

청소년 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 인터넷 게임중독 정도, 스트레스 지각 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과*

김 광 현[†]

장 재 흥

중앙대학교 청소년학과

본 연구의 목적은 청소년 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 인터넷 게임 중독정도, 게임 사용 시간, 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식에 미치는 영향을 검증하는 것이다. 연구 대상은 인터넷 게임중독 위험군으로 판명된 중학교 2학년 남녀학생 36명이었다. 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 집단상담을 실시하는 실험집단과 무처치 통제집단에 피험자를 할당하였고, 실험집단에는 매주 2회씩 총 11회기의 집단상담 프로그램을 실시하였다. 모든 피험자들은 사전과 사후검사에서 인터넷 게임중독 정도, 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식에 대한 질문지를 수행하였다. 결과분석을 위해서 사전검사 점수를 공변인으로 하는 공변량 분석을 실시하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비하여 사후검사 시점에서 인터넷 게임중독 정도와 게임 사용시간이 유의미하게 감소하였고, 위험군에서 정상군으로 변화하는 호전율이 유의미하게 더 높았다. 둘째, 실험집단은 통제집단에 비하여 사후검사 시점에서 지각된 스트레스가 유의미하게 더 감소하였다. 셋째, 실험집단의 스트레스 대처 방식은 사후검사 시점에서 문제중심적 대처 방식이 강화되었고 정서중심적 대처 방식이 약화되었다.

주요어 : 인터넷 게임 과다사용, 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식, 청소년

* 이 논문은 김광현(2009)의 석사학위논문을 요약 및 수정한 것임.

† 교신저자 : 김광현, 중앙대학교 청소년학과

E-mail : k38kwang@hotmail.com

우리나라 청소년들은 많은 시간을 인터넷 게임을 하는데 쓰고 있다. 한국게임산업진흥원의 최근 자료에 따르면 9~19세 청소년들은 컴퓨터를 사용할 때 주로 하는 일로 게임을 1순위로 꼽았다(한국게임산업진흥원, 2007). 또한 PC방은 영화관에 이어 친구들과 자주 가는 장소로 꼽혔으며, 조사 대상자의 80% 이상이 PC방에서 게임을 한다고 응답했다. 게임사용자의 하루 게임 이용시간 조사에서는 9~14세의 52.8%, 14~19세의 54.3%가 하루에 3시간 이상 게임을 한다고 응답하였다. 이처럼 청소년들이 인터넷 게임을 지나치게 많이 하는 것이 알려지면서 학자들과 정부기관은 청소년들이 인터넷 게임에 빠져드는 원인을 탐색하고 그 폐해를 조사하게 되었다.

인터넷 게임은 청소년의 여가활용이라는 긍정적인 측면도 있지만 과다하게 사용할 경우 일상생활에 심대한 악영향을 미친다. 게임에 지나치게 몰두하는 청소년들은 가족 관계에서 갈등이 심하고, 부모와 의사소통이 원만하지 못하며(방희정, 2003; 이경님 2003), 부모와 갈등이 심하다(조아미, 2003). 또한 학교생활에 잘 적응하지 못하며, 친구 관계에서 불화나 따돌림을 경험하는 경우가 많고 고독감을 많이 느끼며(정경아, 2001), 학업성적이 낮고(윤영민, 2000), 친구 관계를 부정적으로 지각하였다(이유경, 채규만, 2006). 이처럼 인터넷 게임중독은 가족관계, 학교생활, 또래관계 등 청소년의 생활에서 기능을 약화시킨다.

이러한 악영향이 발견됨에 따라 학자들은 인터넷 게임중독의 원인을 탐색하는 수많은 연구들을 했다. 연구들은 크게 두 가지 연구 접근-상위개념인 인터넷 중독연구와 인터넷 게임중독 자체에 대한 연구-으로 나눌 수 있다. 인터넷 중독에 대한 연구는 인터넷 중독

자의 특성을 밝히는 개인특성 연구, 인터넷 중독자를 둘러싼 환경 변인연구, 중독을 야기하는 인터넷 특성연구가 있다. 인터넷 중독자의 개인특성 연구에 따르면, 인터넷 중독자는 자존감이 낮고(Armstrong, Phillips, & Saling, 2000; Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005), 모험과 스릴을 추구하는 등 감각추구성향이 높으며(Lavin, Marvin, McLarney, Nola, & Scott, 1999), 우울하고(Young & Rodgers, 1998), 외로움이 많은 것(Morahan-Martin & Schumacher, 2000)으로 나타났다. 그리고 인터넷 중독에 영향을 주는 환경적 요인으로 부모-자녀관계를 주로 살폈는데, 인터넷 중독자의 부모-자녀관계와 의사소통은 부정적(방희정, 조아미, 2003; 오익수, 우경근, 2005; 장재홍, 2004, 2005; 최명선, 최태산, 안재영, 2007)인 것으로 나타났다. 또한 인터넷 중독의 개시와 유지에 관여하고 있는 인터넷의 특성으로 익명성과 상호작용성(Chou & Belland, 2005)이 중요한 것으로 나타나고 있다.

이에 더하여 인터넷 게임중독과 연관된 특성들 또한 연구되었는데, 구체적으로 게임의 장르(Lee, Ko, Song, Kwon, Lee, Nam, & Jung, 2007; 이은경, 장미경, 김은영, 신효정, 이자영, 이희우, 장재홍, 2005), 몰입의 역할(Chou & Ting, 2003; 이상철, 김남희, 서영호, 2003; 한정희, 이희경, 2005), 게임동기(Wang & Chiou, 2006, 2007; 성윤숙, 2003; 이경님, 2003), 공격성(권재환, 이은희, 2005; 김은정, 2005) 등의 중요성이 언급되었다.

한편 우리나라만이 가진 특별한 사회 환경 또한 청소년의 인터넷 게임중독과 관련이 있다. 이형초와 안창일(2002)은 우리나라 청소년들이 게임을 많이 하게 만드는 환경적 요인을 다음의 4가지로 요약하였다. 첫째, 우리나라의

인터넷 사용율과 이용의 편리성은 다른 나라에 비해 매우 높으며 인터넷 사용을 긍정적으로 평가하기 때문에 청소년들이 매우 쉽게 인터넷을 사용할 수 있고, 인터넷 사용의 부정적 영향에 대해 부모들이 자각하지 못하고 있다. 둘째, 우리나라 청소년들은 대학 입시 스트레스가 매우 커서 우울감과 좌절감을 쉽게 느낄 수 있는 환경에서 생활한다. 셋째, 과다한 스트레스를 적절하게 해소할 수 있는 가족 문화나 사회 여건이 갖추어지지 못했다. 넷째, 가정 뿐 아니라 가정 밖에서도 PC방을 통해 인터넷을 쉽게 사용할 수 있는 환경이 조성되어 있다. 이렇듯 인터넷 게임중독을 일으키거나 유지하는 것에 다양한 원인이 있는데, 한 가지의 원인이 영향을 미치기 보다는 중독을 강화하는 게임 자체의 특성과 사용자의 심리적, 성격적인 요인들, 그리고 사회적인 환경 및 분위기들이 서로 복잡하게 상호작용하여 이러한 현상이 나타나는 것으로 볼 수 있다(이유경, 채규만, 2006).

최근에는 스트레스와 스트레스 대처를 인터넷 및 인터넷 게임 과다사용과 관련된 중요한 요인으로 주목하기 시작하였다. 먼저 인터넷 중독과 스트레스와의 관계를 살핀 연구결과를 보면, 인터넷 중독집단은 정상집단보다 일상 생활에서 스트레스를 더 많이 받는다(서승연, 2001; 이진영 2002). 윤미선과 조정선(2005)의 중학생 대상 연구에서 남학생의 경우 학교 관련 스트레스와 가족 관련 스트레스가, 여학생의 경우 친구 관련 스트레스와 가족 관련 스트레스가 인터넷 중독을 설명하는 중요한 요인이었다. 송은주(2005)의 초등학생 대상 연구에서도 인터넷 중독과 스트레스는 유의한 상관관계가 있었다. 또한 인터넷 게임중독 연구에서도 인터넷 게임중독 고위험군인 청소년들

은 잠재적 위험군에 비해 학교생활, 가족관계 및 친구관계에서 경험하는 스트레스가 유의미하게 더 컸다(장재홍, 이은경, 장미경, 김수연, 김지환, 박성민, 2008).

스트레스는 그것이 물질중독이든 행동중독이든, 중독의 과정에 깊이 관여하는 요인으로 알려져 있다(서승연, 이영호, 2007). 스트레스와 니코틴 중독 사이의 관계를 살핀 연구에서 스트레스와 담배의 진정 효과는 높은 상관을 보였으며 흡연자들은 담배를 피운 후에 기분이 바로 나아지는 경험을 했다(Parrott, 2006). 흡연자들은 스트레스를 줄이고 기분을 나아지게 하기 위해 흡연을 되풀이하는데 이 과정에서 체내의 니코틴 요구량이 점차 증가하는 내성이 생기고 결국 니코틴 중독에 빠져 담배를 끊지 못하게 된다. 알콜 중독과 스트레스와의 관련성을 살핀 연구에서도 유사한 결과가 드러났다. 알콜 중독자들은 스트레스를 경험한 후에 술을 마시는 반면 보통 사람의 음주는 스트레스와 관련이 없는 것으로 나타났다(Eliser & Hilsman, 1974, 김성용, 2002에서 재인용). 청소년을 대상으로 한 음주 연구에서도 연구 참여자들은 스트레스를 줄이기 위해 술을 마시는 것으로 나타났다(Windle & Windle, 1996). 선행 연구에서 보듯이 중독자들은 흡연이나 음주를 통해 스트레스나 스트레스에서 비롯된 정서적 고통이 즉시 줄어들려는 경험을 하게 되는데, 이러한 경험을 되풀이하여 추구하는 과정에서 내성이 생기고 결국 중독 또는 과다사용에 이르게 되는 것이다.

하지만 인터넷 게임중독에서도 스트레스가 알콜 중독과 니코틴 중독에서와 유사한 역할을 할 것이라 단언할 수는 없다. 무엇보다 이를 뒷받침할 연구결과가 보고되지는 않았다. 하지만 청소년기는 또래와의 친밀감 형성, 유

능감 획득, 역할 변화, 정체감 형성 등과 같은 발달과업을 달성해야 하며 이에 따라 여러 상황에서 스트레스를 받는다. 특히 우리나라 청소년들은 대학 입시에 따른 학업 스트레스가 대단히 크다. 그러나 과도한 스트레스를 적절하게 해소할 수 있는 가족 문화나 사회 여건은 제대로 갖추어져 있지 못하다(이형초, 안창일, 2002). 청소년들은 성인들이 술이나 담배로 스트레스를 해소하는 것처럼, 인터넷 게임을 통해 과도한 스트레스를 해소하거나 잊어버리고, 기분이 일시적으로 나아지는 경험을 한다. 게다가 인터넷 게임은 일상에서 손쉽게 접할 수 있기 때문에 스트레스를 받으면 바로 게임을 하게 되고, 게임에 빠져들수록 내성이 생겨 게임을 하는 시간이 점점 더 늘어날 수 있다.

한편, 인터넷 게임중독 고위험군은 일반적인 스트레스 대처방식이 부적절한 것으로 나타났다. 스트레스 대처란 개인과 환경의 상호작용에서 생기는 스트레스에서 비롯된 갈등, 긴장, 부담과 같은 부정적인 감정에 대응하려는 인지적, 행동적 노력을 말한다(Lazarus, 1966). 스트레스와 스트레스 대처 방식에 관해 지속적인 연구를 펼쳐온 Lazarus (1993)는 스트레스 과정을 연구하는데 있어서 개인과 환경 사이에서 비롯되는 내부 또는 외부의 스트레스와 스트레스 원인, 위협적이고 유해한 스트레스 요인과 그렇지 않은 요인을 구분하는 평가, 스트레스를 다루기 위해 심리적 또는 신체적으로 대처하는 과정, 신체와 마음에 복잡한 양상으로 나타나는 스트레스 반응 등의 4가지 개념을 반드시 고려해야 한다고 제안하였다. 또한 스트레스 사건과 대처 행동 사이에서 감정이 매개 요인의 역할을 한다고 주장했다. 그의 이론에 맞추어 생각한다면, 인터넷

게임 과다사용은 게임사용자의 감정에 영향을 미치는 스트레스 사건에 따른 대처 행동으로 볼 수 있으며, 대처 행동을 통해 감정의 재평가와 변화가 일어난다.

이러한 스트레스 대처 방식은 크게 스트레스에 직면하고 상황을 바꾸려고 노력하는 적극적인 대처와 스트레스를 회피하거나 부정하려는 정서적 대처 방식으로 구분할 수 있다(Lazarus, 1993). 인터넷 및 인터넷 게임 과다사용 집단의 스트레스 대처 방식을 살핀 연구에 따르면 인터넷 중독 위험집단의 스트레스 대처 방식은 일반 집단보다 부정적이며(조정선, 2004) 회피나 분리 행동(이진영, 2002)을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 중학생을 대상으로 수행한 장재홍 등(2008)의 연구에서도 게임중독 고위험 집단은 스트레스에 적극적으로 대처하지 않고 회피, 거리 두기, 선택적 주의를 하는 정서 중심적 대처 방식을 주로 사용하는 것으로 나타났다. 초등학교 4~6학년 학생을 대상으로 한 신호미(2007)의 연구에서는 스트레스를 직접 해결하기 위한 적극적 대처 방식을 사용할수록 게임 과다사용 위험성이 줄어드는 것으로 나타났다.

선행 연구 결과를 통해 다음과 같은 시사점을 얻을 수 있다. 첫째, 스트레스는 인터넷 게임중독과 관련이 큰 중요한 요인으로, 인터넷 게임중독 고위험 청소년들은 일반 청소년에 비해 스트레스를 더 많이 받는다. 둘째, 인터넷 게임중독 고위험 청소년들의 스트레스 대처 방식은 소극적·회피적·정서적이며 스트레스를 회피하고 현실적인 문제를 잊기 위하여 인터넷 게임에 몰두한다. 셋째, 스트레스에 직면하고 문제를 해결하려고 노력하는 적극적인 대처 방법을 많이 사용할수록 인터넷 게임중독의 위험성이 줄어든다. 따라서 인터넷 계

임중독 감소를 목표로 하는 집단상담 프로그램에서는 청소년들의 스트레스를 다루고 해소하는 과정과 적극적이고 효율적인 스트레스 대처 방식을 교육하는 것이 필요하다.

인터넷 게임을 지나치게 많이 사용하는 청소년이 많아지고 인터넷 게임중독 문제가 심각하다는 것이 드러나면서 인터넷 게임중독을 예방하거나 치료하기 위한 집단상담 프로그램이 많이 개발되었고 효과 검증 연구가 이루어졌다. 집단상담 프로그램들은 이론적 접근에 따라 자신의 욕구를 탐색하고 조절하는데 중점을 둔 현실치료 프로그램(신현명, 2001; 강민선, 2003; 백점순, 2005; 이정미, 2007), 인지적 왜곡과 자동적 사고를 수정하는데 초점을 맞춘 인지치료 프로그램(이형초, 안창일 2001; 김지현, 2003; 김경환, 2003; 이정화, 2005; 김성희 2005; 서진숙 2006), 찰흙 놀이, 그림 그리기 등을 통해 게임과 관련된 정서를 다루는 미술치료 프로그램(노영희 2008)으로 분류할 수 있다.

이들 프로그램들은 게임 시간을 줄이고 자기 통제력을 높이며, 가족 관계와 대인 관계가 향상되는 등 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고되었다. 그러나 기존에 개발된 집단상담 프로그램은 다음과 같은 한계를 지니고 있다. 우선, 기존의 프로그램들은 지금까지 알려진 게임중독과 관련된 요인들과 무관하게 제작자가 채택한 특정이론이 게임중독에 효과가 있는지를 탐색하는데 중점을 두었다. 그리고 연구에 참여했던 처치집단의 내담자는 대개 10명 내외이거나 프로그램을 실시한 집단운영자도 1-2명에 불과하였다. 따라서 표집의 사례수가 매우 적어 프로그램 효과에 대해 일반화하기 어려웠다. 또한 기존 프로그램은 게임중독 상담의 주 대상인 청소년의 특성을 고려하지

않은 것이 많았다(장재홍, 이은경, 장미경, 김광현, 김지민, 2007).

이러한 배경에 따라 장재홍 등(2007)은 8회로 구성된 ‘청소년 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램’을 제작하고, 전국 5개 지역의 게임중독 위험군 중학생 173명, 상담자 15명을 대상으로 15개 집단을 운영하여 집단상담 프로그램의 성과를 측정하는 대규모 연구를 실시하였다. 그 결과 이 프로그램은 참가자의 게임사용 변화 동기를 유의미하게 증가시키는 것으로 나타났다. 그러나 게임중독 정도를 완화시키는 효과는 경향성만 있었을 뿐 통계적으로 유의미할 정도의 효과를 나타내지는 못했다. 이에 대하여 장재홍 등(2007)은 통제집단 선정의 문제점과 함께 프로그램이 성과를 보일만큼의 기간으로 운영되지 못했음을 언급하였다. 후속연구로 장재홍, 이은경, 장미경, 김수연, 김지환, 박성민(2008)은 중학교 남자 청소년 446명을 대상으로 스트레스 지각 및 스트레스 대처와 게임중독간의 관계를 살펴보았다. 그 결과 게임중독 고위험군은 잠재적 위험군에 비해 학교생활, 가족관계 및 친구관계에서 경험하는 스트레스 지각이 유의미하게 더 높았다. 또한 게임중독 고위험군은 스트레스 대처에 있어 잠재적 위험군과 정상군에 비해 유의미하게 높은 정서중심의 대처를 하는 것으로 나타났다. 또한 그들의 연구에서, 게임중독 지수는 학교스트레스와 .378, 가족관계 스트레스와 .415, 친구관계 스트레스와 .410의 정적 상관을 보여 게임중독이 심할수록 스트레스가 높았다. 또한 스트레스 대처와의 관계에서도 게임중독 지수는 정서 중심적 대처와 .303의 정적상관을 보여 게임중독이 심할수록 정서 중심적 대처를 더 많이 하는 것으로 나타났다. 이에 따라 연구자들은

앞선 프로그램의 문제점을 보완하여, 기본형의 회기 수를 보다 현실적인 11회로 늘이고 스트레스에 대한 개입부분을 보강한 개정판을 발표하였다.

이 프로그램은 다음과 같은 점에서 기존의 프로그램과 차별성을 지니고 있다. 첫째, 인터넷 게임 과다사용과 관련 있는 요인으로 주목되고 있는 스트레스와 스트레스 대처 방식에 초점을 맞추었기 때문에 이론에 따른 프로그램 구성에 치중한 다른 프로그램에 비해 효율성이 뛰어나다. 둘째, 게임 과다사용 청소년의 특성과 청소년 집단상담 운영에 대하여 상세하게 설명한 매뉴얼과 각 회기를 진행하는 방법을 자세하게 제시한 지침서가 마련되어 있어 청소년 상담의 경험이 많지 않은 초심자도 간편하게 집단상담을 진행할 수 있다. 셋째, 국내에서는 보기 드문 대규모 집단상담 연구를 수행하고 이후 프로그램을 보완하여 신뢰성이 높다. 하지만, 이 프로그램은 현재 프로그램 효과연구를 수행하지 못한 상태라 무엇보다 효과연구가 수행될 필요성이 있다.

인터넷 게임에 빠져드는 청소년이 날로 늘어나고 그에 따른 부정적인 영향이 증가하며, 청소년에게 스트레스를 주는 환경이 개선되지 않는 지금 현실에서, 기존의 집단상담 프로그램이 갖고 있는 한계를 보완한 보다 효율적인 집단상담 프로그램의 실행과 효과 검증 연구가 필요하다. 따라서 본 연구에서는 게임중독 위험군으로 선별된 청소년들에게 스트레스 관리 및 대처 방식에 중점을 둔 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램(장재홍 등, 2008)을 실시하고, 이 프로그램이 청소년의 인터넷 게임중독 정도와 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식의 변화에 미치는 영향을 검증하고자 한다. 스트레스와 스트레스 대처 방식이라는 구

체적인 요인에 초점을 맞춘 집단상담 프로그램의 수행 및 요인 변화를 살피는 본 연구는 향후 인터넷 게임중독과 스트레스 간의 구체적인 관계를 밝히는 연구, 그리고 효과적인 게임 과다사용 집단상담 프로그램의 개발과 운영에 많은 시사점을 제공해 줄 것이다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램은 청소년의 인터넷 게임중독 정도에 어떤 영향을 미치는가?

연구문제 2. 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램은 청소년의 인터넷 게임 사용시간에 어떤 영향을 미치는가?

연구문제 3. 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램은 청소년이 지각한 스트레스에 어떤 영향을 미치는가?

연구문제 4. 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램은 청소년의 스트레스 대처 방식에 어떤 영향을 미치는가?

방 법

연구대상

집단원을 모집하기 위하여 우선, 서울 시내 모 중학교 2학년 학생 335명을 대상으로 인터넷 게임중독 정도, 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식을 측정하는 설문지를 실시하였다. 설문지는 2009년 3월 17일에 배포했고 3월 20일에 수거하였다. 이후 한국형 인터넷 과다사용 자가진단 검사(K-척도; 김청택, 김동일, 박중규, 이수진, 2002)를 활용하여 게임중독 잠재적 위험군과 고위험군을 선별하였다. 그리

고 선별된 37명의 위험군 집단에 대하여 학교 상담교사가 전화를 개별적으로 걸어 참여의사를 묻거나 수업시간에 집단프로그램을 홍보하였다. 그리고 최종적으로 참여에 동의한 17명의 학생들을 실험집단에 할당하였고, 집단참여는 거절했으나 연구에 참여하겠다는 의사를 밝힌 19명의 학생들을 통제집단에 할당하였다.

따라서 연구 대상은 중학교 2학년 청소년 총 36명이었다. 실험집단은 남학생 8명(고위험군: 3명, 잠재적 위험군: 5명), 여학생 9명(고위험군: 1명, 잠재적 위험군: 8명)으로 구성하여 집단상담을 실시하였으며, 통제집단은 남학생 10명(고위험군: 1명, 잠재적 위험군: 9명), 여학생 9명(고위험군: 1명, 잠재적 위험군: 8명)으로 어떠한 처치도 실시하지 않았다.

집단상담은 2009년 3월 30일부터 5월 13일까지 매주 두 차례씩 집단원이 다니는 학교의 교실에서 이루어졌다. 집단운영은 남학생 1집단, 여학생 1집단 총 2집단으로 운영하였다. 중학생들은 발달 특성상 성별이 다른 남녀가 같은 집단에 있으면 이성의 집단원과 교류하지 않고 같은 성별끼리만 어울려, 집단응집력이 떨어지고 상담이 원활하게 진행되지 않기 때문에 성별에 따라 집단을 나누어 진행하였다. 사후 검사는 프로그램 종결 직후 실시되었다. 집단상담을 진행한 리더는 상담관련 대학원 석사과정에 재학 중인 자로 청소년 집단상담을 두 차례 진행한 경험이 있고 상담심리사 2급 자격증을 가지고 있다. 프로그램 진행에 대하여 프로그램 개발자 중 1인의 지도감독 4회를 받았다.

연구도구

인터넷 게임중독 척도

집단원의 게임중독 정도를 측정하기 위하여 한국형 인터넷 과다사용 자가진단 검사(K-척도; 김청택, 김동일, 박중규, 이수진, 2002) 문항의 '인터넷'이라는 표현을 '인터넷 게임'으로 수정해서 활용하였다. K-척도는 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 총 40문항이며 일상생활장애, 현실구분장애, 긍정적 기대, 금단, 가상적 대인관계 지향성, 일탈 행동, 내성으로 구성된 7개의 하위 척도를 가진다. K-척도에서는 총점과 일상생활장애, 금단, 내성의 3가지 하위 척도 점수에 따라 심각도를 고위험군, 잠재적 위험군, 일반 사용자군으로 구분한다.

고위험군은 일상생활장애, 금단, 내성의 세 가지 하위 척도 모두에서 각각 21점, 16점, 15점 이상이거나 총점이 104점 이상에 해당하는 것을 말한다. 잠재적 위험군은 총점이 89점~103점 범위, 일상생활장애, 금단, 내성의 점수에서 적어도 하나가 각각 19~20점 이상, 14~15점 이상, 13~14점 이상의 범위에 해당하는 경우이다. 일반 사용자군은 이 점수 이하이다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .96이었다.

스트레스 지각 질문지

청소년이 지각한 스트레스를 측정하기 위해 한건환, 장휘숙, 안권숙(2004)이 제작한 스트레스 지각 질문지를 사용하였다. 질문지는 Likert 5점 척도이며 학교생활 스트레스 6문항, 가족관계 스트레스 4문항, 친구/대인관계 스트레스 5문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 해당 영역에서 지각한 스트레스가 높다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .84였다.

스트레스 대처 방식 질문지

스트레스 대처 방식 질문지는 Lazarus와 Folkman(1984)의 연구에서 쓰인 스트레스 대처 방식 척도를 한건환, 장휘숙, 안권숙(2004)이 수정 및 보완한 것을 사용하였다. 질문지는 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며 정서중심적 대처 9개 문항, 문제중심적 대처 10개 문항의 하위 요인으로 이루어졌다.

정서중심적 대처란 스트레스를 경험하는 상황에서 자신의 내부 정서 반응에 초점을 두면서 회피, 거리 두기, 선택적 주의, 정서적 안정을 유지하기 위해 부정적 사건에서 긍정적 면을 찾아내기 등의 방법을 사용하는 것이며, 문제중심적 대처란 스트레스 유발 상황을 평가하고 변화시키려는 노력으로 환경적 압력, 장애물, 자원 및 절차 변경, 새로운 습득 등을 추구하는 것이다(김재엽, 1997). 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .84였다.

인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램

장재홍 등(2008)이 개발한 청소년 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램-개정판을 활용하였다. 이 집단상담 프로그램은 11회기의 기본형과 15회기의 확장형으로 이루어져 있으며 1회기를 60분 동안 진행한다. 이 중 11회기는 반드시 실시해야만 하는 기본형이며, 확장형 프로그램에 해당되는 15회기에는 인지적 재구성 2회기, 사회기술훈련 2회기가 포함되어 있어, 상황에 따라 생략 및 조정할 수 있다. 본 연구에서는 총 11회기의 기본형 프로그램을 실시하였다. 집단상담 프로그램의 개요는 표 1과 같다.

표 1에서 보는 바와 같이 1, 2회는 집단응집력을 강화하기 위하여 집단에 대한 설명과 집단원의 참여 동기를 다루고 관계를 형성하

는데 초점을 맞추었다. 이 회기들에서는 집단원 사이의 관계, 집단원과 리더 사이의 관계를 형성한다. 이어서 3, 4회는 집단원들의 심층 문제를 이해하기 위하여 구성된 회기로서 집단원들이 게임중독의 심각성을 자각하고 게임조절 동기를 강화하기 위한 프로그램으로 이루어졌다. 5, 6, 7, 8회는 이 프로그램의 핵심이자 스트레스 해소와 대처 방식의 변화를 위하여 구성된 회기이다. 이 회기들에서는 집단원들이 자신의 스트레스와 대처방식을 파악하고, 자신의 스트레스를 적극적으로 표현한다. 특히 6, 7회에서는 hot seat란 제목으로 각 집단원이 자신의 스트레스를 표현하고 집단원들과 이에 대해 논의하는 과정이 포함되어 있다. 9, 10회는 게임 행동을 변화시키기 위하여 구성된 회기로서 대안활동을 계획하고 게임조절의 결심과 변화를 서약하며 이를 위해 집단원들 서로 조력하는 과정이다. 11회는 집단상담을 마무리하는 회기이다.

자료분석

인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기에 앞서 사전검사에서 실험집단과 통제집단 사이에 인터넷 게임중독 정도, 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식에서 차이가 있는지 검토하기 위하여 t -검증을 실시하였다. 이어서 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 청소년의 인터넷 게임중독 정도, 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사후검사 점수를 비교하였다. 이때 두 집단의 사전검사 점수가 사후검사 점수에 미치는 영향을 통제하기 위하여 사전검사 점수를 공변인으로 한 공변량분석을 실시하였다. 인터넷

표 1. 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램의 개요

구분	회	집단 목표	상담 과정
기 본 형	1회 시작해볼까	- 사전 검사 - 집단에 대한 orientation	- 집단에 대한 불안 해소
	2회 우리 함께 모였네	- 관계형성 - 참여 동기 다루기	- 지도자에 대한 신뢰형성 - 집단원간의 신뢰 형성
	3회 나의 게임습관 알아보기	- 자신의 게임 동기의 파악	- 집단원의 심층문제 이해
	4회 꿈★은 이루어진다	- 집단원의 꿈, 희망 찾기 - 게임조절 동기를 강화하기	- 집단원의 심층문제 이해
	5회 나의 스트레스는 I		- 자기 문제를 내놓기
	6회 나의 스트레스는II	- 집단원 스트레스 파악하기	- 공감과 수용을 경험하기
	7회 나의 스트레스는III	- 자기의 스트레스 표현하기	- 자기 문제에 대한 자각 - 집단응집력의 증대
	8회 스트레스 풀기	- 이완 훈련 - 호흡명상 훈련	
	9회 멋진 나, 멋진 우리, 우리가 최고야	- 대안활동의 계획	- 행동변화에 대한 결심 - 집단원간의 조력 경험하기
	10회 그래 결심했어!	- 대안활동의 계획 - 게임조절의 결심과 서약	- 행동변화를 계획하기 - 집단원간의 조력 경험하기
	11회 느낌표	- 집단을 마무리 하기	

게임 사용시간의 변화에 집단 간 차이가 있는지 살피기 위하여 Man-Whitney U 검증을 실시하였다. 이것은 인터넷 사용시간에 대한 조사가 ‘1시간 이하, 1시간-2시간사이’ 등의 4점 서열척도로 측정되었기 때문이다. 프로그램 성과의 임상적 타당성을 살피기 위하여 인터넷 게임중독 심각도의 변화를 χ^2 검증을 통해 알아보았다.

결 과

인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 인터넷 게임중독 정도 및 하위 요인에 미치는 효과

사전검사에서 실험집단과 통제집단 간에 인터넷 게임중독, 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식의 총점 및 하위 요인들에서 차이가 있는지 알아보고자 t 검증을 실시하였으며, 그 결과를 표 2에서 제시하였다. 표 2에서 보는 바와 같이 사전검사의 모든 요인들에서 실험집단과 통제집단 사이에 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 사전검사 시점에서 동등

표 2. 인터넷 게임중독, 스트레스, 스트레스 대처 방식 관련 요인들의 사전검사 평균과 표준편차 및 t값
()표준편차

	실험(n=17)	통제(n=19)	t
게임중독 총점	81.29(21.74)	83.53(25.14)	.283
일상생활장애	18.59(5.68)	21.84(6.35)	1.612
현실구분장애	5.24(1.71)	4.68(2.84)	-.711
긍정적 기대	13.12(5.18)	13.89(5.29)	.444
금단	12.12(4.63)	13.00(4.12)	.605
가상대인관계 지향성	8.88(2.99)	8.42(2.91)	-.468
일탈행동	11.12(3.35)	11.26(5.17)	.099
내성	12.24(4.16)	10.42(3.27)	-1.462
스트레스 총점	40.65(9.59)	37.26(9.53)	-1.060
학교생활스트레스	17.88(4.29)	18.00(3.44)	.091
가족관계스트레스	10.71(3.75)	8.63(3.80)	-1.643
친구/대인스트레스	12.06(5.43)	10.63(5.07)	-.814
문제중심적 대처	28.53(6.06)	31.53(5.29)	1.583
정서중심적 대처	28.35(5.01)	26.16(6.23)	-1.155

하다고 할 수 있다.

다음으로 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 인터넷 게임중독 정도에 미치는 효과를 검증하기 위하여 인터넷 게임중독 총점 및 하위 요인에 대한 공변량 분석을 실시하였으며, 결과를 표 3에 제시하였다. 공변량 분석에서는 사전검사의 인터넷 게임중독 총점이, 하위 요인에서는 사전검사의 하위 요인 점수가 공변인이었다.

분석 결과 인터넷 게임중독 총점($F(1,33)=7.02, p<.05$)에서 집단 간에 유의미한 차이가 나타났다. 실험집단은 사후검사에서 인터넷 게임중독 총점이 감소한 반면 통제 집단은 다소 증가하였다. 하위 요인을 살펴보면 현실구분장애($F(1,33)=46.49, p<.01$), 금단($F(1,33)=5.03,$

$p<.05$), 일탈행동($F(1,33)=7.46, p<.05$), 내성($F(1,33)=5.83, p<.05$)에서 집단 사이에 유의미한 차이가 나타났으며 사후검사에서 실험집단은 4개의 하위 요인 점수가 모두 감소한 반면 통제집단은 금단을 제외하고는 점수가 사후검사에서 다소 증가하였다. 일상생활장애($F(1,33)=1.89, n.s.$), 긍정적 기대($F(1,33)=.54, n.s.$), 가상적 대인관계 지향성($F(1,33)=1.83, n.s.$)에서는 집단 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았지만 사후검사 시점에서 실험집단의 점수는 가상적 대인관계 지향성을 제외하고 모두 감소하는 경향성을 보였다. 이러한 결과를 프로그램의 효과 측면에서 해석한다면, 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램은 집단상담에 참여한 청소년들의 인터넷 게임중독 정도를 감

표 3. 인터넷 게임중독 총점 및 하위 요인들의 공변량 분석 결과 ()표준편차

	실험집단 (n=17)	통제집단 (n=19)	F
	조정된 평균(표준오차)	조정된 평균(표준오차)	
인터넷 게임 중독 총점	70.89(3.79)	84.72(3.58)	7.02*
일상생활장애	16.30(1.12)	18.52(1.05)	1.89
현실구분장애	2.78(.34)	5.98(.32)	46.49***
긍정적 기대	13.20(.70)	13.92(.66)	.54
금단	10.14(.74)	12.45(.70)	5.03*
가상적대인관계 지향성	8.98(.80)	10.48(.76)	1.83
일탈행동	9.69(.54)	11.74(.51)	7.46*
내성	9.43(.72)	11.87(.68)	5.83*

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

소시켰다고 결론내릴 수 있다.

다음으로 집단상담 프로그램 성과의 임상적 타당성을 검증하기 위하여 사후검사의 인터넷 게임중독 심각도에서 변화가 있었는지를 살펴 보고, 변화한 빈도를 원자료로 삼아 카이 검

증을 실시하여 결과를 표 4에서 제시하였다.

표 4에서 보는 바와 같이 사후검사에서 실험집단과 통제집단 사이에 유의한 차이가 있었다($\chi^2 = 10.51, p < .05$). 구체적으로 잠재적 위험군→잠재적 위험군, 그리고 고위험군→고위

표 4. 인터넷 게임중독 심각도의 변화

		통제집단	전체	실험 집단	전체	전체
		count(%)		count(%)		count(%)
사 후 변 화	고위험군 → 잠재적위험군	2(10.5)				2(5.6)
	고위험군 → 정상군	1(5.3)	8(42.1)	3(17.6)	14(82.3)	4(11.1)
	잠재적위험군 → 정상군	5(26.3)		11(64.7)		16(44.4)
	고위험군 → 고위험군	1(5.3)	11(57.9)	1(5.9)	3(17.7)	2(5.6)
	잠재적위험군 → 잠재적위험군	10(52.6)		2(11.8)		12(33.3)
	χ^2		10.51*			

험군으로 변화가 없었던 증상 유지집단의 비율이 통제집단은 57.9%인데 반해 실험집단은 17.7%에 불과하다. 그리고 고위험군→잠재적 위험군, 고위험군→정상군, 그리고 잠재적 위험군→정상군으로 호전되었던 비율이 통제집단은 42.1%인 것에 반해, 실험집단은 82.3%나 되었다. 잠재적 위험군→고위험군으로 악화된 피험자는 실험집단과 통제집단 모두에서 한 명도 없었고 따라서 표에서는 제외되었다. 이러한 결과는 본 프로그램이 사후검사에서 집단상담에 참여한 청소년들의 인터넷 게임중독 심각도를 변화시켰는데, 구체적으로 인터넷 게임중독 위험군에서 정상군으로 호전되는 비율을 증가시켰다는 것을 의미한다.

인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 인터넷 게임 사용시간에 미치는 효과

인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 인터넷 게임 사용시간에 미치는 효과를 검증하기 위하여 인터넷 게임 사용시간 변화를 살펴보았다. 설문지의 게임 사용시간 문항이 서열 척도로 구성되었기 때문에 사후검사 시점에서 인터넷 게임 사용시간 변화의 집단 간 차이가 있는지 살피기 위해 Mann-Whitney U 검증을 실시하였다. 그리고 실험집단과 통제집단에서 인터넷 게임사용시간이 변화하거나

유지된 집단의 빈도와 비율을 표 5에 제시하였다.

Mann-Whitney U 검증 결과 사전검사에서 실험집단과 통제집단 사이의 인터넷 게임 사용 시간에는 유의미한 차이가 없었다($U=149.000$, $N_1=19$, $N_2=17$, $n.s.$). 반면 사후검사에서는 실험집단과 통제집단 간 인터넷 게임 사용시간에 유의미한 차이가 나타났다($U=43.000$, $N_1=19$, $N_2=17$, $p<0.01$). 표 5에서 보는 바와 같이 실험집단은 사후검사에서 게임사용 시간이 감소한 집단의 비율이 64.7%에 이르는 반면 유지된 비율은 29.4%에 그쳤다. 반면 통제집단은 게임 사용시간이 증가하거나 유지된 집단의 비율이 73.7%에 달하며 감소한 집단의 비율은 26.3% 밖에 되지 않는다. 이와 같은 결과는 본 프로그램이 집단상담에 참여한 청소년들의 게임 사용시간을 감소시켰다는 것을 의미한다.

인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 스트레스 지각에 미치는 효과

인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 집단상담에 참여한 청소년들이 지각한 스트레스에 미치는 효과를 검증하기 위하여 스트레스 및 스트레스 하위 요인에 대한 공변량 분석을 실시하였으며 그 결과를 표 6에 제시하

표 5. 인터넷 게임 사용시간의 변화 빈도(%)

		사용시간 증가	사용시간 유지	사용시간 감소
사후 변화	실험집단	1(5.9)	5(29.4)	11(64.7)
	통제집단	9(47.4)	5(26.3)	5(26.3)
χ^2			16.88**	

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

표 6. 스트레스 지각 및 하위 요인들에 대한 공변량 분석 결과

	실험집단(n=17)	통제집단(n=19)	F
	조정된 평균(표준오차)	조정된 평균(표준오차)	
스트레스총점	31.82(1.85)	39.47(1.75)	8.87**
학교생활 스트레스	16.21(.93)	18.38(.88)	2.85
가족관계 스트레스	7.73(.60)	9.71(.57)	5.36*
친구/대인관계스트레스	8.14(1.03)	11.13(.97)	4.40*

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

였다. 스트레스에 대한 공변량 분석에서는 사전검사의 스트레스 총점이, 하위 요인에서는 사전검사의 하위 요인 점수가 공변인이었다.

분석 결과 스트레스 총점($F(1,33)=8.87, p < .01$)에서 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 나타났다. 사후검사 시점에서 실험집단은 집단원들이 지각한 스트레스의 총점이 감소한 반면 통제집단은 증가하였다. 구체적으로 살펴보면 가족 관계 스트레스($F(1,33)=5.36, p < .05$), 친구/대인 관계 스트레스($F(1,33)=4.40, p < .05$)에서 집단 간 유의미한 차이가 있었다. 통제집단은 사후검사 시점에서 두 요인의 스트레스가 증가한데 반해 실험집단은 감소하였다. 학교생활 스트레스($F(1,33)=2.85, n.s.$)에서는 통계적으로 유의미한 차이는 드러나지 않았다. 이러한 결과를 프로그램의 효과 측면에서 해석한다면, 인터넷 게임 과다사용

집단상담 프로그램은 집단상담에 참여한 청소년들이 지각한 스트레스를 감소시켰다.

인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 스트레스 대처 방식에 미치는 효과

인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 스트레스 대처 방식에 미치는 효과를 검증하기 위하여 공변량 분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 7에서 제시하였다. 공변량 분석에서는 사전검사의 문제중심적 대처 점수와 정서중심적 대처 점수가 공변인이었다.

분석 결과 문제중심적 대처($F(1,33)=10.73, p < .01$), 정서중심적 대처($F(1,33)=5.53, p < .05$)에서 실험집단과 통제집단 사이에 유의미한 차이가 나타났다. 구체적으로 실험집단은 통제집단에 비하여 문제중심적 대처 점수가 증가

표 7. 스트레스 대처 방식에 대한 공변량 분석 결과

	실험집단(n=17)	통제집단(n=19)	F
	조정된 평균(표준오차)	조정된 평균(표준오차)	
문제중심적 대처	34.94(1.17)	29.57(1.10)	10.73**
정서중심적 대처	18.91(1.32)	23.23(1.24)	5.53*

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

하였다. 정서중심적 대처 점수는 통제집단과 실험집단에서 모두 감소했지만, 실험집단의 감소폭이 통제집단보다 유의미하게 컸다. 이러한 결과를 프로그램의 효과 측면에서 해석한다면, 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램은 집단상담에 참여한 청소년들의 스트레스 대처에 있어, 문제중심적 대처 방식을 강화하였고 정서중심적 대처 방식을 약화시켰다.

논 의

본 연구의 목적은 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램이 청소년의 인터넷 게임중독 정도, 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식에 미치는 영향을 검증하는 것이었다. 이를 위하여 인터넷 게임중독 위험군으로 판명된 중학생 남녀 청소년 36명을 실험집단(n=17)과 통제집단(n=19)으로 나누어 장재홍 등(2008)이 개발한 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램 기본형 11회기를 실시하고 프로그램의 효과를 검증하였다. 연구 결과를 요약하면서 논의하면 다음과 같다.

첫째, 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 참여한 청소년들은 참여하지 않은 청소년에 비하여 사후검사 시점에서 인터넷 게임중독 정도와 게임 사용시간이 유의미하게 감소하였다. 또한 사후검사 시점에서 게임중독의 심각도를 위험군에서 정상군으로 변화시키는 호전율이 82.3%로 통제집단의 42.1% 보다 뚜렷하게 높아 임상적 의의가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 집단상담 프로그램이 인터넷 게임 중독 측정치와 게임사용 시간을 감소시킬 뿐 아니라, 임상적으로도 인터넷 게임중독 심각도를 호전시킨다는 것을 보

여준다.

둘째, 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 참여한 청소년들은 참여하지 않은 청소년에 비하여 사후검사 시점에서 지각된 스트레스가 유의미하게 감소하였다. 특히 가족 관계 스트레스와 친구/대인관계 스트레스가 줄어들었다. 이와 같은 스트레스 감소 효과는 Yalom(2001)이 집단상담에서 중요한 치료 요인으로 언급한, 지지적인 집단 유대 안에서 감정 표현으로 일어나는 집단의 정화(catharsis) 경험을 통해 일어난 것으로 보인다. 특히 또래 친구들에게 지지와 공감을 받으며 자신들의 감정과 스트레스를 마음껏 표현한 6~7회기의 hot seat 활동은 청소년들이 정화를 경험하며 스트레스를 해소하는데 도움이 되었던 것으로 보인다. 이는 장재홍 등(2008)이 프로그램에 참여했던 청소년을 대상으로 수행한 질적 연구에서, 치료적 성과가 나타난 배경에 대해 집단원들이 '할 말 안할 말 다 한 것'을 가장 도움이 되었다고 언급했었던 것과 흐름을 같이하는 결과이다.

셋째, 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 참여한 청소년들의 스트레스 대처 방식은 사후검사 시점에서 문제중심적 대처 방식이 증가하였고 정서중심적 대처 방식은 감소하였다. 이는 집단상담에 참여한 청소년들의 스트레스 대처 방식이 인터넷 게임을 통해 스트레스를 회피 또는 정서적으로 대응하는 방식에서 적극적으로 스트레스를 해결하기 위해 활동하고 노력하는 방식으로 변화했음을 의미한다. 실제로 집단원들은 인터넷 사용욕구 척도 등의 검사를 실시하고 해석하는 과정에서 그리고 자신들의 스트레스를 토로하는 과정에서 스트레스를 해소·회피하기 위해 게임에 몰두한다고 자각하는 경우가 많았다.

이상의 결과들로 볼 때 본 연구에서 실시한 집단상담 프로그램은 인터넷 게임중독 위험군 청소년의 게임중독 정도의 감소, 스트레스 지각의 감소 및 스트레스 대처 방식의 변화에 효과적이라는 결론을 내릴 수 있다. 또한 스트레스와 스트레스 대처 행동이 인터넷 게임중독과 밀접한 관련이 있다는 것을 간접적으로 나타낸다. 이는 선행연구들에서 언급한 인터넷이나 인터넷 게임을 과다사용하는 청소년들은 지각된 스트레스가 유의미하게 크며(서승연 2001; 이진영 2002; 장재홍 등 2008), 부정적·회피적·정서적으로 스트레스에 대처한다(신태미 2007; 이진영, 2002; 장재홍 등, 2008; 조정선, 2004)는 연구 결과와 일관된 것이다.

본 연구의 결과와 프로그램 운영에서 나타난 것을 바탕으로 향후 집단상담 프로그램 운영 및 효과검증 연구에 대해 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 프로그램을 구성하고 운영할 때 집단상담의 목표를 명확하게 해야 하며 상담자는 상담의 목표를 유념해야 한다. 본 프로그램은 스트레스 해소와 스트레스 대처 방식의 변화라는 명확한 목표를 가지고 있었는데, 이는 상담자가 집단상담 과정에서 집단원들의 활동 및 행동을 지지하거나 관리하는데 도움이 되었다. 둘째, 향후 프로그램의 운영과 성과연구에서 남녀 간의 차이를 고려할 필요가 있다. 본 연구에서는 사례 수가 적어 남녀를 따로 구분하여 효과검증을 수행하지 못했으나, 집단 상담을 진행하면서 집단원의 참여수준, 공감의 정도, 리더의 통제에 따르는 태도 등 상담의 전반적인 과정에 있어 남자 청소년과 여자 청소년 간에 뚜렷한 차이가 있는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 후속 연구에서는 남자 청소년과 여자 청소년이 지각하는 치료요인의 차이, 참여태도의 차이 등

을 밝히는 연구가 수행되기를 희망한다. 셋째, 향후 연구에서는 인터넷 게임중독 과정에서 스트레스 지각의 역할에 대해 구체적으로 살펴보는 것이 필요하다. 기존 연구들은 단지 스트레스 지각과 게임중독간의 관련성만을 다루었는데, 많은 피험자들이 ‘스트레스 해소를 위해 게임을 한다’고 언급하고 있고 본 연구 결과 또한 게임중독 심각도의 감소와 스트레스 감소가 동반해서 일어난다는 것에 주목해볼 필요가 있다. 즉, 청소년들은 스트레스 또는 불쾌한 감정의 지각이후 게임에 몰두하며, 이후의 스트레스 해소 또는 감정의 변화를 반복적으로 경험하면서 이 연결이 공고해지고 자동화되며, 이러한 과정을 통해 중독의 수준으로 빠져들 수 있는 것이다.

한편, 본 연구는 다음과 같은 제한점을 지니고 있다. 첫째, 본 프로그램의 효과를 프로그램에 참여한 청소년들의 자기 보고를 통해서만 평가하였다. 더욱 정확한 분석을 위해서는 청소년들 뿐 아니라 인터넷 게임사용 변화 및 생활습관 변화를 곁에서 지켜볼 수 있는 부모, 교사의 보고가 포함되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 연구자의 개인적 사정으로 인해 프로그램의 장기적인 효과를 확인하지 못하였다. 향후 프로그램에서는 집단상담 프로그램의 장기적인 효과를 측정하기 위한 추수검사가 반드시 실시되어야만 할 것이다.

셋째, 본 집단상담의 연구대상은 실험집단 17명, 2개 집단으로 한정적이었고, 집단운영자 또한 1인이었다. 따라서 이 프로그램 성과를 일반화하는데 한계가 있다. 향후 대단위의 집단원과 집단리더를 대상으로 프로그램 효과검증 연구를 수행할 필요가 있다. 또한 이 프로그램은 중학교 2학년을 대상으로 수행한 연구

결과로, 초등학생과 고등학생에 일반화하는데 한계가 있다. 만약 상이한 연령집단을 대상으로 본 프로그램을 실시하려 한다면 참여자의 발달 특성에 맞추어 프로그램의 내용을 수정하는 것이 필요할 것이다.

넷째, 본 프로그램에서 사용된 인터넷 게임 중독 질문지는 본래 인터넷 중독을 측정하기 위해 제작된 것이다. 비록 인터넷 게임중독이 인터넷 중독의 하위유형이고 본 연구에서는 이에 맞추어 ‘인터넷’이란 용어를 ‘인터넷 게임’으로 수정하여 사용하였지만, 이 질문지가 게임중독에 특화된 것이 아니어서 내적타당도를 위협할 수 있다.

다섯째, 집단 비교 연구에서는 처치변인을 제외하고는 실험집단과 통제집단의 모든 조건이 동등하도록 피험자들을 무선할당 해야만 결과를 일반화할 수 있다. 그러나 본 연구의 실험 집단은 프로그램에 참여의사가 있는 청소년들로, 통제집단은 참여의사가 없는 집단들로 구성되어 있어서 상담 치료의 가장 핵심 요인인 치료동기가 집단에 따라 다를 수 있다. 추후 연구에서는 실험 집단과 통제 집단의 모든 조건을 같게 만든 연구가 이루어지기를 희망한다.

여섯째, 한 집단에게 짧은 기간 동안 실시한 11회기 기본정보다는 인지적 재구성 2회기와 사회기술훈련 2회기가 포함된 15회기 집단상담 프로그램이 이 논문의 결과를 더욱 신뢰할 수 있고 타당하게 해 줄 수 있을 것으로 보인다. 향후 11회기 기본형 집단상담과 15회기 장기 집단상담의 결과를 비교하여 차이를 밝히는 후속 연구가 이루어지기를 희망한다.

참고문헌

- 강민선 (2003). 현실 요법을 적용한 집단상담 프로그램이 청소년 인터넷 중독에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.
- 권재환, 이은희 (2005). 판별분석을 이용한 게임중독 청소년들의 심리적 사회환경적 특성 예측. 한국심리학회지 건강, 10(1), 95-113.
- 김경환 (2003). 인지행동 집단상담이 중학생의 인터넷 게임중독에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김성용 (2002). 스트레스 정도, 대처 유형 및 가족지지정도가 알코올 중독 심각도에 미치는 영향: 알코올 중독환자를 중심으로. 대불대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김성희 (2005). 온라인게임 조절 프로그램이 초등학생의 온라인게임 중독 감소에 미치는 효과. 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김은정 (2005). 폭력적 컴퓨터 게임과 공격적 비행, 인터넷 비행 및 인터넷 게임중독과의 관계: 청소년을 중심으로. 한국심리학회지 임상, 24(2), 359-378.
- 김재엽 (1997). 사회적 스트레스와 가정 폭력에 관한 연구, 한국가족치료학회지, 5, 99-116.
- 김지현 (2003). 인지행동치료 프로그램이 초등학생의 인터넷 게임 중독 감소에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김청택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). 인터넷 중독 자가진단검사(K-척도)와 프로그램 발간. 한국정보문화진흥원.
- 노영희 (2008). 게임중독아동의 자기통제력 향상을 위한 인지행동집단미술치료. 서울교육대

- 학교 대학원 석사학위 논문.
- 방희정, 조아미 (2003). 가족기능과 청소년의 인터넷 게임 행동간의 관계. 한국심리학회지 발달, 16(1), 1-22.
- 백점순 (2005). 현실요법 집단상담 프로그램이 인터넷 중독 고등학생의 중독 수준과 자기 효능감, 내부-외부 자기 통제성 및 정신 건강에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 서승연 (2001). 일상적 스트레스, 몰두 성향, 사회적 지지와 병리적인 인터넷 사용. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 서승연, 이영호 (2007). 일상적 스트레스, 사회적지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 26(2), 391-405.
- 서진숙 (2006). 인지행동 집단상담이 초등학생의 인터넷 게임중독 완화와 자아존중감, 대인관계에 미치는 효과. 건국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 성윤숙 (2003). 청소년의 온라인게임 몰입과정에 관한 문화기술적 연구. 청소년상담연구, 11(1), 96-115.
- 송은주 (2005). 초등학생의 인터넷 중독과 학업 스트레스, 우울과의 관계. 전북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신현명 (2001). 고교생의 인터넷 게임중독 치료를 위한 현실요법 프로그램의 효과. 한국외국어대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신효미 (2007). 아동의 스트레스 대처행동과 학교 생활적응이 인터넷 게임중독 위험성에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 오익수, 우경근 (2005). 초등학생의 컴퓨터 게임중독에 관련한 심리, 사회적 요인의 탐색. 상담학연구, 6(2), 563-571.
- 윤미선, 조정선 (2005). 중학생의 인터넷 중독 요인으로서 스트레스 경험과 대처방식. 교육방법연구, 17(1), 57-80.
- 윤영민 (2000). 청소년의 인터넷 사용. 정보와 사회, (2), 133-153.
- 이경남 (2003). 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기통제가 게임중독에 미치는 영향. 대한가정학회지, 41(1), 77-91.
- 이상철, 김남희, 서영호 (2003). 온라인 게임에 있어서 몰입과 중독이 사용자 만족과 충성도에 미치는 영향. 경영학연구, 32(5), 1479-2002.
- 이유경, 채규만 (2006). 컴퓨터 게임 중독과 청소년의 사회적 관계 및 적응과의 관계. 한국심리학회지 임상, 25(3), 711-726.
- 이은경, 장미경, 김은영, 신호정, 이자영, 이희우, 장재홍 (2005). 청소년게임중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발연구, 상담학연구, 6(3), 789-808.
- 이정미 (2007). 청소년의 인터넷 게임 중독 예방을 위한 집단프로그램의 효과성 연구; 현실치료 이론을 중심으로. 위덕대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이정화 (2005). 인지행동 집단치료가 게임중독 고등학생들의 게임중독 수준, 자기통제력 및 우울에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이진영 (2002). 청소년의 인터넷 의존적 사용과 일상적 스트레스 및 대처 방식, 충동성의 관계 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이형초, 안창일 (2002). 인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과검증. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 463-486.
- 장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생

- 의 인터넷 중독에 미치는 영향: 인터넷 사용욕구를 매개로. *상담학연구*, 5(1), 113-128.
- 장재홍 (2005). 인터넷 사용욕구와 심리사회변인들이 청소년의 게임중독에 미치는 영향: 성별에 따른 비교. *미래청소년학회지*, 2(2), 39-55.
- 장재홍, 이은경, 장미경, 김광현, 김지민 (2007). 게임 과다사용 집단상담의 효과 증진을 위한 매뉴얼 개발. 한국게임산업진흥원.
- 장재홍, 이은경, 장미경, 김수연, 김지환, 박성민 (2008). 청소년 게임 과다사용 집단상담 프로그램과 매뉴얼 보완 및 대학생용 프로그램 개발. 한국게임산업진흥원.
- 정경아 (2001). 게임 중독 청소년의 특성분석: 게임의 필요성 판단을 위한 연구. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조정선 (2004). 중학생의 인터넷 중독정도에 따른 스트레스 지각수준과 스트레스 대처방식의 차이. 전주대학교 대학원 석사학위논문.
- 최명선, 최태산, 안재영 (2007). 가정의 사회적, 물리적, 심리적 환경 변인과 청소년 인터넷 게임중독성향간의 관계. *한국복지학회지*, 12(5), 5-28.
- 하정희, 이희경 (2005). 낙관성, 자기효능감, 인터넷 몰입, 강인성이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. *상담학연구*, 6(3), 919-932.
- 한건환, 장휘숙, 안권숙 (2004). 청소년들의 스트레스 경험, 대처방식 및 문제 행동에서 자기존중감의 역할. *청소년학연구*, 11(3), 385-402.
- 한국게임산업진흥원 (2007). 2007년 대한민국 게임 백서. 한국게임산업진흥원.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human Computer Studies*, 53, 537-550.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Chou, T. J. & Ting, C. C. (2003). The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction, *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 663-675.
- Lavin, M., Marvin, K., McLarney, A., Nola, V., & Scott, L. (1999). Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence. *CyberPsychology and Behavior*, 2(5), 425-430.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annu. Rev. Psychol.*, 44, 1-21.
- Lee, M. S., Ko, Y. H., Song, H. S., Kwon, K. H., Lee, H. S., Nam, M. & Jung, I. K. (2007). Characteristics of Internet Use in Relation to Game Genre in Korean Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 278-285.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students, *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology and Behavior*. 8(6), 562-570
- Parrott, A. C. (2006). Stress modulation over the

- day in cigarette smokers., *Addiction*, 90(2), 233-244.
- Wang, C. S. & Chiou, W. B. (2006). Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.
- Wang, C. S. & Chiou, W. B. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective. *Adolescence*, 42(165), 179-197.
- Windle, M. & Windle, R. C. (1996). Coping strategies, drinking motives, and stressful life events among middle adolescents: Associations with emotional and behavioral problems and with academic functioning. *Journal of abnormal psychology*, 105(4), 551-560.
- Yalom, I. D. (2001). 최신 집단정신치료의 이론과 실제. 최해림, 장성숙 역, 하나의학사.
- Young, K. S., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction., *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- 원 고 접 수 일 : 2009. 09. 03
수정원고접수일 : 2009. 10. 19
게 재 결 정 일 : 2010. 02. 03

Effects of Internet Game Overuse Group Counseling for Adolescent on Internet game addiction, Stress Perception and Stress Coping Strategy

Kwang-Hyun Kim

Jae-Hong Jang

Chung-Ang University

This study examined the effect of the counseling program for adolescents overusing internet games on levels of internet game addiction and perceived stress, internet use time and a stress coping strategy. The study included 36 adolescents at the risky level to an internet game addiction in middle schools. They were assigned into one of the two groups. The counseling program was conducted by one of authors on the experimental group: two sessions a week, a total of 11 sessions. Consequently, findings in this study indicated that the group counseling program for adolescents overusing internet games is effective in decreasing internet game addiction levels, time of using internet game, and perceived stress level. Additionally, the counseling program could change adolescents' stress coping strategy from an emotion-focused coping to a problem-focused coping.

Key words : internet game overuse, stress, stress coping, adolescent