

통합적 접근의 집단상담 프로그램이 청소년의 자기통제력과 영성 및 인터넷 중독에 미치는 효과*

김사라형선[†]

침례신학대학교 상담심리학과

본 연구에서는 통합적 접근의 집단상담 프로그램이 인터넷 중독 고위험 중학생의 자기통제력과 영성 및 인터넷 중독에 효과가 있는지 검증하고자 하였다. 연구 대상은 프로그램에 자발적 참여 의사를 보인 신청자 들 중, 인터넷 중독 검사에서 고위험군(심각한 중독수준)으로 나타난 24명으로, 실험집단과 통제집단에 각각 12명씩 배정하였다. 프로그램은 총 8회기로 구성되었고, 각 회기는 총 70분 동안 진행되었다. 실험집단에는 통합적 접근의 집단상담 프로그램을 실시하였고, 통제집단에는 자유로운 활동을 하게 하였다. 프로그램의 효과 검증을 위해 사전, 사후, 추후, 총 3번에 걸쳐 자기통제력 척도, 영성 척도, 인터넷 중독 척도를 실시하였다. 자료 분석을 위해서는 SPSS/21.0 프로그램을 사용하여 독립표본 *t*검정과 종속표본 *t*검증을 하였다. 검증결과, 실험집단은 통제집단에 비해 프로그램 사후에 자기통제력과 영성 수준이 유의하게 증가하였고, 인터넷 중독 수준은 유의하게 감소하였다. 또한 프로그램 종료 6주 후에도 그 효과가 지속되었다. 이러한 연구결과들은 통합적 접근의 집단상담 프로그램이 인터넷 중독 고위험군의 자기통제력, 영성 기능을 향상시키고, 인터넷 중독 문제 개선에 도움이 될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 중독, 자기통제력, 영성, 인터넷 중독, 통합적 접근 집단상담 프로그램

* 본 논문은 2017년도 침례신학대학교 교내 연구비 지원을 받아 연구되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김사라형선, 침례신학대학교 상담심리학과, (34098) 대전시 유성구 복유성대로 190

Tel : 042-828-3351, E-mail : khsahm@hanmail.net

인터넷이 발달되면서 청소년들의 인터넷 중독이 심각한 사회문제로 대두되었다(Young & Suler, 1998; 김덕모, 2003; 안차수, 2005; 이현아, 2004; 장재홍, 신효정, 2003). 인터넷을 과도하게 사용하는 청소년은 안구건조증, 수면 장애가 생기며(한국정보화 진흥원, 2016), 학업 성적 저하, 대인관계 문제, 공격성, 우울, 불안 등이 나타난다(Akin & Iskender, 2011; 조성상, 이서원, 2006). 특히 청소년은 성인에 비해 컴퓨터 사용능력이 뛰어나 인터넷 중독에 빠질 가능성이 높아(이영선 외, 2011), 청소년의 인터넷 중독 문제를 간과해서는 안 될 것이다.

인터넷 중독과 관련하여 많은 치료적 변인들이 연구되고 있으며 자기통제력이 치료 변인 중 하나로 제시되었다. 자기통제력은 자신의 행동과 감정을 스스로 통제하고 유혹을 조절하여 자신의 목표를 달성하게 하는 동기 기제이다. 이에 자기통제력이 높은 사람은 인터넷 사용을 통해 얻는 즐거움에서 벗어나 현실 생활에 적응할 수 있는 자기조절 능력이 있지만, 자기통제력이 부족한 사람은 조절능력이 부족해 인터넷 사용을 중단하는 힘이 약하다(Tangney, Baumeister & Boone, 2004). 자기통제력이 높은 청소년은 인터넷 중독 점수가 낮으나, 자기통제력이 낮은 청소년은 인터넷 중독 점수가 높아(이선경, 2001) 인터넷에 의존하거나 과도하게 사용하는 경향이 있어 중독으로 이어질 가능성이 크다(송원영, 1999).

자기통제력은 인터넷의 과도한 사용과 중독을 조절할 수 있는 변인으로(Tangney et al., 2004; Young & Rodgers, 1997; 정병일, 박희서, 2014), 인터넷 중독 치료나 예방에 매우 중요한 변인이다(정서림, 유형근, 남순임, 2014). 이에 인터넷 중독을 예방하거나 치료하기 위해서는 자기통제력을 증진시키는 것이 필요한

요소임을 알 수 있다.

중독의 또 다른 치료 변인으로 영성이 제기되고 있다. 특히 알코올 중독 치료인 AA는 중독의 어려움을 성공적으로 극복하기 위해서 영성을 다루어야 한다고 제시하고 있다(Kelly, 1995; Richards & Bergin, 1997). 기존의 심리치료에서는 중독의 치료목표 중 하나가 자기통제력 증진이었는데, AA에서는 개인의 통제 능력보다는 자신의 무력함을 인정하고 하나님 의 인도하심을 믿을 때 진정한 치료가 일어난다며 영성의 중요성을 강조했다(Fukuyama & Sevig, 1999).

중독 뿐 아니라 다른 심리치료 영역에서도 영성을 치료적 변인으로 제시했다(Worthington, et. al., 1996). 영성은 내담자가 정서적으로 어려운 문제를 견디는 힘을 주고 심리치료에 효과가 있으며(Pargament & Saunders, 2007), 상담의 지속성도 높인다고 하였다(Curtis & Davis, 1999). 이외에 다른 연구들(Kelly, 1995; Richards & Bergin, 1997)에서도 내담자의 어려움을 성공적으로 치료하기 위해서는 내담자의 영적 문제들을 다루어야 한다고 제안하고 있다. 이에 청소년의 인터넷 중독을 감소시키기 위해서 자기통제력 뿐 아니라 영성 또한 증진시켜야 함을 알 수 있다.

인터넷 중독을 예방하거나 치료하는 방안으로 많은 연구들이 진행되고 있다. 그 중 청소년 중독 치료 프로그램으로는 현실요법 집단 상담 프로그램(신현명, 2001)과 인지행동 치료 프로그램(이형초, 2001), 집단치료 프로그램(권희경, 권정혜, 2002) 등이 제시되었다. 중독 예방 프로그램으로는 장재홍 등(2002)의 청소년 인터넷 중독 예방 프로그램, 이현아(2004)의 시간관리 교육 프로그램 등이 있다. 안차수(2005)는 기존 예방 프로그램이 교육적이며 강

요적이라고 지적하면서 흥미와 오락 및 동영상 등을 추가하여 프로그램의 효과를 검증하기도 하였다.

기존의 중독에 관련된 프로그램들을 보면 자기통제력 증진을 통한 치료가 대부분이었고 영성의 중요성에도 불구하고 영성을 포함한 프로그램은 거의 없는 실정이며, 또한 대부분의 프로그램이 한 가지 기법을 적용해 구성하였다. 이에 본 연구에서는 자기통제력 증진 뿐 아니라 영성 증진을 포함한 집단상담 프로그램을 개발하고자 하였으며, 한 가지 기법이 아닌 통합적 접근을 시도하고자 하였다. 프로그램을 통합적으로 구성하는 이유는 중독의 치유에 통합적인 접근이 필요하다는 연구들(Miller, 1999; Propst, 1982)에 근거해서이다. 본 연구에서의 통합적 접근이란 Norcross와 Goldfried(2005)가 주장한 통합적 유형 중 기술적 절충주의 유형을 사용하여 다양한 치료기법을 이론에 구애받지 않고 절충하여 사용하는 것을 의미한다.

통합적 접근의 집단상담 프로그램은 청소년의 인터넷 중독 감소와 자기통제력 증진, 영성 증진을 위해 현실치료, 인지행동치료, 영성치료의 장점들을 절충하여 구안하였다. 현실치료를 선택한 이유는 청소년들이 충동적인 행동을 조절하기 위해 그들의 욕구가 무엇인지 스스로 탐색하고 욕구를 해소하기 위한 해결책을 스스로 찾아 계획을 세울 수 있기 때문이다. 또한 중독이 본인의 선택이라는 것을 깨닫고 책임감 있는 선택을 하게 될 때 인터넷 중독에서 벗어날 수 있기 때문이다(백점순, 2005).

인지행동치료를 사용한 근거는 자기통제력이 약한 청소년이 왜곡된 인지를 수정하고 중독을 대처할 수 있는 대안을 찾을 때 중독에

서 벗어날 수 있다는 연구에 근거해서이다(이정화, 손정락, 2008). 인터넷 중독 청소년이 편견과 왜곡된 인지를 수정하고 올바른 대안을 찾아 긍정적인 행동을 하게 되면 중독 문제로 부터 벗어날 수 있을 것이라 판단된다.

영성치료를 선택한 이유는 내담자의 문제를 성공적으로 극복하기 위해서는 내담자의 영적 문제들을 다루어야 한다는 연구들(Kelly, 1995; Richards & Bergin, 1997)과 영성은 내담자가 정서적으로 어려운 문제를 견디어 내는 힘을 주고 치료 효과가 있다는 연구(Pargament & Saunders, 2007)에 근거해서이다. 본 연구에서의 영성은 기독교적 영성을 의미하며 찬양과 기도를 통해 진행 될 것이다.

이에 본 연구의 목적은 청소년의 인터넷 중독을 감소시키고 자기통제력과 영성을 증진시키는 통합적 접근의 집단상담 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하는 것이다. 통합적 접근의 집단상담 프로그램에서 효과가 나타난다면 청소년의 인터넷 중독 치료를 위한 프로그램으로 청소년 상담 복지센터나 인터넷 중독 센터, 교회 같은 종교기관에서 사용될 수 있을 것이다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제는 첫째, 통합적 접근의 집단상담 프로그램이 자기통제력 증진에 효과가 있는가? 둘째, 영성을 증진시키는데 효과가 있는가? 셋째, 인터넷 중독 감소에 효과가 있는가? 넷째, 통합적 접근의 집단상담 프로그램이 추후에도 효과가 있는가? 이다.

연구방법

연구 대상

본 연구의 대상은 K시에 있는 S상담소에 기독교 중학생을 대상으로 3주간 공고를 내고 신청자를 받았다. 신청자 90명 중에서 인터넷 중독 검사를 실시하여 점수가 70점 이상이고 자발적 참여의사가 있는 학생을 선별하여 부모의 동의를 받은 후 24명을 선정하여 실험집단에 12명 통제집단에 12명 씩 배정하였다.

연구 대상 중 실험집단의 중 1은 7명(58%), 중 2는 4명(33%), 중 3은 1명(8%)이었고, 통제집단의 중1은 6명(50%) 중2는 5명(42%) 중 3은 1명(8%)이었다. 성별을 보면 실험집단의 남학생은 8명(67%), 여학생은 4명(33%), 통제집단의 남학생은 8명(67%), 여학생은 4명(33%)이었다.

연구처치 프로그램: 통합적 집단상담 프로그램

통합적 집단상담 프로그램의 구성 절차

통합적 집단상담 프로그램은 김주현(2005)의 개발모형 절차에 의해 구성되었다. 개발절차는 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 5단계를 거쳐 진행되었다. 먼저 분석단계에서는 인터넷 중독과 중독 관련 논문들을 탐색하였으며, 기존의 인터넷 중독에 효과가 있었던 기법들을 분석하였다. 이 단계에서 자기통제력과 영성이 중독치료에 아주 중요한 변인임을 발견하였다. 둘째, 설계단계에서는 인터넷 중독 치료 기법들의 분석결과를 중심으로 인터넷 중독에 효과가 있었던 인지치료와 현실치료를 선정하였고, 그것들의 장점들을 토대로 프로그램을 구성하였다. 또한 중독치료에 효과가 있는 기독교 영성치료를 추가하였다.

셋째, 개발 단계에서는 프로그램의 목표와 회기별 활동들을 구성하였다. 이외 프로그램

의 타당성을 높이기 위해서 집단상담 전문가, 청소년상담 전문가, 중독상담 전문가, 전문상담가, 각 1명씩 상담전문가 총 4명의 평가와 자문을 받아 프로그램을 구성하였다. 전문가들은, 청소년의 집단상담 프로그램은 60분 전·후가 효과적이며 영상매체 활용이 효과적이라는 의견을 제시하였다. 이에 본 연구자는 전문가들의 의견을 반영하여 집단상담 프로그램을 70분으로 조정하였고, 영상보기 활동도 추가하였다. 이외에도 인지행동치료는 청소년들에게 쉽게 지루해질 수 있고 과제물 이행을 수행하지 않을 때 프로그램의 효과를 낮출 수 있다는 것을 제시하여 인지행동 치료를 2회기만 편성하였다.

넷째, 실행 단계에서는 통합적 집단상담 프로그램을 실험집단을 대상으로 전문상담가인 연구자가 직접 실시하였고, 통제집단은 석사학위소지 상담 전문가의 통제 하에 자유로운 활동을 하게 하였다. 마지막 평가 단계에서는 실험집단과 통제집단을 대상으로 실시한 사전검사와 동일한 검사들을 실시하여 프로그램의 효과를 검증하였고, 프로그램 종료 6주 후에 동일한 검사들을 실시하여 추후효과도 검증하였다.

프로그램의 구성내용

통합적 접근의 집단상담 프로그램은 오리엔테이션(1회기), 현실요법(2~5회기), 인지·행동치료(6, 7회기), 마무리(8회기)로 구성되었으며 매회기 마다 영성치료의 적용으로 시작과 끝에 찬양 활동과 기도로 구성되었다. 각 회기는 인사나누기(5분), 찬양(10분), 치료적 활동(30분), 소감나누기(20분), 마무리(5분), 총 70분으로 구성되었다. 주요 활동에는 치료적 활동, 영상보기, 활동지 하기, 소감나누기 등이 있다.

표 1. 통합적 접근의 집단상담 프로그램의 목표와 활동

회기	단계	목표	활동
1	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적 이해하고 규칙 정하기 · 집단 구성원 간에 친밀감을 형성하기 · 인터넷 중독 이해하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 찬양 · 사전검사 · 프로그램에 대한 오리엔테이션 듣기 · 별칭 정하고 자신에 대한 소개한다. · 인터넷 중독을 해결하기 위한 목표 세우기. · 인터넷 중독에 대한 강의 듣기. · 목표를 이루기 위한 기도문 작성하기
2	욕구(W) 탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 자기의 기본욕구 알기 · 자기의 좋은 세계 탐색하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 찬양 · 과제물 나누기 · 5가지 기본 욕구와 좋은 세계에 대해 강의 듣기 · 게임을 통해 자신의 욕구가 무엇인지 발견하는 활동하기 · 인터넷과 관련 된 좋은 세계 탐색 활동하기 · 그룹 토의 하고 나누기 · 기도문 읽고 기도하기
3	행동(D) 탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구를 충족시키기 위한 행동들 탐색하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 찬양 · 과제물 나누기 · 욕구를 충족시키기 위해 해온 행동들 탐색 활동하기 · 좋은 세계와 지각된 세계와 차이가 날 때 하는 행동 탐색하는 활동하고 나누기 · 기도문 읽고 기도하기
4	평가(E)	<ul style="list-style-type: none"> · 선택이론 이해하기 · 욕구를 이루기 위해 했던 행동들 평가하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 찬양 · 과제물 나누기 · 선택이론에 대한 강의 듣기 · 인터넷 사용패턴 적어보기 · 욕구를 위해 선택했던 행동들을 평가하기 · 행동 관찰 목록을 작성해 보기 · 원하는 삶과 현실의 삶을 비교해보기 · 기도문 읽고 기도하기
5	계획(P) 하기	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구충족을 위한 대안활동 계획하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 찬양 · 과제물 나누기 · 게임을 중단하기 위해 할 수 있는 대안 활동 찾기 · WDEP 활동지를 통해 계획 세워 보기 · 자신의 삶에 대한 의미를 생각하는 시간을 갖고 집단원 들과 나누기 · 기도문 읽고 기도하기

표 1. 통합적 접근의 집단상담 프로그램의 목표와 활동 (계속)

회기	단계	목표	활동
6	왜곡된 사고 탐색 및 수정	· 자신의 인지적 왜곡 찾기 · 잘못된 사고를 합리적 사고로 수정하기	· 찬양 · 과제물 나누기 · 자동적 사고와 인지적 왜곡에 대한 강의듣기 · 인터넷 게임을 하게끔 하는 자동적 사고 찾아보기 · 자동적 사고 안에 있는 인지적 왜곡을 발견하여 적어보기 · 잘못된 사고를 합리적 사고로 바꾸어 보기 · 기도문 읽고 기도하기
7	행동수정	· 대안행동 찾기 · 이완 기술 배우기	· 찬양 · 과제물 나누기 · 인터넷 중독 관련 영상보기 · 인터넷을 하고 싶을 때 할 수 있는 대안 행동 찾기 · 대안행동들의 실현가능성 평가해 보기 · 대안 행동 계획표 작성하기 · 인터넷 사용을 멀리할 지지 기반 찾기 · 이완 기술을 배우고 적용해 보기 · 기도문 읽고 기도하기
8	추후 상황 대비 및 종결	· 프로그램 성과나누기 · 추후만남 계획하기	· 찬양 · 인터넷 중독 관련 영상보기 · 후에 인터넷 사용의 유혹이 제기 될 때 할 수 있는 대처 방법 나누기 · 서로의 변화된 모습에 대해 피드백 받기 · 추후모임을 결정하기 · 사후검사 하기 · 기도문 읽고 기도하기

연구절차

통합적 접근의 집단상담 프로그램의 실시 절차는 다음과 같다. 첫째, 사전검사는 2017년 4월 22일 프로그램 시작하는 날에 검사자의 취지를 충분히 설명하고 실험집단과 통제집단 모두에게 자기통제력 척도, 영성 척도, 인터넷 중독 척도를 실시하였다. 둘째, 통합적 접근의 집단상담 프로그램은 2017년 4월 22일부터 6월 10일까지 매주 토요일 저녁 8시부터 9시

10분까지 각 회기 당 70분씩 8주 동안 K시에 있는 S상담소에서 실험집단을 대상으로 실시하였다. 본 연구자가 실험집단을 대상으로 프로그램을 직접 실시하였고, 상담전공 석사학위소지 전문상담사가 동일한 시간에 통제집단을 대상으로 이야기나 독서 등 자유로운 활동을 하게 하였다. 셋째, 2017년 6월 10일, 프로그램 마지막 날에 실험집단과 통제집단 모두에게 사전검사와 동일한 검사들을 실시하였다. 그리고 추가로 프로그램에 대한 소감문을 작

성하도록 하였다. 마지막으로, 추후검사는 프로그램이 끝나고 6주 후인 2017년 7월 22일에 사전·사후검사와 동일한 검사들을 실험집단과 통제집단에 실시하였다.

연구도구

자기통제력 척도

자기통제력 측정도구는 Gottfredson과 Hirschi (1990)의 자기통제력 척도를 이계원(2001)이 수정·보완한 것을 사용하였다. Likert식 5점 척도를 이용하고 총 20문항으로 이루어진 본 검사지는 장기적인 만족을 추구하는 정도에 관한 10개의 문항과 즉각적인 만족을 추구하는 정도에 관한 10개의 문항으로 구성되어 있다. 이 중 즉각적인 만족 추구에 관한 문항은 역코딩 하였다. 점수가 높을수록 자기통제력 수준이 높다고 할 수 있다. 본 검사지의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었다.

영성 척도

영성을 측정하기 위하여 Paloutzian과 Ellison (1982)이 개발한 영적안녕 척도(SWBS)를 최상순(1990)이 번안하고 신동민(2013)이 5점 척도로 수정한 것을 사용하였다. 영성 척도는 두 개의 하위척도로 구성되는데 하나는 하나님과의 관계에서 안녕감을 갖는 종교적 영적 안녕 부분이고 다른 하위척도는 삶의 의미와 목적에 초점을 두는 것으로 구성되어 있다. 영적 안녕척도는 총 20개의 5점 리커트식 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 영성의 수준이 높은 것으로 해석한다. 본 검사지의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었다.

인터넷 중독 척도

인터넷 중독 척도는 Young(1996)이 개발하고 박영희(2002)가 번안한 인터넷 중독 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항의 5점 리커트식 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 인터넷 중독 성향이 높다고 할 수 있다. 70~100점은 심각한 중독 수준, 40~69점은 중독 예방이 필요, 20~39점은 비 중독자로 구분된다. 본 검사지의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .86$ 이었다.

자료분석

본 연구의 자료를 분석하기 위해서 SPSS/WIN 21.0 Program을 활용하여 통계 처리하였다. 통합적 접근의 집단상담 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단이 동질 집단임을 검증하기 위하여 독립표본 t 검증을 실시하였다. 프로그램 실시 후 사후검사에서 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독, 자기통제력, 영성의 점수 차이를 검증하기 위해서는 독립표본 t 검증을 실시하였다. 또한 실험집단의 사전점수와 사후점수의 차이, 통제집단의 사전점수와 사후점수의 차이를 분석하기 위해 종속표본 t 검증을 실시하였고, 추후검사에서 종속표본 t 검증을 실시하였다.

연구결과

통합적 접근의 집단상담 프로그램의 효과검증

통합적 접근의 집단상담 프로그램 실시 전 집단 간 차이검증

통합적 접근의 집단상담 프로그램을 실시하

표 2. 프로그램 실시 전 집단 간 동질성 검사

	실험집단(N = 12)		통제집단(N = 12)		t
	M	SD	M	SD	
자기통제력	1.68	.16	1.71	.14	-3.96
영성	1.72	.24	1.85	.13	-1.57
인터넷 중독	76.83	4.52	79.5	4.71	-1.41

기 전에 실험집단과 통제집단의 집단 간의 동질성을 검증하기 위하여 두 집단에 사전검사를 실시하고, 독립표본 t 검증을 통해 분석하였다. 동질성 검증을 한 것은 프로그램 실시 전에 두 집단의 특성이 같다는 가정이 성립해야만 프로그램의 효과를 정확하게 검증할 수 있기 때문이다. 표 2에서 보는 바와 같이 모든 척도에서 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 실험집단과 통제집단이 동질집단이라고 할 수 있다.

통합적 접근의 집단상담 프로그램 실시 후 사후 검사에 있어서 집단 간 차이

통합적 접근의 집단상담 프로그램을 실시한 후에 실험집단과 통제집단의 집단 간에 인터넷 중독, 자기통제력, 영성에서 유의한 효과가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였고, 그 결과는 표 3에 제시하였다.

통합적 접근의 집단상담 프로그램을 실시한 후에 표 3에서 볼 수 있는 바와 같이 실험집단과 통제집단의 자기통제력($t = 20.96$), 영성($t = 41.03$), 인터넷 중독($t = -14.05$)이 $p < .001$ 수준에서 유의미한 차이가 있었다. 이것은 통합적 접근의 집단상담 프로그램이 청소년의 인터넷 중독을 낮추고 자기통제력과 영성을 증진시키는데 효과적이라 해석할 수 있다.

통합적 접근의 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단 내 사전-사후 차이

통합적 접근의 집단상담 프로그램의 효과를 세부적으로 알아보기 위하여 종속표본 t 검증을 실시하여 실험집단의 사전점수와 사후점수의 차이, 통제집단의 사전점수와 사후점수의 차이를 비교하였고 그 결과를 표 4에 제시하였다.

표 3. 프로그램 실시 후 사후검사에 있어서 집단 간 차이

	실험집단(N = 12)		통제집단(N = 12)		t
	M	SD	M	SD	
자기통제력	3.77	.28	1.68	.19	20.96***
영성	4.50	.18	1.83	.13	41.03***
인터넷 중독	44.16	5.54	80.41	7.01	-14.05***

*** $p < .001$.

표 4. 프로그램 실시 후 집단 내 사전-사후 차이

		실험집단(N = 10)		<i>t</i>	통제집단(N = 12)		<i>t</i>
		M	SD		M	SD	
자기 통제력	사전	1.68	.16	-20.98***	1.71	.14	.34
	사후	3.77	.28		1.68	.19	
영성	사전	1.72	.24	-29.27***	1.85	.13	2.89
	사후	4.50	.18		1.83	.13	
인터넷 중독	사전	76.83	4.52	36.76***	79.50	4.71	-.77
	사후	44.16	5.54		80.41	7.01	

*** $p < .001$.

표 4에서 보는 바와 같이 통합적 접근의 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단의 자기통제력($t = -20.98$), 영성($t = -29.27$), 인터넷 중독($t = 36.76$)이 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 통제집단의 사전점수와 사후점수는 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 통합적 접근의 집단상담 프로그램을 실시한 실험집단에서만 유의미한 효과가 나타난 것은 통합적 접근의 집단상담 프로그램이 청소년의 우울과 스트레스를 낮추고 자살생각을 낮추는데 효과적이라 해석할 수 있다.

통합적 접근의 집단상담 프로그램의 추후효과 검증

통합적 접근의 집단상담 프로그램의 효과가 지속적인지를 알아보기 위하여 사후검사 6주 후에 실험집단과 통제집단에 추후검사를 실시하였고, 종속표본 t 검증으로 실험집단 내 사전점수와 추후점수의 차이, 통제집단의 집단 내 사전점수와 추후점수의 차이를 살펴보았다.

표 5에서 보는 바와 같이, 추후검사를 실시한 결과 실험집단에서만 자기통제력, 영성, 인터넷 중독에서 유의미한 차이가 나타났다. 따라서 통합적 접근의 집단상담 프로그램은 자

표 5. 실험집단과 통제집단 간 사전-추후 검사 차이

	실험집단(N = 12)				<i>t</i>	통제집단(N = 12)				<i>t</i>
	사전		추후			사전		추후		
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
자기통제력	1.68	.16	3.52	.16	-35.40***	1.71	.14	1.61	.17	1.43
영성	1.72	.24	4.27	.19	-25.42***	1.85	.13	1.77	.20	1.26
인터넷 중독	76.83	4.52	37.25	2.26	-32.24***	79.50	4.71	78.91	5.16	1.24

*** $p < .001$.

기통제력, 영성, 인터넷 중독에 있어 프로그램 종료 후 6주까지도 그 영향이 지속되고 있다고 할 수 있다.

논의 및 결론

본 연구에서는 통합적 접근의 집단상담 프로그램을 실시하여 청소년의 자기통제력과 영성 및 인터넷 중독에 효과가 있는지 확인하고자 하였다. 검증 결과들을 중심으로 논의를 전개하면 다음과 같다. 첫째, 통합적 접근의 집단상담 프로그램이 청소년의 자기통제력을 증진시킬 수 있는지 검증한 결과, 실험집단에서만 프로그램의 효과가 나타났다. 이는 현실요법을 통해 내외통제성이 증가한 백점순(2005)의 연구와 김혜은과 김성혜(2006)의 연구와 일치하는 바이다. 자기의 선택을 통해 통제를 조절할 수 있다는 선택이론을 통해 자기통제력이 증진했을 것이라 해석된다. 현실요법 집단상담을 통해 자신의 행동을 통제하는데 효과를 본 강민선과 이양희(2015)의 연구와 석영미(1995)의 연구와도 상통한다.

이밖에 인지행동치료를 통해서도 자기통제력이 증진되었다고 생각된다. 인지행동치료를 통해 효과가 나타난 것은 문제 행동에 대한 인지적 왜곡을 수정하고 중독에 빠지기 쉬운 위험상황에서 대처할 수 있는 대안행동을 스스로 찾아 목표를 세우고 실행할 수 있도록 해서 일 것이라 판단된다. 또한 인터넷 중독의 요인 중 하나가 자기통제력 부족이라는 것을 인지시키고 스스로 인터넷 사용 충동을 통제할 수 있도록 했기 때문이라 생각된다. 이는 인지행동치료를 통해 자기통제력을 증진시킨 결과들(권희경, 권정혜, 2002; 이형초, 안창

일, 2002)과 맥을 같이 한다.

둘째, 통합적 접근의 집단상담 프로그램이 청소년의 영성을 증진시킬 수 있는지를 검증한 결과 프로그램을 경험한 청소년들에게서 영성이 증진된 것으로 나타났다. 프로그램의 시작에 청소년들을 위한 찬양활동들은 청소년들의 마음을 열어주고 찬양함으로 얻는 평안함과 안정감이 있었다고 판단된다. 그리고 기도함으로써 하나님이 자신들을 도와준다는 기대감이 있었을 것이라 해석된다. 이는 참가자들의 소감문을 통해서 설명된다. 참가자 A는 매 시간 찬양이 기다려지고 찬양을 통해 마음이 많이 편해지고 근심이 없어지는 것 같다고 표현했다. 마음이 편안해 짐으로 인터넷 게임에 대한 생각이 감소되었을 것으로 판단된다. 참가자 B는 기도할 때 응답하시는 하나님을 믿어 자신의 매 회기마다 반복해 하던 기도가 응답이 되면서 중독이 점점 없어지는 것 같다고 하였다. 참가자 C는 프로그램의 다른 활동도 좋지만 찬양과 기도가 특히 좋았다고 하였다. 찬양할 때 스트레스가 해소되는 것 같았고 기도할 때 마음이 편안해 지는 것을 느꼈다고 했다. 그래서 인터넷에 대한 생각이 줄어든 것 같다고 하였다. 이러한 결과는 기도와 심리치료를 통합하면 치료효과를 증진시킬 수 있다는 Ingersoll(1995)의 연구와 기도가 심리치료의 효과를 가중시킨다는 황영훈(2001)의 연구를 지지한다. 그리고 음악이 인터넷 중독에 효과가 있다는 여정윤(2010)의 연구와도 상통한다.

셋째, 통합적 접근의 집단상담 프로그램이 청소년의 인터넷 중독 감소에도 효과가 있는지 검증한 결과, 그 효과가 나타났다. 자기통제력이 점점 향상되면서 힘의 욕구도 서서히 충족되었을 것이다. 그리고 스스로 자신의 행

동을 결정하고 통제하는 내적 에너지가 상승하게 되었을 것이며, 인터넷을 선택하기 보다는 보다 긍정적이고 건강한 활동들을 선택하였을 것이라 생각된다. 이러한 것들이 인터넷 중독 감소에 영향을 미쳤을 것이라 판단된다. 이 결과는 인터넷 중독 집단상담을 실시하여 효과를 본 신현명(2001)과 최명상(2002)의 연구와도 맥을 같이한다.

이의 현실에서 해결되지 못한 욕구를 인터넷이라는 사이버 공간에서 해결하던 청소년들이 집단상담을 통하여 8주 동안 서로 수용하는 관계를 가짐으로 사랑과 소속의 욕구가 해소되었다고 볼 수 있다. 그리고 서로를 수용하는 것을 통해 자신의 존재 의미를 찾게 되고 현실 지각 능력이 향상되어 인터넷 사용 욕구를 억제 할 수 있었을 것으로 판단된다. 또한 자신의 욕구충족을 위해 인터넷이 아닌 다른 대안 활동들을 선택하게 함으로써 인터넷 중독 정도가 감소되었을 것이라 생각된다.

넷째, 통합적 접근의 집단상담 프로그램의 효과가 지속되는지를 검증하기 위하여 프로그램 종료 6주 후에 추후 검사를 실시하였는데 실험집단에서만 변화가 있었다. 이는 통합적 집단상담 프로그램이 6주 후에도 효과가 지속된다고 할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 심각한 인터넷 중독 문제를 심리적인 영역과 영적인 영역을 포함하여 통합적 접근의 집단상담 프로그램을 구성하고 효과를 검증하였다는데 의의가 있다. 둘째, 이 연구를 통해 검증된 통합적 집단상담 프로그램은 청소년의 인터넷 중독 예방과 치료를 위한 집단상담 프로그램으로 학교나 청소년 상담센터, 교회에 제시될 수 있다는데 그 의의를 찾을 수 있다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 기독교 집단을 대상으로 하였기 때문에 일반화하기에는 무리가 있다. 영성이라는 개념을 기독교 영성이 아닌 다른 개념으로 정의하여 여러 분야의 연구가 진행될 것을 제안한다. 둘째, 프로그램 종결 6주 후에 추후 효과 검증을 통해 프로그램의 지속 효과를 입증했지만 중독은 재발 가능성이 높아 장기적인 효과라고 하기는 제한이 있다. 이에 인터넷 중독 예방 프로그램 뿐 아니라 지속 프로그램에 대한 후속 연구를 제안한다.

마지막으로 본 연구의 대상은 주로 남학생이라는 제한이 있다. 남학생이 여학생보다 인터넷 중독 성향이 높다는 선행연구가 있지만, 실질적으로 프로그램의 효과에 있어서 성별에 따라 어떻게 효과가 나타나는지에 대한 연구가 진행될 필요가 있다. 이에 성별에 따라 인터넷 중독 프로그램의 효과에 대한 연구가 진행될 것을 제안한다.

참고문헌

- 강민선, 이양희 (2015). 현실치료를 적용한 집단상담 프로그램이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. *현실치료 연구*, 4(1), 1-11.
- 권희경, 권정혜 (2002). 인터넷 사용조절 프로그램의 개발 및 효과검증을 위한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 21(2), 503-514.
- 김덕모 (2003). 청소년의 인터넷 음란물 이용행태와 대처 방안에 관한 연구. *언론과 과학연구*, 3(3), 5-50.
- 김주현 (2005). 다중 지능이론에 기초한 진로교육 프로그램 개발 연구. *서울대학교 박사학위논문*.

- 김혜은, 김성혜 (2006). 현실치료 집단상담 프로그램이 인터넷 중독 초등학생의 자아존중감, 내적 통제성 및 인터넷 중독 개선에 미치는 효과. *교육 연구*, 18(1), 11-22.
- 박성은 임선아 (2016). 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인들의 메타 분석. *교육심리연구*, 30(3), 497-534.
- 박영희 (2002). 초등학교 고학년 학생의 인터넷 사용과 대인관계 특성. *연세대학교 석사학위논문*.
- 백점순 (2005). 현실요법 집단상담 프로그램이 인터넷 중독 고등학생의 중독수준과 자기효능감, 내부-외부 통제성 및 정신건강에 미치는 효과. *계명대학교 석사학위논문*.
- 송원영 (1999). 자기 효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. *연세대학교 석사학위논문*.
- 석영미 (1995). 문제 중학생 지도를 위한 현실요법 적용의 실제. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 신동민 (2013). 노인의 영성이 자아통합감에 미치는 영향: 사회적지지의 조절효과 검증. *상지대학교 박사학위논문*.
- 신현명 (2001). 고교생의 인터넷 중독치료를 위한 현실요법 프로그램의 효과. *한국외국어대 석사학위논문*.
- 안차수 (2005). 초등학생의 인터넷 수용 및 중독에 대한 집중효용에 관한 연구. *언론과학 연구*, 5(2), 243-27.
- 여정운 (2010). 인터넷 중독 청소년의 개별 음악치료 사례연구. *한국음악치료학회지* 12(1), 16-40
- 이계원 (2001). 청소년의 인터넷 중독에 관한 연구. *이화여자대학교 박사학위논문*.
- 이선경 (2001). 청소년의 인터넷 사용 현황과 우울 및 자기 통제력과의 관계. *서강대학교 석사학위논문*.
- 이영선, 이수진, 두진영, 김동일 (2011). 중학생 인터넷 중독 예방 교육 프로그램 개발 연구. *청소년 상담연구*, 19(2), 101-120.
- 이정화, 손정탁 (2008). 게임중독 고등학생의 중독 수준과 자기통제력, 우울감 개선을 위한 집단인지행동치료의 효과. *스트레스 연구*, 16(4), 409-417.
- 이현아 (2004). 인터넷 중독방지를 위한 시간관리 교육프로그램 개발. *대한가정학회지*, 42(10), 63-77.
- 이형초 (2001). 인터넷 게임 중독의 진단척도 개발과 인지행동치료 효과. *고려대학교 박사학위논문*.
- 이형초, 안창일 (2002). 인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 7(3), 463-386.
- 장재홍, 신호정 (2003). 청소년 인터넷 중독 예방 프로그램의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(4), 651-672.
- 장재홍, 유정이, 권해수, 김형수, 최한나 (2002). 청소년 인터넷 과다사용 예방 프로그램 개발. *서울: 한국청소년상담원*.
- 정서림, 유형근, 남순임 (2014). 스마트폰 중독 잠재적 위험군, 중학생의 중독예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. *상담학연구*, 15(3), 1145-1162.
- 정병일, 박희서 (2014). 청소년의 자기통제력과 인터넷 기대가 인터넷 중독에 미치는 영향. *한국컴퓨터정보학회 논문지*, 19(3), 1145-1162.
- 정혜란 (1993). 음악치료 방법의 이론적 고찰. COS 와 GIM을 중심으로. *연세대학교 석사학위논문*.

- 조미현, 신경성 (2004). 초등학생의 인터넷 중독 현황 및 원인. *컴퓨터교육학회 논문지*, 7(5), 45-56.
- 조성상, 이서원 (2006). 청소년의 가정폭력 경험과 인터넷 중독이 공격성에 미치는 영향. *아동학회지*, 27(4), 117-131.
- 최명상 (2002). 현실치료 집단상담이 인터넷 중독 고교생의 자기존중감, 우울, 자기통제력, 그리고 인터넷 중독 개선에 미치는 효과. *경남대학교 석사학위논문*.
- 최상순 (1990). 일 지역 성인의 영적 안녕, 희망, 및 건강상태에 관한 연구. *연세대학교 박사학위 논문*.
- 표명화, 이영만 (2004). 게임욕구조절 프로그램이 인터넷게임 중독완화와 자기효능감에 미치는 효과. *초등상담연구*, 3(1), 105-118.
- 한국정보화진흥원 (2016). 2015년 스마트폰-인터넷 과의존 실태조사 결과. 서울: 한국정보화진흥원.
- 황영훈 (2001). 거절당한 자기를 위한 심리 및 영성의 통합적 치료. *기독교상담학회지*, 4, 399-432.
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Science*, 3(1), 138-148.
- Curtis, R. c., & Davis, K. M. (1999). Spirituality and multimodal therapy: A practical approach to incorporating spirituality in counseling. *Counseling & Values, ASERVIC*, 43, 199-210.
- Fukuyama, M. & Sevig, T. (1999). *Integrating spirituality into multicultural counseling*. Thousand Oaks: Sage Publication.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford: Stanford University Press.
- Ingersoll, R. E. (1995). Spirituality, religion, and counseling: Dimensions & relationships. *Counseling and Value*, 38(2), 98-111.
- Kelly, E. W. (1995). Religion disability, depression, and the timing of death. *American Journal of Sociology*, 97, 1052-1079.
- Miller, W. (1999). *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners*. Washington DC: American Psychological Association.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration*(2nd ed.). New York: Oxford Press.
- Pargament, K. I., & Saunders, S. M. (2007). Introduction to the special issue on spirituality and psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 903-907.
- Paloutzian, J. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and quality of life. In L. A. Peplau and K. Perlmans (Eds.), *Loneliness: A source book of the theory, research and therapy* (pp. 224-236). New York: John Willey & Sons.
- Propst, R. (1982). A model for counseling religious women: Depression and rape cases. *Counseling and Values*, 26(2), 141-149.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (1997). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. Washington DC: American Psychology Association.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 272-322.

- Worthington, E. L. Jr., Kuru, T. A., McCullough, M. E., & Sandage, S. J. (1996). Empirical research on religion and psychotherapeutic process and outcome: A 10-years and research prospectus. *Psychological Bulletin*, 119, 449-487.
- Young K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Young, K. S., & Rogers, R. (1997). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber psychology and Behavior*, 1(11), 25-28.
- Young, K., & Suler, J. (1998). *Intervention with pathological and deviant within an online community*. Paper presented at the 10th annual meeting of the American Psychological Associations, San Francisco, CA.

원 고 접 수 일 : 2017. 12. 14.

최종게재결정일 : 2017. 12. 27.

Effects of an Integrative Approach Group Counseling Program on Self-Control, Spirituality, Internet Addiction of Youth

Kim, Sarah Hyoung Sun

Korea Baptist Theological University

The objective of this research was to examine effects of an Integrative Approach Group Counseling Program. Participants consisted of 24 youth who showed high level on internet addiction in pretest, and they divided into two groups: one for experimental group of twelve, the other for control group of twelve. In order to evaluate the effects of the program, an experimental group was exposed to the program and a control group without exposure to the program were compared. The program was administered over eight weekly sessions, each session lasting seventy minutes. The Self-Control Scale, Spirituality Scale, Internet Addiction Scale were used in a pretest, posttest, and follow-up test. As the result of statistical analysis, *t* test, the treatment group showed a significant statistically increasing degree of self-control and spirituality, decreasing internet addiction level. The results of this research indicated the positive effects of an Integrative Approach Group Counseling Program on self-control, spirituality, and internet addiction.

Key words : addiction, self-control, spirituality, internet addiction, integrative approach group counseling program