망 갖기	- 게임사용 동기를 알기 - 진실게임 알아보기
4	꿈★은 이루어진다	• 자신의 꿈과 목표 소개 • 집단원의 꿈을 지지하고 강화함으로 자신감을 갖게 함	- 내 꿈은, 꿈★은 이루어진대 - 20년 후의 명함 만들기 - 집단 이름 짓기
5	나의 스트레스는 I	• 스트레스에 대한 전반적인 이해 증진 • 자신의 일상 스트레스에 대한 인식	- 스트레스 빙고게임 - 스트레스란 무엇일까?
6	나의 스트레스는 II	• Hot Seat를 하면서 집단원들의 일상 생활 스트레스 이야기하기	- 내 이야기를 할게요!
7	나의 스트레스는 III	• 스트레스에 대한 부정적인 해결방식이 게임이라는 것 인식	- 스트레스 해결방식 알아보기
8	스트레스 풀기	• 이완훈련과 명상호흡 배우기 • 호흡명상을 과제로 내주기	- 호흡연습 - 이완훈련 - 호흡명상 배우기
9	멋진 나, 멋진 우리, 우리가 최고야!	• 대안활동 찾기 • 대안활동의 장단점 탐색	- 호흡명상 - 게임이외의 다른 활동은? - 내 삶의 조종사는 나 - 결단의 저울 2
10	그래 우린 결심했어!	• 게임행동수정 목표와 대안활동을 정하고 서약함 • 대안활동 지원 방법 강구	- 서약서 작성 - 아! 참! 그래!
11	겜돌이가 유혹하는 말 찾아내기	• 게임과몰입에서 나타나는 역기능적 사고 찾기 • 역기능적 사고가 어떤 작용을 하는지 이해하기 • 마음의 태세를 갖기	- 호흡명상 - 게임관련 역기능적 사고의 악순환 고리 - 게임에 대한 신념평가 - 걸리미 유혹에 넘어졌다

12	겜돌이 유혹 이겨내기	• 유혹에서 효과적인 대처방법 선택하여 실천하기 • 게임의 유혹을 이겨낸 경험으로 대처방법 찾기	- 호흡명상 - 주요 유혹하는 말에 대한 합리성 탐색 - 아! 참! 그래! - 내가 겜돌이를 이겼어
13	나를 표현하기	• 자기주장 행동 알기 • 소극적 행동, 자기주장 행동, 공격적 행동 구분하기 • 자기주장 행동 연습하기	- 자기주장 행동 교육 - 자기 주장행동 구분하기
14	요구하기	• 요구하기를 수행해야 할 상황알기 • 부모와 친구들에게 요구하는 연습	- 3가지 요구하는 전략 교육 - 요구하기의 연습
15	느낌표!	• 집단 마무리 • 재발위기 상황에 대한 대처교육 • 집단 활동을 평가하고 변화에 대한 결심	- 호흡명상 - 달라진 나 - 우리가 달라졌어요 - 마무리

4) 게임과몰입군 청소년개입 프로그램

(WIN ME GAME) (한국콘텐츠진흥원, 2011)

● 게임과몰입 청소년(중고등학생)을 대상으로 과몰입 문제를 개선하고 게임사용을 조절할 수 있는 능력을 증진하도록 돕는 개입프로그램이다.

● 10명 내외의 소집단을 대상으로 프로그램을 진행할 수 있으며, 회기의 순서나 활동들은 개인 상담으로도 활용가능하다.

● 프로그램은 청소년 8회기 및 부모 8회기로 구성되어 있다. 청소년회기는 한 회기당 60분으로 진행된다. 집단원들의 프로그램에 대한 흥미와 관심을 높이기 위해 전체 프로그램을 하나의 MMORPG게임으로 간주하고 각 회기는 퀘스트(게임에서의 미션 또는 목표)달성형식으로 진행된다. 회기는 도입-텃밭가꾸기 및 위밍업-작업-마무리의 4단계로 구성되어 있다. 도입부분에서는 각 회기의 퀘스트를 설명하고 집단원들의 동기를 증진시키기 위한 질문으로 구성되어 있다. 텃밭가꾸기 및 위밍업 부분은 본 활동의 준비단계로서 주제와 관련한 레크리에이션 및 동영상을 시청함으로써 주제에 대한 관심을 높이는 활동으로 구성되어 있다. 작업은 일반적으로 1~3개 정도의 활동으로 구분되어 있으며 주제와 관련된 워크시트를 작성하여 이해를 높이거나, 포트폴리오 만들기, 퀴즈풀기, 그림 그리기 등의 역동적인 활동을 짝꿍 또는 그룹과 협력해서 활동할 수 있도록 고안하였다. 마무리 단계에서는 피드백을 나누고 한 주 동안 자신이 실천할 목표를 점검하며 과제를 확인하는 시간으로 구성되었다.

● 부모회기는 가정통신문 발송과 전화상담으로 진행된다. 가정통신문은 자녀의 게임사용에 대한 이해와 자녀의 기본 욕구를 증진시킬 수 있는 양육방법, 효과적인 의사소통방법, 자녀의 게임 사용 조절 돕기 등의 내용으로 구성되어 있다. 부모 참여의 효율성을 높이기 위해 청소년회기와 병행하며 회기가 끝나면 이틀 내에 부모와 전화상담을 진행한다.

〈청소년용〉

회기	제 목	목 적
1	숨어있는 나를 발견하라	• 프로그램의 목표와 진행방법을 설명한다. • 자기소개를 하고 프로그램 내에서의 자신의 역할을 정한다. • 게임을 하는 이유들을 검토하여 게임으로 충족해 온 기본 욕구들을 확인한다. • 게임사용 기록지를 작성하여 자신의 게임행동에 대한 인식을 높인다.
2	생각을 바꿔라	• 게임을 하는 것과 관련한 많은 사고들 가운데 비합리적 사고를 확인하고 이와 관련된 욕구를 확인한다. • 비합리적 사고를 합리적 사고로 고쳐 생각할 수 있도록 제공하고 연습해본다.
3	결과를 생각하며 행동하라	• 게임조절을 위한 1주일간의 행동(게임사용기록지 작성)을 돌아보며 성취감을 느낀다. • 게임의 단기적 결과와 장기적 결과를 구분하고 이와 관련된 욕구들을 확인한다. • 게임과몰입의 위험성에 대해 알고 자신에게 나타나고 있는 문제점을 파악한다.
4	스스로 목표를 정하라	• 과제(게임사용기록표)를 검토하고 사소한 변화도 탐지해 내는 훈련을 통해 성취감을 경험한다. • 스스로 게임조절 목표를 정하는 과정에서 자율성을 신장한다. • '긍정적인 가능한 자기' 훈련을 통해 자신의 가능한 미래상을 구체화함으로써 동기를 증진한다. • 게임조정을 위한 장기목표와 단기목표를 설정하고 실행계획을 세운다.
5	공간을 채워라	• 과제(게임사용기록표)를 검토하고 사소한 변화도 탐지해 내는 훈련을 통해 성취감을 경험한다. • 대안활동으로 즐거운 여가활동을 개발하고 계획한다. • 건강하고 지속가능한 즐거움 욕구충족 방법을 배운다.
6	장애물을 확인하라	• 과제(게임조절계획표)를 검토하고 사소한 변화도 탐지해내는 훈련을 통해 성취감을 경험한다. • 스트레스 사건을 검토하여 게임사용의 주요 선행사건임을 교육한다. • 집단원들의 스트레스를 확인하고 이를 공감하고 지지한다.
7	장애물을 제거하라	• 과제(게임조절계획표)를 검토하고 사소한 변화도 탐지해내는 훈련을 통해 성취감을 경험한다. • 게임과몰입을 유발하는 스트레스 상황을 확인하고 이에 대한 대처방법을 계획하고 실행한다.
8	지속적 승리에 집중하라	• 프로그램을 통해 달라진 모습을 확인하고 성취감을 느낄 수 있도록 한다. • 부모님과 win-win 서약을 통해 긍정적인 관계를 유지하도록 한다. • 변화효과 유지의 장애요인을 교육하여 재발을 예방한다. • 게임조절의 유능감 및 자율성을 신장한다.

〈부모용〉

회기	제 목	목 적
1	자녀와 함께 시작하기	- 인사와 안내말씀을 전달한다. - 자녀의 게임행동 평가 결과를 알린다. - 자녀의 기본 욕구충족과 자기조절력의 관계를 설명한다. - 자녀의 기본 욕구충족을 지지해줄 수 있는 양육환경의 중요성을 설명한다. - 부모용 사전평가 질문지를 실시한다.
2	감정을 읽어주는 부모, 마음을 여는 자녀 1	- 자녀의 감정 알아차리기 연습을 한다. - 관계성 욕구충족 대화법을 교육한다. - 부모용 사전평가 질문지를 실시한다.
3	감정을 읽어주는 부모, 마음을 여는 자녀 2	- 관계성 욕구충족 대화법을 교육한다. - 관계성 욕구충족을 지지해 줄 수 있는 양육행동을 교육한다.
4	감정을 읽어주는 부모, 마음을 여는 자녀 3	- 자율성 욕구충족을 지지해줄 수 있는 양육행동을 교육한다. - 선택권의 중요성을 교육한다.
5	책임감 있는 아이	- 한계설정하는 방법을 교육한다. - 자율성, 유능성 욕구충족 대화법을 교육한다.
6	자녀와 함께 놀기	자녀의 여가활동에 대해 대화하고 부모와 함께 할 수 있는 여가활동 계획을 세운다.
7	자녀와 함께 게임하기	- 자녀의 게임선택에 대해 대화하고 그에 대한 win-win서약서를 작성한다. - 사후 부모용 설문지를 작성한다.
8	자녀 지지하기	- 자녀의 자율성, 관계성, 유능성을 충족시키는 방법을 재검토 한다. - 자녀의 한달 간의 변화와 노력을 칭찬하며 지속적으로 자녀를 도울 수 있는 방법을 모색한다.

5) 게임과몰입 위험군 청소년개입 프로그램

(꿈꾸라! 도전하라! 이루라!, 꿈도이) (한국콘텐츠진흥원, 2011)

● 게임과몰입 위험군의 특성을 반영한 “꿈도이 프로그램”은 청소년에게 있어 게임사용을 자기조절하는 데에 그치는 소극적이거나 근시안적인 접근을 지양하고 꿈과 미래에 대한 기대를 바탕으로 일상에서 기본적 심리욕구를 충족시켜 나가는 능력을 증진하는데 목적이 있다. 부모에게는 이를 지원할 수 있는 역량을 증진하는 것을 추구하고 있다. 담임교사에게는 청소년이 게임사용 자기

조절 등 건설적인 변화 노력을 지지하고 조력하는 역할을 추구한다.

● 게임행동 진단척도 실시 결과 게임과몰입 위험군에 해당되는 청소년을 대상으로 8명 이내의 소집단을 대상으로 프로그램을 진행할 수 있으며, 더 권하기는 작은 소집단이 밀도 있는 활동참여와 깊은 수준의 소감을 공유하는데 적합하다.

● 꿈도이 프로그램의 청소년회기는 총 8회기로 구성하였다. 한 회기는 90분으로 참여자들의 프로그램에 대한 흥미와 관심을 높이기 위해 전체 프로그램을 하나의 MMORPG게임으로 간주하고 각 회기는 퀘스트(게임에서의 미션 또는 목표)달성형식으로 진행된다. 회기는 도입-텃밭가꾸기 및 위밍업-작업-마무리의 4단계로 구성되어 있다. 도입부분에서는 각 회기의 퀘스트를 설명하고 집단원들의 동기를 증진시키기 위한 질문으로 구성되어 있다. 텃밭가꾸기 및 위밍업 부분은 본 활동의 준비단계로서 주제와 관련한 레크리에이션 및 동영상 시청함으로써 주제에 대한 관심을 높이는 활동으로 구성되어 있다. 작업은 일반적으로 1~3개 정도의 활동으로 구분되어 있으며 주제와 관련된 워크시트를 작성하여 이해를 높이거나, 포트폴리오 만들기, 퀴즈풀기, 그림그리기 등의 역동적인 활동을 짝꿍 또는 그룹과 협력해서 활동할 수 있도록 고안하였다(4, 5, 6회기에서는 텃밭 가꾸기 및 위밍업 없이 바로 작업을 시작한다). 마무리 단계에서는 피드백을 나누고 한 주 동안 자신이 실천할 목표를 점검하며 과제를 확인하는 시간으로 구성되었다.

● 부모회기는 가정통신문 발송과 전화상담으로 진행된다. 가정통신문은 자녀의 게임사용에 대한 이해를 높이고 이를 자기조절할 수 있도록 도우며, 자녀의 꿈과 감정을 지지하고 이를 일상에서 실현할 수 있도록 돕는 전략을 제공한다. 또한 부모 참여의 효율성을 높이기 위해 청소년회기와 병행해 매 회기가 끝나면 이틀 내에 부모와 전화상담을 진행한다. 전화상담에서 자녀의 프로그램 참여사항을 공유하고, 일상생활은 어떻게 이루어지는지 확인하며, 가정통신문과 관련된 주안점이나 의문사항을 논하고 양육 스트레스 등에 대한 공감 및 지지를 제공한다.

● 담임교사 회기도 청소년회기에 맞춰 8회기의 통신문을 발송하여 프로그램 진행과 청소년의 참여 및 변화사항을 공유할 수 있도록 고안하였다. 통신문을 통해 청소년의 게임사용에 대한 이해를 높이고 이를 자기조절해 나가는 과정을 알아주고 지지할 수 있는 전략들을 제공한다.

〈청소년용〉

회기	제 목	목 적
1	출발하라!	• 프로그램의 목표와 진행방법을 설명한다. • 자기소개를 통해 소속감 및 우호감을 높인다. • 게임사용의 흐름을 검토하여 자신의 게임사용에 대한 인식을 높인다. • 게임을 하는 이유를 검토하여 이에 대한 인식을 높인다. • 게임사용 자기조절 목표를 세운다.
2	구체화하라!	• 게임사용의 선행사건-생각-행동-결과를 구체적으로 살펴보고 그 일련의 과정에 대한 인식을 높인다. • 게임사용 관련 기본욕구를 파악한다. • 게임사용에 대한 비합리적 생각을 검토, 수정한다.
3	더 구체화하라!	• 게임사용의 선행사건-생각-행동-결과를 탐지할 수 있다. • 주요 선행사건으로 생활 스트레스의 영향을 검토한다. • 자기 친절을 연습한다.
4	구체화하라! 생각을 바꾸라!	• '미래의 가능한 나'를 구상함으로써 게임조절 변화 동기를 높인다. • 게임사용 자기조절 목표와 실행계획을 세운다. • 게임사용에 대한 비합리적 생각을 합리적으로 수정한다.
5	구체화하라! 생각을 바꾸라! 다르게 행동하라!	• '미래의 가능한 나'를 구체적으로 그려 성공가능성을 높인다. • 게임사용으로 흐름을 인식하는 능력을 키운다. • 게임사용 대안활동을 설계한다.
6	구체화하라! 생각을 바꾸라! 다르게 행동하라!	• '미래의 가능한 나'를 실천하는데 어려움을 검토하여 해결책을 찾는다. • 심상훈련을 통해 게임사용 대안행동의 성공가능성 높인다. • 자기친절 훈련으로 스트레스를 관리하여 게임과몰입 재발을 예방한다.
7	즐거라!	• '미래의 가능한 나'를 실천하는데 어려움을 검토하여 해결책을 찾는다. • 심상훈련을 통해 게임사용 대안행동의 성공가능성 높인다. • 즐거운 여가활동을 개발한다.
8	계속 꿈꾸고 도전하고 이루라!	• 프로그램을 통해 달라진 모습을 확인하고 성취감을 느낄 수 있도록 한다. • 지속적인 노력의 중요성을 인식한다. • 변화 파트너들에게 감사함으로써 동료의식을 높인다.

〈부모용〉

회기	제 목	가정통신문	전화상담
1	자녀의 게임사용을 파악해 보세요.	• 자녀의 게임행동평가 결과를 알리고 게임과몰입 위험의 환경적, 심리적 영향을 교육한다. • 자녀가 게임을 하는 이유를 탐색하도록 돕는다. • 자녀의 게임사용 문제를 어떻게 도울 수 있을 지 계획을 세우도록 돕는다.	• 1회기 진행사항을 바탕으로 자녀의 게임사용 이유와 게임을 통해 어떠한 욕구를 충족시키고 있는지에 대해 알린다. • 자녀의 게임사용 자기조절 목표에 대해 알리고 도울 수 있는 방법을 대화하는 방법을 소개한다. • 자녀의 과제(게임사용 기록지)를 알리고 이를 도울 수 있는 방법에 대해 대화하는 방법을 소개한다.
2	자녀는 왜 게임을 할까요?	• 게임사용의 흐름(선행사건-생각-행동-결과)을 교육한다.	• 2회기 진행사항을 바탕으로 자녀의 게임사용 흐름에 대해 알린다.
3	자녀의 스트레스를 공감해 주세요.	• 게임사용의 주요 선행사건인 스트레스에 대해 교육한다. • 자녀의 스트레스를 공감해주는 경청방법, 공감적 표현, 감정 질문 등을 교육한다.	• 3회기 진행사항을 바탕으로 자녀의 주된 스트레스 사건을 알린다. • 자녀의 스트레스에 대한 관심과 건설적인 접근에 대해 소개한다.
4	자녀 스스로 선택하게 해주세요.	• 기본욕구 중 자율성을 교육하고 자녀의 자율성을 배려할 수 있는 방법을 소개한다. • '미래의 가능한 나'의 개념과 역할을 교육한다.	• 4회기 진행사항을 바탕으로 자녀의 '미래의 가능한 나'를 알린다. • 자녀의 자율적인 꿈과 계획에 대해 존중하고 신뢰할 수 있도록 돕는다.
5	자녀를 꿈꾸게 해주세요.	• '미래의 가능한 나'를 촉진할 수 있는 방법으로 '북극성 찾기'를 교육한다.	• 5회기 진행사항을 바탕으로 자녀의 '미래의 가능한 나'에 대한 인터뷰 내용을 알린다. • 자녀의 게임사용에 대한 대안행동 계획을 알리고, 계획이 성공할 수 있도록 협조를 요청한다.
6	자녀를 있는 그대로 받아들여 주세요.	• 부모자녀간 스트레스의 주요원인으로 부정적인 대화법을 검토한다. • '나 전달법'을 소개한다. • 지지와 칭찬 중심의 대화의 필요성을 교육한다.	• 6회기 진행사항을 바탕으로 자녀의 대안행동 계획을 알리고 협조를 요청한다. • 자녀의 스트레스와 자기친절 훈련 참여내용을 알린다. • 자녀의 다양한 강점을 인식하도록 돕는다.

7	자녀를 즐겁게 해주세요.	• 여가활동의 중요성을 교육하고 특히 가족이나 또래친구 등과 함께하는 여가활동의 효과를 교육한다. • 가족 여가활동 계획을 세우도록 한다.	• 7회기의 진행사항을 바탕으로 자녀의 여가 활동 계획을 알리고 협조를 요청한다.
8	자녀를 믿고 지지해 주세요.	• 게임사용을 자기조절하여 선용하는 계획을 세울 수 있도록 한다. • 자녀의 변화와 노력을 칭찬하고 지속적으로 자녀를 도울 수 있는 방법들을 모색할 수 있도록 한다.	• 8회기 진행사항을 바탕으로 변화의 나선형 원리를 소개하고 재발예방 교육을 한다. • 8회기에 걸친 자녀의 변화를 검토하여 자녀의 잠재력과 성취를 신뢰하고 지지하도록 돕는다. • 부모와 자녀 모두 지속적으로 노력하도록 격려한다.

〈교사용〉

회기	제 목	목 적
1	게임사용을 파악해 보세요.	• 학생의 게임행동평가 결과를 알리고 학생의 게임과몰입 위험의 환경적, 심리적 영향을 교육한다. • 학생의 게임사용 이유를 알리고 이를 이해하고 지지할 수 있도록 한다. • 학생의 이번 주 게임사용 자기조절 목표를 알리고 이를 격려하고 지지할 수 있는 방법에 대해 알린다.
2	왜 게임을 할까요?	• 게임사용의 흐름(선행사건-생각-행동-결과)을 교육한다. • 학생이 게임을 과도하게 사용하게 되는 선행사건에 대해 함께 대화할 수 있도록 한다.
3	스트레스를 공감해 주세요.	• 게임사용의 주요 선행사건인 스트레스에 대해 교육한다. • 학생의 스트레스를 공감해주는 경청 방법, 공감적 표현, 감정 질문 등을 교육한다. • 학생의 최근 스트레스 사건을 알리고 이에 관심을 기울일 수 있도록 한다.
4	스스로 선택하게 해주세요.	• 기본욕구 중 자율성을 교육하고 학생의 자율성을 배려할 수 있는 방법을 소개한다. • 학생의 게임에 대한 비합리적 생각을 알리고 이를 알아차리는 훈련을 격려해주고 지지해줄 수 있도록 한다.
5	꿈꾸게 해주세요.	• ‘미래의 가능한 나’를 촉진할 수 있는 방법을 소개한다.
6	있는 그대로 받아들여 주세요.	• 학생과 부정적인 대화법을 검토하며 긍정적인 대화법으로 바꿀 수 있도록 교육한다. • ‘나 전달법’을 소개한다. • 지지와 칭찬 중심의 대화의 필요성을 교육한다.
7	즐겁게 해주세요.	• 여가활동의 중요성을 교육하고 학생이 즐거움 욕구를 건전하고 건강한 방법으로 충족시킬 수 있도록 돕는 방법을 계획한다.
8	믿고 지지해 주세요.	• 게임사용을 자기조절하여 선행하는 계획을 세울 수 있도록 한다. • 학생의 변화와 노력을 칭찬하고 지속적으로 학생을 도울 수 있는 방법들을 모색할 수 있도록 한다.

5. 게임과몰입 예방프로그램

* 건전한 게임문화 조성을 위한 〈게임 안으로 게임 밖으로〉

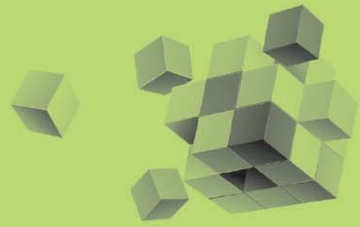
(한국콘텐츠진흥원, 2011)

● 게임을 놀이의 관점에서 이해하며, 게임의 긍정적 측면을 강조하며 게임을 건전하게 사용하는 문화를 촉진하는 게임리터러시 교육을 강조하고 있다. 또한 게임을 소비자의 관점에서 바라보고 해석함으로 게임사용의 능동적 태도를 인식하도록 하는 것을 목적으로 하고 있다.

● 게임에 대하여 크게 네 가지 측면에서 다루고 있다. 첫째, 게임을 놀이문화의 관점에서 이해 하도록 하고 있으며, 둘째, 게임을 이야기의 측면에서 다루고 있으며, 셋째, 게임제작과 이용 환경의 산업적 측면에서 이해하도록 하고 있다. 마지막으로 게임제작의 관점에서 적극적인 게임문화 생산자의 측면에서 게임을 이해하도록 하고 있다.

● 게임과몰입을 예방하고 해소하기 위해 게임을 병리적 측면에서만 바라보지 않고 게임을 이용하는 청소년들이 건전하고 바람직한 게임문화를 조성하는 안전하고 즐거운 게임이용 태도를 기르는 것에 목적을 두고 있다.

단원	단원명	목 적
1	게임과 놀이	- 바람직한 놀이 환경에 대한 이해와 컴퓨터를 이용한 놀이에 대한 의견을 말하며 어린이들의 놀이문화의 특징에 대하여 알아본다. - 다양한 게임의 종류와 온라인 게임과 오프라인 게임의 특징과 차이점을 알아본다. - 게임이 만드는 가상현실에 대해 이해하며, 자신의 생각을 표현하도록 한다.
2	게임과 이야기	- 게임의 다양한 주제에 대해 알아보며, 게임 속 이야기에 빠져들게 되는 이유와 영향에 대해 알아본다. - 게임 속 현실과 게임 밖 현실세계의 경험을 구분하는 태도를 알아본다. - 게임에 대한 자신의 생각과 경험을 게임이야기를 만드는 것에 활용한다.
3	멋진 게이머되기	- 게임이 제작되는 산업의 과정을 이해하고 게임을 소비자의 관점에서 이해한다. - 게임의 규칙과 예절에 대해 알아보며 즐겁고 안전한 게임을 위한 다양한 방법에 대해 알아본다.
4	게임을 만들자	게임을 제작하기 위한 조건과 절차를 이해하며, 게임을 실제로 기획, 제작, 평가의 과정을 통해 게임의 전체적인 매커니즘을 이해한다.



VI. 게임과몰입 부모교육 및 상담

^{1/} 사전준비

^{2/} 게임과몰입 청소년의 특성이해

^{3/} 게임과몰입 청소년과의 대화

1. 사전준비

1) 게임과몰입 청소년상담에서 부모교육 안내

- 목표 : 게임과몰입 청소년의 부모와 협력적인 관계를 형성하고 게임과몰입 청소년상담에서 부모교육의 중요성을 이해한다.
- 절차
 - 상담자는 ‘게임과몰입 청소년상담 안내’를 게임과몰입 청소년의 부모와 함께 읽고 게임과몰입 청소년의 부모는 제시된 질문에 답을 작성한다.
 - 상담자는 게임과몰입 청소년의 부모가 가정에서 청소년지도에서 어려웠던 점에 대해서 공감하고 이러한 어려움이 부모역할과 어떻게 관련이 되는지 이해하도록 돕는다.

게임과몰입 청소년 상담 안내

게임과몰입 청소년들은 게임의 문제 외에도 성격적인 부분에서 자존감과 자기통제력은 낮은 반면에 공격성은 높은 편입니다. 또한 대부분의 게임과몰입 청소년들은 대인관계에 어려움을 겪고 있고 외부로부터 받는 스트레스를 잘 처리하지 못하며 의사소통 역시 원활하지 못합니다. 따라서 이런 게임과몰입 청소년들을 돕기 위해서는 본인뿐 만 아니라 교사, 부모, 상담자가 함께 유기적으로 협력하여 개입하는 것이 중요합니다. 특히 부모님들의 따스하지만 확고하고 일관된 태도는 게임과몰입 청소년들이 안정감을 느끼고 자신을 진정시키는데 도움이 됩니다. 앞으로 저희는 게임과몰입 청소년에게 알맞은 부모님의 태도를 함께 찾아보고자 합니다.

- 부모님께서 가정에서 게임과몰입 청소년을 지도하면서 어려웠던 점이 있다면 무엇이었습니까?
- 최근에 부모님께서 가정에서 게임과몰입 청소년을 지도하면서 어려웠던 상황을 자세히 떠올려 봅시다.

- 언제 & 어디서 :
- 구체적인 상황 :

- 부모의 말과 행동 :
- 부모의 생각 :
- 부모의 느낌 :
- 게임과몰입 청소년의 말과 행동 :
- 상황이 지나고 난 뒤에 부모님의 평가 :

- 앞으로 게임과몰입 청소년 부모 교육에서 부모님께서 기대하는 점은 무엇입니까?

청소년 자녀와 부모관계

최근 게임과몰입 자녀와 대화를 머리 속에 떠올려 보십시오.

- 자녀(게임과몰입 청소년)에게 자주 하는 말은 무엇입니까?
- 자녀(게임과몰입 청소년)으로부터 가장 자주 듣는 말은 무엇입니까?
- 지금의 부모가 된 당신의 모습에 얼마나 만족하십니까?
- 만약 자녀(게임과몰입 청소년)과의 대화에서 문제가 있다면 무엇입니까?
- 그리고 그 이유는 무엇입니까?

2) 청소년 자녀와의 부모관계

- 목표 : 게임과몰입 청소년의 부모 스스로가 평소 게임과몰입 청소년과의 대화방식을 점검하고 게임과몰입 청소년과의 의사소통에서 문제점이 무엇인지 파악한다.
- 절차
 - 상담자는 ‘청소년 자녀와 부모관계’를 게임과몰입 청소년의 부모와 함께 읽고 게임과몰입 청소년의 부모는 제시된 질문에 답을 작성한다.
 - 게임과몰입 청소년의 부모는 게임과몰입 청소년과의 대화에서 평소 대화방식을 스스로 점검하고 게임과몰입 청소년과의 의사소통에서 문제점이 무엇인지 파악한다.

2. 게임과몰입 청소년의 특성 이해

1) 게임과몰입 청소년의 발달적 이해

- 목표 : 게임과몰입 청소년의 가족배경과 과거력을 탐색하고 이를 통해 게임과몰입 문제를 발달적 관점에서 이해한다.
- 절차
 - 상담자는 게임과몰입 청소년의 부모와 ‘게임과몰입 청소년의 발달적 이해’를 함께 읽는다.
 - 게임과몰입 청소년의 부모는 게임과몰입 청소년의 발달적 과정을 제시된 질문에 따라 작성한다.
 - 작성이 끝난 후 상담자는 탐색적 질문을 통해 게임과몰입 청소년의 부모가 자녀를 발달적 관점에서 이해하도록 돕는다.

게임과몰입 청소년의 발달적 이해

게임과몰입 청소년이 어떻게 자라왔는지를 이해하는 것은 효과적인 상담계획을 세우는데 반드시 필요한 상황입니다. 잘 기억나지 않는 내용도 있겠지만 기억을 되살려서 다음 질문에 대해 생각해 봅시다.

제1부 양육사

1. 결혼과 관련된 내용

- 1-1. 결혼년도
- 1-2. 교제기간
- 1-3. 결혼동기

1-4. 결혼과정

2. 임신당시의 특징

2-1. 이전 임신

2-2. 약복용이나 질병

2-3. 입덧이나 충격

2-4. 심리상태

2-5. 임신에 대한 반응(부 / 모 / 주변)

3. 출생시

3-1. 산모연령

3-2. 분만상태

3-3. 분만이후

4. 수유 및 식사

4-1. 수유방법

4-2. 식습관(3세이전 / 3세이후)

5. 대소변훈련

5-1. 대변

5-2. 소변

6. 수면 및 활동

6-1. 수면

6-2. 활동

7. 병력

제2부 발달사

8. 발달

- 9-1. 운동발달
- 9-2. 언어발달
- 9-3. 인지발달
- 9-4. 사회성발달
- 9-5. 정서발달

9. 이외 발달상 특기사항

10. 관계

- 10-1. 부모와의 관계
- 10-2. 형제관계
- 10-3. 동료관계

11. 학교적응정도

제3부 게임과몰입 관련

12. 현재 게임과 인터넷 사용 상태

13. 현재 게임사용에서 가장 주된 문제

14. 게임을 최초로 시작한 시기

15. 게임과몰입이 심각하게 생각된 시기

16. 문제가 심각하게 된 원인

2) 게임과몰입 청소년의 이해

● 목표 : 게임과몰입 청소년의 일반적인 특성을 이해하고 게임과몰입 청소년의 일반적인 특성과 자신의 자녀의 공통점과 차이점을 이해한다.

● 절차

- 상담자는 게임과몰입 청소년의 부모와 함께 ‘게임과몰입 청소년의 일반적 특성’을 읽고 게임과몰입 청소년의 부모는 제시된 질문에 답을 작성한다.
- 상담자는 탐색적 질문을 활용하여 게임과몰입 청소년의 부모가 게임과몰입 청소년의 일반적인 특성과 자신의 자녀의 공통점과 차이점을 파악하도록 돕는다.

게임과몰입 청소년의 일반적 특성

1) 낮은 자존감

게임과몰입 청소년은 일상생활에서 자기 자신과 자신의 행동에 대한 자신감이 없고, 이러한 현실생활에서 부족한 자존감을 보상하기 위해 게임에 더 빠져들게 된다. 즉 게임 안에서는 현실과 다르게 자기 마음대로 행동할 수 있기 때문에 게임을 멈추고 싶지 않다. 게임에서의 높은 레벨이 일시적인 자신감을 주기 때문이다.

2) 높은 공격성

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

3) 낮은 자기통제력

게임과몰입 청소년은 지나치게 게임에 몰두하여 이것이 자신의 미래에 어떤 영향을 미칠지 생각하는 능력이 떨어진다. 이러한 낮은 자기통제력으로 인해 그들은 학업 수행이 떨어지고 또한 이것이 또 하나의 좌절이 되어 게임에 더 몰입하는 악순환을 겪게 된다.

4) 대인관계의 어려움

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

5) 소극적 스트레스 대처

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

6) 산만한 의사소통

건강한 의사소통은 자신의 의견을 명확하게 전달하면서 타인의 입장을 고려하는 대화방식을 의미한다. 하지만 게임과몰입 청소년의 의사소통은 일반적으로 산만한 의사소통이 많다. 산만한 의사소통 방식은 생각이 자주 바뀌고 동시에 혼란스러우며 특정 주제에 초점을 집중하지 못한다. 그리고 다른 사람의 생각이나 말에 집중하지 못한다. 이러한 산만한 의사소통은 자신의 의사를 명확하게 드러내는 것을 피하는 또 하나의 회피전략으로 이해될 수 있다. 이러한 전략으로 즉각적으로 타인의 거절로부터 자신을 보호할 수 있지만, 장기적으로는 자기를 주장 요구하지 못하기 때문에 이득을 얻지 못하게 된다.

[출처] 게임과몰입 청소년 집단상담 운영매뉴얼 개정판(장재홍, 이은경, 장미경, 2009)

- ▶ 게임과몰입 청소년의 일반적 특징과 당신의 자녀의 공통점은 무엇인가요?
- ▶ 게임과몰입 청소년의 일반적 특징과 당신의 자녀의 차이점은 무엇인가요?
- ▶ 이 외에 당신의 자녀가 가진 특징은 무엇인가요?

3. 게임과몰입 청소년과의 대화

1) 게임과몰입 청소년과 의견이 대립될 때

- 목표 : 게임과몰입 청소년과의 갈등상황에서 게임과몰입 청소년의 부모가 주로 사용하고 있는 방법이 무엇인지 점검하고 이를 통해 게임과몰입 청소년, 부모-청소년의 대화방식이 무엇인지 이해한다.
- 절차
 - 상담자는 게임과몰입 청소년의 부모와 함께 ‘게임과몰입 청소년과 의견이 대립될 때’를 함께 읽고 게임과몰입 청소년의 부모는 제시된 질문에 답을 작성한다.
 - 상담자는 탐색적 질문을 통해 게임과몰입 청소년의 부모가 게임과몰입 청소년과 대화할 때 주로 사용하는 방식이 무엇인지 파악할 수 있도록 돕는다.

게임과몰입 청소년과 의견이 대립될 때

게임과몰입 청소년과의 대화에서 내가 잘 사용하는 방법은 무엇인지, 그리고 게임과몰입 청소년이 자주 쓰는 방법은 무엇인지 표시해 본다.

매우 자주 쓴다면 10점을, 거의 사용하지 않는다면 0점을 준다.

	부모	게임과몰입 청소년
1. 피하기		
2. 무시하기		
3. 소리 지르기		
4. 울기		
5. 이야기 주제를 바꾸기		
6. 다른 사람에게 불평하기		
7. 논쟁하기		
8. 때리기		
9. 아무 일도 없었던 것처럼 행동하기		

- ▶ 당신이 주로 쓰는 방법은 어떤 특성을 가지는가?
- ▶ 게임과몰입 청소년이 주로 쓰는 방법은 어떤 특성을 가지는가?

2) 부모-자녀간의 의사소통의 걸림돌

- 목표 : 부모와 게임과몰입 청소년과의 의사소통에서 걸림돌이 무엇인지 이해하고 이를 통해 의사소통의 개선방향을 이해한다.

● 절차

- 상담자는 '부모-자녀간의 의사소통의 걸림돌'을 게임과몰입 청소년의 부모와 함께 읽고 게임과몰입 청소년은 제시된 질문에 답을 작성한다.
- 상담자는 소크라테스식 질문을 사용하여 게임과몰입 청소년의 부모가 걸림돌을 대신하여 사용할 수 있는 의사소통 방법을 논의한다.

부모-자녀간의 의사소통의 걸림돌

부모-자녀간의 의사소통을 막는 12가지 걸림돌에 어떤 것이 있는지 알아본다.

부정적 의사소통 유형	내용	사례
명령·지시·요구	자녀에게 어떻게 하라고 혹은 하지 말라고 명령, 지시하는 것	숙제해라. 말대꾸하지 말아라.
경고·주의·위협	자녀에게 어떤 행동을 하면 어떤 결과가 될 것이라고 말하는 것	한 번만 더 그러면 놀이터 안 데려갈거야.
훈계·설교·설득	해야 할 일과 해서는 안 되는 일을 일러 주는 것	잠자기 전에 항상 양치질을 해야 한다.
충고·제안	어떻게 하면 문제가 해결되는지 조언하고 제안하는 것	그럼 그 친구에게 사과하는 게 좋을 듯하구나.
강의·교수 논리적 논쟁	사실, 정보, 논리, 부모 자신의 의견 등으로 자녀의 판단에 영향을 주려 하는 것	나는 초등학교 때 일하면서 공부했다.
비판·비난·판단	자녀에 대해 부정적 판단이나 평가를 내리는 것	너는 하기 힘들거야.
칭찬·동의	긍정적 평가 및 판단을 보이는 것	너는 잘할 수 있는 능력을 가지고 있어.
욕설·조롱·수치감	자녀에게 욕하거나 조소하거나 수치심을 주는 것	너 머리에는 뭐가 들어있니.
해석·분석·진단	자녀의 동기가 무엇인지, 자녀가 왜 그런 말을 하는지 분석하고 진단하여 전달하는 것	동생이 미워서 그런 거지?
격려·동정·위로	자녀의 지금 당장의 기분을 풀어주기 위해 기분을 맞추려 하는 것	걱정하지 마, 다 잘 될거야.
심문·질문·탐문	부모 자신이 문제를 해결하는데 필요한 정보를 자녀로부터 얻으려 하는 것	
철화·주의돌림	자녀의 관심을 다른 데로 돌리려 하거나 부모 자신이 문제에서 회피하려 하는 것	지구를 떠나 버리게 하면 어떨까?

[출처] 이순형·민하영·권혜진 등(2010) 부모교육, 서울 : 학지사

- ▶ 당신이 주로 쓰는 걸림돌은 무엇인가?
- ▶ 왜 이런 방식을 주로 사용하는가?
- ▶ 어떻게 바꾸어 사용할 수 있을까?

3) 나-전달법과 너-전달법

- 목표 : 나-전달법과 너-전달법을 이해하고 게임과몰입 청소년의 행동이 부모에게 문제가 될 때 게임과몰입 청소년의 부모가 나-전달법을 사용할 있도록 연습한다.

- 절차

- 상담자는 게임과몰입 청소년의 부모와 함께 ‘나-전달법과 너-전달법’을 읽고 이 두 방법이 어떻게 다른지 이해할 수 있도록 설명한다.
- 상담자는 게임과몰입 청소년의 행동이 부모에게 문제가 될 때 게임과몰입 청소년의 부모가 나-전달법을 사용하여 본인의 의사를 전달할 수 있도록 연습한다.

나-전달법과 너-전달법

보통 부모는 자녀의 행동을 수용할 수 없을 때 짜증이 나고 섭섭하거나 화가 나는 등 내적인 감정을 느끼기 쉽다. 이때 부모는 자녀에게 해결메시지(“이렇게 해야 해”)를 주고 자녀의 행동을 수정하고자 하지만 이러한 접근은 매우 비효과적이다. 비효과적인 방법은 대부분 ‘너’로 시작한다. 하지만 부모가 스스로 어떤 감정을 가지고 있는지 솔직하게 전달한다면 자녀의 저항을 덜 일으킬 것이다. 나-전달법은 부모가 느끼는 감정과 생각을 ‘나’를 주어로 해서 자녀에게 솔직하게 전달하는 것이다. 이 방법은 부모에게 문제가 있는 경우 부모 자신의 생각과 감정을 효과적으로 자녀에게 전달할 수 있다.

상황	나-전달법	너-전달법
거실에서 뛰어다닌다.	뛰어 다니니까 바닥이 울려서 내 머리가 아프구나.	조용히 좀 다녀라.
밥을 먹지 않는다.	밥을 잘 먹으면 엄마는 정말 기쁠 것 같구나.	도대체 왜 밥을 안 먹는거니?
장난감을 정리하지 않는다.	장난감이 어지럽혀져 있어서 엄마가 청소하기 힘들구나.	너는 항상 놀고 나서 장난감을 정리하지 않더라.

[출처] 이순형 · 민하영 · 권혜진 등 (2010) 부모교육. 서울 : 학지사

나-전달법의 연습

나-전달법은 말을 시작할 때 '나'로 시작하는 것입니다.

구체적으로 첫 번째 빈칸에는 느낌의 원인 묘사 : 구체적으로

두 번째 빈칸에는 나에게 미친 영향 혹은 나의 생각 : 주관적 묘사

세 번째 빈칸에는 느낌 표현 : 구체적으로

예) 방을 정리하지 않는 자녀에게

“네가 방을 청소하지 않을 때, 엄마는 배려 받지 못하는 것 같아서 너무 화가 나!”

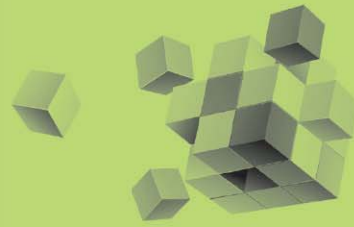
- 1) _____ 할 때 (나는) _____ 때문에 나는 (행복)하다.
- 2) _____ 할 때 (나는) _____ 때문에 나는 (긴장)되었다.
- 3) _____ 할 때 (나는) _____ 때문에 나는 (화가) 난다.
- 4) _____ 할 때 (나는) _____ 때문에 그게 나를 (불쾌하게) 만든다.
- 5) _____ 할 때 (나는) _____ 때문에 나는 (외로움을) 느낀다.

▶ 당신이 최근에 경험했던 상황을 하나 묘사해 보자.

▶ 그때 당신이 느꼈던 감정은 무엇인가?

▶ 왜 그런 감정을 느끼게 되었는가?

▶ 나 - 전달법을 사용하여 당신의 말을 만들어 보자.



부 록

- ¹/ 게임과몰입 상담사업 행정 및 관리활동
- ²/ 청소년 게임이용 종합실태조사 실시 설명문

부록 1. 게임과몰입 상담사업 행정 및 관리활동

1. 게임과몰입 상담사업 운영

1) 운영계획 수립

- 계획 수립은 게임과몰입 사업 운영의 첫 걸음임
- 1년간 게임과몰입 사업을 어떻게 진행할 것인지, 학부모, 교사, 학생대상의 프로그램은 어떤 주제로 어떻게 운영할 것인지, 상담개입활동은 어떻게 운영할 것인지, 심리평가활동은 어떤 방식을 진행할 지 등의 계획을 수립함
- 상담의 영역에 기초하여 학생, 학부모, 교사를 대상으로 한 요구조사와 실태조사 결과에 맞추어 수립해야 함
- 게임과몰입 상담과 진단척도 실시, 예방 및 개입프로그램, 부모교육, 자문활동을 반드시 포함하여야 함

(1) 학교실태 및 학교요구 탐색

- 모든 학교는 서로 다른 교육환경(가정환경, 학교환경, 지역사회분위기, 인근 활용시설 및 자원 등)에 처해있으며, 해결하고자 하는 현안 문제가 다를 수 있음
- 교육환경이 비슷하다 하더라도 학교관리자(교장, 교감)의 교육철학 및 시각에 따라 상담에 대한 요구가 달라질 수 있음

(2) 연간운영계획 수립

- 그 해의 사업방향과 운영에 관련하여 세부적인 계획을 세우고 그 계획에 따라서 모든 활동을 진행함
- 특히 프로그램이나 교육의 시기를 결정하는 것이 중요함. 따라서 각 학교에서 발간되는 학교에서의 교육계획 및 운영계획을 참고하여 학교와의 일정을 조율하는 것이 필요함

2) 예산수립 및 집행*

(1) 예산집행

- 예산집행은 세워진 운영계획과 예산수립에 의해서 이루어진다.
- 사업이나 프로그램을 실시할 경우 기안을 작성한 다음 센터장의 결재를 받고 사업을 진행한다.
- 예산집행은 내부 결재를 받은 기안에 따라 지출된다.

(2) 예산결산

- 예산을 집행할 때는 연말정산을 고려하여 계획에 따라 집행하도록 한다.
- 결산서를 작성할 때는 구체적이며 알아보기 쉽게 작성한다.
- 각종 세금계산서 및 영수증은 소요된 경비를 재원별로 명백히 정리하여 행정 담당자가 관리하도록 보관한다.

* 이는 각 Wee 센터의 예산체계에 따른 것이 원칙임. 여기서는 소요될 수 있는 예산항목을 제시함

2. 홍보활동

- Wee 센터의 게임과몰입 상담사업의 활성화를 위해서는 상담에 대한 학생 및 학부모, 교사들에 대한 적극적 홍보가 필요하다.
- 다양한 홍보방법을 통해 지역의 Wee 센터 게임과몰입 상담사업의 인지도 제고를 위해 노력해야 한다.

1) 청소년대상의 홍보

- Wee 센터의 게임과몰입 사업에 대한 안내
- 상담실 이용시간, 절차 및 방법
- 자료 및 여러 가지 정보 등
- 홍보물 제작, 학교행사를 이용한 홍보, 또래상담자 및 센터 이용학생을 통한 홍보 등

2) 교사 및 학부모 대상의 홍보

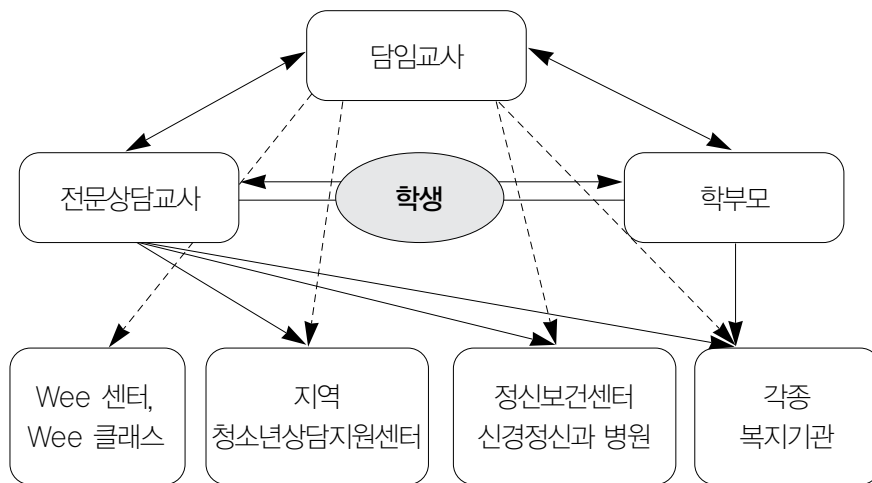
- 게임과몰입 상담 이해 및 학생지도 관련 문헌 및 정보안내
- 협조사항 등
- 자녀교육 및 지도 정보
- 학교와의 협력체제 유지 방법 등
- 학교와의 관계에서는 회의 및 실적보고, 학부모 대상의 가정통신문
- 기타 인터넷을 통한 홍보, 게시판 운영

3. 지역 및 관련기관 연계 필요성

1) 지역사회 연계망 구축

- 지역사회 내 전문가 및 관련기관 현황을 파악한다.
 - 지역 내 연계가 가능한 모든 관련기관을 파악한다.
 - 시·군·구 홈페이지, 지역청소년상담복지센터 등 유관기관의 연계기관 목록, 지역전화 번호부 등을 참고한다.

〈그림 7〉 상담이 필요한 학생을 위한 상담연계망



- 서비스 지원기관 및 내용을 구체적으로 조사한다.
 - 타 기관과의 연계를 위해서는 가장 먼저 이루어져야 하는 것이 정보파악이다. 먼저 관련 기관의 양질의 정보를 파악해야 연계여부를 판단할 수 있다. 연계를 할 경우, 연계할 기관, 수준, 기간, 방식을 결정할 수 있다.
 - 인터넷 검색, 전화, 방문, 소개 등을 통해 어떤 서비스가 제공되고 지원받을 수 있는 내용인지 상세히 확인한다.
 - 연계체계 구축을 위해 접촉해야할 부서와 시기를 파악한다.
- 전문가 및 관련기관에 대해 파악한 내용을 문서화 하여 정리한다.

- 조사한 기관에 대한 연계체제 구축 계획을 세운다.
 - 기관의 특성을 고려하여 접촉할 수 있는 방법 및 시기를 고려하여 구체적인 연계계획을 문서화한다.
- 각 기관과 연계체제를 구축한다.
 - 각 기관의 담당자와 면담을 통해서 연계가 필요한 사항을 제안하고 연계체제를 구축한다.
 - 각 기관과의 협의는 전화, 팩스, 방문 등을 통해 이루어질 수 있다.
 - 필요한 경우 공문을 발송한다.
 - 교사, 자원봉사자, 지역청소년상담복지센터, 수퍼바이저 등의 인적 관계망을 적극적으로 활용한다.
- 연계 협의가 이루어진 기관을 대상으로 연계 풀을 구성한다.
 - 서비스 지원기관 및 서비스 내용의 리스트를 작성하여 필요한 경우에 신속하게 연계가 이루어질 수 있도록 한다.

2) 전문기관으로의 의뢰

(1) 상담의뢰를 하기 위해서는

- 학생에게 의뢰의 필요성을 설명하고, 다른 기관에서 상담을 받아야 함을 설득한다.
- 자신이 원하는 도움이 교내에 마련되지 않았고, 이 경우 보다 전문적인 기관에서 상담을 받을 수 있음을 알린다.
- 학생을 의뢰 시 의뢰사유와 심리검사 자료, 상담회기 요약 등을 의뢰기관에 보낼 수 있음을 알리고 동의를 얻는다.

- 특히 신경정신과 등의 병원을 이용할 경우 병원치료의 필요성을 설명하여 부모와의 동의를 받는 것이 중요하다. 병원치료에 대해서 상담자 역시 필요성을 납득할 수 있어야 하며, 이를 설득하는 것이 중요하다.

(2) 지역사회 네트워크의 이용

- 센터 안에서의 한정적인 자원을 활용한 서비스는 한계가 있다. 따라서 지역사회의 전문적인 서비스를 연계하면 그 효과를 증진시킬 수 있다.
- 청소년은 발달적, 환경적 특징에 의해 한 가지 문제보다는 다양한 문제를 복합적으로 지니고 있는 경우가 많다. 지역사회의 보다 전문적인 기관연계를 통해 통합적, 포괄적 서비스를 제공하면 복합적 문제해결이 가능하다.

부록 2. 청소년 게임이용 종합실태조사 실시 설명문

[부록2-1] 청소년 게임이용 종합실태조사 실시 설명문(Wee 센터용)

1. 실시 대상 별 질문지 구분

실태조사 질문지는 초등학생을 대상으로 한 질문지(‘초등학생’ 게임이용 종합실태조사)와 중·고등학생을 대상으로 한 질문지(‘청소년’ 게임이용 종합실태조사)가 있습니다. 대상에 맞추어 해당 학교에 질문지를 배포해 주십시오.

2. 질문지 종류

질문지는 ‘AM’과 ‘MA’ 두 종류로 구성됩니다(질문지 오른쪽 상단 표시). 질문지의 CSG척도는 게임선용 진단척도(AGUS)와 문제적 게임이용 진단척도(MGUS)로 구성되는데, 두 가지 척도를 측정하는 순서에 따라 ‘AM’(AGUS-MGUS 순서)과 ‘MA’(MGUS-AGUS 순서) 두 종류로 구분한 것입니다. 이는, AGUS와 MGUS 실시 순서가 응답에 영향을 줄 수 있기 때문이므로 해당 학교 별로 반드시 두 가지 질문지를 동수(同數)로 구성하여 배포해주시기 바랍니다(예 : AM 500부, MA 500부).

3. 실시 전 환경조성

질문지 실시 전, 응답의 비밀을 유지할 수 있도록 주의를 기울여주실 것을 부탁드립니다. 특히, 다수의 학생들이 동시에 응답하는 경우 서로의 응답을 볼 수 없도록 안내해주시기 바랍니다. 또한 해당 학교의 조사 실시자가 학생들에게 실태조사의 목적을 설명(청소년들의 게임이용 실태를 파악하기 위한 것)하고, 본 조사가 누가 ‘문제아’ 이거나 ‘게임중독자’ 인지 알아내기 위한 것이 아님을 인식시키도록 안내해주시기 바랍니다. 더불어 본 조사가 학생들의 개인비밀이나 문제행동을 알아내어 처벌하기 위한 것도 아님을 함께 인식시키도록 안내해주시기 바랍니다. 이 점은 학생들의 응답에 중요한 영향을 미칠 수 있으니 해당 학교에서 직접 조사를 실시하시는 선생님께 반드시 전달해주시기 바랍니다.

4. 질문지 실시

학교에서 조사를 실시하는 선생님께서 질문지 첫 페이지 안내문을 직접 읽어주시고, 학생들이 질문지의 해당 부분을 따라 읽도록 안내 부탁드립니다. 더불어 불성실 응답(한 번호로만 답하거나, 응답을 하지 않았거나, 질문을 제대로 읽지 않고 답하거나, 거짓으로 응답하는 등)이 없도록 선생님들께서 다시 한 번 주의를 환기시켜 주시기를 부탁드립니다.

[부록2-2] 청소년 게임이용 종합실태조사 실시 설명문(조사실시자 용)

1. 실시 대상 별 질문지 구분

실태조사 질문지는 초등학생을 대상으로 한 질문지(‘초등학생’ 게임이용 종합실태조사)와 중·고등학생을 대상으로 한 질문지(‘청소년’ 게임이용 종합실태조사)가 있습니다. 선생님 학교에 해당 질문지가 정확히 배포되었는지 확인해주시기 바랍니다.

2. 질문지 종류

질문지에 제시된 CSG척도는 게임선용 진단척도(AGUS)와 문제적 게임이용 진단의 학교에는 해당 Wee 센터에서 이미 질문지를 분류하여 AM 또는 M척도(MGUS)를 측정하는 순서에 따라 ‘AM’ (AGUS-MGUS순서)과 ‘MA’ (MGUS-AGUS 순서) 두 종류로 구분합니다(질문지 오른쪽 상단 표시). 선생님A로 표기된 질문지가 배포되었으니, 이 점 양지하시기 바랍니다.

3. 실시 전 환경조성

질문지 실시 전, 응답의 비밀을 유지할 수 있도록 주의를 기울여주실 것을 부탁드립니다. 특히, 다수의 학생들이 동시에 응답하는 경우 서로의 응답을 볼 수 없도록 안내해주시기 바랍니다. 또한 학생들에게 실태조사의 목적을 설명(청소년들의 게임이용 실태를 파악하기 위한 것)하시고, 본 조사가 누가 ‘문제아’이거나 ‘게임중독자’인지 알아내기 위한 것이 아님을 인식하도록 도와주시기 바랍니다. 더불어 본 조사가 학생들의 개인비밀이나 문제행동을 알아내어 처벌하기 위한 것도 아님을 함께 인식하도록 협조해주시기 바랍니다. 이 점은 학생들의 응답에 중요한 영향을 미칠 수 있으니 선생님께서 반드시 전달해 주실 것을 부탁드립니다.

4. 질문지 실시

선생님께서 질문지 첫 페이지 안내문을 직접 읽어주시고, 학생들이 질문지의 해당 부분을 눈으로 따라 읽도록 해주시기 바랍니다. 더불어 불성실 응답(한 번호로만 답하거나, 응답을 빼먹거나, 질문을 제대로 읽지 않고 답하거나, 거짓으로 응답하는 등)이 없도록 선생님들께서 다시 한 번 주의를 환기시켜 주시기를 부탁드립니다.

참고문헌

- 교육과학기술부(2008). 학교안전통합시스템구축운영계획변경(안). 교육과학기술부
- 교육과학기술부(2010). Wee 프로젝트추진계획(안). 교육과학기술부
- 박승민, 조영미, 김동민(2011). 청소년 인터넷 중독의 이해와 상담. 학지사
- 배주미, 양윤란, 김은여(2009). 자살위기청소년 상담개입프로그램 상담자 매뉴얼. 한국청소년상담원
- 배주미, 이은경, 허지은(2009). 가출청소년을 위한 단기쉼터 초기사정매뉴얼 개발. 한국청소년상담원
- 오혜영, 공윤정, 박현진, 김범구, 이정실, 최영희, 양대희(2012). 학업중단청소년 유형별 상담매뉴얼. 한국청소년상담복지개발원
- 이은경, 김동민, 양난미(2011). Wee 센터 게임과몰입 예방·상담 운영매뉴얼. 한국콘텐츠진흥원
- 장재홍(2007). 국내외 게임중독과 관련된 연구현황조사. 한국게임산업개발원
- 장재홍, 이은경, 장재홍(2009). 청소년 게임과몰입 집단상담 운영매뉴얼 - 개정판. 한국게임산업개발원
- 최훈석, 김교헌, 노국향(2012). 게임과몰입 위험군 청소년 개입프로그램 매뉴얼. 한국콘텐츠진흥원
- 최훈석, 김교헌, 김금미, 박준호 외(2011). 게임과몰입군 청소년 개입 프로그램 매뉴얼. 한국콘텐츠진흥원
- 한국게임산업개발원(2004). 게임환경 변화에 따른 게임몰입 [중독]의 추세와 의미. 한국게임산업개발원
- 한국교육개발원(2010). Wee 프로젝트 운영모델 개발연구 워크숍 자료집. 한국교육개발원 Wee 프로젝트 연구특임센터
- 한국콘텐츠진흥원(2009). 게임이용에 대한 인식 및 행동진단 척도 개발(2차년도). 한국콘텐츠진흥원
- 한국콘텐츠진흥원(2011). 대한민국게임백서. 한국콘텐츠진흥원
- 한국정보화진흥원(2011). 인터넷 이용실태조사. 한국정보화진흥원
- 한국콘텐츠진흥원(2012). 2011년 콘텐츠 산업통계. 한국콘텐츠진흥원
- 현명호, 장재홍, 정태연, 주해원, 전해연, 강민주(2006). 청소년 게임과몰입 상담·치료 프로그램 개발. 한국게임산업개발원.
- 황순길, 이형초, 조규필, 오혜영, 두진영, 이윤희(2010). 인터넷 중독 기숙형 치료학교 프로그램 개발연구. 한국청소년상담원
- 황순길, 정현주, 이은경, 김범구, 양대희(2011). 학업중단청소년 기숙형 대안캠프 프로그램 매뉴얼. 한국청소년상담원

KOCCA 연구보고서 13-06

Wee 센터 게임과몰입 상담 운영매뉴얼

집필진 박옥식 • 청소년폭력예방재단 총장
조희원 • 청소년폭력예방재단 상담치료센터 소장
이은경 • 책임연구원(명지대학교 청소년지도학과 부교수)
송미경 • 연구원(서울여자대학교 교육심리학과 교수)
이동훈 • 연구원(부산대학교 교육학과 부교수)
양난미 • 연구원(경상대학교 사회과학대학 심리학과 조교수)

편집·간사 김주희 • 청소년폭력예방재단 상담치료센터
김수연 • 청소년폭력예방재단 상담치료센터

발행인 홍상표

발행일 2013년 2월 26일

발행처 한국콘텐츠진흥원

발행담당 게임문화산업팀 김일 팀장, 전영환 대리

주소 서울시 마포구 상암동 월드컵 북로 400(상암동 1602) 한국콘텐츠진흥원 13층

전화 02. 3153. 1483(대표)

팩스 02. 3153. 1117

e-mail excel@kocca.kr / insa@kocca.kr

ISBN 978-89-6514-265-2 *비매품

㉞ 본 보고서 내용의 무단전재를 금하며, 가공·인용할 때에는 반드시 출처를 밝혀주시기 바랍니다.

