

컴퓨터 게임 의존 청소년 치료를 위한 소시오드라마 효과 연구*

The Effects of Participation in Sociodrama among Computer Game Dependent Adolescents

한양대학교 대학원 가정관리학과

석사 김태은

한양대학교 대학원 아동심리치료학과

부교수 이정숙

Dept. of Home management, Hanyang University

Master : Kim, Tae-Eun

Dept. of Child Psychotherapy, Hanyang University

Associate Professor : Lee, Jung-Sook

〈Abstract〉

Nowadays, computer game dependency among adolescents, especially male adolescents, is emerging as a social problem. Therefore, treatment for computer game dependency has become positively necessary.

This study aimed at investigating the effects of participation in sociodrama on the students suffering from computer game addiction. For this study, 380 male students in the 8th grade were asked to complete a questionnaire about themselves. After these data had been analyzed using SPSS, eight students were selected as the experimental group. The control group consisted of eight adolescents who were similar to the experimental group in the level of computer game dependency and in the psychological factors such as impulsiveness, depression, and the lack of self-control. The experimental group participated in twelve sociodrama sessions over 11 weeks, whereas the control group did not receive any treatment. The first follow-up test was conducted eleven weeks after the pretest, and the second follow-up test was done nine weeks after the first one. The results indicate that the sociodrama played an important role in alleviating the computer game addiction. At the same time, the participation in sociodrama brought positive changes in the psychological factors of the adolescents.

△주요어(Key Words) : 컴퓨터 게임 의존(computer game dependence), 소시오드라마(sociodrama)

1. 연구의 목적 및 필요성

컴퓨터 게임이 중독과 의존 증상을 유발할 수 있다는 사실이 알려지기 시작한 것은 비교적 최근의 일이다. 즉, 아직까지는 개념과 원인, 진단 기준에 있어서 공식적인 기준이 마련되지 않은 상태이나, 문제의 심각성이 대두됨에 따라 가상현실장애(cyber disorder)란 명칭으로 DSM-V에 추가될 인터넷 중독 장애의 하위 영역에 포함될 예정이다.

컴퓨터 게임 중독·의존으로 인해 발생하는 문제는 심리적

부적응, 대인관계 상의 갈등, 신체적 통증, 학업부진 등의 개인적 차원에서부터 절도, 폭행, 살인, 원조교제와 같은 사회적 차원에 이르기까지 매우 다양하고 그 심각성도 간과할 수 없는 수준에 이르렀다. 특히 남자 청소년들이 컴퓨터 게임 중독과 의존으로 인해 경험하는 문제가 가장 심각한 것으로 조사되어(문화관광부, 2001; 한국경제신문, 2000) 이들에 대한 치료가 시급한 상황이다.

컴퓨터 게임 의존에 대한 초기 연구는 이용자의 연령과 성별, 이용 행태와 같은 일반적인 사항과 이용자의 행동, 심리 상태에 미치는 긍정적·부정적 영향에 관해 다루었다(강운선, 1997; 김형천, 1999; 유종렬, 1994; Griffiths, 1991; Shotton,

* 이 연구는 석사학위논문 일부임

** 주저자 : 김태은 (E-mail : kte0623@freechal.com)

1991). 그 이후에는 컴퓨터 게임 의존 증상이 청소년층에 집중되어 나타난다는 사실이 알려지면서, 청소년의 컴퓨터 게임 의존과 심리적 특성에 초점을 맞춘 연구들이 이루어졌다. 이 연구들은 컴퓨터 게임 의존 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해 더 우울하고(김중범, 1999), 충동적이며(이소영, 2000; 이승선, 2000), 자기통제력이 낮다(이선경, 2001; 조해연, 2001)는 결과를 밝히고 있다.

최근에는 이러한 연구 결과를 바탕으로 컴퓨터 게임 의존 청소년의 심리적 요인을 개선함으로써 의존 증상을 치료하고자하는 연구가 시작되었다. 이들 연구는 대부분 시간관리법과 자기조절법, 자기노출, 현실요법, 인지행동프로그램, 미술치료 등 인지행동치료의 형태(신현명, 2001; 이정희, 2002; 이형초, 2002; 태관식, 2001; Young & Suler, 1998)로 시행되었다. 그러나 프로그램의 효과와 그 지속성에 제한점이 있는 것으로 밝혀져 다각적인 치료 방안의 효과 검증이 요구된다.

청소년을 대상으로 하는 상담 기법에 관한 연구들은 청소년의 행동에 기초한 접근이 언어와 해석적인 접근법에 비해 더 효과적이라고 밝히고 있다(봉수연, 2000; 차정화, 1998; Corder. B., Whitside. L. & Haizlip, T. 1981). 이는 행동에 기초한 접근법이 언어와 해석에 기초한 상담 기법에 비해 행동의 원인인 정서적 측면을 다루는데 상대적으로 더 비중을 두기 때문인 것으로 보인다.

소시오드라마는 행위기법(action method)을 중심으로 진행되는 상담기법으로 자발성과 창조성의 발현에 철학적 근거를 두고 있으며, 치료적 효과는 신뢰감과 응집력, 타인의 감정에 대한 공유 같은 집단의 역동에 기인한다. 즉, 소시오드라마의 핵심적인 구성 요소가 바로 청소년기에 발현되는 대표적인 특성인 자발성(spontaneity), 창조성(creativity), 자신에 대한 탐색, 정서적 공유로 소시오드라마는 청소년이 자신을 표출하고 탐구하는데 적절한 도구로 활용될 수 있을 것으로 보인다.

이러한 필요성과 당위성을 바탕으로 컴퓨터 게임 의존 청소년 치료를 위한 소시오드라마의 효과를 알아보려고 한다. 그 결과를 토대로 청소년의 컴퓨터 게임 의존 치료 방안으로써 소시오드라마의 유용성을 입증하는데 본 연구의 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. 컴퓨터 게임 의존

1) 컴퓨터 게임 의존

‘컴퓨터 게임 의존(computer game dependence)’은 현재 학문적 관점에 따라 다양한 정의가 내려지고 있으며, 범주와 개념이 명확하지 않은 상태이다. 이 증상을 지칭하는 용어 역시 중독, 몰입, 탐닉 등으로 혼동되어 사용되고 있는데 이중 가장 일반적으로 사용되는 용어는 ‘컴퓨터 게임 중독’이다. ‘컴퓨터 게임 중

독(computer game addiction)’은 정신과 의사 Goldberg(1995)가 병리적 인터넷 사용으로 인해 의존·금단·내성 증상, 사회적, 가정적, 재정적, 직업적 생활에 장애(불법행위, 가정파탄, 실직, 자살, 상경의 황폐화 등)를 경험하는 경우를 인터넷 중독 장애(IAD: Internet Addiction Disorder)로 명명한 것에 영향을 받아 일상생활에서 고유명사처럼 사용되고 있다. 뿐만 아니라 현재 학계에서는 중독에 대해 조작적 정의를 내리고 있기는 하지만, 컴퓨터 중독 척도 상의 고득점을 이유로 연구 대상인 아동과 청소년에게 ‘중독자’ 혹은 ‘중독 집단’이라는 명칭을 쓰고 있는 경우가 대부분이다. 그러나 정신의학에서 ‘중독’의 개념은 단순히 어떤 대상을 탐닉하는 것만으로는 부족하며 의존, 내성 및 금단 증상의 발현을 필요로 한다. 이러한 정의에 입각해서 볼 때, 일상생활에서 흔히 보는 게임 몰입 청소년이나 심리적, 신체적으로 의존 증상만을 보이는 청소년들이 컴퓨터 게임 중독자로 잘못 분류되고 있다는 것을 알 수 있다. 이에 대해 Suler(1999)는 인터넷 중독을 ‘매스컴에 의해 과장된 인터넷 중독’, 일부 사람들의 ‘일시적인 중독’, 소수의 ‘진짜 인터넷 중독’으로 구분하여야 한다고 주장한다. 즉, ‘중독’이 아님에도 불구하고 인터넷 중독을 과장·확대하여 진단하는 오류가 발생해서는 안 되며, 이는 인터넷 중독의 하위 영역인 컴퓨터 게임 중독을 진단하는데 있어서도 예외가 아님을 알 수 있다. 또한 낙인 이론(labeling theory)의 관점에서 볼 때에도 ‘중독’의 정의에 명확히 부합하지 않는 과몰입(행위에 지나치게 몰두하는 경향), 의존 상태의 아동과 청소년을 ‘중독자’로 분류하는 것은 매우 위험한 일이다. ‘비행소년은 그가 악하다고 정의되었기 때문에 악한 자가 된다’는 Tannenbaum의 주장(양화식, 2000: 12~30)처럼 정확한 진단 기준에 부합하는 ‘중독’이 아님에도 불구하고 ‘중독자’로 규정하는 것은 윤리적으로 옳은 일이 아니다.

따라서 본 연구에서는 ‘중독’의 정신 병리적 진단 특징인 내성, 금단, 재발, 갈망, 조절 능력의 상실, 사회적·직업적 또는 다른 기능상의 장애 경험 등의 영역에 명확히 일치하는 ‘컴퓨터 게임 중독’과는 구분하여 컴퓨터 게임에 단순히 신체적·심리적으로 의지하는 증상을 ‘컴퓨터 게임 의존(computer game dependence)’으로 정의한다. ‘의존(dependence)’은 특정한 행위에 중독되기 이전에 그것에 심리적, 신체적으로 의지하는 단계라는 점에서 ‘중독’보다 경미한 수준을 의미하며, ‘중독(addiction)’ 단계에 접어들었다 하더라도 명백한 의존 현상이 나타난다는 점에서는 중독의 개념에 속하는 하위 개념이자 광의의 개념으로 간주한다. 이와 같은 정의를 따라, 컴퓨터 게임 의존 청소년은 비행·범죄와 같은 사회적인 차원의 문제를 동반하는 중독 청소년과는 달리 가족 갈등, 학업 부진, 교우 관계상의 문제 발생 등 개인적인 차원의 문제를 호소하는 것으로 본다.

2) 컴퓨터 게임 의존의 원인

컴퓨터 게임 의존의 원인은 크게 이용자의 심리적인 측면,

기질적 요인, 게임 자체의 속성으로 나누어 볼 수 있다.

우선, 이용자의 심리적인 측면에서 컴퓨터 게임 의존 원인을 찾는 학자들은 근본적으로 심리적 욕구 충족이 가장 큰 원인이라고 본다. Suler(1996)는 Maslow의 욕구위계이론을 응용해 게임에 빠져게 되는 원인을 제시했는데, 온라인 상에서의 성별 전환과 익명성, 대인관계, 피드백, 게임에서의 승리를 통해 욕구를 단계적으로 충족시킨다고 보았다.

두 번째, 과각성 상태를 추구하는 ADHD(주의력 결핍 및 과잉행동 장애) 증상이 컴퓨터 게임 의존·중독의 원인이라고 보는 견해이다(김현수, 2000; Wellman, 1996). 즉, 부주의하고 충동적이며 과잉행동 경향이 있는 사람들에게 현란한 장면과 자극을 제공하는 컴퓨터 게임은 흥미를 지속할 수 있는 수단인 되는 것이다.

마지막으로, 컴퓨터 게임 자체의 속성인 흥미와 다양함이다. Griffiths(1995)에 의하면, 약물이나 도박으로 얻는 쾌락 자체가 중독의 원인이듯이 컴퓨터 게임 의존 원인 역시 컴퓨터 게임이 제공하는 즐거움이다. 문화관광부(2001)가 게임을 하는 이유에 대해 조사한 결과, 컴퓨터 게임의 '중'사용자(heavy user, 1일 평균 2시간 이상 게임 이용자)들 중 70%가 '재미있어서'라고 응답할 만큼 게임의 재미는 강력하다. 또한 게이머가 게임이 재미 있다고 여기는 때는 게임을 통해 제품의 특성과 감성요소가 제공하는 최적의 상태를 경험(플로우; Flow)하는 순간으로(최동성, 김호영, 김진우, 2000) 게임 기술개발과 산업신장을 감안하면, 컴퓨터 게임의 중독성은 더욱 강해질 것이다.

그러므로 청소년의 컴퓨터 게임 의존을 예방·치료하기 위한 대책 모색이 필요하며, 치료방안은 기질적인 요인과 심리적 특성을 개선하는데 초점을 맞추어야 할 것이다.

3) 컴퓨터 게임 의존 증상

컴퓨터 게임 의존으로 인해 나타나는 증상은 크게 신체적 증상과 생활 태도의 변화로 분류할 수 있다.

VDT 증후군(Visual Display Terminals Syndrome: 컴퓨터단말기증후군)은 컴퓨터의 스크린에서 방사되는 X선, 전리방사선 등의 전자기파에 의해 유발되는 증세를 말하는데 넓은 의미에서는 컴퓨터 사용과 관련된 건강상의 문제들을 총칭한다. 주된 증상으로는 근골격계 질환(목, 어깨, 손목 등에 나타나는 통증), 안과질환(눈의 이물감, 충혈, 눈부심 등), 두통, 수면 장애, 발작 등이 있다. 이 외에도 정신과적 증상인 우울증, 인터넷·컴퓨터 게임 의존과 중독도 여기에 속한다.

생활 태도의 변화는 밤 시간 컴퓨터 게임 이용으로 인한 수면 부족 때문에 수업 태도가 불성실해지거나, 이전에 즐기던 취미 활동에서의 흥미 상실, 게임용 언어사용의 증가, 부모와의 빈번한 갈등 상황 등이 있다. 2000년 서울 가정법원에서 초·중·고생 1,902명을 대상으로 실시한 설문조사 결과를 보면, 컴퓨터 주 이용용도가 게임이라고 응답한 학생이 34.7%, 컴퓨터 사용 후 '인터넷 생각만 나서 공부에 집중할 수 없다'고 응답한 학생

이 30.2%(매일경제신문, 2000)에 달해 인터넷과 게임 이용으로 인해 생활 태도에 변화가 일어난다는 것을 알 수 있다.

컴퓨터 게임 의존이 발전하여 중독에 이르면 게임비 조달을 위해 돈을 훔치거나 자신을 이긴 게이머를 찾아가 폭행을 저지르기도 하고, 게임 상의 아이템을 매매하는 등 범죄로까지 연결되기도 하며 장시간 게임에 몰두한 결과로 발작, 심장마비로 사망에 이르는 수도 있다.

따라서 컴퓨터 게임 의존을 치료하는 것은 개인의 발달과 안정을 위해 필수적이며, 나아가 사회적 차원의 문제인 비행과 범죄를 유발하는 컴퓨터 게임 중독을 예방하는 방안이 될 것이다.

4) 컴퓨터 게임 의존 청소년의 심리적 특성

(1) 충동성

충동성(Impulsivity)은 닥쳐 올 위험이나 불이익을 예상하면서도 시작한 행동을 중단하거나 조절하는데 어려움을 보이는 성격차원이다(Gray, 1987).

충동성은 청소년기를 대표하는 특성 중 하나로, 이 시기에는 자율적으로 충동을 조절하는데 어려움을 겪는다. 즉, 청소년은 과도한 컴퓨터 게임으로 인해 학교생활이나 가족관계에 피해를 받을 것이라는 사실을 예상하면서도 게임을 중단하거나 사용 시간을 조절하는데 실패하기 쉽다.

충동성 조절의 실패는 여러 종류의 부적응적 행동을 유발하는 충동통제 장애의 원인이다. 이에 컴퓨터 게임 의존과 충동성 사이의 관계를 밝혀보려는 연구들이 진행되고 있다. 충동성과 컴퓨터 게임 중독의 관계를 조사한 이소영(2000)과 이송선(2000)은 게임을 중독적으로 사용하는 청소년일수록 충동성이 높다는 결과를 보고했다. 조해연(2001)은 게임 중독에 영향을 미치는 변인들의 독립적인 효과를 비교한 결과 충동성과 게임 중독 사이에 양의 방향으로 상관관계가 있음 밝히고, 충동성 조절이 게임중독을 치료하는 방법이 될 수 있다고 지적하였다.

한편, Buss와 Moffitt는 충동성이 장기적이고 반복적인 반사회적 행위를 직·간접적으로 증가시키는 원인이라고 주장한다(박병훈, 2002, 재인용). 이에 따르면, 충동성 조절에 어려움을 겪는 청소년 시기에는 컴퓨터 게임에 의존하게 되기 쉽고, 의존하게 되면 일상생활에 부적응을 초래하거나 비행을 저지르게 될 확률이 증가한다고 볼 수 있다. 이렇듯 청소년기 컴퓨터 게임 의존을 방관한다면 여가 활용 도구인 컴퓨터 게임은 비행을 조장하는 촉매로 작용하게 될 것이다.

(2) 우울

우울(Depression)은 슬픈 기분이 주된 증상인 장애로서 일상생활에 대한 의욕과 즐거움이 감퇴하고 불면증(때로는 수면 과다증)이 나타나고, 거의 매일 안절부절못하는 행동이나 느린 행동을 보이고, 피로나 활력이 감소되고, 무가치함과 죄책감에 시달리며, 주의집중과 판단력이 저하되고, 죽음이나 자살에 대한

사고가 증가하는 증상이다. 청소년기의 우울은 보편적인 것으로 (김영익·홍강의, 1986) 크게 우려할 만한 일이 아닌 경우가 많다. 그러나 우울과는 거리가 있어 보이는 청소년의 문제 행동도 우울에 기인한 것일 수 있기 때문에 주의를 요한다.

인터넷 중독의 하위 영역으로써 컴퓨터 게임 의존과 우울의 관계에 대한 연구들은 개념도입 초기부터 현재까지 지속적으로 이루어져 왔으며(김종범, 1999; 김형천, 1999), 선행 연구들은 컴퓨터 게임 의존 집단이 평균 이용 집단에 비해 우울 수준 높다는 결과를 보였다(김종범, 1999; Gunn, 1998; Young & Rogers, 1997a). 그러나 이 연구 결과들은 이미 인터넷에 중독된 사람들을 대상으로 이루어진 것이어서 우울과 인터넷 중독간의 인과관계를 밝히지는 못했다.

한편, 우울은 아동기에서 청소년기로 넘어가는 과정에서 변화의 압력과 인지능력의 발달로 인해 급격히 증가하는 것으로 알려져 있으며(Rutter, Tizard, Yule, Graham, Whitmore, 1976), Brage & Meredith는 연령과 우울이 정적인 관계에 있다고 주장한다(이송선, 2000, 재인용). 이것을 컴퓨터 게임 중사용자(heavy user)의 16%가 아동(9세~12세)인데 반해 청소년(13세~18세)은 36%에 이른다는 문화관광부(2001)의 발표와 연관지어 보면, 청소년기의 우울 증가와 컴퓨터 게임 의존 사이에 관련이 있음을 예측할 수 있다. 컴퓨터 게임 중독을 포함하는 상위 개념인 인터넷 중독과 우울, 나이와 우울 사이에 정적인 관계가 있다는 연구 결과들은 청소년의 컴퓨터 게임 의존을 치료하지 않으면 연령이 증가함에 따라 게임 중독 수준이 심화될 수 있다는 것을 시사한다.

따라서 본 연구에서는 청소년의 컴퓨터 게임 의존 수준 변화를 위해 이들의 심리적 특성인 우울 개선을 검증하고자 한다.

(3) 자기통제력

자기통제력(self-control)이란 개인이 자신의 감정, 생각, 행동을 조절하는 능력으로 인간과 동물을 구분 짓는 특징 중의 하나이다. Goldfreid와 Murbaum은 자신의 행동을 조절하는데 영향을 미치는 요인을 스스로 변화시켜 자신의 행동을 조절하는 것으로(조해연, 2001, 재인용), Savage(1991)는 자신이 선택한 신념이나 목표에 대해 일관성 있게 행동하는 것으로 정의하였다. 즉, 학자들 간에 다소 차이가 있기는 하나 행동, 사고의 조절을 통해 불이익을 모면하거나, 목표를 성취한다는 의미가 공통적으로 내포되어있다.

Logue(1995)는 눈앞의 작은 결과보다, 획득하는데 시간이 걸리지만 더 큰 결과를 선택할 수 있는 능력으로 정의하고 반대 개념으로 충동성(impulsiveness)을 제시하였다. 이 정의에 따르면, 개인에 따른 차이는 있을 수 있으나 충동성이 높은 청소년 시기에는 자기통제력이 상대적으로 낮기 때문에 청소년은 충동 조절 장애나 행동·물질에 대한 의존에 취약하다는 것을 알 수 있다. 청소년의 자기통제력과 컴퓨터 게임 중독과의 관계를 밝힌 이선경(2001), 박구연(2001), 조해연(2001)의 연구에서는 모두

게임 의존 수준이 높을수록 자기통제력이 낮다는 결과를 나타내, 컴퓨터 게임 의존과 자기통제력 사이의 밀접한 연관성을 보여주었다.

한편, 컴퓨터 게임 중독과 같은 자기통제력 상실에 의한 충동 조절 장애의 한 유형인 병적 도박의 경우에는 우울, 자살충동과 같은 심각한 정서적 문제와 다른 충동 조절 장애 사이에 합병이 일어나기 쉽다. 또한 이러한 사람들은 젊고, 범죄에 개입되고, 전문가와 접촉하지 못하는 등 부적응이 더 심한 것으로 알려져 있는데 이 현상은 '중독자'에게만 국한되는 것이 아니라 단순히 즐거움을 목적으로 하는 사람들에게도 적용된다(이홍표, 2001).

이러한 결과는 자기통제가 미숙한 청소년의 경우에는 컴퓨터 게임에 의존되기 쉽고, 일단 의존증상을 보이게 되면 중독으로 진행될 가능성이 있으며 다른 충동 조절 이상 증상을 동반할 가능성이 높다는 것을 시사한다.

따라서 본 연구에서는 청소년의 컴퓨터 게임 의존 수준 변화를 위해 이들의 심리적 특성인 자기통제력의 개선을 검증하고자 한다.

2. 소시오드라마

1) 소시오드라마의 개념 및 기능

소시오드라마(Sociodrama)는 집단을 대상으로 하는 심리치료의 한 방법으로, 집단 구성원 공통의 문제를 행위와 언어로 표현하는 것이다. 연극의 형태로 진행되는 소시오드라마를 통해 즉흥적·자발적·창조적으로 '지금-여기(here and now)'에서 사고와 감정을 표현한다. 그러나 대본 없이 문제를 해결하고, 가치를 명료화하는 과정이 진행된다는 점에서 일반 연극과는 구분된다.

1921년 Moreno가 고안한 소시오드라마는 그에 의해 고안된 정신치료극(psychodrama)의 한 유형이므로 효과와 기능이 정신치료극과 유사하다. 정신치료극은 개인이 자신의 문제를 말로만 표현하는 즉흥극으로(Moreno, 1977) 인간의 자아(ego)안에 이미 간직되어 있는 것을 표출시키는 기능을 한다(김유광, 2001). 또한 객관적인 자기 인식과 수용, 자신과 타인에 대한 책임감 증진, 대안 행동의 탐구, 자기표현 능력 신장, 가치관의 재검토, 직관력 신장으로 개인적 성장에 필요한 기술을 학습하는데 도움이 된다. 이렇게 개인은 행동하고자 하는 욕구(행위갈증)에 반응해 자신의 문제를 정신치료극적 표현 방법으로 발산(행동화, acting-out)하면서 변화해 나간다.

이처럼 소시오드라마는 그 기능이 정신치료극과 맥을 같이 하지만 집단의 문제를 다루고 집단 전체가 참여한다는 점에서 차이가 있다. 즉, 개인을 대상으로 하는 치료 기법들과는 달리, 집단 구성원의 상호작용을 이용하여 부적응적 행동을 변화시킨다. 이 집단 과정은 주인공에게는 개인정신치료의 효과를 주고, 집단에게는 상호 관계와 서로에 대한 이해를 통해 자아를

발견하는 계기를 제공한다(이정숙, 1991).

따라서 본 연구에서는 컴퓨터 게임 의존이라는 공통의 문제를 안고 있는 청소년들을 대상으로 소시오드라마를 실시하여 치료적 효과를 밝히고자 한다.

2) 소시오드라마의 과정

(1) 워밍업(warming up)

소시오드라마 실연에 들어가기 전, 진행자를 포함한 집단 구성원 모두가 심리적, 신체적으로 준비하는 단계로 참가자들의 관심을 집단으로 옮기는 역할을 한다. 워밍업 과정을 통해 집단원들 간의 상호작용이 촉진되고, 자발성과 창조성에 자극을 받아 집단은 탐색하고자 하는 문제를 스스로 찾을 수 있다. 워밍업의 유형은 크게 인지적인 것과 정서적인 것으로 나뉜다. 인지적인 워밍업에는 정보를 제공하는 강의나 집단 토론 등이 있으며 이에 대한 느낌을 바탕으로 공연에 대한 준비를 하게 된다. 정서적인 워밍업은 구성원의 감정과 신체에 직접 호소하는 것으로 신체활동적이며 상호작용적이다(Sternberg & Garcia, 1999) 워밍업을 실시하는데 있어 무엇보다 중요한 것은 집단의 특성과 발달단계를 고려해 과정을 촉진하는 방법을 선택하는 것이다.

컴퓨터 게임 의존 청소년은 심리적으로 우울하고 충동적이며 자기통제력이 낮다. 또한 장시간 컴퓨터 사용으로 인해 신체활동이 부족할 수 있다. 그러므로 신체 활동적이고 자발성을 요하는 정서적인 워밍업을 시행하되, 구조적인 방법으로 접근하는 것이 효율적일 것으로 보인다.

(2) 실연(acting out)

집단이 자발적으로 선택한 장면을 지금-여기에서 일어나는 것처럼 구체적으로 행위화 하는 단계이다. 실연은 직접 공유 중심 주제를 발표하고 참가자들이 행위를 통해 관심사에 대한 감정을 표현하고, 그 관심사를 더 잘 이해하도록, 혹은 그 문제를 다룰 수 있는 새로운 방식을 찾도록 훈련하는데 의의가 있다(Sternberg & Garcia, 1999). 즉, 생활에서 경험하는 상황에 대해 표현하지 못했던 느낌을 안전하게 드러낼 수 있고, 그 동안 시도해보지 못했던 방식으로 사건에 대처해 볼 수 있다. 또한 그 동안 미처 상상하거나 예상해보지 못했던 상황을 맞아 역할을 연기해 보면서 자신의 사고에 대해 재평가와 재조정을 하는 기회가 되어 내적 성숙을 도모할 수 있다.

컴퓨터 게임 의존 청소년은 우울, 충동성이 강하며 자기통제력이 낮다. 따라서 이들은 실연 과정에서 감정을 정화하고, 컴퓨터 게임 의존을 다루는 방법을 찾는 기회를 가짐으로서 문제 해결에 도움을 받을 수 있을 것으로 본다.

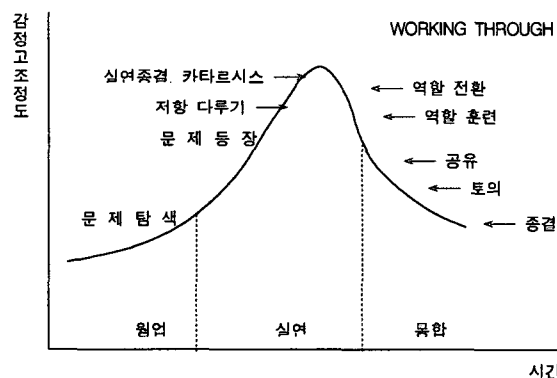
(3) 공유와 종결(sharing & closure)

공유는 실연을 통해 경험한 문제와 탐색한 해결방안에 대해

집단 전체가 고무적인 피드백을 주는 단계로, 공유를 통해 집단은 행위와 사고에 대한 통찰력을 가지게 된다. 또한 집단원의 감정을 이해하고 긍정적인 피드백을 해주으로써 집단의 결속력을 높이고, 참가자 개인은 집단의 이야기를 통해 감정과 통찰에 자극을 받게 된다(Sternberg & Garcia, 1999). 논의된 문제와 실연에 나타난 감정을 인지적으로 분석하기보다 느낌과 경험을 바탕으로 하는 공감의 이루어지면 집단은 서로에 대한 신뢰와 확신을 가지고 변화할 수 있다. 이 과정을 통해 실연에 참가한 사람들은 집단에 재통합되며 새로운 적응방안을 익히게 된다. 또한 실연에서 탐색된 문제들에 대한 대안적인 해결책이 나타나게 된다. 이후 연출자는 집단원들에게 소시오드라마는 결과를 제시하는 것이 아니라 문제해결 과정의 일부라는 것을 일깨워 지속적으로 탐구해 갈 것을 요망하고, 결과에 대해 옳고 그름을 판단하지 말 것을 당부하며 집단을 종결시킨다.

공유는 우울하고 충동적인 컴퓨터 게임 의존 청소년들에게 정서적 지지를 주고 통찰을 격려함으로써 이들의 심리적 불안정에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다. 또한 문제 해결책에 대한 폭넓은 논의가 이루어져 컴퓨터 게임 의존을 개선하는데 효과적일 것으로 기대된다.

시간의 흐름에 따른 소시오드라마 전체 과정과 내용을 다음의 [그림 1]에 제시하였다.



[그림 1] 소시오드라마의 과정

3. 청소년의 컴퓨터 게임 의존 치료를 위한 소시오드라마

청소년의 문제행동 치료 기법을 선택하는데 있어 고려해야 할 사항들 가장 중요한 것은 참가자가 흥미를 가지고 프로그램에 지속적으로 참여할 수 있는가의 문제이다. 이를 위해서는 청소년의 심리적·행동적 특성과 욕구를 충족시킬 수 있는 기법을 적용해야 한다.

청소년기의 대표적 특성은 자발적 행동 욕구, 창조성 발현, 또래에 대한 애착, 소속 욕구, 자신에 대한 탐색, 정서적 인정과 공유 등으로 이는 문제 행동을 유발하는 직·간접적인 원인이기도 하다. 즉, 이러한 특성과 요구가 상당 회기를 통해 충족된다면 지속적인 참여를 유도하는 것은 물론, 문제 행동 교정에도

효과적이다.

청소년 문제 행동 치료 기법으로서 소시오드라마의 효과는 이미 알려진 사실이다(강상무, 1999; 김정은, 1999; 봉수연, 1999; 차정화, 1998; 박병훈, 2002). 비행, 약물 남용, 대인 갈등 등의 문제를 겪는 청소년을 대상으로 한 이들의 연구에서는 소시오드라마가 문제 행동의 치료 뿐 아니라 문제를 유발하는 원인인 충동성, 자존감, 자아강도, 우울 등의 정서 요인 개선에도 유용한 것으로 나타났다.

이렇듯 소시오드라마가 특히 청소년 문제 행동 치료에 효과적인 이유는 청소년기 특성인 자발적인 참여와 창조성의 발현에 철학적 근거를 두고 있어 적극적인 참여를 유도하기 때문이다. 또한 동일한 문제를 가진 또래 집단을 구성하여 신뢰와 공유를 바탕으로 문제를 해결해 나가므로, 소시오드라마 회기 자체가 곧 청소년이 자신을 표현하고 탐구하는 장(場)이 되며, 문제 행동의 원인인 정서적 갈등까지도 해결할 수 있는 것으로 보인다.

따라서 본 연구에서는 청소년 문제 행동인 컴퓨터 게임 의존의 치료 방안으로 소시오드라마를 실시하고 그 효과를 검증하고자 한다. 컴퓨터 게임 의존 청소년은 소시오드라마를 통해 부정적 정서를 해소하고, 집단 내에서 공통의 문제에 대한 해결책을 찾을 수 있을 것으로 기대된다.

III. 연구문제 및 연구방법

1. 연구문제

- 1) 소시오드라마 실시 후 컴퓨터 게임 의존 청소년들의 충동성 수준은 실시전과 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는가?
- 2) 소시오드라마 실시 후 컴퓨터 게임 의존 청소년들의 우울 수준은 실시전과 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는가?
- 3) 소시오드라마 실시 후 컴퓨터 게임 의존 청소년들의 자기 통제력 수준은 실시전과 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는가?
- 4) 소시오드라마 실시 후 컴퓨터 게임 의존 청소년들의 컴퓨터 게임 의존 수준은 실시전과 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는가?

2. 연구방법

1) 연구 대상 및 표집 방법

컴퓨터 게임 의존에 따르는 문제를 가장 많이 보이는 집단인 남자 청소년층이라는 선행연구의 결과에 근거해(문화관광부, 2001; Griffiths & Hunt, 1998), 서울시 내 중학교 1곳에서 2학년 남학생 380명을 대상으로 게임 의존 수준과 충동성, 우울, 통제력에 관한 설문 조사를 실시하였다.

컴퓨터 게임 의존 척도를 제작한 Young(1998)의 규정을 따라 점수 70이상인 학생 33명을 의존 집단으로 분류하고, 이들을 대상으로 면접을 실시하여 소시오드라마에 참석 의사를 밝힌 청소년 8명을 실험집단으로 선정하였다. 그리고 의존집단에 속한 33명 중 실험집단에 포함된 8명을 제외한 나머지 25명 중에서 실험집단과 컴퓨터 게임 의존 수준, 충동성, 우울, 통제력, 가정환경이 유사한 것으로 나타난 청소년 8명을 통제집단으로 정하였다.

2) 연구대상의 일반적 특성

연구집단과 통제집단의 인구통계학적인 특성을 <표 1>에 제시하였다. 가족원이 별거하거나 부모가 이혼한 경우는 없었으며, 가족 병리도 보고된 바 없었다.

3) 측정도구 및 절차

(1) 측정도구

① 컴퓨터 게임 중독 척도

본 연구에서는 청소년의 게임 의존 수준을 알아보기 위한 검사도구로 Young (1998)의 온라인중독센터(The Center for On-line Addiction)에서 제작한 인터넷 중독 척도를 이소영(2000)이 게임 상황에 맞게 수정한 것을 사용하였다. '게임을 생각하면서 괴로운 일을 잊어본 적이 있다' '가족, 친구와 시간을 보내는 것보다 게임을 하는 것이 더 좋다' 등의 컴퓨터 게임 사용과 관련된 강박적인 행동이나 학업에의 소홀, 대인관계에서의 문제, 정서상의 변화를 측정하는 20문항으로 구성된다. 5점 리커트 척도 상에서 답하도록 되어 있으며 70점 이상인 경우 명백한 의존 문제를 겪는 것으로, 40점 이상인 이용자는 경계선으로, 39점 이하인 경우는 평균적인 이용자로 분류한다(Young, 1998). 본 척도를 '예', '아니오'로 응답하도록 구성한 이소영(2000)의 연구에서 신뢰도는 .80이었으며 본 연구에서의 신뢰도는 .89이었다.

② 충동성 척도

본 연구에서는 이현수(1985)가 번안한 Eysenck의 충동성 척도를 사용하여 충동성을 측정하였다. 이 척도는 '흥분하면 진정하기 어렵다'와 같은 충동적인 행동과 사고를 측정하는 35문항에 '예' 혹은 '아니오'로 답하게 되어있다. 충동성 척도의 총점이 높을수록 충동적인 것으로 간주한다. 본 연구에서의 신뢰도는 .80이다.

③ 우울 평정 척도

Beck이 개발한 우울 평정 척도(Beck Depression Inventory, BDI)를 이영호와 송종용(1991)이 번역한 것을 사용하였다. 본 척도에는 '나는 실패자라고 느끼지 않는다'와 같은 인지적 영역 외에 정서적, 동기적, 생리 증후군 영역의 21개 문항을 포함하

<표 1> 실험집단과 통제집단의 인구통계학적 특성비교

구분		실험집단	통제집단	구분		실험집단	통제집단	
월 평균 소득	200만원이하	2	2	출생순위	1	4	3	
	200~300만원	2	4		2	2	4	
	200~400만원	1	-		3	2	1	
	400~500만원	2	1					
	500만원이상	1	1					
부	연령	30대	-	-	연령	30대	1	1
		40대	7	8		40대	6	7
		50대	1	-		50대	1	-
	교육수준	초등학교이하	-	-	교육수준	초등학교이하	1	-
		중학교	1	-		중학교	1	1
		고등학교	2	3		고등학교	1	3
		대학교이상	5	5		대학교이상	5	4
	직업	사무직	5	2	직업	주부	5	4
		자영업	-	2		사무직	1	2
		전문직	2	2		전문직	1	-
		서비스업	1	1		서비스업	-	1
		관리직	-	1		관리직	-	1
노무직		-	-	노무직		1	-	
합계		8	8	합계		8	8	

고 있으며 점수 범위는 0점에서 63점까지이다.

4점 리커트 척도 상에서 응답하도록 되어있으며 응답에 따라 0점에서 3점을 준다. 척도 상의 점수가 9점 이하이면 우울하지 않은 것으로, 10~15점은 경우우울증, 16~23점은 우울증, 24~63점은 중우울증으로 분류된다(Beck, 1967). 본 연구에서의 신뢰도는 .85이다.

④ 자기통제력 척도

본 연구에서는 사회극 참가 청소년의 자기통제력을 측정하기 위해 Rasenbaum이 제작한 SCS(self-control-schedule)을 김인자(1995)가 번안한 것을 사용하였다. SCS는 총 36문항으로 구성되어 있으며 11개의 역산출 문항이 포함되어 있다. '나는 나쁜 습관을 고치려 할 때 외부의 도움이 필요하다' 등의 문항이 자신의 특성을 잘 나타낸다고 여기는 정도에 따라 -3(나를 잘 표현하는 말이 아니다)에서 +3(나를 매우 잘 표현한다)으로 응답하도록 구성되었다. 본 연구에서의 신뢰도는 .82이다.

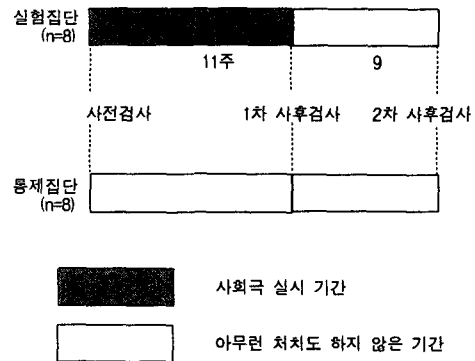
(2) 실험 설계 및 절차

2002년 5월 8일부터 7월 19일까지, 실험집단에 집약적 효율성을 추구하는 12회의 단기 소시오드라마를 실시하였으며 이 기간 동안 통제집단에는 아무런 처치도 하지 않았다. 실험집단에 소시오드라마를 처치하기 전 1회의 사전 검사를, 소시오드라마 처치 후 1회, 설문지에 대한 테스트효과 발생 억제를 위해 9주 후에 다시 1회의 사후 검사를 실시하여 프로그램의 효과와 지속 여부를 확인하였다. 또한 소시오드라마를 처치한 실험집단

구성원 간의 신뢰감과 친밀감 형성을 촉진하기 위해 상담 시작 첫 주에는 2회기를 실시하고, 이 후에는 주 1회씩 진행하였다.

참가자 8명을 주인공으로 하여 아동심리치료전공 교수가 디렉터로, 집단정신치료극 연구회에서 수련을 받은 대학원생 5명이 보조자아로 참여하였다. 집단응집력과 신뢰감 형성을 위해 새로운 집단의 편입을 허용하지 않는 폐쇄집단의 형태를 유지하였으며, 1회 소요 시간은 분위기 조성극의 전개, 마무리를 포함한 적당 회당 소요 시간인 80~90분(Yalom, 1995)이었다. 교내 교실에서 실시하게 되어 외부의 방해받지 않으며 극에 몰입할 수 있도록 음향, 차광, 유색 조명시설을 갖추었다. 사례 연구를 위해 사전에 참가자들의 동의를 얻어 매 회기를 비디오로 녹화하였으며, 보조자아들이 매회 관찰 기록을 하였다.

본 연구의 실험 설계를 [그림2]에 제시하였다.



[그림 2] 연구설계

4) 자료 분석

수집된 자료 분석을 위하여 SPSS 10.0 통계 프로그램을 이용하였다. 소시오드라마 실시 전 t-test를 실시하여 실험집단과 통제집단의 동일성을 측정하였으며, 소시오드라마 프로그램의 효과를 검증하기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)과 사후 검증 Scheffe를 실시하였다.

5) 소시오드라마의 구성

(1) 소시오드라마의 목표

- ① 감정을 정확하고 내면의 갈등을 해소한다.
- ② 타인에 대한 공유 능력을 기른다.

③ 통찰력을 증진시켜 자신의 문제를 깨닫는다.

④ 집단 활동을 통해 공통의 문제 해결 방안을 탐구한다.

(2) 집단의 발달 단계 별 주안점

- ① 초기단계(1~2회): 신뢰감과 집단응집력의 형성 및 희망의 고취

초기단계(Initial stage)를 구분하는 집단의 특성은 집단원의 소극적 참여와 진행자에 대한 의존이며, 신뢰감 형성이 무엇보다 중요한 시기이다. 소시오드라마를 진행해 나가는데 신뢰감과 집단응집력이 형성되지 않으면 극에 몰입할 수 없을 뿐만 아니라 전체 회기를 마치지 못하고 중도 탈락하는 일이 생기는 수도 있기 때문에, 이 단계에서는 집단에 대한 신뢰감과 응집력을 형성하는데 중점을 둔다. 또한 달성하고자 하는 목표를 분명히 하고 희망을 가지도록 구성되어야 치료적인 효과를

<표 2> 소시오드라마의 일정과 내용

발달 단계	회기	준비단계 (Warming-up)	실연 (Acting-out)	공유 (Sharing)	기법
초기 단계	1	별칭 정하기 자기소개하기	모임에 대한 기대와 바람 이야기하기 모임에서 달성할 목표 정하기 → 희망의 고취	느낌 공유하기	
	2	풍선농구게임 (그룹게임)	구성원들의 장점 이야기해주기 구호, 규칙 정하기 → 신뢰감, 친밀감 형성		
전환 단계	3	2인 3각 아카펠라 (그룹게임)	소시오드라마 I: 토마스 이야기, 쟁구네 → 가족 간의 사랑		역할전환기법 독백 빈 의자기법
	4	집단조각	소시오드라마 II: 백설공주 → 원작에 등장하지 않는 게임 캐릭터 간의 결투 장면을 삽입		역할전환기법 독백 동화기법
	5	화내기/포용하기	소시오드라마 III: 아침조회, 소시오 드라마 시작 전 상황 → 학교생활에서 발생하는 에피소드		역할전환기법 독백
중기 단계	6	과거로의 여행	소시오드라마 IV: 마술가게 → 가장 소중한 정신적인 것을 돌아보는 시간		마술가게기법 빈 의자 기법 미래투사
	7	독창적인 꿀 세레모니 명상	소시오드라마 V: 나의 갈등 → 과도한 게임으로 인한 가족 내 갈등, 학업 스트레스의 해결책 모색		이중자이야기법 상징적거리기법 역할전환기법·독백
	8	자유연상	소시오드라마 VI: 나의 가족 → 가족의 소중함을 깨닫고 가족 내에서 자신의 역할 탐색		역할전환기법 빈 의자기법 미래투사
	9	몸으로표현하기 명상	소시오드라마 VII: 내가 다시 태어난다면 → 자유, 평온, 온정 등 가치관정립		암전기법 유도된 환상 빈 의자기법
	10	집단원들의 마음 상상하기	소시오드라마 VIII: 버리고 싶은 모습 → 단점을 버리고 자신감 찾기		역할전환기법 독백
종결 단계	11	눈감고 파트너 손 찾기	소시오드라마 IX: 10년 후 내 모습 → 미래에 대한 희망 고취		미래투사기법 독백
	12	집단원들에게 쪽지쓰기	소시오드라마 X: 내가 가장 사랑하는 것, 칭찬하기 → 소중한 것에 감사하고 희망을 고취함		독백 등뒤기법

높일 수 있다.

② 전환단계(3~5회): 신뢰감과 응집력 발달 및 자발성 증진
 전환단계(Transitional stage)의 발달적 특징은 응집력 형성과 집단원 간에 경쟁적인 갈등 발생, 진행자에 대한 반항 표출이다. 이 단계에서는 구성원들이 지속적으로 서로에 대한 신뢰감을 발달시키고 집단에 대한 애착을 가질 수 있도록 하는 것이 중요하다. 또한 이후 실행단계에서 적극적으로 문제에 대해 탐구할 수 있도록 창조성과 자발성을 증진시키는 내용으로 진행되어야 한다.

③ 중기단계(6~10회): 문제에 대한 적극적 탐색과 해결방안 모색 및 감정 정화

중기단계(Working Stage)는 응집력이 발달하고 자기개방이 시작되는 시기이므로 집단의 문제를 적극적·자발적으로 탐색하고 해결 방법을 찾아 행동상의 변화를 유도하는데 주안점을 둔다.

④ 종결단계(11~12회기): 작업 통합과 교정적 체험의 강화

종결단계(Final stage)는 종결에 대한 아쉬움이 표출되고 지금까지의 작업이 통합되는 단계이다. 이 단계에서 참가자들은 자신에 대한 통찰력을 획득하고 행동에 변화가 오게 되는데, 종결 후에도 이러한 변화를 일상생활에 적용하고 지속하도록 격려·강화하는 것이 중요하다.

6) 소시오드라마의 내용

본 연구에 참가한 실험 집단의 특성과 집단발달을 고려해 정서적인 위명업을 실시하였으며, 6회기의 마술가계를 제외한 중기 단계 실연 주제는 집단원들이 토의를 거쳐 자발적으로 선택하였다. 소시오드라마의 일정과 실연한 극의 내용, 주제, 사용된 기법을 <표 2>에 제시하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

1 소시오드라마가 컴퓨터 게임 의존 청소년의 충동성 수준 변화에 미치는 효과 (연구문제 1)

소시오드라마는 컴퓨터 게임 의존 청소년의 충동성 수준에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

충동성 수준은 0~35점까지로 점수가 높을수록 더 충동적인 것으로 간주된다. 본 연구에서 조사한 중학교 2학년 남학생들의 충동성 수준 평균값은 15.01인데 반해 본 연구 대상자들의 충동성 수준은 평균 22.31로 높은 충동성 수준을 보이고 있다. <표 3>에서 보는 바와 같이 사전 검사에서는 실험집단과 통제집단의 평균값이 22.50(SD=2.33)과 22.13(SD=3.31), t값은 .262로 통

계적인 차이를 보이지 않아 두 집단의 충동성 수준은 동질적임을 알 수 있다.

소시오드라마 실시 후 1차 사후 검사 비교 결과를 보면 실험 집단의 충동성 수준 평균값은 10.00으로 사전 검사의 충동성 수준과 통계적으로 의미 있는 차이를 보이고 있다. 소시오드라마 종결 9주 후 실시 한 2차 사후검사 결과를 보면 실험집단의 충동성 수준 평균값은 10.75로 1차 사후검사와 통계적으로 유의한 차이가 없어, 효과가 지속되고 있음을 알 수 있다. 반면 통제집단은 사전검사, 1차 사후검사, 2차 사후검사의 충동성 평균이 통계적으로 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 3> 충동성 수준 사전·1차·2차 사후 검사 비교

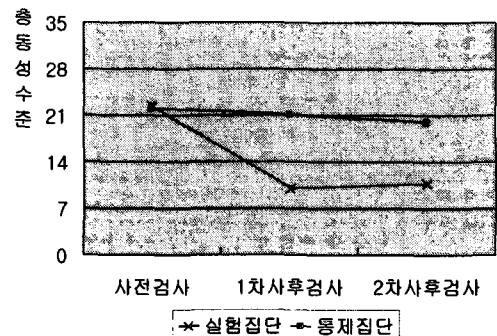
구분	실험집단 (n=8)		통제집단 (n=8)	
	M(SD) /scheffe	F	M(SD) /scheffe	F
사전검사	22.50(2.33)a		22.13(3.31)	
1차사후	10.00(2.00)b	94.36***	21.13(2.17)	.355
2차사후	10.75(1.75)b		21.00(3.16)	

***p<.001

a, b는 각 검사 간 평균이 유의한 차이가 있음을 나타냄

그러므로 이러한 실험집단과 통제집단의 충동성 평균값의 차이는 소시오드라마 실시에 따른 효과에 의한 것이라고 할 수 있다.

다음 [그림 3]에 나타난 실험집단과 통제집단의 충동성 수준 변화를 살펴보면, 실험집단의 충동성 수준은 사전검사에서 1차 사후 검사로 진행될수록 크게 낮아지는 것을 볼 수 있다. 2차 사후 검사에서는 1차 사후 검사와 비교해 충동성 수준이 다소 상승하였지만 사전 검사에 비해서는 현저히 낮은 충동성 수준을 보이고 있다. 반면 사전검사 이후 아무런 처치를 받지 않은 통제 집단의 충동성 수준은 사전, 1차·2차 사후 검사에서 거의 차이를 보이지 않고 있다.



[그림 9] 충동성 수준 변화

즉, 두 집단에서 나타나는 충동성 수준의 차이는 소시오드라마 실시에 따른 것이며, 이는 소시오드라마가 문제에 대한 깊은

통찰의 기회를 제공하고 정서적인 안정을 도모함으로써 충동성에 영향을 미친 것으로 사료된다. 또한 컴퓨터 게임 의존 청소년의 높은 충동성이 개선됨에 따라 실험집단의 컴퓨터 게임 의존 수준에는 변화가 있을 것으로 본다.

2. 소시오드라마가 컴퓨터 게임 의존 청소년의 우울 수준 변화에 미치는 효과 (연구문제 2)

소시오드라마 실시는 우울의 변화에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

우울 수준의 범위는 0~63점까지이고 점수가 높을수록 우울한 것으로 본다. 본 연구에서 조사한 중학교 2학년 남자 청소년의 우울 수준은 9.21로 정상인데 반해 사회적 효과 연구를 위해 선정된 실험집단과 통제집단의 우울 수준 평균값은 22.25로 우울 증상을 보이고 있다.

사전 검사에서 실험집단과 통제집단의 우울 수준 평균값은 23.25 (SD=4.46)와 21.25(SD=3.11), t값은 1.040으로 통계적인 차이를 보이지 않으므로 두 집단은 동일한 집단이라고 볼 수 있다. 반면 사전 검사 후 아무런 처치를 받지 않은 통제 집단은 사전검사와 1차·2차 사후 검사 결과가 통계적으로 차이가 없는 것으로 나타났다.

따라서 실험집단의 우울 수준 감소는 소시오드라마 효과에 의한 것이라고 할 수 있으며, 감소된 우울 수준은 2차 사후 검사까지 유지되고 있는 것을 알 수 있다.

<표 4>에 사전 검사 시 두 집단의 동질성과 소시오드라마 실시 후 1차 사후 검사에서 나타난 실험집단의 우울 수준 감소, 1·2차 사후 검사 간에 변동이 없는 우울 수준의 통계 수치를 제시하였다.

<표 4> 우울 수준 사전·1차·2차 사후 검사 비교

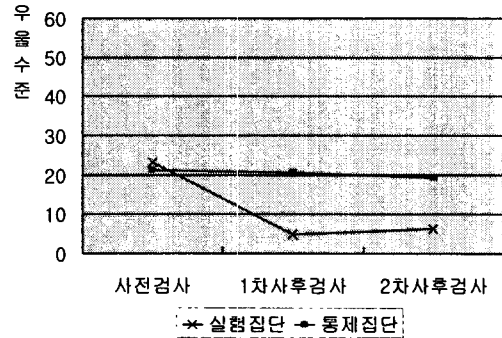
구분	실험집단 (n=8)		통제집단 (n=8)	
	M(SD)/scheffe	F	M(SD)/scheffe	F
사전검사	23.25(4.46)a		21.25(3.11)	
1차사후	4.88(1.46)b	106.097***	20.63(3.29)	.826
2차사후	6.25(1.28)b		19.25(3.15)	

***p<.001

a, b는 각 검사 간 평균이 유의한 차이가 있음을 나타냄

실험집단과 통제집단의 우울 수준 변화를 나타낸 [그림4]를 살펴보면, 실험집단의 우울 수준은 사전검사에서 1차 사후 검사로 진행되면서 크게 감소하였으며, 2차 사후 검사에서는 다소 상승하였지만 사전검사와 비교해서는 현저히 낮아진 것을 알 수 있다. 반면 통제집단은 사전검사 이후 1차 사후 검사 시까지 아무런 처치를 받지 않아 각 검사 간에 차이를 보이지 않고 있다. 즉, 소시오드라마는 청소년의 우울 개선에 효과적이며 아무

런 처치도 받지 않을 경우에는 개선되기 어렵다는 것을 알 수 있다.



[그림 10] 우울 수준 변화

이는 소시오드라마 회기를 통해 경험한 긍정적인 정서와 고취된 희망, 정서적 지지가 컴퓨터 게임 의존 청소년의 우울 수준을 변화시킨 것으로 사료된다. 또한 즉흥적으로 극을 구성하는 상황에서 발생한 유머와 창조적으로 극을 고안하고 실현하였다는 성취감이 무가치감과 스트레스에 영향을 미친 것으로 보인다. 이와 같이 컴퓨터 게임 의존 청소년의 심리적 특성인 높은 우울 수준이 개선됨에 따라 컴퓨터 게임 의존 수준에도 변화가 있을 것으로 기대된다.

3. 소시오드라마가 컴퓨터 게임 의존 청소년의 자기통제력수준변화에 미치는 효과 (연구문제 3)

자기통제력의 변화 역시 긍정적인 방향으로 변화하였고 이는 통계적으로 의미 있는 차이였다. 자기통제력 수준의 총점 범위는 -108~108점까지이며 점수가 높을수록 자기통제력이 높은 것으로 본다.

사전 검사에서 실험집단과 통제집단의 자기통제력 평균값은 3.25 (SD=13.49)와 4.00(SD=14.41), t값은 -.107로 통계적인 차이를 보이지 않아서 두 집단의 자기통제력 수준은 동질적인 것으로 나타났다. <표5>를 보면 소시오드라마 종결 직후 실시된 1차 사후검사에서 실험집단의 자기통제력 평균값은 36.75로 유의한 변화를 보이고 있다.

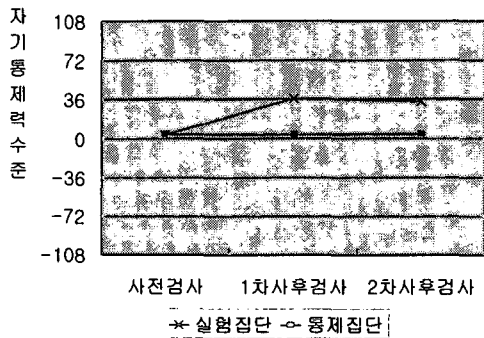
<표 5> 자기통제력 수준 사전·1차·2차 사후 검사 비교

구분	실험집단 (n=8)		통제집단 (n=8)	
	M(SD)/scheffe	F	M(SD)/scheffe	F
사전검사	3.25(13.49)a		4.00(14.41)	
1차사후	36.75(19.04)b	10.26**	3.13(13.75)	.012
2차사후	35.00(16.96)b		4.13(13.20)	

**p<.01

a, b는 각 검사 간 평균이 유의한 차이가 있음을 나타냄

9주 후 실시된 2차 사후검사에서 실험집단의 자기통제력 수준은 1차 사후검사와 통계적인 차이를 보이지 않아 변화 수준이 지속되는 것을 볼 수 있다. 반면에 통제집단의 자기통제력 수준은 사전검사와 1차·2차 사후검사의 평균값 모두 통계적으로 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 소시오드라마를 통해 실험집단의 자기통제력 수준이 상승되었으며 사회적 종결 후에도 효과는 지속되고 있음을 알 수 있다.



[그림 11] 자기통제력 수준 변화

두 집단의 평균값 차이를 나타낸 [그림 5]에는 실험집단의 자기통제력 수준이 사전검사와 비교해, 소시오드라마 처치 후 실시된 1차 사후검사에서 뚜렷이 증가한 것으로 나타난다. 2차 사후검사에서 다소 감소하였지만 사전검사와는 큰 차이를 보이고 있으며 이는 통계적으로 의미 있는 것이다. 반면 실험기간 내 아무런 처치도 받지 않은 통제집단은 사전검사와 1차·2차 사후검사 간에 차이가 없는 것으로 나타났다.

즉, 소시오드라마는 청소년의 자기통제력 수준 증가에 효과적이며, 이는 소시오드라마가 문제에 대한 통찰력을 길러주고, 역할 교대를 통해 타인의 감정을 이해하는 기회를 제공했기 때문에 욕구를 통제할 수 있는 능력이 신장된 것으로 해석된다. 이처럼 컴퓨터 게임 의존 청소년의 심리적 특성인 낮은 자기통제력이 개선됨에 따라 컴퓨터 게임 의존 수준에 변화가 있을 것으로 보인다.

4. 소시오드라마가 컴퓨터 게임 의존 청소년의 컴퓨터 게임 의존 수준변화에 미치는 효과 (연구문제 4)

소시오드라마는 본 연구의 궁극적인 목적인 청소년의 컴퓨터 게임 의존 수준 변화에 효과적인 것으로 나타났다. 컴퓨터 게임 의존 수준의 총 범위는 20~100점까지로 점수가 높을수록 컴퓨터 게임에 의존적인 것으로 본다.

본 연구에서 조사한 중학교 2학년 남학생의 컴퓨터 게임 의존 수준 평균값은 51.74이었다. 그러나 본 연구 대상자들의 컴퓨터 게임 의존 수준은 74.94로 전체 응답자들의 수준보다 더 높은 것으로 조사되었다.

<표 6>을 보면 실험집단과 통제집단의 사전 검사 평균값은

75.00(SD=4.78)와 74.88 (SD=5.41), t값은 .049로 통계적인 차이를 보이지 않아 두 집단의 컴퓨터 게임 의존 수준은 동질적이라고 볼 수 있다. 그러나 실험집단에 소시오드라마 처치 후 실시된 1차 사후검사에서 실험집단의 평균값은 44.75로 컴퓨터 게임 의존 증상에서 벗어나 경계선 수준으로 변화한 것을 알 수 있다. 또한 사회적 종결 9주 후 실시한 2차 사후검사에서 실험집단의 컴퓨터 게임 의존 수준 평균값은 46.63으로 나타나 1차 사후 검사의 결과와 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

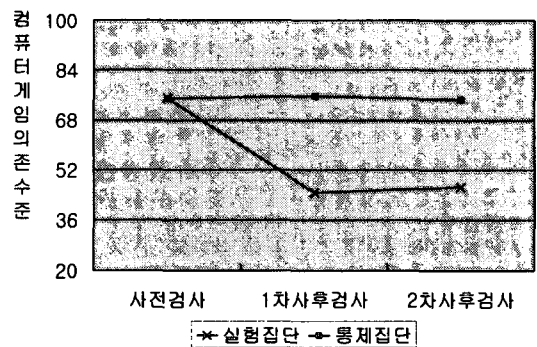
<표 6> 컴퓨터 게임 의존 수준 사전·1차·2차 사후 검사 비교

구분	실험집단 (n=8)		통제집단 (n=8)	
	M(SD) /scheffe	F	M(SD) /scheffe	F
사전검사	75.00(4.78) a		74.88(5.41)	
1차 사후	44.75(7.63) b	58.617***	75.63(4.41)	.111
2차 사후	46.63(6.05) b		74.50(4.75)	

***p<.001

a, b는 각 검사 간 평균이 유의한 차이가 있음을 나타냄

반면 통제집단의 1차·2차 사후 검사 결과는 사전검사와 비교해 통계적인 차이가 없었다. 따라서 실험집단의 컴퓨터 게임 의존 수준 변화는 사회적 실시에 따른 효과이며 소시오드라마 종결 후에도 효과는 지속되는 것을 알 수 있다. [그림 6]에 두 집단의 평균값 차이와 각 검사에 따른 점수 변화를 제시하였다.



[그림 12] 컴퓨터 게임 의존 수준 변화

이러한 연구 결과에 근거하면 소시오드라마는 컴퓨터 게임 의존 수준을 감소시키는데 효과적인 개입방법이라고 할 수 있으며, 이는 소시오드라마가 컴퓨터 게임 의존 문제에 대한 인식을 심어주고 집단 내에서 문제 해결 방안을 모색하는 경험을 제공했기 때문인 것으로 해석된다. 또한 집단 활동으로 또래 관계를 확장해 주어 컴퓨터 게임에 국한되어 있던 이들의 관심을 사회적인 관계로 이전시킨 것도 의존 수준을 감소시키는데 기여한 것으로 보인다. 그러나 이러한 결과는 무엇보다 소시오드

라마를 통해 충동성, 우울, 자기통제력이 긍정적으로 변화된 데 따른 것으로 보이며, 이는 소시오드라마가 문제행동의 원인인 심리적 요인까지 다루어 줄 수 있다는 것을 의미한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 청소년 문제 행동의 하나인 컴퓨터 게임 의존의 치료방안으로서 소시오드라마의 효과를 검증하고자, 컴퓨터 게임 의존 청소년 8명을 대상으로 12회기의 소시오드라마 프로그램을 실시하였다. 그 결과 컴퓨터 게임에 의존적인 참가자의 충동성, 우울, 자기 통제력 수준은 긍정적인 방향으로 변화하였으며 컴퓨터 게임 의존 증상에서 벗어나 경계선 수준으로 개선되었다.

이러한 결과를 바탕으로 다음의 결론을 내리고, 컴퓨터 게임 의존 치료 기법으로써 소시오드라마의 활용 방안을 살피고자 한다.

첫째, 소시오드라마는 청소년의 컴퓨터 게임 의존 치료에 효과적인 방안인 것으로 나타났다. 소시오드라마에 참가한 실험집단 청소년들과 기간 내 아무런 처치도 받지 않은 통제집단 청소년들의 사전 컴퓨터 게임 의존 수준은 두 집단이 동질적인 집단임을 나타내었다. 그러나 1차·2차 사후 검사에서 실험집단의 컴퓨터 게임 의존 수준은 통제집단과 유의한 차이를 보였으며, 그 효과는 프로그램 종결 9주 후까지 지속되고 있는 것으로 조사되었다. 이는 청소년의 컴퓨터 게임 의존 치료 방안으로서 소시오드라마의 효과를 입증했다는 의의가 있다.

둘째, 소시오드라마를 통해 컴퓨터 게임 의존 청소년의 높은 충동성과 우울, 낮은 자기통제력은 긍정적인 방향으로 변화하였으며 그 효과는 지속적이었다. 이는 소시오드라마가 컴퓨터 게임 의존 청소년의 부정적 심리 요인까지 다루어 줄 수 있는 보다 근본적인 치료방안임을 입증하였다는 의의를 갖는다.

그러나 본 연구의 결과를 일반화하는 데는 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 대상 표집에 있어 한계가 있는 것을 들 수 있다. 본 연구에서는 서울의 1개 중학교 2학년 남학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 그러나 컴퓨터 게임은 연령과 성별, 지역을 불문하고 의존의 대상이 될 수 있는 매체이다. 즉, 연구 대상의 연령과 성별, 지역이 국한된 데에 따르는 제한점이 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 연령층과 지역에서 대상을 표집해 결과물을 추적해야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 실험 연구로써, 컴퓨터 게임 의존 청소년에게 소시오드라마를 실시하는 동안 가정, 학교 상황에서 발생하는 외생 변수를 통제하지 못했다는 제한점이 있다. 즉, 연구가 진행되는 동안 실험에 참가한 청소년 이외에 부모, 형제, 또래 친구, 교사 등 주변인이 참가자에게 미칠 수 있는 영향을 간과하였다는 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구 결과에 근거하면 소시오드라마는 청소년의 특성과 욕구를 반영하는 치료기법으로, 청소년의 컴퓨터 게임 의존 수준의 감소에 효과적이다. 그러나 현재 컴퓨터 게임 의존을 치료하는 기관에서 소시오드라마를 활용하고 있는 경우는 찾아보기 어려우며, 실시하고 있다하더라도 접근 방향이나 구성, 효율성에 있어 보완되어야 할 부분이 많다. 따라서 컴퓨터 게임 의존 치료 방안으로 소시오드라마가 더욱 적극적으로 활용되어야 하며, 대상의 특성에 따라 접근방법과 프로그램 구성 등을 다양화할 필요가 있다. 또한 본 연구에서 측정하지 않은 외생 변수의 영향과 중요성이 크다는 것을 감안하면, 치료 대상의 주변인에 대한 교육을 병행하거나 이들을 프로그램 자체에 포함시키는 방향의 연구도 이루어져야 할 것이다.

□ 접수 일 : 2003년 05월 15일

□ 심사 일 : 2003년 05월 20일

□ 심사완료일 : 2003년 08월 18일

[참 고 문 헌]

- 강상무(1999). 심리극 집단상담이 청소년의 자아강도와 대인간 강등해결방식에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 강운선(1997). 컴퓨터시뮬레이션게임이 학습자의 행태에 미치는 상대적 효과에 관한 연구. 서울대학교 박사학위논문.
- 김영의·홍강의(1986). 소아정신과 외래 청소년 환자에 대한 임상적 고찰. *신경정신의학* 26. 183~192.
- 김유광(2001). 연극과 정신의학. *한국임상예술학회지*, 12(1), 15~35.
- 김인자(1995). 현대상담·심리치료의 이론과 실제. 서울: 중앙적성출판사.
- 김정은(1999). 약물남용청소년의 재발예방을 위한 사회적 중심의 단기 집단프로그램 효과연구. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김종범(1999). 인터넷 중독 하위 집단의 특성 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 김현수(2000). 청소년의 인터넷 중독 문제. 청소년보호위원회정책포럼.
- 김형천(1999). 중학생의 컴퓨터 게임 이용실태와 생활변화에 관한 분석적 연구. 동아대학교 석사학위논문.
- 매일경제신문(2000). 초중고생 컴퓨터 이용 부작용 심각. 2000. 7. 4. 12면.
- 문화관광부(2001). 게임몰입증의 현황과 대처방안. 문화관광부.
- 박구연(2001). 가족기능과 자아개념이 고등학생의 컴퓨터게임중독에 미치는 영향. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 박병훈(2002). 심리극이 비행청소년의 충동성, 공격성, 그리고 정서변화에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 봉수연(2000). 청소년 문제행동예방을 위한 사회심리극 프로그램에 대한 효과성연구. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 신현명(2001). 고교생의 인터넷 게임 중독 치료를 위한 현실요법프로그램의 효과. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양화식(2000). 낙인이론. *교정*. (7), 12~30.
- 유종렬(1994). 아동의 컴퓨터게임 활용 실태 연구. 한국교원대학교 석

- 사학위논문.
- 이선경(2001). 청소년의 인터넷 사용 현황과 우울 및 자기통제력과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이소임(2000). 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결능력 및 의사소통에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 이송신(2000). 청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 이영호·송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지* 10(1), 98-113.
- 이정숙(1991). 부모의 양육태도와 청년기 자녀의 갈등. 한양대학교 박사학위논문.
- 이정희(2002). 미술치료가 인터넷 중독 장애 청소년의 가족관계, 학교생활 및 사회성기술에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 이현<(1985). 성격차원검사. 서울: 중앙적성출판사.
- 이형<(2002). 인터넷 게임 중독의 진단 척도 개발과 인지행동치료 효과. 고려대학교 박사학위논문.
- 이홍<(2001). 병적도박의 이해와 치료. *심리검사 및 상담연구*, 5(1), 281~295.
- 조해년(2001). 청소년 인터넷 게임중독과 성격특성변인 연구. 한양대학교 석사학위논문.
- 차정희(1998). 비행여고생에 대한 싸이코드라마 중심의 집단프로그램 효과성연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최동성·김호영·김진우(2000). 인간의 인지 및 감성을 고려한 게임 디자인 전략. *경영정보학연구*, 10(1), 166~187.
- 최원준(2000). 컴퓨터 네트워크 게임 특성과 게이머의 심리적 체형. 고려대학교 석사학위논문.
- 한국경제신문(2000). 남자청소년 5명중 2명, 컴퓨터 중독. 2000. 4. 26. 14년.
- 태관석(2001). 자기노출이 중학생 컴퓨터 게임 중독 개선에 미치는 효과. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Beck, A. T.(1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Corder, B., Whitside, L. & Haizlip, T. (1981). A study of curative factor in group psychotherapy with adolescent. *International Journal of Group Psychotherapy*, 31, 345~354.
- Goldberg, I.(1995). 인터넷중독 진단기준. <http://plazal.snu.ac.kr/~psyber/iad.htm>
- Gray, J. A.(1987). Perspectives on anxiety and impulsivity: A commentary. *Journal of research in Personality*, 21, 493~509.
- Griffiths, M. D. (1991). The observational analysis of adolescent gambling in U.K. amusement arcades. *Journal of Community and Psychology* 1. 14~19.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum* 76, 14~19.
- Griffiths, M. D. & Hunt, N. (1998). Dependence on computer game by adolescents. *Psychological Report*, 82, 475~480.
- Gunn. D. A.(1998). Internet addiction. *Project presented to the University of Herfordshire, UK*. <http://147.197.152.160/netquest/ALL-VER6.html>
- Logue(1995). *Self-control*. New York: Prentice Hall.
- Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama first volume (4th ed.)* Beacon, N. Y. Beacon House.
- Rutter. M., Tizard. T., Yule. W., Graham. P. & Whitmore. K. (1976). Isle of weight Studies. *Psychological Medicine*, 6, 313-332.
- Shotton. M.(1991). The cost and benefits of computer addiction. *Behavior and Information Technology* 10, 219~230.
- Sternberg, P., & Garcia, A. 조성희·김광운 역(1999). *사회극을 통한 우리들의 만남*. 서울:학지사.
- Suler, J. (1996). Computer and cyberspace addiccion. <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/cybaddiction.html>
- Suler, J. (1999). Cyberspace as Psychological space. <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/psyber.html>
- Wellman. B.(1996). *An Electronic Group is Virtually a Social Network*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Yalom. I.D.(1995). *The theory and practice of group psychotherapy. 4th ed*. New York, Basic Books.
- Young, K. S. & Rogers(1997a). The relationship between Depression and Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*. 1(1). 25~28.
- Young, K. S. 김현수 역(2000). *인터넷중독증*. 서울:나눔의 집.
- Young, K. S. & Suler. J. (1998). Intervention for pathological online. <http://www.netaddiction.com/articles/intervention.htm>.