
팝콘브레인 현상에 대한 지각예술작용 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구

장승영* · 정 향**

Study on Development of Perception Arts Action Group Counseling Program Focused on Popcorn Brain Phenomenon

Seung-Young Jang* · Hyang Jeong**

요 약

본 논문은 팝콘브레인 현상을 중심으로 지각예술작용 집단상담 프로그램 개발을 통한 이중감각 치료 기법 여부에 역점을 두고 서술하게 되었다. 지각예술작용 집단상담 프로그램은 디지털기기 중독에 의해 발생하는 뇌의 문제를 후각, 촉각, 시각 등 뇌의 이중감각 활성화를 통해 변화에 대한 내적동기를 부여하고 성취감과 소속감을 느낄 수 있는 자발적 관계욕구 해소에 그 근간을 둔 프로그램이다. 이중감각 표현 방식은 인지행동상담 기법과 집단미술치료기법을 절충하여 디지털기기중독의 대안을 찾게 되었다. 인지행동상담 기법과 집단미술치료기법의 융합방식은 팝콘브레인의 주요 원인인 디지털기기에 의한 무감각하고 무기력해진 뇌에 체험을 통한 “생각→감정→행동”에 초점을 두어 변화를 구조적 표현방식으로 유지시켜 나가는 환경을 제공하게 된다. 이러한 환경 제공을 위해 지각예술작용 집단상담 프로그램을 보다 더 체계적으로 수립하고 전략적으로 활용하여 치유목적으로 실행할 수 있는 여건을 모색할 수 있다. 또한 지각예술작용 집단상담 프로그램을 통해 자기치료를 유도하여 관계욕구를 해소할 수 있는 근본을 마련하게 된다.

ABSTRACT

This thesis revolves around dual sensory therapy techniques using perception arts group counseling program focused on Popcorn Brain phenomenon. The program emphasizes intrinsic motivations for changes by activating the brain's dual sensory such as a sense of smell, tactile sensation and vision to deal with brain issues caused by digital devices addiction. Perception arts group counseling program is based on voluntary satisfaction of relationship desires, which can lead to a sense of accomplishment and belonging. Expression methods using dual sensory were presented as an alternative to resolving digital devices addiction by blending cognitive-behavioral counseling technique and group art therapy technique. The blending method offers an environment that can maintain a change to a senseless and lackluster brain due to excessive uses of digital devices, the main cause of Popcorn Brain, by emphasizing “thoughts →emotions→behavior” with a structural expression approach. If perception arts group counseling program is established in more systematic fashion and used strategically to offer such environment, it may be used as a treatment for brain issues described above. In addition, the program can be used a basis for encouraging voluntary treatment to satisfy relationship desires.

키워드

Internet addiction, Smartphone addiction, Perception arts action, Group counseling
인터넷 중독, 스마트폰 중독, 지각예술작용, 집단상담

* 전남과학대학교 정보전산원(sychaing@hotmail.com)

** 교신저자 : 동신대학교 상담심리학과(perfume4878@daum.net)

접수일자 : 2013. 02. 26

심사(수정)일자 : 2013. 03. 26

게재확정일자 : 2013. 04. 22

1. 서론

1.1 연구 배경

우리는 접속의 시대에 살고 있다.

2011년 정보통신산업진흥원(NIPA)에서 발표한 '2011 SW 기술 이슈 TOP 10' 보고서에 의하면 SW비즈니스 키워드로 스마트 관련한 접속의 비즈니스가 확산 될 것이라는 전망을 내놓았다. 이를 뒷받침할만한 사회적 근거요인은 스마트 폰의 확산과 인터넷 웹의 모바일 환경에서 찾아볼 수 있다.

현재 스마트폰 시장은 2011년 이후 비교 되지 않을 만큼 빠른 변화와 혁신을 이루고 있다. 속도의 혁신으로 무선 인터넷 시장의 규모가 성장하면서 모바일 기기의 기능별, 용도별 확장성 측면에 보다 빠른 변모를 보여 왔다. 최근 IDC(Internet Database Connector) 자료에 의하면 2010년도 4분기부터 PC 출하량을 넘어서게 되는 기점이 되었으며, 이제는 스마트 폰이 차지하는 비중이 이보다 훨씬 높아짐을 체감할 수 있다. 스마트폰의 확산은 데이터 트래픽(Traffic) 증가의 한 원인으로도 나타나게 되었다. 이는 소비자 중심의 다양한 콘텐츠들이 무선망을 사용하므로 인해 무선망 증가의 폭을 높이는 요인으로 분석되고 있다[1]. 이처럼 디지털매체의 확산과 생활에 다양한 디지털기기의 보급과 급증 때문에 우리는 현재 일상생활의 용이함을 취하게 되었다. 그러나 생활의 편리함 이면에는 또 다른 부정적 작용에 대한 사회적 의식문제를 야기시키는 요인으로 디지털매체의 중독을 지목하고 있다.

디지털중독은 '전자기기 매체중독'으로 개념화시켜 규약하고 이를 온라인을 통한 대인상호관계(SNS, Social Network Service)에 대한 심리적 경험에 의한 핵심 원인으로 규명하고 있다[2][3]. 흔히 인터넷에 의한 중독은 인터넷 사용에 대한 자기조절 능력이 떨어지고 인터넷을 사용하지 않으면 심리적 혼란과 무기력 증세 등 급단현상이 생기는 것으로 개념화 하게 된다[4]. 이처럼 매체에 의한 중독은 높아가는 추세 속에서 디지털기기에 대한 중독 현상도 높아가는 추위를 보이고 있다. 한국정보화진흥원(NLA)에 의한 자료에 초·중·고 인터넷 중독보다 스마트폰 중독이 2배 높다는 연구 조사를 2011년에 내놓았다. 2011년 6월 23일 미국 CNN 방송에 “전자기기의 멀티태스킹에 익숙해지면 현실세계에 적응하지 못하는 방향으로 뇌의

구조가 바뀐다.”는 팝콘브레인(Popcorn Brain) 용어를 보도해 주목 받기 시작했다.

팝콘브레인이란 첨단 디지털기기에 익숙한 나머지 뇌가 현실에 무감각 또는 무기력해지는 현상을 의미하며, 이러한 현상은 부모의 디지털 기기 사용으로 인한 간접 사용에 의해 연령층이 현저하게 낮아져 만3세부터 유아 팝콘브레인 현상이 나타나고 있는 실태를 보도하고 있다. 이와 같이 스마트폰의 확산은 디지털매체인 인터넷 중독과 달리 디지털기기에 대한 팝콘브레인 현상이 급증되고 있음을 시사하고 있다. 최근 급증하고 있는 스마트폰 중독으로 인해 디지털기기에 대한 사회문제 인식과 한국정보화진흥원에서 제시한 스마트폰 중독 진단 척도 개발연구를 통해 자기 진단을 제시하고 있다. 하지만 체계적이고 적합한 개선프로그램은 극히 제한적이며, 인터넷 중독에 대한 부분적으로 한정된 프로그램을 통해 적용되는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 디지털 매체중독의 연관성을 통해 디지털기기 중독에 대한 실태와 그로 인해 미치는 영향을 살펴보고 이를 해결할 수 있는 지각예술작용치료 프로그램을 제안해 보고자 한다.

1.2 연구 범위

본 연구는 팝콘브레인과 관련한 스마트폰 중독의 연관성을 통해 지각예술작용치료 프로그램을 제안하고 있다. 스마트폰 중독을 예측할 수 있는 요인들 중 청소년의 발달단계에서 중요하게 다뤄지고 있는 긍정적인 자아개념을 바탕으로 하는 치료프로그램의 방향성을 다루고 있다. 제안목표에 있어서는 집단상담 프로그램 중 기대효과가 높은 절충적 접근방식을 통해 자아 인지적 사고와 행동을 변화시킬 수 있는 인지행동 요법과 미술 활동을 통해 감정이나 내면세계를 표현 할 수 있는 정서적 표현 방식의 예술치료기법을 융합방식으로 제시하게 된다.

본 연구는 총 IV장으로 구성되어 졌다. II장에서는 이론적 논의를 통해 개념에 대한 추세와 치료의 중요성을 인지할 수 있는 시점을 재조명하는 근거를 제시하게 된다. III장에서는 지각예술작용치료기법 연구개발을 통해 스마트폰 중독에 대한 체계적인 프로그램 개발 방향의 흐름을 제안하였다. 마지막으로 IV장에서는 결론을 맺고 팝콘브레인현상에 대한 치료 기법의 유의한 효과를 통해 지적 사고력을 높일 수 있는 연

구 방향에 초점을 맞추어 서술하게 된다.

II. 이론적 논의

2.1 디지털기기 중독 개념

1994년 세계보건기구(WHO)는 중독(addiction)을 “자연 혹은 인공적인 약물의 반복적인 사용으로 야기되는 일시적 혹은 만성적인 중독(intoxication) 상태”로 규약 하였다[2][5]. 디지털기기 중독과 인터넷 매체에 관련한 중독 개념은 현재까지 국내외의 관련학계에서 합의된 개념이 거의 없는 상태다. 지금껏 매체에 대한 인터넷 중독을 개념화된 인터넷 증후군(Internet Syndrome), 웹 홀릭(Web Holic), 웹 홀리즘(Web Holism), 인터넷 중독 장애(IAD, Internet Addiction Disorder), 병적 인터넷 사용(PIU : Pathological Internet Use) 등 개념적 표현에만 적용되고 있다. 최근에 들면서 디지털 기기 중독은 인터넷 또는 휴대폰의 중독적 사용과 밀접한 관련을 통해 주의력결핍 과잉행동장애 (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder, ADHD)로 나타나는 주장들이 제기되고 있다 [6][7]. ADHD 증상과 인터넷 과다사용 및 우울과의 관계 연구결과로 ADHD 증상 집단이 정상군 집단보다 인터넷 과다사용의 비율이 높게 나타나고 있으며, 혼합형이 인터넷 고위험 사용자군이 될 가능성이 높아 주의력결핍 잠재적 위험 사용자군이 될 가능성이 높은 것으로 보고되고 있다[8]. 무엇보다 놀라운 사실은 ADHD 증상은 만5세 이전부터 매우 심하게 드러나고 있다. 흔히 아이가 울음을 그치지 않을 때 무심코 휴대폰에 있는 각종 어플, 애니메이션 영상을 보여 줌으로써 유아와 가족변인이 미치는 관계여부를 통해 가정에서 부모 역할의 중요성이 강조되어 있으며, 유아에게 안전한 IT 이용환경 제공 및 부모교육과 관련된 지침 제공의 필요성이 대두되어지고 있다. 또한 ADHD 성향과 개별학생변인과의 상호작용효과를 분석한 결과 청소년의 근본적 중독실태 원인으로 휴대폰 문자메시지 사용에 있다는 점을 들고 있다. 휴대폰 문자를 보내는 행위에 의해 청소년들의 창의·논리적 사고와 글쓰기에 대한 표현 능력이 현저하게 떨어지며, 이러한 기기의 습관으로 디지털중독의 근원으로 인지하는 연구 또한 발표되고 있다[9]. 이렇듯 디지털

기기 중독으로 인한 원인은 일반적인 IT중독의 요인 외에 중독의 형태에 따라서도 다소 다른 요인이 있는 것으로 나타나고 있음을 알 수 있다.

2.2 인지행동상담 기법

인지행동상담(Rational Emotive Behavior Therapy; REBT)은 Albert Ellis에 의해 개발되었으며, 인간의 감정, 행동에서 보이는 문제들이 개인이 가지고 있는 비합리적인 사고로부터 기인된다는 믿음을 기초로 창안된 심리치료법이다. 인지행동상담에 있어 인지전략과 행동수정 기법을 함께 사용하여 인지의 변화로 인해 행동의 변화가 생기고 변화된 행동에 의해 인지구조가 바뀌게 된다는 그림 1과 같이 메커니즘(mechanism)을 기본 전제로 하고 있다[10].

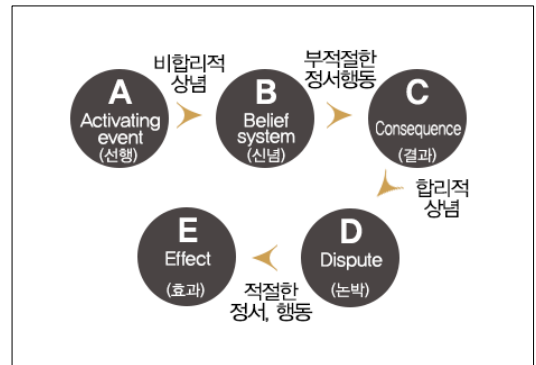


그림 1. Ellis의 ABCDE 성격 모델
Fig. 1 A Ellis's ABCDE personality model

인지행동상담의 일반적 특징을 다음과 같이 제시하고 있다[11].

첫째, 상담의 수요가 폭증하는 현대의 상황과 내담자의 욕구에 부응하기 위해 전통적인 장기 모델보다는 시간 제한적인 단기 모델을 지향한다.

둘째, 교육적 방법을 적극적으로 활용하여 내담자 자신이 사고와 신념을 찾고, 규정하고, 평가하고 행동변화를 계획하도록 가르친다.

셋째, 상담의 효과를 단기간에 산출해야 하므로 상담과정이 과업 지향적이고 문제해결 중심으로 진행된다.

넷째, 내담자가 지니고 있는 모든 문제의 해결을 도와주기보다는 내담자가 호소하는 가장 중요하고 임

상적으로 심각한 문제를 선택하여 심리교육을 통하여 스스로 해결할 수 있는 능력을 배양해 준다.

다섯째, 행동변화는 상담의 회기 중에 일어나기보다는 일상생활 속에서 일어나야 하므로 상담 회기 밖의 과제 즉 숙제를 통한 스스로의 연습을 강조한다.

인지행동상담은 다양한 임상적인 문제에 매우 효과적인 치료로 인정받고 있으며, 알코올 중독이나 도박 중독 같은 중독성 행동에도 매우 효과적으로 응용되고 있는 치료방식으로 전하고 있다.

디지털 중독의 중독행동치료에 있어 비합리적 신념이나 왜곡된 인지와 함께 부적절한 대처 기술이라는 인지 행동적 요소가 내재되어 행동 양식의 내면적 원인의 문제로 인해 자동적 사고가 쇠퇴하게 된다. 자동적 사고의 문제는 현실도피적인 행동장애에 대한 반복적 순환이 야기됨을 알 수 있다[12]. 결국 디지털 기기의 과다 사용으로 생겨난 비합리적 신념이나 왜곡된 의식을 인지하고 인식하여 중독 행동에 변화를 들출 시킬 수 있는 목적 하에 인지행동 상담기법을 사용하게 된다. 디지털 기기중독의 인지행동 상담기법 전략에는 크게 두 측면으로 나누어 볼 수 있다. 인지 전략에는 인지력 재구성법, 합리적 정서요법, 자기 지시법, 심상법 등이 있으며, 행동 전략에는 강화, 모방, 이완훈련, 체계적 둔감법, 주장훈련, 행동 연습법 등 다양한 전략적 기법이 통용되고 있다. 인지 행동상담 치료에 있어 주의할 사항 중 하나가 전략적 측면에서 단일성 방법만을 모색하거나 지나친 혼합성 방법을 도입해서는 안 된다. 결국 상황과 근거에 맞는 전략적 배합을 통해 조화 있는 도입이 매우 바람직하다고 판단된다[13].

2.3 집단미술치료의 지각행동 도입

집단치료는 인지행동 상담치료와 달리 사회적 능력이 결여되고 이로 인해 생활환경에 대한 고립감을 느끼는 대상에게 효과적인 상담기법 중 하나이며, 미술 치료 또는 예술치료라는 상담기법이 그 대표적인 기법에 통용되고 있다.

집단상담의 장점을 다음과 같이 제시하고 있다[14].

첫째, 상담자는 집단 상담을 통해 보다 많은 내담자를 접촉할 수 있다.

둘째, 내담자들은 개인상담보다는 집단 상담을 더 쉽게 받아들인다.

셋째, 청소년들에게 있어서는 집단 상담에 참여함으로써 타인과의 상호 교류를 할 수 있는 능력이 개발된다.

넷째, 집단상담은 시간, 에너지, 경제적인 면에서 효과적이다.

다섯째, 집단상담은 현실적이고 실제 생활에 근접한 사회장면을 제공한다.

여섯째, 집단상담의 참여자들은 같은 내용이라도 개인적인 조언은 거부하거나 저항하지만 동료들의 집단적인 공통의견은 잘 받아들이는 경향이 있다.

일곱째, 집단상담은 문제 해결에 행동을 보다 구체적으로 실천할 수 있게 한다.

여덟째, 집단 상담에서는 상담자의 지시나 조언이 없어도 참여자들이 상호간의 깊은 사회적 교류경험을 가질 수 있다.

이렇듯 집단미술치료는 집단 상담에 미술을 도입한 것으로 미술활동은 내면세계에 간직된 인간 감정을 자유롭게 표출하는 것과 동시에 언어로서 서로 부딪치는 감정을 완화시키며, 카타르시스(catharsis) 효과를 가지는 것과 함께 감정교류의 조정 역할을 한다[15]. 미술의 근본은 자신의 존재의식을 강화시켜주는 의미와 탐색 작업인 자기이해, 개인의 성장, 자기능력 부여, 치료와 관련이 있다. 또한 뜻을 통하게 하고 이해할 수 있게 하며, 언어를 사용하지 않고도 내적인 경험을 표현할 수 있는 방법으로 사용된다[16]. 표현 기법은 디지털 중독치료기법에 매우 효과적으로 인식하고 있다.

디지털 중독의 가장 큰 문제로 부각되고 있는 원인 중 하나가 높아지는 유아의 중독 분포 현상에서 비롯되고 있다. 언어의 표현이 힘든 대상인 유아는 감정 표현인 미술활동을 통한 치료를 가능하게 하며, 집단 그룹에서 사회인지성을 높이는 방법으로 활용될 수 있다.

집단치료 도입은 사회적인 교류의 단절에서 발생하는 모든 고립감을 느끼는 대상에게 같은 주제의 그림으로 표현하게 함으로써 협동 작업을 통해 공동체 의식을 인지하고 불안정한 자아의 상태를 주관적 경험을 통해 문제인식을 스스로 인식시키는 목적에 그 해답을 두고 있다. 또한 미술치료 단계에 있어 창의적 잠재력을 깨워주는 중요한 역할을 담당하고 창의적 삶의 행동과 태도에 잠재된 가능성을 객관적으로 확인케 함으

로써 정체성을 형성하고 자기를 통합할 수 있도록 유도하게 된다[17]. 인지행동과 집단미술치료 연계는 과도한 디지털 기기의 사용에 대한 구성원들의 비합리적인 생각에서 일어나는 부적절한 행동정서를 자기사고, 판단 과정을 Feedback함으로써 비합리적인 생각을 합리적인 사고로 변화시킬 수 있도록 하는 행위이다. 이러한 행위 과정에서 인지행동적인 언어과정을 미술활동으로 개념화하여 생각을 옮겨 나갈 수 있게 하고 나눔의 과정을 통해서 자신이 가지고 있는 개인적인 체험과 자신의 문제 해결방안에 대한 대안들을 찾아갈 수 있도록 안내 역할을 수행하게 된다.

같이 모형을 개발하게 되었다. 프로그램 개발은 총 3 단계 작업을 통해 개발하였다. 필요성과 요구조사를 통해 선행연구와 기사를 통한 이론적 근거를 조사하고 이후 현재 진행되어지는 중독 프로그램을 조사하였다. 분석단계에서는 중독 감소 프로그램의 목적과 목표 선정과 각 프로그램의 구성과 내용 및 각 회기별 목표선정을 하게 되었다. 개발 단계에서는 프로그램의 전략과 세부계획을 결정 후 수정 및 보완 작업이 이루어져 전문가의 검증을 통한 평가와 최종 분석을 통해 개발 모형을 구성하게 되었다.

III. 집단상담 프로그램

3.1 집단상담 프로그램 개요

디지털 기기 중독을 예측할 수 있는 요인들 중 청소년과 대학생 모두 인터넷 중독이 가장 높게 나타나고 있으며, 높은 요인에 대한 근거는 디지털 기기 중독에 의해서 발생된 결과로 본다[18].

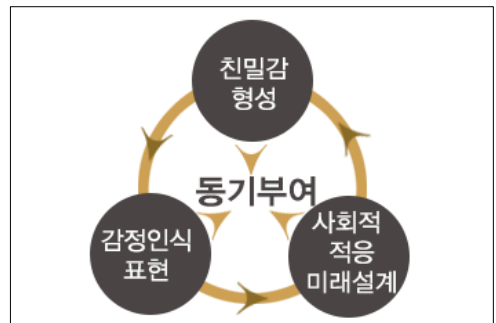


그림 3. 치료프로그램 주기
Fig. 3 A treatment program cycle

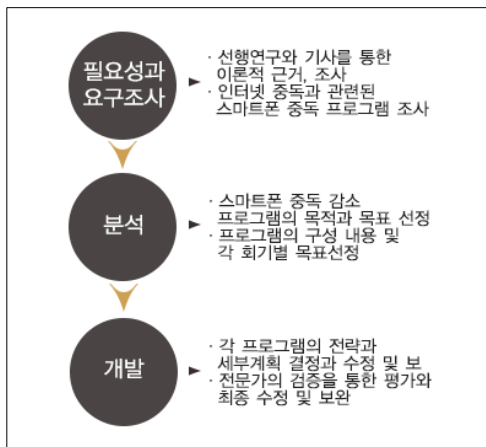


그림 2. 프로그램 개발모형
Fig. 2 A program development model

본 연구 디지털 기기 중독의 감소와 일상생활에서 바람직한 적응을 돕기 위한 방안으로 지각예술 치료 프로그램의 개발에 그 목적을 두었다. 지각예술 치료 프로그램은 집단상담 프로그램 중 효과가 크다고 알려진 인지행동 요법과 잠재력을 깨닫게 할 수 있는 예술치료기법인 집단미술치료를 통합하여 그림 2와

제안된 지각예술 치료프로그램 특징을 몇 가지로 정의 해 보면 다음과 같다.

첫째, 치료 대상자들의 긍정적인 자아개념 향상을 위한 유능감과 성취감을 느낄 수 있는 체험활동 중심의 프로그램이다.

둘째, 중독으로 인해 사회적 능력이 부족과 고립감을 느끼는 대상관계를 맺고 상호교류를 통해 사회적 기술의 향상을 유도한다.

셋째, 자신의 문제를 언어화하여 표현하기 어려운 연령층에게 언어적이고 분석적인 방법이 아닌 다양한 매체를 활용한 체험을 강조한다.

지각예술 치료프로그램은 세부 내용에 있어 고려 대상으로 발달단계와 성향을 다양한 기법과 영역을 구성하게 된다. 또한 각 회기는 프로그램의 참여 동기를 높일 수 있는 워밍업 활동과 활동지 기록 및 미술 치료 기법을 주로 사용하는 예술치료 기법을 주제에 맞게 각각 적용한다.

표 1과 같이 프로그램은 총 6회기로 회기시간은 90분으로 분배하며, 초기·중기·종결 3단계로 구성한다.

표 1. 개발 프로그램 내용
Table 1. A development program information

회기	제목	내용	활동	치료요인
1	스마트한 친구들과의 시작	· 프로그램 실시목적 알기와 동기유발 · 스마트폰 중독에 대한 이해	· 프로그램 소개 · 자기소개 · 스마트폰 중독실태 안내와 자기점검체크	흥미유발과 라포형성
2	나는 정말 스마트한가?	· 심층적인 자기탐색 · 자기이해 증진	· 잡지 플라쥬를 통해 시각적인 자기이해 · 집단원의 느낌 나누기	자기이해와 개방
3	나의 상태 알기	· 인지 왜곡이나 오류 찾기와 수정 · 마인드맵 그리기	· 이완훈련 (신체감각훈련) · 부정적 사고 찾기와 긍정적 사고로 바꾸기	자기평가와 자기강화
4	아~ 내가 그랬었구나!	· 감정인식 · 감정 표현 연습	· 스마트폰 중독관련 역할극 (감정표현가면 활용)	자기감정조절
5	정말로 스마트한 세상	· 스마트폰을 대체할 대안 활동 찾기 · 대안활동 계획세우기	· 대안활동 빙고게임 · 하루계획표 짜기	자기통제
6	이제 부디는 나 혼자서!	· 재발방지를 위해 스마트폰 사용습관에 대한 이해 · 다짐하기	· 자기 암시문 작성 · 나에게 쓰는 편지 (나만의 편지지 작업)	변화 동기 내재화

초기단계는 1·2회기로 프로그램의 구조화와 라포 형성, 자기탐색으로 구성한다.

중기단계는 3·4회기로 인지왜곡의 수정과 감정인식 및 표현으로 구성한다.

종결단계는 스마트폰을 대체할 수 있는 대안활동 찾기와 재발방지를 위한 스마트폰 사용습관에 대한 이해증진 및 다짐으로 마무리된다.

회기별 내용을 살펴보면 초기단계인 1·2회기는 프로그램 실시목적에 의해 동기유발과 디지털 기기에 대한 중독의 이해를 통해 자기를 탐색하고 현재 문제를 파악할 수 있는 내용으로 구성되며, 활동내용은 프로그램 소개, 자기소개, 중독실태 안내를 위한 동영상 시청과 강의 및 자기점검 체크, 자기이해와 표현을 돕기 위한 잡지 플라쥬를 통해 흥미유발과 자기이해도 높일 수 있는 요인으로 구성된다. 중기단계인 3·4회기는 감정표현 연습과 이완훈련(신체감각훈련), 부정적 사고 찾기와 긍정적 사고로 바꾸기, 중독관련 역

할극(감정표현가면 활용)으로 구성되며, 자기평가와 강화를 위한 감정조절의 활동으로 이루어진다. 종결단계인 5·6회기는 디지털 기기의 사용 습관에 대한 이해와 다짐을 목표로 대안활동 빙고게임, 하루계획표 짜기, 자기암시문 작성, 나에게 쓰는 편지(나만의 편지지 작업)로 구성하여 자기통제 및 변화 동기를 내재화하게 된다.

위와 같은 내용의 전체프로그램은 각 회기별로 위 명업을 위한 게임과 놀이, 전회기학습의 내용확인, 본 회기의 내용설명과 활동하기, 발표와 느낌나누기의 요소들을 포함하여 상담의 효과를 높이고자 했다.

3.2 집단상담 프로그램 주요 활동 치료 기법

치료프로그램의 과정을 살펴보면 먼저 프로그램의 내용과 취지의 이해를 돕고 참여 동기를 부여하기 위해서 디지털기기 중독의 대표적인 미술치료기법을 다음과 같이 활용하게 된다.

첫째, 만다라 기법은 원에 대한 균형이 잡혀있기 때문에 통일과 균형감, 원만함을 가져다주며, 가운데 원이 있음으로 해서 빈 공간일 때보다 편안한 마음으로 그림을 시작할 수 있게 한다.

만다라는 어떻게 표현해야 옳은 것인가 하는 부담감을 덜어주고 누구에게나 사용될 수 있으며 몰입을 유도하는 활동이기 때문에 완성된 후 성취감을 얻을 수도 있다.

디지털 기기 사용에 있어서 몰입이나 성취감경험 등 선용적인 기능이 있는데 만다라 활동이 이와 같은 경험을 제공해 줄 수도 있다. 완성된 만다라를 전시하여 자신의 그림을 객관화시켜 볼 수 있고 작품에 대한 자신의 느낌과 생각을 이야기함으로써 자신을 인식하고 다른 사람의 생각과 느낌도 수용할 수 있게 된다.

만다라를 만드는 것은 원형공간에 어떤 이미지를 형성시키는 것이다. 형태를 그리는 도구는 물감, 오일 파스텔, 색연필 등을 사용할 수 있다. 만다라는 다양한 색채를 활용하는 것이 생명이기 때문에 가능한 많은 색채를 준비한다. 만다라를 만드는 과정은 이완과 명상을 경험하는 것이기 때문에 이완 훈련을 한 다음에 하거나 혹은 감정을 이완시키는 음악을 들으면서 실행할 수도 있다(그림 4).



그림 4. 만다라 기법
Fig. 4 A mandala technique

둘째, 난화그리기 기법이란 ‘긁적거리기’란 의미를 가지고 있는 것으로 영어의 ‘scribble’을 번역한 미분화 내지 유아의 경우에서 볼 수 있는 착화의 상태를 일컫는 말이다. 이 시기에는 운동신경 조절에 대한 욕구의 표출이라는 점에서 초기의 난화형식은 아무런 목적의식 없는 놀이가 되는 동시에 곧 그들의 정서나 희열을 나타내는 것으로 볼 수 있다.

유희본능은 곧 그들이 성장함에 따라서 창작표현의

기제로 이행되며, 예술성이나 인격형성에 수반될 승화, 조적, 투사, 상징화, 퇴행, 도피 따위의 작용에 의해 마침내 완전으로 향할 수 있는 기초를 이룩하게 되는 것이다. 이렇듯 자기표현이 매우 저조한 아동이나 청소년에게 적용하기에 편리하다.

특히 디지털 기기에 중독된 아동이나 청소년들은 대인관계에서의 어려움을 겪고 있고 그로 인해 더욱 고립감을 느끼고 있어 놀이형식의 활동은 부담감을 감소시키고 긴장을 이완시켜 자기표현을 도울 수 있다. 우선 치료자가 아무색깔이나 잡고 종이 위에 무작위 형태의 곡선을 그려나간다. 다음에 내담자가 그 선을 그대로 따라서 그려보게 한다. 미술활동에 대한 저항감과 그림을 잘 그려야 한다는 긴장감을 낮추고 난화를 그린 후 그 속에서 숨은 그림 찾거나 이미지를 찾아내어 이야기를 만들어 나가기가 용이하다(그림 5).



그림 5. 난화 기법
Fig. 5 A scribble technique

셋째, 동그라미 화법은 동그라미 중심 가족 중심의 묘화법으로 원의 중심에 그려진다.

각 인물은 그 인물 주위에 그려진 상징에 둘러싸여 있다. 이 상징은 시각적인 자유연상을 기본으로 하고 있으며, 이 상징에서 추상화된 사고와 정서를 발견할 수 있다.

중독 내담자 가운데에 동그라미가 그려진 A4용지를 제시하고 각종 색채 도구 및 연필을 제공한다. 동그라미 안에 특정 인물(부, 모, 형제 등)을 그리게 한 후 그 인물과 연관성을 시켜 또 다른 그림을 그려보게 함으로써 디지털 중독에 빠져들 수밖에 없었던 가족 내의 역기능적인 상황이나 가족 구성원과 어떤 연상을 갖는 연관성을 추론하게 된다.(그림 6).

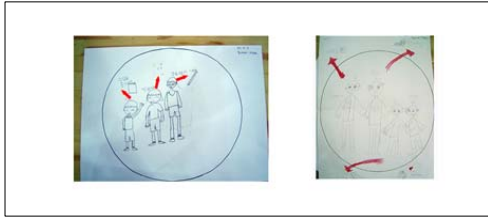


그림 6. 동그라미 화법
Fig. 6 A circle drawing

넷째, 풀라쥬 기법에는 크게 두 가지 방법을 생각할 수 있는데 그 하나는 미술에서 말하는 순수한 풀라쥬 작품을 내담자가 만들어 나가는 방법이다.

이 방법은 “구상→밑그림→붙이기→정리→건조” 등의 순서를 거치고 만든 뒤에는 그림에 대한 이야기를 교환한다. 다음으로는 하나의 미술작품과 같은 형식을 취하기보다는 자신의 감정을 표현하기 위한 수단으로 적당한 그림을 찾아 구성하고 상호 이야기해 나가는 방법이다. 청소년들을 대상으로 하는 현장에서는 두 번째 방법을 많이 사용하고 있다.

다양한 잡지를 제공하고 자신의 상태를 대변하거나 미래를 꿈꿀 수 있는 이미지를 오려내어 종이에 붙인 후 그 상징의 의미에 대해 이야기를 나눌 수 있다. 이는 자기표현을 잘 하지 못하고 미술활동에 부담감이 많은 연령층들에게 적용하여 긴장감이나 부담감을 낮출 수 있는 기법이다(그림 7).

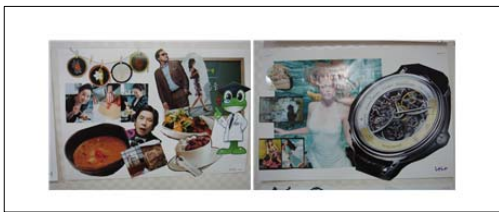


그림 7. 풀라쥬 기법
Fig. 7 A collage technique

다섯째, 소조 활동의 접점은 어떤 형태의 변화도 받아들일 수 있는 뛰어난 가변성을 지니며, 접점 특유의 약하면서도 강한 성질로 인해 매체 선택 시 반드시 고려되는 촉진과 통제라는 양면적 특성을 가장 잘 충족한다. 만들기 쉽고 마음대로 되는 접점의 성질은 생명과 몸체를 소유하는 매개체를 낳게 하는데, 접점을 힘껏 쥐며, 굴리는 형태를 만들려는 충동에 의해

접점은 깊은 인간의식을 끌어내는 매개 역할을 한다. 접점을 통한 치료과정은 그들의 치료적이고 창조적인 필요에 의존하는 촉각과 시각기능 모두를 끌어내게 한다.

크레이머는 접점이 퇴행을 유보하는 성향보다는 통합과 자기통제를 끌어내는 능력이 우월하다고 보고 있어 디지털기기 중독에 빠져 자기표현이 어려운 청소년들의 표현을 도울 수 있는 매체라고 할 수 있다(그림 8).



그림 8. 소조 활동
Fig. 8 A modelling activity

여섯째, 공동화 활동은 집단구성원과의 상호작용을 통해 사회성을 향상하고 자신감을 향상시킬 수 있다. 두 사람이 혹은 같은 집단원이 주제를 정하여 서로 번갈아 가면서 하나씩 그리게 하거나 동시에 그리는 등 비언어적인 방식과 언어적인 방식을 사용하여 하나의 작품을 만들게 한다. 이 과정에서 자기주장의 정도나 에너지수준 등을 객관적 시각으로 파악할 수 있게 된다(그림 9).



그림 9. 공동화 활동
Fig. 9 A cavitation activity

집단미술치료프로그램은 집단 심리 치료에 미술을 도입한 것으로 미술이라는 매체를 통해 내담자의 감정을 자연스럽게 표출되도록 도와 개개인의 창조성과 자발성의 개발 등 자기관리 능력과 대인관계기술을

향상시키는데 목표를 두고 있다. 시각예술작용 집단미술치료는 집단구성원에게 집단의 한 일원으로써 개인적 체험과 이에 반하는 치료사의 상호간의 교류를 통해서 내담자의 정신세계 및 문제점들을 좀 더 구체적이고 체계적으로 파악할 수 있고 효과를 극대화 시켜 나간다.

IV. 결론

본 연구는 접속의 시대에 살고 있는 지금 무선인터넷 시장의 규모가 성장하고 모바일 디지털 기기에 대한 접근이 쉬워지면서 사회문제로 대두되고 있는 중독현상에 대한 문제를 해결하고자 시각예술작용 치료 프로그램을 개발하여 제안하였다.

특히, 현실세계에 적응하지 못하는 방향으로 뇌의 구조가 바뀌게 되는 팝콘브레인 현상이 주목받기 시작하고 있으며 부모의 디지털기기 사용으로 인해 사용연령층이 현저히 낮아져 유아 팝콘브레인 현상까지 나타나고 있다. 따라서 본 연구를 통해 개발된 집단상담 프로그램은 무더진 현실감과 무기력해지는 현상을 예방하고 치료하고자 정서적 표현방식의 예술치료 기법을 융합하여 적용했다.

프로그램 개발은 총 3단계로 구분하여 각 행동인지에 적합성을 유지하게 된다.

첫째, 선행연구와 기사를 통해 필요성과 요구조사

둘째, 중독감소 프로그램의 구성과 목표선정 과정을 통해 전략과 세부계획이 결정되는 분석과정의 진행여부

셋째, 개발된 프로그램의 수정 및 보완작업이 이루어지는 전문가의 검증

이러한 단계별 검증을 반복적으로 거쳐 개발모형이 완성되어 졌다. 또한 과정의 분석을 기반으로 개발된 시각예술작용 집단상담 프로그램을 일반화하기 위해서는 다음과 같은 사항을 유의해야 할 조건을 정립하게 된다.

첫째, 프로그램의 대상자인 아동·청소년의 인지적 능력과 발달단계를 고려한 내용의 수준으로 구성해야 한다. 본 프로그램에 적용된 인지행동기법은 비합리적 신념이나 왜곡된 인지를 찾는 과정과 상담 밖의 일상 생활에서 과제를 스스로 수행해야 하므로 어느 정도

의 인지적·신체적 발달이 이루어진 대상이 적절하다.

둘째, 프로그램의 효과를 높이기 위하여 흥미 및 참여유도가 용이한 활동지의 구성 및 다양한 매체의 제공 등이 이루어져야 한다. 본 프로그램은 구조화된 집단상담 형태로 상담자가 주도적으로 준비해야 하는 과정이 포함되고 디지털기기 중독의 과다사용으로 인해 사회적인 관계가 어려워진 대상자들을 위해 각 회기별로 구체적이고 명확한 목표의 주제를 가진다.

셋째, 체험중심의 활동이므로 구성원 수에 맞는 적절한 장소와 환경이 제공되어야 하며 보조 상담자 및 자원봉사자들에게 사전교육을 통해 충분히 습득하여 진행에 참여할 수 있게 한다.

팝콘브레인 현상은 결국 무감각하고 무기력해진 대상자들에게 체험을 통한 활동은 내용보다는 과정이 중요시됨으로 “생각→감정→행동”의 초점 변화가 충분히 이루어질 수 있는 환경이 제공되어야 한다. 또한 집단상담의 진행을 도와주는 보조인들은 집단역동에 부정적인 영향을 줄 수 있으므로 주상담자와 역할을 명확히 정해야 하고 느낌·감정의 정보를 주고받는 일이 매우 잘 이루어져야 한다.

현재 진행 중에 있는 디지털기기 중독현상은 뚜렷한 치유 프로그램이 미흡하고 인터넷 중독에 시각적 초점에 맞추어 치유방향을 설정하는 예가 많다. 이러한 그릇된 접근방식으로 인해 제한한 시각예술작용 집단상담 프로그램은 뇌의 문제로 인한 관계유지와 소통의 어려움을 겪고 있는 아동·청소년들에게 아날로그적인 후각, 촉각, 시각 등 뇌를 활성화 시킬 수 있는 이중감각을 통해 중독을 벗어나기 위한 내적동기를 부여함으로써 성취감과 소속감을 스스로 끌어낼 수 있는 자발성을 유도하여 관계욕구를 해소할 수 있는 근본을 마련할 수 있다.

참고 문헌

- [1] 정상래, 신현식, “스마트폰의 사용자 경험이 만족에 미치는 영향 연구”, 한국전자통신학회논문지, 7권, 5호, pp. 1087-1093, 2012.
- [2] 김성태, “스마트폰중독 진단척도 개발 연구”, 한국정보화진흥원, 가람문화사, pp. 38-65, 2011.
- [3] 김동순, 김유숙, 김소희, 장영희, 장미선, 박 중, “우리나라 청소년의 흡연 경험과 인터넷 중독과

의 관련성”, 한국전자통신학회논문지, 7권, 4호, pp. 937-944, 2012.

- [4] 이훈재, “청소년과 대학생의 인터넷 중독 실태 및 치료기법 개발에 관한연구”, 한국컴퓨터정보학회논문지, 17권, 3호, pp. 157-165, 2012.
- [5] Corsini R.J, “Encyclopedia of Psychology”, New York:John Wiley & Sons press, Vol. 1(2Ed), 1994.
- [6] 최진오, “초등학생 ICT기기 중독수준과 ADHD 성향”, 한국특수아동학회논문지, 13권, 3호, pp. 207-226, 2011.
- [7] 진성철, 김인경. “인터넷 이용자의 개인정보 유출 가능성에 대한 심리적 불안에 관한 연구 : 성별, 이용량, 이용 빈도를 중심으로” 한국전자통신학회논문지, 6권, 5호, pp. 731-737, 2011.
- [8] 김용익, 이동훈, 박원모, “고등학생의 ADHD 증상과 인터넷 과다사용 및 우울과의 관계”, 한국상담학회논문지, 11권, 1호, pp. 207-226, 2010.
- [9] 김근엽, “청소년의 휴대폰 중독현황과 정책적 대응”, 석사학위 논문 경희대학교, pp.11, 2009.
- [10] 여광용, 정용석, “인지적 행동수정의 통합 적접근”, 양서원, pp. 98-106, 1995.
- [11] 박경애, “인지행동치료의 실제 : 인지행동치료 사례집”, 학지사, pp. 57-63, 1999.
- [12] 성미나, 홍성화, “인지행동적 집단상담이 청소년의 인터넷중독 행동에 미치는 효과”, 청소년상담연구, 18권, 2호, pp. 57-69, 2010.
- [13] 김남성, “인지적 행동수정”, 교육과학사, pp. 80, 1985.
- [14] 정순애, “집단미술치료가 초등학교 여학생의 학습동기에 미치는 효과”, 석사학위 논문 대구대학교, pp. 22-38, 2002.
- [15] 배영미, “집단미술치료 프로그램이 비행청소년의 부모에 대한 인식변화에 미치는 효과”, 석사학위 논문 국민대학교, pp. 11-17, 2003.
- [16] 김진주, “현실요법 집단미술치료가 아동의 내적 통제성과 대인관계에 미치는 효과”, 한국미술치료학회논문지, 17권, 4호, pp. 811-833, 2010.
- [17] 옥금자, “청소년 임상 미술치료 방법론”, 하나의 학사, pp. 59-60, 2005.
- [18] 박지선, “청소년 및 대학생의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 관련변인”, 석사학위 논문 단국대학교, pp. 23, 2011.



장승영(Seung-Young Jang)

2009년 남부대학교 대학원 디지털경영정보학과 졸업(공학석사)
2013년 남부대학교 대학원 공학박사
1996년~현재 전남과학대학교 정보전

산원 근무

※ 관심분야 : Web 개발 · 기획 · 분석 · 정책수립



정향(Hyang Jeong)

2010년 조선대학교 디자인대학원 디자인학과 미술심리치료 전공 졸업(디자인석사)
2012년 동신대학교 상담심리학과수료

(박사수료)

2010년~현재 동신대학교 인성함양, 리더십개발 시간강사 · 광주광역시 서부교육지원청 Wee센터 연구원

※ 관심분야 : 아동 · 청소년 미술치료

저자 소개