

2008 청소년상담연구 · 143

인터넷중독 유형별 개입 프로그램 개발연구 보고서

책임 연구자 : 송 수 민

공동 연구자 : 박 승 민

청소년상담연구 143

인터넷중독 유형별 개입 프로그램 개발 연구

인 쇄 : 2008년 12월

발 행 : 2008년 12월

저 자 : 한국청소년상담원

발 행 인 : 차 정 섭

발 행 처 : 한국청소년상담원

(100-882) 서울시 중구 신당6동 292-61

T. (02)2250-3083 / F. (02)2250-3007

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 아름기획

비매품

ISBN 978-89-8234-440-4 93330

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

본 간행물은 보건복지가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

국립중앙도서관 출판시도서목록(CIP)

인터넷중독 유형별 개입 프로그램 개발 연구
/ 저자: 한국청소년상담원. -- 서울 : 한국청소년상담원, 2008
p. ; cm. -- (청소년상담연구 ; 143)

참고문헌 수록

ISBN 978-89-8234-440-4 93330 : 비매품

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

인터넷 중독[--中毒]

청소년 문제[靑少年問題]

334.3-KDC4

362.7-DDC21

간행사

아무리 유용한 도구라 하더라도 사용하는 사람이 잘 활용하여야 유용한 도구가 되고 제대로 활용하지 못하면 유해한 도구가 됩니다. 인터넷도 이처럼 두 개의 날을 가진 칼과 같이 사용하는 사람에 따라 매우 유용할 수도 혹은 유해할 수도 있는 도구라고 생각됩니다. 인터넷이 우리 생활에 보급 된지는 그리 긴 시간이 지나지는 않았으나 사람들에게 더없는 정보와 즐거움을 주는 측면도 있고 한편으로는 자기 통제력이 부족한 청소년이 사용하게 될 때 이제까지의 어떠한 도구이상으로 청소년의 심신에 부정적이고 유해한 영향을 끼치고 있는 현실을 보게 됩니다.

본원에서는 이러한 문제에 대한 경각심을 갖고 2002년 인터넷 과다사용 예방 프로그램을 개발하고 2003년 개발한 프로그램에 대한 효과성 연구를 실시한 바 있다. 그간 인터넷 과다사용이 중독으로 이행되고 있고, 고위험군의 양상을 보이는 청소년들이 해마다 증가하고 있습니다. 이러한 점을 고려할 할 때, 이들에 대한 보다 전문적이고 적극적인 개입 방안이 마련되지 않는다면 인터넷 중독의 문제로 더 많은 청소년들이 대책 없는 미디어의 악영향에 노출될 가능성이 많아질 것입니다.

인터넷중독 유형별 개입 프로그램개발 연구는 청소년들의 과도한 인터넷사용으로 인해 파생되는 많은 문제점들에 대해 기존의 예방적 차원의 개입에서 한 단계 더 나아가 전문적이고 적극적인 상담적 개입을 시도하고자 개발되었습니다. 이제까지의 예방적 프로그램들이 일반 학생들에게 주로 보급되거나 교육적 프로그램으로 제공되었는데, 인터넷 과다사용 문제로 고위험군으로 이행되고 있는 청소년에 대해서는 좀 더 전문적인 접근방법이 필요하리라고 보여 집니다. 또한, 이러한 청소년들은 상담의 동기가 매우 낮고 가족 간의 갈등도 매우 심각한 양상으로 나타나고 있는데 이러한 현실을 고려해 본다면, 초기 상담적 개입이 반드시 필요한 프로그램이라고 보여 집니다.

특히 인터넷 중독의 문제로 내방하는 청소년들은 개인마다 서로 다른 환경적 상황과 개인적 특성에 의해 영향을 받고 또 문제 표출의 양상도 서로 상이한 점들을 감안할 때, 다른 어떠한 영역보다 각 내담자에게 적절한 맞춤형 서비스를 제공해야 할 필요성이 있는 상담영역이라 할 수 있습니다. 청소년 자신은 물론 청소년을 둘러싸고 있는 부모님이나 가족, 상담자 등 청소년을 보호할 책임을 가지고 있는 분들이 인터

넷의 위험을 인식하고, 청소년로 하여금 보다 건강하게 인터넷을 활용하도록 노력하는데 이번 연구가 도움이 되기를 진심으로 바랍니다.

이 연구보고서가 나오기까지 물심양면으로 도와주신 보건복지가족부 관계자 여러분께 진심으로 감사드리고, 바쁜 업무 가운데에도 연구의 중요성을 강조하고 현장의 요구사항을 인식하고 이를 연구에 반영하고자 심혈을 기울이신 한국청소년상담원의 송수민 박사님, 서강대의 박승민 박사님께 깊이 감사드립니다. 또한, 어려운 시간을 내어 현장성 있는 자문에 협조해 주신 권장희 선생님과 이형초 선생님, 조희원 선생님, 김소라 선생님께 진심으로 감사드립니다.

이 프로그램이 우리나라의 청소년이 자신에 대한 조절력을 기르고 인터넷을 보다 건강하게 잘 활용하는 데에 도움이 되어 줄 것과 자녀의 문제로 많은 갈등을 경험하는 가족들에게 새로운 대안을 제시할 수 있게 되기를 기대하며, 현장에 계신 인터넷 중독 관련 지도자들께서 많이 활용해 주시고 보다 발전적인 프로그램으로 나아가기를 기대해 봅니다.

2008년 12월

원 장 차 정 섭

KOREA
YOUTH
COUNSELING
INSTITUTE

초 록

본 연구는 인터넷과다사용 문제를 가진 청소년과 가족들을 대상으로 보다 적극적이고 전문적인 상담적 개입을 할 수 있는 프로그램을 개발하고자 실시되었다. 이 연구는 현장에서 어떠한 프로그램들을 가장 필요로 하는지의 '현장요구조사'와 인터넷 중독에 영향을 미치는 관련요인들에 대한 '기초조사'를 토대로 인터넷 중독군을 어떻게 유형화 할 것인지에 대한 논의를 거쳤다.

이 연구는 상담현장에서 활용할 수 있는 초기상담개입프로그램으로 구성되어있으며, 이제까지 청소년만을 대상으로 이루어졌던 예방교육이나 치료적 개입에서 한 단계 더 나아가 이들을 환경적, 심리적 요인에 따라 유형화함으로써 개인에게 적합한 맞춤형 상담서비스를 제공하고, 인터넷 중독 문제를 가족 체계 안에서 이해해 보고자 가족상담적 접근을 시도한 것이 본 프로그램의 특징이라고 할 수 있다.

프로그램은 청소년과 부모가 따로 상담하는 분리회기와 함께하는 가족회기로 구분이 되어있고, 전체프로그램을 다 활용하거나 부분적으로 활용할 수 있는 프로그램이다. 1회는 인터넷 중독 관련검사의 해석과 부모와 자녀의 지각차이를 이해하는 내용으로 구성되어 있고, 2-6회기의 청소년회기는 인터넷 중독 청소년의 상담에 대한 동기화, 자신의 몸과 마음 및 관계에 대한 변화 깨닫기, 자신의 삶에 대한 목표의식 갖기, 가족에 대한 이해와 의사소통 능력 증진 등의 내용을 포함하고 있다. 2-6회기의 부모회기는 부모 상담에 대한 동기화와 인터넷 중독 자녀에 대한 이해, 자녀에 대한 긍정감 갖기, 부모의 기대 및 사고 점검하기, 가족의 의사소통 촉진 등의 내용으로 구성되어 있다. 7-10회기 가족상담회기는 '신호등'의 개념을 도입하여 웹상에서 다운받을 수 있는 프로그램인 『인터넷사용조절 신호등 프로그램』을 소개하고 이를 통해 부모와 자녀가 함께 조절능력을 향상시켜나가도록 상담자가 지도하는 내용을 담고 있다. 이 프로그램은 청소년의 인터넷 사용조절 능력을 자율적이고 능동적인 방식으로 향상시켜나가도록 도와주며, 의사소통이나 부모의 통제방식에 대한 교육을 통한 가족개입 방안을 소개하고 있다.

본 연구를 위하여 현장전문가 및 공동연구진을 중심으로 한 자문회의를 거쳐 프로그램의 구성과 수정작업을 했으며, 고안된 프로그램은 부모와 청소년을 대상으로 시범운영 후 프로그램 수정에 반영하였다.

KOREA
YOUTH
COUNSELING
INSTITUTE



I. 서 론 | 1

II. 이론적 배경 | 4

1. 인터넷중독 관련 프로그램 개발 연구	4
2. 인터넷중독과 가족	6
3. 인터넷중독과 공존질환	11
4. 인터넷중독 관련요인에 관한 연구	14
5. 인터넷중독 치료요인에 관한 연구	16
6. 연구문제	19

III. 연구절차 | 21

IV. 현장전문가 요구조사 | 23

1. 연구문제	23
2. 연구대상 및 방법	23
3. 연구결과	24
4. 논의	33

V. 청소년대상 인터넷중독 유형화관련 기초조사 | 34

1. 연구문제	34
2. 연구대상	34
3. 연구도구	35
4. 연구절차 및 자료분석	38
5. 연구결과	39
6. 논의	48
7. 요구조사 및 기초조사를 통한 프로그램 방향성 제고	49



VI. 현장전문가 자문회의 | 51

1. 전체 프로그램 구성에 대한 제안51
2. 인터넷중독 청소년의 동기화를 위한 프로그램에 대한 제안52
3. 부모대상 프로그램에 대한 제안53
4. 활용방안에 대한 제안53

VII. 프로그램 내용 | 55

VIII. 시범상담 사례 | 182

1. 「컴퓨터 과다사용 자녀를 둔 부모모임」 프로그램 운영182
2. 「인터넷중독 상담전문가 심화과정」 프로그램 소개 및 실습운영189
3. 인터넷중독 상담전문가 시범상담 사례 운영191

IX. 논의 | 195

참고문헌198

부 록

1. 현장전문가 요구조사 설문지204
2. 청소년 실태조사 설문지209
3. 인조이 프로그램 평가지218



표

표 1. 인터넷중독 관련 프로그램	5
표 2. 조사대상자 특성	24
표 3. 인터넷중독 관련 프로그램	30
표 4. K-척도에 대한 하위유형별 문항구성	35
표 5. 자존감 척도에 대한 하위유형별 문항구성	36
표 6. 충동성 척도의 문항구성	36
표 7. 자기통제력 척도의 문항구성	37
표 8. 학교생활만족도 척도에 대한 하위유형별 문항구성	38
표 9. 부모양육태도 척도에 대한 하위유형별 문항구성	38
표10. 인구통계학적 변인에 있어서 인터넷 중독군과 일반 사용자군의 차이	40
표11. 인터넷 중독 척도의 하위요인과 인터넷 중독 관련 변인들 간의 상관	42
표12. 인터넷 중독 관련 개인적 요인과 환경적 요인의 집단별 평균과 표준편차	42
표13. 인터넷 중독 정도에 따른 개인적 요인과 환경적 요인의 분산분석 결과	43
표14. 인터넷 중독 관련 변인들의 척도점수 평균(표준편차)과 군집간 차이	44
표15. 학교 변인(교우관계, 학습적응)과 부모양육태도(과잉통제) 변인이 우울정서에 미치는 영 향	45
표16. 학교 변인(학습적응)과 부모양육태도(과잉통제) 변인이 충동성에 미치는 영향	45
표17. 교우관계, 학습적응, 부모의 과잉통제와 인터넷 중독과의 관계에 대한 우울정서와 충 동성의 매개효과	46



그림 I

그림 1. 인터넷 중독 유형별 개입 프로그램 개발과정	22
그림 2. 희망하는 인터넷중독의 개입대상자	25
그림 3. 희망하는 개입 프로그램의 종류	25
그림 4. 효율적일 것이라고 예상되는 프로그램	26
그림 5. 개입프로그램에 들어가야 할 내용	26
그림 6. 인터넷중독 문제의 프로그램 개발과 보급 체계	27
그림 7. 상담자로서 어려운 점	28
그림 8. 부모상담 개입이 필요한 문제	28
그림 9. 인터넷중독 관련 변인과 인터넷중독과의 관계 모형	47

I. 서론

인터넷 중독증(Internet Addiction Disorder: IAD)은 인터넷이 보급된 이래로 우리에게 잘 알려진 부정적 영향중의 하나이다. 인터넷의 과도한 사용으로 나타난 ‘인터넷 중독’은 최근에 전 세계적으로 사회적인 관심의 대상이 되고 있다.

‘인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder, IAD)’라는 말은 Goldberg가 1996년에 처음 언급함으로써 시작되었는데, 이는 인터넷이 다른 중독 증상과 마찬가지로 내성과 금단 현상 및 심리·사회적 문제를 야기할 수 있다는 조사에 근거한 것이다.

Young(1996a)은 인터넷 중독을 새로운 중독 장애의 일종으로 분류하면서 “인터넷중독이란 인터넷 사용에 의존하는 사람들이 중독적 행동 양상을 보이는 것으로 인터넷 사용이 병리적 도박이나 섭식장애, 알코올 중독 등의 다른 중독들과 비슷한 양상으로 학문적·사회적·재정적·직업적 생활에 부정적 영향을 미치는 것이다.”라고 정의하였다.

우리나라에서는 인터넷 보급에 힘입어 가정에서 인터넷을 사용하는 시간이 세계 1위인 것으로 집계되었고, 최근 인터넷 PC방의 급성장을 고려할 때 인터넷의 폐해가 날로 심각해지고 있다. 이러한 현상은 청소년의 생활리듬에 심각한 지장을 주고, 일상생활뿐만 아니라 학교생활 적응에 심각한 영향을 주며, 심지어 학업상의 실패를 가져온다.

현재 인터넷중독에 대한 연구들은 주로 인터넷중독이라는 개념 규정 및 진단 준거의 문제와 인터넷중독에 빠지기 쉬운 사람들의 특성, 인터넷중독으로 인한 문제점들과 관련된 주제들로 주로 이루어져 왔다. 그와 더불어 이들에 대한 개입 방안으로 여러 가지 프로그램들이 개발되고 그 효과성을 검증해 보는 연구들이 이루어져 왔다.

그런데 이제까지 개발·보급되고 있는 인터넷중독 문제를 다루는 프로그램들을 살펴보면 몇 가지 특징과 제한점들이 있다.

첫째는 프로그램의 구성이 주로 예방집단프로그램으로 이루어져있는데 이는 학교장면의 일반학생군이나 대중을 대상으로 하기에는 적합할 수 있으나, 정작 인터넷중독의 문제를 안고 있는 내담자에 대한 개입 효과를 가져오기는 어려운

점이 있다는 점이다. 특히 인터넷 중독의 문제는 우울이나 주의력결핍 충동장애 등 공존질환과의 관련성이 높다는 점을 감안할 때, 초기상담장면에서 이들의 공존질환이 어떠한 양상을 가지고 있는지를 평가하고 이에 대한 적절한 개입을 할 수 있는 상담프로그램이 개발될 필요성이 있다.

둘째, 인터넷중독 문제의 경우 청소년의 자기조절력이 부족하고 부모의 지나친 간섭이나 통제 혹은 방치 등으로 가족 간의 갈등이 문제가 되는 경우가 많은데, 현재 인터넷중독 프로그램의 경우는 청소년내담자만을 대상으로 이루어지고 있는 경우가 대부분이다. 자녀의 중독문제로 부모나 가족도 상당한 갈등을 경험하고 있는데 이들이 상담의 수혜대상에서 제외되어 있는 측면과 가족의 역기능적 요소들이 그대로 방치되거나 내담자를 도울 수 있는 가족의 자원이 상담에서 효율적으로 활용되지 못하는 측면들이 존재한다는 점이다. 인터넷중독의 문제는 청소년만을 상담대상으로 하는 경우 변화를 기대하기가 어려운 측면이 있고 가족의 변화나 개입이 무엇보다 필요한 문제 영역이라고 할 수 있다.

셋째, 동질적인 문제를 가진 내담자들을 모아놓고 집단을 하는 경우 집단의 응집력이나 상호 조력하는 역동 등이 생겨 집단의 효과성을 높일 수 있으나, 현장에서 만나게 되는 인터넷 중독 내담자의 경우 타인이나 관계에 대한 관심이 상대적으로 낮은 편으로 집단의 응집력이 잘 생기지 않는 경향이 있고 동질적인 집단을 구성하는 시간적, 공간적 제약을 많이 받는 한계점이 있어 즉각적인 상담서비스를 원하는 내담자의 욕구를 충족시켜주기 어려운 점이 있다.

넷째, 인터넷중독 문제를 보이는 청소년은 환경적 요소나 개인적 요소에 따라 다른 양상을 보일 가능성이 많은데 이들에 대한 특성화된 유형별 개입이 이루어지지 못해 초기개입이 표면적인 수준에 머무르는 경우가 많이 있다는 점이다.

따라서 인터넷중독 문제를 위한 좀 더 현장성 있고, 수요자의 욕구를 충족시키는 프로그램을 구성하기 위해서는 위에 제시한 한계점들을 보완할 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다.

이에 본 연구에서는 현 상담실정에서 요구되는 인터넷중독 개입은 어떠한 것인지에 대해 현장 전문가들을 통해 먼저 알아보려고 하였다. 또한 인터넷중독 내담자들이 환경적, 개인적으로 어떠한 특성을 가지고 있는지를 잘 이해함으로써 이들을 유형화하기 위한 기초조사를 실시하여 개인의 가족 및 공존질환 특성에 부합하는 맞춤형 상담프로그램을 개발하고자 하였다. 인터넷중독에 대한 대안책이 기존의 예방차원

이나 고비용이 소요되는 병원장면에서 이루어지고 있는 점을 감안해 볼 때, 인터넷중독 문제를 지닌 청소년 내담자의 특성을 파악하고 이에 부합하는 프로그램을 개발하는 것은 현실적으로 매우 필요한 일이며, 이러한 초기 개입프로그램이 잘 활용될 때 많은 청소년들이 고위험군으로 이행하는 것을 예방할 수 있을 것으로 보인다.

II. 이론적 배경

인터넷중독과 관련된 연구는 이제까지 크게 인터넷 중독 준거에 대한 연구, 인터넷 중독에 빠지기 쉬운 개인의 특성연구, 인터넷중독으로 인한 부적응과 관련된 연구, 프로그램의 효과성 연구 등이 이루어져 왔다.

본 연구에서는 연구목적에 맞추어 우선 인터넷중독 프로그램 개발 연구에 대해 살펴보고, 인터넷중독과 가족, 인터넷중독과 공존질환과의 관련연구에 대해 고찰해 보고자 한다. 그리고 마지막으로 그 외 인터넷 중독 관련요인에 대한 연구를 살펴봄으로써 프로그램 구성에서 다루어야 할 주요소들을 탐색해 보고자 하였다.

1. 인터넷중독 관련 프로그램 개발 연구

한국정신문화진흥원 자료를 보면 우리나라 10-39세 인구 2,377만 명중 인터넷에 중독되었거나 중독 가능성이 있어 치료나 예방 교육을 받아야할 사람이 무려 427만 명에 이른다고 한다. 그런데도 인터넷중독을 상담해 줄 전문가는 260명에 불과하여 이들을 활용할 창구도 없다는 것이다(중앙일보, 2004. 10. 14). 청년의사 인터넷중독 치료센터 김현수 원장은 한 달에 30명 정도의 미성년자가 게임 중독 치료를 위해 오고 이중 20명은 새로 오는 환자라고 한다(중앙일보, 2004.10.18).

현재 이루어진 대표적인 인터넷중독 관련 프로그램 몇 가지를 도표로 제시해 보면 다음과 같다.

표 1 인터넷중독 관련 프로그램

이론/주제	연구자	연구년도	연구대상	회기
인지행동치료	권희경과 권정혜	2002	중학생	6회기
	김경환	2003	중학생	10회기
	성미나	2002	중학생	10회기
	이형초	2001	중학생	청소년대상:9회기 보호자대상: 2회기
	임옥희	2003	중학생	10회기
	정상목	2003	중학생	8회기
현실치료	윤광숙	2004	중학생	8회기
	최명상	2002	고등학생	8회기
자기조절	고수연	2002	고등학생	10회기
학교적응	허미리	2003	고등학생	10회기
시간조절	이현아	2004	중학생	5회기

위의 표에서 보는 바와 같이, 인터넷중독 프로그램의 수혜대상은 중·고등학생이 주를 이루고 있고, 주로 집단상담형식을 취하며 10회기 이내의 상담이며, 내담자의 주요한 환경적 요인인 가족에 대한 개입 프로그램은 거의 부재한 것으로 나타났다.

근래의 프로그램을 대략적으로 살펴보면, 학교장면에서 아동·청소년을 대상으로 이루어지고 있는 예방프로그램과 고위험군의 내담자들을 대상으로 하는 병원이나 기숙형치유학교 프로그램이 진행되어 오고 있다. 인터넷중독 내담자를 격리하는 경우 내담자 선별을 거친다고 하더라도, 스스로 동기를 가지고 오는 경우가 부족하고 고비용의 문제와 수혜자의 제한성, 일정을 맞추어야 하는 어려움이 따른다. 가족상담이나 특히 집단상담의 경우에도 참여자들의 일정을 맞추는 것이 하나의 과업이 될 수 있다.

각 센터에 인터넷중독과 관련된 청소년과 부모가 내방하는 경우, 내담자의 환경적, 개인적 특성에 따른 인터넷중독을 다루는 초기 개입이 현실적으로 매우 필요한 과제일 수 있다. 이들은 집단프로그램의 일정까지 기다리기 보다는 즉각적인 서비스를 받기를 원하는 경우가 많고, 사회적 지지체계가 턱없이 부족한 내담자인 경우도 많다는 현실을 고려해 본다면, 좀 더 수혜자중심의 개입 프

그램을 제시하여야 할 필요성이 있을 것으로 보인다.

가족 개입의 필요성을 강조하고 프로그램에 반영한 연구로는 근래에 이루어진 한국정보문화진흥원(2007)에서 개발한 「인터넷중독 가족상담 프로그램 개발연구」를 들 수 있다. 이 프로그램에서는 가족의 중요성을 인정하고 인터넷중독을 가족이 함께 참여하여 해결하고자 하는 집단상담형식으로 이루어져 있으며, 상담자가 여러 가족을 함께 집단상담하는 방식으로 구성되어있다. 또한, 상담자는 인터넷중독 사례에 대해서 문제에 내재되어 있는 가족의 역동을 잘 이해하고 해석을 시도하는 역할을 하고 있다. 인터넷중독의 문제를 청소년 개인이 해결해야 할 문제로 보지 않고 가족상담의 형태로 이끌어 가는 것은 새로운 시도라는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 그런데, 현장에서 활동하고 있는 상담자들의 다양한 수준과 역량 및 시간적, 경제적 효용성을 고려해 본다면, 가족의 역동을 단기상담 안에 다루는 프로그램의 운영에는 다소 제한점이 있을 것으로 보인다.

따라서 본 연구에서는 일선 지역센터의 상담장면에서 집단구성의 현실적 여건과 프로그램 활용인력의 상담경력수준 등을 고려하면서 인터넷중독을 다루는 가장 효율적인 방안이 어떠한 것인가에 대해서 탐색해 보고, 실현 가능하다고 판단되는 회기구성과 가족개입의 정도를 모색해 볼 필요성이 있다고 보인다.

2. 인터넷중독과 가족

청소년들이 충분한 여가활동을 누릴 수 있는 여유는 시간, 공간, 비용 등 모든 면에서 제한되어 있으므로, 적은 비용과 노력으로 흥미롭고 다양한 세계를 제공해주는 사이버공간은 청소년들에게 매우 매력적인 활동과 놀이의 장이 될 수 있다(조남근, 양동규, 2001).

Greenfield(1999)는 인터넷중독에 대한 설문조사를 실시, 99년 8월 미국 심리학회에 연구결과를 발표했는데 그의 연구에서 인터넷 사용에 공헌하는 요인으로는 탈억제, 익명성, 접근의 편리, 증가되는 친밀감, 시간왜곡, 온라인 내용의 강도 등이 조사되었다. 또한 인터넷중독의 가능성에 공헌하는 특성으로 스피드, 접근가능성, 그리고 정보의 강도 등을 들었다.

Young(1999)은 병리적인 온라인 행동에 기저하고 있는 동기를 밝히고 설명하는 모델을 발달시켰다. 접근가능성(Accessibility), 통제감(Control), 흥미감

(Excitement)의 세 가지 요소를 포함하고 있는 ACE 모델은 인터넷중독에 기여하고 있는 원인들을 가장 잘 설명하고 있는 것으로 보인다. 첫 번째 중독 요인은 인터넷이 출현하게 되고, 네트워크 환경이 갖춰져 감에 따라 접근이 쉬워졌다는 것이며, 두 번째 중독 요인인 통제감은 자신이 온라인 활동에 영향력을 행사할 수 있다는 개인적인 느낌을 인터넷을 통해 가질 수 있다는 것이다. 세 번째 중독 요인인 흥미감은 감정적인 고양이나 승리와 관련된 것이다. 단순한 컴퓨터와의 게임이 아니라 실제 보이지 않는 상대방과의 게임에서 승리를 했을 때 흥미감은 더욱 증가될 것이다. 모든 경우에서 활동과 관련된 흥미감은 사람들을 계속 인터넷에 몰입하게 하는 가장 강력한 요인으로 작용한다.

Young(1999)은 위의 세 가지 요인 이외에도 '익명성'이라는 강력한 요인이 있는데 현실 사회에서는 사회적인 나의 모습 때문에 하지 못하는 여러 가지 일들을 인터넷이라는 가상공간 속에서 드러낼 수 있다고 하였다. 이러한 익명성은 첫째, 문란한 성행동이나 불법적 행동 등의 일탈을 부추길 수 있고, 둘째, 수줍음이 많은 사람들에게 실제 상황이 아닌 가상적인 상황에서만 상호작용하도록 하며, 셋째, 우울·불안 등과 같은 정서적 어려움이나 실직·결혼 갈등 등과 같은 개인적 어려움을 회피하도록 하는 역기능적인 영역이 있다.

사회정신건강연구소(2000)에 의하면 부모와의 의사소통이 원활하지 않고, 컴퓨터 사용에 대한 부모님의 통제가 심할수록 자녀들이 인터넷 중독에 빠질 가능성이 높다고 보고하였다.

그러나 박부진(2000)에 의하면 평소 가족 간의 충분한 대화가 이루어지는 경우는 인터넷을 이용하면서 가족 간의 대화가 오히려 늘어났고 가족 상호간에 도움을 줄 기회도 증가했다.

다양한 유형의 중독 연구에서 가족 기능과 중독간의 관계가 탐색되고 있으나, 연구들에 따라 서로 상이한 결과들을 보고하고 있어, 가족기능의 응집성과 적응성이라는 차원은 설명되는 문제 영역에 따라 다른 양상으로 관련될 수 있음을 알 수 있다. 부모의 부정적 양육방식은 자녀의 인터넷 중독 가능성을 증가시키는 요인이 되며, 자녀양육방식으로 부모의 무관심한 태도, 거부적 양육태도, 적대적 양육태도, 비성취적 양육태도, 과보호적 양육태도, 부모의 꾸중 등과 관련성이 있는 것으로 나타났다.

이처럼 인터넷 중독 문제에 있어서 가족관계는 그 특성에 따라 가족구성원들

각자가 필요로 하는 자원을 제공하는 지지체계의 역할을 할 수도 있고, 반면에 서로를 힘들게 하고 문제를 촉발하는 스트레스원이 될 수도 있다. 인터넷중독 청소년 가족의 경우 가족관계가 일차적 지원체계로서의 기능을 상실하거나 그 기능이 약화되어 가족구성원들이 더 이상 가족관계 안에서 서로가 필요로 하는 지지와 자원을 얻지 못하는 경우가 많다. 가족구성원들, 특히 부모와 자녀는 서로를 긍정적인 자원으로 인식하기보다는 더 이상 서로 이해하지 못하고 서로를 불신하며 서로를 힘들게 하고, 서로에 대한 불신과 부정적인 감정을 촉발하고 강화하는 역기능적인 상호작용패턴에서 벗어나지 못한다(Micucci, 1998).

이런 상황에서는 부모-자녀 관계의 역기능적인 측면을 간과하고 청소년의 컴퓨터 사용 문제만을 다루려는 부모의 시도는 대개의 경우 실패하게 된다(Micucci, 1998). 그 주된 이유는 청소년이 부모에 대해 신뢰와 우호적인 감정을 회복하지 않는 한 자신의 행동을 통제하려는 부모의 노력을 거부할 가능성이 높기 때문이다. 앞서 언급한 대로 이런 과정에서 문제의 악순환이 발생하게 된다. 청소년이 부모의 통제노력에 반발할수록 부모는 통제의 강도를 높이게 된다. 부모의 통제는 청소년 자녀에게 자신이 제대로 이해 받지 못하고 부당한 대우를 받는다는 느낌을 갖게 하고 부모에 대한 불신과 반발을 불러일으켜 오히려 문제를 악화시킨다.

이런 관점에서 볼 때 인터넷중독 청소년 가족상담에서는 인터넷중독 청소년의 컴퓨터 사용을 통제하는 개입전략뿐만 아니라 행동통제가 효과적으로 이루어질 수 있도록 부모와 청소년 자녀간의 관계적 측면이 중점적으로 다루어지는 것이 무엇보다 중요하다. 따라서 가족상담자는 청소년의 일탈행동의 원인에서부터 해결책 모색에 이르기까지 가족관계와 가족역동이라는 체제적인 관점을 견지하면서 부모-자녀 사이에 상호 이해적이고 지지적인 관계를 회복 혹은 조성할 수 있도록 노력해야 한다.

인터넷중독 청소년을 둔 가족은 대개의 경우 청소년의 컴퓨터 사용만을 문제 삼고 청소년에 대한 가족의 반응이 문제의 촉발이나 악화에 어떤 영향을 주는지에 대해서는 고려하지 않는다. 문제의 악순환("the symptomatic cycle", Micucci, 1998)이란 가족체제 안에서 문제나 증상이 촉발, 지속되는 과정을 설명하는 개념이다. Micucci는 어떤 가족구성원의 문제나 증상은 가족구성원들 간의 조건적인 수용이나 서로를 통제하려는 시도에서 비롯되는 대인간의 소외

(interpersonal isolation)에서 발생한다고 보았다. 가족이 어떤 구성원의 문제나 증상을 제거하거나 통제하려고 하게 되면 자연스럽게 문제나 증상에게 관심을 집중하게 되고 그 외의 다른 측면들과 서로의 관계 측면은 간과하게 된다. 이 과정에서 가족구성원들간의 관계는 악화되고 모든 구성원들, 특히 문제행동을 나타내는 청소년 자녀는 가족 안에서 점점 더 소외감과 정서적인 단절을 경험하게 된다.

가족상담과 개인상담을 구분하는 중요한 차이점 중의 하나는 상담관계와 상담관계이 외의 관계에 두는 비중의 상대적 차이라 볼 수 있다(Micucci, 1998; Nichols & Schwartz, 1991). 개인상담의 경우 상담자와 내담자의 상담관계가 내담자의 변화를 유발하는 중요한 매개체로 여겨진다. 이에 비해 가족상담에서는 상담자와 내담자 가족의 관계뿐만 아니라 내담자 가족관계 자체도 중요한 변화의 매개체로 여겨진다. 따라서 가족상담자는 가족구성원들의 역기능적인 상호작용패턴을 교정하고 더 나아가 가족관계에 잠재해있는 자원과 치유력을 활성화시켜 가족구성원들이 좀 더 성장촉진적인 관계를 만들어갈 수 있도록 노력하고자 한다. 이뿐만 아니라 가족상담은 내담자 가족이 그들 간의 관계뿐만 아니라 실생활에서 그들이 맺고 있는 다른 사람들과의 관계도 지지적인 관계로 발전시켜나갈 수 있도록 돕는 역할을 하게 된다(Micucci, 1998; Sells, 1998).

앞서 밝힌 대로 이 연구의 목적은 인터넷중독 자녀를 둔 가족을 대상으로 하는 가족 개입 방안을 개발하는 것이다. 여기에서 인터넷중독 청소년들은 중·고등학생 연령층에 속하며 인터넷 중독문제뿐만 아니라 다른 일탈행동을 일으키는 경우도 있을 수 있다. 이들은 또한 문제행동으로 인하여 학교나 가정 혹은 일터에서 제대로 적응하는 데 심각한 어려움을 나타내고, 부모나 학교 교사 혹은 주변의 다른 어른들이 이들의 문제행동을 효과적으로 통제하는 데 실패하는 경우가 생길 수 있다.

권위적인(authoritative) 양육태도를 보여주는 부모를 둔 청소년들은 권위주의적이거나 방임적 혹은 무관심한 양육태도를 보여주는 부모를 둔 청소년들에 비해 또래집단의 영향을 적게 받고 부모의 의견에 더 큰 비중을 둔다(Fulgini & Eccles, 1993). 인터넷중독과 비행의 문제는 서로 상이한 점이 있으나 부모의 양육태도와 청소년의 행동 간의 관련성을 참고하여 볼 수 있을 것이다. 아동초기의 양육태도와 청소년 비행의 상관관계를 검토한 국내 연구(원호택, 1991)에서는 범죄청소년들이 일반 고등학생에 비해 아버지로부터 좀 더 적대적인 태도

로 양육되었으며 합리적인 지도를 받지 못한 것으로 나타났다. 또한 어머니로부터도 일반 고등학생에 비해 좀 더 적대적인 태도로 양육되었으며 일관성있는 규제나 성취를 격려하는 관심과 배려도 상대적으로 덜 받았으며 통제나 과보호도 덜 받은 것으로 나타났다.

초기성장과정에서 부모와 안정된 애착을 형성하지 못한 유아나 아동은 부모와 가족에 대한 소속감과 충성심(a sense of loyalty)이 결여되어 사회화(socialization)에 대한 부모와 다른 주위 사람들의 요구에 순응하고자 하는 동기가 떨어진다고(Teyber, 1992). 다시 말하면, 이런 아동들은 부모와 애착의 정도가 낮기 때문에 부모나 다른 어른들의 인정에 대해 다른 또래들보다 덜 관심을 두어, 좀 더 성숙하고 책임감 있는 행동을 하기 위해 자신의 즉각적인 욕구 충족을 지연하고자 하지 않기 때문이다. 결과적으로 이런 아동들은 사회적인 규칙이나 자기통제를 적절하게 내면화하는 데 실패하고 다른 사람들이나 일반 사회에 대해 책임감을 느끼지 않고 문제행동을 일으키게 된다(Teyber, 1992).

청소년이 부모의 통제와 규칙에 대해 점점 더 강하게 반발할수록 부모는 청소년의 행동을 통제하려는 노력의 강도를 높이게 된다. 부모의 행동 통제 노력은 청소년에게 이해 받지 못하고 부당한 대우를 받는다는 느낌을 갖게 해 수치심과 반발을 불러일으켜 문제를 악화시키게 된다. 청소년과 부모 사이의 이런 힘겨루기는 회복되기 힘들 정도로 관계에 균열이 생길 때까지 점점 더 악화되는 경향이 있다.

기능적인 가족의 경우 부모와 자녀들과 같은 가족의 하위체계들 간의 위계가 잘 형성되어 있으면서 융통성이 있다. 심각한 일탈행동을 보이는 청소년들의 경우 가족의 위계체계에 문제가 있다. 즉, 부모가 부모로서의 권위와 통제력을 상실하고 청소년이 오히려 부모보다 더 많은 힘을 행사하게 된다는 것이다. 부모가 청소년 자녀에게 기본적인 규칙과 규범을 지켜야 한다고 요구할 경우, 청소년은 폭언이나 폭행, 등교거부, 가출 등 과 같은 반항적이고 극단적인 행동으로 자신의 힘을 유지하고자 한다. 부모가 이에 맞서 상황을 통제하려 하면 청소년은 극단적인 행동의 수위를 높여 부모의 어떠한 노력도 무력화시키려고 한다. 가족의 위계가 이런 양상으로 발전한 경우 청소년은 뜻하지 않게 이중속박에 갇히게 된다. 다시 말하면 청소년이 문제를 일으키지 않고 정상적으로 행동하며 자신이 현재 누리고 있는 힘과 통제력을 잃게 될 것이다. 그러므로 힘과 통제력을 유지하기 위해서는 자기과파적인 행동의 강도를 높여야 한다. 문제행동을 하

지 않으면서도 동시에 가족 내에서 나름대로의 힘을 행사할 수 있는 좀더 생산적인 대안이 청소년에게 주어지지 않는 한 청소년은 이런 이중속박에 빠지게 된다.

본 연구에서 개발하고자 하는 가족 상담모형의 근간을 이루는 이론적 전제와 주요 개념은 기존의 가족치료이론 중 어느 한 가지 이론에 국한된 것이 아니다. 기존의 대표적인 몇몇 가족치료이론에서 인터넷중독 청소년 가족에게 효과적으로 적용할 수 있는 가족상담적 접근법들을 활용하고자 한다. 근래에 좀 더 인터넷중독 청소년 가족을 대상으로 좀 더 체계화된 접근법들(Micucci, 1998; Sells, 1998)이 소개되고 있어 고무적인 현상이라 하지 않을 수 없다. 이런 실정을 감안하여 본 연구에서는 어떤 한 가지 이론에 치우치기보다 가족과 가족치료이론, 인터넷중독 청소년과 관련된 문헌의 연구를 통해 비행청소년과 그 가족을 이해하고 효과적으로 조력하는 데 유용한 이론적 전제나 개념들을 포괄적으로 참고하였다. 여기에서 제시되는 이론적 전제와 개념들은 부모-자녀 관계의 중요성, 부모 역할 효능성 향상(parental empowerment)등이다.

3. 인터넷중독과 공존질환

인터넷 중독은 약물, 알코올, 도박 같은 중독과 비슷한 양상을 보이는 것과 관련되어(Murphery, 1996) 충동조절 장애로 분류되어 있다. 인터넷 중독은 병리적 도박, 섭식 장애, 알코올 중독과 같이 통제력을 상실하고 여러 중독행동을 보이며, 고통을 초래할 수 있으며(Brener, 1997; Morahan-Martin & Schumacher, 1997, Young, 1999a), Young(1996b)은 인터넷 중독을 보이는 사람들이 자신의 인터넷 사용을 통제하거나 조절할 수 없음이 병적 도박과 유사하다고 하여 IAD를 충동조절장애라 하였다.

위지희와 채규만(2004)의 연구에서 ADHD성향이 높을수록 인터넷 중독 성향도 높은 것으로 나타나 ADHD와 IAD 질병이 서로 밀접한 관련성이 있다고 할 수 있다. 주의를 유지하기 어렵고, 충동적이며, 자기조절 능력이 부족한 ADHD 아동들이 청소년기가 되어갈수록 자신의 과잉행동 대신 인터넷에 과도하게 몰입할 가능성이 있다. 충동성과 더불어 공격성의 중요성이 부각되고 있으며 인터넷을 다양한 압력과 공격적 충동을 적절히 표출할 줄 모르는 청소년들에게 있어서

그들의 좌절감을 표현할 수 있는 공간으로 적절하게 사용되고 있는 것으로 나타났다.

주의력결핍/과잉행동장애(Attention deficit and hyperactivity Disorder; 이하 ADHD)는 지나친 과잉행동, 충동적 행동, 부주의를 주요특징으로 하는 대표적인 아동·청소년기 장애이다. ADHD 아동은 한시도 몸을 가만히 두지 못하고, 수다스럽게 말을 많이 하고 부모나 교사의 지시에 잘 따르지 못하는 경우가 많다. 특히 수업시간과 같이 가만히 앉아 있어야 하는 상황에서 행동을 조절하는 능력이 부족하여, 안절부절 못하면서 자리에서 일어나거나 옆 사람을 방해하는 행동을 보인다.

환경적 요인은 ADHD의 증상악화와 유지에 더 많이 기능하고 있다고 알려져 있다. 가족 내에서 아동의 산만하고 부주의한 행동은 부모의 부정적인 피드백으로 이어지고, 이러한 부모자녀간의 갈등은 아동의 증상을 더욱 악화시키고 유지시키는 악순환으로 이어진다. 또한 학교에 입학 한 후에도 ADHD아동의 증상은 가만히 앉아서 진행되는 수업을 견딜 수 없어 학습의 어려움과 교사, 또래와의 관계에서의 어려움을 겪는다. 이러한 어려움은 다시 증상으로 이어진다. 아동의 산만하고 충동적인 행동은 일관성 있는 양육과 훈육을 어렵게 하는 요인이다. 따라서 ADHD 아동·청소년의 부모는 ADHD 아동·청소년의 문제를 이해하고 좀 더 긍정적으로 대할 수 있는 방법을 배우는 것이 필요하다. 아동과 효과적으로 의사소통하는 방법, 감정에 휩쓸리지 않고 보상과 처벌을 주는 방법, 긍정적/부정적 감정을 건강하게 표현하는 방법, 부부간의 양육방법에 있어서 합의를 이루는 방법 등을 다루는 것이 필요하다.

충동통제장애는 충동 조절의 어려움으로 인해 부적응적 행동 양상이 나타나는 경우를 가리키는데, 자기 자신이나 타인에게 해를 끼칠 수 있는 충동, 욕구에 저항하지 못하는 양상을 보인다.

대개 치료는 각 장애가 보이는 증상을 중심으로 이루어지기 때문에, 충동조절의 어려움에 기인한 장애라고 하더라도 구체적으로 보이는 특징이 무엇이냐에 따라 치료적 접근이 달라진다. 대개 알코올, 니코틴과 같이 특정 물질이나 약물에 중독되는 현상을 보이는 장애의 경우, 스트레스 대처 훈련, 대안행동 학습, 구체적인 행동 계획을 세우고 이를 실행하는 것을 기록하고 점검하는 자기 감시(self-monitoring) 등의 방법을 통해 치료가 진행된다.

한편, 주위사람과의 대인관계에서 문제가 있어서 외롭고 우울한 사람은 사회적 욕구를 충족시키기 위해 인터넷에 의존하게 된다. 그동안의 연구에서 이처럼 우울은 인터넷중독의 주요 원인으로 간주되어 왔다(Brenner, 1997; Young, 1997; Morahan-Martin and Schumacher, 2000; 윤영민, 2000; 김혜원, 2001; 이상주, 배경희, 2004). 인터넷중독 집단의 정신건강상의 문제(Young & Rogers, 1997)를 확인하기 위해 이들의 우울에 대한 연구들이 이루어졌고, 그 결과 인터넷 중독집단이 중등도의 우울을 보이고 있다는 것을 밝혀냈다. 하지만 이런 우울이 인터넷 사용영역에 따른 인터넷의 하위중독 집단에 따라 어떻게 다르게 나타나는 지에 대한 연구는 이루어지지 않았다.

우울은 청소년기에 가장 흔한 정신 장애 중의 하나로서 슬픔, 공허함과 같은 우울한 기분과 흥미나 즐거움의 상실을 주요 특징으로 한다. 이 외에도 체중이나 식욕, 수면의 변화가 나타나며, 안절부절 못하거나 말이나 행동이 느려지는 등의 증상을 보인다. 또 급격한 피로를 호소하며, 자신과 환경에 대한 부정적인 지각과 판단이 두드러진다.

아동·청소년기의 우울증은 성인기 우울증과는 몇 가지 차이를 보이는데, 과민한 기분, 신체적 증상 호소, 사회적 위축이 그것이다. 아동·청소년은 슬프거나 우울한 기분보다는 과민한 기분이나 변덕스러운 행동을 자주 보인다. 또 두통이나 복통과 같은 신체적 불편을 호소하는 경우가 많으며, 사회적 활동에 적극적으로 참여하려고 하지 않는 행동을 보인다.

아동·청소년기의 우울은 다양한 영역에서의 이차적인 문제를 낳는다. 흥미나 즐거움을 느끼지 못하고, 주의집중이 잘 되지 않기 때문에 원활한 학업 수행에 문제가 발생하고, 감정 통제의 어려움과 사회적 위축 때문에 또래관계 형성에 어려움을 겪게 된다.

우울과 관련된 인지 도식은 자존감의 약화, 사회적 위축 등을 낳게 되며, 스트레스는 우울증을 촉발시키는 주요원인이다. 또한 부모와의 부정적이 상호작용도 우울에 영향을 미치는 주요한 요인 중의 하나인데, 부모의 낮은 수준의 돌봄과 높은 수준의 과보호, 학대와 가혹한 훈육방식, 부모자녀간의 애착 수준 등이 우울과 관련이 있다는 연구결과들이 보고되고 있다.

인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy; CBT)는 우울이 부정적인 도식과 사고과정에서의 오류에서 나온다는 인지이론을 바탕으로 사고패턴을 변화시키는

데 초점을 두고 있다. 이를 위해 우울한 아동·청소년이 가지고 있는 부정적 사고를 스스로 자각 하도록 한 후, 이를 보다 현실적이고 합리적인 사고로 대체하도록 한다. 구체적으로 모델링, 역할 연기 등을 통해 인지적 재구조화가 이루어진다. 또한 우울증에 대한 대부분의 인지적 접근은 대개 행동적 접근과 함께 사용되는데, 시간 계획표 작성해서 생활하기, 자기 생활 관찰표 작성하기, 자기주장 훈련하기 등이 포함된다. 인지행동치료는 주요우울장애, 기분부전장애, 혹은 약한 우울증상을 가진 청소년에게 매우 효과적인 것으로 알려져 있다.

인지행동치료와 약물치료 이외에 긍정적인 사회적 강화를 통한 우울치료에 초점을 맞춘 대인관계치료(Interpersonal treatment: IPT), 가족 간 갈등 해소를 목적으로 하는 가족 치료 등이 효과적인 것으로 나타났다.

이처럼 인터넷중독과 관련된 주요 공존질환에는 충동성과 우울 등이 있고 개인에 따라 다른 유형을 가지는 것으로 예측이 된다. 그러나 청소년의 인터넷 중독과 공존질환의 상이점에 대한 교육이나 상담은 아직 시도되지 않았던 것으로 보인다.

4. 인터넷중독 관련요인에 관한 연구

가. 낮은 자아존중감과 우울

인터넷은 사회생활에 잘 적응하지 못하거나 다른 사람들의 인정을 받지 못해 자존심에 상처를 입기 쉬운 사람들에게 매우 유혹적인 공간으로 여겨지고 있다. 실생활에서의 자신의 모습이 아닌 인터넷에서는 자신의 이상적인 모습을 가질 수 있기 때문이다(황상민, 한규석, 1999). 그러나 가상의 사회적 관계에 중독된 경우, 낮은 자존감을 극복하기 위한 수단으로 인터넷을 사용하기 때문에 실생활에서 더욱 고립되어 중독에 빠지는 결과를 낳게 된다. 자아존중감이 낮고 우울한 성향이 인터넷중독 경향을 보이는 사람들의 개인적 특성을 나타낸다고 볼 수 있으며, 인터넷중독에 이르는 원인이 되는 특성이 될 수 있다.

나. 대인관계 능력 부족

인터넷중독은 인터넷 자체로 인해 유발되는 것이 아니라 현실 세계에서의 충족되지 못한 사회적 욕구를 대체하는 수단으로 이용되는 것이다. 따라서 인터넷에 초점을 두어 행동상의 문제를 논의하기보다는 왜 특정사람들이 현실의 인간관계를 회피하고 사이버 공간으로 도피하는지를 파악해야 한다.

Young(1996)의 연구를 보면 인터넷의존 사용자들은 실생활에서 대인관계가 원만하지 못한 사람들에게 매우 매력적인 것이며, 또 다른 연구결과를 보면 인터넷중독 현상을 보이는 사람들 중 76%가 통신을 사용하면서 실제생활의 대인관계나 재정, 직장생활에 부정적인 영향을 끼치고 있다고 밝히고 있다.

다. 스트레스 대처 능력 부족

Hans Selye의 정의에 의하면 스트레스란 생성된 어떤 요구(demand)에 따른 신체의 비특이성 반응을 말한다. 스트레스란 우리 몸에 도움을 주어 더 나은 상태를 유지할 수 있는 좋은 스트레스(eustress), 우리 몸에 혼란을 야기하고 병들게 하는 나쁜 스트레스(distress)가 있다. 대부분 스트레스의 원인이 본인 스스로 만들어지는 내부적인 원인이기 때문에 스트레스를 극복하기 위해서는 스트레스 원인을 먼저 이해하고 자기 스스로 변화하지 않으면 안 된다. 즉, 스트레스를 적절히 표출해서 해결하며, 자신의 생활, 습성, 생각, 외부상황 등을 변화함으로써 인터넷으로 회피하거나 부적절하게 해소하는 것이 아닌 근본적인 문제를 해결해 나갈 수 있는 방식을 터득해야 할 것이다.

이시형(2000)의 연구에서 인터넷중독 위험군이 비위험군보다 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다(한국창조문화진흥원,2003 재인용). 이는 스트레스를 많이 받는 사람들이 인터넷에 더 몰입한다는 점을 시사한다. 따라서 인터넷에 중독된 사람들에게 스트레스에 대한 대처방식을 알려주는 것이 필요하다.

라. 문제의식의 부재

인터넷중독은 물질 장애와는 달리 인터넷 자체가 가지고 있는 긍정적인 혜택들로 인해 인터넷 사용으로 인한 문제의식을 갖기는 쉽지 않다. 이는 인터넷이

생활화되면서 그 유용한 혜택들로 인해 자신이 중독인지 편리한 기능들을 사용하고 싶어 하는 것인지에 대한 구분이 애매하기 때문이다.

실제로 인터넷중독 경향의 청소년과 부모님 등의 주변인들도 다른 중독 장애와 달리 인터넷으로 인한 문제를 잘 인식하지 못하고 있다. 그러나 중독군의 청소년들은 물질장애와 마찬가지로 심각한 문제점을 가지고 있다는 것을 인식하면 점차 자신의 행동을 수정하고자 하는 의지를 갖게 된다(한국정보문화진흥원, 2003).

그 외에도 Young(1996)은 심각한 정서적 문제나 낮은 자존감 상태에 있는 사람, 이전에 중독 경험이 있었던 사람, 자신의 정체감에 불만이 있는 사람 등이 인터넷에 잘 빠져든다고 지적했다. 인터넷 게임 중독 내담자를 만나는 상담원들은 알코올 중독이나 담배, 약물 중독처럼 중독자의 상담이 갖는 일반적 어려움과 동일한 차원에서의 어려움을 겪는다. 내성과 금단현상이 일어나는 것도 다른 중독에서 보이는 것처럼 동일하다(김현수, 2003)

이처럼 전반적으로 자아존중감이 낮고 가상세계에서 자기효능감이 높은 청소년은 현실보다 안전한 가상세계에서만 자아를 찾고자 하는데, 현실세계에서의 진지한 자아탐색과의 조화 없이 가상세계에서 제공하는 순간적인 만족만을 추구하는 경우 자신의 정체성을 탐색하는데 실패하고 인터넷중독에 빠지게 된다는 것을 알 수 있다.

5. 인터넷중독 치료요인에 관한 연구

인터넷중독과 관련된 치료의 효과성을 검증한 연구는 국내·외로 매우 적은 편이다. 따라서 치료의 주된 효과를 가져오는 요인들을 명확히 밝히는 것은 어려운 일이나, 대표적인 치료요인들이 무엇인지 살펴보고 본 프로그램의 핵심 구성요소와 상담목표를 설정하고자 한다.

Young은 'Caught in the Net'(Young, 1998)이라는 저서와 본인의 사이트에 있는 인터넷 중독 관련 치료자를 위한 가이드(A Therapist Guide)를 통해 인터넷 중독 치료의 지침을 제시하고 있다(<http://www.netaddiction.com/articles/symtoms.pdf>). Young은 사용습관 뒤집기(practicing the opposite), 외부적 장치

이용하기(external stoppers), 시간 한계를 정하기(setting the time limits), 우선순위 정하기(setting task priorities), 기억카드 사용하기(use of reminder cards), 개인 점검 목록 만들기(conducting personal inventories) 등을 인터넷 중독 초기에 사용할 수 있는 인지-행동적 기술에 포함시켰으며, 그 밖의 현실치료, 대인관계 치료, 통찰적 정신치료 등도 인터넷 중독에 도움이 될 수 있다고 언급하였다.

특히 Young은 MMORPG(Massively Multiplayer on-line Role Playing Game)에 중독되었을 경우에 다른 중독과 유사한 죄책-보상 순환을 겪는 경우가 많음을 지적하였다. 따라서 게임 중독자들이 기저 심리에 숨겨진 정서적 문제를 파악하고 게임 습관을 관찰할 수 있어야 회복이 일어날 수 있다고 주장하였다. 회복에 이르기 위해서는 다른 중독자들과 마찬가지로 '부정'을 극복하는 것이 중요하며, 심각한 게임 중독의 경우 4주내지 6주의 주거시설을 통한 치료가 효과적이라고 하였다(김벌리 영, 2000; http://www.netaddcition.com/articles/addcition_to_mmorpgs.pdf).

Young은 114명에게 12회기로 구성된 인지행동치료를 실시하고, 3회, 8회, 12회기에 프로그램을 점검하고 프로그램 종결 후 6개월 동안 추적조사를 한 결과를 발표하였다. 프로그램에 참여한 계층은 중년, 백인, 4년제 대학 졸업 이상의 사람들이었으며, 이들 중 사이버 섹스 혹은 성적 채팅과 성적 동영상과 관련해서 문제를 보인 중년 그룹이 가장 높은 비율을 차지하였다. 프로그램의 효과는 동기, 시간관리, 관계의 개선, 성적 활동의 개선, 오프라인 활동 참여의 증가, 문제적 인터넷 사용의 중단을 기준으로 평가되었는데, 114명 모두 유의미한 증상의 개선을 보였고 성적 활동의 개선에서 가장 낮은 수준의 호전을 나타내었다. 이 연구는 인터넷 중독의 치료에 대한 최초의 개인 인지행동치료의 효과성을 보고하고 있다는 점에서 큰 의의가 있다(Young, 2007).

이형초는 청소년을 대상으로 하는 인터넷 게임 중독 인지행동 치료 프로그램에서 상담 초기부터 종결까지의 상담주제를 다음과 같이 제시한 바 있다. 상담 초기 목표에는 게임에 대한 인식 갖기, 게임사용 1차 목표 정하기, 수면시간 지키기, 학교에 시간 맞춰 등교하기 등이, 상담 중기 목표에는 게임사용 2차 목표 정하기, 게임관련 가족관계 회복하기, 시간 관리하기, 공부와 숙제를 목표만큼

하기 등이 포함된다. 그리고 상담 후기에는 자기 통제력 증진하기, 장래목표 설정하고 달성하기, 대안활동 찾아 생활의 즐거움 증가시키기 등을 목표로 삼았다.

또한 상담자는 상담 시에 (1)인터넷 상담의 목표는 내담자가 인터넷을 사용하지 못하게 하는 것이 아니라 자기 통제력의 증가를 위해 노력하는 것이며, (2) 내담자가 주로 부정적 피드백을 많이 받아 왔으므로 긍정적 피드백을 받을 수 있는 내용을 찾아야하고, (3)비자발적 상담이 대부분이므로 상담 동기를 강화시킬 수 있어야하고, (4)인터넷 환경에 대한 이해와 공감의 중요하며, (5)가족 상담이나 가족교육이 반드시 동반되어야 한다는 점 등을 제시하였다(국가청소년위원회, 2006).

Orzack은 인터넷 중독과 관련하여 상담이 오프라인 혹은 온라인으로 진행되는 것과는 무관하게, 인지행동치료가 상담 기술로 적용될 수 있으며, 동기강화 상담법(Motivational Interview)역시 사용될 수 있다고 지적하였다. Orzack 자신은 인지행동치료법과 동기강화 상담법을 혼용하여 치료에 접근한다고 한 바 있다. 그는 지속적으로 환자의 동기를 고양시키면서 치료적 관계를 유지하는 것이 중요하다고 언급하였다(Potera,1998; <http://www.computeraddiction.com/index.htm>).

인터넷 게임 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, 채규창, 임연정, 신윤미, 2004).

서울대 병원에서 실시한 8회기의 인터넷중독 가족치료는 ‘부모와 자녀의 심리적 거리 좁히기’, ‘가족의 대안활동 찾기’, ‘갈등해결 기술 증진’ 등을 포함하고 있다(김봉년, 조수철, 홍강의, 2006). 또한 권희경은 청소년 인터넷 게임 중독에서의 부모 상담 단계를 부모 상담권유, 문제 인식 단계, 관계 변화 단계, 자녀의 인터넷 행동 훈육 학습단계, 종결단계로 진행되는 가족상담 모델을 제시한 바 있다(국가청소년위원회, 2006).

이상의 연구들을 토대로 인터넷중독 내담자 및 가족을 다룰 때 공통적으로 강조하고 있고, 상담과정에 포함시켜야 할 치료요인을 정리하고 프로그램에 반영

할 필요가 있는 것으로 보인다. 먼저 인터넷중독 내담자를 다루는 상담자가 자녀야할 태도와 전략에 대한 사전교육이 필요하며, 내담자에 대한 동기화, 자기조절능력 증진, 삶의 목표 수립, 가족관계 개선, 자존감의 고양 등이 프로그램 내용에 포함될 핵심 요소가 될 것이다. 또한, 자녀의 변화를 돕기 위한 가족의 태도 변화, 내담자에 대한 이해 및 공감, 효과적인 의사소통증진의 내용이 다루어져야 할 필요가 있을 것이다.

이상과 같이 청소년의 인터넷중독과 관련된 프로그램 특성 및 가족의 중요성, 공존질환 및 개인 관련 변인, 그 외 치료요인에 대해 살펴보았다.

본 연구는 이전 연구에서 간과하였던 가족이나 공존질환별 유형에 따른 프로그램을 개발하기 위해 기초조사에서 다음의 세 가지 연구문제를 상정하여 조사 연구를 실시하였고, 이를 프로그램 개발 과정에 반영하고자 한다.

6. 연구 문제

가. 인터넷중독 개입 프로그램에 대한 현장 요구조사

현장에서 인터넷중독 관련 업무를 하고 있는 전문상담자들은 어떠한 프로그램을 원하고 있는가?

나. 청소년 대상 인터넷중독 유형화 관련 기초조사

청소년의 인터넷 중독 관련 심리적 변인(우울경향, 자존감, 충동성, 자기조절)과 환경적 변인(학교생활, 부모양육태도)은 인터넷 중독에 어떠한 영향을 미치는가?

- 1) 인터넷 중독 경향(일반사용자군/과다사용자군)에 따라 청소년의 인터넷 중독 관련 심리적 변인과 환경적 변인 간에는 유의미한 상관관계가 나타나는가?
- 2) 청소년의 심리적 변인과 환경적 변인들은 청소년의 인터넷 중독 경향에 따라 달리 나타나는가?
- 3) 청소년 인터넷중독 경향은 관련변인들의 특성에 따라 어떻게 유형화되는가?

- 4) 청소년 인터넷 중독과 관련된 변인들 중 매개변인의 역할을 하는 변인은 무엇인가?

다. 프로그램 개발 및 보급

- 1) 인터넷중독 내담자의 사회적, 개인적 특성에 맞는 프로그램의 구성
- 2) 프로그램의 회기별 목표설정
- 3) 프로그램 수정
- 4) 프로그램 개발 후 활용방안 모색

III. 연구 절차

프로그램의 일반적인 개발 절차는 학자마다 다양하게 구분되고 있다. 몇 가지만 살펴보면, 김진환(2001)은 프로그램의 개발 절차를 기획, 설계, 마케팅, 실행, 평가의 5단계로 제시하였고, 박인우(2006)는 조사, 분석, 설계, 개발, 실시, 총괄 평가의 6단계를 제안하였다. Sussman(2001)은 프로그램에 대한 요구 및 내용에 대한 이론적 검토, 프로그램 내용에 포함될 활동의 수집 및 보관, 지각된 효능 평가를 통해 활동 선정, 요소연구, 프로그램의 구성과 예비연구, 프로그램의 장기적 효과 제고를 위한 노력을 프로그램 개발의 중요 절차로 보았다. 이들 학자들의 견해를 종합하여 김창대(2002)는 목표수립단계, 프로그램 구성 단계, 예비연구단계, 프로그램의 실시 및 수정단계를 프로그램 개발의 주요 절차로 제안하였다. 이들 모형들에서 공통적으로 제안하는 점은 프로그램을 개발할 때 충분한 사전조사 및 문헌연구, 예비연구, 프로그램 개발 및 시범운영을 통한 수정이 중요한 절차요소라는 점이다. 본 연구에서는 이상의 사항들을 반영하여 인터넷중독 유형별 개입 프로그램의 개발 절차를 밟았으며, 이를 도식화하여 나타내면 <그림 1>과 같다.

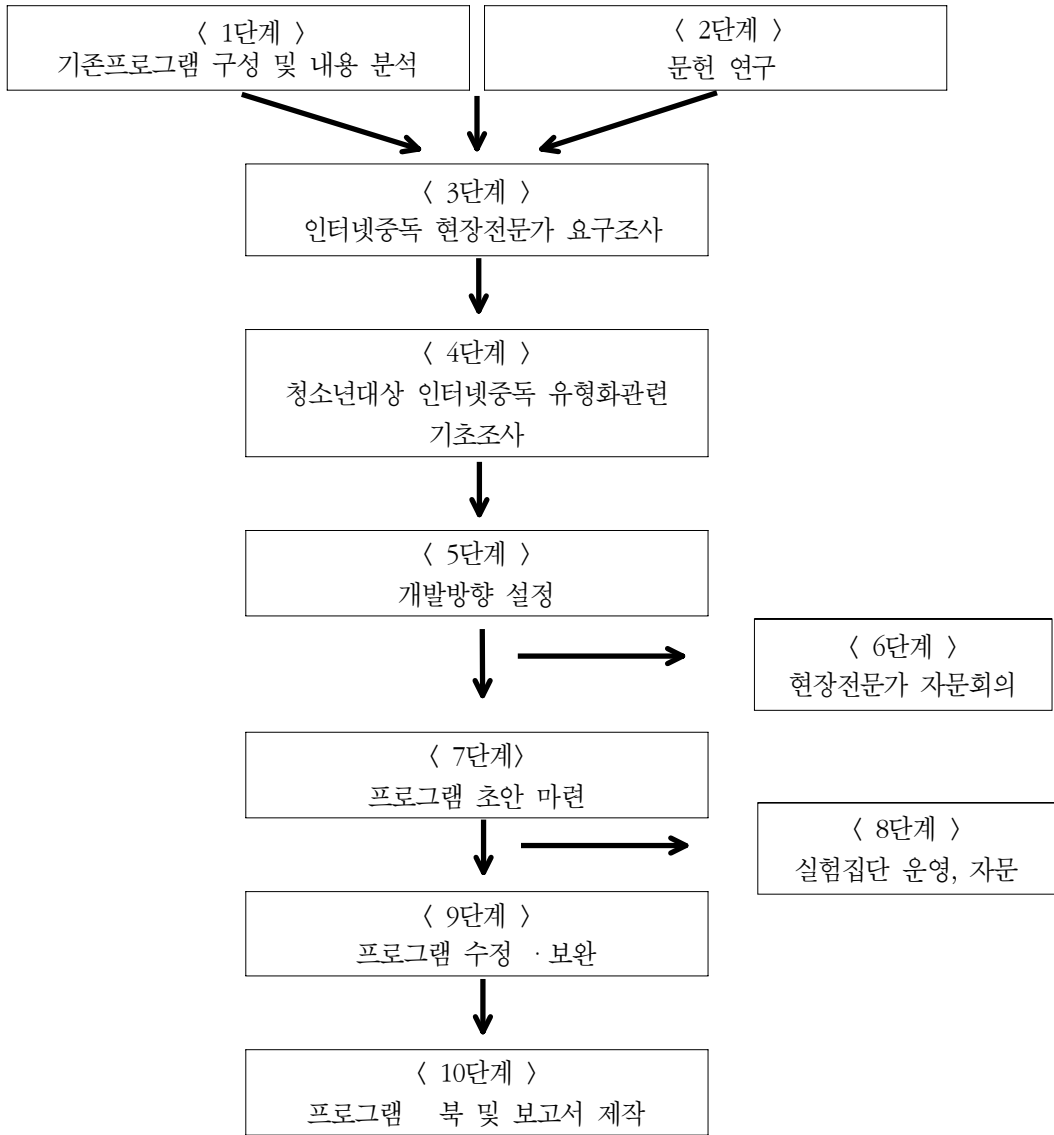


그림 1. 인터넷 중독 유형별 개입 프로그램 개발과정

IV. 현장전문가 요구조사

1. 연구문제

인터넷중독 유형별 개입 프로그램을 개발하는 과정에서 먼저 현장에서 인터넷 중독 관련 내담자들을 만나 상담을 하는 현장전문가들은 어떠한 프로그램이 개발되어 활용되기를 원하는가에 대한 기초조사를 실시하고자 하였다.

2. 연구대상 및 방법

2007년 「인터넷중독 상담전문가」 과정 이수자를 대상으로 프로그램에 대한 요구조사가 이루어졌다. 본 연구는 2007년 3차에 걸쳐 이루어진 본원의 「청소년 인터넷중독 상담전문가」 과정에 참여한 대상자들에게 설문지를 보내고 회수하였다. 사전요구조사의 기간은 2008년 4월 15일-5월 20일까지였고, 총 132명의 이수자들을 대상으로 실시되었고 그 중 45명으로 부터 회수되었다. 비록 회수율은 33%로 낮았으나, 이미 인터넷 중독관련 교육을 이수하고 현장에서 인터넷 중독 관련프로그램의 경험이 풍부한 집단이 제시한 의견이라는 점에서 그 결과가 충분히 의미 있을 것으로 판단되었다. 요구조사에 응답한 대상자의 특성은 <표 2>와 같다. 회수한 자료를 SPSS 12.0 for windows 프로그램을 이용하여 빈도 분석하였다.

표 2 조사대상자 특성

	구분	인원수 (%)
성별	남	9(20.0)
	녀	36(80.0)
활동기관	시/도 청소년단체	27(60.0)
	청소년관련단체	10(22.2)
	학교	1(2.2)
	교육청 및 행정기관	2(4.4)
	기타 기관	5(11.1)

3. 연구결과

본 조사 결과 나타난 몇 가지 특징적인 결과들을 요약하여 정리하면 다음과 같다.

가. 희망하는 인터넷중독의 개입 대상자

‘인터넷 중독의 문제를 누가 지도하는 것이 좋은가’에 대한 질문에 부모 19건 (38%), 교사와 전문가 17건(34%), 외부상담교사 11건(22%)로 선택하였다.

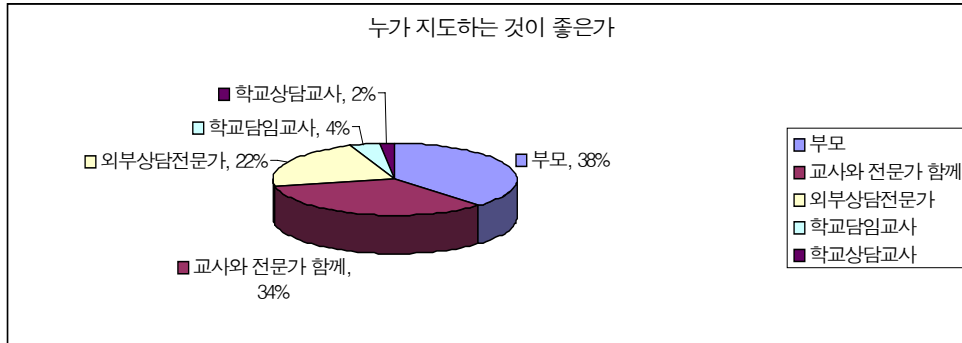


그림 2. 희망하는 인터넷중독의 개입대상자

나. 희망하는 개입 프로그램 종류

개발되기를 희망하는 인터넷 중독 관련 프로그램은 내담자의 문제특성에 따라 개입할 수 있는 상담 프로그램이 30건(60%)로 나타나 가장 높은 비중을 차지하였고, 그 다음은 예방적 차원의 교육프로그램 14건(28%), 캠프나 수련활동으로 운영할 수 있는 프로그램 5건(10%)으로 나타났다.

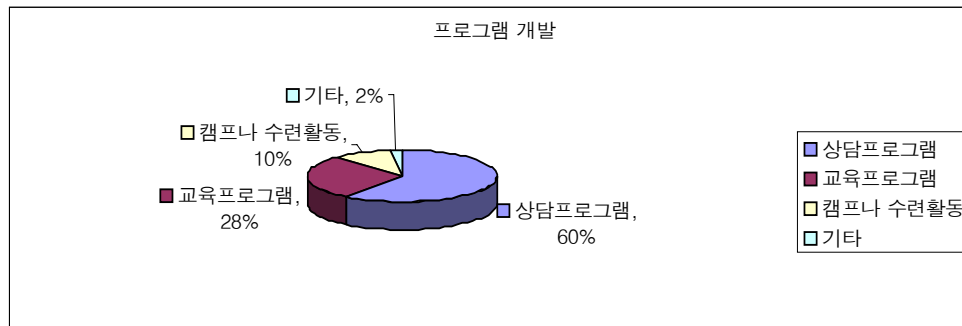


그림 3. 희망하는 개입 프로그램의 종류

다. 효율적일 것이라고 예상되는 프로그램

인터넷 중독의 문제를 다루는데 있어서 가족의 개입이 이루어지는 상담 27건 (53%)이 가장 효율적이라고 제안하였으며, 그 다음이 집단상담 프로그램 16건

(31%)과 개인상담 프로그램 6건(12%)인 것으로 나타났다.

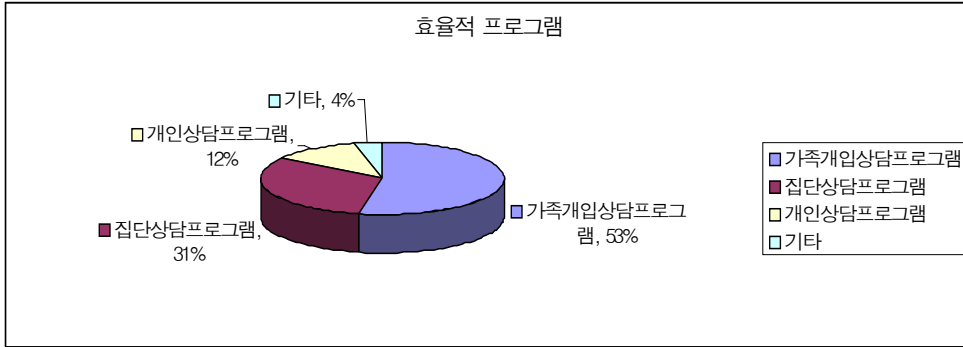


그림 4. 효율적일 것이라고 예상되는 프로그램

라. 개입프로그램에 들어가야 할 내용

자기조절 능력과 삶의 목표 및 가치관 수립(86.7%), 사회성 훈련증진(57.8%), 삶의 목표 및 가치관 수립(60%) 등을 포함되어야 할 요소로 꼽았으며, 가족의 지지 및 개입(46.7%), 자존감 고양(40%)이나 우울의 극복(40%)등을 프로그램에 주요하게 포함되어야 할 요소로 들었다.

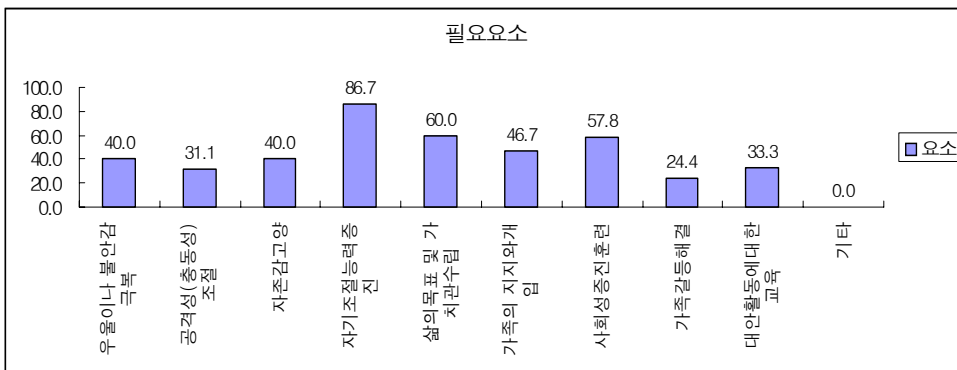


그림 5. 개입프로그램에 들어가야 할 내용

마. 인터넷중독 문제의 프로그램 개발과 보급 체계

인터넷중독 문제의 프로그램 개발과 보급 체계에 있어서는 상담기관이 개발하여 청소년상담지원센터에 보급(44.4%)하는 것을 가장 이상적으로 생각하였으며, 전문기관과 학교 공동의 개발과 운영에 대해서도 26.7%의 응답률을 나타내었다.

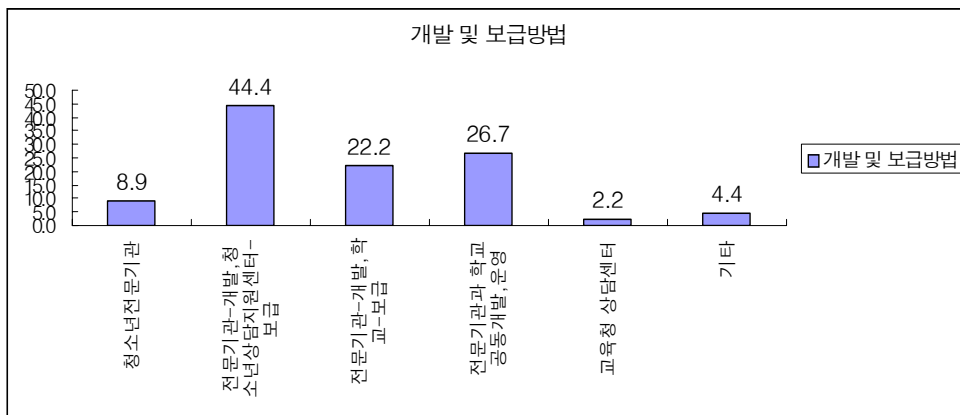


그림 6. 인터넷중독 문제의 프로그램 개발과 보급 체계

바. 상담자로서 어려운 점

인터넷 중독 내담자를 만날 때, 상담자로서 어려운 점에 대해 복수 응답하도록 한 결과는 내담자의 동기 부족 31건(26%)과 전문기관의 부족 25건(21%), 부모의 협조 및 개입의 어려움 24건(20%)을 들었다. 그리고 참고할 만한 프로그램의 부족 17건(14%)과 전문성 부족 12건(10%), 시간과 비용 11건(9%)의 문제의 순으로 나타났다.

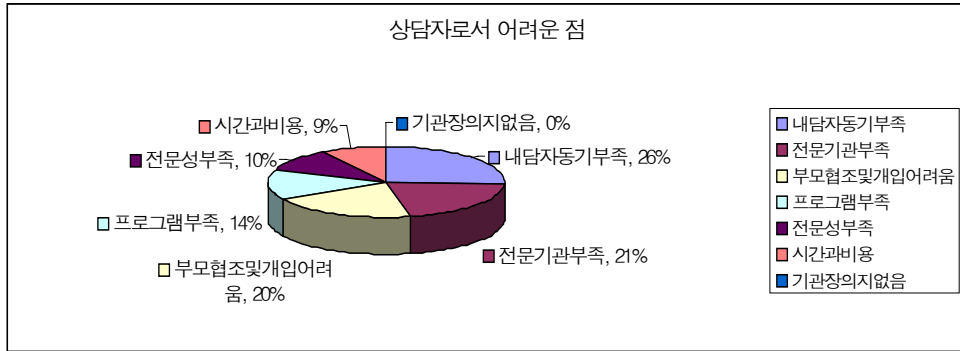


그림 7. 상담자로서 어려운 점

사. 부모상담 개입이 필요한 문제

인터넷 중독 내담자의 부모들이 가지고 있는 문제 중 가장 상담적 개입이 필요하다고 생각하는 문제는 무관심과 방임 17건(33%), 인터넷 중독에 대한 무지 14건(27%), 간섭과 통제 11건(21%), 형편상 관여를 못하는 것 9건(17%)으로 순으로 나타났다.

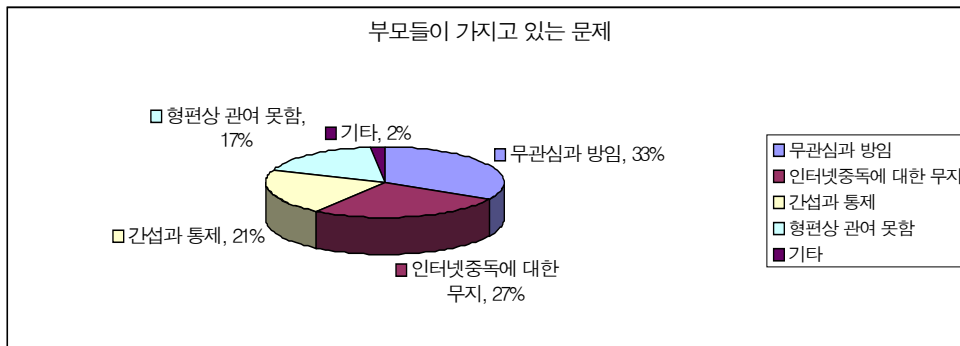


그림 8. 부모상담 개입이 필요한 문제

아. 주관식 응답 내용의 주요 내용

1) 인터넷 중독 내담자에 대한 심각도 파악

인터넷 중독 상담전문가의 응답 중 인터넷 중독 문제의 심각도에 대해 판단하도록 한 결과, 인터넷중독의 문제를 매우 심각하게 보는 경우는 8명(17.8%)이었고, 심각하다고 한 경우는 32명(71.1%), 보통이다 5명(5%)로 나타나, 심각하다 이상의 수준으로 보는 경우가 전체의 40명(88.9%)로 나타나 일선 현장에서 인터넷 중독 문제에 대한 심각성을 높게 평가하는 것으로 나타났다. 이렇게 판단하는 근거에 대한 주관적 응답의 주요내용을 정리해 보면 다음과 같다.

가) 매우 심각하다고 보는 이유

- 일상생활에서 오는 어려움이 크다
- 인터넷 중독으로 파생되는 사회문제 심각
- 중독을 치료하는 방법이 모호(공존질환의 문제)

나) 심각하다고 보는 이유

- 또래문화의 대부분이 인터넷을 통해 이루어지기 때문
- 인터넷을 대체할 놀이문화의 부족
- 부모의 부재, 무관심으로 인터넷 중독의 심각성이 잘 파악되지 않는다.
- 학교생활, 생활의 리듬의 부조화
- 가상공간에 대한 의존과 현실적응력 부족

다) 보통이라고 보는 이유

- 하루를 모두 인터넷을 사용하는 경우는 드물다.
- 지역별, 학교별 중독 정도의 차이가 있다.
- 인터넷 보다는 다른 정신건강 상의 문제가 심각한 경우가 더 많다.

2) 인터넷 중독관련 시도해 본 프로그램

인터넷 중독과 관련하여 각 상담기관에서 초기의 예방적 개입으로 시도한 프

로그램이 있는 경우는 26건(57.8%)을 차지하여 대부분이 예방적 차원의 특강이나 부모교육, 학교장면에 찾아가서 하는 집단상담형식을 취하고 있는 것으로 나타났다.

인터넷 사용을 조절할 수 있도록 조력하거나 시간 관리를 활용하도록 한 경우는 4건(8.9%)로 예방교육에 비해 상대적으로 매우 낮은 편이었으며, 지도자나 대상의 워크샵은 2건(4.5%)으로 나타나 대부분 상담기관에서는 인터넷 중독 내담자를 대상으로 한 예방교육을 많이 활용하고 있는 것으로 나타났다.

표 3 인터넷중독 관련 실시 프로그램

실시한 프로그램 종류	실시 건 수
인터넷 중독 예방교육	26건(57.8%)
인터넷 중독 집단상담 프로그램	8건 (17.8)
부모교육	4건 (8.9%)
시간조절 프로그램	4건 (8.9%)
기 타	인터넷중독 검사 실시 2건(4.5%) 지도자·교사 연수(워크샵) 2건(4.5%) 병원 연계 1건(2.2%)

3) 인터넷 중독 내담자의 특성과 상담 시 어려웠던 점

인터넷 중독 내담자의 특성으로 꼽을 수 있는 것은 다음과 같은 몇 가지를 들 수 있다.

가) 개인적 특성

- 우울증, 불안감, 대인기피증
- 인터넷 사용시간 자기조절 능력 부족
- 산만하고 우울 : 다른 것 집중하는 것이 어렵고, 대안으로 활동할 다른 내용 찾고 흥미를 붙이는데 시간이 걸림.
- 외부출입을 강력히 거부
- 사회적응 불가, 대인관계 능력 매우 저조

- 가족갈등, 자존감 저하, 하위권의 성적 등등 인터넷 외에는 만족감을 찾지 못하는 내담자의 주변상황들이 있다.
- ADHD와 인터넷 중독이 결합된 내담자인 경우 통합프로그램이 개입되어야 할 필요성
- 우울감과 충동성, 공격성이 있는 아이들.
- 인터넷 중독 한가지만의 문제가 아닌 복합적 문제(성격, 심리, 가족, 학교 등의 문제)
- 라포 형성이 안 되고 의사소통이 어려움
- 우울성향이 높은 내담자
- 관계 형성의 중요성 및 필요성에 대해 인식하지 못함
- 충동조절, 삶의 목표 부재, 만성 무기력, 가족들의 좌절감 등

나) 가족 등의 환경적 문제

- 부모의 부재로 인한 통제력이 상실되어 학교 중도 후 인터넷 중독 상태에 있었던 아이로 할머니의 일관성 없는 양육태도로 상담 및 치료에 어려움이 있었음.
- 가족(특히 부모)의 협력 부재
- 가족의 방치, 부모의 방임적인 태도

4) 희망하는 프로그램이나 방식에 대한 제안

희망하는 프로그램이나 방식에 대한 제안은 가족이 개입할 수 있는 프로그램과 청소년 내담자에 대한 다각적인 이해를 조력하는 프로그램, 대안활동을 모색하거나 다양한 교구를 활용할 수 있는 교육을 희망하는 것으로 나타났다. 각각에 대한 주요 응답 내용을 정리하면 아래와 같다.

가) 가족개입 프로그램

- 활동 프로그램, 역할극, 심리극, 분노조절 등 가족 상담프로그램을 통하여 자녀에 대한 이해와 가족 협조가 중요하다.
- 인터넷 중독에 대한 가족상담프로그램을 통하여 인터넷 중독 자녀에 대한 부모의 대처방법 및 기술 교육이 필요하다.
- 가족상담 : 부모·자녀와의 의미 있는 것들(사랑과 신뢰 등)을 느낄 수 있

- 는 활동이나 확인하는 작업물, 부모가 자녀를 대하는 방법들을 익힐 수 있는 시간을 가질 수 있도록 하는 교육들도 필요하다.
- 부모님과 함께 가족 상담을 실시하여 가족 간의 놀이를 찾고 함께 생각하고 실천해 볼 수 있는 상담개입이 필요하다고 생각된다.
- 가족관계 회복 훈련
- 예방차원의 교육도 중요하지만 가족이 개입하여 함께 참여할 수 있는 프로그램이 개발되었으면 좋겠다.

나) 청소년 내담자에 대한 다각적 이해

- 내담자의 중독 이면에 가려진 심리현상을 근본적으로 접근 할 수 있는 방식
- 청소년 삶의 목적에 대한 코칭 프로그램
- 인터넷 중독 상담 시 개인상담에 필요한 기술이나 내용.
- 인터넷 중독 청소년들은 외적·표면적 문제행동 유형은 유사해 보이지만, 발생원인과 청소년의 기질은 전혀 상반된 몇 가지 경우로 나누어지는 것 같다.
- 세분화된 프로그램 접근 방식이 필요하다고 생각됨.
- 내담자의 문제특성에 따라 개입할 수 있는 프로그램의 개발 및 보급,

다) 대인활동을 모색하는 프로그램

- 인터넷을 사용하고자 하는 충동을 통제하기 어려울 때, 큰 비용을 들이지 않고 혼자 할 수 있는 대인활동의 제시가 필요함
- 대상자의 특성에 따른 개인 순서도가 yes-no 타입으로 진행될 수 있는 회기개입 흐름도와 프로그램이 있으면 좋겠고, 인터넷 중독 내담자와 대인활동에 소요되는 비용을 지원해주면 좋겠다.

라) 다양한 교구활용을 이용한 프로그램

- 쉽게 익힐 수 있는 플래시나 ppt, 동영상이 제공되었음 한다.
- 온라인상 아이들에게 접근 가능한 프로그램
- 자기조절 능력 향상 프로그램 및 인터넷 프로그램을 청소년 시각에 맞게 재미있는 교재가 개발되었으면 한다. (다른 교육보다 재미가 없다)
- 다양한 매체를 활용한 교육 자료와 교육프로그램

4. 논의

본 요구조사의 결과 나타난 주요결과 및 시사점을 찾아보면 다음과 같다.

첫째, 인터넷 중독의 문제는 부모의 개입이 무엇보다 필요한 부분이라는 점이다. 다른 청소년의 문제도 마찬가지이겠지만, 특히 인터넷 중독의 문제는 일상의 생활을 함께하는 가족의 개입이 필요한 것으로 인식하고 있으며, 부모가 개입의 대상이 되기를 현장에서는 요구하고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 개입의 내용으로는 청소년들이 삶의 목표를 수립할 수 있도록 조력하고 동기화하는 것과, 자존감을 고양하고, 우울을 극복하는 등 단순히 컴퓨터 사용의 시간이 줄어드는 것 외에도 보다 근원적인 심리적 문제에 대한 접근이 필요하다는 것이다.

셋째, 현장의 상담자들은 동기가 부족한 내담자들과 부모의 협조나 개입이 어렵고, 전문적인 기관이나 프로그램이 부재한 상태에서 내담자들을 만나고 있다는 점이다. 이 때문에, 상담자 스스로도 가시적인 상담의 효과성을 찾기 어렵고, 문제의 심각성은 인식하고 있으나 구체적으로 전략을 가지고 있지는 못한 것으로 보인다. 이러한 상태로 내담자를 장기간 상담하게 되면, 상담자의 소진이라는 또 다른 문제를 야기할 수 있을 것으로 보인다. 현장의 요구는 전문기관이 프로그램을 개발하여 각 지역의 청소년지원센터에 보급하는 내담자 특성별 개입 프로그램을 요구하고 있다고 볼 수 있다.

넷째, 인터넷 중독 문제를 다루는데 있어서, 가족이라는 환경적 요소 및 부모의 양육태도, 개인의 우울이나 ADHD 등의 충동성 문제를 어떻게 다루어 나갈지에 대한 현장의 어려움을 감안한다면, 이러한 어려움들에 대처해 나갈 수 있는 전략적 프로그램의 개입이 무엇보다 필요할 것으로 볼 수 있다.

다섯째, 이러한 프로그램들이 제시되는 형태도 수요자의 동기와 욕구를 중심으로 좀 더 이용하기 쉬운 모듈형식으로 구성하거나, 흥미를 유발할 수 있는 시청각 교구를 활용할 필요성이 있을 것으로 보인다.

V. 청소년대상 인터넷중독 유형화 관련 기초조사

1. 연구문제

청소년의 인터넷 중독 관련 심리적 변인(우울경향, 자존감, 충동성, 자기조절)과 환경적 변인(학교생활, 부모양육태도)이 인터넷 중독에 어떠한 영향을 미치는지를 탐구하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 상정하였다.

- 가. 인터넷 중독 경향(일반사용자군/과자사용자군)에 따라 청소년의 인터넷 중독 관련 심리적 변인과 환경적 변인 간에는 유의미한 상관관계가 있는가?
- 나. 청소년의 심리적 변인과 환경적 변인들은 청소년의 인터넷 중독 경향에 따라 달리 나타나는가?
- 다. 청소년 인터넷중독 경향은 관련변인들의 특성에 따라 어떻게 유형화되는가?
- 라. 청소년 인터넷 중독과 관련된 변인들 중 매개변인의 역할을 하는 변인은 무엇인가?

2. 연구대상

총 314부의 설문지를 회수한 후 불성실하게 응답하거나 무응답 문항을 많이 남긴 응답지 9부를 제외하고 305명의 자료를 최종 분석 대상으로 하였다. 설문 참여자들의 인구통계학적 분포를 살펴보면, 남자가 161명으로 전체 조사 대상자의 52.8%, 여자가 144명으로 47.2%였고, 학교급로는 중학생이 전체 대상자의 286명으로 전체의 94.7%, 고등학생이 16명으로 5.3%이었다. 중학생의 경우는 일반 중학교의 학생들을 대상으로 하였고, 고등학생은 지역 청소년상담센터에서 인터넷 중독으로 상담을 받고 있는 내담자들이었다.

3. 연구도구

가. 청소년 인터넷중독 척도(K-척도)

인터넷 과다사용 측정은 김청택 외(2006)가 개발한 청소년 인터넷 중독 경향성 척도(K-척도)를 사용하였다. 이 척도는 40문항으로 이루어진 자기보고식 Likert 4점 척도이며, 인터넷 중독의 주요 구성변인으로 알려진 일상생활 장애, 현실구분장애, 긍정적 기대, 금단, 가상적 대인관계 지향성, 일탈행동, 내성을 하위요인으로 하고 있다. 본 연구에서 문항 전체의 신뢰도는 $\alpha = .95$ 였다. 김청택 외(2002)는 이 척도의 점수를 기준으로 하여 청소년 인터넷 사용자를 일반사용자군, 잠재적 위험사용자군, 고위험 사용자군으로 분류하였다. 본 연구에서는 이들을 일반사용자군과 과다사용자군(잠재적 위험사용자군+고위험 사용자군)으로 분류하여 사용하였다.

표 4. K-척도에 대한 하위유형별 문항구성

K-척도 하위유형	문항수	문항번호	신뢰도
일상생활장애	9문항	1,2,3,4,5,6,7,8,9	.84
현실구분장애	3문항	10,11,12	.74
긍정적기대	6문항	13,14,15,16,17,18	.89
금단	6문항	19,20,21,22,23,24	.82
가상적 대인관계 지향성	5문항	25,26,27,28,29	.78
일탈행동	6문항	30,31,32,33,34,35	.79
내성	5문항	36,37,38,39,40	.81

나. 우울 척도

한국어판 역학연구 우울척도 CES-D(The Center for Epidemiologic Depression Scale)를 사용하였다. CES-D는 일반인을 대상으로 우울 수준을 측정하기 위해 미국 정신보건 연구원(1971)에서 제작한 도구로 현재의 우울 증상 중 주로 정서적인 측면의 20개의 문항들로 구성되었다. 문항은 자기보고식 Likert 4점 척도이며, 본 연구에서의 문항 전체 신뢰도는 $\alpha = .91$ 이었다.

다. 자존감 척도

Rosenberg(1965)가 개발한 Self-esteem Scale을 전병재(1974)가 번안한 것을 사용하였다. 긍정적 자아 5문항, 부정적 자아 5문항으로 모두 10문항으로 구성되어있다. 문항은 자기보고식 Likert 4점 척도로 하며, 본 연구에서의 문항 전체 신뢰도는 $\alpha = .81$ 이었다.

표 5. 자존감 척도에 대한 하위유형별 문항구성

자존감척도 하위유형	문항수	문항번호
긍정적 자아	5문항	1,2,4,6,7
부정적 자아	5문항	3,5,8,9,10

주1. 문항번호의 내용은 부록2 참조.

라. 충동성 척도

Baratt Impulsiveness Scale(1969)을 이현수(1992)가 번안한 BIS II판을 사용하였다. 충동성 척도는 인지충동성, 운동충동성, 무계획 충동성으로 23개 문항으로 구성되었고, 본 조사에서는 인터넷 중독과 관련이 있는 인지충동성과 운동충동성 14개 문항을 사용하였다. 문항은 자기보고식 Likert 4점 척도이며, 본 연구에서의 문항 전체 신뢰도는 $\alpha = .78$ 이었다.

표 6. 충동성 척도의 문항구성

충동성 하위유형	문항수	문항번호	신뢰도
인지충동성	6문항	3,5,7,9,11,13	.56
운동충동성	8문항	1,2,4,6,8,10,12,14	.77

주1. 문항번호의 내용은 부록2 참조.

마. 자기통제력 척도

Gottfredson과 Hirschi(1990)가 사용한 자기통제력 척도와 Self-Control Rating Scale: SCRS, Kendall & Wilcox)와 Humprey의 T-SCR 도구를 번안하여 청소년에게 맞도록 수정하여 김현숙(1998)이 만든 자기 통제평정척도를 참고로 남현미(1999)가 재구성한 것을 사용하였다. 총 20문항으로 장기적인 만족과 즉각적인 만족을 추구하는 정도에 관한 각 10개의 문항으로 구성되어 있으며, 본 조사에서는 인터넷 중독과 관련이 있는 장기적 만족 10문항을 사용하였다. 문항은 자기보고식 Likert 5점 척도이며, 본 연구에서의 문항 전체 신뢰도는 $\alpha = .84$ 였다.

표 7. 자기통제력 척도의 문항구성

자기통제력 척도 하위유형	문항수	문항번호
장기적 만족	10문항	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

주1. 문항번호의 내용은 부록2 참조.

바. 학교생활만족도 척도

학교생활만족도 척도는 김미경(2000)이 개발한 “고등학교 학생들의 학교생활 만족도와 그 결정요인”을 이용택(2003)이 중학교 학생의 실정에 수정·작성한 것을 사용하였다. 이 척도는 23문항으로 이루어졌으며, 본 조사에서는 인터넷 중독과 관련이 있는 4유형 14문항을 사용하였다. 문항은 자기보고식 Likert 5점 척도이며, 학교생활만족도, 교우관계, 수업과 학습, 선생님과의 관계를 하위요인으로 하고 있다. 본 연구에서 문항 전체의 신뢰도는 $\alpha = .91$ 이었다.

표 8. 학교생활만족도 척도에 대한 하위유형별 문항구성

학교생활만족도 척도 하위유형	문항수	문항번호	신뢰도
학교생활만족도	4문항	1,2,3,4	.85
교우관계	2문항	5,6	.72
수업과 학습	4문항	7,8,9,10	.85
선생님과의 관계	5문항	11,12,13,14	.82

주1. 문항번호의 내용은 부록2 참조.

사. 부모양육태도 척도

청소년의 정서적 행동적 문제에 영향을 주는 부모의 양육행동을 측정하기 위해 허묘연(1999)이 개발한 척도를 사용하였다. 청소년이 지각한 부모의 양육 행동척도는 감독, 합리적 설명, 비밀관성, 과잉기대, 학대, 방치, 애정의 8개 항목 43문항으로 이루어졌으며, 본 조사에서는 인터넷 중독과 관련이 있는 4유형 24문항을 사용하였다. 문항은 자기보고식 Likert 5점 척도이며, 본 연구에서 문항 전체의 신뢰도는 $\alpha = .85$ 였다.

표 9. 부모양육태도 척도에 대한 하위유형별 문항구성

부모양육태도 척도 하위유형	문항수	문항번호	신뢰도
합리적 설명	6문항	1,3,5,9,13,22	.73
과잉통제	7문항	2,6,10,14,19,21,24	.83
과잉기대	5문항	7,11,15,17,20	.77
애정	6문항	4,8,12,16,18,23	.91

주1. 문항번호의 내용은 부록2 참조.

4. 연구절차 및 자료분석

인터넷 사용양태와 중독관련 변인들 간의 인과관계를 파악하고, 인터넷 중독 유형별 상담 프로그램의 내용에 필요한 사항들을 다양한 관련 인물들을 대상으로 하여 수집하

기 위하여 설문지를 구성하였고, 중학교 학생 262명과 청소년상담과련 기관에 내방한 내담자 40명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이때, 내담자 설문조사는 본 연구의 요구조사를 실시하여 준 인터넷중독 전문상담가가 만나는 내담자 중 인터넷중독 문제를 가지고 있는 내담자를 선별하여 실시하도록 하였다.

설문조사는 2008년 4월 15일-5월 20일까지 실시하였으며, 설문 대상자들에게는 설문이 끝난 후 간단한 답례품을 증정하였다. 회수된 설문조사 결과는 SPSS 12.0 for windows 프로그램을 이용하여 다음의 절차로 분석하였다. 우선 청소년 인터넷 중독 척도의 하위요인과 인터넷 중독 관련 변인들의 실태를 알아보기 위하여 빈도분석과 교차분석을 실시하였다. 그 다음으로, K척도 채점 결과에 의해 조사대상을 인터넷 과다사용자군과 일반사용자군의 두 집단으로 분류하고, 인터넷 중독 관련변인들이 서로 어떠한 인과관계가 있는지를 알아보기 위하여 다변량 분석을 실시하였다. 또 청소년들의 인터넷 중독 관련 특성을 유형별로 분류하기 위하여 관련 변인들에 대해 군집분석(cluster analysis)을 실시하였다. 군집분석을 위해 유사성 측정치로는 자승화된 유클리디언 거리 방식을 사용하였고, 군집화 방법으로는 집단 내 평균결합법을 사용하였다. 또 추출된 각 군집이 각 변인들 상에서 차이가 있는지 확인하기 위하여, 각 군집의 각 척도 점수들에 대해 일원분산분석을 실시하고, 군집 간 차이를 살펴보았다. 마지막으로 인터넷 중독과 관련된 변인들 중 중요한 변인으로 알려진 우울경향과 충동성이 매개변인의 역할을 하는지를 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다. 매개변인의 효과검증은 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방식을 따라 검증하였다. 매개변인 효과검증은 첫째, 독립변인이 매개변인에 유의미한 영향을 미치는지, 둘째, 독립변인이 종속변인에 유의미한 영향을 미치는지, 셋째, 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인에 유의미한 영향을 미치는지를 검증하게 된다. 그리고 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 두 번째 회귀식보다 세 번째 회귀식에서 감소되어야 매개효과를 나타내는 것으로 확인할 수 있다.

5. 연구결과

가. 인구통계학적 변인과 인터넷 중독과의 관계

회수된 자료를 가지고 우선 연구대상을 청소년 인터넷 중독 척도인 K척도(김청택 외, 2002) 점수에 의거하여 과다사용자군과 일반사용자군으로 분류하였다.

전체 설문대상자 305명 중 과다사용자군은 82명(26.9%), 일반사용자군은 223명(73.1%)인 것으로 나타났다. 인터넷 중독과 인구통계학적 변인과의 관계를 살펴보기 위하여 교차분석을 실시하였다. 그 결과는 표 10과 같다.

표 10. 인구통계학적 변인에 있어서 인터넷 중독군과 일반 사용자군의 차이

		빈도(%)		χ^2
		중독군	일반사용자군	
성 별	남	55(18.0)	92(30.2)	11.72**
	여	27(8.9)	109(35.7)	
부모의 경제활동	모두 경제활동	53(17.5)	120(39.6)	10.03*
	모두 경제활동 없음	6(2.0)	5(1.7)	
	아버지 경제활동	15(5.0)	64(21.1)	
	어머니 경제활동	8(3.9)	11(3.6)	
결석횟수	없다	58(19.1)	179(59.1)	15.72*
	1-5회 이내	19(6.3)	16(5.3)	
	6-10회	2(.7)	4(1.3)	
	10회 이상	1(.3)	2(.7)	
지각횟수	없다	41(13.5)	138(45.3)	17.19**
	1-5회이내	31(10.2)	40(13.2)	
	6-10회	8(2.6)	10(3.3)	
	10회 이상	1(.3)	13(4.3)	
학업성적	평균 60점 이하	37(12.3)	45(14.9)	22.83**
	평균 61-70점	17(5.1)	36(11.9)	
	평균 71-80점	15(5.0)	42(13.9)	
	평균 81-90점	6(2.0)	50(16.6)	
	평균 91점 이상	6(2.0)	26(8.6)	

*p<.05 **p<.01

표 10의 결과와 같이, 성별, 부모 직업관계, 결석횟수, 지각횟수, 학업성적에 있어서 중독군과 일반사용자군 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 성별에 있어서는 남학생이 여학생보다 중독 경향이 높은 것으로 나타나, 기존의 선행연구들과 유사한 결과를 보여주고 있다. 부모의 경제활동 면에서는 중독군에서는 부모가 모두 경제활동을 하는 경우가 경제활동을 하지 않거나 어느 한쪽이 경제활동을 하는 경우보다 많았다. 특히 학교생활 면에서 중독군과 일반사용자군 간에

차이가 나타났는데, 중독군의 청소년들이 결석횟수와 지각횟수가 많은 것으로 나타났고, 특히 학업성적에 있어서는 60점 이하의 낮은 성적을 나타내는 정도가 특히 두드러지게 높게 나타났다. 한편 중독 및 부모동거여부(별거의 경우 사례 수 부족), 부모학력, 부모소득, 형제관계, 가족 간 대화시간에 있어서는 중독군과 일반사용자군 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

나. 인터넷 중독 관련 변인들(개인적, 환경적)에 대한 인터넷 중독군과 일반사용자군의 차이

먼저 인터넷중독 관련변인과 인터넷중독 경향 간의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 표 11의 결과에 의하면, 인터넷 과다사용의 7개 하위요인 모두와 심리적 변인인 우울, 자존감, 충동성, 자기조절이 모두 서로 유의미하게 상관이 되는 것으로 나타났다. 심리적 변인 중 자기조절과 자존감은 인터넷 중독 변인과 역상관이 되는 것으로 나타났다. 자존감과 자기조절이 높을수록 환경적 변인에 있어서는 학교생활만족도 총 점수와 부모양육태도 중 과잉통제적 양육태도가 인터넷 중독 관련 변인 모두와 유의미하게 상관이 되는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 미루어 볼 때, 우울정도와 충동성이 높을수록, 자존감과 자기조절이 약할수록, 학교생활에서 만족도가 낮을수록, 부모가 과잉통제적 양육태도를 보일수록 청소년의 인터넷 중독의 경향성이 높을 수 있음을 예상해 볼 수 있다.

표 11. 인터넷 중독 척도의 하위요인과 인터넷 중독 관련 변인들 간의 상관

관련변인 인터넷 중독	심리적 변인				환경적 변인	
	우울	자존감	충동성	자기조절	학교생활 만족도	과잉통제적 부모양육태도
일상생활 장애	.32**	-.20**	.30**	-.32**	-.24**	.25**
현실구분장애	.25**	-.21**	.24**	-.29**	-.28**	.19**
긍정적 기대	.31**	-.30**	.24**	-.24**	-.22**	.23**
금단	.42**	-.34**	.30**	-.28**	-.29**	.32**
가상적 대인관계지향성	.35**	-.23**	.16**	-.25**	-.22**	.21**
일탈행동	.32**	-.21**	.34**	-.34**	-.26**	.28**
내성	.32**	-.24**	.28**	-.33**	-.27**	.25**
인터넷 중독 총점	.41**	-.33**	.36**	-.36**	-.32**	.32**

**p<.01

표 12. 인터넷 중독 관련 개인적 요인과 환경적 요인의 집단별 평균과 표준편차

집단별 평균(표준편차)	우울	자존감	충동성	자기조절	학교만족	과잉통제적 양육태도
중독군	41.83(10.96)	30.69(6.33)	41.81(4.59)	27.64(5.88)	41.18(10.05)	21.80(5.08)
일반사용자군	36.47(10.12)	33.91(6.59)	37.63(6.43)	31.28(6.35)	45.40(9.58)	18.87(6.22)
합계	38.11(10.56)	33.08(6.68)	38.85(6.20)	30.26(6.41)	44.13(10.06)	19.67(6.03)

표 13 인터넷 중독 정도에 따른 개인적 요인과 환경적 요인의 분산분석 결과

		제공합	자유도	평균제곱	F
우울정서	집단-간	1358.49	2	679.25	6.36**
	집단-내	25094.67	235	106.79	
	합계	372104.0	238		
자존감	집단-간	503.80	2	251.90	5.873**
	집단-내	10078.84	235		
	합계	27954.0	238		
충동성	집단-간	802.00	2	401.00	11.36***
	집단-내	8295.85	235	35.30	
	합계	368371.00	238		
자기조절	집단-간	608.03	2	304.02	7.83**
	집단-내	9120.30	235	38.81	
	합계	227725.00	238		
학교만족	집단-간	827.88	2	413.94	4.20*
	집단-내	23175.08	235	98.62	
	합계	487503.00	238		
과잉통제적 양육태도	집단-간	496.03	2	248.01	7.10**
	집단-내	10444.52	299	34.93	
	합계	127813.00	302		

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

다. 군집분석을 통한 청소년 인터넷 중독의 유형 분류

앞서 분석 결과를 통해, 인터넷 중독 관련 변인들에 있어서 중독군과 일반 사용자군 간에 차이가 있는 것을 확인하였다. 연구대상 집단에서 나타난 이들 변인들의 특성이 어떻게 유형화되는지를 살펴보기 위하여 K 척도, 우울정서, 자존감, 충동성, 자기조절, 학교만족, 과잉통제적 양육태도 변인들을 투입하고 군집분석을 실시하였다. 표 11의 결과와 같이, 전체집단은 두 개의 군집으로 나뉘어졌으며, K 척도 점수로 보았을 때 상위 점수집단과 하위 점수 집단으로 구분되었다. 얻어진 2개 군집의 7개 척도들을 일원분산 분석한 결과, 모든 척도에서 군집 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 두 개 군집의 특성을 살펴보면, 먼저 군집 1은 K척도가 높은 집단으로서, 우울정서, 충동성, 및 과잉통제적 양육태도가 군집 2에 비해 통계적으로 유의미하게 낮은 것으로 나타났다. 군집 2는 K척도가 낮은 집단으로서, 자존감, 자기조절, 학교만족도 점수가 군집 1에 비해 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다. 이러한 결과로 보았을 때, 청소년 인터넷 중독은 개인적 측면으로는 우울정서 및 충동성의 특성을 동반하고, 부모

측면으로는 과잉통제적 양육태도의 특성이 동반되는 것을 알 수 있다. 또한 군집 2의 특성은 높은 자존감, 자기조절력, 학교만족도가 낮은 인터넷 중독 경향과 관련이 있음을 다시 한 번 확인해 주는 결과로 해석된다.

표 14. 인터넷 중독 관련 변인들의 척도점수 평균(표준편차)과 군집간 차이

척도	군집 1 (n=51)	군집 2 (n=209)	F
K-척도	91.43(11.89)	57.55(12.16)	320.90***
우울정서	42.41(10.41)	36.81(10.57)	11.58**
자존감	30.73(7.00)	33.88(6.43)	9.09**
충동성	42.18(4.72)	37.99(6.54)	18.52***
자기조절	27.59(5.74)	30.86(6.40)	10.75**
학교만족	41.48(10.28)	44.83(9.76)	4.63*
과잉통제적 양육태도	22.84(4.19)	18.76(6.07)	20.61***

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

라. 중독군에서 청소년 인터넷 중독을 예언하는 변인들과 우울정서, 충동성의 매개효과

앞서 집단별(중독군, 일반사용자군)로 인터넷 중독 관련변인들에서 차이가 있는지를 살펴본 결과, 우울정서, 자존감, 충동성, 자기조절, 학교만족, 과잉통제적 양육태도에서 집단별로 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 군집분석을 통해 인터넷 중독과 관련 변인들의 특성을 분류한 결과, 인터넷 중독 경향이 높은 집단은 높은 우울경향과 충동성, 그리고 부모의 과잉통제적 양육태도를 수반하는 것으로 나타났다. 본 프로그램의 주 관심사가 중독경향이 있는 청소년들의 유형을 분석하고 유형별로 적절한 개입 방안을 마련하는 데 있으므로, 위의 변인들 간의 관계를 보다 구체적으로 살펴봄과 동시에, 가장 영향력이 있으면서 기타 변인들의 인터넷중독에 대한 효과를 매개하는 변인이 무엇인지를 찾는 것이 필요하다. 특히 주 개입대상이 될 중독군(잠재적 위험군, 고위험군) 청소년들의 경우에 관련변인들이 인터넷 중독에 어떤 영향을 미치는 지를 살펴보는 것이 중요

할 것이다. 이에 중다회귀분석 방법으로 우울정서와 자존감, 충동성, 자기조절, 학교만족, 과잉통제적 양육태도를 하위변인까지 차례로 투입하여 인터넷 중독에 대한 영향력을 검증하였다. 그 결과, 우울정서($\beta=.23$, $p<.001$), 충동성($\beta=.19$, $p<.01$), 교우관계($\beta=.17$, $p<.01$), 학습적응($\beta=-.14$, $p<.05$), 부모의 과잉통제($\beta=.14$, $p<.05$)의 순으로 설명력이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이 변인들 중 설명력이 가장 높은 우울정서와 충동성을 중요한 매개변인으로 상정하고, Baron 등(1986)이 제안한 방식에 의거하여 먼저 학교만족 변인과 부모양육태도 변인이 우울과 충동성에 미치는 상대적 영향력을 살펴보았다. 분석방법은 중다회귀분석의 stepwise 방식을 사용하였다.

표 15. 학교 변인(교우관계, 학습적응)과 부모양육태도(과잉통제) 변인이 우울정서에 미치는 영향

종속변인	예언변인	표준화 계수 (β)	R2 (adjusted R2)	ΔF
우울정서	교우관계	-.37**	.41(.38)	15.21***
	과잉통제	.28**		
	학습적응	-.23*		

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

표 16. 학교 변인(학습적응)과 부모양육태도(과잉통제) 변인이 충동성에 미치는 영향

종속변인	예언변인	표준화 계수 (β)	R2 (adjusted R2)	ΔF
충동성	과잉통제	.35***	.16(.15)	26.75***
	학습적응	-.16**		

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

표 15의 결과와 같이, 학교 변인 중 교우관계와 학습적응이, 부모양육태도 변인 중 과잉통제가 우울정서에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또 과잉통제와 학습적응은 충동성에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(표 16 참조). 다음으로

우울정서와 충동성이 인터넷 중독으로 가는 경로에 매개변인의 역할을 하는지를 위계적 중다회귀분석 방법을 통해 살펴보았다.

표 17. 교우관계, 학습적응, 부모의 과잉통제와 인터넷 중독과의 관계에 대한 우울정서와 충동성의 매개효과

종속변인	step	예언변인	표준화 계수 (β)	R2 (adjusted R2)	ΔF
인터넷 중독	1	교우관계(학교)	-.30**	.09 (.08)	7.40**
		과잉통제(부모)	.20		
		학습적응(학교)	-.16		
	2	교우관계(학교)	-.03	.20(.19)	18.05***
		과잉통제(부모)	.11		
		학습적응(학교)	-.04		
우울		.44***			
인터넷 중독	1	학습적응(학교)	-.24***	.16(.15)	24.96***
		과잉통제(부모)	.29***		
	2	과잉통제(부모)	.20**	.21(.20)	23.24***
		학습적응(학교)	-.19**		
		충동성	.26***		

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

표 17의 결과에서 우울과 관련된 부분을 보면, 1단계와 2단계를 비교할 때 우울 변인이 투입되면서 인터넷 중독에 대한 설명력이 9%에서 20%로 증가한 것을 살펴볼 수 있다. 또한 교우관계가 인터넷 중독에 영향을 미치는 과정에서 우울이 매개변인의 역할을 하는 것으로 나타났다. 충동성과 관련된 결과를 살펴보면, 1단계와 2단계를 비교할 때 충동성 변인이 투입되면서 설명력은 16%에서 21%로 증가하였으나, 학습적응과 과잉통제가 여전히 충동성이 투입된 후에도 통계적 영향력이 유의미하여, 충동성은 학습적응과 과잉통제가 인터넷 중독에 영향을 미치는 과정을 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다.

지금까지의 분석 결과를 요약해 보면 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 변인이 중독군별로 어떻게 달리 나타나는지를 살펴본 결과, 성별, 부모 직업관계, 결석횟수, 지각횟수, 학업성적에 있어서 중독군과 일반사용자군 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 성별에 있어서는 남학생이 여학생보다 중독 경향이 높은 것으로 나타났으며, 중독군에서는 부모가 모두 경제활동을 하는 경우가 경제활동을 하지 않거나 어느 한쪽이 경제활동을 하는 경우보다 많았다. 학교생활 면에서는 중독군과 일반사용자군 간에 결석횟수, 지각횟수, 학업성적에 있어서 차이가 나타났으며, 특히 중독군에서 60점 이하의 낮은 성적을 나타내는 정도가 두드러지게 나타났다.

둘째, 집단별(중독군, 일반사용자군)로 인터넷 중독 관련변인들에서 차이가 있는지를 살펴본 결과, 우울정서, 자존감, 충동성, 자기조절, 학교만족, 부모의 과잉통제에서 집단별로 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 중독군을 대상으로 인터넷 중독에 대한 영향력을 살펴보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 우울정서와 충동성, 양육태도 변인 중 부모의 과잉통제, 학교만족변인 중 교우관계와 학습적응이 가장 큰 영향력을 갖는 변인인 것으로 나타났다. 이들 중 가장 큰 설명력을 나타낸 우울정서와 충동성을 매개변수로 상정하고 다른 변수들과의 관계를 분석한 결과, 우울정서는 교우관계가 인터넷 중독에 미치는 영향을 매개하는 역할을 하는 것으로 나타났다. 또한 충동성은 부모의 과잉통제와 학교학습적응이 인터넷 중독에 미치는 영향을 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 바탕으로, 청소년 인터넷 중독과 주요 영향변인들과의 관계를 도식화 하면 그림 9와 같다.

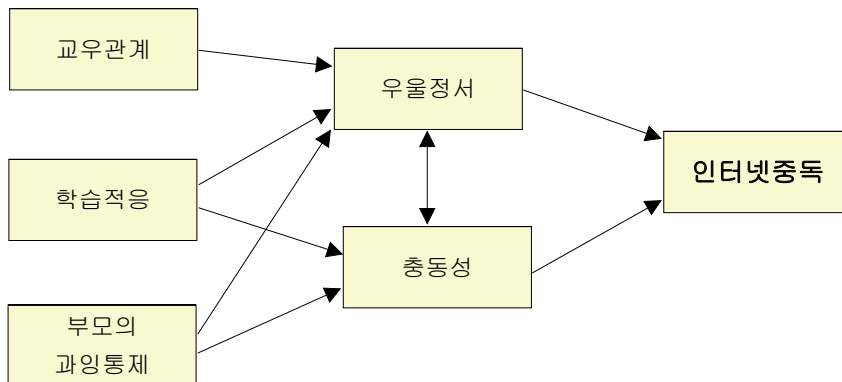


그림 9. 인터넷중독 관련 변인과 인터넷중독과의 관계 모형

6. 논 의

본 설문조사 결과가 앞으로 개발될 유형별 프로그램에 시사하는 바를 요약해 보면 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 변인 중 학교생활관련 변인(학업성적, 지각 및 결석 횟수)과 부모의 직업 유무가 중독군 별로 차이를 나타낸 변인이었다. 이는 기존의 인터넷 중독관련 실태조사 결과(한국정보문화진흥원, 2005; 2006; 2007)와 맥을 같이 하는 결과라 할 수 있으며, 인터넷 중독이 실제로 청소년들의 학교생활에 중대한 지장을 초래하고 있음을 다시 한 번 확인하는 결과라 할 수 있다. 밤새워 게임을 하고 몸과 마음이 피곤해져 있기 때문에 학교의 스케줄을 따라가고 집중력을 발휘하여 학업에 적응을 하는 데에는 당연히 어려움이 따를 수 있다. 따라서 앞으로 개발될 프로그램에서는 시간 스케줄을 자신에게 적합하게 세우는 방법이 필수적으로 포함될 필요가 있을 것이다. 또한 부모가 맞벌이를 하는 경우에는 게임 활동을 모니터링할 수 있는 대상의 부재로 인해 무방비로 많은 시간을 게임을 하는 데 들일 가능성이 있다(박승민, 2005). 따라서 본 프로그램에서는 청소년의 인터넷 사용 모니터링을 프로그램의 활동으로 포함시켜, 이때 가족이나 그 외 지지체계가 취약한 경우라면, 다른 대체 모니터링 시스템(예, 청소년동반자)의 개입이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 집단별(중독군, 일반사용자군)로 비교하였을 때, 우울정서, 자존감, 충동성, 자기조절, 학교만족, 부모의 과잉통제에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 이 결과는 생활의 곳곳에서 우울감과 낮은 자존감을 경험하거나, 충동조절을 제대로 하지 못하는 경우뿐만 아니라 실제 학교장면에서의 좌절이나 가정생활 장면에서 부모와의 원만한 관계를 형성하지 못하는 경우에 인터넷 중독으로 갈 위험성이 더 높을 수 있음을 의미하는 결과라 할 수 있다. 따라서 앞으로 개발될 프로그램에서는 심리적 변인을 다루어줄 수 있는 활동뿐만 아니라 학교생활 적응 및 부모와의 관계 증진을 위한 활동이 프로그램에 포함되어야 할 것이다.

셋째, 중독군을 대상으로 인터넷 중독에 대한 영향력을 살펴본 결과, 우울정서와 충동성, 부모의 과잉통제, 교우관계와 학습적응이 인터넷 중독과 크게 관련이 있는 변인인 것으로 나타났으며, 특히 우울정서와 충동성은 다른 변인들이 인터넷 중독에 미치는 영향을 매개하는 것으로 나타났다. 우울정서는 교우관계

가 인터넷 중독에 미치는 영향을, 그리고 충동성은 부모의 과잉통제와 학교학습 적응이 인터넷 중독에 미치는 영향을 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 특히 부모관련 변인에서 부모의 과잉통제는 우울정서 및 충동성과 모두 관련이 있는 것으로 나타나, 인터넷 중독 자녀의 회복을 위해서 부모-자녀간의 관계 개선이 중요함을 확인할 수 있었다. 따라서 앞으로 개발될 유형별 프로그램에서는 특히 부모의 참여 회기나 부모교육 부분을 더욱 강화할 필요가 있을 것으로 생각된다. 중독군에 있어서 우울정서와 충동성이 인터넷 중독으로 가는 과정을 매개한다는 사실은 본 프로그램의 개발 목적과 많은 연관성을 가진다. 실제 상담 장면에서, 인터넷중독의 문제를 단독으로 호소하기 보다는 우울이나 충동조절의 문제를 함께 가지고 오는 경우가 많은데, 이러한 임상적인 경험을 실제 설문조사를 통해 확인할 수 있었다는 데 본 조사결과는 의미가 있다. 향후 프로그램에서는 이러한 결과들을 적절히 반영할 필요가 있을 것으로 보인다. 예컨대 전체 프로그램의 틀을 조직하면서, 우울정서가 동반된 내담자들을 대상으로는 우울 경향에 대한 적절한 평가(심각한 경우 의학적 치료로 의뢰하기 위함임) 및 인지행동적 접근을 활용한 활동들이 프로그램의 한 모듈로 포함될 수 있을 것이다. 또한 충동조절의 문제가 두드러지는 내담자들을 대상으로는 그에 상응하는 적절한 평가(심각한 경우 의학적 치료로 의뢰하기 위함임) 및 행동수정 접근, 의사소통 능력의 증진 등의 활동들을 프로그램의 한 모듈로 개발할 필요가 있을 것이다.

7. 요구조사 및 기초조사를 통한 프로그램 방향성 제고

요구조사의 결과에서는 현장에 있는 인터넷중독 상담전문가들이 인터넷중독의 문제를 심각한 것으로 인식하는 비율이 매우 높았으며, 내담자의 상담에 대한 동기 부재와 라포형성의 어려움이 있으며 개입방법에 있어서도 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다. 이에 전문기관에서 예방차원의 프로그램이 아닌 내담자의 특성에 맞추어 줄 수 있는 개입 방안을 희망하는 것으로 조사되었다. 또한, 가족의 개입이 무엇보다 중요하며 가족이 함께 할 수 있는 대안 활동에 대한 필요성도 높은 것으로 나타났다.

기초조사 연구에서 나타난 결과는 인터넷중독 문제가 학교의 적응문제에 영향을 미치

는 과정에서 내담자의 우울이나 충동성향과 같은 내적인 특성들이 매개요인이 됨이 나타났으며, 그 외에도 부모의 양육태도나 부모의 부재 등이 환경적 요인으로 중요하게 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

이에 본 연구에서는 가족이라는 환경적 요인의 특성과 내담자의 개인내적인 요인들을 고려하여 프로그램에 반영해야 할 필요성이 있을 것으로 보고, 일차적으로 사회 환경적 요인인 내담자의 가족 요인에 따라, 지지할 가족이 없는 경우는 YC의 개입을 일차적으로 의뢰한 후 YC의 활동 체계 내에서 인터넷중독의 개입을 하도록 하고자 하였다. YC 활동 체계 내에서 위기문제를 다루는 과정에서 인터넷중독의 문제가 대두되는 경우 개입할 수 있는 전략에 대한 교육과 특성화된 슈퍼비전이 제시되어야 할 필요성이 있다.

가족이라는 사회적 지지체제가 존재하는 경우에는 가족의 자원을 최대한 활용하고, 내담자와 부모의 분리 및 동시회기를 진행하여 내담자의 주요한 개인적 특성을 고려한 상담개입방안을 제시하고자 한다. 이는 가족이 개입하여 인터넷사용조절의 조력자 역할을 하기 위해서는 일차적으로 가족 내의 역기능적인 요소들은 없는지, 가족구성원의 소망은 무엇인지 등을 탐색하는 상담회기를 진행하여 가족이 인터넷중독 문제의 특수성을 이해함과 동시에 내담자와의 관계개선 증진을 도모할 수 있도록 조력하고자 함이다. 이렇게 함으로써 인터넷중독의 문제를 단지 청소년 내담자 개인의 문제로 치부하고 상담에 대한 저항이 심한 내담자에게만 변화를 촉구하기 보다는 가족도 함께 상담의 수혜자가 되고 동시에 중독자녀를 둔 부모로서 경험하는 어려움들에 대해 효과적으로 대처해 나갈 수 있는 상담과 인터넷중독에 대한 교육을 제공받도록 하고 더 나아가 청소년내담자에 대한 지지체계로서의 역할도 할 수 있도록 하는 방안을 모색해 보고자 한다.

VI. 현장전문가 자문회의

본 연구를 위하여 2008년 2월 19일~9월 26일까지 총 20회의 자문회의가 진행되었으며, 현장전문가 및 공동연구진을 중심으로 한 자문회의를 거쳐 프로그램의 구성과 수정작업을 해 나갔다.

현장전문가는 권장희(놀이미디어교육센터 소장), 이형초(이형초 심리상담센터 소장), 조희원(서울특별시립 청소년미디어센터 상담실 실장), 김소라(숙명여대 박사과정) 선생님이 각각 2회씩 참여하였고, 그 외 12회는 공동연구자인 박승민(서강대 학생상담센터 상담교수)과 책임연구자가 12회의 자문회의를 실시하였다.

자문회의에서는 프로그램의 기본 구성과 목표, 회기진행의 순서, 교구활용의 의미와 내용 등 다양한 의견들에 대한 전문가의 제안이 있었으며, 이러한 제안을 바탕으로 프로그램이 계속 수정작업을 거치게 되었다. 자문회의에서 다루어진 내용을 간략하게 정리해 보면 다음과 같다.

1. 전체 프로그램 구성에 대한 제안

가. 개입에 초점을 둔 프로그램 개발의 필요성

- 기존 도구들이 교육 계몽 프로그램과 인터넷중독의 경각심을 고취하는 내용이 주를 이루고 있음.
- 청소년과 부모의 행동 및 태도 변화에 초점을 두고, 실질적으로 현장에서 상담자들이 활용가능한 개입 프로그램 개발이 필요.
- 단, 인터넷중독, 미디어 중독 등의 이름이 프로그램에 참여하게 되는 동기를 저하시키고 거부감을 들게 하는 경향이 있으며 밝고 건전한 이미지의 제목으로 구상해 볼 필요가 있음.

나. 프로그램 구성을 위한 기초조사 실시 및 유형별 접근에 대한 제안

- 인터넷중독에 영향을 미치는 요인을 파악하고 중독군 유형화를 위해 기초조사를

- 실시할 필요가 있으며, 인터넷 중독에 영향을 주는 요인은 개인적, 사회·환경적 요인이 어떠한 것이 있는지 살펴보고 유형화의 근거자료를 제시할 필요성 제기
- 청소년을 특성별로 유형화할 때, 우울이나 충동 등의 개인적인 특성과 동시에 환경적 요인이나 상황 (부모의 특성, 부모의 개입 가능성 여부, 부모의 의견일치 정도)등이 어떻게 다르냐에 따라 구분되어지는 경우가 많음.
 - 인터넷중독의 문제가 심각하거나 고위험군으로 진행된 내담자에 대해서는 치료 센터나 병원장면을 찾아가도록 조언하는 것이 필요하고, 센터에서의 초기 개입 이라면 부모의 개입을 증대시키고, 특히 부모가 일치하는 태도와 서로 합의된 방식으로 자녀를 대하도록 교육하는 것이 필요.
 - 우울하거나 충동성을 갖는 청소년내담자의 경우 부모가 이러한 특성들을 간과하거나 지나치게 가볍게 여기고 넘어가는 경향이 있고, 잘 모르고 오랫동안 방치하는 경우가 있음. 증상이 갖는 특성과 대처방식에 대해서 정보를 제공하는 작업이 이루어질 필요.

다. 청소년-부모 양방향적 개입에 대한 제안

- 부모-자녀가 함께 활용할 수 있는 프로그램 구성을 창안해 보는 것도 좋을 것으로 보임.
- 부모개입을 유도하기 위해서 제시해야 할 정보와 개입 방안에 대한 상세한 지침들을 프로그램 안에 포함시켜 실질적으로 현장에서 활용 가능한 프로그램을 구성.
- 부모가 일치하는 태도와 서로 합의된 방식으로 자녀를 대하도록 교육하며, 부모가 팀웍을 이루도록 유도하는 가족상담적 프로그램이 필요.

2. 인터넷중독 청소년의 동기화를 위한 프로그램에 대한 제안

- 과도한 상담적 성과를 얻으려고 하는 프로그램보다는 청소년들을 동기화시키고 기쁨을 찾을 수 있도록 하는 작업이 필요함.
- 각 지역 센터의 상담원의 수준을 고려하여 그들이 활용할 수 있는 적절한 프로그램을 구성할 필요성이 있음.
- 청소년과 부모의 동시회기를 유용하게 구성할 필요성이 있음.

3. 부모대상 프로그램에 대한 제안

- 인터넷중독을 다루는 데 개입해야 할 대상으로 부모의 중요성이 부각되어야 함.
- 회기구성에 있어서 기본적인 예방차원의 교육이 부모대상 프로그램에 포함되는 것이 바람직할 것으로 판단.
- 부모가 자녀의 컴퓨터 사용 시 함께 있어보는 경험이 반드시 필요하며, 소통의 끈을 놓지 않는 작업이 이루어져야 함.
- 자녀가 게임에 몰두하는 것을 비난·비판하는 것이 아니라, 그 안에서 얼마나 많은 일이 일어나는지를 알고, 자녀가 컴퓨터에 몰두하면서 겪게 되는 경험들을 부모와 나눌 필요성과 부모가 문제해결에 참여하는 방법을 터득해 가도록 조력.
- 자녀에 대한 부모의 생각과 태도에 대한 조력과 부모와의 대안활동의 체득이 중요.
- 매체나 미디어에 대한 기본적인 태도에 대해 생각해보는 기회를 마련하여 무조건 인터넷 사용을 막거나 지나치게 통제하는 입장에서 벗어나도록 도움 필요 있음.

4. 활용방안에 대한 제안

가. 적절한 개입 시점과 대상자 판단

- 가족 상담적 개입 필요하며 병원과 예방의 중간정도의 상담적 개입.
- 초기예방프로그램 → 고위험군으로 진행되는 것을 막는 개입프로그램 마련 필요.
- 청소년상담원의 기숙형 치유학교 프로그램도 생각보다 참여자의 저항이 심했고, 사전검사로 풀 배터리검사를 장시간 하다 보니 동기가 더 저하되는 경향도 있었고, 신청했다가 취소하는 경우도 생기게 됨. 기숙형 집단 프로그램도 고위험군 청소년들을 격리시키기 위해 필요하나, 각 센터에 인터넷중독 문제로 내방하는 내담자와 부모에 대해서 즉각적인 서비스를 제공하고, 이들의 환경적, 공존질환적 유형에 따른 맞춤형 상담 서비스를 제공해 줄 필요성이 있음.

나. 인터넷 사용조절 신호등 프로그램의 제작 및 개선 방향에 대한 제안

- 본 프로그램이 의미를 갖고 지속성을 가지기 위해서는 변화를 보여주는 평가도구가 필요, 신호등 프로그램이 그 역할을 수행할 것으로 판단.
- 청소년들의 관심과 동기를 이끌어 낼 수 있는 디자인과 구성을 갖춘 프로그램 제작 및 수정.
- 부모와 자녀가 인터넷사용으로 인해 관계가 악화된 경우, 부모의 비난, 무시, 평가하는 태도를 완화한 후 프로그램의 후반부에서 함께 사용하는 것이 바람직할 것으로 보임. 처음부터 사용하는 경우, 또 하나의 통제수단이 되어 관계가 더 악화될 가능성을 고려해야 할 것으로 보임
- 부모가 준비가 덜 된 경우는 상담자가 개입을 해서 관리해 줄 필요가 있음.
- 프로그램을 CD로 제작할 것인지, 한국청소년상담원 웹페이지에서 다운 받도록 할 것인지와 개인의 신호등프로그램 사용내용을 어느 정도까지 DB구축할 것인지를 관련기관과 협의 후 결정할 필요

다. 적절한 교구 제작

- 개입에 초점을 둔 교구제작이 필요. 경각심을 불러일으킬 수 있는 교육내용이나 슬라이드를 만들어서 교사들이 직접 지도할 수 있는 자료를 만드는 것이 중요
- 교구, 동영상 자료, 동물인형 등 준비해야할 사항이 많으면 일선 상담자가 상담에 몰입하는 힘이 약해지고 상당한 에너지를 요구하므로 적절한 수준을 찾는 것이 필요.

KYCI enjoy~ 『인조이』

인터넷 조절 이끄기
인터넷 사용 즐기기
인터넷 사용조절 신호등 프로그램



한국청소년상담원
KYCI
KOREA YOUTH COUNSELING INSTITUTE

1부.

프로그램 개요

1. 프로그램의 목표

- 전문상담 및 부모 자원을 활용하여 청소년의 인터넷 과다사용 문제에 대한 조절 능력 향상을 도모함
- 인터넷 과다사용으로 갈등을 경험하였던 청소년내담자와 가족을 이해하고 가족 관계의 회복을 조력하고자 함
- 청소년내담자의 유형별 특성에 따른 적절한 초기개입을 통해 맞춤형 상담서비스를 제공하고자 함

2. 프로그램의 대상

- 인터넷 과다사용 문제로 중·고생 청소년과 학부모가 상담 센터에 내방한 경우
- 내담자 : K-척도 상 잠재적 위험군 이상이거나 K-관찰자 척도 상 3점 이상 청소년
인터넷 과다사용 문제로 인해 갈등을 경험하고 있는 내담자 및 가족
질적 면접 결과 인터넷사용문제와 더불어 우울, 충동의 경향성이 있는 내담자
- 제외대상 : K척도 고위험군, K-관찰자 척도 상 고위험군 해당자
질적 면접 결과 우울, 충동 등 공존 질환의 정도가 매우 심한 내담자
사고장애로 인해 대화가 어려운 내담자
지능 검사 상 경계선(71~84)이하의 지능을 가진 내담자

3. 프로그램 진행방법

- 내방 청소년, 부모에 대한 개인상담/ 가족상담
- 접수면접 : 청소년, 부모가 함께 내방해서 인터넷 과다사용의 문제를 제시한 경우
접수면접 시 평가(K-척도, K-관찰자척도/인터넷사용동기 척도/ 우울, 충동 성향의 탐색)를 통해 내담자의 환경적, 개인적 특성 변인을 근거로 유형화함

1차 분류 : 환경적 특성으로 분류

한 부모 이상의 가족지원이 가능한 경우는 본 프로그램을 활용

가족의 지원이 불가능하거나 내방을 거부하는 경우: YC를 통한 개입과 함께 YC에 대한 슈퍼비전 강화

2차 분류 : 개인적 특성으로 분류

현재 상담인력 및 자원으로 초기상담개입이 가능하다고 판단되는 경우
K척도 고위험군, K-관찰자 척도 상 고위험군 해당자 및 질적 면접 결과, 우울, 충동 등 공존 질환의 정도가 매우 심한 내담자는 타 기관으로 의뢰함.

- 접수면접에서 인터넷 과다사용의 문제가 있는 경우 관련 심리검사 실시함
- 1회상담 : 부모와 자녀의 평가에 대한 해석 및 언급, 상담에 대한 오리엔테이션 (60분)
- 2-6회 상담 : 부모와 청소년 분리 상담(각 회기-60분)
- 7-10회 상담 : 부모와 청소년 동시 상담 및 가족상담(각 회기 - 80분)
- 주 1회 상담을 기본으로 진행하도록 함
- 부모와 청소년은 각각 총 10회기의 상담에 참여하게 됨 (10회기 중 5회기(2~6회)는 개인 상담으로 진행하며, 5회기(1회, 7~10회)는 가족 상담으로 진행함)
- 현장에서의 상황이나 여건에 따라 융통성을 발휘하여 진행하도록 함

4. 주요 상담내용

- 인터넷 과다사용 내담자에 대한 평가 및 이해
- 부모대상 상담 : 인터넷 과다사용문제로 인한 양육의 어려움에 대한 공감적 이해
자녀의 인터넷 과다사용 문제에 대한 부모개입의 필요성 인식
부모자녀와의 관계에서의 부정적 정서 해소
자녀와의 관계 회복 및 긍정적 유대감 회복
인터넷 과다사용 문제를 조절하는 지지체계로서의 역할 교육
- 청소년대상 상담 : 인터넷 과다사용의 문제점에 대한 인식
자신의 욕구, 몸과 마음 알아차리기 연습
변화를 위한 동기화 작업
자기조절능력 증진
삶의 목표 및 진로에 대한 동기화

- 가족 상담 : 『인터넷사용조절 신호등 프로그램』 활용한 자기조절능력 향상시키기
『인터넷사용조절 신호등 프로그램』을 통한 부모의 개입방식 개선하기
분리 회기에서 파악된 가족의 갈등과 의사소통의 문제 다루기
인터넷 과다사용으로 인한 부정적인 가족관계의 회복조력
가족관계에서의 효율적인 의사소통 증진 연습

5. 프로그램 활용방안

- 본 프로그램을 활용할 때에는 ‘인터넷 중독’이나 ‘공존질환유형(우울, 충동)’이라는 용어보다는 ‘인터넷 과다사용’이나 ‘스트레스 대처전략의 차이’로 명명함으로써 내담자 및 가족들이 상담에 참여하는 것에 대한 거부감을 줄이도록 하고, 프로그램 제목도 가족이 함께 참여할 수 있는 긍정적인 표현으로 홍보한다.
- 본 프로그램의 실시지는 한국청소년상담원에서 실시하는 『인터넷중독상담전문가과정』 신규 및 심화과정을 이수한 자가 실시하도록 한다.
- 본 프로그램은 인터넷 과다사용 청소년 및 가족에 대한 개입을 조력하기 위한 상담지침서이며, 청소년의 환경적, 개인적 특성들을 잘 파악하여 개별적인 맞춤형 초기개입 상담프로그램으로 활용하도록 한다. 인터넷 과다사용 청소년들을 집단 및 가족집단으로 구성할 때 따르는 시간 및 장소의 제약, 대상선정의 문제, 시간의 경과에 따른 내담자의 동기저하 문제 등에 직면하게 되는데, 내담자 및 가족이 동기가 있을 때에 신속하게 초기상담개입을 할 수 있는 프로그램으로 활용하도록 한다.
- 청소년의 환경적 요인으로서 가족 개입의 가능여부에 따라 먼저 구분한다.
- 인터넷 과다사용 문제를 가진 청소년이 가족 개입이 전혀 이루어지지 못하는 상태에 처한 경우 : YC에 대한 인터넷 과다사용 문제에 대한 교육 및 상담개입을 시도하고 이들에 대한 슈퍼비전을 통해 상담서비스가 전달되도록 한다.

- 가족 개입이 가능한 청소년의 경우, 청소년의 개인적 특성을 고려하여 인터넷 중독 정도와 공존질환 성향(우울, 충동)에 따라 분류하여 개입하도록 한다. 타 기관으로의 의뢰를 결정하고 청소년의 공존질환의 경향성이 어떠한 것인지를 파악하여 가족의 이해를 돕고 차별화된 가족 전략을 시도한다.
- 청소년과 부모가 각각 10회기를 모두 참여하는 것을 원칙으로 하나, 내담자 및 가족 변인에 따라 모든 회기를 진행하기 어려운 경우에는 상담자가 융통성을 가지고, 내담자에게 적합하다고 판단되는 몇 회기를 선별하여 진행하도록 한다.
- 청소년 내담자가 충동성향이 강하고 폭력 등의 문제가 주로 드러난다면, 청소년의 경우는 3,4,5회기의 상담목표를 숙지하고 청소년이 자신의 정서를 다스리고 조절력을 기르며, 효과적인 의사소통을 하는 것을 주목표로 상담을 하는 것이 바람직할 것이다. 또한 부모의 경우는 2,3,5회기를 보다 중점적으로 다룸으로써 자녀를 긍정적으로 받아들이며 자녀의 충동 성향에 대한 올바른 이해와 자녀의 충동적인 행동이나 폭력성에 대해 효과적으로 의사소통하는 연습의 기회를 가질 필요가 있을 것이다.

청소년 내담자가 우울성향이 강하거나 삶에 대한 목표의식이 없는 경우에는 청소년의 2,4,6회기를 주요 회기로 실시하도록 하며, 청소년에게 지지적으로 대해주면서 상담에 대한 동기화 과정을 거치고 자신의 몸과 마음의 변화에 대한 자각을 돕고 삶의 목표를 재정립하도록 조력하는 것이 바람직할 것이다. 또한 부모의 경우는 2,3,5회기를 보다 중점적으로 다룸으로써 자녀를 긍정적으로 받아들이며 자녀의 우울 성향에 대한 올바른 이해와 우울한 자녀의 특성에 대해 보다 효과적인 의사소통을 연습하는 회기를 실시할 필요가 있을 것이다.

이러한 최소한의 분리회기를 경험하고 가족 상담으로 들어감으로써 상담자는 회기가 진행되는 동안 부모, 청소년 내담자에 대한 객관적인 평가를 시도해 보고 앞으로 가족상담 회기에서의 목표를 세우도록 한다.

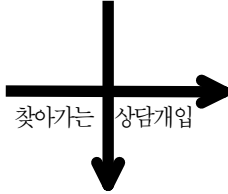
부모, 자녀의 변화 동기, 가족의 기능 정도에 따라 상담자는 가족과의 동의하에 상담의 목표를 수정하거나 연장회기를 계획할 수 있을 것이다. 예를 들면, 상담자는 『인터넷사용조절 신호등 프로그램을 활용』 하면서 이 가족의 의사소통 문제를 다룰 수 있을 것이며, 신호등 프로그램이라는 하나의 매개체를 통해 역기능적 의사소

통이 줄어들도록 하는 것을 목표로 삼을 있으며, 혹은 기타 가족역동에 관련된 문제에 대해서 더 연장된 회기를 계획하고, 내담자의 목표를 합의하고 상담을 더 진행할 수도 있을 것이다.

『인터넷 사용조절 신호등 프로그램』은 가족에게 주어지는 하나의 과제이며, 이 과제를 다루는 동안 가족이 어떠한 양상으로 어떻게 의사소통하는지를 살펴봄으로써 상담자는 보다 교육적이고 적극적인 개입을 시도해 볼 수 있으며, 내담자 가족의 다른 문제영역까지 다루는 가족 상담으로 목표를 수립할 수도 있을 것이다.

- 현장 및 내담자의 상황이나 상담자의 판단에 따라 회기의 수나 내용이 달라질 수는 있겠으나 한 가족에 대한 초기개입 상담이 종결되었을 때에는 반드시 종결 보고서를 통해 본 프로그램의 목표가 수행된 부분과 그렇지 못한 부분에 대한 기록을 남겨 두도록 하며, 『인터넷 사용조절 신호등 프로그램』을 한국청소년상담원 홈페이지에서 다운로드 받은 경우는 개인정보와 활용 정보에 대한 데이터를 남기도록 한다.
- 본 프로그램은 가족 및 개인에 대한 개입으로 이루어져 있으나, 현장의 상황에 따라 청소년 및 부모가 집단으로 구성된 경우에는 상담자의 판단에 따라 소규모의 집단 상담으로 구성하여 활용할 수 있는 부분은 융통성을 가지고 활용할 수 있을 것이다.

6. 전체 프로그램 개요

내담자 접수시 - 기초면접 및 심리검사 - 내담자 유형 화 작업	1. 환경적 특성 (가족 지지망유무) 에 따른 분류	2. 개인적 특성 개인적 특성 (과다사용정도, 우울, 충동성향) 에 따른 분류	개입방안	프로그램구성
	부모 및 부모 지지망 부재		YC 체계 활용 YC의 개입방안 교육과 슈퍼비전	YC교육 : 인터넷 과다사용 기본지식교육, 역할교육 시간관리 조력, 한계설정, 슈퍼비전
	부모 중 1인 이상 참여가능	K척도 상 고위험군 K관찰자 척도 상 고위험군 우울, 충동성향이 현저하게 높은 청소년 K척도상 저위험군, 잠재적 위험군 K관찰자 척도 우울 → 충동성향 →	1. 청소년상담: 지역 정신보건센터 병원 장면에 의뢰 2. 부모교육 및 상담 1. 청소년 상담 :우울성향 내담자 (2,4,6회 주요회기로) 충동성향 내담자 (3,4,5회 주요회기로) 2. 부모교육 및 상담 3. 가족상담	1회기: 첫 회기 청소년, 부모 동시회기 2회기-6회기: 청소년, 부모 분리회기 7-8회기(10회기): 가족회기

7. 프로그램 회기 구성

대상	회기	제목	목표
부모, 청소년	1	e-세상 속에서 나는?	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 중독 사전 검사(K척도, K관찰자 척도)에 대한 해석 • 청소년 내담자 심리적 특성 파악: 우울, 충동성향, 사용 동기 • 부모의 심리적 특성 파악: 부모의 MMPI, MBTI 등
부모	2	소중한 우리 아이	<ul style="list-style-type: none"> • 상담에의 동기화 • 부모개입의 중요성 인식하기 • 자녀 양육의 어려움에 대한 공감 • 자녀양육의 어려움 공감-치료적 관계형성 • 긍정적 경험 회상
	3	우리 아이 바로 알기	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 과다사용 이해하기 : (자녀의 게임 알아오기) • 인터넷 과다사용과 관련된 자녀의 성향 이해 • 우울, 충동 성향에 대한 이해 및 교육
	4	나의 조건부 사랑 : 거울 속에 비친 나	<ul style="list-style-type: none"> • 부모의 비합리적 신념이나 기대 점검 • 자녀에 대한 부정적 정서 파악 • 자동적 사고 변화하기
	5	오늘부터는 이렇게	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀에 대한 공감, 자녀와의 의사소통연습 • 표정인형(손 인형)을 이용한 역할연습을 통해 • 효과적 의사소통방식 훈습 • 자녀에 대한 부부간의 양육방식과 의사소통 방식의 차이점을 찾아봄
	6	우리 아이가 다르게 보여요!!!	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자와 가족의 이해증진 • 가족의 효과적 의사소통 촉진 • 가족도를 통해 가족구성원과의 관계를 살펴보고, 의사소통 촉진 • 인터넷 문제를 다루는 가족 간 합의 찾기

청소년	2	내 마음속의 인터넷	<ul style="list-style-type: none"> • 상담에 대한 동기화 • 상담자와의 라포형성 • 내담자에게 인터넷이 주는 의미 이해하기 • 내담자의 소망 알아보기
	3	거울 속에 비친 나	<ul style="list-style-type: none"> • 상담에 대한 동기부여, 라포형성 • 내담자의 인터넷 사용 관찰하기 • 풍선을 통해 정서 표현하기, 마음자각
	4	나의 몸과 마음, 관계를 소중히	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 과다사용을 통해 나타나는 변화 인식 • 몸의 변화에 대한 자각, 몸의 중요성 인식 • 대인관계의 변화, 가족관계의 변화
	5	내가 ~~ 할 때	<ul style="list-style-type: none"> • 효과적 의사소통방법 습득 • 동물인형으로 가족모형 배열을 통해 가족 관계 확인 및 해석 • 대안활동 확인 및 습득
	6	꿈을 향한 사다리 여행	<ul style="list-style-type: none"> • 삶의 목표와 시간의 중요성 인식 • 목표 실현의 어려움 공감 • 30년 후의 일기를 통해 자신의 미래 재점검 • 6단계의 사다리 타기 여행을 통해 자신의 미래와 현재 확인 • 시간조절에 대한 주체성 확립

가족	7	함께 ~ 해요, 컴조절	<ul style="list-style-type: none"> • 변화 동기 격려 • 『KYCI 인터넷사용조절 신호등』 프로그램 에 대한 소개 실행방법 전달 • 가족관계 개선 촉진
	8	가려진 마음보기	<ul style="list-style-type: none"> • 가족의 의사소통 능력 증진 • 부모-자녀간 이해 증진
	9	이제 알 것 같아요.	<ul style="list-style-type: none"> • 부모와 자녀가 각자의 꿈과 희망을 인식하도록 함. • 가족 간의 이해증진 • 가족관계의 상호작용 개선
	10	e-세상 속의 즐거움	<ul style="list-style-type: none"> • 4주간 시간조절 결과물 확인 • 가족 간 의사소통능력 증진 • 상담종결에 대한 언급 및 추수 지도

2 부.

『인조이』 프로그램 (인터넷조절이끌기) 매뉴얼

접수면접

상 담 목 표

『인조이』 프로그램 적용가능성 파악하기
내담자의 환경적, 개인적 특성 파악하기
인터넷 과다사용 내담자 선별

준 비 물

K척도, K관찰자 척도, 인터넷사용동기 척도, 인터넷 사용 시간표

상 담 내 용

1) 내담자의 행동관찰

2) 내담자의 내방동기와 경위 탐색

3) 『인조이』 프로그램 적용가능성 파악

- 내담자의 호소내용 중 주요 문제로 컴퓨터과다사용의 문제가 포함되어 있고 청소년 내담자와 가족 간의 갈등을 경험하는 경우 인터넷 사용조절을 위한 『인조이』 프로그램을 활용이 가능한지 여부를 탐색함.

4) 인터넷 중독과 관련된 사전 검사 실시

- 청소년내담자 부모가 컴퓨터과다 사용의 문제를 제시하는 경우 접수 면접 시에 인터넷 중독과 관련된 사전 검사를 실시하도록 하고, 다음 시간에 검사에 대한 해석과 이에 대한 문제를 다루어가는 상담을 하도록 안내한다. (K척도, K관찰자 척도, 인터넷 사용동기척도 실시)

과 제

- <인터넷 사용 시간표>를 작성해 오도록 한다.

☞ 상세 Tip

- ▶ 이때 부모와 함께 내방하는 경우는 청소년내담자도 컴퓨터 과다사용의 문제를 부모만큼 심각하게 생각하고 있는지를 탐색해 보도록 한다.
- ▶ 부모가 생각하는 과다사용의 정도와 청소년이 생각하는 과다사용의 정도의 차이를 파악하고, 실제로 하루 몇 시간, 일주일에 몇 회 정도 사용할 때 문제가 된다고 생각하는지 각자의 의견을 들어보도록 한다.
- ▶ 검사 후 집에 돌아갈 때, 인터넷사용 시간표 2장(활동자료)을 부모와 청소년에게 각각 제공하고 다음 시간 검사해석 시에 가지고 오라고 제안한다. 이때 부모는 자녀의 생활을 일일이 감시하는 것이 아니라 대략 자녀가 컴퓨터를 사용하고 있다고 생각되는 시간만을 체크해 오도록 조언한다.

< 접수면접 활동자료 >

1. K-척도 청소년 자기진단
2. K-척도 청소년 관찰자 진단
3. 인터넷 사용욕구척도
4. 인터넷사용 시간표

1. K-척도 청소년 자기진단

• 다음은 인터넷 사용에 관한 질문입니다. 해당되는 번호에 표시해 주세요.

번 호	내 용	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	1 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	①	②	③	④
	2 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	①	②	③	④
	3 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	①	②	③	④
	4 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.	①	②	③	④
	5 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.	①	②	③	④
	6 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.	①	②	③	④
2	7 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.	①	②	③	④
3	8 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.	①	②	③	④
	9 인터넷을 하지 못하면 안절부절못하고 초조해진다.	①	②	③	④
	10 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.	①	②	③	④
	11 인터넷을 할 때 누군가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 난다.	①	②	③	④
4	12 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다.	①	②	③	④
	13 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.	①	②	③	④
	14 실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	①	②	③	④
5	15 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	①	②	③	④
	16 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	①	②	③	④
6	17 인터넷을 하다가 그만두면 또 하고 싶다.	①	②	③	④
	18 인터넷 사용 시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	①	②	③	④
	19 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	①	②	③	④
	20 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	①	②	③	④

2. K-척도 청소년 관찰자진단

- 다음은 당신의 자녀/학생의 인터넷 사용에 대한 질문입니다.
해당되는 번호에 표시해주세요.

번 호	항 목	예	아니오
1	1 누가 봐도 인터넷에 과다사용된 것을 단번에 알 수 있다.	①	①
	2 인터넷문제로 가족들과 자주 싸운다.	①	①
	3 식사나 휴식 없이 화장실도 가지 않고 인터넷을 한다.	①	①
	4 인터넷사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	①	①
	5 인터넷사용 때문에 피곤해서 수업시간에 잔다.(혹은 잔다고 한다.)	①	①
2	6 인터넷을 하면서 혼자 욕을 하거나 소리를 지른다.	①	①
	7 인터넷을 하고 있지 않을 때에도, 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다고 말한다.(혹은 그렇게 보인다.)	①	①
3	8 인터넷을 하고 있을 때만, 흥미진진해 보이고 생생해 보인다.	①	①
	9 평소와는 달리, 인터넷을 할 때만, 할 말을 다하고 자신감이 있어 보인다.	①	①
	10 인터넷만 재미있어하는 것 같다.	①	①
4	11 인터넷에 빠진 이후로, 폭력(언어적, 신체적)적으로 변했다.	①	①
	12 인터넷 하는데 건드리면 화내거나 짜증을 낸다.	①	①
	13 인터넷을 안 할 때, 다른 것에 집중하지 못하고, 불안해 보인다.	①	①
5	14 주변 사람들의 시선이나 반응에 무관심하다.	①	①
6	15 약속을 지키지 않고 거짓말을 자주한다.	①	①
	16 인터넷을 하느라 상당한 용돈을 쓰고 빚을 지기도 한다.	①	①
	17 인터넷을 몰래 하다가 들켰다.	①	①
7	18 하루에 4시간 이상 움직이지 않고 한 곳에서 인터넷을 한다.	①	①
	19 인터넷을 하느라 학교를 무단으로 빠지거나 지각한다.	①	①
	20 하루 이상을 밤을 새우면서 인터넷을 한다.	①	①

3. 인터넷 사용구도 척도

- 이상적이라고 생각하는 게임사용 시간을 적어주세요.
(일주일 ____시간/ 1개월 ____시간)
- 아래 표에 실제로 내가 사용하는 게임시간을 표시해 보세요.

	(일) 월	(일) 화	(일) 수	(일) 목	(일) 금	(일) 토	(일) 일
AM 6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
PM 12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
AM 12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							

4. 인터넷사용 시간표

• 다음은 인터넷 사용과 관련된 생각에 대한 질문입니다. 해당되는 내용에 표시해 주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	약간 그렇다	그렇다
1. 인터넷에서 다양한 사람을 만나고 싶다.					
2. 인터넷에서 마음에 맞는 친구를 사귀고 싶다.					
3. 인터넷에서 다른 사람들에게 잘 보이고 싶다.					
4. 인터넷에서 새로운 사람을 사귀고 싶다.					
5. 컴퓨터는 다른 무엇보다 재미있다.					
6. 컴퓨터를 하면서 짜릿한 쾌감을 느낀다.					
7. 공부에 도움이 되는 정보를 쉽게 찾을 수 있다.					
8. 취미나 여가활동에 도움이 되는 정보를 쉽게 구할 수 있다.					
9. 내가 찾고 싶은 정보를 반드시 찾아야 직성이 풀린다.					
10. 새로운 정보는 반드시 찾아야 한다.					
11. 인터넷에서 새로운 정보를 얻을 수 있다.					
12. 나는 간섭받기 싫다.					
13. 모든 일을 부모님의 의사와 상관없이 스스로 처리하고 싶다.					
14. 컴퓨터에서는 현실과 다른 내 모습을 가질 수 있다.					
15. 컴퓨터에서는 내가 원하는 사람이 될 수 있다.					
16. 가끔 내가 아닌 다른 사람이었으면 하는 생각이 들 때가 있다.					
17. 컴퓨터에서는 내 모습을 더 멋있게 꾸밀 수 있어서 좋다.					
18. 컴퓨터에서는 나를 숨긴 채 옳지 못한 행동을 할 수 있다.					
19. 컴퓨터에서 내 모습을 지금과 다르게 만들어 보고 싶다.					
20. 컴퓨터를 하는 동안은 가족 문제를 잊을 수 있다.					
21. 컴퓨터를 하는 동안은 공부 걱정을 안 할 수 있어 좋다.					
22. 친구와 다투어 속상할 때 컴퓨터를 한다.					
23. 컴퓨터를 하는 동안에는 진로에 대한 고민을 잊을 수 있다.					
24. 학교에서 있었던 기분 나빴던 일을 잊기 위해서 컴퓨터를 하게 된다.					

1회기: e-세상 속에서 나는?

상 담 목 표

접수면접을 통한 사전 검사에 대한 해석(K-척도, K-관찰자 척도)
내담자 특성(우울, 충동 성향)을 알아보기 위한 질적 면접 실시
부모와 청소년의 인터넷 과다사용에 대한 지각차이 알아보기

준 비 물

접수면접 시 실시한 사전 검사 결과물

- 1)K-척도 청소년 자기진단
- 2)K-척도 청소년 관찰자 진단
- 3)인터넷사용욕구척도
- 4)인터넷사용시간표

척도에 대한 상담자용 해석지

- 1)K척도
- 2)관찰자 척도
- 3)인터넷 사용욕구 척도

내담자 유형화를 위한 특성 파악 면접 질문지(우울, 충동성향)

지각차이 예시 그림 5장

상 담 내 용

1) 상담진행에 대한 오리엔테이션

- 상담자, 상담의 목적, 진행계획 안내
- 첫 회기를 같이하고 2-6회 따로 상담을 한 후 7-10회기를 함께 함을 알려준다.
- 1회기는 내담자와 부모가 함께하고, 2-6회기는 따로 분리 상담을 하고, 7-10회기는 부모 및 가족과 함께 상담이 진행된다는 것을 알려준다.
- 주당 1회 상담을 기본으로 하고, 부모와 청소년 분리회기의 경우 가능한 한 동시에 진행하여, 청소년과 부모 모두 각각 10주 동안 10회기의 상담에 참여하도록 한다.
- 분리회기의 경우 50분~1시간 동안 진행하도록 하고, 가족이 함께 참여하는 회기는 약 80분 정도 진행하도록 한다.
- 인터넷 과다사용으로 인해 부모-자녀 간 갈등이 있었을 텐데 이에 대해서 서로 각자가 5회의 상담을 통해 생각해 보는 시간을 갖고 7회부터는 함께 상담하면서 문제를 다루어 가기로 하며, 상담자가 성의를 다해 노력할 것이라는 것을 알려준다. 이 때, 1-6회기가 진행되는 동안 부모가 자녀의 컴퓨터 사용행동에 대해서 지나치게 개입하거나 통제하는 것을 제한하고, 각자 분리회기에서 자신의 문제에 초점을 맞추어 상담자와 작업 할 것을 제안할 필요가 있다.
- 특히, 청소년내담자는 상담에 오기 싫을 수도 있지만 10회 모두 참여하는 경우에는 부모와 함께 인센티브를 주기로 하고 부모와 인센티브의 내용을 결정한다.
- 내담자의 환경적(부모의 개입 가능여부), 개인적 특성(우울, 충동성향)에 대한 파악한다.
- 상담에 대한 기본규칙을 알려준다.
 - ① 시간약속 지키기
 - ② 비밀보장

- ③ 상담과정에서 결정하고 선택하는 것은 서로의 의견에 따라 결정되어 지며 상호간에 어떠한 느낌이나 생각도 존중하여야 함을 언급한다.

☞ 상세 Tip

- ▶ 상담자는 자신이 인터넷 사용에 대해 어떠한 태도를 가지고 있는지 점검해 볼 필요가 있으며, 미디어의 역기능과 순기능적 측면에 대한 통합된 인식을 가지고 있을 필요성이 있다. 이를 위해 3회기에 제시될 EBS DVD내용 중 「TV와 인간이 처음 만날 때」 등을 시청해 두는 것도 도움이 될 것이다.
- ▶ 자녀와 함께 활동자료의 <지각에서 그림>을 보게 하고, 서로 다르게 지각하는지, 상대방의 지각이 어떠한지에 대해 이야기 하도록 한다.
- ▶ 서로 다른 지각을 할 때, 가족의 반응을 탐색한다.(상대방의 설득패턴, 표현방식, 관계방식)
- ▶ 인터넷 과다사용의 문제를 그림에 비추어서 설명하여 준다.
- ▶ 동일한 그림을 보고도, 서로 다른 한 가지에 초점을 맞추고 내 것만 옳다고 주장하게 되면 갈등이 생길 수 있다. 갈등을 줄여 나가기 위해서는 두 가지의 그림이 존재한다는 것을 인식하고 상대방이 무엇을 보고 있는지 파악하고, 그렇게 볼 수 있음을 인정해 주는 것이 필요하다.
- ▶ 인터넷 사용을 부모는 무조건 나쁜 것으로 생각하고, 청소년은 좋은 것이라고 생각하는데서 갈등이 초래될 수 있는데, 상담자가 이를 중립적인 입장에서 이해하고 다루어 갈 필요가 있다.
- ▶ 앞으로의 상담을 통해 서로 어떻게 다르게 생각하고 느끼는지에 대해 알아보고 서로를 인정해 주는 작업이 필요하다는 것을 알려준다.

2) 접수시 실시한 검사에 대한 해석

- 인터넷 과다사용 수준 파악 (인터넷사용 시간표)
- 부모와 내담자의 의견차이 확인하기(K척도와 K관찰자 척도의 차이)
- 주관적 면접 질문
- 환경적 요인(부모 및 가족의 상담참여 여부)

- 개인적 요인(공존질환 내용, 내담자 성향)에 따른 유형화 작업
- 부모와 청소년의 인터넷 과다사용에 대한 인식의 차이가 큰 경우 이에 대한 언급을 해준
부모가 생각하는 적정 사용시간과 자녀가 생각하는 적정 시간 간의 차이를 살펴 보면서 부모의 미디어에 대한 태도와 자녀의 행동에 대한 이해의 수준을 파악해 보도록 한다.
- 이때 상담자는 부모와 자녀의 의견 차이를 경청하고, 갈등의 요소들을 탐색한다.

3) 컴퓨터의 순기능과 역기능 보여주기

- 지각차이 예시그림 제시, 인터넷을 바라보는 견해차이로 유도한다.
- 긍정적 측면과 부정적 측면을 상담자가 교육한다.
- 컴퓨터 사용의 역기능과 순기능을 다 인식할 필요성을 강조한다.

4) 상담에 대한 긍정적 기대 이끌기

- 치료적 동맹을 형성하며, 내담자의 상담에 대한 저항을 인정해 준다.
- 상담자는 가족 내 갈등요소들을 파악하고자 노력한다.

과 제

- 집으로 돌아가서 앨범을 검토하여 부모가 내담자를 임신했을 때 혹은 내담자의 탄생과 관련된 사진, 내담자의 나이가 5세, 10세, 15세일 때의 사진 5장을 준비해 오도록 한다.

〈 1회기 활동 자료 〉

1. K-척도 청소년 자기진단 활용(상담자용)
2. K-척도 청소년 관찰자 진단 활용(상담자용)
3. 인터넷 사용욕구척도 해석지
4. 내담자특성(우울, 충동성향)파악을 위한 면접 내용 및 준거진단
5. 지각차이 알아보기

1. K-척도 청소년 자기진단 활용(상담자용)

채점방법	1점 ⇨ 전혀 그렇지 않다 2점 ⇨ 때때로 그렇다 3점 ⇨ 자주 그렇다 4점 ⇨ 항상 그렇다	채점하기	총 점 ▶ ① 1~20번 합계 요인별합계 ▶ ② 1요인(1~6번) 합계 ③ 3요인(8~11번) 합계 ④ 6요인(17~20번) 합계
고위험 사용자군	중고교생	총 점 ▶ ① 52점 초과 요인별 ▶ ② 1요인 16점 초과 ③ 3요인 10점 초과 ④ 6요인 12점 초과	
	초등학생	총 점 ▶ ① 45점 초과 요인별 ▶ ② 1요인 13점 초과 ③ 3요인 9점 초과 ④ 6요인 11점 초과	
	<p>판정: ①에 해당하거나, ②~④ 모두 해당되는 경우</p> <p>인터넷 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 대인관계는 사이버 공간에서 대부분 이루어지며, 해킹 등 비도덕적 행위와 막연한 기대가 크고, 일상생활에서도 인터넷에 접속하고 있는 듯 한 착각을 하기도 한다. 인터넷 접속시간은 중·고생의 경우 1일 약 4시간 이상, 초등생 약 3시간 이상이며, 중·고생은 수면시간도 5시간 내외로 줄어든다. 대개 자신이 인터넷 과다사용이라고 느끼며, 학업에 곤란을 겪는다. 또한 심리적으로 불안정감 및 대인관계 기피, 우울한 기분을 느끼는 경우가 흔하며, 성격적으로 자기조절에 심각한 어려움을 보이며, 충동성도 높은 편이다. 현실세계에서 대인관계에 문제를 겪거나, 외로움을 느끼는 경우도 많다.</p> <p>▶ 인터넷 과다사용 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.</p>		
잠재적위 협 사용자군	중고교생	총 점 ▶ ① 48 ~ 52점 요인별 ▶ ② 1요인 14점 초과 ③ 3요인 9점 초과 ④ 6요인 11점 초과	
	초등학생	총 점 ▶ ① 41 ~ 45점 요인별 ▶ ② 1요인 12점 초과 ③ 3요인 8점 초과 ④ 6요인 9점 초과	
	<p>판정: ①~④ 중 한 가지라도 해당되는 경우</p> <p>고위험 사용자에 비해 보다 경미한 수준이지만, 일상생활에서 장애를 보이며, 인터넷 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도의 학생은 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 대체로 중·고생은 1일 약 3시간 정도, 초등생은 2시간 정도의 접속시간을 보이며, 다분히 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며, 자신감도 낮은 경향이 있다.</p> <p>▶ 인터넷 과다사용 과다사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 인터넷 과다사용에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 관련 기관에서 제공하는 건전한 인터넷 활용지침을 따른다.</p>		

일반 사용자군	중고교생	총 점 ▶ ① 47점 이하 요인별 ▶ ② 1요인 14점 이하 ③ 3요인 9점 이하 ④ 6요인 11점 이하
	초등학생	총 점 ▶ ① 40점 이하 요인별 ▶ ② 1요인 12점 이하 ③ 3요인 8점 이하 ④ 6요인 9점 이하
	판정: ①~④ 모두 해당되는 경우	
<p>중·고생의 경우 1일 약 2시간, 초등생 약 1시간 정도의 접속시간을 보이며, 대부분 인터넷 과다사용 문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기행동을 잘 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 자신의 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란함을 느끼지 않는다.</p> <p>▶ 인터넷의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행한다.</p>		

• K-척도 청소년용 자가진단 문항 구성

(1) 문항: 20문항, 4점 척도(총점범위 20~80점)

(2) 하위요인별 문항 수

- ① 일상생활장애(Disturbance of Adaptive Function: 6문항)
- ② 긍정적 기대(Addictive Automatic Thought: 1문항)
- ③ 금단(Withdrawal: 4문항)
- ④ 가상적 대인관계 지향성(Virtual Interpersonal Relationship: 3문항)
- ⑤ 이탈행동(Deviate Behavior: 2문항)
- ⑥ 내성(Tolerance: 4문항)

2. K-척도 청소년관찰자진단 활용(상담자용)

채점 방법	1점 = 예 0점 = 아니오	채점 하기	(1점 × 개) = 총 점
사 용 자 군 별 해 석	일반 사용자군	3점미만	<p>인터넷을 자신의 흥미와 욕구, 목적에 맞게 사용하는 경우로, 인터넷 사용 시간을 적절하게 조절할 수 있다. 원하는 목적을 이루고 나면 지체하지 않고 인터넷 접속을 종료한다. 필요에 의해서 인터넷에 접속하고 당장 인터넷을 사용할 수 없어도, 그다지 불편감을 느끼지 않고 참고 기다릴 수 있으며, 인터넷 사용으로 인한 정서, 행동, 직업, 대인관계에 별다른 영향을 받지 않는 건전한 사용자들이 속하는 유형이다.</p> <p>▶ 치료적 접근: 불필요</p>
	잠재적위험 사용자군	3점 이상 - 10점미만	<p>현실의 대인관계가 현저하게 줄어들면서 사이버 세계가 대인관계의 중심이 되며, 이러한 인터넷 과다 사용으로 인해 일상생활에 문제가 발생하고(예: 학교/직장에서 경고를 받거나 지각, 지연) 주변 사람들도 이러한 문제를 인식하기 시작하고 인터넷 사용에 대한 걱정과 염려, 잔소리를 표현한다. 인터넷을 사용할 수 없는 상황은 회피하게 되고 인터넷을 사용하지 못하는 상황에서 불안, 초조, 짜증, 분노를 경험하며 수면 부족, 피로감, 금전적 소비가 증가한다. 심지어 인터넷 사용과 관련해서 거짓말을 하거나 변명, 합리화하고 자신의 인터넷 사용을 축소/은폐하려는 시도를 보인다. 최소한의 사회생활을 하지만 인터넷 사용으로 인해 사용 이전에 비해 뚜렷한 생활의 변화가 생기고 인터넷을 조절하기 위해서 외부의 도움이 필요한 단계이다.</p> <p>▶ 치료적 접근: 상담 요망 정신건강 관련 분야에서의 전문적인 상담이 필요합니다.</p>
사 용 자 군 별 해 석	고위험 사용자군	10점 이상	<p>인터넷 사용을 자기의 의도대로 적절하게 조절할 수 없는 상태에 이른 경우로, 대부분의 시간을 인터넷에서 보낸다. 식음을 전폐하고 씻지도 않고 인터넷에 몰두하고 며칠씩 외박을 하기도 하며, 심지어 현실과 사이버 세상을 구분하지 못하고 혼란을 경험한다. 인터넷을 하지 못하게 되면 심각한 불안, 초조, 짜증, 분노를 경험하고 폭력적인 말과 행동을 보이는 등, 감정 조절에 어려움이 있다. 가족갈등이나 대인관계 문제가 빈번하게 발생하고 학교에서 쫓겨나는 등, 사회생활에 뚜렷한 장애가 있다. 현실생활 보다는 인터넷이 생활의 중심이 되어, 가족이나 주변 사람들을 전혀 고려하지 않고 사회적인 역할을 수행하지 못하며 하루 종일 인터넷에 빠져 있는 상태로 전문적인 치료가 시급한 단계이다.</p> <p>▶ 치료적 접근: 집중치료 요망. 전문 치료기관에서 인터넷 병적 사용에 대한 집중적인 치료가 필요합니다.</p>

• K-척도 청소년 관찰자진단 문항 내용

(1) 문항: 20문항, 예/아니요 평정(총점범위 0점 ~ 20점)

(2) 하위요인별 문항 수

• 필수 대표문항: 1문항

① 일상생활장애: 4문항

② 현실구분장애: 2문항

③ 긍정적 기대: 3문항

④ 금단: 3문항

⑤ 가상적 대인관계 지향성: 1문항

⑥ 일탈행동: 3문항

⑦ 내성: 3문항

3. 인터넷 사용욕구 해석지

요인	문항 번호	점수범위	해 석
인터넷 사용욕구		69점 이하	정상 수준
		70-82점	인터넷을 통해 평소 이루지 못했던 것들을 이루려고 욕구가 강하다. 이 때문에 게임에 강박적으로 집착하기 쉽다.
		83점 이상	인터넷을 통해 스트레스나 무료함을 피하고, 자신이 원하던 모습으로 변하고 싶은 마음이 매우 많다. 게임중독의 위험성이 높으므로, 상담선생님 또는 부모님과 상의 하는 것이 좋다.
1. 대인관계 욕구	1 2 3 4	15점 이하	
		16점 이하	인터넷을 통해 새로운 친구를 만나거나 다양한 사람을 만나고 싶은 마음이 강하다. 채팅 또는 동호회에 중독되기 쉬우며, 혈맹과 같은 소속되는 게임에 중독되기 쉽다.
2.감각추구 및 정보획득 욕구	5 6 7 8 9	17점 이하	
		18점 이상	인터넷 혹은 게임을 통해 짜릿한 자극을 찾으려 한다. 특히 게임을 하지 않을 경우 심심해져서 게임에 중독되기 쉽다. 게임 중에서도 그래픽이 멋지거나, 공격적, 자극적인 게임들을 찾게 된다.
3.분리 독립 욕구	10 11	7점 이하	
		8점 이상	인터넷을 통해 나만의 공간을 갖고 싶어 한다. 홈페이지를 만들거나 시삽을 하는 거에 흥미를 가질 수 있다. 혼자만의 공간과 시간을 갖기 위해 게임에 빠질 수 있다.
4.자아변화 욕구	12 13 14 15 16 17	18점 이하	
		19점 이상	인터넷을 통해 평소 원하던 모습으로 자신을 변화시키고 싶은 욕구들이 많다. 레벨을 올려 지존이 되고 싶은 욕구가 많고, 좋은 아이템을 얻으려다 재정적 시간적 손해를 입힐 수 있다.
5.현실회피 욕구	18 19 20 21 22	13점 이하	
		14점 이상	인터넷을 통해 스트레스나 속상했던 일들을 잊고자 한다. 게임을 하는 동안에는 불쾌한 생각들을 잊을 수 있지만, 게임을 하지 않을 때에는 걱정과 고민 때문에 마음이 편하지 않다.

4. 내담자 특성(우울, 충동성향)파악을 위한 면접 내용 및 진단준거

<p>주의력 결핍 및 과잉행동장애 (ADHD)</p>	<p>1. 부주의</p> <p>① 흔히 세부적인 면에 대해 면밀한 주의를 기울이지 못하거나 학업, 작업 등에서 부주의한 실수를 저지른다.</p> <p>② 흔히 일을 하거나 놀이를 할 때 지속적으로 주의를 집중할 수 없다.</p> <p>③ 흔히 다른 사람이 직접 말을 할 때 경청하지 않는 것으로 보인다.</p> <p>④ 흔히 지시를 완수하지 못하고 학업, 잡일에서의 임무를 수행하지 못한다(반항적 행동이나 지시를 이해하지 못해서가 아님).</p> <p>⑤ 흔히 과업과 행동을 체계화하지 못한다.</p> <p>⑥ 흔히 지속적인 정신적 노력을 요구하는 과업에 참여하기를 피하고 싫어하고 저항한다.</p> <p>⑦ 흔히 활동하거나 숙제하는 데 필요한 물건들을 잃어버린다.</p> <p>⑧ 흔히 외부의 자극에 의해 쉽게 산만해진다.</p> <p>⑨ 흔히 일상적인 활동은 잊어버린다.</p> <p>☞ 부주의의 증상 중 6가지 이상 발견되면 전문검사 의뢰가 필요합니다.</p> <p>2. 과잉행동</p> <p>① 흔히 손발을 가만히 두지 못하거나 의자에 앉아서도 몸을 움직여버린다.</p> <p>② 흔히 앉아 있도록 요구되는 교실이나 다른 상황에서 자리를 떠난다.</p> <p>③ 흔히 부적절한 상황에서 지나치게 뛰어다니거나 기어오른다(청소년의 경우 좌 불안적인 경우).</p> <p>④ 흔히 조용히 여가 활동에 참여하거나 놀지 못한다.</p> <p>⑤ 흔히 끊임없이 활동하거나 무엇인가에 기는 것처럼 행동한다.</p> <p>⑥ 흔히 지나치게 수다스럽게 말을 한다.</p> <p>3. 충동성</p> <p>① 흔히 질문이 채 끝나기 전에 성급하게 대답한다.</p> <p>② 흔히 차례를 기다리지 못한다.</p> <p>③ 흔히 다른 사람의 활동을 방해하고 간섭한다.</p> <p>☞ 과잉행동과 충동성의 증상 중 6가지 이상 발견되면 전문 검사 의뢰가 필요합니다.</p>
-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

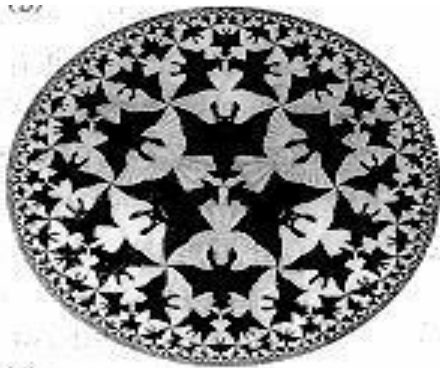
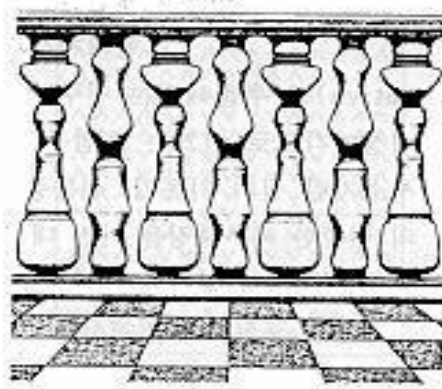
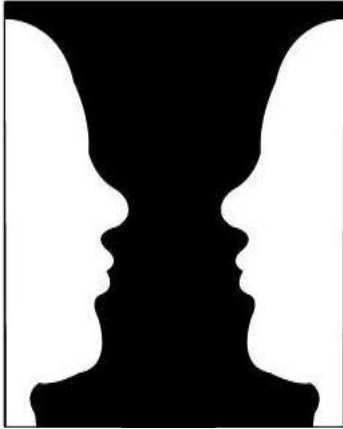
<p style="text-align: center;">우울증</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 거의 매일 지속되는 우울한 기분이 주관적인 보고(슬프거나 공허하다고 느낌)나 객관적인 관찰 (울 것처럼 보임)에서 드러난다. 아동이나 청소년의 경우에는 과민한 기분으로 나타나기도 한다. 2. 거의 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움이, 거의 매일같이 뚜렷하게 저하되어 있다. 3. 체중조절을 하고 있지 않은 상태에서 의미 있는 체중 감소나 체중증가 (1개월 동안 체중 5% 이상의 변화), 거의 매일 나타나는 식욕 감소나 증가가 있다. 아동의 경우 체중 증가가 기대치에 미달되는 경우 주의할 필요가 있다. 4. 거의 매일 불면이나 과다 수면이 나타난다. 5. 거의 매일 전신운동성 초조나 지체(좌불안석이나 처진 느낌)가 있다. 6. 거의 매일 피로와 활력 상실을 느낀다. 7. 거의 매일 무가치감 또는 과도하거나 부적절한 죄책감을 느낀다. 8. 거의 매일 사고력이나 집중력의 감소 또는 우유부단함이 나타난다. 9. 반복적인 죽음에 대한 생각, 특정한 계획 없이 반복적인 자살생각 또는 자살 기도나 자살수행에 대한 특정 계획을 가지고 있다. <p>☛ 이상의 증상 중 5가지 이상(이 중 1 또는 2가 반드시 포함) 발견되면 전문 검사 의뢰가 필요합니다.</p>
<p style="text-align: center;">충동조절장애</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인터넷 게임에 집착한다. 과거의 게임 경험을 계속 떠올리고 다음에 게임을 했을 때 승산이 예상하거나 계획하고 게임을 해서 레벨을 올릴 수 있는 방법에 집착한다. 2. 레벨이 오를수록 더 흥분감을 느낀다. 따라서 자신이 바라는 흥분감을 느끼기 위해 더욱 게임에 몰입하려는 욕구가 있다. 3. 스스로 인터넷 사용 행동을 조절하거나 줄이거나 중지시키려는 노력이 거듭 실패로 돌아간다. 4. 인터넷 사용행동을 줄이거나 그만두려고 시도할 때 초조해 하고 신경이 과민해진다. 5. 무기력감, 죄책감, 불안감, 우울감 등과 같은 정신적 문제에 부딪혔을 때 여기에서 탈출하기 위한 수단으로 게임을 하거나 불쾌한 기분을 가라 앉히기 위한 수단으로 게임을 한다. 6. 게임에 저서 아이템을 잃거나 레벨이 떨어졌을 때 이를 만회하기 위해 다시 게임을 한다. 7. 자신이 인터넷에 빠져 있는 정도를 숨기기 위해 가족, 상담자, 다른 사람들에게 거짓말을 한다. 8. 게임머니나 아이템을 구하기 위해 사기나 해킹 등 불법 행위를 저지른다. 9. 게임으로 인해서 중요한 대인관계가 위태로워지거나 직업상이나 교육상의 기회를 잃어버리게 된다. <p>☛ 이상의 증상 중 5가지 이상 발견되면 전문 검사 의뢰가 필요합니다.</p>

<p>상담자 관찰내용 (공통)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 관찰: 내담자의 얼굴표정, 말투, 행동 등을 관찰하여 면접자가 해당되는 정서 항목에 표시 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 우울하고 무기력하다. <input type="checkbox"/> 불안하고 초조하다. <input type="checkbox"/> 짜증이나 화를 낸다. <input type="checkbox"/> 공격적이거나 거부적이다. <input type="checkbox"/> 지나치게 부산하다. <input type="checkbox"/> 두려워하거나 회피한다. <input type="checkbox"/> 지루해 한다. <input type="checkbox"/> 특별한 이사이 발견되지 않는다. <input type="checkbox"/> 기타
<p>상담자 질문내용</p>	<p>▶ 주의력 결핍 및 과잉행동장애(ADHD) 탐색질문</p> <ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 사용이 학업에 어떤 영향을 줍니까? • 숙제는 잘 해 갑니까? • 집중해서 과제를 수행하는 데 어려움이 있습니까? • 최근의 기분에 대해서 얘기해 보세요. 반드시 인터넷과 관련해서 답할 필요는 없습니다. <p>▶ 우울증 탐색질문</p> <ul style="list-style-type: none"> • 최근의 기분에 대해서 얘기해 보세요. 반드시 인터넷과 관련해서 답할 필요는 없습니다. • 언제 가장 슬픔을 느끼니까? 슬픔을 느낄 때 무엇을 합니까? • 우울한 적이 있었나요? 언제였죠? 그 때 어떻게 했나요? • <질문 및 관찰> 몸이 불편한 곳이 있습니까? ■ 답변을 얻기 어려워 관찰만을 통해 판단한 경우에는 해당 항목을 표시하고 그 옆에 '관찰'이라고 적는다. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 안구건조 <input type="checkbox"/> 시력저하 <input type="checkbox"/> 기억력 감퇴 <input type="checkbox"/> 두통 <input type="checkbox"/> 체력저하 <input type="checkbox"/> 만성피로 <input type="checkbox"/> 수면부족 <input type="checkbox"/> 영양결핍 <input type="checkbox"/> 체중저하 <input type="checkbox"/> 목 디스크 <input type="checkbox"/> 거북목 증후군 <input type="checkbox"/> 손목 결림 <input type="checkbox"/> 테니스 엘보 <input type="checkbox"/> 관절염 <input type="checkbox"/> 근육경직 <input type="checkbox"/> 요통 <input type="checkbox"/> 위장장애 <input type="checkbox"/> 특별히 불편한 곳은 없다. <input type="checkbox"/> 기타 ※ 체중저하, 체중증가, 식욕증가, 식용감소, 과다수면·불면에 해당되는 경우 질문. - 집중해서 과제를 수행하는 데 어려움이 있습니까?

	<p>▷ 충동조절장애 탐색질문</p> <ul style="list-style-type: none"> • 최근의 기분에 대해서 얘기해 보세요. 반드시 인터넷과 관련해서 답할 필요는 없습니다. • 인터넷 사용을 자제하려고 노력해 보았습니까? 어떤 노력을 해 보았습니까? • (인터넷 사용을 자제하려는 노력이 실패했다면) 왜 실패했다고 생각합니까? • 아이템 해킹이나 사기를 해 본 적이 있습니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 • 1) 인터넷을 하기 직전에 어떤 생각 또는 느낌 이 됩니까? 2) 인터넷을 하는 동안에는 어떤 생각 또는 느낌이 됩니까? 3) 인터넷(게임)을 하면 어떤 이득이 있습니까? 4) 인터넷을 사용할 수밖에 없다고 생각합니까? 왜 그렇습니까? • 지금부터 몇 가지 ‘예, 아니요’식의 질문을 하겠습니다. 솔직하게 답해 주시면 됩니다. 1) 인터넷에서 무언가 새로운 일이 일어나고 있을 것 같은 생각이 됩니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 2) 인터넷을 사용하지 않는 동안에도 접속할 것을 자주 생각합니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 3) 인터넷을 사용하는 시간이 점점 더 길어집니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 4) 만족하기 위해서 점점 더 자극적인 것을 찾게 됩니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 5) 인터넷을 사용하지 않으면 불안(초조감)을 느끼니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 • 인터넷 사용이 학업에 어떤 영향을 줍니까? • 인터넷 사용이 친구관계에 어떤 영향을 줍니까?
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. 지각차이 알아보기

• 다음의 그림이 어떻게 보이는지 이야기 해봅시다.



부모 개별 회기

(2회기~6회기)

2회기: 소중한 우리아이(부모)

상 담 목 표

- 상담에 대한 동기화
- 부모개입의 중요성 인식시키기
- 자녀양육의 어려움에 대한 공감
- 긍정적 경험의 회상

준 비 물

- 전지 용지, 필기도구, 풀
- 부모님이 선정해 온 생애 중요한 순간의 사진 5장

상 담 내 용

1) 상담에 대한 동기화, 부모개입의 중요성 인식시키기

* 상담에 대한 동기화

- 본 인터넷 과다사용에 대한 개입 프로그램의 차별성은 부모의 개입이나 역할이 중요하며 부모의 일관성 있는 개입이 필요하다는 점을 염두에 두고 부모회기 내에서 이루어져야 할 회기별 목표를 숙지하고 이를 청소년 내담자의 부모와 이루어 가는 과정이 필요하다.
- 인터넷 과다사용의 문제에서 부모의 개입이 왜 중요한지, 부모의 역할이 어떠한지 하는지에 대한 인식을 부모에게 전달한다.

* 부모개입의 중요성 인식시키기

- 부모가 개입해서 성공한 사례를 제시하고 긍정적인 효과가 나타난 원인을 상담자와 찾아보거나, 실패한 경우에는 왜 실패한 것 같은지에 대해 언급하고, 부모의 역할이 매우 중요함을 부각시킴으로써 부모가 상담에 대한 동기를 가질 수 있도록 한다.
- 이제까지 자녀의 인터넷 과다사용의 문제를 자녀 개인의 문제로서 인식하거나, 비난하거나, 통제하는 태도를 가져왔다면, 자녀의 입장과 미디어의 세계를 이해하고자 노력하고 과도하게 사용하는 경우 이를 조절하는 조력자로서의 부모의 역할을 강조할 필요가 있다.
- 이제까지 부모가 개입한 방식을 탐색해보고, 지나치게 통제하거나 무관심하기 방치한 경우가 있는지, 그 결과 자녀의 행동과 결과에 어떠한 변화가 있었는지 이야기해보도록 한다.
- 부모가 일관되고 애정 어린 관심을 가질 때 자녀의 인터넷 과다사용 문제가 나아질 수 있음을 알려준다(warm & control).

2) 결혼 후 생애곡선 그리기, 사진을 통한 긍정적 경험의 회상

- 전지를 벽에 붙이고 이제까지 자신이 살아온 생애 및 자녀양육의 과정에서 긍정적, 부정적 순간에 대해 그래프로 그려 도표화 하고 상담자와 공유한다.
- 부모의 결혼과 자녀의 탄생 시점으로 5년을 단위로 생애 주기표를 그리도록 하고, 그 순간을 반영하는 사진을 그래프 위에 붙여 보도록 한다.
- 생애 주요 순간의 상황을 회고하고, 자녀의 실존에 대한 감사의 작업을 한다.
- 자녀의 출산과 양육의 과정을 정리하고(탄생의 기쁨, 순수한 성장의 기쁨 등), 자녀와의 갈등, 인터넷 과다사용의 시작시기와 상황적 변인에 대한 이해를 도모한다.
- ‘언제, 어디서부터가 문제였던가?’에 대한 탐색을 시도한다.

- 자녀가 컴퓨터를 많이 사용한다고 인식하기 시작한 시점에 부모의 첫 반응은 어떠했으며, 그때 자녀의 반응은 어떠하였는가를 탐색하여 본다.
- 이 과정에서 부모가 경험하였던 양육의 어려움에 대해 공감해 준다.
- 인터넷 과다사용 문제로 현재 자녀와 갈등을 경험하고 있으나, 이러한 갈등의 시작은 자녀를 사랑하는 마음에서 시작함을 부모가 재인식하고, 긍정적 경험을 가능한 많이 회상하도록 도와준다.

3) 내 아이와 컴퓨터 문제 분리하기

- 컴퓨터의 문제로 인한 자녀에 대한 평가, 정서, 개입방식에 대한 점검을 한다.
- 인터넷 과다사용의 문제를 다루어갈 하나의 문제로 바라보고 해결하려는 동기를 가지도록 한다.
- 자녀에 대한 긍정적 측면과 인터넷 과다사용 문제를 분리해서 인식하도록 한다.

☞ 상세 Tip

- ▶ 어머니의 경우 자신의 삶과 시대식구, 남편, 자녀의 삶이 잘 구분이 안 된다고 하는 경우, 식구 수만큼의 컬러 펜으로 구분을 하여 그리도록 하거나, 되도록 자신에게 초점을 맞추어서 그 시절을 회상하여 생애곡선을 그리도록 격려하여 준다.
- ▶ 자녀성장에서 결정적 시기 찾기 : 이러한 과정이 부모에게 죄책감을 유발하기 위한 과정은 아니며, 부모님이 나름대로 최선을 다하고 양육에 힘쓴 부분에 대한 공감, 긍정적 강화작업이 필요하다.
- ▶ 사진을 통한 긍정적 경험의 회고는 현재에 압도되어 있는 인터넷 과다사용문제로부터 한걸음 떨어져서 객관적으로 자녀를 바라보는 기회를 가지게 되며, 자녀의 실존에 대한 감사와 양육과정에서의 경험을 상담자와 공유하는 데에 촉진적인 역할을 할 수 있다. 그리고 인터넷사용의 문제를 하나의 다루어 나가야할 문제로 인식하고, 자녀의 자존감을 고양시켜주고 격려해 주는 것이 인터넷 과다사용이라는 현재 문제보다 중요함을 인식 하도록 조력한다.
- ▶ 부모가 자녀와 심리적 분리가 어려울 정도로 밀착되어 있거나, 자식에게 애정이 부족하고 방치하는 경우는 좀 더 심층적 상담 개입이 필요할 가능성이 있으며, 상담자의 판단에 따라 부모의 심리검사 (MMPI, MBTI 등)를 실시하여 부모 개인의 변화에 좀 더 초점을 맞추거나 추후 개인 상담을 좀 더 실시하도록 한다.
- ▶ 부모가 자녀와 지나치게 밀착된 경우 - 자녀의 문제를 자신의 문제로 여기고 압도되어 있거나 과도하게 죄책감을 느낄 가능성이 있으며, 부모 스스로 무력감을 경험하고 있을 가능성이 있으며 상담자는 이러한 부모의 문제에 대해서 상담적 개입이 필요하다고 판단할 수 있다.
이러한 경우, 부모가 자녀를 조력하는 자원으로서 역할을 하기 어려운지를 판단하고 개인상담을 권유할 수 있으며, 10회 상담 내에서는 부모가 자신의 한계 내에서 자녀의 인터넷 조절 문제에 대해 할 수 있는 역할을 설정해 나가는 것이 필요하다.

☞ 상세 Tip

▷ 부모가 자녀를 방치한 경우 - 자녀에 대한 부정적 정서와 분노 등으로 자녀를 보고 싶지 않거나, 부정적인 투사가 심한 경우가 있을 수 있는데, 이러한 경우 좀 더 교육적인 입장과 지시적인 입장의 상담이 필요할 수 있다.

상담자는 가족 간 관심과 배려, 관계의 회복이 중요함을 청소년 내담자의 부모에게 주지시키고, 본 프로그램 내에서 부모의 상담 과정을 아이들도 공유하게 되며, 가족이 함께 변화해 나가야 함을 인식시켜줄 필요가 있다.

자녀에 대한 부정적 정서가 너무 강한 경우, 단순히 인터넷 과다사용의 문제를 넘어서서 지나치게 부모의 의도로 통제하거나 방치하는 경우 부모가 변화하지 않으면 자녀의 행동도 변화하지 않음을 인식시킬 필요가 있으며, 상담자는 자녀에 대한 부모의 태도에 왜곡된 투사 경향 등이 없는지 파악해 본다.

참 고>

긍정적 경험의 회상을 유도하기에 좋은 질문들

- 자녀는 내게 어떤 존재인가?
- 자녀의 탄생으로 나는 어떠하였나? (원하는 아이, 원하지 않는 아이)
- 주위의 반응은 어떠하였는가?
- 자녀의 기질은 어떠하였는가?
- 애착형성과정에서 특징은 어떤 것이 있었는가?
- 영유아기의 특징은? 그 당시의 상황적 특성은?
- 그 당시 부부관계는 어떠하였는가?
- 경제적인 사정이 어떠하였는가?
- 시대와 친정식구는 어떠하였는가?
- 초등학교, 중학교 때 부모와의 관계는?
- 즐거운 놀이를 함께 한 경험이 있는지?
- 자녀와 멀어지는 느낌을 가졌던 시기는 언제였나?
- 우리 아이가 달라졌어요!!! 언제, 어떻게 달라졌는가?

3회기: 우리아이 바로알기(부모)

상 답 목 표

- 인터넷 과다사용 이해하기 (자녀의 게임 알아보기)
- 인터넷 과다사용과 관련된 자녀의 성향 이해하기
(우울/ 충동적인 성향의 자녀 이해하기)

준 비 물

- 아이들은 왜 미디어에 몰두하는가?
- 보조자료: 'TV·게임과다사용과 지도방법 1' (EBS제작 DVD, 5분 상영)
- 인터넷, 핸드폰에 몰두하는 아이들의 모습 동영상 (EBS제작 DVD, 10분 상영),
게임의 내용, 게임에 빠지게 되는 과정 - 우울, 충동성향 이해하기(활동자료)

상 답 내 용

1) 인터넷 과다사용 이해하기

- 인터넷 과다사용을 자녀의 관점에서 이해한다.
- 게임의 즐거움과 순기능을 이해해 본다.
- 자녀가 게임에 몰두하는 경우는 게임에 대해 알고 있는 것을 이야기 하도록 하고, 잘 모르는 경우는 다음 시간까지 자녀가 하고 있는 게임의 종류, 하는 방법, 내용 등에 대해 알아오는 과제를 내어 준다.
- 자녀의 행동, 말, 생활 태도 등을 점검하여 자녀의 우울성향과 충동성향을 파악해 본다.

2) 자녀의 스트레스 대처방식 이해하기

- 내 자녀의 스트레스 대처방식에 대해 주의를 기울여본다.
- 우울, 충동성향의 진단기준(DSM-IV 진단기준 및 특성; 활동자료)을 살펴보고 내 자녀의 특성과 비교해본다.

☞ 상세 Tip

- ▷ 부모가 몰입한 경험을 나누어 본다. 인터넷이라는 도구만 다를 뿐 누구나 몰입하거나 스트레스를 해소하는 방식이 유사하다는 것을 인식하도록 도와준다.
 - 바둑에 몰입한 경험 (연탄뚜껑이 바둑알인줄 알고 잡았다가 데인 경험)
 - 뜨개질에 몰입해서 가사를 등한시 한 경험, 테트리스, 고스톱 후 생활 속에서 게임영상이 보인 경험
 - 부모의 학창시절 떠올리기
 - 좋아하던 연예인, 당구, 친구 등의 자신의 청소년기를 돌아보며 현재의 자녀의 취미생활과 비교해 보기
- ▷ 현재 자녀와의 공통점 찾기

* 자녀를 살피고 심리적 상태에 관심 기울이기

청소년기는 신체적, 정신적으로 급성장하고 발달하는 시기이며 부모가 생각하는 것 이상으로 자녀들을 스트레스를 경험하고 있지만, 이러한 변화나 스트레스를 부모와 공유하지 않으려는 속성을 가지고 있다. 따라서 평소에 청소년자녀의 모습을 잘 관찰하면서 다음의 질문들을 검토해 볼 필요가 있음을 강조한다.

- 자녀가 자신의 스트레스를 적절히 다루어 가는가?
- 자녀가 삶의 목표를 설정하고 있는가?
- 자신감이 있고 자신에 대해 긍정적으로 생각하는가?
- 용돈, 외모, 시간 등을 잘 관리하는가?

▶ 부모들에게는 우울증이나 충동성과 같은 진단명을 언급하기 보다는, 자녀가 스트레스를 어떻게 대처하는 지를 잘 살펴보도록 격려하고, 자녀의 내적 동기나 심리적 상태에 대해 좀 더 민감해 지도를 요청할 수 있다.

이러한 질문을 통해서 자녀가 경험하고 있는 우울의 정도, 충동성의 정도 등을 파악하여 보고 이에 대한 적절한 대처가 어떠한 것인지에 대해 탐색해 볼 필요가 있다.

상담자는 우울과 충동성향에 대한 진단기준과 특성을 부모에게 알려주고, 부모가 이러한 자녀의 행동을 민감하게 알아차리고, 컴퓨터과다사용의 문제를 지나치게 통제하거나 비난하기 이전에 자녀의 내적인 욕구에 초점을 맞추고 대화하도록 격려할 수 있다.

▶ 불면이나 과다수면, 활력상실, 등교거부, 지각 등의 문제를 가진 아이는 목표의식이 없거나 무기력감을 경험할 가능성이 크며, 자신에 대한 자존감이 저하되어 있거나 내면적으로 우울할 가능성이 있다. 또한, 거짓말의 빈도가 많아지고 게임에 집착하거나 적개심이 많고 과도하게 공격적인 게임에 몰두하는 아이는 충동적인 성향이 많이 있을 가능성이 있으므로 겉으로 드러나는 행동만을 통제하기 위해서 자녀와 소통하기 보다는 좀 더 시간을 두고 자녀의 행동과 심리적 상태를 고려하여 의사소통할 필요성이 있음을 알려준다. 그리고 인터넷 과다사용문제가 심각한 공존질환과 함께하는 경우에는 상담 과정 후 별도의 치료를 받도록 권유할 수 있을 것이다.

참고> 게임형식으로 자녀 이해하기

사전에 내담자에게 작성하도록 해서 맞추어 보거나, 부모 회기에서 이를 활용해 볼 수 있도록 하고 부모에게 자녀에 대해 알고 있는 바를 게임형식으로 유도해서 상담회기를 시작해 볼 수 있다.

“나는 내 아이를 얼마나 알고 있을까?”

1. () 중학교 () 학년 ()반 ()번
2. 담임선생님 이름 :
3. 좋아하는 친구 이름 :
4. 좋아하는 연예인 :
5. 장래 희망 :
6. 좋아하는 과목 :
7. 좋아하는 선생님 :
8. 좋아하는 반찬 :
9. 가장 행복했던 순간 :
10. 요즘에 많이 하는 고민:
11. 내 아이가 좋아하는 인터넷 혹은 게임 :
12. 게임의 특성:

< 3회기(부모) 활동자료 >

1. 내담자 특성(우울, 충동성향)파악을 위한 면접 내용 및 진단준거

1. 내담자 특성(우울, 충동성향)파악을 위한 면접 내용 및 진단준거

<p>주의력 결핍 및 과잉행동장애 (ADHD)</p>	<p>1. 부주의</p> <p>① 흔히 세부적인 면에 대해 면밀한 주의를 기울이지 못하거나 학업, 작업 등에서 부주의한 실수를 저지른다.</p> <p>② 흔히 일을 하거나 놀이를 할 때 지속적으로 주의를 집중할 수 없다.</p> <p>③ 흔히 다른 사람이 직접 말을 할 때 경청하지 않는 것으로 보인다.</p> <p>④ 흔히 지시를 완수하지 못하고 학업, 잡일에서의 임무를 수행하지 못한다(반항적 행동이나 지시를 이해하지 못해서가 아님).</p> <p>⑤ 흔히 과업과 행동을 체계화하지 못한다.</p> <p>⑥ 흔히 지속적인 정신적 노력을 요구하는 과업에 참여하기를 피하고 싫어하고 저항한다.</p> <p>⑦ 흔히 활동하거나 숙제하는 데 필요한 물건들을 잃어버린다.</p> <p>⑧ 흔히 외부의 자극에 의해 쉽게 산만해진다.</p> <p>⑨ 흔히 일상적인 활동은 잊어버린다.</p> <p>☛ 부주의의 증상 중 6가지 이상 발견되면 전문검사 의뢰가 필요합니다.</p> <p>2. 과잉행동</p> <p>① 흔히 손발을 가만히 두지 못하거나 의자에 앉아서도 몸을 움직여버린다.</p> <p>② 흔히 앉아 있도록 요구되는 교실이나 다른 상황에서 자리를 떠난다.</p> <p>③ 흔히 부적절한 상황에서 지나치게 뛰어다니거나 기어오른다(청소년의 경우 좌 불안적인 경우).</p> <p>④ 흔히 조용히 여가 활동에 참여하거나 놀지 못한다.</p> <p>⑤ 흔히 끊임없이 활동하거나 무엇인가에 기는 것처럼 행동한다.</p> <p>⑥ 흔히 지나치게 수다스럽게 말을 한다.</p> <p>3. 충동성</p> <p>① 흔히 질문이 채 끝나기 전에 성급하게 대답한다.</p> <p>② 흔히 차례를 기다리지 못한다.</p> <p>③ 흔히 다른 사람의 활동을 방해하고 간섭한다.</p> <p>☛ 과잉행동과 충동성의 증상 중 6가지 이상 발견되면 전문 검사 의뢰가 필요합니다.</p>
--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>우울증</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 거의 매일 지속되는 우울한 기분이 주관적인 보고(슬프거나 공허하다고 느낌) 나 객관적인 관찰 (울 것처럼 보임)에서 드러난다. 아동이나 청소년의 경우에는 과민한 기분으로 나타나기도 한다. 2. 거의 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움이, 거의 매일같이 뚜렷하게 저하되어 있다. 3. 체중조절을 하고 있지 않은 상태에서 의미 있는 체중 감소나 체중증가 (1개월 동안 체중 5% 이상의 변화), 거의 매일 나타나는 식욕 감소나 증가가 있다. 아동의 경우 체중 증가가 기대치에 미달되는 경우 주의할 필요가 있다. 4. 거의 매일 불면이나 과다 수면이 나타난다. 5. 거의 매일 전신운동성 초조나 지체(좌불안석이나 처진 느낌)가 있다. 6. 거의 매일 피로와 활력 상실을 느낀다. 7. 거의 매일 무가치감 또는 과도하거나 부적절한 죄책감을 느낀다. 8. 거의 매일 사고력이나 집중력의 감소 또는 우유부단함이 나타난다. 9. 반복적인 죽음에 대한 생각, 특정한 계획 없이 반복적인 자살생각 또는 자살 기도나 자살수행에 대한 특정 계획을 가지고 있다. <p>☛ 이상의 증상 중 5가지 이상(이 중 1 또는 2가 반드시 포함) 발견되면 전문 검사 의뢰가 필요합니다.</p>
<p>충동조절장애</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인터넷 게임에 집착한다. 과거의 게임 경험을 계속 떠올리고 다음에 게임을 했을 때 승산이 예상하거나 계획하고 게임을 해서 레벨을 올릴 수 있는 방법에 집착한다. 2. 레벨이 오를수록 더 흥분감을 느낀다. 따라서 자신이 바라는 흥분감을 느끼기 위해 더욱 게임에 몰입하려는 욕구가 있다. 3. 스스로 인터넷 사용 행동을 조절하거나 줄이거나 중지시키려는 노력이 거듭 실패로 돌아간다. 4. 인터넷 사용행동을 줄이거나 그만두려고 시도할 때 초조해 하고 신경이 과민해진다. 5. 무기력감, 죄책감, 불안감, 우울감 등과 같은 정신적 문제에 부딪혔을 때 여기에서 탈출하기 위한 수단으로 게임을 하거나 불쾌한 기분을 가라 앉히기 위한 수단으로 게임을 한다. 6. 게임에 저서 아이템을 잃거나 레벨이 떨어졌을 때 이를 만회하기 위해 다시 게임을 한다. 7. 자신이 인터넷에 빠져 있는 정도를 숨기기 위해 가족, 상담자, 다른 사람들에게 거짓말을 한다. 8. 게임머니나 아이템을 구하기 위해 사기나 해킹 등 불법 행위를 저지른다. 9. 게임으로 인해서 중요한 대인관계가 위태로워지거나 직업상이나 교육상의 기회를 잃어버리게 된다. <p>☛ 이상의 증상 중 5가지 이상 발견되면 전문 검사 의뢰가 필요합니다.</p>

<p>상담자 관찰내용 (공통)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 관찰: 내담자의 얼굴표정, 말투, 행동 등을 관찰하여 면접자가 해당되는 정서 항목에 표시 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 우울하고 무기력하다. <input type="checkbox"/> 불안하고 초조하다. <input type="checkbox"/> 짜증이나 화를 낸다. <input type="checkbox"/> 공격적이거나 거부적이다. <input type="checkbox"/> 지나치게 부산하다. <input type="checkbox"/> 두려워하거나 회피한다. <input type="checkbox"/> 지루해 한다. <input type="checkbox"/> 특별한 이사가 발견되지 않는다. <input type="checkbox"/> 기타
<p>상담자 질문내용</p>	<p>▶ 주의력 결핍 및 과잉행동장애(ADHD) 탐색질문</p> <ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 사용이 학업에 어떤 영향을 줍니까? • 숙제는 잘 해 갑니까? • 집중해서 과제를 수행하는 데 어려움이 있습니까? • 최근의 기분에 대해서 얘기해 보세요. 반드시 인터넷과 관련해서 답할 필요는 없습니다. <p>▶ 우울증 탐색질문</p> <ul style="list-style-type: none"> • 최근의 기분에 대해서 얘기해 보세요. 반드시 인터넷과 관련해서 답할 필요는 없습니다. • 언제 가장 슬픔을 느끼니까? 슬픔을 느낄 때 무엇을 합니까? • 우울한 적이 있었나요? 언제였죠? 그 때 어떻게 했나요? • <질문 및 관찰> 몸이 불편한 곳이 있습니까? ■ 답변을 얻기 어려워 관찰만을 통해 판단한 경우에는 해당 항목을 표시하고 그 옆에 ‘관찰’이라고 적는다. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 안구건조 <input type="checkbox"/> 시력저하 <input type="checkbox"/> 기억력 감퇴 <input type="checkbox"/> 두통 <input type="checkbox"/> 체력저하 <input type="checkbox"/> 만성피로 <input type="checkbox"/> 수면부족 <input type="checkbox"/> 영양결핍 <input type="checkbox"/> 체중저하 <input type="checkbox"/> 목 디스크 <input type="checkbox"/> 거북목 증후군 <input type="checkbox"/> 손목 결림 <input type="checkbox"/> 테니스 엘보 <input type="checkbox"/> 관절염 <input type="checkbox"/> 근육경직 <input type="checkbox"/> 요통 <input type="checkbox"/> 위장장애 <input type="checkbox"/> 특별히 불편한 곳은 없다. <input type="checkbox"/> 기타 ※ 체중저하, 체중증가, 식욕증가, 식욕감소, 과다수면 · 불면에 해당되는 경우 질문. - 집중해서 과제를 수행하는 데 어려움이 있습니까?

	<p>▷ 충동조절장애 탐색질문</p> <ul style="list-style-type: none"> • 최근의 기분에 대해서 얘기해 보세요. 반드시 인터넷과 관련해서 답할 필요는 없습니다. • 인터넷 사용을 자제하려고 노력해 보았습니까? 어떤 노력을 해 보았습니까? • (인터넷 사용을 자제하려는 노력이 실패했다면) 왜 실패했다고 생각합니까? • 아이템 해킹이나 사기를 해 본 적이 있습니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 • 1) 인터넷을 하기 직전에 어떤 생각 또는 느낌이 듭니까? • 2) 인터넷을 하는 동안에는 어떤 생각 또는 느낌이 듭니까? • 3) 인터넷(게임)을 하면 어떤 이득이 있습니까? • 4) 인터넷을 사용할 수밖에 없다고 생각합니까? 왜 그렇습니까? • 지금부터 몇 가지 ‘예, 아니오’식의 질문을 하겠습니다. 솔직하게 답해 주시면 됩니다. • 1) 인터넷에서 무언가 새로운 일이 일어나고 있을 것 같은 생각이 듭니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 • 2) 인터넷을 사용하지 않는 동안에도 접속할 것을 자주 생각합니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 • 3) 인터넷을 사용하는 시간이 점점 더 길어집니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 • 4) 만족하기 위해서 점점 더 자극적인 것을 찾게 됩니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 • 5) 인터넷을 사용하지 않으면 불안(초조감)을 느낍니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 • 인터넷 사용이 학업에 어떤 영향을 줍니까? • 인터넷 사용이 친구관계에 어떤 영향을 줍니까?
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4회기: 나의 조건부 사랑-거울 속에 비친 나(부모)

상 답 목 표

부모가 자신의 정서, 의사소통방식을 자각한다.

자녀에 대한 부모의 비합리적 신념이나 기대에 대해 살펴본다.

준 비 물

부정적 정서카드 (20장), 정서강도카드 (5장) 기대카드(20장)

사고 탐색지

상 답 내 용

1) 내 마음 알아차리기

- 시나리오 상황을 상담자가 제시하고, 각각의 경우에 대해서 부모가 반응을 해 본다.

예시) 3시간째 컴 앞에 앉아 있는 아이를 보고

엄마 : 너 그만 좀 해라

1) 대답이 없는 아이: 묵묵부답

2) 말대꾸하는 아이 : 왜 그래, 애씨 - 왜 또 짜증이야?

3) 행동으로 반항하는 아이 : 조용히 좀 해(옆에 있는 베개를 던진다)

이러한 상황에서 엄마의 마음 탐색, 예상 행동 탐색

- 컴퓨터 사용과 관련된 현재 자녀의 행동을 보고 부모 자신의 마음을 탐색해 본다.
- 부모에게 부정적 정서를 유발하는 자녀의 모습 떠올려 본다.

- 준비한 카드들의 내용을 살펴보고 자신을 반영하는 카드들을 선별한다.
- 정서의 내용과 강도 등을 고려하여 자녀와 갈등을 경험할 때 느끼는 카드를 골라 본다.
- 선별한 카드를 배열하고 평소 생활에서의 표현방식을 생각해 본다.
(부정적인 정서카드, 정서 강도카드로 문장을 만든다)
- 그때의 반응을 솔직하게 상담자와 이야기하고, 자녀에 대한 기대, 자동적 사고, 비합리적 신념을 탐색한다.

2) 자동적 사고 탐색하기

- 부모가 가지기 쉬운 자동적인 사고의 예를 들어준다.
- 자동적 사고의 변화와 수정을 시도한다.
- 자신이 고유하게 가지는 신념을 써보고 상담과정에서 논박해 준다.

☞ 상세 Tip

* 부모의 기대와 좌절에 대한 개입

- 우리 아이에 대해서 가지는 기대는?
- 기대가 좌절되었던 경험은?
- 기대가 좌절되었을 때 나의 감정은? 생각은? 행동은?
- **감정다루기** - 1, 자신의 감정을 알아차린다.
2, 자신의 감정을 인정해 준다.
3, 혼자서 자신의 감정을 표현한다.

- **생각다루기** - 1. 자책하는 생각은 인정하는 생각으로,
2. 타인에게 전가하는 생각은 책임지는 생각으로
3. 절망적인 생각은 희망적인 생각으로,
4. 비난하는 생각은 격려하거나 칭찬하는 생각으로

- **행동다루기** - 1. 믿지 못하는 행동은 믿어주는 행동으로
2. 방치하는 행동은 지도, 안내, 돌보는 행동으로
3. 비난하는 행동은 칭찬하는 행동으로
4. 좌절시키는 행동은 격려하는 행동으로
5. 밀어내는 행동은 수용하는 행동으로

*** 부정적인 감정을 다룰 때에는**

- 청소년의 인터넷 과다사용 문제로 상담실에 온 가족의 경우 부모는 부정적인 감정을 갖고 있는 경우가 많다. 특히 청소년의 인터넷 사용이 부모의 통제권을 벗어나 있는 경우 이런 현상은 더욱 두드러지게 나타난다. 이때 부모는 '모든 것을 포기하고 싶다'거나 '내가 죄인인 것 같다' 등의 자신에 대한 부정적인 정서를 많이 가지고 무기력해져 있을 수가 있다. 상담자는 청소년문제를 지닌 부모도 내담자가 될 수 있음을 인식하고 치료적 동맹을 형성하는데 노력하고 그들이 자신의 솔직한 감정을 표현할 수 있도록 조력하는 것이 필요하다.

- 문제의 악순환 과정에서 부모와 청소년 자녀는 의도적이든 아니든 서로 상처 주고 상처받게 되는 일이 많아지면서 서로에 대해 분노와 원망, 실망과 배신감, 무기력과 좌절감 등의 강한 부정적인 감정을 갖게 된다. 이런 부정적인 감정은 문제 상황에 대한 반응이자 문제의 악순환을 유지시키는 요인이 되기도 한다.

- 상담자는 부모의 부정적인 정서들을 공감적으로 이해하고 수용하며 감정을 충분히 표현하도록 도와주고 공감해 주어야 한다. 감정이 충분히 다루어지지 않은 채 상담이 진행되면 부모와 청소년의 관계개선과 문제해결 노력에 큰 걸림돌로 작용한다.

- 또한 상담자는 부모의 부정적인 감정 이면에 있는 자녀에 대한 관심과 염려, 불안 등의 반응을 인정하고 솔직하게 표현하도록 격려한다. 이때 상담자는 부모에게 이런 감정 표현의 주된 목적은 자녀와의 정서적 유대 회복이라는 점을 강조한다. 부모가 자녀를 잘못 양육하지 않았나 하는 죄책감을 불러일으키고자 한다든지, 자녀를 부모가 원하는 방향으로 조종하고자 하는 등의 숨은 의도가 깔려있으면 효과를 기대하기 힘들다.

*** 부모의 생각을 알고 이해의 폭을 넓히기 위해서는**

- 청소년 자녀와 문제행동에 대한 부모의 지각과 신념은 자녀에 대한 태도와 행동에 큰 영향을 미친다.

- 상담자는 자녀와 자녀의 문제에 대한 부모의 지각과 신념 그리고 부모 나름대로의 해석을 정확히 파악한 다음, 자녀에 대한 이해의 폭을 넓혀주어야 한다. 인터넷과 다사용 청소년은 부모로부터의 이해를 필요로 함과 동시에 행동에 대한 적절한 통제도 필요로 한다는 점을 부모에게 인식시킨다.

이러한 확고한 자동적 사고에 대해서 상담자가 개입하고 수정하는 작업을 통해 자녀에 대한 합리적이고 관대한 사고로 전환하는 작업을 시도한다.

- 상담자는 부모로 하여금 자녀의 문제행동만 보고 판단하지 말고 그 행동 이면의 욕구와 바램, 목적 등을 이해하고 수용하도록 도와주어야 한다.

- 한 부모만 참석한 경우에는 상담자와 위의 작업들을 상세하게 해 나갈 필요가 있고, 부모가 함께 참여하는 경우는 다음 시간에 부모간의 양육방식의 차이를 좀 더 살펴보기 위해 부부가 MBTI 검사를 실시해 놓고 가도록 한다.

< 부모 4회기 활동자료 >

1. 정서카드
2. 사고탐색지

1. 정서카드

화난다	울화가 치민다
신경질난다	격분을 느낀다
핏대난다	눈에 핏발이 선다
속이 부글부글 끓는다	열받는다
골치 아프다	답답하다
미치겠다	욕해주고 싶다

절망스럽다	실패감이 든다
한스럽다	속썩는다
안타깝다	좌절감을 느낀다
조급함을 느낀다	
사랑스럽다	신난다
평화스럽다	따뜻함을 느낀다
고맙다	관심이 간다
도와주고 싶은 느낌	다정하다

정을 느낀다	만족스럽다
마음이 확 열린다	마음이 가볍다
편안하다	자신감이 생긴다
좋다	끝내준다
짜릿하다	날아갈 듯 하다
안심된다	전혀
조금	상당히
매우	진짜 정말로

2. 사고 탐색지

- 평소 가지고 있던 생각들을 살펴봅시다.

Before	After
“내 아이는 항상 잘 해야 한다.”	
“이런 아이는 창피스럽다.”	
“아무 생각이 없이 사는 것은 생각한 가치가 없는 인간이다.”	
“자기조절도 하나 못하는 인간은 인간쓰레기다.”	
“항상 부지런해야 한다.”	
“항상 단정해야 한다.”	
기타	
기타	
기타	

5회기: 오늘부터는 이렇게(부모)

상 답 목 표

- 자녀에 대해 공감하기
- 자녀와의 의사소통 연습하기
- 부부간 일관된 합의점 찾아내기

준 비 물

- 자녀와의 소통을 가로막는 의사소통 유형지
- 표정인형(손 인형)

상 답 내 용

1) 자녀에 대해 공감하기

자녀와의 소통을 가로막는 의사소통 유형을 <유인물>로 만들어 공감 1 수준의 예시로 보여 준다. 이를 통해 공감의 수준을 설명하여 주고, 최소한 피해야 할 의사소통에 대해 교육한다. 공감은 상대방의 느낌이나 정서를 이해하고 이를 효과적으로 잘 전달하는 의사소통의 과정을 포함하며 먼저 상대를 잘 이해하고 상대방이 수용할 수 있는 방식으로 전달해야 함을 알려준다.

2) 자녀와의 의사소통 연습하기

- 지난 회기에서 다룬 자신의 생각과 정서를 바탕으로 현재 자녀와의 의사소통 방식을 점검해 본다. 가장 기억에 남는 인터넷 과다사용 문제와 관련된 에피소드를 설명한다.
- 상담자와 역할연습을 해본다(손 인형 등이 있다면 활용해도 좋다).
- 상담자와 역할 연습을 하며 효과적인 의사소통 방식을 혼습한다(나-전달법에 대한 교육, 감정의 중요성).
- 비언어적 메시지의 중요성을 인식시킨다(눈빛, 어투, 목소리, 몸동작 등).

☞ 상세 Tip

▷ Role- playing 할 때

- 부모는 자녀의 잘못된 행동을 지적하면서 인신공격을 하기 쉬운데 이때 자녀는 마음의 문을 닫고 행동 개선을 위한 노력을 포기하기 쉽다. 상담자는 부모에게 자녀의 잘못된 행동을 지적할 때 인신공격을 피하고 행동 자체에 대해서만 언급하도록 도와준다.
부모에게 최근의 갈등상황에서 부모와 자녀가 했던 말을 구체적으로 상기하도록 한다. 먼저 상담자가 청소년이 되고, 부모가 평소에 하던 방식으로 반응하도록 한 다음, 두 번째는 다른 방식으로 해보도록 권유한다. 그런 다음 상담자는 부모 역할을 맡고 부모는 자녀 역할을 맡도록 하여 부모가 했던 두 가지의 반응을 재연해 준다.
- 상담자는 부모와 함께 첫 번째 반응과 두 번째의 반응을 비교하고 어떤 것이 더 효과적인지 토의한다.
- 마지막으로 상담자는 자녀 역할을 맡고 부모로 하여금 새로운 방법을 연습하게 도와준다.

☞ 상세 Tip

▷ 칭찬할 때

- 상담자는 부모에게 효과적으로 칭찬하는 방법을 제시한다. 먼저 "똑똑하다" "대단하다" 등의 포괄적이고 일반적인 형용사는 듣는 사람을 불편하게 하고 부담을 줄 수 있기 때문에 부모가 칭찬하고자 하는 구체적인 사건이나 행동을 묘사하도록 한다. 또한 먼저 칭찬한 다음 다소 부정적인 내용의 언급을 끼워 넣는 방식은 (예: 이번에 시험 준비를 열심히 했구나, 그런데 좀 더 노력했으면 성적이 더 올랐을 텐데) 비교과적이라는 점을 알려준다.
- 칭찬은 어떤 사람이나 행위에 대한 진심어린 긍정적인 평가를 말한다. 부모의 칭찬은 그 방법에 따라 자녀의 자존감 향상과 관계 개선에 도움이 되기도 하고 걸림돌이 되기도 한다.
- 특히 인터넷 과다사용 문제를 가지고 내방하는 부모들은 자녀에 대해 부정적인 정서에 압도되어 자녀의 긍정적인 측면을 발견하거나 표현하는 것이 매우 제한적이므로 칭찬에 대한 필요성을 강조한다.
- 칭찬을 하기 위해 무엇보다 부모는 평소에 자녀의 긍정적인 측면을 발견하도록 노력해야 한다는 점을 강조하고 이에 대한 과제를 제시할 수도 있다(자녀의 장점 10가지 써보기 등), 이와 함께 자녀가 부모의 기대에 못 미친다 하더라도 나름대로 변화하려고 노력한다면 이를 인정해주도록 도와준다.

▷ 속마음을 헤아려 줄 때

- 자녀의 잘못된 행동 이면에 존재하는 감정을 인정해주는 것은 부모와 자녀 관계 개선에 매우 효과적이다.
- 반면에 자녀의 감정 상태를 무시하고 행동에만 초점을 두면 자녀는 적대적이거나 비협조적인 태도를 고수할 가능성이 높다.

3) 부부간 일관된 합의점 찾아내기

- 자녀에 대한 부부간의 양육방식과 의사소통방식의 차이점을 찾아본다.
- 부부간 다르게 대처해 온 방식을 점검하고, 합의된 방식을 유도한다.
- 한 부모는 허용적, 한 부모는 통제적인지 등을 확인하고, 부부간의 일관된 합의점을 찾도록 한다(자녀의 컴퓨터 사용시간, 대체 활동 등).

☞ 상세 Tip

- ▶ 지난 시간 실시한 MBTI 검사가 있다면 이를 활용하여 서로 간의 차이점을 확인하거나, 부부 각자의 어린 시절 양육방식을 검토하고, 반복되는 패턴은 없는지, 각자의 부모에 대해 부정적으로 인식하면서도 닮고 있는 부분은 없는지에 대해 살펴볼 수 있다.
- ▶ 자녀의 문제에 대해 “당신 때문에, 당신 닮아서.....” “집에서 애들 관리 안하고.....” 등등의 부부간의 양육의 책임 전가 문제가 있는 경우, 상담자는 중립적인 입장에서 서서 부부가 공동의 책임을 지고 참여하도록 유도한다.
- ▶ 역할연습을 하는 과정에서, 부모가 자신의 이야기를 잘 전달하고 자녀가 잘 알아들도록 하기 위해서 진실 되게 전달하고 받아들이는 것이 중요함을 강조한다.
- ▶ 가족이 변화하기는 생각보다 힘이 들 수 있으며, 엄마, 아빠의 달라진 행동에 자녀가 의아해 하거나 당황스러워 하더라도 부모가 좌절하지 않고 꾸준히 시도해 갈 필요가 있음을 전달한다.

청소년의 변화에는 시간과 노력이 필요하며, 가족과 청소년이 함께 변화되어야 할 필요가 있고 “너만 ~~게 변하면 된다.” 에서 “가족이 모두 ~~게 변화되어야 한다.” 로 생각을 전환할 필요가 있다. 이를 위해 부모가 함께 노력하고 있음을 전달할 필요가 있다.
- ▶ 아버지는 내담자의 컴퓨터 과다사용문제에 대해서 엄격하고 통제하고 엄마는 수용적이고 허락하는 경우 자녀는 어머니에게 심리적으로 의존하거나 밀착하는 사례도 있고, 각각의 경우마다 부모의 비밀관적으로 합의되지 못한 양육태도에서 문제가 파생될 수 있으므로, 상담자는 최소한의 기준에 대해 부부가 합의하여 일관된 태도로 자녀를 대하는 것의 중요성을 논의하고 합의점을 도출할 수 있도록 조력한다.
- ▶ 만일 한부모만 상담에 참여한 경우에는, 가정에서 이러한 합의점을 찾을 수 있도록 과제를 내어준다.
- ▶ 형제간의 비교나 무시, 편애, 지나친 통제나 방임 등의 가족 간의 관계에서의 문제를 살펴보고 의사소통의 걸림돌이 되는 부분에 대해 상담자가 다루어준다. 부모 모두 공정하고 중립적인 입장에서 자녀를 대할 수 있도록 격려한다.

< 부모 5회기 활동자료 >

1. 의사소통 유형지

1. 이럴 때 정말 이야기 하고 싶지 않아요!!!

1. 감정 무시

자녀가 힘들다거나 화가 난다는 말에 대해 부모가 그 저변의 감정을 무시해버린다.

부모의 이런 반응은 자녀들로 하여금 외면당했다고 느끼거나 분노를 느끼게 한다.

이런 식의 감정 무시는 시간이 지나면서 부모와 자녀 사이의 정서적 유대를 저해할 뿐만 아니라 다른 권위 인물과의 관계도 손상시킬 수 있다.

<예> "그렇게 흥분할 이유가 없잖니", "네가 컴퓨터를 그렇게 오래하니깐 엄마가 그러지,"
"네가 지금 너무 피곤해서 또 과잉반응을 보이는구나, "
"뭘 그렇게 대단한 일이라고, 난 그런 일에 대해 너처럼 화내지 않을 거야"

2. 상투적인 말이나 철학적 접근

자녀의 상태에 대해 부모가 상투적인 말을 하거나 철학적인 접근으로 반응한다. 부모의 이런 반응은 자녀로 하여금 부모가 신경 쓰고 있지 않거나, 상황을 가볍다는 느끼게 만들 뿐이다. 그 결과 자녀는 자신을 진지하게 받아주는 다른 누군가를 찾게 되므로 부모와의 관계에서 거리감을 초래할 수 있다.

<예> "넌 아직 어려, 앞으로 얼마나 많은 시간이 남았니",
"내가 그럴 거라고 말했잖아"
"너희 할아버지께서 항상 말씀하셨던 것처럼....."
"로마는 하루아침에 이루어진 것이 아니란다."
"뛰는 놈 위에 나는 놈 있다, 네가 컴퓨터 할 때 다른 애들은 책장을 넘긴단다."
"매일 컴퓨터만 하고 네가 대학에 갈 수 있을 거라고 생각하니? "

3. 동정하기

청소년 자녀가 부모에게 어렵게 다가가서 힘들다는 얘기를 할 때 그들은 동정 받기를 원하지 않는다. 동정은 청소년의 자존감을 떨어뜨리고 자신의 처지를 더 힘들게 느끼게 한다.

<예> "아이고 불쌍해라"

"엄마(아빠), 가슴이 찢어지는 것 같구나, 하지만 어쩔겠니, 처음부터 일이 그렇게 되려고 했었나보
"마음이 아파서 울고 싶구나, "
"내가 얼마나 너를 고생해서 키웠는데, 습관이 저렇게 들다니....."

4. 상황을 과소평가하기

청소년은 부모가 자신의 고통이 과소평가한다고 느낄 때 매우 화가 난다. 부모의 이런 반응에 대해 자녀는 배신감을 느끼며 원망하는 마음을 품게 된다.

<예> "아무렴 그렇게 나쁠 리가 있겠니, "

"뭐가 그렇게 큰일인지 정말 나는 모르겠구나."

"그건 말할 가치도 없어"

"그건 네가 생각하는 것처럼 그렇게 나쁘지 않아"

5."네 문제..."

부모들이 "네 문제는"이라고 말을 시작하면 대개 부정적인 비판이 뒤따른다. 자녀는 이런 말을 들으면 몹시 화가 나고 공격받았다고 느낀다.

<예> "네 문제는 네가 부모가 말할 때 귀담아 듣지 않는다는 거야"

"내 문제는 네가 항상 대책 없이 컴퓨터 앞에만 앉아 있다는 거야 "

6회기: 우리아이가 다르게 보여요(부모)

상 담 목 표

- 가족의 효과적인 의사소통 촉진
- 내담자와 가족의 이해증진
- 가족 간의 합의점 찾기

준 비 물

A4용지, 필기도구, 스티커

상 담 내 용

1) 의사소통 연습 점검하기

- 지난 회기에서 활용한 의사소통 방식을 활용했는지의 여부, 자녀의 반응은 어떠 했는지를 탐색한다.
- 가정에서 효과적인 의사소통(나-전달법)을 활용 하는데 어려운 점이 무엇이었는가?
- 청소년내담자와 대화가 된다고 느꼈던 적이 언제이고, 그때 어떠한 마음으로 대 화를 하였는지에 대한 긍정적인 경험을 탐색한다.

2) 가족도 그리기를 통한 내담자와 가족의 이해증진

- 인터넷 과다사용의 문제를 가진 내담자를 가운데 그리고, 내담자를 둘러싸고 어 떻게 관계를 맺고 있는지 가족도를 그려본다.
- 가족 내의 인터넷 과다사용 청소년 내담자에 대한 가족구성원의 반응을 살펴본

다.

- 가족 구성원의 인터넷과 미디어를 지각하는 방식과 내담자의 대한 평소 태도 등을 살펴본다.
- 상담자가 각 가족 구성원의 지각과 반응을 정리하여 주고, 가족의 합의가 중요함을 강조한다.

2) 자녀의 인터넷 문제를 다루는 가족 간 합의 찾기

- 지난 시간 부부간 합의한 내용과 더불어 가족구성원이 합의하는 내담자에 대한 태도가 어떠한 것이 있는지 행동규칙을 정한다.
- 가족 간의 합의한 내용을 스티커에 적고, 귀가 후 컴퓨터에 부착하도록 한다.
- 내담자의 행동변화에 가족의 협조가 매우 중요하며, 이를 상담에 참여한 부모가 인식하고 가정에 가서 다른 구성원에게 전달하도록 한다.

☞ 상세 Tip

- ▷ 부모가 함께 내방한 경우는 상담 장면에서의 합의된 내용을 도출할 수 있으나, 한 부모만 내방한 경우는 실현 가능한 합의점을 찾고 귀가 후 배우자나 가족에게 알려 주고 합의점을 확인시키거나 수정할 수 있도록 확인한다.
- ▷ 다음 회기부터는 청소년내담자와 함께 하는 회기를 가질 것이며, 부모 상담에서 경험하였던 내용에 대한 느낌을 상담자와 공유하고, 추후에 기대되는 부분이나 걱정되는 부분에 대해 표현하는 기회를 갖는다.
- ▷ 부모 자신만의 목표를 세워 보도록 한다.
 - 앞으로 진행될 가족 상담 중에 화를 내지 않겠다.
 - 집에서도 아이를 부정적으로 대하지 않겠다.
 - 하루에 한번은 꼭 칭찬을 하겠다.
 - 우리 ○○라고 불러주겠다.

청소년 개별 회기

(2회기~6회기)

2회기: 내 마음 속의 인터넷 (청소년)

상 담 목 표

- 라포 형성 및 상담에 대한 동기 부여
- 내담자와 인터넷 이해하기
- 내담자의 소망 알아보기

준 비 물

- <내게 있어 인터넷이란?>
- <요술방망이가 생긴다면~>
- 전지, 잡지, 가위, 풀

상 담 내 용

1) 라포 형성 및 상담에 대한 동기 부여

- 상담에 오게 된 경위에 대해서 알아본다. 상담실 오면서의 느낌, 누구의 권유로 오게 되었는지 탐색해 본다.

2) 내담자와 인터넷 이해하기

- ‘내게 있어 인터넷이란?’ 주제로 용지 위에 여러 가지 잡지에서 그림을 오려 붙여보도록 한다.
- 내담자가 주요하게 사용하는 영역이 확인되었다면, 게임이란? 동호회란? 등의 질문으로 구체화 시켜서 탐색할 수 있다.

<유 인 물>

내게 있어 인터넷이란 이다,

<그림 붙이기 >

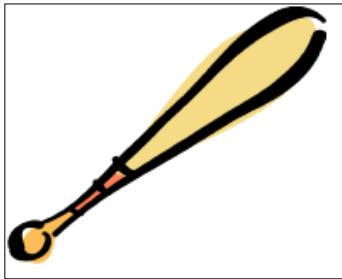
- 내담자가 좋아하는 게임, 게임 레벨, 좋아하는 캐릭터 등에 대한 질문을 통해 라포를 형성한다.
 - 내담자가 사용하는 컴퓨터의 주요내용이 어떠한 것인가?
 - 게임의 내용(RPG, 시뮬레이션, 아케이드, 어드벤처 등)은 무엇인가?
 - 인터넷 사용 영역(쇼핑, 성인물, 흡피, 연예기사 등)은 무엇인가?
 - 주로 사용하는 게임의 종류는 어떠한 것인가?
 - 게임내용을 좀 설명해 줄 수 있는가?
 - 내담자가 좋아하는 캐릭터는 어떠한 것이고 그 이유는 무엇인가?
 - 하루 사용시간은 얼마나 되나?
 - 어떤 때 컴퓨터를 켜고 사용하게 되는가? (욕구나 동기의 파악)
 - 내담자가 컴퓨터를 사용할 수밖에 없는 이유에 대한 공감
(즐거움의 추구, 현실회피, 정보추구, 대인관계 지향 등)
 - 컴퓨터를 사용할 때 드는 생각과 느낌?
 - 언제가 가장 재미있는가?
 - 컴퓨터를 사용할 때 주변사람의 반응은?
 - 방해받을 때 드는 생각 및 느낌은?

☞ 상세 Tip

- ▶ 내담자는 그 동안 주변에서 인터넷 과다사용으로 인해 많은 갈등을 경험하였을 가능성이 있고, 대부분의 어른들이 자신을 잘 이해하지 못하고 있다고 생각하는 경향이 있다.
- ▶ 상담자가 청소년에게 컴퓨터 사용을 줄여야 한다는 입장에서 처음부터 접근해가면, 내담자가 더욱 방어적이 되거나, 상담에 대해 거부적일 가능성이 많으므로, 초기 상담 과정에서는 내담자의 인터넷에 대한 생각, 욕구 등을 공감하는 입장에서 상담을 진행한다.
- ▶ 청소년 내담자는 상담에 대한 동기가 거의 없고 상담에 오게 되는 과정에서 분노, 짜증, 적개심을 가질 수 있으므로, 상담자는 청소년 회기에서 너무 많은 목표를 설정하기 보다는 내담자가 상담에 오는 것에 대해 거부감을 갖지 않도록 치료적 동맹을 형성하도록 노력한다.
- ▶ 상담자는 청소년이 자신의 생각, 느낌 등을 언어화해서 표현하도록 촉진하는 방안들을 시도해 볼 수 있으며, 상담 진행이 어려운 경우에 2~6회기의 주요 상담목표를 숙지하고 간단한 활동들로 표현을 촉진시키도록 한다.

3) 내담자의 소망 알아보기

- ‘요술방망이가 생긴다면~’ 이라는 주제로 소망을 적어보게 한다.



- 요술방망이를 가지게 된다면 빌고 싶은 소망을 종이의 여백에 적어보게 한다.
- 내담자가 가지고 있는 소망, 가족에게 바라는 말이나 행동이 있는지를 탐색해 본다.
- 컴퓨터와 관련된 소망들이 있는지 구체화 시켜서 탐색해 보고 공감해 준다.

☞ 상세 Tip

▷ 내담자의 소망 중 상담의 목표로 구체화할 수 있는 것이 있는지 살펴보고, 청소년내담자 개인에게 적합한 개별 목표를 수립할 수 있으며, 상담자와의 목표 합의를 유도해 보도록 한다.

(예: 하루 종일 게임을 하고 싶다 → 게임의 즐거움을 유지하면서 조작하는 방법 찾기,
아버지를 사라지게 만들고 싶다 → 아버지와 관계에서 영향 받지 않기, 아버지와의 관계 개선 등)

▷ 내담자가 좋아하는 캐릭터의 특성을 통해 내담자의 감춰진 소망을 탐색해 볼 수 있다.

▷ 내담자가 가장 재미있어 할 때가 언제인지, 내가 이길 때 혹은 우리 팀이 이길 때, 애들이 같이 하자고 할 때, 아이템 사서 자랑할 때 등의 대답을 통해서도 내담자의 욕구를 파악해 볼 수 있다(지배, 공격, 회피, 인정의 욕구 등)

< 청소년 2회기 활동자료 >

1. 내게 있어 인터넷이란?
2. 요술방망이가 생긴다면?

1. 내게 있어 인터넷이란?

· 내게 있어 인터넷이란 이다
<관련되는 그림을 오려 붙이세요>

2. 요술방망이가 생긴다면~

요술방망이가 생긴다면 어떤 소원을 받고 싶은지 아래 적어보세요.



3회기: 거울 속에 비친 나 (청소년)

상 담 목 표

상담에 대한 동기부여
라포형성

준 비 물

컴퓨터, 컴퓨터 과다사용 내용 동영상자료, 풍선

상 담 내 용

1) 컴퓨터 과다사용 경험 나누기

- 컴퓨터 과다사용 내용의 동영상 자료를 보여주고, 그때의 청소년 입장이 되어 느낌을 나누어 보도록 한다.
- 부정적인 정서를 경험했던 순간을 떠올려 보게 하고, 그 때 느낌을 이야기 하도록 한다.

2) 마음 담아 풍선불기

- 내담자에게는 풍선을 주고, 앞서 적은 부정적 정서 유발 요인들을 상담자가 이야기 해주고 주요 정서를 읽어준다.
- 상담자는 내담자의 주요 정서를 메모해 두거나 포스트잇에 각각 적어놓는다.
- 이때 풍선의 색깔, 모양 등을 다양하게 준비하여, 풍선 색깔마다 정서의 이름을 붙여주고 내담자가 선택 할 수 있게 한다.
- 상담자가 적은 것을 하나씩 제시할 때마다 내담자가 가지고 있는 부정적 정서의

정도에 맞추어 풍선을 불도록 한다.

- 상담자는 정서를 제시해 주면서, 내담자가 그러한 정서에 좀 더 몰입할 수 있도록 도와준다. (짜증이 조금 날 때는 작은 호흡으로 풍선을 불도록 하고, 짜증이 많이 나고 감정이 고조될 때는 깊은 숨을 몰아쉬면서 풍선을 불도록 한다)
- 컴퓨터를 차단당했을 때의 분노, 짜증, 부정적 정서에 대해 공감해 주고 끝나면 풍선을 터트리고 난 후, 내담자의 카타르시스 정도와 느낌을 공유한다.
- 내담자가 원하는 상대방의 행동에 대해 이야기 해보도록 한다. 이때 긍정적인 대안이 나올 수 있도록 유도하는 형식으로 실시한다.

예 : 어떻게 끝마치도록 해 주는 것이 좋겠는가?

어떠한 말이나 행동을 하면 내가 기분이 나빠지지 않겠는가?

최소한으로 하지 않기를 바라는 행동이나 말은 어떠한 것이 있는가?

- 내담자가 바라는 바람이나 기대에 대해 상담자가 인식하였음을 알려주고, 앞으로 상담과정에서 가족이 함께 노력해 나가도록 조력할 것에 대해 언급해 준다.

☞ 상세 Tip

▷ 상담에 대한 저항과 상담상황이라는 특수성으로 인해 내담자가 자신의 생각과 마음을 솔직히 표현하지 않고 방어적일 가능성이 있으나, 상담자가 최대한 내담자의 눈높이에 맞추어 내담자의 즐거움의 욕구와 부정적 정서에 대해 공감해 주는 작업을 시도해 볼 필요가 있다.

▷ 내담자가 풍선을 부는 작업을 어색해 하거나, 풍선을 다 불거나 터뜨리고 나서도 이 작업이 무엇을 의미하는지 의아해 할 수 있는데, 상담자는 이를 잘 설명해 줄 필요가 있다.

청소년 2,3회기에서는 상담자가 내담자를 충분히 이해하고자 노력하고 있음을 전달하는 것이 중요하다.

4회기: 나의 몸과 마음을 소중히 (청소년)

상 담 목 표

몸에 마음에 대한 자각, 몸의 중요성 인식
관계에서의 변화 자각

준 비 물

인터넷 과다사용으로 인해 나타나는 증상들, 나의 몸 관여하기, 국민체조 동영상.

(<http://www.pandora.tv/my.canabis/3305964>)

상 담 내 용

1) 나의 몸과 마음 깨달아 가기

- 컴퓨터를 오래하고 난 후의 몸의 변화를 깨닫도록 한다.
- 자료(뇌의 변화, 목 근육, 손 근육의 변화 느껴보기)를 제시하여 컴퓨터를 통한 몸의 변화를 확인하고, 내담자 스스로의 변화에 대해 이야기해 보도록 한다.
- 상담자와 몇 가지의 신체이완훈련을 통해 내담자가 어떻게 느껴지는지를 공유하고 몸과 마음을 편안하게 하는 방법을 찾는다.
- 국민체조 동영상을 활용하여 상담자와 함께 해본다.

2) 나의 관계변화 깨달아 가기

- 나를 둘러싼 사람들의 관계가 컴퓨터 과다사용을 하기 전과 후에 어떻게 달라졌는지를 점검해 보고 그려 보도록 한다.
- 관계의 단절이나 소원함이 생기지 않았는지 내담자가 자각하도록 시간을 준다.

☞ 상세 Tip

- ▶ 나는 내 몸을 얼마나 아끼고 사랑하는가?
(척도질문을 활용해 본다, 1-10, 10: 매우 아낀다)
- ▶ 인터넷 과다사용 청소년들은 대체로 자신의 몸을 아끼거나 소중히 돌보지 않는 경향이 있음을 직면해 준다.
- ▶ 상담자는 내담자의 건강과 성장에 대한 관심과 애정을 가지고 있음을 전달한다.
- ▶ 부모는 내담자에 대해서 어떻게 생각하고 있을 것 같은가?
- ▶ 컴퓨터 사용을 통제하는 방식의 문제나 평소 갈등의 문제와 내담자에 대한 애정에 대한 문제를 분리해서 생각하도록 격려한다.
- ▶ 내담자는 부모님에 대해 어떠한 느낌을 가지고 있는지에 대해 질문해보고, 양가감정에 대한 탐색과 타당화의 작업을 시도한다.
- ▶ 지난 시간 부정적 정서를 느꼈을 때 풍선을 불어 터뜨렸는데, 컴퓨터와 관련된 스트레스와 갈등이 생길 때, 자신의 복부에 풍선을 불듯이 심호흡을 하면, 마음이 가라앉는데 도움이 되며, 제시하는 이완동작 들을 호흡과 함께 할 수 있도록 격려한다.
- ▶ 변형된 신체사진으로 충격을 주거나, 컴퓨터 사용으로 인해 신장이 커지지 않는 사례에 대해 언급해 준다.

과제

- 몸관리 포스터를 집에 가지고 가서 책상 앞에 붙여두고 하루 한번 이상 하고, 자신의 몸의 느낌을 자각해 보기

< 청소년 4회기 활동자료 >

1. 인터넷 과다사용으로 인해 나타나는 증상들
2. 나의 몸 관리하기

1. 인터넷 과다사용으로 인해 나타나는 증상들~

* 거북목증후군(turtle neck syndrome)

▶ 거북목이란?

: 가만히 있어도 머리가 거북이처럼 구부정하게 앞으로 굽는 자세를 말한다.

잘못된 자세가 계속 되면 목 뒷부분의 근육과 인대가 늘어나게 되며 이로 인해 뒷목과 어깨, 허리 등에 통증과 피로감이 생기고 결국 자세가 변형된다. 컴퓨터 모니터를 오래 사용하는 사무직 종사자나 컴퓨터 게임을 즐기는 청소년 등에서 흔히 나타나며 특히 이동하면서 노트북을 사용하는 사람에게서 빈번히 발생한다.

바른 자세로 서서 옆에서 보았을 때 귀 가운데를 출발점으로 해서 아래로 가상 수직선을 그어보고, 그 선과 어깨 중간이 수직선상에 있으면 바른 자세다. 만약 그 선이 어깨 앞쪽 2.5cm 가량 지점에 닿는다면 거북목 증후군이 진행 중인 것이고, 5cm 이상 어깨 앞으로 나온다면 이미 거북목으로 변한 상태다.

▶ 거북목이 거북등으로 이어질 수도

: 거북목 증후군이 있는 사람은 거북등 증후군으로 이어질 가능성이 높다. 거북등 증후군이란 등 근육이 딱딱하게 굳어 통증을 유발하는 상태다. 거북목 증후군을 가진 사람은 대개 컴퓨터 작업 시 구부정하게 앉아 있는 경우가 많다. 이런 자세는 S자형의 척추상태를 일자로 만들고, 이런 변형을 원상태로 되돌리기 위해 등근육과 허리 근육은 딱딱하게 된다. 거북목 증후군과 같은 현상이 허리에도 일어나는 셈이다. 특히 양쪽 어깨로 퍼져 있는 승모근과 날개뼈 부위의 능형근, 어깨 뒤의 후면삼각근 부위는 목 주변 근육과도 연결돼 있는데, 거북목으로 인해 목 뒤 근육이 비정상적으로 당겨지면 이 부위의 근육들도 모두 당겨져서 딱딱하게 변한다. 이렇게 상부 척추 주위에 분포된 승모근이 경직되면 척추를 정상적으로 유지하는 데도 문제가 생기게 된다. 항상 등이 불편하고 딱딱하다고 느껴지는 사람, 특히 어깨와 목 근육이 함께 땅긴다면 거북등 증후군을 의심해 봐야 한다. 또 옆에서 보았을 때 척추가 S자를 이루지 않고 꼳꼳하게 서 있거나 허리를 뒤로 젖히기 힘들 경우,

똑바로 누웠을 때 허리 아래에 손이 잘 들어가지 않을 경우 거북등 증후군뿐만 아니라 척추 후만증(일자 허리)으로 발전할 가능성이 높다.



▶ 거북목 증후군 예방법

: 거북목 증후군을 예방하려면 평소 컴퓨터 앞에서 올바른 자세를 취해야 한다. 우선 컴퓨터 모니터를 눈높이까지 올려 목을 구부리지 않고도 바라볼 수 있도록 해야 한다. 이렇게 하면 보기 편할 뿐 아니라 목에 가해지는 압박도 크게 줄일 수 있다. 등을 구부리면 머리가 자꾸 앞으로 기울게 되므로 몸통을 바로 하는 것이 무엇보다 중요하다. 어깨를 뒤로 젖히고 가슴을 펴는 것이 처음에는 조금 불편하지만 적응이 되면 목과 척추가 바로 잡혀 각 부위의 스트레스가 크게 줄어든다.

<거북목 통증 완화 스트레칭>



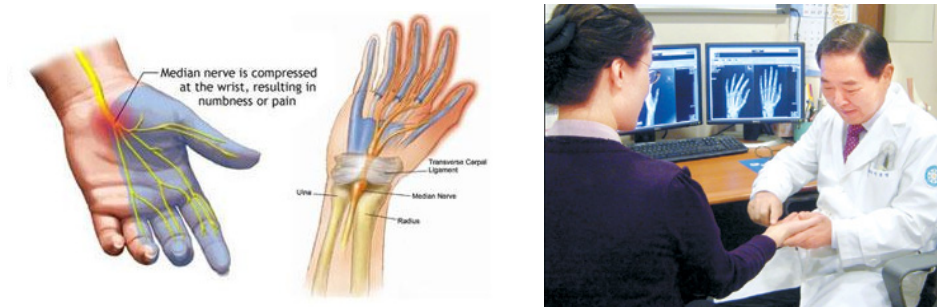
1. 뒤로 보기 스트레칭
양손으로 의자 앞부분을 잡고, 어금니를 살짝 문 상태로 천천히 목을 뒤로 젖힌다. 이때 목 앞부분의 근육이 당겨지도록 최대한 뒤로 젖혀 15초간 유지한다.

2. 옆으로 보기 스트레칭
오른 팔을 의자 측면을 잡고 머리를 왼쪽으로 기울인 후 왼손으로 오른쪽 머리 측면을 감싸 오른쪽 목을 15초 정도 천천히 늘려준다. 왼쪽, 오른쪽 교대로 실시한다.

* 손목터널 증후군(Carpal tunnel syndrome)

▶ 손목터널 증후군이란?

: 컴퓨터 키보드나 마우스 사용과 같이 반복적인 손의 과도한 사용으로 인해 발생하는 반복성 긴장성 손상의 대표적이고 심각한 질환이다. 손바닥에서 엄지, 검지, 중지와 약지의 절반에 감각이 무뎠지거나 통증을 호소한다.



▶ 손목터널 증후군 예방법

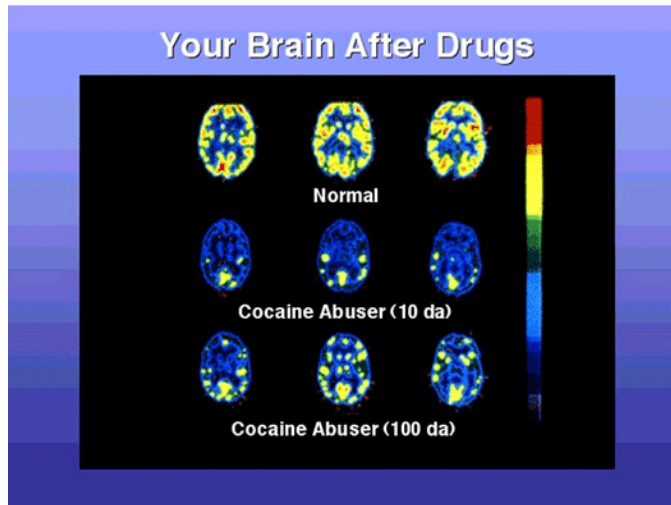
- (1)물구나무자세와 같은 손 자세에서 양 손목과 손가락을 이완시킨다.
- (2)양쪽 손목을 반듯이 하여 손가락을 이완시킨다.
- (3)양손을 단단한 주먹을 만든다.
- (4)주먹을 쥔 상태로 양쪽 팔목 아래로 구부려서 5까지 셀 동안 유지한다.
- (5)양 팔목과 이완된 손가락을 똑바로 해서 5를 센다.
- (6)이러한 운동을 10번 계속 한 뒤에 양쪽 팔을 편하게 옆으로 한 후, 수 초 동안 흔든다.

<손목 통증 완화 스트레칭>



* 뇌의 변화

▶ 중독자와 정상인의 뇌의 활성화 PET 이미지 비교자료



- 정상인의 뇌는 환한 색으로 활성이 좋은 편이나 중독의 문제가 심각해지면 환한 색이 줄어들게 된다.
- 정상인에 비해 코카인 중독자의 뇌는 활성이 떨어져 있으며, 인터넷 중독의 문제도 뇌의 활성화가 이와 유사하다
- 중요한 것은 중독자의 뇌는 100여일이 지나도 정상인 수준으로 활성이 회복되지 않는다는 것이며, 많은 전문가들은 중독이 발생한 경우 생기는 뇌의 변화나 손상이 완전히 회복되지 않는다고 보고 있다.

2. 나의 몸 관리하기

* 컴퓨터 옆에 붙여놓고 하루에 한 번 따라해 봅시다.

▶ 손목과 전완부를 위한 스트레칭



- ① 허리를 곧게 펴고 선 상태에서 한 팔을 위로 들어올린다.
- ② 들어 올린 팔은 손바닥이 위로 향하게 하고 반대편 손으로 들어올린 손의 앞부분만을 아래로 당긴다.
- ③ 손목과 전완부를 충분히 스트레칭 시켜 약 10~15초간 유지한다.
- ④ 양쪽을 교대로 2회 이상 실시한다.

▶ 목 부분을 위한 스트레칭



- ① 가볍게 선 상태에서 한 팔을 머리위로 들어 올려 반대편 귀 부분에 손바닥을 가져다 댄다. 이때 다른 한 손은 허리부분에 올려놓는다.
- ② 호흡을 길게 내쉬며 귀 부분에 댄 손을 천천히 잡아 당겨 스트레칭을 실시한다.
- ③ 목의 양쪽 측면 부위를 번갈아 가며 스트레칭 한 후 양손으로 머리 뒷부분을 가볍게 감싸 쥐도록 한다.
- ④ 전 과정을 반복하여 2회 이상 실시한다.

▶ 어깨를 위한 스트레칭



- ① 두발을 모아 가볍게 선 상태에서 한 팔을 위로 들어 올린다.
- ② 반대편 손목으로 들어 올린 팔의 팔꿈치를 몸 쪽으로 잡아당겨 스트레칭 한다.
- ③ 시선은 잡아당기는 팔과 반대방향을 보도록 하며 고정된 동작을 약 10~15초간 유지한다.
- ④ 양쪽을 교대로 2회 이상 실시한다.

▶ 팔꿈치 뒷부분을 위한 스트레칭



- ① 허리를 곧게 펴고 선 상태에서 양팔을 머리위로 들어올린다.
- ② 한쪽 팔을 구부린 상태에서 반대편 손으로 팔꿈치를 잡아당겨 스트레칭
- ③ 팔꿈치 뒷부분을 충분히 스트레칭 시켜 약 10~15초간 유지한다.
- ④ 양쪽을 교대로 2회 이상 실시한다.

▶ 옆구리를 위한 스트레칭



- ① 두발을 모으고 가볍게 선다.
- ② 양손에 각지를 껴 머리위로 힘껏 밀어 올린다. 이때 손바닥이 위를 향하도록 한다.
- ③ 상체를 좌측 혹은 우측으로 기울여 옆구리를 충분히 스트레칭 시킨다.
고정된 동작을 약 10~15초간 유지한다.
- ④ 양쪽을 교대로 2회 이상 실시한다.

▶ 척추 기립근을 위한 스트레칭



- ① 어깨넓이의 약 2배 정도로 발을 벌리고 서도록 한다.
- ② 무릎을 살짝 굽힌 상태에서 팔꿈치를 펴고 양손을 무릎위에 올려놓는다.
- ③ 허리를 곧게 현 상태에서 몸을 좌측 혹은 우측으로 틀어 약 10~15초간 유지한다.
- ④ 양쪽을 교대로 2회 이상 실시한다.

5회기: 내가 ~~할 때 (청소년)

상 담 목 표

가족관계 파악, 대안활동 습득

준 비 물

동물인형 1세트 (호랑이, 사자, 코끼리, 기린, 악어, 토끼, 다람쥐, 악어, 곰, 여우 등),
종이, 그림도구

상 담 내 용

1) 동물인형 가족모형 만들기

- 내담자에게 동물인형 한 세트를 주고, 가족 한명 한명을 상징할 수 있는 동물을 골라보도록 한다.
- 가족 구성원과 가장 이미지가 가깝다고 생각하는 동물인형을 선정하고 탁자위에 인형들을 배열하도록 한다.
- 가족 간의 관계를 인형으로 배열하도록 하고, 그들 간의 관계의 특징과 의사소통의 특징이 어떠한지 내담자로 하여금 이야기 하도록 한다.

☞ 상세 Tip

- ▶ 청소년 내담자는 가족에 대한 이야기를 꺼려하고 언어화하기 힘들어 하며, 저항이 매우 심할 수 있다. 그러한 경우 동물인형을 활용하여 자연스럽게 이야기를 유도하도록 한다.
- ▶ 내담자가 왜 이 동물을 선정하였는지에 대해 탐색하고 동물에서의 느낌을 공유하도록 한다. 내담자가 배열한 동물들이 제대로 위치를 잘 잡고 내담자의 느낌을 반영하고 있는지 다시 한 번 생각해 보고 수정할 수 있는 기회를 준다. 동물을 배열한 모습에서 선택한 동물의 종류와 동물들 간의 거리, 위치, 방향성 등을 상담자가 주시하고 거리, 위치, 방향을 고려하여 내담자 가족의 역동을 파악해 보고 이야기를 시도할 수 있다.
- ▶ 상담자는 가족의 역동에 대해서 내담자에게 해석을 하기 보다는, 내담자가 주관적으로 경험하는 가족과의 관계를 파악하도록 하고, 이를 표현하도록 한다.
- ▶ 가족 중에서 내담자와 가장 의사소통의 문제가 있다고 생각되는 대상을 염두에 두고, 그 사람과의 관계에서 경험한 일화나 대화패턴을 탐색해 보도록 고무시킨다.
- ▶ 내담자가 물입을 잘 하는 경우, 내담자에게 한 대상을 선정하여 자신이 하고 싶은 말을 표현하도록 역할연습을 시도해 볼 수 있으며, 거꾸로 내담자가 그 대상의 입장이 되어 표현하도록 하고, 다시 내담자의 입장이 되어서 표현하는 연습을 해 보도록 한다.
- ▶ 만일, 내담자가 역할 연습에 거부적이거나 방어가 심한 경우에는 상담자가 내담자의 경험에 대해서 공감해 주고, 효과적인 의사소통방식에 대한 모델을 보여주고, 수동적, 주장적, 공격적 방식에 대해 교육적 측면에서 이야기 해준다.

2) 대안활동 찾아내기

- 인터넷사용을 대신해서 할 수 있는 대안활동을 탐색해 보고, 내담자가 소망하는 것과 하고 것은 없는지 표현해 보도록 한다.
- 내담자가 제안하는 활동들이 본인의 생활에서 실행가능한지를 상담자와 탐색하고 무리한 것은 계획에서 제외시킨다.

☞ 상세 Tip

▷ 대안활동: 계단오르내리기

가족이 함께 동네한바퀴(구체적으로 어디에서 어디까지, 몇 분 정도 소요되는지)

▷ 가족이 함께 할 수 있는 체험활동에 대한 정보를 제공한다.

예) 하자 센터, 미디어 센터, 성문화 센터의 프로그램, 야영, 등산, 놀러가기, 수목원 방문, 캠핑카 체험 등

< 청소년 5회기 활동자료 >

1. 동물인형세트

1. 예시인형





6회기: 꿈을 향한 사다리 여행 (청소년)

상 답 목 표

- 삶의 목표 설정해보기
- 삶의 목표와 시간의 중요성 인식

준 비 물

- <꿈을 위한 사다리 여행> 유인물
- 용지, 잡지, 가위, 풀

상 답 내 용

1) 30년 후의 하루 일기 오려붙이기

- 30년 후 어느 가을날 공원 벤치에 앉아있는 자신의 모습을 상상한다.
- 공원에 앉아서 나는 어떤 생각을 하고 있는지, 나의 상황은 어떠한지, 가족은 어떠한지, 현재의 부모님은 어떻게 변화되어 계실지, 어떤 일을 하면서 살아갈지 등에 대한 상상을 해보고 잡지에서 이미지와 부합되는 그림을 오려붙인다. 어떤 옷을 입고 주변에는 어떤 사람이 있을지, 구체적으로 이미지화 해보도록 한다.
- 사춘기 정도의 자녀가 있다면, 무엇을 중요하게 여기도록 가르칠지에 대해서 생각해 보도록 한다.
- 이를 통해 자신이 진짜로 원하는 삶이 무엇이며, 삶의 의미와 인생의 목표 등을 재점검 해보도록 한다.

☞ 상세 Tip

- ▶ 15분 정도 시간을 주고 10분정도는 작성한 내용에 대해서 상담자와 공유하고 내담자의 주관적인 생각이나 세계에 대해 탐색한다.
- ▶ 목표가 없는 경우는 그에 따르는 주관적 느낌을 파악하고 상담적 개입을 시도한다.
- ▶ 직업적 영역의 목표나 삶의 태도에서의 목표 등을 상담자와 이야기 하도록 하고, 구체화시키기 어렵거나 모르겠다고 하는 경우, 꿈이나 소망의 내용을 가지고 다루어 볼 수 있다.
- ▶ 또한, 꿈이 지나치게 이상적이거나, 내담자의 현재의 모습과 너무 불일치하는 경우, 내담자가 경험하는 좌절과 무기력감에 대해서 상담할 수 있다.
- ▶ 내담자가 제시하는 꿈이 내담자 스스로 설정한 것인지 타인으로부터 조건화된 기대로 인한 것인지를 탐색하고, 내담자가 주관적으로 경험하는 생각과 정서에 초점을 맞출 필요가 있다.
- ▶ 특히, 우울경향이 높거나 무기력한 내담자의 경우는 자신의 꿈에 대한 탐색에 대한 동기가 부족하고 진로에 대해서도 생각하지 않으려는 경향이 강할 수 있다.
- ▶ 과거에 성공경험이 많았으나 현재의 자신의 모습에 대해서는 자신이 없는 경우에도 무기력할 수 있으며, 이상적인 자기에 대한 기대는 높으나, 현실적으로 너무 어려운 경우 자포자기 하는 경향이 강할 수도 있음을 인식하고, 상담자가 이에 대한 공감적 접근을 하는 것이 필요하다.
- ▶ 목표가 부재하지만, 전혀 문제의식이 없는 경우는 내담자의 경제개념, 현실인식능력 등에 대해 점검해 보고, 이를 다룰 필요가 있다.

2) 꿈을 향한 사다리여행

- 지난 회기에서 생각한 30년 후의 모습이 되기 위해서 6단계의 사다리 타기 여행을 제안한다.
- 20년 후, 10년 후, 5년 후, 1년 후, 6개월 후, 한 달 후 내 모습이 어떠해야 30년 후에 소망하는 자신의 모습이 될 수 있을지에 대해 생각해 보고 적어본다.
- 시간 상 먼 순간부터 가까운 순간으로의 사다리를 그려놓고 각각의 단계에서 꼭 해야 할 것과, 태도 등을 상세하게 생각하여 적어보게 한다.

☞ 상세 Tip

- ▶ 15분 정도 시간을 주고 10분 정도는 작성한 내용에 대해서 상담자와 공유한다.
- ▶ 30년은 한 세대를 기준으로 하며, 자신이 부모가 되어 자식을 양육하는 역할을 상상해 볼 수 있다는 점에서 의미 있는 작업이 될 수 있다. 내담자가 30년 후를 상상하는 것을 어려워하는 경우에는 상담자가 시간을 20년, 10년으로 조정하여 다루어 주면 좀 더 촉진적일 수 있을 것이다.
- ▶ 프로그램에 흥미나 동기가 없거나, 목표설정 자체가 어려운 내담자에 대해서는 단계를 줄여주고, 3단계 정도로 생략하여 꿈에 다다른 방식에 대해 함께 생각해 본다.

3) 목표를 위한 시간 요리하기

- 사다리 여행을 통해서 현재 해야 할 일들에 대해 점검한 후, 나의 하루 생활 반성하기
- 시간의 중요성 및 조절의 필요성에 대해 상담자와 이야기 한다.

☞ 상세 Tip

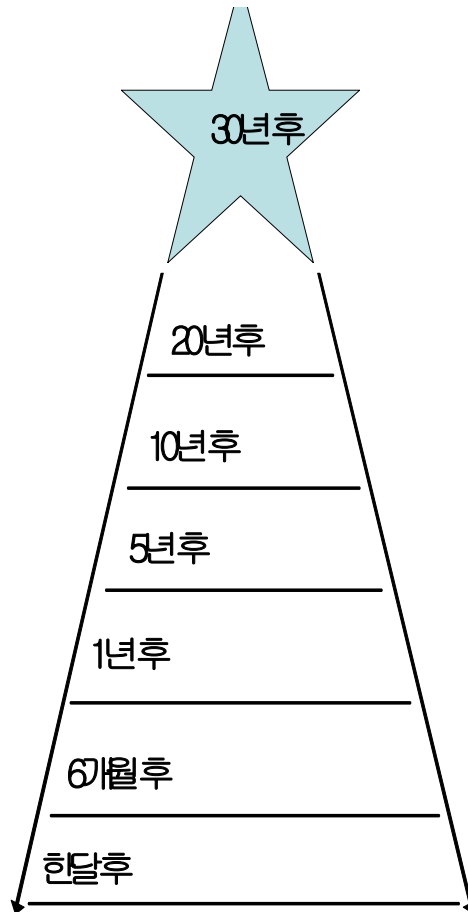
- ▶ 이때 지난 시간에서 다루었던 건강의 문제와 삶의 목표 설정의 중요성에 대해서 내담자가 언급한 정도의 수준에서 공감해주고, 내담자의 동기화 수준을 잘 고려하여 시간의 중요성에 대해 이야기할 필요가 있다.
- ▶ 다음시간 부터는 부모와 함께 하는 상담으로서, 내담자가 가지는 기대와 걱정 등에 대해 다루어 준다.
- ▶ 그 동안 부모 회기에서 부모도 변화하고자 그동안 상담자와 노력했던 부분에 대해서 언급하여 주고, 내담자가 가지는 개인적 목표에 대해 상담자와 공유하도록 한다.

< 청소년 6회기 활동자료 >

1. 꿈을 위한 사다리 여행

1. 꿈을 위한 사다리 여행

· 30년 후의 모습을 생각하면서, 30년 후의 꿈에 도달하기 위해서 20년 후, 10년 후, 5년 후, 1년 후, 6개월 후, 한 달 후의 내 모습이 어떠하여야 하는지, 그 때에는 무슨 일을 하면서 시간을 보내고 준비해야 할지를 구체적으로 생각하면서 적어 봅시다.



〈청소년. 부모 동시 회기〉

(7-10회기)

7회기: 함께 ~~해요, 컴조절

상 담 목 표

변화의 동기 격려하기

『KYCI 인터넷사용조절 신호등』 프로그램에 대한 소개 및 실행방법 전달하기

가족관계 개선 촉진하기

준 비 물

『KYCI 인터넷사용조절 신호등』 프로그램 설명서

하트모양의 종이 2장(한지와 같이 구김이 잘 가고 찢어지지 않는 재질),

필기도구

상 담 내 용

1) 분리회기에서 느꼈던 점 공유하기 (10분)

- 부모와 청소년이 각각 상담을 경험하면서 느꼈던 내용에 대해서 상담자 앞에서 이야기를 하고 각자의 개별 앞으로의 상담 목표에 공유한다.
- 가족회기를 시작하기 전에 프로그램이 진행되는 공간에 분리회기 중에 작업했던 활동지와 자료를 전시해 놓도록 한다.

☞ 상세 Tip

- ▶ 어떤 부모와 청소년 자녀는 1-6회기에 걸쳐서 경험한 상담으로부터 각자의 인식의 변화나 행동변화에 대한 동기를 이야기 할 수도 있다. 이런 경우는 상담자가 향후 4 회기에 걸쳐 상담할 내용에 대해서 가족과 공유하면서 목표설정을 해 나갈 수 있다.
- ▶ 때에 따라서 부모와 자녀 모두 언어적으로 잘 표현을 못하거나 여전히 동기가 없는 경우는 상담자가 전 회기에서 다루었던 긍정적 요소를 선별하여 각자에게 전달하여 주고, 앞으로의 상담에 대해 간략하게 이야기해 주면서 가족 구성원이 목표를 인식 하도록 조력한다.
- ▶ 부모의 경우 자녀의 사진으로 완성한 생애 곡선 그림을 활용하거나 청소년의 경우 사다리 여행 부모가 알아맞힌 자녀에 관한 정보, 청소년이 사전에 작성한 자신에 대한 정보 질문지, 콜라주 사진 등을 붙여놓고 보도록 한다. 가족이 환하게 웃는 사진 등을 통해 "왜 근래에는 저런 웃음이 나오지 않을까?" 등을 이야기하는 것도 상담으로 안내하는 작업이 될 수 있다.
- ▶ 가족 회기에서 가족이 어떠한 자리배치로 앉는지를 상담자는 잘 관찰하도록 하고, 가족이 서로 원하는 자리가 있는지를 파악하여 서로 독립적이 될 수 있도록 배열하여 준다.

2) 함께 해요~, 킴 조절 (30분)

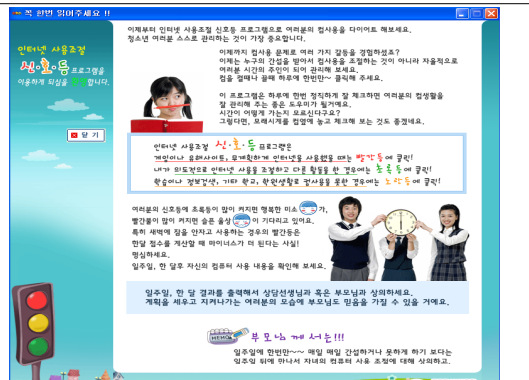
- 『인터넷 사용조절 신호등 프로그램』의 취지와 실행방법을 설명하여 주고, 앞으로 가족 상담이 진행되는 4주 동안 실천해 보도록 하자고 제의하고, 부모님과 내담자의 동의를 구한다.
- 이는 내담자를 통제하는 것이 아니라, 이제까지 컴퓨터 사용으로 인한 가족 간의 갈등을 최소화하고, 컴퓨터 사용 조절 문제를 다루어 가는데 있어서 나타난 역기능적 의사소통을 줄여나가는데 목표가 있음을 상담자가 알려준다.
- 상담자는 이 프로그램의 기본 내용과 실행방법을 전달하고, 1주일 후의 과제를 준다.

* 「인터넷조절 신호등 프로그램」의 내용 알려주기

 <p>1</p>	 <p>2</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>
 <p>5</p>	 <p>6</p>



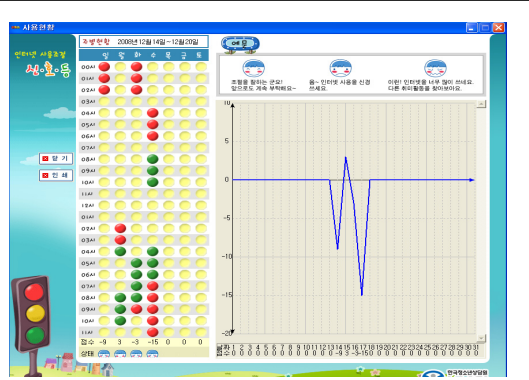
7



8



9



10

- 이 프로그램은 본 원 홈페이지에서 다운 받거나 CD를 활용하여 실행할 수 있다.
- 「인터넷 사용조절 신호등 프로그램」이 기존의 컴퓨터 차단 프로그램과의 다른 점은 서로가 능동적으로 점검해 보는 경험을 갖도록 한다는 점이다.
- 기존의 프로그램들은 부모의 의지에 따라 가입하고, 시간이 되면 컴퓨터가 차단 되는 형식으로 청소년의 사용시간을 통제함으로써 청소년이 수동적이거나 통제를 당하는 입장이고, 부모가 하나의 통제수단으로 프로그램들을 활용함으로써, 청소년과 부모사이의 갈등은 해소되지 않고 여전히 남아있는 경우가 많았다고 볼 수 있다.
- 청소년들이 이러한 프로그램 방어벽을 제거하는 방법까지 이미 알고 있는 경우

가 있다. 따라서 본원의 프로그램을 사용할 때 반드시 강조되어야 할 점은 이 프로그램을 활용하는 1주 혹은 4주 동안 부모와 청소년 자녀가 지켜야 할 사항을 서로가 지켜주고, 갈등을 최소화 하면서 능동적으로 컴퓨터 사용을 조절해 나갈 것을 권유한다.

- 부모는 최소한 자녀에게 컴퓨터와 관련된 잔소리나 통제, 비난을 하지 않도록 자녀와 약속한다. 단지, 하루에 한 번씩 컴퓨터를 시작하거나 끝낼 때에 자녀와 함께 사용시간을 체크하는 것만 함께하도록 한다.
- 청소년 내담자의 경우도 일상적인 통제에서 벗어나 자율성이 주어짐을 깨닫는다. 시간의 중요성을 인식하고 조절에 대한 동기화의 과정을 거쳐 프로그램 실행을 능동적으로 하도록 고무한다.
- 이 프로그램이 타인의 통제에 의해서 이루어지는 경우 실패의 확률이 높고 본인 스스로의 동기가 중요함을 강조한다.
- 부모와 관계가 좋지 않거나 함께하고 싶지 않은 경우는 상담자가 개입하여 상담 시 체크해 주는 것이 필요하다.
- 다이어트 프로그램과 같이 매일 매일의 습관을 체크하는 것이 중요하며, 컴퓨터를 사용하면서 시간개념이 부족해 질 때는 모래시계를 컴퓨터 앞에 두고 한 시간이 지날 때마다 작성하도록 한다.
- 상담자는 가족이 있는 자리에서 이 프로그램을 소개하고, 한 주가 지날 때 마다 내담자와 가족이 이 프로그램을 활용하기 위해 가정에서 어떠한 의사소통을 했는지를 점검하고, 이를 매개로 의사소통 훈련의 자료를 삼을 수 있다.
- 내담자가 사용시간을 체크하지 않거나, 거짓으로 하는 경우 혹은 부모님은 또 다른 통제의 수단으로 본 프로그램을 활용하는 경우 등 예상 되는 상황을 몇 가지 설정하고, 그러한 경우 어떻게 대처할 지에 대해 상담자와 의논한다.
- 상담자가 의사소통의 모델을 제시해 주는 것이 필요하다고 판단되는 경우에는 효과적인 대화방식을 제공하여 준다.

3) 가족 하트 (family-heart) (30분)

- 하트모양의 종이를 가족모두에게 나누어 주고, 뒷면에 자신이 가장 듣기 싫은 말과 행동에 대해 기입하도록 한다.
- 최근의 갈등상황을 재연하고, 마음에 부정적인 감정이 쌓이는 정도에 따라 하트 종이를 구기도록 한다.
- 내담자 및 가족이 예를 잘 찾아내고 잘 기술하는 경우에는 직접적인 반응으로 이끌어 가도록 하고, 예를 찾기 어려워하는 경우에는 상담자가 몇 가지 예를 제시해주도록 한다.

(예: 공부해서 남 주니, 뭐가 되려고 하나?)

그렇개면 당장 나가버려!

내가 죽어야지

나를 왜 태어나게 한 건데.....등

- 각자 기술한 내용으로 앞으로 4주 동안 연습기간으로서 최소한 하지 말아야 할 부분에 대해서 서로 합의 하도록 한다.
- 효과적인 의사소통을 연습하기 이전에, 일단 상대방이 원하지 않는 방식을 표면화시켜 이야기 하고, 상담이 진행되는 동안 최대한 자제하고 하지 않는 연습을 한다.
- 연습기간 동안 본인 마음에 들었던 생각이나 느낌이 있으면, 다음 상담시간에 와서 함께 상담시간에 논의할 것을 제안한다.

☞ 상세 Tip

* 일방적 변화(unilateral change) 격려하기

- ▶ 상대방이 달라지면 나도 달라질 것이라는 "너-먼저(you-first)" 사고방식에 익숙한 가족원들로 하여금 변화에 대한 책임을 다른 사람들에게 두지 않고 각자 자기 자신에게 두도록 한다.

예를 들어, 엄마가 간섭하지 않으면 이리저리 않을 것이다, 아이가 컴퓨터를 조절하면 내가 왜 이러겠는가, 등의 가족들 간의 갈등은 상당 기간 동안 서로에 대한 불만과 불신이 자리 잡고 있을 가능성이 많다.

- ▶ 상담자는 가족 중 한 사람이라도 상대방의 반응이나 행동에 상관없이, 즉 일방적으로 그리고 무조건적으로 먼저 자신의 행동이나 태도를 바람직한 방향으로 바꾸도록 격려한다.

예를 들어 아버지가 자녀가 아무리 컴퓨터를 많이 사용하고 밤을 샌다고 하더라도 손찌검을 하거나 고함을 지르지 않고 화난 감정 상태를 말로 표현하겠다는 약속을 하고 지키도록 노력하는 것이다.

- ▶ 변화되어야 하는 행동이나 태도를 구체화시키고 이를 가족들에게 알린다.

* 용납할 수 없는 행동을 분명히 규정하고 명확한 규칙을 정하기

- ▶ 미리 분명하게 정해진 규칙과 결과가 없으면 부모는 즉흥적으로 매번 다른 규칙을 정하기도 하고 또한 자녀가 규칙을 어겼을 때 일관성 없는 태도로 대처하기도 한다. 이런 오류를 예방하기 위해 규칙이 정확하게 무엇인지 또한 규칙을 어기거나 지켰을 때 어떤 상벌이 따르는지 부모와 자녀가 사전에 분명하게 알고 있어야 한다. 부모 6회기에서 작성하였던 규칙을 활용하여 이를 상기시켜주어도 좋다.

- ▶ 먼저 상담자는 부모에게 규칙과 결과를 분명히 하는 것이 왜 중요한지 그 이유를 설명한다. 그런 다음 부모로 하여금 합의된 행동목록에 있는 세 가지 행동들 각각에 대해 가능하면 가장 구체적으로 서술하도록 한다. 예를 들어, "불손한 태도"가 무엇인지, 자녀가 어떤 말이나 행동을 하면 불손하다고 느끼게 되는지 적어보게 한다. 규칙은 가능한 한 구체적이고 분명한 내용을 담고 있어야 한다. 그리고 모든 규칙은 해당 가족의 상황에 맞게 설정되어야 한다.

☞ 상세 Tip

▷ 규칙에 포함되어야 할 사항들은 다음과 같다:

- (1) 규칙이 무엇인가?(예: 귀가시간을 지켜야 한다)
- (2) 언제 이 규칙이 지켜져야 하는가?(예: 주중 귀가 시간 오후 5:00, 주말 저녁 9:00)
- (3) 얼마나 자주 이 규칙이 지켜 져야하는가?(예: 매일)
- (4) 얼마나 오랫동안 이 규칙이 지켜져야 하는가?(예: 부모가 다르게 정할 때까지)
- (5) 규칙 준수 여부를 어떻게 감독할 것인가?(예: 부모 중 어느 한 사람이나 두 사람 모두 자녀의 귀가시간 전에 반드시 집에 있을 것이다)
- (6) 규칙을 지키지 못했을 경우에 어떻게 할 것인지에 대한 합의된 약속 찾기
(예: 용돈의 20% 삭감 등 합의안 찾기)

4) 대안활동 찾기와 마무리 (10분)

- 4주 동안 인터넷사용을 자제하면서 할 수 있는 대안활동을 한 가지씩 생각해 본다.
- 청소년 내담자가 실천이 가능하고 쉬운 과제를 선정하도록 한다.
(예: 계단 오르내리기, 스포츠센터 다니기, 간단한 책 한 권 읽기 등)
- 가족도 내담자의 인터넷 사용을 제재하는 대신 할 수 있는 대안활동을 한 가지 생각한다.

과 제

- 3의 작업한 내용을 가지고 가서 하트의 뒷면에 기록한 하지 말아야 할 내용이 보이도록 종이를 거실이나 부엌에 붙여 놓도록 한다.
그리고 다음시간에 상세 TIP에서 제시한 “일방적 변화 격려하기” 내용으로 상대방이 어떻든지 간에 자신이 먼저 변화하고자 노력하는 행동이나 태도를 한 가지 이상씩 시도해 보고 올 것을 과제로 부여한다.
- 4의 대안활동을 몇 번이나 했는지 기록해 온다.

8회기: 가려진 마음보기

상 담 목 표

- 가족의 의사소통 능력 증진
- 부모- 자녀 간 이해 증진

준 비 물

동물인형 1세트. A4용지, 필기도구.

상 담 내 용

1) 과제점검 (10분)

- 지난 시간 이루어졌던 상담에 대한 느낌과 가족의 경험에 대해 탐색하고, 과제를 점검한다.
- 주관적인 느낌을 되도록 상담자에게 솔직하게 전달할 것을 요청한다.

2) 가려진 마음보기 (60분)

- 부모는 청소년 회기에서 사용하였던 동물인형 세트를 가지고 와서 가족의 모습을 보여주는 상징적인 동물을 선정하고, 배열해 보도록 한다.
- 이때, 청소년은 종이와 필기도구를 주고 자신의 삶의 과정을 그래프로 그려보도록 한다.
- 상담자는 부모가 이전 회기에서 그렸던 그래프와 선정해 왔던 사진을 보관하였다가 자녀에게 간략하게 설명을 해 줄 수 있다. 그리고 자녀가 가족에 대해 배

열했던 인형들의 모습을 사진을 찍거나 기억해 두었다가 부모의 작업내용과 비교해 준다.

- 부모와 자녀 관계가 악화되었던 시기와 그때의 원인을 찾아보고 문제점을 인식해 본다.
- 청소년 내담자의 경우, 인터넷 과다사용이 시작된 시기와 그때의 상황, 부모님의 반응의 변화과정, 내담자의 마음에 대해 진솔하게 이야기 하도록 격려한다.
- 이때 청소년 내담자는 자신의 스트레스 대처방식을 이야기 하고, 자신이 내면적으로 경험하는 우울성향이나 충동성향을 인식하고 이러한 특성이 나타나게 된 개인적, 상황적 특성이 있었는지에 대해 탐색해 보도록 한다.
- 예를 들어, 성적의 하락이나, 자존감 저하 등의 문제로 우울한 경향이 많이 있었다면, 그 주된 정서에 대해서 상담자와 가족이 이해 할 수 있는 계기가 되도록 한다. 그리고 충동성향이 문제가 되는 경우 내담자의 분노나 부정적 정서가 촉발될 때 마음속에 떠오르는 대상이나 생각 등에 대한 탐색을 시도하는 계기가 되도록 한다.
- 가족에 주요한 사건(부부갈등, 고부간 갈등, 가족의 발병 등)이 있었는지, 그에 따른 상황이 어떠했는지에 대한 탐색도 시도해 본다.
- 부모님에 대해서는 양육의 어려움과 부모님의 생애과정에서 개인적으로 느꼈던 느낌에 대해서 직접 이야기 하도록 고무하거나, 상담자가 요약해 주는 과정을 거친다.
- 문제의 악순환에 갇힌 가족이 진정한 의미에서 대화를 나누기 어려우며, 가족원들이 서로의 가려진 마음을 이해하지 못하고 선입견을 가지고 서로의 말을 듣게 되면 서로 공격하는 성향이 생김을 상기시켜준다.
- 상담자는 이 가족의 의사소통의 악순환 문제를 다루어 주고, 악순환의 고리를 끊기 위해서 의사소통 방식을 변화하도록 촉진하고, 상대방에게 하고 싶은 이야기나 다짐들을 직접 전달하는 기회를 갖도록 한다.

3) 마무리 (10분)

- 오늘 작업에서 새롭게 알게 된 가족의 가려진 마음에 대해 이야기하고, 느낌을 정리한다.

☞ 상세 Tip

- ▶ 우울과 충동성향에 따라 의사소통에서 보이는 특성 파악하기
- ▶ 표면의 행동과 이면의 마음 알아차리기, 표현, 공감연습 (I feel, because~)
- ▶ 칭찬과 비난을 전달해 보기
- ▶ 상담자는 가족원들이 서로의 말에 대해 즉각적이고 감정적인 반응을 보이는 것을 자제할 수 있도록 다음을 상기시킨다.
 - 상대방의 말을 경청한다는 것은 동의한다는 뜻이 아니다.
 - 상대방이 하는 말에 즉각적으로 반응할 필요는 없다.
 - 부모는 자녀가 한 말이나 행동을 듣고 반응하기 전에 서로의 의견에 대해 논의 한다.
 - 부모는 자신의 감정에 대해 자녀에게 솔직할 수 있고, 자녀를 비난하지 않아야 한다.
 - 서로의 생각이나 의도에 대해 단정 짓지 말고 직접 물어보고 확인해본다.
- ▶ 상담자는 가족원들 각자가 감정을 솔직하게 표현하도록 격려하고 부모와 청소년 자녀 모두 자신의 경험이 상대방에게 진지하게 받아들여졌다는 느낌을 가질 수 있도록 상담회기를 진행해야 한다.
- ▶ 서로의 활동내용에 대해서 궁금한 점이 있으면, 직접 물어보거나 공감해 주는 기회를 갖도록 한다.
 - "내가 어릴 때, 태어났을 때 정말 이랬어?"
 - "엄마가 이 말을 했을 때 그렇게 상처가 되었니?" 등과 같이 활동한 내용에 대해서 구체적으로 느껴지는 느낌을 공유하고 직접적으로 표현할 수 있도록 격려한다.
- ▶ 특히 남자 내담자의 경우 자신의 감정이나 욕구를 행동이 아닌 말로 표현하도록 도와주어야 한다.

* 부모-자녀 관계의 중요성

- ▶ 인터넷 과다사용 문제를 가진 가족의 경우 가족관계가 일차적 지원체계로서의 기능을 상실하거나 그 기능이 약화되어 가족원들은 서로를 긍정적인 자원으로 인식하기보다는 서로 이해하지 못하고 서로 힘들게 하고 서로에 대한 불신과 부정적인 생각과 감정을 촉발하고 강화하는 역기능적인 상호작용패턴에 갇혀 있다.
- ▶ 부모-자녀관계의 역기능적인 측면을 간과하고 청소년 자녀의 컴퓨터사용 행동이나 증상만 다루고자 하는 부모의 시도는 대개의 경우 실패한다. 그 주된 이유는 자녀와 부모 관계에서 상호신뢰와 우호적인 감정이 회복되지 않는 한 청소년은 자신의 행동을 통제하려는 부모의 노력을 거부할 가능성이 높기 때문이다.
- ▶ 청소년 자녀와 부모의 관계 자체가 중요한 변화의 매개체이다. 상담개입과정에서 청소년 내담자와 부모와의 관계에서 상호적인 이해와 신뢰를 회복하도록 조력하는 것이 중요하다.
- ▶ 그렇게 하기 위해서는 평소에 서로 간에 교류하는 사소한 비언어적 행동이나 의사소통이 어떠한 방식으로 이루어지는지가 매우 중요하다고 할 수 있다.
- ▶ 부모로서 정당한 권위와 통제력을 회복하고자 하는 노력과 부모-자녀관계 개선을 위한 노력이 균형 있게 이루어져야 한다. 이를 위해서는 상담자는 부모가 자녀의 행동을 통제하고 무조건 컴퓨터 사용을 통제하고 지배하는데 급급해하는 태도를 지양하고 자녀와 정서적 유대를 유지하면서 적절히 부모의 힘을 행사하는 방법을 찾도록 도와주어야 한다.
- ▶ 가족과 함께 변화전략을 모색하면서 가족원 각자가 상담자를 만나는 동안 상담자로부터 충분히 이해받고 지지받는다는 경험을 분리회기에서 경험하고, 가족상담 장면에서는 새로운 행동방식을 시도해 볼 수 있도록 도와줄 필요가 있다.
- ▶ 청소년 인터넷 과다사용 문제행동의 심각성에 따라서 상담개입전략과 전략실행시점을 달리 할 수 있는데, 상담자는 부모가 자녀에 대한 정서적 개입에 기초하여 영향력을 행사하도록 안내한다.
- ▶ 부모는 자녀의 잘못된 행동을 지적하면서 인신공격을 하기 쉬운데 이때 자녀의 마음의 문을 닫고 행동 개선을 위한 노력을 포기하기 쉽다. 상담자는 부모에게 자녀의 잘못된 행동을 지적할 때 인신공격을 피하고 행동 자체에 대해서만 언급하도록 도와준다.

* 자녀가 부모의 신뢰를 회복할 기회제공하기

- ▶ 자녀가 문제행동을 보이기 시작하면 부모는 더 이상 신뢰하지 않게 되고, 이 때문에 자녀의 모든 행동을 과도하게 감시하고 통제하려고 한다. 자녀는 부모의 신뢰를 회복할 기회가 부족하다는 점에 대해 분노하며, 이 과정에서 정서적인 유대가 약화될 수 있다.
- ▶ 상담자는 관계개선을 위해 부모가 자녀로 하여금 서서히 부모의 신뢰를 회복해 갈 수 있도록 기회를 갖도록 도와준다. 또한 자녀에게 신뢰를 회복할 수 있는 기간에 대해 상의한 후 부모와 이를 공유하도록 한다.(예: 인터넷 신포등 프로그램을 적용해 보는 한 달 간을 신뢰 회복의 기간으로 설정하는 것도 한 방법이 될 수 있다)

9회기: 이제야 알 것 같아요!

상 담 목 표

부모와 자녀가 각자의 꿈과 희망을 인식하도록 하기
가족 간의 이해증진, 가족관계의 상호작용 개선

준 비 물

가족관계도
A4용지, 필기도구

상 담 내 용

- 1) 대안활동, 시간조절, 자기표현의 긍정적 경험 과제수행 점검하기 (10분)
 - 과제를 하면서 느꼈던 점이나 보완되어야 할 점에 대해 상담자와 논의한다.
 - 구체적이고 현실적이지 못한 과제에 대해 점검해 보고 대안과제를 설정한다.
 - 시간 조절 프로그램을 함께 하면서의 느낌과 상대방에 대한 요청사항을 점검한다.
 - 긍정적 자기표현의 과제 점검하기

☞ 상세 Tip

▷ 변화에 대한 질문하기

: 매 회기마다 시작 전에 무엇이 달라졌는가? 라는 질문을 통해 상대방의 변화에 대한 시도나 노력을 알아주고, 자신이 시도한 내용에 대해서도 격려한다. 달라진 점이 없다고 부정적인 반응을 보이는 경우에 상담자는 조금이라도 달라진 부분을 잘 파악하여 격려하여 준다.

2) 가족들의 생각과 느낌 알아맞히기 (30분)

- 종이위에 가족 구성원을 그려놓고, 서로 각자에게 가장 자주하는 말이나 주로 전하고 있는 메시지를 탐색해 보도록 한다. 잠시 시간을 주고 최근에 경험한 구체적인 사건에 어떠한 것이 있는지를 떠올려보게 한다.
- 최근 가정에서 일어났던 상황에 대해서 각자 써보도록 하고 가족 구성원의 반응이 어떠한지를 탐색해 보고 서로 일치하는 구성원은 누구인지, 다르게 행동한 구성원은 누구인지, 이에 대해 작성자의 느낌은 어떠한지를 각자 적어보는 기회를 갖도록 한다.

예) 내가 공휴일에 하루 종일 컴퓨터를 할 때, (누구는)~~ 하였다.

내가 성적이 떨어질 때, (누구는)~~ 하였다.

아버지가 회사에서 늦게 들어오실 때, (누구는)~~ 하였다.

아버지와 어머니가 싸우실 때, (누구는)~~ 하였다.

- 이를 통해 자녀가 생각하는 부모들의 가치관과 신념, 부모들이 실제로 지니고 있는 생각과 비교해 본다. 예를 들어, 컴퓨터를 과다사용 하는 자녀에 대해 부모는 어떻게 행동하고 시간, 공부, 친구, 장래, 종교 등에 대한 부모의 생각이 상담 장면에서 드러날 수 있으며, 상담자는 이러한 부모의 신념이나 행동 등에 대해 이야기 하면서 가족에게 내재되어 있는 신념이나 규칙 등을 다루어 갈 수 있다.

☞ 상세 Tip

▷ 감정을 건드리는 말이나 행동 파악하기

- 상담자는 우선 자녀가 하는 말이나 행동 중에서 부모의 정서적 통제력을 잃게 하는 것이 무엇인지 부모와 함께 파악한다. 이를 위해 상담자는 자녀가 하는 말 가운데 부모의 감정을 건드리는 말이 무엇인지 부모에게 생각해 보고 적게 한다. 감정이 건드려지면 부모는 화가 나거나, 방어적이거나 죄책감이 들거나 슬프거나 혹은 조종당한다는 느낌이 들게 된다. 다음은 부모의 감정을 건드리기 위해 청소년들이 흔히 사용하는 말이나 행동이다.
- 상담자는 '부모의 감정을 자극하기 쉬운 청소년의 말이나 행동' 목록을 부모에게 제시하고 함께 검토하면서 부모가 더 첨부할 수 있는 것이 없는지 탐색해본다.
- 상담자는 자녀가 부모의 감정을 건드리는 말이나 행동을 하듯이 부모 또한 자녀의 감정을 건드리는 말이나 행동을 한다는 점을 설명해준다. 부모에게 "자녀의 감정을 자극하기 쉬운 부모의 말이나 행동" 목록을 제시하고 이외에 부모가 하는 말이나 행동 가운데 자녀의 감정을 자극하는 것이 없는지 함께 살펴본다.

▷ 예외적 상황 활용하기

: 예외적 상황이란 부모와 자녀가 서로의 감정을 자극하지 않고 갈등상황에 대처할 수 있었던 경우를 말한다.

상담자는 자녀의 도발적인 말이나 행동에 대해 부모가 감정적으로 반응하는 것을 자제할 수 있었거나 혹은 부모가 자녀의 감정을 자극하는 말이나 행동을 자제할 수 있었던 경우를 생각해보게 한다. 그런 다음 부모와 함께 감정적 반응을 자제하는 데 도움이 된 요인들을 탐색해보고, 갈등상황에 대한 좀 더 효과적인 대처방법 모색에 활용한다.

* 직면의 시기와 방법 바꾸기

- ▷ 부모와 자녀는 갈등상황에서 서로의 약한 부분을 건드려 문제해결을 위해 시작된 대화 오�히려 감정싸움으로 끝나는 경우가 많다. 특히 청소년들은 상대방의 감정을 건드리는 데 있어서 부모보다 더 능숙한 경향이 있다.

규칙과 결과가 효과적으로 시행되기 위해서 부모는 무엇보다 갈등상황에서 감정적인 반응을 자제하고 문제해결중심으로 반응하는 방법을 배워야 한다.

3) 내 인생은 나의 것 ! (30분)

- 부모와 자녀의 꿈에 대해 간단히 이야기 하고, 20년 후의 자기모습과 가족의 모습을 상상해보도록 한다.
- 자녀의 꿈에 대해서 부모가 경청하고, 부모의 꿈에 대해서 자녀가 경청하도록 한다.
- 서로의 꿈에 대해서 느끼는 바를 언급하고, 각자의 꿈을 격려하는 작업을 한다.
- 이 직업에서 꿈을 단순히 미래의 직업에 국한시키기 보다는, 2의 작업에서 다룬 각자의 삶의 태도와 가치관, 행동방식과 연결 시켜서 가족이 이야기 할 수 있도록 상담자가 격려한다.

☞ *상세 Tip*

* 부모 자신의 삶에 대한 통제력 회복하기

- ▷ 부모가 자녀의 행동 통제와 변화를 위해서 전력을 기울이는 대신 부모 자신과 생활의 다른 영역에 대해서도 관심을 기울이고 통제력을 회복하도록 노력한다.
- ▷ 상담자는 자녀문제로 인해 그 동안 부모의 생활이 어떻게 달라졌는지 되돌아보게 하고, 부모가 자녀의 행동 변화와 상관없이 그들이 스스로 의미 있게 할 수 있는 일이 무엇인지 구체적으로 살펴보게 한다. 예를 들어 자녀문제에 매달려 그 동안 소홀히 한 다른 자녀와의 관계나 혹은 부모 자신의 효능감 증진 등이 그것이다.

4) 마무리(10분)

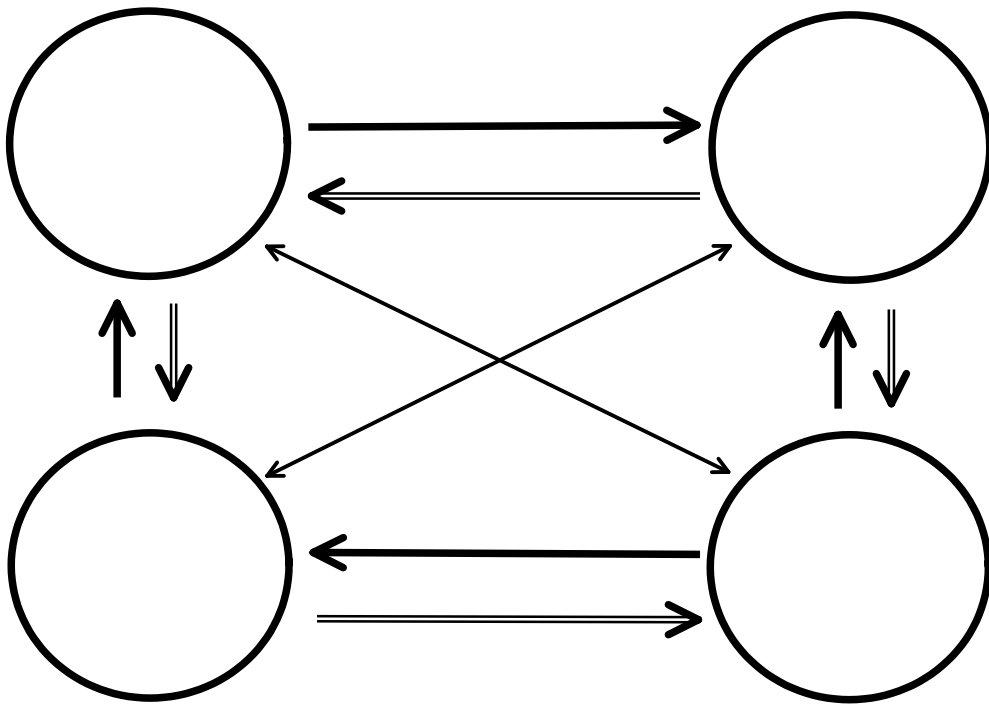
- 오늘 작업에서 새롭게 알게 된 가족의 꿈과 가치관 등에 대해서 이야기 하고, 자신의 느낌도 정리해서 이야기 하도록 한다.

< 가족 9회기 활동자료 >

1. 가족관계도

1. 가족관계도

· 아래 그림에 가족 구성원을 넣어보고, 서로 각자에게 가장 자주 하는 말이나 메시지를 생각해 봅시다.



10회기: e-세상 속의 즐거움

상 담 목 표

- 4주간 시간조절 결과물 확인
- 가족 간 상호관계 개선
- 상담종결에 대한 언급 및 추수 지도

준 비 물

- 4주간의 「인터넷 사용조절 신호등 프로그램」 결과 출력물
- 8절지 용지, 스티커

상 담 내 용

1) 과제의 점검 (10분)

- 대안활동, 가족 간의 자기표현, 자기조절 프로그램 실행 등에 대한 점검을 한다.
- 인터넷 사용조절 신호등 프로그램의 결과물을 보고, 그동안 가족의 노력에 대해서 격려한다.

2) 심화된 대체활동 찾아보기(10분)

- 자녀와 함께 했던 활동들을 생애 주기별로 검토해 본다.
- 자녀가 0-5세, 5-10세, 10-15세, 5년 단위로 부모와 했던 작업에 대해 회고해 본다.
- 자녀를 양육할 당시 부모의 상황 및 개인적 특성에 대해 좀 더 깊이 있는 이해의 시간을 갖도록 한다. 이 과정에서 부모가 자녀에 대해 갖는 자부심, 죄책감

등에 대해 상담자가 공감하고, 자녀가 객관적으로 듣는 경험을 하도록 한다.

- 청소년 자녀와 무엇을 하며 함께 시간을 보낼 수 있는가?
- 자녀의 독립성을 인정하면서 간단하게 함께 할 수 있는 활동목록 찾아보도록 한다. (나무 기르기, 식사하기, 간단한 가구 만들기, 운동, 악기 등)
- 오감활동과 같은 (보기, 먹기, 듣기, 만들기, 향기, 마사지, 게임 등) 내용이 포함되는 대안활동을 찾아보고, 상담종결 후에도 지속적으로 하도록 권유한다.
- 시간조절 프로그램에 대한 4주간의 작업을 점검해 본다.

3) 소망 트리 만들기 (20분)

- 8절지 전지에 부모와 자녀가 함께 나무를 하나 그리고 서로의 소망과 꿈을 기입한 스티커를 붙이도록 한다. 집에 가지고 가서 붙여 놓도록 한다.

4) 상담종결과 추수지도에 관한 언급 (30분)

- 아래와 같은 질문들을 가족들에게 해보고 변화된 점들을 점검한다.
 - 상담을 통해 부모자녀관계가 얼마나 개선되었는가?
 - 인터넷사용 시간을 청소년내담자가 얼마나 잘 조절하게 되었는가?
 - 감정이 지나치게 가라앉거나 폭발하는 경향이 줄어들었는가?
 - 부모의 스트레스 수준이 낮아지고 통제력을 회복하게 되었는가?
 - 청소년과 부모가 서로의 관점에 대해 좀 더 수용적이 되었는가?
 - 갈등상황에서 보다 효과적인 방식으로 문제를 해결하는 능력이 생겼는가?
 - 자녀에 대한 긍정감과 신뢰감이 증가되었는가?
 - 자녀와 부모 모두 자신의 삶의 목표는 세웠는가?

☞ 상세 Tip

- ▶ 청소년의 인터넷사용패턴은 개선되었다고 하더라도 예전의 상태로 되돌아가는 경우가 흔히 있으므로 상담자는 이러한 상황을 미리 예측하고, 상담 장면에서 이에 대해 적절하게 대처할 수 있도록 연습하는 기회를 준다.
- ▶ 청소년의 인터넷 과다사용문제는 가족의 다른 핵심적인 갈등이 표면화되는 경우도 있다. 예컨대, 부부문제나 어머니나 아버지의 개인적인 문제 등이 더 분명하게 드러나는 기회가 될 수도 있다. 이때 상담자는 부부 상담이나 개인 상담으로 이런 문제를 본격적으로 다룰 수 있음을 알려줄 필요가 있다. 부모가 거부하거나 자신의 문제에 대해서 노출되는 것을 꺼려한다면 강요하지는 말아야 하며 부모의 저항도 있는 그대로 수용해 주는 것이 필요하다.
- ▶ 상담이 종결된 후에도 가족이 문제를 경험할 수 있으며, 상담자가 추수개입이 가능함을 알려주도록 한다.
- ▶ 상담의 전 과정에 걸쳐서 상담자는 내담자와 가족에 대한 자신의 느낌이 어떠한지에 대해 자각하고 역전이 반응을 잘 다루어갈 필요가 있다.
- ▶ 10회기의 상담으로 내담자 가족 내의 문제를 모두 해결하기는 어려우며, 특히 이 상담의 목표는 청소년내담자의 인터넷 사용조절에 목표가 있으므로, 상담목표에 대한 한계설정이 필요하다고 할 수 있다. 상담자의 역량에 따라 10회기가 종결회기이기는 하지만, 내담자 가족의 문제를 가족 상담으로 더 집중적으로 다루고 상담자가 중재자로서의 역할을 할 수도 있을 것이다. 그러나 만일, 가족의 역동이나 가족관계에 대한 상담으로 진행이 어려운 경우는 청소년내담자의 인터넷 사용조절 문제에 초점을 맞추고, 부모가 자녀의 문제에 대한 시각이 변화되고 의사소통의 변화를 시도하는 것으로 상담목표를 설정하는 것이 필요할 것이다.

참고>> 상담자가 유의 사항

▶ 적절한 개입 수준 유지하기

- 상담과정에서 상담자는 문제해결을 위해 적절한 개입 수준을 유지하는 것이 중요하다. 문제 상황이 심각하거나 혹은 부모가 절박한 심정을 호소하면 상담자는 알게 모르게 문제해결과정에서 부적절하게 주도적인 역할을 맡게 되는데 다음의 행동특성들이 그 단서이다.
- 청소년이 인터넷 사용이 조절되지 않고 계속되면 과도한 책임감을 느끼기 시작한다.
- 상담자가 가족을 상담하는 데 대해 희망을 포기하거나 스스로가 부적절하다고 느끼기 시작한다.
- 상담자가 청소년의 인터넷 사용 조절 문제에 대해 직접적으로 직면하면서 조절하고자 하는 데에 지나치게 주력한다.
- 상담자가 청소년의 태도나 행동에 대해 화가 나기 시작한다.
- 상담자가 가족의 결정사안에 대해 세세하게 관여하기 시작한다.
- 인터넷 과다사용 청소년 가족 상담에서는 당면문제의 해결이라는 결과뿐만 아니라 어떻게 문제가 해결되느냐의 과정이 중요하게 다루어져야 한다. 따라서 상담자는 혼자서 주도적으로 문제를 풀어가고 하는 대신 청소년과 부모를 개입시켜 이들이 서로의 차이점을 이해하고 수용하고 타협안을 찾아가도록 중재자 역할을 하는 것이 요구된다.

▶ 상담자의 역전이 반응 다루기

인터넷 과다사용 청소년 가족 상담과정에서 상담자는 강한 역전이 반응을 유발시킬 수 있는 자극에 노출될 가능성이 높다. 먼저 청소년의 비협조적이고 때로는 적대적인 행동이나 태도는 상담자에게 좌절감이나 무력감, 무관심, 때로는 분노나 적대감과 같은 감정을 유발시켜, 청소년을 공감적으로 이해하고 수용하는 것을 방해하기 십상이다. 뿐만 아니라 부모가 표현하는 절박감이나 불안, 슬픔, 무력감, 좌절감, 분노 등의 강도 높은 감정들은 상담자를 압도해 상담자의 심리적 평형상태를 위협하고 효과적인 조력을 방해하기 쉽다. 상담자는 내담자 가족을 "구하고자" 하는 지나친 열의나 과도한 부담감을 느끼고 문제해결에 급급해하다 기대한대로 변화가 나타나지 않으면 부모와 마찬가지로 무력감과 좌절감에 빠질 지도 모른다. 상담자의 이러한 역전이 반응이 제대로 처리되지 못하면 상담에 큰 걸림돌이 된다. 하지만 상담자의 역전이 반응은 부모와 청소년의 심리상태를 공감적으로 이해하고 문제를 파악하는 데 유용한 단서가 될 수도 있다. 즉, 상담자가 내담자 가족과 상담과정에 대한 자신의 감정적 반응과 심리상태를 주목하고 이를 치료적으로 활용할 수 있도록 노력해야 한다. 상담자가 역전이 반응에 압도되어 혼자 힘으로 극복하기 힘들면 슈퍼비전이나 동료로부터 지문을 구하는 것이 바람직하다.

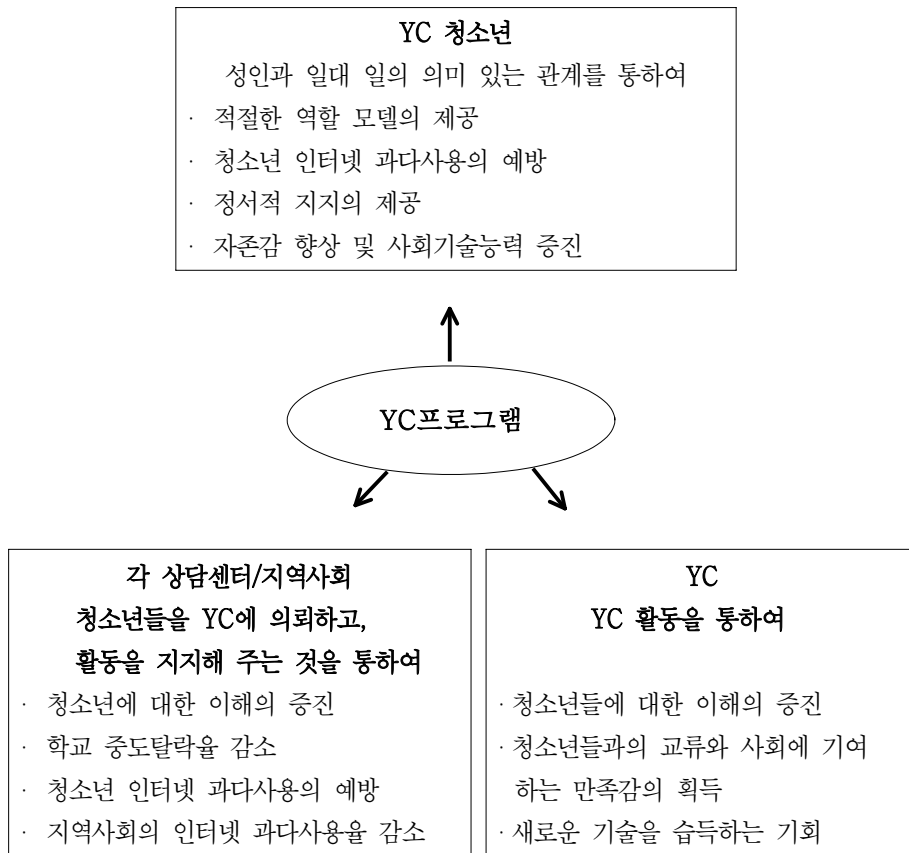
가족개입이 어려운 경우

- 『청소년동반자프로그램』 활용

인터넷 과다사용 내담자에 대한 YC 프로그램

1. 목 표

- YC는 청소년들의 인터넷 과다사용을 예방하고, 청소년들이 인터넷 과다사용에서 벗어나 가정과 학교, 지역사회에서 건강하게 적응·성장하고자 하는데 동기화 될 수 있도록 조력하는 것을 목표로 한다. 또한, 청소년 문제에 대한 지역사회의 노력을 증진시키는 것을 목적으로 한다.



2. 운영 지침

▷ YC의 역할

- 청소년 내담자와의 일대일 관계를 통하여 정서적 지지 및 인터넷 사용조절능력 향상을 도모.
- 역할모델을 제공하는 성인이 되어줌.

▷ 활동

- 시·도 및 시·군·구 청소년상담실과 협력하여 배정된 YC가 인터넷 과다사용 문제예방을 조력한다.
- YC활동의 체계 내에서 인터넷 과다사용 청소년이 있는 경우 이에 대한 정기적인 보고를 한다.
- 구체적인 사례에 개입할 때에는 시·도 및 시·군·구 청소년상담지원센터의 인터넷 중독 상담 자문가 지도와 감독에 따른다.
- YC가 인터넷 중독 상담전문가 신규와 보수과정을 다 이수한 경우는 본 프로그램을 직접 실시 할 수 있으며, 시·도 및 시·군·구 청소년상담지원센터의 센터 장에게 보고하도록 한다.

3. 인터넷 과다사용 예방을 위한 YC활동

- ▷ 청소년 인터넷 과다사용 예방을 위해서는 인터넷 과다사용을 부추기는 위험요인의 감소를 위한 접근과 청소년의 건전한 성장·발달을 도모하고, 보호요인의 강화가 함께 이루어져야 한다.
- ▷ YC는 청소년들에게 정서적 이해와 지지, 적절한 역할모델을 제공하는 것을 통하여 초기 인터넷 과다사용 단계에 있는 청소년들이 인터넷 과다사용에서 벗어나 가정과 학교 지역사회에서 건강하게 적응·성장할 수 있게 하는데 유용한 전

락이 될 수 있을 것이다. 또한, 개인의 가정 사정상 부모의 개입이 어려운 경우에는 제3의 조력자가 개입하는 것이야말로 인터넷 과다사용으로 이행될 수 있는 환경을 차단하고 관리해 주는 역할을 할 수 있을 것이다.

- ▶ 가정이 핵가족화 되고 결혼 가정이 늘어나고 맞벌이 부부가 늘어나면서 자녀가 혼자 있는 시간이 증가되었고, 부모의 부재시간이 길어지면서 자녀의 여가시간의 활용에 대한 개입이 어려운 경우가 많아졌다. 청소년은 가장 접근이 용이하고 시간을 보내기에 좋으며 즐거움의 추구나 현실의 어려움에 대한 도피로 인터넷에 몰입하는 경우가 증가하고 있다.
- ▶ 은둔형 외톨이 중 인터넷 중독의 문제가 있는 경우 찾아가는 상담서비스로 보다 적극적인 개입이 필요하며, 조기 발견을 통한 개입 및 타 기관으로의 의뢰활동이 요구된다.

4. 인터넷전문상담사의 YC에 대한 슈퍼비전 내용

- ▶ 인터넷 과다사용을 의심할 수 있는 단서들
 - 숙제를 안 해가거나 과제수행에 어려움을 겪는 경우
 - 수업시간에 공상을 많이 한다고 하거나 선생님과 관계에 문제가 있는 경우
 - 인터넷 사용에 대한 긍정적인 기대를 많이 하는 경우
 - 인터넷을 하고 있을 때 유능감을 느끼거나 인터넷을 사용할 수밖에 없다고 하는 경우
 - 인터넷을 하지 않으면 불안하고 사용하지 않는 동안에도 집속한 것을 생각하는 경우
 - 자신이 매력적이지 않고 인터넷 상에서는 사람을 사귀는 것이 편하다고 생각하는 경우
 - PC방을 많이 출입하거나 아이템 해킹이나 사기를 해 본 적이 있는 경우

- 인터넷을 사용하는 시간이 점점 길어지는 경우, 자제하려는 노력을 하고 싶지 않은 경우
- 인터넷 사용에 대해서 주변사람들이 지적을 많이 하고 내가 반항적인 행동을 해서 걱정을 하는 경우
- 위생상태 등이 불량한 경우
- 내담자의 얼굴표정, 말투 등에 문제가 있어 보이는 경우

▶ **청소년의 인터넷 과다사용에 대한 대처방안**

- 신속하게 슈퍼바이저에게 이를 알리고, 도움을 청한다.
- 청소년에게 지나치게 과도한 반응을 보이거나 대수롭지 않은 일로 무마시키려는 태도보다는 침착하고 명확한 반응을 보여주는 것이 효과적이다. 차분하게 마음을 터놓는 대화를 시도한다.
- 인터넷 과다사용이라면 사용한 기간과 사용하게 된 이유 등을 정확히 확인한다.
- 자극적 표현을 사용하지 않도록 하며, 차분히 이유가 무엇인지 들어야 한다. 이러한 태도는 YC가 믿음직스럽고 자신을 도와줄 수 있는 사람이라는 느낌을 줄 것이다.
- 구체적 조치를 취한다.
 - : 슈퍼바이저의 지도에 따라 청소년의 인터넷 과다사용을 정기적으로 관리하여 조절할 수 있도록 조력하는 사람임을 알려주도록 한다. 청소년과 라포가 형성되고, 내담자가 동기화 되었다고 판단될 때, 인터넷 사용 조절 능력의 향상을 위해 조력한다.
- 인터넷 사용 조절 신호등 프로그램을 활용하여 내담자가 사용시간을 체크하도록 하고 상담자가 이를 관리한다.

▶ 인터넷 과다사용 청소년에 관해 YC 가 알고 있어야 하는 정보들

- 인터넷 게임 내용
 - 얼마나 자주 게임을 하는가?
 - 아이템을 사고파는가? 길드에 가입하는가?
 - 용돈을 얼마나 게임에 쓰는가?
 - 어떠한 게임을 하는가?
 - 게임을 할 때 어떤 기분이 드는가?

- 가정생활
 - 가족 구성원과 가족 분위기는 어떠한가?
 - 부모님의 관계는 어떠한가, 그것이 청소년에게 어떠한 영향을 미치는가?
 - 형제관계는 어떠한가?
 - 부모님의 직업과 경제사정은 어떠한가? 청소년의 용돈은 어떠한가?

- 학교생활
 - 가장 좋아하는/ 싫어하는 과목은 무엇이며, 그 이유는 무엇인가?
 - 가장 잘하는 과목은 무엇인가?
 - 학교 선생님들과의 관계는 어떠한가? 마음을 터놓고 의지할 선생님이 계신가?
 - 학교에서의 가장 친한 친구는 누구이며, 함께 급식을 먹는 친구는 누구인가?
 - 혹시 동아리 등의 과외활동을 한다면, 무엇이며 얼마나 참여하는가?

- 심리적 변인 및 개인적 취향
 - 분노나 짜증 등 부정적 정서가 생길 때 어떻게 대처하는가?
 - 우울한 성향이 강한 편인가? 충동적인 성향이 강한 편인가?
 - 의사소통이나 행동 패턴은 어떠한가?
 - 방과 후 주로 하는 활동이나 시간을 보내는 일은 무엇인가?

- 아르바이트를 한다면 어디서, 무엇을 하는가?
- 특별히 좋아하는 것이 있는가?(취미/음악/책/영화/운동)
- 휴일이나 공휴일에는 어떻게 시간을 보내는가?
- 관심 있는 직업이나 장래 희망은 무엇인가? 그 이유는?

▶ **실시해 볼 수 있는 개별 활동**

• **대안활동의 참여**

- 청소년의 학교 과제에 대한 정보를 조사하고, 습득하도록 도움
- 함께 대안활동하기 (구체적이고 실천 가능한 작은 활동 설정하여 함께 해보기)
- 예: 도서관 탐방, 체육 및 놀이 활동, 계단 오르기, 동물 기르기 등

VIII. 시범상담 사례

인터넷중독 유형별 개입 프로그램을 개발하는 과정에서는 3회의 시범상담을 운영하였다. 총 15회기의 부모-자녀 회기를 진행하는 데에는 내담자의 선정과 가족의 변인 및 상황에 따라 현실적으로 어려움이 있어 먼저 프로그램 초안을 구성하면서 「인터넷과다사용 부모모임」의 집단상담 형태로 부모대상집단을 먼저 실시하여 부모회기의 개입프로그램을 구성하는데 참고자료로 활용하였다. 두 번째로는 본원에서 실시하는 「인터넷중독 상담전문가 심화과정」에서 본 프로그램을 소개하고 그 중 몇 회기를 실습해 보고 피드백을 듣는 방식을 취하였다. 그리고 마지막으로 「인터넷중독 상담전문가 기초과정」을 이수한 현장전문가 3인을 선정하여 프로그램을 실시한 후, 실시한 회기에 대해 제안하도록 하는 형태로 시범상담사례를 운영하였다. 따라서 시범상담사례에 대한 양적인 평가는 현실적으로 어려움이 있어 현장전문가의 실시경험에 대한 질적인 평가 및 의견을 좀 더 반영하고자 하였다. 이에 대한 내용을 정리하면 다음과 같다.

1. 『컴퓨터 과다사용 자녀를 둔 부모모임』 프로그램 운영

가. 운영 기간: 2008년 7월 1일~2008년 8월 14일(총 6회 상담)

나. 운영장소 : 본 원

다. 운 영 자 : 송수민

라. 상담과정상의 특이사항

- 인터넷 과다사용 자녀를 둔 총 3명의 부모가 집단에 참여하였다. 비교적 적은 인원으로 집단이 구성되었으나, 프로그램 특성 상 증상정도가 심한 자녀를 둔 부모를 대상으로 하였기 때문에 적은 인원수로 인한 어려움은 없었으며 오히려 개별적 개입을 하기에 용이하였다.
- 자녀가 인터넷을 과다하게 사용한다는 것 이외에도 거주 지역, 경제적 수준, 자

녀양육 과정의 유사점이 많아 집단 구성원 간 관계를 맺는데 용이하였다.

- 집단 프로그램이 종결되는 시점까지 자녀들의 인터넷 사용을 비롯한 문제점들은 크게 호전되지 않았으나, 자녀에 대해 어떠한 생각과 느낌을 가지고 있으며 의사소통 방식에는 문제가 없는지를 부모 스스로 살펴보고 통찰하는 기회를 가졌다. 또한 모든 부모들이 가정 내에서 의사소통 방식의 변화를 피하고자 노력하는 자세를 보였고 성실하게 상담에 임하였다.

마. 집단 구성원별 평가

A : 중2, 남학생 자녀를 둔 어머니로서, 아이가 영재학교에 다닐 만큼 우수한 성적을 보이다가, 중2때부터 게임에 몰두하면서 공부안함. 비교적 자기주장을 잘하는 편으로 감정에 휘둘리거나 아이에게 끌려가지 않고 강력하게 주장을 하는 편이다. 가정 내에서도 남편과 아이에 대한 주도권을 가지고 있다. 그러나 일을 중요하게 생각하고 과업지형적인 면이 있어 자녀와의 상호작용이 부족한 편이다. 자녀는 혼자 노는 날이 많았고 다른 사람과 소통하는 일이 드물었으며, 부모와의 애착도 다소 부족편이다. 상담을 통해 자신의 모습을 조금씩 인식하는 경향을 있었으며, 추후 개인 상담에 대한 동기를 보였다.

B : 고1, 남학생 어머니. 조심스럽고 사려 깊은 면이 많으며 타인의 욕구나 기대를 우선시 하고 자신의 욕구를 억압하는 경향이 있다. 핵심 정서로 서운함을 이야기 하면서 눈물을 많이 흘리고 자신의 감정을 자각하는 모습을 보였다.

C : 시대과의 갈등 등으로 스트레스가 가중되면서 딸이 전학 때문에 겪는 어려움, 바쁜 엄마에 대한 화, 분노 등을 토로하는 경우에 귀 기울여 들어주지 못했던 경우가 많았다. 도리를 다해야 한다는 기준이 있는 등 완고한 면이 있고, 공감능력이 다소 부족한 편이었다. 상담 중에 주제에서 벗어나는 이야기를 하는 경향이 있어 다른 집단구성원들이 다소 지루해 하였다.

바. 차기 상담에서 고려할 점

- 보통 집단상담보다 소수의 인원이 신청하더라도 인터넷중독의 문제의 경우는 참여자들의 스트레스 정도가 높고 상담에서 다룰 내용이 다소 많아 진행하는 것도 바람직할 것으로 보임.
- 비교적 동질적인 구성원들 사이에 공감대 형성이 잘 되는 것으로 미루어보아 지역별 부모의 차이가 있음을 고려하여 집단을 구성하는 것이 좋을 것으로 판단됨.

사. 회기별 상담내용

1) 1회기(7월 1일)

* 주요상담내용

- 자기소개
- 자녀문제에서 중요한 점
- 컴퓨터 사용정도, 갈등문제와 갈등정도(심리검사 및 k척도, k관찰자 척도)
- 어머니 개인의 인생 곡선 그리기 → 다소 모호하고 자신의 삶과 가족의 삶이 잘 분리되지 않는 경향 보임

* 참여자 반응

• A : 사회복지 관련 강의를 듣기도 하고 학습지 교사 생활 오래 함. 씩씩하고 자기표현을 잘하는 편. 해외여행도 많이 다녀보고 경험을 많이 함. 자녀에게 기대를 많이 했던 편. 자녀가 우등생이었고 외고진학을 목표로 공부했음.

• B : 외골수이고 간섭하고 잔소리를 많이 하는 남편에게 적응하기 위해 노력을 많이 했고, 본인이 많이 맞추어주는 편이나 자녀와는 갈등이 많음. 집 문제로 이사 다니고 남편과 떨어져 살기도 해서 아이들과 아버지가 서먹한 사이임. 남편이 아이가 컴퓨터를 하면 집안의 전원을 모두 꺼버리고 잔소리를 함. 아들과 갈등.

• C : 자녀의 문제로 창피하다고 함. 아들은 8명의 손녀들 가운데서 손자로 태어나 주변의 기대를 한 몸에 받아 주목을 많은 받은 편임. 딸은 상대적으로 엄마에 대

해 상당한 원망감을 가지고 있음. 이전에 남편과 함께 교육에 참여하고 남편과 자신이 많이 달라지는 경험을 하였다고 함.

• 과제: 사진첩 보고 정리하기

2) 2회기 (7월 3일)

* 주요상담내용

- 1회기에 과제로 주었던 생애 주요 사진 가져오기
- 생애 주요 순간에 자녀의 모습을 떠올리면서 소중한 경험을 회고하기
- 현재의 문제와 자녀의 존재의 소중함의 문제 분리하기
- 동영상으로 주요장면에 대한 촬영을 허가받고 촬영을 시도
다른 내담자는 노출이 우려된다고 하여 촬영하지 않음

* 참여자 반응

A: 자녀와의 소중한 경험에 대해 이야기 하면서 언제부터 관계가 악화 되었는가에 대한 반성. 이렇게 예쁘게 키우던 아이였는데, 내가 아이를 너무 몰아부친 것이 아닌가하고 후회하는 모습을 보임. 어머니가 맞벌이로 바빴고, 아이에게 친근하게 지낼 또래아이가 늘 부재했던 것에 대한 문제 인식. 아이를 사립초등학교에 보내고, 전학시키고, 해외여행을 다니는 등 관계에서 친근함은 느끼기 어려운 외동이의 경험이야기를 함.

B: 아이가 귀한 아들이다 보니, 원하는 것을 모두 수용해 주려고 한 편. 주변에서 친척들도 아들에게 돈을 많이 준 편. 그래서인지 아들이 돈이 귀한 것을 모르고 돈은 항상 있는 것이라고 생각하며, 경제관념, 미래에 대한 책임의식이 부족함.

C: 아빠가 늘 바빠서 어린 시절에 아이들과 친밀감을 형성하는데 어려움을 경험. 2세까지 따로 떨어져 직장생활을 했음. 아이들이 아버지를 서먹하게 느끼고, 일일이 간섭하는 것에 대해서 분노감을 가지고 있음. 아버지를 죽이고 싶다는 분노를 표출하기도 함. 어머니가 중간에서 상당히 스트레스를 받고, 잘해 보려고 하지만 어려움을 많이 경험 함.

- 준비물: 생애 중요한 순간, 자녀를 키우면서 의미 있었던 순간을 담은 사진

3) 3회기(8월 1일)

* 주요상담내용

- 자녀양육에서 부모가 갖는 기대와 신념에 대한 탐색
- ‘~해야 한다’, ‘반드시 ~해야 한다’ 등의 과도한 기대 심리와 좌절되었을 때 부모의 반응에 대한 탐색
- 부부간의 불일치한 양육의 기대 탐색하고 관리하기

* 참여자 반응

A : 기대를 하고 있지도 않고 많이 포기했으나 아이를 보면 화가 나고 제 할 일을 못하는 것이 답답함.

B : 아이가 자기 할 일을 안 하고 컴퓨터만 해서 말리면 싸움이 됨. 어머니 스스로는 감정을 많이 억제하다가 이야기하기도 함. 아버지가 지나치게 강압적이어서 어머니까지 그러면 아이가 잘못될까 두려운 마음이 들어 화를 자제하고 억압하게 됨. 집안의 분위기가 나빠질까봐 노심초사하는 마음 때문에 어머니 스스로의 스트레스가 가중되는 느낌이 든다고 함

C : 최소한 대학을 가기 위해서 학원도 가고 수능도 보고, 지각하지 않는 모범적인 모습을 보여야 한다고 생각함. 딸은 지방에서 할머니 할아버지와 함께 살고 있는데 엄마의 기대에 맞추어야 한다고 생각.

- 준비물: 필기도구와 종이

4) 4회기(8월 5일)

* 주요상담내용

- 인터넷과다사용 청소년을 중심에 두고 가족 가계도를 그리기
- IP로 규정한 청소년에 대해 각 가족 구성원이 어떠한 생각을 가지고 있고, 어떻게 상호작용하는지를 살펴보고 이야기 해보기
- 문제아이로 규정함으로써 자녀의 긍정적인 자원이나, 잠재력에 대해 과소평가

하거나 미워하는 마음이 지배적이었고, 가족구성원이 대부분 비난하거나 평가하는 마음을 가지고 있음을 탐색

- 인터넷과다사용 문제에 압도되다 보니 아이에게 칭찬해 준 경험이 거의 부재함을 깨닫고 가족 간의 의사소통방식을 탐색.

*** 참여자 반응**

A : 아이에게 좋은 말을 한 적이 거의 없는 것 같고, 엄마 스스로도 너무 스트레스를 받아서 아이를 안보고 싶은 마음이 강함. 칭찬거리를 찾기 어려웠던 것 같아 반성이 됨.

B : 누나가 지지 세력이 되어주고, 공부도 보아주기도 함. 누나는 스스로 자기 일을 잘 알아서 해서 엄마가 믿는 마음도 있으나, 누나는 엄마가 너무 아들에게 편애하고 자신에게는 반도 애정을 보여주지 않는다고 원망함.

C : 누나가 편애에 대한 불만을 보이기도 하는데, 누나가 너무 자기 것을 챙기고 욕심을 부려서 좀 밉기도 함. 이제까지 자기를 위해서 해준 것이 무엇이 있느냐고 엄마에게 원망을 보임

- 준비물: 감정카드, 정서의 강도카드, 필기도구, 종이

5) 5회기(8월 8일)

*** 주요상담내용**

- 지난 시간에 그린 가계도를 보고, 어머니 스스로의 의사소통방식을 점검하기
- 의사소통방식의 주된 특성, 어머니 스스로의 미해결된 정서에 대해서 탐색하기.
- 역할연습을 통한 자녀의 느낌 탐색하기.

*** 참여자 반응**

A : 자녀의 정서에 대해 공감이 잘 되질 않음. 본래 어머니 스스로가 중학교부터 혼자 성장하고 사람들 간의 교류의 필요성을 느끼지 못함. 타인에게 서운한 것도 별로 없고, 아이에게도 서운한 것도 없음. 자기 할 일을 못하면 화가 날뿐 이라고 언급함. 어머니 MBTI 유형이 ENTJ형으로 일적인 얘기는 오히려 편한데, 정서적인 부

분은 취약하다고 이야기함. (부정적인 정서에 대한 인식과 자각, 표현이 잘 이루어지지 않고 한번 폭발하면 자신도 무서울 정도로 폭발력을 가지고 아이에게 대하다 보니 아이도 엄마를 무서워함. 아이를 보듬어 주고 따뜻한 느낌으로 대해주지는 못해왔음. 아이가 한 달씩 어디 가있으면 오히려 좋고 보고 싶다는 생각이 별로 안 드는 편)

B : 아이와 스킨십을 하기도 하고 아이를 너무 많이 사랑하고 있다는 생각이 듦. 그런데 아이가 아버지에 대한 적개심을 표현한다거나 인터넷만 하려고 하면, 걱정이 되고 좋은 말로 하려고 무진 애를 씀. 어머니가 힘이 든다고 함. 어머니 스스로의 부정적인 정서, 서운함, 답답함, 남편에 대한 원망감을 해소하지 못한 채로 포기하면서 일상을 지냄 (어머니 스스로의 정서를 자각하면서 눈물을 흘림)

C : (다소 경직된 생각과 반응패턴, 이야기가 스토리텔링으로 많이 흐르고 다른 사람을 비난, 설득하는 경향이 강함). 모범성을 강조하고 자녀에게 강요하는 편, 공감적 이해가 취약하고 이제까지 감정에 초점을 맞추지 못하면서 살아왔다고 함. 아들에게 머리가 '그게 뭐냐, 잘라라', 딸이 화장대 필요하다고 하면, '그게 왜 필요하냐' 하고, 결국 딸이 자기 돈으로 화장대를 구입함. 나중에 미안하다는 생각이 들었음. 딸이 엄마와 살고 싶어 하지 않아 조부모와 살고 있고, 남자친구와는 친밀한 관계임. 공감적으로 자녀를 대하도록 촉진함

• 준비물: 표정인형

6) 6회기(8월 14일)

* 주요상담내용

- 부모 대상 집단을 마무리, 종결에 대한 느낌 공유
- 정서 카드를 만들고 자신의 정서에 대한 인식을 도움.
- 프로그램을 통해 도움이 되었던 점, 미비했던 점 공유
- 부정적 정서를 인식하고, 풍선을 붙여 그 감정을 느끼면서 터뜨려 보기
- 집단상담을 통해 자신의 마음을 많이 보게 되었고, 풍선을 터뜨리면서 시원함을 느낌

*** 참여자 반응**

A : 분노, 화가 주된 정서, 정서를 다루지 않았을 뿐이지 친구들에게 화가 나고 복수하려는 마음이 있음. 아이도 밉고 아무도 보고 싶지 않고 찾지도 않았다는 생각이 듦.

B : 남편에게 서운함. 척도질문 1-10으로 볼 때 7. 20년을 같이 살아도 자신의 생일을 알아주지 않는 남편과 식구들. 혼자 희생하고 봉사. 아들이 자신이 정성스럽게 만든 비빔밥을 틀러 었었을 때 화를 내지 못함. 사태가 악화될까 우려되어 항상 화를 내지 못하고 맞추는 자신에 대해 인식.

C : 딸과 아들에 대해서 좀 더 공감적으로 이야기 하도록 노력해야 할 것 같고, 시부모를 모셔야 되지 않을까 하는 두려운 마음. 딸에게 시집가기 전에 애정을 가지고 있다는 것을 보여주고 싶은 엄마의 속마음을 전달할 필요성 느낌.

•준비물: 풍선

2. 『인터넷중독 전문상담가 양성 심화과정』 프로그램 소개 및 실습 운영

가. 운영 기간 : 2008. 9. 30

나. 운영자 : 송수민, 박승민, 조희자, 백승욱

다. 운영 장소 : 대방동 여성 플라자

라. 대상 : 인터넷 중독 전문상담사 기초과정 이수자

마. 운영 내용 : 프로그램 소개 2시간, 프로그램 실시 3시간

바. 주요 실습 프로그램 내용 및 피이드백 내용

1) 프로그램 내용에 대한 제언

- 실시방법이 좀더 현실적 구체적으로 기술되었으면 좋겠다.
- 전회기를 워크북 형식으로 상세하게 소개해 주었으면 좋겠다.

- YC 프로그램에 대한 상세하게 소개할 필요성이 있다.
- 매뉴얼, 동영상, 교구재도 배부해주는 것이 좋겠다.
- 프로그램 내용의 차별화가 필요하고 내담자의 마음을 움직일 프로그램 보충하는 것이 좋겠다.
- 교재교구를 준비하고 동영상까지 제공되어야 할 것 같다.
- 당장 실제적으로 활용하는데 어려움이 예상된다.
- 실제 인터넷중독 청소년에게 접근 가능한 모델.

2) 가족상담으로 구성된 것에 대한 제언

- 새로운 가족상담에 대한 접근 프로그램을 활용할 수 있는 것이 도움이 될 것 같다.
- 가족상담에 필요한 구체적인 개입방법을 알게 되었다.
- 가족상담프로그램 인터넷중독 학생들을 만나며 꼭 필요한 것 이었다
- 인터넷중독 가족상담에 개입할 수 있는 프로그램 활용가능
- 인터넷중독 가족개입의 중요함을 새삼 느꼈고 연습기회를 갖게 되어 좋았다
- 필요한 회기를 모아서 인터넷중독 가족상담에 활용 가능할 것이다.
- 가족상담을 구조화하여 현장에서 사용하기 좋을 것 같다
- 인터넷중독 가족의 개입이라기보다는 부모자녀갈등가족의 가족치료 프로그램느낌이 들었다.
- 가족상담분야의 전문성이 더욱 필요하고, 프로그램구조화가 좀 더 상세해야 할 것 같다.
- 대상청소년에서 가족의 자원이 매우 약한 경우의 대안이 부족하다 가족의 도움이 어려운 대상자에 대한 프로그램이 만들어지길 원하며, 상담실로 찾아오는 경우가 아닌 상담으로 실제 YC들이 찾아가는 상담에서 센터가 아닌 집에서나 청소년이 있는 곳에 찾아가서 진행하기에 적합하도록 수정이 되길 바란다. 주

대상이 찾아오는 상담에 주안점을 준 것이 아쉽다.

3) 인터넷사용조절신호등에 대한 의견

- 가족들이 신뢰하지 않을 때 오히려 갈등이 발생할 수 있는 가능성 고려하는 것이 필요할 것 같다.
- 인터넷사용조절실습이 매우 만족한다.

3. 인터넷중독 상담전문가 시범상담 사례운영

가. 시범운영 기간 : 2008. 8. 21- 2008. 10.30

나. 시범운영자:「인터넷중독 상담전문가과정」 이수자 중 자발적 참여자 3인

백승옥(용산 청소년상담센터)

박세훈(연천군 청소년지원센터)

김유정(여주군 청소년상담센터)

다. 활동 내용별 시범운영자 진행 내용 및 의견

1) e-세상 속에서 나는?

- K-척도 검사 뿐 아니라 다른 검사의 활용이 잘 이루어지면 좋을 것임.
- ‘인터넷 또는 게임 중독자’라는 표현은 청소년내담자에게는 상담과정에서 쓰지 않는 것이 바람직 할 것 같음.
- K척도와 K관찰자 척도가 차이가 나면 다룰 내용이 있는데, 의견차이가 별로 없이 본인이 인정하는 경우에는, 내담자가 답답하다고 하는 어머니가 지적하는 문제와 기대문제를 다루었음.

2) 내 마음속의 인터넷

인터넷과 관련해서는 최근 시국과 관련된 카페활동을 활발히 하고 있음. 상담자에게 서명운동에 동참해 달라고 하는 등의 적극성을 보였으나 자존감 검사에서는 매우 낮은 자존감을 보였기에 현실에서 해소되지 않는 부분을 익명성을 통한 인터넷 카페 활동을 통해 해소 하는듯한 느낌을 받음. 여성적이고 섬세한 성격인데 자동차과 친구들의 거칠고 강한 분위기에 적응을 못해서 힘들어 함. 특히 실습 시간을 혐오함. 인터넷이 이러한 교우관계나 진로에 대한 스트레스를 해소 할 수 있는 대안활동이 되고 있음. 성격에 맞지 않는 학교생활은 내담자를 우울증에 빠지게 하며 우울성향이 많은 내담자로 판단됨

3) 청소년의 인터넷 사용 관찰하기

처음에는 자신이 활동하고 있는 커뮤니티를 보여주더니 온라인 게임을 하였고, 처음 게임을 시작할 때는 머뭇거리더니 시간이 지나자 게임에 몰입하였으며, 끝날 시간이 다되어서 그만 두도록 하자 '벌써 시간이 그렇게 되었냐'고 이야기 함.

청소년이 인터넷을 하는 모습을 상담자가 지켜보고 관심을 가져주니 좋아하였고 라포형성에 도움이 되었으며 인터넷을 하지 않으면 기분이 우울해 지고 현재는 인터넷 없이 살 수 없다고 하는 등 자신의 마음을 표현하는 계기가 되었음.

4) 나의 몸과 마음, 관계를 소중히

몸과 마음의 자각에 대하여 관심을 보였고, 특히 인터넷과다사용을 통해 나타나는 증상인 거북목증후군, 손목터널증후군 등을 설명하고 그것들을 풀어줄 수 있는 스트레칭 과정을 함께 하자 관심을 보이고 적극적으로 따라함.

인터넷 과다사용을 통해 나타나는 신체적, 심리적 증상들에 대한 정보가 더 많았으면 좋겠고, 상담의 과정이 교육적으로 또는 의도적으로 인터넷사용의 부정적인 면만을 드러내는 것이 아니라 인터넷 사용에 대한 정확한 정보를 제

공하는 것이며 인터넷 사용을 좀 더 편안하고 과학적으로 할 수 있는 정보를 제공해 준다는 것을 인식시켜 줄때 좀 더 신뢰를 가지고 임하는 것 같았고 설득하고자 하는 자세를 버려야 할 것으로 보임

5) 마음을 담아 풍선불기

풍선을 불 때, 내담자가 그 부정적인 감정을 느끼면서 풍선을 불게 함. 이때 내담자가 심호흡을 통해 부정적인 감정이 낮아짐(적어짐)을 느낄 수 있게 지도해주면 좋을 것 같음. 이것을 평소에 충동이 많은 내담자가 활용할 수 있도록 알려줘도 좋을 듯. 청소년은 풍선을 통해 자신이 가지고 있는 부정적 정서를 계량화 하는 것에 다소 어려움을 느꼈음.

6) 꿈을 향한 사다리 여행

사다리를 거꾸로 내려오는 것이라는 것에 주의 깊게 설명해주면 좋겠고, 내담자가 현재의 자기 자신의 모습을 받아드리고 미래를 희망적으로 건설할 수 있을 때 진행하면 그 효과가 커질 듯함.

7) 인터넷 사용조절 신호등 프로그램

7회기쯤(중후반 부) 소개하여 사용하는 것이 적절(충분한 라포 형성 후)하다고 느껴지며, 인터넷 네트워크를 사용하여 신호등 프로그램을 다운받아 사용하는 청소년들을 한국청소년상담원에서 사이버 상담자들이 개별로 관리하거나 개인적인 코멘트를 할 수 있으면 좋을 것 같음. 그렇게 되면 아이들이 사이버 상담을 요청하거나 스스로 인터넷 조절이 안 될 때, 조언을 얻을 통로로 활용될 수 있을 것이라고 생각됨. 또한 청소년과 부모에게 신호등 프로그램이 스스로 조절하는 프로그램임을 주기적으로 교육하여 상기시켜줄 필요가 있음. 신호등 프로그램에서 한 시간 단위로 체크하게 되어 있는데, 처음에 인터넷을 키면 한번 열리고 그 다음에는 열리지 않아 체크하는 것을 잊어버리게 될 수도 있을 것 같음. 본인이 원하면 팝업창을 띄우는 속도, 효과음 등을 조절할 수 있도록 만들어주는 것도 좋을 것 같음.

8) 하트모양 종이 활용하기

가족들에게 자신이 듣고 싶지 않은 말들을 적어 종이를 구기는 것이 자신의 감정 표현을 어려워하는 내담자에게 도움이 되었음.

9) 동물인형 활용하기

가족을 표현하는 것에서 모형을 구입하면 좋으나 그것이 어렵다면 두꺼운 종이에 실제 사진을 붙여 세우거나, 손가락 동물 인형 등.. 다른 여러 대안을 생각해 볼 수 있음.

기대치가 높은 아버지와의 관계 소원한 관계가 동물인형을 통한 가족 모형 만들기에서 나타났고(멀리 떨어지는 거리, 바라보는 방향) 가족관계를 편안하게 이야기하게 하는 계기가 되었음.

10) 우리아이 바로알기

어머니가 막연하게 자녀의 인터넷 과다사용을 걱정하고 대처방법을 몰라 혼내기만 했던 방식이 잘 못된 방식이었다고 깨닫는 계기가 되었고, 내 아이의 개인적인 문제가 아니라 많은 부모들이 비슷한 문제로 어려움을 겪고 있다는 것을 알고 마음이 조금 편인해 하는 경향 보임. 길드나 혈맹 등의 활동을 통해 강한 자녀가 강한 소속감을 느끼고 현실생활에서 충족하지 못했던 욕구들을 충족하고 있음에 대하여 어느 정도 공감을 하게 됨.

충동성의 진단기준을 통해 자녀의 중독정도를 설명했을 때 쉽게 변화시킬 수 있을 것 같았던 인터넷 사용이 쉽지 않은 과정임을 이해함. 시간이 부족했고 2회기에 걸쳐서 진행하여야 인터넷과다사용과 관련된 자녀의 성향과 숨겨진 부분 그리고 그와 관련한 청소년기의 특성들을 설명할 수 있을 듯함. 특히 게임에 대한 몰입 경험이 적은 어머니의 이해시키는데 시간이 좀 더 많이 걸릴 듯함.

문제를 깊이 있게 통찰하고 근본적인 해결책을 찾으려는 부모에게 이 프로그램의 접근 방법은 적당하지만 단기간에 효과를 보고자 하는 부모에게는 지금 이루어지고 있는 프로그램이 자녀의 인터넷 중독과 어떠한 관계가 있는지 충분히 설명되지 않으면 다음 진행에 어려움이 있을 듯함.

IX. 논 의

본 인터넷중독 유형별 개입 프로그램개발 연구는 청소년들의 과도한 인터넷사용으로 인해 파생되는 많은 문제점들에 대해 보다 전문적인 상담적 개입을 통해 적극적으로 대처하고자 시도되었다. 이제까지의 예방적 프로그램들이 일반 학생들에게 주로 보급되거나 실제로 중독양상으로 진행되고 있는 청소년에게 미온적인 대처 프로그램이 되고 있고, 고위험군 사용자들은 많은 비용과 시간을 들여 치료를 받아야 하는 상황으로 전개되고 있다는 것을 고려해 본다면, 현실적으로 초기 상담적 개입이 무엇보다 필요한 과제라고 할 수 있다.

특히 인터넷 중독의 문제로 내방하는 청소년들은 개인마다 서로 다른 환경적 상황과 개인적 특성에 의해 영향을 받고 또 문제 표출의 양상도 서로 상이한 점들을 감안할 때, 다른 어떠한 영역보다 각 내담자에게 적절한 맞춤형 서비스를 제공해야 할 필요성이 있을 것으로 보인다. 따라서 본 연구는 기존 연구들이나 상담프로그램들이 갖는 제한점을 인식함과 동시에 문헌연구 및 기초조사를 통해 인터넷중독과 관련된 요인들에 대해 점검하고, 인터넷 중독군을 어떻게 유형화 할 것인지에 대한 논의를 거쳤다. 또한 현장전문가들의 요구조사를 통해 실제 상담현장에서는 어떠한 프로그램을 원하고 있는지를 분석하여 보다 실질적인 프로그램의 제작을 시도하였다.

이러한 결과들을 토대로 할 때, 가족의 역할은 인터넷중독 문제를 다루는데 개인의 중요한 환경적 구성요소가 되며 실제로 가족이 참여하는 경우와 그렇지 못한 경우에 대한 차별화된 대처방안이 필요하리라 여겨졌다. 또한, 자녀가 인터넷중독 문제를 가지고 있는 경우 가족 내의 갈등이 심화되고 다른 가족 구성원도 여러 가지 심리적 어려움을 경험하는 내담자가 될 수 있으며, 이들을 조력하고 인터넷중독 청소년의 지지자원으로 활용함으로써 상담의 효율성을 높이는 가족상담적 개입이 필요하다는 결론을 내렸다.

또한, 기초조사를 통해 볼 때, 인터넷 중독의 공존질환인 우울정서이나 충동성 등이 개인에 따라 다르고 이에 따라 적응정도도 달라지는 양상이 나타나 공존질환의 차이에 따른 차별성 있는 프로그램을 제시하는 것이 필요할 것으

로 보았다.

이러한 요구조사와 기초조사결과를 프로그램 구성 과정에서 반영하고자 하였다. 예컨대 내담자의 가족자원의 활용정도에 따라 1차 구분을 함으로써 지역상담센터에서 바로 개입할 것인지 YC등의 자원봉사 인력을 활용할 것인지를 결정하거나, 공존질환에 따른 2차 구분을 함으로써 우울과 충동경향을 평가함으로써 타기관으로 의뢰할 내담자를 선별하거나, 상담프로그램을 어떻게 활용할 것인지에 대한 차별화된 전략으로 프로그램을 모듈형식으로 실시해 보도록 하는 작업을 시도하였다.

본 연구를 위하여 총 20회의 자문회의가 진행되었으며, 현장전문가 및 공동연구진을 중심으로 한 자문회의를 거쳐 프로그램의 구성과 수정작업을 했으며, 고안된 프로그램은 부모와 청소년을 대상으로 시도해 본 후 프로그램 수정에 반영하였다. 시범운영 상담사례는 현장에서의 어려움으로 다소 제한적으로 실시되어 양적인 분석은 하지 못했으나 질적인 제안 내용들을 반영코자 하였다. 특히 「인터넷사용조절 신호등 프로그램」을 제작하여 청소년의 사용조절 능력을 자율적이고 능동적인 방식으로 향상시켜나가도록 조력하고, 가족상담에서 의사소통이나 부모의 통제방식에 대한 교육의 매개체로 활용하고자 하였다. 본 프로그램은 향후 웹상에서 간단히 다운로드 해서 청소년이나 가족들이 사용가능할 것으로 보인다.

본 프로그램은 몇 가지의 제한점을 갖는다.

첫째, 인터넷 중독 청소년에 대한 환경적, 개인적 요소들을 유형화 하는 데에는 본 연구에서 시도된 방식 외에 현장에서는 훨씬 더 다양한 유형들이 존재할 것으로 보인다. 표준화된 프로그램이 구체적인 내담자의 양상들을 꼭 필요한 방식으로 유형화 하였는가에 대한 제한점이 따른다. 본 연구의 기초조사와 기존 문헌들을 근거로 대표적인 유형화를 시도하였으나 추후 프로그램이 진행되면서 또 다른 유형에 따른 연구들도 진행되어야 할 것으로 보인다.

둘째, 인터넷 사용조절 프로그램은 웹상에서 쉽게 다운 받을 수 있도록 고안되었고, 앞으로 e-learning을 강화하는 측면에서도 의미 있는 프로그램이기는 하지만, 아직 충분히 시범운영되지 못했기 때문에 보완할 점이 많이 있을 것으로 보인다. 청소년에게 적합한 디자인이나 구성, 사용한 청소년에 대한 DB 구축을 통해 본원의 연구물 활용실적 기록, 사용자와 상담자간의 연락처

계 등에 대한 구체적인 대안이 나와야 할 것으로 보인다.

셋째, 프로그램의 구성 후 시간상의 문제로 현장에서 충분히 시범운영이 이루어지지 못한 점이 있다. 좀 더 충분한 운영을 통해 피드백 내용을 프로그램에 반영하고자 하였으나, 인터넷 중독 내담자가 간헐적으로 오는 경우가 많아 모든 회기를 진행하기 어려웠던 점이 있다. 추후 사후 검증을 통해 프로그램의 효과성에 대한 논의가 필요할 것으로 보인다.

참고문헌

- 국가청소년위원회(2006). 「청소년 인터넷 중독 상담」. 서울: 국가청소년 위원회. 243-279.
- 국가청소년위원회(2006). 「인터넷 게임 중독을 호소하는 방문 청소년 내담자의 실제적 특성 연구」. 서울: 국가청소년위원회.
- 김미경(2000). “고등학교 학생들의 학교생활 만족도와 그 결정요인”, 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미경(2003). “인터넷 중독 상담 현장에서의 미술치료의 활용: 청소년을 대상으로”, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김봉년, 조수철, 홍강의(2006). 청소년 인터넷 중독의 가족치료와 입원치료, 대한의사협회지 3월호, 231-236.
- 김진환, 박교식(2001). 예비중등교사의 수학적 경험을 위한 교수단원의 설계: 수분할 모델의 탐구, 한국학교수학회논문집.
- 김창대(2002). 몰입(Flow)이론을 적용한 진로상담 모형. 청소년상담연구, 10, 5-30.
- 김청택, 김동일, 박중규, 이수진(2002). 인터넷 중독 예방상담 및 예방 프로그램 개발 연구. 서울: 정보통신연구진흥원.
- 김현수(2003). “기독교 청년들의 인터넷 중독과 스트레스 상관관계 연구”, 총신대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현수, 채규창, 임연정, 신윤미(2004). 인터넷 과다사용 청소년의 가정 내 변인연구. 신경정신의학, 43, 733-739
- 김혜원(2001). 청소년들의 인터넷 중독현상-인터넷 중독의 현황과악과 관련변인 분석, 청소년학연구
- 김현숙(1998). “해결중심 단기상담 교육프로그램의 효과 분석”, 부산대학교 석사학위논문.
- 남현미(1999). “가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향”, 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 대한청소년정신의학회(2004). 「춘계학술대회 자료집」. 서울: 대한청소년정신의학회
- 박부진(2000). 한국사회의 이혼실태와 이혼가족의 문제. 사회과학연구 제 9집.
- 박승민(2005). “온라인 게임 과다사용 청소년의 게임행동 조절과정 분석”, 서울대학

교 박사학위논문.

- 박인우, 김갑수, 김경(2006). 교수-학습 환경의 변화와 u-Class의 발전 전망. 연구자료 RM2006-84. 서울: 한국교육학술정보원.
- 방희정, 조아미(2003) 가족기능과 청소년의 인터넷 게임 행동간의 관계, 한국심리학회지: 발달, 16(1), 1-22.
- 사회정신건강연구소(2000). 「청소년의 인터넷 중독과 자녀교육」 서울: 사회정신건강연구소
- 원호택(1991). 청소년 범죄행동 유발요인에 대한 심리학적 연구. 한국형사정책연구원.
- 윤영민(2000). 인터넷 시대에 있어 청소년 문제와 대책, 청소년보호위원회 정책포럼 위지희, 채규만(2004). 주의력결핍 과잉행동 청소년의 인터넷 중독성향과 심리·사회적 특성. 한국심리학회지: 임상, 23(2), 397-416.
- 이상주, 배경희(2004). 인터넷 과잉이용 학생과 보통이용 학생간의 자존감, 공격성, 우울비교, 청소년학연구.
- 이용택(2003). “중학생의 학교생활및 학교환경 만족도에 관한 연구” , 위덕대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이현수(1992). 충동성검사, 서울: 한국가이던스.
- 전병재(1974). self-esteem: A test of its measurability, 연세논총.
- 조남근, 양동규(2001). 청소년이 지각한 사회적 지지와 인터넷 중독경향 및 인터넷 관련 비행과의 관계. 한국심리학회지: 발달, 14, 91-111.
- 김별리 영(2000). 인터넷 중독증. 김현수 역, 나눔의 집 출판사.
- 허묘연(1999). “청소년이 지각한 부모 양육행동 척도 개발 연구” , 이화여자대학교 박사학위논문.
- 한국인터넷진흥원(2007). 「2007년 하반기 정보화 실태조사 요약보고서」 . available at <http://isis.nida.or.kr>. 서울: 한국인터넷진흥원
- 한국정보문화진흥원(2003). 「인터넷 사용조절 집단상담 프로그램: 멋진 나, e 주인공」 . 한국정보문화진흥원.
- 한국정보문화진흥원(2005). 「2005 인터넷중독실태조사」 . 서울: 한국정보문화진흥원
- 한국정보문화진흥원(2006). 「2006 인터넷중독실태조사」 . 서울: 한국정보문화진흥원
- 한국정보문화진흥원(2007). 「2007 인터넷중독실태조사」 . 서울: 한국정보문화진흥원
- 한국중독정신의학회(2001). 「춘계학술대회 자료집」 서울: 한국중독정신의학회

- 황상민, 한규석(1999). 사이버 공간의 심리: 인간적 정보화 사회를 향하여. 서울: 학지사.
- “40세 미만 427만명 인터넷 중독 위험” (2004년 10월 14일자). 중앙일보.
- ALLAN C. ORNSTEIN (2006). 교수전략, 제 4판, 박인우 역, 아카데미프레스.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986) The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*
- Fulgini, A.J., & Eccles, J.S. (1993). Parent-Child Relationships and Early Adolescents' Orientation Toward Peers. *Developmental Psychology*
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). **A General Theory of Crime**, Palo Alto, Calif: Stanford University Press
- MacKie-Mason, J. K., Murphy, L. & Murphy, J. (1996). The role of responsive pricing in the internet, In **Internet economics**, Ed., Lee McKnight & Joseph Bailey, Cambridge Mass: MIT Press
- Micucci, J. A. (1998). **The Adolescent in Family Therapy: Breaking the Cycle of Conflict and Control**. Guilford Family Therapy Series, New York: NY
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (1997). Gender differences in Internet usage, behaviors, and attitudes among undergraduates. *HCI International*
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*
- Nichols, M., & Schwartz, R. (1991). **Family therapy concepts and methods**: 2nd. Cambridge, MA: Allyn and Bacon.
- Potera, C. (1998). Trapped in the web. *Psychology Today*, 31(20), 66-69
- Rosenberg, M.(1965). **Society and the adolescent self-image**. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sells(1998). **Treating the Tough Adolescent: A Family-Based, Step-By-Step Guide**.

Guilford Publications

- Sussman, S. (2001). **Handbook of Program Development for Health Behavior Research and Practice**. Sage Publications
- Teyber, E. (1992). **Helping children cope with divorce**. New York: Lexington Books
- Young, K. S. (1996a). **Internet can be as addicting as alcohol, drugs and gambling**. An APA news release.
- Young, K. S. (1997). What makes the internet Addictive: Potential explanations for pathological internet use. *Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association*, Chicago.
- Young, K. S.(1999a). **Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment**.
- Young, K. S.(1999b). Net compulsion; The latest in the area if internt addiction. [http://netaddiction.com/net_compulsion,htm](http://netaddiction.com/net_compulsion.htm).
- Young, K. S.(1999c). **Caught in the Net; How to Recognize Internet Addiction and A Winning Strategy for Recovery**. New York, NY; John Wiley & Sons,inc.
- Young K. S.(2007) Treatment Outcomes with Internet Addcit. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 671-679

[인터넷 사이트]

<http://www.netaddcition.com/articles/syptoms.pdf>

http://www.netaddcition.com/articles/addcition_to_mmorpgs.pdf

[http://www.computeraddiction.com/index,htm](http://www.computeraddiction.com/index.htm)

부 록

1. 현장전문가 요구조사 설문지
2. 청소년 실태조사 설문지
3. 인조이 프로그램 평가지

부 록 1.

설 문 지

안녕하십니까?

한국청소년상담원은 청소년기본법에 명시된, 보건복지가족부 소속 상담전문기관으로서 청소년 여러분의 조화로운 성장을 돕기 위해 청소년 상담과 관련된 각종 연구와 교육, 상담을 실시하고 있습니다.

선생님께서서는 지난 2007년에 본원에서 실시한 인터넷중독전문상담교사 과정을 이수하셨습니다. 그 후 일선에서 인터넷 중독 관련문제를 가진 청소년들을 접하시면서 현장에서 느끼시는 보람과 어려움들도 있었을 것으로 사료됩니다.

앞으로도 인터넷 중독의 문제를 안고 있는 청소년들이 보다 건강하고 건전한 사회인으로 성장해 나가는데 필요한 상담 및 프로그램들이 제시되어야 할 것으로 보입니다.

이에 여러 선생님들의 고견을 수렴하고, 추후 프로그램 개발에 활용하고자 하오니 바쁘시더라도 본 설문에 성의껏 응답해 주시면 감사하겠습니다.

이 설문 결과는 연구 목적 이외에는 사용되지 않으며 비밀이 철저히 보장되니 솔직하게 성의껏 대답해 주시기 바랍니다.

이 설문조사에 응답해 주신 것에 깊이 감사드립니다.

2008년 4월

문의사항 : ☎ 02)2250-3082, 3085
(연구개발실 기초연구팀 송수민, 이지연)

한국청소년상담원

1. 성별 (남, 여)

2. 귀하의 상담관련 자격사항은?

- ① 상담심리사 1급 ② 상담심리사 2급
③ 청소년상담사 1급 ④ 청소년상담사 2급 ⑤ 청소년상담사 3급
⑥ 자격증 없음 ⑦ 기타 (_____)

3. 귀하의 상담경력은 ? (약 년)

4. 귀하가 현재 활동하고 있는 기관은?

- ① 시·도 청소년상담센터 ② 청소년관련 단체
③ 일선 학교 ④ 교육청 및 행정기관 ⑤ 기타 (_____)

5. 지난 한 해 동안 만난 청소년 내담자의 총 수 (약 명)

내담자중 인터넷 중독의 문제가 있다고 여겨졌던 내담자의 총 수 (약 명)

6. 귀하는 현재 청소년들이 보이는 여러 가지 문제 중에서 인터넷 중독의 문제가 어느 정도 심각한 문제라고 생각하십니까?

① 매우 심각하다	② 심각하다	③ 보통이다	④ 심각하지 않다	⑤ 전혀 심각하지 않다

위의 답에 대해 왜 그렇다고 생각하십니까?

7. 인터넷 중독 내담자를 누가 지도하는 것이 가장 좋다고 생각합니까?

- ① 부모 ② 학교 담임 교사 ③ 학교 상담 교사
- ④ 외부상담 전문가 ⑤ 교사와 전문가가 함께 ⑥ 자원봉사자

8. 귀하는 어떠한 인터넷 중독 프로그램이 개발되기를 바랍니다?

- ① 예방적 차원의 교육 프로그램
- ② 내담자의 문제특성에 따라 개입할 수 있는 상담프로그램
- ③ 캠프나 수련 활동으로 운영할 수 있는 프로그램
- ④ 기타의견 (_____)

9. 귀하는 인터넷 중독문제를 다룰 때 어떠한 방식이 효율적일 것이라고 생각하십니까?

- ① 개인상담 프로그램
- ② 집단상담 프로그램
- ③ 가족개입 상담 프로그램
- ④ 기타의견 (_____)

10. 인터넷 중독에 대한 개입 프로그램은 어디에서 개발·보급하는 것이 가장 바람직하다고 생각합니까?

- ① 청소년 전문기관
- ② 전문기관에서 개발한 프로그램을 각 청소년상담지원센터에 보급
- ③ 전문기관에서 개발한 프로그램을 일선 학교에 보급
- ④ 전문기관과 학교의 공동 개발, 운영
- ⑤ 교육청 상담센터
- ⑥ 기타의견 (_____)

11. 인터넷 중독에 대한 개입 프로그램에는 어떤 요소가 들어가야 한다고 생각합니까?

(빈칸에 체크해주시기 바랍니다. 복수선택가능)

요소		요소	
① 우울이나 불안감의 극복		② 공격성(충동성) 조절	
③ 자존감 고양		④ 자기조절능력 증진	
⑤ 삶의 목표 및 가치관 수립		⑥ 가족의 지지와 개입	
⑦ 사회성 증진 훈련		⑧ 가족갈등해결	
⑨ 대안활동에 대한 교육		⑩ 기타 (_____)	

12. 귀하께서 일하시는 직장에서 인터넷 중독관련 프로그램이 실시된 적이 있었습니까?
예 () 아니오 ()

있었다면 어떤 프로그램들이었는지 적어 주세요.

13. 인터넷 중독 내담자를 만나면서, 가장 다루기 어려운 내담자의 특성은 어떠한 것이 있었습니까?

14. 귀하께서 인터넷 중독 내담자를 만나면서 가장 효과적이었다고 생각되는 상담방법이나 프로그램은 어떤 것이었습니까?

15. 인터넷 중독 내담자의 부모들이 가지고 있는 문제 중 가장 상담적 접근이 필요하다고 생각되는 것은 어떠한 것입니까?

- ① 지나친 간섭이나 통제
- ② 무관심이나 방임
- ③ 관심은 있으나 형편상 관여하지 못하는 것
- ④ 인터넷 중독에 대한 무지 ⑤ 기타 _____

16. 인터넷 중독의 문제를 가진 내담자를 다룰 때, 상담자로서 가장 어려운 점은 어떤 것입니까? (복수선택가능)

- ① 전문성이 부족하다. ()
- ② 상담을 하는데 시간과 비용이 많이 든다. ()
- ③ 의뢰할 만한 전문기관이 부족하다. ()
- ④ 내담자의 동기가 부족하다. ()
- ⑤ 기관장의 의지가 없다. ()
- ⑥ 참고할 만한 프로그램이 부족하다. ()
- ⑦ 부모의 개입이 필요하지만, 협조가 부족하거나 어렵다. ()

17. 인터넷 중독 내담자에 대한 프로그램을 구성할 때, 꼭 포함되기를 희망하는 프로그램이나 방식이 있다면 구체적으로 기술해 주십시오.

부 록 2.

청소년 실태조사 설문지

안녕하세요? 학생 여러분!

우리 한국청소년상담원은 보건복지가족부 소속 상담전문기관으로 청소년의 조화로운 성장을 돕기 위해 청소년상담과 관련된 각종 연구와 교육, 상담을 실시하고 있습니다.

이 설문지는 여러분의 일상생활과 컴퓨터 관련 행동이 어떠한지 알아보기 위한 것입니다. 여러분의 응답 내용을 알아본 후, 우리나라 청소년들이 보다 건강한 미래를 설계하고 나아가 밝은 사회를 이루어 가는데 실제적으로 도움이 되는 상담 및 교육정책을 발전시키기 위한 방안을 제시하려고 합니다.

이 설문 결과는 연구 목적 이외에는 사용되지 않으며 비밀이 철저히 보장되니 솔직하게 성의껏 대답해 주시기 바랍니다.

이 설문조사에 응답해 주셔서 감사합니다.

2008년 4월

설문내용 문의 : ☎ 2250-3082, 3084
(연구개발실 기초연구팀 송수민, 이지연)

한국청소년상담원

☞ 잠깐만

1	당신의 성별	남자() 여()
2	당신의 학교	중학교() 고등학교()
3	학년	1() 2() 3()
4	나이	만 ()세

자신의 인터넷 사용에 대한 것을 알아보기 위한 설문지입니다.

자신의 상태를 잘 나타내는 곳에 ☑표 해 주십시오.

(인터넷 사용이란 웹서핑, 채팅, 온라인 게임 등의 인터넷을 통한 다양한 활동)

번호	문항	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.	①	②	③	④
2	인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	①	②	③	④
3	인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	①	②	③	④
4	인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	①	②	③	④
5	인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	①	②	③	④
6	인터넷을 하느라 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.	①	②	③	④
7	인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.	①	②	③	④
8	다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.	①	②	③	④
9	인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다.	①	②	③	④
10	인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.	①	②	③	④
11	인터넷을 하고 있지 않을 때에도, 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다.	①	②	③	④
12	인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.	①	②	③	④
13	인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.	①	②	③	④
14	인터넷을 하고 있으면 기분이 좋아지고 흥미진진해진다.	①	②	③	④
15	인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.	①	②	③	④
16	인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.	①	②	③	④
17	인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다.	①	②	③	④
18	인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.	①	②	③	④
19	인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.	①	②	③	④
20	만약 인터넷을 다시 할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	①	②	③	④

번호	문항	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
21	인터넷을 하지 못하면 안전부절못하고 초조해진다.	①	②	③	④
22	인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.	①	②	③	④
23	인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다.	①	②	③	④
24	인터넷을 할 때 누가 방해할 하면 짜증스럽고 화가 난다.	①	②	③	④
25	인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다.	①	②	③	④
26	온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.	①	②	③	④
27	오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.	①	②	③	④
28	실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	①	②	③	④
29	실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다.	①	②	③	④
30	인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	①	②	③	④
31	인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.	①	②	③	④
32	부모님 몰래 인터넷을 한다.	①	②	③	④
33	인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	①	②	③	④
34	인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	①	②	③	④
35	인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.	①	②	③	④
36	인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜시간을 인터넷에서 보내게 된다.	①	②	③	④
37	인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.	①	②	③	④
38	인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	①	②	③	④
39	인터넷 사용을 줄여야한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	①	②	③	④
40	주위사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	①	②	③	④

다음은 자기 자신에 대해 어떻게 생각하는지를 알아보는 질문입니다.
 해당하는 부분에 해 주십시오

번호	문항	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 적어도 다른 사람들과 같은 정도로 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 좋은 성품을 많이 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	대체로 내가 실패한 사람이라는 느낌을 갖는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 대부분의 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 대체로 내 자신에 대하여 만족한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내가 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 때때로 내가 쓸모없는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 전반적으로 학교생활에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 학교에서 공부하는 것이 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 학교생활에 잘 적응하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
14	우리 학교는 나의 기대와 욕구를 잘 충족시켜 주고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
15	학교에 가면 마음을 터놓고 이야기할 수 있는 좋은 친구가 있다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 친구들에게 인기가 있다.	①	②	③	④	⑤
17	각 교과 수업 내용을 대체적으로 잘 이해하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
18	한 시간당 수업의 분량이 적절하다.	①	②	③	④	⑤
19	수업시간에 주어지는 과제가 적당하다.	①	②	③	④	⑤
20	수업시간에 집중이 잘 된다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 선생님들께 칭찬을 많이 받는 편이다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 스스럼없이 선생님을 대하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
23	내가 잘못된 일을 했을 때, 될 수 있는 한 나의 입장에서 이해해 주시는 선생님이 계신다.	①	②	③	④	⑤
24	선생님들은 나에게 관심이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

아래에 적혀 있는 문장들을 잘 읽으신 후 근래에 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 ☑해 주세요

번호	문항	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	평소에는 아무렇지 않던 일도 신경에 거슬렸다.	①	②	③	④
2	입맛이 없어서 별로 먹고 싶은 기분이 안 들었다.	①	②	③	④
3	가족이나 친구들이 도와주어도 우울한 느낌을 떨쳐버릴 수 없었다.	①	②	③	④
4	나 자신이 남들 못지않게 괜찮은 사람이라고 느꼈다.	①	②	③	④
5	내가 하는 일에 집중하기가 어려웠다.	①	②	③	④
6	기분이 우울했다.	①	②	③	④
7	내가 하는 모든 일이 힘겹게 느껴졌다.	①	②	③	④
8	미래가 희망적으로 느껴졌다.	①	②	③	④
9	내 인생은 실패라는 생각이 들었다.	①	②	③	④
10	두려운 기분이 들었다.	①	②	③	④
11	잠을 제대로 자지 못했다.	①	②	③	④
12	행복했다.	①	②	③	④
13	평소보다 말수가 적어진 것 같았다.	①	②	③	④
14	외로움을 느꼈다.	①	②	③	④
15	사람들이 나에게 잘 대해주지 않았다.	①	②	③	④
16	즐겁게 지냈다.	①	②	③	④
17	느닷없이 눈물이 나곤 했다.	①	②	③	④
18	슬픈 기분이 들었다.	①	②	③	④
19	사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.	①	②	③	④
20	하루하루 지내기가 힘들었다.	①	②	③	④

다음의 문항들은 부모님께서 여러분에게 나타내셨던 행동이나 태도에 대한 질문입니다. 질문의 내용을 잘 읽고 해당되는 곳에 ☑표 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다	매우 그렇다
1	부모님의 설명을 무조건 따르게 하기보다는, 왜 그래야 하는지 설명해 주셨다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 사생활에 대해서까지 잔소리하셨다.	①	②	③	④	⑤
3	모든 면에서 남보다 잘해야 한다고 강조하셨다.	①	②	③	④	⑤
4	나를 좋아한다는 표현을 하셨다.	①	②	③	④	⑤
5	부모님이 화내는 이유를 잘 설명해 주셨다.	①	②	③	④	⑤
6	작은 일에 대해서도 '이래라 저래라' 간섭하셨다.	①	②	③	④	⑤
7	나에게 내 능력 이상의 높은 기대를 가지고 계셨다.	①	②	③	④	⑤
8	나와 함께 보내는 시간을 즐거워 하셨다.	①	②	③	④	⑤
9	칭찬이나 벌을 주실 때에는 내가 이해할 만한 합리적인 이유가 있었다.	①	②	③	④	⑤
10	내가 알아서 할 개인적인 일에 대해서까지 잔소리하셨다.	①	②	③	④	⑤
11	나에게 최고가 되어야 한다고 말씀하셨다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 힘들 때 용기를 주셨다.	①	②	③	④	⑤
13	나쁜 행동을 했을 때, 혼내기 전에 먼저 왜 그것이 옳지 못한가를 설명해 주셨다.	①	②	③	④	⑤
14	내가 원하는 일을 못하게 하실 때가 많으셨다.	①	②	③	④	⑤
15	부모님 기대가 항상 내 능력 이상이어서 부담스럽다.	①	②	③	④	⑤
16	나에게 칭찬을 잘 해 주셨다.	①	②	③	④	⑤
17	나에 관한 한 다른 어떤 일보다 공부에 더 열정적이었다.	①	②	③	④	⑤
18	나를 자랑스럽게 생각하셨다.	①	②	③	④	⑤
19	너무 걱정하셔서 내가 원하는 곳을 갈 수 없었다.	①	②	③	④	⑤
20	무엇을 하든지 항상 이겨야 한다는 것을 강조하셨다.	①	②	③	④	⑤
21	보통 아이들이 할 수 있는 일도 불안하다고 못하게 하셨다.	①	②	③	④	⑤
22	내가 무리한 요구를 하면 왜 안되는가 그 이유를 말해 주셨다.	①	②	③	④	⑤
23	나의 의견을 존중해 주셨다.	①	②	③	④	⑤
24	나에 대해 덜 걱정하셨으면 하고 바란 적이 있다.	①	②	③	④	⑤

다음의 문항들을 잘 읽고 해당되는 곳에 ☑표 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다	매우 그렇다
1	깊이 생각해 보지 않고 일을 시작한다.	①	②	③	④	⑤
2	나 자신을 스스로 억제할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	어떤 일이든 쉽게 몰두할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4	한군데에 오랫동안 앉아있기가 힘들다.	①	②	③	④	⑤
5	실수를 저지르지 않기 위해 신중하게 생각한 후 행동한다.	①	②	③	④	⑤
6	깊이 생각하지 않고 말을 한다.	①	②	③	④	⑤
7	복잡한 문제를 놓고 생각하는 것이 좋다.	①	②	③	④	⑤
8	충분한 사전계획 없이 행동한다.	①	②	③	④	⑤
9	복잡한 일을 하려고 하면 곧 싫증이 난다.	①	②	③	④	⑤
10	앞 뒤 생각 없이 행동한다.	①	②	③	④	⑤
11	한 가지 문제를 붙잡으면 그것이 해결될 때 까지 한결같이 계속 붙들고 늘어진다.	①	②	③	④	⑤
12	특별한 계획 없이 기분 나는 대로 물건을 산다.	①	②	③	④	⑤
13	깊이 생각하던 일도 다른 생각이 떠오르면 그것 때문에 크게 방해 받는다	①	②	③	④	⑤
14	수업시간이나 친구들과 얘기할 때 가만히 있지 못한다.	①	②	③	④	⑤
1	나는 누가 지켜보지 않아도 정해진 규칙이나 지시를 잘 따른다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 흐트러지지 않은 자세로 있어야 할 때 차분히 있을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 수업시간이나 다른 일을 할 때 잘 집중한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 일을 하기 전에 항상 생각을 먼저하고 행동한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 지루하거나 재미없는 일이라고 끝날 때까지 그 일에 집중한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 기쁜 일로 흥분했을 때나 꾸중을 들어 감정이 상했을 때 감정을 자제하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 주어진 과제가 어려워도 쉽게 포기하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 무슨 일이든 신중하게 생각하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 지금 당장 즐거운 일이라도 나중에 손해되는 일이라면 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 스틸과 모험보다는 안전을 우선한다.	①	②	③	④	⑤

다음은 당신의 인적사항에 관한 문항들입니다. 해당되는 곳에 √표
해주십시오.

1. 부모님의 학력은 다음의 어디에 해당합니까?
 - 1-1. 아버지 ① 초 졸 ② 중 졸 ③ 고 졸 ④ 대 졸 ⑤ 대학원 이상 ⑥ 모른다
 - 1-2. 어머니 ① 초 졸 ② 중 졸 ③ 고 졸 ④ 대 졸 ⑤ 대학원 이상 ⑥ 모른다

2. 부모님의 월평균 소득은 어느 정도입니까?
 - ① 150만원 미만 ② 150-300만원 미만 ③ 300-450만원 미만
 - ④ 450만원 이상 ⑤ 잘 모르겠다

3. 현재 아버지, 어머니 두 분 모두와 함께 살고 있습니까?
 - ① 아니오 ② 예
 - 3-1. 현재 부모와 함께 살고 있지 않은 경우 다음 중 어디에 속합니까?
 - ① 부모님이 모두 돌아가셨다 ② 한쪽 부모님이 돌아가셨다
 - ③ 부모님이 별거 중이시다 ④ 부모님이 이혼하셨다
 - ⑤ 직업상, 학업상의 이유로 가족이 따로 산다.

4. 형제관계는 어떻게 됩니까?
 - ① 나 혼자 ② 2명 ③ 3명 ④ 4명 ⑤ 5명 이상

5. 당신의 부모님의 직업형태는?
 - ① 부모님 모두 경제활동을 하신다 ② 두 분 모두 경제활동을 하시지 않는다.
 - ③ 아버지 혼자 경제활동을 하신다. ④ 어머니 혼자 경제활동을 하신다.

6. 당신의 최근 학업 성적은 어느 정도입니까?

- ① 평균 60점 이하 ② 평균 61-70점 ③ 평균 71-80점
④ 평균 81-90점 ⑤ 평균 91점 이상

7. 최근 6개월 간 학교생활에서 당신의 결석횟수는?

- ① 없다 ② 1-5회 이내 ③ 6-10회 ④ 10회 이상

8. 최근 6개월 간 학교생활에서 당신의 지각횟수는?

- ① 없다 ② 1-5회 이내 ③ 6-10회 ④ 10회 이상

9. 최근 6개월 간 우리가족의 하루 평균 대화시간은?

- ① 거의 없다 ② 30-1시간 이내 ③ 1-2시간 정도 ④ 3시간 이상

10. 당신이 여가시간이 생길 때, 주로 하는 취미는?

11. 당신에게 인터넷사용 보다 더 재미있거나 대체 할 만한 활동에는 무엇이 있습니까?

부록 3

♠ 『인조이』 (인터넷 사용조절 이끌기) 프로그램 평가지 ♠ (부모용)

1. 전체 프로그램에 대한 느낌은 어떤가요? (√표 하세요.)

매우 나빴다	나빴다	보통이다	좋았다	매우 좋았다.

2. 각 회기의 상담내용이 어느 정도 도움이 되었나요?

		전혀 도움안됨	별로 도움안됨	보통	도움됨	매우 도움 됨
부모, 청소년 회기	1회	e- 세상속에서 나는?				
부모 회기	2회	소중한 우리 아이				
	3회	우리아이 바로 알기				
	4회	나의 조건부 사랑 : 거울속에 비친 나				
	5회	오늘 부터는 이렇게				
	6회	우리아이가 다르게 보여 요				
가족회기	7회	함께해요, 컴 조절				
	8회	가리워진 마음 보기				
	9회	이제 알것 같아요				
	10회	e- 세상 속의 즐거움				

3. 가장 기억에 남는 상담 내용은 무엇인가요?

4. 그 이유는 무엇인가요?

5. 아쉬웠던 점은 무엇인가요?

♠ 『인조이』 (인터넷 사용조절 이끌기) 프로그램 평가지 ♠
(청소년용)

1. 전체 프로그램에 대한 느낌은 어떤가요? (√표 하세요.)

매우 나빴다	나빴다	보통이다	좋았다	매우 좋았다.

2. 각 회기의 상담내용이 어느 정도 도움이 되었나요?

			전혀 도움안됨	별로 도움안됨	보통	도움됨	매우 도움 됨
부모, 청소년 회기	1회	e- 세상속에서 나는?					
청소년 회기	2회	내 마음속 인터넷					
	3회	거울속에 비친 나					
	4회	나의 몸과 마음을 소중히					
	5회	내가 ~~할 때					
	6회	꿈을 향한 사다리 여행					
가족회기	7회	함께해요, 컴 조절					
	8회	가리워진 마음 보기					
	9회	이제 알것 같아요					
	10회	e- 세상 속의 즐거움					

3. 가장 기억에 남는 상담 내용은 무엇인가요?

4. 그 이유는 무엇인가요?

5. 아쉬웠던 점은 무엇인가요?

♠ 『인조이』 (인터넷 사용조절 이끌기) 프로그램 평가지 ♠
(상담자용)

1. 전체 프로그램에 대한 느낌은 어떤가요? (√표 하세요.)

매우 나빴다	나빴다	보통이다	좋았다	매우 좋았다.

2. 각 회기의 상담내용이 인터넷과다사용내담자를 상담하는 과정에서 얼마나 도움이 된다고 생각하십니까?

			전혀 도움안됨	별로 도움안됨	보통	도움됨	매우 도움 됨
부모, 청소년 회기	1회	e- 세상속에서 나는?					
부모 회기	2회	소중한 우리 아이					
	3회	우리아이 바로 알기					
	4회	나의 조건부 사랑 : 거울속에 비친 나					
	5회	오늘 부터는 이렇게					
	6회	우리아이가 다르게 보여요					
청소년 회기	2회	내 마음속 인터넷					
	3회	거울속에 비친 나					
	4회	나의 몸과 마음을 소중히					
	5회	내가 ~할 때					
	6회	꿈을 향한 사다리 여행					
가족회기	7회	함께해요, 컴 조절					
	8회	가리워진 마음 보기					
	9회	이제 알것 같아요					
	10회	e- 세상 속의 즐거움					

3. 가장 기억에 남는 상담 프로그램 내용은 무엇인가요?

4. 그 이유는 무엇인가요?

5. 아쉬웠던 점은 무엇인가요?

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop a proactive and professional counseling intervention program for adolescents with internet overuse problems and their parents. The classification criteria for subgroups of adolescents with internet addiction were discussed based on field needs assessment and preliminary research, which examined the type of program most in need in the field and the factors that influence internet addition, respectively.

The program was designed as an early counseling intervention program to be utilized in counseling settings. The intervention goes further than former preventive education or therapeutic intervention efforts by classifying the adolescents according to their environmental and psychological characteristics, thus providing an adequately tailored counseling service for each individual. Another feature of the program is its family counseling approach, which attempts to understand internet addiction within the family system.

The program is divided into individual sessions delivered separately for the adolescent and his/her parents, and family sessions in which the adolescent and the parents participate together, and it can be run either partially or entirely.

The first session includes interpretation of an internet addiction assessment and understanding differences in perception between parents and children. The adolescent version of sessions 2 to 6 consist of contents such as motivation building for counseling, recognizing the changes in one's mind, body, and relationships, setting life goals, and understanding one's family and enhancing communication skills. The parent version of sessions 2 to 6 involves contents such as building motivation for counseling, understanding

one's child with internet addiction, having a positive attitude towards one's child, examining parental expectations and thoughts, and promoting communication among family members. Family sessions 7 to 10 are downloaded from the internet, which are part of the 『Internet Self-Regulation Stoplight Program』 where the counselor helps parents and children improve self-regulation skills based on the concept of a 'stoplight.' This program assists adolescents to enhance their internet self-regulation skills in a spontaneous and proactive way, and also introduces family intervention strategies by teaching different communication or parental control skills.

The program was structured and modified as a result of advisory meetings with field experts and joint researchers, and further modifications were applied following outcomes of a pilot program with parents and adolescents.