

자율성과 마음챙김이 청소년의 게임 조절 동기와 문제적 게임 이용에 미치는 영향*

임 속 희 권 선 중 김 교 현[†]
침례신학대학교상담심리학과 충남대학교심리학과

본 연구는 청소년들의 게임 조절에 대한 자율적 동기를 증진시킬 수 있는 주요 변인으로 자율성과 마음챙김을 상정하고 이들의 관계를 조사연구와 실험연구를 통해 검증하고자 하였다. 연구 1에서는 연구자가 구성한 자율성 경험과 게임 조절 동기, 문제적 게임 이용, 마음챙김의 관계가 실제로 적용 가능한지의 여부를 조사 연구를 통해 탐색적으로 확인하고자 하였다. 이를 위해, 연구 1의 전반부에서는 자율성 경험이 게임 조절 동기를 매개로 문제적 게임 이용에 미치는 영향에 관한 모형을 구조방정식 모형 분석을 통해 검증하였다. 청소년 681명을 대상으로 한 조사연구 결과, 문제적 게임 이용을 예측하는 모형에서 모든 경로와 자율적 동기의 매개효과가 유의하였다. 이를 통해, 자율성 경험은 게임 조절에 대한 자율적 동기를 증진시켜서 문제적 게임 이용을 감소시키는 데 의미 있는 영향을 미치는 변인임을 확인하였다. 연구 1의 후반부에서는 마음챙김이 자율성 경험을 조절하여 자율적 게임 조절동기를 더욱 높여 주는지를 위계적 회귀분석을 사용하여 검증하였다. 그 결과, 자율성과 마음챙김의 상호작용효과가 유의하였다. 즉, 높은 수준의 마음챙김 경험은 자율성 경험의 효과를 높여 자율적인 게임 조절 동기를 증진시킴을 확인하였다. 연구 2에서는 연구 1을 통해 확인된 변인들 간의 관계에 대해 실험을 통해 인과성에 대한 증거를 추가하였다. 게임 중독 개선을 위한 집단 프로그램 참여 청소년 44명을 대상으로 자율성과 마음챙김의 주효과와 자율성과 마음챙김의 상호작용효과를 검토하였다. 연구 결과, 자율성과 마음챙김 경험이 자율적 동기에 미치는 상호작용효과가 유의했다. 마음챙김 경험이 높은 조건에서 자율성 경험이 높을수록 게임 조절에 대한 자율적 동기가 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구의 세부 결과들을 선행 연구와 임상적 개입과 관련시켜 논의하였다.

주요어 : 자기결정이론, 자율성, 마음챙김, 게임 조절 동기

* 본 연구는 제 1저자의 박사학위 논문의 일부를 요약, 보완한 것임.

[†] 교신저자: 김교현, 충남대학교 심리학과, 대전시 유성구 궁동 220

E-mail: kyoheonk@cnu.ac.kr

현대 사회에서 게임은 현대인의 여가환경을 구성하는 주요 요소 가운데 하나로, 10대부터 40대에 걸친 연령대의 76%가 게임을 해 본 경험이 있을 정도로 광범위한 연령층이 일상적으로 접하고 상호작용하는 대상이다(한국게임산업개발원, 2004). 특히 아동과 청소년에게 있어 게임이 차지하는 비중은 더 상당해 하루 중 적지 않은 시간(1-2시간 이상이 78%)을 게임에 들이고 있는 것으로 나타났다(한국게임산업개발원, 2006). 세계 최고의 인터넷 보급률을 자랑하는 한국에서 청소년들이 인터넷을 이용하는 가장 주된 목적은 게임 이용(41%)이며(한국콘텐츠진흥원, 2010), 일주일에 평균 3일 가량 온라인게임을 하는 것으로 나타났다(게임물등급위원회, 2012). 또한 청소년의 인터넷 중독률은 10.7%이며 중독군의 인터넷 주이용목적은 온라인게임(59.3%)으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2012). 이에 우리사회는 청소년의 과도한 게임사용에 대해 깊은 우려를 보이며 관련 문제들에 대한 개입에 많은 비용과 노력을 기울이고 있지만 여전히 청소년 중독률은 감소하지 않고 있으며 게임 중독 청소년들의 서비스 참여율과 만족도도 상당히 낮은 상태이다.

과열된 입시 스트레스, 개인주의의 심화, 열악한 청소년 여가문화 등 취약한 청소년 환경을 고려할 때, 접근성과 가용성이 높으며 일시적인 스트레스 해소 기능 등을 가진 게임에 대한 이용 빈도 및 관련 문제는 지속적으로 증가할 가능성이 높다. 이러한 환경 속에서 청소년들은 현실에서 충족시킬 수 없는 다양한 욕구들을 게임을 통해 충족시키고 있으며 욕구충족의 매체가 되는 게임을 그만두거나, 줄일 동기가 없거나 매우 낮다고 볼 수 있다(장재홍, 2004; 천명재, 김창대, 2005). 특히, 게

임은 현실에서의 스트레스나 어려움을 회피할 수 있는 수단으로 현실생활의 문제가 야기하는 불안과 긴장을 일시적으로 줄이는 기능을 하기 때문에 청소년들은 게임을 그만두거나 줄이고 싶어 하지 않는다(장재홍, 2004; 천명재, 김창대, 2005). 또한, 청소년층에 보편화된 게임문화로 인해, 게임을 하지 않는 것이 친구들로부터 고립되는 현상을 초래 할 수도 있다(장근영, 김영아, 김유진, 문수중, 오경자, 2005). 이처럼 게임은 청소년들에게 다양한 보상을 제공하기 때문에 이를 멈추거나 줄이도록 요구하는 외부 압력이나 시도에 저항적일 수밖에 없다.

한편 게임 문제를 가진 청소년은 주로 본인의 선택이 아니라 부모나 교사의 요구에 의해 강제로 치료 프로그램에 참여하기 때문에 변화 동기가 낮을 수밖에 없다(이규미, 2010; Young, 2009). 특히, 청소년은 문제에 대한 자신의 관심보다는 상담가, 교사, 부모 등 중요한 타인들의 압력에 의해 상담 혹은 치료받도록 강요받는데(Zeldman, Ryan, & Fiscella, 2004), 외부 압력에 의해 상담 및 치료 장면에서 오는 청소년들은 대부분 변화에 저항하는 경향이 있다(Vandereycken & Vansteenkuste, 2009).

위와 같은 이유들로 인해 청소년들은 좀처럼 게임을 줄이려는 동기를 형성하기 어렵고, 초기에는 동기를 갖는다 해도 이는 주로 외부 압력에 의해 초래된 동기에 해당하기 때문에 지속력이 약할 수밖에 없다. 최근 청소년의 문제적 게임 이용과 동기의 관계를 탐색한 연구들도 이와 같은 해석을 지지하고 있다(현명호 등, 2006; Griffiths & Meredith, 2009; Shek, Tang, & Lo, 2009).

그렇다면 청소년들로 하여금 변화의 시작에 해당하는 자율적 게임 조절 동기를 형성할 수

있도록 돕는 방법은 무엇일까? 즉, 어떤 심리 요인들을 강화하면 청소년의 자율적인 게임 조절 동기가 생성되고 촉진될까? 본 연구는 이 질문에 답할 수 있는 심리수준의 모형을 개발하고 그 타당성을 검증하고자 한다.

대표적인 동기 이론 중 하나인 자기결정 이론은 동기를 상태 특징에 따라 여러 유형으로 구분하고 각 상태에 대한 풍부한 정보를 제공해 준다. 특히 동기의 자율적이고 능동적인 특징이 어떤 심리 욕구와 관련 있는지를 설명하는 이론적 틀을 제공하기 때문에, 본 연구의 핵심 주제인 자율적 동기를 만들어내는 심리 요인에 관한 정보를 얻을 수 있다. 자기결정 이론은 인간의 행동을 조절하는 동기의 형태를 자율적(autonomous), 타율적(heteronomous), 무동기(amotivation)로 구분하였다. 특히, 자율적 동기는 개인이 유능감과 자기결정성을 추구하게 만드는 선천적인 동기로 행동의 중요한 원천이 된다(Ryan & Deci, 2000). 자율적 동기를 통해 발휘되는 행동을 자기결정적 행동이라 하는데 자기결정적 행동에는 완전히 내적인 가치에 의해 동기화된 행동 뿐 아니라 외적인 요구를 자신의 가치에 맞게 내면화(internalization)하여 나타낸 행동도 포함된다. 자율적 동기는 능력을 확장하고 새로운 시도나 과제를 성취하는데 중요하며 보다 큰 창의성, 융통성, 자발성과 관련된다. 자신에 대한 깊은 이해를 바탕으로 기쁨을 얻기 위해 현재 행동을 변화시키거나 조절하려 한다면 이는 자율적 동기에 의한 행동이다.

한편, 이러한 게임 조절 동기의 문제는 문제적 게임 이용 청소년들에게만 국한되는 것이 아니다. 문제적 수준까지는 아니지만 위험 단계의 게임 이용 청소년뿐만 아니라 문제가 되지 않은 수준에서 게임을 사용하는 청소년

들에게도 게임을 조절하려는 동기는 자율적인 필요가 있다. 자기결정 이론에 따르면 외부의 압력에 의해 조절된 행동은 자기결정적 행동이 아니기 때문에 행동을 지속하는데 어려움이 발생할 수 있다(Deci & Ryan, 1994). 즉, 현재 게임을 문제적으로 사용하지 않더라도 외적인 압력이나 보상 및 처벌을 피하기 위해, 수치심이나 죄책감을 피하기 위해 게임을 조절하고 있다면 이는 향후 문제적 게임 이용을 유발할 수 있다.

그렇다면 청소년으로 하여금 자율적 게임 조절 동기를 형성할 수 있도록 돕는 방법은 무엇일까? 이를 설명하기 위해 자율적인 동기와 자기조절에 효과적인 변인으로 보고되고 있는 자율성과 마음챙김을 제시하고자 한다. 자율성은 자기결정 이론의 기본심리욕구 중 하나로 자신의 행동이 외부의 어떤 것에 의해 결정된 것이 아니라 스스로 선택할 때 충족되는 욕구이다. 마음챙김은 “현재 경험에 대한 주의와 알아차림”으로 정의내릴 수 있는데, 마음챙김 경험을 통해 현재 상태에 대한 통찰력이 증진될 수 있다. 따라서 자율성이 충족된 청소년들은 게임 조절 행동을 스스로 결정할 수 있으며 마음챙김은 이 과정에서 나타나는 자신의 욕구, 생각, 감정, 태도 등 전반에 대해 보다 더 잘 알아차릴 수 있도록 도움으로써 자기결정적이고 조절적인 행동을 할 수 있도록 할 것이다.

구체적으로 살펴보면, 자율성은 기본 심리 욕구 중에서 가장 핵심적인 요소로 외부적 압력이 있을 때조차도 자신이 부여한 가치와 흥미에 근거하여 자신의 행동을 조절해 나가는 경향을 의미하며, 자신이 행동의 주체이자 조절자라고 믿고 행동하는 것을 말한다. Reeve(2005)에 따르면 스스로 행동을 결정할

수 있는 자유로움을 추구하는 자율성 욕구는 내재적 동기를 증진시키고 긍정적인 감정 상태를 유발한다. 자율성의 욕구가 충족될 때 내적 흥미를 추구하기 위한 자발적이고 자기 결정적인 행동이 증가하며(Reeve & Deci, 1996) 외적인 압력과 외적 조절을 보다 더 내면화(internalization) 할 수 있다(Ryan, 1993). 또한 Joussemet, Koester, Lekes 및 Houffort(2004)의 연구에서는 흥미 없는 과제에서 자율성을 충족하기 위한 방법으로 선택권을 제공한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 자기조절에 대한 긍정 정서가 증진되었으며 과제에 대한 가치지각이 상승하였다. 자기조절과 관련된 다양한 연구에서 자율성은 자율적인 동기와 높은 치료 참여율, 낮은 중도포기, 낮은 재발 그리고 치료 과정을 넘어서 일상생활에서의 안녕감 등 다양한 결과들을 예측한다는 것을 보여준다. 약물(Zeldman et al., 2004)과 알코올 의존(Ryan, Plant, & O'Malley, 1995), 체중 감소와 생활양식의 변화(Williams, Freedom, & Deci, 1998), 금연(Williams et al., 2006), 식사 조절(Pelletier, Dion, Slovenic-D'Angelo, & Reid, 2004)과 당뇨병 자기관리(Senecal, Nouwen, & White, 2000) 같은 다양한 영역들에서 자율성이 자기조절 및 동기에 효과적이라는 근거들이 제시되고 있다.

일상생활에서 자율성이 충족될 때 청소년은 개인의 목표 달성, 가치 실현, 혹은 행동 그 자체의 즐거움 때문에 게임을 조절할 가능성이 높다. 또한 게임 조절에 대한 외부의 압력과 통제가 있더라도 이를 자신의 가치에 맞게 내면화하여 자신의 것으로 받아들이고 게임 조절에 대한 사회적 요구나 가치의 중요성을 인식하여 자신의 가치에 맞게 재구성할 수 있다. 반대로 일상생활에서 자율성에 대한 욕구

가 빈번히 좌절되고 자율성을 충족시킬 수 있는 환경이 조성되지 않은 청소년은 이차적 만족을 제공하는 보상 동기를 발달시키게 되고 이는 자기조절 실패로 이어진다(Radel, Pelletier, Sarrazin, & Milyavskaya, 2011). 예를 들면, 일상생활에서 부모나 교사와 같은 외부의 강한 압력으로 자율성을 경험할 수 없는 청소년은 일상생활이 아닌 게임에서 강한 통제감을 발휘하고 싶은 욕구를 갖게 된다. 따라서 자율성 경험이 낮은 청소년은 게임을 통해 자율성을 보상적으로 충족하려 하며 이는 자기조절의 손상을 유발하여 과도한 게임으로 이어질 수 있다.

한편, 자기조절의 과정에서 마음챙김은 내·외 상태를 잘 알아차려 자신의 욕구와 흥미에 맞는 내적 목표(자기실현)를 인식하고 행위의 효과에 대한 보다 정확한 정보를 입수하여 유기체가 자기실현을 향해 행동을 선택하고 조절해 나가는데 도움을 주는 것으로 알려져 있다(원두리, 2007).

현대 심리학에서 마음챙김은 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되고 있는데, Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정으로 정의하였으며 Teasdale 등(2000)은 마음챙김을 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 지각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 개념화한다. Brown와 Ryan(2004)은 현재 경험 혹은 현존하는 실재에 대한 주의와 자각을 향상시키는 것으로 보았으며 김정호(2004)는 “순수한 주의”라는 단일 요소로 마음챙김을 정의하였다. 김교현(2008)은 마음챙김은 수용적 주

의 과정이 핵심이 되고 동기와 상위 인지적 조절 과정이 선행 조건이 되며 그 결과로 알아차림이 수반되는 과정이라 정의하였다.

마음챙김의 구성개념에 대한 합의가 아직 부족한 단계이며 다양한 정의가 혼재하지만 본 연구에서는 대부분의 정의에서 공통적으로 포함하고 있는 “현재 일어나는 경험에 대한 수용적인 주의와 알아차림(Brown & Ryan, 2003)”을 마음챙김의 핵심 요소로 보고자 한다.

다수의 연구들에서 마음챙김의 효과적인 기능으로 통찰, 노출, 집착하지 않기, 마음과 신체의 기능 강화 등을 보고하였다(Baer, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). 그 중 통찰은 마음챙김의 핵심적인 기능으로써 상위 인지적 통찰로 표현되는데, 이는 탈중심적 조망(decentered perspective)을 통해 발생한다. 마음챙김의 통찰적 기능은 위협적인 사고나 감정을 직면하고 수용할 수 있게 하며 현실감을 촉진시키고 자신의 욕구, 필요 및 가치에 대해 인식할 수 있게 함으로써 내·외적 압력 및 요구로부터 자신을 조절할 수 있도록 하며 자율적인 행동 선택을 돕는다(Ryan, 2005). 따라서 마음챙김은 자율성과 게임 조절 동기의 관계에서 현재 자신이 게임을 조절하고 싶은지, 게임 조절이 자신에게 필요한지, 게임 조절이 자신의 가치에 부합하는지에 대해 전체적으로 통찰하는 역할을 한다고 볼 수 있다. 또한 마음챙김은 게임 조절에 대한 죄책감, 수치심과 같은 내적인 압력과 부모 및 교사의 요구와 같은 외부의 압력을 잘 알아차릴 수 있도록 하며 더 나아가 이러한 내·외적인 압력이 자신의 가치와 부합하는지를 전반적으로 통찰할 수 있도록 할 것이다. 이러한 과정을 통해 게임 조절에 대한 자발적이고 자율적인 동기를

가질 수 있으며 이는 자기조절적인 게임 행동을 증진시킨다고 볼 수 있다.

마음챙김의 두 번째 핵심적인 기능은 노출이다. 내적 및 외적 현상에 대해 분명하게 보는 것은 정서적 반응성을 감소시키고, 부적 상태에서 빠르게 회복하여 수용을 증진시킬 수 있으며 그에 대한 내구력을 상승시킨다(Borkovec, 2002). Arch와 Craske(2006)는 마음챙김이 자발적인 노출을 유도함을 실험적으로 증명하였으며 마음챙김을 활용한 여러 치료 기법에서도 노출을 마음챙김의 핵심 치료 요인으로 보고 있음을 보고하였다. 따라서 마음챙김은 게임을 조절하고 싶지 않은 현재의 갈등적이거나 부적응적인 상태를 회피하지 않고 직면할 수 있도록 하며 이를 노출시킴으로써 오히려 수용적인 태도와 정서적 안정성을 유도한다고 볼 수 있다. 즉, 게임 조절에 대한 부정적인 감정을 회피하지 않음으로써 자신의 현재 상태에 대해 보다 잘 알아차릴 수 있으며 이에 따라 게임을 조절하기로 선택 하든지, 그렇지 않든지 간에 자신의 선택에 자발성을 갖게 될 수 있다고 볼 수 있겠다.

요약하면, 마음챙김은 현재 일어나는 경험에 대한 내·외적 반응들에 보다 명료한 주의를 기울일 수 있게 하며 이를 통해 자신에 대한 통찰을 증진시킬 수 있다. 또한 자발적인 노출을 도움으로써 자기조절 및 자율적인 행동, 정서적 안정성, 수용의 결과를 유도하는 것으로 볼 수 있다. 자율성과 게임 조절 동기의 관계에서 마음챙김은 자신의 욕구를 보다 분명히 바라보고 내적 및 외적인 압력들을 유연하게 알아차림으로써 자신의 갈등적이거나 부적응적인 상태에 대해 인식하고 노출할 수 있도록 한다. 이러한 통찰과 노출의 과정을 통해 자율적인 게임 조절 동기가 증진되며 이

는 조절적인 행동으로 이어진다고 볼 수 있다.

따라서 연구 1에서는 연구자가 구성한 자율성 경험과 게임 조절 동기, 문제적 게임 이용, 마음챙김 간의 관계가 실제로 적용 가능한지의 여부를 조사연구를 통해 탐색적으로 확인하고자 하였다. 이를 위해, 연구 1의 전반부에서는 자율성 경험이 게임 조절 동기를 매개로 문제적 게임 이용에 미치는 영향에 관한 모형을 구조방정식 모형분석을 통해 검증하였다. 연구 1의 후반부에서는 마음챙김이 자율성 경험을 조절하여 자율적 게임 조절 동기를 더욱 높여주는지를 위계적 회귀분석을 사용하여 검증하였다.

연구 2는 연구 1을 통해 확인된 변인들 간의 인과적 관계를 실험을 통해 검증하고자 하였다. 연구 2에서는 문제적 게임 이용 청소년들을 대상으로 연구를 진행하였는데, 이를 통해 향후 예방 및 치료에서 청소년의 게임 조절 동기 증진을 위해 상정한 요인들이 임상 현장에서 제대로 작동하는지를 확인하고자 하였다.

연구 1. 자율성 경험과 게임 조절 동기가 문제적 게임 이용에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과

연구 1은 자율성 경험이 자율적으로 게임을 조절하려는 동기를 증진하여 문제적 게임 이용과 게임 이용 시간을 감소시키는지를 확인하고자 하였다. 이와 함께, 마음챙김이 자율성 경험을 높이는 조절효과가 있는지를 조사연구를 통해 탐색적으로 확인하고자 하였다.

조사연구 대상은 최근 한 달 내에 게임 이용 경험이 있는 문제적 게임 이용 청소년을

포함한 일반청소년이다. 서론에서 밝힌 바와 같이 게임 조절은 문제적 게임 이용 청소년뿐만 아니라 일반적으로 게임을 이용하는 청소년에게도 적용되는 문제이다. 게임에 대한 자기조절은 단지 분명하게 게임 이용 문제가 드러나는 수준에서만 필요한 것이 아니라 게임 조절을 통해 자신을 편하게 만들고 자신에게 이로운 결과들을 가져오려고 할 때 적용될 수 있는 것이다.

연구 1의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자율성 경험은 게임 조절에 대한 자율적 동기를 매개하여 문제적 게임 이용을 감소시킬 것이다.

가설 2. 마음챙김과 자율성 경험이 높은 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 게임 조절에 대한 자율적 동기가 더 높을 것이다.

방 법

연구 참여자

충청 및 강원 지역의 초등학교 5, 6학년, 중학교 1, 2, 3학년생을 대상으로 자료 수집을 하고 그 중 최근 한 달 간 게임 이용의 경험이 있는 681명(남 382, 여 299)을 분석 대상으로 하였다. 평균 연령은 13.7($SD=1.47$)세이고, 학년 별로 구분해 보면 초등학생이 352명, 중학생이 329명이었다.

도구

자율성 경험

자율성 경험을 측정하기 위하여 Deci와 Ryan(2000)이 개발한 Basic Psychological Needs Scale을 이명희와 김아영(2008)이 한국형 기본 심리 욕구 척도로 개발 및 타당화한 것을 이용하였다. 본 척도는 자율성, 유능성, 관계성의 3개 하위 요인으로 구성되어 있는데 그 중 자율성 하위 척도 6문항만을 사용하였으며 각 문항에 대해 6점 리커트 척도로 응답한다. 일상생활에서 자율성이 얼마나 경험되고 충족되고 있는지를 측정하며 점수가 높을수록 자율성이 높은 수준으로 충족되고 있음을 나타낸다. 총점의 범위는 6점-36점이며 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .67이었다.

게임 조절에 대한 자율적 동기

Deci와 Ryan(2000)의 자기결정이론을 바탕으로 Sharp, Pelletier, Blanchard 및 Levesque(2003)가 개발하고 Pelletier 등(2005)이 수정한 '일반 동기 척도(General Motivation Scale: 이하 GMS)'를 권선중, 김교현, 이흥표 및 이흥석(2006)이 한국판으로 타당화한 척도를 사용하였다. 하위 요인들로, 내재적 조절, 통합 조절, 동일시 조절, 내사 조절, 외적 조절, 무동기가 있으며, 각 요인별 3문항씩 총 18문항으로 구성되었다. 본 연구는 자율적 동기의 하위 요인인 내재적 조절, 통합 조절, 동일시 조절에 해당하는 9문항을 게임 조절에 대한 동기를 측정하는 문항으로 수정하여 사용하였다. 각 문항은 7점 리커트 척도로 측정되며 총점 범위는 각 하위 요인별로 3점-21점이다. 본 연구에서의 내적 합치도는 게임 조절 내재적 동기 .74, 통합 동기 .82, 동일시 동기 .85 로 나타났다.

마음챙김 경험

개인의 마음챙김 특성을 파악하기 위해 Brown과 Ryan(2003)이 개발한 '마음챙김 주의 알아차림 척도(Mindful Attention Awareness Scale; 이하 MASS)'를 한국의 아동과 청소년을 포함한 성인을 대상으로 권선중과 김교현(2007)이 타당화한 K-MASS를 사용하였다. 이 척도는 마음챙김의 주성분으로 '주의와 알아차림'을 개념화하고 마음챙김의 주의와 알아차림 특성을 단일 척도로 측정한다. 본 연구에서는 업무 등 직업적 장면에서의 마음챙김 정도를 질문하는 등 청소년의 실정과 관련이 낮은 문항을 제외하고 요인부하량이 .600-.743으로 높은 5개의 문항을 선별하여 사용하였다. 6점 리커트 척도로 측정되며 점수는 역채점하여 합산하였다. 점수의 범위는 5점-30점으로 점수가 높을수록 마음챙김 경험이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .85이었다.

문제적 게임 이용 수준

문제적 게임 이용 수준을 측정하기 위해 지난 1년간의 게임 행동에 대한 자기보고식 질문지인 한국형 아동/청소년 게임 중독 척도(Maladaptive Game Use Scale: 이하 MGUS; 김교현, 최훈석, 권선중, 용정순, 2009)를 활용하여 문제적 게임 이용 수준을 평가했다. 이 척도는 내성, 금단, 과도한 시간소비, 조절손상, 강박적 이용, 일상생활무시, 부작용에도 계속 이용의 7가지 하위 요인으로 구성되어 있으며 각 요인은 3문항으로 측정된다. 본 연구에서는 7가지의 하위 요인 당 2문항으로 구성된 단축형(14문항)을 사용하였으며 4점 리커트 척도로 측정된다. 총점 범위는 14점-56점이며 점수가 높을수록 문제적으로 게임을 이용하고 있음을 나타낸다. 본 연구에서 내적 합치도는

.93로 나타났다.

절차

대전을 포함한 충청 지역과 강원 지역의 3개의 초등학교와 2개의 중학교 학생들을 대상으로 2012년 3월에서 4월까지 2개월 동안 자료를 수집하였다. 연구자 및 연구보조원이 각 학교를 방문하여 특별활동 및 재량수업 시간에 설문지의 목적과 작성 방법에 대해 설명하고 설문지를 실시하였다. 학교 사정으로 연구자가 방문이 어려운 경우에는 설문지의 내용에 대해 사전에 충분히 숙지한 담당 교사가 설문지를 실시하였다. 설문지를 작성하는데 초등학생은 20분, 중학생은 15-20분 정도 소요되었다.

분석방법

게임 조절 동기의 매개모형 검증

구조모형을 검증하기 위해 Amos 8.0v을 이용한 최대우도방식의 구조방정식 모형 분석 (Structure Equation Modeling analysis; 이하 SEM)을 실시했다. 매개모형 분석을 위해 기본 모형으로 문제적 게임 이용에 대한 자율성의 직접효과를 가정한 부분매개모형을 설정하고, 경쟁모형으로 동기를 매개한 간접효과만을 가정하는 완전매개모형을 구성하여 비교분석했다. 모형의 적합도는 홍세희(2000)가 추천한 CFI와 TLI, RMSEA를 활용하여 평가했고, 경쟁모형 간의 상대적 우월성을 평가하기 위해 핵심경로의 유의성과 χ^2 차이 값을 활용했다.

매개효과 검증을 위해 Bootstrap법으로 추정(500회 추정)한 '95% 신뢰구간(Bias-corrected Confidence Intervals; 이하 CI) 지수'를 활용했다.

추정된 CI가 '0(매개효과 없음)'을 포함하지 않으면 유의한 것으로 해석한다. 참고로 Amos 프로그램에서 Bootstrap을 활용할 경우 자료에 결측치가 있으면 분석 자체가 불가능하므로, 결측치는 제거(listwise 방식)하고 분석을 실시했다(문제적 게임 이용 분석집단 사례수 660명/ 게임 이용 시간 분석집단 사례수 347명).

SEM에 사용된 측정변인은 다음과 같이 구성했다. 먼저 자율성을 측정하는 기본욕구 측정치 6문항을 요인분석한 결과, 정적 방향으로 질문한 1, 2, 3, 6번과 부적 방향으로 질문한 4,5번으로 구분되는 2요인구조가 나타나, 정적문항 4개를 2개씩 묶고(문항1+2=욕구1, 문항3+6=욕구2), 나머지 부적문항 4번과 5번을 묶어(욕구3) 문항묶음(item parceling)을 만들었다. 다음으로 자율적 동기의 측정변인으로 하위요인에 해당하는 내재적, 통합, 동일시 동기 각각의 문항 평균을 사용했다. 마지막으로 문제적 게임 이용의 측정변인으로는 MGUS의 하위요인 7개 각각의 문항평균을 사용했다.

마음챙김의 조절모형 검증

자율성과 자율적 동기의 관계를 마음챙김이 조절하는지를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석을 실시하기 전 예측변인과 조절변인 및 상호작용항 간 다중공선성 (multicollinearity) 가능성을 감소시키기 위해 예측변인과 조절변인, 상호작용항을 평균중심화 (mean-centering)한 값으로 변환하였다. 준거변인으로 게임 조절 동기를 설정하고 예언변인들로 1단계에는 자율성과 마음챙김을 투입하고 2단계에서는 자율성과 마음챙김의 상호작용항을 투입하여 게임 조절 동기에 대한 설명량의 변화를 살펴보았다. 그리고 상호작용효과가 유의하게 나타난 경우, 자율성과 마음챙

김의 평균값을 기준으로 각각 상·하 집단으로 나누고 집단 간 게임 조절 동기의 평균값을 비교하여 그래프를 통해 살펴보았다. 또한 modeprobe(Hayes & Matthes, 2009) 매크로를 이용하여 단순회귀선의 유의성을 검증하였다. 통계적 검증은 SPSS 18v를 사용하였다.

결 과

변인 간의 상관, 평균 및 표준편차

측정변인 간의 관계를 살펴보고자 상관분석을 실시한 결과 표 1-1과 같이 자율성은 마음챙김과 정적 상관관계를 나타냈으며($r=.339, p<.001$) 게임 조절에 대한 자율적 동기($r=.201, p<.001$)와도 정적 상관관계를 나타냈다. 마음챙김은 자율적인 게임 조절 동기와 유의한 정

적 상관을 나타냈으며($r=.091, p<.05$) 문제적 게임 이용($r=-.364, p<.001$)과는 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 또한 문제적 게임 이용은 자율적 동기와 유의한 부적 상관관계를 나타냈다($r=-.106, p<.01$).

문제적 게임 이용 분석 결과

자율적 동기를 매개변인으로 활용하여 문제적 게임 이용 수준을 예측하는 모형을 분석한 결과 완전매개 모형과 부분매개 모형의 모든 회귀계수가 유의했고 두 모형 모두 수용할만한 적합도를 보였으나(표 1) 부분매개모형이 간명성 대비 설명력 면에서 더 우수한 것으로 나타났다($\chi^2_{diff}=45.178, df_{diff}=1, p<.01$). 잠재변인 간의 관계를 살펴본 결과(표 1-2, 1-3), 모든 경로가 유의했으며 자율성이 자율동기에 미치는 직접 효과는 .114, 자율동기가 문제적 게임 이

표 1-1. 자율적 동기의 부분매개모형과 완전매개모형의 적합도 지수 결과

모형	$\chi^2(N=660)$	df	p	TLI	CFI	RMSEA(CI)
자율적 동기	271.885	62	.000	.943	.954	.072(.063 ~ .080)
완전매개	317.063	63	.000	.932	.945	.078(.070 ~ .087)

표 1-2. 변인 간의 상관, 평균 및 표준편차 (N=679)

요인	1	2	3	4
1. 자율성	1			
2. 마음챙김	.339***	1		
3. 자율적 동기	.201***	.091*	1	
4. 문제적게임이용	-.241***	-.364***	-.106**	1
평균	4.69	5.12	3.80	3.81
표준편차	.75	.88	1.55	5.93

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

표 1-3. 문제적 게임 이용에 대한 자율적 동기의 매개효과 분석 결과(N=660)

	B	S.E	β	C.R
자율성 → 자율적 동기(전체)	.172	.071	.114	2.422*
자율적 동기 → 문제적게임이용	-.059	.029	-.084	-2.062*
자율성 → 문제적게임이용	-.335	.056	-.316	-6.033***
자율성 → 욕구 1	1.000		.794	
자율성 → 욕구 2	.837	.102	.720	8.200***
자율성 → 욕구 3	.379	.072	.251	5.232***
자율적 동기 → 내재적	1.000		.778	
자율적 동기 → 통합	1.417	.053	.973	26.643***
자율적 동기 → 동일시	1.318	.052	.873	25.419***
문제적게임이용 → 내성	1.000		.824	
문제적게임이용 → 금단	.976	.043	.775	22.621***
문제적게임이용 → 과도 시간소비	1.099	.051	.744	21.369***
문제적게임이용 → 조절손상	1.106	.047	.796	23.496***
문제적게임이용 → 강박 사용	.949	.041	.795	23.421***
문제적게임이용 → 일상 무시	.575	.033	.637	17.500***
문제적게임이용 → 부작용 계속사용	1.001	.041	.821	24.550***

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

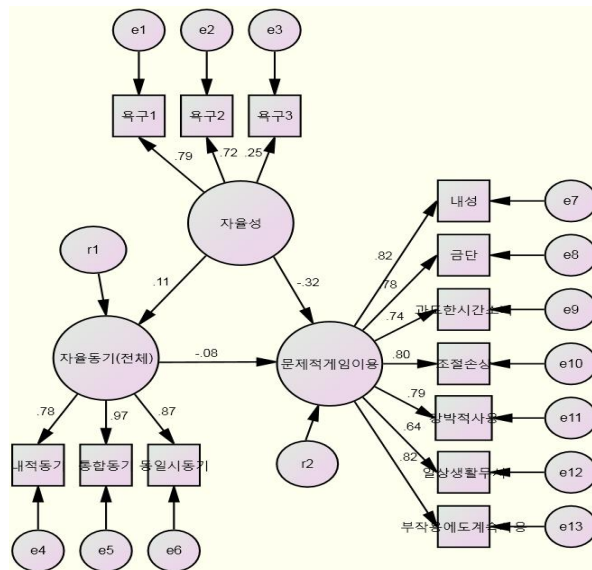


그림 1-1. 문제적 게임 이용을 예측하는 자율적 동기의 부분매개모형

용에 미치는 직접효과는 -.084로 나타났으며 자율성이 문제적 게임 이용에 미치는 간접효과는 -.010($B=-.010$, 95% CI: -.031~-.001, $p<.05$), 총효과는 -.325로 나타났다(그림 1-1). 즉, 자율동기의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 따라서 자율성 경험이 높을수록 게임 조절에 대한 자율적 동기가 증가하고 이를 매개로 문제적 게임 이용 수준이 감소하는 것으로 나타나 가설 1이 지지되었다.

자율성 경험이 자율적 동기에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과

마음챙김 경험이 자율성 경험을 조절하여 자율적인 게임 조절 동기를 더욱 높여 주는지를 알아보기 위해 위계적 회귀 분석을 사용하여 검증하였다(표 1-4). 검증 결과, 자율적 동기에 대한 자율성과 마음챙김의 상호작용항의 설명량 증가분이 유의한 것으로 나타났다 ($\Delta R^2=.012$, $\Delta F(1, 655)=8.395$, $p=.004$). 즉, 마음챙김 경험은 자율성 경험이 자율적 동기에 미치는 효과를 조절하는 것으로 나타났다.

유의한 상호작용효과와 구체적인 방향을 살펴보기 위해, 조절변인인 마음챙김 경험이 높은 수준($M+1SD$)과 낮은 수준($M-1SD$)으로 나누

어 자율성 경험과 자율적 동기의 관계를 회귀선으로 나타냈다.

그림 1-2를 보면 마음챙김 경험이 낮은 집단에 비해 높은 집단에서 자율성 경험이 자율적 동기에 미치는 효과가 더 큰 것으로 나타났다. 마음챙김 경험이 높은 청소년의 경우 자율성 경험이 높고 낮은 수준에 따라 자율적 동기가 더 가파르게 증가하였다. 단순회귀선 (simple slope) 유의성 검증 결과 $Z_4(-1SD)$ 인 경우를 제외하고($B=.122$, $p=.147$), $Z_M(0)(B=.291$, $p=.000$)과 $Z_4(+1SD)(B=.460$, $p=.000$)

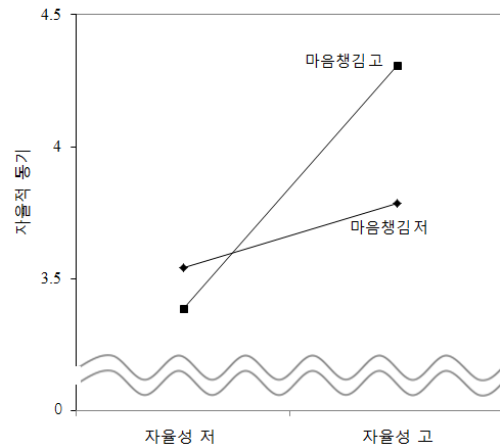


그림 1-2. 자율적 동기에 대한 자율성과 마음챙김의 상호작용효과

표 1-4. 자율성 경험과 자율적 동기의 관계에서 마음챙김의 조절효과 분석 결과($N=658$)

단계	예측변인	B	β	t	R^2	ΔR^2
1단계	자율성	.287	.186	4.575***	.039	
	마음챙김	.044	.028	.699		
2단계	자율성	.292	.189	4.668***	.047	.012**
	마음챙김	.092	.059	1.418		
	자율성* 마음챙김	.169	.115	2.897**		

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

일 때 회귀계수가 모두 유의하였다.

즉, 마음챙김 경험이 낮은 집단에 비해 높은 집단에서 자율성 경험이 자율적 게임 조절 동기에 미치는 효과가 더 큰 것으로 나타났다. 따라서 가설 2가 지지되었다.

논 의

연구 1은 일반 청소년을 대상으로 조사연구를 실시하여 전반부에서는 자율성 경험이 게임 조절 동기를 매개로 문제적 게임 이용에 미치는 영향을 알아보았다. 후반부에서는 마음챙김이 자율성 경험을 조절하여 자율적 게임 조절 동기를 더욱 증진시키는지 알아보았다.

전반부의 결과부터 살펴보면 다음과 같다. 먼저 게임 조절에 대한 자율적 동기를 매개변인으로 하여 문제적 게임 이용을 예측하는 경로에서는, 측정모형의 모든 회귀계수가 유의하고 완전매개 및 부분매개모형 모두 수용할 만한 적합도를 보였으나 부분매개모형이 간명성 대비 설명력 면에서 더 우수한 것으로 나타났다. 잠재변인 간의 관계에서는 자율성, 자율적 동기 및 문제적 게임 이용의 모든 경로가 유의했으며 매개효과에 해당하는 간접효과 역시 유의했다.

자율성 경험은 게임 조절에 대한 자율적 동기를 증진시켜서 문제적 게임 이용 및 게임 이용 시간을 감소시키는데 의미 있는 영향을 미치는 변인임을 확인하였다. 이는 자기결정성과 관련된 기본 심리 욕구가 충족되면 자기조절능력이 증진된다는 선행연구(Deci et al., 1989; Radel et al., 2011; Reeve & Deci, 1996)와 문제적 게임 및 인터넷 이용을 감소시킨다는

선행연구 결과들과 일치한다(김은영, 2012; 김주환, 이윤미, 김민규, 김은주, 2006; 서준호, 2012; 정민선, 김현미, 권현용, 2012). 현재 자율성이 미치는 영향들에 대한 연구들은 교육 및 건강 분야에서 다수 보고되고 있지만 중독 분야에서는 아직 제한적이다. 본 연구 결과는 횡단시점의 조사연구라는 한계점이 있으나, 청소년의 자율성 경험이 문제적 게임 이용을 예방 또는 개선할 가능성을 시사하는 근거라는 의의가 있다.

본 연구가 자율적인 게임 조절 동기가 문제적 게임 이용 증상을 유의하게 감소시킨다는 것을 보여주었다면, 이 결과를 역으로 설명해보면 다음과 같다. 청소년들은 게임 조절의 요구가 강압적이고 통제적인 방식으로 외부에서 주어지면 자율적이지 못한 동기 상태가 되기 쉽고 이는 결국 게임 조절의 실패로 이어질 수 있다. 게임 조절에 대한 지나친 통제 및 압력, 불필요한 간섭은 오히려 자율성을 저하시켜 게임 조절을 방해할 수 있음이 시사된다. 따라서 현실적인 여건상 자율성과 자율적인 조절 동기를 갖기 쉽지 않은 청소년에게 그것을 높이기 돕는 본질적인 방안을 탐구하는 것이 부모와 교사, 전문가의 우선적인 과제일 것이다.

연구 1의 후반부는 자율성 경험과 자율적 동기의 관계를 마음챙김이 조절하는지 위계적 회귀분석을 통해 검증하였다. 그 결과 마음챙김 경험이 낮은 집단에 비해 높은 집단에서 자율성 경험이 자율적 게임 조절 동기에 미치는 효과가 더 큰 것으로 나타났다(가설 2 지지).

마음챙김은 현재의 경험에 온전히 주의를 기울여 또렷이 알아차리는 것이며 이를 위해서는 주의를 자기조절하려는 동기나 의도 그

리고 이 모든 과정을 감찰하고 통제하는 상위 인지적 기술이 필요하다(김교현, 2008). 일상생활에서 마음챙김 경험이 높은 청소년은 자신의 욕구나 의도에 주의를 더 잘 기울일 수 있으며 이에 대한 알아차림은 행동의 표현을 촉진하고 개인의 욕구에 맞는 행동을 할 수 있도록 돕는다(Levesque & Brown, 2007). 또한 자신의 행동을 의식화하여 알아차리는 것이 자율적인 행동에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Levesque, Copeland, & Sutcliff, 2008).

마음챙김 경험이 높은 청소년은 주어진 상황이나 자신의 마음가짐이 자율적인지의 여부를 온전히 알아차릴 수 있으며 게임 조절의 필요성을 보다 잘 인식하고 자신의 가치와 인생의 목표를 위해 게임을 조절하겠다는 동기, 더 나아가 게임을 조절하고자 노력하는 그 자체에 대한 만족감과 동기가 클 것이다. 즉, 자율성 경험은 청소년이 자율적인 게임 조절 동기를 갖게 하는 밑거름이 될 수 있으며 마음챙김은 자율성이 잘 발현될 수 있도록 촉진하는 기능을 하는 것으로 볼 수 있다.

연구 2. 자율성과 마음챙김 경험이 게임 조절에 대한 자율적 동기와 관련 변인에 미치는 효과

연구 2에서는 연구 1에서 확인된 자율성과 마음챙김 경험이 게임 조절에 대한 자율적 동기와 행동에 미치는 영향을 실험연구를 통해 알아보려 했다. 따라서 자율성과 마음챙김 경험 수준을 조작하여 집단 간에 게임 조절 동기에서 차이를 보이는지 알아보았다.

연구 2의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자율성과 마음챙김 경험이 상호작용하여 게임 조절에 대한 자율적 동기를 증진시킬 것이다.

방 법

연구 참여자

대전, 충남의 초등학교, 지역아동센터의 5, 6학년 중학교 1, 2, 3학년 학생 중 문제적 게임 이용 척도(MGUS)를 실시한 결과 과도한 시간 소비, 조절손상, 강박적 이용, 일상생활 무시, 부작용에도 계속 이용, 내성, 금단의 7개의 하위요인 중 3개 이상의 하위요인에 해당하여 문제적 게임 사용자군으로 진단되는 학생 44명을 실험 참여 대상으로 선정하였다. 참여자들의 평균 연령은 13.34세($SD=1.11$)로 중학생 35명, 초등학교생 11명이었으며 남학생 39명, 여학생 7명으로 구성되었다. 참여자들은 본 실험을 “게임 문제 개선을 위한 개입 프로그램에 대한 사전 교육 활동”으로 안내받고 참여하였으며 모든 참여자들과 그들의 보호자에게 게임 문제 개선을 위한 집단 프로그램(임숙희, 최훈석, 권선중, 김세진 및 김교현, 2012) 참여에 대한 동의를 받았다. 전학과 중도 탈락한 2명의 참여자를 제외한 모든 실험 참여자들은 실험 후 8회기의 게임 문제 개선을 위한 개입 프로그램에 참여하였다.

절차

참여자들을 네 조건(자율성 고, 마음챙김 고 vs. 자율성 고, 마음챙김 저 vs. 자율성 저, 마음챙김 고 vs. 자율성 저, 마음챙김 저)에 배정

하여 실험을 진행하였다. 각 학교와 지역아동 센터에서 문체적 게임 이용자로 선정된 학생들은 각 기관별로 4-5명 내외이기 때문에 동등한 실험집단을 구성하기 위해 짝짓기(matching) 방법을 통해 각 조건에 배정하였다. 기존에 조사된 인구통계학적 정보(성별, 연령, 가정환경 등)와 문체적 게임 이용 점수를 통해 비슷한 특성을 가진 참여자들을 짝지어 무선 배정했다. 각 기관마다 모든 학생들은 각 조건에 짝짓기 배정되며 평균적으로 한 실험 집단의 학생들은 2~3명으로 구성되었고 여학생들이 1~2명씩 골고루 배정될 수 있도록 하였다. 네 조건 간 문체적 게임 이용 점수의 차이는 유의하지 않았으며($F(3, 42)=.580, p=.631$) 연령의 차이도 유의하지 않아 집단의 동질성이 검증되었다($F(3, 42)=2.72, p=.056$). 실험은 대학교 내 실험실에서 진행되었으나 일부 지역의 경우 실험 장소로 이동하는데 제한점이 있어 각 기관의 교실에서 진행되었다. 이 때, 실험의 방해요소를 가능한 배제하기 위해 소음이 제한되어 있고 독립적인 공간으로 구분되어 있는 장소에서 진행하였다. 모든 실험은 방과 후 시간에 실시되었으며 실험은 연구자와 실험 절차에 대해 충분히 교육받은 석사과정 대학원생 3인이 진행하였다. 실험참여자들은 8회기의 게임 자기조절을 위한 개입 프로그램에 참여하기 전 전체 프로그램을 소개하는 회기로 안내받고 본 실험에 참여하였다. 참여자들이 실험실로 들어오면 “여러분들은 게임 문제 개선을 위한 개입 프로그램에 참여 하기 전, 앞으로 프로그램이 어떻게 진행될지에 대해 알아보고 여러분이 게임을 조절하고 싶은 마음에 대해 평가하는 시간을 가질 것입니다. 또한 게임 조절을 하는데 도움이 되는 몇 가지 방법들을 배울 것입니다” 라

고 말하며 실험에 대해 안내하였다(5분). 실험 설명 후, 게임 조절 동기를 평가하는 사전 설문지를 배부하고 설문지를 작성하도록 하였다(10분). 설문지 작성이 끝난 후, 게임 문제 개선 프로그램의 전반적 내용을 소개하면서 자율성 조작 처치를 하였으며(10분) 자율성 처치를 마친 후, 게임 조절을 위해 도움이 되는 명상을 진행한다고 소개하며 높은 마음챙김 경험 집단에는 마음챙김에 대한 이해를 높이기 위한 간단한 교육을 진행하였으며 동일한 시간 동안 낮은 수준의 마음챙김 경험 집단에서는 침묵하는 시간을 가졌다. 그 다음 모든 조건에서 현재 상태에 대한 생각, 기분, 신체 감각을 구분하는 활동지를 작성하였으며 조건 간 서로 다른 수준의 마음챙김 명상을 실시하였다(15분). 실험이 끝난 후, 모든 참여자들은 주1회로 진행되는 8회기의 게임 문제 개선을 위한 8회기의 개입 프로그램에 참여하였다.

독립변인 조작

자율성 경험 조작. 참여자들이 실험실에 모이면 게임 조절 동기, 게임 조절 흥미 및 가치 지각에 관한 사전 설문지를 작성하게 한 후 자율성 경험 조작 처치를 하였다. 자율성은 Deci와 Ryan(1994)이 제시한 자율성 지지의 세 가지 방법-선택권 부여 및 통제, 참여에 대한 합리적 이유 제공, 갈등 및 감정에 대한 인정-으로 조작하였다. 첫째, 선택권 부여 여부에 있어 서로 다른 언어적 지시를 사용하였다. 높은 자율성 지지 조건에서는 선택권을 존중하고 지지하는 언어적 표현을 하였다(예, “00군(양)은 스스로 게임을 조절하는 것을 선택할 수 있습니다.” 등). 반면 낮은 자율성 지지 조건에서는 선택권을 존중하기보다는 “~해야만 한다.” “~하는 것이 반드시 필요하

다.”와 같이 선택에 대한 외적인 압력을 주는 통제적이고 지시적인 언어적 표현을 하였다(예, “이 프로그램은 00군(양)이 게임을 잘 조절할 수 있도록 도와주는 프로그램이기 때문에 반드시 참여해야만 하고 한 번이라도 빠지면 안됩니다.”). 관심과 격려 등이 가외변인으로 혼입되는 것을 막기 위해 실험 진행자는 지시문에 기재된 진술만을 사용했으며 전체 지시문에서 10회의 진술에서만 통제-선택 존중, 지시-지지하는 표현으로 바꾸었다. 둘째, 요구되는 과제(게임 문제 개선을 위한 게임 프로그램 참여) 선택에 대한 합리적인 이유의 제공 여부를 달리 하였다. 높은 자율성 지지 조건에서는 게임 조절 프로그램 참여에 대한 선택권을 주고 게임 조절을 선택할 때와 그렇지 않았을 때의 장·단점, 선택 여부에 따른 예측할 수 있는 결과 등의 정보를 제공해주었다(예, “게임 조절에 대한 장, 단점을 검토하는 것은 00군(양)이 올바른 선택을 하는데 도움을 줄 수 있습니다.”). 낮은 자율성 지지 조건에서는 프로그램 참여에 대해서만 강조하며 프로그램의 내용이나 선택 여부에 따른 장, 단점 및 예측되는 결과에 대한 정보를 제공해 주지 않았다. 셋째, 참여자의 감정 및 갈등 인정 여부를 달리 하였다. 높은 자율성 지지 조건에서는 현재 게임 조절을 선택해야 하는 상황에서 참여자들이 느낄 수 있는 감정 및 갈등을 인정하였다(예, “게임을 조절하는 것은 귀찮기도 하고 힘들 수도 있습니다. 선생님도 이러한 점들을 충분히 이해합니다.”). 낮은 자율성 지지 조건에서는 참여자의 감정 및 갈등을 인정하는 표현을 제공하지 않았다.

마음챙김 경험 조작. 자율성 경험 처치 후 마음챙김 경험 조작 처치를 하였다. 김교

현(2008)은 마음챙김은 특질(trait)과 상태(state)로 구분될 수 있다고 보고 마음챙김을 빈번하고 지속적으로 할 수 있는 안정된 개인차에 해당하는 차원으로 볼 수도 있으며 특정한 상황에서 유발된 마음챙김의 상태의 원인이나 효과를 독립적으로 볼 수도 있다고 하였다. 본 실험에서는 마음챙김을 특정한 상황에서 특정하게 드러나는 “상태”로 정의하고 이를 조작하고자 하였다. 따라서 마음챙김 상태를 유도하고 그 성질이나 단기적인 결과를 알아보는 실험적 접근(예. 원두리, 2007; Arch & Craske, 2006)을 사용하였다. 마음챙김의 상태를 유도하기 위해 마음챙김의 주요 성분인 현재의 경험에 대한 비판단적이고 수용적인 주의와 알아차림을 마음챙김 명상을 통해 조작하였다. 높은 마음챙김 경험 조건에서는 게임 조절을 해야 하는 지금 이 순간의 생각, 감정, 신체 반응에 대해 판단이나 평가 없이, 개방적인 호기심으로 바라볼 수 있는 명상을 진행하였다. 또한 현재 경험하는 것들에 대해 수용적인 태도를 취할 수 있도록 하였다. 낮은 마음챙김 경험 조건에서는 역시 게임 조절을 해야 하는 현재의 생각, 감정, 신체 반응에 대해 높은 마음챙김 경험 집단과 같이 주의를 기울이도록 하였다. 그러나 이때의 주의를 비판단적이고 수용적인 주의가 아니라 현재의 상태를 평가하고 바꾸도록 유도하는 판단적이고 비수용적인 주의를 기울이게 하였다.

마음챙김에 대한 이해를 높이고 명상을 원활히 하기 위해 마음챙김 명상을 실시하기 전 높은 마음챙김 경험 조건에서는 마음챙김의 개념에 대한 이해를 도울 수 있는 교육을 실시하였는데, 새로운 시각으로 익숙한 사물을 바라보기, 한 걸음 떨어져 전체를 바라보기 등의 예를 들어 마음챙김의 개념을 보다 쉽게

이해할 수 있도록 도왔다. 낮은 마음챙김 경험 조건에서는 동일한 시간 동안 침묵하고 가만히 앉아 있도록 하였다. 마음챙김 교육 및 침묵하기는 3-5분간 진행되었으며 교육 후에는 모든 조건의 참여자들에게 활동지를 나눠 주고 현재 상태에 대한 생각, 기분, 신체감각을 구분하여 작성하도록 하였다.

도구

게임 조절에 대한 자율적 동기

게임 조절 동기를 측정하기 위해 연구 1에서 이용된 게임 조절 동기 척도를 이용하였다. 참여자들은 실험 전, 후 게임 조절 동기를 평가하는 설문지를 작성하였다.

독립변인 조작점검

자율성 경험 조작점검. 자율성 경험에 대한 조작 점검을 위해 치료자의 자율성지지에 대한 환자의 지각 정도를 평가하기 위해 개발된 Williams과 Deci(2001)의 Health Care Climate Questionnaire(HCCQ)를 본 연구에 맞게 번안 및 수정하여 사용하였다. 총 15개의 문항 중 본 연구에서 사용된 자율성 지지의 3요소가 가장 잘 반영된 3문항을 선별하여 7점 리커트 척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 자율성 지지에 대한 지각이 높음을 나타낸다.

마음챙김 경험 조작점검. 마음챙김 경험에 대한 조작 점검을 위해 원두리(2007)의 연구에서 마음챙김 조작점검을 위해 사용했던 4 문항을 수정하여 사용하였다. 게임 조절을 결심하는데 있어 떠오르는 생각, 감정, 신체감각을 판단하고 평가하려 했는지, 이에 대처하고 바꾸려고 했는지 등에 대해 3문항 7점 척도로

측정하였으며 점수가 높을수록 마음챙김이 높음을 나타낸다.

분석방법

독립변인 조작효과 확인

자율성과 마음챙김 경험 조작을 확인하기 위해 실험 후 측정 도구를 통해 이를 측정하였다. 각 척도의 평균값을 사용하여 2(자율성 고, 저)X 2(마음챙김 고, 저)의 변량분석으로 분석하였으며 자료 분석에는 SPSS 18.0v를 사용하였다.

게임 조절 동기 분석

자율성과 마음챙김 경험에 따른 자율적인 게임 조절 동기가 자율성과 마음챙김 처치 후 어떻게 변화되는지를 살펴보기 위해 각 척도의 사후-사전 변화 값을 산출하여 변량분석을 실시하였다(Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006, Sheeber, Sorensen, & Howe, 1996). 모든 통계분석은 SPSS 18.0v를 사용하였다.

결 과

독립변인 조작효과 점검

자율성 경험 조작효과

자율성 경험 조작 효과를 확인하기 위하여 자율성 경험 조작 점검 척도의 평균값으로 2(자율성 고, 저)X 2(마음챙김 고, 저) 변량분석을 실시하였다. 분석결과, 상호작용효과는 유의하지 않았으며($F(1, 42)=1.879, p=.178$) 자율성의 주효과만 유의하게 나타났는데, 높은 자율성 지지 집단($M=4.09, SD=1.14$)이 낮은 자

율성 지지 집단($M=2.83$, $SD=1.68$)보다 자율성 조작 점검 평가 점수가 유의하게 더 높았다, $F(1, 42)=8.935$, $p=.005$. 즉, 자율성 경험의 조작효과가 적절한 것으로 판단되었다.

마음챙김 경험 조작효과

마음챙김 경험 조작 효과를 확인하기 위하여 마음챙김 경험 조작 점검 척도의 평균값을 이용하여 2(자율성 고, 저)X2(마음챙김 고, 저) 변량분석을 실시하였다. 분석결과, 상호작용 효과는 유의하지 않았으며($F(1, 42)=1.127$, $p=.295$) 마음챙김의 주효과만 유의하게 나타났는데, 높은 마음챙김 경험 집단($M=4.05$, $SD=1.04$)이 낮은 마음챙김 경험 집단($M=3.21$, $SD=.83$)보다 마음챙김 경험 조작 점검 척도 점수가 유의하게 더 높았다, $F(1, 42)=9.245$, $p=.004$. 즉, 마음챙김 경험의 조작효과가 적절한 것으로 판단되었다.

자율성과 마음챙김 경험이 게임 조절에 대한 자율적 동기에 미치는 영향

자율성과 마음챙김 경험이 자율적으로 게임을 조절하고자 하는 동기에 미치는 영향을 알아보기 위해 자율성과 마음챙김 경험을 각각 높고 낮은 수준으로 처치하여 2(자율성 고, 저)X 2(마음챙김 고, 저) 변량분석을 실시하였다. 각 집단의 평균과 표준편차는 표 2-1과 같다. 분석결과, 자율성과 마음챙김의 상호작용 효과가 유의하게 나타났다. $F(1, 42)=4.793$, $p=.034$, $\eta^2=.102$. 상호작용효과의 세부양상을 알아보기 위해 단순 주효과 분석을 실시하여 표 2-2에 제시하였으며 그 양상을 그림 2-1로 나타내었다. 마음챙김 경험이 낮은 집단에서는 자율성 경험이 높고 낮음에 따른 자율적 동기의 차이가 유의하지 않았던 반면($F(1, 21)=.754$, $p=.395$), 마음챙김 경험이 높은 집단

표 2-1. 자율성과 마음챙김 경험에 따른 자율적 동기의 평균과 표준편차

		자율성			
		고		저	
		<i>M(SD)</i>	<i>n</i>	<i>M(SD)</i>	<i>n</i>
마음챙김	고	1.37(1.62)	12	-.42(0.79)	11
	저	.39(0.74)	12	.06(1.10)	11

표 2-2. 자율적 동기에 대한 단순 주효과 분석 결과

<i>Source</i>	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
마음챙김 at 자율성 저	1.293	1	1.293	1.402
마음챙김 at 자율성 고	5.671	1	5.671	3.572
자율성 at 마음챙김 저	.654	1	.654	.754
자율성 at 마음챙김 고	18.484	1	18.484	11.038***

*** $p<.001$

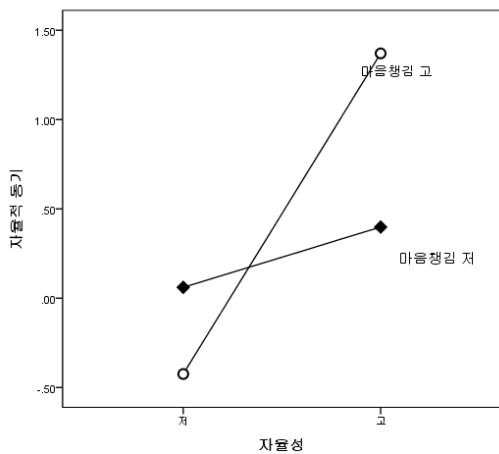


그림 2-1. 자율성과 마음챙김 경험이 자율적 동기에 미치는 영향

에서는 자율성 경험이 높은 집단의 자율적 동기가 낮은 집단에 비해 높은 것으로 나타났다. $F(1, 21)=11.038, p=.003$. 즉, 마음챙김이 높은 조건에서 자율성 경험이 높을수록 게임에 대한 자율적 동기가 높은 것으로 나타났다. 이는 가설 1을 지지하는 결과이다.

논 의

연구 2에서는 자율성과 마음챙김 경험이 자율적인 게임 조절 동기에 미치는 영향을 게임 중독 개선을 위한 집단 프로그램에 참여하는 문제적 게임 이용 청소년을 대상으로 실험을 통해 검증하였다. 자율성과 마음챙김 경험을 각각 높고 낮은 수준으로 처치하였는데 자율성 경험 처치를 위해 Deci와 Ryan(1994)이 제안한 자율성 지지의 세 가지 방법, 즉 선택권 부여 및 통제, 참여에 대한 합리적 이유 제공, 갈등 및 감정에 대한 인정을 게임 조절 상황에 적용하여 조작하였다. 마음챙김 경험은 마

음챙김의 주요 성분인 “현재 경험에 대한 비판단적이고 수용적인 주의와 알아차림”의 수준을 조작하였다.

자율성과 마음챙김 경험이 자율적인 게임 조절 동기에 미치는 영향을 분석한 결과, 자율적 동기에 대한 자율성과 마음챙김의 상호작용효과가 유의했다. 높은 마음챙김 경험 조건에서 자율성 경험이 높을수록 게임 조절에 대한 자율적인 동기를 갖는 것으로 나타났으며 이로써 가설 1이 지지되었다. 즉, 자율적 동기에 영향을 미치는 주요한 변인으로 마음챙김과 자율성이 지지되었으며, 특히 높은 마음챙김 조건에서 자율성 경험이 높을수록 게임 조절에 대한 자율적 동기가 증진되는 것으로 나타났다. 이는 자율성이 충족되면 자율적 동기가 증진된다는 선행연구(Pelletier et al., 2004; Senecal et al., 2000; Williams et al., 1998; Zeldman et al., 2004)와 마음챙김이 자율적 동기에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(Brown & Ryan, 2003; Deci & Ryan, 2008)의 결과와도 일치한다.

자율성의 경험은 개인이 보다 자발적이고 자기결정적이며 내적인 가치와 흥미에 따른 행동을 할 수 있도록 기여한다. 그렇다면 청소년의 게임 조절 또는 게임 이용 문제 개선을 위해 자율성을 어떻게 충족시킬 수 있겠는가? 연구 2에서는 다음과 같은 3가지 방법으로 자율성을 경험시키고자 하였다; 게임 조절에 대한 선택권의 부여, 게임 조절의 필요성에 대한 합리적인 정보 제공, 게임 조절의 어려움과 갈등에 대한 공감.

특히, 선택권을 제공해 준다는 것은 개인의 자율성을 뒷받침하는 중심 요소라 할 수 있다. 똑같이 어떤 일을 해야 하는 상황이라고 해도 그것을 실행하는 방법에서 조금이라도 자유를

누리면서 자율성을 인정받으면 과제에 대한 집중도 높아지고 흥미도 증진될 수 있다. 다양한 연구에서 흥미 없는 과제를 스스로 선택할 수 있게 한 집단과 그렇지 않은 집단을 비교하였을 때, 공통적으로 선택권을 부여한 집단에서는 행동을 보다 장기적으로 지속하였으며 과제에 대한 흥미 수준과 내적 동기가 높은 것으로 나타났다(Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006; Weinstein & Ryan, 2010). 따라서 선택권은 덜 흥미롭고 덜 도전적인 과제일 수 있는 게임 조절에 대해 보다 흥미와 도전감, 자율적 동기를 유발할 수 있다. 그러나 게임 조절에 대한 선택권 부여는 가정이나 학교 장면에서 부모와 교사가 직면하게 되는 딜레마이다. 게임 조절에 대해 선택권을 줬을 때 많은 청소년들은 계속 게임을 지속하기를 선택할 수도 있다. 그러나 본 실험에서 참여자들에게 선택권을 제공하더라도 참여자들은 게임 조절을 위한 개입 프로그램에 참여하는 것을 거부하지 않았다. 이러한 결과는 선택권을 부여받은 참여자들은 자신이 온전히 인정받고 있음을 느끼며 이로 인해 자발성이 높아지고 자신의 선택을 위한 다양한 정보를 받아들여 합리적인 결정을 했음을 시사한다.

또한 합리적인 의사결정을 위해서 그에 필요한 정보를 제공해 주는 것이 중요하다. 게임 조절에 있어서도 왜 게임을 조절해야 하는지, 게임 조절의 이득은 무엇인지, 게임을 조절하지 않을 때의 이득은 무엇인지 등 이러한 정보가 없다면 선택의 기회는 자율성을 뒷받침하기보다는 부담으로 다가올 가능성이 높다. 따라서 합리적인 선택을 위한 충분한 정보를 제공해 주는 것이 자율성 충족을 위해 필요하다.

요약하면, 게임 조절을 위한 상담 및 치료

에서 자율성은 게임 조절 동기를 증진시킬 수 있는 핵심적인 요인이다. 게임 조절 문제 개선을 위해 기존 치료에서 종종 사용하고 있는 외적 보상이나 통제는 본 연구 결과에 따르면 게임 조절 동기 증진과 게임 문제 개선에 도움이 되지 않는 것으로 밝혀졌다. 따라서 게임 조절 동기 증진과 게임 문제 개선을 위해서는 선택권을 존중하며, 선택을 위한 합리적인 정보를 제공하고 갈등을 인정하는 등 자율성을 지지하고 충족시키기 위한 다양한 방법들을 고안하고 적용해야 할 것이다.

한편 본 연구에서 마음챙김은 자율성과 함께 상호작용하여 자율적인 게임 조절 동기를 증진하는 요인으로 나타났다. Levesque와 Brown (2007)의 연구에서도 마음챙김이 자율적인 동기에 유의한 영향을 미치는 변인으로 보고되고 있다. 이때 마음챙김은 암묵적인 자율성을 인식하게 함으로써 이를 자율적인 행동으로 옮기는 역할을 촉진시키는 것으로 나타났다. 또한 신경생리학적 연구에서는 마음챙김 및 자율성과 관련된 공통적인 뇌 영역으로 전대상피질을 보고하고 있는데, 이는 하나의 경험이 기능적 공통성이 있는 뇌 영역의 매개를 통해 다른 경험에 영향을 미칠 수 있음을 시사하며 본 연구 결과를 바탕으로 해석해 볼 때, 게임 조절 동기에 자율성이 미치는 영향을 마음챙김이 증폭시킨다는 것을 알 수 있다. 다시 말해, 마음챙김은 자율성 경험에 대한 알아차림을 증가시키고 이를 통해 스스로 게임 조절을 선택하고 이를 행동으로 옮기려는 과정을 촉진하는 것으로 볼 수 있다.

종합논의

본 연구는 게임을 조절하고자 하는 동기에 따라 문제적 게임 이용 수준이 감소할 수 있으며 증가할 수도 있다고 보며 이 과정에 영향을 미치는 요인으로써 자율성과 마음챙김을 상정하고 이들의 관계를 이론적, 경험적 방법으로 탐색해 보고자 하였다.

연구 1과 2의 결과를 종합하면, 자율성 경험은 게임 조절에 대한 자율적 동기를 증진시키는 핵심요인이며 문제적 게임 이용 및 게임 이용 시간을 감소시키는데도 유의한 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다. 또한 마음챙김은 자율성과 상호작용하여 자율적인 게임 조절 동기를 더욱 증진시켜주는 조절변인임을 확인할 수 있었다.

본 연구가 시사하는 바는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 자율성이라는 기본 심리 욕구가 문제적 게임 이용에 미치는 영향을 확인함으로써 문제적 게임 이용 청소년에 대한 새로운 관점이 필요함을 피력하였다. 문제적 게임 이용과 관련이 높은 인터넷 중독을 예를 들어 설명하면, 그 동안은 문제적 인터넷 사용과 관련하여 지존욕구, 대박욕구, 소비욕구, 성취 경험, 보상 동기 등을 제시하였다(박승민, 2005). 그러나 자기결정이론에서 보면, 위의 동기들은 자율성이 충족되지 못하는 상황에서 성장 및 심리 안녕에 문제가 생김으로써 나타나는 파생적인 동기이지 근원적인 동기는 아니다. 문제적 게임 이용을 보이는 청소년에 대해 게임의 욕구를 단지 게임으로 유능감을 느끼거나 게임으로 스트레스를 해소하고 게임을 통해 성취감을 맛보기 위해 등과 같은 일차원적인 조망을 넘어서서, 근원적인 욕구인 자율성이 저해된 개인이 내린 자가-처방 중

하나가 게임 이용인 것이라는 이해가 필요하다. 이를 문제적 게임 이용에 대한 예방 프로그램이나 개입 프로그램에 적용하면, 문제적 게임 이용의 증상이나 문제의 개선에 그치지 말고, 청소년이 평상시 자신의 발달과 성장을 도모하는 일에서 유능감을 경험하는 것이 중요함을 강조하고, 자율적으로 개인의 성장과 발달에 도움이 되는 활동을 계획 및 실행하는 훈련을 강화하는 전략이 가능하다. 임숙희 등(2012)은 문제적 게임 이용 청소년을 대상으로 자기결정이론에 기반한 문제적 게임 문제 개선 프로그램을 개발하였는데, 자율성을 포함한 기본심리욕구 충족을 통해 문제적 게임 이용 수준과 실제 게임에 소요한 시간이 유의하게 감소함을 증명하였다.

둘째, 본 연구는 일상생활에서의 일반적인 자율성 뿐 아니라 게임 이용 조절에 대한 자율성의 역할도 피력하였다. 청소년의 문제적 게임 이용에 대한 이해를 일상생활에서의 자율성이 제대로 충족되지 못하여 나타나는 문제로 인식할 필요가 있다. 자기결정이론에서는 자율성의 욕구 충족을 위해서는 사회 환경적인 변인의 영향이 크며 그 중 권위 있는 타인, 즉 교사나 부모의 영향이 자율성을 크게 좌우하는 것으로 보았다(김은주, 2007). 부모나 교사의 통제나 압력은 청소년의 자율성을 저해하는 주요요인이라 할 수 있겠다. 따라서 중요한 환경인 부모와 교사가 청소년의 자율성을 충족시켜 줄 수 있는 환경을 조성해 주는 것이 필요하다. 대표적인 방법은 자율성 지지이다. 자율성 지지는 자기-주도적이고 자율적이고자 하는 능력을 적극적으로 지지해주는 것을 말한다(Ryan, Deci, & Grolnick, 2006). 자율성 지지 방법으로는 선택권 제공하기, 생각과 소망 존중하기, 생각과 감정표현 격려하

기, 새로운 도전과 탐색 격려하기, 공감적 관계 설정하기, 명확한 기대 전달하기 등이 있다(정교영, 신희천, 2011). 게임 조절은 청소년에게는 물론 흥미롭지 않은 과정이지만 청소년의 건강한 발달과 웰빙을 위해 사회적 환경에서 요구하는 규칙이라 할 수 있다. 부모나 교사들은 청소년들로 하여금 싫고 재미없는 활동이지만, 학교생활을 비롯한 사회생활에 잘 적응하기 위해 게임 조절에 필요한 규칙을 받아들이고 그것을 자신의 것으로 만들어서 결국에는 자율적으로 자기조절 할 수 있도록 도울 필요가 있다(Lepper, 1983). 이를 내면화 혹은 내재적 동기화 과정이라 하는데, 이 과정이 잘 기능하게 되면 청소년들은 게임 조절 뿐 만 아니라 안녕감과 심리사회적 적응 능력이 증진된다(Joussemet, Landry, & Koestner, 2008).

또한 청소년의 입장에서는 사실상 게임 이용 외에 별다른 여가활동이 없는 현실이므로 게임 이용에 대한 재고나 개선의 필요성을 느끼거나 조절 동기를 고취하는 것은 어려운 것이라는 공감적인 이해가 필요하다. 청소년에게 게임 조절의 장, 단점에 대해 파악할 수 있도록 그에 대한 정보를 제공해 주는 것이 필요하며 자신의 게임 이용 정도를 객관적이고 명확하게 진단하도록 도와 문제적 게임 이용에 대한 인식과 변화의 필요성을 적극적으로 인식시킬 필요가 있다(김세진, 2012). 따라서 문제적 게임 이용 청소년을 위한 개입 프로그램에는 청소년 뿐 만 아니라 부모와 교사의 참여도 필요하며, 청소년의 자율성을 비롯한 기본심리욕구를 충족시킬 수 있는 환경을 조성하는 방법에 대해 교육하는 것이 도움이 될 것이다. 그리고 자율성에 대한 지지가 치료 및 상담의 초기에 제공될 필요가 있다. 게

임 조절을 위한 치료 및 상담에서 초기단계에 스스로 게임 조절을 선택할 수 있도록 하는 등 청소년의 자율성을 확보하기 위한 전략들을 마련해야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 게임 이용에 대한 자율적 동기를 높일 수 있는 방법으로 마음챙김의 가능성을 제안하였다. 마음챙김은 자율적인 게임 조절 동기에 유의한 영향을 미쳤으며, 특히 자율성이 높은 집단에서 마음챙김 수준이 높을수록 그러하였다. 김정호(2004, 2010)는 마음챙김을 통해 자기와 세계에 대한 새로운 통찰이 생기게 되면 마음과 몸 뿐 만 아니라 일상생활의 행동에 있어서도 자발적인 변화가 나타난다고 주장하였다. 김세진(2012)은 문제적 게임 이용과 관련이 높은 문제적 인터넷 이용에 대해 마음챙김 기반 개입 프로그램을 개발하였는데, 참여자들의 소감을 살펴봤을 때 다음과 같은 과정을 통해 자기조절에 대한 동기와 효능감이 증진된다고 보았다.

또한 마음챙김은 자율성과 상호작용하여 자율적인 게임 조절 동기를 증진시키는 것으로 본 연구 결과에서 나타나고 있다. Radel 등(2011)에 의하면 자율성이 결핍된 상태를 빨리 알아차리는 것은 욕구 충족을 회복하는 데 도움이 된다고 하였는데 마음챙김은 현재 자신의 욕구상태에 대한 알아차림을 촉진시키며 이는 결핍된 욕구를 충족시켜 내적 동기에 의한 자기조절을 할 수 있도록 돕는다. 본 연구에서는 높은 자율성 충족 상태일 때에만 높은 마음챙김이 자율적인 게임 조절 동기를 증진한다는 결과를 보고하였지만, 보다 장기적인 과정을 연구한다면 높은 마음챙김은 낮은 자율성을 알아차리고 이를 충족시킬 수 있도록 조절하는 역할을 할 것이라 예상해 볼 수 있다. 따라서 문제적 게임 이용에 대한 예방 및

게임 프로그램에서 마음챙김을 적용한다면 문제적 게임 이용에 대한 내적 조절동기를 강화하며 자기조절력을 증진할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구의 결과들은 문제적 게임 이용의 예방 및 개선을 위한 치료에 이론적 틀을 제공해 주고 그 과정을 이해하는데 도움이 될 수 있을 것이다. 변화 및 조절을 위한 치료 및 상담 장면에서 동기의 필요성을 강조하는 몇몇 모델들이 있다. 그 중 자기결정이론과 초이론적 변화단계 모델은 동기에 대한 종합적인 관점을 제공해 주는 이론이다. 자기결정이론은 행동 변화를 시작하고 성취할 수 있도록 하는데 기본 심리 욕구를 지지하는 환경의 영향을 강조하며, 초이론적 변화단계 모델은 동기의 단계를 설정하고 그 틀 안에서 행동 변화를 이해하는 데 초점을 둔다. 초이론적 변화단계 모델을 기반으로 한 동기 강화상담은 특히 중독 치료에서 그 효과성이 다수 보고되고 있지만, 치료의 과정이나 그 효과성을 이해하기 위한 분명한 이론적 틀이 부재하다. 자기결정이론은 동기강화상담의 치료구조에 대해 이론적 틀과 변화의 심리 과정에 대한 보다 큰 조망을 제공해 줄 수 있다 (Markland, Ryan, Tobin & Rollnick, 2005).

본 연구는 자기결정이론의 유능성과 관계성을 포함한 기본심리욕구와 동기의 관계를 전체적으로 다루지는 못하였지만 자율성이 게임 조절 동기 및 문제적 게임사용에서 어떻게 작용하는지에 대한 이론적 틀을 제공함으로써 치료의 과정과 효과성을 증명하는데 유용하게 적용될 수 있을 것이다. 또한 본 연구는 마음챙김이 자율성과 상호작용을 통해 자율적인 게임 조절 동기를 증진시킴을 검증하였다. 자율성과 마음챙김이 단독으로 동기에 미치는 영향을 탐색한 연구들은 있었지만(Brown &

Ryan, 2003; Deci & Ryan, 2008), 이를 게임 조절 장면에서 적용하여 자율성과 어떠한 관계를 통해 기능하는지를 밝히는 연구는 전무하다. 따라서 동기를 증진시키기 위해 중요한 요인으로 밝혀진 자율성과 마음챙김의 관계에 대한 이론적 틀을 제공하였다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구의 결과는 게임 조절 동기를 증진시키는 다양한 치료법들에 이론적 틀을 제공해 줄 수 있으며 또한 프로그램의 효과를 높이는 데 기여할 수 있을 것이다.

지금까지 살펴본 연구들의 주요 결과와 의의에 더해 여러 한계점과 제한점이 있다. 첫 번째 제한점은 연구 1과 2에서 사용한 마음챙김의 속성이 다르다는 것이다. 현재 마음챙김의 구성요인 및 구체적인 내현적 심리 과정에 대한 합의가 완전히 이루어지지 못한 상태이지만 대부분의 정의에서 “현재의 경험에 대한 비판단적이고 수용적인 주의와 알아차림”을 공통적으로 포함하고 있다. 따라서 본 연구에서도 마음챙김의 개념을 위와 같이 정의하고 이를 측정하고자 하였지만 연구 1에서 개념화한 마음챙김은 ‘현 상태에 주의를 기울이고 명료하게 알아차리는 개인의 특질’이며, 연구 2에서는 ‘비판단적이고 수용적인 주의와 알아차림의 상태’로 마음챙김의 수준을 조작하였다. 두 연구에서 마음챙김의 공통된 속성을 측정하고 이에 대한 결과를 비교하는 것이 필요했지만 지금까지 개발된 측정도구는 주로 마음챙김의 안정된 개인차를 평가하기 위한 것이 대부분이며 마음챙김의 상위 인지적 기술이나 마음챙김의 단기적 결과를 측정하려는 도구(Five Facet Mindfulness Questionnaire: 원두리, 김교현, 2006)가 있으나 초, 중학생들이 읽고 이해하기에는 난이도가 높다고 판단되었다. 따라서 연구 1에서는 비교적 쉽고, 간명하게

주의와 알아차림을 질문하여 초, 중고생 학생들이 이해하기가 수월하게 개발된 K-MASS를 사용하였다. 연구 1, 2의 결과에서 마음챙김이 자율성과 자율적인 게임 조절 동기의 관계에 미치는 영향은 모두 동일한 방향으로 나타났지만 향후 연구에서는 마음챙김의 속성을 분명히 개념화하고 동일하게 측정하여 연구하는 것이 필요할 것이다.

두 번째 제한점은 성별 및 학년을 구분하여 검증하지 못한 점이다. 성별이나 학년의 차이에 따른 자율성과 게임 조절 동기, 그리고 마음챙김의 관계양상을 살펴보는 것은 좋은 연구 문제가 될 수 있을 것이다. 한국콘텐츠진흥원(2011)의 조사연구에서 게임 중독율과 게임 이용 시간에서 성별, 학년별 차이가 유의하게 보고되고 있는 바, 게임 조절 동기에 있어서도 이러한 차이가 나타날 수 있을 것이라 생각된다. 자율성 경험에 있어서도 성별, 연령별 차이가 어떠한지 살펴보는 것이 각 특성에 따른 개입 방법을 개발하는데 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다. 따라서 향후 연구에서 성별, 학년 별 차이를 검증하고 이 결과를 통해 게임 문제 개선을 위한 개입 방법을 개발하는 것이 필요할 것이다.

세 번째로, 본 연구에서 자율적인 게임 조절 동기를 증진시키는 요인으로 검증된 자율성과 마음챙김을 적용한 문제적 게임 사용 예방 및 개선 프로그램을 개발하고 이의 효과성을 살펴보는 것이 추후 연구에서 필요할 것이다. 이들의 관계는 경험적인 연구를 통해 검증되었지만, 실제 프로그램에 적용했을 때는 어떻게 작동할 것인가에 대해 파악할 필요가 있다. 따라서 향후 연구에서는 본 연구 결과를 바탕으로 문제적 게임 이용의 예방 및 개선을 위한 프로그램을 개발하고 이의 효과성

을 살펴보는 것이 필요할 것이다.

참고문헌

- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도 (K-MAAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 269-287.
- 권선중, 김교현, 이흥표, 이흥석 (2006). 자발적 동의(Informed Consent), 윤리적 문제일 뿐인가?: 연구 참여자의 자율적 동기가 사후 대처에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 25(1), 1-22.
- 게임물등급위원회 (2012). 게임물등급분류연감. 서울: 게임물등급위원회.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. *한국심리학회지: 건강*, 13(2), 285-306.
- 김교현, 최훈석, 권선중, 용정순 (2009). 한국형 아동/청소년 게임 중독 척도의 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 14(3), 511-529.
- 김세진 (2012). 마음챙김 기반 인터넷 갈망 자기 조절 프로그램 개발과 효과 검증. *충남대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 김은영 (2012). 자기결정성동기이론의 세 가지 욕구가 인터넷 중독에 미치는 영향. *한국심리학회지: 학교*, 9(2), 311-330.
- 김은주 (2007). 부모자녀관계와 자기결정성 요인들이 대학신입생들의 학교생활 만족도에 미치는 영향. *교육심리연구*, 21(3), 539-555.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.

- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합 프로그램을 위한 제안. *한국심리학회지: 건강*, 15(3), 369-387.
- 김주환, 이윤미, 김민규, 김은주 (2006). 온라인 게임 중독의 유형과 원인에 관한 연구: 자기결정성 이론을 중심으로. *한국언론학회*, 50(5), 79-107.
- 박승민 (2005). 청소년 인터넷 중독에 관한 국내 연구의 동향과 과제: 연구주제를 중심으로. *청소년상담연구*, 13(2), 3-14.
- 서준호 (2012). 게임몰입과 게임중독의 관계에서 기본 심리 욕구의 조절효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 원두리 (2007). 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리 웰빙이 미치는 영향. *충남대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 이규미 (2010). 상담장면에서의 변화동기. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 245-264.
- 이명희, 김아영 (2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리욕구 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 157-174.
- 임숙희, 최훈석, 권선중, 김세진, 김교현 (2012). 자기결정이론에 기초한 청소년 게임 중독 개입 프로그램 개발: Win-Me Game™ 개발을 위한 예비연구. *한국심리학회지: 건강*.
- 정민선, 김현미, 권현용 (2012). 청소년의 기본 욕구충족과 인터넷 중독의 관계에 대한 스트레스대처의 매개효과 검증. *청소년상담연구*, 20(1), 159-174.
- 정교영, 신희천 (2011). 자기결정이론을 근거로 한 부모교육 프로그램 개발 및 효과검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 603-634.
- 장근영, 김영아, 김유진, 문수중, 오경자 (2005). 중고등학생들의 컴퓨터게임 이용패턴과 적응에 관한 연구. *한국심리학회 연차학술대회 논문집*, 76-66.
- 장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향: 인터넷 사용욕구를 매개로. *상담학연구*, 5(1), 113-128.
- 천명재, 김창대 (2005). 인터넷 이용 동기 프로파일에 의한 인터넷 중독자 분류연구. *상담학연구*, 6(1), 211-227.
- 한국게임산업개발원 (2004). 게임 환경 변화에 따른 게임몰입(중독)의 추세와 의미. 서울: 한국게임산업개발원.
- 한국게임산업개발원 (2006). 온라인 게임 이용실태조사 모형설계(1차년도). 서울: 한국게임산업개발원.
- 한국정보화진흥원 (2012). 2011 인터넷 중독 실태조사. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국콘텐츠진흥원 (2010). 게임이용에 대한 인식 및 행동진단 모델 연구. 서울: 한국콘텐츠진흥원.
- 한국콘텐츠진흥원 (2011). 게임이용자 종합실태조사. 서울: 한국콘텐츠진흥원.
- 현명호, 장재홍, 정태연, 주혜원, 전해연, 강민주 (2006). 청소년 게임과몰입 상담/치료 프로그램 개발. *KOCCA 연구보고서: 한국콘텐츠진흥원*.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research*

- and Therapy*, 44, 1849-1858.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Borkovec, T. D. (2002). Life in the future versus life in the present. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 76-80.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1994). Promoting Self Determined Education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 38, 3-41.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.
- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 47-53.
- Hayes, A. F., & Matthes, J. (2009). Computational procedures for probing interactions in OLS and logistic regression: SPSS and SAS implementations. *Behavior Research Methods*, 41, 924-936.
- Joussemet, M., Koestner, R., Lekes, N., & Houliort, N. (2004). Introducing uninteresting tasks to children: A comparison of the effects of rewards and autonomy support. *Journal of Personality*, 72, 141-169.
- Joussemet, M., Landry, R., Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49, 194-200.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell. (장현갑, 김교현 (1998). 명상과 자기치유 상, 하. 서울: 학지사)
- Lepper, M. R. (1983). Social control processes and the internalization of social values: An attributional perspective. In E. T. Higgins, D. N. Ruble, & W. W. Hartup (Eds.), *Social cognition and social development* (pp.294-330). New York: Cambridge University Press.
- Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31, 284-229.
- Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J., Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 811-831.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Frederickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Pelletier, L. G., Dion, S. C., Slovenic-D'Angelo, M., & Reid, R. (2004). Why do you regulate what you eat? Relationship between forms of

- regulation, eating behaviors, sustained dietary behavior change, and psychological adjustment. *Motivation and Emotion*, 28, 245-277.
- 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: John Wiley & Sons.
- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation* (Vol. 40, pp.1-56). Lincoln, NE: University Of Nebraska Press.
- Ryan, R. M. (2005). The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics, and treatment of borderline personality disorders. *Development and Psychopathology*, 17, 987-1006.
- 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., Grolnick, W. S. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology, In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and method*. 2nd ed., (Vol. 1, pp. 795-849). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ryan, R. M., Plant, R. W., & O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment: Relations with patient characteristics, treatment involvement and dropout. *Addictive Behaviors*, 20, 279-297.
- Ryan, R. M., Rigby, S., & Przybylski, A. (2006). The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344-360.
- Senécal, C., Nouwen, A., & White, D. (2000). Motivation and dietary self-care in adults with diabetes: Are self-efficacy and autonomous regulation complementary or competing constructs? *Health Psychology*, 19, 452-457.
- Sheeber, L. B., Sorensen, E. D., & Howe, S. R. (1996). Data analytic techniques for use in treatment outcome studies with pretest/posttest measurements: An extensive primer. *Journal of Psychiatric Research*, 30, 185-199.
- Shek, D. T. L., Tang, V. M., & Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*. 44(174), 359-373.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7, 422-445.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and*

- Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Vandereycken, W., & Vansteenkiste, M. (2009). "Let eating disorder patients decide!" Providing choice might reduce early drop-out in inpatient treatment. *European Eating Disorder Review*, 17, 177-183.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: An examination of motivational constructs underlying prosocial behavior and their influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222-224.
- Williams, G. C. & Deci, E. L. (2001). Activating Patients for smoking cessation through physician autonomy support. *Medical Care*, 39, 813-823.
- Williams, G. C., Freedman, Z., & Deci, E. L. (1998). Supporting autonomy to motivate patients with diabetes for glucose control. *Diabetes Care*, 21, 1644-1651.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., & Ryan, R. M. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health Psychology*, 25, 91-101.
- Young, K. S. (2009). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Zeldman, A., Ryan, R. M., & Fiscella, K. (2004). Client motivation, autonomy support and entity beliefs: Their role in methadone maintenance treatment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 675-696.

1차 원고접수 : 2013. 09. 30.

수정원고접수 : 2013. 12. 12.

최종게재결정 : 2013. 12. 12.

Impact of Autonomy and Mindfulness on Adolescents' Motivation for Game Regulations and Problematic Game Use

Sook Hee Im

Sun Jung Kwon

Kyo Heon Kim

Dept. of Counseling Psychology,
Korea Baptist Theological University

Dept. of Psychology,
Chungnam National University

This research assumes autonomy and mindfulness as major variables for enhancing autonomous motivation to regulate games among adolescents, and verifies their relationship through survey research and experimental research. Study 1 aims at exploring whether the relationships among experience of autonomy, motivation for game regulations, problematic game use and mindfulness, which are proposed in this Study, can be practically applied through survey research. In the former part of Study 1, a model for the impact of autonomy experience on problematic game use with a mediation of motivation for game regulations was verified through structural equation model analysis. According to the results of survey research with 681 adolescents, in a model of predicting problematic game use, mediating effects of all paths and autonomous motivation were significant. All these findings showed that experience of autonomy improves autonomous motivation for regulating games, and reduces problematic game use significantly. In the latter part of Study 1, a hierarchical regression analysis was conducted to verify whether mindfulness increases autonomous motivation to regulate games by regulating autonomy experience. The results showed a significant interaction effect between autonomy and mindfulness. In other words, high mindfulness enhances autonomous motivation to regulate games by increasing the effect of autonomy experience. In Study 2, through the experiment on the relationship between variables that were confirmed in Study 1, proofs for causality were added. A research was carried out for adolescents with problematic game use to examine whether these variables can be practically applied to the prevention and therapy in the future for the purpose of enhancing motivation to regulate games. The impact of autonomy and mindfulness experience on autonomous motivation for game regulations, interest and value evaluation were investigated. For 44 adolescents who took part in a group program for improving game addiction, major effects of autonomy and mindfulness and the interaction effects between autonomy and mindfulness were investigated. According to results of the study, the interaction effect between autonomy and mindfulness experience on autonomous motivation was significant. In the case of high level of mindfulness experience, the higher the autonomy experience was, the higher was the autonomous motivation to regulate games. The detailed results were discussed in relation to previous studies and clinical interventions.

Key words: Self-determination theory, Autonomy, Mindfulness, Motivation for Game Regulation