

자기결정이론에 기초한 청소년 게임 중독 개입 프로그램 개발: Win-Me Game™ 개발을 위한 예비연구[†]

임 숙 희	최 훈 석	권 선 중	김 세 진	김 교 현 [‡]
충남대학교 심리학과	성균관 대학교 심리학과	침례 신학대학교 상담심리학과	충남대학교 중독행동 연구소	충남대학교 심리학과

본 연구는 게임 중독 청소년의 부적응 증상을 개선하고 게임 행동에 대한 자기조절능력을 증진시키는 개입 프로그램을 개발하여 예비연구를 통해 효과 검증하였다. 이를 위해 개인의 강점이나 덕성 증진 활동에 초점을 맞춘 8회기 프로그램을 개발했는데, 자기결정이론에 기초하여, 심리적 성장과 발달을 초래하는 자율성, 유능성, 관계성 및 즐거움 욕구가 일상에서도 충족될 수 있도록 생활양식을 수정하는 내용을 포함시켰고, 주양육자의 도움이 함께 제공될 수 있도록 매회기마다 부모교육을 포함시켰다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 게임 중독 상태에 해당하는 개입집단 9명과 비교집단 10명을 대상으로 개입 전, 후 게임 중독 수준과 평일 및 주말 이용 시간을 평가했다. 사전 측정치를 공변인으로 두 집단 간 사후 수준 차이를 검증한 결과, 개입집단의 게임 중독 수준과 이용 시간이 비교집단에 비해 유의하게 낮아진 것으로 나타났다. 이와 함께 본 연구는 프로그램의 치료 요인을 확인하기 위해 질적 분석을 실시하였다. 결과를 바탕으로 본 프로그램의 개선 및 활용 방안에 대해 논의하였다.

주요어: 게임 중독, 개입, 긍정심리학적 접근, 자기결정이론

[†] 본 논문은 한국콘텐츠진흥원의 지원을 받아 수행된 '2011 게임 이용자 종합 실태조사'의 일부임(한국콘텐츠진흥원 연구보고서 11-52).

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김교현, (305-764) 대전광역시 유성구 궁동 220번지 충남대학교 심리학과, E-mail: kyoheonk@cnu.ac.kr

한국 사회에서 인터넷 게임은 여가환경을 구성하는 핵심 요소 가운데 하나로, 청소년들이 일상적으로 접하고 상호작용하는 대상이다. 정보통신부와 한국인터넷진흥원(2006)의 조사에 따르면, 중학생의 96.1%와 고등학생의 97.5%가 게임을 위해서 인터넷을 사용하는 것으로 나타난 바 있다. 게임 활용의 결과는 긍정적 측면과 부정적 측면 모두를 가지고 있다(김교현, 최훈석, 2008). 청소년들은 게임을 통해 학업 및 생활 스트레스를 해소하기도 하지만, 게임으로 인해 충동성이나 폭력성이 증가하고 현실 관계에서 소외되며, 신체 및 심리적 건강을 해치기도 한다.

이러한 게임 사용 결과의 두 가지 측면 중 연구자들이 주로 주목하고 있는 영역은 게임 중독으로 집약되는 부정적인 측면에 관한 것으로써 한국사회 청소년들의 게임 중독 문제는 심각한 수준이다. 한국정보화진흥원(2012)에 따르면 청소년의 10.4%가 게임 중독과 관련이 높은 인터넷 중독을 보이고 있는데, 인터넷을 이용하는 목적 1위로 온라인게임 사용(41.3%)이 보고되었다. 또한 한국콘텐츠진흥원(2011)의 연구에서는 초, 중, 고등학생의 2.5%가 게임 중독에, 4.0%가 중독 위험군에 속하였다. 따라서 현재 위험 수준의 게임 관련 문제를 보이는 청소년들을 위해 효과적인 개입 프로그램을 개발하고 보급하는 것은 한국사회의 시급하고도 중요한 과제다.

현재 국내에서 개발된 게임 중독 개입 프로그램은 대부분 인지행동적 접근에 기초하고 있다. 이형초와 안창일(2002)은 기존의 알코올 중독 및 도박 중독에 대한 인지행동치료 프로그램을 참고하여 총 11회기의 개입 프로그램을 개발하였는데, 동기 확인하기, 게임으로 인한 생활 변화 탐색하

기, 시간 사용 관찰 및 목표 설정하기, 부정적인 사고 및 의지력을 약하게 만드는 생각 파악하고 수정하기, 대안행동 찾기 및 나를 자랑하기, 스트레스 관리하기, 가족 및 친구와 갈등 해결하기, 그리고 성공 요인과 방해 요인 확인하기 등의 활동을 포함하고 있다. 광미숙, 김정남 및 천성문(2005)도 인지행동적 접근의 집단상담 프로그램을 구성하였는데, 신뢰감 형성하기, 레크레이션 활동, 인터넷 사용일지 작성하기, 자신에 대한 장점 찾기, 나만의 대인관계 방식 파악하기, 자신의 미래를 계획하기, 그리고 게임사용 조절을 위한 방학 실천 계획표 작성하기 등으로 구성되어 있다. 강희양과 손정락(2010)은 총 10회기의 인지행동적 기반 프로그램을 제안하였는데, 중독에 대한 이해 및 중독에 대한 왜곡된 사고 탐색, 자기표현 훈련, 행동수정 훈련, 자기노출 훈련, 왜곡된 대인관계 사고 탐색 및 대인관계 기술 훈련, 자아개념 확립하기, 그리고 예측상황 연습 등을 포함하고 있다.

국외의 게임 중독 관련 개입 프로그램들도 대부분 인지행동적 접근에 기초하고 있다(Abreu & Goes, 2011; Du, Jiang, & Vance, 2010; Liu & Kuo, 2007; Young, 2011). 게임 중독과 관련이 높은 인터넷 중독 개입 프로그램을 살펴본 Young(2007)은 인지행동치료가 이들의 부정적인 핵심신념, 인지적 왜곡 및 합리화를 다루는 데 효과적이라고 보고하였다. 더 나아가 다양한 중독 영역에 관한 381개의 치료효과 연구를 개관한 Miller, Wibourne 및 Hettema(2003)에 따르면, 이들은 47가지 증거 기반 치료법을 보고하면서 그 중에서도 가장 강력한 근거를 가진 치료법 중 하나로 인지행동치료를 제시하였다. 요약하면, 지금까지 게임이나 게임 외의 다른 중독 문제들에 대한 개

입에서 활용되어 온 인지행동적 접근은 중독 문제를 다루는 데에 효과적인 개입 틀 중 하나인 것은 분명하다.

그러나 인지행동적 접근이 지닌 한계도 지적되고 있다. 먼저 인지행동적 접근은 해당 문제 또는 증상 위주의 접근이라는 한계가 있어 재발 문제에 취약하다. 또한 인지행동적 접근은 그 핵심 논리가 되는 ‘인지매개 가설’에 대한 근거가 빈약하다는 비판을 받고 있다. Marra(2005)는 인지행동적 접근의 새로운 동향 중 하나인 변증법적 행동 치료를 추천하면서 다음과 같이 인지적 접근의 한계를 지적한다: 인간은 과학적으로 훈련된 존재이기 때문에 자신이 왜 그렇게 고통스러운지 등에 대한 설명을 찾으려 한다. 인지적 재구조화 전략이 치료적 효과를 보이는 이유는 그것이 간접적으로 내담자에게 자신의 정서적 고통이 실제로 존재하고 이해받을 만하다는 것을 인정해주기 때문이다.

한편, 심리적 문제를 다루는 새로운 조망을 제공하는 긍정심리학적 연구결과에 따르면, 부적응적이거나 병적인 측면을 개선하는 것만으로는 심리적 문제와 삶의 질을 개선하는 데에 효과가 미흡한 것으로 밝혀지고 있다(Seligman, 2002). 이에 반하여 심리적 문제나 증상의 개선과 함께 개인이 지닌 강점과 자율성을 증진시키고 가족과 사회의 번영을 추구하는 개입 시도가 문제를 개선하는 데에 효과를 보인다는 증거들이 축적되고 있다(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). 이러한 근거들을 게임 중독 개입에도 적용시켜 인지행동적 접근에 긍정심리학적 접근을 도입한 보완이 필요하다. 예를 들어, 게임 중독 청소년들에게 자신의 미래의 삶, 특히 최고의 자기 상태

(best possible self; King, 2001)를 그리고 그것을 성취하기 위한 꿈과 목표를 기대하도록 하며, 실천 가능한 구체적인 계획으로 옮겨 행동하는 계기를 마련하는 작업은 의미 있고 도전적인 일이 될 것이다. 따라서 본 연구는 게임 중독 상태에 있는 청소년을 위한 주요 개입 전략으로 청소년의 발달과제를 실천하는 맥락을 고려하여 게임 중독 문제의 개선과 함께 나아가 자신의 꿈과 목표를 탐색하고 계획 및 실천하는 긍정적 경험을 통합하려 했다. 본 연구는 이러한 접근을 가능케 하는 이론적 틀로 자기결정이론을 제안한다.

자기결정이론은 성장 지향적 인간관을 바탕으로 인간의 기본 심리적 성장욕구의 만족과 내적 동기를 강조하는 이론이다. 이 이론에서는 내적 만족과 성장을 촉진하는 요인으로 자율성(autonomy), 유능성(competence), 그리고 관계성(relatedness)이라는 세 가지 기본적 심리욕구를 들고 있다(Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan & Deci, 2000). 인간 발달과 정신건강 및 안녕감을 위해서는 기본욕구를 만족시킬 수 있는 사회적 및 환경적 맥락이 중요하므로 사람들은 기본욕구가 만족되는 관계에 끌리고 그 관계를 유지하려 한다고 보았다.

구체적으로 살펴보면, 자율성은 기본적 심리욕구 중 가장 핵심적인 요소로서 외적 자원에 의한 영향이나 관여가 있을 때조차도 자신이 부여한 가치와 흥미에 근거하여 자신의 행동을 조절해 나가는 경향성을 의미한다(Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan & Deci, 2000). 스스로 행동을 결정할 수 있는 자유로움을 추구하는 자율성 욕구는 내재적 동기의 증진 및 긍정적인 감정 상태와 관련되는 반면, 자율성의 장애는 정신병리의

공통적인 핵심 특징으로 보고된다(Reeve, 2005; Ryan, Deci, & Grolnick, 1995).

유능성이란 사회적 환경과 지속적으로 상호작용하는 과정에서 자신의 역량을 연마하고 표출하는 기회를 경험함으로써 자신이 유능하다고 믿는 느낌을 일컫는다(Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan & Deci, 2000). 다시 말해 활동을 통해 자신이 지닌 기술과 역량을 증진시키고 이를 유지하고자 하는 지속적인 시도와 최적의 상황에서 도전성을 추구하게 만드는 심리적 욕구이다. 유능성 욕구의 충족은 동기의 내재화를 촉진하고 외적으로 동기화된 행동의 자기조절을 촉진하는데 기여한다(Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan & Deci, 2000).

관계성은 지역사회 및 공동체에 대한 소속감으로 타인을 보살피며 자신 또한 타인에 의해 보살핌을 받고 있다고 느끼는 감정을 의미한다(Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan & Deci, 2000). 관계성은 내재적 동기를 결정하는 데에 자율성이나 유능성보다는 상대적으로 직접적인 영향을 덜 미치지만, 관계성 자체도 개인의 성장 및 발달에 대한 내재적 동기를 유지시키는 중요한 기능을 한다(Deci & Ryan, 2002).

본 연구는 자기결정이론의 기본적 욕구들 외에 '즐거움(amusement; fun; aesthetic)'을 추가하였다. 즉, 혼자 및 여러 명이 하는 활동을 통해 즐거움이라는 욕구를 충족함으로써 긍정 정서의 증진을 꾀할 수 있을 것으로 기대하였다. 이는 사회 및 심리적 자원을 확장하여 삶의 만족감을 향상시키고, 활동이나 과제에 적극적으로 몰두하고 참여하도록 도울 것으로 보았다.

정리하면, 자기결정이론에서는 이러한 기본적

심리욕구의 만족이 고르게 충족되어야 하며, 기본적인 심리욕구 충족을 통해 동기화된 행동이 일어난다고 본다. 반대로 기본적 심리욕구가 충족되지 못하면 동기화된 행동은 억제된다(Ryan & Deci, 2002). 최근 김은영(2012)이 수행한 연구에 따르면, 자율성이 높을수록 인터넷 중독의 가능성이 낮은 것으로 나타났고, 서준호(2012)의 연구에서도 자율성, 유능성 및 관계성의 욕구가 충족될수록 게임 중독 위험성이 낮아지는 것으로 나타났다. 김주환, 이윤미, 김민규, 김은주(2006)의 연구에서는 유능성이 높을수록 생활만족도가 높아져 게임에 중독될 가능성이 낮아지며 남학생 집단에서 자율성은 게임 통제실패와 현실도피를 감소시키는 변인으로 나타났다. 정민선, 김현미, 권현용(2012)의 연구에서도 남자청소년의 기본적 심리욕구 충족은 인터넷 중독 위험성을 감소시키는 것으로 나타났다.

이와 같이 기본적 심리 욕구의 충족은 게임 중독 문제를 경감시키는 것으로 시사되는 바, 본 연구는 게임 중독 청소년을 위한 개입 프로그램에 자율성과 유능성, 관계성 및 즐거움 욕구들을 적용하여, 프로그램을 통해 기본적 심리욕구들을 충족시키는 방법을 배우고 일상생활에서도 능동적으로 이를 충족시켜 나가도록 돕고자 하였다.

또한 본 연구는 청소년의 게임 중독과 관련된 중요한 사회적 및 환경적 요소로 부모의 역할을 고려하였다. 자녀의 게임 이용에 관한 부모의 태도와 행동은 청소년 게임이용 행동에 직, 간접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 청소년의 전반적 생활적응에도 중요한 영향을 미친다(권정혜, 2005; 김세진, 김교현, 최훈석, 2011; 이형초, 안창일, 2002). 선행연구를 보면, 청소년 게임 과몰입 문제

에서 부모와 관련된 보호요인으로는 부모의 양육 방식(지지, 수용 또는 지원), 컴퓨터 및 인터넷 사용 지식, 게임 환경 통제능력 등이 보고되었다(한국콘텐츠진흥원, 2010). 따라서 청소년이 자율적으로 자신의 문제를 개선해나가는 노력과 더불어 부모의 양육방식 개선, 게임 환경 통제능력 함양 및 실천전략의 마련 등이 병행되어야 할 필요가 있다.

무엇보다도 부모는 자녀가 기본적 심리욕구를 충족시켜나가는 과정에서 주요한 영향력을 행사하는 ‘유의미한 타인’이다. 입시와 성적 위주의 교육환경과 가계 소득 저하와 맞물린 맞벌이 부부의 증가 등은 청소년들의 자율성, 유능성, 관계성, 그리고 즐거움의 욕구 충족을 방해하는 주요 요인들이다. 따라서 부모가 자녀의 기본적 심리욕구 및 충족 현황을 자각할 필요가 있으며, 자녀 양육 태도나 구체적인 방법, 의사소통 방식 등을 개선해나가야 한다. 정리하면, 본 연구는 부모를 프로그램에 개입시킴으로써 부모와 자녀 관계를 개선하고 안정적인 환경을 제공할 수 있도록 하였다. 이는 청소년으로 하여금 관계성의 기본욕구 충족과 함께 회기 내 활동과 과제들을 원활히 수행하여 자율성과 유능감을 충족시키는 맥락을 제공해 줄 것으로 기대하였다.

마지막으로 프로그램 진행자의 진행 태도 역시 참여자들과 신뢰로운 관계를 형성하도록 노력하고 공감과 지지를 제공하는 것을 강조하여 진행자용 매뉴얼 스크립트를 구성하였다. 이는 참여자의 기본적 욕구들이 충족되는 것을 도와 게임 중독을 개선하는 것을 넘어서서, 강점이나 긍정적 특성을 강화하는 긍정심리학적 조망과 맥을 같이 한다.

지금까지 논의한 바를 토대로 본 연구자들은 게임 중독 청소년의 게임이용 문제를 개선하고 자기조절능력을 증진시키기 위한 Win-Me Game™ 프로그램을 개발하였다. 본 프로그램의 궁극적 목표는 당면한 중독 문제를 해결하는 것뿐만 아니라 심리적 번영(flourishing) 경험을 확충하여 정신 건강 증진을 촉진하는 것이다. 이를 위해 청소년의 참여 외에도 매회기 부모교육을 설계하여 게임 중독과 생활 부적응에 영향을 미치는 가정환경 및 부모의 양육방식을 개선하는 것을 목표로 하였다. 프로그램의 회기별 목표와 내용은 연구방법의 프로그램 개발 부분에 자세히 소개했다. 본 연구의 목적은 Win-Me Game™을 개발하고 예비연구를 실시하여 효과를 검증하고 프로그램을 수정 및 보완하고자 한다.

방 법

프로그램(Win-Me Game™) 개발

본 연구자들은 수차례의 연구회의와 선행연구(한국콘텐츠진흥원, 2012) 검토 및 게임 중독 청소년들과의 면담을 통해 프로그램에서 주요하게 다루어야 할 요소를 확인하여 프로그램의 핵심 요소를 선정하였다. 프로그램의 진행은 병렬적으로 구성되어 게임 중독 청소년들을 대상으로 하는 집단 프로그램(이하 청소년 회기)과 함께 해당 청소년들의 부모를 대상으로 하는 서비스(이하 부모 회기)를 고안하였다.

청소년 회기는 총 8회기로, 한 회기 당 100분간 진행하며, 평소 게임 세팅이 익숙한 청소년들에게 프로그램에 대한 흥미와 관심을 높이기 위해 전체

프로그램 및 각 회기의 흐름을 게임 세팅에 맞춰 구성하였다. 즉, 본 프로그램을 하나의 게임으로 간주하고 각 회기의 목표들은 게임에서의 세부 미션에 해당되는 “퀘스트”로 설정하여 각 퀘스트를 달성하면 “미션”을 모두 통과한 것으로 인정하고 다음 단계로 진입하는 형식으로 구성하였다.

각 회기는 ‘도입 - 텃밭 가꾸기 및 워밍업 - 작업 - 마무리’의 4단계로 구성하였다. 도입 단계는 회기의 퀘스트를 설명하고, 과제를 점검하면서 변화를 확인 및 칭찬하고, 또는 과제 수행이 미흡한 경우는 그 이유를 같이 탐색하며 수정하는 시간으로 구성했다. 텃밭 가꾸기 및 워밍업 단계는 회기 주제와 관련된 레크리에이션 활동이나 동영상 시청을 통해 주제에 대한 관심을 높이는 활동으로 구성했다. 작업 단계는 주제에 대한 워크시트를 작성하거나 그림 그리기, 퀴즈 풀기 등 다양한 활동으로 구성했다. 마무리 단계는 회기에 참여한 수감을 나누고 일주일 동안 실천할 목표 및 과제를 설정하는 시간으로 구성했다(표1 참조).

청소년 회기에서 기본적 심리욕구를 충족시키기 위한 방안은 다음과 같다. 먼저 참여자들에게 어떤 이유로 게임을 하는지 확인하여 그 이유들과 기본적 심리욕구 간의 관계를 설명하였다. 일상생활에서 기본적 심리욕구가 충족될 때는 심리적 만족감이나 성장과 같은 긍정적인 결과를 이끌지만, 게임 중독 경우와 같이 일상에서 이 욕구들을 충족시키지 못하고 주로 게임을 통해 충족하는 경우에는 현재 참여자들이 게임사용과 관련해 경험하는 문제들과 같은 부정적 결과가 유발됨을 설명하였다.

또한 프로그램에서 자율성 욕구를 충족시키기 위해 선택권 제공이나 합리적 선택을 돕는 정보

제공, 갈등 인정 및 공감 등의 자율성 증진 전략을 적용하였다(Deci & Ryan, 2000). 구체적으로는 프로그램 내에서 다양한 활동의 목표와 계획을 스스로 설정할 수 있도록 최대한 선택권을 존중하였으며, 과제도 본인이 할 수 있는 만큼을 선택하도록 하였다. 즉, 게임 조절 목표를 설정할 때는 게임 중독의 결과나 위험요인, 게임 조절의 장, 단점을 설명하고, 대안활동과 게임 선용 계획을 설정할 때는 가능한 여가 리스트나 게임 선용의 예등을 제공하면서 최대한 본인이 원하는 계획과 성취 가능한 목표를 설정하도록 하였다. 또한 주진행자 및 보조진행자는 참여자들의 과제를 검토하거나 회기 활동을 도우면서, 참여자들의 게임 조절에 대한 양가감정과 스트레스 경험 등을 적극 공감하고, 재발이나 실수는 변화 과정의 당연한 과정임을 알려주었다. 이와 함께 선물이나 간식 등의 외적 보상이 게임 조절을 통제하는 수단이지 않도록 가능한 외적 보상의 횟수를 줄였으며, 이를 제공할 시에는 “앞으로 게임 조절을 잘 해야 해.” 같은 통제 의도보다는 참여자들이 보이는 공동체 노력 등을 인정하고 그에 대한 칭찬의 의도를 전달하였다.

관계성 욕구 충족을 위해서는 참여자들에게 서로가 게임 중독 문제 해결과 개인적 성장을 위한 공동체임을 강조하며, 레크리에이션 진행 보조나 간식 담당, 출석 확인 담당, 술선수범하는 발표 반장 등의 역할을 정해 조력적인 관계를 형성하도록 하였다. 또한 친밀하고 유쾌한 경험을 할 수 있도록, 어떤 회기에서는 일주일 간 ‘친구 클럽’으로 명칭한 클럽을 가지고 다니다가 프로그램 외 상황에서 서로 만났을 때 둘 중 먼저 인사하는 사람이 상대방의 클럽을 갖고, 이런 식으로 클럽을 가장 많이

모은 사람을 시상을 하는 활동을 하였다.

부모와의 관계에서도 관계성 욕구를 충족시킬 수 있도록 부모와 스트레스에 대해 대화하는 훈련을 제공하고, 이를 부모 회기에 연결시켜 부모로 하여금 자녀의 자기노출을 지지하고 공감하는 대화를 할 수 있도록 대화법을 교육하였다.

유능성 욕구 충족을 위해서는 한 회기 내의 활동들을 몇 개의 퀘스트로 구분하여 해당 활동을 마치면 바로 바로 퀘스트 달성표에 체크를 해나가는 식으로 매 회기 유능성과 성취감을 경험하도록 도왔다. 또한 과제로 연결되는 게임 조절 계획과 자신의 미래에 대한 목표들을 성취 가능한 작은 목표부터 세워 실천할 수 있도록 단계를 진행하였다.

즐거움 욕구 충족을 위해서는 매 회기 텃밭 가꾸기 및 워밍업 단계에 주제와 관련된 흥미 있는 동영상 시청하거나 레크리에이션 활동을 통해 즐거움을 경험할 수 있도록 하였다. 또한 5회기부터는 스스로 세운 여가활동을 진행하도록 하였는데, 성취 가능성을 높이기 위해 부모 회기와 연결시켜 부모가 자녀의 여가활동 계획을 돕고 필요한 경우 여가활동을 같이 수행할 수 있도록 권면하였다.

부모 회기는 가정통신문과 전화 상담으로 구성했다(표2 참조). 매회 참여자들에게 A4 두 장 분량의 가정통신문을 배부해 부모에게 전달하도록 하였고, 가정통신문의 하단에는 부모의 수령 확인 서명과 소감이나 피드백을 적는 칸을 마련해 부모의 의견을 받고, 이를 다음 회기에 가져오도록 하였다. 가정통신문은 청소년 프로그램 회기 진행에 맞춰 자녀의 게임 이용에 대한 이해와 효과적인 의사소통 방법, 자녀의 게임 조절 계획이나 대

안활동 및 여가활동을 돕는 방법 등을 제공하였다. 특히, 초반의 몇 회기는 자녀의 게임 조절을 위해 자녀의 기본적 심리 욕구 충족의 필요성과 이를 돕는 방법 등을 소개하였다. 이와 함께 매주 청소년 회기 후 1-2일 내에 부모와 전화 상담을 진행하여, 자녀의 프로그램 참여사항을 공유하고 자녀가 일상에서는 어떻게 지내는지, 특히 게임 조절은 어떻게 이루어지고 있는지 확인하였다. 또한 그 주에 배부한 가정통신문의 주안점이나 의문점을 논하고 양육스트레스 등에 대한 공감 및 지지를 제공하였다.

좀 더 이해를 돕기 위해, 7회기의 가정통신문과 전화 상담을 예로 들어보면 다음과 같다. 7회기의 가정통신문은 그 동안 자녀가 이론 변화를 요약하면서 지속적으로 자녀의 기본적 심리욕구 충족을 위해 부모의 도움이 필요함을 강조하고 이에 해당하는 구체적인 전략들을 담고 있다. 그리고 자녀와 함께 작성하는 'win-win 계약서'를 제공하였다. 전화 상담에서는 가정통신문 사항들을 구두로 설명하고, win-win 계약서 작성을 자세히 설명하면서 자녀에게 이에 대한 기대감을 갖도록 도와달라는 권면을 하였다.

만약 부모가 프로그램에 참여할 수 없는 경우에는 프로그램 진행자 또는 보조진행자가 멘토 역할을 맡아 참여자에게 주중에 정기적으로 전화를 하여 근황을 확인하고 과제 수행을 검토하였다.

연구 참여자 및 절차

대전시 서구 및 동구 소재의 중학교 중 본 프로그램 참여를 희망한 4개 중학교의 학생들을 대상으로 게임 중독 척도(김교현, 최훈석, 권선중,

용정순, 2009)를 실시하여 게임 중독 척도의 7가지 하위 요인 가운데 총점이 6점 이상인 하위 요인이 3개 이상인 ‘게임 중독’에 해당되는 학생들을 1차 선별하였다. 이들을 대상으로 다시 게임 중독 진단 임상면접도구(김세진, 권선중, 최훈석, 김교현, 2012)로 개별면담을 실시하여 게임 중독 여부를 재확인 한 후, 최종적으로 부모와 청소년 모두 프로그램 참여에 동의한 26명을 선정하였다.

집단 구분은 지역 간 차이를 통제하기 위해 서구 소재의 두 학교 중 한 학교는 개입집단, 나머지 한 학교는 비교집단으로 설계하고, 마찬가지로 동구 소재의 두 학교도 그렇게 구분하였다. 개입집단의 경우 초반에는 15명이 배정되었으나 이 중 프로그램을 완수하고 사전 및 사후 검사에 모두 응답한 9명(남 7명, 여 2명)만을 분석 대상으로 하였다¹⁾. 비교집단의 경우 초반에는 11명을 배정하였으나 결석률이 높은 1명을 제외하여 10명(남 8명, 여 2명)의 자료를 분석하였다.

두 집단 간의 사전 동질성 여부를 확인하기 위해 게임 중독 점수를 비교한 결과, 사전 게임 중독 점수의 차이가 유의하지 않았으며($t=.048$, $df=18$, $p=.962$) 인구통계학적 변수들도 집단 간 차이가 유의하지 않았다. 평균 연령은 개입집단의 경우 13.11세($SD=.33$), 비교집단의 경우 13.00세($SD=.00$)로 두 집단 간 차이가 유의하지 않았으며($t=1.058$, $df=18$, $p=.305$), 양친부모와의 동거 여부도 개입집단의 경우 8명(그 외 조부모와 거주 1명), 비교집단의 경우 8명(그 외 편부와 거주 2명)으로 두 집단 간 차이가 유의하지 않았다(χ^2

$=2.956$, $df=2$, $p=.228$). 개입집단은 총 8회기의 청소년 회기를 진행하면서 이에 맞춰 병렬적으로 부모 회기를 가정통신문 발송 및 전화 상담으로 진행하였다(가정통신문 발송 및 전화 상담 절차에 대한 소개는 프로그램 개발 및 표2 참조). 비교집단은 통상적인 처치(Treatment As Usual: 이하 TAU)를 적용하여 한국정보화진흥원의 인터넷 중독 개입 프로그램을 게임 중독 개입 프로그램으로 수정, 보완하여 총 8회기로 실시했다(본 연구에서는 “게임! 건강한 내 친구”로 명칭 하였음). 개입집단 및 비교집단의 프로그램 실시는 본 연구진 중 임상심리전문가 자격을 소지한 2인이 각각 개입집단과 비교집단을 맡아 진행하였다. 보조 진행은 각 집단별로 임상건강심리를 전공하는 석사 과정생이 2인씩 참여하였고, 보조진행자 1인당 학생 2-3명씩을 배정해 과제를 검토하고 회기 활동을 도왔다. 개입집단과 비교집단 모두 방과 후 재량활동 시간을 활용해 프로그램을 실시하였으며 2011년 9월 3, 4째 주에 시작해 매주 2회 일정으로 총 5주 간 8회기를 진행하였다(중간고사 기간에는 프로그램을 실시하지 않음). 각 회기 당 진행시간은 100분이었다.

측정도구

게임 중독 수준. 게임 행동에 대한 자기보고식 질문지인 한국형 아동/청소년 게임 중독 척도(김교현 등, 2009)를 활용하여 게임 중독 수준을 평가했다. 이 척도는 게임 중독의 7가지 하위 요인에

1) 처치집단 분석에서 제외한 6명 중 2명은 학원에 다니는 사정으로 인해 회기를 격차로만 참석할 수 있다는 입장이어서 프로그램에는 참여시키지 못하여 분석에서는 제외하였음; 2명은 개인사정으로 인해 중도 탈락하였음; 2명은 프로그램 진행 과정 중 지적 수준이 평균 이하 수준에 해당되는 것을 알게 되어 참여에만 의의를 두고 분석에서는 제외하였음.

표 1. Win-Me Game™ 청소년 회기 개요

회기	목적	내용
미션 1. 숨어 있는 나를 발견하라!	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 오리엔테이션 참여자의 자율성과 소속감 증진하기 기본적 심리욕구를 이해하고 자신의 게임 사용과의 관련성을 이해하기 게임 행동에 대한 인식 증진하기 	<ul style="list-style-type: none"> 도입: 프로그램 진행자 및 목적과 진행방법 소개, 미션과 퀘스트 소개 텃밭 가꾸기 및 워밍업: 풍선게임을 통한 자기소개, 역할분담 작업1: 게임을 하는 이유 목록 작성하고 관련된 기본심리욕구 파악하기 작업2: 주용이의 사례 분석, 게임행동진단척도 해석, 게임행동기록표 작성 통한 자신의 게임 행동 관찰하기 마무리: 퀘스트 달성 여부 확인, 참여소감 나누기(이하 동일하므로 지면상 생략함)
미션 2. 생각을 바꿔라	<ul style="list-style-type: none"> 기능분석을 통해 게임 관련 비합리적 사고 및 이와 관련된 기본적 심리욕구를 알아차리기 이를 논박하는 능력 키우기 	<ul style="list-style-type: none"> 도입: 인사, 게임사용기록표 점검, 성취감 지지(이하 동일한 도입 활동을 지면상 생략하고 새로 추가되는 도입 활동만 소개함) 텃밭 가꾸기 및 워밍업: 동영상 시청을 통해 어떻게 믿고 보느냐에 따라 행동과 감정이 달라질 수 있음을 알게 함. 퀘스트 설명 작업1: 진실게임을 통해 게임에 대한 비합리적 신념 구분하게 함 작업2: 합리적 신념과 비합리적 사고를 구분하고 정서와 행동적 결과를 예측하는 연습하기
미션 3. 결과를 생각하며 행동하라!	<ul style="list-style-type: none"> 과제 검토 및 회기 활동을 통해 유능감 증진하기 게임 중독의 위험성을 인식하기 기능분석을 통해 게임의 장, 단기 결과와 이와 관련된 기본적 심리를 인식하는 능력을 증진하기 	<ul style="list-style-type: none"> 텃밭 가꾸기 및 워밍업: 게임 과몰입 위험에 대한 동영상 시청 및 소감 나누기, 퀘스트 설명 작업1: 주용이의 사례분석과 브레인스토밍 게임을 통해 게임의 단기적 결과와 장기적 결과 구분하고 분류된 결과가 어떤 기본심리욕구와 관련되어 있는지 파악함.
미션 4. 스스로 목표를 정하라!	<ul style="list-style-type: none"> 과제 검토 및 회기 활동을 통해 유능감 증진하기 스스로 게임 조절 목표를 설정하여 자율성 및 유능감 증진하기 자신의 가능한 미래상을 구체화하여 변화 동기를 증진하기 	<ul style="list-style-type: none"> 텃밭 가꾸기 및 워밍업: 꿈을 실천한 사람에 대한 동영상 시청을 통해 지금 바로 할 수 있는 것부터 실행하는 것이 중요함을 알림. 퀘스트 설명 작업1: 긍정적인 가능한 자기를 포드폴리로 표현하고, 실현 가능성을 높이는 계획 세우기 작업2: 게임 사용 습관 변화를 통해 사소하지만 작은 목표부터 세울 수 있도록 하며 무엇을 할지 스스로 선택하도록 함
미션 5. 공간을 채워라!	<ul style="list-style-type: none"> 여가활동 계획 및 실천으로 자율성 및 관계성, 즐거움 욕구 증진하기 스스로 게임 조절 목표를 설정하여 자율성 및 유능감 증진하기 	<ul style="list-style-type: none"> 도입: 게임 조절 목표 점검, 계획 조정하기. 텃밭 가꾸기 및 워밍업: 일주일을 내 마음대로 할 수 있다고 가정하고 그 때 하고 싶은 활동을 그림으로 표현함. 퀘스트 설명 작업1: 여가목록 중 희망활동을 선정하고 그에 대한 구체적 계획을 세움. 부모와 여가활동에 대해 대화나누기 과제를 내줌. 작업2: 게임을 잘 사용할 수 있는 방법에 대해 브레인 스토밍하고 계획세우기
미션 6. 장애물을 확인하라!	<ul style="list-style-type: none"> 게임중독의 위험요인인 스트레스 경험에 대한 인식 높이기 	<ul style="list-style-type: none"> 도입: 여가활동 실행 소감 나누기 텃밭 가꾸기 및 워밍업: 스트레스를 그림으로 표현하기 작업1: 청소년 스트레스 관련 동영상 시청 작업2: 뜨거운 의자 기법으로 스트레스 경험에 대해 나누기
미션 7. 장애물을 제거하라!	<ul style="list-style-type: none"> 게임중독의 위험요인인 스트레스 경험에 대한 인식을 높이고 대처 능력 키우기 	<ul style="list-style-type: none"> 도입: 게임 조절 및 여가활동 실행 소감 나누기 텃밭 가꾸기 및 워밍업: 빙고게임을 통해 자신이 게임을 하는 이유에 대해 인식함. 작업1: 주용이의 사례를 통해 게임 과몰입 유혹상황을 파악하고 구체적인 대처 방법 및 계획 세우기 작업2: 부모님과 의견 갈등 해결 방법을 토론하고 부모님과 게임 사용에 대한 win-win 계획서 작성을 과제로 제시
미션 8. 지속적 승리에 집중하라!	<ul style="list-style-type: none"> 변화를 검토하여 유능감 및 자율성을 증진하기. win-win 계약서를 통해 부모와 긍정적 관계 유지하기 제발의 위험요인을 알고 예방하기 	<ul style="list-style-type: none"> 도입: 게임 조절 및 여가활동 실행 소감 나누기 텃밭 가꾸기 및 워밍업: 동영상 시청하여 자신과의 싸움에서 이기는 것이 진정한 승리임을 알게 함. 작업1: 부모님과 대화에 대한 피드백을 나누고 win-win 계약서를 발표함. 작업2: 게임행동기록지와 변화목표 달성 기록지를 검토하여 변화를 점검. 제발의 위험요인과 대처방법을 교육함. 진행자 및 참여자 간의 감사인사 나누기 스스로에게 표창장 수여하기

표 2. Win-Me Game™ 부모 회기 개요

회기	목표	내용
1회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 게임 문제를 파악하고 기본적인 심리욕구 충족의 중요성을 인식하기 	가정통신문 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 게임행동평가 결과를 알림. • 자녀의 기본욕구충족과 자기조절력의 관계 설명 • 자녀의 기본욕구 충족을 지지해 줄 수 있는 양육환경의 중요성을 설명 전화상담 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 프로그램 참여 사항, 가정 내의 게임 사용 행동 공유 • 프로그램 진행 절차 설명
2회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 감정을 헤아리고 담아내주어 관계성을 증진시키는 방법을 배우기 	가정통신문 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 감정 알아차리는 방법을 안내 • 자녀의 감정을 알아차리고 공감할 수 있는 예제를 제시하고 연습하기 전화상담 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 프로그램 참여 사항, 가정 내의 게임 사용 행동 공유 • 자녀와의 대화법 점검
3회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 존재 자체에 감사하기 • 자녀의 감정을 타당화해주고 관계성을 증진시키는 방법을 배우기 	가정통신문 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀 명상 지시문을 제공하고 이를 통해 자녀의 존재에 대해 생각해보기 • 관계성 욕구 충족 대화법 및 관계성 욕구 충족을 지지해줄 수 있는 양육행동을 교육 전화상담 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 프로그램 참여 사항, 가정 내의 게임 사용 행동 공유 • 자녀 칭찬하기
4회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 게임 조절을 돕기 위해 자율성을 증진시키는 방법을 배우기 	가정통신문 <ul style="list-style-type: none"> • 자율성 욕구충족을 지지해 줄 수 있는 양육행동을 교육 전화상담 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 프로그램 참여 사항, 가정 내의 게임 사용 행동 공유 • 자율성지지에 대해 나누기
5회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 게임 조절을 돕기 위해 효과적인 한계 설정 방법을 배우기 	가정통신문 <ul style="list-style-type: none"> • 게임 조절에 있어 한계 설정하는 방법 교육 • 자율성, 유능성 욕구 충족 대화법 교육 전화상담 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 프로그램 참여 사항, 가정 내의 게임 사용 행동 공유 • 자녀와의 대화법 점검
6회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 게임 조절을 돕기 위해 즐거움 욕구를 충족시키는 방법을 배우기 	가정통신문 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 즐거움 욕구 충족의 중요성 설명 전화상담 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀가 선호하는 여가활동에 대해 알림 • 자녀와 함께 여가활동에 대해 대화하고 여가활동 계획을 세우는 과제 알림
7회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀가 지속적으로 게임을 조절하도록 노력하는 방법을 배우기 	가정통신문 <ul style="list-style-type: none"> • win-win 계약서를 작성하기 전화상담 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 프로그램 참여 사항, 가정 내의 게임 사용 행동 공유 • win-win 계약서를 작성방법 설명하기
8회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀가 지속적으로 게임을 조절하도록 노력하는 방법을 배우기 	가정통신문 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 자율성, 관계성, 유능성을 충족시키는 방법을 재검토하기 전화상담 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 한 달간의 변화와 노력을 칭찬하기 • 지속적으로 자녀를 도울 수 있는 방법을 모색하기

각각 3문항이 포함되어 있으며 4점 척도 상에 응답하도록 되어 있다. 7가지의 하위 요인 가운데 총점이 6점 이상인 하위 요인이 3개 이상이면 중독, 1-2개는 경계선, 0개는 정상으로 분류된다.

게임행동 시간 기록표 실제적인 게임 이용 행동을 측정하기 위해 최근 1주일간의 게임 이용을 요일별로 시간표(요일마다 24시간으로 구분되어 있음)에 기록하게 하였다. 분석 시에는 평일과 주말 게임 이용 시간을 구분하여 사용하였다.

자료분석

프로그램 효과는 양적 및 질적 분석으로 확인하였다. 먼저 양적 분석은 처치 집단과 비교집단 간의 게임 중독 점수의 변화를 확인하기 위해 사전 측정치를 공변인으로 하고 프로그램 처치 조건(개입집단 대 비교집단)을 독립변인으로 하는 공변량 분석(ANCOVA)을 실시했다. 또한 게임 사용의 행동 측정치로 볼 수 있는 실제 게임 이용 시간을 분석하였는데, 주중과 주말의 게임 이용 시간을 구분하여 사건의 게임 이용 시간을 공변인으로 하고 프로그램 처치 조건(개입집단 대 비교집단)을 독립변인으로 하는 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 모든 통계 분석에는 SPSS 18.0이 이용되었다. 질적 분석은 프로그램 효과에 기여한 요인들을 파악하고 구체적으로 어떤 요인들이 게임 중독과 게임 사용 시간 감소에 기여했는지를 밝히고자 실시하였다. 분석을 위해 개입집단의 참여자들이 8회기 동안 작성한 워크북(과제 일지 포함) 수기 자료와 회기 내에 보고한 구두 자료 등을 자료로 활용하였다. 부모의 경우에는 8회기 동안 진행

된 전화 상담에서 보고한 구두 자료와 가정통신문 피드백을 자료로 활용하였다. 분석 방법은 먼저 연구진 중 근거이론이나 합의적 질적 분석을 실시한 경험이 있는 2인이 각각 원자료를 개념화하는 코딩 작업과 영역별 범주화의 작업을 하였다. 이어 연구진이 모여 차이가 있는 코딩이나 범주에 대해 논의 및 합의하여 유사한 내용끼리 묶고 위계적으로 분류하는 비교분석 과정을 통해 자료를 요약하였다. 그리고 질적 분석 결과의 이해를 돕기 위해 각 범주에 대해 해당 사례의 내용을 예로 제시하였다.

결 과

프로그램 처치가 게임 중독 점수에 미치는 효과

프로그램의 처치 조건에 따른 게임 중독 점수의 사전, 사후 기술 통계치는 표 3과 같다. 프로그램 처치에 따른 게임 중독 점수에서의 변화 양상을 비교하기 위해 사전 점수를 공변인으로 하고 프로그램 처치 조건을 독립변인으로 하여 공변량분석 실시한 결과, 프로그램 처치 조건 효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 비교집단 프로그램에 참여한 청소년보다 개입집단 프로그램에 참여한 청소년의 게임 중독 점수가 사전 시점에 비해 사후 시점에 유의하게 감소하였다, $F(1, 16)=5.81, p=.03$. 프로그램의 처치효과는 개입집단과 비교집단의 게임 중독 점수 차이의 27%를 설명했다(표 4).

하위 요인별로 살펴보면, 금단 요인에서 공변량 분석의 결과가 유의한 바, 비교집단의 청소년보다 개입집단의 청소년의 금단 점수가 사전 시점에 비

해 사후시점에 유의하게 감소된 것으로 나타났다, $F(1, 16)=12.19, p=.001$. 프로그램의 처치효과는 개입집단과 비교집단의 금단 점수 차이의 43%를 설명하였다. 강박적 사용 요인에서도 공변량 분석의 결과가 유의미하였다, $F(1, 16)=5.51, p=.03$. 즉, 비교집단의 청소년보다 개입집단의 청소년의 강박적 사용 점수가 프로그램을 통해 유의하게 감소되었다. 프로그램의 처치효과는 개입집단과 비교집단의 강박적 사용 점수 차이의 26%를 설명하였다. 내성 요인에서 공변량 분석 결과의 유의 수준은 .05 수준으로 나타나, 개입집단이 비교집단에 비해 내성 점수의 감소가 더 큰 경향을 보였다, $F(1, 16)=4.51, p=.05$. 프로그램의 처치효과는 개입집단과 비교집단의 내성 점수의 차이를 22% 설명하였다.

추가적으로 공변량 분석에서는 유의한 결과를 보이지 않은 척도들에 대해서는 각 집단별로 사전-사후 차이검증을 실시하였다. 먼저, 부작용에

도 계속 사용함 요인의 경우 비교집단에서는 시점 간 차이가 유의하지 않았으나, 개입집단에서는 유의한 차이를 보였다, $t=2.42, df=8, p=.04$. 일상생활 무시 요인에서는 비교집단은 유의한 변화가 없는 반면, 개입집단은 사전에 비해 사후 시점의 점수가 유의 수준 .06으로 감소하는 경향을 보였다, $t=2.16, df=8, p=.06$. 과도한 시간 소비 요인에서는 두 집단 모두 사전-사후 시점 간 차이가 유의했으며(개입집단 $t=4.09, df=8, p=.00$ /비교집단 $t=4.07, df=9, p=.00$) 조절 손상 요인에서도 두 집단 모두 사전-사후 시점 간 차이가 유의하였다(개입집단 $t=3.33, df=8, p=.01$ / 비교집단 $t=2.58, df=9, p=.03$).

종합하면, Win-Me Game™의 처치가 게임 중독 수준을 감소시켰으며, 특히 금단과 강박적 사용 및 내성 요인에서의 변화가 유의한 것으로 나타났다.

표 3. 처치조건과 측정시기에 따른 게임 중독 점수 총점 및 하위요인별 점수의 평균과 표준편차

	사전				사후				
	개입집단		비교집단		개입집단		비교집단		
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	
게임 중독 총점	21.89 (5.28)	9	21.80 (2.30)	10	8.67 (7.28)	9	14.40 (5.34)	10	
게임 중독 하위요인	내성	3.11 (1.05)	9	3.40 (1.43)	10	1.00 (0.87)	9	2.00 (1.05)	10
	금단	2.78 (1.92)	9	3.30 (0.95)	10	0.33 (0.71)	9	1.90 (1.10)	10
	과도한 시간소비	4.00 (1.50)	9	4.30 (0.67)	10	2.22 (2.17)	9	2.50 (0.97)	10
	조절손상	3.22 (1.64)	9	3.10 (1.45)	10	1.56 (1.33)	9	2.20 (1.32)	10
	강박적 이용	3.67 (1.12)	9	3.20 (1.40)	10	1.22 (1.20)	9	2.30 (1.25)	10
	일상생활 무시	1.78 (1.92)	9	1.50 (1.43)	10	0.67 (1.12)	9	1.10 (0.99)	10
	부작용에도 계속 이용	3.33 (1.66)	9	3.00 (1.63)	10	1.67 (1.66)	9	2.40 (1.07)	10

표 4. 처치조건이 게임 중독 점수에 미치는 효과의 공변량 분석 결과

		SS	df	MS	F	p	η^2
게임 중독 총점	사전 게임중독 총점	239.39	1	239.39	8.69	.01	.35
	집단	160.26	1	160.26	5.81	.03	.27
	오차	441.01	16	27.56			
	전체	3430.00	19				
내성	사전 내성	0.15	1	0.15	0.15	.71	.01
	집단	4.47	1	4.47	4.52	.05	.22
	오차	15.85	16	0.99			
	전체	65.00	19				
금단	사전 금단	2.64	1	2.64	3.44	.08	.18
	집단	9.35	1	9.35	12.19	.00	.43
	오차	12.26	16	0.77			
	전체	52.00	19				
과도한 시간소비	사전 과도한시간소비	15.49	2	15.49	8.11	.01	.34
	집단	0.00	1	0.00	0.00	.97	.00
	오차	30.57	16	1.91			
	전체	153.00	19				
게임 중독 하위 요인	사전 조절손상	10.580	1	10.58	8.80	.01	.36
	집단	2.36	1	2.36	1.97	.18	.11
	오차	19.24	16	1.20			
	전체	100.00	19				
강박적 사용	사전 강박적사용	4.44	1	4.44	3.35	.09	.17
	집단	7.31	1	7.31	5.51	.03	.26
	오차	21.22	16	1.33			
	전체	92.00	19				
일상생활 무시	사전 일상생활무시	2.91	1	2.91	2.92	.11	.15
	집단	1.18	1	1.18	1.18	.29	.07
	오차	15.99	16	1.00			
	전체	35.00	19				
부작용에도 계속사용	사전 부작용에도 계속사용	4.26	1	4.26	2.42	.14	.13
	집단	3.26	1	3.26	1.86	.19	.10
	오차	28.14	16	1.76			
	전체	115.00	19				

프로그램 처치가 게임이용 시간에 미치는 효과

프로그램 처치 조건에 따른 평일 및 주말 게임 이용 시간의 사전 및 사후 기술통계치를 표 5에 제시하였다. 프로그램 처치 조건이 게임이용 시간에 미치는 효과를 확인하기 위해 사전 게임이용 시간을 공변인으로 하고 프로그램 처치조건을 독립변인으로 하는 공변량 분석을 실시하였다(표6 참조). 분석 결과, 평일 및 주말 게임이용 시간 모두 두 집단 간 차이가 유의하였다. 즉, 비교집단의 청소년보다 개입집단의 청소년에게서 평일 게임 이용 시간의 감소가 더 유의하였다, $F(1, 13)=7.58, p=.02$. 또한 주말 게임이용 시간 역시 개입집단이 비교집단에 비해 더 유의하게 감소하였다, $F(1,$

$13)=6.34, p=.03$. 프로그램 처치효과는 개입집단과 비교집단의 평일 게임이용시간의 차이를 36% 설명하였으며, 주말 게임이용시간의 차이를 32% 설명하였다.

프로그램 참여 청소년을 대상으로 한 프로그램 효과에 대한 질적 분석

질적 분석 결과 프로그램의 효과 요인으로 확인된 것들은 다음과 같다.

첫째, 게임에 대한 비합리적 신념 바꾸기. 참여자들은 2회기에서 게임과 관련된 자신의 비합리적 신념을 확인하는 작업과 이후 회기들에게 반복한 기능분석 훈련 및 합리적인 신념으로 수정

표 5. 처치조건과 측정시기에 따른 평일, 주말 게임이용 시간의 평균과 표준편차^주

	사전				사후			
	개입집단		비교집단		개입집단		비교집단	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
평일 게임이용 시간	5.00 (4.36)	9	10.43 (4.76)	7	3.22 (3.03)	9	10.07 (3.63)	7
주말 게임이용 시간	6.39 (6.85)	9	5.43 (6.68)	7	0.22 (0.67)	9	3.00 (3.11)	7

주. 비교집단의 학생 2명은 게임이용기록지를 규칙적으로 작성하지 않아 게임이용시간의 분석에서는 제외하였음.

표 6. 처치조건이 평일, 주말 게임이용시간에 미치는 효과의 공변량 분석 결과

		SS	df	MS	F	p	η^2
평일게임이용시간	사전 평일게임시간	65.51	1	65.51	9.76	.01	.42
	집단	50.90	1	50.89	7.58	.02	.36
	오차	87.26	13	6.71			
	전체	956.25	16				
주말게임이용시간	사전 주말게임시간	1.88	1	1.88	0.41	.53	.03
	집단	29.09	1	29.09	6.34	.03	.32
	오차	59.67	13	4.59			
	전체	125.00	16				

하는 훈련을 통해 평소에도 자신의 비합리적 신념을 예민하게 알아차리고 논박하는 것이 도움이 되었다고 보고하였다.

“게임을 더 많이 해야 레벨을 올릴 수 있다고 생각했는데 조금씩 해도 레벨을 올릴 수 있어요(참여자 1).”

“게임을 하지 않으면 지루하고 따분하다고 생각했는데 게임 없이도 축구나 운동을 통해 즐겁게 살 수 있어요(참여자 9).”

둘째, 게임의 장, 단기적 결과 확인하기. 참여자들은 3회기에서 게임을 통한 지금 당장의 결과와 장기적 결과를 구분하고 이를 긍정적인 결과와 부정적인 결과로 나눠보는 작업이 도움이 되었다고 보고하였다. 이를 통해 참여자들은 게임을 과도하게 하면 자신에게 발생할 수 있는 문제들에 대해 손익계산을 할 수 있게 되었으며, 게임 사용을 조절하지 않으면 지금 당장은 즐겁고 여러 긍정적인 결과들이 있겠지만 장기적으로는 다양한 문제들이 발생할 수 있다는 사실을 인식하게 되었다. 이는 게임사용 조절의 동기를 증진시킬 수 있는 계기가 되었다.

“게임을 하면 지금 당장은 아이템이 많아지고 다른 사람들이 “님”이라고 불러 기분이 좋아하지만 앞으로 게임 고수가 되어 게임관련 회사에 들어갈 수도 있지만 취직을 못할 수도 있어요(참여자 3).”

“지금 당장은 친구들과 어울릴 수 있고 친구들

이 같이 하자고 하지만 시간이 지난 후에는 성적이 나빠지고 시력이 안 좋아져요(참여자 4).”

셋째, 게임 조절 목표 세우기. 참여자들은 4회기부터 게임 조절을 위한 주간, 단기, 중기 및 장기 목표를 세우고 이를 통해 얻는 단기적인 결과와 장기적인 결과를 예상하는 훈련을 하였다. 그리고 예상되는 문제점과 해결방안도 함께 검토하였다. 참여자들은 이를 통해 게임 조절 과정에 대한 긴 안목과 자신감, 대처 능력을 얻었다고 보고하였다.

“게임을 조금 쉬었다가 할래요. 그렇게 하기 위해서 알림을 설정해 놓고 4시간 후에 알림창이 뜨면 쉬었다가 할래요(참여자 1).”

“이번 주에는 12시 이전에는 꼭 잠을 잘 거예요. 그러기 위해서는 11시 50분에 꼭 침대에 누워 있을 거예요(참여자 2).”

넷째, 인생의 목표 설정. 참여자들은 4회기에 자신의 꿈이나 목표를 설정하고 그 달성을 위해 이후 회기들에서 주간, 단기, 중기 및 장기 목표를 세우고 실제 무엇인가를 행하는 시도를 반복함으로써 상대적으로 게임에 소요되는 시간이나 관심이 감소하였다고 보고하였다. 참여자들은 이 활동을 통해 성취감과 자신감을 느꼈다고 보고하면서 게임 사용 조절의 동기를 증진시키는 계기가 되었다고 하였다.

“저는 유치원 교사가 될 거예요. 그러기 위해서 이번 주에는 좋은 목소리로 말하고 화내지 않을 거예요(참여자 3).”

“저는 경찰이 될 거예요. 그러기 위해서 이번 주는 경찰에 대해 알아볼 거예요. 학교 공부도 집에 와서 3시간 공부할거예요(참여자 8)”

다섯째, 자신이 원하는 여가 활동 탐색하기. 참여자들은 5회기에서 게임 대신 할 수 있는 다양한 여가활동을 모색하고, 최근 게임 사용 시간을 줄인 덕으로 얻은 여유 시간을 여가활동과 연결시키는 훈련을 하였다. 이를 통해 참여자들은 자신이 할 수 있는 다양한 여가활동을 발견하고 게임 외에도 즐거운 경험이 가능하다는 것을 알게 된 것으로 보고하였다. 특히 가족이나 친구와 함께 할 수 있는 여가를 선택함으로써 관계성 욕구의 충족에 따른 만족감을 보고하였다.

“친구랑 학교 끝나고 PC방 안 가고 맛있는 거 먹으러 갈 거예요(참여자 1).”

“심심하면 수수께끼 문제 풀면서 시간을 때 울 거예요(참여자 4).”

“다음에도 가족들과 등산을 할 거예요. 힘들었지만 재미있었어요. 다음에도 또 함께 갔으면 좋겠어요(참여자 9).”

여섯째, 게임을 과도하게 사용하게 되는 스트레스 상황을 확인하고 대처 전략 마련하기. 참여자들은 6회기 및 7회기에서 자신이 어떤 상황에서 게임을 과도하게 하는지 알아차리고 대처 전략을 계획하고 실제 과제를 통해 수행 여부를 확인하였다. 참여자들은 이 활동을 통해 게임 행동의 선행사건을 이해하고 통제감을 경험한 것으로 보고 하였다.

“공부를 해야 하는데 하기 싫을 때 게임을 하게 되요. 그럴 때는 그냥 잠깐 잤다가 깨는 게 나아요(참여자 1).”

“할 것이 없을 때 게임을 하는데, 앞으로는 사업전략 세우는 공상을 할래요(참여자 4).”

프로그램 참여 부모를 대상으로 한 프로그램 효과에 대한 질적 분석

첫째, 자녀와의 대화법 바꾸기. 가정통신문과 전화 상담을 통해 부모가 평소 자신의 잘못된 대화 패턴을 인식하고 자녀에게 어떻게 반응하는 것이 좋을지에 대한 방법들을 제공하였다. 부모는 이 활동을 통해 자녀와의 대화를 늘릴 필요성과 자녀에 대한 새로운 이해를 얻었다고 보고하였다.

자녀가 ‘공부는 다 재미없어요.’라고 말하는 상황에서(참여자 1 부모)

- 보통 나의 반응은? “배부른 소리 하고 있네.”
- 소통을 위해서는? “재미있는 부분을 같이 찾아보도록 하자.”

자녀가 ‘게임 시간을 더 늘려주세요.’라고 말하는 상황(참여자 4 부모)

- 보통 나의 반응은? “네가 해야 할 일을 다 하면 해라.”
- 소통을 위해서는? “어떤 게임을 하고 싶은지 내용을 같이 살펴보자.”

둘째, 자녀와 함께 여가 계획하기. 부모는 자녀가 게임을 통해 충족해 온 기본적 심리욕구를 어

떻게 여가활동을 통해 충족시킬 수 있는지를 배우고, 자녀와 함께 여가활동을 계획하면서 효과적인 대화법을 연습한 것이 도움이 되었다고 보고하였다.

“산책 및 걸으며 대화하기, 서점에서 책을 고르며 생각하기, 영화보고 온천하고 맛있는 식사하기(참여자 1)”

“함께 마트 장보기, 저녁 운동하기(참여자 2).”

셋째, win-win 계약서 작성하기: 자녀에게 게임 조절 목표와 계획을 실천하는데 도움을 줄 수 있게 부모님을 교육하였으며 자녀의 눈높이에 맞춰 목표를 세우고 합당한 보상을 세울 수 있도록 하였다. 부모님들은 이 활동을 통해 자녀의 게임이 용에 대해 잔소리보다는 합리적인 결정을 할 수 있도록 도와주는 역할을 할 수 있었다고 보고하였다.

win-win 계약서 작성하기(참여자 2 부모-자녀 사례)

- 우리의 목표-자녀: 일주일에 3-4번만 게임하기 / 부모: ‘게임 하지 말아라’ 잔소리 하지 않기
- 우리의 계획-자녀: 정해진 시간 다 되면 게임 그만하기/ 부모: 되도록 처음부터 소리 지르지 않기
- 사용할 수 있는 자원- 언니, 부모님
- 평가 방법: 잔소리 한 횟수와 게임 많이 한 횟수를 확인함.
- 잘했을 때: 용돈을 받는다.
- 잘못했을 때: 일주일간 컴퓨터를 하지 않는다.

논 의

본 연구는 게임 중독 청소년들을 위한 개입 프로그램인 Win-Me Game™을 개발하고 치료 효과 및 핵심적인 치료 요인을 알아보고자 하였다. 이를 위해 한국콘텐츠진흥원(2011, 2012)의 조사연구를 참조하고 게임 중독 청소년들과 면담을 실시하여 게임 사용에서의 보호요인과 위험요인을 파악해 보호요인은 증진시키고 위험요인은 감소시키는 전략을 취하였다. 또한 기존에 개발되고 보급되고 있는 게임 및 관련 중독에 대한 개입 접근 중 근거기반치료로 보고되는 인지행동 기법을 적용하여 치료 효과가 높은 개입 전략들을 도입하였다. 이와 함께, 부정적이거나 병적인 측면을 개선하는 것만으로는 문제와 삶의 질을 개선하는 효과가 미흡한 것으로 판단하여 본 연구는 문제나 증상의 개선과 아울러 개인이 지닌 강점과 자율성을 증진시키고자 긍정심리학적 접근으로 자기결정성이론을 바탕으로 프로그램을 구성하였다.

본 연구가 개발한 프로그램을 실시하여 효과를 분석한 결과, 개입집단이 비교집단에 비해 게임 중독 수준과 주말 및 평일의 게임 사용 시간이 효과적으로 감소한 것으로 확인되었다. 이는 자기결정성과 관련된 기본적 심리욕구 충족이 자기조절능력 증진에 도움이 된다는 선행연구(Deci, Connell, & Ryan, 1989; Deci & Ryan, 1985; Radel, Pelletier, Sarrazin, & Milyavskaya, 2011; Reeve & Deci, 1996; Ryan & La Guardia, 2000)와 특히 게임 및 인터넷 중독 감소에 도움이 된다는 선행연구들과 일치한다(김주환 등, 2006; 김은영, 2012; 서준호, 2012; 정민선 등, 2012). 정리

하면 본 프로그램은 게임 중독에 따른 폐해를 인식하고 자율성, 유능성, 관계성 및 즐거움 등의 기본적 심리욕구를 충족시키는 방법을 훈련하여 게임 사용을 자율적으로 조절하는데 도움이 되는 것으로 볼 수 있다.

본 연구는 질적 분석을 실시하여 참여자들에게 프로그램의 어떤 활동이나 요소가 도움이 되었다고 인식되는지를 확인하였다. 효과적인 치료 요소로 보고된 활동들은 인생의 목표 설정하기, 게임에 대한 비합리적 신념 바꾸기, 게임의 장, 단기적 결과 확인하기, 게임 조절의 장점 인식 및 게임 조절 목표 세우기, 여가활동 계획하기, 게임을 과도하게 사용 하게 되는 스트레스 상황 확인 및 대처 전략 마련하기 등 이었다.

이를 구체적으로 논의하면, 청소년 초기부터 스스로의 미래에 대해 그리는 장래성은 자기개념의 중요한 요소이다(Oyserman & Markus, 1990) 자기조절 연구에 의하며 긍정적인 가능한 자기(목표)와 부정적인 가능한 자기(두려움), 그리고 가능한 자기에 대한 상세한 전략들이 균형을 이룰 때 자기조절 능력이 향상된다(Baumeister, 1998; Carver & Scheier, 1990; Eccles & Wigfield, 2002; Higgins, 1996; Oyserman & Markus, 1990; Weinstein, 1993; Oyserman, Bybee, & Terry, 2006에서 재인용). 본 연구 결과와 같이 미래의 가능한 자기를 계획하고 이를 성취해 내가는 목표와 예상되는 장애물을 해결하는 방법을 세워 실행 검토하는 훈련은 게임 중독 문제 개선을 넘어서 보다 장기적이고 궁극적인 변화에 도움이 될 수 있음이 시사된다.

또한 게임에 대한 비합리적인 신념을 확인하고 이를 수정하며 게임의 장, 단기적 결과를 확인하

는 인지행동적 치료 요인들은 여러 연구 결과들에서 밝힌 효과적인 치료 요인들로 보고되는 바다(강희양, 손정락, 2010; 이형초, 안창일, 2002; Young, 2007, 2011). 인지행동치료 접근에서는 치료의 표적이 되는 문제 행동의 재발을 예방하기 위해 대안행동의 개발이 중요하다고 보는데(Davison, Denny, & Elliott, 1980; Watson & Tharp, 2007/2010에서 재인용), 본 연구에서도 여가활동을 탐색 및 계획하는 활동이 주요한 대안행동으로 작용하였다.

청소년의 스트레스 상황을 확인하고 이에 대한 대처 전략을 마련하는 것 역시 중요한 치료 요인으로 보고되었는데, 선행 연구들은 비효율적인 스트레스 대처가 인터넷 및 게임 중독과 관련이 높다고 보고하였다(권정혜, 2005; 서승연, 2007; 장미경, 이은경, 장재홍, 이자영, 김은영, 이문희, 2004). 따라서 병리적인 게임 사용을 유발하는 스트레스 상황을 면밀히 인식하고 적극적인 문제해결 방법을 훈련하는 것이 게임 중독을 예방하고 개선하는데 도움이 됨을 알 수 있다.

또한 게임집단의 경우 참여자들과 함께 부모의 질적 자료를 분석하였는데, 부모들은 자녀와의 대화법 바꾸기, 자녀와 함께 여가 계획하기, win-win 계약서 작성하기 등을 효과적인 치료 요인으로 꼽았다. 이는 부모와의 개방적인 의사소통과 부모의 공감적인 지지가 청소년의 게임 문제 개선에 도움이 되며(박경애, 김희수, 이화자, 김옥희, 2009; 심란희, 2004; 이해경, 2002; Young, 1999) 가족과의 여가활동이 인터넷 중독 성향을 낮춘다는 선행연구 결과와 일치한다(Lin, Lin, & Wu, 2009).

예비연구 결과를 바탕으로 본 프로그램의 주요

의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 게임 중독 치료에 있어 긍정심리학적 개입으로 자기결정성을 도입하였다. 본 연구는 자기결정성이론에 기초하여 심리적 성장과 발달을 초래하는 자율성, 유능성, 관계성 및 즐거움 욕구 충족을 염두에 두고 회기 활동을 구성하였으며, 이를 일상생활에 적용하는 것을 목표로 하였다. 이러한 접근을 통해 실제로 게임 중독 문제 감소와 게임 사용 시간 감소가 나타난 바, 향후 연구들도 게임 조절 동기를 증진하고 문제를 개선하는 치료 요인으로 기본적인 심리욕구를 적용할 수 있을 것이다.

둘째, 부모를 프로그램에 참여시킴으로써 프로그램 효과를 증진시켰다. 청소년은 자신의 시간이나 에너지 등의 자원을 자율적으로 관리하는 것이 능숙하지 못하므로 보호자의 안정적인이고 일관적인 훈육 및 관리가 자기조절의 중요한 보호요인이 된다(김세진 등, 2011; 이형초, 안창일: 2002; 한국콘텐츠진흥원, 2011). 따라서 본 연구는 효과적인 개입을 위해 부모의 참여를 도모하고자 매 회기 가정통신문을 발송하고 전화 상담을 통해 심리교육과 지지를 제공하는 전략을 세웠다. 물론 부모와 가족이 프로그램에 직접 참여하는 것이 가장 효과적인 전략이었지만 현실적 여건을 고려했을 때 가정통신문이나 전화 상담과 같은 간접적인 치료 전략도 도움이 될 것으로 제안한다.

본 연구는 예비연구를 토대로 하여 추가적으로 연구회의와 프로그램 진행자 및 학교 상담 교사의 자문을 통해 본 프로그램에서 수정 및 보완할 사항들을 확인하였다. 첫째, 본 프로그램은 대표적인 핵심 치료 요인인 자기결정성을 참여자들에게 명시적으로 제시하기보다 프로그램 내의 활동을 통해 경험적으로 증진시켜나가는 접근을 사용하

였는데, 청소년들이 이에 대한 이해가 부족할 수 있다는 지적이 있었다. 따라서 회기 활동 중 하나로 자기결정성을 명시적으로 청소년이 이해할 수 있는 용어로 설명하는 것이 필요하다.

둘째, 100분이라는 진행 시간은 청소년들에게 다소 길고, 본 프로그램의 활용도를 높이기 위해서는 현행 수업 시간에 맞게 단축하는 것이 좋겠다는 지적이 있었다. 실제 프로그램을 진행하는 과정에서 60분이 넘어서면 참여자들의 집중력이 흐트러지는 모습이 관찰되었다. 따라서 핵심 활동만을 집중적으로 실시하여 회기 시간을 45-60분으로 조정하는 것이 참여자들의 집중도를 높이는 데 도움이 될 것이다.

셋째, 회기가 진행될수록 과제 수가 3-4개로 늘어 참여자들에게 부담으로 작용할 수 있고, 과제 검토도 충분히 이루어지지 않을 우려가 지적되었다. 따라서 핵심적인 훈련만을 과제로 제시할 필요성과 약속한 과제는 꼼꼼히 검토하고 피드백을 제공하는 것이 훈련의 효과성과 참여자의 동기를 증진시키는 데에 도움이 될 것이다.

이러한 지적들을 반영해 본 프로그램을 수정, 보완할 필요와 함께 본 예비연구가 지닌 한계점을 밝혀 추후 연구는 이를 어떻게 보완하면 좋을지 살펴야 할 것이다. 첫째, 본 연구는 프로그램의 핵심 요인으로 설정한 기본적인 심리욕구에 대한 조작적 검증을 실시하지 않았다. 즉, 프로그램에서는 기본적인 심리욕구의 지지 및 충족 방법을 핵심 치료 요인으로 다뤘지만 실제 이것들이 증진되었는지는 검증하지 않아 프로그램의 효과를 기본적인 심리욕구 충족에 따른 결과라고 단정하기에는 어려움이 따른다. 따라서 추후 연구에서는 기본적인 심리욕구의 변화를 확인하고 이것이 게임 중독 및 게

임 사용 시간 감소에 미치는 역할을 확인함으로써 프로그램의 효과성을 측정하는 것이 필요하다.

또한 본 연구의 주요 제한점으로 부모 회기에 대한 효과 검증을 실시하지 못한 점이 지적된다. 개입집단의 9명 중 7명의 부모가 가정통신문 회신 및 전화 상담에 참여하였는데, 청소년 참여자의 사후 측정치 중 게임 중독 점수를 살펴보면 부모가 프로그램에 참여한 청소년($M=7.71$ $SD=7.93$)이 그렇지 않은 청소년($M=12.00$, $SD=4.24$)에 비해 게임 중독 점수가 더 낮았으나, 사례수의 제한으로 통계적 확인은 실시하지 못하였다.

이와 함께 본 연구는 본 프로그램이 목표로 한 부모-자녀 관계 개선을 보다 체계적으로 분석하지 못한 한계가 있다. 추후 연구에서는 부모와 자녀의 관계 만족도를 평가하는 다양한 척도를 활용하여 이를 검증하는 노력이 필요하다.

마지막으로 본 연구는 참여자 관리와 안정적인 참여 환경 유지가 부실한 측면이 있다. 즉, 개입집단 구성 시 프로그램 완수가 어려운 조건의 대상자도 참여 의지를 존중해 프로그램에 참여시킨 점, 해당 학교의 입장 상 지적 수준이 평균보다 낮은 학생도 프로그램에 참여시킨 점, 개인 사정으로 중도탈락을 하게 된 학생들이 있던 점 등의 한계점이 있었다. 따라서 추후 연구는 이상적인 조건(Najavits, 2003), 즉 엄격하게 통제된 환경에서 프로그램을 실시하고, 프로그램 진행도 개발자 또는 관계자에 의해 훈련을 받은 사람이 진행하고 매 회기마다 슈퍼비전을 실시하는 등 보다 안정적인 환경에서 고정적인 참여자들에게 프로그램을 실시해 볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강희양, 손정락 (2010). 청소년의 인터넷 중독과 게임중독에 대한 자존감향상 인지행동 치료 효과. 한국심리학회지: 건강, 15(1), 143-159.
- 곽미숙, 김정남, 천성문 (2005). 인터넷 과다몰입 청소년을 위한 인지행동적 프로그램이 고등학생의 우울과 불안에 미치는 효과. 동서정신과학, 8(1), 61-72.
- 권정혜 (2005). 청소년의 인터넷 게임 중독. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 267-280.
- 김교현, 최훈석 (2008). 인터넷 게임중독: 자기조절 모형. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 551-569.
- 김교현, 최훈석, 권선중, 용정순 (2009). 한국형 아동/청소년 게임 중독 척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 건강, 14(3), 511-529.
- 김세진, 권선중, 최훈석, 김교현 (2012). 청소년 게임 중독 진단 임상면접도구(SCI-GA)의 타당화를 위한 예비연구. 한국심리학회지: 건강, 17(2), 545-555.
- 김세진, 김교현, 최훈석 (2011). 청소년 고위험 게임사용의 발현과 이후 변화에 대한 근거이론적 접근: 위험요인과 보호요인을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 16(4), 759-781.
- 김은영 (2012). 자기결정성동기이론의 세 가지 욕구가 인터넷 중독에 미치는 영향. 한국심리학회지: 학교, 9(2), 311-330.
- 김주환, 이윤미, 김민규, 김은주 (2006). 온라인 게임 중독의 유형과 원인에 관한 연구: 자기결정성 이론을 중심으로. 한국언론학회, 50(5), 79-106.
- 박경애, 김희수, 이화자, 김옥희 (2009). 가족과 개인변인이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 41-51.
- 서승연 (2007). 일상적 스트레스, 사회적지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 26(2), 391-405.
- 서준호 (2012). 게임몰입과 게임중독의 관계에서 기본심리욕구의 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위청

- 구논문.
- 심란희 (2004). 인터넷 중독과 자기효능감, 자기통제력, 부모자녀관계, 친구관계의 관련성. *춘천교육대학교 대학원 석사학위논문.*
- 이형초, 안창일 (2002). 인터넷 게임 중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 7(3), 463-386.
- 이해경 (2002). 인터넷 상에서 청소년들의 폭력게임중독을 예측하는 변인들. *한국심리학회지: 발달*, 14(4), 55-79.
- 장미경, 이은경, 장재홍, 이자영, 김은영, 이문희 (2004). 게임장르에 따른 게임중독, 인터넷 사용욕구 및 심리사회 변인간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(3), 55-69.
- 정민선, 김현미, 권현용 (2012). 청소년의 기본욕구충족과 인터넷 중독의 관계에 대한 스트레스대처의 매개효과 검증. *청소년상담연구*, 20(1), 159-174.
- 정보통신부, 한국인터넷진흥원 (2006). 2006년 상반기 정보화 실태조사. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2012). 2011년 인터넷중독 실태조사. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국콘텐츠진흥원 (2010). 게임이용에 대한 인식 및 행동진단 모델 연구(3차년도). 서울: 한국콘텐츠진흥원.
- 한국콘텐츠진흥원 (2012). 2011 게임 이용자 종합 실태조사. 서울: 한국콘텐츠진흥원.
- Abreu, C. N., & Goes, D. S. (2011). Psychotherapy for internet addiction. In K. S. Young & C. N. Abreu (Eds.), *Internet addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 155-172). John Wiley & Sons, New Jersey.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580-590.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Du, Y., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44, 129-134.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents’ internet addiction. *Adolescence*, 44, 993-1004.
- Liu, C., & Kuo, F. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 799-804.
- Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice*. Oakland CA: New Harbinger Publications.
- Miller, W. R., Wibourne, P. L., & Hettema, J. (2003). What works? A summary of alcohol treatment outcome research. In R. K. Hester, & W. R. Miller (Eds.), *Handbook of alcoholism treatment approaches: Effective alternatives* (3rd ed., pp. 13-63). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Najavits, L. M. (2003). How to design an effective Treatment Outcome Study. *Journal of*

- Gambling Studies*, 19(3), 317-337.
- Oyserman, D., Bybee, D., & Terry, K. (2006). Possible selves and academic outcomes: How and When possible selves impel action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 188-204.
- Oyserman, D., & Markus, H. R. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 112-125.
- Radel, R., Pelletier, L. G., Sarrazin, P., Milyavskaya, M. (2011). Restoration process of the need for autonomy: The early alarm stage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 919-934.
- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion (4th Ed.)*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements within the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan(Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen(Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods* (pp. 618-655). New York: Wiley.
- Ryan, R. M., & La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized over development?: A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. In S. Qualls & N. Abeles (Eds.), *Psychology and the aging revolution*. (pp. 145-172). Washington, DC: APA Books.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 39). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2010). *충동과 자기관리 [Self-Directed Behavior (4th ed.)]*. (정경미, 조성은, 최부열 역). 서울: 박학사. (원전은 2007년에 출판).
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment, *Student BMJ*, 7, 351-352.
- Young, K. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 671-679.
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304-312.

원고접수일: 2012년 9월 25일

게재결정일: 2012년 10월 23일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2012. Vol. 17, No. 4, 861 - 883

Development of a Youth Game Addiction Intervention Program Based on the Self-Determination Theory - Preliminary Research for the Development of Win-Me Game™

Sook-Hee Im
Dept. of Psychology,
Chungnam National
University

Hoon-Seok Choi
Dept. of Psychology,
SungKyunKwan
University

Sun-Jung Kwon
Dept. of Counseling
Psychology, Korea Baptist
Theological University

Se-Jin Kim
Center for Addiction
Behavior Chungnam
National University

Kyo-Heon Kim
Dept. of Psychology,
Chungnam National
University

This study aimed at developing an intervention program to improve maladjusted behaviors of addicted adolescents and build up the ability to self-regulate game behaviors, and verifying the effects of the program. The intervention program consists of 8 sessions, which are focused on the improvement in personal strengths and virtues. Based on the self-determination theory, the program includes the modification of lifestyle to meet autonomy, competence, relationship and pleasure needs in daily lives, which leads to psychological growth and development. Every session includes parent education to obtain assistance from primary caregivers. To verify the effects of the program, this study observed 9 adolescents who are addicted to games in the intervention group, and 10 adolescents in the comparison group. Their level of game addiction before and after the intervention program, and weekday and weekend hours of gaming were observed. With the level of game addiction before the program as a covariate, the study evaluated the difference in the level of game addiction after the program between the two groups. The result shows that the level of game addiction and hours of gaming for the intervention group became lower compared to that of the comparison group. On the basis of the verification results, the improvement in the program and practical use were discussed.

Keywords: game addiction, intervention, positive psychology approach, self-determination theory