creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

김 정 규 교수지도

석사학위 청구논문

게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 인터넷 중독 경향 청소년에 미치는 효과

2011

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

황 다 연

게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 인터넷 중독 경향 청소년에 미치는 효과

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2011년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

황 다 연

인 준 서

황다연의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논 문 개 요

본 연구는 인터넷 중독 경향 청소년을 대상으로 자기통제력, 부모-자녀간 의사소통, 또래관계 향상을 위한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 시행하고 이들의 인터넷 중독감소에 미치는 효과를 살펴보고자 하였다. 연구대상은 경기도 소재의 남녀공학 중학생들로 사전검사를 통해 선별된 인터넷 중독 경향 2학년 총 22명이었으며, 이들을 각각 실험집단 11명과 통제집단 11명으로 나누어 치료 프로그램의 효과를 알아보았다. 이를 위해 한국판 청소년 인터넷 중독 척도(Korean Adolescent Internet Addiction Scale), 자기통제 척도(Self-Control Rating scale), 부모-자녀간 의사소통 척도(Parent- Adolescence Communication Inventory), 또래관계 척도(The Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised)를 사용하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참여한 실험집단 구성원들은 통제집단에 비해 자기통제력 점수의 상승이 나타났다. 둘째, 프로그램 시행 후 실험집단의 어머니-자녀간 의사소통 점수와 하위척도인 문제형 의사소통 점수가 통제집단의 점수에 비하여 유의미하게 상승하여 의사소통이 긍정적으로 개선되었다. 셋째, 또래관계 검사척도와 하위척도인 또래 의사소통 요인에서 치료집단의 점수가 유의미하게 증가하여 또래관계가 향상된 것으로 나타났다. 마지막으로 치료 효과의 지속성을 알아보기 위하여 프로그램 종결 후 4주 후 실시한 검사에서 인터넷 중독, 부모-자녀간 의사소통, 또래관계의 일부요인에 있어 유의미한 차이를 보여 본 프로그램의 효과가 지속되고 있음을 알 수 있었다.

위와 같은 결과를 통해서 볼 때, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램은 학생

들의 자기 통제력을 향상시키고, 부모-자녀간 의사소통, 또래관계를 증진시키는 데 효과적임을 알 수 있었다.

마지막으로 본 연구의 의의와 한계, 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.
주요어 : 인터넷 중독 경향 청소년, 자기통제력, 부모-자녀간 의사소통, 또래관계, 게슈탈트 치료

목 차

논문개요

Ⅰ. 서론 ····· 1
1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구 문제 ····· 7

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 8
1. 인터넷 중독 ····· 8
1) 인터넷 중독의 개념 ····· 8
2) 인터넷 중독의 원인 ····· 11
2. 청소년과 인터넷 중독 ····· 15
1) 청소년의 인터넷 중독과 자기통제력 ····· 18
2) 청소년의 인터넷 중독과 부모-자녀간 의사소통 ····· 20
3) 청소년의 인터넷 중독과 또래관계 ····· 23
3. 인터넷 중독경향 감소를 위한 프로그램 선행연구 ····· 26
4. 게슈탈트 예술치료 ····· 30
5. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP) ····· 33

Ⅲ. 연구 방법 ····· 46
1. 연구대상 ····· 46
2. 실험설계 ····· 46
3. 프로그램 기간 ····· 47

4. 측정도구 ····· 47
1) 중독적 인터넷 사용 척도 ····· 47
2) 일반적 자기통제력 척도 ····· 48
3) 부모-자녀 간 의사소통 척도 ····· 49
4) 또래관계 척도 ····· 51
4. 자료분석 ····· 52

Ⅳ. 연구 결과 ····· 53
1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 ····· 53
2. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 효과 검증 ····· 54
3. 집단 내, 집단 간 변화분석 ····· 57
4. 실험집단의 프로그램 효과지속성 검증 ····· 61

Ⅴ. 논의 ····· 67

참 고 문 헌
ABSTRACT
부 록

표 목 차

<표1> 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP) 회기별 요약 ····· 45

<표2> 실험설계 ····· 46

<표3> 인터넷 중독 척도 하위요인별 문항의 예 ····· 48

<표4> 자기통제력 문항구성의 예 ····· 49

<표5> 부모-자녀간 의사소통 척도 하위요인별 문항의 예 ····· 50

<표6> 또래관계 검사 하위요인별 문항의 예 ····· 51

<표7> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검증 ····· 53

<표8> 실험집단과 통제집단의 자기통제력 사전-사후 t검증 ····· 54

<표9> 실험집단과 통제집단의 부모-자녀간 의사소통 사전-사후 t검증 ···· 55

<표10> 실험집단과 통제집단의 또래관계 사전-사후 t검증 ····· 56

<표11> 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독 사전-사후 t검증 ····· 57

<표12> 자기통제력 분산분석표 ····· 57

<표13> 부모-자녀간 의사소통과 하위요인 분산분석표 ····· 58

<표14> 또래관계와 하위요인 분산분석표 ····· 59

<표15> 인터넷 중독과 하위요인 분산분석표 ····· 60

<표16> 실험집단의 자기통제력 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA ····· 61

<표17> 실험집단의 부모-자녀간 의사소통 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA ····· 62

<표18> 실험집단의 또래관계 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA ····· 64

<표19> 실험집단의 인터넷 중독 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA ····· 66

그 림 목 차

<그림 1> 실험집단의 자기통제력 총점변화 ····· 61

<그림 2> 실험집단의 부모-자녀간 의사소통 점수 총점변화 ····· 63

<그림 3> 실험집단의 또래관계 총점변화 ····· 65

<그림 4> 실험집단의 인터넷 중독 총점변화 ····· 67

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

1980년대 까지만 해도 인터넷은 극소수의 컴퓨터 관련 종사자들 사이에만 사용되던 통신망이었다. 당시 인터넷으로 할 수 있는 일 이라곤 볼품없고 유치한 컴퓨터 게임이나 채팅이 전부였으나 21세기 들어서 우리가 인터넷으로 할 수 있는 일은 엄청나게 다양해졌으며, 그 조차 매일같이 확장되고 있다(장근영, 2010).

특히 한국은 인터넷 인프라 구축을 기반으로 인터넷 보급률 81%에 달하는 '인터넷 대국'으로 자리매김하였고(매일경제, 2010. 12. 31), 우리에게 인터넷은 정보검색을 포함한 쇼핑, 게임 등 개인의 일상생활에서 없어서는 안 될 생활필수품이 되었다. 이러한 인터넷 서비스의 확산은 시간과 공간을 뛰어넘어 혁명적으로 우리 삶을 변화시켰으며 다양한 모습으로 우리 삶에 깊숙이 들어와 융합되어 있다. 하지만 인터넷을 통해 업무를 보고, 쇼핑을 하고, 청구서를 지불하고, 친구들과 채팅을 하는 등 일상생활에서 인터넷 이용이 보편화 되면 될수록 인터넷 의존성과 남용에 따른 인터넷 관련 문제행동들이 보고되고 있다.

행정안전부(2010)의 실태조사 결과에 따르면, 만9세부터 39세까지 청소년 및 성인의 인터넷 중독률은 8.0%(중독자수 1,743천명)로 나타났다. 이중에서 청소년 중독률(12.4%)은 성인 중독률(5.8%)의 두 배 이상 높아 청소년들의 인터넷 중독이 심각한 것으로 나타났다.

일찍이 Young(1999)은 자아정체성을 형성하는 과도기인 청소년 시기에 낮은 자존감, 강한 모험심, 소속감을 느끼고 싶어 하는 심리, 사물에 대한 호기심, 충동성, 거부에 대한 두려움, 인정에 대한 욕구 등을 경험하면서 쉽

게 인터넷 사용에 몰입되고 후에 중독까지 이르게 된다고 하였다. 즉 청소년들은 기성세대에 비하여 새로운 것, 모험적인 것, 이질적인 것에 호기심이 강하기 때문에, 익명성과 은밀성을 가지고 있는 인터넷에 몰입하고 그들의 생활 전반에 큰 영향을 받기 쉬운 것이다(서문영, 2006).

특히 우리나라 청소년들의 경우 과도한 교육열에서 오는 막중한 학업부담을 해소할 만한 문화시설이나 오락시설이 충분치 않은 사회적 여건으로(조경자, 2001), 인터넷은 단순한 정보매체의 차원을 넘어서 중요한 여가, 오락의 매체로 그 사용이 더욱 증가되고 있는 상황이다.

한국인터넷 진흥원(2010)이 실시한 조사에 의하면 10대 청소년의 인터넷 이용률은 99.9%로, 우리나라의 거의 모든 청소년이 인터넷을 이용하고 있는 것으로 나타났다. 이처럼 청소년들에게 있어서 인터넷은 정보사회에서 그들의 사회화 과정에 중요한 환경으로 자리를 잡고 있음이 틀림없다. 이렇게 청소년들의 인터넷 이용률이 높은 만큼 그에 따른 부작용들도 함께 보고되고 있는데(여성가족부, 2010), 앞서 언급했던 인터넷 관련 문제행동 가운데 인터넷 중독(Internet Addiction) 증상은 신체적, 사회적으로 발달 단계에 있는 미성숙한 청소년들에게 그 문제가 더욱 심각하다.

Young(1999)은 인터넷 중독이 알코올 중독, 마약중독 등 약물중독처럼 심각한 신체적 · 정신적 손상을 가져올 뿐만 아니라 학업이나 업무에 지장을 초래하고, 가족 간의 불화를 일으키며, 가볍게는 수면부족, 체력저하, 우울한 기분, 대인기피 경향에서 우울증, 충동조절장애, 사회공포증 등의 심환 정신질환까지 야기한다고 하였다.

이제 인터넷 중독은 개인적 차원의 문제를 넘어서 인터넷 남용으로 인한 사망사고 및 관련 범죄 발생등 사회적 문제로도 대두되고 있다. 그 예로 지난해 11월 부산에서 인터넷 게임에 과도하게 몰입하던 중학교 3학년 학생이 게임을 하지 못하게 말리는 어머니를 살해하고 자신도 목숨을 끊는 사건이 있었으며(국민일보 2010, 11. 17), 수원에서는 게임에 중독된 부부가 3

개월 된 젖먹이 아이를 방치해 숨지게 만든 일도 벌어졌다(한겨레, 2010.3.4).

현재 우리나라 초·중·고생 747만 명의 약 7%인 약 51만명이 인터넷 중독(과몰입)상태인 것으로 추정되며, 청소년의 고 위험률은 2006년 14만8천, 2008년 16만8천, 2009년 18만7천으로 매년 증가하고 있는 추세이다(한국콘텐츠 진흥원, 2009). 과거와 달리 맞벌이 부모가 늘어나고 가정에서의 교육보다 방과 후 학습, 학원 등 가정 밖에서의 교육기회가 늘어나면서 판단력이 부족한 아동 · 청소년의 경우 인터넷 중독 위험성에 크게 노출되고 있다.

이렇게 급증하는 청소년 인터넷 중독을 하나의 원인으로 설명하는 것은 한계를 가진다. 인터넷 중독 행동 자체가 심리적, 환경적 요인들의 복합적인 상호작용에서 비롯되는 것이므로 여러 요인을 동시에 고려하는 다요인적 접근이 보다 설득력을 지닌다.

국·내외 여러 선행연구들은 청소년들을 인터넷 중독으로 이끄는 변인들을 찾으려는 다양한 접근들을 시도하였고, 특히 자기 통제력이 약한 청소년들이 인터넷 중독에 심각하게 노출되는 것으로 나타났다(Young, 1996b; Hur, 2006; 김명철과 정태근, 2004; 배진한, 1995; 이선경, 2001; 송원영, 1999). 이것은 자신에 대한 정체성이 충분히 확립되지 못하고 가상과 현실의 공간을 충분히 구분하지 못하는 혼란의 시기를 겪는 청소년기의 특성이기도 하다(신준섭, 이충환, 2010).

한편 Young(1998)은 가족 내에서 사이버 중독증 환자로 진단되는 대다수는 인터넷을 많이 이용하는 청소년이지만 진짜 문제는 가족 내에 있다는 점을 지적하며 청소년 중독자들은 부모로부터 이해 받지 못한다고 있고 가정에 갇혀 있는 느낌이라고 하였다. 그렇기 때문에 청소년 인터넷 중독자들은 부모로부터 이해 받지 못하고 사랑받지 못하는 것에 대한 탈출구로서 인터넷에 빠질 가능성이 많다는 것이다.

이와 같이 인터넷을 자주 사용하는 사람들이 사회적인 관계망의 축소를 경

험하거나 사회적으로 소외된 사람들이 인터넷을 중독적으로 사용할 가능성이 높다는 결과들이 보고되고 있는데 이는 인터넷 게임 이용자들의 사회적 관계에 대한 탐색과 이해가 필요하다는 것을 의미한다.

청소년들에게 가장 중요한 사회적 관계는 부모관계와 친구관계로 볼 수 있다. Young(1996)은 자존감이 낮고 거부에 대한 두려움이 크면 인간관계의 어려움을 극복하기 위해 인터넷을 사용할 가능성이 높다고 하였다. 또한 하버드 대학의 컴퓨터 중독센터장인 Orzack(1999)에 따르면, 컴퓨터 중독의 문제가 컴퓨터 자체 문제라기보다 컴퓨터 이용자들이 컴퓨터를 '현실을 회피하거나 혹은 미루고, 탈출하기 위한 도구'로서 사용할 경우 문제를 일으킬 수 있으며, 특히 '외롭고 지루하거나 또는 방과 후 집에 아무도 없는 아동들에게 가장 취약하다'고 하였다(이희경, 2003. 재인용).

위와 같은 언급은 청소년의 인터넷 중독 문제를 해결하는데 있어 사회적 지지의 중요성을 시사한다. 사회적 지지는 한 개인이 가지는 대인관계, 특히 주요한 타인(significant others)로부터 얻는 긍정적 자원을 의미하며, 이것은 개인의 심리적 적응을 돕고 좌절을 극복하며 문제해결의 도전을 받아들이는 능력을 강화시켜준다(Thoits, 1982; 현승구와 김문석, 2004 재인용). 그러나 아직도 인터넷 중독으로 부적응 문제를 겪고 있는 아동과 청소년에 대해 무조건 꾸짖기만 하거나 '마음만 먹으면 쉽게 끊을 수 있는 것' 정도로 치부하는 경우가 많다. 도박이나 약물중독과 마찬가지로 인터넷 중독 역시 전문가의 조언을 받아 치료하고 개선하는 과정이 필요하다.

청소년 인터넷 중독 상담 프로그램에 관한 국내의 연구들은 2001년부터 나오기 시작하여, 지금까지 60여 편 이상이 학위논문이나 학술지 논문으로 발표되었다. 이들 프로그램들은 다양한 상담이론(예, 인지행동 접근, 현실요법접근, 해결중심 접근 등)을 기반으로 하여 개발된 것으로서, 주로 10~15명으로 구성된 소집단을 대상으로 한 집단 상담에 적용될 수 있도록 구성되었다.

인터넷 중독 상담프로그램들은 주로 예방을 목적으로 한 프로그램(문순현, 2005; 손기화, 2005; 심경섭, 2005; 장재홍, 신효정, 2003; 조옥자, 2005 등)과 치료를 목적으로 한 프로그램(권희경과 권정혜, 2002; 김희주, 2004; 이형초, 2002 등)으로 구분될 수 있는데, 예방을 목적으로 한 프로그램들은 인터넷의 유용성과 위험성 교육, 자신의 꿈 실현과 인터넷과의 관계, 네티켓 교육, 건강한 인터넷 사용습관 기르기, 인터넷 중독이 의심될 때 대처방법 등의 내용을 중심으로 구성되어 있다. 치료를 목적으로 한 프로그램들에는 인터넷의 순기능과 역기능 중 특히 자신에게 미치는 인터넷의 역기능에 대한 인식 심어주기, 자신의 인터넷 중독원인 탐색하기, 인터넷 이외의 대안행동 찾고 실천하기, 중독감소를 위한 환경적 지지원 찾기 등의 주요활동으로 포함되어 있다(박승민, 2009).

이와 같이 기존의 치료 프로그램들을 살펴보면 청소년이 인터넷 중독에 이르는 개인의 심리 · 사회적 요인보다는 주로 인터넷의 과도한 사용에 대한 예방과 치료가 목적이 되어왔다. 따라서 인터넷을 중독적으로 사용하는 청소년들이 가지는 심리적 문제와 정서적인 지지를 중심으로 하는 치료는 거의 이루어지지 않고 문제 중심의 인지행동 치료, 해결중심 치료 등으로 연구되어 왔다. 게슈탈트 심리치료는 다른 치료적 접근에 비해 정서적인 부분에 무게를 많이 두고 있으며, 관계 중심적 치료이기 때문에 기존에 활용되고 있는 다른 접근법들과 더불어 의미 있는 치료적 효과를 기대할 수 있는 방법이다(이상하, 2009).

이에 본 연구에서는 청소년의 인터넷 중독 예방과 치료에만 초점이 맞추어진 기존의 상담프로그램과 차별되게 매체를 이용한 구조화된 게슈탈트 예술치료인 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 인터넷 중독경향 청소년들을 대상으로 시행할 것이다. 따라서 본연구의 목적은 다음과 같다. 첫째, 인터넷 중독 경향 청소년을 둘러싼 가족 · 사회적 관계 증진이 인터넷 중독에 미치는 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 효과를 검증하고자 한다. 둘째, 인

터넷 중독 경향 청소년들에게 예술매체를 이용하여 안전하고 양육적인 분위기를 제공한다. 셋째, 스스로 주체가 되어 창조적 활동을 주도해감으로써 통제감을 가지게 하며 자기조절을 통해 학교 및 사회생활을 원활히 해나갈 수 있도록 돕는다.

2. 연구문제

앞에서 논의한 연구의 필요성과 목적에 근거하여 본 연구에서 설정한 연구문제 및 연구 가설은 다음과 같다.

【연구문제 1】 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)은 인터넷 중독 경향 청소년의 자기통제능력을 향상 시키는데 효과가 있을 것인가?

가설 1. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참가한 인터넷 중독 경향 청소년은 참가하지 않은 인터넷 중독 경향 청소년에 비해 자기통제력이 유의미하게 증가할 것이다.

【연구문제 2】 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)은 인터넷 중독 경향 청소년의 부모-자녀간 의사소통 방식을 개선하는데 효과가 있을 것인가?

가설 2. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참가한 인터넷 중독 경향 청소년은 참가하지 않은 인터넷 중독 경향 청소년에 비해 부모-자녀간 의사소통이 방식이 유의미하게 향상할 것이다.

【연구문제 3】 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)은 인터넷 중독 경향 청소년의 또래관계를 향상시킬 것인가?

가설 3. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참가한 인터넷 중독 경향 청소년은 참가하지 않은 인터넷 중독 경향 청소년에 비해 또래관계에서 유의미한 향상이 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 인터넷 중독

1) 인터넷 중독의 개념

일반적으로 중독이란 특정한 기호, 습관 또는 행동을 반복함으로써 자신도 모르게 자신이 어떤 것에 내맡겨지는 상태를 의미한다. 중독은 크게 마약, 니코틴, 알콜 등과 같이 특정 물질에 의존하는 '물질 중독'과 도박, 섹스, 쇼핑, 성, 성형 등 특정한 행동이나 생활에 의존하는 '행위 중독'으로 구분된다(이규정, 2010). 또한 중독은 유해물질에 의한 신체증상인 중독(intoxication)과 정신적인 의존이 주로 문제가 되는 중독(addiction)으로 나누어 볼 수 있다. 전자는 수은, 복어, 농약, 일산화탄소 등 주로 약물중독을 지칭한다면 후자는 알코올, 니코틴, 카페인, 마약, 인터넷, 쇼핑, 도박 등 정신적인 중독이 그 예라고 할 수 있다. 현재 중독의 의미는 단지 물질적 남용을 의미하던 것으로부터 다양한 영역에서 공통적인 형태를 지적하는 용어로 확대 적용되고 있다. 약물에만 국한시키던 중독의 의미를 중독성 물질이 포함되지 않은 그와 유사한 상황에도 중독이라는 용어를 사용하게 된 것이다.

이러한 배경에는 현대 과학기술과 자본주의 및 개인주의적 문화의 확산이 만들어 내는 인공적 생태계의 특성이 자리 잡고 있다. 현대적 변화에 기인해서 물질중독 못지않게 행위중독이 중요한 관심사로 등장한 것이다(박상규, 김교헌, 이형초 등, 2009).

최근 사회가 급격하게 발달하며 현대인들이 정신적인 여유가 줄어들고 스트레스가 늘어남에 따라 이러한 정신적, 행위중독이 문제가 되고 있으며, 급

증하는 인터넷 사용과 함께 인터넷 중독이라는 용어가 등장하게 되었다.

인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder: IAD)라는 용어를 처음 사용한 사람은 미국의 정신과 의사인 이반 골드버그(I, Goldberg)로 그는 『DSM-Ⅳ』 물질남용 장애의 진단기준을 사용하여 인터넷 중독 장애의 특징을 인터넷을 더 많이 사용해야 만족을 느끼게 되는 '내성'과 인터넷 사용을 중단하거나 줄이면 정신운동성 초조나 불안 혹은 인터넷에 대한 강박적 사고나 환상과 같은 증상이 함께 일어나는 '금단' 증상 및 인터넷 사용으로 인해 사회적, 직업적 기능의 손상으로 정의하였다(Goldberg, 1996).

Goldberg(1996)는 내성, 금단증상을 비롯하여 인터넷에 대한 생리적 의존을 포함하는 인터넷 중독집단(IASG, Internet Addiction Support Group)의 공식 진단기준을 제시하였다. 이 준거에 따르면 지난 12개월 중 어느 때든지 부적절한 인터넷 사용패턴으로 인한 내성, 금단, 접속시간의 증가, 사용중단 시도의 실패, 인터넷과 관련된 활동에 많은 시간을 보냄, 중요한 사회적· 직업적 상실, 여가활동의 상실, 인터넷 사용으로 인해 발생하거나 악화되는 신체적 · 사회적 · 직업적 · 심리적 문제들이 지속되거나 재발할 것이라는 것을 알면서도 인터넷을 계속해서 사용하게 되는 것들 중 3항목 이상에서 임상적으로 유의한 손상이나 스트레스가 나타날 때 인터넷 중독의 진단을 내리게 된다(서문영, 2006 재인용).

한편 Young(1996)은 인터넷 중독을 강박적인 행동장애인 충동조절 장애에 가깝다고 보았으며, 『DSM-Ⅳ』(APA, 1994)병리적 도박장애 진단기준을 적용 다음과 같은 8가지 기준을 제시하고 5항목 이상이면 인터넷 의존자(dependent)로 분류하였다. 오랜 시간 온라인의 접속, 오프라인시 금단현상, 의도했던 것보다 자주 또는 오랫동안 접속, 접속을 줄이려는 시도의 실패, 온라인 접속시간을 늘리기 위한 시도, 사회생활, 직장생활 또는 여가 활동에 대한 흥미 상실, 인터넷 이용으로 생활상의 문제 발생, 인터넷을 사용하지 않을 때에도 빨리 접속하고 싶어함 등이 그 기준이다(박영희, 2002 재

인용).

또한 Griffiths(1998)는 약물이나 물질에 의한 중독뿐만 아니라 물질이 개입되지 않은 상태에서 도박이나 과식, 성행위, 운동, TV 및 컴퓨터게임 등 특정 행위에 의한 중독을 행위 중독으로 개념화하여 인터넷 중독에 대한 이론적 토대를 마련하였으며 Goldberg의 인터넷 중독진단 기준에 돌출행동(salience)의 개념을 추가하여 인터넷 중독을 개념화하였다. 여기서 돌출행동이란 특정한 행위가 삶에서 가장 중요한 활동이 되고 행위자의 사고, 느낌, 행동을 지배하게 되는 것을 말한다. 이러한 행동적 중독은 약물과 같은 물질에 의한 중독과 거의 유사하게 의존성, 기분변화, 내성, 금단증상, 주변 사람과의 갈등, 재발의 특징을 보인다.

이수범(2003)은 인터넷 중독에 대하여 지나치게 인터넷을 사용함으로써, 현실세계에서의 생활에 어려움이 발생하여 자신이나 주변사람들이 문제가 있다고 인식하게 되는 경우라고 정의했으며, 김청택과 동료들(2002)은 인터넷 사용에 대한 금단과 내성을 가지며, 학업이나, 사회적, 직업적, 경제적 생활을 정상적으로 유지할 수 없는 상태라고 보았다. 즉 지나치게 인터넷 사용에 집착하게 됨으로써 통제력을 잃고, 일상생활을 영위해 가는데 문제가 발생하는 것이다. 이러한 개념들을 종합하면 인터넷 중독이란 “인터넷의 과다한 사용으로 현실생활에 지장을 받을 정도의 신체적, 정신적 이상을 경험하는 것”으로 정의할 수 있다(황상민과 황규석, 1999).

많은 학자들이 인터넷 중독 증상에 주목하고 있고, 다양한 연구가 이루어지고 있지만 중독의 의미와 범주도 다 제각각으로 누군가는 인터넷 중독이 아닌 인터넷의 과도한 사용이라고 하며 어떤 이들은 뇌 특정 부위의 이상에 의한 질병이라고 정의하기도 한다. 인터넷 중독이 명확한 진단명으로 인정받지 못하는 가장 큰 이유는 이것을 단일한 원인과 증상 그리고 경과를 가진 질환으로 보기 어렵기 때문이다. 현재 인터넷 중독은 심리학적, 정신과적인 명확한 개념정의와 공식적인 진단준거 없이, 정식 진단명으로 인정되지 않은

상태로(Block, 2008), 인터넷 증후군(Internet syndrome), 웨버홀리즘(Webaholism), 넷 중독(Net Addiction), 가상중독(Virtual Addiction), 인터넷 의존이나 과다사용, 혹은 인터넷 남용 등의 용어로도 불리고 있다(송미화, 2001).

송명준과 동료들(2000)은 인터넷 중독에 관한 학자들 사이의 논쟁에 3가지 관점이 존재한다고 하였다. 첫째는 인터넷 중독을 행동적 중독의 하나로 간주하는 입장, 둘째는 과도한 인터넷 사용을 하나의 독립된 중독 장애로 보기 보다는 과도한 컴퓨터 사용의 일종으로 간주하는 입장, 셋째는 인터넷 중독이 세간의 관심을 끌고 있는 것이 사실이며, 과도한 인터넷 사용이 다양한 문제를 일으키고 있으나 더 많은 연구가 이루어져야 한다는 조심스러운 입장이 그것이다.

그러나 인터넷 중독이 하나의 행동적 장애이며, 인터넷의 지나친 사용이 강박적 사용과 집착, 내성, 금단, 조절불능 등 개인의 심리적· 신체적 건강과 일상생활 전반에서의 부적응과 같은 문제를 초래한다는 사실에 많은 연구자들이 동의하고 있다(김교헌, 2002; 송원영, 1999; 이소영, 권정혜, 2001).

2) 인터넷 중독의 원인

인터넷 중독에 대한 원인은 여러 가지로 설명되고 있으나 아직 명확한 결론은 없다. 그러나 일반적으로 사회·환경적 요인, 인터넷 자체의 속성, 인터넷 이용자 개인의 심리적 요인으로 구분하여 설명할 수 있다(박상규, 김교헌, 이형초 등, 2009).

(1) 사회·환경적 요인

첫째, 인터넷 사용에 대한 긍정적인 기대요소가 높다는 것이다. 인터넷은 생활에 편리함을 제공하는 요소로 자리 잡으며, 학교에서는 정보화 교육에

중점을 두어 능숙하게 인터넷을 사용하는 방법을 알려주는 교육에 치중하고 있다. 그러나 인터넷의 과도한 사용에 대한 문제점 및 올바른 인터넷 사용에 대한 인식은 매우 낮은 것이 사실이다.

둘째, 학업성적이 대학입시와 직결되는 특수한 교육환경 속에서 사회적으로 경쟁에 대한 스트레스가 매우 높은데 반해 스트레스 관리에 대한 인식은 낮고, 여가문화를 즐길 수 있는 기회나 다양성도 부족하다는 것이다. 따라서 손쉽고 저렴한 비용의 인터넷은 누구에게나 친근한 여가활동의 하나로 자리잡게 되었다(김현수, 2006; 이형초와 심경섭, 2006).

(2) 인터넷 자체가 가지는 속성

인터넷은 현실의 자기를 면대면으로 드러내지 않고 가상적인 자기를 만들어서 손쉽게 타인을 만나고 심리적인 부담감 없이 가상세계를 즐길 수 있는 공간이다. 시간적, 공간적, 경제적 제약을 거의 받지 않는다는 인터넷의 속성은 심각한 인터넷 중독자를 양산하기에 충분한 공간이다. 즉 인터넷의 익명성, 다양한 정체감 형성 및 탐색의 경험, 대인관계 형성의 용이함, 현실탈출, 개인적인 통제감 습득의 편리함, 즐거움과 같은 특성 자체가 인터넷에 몰두하도록 만드는 주요한 요소가 될 수 있다.

(3) 개인의 심리적 요인

안정임(2000)에 따르면 현실에서 개인이 갖고 있는 다양한 문제점, 예컨대 인간관계의 실패, 친구 없음, 자신 없는 외모, 신체적 장애, 대처능력 결핍 등이 인터넷 세계에서는 드러나지 않으며 오히려 자신의 다른 장점들이 부각될 수 있다는 인식이 인터넷에 집착하게 만든다고 하였다.

특히 인터넷을 자신의 욕구나 갈등을 해소 하려는 용도로 사용하는 사람일수록 인터넷 중독에 빠지는 경향이 있으며, 자기통제력, 충동성, 우울, 낮은 자기존중감, 대인관계 기술의 빈약, 문제해결 능력의 부족 등의 요인이 인터

넷 중독과 관련성이 많다고 할 수 있다. 따라서 심리적으로 취약한 개인이 스트레스 경험을 하게 되면 문제를 해결하기 위해 노력하기 보다는 스트레스 상황에서 벗어나기 위하여 인터넷으로 도피하여 인터넷을 사용하게 되므로 인터넷 중독으로 나아가 갈 수 있는 가능성이 높다고 하겠다(박상규, 김교헌, 이형초 등, 2009).

King(1996)은 인터넷 중독의 원인을 익명성과 컴퓨터를 통한 사회적 지지, 새로운 Persona의 창출, 게임 4가지로 정하고 각각을 다음과 같이 설명하였다.

첫째, '익명성'이 주는 효과. 인터넷을 사용하는 사람들은 자신의 신분을 밝히지 않고, 익명으로 활동함으로써 자유자재로 자신의 생각을 표현하고, 원하는 것을 찾아볼 수 있다. 특히 사회적으로 제재가 되는 분야에 대해서도 자신이 원하는 데로 할 수 있다는 것이다. 이렇게 정체성이 드러나지 않기 때문에 자신의 감정을 실어서 마음대로 표현할 수 있다는 점이 중독적 행동을 유발하는 중요한 요인이 된다.

둘째, '컴퓨터를 통한 사회적 지지'. 실제 생활에서는 얻지 못하는 지지를 컴퓨터를 통해서 얻을 수 있다는 것이다. 특히 대인공포증이나 수줍음이 많은 사람의 경우 직접 얼굴을 대하지 않고 머릿속으로 한 번 더 생각한 뒤 자신의 의사를 밝힐 수 있기 때문에 대인관계를 좀 더 원활히 하는 연습을 할 수 있고, 자신과 비슷한 고민을 가진 사람과 대화함으로써 외로움을 달랠 수 있다. 그리고 자신과 비슷한 관심사를 가진 사람들끼리 모여 마음껏 토론을 할 수도 있다.

셋째, 새로운 Persona의 창출. 인터넷상에서는 있는 그대로의 나만을 가질 필요가 없다. 내가 원한다면 나의 진짜 모습이 아니어도 나로 만들 수 있다. 내가 바라는 이상형이나 싫어하는 모습을 마음대로 만들어 냄으로써 다양한 성격에 접근해 볼 수 있는 것이다. 그러나 이로 인해 '실제의 나'와 '가상의

나'가 혼동될 수 있다.

넷째, '게임'. MUD(Multi User Dungeon)게임이 그 대표적인 예이다. 인터넷을 통한 게임에서의 승부에서 자신의 세력을 넓혀 감으로써 현실에서 갖지 못하는 힘을 느끼고, 자신감을 갖게 되며, 실제로 자신에게 유능한 힘이 있다고 생각하게 된다. 그로 인하여 더욱 인터넷에 빠져들게 되는 것이다(이혜진, 2001 재인용).

한편 Suler(1996)는 인터넷에 빠지게 되는 것은 인터넷이 인간의 욕구를 충족시켜 주기 때문이라고 하며, Maslow의 욕구단계이론을 인터넷 사용에 접목시켜 사람들이 인터넷에 중독적으로 빠지게 되는 원인을 설명하였다. 그는 욕구단계 중 하위의 욕구인 생리적 욕구와 안전욕구는 온라인상에서 성적 희롱, 성별전환, 완전한 익명성에 의해 충족되고, 보다 상위욕구인 소속과 애정욕구는 온라인상에서 만나는 사람을 통해서 얻을 수 있다고 하였다. 즉 온라인에서는 많은 사람들이 스쳐지나가기도 하지만, 서로가 서로의 이름을 아는 정기적인 모임도 존재하기 때문에 굳이 현실에서 대인관계를 만들려 하지 않게 된다고 하였다. 이들보다 상위욕구인 존경욕구는 개인이 온라인을 통해서 자신이 한 일에 대하여 즉각적인 피드백을 받고, 자신이 타인에게 끼친 영향을 빠르게 알 수 있게 됨에 따라 충족된다고 하였다. 마지막으로 최상위 욕구인 자아실현 욕구는 인터넷 사용자가 자신의 정체성에 대한 질문을 해결할 기회를 갖게 되고, 자신이 내적인 관심과 태도, 그리고 이전에 알 수 없었던 자신의 성격 측면을 깨닫게 됨으로써 충족될 수 있다고 하였다(송명준 등, 2001 재인용).

또한 Wellman(1996)은 과각성 상태의 추구가 인터넷 중독의 원인이 라고 보았다. 인터넷은 사람이 가질 수 있는 관계의 폭을 넓혀주고, 다양한 관계를 가능하게 하는데 이러한 관계가 과각성의 효과를 가지게 한다는 것이다. 사회적으로 억압되고 관계의 폭이 좁은 사람들이 인터넷을 통해 관계를 유지하고 과각성된 상태로 지내게 된다. 게다가 인터넷은 자기 자신에 대한

지각과 타인에 대한 지각을 극대화시키는 요소가 있어 이를 통해 자신과 타인의 관계가 이전보다 잘 유지되고 있는 것으로 믿게 된다. 이런 과각성의 상태의 추구는 인터넷 중독으로 이어진다.

Walther(1994)는 인터넷 중독의 원인으로 근본적인 의사소통 장애를 제시하였으며 인터넷은 현실세계에서 의사소통의 비효율성, 혹은 실패를 경험하는 사람들에게 중요한 보상수단의 하나가 될 수 있다고 하였다.

Griffiths(1999)는 인터넷이 대화하고 정보를 교환하며, 경쟁하는 사회적 욕구를 충족시켜 주는 매체이기 때문에 중독적으로 이용한다고 보고 사회화와 가족 및 또래집단이 인터넷의 중독의 중요한 요인이라고 보았다.

2. 청소년과 인터넷 중독

현재 국내 연구들마다의 차이는 있지만, 우리나라 청소년들 중 인터넷 중독 성향이 있는 청소년들은 전체 청소년들 중 58.9%정도의 비율을 보이고 있으며(김진숙, 강진구, 최수미, 2000; 김선우, 2002; 이시형, 김은정, 오승근, 이세용, 2000; 장재홍, 유정이, 권해수, 김형수, 최한나, 2002), 대체적으로 농촌지역보다는 도시지역이(설장규, 2005), 여자청소년보다는 남자청소년이(이계원, 2001l 정여주, 2005; 한국정보문화진흥원, 2004), 그리고 청소년 중에서는 중학생(이시형 등, 2002)이 중독 정도가 높은 것으로 나타났다. 또한 대부분의 인터넷 중독 청소년은 게임과 메일, 정보검색과 채팅 순으로 컨텐츠를 사용하고 있다(황상민, 황희영, 이수진, 2001; 박경호 등, 2001; 이시형 등, 2002).

인터넷에 지나치게 몰입하는 청소년의 경우 수면시간이 줄어들고 수업시간에 집중할 수 없어서 학업능력이 떨어지며, 성적에도 큰 영향을 미친다. 게다가 신체적으로는 팔과 어깨, 시력장애, 소화불량, 수면부족, 두통이 생기며, 심리적으로는 우울과 불안, 공격성, 충동성, 외로움이 증가할 뿐만 아니

라 가족관계 및 친구관계 등 일상생활에서도 다양한 문제들이 발생하고 있다(곽미숙, 2003). 또한 이들은 사회적 문제해결과 의사소통 기술, 낮은 자기통제감, 대인관계 기술 부족으로 인해 우울과 불안도 느끼는 것으로 보인다(윤재희, 1998; 임효정, 1999; Young & Rogrers, 1998).

이들을 인터넷 중독으로부터 벗어나게 하기 위해서는 인터넷 중독에 영향을 미치는 여러 가지 변인들을 함께 살펴볼 필요가 있다.

청소년기는 아동기와 성인기의 과도기로서 신체적으로 새로운 변화와 발달을 체험하고 하나의 고유한 인간으로서의 정체감을 확립하기 위하여 혼란과 방황을 경험하는 시기임과 동시에 건전한 성인으로서의 발달에 영향을 미치는 중요한 시기이다(이인정, 최해경, 1995). 또한 아동기부터의 훈련을 통해 사회에 필요한 수준까지 인생 전반에 걸쳐 영향을 미치는 자기 통제력이 완성되는 시기이기도 하다(김두섭, 민수홍, 1996).

청소년들은 성장기의 대부분을 부모의 영향 하에서 보내게 되며, 그 과정에서 부모와 상호유대관계를 가지게 되기 때문에 부모와의 관계는 매우 중요하다. 부모와의 관계는 반복적이고 지속적이며, 부모의 영향력과 흡수력이 강력하기 때문에 부모와의 상호작용은 청소년의 정서적 · 사회적 · 지적발달에 중대한 영향을 미친다.

아울러 청소년기에는 심리적 이유 현상이 나타나고, 그들의 관심이 자신과 비슷한 친구들에게 향하게 되며 또래집단에 소속되고자 하는 욕구를 가지게 된다. 그에 따라 청소년은 소속감을 느낄 수 있는 새로운 집단을 찾아다닌다(이시형, 2000).

청소년들은 성장함에 따라 역량과 독립심이 발달하게 되고 유동적이며 보다 넓은 범위의 환경과 상호작용에 따라 또래가 중요한 존재로 자리 잡게 된다고 할 수 있다(유은아, 2005). 따라서 자기 통제력의 부족 및 부모와 또래집단과의 상호작용이 원활하지 못하면 청소년의 전반적인 발달에 문제가 발생하게 된다.

자기 통제력은 여러 선행연구들을 통하여 청소년의 문제행동을 일으키는 개인적 요인임을 입증하고 있다. 자기 통제력이 부족한 경우에는 낮은 학업 성취도를 보이고 충동적이고 공격적인 대인관계를 보일 뿐 아니라 사회적응 능력의 미숙과 문제해결 능력의 부족을 동반한다고 하였다(김현숙, 1998). 이러한 성향은 위와 같은 학교 및 대인관계의 부적응 행동에 그치지 않고 흡연, 음주, 약물오남용과 같은 다양한 문제행동과 충동적인 범죄행위를 일으키는 원인이 되기도 한다(김두섭, 민수홍 1996). 최근 청소년 문제행동 영역으로 대두되고 있는 인터넷 중독도 자기 통제력과 관련이 있는 것으로 나타났다(배진한, 1995; 송원영, 1998; 이계원, 2001; 이선경, 2001; 김종원· 조옥귀, 2002; 박승민, 김창대, 2005).

또한 Young(1998)은 인터넷 중독 청소년들이 부모들로부터 이해 받지 못하고 있으며 가정에 갇혀 있는 느낌이라고 호소한다고 보고하였다. 그리고 이들의 53%가 심각한 관계문제가 있었다고 밝히며, 그들이 실제관계에서 만족하지 못하고 행복하지 못한 사람일 수 있다고 지적하였다(Young, 1996). 또한 안석(2000)은 중학생을 대상으로 가족지지와 인터넷의 중독적 사용간의 관계를 살펴본 결과 가족지지가 약할수록 중독적 사용경향이 강하다고 밝혔으며, 조춘범(2001)은 인터넷 중독 청소년들이 부모와의 관계가 원만하지 않으며, 부모가 권위적인 양육방식을 가지고 있다고 보고하였다. 즉 부모로부터 애정을 덜 받고 부모가 자신에게 무관심한 청소년의 경우 인터넷에 빠지게 될 가능성이 그렇지 않은 청소년보다 높다는 것이다. 일차적으로 안정과 수용을 제공하는 가정과 학교, 사회에서 불안과 소외를 경험하는 청소년들이 늘어남에 따라 청소년들의 인터넷 중독 가능성은 더욱 증가하고 있다(박정은, 2002).

가족과 사회는 청소년 개인에게 중요한 환경으로서 작용을 하고 청소년의 발달과 행동에 영향을 미치는 체제이므로(박성길, 2003), 가족과 사회가 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 것이다(Young,

1997; Kraut et al., 1998) 따라서 청소년기 가족과 친구관계에서 만족하지 못하는 이들의 문제가 인터넷 중독에 미치는 영향을 검토해 볼 필요가 있다.

1) 청소년의 인터넷 사용과 자기통제력

일반적으로 자기통제력(self-control)이라는 개념은 자신이 자신의 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있음을 의미하며 보다 크고 장기적인 목표 달성을 위해 일시적인 충동에 의하거나 즉각적인 만족을 주는 행동을 제지하고 인내할 수 있는 능력을 의미한다(김현숙, 1998; 이경님, 2000). 자기통제력이 어떤 요소 또는 능력들로 구성되어 있는 가에 대해서는 여러 가지 견해가 있다. Goldfreid와 Merbaum(1973)은 자신의 행동을 조절하는데 영향을 주는 것을 변화시켜 자신의 행동을 조절하도록 하는 것으로, Patternson과 Michel(1976)은 자기통제력를 반복적인 작업에서 주의를 분산하지 않는 지속성을 갖는 것으로 정의했으며, Kanfer와 Goldfoot(1966)은 특정한 보상을 받기위해 혐오적인 자극을 견뎌내는 것으로 정의했다. 또한 Kopp(1982)는 자기 통제를 외부의 지시나 감독 없이도 사회적, 상황적 요구에 따라 행동을 제지할 수 있으며 바람직한 행동을 수행 할 수 있도록 자신을 조절하는 능력이라고 하였다.

Logue(1995)는 자기 통제력을 즉각적 만족, 또는 장기적 만족을 선택하는 상황에서 자신의 행동, 사고, 그리고 감정을 조절하는 능력으로 정의했다. 즉각적 만족은 덜 지연되지만 작은 결과를 선택하는 것이고, 장기적 만족은 더 지연되지만 보다 큰 결과를 얻는다는 개념으로 여기서 즉각적 만족을 선택하는 것은 충동성(Impulsiveness)으로 자기 통제력과는 반대되는 개념이다.

자기 통제력의 실패는 여러 가지 부정적인 결과들을 가져오는데, 이는 충동조절 장애나 중독적인 형태(예: 인터넷 중독, 약물중독, 알코올 중독)등으

로 나타나기 쉽다. (Logue, 1995; Young, 1996a; 송원영, 1998; 이계원, 2001). Young(1996)은 인터넷 중독증상을 보이는 사람들이 자신의 사용을 통제하거나 조절할 수 없음이 병적도박과 같은 성질을 지니며, 이러한 통제의 실패가 음주로 인해 직업적인 문제를 가져오는 알코올 중독이나 빚과 같은 경제적인 어려움에도 불구하고 내기를 끊지 못하는 병적도박과 비슷한 성질을 가지는 것으로 보아 분명한 충돌조절 장애라고 주장하였다. 이에 DSM-Ⅳ(APA, 1994)의 '병적도박'의 진단기준을 원용하여 인터넷에 대한 강박적인 사고, 내성과 금단, 의도한 것 이상의 과도한 인터넷 사용, 지속적인 욕구, 다른 활동에서의 흥미감소, 과도한 인터넷 사용으로 인한 부정적인 결과에 대한 무시 등을 중독의 진단기준으로 삼았다.

국내 연구에서도 이러한 주장과 일치하듯 인터넷의 중독적 사용에 대해 자기 통제력이 가장 큰 영향력을 갖는 것으로 나타났다(김종원· 조옥귀, 2002; 배진한, 1995; 송원영, 1998; 이선경, 2001).

자기조절 능력이 부족한 10대 청소년들은 인터넷 세상에 지나치게 몰입할 경우 공부에 대한 집중력이 떨어질 뿐만 아니라 가상공간 속에서 자기중심적으로 생각하고 활동하게 된다. 청소년기는 자기통제력이 발달되는 단계로 인터넷이라는 가상공간은 청소년에게 매우 유혹적인 공간이 될 수 있다. 청소년의 인터넷 이용이나 중독과 관련된 문제들을 보면 자신의 감정을 절제하지 못해서 일어나는 것이 많다. 예를 들면, 음란물을 보고 성적 충동이 일어난다고 해서 그것을 조절하지 못하고 성 비행을 저지르거나, 다음날 학교수업에 지장이 있을 것을 뻔히 알면서도 게임에 빠져 밤을 새는 등 자신을 절제하지 못하는 경우가 그것이다.

Young(1996)은 청소년의 경우 지나치게 인터넷 사용에 몰입하게 될 경우, 자기조절 능력이 약화되어 충동적으로 되거나, 사회적 능력이 제대로 발달되지 못하여 사회적 고립을 경험하거나 사회적 도덕성이 약화될 수 있다고 하였다.

아울러 자기통제력이 부족할수록 인지능력이나 대인관계 기술이 부족한 경우가 많아 학교에서 성공감을 느끼지 못하거나, 또래로부터 거부당하는 느낌을 겪게 된다. 이러한 부적응 상황을 벗어나고자 즉흥적인 욕구충족을 위해 문제행동에 가담하기 쉬워진다(박성수, 1991).

이와 같이 인터넷 중독을 설명하는데 있어 자기통제력이 큰 설명력을 가지는 것은 인터넷 중독이 충동조절장애이며 자기통제력이 높은 사람은 현실생활에서 필요한 기술을 배우거나 적절한 노력을 하는 반면, 자기통제력이 낮은 사람들은 기다리거나 오랜 시간을 요하는 목표를 설정하지 못하고 이것을 계속해서 인터넷 이라는 가상공간을 통해 즉각적으로 해결하려고 하여 중독적 사용에 이르게 되기 때문이다.(이시형, 이세용, 김은정, 오승근, 2000).

2) 청소년의 인터넷 사용과 부모-자녀간 의사소통

가정환경은 청소년에게 영향을 미치는 중요한 환경이며, 부모-자녀관계는 가족 내의 인간관계 중 가장 기본적이고 영구적인 관계로 인간의 성장발달에 중요한 결정요인의 하나로써 작용한다(서문영, 2006).

이러한 가족 간의 관계는 체계적인 입장에서 의사소통을 통해 표현된다고 할 수 있다. 개인 간 의사소통이 개인들의 관계와 내용에 영향을 미치듯이 가족원간의 의사소통은 가족생활의 형태와 내용을 결정할 뿐만 아니라 그 가족 특유의 의미를 형성하기도 한다. 가족 내 의사소통은 가족의 핵심적 기능을 수행하는 가족체제를 구성하고 이를 유지하며 변화시키는 주요 차원이며, 가족 내에서 가족구성원들의 관계를 강화 혹은 약화시키는 매개체 가운데 가장 중요한 것이다(방정희, 조아미, 2003).

부모-자녀간의 의사소통은 가정 내에서 부모-자녀간에 일어나는 언어적, 비언어적 내용을 통해 서로의 생각과 감정을 교환하는 과정이라고 할 수 있

다. 부모의 언어나 습관, 행동패턴을 통해 자녀를 교육하며 자녀의 성장에 있어 부모는 성격형성, 대인관계 형성, 사회적응에 직·간접적으로 영향을 미친다.

자녀의 성장에 있어 지대한 영향력을 미치는 부모는 여러 가지 방식으로 의사소통의 유형을 보인다. 부모-자녀간의 의사소통유형에 대한 분류는 학자마다 조금씩 다르다(최현, 2009). 일반적으로 의사소통은 인간관계를 성립하는데 기본적이고 필수적이라는 공통된 견해를 가지며 '상징적이고 상호교류적인 과정, 즉, 의미를 창출하고 공유하는 과정'으로 정의될 수 있다(Galvin, K. M. & Brommel, B. J, 1991).

학자들은 다양한 의사소통의 개념을 중심으로 유형을 분류하였다. 크게 가족체계를 이해하고 도움이 되도록 순기능적 유형과 역기능적 의사소통 유형으로 분류하였고, 역기능적 의사소통에서 다시 회유형, 비난형, 평가가형, 혼란형의 네 가지로 분류하였다(고상미, 2000).

Satir(1972)는 의사소통유형을 회유형(Placating), 비난형(Blaming), 초이성형(Super-reasonable), 산만형(Irrelevant), 일치형(Congruent)으로 분류하였고, Hawkins, Weisberg 및 Ray(1980)는 기능적 의사소통으로 친숙형(Contact)과 분석형(Speculative), 역기능적 의사소통 유형으로 억제형(Controlling)과 차단형(Conventional)을 제시하였으며, Barnes와 Olson은 부모와 청소년 자녀간의 의사소통 유형을 순환모형(Circulation Model)에 기초하여 가족의 응집성과 적응성이 기능적인 수준이 되도록 도와주는 개방형 의사소통 유형과 원활한 의사소통 유형을 방해하는 문제형 의사소통으로 분류하였다(윤찬영, 2002 재인용).

원만한 부모-자녀관계를 위해서는 개방적인 의사소통이 필수적이다. 특히 청소년기 자녀에게 있어서 의사소통은 인성이나 행동발달 등에 관계 되어 주요한 비중을 차지하며, 기존의 부모와 자녀관계에 따른 갈등이나 문제 해결의 수단으로서 주요한 기능을 한다(조은경, 서병숙, 1994). Ginott(1980)

는 부모와 자녀간의 갈등을 해소하려면 자녀들의 자존심을 존중해주고, 충고나 지시를 할 때는 부모가 자녀의 감정을 충분히 이해하는 건설적인 방식으로 대화를 해야 한다고 하였다. 또한 Weber & Fournier(1985)는 부모-자녀간의 개방적 의사소통은 아동의 이해수준에 영향을 미치고, 정서적 지원을 제공한다고 하였다. 그러나 현대사회에 접어들어 부모-자녀간 의사소통은 제한되고 서로에 대한 이해도 부족하게 되었다.

부모-자녀의사소통 유형에 관련된 연구를 살펴본 결과, 부모-자녀의사소통과 비행정도와의 관계연구에서 부모-자녀의사소통이 개방적일수록 청소년 자녀의 문제행동이 적어지며(민하영, 1991) 갈등 또한 줄어들었고, 부모-자녀의 의사소통이 개방적일 때 스트레스가 낮게 나타나는 것으로 보고되었다(김오남, 1992). 또한 의사소통이 역기능적일 때 스트레스는 높게 형성되었으며(김주분, 1994), 부모-자녀의사소통이 폐쇄적으로 이루어질수록 자녀의 자기통제력이 낮아지고, 자기통제력이 낮은 사람은 음주나 흡연약물사용 등의 중독성과 관계있는 행동을 한다고 하였다(김두섭, 민수홍, 1996). 특히 아버지와 역기능적 의사소통을 많이 하는 경우 청소년 문제행동이 증가하는 것으로 나타났다(김경화, 1989). 이외에도 여러 연구들에 의하면 부적응적 문제를 보이는 청소년의 가족은 일반가족에 비해 문제가 많고 불명확하며 모순된 역기능적 의사소통을 하는 것으로 나타났다(윤찬영 2003, 재인용).

청소년의 문제행동 중 하나인 인터넷 중독 또한 부모와의 밀접한 관련이 있으며 부모를 중요한 관련변인으로 설정하고 그 관련성을 살펴보려는 연구가 많이 시도되었다(박영희, 2002; 박시혜, 2002; 송미화, 2001; 이혜진, 2001; 조춘범, 2001; Young, 1996). 최근 연구들에 의하면 부모와의 관계에서 발생한 문제점을 인터넷 중독의 중요한 원인으로 가설화하였다. 연구결과 부모와의 관계가 부정적이고 갈등이 많을수록 부모의 의사소통이 일방적이라고 지각할수록 인터넷 중독에 빠질 위험이 높다는 사실이 검증되었다(권정혜, 2005; 안석, 2000; 박정은, 2001; 백승문, 2002; 조춘범 2001;

김교헌, 2001). 청소년들이 현실에서 가족 간의 관계나 의사소통에 만족하지 못할 경우 '의사소통욕구'를 충족시키기 위해 인터넷에 더욱 몰입한다(방희정, 조아미, 2002). 더불어 이시영 외 연구진(2000)은 부모-자녀관계 중 청소년들의 가족간의 의사소통 양식을 검토한 결과 부모와 자녀간의 의사소통방식이 역기능적일수록 자녀의 인터넷 중독 위험성이 증가한다고 보고하였다.

따라서 부모와의 역기능적 의사소통과 폐쇄적 의사소통은 청소년의 인터넷 중독경향에 영향을 미칠 수 있음을 시사하며, 부모로부터 이해 받지 못하고 사랑받지 못하는 것에 대한 탈출구로서 자신의 이해와 관심욕구를 채우려 인터넷을 중독적으로 사용하는 것으로 여겨진다.

3) 인터넷 사용과 또래관계

사람들은 친화욕구로 인해 집단에 가입하고 다른 구성원들과 교류하며 타인들로부터 인정과 관심을 받고 우호적이며 따뜻한 사회적 관계를 유지하고자 한다(박영희, 2002 재인용).

Sullivan(1953)은 아동 및 청소년이 자기중심의 세계에서 벗어나 타인을 이해하고 타인과 협력하면서 사회에 적응할 수 있는 성숙한 인격을 형성하기 위해서 또래관계는 필수적이라고 했다. 이와 같이 청소년이 성장하는데 부모와의 관계 다음으로 많은 영향을 주는 또래관계는 중요한 환경이라고 할 수 있다.

또래관계란 나이, 성, 학년 수준에서 비슷한 특성을 가지고 정신적, 신체적 발달과 행동이 유사한 또래들이 맺는 상호적인 관계를 나타내는 것으로 일반적으로는 수직적이기보다는 수평적 구조로서 또래 간에는 평등하게 사회적 교환을 한다는 점에서 아동과 성인의 사회적 관계는 뚜렷이 구분된다(Hartup, 1992). 청소년기의 또래관계는 단순히 놀이친구를 필요로 하는 아

동기와는 달리 서로 내면을 깊이 이해하고자 하는 욕구가 있으므로 아동기보다 훨씬 큰 의미를 갖는다(문은식, 2001).

구본용(1999)은 청소년기의 또래관계의 특징을 다음과 같이 7가지로 정리하였다. 첫째, 인간관계가 급격히 확대된다. 둘째, 특정 또래들과 특별한 교우관계를 형성할 때 자발성에 기초를 두고 있으며 상호의존성을 지닌다. 셋째, 또래관계에 있어서 상호의존의 주목적은 수단적이라기보다도 사회적-정서적인 것으로 상호작용 자체에서 만족을 얻는다. 넷째, 또래관계 속에서 또래들을 통해 자신의 가치를 확인한다. 다셋째, 또래집단에 대한 강한 동조경향을 지닌다. 여섯째, 자신들의 또래관계를 부모로부터 인정받기를 원한다. 일곱째, 친밀하고 안정적인 또래관계의 발달은 부모와의 관계의 질에 달려 있다.

청소년기 또래 집단은 가정이외의 외부사회에 대한 정보를 제공해주면서 청소년들로 하여금 또래 집단으로부터 자신의 능력에 대하여 피드백을 받으면서 자신이 하는 일에 대한 옳고 그름을 판단하도록 도와준다. 또래집단은 당면한 공통의 문제와 고민을 공유하고, 전형적인 스트레스에 대처하도록 정서적 · 심리적 지지를 제공하므로(문은영, 1994), 청소년기 발달에 중요한 의미를 갖는다. 즉, 청소년기의 또래관계는 자아를 발견하고 주체성 확립과 사회성 발달에 중요한 역할을 한다.

현대 산업사회로 들어오면서, 청소년이 부모와 접촉하는 시간은 점차 축소되고, 또래집단 속에서 생활하는 시간이 상대적으로 더 증대됨에 따라, 청소년의 발달과정에 또래 집단에서의 집단적, 사회적 과정의 영향력이 중요하다(Corsano & Eder, 1995). 청소년들은 또래집단에 소속됨으로서 사회적 지지와 정서적 안정감을 갖게 되며, 자신의 정체성을 형성하는데 또래집단은 중요한 역할을 하게 된다. 청소년기의 또래집단은 그들에게 매우 중요한 준거집단이며 자아성장과 여가활동, 습관의 형성 등에 강한 영향을 미친다(이희경, 2003).

그러나 사회성 기술이 부족하거나 수줍음이 많거나 자신감이 부족한 아동은 정상적으로 사회성을 발달시키지 못해 또래들 사이에서 고립될 수 있다. 이러한 사회적 고립은 아동의 학교생활 부적응과 학업부진으로 이어질 수 있으며 나아가 청소년 비행에서 음주문제, 우울증에 이르기까지 여러 가지 문제행동과 연관되어있다(김연화, 2005).

Young(2000)은 학교생활이나 또래관계에 문제가 있을 경우 안전하고 위협이 없는 피난처로 인터넷을 선택할 수 있다고 하였으며, Suler(1996)는 청소년들이 공부로써 도달할 수 없는 자신의 지위를 게임을 통하여 얻는 가짜 자기실현 과정을 통하여 자신의 현실을 벗어나 자신을 과장할 기회를 갖게 되어 인터넷 중독에 빠져들게 된다고 설명하였다.

배진한(1995)은 사교성이 떨어지는 인터넷 이용자일수록, 새로운 사람을 사귄다거나 이미 알고 있는 사람과의 친목도모를 위하여 컴퓨터 매개 커뮤니케이션을 더 적극적으로 활용하는 경향이 있다고 밝혔다. 따라서 소심한 아이일수록 인터넷 친구들 속에서 우정과 소속감을 느끼면서 잠시나마 편안함을 가질 수 있고 이러한 편안함은 더 오랜 시간 동안 인터넷을 사용하도록 하는데 매력적인 것이 될 수 있다(이승희, 2003).

현실세계에서 사회적 기술이 부족하거나 자신감이 부족하여 친구관계를 잘 맺지 못하는 사회성이 부족한 청소년이 자기를 실제로 드러낼 필요도 없고 현재생활과는 다른 자신이 될 수 있다는 점에서 인터넷은 더욱 중독적으로 이용될 수 있다(이시형, 2000). 이는 또래에게 받지 못하는 관심이나 지지를 인터넷을 통해 대리만족을 할 수 있는 특성 때문이며, 곧 인터넷 중독에 빠지게 되는 것임을 시사해준다.

사이버 공간에서는 친구를 사귈 수 있고, 밤낮을 가리지 않고 언제든지 대화를 나눌 수 있다. 사이버 공간이라는 안전한 피난처에서 깊이 숨겨 놓은 감정을 공유할 수 있으며, 의견을 제시할 수 있고, 현실세계에서 보다 더 빨리, 더 공개적으로 다른 사람과 만날 수 있다. 청소년들의 온라인 상호작용

은 대부분 기존에 알고 지내던 사람들과 이루어지는데 싸이월드, 페이스북, 마이스페이스 같은 소셜 네트워크 사이트를 기존의 대인관계를 강화하는데 사용한다. 그리고 이러한 온라인 도구들은 오프라인 친구들과 수다 떠는 용도로 이용되고 있다(송연석, 최완규, 2010).

인터넷은 기존의 또래관계를 더욱 공고히 하는 놀이문화로 상호작용의 매개체가 될 수는 있다. 하지만 인터넷의 중독적 사용이 또래관계를 이어주는 매개체가 아니라 오히려 해가 되는 요인으로 작용하여 문제가 되고 있다.

이들은 가상현실속의 대인관계를 추구하며 인터넷 및 게임을 하는데 과도한 시간을 보내게 되어 또래들과 어울릴 시간이 줄어들고 현실의 대인관계 속에서 경험할 수 있는 다양한 문제들을 해결하는데 필요한 사회기술을 습득할 수 있는 기회를 놓칠 소지가 있다(이소영, 2000). 또한 이유경(2002)은 인터넷 게임에 중독된 집단이 비 중독 집단보다 가족관계와 친구관계에 대해 부정적인 지각을 하고 있다고 보고하였으며, 친구관계에 고독감을 더 많이 느끼고, 친구와의 불화나 따돌림을 경험한 경우가 더 많은 것으로 나타났다(정경아, 2001).

또래의 지지가 낮고, 갈등이 있으며, 친구에 대한 만족도가 낮은 청소년이 인터넷 중독경향이 높다(이숙, 남윤주, 2004: 조춘범, 2001; 황수정, 2000)는 연구결과들은 청소년기의 중요한 사회적 관계인 또래관계에 문제가 있을 때 인터넷 중독에 빠질 가능성을 시사하며, 또래관계의 질과 친구로부터 소외되는 문제가 인터넷 중독에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

3. 인터넷 중독경향 감소를 위한 상담 프로그램 선행연구

인터넷 중독이 일반인 및 청소년의 정신건강을 저해하는 심각한 사회문제로 대두되자 이를 해결하고자 하는 연구가 진행되기 시작하였다(권희경, 권

정혜, 2002; 복지와 사람들, 2000; 신현명, 2000; 이형초, 2001; Young & Suler, 1998). Young과 Suler는 인터넷 중독치료에 중점을 두고 온라인 중독센터를 찾은 병리적인 인터넷 사용자에 대한 실험적 자문을 시행하여 인터넷 중독에 유용한 개입 방안을 정리하였다. 이들은 인터넷 중독치료 개입으로 ①반대로 실행하기 ②외적 중재자의 활용 ③컴퓨터사용에 대한 목표세우기 ④특정프로그램의 사용중지 ⑤득과 실을 상기시키는 reminder 카드의 사용 ⑥소홀히 한 활동에 대한 목록 만들기 ⑦개인치료 또는 지지그룹 참여를 제안하였다. 그러나 Young과 Suler의 이러한 제안은 인터넷 상에서 주로 자발적인 성인들을 대상으로 하고 있으며, 이들 요소들의 효과가 경험적으로 검증된 것은 아니다(Young & Suler, 1998; 손기화, 2005 재인용).

국내에서도 여러 연구자들이 청소년 대상의 인터넷 중독 치료프로그램들을 개발하였다. 지금까지 청소년을 대상으로 하는 인터넷 중독감소 프로그램들은 특정 상담 이론에 근거하여 개발한 것들(권희경, 권정혜, 2002; 백점순, 2005; 신현명, 2001; 윤광숙, 2004; 김경환, 2003; 이형초, 안창일, 2002; 최명상, 2002)과 적용상황에 근거하여 개발한 것들(장재홍 외, 2002)이 있다. 권희경과 권정혜(2002)의 프로그램에는 인터넷 중독에 대한 심리교육, 자기 감찰, 자극통제법, 시간관리 기술, 대안활동증진 및 자기이미지 증진의 방법이 포함되어 있으며 이형초와 안창일(2002)은 인지행동 치료에 기반하여 게임행동에 대한 인식 및 인지적 왜곡 수정하기, 대안활동 찾기, 자기통제력 증진하기, 게임과 관련된 대안갈등 해소하기, 그리고 재발방지를 위한 내용으로 프로그램을 구성하였다. 신현명(2001), 윤광숙(2004), 백점순(2005)등은 WDEP(Want, doing, evaluating, planning)의 탐색과 적극적 지지를 위주로 하는 현실요법 프로그램을 실시하고 효과를 검증하였다. 장재홍 외(2002)는 학교장면에서 시행할 수 있는 인터넷 중독프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 자발적인 참여 유도를 위한 다양한 놀이와 활동을 포함하며, 자신의 인터넷 습관에 대한 이해증진을 주요활동으로 하고 있다

(장재홍 2006; 재인용).

현재 치료 및 상담프로그램에 관한 연구들은 인지행동접근(이형초, 2002) 또는 자기통제개념(권희경, 권정혜, 2002)을 근간으로 한 프로그램이 가장 높은 비율을 차지하고 있으며, 그 다음으로 현실치료(신현명, 2001), 미술치료(배새봄, 2004), 해결중심치료(최경원, 2004)의 순으로 나타났다(박승민, 김창대, 천명재, 2005). 또한 프로그램의 이론적 배경에 따른 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과크기를 살펴본 결과, 인지행동, 인간중심, 게슈탈트, 해결중심 접근등 다양한 상담기법들을 응용한 활동들이 포함되어 있는 절충적 접근이 가장 큰 평균효과크기를 나타내었으며, 그 다음으로 현실치료, 인지행동치료, 기타접근 순이었다.

절충적 접근의 프로그램들은 수용적이고 따뜻한 집단 분위기 속에서 참여자들의 자기이해 및 문제에 대한 각성, 참여자들의 자기이해, 인터넷 중독과 관련된 자신의 욕구 및 자동적 사고 점검 등을 통해 위험군 집단원들의 자기조절력 증진을 조력하는 활동들로 내용이 구성되어 있다. 아울러 현실치료와 인지행동치료 접근에 특히 초점을 맞춘 프로그램들은 각 접근의 기본 가정부터 강조점, 주요 상담기법 등을 인터넷 중독집단에 맞추어 구성되었다는 특징을 갖고 있으나, 기본적으로 공감하고 수용적인 분위기로 집단을 운영해 나간다는 점은 다른 집단과 큰 차이가 없었다(박승민, 2009).

한편, 위의 언급대로 인지-행동주의적 프로그램이 가장 높은 비율을 차지하고 있으며 그에 따라 대부분의 인터넷 중독 상담프로그램이 언어로 이루어지고 있는 것을 알 수 있다. 선행프로그램들의 내용을 살펴보면, 과도한 인터넷 사용에 초점을 맞추어 청소년이 인터넷 중독에 이르기까지의 심리적·사회적 요인들을 함께 고려하지 못하고 있다. 따라서 인터넷을 중독적으로 사용할 때의 자신의 감정· 사고 ·행동의 세 측면을 모두 탐색하는 과정이 다소 부족하거나, 세 가지 중 어느 하나에 초점을 두거나, 또는 자기 상태에 대한 탐색을 간략하게 하고 바로 대안행동 찾기나 행동변화를 위한 교

육 및 연습단계로 넘어가는 경우가 많다(박승민, 김창대, 천명재 2005). 개인의 문제는 감정· 사고· 행동이 서로 밀접하게 관련되어 발생하기 때문에, 인터넷 중독과 관련된 자신의 상태를 감정· 사고· 행동측면에서 면밀히 탐색하는 과정은 매우 중요한 프로그램 구성요소이다.

그러나 대화를 나누는데 능숙하지 못하고 직접적인 의사소통방식에 취약한 인터넷 중독 청소년(이소영, 권정혜 2001)이 프로그램 안에서 자신의 감정· 사고 ·행동을 탐색해서 언어로 자연스럽게 자기표출을 하는 것에 부담을 가질 수 있다. 실패한 경우에는 강한 좌절감과 우울감을 느낄 수도 있다. 그러므로 인터넷 중독 상담 프로그램을 청소년들에게 적용함에 있어 자신의 감정들을 적절히 묘사하고 표현하는 기회를 갖도록 할 수 있는 예술치료는 좋은 방법으로 제안되고 있다.

한국정보화진흥원(2007)에서 주관하여 실시한 「고교생 인터넷 사용조절 프로그램 개발 연구-통합예술치료 접근」에서는 참여 학생들이 한국형 인터넷 중독 자가진단 척도, 자기통제척도, 자기표현척도에서 모두 긍정적으로 유의미한 변화를 보였으며 우울척도인 DAS검사에서 유의미한 변화를 나타냈다. 그 외에도 집단 구성원들이 초기에 비활동적이며 의욕이 없어 보였으나 회기를 거듭하면서 활동적이고, 정서적, 사회적, 자기 표현적 태도가 향상되었다. 또한 예술 활동에 대한 거부감이 줄어들었고, 자신이 주체가 되어 창의적 활동을 주도해 나감으로써 통제감을 가질 수 있었으며, 다양한 예술매체로 인한 흥미유발과 자기표현의 통로를 찾을 수 있었다. 이에 따라 통합예술치료가 청소년들의 인터넷 중독 문제를 긍정적으로 해결하는데 효과적 접근방식임을 밝혔다.

따라서 게슈탈트 예술치료 또한 인터넷 중독 청소년들에게 적용하는데 있어 효과를 기대해 볼 수 있다. 게슈탈트 예술치료는 예술의 창조적인 과정과 심리치료의 창조적인 과정사이에 유사성을 강조하는 것으로, 다양한 예술매체들로 창조적인 표현을 쉽게 하는 것이 가능하다. 그림이나, 조각, 콜

라쥬, 팬터마임, 춤, 음악도구, 음성과 같은 예술매체의 적용을 통해 알아차림과 움직임, 그리고 정서를 우리의 모든 감각 사용이 필요한 현재 중심의 접촉과정 속으로 통합할 수 있다(Leitner, 1982; Aissen-Crewett, 1986; Perls et al., 1997; Amendt-Lyon, 2001; 재인용). 그리고 적절한 알아차림과 감정의 표현을 통한 타인과의 접촉을 중요시하기에 가족관계와 친구관계를 부정적으로 지각하는 경향이 있는 인터넷 중독 청소년들에게 긍정적 감정 및 부정적 감정의 표현을 통한 타인과의 접촉을 가능하게 해준다. 이러한 접촉증진은 그들 관계에 문제를 해결할 수 있는 가능성을 제공해준다.

아동 및 청소년들 위한 게슈탈트 집단치료는 다른 치료적 접근에 비해 효과적이라는 연구들이 있다(Ruth Cohn, 1971). 집단치료의 상황과 내담자의 특성에 따라 기존의 치료기법들을 다양하게 변형, 응용시킬 수 있고, 나아가서 여러 새로운 기법들을 실험(experiment)해보고 창조할 수 있어 창의적인 접근이 가능하기 때문이다(김정규, 1995). 집단을 이용한 게슈탈트 예술치료는 스스로의 현상학을 탐색하여 자신의 사고와 정서, 행동 간의 연관성을 통찰하고, 새로운 행동 가능성을 발견하여 실험해볼 수 있도록 안정적이고 자유로운 분위기를 마련해주는 것이 가능하다(김정규, 2003). 따라서 인터넷 중독 경향 청소년들에게 게슈탈트 치료를 기반으로 하는 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 적용은 효과적인 치료방법이 될 수 있다.

4. 게슈탈트 치료

게슈탈트 치료는 '지금 여기(here & now)'에 초점을 둔 실존적인 치료방법으로 분석적인 입장을 지양하고 실존적인 체험을 강조한다(Peals, 1969; 김명식, 김정규, 1993 재인용). 개체의 해결되지 않은 정서나 욕구인 미해결 과제는 끊임없이 완결을 요구함으로써 개체로 하여금 현재 행동에 주의

를 집중하지 못하게 만들며 또한, 새로운 상황을 지각할 때도 미해결과제와 연관시켜 지각하게 함으로써 상황을 왜곡지각하게 된다. 이러한 미해결된 상황과 표현되지 않은 정서를 의식하고 다루지 않는다면, 이러한 것들은 현재 중심적인 인식과 효과적인 기능을 계속 방해할 것이다(김정규, 1995).

게슈탈트 치료는 신체적, 감각적, 정서적, 인지적, 활동적 측면에서 개인적, 환경적 장에서 발생하는 가장 중요한 사건들에 집중하여 접촉하는 과정인 알아차림을 통해 미해결과제를 완결하는 것을 목표로 삼고 있는데, Perls는 미해결 과제를 충분히 경험하고 그에 관련된 느낌을 훈습해야 한다고 하였다(George & Cristiani, 1995 이린아 2008 재인용). 그래서 집단치료의 상황에서는 내담자의 현재감정을 알아차리도록 하는 것에 역점을 두고, 미해결된 과제를 현재의 중요한 욕구인 전경으로 지각할 수 있도록 도와주게 된다. 그렇게 하기 위해서는 어떤 대상에 대한 분석이 중요한 것이 아니라 과거의 어떤 미해결된 과제를 현재 이 자리에서 직접 조우하도록 하는 것이 중요하다(김명식, 김정규, 1993).

또한 게슈탈트 집단상담은 경험의 사용과 전체적인 초점, 그리고 현재과정을 지향하기 때문에 개인의 변화를 위한 지지를 제공하는 것에 특히 적합하다(Melnick, 1980; 이린아 2008 재인용).

한편 게슈탈트 치료는 관계 중심적 치료이다. 대인관계에 있어 적절한 알아차림과 감정의 표현을 통한 타인과의 접촉이 중요시된다. 대인관계에서 긍정적인 감정의 표현은 물론이고, 부정적인 감정의 표현까지도 장기적으로 볼 때 서로에게 도움이 된다. 즉 상대편에게 긍정적인 감정을 표현하는 것은 서로간의 우호적인 분위기를 만들어 서로의 접촉을 촉진시켜주며 부정적인 감정을 표현하는 것도 처음에는 다소의 갈등이 생길 수 있지만 문제를 해결할 수 있는 가능성이 생기게 된다(김정규, 1996). 이러한 감정표현을 통해 타인과의 접촉이 가능해지는데, 접촉을 최대화시키기 위해서는 일차적 알아차림 즉, 현재 가장 중요한 감정이나 체험을

상대편에게 표현해야 한다. 대인관계 접촉에서 표현은 상대편에게 접촉의사를 전달하는 동시에 자신을 개방하는 행위이며 상대편을 초대하는 행위이다. 표현이 없으면 서로간의 접촉은 최종접촉단계에 도달할 수 없다. 치료자 자신의 감정을 내담자에게 분명히 표현하고, 지금 여기에서의 상호관계에 초점을 맞춤으로써, 내담자의 왜곡된 지각을 치료자와의 새로운 관계를 통하여 새로운 경험으로 통합할 수 있도록 이끌어준다. 내담자로 하여금 새로운 대인관계를 체험하고, 그 바탕위에서 새로운 행동방식을 실험하고 체득할 수 있도록 해준다(Perls et al., 1951; Resnick, 1990; 김정규, 1996 재인용)

게슈탈트 예술치료

게슈탈트 예술치료는 게슈탈트 심리치료의 일환으로서 창조적인 미디어를 사용하여 통합 동작치료, 예술치료, 음악치료, 무용치료, 시, 인형 및 가면을 사용한 통합적 치료 작업, 드라마 게임 및 판토마임 등의 프로그램으로 이루어져 있다(Petzold, H.,2001, 이영이, 2001 재인용). 여기에서 미디어란 의사소통과정의 정보전달 매체 또는 시스템으로 여러 가지 다양한 자료, 물건, 기계, 과정 행동 등이 미디어가 될 수 있는데, 그 자체가 미디어가 되는 것이 아니고 특정한 목적에 맞게 사용될 때 미디어의 기능을 하게 된다. 또한 미디어 및 기법 사용은 치료적 관계에서 일어나는 것이므로 다른 상담 상황과 마찬가지로 내담자와의 신뢰로운 관계가 주요한 역할을 하며, 특정한 미디어에 대한 내담자의 성향, 재능, 이전의 경험, 호기심 및 태도 등을 고려하여 결정과정에 반영해야 한다.

게슈탈트 심리치료에서 예술미디어를 이용한 심리치료의 장점은 다음과 같다 (이영이, 1999). 첫째, 비언어적인 표현가능성을 제공한다. 집단원은 언어로 표현할 수 없는 자신의 욕구나 분노, 슬픔을 자각할 수 있다. 둘째,

그림그리기, 찰흙작업 등 게슈탈트 집단치료는 우울감의 원인이 되는 집단원 개인의 사건이나 대상, 사물을 시각화해서 확인하고 통제할 수 있도록 한다. 셋째, 과거 경험했지만 의식하지 못했던 미해결된 과제를 기억나게 한다. 넷째, 가족이나 동료, 보고 싶은 이에 대한 그리움이나 상실감, 고독감과 같은 혼란스러운 감정 상태를 작품으로 표현할 수 있게 되고, 이와 동일시하고, 검증하고 통제할 수 있게 된다. 다섯째, 주요한 치료과정인 분노의 자각 및 표출을 위한 상징적인 의식을 할 수 있다. 여섯째, 우울한 상태를 표현하거나 자신의 성적문제를 표현할 수도 있다. 자신의 감정 및 문제에 대한 통제가능성을 느낄 수 있어 무력감을 감소시키고, 자기 자신을 수용하는 것이 가능하다. 이와 같이 게슈탈트 예술치료는 치료적 관계에서 창조적인 미디어와 예술적인 방법을 사용하여 인간의 태도와 행동에 계획적으로 영향을 미치고자 한다.

5. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)

1) 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP) 제작배경

'게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP: Gestalt Relationship Improvement Program)'은 게슈탈트 치료이론에 근거하여 일반 아동, 청소년, 성인 및 각종 심리장애를 가진 집단들의 성장과 치유를 돕기 위한 목적으로 제작된 구조화 프로그램이다(김정규, 2010). 그립(GRIP)은 일차적으로 정상집단(학교, 기업, 종교, 사회단체)과 각종 심리장애를 보이는 사람들의 집단 상담에 사용하기 위한 목적으로 제작되었지만, 필요에 따라 상담자가 창의적 능력을 발휘함으로써 얼마든지 개인 상담에서도 응용이 가능하도록 제작되었다.

각종 상담 및 심리치료 장면의 정신건강관련 종사자들은 종종 언어만을 사용해서 하는 심리 상담이나 심리치료에 한계를 느끼는 경우가 많다. 특히, 아동이나 청소년들을 대상으로 할 때 더욱 그러한데, 아동이나 청소년들은 종종 자신의 감정이나 욕구, 혹은 심리적 문제들을 언어로 정확히 기술할 수 있는 능력이 아직 부족하며, 따라서 그런 방식으로 대화를 나누는 것을 싫어하거나 어려움을 보이기 때문이다.

이런 문제를 우회하기 위한 방법으로서 놀이나 예술치료가 매우 효과적이다. 즉, 놀이나 예술치료는 각종놀이나 미술, 음악, 무용, 연극, 시, 동화 등 다양한 매체들을 사용함으로써 언어적 표현의 한계점들을 보완할 수 있다. 이런 맥락에서 게슈탈트치료에서도 다양한 놀이 및 예술치료 매체들을 활용하여 아동 및 청소년 그리고 성인들을 위한 치료에 사용해오고 있다.

게슈탈트 관계성 향상 프로그램 (GRIP: Gestalt Relationship Improvement Program)은 기존의 다양한 게슈탈트 놀이 및 예술치료 기법들을 활용하면서도 개인 상담이나 집단상담상황에 알맞은 치료가 이루어질 수 있도록 하기 위해 마음자세카드(GR-1),그림상황카드(GR-2),감정단어카드(GR-3), 그립가족인형(GR-4), 그립보드게임(GR-5)등으로 구성되어있다.

게슈탈트 치료에서는 인간을 유기체적 존재로 이해한다. 여기서 유기체라 함은 환경과의 유기적인 관계성 속에서 존재하는 생명체를 의미한다. 인간은 타인을 포함한 환경과의 관계성 또는 '연결성(connectedness)' 속에서만 온전히 성장하고, 자기를 실현할 수 있는 존재이다. 따라서 게슈탈트 치료적 관점에서 볼 때, 모든 개인의 심리적, 정신적 문제는 '관계적' 문제일 수밖에 없다. 이런 맥락에서 그립(GRIP)에서 말하는 '관계성'의 개념은 통상적으로 사용되는 '대인관계 능력' 보다 훨씬 넓고 포괄적인 의미이다. 그립(GRIP)의 "관계성"은 개인이 자기 자신의 신체와 정서, 생각, 지각, 상상을 억압하지 않고 잘 알아차릴 뿐만 아니라,

그것들을 타인과의 '대화적 관계성(dialogical relationship)' 속에서 적절히 표현할 수 있으며, 또한 타인을 왜곡하지 않고 있는 그대로 잘 알아차리고 이해하며, 타인과 공감적으로 교류하며 소통할 수 있고, 나아가서 사회적, 문화적 및 자연적 환경과도 유기적이고 효율적인 접촉을 할 수 있는 것을 의미한다.

그립은 게슈탈트 이론의 주요근거가 되고 있는 현상학(Phenomenology), 대화적 관계(dialogical relationship), 장이론(field theory)적 관점(Yontef, 1993; 김정규, 1995; 김정규 외 2008)과 게슈탈트 실험적 방법론(Brownell et al., 2008)을 토대로 해서 전문 상담자나 임상심리학자 또는 훈련을 받은 교사, 성직자, 청소년 지도자, 코우칭 지도자, 상담 자원봉사자 등이 본 매뉴얼을 토대로 각종 집단상황에서 단계적으로 쉽게 실시할 수 있도록 제작되었다(김정규, 2010).

본 연구에서는 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP: Gestalt Relationship Improvement Program)매뉴얼을 기본구조로 하여, 본 연구자가 인터넷 중독 경향 청소년을 대상으로 세부적인 부분을 특성화한 프로그램의 효과를 검증하겠다.

2) 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 구조

그립(GRIP)의 전체구조는 1. 알아차림 연습, 2. 각종 놀이 및 예술매체를 활용하는 작업, 3. 그립도구들을 활용하는 집단 활동의 순으로 되어있으며 각 프로그램의 시행과정과 교육목표 및 효과는 다음과 같다.

①알아차림 연습

알아차림은 현재 순간에 중요한 자신의 욕구나 감각, 감정, 생각, 행동, 환경 그리고 자신이 처한 상황 등을 지각하는 것을 뜻한다.

알아차림 연습은 총 6단계로 나뉘어져 있다. 1단계에서는 신체, 소리, 생각, 사물, 욕구 등의 현상 알아차림을 연습하고, 2단계에서는 생각과 감정, 그리고 신체의 상호연결성 알아차림을 연습한다. 3단계에서는 타인과의 관계성 속에서의 알아차림을, 4단계에서는 대화 속에서의 공감적 교류를 연습하고 6단계에서는 대화과정을 통한 미해결과제의 해결을 연습한다.

알아차림 연습의 교육 목표는 다음과 같다. 첫째, 현상 알아차림을 통하여 개인의 내적 현상 및 외부 현상들에 대한 자각을 증진시키도록 도와준다. 둘째, 생각과 감정 그리고 신체 등의 중요한 내적 현상들의 상호연결성을 깨닫도록 도와준다. 셋째, 타인과의 관계성 속에서 나타나는 개인의 내적 현상들에 대한 자각을 증진시켜준다. 넷째, 좀 더 일상적인 형태의 자연스런 대화 속에서의 나-너 관계를 체험한다. 다섯째, 공감을 통한 타인과의 연결성을 경험하도록 도와준다. 여섯째, 과거의 미해결과제를 지금여기의 관계성 속에서 효율적으로 해결하도록 돕는데 있다(김정규, 2010).

게슈탈트 치료에서는 모든 심리장애가 궁극적으로 알아차림과 접촉이 결여된 상태라고 보았으며, 게슈탈트 치료의 창시자인 퍼얼스(Perls, 1951)는 “알아차림 그 자체가 바로 치료적이다.” 라고 하였다. 따라서 내담자는 알아차림과 접촉을 회복함으로써 건강한 상태로 돌아갈 수 있다.

②각종 놀이 및 예술매체를 활용하는 집단 활동

본 프로그램에서는 내담자들이 각종 놀이 및 예술매체들을 사용하여 자기개방, 자기탐색, 집단 상호작용, 상호 피드백 등을 시행한다. 이 과정을 통하여 집단원들은 자신의 존재에 대한 탐색 및 이해와 더불어 집단 상호작용을 통한 관계성 향상과 연결성을 회복하는 경험을 하게 된다(Oaklander, 1978).

그립에서 사용되는 기법들에는 1. 어린 시절 집 그리기 2. 나무되어보기 3. 집 가구 되어보기 4. 가족 상징작업 5. 찰흙작업 6. 꼴라쥬 작업 7. 집단그림 8. 집단 환상 9. 집단동물인형놀이 등이 있다(김정규, 2010).

‘어린 시절 집 그리기’ 기법은 집단 작업 초기에 자기개방과 더불어 집단 라포 형성에 매우 도움이 되는 작업이다. 어린 시절 살던 집으로 떠올리고, 집의 구조와 더불어 각 공간에 얽힌 이야기들을 하다보면, 각자 자연스럽게 자기개방을 하게 되며, 긍정적 체험들을 하게 된다. ‘찰흙작업’은 전형적인 미술치료 기법으로 이 또한 게슈탈트 예술치료에서 많이 쓰인다. 개인 작업 또는 집단작업의 형태로 진행될 수 있으며, 자신의 욕구와 감정 그리고 행동을 알아차리고, 접촉하는데 매우 유용한 도구이다. ‘가족 상징 작업’은 각종 상징과 색채 및 화살표를 사용해서 가족관계의 역동을 알아보는 작업으로서 종종 불분명했던 자신의 행동을 이해하는 데 많은 도움을 준다. ‘꼴라쥬 작업’도 게슈탈트 예술치료에서 자주 쓰이는 기법으로서 아동 및 청소년들이 좋아하는 즐거운 작업이다. 이 작업을 통해 비협조적이거나 무기력한 청소년들의 치료동기를 높여주고, 전형적인 행동패턴과 미해결과제들을 발견하는데 도움을 준다. ‘집단그림기법’ 은 집단이 함께 한 장의 그림을 그리면서 비언어적 상호작용을 알아볼 수 있는 기법으로서 그 자체가 즐거운 활동이면서도 집단 속에서 개인의 반복적인 행동방식이나 패턴을 발견할 수 있는 기법이다(Oaklander, 1978). ‘집단환상’은 집단원들이 상상을 통해 서로 상호작용을 하면서 각자의 전형적인 행동방식과 반복적인 행동패턴들을 발견하고, 또한 새로운 행동을 실험할 수 있는 기법이다. ‘집단 동물인형놀이’는 전지에 크레파스와 꼴라쥬를 사용하여 동물들의 놀이터를 만든 후 찰흙으로 만든 동물들을 갖고서 집단상호작용을 하는 놀이로서 집단 친밀감향상, 전형적인 행동패턴 파악, 새로운 행동방식의 실험, 새로운 행동방식의 공고화, 자존감 향상 등에 유용하다.

③그립(GRIP)의 도구들을 활용하는 집단활동

그립(GRIP) 작업을 위해 따로 개발된 도구들에는 마음자세카드(GR-1), 그림상황카드(GR-2), 감정단어카드(GR-3), 그립가족인형(GR-4), 그립보드게임(GR-5) 등이 있다.

마음자세카드는 65가지의 긍정적 마음자세들을 각각의 카드에 인쇄한 것으로서 집단원들이 여러 가지 활동을 하면서 긍정적 가치관 및 내사(introjection)와 관련된 작업, 대인관계 상호작용, 그리고 문제해결능력 향상작업 등을 하는 것이다. 본 프로그램에서는 문제해결능력 향상시키기 위해 마음자세 카드를 사용하였으며, 각 회기 마무리마다 집단원들 간의 피드백 카드로도 사용되었다.

그림상황카드는 62개의 사회적 상황을 묘사한 그림카드들인데, 집단원들은 이들을 갖고서 다양한 자신의 미해결 과제나 전형적 행동패턴을 자각하고 탐색할 수 있다. 이 도구는 미해결 과제를 억압하고 있거나, 언어적 의사소통 능력이 부족한, 혹은 상담동기가 낮은 아동 청소년 내담자들에게 매우 효과가 있다.

감정단어카드는 우리말의 감정단어들을 총망라한 900여개의 감정단어들을 행복한 감정, 화난 감정, 두려운 감정, 슬픈 감정, 우울한 감정의 5개 범주로 나누어 정리하여 목록을 만든 후, 다시 그것들을 간추려서 200여개의 카드로 정리해서 수록한 것들이다. 게슈탈트 치료에서는 정서를 매우 중요시하는 바, 감정단어 카드를 활용하는 정서 알아차림과 정서표현 놀이는 그립의 주요 메뉴 중 하나다.

그립가족인형은 내담자 행동진단, 상담주제탐색, 정서접촉 작업, 미해결과제 작업, 자기존중감 향상, 그리고 자기개방과 상호작용 촉진 등의 목적으로 그립에서 독자적으로 개발한 것으로서 아버지, 어머니, 형제, 남매의 6가지 봉제인형으로 되어있다.

그립보드게임은 그립에서 개발한 그립보드와 동물인형 캐릭터들을 갖고서 마음자세카드, 그림상황카드, 감정단어카드들을 함께 활용하여 자기개방 및 집단 상호작용을 유도하는 기법이자 놀이이다. 이 도구는 보드게임을 통하여 즐겁고 유쾌한 분위기 속에서 자연스럽게 내담자들의 자기개방과 상호작용, 그리고 피드백을 통한 상호지지를 가능하게 해준다.

3) 프로그램 단계별 구성

(1) 초기 단계(1-3회기)

집단 초기는 프로그램의 방향이 설정되고, 집단 구성원들이 상담의 의미를 찾는 단계이다. 이 단계에서는 집단원 개개인의 성격을 파악하고 집단원 전체의 분위기를 살필 기회이며, 리더의 적극적인 개입으로 집단원들은 대화법이나 집단 규칙들을 자연스럽게 익힐 수 있다.

1회기는 집단 상담 프로그램을 처음 접하는 청소년들을 위해 프로그램을 소개하고, 프로그램을 진행하는 동안 지켜야할 규칙을 구성원들이 직접 만들어 보았다. 또한 각자의 별칭을 정하고 놀이형식을 이용한 자기소개를 통해 집단프로그램 참여에 대한 흥미를 높였다. 회기 마무리에서는 마음자세카드(GR-1)에 대한 사용법을 설명하고 집단상담 프로그램을 시작하면서 기르고 싶은 마음자세를 한 가씩 뽑아 개인의 목표로 삼았다.

2회기에서는 두 사람씩 짝을 짓고 한 사람이 눈을 감고 있는 동안 상대방의 바뀐 모습을 찾아보는 '관심가지기' 활동을 통해 환경 알아차림 및 집단원간의 상호작용을 유도하였다. 또한 '색과 선 형태로 나의 감정표현하기' 작업을 통해 나 자신과의 만남을 이끌어내어 자신이 느끼는 감정들을 들여다보고 접촉할 수 있도록 하였고, 그림에 대한 간단한 발표와 느낌을 나누는 시간을 통해 집단원의 특성과 역동을 파악하고자 하였다. 회기마무리에서는

마음자세카드를 활용하여 프로그램을 하면서 스스로에게서 발견한 마음자세나 다른 친구에게서 발견한 마음자세를 찾아 선물로 주어 집단원들의 자기지지를 도왔다.

3회기는 집단을 두 팀으로 나누어 작업하는 동안 말을 하지 않고 스카치테이프와 마분지만을 사용하여 제한시간 동안 종이를 높이 쌓는 작업을 하였다. 이 작업은 놀이를 활용한 작업으로 집단원들이 타인과의 상호작용을 통해 협동심을 기르고 관계성을 향상시킬 수 있도록 하였다. 이어서 집단찰흙작업을 하면서 신체감각을 알아차리도록 하였으며, 모둠끼리 상의하여 하나의 주제를 정하고 그에 맞는 공통된 구성요소들을 만드는 시간을 가졌다.

찰흙은 예술매체들 가운데 치료자로 하여금 아이들의 내적과정을 가장 생생하게 시각적으로 관찰할 수 있도록 도와주는 재료로, 자연스러운 대화관계를 통해 집단원들의 상호자기개방과 집단역동을 관찰할 수 있었으며, 집단원들의 친밀감을 향상시켰다.

(2) 중기 단계(4-6회기)

중기 단계의 게슈탈트 집단은, 접촉을 방해하고 있는 것들을 자각하고 본래의 자신과 접촉 할 수 있는 생생한 실험의 장으로 활용된다. 이 때 개별작업 뿐 만 아니라 집단 작업도 함께 실시하여 진정한 의미의 집단의 응집력을 형성하게 된다.

4회기는 집단원들이 짝을 지어 등을 대고 앉은 뒤 자신에 대한 이야기를 나누고 다시 마주보고 이야기를 나누게 하여 등을 대고 이야기를 나누었을 때와 마주보고 이야기를 나누었을 때의 기분과 느낌에 대해 나누는 시간을 가졌다. 이를 통해 환경 및 타인에 대한 알아차림과 접촉을 유도하였다. 또한 가족 구성원을 하나의 상징으로 나타내고 상호관계를 표시하는

가족상징작업을 하면서 집단성원들의 좀 더 깊은 자기개방과 원가족과의 미해결된 과제를 탐색해 보도록 하였다.

5회기에서는 집단원들이 풍선을 주고받으며 떠오르는 생각과 감정에 대해 서로가 질문하고 답변하는 활동을 하였다. 이는 일반적인 알아차림 훈련을 어려워하는 집단원들에게 놀이형식을 이용하여 알아차림 훈련에 대한 부담을 가지지 않고 자기개방과 상대방에 대한 관심을 증가시켜 대인접촉과 교류가 증진되도록 하였다. 이어서 감정단어카드를 활용한 빙고게임과 감정단어카드 스피드게임으로 집단원들이 자신의 정서를 자각하고 감정을 세분화할 수 있도록 감정단어들을 익히는 시간을 가졌다. 게슈탈트 치료에서 정서는 욕구와 함께 유기체의 알아차림-접촉주기의 순환과정을 일으키는 원동력으로 전제하고 있다(Perls et al., 1951: Zinker, 1977). 따라서 감정단어들을 익히는 것은 내담자로 하여금 자신의 정서를 잘 알아차리고, 접촉하도록 도와서 자신의 어휘체계 속에 정서를 식별하고, 감정과 감정단어를 서로 연결시킴으로 다음기회에 그 감정이 느껴질 때 그것을 더 잘 포착할 수 있고 그것들을 더 조절할 수 있도록 돕는다(김정규, 2011).

6회기는 5회기 때와 같은 방식의 알아차림 훈련을 하며 나의 기분나누기 활동을 하였다. 또한 꼴라쥬 기법을 사용하여 상자의 속과 겉에 자신이 가장 화가 났을 때 와 기분이 가장 좋았을 때를 표현하게 함으로써 자신의 분노감정과 접촉하고 표현해볼 수 있는 경험을 제공하였다.

(3) 후기 단계(7-9회기)

집단 치료의 후기단계는 초기와 중기 과정에서 나타난 집단의 변화에 대하여 정리하는 단계이자, 집단의 응집력이 강하게 형성됨으로써 집단에 대한 신뢰와 집단의 지지를 바탕으로 구성원 개개인의 사기가 진작되고 자기개방

이 확대되는 시기이다. 이 단계에서 치료자는 집단원들이 이전 회기에서 학습한 것을 통합하여 실생활에 적용할 수 있도록 도와주어야 한다.

7회기는 5,6회기 때와 같은 방식으로 기분나누기활동을 하였고, 상황에 따라 자신의 장점, 인터넷 이용과 관련된 주제를 가지고 이야기를 나누는 활동을 진행하였다. 또한 그림상황카드를 가지고 모둠끼리 카드속 등장인물들이 느끼는 감정을 많이 찾아내는 게임을 통해 집단원들로 하여금 자연스럽게 자신이나 타인의 감정에 대해 살펴보고 알아차릴 수 있는 기회를 제공하였다. 그리고 모둠 안에서 만들어낸 스토리를 바탕으로 역할연기를 통한 집단 상호작용을 시도하여 집단원들의 전형적인 행동패턴과 가족과의 상호작용을 발견할 수 있도록 하였다. 이처럼 그림상황카드를 활용하여 연극을 하는 방법은 기본적으로 '실험'에 속한다고 할 수 있다. 이런 과정을 통해 집단원 전체가 몰입하며 서로 활발한 상호작용을 통한 창조적 실험을 할 수 있다(Zinker, 1977; 김정규, 1995; Kim & Daniels 2008).

8회기에서는 나를 가장 화나게 했던 사람의 얼굴을 가면으로 만들어 미해결 과제의 해소와 분노감정을 직접적으로 표현할 수 있도록 하였다. 작품을 발표하고 감정과 접촉하는 개인작업을 하면서는 집단원들과 대화를 통해서 지지와 공감을 얻는 경험을 제공하였다. 회기마무리에서는 나를 가장 화나게 하는 사람에게 필요한 마음자세카드를 뽑고, 카드내용을 바탕으로 그 사람에게 이야기를 해 볼 수 있는 기회를 갖도록 하여 분노감정을 풀어낼 수 있도록 도왔다.

9회기는 집단성원들에게 '내가 꿈꾸는 세상', '내가 바라는 미래'에 대한 주제를 바탕으로 한명씩 돌아가면서 그림을 그리고 개인작업이 끝나면 다함께 전지를 꾸미는 것으로 집단그림그리기를 작업을 하였다. 이어서 집단화에 어울리도록 '되고 싶은 나' 또는 '잘 하는 나'의 모습을 찰흙으로

만들어 집단놀이를 하게 함으로 상호지지를 통한 긍정적 자원을 발견, 내적지지 기반을 다질 수 있도록 하였다.

(4) 종결 (10회기)

종결 단계인 10회기에서는 다과회 및 시상식을 하며 지금까지의 집단작업을 정리하고 복습하면서 새로 배우게 된 것과 변화된 것들에 대한 전체소감을 나누었다. 또한 1회기 때 프로그램 개인목표로 뽑았던 마음자세를 기르게 되었는지에 대한 확인 작업을 하였다. 이어서 롤링페이퍼를 작성하여 집단원들에게 자신의 마음을 전하는 시간을 가졌으며, 집단을 통해서 경험했던 타인과의 대화적 관계를 확장하여 가정 및 학교생활을 비롯한 실생활에서도 나눌 수 있도록 하고 집단프로그램 과정을 마무리하였다.

(5) 프로그램 회기별 진행 내용

<표1> 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP) 회기별 요약

단계	회기	목표	활동내용	시간
초기	1 회기	<라포 형성> -프로그램의 소개 -집단친밀감 형성 -대화방법 익히기 -집단규칙 익히기	프로그램 오리엔테이션	10
			집단규칙정하기	10
			별칭 짓기 및 자기소개	20
			마음자세카드 나누기 전체소감나누기 및 스티커 배부	30
	2 회기	<알아차림 훈련> -감정 및 환경 알아차림 -라포형성 -자기 기분 표현하기	워밍업	5
			관심가지기-소감나누기	25
			색과 선 형태로 나의 감정 표현하기	20
			작품발표 및 피드백 하기	30
			마음자세카드 나누기 전체소감 및 스티커 배부	30
	3 회기	<타인과의 상호작용> -자기이해 및 수용 -관계성 향상 -상호지지	워밍업	5
			종이탑 쌓기-소감나누기	20
			찰흙으로 신체감각 나누기	5
			집단찰흙작업	30
			작품에 대해 말하기	20
			마음자세카드 나누기 전체소감 나누기 및 스티커 배부	30
중기	4 회기	<내면세계 탐색> -성장배경 탐색 -자기개방 유도 -행동의 맥락 탐색	워밍업	5
			나의 기분 알아차리기	25
			가족상징작업	30
			작품발표 및 피드백하기	20
			마음자세카드 나누기 전체소감 나누기 및 스티커 배부	20
	5 회기	<감정의 세분화> -관계성향상 -친밀감 -접촉능력 향상 -상호지지	워밍업	5
			쉬지 말고 묻고 대답하기	15
			감정단어 빙고빙고!!/ 스피드 게임	50
			마음자세카드 나누기 전체소감 나누기 및 스티커배부	30

	6 회기	<알아차림 훈련> -분노상황 파악 및 이해 -감정접촉 -상호교류 촉진 -집단상호작용 촉진	워밍업	5
			나의기분나누기(풍선돌리기)	15
			종이로 신체감각 느끼기	5
			꼴라쥬 작업	25
			작품발표 및 피드백 하기	20
			마음자세카드 나누기 전체소감 나누기 및 스티커 배부	30
후기	7 회기	<대화접촉능력> -관계성 -감정자각 -표현증진 -정서자각 훈련	워밍업	5
			인터넷에 대한 나의기분나누기	15
			그림상황카드(조별시합)	20
			즉흥 역할 연기	30
			마음자세 카드 나누기 전체소감 나누기 및 스티커 배부	30
	8 회기	<미해결과제 접촉> -미해결과제 해소 -감정자각 -표현증진 -성호지지	워밍업	5
			나의기분나누기	15
			가면만들기	30
			작품발표하기	30
			마음자세카드 나누기 전체소감 나누기 및 스티커 배부	30
	9 회기	<자존감 향상> -활발한 집단 상호작용 -지지자원 찾기 -상호지지 -집단역동 관찰	워밍업	5
			나의기분나누기	20
			집단 동물인형(상징) 놀이	20
			작품발표하기	30
			마음자세 카드 나누기 전체소감 나누기 및 스티커 배부	30
종결	10 회기	<집단 마무리> -관계체험 확인 -관계 확장 -지지자원 구축	워밍업	5
			나의기분나누기	20
			선물만들기(롤링페이퍼작성)	30
			전체소감 나누기 및 시상식, 다과회	20
			사후검사	30

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

경기도 소재 남녀공학 중학교 2학년 257명을 대상으로 Young(1998)의 한국판 청소년 인터넷 중독 척도의 스크리닝 검사를 실시하였다. 이 검사 결과를 바탕으로 50점 이상의 점수를 받은 학생들을 '인터넷 중독 경향이 있는 학생'으로 분류하였고, 부모에게 참가동의서를 배부한 후 동의를 받은 학생을 대상으로 22명을 선정하였다. 이들은 평균연령 16세로 남학생 7명, 여학생 15명이었다. 실험집단의 구성은 남학생 3명, 여학생 8명이었으며, 통제집단은 남학생 4명, 여학생 7명이었다. 실험집단과 통제집단 각각 11명씩 무선 할당하여 구성하였다.

2. 실험설계

실험집단과 통제집단에게 사전-사후 검사를 실시·비교하는 사전-사후 검사 통제집단 설계(pretest-posttest control design)의 방법을 사용하였다. 그리고 실험집단에 한해서 추후 검사를 하였다.

<표2> 실험설계

O_1	G_1	O_2	X_1	O_3	O_4
	G_2	O_5		O_6	

O_1 : 스크리닝 검사 (Young 인터넷 중독 검사)

G_1 : 실험집단

G_2 : 통제집단

O_2, O_5 : 사전검사 (자기통제력, 부모-자녀간 의사소통, 또래관계)

X_1 : 실험 처치 (게슈탈트 관계성 향상 프로그램)

O_3, O_6 : 사후검사 실시 (Young 인터넷 중독 검사, 자기통제력, PACI, IPPA-R)

O_4, : 추후검사 (Young 인터넷 중독 검사, 자기통제력, PACI, IPPA-R)

3. 프로그램기간

실험집단은 2011년 3월 23일부터 4월 21일까지 주2회기씩 진행되었으며, 한 회기에 2시간씩 총 10회기에 걸쳐서 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 실시하였다. 프로그램 진행자는 본 연구자와 해당학교의 전문상담교사1명을 보조리더로 하였다.

실험집단에서 프로그램이 진행되는 동안 통제집단은 아무런 처치도 받지 않았으며, 실험집단이 끝난 뒤 본 프로그램을 실시하였다.

4. 측정도구

가. 인터넷 중독 척도

청소년의 인터넷 중독 정도를 평가하기 위해 김은정 등(2003)이 Young(1998)의 인터넷 중독척도를 기초로 수정, 제작한 '한국판 청소년 인터넷 중독 척도'를 사용하였다. 한국판 인터넷 중독 척도는 총 20문항으로 구성된 0~5점까지의 6점 리커트 척도이나 본 연구에서는 1~5점 척도로 수정하여 사용하였다.

척도는 '의존성 및 금단증상', '부정적 결과', '내성' 의 3가지 하위요인 으로 구성되어 있으며, Young(1998)이 제시한 기준에 따르면 20-49점은 평균이용자이며, 50-79점일 경우 인터넷으로 인해 여러 문제가 있는 중독성향자로 80점 이상이 중독군으로 나뉜다. 김은정, 이세용, 오승근(2003)의 연구에서 각 요인의 신뢰도 계수는 .87~.75이며, 전체 척도의 Cronbach'는 α . 91이었다.

<표3> 인터넷 중독척도 하위요인별 문항의 예

구 분	문 항 의 예
의존성 및 금단증상	3. 가장 친한 친구와 노는 것 보다 인터넷을 하는 것을 더 좋아한다. 10. 현실의 골치 아픈 생각을 잊기 위해 인터넷을 하게 된다. 14. 밤늦게까지 인터넷을 하느라 잠을 못 잔다.
부정적 결과	5. 인터넷으로 많은 시간을 보내는 것에 대해 가까운 사람들은 불평한다. 6. 인터넷으로 많은 시간을 보내기 때문에 성적이나 학교일에 지장을 받는다. 8. 인터넷 때문에 학습능력이 떨어진다.
내성	2. 인터넷으로 시간을 보내느라 다른 해야 할 일을 소홀히 한다. 7. 공부나 해야 할 일을 하기 전에 이메일부터 먼저 확인한다. 16. 인터넷을 할 때 "조금만 더 하고 그만 두어야지" 라고 생각하면서도 계속한다.

나. 일반적 자기통제력(Self-Control Rating scale)

본 연구에서는 자기통제력 수준을 측정하기 위하여 교사나 부모 보고형식으로 가장 많이 사용하며 일반적인 자기 통제의 정도를 측정하는 척도인 Kendall & Wilcox(1979)의 자기통제 척도(Self- Control Rating scale) 를

송원영(1998)이 자기보고식으로 번안하고 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 원래 33문항으로 이루어져 있으나 송원영이 예비조사를 통해 21문항으로 재구성 하였다. 각 문항은 Likert식 5점으로 구성되어 있으며, 역채점 점수 문항은 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 19번 문항으로 점수가 높을수록 자기 통제력이 있다는 것으로 해석된다.

송원영의 연구에서 전체척도의 Cronbach' a는 .82이었고, 안석(2000)의 연구에서 .74의 신뢰도를 보였다.

<표4> 자기통제력 문항구성의 예

문 항 의 예
2. 하는 모든 일들에 대한 완성도가 들쑥날쑥함이 없이 거의 비슷하다.
3. 장기적인 목표를 두고 하는 일이 있다.
7*. 실수를 자주 하는 편이다.
15*. 한 가지 일을 하다가 다른 일이나 생각에 정신을 팔곤 한다.
17. 친구들이 규칙을 잘 지키거나 협동하는 면에서 나를 좋아한다.

다. 부모-자녀간 의사소통 척도

부모-자녀간의 의사소통방식을 알아보기 위해 Barnes와 Olson(1982)이 제작한 부모-자녀간 의사소통 척도 PACI(Parent- Adolescence Communication Inventory)를 김유숙, 전영국, 김수연(2003)이 번안한 청소년 자녀용 설문지를 사용하였다.

이 검사는 부모의 의사소통 유형에 관한 청소년 자녀의 지각을 보고하는

청소년용과 부모 자신이 직접 반응하는 부모용의 2개 유형으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 청소년용만을 사용하였다. 이는 객관적인 기준보다는 자녀가 주관적으로 경험하고 지각하는 부모-자녀 의사소통 양식이 자녀들의 심리적 적응에 더 큰 영향을 준다고 알려져 있기 때문이다(서민옥, 2010).

부모-자녀간의 의사소통척도는 개방형 및 문제형 의사소통을 측정하는 문항에 각 10문항씩 총 20문항으로 구성되어 있으며, 아버지와 어머니와의 의사소통을 따로 구분하여 응답하도록 되어 있다. 문항의 응답방식은 Likert 식 5점 척도로 구성되어 있으며, 문제형 의사소통 문항은 역채점이다. 따라서 부모와의 의사소통 점수가 높을수록 자녀와 부모간의 의사소통이 개방적, 긍정적임을 나타낸다.

서민옥(2010)의 연구에 의하면 부모-자녀간의 의사소통에 대한 전체 Cronbach's α는 .89로 나타났다.

<표5> 부모-자녀간 의사소통 척도 하위요인별 문항의 예

구 분	문 항 의 예
개방형	1. 내 생각을 주저하거나 망설이지 않고 아버지(어머니)께 말하는 편이다. 6. 내가 말하지 않아도 아버지(어머니)께서는 내 기분이 어떤지 잘 아신다. 9. 나는 아버지(어머니)께 애정을 솔직하게 표현한다..
문제형*	2. 때때로 아버지(어머니)의 말씀이 믿기지 않을 때가 있다. 10.아버지(어머니)와 나 사이에 문제가 생기면 나는 아버지(어머니)께 말씀드릴 수 있다. 12. 나는 아버지(어머니)께 말대꾸 하는 편이다.

라. 또래관계 검사

또래들의 관계를 측정하기 위하여 Gullone과 Robinson의 IPPA-R(The Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised) 척도를 황숙영(2007)이 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 3개의 하위요인으로 '신뢰(trust)'요인(9문항), '의사소통(communication)'요인(9문항), 그리고 '화 및 소외감(anger and aljenation)' 요인 (7문항)으로 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 부정적인 문항은 역채점 하여 점수가 높을수록 또래관계가 긍정적인 것으로 해석하였다.

황숙영(2007)이 보고한 전체 Cronbach' 는 α.92였으며, 최현(2009)의 연구에서는 .94로 나타났다.

<표6> 또래관계 검사 하위요인별 문항의 예

구 분	문 항 의 예
신뢰	8. 내 친구들은 내 모습 그대로 나를 받아준다. 13. 내 친구들은 좋은 친구들이다. 19. 내게 고민거리가 있을 때, 나는 친구에게 이를 털어 놓는다.
의사소통	1. 나는 나의 걱정거리에 대해 친구의 의견을 듣고 싶어 한다. 2. 내 친구들은 내가 어떤 것에 화가 났을 때, 이를 알아차린다. 17. 내 친구들은 나의 감정에 대해 신경을 써준다.
화 . 소외감	9. 나는 친구들과 더 자주 만나고 연락해야 할 필요성을 느낀다. 10. 친구들은 내 문제를 이해하지 못한다. 23. 내 친구들은 나에게 아무 이유 없이 짜증을 낸다.

5. 자료의 분석

사전 검사를 통해 집단 간 동질성 여부를 점검한 후 동질성이 검증된 척도에 대해서는 paired t-test를 실시하였다. 또한 집단 내, 집단 간 상호작용 효과를 검증하기 위하여 Mixed ANONA를 실시하였고, 실험집단에 한해서는 사후 검사 4주 후에 추후검사를 실시하고, 반복측정 ANOVA를 통해 사전-사후-추후 측정시기별 치료효과와 그 지속성을 알아보았다.

모든 통계분석에는 SPSS 18.0프로그램을 사용하였다

Ⅳ. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

프로그램 효과 검증에 앞서 표본 오류를 배제하고자 프로그램 실시 전에 실험집단과 통제집단에 사전검사를 실시하고 집단의 동질성에 대한 검정을 실시하였다. <표7>을 보면 인터넷 중독(t=1.26, p=.223), 자기통제력(t=-1.97, p=.063), 아버지의사소통(t=.497, p=.625), 어머니의사소통(t=-.464, p=.648), 또래관계(t=-.031, p=.975) 모두 5%의 유의수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 따라서 두 집단간의 사전검사에서 동질성이 검증되었다.

<표 7> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검증

변 인	실험집단(n=11)		통제집단(n=11)		t	p
	M	SD	M	SD		
인터넷중독	65.0	6.84	60.8	8.9	1.26	.223
자기통제력	64.5	7.33	70.2	6.5	-1.97	.063
아버지 의사소통	59.6	9.8	57.5	10.8	.497	.625
어머니 의사소통	63.0	8.0	64.5	8.5	-.464	.648
또래관계	88.4	11.9	88.6	14.9	-0.31	.975

2. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 효과 검증

게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 인터넷 중독 경향 청소년들의 자기통제력, 부모-자녀간 의사소통, 또래관계 상승과 인터넷 중독 감소에 효과가 있었는지 알아보기 위해 t검증을 실시하였다.

가. 자기통제력

게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참여한 실험집단의 자기통제력(t=-2.28, p=.046)은 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 증가를 보였다. 그러나 통제집단의 자기 통제력은 (t=1.64, p=.132)로 유의한 차이가 나지 않았다.

<표 8> 실험집단과 통제집단의 자기통제력 사전-사후 t검증

변 인		사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
자기통제력	실험	64.5	7.33	70.4	7.96	-2.28*	.046
	통제	70.2	6.51	66.8	6.99	1.64	.132

*p<.05 **p<.001

나. 부모-자녀간 의사소통

부모-자녀간 의사소통 중 아버지-자녀간 의사소통은 실험집단의 점수(t=-1.10, p=.297)가 유의하게 상승할 것이라는 기대와 달리 통제집단의 점수((F=-2.66, p=.024)가 유의미함을 확인할 수 있었다. 통제집단의 아버지-자녀간 의사소통 하위요인을 살펴보면, 역채점 하여 점수가 높을수록

긍정적으로 보는 아버지-자녀간 문제형 의사소통(t=-3.46, p=.006)점수가 유의하였다. 한편, 실험집단의 어머니-자녀간 의사소통(t=-2.7, p=.024)점수는 통계적으로 유의한 결과를 나타내었다. 하위요인을 살펴보면 어머니-자녀간 개방형 의사소통(t=-.521, p=.614)점수는 유의하지 않았으나, 문제형 의사소통(t=-2.45, p=.034)점수가 상승하고, 5% 유의수준에서 통계적 유의미함을 알 수 있었다. 이는 부정적 의사소통이 긍정적으로 개선되었음을 의미한다. 그러나 통제집단의 어머니-자녀간 의사소통(t=-1.79, p=.104)은 유의하지 않았다.

<표 9> 실험집단과 통제집단의 부모-자녀간 의사소통 사전-사후 t검증

변 인			사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
아버지 의사소통		실험	59.6	9.8	64.0	11.5	-1.10	.297
		통제	57.4	10.8	69.8	12.96	-2.66*	.024
아버지	개방형	실험	30.8	8.43	32.8	9.52	-1.9	.089
		통제	32.9	9.5	34.5	9.52	-.479	.642
	문제형	실험	28.8	5.13	31.1	6.09	-.751	.470
		통제	24.5	6.1	35.4	5.52	-3.46**	.006
어머니 의사소통		실험	63.0	8.0	71.0	10.9	-2.7*	.024
		통제	64.5	8.52	72.8	15.3	-1.79	.104
어머니	개방형	실험	36.8	8.82	38.1	9.5	-.521	.614
		통제	37.2	9.52	38.4	10.2	-.818	.432
	문제형	실험	26.0	5.99	32.9	6.71	-2.45*	.034
		통제	27.4	7.14	34.5	8.2	-1.57	.147

다. 또래관계

실험집단의 또래관계 점수(t=-3.10, p=.013)는 5% 유의수준에서 통계적으로 유의한 변화를 나타내었으며, 하위요인 중 의사소통(t=-4.9, p=.001)에서 유의미한 상승이 나타났다. 반면 통제집단의 또래관계 점수(t=2.41, p=.814)는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

<표 10> 실험집단과 통제집단의 또래관계 사전-사후 t검증

변 인			사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
또래관계		실험	89.1	12.4	95.8	12.2	-3.10*	.013
		통제	88.6	14.9	87.9	18.6	.241	.814
또래관계	신뢰	실험	32.7	5.45	34.3	4.76	-1.31	.223
		통제	31.1	6.9	31.6	8.6	-.416	.686
	의사소통	실험	30.4	6.0	36.1	4.70	-4.9**	.001
		통제	30.5	8.4	30.4	9.32	.064	.950
	화 · 소외감	실험	26.0	4.8	25.4	4.1	.599	.564
		통제	27.0	3.82	25.8	3.99	1.32	.215

*p<.05 **p<.001

라. 인터넷 중독

게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참여한 실험집단의 인터넷 중독(t=6.44, p=.000)은 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 감소를 보였으며, 그 하위요인인 의존성 및 금단증상(t=6.86, p=.000), 부정적 결과(t=4.14, p=.002), 내성(t=5.00, p=.001)에서도 유의미한 차이로 감소하였다. 또한 통제집단의 인터넷 중독 점수(t=4.38, p=.001)와 하위요인들 점수가 감소한 것을 알 수 있었다.

<표 11> 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독 사전-사후 t검증

변 인			사전검사		사후검사		t	*p*
			M	SD	M	SD		
인터넷 중독		실험	65.0	6.84	44.8	9.92	6.44***	.000
		통제	60.8	8.94	48.2	16.5	4.38**	.001
인터넷 중독	의존성 및 금단증상	실험	40.1	3.94	28.2	5.93	6.86***	.000
		통제	38.6	7.03	30.8	11.9	3.6**	.005
	부정적 결과	실험	10.0	1.9	6.64	2.20	4.14**	.002
		통제	9.45	1.97	6.54	3.01	4.5**	.001
	내성	실험	14.9	2.4	9.9	3.14	5.00**	.001
		통제	12.7	1.8	10.9	3.04	3.40*	.029

*p<.05 **p<.001

3. 집단 내, 집단 간 변화분석

집단 내 효과와 집단 간의 상호작용 효과를 검증하기 위하여 Mixed ANOVA를 실시하였다.

가. 자기통제력

Mixed ANOVA를 통해 실험집단과 통제집단 사이의 자기통제력 상호작용 효과를 살펴본 결과(F=7.869, p=.011)로 유의하였다.

<표 12> 자기통제력 분산분석표

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	*p*
피험자간(A)	14.205	1	14.205	.193	.556
오차(S/A)	1474.273	20	73.714		
피험자내(B)	16.568	1	16.568	.541	.471
상호작용(AB)	241.114	1	241.114	7.869*	.011
오차(SB/A)	612.818	20	30.641		

나. 부모-자녀간 의사소통

실험집단과 통제집단 사이의 부모-자녀간 의사소통과 하위요인의 상호작용 효과를 살펴본 결과 아버지-자녀간 문제형 의사소통(F=3.633, p=.071)요인의 유의함을 확인하였다.

<표 13> 부모-자녀간 의사소통과 하위요인 분산분석표

변인		분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
아버지	의사소통	피험자간(A)	36.364	1	36.364	.237	.632
		오차(S/A)	3072.364	20	153.618		
		피험자내(B)	796.455	1	796.455	7.520	.013
		상호작용(AB)	176.000	1	176.000	1.720	.205
		오차(SB/A)	2046.545	20	102.327		
	개방형	피험자간(A)	38.205	1	47192.750	338.112	.000
		오차(S/A)	2791.545	20	139.577		
		피험자내(B)	34.568	1	34.568	1.092	.309
		상호작용(AB)	.568	1	.568	.018	.895
		오차(SB/A)	633.364	20	31.668		
	문제형	피험자간(A)	.023	1	.023	.002	.965
		오차(S/A)	228.455	20	11.423		
		피험자내(B)	477.841	1	477.841	8.832	.008
		상호작용(AB)	196.568	1	196.568	3.633*	.071
		오차(SB/A)	1082.091	20	54.105		
어머니	의사소통	피험자간(A)	32.818	1	32.818	.203	.657
		오차(S/A)	3229.727	20	161.486		
		피험자내(B)	736.364	1	736.364	8.737	.008
		상호작용(AB)	.091	1	.091	.001	.974
		오차(SB/A)	1685.545	20	84.277		
	개방형	피험자간(A)	1.114	1	1.114	.007	.934
		오차(S/A)	3195.818	20	159.791		
		피험자내(B)	16.568	1	16.568	.748	.397
		상호작용(AB)	.023	1	.023	.001	.975
		오차(SB/A)	442.909	20	22.145		
	문제형	피험자간(A)	21.841	1	21.841	.978	.335
		오차(S/A)	446.818	20			
		피험자내(B)	532.023	1	532.023	6.908	.016
		상호작용(AB)	.205	1	.205	.003	.959
		오차(SB/A)	1540.273	20	77.014		

다. 또래관계

실험집단과 통제집단 사이의 또래관계와 하위요인의 상호작용 효과를 살펴본 결과 또래관계(F=3.860, p=.064)와 의사소통(F=9.787, p=.006)요인의 유의함을 확인하였다.

<표 14> 또래관계와 하위요인 분산분석표

변인		분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
또래관계	또래관계	피험자간(A)	182.805	1	182.805	.450	.510
		오차(S/A)	7716.814	19	406.148		
		피험자내(B)	93.431	1	93.431	2.496	.131
		상호작용(AB)	144.478	1	144.478	3.860*	.064
		오차(SB/A)	711.141	19	37.428		
	신뢰	피험자간(A)	47.814	1	47.814	.597	.449
		오차(S/A)	1522.091	19	80.110		
		피험자내(B)	12.055	1	12.055	1.418	.248
		상호작용(AB)	2.913	1	2.913	.343	.565
		오차(SB/A)	161.564	19	8.503		
	의사소통	피험자간(A)	79.226	1	79.266	.781	.388
		오차(S/A)	1926.250	19			
		피험자내(B)	82.400	1	82.400	9.182	.007
		상호작용(AB)	87.829	1	87.829	9.787*	.006
		오차(SB/A)	170.505	19	8.974		
	화 · 소외감	피험자간(A)	5.268	1	5.268	.175	.680
		오차(S/A)	571.018	19	30.054		
		피험자내(B)	8.315	1	8.315	1.775	.199
		상호작용(AB)	.887	1	.887	.189	.668
		오차(SB/A)	89.018	19	.4685		

라. 인터넷 중독

실험집단과 통제집단 사이의 인터넷 중독과 하위요인의 상호작용 효과를 살펴본 결과 인터넷 중독(F=3.306, p=.084)과 내성(F=6.723, p=.017)요인의 유의함을 확인하였다.

<표 15> 인터넷 중독과 하위요인 분산분석표

변인		분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
인터넷 중독	인터넷 중독	피험자간(A)	1.841	1	1.841	.009	.924
		오차(S/A)	3992.909	20	199.645		
		피험자내(B)	2961.841	1	296.841	59.627	.000
		상호작용(AB)	164.205	1	164.205	3.306*	.084
		오차(SB/A)	993.455	20	49.673		
	의존성 및 금단 증상	피험자간(A)	2.750	1	2.750	.028	.870
		오차(S/A)	1996.727	20	99.836		
		피험자내(B)	1070.205	1	1070.205	49.630	.000
		상호작용(AB)	46.023	1	46.023	2.134	.160
		오차(SB/A)	431.273	20	21.564		
	부정적 결과	피험자간(A)	1.114	1	1.114	.144	.708
		오차(S/A)	154.273	20	7.714		
		피험자내(B)	108.205	1	108.205	35.233	.000
		상호작용(AB)	.568	1	.568	.190	.667
		오차(SB/A)	59.727	20	2.986		
	내성	피험자간(A)	3.841	1	3.841	.388	.540
		오차(S/A)	198.091	20	9.905		
		피험자내(B)	127.841	1	127.841	30.873	.000
		상호작용(AB)	27.841	1	27.841	6.723*	.017
		오차(SB/A)	82.818	20	4.141		

4. 실험집단의 프로그램 효과 지속성 검증

실험집단의 프로그램 효과 지속성을 검증하기 위하여 반복측정 ANOVA를 실시하였다.

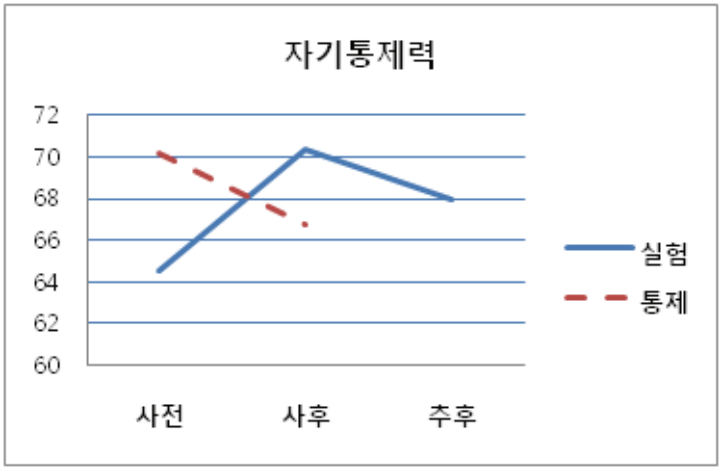
가. 자기통제력

실험집단의 사전-사후-추후 측정시기별 점수를 비교해본 결과, 자기통제력(F=1.39, p=.272)점수는 통계적으로 유의하지는 않았으나, 사전점수에 비해 사후점수가 상승하였고, 프로그램 종료 4주후 실시한 추후검사까지 상승한 점수가 유지되고 있음을 알 수 있었다.

<표 16> 실험집단의 자기통제력 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA

종속변인	실험집단(n=11)			F	*p*
	사전M(SD)	사후M(SD)	추후M(SD)		
자기통제력	64.5(7.33)	70.4(7.96)	68.0(12.6)	1.39	.272

<그림 1> 실험집단의 자기통제력 점수 총점변화



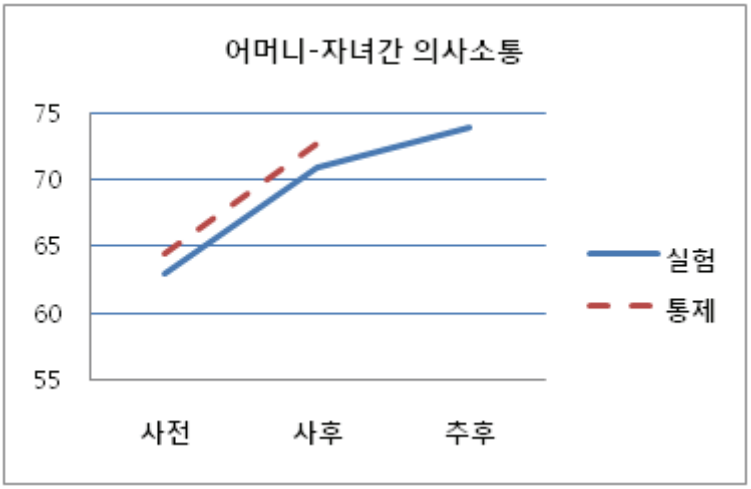
나. 부모-자녀간 의사소통

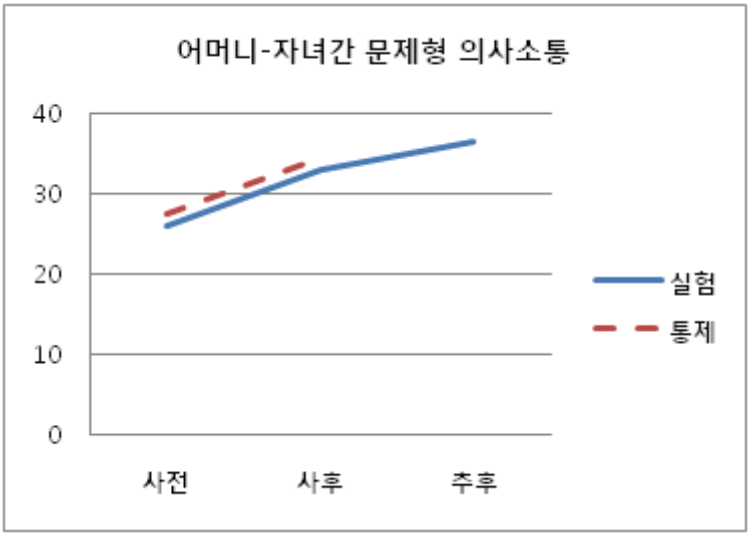
반복측정 ANOVA를 통해 실험집단의 사전-사후-추후 측정시기별 점수를 비교해본 결과, 아버지-자녀간 의사소통 점수는 프로그램 처치 후 상승하였지만, 추후까지 유지 되지는 않았다. 반면 어머니-자녀간 의사소통 점수(F=4.92, p=.018)는 사전-사후-추후까지 상승하였고, 하위요인인 문제형 의사소통(F=5.26, p=.015)의 점수 또한 모든 측정 단계에서 점수가 상승하며, 통계적으로 유의하였다. 어머니-자녀간 의사소통 상승에 대한 프로그램 효과는 프로그램 종료 4주 후까지 지속되고 있었다.

<표 17> 실험집단의 부모-자녀간 의사소통 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA

종속변인		실험집단(n=11)			F	p
		사전M(SD)	사후M(SD)	추후M(SD)		
아버지 의사소통		59.6(9.8)	64.0(11.5)	59.9(9.5)	1.15	.337
아버지 의사소통	개방형	30.8(8.43)	32.8(9.52)	32.5(9.44)	1.09	.355
	문제형	28.8(5.13)	31.1(6.09)	27.3(6.41)	.965	.398
어머니 의사소통		63.0(8.0)	71.0(10.9)	74.0(12.5)	4.92*	.018
어머니 의사소통	개방형	36.8(8.82)	38.1(9.5)	37.5(9.9)	.205	.816
	문제형	26.0(5.99)	32.9(6.71)	36.4(8.16)	5.26*	.015

<그림 2> 실험집단의 부모-자녀간 의사소통 점수 총점변화





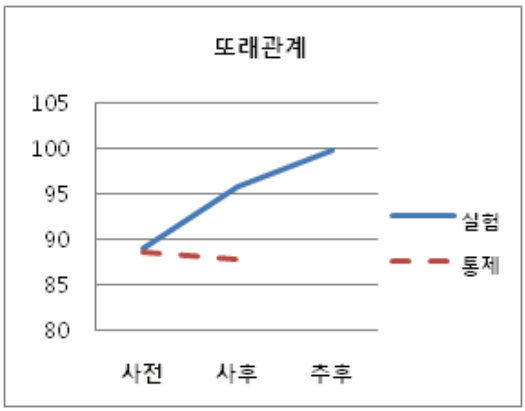
다. 또래관계

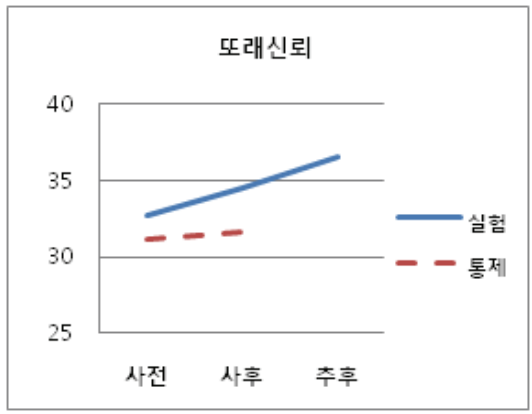
실험집단의 사전-사후-추후 측정시기별 점수를 비교해본 결과, 또래관계 점수(F=3.54, *p*=.051)는 모든 측정단계에서 점수가 상승하였고, 통계적으로 유의하였다. 또한 하위요인에서 화, 소외감(F=.313, *p*=.735)요인을 제외한 신뢰(F=2.86, *p*=.084), 의사소통(F=7.82, *p*=.004) 점수도 사전-사후-추후까지 점수가 상승, 프로그램 종료 후 추후까지 효과가 유지되고 있음을 알 수 있다.

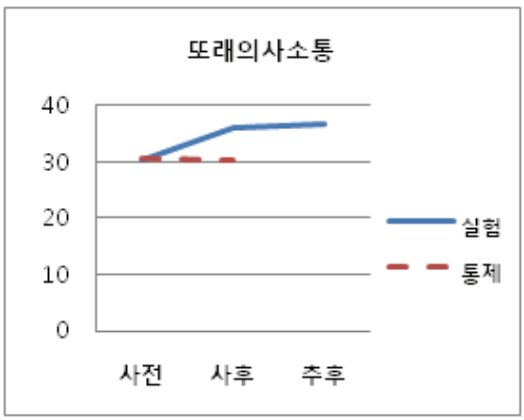
<표 18> 실험집단의 또래관계 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA

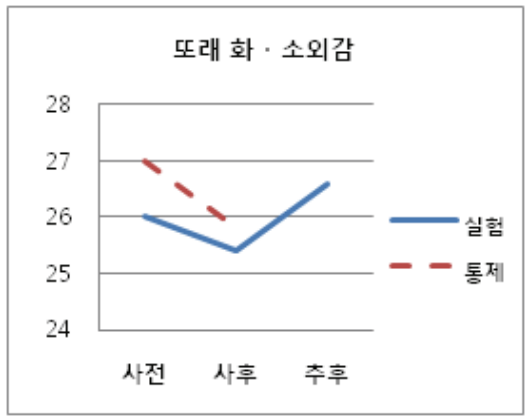
종속변인		실험집단(n=11)			F	*p*
		사전M(SD)	사후M(SD)	추후M(SD)		
또래관계		89.1(12.4)	95.8(12.2)	99.8(11.2)	3.54	.051
또래 관계	신뢰	32.7(5.45)	34.3(4.76)	36.5(3.59)	2.86	.084
	의사소통	30.4(6.0)	36.1(4.70)	36.7(5.20)	7.82*	.004
	화·소외감	26.0(4.8)	25.4(4.1)	26.6(4.2)	.313	.735

<그림 3> 실험집단의 또래관계 점수 총점변화









라. 인터넷 중독

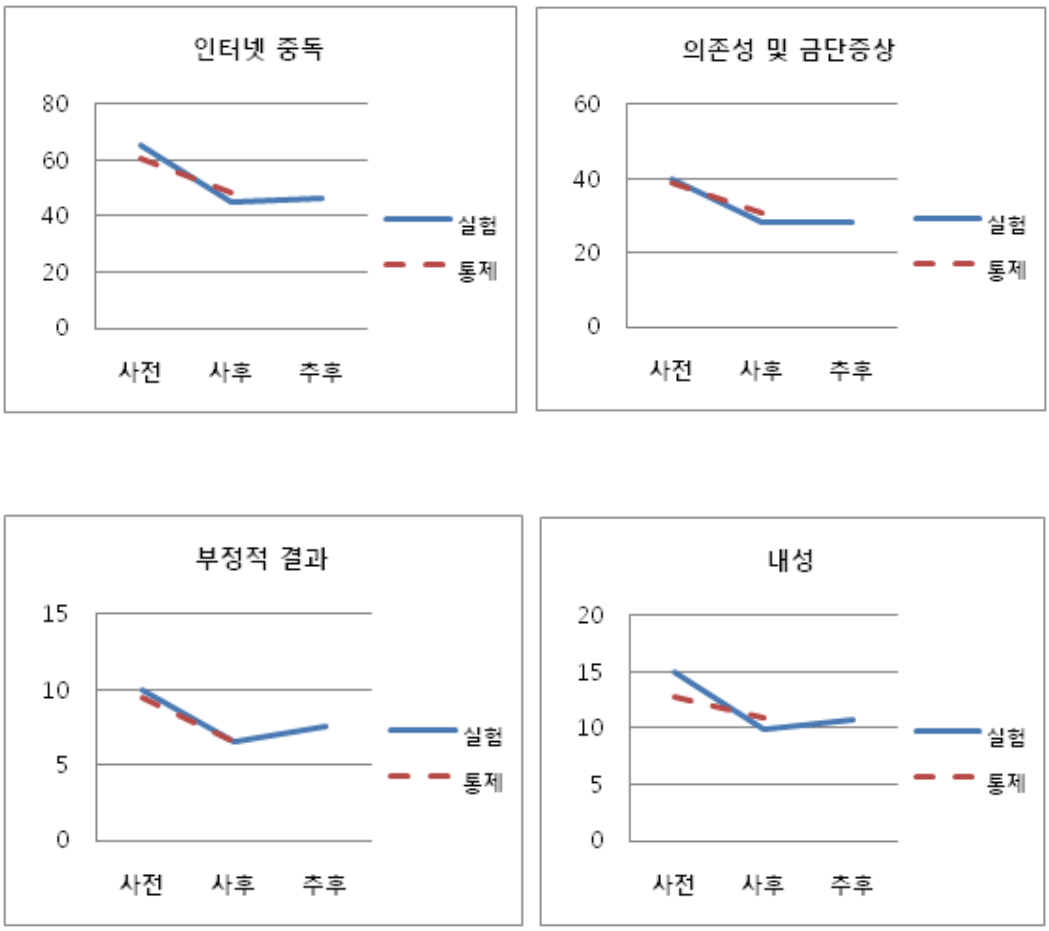
반복측정 ANOVA를 통해 실험집단의 사전-사후-추후 측정시기별 점수를 비교해본 결과, 인터넷 중독(F=38.08, p=.000)과 그 하위 요인인 의존성 및 금단증상(F=42.96, p=.000), 부정적 결과(F=12.94, p=.000), 내성(F=15.0, p=.000)점수가 모든 측정단계에서 감소하며, 추후까지 효과가 유지되고 있는 것으로 나타났다.

이와 같이 프로그램 실시 후 실험집단 피험자들의 인터넷 중독 점수는 유의미하게 감소된 것으로 나타났으며, 인터넷 중독 감소효과는 프로그램 종료 4주후 실시한 추후검사까지도 지속되고 있었다.

<표 19> 실험집단의 인터넷 중독 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA

종속변인		실험집단(n=11)			F	p
		사전M(SD)	사후M(SD)	추후M(SD)		
인터넷 중독		65.0(6.84)	44.8(9.92)	46.3(9.14)	38.08***	.000
인터넷 중독	의존성 및 금단증상	40.1(3.94)	28.2(5.93)	28.0(5.04)	42.96***	.000
	부정적 결과	10.0(1.9)	6.64(2.20)	7.45(1.80)	12.94***	.000
	내성	14.9(2.4)	9.9(3.14)	10.8(3.25)	15.0***	.000

<그림 4> 실험집단의 인터넷 중독 점수 총점변화



Ⅴ. 논의

본 연구에서는 인터넷 중독 경향 청소년들을 대상으로 그들의 심리적 특성을 고려한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 실시하고 대상자의 자기통제력, 부모와의 의사소통, 또래관계에 미치는 효과성을 검증하고자 하는 목적으로 수행되었다.

연구목적에 따라 경기도 소재 남녀공학 중학교 2학년 학생들 중 한국판 청소년 인터넷 중독 검사 점수가 50점 이상인 학생들을 대상으로 부모동의를 얻은 22명을 선발하여 실험집단 11명과 통제집단 11명을 구성하였다. 프로그램은 총10회기로 한 주에 2회기씩 5주 동안 진행되었다. 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램을 실시한 후 피험자들의 자기통제력 점수 변화를 분석한 결과, 사전-사후 비교에서 자기통제력 점수가 유의미하게 상승하였고, 사전-추후 점수도 상승, 추후까지 점수가 유지된 것을 확인할 수 있었다. 반면 통제집단에서는 점수가 감소하며 유의미하지 않음으로써 실험집단의 자기통제력 증가가 본 프로그램의 시행에 따른 효과임이 시사되었다. 이 같은 결과에 따라 “게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참가한 인터넷 중독 경향 청소년은 참가하지 않은 인터넷 중독 경향 청소년에 비해 자기통제력이 유의미하게 증가할 것이다”. 라고 한 가설 1은 지지되었다. 이는 게슈탈트 집단상담 프로그램이 중학생의 자기통제력 향상에 영향을 미친다는 김효숙, 박영태(2009)의 결과와 일치한다.

게슈탈트 치료에서 자기조절능력의 의미는 다양하고 광범위하다. Polster & Polster(1974)는 자기조절을 양극성의 해결과 관련된 통합으로 보았으며, Jennifer Mackewn(1997)은 자기조절을 정서표현이라고 보았다. 또한 Yontef & Jacobs(2000)는 유기체의 자기조절능력을 개인이 무엇을 감각하

고, 느끼며, 관찰하고, 욕구와 신념이 무엇인지 아는 '자기정체성'을 가지는 것으로 보았다(고하나, 2010). 이러한 이론적 배경을 바탕으로 본 프로그램은 실험집단 피험자들이 매 회기 다양한 예술작업을 통해 작품을 만들고, 그리고, 창작하는 과정에서 개인의 갈등을 조정하는 동시에 자기표현과 승화작용을 통하여 조절하는 법을 알아차리도록 도왔다. 특히 미술활동을 통해 스스로 주체가 되어 창조적 활동을 주도해감으로써 통제감을 높일 수 있도록 하였다. 또한 감정단어카드(GR-3)를 이용하여 자신이 느끼고는 있지만 제대로 자각하지 못하는 정서를 알아차리는 연습을 하였다. 이러한 결과, 세분화 된 감정을 표현함으로써 명확하게 알아차려진 정서와 욕구를 통제할 수 있게 된 것으로 보여진다.

둘째, 본 프로그램을 시행한 실험집단의 부모-자녀간 의사소통 점수변화를 분석한 결과, 아버지-자녀간 의사소통 점수는 상승하였지만, 통계적으로 유의하지는 않았다. 그러나 어머니-자녀간 의사소통 점수는 유의미한 상승을 보였고, 하위요인인 문제형 의사소통 점수가 상승하여, 긍정적으로 개선되었다. 또한 그 효과가 프로그램 종료 후 4주까지 지속되고 있었다. 따라서 "게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참가한 인터넷 중독 경향 청소년은 참가하지 않은 인터넷 중독 경향 청소년에 비해 부모-자녀간 의사소통이 방식이 유의미하게 향상할 것이다".라고 한 가설 2는 부분적으로 지지되었다.

인터넷 중독의 치료과정에서 청소년과 가족과의 관계를 회복하고 치유하는 일은 매우 중요한 과정이다. 부모-자녀관계의 역기능적 의사소통이 인터넷 중독을 악화시킨다는 결과를 보고함으로써 가족 간의 의사소통을 촉진하는 것을 강조하는 연구들이 있다(방희정, 조아미, 2003; 김현수, 채규찰, 임연정, 신윤미, 2004). 특히 여학생은 어머니와의 부정적 관계가 인터넷을 중독적으로 사용하게 한다고 하였는데, 이는 잔소리와 꾸중과 같은 일방적이고 폐쇄적인 의사소통이 때문이라고 하였다(박정은, 2001; 박영의,

2002; 백승문, 2002; 송미화, 2001; 조춘범, 2001). 이러한 선행연구들의 결과는 본 프로그램의 연구결과와 맥락이 일치한다.

본 프로그램의 실험집단은 11명으로 구성되어 있으며, 그 중 8명이 여학생이었다. 특히, 실험집단은 프로그램 실시 후 어머니와의 부정적 의사소통이 개선되었고, 인터넷 사용이 줄어들었다는 점에서 선행연구 결과를 뒷받침한다고 할 수 있다.

부모-자녀간 의사소통 촉진을 위하여 실험집단의 피험자들은 자신과 상황이 비슷한 집단구성원들의 작업을 보면서 자신의 왜곡된 지각을 수정하였고, 그림상황카드(GR-2), 감정단어카드(GR-3)를 이용한 즉흥연기 활동을 통하여 새로운 관계를 실험을 해보는 시간을 가졌다. 이때 피험자들은 인터넷을 하고 있을 때 자신의 모습과 느껴지는 감정, 어머니, 아버지, 가족이 되어 서로의 입장을 이야기 해보고, 지금-여기의 감정을 경험해 볼 수 있었다. 집단원들은 이러한 작업 이후 속상해 하는 부모님의 마음이 이해가 간다고 보고하였고, 인터넷을 줄이겠다고 이야기 하였으며, 마음자세카드(GR-1)중 '효성' 카드를 뽑아 기르고 싶은 마음자세로 삼기도 하였다. 이러한 작업과 더불어 집단에서 만든 작품을 사진으로 찍어 부모님께 설명하고, 한 줄 평으로 소감을 받아오는 숙제작업은 부모-자녀간 의사소통을 향상시키는데 도움을 준 것으로 여겨진다.

셋째, 본 프로그램을 실시한 후 실험집단의 또래관계 점수변화를 분석한 결과, 사전-사후비교에서 유의미한 증가가 나타났으며, 프로그램 종료 4주 후 실시한 추후검사에서도 효과가 지속되고 있음을 확인하였다. 그러나 통제집단의 경우 점수변화가 유의미하지 않았다. 이는 실험집단의 점수상승이 본 프로그램 시행에 따른 효과임을 말해주는 것이다. 따라서 "게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참가한 인터넷 중독 경향 청소년은 참가하지 않은 인터넷 중독 경향 청소년에 비해 또래관계에서 유의미한 향상이 있을 것이다". 라고 한 가설 3은 지지되었다.

이러한 결과는 게슈탈트 치료가 사회성과 자기표현력 향상에 도움이 된다는 김대응(2005)과 전병식(2002)의 연구결과와 일치하며, 초등학생을 대상으로 한 게슈탈트 집단 상담에서 대인간 문제해결력과 자기표현력 향상에 효과적이었다고 보고한 김미선(1999)의 연구결과와도 같은 맥락에서 볼 수 있다. 아울러 인터넷 중독 점수의 감소와 또래관계 점수의 상승은 사회적 관계 향상이 인터넷 중독을 대처할 수 있는 중요한 자원이 될 수 있음을 보고한 선행연구(Davis, 2001; Young, 1996a; 서승연, 이영호, 2007; 양돈규, 2000;조남근, 양돈규, 2002; 정혜경, 김경희, 2004)등의 결과를 뒷받침한다.

본 프로그램에 참여한 피험자들에게 집단은 현재의 행동을 알아차리고, 새로운 행동들을 실험해 볼 수 있는 일종의 축소된 세상으로 작용하였다. 또한 찰흙작업, 꼴라쥬 만들기, 집단화 그리기 등의 집단 상호작용작업은 접촉기술을 연습할 필요가 있는 인터넷 중독 경향 청소년들에게 자발적으로 개개인의 경험을 보다 쉽게 표현하도록 촉진하였고, 자연스러운 관계를 맺을 수 있도록 도운 것으로 보인다. 매 회기 마무리 작업에서 서로가 서로에게 발견한 마음자세카드를 선물로 주며 우호적인 분위기에서 격려해주고, 지지해주며 타인에 대한 신뢰감을 높여 긍정적 대인관계를 맺을 수 있도록 도운 것으로 보인다.

넷째, 본 프로그램을 실시한 후 피험자들의 인터넷 중독 점수 변화를 분석한 결과, 사전-사후-추후비교에서 인터넷 중독 점수가 유의미하게 감소되었으며, 3가지 하위요인 의존성 및 금단증상, 부정적결과, 내성 점수에서 유의한 감소를 보였다. 이와 같은 결과는 앞서 설명한 자기통제력, 부모-자녀간 의사소통, 또래관계 향상에 따른 효과로 추정된다.

게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 시행은 스스로의 욕구를 알아차리고 통제하도록 도왔으며, 가족관의 변화로 부모와의 관계 증진과 의사소통 방식을 개선시켰고, 인터넷이 지배적이던 놀이문화에서 벗어나, 가상세계의 제

한적인 소통이 아닌 직접적인 상호작용을 하는 새로운 차원의 또래관계를 경험하고, 실재적인 관계를 맺도록 하였다. 따라서 이러한 요인들의 상호작용이 인터넷 사용을 줄이는데 효과적이었다고 볼 수 있다.

또한 중독경향성을 가지는 피험자들 스스로 변화에 대한 동기를 높일 수 있도록 한 점이 주요했다고 여겨진다. 상담실을 찾는 대부분의 청소년 내담자들은 비자발적으로 의뢰되는 경우가 많다. 본 연구에 참여했던 피험자들도 처음에는 방과 후 진행되는 집단치료와 인터넷 중독 학생을 대상으로 한다는 점을 부담으로 느끼며 소극적인 모습을 보였다. 그리하여 프로그램을 구성하는데 있어 대상자들의 특성을 고려하여 집단초기, 놀이치료형식의 재미있고 흥미를 끄는 활동에 초점을 맞추었고, 집단원들의 프로그램 참여도를 높이는데 중점을 두었다. 프로그램을 구성하는데 있어 매 회기마다 인터넷 중독 감소에 대한 내용을 직접적으로 다루지는 않았지만, 실험집단의 피험자들은 본 프로그램이 인터넷 중독 경향 청소년을 대상으로 진행되는 것을 인지하고 있었기 때문에 인터넷의 과도한 사용이 문제가 되는 것을 알고, 스스로가 인터넷 사용을 줄이고자 노력했던 것으로 여겨진다. 따라서 인터넷 사용 감소에 대한 지시적이고, 직접적인 언급보다는 피험자들이 프로그램에 자발적으로 참여하여 스스로 변화 동기를 끌어올리도록 한 점이 인터넷 중독 감소에 효과적이었다고 생각된다.

그러나 아무런 처치도 받지 않은 통제집단 역시 사후검사에서 인터넷 중독 점수의 감소와 부모-의사소통 점수의 일부요인에 상승을 보였는데, 이는 통제집단에 속한 집단원들이 실험집단으로 처치를 받고 있는 피험자들을 의식하여 열심히 노력해서 그에 대한 보충을 하려는 보상적 대항의 경우일 수도 있으며, 통제집단에 속한 학생이 실험집단에 속한 피험자와 같은 반 학생일 경우, 의사소통이 가능해 프로그램에 관한 정보를 주고받았을 가능성이 있다. 또한 일부는 본 프로그램이 아닌 학교에서 직접 실시하는 인터넷 중독 집단에 또다시 선발될 것을 염려하여 자신의 중독성향을

인정하지 않고, 프로그램에 참여하지 않으려는 의도에서 무조건적으로 좋게 보이려는 긍정왜곡 반응을 한 것으로 보인다.

다음은 본 연구의 제한점과 그에 따른 제언을 하고자 한다. 본 연구는 몇 가지 한계를 지니고 있다.

첫째, 프로그램을 시행하면서 연구대상을 중학교 2학년 생으로 제한하였고, 실험집단과 통제집단 각 11명씩 자료를 분석하여 얻어진 결과이므로, 본 연구의 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 그러므로 연구대상을 넓히고 집단원의 수도 확대하여 프로그램 효과의 타당성을 높일 수 있는 연구가 필요하다. 아울러 초등학생이나 고등학생에 사용할 시에는 대상의 발달단계에 맞추어 프로그램을 수정하는 것이 필요할 것이다.

둘째, 비교집단의 부재에 문제가 있다. 이에 따라 치료의 효과가 본 프로그램 자체로만 발생한 것인지에 대해 논란의 소지가 있다. 기존 연구들에서 인터넷 중독 경향 청소년들의 프로그램을 동시에 시행했다면, 본연구의 타당성을 입증하는데 더 큰 도움이 됐을 것이다. 따라서 후속연구에서는 비교집단과 통제집단을 포함하여 함께 프로그램의 효과성을 검증하는 것이 필요할 것이다.

셋째, 본 프로그램에서 사용된 인터넷 중독 검사 척도는 여러 선행연구에서 이미 검증된 척도이나 자기보고식 질문지로 과잉, 과소 보고했을 가능성이 있다. 인터넷에 중독된 사람이 스스로를 인정하는 경우가 드물며, 많은 인터넷 중독 위험군과 중독자들은 자신에게 문제가 있다는 사실을 받아들이려 하지 않기 때문에 치료에 참여하는 수가 매우 제한적이다. 따라서 객관적으로 자료를 평정할 수 있는 척도나 관찰자의 참여가 필요하다.

넷째, 몇몇 하위요인에서 프로그램의 처치를 받지 않은 통제집단의 긍정적 변화가 나타났는데, 이것은 평균치로의 회귀 경향으로 보여진다. 따라서 연구결과를 해석할 때, 조심스럽게 접근할 필요가 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 인터넷 중독 청소년들을 대상으로 하는 언어중심의 개입이나 교육적 상담프로그램에서 벗어나 게슈탈트 예술치료를 기반으로 한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 시행하여 인터넷 중독 청소년들의 자기통제력, 부모-자녀간 의사소통, 또래관계 향상에 효과가 있음을 밝혔다.

둘째, 지금까지의 선행연구 프로그램들을 살펴보면 대다수 인터넷 사용을 하는데 있어 개인의 성격적 요인이나 심리적 요인 및 정신건강에 대한 연구들에 국한되어 있으나, 본 연구에서는 인터넷 중독의 치료에 통합적인 접근을 토대로 중독과 관련된 변인들 중 가장 많은 연구들에서 언급하고 있는 부모-자녀관계요인과 또래요인(이혜진, 2002)을 고려하여 인터넷 중독 경향 청소년들의 관계를 향상시키는데 중점을 두었고, 관계향상에 따른 인터넷 중독 감소효과를 살펴보았다.

셋째, 본 프로그램의 효과검증에 Mixed ANOVA를 실시하여 피험자 내, 피험자 간 상호작용 효과를 살펴보고, 사전-사후-추후 측정을 함으로써, 프로그램 실시전후의 변화뿐만 아니라 프로그램 효과의 지속여부까지도 확인하였다는데 그 의의가 있다.

참 고 문 헌

구본용 (1999). **청소년의 또래관계**. 서울: 한국청소년 상담원

권미영 (2010). **초등학생의 인터넷 이용동기, 부모양육태도, 인터넷 중독과의 관계**. 한양대학교 교육대학원. 석사학위 논문.

권정혜 (2005). **청소년 인터넷 게임중독: 시간에 따른 변화와 이에 영향을 미치는 변인들** 한국심리학회지: 임상 Vol. 24, No. 2, 267-280

권희경, 권정혜 (2002). **인터넷 사용조절 프로그램의 개발 및 효과검증을 위한 연구** 한국심리학회지: 임상, 21, 503-514.

김경화 (1989). **부모-자녀간의 의사소통과 청소년의 문제행동에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

김두섭, 민수홍 (1996). **개인의 자기통제력이 범죄억제에 미치는 영향**.

김명식, 김정규 (1993). **Gestalt 집단치료에 관한 연구**. 학생생활연구. 제4권. 29-36.

김명철, 정태근 (2004). **초등학생의 인터넷 중독이 학업성취에 미치는 영향.** 학생생활연구 24. 부산교육대학교 학생생활연구소.

김병구 외 7명 (2007). **고교생 인터넷 사용조절 프로그램 개발 연구-통합예술치료 접근-** 한국정보화진흥원, 서울여자대학교 특수치료전문대학원, pp53, 71-99.

김세영 (2006). **중학생의 인터넷 중독 수준에 따른 인터넷 활용유형, 자기 통제력, 자기조절 학습능력 및 학업성취도의 차이.** 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

김오남 (1992). **어머니와 청소년자녀의 의사소통유형과 가족스트레스**. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.

김연화 (2005). **부모자녀간의 의사소통 및 또래관계와 아동의 인터넷 중독경향**. 대한가정학회지: 제 43권 10호.

김은정, 이세용, 오승근 (2003). **한국판 인터넷 중독 척도의 타당화**. 한국심리학회지: 임상

김정규 (1995). **게슈탈트 심리치료.** 서울: 학지사.

김정규 (2010). **게슈탈트 관계성 향상 프로그램 매뉴얼**. 게슈탈트미디어

김종범 (1999). **인터넷 중독 하위 집단의 특성연구 -자존감, 우울, 외로움, 공격성을 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위 논문

김주분 (1994). **어머니-자녀간의 역기능적 의사소통과 청소년 문제행동과의 관계**. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

김청택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). **한국형 인터넷 중독 진단척도개발연구.** 정보통신연구진흥원

김현숙 (1998). **청소년의 건강행위와 비행의 영향요인에 관한 모형 구축**. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.

문은식 (2001). **청소년의 학교생활 적응행동에 관련되는 사회 . 심리적 변인들의 구조적분석**. 충남대학교 대학원 박사학위 논문.

문은영 (1994). **또래의 수용이 청소년 초기의 고독감과 비행에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.

민하영 (1991). **청소년 비행정도와 부모-자녀간 의사소통, 가족의 응집 및 적응과의 관계**. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.

박성길, 김창대 (2003). **청소년 인터넷 과다사용의 위험요소 분석**. 청소년상담연구 제11권 제 1호. 84-95

박성수 (1991). **가정교육과 청소년 비행의 관계**. 한국형사정책연구원.

박승민 (2009). **청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석**. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 Vol. 21, No. 3, 607~623.

박승민, 김창대, 천명재 (2005). **청소년 인터넷 중독에 관한 국내 연구의 동향과 과제 -연구주제를 중심으로-** 청소년상담연구 Vol. 13, No. 2, 3~14.

박영희 (2002). **초등학교 고학년 학생의 인터넷 사용과 대인관계 특성**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

방정희 조아미, (2003). **부모, 교사, 친구의 사회적 지지가 청소년 게임 중독에 미치는 영향**. 청소년학 연구 제 10권 제 1호.

배진한 (1995). **컴퓨터 매개커뮤니메이션이 대인커뮤니케이션 채널 및 정보이용에 미치는 영향.** 서울대학교 대학원 박사학위 논문.

백점순 (2005). **중.현실요법 집단상담 프로그램이 인터넷중독 고등학생의 중독수준과 자기효능감, 내부-외부 통제성 및 정신건강에 미치는 효과.** 계명대학교 석사학위 논문.

서문영 (2006). **중.고등학생 인터넷 중독과 관련변인 연구**. 대한가정학회지: 제 44권 3호.

서민옥 (2010). **분리개별화 및 부모-자녀간 의사소통이 집단따돌림 피해에 미치는 영향.** 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

손기화 (2005) **인터넷 과다사용 예방프로그램이 초등학생의 자기관리능력에 미치는 효과**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.

송명준 외 (2001) **인터넷 중독: 중독적 특성, 중독의 결과 및 중독자의 하위유형 심리검사 및 상담 연구.** 고려대학교 학생생활 연구소.

송미화 (2001), **가족기능이 청소년 인터넷 중독에 미치는 영향 연구**. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위 논문.

송원영 (1998). **자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

송연석, 최완규 (2010). **그들이 위험하다.** 웅진씽크빅.

신준섭, 이충환 (2010). **청소년 인터넷 중독에 대한 자기통제력과 사회적 지지의 영향력분석**. 청소년학연구. 제 17권 제8호 105-128.

안정임 (2000). **"청소년의 인터넷 중독 중후군과 음란물 접촉실태에 관한보고"** 청소년의 인터넷 중독과 음란물 수용에 관한 토론회, 한국 여성민우회 미디어 운동본부.

양돈규 (2000). **청소년의 감각추구경향 및 인터넷 관련 비행 간의 상관성.** 청소년학 연구, 제7 제2호. 117-136

어기준 (2000). **청소년 PC중독의 유형과 문제점**. 청소년의 PC중독. 한국청소년상담원.

여성가족부 (2009). **청소년 유해환경 접촉 종합 실태조사**.

유은아 (2006). **결손가정의 청소년이 지각한 부모의 양육태도와 또래관계**. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위 논문.

윤영민 (2000). **청소년의 인터넷 사용: 설명모형의 탐색**, 인터넷과 청소년 학술심포지움. 1-20

윤찬영 (2002). **인터넷 중독 청소년의 의사소통에 관한 연구**.

이규정 (2010). **인터넷 중독의 예방과 해소를 위한 법제정비 방향**. 한국정보화진흥원.

이경님 (2002). **청소년의 애착, 자아존중감 및 충동통제가 비행에 미치는 영향**. 대한 가정학회지, 4(98). 191-206

이상하 (2009). **비행청소년을 위한 게슈탈트 집단치료의 효과 및 치료 요인 - 공격성과 대인관계능력을 중심으로.** 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.

이선경 (2001). **청소년의 인터넷 사용현황과 우울 및 자기통제력과의 관계.** 서강대학교 석사학위논문.

이소영 (2000). **게임의 중독적 사용이 아동의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향.** 고려대학교 대학원 석사학위 논문.

이송선 (2000), **청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계: 초등학교 5~6학년과 중학교 2학년을 중심으로**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.

이수범 (2003). **사이버 윤리**. 서울: 한국통신문화재단.

이승희 (2003). **초등학교 고학년 아동의 컴퓨터 게임중독과 또래관계, 자기통제력 및 부모와의 의사소통 유형간의 관계**. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위 논문.

이시형 외 (2000), **청소년의 인터넷 중독과 자녀교육**. 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소.

이영이 (2001). **통합예술심리치료**. 대학생활연구. 제 15권. 63-77

이인정 최해경, (1995). **인간행동과 사회 환경.** 나남출판사

이종원 (2001). **청소년의 인터넷 관련 문제행동 실태분석**. 청소년 개발원

이형초, 심경섭 (2006). **인터넷 중독 완전정복**. 서울: 시그마프레스.

이형초, 안창일 (2002). **인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증.** 한국심리학회지: 건강, 7, 463-486.

이희경 (2003). 청소년학연구 제 10권 제 3호. 355-380.

이혜진 (2001). **청소년 인터넷 중독과 개인, 가족, 학교 및 또래 환경요인과의 관계 연구**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

장근영 (2010). 인터넷 중독의 이해. 한국지역정보화 개발원. 서울: 경성문화사

조경자 (2001). **유아의 전자게임 실태에 관한 연구.** 대한가정학회지, 39(4)

박상규, 강성군, 김교헌, 서경현, 신성만, 이형초, 전영민 (2009). **중독의 이 해와 상담실제**. 서울: 학지사

채규만, 박중규 (2002). **인터넷 중독 상담 전략.** 서울: 한국정보화문화센터

최 현 (2009). **초등학생의 부모와의 의사소통 방식과 정서지능이 또래관계에 미치는 영향**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.

한국콘텐츠 진흥원 (2009). **게임인식 행동 진단척도 연구**. 한국인터넷 진흥원.

한국인터넷 진흥원 (2010). **2010년 한국 인터넷 백서**. 한국인터넷 진흥원.

현성숙 (2006). **인터넷 게임 중독 아동의 디지털 이미지를 활용한 미술치료방안 연구: 초등학교 5학년 남학생을 중심으로**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.

황상민, 황규석 (1999). **사이버 공간의 심리: 인간적 정보화 사회를 향해서**. 서울:박영사

황숙영 (2007). **부모애착, 부모감독, 또래관계가 중학생의 문제행동에 미치는 영향.** 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.

American Psychiatric Association, (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, forthed.

Block. JJ (2008). Issues for DSM-Ⅳ : Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry,* 165(3), 306-307

Davis. R. A (2001a). A cognitive-behavior model of pathological internet use(PIU). *Computer in Human Behavior*, 17(2), 187-195

Galvin. K. M. & Brommel, B. J (1991). Family Communication-Coh and Change. 2nd ed, Illinis: Scott Foresman and Company.

Goldberg. I. K (1996). *Internet addiction disorder*. http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/supportgp.html

Greenfield (1999). *Virtual addiction*. Oakland: New Harbinger Publication.

Griffiths, M (1998). *Psychoology and internet*. Academic Press.

Griffiths, M (1999). Internet Addiction. *The Psychologist*, 12(5), 248-250.

Honer, A. J (1984) Object Relations and the Developing Ego in Therapy. Jason Aronson, New Jersey

Hur, M. H (2006). Demographic, Habitual, and Socioeconomic Determinants of Internet Addiction Disorder: An Empirical Study of Korean Teenagers. *Cyber Psychology & Behavior*. 9(5), 514-525.

King, A (1996). Is the Internet addictive, or are addictive using the internet http://www.concentric.net/~Astorm/iad.html.

Logue, A. W (1995). Self-Control. New York: Prentice Hall.

Melnick, J (1980). Gestalt group process therapy. *Gestalt J.* 3:86-96.

Miller, W. R (2003). Enbacing motivation for changes in subatance abuse treatment. *U.S. Department of Health and Human Services.*

Suler. John (1996). An interview by Morri Johnes from internet Australasia magazine.

Suler. John (1996). "Computer and Cyberspace Addiction". http://www1.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html.

Sullivan. H. S (1953). The international theory of Psychiatry. New York: Norton

Young. K. S (1996a). Internet addiction: The emergence of a New Clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244

Young, K. S (1996b). Psychology of computer use XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Report*, 79, 899-902

Young, K. S (1997). What Makes the Internet Addictive: *Potential Explanations for Pathological Internet Use.* Paper presented at 105th annual conference of the APA, chicago, Illinois.

Young, K. S (1998). What is Cybersexual Addiction? http://netaddiction.com/cybersexualaddiction.htm

Young, K. S (1999). "Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium, press for Cyber Psychology and behavior of 107th APA convention.

Young, K. S (2000). *Caught in the net*. **인터넷 중독증**(김현수 역), 서울 나눔의집.

Zinker, J (1997). Creative Process in Gestalt Therapy. New York : Vintage Books.

ABSTRACT

The effects of Gestalt Relationship Improvement program(GRIP) for Adolescent Internet Addiction Group.

Hwang, Da yeon
Department of Psychology
The Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of the this study is to develop a Gestalt group therapy program and to test its effect on the treatment of adolescents with Internet Addiction .

The subjects were 22 students in middle-school who were supposed to be Internet Addiction. They were divided into an experimental group(n=11) and a control group(n=11).

During the experimentation period, the experimental group was treated with ten group therapy sessions by a trained therapist twice a week. Each session of the program lasted 90 minutes and used Gestalt Relationship Improvement Program(GRIP).

To measure the effect of program, Korean Adolescent Internet Addiction Scale, Self-Control Rating scale, Parent- Adolescence Communication Inventory, The Inventory of Parent and Peer

Attachment-Revised were implemented three times for pre-, post-, and follow-up test.

The results of this study show that those who participated in the Gestalt Relationship Improvement Program made significant improvement in every main aspects. In particular, the results show: First, Korean Adolescent Internet Addiction Scale of the experimental group significantly decreased. Second, Self-Control Rating scale score of the experimental group significantly increased after the therapy. Third, the scores of Parent- Adolescence Communication inventory the sub-scale also increased.

A follow-up test assessment conducted four weeks after the program ended, and showed that the retention of therapeutic effect is still meaningful.

In conclusion, the study showed that the Gestalt Relationship Improvement Program can be helpful to Internet Addiction.

The implication and limitations of the study were discussed along with suggestions for further research and psychotherapy practice.

부 록

부록 1. 청소년 인터넷 중독 척도

부록 2. 자기보고형 자기통제 척도

부록 3. 부모-자녀간 의사소통 척도

부록 4. 또래관계 척도

설 문 지

안녕하십니까?
소중한 시간을 내주셔서 감사합니다.
본 연구는 청소년들의 인터넷 사용정도를 알아보고 보다나은 생활을 위한 상담과 프로그램 개발을 위한 기초적인 정보를 제공하기 위한 것입니다.

모든 질문에 **정답은 없습니다.** 설문지는 익명으로 처리되고 **철저하게 비밀보장** 될 것이며, 본 연구 이외의 목적에는 사용되지 않을 것입니다.
따라서 평소 느꼈던 귀하의 생각이나 행동을 **있는 그대로 솔직하게** 답해주시면 됩니다. 본 설문의 내용을 **다른 사람과 의논하지 마시고** 작성하시고, **한 문항도 빠짐없이** 최대한 솔직하게 답해 주시기를 부탁드립니다.

연구를 위해 소중한 시간을 내주셔서 다시한번 진심으로 감사드립니다.

성신여자대학교 대학원 임상심리전공

지도교수 김 정 규
연구자 황 다 연

❑ 각 문항을 주의 깊게 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 표시하여 주세요. 문장을 읽고 난 뒤, 가장 먼저 떠오르는 생각 그대로, 한 문항도 빠뜨리지 말고 해당 번호에 ○표 해 주세요.

문 항	전혀 아니다	아니다	중간 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 처음에 마음먹었던 것보다 더 오래 인터넷을 하게 된다.	1	2	3	4	5
2. 인터넷으로 시간을 보내느라 다른 해야 할 일을 소홀히 한다.	1	2	3	4	5
3. 가장 친한 친구와 노는 것 보다 인터넷을 하는 것을 더 좋아한다.	1	2	3	4	5
4. 인터넷을 통해 새로운 사람을 사귄다.	1	2	3	4	5
5. 인터넷으로 많은 시간을 보내는 것에 대해 가까운 사람들은 불평한다.	1	2	3	4	5
6. 인터넷으로 많은 시간을 보내기 때문에 성적이나 학교일에 지장을 받는다.	1	2	3	4	5
7. 공부나 해야 할 일을 하기 전에 이메일부터 먼저 확인한다.	1	2	3	4	5
8. 인터넷 때문에 학습능력이 떨어진다.	1	2	3	4	5
9. 다른 사람이 인터넷으로 무엇을 하느냐고 물어 볼 때 숨긴다.	1	2	3	4	5
10. 현실의 골치 아픈 생각을 잊기 위해 인터넷을 하게 된다.	1	2	3	4	5
11. 다시 인터넷을 하기를 기대하고 있을 때가 있다.	1	2	3	4	5
12. 인터넷이 없다면 지루하고, 허전하며, 기쁨이 없을 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
13. 인터넷 접속 중에 다른 사람이 방해하면 소리 지르고 고함치거나 막 화를 낸다.	1	2	3	4	5
14. 밤늦게까지 인터넷을 하느라 잠을 못 잔다.	1	2	3	4	5
15. 인터넷을 하지 않을 때고 인터넷에 대한 생각으로 꽉 차있거나 접속하는 것을 상상한다.	1	2	3	4	5
16. 인터넷을 할 때 "조금만 더 하고 그만 두어야지"라고 생각하면서도 계속한다.	1	2	3	4	5

17. 인터넷을 하는 시간을 줄이려고 노력하지만 실패한다.	1	2	3	4	5
18. 인터넷을 얼마나 오래 했는지 숨기려고 한다.	1	2	3	4	5
19. 남들과 밖에서 놀기보다는 인터넷으로 시간 보내는 것을 택한다.	1	2	3	4	5
20. 인터넷을 하지 않을 때는 우울하고 울적해지거나 신경이 날카롭다가도, 인터넷을 다시하게 되면 그런 기분이 사라진다.	1	2	3	4	5

❑ 각 문항을 주의 깊게 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 " V " 표 해 주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 누군가가 일을 맡기면 믿을 만큼 해내는 편이다.	1	2	3	4	5
2. 하는 모든 일들에 대한 완성도가 들쑥날쑥함이 없이 거의 비슷하다.	1	2	3	4	5
3. 장기적인 목표를 두고 하는 일이 있다.	1	2	3	4	5
4. 부모님이나 선생님의 말을 잘 듣는 편이다.	1	2	3	4	5
5. 해야 할 일을 곧잘 잊어버린다.	1	2	3	4	5
6. 누군가가 질책하면 아무 변명이라도 생각해서 둘러대곤 한다.	1	2	3	4	5
7. 실수를 자주 하는 편이다.	1	2	3	4	5
8. 항상 반복적으로 해야 하는 일을 빼먹을 때가 있다.	1	2	3	4	5
9. 일이 손에 잘 잡히지 않을 때가 있다.	1	2	3	4	5
10. 남의 물건에 손을 댄 적이 있다.	1	2	3	4	5
11. 다른 사람이 하는 일을 방해한 적이 있다.	1	2	3	4	5

12. 기본적인 예의를 잘 지킨다.	1	2	3	4	5
13. 길이나 주변을 잘 살핀다.	1	2	3	4	5
14. 이것저것 생각나는 말을 늘어놓기보다 깊이 생각하고 한 번에 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
15. 한 가지 일을 하다가 다른 일이나 생각에 정신을 팔곤 한다.	1	2	3	4	5
16. 다른 사람들이 나를 주의 깊은 편이라고들 한다.	1	2	3	4	5
17. 친구들은 규칙을 잘 지키거나 협동하는 면에서 나를 좋아한다.	1	2	3	4	5
18. 한 번에 한 가지 일을 하고 이것저것 손대지 않는다.	1	2	3	4	5
19. 일을 혼란스럽게 만들곤 한다.	1	2	3	4	5
20. 행동하기 전에 곰곰이 생각하는 편이다.	1	2	3	4	5
21. 한 번에 너무 여러 가지 일을 버리지 않고 하나에 집중해서 하는 편이다.	1	2	3	4	5

❑ 다음 질문은 여러분이 평소 아버지와의 대화를 어떻게 하는지를 알아보기 위한 것 입니다. 아래 문항을 잘 읽고, 평소에 아버지와의 대화에서 느꼈던 것과 가장 비슷하다고 생각되는 번호에 " V " 표 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	어쩌다 그러는 편이다	자주 그러는 그렇다	늘 그러는 편이다
1. 내 생각을 주저하거나 망설이지 않고 아버지께 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
2. 때때로 아버지의 말씀이 믿기지 않을 때가 있다.	1	2	3	4	5
3. 아버지는 내 이야기를 잘 들어 주시는 편이다.	1	2	3	4	5
4. 내가 원하는 것을 아버지께 말씀드리기가 때때로 조심스럽다.	1	2	3	4	5

5. 아버지는 그냥 넘어가도 될 말을 굳이 내게 하시는 편이다.	1	2	3	4	5
6. 내가 말하지 않아도 아버지께서는 내 기분이 어떤지 잘 아신다.	1	2	3	4	5
7. 나는 아버지와 이야기하는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
8. 나에게 고민거리가 생긴다면 어려워하지 않고 아버지께 말씀드릴 수 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 아버지께 애정을 솔직하게 표현한다.	1	2	3	4	5
10. 아버지와 나 사이에 문제가 생기면 나는 아버지께 말씀드릴 수 있다.	1	2	3	4	5
11. 나는 아버지와 이야기하는 것이 조심스럽다.	1	2	3	4	5
12. 나는 아버지께 말대꾸 하는 편이다.	1	2	3	4	5
13. 내가 질문을 하면 아버지는 솔직하게 대답해 주시는 편이다.	1	2	3	4	5
14. 아버지는 날 이해하려고 노력하시는 편이다.	1	2	3	4	5
15. 아버지께 의논드리고 싶지 않은 이야기도 있다.	1	2	3	4	5
16. 고민거리나 걱정거리가 있을 때 어려워하지 않고 아버지께 의논드릴 수 있다.	1	2	3	4	5
17. 나의 속마음을 아버지께 터놓고 말씀드릴 수 있다.	1	2	3	4	5
18. 아버지는 나에게 성가신 잔소리를 하시는 편이다.	1	2	3	4	5
19. 아버지는 나에게 화를 낼 때 모욕감을 주면서 꾸중 하신다.	1	2	3	4	5
20. 어떤 사실에 대해 나의 솔직한 느낌을 아버지께 이야기하기 어렵다.	1	2	3	4	5

❑ 다음 질문은 여러분이 평소 어머니와의 대화를 어떻게 하는지를 알아보기 위한 것입니다. 아래 문항을 잘 읽고, 평소에 어머니와의 대화에서 느꼈던 것과 가장 비슷하다고 생각 되는 번호에 " V " 표 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	어쩌다 그러는 편이다	자주 그러는 편이다	늘 그러는 편이다
21. 내 생각을 주저하거나 망설이지 않고 어머니께 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
22. 때때로 어머니의 말씀이 믿기지 않을 때가 있다.	1	2	3	4	5
23. 어머니는 내 이야기를 잘 들어 주시는 편이다.	1	2	3	4	5
24. 내가 원하는 것을 어머니께 말씀드리기가 때때로 조심스럽다.	1	2	3	4	5
25. 어머니는 그냥 넘어가도 될 말을 굳이 내게 하시는 편이다.	1	2	3	4	5
26. 내가 말하지 않아도 어머니께서는 내 기분이 어떤지 잘 아신다.	1	2	3	4	5
27. 나는 어머니와 이야기하는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
28. 나에게 고민거리가 생긴다면 어려워하지 않고 어머니께 말씀드릴 수 있다.	1	2	3	4	5
29. 나는 어머니께 애정을 솔직하게 표현한다.	1	2	3	4	5
30. 어머니와 나 사이에 문제가 생기면 나는 어머니께 말씀드릴 수 있다.	1	2	3	4	5
31. 나는 어머니와 이야기하는 것이 조심스럽다.	1	2	3	4	5
32. 나는 어머니께 말대꾸 하는 편이다.	1	2	3	4	5
33. 내가 질문을 하면 어머니는 솔직하게 대답해 주시는 편이다.	1	2	3	4	5
34. 어머니는 날 이해하려고 노력하시는 편이다.	1	2	3	4	5
35. 어머니께 의논드리고 싶지 않은 이야기도 있다.	1	2	3	4	5
36. 고민거리나 걱정거리가 있을 때 어려워하지 않고 어머니께 의논드릴 수 있다.	1	2	3	4	5

37. 나의 속마음을 어머니께 터놓고 말씀드릴 수 있다.	1	2	3	4	5
38. 어머니는 나에게 성가신 잔소리를 하시는 편이다.	1	2	3	4	5
39. 어머니는 나에게 화를 낼 때 모욕감을 주면서 꾸중하신다.	1	2	3	4	5
40. 어떤 사실에 대해 나의 솔직한 느낌을 어머니께 이야기하기 어렵다.	1	2	3	4	5

❑ 친구와 관련된 문항들입니다. 아래의 각 문항을 잘 읽고 자신과 가장 일치하는 번호를 골라 " V " 표 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 나의 걱정거리에 대해 친구의 의견을 듣고 싶어 한다.	1	2	3	4	5
2. 내 친구들은 내가 어떤 것에 화가 났을 때, 이를 알아차린다.	1	2	3	4	5
3. 내가 친구들과 이야기를 나눌 때, 내 친구들은 내 의견을 들어준다.	1	2	3	4	5
4. 나의 문제에 대해 친구들에게 이야기할 때, 나는 부끄럽거나 바보처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
5. 나는 다른 친구들을 사귀었으면 한다.	1	2	3	4	5
6. 내 친구들은 나를 이해해 준다.	1	2	3	4	5
7. 내 친구들은 나의 걱정거리에 대해 이야기를 꺼낼 수 있도록 해 준다.	1	2	3	4	5
8. 내 친구들은 내 모습 그대로 나를 받아준다.	1	2	3	4	5
9. 나는 친구들과 더 자주 만나고 연락해야 할 필요성을 느낀다.	1	2	3	4	5
10. 친구들은 내 문제를 이해하지 못한다.	1	2	3	4	5
11. 나는 친구들과 함께 있을 때, 이들과 동떨어진 느낌을 받는다.	1	2	3	4	5

12. 내 친구들은 내가 털어놓는 말을 들어준다.	1	2	3	4	5
13. 내 친구들은 좋은 친구들이다.	1	2	3	4	5
14. 내 친구들은 정말 이야기하기 편한 친구들이다.	1	2	3	4	5
15. 내가 어떤 것에 화가 났을 때, 내 친구들은 그것을 이해해 주려고 한다.	1	2	3	4	5
16. 내 친구들은 내 자신에 대해 좀 더 이해할 수 있도록 도와준다.	1	2	3	4	5
17. 내 친구들은 나의 감정에 대해 신경을 써준다.	1	2	3	4	5
18. 나는 내 친구들에게 화가 난다.	1	2	3	4	5
19. 내게 고민거리가 있을 때, 나는 친구에게 이를 털어놓는다.	1	2	3	4	5
20. 나는 내 친구를 신뢰한다.	1	2	3	4	5
21. 내 친구들은 내 감정을 존중해 준다.	1	2	3	4	5
22. 나는 내 친구가 아는 것보다 더 많이 화를 낸다.	1	2	3	4	5
23. 내 친구들은 나에게 아무 이유 없이 짜증을 낸다.	1	2	3	4	5
24. 나는 내 걱정거리를 친구에게 이야기 한다.	1	2	3	4	5
25. 친구들이 내가 어떤 것에 화가 나 있다는 것을 알 때, 친구들은 내게 화난 이유를 물어본다.	1	2	3	4	5

[1 회기] 진행 기록지

주제	프로그램 소개, 집단 친밀감 형성	회기	1
일시	2011년 3월 22일 15:30 ~ 16:40	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	포스트잇, 명찰표, 필기구		
목표	**<라포형성>** **1. 프로그램의 소개** **2. 집단 친밀감 형성** **3. 대화방법 익히기** **4. 집단 규칙 익히기**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 인사와 프로그램 오리엔테이션	10분
	2. 집단 규칙 만들기(집단원들의 논의를 통하여 정함) (1. 정해진 시간 지키기, 2. 비밀 지키기, 3. 딴 짓 말고 경청하기) 규칙을 잘 지키고 많은 활동을 하는 집단원에게 스티커를 강화물로 제공하기로 함)	10분
전개	1. 별칭 짓기 및 친구소개 ①포스트잇에 자신의 별칭과 자신의 취미 혹은 장기, 자신을 상징하는 형용사나 색깔을 적는다. ②다 적은 포스트잇은 진행자가 수거하여 무작위로 집단원에게 나눠준다. ③집단원들은 자신이 받은 쪽지의 내용을 바탕으로 쪽지의 주인을 소개하고 해당하는 집단원을 맞춰본다. ④해당하는 집단원은 자신이 정한 별칭의 이유를 설명하고 간략하게 자기소개를 한다.	20분
	2. 마음자세카드(GR-1)를 활용한 프로그램 개인 목표세우기 집단원에게 마음자세 카드를 무작위로 5장씩 나눠 주고 자신이 앞으로 프로그램을 하면서 기르고 싶은 마음자세를 친구들에게 소개하고 그 이유를 말해본다.	20분
마무리	전체소감나누기 및 스티커 배부	10분

[2 회기] 진행 기록지

주제	알아차림과 내면탐색	회기	2
일시	2011년 3월 23일 15:30 ~ 17:00	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	명찰표, 필기구, 도화지, 색연필, 사인펜, 매직, 음악		
목표	**〈알아차림 훈련〉** **1. 감정 및 환경 알아차림** **2. 라포형성** **3. 자기기분 표현하기**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 워밍업	5분
	2. 관심가지기 ①두 사람씩 짝을 짓고 '가' 와 '나'를 정한다. ② '가'가 눈을 감고 기다리는 동안, '나'는 자신의 모습 가운데서 세 가지를 바꾼다. 옷차림, 자세, 표정 등 눈에 보이는 자기 몸의 모습이라면 어느 것이든 상관없다. ④ 리더의 신호에 따라 '가'는 눈을 뜨고 정해진 시간안에 '나의 바뀐 모습을 찾아낸다. ⑦ 관심가지기 활동을 하고 난 뒤 소감을 나눈다.	25분
전개	1. 색과 선, 형태로 나의 감정 표현해보기 (색깔과 선, 곡선만을 가지고 자기 자신을 표현)	20분
	2. 그림 발표 및 피드백 하기 천민: 요즘 마음이 많이 복잡하다. 우울하고, 엄마 속을 많이 썩인 거 같아 미안한 마음이다. 엄마가 이해도 되지만, 아빠엄마랑 쌩 까고 말도 안한다. 이제부터는 말도 좀 잘 듣고 못된 짓 안해야겠다고 생각한다. 달팽이: 난 나쁜애? 못된거 같다. 왜냐면 친구들 욕을 잘하고 다니기 때문이다. 뒷담화 같은 거.. 그래서 나쁜애다. (스스로 나쁜애라고 생각하면 속이 상할 것 같은데?) 그렇지는 않다. 개경: 가까운 친구들한테는 따뜻하고 좋은 사람인데 친하지 않은 사람들한테는 까칠하게 군다. (친구들한테서 그런 이야기를 들었던 적?) 그런 것은 아닌데 내가 생각하기에 그런 것 같다.	30분
	3. 마음자세 카드 나누기(GR-1) 오늘 프로그램을 하면서 자신에게 혹은 친구에게 발견한 마음자세카드를 발표하고 선물하기	20분
마무리	전체소감나누기 및 스티커 배부	10분

[3 회기] 진행 기록지

주제	타인과의 상호작용	회기	3
일시	2011년 3월 30일 15:30 ~ 17:00	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	명찰표, 필기구, 마분지, 스카치테이프, 찰흙, 음악		
목표	**<타인과의 상호작용>** **1. 자기이해 및 수용** **2. 관계성 향상** **3. 상호지지**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 워밍업	5분
	2. 종이탑 쌓기 집단을 두 모둠으로 나눈 뒤 각 모둠에 마분지 15장과 스카치테이프를 나누어 주고 활동내용과 규칙을 알려준다. ① 탑을 쌓는 동안에는 아무 말도 하지 않는다. ② 탑을 쌓기 위해서는 15장을 마분지와 스카치테이프만을 사용할 수 있다. 그 밖의 어떤 재료도 사용할 수 없다. ③ 탑을 쌓을 수 있는 시간은 15분이다. 정해진 시간이 되면 활동을 마치고, 모둠별로 느낀점을 나눈다.	15분
	3. 소감 나누기	5분
전개	1. 찰흙으로 신체감각 느끼기	5분
	2. 집단 찰흙 작업	30분
	3. 작품에 대해 말하기(조장 발표) - 1조와 2조로 나누어 조별로 상의 하고 주제를 정함 - 1조는 바다세계, 2조는 숲 (1조에 비해 2조가 쉽게 주제를 정하지 못함) 깜찍한 민진: 우리 조(2조)는 신중했던 것 같아요.	20분
	4. 마음자세 카드 나누기(GR-1) 오늘 프로그램을 하면서 자신에게 혹은 친구에게 발견한 마음자세카드를 발표하고 선물하기 흑염소: '협력'카드, 종이탑을 쌓으면서 우리조원 들이 모두 힘을 합쳤기 때문에 우리 조 모두에게 '협력'카드를 주고 싶다.	20분
마무리	전체소감나누기 및 스티커 배부	10분

[4 회기] 진행 기록지

주제	접촉증진	회기	4
일시	2011년 3월 31일 15:30 ~ 17:00	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	명찰표, 색연필, 크레파스, 사인펜, 도화지, 음악		
목표	**<내면세계 탐색>** **1. 성장배경 탐색** **2. 자기개방 유도** **3. 행동의 맥락 탐색**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 워밍업	5분
	2. 나의 기분 알아차리기(서로 등대고 대화하기/마주보고 대화하기	15분
	3. 소감 나누기(차이점) 스키드 러쉬: 등대고 이야기 할 때는 게임할 때 헤드폰으로 채팅하는 것 같았아요. 좀 답답했어요 손님: 얼굴보고 이야기하는데 훨씬 좋아요	10분
전개	1. 가족상징작업(가족에 대해 상징적으로 표현하기) (가족을 동물, 색, 감촉, 날씨, 꽃, 맛 등 상징적으로 표현)	20분
	2. 조별로 작품에 대하여 말하기(3개 조) 스키드 러쉬: 엄마 생각하면 밥. 아빠는 부드러움. 누나는 그리기 싫어서 그리지 않았다. 흑염소:(엄마는 하트가 열린 나무, 자신은 구름으로 표현)엄마와 아빠가 헤어지고서 구름처럼 떠돌아 다녔다. 학교도 안 나오고 집에도 안 들어가고, 근데 이제 마음잡았다. 이걸 하면서 엄마에게 더 잘해야겠다는 생각이 들었다. 스키드 러쉬: 흑염소님이 저런 생각하는지 잘몰랐다. 1학년때 같은 반이었는데 그때보다 지금 학교도 잘나오고 해서 좋긴하다. (흑염소님한테 직접이야기 해보자) 내 마음이 뿌듯하다..(웃음)	10분
	3. 집단으로 돌아와 발표하기	20분
	4. 마음자세 카드 나누기(GR-1) **오늘 프로그램을 하면서 자신의 가족에게 있거나 혹은 필요한 마음자세 카드를 발표하고 선물하기** 승: (‘유머’카드)우리 집은 유머가 넘치는 것 같다. 깜찍한 민진: (우리가족에게 필요한 카드 ‘이해’카드) 서로 좀 이해할 필요가 있는 거 같다 스키드 러쉬: (‘마음 알아주기’ 카드)아빠는 내 마음을 잘 이해해주시는 거 같다	20분
마무리	전체소감나누기 및 스티커 배부	10분

[5 회기] 진행 기록지

주제	감정의 세분화	회기	5
일시	2011년 4월 6일 15:20 ~ 17:00	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	명찰표, 빙고판, 필기구, 칠판, 스티커, 풍선		
목표	**<접촉증진>** **1. 관계성 향상** **2. 친밀감** **3. 접촉능력 향상** **4. 상호지지**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 워밍업	5분
	2. 쉬지 말고 묻고 답하기 - 풍선을 들고 있는 사람은 질문을 한다. - 풍선을 받은 사람은 질문에 답을 하고 다른 사람에게 질문을 하며 풍선을 돌린다. - 3초 이상 머뭇거린 사람은 벌칙으로 얼굴에 스티커를 붙인다.	15분
전개	1. 감정단어카드 빙고빙고 -칠판에 리더가 붙여놓은 50장의 감정단어 카드를 보고 집단원들은 16개를 고른다. 서로 돌아가며 감정단어를 외치고, 빙고칸을 채운다. -제일 먼저 빙고를 완성한 집단원에게 스티커를 상으로 준다.	20분
	2. 감정단어카드 스피드 게임!! ①두 모둠으로 나누어 감정단어를 설명할 사람을 정한다. ②조원들은 설명하는 것을 잘 듣고 해당하는 감정 단어를 맞춘다. ③설명을 한 조원은 다시 들어가고 그 다음 사람이 나와 감정단어를 설명한다. ④주어진 시간 내 더 많이 맞춘 모둠에게 스티커를 배부한다. ⑤맞추기 힘들었던 감정이나 설명하기 힘들었던 감정단어에 대해 이야기를 나눈다. **(의아스럽다/ 치가 떨린다 등)**	30분
	3. 마음자세 카드 나누기(GR-1) 오늘 프로그램을 하면서 자신에게 혹은 친구에게서 찾은 마음자세 카드를 발표하고 선물하기	20분
마무리	전체소감나누기 및 스티커 배부 개경: 우리가 알고 있는 것 보다 더 많은 감정들이 있었다. 청: 너무 재밌었다. 똑같은 감정인 줄 알았는데 조금씩 다르다는걸 알았다.	10분

[6 회기] 진행 기록지

주제	알아차림 훈련	회기	6
일시	2011년 4월 7일 14:30 ~ 16:30	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	명찰표, 과자상자, 잡지, 색종이, 풀, 가위, 풍선, 음악		
목표	**1. 분노상황 파악 및 이해** **2. 감정접촉** **3. 상호교류 촉진** **4. 집단상호작용 촉진**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 워밍업	5분
	2. 나의 기분 나누기(풍선 돌리기) -칠판에 나열된 감정단어카드를 참고하여 오늘 나의 기분 나누기 -5초 이상 머뭇거리면 얼굴에 스티커 붙이기 벌칙	15분
전개	1. 종이로 신체감각 느끼기	20분
	2. 꼴라쥬 작업 -가장 화가났을 때의 감정, 느낌 -가장 기분이 좋았을 때의 감정, 느낌 표현	10분
	3. 작품 발표하기(개인, 조별) 규: (잡지들을 꾸깃 하게 접어 상자에 넣어두었음, 상자입구를 테이프로 막아두고 열지 못하게 하면서) 열면 안 된다. 잡것들이 다 들어있다. (그것들이 다 무엇이냐?)그냥 이것저것 복잡한 거다. (화가 나면 규님은 항상 이렇게 감정들을 쌓아두나?) 그러는 것 같다. (그럼 많이 답답할 것 같은데?) 답답하다. (친구들은 혹시 화가 나면 바로바로 풀어버리는 스타일인가? 아니면 규님처럼 쌓아두는 스타일 인가?) 천민: 나는 참지 못하고 바로 바로 이야기해버린다. 그래서 아까 여기 오기전에도 친구한테 막 쏴대고 왔다.... 나에 대해 안 좋게 말하고 다니더라.. 그래서 가자 바로잡으라고 얘기하고 왔다.. 규:(규님은 천민님 이야기 들으니까 어떠한가?) 규: 청:	20분
	4. 마음자세 카드 나누기(GR-1) 오늘 프로그램을 하면서 자신이 가장 화가 났을 때 필요한 혹은 자신을 가장 화나게 하는 사람에게 필요한 마음자세 카드를 고르기	20분
마무리	전체소감나누기 및 스티커 배부	10분

[7 회기] 진행 기록지

주제	대화접촉능력 증진	회기	7
일시	2011년 4월 13일 15:30 ~ 17:10	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	명찰표, 그림상황 카드, 필기구, 마음자세카드, 풍선		
목표	**<대화접촉능력>** **1. 관계성** **2. 감정자각** **3. 표현자각** **4. 정서자각 훈련**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 워밍업	5분
	2. 인터넷과 관련된 나의 기분 나누기	15분
전개	1. 그림상황카드 감정 찾기(조별시합) ①집단을 둘로 나누어 두 개의 조를 형성 ②한 장의 그림상황카드를 제시 ③두 모둠에 모두 그 그림에 대해 등장인물들이 느낄 수 있는 감정들을 최대한 많이 생각해내어 발표하도록 시합 ④시합을 하기 전 조별로 미리 서로 의논하여 많은 답들을 준비할 수 있도록 허용	20분
	3. 즉흥연기(조별) 센캐(천민, 깜찍한민진, 스키드러쉬, 주) 천민(엄마): 너 또 컴퓨터 하고 있니? 공부는 안 해? 주(딸):이것만 하고~~금방 끝나! 천민(엄마):숙제랑 할 일은 다 끝내고 하랬잖아! 주(딸):알았다니까~ 천민(엄마):당신도 좀 애한테 뭐라고 해봐요~ 깜진한민진(아빠): 엄마 말 좀 들어..근데 우리 집에서 아빠는 그냥 가만히 있는데요.. 중략..... (센캐팀이 한 연기를 보고 다들 어떤 느낌이었나?) 천민:(천민님 해보니까 어떠한가?)엄마마음을 조금은 알겠다. 근데 내마음도 알아줬으면 좋겠다. 이야기를 좀 해야 할 것 같다. 주: 우리 엄마랑 똑같이 해서 진짜 깜짝 놀랐다. 개경: 그래도 천민님네 아빠는 좋은신 거 같다. 우리아빠는 화내는데... 규: 우리 집도 그렇다..	30분
	4. 마음자세 카드 나누기(GR-1) 오늘 프로그램을 하면서 자신에게 필요한 마음자세카드를 뽑고 발표하기	20분
마무리	전체소감나누기 및 스티커 배부	10분

[8 회기] 진행 기록지

주제	미해결 과제 접촉	회기	8
일시	2011년 4월 14일 15:30 ~ 17:10	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	명찰표, 도화지, 색연필, 사인펜, 필기구, 음악		
목표	**1. 미해결과제 해소** **2. 감정자각** **3. 표현증진** **4. 상호지지**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 워밍업	5분
	2. 나의 기분 나누기 - 오늘 나의 기분 나누기	15분
전개	1. 가면만들기 (나를 가장 화나게 하는 사람을 떠올리고 얼굴 표현하기)	15분
	2. 작품 발표하기(개인작업) 손님: (누구의 얼굴인가?) 친구.(손님을 화나게 한 친구인가?)화 가 많이 났었다. 좀 이상한 친구이다. 친구들 사이에서 안 좋은 이야기를 한다. 음... 친구가 많으면 잘해주는데 친구가 없으면 욕을 하고 다닌다(눈물이)(지금 이야기하면서 기분이 어떤가?) 억울하다(눈물) 막 욕을 하고 다닌다. 앞에서 대놓고 욕도 한다. (정말 속이 많이 상했을 것 같다)엄마한테 밖에 말하지 못했었는데 여기서 이야기하니까 속 시원하다..근데 걱정도 된다(여기서 이야기는 우리들만의 비밀이니까 괜찮다) 승님:(얼마 전 친구와 싸웠음, 손님의 이야기를 듣고 나서 고개를 숙이고 계속 눈물) 천민:(승님을 계속 위로해줌) OO(싸운친구)와 다시 이야기 해보자. 그리고 승님도 잘못 한게 있으니까.. 울지 말고 다시 얘기해보자 개경:(손님이 이야기하다 우는 것을 보고 눈물을 흘림)친구들의 마음을 알 것 같다. 나도 그런 적이 있었다. 친구가 이간질 하고.. 욕하고...너무싫었다(그 친구와는 어떻게 지내나?)그냥 함께 다닌다..(눈물)	35분
	3. 마음자세 카드 나누기(GR-1) (5장의 카드 중에서 나를 가장 화나게 하는 사람에게 필요한 마음자세 카드 찾아 이야기나누기) 손님: ('반성' 카드를 뽑음) 그 친구가 자신을 좀 돌아봤으면 좋겠다.	20분
마무리	전체소감나누기 및 스티커 배부	10분

[9 회기] 진행 기록지

주제	자존감 향상	회기	9
일시	2011년 4월 20일 15:30 ~ 17:10	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	명찰표, 음악, 찰흙, 크레파스, 싸인펜, 잡지, 색종이, 가위, 풀 등		
목표	**1. 활발한 집단상호작용** **2. 집단역동 관찰** **3. 지지자원 찾기** **4. 상호지지**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 워밍업	5분
	2. 나의 기분 나누기(나 자랑하기!!) (자신의 자랑거리, 장점을 찾아 집단원 앞에서 자랑하기)	15분
전개	**1. 집단 동물인형(상징 놀이)** ① 전지와 크레파스, 찰흙 등을 준비하고 모둠을 나눈다. ② 준비한 음악을 들으면서 집단그림을 그리기 시작한다. 한명씩 돌아가면서 그리고 개인작업이 끝나면 서로가 서로의 그림을 꾸민다. (내가 꿈꾸는 세상, 내가 바라는 미래) ③ 찰흙을 이용해 모둠과 어울리는 세상에 맞는 '되고 싶은 나', '잘 하는 나'의 모습을 만든다. ④집단 놀이를 하며 작품에 대해 이야기를 나눈다.	15분
	2. 작품 발표하기 규:(그림그리기를 빨리 끝냈다)자는 것이 제일 편해서 침대를 그렸다(그림 옆을 보면 옆의 주님의 그림이 넓게 그려져 있는데 어떤가?)좀 불편했다. 내 그림인데.. 청:나도..그래서 나는 주한테 말했다. 여기까지만 그리라고... 주:(이건어떤그림인가?)무지개다..나도 잘 모르겠는데...아름다운세상? 깜찍한 민진: 내가 살고 싶은 곳을 그렸다, 아프리카, 얼룩말과 사자, 원주민, 코끼리가 있다. (찰흙)원주민은 나랑 남자친구이다.(친구들이 그림을 그리는데 색칠도하고 덧붙여 그림을 그리기도 했는데 어땠나?)좋았다. 더 이쁘게 그려진 것 같아 좋았다(그림 속의 깜찍한 민진님 기분은 어떤가?)좋다. 코끼리도 타고가고 남자친구와 함께 있어서, 신난다 손:(집을 그렸는데 어떤 집인가?)아늑하고 화목한 집이다.(손님의 상징은 무엇인가?)학사모. 공부를 잘하는 것 같다(웃음)(같은 모둠원들이 동의하며 손님은 공부도 잘하고, 성적도 좋다고 칭찬해줌)(그림을 다 같이 그렸는데 어땠나?)같이 그리니까 더 재밌었던 것 같다. 개경님의 지구에 내가 어린왕자를 그려 넣어주었다. 잘 어울려서 좋다. 개경: 내 지구를 같이 채워줘서 너무 좋았다. 내 상징은 코끼리이다. 코끼리는 모성이 강한 동물이라고 들어서.....지켜주고 싶다..(누구인지 말해줄 수 있나?)그건 말할 수 없는데... 코끼리 같은 사람이 되고 싶다.	35분
	3. 마음자세 카드 나누기(GR-1)	20분
마무리	전체소감나누기 및 스티커 배부	10분

[10 회기] 진행 기록지

주제	집단마무리	회기	10
일시	2011년 4월 21일 15:30 ~ 17:10	주진행	황다연
		보조진행	김소희
준비물	명찰표, 도화지, 색연필, 사인펜, 필기구		
목표	**1. 관계체험 확인** **2. 관계확장** **3. 지지자원 구축**		

단계	활 동 내 용	시간
도입	1. 워밍업	5분
	2. 나의 기분 나누기 - 오늘 나의 기분 나누기	20분
전개	1. 선물 만들기 롤링페이퍼 작성	30분
	2. 시상식 및 다과회, 전체소감나누기 청: 아쉽다. 이제 이걸로 프로그램이 끝이라니 이 시간이 아쉽다. 규: 또 하면 안 되는 건가? 다음 주 이 시간에 이거 안하면 허전할 거 같다. 개경: 나 자신에 대해 많이 알게 되는 시간이었다. 표현해 볼 수도 있고, 생각해볼 수도 있고, 친구들과 이야기도 하고.. 즐거웠다. 청: 이거 하기 전에는 깜찍한 민진님 좀 무섭게 봤는데 귀엽고, 활발한 면을 알아서 좋았다. 프로그램 끝나고도 계속 인사하고 지내자 천민: 다들 끝나고 모른척 하지 말고 인사하고 지내자 손: 이것저것 많이 만들고 게임도 해보고 즐거웠다 주: 맞다. 스피드게임이랑 빙고게임 너무 재밌었다.	20분
	3. 사후검사	30분