

인지행동적 집단상담이 청소년의 인터넷중독행동에 미치는 효과*

성 미 나

홍 성 화†

행복한길정신과

서울심리상담원

본 연구는 인터넷중독과 심리적 특성과의 연관성을 파악하고 실태를 조사하는 기존의 연구에서 벗어나, 인터넷중독 청소년을 대상으로 인지행동적 집단상담을 실시하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 본 연구에서는 S중학교 1학년 120명을 대상으로 인터넷중독 검사를 실시하여 인터넷중독 학생을 선발하였다. 인터넷을 과다 사용하는 학생 중 집단상담에 자발적인 동기를 보인 학생을 중심으로 하여 인지행동적 집단 7명, 학습능력증진 집단 8명, 훈련에 참여하지 않은 집단 15명이 연구 대상자가 되었다. 인지행동적 집단상담은 총 10회로 구성된 집단 프로그램을 일주일에 한번씩 60분 동안 실시하였다. 학습능력증진 프로그램은 총 10회로 구성된 집단 프로그램을 일주일에 한번씩 60분 동안 실시하였다. 본 연구의 결과를 살펴보면, 첫째 청소년들은 인지행동적 집단상담에 참여한 후 인터넷을 과다 사용하는 행동이 줄어들었다고 보고하였다. 둘째, 청소년들은 인지행동적 집단상담에 참여한 후 충동성 조절에 있어서도 유의미한 효과를 나타내었다. 셋째, 청소년들은 인지행동적 집단상담에 참여한 후 대인관계 척도(사회적 불편감)의 경우 훈련전과 비교하여 다소 감소되는 추세를 보이지만 통계적으로 유의미한 결과는 나타나지 않았다. 본 연구의 결과는 인지행동적 집단상담을 통하여 청소년들은 인터넷중독행동에 대해 자각하고, 충동적 행동을 자제하며, 인터넷 과다 사용에 의해 가족들간에 일어나는 갈등을 해소하는데 도움을 줄 수 있다는 것을 제시한 것에 의의가 있었다.

주요어 : 인터넷중독, 인지행동적 집단상담, 충동성, 대인관계척도(사회적 불편감)

* 본 연구는 홍성화의 지도로 이루어진 성미나(2002)의 학위 논문을 수정·보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 홍성화. 서울심리상담원, 서울시 성동구 왕십리길 260 왕십리역이스타빌 506호,

Tel : 02-2298-5151, E-mail : goldenflower@ynu.ac.kr

학교와 사회에서 인터넷 사용은 최근 몇 년간 극적으로 증가했다. 인터넷은 학업목적을 위해 사용 될 뿐만 아니라 생활공간 속에 자리 잡고 있으며 인터넷 속에서 새로운 문화와 사회를 경험하기도 한다(한미영, 2006). 인터넷을 통해 각종 정보검색, 게임, 이메일, 쇼핑, 주식, 사이버 강의, 인터넷 뱅킹, 음악 듣기는 물론 자신의 미니홈피나 블로그를 만들어 세상과 소통할 수도 있는 것과 같이 그 영역은 계속 확대되고 있다. 국내의 선행연구에 의하면 인터넷 이용자 중 청소년이 차지하는 비율이 가장 높은 것으로 나타났고, 인터넷 중독에 있어서도 연구마다 중독비율의 차이는 있지만 청소년들의 중독비율이 매우 높은 것으로 나타나고 있다(김은정, 2005; 서주현, 2001; 김선우, 2002; 이현주, 2006; 한국인터넷진흥원, 2007). 또한 한국정보문화진흥원에서 수행한 2006년 인터넷 중독 실태를 조사한 결과에 따르면 전체 응답 중 1.7%가 고위험 사용자군으로 그리고 7.5%가 잠재적위험 사용자군으로 분류되었으며 특히 잠재적위험 사용자군 중 35.9%가 만 9세에서 19세의 청소년들이나 나타났었다.

인터넷사용과 기능이 증대되고 확대되어 감에 따라 최근에는 인터넷 사용의 부정적인 측면인 과도한 컴퓨터 사용으로 야기되는 인터넷 중독에 대한 우려의 목소리가 높아지고 있다(조영란, 이화자, 2004). 인터넷 사용의 문제 중 하나가 사이버 세계에 한번 빠져들면 헤어 나기 어려울 정도로 인터넷 사용의 중독성이 강하다는 것이다(장휘숙, 2004). 학교 교육과정은 청소년들이 인터넷을 통해 정보를 얻고 이를 활용하도록 요구하고 있으나, 호기심이 많고 자기조절 능력이 부족하며 정체감이 형성되지 않은 청소년들은 음란물이나 게임에 쉽게 빠져들 가능성이 있다(김덕희, 2005). 사이버 공간에 지나치게 몰입하게 될 경우 학업에 대한 관심이 줄어들고 가상세계속에서 자기중심적으로 생각하고 활동하므로써 사회적 능력이 떨어져서 친구들과 멀어지고 부모와의 의사소통에도 어려움을 느낀다. 또한 성장기에 있는 청소년들의 경우 수면부족, 체력저하, 우울한 기분, 대인기피경향, 우울증, 강박증, 충동조절 장애 등 일상생활에서의 리듬을 깨트리는 행위는 신체적 정신적 건강에 영향을 줄 수 있다(조영란, 2004).

이와 같은 인터넷 중독은 조울증과 같은 갖가지 정신질환을 유발할 수 있다는 연구결과가 나왔다. 미국 신시내티대학 의과대학 정신과전문의 Shapira (2000)박사는 미국정신의학 학회 연례회의에서 발표한 연구보고서에서 인터넷에 중독된 사람들은 조울증, 사회공포증, 병적 기아 등 5가지 정신질환에 걸릴 위험이 크며 이러한 정신질환을 치료하면 인터넷중독이 완화되는 것으로 밝혀졌다고 말했다. Shapira(2000)박사는 “인터넷에 매달리는 시간이 너무 많아 대인관계파괴, 실직, 학업포기 등의 문제가 발생한 인터넷광 평균연령 35세 14명을 대상으로 3시간에 걸쳐 정신질환테스트를 실시한 결과 이들 중 9명은 조울증, 7명은 사회공포증, 3명은 병적기아, 4명은 충동통제장애, 8명은 알코올-약물중독으로 밝혀졌다”고 말했다. 중독적행동에 대한 연구는 기존에 많이 이루어졌으며 중독적행동과 우울, 불안, 대인관계문제, 충동성, 성격과의 연관성 등에 대한 연구들도 많이 행해졌으나 인터넷이 알코올이나 약물, 도박처럼 중독될 수 있다는 연구가 Young (1996a)에 의해 처음으로 수행되었다. Young(1996a)은 인터넷 중독도 새로운 중독장애가 될 수 있다고 보고 이에 대한 연구를 발표하였고, “의존적인 인터넷 사용자로 구분된 사람들은 유의미한 중독적 행동 양상을 보이며, 인터넷 사용이 병리적 도박이나 섭식장애와 알코올중독과 같은 잘 알려진 다른 중독들과 같은 방식으로 그들의 학문적, 사회적, 재정적, 직업적 생활을 명백하게 방해할 수 있다”고 하였다(1996b). 그는 인터넷의 중독적 사용에 대한 부적 결과를 제시하고, 이와 함께 병리적인 인터넷 사용을 평가하는 방법과 치료적 전략을 제시하였다(1997a).

인터넷 중독의 증거들이 날로 늘어감에 따라 인터넷 중독으로 고통 받고 있는 사람들은 인터넷 중독지지집단(internet addiction support group:IASG)을 설립하기도 하였다. 또한 Goldberg(1996)는 인터넷중독장애(internet addiction disorder: IAD)의 공식적인 진단준거를 만들었는데 이 진단준거는 DSM-IV의 병리적도박 또는 약물남용장애의 진단준거에 맞춰서 만들어졌다. 즉 인터넷 중독은 병리적 도박, 섭식장애, 알콜중독과 같은 잘 알려진 다른 중독들과 마찬가지로 자신의 통제

력을 벗어나 다양한 중독 행동을 보이면서 그들의 학문적, 사회적, 재정적, 직업적 생활에 명백히 방해가 되고 고통을 주는 장애라고 정의 내릴 수 있다.

인터넷 사용에 관련된 연구들이 세계 각국에서 진행중이고 한국 역시 인터넷에 대한 연구들이 진행되고 있다. 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성을 연구한 윤재희(1998)는 인터넷에 몰입하는 정도가 높은 집단의 대학생이 그렇지 않은 학생집단에 비해 우울과 충동성은 높지만 사회적 상황에서 느끼는 사회적불편감은 유의하게 다르지 않다는 결과를 보고 했다. 충동적인 성격 특징은 사회적인 문제해결을 하는데 있어서 매우 중요한 요인으로 작용할 것으로 생각되며, 게임을 과도하게 사용하는 아동과 청소년들이 더 충동적이라는 연구 결과를 볼 때(김춘경,1991) 과도한 게임 사용 또한 청소년들의 사회적 문제해결 능력에 영향을 미칠 것으로 생각된다. 송원영(1999)의 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향을 살펴본 연구에서는 현실 생활에서 대인관계 자기효능감이 낮은 사람이 인터넷에 대한 중독적인 특성을 더 많이 보인다는 결과가 나타났다. 이경은(2007)은 인터넷중독이 높을수록 친구들과 어울리는 것을 좋아하지 않으며, 대인관계에서 독단적인 성향을 나타내고, 불신적-반항적으로 자신을 표현하고 있다고 한다. 대인관계 성향을 파악하기 위해 사용한 사회적 불편감 척도는 높은 점수에서는 내향적이어서 수줍어하고 위축되어 보인다. 사회적으로 보수적이고 순종적이며 지나치게 억제적이고 무기력하고 순응적이며 긴장되고 융통성이 없고 죄의식에 잘 빠지는 상태를 반영한다. 낮은 점수는 외향적이며 쾌활하며 자기 표현을 잘 하고 공격적이며 말이 많고 충동적이며 억제하지 못하는 특성을 반영한다. 인터넷중독과 충동성의 연관성을 파악하기 위해서 그로 인해 대인관계(사회적불편감)은 어떠한 영향을 미치는지를 파악하기 위해서 사회적불편감 척도를 사용하였다. 고등학생을 대상으로 인터넷 중독 가능성의 정도를 수준 별로 구분하여 심리적인 특성을 연구한 이소영(2000)은 인터넷중독 가능성이 높은 집단일수록 충동성과 문제해결능력에 있어 부정적이고 의사소통 역시 산

만하다는 결론을 보여주었다. 또한 문제지향과 문제해결기술과 같은 전반적인 사회적 문제해결에 대해 부정적인 자기평가를 하고 실제 문제 해결 상황에서 유능성이 떨어지고, 협상능력이 낮았다. 의사소통 유형에는 차이가 없었지만 정도에 있어서는 중독집단이 비중독 집단에 비해 명령, 지시적이거나 과도하게 합리적인 것만을 중시하거나 산만할 가능성이 있음을 보고하였다. 앞에서 언급했듯이 인터넷 중독증이 갖가지 정신 질환을 유발할 수 있으며 대인관계파괴, 실직, 학업포기 등의 문제를 발생할 수 있다. 특히 청소년기는 정체성을 획득해나가는 과정에서 많은 가치관의 혼란을 겪는 시기이므로 청소년층의 인터넷 중독은 더욱 심각하다. 이러한 자료들은 인터넷에 대한 중독적인 사용이 점차 심각한 문제로 부각되고 있으며 이는 이러한 중독이 어느 정도 위험성이 있고 어떤 심리적인 특성과 연관이 있는지에 대한 필요성을 증가시켜왔다. 그러나 지금까지의 연구는 인터넷 중독과 심리적인 특성과의 연관을 파악하는데 그치고 있으며 치료적 접근에 대해서는 직접적으로 다룬 연구는 많이 부족하다.

치료방법으로 선택한 인지행동치료는 1960년대 초 미국 펜실베이니아 대학의 Aaron T.beck 등에 의해 고안된 치료법으로 근래에는 효과적인 정신치료법으로 인정되면서 임상적 적용범위가 넓어지고 있다. 인지행동치료는 인지모델을 근거로 하는데, 사람들의 감정이나 행동이 어떤 사건에 대한 그들의 지각에 의해 영향을 받는다고 가정한다. 즉, 사람들의 느낌이나 감정을 결정하는 것은 그 상황 자체가 아니고 그들이 그 상황을 해석하는 방식에 달려 있다. 비교적 짧은 치료기간동안(1-3개월 정도) 치료자가 단계적으로 환자로 하여금 부정적으로 왜곡된 사고를 파악, 재구성하도록 구조적으로 치료(교육)해 나가는, 현실에 초점을 맞춘 정신 치료법이다.

인지행동치료는 다양한 임상적인 문제에 매우 효과적인 치료로 인정받고 있으며, 특히 알코올 중독이나 도박중독 같은 중독성 행동에도 인지행동치료가 효과가 있음이 보고되고 있다. 중독행동에는 왜곡된 인지와 부적절한 대처 기술이라는 인지 행동적 요소가 내재되어

있기 때문이다. 즉, 인터넷중독인 경우 인터넷을 과도하게 사용하는 상황에서 스트레스가 해소되거나 즐거움이 증진 될 수 있다는 자동적 사고가 떠오르게 되고, 이러한 자동적 사고로 인하여 게임에 더욱 몰두하여 현실 도피적인 행동의 악순환이 반복될 것이다. 따라서 게임 이용자가 가지고 있는 이러한 왜곡된 인지를 수정해야 중독 행동이 조절 될 수 있을 것이므로 이를 위해 인지 행동치료를 선택하게 되었다.

또한 사회성이 낮은 학생이나 부적응 학생의 경우에는 개인상담의 방법 보다 집단상담의 방법이 보다 효과적인 도구가 된다. 특히 사춘기의 청소년들은 사회적인 상황의 안정에서 자신의 성장 및 생활속도에 따라서 문제에 접근할 수 있다. 그러므로 청소년들은 청소년 문제를 공유하는 또래집단 내에서 그들에게 중요한 문제를 발견할 수 있다. 그러므로 유사한 환경과 성장배경을 가진 또래집단을 형성하여 집단상담을 실시하는 것은 보다 안전하게 청소년의 문제에 접근할 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 인터넷중독과 심리적인 특성과의 연관성에 관한 선행연구를 살펴보고 그것을 토대로 그에 따른 치료적 접근법을 알아보고자 하였다. 인터넷을 과도하게 사용하는 청소년을 대상으로 인지행동적 집단상담을 실시하여 대인관계를 증진시키고 충동성 감소에 효과가 있는지 알아보고 궁극적으로 인터넷의 과다 사용을 줄이도록 하였다. 인터넷중독과 심리적 특성과의 연관성을 파악하고 실태를 조사하는 기존의 연구에서 벗어나 인터넷중독 청소년을 대상으로 인지행동적 집단상담을 실시하여 그 효과를 검증하고자 한다는 것에 목적이 있다.

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다;

첫째, 인지행동적 집단 상담을 통해서 청소년들은 적절한 사회적 관계를 형성하고 유지하는 기술을 습득하도록 한다.

둘째, 인지행동적 집단상담을 통해서 청소년들의 충동적 행동을 자제하도록 한다.

셋째, 궁극적으로 인지행동적 집단상담을 통해서 청소년들의 인터넷 과다사용을 줄이도록 한다.

위의 연구 목적 하에 본 연구에서 설정한 가설은 다음과 같다.

가설1, 인지행동적 집단상담에 참여한 청소년들이 집단상담에 참여하지 않은 다른 청소년들에 비해 충동성 척도 점수가 감소할 것이다.

가설2, 인지행동적 집단상담에 참여한 청소년들이 집단상담에 참여하지 않은 다른 청소년들에 비해 대인관계척도(사회적불편감) 점수가 감소할 것이다.

가설3, 인지행동적 집단상담에 참여한 청소년들이 집단상담에 참여하지 않은 다른 청소년들에 비해 인터넷 중독 점수가 감소할 것이다.

방 법

연구 대상

본 연구에서는 S중학교 1학년 120명을 대상으로 인터넷중독 검사를 실시하여 인터넷중독 학생을 선발하였다. 인터넷을 과다 사용하는 학생 중 집단상담에 자발적인 동기를 보인 학생을 중심으로 하여 인지행동적 집단 7명, 학습능력증진 집단 8명, 훈련에 참여하지 않은 집단 15명이 연구 대상이 된다.

측정 도구

인터넷중독 검사

인터넷중독 여부를 가리기 위해 Young(1998)의 온라인 중독센터(The center for on-Line addiction)에서 만든 인터넷중독 검사(internet addiction test)를 윤재희(1999)가 번안한 것을 사용하였다. 이 검사는 총 20문항으로 구성되어 있으며 문항의 내용은 인터넷이나 메일 사용과 관련된 강박적행동이나 학업부진, 대인관계에서의 문제 등에 초점을 맞추고 있다. 본 검사는 게임 중독여부를 가리기 위한 검사로, 중학생의 수준에 맞도록 일부 변경하여 사용하였다. Young의 척도에서 사용하는 5점 평정 척도를 “예” 혹은 “아니오”의 양분척도

로 중학생들이 응답하기 용이하게 했다. 본 연구에서의 신뢰도는 .75이었다.

대인관계(사회적불편감)척도

대인관계관련질문지로는 한국형MMPI의 내용척도에서 대인관계를 측정하는 사회적 불편감(social discomfort)의 25문항을 사용하였다. 본 연구에서 MMPI 내용척도 중 사회적불편감의 신뢰도계수는 $\alpha=.73$ 이었다.

충동성척도

충동성척도는 Barratt Impulsiveness scale을 한국의 이현수(1992)가 번안한 BIS II판을 사용했다. 이 검사는 인지충동성 6문항, 운동충동성 8문항, 무계획충동성 9문항의 세 가지 하위 척도 총 23문항으로 구성되어있다. 그리고 각 문항은 4점 척도로 평정하도록 되어있으며 이현수가 보고한 신뢰도계수는 인지충동성이 .73, 운동충동성은 .70, 무계획충동성은 .50이다. 본 연구에서의 신뢰도는 .77이었다.

프로그램 구성

인지행동적 집단상담

본 연구에서 실시된 인터넷중독 집단상담은 복지와 사람들에서 개발한 인터넷중독 청소년을 위한 프로그램(김용진 2001), 권희경(2001)이 제시한 인터넷게임 조절 위한 집단상담, 정희자(1992)가 제시한 인지적-행동적 자기통제 훈련을 본 연구자가 피험자들에게 알맞도록 재구성하여 실시하였다.

초기단계(1-2회기)는 참여자간의 친밀감을 형성하기 위한 단계로 별칭 짓기와 신뢰감형성을 위해 장님이 되어 상대에게 온전히 의존하는 체험을 하였다. 상담 초기 단계의 긴장을 해소하고, 친밀하고 편안한 분위기를 형성하도록 돕는다.

탐색단계(3-5회기)는 인터넷을 과다사용하면서 잃어버린 것을 찾고 되돌아보는 시간을 갖도록 하였다. 지나온 시간을 되돌아보기도 하고 가족간의 갈등과 불화

를 풀리주를 통해서 표현해 보기도 하고, 역할극으로 그 상황을 재연해보면서 과도한 인터넷 사용으로 인한 결과를 구체화해 보는 계기를 마련하였다.

실행단계(6-9회기)는 인터넷을 과도하게 사용하는 자신의 생활시간을 점검해보고 시간관리를 계획하고 실천하되로서 긍정적인 미래모습을 조각할 수 있도록 도왔다. 또한 현재 대인관계를 파악하고 특징을 분석하여 또래와의 관계 개선을 시도하였으며 대인관계에서 발생할 수 있는 여러 감정적인 문제점을 파악하고 해결할 수 있는 방안을 생각하고 실천해 보도록 지지하였다.

종결단계(10회기)는 지금까지의 집단상담의 경험을 정리하는 시간을 갖고 새로운 마음으로 일상생활과 인터넷사용을 다짐하는 시간을 가졌다.

학습능력증진프로그램

이 프로그램은 초·중·고등학생의 성공적인 학교생활을 돕기 위하여 학업에 필요한 효율적인 학습능력과 태도를 향상시키는데 그 목적이 있다. 따라서 이 프로그램은 학생 개개인이 갖고 있는 지적인 능력이 무엇이며 어떠한 학습습관을 가지고 있는지 파악하였다. 그리고 난 다음 어떠한 습관과 방법으로 공부를 해야 효율적으로 학교 공부를 소화해 낼 수 있는가를 가르치는데 주안점을 두었다. 학습능력증진프로그램을 비교집단으로 선택한 이유는 학습능력증진프로그램의 내용상 자아인식, 내적통찰이 배제된 프로그램이므로 인지행동적 집단상담의 세부내용과 중복되거나 비슷한 부분이 없도록 하기 위해서이다.

프로그램 진행 절차

인지행동적 집단상담은 총10회로 구성된 집단프로그램을 일주일에 한번씩 60분 동안 실시하였다. 학습능력증진프로그램은 총10회로 구성된 집단프로그램을 일주일에 한번씩 60분 동안 실시하였다. 각 집단상담의 진행 절차는 표 1과 같다.

표 1. 집단별 상담 진행 절차

인지행동적 집단상담		학습능력 증진 프로그램	
활동과제	활동내용	활동과제	활동내용
1 오리엔테이션 및 별칭 짓기	상담자 소개와 집단상담에 대한 소개, 별칭 짓기, 느낌 나누기	오리엔테이션 및 별칭 짓기	상담자 소개와 집단 상담에 대한 소개, 별칭 짓기, 느낌 나누기
2 장님안내	신뢰감 형성을 위해 2명씩 짝지어 장님안내, 느낌 나누기	아! 반갑습니다.	신뢰감형성을 위해 지시하는 대로 모여 반가움 표시
3 나의 시간여행	지나온 시간 명상하면서, 인터넷 사용하면서 잃어버린 것 찾기/ 인터넷 사용시간 계산/과제: 인터넷 사용시간 적기	학습목표와 학습 전략의 점검	학습목표 점검하기/학습스타일 확인하기/학습습관 진단하기
4 인터넷과 가족	과제검토/ 인터넷, 가족, 나에 대한 느낌 바람을 풀리주로 작업/과제:인터넷에 관련하여 가족 간에 일어났던 상황 적어오기	학습행동의 점검과 관리	공부자세와 학습경험의 점검/학습 시간의 효율적 관리요령에 대한 의견교환/학습행동의 강화와 집중력 향상
5 역할극	과제검토/인터넷 사용으로 인하여 가족과의 관계에서 일어났던 문제 상황 역할극으로 표출/과제:한 주간 인터넷 사용시간 적어오기	독해력증진을 통한 학습기능의 향상	두뇌의 읽기 과정에 대한 이해/ 교재이해를 위한 학습전략/어휘력 수준의 점검과 증진전략
6 미래 조각하기	과제 검토/ 올바른 인터넷 사용을 위한 자신의 시간관리를 계획하고 다짐하는 시간을 갖도록 함/ 다짐한 것 발표하기-격려	기억력 증진을 통한 학습기능의 향상	두뇌의 기억과정에 대한 이해/ 효율적인 기억술의 탐색/기억능력의 점검과 증진전략
7 또래와 관계짓기	나의 대인관계 지도 그리고 대인관계 특징분석/ 과제 : 한 주간 인터넷 사용시간 적어오기	노트정리법의 점검과 관리	나의 노트정리습관에 대한 진단/수업 중 노트 정리의 요령
8 정서확인 및 가상적 문제상황 해결	인터넷 사용을 중심으로 한 주간 지낸 얘기 나누기/ 가상적 문제상황에서의 해결 대안을 검토하고 해결안 선택을 목적으로 역할극 수행	수험요령의 점검과 관리	수험요령의 점검과 관리요령/ 효과적인 수험요령에 대한 집단토의
9 실제 문제 상황 해결	실제 문제 상황해결 대안 검토 및 해결안 선택(역할극)	학업스트레스의 효율적 대처	학업스트레스의 원인과 대처/ 시험 불안의 진단과 극복전략
10 새마음 갖기	경험을 종합 정리, 새마음갖기/전체 프로그램에 대한 느낌 나누기	마무리	미해결문제 다루기/미래의 학습을 위한 실천 계획 발표하기

연구 절차

본 연구에서는 S학교 1학년생에게 인터넷중독검사(Internet Addiction Test)를 실시하여 인터넷 중독 학생을 선발하였다. 그들을 인지행동적 집단 7명, 학습증진집단 8명, 훈련에 참여하지 않은 집단에 15명을 무선적으로 배정하였다. 프로그램을 실시하기 전에 사전검사로 인지행동적집단, 학습증진집단 훈련에 참여하지 않은 집단에 인터넷중독검사, 대인관계척도와 충동성척도를 실시하였다. 인지행동적 집단은 총10회로 구성된 집단프로그램을 일주일에 한번씩 60분 동안 실시하였다.

학습증진집단에도 마찬가지로 총10회로 집단프로그램을 일주일에 한번씩 60분 동안 실시하였다. 통제집단은 아무런 훈련도 받지 않았다. 집단프로그램이 끝난 후 사후 검사로 인지행동적 집단, 학습증진 집단, 훈련에 참여하지 않은 집단에 인터넷중독 검사, 대인관계척도와 충동성척도를 재실시하였다.

통계 처리

인지행동적 집단상담이 청소년의 인터넷중독 행동에 미치는 효과가 측정시기(사전,사후)에 따라 다른지를 알아보기 위해 SAS의 PROC GLM 절차를 사용하여 변

량분석을 실시하였다.

결 과

본 연구는 인터넷을 과다 사용하는 청소년 집단에 대해 인지행동적 집단상담이 효과가 있는지를 알아보기 위한 것이었다. S중학교 1학년 120명을 대상으로 인터넷중독검사, 충동성검사, 대인관계 척도를 실시하여 인터넷을 과다 사용하는 청소년 집단을 선발하였다.

표 2 는 인지행동적집단, 학습증진집단, 훈련에 참여 하지 않은 집단의 사전 점수를 변량분석 한 결과이다. 아래의 표에서 보듯이 선발된 세 집단은 동질한 집단으로 간주할 수 있다.

표 2. 세 집단 사전 검사 일원변량분석

변산원	자승화	자유도	평균자승화	F
인터넷 중독검사	집단간	.51	2	.25
	집단내	59.79	27	2.21
	전체	60.30	30	
충동성 척도	집단간	36.44	2	18.22
	집단내	1415.52	27	52.46
	전체	1452.96	29	
대인관계 척도	집단간	31.29	2	15.64
	집단내	338.70	27	12.54
	전체	370.00	29	

표 3은 인터넷중독 청소년을 대상으로 한 인지행동적 집단, 학습증진집단을 다 마친 후 실시한 각 검사의 평균과 표준편차이다.

학습증진집단에 참여한 학생의 검사 결과에서는 효과가 없거나 오히려 부적 경향성을 나타낸다. 이러한 결과가 나온 이유는 학습증진집단상담에 참여한 학생들이 인터넷의 과도한 사용으로 학습에 대한 흥미를 잃어버리고 공부에 대한 집중력도 많이 저하된 상태의 학생들일 가능성이 크다. 실질적으로 학생들이 프로그램에 참여하여 도움을 받고자 하는 동기가 무척 낮았던 것으로 보인다. 또한 프로그램의 내용 또한 학습증진을 위한 방법을 배우고 습득해가는 과정이라 다소 딱딱하고 지루한 경험이었으리라 유추되

며 효과를 기대하기에는 한계가 있었다.

표 3. 집단간 사전사후 평균(표준편차)

		인지행동적 집단상담	학습증진 집단	통제집단
인터넷 중독검사	사전	11.14(1.21)	11.50(2.00)	11.27(1.28)
	사후	8.00(1.00)	11.13(2.17)	11.20(2.04)
	평균 변화	-3.14	0.37	0.07
충동성 척도	사전	57.43(1.99)	57.63(6.39)	59.73(8.89)
	사후	49.43(4.20)	60.25(6.80)	60.93(7.03)
	평균 변화	-8.00	2.62	1.20
대인관계 척도	사전	8.29(4.86)	11.13(1.96)	10.20(3.49)
	사후	7.86(4.18)	11.88(3.64)	10.47(3.87)
	평균 변화	-0.43	0.75	0.27

그럼 1과 표 4를 보면 그 결과가 집단 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 없었으나 검사시기 ($F(2,27)=7.91, p<.01$)와 상호작용($F(2,27)=4.65, p<.05$)은 유의미한 효과가 나타났다.

표 4. 인터넷중독 검사의 집단간/검사시기 변량분석

변산원	자유도	자승화	평균자승화	F
집단간(A)	2	27.48	13.74	3.93
오차	27	94.45	3.50	
검사시기(B)	1	17.82	17.82	
A x B	2	20.93	10.46	7.91**
오차	27	60.80	2.25	4.65*

* $p<.05$ ** $p<.01$

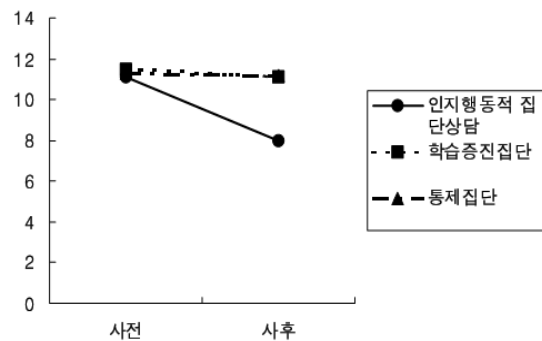


그림 1. 인터넷중독 점수의 사전사후 점수 평균변화

집단과 검사시기의 유의미한 상호작용의 구체적 변화를 알아보기 위해 실시한 단순 주효과분석 결과가 표 5에 나타나 있다. 집단 간의 차이는 사전검사에서는 나타나지 않았으며, 사후검사($F(2,27)= 6.77, p<.01$)에서는 집단간의 차이가 나타났다. 검사 시기에 따른 각 집단변화를 알아보면 인지행동적 집단($F(1,27)=21.00, p<.01$)에서 변화가 나타났다.

표 5. 인터넷중독 검사의 단순 주효과 분석

변산원	자유도	자승화	평균자승화	F
집단(A) at 검사시기(사전)	2	0.51	0.25	0.12
집단(A) at 검사시기(사후)	2	47.90	23.95	6.77**
검사시기(B) at 인지행동적 집단	1	31.50	31.50	21.00**
검사시기(B) at 학습증진집단	1	0.56	0.56	0.15
검사시기(B) at 통제집단	1	0.13	0.13	0.08

** $p<.01$

그림 2는 충동성 검사의 사전과 사후 검사 평균을 나타낸 것이다. 이 관찰에 대한 변량분석 결과는 표 6에 있다. 그림 2와 표 6을 보면 집단간과 검사시기에는 유의미한 차이가 없었으나 집단과 검사시기의 상호작용효과($F(2,27)=8.18, p<.01$)는 통계적으로 유의미하였다. 상호작용이 유의미하였으므로 그것에 대한 주효과 분석 결과를 표 7에 제시하였다. 집단간의 차이는 사후검사($F(2,27)=8.24, p<.01$)에서 나타났다. 검사시기에 대한 각 집단별 변화를 살펴보면 인지행동적 집단($F(1,27)=19.20, p<.01$)에서 충동성의 감소가 있었다.

표 6. 충동성의 집단간/ 검사시기의 변량분석

변산원	자유도	자승화	평균자승화	F
집단간(A)	2	462.62	231.31	2.96
오차	27	2111.53	78.20	
검사시기(B)	1	23.51	23.51	
A x B	2	257.55	128.77	1.49
오차	27	425.14	15.75	8.18**

** $p<.01$

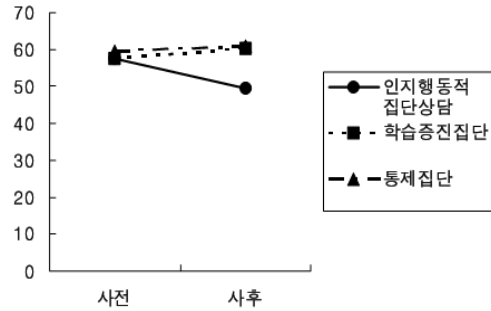


그림 2. 충동성 점수의 사전사후 점수 평균변화

표 7. 충동성의 단순 주효과 분석

변산원	자유도	자승화	평균자승화	F
집단(A) at 검사시기(사전)	2	36.44	18.22	0.35
집단(A) at 검사시기(사후)	2	683.72	341.86	8.24**
검사시기(B) at 인지행동적 집단	1	224.00	224.00	19.20**
검사시기(B) at 학습증진집단	1	27.56	27.56	1.34
검사시기(B) at 통제집단	1	10.80	10.80	0.72

** $p<.01$

그림 3은 대인관계(사회적 불편감) 검사의 사전과 사후 검사 평균을 나타낸 것이다. 이 관찰에 대한 변량분석 결과는 표 8에 있다. 그림 3과 표 8에서 보면 집단간, 검사시기, 상호작용효과 모두 통계적으로 유의미한 차이가 없었다.

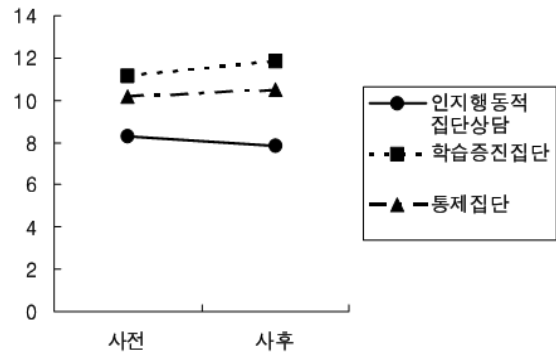


그림 3. 대인관계(사회적 불편감)의 사전사후 점수 평균변화

표 8. 대인관계(사회적 불편감)의 집단 간/검사시기의 변량분석

변산원	자유도	자승화	평균자승화	F
집단간(A)	2	90.59	45.29	1.89
오차	27	646.09	23.93	
검사시기(B)	1	0.52	0.52	
A x B	2	2.61	1.31	0.14
오차	27	100.07	3.71	0.35

논 의

본 연구에서는 인터넷중독 행동이 있는 청소년을 선 발하여 인지행동적 집단상담을 실시하여 효과를 알아보 고자 하였다. 인터넷과다사용을 줄이기 위한 인지행동 적 집단상담의 내용으로는 (1)게임행동에 대한 인식 및 인지적 왜곡 수정하기 (2)자기 통제력 증진하기 (3)게임 과 관련된 대인 갈등 해소하기를 중심으로 구성하였다.

본 연구의 결과를 자세히 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 청소년들은 인지행동적 집단상담에 참여한 후 인터넷을 과다 사용하는 행동이 줄어들었다고 보고 하 였다. 따라서 본 연구의 인지행동적 집단상담 프로그램 이 학습증진집단과 통제집단에 비해 인터넷을 과다 사 용하는 청소년들의 인터넷중독 행동을 줄이는데 효과가 있는 것으로 볼 수 있었다.

본 연구에서 인지행동적 집단상담이 인터넷을 과다 사용하는 행동에 미친 영향을 구체적으로 살펴보기 위 하여 인터넷 중독 사전·사후검사의 문항분석을 한 결 과를 살펴보겠다.

우선 인지행동적 집단상담에 참여한 7명의 학생 중 5 명이 “인터넷게임을 안 할 때에도 인터넷에 대한 생각 으로 꽤 차 있거나 인터넷게임을 하고 있는 것을 상상 한다” 라는 문항에서 “예”라는 대답에서 “아니오”라는 대답으로 변경하여 대답하였다. 이와 같은 태도의 변화 는 인지행동적 집단상담에 참여한 학생들이 인터넷 과 다 사용 행동에 대한 인식을 하고 그에 따른 자기통제 력을 습득한 결과가 아닐까 생각한다. 또한 인지행동적

집단상담에 참여한 7명의 학생 중 3명이 “컴퓨터를 하 는데 많은 시간을 보내기 때문에 성적이나 과제 공부를 제대로 하지 못한다”, “인터넷게임 상에서 시간을 보내 느라고 공부를 소홀히 한다”, “ 인터넷 때문에 학교에서 의 수업에 소홀해지고 집중력이 떨어졌다” 라는 문항에서 “예”라는 대답에서 “아니오”라는 대답으로 변경하여 대답하였다. 인터넷을 과다 사용하는 학생들의 대부분 은 주의가 학업보다는 인터넷에 집중되어 있어 공부에 대한 주의력과 집중력이 떨어짐을 보고하였다. 이 학생 들이 인지행동적 집단상담에 참여한 후 이와 같이 태도 가 변한 이유는 인터넷 사용을 조절하면서 지나친 인터 넷 몰입에서 벗어난 듯하다. 그리고 인지행동적 집단상 담에 참여한 7명의 학생 중 3명이 “생각했던 것보다 더 오랫동안 인터넷 게임을 하게 된다”, “인터넷게임을 할 때 조금만 더해야지라고 하면서 계속한다”, “인터넷게임 에 오랜 시간 매달려있는 것을 그만두려고 노력했지만 결국은 실패하였다”, “인터넷게임을 얼마나 오래했는지 를 남에게 숨기려고 한다” 라는 문항에서 “예”라는 대 답에서 “아니오”라는 대답으로 변경하여 대답하였다. 이 와 같은 태도의 변화는 인지행동적 집단상담에 참여한 학생들이 인터넷을 과다 사용하는 자신의 행동을 통제 하고 자제력을 습득하여 인터넷을 사용하는 시간을 줄 일 수 있는 계기가 되었으리라 생각된다. 마지막으로 인지행동적 집단상담에 참여한 7명의 학생 중 3명이 “내가 인터넷게임에 시간을 보내는 것 때문에 주위 사 람들이 불평을 한다” , “인터넷게임을 할 때 누가 날 방 해하면 소리 지르고 고함을 치거나 막 화를 낸다” , “친 구들과 어울려 나가기보다는 인터넷게임에서 시간 보내 는 걸 택한다” 라는 문항에서 “예”라는 대답에서 “아니 오”라는 대답으로 변경하여 대답하였다. 인터넷을 과다 사용하는 학생들은 지나친 인터넷 사용으로 인하여 주 위의 가족들간의 불화와 잦은 다툼을 보고하였다. 예를 들면 한 학생은 과도한 인터넷 사용으로 인해 부모님께 서 화가 나서 컴퓨터 키보드를 던진다거나 인터넷 연결 선을 잘라버리는 경우도 있었다고 보고하였다. 이러한 학생들이 인지행동적 집단상담에 참여하여 인터넷 과다 사용으로 인해 일어난 가족간의 불화를 소재로 한 역할

극에 참여하면서 부모님의 입장을 이해할 수 있는 계기가 되었다고 보고하였다. 따라서 이와 같은 태도의 변화는 인지행동적 집단상담에 참여한 학생들이 인터넷과 관련하여 빚어지는 대인관계에서의 문제들을 인식하고 자각하므로써 인터넷 과다 사용을 줄여야함을 인식하는 계기가 되었으리라 본다. 위와 같이 인지행동적 집단상담은 인터넷을 과다 사용하는 청소년들이 중독행동에 대한 인식을 하게 하고, 인터넷 과다 사용으로 인하여 학습수행과 대인관계에서 일어나는 문제를 자각하고 이를 수정하는 계기가 된 것으로 생각되어진다.

둘째, 청소년들은 인지행동적 집단 상담에 참여한 후 충동성 조절에 있어서도 유의미한 효과를 나타내었다. 이는 인지행동치료가 충동성을 완화시키는데 주요한 효과가 있다는 결과를 나타내었던 이형초(2001)의 연구결과와 일치한다. 인지행동적 집단상담은 충동성 조절에 있어서 집단간에는 유의미한 차이를 보이지 않았으나 집단간과 검사시기간의 상호작용에서는 유의미한 차이를 보였다. 이러한 결과는 청소년들이 집단상담에 참여하면서 인터넷중독 행동에 대해 자각함으로써 인터넷 사용에 관한 자기 통제력을 증진시켜야 할 필요성을 깨달은 것이라 생각된다.

셋째, 청소년들은 인지행동적 집단상담에 참여한 후 대인관계척도(사회적불편감)의 경우 훈련전과 비교하여 다소 감소되는 추세를 보이지만 통계적으로 유의미한 결과는 나타나지 않았다. 이는 집단상담을 실시한 대상이 중학교 1학년 남학생이므로 가족간의 상호관계나 주위의 친구간의 면대면의 대인관계보다 인터넷 게임을 통한 만남을 더 중요시 여기는 경향이 있는 듯 보인다. 그래서 대인관계 점수가 사전에도 높은 수준이 아니었고, 스스로도 인터넷을 과다 사용함으로써 대인관계에서 일어나는 문제는 없다고 보고하였다. 그러나 청소년들이 인터넷 과다사용으로 인하여 가족들간에 일어나는 갈등을 인식하고 해소하기 위한 방법을 찾는 데에는 도움이 되었으리라 생각된다. 본 연구의 결과는 인지행동적 집단상담을 통하여 청소년들은 인터넷중독 행동에 대해 자각하고 충동적 행동을 자제하며 인터넷 과다 사용에 의해 가족들간에 일어나는 갈등을 해소하는데 도

움을 줄 수 있다는 것을 제시한다.

앞으로의 연구를 위한 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 연구 방법적인 측면에서 인터넷중독에 대한 종단적인 접근이 필요하다. 인터넷을 과다하게 사용하는 사람들의 종단적인 연구는 인터넷 중독의 진행과 발전 과정을 규명하고 발달적인 차이를 밝히는 데 중요한 자료 제공에 기여할 것으로 사료된다. 나아가 인터넷을 과다하게 사용하는 사람들을 위한 치료 프로그램을 구성할 때 중요한 자료가 될 것이다.

둘째, 게임중독 경향성이 높은 청소년을 대상으로 실시한 연구이므로 실제 임상적으로 중독의 진단을 내릴 수 있는 환자군에 대한 연구가 이루어지지 못했다는 점이다. 실제 인터넷을 중독적으로 사용하고 그에 따르는 문제들이 있으나 학교에 다니고 있는 학생들이므로 엄격한 중독의 준거에서 보자면 인터넷 중독으로 인하여 심각한 상황에 처해진 환자군은 아니므로 앞으로는 환자군에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 인터넷과다 사용을 줄이기 위한 인지행동적 집단상담이 학교에서 실시되어 교사 및 또래친구들에게 관심 받게 된 것이 치료효과의 하나로 작용 했으리라 생각된다. 청소년 치료프로그램에서 보호자, 교사, 또래친구의 관심은 치료효과에 중요한 요인으로 작용하므로 주변사람들의 주목과 관심을 받을 수 있는 상황에서 치료프로그램을 실시하는 것이 중요할 것으로 생각된다.

본 연구 결과를 기술함에 있어서 몇 가지 연구의 제한점을 기술하고자 한다.

첫째, 집단상담의 효과를 더 일반화시키기 위해서는 더 많은 사례수를 포함한 집단을 대상으로 한 검증이 필요하다. 본 연구가 청소년 중에서도 중학생을 대상으로 이루어졌으므로 앞으로 연구에서는 성인이나 아동들에게도 확대하여 보다 심도 있는 연구가 필요하리라 생각된다. 또한 중학생 중에서도 남학생만을 선발하여 연구가 이루어졌으므로 남녀각각의 집단상담의 효과도 연구해 볼 필요가 있으리라 생각된다.

둘째, 본 집단상담은 각 회당 60분 총10회에 단기간에 걸쳐 이루어졌는데 이것은 인터넷중독 행동에 장기

적으로 영향을 미치기에는 한계가 있을 것으로 보인다. 따라서 좀 더 지속적이고 전반적인 변화를 위해서는 프로그램의 시간을 늘여 장기화하는 것이 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 집단상담에 효과를 검증하기 위하여 설문지형 검사를 사용하였다. 그러나 집단상담의 효과가 나타난 원인을 정확하게 파악하기 위하여 효과의 평가방법을 면담, 부모님이 관찰한 청소년의 행동특성과약, 주관식의 설문지형 검사를 사용하는 등의 다양한 방법이 필요하다.

참고문헌

- 권희경, 권정혜(2002). 인터넷 사용 조절 프로그램의 개발 및 효과 검증을 위한 연구. **한국심리학회지: 임상** 21(3), 503-514
- 김덕희(2005). **청소년의 인터넷 사용이 학교생활적응에 미치는 영향**. 관동대학교 대학원 석사학위논문.
- 김용진(2001). **인터넷중독 청소년에 대한 개입전략과 실천기법**. 복지와 사람들, 약물상담센터.
- 김은정(2005). **학급인터넷 커뮤니티에서의 친구관계 연결망에 관한 구조적 분석:초 중등학교 친구관계 연결망 분석을 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선우(2002). **인터넷 중독의 실태와 영향 요인에 관한 연구: 소외를 중심으로**. 서울대학교대학원 석사학위논문.
- 김춘경(1991). **비디오게임과 아동의 인성특성간의 관계 연구**. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 박원영(1998). **청소년들의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구**. 강원대학교대학원 석사학위논문.
- 서주현(2001). **청소년의 인터넷을 통한 친구관계의 기능 구조적 특성 및 만족감**. 서울대학교대학원 석사학위논문.
- 송원영(1999). **자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 성미나(2002). **인지행동적 집단상담이 청소년의 인터넷 중독행동에 미치는 효과**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 안범희(1984). **대인관계적절성과 성향검사의 타당도 연구**. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤재희(1999). **인터넷중독과 우울, 충동성, 감각추구 성향 및 대인관계의 연관성**. 고려대학교대학원 석사학위논문.
- 윤혜정(1993). **청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망지지 지각**. 서울대학교대학원 석사학위논문.
- 이경은(2007). **초등학생의 인터넷 중독 및 대인관계 성향이 우울에 미치는 영향**. 서울여대 특수치료대학원 석사학위논문.
- 이소영(2000). **게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결능력 및 의사소통에 미치는 영향**. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 이숙진(2007). **청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 이주연(1993). **학급내의 인기아의 비인기아의 대인관계지향성에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현수(1992). **충동성검사 실시 요강**. 한국가이던스.
- 이현주(2006). **초등학생의 심리사회적 특성과 하루 인터넷 게임시간 및 인터넷게임 중독**. **교육방법연구**, 18(2) 119-137.
- 이형초(2001). **인터넷 게임중독의 진단척도개발과 인지행동치료효과**. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 정희자(1992). **인지적 행동적 자기통제훈련이 충동적인 여중생의 충동성 감소에 미치는 효과**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 장휘숙(2004). **청년심리학**. 서울 : 박영사.
- 조영란, 이화자(2004). **청소년의 인터넷 중독에 관한 모형개발**. **대한간호학회지**, 34(3), 541-551.
- 한기홍(2008). **인터넷중독에 영향을 미치는 요인에**

- 관한 연구.** 한서대학교대학원 박사학위논문.
한국임상심리학회. **MMPI 실시요강.** 서울: 한국가이던스.
- 한국청소년상담원(2000). **청소년의 PC중독.** 서울: 한국청소년상담원.
- 한국인터넷진흥원(2006). **2006년 상반기 정보화 실태 조사.** 서울 : 한국인터넷진흥원.
- 한국인터넷진흥원(2007). **인터넷사용백서.** 서울 : 한국인터넷진흥원
- 한미영(2006). **청소년의 인터넷 중독 관련요인에 관한 연구.** 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황수정(2000). **청소년의 인터넷중독과 사회적지지 지각 및 사회적응력간의 관계.** 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 허규(1999). **충동성과 사회적 문제해결능력이 청소년 비행에 미치는 영향.** 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- Brenner, V. (1996). *An initial report on the online assessment of Internet addiction : The first 30 days of the internet usage.* Marquette University Counseling Center and SUNY at Buffalo.
- Goldberg, I. K. (1996). Internet addiction, electronic message posted to research discussion list. Retrieved from www.emhc.com/mlists/research.html.
- Kraut, R. Patteerson, Michae., Lundmark, V., Kiesker., Sara., Mukopadhyay, T., & Sherlis, W.(1998). Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Shapira N. A., Goldsmith T. D., Keck P. E., Jr., Khosla U. M. & MCElroy S. L.(2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use, *J Affect Disorder*, 57(1-3), 267-272
- Stein, D. J. (1997). Internet addiction, internet psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 54(6), 38-53
- Suler, J. (1996a). Computer and Cyberspace Addiction. <http://www.rider.edu/users/suler/psygyber/ausinterview.html>
- Young, K. S. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper Presented at the American Psychological Association, Toronto, Canada, August.
- 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 presente at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, Chicago.

원 고 접 수 일 : 2010. 08. 30.

수정원고접수일 : 2010. 10. 27.

게 재 결 정 일 : 2010. 11. 09.

The Effects of Cognitive-Behavioral Group Counseling on Internet Addictive Behavior of Adolescents

Mi-na Sung

A happy Gil psychiatric clinic

Sung - Hwa Hong

Seoul counseling and psychotherapy center

The purpose of this study is to verify the effects of the Cognitive behavioral group counseling for internet-addicted children, not to define internet issues and correlation between a psychological characteristic and the internet addiction test. This study selected one hundred twenty students in the first year of S middle school. And This study did internet addiction test to them. Among the internet addicted students, students who were interested in a group counseling responded to the survey and were classified as follows; Cognitive behavioral group(n=7), Learning ability promotion group(n=8), and Control group (n=15). Cognitive behavioral group counseling consists of 10 group counseling programs and students conduct a group counseling program one every sixty minutes. Learning ability promotion program consists of 10 group counseling programs and students conduct a group counseling program one every sixty minutes. The results of this study were as follows; First, adolescents are less inclined to surf around and don't waste their time after Cognitive behavioral group counseling. Second, this study indicates that adolescents tend to keep the their emotions in balance and avoid impulsive moves. Third, interpersonal scale(social discomfort) decreased after Cognition behavior group counseling. The result of the study indicates that Cognitive behavioral group Counseling help adolescents to awake their internet addiction and avoid impulsive moves. And Cognitive behavioral group Counseling also help adolescent to resolve a conflict between families due to the excessive internet use.

Key words: Internet-addiction, Cognitive-Behavioral Group Counseling, impulsive, social relationship

