

아동의 정서조절능력 향상과 부정적 정서 감소를 위한 롤플레이게임 형식 프로그램의 개발 및 효과에 대한 예비연구

배 성 훈^{1,2)} 황 순 택^{1)*} 정 은 정²⁾

¹⁾충북대학교 심리학과

²⁾이대목동병원 정신건강의학과

본 연구는 우울, 불안, 분노감을 감소시키고 스스로 부정적인 정서들을 조절할 수 있는 능력과 자아존중감을 향상시키기 위한 목적을 가지고 개발된 프로그램에 대한 연구이다. 본 프로그램은 롤플레이 게임(Role Playing Game)이라는 게임의 장르를 집단 상담프로그램과 접목하여 치료적 효과뿐만 아니라 프로그램 참여 동기 및 재미를 향상시키는 시도를 했다는 점에서 의미가 있다. 본 연구의 대상은 서울 소재 정신보건센터 및 초등학교, 지역아동센터에서 정서 및 행동 문제로 의뢰된 60명의 아동이다. 그리고 이들은 각각 처치집단과 대기통제집단에 배정되었고 처치집단에는 주 1회, 60분 동안 10회기의 프로그램을 실시하였다. 그 결과 처치집단의 우울, 상태불안, 특성불안, 분노가 대기통제집단과 비교해 통계적으로 유의하게 감소하였고, 자아존중감과 정서조절능력이 통계적으로 유의하게 증가하였다. 프로그램이 종결된 시점에서 30일이 지난 후, 재측정을 했을 때에도 우울, 상태불안, 특성불안, 분노는 계속 감소된 상태가 유지되었고, 자아존중감과 정서조절능력도 증가된 상태가 계속 유지되었다. 반면 대기통제집단은 의미 있는 변화가 없었다. 결론적으로 본 연구에서 사용된 RPG형식 프로그램은 우울, 불안, 분노와 같은 부정적인 정서들의 감소와 이러한 부정적인 정서들에 대한 정서조절능력, 그리고 자아존중감을 증가시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

주요어 : RPG, 게임화, 정서조절, 부정적 정서, 자아존중감

† 교신저자(Corresponding Author) : 황순택 / 충북대학교 심리학과 / 충청북도 청주시 내수동로 52
Tel : 043-261-2187 / Fax : 043-269-2188 / E-mail : hstpsy@chungbuk.ac.kr

사회화 과정을 통한 정서조절방법의 내면화는 영아기부터 시작되고, 이렇게 내면화된 정서조절방법은 청소년기와 성인기 정서조절의 밑바탕이 된다(임희수, 2011). 순간마다 느껴지는 정서를 적절히 조절하고 대처하여 최상의 정서를 유지하는 것은 타인과 상호작용을 용이하게 하고, 나아가 정서의 원인과 행동 결과에 대한 개념화 능력을 발달시킨다(Eisenberg et al, 1994; Bridges, 2004). 정서를 잘 조절하는 아동은 자신의 정서표현을 조절함으로써 타인의 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 타인으로 하여금 자신이 원하는 방식대로 행동하게 유도할 수 있다. 정서조절을 잘 한다 함은 긍정적이거나 부정적인 정서를 적절한 상황에서 유용한 방법으로 억제 또는 표현하는 것을 의미하며 정서적인 자극상황에서 유연하게 전략적으로 대처하고 반응하다는 것을 포함한다(박서정, 2004).

그동안 가장 많이 연구되어왔던 아동의 부정적인 정서는 우울, 불안, 분노일 것이다. 이 같은 부정적인 정서들을 가장 많이 연구했던 이유는 아동의 생활 기능 전반에 직·간접적으로 지대한 영향을 미치기 때문으로 여겨진다. 따라서 자신의 부정적인 정서들을 잘 조절하고 대처한다는 것은 아동이 느끼는 우울, 불안, 분노를 잘 다스린다는 것으로 이해될 수 있다. 특히 우울은 아동의 자아존중감과도 밀접하게 연관되어 있다(이민아, 1998; 강지영, 2002; 홍옥표, 2003). 불안은 우울과 함께 나타나기 쉽다. 이에 대한 한 가지 가능한 설명은 불안의 특성 상 지속적인 불쾌감, 적극적인 과제 관여의 회피, 효율적인 과제 수행의 어려움 등을 야기하여 그 결과로 우울한 기분 상태에 빠져들게 된다는 것이다.

우울과 불안은 아동에게 스트레스로 작용하

고 다시 우울과 자아존중감에 영향을 준다. 윤선자(2003)는 초등학교의 스트레스 수준과 정신건강에 관한 연구에서 자아존중감과 스트레스 정도가 특히 우울과 밀접한 관련이 있다고 보고했다. 이와는 다른 측면에서 김영혜(2010)는 자아존중감이 인지적 평가 과정에서 사용되는 대처자원의 하나이고 부정적인 정서가 발생되었을 때 부적응 행동의 발생을 완충시켜주는 요인으로 작용될 수 있다고 보고했다.

아동기 스트레스로 인한 부정적 정서 경험은 아동의 신체적, 심리적, 사회적, 그리고 정서적 발달에 누적적으로 해로운 영향을 미치면서 아동의 잠재력을 저하시킬 수 있다(박진아, 정문자, 2001). 또한, 아동은 언제 정서를 조절해야 하는 가뿐만 아니라 어떻게 효과적으로 정서를 조절해야 하는 가도 아울러 인식하여야 한다(김신정, 2012).

최근의 뉴스 및 보도 자료들을 살펴보면, 현재 우리나라 아동들의 적지 않은 수는 적절한 정서조절을 하며 안정된 대인관계 및 학교 생활을 하는데 어려움을 경험하고 있는 것으로 보인다. 교육과학기술부가 2009~2011년까지 실시한 ‘학생 정서, 행동발달 선별 검사 현황’의 분석 결과를 보면 초·중·고 학생들 중 13.5%가 학령기 주요 정서나 행동에 문제가 있고 이에 정밀 검진이 필요한 것으로 나타났다(파이낸셜 뉴스, 2011. 9. 4). 이러한 현상은 아동을 둘러싼 다양한 환경과 양육 방식 등도 영향을 미치고 있겠지만 적어도 아동이 어떠한 이유에서든 주어진 상황에서 느껴지는 부정적 정서들을 적절히 해소하고 있지 못하다는 것도 의미한다. 우리나라 학령기 아동의 정서·행동 문제가 매해 증가 추세라는 것은 우리나라 학령기 아동의 정서조절능력 향상과

관련된 개입이 시급하다는 것을 보여준다. 다행히 현재 학교 현장에서는 상담교사나 Wee클래스 등을 배치하고 지역의 정신보건센터 및 Wee센터 등과 연계하여 스크리닝 검사와 다양한 사회성 훈련, 부정적 정서 감소 집단 프로그램 등을 실시하고 있다. 그러나 부족한 전문상담교사와 심리전문가의 수로 인해 정서적 문제로 어려움을 겪고 있는 많은 아동들을 모두 포용하지는 못하고 있는 실정이다.

일부 연구자들은 외국의 정서조절능력 향상과 연관된 프로그램들을 도입하여 현장에서 실시한 경우도 있었다(임미혜, 1998). 그러나 이 같은 정서조절 관련 프로그램의 대부분은 정서지능, 정서교육, 사회적 기술을 훈련하는데 초점을 두고 있는 경우가 많았다(김신정, 2012). 정서조절 프로그램의 도입과 시행에 관련된 문제에는 프로그램의 실효성과 연관된 것도 있다. 그중 하나는 프로그램 효과의 지속성과 연관된 것이다. 일반적으로 집단 프로그램을 한번 실시한 것으로 아동의 정서조절 능력이 충분히 배양되고 유지될 것으로 기대하기는 어렵다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 두 가지 정도의 방안을 생각해 볼 수 있겠다. 첫 번째는 그동안 해왔던 사고방식이나 대처방식을 완전히 바꿀 수 있는 강력한 내용의 프로그램을 사용하는 것이다. 그러나 이와 같은 강력하고도 창의적인 프로그램 내용과 방식을 빠른 시일 내에 도출하기는 어렵다. 두 번째는 개입의 시간과 빈도를 늘이는 것이다. 동일한 아동에게 반복적으로 프로그램을 제공하는 것은 점진적이고도 지속적으로 아동의 갈등 및 문제 해결 방식을 변화시킬 수 있을 것으로 예상된다. 이 과정에서 중요한 것은 아동이 자발적으로 참여 의사를 밝히고 적극적으로 프로그램에 가담하는 것이다. 아동

에게 있어 프로그램 초반부터 미래지향적인 내용으로 자신의 문제점을 인식하고 내적 동기를 발생시켜서 지속적이고 적극적으로 프로그램에 참여하도록 하기는 쉽지 않다. 따라서 아동에게는 강력한 외적 동기도 일부 필요하며 그중 하나는 ‘재미’라고 할 수 있겠다. 재미는 해당분야의 동기를 일으키는 강력한 요인 중 하나이다(김현우, 김옥주, 2013). 아동이 프로그램을 하는 동안 재미를 느끼고 다시 이를 하고 싶은 마음이 들어야 한다. 이러한 것은 반복적인 프로그램 개입의 기회와 자발적인 참여의 초석을 제공하고 결과적으로 프로그램의 효과 유지에 영향을 줄 수 있을 것이다.

아동에게 흥미를 끄는 프로그램이 되기 위해서는 아동들의 최근 관심사와 맞는 내용과 형식이 필요하다. 이러한 의미에 있어서 ‘게임’은 현재 아이들이 누릴 수 있는 가장 접근이 용이하고도 큰 재미를 부여할 수 있는 도구이다. 우리나라 초등학생들은 이미 2005년도에 남아 90%, 여아 60%가 인터넷 게임을 경험하였다(한국게임산업진흥원, 2008). 현재는 더욱 높은 수준일 것으로 추측된다.

게임은 뚜렷한 목표가 있고 이를 달성하게 하는 도전과제가 있으며 규칙에 의해 제한되고 시행착오를 통해 과제를 달성했을 때 성취감을 느끼게 한다. 게임을 플레이 할 때는 재미를 느끼고 달성 가능한 도전과제로 충분히 동기부여를 받으며 이를 성취했을 때의 만족감을 느끼게 된다. 더불어 게임은 도전 과정에서 실패를 경험하더라도 실패의 공포를 제거하고 성공 가능성을 향상시켜주는 긍정적인 역할도 한다. 게임 속에서 빠른 성장과 레벨업 등 만족감을 높여주는 보상 제도를 경험하면서 사람들은 서서히 게임화(gamification) 되

어간다(김성동 등, 2012). 게임화(gamification)란 용어는 2010년에 미국에서 개최된 게임화 서밋(gamification summit)에서 Gabe Zichermann에 의하여 공식적으로 사용되기 시작했다(김성동, 이면재, 송경애, 2012에서 재인용). 게임화의 특징은 레벨, 보상, 대결 등의 게임 매커니즘을 활용하여 대상이 재미를 느끼게 함으로써 자발적으로 활동에 참여하고 몰입하게 만드는 것이라 할 수 있겠다. 더불어 게임화라는 개념은 사람들의 행동에 영향을 주기 위하여 비게임적인 내용에 게임적인 매커니즘을 사용하는 것도 포함한다. Gabe Zichermann는 2010년 처음 게임화를 정의할 때 “게임적인 사고와 게임의 메카닉으로 어떤 문제를 해결하고 몰입감을 키워가는 한 과정”이라고 정의하였다(김성동, 이면재, 송경애, 2012). 이 개념의 관건은 비게임적인 내용부분에 게임적인 요소들을 어떻게 적용하고 기본 모델을 만들어낼 수 있는가 하는 것이다. 이와 관련하여 김성동 등(2012)은 게임화 수업이 갖추어야 할 5가지 요소에 대해 언급하였다. 그들에 따르면 첫 번째는 ‘자기표현’으로 자신만의 사이버 공간을 제공하거나 아바타를 소유할 수 있도록 하게 하는 것, 두 번째는 ‘보상’으로 성취도에 따른 마일리지를 제공하거나 가상 재화를 제공하는 것, 또는 지난 학습 기간의 성취도에 대한 상응물을 가상공간에 반영하는 방법으로 아바타를 성장시키거나 아이템을 구매할 수 있도록 유도하는 것이다. 세 번째는 ‘지위’로 참여자가 레벨을 소유하는 것처럼 성취도에 따라 참여자들의 레벨을 부여하는 것이고, 네 번째는 ‘성취’로 설계한 수업의 목표 수준에 도달하는 과정을 참여자가 시각적으로 즉시 볼 수 있도록 하고 난이도를 레벨화시켜서 게임의 과제 또는 스테이지와 같은 느낌을 참여

자에게 제공하는 것이다. 마지막은 ‘경쟁’으로 레벨 업이나 캐릭터 성장 등을 실시간으로 보여주어 다른 친구들과 성취도에 관한 경쟁을 유도하는 것이다. 이와 같은 요건에 가장 적합한 게임 장르는 롤플레이팅(Role Playing Game)이다. RPG는 플레이어의 아바타에게 일정한 역할을 주고 주어진 역할들을 수행하게 하여 플레이어의 아바타를 성장시키는 게임의 한 장르이다. 일반적으로는 이러한 역할 수행에는 스토리가 포함된다. 이는 스토리가 역할수행을 극적으로 만들기 때문이다. 가장 대표적인 RPG에는 ‘스퀘어 에닉스’사의 ‘드레곤 퀘스트’, ‘파이널 판타지’, ‘블리자드’사의 ‘월드 오브 워크래프트’가 있다. RPG들은 1980년대 중반부터 일본 ‘닌텐도’사의 패밀리 게임기를 통해 우리나라에 전파 되었고 매우 큰 인기를 끌었다. 그 덕분에 RPG라는 장르는 인지도가 매우 높아졌고 현재는 우리나라 아동과 청소년이 가장 즐기고 선호하는 게임의 한 장르가 되었다(조창호, 2011).

이런 면에서 볼 때, 초등학생들에게 꼭 필요한 정서조절프로그램이 게임화가 되었을 때, 보다 많은 재미와 동기를 부여할 수 있고 이에 따른 자발적이고 반복적인 프로그램 참여로 효과가 매우 높을 가능성이 기대된다. 이와 같은 시도는 이미 외국에서 먼저 시작되었다. Hawke(1994)는 분열성 성격장애 환자를 치료하는 것에 미국에서 매우 유명한 RPG게임인 “D&D(Dungeons and Dragons)”를 활용하였다. 또한 비디오 RPG의 전신이 되었던 TRPG(Table Role Playing Game)나 각종 보드게임들은 이미 아동 및 청소년들의 정신건강 증진, 뇌손상 환자들의 재활, 발달장애 아동들의 사회성 훈련 프로그램, 다양한 심리치료 분야 등에서 많이 사용되어 왔다(Ceranoglu, 2010). 교

육 분야에서는 1980년대부터 에듀테인먼트(Education와 Entertainment의 합성어)라는 개념으로 RPG와 시뮬레이션 게임을 학습 과정에 사용하고 있었고(정소윤, 2008) 최근에는 이러한 것들이 학습용 앱으로 개발되어 Google Playstore나 Apple의 Appstore에서도 쉽게 스마트폰으로 내려 받아 사용할 수 있게 되었다. 미국에서는 한발 더 나아가 심리 치료 및 재활 프로그램을 비디오 RPG나 시뮬레이션 게임으로 만들어 PC 등에서 구동시키고 있다(Ceranoglu, 2010). 게임 형식의 심리 치료 프로그램들은 초기에 인지행동치료의 숙제활동이나 학습한 기법을 리허설하게 하는데 사용되어 왔다(Brezinka, 2007). 이후 연구들에서는 게임을 활용한 치료가 치료자와 환자간의 라포를 더욱 빠르게 형성하고 치료과정에 환자를 더욱 몰입하게 한다는 사실도 발견하였다(Coyle, Doherty & Sharry, 2009). Gardner(1991)는 게임형식의 치료 프로그램으로 충동성 장애, 분리 불안 장애, 틱 장애 등을 가진 아동들에게서 유의미한 치료적 효과를 얻기도 하였다.

우리나라에는 2009년에 안산의 한 정신보건센터에서 분노조절프로그램을 RPG형식으로 개발한 것이 있다. 프로그램 개발 책임자인 박영숙(2010)은 안산의 청소년 정신건강실태조사 결과를 근거로 게임화 된 분노조절프로그램을 2009년에 개발하였다. 이 프로그램은 인지행동치료를 기반으로 하였고, 전문화된 게임의 다섯 가지 요소를 모두 포함하고 있었다. 게임화의 장르는 RPG이고 프로그램의 효과성도 높았다. 박영숙(2010)의 프로그램은 개발 및 수정 과정에서 임상심리전문가와 상담심리전문가들과 긴밀하게 의견을 교환하고 자문을 받으면서 수행되었다. 박영숙(2010)이 개발한 분노조절 프로그램의 장점으로는 이론적 배경

이 든든한 점, 역할극이 많아 학습된 내용의 일반화 가능성을 높인 점, 매우 창의적이고 다양한 활동들을 하는 점, 명확한 지침서가 있는 점 등을 들 수 있다. 반면 단점으로는 시각화가 비교적 덜 되어 있고 지필과제가 많아 긴 프로그램 시간 동안(90~120분) 아동들의 주의와 동기를 유지시키기 어려운 점을 들 수 있다. 이에 본 연구에서는 박영숙(2010)의 분노조절프로그램이 가지고 있던 단점들을 보완하고 보다 게임화 된 형태로 RPG형식 정서조절 프로그램을 개발하여 그 효과성을 검증하려 하였다. 이를 위해 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 1) RPG형식 프로그램을 처치 받은 집단은 대기통제 집단보다 사후 평가 시에 우울, 상태불안, 특성불안, 분노가 더 감소할 것이다.
- 2) RPG형식 프로그램을 처치 받은 집단은 대기통제 집단보다 사후 평가 시에 정서조절능력과 자아존중감이 더 증가할 것이다.
- 3) RPG형식 프로그램을 처치 받은 집단은 추후 검사에서도 사전 검사에 비해 지속적인 우울, 상태불안, 특성불안, 분노 감소 상태를 보일 것이다.
- 4) RPG형식 프로그램을 처치 받은 집단은 추후 검사에서도 사전 검사 보다 높은 정서조절능력과 자아존중감 증가 상태를 보일 것이다.

방 법

연구대상

본 연구에서는 높은 우울감, 낮은 자존감 등으로 2010년부터 2012년까지 서울시의 Y정신보건센터에 의뢰된 60명의 초등학교 고학년

아동들을 연구 대상으로 하였다. 모집된 아동들은 Y정신보건센터에서 사례관리 차원으로 정신건강서비스가 제공되어야 할 대상들과 지역아동복지센터 및 인근 초등학교에서 높은 우울감, 낮은 자존감, 정서조절 어려움 등을 호소했던 아동들이다. 실험에 모집된 아동들은 모두 교내 정신건강 스크리닝 검사와 사전 검사에서 또래집단보다 유의미하게 높은 우울 점수를 나타내고 있었다. 또한 실험에 참가하는 아동들은 과거에 담임선생님으로부터 정서 조절에 어려움이 있다고 교내 상담선생님들에게 선별되었던 아동들이다. 실험에 참가하는 아동들에게는 모두 부모로부터 프로그램 참여 동의를 얻었고 연구자는 전화 연락 및 직접 면담, 사례 관리 파일 등을 통하여 참여 아동들에 대한 정보를 미리 얻었다. 이들 중 특정 정신과적 장애를 확진 받은 아동(ADHD)은 1명이었다. 본 연구에 참여한 아동들은 처치 집단의 경우 우울 점수가 평균 28.90점으로 ‘상당히 우울한 상태’였고, 대기통제집단의 우울 점수는 평균 30.50점으로 ‘매우 심한 우울 상태’이었다. 더불어 정서조절능력과 자아존중감의 점수는 평균 보다 낮은 수준이었다. 실험에 참여한 아동들의 인구 통계학적 특성은 표 1과 같고, 사전 점수는 표 6에 제시되

어 있다.

연구절차

연구 참여 아동들은 처치 집단(RPG형식프로그램, n=30)과 대기통제 집단(무처치, n=30)에 배정되었다. 대기통제 집단의 경우는 연구 기간 동안 아무런 처치를 하지 않았으며, 모든 프로그램 효과성 연구 과정이 끝난 후에 RPG형식 프로그램을 제공하였다. RPG형식 프로그램은 한 집단 당 약 5~7명으로 구성을 했고, 최대 8명을 넘지 않았다. 연구 참여 아동들 모두에게는 우울, 불안, 분노, 정서조절능력, 자아존중감 관련 척도들을 프로그램 사전과 사후, 추후에 실시하였다.

측정도구

RPG형식 프로그램을 적용했을 때 감소되는 우울, 상태불안, 특성불안, 분노를 알아보기 위해 소아용 우울척도 및 소아용 상태특성불안척도를 사용하였고 공격성 척도의 분노문항을 선별하여 실시하였다. 더불어 증가된 정서조절능력과 자아존중감을 알아보기 위해 정서조절능력 척도와 자아존중감척도 사용하였다.

표 1. 연구 참여 아동의 인구 통계학적 특성

| | | 처치집단 (n=30) | 대기통제집단 (n=30) |
|----|----|----------------|------------------|
| 성별 | 남자 | 26 | 18 |
| | 여자 | 4 | 12 |
| | 4 | 2 | 4 |
| 학년 | 5 | 14 | 11 |
| | 6 | 14 | 15 |

아동 우울 척도(Children's Depression

Inventory; CDI)

Kovacs와 Beck(1977)이 아동기 우울의 인지적, 정서적, 행동적 증상들을 평가하기 위해 개발한 아동용 우울척도(Children's Depression Inventory; CDI)를 우리나라 상황에 맞게 조수철과 이영식(1990)이 번안한 것을 사용하였다. 아동용 우울척도(CDI)는 총 27문항으로 이루어져 있고, 0, 1, 2점으로 평정하게 되어 있다.

이 척도의 총 점수는 54점이며 점수가 높을수록 우울의 정도가 심각한 것으로 해석된다. 아동용 우울척도에 관한 대규모 연구들은 일반적으로 .80대의 내적합치도(Cronbach's α)를 보고하고 있고, 조수철과 이영식(1990)의 연구에서는 .88로 보고되었다. 이번 연구에서는 .86이었다.

아동용 상태-특성불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory for Children; STAI-C)

Spielberger(1973)의 State-Trait Anxiety Inventory for Children(STAI-C)를 조수철과 최진숙(1989)이 번안하여 초등학교생을 대상으로 표준화한 아동용 '상태불안'과 '특성불안' 척도를 사용하였다. '상태불안 척도'는 특수한 상황에서 야기되는 일시적인 감정 상태를 측정하고 '특성불안 척도'는 외적인 위협에 대처하는 개인의 일반적 경향을 측정한다. 각 척도들은 20개의 문항으로 이루어져 있고 3점 Likert식 척도로 '그런 일이 없다' 1점에서부터 '자주 그렇다' 3점으로 채점할 수 있게 되어 있다. 가능한 점수 범위는 두 척도 모두 각각 최소 20점에서 최고 60점이다. 조수철과 최진숙(1989)의 연구에서 각 척도들의 내적 합치도(Cronbach's α)는 상태불안 척도 .88, 특성불안척도 .84이었고, 본 연구에서는 상태불안 척도 .84, 특성불안 척도 .85 이었다.

한국판 공격성 질문지(Aggression Questionnaire; AQ)

Buss와 Perry(1992)가 개발한 공격성 척도(Aggression Questionnaire; AQ)를 서수균과 권석만(2002)이 번역하여 한국판 공격성 질문지로 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 신체적 공격성, 언어적 공격성, 분노감, 적대감과

같은 4개의 하위영역으로 구분된다. 본 연구는 부정적인 정서의 감소를 보기 위한 연구이므로 본 척도에서 분노감과 관련된 6문항만 사용하였다. 이 척도는 4점 Likert식 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점으로 이루어져 있다. 서수균과 권석만(2002)의 연구에서 분노감에 대한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .67이었다. 본 연구에서 분노 관련 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .71이었다.

정서조절능력 척도(Emotional Regulation Scale; ERS)

Mayer와 Salovey(1997)의 정서지능 이론을 바탕으로 문용린(1999)이 개발하고 최은혜(2010)가 재수정한 정서조절능력 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 8문항으로 구성되어 있으며, 문항의 형식은 Likert식 5점 척도로서 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 배점하도록 되어 있다. 이 척도에서 점수가 높을수록 정서조절능력이 높은 것으로 해석된다. 정서조절능력이 높다함은 자신이 부정적인 기분이나 감정을 긍정적인 상태로 변화시키고 이를 유지할 수 있고, 자신의 감정과 기분을 균형 있고 적절하게 조절할 수 있고, 좌절을 느끼거나 불쾌한 감정 상태에 있는 타인의 기분을 전환시켜 대인관계 기술을 향상시키는 능력이 있고, 자신의 목표를 실천하는 데에 정서를 적절히 조절할 수 있음을 의미한다. 최은혜(2010)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95, 본 연구에서는 .90 이었다.

자아존중감(Rosenberg's Self-Esteem Scale; RES)

Rosenberg(1965)가 개발하고 전병제(1974)가

번안하고 이영호(1993)가 재수정하여 사용한 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-Esteem Scale; RES)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며 '매우 그렇다' 4점에서 '매우 그렇지 않다' 1점의 4점 Likert식 척도로 되어 있다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것으로 해석한다. 이영호(1993)의 연구에서 산출한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .83, 본 연구에서는 .82이었다.

프로그램의 이론적 배경 및 구성

RPG형식 프로그램은 부정적인 정서를 감소시키고 정서조절능력을 향상시키기 위해 김성동 등(2012)이 제안한 게임화 수업의 5가지 요소를 갖추어야 할 필요가 있다. 아바타의 설정은 프로그램의 몰입도를 증가시키고 객관적인 자기 평가를 유도할 수 있다. 프로그램 내에서 수행하게 되는 과제들의 '성취'와 그에 따른 '보상'은 아바타의 성장으로 드러나고, 성장의 결과물로 주어지는 레벨수준은 능력향상의 객관적인 지표이자 또래들 간의 '경쟁'을 이끌어 더 적극적인 프로그램 활동을 유도한다. 이러한 과정은 인지행동치료와 이야기 치료에서 사용되는 기법들로 잘 표현될 수 있다. 이에 본 프로그램에서 활용되는 다양한 기법들의 대부분은 인지행동치료와 이야기 치료에서 차용했다. 대표적으로는 우울과 불안, 분노와 같은 정서를 다룰 때 상황, 사고, 정서, 신체반응, 행동의 연결성에 대해 설명하고, 사고 전환을 유도하고, 보다 효과적인 대처방법을 선정하고, 계발하며 보상체계를 활용하고, 부정적인 정서들을 시각화하여 객관적으로 이를 바라볼 수 있게 하는 것 등이 있다. 그러나 이와 같은 시도가 인지행동치료와 이야기

치료를 이론적으로 통합하고 그에 근거하여 프로그램의 회기나 순서를 설정했다는 것을 의미하지는 않는다. 게임 활동을 활용한 집단 프로그램의 개발에 대한 연구는 많다. 그러나 이들의 대부분은 이론과 경험으로 증명된 치료 프로그램에 아동들이 쉽게 이해하기 어렵거나 복잡한 수행들을 게임 형식으로 바꾸어 진행한 경우가 대부분이다. RPG형식 프로그램은 이전의 연구들과는 반대로 게임이라는 바탕에 치료적 방법을 추가한 양상이다. 이런 점에서 RPG형식 프로그램은 이론보다는 경험에 더 근거를 두고 있다. 이는 기본적으로 이론적 배경이 튼튼하지 못한 단점이 있지만 완전히 새로운 관점에서 치료 프로그램을 만들고 검증해 보았다는 점에서 가치가 있다. 따라서 RPG형식 프로그램의 개발은 예비적 연구의 성격을 가진다.

본 연구에서는 국내에서 RPG형식 프로그램과 가장 유사하게 프로그램을 개발하고 검증에 성공한 박영숙(2010)의 분노조절프로그램을 배경으로 삼았다. 박영숙(2010)의 분노조절프로그램은 인지행동치료 이론을 기반으로 하고 있다. RPG형식 프로그램의 회기 구성은 기본적으로 박영숙(2010)의 프로그램과 같다. 다만 박영숙(2010)의 프로그램에는 대처기술 관련 회기가 프로그램 후반부에 있었는데 RPG형식 프로그램에서는 각 회기에 모두 이를 넣었다. 이렇게 했던 이유는 박영숙(2010)의 프로그램보다 다루어야 할 부정적 정서들이 늘어났고 각각의 부정적 정서들마다 효과적인 대처방식이 다를 수 있기 때문이었다. 구체적으로는 박영숙(2010)의 분노조절프로그램에 이야기치료 기법인 외재화 작업을 추가하였고 RPG속성을 증가시키기 위해 박영숙(2010)의 프로그램에는 없던 상점 시스템과 체력 시스템, Boss

시스템 등도 추가 하였다.

이야기치료는 자기 정체성에서 문제를 분리하여 객관화시키고 대안적인 이야기를 개발하여 문제의 영향력으로부터 벗어나 자신의 삶을 긍정적으로 재구성하도록 한다(심은영, 김정모, 2004). 이 과정에서 이야기 치료는 자신의 문제를 그림이나 다른 도구들로 외재화시키기도 한다. 본 연구에서는 이 기법에 착안하여 불안, 우울, 분노와 같은 부정적인 정서를 그림으로 외재화시켰고 각각에 이름을 붙였다. 체력시스템과 BOSS 시스템, 상점 시스템은 RPG형식을 더욱 완성하기 위해 추가한 것도 있지만 자신을 성장시키기 위해 문제를 객관적으로 바라보고 자원을 적극적으로 활용하기 위한 의도도 있다. 이러한 것은 이야기 치료에서 자신의 문제와 자원을 객관적으로 바라보며 성장을 위한 이야기를 다시 써내려가는 것과 같다. 본 프로그램은 프로그램 참여자의 정서조절능력 향상을 가장 우선의 목표로 삼는다. 그 다음 목표는 우울, 불안, 분노와 같은 대표적인 부정적인 정서의 감소이다. 자아존중감의 향상은 향상된 정서조절능력과 감소된 부정적 정서의 유지에 기여한다.

이상을 종합해 보면, 우선 프로그램 참여자는 자신의 부정적인 정서들을 객관화시키기 위해 이야기 치료의 외재화 작업을 하게 되고 외재화 된 문제를 다루기 위해 자동적 사고 찾기, 인지 재구성, 효율적인 대처행동 및 대안 찾기, 역할극 등의 인지행동적 기법을 활용하게 된다. 이 과정에서 집단 지도자는 아래화살표 기법 및 척도화 기법 등을 활용하여 프로그램 참여자의 자기 통찰 및 인지 행동적 기법의 활용을 적극적으로 도와준다. 모든 작업들은 RPG의 이야기 속에서 진행되고 RPG 특유의 성장 및 보상 관련 시스템으로 인해

부정적 정서 조절 관련 대처 기법들은 새롭게 강화된다. RPG형식 프로그램에서의 이야기는 각 회기 내 작업들을 자연스럽게 연결시키고 참여자가 프로그램에 몰입하게 하는 가교역할을 한다. 중요한 것은 RPG형식 프로그램의 전체 세계관에 대한 스토리이다. 스토리는 게임에 몰입을 하게 하는데 매우 중요한 요소이다(박형석, 박옥희, 백영균, 2009). 프로그램의 몰입은 프로그램의 효과를 좌우할 수 있다.

본 프로그램은 2010년 초에 개발을 시작하여 약 6개월 동안 문헌 조사, 개입방법에 대한 이론적 검토, 2회의 파일럿 테스트를 거쳤다. 2회의 파일럿 테스트는 3~4명의 아동들을 대상으로 하였고 결과는 우울, 불안, 분노의 평균 점수 감소와 자아존중감, 정서조절능력의 평균 점수 상승으로 나타났다. 완성된 프로그램은 본 논문 저자가 아닌 상담심리전문가 3인, 임상심리전문가 1인으로부터 별도로 이론적 타당성과 프로그램 구성 순서, 회기 내용을 검토 받았다. 프로그램의 실시는 본 논문 제 1 저자가 담당하였다. 프로그램의 구체적인 특징과 내용은 표 2, 표 3, 표 4와 같고 회기별 자세한 프로그램 내용은 부록에 수록되어 있다.

프로그램의 특징

로그인 시스템

프로그램의 기본규칙은 역할배정과 갈등상황 경험, 해결, 성장이라는 RPG의 기본개념과 동일하다. 먼저 RPG 형식 정서조절 프로그램에 배정된 아동들은 고유의 아이디와 패스워드를 배정받는다. 이는 컴퓨터 게임에 로그인하는 것과 같은 절차로, 대상자들의 동질성과 응집성, 흥미도를 유도한다. 아동들은 매 회기,

프로그램 실에 입실할 때마다 문 앞에서 프로그램 시행을 준비하고 있는 집단 지도자에게 자신의 고유한 아이디와 패스워드를 말해야 한다. 아이디와 패스워드가 일치하면 집단 지도자는 아동의 입실을 허락한다. 이는 실제 컴퓨터로 포털사이트에 로그인을 하는 과정과 같다. 만약 아동이 자신의 아이디와 패스워드를 기억해 내지 못하면 집단 지도자는 아동에게 작은 목소리로 힌트를 줄 수도 있다.

직업 및 전직 시스템

참여자들은 프로그램 첫 회기 때 자신만의 캐릭터를 A4지에 그리고 이름을 정하고 직업을 설정한다. 직업은 총 4종류로 그 역할과 능력은 표 2와 같다. 더불어 대상자는 프로그램을 진행하면서 일정 경험치를 얻게 되는데 경험치가 일정 수준으로 모이면 더 고위직으로 '전직'을 할 수 있다. 전직을 했을 경우 대상자는 기존의 직업보다 더 많은 혜택을 가져가게 된다. 그러나 역할은 동일하다. '전직'이라는 시스템은 프로그램 초반에 무형의 강화

물이 된다.

레벨 업 및 경험치 시스템

참여자들은 프로그램 첫 회기 때 모두 레벨 1부터 시작한다. 레벨은 경험치가 10이 모일 때마다 한 단계씩 증가한다. 경험치는 각 회기에서 주어진 과제들을 적절히 수행할 때마다 주어진다. 참고로 본 연구에서는 아동이 프로그램의 소과제 수행(Boss대면 전 과제들)을 완수했을 때마다 경험치를 1점씩 주었고 대과제를 수행 했을 때(Boss 격파)에는 10점을 주었다. 그러나 경험치의 부여정도 및 레벨업 조건은 집단 지도자가 자율적으로 결정할 수 있다.

체력 시스템

참여자들은 모두 자신의 레벨에 맞게 체력 점수를 갖게 된다. 기본적으로 체력 지수는 레벨×100의 수치이다. 예를 들어 A라는 아동의 레벨이 5이면 A의 체력은 500이다. 체력은 과제 수행 실패 시 일정 점수만큼 깎이게 된

표 2. RPG형식 프로그램 직업 선택 종류

| 직업의 종류 | | 역할 | 장점 |
|-----------------|----------------|--|-------------------------------|
| 전직 전 Lv 1~29 | 전직 후 Lv 30~ | | |
| 전사 | → 크루세이더 | 다른 참여 아동이 수행을 하지 못하였을 때 솔선수범하여 대신 과제를 해결 | 전사 : 경험치 +2 크루세이더 : 경험치 +4 |
| 마법사 | → 흑마도사 | 주어진 과제를 발표할 때 실수하지 않고 정확하게 수행 | 마법사 : 경험치 +2 흑마도사 : 경험치 +4 |
| 사제 | → 백마도사 | 다른 참여 아동이 도움을 요청하였을 때, 도움이 필요한 참여 아동의 허락을 받고 힌트를 줌 | 사제 : 경험치 +2 백마도사 : 경험치 +4 |
| 레인저 | → 닌자 | 가장 빠르고 적절한 답을 도출 | 레인저 : 경험치 +2 닌자 : 경험치 +4 |

다. 각 과제마다 실패에 대한 손실 점수가 정해져 있다. 예를 들어 특정 과제의 손실 점수가 10이고 A가 그 과제에 실패를 했다면 A는 체력이 490이 된다. 이와 같은 시스템은 프로그램의 역동적 몰입을 유도한다. 실제 게임 상에서는 손실 점수를 ‘데미지’라고 부르기도 한다. 또한 손실 점수는 과제 자체에도 해당된다. 즉 과제를 시각화하여 이름을 부여하고 그것에 일정한 체력을 부여한다. 만약 참여 아동이 과제 수행을 완료했다면 일정한 데미지가 시각화된 과제에 부여된다. 예를 들어 3회의 ‘디프’라는 우울 감정 해결 과제는 초기에 약 3,000의 체력을 가지고 있다. 그리고 디프의 데미지는 100이다. 이에 따라 5명의 참여 아동이 돌아가면서 우울 감정 해결과 관련된 과제를 완성하면 디프에게는 500의 데미지가 주어지게 되고 디프의 체력 점수는 2,500이 된다. 이 같은 과정을 반복하여 디프의 체력이 0이 되면 과제 완료가 되고(상징적으로는 디프가 사라지게 된다) 반대로 과제 실패로 인해 참여 아동의 체력이 0이 되면 그 아동은 더 이상 과제 수행에 참여할 수 없게 된다. 그러나 본 논문 저자들의 경험 상 직업 시스템 및 상점 시스템으로 인해 참여 아동의 체력이 0이 되어 해당 과제 수행에 참여할 수 없게 되었던 경우는 없었다.

상점 시스템

각 과제들을 수행하여 얻게 된 경험치는 레벨 업을 할 때 사용되기도 하지만 아이템을 구입할 때 화폐로 사용되기도 한다. 이 때문에 참여자들은 보다 원활한 프로그램 진행을 위해, 프로그램 내에서 자신의 아바타 생존률을 높이기 위해 더 열심히 프로그램에 참여해야 하고 많은 경험치를 얻어가야 한다. 이러한 것은 프로그램에 대한 집중도와 참여도를 높일 뿐만 아니라 과제들의 연이은 실패로 프로그램의 참여가 제한되는 것도 막을 수 있다. 첫 회기를 제외하고 각 회기가 시작될 때마다 집단 지도자는 상점을 열 수 있다. 상점의 내용은 표 3과 같다. 참여자는 자신이 지난 시간에 얻었던 경험치를 가지고 레벨 업을 하는데 사용할지 상점의 아이템을 구매 할지를 선택해야 한다. 상점에서 구입한 아이템은 프로그램 중 언제든지 사용할 수 있다.

지도(월드 맵) 시스템

RPG형식 프로그램은 10개의 회기에 의해 10개의 나라로 구성된다. 각 나라를 순차적으로 여행하면서 나라의 사정을 이해하고 그 문제들을 해결해 나가는 것이다. 집단 지도자는 프로그램 시작 전에 지도(월드 맵)를 준비해두고 항상 이전에 어느 나라를 여행했는지, 오늘은 어떤 나라를 여행하면서 무엇을 해결할

표 3. RPG형식 프로그램 상점 아이템

| 아이템 명 | 기능 | 가격 |
|--------|----------------------|-------|
| 물 약 | 체력 50% 회복 | 경험치 3 |
| 회피의 서 | 한턴 쉽 | 경험치 3 |
| 소생의 서 | 체력이 모두 소진 시 100%로 회복 | 경험치 5 |
| 분신술의 서 | 과제 완료 시 경험치 2배 | 경험치 5 |

표 4. 회기별 프로그램 내용

| 회기 | 회기 별 주 목표 | 여행 나라 명 | 작 업 | 시각화 된 과제 명 |
|----|----------------------------------|------------|---|--|
| 1 | 프로그램의 수행 방식에 대해 이해한다. | 여행국 | - 사전 검사 프로그램 설명 및 구조화 자기 소개 개인별 목표 설정 | 자기 캐릭터 만들기 로그인 번호 설정 |
| 2 | 다양한 감정을 인식한다. | 감정국 | - 감정 단어 찾기 - 현재 자신과 어울리는 감정 단어 찾기 - 선택된 감정을 그림으로 표현하고 이름 붙이기 - 긍정적 감정이 부정적 감정을 이기는 조건 활용하기(외재화 작업) | 혼돈의 감정: 체력 : 1,000, 데미지 : 50 정화 작업 체력 : 1,000, 데미지 : 50 |
| 3 | 우울 감정에 대처하는 방법을 알 수 있다. | 기쁨국 | - 기분을 나타내는 단어 이야기해 보기 우울한 감정이 드는 상황 탐색 - 우울한 상황에서 드는 생각 탐색 우울한 상황에서 하는 행동 탐색 우울감을 극복하는 나만의 방법 탐색 | 문지기 체력 : 300, 데미지 : 10 협동피즐(디프를 만나는 조건 활동) : 협동화 그리기 디프(Boss) : 우울과 관련된 4가지 패턴으로 데미지 제공 체력 : 4,000, 데미지 : 100 |
| 4 | 자신의 주요 가치 및 장점 찾기 | 상점국 | - 가치관 경매 수집된 가치관으로 무장된 자기 모습 다시 그리기 무장된 자기의 장점과 앞으로의 모습 예상하기 | - 가치관 상점 수집된 가치관으로 무장된 자기 모습 새로 그리고 이름 붙이기 |
| 5 | 불안 감정에 대처하는 방법을 알 수 있다. | 편안국 | 불안을 발생시키는 상황 외재화 하기 불안을 감소시키는 행동 외재화 하기 불안을 느끼게 하는 자동적 사고 찾고 논박하기 | 엔자의 환영 체력 : 1,000, 데미지 : 10 |
| 6 | 자신의 강점 찾기 | 승리국 | 자신의 장점, 단점, 단점 보완 방법 및 장점 강화 방법 찾기 이완법 학습 불안과 관련된 자동적 사고 찾고 반박하기 | 엔자의 수하 체력 : 3,000, 데미지 100 협동피즐(엔자를 만나는 조건 활동) : 협동화 그리기 엔자(Boss) : 불안과 관련된 3가지 방식으로 데미지 제공 (이완법 등으로 자신에게 오는 데미지를 감소시켜야 함) 체력 : 10,000, 데미지 : 10 |

계속

| 회기 | 회기 별 주 목표 | 여행 나라 명 | 작 업 | 시각화 된 과제 명 |
|----|--|------------|---|---|
| 7 | 분노 감정에 대처하는 방식을 알 수 있다. | 평안국 | 나를 화나게 하는 말, 상황, 행동 및 결과 탐색 나를 안정되게 하는 말, 상황, 행동 탐색 | 퓨리의 수하 체력 : 5,000, 데미지 : 100 분노 역류 체력 : 4,000, 데미지 : 100 |
| 8 | 분노 감정이 발생되는 원리와 감소 방법을 알 수 있다. | 안정국 | 사고-정서-행동의 연관성 설명 분노 감정을 사고-정서-행동 연결 패턴으로 설명 분노 사고를 대안적 사고로 변환 (우울, 불안 상황에 일반화) 적절한 분노 표현 방법 연습 | 협동퍼즐(퓨리를 만나는 조건 활동) : 협동화 그리기 퓨리(Boss) : 분노와 관련된 3가지 방식으로 데미지 제공(사고-정서-행동 패턴과 이완법, 개인의 분노 표현 방법으로 데미지를 감소시켜야 함) 체력 : 10,000, 데미지 :100 |
| 9 | 스트레스를 해소할 수 있는 인적 자원을 활용할 수 있다. | 사랑국 | 우울, 불안, 분노 감정이 들 때마다 이를 감소시켜줄 수 있는 인적 자원 탐색 인적 자원 활용방법 연습 | 메테오 체력 : 1,000,000, 데미지 : 0 부정적 감정들을 해소 및 보다 긍정적인 해결 방법을 제시해 줄 수 있는 주변 인물을 찾고 어떤 도움을 어떻게, 얼마나 받을 수 있는지를 수치로 표현. 메테오 제거 조건 : 전체 참여 아동의 인적자원으로부터 받을 수 있는 도움 정도 합이 메테오의 체력 수치를 넘어설 때 해결. |
| 10 | 부정적 정서 해결 방법의 복습 및 연습 | 비전국 | 그동안 학습했던 우울, 불안, 분노 감정의 해결방법 복습 우울, 불안, 분노가 조절된 나의 1년, 10년, 30년 모습 그리기 프로그램 수료증 제공 사후 검사 | - 협동퍼즐(카오스를 만나는 조건 활동): 5개의 봉인해제 카오스 : 우울, 불안, 분노와 연관된 4가지 패턴으로 데미지 제공 체력 : 40,000, 데미지 : 200 |

지에 대해 이야기 해준다. 본 연구에서는 Blizzard사의 ‘월드 오브 워크래프트’ 월드 맵을 차용하였다. 전체 세상의 이름은 ‘해피니스’ 이었고, 해피니스 안에는 10개의 고유 이름을 가진 국가가 존재하는 것으로 설정했다. 각 나라는 해당 회기에서 해결해야하는 부정적 감정들과는 반대되는 개념의 나라 이름이

붙여져 있다. 이러한 이유는 부정적 감정들에 의해 오염된 나라를 주어진 과제 해결로 인해 정화하여 본래의 나라 이름을 회복한다는 의미를 가지고 있다. 이러한 방식과 같이 본 프로그램은 집단 지도자의 창조성에 따라 세계관을 마음대로 설정할 수 있다.

Boss 시스템

해피니스는 총 10개의 나라로 구성되어 있고 이곳에는 4개의 보스(boss)가 존재한다. 각 보스들은 우울, 불안, 분노, 부정적 정서의 종합을 상징하며 이들에게는 각각 ‘디프’, ‘엔자’, ‘퓨리’, ‘카오스’의 이름이 붙어 있다. 일반적으로 2회기를 진행할 때마다 보스가 등장한다. 참여자들은 보스가 있는 나라를 여행할 때 각 보스가 상징하는 부정적 정서 및 문제들을 해결하기 위한 다양한 방법들을 습득한다.

협동 퍼즐 시스템

각 회기마다 협동 퍼즐이 존재한다. 이는 참여자들의 응집력과 협동력을 높이기 위한 수단으로 활용되어 진다. 협동 퍼즐은 단순한 협동 퍼즐 맞추기부터 일정 수행을 모든 참여원이 완료해야 하는 것까지 다양하다. 일반 컴퓨터 RPG의 경우 대부분 파티(party)를 맺고 주어진 과제들을 수행하는 경우가 많은데 본 프로그램에서는 협동 퍼즐 시스템을 통하여 파티를 맺는 것과 같은 효과를 내도록 하였다. 협동 퍼즐의 경우 비교적 특별한 준비물 없이도 활용할 수 있는 협동화를 기초로 하였다. 예를 들어 3회기의 ‘디프’를 만나기 위한 조건으로 활동하는 협동 퍼즐의 경우는 집단 지도자가 요구하는 요소들을 각 참여 아동이 한 부분씩 그리되 그 그림이 전체적으로 집단 지도자가 원하는 모습으로 합쳐져야 한다. 이는 알 수 없게 조각난 그림을 개인들이 그리고 이를 합쳤을 때 하나로 조화된 그림이 나오는 방식과 같다.

자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 통하여

분석하였다. 먼저 집단의 동질성 여부를 알아보기 위해 처치 집단과 통제 집단의 사전 검사에 대해 독립표본 *t*-검증을 하였고 프로그램의 전체적인 효과를 알아보기 위해 2×3 혼합설계의 반복측정변량분석을 실시하였다. 또한 프로그램의 개별적 처치효과를 확인하기 위해 프로그램 종료 후 처치 집단 내 사전, 사후, 추후 측정과 통제집단 내 사전, 사후, 추후 측정을 대응표본 *t*-검증을 실시하였다. 마지막으로 추후에도 프로그램 효과가 지속되는지를 검증하기 위해 처치 집단 내 사전-추후 측정과 통제집단 내 사전-추후 측정을 대응표본 *t*-검증을 실시하였다. 더불어 처치 집단을 대상으로 효과 크기(Cohen's *d*)를 계산하였다.

결 과

두 집단의 사전 평가 비교

사전 검사의 결과에서는 우울, 상태불안, 특성불안, 분노, 정서조절능력, 자아존중감 모두에서 처치 집단과 대통제 집단 간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 사전 점수에 있어 처치집단과 대통제 집단의 각 변인 별 평균 점수가 약 1~3점정도 차이가 났지만 통계적으로 유의미한 수준은 아니었다, CDI, $t(58)=-1.22$, *ns*; SAI-C, $t(58)=.90$, *ns*; TAI-C, $t(58)=-1.17$, *ns*; AQ, $t(58)=2.16$, *ns*, $t(58)=-1.22$, *ns*; ERS, $t(58)=-2.64$, *ns*; RES, $t(58)=2.59$, *ns*.

프로그램의 효과성에 대한 검증

프로그램의 효과성을 측정하기 위하여 반복

표 5. 프로그램 효과성 검증에 대한 반복측정 변량분석

| 종속변인 | 변량원 | SS | df | MS | F | Partial η^2 |
|--------|---------|----------|----|----------|-----------|------------------|
| 우울 | | 5553.80 | 2 | 2776.90 | 49.38*** | .53 |
| | 집단 | 4892.37 | 87 | 56.23 | | |
| | 오차 | 13039.02 | 1 | 13039.02 | 282.88*** | .77 |
| | 측정시기 | 1620.88 | 2 | 810.44 | 17.58*** | .29 |
| | 집단*측정시기 | 4010.10 | 87 | 46.09 | | |
| 상태불안 | | 570.14 | 2 | 285.07 | 6.97** | .14 |
| | 집단 | 3560.29 | 87 | 40.92 | | |
| | 오차 | 503.34 | 1 | 503.34 | 16.57*** | .15 |
| | 측정시기 | 243.77 | 2 | 121.87 | 3.77* | .08 |
| | 집단*측정시기 | 2813.42 | 87 | 32.34 | | |
| 특성불안 | | 1543.49 | 2 | 771.74 | 12.76*** | .23 |
| | 집단 | 5261.71 | 87 | 60.48 | | |
| | 오차 | 2675.76 | 1 | 2675.76 | 33.88*** | .28 |
| | 측정시기 | 82.33 | 2 | 41.16 | 0.52 | .01 |
| | 집단*측정시기 | 6870.93 | 87 | 78.98 | | |
| 분노 | | 434.10 | 2 | 217.05 | 16.76*** | .28 |
| | 집단 | 1126.56 | 87 | 12.95 | | |
| | 오차 | 273.80 | 1 | 273.80 | 19.30*** | .18 |
| | 측정시기 | 225.03 | 2 | 112.52 | 7.93** | .51 |
| | 집단*측정시기 | 1234.17 | 87 | 14.19 | | |
| 정서조절능력 | | 3853.16 | 2 | 1926.58 | 73.26*** | .63 |
| | 집단 | 2287.89 | 87 | 26.30 | | |
| | 오차 | 3537.80 | 1 | 3537.80 | 109.94*** | .56 |
| | 측정시기 | 2803.63 | 2 | 1401.82 | 43.56*** | .50 |
| | 집단*측정시기 | 2799.57 | 87 | 32.18 | | |
| 자아존중감 | | 3593.03 | 2 | 1796.52 | 33.30*** | .43 |
| | 집단 | 4694.32 | 87 | 53.96 | | |
| | 오차 | 3827.22 | 1 | 3827.22 | 51.70*** | .37 |
| | 측정시기 | 695.28 | 2 | 347.64 | 4.70* | .10 |
| | 집단*측정시기 | 6440.50 | 87 | 74.03 | | |

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

측정 변량분석을 실시하였다. 그 결과는 표 5에 제시되어 있다. 먼저 집단과 측정시기의 상호작용 효과가 우울, $F(2, 87)=17.58, p<.001$, 상태불안, $F(2, 87)=3.77, p<.05$, 분노, $F(2, 87)=7.93, p<.01$, 정서조절능력, $F(2, 87)=43.56, p<.001$, 자아존중감, $F(2, 87)=4.70, p<.05$, 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 그러나 특성불안, $F(2, 87)=.52, p<.05, ns$, 은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 다음으로 집단에 대한 주효과에서는 우울, $F(2, 87)=49.38, p<.001$, 상태불안, $F(2, 87)=6.97, p=.002$, 특성불안, $F(2, 87)=12.76, p<.001$, 분노, $F(2, 87)=16.76, p<.001$, 정서조절능력, $F(2, 87)=673.26, p<.001$, 자아존중감, $F(2, 87)=33.30, p<.001$, 모두에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 또한 측정시기에 대한 주효과도 우울, $F(2, 87)=282.88, p<.001$, 상태불안, $F(2, 87)=15.57, p<.001$, 특성불안, $F(2, 87)=33.88, p<.001$, 분노, $F(2, 87)=19.30, p<.001$, 정서조절능력, $F(2, 87)=109.94, p<.001$, 자아존중감, $F(2, 87)=51.70, p<.001$, 모두에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

이후 각 변인 별로 프로그램의 효과성을 자세히 알아보기 위하여 집단 유형(처치 집단과 대기통제 집단)에 따라 프로그램 개입 전, 후, 추후의 우울과 상태 및 특성불안, 분노, 정서조절능력, 자아존중감에 대해 평균점수 비교와 대응표본- t 검증을 하고 처치 집단에 대한 효과 크기를 계산 하였다. 이는 표 6에 제시하였다.

먼저 우울 점수는 처치 집단에서 사전 28.90에서 사후 6.47으로 감소되었고 추후에도 5.17로 더 낮아졌다. 우울에 대해 처치집단의 사전-사후 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었고, $t(29)=16.91, p<.001$, 사전-추후의 차이에

서도 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다, $t(29)=17.61, p<.001$.

다음으로 상태불안 점수는 처치집단에서 사전 29.97에서 사후 25.30으로 감소되었다. 그러나 추후에는 26.57로 소폭 상승하였다. 상태불안에 대해 처치집단의 사전-사후 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었고, $t(29)=3.73, p<.001$, 사전-추후의 차이에서도 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다, $t(29)=2.28, p<.05$.

특성불안 점수는 처치집단에서 사전 36.13에서 사후 25.83으로 감소되었고 추후에서는 30.33으로 증가 하였다. 특성불안에 대해 처치집단의 사전-사후 비교 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었고, $t(29)=5.83, p<.001$, 사전-추후의 차이에서도 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다, $t(29)=2.30, p<.05$.

분노 점수는 처치집단에서 사전 15.27에서 사후 8.70으로 저하되었고 추후에는 9.80으로 약간 상승하였다. 분노에 대해 처치집단의 사전-사후 비교 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었고, $t(29)=7.37, p<.001$, 사전-추후의 차이에서도 통계적으로 유의미하게 나타났다, $t(29)=7.06, p<.001$.

정서조절능력의 경우 처치집단은 사전 28.50에서 사후 47.33으로 대폭 상승하였고, 추후에도 47.47로 사후 점수가 계속 유지되었다. 사전-사후 비교에서도 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났고, $t(29)=-20.28, p<.001$, 사전-추후의 비교에서도 마찬가지였다, $t(29)=-12.01, p<.001$.

마지막으로 자아존중감을 살펴보면, 처치집단에서의 사전 점수 16.10은 사후 점수 30.67로 크게 상승하였다. 하지만 추후 검사 점수는 사후 점수에 비해 27.93으로 약간 감소되었다. 사전-사후 점수의 차이는 통계적으로 유

표 6. 처치집단과 통제집단의 평균점수 및 측정시기 별 비교

| 집단유형 | 측정시기 | | | 시기비교 | 시기비교 평균차이 M(SD) | t(29) | Cohen's d | |
|------------|-------------|-------------|-------------|---------|-----------------------|--------------|-----------|------|
| | 사전 M(SD) | 사후 M(SD) | 추후 M(SD) | | | | | |
| 우울 | 처치집단 | 28.90 | 6.47 | 5.17 | 사전-사후 | 22.43(7.27) | 16.91*** | 4.18 |
| | | (5.14) | (5.58) | (4.46) | 사후-추후 | 1.30(7.038) | 1.01 | .25 |
| | | | | | 사전-추후 | 23.73(7.38) | 17.61*** | 4.93 |
| | 통제집단 | 30.50 | 21.30 | 21.33 | 사전-사후 | 9.20(9.83) | -0.02 | |
| | | (5.00) | (10.48) | (7.95) | 사후-추후 | -0.03(10.39) | 5.59*** | |
| | | | | | 사전-추후 | 9.17(8.98) | 3.73** | 1.01 |
| 상대불안 | 처치집단 | 29.97 | 25.30 | 26.57 | 사전-사후 | 4.67(6.86) | -1.79 | .33 |
| | | (5.76) | (3.03) | (4.47) | 사후-추후 | -1.27(3.87) | 2.28* | .65 |
| | | | | | 사전-추후 | 3.40(8.16) | -1.18 | |
| | 통제집단 | 28.63 | 30.80 | 28.17 | 사전-사후 | -2.17(10.06) | 1.64 | |
| | | (5.79) | (8.05) | (6.73) | 사후-추후 | 2.63(8.80) | 0.31 | |
| | | | | | 사전-추후 | 0.47(8.20) | 5.83*** | 1.52 |
| 특성불안 | 처치집단 | 36.13 | 25.83 | 30.33 | 사전-사후 | 10.30(9.67) | -3.12** | .76 |
| | | (9.45) | (1.56) | (8.15) | 사후-추후 | -4.50(7.90) | 2.30* | .65 |
| | | | | | 사전-추후 | 5.80(13.84) | 0.10 | |
| | 통제집단 | 39.10 | 38.80 | 30.37 | 사전-사후 | 0.30(16.14) | 3.99*** | |
| | | (10.17) | (10.36) | (8.89) | 사후-추후 | 8.43(11.59) | 3.62** | |
| | | | | | 사전-추후 | 8.73(13.22) | 7.37*** | 1.79 |
| 분노 | 처치집단 | 15.27 | 8.70 | 9.80 | 사전-사후 | 6.57(4.88) | -1.49 | .36 |
| | | (3.66) | (3.65) | (2.19) | 사후-추후 | -1.10(4.05) | 7.06*** | 1.81 |
| | | | | | 사전-추후 | 5.47(4.24) | -5.38*** | |
| | 통제집단 | 13.23 | 16.63 | 13.13 | 사전-사후 | -3.40(3.46) | 4.17*** | |
| | | (3.61) | (1.16) | (4.54) | 사후-추후 | 3.50(4.60) | 0.08 | |
| | | | | | 사전-추후 | 0.10(6.64) | -20.28*** | 3.83 |
| 정서조절 능력 | 처치집단 | 28.50 | 47.33 | 47.47 | 사전-사후 | -18.83(5.09) | -0.10 | .02 |
| | | (5.23) | (4.57) | (5.39) | 사후-추후 | -0.133(7.50) | -12.01*** | 3.57 |
| | | | | | 사전-추후 | -18.96(8.65) | -0.53 | |
| | 통제집단 | 32.13 | 32.93 | 31.83 | 사전-사후 | -0.80(8.24) | 1.14 | |
| | | (5.41) | (5.66) | (4.53) | 사후-추후 | 1.10(5.31) | 0.24 | |
| | | | | | 사전-추후 | 0.30(6.87) | -12.87*** | 3.09 |
| 자아 존중감 | 처치집단 | 16.10 | 30.67 | 27.93 | 사전-사후 | -14.57(6.20) | 1.58 | .48 |
| | | (1.09) | (6.56) | (4.59) | 사후-추후 | 2.73(9.50) | -12.80*** | 3.54 |
| | | | | | 사전-추후 | -11.83(5.07) | -1.80 | |
| | 통제집단 | 15.17 | 15.93 | 18.83 | 사전-사후 | -0.77(2.33) | -0.83 | |
| | | (1.64) | (1.53) | (18.82) | 사후-추후 | -2.90(19.06) | -1.05 | |
| | | | | | 사전-추후 | -3.67(19.16) | | |

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

의미하였고, $t(29)=-12.87, p<.001$, 사전-추후의 점수 차이도 통계적으로 유의미하였다, $t(29)=-12.80, p<.001$.

프로그램의 지속적 효과성에 대한 검증

RPG형식 프로그램이 종료된 후에도 지속적인 개입 효과가 있는지를 알아보고자 프로그램 종료 30일 후에 추후 검사를 실시하였다. 먼저 우울에 대한 사전-사후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 4.18, 사전-추후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 4.93이었다. 다음으로 상태불안에 대한 사전-사후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 1.01, 사전-추후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 .65 이었다. 특성불안에 대한 사전-사후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 1.52, 사전-추후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 .65 이었다. 분노에 대한 사전-사후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 1.79, 사전-추후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 1.81이었다. 정서조절능력에 대한 사전-사후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 3.83, 사전-추후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 3.57이었다. 마지막으로 자아존중감 대한 사전-사후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 3.09, 사전-추후 검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 3.54 이었다.

이상의 결과들은 우울, 분노, 정서조절능력, 자아존중감에서 큰 효과 크기가 있음을 시사한다. 그러나 상태불안과 특성불안은 사전-추후 검사 결과에서 상대적으로 작은 효과 크기를 보였다. 따라서 RPG형식 프로그램은 정서조절능력과 자아존중감의 향상 및 우울 감소에 특히 큰 효과가 있는 것으로 보이고 그 효과의 유지도 비교적 안정적인 것으로 여겨

진다.

한편 대기통제 집단은 처치 집단에 대한 연구가 모두 끝난 후 RPG형식 프로그램을 제공하였다. 그 결과 대기통제 집단 역시 사전-추후 점수 비교에서 부정적인 정서들이 모두 통계적으로 유의미하게 감소한 것으로 나타났고, CDI, $t(29)=26.94, p<.001$; SAI-C, $t(29)=3.35, p<.05$; TAI-C, $t(29)=6.14, p<.001$; AQ, $t(29)=10.30, p<.001$, 정서조절능력과 자아존중감도 통계적으로 유의미하게 증가한 것으로 나타났고, ERS, $t(29)=-12.58, p<.001$; RES, $t(29)=-31.16, p<.001$.

논 의

본 연구는 서울의 한 정신보건센터에 의뢰된 아동들에게 RPG형식의 정서조절프로그램을 통하여 우울과 불안, 분노와 같은 부정적인 정서들의 감소와 스스로 이 같은 부정적인 정서들을 조절할 수 있는 능력을 향상시키고 자아존중감도 증가시켜 부정적인 정서들에 대한 내성을 높이고자 시도되었다. 그 결과를 종합해 보면 다음과 같다.

첫째, RPG형식 정서조절프로그램에 참여한 아동들(처치 집단)은 그렇지 않은 아동들(대기통제 집단)에 비해 우울, 불안, 분노가 통계적으로 유의하게 감소하였다. 프로그램 종료 후 30일이 지난 다음에 재측정한 결과에서도 우울, 상태불안, 특성불안, 분노는 사전 검사 측정에 비해 계속 감소된 상태가 유지되고 있었다. 특히 우울은 추후 검사 시점까지 계속 감소하여 다른 측정 변인들의 점수보다도 절대적으로 가장 낮은 점수를 기록하였다. 이는 RPG형식 프로그램이 우울의 감소에 매우 효

과적이라는 것을 시사한다. 이러한 결과가 발생되었던 이유는 프로그램의 특징적인 형식(RPG)이 재미와 몰입을 증가시켰기 때문으로 보인다. 이는 노미라(2008)와 이계성(2013)의 연구에서 재미요인과 몰입요인이 증가되었을 때 우울감이 감소되었다는 결과와 일치한다. 프로그램을 재미있게 느끼고 이에 몰입을 했다는 것은 프로그램에서 다른 내용들을 보다 쉽게 기억하고 일반화할 가능성이 높다는 것을 의미한다. 이는 마치 재미있는 TV 프로그램이나 비디오 게임을 본 후 그 내용이 계속 생각이 나거나 또 다시 보고 싶다는 욕구가 생기는 것, 나아가 그것을 따라해 보고 싶어 하는 욕구가 생기는 것과 같다. 이러한 의미에 있어서 본 프로그램을 통해 큰 재미와 몰입을 경험한 아동들은 이를 실생활에서도 자주 회상하고, 따라하고, 그 재미를 다시 즐기려고 동일 프로그램의 참여를 희망하고, 배운 것들을 실제로 사용할 가능성이 높다. 즉 본 프로그램에 한번 참여했던 아동들은 다시 정서조절 프로그램을 자발적으로 신청하고 프로그램에서 제공하는 다양한 부정적 정서들을 다루는 기술들을 재학습하며 점점 더 그 기술들을 공고하게 사용할 수 있는 것이다. 실제로 본 프로그램에 참여한 아동들과 이를 의뢰한 학교 선생님들은 모든 프로그램 과정을 끝낸 후 다시 한 번 이 프로그램을 해보고 싶다는 프로그램의 재개설을 권유했다. 이와 같은 현상은 본 연구에서 기대한 바이기도 하다. 우울의 의미 있는 감소와 이를 통제할 수 있는 능력의 증가는 아동들이 청소년기에 접어들었을 때 다양한 호르몬의 변화나 주어진 상황적 스트레스에 의해 부적응적인 행동이 발현될 가능성을 낮출 것으로 기대된다. 우울장애의 초기 발병 시기가 보통 청소년기나 성인

기 초기라는 것을 고려해 본다면 본 프로그램을 통해 우울을 감소시키고 정서조절능력을 향상시켜본 경험이 있는 아동들은 추후 청소년기의 우울장애의 발병 가능성이 낮추고 치료에 따른 예후도 낙관할 수 있을 것으로 생각된다. 즉 본 프로그램의 내용들은 차후 발병할 가능성이 있는 기분장애에 대한 일종의 예방접종과 같은 효과를 줄 수 있을 것으로 기대된다.

한편 본 연구결과에서 몇 가지 특이사항도 존재한다. 그 중 하나는 상태불안 및 특성불안, 분노의 추후 점수가 사후 점수에 비해 소폭 상승한 것이다. 여기에는 아마도 프로그램 종료 당시의 즐거운 분위기나 여운이 사후 검사 측정치를 더욱 낮게 하는데 영향을 주지 않았을까 생각된다. 하지만 이 같은 상승이 통계적으로 유의한 수준도 아니고 상승된 점수의 상태가 임상적으로 의미 있는 수준도 아니라는 것을 고려해 봤을 때 RPG형식 프로그램의 효과 지속성은 여전히 의미 있는 것으로 여겨진다. 특이 사항의 다른 하나는 아무런 처치를 가하지 않았던 대기통제 집단의 우울에 대한 사전-사후 점수와 특성불안의 사후-추후 검사 점수, 분노의 사후-추후 검사 점수가 통계적으로 유의미한 수준으로 감소되었다는 것이다. 여기에는 크게 두 가지의 이유가 있어 보인다. 첫 번째는 일부 아동들의 사전 검사일이 시험 기간이었던 점이다. 일부 아동들의 시험 스트레스가 우울감을 일시적으로 증가시켰던 것으로 생각된다. 두 번째는 특성불안과 분노에서 다른 아이들보다 두드러지게 점수가 높았던 일부 아동들의 생활 사건과 연관된 것이다. 이 아동들에 대한 담당선생님의 면담 보고서를 보면 추후 검사 기간에 아동들이 선생님과 부모님에게 큰 칭찬을 듣고 기분

이 잠시 좋았던 상태였다는 것을 짐작할 수 있다. 결과적으로 아동들의 일시적인 기분 호조가 점수 차이를 증가시켰을 가능성이 있다.

둘째, RPG형식 정서조절프로그램에 참여한 아동들은 그렇지 않은 아동들에 비해 정서조절능력이 통계적으로 유의하게 상승되었고 이 효과는 지속적인 것으로 나타났다. 이희경, 박미한과 이지연(2013)은 일상생활에서 정서를 크게 경험하고 정서조절능력이 낮은 아동이 내재화된 문제를 보인다고 보고하였다. RPG형식 프로그램에 참여했던 아동들은 모두 높은 수준의 우울을 보고하였다. 내재화 장애 중 하나인 우울을 크게 보고한 아동들이 RPG형식 프로그램을 받고 유의미한 우울감소를 추후에 까지 유지한 것은 단순히 RPG형식 프로그램을 받는 과정에서만 우울이 감소된 것이 아니라 정서조절능력이 향상되어 스스로 우울감을 줄일 수 있게 되었다는 것을 의미한다. 정서조절능력의 향상은 자신의 부정적인 기분이나 감정을 긍정적인 상태로 변화시키고 이를 유지하는 능력을 의미한다(최은혜, 2010). RPG형식 프로그램에서는 지속적으로 부정적인 정서들을 조절하기 위해 자신이 가지고 있는 대처 전략들을 정교화 하고 이를 실생활에 실행시킬 수 있도록 연습한다. 여기서 다루게 되는 부정적인 정서들은 자신이 자주 접하게 되는 상황에서 발생하는 부정적인 정서들이다. RPG형식 프로그램은 각 아동들에게 가장 문제가 되면서 부정적 정서 발생 빈도율이 높은 상황을 직접적으로 다루어 주어 스스로 부정적인 정서들을 잘 다룰 수 있게 해주었던 것으로 생각된다. 즉 다양한 게임과 역할극, RPG 보상체계를 활용한 개입은 우울을 포함한 다른 부정적인 정서들을 다루는 정서조절 전략의 다양성과 일반화 가능성, 강화의 정도

를 높이고 RPG형식 프로그램을 받은 지 한 달 이후에 까지 그 효과를 지속시켰던 것으로 판단된다.

셋째, RPG형식 프로그램에 참여한 아동들은 그렇지 않은 아동들에 비해 자아존중감이 통계적으로 유의하게 상승되고 유지도 비교적 잘 되는 것으로 나타났다. 이는 RPG형식 정서조절프로그램을 받은 아동이 부정적 정서에 대한 내성이 증가되었다는 것으로 해석해 볼 수 있다. Bisschop, Kriegsman, Beekman과 Deeg(2004)은 낮은 자아존중감이 부정적인 정서를 좀 더 많이 일으킨다고 하였고 Adam과 Weaver(1986)는 낮은 자아존중감이 스트레스를 예측한다고 보고했다. 즉 RPG형식 프로그램을 받고 자아존중감이 증가된 아동들은 부정적인 정서들을 덜 느끼고 스트레스도 덜 받게 되는 상태로 변했음을 추측해 볼 수 있다. 처치 집단 아동들에게 있어서 우울, 불안, 분노와 같은 부정적인 정서들이 감소되어 나타난 결과는 이를 지지하는 증거로 생각된다. RPG형식 프로그램이 아동들의 자아존중감을 증가시킬 수 있었던 것은 프로그램 내용에서 부정적인 정서들을 다루는 완전히 새로운 대처방식을 배우게 했던 것보다 본인이 자주 사용하는 대처방식을 좀 더 상황에 맞게 효과적으로 활용하는 방식으로 전환, 재학습시켰던 시도의 영향으로 생각된다. 또한 각 아동들이 부정적인 정서들에 대처하는 방식을 발표하고 이를 나누는 과정에서 각 방식의 효과성과 타당성을 타진하고 서로 괜찮은 방식이라고 생각되는 대처방식은 적극 수용하였던 것도 아동들의 자아존중감을 증가시키는데 영향을 주었던 것으로 추측된다. 자신이 기존에 해오던 방식이 틀렸다는 것이 아닌 좀 더 효과적으로 변환시킬 필요가 있을 뿐이라는 접근과 다른 아동들

에게 자신의 방식이 수용되는 경험은 아동들에게 긍정적인 피드백으로 경험되었던 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 참여 아동들의 배치에 있어 무선 표집과 설계가 어려웠다. 기본적으로 다른 외적 변인들을 통제하기 위하여 무선 설계가 필요하지만 본 프로그램의 시행은 대기 순위가 존재하는 다양한 외부 기관으로부터 의뢰를 받은 아동들이었기 때문에, 연구에 맞게 연구자가 아동들을 무선적으로 배치할 수가 없었다. 특히 본 프로그램은 다소 복잡한 프로그램의 규칙을 아동들이 이해해야 한다는 점에서 아동들의 지능 수준 및 이해력 등을 살펴볼 필요가 있었다. 본 연구를 하는 동안에는 프로그램 규칙을 이해하지 못하여 프로그램 진행을 어려워했던 아동들은 없었고 의뢰된 아동들에 대한 관련 서류 및 선생님의 보고들에서도 인지기능의 부족에 대한 보고가 없었다. 그러나 후속 연구에서는 좀 더 제한이 없는 상황에서 무선배치를 하고 지능 및 그 외 인지기능을 미리 통제된 후에 프로그램의 효과성을 측정해야 할 것으로 여겨진다.

둘째, 우울을 제외한 상태불안과 특성불안, 분노 등의 부정적인 정서들이 처치 집단과 통제 집단을 통틀어서 임상적으로 유의한 수준이 아니었다는 것이다. 이러한 현상은 아마도 각 기관에서 우울과 인터넷 중독 척도만을 활용하여 스크리닝을 한 후 본 연구에 의뢰했던 과정에서 발생된 문제 같다. 일반적으로 불안과 우울, 분노는 서로 상관이 높는데 본 연구에 참여한 처치, 통제 집단의 아동들은 모두 불안과 분노가 그리 높지 않았다. 따라서 본 프로그램이 불안, 분노에도 명확한 효과가 있다는 것을 증명하기 위해서는 임상적으로 높

은 수준의 불안 및 분노를 경험하고 있는 아동들에게도 적용되어봐야 할 것으로 보인다.

셋째, RPG형식 프로그램 내에서 사용되는 게임 용어의 사용과 게임이라는 장르에 대한 익숙함, 게임이 가지고 있는 폭력성과 같은 부작용과 관련된 것이다. 본 연구에 참여했던 아동들은 과거나 현재에 RPG를 접해 본 경험이 있는 아동들이었다. 참여 아동들은 이미 RPG의 개념에 대해 명확히 알고 있었다. 따라서 참여 아동들에게 실제 게임 상에서 사용되는 일부 게임 용어들을 직접 표현해도 잘 이해할 수 있었고 프로그램의 몰입도를 더욱 높이는 효과도 보였다. 하지만 여아의 경우는 남아보다 RPG를 접해본 경험이 적기 때문에 본 프로그램의 특별한 시스템과 용어가 낯설고 습득하기도 쉽지 않았을 것으로 생각된다. 본 연구의 프로그램 진행자는 과거 박영숙(2010)의 분노조절프로그램을 진행하면서 순화된 게임 용어가 참여 아동들의 재미를 반감시키는 현상을 경험한 적이 있다. 박영숙(2010)의 분노조절프로그램은 개발 당시에 용어 사용에 대해 많은 전문가들의 피드백을 받았다. 이러한 점들은 게임 용어를 직접 사용하여 프로그램 몰입도를 높이는 것에 대해 더 많은 고민을 해볼 필요가 있다는 것을 시사한다. 본 연구에서는 게임의 익숙함을 따로 통제하지는 못하였다. 게임에 대한 익숙함은 본 프로그램을 쉽게 받아들이고 활용시키는데 영향을 줄 수 있을 것 같다. 따라서 차후 연구에서는 게임의 익숙함을 독립변인으로 두고 프로그램 효과를 검증하는 것도 필요해 보인다. 게임이 가지고 있는 폭력성은 가장 주의 깊게 고려해야 할 부작용 중 하나이다. 본 프로그램은 재미 요소를 위해 외재화된 부정적인 정서들을 제거한다는 의미에서 다소 폭력적으로

비춰질 수 있을 것 같다. 하지만 본 프로그램은 TRPG형식으로 비디오 게임과는 자극과 제시방식이 다르다. 현재 게임의 폭력성에 대한 연구들은 대부분 컴퓨터 모니터나 TV를 통해 출력되는 비디오 게임을 대상으로 하고 있다. TRPG형식에 대한 폭력성에 대한 연구는 아직 많지가 않은 실정이다. 본 연구는 TRPG형식으로 가정에서 보드게임을 하는 것과 더욱 유사하다. 하지만 차후 연구에서는 본 프로그램이 폭력성을 유발하는 지에 대해서도 살펴보아야 할 것이다.

넷째, 본 프로그램에서는 인구학적 변인을 고려하지 않았다는 점이다. 프로그램의 효과성은 학년별, 성별로 차이가 날 가능성이 높다. 본 연구자는 프로그램의 실효성을 높이고자 하는 목적으로 학년과 성별을 의도적으로 통제하지 않았다. 그 이유는 지역사회 등에서 의뢰되는 아동들은 실제 임상가가 일정하게 통제하고 선별할 수 있는 시스템을 갖추고 있지 못한 경우가 매우 많기 때문이다. 지역사회에서 프로그램을 실행하는 임상가는 대부분 의뢰기관의 서비스 대기 순서대로 제공되는 참여자들을 접하게 된다. 그럼에도 불구하고 보다 철저한 프로그램 효과성 연구를 위해서는 학년과 성별, RPG게임의 인식 및 경험 정도 등과 같은 변인도 차후 연구에서는 고려해야 할 것으로 보인다.

마지막으로 본 프로그램은 이론적 배경을 보다 견고하게 만들 필요가 있고 질적인 부분도 고려되어야 한다. 특히 연구 변인들의 평가는 모두 자기보고식 검사에 의존했는데, 이는 차후 연구에서 자기보고식 검사뿐만 아니라 학교 선생님이나 학부모 등으로 부터도 평가를 받는 다양한 평가 방식을 사용해야 할 것이다.

이와 같은 제한점에도 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, RPG라는 게임 형식을 심리 치료적 방식으로 통합하려고 시도한 점이다. 게임이 가지고 있는 순기능을 치료적 요소와 결합하여 효과를 극대화하려고 시도했다는 것이다. 이는 심리치료 집단 프로그램의 형식이 매우 다양하게 진전될 수 있다는 것을 보여주는 예라 할 수 있겠다.

둘째, 본 프로그램은 임상 현장을 기반으로 만들어지고 시행되었다. 임상 현장이라 함은 지역사회기관의 의뢰 과정도 포함된다. 본 프로그램의 참여자 모집과 실행 과정은 현실적인 프로그램 제공 상황을 대표할 수 있다는 것과 실효성 면에서도 우수하다는 것을 보여준다.

셋째, 우울, 불안, 분노와 같은 대표적 부정적 정서들을 감소시키고 동시에 이를 조절하는 능력을 향상시키고 자기 개념도 긍정적으로 바꾸어주는 효율적인 프로그램이라는 것이다. 그동안 대부분의 치료 연구들은 부정적 정서의 감소, 정서조절능력의 증가, 자아존중감의 증가 각각에 초점을 맞추어 개별적으로 시행했던 경우가 많았다. 그러나 본 프로그램에서는 이들을 한꺼번에 변화시킴으로써 기존의 다른 집단 프로그램을 활용하여 같은 효과를 내는 것에 대한 시간적, 비용적 소비를 효율적으로 관리할 수가 있다는데 의의가 있다.

참고문헌

- 강지영 (2002). 피학대 아동의 정신건강에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 김성동, 이면재, 송경애 (2012). 게임화를 이용

- 한 대안적 학습모형개발 방법론에 관한 연구. 한국컴퓨터게임학회논문지, 25, 82-88.
- 김신정 (2012). 초등학생의 정서 조절 능력 향상을 위한 어머니 연계 집단상담 프로그램 개발. 교원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김영혜 (2010). 대인불안과 부정적 정서의 관계에서 자아존중감의 조절효과. 청소년학연구, 17(7), 1-20.
- 김현우, 김옥주 (2013). 고등학생 체육수업 내적동기가 재미거리와 학교적응에 미치는 영향. 한국스포츠헌회지, 11(2), 15-29.
- 노미라 (2008). 여가활동 참가노인들의 재미요인과 몰입경험이 정신건강에 미치는 영향. 용인대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박서정 (2004). 어머니의 정서사회화 행동과 학령기 아동의 정서조절 전략 및 정서조절 능력간의 관계. 성균관대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박영숙 (2010). 정신건강의 실제. 서울: 하나의 학사.
- 박진아, 정문자 (2001). 학령기 아동의 스트레스 대처행동과 행동문제간의 관계. 아동학회지, 22(3), 107-122.
- 박형석, 박옥희, 백영균 (2009). 시뮬레이션 게임에서 학습자, 게임, 몰입 변인의 사회적 문제해결력에 대한 경로 분석. 교육정보미디어연구, 15(3), 39-62.
- 서수균, 권석만 (2002). 한국판 공격성 질문지의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(2), 487-500.
- 심은영, 김정모 (2004). 이야기치료를 통한 우울 성향 아동의 자아개념, 우울수준, 문제행동 변화 사례연구. 놀이치료연구, 8(2), 49-64.
- 이계성 (2013). 아동의 내외통제성과 우울의 관계에서 사회적 지지의 조절효과. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이민아 (1998). 초등학생의 집단 괴롭힘 개입 유형과 심리적 특성의 관계: 자아존중감, 우울, 불안을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 11(1), 95-108.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이희경, 박미한, 이지연 (2013). 초등여학생의 우정관계 질투정서와 관계적 공격성에서 정서조절능력을 매착의 조절효과. 한국아동교육학회지, 22(3), 207-229.
- 임미혜 (1998). 생각하기·느끼기·행동하기 유아 정서교육과정의 효과 연구. 서울여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 윤선자 (2003). 초등학생의 스트레스와 우울 및 자아존중감과의 관계. 홍익대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 정소윤 (2008). 육성 시뮬레이션 게임을 활용한 교육용 가상세계의 콘텐츠 연구. 디지털스토리텔링연구, 3, 54-76.
- 조수철, 이영식 (1990). 한국형 소아 우울 척도의 개발. 신경정신의학, 29, 943-956.
- 조수철, 최진숙 (1989). 한국형 소아의 상태-특성불안척도의 개발. 서울의대정신의학, 14(3), 150-157.
- 조창호 (2011). MMORPG의 특성요인이 청소년의 몰입과 중독에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 최은혜 (2010). 초등영재아동의 지각된 성취압력과 스트레스 관계에서 정서조절 능력의 조절효과. 아동 교육, 19(3), 265-285.

- 파이낸셜 뉴스 (2011. 9. 4). 초중고생 정신건강 “빨간불”..3년간 13.5% 정밀진단 要. available from <http://www.fnnews.com>.
- 한국게임산업진흥원 (2008). 청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램과 매뉴얼 보완 및 대학생용 프로그램 개발. 서울: 한국게임산업진흥원.
- 홍옥표 (2003). 초등학생의 애착과 자아존중감 및 우울과의 관계 연구. 원광대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- Adam, J. A., & Weaver, J. (1986). Self-esteem and perceived stress in young adolescents with chronic disease: Unexpected findings. *Journal of Adolescent Health Care*, 7, 173-177.
- Bisschop, M. I., Kriegsman, D. M. W., Beekman, A. T. F., & Deeg, D. J. H. (2004). Chronic diseases and depression: The modifying role of psychosocial resources. *Social Science & Medicine*, 59, 721-733.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion research. *Child Development*, 75, 340-345.
- Brezinka, V. (2007). Treasure Hunter-A psychotherapeutic game to support cognitive-behavioural treatment of children. *Verhaltenstherapie*, 17, 191-194.
- Ceranoglu, T. A. (2010). Video games in psychotherapy. *Review of General Psychology*, 14(2), 141-146.
- Coyle, D., Doherty, G., & Sharry, J. (2009). An evaluation of a solution-focused computer game in adolescent intervention. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 14, 345-360.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., (1994). Mother's reactions to children's negative emotions; relation to children to children's temperament and anger behavior. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40, 138-156.
- Gardner, J. E. (1991). Can the Mario Bros. help? Nintendo games as an adjunct in psychotherapy with children. *Psychotherapy: theory, Research, Practice, Training*, 28, 667-670.
- Hawke, R. (1994). Dungeons and Dragons: the use of a fantasy game in the psychotherapeutic treatment of a young adult. *Journal of Psychotherapy*, 48(4), 624-632.
- 원고접수일 : 2013. 11. 25.
수정원고접수일 : 2014. 06. 18.
게재결정일 : 2014. 08. 12.

A Preliminary Study for the Development and Effectiveness of Group Therapy-RPG form on Improving Emotional Regulation Competence and Reducing Negative Emotion in Children

Sung-Hoon Bae^{1,2)} Soon-Taeg Hwang¹⁾ Eun-Jung Chung²⁾

¹⁾Department of Psychology, ChungBuk National University

²⁾Department of Neuropsychiatry, Ewha Womans University Mokdong Hospital

The purpose of this study was to evaluate a program which helps elementary school students minimize negative emotion and improve their emotional regulation competence ability and self-esteem. This program was a synthesis treatment which include a role playing game and group therapies. A total of 60 elementary school students recruited by a mental health center or elementary school in Seoul participated in the study. they were divided into an experimental group and a control group containing 30 students each. The study duration included 10 program events lasting 60 minutes each, which were held once per week. The study program included activities and observations that tested depression, state-anxiety, trait anxiety, anger, emotional regulation competence ability, and self-esteem. Results after 30 days showed that test, depression, state-anxiety, trait anxiety, and anger score had all decreased and emotional regulation competence ability, self-esteem score improved. In conclusion, the RPG-emotion regulation competence program integrated group therapy produced desirable effects for the purpose of dispelling negative emotion and improving emotional regulation competence ability and self-esteem.

Key words : RPG, Gamification, Emotional Regulation, Negative Emotion, Self esteem

부 록

회기별 프로그램의 내용

초기 회기(1회기)

첫 번째 회기에는 프로그램에 대한 소개와 진행 시스템에 대한 설명을 간단히 한다. 더불어 ‘해피니스’의 세계관에 대한 설명을 추가하여 프로그램에 대한 몰입도를 높이도록 한다. 첫 회기에서 가장 중요한 것은 시스템 설명과 더불어 자신만의 캐릭터 설정과 로그인 아이디를 제작하는 것이다. 각 회기가 끝난 후에는 자신이 해당 회기 때 얻은 경험치 수만큼 보상을 가져갈 수 있다. 보상은 간단한 음식만으로도 가능하다. 본 연구에서는 의뢰기관의 협조를 얻어 주스와 초콜렛, 작은 알사탕으로 보상물을 제공하였다.

우울 해결 회기(2~3회기)

2~3회기의 주요 목적은 자신이 평소에 느끼는 다양한 감정들을 인식하고 그중에서도 우울한 감정이 드는 상황, 행동, 결과 등에 대해 논의하는 것이다. 2회기에는 자신이 자주 느끼는 긍정적 감정과 부정적 감정 등을 확인한 후 이들을 외재화 하여 긍정적 감정이 부정적 감정보다 더 많이 활동할 수 있도록 하는 방법들을 찾는다. 3회기 때 등장하는 혼돈의 감정은 2회기의 감정 탐색과 연관해서 다양한 감정단어들을 이야기할 때 데미지를 얻게 된다. 즉 1,000의 체력을 가지고 있는 ‘혼돈의 감정’은 참여 아동들이 돌아가면서 감정 단어들을 이야기 할 때마다 50의 데미지를 받고 체력이 줄어든다. 같은 방식으로 1,000의 체력이 모두 소진된 혼돈의 감정은 제거되고 참여 아동들은 정해진 경험치를 받게 된다. 이때 중요한 것은 집단 지도자가 ‘혼돈의 감정’을 시각화하는 것이다. 본 연구에서는 ‘혼돈의 감정’을 그림으로 그렸고(캐릭터화), 칠판에 1,000

의 숫자를 쓴 후 참여 아동들이 감정들을 발표할 때마다 즉각적으로 50씩 깎았다. 더불어 분위기를 고조하기 위해 이를 경매하듯이 깎인 체력과 남은 체력을 말로 표현하였다. ‘디프’ 역시 전술한 방식과 동일하게 우울한 상황, 생각, 행동, 결과, 우울을 극복하기 위한 방식을 참여자가 이야기 할 때마다 일정 체력을 깎는다. 우울 극복 방식에 대해 이야기하는 과정에서 참여자가 너무 현실적이지 못한 이야기를 하면 집단 지도자가 이를 교정하여 이야기 해준다.

교정하는 방식은 다른 참여자들과 논의하면서 가능성을 타진해 보는 것이다. 이 작업을 통해 참여자들은 새로운 우울 해결 방식을 습득하기 보다는 기존에 자신이 가지고 있는 우울 해결 방식을 재인식하고 강화하며 다른 참여자들과 나누게 된다. 마지막으로 협동 퍼즐의 경우 특정 조건을 만족시키는 형식의 협동화를 사용하였다. 참여자들은 특정 조건이 포함된 그림을 각자 그리고 그것이 모두 합쳐졌을 때 조화로운 그림이 되게 하는 것이다. 예를 들어 해당 회기 때 참여 아동들에게 각각 ‘빛자루 3개’, ‘창문 7개’, ‘뱀 모양의 선체’, ‘2개의 돛대’, ‘한 장에 한 개의 요소씩’ 등과 같은 조건을 제시한 후 이들이 합쳐진 그림을 요구하였다.

가치관 명료화 회기(4회기)

4회기의 목적은 자신의 가치관을 찾고 이것이 내재된 자신의 모습을 설정하여 긍정적인 자기상을 만드는데 있다. 이는 차후 있게 될 불안과 분노 감정 작업에서 지나치게 엉뚱한 대답을 하거나 장난스럽게 대답하는 것을 방지하고 비구조화 된 방식으로 각 참여자들에게 보다 개인

특징에 맞는 다양한 피드백을 주기 위한 정보를 수집하는데 목적이 있다. 예를 들어 특정 참여자가 부정적 감정들에 대한 대처방식에 대한 이야기를 생각해 낼 때 지나치게 현실적이지 못한 방법을 이야기 할 경우 집단 지도자는 4회기에서 얻은 참여자의 가치 및 성격, 욕구 등의 정보를 통해 보다 참여자에게 맞는 방식을 제안해 줄 수 있다. 따라서 가치관 경매는 단순히 가치관이 적힌 종이를 구매만 하는 것이 아니라 참여자가 구매한 가치관과 연관된 다양한 개인 경험들에 대해 질문하고 공감 및 반응을 해 주어야 한다. 그리고 가치관 경매가 끝난 후에는 기존에 그려왔던 자신의 캐릭터를 자신이 구매한 가치관이 포함된 형태로 변형하도록 한다(또는 새로 그리게 하도록 한다). 가치관이라는 추상적 개념은 다양한 형태로 자신의 캐릭터에 탑재시킬 수 있다. 참여 아동의 창의력을 발휘하도록 격려하여 어떠한 형태로든 그리도록 하고 집단 지도자는 이를 격려한다.

불안 해결 회기(5~6회기)

5~6회기의 목적은 우울 해결 회기들과 마찬가지로 자신이 자주 느끼는 불안, 걱정, 그러한 것들이 발생되는 상황, 생각, 행동, 결과 등에 대해 인식하고 자신이 이미 가지고 있는 긍정적인 대처 행동을 강화하는 것이다. ‘엔자의 수하’ 및 ‘엔자’ 등의 캐릭터들은 우울 해결 회기와 같은 방식으로 제거한다. 이 회기들에서 특징적인 것은 자신의 성격적 강점을 찾고 이완법을 학습하며 자동적 사고를 찾는 연습을 하는 것이다. 이완법의 학습과 자동적 사고를 찾는 연습은 차후 분노 해결 회기에서 사고-정서-행동의 연결성을 이해하는데 사전 학습이 된다. 더불어 자신의 강점 찾기는 4회기의 가치관 경매 회기와 연결되어 보다 긍정적인 자신의 이미지를 형성하는데 도움을 준다.

분노 해결 회기(7~8회기)

7~8회기의 목적은 이전 회기들에서 주요하게 다뤘던 것들과 더불어 사고-정서-행동의 연결성과 대안적 사고를 찾는 것이다. 참여자들이 즉흥적으로 대답하는 대안적 사고는 식상하고 당연직한 내용을 담고 있는 경우가 많다. 이러한 경우 참여자들조차도 매우 지루해하고 형식적으로만 대답하게 된다. 따라서 집단 지도자는 대안적 사고를 찾을 때 다른 참여자들과 충분히 논의한 후에 결정하도록 한다. 더불어 대처 행동을 결정할 때에는 ‘상대와 자신의 안전’, ‘적절한 이유’, ‘좋은 감정’, ‘좋은 결과’를 고려한 행동을 결정하도록 유도한다(박영숙, 2010). 4가지의 조건이 모두 만족할 수 없을 경우에는 ‘상대와 자신의 안전’을 최우선으로 하고 남은 3개의 조건 중 2개가 만족된 행동을 결정하도록 한다.

자원 탐색 회기(9회기)

9회기의 목적은 주변에 있는, 자신에게 도움을 줄 수 있는 다양한 인적 자원들을 탐색하고 이를 적극적으로 활용할 수 있는 방법을 찾는 것이다. 부정적 감정들과 다양한 인간관계에서 오는 스트레스가 스스로의 힘으로 해결할 수 없을 때를 대비하여 타인의 도움을 받아 지혜롭게 해결하도록 유도하는 것이다. 이때 과제로 나오는 ‘메테오’의 체력은 1,000,000으로 데미지도 0이어서 도저히 제거할 수가 없다. 즉 혼자 힘으로는 해결할 수 없다는 것을 상징적으로 나타낸 것이다. 이때 집단 지도자는 자신의 이름을 가운데 쓰게 하고, 자신에게 도움을 주는 사람들을 원으로 표현한 후 그 안에 이름과 도움을 주는 방식 등에 대해 쓰도록 지시한다. 도움을 많이 줄 수 있는 사람일수록 큰 원을 그리게 하고, 자신이 언제든지 활용할 수 있는 인물은 자신의 이름과 가깝게 그리도록 한다. 한 원을 그릴 때마다 참여자의 체력이 100,000씩 증가하게 한다. 결과적으로 한 참여자가 10개 이상의 원을 그리게 되

면 그 참여자의 체력은 1,000,000 이상이 되어 '메테오'로 부터 생존할 수 있게 된다. 따라서 집단 지도자는 참여자들에게 다양한 인적 자원을 찾고 활용할 수 있는 방법을 생각하도록 촉구하고 격려한다.

복습 회기(10회기)

10회기의 목적은 그동안 알게 되었던 부정적 정서들에 대한 다양한 대처방식을 상기하고 재학습을 하는 것이다. 카오스의 네 가지 패턴은 우울, 불안, 분노를 다루는 방식들을 이야기하는 것과 더불어 프로그램에서 배운 것들을 활용하여 차후 보다 멋진 모습으로 성장하는 자신의 모습을 설정하는 방식으로 해결한다. 멋진 모습으로 성장한 자신의 모습을 설정하는 이유는 자신의 비전을 제시하고 더불어 프로그램 회기에서 배운 것들을 쓰지 않아 점점 자신감을 잃고 방황하게 되는 것을 방지한다는 의미가 있다. 따라서 카오스가 네 번째 패턴을 시작할 때에는 집단 지도자가 일부러 참여 아동들에게 방황하게 될 것이라는 이야기를 하면서, 동시에 우울, 불안, 분노를 다양한 상황에서 멋진 모습으로 대처하는 이야기를 참여자 스스로 하게 해야 한다.