

발간등록번호	11-1383000-000298-01
연구보고	2012-23

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 연구

연구보고 2012-23

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 연구

2012. 12.

연구기관 : 한국청소년상담복지개발원
책임 연구자 : 배주미(한국청소년상담복지개발원 상담조교수)
공동 연구자 : 양재원(연세대학교 교수)
조영미(한국청소년상담복지개발원 상담연구원)
김경은(한국청소년상담복지개발원 상담연구원)
최요한(한국청소년상담복지개발원 상담연구원)

본 보고서는 한국청소년상담복지개발원이 여성가족부의 연구용역 의뢰를 받아 수행한 연구의 결과입니다. 보고서의 내용은 연구진의 의견이며, 여성가족부의 공식적인 입장이 아님을 밝혀드립니다.

초 록

청소년 인터넷중독 문제가 심각해짐에 따라 이에 체계적이고 효율적으로 접근할 수 있는 국가 정책들이 수립되어 왔다. 그 일환으로 여성가족부의 청소년 인터넷 이용습관 전수조사 사후조치 사업으로 전국 청소년상담복지센터들은 인터넷중독 위험성이 있는 청소년들을 상담하는 업무를 수행하고 있다. 따라서 지역 청소년상담복지센터들에서 진행되고 있는 인터넷중독 개인상담의 질을 일정 수준 제고시키기 위해 인터넷 중독상담의 주요 개입요소가 반영된 상담 프로토콜을 활용할 필요가 있다. 본 연구에서는 인터넷중독 청소년의 문제를 개선하기 위해 필요한 공통 개입요소와 특성화된 개입요소를 포함하는 개인상담 프로토콜을 개발하고자 하였다. 특히 공공기관의 상담 장면에서 최소한의 회기 내에 효율적으로 개입할 수 있는 개인상담 프로토콜을 개발하고자 하였다.

프로토콜의 개발과정은 목표수립, 구성, 실행 및 평가 단계로 이루어졌다. 구체적으로 문헌연구, 청소년 대상의 인터넷중독 위험군 유형조사, 현장전문가 대상의 포커스그룹 분석을 통해 인터넷중독 청소년 유형-자극추구기질형, 우울정서형, 또래관계취약형-을 도출하고 프로토콜 구성원리 및 구성요소를 개발하였으며, 이에 근거하여 프로토콜 초안을 구성하였다. 본 프로토콜은 청소년 개인상담 12회기, 부모상담 6회기로 구성되어 있다.

본 프로토콜의 공통적인 목표는 '인터넷 사용에 대한 분별력 함양 및 조절력 강화'이다. 프로토콜의 초기단계에서는 관계형성 및 변화동기 촉진, 초기사정, 상담목표 수립 등을 실시할 수 있도록 구성하였다. 중기단계는 인터넷 사용 인식수준 증진, 인터넷 사용과 관련된 부정적 신념 변화, 대안활동 발굴 및 실천 강화, 인터넷 사용과 관련된 감정 인식 및 조절, 구체적인 미래상 및 진로계획 수립 및 내담자 유형별 특성화 개입 등으로 구성되어 있다. 끝으로 후기단계에는 상담목표 달성 정도를 평가하고, 지속적 노력을 공고화하며 재발방지 계획을 세울 수 있도록 구성하였다.

개발된 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜의 효과를 알아보기 위하여 실제 인터넷중독 청소년 12사례를 대상으로 프로토콜 초안을 적용하는 시범운영을 실시하였다.

시간적 제약으로 프로토콜 초반의 결과만을 얻을 수 있었으나 시범운영 사례들의 인터넷 사용시간은 안정적으로 감소하는 경향을 나타냈으며 전반적으로 인터넷중독 관련 변인들에서도 긍정적인 양상을 나타냈다. 본 연구는 인터넷중독 청소년상담자를 위한 기본적인 개입 지침을 개발했다는 점에서 가장 큰 의의가 있다고 할 수 있을 것이다. 또한 본 연구는 인터넷중독 청소년들을 유형화하고 각 유형에 효과적으로 적용할 수 있는 개입방안을 제안하였다는 데 중요한 의의가 있다. 하지만 본 연구는 시범운영 기간의 제한으로 프로토콜 전 회기에 걸친 내담자 변화양상을 살펴보지 못했다는 데 그 한계가 있다. 따라서 후속 효과성 검증 연구를 통해 현장의 피드백을 축적하고 이를 바탕으로 지속적인 개선과 정교화 과정이 이루어질 필요가 있다.



I. 서 론 | 1

- 1. 연구의 목적과 필요성 1
- 2. 연구의 과제 4

II. 이론적 배경 | 5

- 1. 청소년 인터넷중독의 실태 및 개념 5
- 2. 인터넷중독 관련 특성 9
- 3. 인터넷중독 상담 및 치료 프로그램 22

III. 연구방법 | 36

- 1. 프로토콜 개발 36
- 2. 시범운영 및 평가 81

IV. 요약 및 논의 | 144

참고문헌 | 149

부 록 | 169



I 표

표 1. 인터넷중독 인지행동치료 프로그램 구성요소 분석	26
표 2. 인터넷중독 동기강화치료 프로그램 구성요소 분석	29
표 3. 다수준 개입모델의 기법(Shek, et al., 2009)	30
표 4. 인터넷중독 해결중심치료 프로그램 구성요소 분석	32
표 5. 인터넷중독 관련 변인과 관련성 검증 연구	39
표 6. 학년/성별 연구 참여자	40
표 7. 연구 대상자의 특성	44
표 8. 인터넷 정상 사용자군과 위험군간 비교	46
표 9. 군집별 특성	48
표 10. 군집별 특성(요약)	49
표 11. 포커스그룹 참여자들의 인구학적 배경	52
표 12. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 초안 구성	70
표 13. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 초안 세부내용(공통개입)	73
표 14. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 초안 세부내용(유형별 개입)	75
표 15. 인터넷중독 청소년 부모상담 프로토콜 초안 구성	78
표 16. 인터넷중독 청소년 부모상담 프로토콜 초안 세부내용(유형별 개입)	79
표 17. 현장 실무자들 대상의 프로토콜 항목별 도움정도 설문 결과(n=12)	80
표 18. 현장 실무자들 대상의 프로토콜 현장 활용 정도 설문 결과(n=12)	80
표 19. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 연구 설계	82
표 20. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 상담자 특성	89
표 21. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 참여 청소년 특성	90



표 22. 사례 4의 사전사후 검사 결과	97
표 23. 사례 5의 사전사후 검사 결과	100
표 24. 사례 6의 사전사후 검사 결과	103
표 25. 사례 7의 사전사후 검사 결과	106
표 26. 사례 8의 사전사후 검사 결과	110
표 27. 사례 9의 사전사후 검사 결과	114
표 28. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영시 도움이 되었던 점 ..	136
표 29. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영시 어려웠던 점	141



I 그림

그림 1. 인터넷중독 구조 모형(김청택 외, 2002)	9
그림 2. 병리적 인터넷 사용의 인지-행동적 모형(Davis, 2001)	24
그림 3. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 개발 단계	36
그림 4. 상담자들이 경험한 인터넷중독 청소년 특성	59
그림 5. 상담자들이 경험한 인터넷중독 청소년 상담과정	60
그림 6. 사례 4의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상	95
그림 7. 사례 4의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상	95
그림 8. 사례 4의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상	96
그림 9. 사례 4의 K 척도 및 코너스 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상	96
그림 10. 사례 5의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상	98
그림 11. 사례 5의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상	98
그림 12. 사례 5의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상	99
그림 13. 사례 5의 K 척도 및 코너스 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상	99
그림 14. 사례 6의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상	101
그림 15. 사례 6의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상	101
그림 16. 사례 6의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상	102
그림 17. 사례 6의 K 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상	102
그림 18. 사례 7의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상	104
그림 19. 사례 7의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상	104
그림 20. 사례 7의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상	105
그림 21. 사례 7의 부모 체크리스트 점수의 변화양상	105
그림 22. 사례 7의 K 척도 및 코너스 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상	106
그림 23. 사례 8의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상	108
그림 24. 사례 8의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상	108



그림 25. 사례 8의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상	109
그림 26. 사례 8의 부모 체크리스트 점수의 변화양상	109
그림 27. 사례 8의 K 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상	110
그림 28. 사례 9의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상	112
그림 29. 사례 9의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상	112
그림 30. 사례 9의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상	113
그림 31. 사례 9의 K 척도 및 우울 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상	113
그림 32. 주중 하루 평균 인터넷 사용시간의 변화양상(사례별)	115
그림 33. 주말 하루 평균 인터넷 사용시간의 변화양상(사례별)	115
그림 34. 주중 하루 평균 인터넷 사용시간의 변화양상(사례평균)(n=6)	116
그림 35. 주말 하루 평균 인터넷 사용 시간의 변화양상(사례평균)(n=6)	116
그림 36. 사전사후 K 척도 점수(자가진단)의 변화양상(사례별)	117
그림 37. 사전사후 K 척도 점수(자가진단)의 변화양상(사례 평균)(n=6)	117
그림 38. 회기별 인터넷 사용조절 효능감 점수의 변화양상(사례별)	118
그림 39. 회기별 인터넷 사용조절 효능감 점수의 변화양상(사례 평균)(n=6)	118
그림 40. 회기별 충동성 점수의 변화양상(사례별)	119
그림 41. 회기별 충동성 점수의 변화양상(사례 평균)(n=6)	119
그림 42. 회기별 우울점수의 변화양상(사례별)	120
그림 43. 회기별 우울점수의 변화양상(사례평균)(n=6)	120
그림 44. 사전사후 우울점수의 변화양상(사례별)	121
그림 45. 사전사후 우울점수의 변화양상(사례 평균)(n=6)	121
그림 46. 회기별 또래관계 만족도 점수의 변화양상(사례별)	122
그림 47. 회기별 또래관계 만족도 점수의 변화양상(사례평균)(n=6)	122
그림 48. 사전사후 또래관계의 질 점수의 변화양상(사례별)	123
그림 49. 사전사후 또래관계의 질 점수의 변화양상(사례 평균)(n=6)	123
그림 50. 회기별 부모자녀관계 만족도 점수의 변화양상(사례별)	124
그림 51. 회기별 부모자녀관계 만족도 점수의 변화양상(사례평균)(n=6)	124



그림 52. 자극추구기질형의 하루 평균 인터넷 사용시간 회기별 변화양상(n=5) ..	125
그림 53. 자극추구기질형의 사전사후 K 척도 점수의 변화 양상(n=5)	126
그림 54. 자극추구기질형의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 회기별 변화 양상(n=5)	126
그림 55. 자극추구기질형의 사전사후 우울 척도 점수의 변화양상(n=5)	127
그림 56. 우울정서형의 하루 평균 인터넷 사용시간 회기별 변화양상(n=1)	127
그림 57. 우울정서형의 사전사후 K 척도 점수의 변화양상(n=1)	128
그림 58. 우울정서형의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상(n=1) ..	128
그림 59. 우울정서형의 사전사후 우울 점수의 변화양상(n=1)	129
그림 60. 부모 관찰에 의한 내담자 인터넷 사용조절 변화양상	130
그림 61. 부모의 자녀와의 관계 만족도 변화양상	131
그림 62. 자녀가 지각한 부모양육태도 변화양상(n=2)	132

I. 서론

1. 연구의 목적과 필요성

우리나라는 세계에서 손꼽히는 IT 산업국의 하나로, 반도체 산업 및 문화콘텐츠 산업의 발전에 힘입어 게임 산업이 그 어느 나라보다 발전된 나라 중의 하나이다. IT 산업과 다양한 문화콘텐츠 산업은 특별한 자원이 없는 우리나라를 선진국 반열에 올려놓는 주요 산업원동력이 되어 왔다. 하지만 그 이면에는 우리나라 청소년들이 인터넷 및 게임의 폐해에 대한 자각이나 대처가 채 되지 않은 상태에서 이에 대한 부작용을 겪고 있는 것 또한 사실이다.

최근 발표된 인터넷중독 실태조사(한국정보화진흥원, 2012)에 따르면 만 5세부터 49세까지의 우리나라 인터넷 이용자의 인터넷중독률은 7.7%이며, 특히 만 10세부터 19세의 청소년의 인터넷중독률은 10.4%인 것으로 나타나 그 심각성이 드러나고 있다. 특히 아동과 청소년의 인터넷중독은 청소년의 발달과 성장에 심각한 악영향을 가져와 학습결손과 낮은 성취 및 건강악화, 가족 친구관계의 갈등, 불규칙한 생활, 현실의 구분 곤란 등의 장애를 초래하는 것으로 보고되고 있다(강만철, 2005; 박승민, 2005; 한정선, 김세영, 2006). 이러한 인터넷중독 문제는 청소년의 공격적 태도, 충동 조절 문제와 함께 사회성 발달 저해, 사회적 고립을 유발할 수 있으며, 지속적인 일상생활 및 학교생활의 부적응, 심지어는 학업중단과 은둔형 외톨이 등의 심각한 사회 고립 문제를 낳을 수 있는 가능성이 있어 그 심각성에 대한 경각심은 더욱 고조되고 있는 실정이다.

물론 이러한 청소년 인터넷중독 문제에는 빠르고 발전된 컴퓨터 및 인터넷 사용환경, 높은 컴퓨터 보급률, 감각적으로 매우 중독되기 쉬운, 재미있고 다양한 게임 콘텐츠 발달의 영향이 크게 작용했을 것으로 보인다. 하지만 이와 함께 청소년의 개인, 가족 및 기타 사회 환경의 영향도 인터넷중독을 발생시키는 문제임이 경험적으로 검증되어 왔다. 선행연구들에 따르면, 우울한 특성(김용익, 이동훈, 박원모, 2010; 류은정, 최귀순, 서정석, 남범우, 2004), 자기통제력의 부족(박승민, 송수민, 2010; 신준섭, 이충환, 2010; 최현석, 하정철, 2011), 외로움(이덕현, 홍혜형, 2011)이나 사회적 고립(이유경, 2002), 스트레스 경험(홍설화, 2006), 문제해결 및 대처능력의 부족(조준범,

송아영, 이순호, 2007; Young, 1997) 등의 개인변인이 인터넷중독에 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 또한 부모와의 의사소통의 어려움(이시형, 이세용, 김은정, 오승근, 2000), 부모의 무관심, 거부적·적대적 양육태도(장윤옥, 정서린, 2005), 부모와의 낮은 친밀감(김경신, 김진희, 2003), 부모자녀와의 애착(김영혜, 손현미, 양영옥, 조영란, 이내영, 2007) 등도 청소년의 인터넷중독과 관련되는 것으로 보고되고 있다.

최근 이러한 청소년의 인터넷중독 문제를 예방하고 해소하기 위하여 여성가족부를 비롯한 행정안전부, 문화관광부 등의 부처에서는 다양한 예방 및 상담 사업을 제안하여 시행하고 있다. 특히 여성가족부에서는 한국청소년상담복지개발원과 청소년상담복지센터를 중심으로 2009년부터 <청소년 인터넷 이용습관 전수조사 및 해소지원 사업>을 실시해 왔다. 여성가족부는 <청소년 인터넷 이용습관 전수조사 및 해소지원 사업>의 주요한 정책적 과제 중 하나로 매년 초등학교 4학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년 청소년들의 인터넷 이용습관을 조사하여 인터넷중독 주의사용자군과 위험사용자군을 조기 선별하는 사업을 진행하고 있다. 또한 전국 청소년상담복지센터들을 중심으로 인터넷중독 위험성이 있는 청소년들을 상담하는 업무를 수행하고 있다.

이러한 청소년 인터넷중독은 현상적으로는 심각한 청소년 문제를 야기하고 있고, 건강한 청소년 발달에 부정적인 영향을 야기하는 문제영역임에는 틀림없으나, 아직까지 뚜렷한 연구 성과는 미흡한 실정이다. 우울, 불안, 자살, 청소년 비행 등의 청소년의 위기문제와 관련된 개입 방안은 수십 년의 연구를 통해 과학적으로 검증된 접근들(evidence-based Psychotherapy)이 비교적 풍부히 개발되어 왔으나, 인터넷중독은 비교적 최근에 나타난 현상이므로 효과적인 상담 및 치료 관련 연구는 제한적으로 진행되어 오고 있는 상황이라 할 수 있다. 현재 개발된 상담 및 치료 프로그램들 역시 대부분 집단상담 프로그램으로, 위험수준이 높은 청소년의 개인상담에 적용하기에는 적합하지 못한 측면이 있다. 또한 이들 상담 및 치료 프로그램들은 기존의 기타 중독장애를 다루던 방식을 활용한 접근방식들—인지행동치료(손정락, 이유라, 2009; 이형초, 안창일, 2002; Davis, 2001; Young, 2011), 동기강화상담(김광현, 장재홍, 2010; 장재홍, 2011; 현명호, 장재홍, 정태연, 주해원, 전혜연, 강민주, 2006; Miller, 2007; Orzack, Voluse, Wolf, & Hennen, 2006)과 해결중심상담(문현실, 고영삼, 이은경, 2011a; 문현실, 김옥희, 고영삼, 배성만, 2011b)—을 근간으로 하고 있으므로 인터넷중독의 중독적 특성을 충분히 다루어낼 수 있을지의 여부는 지속적인 검증이 필요한 상황이라 할 수 있다. 더욱이 이들 프로그램은 유형에 대한 뚜렷한 구분 없이 집

단상담 방식을 택하고 있기 때문에 내담자의 특성을 보다 고려하는 맞춤형 개인상담 프로그램으로 활용하기에는 무리가 있다.

또한 위험성 정도가 높은 청소년은 집단상담보다 개인상담이 보다 효과적일 수 있다. 최근 인터넷중독 예방 및 해소지원사업의 사후조치에 참여했던 8개 상담기관을 대상으로 한 조사(여성가족부, 2011)에 의하면 특히 고위험군 내담자의 경우, 집단상담보다 개인상담이 더 효과적이라고 응답하였다. 선행연구들에 의하면 인터넷중독을 나타내는 내담자들은 정서, 관계적 측면에서 비교적 이질적인 특성의 대상들을 포함한다. 예를 들어 인터넷중독 수준이 높을수록 또래관계 만족도가 감소한다는 보고(서주현, 2001)가 있는 반면, 인터넷중독 수준이 높을수록 친구와의 친밀감을 잘 형성한다는 결과(장재홍, 2004)도 발표된 바 있다. 따라서 같은 인터넷중독 문제가 있다 하더라도 또래관계 문제가 없거나 어느 정도 사회적 관계형성 능력을 가지고 있어 집단 역동을 활용할 수 있는 청소년에게는 집단상담 프로그램이 적절할 것이다. 그러나 심하게 위축되어 있거나 관계에서 불안을 느끼는 청소년에게는 개인상담이 더 적절할 수 있다. 특히 인터넷중독은 여러 공존병리 문제가 심각하게 발생하는 것으로 보고되고 있다(조선미, 김현수, 신윤미, 2007; Yang, Choe, Baity, Lee, & Cho, 2005). 공존병리가 심각한 경우에는 협력적으로 이루어지는 집단 프로그램에 적응하기 어려울 뿐 아니라 병리적 특성 때문에 집단의 역동에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 정서, 관계, 병리적 측면에서 심각한 어려움을 겪고 있는 내담자에게는 개별 맞춤형으로 진행되는 개인상담 프로그램이 더 적절할 것이다.

프로토콜(protocol)은 기본적인 프로그램의 골격을 제시하는 '실시 요강'이라 할 수 있다. 최근 보고(여성가족부, 2011)에 의하면 인터넷중독 개인상담을 진행하는 지역 청소년상담복지센터에서는 상담자의 인터넷중독 전문성 미흡, 수퍼비전 부족 등의 문제로 효과적인 사례 관리에 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다. 따라서 개인상담이라 하더라도 일정 효과를 보장받기 위해서는 기본적인 구조가 필요하며 단계별로 중점적으로 따라야 할 가이드라인이 필요할 것이다. 프로토콜은 고정화된 프로그램을 제공하는 매뉴얼(manual)과는 다소 차별화된 개념이다. 개인상담은 사례 특성과 개입 흐름에 따라 변동적으로 진행되는 성격을 가지고 있으므로 매뉴얼보다는 프로토콜의 개념을 적용하는 것이 더 적합하다고 할 수 있을 것이다. 즉, 개인상담의 특수성을 충분히 구현하고 지역 상담센터에서 진행되고 있는 상담사례들의 질을 일정 수준 제고시키기 위해서는 내담자 유형별로 중독상담의 주요 개입요소가 반영된 상

담 프로토콜 개발이 필요할 것이다. 따라서 본 연구에서는 인터넷중독 청소년의 개인상담 개입시 인터넷중독 문제를 개선하기 위한 주요 개입요소와, 내담자의 특성 및 사례 여건에 따라 유연하게 적용할 수 있는 개입요소를 반영하는 개인상담 프로토콜을 개발하고자 하였다. 특히 여성가족부에서 수행하고 있는 청소년 인터넷중독 이용 습관 전수조사 후 위험사용자군을 대상으로 하는 공공기관의 상담 장면에서 최소한의 회기 내에 효율적으로 개입할 수 있는 개인상담 프로토콜을 개발하고자 하였다.

2. 연구의 과제

첫째, 인터넷중독 청소년에게 효과적으로 개입할 수 있는 개인상담 프로토콜을 개발하고자 한다. 이를 위해 인터넷중독 위험군 유형조사, 현장전문가 포커스그룹 면접을 통해 인터넷중독 청소년 유형을 개발하고 효과적인 개입요인을 파악한 후 이를 근거로 개인상담 프로토콜을 개발한다.

둘째, 지역 센터의 인터넷중독 청소년을 담당할 현장 실무자들을 대상으로 개발된 개인상담 프로토콜을 교육하고 이를 현장에서 직접 시범운영하도록 한다. 시범운영 평가결과를 반영한 수정보완 과정을 거쳐 최종 프로토콜을 개발한다.

II. 이론적 배경

1. 청소년 인터넷중독의 실태 및 개념

최근 발표된 인터넷중독 실태조사(한국정보화진흥원, 2012)에 따르면, 만 5세부터 49세까지의 우리나라 인터넷 이용자의 인터넷중독률은 7.7%인 것으로 나타났다. 특히 만 10세부터 19세까지의 청소년 인터넷중독률은 10.4%로 나타나 전체 연령대 중 가장 높은 것으로 드러났다.

이러한 청소년 인터넷중독 문제에 적극적으로 대응하기 위해 여성가족부는 매년 3월 중순부터 4월 말까지 전국 초4, 중1, 고1 청소년 전체를 대상으로 인터넷 과다사용에 대한 전수조사를 실시해 오고 있다. 그리고 전수조사 결과 주의사용자군 이상의 상담·치료 희망자 명단을 시도 청소년 상담지원센터로 송부하여 사후조치를 지원하고 있다. 그리고 청소년상담센터는 위험사용자군 및 공존질환 보유검사가 필요하다고 판단되는 청소년을 대상으로 공존질환 검사(K-CBCL, K-YSR, 면접 등)를 실시하여 공존질환 보유자에게는 치료병원 연계, 공존질환 비보유자 및 주의사용자군에게는 개인 및 집단상담, 교육 서비스를 제공하는 시스템을 추진하고 있다(한국청소년상담원, 2012).

인터넷은 자기표현과 상호 교류라는 청소년 문화의 중요한 부분을 담당하고 있지만, 사용 정도가 지나치면 일상생활상의 심각한 장애를 초래할 위험성도 안고 있는 매체라 할 수 있다(나은영, 2006; 황상민, 2004). 실제로 과도한 인터넷 사용은 청소년의 발달 및 성장에 심각한 악영향을 미친다는 연구결과들이 보고되고 있다. 예를 들어 청소년 인터넷중독은 학습결손과 낮은 성취를 가져오고(박승민, 2005; 한정선, 김세영, 2006), 합리적 의사결정능력과 유연한 사회적 능력에 부정적인 영향을 미치며(송충진, 2008; 이소영, 2000), 건강 악화, 가족 및 친구 관계의 갈등, 불규칙한 생활, 게임과 현실의 구분 곤란 등의 장애를 초래하는 것으로 밝혀져 왔다(강만철, 2005; 박승민, 2005). 또한 인터넷중독이 심각한 경우에는 우울, ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder), 사회공포증 등의 공존병리가 발생할 가능성도 높은

것으로 발표된 바 있다(조선미 외, 2007; 홍강의, 2006; Yang et al., 2005). 특히 초기 청소년기(만 10세 ∞ 14세)는 급격한 성적, 신체적 변화를 경험하며 자신의 생각이나 감정에 확신하지 못하는 불안정한 정체감을 느끼기 쉬운 시기라 할 수 있다(장재홍, 이은경, 장미경, 2008). 인터넷중독이 현실의 자아정체감 및 자아존중감과 부적 관련성이 있다는 기존 연구 결과들(김종범, 한종철, 2001; 도금혜, 이지민, 2011; 양선영, 한유진, 2006; 장성화, 박영진, 2010)을 감안할 때 인터넷중독 문제는 청소년의 자아 정체감에 부정적 영향을 미쳐 향후 건강한 성장을 이루는 데 저해요인이 될 가능성이 있다. 또한 초기 청소년기는 추상적인 개념이나 문제를 체계적으로 고찰하고 그 결과를 일반화할 수 있는 능력이 다소 부족한 단계라 할 수 있다(이영선, 이수진, 두진영, 김동일, 2011). 즉, 본인은 중독에 빠지지 않을 것이라는 낙관적인 기대를 가지고 인터넷 문제에 대한 낮은 문제 인식과 동기수준에 머물러 있을 가능성이 높다. 이러한 발달적 특성을 감안할 때 인터넷중독 문제를 안고 있는 초기 청소년기의 청소년에 대한 개입은 매우 중요하다고 할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 초기 청소년기에 해당되는 인터넷중독 중학생 내담자를 주 대상으로 하는 개인상담 프로토콜을 개발하고자 한다.

중독의 개념은 알코올, 담배, 기타 약물 등의 정신활성 물질의 사용뿐 아니라 인터넷 사용, 도박, 음식, 섹스, 일 등의 행위에도 적용될 수 있는 것으로 밝혀져 왔다(Sim, Gentile, Bricolo, Serpelloni, & Gulamoydeen, 2012). 하지만 행위중독의 정확한 속성에 대해서는 아직 명확한 합의가 이루어지지 못하고 있다. 행위중독의 하나인 인터넷중독 역시 임상적 정의와 진단 준거가 분명하게 합의되어 오지 못하고 있는 실정이다(King, Delfabbro, Griffiths, & Gradisar, 2011). 하지만 2010년 미국 정신의학회는 정신장애 진단준거 및 통계편람(DSM-V; Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5th edition)에 "행위중독(Behavioral Addictions)"이라는 새로운 범주 내에 인터넷중독과 유사한 장애로 간주되었던 병적도박(Pathological Gambling)을 하위 장애로 포함시키는 안을 제안한 바 있다(Sim et al., 2012). 또한 인터넷중독을 지칭하는 '병리적 인터넷 사용(Pathological Internet Use)'을 DSM 부록에 포함시켜 추가적인 연구를 격려하고 있다.

이처럼 인터넷중독이 병리적 측면에서 그 중요성을 인정받고 있는 것은 사실이나 인터넷중독의 개념이나 준거는 아직 개념적 합의가 분명히 이루어지지 않았기 때문에 학자마다 다양하게 제시되어 오고 있는 실정이다. 이들 개념의 대부분은 관련된

타 중독장애의 진단 준거나 모형을 활용했다고 볼 수 있을 것이다(김청택, 김동일, 박중규, 이수진, 2002; 채규만, 박중규, 2002; Young, 1996).

Goldberg(1996)는 DSM의 물질사용장애의 진단 기준에 근거하여 인터넷중독의 진단 기준을 제시한 바 있다. Goldberg(1996)는 '내성(점점 더 많은 시간 동안 인터넷을 사용해야 만족을 얻을 수 있음), 금단(인터넷 사용을 중지하거나 줄이면 초조, 불안, 강박적인 사고, 환상이나 백일몽, 손가락의 수의적 또는 불수의적 자판 두드리기 등의 특징적인 금단 증후군을 경험함), 계획보다 인터넷 사용 빈도와 시간이 늘어남, 인터넷 사용을 줄이거나 조절하려는 욕구가 지속적으로 있었지만 실현하지 못함, 상당 시간 동안 인터넷 사용과 관련된 행동을 함, 인터넷 사용을 위해 중요한 직업·사회·여가 활동을 포기하거나 줄임, 신체적·사회적·직업적·심리적 문제가 지속될 것이라는 사실을 알면서도 인터넷 사용을 중지하지 못함'의 증상 중에서 적어도 12개월 동안 3개 항목 이상을 충족시킨다면 인터넷중독으로 진단할 수 있다고 하였다.

Young(1996)은 DSM의 병적도박의 진단 기준에 근거하여 8가지 항목 중 5가지 항목을 충족시킨다면 인터넷중독으로 분류할 수 있다고 주장하였다. Young이 제시한 진단 준거는 '오랜 시간 인터넷에 접속함, 인터넷 접속을 끊으면 금단 현상을 경험함, 의도했던 것보다 자주 오랫동안 인터넷에 접속함, 접속을 줄이려는 시도가 실패함, 인터넷 접속을 늘리기 위한 시도를 함, 사회생활·직장생활·여가생활에 대한 흥미를 상실함, 인터넷 사용으로 인해 생활상의 여러 가지 문제가 발생했음에도 불구하고 계속적으로 인터넷을 사용함, 인터넷을 사용하지 않을 때에도 빨리 접속해 보고 싶어 함' 등이었다. Young(1999)은 인터넷중독이 광범위한 행동 및 충동조절 문제를 포함하는 개념이라고 주장하며 인터넷중독의 하위 유형을 제시한 바 있다. Young이 제시한 인터넷중독 하위 유형은 사이버섹스 중독(성인 웹사이트의 강박적 사용), 사이버관계 중독(온라인 관계의 과다 참여), 네트워크 강박증(강박적인 온라인 도박, 쇼핑, 경매), 정보과부하(강박적인 웹서핑, 정보검색), 컴퓨터 중독(강박적인 컴퓨터 게임)이었다.

한편, 국내에서는 김청택 등(2002)은 인터넷중독의 경로를 파악할 수 있는 인터넷중독 구조 모형과 함께, 다음과 같은 인터넷중독의 진단 기준을 제시한 바 있다(그림 1).

첫째, 강박적 사용과 집착이다. 강박적 사용과 집착의 세부 내용은 다음과 같다.

- 인터넷을 하지 않는 동안에도 인터넷을 할 생각만 한다.
- 인터넷에서 뭔가 새로운 일이 일어나고 있을 것 같은 생각에 사로잡혀 있다.

- 대부분의 시간을 인터넷을 사용하느라 보낸다.
- 처음에 의도했던 시간보다 더 오래 하게 된다.

둘째, 내성과 금단이다. 내성과 금단의 세부 내용은 다음과 같다.

- 만족하기 위해서 점점 더 많은 시간을 인터넷 사용으로 보낸다.
- 만족하기 위해서 점점 더 자극적인 것을 찾는다.
- 인터넷을 하지 않으면 불안, 우울, 초조감에 시달린다.
- 인터넷을 하게 되면 마음이 편안해진다.
- 수업 중에도 게임 소리가 컷전에 맴돈다.
- 밤에 잠자리에 들어도 눈이 말뚱말뚱해지며 다음에 인터넷을 할 생각에 빠져 있다.
- 밤마다 잠자리에 누우면 천장이 컴퓨터 화면으로 보이고, 그 속에 장면이 어지럽게 펼쳐진다.
- 컴퓨터를 하지 않는 동안에 자신도 모르게 컴퓨터 자판을 두드리고 있다.

셋째, 일상생활의 기능장애이다. 일상생활의 기능장애의 세부 내용은 다음과 같다.

- 인터넷에 한번 들어가면 그만두기가 어렵다.
- 인터넷 사용을 줄이거나 조절하려는 욕구가 지속적으로 있었지만 실패한다.
- 인터넷을 하기 위해 다른 일을 미루거나 포기한다.
- 인터넷 사용으로 수면 시간이 현저하게 줄어들었다.
- 인터넷을 하기 위해서 거짓말을 자주 한다.
- 인터넷 사용에 방해를 받으면 몹시 화내거나 때로는 부모에게 반항한다.
- 인터넷을 하느라고 중요한 약속을 어기거나 공부 및 직장 일을 소홀히 한다.
- 업무능률이나 생산성이 현저하게 떨어지고 직장을 잃기도 한다.
- 인터넷 사용으로 학업성적이 저조하고 학교를 그만두기도 한다.
- 친구를 만나지 않고 취미활동에도 관심이 없어진다.
- 가족과 보내는 시간이 줄어들며 가족과도 소원해진다.
- 부모에게 불복종하며 심하면 가출한다.
- 배우자와 갈등을 일으켜 별거나 이혼으로 이어지기도 한다.

넷째, 일탈행동 및 현실구분장애이다. 일탈행동 및 현실구분장애의 세부 내용은 다음

과 같다.

- 인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.
- 인터넷을 하지 않을 때에도 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다.
- 인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지른다.

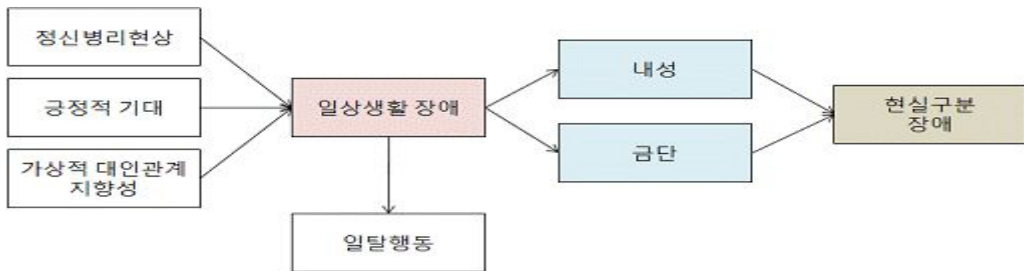


그림 1. 인터넷중독 구조 모형(김청택 외, 2002)

살펴본 바와 같이 인터넷중독의 개념이나 준거는 합의되지 못한 채 지속적인 논의가 이루어지고 있는 상황이다. 하지만 인터넷중독이 금단, 내성, 일상생활 장애 등의 심각한 문제를 가져오므로 반드시 치료가 필요한 심리적 장애임에는 많은 학자들이 동의하고 있다고 볼 수 있다.

2. 인터넷중독 관련 특성

가. 개인적 특성

1) 인구학적 및 사용시간 관련 특성

2012년 3월 행정안전부에서 발표한 2011년 인터넷중독 실태조사에 따르면, 성별 인터넷중독률은 남성 9.1%, 여성 6.1%로 남성이 여성보다 높았으며, 고위험군은 남성(2.2%)이 여성(1.2%)보다 2배 높았다. 또한 인터넷 사용실태를 분석한 연구들에 따르면, 인터넷중독의 비율에서 성별에 따른 차이가 보고되고 있다(박승민, 송수민, 2010; 서승연, 이영호, 2007; 아영아, 정원철, 김태준, 2010; 양선영, 한유진, 2006; 오원옥,

2007; 이경남, 2003; 이종원, 유승호, 2003; 조민자, 2010; 하정희, 조한익, 2003). 박승민과 송수민(2010)의 연구에 따르면, 인터넷중독군은 남학생(18.0%)이 여학생(8.9%)보다 2배 많았고, 양선영, 한유진(2006)의 연구에서도 인터넷 게임 중독 정도가 여학생보다 남학생이 높은 중독 수준을 나타냈다. 이 연구에 따르면 고위험 사용자군의 경우 총 20명 중 남자가 19명(95%)인 반면, 여자는 1명(5%)이었으며, 잠재적 위험 사용자군에서도 남자가 총 63명 중 44명(69.8%), 여자가 19명(30.2%)을 차지함으로써 여학생에 비해 남학생의 중독 수준이 심각한 것으로 나타났다. 이종원과 유승호(2003)의 온라인게임 이용실태에 대한 연구에서는 응답자들 중 남자는 14.6%가 심각한 게임중독자로, 32.2%가 중독 의심자로 분류된 반면, 여자는 심각한 게임 중독자가 2.5%, 중독 의심자는 12.4%에 불과하였다. 또한 성별에 따라 인터넷중독을 예측하는 변인이 다른 것으로 나타났는데, 장재홍(2004)이 인터넷 사용욕구에 대해 성별 차이를 연구한 결과, 남학생은 타인으로부터 분리·독립하려는 욕구가 높았고, 여학생은 인터넷을 통해 대인관계를 맺으려는 욕구가 높았다. 즉, 남학생은 여학생에 비해 인터넷을 통해 자기를 이상적으로 변화시키려는 욕구가 더 높은 것으로 나타났다. 하정희와 조한익(2003)의 연구에서도 남학생의 경우에는 또래집단에 동조하지 않을 때 주로 인터넷을 하며 혼자 지내는 시간이 많아지게 되고 그 결과 인터넷중독이 심해지는 반면, 여학생의 경우에는 또래집단에 동조함으로써 인터넷 안에서 또래들 간의 관계를 유지, 발전시키게 되고 또래동조성이 심한 경우에 인터넷중독이 심해지는 것으로 분석하였다. 남녀의 정체감 형성에 대한 연구들에 의하면, 여학생은 '관계'맥락에서 자신의 정체감을 형성하고, 남학생은 '분리'맥락에서 자신의 정체감을 형성하는 것으로 알려지고 있다.

또한 2012년 3월 행정안전부에서 발표한 2011년 인터넷중독 실태조사에 따르면, 만 5세~9세 아동들의 인터넷 중독률(7.9%)이 만 20세~49세 성인 중독률(6.8%)보다 더 높은 것으로 나타났고, 10세~19세 청소년 중독률은 10.4%로 가장 높았다. 청소년 중독률은 작년에 비해 2% 낮아지기는 하였으나 고등학생의 고위험군 비율은 여전히 높았고 이 비율은 대학생 시기까지 유지되고 있는 것으로 나타나고 있다(중독률 11.0%). 김혜원(2001)은 인터넷 게임 시작시기와 인터넷중독과의 관계를 연구하였는데, 인터넷을 이용하는 기간이 길수록 인터넷 의존도가 높고 중독 가능성이 높은 것으로 나타났다. 박미경(2008)은 4살부터 게임을 시작하여 10년 이상 게임을 한 청소년들은 인터넷 게임중독 경향이 높다고 하였고, 류진아(2004)는 인터넷 게임 이용기

간에 따라 인터넷 게임중독 수준에 차이가 있었으며, 이용기간이 1년보다 5년 이상 된 집단에서 인터넷중독 수준이 더 높았다고 보고하였다. 즉, 이른 나이에 인터넷을 시작할수록 게임에 중독될 가능성이 높다는 것을 알 수 있다. 청소년의 인터넷 게임 중독에 미치는 요인을 분석한 장덕희, 송순인(2010)의 연구에서도 인터넷 게임 시작 시기와 인터넷중독의 관계가 높았으며, 인터넷 게임중독 정도에 대한 정확한 사정을 위해서 인터넷 게임의 노출 시기를 파악하는 것이 우선시 되어야 한다고 주장하였다. 즉, 인터넷에 노출되는 연령이 어릴수록 심각한 청소년 인터넷중독으로 이어지고, 성인 중독의 확장까지 야기할 수 있음을 짐작케 한다.

선행연구들을 살펴보면 인터넷 사용시간이 인터넷중독에 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다(김경우, 2009; 김혜숙, 서명교, 2008; 소선숙, 명재신, 김청송, 2011; 정경용, 김용수, 이약희, 2011; 최현석, 하정철, 2011; 현미열, 김문두, 2009). 최현석과 하정철(2011)의 연구에서는 인터넷 사용빈도가 높을수록 인터넷 의존성이 커지는 것으로 나타났고, 인터넷에 의존하는 경향이 클수록 대인관계에 문제가 발생하여 다른 사람들과 어울리기보다는 고립된 생활을 즐기는 것으로 나타났다. 그리고 사이버 세상과 현실을 혼동하고 집중력 저하 등, 자기통제력이 낮아지는 인터넷중독 증상이 나타난다고 하였다. 또한 인터넷의 과도한 사용으로 의사소통에 문제가 발생하고, 학교생활에 부적응하는 등 대인관계에 영향을 미친다고 보고하였다. 많은 연구들에서 인터넷 사용시간이 길어질수록 심리 사회적 측면에서 어려움을 겪게 된다는 것이 입증되면서 인터넷 사용빈도나 사용시간을 줄이도록 하는 것이 중요하다는 주장이 제기되어 왔다(김진희, 김정신, 2006; 양돈규, 2003; 이해경, 2002). 또한 인터넷 사용시간을 줄이는 것이 청소년의 인터넷중독 문제를 해결하는 방법으로 인식하는 연구들도 많았다(양미경, 오원옥, 2007; 이미리, 2006; 이형초, 2006; 한상철, 2003). 그러나 인터넷 사용시간이 길다고 해서 무조건 인터넷중독 증상이라고 볼 수는 없다는 주장도 있다(백지숙, 2005). 인터넷중독은 인터넷을 얼마나 오래 사용하는가의 문제라기보다 어떤 심리상태에서 어떤 목적으로 인터넷을 사용하는가의 문제이며, 인터넷 이용자가 인터넷 사용에 대한 통제력을 상실하느냐의 여부가 인터넷중독의 중요한 기준이 된다는 것이 이 주장의 논리라 할 수 있을 것이다(LaRose et al., 2004; Young, 1999).

2) 심리적 특성

가) 자아정체감 혼란

자아정체감은 심리적, 신체적, 사회적으로 급격한 변화를 겪으며 의존적이던 아동기에서 벗어나 책임주체로 이행하는 과정 중에 있는 청소년들이 가치관을 형성하면서 확립하게 되는 심리적 변인이라 할 수 있다(이차선, 1999). 따라서 이 때 자아정체감을 형성하지 못하면 불확실감, 불안정감, 단절감 등의 감정을 조정하여 통합된 자아를 구축하지 못하게 된다.

인터넷중독 집단이 다른 집단에 비해 낮은 자아정체감을 형성한다는 선행연구들(김세영, 1999; 박지혜, 이달석, 2004; 신미자, 2003; 양선영, 한유진, 2006; 이덕심, 2003; 이정원, 2009; 장성화, 박영진, 2010)을 통해 인터넷중독이 자아정체감 형성에 영향을 준다는 것을 예측할 수 있다. 인터넷중독에 빠질 경우 현실에서 발생하는 문제들을 해결하지 못하고 인터넷을 도피 수단으로 사용하여 왜곡된 자아상을 가질 수 있는 것이다. 또한 대인관계에서도 원활한 관계를 유지하지 못하고 현실에서의 불만이나 표현 못하는 주장을 사이버 상에서 부적절하게 해결할 수도 있을 것이다.

청소년들은 자신이나 중요한 타인이 바라는 이상적 자기와 현재의 자기모습에 차이가 있음을 발견하게 된다. 이를 '자기 불일치'라고 하는데, Higgins(1985)는 개인이 느끼는 실제 자기와 자기 지침으로 세운 이상적, 의무적 자기 기준 간의 괴리가 부정적 정서나 심리적 불편함을 가져온다고 하였다. 마찬가지로 청소년들은 현실과 인터넷상의 이중적인 자아를 확립함으로써 자기 불일치가 일어날 수 있다. 그리고 현실과 사이버 상에서의 자아정체감 불일치가 존재할 때 부정적 정서를 경험할 가능성이 높다. 즉, 인터넷에 몰입된 청소년들은 지나치게 가상의 나에 몰입하고, 내가 정말 누구인지, 어디로 가야하는지 모르는 정체감의 혼란을 경험할 수 있는 것이다.

나) 우울

우울은 기분장애(affect disorder)의 하나로, 실제로는 슬픈 기분, 비판, 자기비하, 무력감, 절망감, 의욕감퇴, 흥미와 재미의 상실, 죄책감 등으로 나타날 수 있는 정서이다. 이러한 우울증상으로 인하여 자신에 대한 자신감이 결여되고, 불면, 두통, 식욕상실, 체중감소, 무력상태와 같은 신체적인 증상이 나타난다. 우울증상이 심한 경우에는 정신신체증상, 청소년 비행, 알코올 남용, 약물남용 등의 문제가 발생할 수 있다

(민성길, 2000). 즉, 우울은 정서적 문제뿐만 아니라 신체적·사회적인 문제들을 유발하는 장애라 할 수 있는 것이다.

우울은 다양한 원인에 의해서 나타날 수 있다. 스트레스 해소 이론(stress-reduction theory)에 의하면 스트레스를 적극적으로 대처하지 못할 때 우울증상이 나타나고 우울증상을 벗어나기 위해 알코올이나 마약 또는 TV나 전자오락게임 등의 특정대상에 집착하게 될 수 있다(송인덕, 1999). 다시 말해 가정생활이나 사회환경으로부터 유발된 스트레스를 적극적으로 해소하지 못한 청소년들은 우울증상을 많이 나타내게 되고 우울증상이 있는 청소년들은 스트레스를 해소하기 위해 주위에서 쉽게 접할 수 있는 것을 찾게 된다. 만일 우울증상이 있는 청소년들이 스트레스로부터 벗어나기 위해 알코올, 담배, 마약, 해로운 물질 그리고 정보사회의 매체인 TV, 인터넷, 컴퓨터 등에 집착하게 된다면 문제가 될 수 있을 것이다.

Kraut 등(1998)은 2년에 걸친 종단연구를 통해 인터넷을 과다하게 사용하는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 더 우울해 하는 경향이 있음을 보고하였다. 인터넷중독 척도를 개발한 Young(1998)은 일찍이 인터넷중독과 우울의 공존성에 대해서 발표했으며, 국내외 청소년을 대상으로 조사한 여러 연구에서도 우울과 인터넷중독이 정적 상관관계가 있는 것으로 나타나고 있다(김용익, 이동훈, 박원모, 2010; 류은정 외, 2004; 박경애 외, 2009; 위지희, 채규만, 2004; 전영자, 서문영, 2006; Kim et al., 2006; Ohayon & Hong, 2006). 권수경과 장은영(2010), Ha 등(2007)은 우울이 인터넷중독을 일으키는 영향력 있는 요인이라고 보고한 바 있다. 이와 관련하여 우울은 사회적 고립을 유도하고, 사회적 고립은 익명성을 가진 인터넷에 의존하게 만드는 촉매역할을 하기 때문에 우울은 인터넷중독을 설명하는 중요한 변수라고 설명되고 있다(김재엽, 송아영, 이지혜, 2008; 오원옥, 2007; 전영자, 서문영, 2006; Lee, Kim, Hahm, Hong, Kim, Kim, Park, Chung, & Cho, 2004). 따라서 우울을 경험하는 청소년들은 일상생활에서 어려움을 회피하기 위해 사이버 공간을 찾게 되고, 사이버 공간을 통해 받는 정서적인 지지로 안정을 누리려는 경향이 있음을 알 수 있다(Ha, Kim, Bae, Kim, Sim, Lyoo, & Cho, 2007; Rotunda, Kass, Sutton, & Leon, 2003; Yang & Tung, 2007).

다) 외로움

외로움은 그 자체로는 병리적인 개념이 아니며, 인간이 살아가면서 한 번쯤 경험할 수 있는 감정이다. Shearer와 Davidsizer(1994)는 인간은 전 생애에 걸쳐 타인과 친

밀한 관계를 맺고 싶어 하며 이러한 욕구를 충족시키기 위해 노력한다고 하였고(이현덕, 홍혜영, 2011, 재인용) Sullivan(1953)은 대인관계는 정상적으로 인격이 성장하는 데 필수적인 요소이며 인간은 대인관계에 대해 타고난 욕구를 가지고 있다고 하였다. 즉, 인간은 사회적 접촉과 타인과의 상호작용에 대한 욕구가 있는 사회적 동물로, 사회적 욕구가 만족되지 못할 때 외로움이 발생한다는 것이다.

Rubenstein과 Shaver(1982)의 연구에 의하면 젊은 성인을 포함한 대다수의 사람들이 때때로 외로움을 느끼며 약 15%의 사람들은 항상 외로움을 느끼는 것으로 나타났다. 만성적인 외로움은 정신건강과 심리사회적 기능을 위협하는 요소로 알려졌는데, 외로움은 불안, 낮은 자아존중감, 우울, 정신병, 자살 사고, 비관주의, 낮은 삶의 만족도, 사회적 고립, 그리고 신체적으로 좋지 않은 건강상태로 고통받을 수 있다고 보고되고 있다(Qualter, Quinton, Wagner, & Brown, 2009).

Orzack(1999)은 외롭고 지루하거나 방과 후 집에 아무도 없는 아동들은 컴퓨터중독에 가장 취약하다고 하였고, 이시형(2000)은 인터넷을 자신의 욕구나 갈등 해소용으로 많이 이용하는 사람일수록 인터넷중독에 빠지는 경향이 있다고 하였다. 이현덕, 홍혜영(2011)은 외로움이 인터넷중독에 영향을 준다고 보고하면서, 청소년들이 사회적 관계의 만족감을 채우기 위해 인터넷 사용을 증가시킨다고 하였다. 또한 Griffith(1996)는 사회로부터 고립된 사람들이 게임에서 대리만족을 얻는다고 하였다. 이 밖에도 인터넷중독과 관련해 고독감(이형초, 2002), 사회적 고립과 위축(이유경, 2002) 등의 요인이 밝혀진 바 있다. 하지만 사이버 공간에서의 대인관계는 안정적인 친밀감과 다르며, 깊은 대인관계를 원하는 집단에게는 오히려 외로움을 증가시킬 수 있고 익명의 낯선 사람과의 의사소통만을 함으로써 진정한 사회적 관계로부터 멀어지게 되는 것으로 보고된 바 있다(Stoll, 1995; Turkle, 1996). 따라서 대인관계에서 친화욕구를 충족하려고 인터넷을 사용하는 청소년의 경우 이러한 활동이 오히려 외로움을 더 느끼게 하는 이유가 될 수 있을 것이다.

라) 낮은 자아존중감

자아존중감은 사회적 환경에 상관없이 자신의 가치를 존중하는 태도를 의미하며 자아존중감이 높은 사람은 자신을 아끼고 사랑하는 행동을 한다. 인터넷중독은 자신의 삶에 대한 통제력을 잃어버리고 정상적 삶의 기능을 파괴하는 삶의 방식이므로 자아존중감이 높은 사람들은 인터넷중독에 빠질 가능성이 낮다. 인터넷사용은 신체

적인 정보가 배제된 채 이루어질 뿐 아니라 익명성을 유지할 수 있기 때문에 자아존중감이 낮은 사람에게는 유혹적인 공간이 될 수 있다(황상민, 한규석, 1999). Young(1996)은 심각한 정서적 문제나 낮은 자존감 상태에 있는 사람, 자신의 정체감에 불만이 있는 사람 등이 인터넷에 잘 빠져든다고 하였다. 국내의 연구에서도 자아존중감이 낮은 집단이 그렇지 않은 집단보다 인터넷을 중독적으로 사용하는 것으로 나타났다(고유진, 2001; 김세윤, 2003; 김순태, 2001; 김종범, 1999; 김종범, 한종철, 2001; 김혜원, 2001; 맹미희, 2003; 박지현, 2005; 백미영, 2002; 변영순, 김은하, 신수진, 김현숙, 김지현, 구재언, 황은희, 김정희, 박복남, 이혜순, 이은희, 최송희, 안영미, 박애란, 주민선, 이정란, 이승희, 2003; 안차수, 2008; 윤영민, 2000; 이계원, 2001; 이혜진, 2002; 임연희, 2004; 조영란, 2003). 한편, 이소영과 권정혜(2001)는 중독적으로 인터넷을 사용하는 집단의 경우, 비중독 집단에 비해 전반적인 사회적 문제해결에서 부정적인 자기평가를 하고 있는 것으로 나타났으며, 현실세계에서 유능감이 떨어지므로 가상공간에 더욱 몰입할 수 있다고 주장하였다. 이와 유사하게 인터넷중독 사용자의 경우, 자신의 낮은 자아존중감을 극복하기 위한 수단으로 인터넷을 사용하게 되면서 일상적인 대인관계나 실생활에서 더욱 멀어져 사회적으로 고립되고 중독에 빠지기 쉬운 것으로 보고되고 있다(Young, 1999).

실생활에서 자존감이 낮은 사람들이 인터넷에서는 자신의 모습을 숨기고 자신이 되고자 하는 이상적인 모습을 가질 수 있기 때문에 인터넷은 그들에게 중독적인 공간이 될 수 있다. 낮은 자존감의 회복을 위해서 인터넷에 접속하지만, 결국 가상공간에서의 자존감의 회복은 실생활에서는 어떤 변화도 주지 못하는 결과를 초래하므로 실제 생활에서 자아존중감은 더욱 낮아질 수밖에 없다(이봉건, 1999). 이처럼 인터넷은 사회생활에서 잘 적응하지 못하거나 다른 사람들의 인정을 받지 못해 자존심에 상처를 입는 사람들에게 매우 유혹적인 공간이 되고 있다(황상민, 한규석, 1999). 송원영(1998)의 연구에서는 현실생활과 가상공간에 대한 자기 효능감이 인터넷의 사용시간과 중독적 사용에 미치는 영향을 밝히고자 하였고, 그 결과 현실에서의 개인적 효능감이 낮을수록 인터넷중독에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3) 문제해결관련 특성

가) 자기통제력

자기통제력 개념에 대한 학자들의 정의는 다양하다. Patterson과 Michel(1976)은

'자기통제'가 반복적인 작업에서 주의를 분산하지 않는 지속성을 갖는 것으로, Kanfer 와 Goldfoot(1966)은 특정한 보상을 받기 위해 혐오적인 자극을 견뎌내는 것으로 정의하였다. Kopp(1982)는 외부의 지시나 감독 없이도 사회적·상황적 요구에 따라 행동을 제지할 수 있고, 바람직한 행동을 수행할 수 있도록 자신을 조절하는 능력으로, Kim 등(2001)은 다양한 사회적·물리적 상황에서 적응적이고 융통적인 방식으로 자신의 행동, 사고, 그리고 감정을 조절하는 능력으로 규정하였다. 또한 Longue(1995)는 장기적 만족 또는 즉각적 만족을 선택하는 상황에서 자신의 행동, 사고, 그리고 감정을 조절하는 능력으로 규정하였다.

이와 같은 자기통제력의 정의에 기초할 때, 여러 연구들에서 자기통제력이 부족한 개인의 경우 충동조절 장애나 중독적인 형태(예: 인터넷중독, 약물중독, 알코올중독) 등의 문제행동에 쉽게 노출되는 것으로 밝혀졌다(송원영, 1998; 이계원, 2001; Logue, 1995; Young, 1996a). 즉, 자기통제력이 떨어지는 사람일수록 인터넷을 중독적으로 사용하기 쉬우며(Hur, 2006; Kim, Murry, & Brody, 2001; Young, 1996b), 이는 곧 인터넷중독이 병적 도박과 알코올 중독과 유사한 통제부족 문제를 보이는 충동조절 장애임을 시사한다. 국내 연구에서도 인터넷의 중독적 사용에 대해 자기통제력이 가장 큰 설명력을 갖는 것으로 보고되었고(김종원, 조옥귀, 2002; 박승민, 송수민, 2010; 신준섭, 이충환, 2010; 정경용, 김용수, 이약희, 2011; 조민자, 2010; 최현석, 하정철, 2011), 이 때문에 자기통제 능력 향상이 인터넷중독을 예방하고 치료할 수 있는 방안이라는 것을 다수의 연구들(김종원, 조옥귀, 2002; 정경용, 김용수, 이약희, 2011; 정태근, 2005; 조민자, 2010; 한상철, 2003)을 통해 검증되고 있다.

나) 스트레스

최근에는 인터넷중독의 유발요인으로서 스트레스가 청소년의 인터넷중독에 관여하는 것으로 주목받고 있다. 스트레스는 중요하다고 생각하는 상황적 요구가 그것을 수행할 능력을 초과하는 경우 그에 대한 지각을 통해 발생하는 유쾌하지 못한 감정 상태이다(Wagner & Hollenbeck, 1992). 스트레스는 알코올중독과 같은 약물중독이나 인터넷중독과 같은 행위중독에 깊이 관여하는 것으로 알려져 있다(서승연, 이영호, 2007). 알코올이나 인터넷과 같이 개인이 사용하는 중독유발체(addiction materials)를, 쾌락증가를 위해 사용하는 적극적 강화(+synergy)와 고통의 경감을 위한 소극적 강화(-synergy)로 나눈다면(Harter, 1990), 인터넷중독은 스트레스에 대해 소극적 강화기전

을 통해 유발된다고 할 수 있다(이경숙, 김정호, 2000). 즉, 청소년들은 스트레스를 해소하거나 회피할 목적으로 인터넷을 사용하게 되며, 이러한 과정에서 인터넷중독으로 발전할 가능성이 있는 것이다(정영숙, 엄나래, 2002).

그 동안 국내에서 이루어진 인터넷중독과 스트레스 관련 연구를 살펴보면, 청소년들은 무료함과 같은 자극과소 상태나 스트레스와 같은 불쾌한 자극이 있을 경우 인터넷 게임에 몰두하는 경향이 커졌고(이송선, 2000), 인터넷중독군과 일반군을 나누어 스트레스 차이를 분석한 결과에서도 중독군이 일반군보다 스트레스를 더 많이 받는 것으로 나타났다(홍설화, 2006). 또한 일상적 스트레스가 높은 집단의 경우 사회적 지지 수준에 관계없이 인터넷중독 지수가 높으며(서승연, 2001), 스트레스의 수준과 인터넷중독 정도는 높은 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다(성동학, 2005; 조정선, 2005; 홍설화, 2006). 아울러 인터넷중독군과 일반군을 나누어 스트레스 차이를 분석한 결과, 중독군이 일반군보다 스트레스 지각 수준이 더 높았고(이시형, 이세용, 김은정, 오승근, 2000), 인터넷 게임에 몰입하는 청소년일수록 스트레스 지각정도가 더 큰 것(정경아, 2001)으로 보고되었다.

청소년기는 또래와의 친밀감 형성, 유능감 획득, 역할적응, 정체감 형성과 같은 발달과업을 이루어야 하고, 이러한 과정에서 다양한 스트레스에 직면하게 된다. Young(1998)은 인터넷중독을 부르는 주요 스트레스의 하나로 가족갈등 스트레스를 꼽았다. 인터넷중독 청소년들은 가족으로부터 이해받지 못하고 사랑받지 못하는 것에 대한 탈출구로 인터넷에 빠질 가능성이 많고, 인터넷은 그들이 속하는 특별한 공간, 즉 또다른 가정으로서 현실의 가정보다 더 매력적인 곳으로 기능한다고 본다. 국내의 관련 연구들에서도, 부모에 대한 신뢰가 낮을수록 청소년의 인터넷몰입 정도가 크고(김영환, 2005; 이해경, 2002), 부모로부터의 지지를 많이 받는다고 느낄수록 인터넷사용에 대한 통제력이 증가하며(조남근, 양돈규, 2001), 부모와 자녀 간의 개방적인 의사소통은 인터넷중독과 부적관계를 형성함을 보고하고 있다(김연화, 정영숙, 2005).

청소년이 경험하는 다양한 스트레스 중에서 학교관련 스트레스 역시 큰 비중을 차지한다(신현균, 2002; 정의숙, 김갑숙, 2008). 이는 한국의 청소년은 미국 청소년과 비교해 볼 때 우울지수가 훨씬 높게 나타나고 있는데, Lee 등(2000)의 연구에서는 입시 위주의 교육현실에 따른 학업스트레스가 그 요인이 되고 있다고 분석하고 있다. 공부에 대한 부담감이 높거나 학교를 억지로 다니는 집단에서 인터넷중독 정도가 상대

적으로 높았고(임은미, 2003), 인터넷을 사용하는 시간이 많더라도 학업성취도가 높은 학생은 인터넷중독이 될 가능성이 낮았다(홍경희, 2002). 게다가 인터넷중독 문제가 있을수록 결석이 잦고 학교생활에 대한 만족도가 떨어졌다(추장희, 2003).

이러한 선행연구를 볼 때 한국 청소년들에게 만연해 있는 가족갈등 스트레스와 학업스트레스가 인터넷중독 문제를 초래하는 데 기여할 수 있을 것이라 유추해 볼 수 있을 것이다.

다) 문제해결능력

스트레스 자체가 문제유발 요인으로서 의미를 지니지만, 개인이 동일한 스트레스 상황에 처해진다고 해도 그 스트레스가 동일한 수준의 부적응으로 연결되지 않는다는 점에서 각각의 스트레스와 반응에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것 또한 필요할 것이다(신해진, 김창대, 2002; Lazarus & Folkman, 1984). 이러한 일련의 과정을 잘 설명하는 것이 바로 ‘문제해결능력’이다. Heppner와 Peterson은 “문제해결은 내적 또는 외적인 요구와 도전에 대하여 적응하기 위한 인지적, 정서적, 행동적 과정의 복합적인 상호작용”이라고 정의하고 있고, Lazarus와 Folkman은 “문제해결기술은 문제를 확인할 목적으로 정보를 찾고 상황을 분석하고, 대안적인 행동경로를 찾고 원하거나 기대하는 결과에 관계된 대안을 비교하며, 적절한 행동계획을 선택하고 실행하는 능력을 포함한다”고 정의하고 있다. 그리고 D’Zurilla와 Nezu는 “문제해결은 개인이 일상생활에서 만나는 문제 상황에 대처하는 효과적인 방법을 발견하기 위하여 시도하는 자기 생성적인 인지적, 정서적 및 행동적 과정”으로 정의하고 있다(홍영수, 2004, 재인용). 각각의 정의를 종합해 보면 문제해결은 어떤 문제의 중심적 상황에 대해 대안을 찾고, 문제에 접근하고, 문제를 해결하는 동안 문제의 영향에 대해 통제하는 능력인 것으로 정리할 수 있을 것이다(조준범 외, 2007).

Young(1997)은 생활의 특정영역에서 불만족스러운 사람들이 다른 대처방법을 이해하지 못하기 때문에 인터넷중독으로 발전할 가능성이 많다고 지적하였다. 즉, 스트레스가 발생하는 문제상황에서 적절한 문제해결능력이 부족한 경우에 자기도피의 형태로 인터넷 사용이 증가한다는 것이다. 이와 같이 문제해결능력의 부족은 청소년의 인터넷중독에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

라) 자기도피 성향

현실에서 스트레스를 겪고 있는 사람들에게 인터넷은 현실세계와 다른 도피처를 제공해 주는 역할을 할 수 있다(홍윤선, 2002). 약물중독처럼 인터넷중독 또한 현실적인 문제들을 도피하기 위해 약물이나 인터넷을 찾다가 결국 중독에 이르게 되는 것이다(김효순, 2009). 여러 선행연구들에서는 현실적인 문제 상황을 회피하고 모면하고자 하는 자기도피 성향이 인터넷중독과 관계가 있음을 증명하고 있다. 이경민과 장선숙(2004)은 대학생 및 대학원생을 대상으로 인터넷중독 예측변인 중 자기도피 성향이 인터넷중독과 가장 높은 정적 상관성이 있음을 보고하였다. 권정혜(2005)는 인터넷중독 청소년을 대상으로 5개월 동안 변화를 조사한 결과, 인터넷 게임 중독 유지집단과 중독 감소 집단 간에 자기도피 성향에서 유의미한 차이가 있음을 밝혀냈고, 인터넷중독이 감소한 집단이 자기도피 성향도 감소한 것으로 나타났다. Greenwood(2008)는 대학생을 대상으로 부정적인 감정 등에 대한 자기도피 성향이 높을수록 텔레비전과 같은 매체에 빠지는 경향이 높음을 보고한 바 있다. 즉, 자기도피 성향이 높을수록 현실적인 문제상황으로 인해 발생한 부정적 감정에 대한 도피 수단으로 인터넷을 사용함으로써 인터넷중독이 높게 나타난다는 것이다.

3) 기질 및 생리적 특성

전혜연, 현명호, 전영민(2011)은 인터넷중독을 행위중독이라는 관점에서 보았다. 전혜연 등(2011)은 인터넷중독자가 DSM-IV(APA, 1994)에서 대표적인 충동조절장애에 해당하는 병적 도박자와 비슷한 패턴을 보이는지를 알아보았다. 그 결과, 인터넷중독 집단은 통제집단에 비해 충동조절 장애의 한 범주인 충동성이라는 특징을 유의하게 가지고 있었으며, 이는 인터넷중독 집단의 전두엽 실행기능 상에 성격·정서적 측면의 손상이 있음을 의미한다고 보고하였다. 최혜진, 최연실, 안연주(2011)도 청소년 인터넷중독 수준별 자기통제력에 대한 연구에서, 인터넷중독 고위험 사용자군이 잠재적 사용자군이나 일반 사용자군에 비해 충동성 조절에서 유의한 어려움의 차이를 나타낸다고 보고하였다.

또 다른 기질적 측면에서의 선행연구인 서승연, 이영호(2007)의 연구에서는 인터넷중독과 몰두 성향과의 관계성에 주목하였다. 몰두 성향이란, 상상적인 활동이나 공상 등에 깊이 빠져들거나 그렇게 준비될 수 있는 개인의 성향을 의미하며, 시간이 흘러

도 지속적인 주의집중을 유지하면서 외부의 다른 자극들을 무시할 수 있는 인지적인 특성이라 할 수 있다. 서승연 등(2007)은 이러한 개인의 인지적 특성인 몰두 성향과 인터넷중독 사이의 유의한 정적 상관이 있었으며, 몰두 성향은 인터넷을 지속적으로 사용하게끔 만드는 요인이 될 수 있다고 하였다. 하지만 사회적 관계에 대한 욕구와 관련이 있을 것으로 추정되는 대화방 사용자의 경우에는 몰두 성향과의 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 또한 예측 변인으로서 유의하게 드러난 일상적 스트레스와 몰두 성향이 인터넷중독을 예언하는 설명력이 그리 크지 않게 나타난 점을 미뤄볼 때, 사용자들을 인터넷중독으로 이끄는 요인은 좀 더 복잡할 수 있음을 추측할 수 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 인터넷중독은 충동성과 관련된 일부 전두엽 실행기능이 저하되어 있다는 점과 몰두 성향과 유의미한 관계가 있다는 점에서 병적 도박이나 충동조절장애와 유사한 임상적 특징을 보이는 것으로 나타나고 있다. 하지만, 현재 병적 도박과 인터넷중독의 경과 및 병인론에 대한 연구는 매우 부족한 상황이며, 충동조절장애와의 유사성과 이질성에 대한 연구도 거의 이루어지지 않고 있는 상황이라 할 수 있다. 따라서 인터넷중독에 대한 진단적 분류와 기질적·생리적 특성을 명확히 하기 위해서는 인터넷중독 장애, 병적 도박과 충동조절장애 간의 전반적인 장애의 경과와 예후에 대한 비교 연구가 지속적으로 필요하다고 할 수 있을 것이다.

나. 사회환경적 특성

1) 가족관계 특성

인터넷중독과 가족관계 특성 간의 선행 연구는 다른 특성 연구에 비해 풍부하게 이루어진 편이다. 이계원(2001)에 따르면, 인터넷중독 성향이 높은 청소년의 부모들은 부정적 양육태도에 속하는 무관심, 거부적, 적대적 양육태도를 보이는 경향이 높다고 하였다. 홍세희, 박민선, 김원정(2007)은 인터넷중독과 부모자녀 간 상호관계성에 대해 자기회귀 교차지원 분석을 통해 효과검증을 하였는데, 자녀의 인터넷중독 성향으로 인해 부모자녀간의 의사소통이 부정적으로 변하는 것이 아니라 기존의 부정적인 의사소통으로 인해 자녀의 인터넷중독 성향이 나타나는 것이라고 주장하였다. 김영혜(2010)도 인터넷중독이 부모와의 관계를 악화시키고 문제행동에 영향을 미치는 원인이라기보다는 그러한 변인들의 결과로서의 영향력이 더 큰 것으로 볼 수 있다고 하였다.

이시형, 이세용, 김은정, 오승근(2000)에 따르면, 부모와의 의사소통이 원활하지 않

을수록, 컴퓨터나 인터넷 이용에 대해 부모의 감독과 통제가 심할수록 인터넷에 중독이 될 가능성이 높다고 보고하였고, 김진희와 김경신(2006)도 부모와의 의사소통이 효율적이지 못했을 때, 인터넷중독 정도가 높은 경향을 보인다고 하였다. 또한, 부모의 지지를 적게 받는다고 지각하는 청소년일수록(장윤옥, 정서린, 2005), 인터넷 사용으로 인한 정서적 문제, 학업 및 일상생활 문제, 대인관계 문제를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 그리고 부모의 양육태도에 있어 거절과 엄격한 규제를 많이 경험할수록 인터넷중독에 빠질 가능성이 높았고(장원재, 2003), 부모와의 갈등이 높고 부모와의 친밀감이 낮을수록, 의사소통이 일방적이라고 지각할수록 중독 경향이 높은 것으로 나타났다(김경신, 김진희, 2003). 장재홍(2004)에 따르면, 부모가 자녀에게 거부적인 태도를 보일수록 자녀는 자신의 걱정이나 스트레스를 인터넷으로 회피하려는 욕구가 증가하여 인터넷중독의 가능성이 높아지고, 통제적 양육태도를 보일수록 현실 고통의 회피 욕구와 보다 자극적인 가능성 탐구에의 욕구가 증가하여 인터넷중독의 가능성이 높아질 수 있다고 하였다. 김연화와 정영숙(2005)은 부모와의 관계가 부정적인 경우, 스스로의 가치에 대한 회의와 외부 세계에의 과도한 두려움으로 인해 인터넷으로 도피하려는 욕구가 증가하고 결과적으로 인터넷중독에 빠질 위험은 높아진다고 하였다.

초등학생을 대상으로 한 연구(김영혜, 손현미, 양영옥, 조영란, 이내영, 2007)에서는 부모와 자녀의 애착이 낮을수록 인터넷 게임중독 정도가 높았다. 또한, 어머니의 애착이 아버지의 애착보다 자녀의 인터넷 게임중독에 더 많은 영향력을 끼친다고 하면서, 초등학생들에게 있어 인터넷 게임은 현실 속에서 경험한 소외감, 외로움에 대한 회피적 대처수단인 것으로 볼 수 있다고 하였다. 그리고 전요섭, 김수경, 박은정(2008)의 연구에 따르면, 아버지가 적대적이고 통제적인 양육태도를 보일 때, 자녀가 인터넷중독에 빠지는 데 보다 높은 영향력을 미친다고 하였다. 또한, 이와 같이 인터넷에 이미 중독된 청소년들의 경우, 가족 내에 부모와의 관계 문제가 있기 때문에 인터넷에 더욱 몰입할 가능성이 높다고 지적하였다.

2) 또래관계 및 사회 환경적 특성

인터넷중독자의 사회적 지지와 관련된 연구들(김지윤, 2000; 서승연, 2001; 송원영, 1998; Krout, Lundmark, Patterson, Kiesler, Mukopadhyay, & Scherlis, 1998)에서 사회적 불편감, 고독, 외로움, 사회적 지지 지각을 중심으로 살펴본 결과, 인터넷중독자들

은 비중독자들에 비해 외로움이나 고독을 더 많이 느끼며 대인관계에 대한 예민성이 높고 사회적 지지에 대한 지각이 부족한 것으로 나타났다. Young(1997)이 설문조사를 통해 이용자들의 인터넷 사용이유에 대해 조사한 결과, 병리적인 인터넷 사용자들의 사용이유에서 사회적 지지가 유의미한 상관성이 있음이 밝혀졌다. Young은 인터넷을 통해 다른 사람들과 대화를 하거나 게임을 함께 할 수 있다는 기대가 실제 생활에서 대인관계가 원만치 못한 사람들에게 매력적으로 작용하여 인터넷의 사용이 과다하게 증가하게 된다고 설명하였다.

류진아, 김광웅(2004)의 학교환경 미시체계 변인의 영향력에 대한 연구에 따르면 대체적으로 또래의 지지가 낮을수록 청소년의 인터넷중독 성향이 높은 편이며, 또래의 지지는 인터넷중독 하위영역 중 의존성과 금단증상을 가장 많이 설명하고 있다고 하였다. 또한 인터넷중독이 역으로 청소년의 또래관계에도 부정적인 영향을 미쳐 인터넷중독 수준이 높을수록 일상생활에서의 친구관계의 만족도가 감소한다는 보고도 있었다(서주현, 2001). 그러나 일부 연구들에서는 청소년 인터넷중독 정도에 따른 또래관계의 유의한 차이가 발견되지 않거나(이경민, 장성숙, 2004; 최혜진, 최연주, 안연주, 2011) 인터넷중독 수준이 높을수록 친구와의 친밀감을 잘 형성한다는 상반된 결과들도 나타나(장재홍, 2004) 이와 관련된 보다 신중한 검토가 필요한 상황이다.

이 외의 사회 환경적 특성 관련 선행연구를 살펴보면, 박현숙, 권윤희, 박경민(2007)은 교사가 강하게 통제할수록 인터넷 게임 중독 위험의 가능성이 더 높다고 보고하였는데, 이는 교사의 지나친 통제를 청소년이 간섭과 잔소리로 인식하고 자신의 자율성이 침해되고 박탈된다고 느껴 오히려 인터넷으로 몰입하기 때문이라고 해석하였다. 또한 류진아, 김광웅(2004)의 연구에서는 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 학교환경 미시체계 변인 탐색을 통해 교사의 지지가 낮을수록 청소년의 인터넷중독이 높은 것으로 해석할 수 있다고 하였다.

3. 인터넷중독 상담 및 치료 프로그램

인터넷중독 상담 및 치료 프로그램은 인지행동, 해결중심, 동기강화적 접근 등의 비교적 다양한 이론적 접근 중심으로 제안되고 있으며, 대부분 집단상담 프로그램의 형태로 구성되어 있다.

가. 인지행동적 접근

인터넷중독 상담 및 치료 프로그램으로 가장 많이 제안되고 있는 이론적 접근은 인지행동적 접근이라 할 수 있다. 인지행동치료(CBT; Cognitive Behavioral Therapy, 이하 CBT)는 우울장애, 강박장애, 불안장애, 사회공포증 등의 다양한 임상적 문제에 효과적인 치료로 인정받고 있으며(김정민, 2008; 박기환, 안창일, 2001; 신민섭, 설순호, 2007; 조용래, 2001; 조용래, 이경선, 황경남, 2005; 하은혜, 오경자, 송동호, 강지현, 2004) 중독성 문제를 다루는 데 있어서도 효과적이었다는 결과들이 보고된 바 있다(김진실, 이봉건, 2012; 조현, 2008)

CBT는 사람들의 감정이나 행동이 어떤 사건에 대한 그들의 지각에 의해 영향을 받는다고 가정하는 이론이다(성미나, 홍성화, 2010). CBT는 인터넷중독의 발달, 유지에 기여하는 요인으로 '부적응 인지(maladaptive cognition)'의 개념을 도입하고 있다(김청택 외, 2002; 박성길, 2003; 손진희, 2008; 이형초, 2002; 채규만, 박중규, 2002; Davis, 2001; Young, 1999). 부적응 인지는 과거의 경험으로부터 발전된 어떤 태도나 가정인 인지도식이 부적응적인 성격을 띠는 것을 의미하며(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979), 인지왜곡(cognitive distortion), 인지적 오류(cognitive errors), 인지적 편향(cognitive biases), 역기능적 태도(dysfunctional attitude), 왜곡된 사고(distorted thinking/distorted thought) 등으로 불리워진다(김정호, 2009). 부적응 인지는 자신, 경험, 미래에 관한 특이질적인 정보처리방식(과일반화, 이분법적 사고, 부정적 사건의 극대화, 선택적 추상, 자기차별적인 귀인 등)이며, 이러한 방식은 현실에 대한 왜곡과 체계적인 사고 오류를 일으키는 특징을 지닌다(이정윤, 2007; Beck et al., 1979; Young & Rogers, 1998). CBT는 인터넷중독이 이러한 부적응 인지 양상이 활성화되어 나타난 결과라는 가정을 제시하고 있다.

인터넷중독의 부적응 인지에 대해 가장 체계적으로 설명하고 있는 것이 Davis(2001)의 병리적 인터넷 사용의 인지-행동적 모형(Cognitive-behavioral model of pathological Internet use)이다. Davis는 인터넷중독 증상에 가깝게 영향을 미치는 근거리 요인(proximal contributory causes)과 먼 거리에서 영향을 미치는 원거리 요인(distal contributory causes)이라는 개념으로 어떻게 개인이 병리적 인터넷 사용에 이르는지에 관한 논리를 제시하였다. Davis의 모형의 부적응 인지는 2가지 주요 하위유형-'자기에 대한 사고(thoughts about the self)'와 '세상에 대한 사고(thoughts about the world)'-로 나뉘어진다. 우선, '자기에 대한 사고'는 자기 의심, 낮은 자기 효능

감, 부정적인 자기 평가 등이 포함된다. 이러한 인지적 왜곡을 지닌 개인은 자신에 대한 부정적인 관점을 가지고 있지만 보다 긍정적인 주변 반응을 획득하기 위한 목적으로 인터넷을 사용한다. 자기에 대한 인지적 왜곡에는 다음과 같은 생각들이 포함될 수 있다. “나는 인터넷을 하고 있을 때만 좋은 사람이야.,” “나는 인터넷을 하지 않을 때는 가치 없는 사람이야. 하지만 인터넷을 할 때는 대단한 사람이야.,” “나는 인터넷을 하지 않을 때는 실패자야.” 병리적 인터넷 사용은 반추적인 인지 양식 (rumination)에 의해 더욱 심화되고 지속된다. 한편, ‘세상에 대한 인지적 왜곡’은 특수한 사건을 일반적인 것으로 과잉 일반화시키는 특징을 지니고 있다. 여기에는 다음과 같은 생각들이 포함될 수 있다. “인터넷은 내가 존중받을 수 있는 유일한 곳이야.,” “오프라인에서는 누구도 나를 사랑하지 않아.,” “인터넷은 나의 유일한 친구야.,” “오프라인에서 사람들은 나에게 함부로 대해.” 이와 같은 흑백 논리적 사고는 개인의 인터넷 의존을 악화시키는 부적응인지로 간주된다. 이상에서 언급된 부적응 인지는 인터넷과 관련된 자극이 있을 때마다 자동으로 활성화되어 병리적 인터넷 사용을 일으킬 수 있다. 이상에서 기술한 Davis(2001)의 병리적 인터넷 사용의 인지-행동적 모형은 아래 그림 2에 제시하였다.

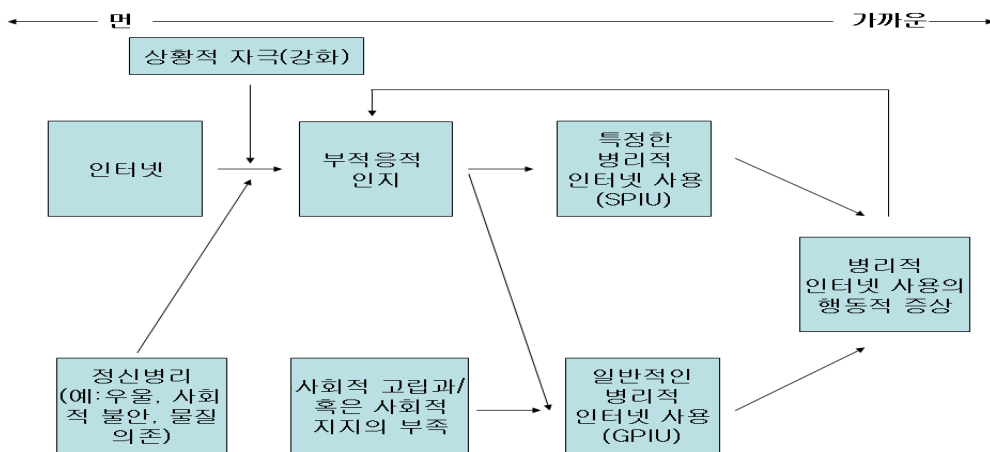


그림 2. 병리적 인터넷 사용의 인지-행동적 모형(Davis, 2001)

이와 같이 인터넷중독 인지행동치료 프로그램의 주요 치료기제는 인터넷 사용자가 가지고 있는 부적응 인지의 수정이라 할 수 있다. 즉, 인터넷중독 인지행동치료 프로

그럼은 자신의 부적응적 행동에 개입된 자동적 반응과 해석을 검토하고 보다 적응적인 사고로 전환시키는 과정을 통해 인터넷중독 문제를 해결하는 것을 주요 치료적 과정으로 가정하고 있다.

지금까지 발표된 인터넷중독 인지행동치료 프로그램의 주요 구성요소는 인터넷 사용행동의 인식 증진, 자동적 사고의 발견, 자동적 사고의 분석 및 수정, 자기통제력 강화 등으로 정리할 수 있다.

첫째, '인터넷 사용행동의 인식 증진'은 자신도 모르게 인터넷을 사용하는 행동을 스스로 자각하고 문제점을 발견하도록 하는 것이다(성미나, 홍성화, 2010; 손정락, 이유라, 2009; 이형초, 안창일, 2002; 정은실, 손정락, 2011) 인터넷 사용행동의 인식 증진은 자신의 상황을 보다 타당한 방식으로 해석하고, 자신의 경험과 다른 방식으로 관계를 맺을 수 있도록 이끄는 데 있어 가장 전제가 되는 조건이라 할 수 있다. 인터넷 사용행동의 인식증진을 보다 강화시킨 것이 CBT에 마음챙김(Mindfulness)기법을 도입한 프로그램이다(정은실, 손정락, 2011). 마음챙김 기법을 도입한 인터넷중독 치료 프로그램은 사고 내용 자체를 변화시키기보다는 사고에 대한 알아차림과 사고에 대한 관계 변화에 보다 초점을 맞추고 있다(김정호, 2009). 이러한 '마음챙김과 수용 과정'은 동기좌절이나 동기좌절 예상의 상태를 감소시키는 데 기여하며, 인터넷중독 문제의 재발방지에도 효과적인 것으로 보고된 바 있다(Dowd, Glen, & Arnold, 2010).

둘째, '자동적 사고의 발견, 분석 및 수정'은 모든 인지행동 인터넷중독 치료의 기본적인 절차로 포함되어 있다(강희양, 손정락, 2010; 성미나, 홍성화, 2010; 손정락, 이유라, 2009; 이형초, 안창일, 2002; 정은실, 손정락, 2011; Young, 2011). 예를 들어 손정락, 이유라(2009)의 대학생 인터넷중독 인지행동치료에는 자신의 부정적 평가를 자동적 사고로 가정하여, 이를 객관적으로 확인하고 오류를 평가한 후 대안적 사고를 개발하는 과정이 포함되어 있다. Young(2011) 역시 최근 제안한 인터넷중독 인지행동치료의 3단계(행동수정-인지 재구조화-HRT(Harm Reduction Therapy))를 통해 인터넷중독 행동에 내재된 부인, 합리화의 자동적 사고의 개입을 주요 치료과정으로 강조하고 있다.

마지막으로 '자기통제력 강화'는 다양한 전략을 통해 치료의 효과를 증진시키고 재발 방지를 도모하는 것이다. 지금까지 발표된 인터넷중독 인지행동치료 프로그램에서는 효율적인 시간관리 계획 및 실천(강희양, 손정락, 2010; 성미나, 홍성화, 2010; 손정락, 이유라, 2009; 이형초, 안창일, 2002; 정은실, 손정락, 2011; Young, 2011), 대

안행동 발굴(강희양, 손정락, 2010; 손정락, 이유라, 2009; 이형초, 안창일, 2002), 위험 상황 대처 전략 개발(강희양, 손정락, 2010; 손정락, 이유라, 2009; 이형초, 안창일, 2002; 정은실, 손정락, 2011) 등의 행동적 전략을 자기통제력 향상을 위해 제안하고 있다. 또한 Young(2011)은 인지행동치료 3단계 내에 강박적인 인터넷 사용을 이끄는 공존 문제들을 확인하고 다루기 위해 HRT 단계를 두어 다양한 개인적, 사회적, 상황적, 직업적 문제를 다루는 데 주력하고 있다. 다른 프로그램들에서도 자기효능감 및 자존감 향상(강희양, 손정락, 2010; Young, 2011), 대인관계 문제 파악 및 해결방안 개발(강희양, 손정락, 2010; 성미나, 홍성화, 2010; 이형초, 안창일, 2002) 등을 치료 과정 중에 포함시켜 공존 문제 해결에 주의를 기울이고 있다. 이는 보다 적응적인 문제해결 전략 발굴을 통해 인터넷 조절력을 길러주는 개입 과정이라 할 수 있을 것이다. 인터넷중독 인지행동치료 프로그램 구성요소 분석을 제시하면 다음 표 1과 같다.

표 1. 인터넷중독 인지행동치료 프로그램 구성요소 분석

구분	연구자	발표 연도	대상	프로그램 구성요소													
				개요행동체크리스트 · 생애행태판점검	인지왜곡수정	목표설정	공감능력개발	대인관계개선	자기효능감 · 자존감증진	대인활용발굴	자기통제력증진 · 시간관리	위험상황대처 · 재발방지	스트레스관리	공존문제해결	미래모습조각	충동성조절	학대예방
1	강희양, 손정락	2010	청소년	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				
2	이형초, 안창일	2002	청소년	√	√	√		√		√	√	√	√		√		
3	손정락, 이유라	2009	대학생	√	√	√				√	√	√					
4	성미나, 홍성화	2010	청소년	√				√			√				√	√	√
5	정은실, 손정락	2011	대학생	√							√	√	√				
8	Young	2011	입원/외래 환자	√	√	√			√		√			√			

CBT를 주축으로 다른 이론적 접근들을 접목시킨 절충적 접근의 인터넷중독 치료 프로그램들 또한 지속적으로 제시되어 왔다. 예를 들어 CBT와 생물심리사회적 모델, 환경요법, 동기강화치료, 문제해결치료를 통합한 생태체계적인 접근의 인터넷중독 기숙형치료학교 프로그램(황순길, 두진영, 2011; 황순길, 이형초, 조규필, 오혜영, 두진영, 이윤희, 2010), CBT와 MBTI 및 현실요법의 기본 가정을 접목시킨 인터넷중독 집단상담통합프로그램(박경란, 김희숙, 2011)은 프로그램 적용 결과, 인터넷 사용 시간 뿐 아니라 인터넷중독 관련변인(우울, 안녕감, 자기통제, 자기결정성, 관계성)상의 긍정적인 변화가 있었음을 증명하였다.

나. 동기강화적 접근

인터넷중독 상담 및 치료의 이론적 가정으로 동기강화치료(MET; Motivational Enhancement Therapy, 이하 MET)를 도입하는 연구들이 지속적으로 발표되어 왔다(김광현, 장재홍, 2010; 장재홍, 2011; 현명호, 장재홍, 정태연, 주해원, 전해연, 강민주, 2006; Miller, 2007; Orzack et al., 2006). MET는 내담자 스스로 동기가 유발될 때 가장 잘 변화할 수 있다는 전제를 근거로 개발된 치료적 접근이다. MET에 의하면 동기는 변화의 핵심이며 사회적 상호작용에 의해 영향을 받을 수 있는 역동적인 상태라 할 수 있다(Miller, 2007). Prochaska와 DiClemente(1992)가 제안한 다이론적 변화단계 모델(Trans-theoretical Model)에 의하면 행동의 변화는 특정 단계—숙고 전 단계(Precontemplation), 숙고단계(Contemplation), 준비단계(Preparation), 실행단계(Action), 유지단계(Maintenance)—로 진행된다(Miller, 2007). 그리고 이러한 변화단계는 다양한 중독 및 위험행동들의 변화와 관련이 있는 것으로 증명된 바 있다(장재홍, 2011).

MET는 인터넷중독으로부터 벗어나기 위해 필요한 변화동기 양상을 이해하는 데 주요한 이론적 틀이 될 수 있다. MET가 바라보는 ‘중독’이란 선택하기를 중단하고 어떤 대상과의 관계에서 만성적으로 그 관계를 유지하고자 자신을 돌보지 않는 것을 의미한다(Miller, 2007). 따라서 변화동기 증진은 중독을 벗어나기 위한 핵심적인 요인이라 할 수 있을 것이다.

인터넷중독 동기강화치료는 내담자의 변화 준비도에 따라 치료계획을 수립할 수 있는 지침을 제공한다. MET의 변화단계 측정 척도 문항들을 분석한 결과, 인식(recognition), 실천(taking steps), 양가성(ambivalence)이 변화단계를 결정하는 주요 요인으로 추출되었다(장재홍, 2011). 인식은 특정행동 지속의 단점을 자각하는 것이고, 실천은 변화를 위해 현재 구체적인 행동을 하려는 의지와 행동 정도를 반영하는 것이며, 양가성은 문제행동에 대한 양가적인 생각의 정도를 나타내는 것이다. 즉, MET에 의하면 내담자의 저항, 부인, 양가감정의 상태를 공감하되, 다음 변화단계로 진입할 수 있도록 행동유지 및 변화의 특질을 다루는 과정을 통해 변화동기 수준을 높여주는 것이 필요하다. 또한 행동양상의 변화는 단계를 거쳐 순차적으로 이루어지므로 각 변화단계에 따라 특징적인 변화전략을 사용해야 할 것이다. 특히 문제행동 파악과 수정에 수동적인 청소년을 대상으로 하는 치료 프로그램 구성에 있어 MET는 초기 단계의 변화 촉진, 후기 단계의 변화 완성 및 유지를 이끌어내는 역할을 하는 데 효과적일 수 있다(황순길 외, 2010).

인터넷중독 동기강화치료 프로그램의 예로 현명호 등(2006)이 제안한 청소년 게임 과

몰입 상담치료 프로그램을 살펴볼 수 있다. 이 프로그램에서는 변화단계별 전략 적용을 통한 변화단계 향상을 주요 프로그램 원리로 가정하고 있다. 구체적인 변화단계별 프로그램 개요를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 숙고전 단계에서는 게임 과몰입에 대한 의식을 증진시키고 변화결과 기대 활동을 통해 변화동기를 생성하도록 유도한다. 둘째, 숙고 단계에서는 변화에 대한 양가감정을 다루고, 자기 재평가와 환경 재평가를 통해 변화동기를 강화시킨다. 셋째, 준비단계에서는 실패 및 성공의 원인과 결과를 나누면서 피드백을 제공한다. 넷째, 실행단계에서는 실패 및 성공의 원인과 결과를 계속해서 나누는 동시에, 피드백을 제공하고 게임 과몰입 재발에 대한 경각심을 일깨워준다. 그리고 게임을 하거나 안 하는 것은 자신에게 달려있음을 확인하고, 게임 유혹을 이기기 어려운 원인과 대처 방안을 탐색한다. 다섯째, 실행 및 유지 단계에서는 게임중단을 실행해 본 경험을 나누면서 변화한 모습을 탐색하고 변화에 대한 자신감(효능감)을 높인다.

인터넷중독 동기강화치료 프로그램의 내용분석을 제시하면 다음 표 2와 같다.

표 2. 인터넷중독 동기강화치료 프로그램 구성요소 분석

구분	연구자	발표 연도	대상	프로그램 구성요소							
				게임 문제 인식 · 정서적 각성	변화 결과 기대	자기 효능감	양가 감정 강화	실천 결과 피드백	대처 방식 변화	스트레스 관리	변화 서약
1	장재홍 외	2011	청소년	√	√	√				√	
2	현명호 외	2006	청소년	√	√	√	√	√	√		
3	김광현, 장재홍	2010	청소년	√					√	√	√

인터넷중독 동기강화치료 프로그램은 대부분 CBT와 결합된 형태로 제안되고 있다 (김광현, 장재홍, 2010; 장재홍, 2011; 현명호 외, 2006; Orzack et al., 2006). 인터넷중독 뿐만 아니라 물질, 도박 등 다른 중독행동을 다루는 데 있어서도 CBT와 MET를 결합한 치료 프로그램들(Cognitive-Behavioral Motivational Intervention)은 지속적으로 제시되어 왔다(Petry, Weinstock, Ledgerwood & Morasco, 2008; Sobell, Sobell & Agrawal, 2009). 이들 프로그램은 변화단계로 나아가기 위해 결정저울(decisional

balancing), 동기면접(motivational interviewing) 등의 변화중진 전략과, 자기 모니터링(self monitoring), 자기주장 훈련(assertiveness), 고위험 상황 대처 등의 CBT 기법을 활용한 행동수정 기법을 통합시킬 때 치료효과가 높았다고 주장하고 있다. MET와 CBT를 결합한 인터넷중독 치료 프로그램들 역시 동기강화전략을 통해 변화단계를 향상시키면서 CBT 기법을 적용하기 위한 별도의 회기를 두거나 CBT 기법을 회기 내 개입요소로 구성하는 방식을 제시하고 있다.

한편, Shek, Tang, Lo(2009)는 MET 중심의 개인상담 요소, 가족상담 요소, 또래지지 그룹의 요소(사례 작업과 집단 작업)를 결합시킨 다수준 개입 모델(multi-level intervention model)을 제안하고 그 효과성을 검증하였다. 다수준 개입 모델에서는 본질적으로 인터넷사용을 중립의 대상으로 보고 있으며 통제되고 건강한 인터넷 사용을 바람직한 개입의 결과로 가정하고 있다. Shek 등(2009)이 제안한 개인기반 상담과 가족기반 상담 기법을 정리한 내용은 아래의 표 3에 제시하였다.

표 3. 다수준 개입모델의 기법(Shek, et al., 2009)

개인기반 상담(Individual-based counseling)
<p>동기강화 면담(Motivational Interviewing)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 자기 동기 진술(<i>self-motivational statements</i>) 이끌어 내기 ● 반영을 통해 인터넷중독 행동 변화에 대한 저항 다루기 ● 현재 온라인 행동의 좋은 점과 덜 좋은 점에 대해 논의하기 ● 미래의 인터넷중독 행동 변화에 대한 찬반 논의하기 ● 가치 탐색하기, 가치와 현재 온라인 행동 간의 불일치 확인하기 ● 변화단계 확인 및 논의하기 ● OARS(개방형 질문, 긍정, 반영적 경청, 요약; <i>Open-end questions, Affirmations, Reflective listening, Summarization</i>) 적용 <p>다른 기법들</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 객관적인 인터넷중독 평가를 통해 온라인 행동에 대해 피드백하기 ● 인터넷중독 후에 중단되었던 활동 및 그 영향에 대한 개인목록 구성하기 ● 인터넷 사용에 대한 행동계약 세우기 ● 진로계획 개발하기
가족기반 상담(Family-based counseling)
<ul style="list-style-type: none"> ● 인터넷중독에 대한 증상 재구조화하기 ● 불균형한 가족의 힘 구조 다루기 ● 갈등 해결하기, 적합한 의사소통 촉진하기 ● 변화단계에 대한 확인 및 논의하기

다. 해결중심적 접근

최근 인터넷중독 상담 및 치료의 대안으로 해결중심치료의 기법을 도입하는 연구들이 보고되고 있다(문현실, 고영삼, 이은경, 2011a; 문현실, 김옥희, 고영삼, 배성만, 2011b). 해결중심치료는 문제가 해결될 미래에 초점을 두고 인식을 변화시킴으로써 해결책을 빠르고 쉽게 찾도록 돕는 접근이다(오규영, 2009). 즉, 내담자의 문제 원인을 찾아 없애는 것보다 그의 또 다른 장점으로부터 해결책을 마련하는 것이 더 쉽고 긍정적이라고 보는 이론적 관점이라 할 수 있다. 따라서 해결중심치료는 내담자에게 이미 존재하고 있는 과거의 성공경험이 내담자의 문제를 해결하기 위한 자원이라고 가정한다. Berg와 Miller(1992)는 해결중심치료의 가정을 다음과 같이 제시하고 있다(문현실 외, 2011a). 1) 병리적인 측면 대신 건강한 측면을 탐색한다. 2) 탈이론적이고 비규범적이며 내담자의 견해를 존중한다. 3) 내담자와 자율적인 협력관계를 중요시한다. 4) 단순하고 가장 솔직한 의미를 추구한다. 5) 변화는 항상 일어나며, 불가피하다. 6) 내담자의 강점, 자원, 건강한 특성을 발견하여 치료에 활용한다. 7) 현재와 미래를 지향한다.

인터넷중독 해결중심치료 프로그램 역시 내담자가 가진 문제를 찾아내고 해소하기 보다는 내담자의 자원과 강점을 발견하여 자존감과 자신감을 재고하고 이를 통해 사용조절력을 향상시키는 데 치료의 초점을 맞추고 있다(문현실 외, 2011a; 2011b). 또한 해결중심치료의 기적질문 기법을 도입해 문제해결의 긍정적인 측면을 발견하고 부각시켜 상담에 대한 긍정적인 기대를 가지게 하고 인터넷 과다사용에서 벗어나고자 하는 동기를 부여할 수 있다고 주장하고 있다. 인터넷중독 해결중심치료 치료 프로그램은 De Shazer(1985)의 5단계 모형에 근거해 협력관계 형성, 상호 협력 하에 상담목표 설정, 해결지향적 질문을 통한 해결책 유도 단계로 밟는다(문현실 외, 2011a).

인터넷중독 해결중심치료 프로그램의 내용분석을 제시하면 다음 표 4와 같다.

표 4. 인터넷중독 해결중심치료 프로그램 구성요소 분석

구분	연구자	발표 연도	대상	프로그램 구성요소					
				협상·협동	강점·자원 찾기	해결 지향적 질문	긍정 피드백	목표 점수 척도화	변화 확대 강화
1	문현실, 고영삼, 이은경	2011	청소년	√	√	√	√	√	√
2	문현실, 김옥희, 고영삼, 배성만	2011	청소년	√	√	√	√	√	√

라. 기타 접근

이상의 살펴본 이론적 접근 외에도 인터넷중독 상담 및 치료 프로그램으로 NLP(Neuro- Linguistic Programming; 신경언어프로그래밍)를 활용한 접근(손우현, 홍혜영, 2009), 현실치료를 활용한 접근(Kim, 2008), 예술을 활용한 접근(신영희, 김갑숙, 2008; 정여주, 2008), 놀이중심 자기통제훈련 프로그램(이선미, 이승희, 2008), 화상통신매개 인터넷중독 치료 프로그램(권창오, 김길모, 조성환, 김성식, 2009) 등이 발표된 바 있다. NLP를 활용한 인터넷중독 청소년 집단 프로그램(손우현, 홍혜영, 2009)에서는 Grinder와 Bandler의 메타모델이론(1975)에 근거해 오감을 비롯한 여러 신체 감각적, 비언어적 단서를 다루는 내용의 프로그램을 제안하고 있다. 프로그램은 총 6 단계—들어가기 단계, 문제인식 단계, 자원개발 단계, 부정적 감정 해소 단계, 긍정적 자원개발 강화 단계, 미래보정 단계—로 구성되어 있으며, 실험결과, 인터넷중독 및 우울 감소, 자기통제력 및 스트레스 대처 증가에 효과적이었음을 증명하였다.

현실치료를 활용한 인터넷중독 상담은 현실치료의 통제이론과 선택이론을 근간으로 한다(Kim, 2008). 즉, 현실치료를 활용한 접근의 주요원리는 WDEP(Wants—Direction and Doing—Evaluation—Planning and Commitment) 모델을 활용하여 내담자가 자신의 행동을 탐색하고 자신이 원하는 것을 얼마나 효과적으로 획득하고 있는가를 평가하도록 격려하는 것이라 할 수 있다. Kim(2008)이 대학생의 인터넷중독 현실치료 집단 프로그램의 효과성을 검증한 결과, 인터넷중독 수준과 자존감 향상에 효과적으로 작용한 것으로 나타났다.

통합예술치료적 접근, 미술치료 등의 예술적 접근을 활용한 인터넷중독 치료 프로그램들(신영희, 김갑숙, 2008; 정여주, 2008)은, 인터넷중독을 표현욕구가 억제되었을 때 나타나는 증상으로 간주하고 있다. 따라서 보다 자율적이고 창조적인 표현 통로가 개발된다면 현재 자기 모습에 대한 인식이 증진되고 인터넷 사용 조절이 가능해진다고 주장한다. 한 예로 통합예술치료를 활용한 고교생 인터넷중독 프로그램(정여주, 2008)은 자기표현 활성화, 자율성 강화, 현실감 회복, 정서문제 감소, 감각활동 활성화, 동기유발 강화, 자기강화와 자기지지, 상호관계 향상 등을 프로그램 요소로 설정하고 있다. 구체적인 프로그램 내용을 살펴보면, 도입 단계에서는 인터넷 과다사용 문제로 인한 신체와 사고의 경직성을 완화하는 신체관련 이완, 명상기법, 글 감상/미술 중심으로 음악, 글쓰기, 동작치료를 주제에 맞게 적용하고 있으며, 나눔 및 마무리 단계에서는 글쓰기, 주제에 대한 리뷰와 상호피드백 활동을 수행하도록 하고 있다.

놀이중심의 자기통제 훈련집단 프로그램(이선미, 이승희, 2008) 역시 보다 적응적인 표현 통로를 개발한다는 점에서 예술적 접근을 활용한 인터넷중독 치료 프로그램과 유사한 원리를 가지고 있다고 볼 수 있다. 이 프로그램은 내적 동기화, 자발적인 몰입 유도, 창조적인 결과를 생산하는 새로운 문제해결 경험의 제공을 통해 자기통제훈련의 효과를 배가시킬 수 있도록 유도하고 있다. 실제로 잠재적 위험군 이상의 중학생들을 대상으로 이 프로그램을 적용해 본 결과, 인터넷중독 수준이 감소하였고 자기통제력 수준이 증가하였음을 검증하였다.

이와 같이 다양한 이론적, 기법적 접근을 활용한 인터넷중독 치료 프로그램이 발표되고 있고, 실제로 인터넷중독 수준과 관련 내적 변인 측면에서도 긍정적인 결과가 도출되었던 것으로 보고되고 있다.

마. 개인상담 프로토콜 개발을 위한 선행연구의 시사점

본 연구는 인터넷중독 청소년의 개인상담 개입시 활용될 수 있는 개인상담 프로토콜을 개발하는 데 목적이 있다. 프로토콜 개발을 위한 선행연구의 시사점을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 다른 중독 문제와 마찬가지로 인터넷중독 문제를 다루는 데 있어서도 변화동기를 생성하고 강화하는 작업이 매우 중요하다. 따라서 내담자의 변화 준비도를 측정하고 변화동기에 따라 동기강화적 치료(MET) 전략을 적용하는 것이 효과적일 것이다. 가령, 내담자가 숙고전 단계에 있다면 문제의 저항 및 양가감정에 대해 공감하

는 개입을 우선적으로 수행하되, 중독행동의 특질을 다루고 자신의 가치와 현재 행동의 불일치를 자각할 수 있도록 개입함으로써 다음 변화단계인 숙고단계로 나아갈 수 있도록 도울 필요가 있다.

둘째, 내담자의 회피적인 문제해결방식에 대한 개입이 필요하다. 인터넷중독의 자기통제력, 회피성향과의 밀접한 관련성을 보고한 연구들(노안영, 정민, 2011; 이경민, 장성숙, 2004)을 통해 볼 때 인터넷중독은 현실 문제를 회피적인 방식으로 해결하려는 결과임을 알 수 있다. 즉, 인터넷중독은 '보상경험'가설, 다시 말해 현실의 스트레스(좌절)를 경험한 사람들이 인터넷을 통해 보상받으려 한다는 논리로 설명할 수 있을 것이다(조민자, 2010). 하지만 자신이 회피하려 했던 부정적 정서를 발생시킨 일상생활 대상에 대한 자신의 반응이나 느낌을 차단하고 현실 속의 자기와 인터넷상의 자기가 불일치할수록 인터넷중독은 더욱 심각해지는 것으로 나타난 바 있다(김영혜, 2010). 따라서 인터넷중독 상담시 인터넷중독 기저의 문제를 확인하고, 진정한 문제해결을 위한 계획을 고안하고 실천하는 과정을 경험할 수 있도록 해야 한다(Kim, 2008).

셋째, 스트레스 취약 상황에 대처할 수 있는 자기통제력 증진 개입이 필요하다. 자기통제력은 인터넷중독과의 관계에서 스트레스 상황을 조절하는 변인임이 증명된 바 있다(김진희, 김경신, 2006; 아영아, 정원철, 2010). 즉, 불만족스러운 현실에 대한 보상심리로 인해 인터넷중독 경향성이 높아진다 하더라도 자기통제력을 높일 수 있다면 인터넷이 주는 즉각적인 보상에 대해 인내하는 능력이 생길 수 있는 것이다. 따라서 자동적인 인터넷중독 사용행위 경험이 자신에게 무엇을 의미하는지를 의식화하도록 촉진하고 이를 조절할 수 있는 자기통제력 증진 개입이 필요하다(표현정, 이민규, 2009; Yen, Yen, Chen, Tang, Huang & Ko, 2011)

넷째, 인터넷중독과 함께 빈번히 보고되는 부정적 정서는 우울이었다(박경애, 김희수, 이화자, 김옥희, 2009; 박승민, 송수민, 2010). 우울감은 역기능 가정으로부터 형성되어 인터넷중독에 영향을 미친다는 연구결과(안순영, 김희진, 윤성혜, 천성문, 2009)가 보고된 바 있다. 즉, 자신에 대한 평가기준이나 기대의 모순으로부터 우울감이 생겨날 수 있으며, 이러한 자신에 대한 부정적 생각으로부터 도피하고자 하는 충동이 감각적인 인터넷에의 몰두를 유발한다고 볼 수 있는 것이다(이경민, 장성숙, 2004). 따라서 인터넷중독 상담시 인터넷 사용과 관련된 자신의 부정적 평가를 객관적으로 확인하고 오류를 평가하며 대안적인 사고를 개발하는 자동적 사고의 발견, 분

석 및 수정 작업이 필요하다. 즉, 현실에서 겪는 자기와 이상적인 자기와의 불일치를 해소하고 긍정적으로 자신을 볼 수 있도록 도와주는 개입을 통해 인터넷중독에 영향을 미치는 우울 문제를 다루어야 할 것이다.

다섯째, 인터넷중독 문제와 깊은 관련성을 나타내고 있는 낮은 자존감 문제를 극복하기 위해서는 내담자의 건강하고 자율적인 측면에 초점을 맞추는 강점 및 자원 발견 작업이 필요하다. 중독적으로 인터넷을 사용하는 사람들은 사회적 문제해결에 대한 유능감이 떨어지고 이에 대한 낮은 자존감을 회복하고자 가상공간에 더욱 몰입한다는 연구결과들이 보고된 바 있다(이소영, 권정혜, 2001; Young, 1999). 하지만 가상공간에서의 자존감의 회복은 실생활의 어떠한 변화도 주지 못하는 결과를 초래하므로 실제적인 자존감 회복은 더욱더 어려워질 수밖에 없다(이봉건, 1999). 따라서 해결중심적인 기법들을 활용하여 내담자의 자원과 강점을 발견하고 개발시켜 가상세계가 아닌 실생활에서의 자신감을 회복해 갈 수 있도록 돕는 접근이 필요할 것으로 판단된다.

여섯째, 인터넷중독 상담시 건강한 목표수립, 관계회복을 추구해 나가는 데 있어 내담자가 가족의 지원과 지지를 받을 수 있도록 환경적 개입을 실시하는 것이 필요하다. 선행연구들을 망라하면 청소년 인터넷중독은 복합적인 요인—개인심리적 요인, 사회환경적 요인, 인터넷 자체의 속성—이 작용하는 것으로 나타나고 있다. 그렇다면 인터넷중독은 매체에 대한 취약성을 가진 청소년이 사회심리적 스트레스를 경험할 때 나타날 수 있는 증상으로 가정할 수 있을 것이다. 따라서 환경으로부터 유발될 수 있는 스트레스원을 최소화하고 스트레스 극복을 도와줄 수 있는 환경 지지체계를 강화하는 개입을 해야 할 것이다. 구체적으로 내담자의 가장 중요한 환경 지지체계인 부모와의 관계를 회복하고 효과적인 의사소통 체계를 구축하는 개입과정을 도입할 필요가 있다.

III. 연구방법

1. 프로토콜 개발

가. 프로토콜 개발 절차

본 연구에서는 김창대 등(2011)이 제안한 프로그램 개발 모형에 근거하여 다음과 같은 개인상담 프로토콜 개발 단계를 수립하였다(그림 3). 그림에 제시된 바와 같이 문헌연구, 인터넷중독 위험군 유형조사, 현장전문가 포커스그룹 면접을 통해 인터넷 중독 위험군 유형을 개발하고, 유형별 상담목표를 수립하였다. 그리고 유형의 특성 및 현장전문가 포커스그룹 면접 분석결과로부터 프로토콜 구성원리 및 구성요소를 도출하였다. 도출된 프로토콜 구성원리 및 구성요소에 근거하여 프로토콜 초안을 구성하였으며 프로토콜 초안의 시범운영을 실시하였다. 그리고 효과성 평가(내담자 변화양상 평가) 및 프로그램 평가(시범운영자 실시피드백 결과)에 근거해 프로토콜을 수정, 보완하였다.

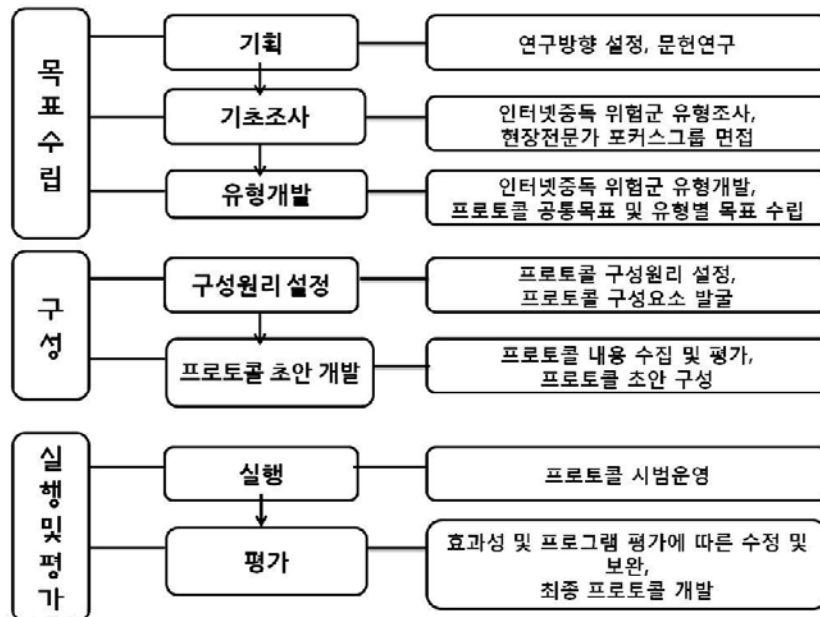


그림 3. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 개발 단계

나. 프로토콜 개발과정

1) 목표수립단계

목표수립 단계에서는 인터넷중독 위험군 유형조사와 현장전문가 포커스그룹 면접을 토대로 경험적 자료를 수집하였다. 그리고 분석결과를 근거로 인터넷중독 청소년 유형을 개발하였고 유형별 상담목표를 수립하였다. 상세한 과정을 설명하면 다음과 같다.

첫째, 인터넷중독 위험성이 높은 청소년 집단의 심리적 특성(기질적 특성, 자기통제력, 심리사회적 적응)을 측정하였다. 측정자료를 바탕으로 인터넷중독 위험군을 유형화할 수 있는 적합한 분류기준을 확인하였으며 유형의 내용을 명료화시켰다.

둘째, 인터넷중독 청소년 상담 진행경험이 있는 상담자들이 지각하고 있는 인터넷중독 청소년의 특성, 효과적인 개입요인, 가능한 장애요인 등을 파악하였다. 분석결과를 통해 현장의 상담자들이 지각하고 있는 인터넷중독 청소년 특성을 발굴하였다. 상담자들이 지각하는 내담자 특성은 인터넷중독 청소년 유형화의 결과를 보완하고 타당화하는 자료로 활용하였다. 그리고 상담자들의 경험으로부터 효과적인 개인상담을 이끌 수 있는 주요 개입요인과 가능한 장애요인을 도출하였다. 개입요인과 장애요인은 프로토콜의 구성원리를 설정하고 구성요소를 발굴하는 근거자료로 활용하였다.

이상의 과정을 통해 추출된 인터넷중독 청소년의 일반적/유형별 특성, 효과적인 개입요인 등을 근거로 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜의 공통목표, 유형별 목표를 수립하였다.

가) 청소년 인터넷중독 위험군 유형조사

기존의 인터넷중독자에 대한 심리치료적 접근에서는 이들을 대체로 동일한(homogeneous) 집단으로 생각하고 접근하여 왔다. 실제 인터넷중독자들이 인터넷을 과다하게 사용한다는 차원에서는 동일할지 모르나 그 동기나 중독에 이르기까지 매개되는 과정은 매우 상이한 것으로 보고되고 있다(King et al., 2011; Sim et al., 2012). 이와 같은 인터넷중독에 이르는 동기와 과정의 상이함에 대한 고려 없이 동일한 치료적 접근으로 그 효과와 효율성을 극대화하기는 매우 어려울 것이다. 즉, 인터넷중독 위험군을 대상으로 유형을 확인하는 것은 이후 각 유형에 따른 맞춤형 치료적 접근을 위해 필요한 과정이라 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 일반 청소년을

대상으로 인터넷중독 위험군을 분류하고 그 집단 내에 어떠한 유형이 있는지를 탐색적으로 확인하고자 하였다.

우선 본 연구팀은 인터넷중독 위험군 분류의 근거가 될 수 있는 변인들을 탐색하기 위해 문헌조사를 실시하였다. 본 연구팀은 인터넷중독에 전문성이 있는 심리학 교수(심리학 박사/임상심리전문가)와 청소년 인터넷중독 정부 연구기관에 종사하는 전문가들(심리학 박사/임상심리전문가 1인, 상담학 박사/상담심리전문가 1인, 상담학 석사/전문상담사 2급 1인, 심리학 석사/청소년상담사 2급 1인)로 구성되었다. 본 연구팀은 기존 경험적 문헌자료들을 검토하여 인터넷중독을 설명하는 데 매우 유의하다고 판단되는 변인들을 탐색하고 선정하였다. 인터넷중독은 표면적으로 나타나는 증상이므로 내담자들의 심리적 기제는 이질적인 특징을 지니고 있을 가능성이 높다(Douglas et al., 2008). 따라서 선행연구들을 근거로 관련된다고 판단되는 심리적 변인들을 최대한 포함시켜 분석하는 것이 필요할 것이다. 또한 활용 면에서는 유형별로 주된 특징을 중심으로 기본 상담방향을 설정하고, 내담자 특성 및 상황에 맞추어 개별적 접근을 하는 것이 보다 타당할 것이다. 따라서 본 분석에서는 투입된 변인들 중 주되게 드러나는 변인들을 중심으로 해석하고 이를 근거로 유형을 분류하고자 했다. 구체적인 관련 변인 선정과정은 다음과 같았다.

문헌검색 사이트를 통해 인터넷중독과의 유의한 관련성을 경험적으로 검증한 연구들을 검색하였다. 검색 대상은 국내외 주요 학술지에 실린 논문들로 제한하였다. 그 결과 총 43개 문헌의 92개 관련 변인들을 도출할 수 있었다. 해당 변인들을 하나씩 살펴보며 보고된 연구의 질적 수준, 관련 변인으로서의 타당성, 변인이 보고된 논문 편수 등을 고려하여 연구팀 합의 하에 관련 변인들을 선정하였다. 최종 선정된 변인들은 표 5에 제시하였다. 선정된 변인들 중 행복, 인터넷 이용동기 변인은 사실상 다른 변인들에 비해 직접적으로 검증된 연구가 충분치 않은 편이었다. 하지만 관련 변인들(우울, 휴대폰 이용동기 등)을 검증한 선행연구 결과들(노석준, 이동훈, 김인숙, 송연주, 2011; 노안영, 정민, 2011; 박지영, 김귀애, 홍창희, 2012)을 살펴 볼 때 행복감과 인터넷 이용동기는 인터넷중독과 의미있는 관련성이 있는 변인으로서의 잠재 가능성이 높다고 할 수 있었다. 따라서 본 연구에서는 행복감 변인을, 많은 연구들을 통해 검증된 우울 변인과 함께 측정하고 변인들 간의 변별되는 결과를 확인함으로써 행복감 변인과 인터넷중독의 관련 타당성을 검증하고자 했다. 특히 인터넷중독과 행복감 간의 관련성을 밝히는 것은 개인상담에 제공하는 시사점이 매우 크다고 할 수

있다. 우울정서에만 초점을 맞추지 않고 개인의 주관적 안녕감(subjective well-being) 향상에 초점을 맞추어 개입할 수 있는 근거를 마련할 수 있기 때문이다. 더욱이 회기 제한이 있는 단기상담의 경우에는 정서문제를 다루는 데 있어 긍정적인 정서에 보다 초점을 맞출 때 효율적인 결과를 거둘 가능성이 높다. 다음으로, 인터넷 이용동기 변인은 내담자가 인터넷 이용을 통해 충족하려는 욕구를 파악하여 상담의 방향을 수립하는 데 중요한 근거가 될 가능성이 높을 것으로 판단되었다. 인터넷을 통해 충족하려는 욕구를 파악한다면 내담자의 상태를 타당화하고 기저의 성장동기를 찾을 수 있을 뿐 아니라 건강하고 발전적인 방향으로 욕구를 충족시킬 수 있는 경로를 개발할 수 있기 때문이다. 이상의 과정을 거쳐 최종적으로 선정된 변인은 ‘행동활성화/행동억제체계(충동성)’, ‘우울/행복감’, ‘자기통제력’, ‘인터넷 이용동기’, ‘인터넷사용 역기능적 신념’, ‘또래관계의 질’, ‘부모양육태도’, ‘인터넷사용환경/인터넷 외의 대안활동 정도’였다. 인터넷중독 위험군을 설명하고 분류하는 데 타당할 것으로 파악되어 선정된 변인들과 변인과의 관련성을 검증한 연구들을 정리하면 다음 표 5와 같다.

표 5. 인터넷중독 관련 변인과 관련성 검증 연구

변인	변인과 인터넷중독 관련성 검증 연구
행동활성화/행동억제체계	전혜연 외(2011), 정경용 외(2011), Khajhmougah & Alasvand(2011), 류진아, 김광웅(2004), 조민자(2010), 박승민, 송수민(2010)
우울/행복감	노석준 외(2011), 노안영, 정민 (2011), 신성만 외(2011), 조민자(2010), 박승민, 송수민 (2010), 안순영 외(2009), 김진희, 김경신(2006), 김종범, 한종철(2001)
자기통제력	도금혜, 이지민(2011), 최혜진 외(2011), 노안영, 정민 (2011), 신준섭, 이충환(2010), 조민자(2010), 표현정, 이민규(2009), 박경애 외(2009), 김진희, 김경신(2006)
인터넷 이용동기	표현정, 이민규(2009), 장재홍(2005), 장재홍(2004)
인터넷사용 역기능적 신념	전혜연 외(2011), Yen et al.(2011), 조민자 (2010), 안순영 외(2009), 류진아, 김광웅(2004)
또래관계의 질	노안영, 정민(2011), 최현석, 하정철(2011), 이종하(2011), 장덕희, 송순인(2010), 신준섭, 이충환(2010), 박승민, 송수민 (2010), 유평수(2010), 장성화, 박영진(2010), 조민자(2010), 권미란, 윤치웅(2010), 이경민, 장성숙(2004), 하정희, 조한익(2003)
부모양육태도	소선숙 외(2011), 노안영, 정민(2011), 양명숙, 조은주(2011), 김지현, 한준아(2010), 조민자(2010), 장성화, 박영진(2010), 김영혜(2010), 박경애 외(2009), 김진희, 김경신(2006), 장재홍 (2004), 류진아, 김광웅(2004)
인터넷사용환경/인터넷 외의 대안 활동 정도	최현석, 하정철(2011), 정경용 외(2011), 신준섭, 이충환(2010), 아영아 외(2010), 조민자(2010), 류진아, 김광웅(2004)

(1) 조사대상

본 연구의 대상은 서울 및 경기 소재의 중학교 1, 2, 3학년에 재학 중인 남녀 학생 1604명이었다. 성별로는 남자 1157명, 여자 442명(무응답 5명)이었으며, 학년별로 1학년 508명, 2학년 506명, 3학년 590명이었다. 이들의 평균 연령은 13.85세(표준편차 = .90)이었다.

김동일 등(2008)의 제안에 따라 KS척도를 바탕으로 인터넷중독 심각도 수준을 살펴 보았을 때 이들 중 1530명(95.4%)는 일반 사용자군이었으며, 29명(1.8%)은 잠재적 위험 사용자군, 45명(2.8%)는 고위험군에 속하는 청소년이었다.

잠재적 위험 사용자군 29명은 1학년 2명, 2학년 14명, 3학년 13명이었으며, 모두 남자였다. 고위험군에 속하는 청소년 45명은 학년별로 1학년 14명, 2학년 8명, 3학년 23명이었으며, 이 중 여자는 2학년 1명, 3학년 2명이었다.

연구대상의 인구통계학적 특성은 다음 표 6과 같다.

표 6. 학년/성별 연구 참여자

학년	성별			계
	남	여	무응답	
1학년	401	106	1	508
2학년	357	148	1	506
3학년	399	188	3	590
계	1157	442	5	1604

(2) 측정도구

간략형 청소년 인터넷중독 자가진단척도(KS척도)

청소년의 인터넷중독의 정도를 측정하기 위해 개발된 KS척도(김동일, 정여주, 이은아, 김동민, 조영미, 2008a)를 사용하였다. 본 척도는 김청택 등(2002)이 인터넷중독을 위해 개발한 40문항의 인터넷중독 자가진단척도(K-척도)가 현장에서 실시하기에는 시간이 많이 걸리며 진술문이 어렵다는 이유로 20문항의 간략형으로 개발된 것이다. KS척도는 일상생활장애, 긍정적 기대, 금단, 가상적 대인관계 지향성, 일탈행동 및 내성의 여섯 가지 하위 척도로 구성되어 있으며, 인터넷 사용과 관련한 각 문장에 대해 4점 Likert식 척도로 자가 평정하게 되어 있다. 김동일 등(2008a)의 연구에 의하면 53

점 이상을 고위험 사용자군, 48~52점을 잠재적 위험 사용자군, 47점 이하를 일반 사용자군으로 구분할 수 있다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .93이었다.

한국판 행동활성화/행동억제체계 척도

청소년의 기질적 특성을 측정하기 위하여 Carver와 White(1994)가 제작하고, 김교현, 김원식(2001)이 번안한 한국판 행동활성화/행동억제체계 척도를 사용하였다. Gray(1981)는 기존의 성격과 생리적 연구 성과를 바탕으로 인간에게 독립적인 두 가지의 동기 체계인 행동활성화 체계(Behavioral Activation System; BAS)와 행동억제 체계(Behavioral Inhibition System; BIS)의 존재를 주장한 바 있으며, 이 이론을 바탕으로 Carver와 White(1994)는 이런 두 체계 측정을 위한 척도를 개발하였다. 우리말로 번안, 타당화는 김교현과 김원식(2001)에 의해 이루어졌으며, 원 척도와 우리말로 번안된 척도 모두 BAS-보상민감성, BAS-추동, BAS-재미추구, BIS-행동억제체계의 네 개 하위 요인으로 구성되어 있다고 보고되었다. 이 척도는 자기보고식 4점 Likert식 척도로 구성되어 있으며, 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .83이었다.

한국어판 역학연구 우울척도(The Center for Epidemiologic Depression Scale; CESD)

일반인을 대상으로 우울수준을 측정하기 위해 미국 정신보건연구원(1971)에서 제작한 도구로 현재의 우울 증상 중 주로 정서적인 측면을 측정하는 4점 Likert식 척도의 20문항으로 구성되어 있다. 우울감정, 긍정감정, 신체 및 행동 둔화, 대인관계의 4개 하위 척도로 나뉘어진다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .81이었다.

자기통제척도

Gottfredson과 Hirschi(1990)가 사용한 자기통제력 척도와 김현숙(1998)의 자기통제평정척도를 참고로 남현미와 옥선화(2001)가 개발한 청소년의 자기통제력 척도를 사용하였다. 이 척도는 즉각적 만족과 장기적인 만족을 추구하는 정도를 측정하는 문항이 각각 10개 문항씩 총 20개 문항의 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 즉각적인 만족과 관련된 문항을 역채점하고 전체 점수를 합산하여 점수가 높을수록 장기적인 만족 추구의 정도가 높음을 의미한다. 즉, 일시적이고 즉각적인 만족보다는 인내하고 장기적인 만족을 추구하는 높은 통제력을 반영한다고 하겠다(남현미, 옥선화, 2001). 본 연구에서의

내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .76였다.

인터넷 이용동기 척도

연구 대상자의 인터넷 이용동기를 측정하기 위해 박혜영, 이은희, 박상미(2009)가 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 청소년을 대상으로 인터넷 이용동기를 자기보고식 4점 Likert식 척도의 24개 문항을 통해 측정하도록 되어 있다. 이 척도는 기분전환, 타인과의 교류, 외로움 탈피, 정보탐색 및 소일/습관성의 5개 하위 요인으로 구성되어 있다(박혜영 외, 2009). 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .91이었다.

인터넷사용 역기능적 신념 척도

인터넷과 관련된 역기능적 신념을 측정하기 위해 Wright(1993)가 개발한 '물질사용에 대한 신념' 척도를 채규만, 박중규(2002)가 인터넷 상황에 맞게 수정한 인터넷사용신념 척도를 사용하였다. 원척도는 20개의 문항으로 되어 있으나, '인터넷중독은 유전적인 것이기 때문에 고치기 힘들다'라는 문항의 경우 문항 타당성이 부족하다고 보고되고 있어(장재홍, 이은경, 장미경, 2008), 이 문항은 제외하고 실시하였다. 장재홍 등(2008)은 요인분석을 통해 이 척도의 3개 하위 요인을 추출해 냈다. 첫 번째 요인은 '인터넷 게임을 하지 않으면 따분하고 지루할 것이다'와 같이 인터넷 사용의 필요성을 측정하는 요소인 '필요성에 대한 요인'이다. 두 번째 요인은 '인터넷 게임을 하고 나면 피곤과 긴장이 풀릴 것이다'와 같이 자신이 가진 부정적 정서의 변화에 대한 기대를 반영하는 '정서변화의 신념'이다. 마지막 요인은 '나는 인터넷중독에서 회복될 가치가 없다'와 같이 자신에 대한 부정적 신념 혹은 변화불가능과 관련된 '자기부정의 신념'으로 구성되어 있다. 총점의 범위는 19점~95점으로 점수가 높을수록 인터넷 사용에 대한 비합리적이고 역기능적 기대와 신념을 갖고 있음을 반영한다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .94였다.

또래관계의 질 척도

또래관계의 질은 김진경, 유안진(2002)이 Furman과 Buhrmester(1985)의 NRI (Network of Relationships Inventory) 중 또래관계와 관련한 문항들을 추출한 것을 사용하였다. 이 척도는 또래관계와 관련하여 긍정적 요인 20문항과 부정적 요인 20문항으로 구성된 5점 Likert 자기보고식 척도이다. 부정적 요인은 역채점을 하여 두 요인의 합으로 총점을 구하며, 따라서 점수가 높을수록 또래관계의 질이 긍정적임을 반영한다. 본 연구에서

의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .88이었다.

부모양육태도 척도

청소년이 지각하고 있는 부모의 양육태도는 Buri(1991)가 개발하고 이현주, 강민희(2008)가 우리말로 타당화한 청소년용 부모양육태도 척도(PAQ)를 사용하였다. 이 척도는 Baumrind(1971)의 부모양육태도 이론에 근거하여 청소년이 30문항의 5점 Likert 척도로 평정하도록 만든 것으로서 허용적, 권위적, 민주적 양육 태도의 세 가지 하위 척도로 구성되어 있다(이현주, 강민희, 2008). 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .85이었다.

단축형 행복 척도

청소년들의 행복감을 측정하기 위하여 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복 척도를 사용하였다. 행복의 심리학적 개념인 주관적 안녕감(subjective well-being)은 삶에 대한 만족도와 같은 인지적 요소와 정적 감정 및 부정 감정의 정서적 요소의 세 가지 요인으로 구성되어 있다(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Diener, 1984). 이와 같은 주관적 안녕감의 세 요소들을 각각 측정하기 위한 척도가 사용되고 있으나(예, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Watson, Clark & Tellegen, 1988), 문화차가 반영되지 않았으며 문항이 길어서 실용성이 부족하다고 지적되어 이를 보완하기 위해 단축형 행복 척도가 개발된 바 있다(서은국, 구재선, 2011). 이 척도는 삶의 만족도, 긍정 정서, 부정 정서를 측정하는 문항 각각 3개씩 9개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대해 7점 리커트 척도로 응답하게 되어 있다. 원척도의 일부 지시 글이 청소년용으로 적절하지 않은 부분이 있어 그 부분은 청소년에 맞게 수정하여 사용하였다(예, 지시문 중 '직장'을 '학교'로). 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .65였다.

인터넷 사용 환경

연구 대상자의 인터넷 사용 환경을 측정하는 척도는 본 연구진이 개발하여 사용하였다. 이 척도는 '우리 집에 내 개인 컴퓨터가 있다', '우리 집 컴퓨터에는 잠금 장치가 되어 있어 내가 쉽게 커지를 못 한다', '나는 내 개인 스마트폰을 가지고 있다'와 같이 인터넷에 대한 접근 용이성을 측정하는 10개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 연구 참여자들은 '예/아니오'로 응답을 하도록 하였으며, 점수가 높을수록 인터넷에 접근 가능한 환경임을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .63이었다.

인터넷 외의 대안 활동 정도

청소년들이 인터넷을 제외하고 일상생활에서 다른 대안적인 취미 활동들을 어느 정도 하고 있는지를 확인하기 위해 연구진이 5개의 문항을 연구에 포함시켰다. 야외 레저 활동(운동, 자전거 타기 등), 실내 문화 활동(영화, 연극 등), 동아리 활동(스카우트 등), 종교 활동 및 기타 취미 활동의 다섯 가지 영역에 대해 얼마나 자주 하는지를 5점 Likert 척도로 응답토록 하였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .50이었다.

(3) 분석결과

(가) 연구대상자의 특성

이번 연구에 참여한 전체 청소년 1604명을 대상으로 실시한 설문문의 척도별 측정치의 평균과 표준편차를 남녀별로 아래의 표 7에 제시하였다.

표 7. 연구 대상자의 특성

		전체	남	여
K척도		28.30 (8.93)	29.82 (9.51)	24.33 (5.57)
BAS/BIS	BAS보상민감	15.58 (2.75)	15.26 (2.83)	16.37 (2.32)
	BAS추동	10.52 (2.23)	10.55 (2.24)	10.44 (2.26)
	BAS재미추구	10.25 (2.43)	10.08 (2.27)	10.69 (2.76)
	BIS행동억제	18.82 (3.45)	18.34 (3.32)	20.05 (3.48)
자기통제력		67.34 (8.21)	67.17 (8.10)	67.80 (8.52)
우울(CESD)		14.90 (9.11)	14.10 (8.61)	16.98 (10.05)
행복감		19.62 (9.66)	20.28 (9.71)	17.98 (9.37)
또래관계의질		146.93 (18.79)	143.14 (17.85)	156.84 (17.54)
부모양육태도 (PAQ)	권위	20.88 (5.26)	21.28 (5.21)	19.83 (5.27)
	민주	37.78 (8.38)	37.23 (8.44)	39.20 (8.09)
	허용	9.93 (2.61)	10.03 (2.63)	9.64 (2.53)
인터넷 이용동기	기분전환	13.81 (3.86)	14.46 (3.79)	12.09 (3.53)
	타인교류	12.09 (4.07)	12.61 (4.03)	10.75 (3.88)
	외로움탈피	6.87 (2.68)	7.14 (2.73)	6.16 (2.40)
	정보탐색	9.36 (2.76)	9.13 (2.79)	9.96 (2.57)
	소일,습관	8.48 (2.89)	8.63 (2.89)	8.07 (2.87)
인터넷 사용신념	필요성	15.78 (6.83)	16.54 (7.20)	13.72 (5.21)
	정서변화	9.52 (3.96)	9.94 (4.14)	8.39 (3.15)
	자기부정	7.07 (3.05)	7.44 (3.28)	6.10 (2.07)
인터넷 사용환경		15.12 (2.18)	15.26 (2.17)	14.75 (2.17)
인터넷 외 활동		14.04 (3.61)	14.27 (3.70)	13.43 (3.28)

(나) 인터넷 사용 정상군과 위험군간 비교

KS척도에 근거하여 인터넷 정상 사용자군과 잠재적 위험군 및 고위험군의 세 집단으로 나누었다. 김동일 등(2008a)은 KS척도의 총점 점수가 47점 이하는 정상 사용자군, 48~52점인 잠재적 위험 사용자군, 53점 이상은 고위험군으로 분류할 것을 제안한 바 있다. 이 기준에 따라 1530명(95.4%)는 일반 사용자군이었으며, 29명(1.8%)은 잠재적 위험 사용자군, 45명(2.8%)는 고위험군에 속하는 청소년이었다. 또한 척도의 하위요인의 요인별 합계 점수로 집단 구분을 제안한 바 있으나 본 연구에는 이에 해당하는 대상은 없었다.

이 세 집단 중 잠재적 위험 사용자군 29명은 1학년 2명, 2학년 14명, 3학년 13명이었으며, 모두 남자였다. 고위험군에 속하는 청소년 45명은 학년별로 1학년 14명, 2학년 8명, 3학년 23명이었으며 이 중 여자는 2학년 1명, 3학년 2명으로, 고위험군의 대다수가 남자였다.

세 집단 간 특성에서 차이가 있는지를 확인하기 위해 변량 분석을 실시하였으며(사후 검정은 Tukey를 사용), 그 결과는 표 8에 제시하였다. 집단간 차이를 확인한 결과를 조금 더 자세히 살펴보면, 청소년의 기질을 측정한 BAS/BIS에서는 BAS 보상민감 요인에서만 유의한 차이를 보였다. 잠재적 위험군이 다른 두 집단에 비해 상대적으로 낮은 정도를 보이는 것으로 나타났다.

자기통제력의 경우 집단 간 유의한 차이가 있었으며, 인터넷 사용과 관련한 위협의 정도가 심할수록 더 낮은 경향성을 보였다.

정서적 측면에서 측정한 우울과 행복감에서도 집단 간 유의한 차이가 있었다. 인터넷 사용 위협이 높을수록 우울은 높은 경향이 있었으며, 반대로 행복감은 낮은 경향성을 보였다.

또래관계와 관련하여서는 정상사용자가 두 위험군 집단에 비해서 상대적으로 더 나은 것으로 나타났다. PAQ로 측정한 부모양육태도에서도 집단 간 차이가 유의하였다. 두 위험군 집단의 경우 부모가 더욱 권위주의적이며 동시에 허용적이라고 다소 모순적인 지각을 하고 있었다.

인터넷 이용동기에서는 다섯 가지 하위 요인 모두에서 집단 간 차이가 있었다. 기분 전환, 타인교류, 외로움 탈피, 정보탐색 및 소일/습관적 사용의 차원 모두에서 위험군 집단이 상대적으로 정상 사용자군에 비해 더 높은 동기 수준을 보이고 있는 것으로 나타났다.

표 8. 인터넷 정상 사용자군과 위험군간 비교

		정상 사용자군 ^a	잠재적 위험군 ^b	고위험군 ^c	F	post-ho _c
KS척도		26.99 (6.68)	49.92 (1.53)	58.50 (6.49)	652.65***	a<b<c
BAS/BIS	BAS	15.58 (2.75)	14.36 (2.91)	16.02 (2.51)	3.41*	b<a,c
	BAS추동	10.51 (2.23)	10.34 (2.11)	11.20 (2.39)	2.18	
	BAS	10.24 (2.44)	10.01 (1.85)	10.61 (2.48)	.65	
	재미추구	18.83 (3.46)	18.55 (2.98)	19.06 (3.74)	.19	
	BIS행동억제					
자기통제력		67.68 (8.09)	63.46 (7.02)	58.22 (5.29)	34.00***	a>b>c
우울(CESD)		14.52 (8.84)	18.32 (9.15)	25.59 (11.88)	35.63***	a,b<c
행복감		19.82 (9.64)	16.38 (9.80)	15.60 (10.13)	5.81**	c<a
또래관계의질		147.83 (18.59)	130.71 (13.31)	127.62 (13.35)	37.56***	a>b,c
부모양육 태도 (PAQ)	권위	20.72 (5.22)	23.30 (4.09)	25.02 (5.49)	18.04***	a<b,c
	민주	37.78 (8.38)	36.24 (3.50)	38.17 (9.37)	.54	
	허용	9.83 (2.61)	11.62 (3.12)	11.85 (3.05)	19.74***	a<b,c
인터넷 이용동기	기분전환	13.62 (3.77)	16.24 (3.55)	18.69 (3.40)	46.13***	a<b<c
	타인교류	11.90 (4.00)	15.28 (2.91)	16.64 (3.94)	40.50***	a<b,c
	외로움탈피	6.71 (2.57)	9.25 (2.36)	10.73 (2.84)	65.82***	a<b<c
	정보탐색	9.31 (2.75)	9.85 (2.38)	10.59 (3.06)	5.16**	a<c
	소일,습관	8.32 (2.89)	11.16 (2.51)	11.96 (2.59)	50.26***	a<b,c
인터넷사용 역기능적신념	필요성	15.14 (6.17)	25.43 (6.48)	30.33 (7.22)	166.41***	a<b<c
	정서변화	9.22 (3.74)	14.17 (3.12)	15.93 (4.30)	93.19***	a<b,c
	자기부정	6.79 (2.67)	12.41 (4.27)	12.87 (4.82)	157.38***	a<b,c
인터넷 사용환경		15.09 (2.18)	15.48 (2.17)	15.88 (1.79)	3.15*	a<c
인터넷 외 활동		14.01 (3.59)	14.31 (3.29)	14.48 (4.59)	.44	

청소년이 인터넷 사용에 대해 가지고 있는 역기능적 신념과 관련해서는 필요성, 정서 변화 및 자기부정의 하위 요인에서 모두 위험군이 정상 사용자군에 비해 상대적으로 더욱 높은 수준을 보이고 있었다. 즉, 위험군이 인터넷 사용이 (불가피하게) 필요하다고 지각하며, 인터넷 사용을 통해 긍정적 정서 변화를 경험할 것이라 믿고 있었다. 또한 자신의 인터넷 사용 습관을 변화하는 것은 어렵다는 자기 부정적인 믿음 역시 가지고 있음이 확인되었다.

인터넷 사용 환경에서는 세 집단 간에 유의한 차이가 있었으며, 특히 고위험군과 정상 사용자군의 차이가 유의하였다. 즉, 고위험군은 정상 사용자군에 비해 상대적으로 인터넷 사용에 용이한 환경을 경험하고 있음이 시사되었다.

마지막으로 인터넷 외 활동경험의 정도에서는 세 집단 간 유의한 차이가 없었다.

(다) 인터넷중독 위험군 유형 분석

KS척도를 바탕으로 구분한 인터넷중독의 고위험 사용자군과 잠재적 위험 사용자군 자료를 바탕으로 군집분석을 통해 인터넷중독 청소년에는 어떠한 유형이 있는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 인터넷중독과 관련한 개인적 변인, 또래관련 변인 및 부모양육 관련 변인의 크게 세 요소들을 기준으로 삼았다. 개인적 변인으로는 인터넷중독과 가장 높은 관련성을 보이는 것으로 알려진 자기통제력과 정서적 변인(우울, 행복감)을, 또래 관계와 관련해서는 또래관계의 질을, 그리고 부모양육과 관련해서는 부모양육태도를 기준으로 삼았다.

군집분석은 군집간 평균연결법(between-groups linkage) 결과를 토대로 군집 수를 정한 후 k-평균 군집분석(k-means cluster analysis)를 이용하였다. 적절한 군집 수의 결정은 연구자가 데이터의 특성이나 목적에 따라 최적이라고 판단되는 군집의 수를 제시하는 것이 일반적이라 알려져 있다(조용준, 김영화, 2007). 본 연구에서 적절한 군집의 수는 덴드로그램(Dendrogram)을 바탕으로 3개 정도의 군집이 적절한 것으로 판단되었다. 군집분석 결과로 확인된 세 개 집단 간 차이는 아래의 표 9에 제시하였다.

세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것을 중심으로 집단 간 비교 결과를 살펴보면, BAS 보상민감의 기질적 차원에서 유의한 차이가 있었으며 군집 1이 군집 3에 비해 상대적으로 그 경향이 더 컸다. 정서적 차원에서 우울과 행복감 모두 집단 간 유의한 차이가 있었다. 특히 군집 2가 다른 두 집단에 비해 우울은 상대적으로 높고 행복감은 상대적으로 낮은 특성을 보였다.

표 9. 군집별 특성

		군집 1 n=16 ^a	군집 2 n=27 ^b	군집 3 n=30 ^c	F	post-hoc	
K척도		53.44 (5.00)	56.48 (7.04)	55.08 (6.96)	1.08		
BAS/BIS	BAS	16.88 (2.06)	15.49 (2.93)	14.33 (2.58)	5.01**	a)c	
	BAS추동	11.06 (2.14)	11.37 (2.44)	10.13 (2.00)			2.40
	BAS	10.69 (2.63)	10.53 (2.37)	10.09 (2.02)	.45		
	재미추구	18.94 (3.44)	19.33 (3.88)	18.26 (3.44)			.71
	자기통제력		62.75 (10.61)	58.42 (3.38)	60.63 (6.55)	2.36	
	우울(CESD)		14.15 (7.79)	34.39 (6.68)	16.70 (7.09)	58.86***	b)a,c
행복감		23.38 (8.70)	8.15 (7.50)	18.87 (7.74)	22.44***	a,c)b	
또래관계의질		149.04 (7.95)	123.94 (9.62)	122.61 (6.56)	63.37***	a)b,c	
부모양육 태도(PAQ)	권위	22.19 (5.62)	25.25 (5.00)	24.53 (4.55)	1.97		
	민주	35.94 (8.61)	37.93 (8.56)	37.64 (6.45)	.36		
	허용	10.63 (3.28)	11.48 (3.47)	12.54 (2.67)	2.26		
인터넷 이용동기	기분전환	18.19 (2.64)	18.39 (4.09)	16.69 (4.42)	1.88		
	타인교류	16.19 (3.69)	16.56 (3.90)	15.39 (3.26)	.81		
	외로움탈피	8.19 (2.71)	11.17 (2.65)	10.08 (2.13)	7.37**	b,c)a	
	정보탐색	9.00 (2.88)	10.57 (3.17)	10.56 (2.13)	2.07		
	소일,습관	11.06 (2.91)	12.47 (2.83)	11.07 (1.82)	2.73		
	필요성	25.50 (7.95)	30.66 (7.30)	27.94 (6.65)	2.70		
인터넷사용 역기능적신념	정서변화	13.56 (4.66)	15.93 (3.80)	15.53 (3.61)	1.96		
	자기부정	9.06 (2.93)	12.67 (4.80)	14.49 (4.08)	8.90***	b,c)a	
	인터넷 사용환경	15.73 (1.87)	14.97 (1.78)	16.28 (1.91)	3.41*	c)b	
인터넷 외 활동		15.19 (3.04)	13.67 (4.59)	14.66 (4.20)	.77		

또래관계에서도 집단 간 유의한 차이가 있었으며 군집 1이 다른 두 집단에 비해 상대적으로 더 높은 또래관계의 질을 경험하고 있다고 보고하고 있었다.

인터넷 이용동기 중 외로움 탈피에 대한 동기는 군집 2와 3이 군집 1에 비해 상대적으로 더 높았다. 인터넷 사용과 관련한 역기능적 신념의 자기부정 요인도 같은 경향성을 보였다. 또한 인터넷 사용 환경에서 집단 간 유의한 차이가 있었으며, 군집 3이 군집 2에 비해 상대적으로 접근성이 더욱 용이한 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 바탕으로 군집별 특성에 따라 군집명을 설정하여 보면 (표 10), 군집 1은 기질적 특성, 특히 행동활동의 문제(BAS)를 강하게 보이며 다른 문제 보고는 하고 있지 않아 이를 자극추구기질형이라고 할 수 있겠다. 군집 2는 우울정서의 문제(높은 우울과 낮은 행복감)를 특징으로 하는 우울정서형이라 하겠다. 또래관계 문제는 보고되고 있다. 기질적 문제와 관련해서는 정상사용자군과 비교할 때 그 수준이 높지만 그것이 자극추구기질형에 비해 높지는 않다. 마지막으로 군집 3은 기질적 문제와 정서적 문제는 없으나, 또래관계 문제를 보고하고 있다. 특이한 점은 상대적으로 인터넷 사용 환경에 문제를 보이며, 통계적으로 유의한 수준까지는 아니지만 이는 부모의 허용적 양육태도와 관련되었을 가능성이 있는 것으로 생각된다($F(2,70)=2.26, p=.11$). 이런 점에서 군집 3은 또래관계취약형이라고 할 수 있겠다.

표 10. 군집별 특성(요약)

	개인적 특성		또래관계 특성	기타
	기질	정서		
군집 1 (자극추구기질형)	높은 BAS 보상민감성	우울/행복감 정상	또래관계 문제 없음	
군집 2 (우울정서형)	중간 정도의 기질 문제	높은 우울감 낮은 행복감	또래관계 문제 보고됨	
군집 3 (또래관계취약형)	기질적 문제 없음	우울/행복감 정상	또래관계 문제 보고됨	인터넷 사용 환경 문제 존재 부모의 허용적 양 육 태도

(4) 개인상담 프로토콜 개발을 위한 인터넷중독 위험군 분석결과의 시사점

기존의 인터넷중독과 관련한 치료 프로그램은 대체로 인터넷중독이라는 증상을 공유하고 있는 동일한 집단으로 가정하고 개입해 온 것으로 보인다. 그러나 인터넷중독 집단은 외현화된 문제와 증상은 인터넷에 몰입하고 있는 차원에서는 동일할지 모르지만 문제가 있게 된 원인 그리고 관련된 변인들에는 차이가 있을 것이라는 가정 하에 본 연구가 진행되었다. 이의 확인을 위해 1604명의 청소년을 대상으로 인터넷중독 문제의 정도를 측정하였고, 측정결과를 바탕으로 73명의 인터넷중독 위험 사용자군을 선별해 냈으며, 인터넷중독과 관련하여 가장 관련 있는 것으로 알려진 개인변인, 또래관계 및 가족변인을 투입하여 군집분석을 실시하였다. 그 결과, 세 개의 군집이 있음을 확인하였고, 각각 자극추구기질형, 우울정서형 및 또래관계취약형임을 확인하였다. 이를 바탕으로 청소년, 특히 중학생을 대상으로 인터넷중독 개인상담 프로토콜 개발을 위한 제안을 하면 다음과 같다.

인터넷 위험군의 세 군집은 정상군과 비교할 때 다음과 같은 특징을 공유하고 있다: 낮은 자기통제력, 인터넷에 대한 역기능적 사용 신념. 따라서 모든 인터넷중독의 위험을 가지고 있는 집단에게는 자신의 충동성을 통제하는 충동조절훈련과 인터넷 사용과 관련한 역기능적 사용 신념을 수정할 수 있는 인지(행동) 치료적 접근이 필요할 것이다.

위에 언급한 것과 다르게 세 군집은 각기 나름의 독특성을 가지고 있다. 첫 번째 군집인 자극추구기질형은 기질적 차원의 문제가 가장 두드러지는 특성이며, 정서적 문제 혹은 또래, 부모와의 관계 문제에 대해서는 호소하는 바가 매우 적다. 본 연구결과만으로 본다면 상대적으로 적은 수의 청소년이 이에 해당하는 것으로 보인다(73명 중 16명, 21.9%). 이들 대상으로는 기질적 차원의 문제를 해결할 수 있는 치료적 접근이 필요할 것이다. 예를 들면, 주의력결핍과잉행동장애와 같이 충동조절의 문제와 관련한 기질적 차원의 정신적 문제가 있는지의 여부를 확인해 볼 필요가 있으며, 필요하다면 약물치료를 권고할 수도 있겠다. 또한 기질로 인해 발생하는 충동조절의 문제를 좀 더 세밀하게 다루기 위해 심화된 충동조절훈련을 제안해 볼 수 있겠다.

두 번째 군집의 가장 큰 특징은 높은 수준의 정서적 문제이다. 따라서 높은 수준의 우울에 대한 치료적 개입이 필요할 것이다. 또한 부정적인 또래관계의 문제가 또 다른 특징이므로 이의 해결을 위한 다양한 치료적 개입이 필요하겠다.

세 번째 군집은 이번 연구에서 가장 많은 위험군이 포함된 집단이었다(73명 중 30명, 41.1%). 이들은 정서적 문제에 대한 호소는 높지 않지만, 또래관계에 대해서는 문제를

호소하고 있었다. 따라서 이들을 대상으로는 또래관계 개선을 위한 훈련이 주요한 치료적 개입이 되어야 할 것이다. 특이한 점은 인터넷 사용 환경, 접근 가능성이 다른 집단에 비해 좋으며, 부모의 허용적 태도가 이들을 인터넷에 몰입하게 만드는 또 하나의 요인일 가능성으로 점차 지고 있다. 적절한 인터넷 사용 방법의 변화 요구와 같은 교육적 개입이 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다.

나) 인터넷중독 청소년 현장 전문가 포커스그룹 분석

(1) 포커스그룹 모집 및 참여자

본 포커스그룹 대상자는 청소년 인터넷중독 사례 진행 경험을 가지고 있는 현장 상담자 11명을 대상으로 하였다.

포커스그룹 참여자는 '자원'과 '추천'의 두 가지 절차로 모집하였다. 그리고 참여자 선정시 최소한의 대상자 선정 기준—인터넷중독 청소년 상담 3사례, 10회기 이상 진행경험이 있는 상담자—에 부합하되, 경험 수준, 지역, 전문성이 다양한 상담자들이 포함될 수 있도록 고려하는 과정을 거쳤다. 구체적인 절차는 다음과 같았다. 첫째, CYS-NET 연계망을 통해 포커스그룹의 목적, 내용, 일정, 참여기준을 제시한 참여자 모집을 공고하였다. 그리고 지원자들을 대상으로 참여자 선정기준에 부합한지 확인하여 부합하다고 판단되는 대상자들을 포커스그룹 참여자로 선정하였다. 둘째, 청소년상담복지센터, 청소년미디어센터, 아이월센터의 청소년 인터넷중독 및 해소지원사업 담당자로부터 본 연구의 포커스그룹 대상자 기준에 부합되는 상담자들을 추천받았다. 추천받은 상담자들 중 본 포커스그룹 참여자로 적절하다고 판단되는 대상자들에게 개별연락을 취하여 연구목적을 설명하고 동의를 얻은 후 최종 참여자로 선정하였다.

표 11. 포커스그룹 참여자들의 인구학적 배경

참여자	성별	연령	전공	소속	상담 경력년수	인터넷중독 청소년상담경력
A	여	30	상담심리 석사	인터넷중독전문상담센터 상담원	4년 3개월	17사례 510회기
B	여	45	학교상담 석사	청소년상담복지센터 상담원	11년 3개월	97사례 1027회기
C	여	34	기독교 상담 석사	청소년상담복지센터 상담원	2년 10개월	10사례 30회기
D	남	33	교육상담 석사수료	인터넷중독전문상담센터 찾아가는 상담사	3년 10개월	8사례 50회기
E	여	39	가족상담 박사수료	청소년상담복지센터 상담원	8년	150사례 1200회기
F	여	38	상담심리 박사수료	청소년상담복지센터 팀장	8년	20사례 250회기
G	여	46	가족학 박사	인터넷중독전문상담센터 상담부장	5년	6사례 34회기
H	여	53	교육상담 심리 석사과정	청소년상담복지센터 청소년동반자	4년 3개월	5사례 50회기
I	남	35	상담·임상 박사	청소년상담복지센터 상담원	7년 3개월	50사례 150회기
J	남	35	중독재활 석사	인터넷중독전문상담센터 상담연구원	3년	5사례 50회기
K	여	51	가족학 박사수료	청소년상담복지센터 청소년 동반자	12년 2개월	10사례 170회기

본 포커스그룹의 참여자들의 인구학적 배경은 다음과 같다(표 11). 소속별로는 인터넷중독전문상담센터 소속 상담사 3명, 인터넷중독전문상담센터 소속 찾아가는 상담사 1명, 청소년상담복지센터 소속 상담원 5명, 청소년상담복지센터 소속 청소년동반자 2명이었다. 남자 3명, 여자 8명이 참여하였으며, 평균 연령은 39.9세(30세~53세), 활동지역은 서울 4명, 경기 1명, 강원 1명, 부산 1명, 대구 1명, 경남 1명, 전남 1명, 충북 1명이었다. 모두 상담관련 전공자로 석사과정 1명, 석사수료 1명, 석사졸업 4명, 박사수료 3명, 박사졸업 2명이었다. 참여자들의 상담경력 년수는 평균 6년 3.5개월(2년 10개월~12년 2개월)이었으며, 인터넷중독 청소년상담경력은 평균 34.37사례,

320.09회기였다. 참여자들의 상담관련 소지 자격증(중복 응답 가능)은 상담심리사 2급 1명, 청소년상담사 1급 1명, 청소년상담사 2급 2명, 기독교상담심리치료사 1급 1명, 캐나다 주정부 공인 상담사 1명, 인터넷중독전문상담사 1명, 가족상담사 1급 1명, 다문화상담사 슈퍼바이저 1명, 진로상담사 1명, 중독전문가 2급 1명, EAP 전문가 2급 1명, 사회복지사 1급 4명, 사회복지사 2급 1명, 직업상담사 2급 1명, 청소년지도사 2급 3명이었다. 참여자들의 주요 이론적 접근(중복 응답 가능)은 인지행동적 접근 5명, 해결중심적 접근 1명, 현실치료적 접근 3명, 동기강화적 접근 1명, 가족상담적 접근 2명, 정신역동적 접근 1명, 대상관계이론적 접근 1명, 교류분석적 접근 1명, 이야기치료적 접근 1명, 기독교상담적 접근 1명이었다.

(2) 포커스그룹 면접질문지 구성

포커스그룹 면접질문지는 다수의 인터넷중독 질적연구 및 면접경험을 가지고 있는 심리학 박사 1인과 상담학 박사 1인이 일정 절차—질문 아이디어 수집, 질문초안 작성, 질문초안 검토, 면접질문 작성(김성재, 김후자, 이경자, 이선옥, 2000)—에 따라 협의하여 개발하였다. 구성절차는 다음과 같았다. 첫째, 연구문제에 대한 이해를 바탕으로 연구질문에 대한 아이디어를 산출하였다. 둘째, 산출된 아이디어가 목표한 연구문제를 충분히 도출할 수 있을지 검토하였다. 셋째, 채택된 아이디어를 반구조화된 질문형태로 구성하였다. 질문목록 속에는 시작질문/도입질문, 전환질문, 주요 질문, 마무리질문이 포함될 수 있도록 하였다. 넷째, 개발팀의 논의를 거쳐 질문목록을 수정, 보완한 후 면접질문지 초안을 확정하였다.

포커스그룹 대상자 선정 기준에 부합하며 참여자들과 유사한 정도의 인터넷중독 청소년상담 경험을 가진 상담자 2인을 대상으로 예비면접을 실시하였다. 예비면접 후 예비면접 대상자들로부터 질문을 들었을 때 드는 느낌과 생각은 무엇인지 물어 보았으며, 면접질문의 내용이 본인의 경험을 적절하고 충분히 반영시킬 수 있도록 구성되어 있는지, 질문 자체가 명료한지, 반복되는 질문이 있는지, 또한 보다 적절한 질문 대안은 무엇인지 등에 대한 피드백을 제공해 줄 것을 요청하였다. 예비면접 대상자들은 복잡하거나 난해하게 느껴졌던 질문, 답변하기 어려웠던 질문, 지시문의 의미를 정확히 알기 어려웠던 질문, 중복되는 질문 그리고 질문의 순서 문제 등을 지적하였으며, 이에 대한 적절한 대안을 제시해 주었다. 예비면접 대상자들의 피드백과 질문에 대한 반응 내용을 질문지에 반영시켜 최종 면접질문지를 확정하였다. 최종

확정된 면접질문지의 내용은 부록 1에 제시하였다. 주요 질문은 총 9문항이며, 주요 질문별 하위 질문들을 1-3개 제시하여 각 주요 질문에 대한 세부적인 논의를 도출하는 데 촉진적인 역할을 할 수 있도록 하였다. 질문의 주요내용은 인터넷중독 청소년의 특성, 진단(이해) 방법, 개입방법, 핵심 효과요인, 개입상의 장애요인, 내담자 유형 분류, 걱정 개인상담 회기 수, 구조화된 매뉴얼 사용 경험, 상담자 필요 역량 등이었다.

(3) 포커스그룹 진행

본 포커스그룹은 해당주제의 현장 전문가들이 다양하고 복잡한 사례경험 및 견해를 충분히 논의하는 장으로서의 목적이 있으므로 그룹별 인원수를 3인 내지는 4인의 소그룹으로 제한하여 구성하였다. 또한 인터넷중독 상담 경험수준 면에서 비슷한 참여자들을 가능한 한 집단으로 구성하여 원활한 그룹 역동을 보장하고자 하였다(김후자, 김정남, 2001). 즉, 상담자의 경험수준에 따라 여러 개의 포커스그룹으로 분할하여 개별 그룹 내에서의 동질성을 어느 정도 확보하면서 전체 그룹 간의 다양성은 확보할 수 있도록 하였다. 본 연구의 포커스그룹은 총 3회 진행되었다. 그룹 수는 매 그룹 운영 후 분석결과가 이론적 포화 수준에 도달했다고 판단된 시점을 근거로 결정하였다.

본 연구진 중 1인(심리학 박사학위 소지자/인터넷중독 전문가)이 주 진행을 담당하였으며 다른 2인(상담학 박사학위 소지자/인터넷중독 전문가, 상담학 석사학위 소지자/인터넷중독 전문가)이 보조 진행을 담당하였다. 주 진행자는 포커스그룹 전체 진행을 담당하였다. 보조진행자 2인은 진행을 보조하며 현장노트를 작성하고, 추가할 질문을 기록하고 질문하였다. 각 포커스그룹은 중간 휴식시간 15분을 포함하여 총 180분 가량 진행되었다. 참여자들의 동의하에 모든 포커스집단 면접내용이 녹음되었으며 즉시 축어록의 형태로 전사되었다.

면접질문지는 포커스그룹 진행 전에 이메일로 발송하여 각 참여자가 면접질문을 숙지한 후 참여할 수 있도록 하였다. 면접은 면접질문지의 내용을 충실히 다루되, 참여자의 경험이 충분히 반영될 수 있도록 질문 내용 이상의 반응을 허용하고 필요에 따라 추가 질문을 실시하는 반구조화된 형태로 진행하였다. 즉, 집단의 흐름에 따라 발생한 새로운 사안에 대해서도 부가적인 논의가 이루어졌다. 하나의 주제에 대한 논의가 끝나면 진행자들은 논의되었던 중요한 사항에 대해 구두 요약하였다. 그리고 참여자들에게 요약의 내용을 수정하거나 자신의 의견을 덧붙일 수 있는 기회를

부여하였다. 포커스그룹 직후에는 진행자와 보조진행자들이 디브리핑(debriefing) 시간을 통해 포커스그룹에서 발견된 주요내용을 검토하고 정리하였으며 이 내용을 바탕으로 다음 포커스그룹 진행 방향을 결정하였다.

(4) 포커스그룹 면접내용 분석

포커스그룹의 내용은 Kutner, Olson, Warner, Hertzog (2008)가 제안한 방법을 주요 절차로 채택하여 분석하였다. 즉, 축어록을 검토하면서 연구 질문에 대한 응답들을 코딩하였다. 반복되는 주제나 진술에 대한 노트를 작성하였으며 의미 확인이 필요할 경우에는 원 녹음 자료를 확인하였다.

구체적인 분석절차는 다음과 같았다. 첫째, 본 연구의 포커스그룹 진행자로 참여했던 평정자 2인이 축어록의 일부를 함께 검토하면서 가장 작은 의미 단위의 중심개념으로 부호화하였다. 둘째, 평정자들이 함께 합의한 방식으로 개별 분석과정을 가졌다. 축어록, 현장노트, 구두요약, 디브리핑 자료 등이 분석 자료로 활용되었으며 반복적으로 나타나는 주제뿐 아니라 독립적으로 발생했던 주제에 대해서도 주의를 기울이며 분석을 수행하였다. 또한 내용해석, 용어코딩에 있어 평정자들 간의 일치 정도를 주기적으로 확인하면서 분석의 신뢰성을 점검하였다. 셋째, 평정자들이 모여 초별 분석의 내용과 각자의 노트에 포함된 내용을 논의하며 협력적으로 분석자료를 구성하였다. 이러한 과정을 거쳐 데이터 분석이 독립적이면서도 협력적으로 이루어질 수 있도록 하였다. 넷째, 공통적인 의미를 가진 자료들을 묶어 범주로 유형화하였다. 이 단계에서 유사한 주제들을 비교, 대조하면서 주제들을 포함하는 각 범주가 상호배타적일 수 있도록 하였다. 또한 예외적인 자료들을 기존 범주 내에 포함시킬지, 새로운 범주를 생성하여 포함시킬지를 합의하여 결정하였다. 다섯째, 분석결과는 인터넷중독 상담 및 질적분석 전문가 1인의 감수를 받아 수정 보완하였다. 감수자는 원자료의 의미가 충실히 중심개념 속에 포함되었는지, 중심개념의 표현이 원자료의 본질을 명료하게 포착하였는지, 범주가 정밀하고 충실하게 중심개념들의 내용을 대표하고 있는지를 확인하여 피드백을 제공하였다, 평정자들은 감수자의 피드백 내용을 검토한 후 논의의 과정을 거쳤으며 그 결과를 분석결과에 최종적으로 반영시켰다.

분석결과 타당성 확보를 위해 포커스그룹 대상자들에게 분석결과 초안을 이메일로 보내 기술된 결과가 자신들의 경험을 잘 반영하고 있는지를 검토해 줄 것을 부탁하였다. 포커스그룹 대상자 8명이 이메일 또는 전화로 이에 대해 응답해 왔다. 응답해 준

대상자들 모두 자신의 경험이 분석결과에 비교적 잘 반영되어 있다고 말하였다. 응답자들 중 6명은 수정할 내용이 없다고 답하였으며 2명은 일부 내용을 추가해 줄 것을 요청해 왔다. 그 중 한 명은 포커스그룹 이후 본인이 발견한 임상 사례의 특징을 소개하였으며 다른 한 명은 내담자의 변화동기 부여에 대한 내용을 명료히 보여주는 예시자료로 보완할 것을 요청하였다. 평정팀은 응답자들의 의견을 반영하여 분석 내용을 수정하였으며, 감수자의 검토를 받아 분석결과를 최종 확정하였다.

(5) 분석결과 요약

(가) 인터넷중독 청소년의 특성

본 연구에서 개발하려는 개인상담 프로토콜의 대상인 인터넷중독 청소년의 특성을 알아보기 위해 현장 상담자들이 경험하였던 인터넷중독 청소년의 특성을 살펴본 결과, 크게 개인적 특성과 환경적 특성으로 나눌 수 있었다.

개인적 특성으로는 ㉠ 내향적, ㉡ 우울하고 무기력함, ㉢ 충동적이고 통제가 어려움, ㉣ 자신감 및 목표의식 부족, ㉤ 문제해결능력 및 자기표현능력의 부족, ㉥ 대인관계 좌절경험 및 현실 대인관계 고립, ㉦ 인터넷 이용동기-힘든 현실 도피, 무료함 해소/시간 보내기, 외부통제 수단, 좌절된 대인관계육구 충족, ㉧ 인터넷 사용관련 특성-연령/지능수준/성별에 따라 인터넷 사용행태가 다름, 인터넷 사용으로 인해 일상생활 기능의 어려움, 인터넷 사용으로 인해 일상생활 기능의 어려움 겪음, 인터넷 사용으로 인해 무절제하고 일탈적인 행동을 함- 등이 보고되었다.

환경적 특성은 물리 환경적 특성, 상황적 특성, 가족환경 특성으로 나눌 수 있었다. 물리환경적 특성으로는 ㉠ 문화환경적으로 낙후된 지역에 거주함, ㉡ 가정 내 컴퓨터 접근이 매우 용이함 등이 나타났으며, 상황적 특성으로는 ㉢ 부모의 과잉통제로 부터 벗어나는 상황이 발생함, ㉣ 부모자녀 간의 신체적 힘이 역전함 등이 나타났다. 상담자들이 보고한 가족환경 특성은 가족구조 특성, 부모개인 문제, 가족갈등 문제, 자녀 양육태도 문제, 자녀의 인터넷중독 문제에 대한 부모 태도로 나눌 수 있었다. 이를 구체적으로 살펴보면 가족구조 특성은 ㉠ 양부모 부재, ㉡ 한 부모, ㉢ 일정하지 않은 주거, ㉣ 부모학력/가정경제수준/형제관계 일관성 없음이 나타났고, 부모 개인 문제로는 ㉠ 부모의 정서/성격/관계 문제가 보고되었다. 가족갈등문제로는 ㉡ 특정 가족구성원의 과도한 역할 부담, ㉢ 가족 내 갈등: 부부갈등, 부모자녀간 불신 및 적대감이 도출되었고, 자녀양육태도 문제로는 ㉠ 자녀 방임 및 이해 부족 ㉡ 자녀 과

인 통제, ㉔ 자녀 통제 미약, ㉕ 부모자녀 간 의사소통 부재, ㉖ 부모간 양육태도 불일치, ㉗ 자녀의 꿈을 좌절시키거나 시행착오에 대해 인내하지 못했음이 보고되었다. 끝으로 자녀의 인터넷중독 문제에 대한 부모태도는 ㉘ 문제를 과장하거나 문제 인식이 부족함, ㉙ 부모입장에서 문제를 이해하고 통제함, ㉚ 인터넷 문제만으로 상황을 인식하기보다는 수반되는 (비행 및 일상생활) 문제가 있을 때 문제를 드러내고 도움을 청함, ㉛ 문제해결에 대한 기대가 낮고 이에 대한 적극적인 노력이 부족함 등이 나타났다.

(나) 인터넷중독 청소년 상담과정

현장 상담자들이 보고한 내담자 태도는 전반적으로 문제의식이 부족하고 변화동기가 낮다는 것이었다. 구체적으로 살펴보면 인터넷중독 청소년 내담자들은 ㉜ 문제를 부인하고 억울함을 호소함, ㉝ 문제를 과소평가함, ㉞ 관계형성에 비협조적임, ㉟ 변화에 대해 무기력하고 의존적임과 같은 부정적인 태도를 보이는 것으로 나타났다.

현장 상담자들의 경험으로부터 효과적인 개인상담을 이끌 수 있는 주요 개입요인과 가능한 장애요인을 도출하기 위해 인터넷중독 청소년 상담과정을 구체적으로 질문하였다. 초기, 중기, 후기별로 청소년 및 부모상담 개입요소로 언급된 내용을 살펴보면 다음과 같다. 초기 청소년상담 개입요소는 ㉟ 라포형성, ㊱ 동기부여, ㊲ 문제탐색, ㊳ 평가 및 진단, ㊴ 상담계획 수립 등이 도출되었다. 라포형성의 요소로는 ㉜ 내담자 문제(현 상태)에 대한 타당화, ㉝ 내담자의 사이버 세계에 대한 존중 및 공감 표현, ㉞ 상담자 진정성 및 친밀감 유발활동 활용 등이 언급되었다. 동기부여의 요소로는 ㉟ 상담환경 적응, ㊱ 인터넷중독 발생과정 교육을 통한 자각 증진, ㊲ 자기문제 객관화 및 평가, ㊳ 검사를 활용한 자기이해 증진, ㊴ 변화에 대한 희망 고취 등이 도출되었다. 상담계획 수립의 요소로는 ㉜ 구체적인 상담목표 수립, ㉝ 공존질환 확인 및 병원연계 여부 결정 등이 보고되었다.

한편, 상담자들은 초기 상담시 부모와 협력체제 구축을 해야 함을 강조하였다. 구체적인 개입요소로는 ㉜ 부모특성 및 부모자녀 관계 탐색, ㉝ 부모역할 좌절에 대한 공감, ㉞ 부모역할 동기 부여, ㉟ 부모자원 활용방안 계획 등이 보고되었다.

상담자들이 보고한 중기 청소년상담 개입요소는 ㉜ 목표 재수정, ㉝ 인터넷사용관련 개입, ㉞ 정서적 어려움에 대한 개입, ㉟ 사회적 기술훈련, ㊱ 소망/강점 발견 및 개발, ㊲ 내담자 특성에 따른 차별적인 개입전략 활용 등이었다. 구체적으로 인터넷

사용관련 개입요소로는 ㉠ 게임사용에 대한 분별력 함양, ㉡ 규칙마련 및 조절훈련, ㉢ 대안활동 개발 및 참여 등이 도출되었으며, 정서적 어려움에 대한 개입요소로는 ㉠ 좌절경험 재구조화, ㉡ 좌절인내력 증진, ㉢ 공존병리 연계치료가 도출되었다. 그리고 부모/또래와의 의사소통 및 욕구표현 훈련을 통한 사회적 기술훈련이 주요 개입요소로 보고되었으며, 소망/강점 발견 및 개발의 개입요소로 ㉠ 강점 발견 및 진로 개발, ㉡ 소망/욕구 발견 및 건강한 표출방식 개발 등이 도출되었다. 또한 상담자들은 내담자 특성, 즉 동기수준, 사용욕구(동기), 공존질환 보유여부, 지능수준, 게임시간 조절가능 콘텐츠 여부에 따라 차별적 개입전략을 활용하는 것이 효과적이라고 보고하였다.

상담자들은 중기 부모상담 개입요소 역시 청소년상담의 개입요소와 일관성을 유지하며 진행해야 한다고 주장하였다. 상담자들이 제안한 부모상담 개입요소로는 ㉠ 부모 개인문제 개입, ㉡ 자녀 인터넷 사용관련 지도 교육, ㉢ 자녀에 대한 관점 재구조화, ㉣ 자녀 병리에 대한 이해 및 대처방식, ㉤ 자녀와의 의사소통 및 의사결정과정, ㉥ 자녀의 자율성 존중 등이 도출되었다.

후기 청소년상담 개입요소로는 청소년 상담의 '상담을 통한 변화과정 점검'과 부모 상담의 '위기(문제재발)에 대한 가족 적응유연성 강화'가 보고되었다. 또한 추후상담 개입요소로는 '목표진행 정도의 지속적 점검'과 '통합지원 서비스 연계'가 도출되었다.

상담자들이 보고한 인터넷중독 문제를 해결하는 과정에서 가장 극복하기 어려웠던 장애요인은 내담자 개인요인, 내담자 환경 요인, 상담과정 요인으로 분류할 수 있었다. 내담자 개인요인으로는 ㉠ 상담 및 변화동기 부족, ㉡ 내담자 자원 부족, ㉢ 좌절에 대한 취약성(무력감), ㉣ 느린 개선속도 및 빈번한 문제 재발, 내담자 환경요인으로는 ㉠ 문제해결을 위한 가족지지 자원 부족, ㉡ 위기에 대처하는 부모의 적응유연성 부족, ㉢ 인터넷 자극통제 불가/대안활동 부재, 끝으로 상담과정 요인으로는 ㉠ 상담자 소진, ㉡ 내담자 이해의 어려움, ㉢ 개입기간의 제한, ㉣ 추후관리의 어려움 등이 언급되었다.

현장전문가 포커스그룹 결과분석을 통해 밝혀진, 상담자들이 경험한 인터넷중독 청소년의 특성과 상담과정을 그림으로 표현하면 다음 그림 4, 그림 5와 같다.

환경적 특성

<물리환경적 특성>

- 문화 환경적 낙후지역 거주
- 컴퓨터 접근 용이

<상황적 특성>

- 부모 과잉통제에서 벗어남
- 부모 자녀간 힘의 역전

<가족환경 특성>

- 가족구조 특성
(맞벌이, 양부모 부재, 한부모, 일정치 않은 주거)
- 부모 개인 문제 (정서, 성격, 관계문제)
- 가족갈등 문제
- 자녀 양육태도 문제
- 인터넷중독에 대한 부모태도
(인식 부족, 과도한 통제, 노력 부족)

개인적 특성

- 내향적
- 우울
- 무기력
- 충동적
- 통제 어려움
- 자신감 부족

- 목표의식 부족
- 문제해결능력 부족
- 자기표현능력 부족
- 대인관계 좌절경험
- 현실대인관계 고립

이용동기

- 현실도피
- 무료함 해소
- 시간 보내기
- 외부통제수단
- 대인관계 욕구충족

사용특성

- 연령/지능수준/성별에 따른 차이 존재
- 일상생활기능 어려움
- 무절제
- 일탈적 행동

그림 4. 상담자들이 경험한 인터넷중독 청소년 특성

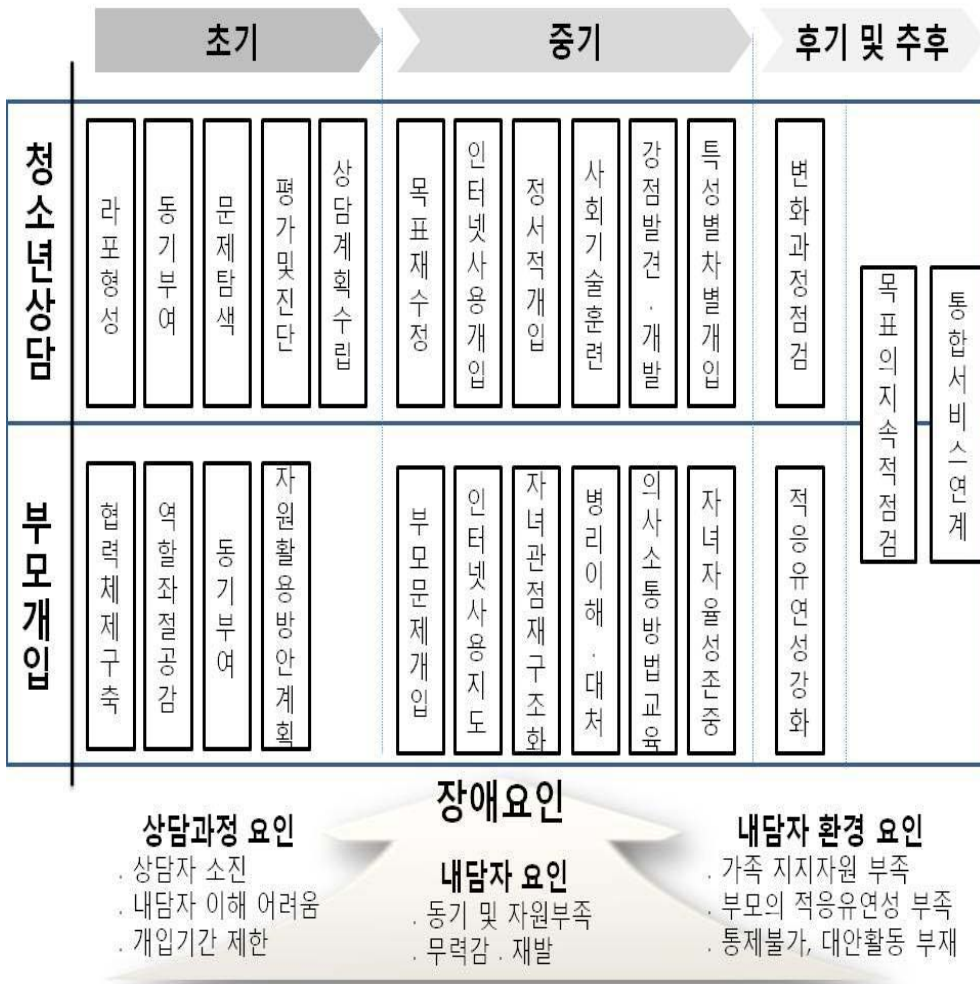


그림 5. 상담자들이 경험한 인터넷중독 청소년 상담과정

이외에도 프로토콜 개발을 위한 참고사항으로 상담자들이 활용하고 있는 인터넷중독 진단(이해) 방법, 인터넷중독 청소년 상담 매뉴얼에 대한 의견, 인터넷중독 상담시 상담자가 갖추어야 할 역량에 대해 질문하였다. 질문에 대한 답변을 분석한 결과, 상담자들은 인터넷중독수준 검사, 객관적 성격(정서)검사, 투사검사, 욕구/동기 검사, 지능검사, 진로/학습 검사, 면접 등 다양한 도구를 활용하여 인터넷중독 진단(이해)을 실시하고 있는 것으로 나타났다. 구체적인 진단(이해) 방법은 ㉠ K척도는 최소한으로 활용함(활용하지 않거나 참고자료로 활용함), ㉡ 면접 진단을 일반적으로 활용함(접수 면접지를 보조적으로 활용함), ㉢ 심층적인 이해를 위해 객관적/투사 검사를 기본 또

는 선별적으로 활용함, ㉑ 아이의 연령과 지능 수준에 따라 활용 검사가 다름, ㉒ 일부 검사(욕구/동기 검사, 그림 검사, 객관적 성격검사)를 치료적으로 활용함, ㉓ 라포 형성을 위해 상담초기에는 검사 도구를 잘 활용하지 않음, ㉔ 검사결과 공존질환이 심한 경우 병원 연계함 등이 도출되었다.

인터넷중독 청소년 상담 매뉴얼 개발에 대해서는 모든 상담자들이 그 유용성에 동의한다는 의사를 표했다. 본 매뉴얼이 특히 초보상담자에게 유용한 자료가 될 것이며, 경력 수준에 따라 유연하게 활용될 수 있을 것이라고 보고하였다. 적정 상담 회기수에 대해서는 10회기~24회기 이상의 다양한 의견을 나타냈다. 상담자들이 요구한 매뉴얼에 포함되기를 바라는 사항은 ㉕ 질문, 활동목록 등의 직접 활용가능한 다양한 자료, ㉖ 동기수준에 따른 차별적 개입 방안, ㉗ 내담자 특성에 따른 차별적 개입방안, ㉘ 부모 개입에 대한 구체적인 방안 등이었다. 또한 상담자들은 인터넷중독 상담 시 상담자가 갖추어야 할 역량으로 ㉙ 인터넷중독 관련 병리의 이해(중독, 공존질환, 뇌와 중독의 관계), ㉚ 효과적인 인터넷중독 상담 방법(사례 개념화, 기법, 부모교육, 가족상담), ㉛ 청소년 인터넷 게임의 이해(게임, 게임 스토리텔링) 등을 꼽았다.

현장전문가 포커스그룹 결과분석의 보다 자세한 내용과 구체적인 예시진술문은 부록 2에 첨부하였다.

(6) 개인상담 프로토콜 개발을 위한 포커스그룹 면접 분석결과의 시사점

현장전문가 포커스그룹 면접 분석결과를 바탕으로 인터넷중독 개인상담 프로토콜 개발을 위한 시사점을 제안하면 다음과 같다.

첫째, 시급하고 접근 용이한 문제영역부터 심층적이고 근본적인 문제영역으로 순차적으로 다루어갈 필요가 있다. 상담자들이 보고하는 청소년 인터넷중독 문제는 개인적 특성, 물리 환경적 특성, 상황적 특성, 가족환경 특성 등, 매우 복합적인 요인이 작용하는 것으로 나타났다. 또한 인터넷중독 문제는 누적된 내담자 문제의 표출이지만, 한편으로는 인터넷중독 증상으로 내담자의 일상생활 기능장애가 초래되고 있는 상황임을 염두에 둘 필요가 있다. 따라서 문제의 우선순위를 결정하여 순차적으로 접근하면서 개입의 범위와 깊이를 확보해 가는 전략이 효과적일 것이다. 가장 우선이 되어야 할 것은 인터넷중독 문제로 인해 망가진 내담자의 일상생활기능 회복을 돕는 개입이라 할 수 있다. 즉, 인터넷 자극을 통제하고 인터넷을 통해 해소하고자 했던 욕구를 파악하여 인터넷 외의 건강한 배출통로를 마련하는 작업이 필요하다.

그리고 인터넷사용욕구와 관련하여 내담자가 회피하고자 했던 문제영역을 탐색하고 문제를 해결하기 위한 방안을 모색하는 작업이 뒤따를 수 있을 것이다. 문제해결방안에 있어서도 의사소통기술이나 학업기술훈련 등의 기술적인 방법이 우선적으로 적용될 수 있으며, 진로설계, 심리적 트라우마 극복, 관계회복 등의 심층적인 부분을 이후에 다루어 나갈 수 있을 것이다.

둘째, 비협조적인 내담자의 태도를 변화시키는 작업이 중요하다. 포커스그룹 분석 결과, 인터넷중독 청소년 내담자들은 문제의식이 부족하고 변화동기가 낮은 것으로 나타났다. 특히 상담자와의 관계형성 자체를 거부하는 경향이 있는 것으로 나타나, 상담을 진행하는 데 있어 라포형성 작업이 무엇보다 중요하다고 할 수 있다. 상담자들이 제안한 라포형성 방법은 내담자 현 상태에 대한 타당화, 내담자 사이버 세계에 대한 존중 및 공감 표현 등이었다. 즉, 내담자의 관점에 서서 내담자의 현실 및 사이버 세계에 대한 진심어린 존중을 나타내는 것이 라포형성을 위한 중요한 개입요인이 될 수 있을 것이다. 또한 지나치게 동기가 없는 내담자들은 억지로 문제영역으로 이끌기보다는 상담환경 자체에 익숙해지는 작업부터 시작해서 인터넷문제가 아니더라도 구체적인 자기만의 동기를 찾을 수 있도록 격려하는 우회적인 방법을 실시할 필요가 있다. 내담자와 관계가 어느 정도 형성되었다면 객관적인 문제 자각을 위한 체계적인 접근이 효과적일 것이다. 예를 들어 동영상 등의 자료를 활용한 인터넷중독 발생과정 교육, 심리검사 자료를 활용한 자기상태 이해 증진, 인터넷 사용의 득실을 다루는 자기문제 평가 작업 등이 활용될 수 있을 것이다.

셋째, 상담 초기에 내담자가 심각한 공존질환을 보유하고 있는지를 판단하고 병원연계를 결정하는 체계적인 절차가 도입되어야 한다. 포커스그룹 분석 결과, 상담자들은 접수면접과 심리검사 등을 통해 내담자의 공존질환 여부를 확인하고 공존질환이 발견되었을 때는 의료기관에 연계하여 약물치료를 병행하는 방법을 활용하고 있는 것으로 나타났다. 하지만 상담자들은 공존질환의 심각성 정도를 판단할 수 있는 전문적인 판단 절차에 있어 어려움을 호소하는 경향이 있었다. 따라서 인터넷중독 공존질환들의 특징적인 증상을 파악하여 병원 의뢰대상인지를 판단하는 체계적인 스크리닝 절차가 상담초기 과정 내에 구축될 필요가 있다.

넷째, 내담자 자원 정도에 따라 차별적인 전략을 활용할 필요가 있다. 포커스그룹 분석 결과, 상담자들은 내담자의 동기수준, 인터넷 사용욕구, 공존질환 보유 여부, 지능수준, 조절 가능한 콘텐츠 사용 여부에 따라 차별적인 전략을 활용하고 있다고 보

고하였다. 상담자들의 의견을 종합적으로 정리해 보면, 상담자들은 내담자가 어느 정도 자원을 가졌는가에 따라 다른 전략을 활용하고 있음을 알 수 있었다. 즉, 내담자가 인터넷 사용을 조절할 만큼 지적, 정서적, 동기적 자원이 있는 상태라면 내담자의 욕구에 초점을 맞추고 건강한 욕구 표출방식을 개발하는 방안을 채택할 수 있으며, 내담자의 자원이 지나치게 부족하다고 판단된다면 내담자의 병리적 문제 해소, 환경적 지지체계 강화를 통해 문제를 약화시키는 방안을 채택할 수 있을 것이다.

다섯째, 부모의 자녀문제에 대한 객관적인 인식을 증진시키는 개입이 필요하다. 포커스그룹 분석 결과, 부모는 자녀의 문제를 과장하거나 문제로 인정하기 어려워했으며 부모 입장에서 문제를 이해하고 통제하려 하는 경향이 있었다. 따라서 부모의 자녀 문제에 대한 왜곡된 지각을 교정하는 개입이 필요하다. 즉, 자녀 문제를 바라볼 때 자신의 문제를 투사하고 있는지, 청소년 인터넷 문화를 충분히 이해하고 있는지, 인터넷중독의 특성을 잘 알고 있는지, 자녀의 인터넷 사용욕구를 알고 있는지를 탐색하고, 부모가 잘못 알고 있는 것이 있다면 교정할 수 있는 개입을 통해 자녀 문제의 객관적인 인식을 도와야 할 것이다. 특히 포커스그룹 분석 결과, 인터넷중독 문제를 가진 자녀의 부모는 자녀를 불신하는 경향이 높은 것으로 나타났다. 이는 중독행동을 유지하기 위해 부모에게 거짓말을 하고 부모의 돈을 훔치고 가족 내에서 폭력을 행사하는 일이 빈번히 발생하기 때문이다. 따라서 부모는 자녀가 본인 의지대로 하기 어려운 충동조절문제를 가질 수 있다는 중독적 특성에 대한 이해를 높임으로써 자녀와의 관계 회복의 실마리를 찾을 수 있을 것이다. 또한 본 포커스그룹 분석을 통해 인터넷 과다사용의 직접적인 유발요인이 된 부모양육태도 문제로 '자녀의 꿈을 좌절시키거나 시행착오에 대해 인내하지 못한 경험이 있음'을 확인할 수 있었다. 즉, 부모상담을 통해 부모의 어떤 행동이 자녀의 인터넷 문제와 연결되었는지를 객관적으로 파악할 수 있는 기회를 마련할 필요가 있다. 이러한 과정을 통해 부모의 자녀문제에 대한 이해도를 높일 수 있을 뿐 아니라 자녀에게 미치는 영향을 고려하여 합리적으로 자신의 행동을 조절하고 대처할 수 있는 능력을 키울 수 있을 것이다.

여섯째, 부모와 협력체제를 구축하여 상담의 효과를 높이는 것이 필요하다. 포커스그룹에 참여한 상담자들은 부모상담이 반드시 병행되어야 한다고 주장하였다. 또한 상담자들이 활용하고 있는 부모상담 개입요인을 정리한 결과, 내담자 개인상담의 개입요인과 일관성을 유지하고 있음을 알 수 있었다. 예를 들어 상담자가 직접 내담자의 인터넷 사용관련 개입을 하면서 동시에 부모상담을 통해 자녀 인터넷 사용관련

지도 방법을 교육하는 것이다. 이와 같이 상담자와 부모가 일관성 있는 방향으로 내담자를 지원하는 협력체제가 구축된다면 내담자는 훨씬 더 쉽게 변화에 적응할 수 있을 것으로 판단된다.

일곱째, 상담을 진행하면서 발생할 수 있는 장애요인에 대해서는 가능한 범위 내에서 구체적인 해결방안을 구축해 놓는 것이 필요하다. 포커스그룹에 참여한 상담자들은 내담자의 변화를 이끌어가는 데 있어 내담자 개인, 환경, 상담과정상의 장애요인이 있다고 주장하였다. 만일 일반적인 개입 방안으로 장애요인을 해결하지 못하는 경우에는 대안적인 방안들이 강구될 필요가 있다. 예를 들어 내담자의 지나친 자원 부족으로 소기의 상담 목적을 달성하기 어렵다면 지역사회 서비스 제공, 보충학습기회 제공, 가족상담 등과 같은 대안적인 전략을 도입할 수 있을 것이다.

다) 인터넷중독 청소년 유형개발 및 프로토콜 목표 수립

인터넷중독 위험군 청소년 유형조사 결과와 현장전문가 포커스그룹 면접 분석결과를 근거로 인터넷중독 청소년 유형을 도출하였으며, 개인상담 프로토콜 공통목표, 유형별 특수목표를 수립하였다.

인터넷중독 위험군 청소년 유형조사 결과, 잠재적 위험군과 고위험군은 정상 사용자군과 비교해 볼 때 정서, 행동, 신념, 관계상의 문제를 비슷한 수준으로 드러내고 있었다. 따라서 두 위험군을 동일한 위험 수준으로 간주하고 개입하여도 무방할 것으로 판단된다. 또한 본 연구의 분석에서는 위험군이 정상군보다 인터넷 사용시간이 많은 것으로 나타났지만 위험군 유형에 따라 사용시간의 차이가 있다는 증거는 도출되지 않았다. 따라서 사용시간 및 기간은 인터넷중독 위험군으로 분류될 수 있는지의 근거로만 활용될 것이다.

본 프로토콜 개발을 위해 수립한 위험군에 대한 공통적인 상담목표는 '인터넷 사용에 대한 분별력 함양 및 조절력 강화' 및 '자녀의 인터넷 사용조절을 돕는 합리적인 부모태도 함양'이다. 인터넷중독 위험군 유형조사 결과, 위험군은 정상 사용자군에 비해 인터넷사용과 관련된 유의한 역기능적 신념을 가지고 있었고 자기통제력이 부족하다고 믿고 있는 것으로 나타났다. 또한 모든 인터넷 이용동기 요인(기분전환, 타인 교류, 외로움 탈피, 정보탐색, 소일/습관) 면에서 정상사용자군보다 유의하게 높은 수준을 드러내고 있었다. 위험군의 인터넷 사용에 대한 과도한 집착과 기대는 본 포커스그룹 분석결과를 통해서도 설명될 수 있었다. 본 포커스그룹 분석 결과, 인터넷중

독 청소년은 '문제해결능력이 부족'하고 인터넷으로 '회피적인 대처방식'을 선택하고 있었으며 게임과 관련된 '자기통제의 어려움'을 겪고 있는 것으로 나타났다. 또한 '힘든 현실도피', '무료함 해소/시간보내기', '외부통제 수단', '좌절된 대인관계 욕구 충족 수단' 등의 다양한 인터넷 이용동기를 가지고 있는 것으로 나타났다. 그렇다면 위험군 청소년의 인터넷 과다사용은 회피적인 문제해결방식이며, 그 문제해결방식이 결국 자신에게 해를 끼치는 방식으로 작용한다고 가정할 수 있을 것이다. 따라서 본 프로토콜에서는 인터넷 과다사용이라는 문제해결방식의 부작용을 인식하고 인터넷 사용에 대한 분별력을 함양하여 조절력을 높이는 것을 목표로 한다. 또한 인터넷중독 위험군 유형조사 결과, 위험군은 정상 사용자군에 비해 부모의 양육태도가 지나치게 권위적이거나 허용적이라고 인식하고 있는 것으로 나타났다. 포커스그룹 분석결과에서도, 인터넷중독 청소년들의 부모양육태도는 '과잉통제', '통제미약', '방임 및 이해 부족' 등 다소 극단적인 양상을 띠는 것으로 나타났다. 따라서 합리적인 판단과 규칙 아래 통제와 허용의 융통성을 발휘하여 자녀의 인터넷 사용조절을 도울 수 있는 부모태도를 함양시키는 것이 부모상담의 주요목표가 될 수 있을 것으로 판단된다.

한편, 인터넷중독 위험군 청소년 유형조사 결과, 인터넷중독 위험군 청소년의 세 가지 유형이 도출되었다. 세 유형의 특성은 포커스그룹 분석을 통해서도 인터넷중독 청소년 특성의 주요 부분인 것으로 나타나, 그 타당성을 확인할 수 있었다. 인터넷중독 유형별 구체적인 특성과 목표를 제시하면 다음과 같다.

첫 번째 유형은 자극추구기질형이다. 기질적 차원의 문제가 가장 두드러지는 특성이며, 정서적 문제 혹은 또래, 부모와의 관계 문제에 대해서는 호소하는 바가 적은 유형이다. 이 유형의 특성은 포커스그룹 분석결과에서 도출된 인터넷중독 청소년의 '충동적이고 통제가 어려움'이 의미하는 바와 일치한다고 볼 수 있다. 즉, 자극추구기질형은 충동적이고 산만한 경향을 나타내는 특징을 띄고 있다. 그리고 일정한 외부통제가 없을 때는 쉽게 게임시간이 늘어나는 등의 자기 통제의 어려움을 나타낼 가능성이 높다. 본 포커스그룹 분석에서 나타난 인터넷 이용동기 중 자극추구기질형의 특성을 가장 잘 반영하는 이용동기는 '무료함 해소/시간 보내기'라고 할 수 있다. 즉, 무료하게 느껴지는 일상보다 강렬하고 빠른 자극을 찾아 접속하는 내담자의 자극추구 동기를 잘 파악할 필요가 있다. 따라서 자극추구기질형의 상담목표는 목표행동 실천을 통해 자기조절능력을 향상시키는 것이다. 즉, 자극추구기질형에게는 자기조절의 의미를 확인하고 행동목표 설정 및 재조정, 실천전략 개발, 감정조절을 계속적으

로 수행하는 자기조절 훈련과정을 실시한다. 또한 충동조절의 문제와 관련된 기질적 차원의 정신장애 여부를 확인하고 필요하다면 약물치료를 병행할 수 있다.

본 연구에서는 충동성과 자기조절력을 다른 개념으로 이해하여 접근하였다. 즉, 충동성이란 기질적인 측면의 행동활성화 체계(BAS; Behavioral Activation System)의 활성화로 변화하기 어려운 기질적 요인이라 할 수 있다. 반면, 자기조절력은 학습, 훈련으로 개발가능한 요인(일시적인 충동에 의하거나 즉각적인 만족을 주는 문제행동을 회피하고 인내할 수 있는 능력)이라 할 수 있을 것이다. 따라서 본 프로토콜은 기질적 소인이 있더라도 체계적인 훈련을 통해 일정 수준 이상의 자기통제력을 증진시킬 수 있다는 가정 하에 개발되었다고 볼 수 있다.

두 번째 유형은 우울정서형이다. 우울정서형은 높은 우울과 낮은 행복감의 정서적 문제를 특징으로 하는 유형이다. 우울정서형의 특성은 포커스그룹 분석결과에서 도출된 인터넷중독 청소년의 ‘우울하고 무기력함’, ‘자신감 및 목표의식의 부족’의 특성이 시사하는 바와 일치한다. 우울정서형의 가장 표면적인 특징은 에너지 수준이 낮고 무기력하고 느린 태도라 할 수 있다. 그리고 자기 욕구를 잘 이해하지 못하고 목표의식이 없을 뿐 아니라 성공경험이 적고 자존감이 낮은 자기부정 경향성을 보일 가능성이 높다. 따라서 우울정서형의 상담목표는 우울정서를 극복하고 소망·욕구 개발을 통해 자존감을 향상시키는 것이다. 구체적으로 우울을 유발하는 비합리적 사고의 악순환 확인하기, 부정적 사고를 긍정적 사고로 전환시키기, 부정적 사고에 대처하는 대안행동 발굴하기, 긍정적 자기개념 형성하기, 소망·욕구 중심의 탐색하기, 소망·욕구가 허용되는 경험 제공하기, 소망·욕구의 건강한 표출방식 찾기 등을 실시하며, 필요하다면 우울에 대한 약물치료를 병행할 수 있다.

세 번째 유형은 또래관계취약형이다. 다른 문제보다 또래관계의 질 문제를 호소하고 있는 유형이다. 특이한 점은 인터넷 사용 환경, 접근 가능성이 높으며, 부모의 허용적 태도가 이들을 인터넷에 몰입하게 만드는 또 하나의 요인일 가능성이 있다. 또래관계취약형의 특성은 포커스그룹 결과분석에서 도출된 ‘또래관계 단절 및 고립’, ‘가상관계 위주로 관계를 형성함’, ‘가정 내 컴퓨터 접근이 매우 용이함’, ‘부모의 자녀 통제 미약’의 특성이 시사하는 바와 일치한다. 유형조사 결과, 또래관계취약형은 우울정서형과 함께 외로움 탈피에 대한 동기가 높은 것으로 나타났다. 포커스그룹 분석에서 나타난 인터넷 이용동기 중 또래관계취약형의 특성을 가장 잘 반영하는 이용동기는 ‘좌절된 대인관계 욕구 충족 수단’이라 할 수 있다. 즉, 또래관계취약형은 친구

관계의 어려움 문제를, 접근용이한 인터넷을 통해 해결하려고 하는 유형이라 할 수 있을 것이다. 따라서 또래관계취약형의 상담목표는 또래관계 개선을 위한 사회적 기술 향상이다. 그리고 부모상담을 강화하여 부모 권위를 강화하고 인터넷 사용환경을 개선하는 개입에 초점을 맞춘다. 구체적인 개입방법으로 또래관계에 대한 인식 수준 높이기, 또래관계 맺기를 위한 기초기술 습득하기, 또래관계 속에서 감정 조절하기 등을 실시한다.

2) 구성단계

구성단계에서는 문헌조사, 인터넷중독 청소년 유형조사 결과, 현장전문가 포커스그룹 면접 분석결과로부터 프로토콜 구성원리 및 구성요소를 도출하였다. 그리고 도출된 구성원리 및 구성요소에 근거하여 프로토콜 초안을 개발하였다.

가) 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 구성원리

문헌조사, 인터넷중독 청소년 유형조사 결과, 현장전문가 포커스그룹 면접 분석결과로부터 다음과 같은 프로토콜 구성원리를 도출하였다.

(1) 본 인터넷중독 개인상담 프로토콜의 대상은 잠재적 위험군 이상의 청소년이다. 본 분석 결과, 잠재적 위험군과 고위험군은 유사한 수준의 정서, 행동, 신념, 관계상의 문제를 드러내고 있었으므로 잠재적 위험군과 고위험군을 동일한 위험군 수준으로 간주하여 개입하여도 큰 무리가 없을 것으로 판단된다.

(2) 전국의 청소년상담복지센터에 인터넷중독 문제를 호소하여 내방한 혹은 이를 주 호소 문제로 하여 의뢰된 고위험군 청소년 및 잠재적 위험군 청소년을 그 개입대상으로 한다. 이들 청소년 중에는 여성가족부에서 실시하는 <인터넷중독 전수조사 및 해소지원 사업> 사업대상자도 포함된다. 청소년상담복지센터로 내방하는 경우도 있을 것이며, 상담자나 청소년동반자가 학교 또는 가정으로 방문하는 경우도 있을 것이다. 동기수준에 있어서도 상담에 다소 거부적인 경우도 있을 것이고, 상담을 받고자 원하는 경우도 있을 것이다. 이러한 포괄적인 상황에서도 효과적이고 유용한 개입을 적용시킬 수 있는 필수적이고 핵심적인 절차가 포함된 프로토콜을 마련한다.

(3) 공존병리 및 인터넷중독 청소년의 유형을 파악할 수 있는 스크리닝 도구를 마련

한다. 인터넷중독 증상을 지닌 청소년들에게 흔히 나타나는 ADHD와 우울증상 등의 공존병리를 파악할 수 있는 스크리닝 도구와 함께, 또래관계의 질, 부모양육태도 등을 함께 파악할 수 있는 초기사정 도구를 마련한다.

(4) 전체 상담회기는 청소년 12회기, 부모 6회기의 총 18회기의 프로토콜을 구성한다. 현장전문가 포커스그룹 인터뷰 결과에서 나온 전문가 의견과 청소년상담복지센터가 지원할 수 있는 현실적 기간과 여건을 고려할 때 개입기간은 대략 청소년 12회기, 부모 6회기의 총 12회기 수준이 적절할 것으로 판단된다.

(5) 전체 프로토콜은 초기, 중기, 후기의 3단계로 크게 나누어 초기에는 상담에 대한 소개, 상담동기 증진, 초기사정을 통한 공존질환 및 유형 파악 등에 초점을 두고, 중기에는 인터넷 사용조절과 유형별 특성에 따른 개입을 실시하도록 구성한다. 후기에는 환경지지체계 강화 전략 및 재발방지 계획을 수립한다.

(6) 효과적인 개입을 위해 내담자 유형별 특성화된 개입 방안을 마련한다. 초기사정 절차에 따라 파악된 내담자 유형에 따라 초점을 맞추는 상담과정을 차별화 한다. 즉, 자극추구적인 기질을 가진 청소년에게는 목표행동 실천을 통한 자기조절능력 향상을, 우울성향이 있는 청소년에게는 내면적 우울감과 자신감 저하에 대한 개입을, 또래관계 문제를 지닌 청소년에게는 또래관계 증진훈련에 보다 초점을 두어 진행한다.

(7) 부모교육 및 부모상담을 통한 부모 지지체계를 구축한다. 부모의 청소년 발달 시기 및 인터넷 문화에 대한 이해 부족, 객관적인 관점에 근거한 합리적인 양육태도 부족 등에 의해 자녀의 인터넷 사용문제 해결을 더 어렵게 만드는 경향이 있다. 특히 자녀의 인터넷 사용조절을 돕기 위해 대안활동의 마련 및 지속, 인터넷 사용 모니터링 등의 부모역할이 매우 중요하므로 이에 대한 부모상담 및 교육을 실시한다.

나) 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 구성

(1) 프로토콜의 목표

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜의 주제는 “MISSION 지존되기 프로그램”이다. 이는 나의 현재 상태를 파악해서 인터넷 사용 문제를 포함한 약점을 보완하고 강점을 강화시켜 내 삶의 지존이 되기 위한 역량을 키워 나가기 위한 프로그램이라는 의미이다. 본 프로토콜을 통해 달성하고자 하는 공통목표는 다음과 같다. 첫째, 인터

넷 사용에 대한 분별력을 함양한다. 둘째, 인터넷 사용에 대한 조절력을 기른다. 셋째, 자녀의 인터넷 사용조절을 도울 수 있는 합리적인 부모태도를 기른다.

인터넷중독 청소년 유형별 목표는 다음과 같다. 자극추구기질형은 목표행동 실천을 통해 자기조절능력을 향상시킨다. 우울정서형은 우울정서를 극복하고 소망·욕구 개발을 통해 자존감을 향상시킨다. 또래관계취약형은 또래관계 개선을 위한 사회적 기술을 향상시킨다.

(2) 프로토콜 초안 구성

앞서 언급한 프로토콜 구성원리에 근거하여 주요 구성요소가 잘 반영될 수 있는 개입내용을 수집하였다. 구체적인 개입내용은 포커스그룹 분석으로부터 추출된 개입내용, 국내외 학술자료, 논문, 관련 영역의 서적, 학회나 각종 워크숍 자료, 기존 프로그램, 브레인스토밍 내용 등을 수집하여 개발하였다. 개발된 개입내용은 연구 팀 내에서 개인상담 유형별 개입목표에의 적절성, 시행 가능성, 효과성 등을 고려하여 채택여부를 결정하였다. 이상의 과정을 거쳐 개인상담 프로토콜 초안을 완성하였다.

본 프로토콜은 청소년 개인상담 12회기, 부모상담 6회기로 구성되어 있다. 개인상담과 부모상담은 각각 초기, 중기, 후기의 세 부분으로 나누어져 있으며, 공통적인 구성요소와 유형별 특징에 따른 차별적인 구성요소로 이루어져 있다.

주요 구성요소를 중심으로 한 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜의 초안을 제시하면 다음 표 12와 같다. 초기단계(1~3회기)에는 관계형성 및 변화동기 촉진, 초기사정, 인터넷 사용과 관련된 일상생활 파악, 상담목표 수립 등을 공통적으로 실시한다. 초기사정 동안 주의력 결핍 및 과잉행동(ADHD) 문제와 우울문제의 위험성이 높은 내담자를 선별할 수 있는 기준을 제공하여 필요시 추가적인 진단을 의뢰할 수 있도록 조치한다. 또한 초기사정 결과 낮은 인터넷중독 사용군이라고 판단된다면 인터넷사용 관련 교육 중심의 단기개입으로 편성하는 안을 제공한다. 중기단계(4~10회기)에는 인터넷 사용 인식수준 높이기, 인터넷 사용과 관련된 부정적 신념 변화, 인터넷 사용을 대신할 대안활동 발굴 및 실천 강화, 인터넷 사용과 관련된 감정 인식 및 조절, 시간계획 및 계획실천 수준 높이기, 인터넷 유혹에 대한 대처능력 높이기, 구체적인 미래상 및 진로계획 세우기를 실시한다. 부모지원체계를 강화하여 내담자 변화를 촉진하기 위한 목적으로 청소년 회기들 중 일부는 부분적으로 부모 통합운영도 가능하도록 구성한다. 또한 중기단계에서는 유형별로 차별화된 구성요소를 적용

한다. 즉, 자극추구기질형에게는 인터넷 사용행동 외에도 생활 전반에 대한 자기조절력 강화에 보다 초점을 맞춰 진행하고, 우울정서형에게는 우울정서 극복 및 자존감 향상 개입을, 또래관계취약형은 또래관계 점검 및 사회기술 훈련 등을 실시한다. 후기단계(11~12회기)에는 상담목표 달성 정도를 평가하고 이를 공고화하며 재발방지 계획을 세운 후 종결개입을 한다.

표 12. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 초안 구성

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 구성요소				
유형 시기	자극추구기질형	우울정서형	또래관계취약형	
초기 1~3회기	공통	관계형성 (상담구조화) 변화동기 촉진 초기사정 (현재 상태(문제) 파악, 유형 및 공존질환 스크리닝) 인터넷 사용과 관련된 일상생활 파악 (생활 및 감정 점검, 인터넷 사용역사 및 기본 가정환경 점검) 되고 싶은 목표상 그리기 현재 상태(문제)에 대한 이해 증진 구체적인 상담목표 수립		
		기타	초기회기 후 조기종결 사례 판단시(낮은 인터넷중독 사용군), 인터넷사용 관련 교육 중심의 상담계획 편성	
중기 4~10회기	유형별	자기조절의 중요성에 대한 인식수준 높이기	감정 인식하기	친구관계에 대한 인식수준 높이기
		자기조절과 관련한 내담자의 생각 탐색하기	비합리적 사고의 악순환 확인하기	인기 있는 친구의 특징 탐색하기
		자기조절을 위한 행동목표 세우기	부정적 사고를 긍정적 사고로 전환하기	관계 속에 나타나는 비언어적 정서를 인식하고 표현하기
		목표행동의 재조정 연습하기	부정적 정서에 대처하기	친구관계 맺기를 위한 기초 기술 습득하기
		자기조절 수행 중 발생하는 부정적 감정 파악하고 조절하기	긍정적 자기개념 형성하기	친구관계 속에서 잘 부탁하고 거절하기 기술 습득하기
		선행사건-행동-결과 연쇄 이해하기	소망 확인하기	친구관계 속에서 잘 부탁하고 거절하기 기술 습득하기
		선행사건 조정을 통한 목표행동 실행하기	긍정적 기분으로 바꾸는 연습하기	친구관계에서 감정조절 연습하기
		소망 실현의 희망 고취하기		

표 12. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 초안 구성(계속)

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 구성요소		
중기 4 ~ 10 회기	공통	인터넷 사용 인식수준 높이기 인터넷 사용과 관련된 부정적 신념 변화 인터넷 사용을 대신할 대안활동 발굴 및 실천 강화 인터넷 사용과 관련된 감정 인식 및 조절 시간 계획 및 계획실천 수준 높이기 인터넷 유혹에 대한 대처능력 높이기 구체적인 미래상 및 진로계획 세우기
후기 11 ~ 12 회기	공통	변화를 위한 환경 지지체계 강화전략 수립하기 상담목표달성 평가 및 공고화 변화 가능성 확대 계획 수립 재발방지 계획 및 종결

본 프로토콜은 나의 현재 상태(‘스텝’)를 객관적으로 파악하고 내 삶의 ‘지존’이 되기 위해 목표를 수립하는 것으로 출발한다(1, 2, 3 회기 ‘나의 스텝을 파악하라.’). 그리고 중기 회기 진행 동안 목표수립을 위한 사고, 감정, 행동, 동기의 영역별 역량 강화를 중심으로 각 회기별 개인 목표(‘미션’)를 달성하는 방식을 적용한다. 각 회기의 목표를 달성하면 레벨 업(Level up; 스텝 상승)의 기회를 제공한다. 공통회기 2회기와 3회기는 내담자의 동기 및 협력 수준이 양호하다면 통합 운영할 수 있다.

4회기 ‘지존명확도 높이기’는 자기 상태에 대한 인식수준이 낮은 인터넷중독 내담자의 특성을 감안하여 편성한 회기이다. 자신의 인터넷 사용역사를 돌아보고 사용욕구를 정확히 알아보면서 자신의 인터넷 사용행동의 변화와 의미를 알아본다. 이 과정을 통해 자신이 잘 기능했던 과거 경험이 있다는 것을 인식하고 자기 안의 강점을 활용하여 변화동기를 이끌어 낸다. 그리고 인터넷 사용경험을 통해 충족시켰던 욕구를 보다 깊이 이해하면서 자신의 욕구충족방식이 피상적이고 일시적인 것임을 인식하도록 한다. 또한 ‘인터넷 사용 양팔저울’ 활동을 통해 내담자의 양가감정을 명료화시키고 점진적으로 변화동기로 나아갈 수 있도록 한다.

5회기 ‘생각을 지배하는 자’에서는 인터넷 사용과 관련된 비합리적인 생각을 검토하고 합리적인 대안생각으로 대처하는 활동을 한다. 그리고 인터넷 대신 긍정적인 요소가 더 많은 다른 활동을 통해 인터넷으로부터 취해 왔던 장점을 취할 수 있다는 통제 감을 이끌어낸다.

6회기 ‘행동을 지배하는 자’는 인터넷 사용을 대신할 대안적인 행동을 발굴하고 행

동의 실천을 강화하는 회기이다. 즉, 과거의 조절 역사를 탐색하면서 변화시도를 통해 확인된 정보와 자원을 탐색하여 대안활동을 발굴하고 그 실천 가능성을 높일 수 있는 전략을 개발한다. 또한 부모나 주위 사람들을 중심으로 한 환경 지지체계 수립을 통해 대안활동을 확대, 강화시키는 방안을 강구한다.

7회기 '감정을 지배하는 자'에서는 인터넷 사용행동에 매개되는 부정적인 감정을 인식하고 부정적인 감정에 대처할 수 있는 효과적인 대안을 개발하는 활동을 한다. 즉, 어떤 부정적인 감정이 들 때 인터넷을 많이 하는지 알아보고 그 감정을 느끼는 원인을 탐색하여 좀 더 좋은 감정을 느끼며 적응적으로 문제를 해결하는 방법을 훈련한다.

8회기 '시간을 지배하는 자'는 시간계획 활동을 통해 인터넷 조절을 포함한 생활 전반의 관리 및 조절 능력을 강화하는 회기이다. 즉, 내담자의 시간계획 및 실천 수준을 확인하고 시간계획 실천 약점을 보완하는 방안을 개발하고 훈련한다.

9회기 '능력자'는 지금까지 익힌 역량들을 통합적으로 연습하는 회기이다. 즉, 인터넷 사용을 유혹한다고 생각하는 원인을 찾아보고 유혹에 효과적으로 대처할 수 있는 방법들을 발굴한다. 또한 인터넷 유혹을 이길 수 있는 적응적 신념을 개발하는 활동을 다시 다룰 수 있는 기회를 제공한다.

10회기 '미래를 지배하는 자'는 구체적인 미래상과 진로계획을 세워 새로운 목표를 향해 나아가는 회기이다. 즉, 직업카드, 진로검사 활동을 통해 목표한 지존의 모습을 닮은 직업인으로서의 구체적인 나의 미래상을 만들고 이와 관련된 구체적인 진로 계획을 수립하며 인터넷 조절의 의지를 다시 한 번 공고히 한다.

또한 4회기에서 10회기 동안 유형별 개입을 병행할 수 있다. 즉, 같은 회기의 공통개입(30분)과 유형별 개입(20분)을 통합하여 적용할 수 있도록 구성한다. 하지만 다음과 같은 응용이 가능하다.

① 사례진행 과정과 속도에 따라 공통개입과 통합되는 유형별 개입이 부분적으로 달라질 수 있다. (예. 공통 5회기(30분) + 자극추구기질형 4회기(20분))

② 사례진행 과정에서 필요한 개입은 내담자 유형과 상관없이 부분적으로 적용 가능하다. (예. 우울정서형 내담자에게 사회기술훈련을 보강하기 위해 또래관계취약형 개입 중 일부를 실시할 수 있다.)

③ 각 회기별 공통개입과 유형별 개입의 시간 배분은 내담자 특성, 사례 진행 속도에 따라 달라질 수 있다. (예. 이 회기의 유형별 개입이 중요하다고 판단된 경우: 공

통개입 20분 + 유형별 개입 30분)

유형별 개입내용은 공통 개입과는 별도로 유형별 목표를 달성하기 위한 순서로 배열하되, 전체 주제와 가능한 조화될 수 있도록 구성요소들을 배치하여 자연스러운 회기 진행이 이루어질 수 있도록 한다.

프로토콜 후반(11회기 ‘인맥을 구축하라’, 12회기 ‘지존-흔들림 없는 지존이 되어라’)에는 강화된 역량들을 확대시키고 공고화하기 위한 계획 및 지원체계 확립(‘인맥 구축하기’)을 중심 내용으로 하여 구성한다. 구체적인 회기별 주제 및 구성요소는 다음 표 13, 14와 같다.

표 13. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 초안 세부내용(공통개입)

회기	주 제	구성요소
1회기	나의 스탯을 파악하라! Step One!	관계형성, 변화동기 촉진, 현재 상태(문제) 파악을 위한 평가 - 관계 형성 - 프로그램 소개 - 현재 상태 및 문제(스탯) 파악을 위한 평가
2회기	나의 스탯을 파악하라! Step Two!	일상생활 파악, 목표상 그리기 - 지난 회기 후 프로그램 참여에 대한 생각의 변화 점검 - 인터넷 사용을 포함한 생활 및 감정 점검 - 인터넷 사용 역사/기분 가정환경 점검 - 되고 싶은 지존의 모습 알아보기
3회기	나의 스탯을 파악하라! Step Three!	공통개입 현재 상태(문제)에 대한 이해 증진, 구체적인 상담목표 수립 - 스탯 리포팅 - 목표의 구체화
4회기	Level up 1단계: 지존명확도 높이기!	인터넷 사용 인식수준 높이기 - 인터넷 사용역사 및 사용욕구 파악 - 인터넷 사용 득실 파악
5회기	Level up 2단계: 생각을 지배하는 자!	인터넷 사용과 관련된 부정적 신념 변화 - 인터넷 과다사용의 부작용 교육 - 인터넷 사용에 대한 생각 바꾸기
6회기	Level up 3단계: 행동을 지배하는 자!	인터넷 사용을 대신할 대안활동 발굴 및 실천 강화 - 인터넷 사용조절 역사 점검 - 인터넷 사용조절을 위한 대안활동 발굴 및 실천력 강화

표 13. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 초안 세부내용(공통개입)(계속)

회기	주 제	구성요소	
7회기	Level up 4단계: 감정을 지배하는 자!	공 통 개 입	인터넷 사용과 관련된 감정 인식 및 조절 - 인터넷 사용행동에 매개되는 부정적인 감정 인식 - 인터넷 외에 부정적인 감정에 대처할 수 있는 효과적인 인 대안 개발
8회기	Level up 5단계: 시간을 지배하는 자!		시간계획 및 계획실천수준 높이기 - 시간계획 및 계획실천 수준 확인 - 시간계획 및 계획실천의 약점 보완하기
9회기	Level up 6단계: 능력자!		인터넷 유혹에 대한 대처능력 높이기 - 인터넷 유혹에 대처하기 - 인터넷 유혹을 이길 수 있는 적응적 신념 개발하기
10회기	Level up 7단계: 미래를 지배하는 자!		구체적인 미래상 및 진로계획 세우기 - 진로와 관련된 나의 미래상 구체화하기 - 구체적인 진로계획 세우기
11회기	Level up 8단계: 인맥을 구축하라!		변화를 위한 환경 지지체계 강화 전략 수립하기 - 자신의 환경 지지체계 점검 - 자신의 환경 지지체계를 강화할 수 있는 전략 수립
12회기	지존 : 흔들림 없는 지존이 되 어라!		상담목표 달성 정도 평가, 변화 가능성 확대 계획 수립, 재발방지계획 - 상담목표 달성정도 점검 및 변화가능성 확대 계획 수립 - 남아있는 문제 및 재발방지에 대한 계획

표 14. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 초안 세부내용(유형별 개입)

회기	주 제	구성요소		
4회기	Level up 1단계: 지존명 확도 높이기!	유 형 별 개 입	자극추구 기질형	자기조절의 중요성에 대한 인식 수준 높이기 -자기조절의 중요성과 의미 인식 -내담자의 자기조절의 역사에 대한 탐색
			우울정서형	상담동기강화 및 감정인식 -정서 인식 -부정적 정서를 유발하는 상황 탐색 -부정적 정서를 극복하기 위한 인터넷 (게임)의 효과성 평가
			또래관계 취약형	친구관계에 대한 인식 수준을 높이고 현실 속에서 친구 사귀기 결심하기 -친구관계에 대한 정의 및 관련 동기 탐색하기 -친구관계와 게임 과다사용과의 연관 관계 파악 및 검증
5회기	Level up 2단계: 생각을 지배하는 자!	유 형 별 개 입	자극추구 기질형	자기조절과 관련한 내담자의 생각 탐색 -자기조절과 관련한 내담자의 생각 탐색 -자기조절과 관련한 내담자의 부정적 생각 에 대한 수정 -목표설정을 위한 준비 단계
			우울정서형	비합리적 사고의 악순환 확인하기, 부정적 사고를 긍정적 사고로 전화하기 -부정적 사고의 틀 인식 -부정적 사고를 긍정적 사고로 전환
			또래관계 취약형	인기있는 친구가 되기 위한 핵심 스텟 탐색 하고 배워보기로 결심하기 -인기있는 친구의 핵심 스텟 탐색하기 -내가 가진 인기있는 친구 스텟과 배워야 할 인기있는 친구 스텟 탐색하기
6회기	Level up 3단계: 행동을 지배하는 자!	유 형 별 개 입	자극추구 기질형	자기조절을 위한 행동 목표 세우기 -구체적인 행동 목표 설정을 위한 연습 -목표행동 실현을 위한 지지체계 전략 개발
			우울정서형	부정적 정서 대처하기 -부정적 정서를 극복하기 위한 대안행동 발굴
			또래관계 취약형	관계 속의 비언어적 요소를 잘 표현하고 알 아차리기 -관계 속에 나타나는 비언어적 정서에 대한 이해 -관계 속의 비언어적 요소 잘 표현하고 알 아차리기 실습

표 14. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 초안 세부내용(유형별 개입)(계속)

회기	주 제	구성요소		
7회기	Level up 4단계: 감정을 지배하는 자!		자극추구 기질형	<ul style="list-style-type: none"> 목표 행동의 재조정 연습과 감정 조절 -목표행동의 재조정 -자기조절 수행 중 발생하는 부정적 감정 파악과 조절
			우울정서형	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적 자기개념 형성하기 -긍정적 자기개념 형성하기
			또래관계 취약형	<ul style="list-style-type: none"> 친구관계 맺기를 위한 기초 기술 습득하기 -친구 관계 맺기를 위한 대화 시작하기 -이야기 잘 듣고 있다는 비언어적 신호 주기 -이야기를 잘 맞장구치기 -이야기를 잘 듣고 도움주기
8회기	Level up 5단계: 시간을 지배하는 자!		자극추구 기질형	<ul style="list-style-type: none"> 선행사건-행동-결과 연쇄의 이해 -지난 회기에 다른 자기조절 수행 중 발생 하는 부정적 감정 파악과 조절의 재확인 -선행사건-행동-결과의 연쇄 이해
			우울정서형	<ul style="list-style-type: none"> 소망 확인하기 -강점/장점 확인 -소망확인 -소망이 실현되었음을 알 수 있는 방법 확인
			또래관계 취약형	<ul style="list-style-type: none"> 친구관계 속에서 잘 부탁하고 거절하기 기술 습득 -친구관계 속에서 잘 부탁하기 -친구관계 속에서 잘 거절하기
9회기	Level up 6단계: 능력자!	유 형 별 개 입	자극추구 기질형	<ul style="list-style-type: none"> 선행사건 조정을 통한 목표행동 실행 -선행사건 조정과 목표행동 수행 -방해, 장애물 파악과 대처 방법 확인
			우울정서형	<ul style="list-style-type: none"> 기분짱을 기분짱으로 바꾸는 연습하기 -기분짱을 기분짱으로 바꾸는 연습하기 -소망을 이루기 위한 목표 세우기
			또래관계 취약형	<ul style="list-style-type: none"> 친구관계 속의 분노 다루기 -내가 민감한 분노 상황 탐색하기 -여러 분노 상황 속에서 적절한 대응 찾고 실습하기
10회기	Level up 7단계: 미래를 지배하는 자!		자극추구 기질형	<ul style="list-style-type: none"> 자기조절훈련의 종합과 되짚어 보기 -지금까지 했던 내용에 대한 리뷰 -자기조절이 지속될 수 있도록 격려하기
			우울정서형	<ul style="list-style-type: none"> 소망을 확인하고 소망대로 살 수 있다는 희망감을 고취하기 -강점/장점 확인하기 -소망을 확인하기 -소망대로 사는 방법 연습하기
			또래관계 취약형	<ul style="list-style-type: none"> 습득한 친구관계 기술을 종합적으로 실습하고 재학습하기 -미래 직업 속에서 가능한 여러 가지 관계들 탐색하기 -습득한 친구관계 기술 종합 실습하기

주요 구성요소를 중심으로 한 인터넷중독 청소년 부모상담 프로토콜 초안은 다음 표 15에 제시하였다. 초기단계(1~2회기)에서는 관계형성 및 상담구조화를 실시한 후 자녀 인터넷사용 관련 부모 양육태도를 점검한다. 또한 자녀의 초기사정 결과를 공유함으로써 자녀 특성에 대한 부모의 이해를 증진시킨다. 특히 공존질환의 추가적인 진단 및 치료를 원활히 진행하기 위해 이 단계에서 부모협조체계를 분명히 마련하는 것이 필요하다. 끝으로 자녀의 인터넷 조절을 지원할 수 있는 방향을 중심으로 부모상담 목표를 설정하고 부모자녀 간 합의안(목표)을 구축하는 작업을 한다. 초기사정 후 자녀가 낮은 인터넷중독 사용군으로 판단된다면 자녀의 건강한 인터넷사용지도 및 부모자녀관계 증진을 위한 부모교육을 중심으로 상담계획을 편성하는 안을 제공한다. 중기단계(3~5회기)에서는 인터넷 사용과 관련된 부모자녀 간 갈등을 다루고, 자녀의 인터넷 사용습관을 지도할 수 있는 부모역량을 강화시킨다. 이 단계에서 자녀유형별로 차별화된 구성요소를 적용시킬 수 있다. 즉, 자극추구기질형의 부모에게는 자녀의 자극추구적 욕구 조절을 도울 수 있는 지원 역량을 증진시킨다. 우울정서형의 부모에게는 우울한 자녀의 힘을 북돋우고 자존감을 높일 수 있는 방법을 교육시킨다. 또래관계취약형의 부모에게는 자녀의 또래관계를 도울 수 있는 정서적 지지 및 의사소통기술 지원 중심의 부모역량을 강화시킨다. 특히 또래관계취약형의 경우에는 자녀의 인터넷 사용에 대한 모니터링 교육을 강화하여 부모가 자녀의 인터넷 사용을 적절히 통제하고 부모 권위를 찾을 수 있도록 돕는다. 후기단계(6회기)에는 상담목표 달성정도를 점검하고 부모가 조력할 수 있는 재발방지 계획을 세운 후 종결개입을 실시한다. 또한 청소년 3, 6, 12회기와 부모 2, 5, 6회기는 그 자체로 단독 운영이 가능하면서, 동시에 회기 내 부모자녀 간의 상호작용을 다루어 상담목표 실현을 촉진할 수 있도록 부분적인 통합운영도 실시할 수 있다.

표 15. 인터넷중독 청소년 부모상담 프로토콜 초안 구성

인터넷중독 부모상담 프로토콜 구성요소					
시기	유형	자극추구기질형		우울정서형	또래관계취약형
		초기 1 ~ 2 회기	공통	관계형성 및 상담구조화 부모상담 동기화 부모 초기 평가(자녀 인터넷사용 관련 부모 양육태도 점검) 초기사정 결과(유형 및 공존질환 스크리닝) 공유를 통한 자녀 특성에 대한 부모이해 증진 (특히 병원치료 연계시 원활한 치료진행을 위한 부모 협조체계 마련) 자녀 인터넷사용 관련 부모상담 목표 설정 자녀의 인터넷 사용에 대해 부모 자녀 간 합의안(목표) 만들기	
	기타	초기회기 후 조기종결 사례 판단시(낮은 인터넷중독 사용군, 인터넷사용지도 관련 부모교육 중심의 상담계획 편성			
중기 3 ~ 5 회기	유형별	자녀의 자극추구적 욕구 조절을 도울 수 있는 지원 역량 증진	우울한 자녀의 힘 북돋우기 및 자존감 향상 지원을 위한 부모훈련	자녀의 또래관계 지원역량 증진 (정서적 지지 및 의사소통기술 지원)	
	공통	인터넷사용과 관련된 부모자녀 간 갈등 다루기 자녀의 인터넷 조절을 도와주는 훈육방법과 기술 습득			
후기 6 회기	공통	상담목표 달성 평가 및 공고화 재발방지 계획 및 종결			

인터넷중독 청소년 부모상담 프로토콜은 부모의 자녀와의 관계를 중심으로 주제를 편성하였다. 1, 2회기의 '이해고리 만들기'는 자녀 특성, 부모 자신의 특성에 대한 객관적 이해 및 공감 수준을 높여 자녀와의 협력체제를 수립하는 단계이다. 3회기의 주제는 '자녀 바르게 보기'로, 자녀 문제를 바라보는 부모의 관점을 유연하게 바꾸고 그 이해를 바탕으로 효과적인 의사소통을 시도해 보는 단계이다. 4회기 '자녀와 손잡기', 5회기 '자녀에게 힘주기'는 부모기술 훈련 단계로, 각각 자녀의 인터넷 조절을 도와주는 훈육방법과 자녀 유형별 약점을 보완해 주는 지도방법을 습득해 가는 단계이다. 마지막 6회기 '함께 앞으로'는 지금까지 이루어낸 성과를 더욱 발전시키기 위해 부모 자녀가 다시 한번 결속을 다짐하고 협력적으로 미래 계획을 수립하는 단계라 할 수 있다. 부모상담은 공통개입을 중심으로 구성되어 있으며, 자녀유형별로 부모교

육의 강조점을 달리할 수 있는 개입들이 별도의 가이드라인 형식으로 포함되어 있다. 구체적인 회기별 주제 및 구성요소는 다음 표 16과 같다.

표 16. 인터넷중독 청소년 부모상담 프로토콜 초안 세부내용(유형별 개입)

회기	주 제	구성요소
1회기	이해고리 만들기 1	관계형성 및 상담동기 촉진, 부모상담 목표 설정 -부모와 관계형성하기 -부모상담의 동기화 -부모 초기 평가 -부모상담 목표 설정
2회기	이해고리 만들기 2	자녀 특성에 대한 부모 이해 증진 -초기사정 결과 공유를 통한 자녀 특성에 대한 부모 이해 증진 -부모 자녀 간 합의된 목표 수립
3회기	자녀 바르게 보기	인터넷 사용과 관련된 부모 자녀 간 갈등 다루기 -자녀의 인터넷 사용행동에 대한 부모의 비합리적 신념 다루기 -자녀의 인터넷 사용과 관련된 갈등을 다룰 수 있는 의사소통방법 습득하기
4회기	자녀와 손잡기	자녀의 인터넷 조절을 도와주는 훈육 방법과 기술 습득 -자녀의 인터넷 조절을 도와주는 훈육 방법과 기술 습득 -자녀 유형별 인터넷 사용지도법 습득 -자녀 인터넷 사용지도 실천 약속하기
5회기	자녀에게 힘주기	자녀의 약점 보완 지도 방법 습득 -자녀 유형별 약점 보완 지도 방법 습득 -자녀의 대안활동 지원 합의
6회기	함께 앞으로	상담목표 달성정도 평가 및 공고화, 재발방지 계획 및 종결 -상담목표 달성 평가 및 공고화 -상담과정 평가 -남아있는 문제 및 재발방지에 대한 계획

(3) 프로토콜 평가

구안된 프로토콜 초안의 내용 타당성과 현장적용 가능성을 검토하고자 프로토콜 시범운영자 12인을 대상으로 프로토콜 항목별 도움정도, 프로토콜 현장 활용 정도를 5점 척도로 질문하였다. 또한 프로토콜의 좋은 점과 아쉬운 점을 개방형 질문으로 제시하여 자유롭게 의견을 기록할 수 있도록 하였다. 설문에 응한 프로토콜 시범운영자들은 전국 5개 청소년상담복지센터, 아이월센터, 청소년미디어센터에서 청소년 인터넷중독 예방 및 해소지원사업을 담당하는 현장 실무자들이었다. 설문은 프로토

콜 시범운영 교육 후 무기명으로 이루어졌다. 설문 결과, 현장실무자들은 본 프로토콜이 인터넷중독 청소년 상담을 이해하는 데 많은 도움이 되었고 현장 활용정도 역시 높다고 파악하는 경향이 있었다. 구체적인 설문 내용과 결과는 다음 표 17, 18과 같다.

표 17. 현장 실무자들 대상의 프로토콜 항목별 도움정도 설문 결과(n=12)

항 목	평균 (5점 만점)
1. 인터넷중독 청소년의 현황 및 특성을 이해하는 데 도움이 되었다.	4.17
2. 인터넷중독 청소년의 주요 적응 문제를 이해하는 데 도움이 되었다.	4.33
3. 인터넷중독 청소년 상담개입의 원리와 절차를 이해하는 데 도움이 되었다.	4.33
4. 인터넷중독 청소년 초기면접 방법을 이해하는 데 도움이 되었다.	4.25
5. 인터넷중독 청소년 사례에 대한 개입전략을 설계하는 데 도움이 되었다.	4.67
프로토콜 항목별 도움 정도 총합	4.35

표 18. 현장 실무자들 대상의 프로토콜 현장 활용 정도 설문 결과(n=12)

항 목	평균 (5점 만점)
1. 본 프로토콜 개발은 시의적절하다고 생각하십니까?	4.50
2. 본 프로토콜이 개발목적에 맞게 잘 개발되었다고 생각하십니까?	4.58
3. 본 프로토콜이 현장에서 활용되기에 실용적이라고 생각하십니까?	4.33
4. 본 프로토콜을 인터넷중독 청소년에게 적용할 경우 유익할 것이라고 생각하십니까?	4.42
5. 본 프로토콜이 현장에서 활용된다면 기여도가 높다고 생각하십니까?	4.42
프로토콜 항목별 도움 정도 총합	4.35

또한 개방형 설문 결과, 현장실무자들은 프로토콜 내용과 구성이 풍부하고 다양한 점, 내담자 유형별 접근을 통한 체계적 접근이 가능한 점, 내담자의 동기유발을 위한 내용 요소를 풍부히 담은 점 등을 프로토콜의 좋은 점으로 보고하였다. 한편, 한 회기 진행되는 프로토콜 내용이 많아 상담자가 압박을 느끼는 점, 게임을 활용한 프로토콜 주제가 고등학생 이상의 내담자에게 유치하게 느껴질 수 있는 점, 매 회기 인터넷 사용시간 체크는 내담자의 자발성을 떨어뜨릴 수 있는 점 등을 프로토콜의 아쉬

은 점으로 보고하였다. 본 설문 결과, 프로그램의 내용 타당성과 현장적용 가능성에 대한 긍정적인 반응을 얻을 수 있었다. 또한 현장 실무자들이 아쉬운 점으로 지적한 내용은 본 연구진의 검토를 통해 일부 수정, 보완하였다.

3) 실행 및 평가단계

실행 및 평가 단계에서는 실제 인터넷중독 청소년 사례를 대상으로 개인상담 프로토콜 초안 시범운영을 진행하였다. 우선, 시범운영자 12인을 대상으로 2012년 8월 27일 시범운영 교육을 실시하였다. 교육을 수료한 후 시범운영자들은 2012년 8월 30일부터 10월 22일까지 소속기관 인터넷중독 청소년 내담자들을 대상으로 본 프로토콜을 3~6회기 적용하였다. 그리고 시범운영 기간 동안 내담자 대상의 사전검사, 사후검사, 매 회기 체크리스트가 실시되었다. 또한 시범운영자들은 매 회기 종료 후 3일 내에 회기별 시범운영보고서를 작성하여 보내왔다. 시범운영보고서에는 매 회기 내담자 체크리스트, 프로토콜 실시 내용, 실시 피드백이 포함되어 있었다.

2. 시범운영 및 평가

가. 시범운영의 개요

1) 연구설계

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 평가 절차는 다음과 같이 설계하였다. 첫째, 시범운영에 참여한 인터넷중독 청소년의 인터넷중독 수준, 우울 정도, 또래관계의 질, 지각된 부모양육태도가 어떻게 변화하는지 파악하기 위하여 사전, 사후검사 점수의 변화 양상을 살펴보았다. 둘째, 프로토콜에서 인터넷중독 문제와 관련하여 중점으로 다루는 요인의 변화가 어떻게 진행되는지 알아보기 위해 내담자의 주말·주중 평균 인터넷 사용시간, 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울, 또래관계 만족도, 부모관계 만족도를 매 회기 7점 체크리스트로 평가하였다. 셋째, 내담자 부모가 시범운영 부모상담 프로토콜에 참여하였을 경우 자녀 인터넷 사용 정도 관찰, 자녀 충동성 정도 관찰, 자녀 우울 정도 관찰, 자녀 또래관계 질 정도 관찰, 부모자녀간 의사소통 기능 정도, 부모 자신의 양육 효능감의 변화를 파악하기 위하여 사전, 사후검사 점수의 변화 정도를 살펴보았다. 넷째, 부모상담 프로토콜의 주요 목표와

관련된 변화가 어떻게 진행되는지 알아보기 위해 자녀 인터넷 사용조절 관찰, 자녀와의 관계 만족 정도, 부모목표 수행 정도를 매 회기 7점 체크리스트로 평가하였다. 본 프로토콜 시범운영 사례들은 유형 특성이 혼합되어 있는 사례들이 많았으므로 이상의 사전사후 평가 및 매 회기 체크리스트는 유형과 상관없이 모두 실시하였다. 본 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 연구설계는 표 19와 같다.

표 19. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 연구 설계

사전검사	프로토콜 시범운영, 매 회기 체크리스트	사후검사
O ₁	X O ₂	O ₃

O₁: 사전검사

청소년: 인터넷중독 수준, BAS/BIS, BDI, 또래관계의 질, 지각된 부모 양육태도

부모: 자녀 인터넷 사용 정도 관찰, 자녀 충동성 정도 관찰, 자녀 우울 정도 관찰, 자녀 또래관계 질 정도 관찰, 부모자녀 간 의사소통 기능 정도, 부모 자신의 양육 효능감

O₂: 매 회기 체크리스트

청소년: 주말·주중 평균 인터넷 사용시간, 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울, 또래관계 만족도, 부모 관계 만족도

부모: 자녀 인터넷 사용조절 관찰, 자녀와의 관계 만족 정도, 부모목표 수행 정도

O₃ 사후검사: 사전검사와 동일(단, 청소년 BAS/BIS 미포함)

X 처치: 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜(청소년용, 부모용)

2) 연구설계

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영에 참여한 상담자들은 한국청소년상담복지개발원, 전국 4개 청소년상담복지센터, 아이월센터, 청소년미디어센터에 재직하는 전임 상담원 및 청소년 동반자 12명이었다. 시범운영을 위해 CYS-NET 연계망과 지역 청소년상담복지센터, 아이월센터를 통해 청소년 인터넷중독 예방 및 해소지원사업에 종사하고 있는 상담자들 중 시범운영에 참여하기를 원하는 상담자들을 모집하였다. 시범운영 참여에 지원한 상담자들 중 일정 수준 이상의 인터넷중독 청소년 상담교육 및 사례운영 경험을 갖추었는지를 일차적으로 고려하였으며, 추가적으로 다양한 지역의 시범운영자들이 포함될 수 있도록 고려하여 총 12명의 시범운영자를 선정하였다. 또한 한국청소년상담복지개발원에 근무하는 연구진 중 한 명이 시범운영에 참여하여 총 13명이 최종 시범운영자로 결정되었다. 이 중 시범운영 기간 동안 인터넷중독 청소년 사례를 배정받지 못했던 한 상담자를 제외한 12명 상담자의 사례가 본 프로토콜 시범운영 사례로 확정되었다.

3) 시범운영의 과정

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜은 청소년 개인상담 12회기, 부모상담 6회기로 구성되어 있으며 한 주 간격의 청소년 회기와 청소년 회기 진행에 맞추어 부모회기를 운영하는 방식으로 이루어져 총 12주간 운영할 수 있도록 되어 있다. 그러나 사례 특성 및 진행속도에 따라 상담자가 구성요소들을 재량껏 선별하고 적용하는 단계, 중장기 프로그램 방식의 운영이 가능하다. 하지만 본 프로토콜 시범운영 실시 및 평가는 본원 연구과제 일정에 맞추어 상담자 대상 시범운영 교육을 실시한 후 약 2개월 간 진행되었으므로 프로토콜의 충분한 적용과 내담자 변화 양상을 살펴보는 데 제한이 있었다. 또한 최소 5회 이상의 프로토콜 적용을 권유하였으나 내담자 상황(학교 행사, 시험, 질병, 상담 거부), 추석 연휴 등의 문제로 매 회기 상담 진행이 이루어지지 않은 경우가 많이 발생하여 전반적으로 내담자를 만날 수 있는 시간 자체가 충분치 못했다(3회 1사례, 4회 3사례, 5회 4사례, 6회 2사례). 또한 시범운영 기간 내 마지막 회기에 내담자 사정으로 상담이 이루어지지 않아 사후평가를 실시하지 못한 사례들이 발생하기도 하였다(4사례). 부모상담이 함께 이루어진 사례는 총 6사례였다. 하지만 초기 1, 2회 부모상담이 이루어진 후 대부분의 사례들에서 부모 개인사정 등으로 상담에 참여하지 못했으며(1회 1사례, 2회 3사례, 3회 1사례, 4회 1사례) 지속적인 부모상담과 부모 사후평가가 모두 이루어진 사례는 총 2사례였다.

시범운영자들은 프로토콜 1회기 실시 후, 진행된 사례가 프로토콜 시범운영 사례로 적합한지를 본 연구진과 함께 검토하였다. 이 과정에서 적합하다고 판단된 사례만 시범운영 사례로 채택하였다. 또한 시범운영자와 본 연구진의 논의 하에 내담자 사전평가, 관찰 및 탐색 내용을 근거로 시범운영 사례의 내담자 유형을 판별하였다. 이 과정에서 내담자의 현실적인 정보를 포함시켜 유형 판별기준을 수립할 수 있는 질적 자료들을 수집하였다. 본 시범운영 사례들은 대부분 여러 특성이 혼재되어 있는 경우가 많았다. 따라서 사례에 따라서는 한 유형으로만 판별하기보다는 주된 개입을 하는 유형을 제안하고 필요에 따라 다른 유형의 개입들을 부분적으로 적용하는 방식을 채택하기도 하였다. 또한 사례진행 과정에서 우울정서형으로 판별되었던 한 사례는 유형별 개입 4회기 진행 후 우울문제보다는 자극추구문제가 더 두드러진다고 판단되어 자극추구기질형 유형별 개입으로 바꾸어 적용하였다.

시범운영자들은 시범운영 기간 동안 프로토콜에서 이해하기 어렵거나 적용하기 어려운 점을 본 연구진과 상의하며 진행하였으며, 이에 대해 본 연구진은 가능한 빨리

조언 또는 해결방안을 제공하였다. 또한 시범운영자들은 매 회기 종료 후 3일 내에 회기별 시범운영보고서를 작성하여 보내왔다. 시범운영보고서에는 매 회기 프로토콜 실시내용과 실시피드백이 포함되어 있었다. '실시내용'에는 각 회기 주요 구성요소의 실시여부, 실시내용, 기타사항이 포함되어 있었으며, '실시피드백'에는 도움이 되었던 프로토콜 내용과 그 이유, 진행이 어려웠던 프로토콜 내용과 그 이유 등을 기술할 수 있도록 하였다.

4) 평가도구

본 연구에서 사용된 평가도구는 아래와 같다(부록 3 참조)

가) 간략형 청소년 인터넷중독 자가진단척도

본 프로토콜 공동개입은 인터넷 사용에 대한 분별력을 함양하고 조절력을 기르는 것을 목표로 한다. 따라서 프로토콜 적용 전후의 인터넷 사용과 관련된 인지, 정서, 행동 상의 변화를 살펴보기 위해 간략형 청소년 인터넷중독 자가진단척도를 사용하였다. 본 척도는 김청택 등(2002)이 개발한 40문항의 인터넷중독 자가진단척도(K-척도)를 위험군 선별을 잘 해 내는 문항들을 선별하여 20문항의 간략형으로 개발한 것이다. 본 척도는 일상생활장애, 긍정적 기대, 금단, 가상적 대인관계 지향성, 일탈행동 및 내성의 여섯 가지 하위 척도로 구성되어 있으며, 인터넷 사용과 관련한 각 문항에 대해 4점 Likert식 척도로 자가 평정하도록 되어 있다. 김동일 등(2008a)의 연구에 의하면 53점 이상을 고위험 사용자군, 48~52점을 잠재적 위험 사용자군, 47점 이하를 일반 사용자군으로 구분할 수 있다.

나) 한국판 행동활성화/행동억제체계 척도

본 척도의 주된 목적은 타고난 기질적 특성을 측정하는 것으로 사전검사를 통해 내담자의 유형을 분류하는 목적으로 활용하였다. 기질은 변화불가능한 요인이므로(McWilliams, 2005) 본 척도로 프로토콜 후 변화를 평가하지는 않았다. 본 척도는 Carver와 White(1994)가 제작하고 김교헌, 김원식(2001)이 번안한 척도로, 자기보고식 4점 Likert식 척도로, 모두 4개 하위 요인, BAS-보상민감성, BAS-추동, BAS-재미추구, BIS-행동억제체계의 네 개 하위 요인으로 구성되어 있다.

다) 우울 척도(Beck's Depression Inventory: BDI)

본 프로토콜의 우울정서형 개입은 우울정서를 극복하고 소망·욕구 개발을 통해 자존감을 향상시키는 것을 목표로 한다. 따라서 프로토콜 적용 전후의 우울정서의 변화를 측정하기 위해 Beck(1967)이 개발하고 이영호와 송종용(1991)이 변안한 BDI를 사용하였다. 4점 Likert식 척도로, 총 21개 문항으로 구성되어 있다. 본 척도의 점수범위는 0-63점으로 0-9점은 우울하지 않은 상태, 10-15점은 가벼운 우울 상태, 16-23점은 중한 우울 상태, 24-63점은 심한 우울 상태를 나타낸다.

라) 또래관계의 질 척도

본 프로토콜의 또래관계취약형 개입은 또래관계 개선을 위한 사회적 기술을 향상시키는 것을 목표로 한다. 따라서 본 프로토콜 적용 전후의 또래관계 질의 변화를 측정하기 위해 김진경, 유안진(2002)이 Furman과 Buhrmester(1985)의 NRI (Network of Relationships Inventory) 중 또래관계와 관련한 문항들을 추출한 것을 사용하였다. 본 척도는 또래관계와 관련하여 긍정적 요인 20문항과 부정적 요인 20문항으로 구성된 5점 Likert식 자기보고식 척도이다. 부정적 요인은 역채점을 하여 두 요인의 합으로 총점을 구하며, 따라서 점수가 높을수록 또래관계의 질이 긍정적임을 반영한다.

마) 부모양육태도 척도

본 프로토콜의 부모상담 개입은 자녀의 인터넷 사용조절을 도울 수 있는 합리적인 부모태도를 기르는 것을 목표로 한다. 따라서 본 프로토콜 적용 전후의 청소년이 지각한 부모양육태도의 변화를 측정하기 위해 Buri(1991)가 개발하고 이현주, 강민희(2008)가 우리말로 타당화한 청소년용 부모양육태도 척도(PAQ)를 사용하였다. 본 척도는 Baumrind(1971)의 부모양육태도 이론에 근거하여 청소년이 30문항의 5점 Likert식 척도로 평정하도록 만들었으며, 허용적, 권위적, 민주적 양육 태도의 세 가지 하위 척도로 구성되어 있다(이현주, 강민희, 2008).

바) 청소년 인터넷중독 관찰자용 척도

본 프로토콜 공통개입은 인터넷 사용에 대한 분별력을 함양하고 조절력을 기르는 것을 목표로 한다. 프로토콜 적용 전후의 청소년 내담자의 인터넷사용 행동의 변화

를 관찰자 관점을 적용시켜 보다 정확히 파악하고자 본 척도를 사용하였다. 본 척도는 김동일 등(2008b)이 개발하였으며 인터넷 사용자를 잘 아는 주변인(상담자, 친구, 가족, 교사)이 인터넷 사용자의 행동을 나타내는 20문항 각각을 ‘예, 아니오’중 하나로 보고하도록 되어 있다. 본 척도는 필수, 일상생활장애, 현실구분장애, 긍정적 기대, 금단, 가상적 대인관계지향성, 일탈행동, 내성의 8개 하위척도로 이루어져 있다. 척도의 총점 점수를 기준으로 일반사용자군, 잠재적위험군, 고위험군을 구분해 낼 수 있다.

사) 단축형 코너스(Conners) 평정척도

본 프로토콜의 자극추구기질형 개입은 목표행동 실천을 통해 자기조절능력을 향상시키는 것을 목표로 한다. 프로토콜 적용 전후의 청소년 내담자의 자기조절능력의 변화를 부모 평정자 관점을 통해 파악하고자 단축형 코너스(Conners) 평정척도를 활용하였다. 또한 본 척도는 BAS/BIS와 함께 초기 내담자의 유형을 분류하는 목적으로도 활용하였다. 단축형 코너스(Conners) 평정척도는 Keith Conners(1969)가 개발한 행동평가 척도로 ADHD 아동을 선별하고 치료효과를 검증하는 데 널리 쓰이고 있다. 단축형 코너스 평정척도는 교사나 부모가 10개의 ADHD 주요 증상이 되는 행동적 특징에 대한 문항들에 4점 척도로 평가하도록 되어 있다.

아) 자녀 우울 체크리스트

본 프로토콜의 우울정서형 개입은 우울정서를 극복하고 소망·욕구 개발을 통해 자존감을 향상시키는 것을 목표로 한다. 프로토콜 적용 전후의 청소년 내담자의 우울정서의 변화를 부모 관찰자 관점을 적용시켜 보다 정확히 파악하고자 본 연구진이 자체 제작한 자녀 우울 체크리스트를 사용하였다. 본 체크리스트는 ‘요즈음 우리 아이는 “매우 우울하다”(1점)부터 “매우 행복하다”(7점) 중에 가장 적합한 정도에 체크하도록 되어 있다.

자) 자녀 또래관계의 질 체크리스트

본 프로토콜의 또래관계취약형 개입은 또래관계 개선을 위한 사회적 기술을 향상시키는 것을 목표로 한다. 프로토콜 적용 전후의 청소년 내담자의 또래관계의 질 변화를 부모 관찰자 관점을 적용시켜 보다 정확히 파악하고자 본 연구진이 자체 제작

한 자녀 우울 체크리스트를 사용하였다. 본 체크리스트는 '우리 아이는 친구들과의 관계가 "매우 좋지 않다"(1점)부터 "매우 좋다"(7점) 중에 가장 적합한 정도에 체크하도록 되어 있다.

차) 부모-자녀 간 의사소통 척도

본 프로토콜 부모개입의 목표는 인터넷 사용조절을 도울 수 있는 합리적인 부모태도를 기르는 것이다. 이 목표를 달성하기 위한 주요 개입요소 중 하나가 자녀의 인터넷 사용과 관련된 갈등을 다룰 수 있는 의사소통 방법을 습득하는 것이다. 따라서 프로토콜 적용 전후의 부모-자녀 간 의사소통의 변화를 측정하기 위해 Howard, Barnes, Olson(1982)이 개발하고 유지연(1998)이 변안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 가족의 개방형 의사소통과 문제형 의사소통의 두 가지 하위척도로 각각 10문항씩 총 20문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로, 문제형 의사소통문항들은 역채점하여 계산한다. 점수가 높을수록 부모자녀 간 의사소통이 보다 개방적인 형태를 띠고 있음을 의미한다.

카) 부모 효능감 척도(Parenting Sense of Competence: PSOC)

본 프로토콜 부모개입의 주요 개입요소들은 자녀의 인터넷 조절 및 약점 보완을 도와주는 훈육 방법과 기술을 습득하는 것이다. 본 프로토콜 부모개입의 목표는 이와 같은 개입요소들을 적용함으로써 부모 효능감을 높여 자녀의 인터넷 사용조절을 도울 수 있는 합리적이고 효율적인 부모태도를 공고화하는 것이라 할 수 있다. 따라서 프로토콜 적용 전후의 부모 효능감의 변화를 측정하기 위해 Gibaud-Wallston과 Wanderman(1978)이 개발하고 신숙재(1997)가 변안한 척도를 활용하였다. 본 척도는 인지적 차원인 부모로서의 효능감 9문항, 정서적 차원인 부모로서의 좌절감과 불안 4문항, 그리고 부모역할에 대한 관심과 흥미를 나타내는 3문항의 총 16문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로, 부모로서의 좌절감과 불안 문항들은 역채점하여 점수가 높을수록 부모효능감이 높다고 할 수 있다.

타) 청소년용 회기 체크리스트

청소년용 회기 체크리스트는 본 프로토콜의 주요 개입요소인 인터넷 사용시간, 인

터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울, 또래관계 만족도, 부모관계 만족도의 변화양상을 매 회기 파악하고자 본 연구진이 자체 제작하였다. 인터넷 사용시간은 지난 주 내담자의 하루 평균 인터넷 사용시간을 주중과 주말로 나누어 기입하도록 되어 있다. 또한 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울, 또래관계 만족도, 부모관계 만족도 체크리스트는 1점부터 7점 중에서 지난 1주일 동안 본인의 상태를 가장 잘 나타내는 점수를 골라 체크하도록 되어 있다.

파) 부모용 회기 체크리스트

부모용 회기 체크리스트는 본 프로토콜 부모개입 목표의 달성 정도와 관련된 자녀 인터넷 사용조절 관찰, 자녀와의 관계 만족 정도, 부모목표 수행 정도를 매 회기 파악하고자 본 연구진이 자체 제작하였다. 본 체크리스트는 1점부터 7점 중에서 지난 1주일 동안 부모 자신과 자녀의 상태를 가장 잘 나타내는 점수를 골라 체크하도록 되어 있다.

나. 시범운영 평가

1) 인터넷중독 청소년 및 상담자 특성

가) 상담자 특성

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영에 참여한 상담자 특성은 다음과 같다(표 20). 시범운영에 참여한 상담자들은 모두 12명으로, 한국청소년상담복지개발원, 전국 4개 청소년상담복지센터, 아이월센터, 청소년미디어센터에서 청소년 인터넷 중독 예방 및 해소지원사업 경력이 있는 전임 상담원 및 청소년 동반자들이었다. 시범운영 참여자 모두 이전에 청소년 인터넷중독 청소년 상담경력이 있었다. 소속별로 한국청소년상담복지개발원 1명, 청소년상담복지센터 7명, 아이월센터 3명, 청소년미디어센터 1명이며, 근무 형태는 상담원 9명, 청소년 동반자 3명이었다. 시범운영자들 모두 상담관련 전공자들이었으며 학사 3명, 석사 8명, 박사 1명이었다.

표 20. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 상담자 특성

번호	성별	나이	지역	학력	직업	총 상담 경력	인터넷 중독 청소년 개입 경험	상담관련 자격증	이론적 접근
1	여	42	서울	기독교 상담 석사	상담원	4년	20사례 120회기	청소년상담사2급	현실치료 인간중심
2	남	27	충북	임상 및 상담 석사	상담원	3년 5개월	220사례	임상심리사 2급, 전문상담교사2급	현실치료
3	여	37	서울	상담학 석사	상담원	11년	30사례 132회기	청소년상담사 2급, 임상심리사 2급	해결중심, 정신분석, 인지행동
4	여	45	강원	학교상담 석사	상담원	10년	80~90 사례	사회복지사 1급, 청소년지도사 2급	현실치료, 계슈탈트
5	여	33	대구	사회복지/심리학 학사	청소년 동반자	4년 1개월	5~10 사례 (50~120 회기)	사회복지사 1급	해결중심, 인간중심, 인지행동
6	여	47	대구	사회복지 학사	청소년 동반자	1년 9개월	3사례 10회기	사회복지사 1급	절충적 접근
7	여	26	경기	임상 및 상담 석사	상담원	3년 5개월	100사례	상담심리사 1급	인지행동
8	여	42	서울	청소년 상담 석사	상담원	2년 8개월	9사례 50회기	상담심리사 2급, 임상심리사 2급	인간중심, 인지행동
9	남	32	대구	사회복지 학사	청소년 동반자	3년 3개월	11사례 100회기	사회복지사 2급	해결중심
10	여	39	서울	교육상담 박사	상담원	6년	11사례 115회기	상담심리사 1급 청소년상담사 2급	절충적 접근

표 20. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 상담자 특성(계속)

번호	성별	나이	지역	학력	직업	총 상담 경력	인터넷 중독 청소년 개입 경험	상담관련 자격증	이론적 접근
11	여	34	충북	상담 및 생활지도 석사	상담원	6년 3개월	30사례 300회기	청소년상담사 2급, 임상심리사 2급, 사회복지사 1급	절충적 접근
12	남	30	서울	상담심리 석사	상담원	1년 8개월	20사례 200회기		동기강화

나) 내담자 특성

시범운영에 참여한 청소년들의 특성을 살펴보면 다음과 같다(표 21).

표 21. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 참여 청소년 특성

사례 번호	성별	나이	의뢰 경위	인터넷중독 관련 특성	유형	시범운영 평가			진행된 상담 회기	
						사전 검사	중간 검사	사후 검사	청소년	부모
1	남	15	모 의뢰	자가진단, 관찰자 척도: 고위험군 BDI: 중등도 우울 부모를 속이고 pc방 감 부모가 인터넷 사용을 잘 통제하지 못함 대안활동이 없음	자극추구 기질형	실시	3회	실시	4회 (진행중)	2회
2	남	13	교사 의뢰	자가진단척도: 잠재적위험군 관찰자 척도: 고위험군 코너스 척도: 충동성 기질 학교 수업 끝나고 친구 집에서 게임을 함 주말에 PC방 가서 오래 있음	자극추구 기질형 (+또래 관계취약형))	실시	5회	미 실시	5회 (진행중)	4회

표 21. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 참여 청소년 특성(계속)

사 례 번호	성 별	나 이	의 뢰 경 위	인터넷중독 관련 특성	유형	시범운영 평가			진행된 상담 회기	
						사 전 검 사	중 간 검 사	사 후 검 사	청 소 년	부 모
2	남	13	교 사 의 뢰	자가진단척도: 잠재적위험군 관찰자 척도: 고위험군 코너스 척도: 총동성 기질 학교 수업 끝나고 친구 집에서 게임을 함 주말에 PC방 가서 오래 있음	자극추구 기질형 (+또래 관계취약형) ²⁾	실 시	5회	미 실 시	5회 (진행중)	4회
3	남	15	모 의 뢰	관찰자 척도: 잠재적위험군 BDI: 가벼운 우울 ADHD 약물치료 경험 주중 하루 평균 6-7시간, 주말 8-9시간 컴퓨터 사용 컴퓨터 하지 않으면 핸드폰으로 게임을 함 수면 부족으로 학교에서 졸	자극추구 기질형 (+우울 정서형)	실 시	3회	실 시	3회 (진행중, 프로 토콜 중도 하차)	
4	남	13	모 의 뢰	자가진단, 관찰자 척도: 잠재적위험군 온라인게임 및 핸드폰을 이용한 게임을 많이 함 빈번한 거짓말	자극추구 기질형	실 시	6회	실 시	6회 (진행중)	
5	남	15	모, 교 사 의 뢰	코너스 척도: 총동성 기질 BDI: 중등도 우울 ADHD 약물치료 경험, 할 일 없을 때 게임을 많이 함	자극추구 기질형 (+또래관계 취약형)	실 시	5회	실 시	5회 (진행중)	1회

1) 상담자 판단 하에 (+유형) 프로토콜의 일부 내용을 부분 적용 가능함

2) 상담자 판단 하에 (+유형) 프로토콜의 일부 내용을 부분 적용 가능함

표 21. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 참여 청소년 특성(계속)

사 례 번호	성 별	나 이	의 뢰 경 위	인터넷중독 관련 특성	유형	시범운영 평가			진행된 상담 회기	
						사 전 검 사	중 간 검 사	사 후 검 사	청 소 년	부 모
6	남	13	교 사 의 뢰	학교 전수조사 결과: 잠재적위험군 BAS/BIS: 충동성 기질 인터넷 시간은 길지 않으나 게임 때문에 모와 갈등이 있음	자극추구 기질형	실 시	4회	실 시	4회 (진행중)	
7	남	10	모 의 뢰	자가진단 척도: 고위험군 관찰자 척도: 잠재적위험군 친구들과 온라인에서 만나 게임을 계속 함 컴퓨터 조절의 어려움으로 모와 갈등 많음	자극추구 기질형 (+또래관계 취약형)	실 시	6회	실 시	6회 (진행중)	3회
8	남	14	모 의 뢰	관찰자 척도: 고위험군 사행성 게임을 하기 시작함 인터넷 사용으로 제때 밥을 안 먹고 폭식함 게임 머니로 바꾸기 위해 선물은 문화상품권으로 달라고 함	자극추구 기질형 (+우울정서 형)	실 시	5회	실 시	5회 (진행중)	2회
9	남	12	교 사 의 뢰	BDI: 중등도 우울 인터넷 사용조절의 어려움 학교에서 충동적으로 행동하는 때가 많음 (내담자 히스토리 상 억눌린 분노 표출 가능성)	우울정서형	실 시	5회	실 시	5회 (진행중)	

표 21. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 참여 청소년 특성(계속)

사례번호	성별	나이	의뢰경위	인터넷중독 관련 특성	유형	시범운영 평가			진행된 상담 회기	
						사전 검사	중간 검사	사후 검사	청소년	부모
10	남	14	모의뢰	자가진단, 관찰자 척도: 고위험군 BDI: 중등도 우울 거짓말하며 pc방 출입이 잦음 계속 게임이 떠올라 집중이 안 되고 금단증상으로 불안한 마음을 약한 친구 괴롭힘으로 해소함 욕구 불만, 낮은 자존감 문제	우울정서형 (+자극추구기질형)	실시	3회	미 실시	4회 (진행중)	2회
11	남	10	교사의뢰	자가진단 척도: 고위험군 시간 날 때마다 pc방에 가서 게임을 함 평소 행동·태도 면에서 산만함이 많고 소소한 일상에서의 갈등상황이 많음	자극추구 기질형	실시	4회	미 실시	4회 (진행중)	
12	남	13	모의뢰	게임사용으로 거짓말이 잦고 가정 불화가 생김	자극추구 기질형	실시	4회	미 실시	4회 (조기탈락)	

시범운영에 참여한 12사례 모두 남자 내담자였으며, 10사례는 중학생, 2사례는 초등학생 내담자였다. 사례 의뢰 경위를 살펴보면 내담자의 인터넷중독 문제를 발견하여 교사가 의뢰한 경우가 4사례였으며 내담자 어머니가 의뢰한 경우가 7사례였다. 1 사례는 교사와 모가 함께 의뢰하였다. 8사례는 자가진단 또는 관찰자 척도 상에서 잠재적 위험군 이상으로 나타난 사례였다. 나머지 4사례는 척도 상에서는 위험군 이상으로 나타나지 않았으나 의뢰 문제, 관찰 내용, 내담자 히스토리 상에서 인터넷 사용문제를 가지고 있다고 판단된 사례들이었다. 이 중 9사례는 상담자 소속 상담센터에서, 1사례는 내담자 집에서, 2사례는 내담자 학교 상담실에서 상담이 진행되었다.

청소년 상담과 부모상담을 함께 진행한 사례는 6사례였으며, 6사례는 청소년 상담만 진행하였다. 3사례는 기존에 진행되고 있었던 사례였으며(사례1: 1회 진행, 사례 12: 2회 진행, 사례 3: 6회 진행), 9사례는 처음 배정받아 진행된 사례였다. 유형별 개입으로 10사례는 자극추구기질형 프로토콜을 주로 적용하였으며 2사례는 우울정서형 프로토콜을 주로 적용하여 진행하였다. 6개 사례들은 단일 유형으로 분류하기보다는 사례 특성상 주된 유형별 프로토콜을 적용하되 다른 한 가지 유형의 프로토콜을 부분적으로 적용하는 것이 보다 적합하다고 판단되었다. 따라서 상담자가 사례진행 과정에서 판단하여 다른 유형의 프로토콜을 부분적으로 적용할 수 있도록 하였다. 또래관계취약형 프로토콜은 시범운영 사례들 중에서는 주된 접근으로 적용할 만한 사례가 발견되지 않아 주된 접근으로 적용하지는 않았으나, 주된 접근과 함께 일부 적용이 필요하다고 판단되는 3사례에서 부분적으로 병행하여 적용할 수 있도록 하였다. 1사례는 상담자가 인지적 개입이 많은 프로토콜의 내용 특성이 해당 사례 내담자와 잘 맞지 않다고 판단하여 3회 진행 후 프로토콜 진행을 포기하였으며, 1사례의 내담자는 조기탈락되었다. 나머지 10사례는 계속 진행 중에 있다. 사례별 내담자 특성 및 상담진행 과정에 대한 자세한 정보는 부록 4에 제시하였다.

2) 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 결과

본 프로토콜 분석은 관계형성, 동기증진, 목표수립 활동 후 본격적인 개입이 시작되는 4회기 이상의 프로토콜 진행을 하였으며 사전사후 및 매회기 평가를 모두 실시한 사례들을 대상으로 하였다. 따라서 총 6사례(사례 4, 5, 6, 7, 8, 9)가 최종 분석자료로 선정되었다. 이 중 5사례의 내담자 유형은 자극추구기질형(사례 4, 5, 6, 7, 8)이었으며 1사례(사례 9)의 내담자 유형은 우울정서형이었다. 3사례(사례 5, 7, 8)는 부모상담을 병행하였으며 나머지 사례들은 청소년 단독상담만 실시하였다. 분석되지 않은 사례들을 포함한 모든 사례들의 매 회기 평가와 사전사후 평가 자료는 부록 3, 4에 제시되어 있다.

가) 사례별 인터넷중독 관련 요인 변화 양상

최종 분석자료 사례별로 프로토콜 시범운영을 통해 인터넷중독 관련 요인들 중, 인터넷 사용시간 및 중독수준, 인터넷 사용조절 효능감, 우울, 충동성, 또래관계, 부모자녀관계의 요인들이 어떠한 변화가 있었는지 알아보았다. 또한 시범운영 상담자

들이 제공한 내담자 인적사항과 회기보고 내용을 참고하여 내담자 변화에 영향을 미친 요인들을 추측해 보았다.

(1) 사례 4의 인터넷중독 관련 요인 변화양상

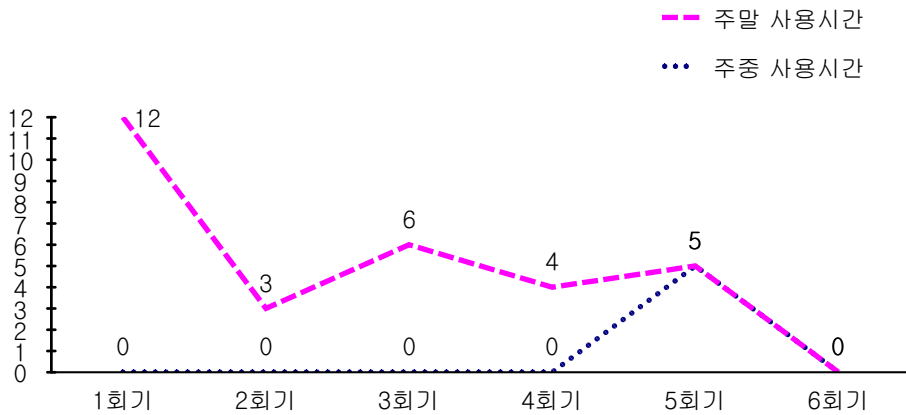


그림 6. 사례 4의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

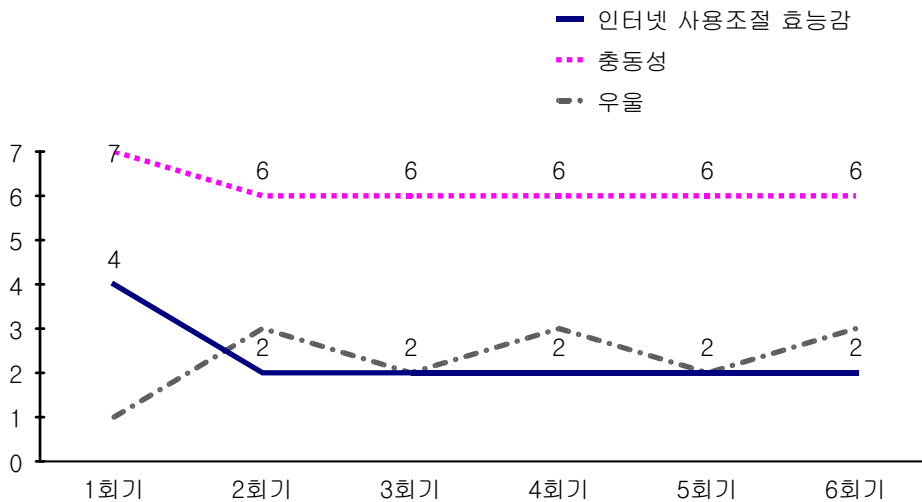


그림 7. 사례 4의 인터넷 사용조절 효능감³⁾, 충동성⁴⁾, 우울⁵⁾ 점수의 변화양상

3) 높을수록 자신이 인터넷을 잘 조절할 수 있다고 생각하는 것을 뜻함

4) 높을수록 충동적임을 뜻함

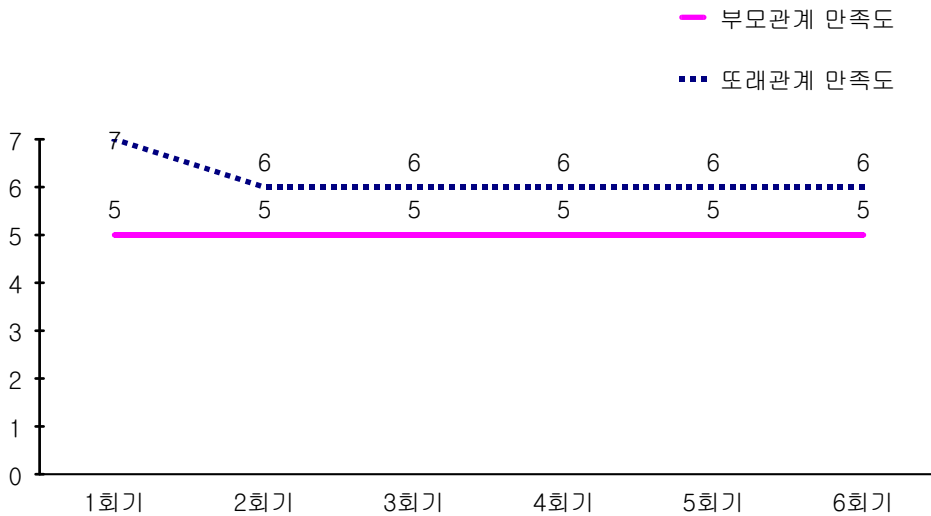


그림 8. 사례 4의 또래관계 및 부모관계의 만족도⁶⁾ 점수의 변화양상

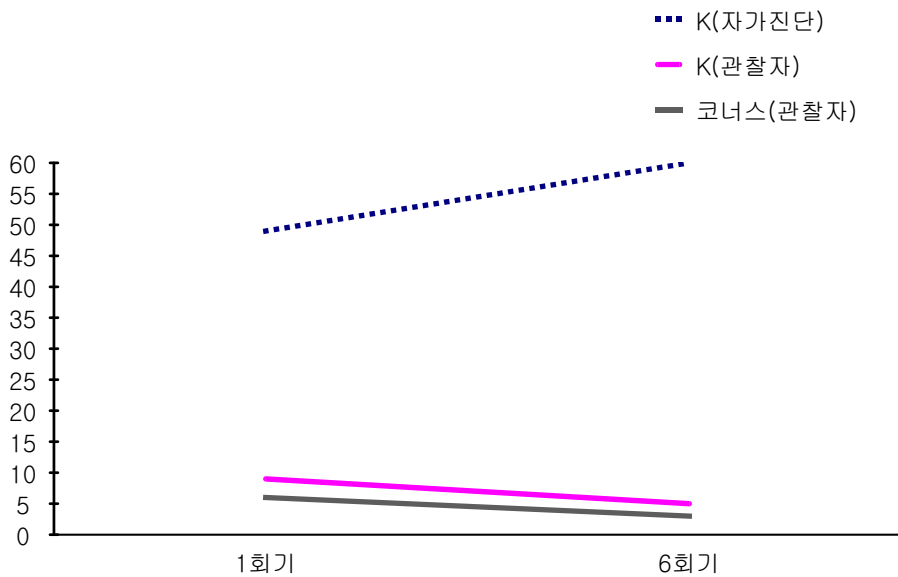


그림 9. 사례 4의 K 척도⁷⁾ 및 코너스 척도⁸⁾ 사전사후 검사 점수의 변화양상

5) 높을수록 우울함을 뜻함

6) 높을수록 만족함을 뜻함

7) 높을수록 인터넷 중독 수준이 높음을 뜻함(자가진단 척도는 본인이 지각한 것임, 관찰자 척도는 부모가 관찰한 결과임)

8) 높을수록 자녀의 주의력 결핍 및 과잉행동 문제를 많이 관찰하였다는 것을 뜻함

표 22. 사례 4의 사전사후 검사 결과

검사	K	K (모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	자녀가 지각한 부모양육태도			부모 자녀 기능적 의사소통 (모)	양육 효능감 (모)
									민주적	권위적	허용적		
사전	49	9	46	6	6	5	149	7	2.5	2	1.75	91	61
사후	60	3		3	3	6	150	7	3	2.13	2.75	87	62

* 청소년 상담 6회 실시, 부모상담 미실시(부모 사전사후 검사만 실시)

사례 4(중1, 남)의 경우 모의 철저한 인터넷 사용시간 관리로 인터넷 사용시간은 떨어졌지만 내담자의 자발적인 조절 욕구와 조절 능력 신념은 잘 상승하지 않았다. 모 역시 자녀와의 기능적인 의사소통 사후점수가 다소 하락한 것으로 나타나 인터넷 사용조절 과정에서 부모자녀 간의 약간의 갈등이 있었을 가능성을 시사했다(부모자녀 기능적 의사소통 91→87). (본 사례는 부모 여건상 부모 상담을 실시하지 못했고 부모 사전사후 검사만 실시하였다). 따라서 모의 K 관찰자 척도 상에서는 자녀의 인터넷중독 수준이 떨어진 것으로 나타났지만(9→3), 내담자 본인은 사후에 인터넷중독 수준이 더 상승하였다고 보고하였다(49→60). 또한 쉽게 싫증을 느끼는 특성의 내담자가 반복적인 점검 활동을 지루하게 생각한 것 역시 인터넷조절 자기 효능감의 하락과 관련있는 것으로 파악된다(4→2). 하지만 6회기 들어 새로운 대안활동(기타 배우기) 찾기를 시도하고 부모와의 협의를 통해 구체적인 계획을 수립하는 경험을 하면서 내담자의 자발성과 흥미가 다소 높아진 모습을 관찰할 수 있었다고 보고되었다.

(2) 사례 5의 인터넷중독 관련 요인 변화양상

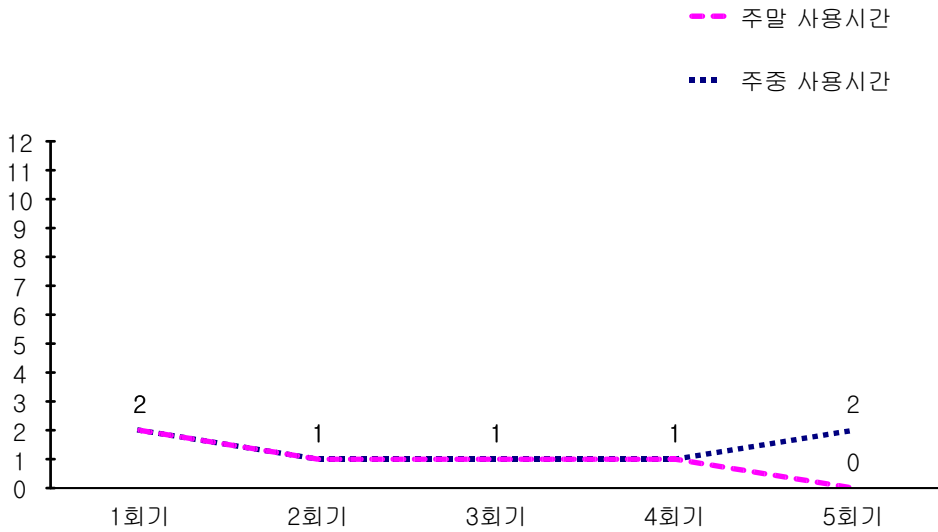


그림 10. 사례 5의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

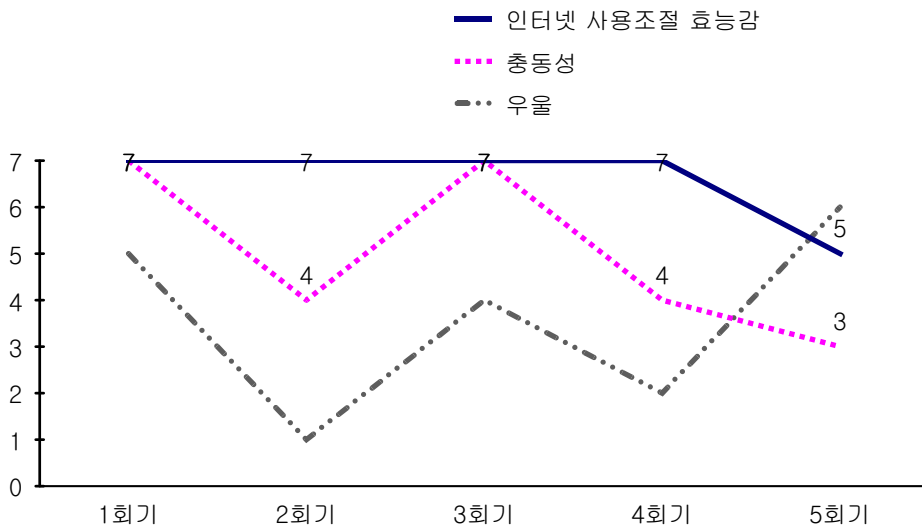


그림 11. 사례 5의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상

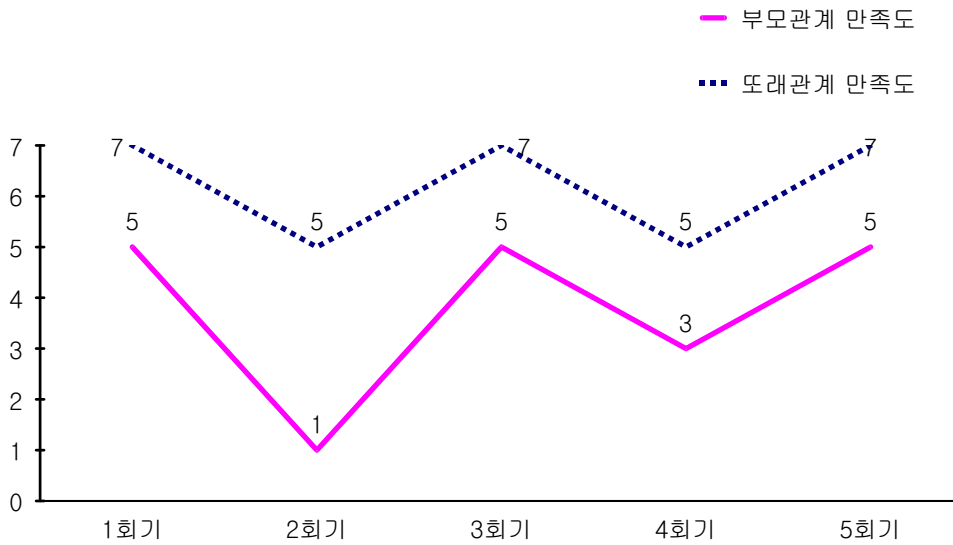


그림 12. 사례 5의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

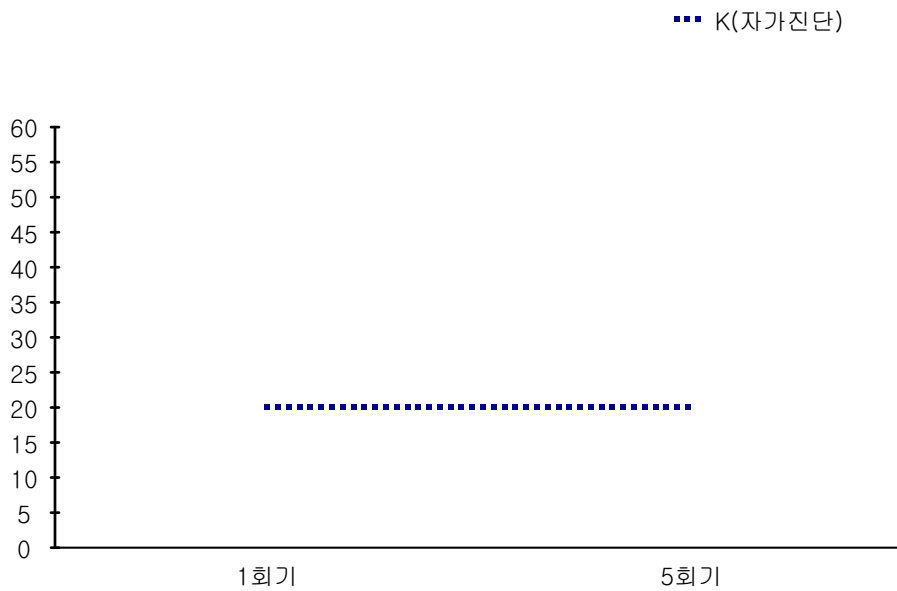


그림 13. 사례 5의 K 척도 및 코너스 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상

표 23. 사례 5의 사전사후 검사 결과

검사	K	K (모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	자녀가 지각한 부모양육태도			부모 자녀 기능적 의사소통 (모)	양육 효능감 (모)
									민주적	권위적	허용적		
사전	20	2	49	18	16	3	186	5	1.92	2.75	1.75	63	44
사후	20				16		175		2.17	2.25	2		

* 청소년 상담 5회 실시, 부모상담 1회 실시(부모 사전사후 검사 미실시)

사례 5의 내담자(중 3, 남)는 상담 초반부터 본인의 경험을 적절히 반영할 수 있는 프로토콜 참여에 호감을 표했다. 또한 프로토콜 참여를 통해 본인의 문제가 해결되리라는 희망을 가지고 적극적으로 임하였다. 따라서 인터넷 사용시간이 적절한 수준에서 유지되었으며 인터넷 사용조절 효능감이 매우 높게 유지되었다(7점, 5점). 사전검사 K 척도 점수가 낮았던 것(20점)은 최근 ADHD 약 복용으로 충동문제가 완화된 것, 환경적 영향을 많이 받는 내담자가 인터넷중독 문제로 의뢰되는 과정 속에서 주의의 관심을 받게 된 만족과 관련될 것으로 추측된다. 특히 사례 5는 자극추구기질형 특성화 개입을 통해 내담자가 고민하는 충동적 행동(물건 훔치기, 몸싸움 등)에 대한 개입이 자연스럽게 이루어졌으며 인터넷뿐 아니라 전반적인 행동에 대한 자기조절 효능감이 상승했음을 발견할 수 있었다. 한편 내담자가 매 회기 보고한 우울 점수의 변동 폭은 매우 컸는데(1~5), 이는 내담자의 충동적 기분과 행동의 양상을 나타내는 것으로 파악된다.

(3) 사례 6의 인터넷중독 관련 요인 변화양상

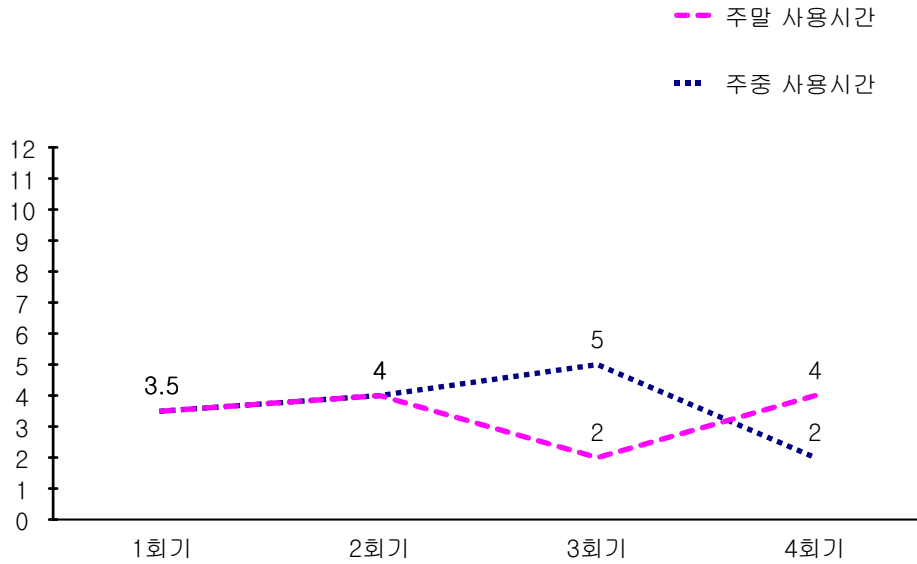


그림 14. 사례 6의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

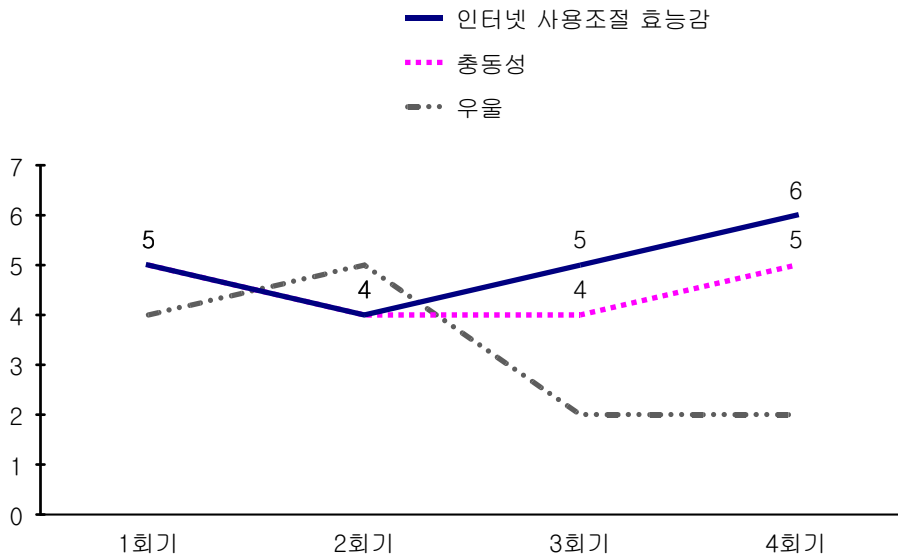


그림 15. 사례 6의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상

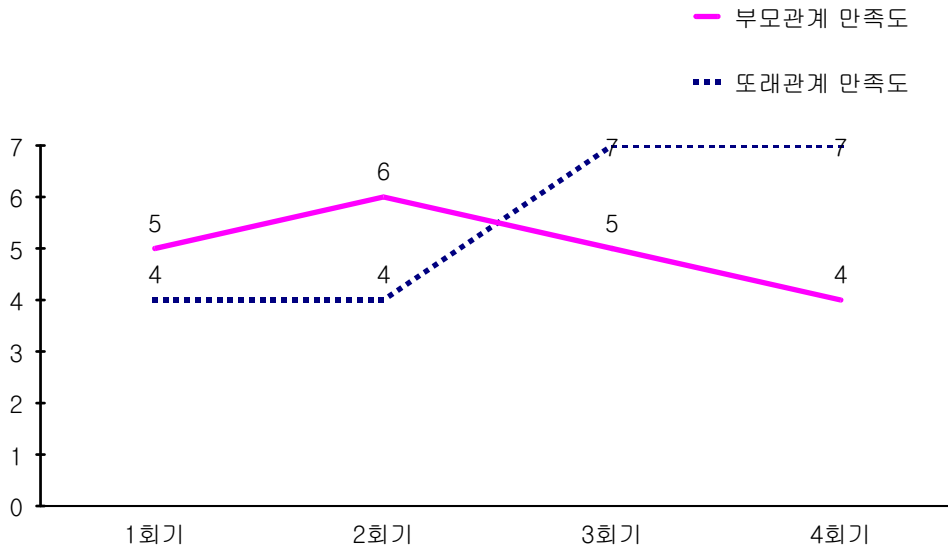


그림 16. 사례 6의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

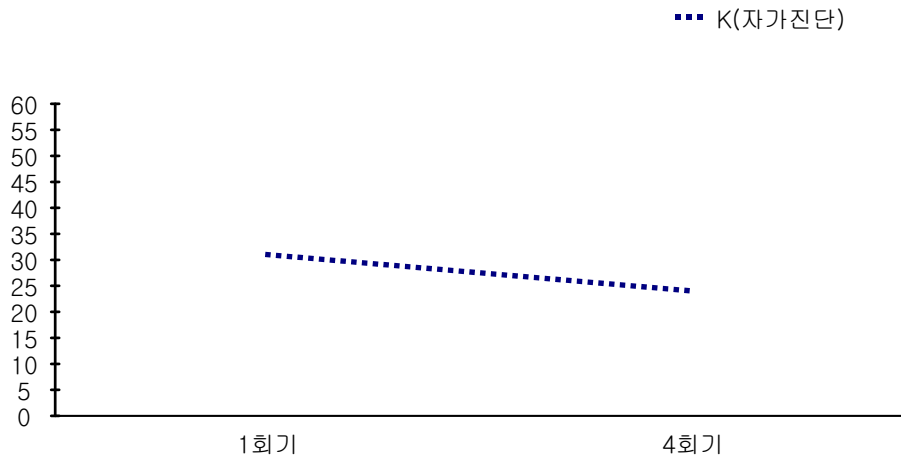


그림 17. 사례 6의 K 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상

표 24. 사례 6의 사전사후 검사 결과

검사	K	K (모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	자녀가 지각한 부모양육태도			부모 자녀 기능적 의사소통 (모)	양육 효능감 (모)
									민주적	권위적	허용적		
사전	31		60		7		162		1,67	3,38	2		
사후	24				2		161		2,58	3	1,25		

* 청소년 상담 4회 실시, 부모상담 미실시

사례 6의 내담자(중 1, 남)는 학교 전수조사에서 주의사용자군으로 판별되어 의뢰되었다. 하지만 상담에 대한 방어 반응으로 사전검사에서는 낮은 점수(31)를 나타냈다. 특히 상담초반에는 상담자와의 레포가 잘 형성되지 않아 매주 상담이 잘 이루어지지 않았으며 상담을 하지 않기 위한 방편으로 자신의 상황을 축소하여 보고하는 경향이 있었다. 그러나 상담자와의 관계에서도 차츰 진솔한 이야기(“실제 친구가 부족하다”)를 나누는 등 좋은 관계를 형성해 갔으며 상담관계를 통해 관계형성 방법을 배우면서 본인이 고민하던 또래관계 만족도도 점차 상승하였다(4→7). 내담자는 초등학교 내내 직장을 다니는 엄마가 늦게 귀가하여 혼자 게임을 많이 하였다고 보고하였다. 적절한 모니터링과 관심을 충분히 받지 못했던 내담자는 상담자로부터 “나의 생활시간표”를 통하여 게임 사용시간이 많지 않음과 학원 공부, 태권도 등을 열심히 하고 있는 모습을 칭찬받았을 때 기분이 좋아지고 적극적인 표현이 늘어난 것으로 관찰되었다. 이러한 정황에 비추어 볼 때 상담과정 중에 이루어지는 인터넷 사용행동에 대한 감독과 지지를 통해 내담자의 인터넷 사용조절 효능감이 안정적으로 상승되어 갔음을 추측할 수 있다(5→4→5→6).

(4) 사례 7의 인터넷중독 관련 요인 변화양상

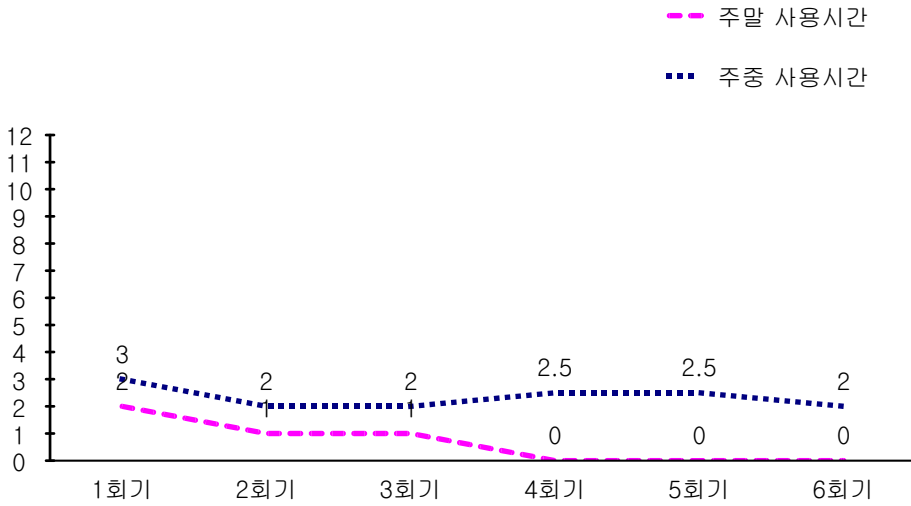


그림 18. 사례 7의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

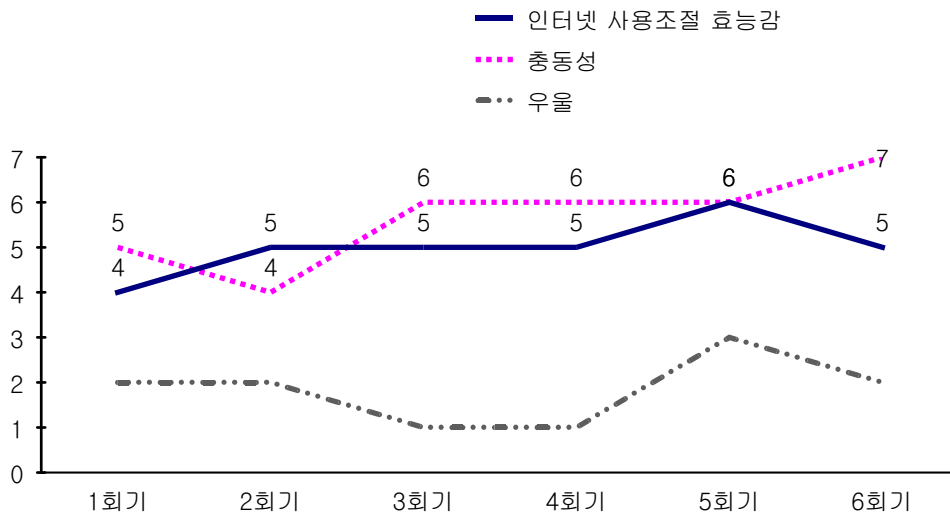


그림 19. 사례 7의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상

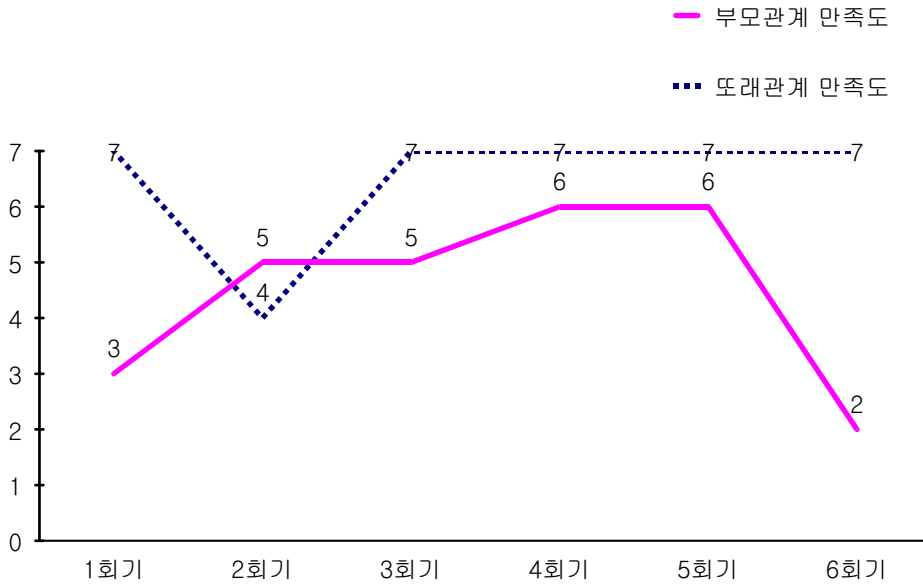


그림 20. 사례 7의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

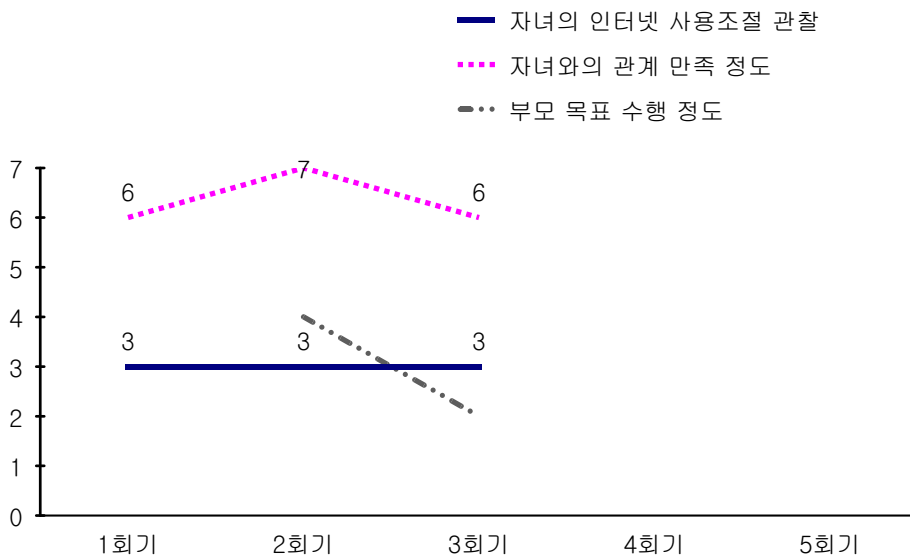


그림 21. 사례 7의 부모 체크리스트 점수의 변화양상

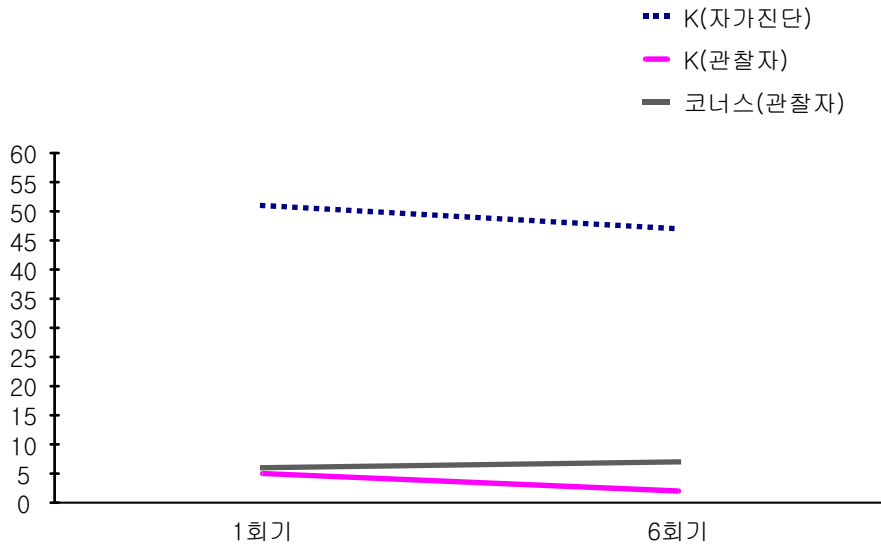


그림 22. 사례 7의 K 척도 및 코너스 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상

표 25. 사례 7의 사전사후 검사 결과

검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	자녀가 지각한 부모양육태도			부모 자녀 기능적 의사소통 (모)	양육 효능감 (모)
									민주적	권위적	허용적		
사전	51	5	46	6	6	6	153	7	2.42	2.5	2	84	58
사후	47	2		7	2	6	150	7	1.92	2.88	2.5	85	60

* 청소년 상담 6회 실시, 부모상담 3회 실시

사례 7(초 4, 남)의 경우, 맞벌이인 부모가 바빠서 자녀와 못 놀아주는 죄책감에 인터넷 사용을 비롯한 자녀의 행동을 매우 허용적으로 용인하여 왔다. 하지만 최근 모가 휴직을 하고 내담자의 인터넷 사용행동을 감독하기 시작하면서 내담자의 인터넷 사용시간이 적절한 수준으로 떨어진 상태에서 상담이 시작되었다. 상담 6회 동안 내담자의 인터넷 사용시간은 더욱 감소하였으며 사용조절 효능감도 비교적 높게 유지되었다(4, 5, 6점). K 척도 자기진단 점수 역시 사전점수보다 사후점수에서 다소 하

락하였다(51→47). 내담자는 게임형식을 활용한 본 프로토콜 진행 방식에 매우 흥미를 나타냈으며 다음 회기에 대한 기대를 나타내며 상담에 성실하게 참여하였다. 또한 프로토콜의 구체적인 접근방식(캐릭터가 가진 스킬 이야기 등)을 통해 자신이 원하는 바를 비교적 상세히 표현할 수 있었으며 상담에 대한 자기 목표를 설정해 갈 수 있었다. 특히 자극추구기질형 특성화 개입의 구체적인 사례를 통한 접근은 내담자의 자기조절능력 신념을 높이는 데 기여한 것으로 보고되었다. 부모상담을 통해서도 역시 양육효능감이 다소 상승하였으며(58→60), 매 회기 자녀와의 높은 관계 만족도를 보고하였다(6, 7점). 하지만 내담자는 모가 자신을 전보다 더 통제한다고 지각하였기 때문에 모와의 관계를 만족하면서도 다소 불편해 하는 변동적인 양상을 나타냈다(3→5→5→6→2).

(5) 사례 8의 인터넷중독 관련 요인 변화양상

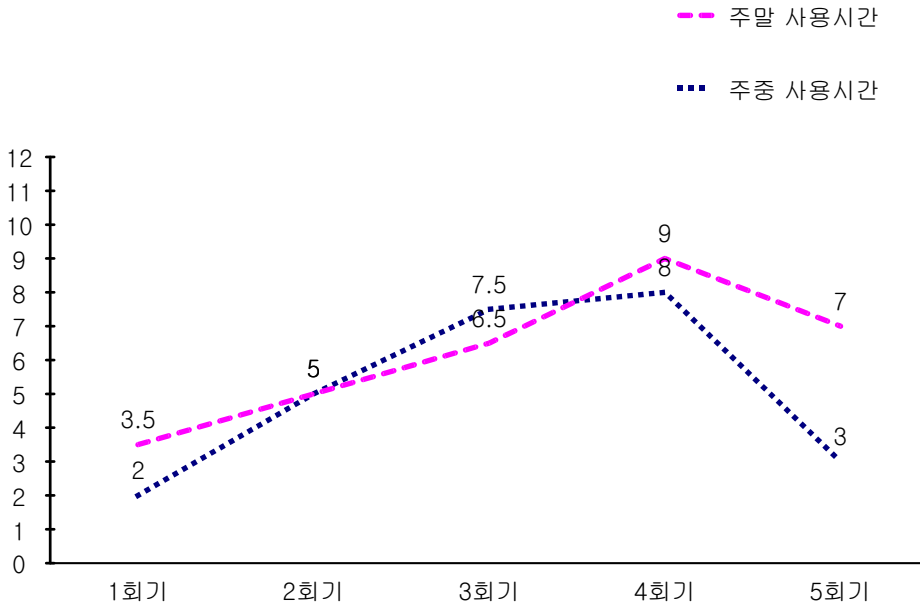


그림 23. 사례 8의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

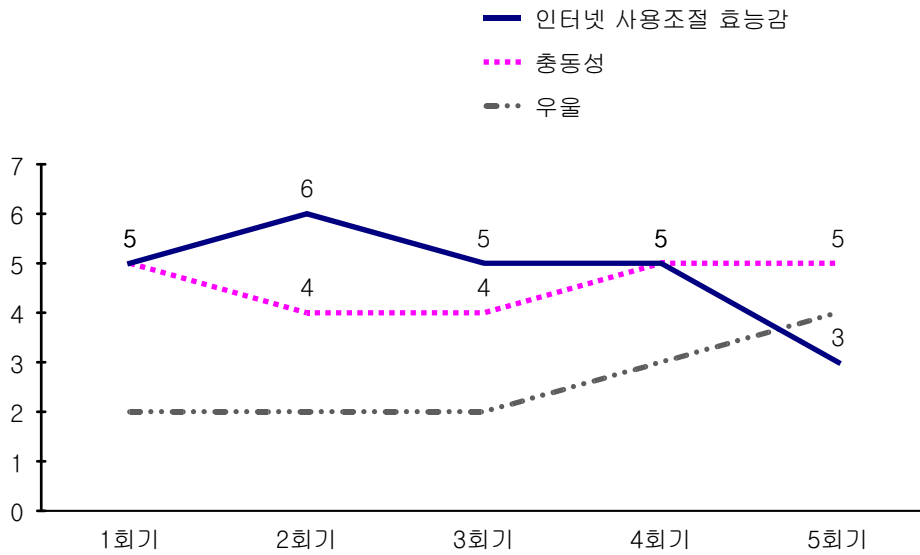


그림 24. 사례 8의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상

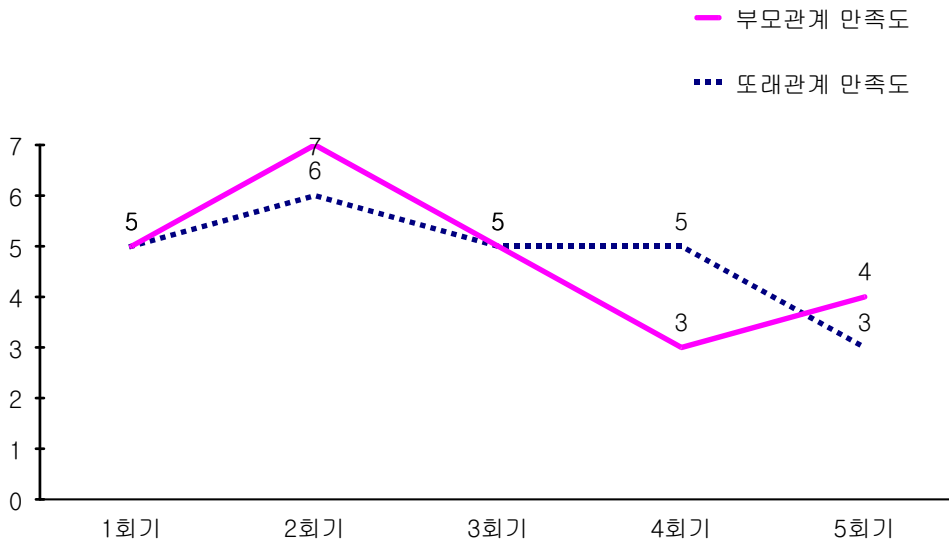


그림 25. 사례 8의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

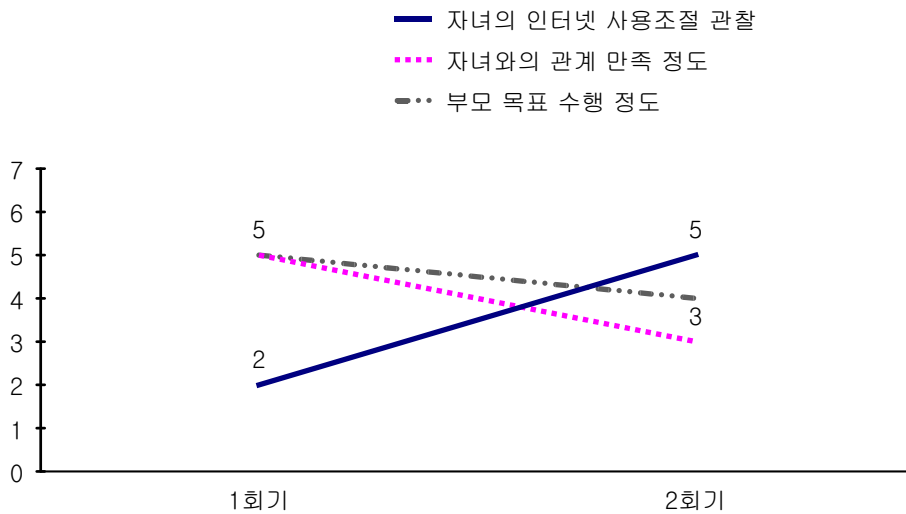


그림 26. 사례 8의 부모 체크리스트 점수의 변화양상

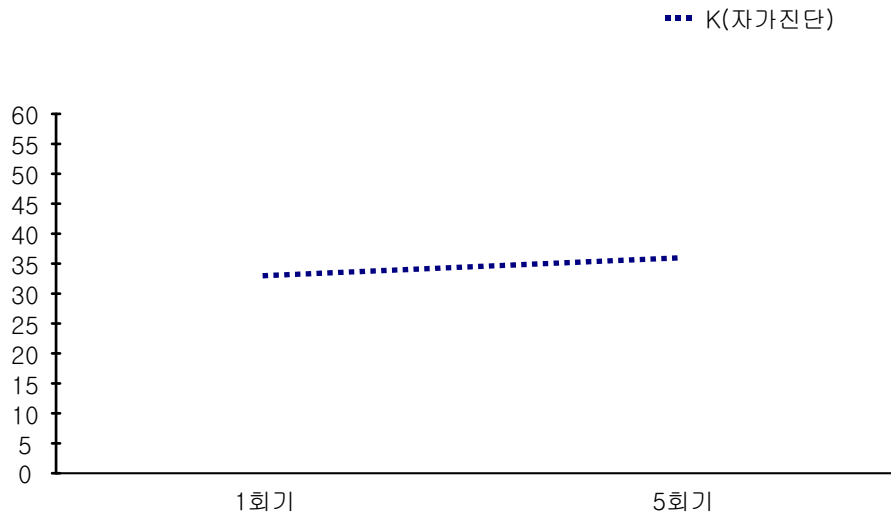


그림 27. 사례 8의 K 척도 사전사후 검사 점수의 변화양상

표 26. 사례 8의 사전사후 검사 결과

검사	K	K (모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	도래 관계	도래 관계 (모)	자녀가 지각한 부모양육태도			부모 자녀 기능적 의사소통 (모)	양육 효능감 (모)
									민주적	권위적	허용적		
사전	33	16	46	9	9	6	124	4	1.75	3	2	63	41
사후	36				4		128		2.08	1.5	2.25		

* 청소년 상담 5회 실시, 부모상담 2회 실시(부모 사후검사 미실시)

사례 8의 내담자(중2, 남)는 모의 통제성이 높아 억지로 사용시간을 줄인 상태에서 상담을 시작하였지만 시간이 지나면서 다시 본래 사용하던 사용시간 수준 가까이 올라가는 등, 상담 내내 사용시간 편차가 다소 큰 편이었다. 특히 내담자는 부모와의 관계가 좋지 않아 모와 공동으로 진행하는 활동에는 거부감을 나타냈다. 상담 전반에 걸쳐 부모와의 관계 만족도도 안정적이지 못했으며 다소 기복이 있는 양상을 나타냈다(부모관계 만족도 5→7→5→3→4). 내담자는 과거 상담에 대한 부정적인 경험

으로 상담초반 상담에 진지하게 임하지 않는 태도를 나타냈다. 하지만 3회기 ‘인터넷 사용 득실 파악하기’ 활동을 하면서 인터넷 게임을 통해 현실보다 행복한 경험을 하고 싶어 한다는 표현을 시작으로 관계의 진전을 나타내기 시작했다. 4회기 유형별 개입으로 우울정서형 개입을 적용하였으나 내담자가 자신을 숙고하는 것을 귀찮아하고 충동적인 행동과 표현이 많은 것으로 파악되어 이후 회기부터 자극추구기질형으로 바꾸어 적용하였다. 또한 본 프로토콜은 근거없는 자신감을 보였던 내담자에게 지속적인 숙고의 기회를 제공하여 현실을 근거로 한 자기평가를 할 수 있도록 도운 것으로 추측된다(인터넷 사용조절효능감 5→6→5→5→3, 우울 2→2→2→3→4). 회기가 거듭되면서 내담자는 상담에 매우 몰입된 모습을 보였으며 과거 자신이 잘 해 보려고 했던 모습을 돌아보고 이를 좀더 보완하여 구체적인 실천 활동계획으로 이어갔다(5회기: 주말에 게임을 하는 시간이 너무 길다고 하여 그 시간에 할 수 있는 대안활동으로 책읽기, 잠자기, 만화책 읽기를 선택함).

(6) 사례 9의 인터넷중독 관련 요인 변화양상

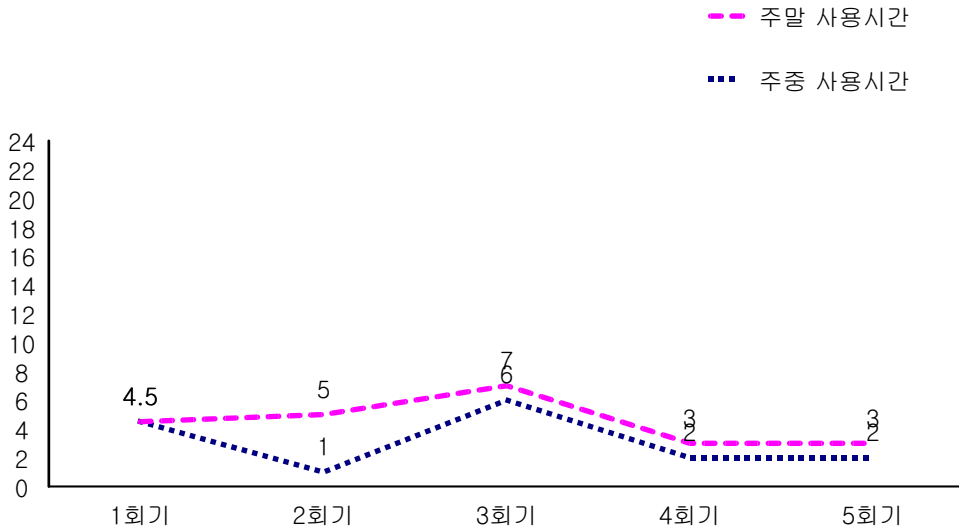


그림 28. 사례 9의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

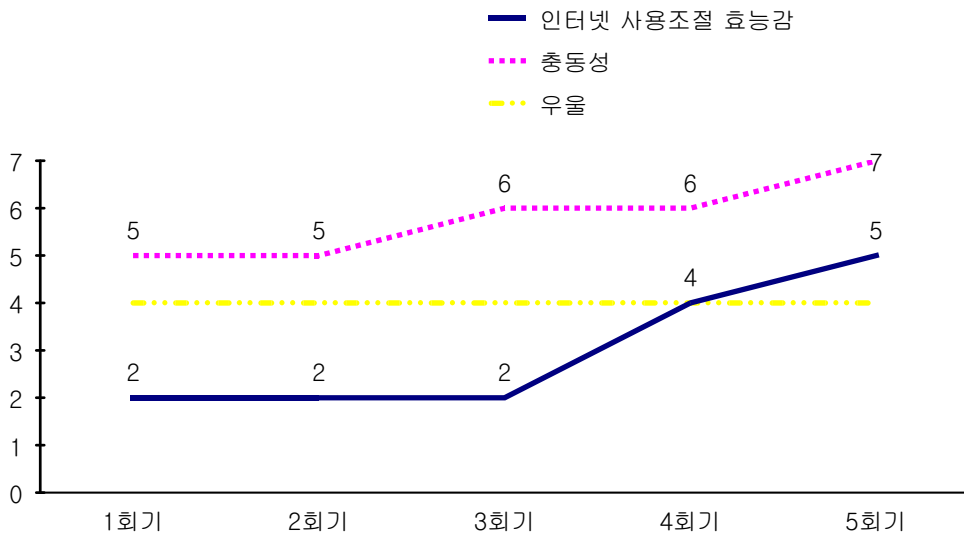


그림 29. 사례 9의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상

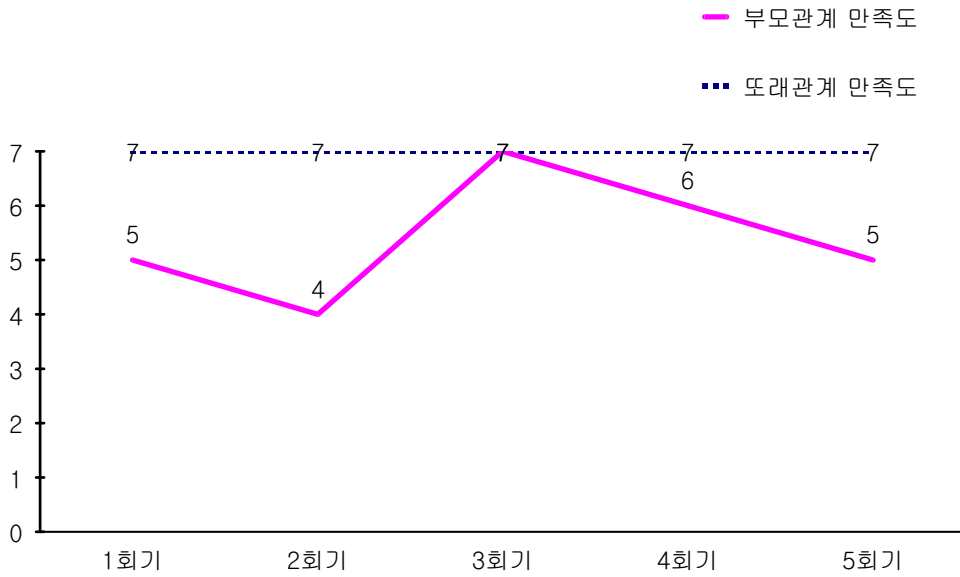


그림 30. 사례 9의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

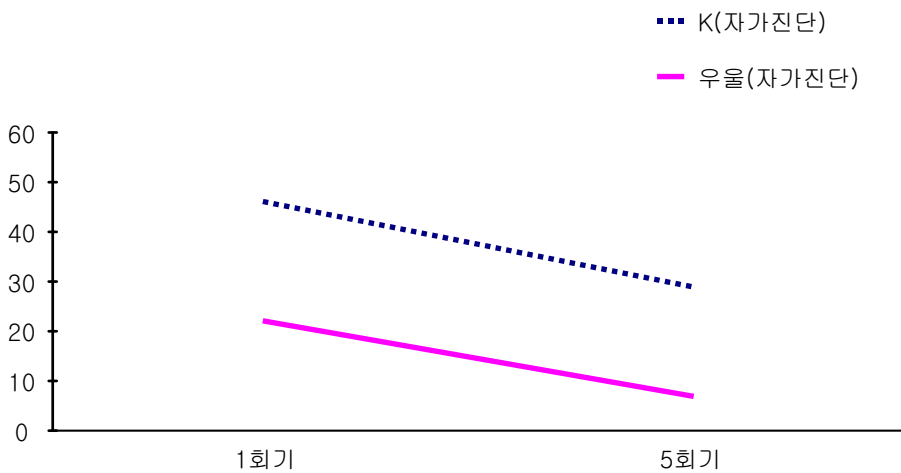


그림 31. 사례 9의 K 척도 및 우울 척도⁹⁾ 사전사후 검사 점수의 변화양상

9) 높을수록 자신이 우울하다고 느끼는 것을 뜻함

표 27. 사례 9의 사전사후 검사 결과

검사	K	K (모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	자녀가 지각한 부모양육태도			부모 자녀 기능적 의사소통 (모)	양육 효능감 (모)
									민주적	권위적	허용적		
사전	46		44		22		150		3	2.38	2		
사후	29				7		155		3	2.5	2		

* 청소년 상담 5회 실시, 부모상담 미실시

사례 9의 내담자(중1, 남) 처음부터 프로토콜에 관심과 흥미를 보이며 적극적으로 임하는 태도는 나타났다. 따라서 3회기 이후 인터넷 사용시간이 적절한 수준으로 하락하여 비교적 안정적으로 유지되었으며 인터넷 사용조절 효능감도 회기가 거듭되면서 점차 상승하였다(2→2→2→4→5). K 자가진단 점수 역시 사후에 큰 폭으로 떨어진 양상을 나타냈다(46점→29점). 4회기부터의 우울정서형 개입에서는 내담자의 정서에 대한 인식이 둔감하여 원활한 진행이 어려웠다(우울 매 회기 평가 4점). 하지만 프로토콜의 공동개입 인터넷 조절 활동을 통해 내담자 스스로 흥미, 활기, 만족감을 느끼고 있어 이를 통해 전반적인 정서 상태가 개선된 것으로 나타났다(우울 사전검사 22점 → 사후검사 7점).

나) 인터넷중독 관련 요인별 변화 양상

본 프로토콜의 시범운영을 통해 청소년의 인터넷중독 관련 요인들 중 인터넷 사용 시간 및 중독수준, 인터넷 사용조절 효능감, 우울, 충동성, 또래관계, 부모자녀관계의 요인들이 어떠한 변화가 있었는지를 알아보았다. 각 사례별 변화양상과 모든 사례들이 해당하는 1~4회기 각각의 사례평균 변화양상을 알아보았다.

(1) 인터넷 사용시간 및 중독수준

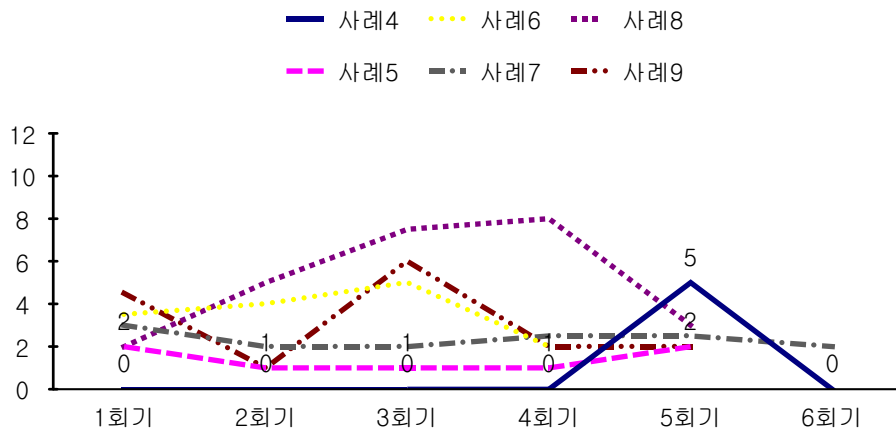


그림 32. 주중 하루 평균 인터넷 사용시간의 변화양상(사례별)

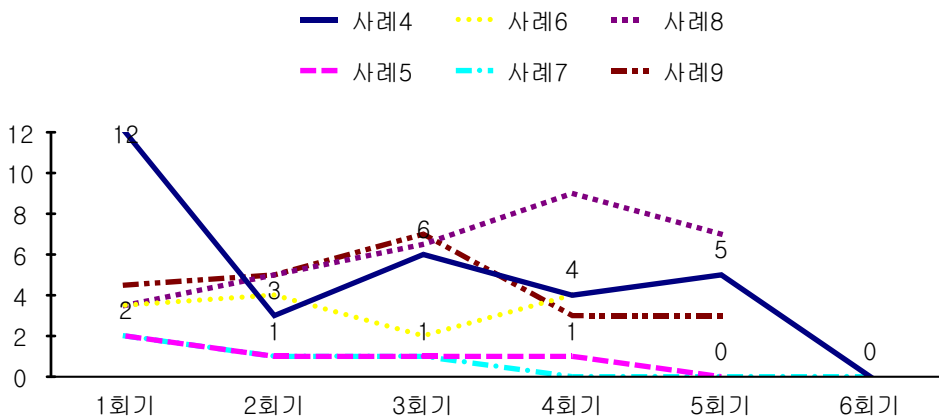


그림 33. 주말 하루 평균 인터넷 사용시간의 변화양상(사례별)

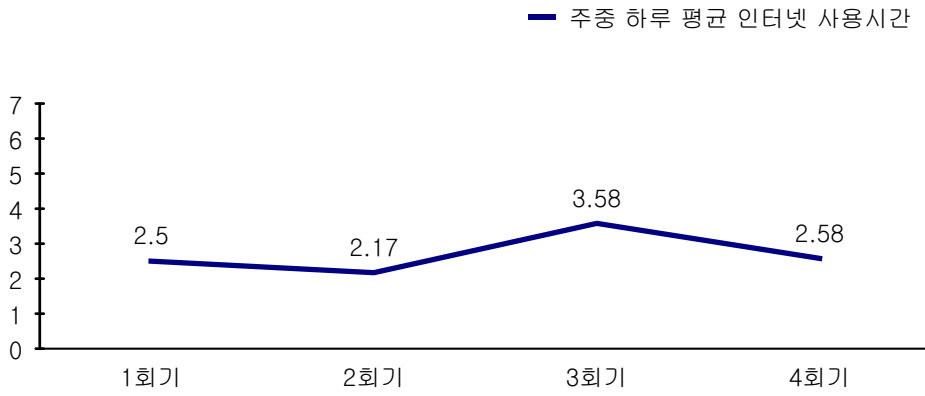


그림 34. 주중 하루 평균 인터넷 사용시간의 변화양상(사례평균)(n=6)

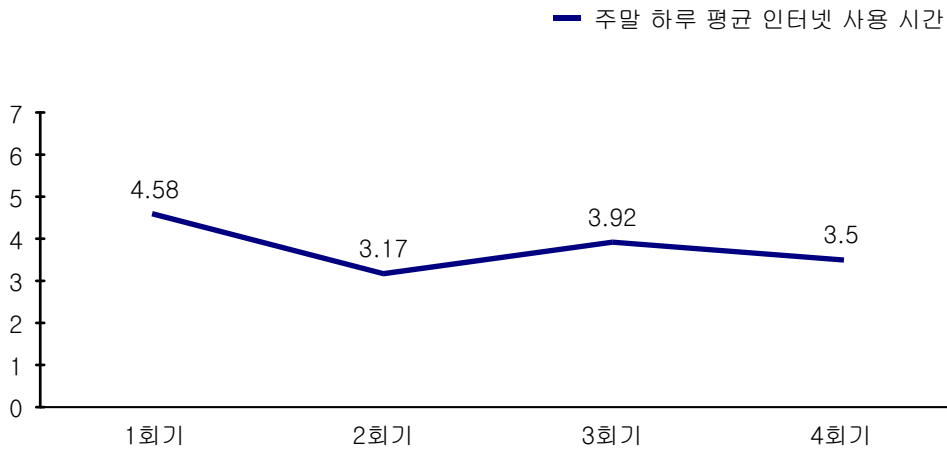


그림 35. 주말 하루 평균 인터넷 사용 시간의 변화양상(사례평균)(n=6)

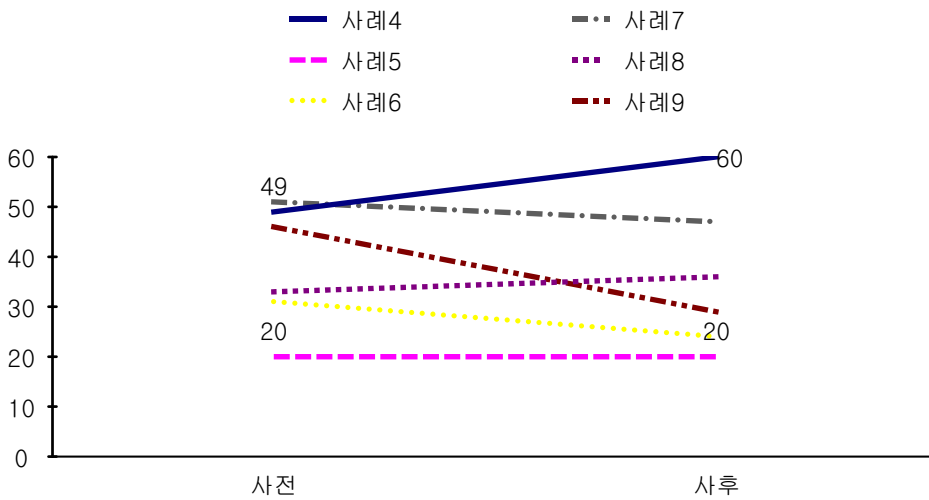


그림 36. 사전사후 K 척도 점수(자가진단)의 변화양상(사례별)

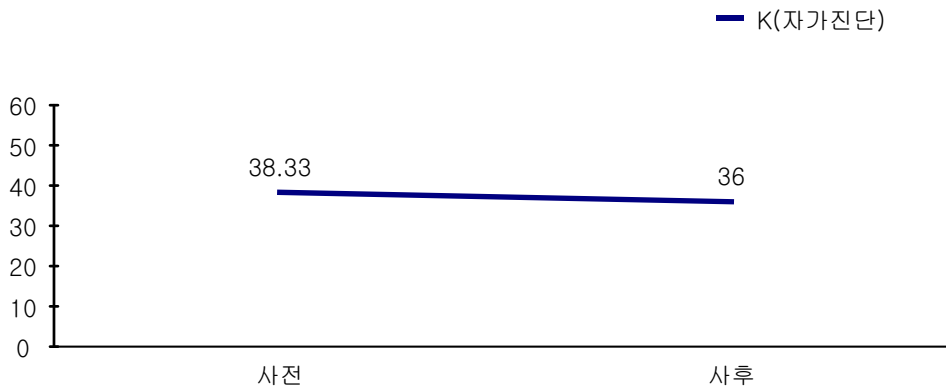


그림 37. 사전사후 K 척도 점수(자가진단)의 변화양상(사례 평균)(n=6)

대부분의 사례 내담자들이 상담시작 전 부모의 영향으로 인터넷 사용시간을 줄인 상태에 있었으므로 평소 사용해 왔던 시간량으로부터 얼마나 변화했는지 정확히 측정하기 어려웠다. 그 중 몇 사례들(4, 8, 9)은 사용시간이 적절한 정도로 안정화되기 까지 다소 변동적인 양상을 나타냈다. 하지만 전체적으로 사례 평균시간을 살펴보면 대체로 적절한 시간을 유지하고 있는 것을 알 수 있다. K 척도 점수의 사전, 사후 점수 역시 큰 차이가 없었다. 하지만 4사례(사례 5, 6, 8, 9)는 일반사용자군 범위 내에서 잘 유지하고 있었고, 위험군이었던 1사례(사례 7)는 일반사용자군 수준으로 인터

넷중독 수준이 감소하였다. 위험군이었던 1사례(사례 4)에서만 인터넷중독 수준이 더 증가한 것으로 나타났다. 하지만 사례들이 아직 초반 회기에 있고 중독 문제는 치료 과정에서 호전과 악화를 반복하며 개선되는 경향이 있으므로 지속적으로 조절 문제를 다루며 지켜볼 필요가 있을 것이다.

(2) 인터넷 사용조절 효능감

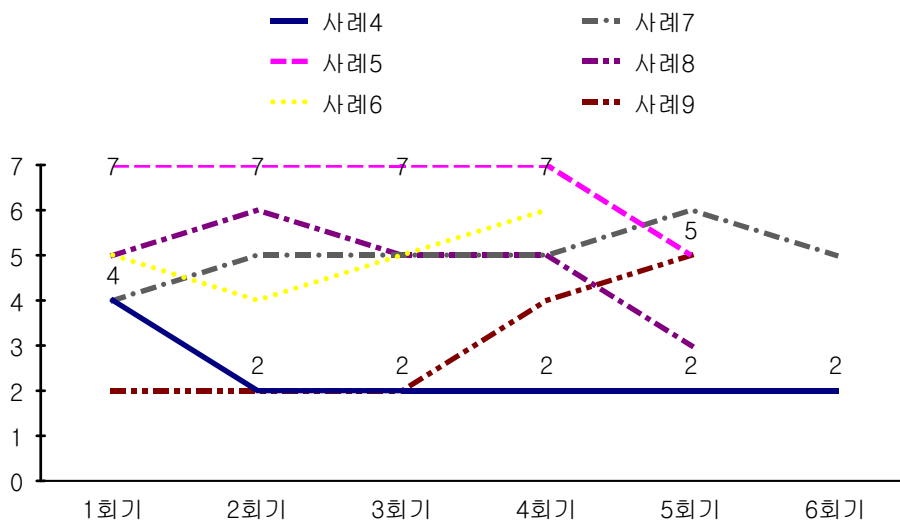


그림 38. 회기별 인터넷 사용조절 효능감 점수의 변화양상(사례별)

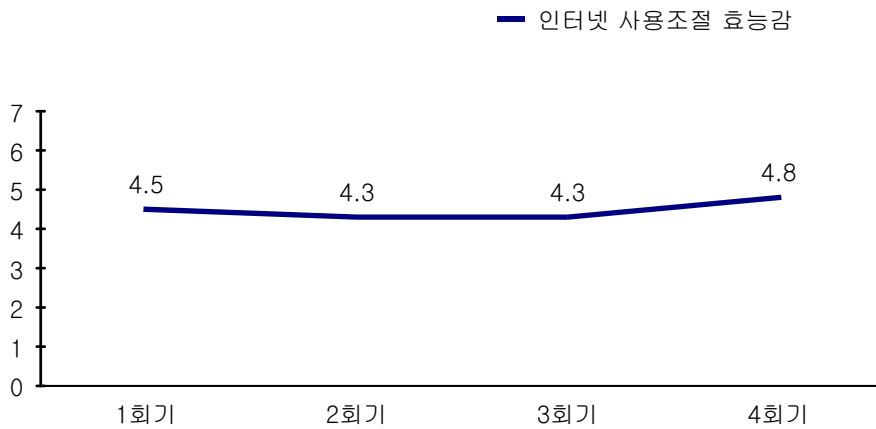


그림 39. 회기별 인터넷 사용조절 효능감 점수의 변화양상(사례 평균)(n=6)

인터넷 사용조절 효능감은 사례 4를 제외하고 비교적 높은 편이었다. 상담 초반에는 내담자 개인의 성격적, 정서적 특성에 따라 다양한 점수들로 나타났지만 회기가 거듭되면서 사례별 편차가 줄어들면서 비슷한 점수를 나타내는 양상을 나타냈다. 따라서 사례별 편차를 통합한 인터넷 사용조절 효능감 사례 평균점수는 일정하게 유지되는 양상을 나타냈다.

(2) 총동성

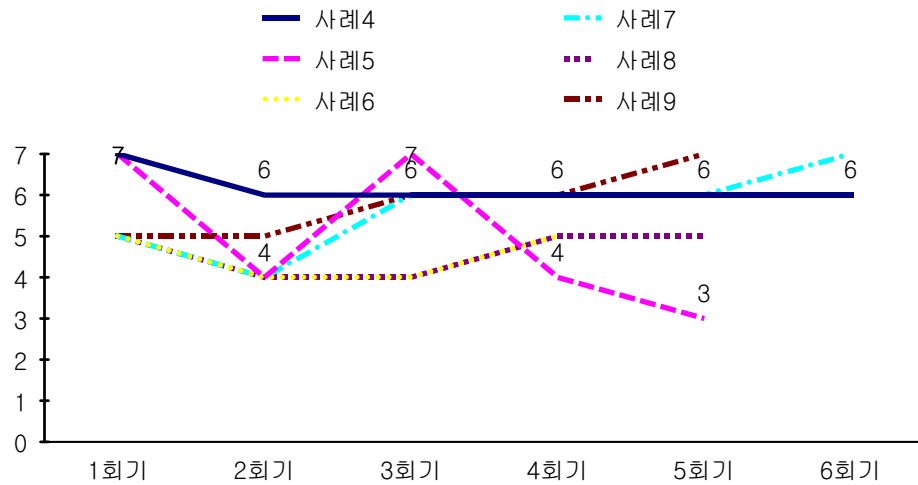


그림 40. 회기별 총동성 점수의 변화양상(사례별)

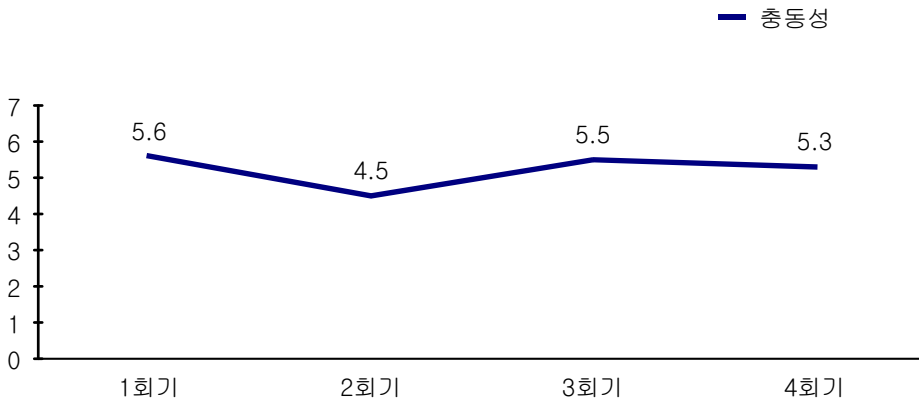


그림 41. 회기별 총동성 점수의 변화양상(사례 평균)(n=6)

시범운영 사례들의 충동성 점수는 대부분 자극추구기질형 특성이 반영되어 대체로 높게 유지되었다. 충동성은 내담자의 기질적 특성과 관련되기 때문에 회기별로 일시적인 변동이 있기는 하였지만 쉽게 변화하지 않은 것으로 나타났다.

(3) 우울

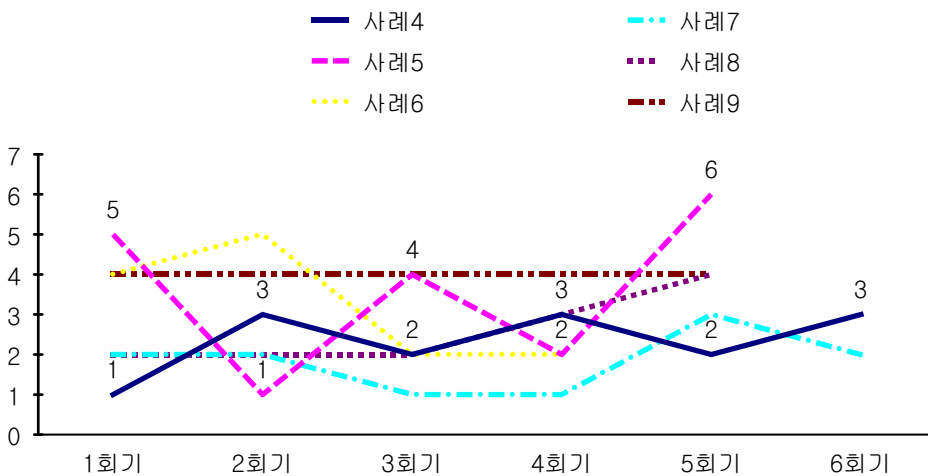


그림 42. 회기별 우울점수의 변화양상(사례별)

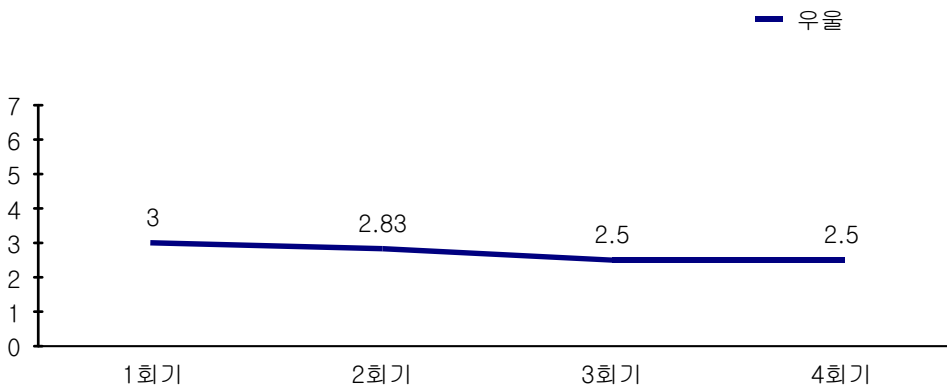


그림 43. 회기별 우울점수의 변화양상(사례평균)(n=6)

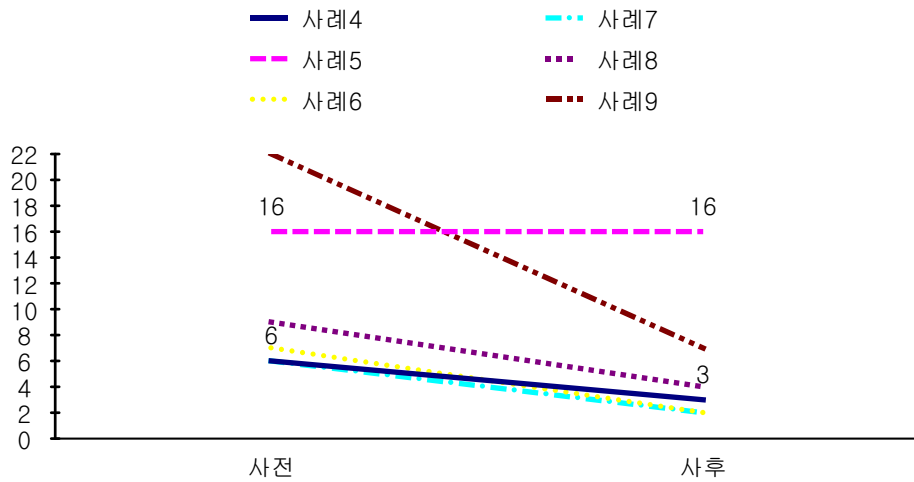


그림 44. 사전사후 우울점수의 변화양상(사례별)

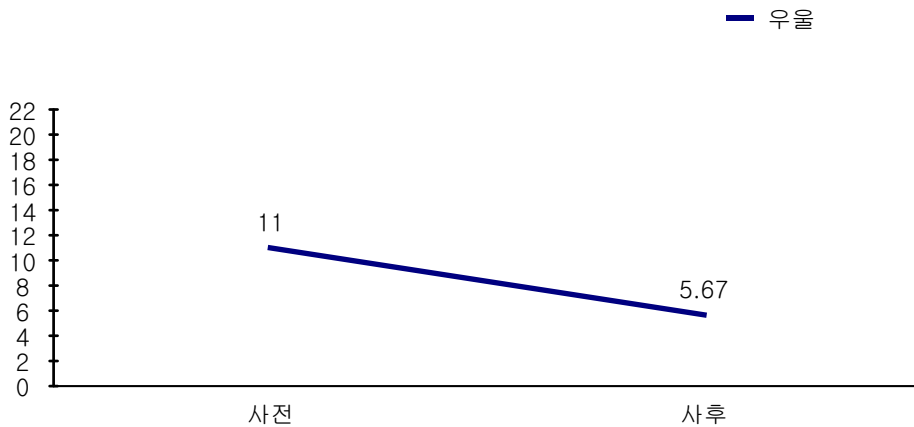


그림 45. 사전사후 우울점수의 변화양상(사례 평균)(n=6)

사례 5, 9를 제외한 대부분의 시범운영 사례들의 우울점수는 낮은 상태에서 출발하였다. 매 회기 약간의 변동은 있었지만 사후검사 결과 우울점수는 대체로 하락한 것으로 나타났다. 이는 지속적인 프로토콜 참여를 통해 자기 문제의 개선을 경험하면서 즐거운 기분이 상승한 결과로 파악된다. 우울정서형으로 사전우울 점수(22점)가 높았던 사례 9는 사후우울 점수(7점)가 급격히 감소된 것으로 나타났다. 하지만 사전 우울 점수(16점)가 높았던 사례 5는 사후우울 점수가 동일한 것으로 나타났다. 사례

5의 매 회기 우울점수 변동 폭이 매우 컸던 것(1~5)으로 미루어 보아 사례 5의 우울 점수는 내담자의 우울 기분뿐 아니라 측정 당시의 충동적 태도를 반영한다고 볼 수 있을 것이다.

(4) 또래관계

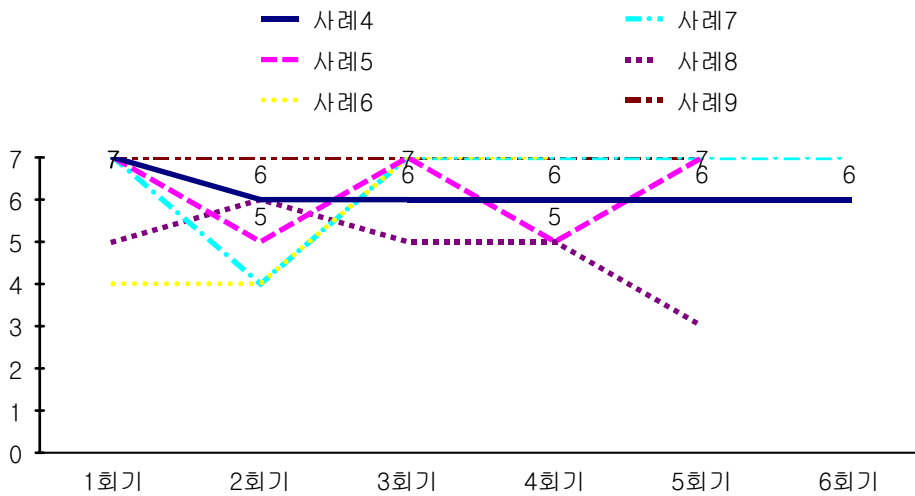


그림 46. 회기별 또래관계 만족도 점수의 변화양상(사례별)

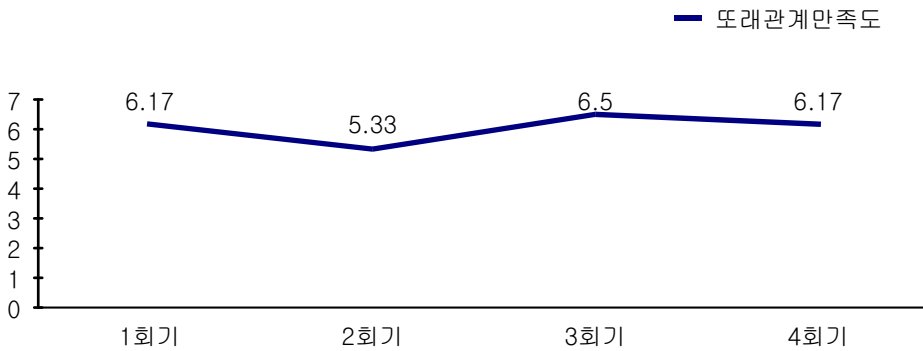


그림 47. 회기별 또래관계 만족도 점수의 변화양상(사례평균)(n=6)

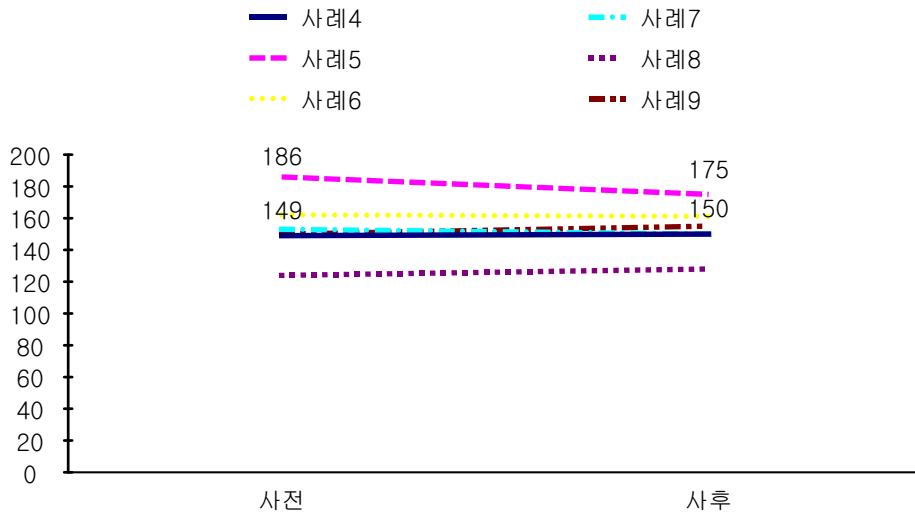


그림 48. 사전사후 또래관계의 질 점수의 변화양상(사례별)

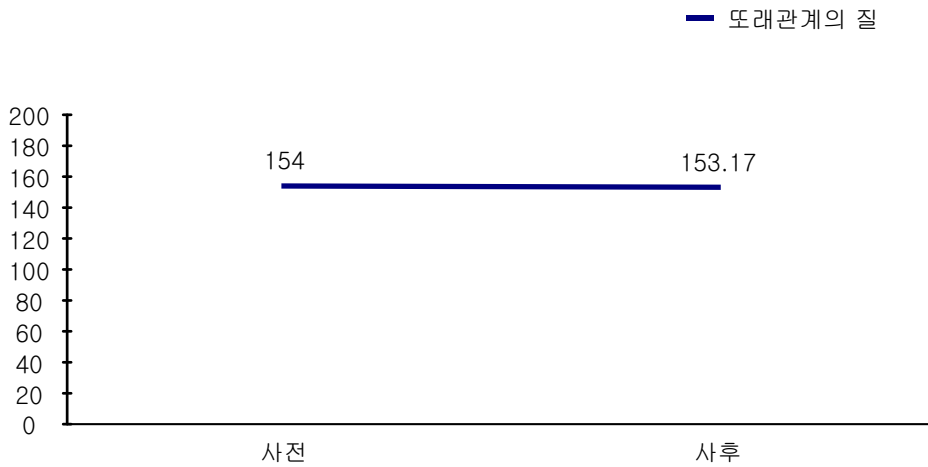


그림 49. 사전사후 또래관계의 질 점수의 변화양상(사례 평균)(n=6)

대부분의 시범운영 사례들의 또래관계 질(만족도)은 매 회기 높게 나타났으며, 사전, 사후 검사 결과에서도 높은 점수가 지속적으로 유지되고 있는 것으로 나타났다. 단, 내담자 히스토리상 또래관계취약 문제를 가지고 있다고 판단된 사례 5, 6, 7은

다소 방어적으로 자신의 또래관계를 높게 평가하는 경향이 있었다. 이 사례들 모두 사전검사보다 사후검사에서 또래관계의 질을 약간 더 낮게 평가하였는데(예. 사례 5: 186→ 175), 이는 상담을 통해 자신의 진솔한 모습을 드러낼 수 있게 되었고 자신의 관계모습을 보다 객관화시켜 볼 수 있게 된 것과 관련될 가능성이 있다.

(5) 부모자녀관계

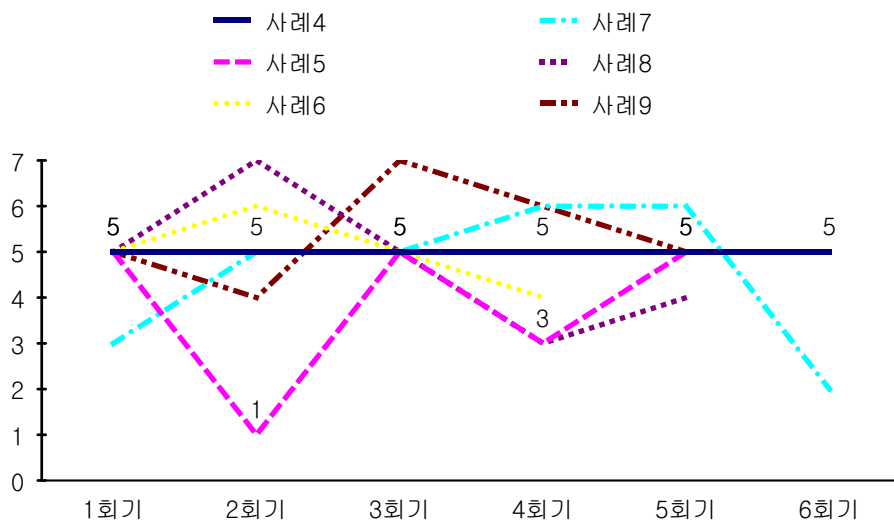


그림 50. 회기별 부모자녀관계 만족도 점수의 변화양상(사례별)

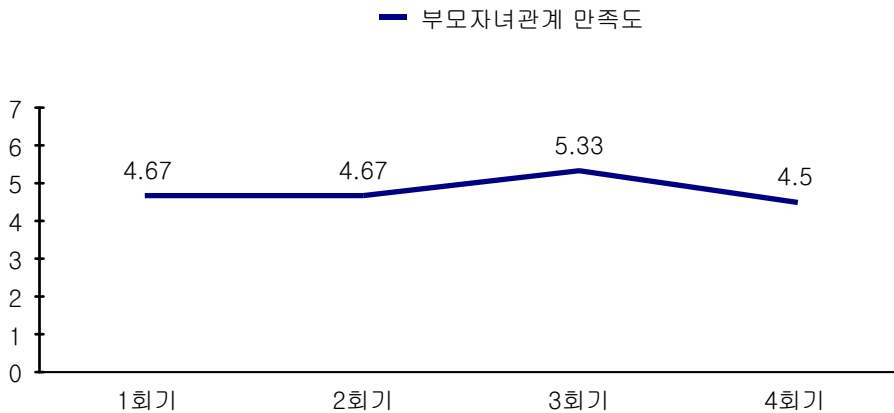


그림 51. 회기별 부모자녀관계 만족도 점수의 변화양상(사례평균)(n=6)

부모자녀관계 만족도는 대부분의 사례들에서 회기별 변동 폭이 많은 편이었다. 또한 또래관계 만족도보다 부모자녀관계 만족도가 더 낮은 양상을 나타냈다. 내담자 히스토리를 살펴 볼 때 대부분의 사례들(사례 5, 6, 7, 8, 9)이 가지고 있는 부모의 안정적인 돌봄 부족 문제가 부모자녀관계의 낮은 만족도와 관련성이 있을 것으로 파악된다. 또한 최근 내담자의 인터넷중독 문제가 드러나 내담자에 대한 부모의 관심과 감독이 높아지면서 일시적으로 부모자녀관계 만족도가 높아지고 있지만 아직까지 안정적인 관계 만족 양상을 이루고 있다고 보기는 어려웠다.

다) 내담자 유형별 인터넷중독 관련 요인 변화 양상

본 프로토콜의 시범운영을 통해 내담자 유형별로 인터넷중독 관련 요인 상의 어떠한 변화가 있었는지를 살펴보았다.

(1) 자극추구기질형

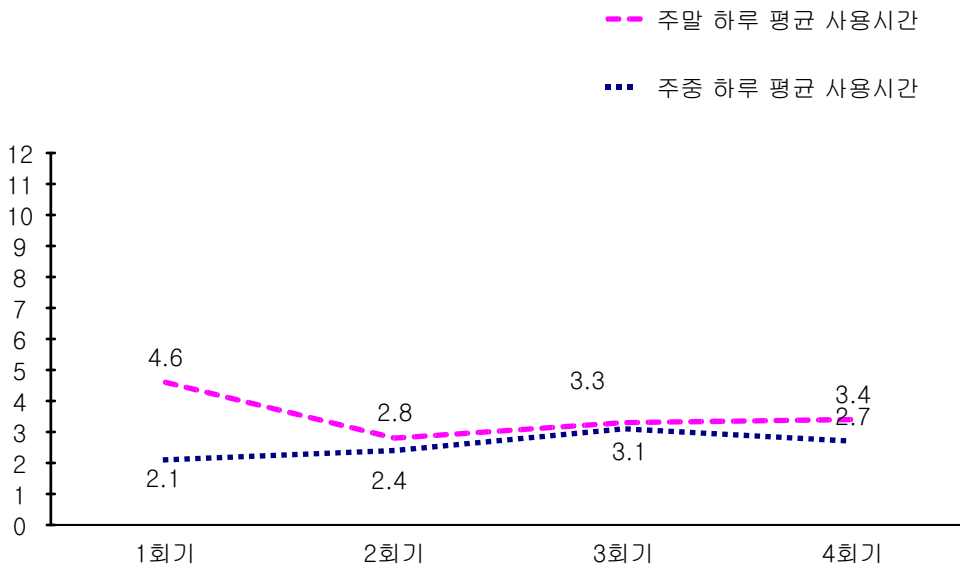


그림 52. 자극추구기질형의 하루 평균 인터넷 사용시간 회기별 변화양상(n=5)

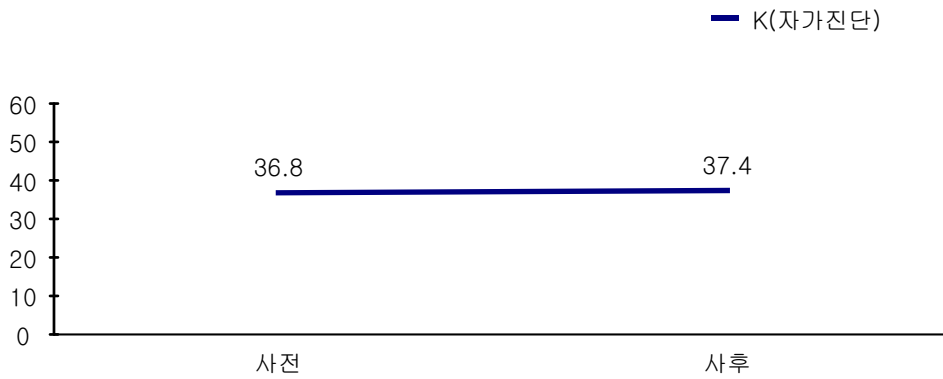


그림 53. 자극추구기질형의 사전사후 K 척도 점수의 변화 양상(n=5)

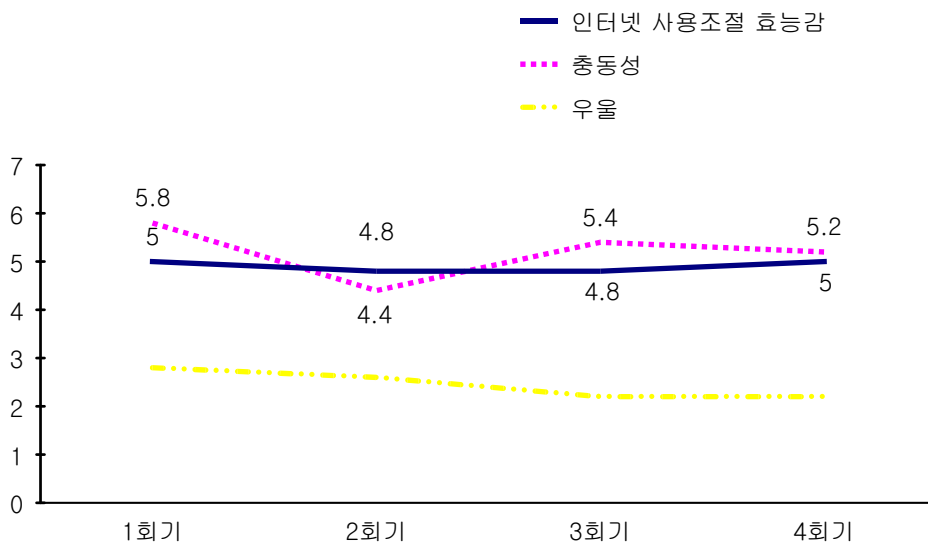


그림 54. 자극추구기질형의 인터넷 사용조절 효능감, 총동성, 우울 점수의 회기별 변화 양상(n=5)

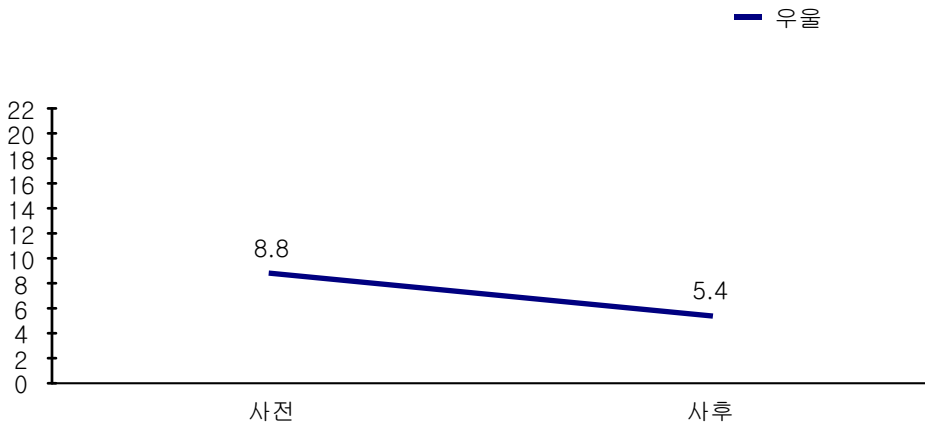


그림 55. 자극추구기질형의 사전사후 우울 척도 점수의 변화양상(n=5)

자극추구기질형 사례의 대부분은 상담시작 전 부모의 영향으로 역지로 인터넷 사용시간을 줄인 상태에 있었지만, 이후 대체적으로 안정적인 사용수준을 유지하였다. 대부분의 시범운영 사례들이 지속적인 조절훈련을 통해 자신감을 회복하면서(높은 인터넷 사용조절 효능감 수준 유지), 즐거운 기분이 상승하였다(우울 점수의 하락). 하지만 기질적인 충동성 수준은 큰 변화없이 유지되고 있는 양상을 나타냈다.

(2) 우울정서형

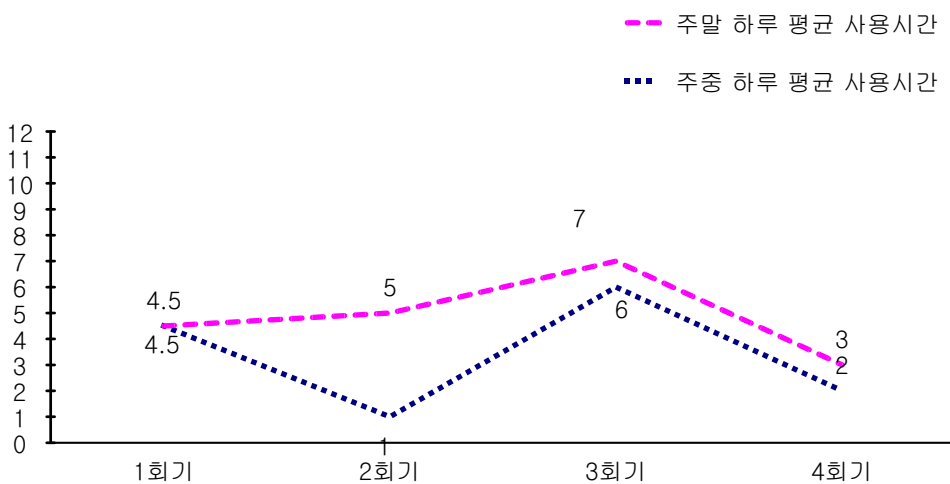


그림 56. 우울정서형의 하루 평균 인터넷 사용시간 회기별 변화양상(n=1)

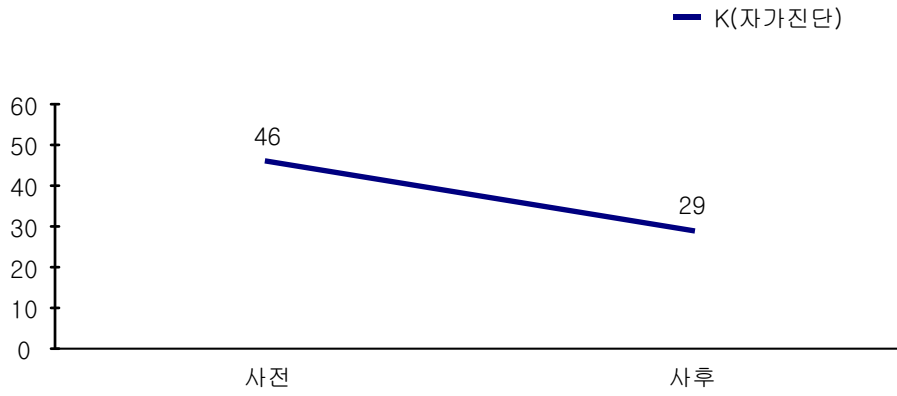


그림 57. 우울정서형의 사전사후 K 척도 점수의 변화양상(n=1)

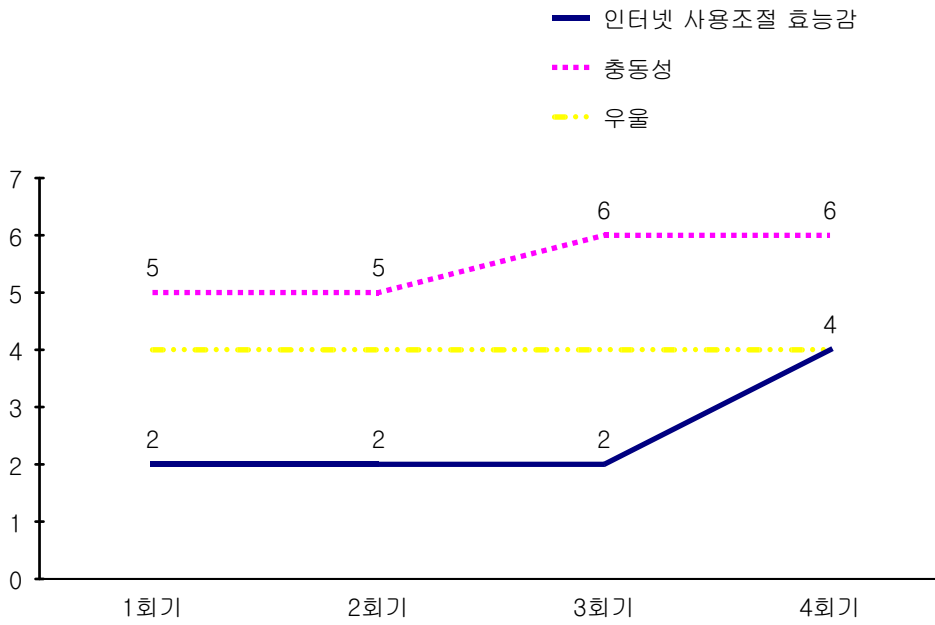


그림 58. 우울정서형의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상(n=1)

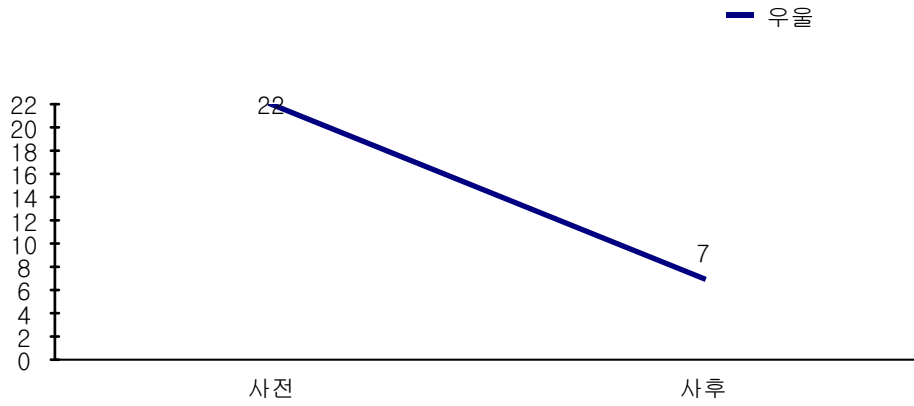


그림 59. 우울정서형의 사전사후 우울 점수의 변화양상(n=1)

우울정서형(사례9)의 인터넷 사용수준은 회기별 변동이 있었지만 대체적으로 하락하는 양상을 나타냈다. 인터넷 사용수준의 하락과 우울정서의 개선은 비슷한 시기에 함께 이루어진 경향이 있었다(4회기). 비슷한 시기인 4회기 이후 인터넷 사용조절 효능감 역시 급격히 증가하였다.

라) 부모관련 평가 변화 양상

부모상담을 진행하고 부모평가를 지속적으로 실시한 사례는 총 2사례(사례 4, 사례 7)이었다. 따라서 본 분석에서는 2사례의 부모평가 내용을 분석하였다.

(1) 부모 관찰에 의한 내담자 인터넷 사용조절 변화양상

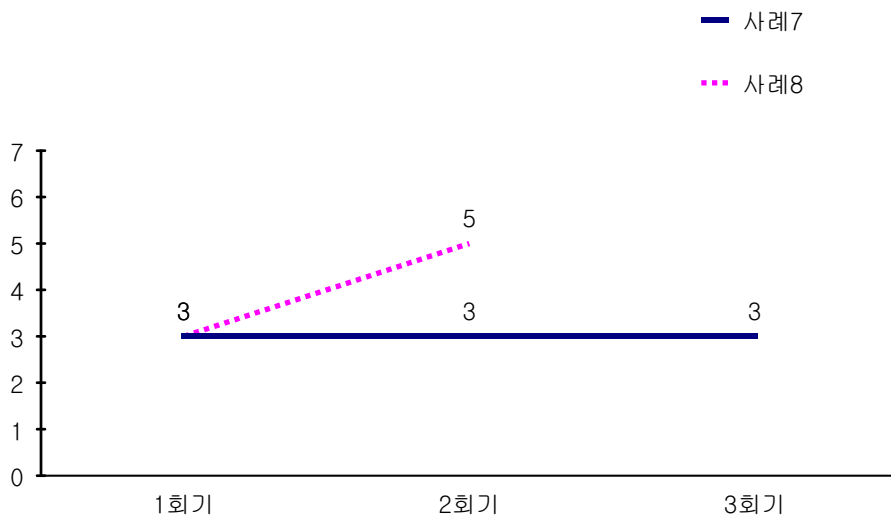


그림 60. 부모 관찰에 의한 내담자 인터넷 사용조절¹⁰⁾ 변화양상

사례 7의 모는 자녀가 인터넷 사용조절을 아직 잘 하고 있지 못하다고 지속적으로 평가하였다. 따라서 사례 7의 모는 상담회기 내내 내담자의 인터넷 사용을 통제, 관리하는 태도를 나타냈다. 한편, 내담자의 인터넷 사용시간은 적절한 수준으로 유지되었으며, 사후 K 자가진단 척도, K 관찰자 척도 점수 모두 사전점수보다 낮게 나타났다(K 자가진단 척도 51→47, K 관찰자 척도 5→2).

사례 8은 사전검사에서 K 관찰자 척도 결과(고위험군, 16점)와 K 자가진단 척도 결과(일반사용자군, 33점)가 상이하게 나타났다. 이러한 차이가 발생한 데는 모가 최근 게임에 집착하는 내담자의 태도를 과장하여 평가했을 가능성, 상담 초반 내담자의 문제 인식수준이 낮았던 상태와 관련된 것으로 파악된다. 하지만 사례 8의 모는 자

10) 높을수록 자녀가 인터넷 사용조절을 잘 한다고 생각함

녀가 상담을 시작한 직후 인터넷 사용조절이 향상되었다고 평가하였다. 같은 시기에 측정한 내담자 자가진단에서도 인터넷 사용조절 효능감은 약간 상승한 양상을 나타냈으나(5→6), 많은 인터넷 사용시간(하루 5시간)에 비추어 볼 때 다소 과장된 점수라 할 수 있었다.

(2) 부모의 자녀와의 관계 만족도 변화양상

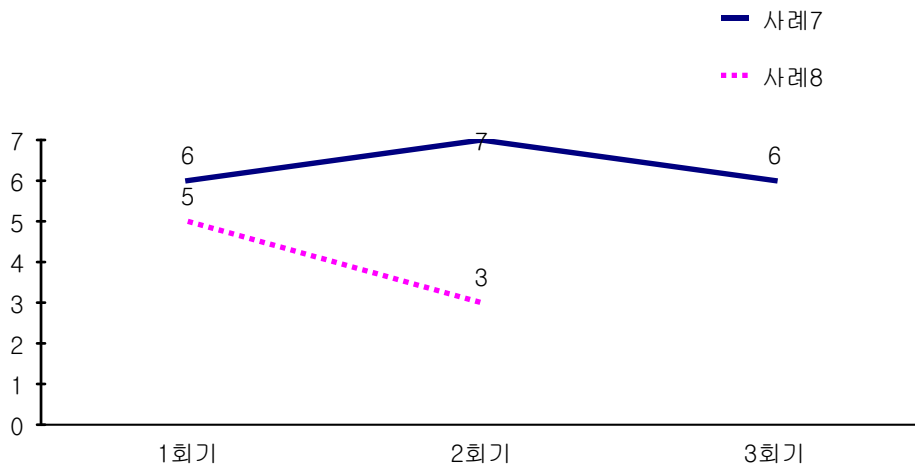


그림 61. 부모의 자녀와의 관계 만족도¹¹⁾ 변화양상

사례 7의 모의 자녀와의 관계 만족도는 지속적으로 높은 양상을 유지하고 있었다. 사례 7의 모는 최근 휴직을 하면서 자녀를 감독할 수 있는 여건이 되었고 부모상담을 통해 자녀를 적절히 지도하는 방법도 알게 되었다. 따라서 부모 통제권을 되찾고 양육효능감이 다소 증가하면서(58→60) 자녀와의 관계에 대한 높은 만족을 나타냈던 것으로 파악된다. 사례 8의 모는 2회기 들어 자녀와의 만족도를 더 낮게 평가하였다(5→3). 이는 사례 8의 모가 상담 초반부 상담동기가 낮은 내담자를 상담으로 이끄는 데 갈등이 있었던 상황과 관련된 것으로 파악된다.

11) 높을수록 자녀와의 관계에 만족함을 뜻함

(3) 자녀가 지각한 부모양육태도 변화양상

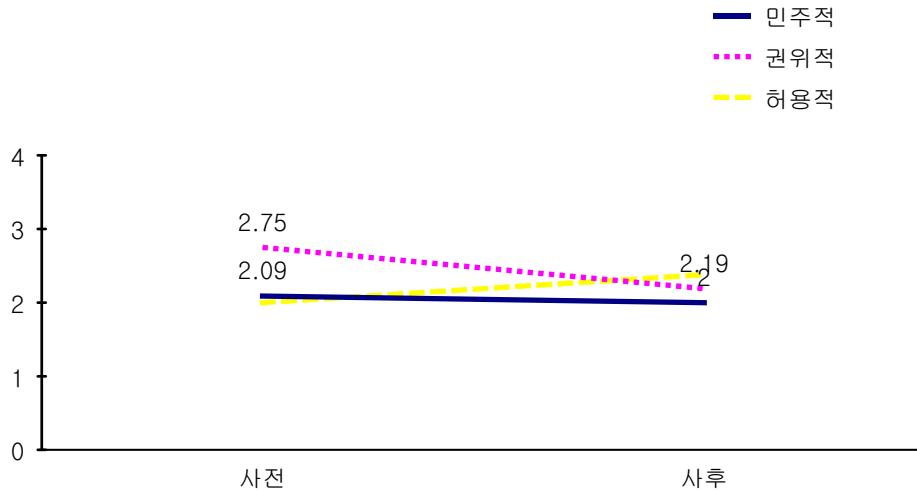


그림 62. 자녀가 지각한 부모양육태도 변화양상(n=2)

위 그림은 사례 7, 8의 내담자가 지각한 부모양육태도 사전, 사후 검사의 평균을 낸 것이다. 그림 상에서는 전반적으로 권위형 부모 점수가 감소하고 허용형 부모 점수가 증가한 것으로 나타났다. 하지만 사례별로는 약간 다른 양상을 나타냈다. 사례 7은 사전 권위형(2.5)과 민주형(2.42) 부모점수가 비슷했으나 권위형(2.88) 부모점수가 두드러지게 높아졌다. 사례 7의 모는 바쁜 직장생활로 내담자의 인터넷 사용을 허용적으로 방치하였으나 부모상담을 통해 자녀 기질에 대한 이해와 자녀 지도에 대한 효능감이 상승하면서 이전보다 규칙을 엄격히 적용하는 태도를 보였다. 따라서 초등학생인 내담자는 달라진 모의 태도를 실제보다 더 엄격하게 보았을 가능성이 있다. 사례 8은 사전검사에서 권위형(3) 부모점수가 가장 높았지만 사후검사에서는 권위형 부모점수가 많이 낮아졌고(1.5) 민주형 부모점수가 약간 상승하였다(1.75→ 2.08) 사례 8의 모는 부모상담 중 실시한 부모양육태도 검사결과를 인정하지 못하고 본인의 태도를 타당화하려는 태도를 많이 보였다. 그러나 본 결과를 통해 볼 때 모는 검사 이후 자녀 문제에 자신이 끼친 영향을 돌아보고 자녀를 이해하는 방향으로 나아갔을 가능성이 있다.

본 연구에서는 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜의 시범운영 6사례(자극추구 기질형 5사례, 우울정서형 1사례)를 대상으로 프로토콜 회기가 진행됨에 따라 인터넷 중독과 관련된 주요 요인들이 어떻게 변화하였는지 살펴보았다. 이상에서 기술한 결과들을 종합하면 다음과 같다.

첫째, 시범운영 사례들의 인터넷 사용시간 및 중독수준은 상담기간 동안 안정적으로 감소하는 경향을 나타냈다. 대부분의 내담자들이 부모의 통제로 인터넷 사용시간이 줄여진 상태에서 상담을 시작하였다(주중 하루 평균시간 2.5시간, 주말 하루 평균시간 4.58시간). 하지만 프로토콜 진행회기 동안 내담자의 자발적인 조절 의지가 강화되어 인터넷 사용시간은 초기보다 더 낮아진 양상을 나타냈다(예. 주말 하루평균시간 4.58→3.17→3.92→3.5). 인터넷중독 수준 역시 일반사용자군 범위 내에서 유지 또는 하락되는 경향을 나타냈다(사전 K 자가진단 점수 38.33 →사후 K 자가진단 점수 36).

둘째, 시범운영 사례 내담자들의 충동성은 상담기간 동안 비교적 높게 유지되었다(5.6→4→5.5→5.3). 충동성은 쉽게 변하지 않는 자극추구 기질과 관련된 특성이므로 프로토콜 진행 회기 내에 특정한 변화는 나타나지 않은 것으로 판단된다. 그러나 시범운영 사례 내담자들의 우울은 대체로 낮은 상태에서 출발하였음에도 불구하고 대부분 사전검사보다 사후검사에서 더 낮은 점수를 나타냈다(사례평균 11→5.67). 특히 우울정서형으로 사전우울 점수(22점)가 높았던 사례 9의 내담자는 사후우울 점수(7점)가 급격히 감소된 것으로 나타났다. 이는 시범운영 사례의 내담자들이 프로토콜 참여를 통해 자기 문제의 개선을 경험하면서 즐거운 기분이 상승한 결과로 파악된다.

셋째, 프로토콜 회기 동안 시범운영 사례 내담자들은 또래관계, 부모자녀관계의 만족도를 비교적 높게 평가하는 양상을 나타냈다. 하지만 또래관계의 질은 대부분 매 회기 일정하게 높게 나타났으나 부모자녀관계 만족도는 부모와의 관계 영향으로 회기별 변동 폭이 많은 편이었으며 전반적인 점수도 또래관계 만족도보다 낮은 양상을 나타냈다. 대부분의 시범운영 사례들(사례 5, 6, 7, 8, 9)이 부모의 안정적인 돌봄 부족 문제가 존재하고 있었다. 최근 내담자의 인터넷중독 문제가 드러나 내담자에 대한 부모의 관심과 감독이 높아지면서 일시적으로 부모자녀관계 만족도가 높아지고 있다고 보여지지만 아직까지 안정적인 관계 만족 양상을 이루고 있다고 보기는 어려웠다.

넷째, 자극추구기질형과 우울정서형의 변화양상을 살펴본 결과, 전반적인 조절수준

이 상승하고 우울수준이 하락하는 등의 비슷한 변화양상을 나타냈다. 자극추구기질형 사례의 대부분은 지속적인 조절훈련을 통해 자신감을 회복하면서(비교적 높은 인터넷 사용조절 효능감 점수 유지), 즐거운 기분이 상승하였다(우울 점수 하락). 하지만 기질적인 특성과 관련된 충동성 수준은 큰 변화없이 유지되고 있는 양상을 나타냈다. 따라서 자극추구기질형의 경우, 기질 자체를 변화시키려고 하기보다는 기질에 맞는 조절훈련에 주력하는 프로토콜 개입을 통해 생활 전반의 조절력 향상을 돕는 것이 필요할 것이다.

우울정서형의 인터넷 사용수준의 하락과 우울정서의 개선은 비슷한 시기에 함께 이루어진 경향이 있었다(4회기). 4회기 이후 인터넷 사용조절 효능감 역시 급격히 증가하였다. 시범운영에서는 본 프로토콜 유형별 개입이 많이 진행되지 않았으므로 이러한 변화양상을 유형별 개입의 영향이라고 단정짓기는 어려웠다. 실제로 우울정서형 사례(사례 9)는 4회기부터의 유형별 개입에서 자기 감정을 잘 지각하지 못하는 경향을 나타내 원활한 진행이 어려웠던 것으로 보고되었다(우울 매 회기 평가 4점). 하지만 프로토콜의 공통개입 인터넷 조절 활동을 통해 내담자 스스로 흥미, 활기, 만족감을 느꼈다는 보고에 비추어 보아 조절 성공을 통해 전반적인 정서 상태의 개선이 이루어졌다고 볼 수 있을 것이다(우울 사전검사 22점 → 사후검사 7점). 따라서 우울정서형의 경우에도 프로토콜 초반에는 내담자가 드러내는 증상 문제에 집중하여 개선의 효과를 느낄 수 있도록 하는 것이 도움이 될 것이다. 그러나 프로토콜 중반으로 접어들면서부터는 증상을 일으킨 내담자의 핵심적인 문제를 지속적으로 다루면서 보다 근본적인 접근을 시도할 필요가 있을 것이다.

다섯째, 시범운영 부모상담을 2회기 이상 실시하고 부모평가를 모두 실시했던 2 사례(사례 8, 9)를 대상으로 부모상담의 영향을 살펴본 결과, 상담초반에 측정이 이루어져 각 사례별 특성이 드러났을 뿐 일관된 변화 양상을 발견하기는 어려웠다. 그러나 두 사례의 내담자가 지각한 부모양육태도를 사전, 사후검사를 통해 살펴본 결과, 모의 자녀 특성에 대한 이해가 높아지고 자녀 지도방법에 대한 효능감이 상승하면서 자신의 양육태도를 보다 효율적으로 조정하려는 경향을 나타냈다(사례 7: 권위형 부모점수: 2.5 → 2.88, 사례 8: 권위형 부모점수: 3 → 1.5, 민주형 부모점수: 1.75 → 2.08)

3) 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영 실시 피드백

프로토콜 시범운영자 12명은 매 회기 프로토콜 실시 후, 본 프로토콜의 도움이 되었던 점과 어려웠던 점의 시범운영 실시 피드백을 제공하였다. 시범운영자들은 본 프로토콜이 도움이 된 점으로 흥미 및 친근감을 유발하는 소재를 통해 내담자 참여 동기를 유발하였다는 점, 구조화된 프로토콜 형식으로 핵심적인 요인들을 놓치지 않고 탐색하고 제안해 나갈 수 있었으며 비자발적 내담자를 상담과정에 어느 정도 참여시킬 수 있었다는 점, 초기평가 공유(스탯 레포팅)를 통해 비교적 짧은 기간 내에 자신에 대한 인식 수준을 끌어올릴 수 있었다는 점 등을 들었다. 그리고 내담자의 동기 및 인지적 측면을 다루는 개입을 지속적으로 실시하여 내담자 자신에 대한 심층적 탐색 및 객관적 인식 증진이 가능하도록 구성되었다는 점이 효과적이었다고 보고하였다. 또한 부모 초기평가를 통해 부모 자신 및 자녀 상태에 대한 이해를 높여 부모를 상담의 협력자로 만들 수 있었다는 점, 상담과정 중에 부모자녀 간 합의된 목표 수립 및 대안활동 발굴 등을 직접 실시하여 부모 지지체계를 통한 즉각적인 변화를 꾀할 수 있었다는 점 등이 효과적이었다고 답하였다(표 28).

한편, 시범운영자들은 본 프로토콜 운영시 어려웠던 점으로 게임방식으로 이루어지는 프로토콜 진행방식에 대한 이해 부족, 많은 분량으로 진행시간이 부족하였다는 점, 정해진 콘텐츠가 있어 자칫하면 교육 위주로 흐를 수 있었다는 점, 지속적으로 비슷한 개입내용이 나와 지루함을 유발할 수 있었던 점 등을 꼽았다(표 29).

표 28. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영시 도움이 되었던 점

유목화	의견 및 예문	
프로토콜 전반	흥미 및 친근감을 유발하는 소재	<ul style="list-style-type: none"> -인터넷 사용조절과 관련하여 아이들이 부담스럽게 느끼지 않도록 온라인 게임처럼 'mission 지존되기 프로그램'이라는 설명이 내담자에게 흥미를 갖게 함. -프로그램 도전에 대한 결정에 다소 망설임을 보였으나, 리포트카드 등을 보이며 가시적인 접근으로 프로그램 진행방식과 과정에 대한 설명을 하니 흥미를 느끼고 "재미있겠는데요."라며 도전의사를 보임. -스탯 리포팅과 캐릭터 고르기를 통해 내담자가 보다 재미있게 상담에 임하는 모습을 보였으며, 상담내용 정리 시에는 스탯 리포팅 작성 후 다음 회기가 기대된다고 하였음. -캐릭터 선정과 캐릭터의 성격에 대한 이야기를 나눌 때 흥미를 더욱 느꼈다는 피드백을 받았음. -지존 그리기 프로그램 전체적인 맥을 이어가는 데 있어 효과적이고, 준비한 캐릭터의 모습이 실질적이고 내담자에게 흥미를 유발할 수 있어 도움이 되었음 -다양한 캐릭터를 통해 캐릭터에 대한 이야기를 하면서 친밀감을 형성하고 내담자의 욕구를 탐색할 수 있을 것이라 생각됨 -게임요소(지존되기, 스탯 등)를 프로그램에 활용하여 내담자로 하여금 친근감을 느끼도록 한 점이 효과적인 것으로 보임
프로토콜 전반	구체적인 예시/자료를 통한 용이한 진행	<ul style="list-style-type: none"> -상담진행 과정 및 질문의 예시를 적어 주어 좀 더 구체적인 상담진행을 할 수 있어 좋았음 -지존을 생각해 내기 어려워했는데 지존의 예를 알려줄 수 있어서 좋았음 -뇌 사진을 이용한 설명, 내담자가 인터넷중독의 심각성에 대해 인식할 수 있는 기회가 됨 -시각 자료를 활용하여 과다사용의 문제에 대해 보다 효과적으로 전달할 수 있었음 -동영상을 보니 보다 집중할 수가 있었고, 심각한 내용이라 자극이 된 것 같았음 -근거 있는 자료로 이야기를 하니 신뢰관계에 도움을 주는 것 같고 상담자에게도 느낌이 아닌 확신이 생기는 것 같음 -과다사용의 부작용자료가 대상자를 자극하였고, 스스로 생각하는 힘을 키우는 것의 필요성이 인지될 수 있었던 것 같음

표 28. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영시 도움이 되었던 점(계속)

유목화	의견 및 예문	
프로토콜 전반	구조화된 프로그램을 통해 비자발적 내담자의 동기 강화	<ul style="list-style-type: none"> -프로그램이 구조화되어 있어 상담자가 향후 상담과정을 자세히 안내할 수 있으므로 내담자의 동기가 낮더라도 약간 호기심을 가지고 임하는 모습을 볼 수 있음. -생활 속에서 되고 싶고, 실천이 구체적인 내용으로 지존되기 정하기 작업을 통해 내담자의 일상생활에 대한 구체적 사실에 대해 알게 되었으며 실천과 계획을 구체적으로 수립함 -생각을 억압하고 잘 안 하려고 하는 특성이 있는 내담자이므로 구체적인 활동들을 통해 많은 이야기를 끌어낼 수 있었고 내담자에게 안전감을 제공한 것 같음, 상담이 재미있다고 보고함
	매 회기 자기진단 체크리스트를 통한 지속적인 점검 가능	<ul style="list-style-type: none"> -묻지 않고 간단히 기록한 후 바로 검토해 볼 수 있기 때문에 내담자 자기진단체체크리스트/나의 인터넷 생활기록표가 좋았음 -지금 인터넷 사용을 많이 하지 않더라도 주 호소 문제인 인터넷 문제를 지속적으로 점검해 볼 수 있음. 지속적 점검을 통해 내담자가 1주일 동안 인터넷 조절을 지속할 수 있도록 도움을 준다고 생각함. -나의 생활 시간표를 통해 자신이 하는 일을 한 눈에 볼 수 있어서 좋았고, 일주일을 열심히 지내는 모습을 자신도 볼 수 있어 칭찬을 이해하였고 게임사용에 대한 자신의 역사를 잘 표현하게 됨

표 28. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영시 도움이 되었던 점(계속)

유목화	의견 및 예문	
<p>되고싶은 지존 모습 일아보기 (공통 2회기)</p>	<p>내담자 욕구파악, 목표수립 용이</p>	<ul style="list-style-type: none"> -캐릭터 고르기를 통해 내담자의 욕구를 구체화시키는 것이 도움이 됨 -캐릭터를 고르면서 캐릭터가 가진 스킬에 대해 이야기를 하며, 내담자가 원하는 바가 무엇인지 알 수 있었음. -내가 바라는 지존 찾기를 통해 내담자의 특성을 좀 더 구체적으로 파악하는데 도움이 됨 -게임 캐릭터와 비교를 하며 내담자의 인생목표를 세울 수 있도록 하니 좀 더 스스로 목표를 내세우려고 하는 것 같았음 -캐릭터를 그리고 목표 선정을 하면서 내담자가 간접적으로 투영되어 스스로의 모습을 깊게 생각하는 시간이 되었던 것 같음 -동기가 부족한 내담자의 경우, 바로 목표를 세우기보다는 동기 부여와 함께 목표상 그리기의 워밍업 작업을 하면서 들어간 것이 회기 흐름상 자연스럽고 효과적이었다고 느껴짐 -스탯을 리포팅하는 것이 좋았던 것 같음, 자신에 대해 알고 싶은 욕구가 있는 내담자에게는 좋은 방법일 것으로 보임, 자신의 위치가 어디고 어디로 가야 할지 방향성을 제시하는 데 도움이 됨 -목표 설정에 있어 검사 결과를 스탯을 통해 설명하는 것이 내담자의 이해를 돕고 구체적으로 설정할 수 있는 계기를 마련함
<p>스탯 리포팅 (공통 3회기)</p>	<p>현재 상황 인식 (자기 이해) 도모</p>	<ul style="list-style-type: none"> -변화를 위해 현재 상황 아는 것에서 출발하는 것이 좋았음, 게임과 현실에서 문제해결은 자신의 자원에서 나온다는 것을 인식하는 것이 문제상황에 대한 책임영역을 자신에게 주는 것임으로 좋음 -문제 인식수준 확인 및 목표개념 도입시 내담자가 현재 자신의 상태에 대한 인식을 하여 좀 더 프로그램을 참여해야겠다는 마음을 다질 수 있었음 -현재 상태와 문제 파악을 위한 평가가 상담의 방향을 정하고 내담자의 자기이해 및 상담자의 내담자 이해에 도움이 될 것 같음
<p>인터넷 사용 인식수준 높이기 (공통 3회기)</p>	<p>자신에 대한 심층적 탐색 및 객관적 인식 가능</p>	<ul style="list-style-type: none"> -인터넷 사용 역사/욕구 파악을 확인하고, 인터넷 사용에 대한 장단점에 대해 생각해 볼 수 있는 기회가 되었음 -활동지를 이용한 나의 인터넷 사용도 점검을 통해 내담자 인터넷 사용역사에 대한 자세한 내용 점검의 기회가 되었음 -나의 인터넷 사용도를 통해 자신의 인터넷 사용 역사를 알고 언제 부터 하게 되고, 왜 하게 되었는지를 알 수 있어서 좋았고 득과 실을 통해 얻는 것과 잃는 것을 객관적으로 볼 수 있었음 -내담자의 인터넷 사용욕구를 알아보고 알려줌으로써 자신도 모르는 자신을 알아보는 것에 대해 흥미가 있었던 것 같음

표 28. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영시 도움이 되었던 점(계속)

유목화	의견 및 예문	
자기조절의 중요성에 대한 인식수준 높이기 (자극추구기 질형 4회기)	성공적인 모델을 통한 자기조절 동기 강화	-성공한 사람들의 예를 들어가며 자기조절의 중요성에 대해 자연스럽게 이끌어 나가는 점
자기조절 역사 점검 (자극추구기 질형 4회기)	자기 역량 파악 및 성공경험 확대	-나를 이겨내는 힘에 대해 생각해 보고 성공경험과 실패경험을 나눠볼 수 있었던 것을 통해 자신의 모습을 다시 생각해 볼 수 있게 됨 -나의 성공 스토리를 들려주세요: 내담자의 성공 경험 탐색을 통해 변화 동기를 마련하고 꾸준한 노력을 통해 성공 경험 계기를 마련하도록 안내함
정서인식 (우울정서형 4회기)	내담자의 정서 탐색 용이	-자기표현을 잘 하지 않으려는 내담자를 대상으로 부정적 정서를 표현하도록 돕는 활동(그래프)이 정서 탐색을 이끄는 개입에 도움이 되었다고 생각함.
인터넷 사용에 대한 생각 바꾸기 (공통 5회기)	인터넷 사용의 장단점에 대한 인식 증진	-인터넷 사용의 진실, 인터넷에 대한 내 생각의 진실 점검을 통해 자신의 인터넷 사용에 대한 현실적인 진실에 대해 자연스러운 직면의 기회가 됨 -인터넷 사용에 대한 생각 바꾸기에서 지지하는 증거에 대한 반대 증거를 제시하면서 스스로 인터넷의 장단점을 다시 한 번 확인해 보는 것 같아 효과적이었던 것으로 여겨짐
부정적 사고를 긍정적 사고로 전환하기 (공통 5회기)	긍정적 사고 전환의 필요성 인식	-부정적인 생각의 역기능을 확인하고 긍정적인 생각으로 전환하는 연습을 하며, 스스로의 사고전환의 필요성을 인식하게 되는 계기였음.
인터넷 사용조절을 위한 대안활동 발굴 (공통 6회기)	구체적이고 실행가능한 대안활동 계획 수립	-부모 공동, 환경 지지체계를 통해 대안활동 확대시키기 작업을 통해 내담자와 부모와 함께 대안활동 찾기와 기타 배우기 등 구체적인 계획을 수립함 -인터넷 사용 조절을 위한 대안활동 발굴을 하며, 보다 긍정적인 활동을 찾아볼 수 있었고, 세부적인 계획을 짜는 것을 통해 이를 보다 적극적으로 활용해 볼 수 있도록 할 수 있었던 것 같음

표 28. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영시 도움이 되었던 점(계속)

유목화	의견 및 예문	
<p>부모 초기 평가 및 결과 공유 (부모 1, 2회기)</p>	<p>부모 자신 및 자녀의 상황에 대한 객관적 이해 증진</p>	<p>-부모 양육태도검사/상담목표를 설정함에 있어 현재 부모의 양육 스타일을 알아봄으로써 변화가 필요한 부분에 대한 이해를 도울 수 있었고, 시간 안에 부모가 스스로 채점하고 결과를 보게 함으로서 주도성을 주었던 것이 좋았음 -초기 평가를 통한 객관적인 정보제공은 자녀에 대한 편협되고 주관적이지만 한 부모의 시각 변화에 도움이 될 것 -부모 척도는 부모의 자기 검토를 이끌어 내는 데 도움이 되는 면이 많음. 명백한 문항들로 되어 있어 채점을 하지 않아도 부모 스스로 자기 유형을 파악하고 조절의 의지를 보임. -모와 내담자의 검사 결과를 통해 서로 매칭해 볼 수 있는 기회가 자연스럽게 주어져 모가 양육태도에 있어 어떤 부분을 조절해 가야 할지에 대한 내용을 제공하였다고 생각함</p>
<p>부모 자녀 간 합의된 목표수립 (부모 2회기)</p>	<p>부모자녀간 합의점 도달</p>	<p>-부모자녀 간 합의된 목표 수립시 모가 평소에 호소하던 내담자의 문제를 자연스럽게 수면 위로 떠오르도록 하였고, 이를 내담자가 지킬 수 있다고 하였음</p>
<p>인터넷 사용과 관련된 부모자녀 간 갈등 다루기, 자녀의 인터넷 조절을 도와주는 훈육 방법과 기술 습득 (부모 3, 4회기)</p>	<p>부모 자신의 양육태도 점검 및 적절한 훈육방법 교육</p>	<p>-자녀에 대한 훈육 방법에 대해 이야기를 나누며, 효과적인 지도를 예를 들어 설명하는 것에 대해 내담자 모가 관심을 기울이며 흥미를 보였음 -부모가 다시금 자신의 태도에 대해 되돌아보게 하고, 앞으로 자녀가 버튼을 누르는 행동을 보일시 이성적으로 대처할 수 있게끔 하여 효과적인 것으로 여겨졌음</p>

표 29. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영시 어려웠던 점

유목	의견 및 예문	
프로토콜 전반	많은 내용 분량 (시간 부족)	<ul style="list-style-type: none"> -내용은 좋지만 50분 내에 진행하기에 분량이 많음 -프로토콜 진행 후 상담진행 시간이 부족해 다른 내용이 더 다루어야하는데 못 다룬 것이 아쉬움 -활동지가 다소 많음 -부모가 가지고 온 아젠다를 우선적으로 다루다 보면 한 회기에 다 소화하기 어려운 내용들인 것 같음, 회기 흐름에 따라 융통성 있게 내용 배분을 하며 진행하는 것이 좋을 것 같음 -초기 1~2회에서는 관계형성을 위한 시간 고려가 더 필요할 것으로 생각됨. 시간에 비해 확인하고 실시할 내용이 너무 많아 좀 힘겹게 진행되었음
	프로토콜 진행방식에 대한 이해 어려움	<ul style="list-style-type: none"> -스탯 리포팅에서 각각 스탯의 초기 레벨 정하는 것이 이해하기가 어려웠음. 아이템 스티커를 주고 레벨업을 하는 게 명확히 이해되지 않음
	매회기 자가진단 체크리스트 활용에 대한 부담	<ul style="list-style-type: none"> -나의 생활 시간표 점검이 매주 실시해 내담자가 매우 지루해 하기 때문에 중 2-3주 단위로 점검 횟수의 조정이 필요함 -나의 생활 시간표 체크를 할 때, 잘 생각이 안 난다며 당황해하는 면이 보여 미리 이런 활동이 있다는 것을 1회기 때 언급해 주는 것도 괜찮을 것 같음 -반복되는 일주일 생활 점검표를 내담자가 매우 지루해 함
되고 싶은 지존의 모습 알아보기 (공통 2회기)	지존 캐릭터의 이해 부족 및 되고 싶은 모습과 캐릭터 간의 괴리 존재	<ul style="list-style-type: none"> -지존의 모습 그리기는 지존의 캐릭터를 잘 몰라서 왜 그 캐릭터가 좋은지 이해하기 어려웠고, 지존의 이름이 되려면 어떻게 설명해야 할 지 잘 이해하기 어려웠음 -내담자가 '지존'이라는 단어에 대해 생소함을 보였고, 게임 캐릭터를 고르고 관련된 질문을 받는 것에 대해 어색해 하는 모습을 보임 내담자가 현재 하는 게임의 특성과 제시된 캐릭터가 일치하는 부분이 적었기 때문이라고 생각함 -목표, 꿈이 없고 무기력한 상태의 내담자인 경우 롤 모델인 지존을 찾아내는 과정 자체가 힘든 면이 있음
인터넷 사용역사 및 욕구 파악 (공통 4회기)	중복되는 내용	<ul style="list-style-type: none"> -인터넷 사용역사의 경우 이미 상담초기에 실시하였었기 때문에 중복되는 부분이 있었음 -인터넷 사용역사 및 기본 가정환경 간략 점검은 다음 회기에서도 하는 것으로 알고 있는데, 중복되는 것 같아 효과적이지 않은 것 같음 -인터넷 사용역사의 경우 이미 상담초기에 실시하였었기 때문에 중복되는 부분이 있었음

표 29. 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 시범운영시 어려웠던 점(계속)

유목	의견 및 예문	
인터넷 사용에 대한 생각 바꾸기 (공통 4회기)	교육적 측면으로만 흐르거나 강요하는 분위기	-자기인식에 필요한 내용이나 다소 교육적으로 흐를 가능성이 있음 -인터넷중독의 부작용과 함께 인터넷 게임을 하지 말라고 강요하는 느낌이 있어 이전 회기까지 진행된 속도에 비해 갑자기 인터넷 게임에 대해 강제하는 분위기가 형성됨 -자칫하면 교육 위주로만 흐를 수 있으므로 흐름을 잡아 필요한 활동지를 제시하는 요령이 필요함
자기조절의 중요성에 대해 인식수준 높이기 (자극추구기 질형 4회기)	자기조절 역사의 예시 인물이 내담자에게 맞지 않음	-자기조절의 중요성 및 의미를 인식하는 데 있어 소개된 대상이 운동선수에 한정되어 있었고, 상담자의 역할이 이를 소개하는 것에 국한되어 있었음 -자기조절 역사에 있어서도 이들(박지성 등)의 일화가 내담자 본인과 다소 대비적으로 비춰지는 경향이 있어 내담자는 더욱 위축되고 내담자 스스로가 모든 원인을 게임 탓으로 돌리는 모습을 보임

4) 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 수정

본 프로토콜 시범운영 실시 피드백 결과를 바탕으로 본 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜의 수정 방향을 수립하였으며 수정 작업을 실시하였다. 구체적인 수정 내용은 다음과 같았다.

첫째, 프로토콜 시범운영 실시피드백에서 가장 많이 어려운 점으로 보고된 내용은 다루는 내용이 많다는 것이었다. 또한 내담자의 특수 상황과 프로토콜의 정해진 내용 간의 균형을 맞추기 어려웠다는 지적도 많았다. 사실상 본 프로토콜은 기본적인 방향은 따르되, 내담자의 진전 상태나 상담진행 상황에 따라 개입요소들을 선택하여 적용할 수 있도록 개발되었다. 그리고 개인상담의 특성상 내담자나 상담 변인에 따라 다양한 상황들이 발생할 수 있으므로 본 프로토콜에서는 핵심적인 개입요소를 다양한 방식으로 구현할 수 있는 방안들을 제안하여 취사선택할 수 있도록 구성하였다. 따라서 수정 작업을 통해 본 프로토콜의 이와 같은 취지를 분명히 밝히고 보다 융통적인 적용에 대한 가이드라인을 추가하였다. 그리고 인터넷중독 전문 상담인력 교육을 통해 본 프로토콜에서 필수적으로 다루어야 할 핵심적인 내용들은 다루되 각 개별 상황에 맞게 유연하게 적용할 수 있는 방안을 제안하였다.

둘째, 목표 수립을 위한 워밍업 작업으로 ‘지존 모습 그리기’는 현실적인 목표수립으로 나아가는 데 자연스러운 흐름을 제공하였고 특히 비자발적인 내담자로부터 개

인의 특성이 반영된 생기있는 목표를 끌어내는 데 도움이 되었다는 평가가 많았다. 하지만 프로토콜에 제시된 지존의 모습들이 주로 게임 캐릭터들에 국한되어 있었으므로 상담자가 게임을 잘 모르는 경우 부가적인 설명을 해 주기 어려웠고 내담자가 하는 게임과 지존의 모습이 다를 경우 적절한 지존의 모습을 찾는 데 어려움이 있었다는 평가가 많았다. 따라서 수정 작업을 통해 기존 게임 캐릭터보다는 현실의 롤 모델을 찾기를 격려하고, 롤 모델로서 호감을 느낄 수 있고 보다 실제적인 모습을 가진 캐릭터들을 제안하는 방향으로 바꾸었다.

셋째, 프로토콜 시범운영 실시피드백에는 중복되는 내용에 대한 불필요성을 지적한 내용이 많았다. 사실 다소 중복되는 내용은 본 프로토콜 계획상 중요한 개입요소를 보다 지속적이고 심화적으로 다루고자 하는 목적에서 의도적으로 편성한 부분이였다. 즉, 개인상담 특성상 중요한 개입요소들이 적용될 수 있는 회기들을 가능한 많이 도출하여 회기의 주제에 맞게 자연스러운 개입을 할 수 있도록 변형을 주어 구성한 것이다. 그 뿐 아니라 동일한 개입요소가 앞선 회기들에서 충분히 다루어졌다고 판단된다면 간략하게 적용하거나 적용하지 않을 수 있도록 하였다. 하지만 실제 상담 진행시에는 불필요한 상황임에도 계속해서 동일요소를 적용하게 되어 지루함과 부담을 낳은 것으로 파악된다. 따라서 본 프로토콜 수정 작업을 통해 이와 같은 취지를 명백히 하고 상담 진전정도에 따라 동일 개입요소를 취사선택할 수 있는 방안을 제안하였다.

IV. 요약 및 논의

청소년 인터넷중독 문제가 심각해짐에 따라 이에 체계적이고 효율적으로 접근할 수 있는 국가 정책들이 수립되어 왔다. 그 일환으로 여성가족부는 <청소년 인터넷 이용습관 전수조사 및 해소지원 사업>의 주요한 정책적 과제 중 하나로 매년 초등학교 4학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년 청소년들의 인터넷 이용습관을 조사하여 인터넷중독 주의사용자군과 위험사용자군을 조기 선별하는 사업을 진행하고 있다. 또한 전국 청소년상담복지센터들을 중심으로 인터넷중독 위험성이 있는 청소년들을 상담하는 업무를 수행하고 있다. 따라서 지역 청소년상담복지센터들에서 진행되고 있는 인터넷중독 개인상담의 질을 일정 수준 제고시키기 위해 인터넷 중독상담의 주요 개입요소가 반영된 상담 프로토콜을 활용할 필요가 있다. 본 연구에서는 인터넷중독 청소년의 문제를 개선하기 위해 필수적인 공통 개입요소와 특성화된 개입요소를 포함하는 개인상담 프로토콜을 개발하고자 하였다. 특히 공공기관의 상담 장면에서 최소한의 회기 내에 효율적으로 개입할 수 있는 개인상담 프로토콜을 개발하고자 하였다.

프로토콜의 개발 과정은 목표수립, 구성, 실행 및 평가 단계로 이루어졌다. 구체적으로 문헌연구, 청소년 대상의 인터넷중독 위험군 유형조사, 현장전문가 대상의 포커스그룹 분석을 통해 인터넷중독 청소년 유형-자극추구기질형, 우울정서형, 또래관계 취약형-을 도출하고 프로토콜 구성원리 및 구성요소를 개발하였으며, 이에 근거해 프로토콜 초안을 구성하였다.

본 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜은 청소년 개인상담 12회기, 부모상담 6회기로 구성되어 있다. 본 프로토콜 개발의 공통적인 상담목표는 '인터넷 사용에 대한 분별력 함양 및 조절력 강화' 및 '자녀의 인터넷 사용조절을 돕는 합리적인 부모 태도 함양'이다. 초기단계(1~3회기)에는 관계형성 및 변화동기 촉진, 초기사정, 인터넷 사용과 관련된 일상생활 파악, 상담목표 수립 등을 공통적으로 실시하며 초기사정 동안 주의력 결핍 및 과잉행동(ADHD) 문제와 우울문제의 위험성이 높은 내담자를 스크리닝할 수 있는 기준을 제공하였다. 중기단계(4~10회기)에는 인터넷 사용 인식 수준 높이기, 인터넷 사용과 관련된 부정적 신념 변화, 인터넷 사용을 대신할 대안활동 발굴 및 실천 강화, 인터넷 사용과 관련된 감정 인식 및 조절, 시간계획 및 계획 실천 수준 높이기, 인터넷 유혹에 대한 대처능력 높이기, 구체적인 미래상 및 진로계획

획 세우기를 실시할 수 있도록 구성하였다. 또한 중기단계에서는 유형별로 차별화된 구성요소를 적용시켜 자극추구기질형에게는 인터넷 사용행동 외에도 생활 전반에 대한 자기조절력 강화에 보다 초점을 맞춰 진행하고, 우울정서형에게는 우울정서 극복 및 자존감 향상 개입을, 또래관계취약형은 또래관계 점검 및 사회기술 훈련 등을 실시하도록 구성하였다. 끝으로 후기단계(11~12회기)에는 상담목표 달성 정도를 평가하고 이를 공고화하며 재발방지 계획을 세운 후 종결개입을 하도록 구성하였다.

개발된 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜의 효과를 알아보기 위하여 실제 인터넷중독 청소년 12사례를 대상으로 프로토콜 초안을 적용하는 시범운영을 실시하였다. 이를 위해 2012년 8월 27일 시범운영 교육을 실시하였으며 교육을 수료한 시범운영자들은 2012년 8월 30일부터 10월 22일까지 소속기관 인터넷중독 청소년 내담자들을 대상으로 본 프로토콜을 3~6회기 적용하였다. 본 시범운영에서는 시간적인 제약(2달), 조기종결(1사례) 및 시범운영 하차(1사례) 사례 발생의 문제로 상담의 양적인 성과를 충분히 확인하지는 못하였으나 4회기 이상 프로토콜이 진행되고 사전사후 검사, 매 회기 체크리스트가 모두 실시된 6사례를 선별하여 인터넷중독 관련 인지, 정서 행동 요인들이 어떻게 변화하였는지 살펴볼 수 있었다.

그 결과 첫째, 시범운영 사례들의 인터넷 사용시간 및 중독수준은 상담기간 동안 안정적으로 감소하는 경향을 나타냈으며 인터넷중독 수준 역시 일반사용자군 범위 내에서 유지 또는 하락되는 경향을 나타냈다. 둘째, 시범운영 사례 내담자들의 우울은 대체로 낮은 상태에서 출발하였지만 대부분 사전검사보다 사후검사에서 더 낮은 점수를 나타냈다. 셋째, 프로토콜 회기 동안 시범운영 사례 내담자들은 또래관계, 부모자녀관계의 만족도를 비교적 높게 평가하는 양상을 나타냈다. 넷째, 자극추구기질형과 우울정서형의 변화양상을 살펴본 결과, 전반적인 조절수준이 상승하고 우울수준이 하락하는 등의 비슷한 변화양상을 나타냈다. 다섯째, 부모상담을 진행한 사례의 부모들은 자녀 특성에 대한 이해가 높아지고 자녀 지도방법에 대한 효능감이 상승하면서 자신의 양육태도를 보다 효율적으로 조정하려는 경향을 나타냈다.

본 인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜은 다음과 같은 점에서 의의를 찾아 볼 수 있다.

첫째, 본 연구의 가장 큰 의의는 인터넷중독 청소년상담에 대한 기본적인 프로토콜을 제공하였다는 것이라 할 수 있다. 즉, 조절능력이 완전히 성숙되지 않은 청소년들이 인터넷이라는 보편적인 도구를 무분별하고 자각 없이 사용하는 과정에서 나타

나는 인터넷중독 문제를 상담하기 위한 포괄적인 내용을 포함하는 기본 자료를 본 프로그램에서 제공하였다는 것이다. 특히 인터넷중독의 문제가 기타 선진국에서보다 국내에서 먼저 심각하게 다루어지고 있는 이 시점에서 이들 청소년을 돕고, 다양한 프로그램에서 활용될 수 있다는 점에서 본 프로토콜 개발은 의의가 있다고 할 수 있을 것이다.

둘째, 위의 의의와 연결하여 인터넷중독 청소년의 상담이 중요한 사회적, 국가적 이슈로 떠오른 상황에서 이들을 상담할 청소년 상담자들을 교육할 수 있는 기본 교재를 개발했다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다. 본 프로토콜 개발을 위해 유사한 국가사업 내에서 인터넷중독 청소년상담을 하고 있는 실무자들을 대상으로 포커스 그룹 면접을 실시하였으며 필수적인 개입요소 및 가능한 장애요소들을 발굴하였다. 그리고 이러한 요소들을 포함시켜 실제적으로 도움이 되는 프로토콜을 개발하기 위해 노력하였다. 또한 실제 임상장면에서의 시범운영을 통해 본 프로토콜의 현장적용 가능성을 검증함으로써 활용가능성이 높은 교재를 개발하였는데 그 의의가 있다.

셋째, 인터넷중독 청소년들의 상담 자발성이 부족하고, 대인관계적인 상담욕구가 부족한 것을 고려하여 본 프로토콜에서는 이들 청소년에게 익숙한 도전과제 및 게임 방식을 중간 중간 채택하려고 하였고 이것이 비교적 효과적으로 작용한 것으로 보인다. 이와 관련된 증거로 본 프로토콜 시범운영시 한 사례를 제외한 11사례의 내담자들이 3회기~6회기 이상 상담에 지속적으로 참여하고 있음을 확인할 수 있었다. 이는 포커스 그룹 현장전문가 인터뷰에서 제시되었던 인터넷중독 청소년상담의 가장 큰 어려움인 비자발성 문제를 해결하려고 노력한 것이라 할 수 있다. 본 프로토콜은 게임방식을 채택할 뿐 아니라 인터넷중독 청소년 내담자의 비협조적인 태도를 고려하여 초반 3회기 동안 내담자와의 레포 형성, 자기 상태 파악 및 목표수립을 통한 내담자 변화동기 증진에 집중적인 노력을 기울이는 방향으로 구성되었다. 또한 게임을 좋아하는 청소년 내담자에게 익숙하고 재미있는 게임 소재를 주제, 과제, 강화물 등의 방식으로 도입하여 내담자와의 공감대를 형성하고 내담자의 자발성, 흥미를 불러일으킬 수 있도록 하였다. 이러한 프로토콜의 동기유발적 구성 요소들이 사례를 지속시키는 데 중요한 역할을 한 것으로 파악된다.

넷째, 본 프로토콜은 문제의 우선순위를 결정하여 순차적으로 접근하면서 개입의 범위와 깊이를 확보해 가는 전략을 활용하고 있다. 즉, 프로토콜 초반의 주제는 인터넷 조절 문제에 집중되어 있었다. 그리고 이 문제와 관련된 자신의 특성 이해를 통해

유형별 개입으로 진입하는 과정이 서서히 이루어질 수 있도록 하였다. 따라서 초반 부 상담만 진행하였던 본 시범운영사례들은 유형에 상관없이 전반적인 조절수준이 상승하고 우울수준이 하락하는 등 비슷한 변화양상을 나타냈다. 이와 같이 긴급하고 변화가능한 문제 우선의 접근을 통해 호전을 경험한 내담자들은 이후 심층적인 문제를 다루는 특성화 개입에 대한 동기를 높일 수 있었을 것으로 파악된다.

다섯째, 본 프로토콜은 인터넷중독 청소년들을 세 유형-자극추구기질형, 우울정서형, 또래관계취약형-으로 구분하고 세 유형에 효과적으로 적용할 수 있는 내용을 포함시켰다는 데 그 의의가 있다. 본 프로토콜 시범운영 상담자들은 내담자 특성별 필수 개입요소를 적용하여 비교적 단기간임에도 불구하고 동기 및 자기인식 수준 향상, 부모 지지체계 강화, 조절행동 유지 등의 성과를 이루어낼 수 있었다. 본 프로토콜은 분석결과를 통해 도출해 낸 세 유형의 특성을 근거로 유형별 내담자 이해 및 개입전략을 제공하였다. 이러한 프로토콜이 제공한 표준화된 내담자 이해 및 개입 전략은 상담초반 사례개념화를 시도하고 효율적인 전략을 적용하는 데 도움을 준 것으로 나타났다. 또한 관련 자료를 상담과정 중에 활용함으로써 내담자와 부모의 문제이해 수준을 향상시키고 결과적으로 빠른 변화를 이끌어내는 데 기여한 것으로 나타났다. 특히 청소년 인터넷중독 상담경험이 비교적 적은 상담자들도 인터넷중독 청소년의 특성을 고려하여 다루어야 문제를 빠뜨리지 않고 체계적으로 다룰 수 있도록 할 수 있어 상담의 질을 일정수준 제고시키는 데 기여할 수 있었다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 향후 연구방향을 제안하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로토콜 시범운영 실시 및 평가는 본원 연구과제 일정에 맞추어 상담자 대상 시범운영 교육을 실시한 후 약 2개월 간 진행되었으므로 프로토콜의 충분한 적용과 내담자 변화양상을 살펴보는 데에는 시간적 제한이 있었다. 애초에는 최소 5회 이상의 프로토콜 적용을 권유하였으나 내담자 상황(학교 행사, 시험, 질병, 상담 거부), 추석 연휴 등의 문제로 매 회기 상담 진행이 이루어지지 못한 경우가 많이 발생하였다. 따라서 프로토콜 적용 초반부의 내담자의 변화만을 제한적으로 살펴볼 수밖에 없었다. 상담 초반부는 상담관계 형성, 목표 수립 등이 이루어지는 준비단계라 할 수 있으며 문제와 관련된 작업은 이 단계 이후에 본격적으로 이루어진다고 할 수 있다. 따라서 이를 감안하여 본 결과를 해석할 필요가 있으며 아울러 이후 변화에 대한 추가적인 탐색도 필요할 것이다.

둘째, 본 프로토콜은 통제집단 없이 실험집단을 대상으로 내담자 변화양상을 평가

하고 해석하였다. 본 연구에서 통제집단을 설정하지 않은 것은 즉각적인 개입이 필요한 인터넷중독 내담자를 방치하거나 연구설계에 따라 필요한 요소들을 제한하여 개입하는 등의 비윤리적인 문제를 해결하기 어려웠기 때문이다. 따라서 향후 연구에서는 프로토콜 적용에 따른 내담자 변화를 알아보는 데 실제적이고 윤리적인 문제를 해결할 수 있는 설계를 고안하여 적용할 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 프로토콜 시범운영에 참여한 사례들은 질적, 양적 평가를 통해 자극추구기 질형(10사례), 우울정서형(2사례)으로 분류할 수 있었다. 즉, 본 연구의 위험군 조사결과 나타난 또래관계취약형은 실제 임상사례를 대상으로 하는 프로토콜 시범운영 사례로는 발견되지 않았다. 단, 부차적인 문제로 또래관계 문제를 나타낸 사례들만 있는 것으로 나타났다(3사례). 또래관계취약형의 인터넷 문제가 다른 유형들의 인터넷 문제보다 다소 경미한 점, 그리고 기질이나 정서문제보다 또래관계 문제가 부모가 쉽게 파악할 수 있고 문제시할 수 있다는 점 등에 비추어 생각해 볼 때, 실제 임상장면에서는 또래관계취약형 내담자들이 인터넷 문제보다 또래관계문제로 의뢰되었을 가능성이 높다고 볼 수 있을 것이다. 따라서 향후 또래관계 문제를 주로 호소하는 사례들 중에서 인터넷 문제를 가지고 있는 사례들을 발굴하여 추가적인 연구를 진행할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 강만철 (2005). 청소년 인터넷중독 실태 분석. **사회연구**, 1/2, 249-265.
- 강희양, 손정락 (2010). 청소년의 인터넷중독과 게임중독에 대한 자존감향상 인지행동치료 효과. **한국심리학회지: 건강**, 15(1), 143-159.
- 고유진 (2001). **인터넷중독 집단의 성격특성 및 자기개념 연구: 대학생 집단을 중심으로**. 성신여자대학교 석사학위 논문.
- 권미란, 윤치웅 (2010). 가족형태가 청소년의 인터넷중독에 미치는 영향. **한국인터넷방송통신학회**, 10(1), 129-134.
- 권수경, 장은영 (2010). 정신과 방문 아동들의 인터넷 사용 문제: 동시이환 장애 및 영향요소에 대한 탐색적 연구. **한국심리학회지: 임상**, 29(4), 1067-1086.
- 권정혜 (2000). 포스터발표: 감각추구성향, 스트레스, 대처방식, 사회적 지지가 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. **한국심리학회 연차학술발표대회 논문집**, 270-271.
- 권창오, 김길모, 조성환, 김성식 (2009). 화상 통신을 이용한 인터넷중독 치료 프로그램 개발. **한국컴퓨터교육학회 논문지**, 12(5), 23-33.
- 김경신, 김진희 (2003). 청소년이 지각한 부모 자녀 관계변인이 인터넷중독에 미치는 영향. **한국가정학회지**, 6(1), 15-25.
- 김경우 (2009). 청소년 인터넷중독에 영향을 미치는 요인과 대처방안에 관한 연구. **한국컴퓨터정보학회 논문집**, 14(9).
- 김광현, 장재홍 (2010). 청소년 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 인터넷 게임 중독 정도, 스트레스 지각 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 213-232.
- 김교현, 김원식 (2001). 한국판 행동활성화 및 행동억제 체계(BAS/BIS) 척도. **한국심리학회지: 건강**, 6(2), 19-37.
- 김동일, 정여주, 이은아, 김동민, 조영미 (2008a). 간략형 청소년 인터넷중독 자가진단 척도 개발과 타당화. **상담학연구**, 9(4), 1703-1722.
- 김동일, 이은아, 정여주, 김동민, 조영미 (2008b). 청소년 인터넷중독 관찰자용 척도 개발. **상담학연구**, 9(3), 1201-1214.
- 김명철, 정대근 (2004). 초등학생의 인터넷중독이 학업성취에 미치는 영향. **학생생활연구**, 24. 부산교육대학교 학생생활연구소.

- 김병구, 김동일, 김동민, 고영삼, 엄나래 (2008). **청소년 인터넷중독 자가진단 척도 고도화 연구**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 김성재, 김후자, 이경자, 이선옥 (2000). **포커스그룹 연구방법**. 서울: 현문사.
- 김세영 (1999). **통신 중독이 청소년의 자아정체감에 미치는 영향 -PC게임방에 출입하는 청소년을 중심으로**. 경기대학교 석사학위 논문.
- 김세운 (2003). **자아, 스트레스 및 인터넷 사용통제가 인터넷중독에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 김순태 (2001). **고교생의 인터넷중독과 자기존중감, 우울, 감각추구성향과의 관계**. 경남대학교 석사학위 논문.
- 김연화, 정영숙 (2005). 청소년이 지각한 부모 자녀 관계변인이 인터넷중독에 미치는 영향. **한국가정학회지**, 6(1), 15-25.
- 김영혜, 손현미, 양영옥, 조영란, 이내영 (2007). 초등학생의 인터넷 게임중독과 아동이 지각한 부모-자녀 애착과의 관계. **아동간호학회지**, 13(4), 383-389.
- 김영혜 (2010). 부정적 양육태도와 차폐가 인터넷중독에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 22(3), 885-900.
- 김영환, 홍경희, 정희태 (2005). 인터넷 관련 부모의 태도 및 가정환경이 중학생의 인터넷 과다사용에 미치는 영향. **교육정보미디어연구**, 11(2), 5-27.
- 김용익, 이동훈, 박원모 (2010). 고등학생의 ADHD 증상과 인터넷 과다사용 및 우울과의 관계. **상담학연구**, 11(1), 245-264.
- 김재엽, 송아영, 이지혜 (2008). 청소년이 학교폭력경험이 인터넷 게임 중독에 미치는 영향: 우울의 매개효과와 청소년의 현실지각을 중심으로. **정신보건과 사회사업**, 29, 150-176.
- 김재휘, 홍재욱 (2000). 인터넷 이용자들의 동기와 사이트 이용행동. **한국심리학회지: 소비자, 광고**, 1(2), 25-46.
- 김정민 (2008). 사회불안장애 청소년을 위한 인지행동치료와 인지행동치료·주의훈련의 효과 비교. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(2), 243-267.
- 김정호 (2009). 통합동기관리 혹은 통합동기치료: 인지행동치료의 새로운 흐름의 이해. **한국심리학회지: 건강**, 14(4), 677-697.
- 김중범 (1999). **인터넷중독 하위 집단의 특성 연구 -자존감, 우울, 외로움, 공격성을 중심으로**. 연세대학교 석사학위 논문.

- 김종범, 한종철 (2001). 인터넷중독 하위 집단의 특성 연구 -자존감, 공격성, 외로운, 우울을 중심으로-. **한국심리학회지 : 상담 및 심리치료**, 13(2), 207-219.
- 김종원, 조옥귀 (2002). 중·고등학생의 자기통제력, 사회환경적 요인 및 인터넷·게임 중독과의 관계. **교육이론과 실천**, 12(2), 477-500.
- 김지윤 (2000). **사이버 공간 사용자들의 지각된 대인관계지지와 자아방어기제 사용**. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김지현, 한준아 (2010). 아동의 인터넷 게임 중독 수준에 따른 어머니 양육행동, 사회적 지원, 아동의 정서조절과 문제행동의 차이. **아동과 권리**, 14(4), 609-632.
- 김진경 (2002). **시설거주 여부, 성별 및 연령에 따른 초기 청소년의 의사소통 기술과 또래관계의 질**. 서울대 석사학위 논문.
- 김진경, 유안진 (2003). 시설거주 여부, 성별 및 연령에 따른 초기 청소년의 의사소통 기술과 또래관계 질. **아동학회지**, 23(2), 121-151.
- 김진실, 이봉건 (2012). 알코올 의존 환자를 대상으로 한 인지행동치료를 병행한 자기사랑 프로그램의 효과 연구. **한국심리학회지: 임상**, 31(1), 289-304.
- 김진희, 김경신 (2006). 대학생의 인터넷중독 모형분석. **청소년학연구**, 13(1), 235-268.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 김창택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). **인터넷중독 예방상담 및 예방 프로그램 개발 연구**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 김현숙 (1998). **청소년의 건강행위 비행의 영향 요인에 관한 모형 구축**. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김혜숙, 서명교 (2008). 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인. **대한보건연구**, 34, 40-53.
- 김혜원 (2001). 청소년들의 인터넷중독 현상: 인터넷중독의 현황파악과 관련 변인 분석, **청소년학연구**, 8(2), 91-117.
- 김후자, 김정남 (2001). 질적 연구로서의 포커스그룹 연구방법 (focus group method)에 대한 고찰. **계명간호과학**, 5(1), 1-21.
- 김효순 (2009). **청소년기 인터넷중독의 영향요인에 관한 연구: 생태체계 요인의 조절효과를 중심으로**. 조선대학교 박사학위 논문.
- 나은영 (2006). 뉴미디어 시대의 청소년과 인터넷 문화. 국가청소년위원회 편저, **청소년**

- 인터넷중독 상담(pp. 13-58). 서울: 소아.
- 남현미, 옥선화 (2001). 가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 청소년의 문제행동에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 39(7), 37-58.
- 남현미 (1999). **가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향**. 서울대학교 석사학위 논문.
- 노석준, 이동훈, 김인숙, 송연주 (2011). 전문계열 고등학생의 ADHD, 우울, 불안이 인터넷중독에 미치는 영향. **아시아교육연구**, 12(4), 25-53.
- 노안영, 정민 (2011). 우울을 매개로 한 대학생의 인터넷중독 예측 변인들. **상담학연구**, 12(1), 355-371.
- 도금혜, 이지민 (2011). 청소년의 인터넷중독, 자아존중감, 자기통제, 공격성 간의 관계 구조. **한국가정관리학회지**, 29(3), 59-69.
- 류은정, 최귀순, 서정석, 남범우 (2004). 청소년의 인터넷중독과 우울, 자살사고와의 관계 연구. **대한간호학회지**, 34(1), 102-110.
- 류진아 (2004). **청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 생태체계 변인**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 류진아, 김광웅 (2004). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계 변인. **청소년 상담연구**, 12(1), 66-80.
- 민성길 (2000). **최신정신의학**. 서울: 일조각.
- 맹미희 (2003). **스트레스, 자기통제력, 충동성, 자아존중감과 인터넷중독의 상관연구**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 문현실, 고영삼, 이은경 (2011a). 인터넷중독 청소년을 위한 해결중심 집단상담 프로그램 효과. **청소년 문화포럼**, 28, 58-80.
- 문현실, 김옥희, 고영삼, 배성만 (2011b). 인터넷중독 청소년에 대한 해결중심 상담 프로그램의 치료효과 연구. **한국가족치료학회지**, 19(3), 123-140.
- 박경관, 김희숙 (2011). 인터넷중독 집단상담통합프로그램이 인터넷중독 경향 고등학생의 자기결정성과 인터넷중독에 미치는 효과. **대한간호학회지**, 41(5), 694-703.
- 박경애, 김희수, 이화자, 김옥희 (2009). 가족관계 변인이 청소년의 인터넷중독에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 14(1), 41-51.
- 박기환, 안창일 (2001). 사회공포증의 인지행동집단치료 효과에 대한 예비연구. **한국심리학회지: 임상**, 20(1), 1-18.

- 박선영 (1997). 가족 기능 및 인성특성과 청소년의 외로움 간의 관계. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 박성길 (2003). 청소년 인터넷 과다사용의 위험요소 분석. 서울대학교 석사학위 논문.
- 박승민 (2005). 온라인게임 과다사용 청소년의 게임행동 조절과정 분석. 서울대학교 박사학위 논문.
- 박승민, 송수민 (2010). 청소년의 인터넷 과다사용에 미치는 개인적, 환경적 영향요인 연구. **인간이해**, 31(2), 251-266.
- 박영호, 김미경 (2002). 초등학교의 컴퓨터 게임 중독과 심리적 특성과의 관계. **교육이론과 실천**, 13(1), 335-359.
- 박지영, 김귀애, 홍창희 (2012). 청소년의 휴대전화 중독적 사용과 이용동기, 또래관계 및 정서적 요인과의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 31(1), 151-169.
- 박지현 (2005). 청소년이 지각한 가정의 역기능과 청소년의 자아존중감과 관계. 건국대학교 석사학위 논문.
- 박지혜, 이달석 (2004). 중학생의 인터넷중독과 자아정체감 관계. **조선대학교 학생지도연구소**, 23(1), 185-207.
- 박현숙, 권윤희, 박경민 (2007). 청소년의 인터넷 게임중독 영향 요인. **대한간호학회지**, 37(5), 754-761.
- 박혜영, 이은희, 박상미 (2009). 중학생의 스트레스와 인터넷 이용동기가 인터넷중독에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 27(6), 65-82.
- 방희정, 조아미 (2002). 가족기능과 청소년의 인터넷 게임 행동간의 관계. **한국발달심리학회 2002 춘계 심포지움**. 한국심리학회 발달심리학회.
- 배진환 (1995). 컴퓨터 매개커뮤니케이션이 대인커뮤니케이션 채널 및 정보 이용에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 논문.
- 백미영 (2002). 청소년의 스트레스, 사회적지지 및 자아존중감과 인터넷중독성. 성신여자대학교 석사학위 논문.
- 백지숙 (2005). 인터넷 게임동기 유형에 따른 대학적응과 인터넷게임 중독. **한국아동학회**, 26(1), 31-46.
- 변영순, 김은하, 신수진, 김현숙, 김지현, 구재언, 황은희, 김정희, 박복남, 이혜순, 이은희, 최송희, 안영미, 박애란, 주민선, 이정란, 이승희 (2003). 대학생의 인터넷중독과 자존감 및 우울 간의 관계. **간호과학논집**, 15(2), 61-72.

- 서승연 (2001). **일상적 스트레스, 몰두 성향, 사회적 지지와 병리적인 인터넷 사용**. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 서승연, 이영호 (2007). 일상적 스트레스, 사회적 지지, 몰두 성향과 인터넷중독과의 관계. **한국심리학회지**, 26(2), 391-405.
- 서은국, 구재선 (2011). 단축형 행복 척도(COMOSWB)의 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 25(1), 95-113.
- 서주현 (2001). **청소년의 인터넷을 통한 친구관계의 기능, 구조적 특성 및 만족감**. 서울대학교 석사학위 논문.
- 성동학 (2005). **청소년의 인터넷중독과 스트레스와의 관계**. 원광대학교 석사학위 논문.
- 성미나, 홍성화 (2010). 인지행동적 집단상담이 청소년의 인터넷중독 행동에 미치는 효과. **청소년상담연구**, 18(2), 57-69.
- 소선숙, 명재신, 김청송 (2011). 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 예측변인의 탐색적 연구. **한국심리학회지: 건강**, 16(3), 521-535.
- 손우현, 홍혜영 (2009). 인터넷중독 청소년 NLP 집단상담 프로그램의 효과: 우울, 자기통제력, 스트레스 대처를 중심으로. **미래청소년학회지**, 6(3), 45-66.
- 손정락, 이유라 (2009). 인지행동치료가 대학생의 인터넷중독 수준, 부정적 자동사고 및 자기도피에 미치는 효과. **사회과학연구**, 33(1), 31-47.
- 손진희 (2008). 인터넷 과다사용 청소년의 자동적 사고: 인터넷 과다사용자 사고 질문지 개발. **한국청소년연구**, 19(1), 143-168.
- 송인덕 (1999). **온라인 중독증 개념과 타당성 검증 연구**. 경희대학교 석사학위 논문.
- 송원영 (1998). **자기 효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 송충진 (2008). 청소년들의 인터넷중독 경향이 합리적 의사결정에 미치는 영향 연구. **법교육연구**, 3(1), 103-133.
- 송현옥, 박아청 (2009). 청소년기의 자아정체감에 영향을 미치는 관련변인 간의 구조분석. **교육심리연구**, 23(2), 297-321.
- 신민섭, 설순호 (2007). 강박장애의 인지행동치료. **인지행동치료**, 7(1) 17-40.
- 신미자 (2003). **인터넷 게임중독이 청소년의 자아정체감에 미치는 영향**. 전북대학교 석사학위 논문.
- 신성만, 김주은, 오종현, 구충성 (2011). 청소년의 실존적 영적안녕감과 인터넷중독의 관

- 계: 자아존중감과 우울의 매개효과. **상담학연구**, 12(5), 1613-1628.
- 신숙재 (1997). **어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 양육효능감이 양육행동에 미치는 영향**. 연세대학교 박사학위 논문.
- 신영희, 김갑숙 (2008). 집단미술치료가 인터넷중독 초등학생의 과몰입도 감소에 미치는 영향, **한국예술심리치료학회**, 4(1), 101-124.
- 신준섭, 이충환 (2010). 청소년 인터넷중독에 대한 자기통제력과 사회적 지지의 영향력 분석. **청소년학연구**, 17(8), 105-128.
- 신현균 (2002). 청소년의 학업 부담감, 부정적 정서, 감정표현불능증 및 지각된 부모양육행동과 신체화 증상과의 관계. **한국임상심리학회지**, 21(1), 171-187.
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스 대처 전략 검사의 타당화 연구. **한국심리학회지**, 14(4), 919-935.
- 아영아, 정원철 (2010). 청소년의 학업 및 가족갈등 스트레스가 인터넷중독에 미치는 영향 -스트레스대처능력의 조절효과 중심으로-. **청소년복지연구**, 12(4), 257-277.
- 아영아, 정원철, 김태준 (2010). 인터넷 매체특성과 청소년 인터넷중독의 관계에서 인터넷 사용시간의 매개효과에 관한 연구. **학교사회복지**, 18, 29-52.
- 안석 (2000). **인터넷의 중독적 사용에 관한 연구: 서울소재 중학생 대상으로**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 안순영, 김희진, 윤성혜, 천성문 (2009). 중학생이 지각한 역기능 가정이 인터넷중독에 미치는 영향 -우울과 자아존중감을 매개로. **한국동서정신과학협회**, 12(2), 33-46.
- 안차수 (2008). 초등 청소년의 자기통제력과 자아존중감이 인터넷중독과 예방프로그램의 효능에 미치는 영향. **언론과학연구**, 8(3), 347-380.
- 양돈규 (2003). 청소년의 인터넷중독경향에 따른 대인관계활동 및 만족도의 차이. **청소년학연구**, 10(3), 481-500.
- 양명숙, 조은주 (2011). 아동이 지각한 부모의 부부갈등, 양육태도, 감독과 통제와 인터넷중독에 대한 연구. **한국생활과학회지**, 20(2), 339-351.
- 양미경, 오원옥 (2007). 인터넷게임중독 예방교육프로그램이 초등학생의 자기통제성과 인터넷게임 사용시간에 미치는 효과. **아동간호학회**, 13(3), 282-290.
- 양선영, 한유진 (2006). 청소년의 인터넷 게임 중독 수준에 따른 현실 자아 정체감과 사이버 자아 정체감의 불일치. **한국인간발달학회**, 13(4), 55-74.
- 여성가족부 (2011). **청소년 인터넷중독 전수조사 및 대응체계 개선방안 연구**. 서울: 여

성가족부.

- 오규영 (2009). **해결중심 상담과 코칭**. 아산: 선문대학교 출판부.
- 오원옥 (2007). 고등학생의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인. **아동간호학회지**, 13(1), 81-89.
- 위지희, 채규만 (2004). 주의력결핍 과잉행동 청소년의 인터넷중독성향과 심리·사회적 특성. **한국심리학회지**, 23(2), 397-416.
- 윤영민 (2000). 청소년의 인터넷 사용: 분석모형의 개발. **정보와 사회**, 2, 133-153.
- 이경남 (2003). 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기 통제가 게임중독에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 41(1), 77-91.
- 이경민, 장성숙 (2004). 인터넷중독자의 자기개념과 자기도피 및 사회적 지지에 대한 연구. **한국심리학회지**, 16(4), 743-756.
- 이경숙, 김정호 (2000). 한국형 부모양육스트레스 척도(Parenting Stress Index) 개발을 위한 예비연구. **소아청소년정신의학**, 11(1), 70-78.
- 이계원 (2001). **청소년의 인터넷중독에 관한 연구**. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 이덕심 (2003). **청소년의 인터넷중독과 우울 및 자아정체감과의 관계**. 전남대학교 석사학위 논문.
- 이덕현, 홍혜형 (2011). 중학생의 애착과 인터넷중독 성향간의 관계: 외로움의 매개효과. **청소년학연구**, 18(10), 271-294.
- 이미리 (2006). 고3생의 인터넷 사용량에 따른 심리, 행동, 대인관계 특성의 차이. **대한간호학회지**, 44(7), 11-20.
- 이봉건 (1999). 사이버공간에서의 중독-통신-인터넷 중독증의 증상과 예방-. 황상민, 한규석 편저, **사이버 공간의 심리: 인간적 정보화 사회를 향해서**(pp.313-332). 서울: 박영사.
- 이선경 (2001). **청소년의 인터넷 사용현황과 우울 및 자기통제력과의 관계**. 서강대학교 석사학위 논문.
- 이선미, 이승희 (2008). 놀이 중심의 자기통제훈련 집단프로그램이 중학생의 인터넷중독 수준과 자기통제력에 미치는 효과. **놀이치료연구**, 12(2), 55-74.
- 이소영 (2000). **게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결능력 및 의사소통에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 이소영, 권정혜 (2001). 인터넷 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사

- 소통에 미치는 영향. **한국임상심리학회지**, 20(1), 67-80.
- 이송선 (2000). **청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계: 초등학교 5·6학년과 중학교 2학년을 중심으로**. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 이수진 (2008). 청소년의 심리, 사회적 변인이 인터넷중독 성향에 미치는 영향: 다변량 잠재성장 모형분석. **한국심리학회지**, 5, 175-192.
- 이순형 (2002). 사이버 공간과 실공간에서의 자아 정체성의 불일치. **대한가정학회지**, 40(4), 1-15.
- 이시형, 이세용, 김은정, 오승근 (2000). **청소년 인터넷중독과 자녀교육**. 서울: 삼성생명 공익재단 사회정신건강연구소.
- 이영선, 이수진, 두진영, 김동일 (2011). 중학생 인터넷중독 예방교육 프로그램 개발연구. **청소년상담연구**, 19(2), 105-124.
- 이영아, 정원철, 김태준 (2010). 인터넷 매체특성과 청소년 인터넷중독의 관계에서 인터넷 사용시간의 매개효과에 관한 연구. **학교사회복지**, 18, 29-52.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. **한국심리학회지: 임상**, 10(1), 98-113.
- 이유경 (2002). **컴퓨터 게임 중독 청소년의 사회적 관계 및 적용에 관한 연구**. 성신여자대학교 석사학위 논문.
- 이정원 (2009). **대학생의 분리, 개별화와 인터넷중독: 자아정체감의 매개효과를 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 이정윤 (2007). 청소년용 부적응적 사고 척도의 개발 및 예비 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(4), 1001-1021.
- 이종원, 유승호 (2003). **청소년들의 온라인게임 이용실태 연구**. 서울: 한국청소년정책연구원.
- 이종하 (2011). 여중생들의 인터넷중독 경험에 관한 연구. **청소년학연구**, 18(12), 55-78.
- 이차선 (1999). **청소년의 자아 정체감 형성변인 분석**. 고려대학교 박사학위 논문.
- 이해경 (2002). 인터넷 상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들. **한국심리학회지: 발달**, 14(4), 55-79.
- 이현덕, 홍혜영 (2011). 중학생의 애착과 인터넷중독 성향간의 관계: 외로움의 매개효과. **청소년학연구**, 18(10), 271-294.
- 이현주, 강민희 (2008). 청소년용 부모양육태도 척도(PAQ) 타당화 및 부모양육태도와

- 가족 기능과의 관계. **한국청소년연구**, 19(3), 5-31.
- 이혜진 (2002). **청소년 인터넷중독과 개인, 가족, 학교 및 또래 환경요인과의 관계 연구**. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 이형초 (2002). **인터넷 게임 중독의 진단척도 개발과 인지행동치료 효과**. 고려대학교 박사학위 논문.
- 이형초, 안창일 (2002). 인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 7(3), 463-486.
- 이형초 (2006). 건강심리학회 구두발표: 컴퓨터 사용시간 통제방법이 청소년의 컴퓨터 사용에 미치는 영향. **한국심리학회 연차학술발표대회 논문집**.
- 이혜린, 도현심, 김민정, 박보경 (2009). 어머니의 양육행동이 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 경로: 청소년의 자기통제력 및 우울/불안의 매개적 역할. **아동학회지**, 30(2), 97-112.
- 임연희 (2004). **청소년의 인터넷 이용과 자아정체감간의 관계 연구**. 경기대학교 석사학위 논문.
- 임요엽 (2010). 학교현장의 인터넷중독 예방교육 추진현황. **인터넷중독 문제해소를 위한 정책토론회 자료집**(pp. 49-58).
- 임은미 (2003). 중고생의 진로성숙도와 학업동기 및 인터넷중독의 관계. **교육심리연구**, 17(2), 355-370.
- 유지연(1998). **정신장애인 가족의 부모-자녀간 의사소통에 관한 연구**. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 유평수 (2010). 고등학교 친구관계 인식에 영향을 미치는 변인탐색과 효과 분석: 학업성적, 학교폭력, 인터넷중독 변인을 중심으로. **미래청소년학회지**, 7(1), 1-17.
- 장덕희, 송순인 (2010). 청소년 인터넷 게임중독에 미치는 요인에 관한 연구: 실업계 고등학생을 중심으로. **사회복지개발연구**, 16(2), 183-202.
- 장성화, 박영진 (2010). 청소년의 자아정체감, 학교생활적응, 스트레스가 인터넷중독에 미치는 영향. **인문학논총**, 15(2), 195-226.
- 장원재 (2003). **중청소년이 지각한 부모의 양육태도가 소외감과 인터넷중독에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 장윤옥, 정서린 (2005). 청소년의 인터넷중독 정도에 따른 인적자원의 차이. **중등교육연구**, 53, 531-554.

- 장재홍, 유정이, 권해수, 최한나 (2003). 중학생의 인터넷중독 및 인터넷 보상경험에 영향을 주는 심리, 환경적 요인. **상담학연구**, 4(2), 237-252.
- 장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷중독에 미치는 영향: 인터넷 사용욕구를 매개로. **상담학연구**, 5(1), 113-128.
- 장재홍 (2005). 인터넷 사용욕구와 심리사회적변인들이 청소년의 게임중독에 미치는 영향: 성별에 따른 비교. **미래청소년학회지**, 2(2), 39-55.
- 장재홍, 이은경, 장미경 (2008). **청소년 게임 과몰입 집단상담 프로그램 매뉴얼**. 서울: 한국게임산업진흥원.
- 장재홍 (2011). 청소년 내담자의 게임조절 변화동기와 게임중독 집단상담 성과간의 관계. **청소년학연구**, 18(12), 483-512.
- 전경규, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6, 59-76.
- 전영자, 서문영 (2006). 중·고등학생의 인터넷중독과 관련 변인 연구. **대한가정학회지**, 44(3), 13-26.
- 전요섭, 김수경, 박은정 (2008). 아버지 양육태도에 따른 청소년의 인터넷중독 차이. **청소년학연구**, 15(2), 257-275.
- 전혜연, 현명호, 전영민 (2011). 인터넷중독 성향자의 전두엽 실행기능의 특징. **한국심리학회지**, 16(1), 215-229.
- 정경아 (2001). **게임중독 청소년의 특성분석: 개입의 필요성 판단을 위한 연구**. 전남대학교 석사학위 논문.
- 정경용, 김용수, 이약희 (2011). 청소년 인터넷중독이 문제행동에 미치는 영향과 원인변인 탐색. **소년보호연구**, 16, 219-251.
- 정순자 (2001). **아동의 컴퓨터 게임 중독 정도와 부적절한 행동과의 관계**. 전남대학교 석사학위 논문.
- 정여주 (2008). 통합예술치료가 인터넷중독 고교생의 인터넷 사용조절과 자기통제에 미치는 영향. **미술치료연구**, 15(3), 555-570.
- 정영숙, 엄나래 (2002). 고등학교 남학생들의 일상 활동에서의 몰입경험에 관한 탐색적 연구. **한국심리학회지**, 15(3), 55-69.
- 정은실, 손정락 (2011). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT) 프로그램이 대학생의 인터넷중독 수준, 불안 및 스트레스에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, 30(4),

825-843.

- 정의숙, 김갑숙 (2008). 중학생의 학업스트레스와 빗속의 사람그림 반응특성. **한국가정
관리학회지**, 26(2), 71-81.
- 정태근 (2005). 초등학생의 인터넷중독과 자기통제력이 학업성취에 미치는 영향. **열린교
육연구**, 13(1), 143-163.
- 조남근, 양돈규 (2001). 청소년이 지각한 사회적 지지와 인터넷중독 경향 및 인터넷관련
비행간의 관계. **한국심리학회지**, 14(1), 91-111.
- 조민자 (2010). 청소년의 인터넷중독에 대한 조절 변인 탐색. **청소년시설환경**, 8(3),
29-42.
- 조선미, 김현수, 신윤미 (2007). 온라인게임 중독 내담자의 특성 연구. 국가청소년위원회
편저, **청소년 인터넷중독 상담과 치료에 관한 국제 심포지엄**(pp.73-89). 서울: 문
영사.
- 조영란 (2003). **청소년의 인터넷중독 예측 모형**. 부산대학교 박사학위 논문.
- 조용래 (2001). 발표불안에 대한 인지행동집단치료의 효과. **한국심리학회지: 임상**, 20(3),
399-411.
- 조용래, 이경선, 황경남 (2005). 사회불안장애 청소년에 대한 집단인지행동치료 효과의
예비 연구. **한국심리학회지: 임상**, 24(1), 243-253.
- 조용준, 김영화 (2007). 요인분석과 군집분석을 통한 세분화 및 전략방향 제시: 특수법
인 사례를 중심으로. **응용통계연구**, 20(1), 23-38.
- 조정선 (2005). **중학생의 인터넷중독 정도에 따른 스트레스 지각수준과 스트레스 대처방
식의 차이**. 전주대학교 석사학위 논문.
- 조준범, 송아영, 이순호 (2007). 청소년의 인터넷중독에 관한 연구 - 우울의 매개효과와
문제해결능력의 조절효과를 중심으로-. **한국사회복지조사연구**, 16, 73-103.
- 조현 (2008). 인지행동적 인지치료활동이 알코올 중독 환자의 분노 조절 능력에 미치는
영향. **한국음악치료학회지**, 10(2), 20-39.
- 진영희 (2002). **부모-자녀 애착 및 부모의 컴퓨터 게임에 대한 태도, 자기통제력이 게임
중독에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위 논문.
- 채규만, 박중규 (2002). **인터넷중독 상담 전략**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 최현석, 하정철 (2011). 대학생의 인터넷중독 유발 요인에 관한 연구. **한국데이터정보과
학회지**, 22(3), 437-448.

- 최혜진, 최연실, 안연주 (2011). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계가 청소년의 인터넷중독에 미치는 영향. **한국가족관계학회지**, 15(4), 113-133.
- 추장희 (2003). **청소년의 인터넷중독과 학교생활 적응과의 관계 연구**. 인하대학교 석사 학위 논문.
- 표현정, 이민규 (2009). 인터넷중독을 설명하기 위한 심리학적 모형의 탐색 : 중독위험 청소년을 대상으로. **한국심리학회지: 건강**, 14(3), 531-548.
- 하은혜, 오경자, 송동호, 강지현 (2004). 우울장애와 불안장애 청소년을 위한 집단인지행동치료 효과의 예비연구. **한국심리학회지: 임상**, 23(2), 263-279.
- 하정희, 조한익 (2003). 청소년의 성과 연령에 따른 내외통제성과 또래동조성이 인터넷중독에 미치는 영향. **상담학연구**, 4(4), 789-812.
- 한상철 (2003). 청소년의 인터넷 접촉정도와 중독성향에 대한 조사. **한국심리학회지: 사회문제**, 9(2), 19-39.
- 홍세희, 박민선, 김원정 (2007). 인터넷중독과 부모와의 의사소통 사이의 자기회귀 교차지연 효과검증: 성별 간 다집단 분석. **교육심리연구**, 21(1), 129-143.
- 한국정보화진흥원 (2011). **2010년 인터넷중독 실태조사**. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2012). **2011년 인터넷중독 실태조사 요약보고서**. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국청소년상담원 (2012). **2012년도 청소년 인터넷중독 예방·해소 사업 지침**. 서울: 한국청소년상담원.
- 한정선, 김세영 (2006). 중학생의 인터넷중독 수준에 따른 인터넷 활용유형, 자기통제력, 자기조절 학습능력 및 학업성취도의 차이. **교육정보미디어연구**, 12(2), 161-188.
- 현명호, 장재홍, 정태연, 주해원, 전해연, 강민주 (2006). **청소년 게임과몰입 상담치료 프로그램 개발**. 서울: 한국게임산업개발원.
- 현미열, 김문두 (2009). 일 대학생들의 인터넷중독 실태와 도박에 대한 인식 조사. **정신간호학회지**, 18, 95-103.
- 홍강의 (2006). 심각한 인터넷중독의 치료·재활 기반 조성·모델 개발. 국가청소년위원회, 중앙대교육문제연구소, 한국청소년상담원 편저, **청소년 인터넷중독 전문 상담사 2차 교육**(pp.33-65).
- 홍경희 (2002). **중학생들의 인터넷 과다사용과 가정환경과의 연관성에 대한 연구**. 부산대학교 석사학위 논문.

- 홍설화 (2006). **청소년기 스트레스가 인터넷중독에 미치는 영향에 관한 연구: 부모관련 요인의 조절효과를 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 홍영수 (2005). 청소년의 생활스트레스가 자살행동에 미치는 영향 및 그에 대한 문제해결능력의 완충효과. **한국아동복지학**, 20, 7-33.
- 홍영희 (2004). 청소년의 자살행동에 대한 생활스트레스 및 자기존중감의 영향. **한국청소년연구**, 15(2), 153-182.
- 홍윤선 (2002). **딜레마에 빠진 인터넷**. 서울: 굿인포메이션.
- 황상민, 한규석 (1999). **사이버 공간의 심리: 인간적 정보화 사회를 향해서**. 서울: 학지사.
- 황상민 (2004). **대한민국 사이버 신인류**. 서울: 21세기 북스.
- 황수영, 김성혁, 김용일 (2008). 인터넷 웹 사이트 이용동기 유형에 따른 인터넷 선호행동의 차이와 재미에 미치는 영향에 관한 연구: 대학생을 중심으로. **관광연구**, 23(2), 401-425.
- 황순길, 이형초, 조규필, 오혜영, 두진영, 이윤희 (2010). **인터넷중독 기숙형치료학교**. 서울: 한국청소년상담원.
- 황순길, 두진영 (2011). 단일체계설계를 활용한 청소년 인터넷중독기숙형치료학교의 효과성 평가. **정신보건과 사회사업**, 37, 145-188.
- Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. NY: Guilford Press.
- Buri, J. R. (1991). Parental authority questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 110-119.
- Cao, F. Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescent. *European Psychiatry*, 22, 466-471.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319-333.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use(PIU). *Computer Human Behavior*, 17, 187-195.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 130-141.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M., & Blanton, M. A. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044.
- Dowd, E. T., Clen, S. L., & Arnold, K. D. (2010). The specialty practice of cognitive and behavioral psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(1), 89-95.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the social problem-solving inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 156-163.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addictive disorder(IAD) diagnostic criteria*. Retrieved January 15, 2010, from <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
- Gottfredson, M., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A Model for Personality*(pp. 246-276). Berlin: Springer-Verlag.
- Griffiths, M. D. (1996). Psychology of computer use: some comments on 'addicted use of Internet' by Young. *Psychological Reports*, 74(2), 389-417.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. J., Kim, H. J., Sim, M. Y., Lyoo, I. K., & Cho, S. C. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40, 424-430.
- Hauge, M. R., & Gentile, D. A. (2003). *Video Game Addiction among Adolescents with Academic Performance and Aggression*. Paper presented at Society for Research in Child Development Conference, April 2003, Tempa, FL.

- Harter, S. (1990). Self and identity development. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the Threshold: The Developing Adolescent*(pp. 352-387). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Heppner, P. P., & Peterson, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology, 29*(1), 66-75.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319-340.
- Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers. *Cyberpsychology & Behavior, 9*, 514-525.
- Kanfer, F. H., & Goldfoot, D. A. (1996). Self-control and tolerance of noxious stimulation. *Psycho Rep., 18*(1), 79-85.
- Khajhmougahi, N., & Alasvand, M. (2011). The studying of predictor personality variables of Internet addiction. *Asian Journal of Psychiatry, S65* (poster session).
- Khoo, A., Hawkins, R., & Voon, F. (2005). *Aggressive, Addicted or Both? A Study of Digital Games in Singapore*. Paper presented at the Cyber Safety Conference, September, 2005.
- Kim, S., Murry, V. M., & Brody G. H. (2001). *Studying the Relationship between Children's Self-Control and Academic Achievement: An Application of Second-order Growth Curve Model Analysis*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association.
- Kim, K. H., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addition in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *Internet Journal of Nursing Studies, 43*, 185-192.
- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy, 17*(2), 4-12.

- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review, 31*, 1110-1116.
- Kopp, C. B. (1982). The adolescents of self-regulation a developmental perspective. *Developmental Psychology, 18*(2), 199-214.
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, 53*, 1017-1031.
- Kutner, L. A., Olson, C. K., Warner, D. E., & Hertzog, S. M. (2008). Parents' and sons' perspectives on video game play: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research, 23*(1), 76-96.
- LaRose, R., & Eastin, M. S. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 48*(3), 358-377.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, Y. J., Kim, J. K., Hahm, B. J. Hong, J. P., Kim, S. V., Kim, J. H., Park, J. I., Chung, I. W., & Cho, M. I. (2004). Prevalence and correlates of depressive disorders. *Journal of Korean Association of Social Psychiatry, 9*, 48-55.
- Logue, A. W. (1995). *Self-control*. New York: Prentice Hall.
- McWilliams, N. (2005). **정신분석적 사례이해** [*Psychoanalytic Case Formulation*] . (권석만, 김윤희, 한수정, 김향숙, 김지영 역). 서울: 학지사.
- Miller, W. R. (2007). **중독과 동기면담** [*Enhancing Motivation for Change in Substance Abuse Treatment*] . (조성희, 신수경 편역). 서울: 시그마프레스.
- Ohayon, M. M., & Hong, S. C. (2006). Prevalence of major depressive disorder in the general population of South Korea. *Journal of Psychiatry Research, 40*, 30-36.
- Orzack, M. H. (1999). The Computer Addiction Service at McLean Hospital. Retrieved March 10, 2010, from http://www.mclean.harvard.edu/brochures/br_pu_oupt.htm.

- Orzack, M. H., Voluse, A. C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic Internet-enabled sexual behavior. *CyberPsychology & Behavior, 9*(3), 348-360.
- Patterson, W., & Mischel, W. (1976). Effect of temptation-inhibiting and task-facilitating plans on self-control. *Journal of Personality and Social Psychology, 33*(2), 209-217.
- Petry, N. M., Weinstock, J., Ledgerwood, D. M., & Morasco, B. (2008). A randomized trial of brief interventions for problem and pathological gamblers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(2), 318-328.
- Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H., & Brown, S. L. (2009) Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students. *Journal of Applied Social Psychology, 39*(6), 1461-1479.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Rotunda, R. J., Kass, S. J., Sutton, M. A., & Leon, D. T. (2003). Internet use and misuse: Preliminary findings from a new assessment. *Behavior Modification, 27*, 484-504.
- Rubenstein, C., & Shaver, P. R. (1982). *In Search of Intimacy*. New York: Delacorte.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20-40.
- Saville, K. B., Gisbert, A., Kopp, J., & Telesio, C. (2010). Internet addiction and delay discounting in college students. *The Psychological Record, 60*, 273-286.
- Shek, D. T. L., Tang, V. M. Y., & Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence, 44*(174), 359-373.
- Sim, T., Gentile, D. A., Bricolo, F., Serpelloni, G., & Gulamoydeen, F. (2012). A conceptual review of research on the pathological use of computers, video games, and the Internet. *International Journal of Mental Health and Addiction, 10*, 1-22.
- Sobell, L. C., Sobell, M. B., & Agrawal, S. (2009). Randomized controlled trial of a

- cognitive-behavioral motivational intervention in a group versus individual format for substance use disorders. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(4), 672-683.
- Stoll, C. (1995). *Silicon Snake Oil*. New York: Doubleday.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Tasi, C. C., & Lin, S. J. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan : An Interview Study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Teo, T. S. H., Lim, V. K. G., & Lai, R. Y. C. (1999). Intrinsic and extrinsic motivation in internet usage. *International Journal of Management Science*, 27, 25-37.
- Turkle, S. (1996). Virtuality and its Discontents: Searching for Community in Cyberspace. *The American Prospect*, 24, 50-57.
- Wagner, J. A., & Hollenbeck, J. R. (1992). *Management of Organizational Behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M., Lee, J. H., & Cho, J. S. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414.
- Yang, K. C. C. (2007). Factors influencing internet users' perceived credibility of news-related blogs in Taiwan. *Telematics and Informatics*, 24(2), 69-85.
- Yang, S., & Tung, C. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Tang, T. C., Huang, T. H., & Ko, C. H. (2011). Cue-induced positive motivational implicit response in young adults with Internet gaming addiction. *Psychiatry Research*, 190, 282-286.
- Young, K. S. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(2), 237-244.
- Young, K. S. (1996b). Pathological Internet Use: A case that breaks the stereotype.

Psychological Reports, 79, 899-902.

- Young, K. S. (1997). *What make the internet addictive: Potential explanations for pathological internet user*. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, August, 15, 1997. Chicago: Illinois.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). *Internet Addiction : Personality Traits Associated with Its Development*. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction : Symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson(Eds.), *Innovations in Clinical Practice : A Source Book*.(Vol,17, pp.19-31). FL : Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25(4), 304-312.

부 록

1. 현장전문가 포커스그룹 면접질문지
2. 현장전문가 포커스그룹 결과분석
3. 시범운영 평가 질문지
4. 시범운영 사례내용 요약
5. 시범운영 회기평가 결과

부록 1. 현장전문가 포커스그룹 면접질문지

소개	환영인사	바쁘신 중에도 연구에 도움을 주시고자 인터뷰에 기꺼이 응해 주신 선생님들께 감사드립니다. 선생님들의 견해가 이 연구에 매우 중요한 자료가 될 것입니다. 이 인터뷰는 옳고 그른 대답을 찾고자 하는 것이 아닙니다. 선생님들이 현장에서 경험하신 바를 진솔하게 말씀해 주시면 될 것 같습니다.
	목적	이 포커스그룹의 목적은 선생님들이 경험하신 인터넷중독 청소년 사례의 특성과 개입의 실제, 적절한 개입방안을 알아보고자 하는 것입니다.
	지침	이 인터뷰 동안 선생님들께서 지켜주셔야 할 몇 가지 지침이 있습니다. 첫째, 다른 사람이 말할 동안은 개인적인 사담은 피해 주시기 바랍니다. 둘째, 선생님 한 분 한 분의 의견을 비슷한 정도로 듣기를 바랍니다. 따라서 한 분 한 분의 의견을 적극적으로 개진하기를 바라며 다른 분들도 충분히 이야기할 수 있도록 배려해 주십시오. 셋째, 이 인터뷰는 주제에 관한 선생님들의 의견을 알고 싶은 것이지 의견이나 생각의 일치를 원하는 것은 아닙니다. 따라서 다른 사람들의 견해에 굳이 동의하실 필요는 없습니다. 넷째, 선생님들의 의견을 말할 수 있는 제한된 시간이 있으므로 얘기 도중 멈추게 하거나 다른 주제로 화제를 돌릴 수도 있다는 점을 양해해 주십시오.
토의	시작 및 도입 질문	1. 선생님들의 소개를 간단히 해 주십시오. 소속, 상담경력, 인터넷중독 사례진행 경력을 중심으로 말씀해 주시면 좋겠습니다.
	전환 질문	2. 저희가 함께 논의할 내용은 청소년 인터넷중독 사례의 특성과 개입에 관한 것입니다. 2-1. 선생님들께서 경험하셨던 사례에 대해서 대략적으로 말씀해 주세요.
	주요 질문	3. 선생님께서 상담하셨던 인터넷중독 청소년들의 특성은 어떠한 것이었는지? 3-1. 개인, 가족, 기타환경의 측면에서 어떠한 특성이 있었습니까? 3-2. 인터넷중독 사례와 다른 사례들 간의 내담자 특성상의 공통점과 차이점은 무엇이라고 생각하십니까? 4. 인터넷중독 청소년들을 진단(이해)하기 위해 어떠한 방법을 활용하십니까? (심리검사 및 기타 진단방법 등) 4-1. 인터넷중독 청소년을 진단(이해)을 하는 데 있어 어떠한 점이 어려웠습니까? 5. 인터넷중독 청소년들에게 전반적으로 어떠한 접근으로 상담하셨나요? 구체적으로 말씀해 주십시오. 5-1. 개인, 가족, 기타 환경의 측면에서 어떻게 접근하십니까? 5-2. 상담을 초기, 중기, 후기로 나누어서 볼 때 시기별로 어떻게 접근하십니까? 5-3. 인터넷중독 사례들과 다른 사례들 간의 개입에 있어서 공통점과 차이점은 무엇입니까?

부록 1. 현장전문가 포커스그룹 면접질문지(계속)

<p>토의</p>	<p>주요질문</p>	<p>6. 인터넷중독 청소년 상담의 효과를 위해 개입해야 할 핵심요인은 무엇이라고 생각하십니까? 6-1. 청소년, 부모, 그 외 환경의 측면에서 핵심요인은 무엇이라고 생각하십니까? 6-2. 핵심요인을 어떠한 전략이나 기법으로 다루셨습니까? 그 결과는 어떠했습니까? 6-3. 다루었던 전략(기법) 외에 다른 대안적인 전략(기법)을 사용한다면 핵심요인을 어떻게 다루는 것이 효과적이라고 생각하십니까?</p> <p>7. 내담자의 인터넷중독 문제를 해결하는 과정에서 가장 극복하기 어려웠던 장애요인이 있다면 무엇이었습니까? 7-1. 장애요인을 극복하기 위해 어떻게 개입하셨습니까? 7-2. 장애요인을 극복하기 위해 어떠한 전략을 활용하는 것이 효과적이라고 생각하십니까?</p> <p>8. 인터넷중독 청소년 내담자의 유형을 분류한다면 어떻게 분류할 수 있겠습니까? 8-1. 그 유형에 따라 어떻게 개입하셨습니까? 그 결과는 어떠했습니까?</p> <p>9. 인터넷중독 청소년 (집단)상담과 관련된 구조화된 매뉴얼을 사용해 보신 적이 있으셨습니까? 사용해 보신 경험은 어떠셨습니까? 9-1. 구조화된 매뉴얼이 도움이 되었던 점은 무엇이었습니까? 어려웠던 점은 무엇이었습니까?</p> <p>10. 잘 진행하였다고 생각하는 인터넷중독 청소년 개인상담은 몇 회기 동안 진행하셨습니까? 10-1. 인터넷중독 청소년 개인상담은 몇 회기가 적절하다고 보십니까? 그 이유는 무엇입니까?</p> <p>11. 인터넷중독 청소년들을 상담하기 위해 상담자가 갖추어야 할 혹은 교육받아야 할 역량에는 어떤 것들이 있을까요?</p>
<p>마무리 질문</p>		<p>12. 선생님들께서 지금까지 말씀해 주신 내용을 요약하면 다음과 같습니다. 이외에 제가 빠뜨린 사항이나 다른 의견은 없으십니까?</p>

부록 2. 현장전문가 포커스그룹 결과분석

(1) 인터넷중독 청소년의 특성

항 목		진 술 예 문	
개인적 특성			
개인적 특성	내향적	<ul style="list-style-type: none"> · 제가 만난 친구들은 90% 이상이 내향적인 친구들이었어요. (상담자 A) · 이 아이는 굉장히 내성적인 아이라서 학교에 적응하는 데 어려움이 있었던 아이예요. (상담자 B) 	
	우울하고 무기력함	무기력하고 느낌	<ul style="list-style-type: none"> · 공통점이라고 한다면 무기력하다는 것들이 되게 많이 느껴졌거든요. 한 3,4일이 지나도록 정말 너무 힘없고.. 그냥 오긴 왔는데, 왜 와야 되는지 모르고 그런.. 만나고 나면 되게 힘이 없고 무기력하다는 느낌이 드는 애들이 되게 많이 있었고...(상담자 C) · 평상시에는 굉장히 조용하고, 내성적이고, 좀 무기력하고, 표정도 변화가 거의 없고, 말도 굉장히 느리고, 이제 정말 너무 늘보처럼 굉장히 느리게 움직이는데...(상담자 D)
		우울함	<ul style="list-style-type: none"> · 남자아이들의 경우에는 우울이라든지, 무기력하다든지... 우울증이 내면에 깔려있는 경우도 많고 해서, 제가 볼 땐 우울증이 굉장히 밀접한 연관이 있는 것으로 봐요. (상담자 B)
	충동적이고 통제가 어려움	충동적이고 산만함	<ul style="list-style-type: none"> · 학교 자체를 등교를 거부한다거나, 뭐 굉장히 공격적이고 충동적인 성향을 가지고 있다는 것으로 문제를 많이 호소를 하셨어요. (상담자 E) · 공존질환 검사 여부에서 제일 많았던 게 ADHD...(상담자 F)
		자기 통제의 어려움	<ul style="list-style-type: none"> · 스스로 조절하고 싶은데, 결정적인 순간에 통제력을 상실하고 PC방으로 향하고 ... (상담자 I) · 중독이 심한 아이들이 대체적으로 공격적이었어요. 그러니까 인터넷 선을 끊으면 창문을 깨고...(상담자 G)
		몰입 성향이 강함	<ul style="list-style-type: none"> · 저는 그런 친구들을 몇몇 봤는데 굉장히 성격 중에서도 굉장히 편집적이고 강박적이고, 뭔가 꽂히면 그걸 파내고 하는 그런 친구들이 굉장히 많이 하고... (상담자 A)
	자신감 및 목표의식의 부족	자기 욕구 이해 및 목표의식 부재	<ul style="list-style-type: none"> · 아이들이 이제 뭘 해야 할지, 진짜 아무것도 없는 상황에서 병 떠 버리더라구요. (상담자 A) · 자기가 힘든데, 뭐가 힘든지 잘 표현도 못하고, 자각도 잘 못하는 거 같아요. (상담자 J)
		성공 경험이 적고 자존감이 낮음	<ul style="list-style-type: none"> · 학생들 같은 경우는 열등감이나 실패감이 굉장히 원인이어서 지목이 많이 됐었구요. (상담자 F) · 자기가 가지고 있는 것들에 대해서 부정적으로 바라보고 그런 것들이 영향을 미치는 거 같아요. (상담자 C)

(1) 인터넷중독 청소년의 특성(계속)

항 목		진 술 예 문
개인적 특성		
개인적 특성	문제해결능력 및 자기표현능력의 부족	<ul style="list-style-type: none"> · 문제해결 능력부족 및 회피적인 대처방식 · 인터넷이라는 공간 속으로 숨어버리는 그런.. (상담자 D) · 뭔가 좀, 도피 할 수 있는? 스트레스를 해결할 수 있는 방법으로 좀 했는데... (상담자 C) · 대인관계나 특히 의사소통 하는 방법, 친구들과의 관계에서 좋아하는 거를 표현한다거나 혹은 거절하는 거, 요청하는 거의 방법들을 전혀 알지 못하는 아이들이 많아요. (상담자 E) · 대인관계가 굉장히 한정적이고, 관계로부터 오는 스트레스 관리가 굉장히 안 되는 아이들, 그 다음에 특징으로는 회피 행동. (상담자 F)
	대인관계 좌절(외상) 경험	<ul style="list-style-type: none"> · 외상 후 스트레스 장애를 겪을 수 있을 만한, 뭐, 아빠가 죽는 거를 옆에서 봤다든지, 아니면 친구들에게 심각한 폭력을 겪었다든지...(상담자 A) · 제가 만나 본 아이들 중에는 부모한테도 상처를 받고, 또 또래 관계가 안돼서 친구들한테 왕따를 당한다든지 이런 경험을 통해서 친구 관계에 대한 상처도 굉장히 많거든요. (상담자 B)
	대인관계 좌절 경험 및 현실 대인관계 고립	<ul style="list-style-type: none"> · 계속 학교 갔다 오면 컴퓨터에 붙어있고, 그러다보니까 외톨이형이 많이 생겨나요. 이렇게, 친구하고 노는 건 힘들어하고 집 안에서만, 혼자 게임하는 것. (상담자 H) · 이 아이를 보자면은, 이제 친구관계가 어렵구요, 관계를 위한 사회적 기술 능력이 굉장히 미흡한 상태인 친구들이 대부분 좀 많았던 거 같습니다. (상담자 E)
	가족관계 단절 및 고립	<ul style="list-style-type: none"> · 부모님하고 관계도 되게 안 좋았어요. 굉장히 부모님과 관계가 악화되고, 거기도 감독이 안 되는데... (상담자 G)
	가상 대인관계 위주로 관계를 형성함	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷이 그 친구한테는 친구를 사귄 수 있는 유일한 수단이 돼 버리더라고요, 그래서 인터넷을 이용해서 친구들을 만나는데 그 것 말고는 친구들하고 소통할 수 있는 방법도 모르고... (상담자 D)
	가족관계 내에서만 공격성 드러냄	<ul style="list-style-type: none"> · 공격적인 측면이 가족에게는 잘 드러나는데, 상담 장면에서는 좀 뭐랄까 억제한다는 느낌이 좀 들더라고요 (상담자 I) · 욕설, 욕설이나 칼을 갖고 휘두른다거나, 게임을 못하게 할 때에는 칼을 휘두르는 그런 아이들을 여러 번 봤었거든요. (상담자 E)

(1) 인터넷중독 청소년의 특성(계속)

항 목		진 술 예 문	
개인적 특성			
	인터넷 이용 동기	힘든 현실 도피	· 부모님 이혼하시고 아빠랑 오빠랑 같이 사는데 자기가 그 안에서 좀... 실질적으로 가장의 역할을 하는 걸 스트레스 같은 걸.. 좀 많이 푼다? 이런 느낌이 좀 있었거든요. (상담자 C)
		무료함 해소/시간보내기	· 물어보면 하나같이 대답하는 게 게임 재밌지는 않다 이런 얘기를 하거든요, 할 게 없으니까 그냥 하고 이걸 하면은 그냥 시간이 가니까 한다. (상담자 D)
		외부통제 수단	· 이 친구는 집에서 아빠와의 갈등이 너무 심해서 그것들에 대한, 약간 반항적인 것들로 좀 인터넷 하고. (상담자 C) · 수단으로 이용해서 부모에게 공격할 수 있다는 거. (상담자 K)
		좌절된 대인관계 욕구 충족 수단	· 사람관계에 대한 욕구는 있는 거잖아요. 그런 것들을 인터넷에서 해소하기 위해서 게임을 한다든가 하는 거구요, 남자 아이들은 특히 게임을 할 때 얘기 하면서 하는 게 재밌대요. 그리고 자기가 독보적인 위치에 올라가고, 레벨이 올라가면서 굉장히 멋진 사람이 되고...(상담자 E)
개인적 특성	인터넷 사용 관련 특성	연령이 증가할수록 게임 난이도 및 사용 시간이 증가함	· 처음에 조금씩 조금씩 하다가 이제 학년이 올라갈수록 게임의 난이도가 높아지고 그럼 몰입도도 높아지더라고요. (상담자 D)
		연령, 지능수준, 성별에 따라 인터넷 사용 행태 다름	· 지능이 좀 되는 아이들은 RPG나 전략 시뮬레이션을 좀 하구요, 지능이 좀 떨어지는 경우는 머리 안 쓰고 총 쏘고 때리고 뭐 그러는 거. 그래서 아이의 지능도 게임의 종류하고 상관이 되는 거 같구요. (상담자 B)
		여자 청소년은 게임보다 캐릭터 키우기를 더 좋아함	· 여자아이가 보통 게임 중독이 잘 안 되잖아요? 근데 그 안에서 캐릭터 키우고 하는 것에서 굉장히 흥미를 많이 느끼면서... (상담자 G)
	인터넷사용으로 인해 일상생활 기능의 어려움 겪음	· 제가 인터넷중독의 차이점에서 한 가지 더 생각난 게 뭐냐면 주야가 바뀐 애들이 많더라고요. 그래서 아침에는 도저히 못 일어나요. (상담자 H) · 제가 본 아이들 중에 척추가 조금 틀어진다거나 하는 경우를 몇 봤었는데, 거의 대부분이 소화기 장애는 많이 가지고 있고, 두통을 호소하는 아이들이 많았어요. (상담자 E)	

(1) 인터넷중독 청소년의 특성(계속)

항 목		진 술 예 문	
개인적 특성			
개 인 적 특 성	인터넷 사용 관련 특성	인터넷사용으로 인해 무절제하고 일탈적인 행동을 함 · 아이가 이제 거짓말도 굉장히 많이 하잖아요, 인터넷중독에 빠진 아이들이. 부모를 속이고, 지갑에 손대고, PC방에 가서 아이와 싸우기도 하고... (상담자 B) · 어머님 지갑에서 돈을 훔치는 거는 아주 기본이구요, 그리고 사이버 아이템 구입하느라고 휴대폰 비용이나 부대 비용들이 늘어나서... (상담자 E)	
환경적 특성			
물 리 환 경 적 특 성	문화 환경적으로 낙후된 지역에 거주함	· 도회지랑 틀려서 청소년 문화라든지 학원이라든지 이런 시스템하고 완전 차단이 되는 거예요. 또래들도 없고, 그래서 이런 아이들 같은 경우는 집에 마땅히 가면 TV를 보거나 인터넷을 하는 거 이외에는 자기가 할 수 있는 일들이 거의 없는 거예요. (상담자 B)	
	가정내 컴퓨터 접근이 매우 용이함	· 컴퓨터라는 아주 단순하고 쉽고 그냥 키만 누르면은 아주 게임이 즐겁게 되고... (상담자 H)	
상 황 적 특 성	부모의 과잉통제로부터 벗어나는 상황이 발생함	· 부모님이 함께 계시지 않는 상황, 그러니까 공부하러 어디를 보냈는데 그래서 홈스테이 같은 걸 하는데 아이가 그냥 혼자서 이렇게 보면서 완전히 아주 심한 중독까지... 하루종일 컴퓨터만 하고. (상담자 G)	
	부모 자녀 간의 힘이 역전됨	· 초등학교때까지는 어느 정도 control이 되니까 부모가 나름대로 이제 조절을 하다가 이제 정 안돼서 오는 케이스들이 중학교 1학년, 중학교 2학년. (상담자 B)	
가 족 환 경 적 특 성	가족 구조 특성	맞벌이 부모	· 집에 오면 할 일이 없다든지 부모가 직장 다녀가지고 안 되는 아이들은 거의가 그냥 컴퓨터로 시간을 다 보내고. (상담자 H)
		양 부모 부재	· 한 가정을 만나다 보면 맞벌이라든지, 조손가정이라든지, 한 부모 가정이라든지 이래서 부모가 있되, 부모 역할을 할 수 없는 가정의 아이들, 방과 후에 혼자 방치되어 있는 가정의 아이들이 이제 인터넷에 몰입이 되고... (상담자 B)
		한부모	· 한부모 가정, 특히 아버님이 안 계신 경우가 많았구요. (상담자 E)
		일정하지 않은 주거	· 어머님 아버님이 이혼을 해서 애가 주거가 일정하지 않았어요. (상담자 K)
		부모학력/가정경제수준/형제관계 일관성 없음	· 부모님들의 학력이나 경제적 수준은 (일반적으로 동일하지 않다는) 생각이 들구요. (상담자 K) · 경제적인 수준은 하, 중, 이정도 됐었고, 형제관계는 매우 다양했습니다. (상담자 E)

(1) 인터넷중독 청소년의 특성(계속)

항 목		진 술 예 문	
환경적 특성			
가족 환경 특성	부모 개인 문제	부모의 정서/성격, 관계 문제	· 부모님이 약간 성격장애이신 부모님 밑에 아이들이 ADHD나 성격장애 이제 같이 가는 경우들이 많고 아버님이 이제 굉장히 폭력적인 아이들은 이제 그 폭력을 보면서 자랐기 때문에 굉장히 이제 폭력도... (상담자 D)
	가족 갈등 문제	특정 가족 구성원의 과도한 역할 부담	· 아버님이 제대로 역할을 하지 못하고 계신다든가 주말 부부, 양육에 신경을 안 쓰시고, 그래서 어머니가 가정의 모든 일을 맡아서 하시는 입장. (상담자 E)
		가족 내 갈등 : 부부 갈등, 부모 자녀 간 불신 및 적대감	· 이에 대한 신뢰심과 아이를 바라보는 시각이 굉장히 부모님들이 부정적인 경우가 많아요. (상담자 B) · 아이는 둘 다 부모와의 관계가 굉장히 악화가 되어 있는 아이들이었어요. (부모에 대한) 분노가 막 펄펄 살아서 숨 쉬구요. (상담자 G)
	자녀 양육 태도 문제	자녀 방임 및 이해 부족	· 일단은 어떤, 보호자의 개입이 많이 없는 아이들 있잖아요, 주로 그런 아이들이 대부분인 것 같구요. (상담자 J) · 부모님의 게임에 대한, 컴퓨터에 대한 지식이 너무 미천한 것이 적절한 개입을 막죠. (상담자 G)
		자녀 과잉 통제	· 과보호해서, 부모가 지나치게, 대할 경우는 이 친구들이 이제 독립하고 싶고, 분리되고 싶고 그런 욕구가 굉장히 강한데, 엄마랑 많이 싸우다가 이제 엄마를 능가해버리고 이긴 경우. (상담자 A)
		자녀 통제 미약	· 문제는 엄마가 하지 말라는 말을 애가 전혀 듣지 않는 그런 상황이 된 거예요. 그래서 감독이 있으나 없으나 똑같은 상황. 그러니까 결국은 부모님이 이 아이들을 슈퍼바이지 못 하는 상황에서 모든 일들이... (상담자 G)
		부모 자녀 간 의사소통 부재	· 인터넷중독이 문제가 되는 아이들은 엄마와 소통이 더 안 돼서 애를 유난히 더 미워하시는 경우가 많거든요. 그러면 이 부모의 소통의 문제도 있지만 이 아이가 가지고 있는 소통의 문제도 반드시 있다고 보여져요. (상담자 B)
		부모간 양육 태도 불일치	· 상담 장면에서도 부모님과 갈등을 일으켰던 부분이 아버님하고 어머님하고 같이 오셨어도, 서로 그 아이들의 게임 사용하는 시간을 하나 정하는 것도 굉장히 의사소통이 안된다 라는 느낌, 그리고 자녀의 게임사용에 대한 태도가, 부모님과, 아버님과 어머님 너무 다르기 때문에... (상담자 E)

(1) 인터넷중독 청소년의 특성(계속)

항 목		진 술 예 문	
환경적 특성			
가족 환경 특성	자녀 양육 태도 문제	자녀의 꿈을 좌절시키거나 시행착오에 대해 인내하지 못한 경험 있음	<ul style="list-style-type: none"> · 선생님, 저는 꿈을 잃어버렸고, 그 이후에는 자기는 목표의식이 없기 때문에 자기는, 아무것도 하고 싶은 게 없었다. 그렇게 표현을 하길래... (상담자 B) · 부모님이 조금해서 못 견디시더라고요. 그래서 대부분 자녀의 불안 보다는 부모님의 불안이 상담에 좀 더 많은 영향을 주고...(상담자 E)
		문제를 과장하거나 문제 인식이 부족함	<ul style="list-style-type: none"> · 엄마가 이제 객관적으로 보지 못하는 측면이 굉장히 많더라고요. 게임하는 모습만 보면 열 받으니까. (상담자 I) · 엄마는 이제 그런 부분에 있어서 그 아이가 게임 중독이다 해서 왔었는데, 그 아이는 사실 다른 문제는 없었거든요. (상담자 E)
		부모 입장에서 문제를 이해하고 통제함	<ul style="list-style-type: none"> · 그러니까요, 그러니까 적절하게 개입을 못하시고 그냥 무조건 하지 마라, 이렇게 얘기를 하니깐 아이들이 먹히지를 않는 거지. (상담자 G)
	자녀의 인터넷 중독 문제에 대한 부모 태도	인터넷 문제만으로 상황을 인식하기보다는 수반되는 (비행 및 일상생활) 문제가 있을 때 문제를 드러내고 도움을 청함	<ul style="list-style-type: none"> · 어린 시절에는 별 문제가 되지 않다가 이제 중고등학교 되니까 학업성적 떨어지지, 애가 폭력적으로 나오지 그 다음에 이제 학교를 잘 안 가려고 하고 이제 사회적인 문제로 되니까 이제 부모들이 아차 싶은 거예요. (상담자 B)
		문제 해결에 대한 기대가 낮고 이에 대한 적극적인 노력이 부족	<ul style="list-style-type: none"> · 어머니하고도 상담에 들어가 보면 해결 방법이 없으니까, 자기도. 미안하지만, 어쩔 수 없다 이런 식으로 나오는 거예요. (상담자 H) · 부모님들도 이제 많이 한 번이나 두 번으로 교육받는 걸로 끝난다, 이런 식으로 많이 생각하고, 이제 문제 제기 안 하시고 안 왔던 경우가 많았던 거 같고. (상담자 C)

(2) 인터넷중독 청소년 상담과정

항 목		진 술 예 문	
내담자 태도	내담자의 문제의식이 부족하고 변화 동기가 낮음	문제를 부인하고 억울함을 호소함	· "나보다 더 많이 하고 문제 있는 애들이 더 많아요. 근데 걔네들이 왔어야 하는데, 나는 이제 엄마가 오라해서 억지로 왔는데 억울해요." (상담자 B)
		문제를 과소평가함	· "이 정도는 다 해요" 이런 식. 다 평범화 시켜 버리는... (상담자 H)
		관계 형성에 비협조적임 (상담/대면 거부)	· 상담동기 전혀 없고, 가면은 도망가는 아이들이 많았고, 집에 가면 일단 제가 올 시간 딱 되면 이제 나가버리고 이랬던 아이들이 되게 많아서... (상담자 D)
		변화에 대해 무기력하고 의존적임	· 아이들이 얘기도 잘 안하고, 반응도 잘 안보이고 해서, 저는 일단 진로까지는 못가더라도...(상담자 J) · 수동적이고 대인관계에 있어서 회피적이고... 게임 외에는 취미생활을 특별히 가지고 있는 경우가 없고, 여가생활에 대해서 어떻게 해야 하겠다 모르는 경우가 많구요. (상담자 E)
초기 상담 개입 요소 · 청소년	라포형성	내담자 문제(현 상태)에 대한 타당화	· 그 아이는 지금까지 살아온 방식의 가장 최선이었기 때문에 그랬던 거죠. 내담자의 세계를 이해하면서 너가 정말 그럴 수밖에 없었겠다는 것을 충분히 공감하지 않으면 선생님께서 말씀하신 그 단계를 넘어갈 수가 없는 거예요. (상담자 E)
		내담자의 사이버 세계에 대한 존중 및 공감 표현	· 게임 자체에 좀 관심을 가져주고, 그 아이의 사이버 상에서의 자아에 대해서 내가 좀 존중을 해주고 이랬을 때, 그거를 했을 때 처음으로 입을 여는 아이들이 있었어요. (상담자 G)
		상담자 진정성 및 친밀감 유발활동 활용	· 이제 관계 형성에 초점을 둔다고 해서 감정 수용한다거나 경청, 공감, 문제 인식을 유도하는 거에서 제일 중요한 거는 상담자의 진정성 확보가 제일 중요하다고 저는 보고 있구요. (상담자 E)

(2) 인터넷중독 청소년 상담과정(계속)

항 목		진 술 예 문
초기 상담 개입 요소 · 청소년	상담환경 적응	· 그냥 아이가 상담에 대한 거부감도 사라지고 이렇게 됐을 때, “어? 여기 왜 왔니?” (상담자 A)
	인터넷중독 발생과정 교육을 통한 자각 증진	· 교육을 컴퓨터 갖다 놓고, 교육 프로그램도 보여주고, 뇌도 보여주고 이렇게 하면서 설명을 하기도 하고... (상담자 G)
	자기문제 객관화 및 평가	· 자기 자신에 대한 새로운, 제 삼자가 돼서 바라보는 듯한 느낌? 그런 과정이 저는 좀 도움이 많이 됐던 것 같아요. (상담자 F)
	검사를 활용한 자기 이해 증진	· 진로 가치관 검사를 하면 아이가 뭐에 포커스를 두고 있는 지 그런 게 나오잖아요. 그런 것들을 얘기해 주기도 하고, 너 몰랐는데 이런 것도 되게 관심있어 한다 이런 걸 보여주기도 하고, 그러니까 갖가지 방법을 쓰면서, MBTI도 해 보고, 개가 좀 좋아하고 잘 하는 거, 관심 있어 하는 걸 좀 찾아주는 편이에요. (상담자 A)
	변화에 대한 희망 고취	· 불신을 갖고 있는 아이들의 경우에는 그 상담자가 부모도 바뀔 수 있다는 거에 대해서 희망을 주는 게 중요한 거 같아요. (상담자 G)
문제탐색	내담자 관련 정보 (일상, 정서, 관계패턴, 행동 원인, 소망, 공존질환 등) 탐색	· 인터넷 접수면접지를 조금 사용하기도 하는 편이구요. 그리고 이제, 저도 제 감으로 많이 봐요. 제가 뭐 잘 하지는 못하지만, 이 아이가 정말로 주의 집중력이나 우울이나 강박이나 다른 공존질환이 있을 거 같다하는 경우에는 무조건 더 신중하게 고려해서 병원으로 연계...(상담자 E)
평가 및 진단	접수면접 및 검사를 통한 내담자 이해	· 어떤 상담을 할 수 있을지 정확하게 진단하자. 굳이 MMPI를 하는 이유가 그런 거거든요, 이 아이에 대해서 정확하게 판단할 수 있을만한 툴을 좀 갖고 그렇게 하는 편이고... (상담자 A)
상담계획 수립	구체적인 상담목표 수립	· 해결중심 상담기법 사용해서... 작은 목표를 세워서 아이에 대한 접근은 아이가 원하는 거, 아이에게만 포커싱 맞춰서 꼭 인터넷이 아니더라도... (상담자 A)
	공존질환 확인 및 병원 연계 여부 결정	· 저는 약간 지능의 문제가 있지 않을까 의심이 되는 경우에 오히려 병원연계를 좀 하는 거 같아요. (상담자 F)

(2) 인터넷중독 청소년 상담과정(계속)

항 목		진 술 예 문	
초기 상담 개입 요 소 · 부모	부모와 협력체제 구축	부모 특성 및 부모 자녀 관계 탐색	· 부모님께서 이러한 상황들을 해결하기 위해 활용했던 방법들이 지금까지 무엇이었는지 어떤 노력을 해 보셨는지 탐색을 좀 해본 다음에, 그러면 어머님들이 쪽 이야기를 해보면 갈수록 태산인 방법들만 얘기를 하시는 거예요. (상담자 E)
		부모 역할 좌절에 대한 공감	· 가족에게는 내담자를 가족의 입장에서 지켜보기 힘든 고충과 애로사항을 많이 좀 공감을 해 드려요. (상담자 E)
		부모 역할 동기 부여	· 그래서 부모가 아이를 대하는 태도가 변하니까 아이 같은 경우는 제가 늘 부모님한테 말씀드릴 때 그런 비유를 하거든요, 시계바늘에 비유를 해서, 아이는 분에 속하고 엄마는 시에 속한다. 부모는 한 칸만 옮기면 아이는 열 두 칸을 옮길 수 있다. 그렇게 해서 부모님이 먼저 바뀌어주시지 않으면 절대 바뀔 수 없다. 그러니까 반 협박식으로 해서 부모가 아이가 시행착오를 하고 그런 것에 대해서 비난하거나 그러지 말라고 인내심을 갖고 꾸준히 기다려주고... (상담자 B)
		부모 자원 활용 방안 계획	· 보호자 개입을 어떻게 상담자가 그 자원을 활용할 수 있을 것인가에 대한 고민, 또 그거에 대한 나름대로의 계획, 이제 그런 것들이 좀 상담 초기에, 사례 개념화 말씀하셨는데, 고런 부분에 대한 조금 더 생각이 많이 필요하지 않을까 생각하구요. (상담자 J)
중기 상담 개입 요 소 · 청소년	인터넷사 용관련 개입	세부단계별 구체적 목표 및 전략 수립	· 거의 4회기서부터는, 정확하게 목표를 잡는 거 같아요. 그러니까 아주 작은 목표라도, 정말 재미만한 목표라도, 그 친구에게 적합한 목표를 잡아서 할 수 있게끔 시도하고 중간에 한 6회기 정도 들어갔을 때는 다시 한 번 그 목표를 점검하고, 다시 한 번 목표를 잡아서 시행하고, 또 안됐을 경우에는 왜 안 됐는지 같이 보고 그러면서 접근 들어가는 게...(상담자 A)
		게임사용에 대한 분별력 함양	· 게임을 하지 마라가 아니라 그거를 바르게 할 수 있도록, 컴퓨터 게임이 다가 아니다, (상담자 H)
		규칙 마련 및 조절훈련	· 생활지도쪽으로 좀 많이 접근하게 되더라고요. 계획표 짜주고 이제 부모님한테는 이걸 좀 잘 지킬 수 있게 많이 말씀 좀 많이 해 드리고... (상담자 D)
	대안활동 개발 및 참여	· 보드게임이나 다른 대체적인 게 있다 해가지고 작년에 찾아가는 교실을 했어요. 애들에게 대체적인 다른 거에 관심을 돌리면은 되지 않을까 그런 의도에서... (상담자 H)	

(2) 인터넷중독 청소년 상담과정(계속)

항 목		진 술 예 문	
중 기 상 담 개 입 요 소 · 청 소 년	정서적 어려움에 대한 개입	좌절경험 재구조화	· 중기 부분에서 제가 좀 중요하게 생각을 하는 건, 이 아이가 과거에 관계에 대한 트라우마가 있었는지에 대한 부분을 꼭 다루는 편이에요. (상담자 F)
		좌절 인내력 증진	· 그치만 좌절하는 것은.. 이제 좀.. 할 수 있다. 이게 누구나 겪을 수 있는 것이다. 격려하고, 그때 다시 문제를 고민해 봐야 하는 그런 거. 그리고 이제 그 때 마다 알려주는 거죠. (상담자 E)
		공존병리 연계 치료	· 진행 사례의 50%는 인터넷중독 경우에 다른 병원에서 약 처방을 동시에 진행하고 있어요. 우울이나 분노 조절, 그 다음에 강박증 같이 병행해서. (상담자 F)
사회적 기술훈련	부모/또래 와의 의사소통 및 욕구표현 훈련	· 부모님들의 자녀에 대한 대화 방법이 거의.. 좀.. 그쵸? 수준이.. 그래서 그런 아이와 교류할 수 있는 데에 감정코칭정도로 부모님 아이와 어떻게 할 것인지. 그런 가족 상담 들어가구요 (상담자 H)	
		· 개인의 욕구가 분명히 있고, 그걸 못 찾으면 문제로 보고 찾아 주는 게. (상담자 A)	
소망/강점 발견 및 개발	강점 발견 및 진로 개발	· 그 다음에 MBTI 검사를 통해서 객관적으로 자기 강점을 찾을 수 있는 계기. (상담자 H)	
		· 진로 검사도, 다양한 검사가 있지만, 진로 가치관 검사가 있잖아요? 진로 가치관 검사를 하면 아이가 뭐에 포커스를 두고 있는 지 그런 게 나오잖아요. (상담자 A)	
	소망/욕구 발견 및 건강한 표출 방식 개발	· 아이가 좋아 하는 거, 행복한 경험들 있잖아요, 그런 걸 찾아주고.. (상담자 B) · 자신의 욕구에 대한 부분, 제가 아까 소망이라고 표현을 했어요. 소망이라는 부분을 접근해 주고, (상담자 E)	

(2) 인터넷중독 청소년 상담과정(계속)

항 목		진 술 예 문		
중 기 상 담 개 입 요 소 · 청 소 년	내담자 특성에 따른 차별적 개입전략 활용	동기수준에 따른 차이	<p>동기 무 : 문제자각 및 환경 변화에 초점</p> <p>동기 유 : 조절에 초점</p>	<p>· (동기수준에 따라) 자각 인식부터 맞춰서 갈 건지, 아님 조절 중심으로 갈 건지, 아니면 그렇게 좀 포커스 맞춰서...(상담자 I)</p>
		인터넷 사용욕구(동기)에 따른 차이	<p>대인관계 욕구 : 대인관계 훈련</p> <p>자율성 욕구 : 통제적 부모 양육방식 교정</p>	<p>· 관계의 욕구가 있는 친구들은 관계를 잘 못하는데, 관계의 욕구가 있고, 그게 계속해서 좌절되니까 자존감도 떨어지고...대인관계 훈련을 좀 시켜주고, 의사표현 훈련을 좀 시켜주는 편이구요. 자율성 욕구가 좀 강한 친구들은 부모님 상담을 좀 많이 했던 거 같아요. (상담자 A)</p>
		공존질환(우울, ADHD, 강박, 불안) 보유 여부에 따른 차이	<p>비보유 : 자기욕구, 대인관계 경험 및 기술 초점에 초점</p> <p>보유 : 공존질환 치료 초점, 부모의 자녀 병리 이해 및 관리 지도, 직접 대안 활동 연계에 초점</p>	<p>· 저는 공존질환 보유형과 비보유형으로 나뉘어요. 공존질환 보유형일 경우에는 개입할 때 부모 면담에 대해서, 청소년 상태를 안내한다든가 치료정보를 제공하고... 공존질환 비보유형일 경우에는 소극적인 유형이나 대인관계 기피하는 유형이 좀 많아서 그런 아이들에 대해서 기술에 대한 상담이 좀 대부분을 차지할 것 같구요. (상담자 E)</p>

(2) 인터넷중독 청소년 상담과정(계속)

항 목		진 술 예 문	
중 기 상 담 개 입 요 소 · 청 소 년	내담자 특성에 따른 차별적 개입전략 활용	지능수준에 따른 차이	<p>지능 정상 이상 : 문제 수용 및 내담자 욕구 발휘에 초점</p> <p>지능 정상 이하 : 문제 자각 및 부모 역량 강화에 초점</p> <p>· 저 같은 경우에는 지능 수준도 정말 중요한 요소로 보기 때문에, 정상적인 수준인지 아닌지, 그래서 개입하는 수준, 목표 수준이 많이 달라지지요. (경계선일 경우) 개입 자체를 이 아이 주도적인 게 아니라 부모 주도적인 걸로 방법을 조금 바꿔서 진행을 하고, 정상적인 아이들의 경우에는 가능한 부모 개입은 그림자처럼 있고 애가 주도적으로 하는 것들로. (상담자 B)</p>
		게임 시간 조절 가능 컨텐츠 여부에 따른 차이	<p>조절 불가능 컨텐츠 : 단절에 초점</p> <p>조절 가능 컨텐츠 : 조절력 향상에 초점</p> <p>· MMORPG 게임들은 아예 끊으면 되는데, 스포츠 게임들은 또 의외로 한 두 판 하고, 축구나 야구 같은 거 한 두 판 하고, 그건 또 관리가 되는 게임들이 되더라고요.(상담자 I)</p>
중 기 상 담 개 입 요 소 · 부 모	부모 개인 문제 개입	부모상담 기회 제공	<p>· 엄마한테 차라리 아이가 못 오면 개인 상담으로, 부모 개인 상담으로 계속 들어가고.(상담자 I)</p> <p>· 저희는 부모상담을 의무적으로 받게 접수면접을 할 때 그렇게 말씀드리거든요. 부모집단 같은 경우도 운영하고 있어서, 혹시 부모상담 같은 경우 개인적으로 오시는 걸 꺼려하시는 경우시면 부모집단으로 오시라고, 아니면 부모교육이라도 오시라고 그렇게 권유하고 있는 편입니다.(상담자 A)</p>
	자녀 인터넷 사용 관련 지도	청소년의 인터넷 문화 및 사용 심리 교육	<p>· 저희 같은 경우에 부모교육을 통해서 청소년 문화라든지, 청소년의 심리라든지, 이런 거에 대한 파악을 부모님이 제대로 하고 그걸 좀 수용할 수 있게, 그래서 아이를 바라보는 시각이 좀 더 달라질 수 있게끔, 그래서 부모와 아이가 좀 더 소통할 수 있도록 돕게끔 하는 거 하고... (상담자 B)</p>

(2) 인터넷중독 청소년 상담과정(계속)

항 목		진 술 예 문
중 기 상 담 개 입 요 소 · 부 모	자녀 인터넷 사용 관련 지도	<ul style="list-style-type: none"> · 무절제하게 하는 게 게임만 그런 것이 아니고 돈 쓰는 것도 무절제 하고, 먹는 것도 무절제 하고, 다 그런 거예요. 그런 경우에는 오히려 게임은 일단 빼고 그 돈 쓰는 거부터, 부모님이 용돈 주는 거부터 그런 거부터 이제 말씀을 드리고...(상담자 J) · 부모와 얘기를 해서 그 외 대안활동 등을 통해서... 외부에서 프로그램들을 많이 돌리게 해서 능력이 되는 아이들의 경우에는 그걸 어느 정도 병행하게 해서 진행을 하고 그러거든요. (상담자 B)
	자녀에 대한 관점 재구조화	<ul style="list-style-type: none"> · 아이가 일단 어느 상황에 놓여 있는지, 엄마가 자꾸 정서가 개입되다 보니까 문제를 객관적으로 보지 못하는 수준까지 이뤄져서. 부모 상담을 한다면 아이가 느끼는 아이의 상황과 엄마가 아이한테 느끼는 상황까지만 얘기해줘도, 부모는 객관화 할 수 있지만 해도 문제는 더 악화되지 않는 거 같다는 생각이 들어요. (상담자 I)
	자녀 병리에 대한 이해 및 대처방식	<ul style="list-style-type: none"> · 강박적인 측면을 처방을 받고 치료를 받는 중에 가족들이 그러한 강박적인 아이를 봤을 때 대처하는 것들 중심으로 알려주는 것도 하나의 중요한 tip이 될 거라고 생각해요.(상담자 E) · 공존질환 보유형일 경우에는 개입할 때 부모 면담에 대해서, 청소년 상태를 안내한다든가 치료 정보를 제공하고 아이가 못돼서 엄마를 속 썩이는 아이가 아니고 아픈 아이라고... (상담자 E)
	자녀와의 의사 소통 및 의사 결정 과정	<ul style="list-style-type: none"> · 그 부모님만 따로 놓고 이렇게 계획하시고, 상호작용 하시고 하는 것 보다 더 효과적이었던 것이, 그 인터넷 사용 문제에 대해서 의사결정을 내리는 것을 직접 상담실에서 부모하고 아이가 같이 할 때 제가 거기에 같이 있었던 것이 도움이 많이 됐어요. 아이에게도 부모하고 의사소통할 때 문제점에 대해서 제가 관찰한 바에 대해서 이야기를 해주고, 그래서 개가 이제 그게 계속 됐을 때 가지게 되는 결과가 뭔지에 대해서도 이야기 하게 되고, 부모님에 대해서도 이제 이렇게 부모님이 나타내는 것들을 이야기를 좀 해드리고. (상담자 G)

(2) 인터넷중독 청소년 상담과정(계속)

항 목		진 술 예 문
중기 상담 개입 요소 · 부모	자녀와의 의사 소통 및 의사 결정 과정	<p>자녀 문제 해결을 위한 효과적인 대응 방법 교육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 시간적 관리, 부모님이, 거기에 대한 피드백, 약속을 잘 지켜야 한다는 피드백, 그 다음에 부모님이 아주 게임을 벌레 보듯이, 만약 게임을 하는 것을 아주 벌레 보듯이 하지 말라, 충분히 공감해 줘라, 신난다 라고 해 주라고 이야기를 좀 하고... (상담자 K)
	자녀의 자율성 존중	<p>자녀의 자발적 활동 존중 교육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 그게 큰 성공요인 중에 하나였다고 생각하는데, 부모님이 이제 이 아이 같은 경우는 인터넷 사용을 거의 안하도록 방학동안 관리를 하시면서 권유에 따라서 정말 아이가 하고 싶은 거를 그냥 하게 내버려 두셨어요, (상담자 G)
		<p>자녀의 시행착오에 대한 인내력 증진 교육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 이제 아이의 상담을 좀 하면서 이제 시행착오가 계속 될 거다, 그래도 부모가 아이를 어떻게 바라보느냐에 따라서 아이는 달라질 수 있다. 부모가 아이가 시행착오를 하고 그런 것에 대해서 비난하거나 그러지 말라고 인내심을 갖고 꾸준히 기다려주고 이제 이러면서 (상담자 B)
후기 상담 개입 요소 · 청소년	상담을 통한 변화과정 점검	<ul style="list-style-type: none"> · 목표를 잡고, 피드백하고, 아직 남은 과제에 대해 이야기 하고, 종결하고, 종결한 뒤에는 이때까지 했던 검사라든지 K척도 같은 걸 좀 낱날이 보여줬거든요, 다시 한번 문항을 보여주면서 우리가 이야기 했던 게 이런 거였고 이런 거였고, 이때는 종결 시기기 때문에 그냥 정확하게 이야기를 해줬어요. 너가 이렇게 처음엔 이야기 했지만, 일상생활에 너도 이런 장애가 있었던 거 같다. 근데 지금은 어퍼니, 하나씩 하나씩 점검을 하면서 그렇게 마무리 했었던 거 같아요. (상담자 A)
후기 상담 개입 요소 · 부모	위기 (문제재발)에 대한 가족 적응 유연성 강화	<ul style="list-style-type: none"> · 그래서 언제든지 또 인터넷중독으로 빠질 수 있는 가능성은 언제든지 있기 때문에, 그 때마다 좌절하지 않고 또 잘 다질 수 있도록, 이런 것들은 누구에게나 닥칠 수 있기 때문에 잘 대처할 수 있도록 격려하는 것이 마지막 마무리로 하는 것으로 끝났습니다. (상담자 E) · 인터넷중독 아이가 있다고 해서 모든 가족이 위기를 거치지 않거든요? 그 가족에 대한 부분, 탄력성 이런 것들을, 위기에 대처하는 가족의 자세, 이런 것들을 조금 더 점검해 주면 좋겠다는 생각을 덧붙이고 싶습니다. (상담자 E)

(2) 인터넷중독 청소년 상담과정(계속)

	항 목	진 술 예 문
추 후 상 담 개 입 요 소	목표 진행 정도의 지속적 점검	<ul style="list-style-type: none"> · 저는 큰 애들 경우에는 12회기에 끝내고, 그 이후에 이제 아이와 전화상담 한다든지, 부모랑 전화 상담 한다든지, 관리정도하고 방학 같은 때 한 번 더 오게 한다든지, 이렇게 해서 점검하고, 목표로 세웠던 거 잘 진행되고 있니, 만약 잘 안 되고 있으면 그 때 우리가 목표 세웠었는데 좀 더 해보면 안 되겠니, 방학 때 제가 부르기도 하고 아이가 진로라든지 뭐 다른 거에 문제가 생겨서 상담을 받고 싶다고 해가지고 다시 오는 케이스가 많아요. (상담자 B)
	통합지원 서비스연계	<ul style="list-style-type: none"> · 동반자 연계를 통해서 사후 관리를, 안착이 좀 될 때까지 그런 관리를 좀 해주는 것. 그 다음에 자원 활용을 통해서 이 아이가 활용할 수 있는 것들. 대안 활동을 찾으려면 사실 형편이 어려운 아이들은 드림 치고 싶은데 드림 칠 돈이 없어요. 그러면 동반자들은 그런 연계자원들을 많이 가지고 있단 말이죠? 그렇게 관리하고 같이 함께 해 주고 하면서 아이가 조금 더 폭넓은 서비스들을 받고 만족스러워 질 거 같아요. (상담자 E)

(3) 치료 장애요인

항 목		진 술 예 문
치 료 장 애 요 인	내담 자 개 인 요 인	<p>상담 및 변화 동기 부족</p> <ul style="list-style-type: none"> · 동기가 없던 애들이었구요, 상담 동기 전혀 없고, 집에 가면 일단 제가 올 시간 딱 되면 이제 나가버리고 이랬던 아이들이 되게 많아서 (상담자 D) · 아이들이 그거가 정말 잘못됐다고 인식을 대개 안한다는 거 많은 거 같아요. 이게 재미있고 돈도 안 들고, 내가 나쁜 짓 하는 것도 아닌데, 그래서 그런 아이들이 내가 좀 변해야 되겠다는... 그 동기 부여까지 가기가 참 어려워요. (상담자 G)
		<p>내담자 자원 부족 (낮은 지능, 사회적 능력, 적극성 부족)</p> <ul style="list-style-type: none"> · 접근 능력이 없는 애들도 많죠. (인터넷중독 아이들은) 뱅뱅 밖으로만 돌고 외톨이가 되는 거죠. (상담자 H) · 발달이 조금 느린 거 같아요. 다른 또래 친구들 보다, 인지 발달이 조금 느리고, 행동하는 것들이 느린 거 같아요. 이해력도 좀 떨어지고.. (상담자 J)
		<p>좌절에 대한 취약성 (무력감)</p> <ul style="list-style-type: none"> · 그 부모님하고 대화를 하는 거에 대해서, 애가 이제 한번 얘기해서 안 되면 withdraw한 다음에 이제 다시 옛날로 돌아가는, 아무 것도 안하는.. (상담자 G)
		<p>느린 개선 속도 및 빈번한 문제 재발</p> <ul style="list-style-type: none"> · 정신과 치료라는 거 자체가 일반 다른 질환과 같지 않아서 효과가 바로바로 드러나지 않잖아요. 그래서 그 치료를 받다가 끝까지 못 받고 부모가 증도에 포기해서... (상담자 B)
내담 자 환 경 요 인	문제 해결을 위한 가족지지 자원 부족	<ul style="list-style-type: none"> · 아이가 혼자 있는 시간이 많아지고, 컴퓨터 할 수 있는 시간이 여건이 되니까, 부모님 개입이 안 되니까. (상담자 H) · 그 아이를 돌보아 줄 수 있는 사람도 없고, 돈도 없고, 환경이 없고. (상담자 E)
		<p>위기에 대처하는 부모의 적응유연성 부족</p> <ul style="list-style-type: none"> · 공존질환이라든지, 지능이 낮은 경우는 대부분 중도 부모가 이제 drop out시켜버리는 그런 케이스가 좀 많아서 (상담자 B)
		<p>인터넷 자극 통제 불가/대안 활동 부재</p> <ul style="list-style-type: none"> · 가장 극복하기 어려운 장애요인은 컴퓨터 자체를 없애는 환경이 안 된다는 거죠. 엄마가 불편해서 안 되고, 아빠가 불편해서 안 되고, 가정환경 자체도 컴퓨터 없이 안 되는...(상담자 H)

(3) 치료 장애요인(계속)

항 목		진 술 예 문
치 료 장 애 요 인	상 담 과 정 요 인	상담자 소진 <ul style="list-style-type: none"> · 다른 상담에 비하면 성공률이 좀 떨어지고, 상담자가 소진이 많이 되는 상담이 인터넷중독 상담인 거 같아요. (상담자 B)
		내담자 이해의 어려움 <ul style="list-style-type: none"> · 아이에 대해서 정확하게 판단할 수 있을만한 톨을 좀 갖고 하는 편이고, 그런 톨이 없기 때문에, 저희 내부적인 짧은 지식에 의존할 수밖에 없는 거고 (상담자 A)
		개입 기간의 제한 <ul style="list-style-type: none"> · 저는 저희 청소년상담지원센터는 모든 다 3개월로 끊는데, 저도 그렇게 해보려고 3개월로 회기를 잡으면 굉장히 턱없이 부족하다는 생각을 많이 하거든요. (상담자 A)
		추후 관리의 어려움 <ul style="list-style-type: none"> · 개입이 짧다 보니까 그 다음에는 “선생님, 또 상담해요” 하지만 계속 그거만 갖고 심각한 문제는 아닌데, 거기만 있을 수는 없으니까. 끝나고 하다보니까 그 뒤에, 그 후에 제일 문제가 추수... 제일 문제더라구요.(상담자 B)

(4) 인터넷중독 진단(이해) 방법

항 목	진 술 예 문
인터넷중독 수준 검사 - K척도 : 자가진단, 관찰자 진단	· K척도가 별로 변별력이 없고, 는 K척도를 관찰자 진단, 아이 진단, 자가 진단, 접수 면접 진단지가 있잖아요, 그걸 세 가지를 보고 진단을 하고 평가를 하는데 (상담자 A)
객관적 성격 검사 : MMPI, 다요인 인성검사, K-CBCL, K-YSR, 우울검사, MBTI	· 저도 비슷하게 하는 거 같아요. 기본적으로 MMPI랑 SCT랑 같이 하고, 이제 원래 이제 전수 조사 해서 K척도를 기본적으로 가지고 있는 애들이고, 하고 RESCUE 스킴에 보면 면접 질문지 인터넷 사례 같은 그거 보면서 쪽 한 번 훑으면서 하거든요. (상담자 C)
투사 검사 : SCT, HTP, KFD	· 다음에 문장완성검사도 일반적으로 했던 거 같구요, 그 다음에 또 HTP검사나, 동적가족화나 더러 하면서 정보를 좀 많이 얻고 시작을 했고 다 도움은 땀던 거 같아요. (상담자 G)
활용도구 욕구/동기 검사 : 욕구진단 검사, 동기수준 검사	· 욕구진단검사 하구, 저는 동기수준을 좀 보거든요. 그거를 왜 했냐면, 동기같은 경우는 친구들, 이제 나중에 부모님께 보여드리기 위해서 했어요. (상담자 A)
지능 검사	· 조금 지능문제 같다고 생각하는 아이들 부모님 동의하에 지능 검사를 실시하기도 해요. (상담자 J)
진로/학습 검사	· 고등학교 아이들 같은 경우에 진로 검사라든지 그런 것들이 좀 필요해서... 어떤 경우는 학습과 관련해서 학습진단검사라는 걸 해보기도 한다든지 (상담자 B)
면접을 통한 인터넷 사용 및 일상생활 기능 진단 (접수면접지, 인터넷 이용 습관 질문지 활용 가능)	· K기관에서 나온 한 장짜리, 몇 시간동안 하니, 질문식으로 되어 있는, 인터넷 이용 습관 질문지가 있어요. 그걸 통해서 아이가 어떤 종류의 게임을 하는지, 몇 시간 동안 하는지, 또 어느 카페 같은 거 가입되어 있는지, 이런 거 물어보면, K척도에서 못 알아낼 수 있는 그런 것들을 보조적으로 쓸 수 있는 게 있어서. (상담자 B)
진단(이해)방법 K척도는 최소한으로 활용함 (활용하지 않거나 참고자료로 활용함)	· K척도는 잘 안 씁니다. 질문으로 제가 풀어서 체크를 하거나, 그 인터넷에 관련된 질문지를 들이미는 거는 조금... 애초에 상담 초기장면에서 몇 회기 안에 인터넷과 관련된 척도 질문지를 제시를 하면 아이들이 오히려 좀 더 거부적이거나 숨기거나 방어하는 경향이 좀 더 심해지는 것 같아요.. (상담자 F)

(4) 인터넷중독 진단(이해) 방법(계속)

항 목		진 술 예 문
진단(이해)방법	면접 진단을 일반적으로 활용함 (접수면접지를 보조적으로 활용함)	· 저도 SCT가 가장 먼저구요, 그 다음에 인터넷 면접지가 보충적으로 들어가는 거 같아요. (상담자 F)
	심층적인 이해를 위해 객관적/투사 검사를 기본 또는 선별적으로 활용함	· 다음에 문장완성검사도 일반적으로 했던 거 같구요, 그 다음에 또 HTP검사나, 동적가족화나 더러 하면서 정보를 좀 많이 얻고 시작을 했고 다 도움은 됐던 거 같아요. (상담자 G)
	아이의 연령과 지능 수준에 따라 활용 검사가 다름	· 아이들마다 기본적인 검사는 그런데, 아이마다 때에 따라서 검사지의 내용도 달라져야 될 부분들이 좀 많이 있더라고요. 예를 들면 고등학교 아이들 같은 경우에 진로 검사라든지 그런 것들이 좀 필요해서, 꿈 찾기를 해서 목표를 세우고 가고 싶은 대학이라든지 학과에 대한 정보도 얻고, 학습과 관련돼서 학습진단검사라는 걸 해보기도 한다든지... (상담자 B)
	일부 검사 (육구/동기 검사, 그림 검사, 객관적 성격검사)를 치료적으로 활용함	· 동기수준에 대한 검사를 했었고, 이제 이 친구 어떤 육구 때문에 인터넷에 이렇게 몰입되어 있는가, 육구검사 같은 경우는 1,2회기 정도 했었습니다. (상담자 A)
	라포 형성을 위해 상담초기에는 검사 도구를 잘 활용하지 않음	· 그래 엄마가 게임 중독이라 하니까, MMPI 한 번 해보자" 했을 때 아이는 굉장히 거부감 느낀다는 거죠. "아 이 선생님도 나를 인터넷중독으로 보는구나, 사람들이 나를 다 게임 중독으로 보는구나" 설사 문제의식이 없다 하더라도 초반 때 검사를 하는 건 저는 좀 위험한 거 같아요. (상담자 E)
	검사결과 공존질환이 심한 경우 병원 연계함	· 저는 이제 K척도 사용해서, 이제, 그, 점수 보고서는 인터넷중독이 심하다 하면 병원, 전문의 연계 한다든지, 이런 식으로 판단을 많이 하구요, 다른 검사 같은 것들을 활용...(상담자 D)

(5) 인터넷중독 청소년 상담 매뉴얼에 대한 의견

항 목		진 술 예 문
전반적 의견	매뉴얼 활용의 유용성에 동의함	· 선생님이 말씀하신 것처럼 그런 톨이 있다면, 처음 인터넷 상담을 하신 선생님들한테 유용할 거 같구요. (상담자 B)
매뉴얼 요구 사항	직접 활용 가능한 다양한 자료	· 세션의 잠정적인 목표를 가지잖아요. 예를 들면 라포 형성, 뭐, 장점과 단점 찾기 이런 거가 있으면, 그거를 위해서 할 수 있는 질문의 리스트라든가, 활동의 리스트라든가, 뭐 활동지라든가, 내가 그걸 훑어보면서 아이디어를 얻을 수 있는. (상담자 G)
	동기 수준에 따른 차별적 개입 방안	· 동기 수준에 따라서 다르게 만들어져야겠다는 생각을 했어요. 무조건 지금 하고 있는 것 가운데서, 시간조절이라든지 이런 부분을 계속해서 따라갈 수는 없는 거잖아요.(상담자 A)
	내담자 특성에 따른 차별적 개입 방안	· 집단상담이나 자살방지 콘텐츠 사용해 봤을 때 사용하기 수월했어요. 그런데 아이 성향, 욕구 차이가 있어서 좀 차이가 있었던 거 같아요. (상담자 E)
	부모 개입에 대한 구체적인 방안	· 저는 부모 개입 할 때, 부모님 지적할 때도, 적어도 부모 상담을 3회기 이상 진행하고 관계 형성이 되었을 때 하라고 해요. (상담자 E)
적정 회기 수	10회기	· 10회기 정도가 적당한 거 같은데요. 그러면 3개월 정도 시간이 걸리는 거잖아요? 한 학기 정도.. 그럼 12~13주정도 되는데, 적당한 것 같아요. (상담자 I)
	12회기	· 고학년인 경우에는 시간내기도 좀 어렵고, 그런 경우에 저는 12회기 정도로 잡아서, 좀 빨리, 타이트하게 진행하는 편이거든요. (상담자 B)
	20회기	· 저는 12회기 괜찮은 거 같아요. 아이만, 사이사이 부모를 만나는 거죠. 부모까지 다 하면 20회기 넘죠. (상담자 G)
	24회기 이상	· 진행이 되면 좀 길게 6개월~1년 정도까지 계속 진행이 되는 편이구요. (상담자 F)
	지능과 동기 수준에 따라 상담 회기 수가 다름	· 정상적인 수준인지 아닌지, 그래서 개입하는 수준, 목표 수준이 많이 달라지지요. 이제 그리고 공존 질환 여부도 좀 보구요. (상담자 B)

(6) 인터넷중독 상담시 상담자가 갖추어야 할 역량

항 목		진 술 예 문
인터넷중독 관련 병리의 이해	중독, 공존질환, 뇌와 중독의 관계	· 공존질환에 대한 이해가 좀 제대로 되어야 할 거 같구요, 공존질환 검사지를 사용하는 방법, 뇌하고 중독과의 관계를 내가 강의할 수 있을 만큼. (상담자 G)
효과적인 인터넷중독 상담방법	사례 개념화, 기법, 부모교육, 가족상담	· 중독의 이해, 공존질환의 이해, 청소년 정신병의 이해, 사례개념화, 유용하게 쓸 수 있는 상담기법 정도? (상담자 A)
청소년 인터넷 게임의 이해	게임, 게임 스토리텔링	· 애네들이 즐기는 미디어 매체에 대한 느낌 있잖아요, 그걸 조금 접해도 보고, 내가 좀 접해도 보고 그리고 그게 직접적이로든 간접적이로든, 그런 것들에 대한 이해가 많이 필요할 거 같아요. (상담자 J)

부록 3. 시범운영 평가 질문지

[한국판 행동활성화/행동억제체계 척도]

다음의 글을 잘 읽고 각 문장에 대해 본인에게 해당되는 번호에 표시하세요.

	전혀 아니 다	약간 아니 다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 나쁜 일이 일어날지도 모르겠다는 생각이 들면 나는 보통 크게 열 받게 된다.	1	2	3	4
2. 내게 좋은 일이 일어난다면, 나는 보통 그 일로 인해 크게 영향을 받곤 한다.	1	2	3	4
3. 나는 실수할까 봐 걱정을 많이 한다.	1	2	3	4
4. 내가 무언가를 원하게 되면 나는 흔히 그것을 얻기 위해 전력을 다한다.	1	2	3	4
5. 새로운 일이 재미있을 것으로 생각되면, 나는 언제나 그것을 시도한다.	1	2	3	4
6. 비판을 받거나 꾸중을 듣게 되면 나는 마음이 많이 상한다.	1	2	3	4
7. 내가 무언가를 잘해 냈을 때, 나는 그 상태를 계속 유지하고 싶어 한다.	1	2	3	4
8. 내가 좋아하는 어떤 것을 볼 기회를 갖게 되면 나는 곧장 매우 신이 난다.	1	2	3	4
9. 누군가가 나에게 화를 내고 있다는 것을 알게 되면, 나는 많이 근심하거나 속상해 한다.	1	2	3	4
10. 내가 원하는 것을 얻을 수 있는 기회가 생기면 나는 즉시 움직이는 편이다.	1	2	3	4
11. 나는 보통 '기분파'라는 말을 자주 듣는 편이다.	1	2	3	4
12. 나에게 어떤 나쁜 일이 일어날 것 같은 상황에서도 나는 좀처럼 예민해 지거나 걱정하지 않는 편이다.	1	2	3	4
13. 나는 재미있다는 이유 하나만으로 이런저런 일들을 종종 할 것이다.	1	2	3	4
14. 나는 흔히 원하는 것을 얻기 위해 나의 방식에 전력을 다 한다.	1	2	3	4
15. 나는 어떤 일을 제대로 하지 못했다는 생각이 들면 걱정을 많이 한다.	1	2	3	4
16. 나는 흥분과 새로움을 매우 좋아한다.	1	2	3	4
17. 내가 원하는 어떤 것을 얻게 되면 나는 흔히 흥분하고 기운이 넘친다.	1	2	3	4
18. 나는 친구들에 비해서 별로 걱정을 하지 않는 편이다.	1	2	3	4
19. 내가 무언가를 추구하려 할 때 나는 흔히 '아무것도 나를 방해할 수 없어' 라는 식으로 접근한다.	1	2	3	4
20. 나는 경기에서 이기면 보통 매우 신난다.	1	2	3	4

[우울 척도]

다음의 문항을 잘 읽어보시고 각 번호의 여러 문항 중 요즘 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 번호를 하나만 골라 표시하세요.

1.	<p>(0) 나는 슬프지 않다.</p> <p>(1) 나는 슬프다.</p> <p>(2) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.</p> <p>(3) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.</p>
2.	<p>(0) 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다.</p> <p>(1) 나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다.</p> <p>(2) 나는 앞날에 대해서 기대할 것이 아무 것도 없다고 느껴진다.</p> <p>(3) 나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.</p>
3.	<p>(0) 나는 실패자라고 느끼지 않는다.</p> <p>(1) 나는 보통사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.</p> <p>(2) 내가 살아온 과거를 뒤돌아보면 실패투성이 인 것 같다.</p> <p>(3) 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.</p>
4.	<p>(0) 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.</p> <p>(1) 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.</p> <p>(2) 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.</p> <p>(3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.</p>
5.	<p>(0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.</p> <p>(1) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.</p> <p>(2) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.</p> <p>(3) 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.</p>
6.	<p>(0) 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.</p> <p>(1) 나는 어쩌면 벌을 받을지도 모른다는 느낌이 든다.</p> <p>(2) 나는 벌을 받을 것 같다.</p> <p>(3) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.</p>

7.	<p>(0) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.</p> <p>(1) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.</p> <p>(2) 나는 나 자신에게 화가 난다.</p> <p>(3) 나는 나 자신을 증오했다.</p>
8.	<p>(0) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.</p> <p>(1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.</p> <p>(2) 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.</p> <p>(3) 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다.</p>
9.	<p>(0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.</p> <p>(1) 나는 자살할 생각은 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.</p> <p>(2) 자살하고 싶은 생각이 자주 든다.</p> <p>(3) 나는 기회만 있으며 자살하겠다.</p>
10.	<p>(0) 나는 평소보다 더 울지는 않는다.</p> <p>(1) 나는 전보다 더 많이 운다.</p> <p>(2) 나는 요즈음 항상 운다.</p> <p>(3) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다.</p>
11.	<p>(0) 나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.</p> <p>(1) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아 진다.</p> <p>(2) 나는 요즈음 항상 짜증을 내고 있다.</p> <p>(3) 전에는 짜증스럽던 일에 요즈음 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.</p>
12.	<p>(0) 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.</p> <p>(1) 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다.</p> <p>(2) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.</p> <p>(3) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.</p>
13.	<p>(0) 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.</p> <p>(1) 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.</p> <p>(2) 나는 전에 비해 결정 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.</p> <p>(3) 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다.</p>
14.	<p>(0) 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.</p> <p>(1) 나는 나이 들어 보이거나 매력 없어 보일까봐 걱정한다.</p> <p>(2) 나는 내 모습이 매력 없게 변해버린 것 같은 느낌이 든다.</p> <p>(3) 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.</p>

15.	<p>(0) 나는 전처럼 일을 할 수 있다.</p> <p>(1) 어떤 일을 시작하는 데에 전보다 더 많은 노력이 든다.</p> <p>(2) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다.</p> <p>(3) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.</p>
16.	<p>(0) 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.</p> <p>(1) 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.</p> <p>(2) 나는 전보다 한두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.</p> <p>(3) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 한번 깨면 다시 잠들 수 없다.</p>
17.	<p>(0) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.</p> <p>(1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해 진다.</p> <p>(2) 나는 무엇을 해도 피곤해 진다.</p> <p>(3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.</p>
18.	<p>(0) 내 식욕은 평소와 다름없다.</p> <p>(1) 나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.</p> <p>(2) 나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다.</p> <p>(3) 요즈음에는 전혀 식욕이 없다.</p>
19.	<p>(0) 요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.</p> <p>(1) 전보다 몸무게가 2kg가량 줄었다.</p> <p>(2) 전보다 몸무게가 5kg가량 줄었다.</p> <p>(3) 전보다 몸무게가 7kg가량 줄었다.</p>
20.	<p>(0) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.</p> <p>(1) 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다.</p> <p>(2) 나는 전강이 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다.</p> <p>(3) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무것도 생각할 수 없다.</p>
21.	<p>(0) 나는 요즈음 성에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다.</p> <p>(1) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.</p> <p>(2) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.</p> <p>(3) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.</p>

[간략형 청소년 인터넷중독 자가진단척도]

다음의 글을 잘 읽고 각 문장에 대해 본인에게 해당되는 번호에 표시하세요.

	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
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
7. 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.	1	2	3	4
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
12. 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘 해 준다.	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
15. 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	1	2	3	4
16. 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	1	2	3	4
17. 인터넷을 하다가 그만 두면 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

[부모양육태도 척도]

다음은 여러분의 부모님께서 평소 여러분에게 어떻게 하시는지 알아보기 위한 것입니다. 질문들에는 옳거나 틀린 답이 없으니 현재 여러분이 느끼는 상태를 솔직하게 표시하시면 됩니다.

우리 부모님께서	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다
1. 나에게 무엇을 하라고 할 때 내가 이의를 제기하지 않고 즉시 그것을 하기를 원하신다.	1	2	3	4
2. 가족 내에서 규칙이 정해지면, 나와 그 이유를 의논하신다.	1	2	3	4
3. 내가 가족 내의 규칙과 규제가 부당하다고 느끼면 대화로 풀어 가려고 하신다.	1	2	3	4
4. 내 의견이 당신과 맞지 않더라도 내가 스스로 결정하고 원하는 일을 할 수 있다고 생각하신다.	1	2	3	4
5. 내가 당신의 결정에 이의를 제기하는 것을 용납하지 않으신다.	1	2	3	4
6. 합리적인 이유나 설명을 통해 나의 행동과 의사결정을 지도하신다.	1	2	3	4
7. 내가 당신의 기대대로 행동하도록 하기 위해서는 더 많은 통제가 필요하다고 생각하신다.	1	2	3	4
8. 나에게 기대하는 것이 부당하다고 느껴지면 나는 언제라도 부모님과 그 부분을 이야기할 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4
9. 현명한 부모는 가족 중에 누가 결정권을 가졌는지 자녀들에게 일찍 가르쳐야 한다고 생각하신다.	1	2	3	4
10. 나의 행동에 대해 어떤 기대나 지침을 거의 제시하지 않으신다.	1	2	3	4
11. 가족의 일을 결정하실 때 대부분 내가 원하는 방향으로 정하신다.	1	2	3	4
12. 나에게 합리적이고 객관적인 방식으로 행동방향이나 지침을 일관성 있게 제시하신다.	1	2	3	4

우리 부모님께서서는	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다
13. 내가 당신의 뜻에 따르지 않으면 매우 화를 내신다.	1	2	3	4
14. 어떤 행동을 기대하시는지 나에게 알려주었는데도 내가 그 기대에 못 미칠 때에는 벌을 주신다.	1	2	3	4
15. 나 스스로 대부분의 일을 결정하도록 별 개입 없이 내버려 두신다.	1	2	3	4
16. 당신이 나의 행동에 방향을 제시하고 이끌어줄 책임이 있다고 여기지 않으신다.	1	2	3	4
17. 집안에서 자녀의 행동에 대한 분명한 기준을 가지고 계시지만, 아이들 각자의 요구와 필요에 따라 기꺼이 그 기준을 조절해 주신다.	1	2	3	4
18. 나에게 행동방향과 활동을 제시해 주시기는 하지만, 항상 나의 관심사에 귀를 기울이고 어떻게 해야 할 지 함께 의논하신다.	1	2	3	4
19. 가족 문제에 대한 내 의견을 말하도록 해 주시고, 무엇을 할 것인지 스스로 결정하도록 허용해 주신다.	1	2	3	4
20. 자녀들이 해야 할 일을 하지 않을 때, 엄격하고 강하게 다룬다면 대부분의 사회문제들이 해결될 것이라고 믿으신다.	1	2	3	4
21. 나의 행동과 활동에 대한 분명한 방향을 제시하시지만, 내가 그것에 동의하지 않더라도 이해해 주신다.	1	2	3	4
22. 가족 내에서 나의 행동이나 활동 욕구들에 관여하거나 직접적인 방향을 제시하지는 않으신다.	1	2	3	4
23. 단지 자신의 권위를 세우기 위해서 나에게 당신의 기대를 따르라고 하신다.	1	2	3	4
24. 가족 내에서 나에게 상처를 입히는 결정을 하게 된 경우, 그것에 대해 나와 이야기하시고 당신의 실수를 인정하신다.	1	2	3	4

[또래관계의 질 척도]

다음의 문항들은 여러분의 친구관계에 대한 내용입니다. 내용을 잘 읽고 본인에게 해당되는 번호에 표시하세요.

	아주 적게 그렇다	적게 그렇다	보통 그렇다	많이 그렇다	아주 많이 그렇다
1. 나는 친구들과 함께 시간을 보낸다.	1	2	3	4	5
2. 친구들은 나에게 '이래라 저래라' 하고 말한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 친구들과의 관계에 대해 만족한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 친구들과 의견이 다를 때, 말다툼을 하거나 싸운다.	1	2	3	4	5
5. 친구들은 나를 좋아하고 잘 따른다.	1	2	3	4	5
6. 친구들은 내가 말할 때, 비웃는다.	1	2	3	4	5
7. 내가 친구들 말에 따르지 않으면 친구들은 나에게 화를 낸다.	1	2	3	4	5
8. 친구들은 속상하고 힘들 때, 나에게 와서 털어놓는다.	1	2	3	4	5
9. 나는 친구들과의 관계에서 무슨 일이 생겨도, 관계가 지속될 것이라고 확신한다	1	2	3	4	5
10. 친구들은 내가 곤란한 일을 겪을 때, 나를 보호하고 지켜준다	1	2	3	4	5
11. 내가 의견을 제시했을 때, 친구들은 나를 무시한다.	1	2	3	4	5
12. 나는 친구들과 갈등이 있을 때, 대화를 통해 금방 해결한다.	1	2	3	4	5
13. 나는 친구들과 생각이 통한다.	1	2	3	4	5
14. 내가 무슨 일을 할 때, 친구들은 나를 잘 도와준다.	1	2	3	4	5
15. 나는 나와 다른 부류의 아이들과는 친해질 생각이 없다.	1	2	3	4	5
16. 나는 친구와 싸우면 화해하지 않는다.	1	2	3	4	5
17. 내가 해선 안 될 일을 했을 때, 친구들은 나를 꾸짖는다.	1	2	3	4	5
18. 나는 친구들이 힘들 때, 돌봐주고 위로한다.	1	2	3	4	5
19. 친구들과의 관계에서 나보다 친구들의 주장이 더 세다.	1	2	3	4	5
20. 나는 친구들과 돌아다니며 재미있게 논다.	1	2	3	4	5

	아주 적게 그렇 다	적게 그렇 다	보통 그렇 다	많이 그렇 다	아주 많이 그렇 다
21. 나는 친구들과 자주 싸운다.	1	2	3	4	5
22. 내가 힘들 때, 친구들은 나를 도와주고 격려해준다.	1	2	3	4	5
23. 나는 친구와 심하게 다투면 절교한다.	1	2	3	4	5
24. 친구들과 무엇을 할지 결정할 때, 내가 일방적으로 의견을 낸다.	1	2	3	4	5
25. 친구들은 내가 하는 일에 찬성해준다.	1	2	3	4	5
26. 친구들은 내가 모르는 상황을 이해하도록 친절히 도와준다.	1	2	3	4	5
27. 나는 친구들에게 내 이야기를 잘 한다.	1	2	3	4	5
28. 나는 친구들과 함께 활동할 때, 행복하지 않다.	1	2	3	4	5
29. 나는 친구가 내 뜻과 다르게 행동하면, 화가 나서 짜증낸다.	1	2	3	4	5
30. 나는 친구들과 있을 때 재미있고 신난다.	1	2	3	4	5
31. 나는 친구들과 의견이 엇갈리면, 내 마음대로 하려고 우긴다.	1	2	3	4	5
32. 친구들은 나에게 관심이 있다.	1	2	3	4	5
33. 나는 친구들이 슬퍼할 때, 나와는 상관없다고 느껴진다.	1	2	3	4	5
34. 나는 친구들과 의견충돌이 잦다.	1	2	3	4	5
35. 나는 다른 사람에게 알리고 싶지 않은 내 비밀을 친구에게 이야기한다.	1	2	3	4	5
36. 친구들은 내가 여러 가지 일을 잘한다고 인정해준다.	1	2	3	4	5
37. 내가 어렵고 힘들 때, 친구들은 나에게 관심이 없다.	1	2	3	4	5
38. 나는 친구들과 이야기하다가 기분이 나쁘면 대화를 중단한다.	1	2	3	4	5
39. 나와 친구들과의 관계가 좋다.	1	2	3	4	5
40. 나는 친구들이 결정해대로 묵묵히 따른다.	1	2	3	4	5

[청소년 인터넷중독 관찰자용 척도]

다음은 자녀의 인터넷 사용 정도에 대한 내용입니다.

각 문항을 잘 읽고 현재 상태와 가장 가까운 곳에 V표 하세요.

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

[단축형 코너스(Conners) 평정척도]

각 문항을 읽고 당신의 자녀가 얼마나 그러한지 해당하는 곳에 V 표시해 주십시오.

	전혀 없음	약간	상당히	아주 심함
1. 차분하지 못하고 너무 활동적이다.	0	1	2	3
2. 쉽사리 흥분하고 충동적이다.	0	1	2	3
3. 다른 아이들에게 방해가 된다.	0	1	2	3
4. 한 번 시작한 일을 끝내지 못한다.: 주의집중 시간이 짧다.	0	1	2	3
5. 늘 안절부절못한다.	0	1	2	3
6. 주의력이 없고 쉽게 주의분산이 된다.	0	1	2	3
7. 요구하는 것이 있으면 금방 들어주어야 한다.	0	1	2	3
8. 자주, 또 쉽게 울어버린다.	0	1	2	3
9. 금방 기분이 확 변한다.	0	1	2	3
10. 화를 터뜨리거나 쉽게 감정이 격해지고 행동을 예측하기 어렵다.	0	1	2	3

[자녀 우울 체크리스트]

다음에 해당하는 곳에 V 표 하세요.

요즈음 우리 아이는

매우 우울하다

매우 행복하다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

[자녀 또래관계의 질 체크리스트]

다음에 해당하는 곳에 V 표 하세요.

우리 아이는 친구들과의 관계가

매우 좋지 않다

매우 좋다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

[부모-자녀 간 의사소통 척도]

다음은 자녀(현재 상담을 받고 있는 자녀)와의 의사소통에 대한 질문입니다.

각 문항을 잘 읽고 현재 상태와 가장 가까운 곳에 V표 하세요.

항 목	전혀 그렇 지 않 다.	별로 그렇 지 않 다	그저 그렇 다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 아들(딸)에게 나의 생각을 주저하지 않고 의논한다.					
2. 때때로 나는 아들(딸)이 말하는 모든 것이 믿기 어려울 때가 있다.					
3. 아들(딸)은 항상 내 이야기를 주의 깊게 잘 들어준다.					
4. 때때로 나는 아들(딸)에게 원하는 것을 부탁하기가 어렵다.					
5. 아들(딸)은 말하지 않아도 될 것을 나에게 말하곤 한다.					
6. 아들(딸)은 내가 말하지 않아도 내가 어떤 기분상태인지 잘 안다.					
7. 나는 아들(딸)과 대화하는 형태에 만족한다.					
8. 나는 내가 힘든 일이 있을 때 아들(딸)과 의논한다.					
9. 나는 아들(딸)에게 애정을 솔직히 표현한다.					
10. 우리(아들 또는 딸과 나)에게 문제가 생겼을 때 나는 침묵을 지킨다.					
11. 나는 아들(딸)에게 말할 때 조심스러운 편이다.					
12. 나는 아들(딸)에게 말하지 않아도 될 것을 말할 때가 있다.					
13. 아들(딸)은 나의 질문에 정직하게 대답해 준다.					
14. 아들(딸)은 나의 입장을 이해하려고 노력한다.					
15. 나에게서는 아들(딸)과 얘기하기를 꺼리는 화제가 있다.					
16. 나는 아들(딸)과 문제를 의논하기가 쉽다.					
17. 나는 아들(딸)에게 나의 모든 진실한 감정을 잘 표현한다.					
18. 아들(딸)은 나에게 잔소리를 많이 한다.					
19. 아들(딸)은 나에게 화를 낼 때 모욕감을 준다.					
20. 나는 어떤 것에 대한 나의 느낌을 아들(딸)에게 솔직하게 표현하기 어렵다.					

[부모 효능감 척도]

다음은 부모로서 자신을 어떻게 생각하는지에 대한 질문입니다.

각 문항을 잘 읽고 자신의 상태를 가장 잘 나타내는 곳에 V표 하세요.

항목	전혀 그렇 지 않 다.	별로 그렇 지 않 다	그저 그렇 다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 나의 행동이 아이에게 어떻게 영향을 미치는지 잘 알고 있다.					
2. 나는 아이를 돌보는 데 있어 유능하다고 생각한다.					
3. 나는 아이가 무엇을 힘들어하는지 누구보다도 잘 알고 있다.					
4. 나는 아이가 현재 보이고 있는 수준이 그 나이에는 그럴 수 밖에 없다는 것을 알면서도 짜증이 난다.					
5. 내가 아이를 가르치고 이끌어 주려고 해도, 아이가 내 뜻대로 잘 따라오지 않아 좌절감을 느낀다.					
6. 나는 좋은 부모가 될 수 없을 것 같아 걱정이다.					
7. 나는 다른 사람들이 나로부터 좋은 부모역할을 배울 수 있는 관찰은 모델이라고 생각한다.					
8. 나는 아이와의 관계에서 생기는 문제를 잘 다룬다.					
9. 나는 아이가 나를 좋은 부모라고 보는지에 대해 자신이 없다.					
10. 나는 부모로서 아무 것도 이룬 것이 없다고 느낀다.					
11. 나는 아이가 잘못했을 때 아이 자신이 잘못된 점을 깨달을 수 있도록 잘 설명하고 지도한다.					
12. 나는 부모로서 해야 할 일을 잘 하고 있다.					
13. 나의 흥미와 관심은 부모역할이 아닌 다른 분야에 있다.					
14. 내가 부모가 되는 것에 조금이라도 흥미가 있다면 나는 지금보다 좀 더 나은 부모가 될 수 있을 것이다.					
15. 나는 좋은 부모가 되는 데 필요한 지식과 방법을 잘 알고 있다.					
16. 부모로서 나는 긴장하고 있으며 불안하다.					

[청소년용 회기 체크리스트]

지난 주 나의 인터넷 사용 시간: 하루 평균 주중 _____시간 주말 _____시간

1) 하고 싶은 일이 생길 때 나는
한참 기다렸다 한다

바로 즉시 한다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2) 요즈음 나는

매우 우울하다

매우 행복하다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3) 친구들과의 관계가

매우 불만족스럽다

매우 만족스럽다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4) 부모님과의 관계가

매우 불만족스럽다

매우 만족스럽다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

5) 나는 인터넷 사용을 조절할 수 있다.

매우 그렇지 않다

매우 그렇다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

[부모용 회기 체크리스트]

1) 우리 아이 인터넷 사용은

매우 조절하지 못하는 것 같다

매우 잘 조절하는 것 같다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2) 자녀와의 관계가

매우 불만족스럽다

매우 만족스럽다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3) 목표수행은

매우 불만족스럽다

매우 만족스럽다

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

부록 4. 시범운영 사례내용 요약12)

항목	사 례 1									
성별·나이	남, 15세(중3)			상담기간	2012. 08. 30~ 09. 20 (진행중)					
의뢰경위	게임 몰입으로 통제가 안 되며, 부모 지갑에 손을 댄 일이 있었기 때문에 모가 의뢰									
인터넷중독 관련 행동	<ul style="list-style-type: none"> - 학원에 가지 않는 주말에는 부모를 속이고 PC방에서 인터넷을 함 - 인터넷을 대신할 대안활동이 없음 - 집은 재미없고, 게임 시간은 즐기고 싶다고 보고함 									
개인적 특성	<ul style="list-style-type: none"> - 차분해 보이는 인상임 - 친구들과 어울리는 것을 좋아함 - 눈 맞춤이 조심스러운 등, 상담에서는 순하게 보이려고 하는 모습이 보였음 - 부모의 교육에 불만이 많지만 표현하지 못하고 행동화하여 갈등이 일어남, 부모와의 관계에서 파워게임을 하고 있는 듯함 									
환경	<ul style="list-style-type: none"> - 부: 46세, 회사원 - 모: 43세, 주부. 엄마가 교사처럼 내담자를 대하며, 인터넷 사용에 대한 통제가 심함 - 동생: 14세, 중학생 									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스(모)	우울	우울(모)	또래관계	또래관계(모)	유형
	사전	55	12	53	13	17	4	154	4	
	사후	49				3		140		자극추구기질
청소년 회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감 ¹³⁾	총동성 ¹⁴⁾	우울 ¹⁵⁾	또래관계 만족도	부모관계 만족도		
		주중	주말							
	1회기									
	2회기 (프로토콜 2,3회)	1	1	2	5	6	6	5		
	3회기 (프로토콜 4회)	2	2	4	5	6	6	6		
4회기 (프로토콜 5회)	2	2	4	5	6	7	6			
부모 회기별 변화 양상	항목	인터넷 사용조절 ¹⁶⁾			자녀와의 관계 만족도 ¹⁷⁾		부모의 목표 수행 달성도 ¹⁸⁾			
	1회기	3			4					
	2회기	2			3		5			
청소년 회기별 주요 반응	1회기	-현재 상태 및 문제 파악을 위한 평가: 원하는 모습을 위해 우선 필요한 것이 현재 모습과 자원을 아는 것이라고 말함								

12) 내담자 보호를 위해 내용 일부가 변형되어 제시됨

	2회기	-캐릭터 고르기: 캐릭터 고르기를 통해 욕구를 구체화시킴, 선택한 캐릭터가 간지가 나고 쪽 뺨은 다리에 힘이 있어 좋다고 함
	3회기	-인터넷 사용욕구 탐색: 변화할 수 있을 지 불안해하고 학교와 상담에서 어떻게 행동할지 모르겠다고 함, 자신감도 없는 상태기 때문에 이 모든 걸 잊을 수 있는 컴퓨터가 좋다고 해 그 불안한 마음을 자기조절력과 연결했음
	4회기	-자기조절의 중요성과 의미 인식: 변화 시도하며 인물의 예를 제시해 함께 읽고 이야기하며 인내력을 키우는 것으로 연결함, 어려움을 가지고 있었던 인물들의 이야기가 동기 활성화에 도움이 되었음
	5회기	-인터넷 사용에 대한 생각 바꾸기: 활동지 통해 자유로워진다는 것에 대한 구체적인 증거를 찾아보다 부모와의 갈등으로 눈치를 살펴야 했다는 것을 알게 됨, 인터넷을 사용할 때만 자유롭고 더 오랜 구속시간이 따라온다는 것에 대해 이야기를 나눔
부모 회기별 주요 반응	1회기	-부모상담 목표 설정: 양육스타일을 알아봄으로써 변화가 필요한 부분에 대한 이해가 높아졌고, 제시간 안에 부모가 스스로의 양육 스타일에 대해 채점하고 결과를 알아보는 과정이 부모 주도적으로 이루어졌음
	2회기	-부모자녀 간 합의된 목표수립: 부모의 욕구(내 말 잘 들었으면) 를 찾음. 1시간을 현실적인 사용시간으로 합의함.

- 13) 높을수록 자신이 인터넷을 잘 조절할 수 있다고 생각하는 것을 뜻함
- 14) 높을수록 충동적임을 뜻함
- 15) 높을수록 우울함을 뜻함
- 16) 높을수록 긍정적(자녀가 인터넷 사용을 잘 조절하고 있음)임을 뜻함
- 17) 높을수록 자녀와의 관계 만족도가 높음을 뜻함
- 18) 높을수록 부모의 목표 수행 달성 만족도가 높음을 뜻함

항목	사 례 2									
성별 · 나이	남, 13세(중1)			상담기간	2012. 09. 03 ~ 10. 08 (진행중)					
의뢰경위	전수조사 후 개별 심층면접 및 심리검사에서 필요하다고 판단되어 보호자와 내담자의 동의하에 상담을 하게 됨									
인터넷중독 관련 행동	- 집에는 컴퓨터가 없으나 학교가 일찍 끝나는 날 친구 집에서 함께 게임을 함 - 주말에 PC방 가는 일이 많으며, 한 번 갈 때마다 서너 시간씩 한다고 함									
개인적 특성	- 마른 체구고, 기운이 없어 보여 수동적이고 내향적인 인상을 줌 - 학교에서 혼혈이라는 이유로 괴롭힘이 있었으나 담임교사와 함께 상황을 해결했다고 대답함, 친하게 지내는 친구는 2명으로 제한된 친구관계를 맺고 있는 것으로 보임 - 지능이 다소 떨어지며, 검사 후 검사 결과가 좋지 않아 내담자 모가 많이 놀랐다고 보고함									
환경	- 부: 일용직 노동자로 집에 있을 때가 많음, 내담자는 부에게 적대감과 반항심을 보이며 자주 부딪힘 - 모: 배달원 - 남동생: 12세, 초등학교 5학년, 발달장애를 보여, 내담자가 형으로서 이해하고 참아야 하는 것에 스트레스를 느낌, 가끔 폭발하는 모습을 보이며 이때 물건을 던지거나 부수는 일이 있음 - 남동생: 11세, 초등학교 4학년 - 여동생: 9세, 초등학교 2학년									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS/BIS	코너스(모)	우울	우울(모)	또래관계	또래관계(모)	유형 자극추구기질 (+또래관계취약)
	사전	40	16	44	16	6	5	151	3	
	사후									
청소년 회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	총동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도		
		주중	주말							
	1회기	5	3	2	7	5	5	6		
	2회기	4	3	1	5	7	4	3		
	3회기	3	3	4	5	7	6	5		
	4회기	2	2	4	5	6	5	6		
5회기	2	2	3	7	5	4	7			
부모 회기별 변화 양상	항목	인터넷 사용조절			자녀와의 관계 만족도		부모의 목표 수행 달성도			
	1회기	3			2		6			
	2회기	4			5		5			
	3회기	3			5		5			
	4회기	4			5		5			
청소년	1회기	- 현재 상태 및 문제 파악을 위한 평가: 내담자의 현재 상태와 문제를 알아보는 데 집중함.								

회기별 주요 반응	2회기	<ul style="list-style-type: none"> - 지난 회기 후 프로그램 참여에 대한 생각의 변화 점검: 상담 과정 전반을 '재미있고 좋다' 고 함, 컴퓨터 사용시간이 조금 줄었다고 보고함 - 지난 1주간 인터넷 사용을 포함한 생활 및 감정 점검: 컴퓨터 시간이 조금 줄었으며, PC방을 가는 일이 줄었다고 보고함 - 인터넷 사용 역사/기본 가정환경 간략 점검: 현재 가정에 컴퓨터가 없으며, 일 주일에 두 번(월, 수) 친구 집에서 게임을 함께 하고 있는 상황으로 보임 - 목표상(되고 싶은 지존의 모습) 그리기: 지존의 모습은 경찰이며, 이유로 '좀 비를 잘 죽인다' 고 답함. 내담자의 대답에서 경찰은 '카운터스트라이크' 게임 속의 캐릭터임
	3회기	<ul style="list-style-type: none"> - 스렛 리포팅: ID, 캐릭터 타이틀을 '마법사' 로 정하였음 자신의 유형이 활기충만형이라는 설명에 동의하였으며, 바라는 지존은 박찬호, 김태균 등 야구선수로 답하였음 - 목표 구체화: 인터넷 즐기기(1주일에 1~2시간), 달리기하기(1주일에 3번 30분 동안), 친구들과 야구, 축구하기 (1주일에 2~3번) 등의 목표를 정함
	4회기	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용 인식수준 탐색: 처음 사용한 인터넷 게임과 당시 나이, 하게 된 계기, 모와의 갈등 발생 등 여러 가지 상황에 대해 이야기를 나눔 - 인터넷 사용의 득실 파악: 득에 대해서는 스트레스가 풀린다, 재미있다, 짜릿하다 등의 감정적인 부분에 대해 말하였고, 실에 대해서는 머리가 아프고, 시력이 나빠진다, 성적이 떨어진다 등의 신체적 반응과 학습 문제를 이야기하였음 - 내담자의 자기조절의 역사에 대한 탐색: 자기조절 인물의 예시를 통해 내담자의 성공·실패 경험에 대해 이야기를 나누었음
	5회기	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용에 대한 생각 바꾸기: 활동지를 하면서 인터넷을 지금처럼 사용하면 이익은 적고 불이익은 많으며, 안 하면 이익이 많고 불이익은 없다고 하였음
	부모 회기별 주요 반응	1회기
2회기 (프로토콜 2, 3회)	<ul style="list-style-type: none"> - 자녀의 인터넷 사용과 관련된 갈등을 다룰 수 있는 의사소통방법 습득하기: 활동지를 바탕으로 자녀의 상황을 대입시켜 과거에 있었던 일을 되짚고 앞으로 발생할 상황들에 대해 연습함 	
3회기 (프로토콜 4회)	<ul style="list-style-type: none"> - 자녀의 인터넷 조절을 도와주는 훈육 방법과 기술 습득: 자녀 훈육법에 대해, 보다 효과적인 지도를 설명하는 것에 모가 흥미를 기울였음 	
4회기 (프로토콜 5회)	<ul style="list-style-type: none"> - 자녀 유형별 약점 보완 지도 방법 습득: 내담자의 유형에 맞게 부모가 적용할 수 있는 방법에 대해 설명을 했으며, 실시를 돕고자 자료를 제공했음 	

항목	사 례 3									
성별 · 나이	남, 15세(중3)			상담기간	2012. 09. 14 ~ 10. 05 (프로토콜 중도 하차)					
의뢰경위	모가 의뢰했으며, 원래는 수서수련관에서 하려 했으나 인터넷관련 상담으로 본 센터를 안 내해주어 이쪽으로 오게 되었음									
인터넷중독 관련 행동	<ul style="list-style-type: none"> - 주중 하루 평균 6-7시간, 주말 8-9시간 컴퓨터 사용을 하고, 컴퓨터를 사용하지 않으면 핸드폰으로 게임을 함 - 수면부족으로 학교에서 자주 졸음 									
개인적 특성	<ul style="list-style-type: none"> - 작고 외소한 편, 내담자를 임신했던 말에 가족이 교통사고로 사망하여 심리상태가 매우 불안정했다고 모가 보고 - 어릴 때는 무난하게 잘 어울리는 성격이었다고 하나, 어린이집 적응을 하지 못했음 - 학원 · 과외 선생님들이 머리가 좋다고 했으나, 누나 문제로 이사를 온 직후 성적이 계속 떨어졌다고 함 - ADHD였고, 놀이치료를 받은 적이 있음 - 학교에서 산만하다는 얘기를 듣는다고 하지만 상담 장면에서는 얌전하고 조용한 편임 									
환경	<ul style="list-style-type: none"> - 부: 50세, 직장 상사와의 갈등으로 회사를 그만두고, 그와 관련된 사업 중. 화를 잘 안 내고 때리지 않기 때문에, 내담자는 아빠와 사이가 좋다고 보고함 - 모: 46세, 엄격하고 단호한 성격이 못 되고 인터넷은 기본적인 규칙 외에는 스스로 조절할 수 있게 함 - 누나: 18세, 고등학생, 성격이 이기적이고 까다롭다고 내담자가 표현, 중학교 때 일탈과 비행으로 1년간 상담을 받았었고, 이사 후 지금은 잘 적응하고 있음 - 남동생: 8세, 초등학교 재학 중. 순하고 집중력이 좋음 									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우 울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	유형 자극추구기질 (+우울정서)
	사전	43	7	43	5	14	5	119	5	
	사후	54				21		123		
회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	충동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도		
		주중	주말							
	1회기	3	7							
	2회기	2	5	4	4	4	5	6		
	3회기	9	9	3	4	4	5	5		
4회기										
청소년 회기별 주요 반응	1회기 (프로토콜 1,2,3회)	- 현재 상태 및 문제 파악을 위한 평가: 자가진단 체크리스트를 통해 바로 내담자의 인터넷 사용시간과 전반적인 생활에 대해 알 수 있었음								
	2회기 (프로토콜 4회)	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용 인식수준 탐색: 내담자의 인터넷 사용 역사 및 사용욕구를 파악했으며, 인터넷을 사용했을 때의 장 · 단점에 대해 생각해볼 수 있는 기회를 제공함 - 자기조절의 중요성과 의미 인식: 나를 이겨내는 힘에 대해 생각해 보고 성공 경험과 실패경험을 나눠 보며 자신의 모습을 다시 생각해 봄 								
	3회기 (프로토콜 5회)	<ul style="list-style-type: none"> - 시험 끝나고 한 주 상담 빠지고 추석 지나고 오더니 인터넷 시간이 다시 급격히 늘어남 - 본 내담자는 프로토콜의 인지적인 접근이 맞지 않아 프로토콜을 중단하기로 함 								

항목	사 례 4									
성별·나이	남, 13세(중1)			상담기간	2012. 09. 06 ~ 10. 18 (진행중)					
의뢰경위	인터넷 게임을 너무 많이 하고, 빈번한 거짓말을 하여 모가 의뢰함									
인터넷중독 관련 행동	- 온라인게임 및 핸드폰을 이용한 게임을 많이 함									
개인적 특성	<ul style="list-style-type: none"> - 또래에 비해 왜소하고 미끈 체구이며, 앞머리를 길러 얼굴의 1/2 정도를 가림 - 밝고 명랑한 성격으로 게임 등에 대한 승부욕이 강함 - 인지 능력은 보통 상 수준으로 보이나 학업에 대한 흥미나 동기가 낮음 - 또래관계도 무난하며, 주로 게임 관련된 정보를 공유하거나 이야기를 나눔 - 상담 및 센터 방문에 호의적임 - 올해 인터넷 레스큐스쿨에 참여했었음 									
환경	<ul style="list-style-type: none"> - 부: 45세, 자영업, 주사 문제로 내담자가 어릴 때 이혼하였으나, 몇 년 전 재결합했음, 내담자는 재결합에 대한 만족도가 낮은 상태로, 부의 주사에 불편을 호소함 - 모: 41세, 자영업, 강압적인 태도로 내담자와 갈등상태 - 누나: 16세, 중학교 재학 중 - 남동생: 3세 									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	유형
	사전	49	9	46	6	6	5	149	7	
	사후	60	3		3	3	6	150	7	
청소년 회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감		총동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도	
		주중	주말							
	1회기	0	12	4	7	7	7	5		
	2회기	0	3	2	6	5	6	5		
	3회기	0	6	2	6	6	6	5		
	4회기	0	4	2	6	5	6	5		
	5회기	5	5	2	6	6	6	5		
6회기	0	0	2	6	5	6	5			
부모 회기별 변화 양상	항목	인터넷 사용조절			자녀와의 관계 만족도		부모 목표 수행 달성도			
	1회기	3			4					
청소년 회기별 주요 반응	1회기	- 현재 상태 및 문제 파악을 위한 평가: 게임 사용시간 및 시간 관리, 내담자 욕구, 내담자 가족관계를 파악함								
	2회기	- 캐릭터 고르기: 캐릭터(지존) 정하기 작업을 통해서 일상생활에 대한 구체적인 사실에 대해 알게 됨(생활 속에서 되고 싶고 실천이 필요한 구체적인 내용 등)								
	3회기	<ul style="list-style-type: none"> - 스탓 리포팅: 스탓 리포팅을 통해서 내담자 스스로의 통찰을 얻게 됨, 자신에 대한 객관적인 정보를 인식하게 됨 - 내담자의 특성을 좀 더 구체적으로 파악할 수 있게 됨 								
	4회기	- 자기조절의 중요성과 의미 인식: 자기조절력에 대한 이야기를 관심 있어 하는 인물의 실 사례 통해 나누어 좋아했음, 자기조절의 성공·실패 경험의 차이를 분석하고 자신이 성공했던 경험에 대해 새롭게 인식할 수 있어 좋았음								
	5회기	- 인터넷 과다사용 부작용: 시각적 자료를 활용한 설명으로, 인터넷중독의 심각성에 대해 인식할 수 있는 기회가 되었음, 인터넷 사용에 대한 현실적인 진실에 자연스런 직면의 기회가 됨								
	6회기	- 환경 지지체계를 통해 대안활동 확대시키기: 부모의 철저한 인터넷 사용 시간 관리로 조절 욕구가 전혀 나타나지 않고 있었기 때문에 환경 지지체계를 통해 대안활동을 확대시키고자 했고, 부모와 구체적인 계획을 수립했음								

항목		사 례 5								
성별 · 나이	남, 15세(중3)	상담기간	2012. 08. 31 ~ 10. 19 (진행중)							
의뢰경위	인터넷중독으로 내담자 모와 담임교사가 의뢰함									
인터넷중독 관련 행동	- 또래관계나 가족환경에 영향을 받으며, 주로 할 일이 없을 때 게임을 많이 함									
개인적 특성	<ul style="list-style-type: none"> - 키가 작은 보통 체격 - 가끔 이해하지 못할 돌출 행동을 하여 주변을 놀라게 하고, 산만해 집중력이 낮음 - 남의 말에 잘 휘둘리는 편이고 친구 관계를 중시해 함께 노는 것을 매우 좋아함 - 학업에 흥미가 없고 성적도 최하위권임, 수업 시간에는 잠을 자거나 딴 짓을 함 - 자기 효능감이 낮고 부모의 이혼에서 오는 우울감과 죄책감이 있음 - 학업부진과 학교 부적응 문제로 학교 내 상담실에서 상담을 했었음 - 초등학교 때 ADHD로 약물을 1년간 복용했었으며, 최근에 다시 약물복용을 시작했다고 함 (내담자 모는 분노를 가라앉히는 약이라고만 설명했음) 									
환경	<ul style="list-style-type: none"> - 내담자 부모는 내담자가 초등학교 때 이혼, 그 후로 모가 돌보았지만 내담자가 전학한 후 비행친구들과 어울리게 되면서 부적응 문제(지각, 결석 등)가 나타남 - 모가 통제 불가능 상태의 내담자를 부에게 맡겼으나, 잘 되지 않아 다시 모가 돌봄 - 형: 22세, 공익요원으로 근무 중 									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	유형 자극추구기질 (+또래관계취약)
	사전	20	2	49	18	16	3	186	5	
	사후	20				16		175		
회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	충동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도		
		주중	주말							
	1회기	2	2	7	7	3	7	5		
	2회기	1	1	7	4	7	5	1		
	3회기	1	1	7	7	4	7	5		
	4회기	1	1	7	4	6	5	3		
5회기	2	0	5	3	2	7	5			
청소년 회기별 주요 반응	1회기	- 내담자의 경험에 대해 알 수 있게 해 주는 일련의 과정(활동지)이 라포형성을 촉진해 관계 형성에 도움을 주었음								
	2회기	<ul style="list-style-type: none"> - 지난 회기 후 프로그램 참여에 대한 생각의 변화 점검: 상담하는 것 자체에 대한 내담자의 생각을 파악함(하고 싶은 이야기를 할 수 있어 좋으며 개인적인 고민에 대해 많은 이야기를 함) - 인터넷 사용 역사/기분 가정환경 간략 점검: 6살 때부터 인터넷을 시작했고 초등학교 시절은 게임을 많이 함. 형에게 많이 맞고 자란 탓에 자신도 남을 때리고 싶었던 것 같고 초등 4, 5학년 때는 실제로 마음에 들지 않는 아이들을 때리고 교사에게도 대들었다 함. 								

		<ul style="list-style-type: none"> - 목표상(되고 싶은 지존의 모습) 그리기: 되고 싶은 지존의 모습은 격투기 선수이고 힘을 갖고 있고 또 표현할 수 있어 좋다 함(격투기 선수 모습의 캐릭터를 선정함) 격투기 선수 외에 힘을 표현할 수 있는 구체적인 직업에 대해 나누고 힘을 잘 조절하여 쓰도록 조절력, 자제력 등을 갖기로 함
	3회기	<ul style="list-style-type: none"> - 스탓 리포팅: 내담자의 강점 및 변화가능성을 설명하여 자신감을 부여해 주고, 변화하고자 하는 동기를 강화함 - 목표 구체화: 학교에 결석을 자주 하여 학교 잘 나오기, 등교시간 지키는 날 하루 늘리기를 합의 하에 목표로 정함
	4회기	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용 인식수준 탐색: 내담자의 인터넷 사용 역사를 살펴보고 득과 실에 생각해 보도록 한 점이 효과적이었음 - 자기조절의 중요성과 의미 인식: 자기 조절의 중요성 문제가 현재 내담자 고민과 관련된 주제로 자연스럽게 이어졌음
	5회기	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용에 대한 생각 바꾸기: 공격성 증가로 독이 되는 점에 대해 이야기함. 과거 게임과다 사용으로 현재 공격성이 늘었고 친구들과도 싸움이 많았던 점을 이야기하며 후회하기도 함
부모 회기별 주요 반응	1회기	<ul style="list-style-type: none"> - 초기평가: 자녀에 대한 선입견이 평가를 통한 객관적인 정보제공을 통해 부모의 시각에 변화를 줄 수 있을 것으로 보임

항목	사 례 6										
성별·나이	남, 13세(중1)			상담기간	2012. 09. 10 ~ 10. 19 (진행중)						
의뢰경위	전수조사에서 인터넷사용 주의군으로 판별되어, 학교에서 의뢰함										
인터넷중독 관련 행동	- 하루 평균 1-2시간 정도 인터넷을 사용하지만, 모와 게임 때문에 갈등이 있다고 보고함										
개인적 특성	- 뚱뚱한 편이나 키는 보통임 - 내성적이며 조용하고 말이 없어, 자신감이 없어 보임 - 정해놓고 사귀는 것이 아니라, 가서 있는 친구들과 논다고 함 - 말을 잘 듣는 편이지만 자기주장도 하는 편임										
환경	- 부: 46세, 회사원. - 모: 44세, 일을 하고 있으나 몸이 자주 아파 힘들어 하고, 시댁과의 갈등으로 힘들어 함. - 누나: 18세, 고등학교 재학 중(3학년)										
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS/BIS	코너스(모)	우울	우울(모)	또래관계	또래관계(모)	유형 자극추구기질 (+또래관계취약)	
	사전	31		60		7		162			
	사후	24				2		161			
회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	충동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도			
		주중	주말								
	1회기	3-4	3-4	5	5	4	4	5			
	2회기	4	4	4	4	3	4	6			
	3회기	5	2	5	4	6	7	5			
4회기	2	4	6	5	6	7	4				
청소년 회기별 주요 반응	1회기	- 관계형성: 상담에 대한 부담을 가지고 있으며 친구들과 놀아야 된다는 생각으로 빨리 마치고 가야 된다고 함									
	2회기	- 지난 회기 후 프로그램 참여에 대한 생각의 변화 점검: 1차시 후 2차시는 학교 방문했으나 만나지 못하여 한주 뒤에 하게 되었고 상담에 적극적 참여 약속함 - 지난 1주간 인터넷 사용을 포함한 생활 및 감정 점검: 인터넷 사용 시간 작성을 통하여 인터넷 사용시간이 많지 않고 학교에서 친구들과 장난으로 개콘에서 나오는 대로 "500만 줘" 라고 하면서 친구 돈을 받았다가 담임과 부모님이 알게 되어 자신에 의도와 달리 많이 혼이 나서 속상하다고 함 - 인터넷 사용 역사/기본 가정환경 간략 점검: 초1때부터 내 방 꾸미기를 하면서 엄마가 늦게 오면서 초등학교 내내 게임을 많이 했다고 하며 지금은 많이 하고 있지 않다고 함 - 목표상(되고 싶은 자신의 모습) 그리기: 메이플스토리에 나오는 웬즈라는 미술사가 되고 싶다고 표현함									
	3회기	- 스태 리포팅: 자기진단 체크를 통해 자신의 기분에 대해 알고, 왜 그런 지 설명할 수 있었으며 스태 창을 통해 상을 받을 수 있다는 것에 기뻐했음 - 목표 구체화: 인터넷 사용시간, 성적 올리기, 문자 답하기									
	4회기	- 인터넷 사용 인식수준 탐색: 인터넷 사용역사 탐색: 처음 인터넷 사용하기 시작한 7살부터이며 초등학교 때 엄마가 일하면서 거의 집에서 게임을 많이 했다고 함 - 인터넷 사용의 득실 파악: 득은 재미있다고 하며 실은 살이 찌고 공부가 부족하며 실제 친구가 부족하다고 생각함 - 자기조절의 중요성과 의미 인식: 박지성 영상물을 같이 보았고 박지성 발에 대하여 열심히 하는 모습을 알고 있고 노력이 필요함을 인식하고 있으나 자신에 모습과 연관되지는 못함									

항목	사 례 7									
성별 · 나이	남, 10세(초4)			상담기간	2012. 09. 04 ~ 10. 16 (진행중)					
의뢰경위	인터넷을 과다사용하고, 조절하는데 어려움이 있어 모가 의뢰함									
인터넷중독 관련 행동	- 인터넷을 매일 3-4시간씩 사용하며, 특히 학교 친구들과 인터넷 상에서 만나 함께 게임을 함 - 인터넷을 많이 사용하여 모에게 자주 혼나는 편									
개인적 특성	- 또래에 비해 다소 마르고 작은 체구, 깔끔한 모습을 보임 - 질문에 밝게 대답함 - 친구관계가 아주 좋다고 하며, 친구들과 자주 어울리는 것으로 보임									
환경	- 부: 49세, 회사원. 많은 것을 허용해 주는 성격임 - 모: 47세, 주부. 휴직중. 내담자의 요구는 모두 들어주는 편이지만 하는 일이 바빠 아이의 말을 잘 귀담아 듣지 못하는 편임(내담자는 학교에서 '엄마는 너무 바빠서 우주에서 온 것 같아' 라고 표현한 적 있음), 약속한 시간보다 더 허용해 줘도 내담자는 짜증을 내는 모습을 보여, 모는 내담자가 허용된 시간을 좀 지켰으면 좋겠다고 얘기함 - 형: 21세. 모범적임. 인터넷과 관련해 형이 관여하지만 잔소리로 제지함 - 조모: 71세, 모가 휴직하기 전까지 내담자를 보살펴 주었음									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래관계 (모)	유형 자극추구기질 (+또래관계취약)
	사전	51	5	46	6	6	6	153	7	
	사후	47	2		7	2	6	150	7	
청소년 회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	총동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도		
		주중	주말							
	1회기	3	2	4	5	6	7	3		
	2회기	2	1	5	4	6	4	5		
	3회기	2	1	5	6	7	7	5		
	4회기	2-3	0	5	6	7	7	6		
	5회기	2-3	0	6	6	5	7	6		
6회기	2	0	5	7	6	7	2			
부모 회기별 변화 양상	항목	인터넷 사용조절			자녀와의 관계 만족도		부모의 목표 수행 달성도			
	1회기	3			6					
	2회기	3			7		4			
	3회기	3			6		2			
청소년 회기별 주요 반응	1회기	- 관계형성: 내담자가 게임을 하는 이유가 스트레스 해소 및 친구들과의 어울림 이라고 함. - 현재 상태 및 문제 파악을 위한 평가: 현재 자신의 상태에 대한 인식을 하면서 변화하려고 하는 마음을 다질 수 있었음								

	2회기	<ul style="list-style-type: none"> - 지난 1주간 인터넷 사용을 포함한 생활 및 감정 점검 : 컴퓨터가 고장이 나 인터넷을 자연스럽게 줄여서 사용하였다고 하며, 다른 생활은 학교 다니느라 늘 비슷한 생활을 하였다고 함 - 캐릭터 고르기: 캐릭터 고르기를 통해 보다 재미있게 상담에 임했고, 캐릭터가 가진 스킬에 대해 이야기를 하며 자신이 원하는 바가 무엇인지 말함
	3회기	<ul style="list-style-type: none"> - 목표 구체화: 모가 회기에 함께 참여하여 스택 리포팅을 내담자가 있는 상태에서 함께 다시 한번 실시하였고, 모가 내담자에게 바라는 모습 3가지, 내담자가 지존이 되기 위해 노력해야 할 것 3가지를 적은 뒤, 모가 적은 것 중 2가지를 내담자가, 내담자가 적은 것 중 2가지를 모가 선택해 그것을 이룰 수 있는 구체적인 행동적 목표를 서로 합의하여 작성함. 모가 내담자의 문제와 상담에 관심을 가지고 목표를 함께 설정하는 등, 상담에 함께 참여하여 내담자가 좋아했음
	4회기	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용 인식수준 탐색: 인터넷 과사용의 계기 및 사용하는 데 어려움을 인식하게 되어 보다 인터넷 사용량을 줄이도록 노력하는 모습을 보임, 인터넷사용 욕구 조사를 통해 감각추구 현실회피 욕구, 자아변화 욕구, 감각추구 정보획득 욕구의 순으로 유의미한 수준으로 높게 나타났으며, 현실회피에 대한 욕구는 인터넷 과사용의 계기와도 같은 이유라는 것을 파악하였음
	5회기	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 과다사용의 부작용: 시각 자료를 활용하니 보다 집중했고, 자극을 받았음 - 자기조절과 관련한 내담자의 생각 탐색: '나도 할 수 있겠다' 라는 생각을 함
	6회기	<ul style="list-style-type: none"> -인터넷 사용조절을 위한 대안활동 발굴 및 실천력 강화: 인터넷 사용조절을 위한 대안활동을 알아보고, 이를 실천하기 위해 세부적으로 시간을 나누어 계획을 짜 보았음
	부모 회기별 주요 반응	1회기
2회기		<ul style="list-style-type: none"> - (자녀공동)부모 자녀 간 합의된 목표 수립: 모와 자녀가 함께 회기에 참석해 함께 논의하여 목표를 수립함, 모는 내담자가 평소 호소하던 문제를 이해하였고 그 목표를 내담자가 지킬 수 있게 노력하겠다고 함
3회기		<ul style="list-style-type: none"> - 자녀의 인터넷 사용과 관련된 갈등을 다룰 수 있는 의사소통방법 습득하기: 부모가 누르는 8가지 버튼 전략은 내담자의 부모가 전혀 사용하지 않는 방법들이라고 함.

항목	사 례 8									
성별 · 나이	남, 14세(중2)				상담기간	2012. 09. 03 ~ 10. 22 (진행중)				
의뢰경위	인터넷중독으로 모가 의뢰함									
인터넷중독 관련 행동	<ul style="list-style-type: none"> - 내담자는 인터넷을 그리 많이 사용하지 않는다고 보고했지만, 모는 하루에 3-4시간씩 인터넷을 하고 주말에는 더 많이 사용한다고 함 - 최근에서는 사행성 게임(화투, 포커)을 하기 시작함 - 컴퓨터를 할 때는 아무 것도 먹지 않아, 나중에 폭식을 한다고 함 - 모든 선물은 게임머니로 바꾸기 위해 문화상품권으로 달라고 함 									
개인적 특성	<ul style="list-style-type: none"> - 건장한 체격을 가졌으며, 위생상태도 양호했음 - 내담자 어렸을 때 수술을 받으며 잦은 병치레를 하고, 아버지의 주사로 폭력적인 장면을 많이 목격해 마음의 상처가 많음 - 친구들과 그다지 어울리지 못했고, 초등학교 때 갑자기 체중이 늘어나며 놀림을 받기 시작했음 - 오프라인 친구보다 온라인 친구가 많고, 오프라인 친구들도 인터넷 게임을 좋아하고 잘하는 친구들이라고 함 									
환경	<ul style="list-style-type: none"> - 부: 53세, 자영업, 내담자와 사이가 매우 좋지 않음 - 모: 43세, 집이 운영하는 가게와 같은 건물에 있으나, 부와 함께 일을 하기 때문에 내담자를 차분히 돌보지는 못함 - 동생: 11세, 초등학교 5학년 									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	유형 자극추구기질 (+우울정서)
	사전	33	16	46	9	9	6	124	4	
	사후	36				4		128		
청소년 회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	총동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도		
		주중	주말							
	1회기	2	3-4	5	5	6	5	5		
	2회기 (프로토콜2,3회)	5	5	6	4	6	6	7		
	3회기 (프로토콜4회)	7.5	6.5	5	4	6	5	5		
	4회기 (프로토콜5회)	8	9	5	5	5	5	3		
5회기 (프로토콜6회)	3	7	3	5	4	3	4			
부모 회기별 변화 양상	항목	인터넷 사용조절			자녀와의 관계 만족도			부모의 목표 수행 달성도		
	1회기	2			5			5		
	2회기	5			3			4		

청소년 회기별 주요 반응	1회기	-관계형성: 눈 마주치기를 부끄러워하는 내담자에게 상담자를 쳐다볼 수 있도록 게임을 통해 유도함.
	2회기	-지난 회기 후 프로그램 참여에 대한 생각의 변화 점검: 상담을 받는 것은 엄마가 가라고 하고 학원을 안가고 싶어서 오는 것인데 별로 달라진 것은 없다고 함 -지난 1주간 인터넷 사용을 포함한 생활 및 감정 점검: 주중에는 저녁에 학원 다녀와서 잠자기 전에 2시간정도 한다고 함, 주말에는 좀 더 많이 한다고 함, 그렇지만 주중에 많이 못하니까 해야 한다고 생각함.
	3회기	-스탯 리포팅: 스스로의 상태를 점검받는 것에 저항 없이 재미있어 함, 자신에 대해 알고 싶은 욕구가 있었기에 더욱 좋은 방법이었음, 자신의 위치가 어디로 자신이 어디로 가야할지 방향성을 제시하는 데 도움을 줌
	4회기	-인터넷 사용 인식수준 탐색: 자신도 모르는 자신을 알아보는 것에 흥미를 보임, 근거 있는 자료로 이야기를 하니 신뢰관계에도 도움을 줌 -인터넷 사용의 득실 파악: 실보다는 득이 많은 것으로 재미, 심심하지 않음, 가상현실경험, 위기대처, 인정받음을 이야기함.
	5회기	-인터넷 사용에 대한 생각 바꾸기: 인터넷을 하면 나는 어떤가에 대해 재미있다고 하며 게임을 하다 보면 좋은 아이템에 나오고 돈을 벌어서 아이템을 산다고 함. 이 생각은 틀릴 수도 있다는 부분에서 인정하고 싶어하지 않고 그런 일은 없다고 함. “심심한데 뭐해요?” 라며 게임하는 것에 대해 정당화 하고자 함. 만약에 틀리다면 눈이 나빠진다고 함. -내담자의 자기조절의 역사에 대한 탐색 : 자신이 실패했던 것과 잘했던 것을 이야기하면서 실패 경험에 대해 무기력을 호소함. -자기조절과 관련한 내담자의 생각 탐색: 나를 이겨내는 힘에는 운이 좋은 사람, 재능이 있는 사람, 끈기있는 사람, 정신력이 있는 사람이라고 함. 나는 맘만 먹으면 잘한다고 함. -인터넷 사용조절 역사 점검: 컴퓨터 조금 해야지 하고 마음을 먹어본 적이 있다 생활시간표에 시간을 줄여서 써보기도 했지만 실행하지 못했다고 함 -인터넷 사용조절을 위한 대안활동 발굴 및 실천력 강화: 주말 대안활동으로 책 읽기, 잠자기, 만화책 읽기를 선택함. 대안활동 점수 쓰기에 진지하게 임함
부모 회기별 주요 반응	1회기	-부모상담 동기화: 내담자 문제의 원인을 그래프 상에 표현할 수 있도록 하자 더 잘 이해하였고, 반응도 분명하게 드러남
	2회기	-초기사정 결과 공유를 통한 자녀 특성에 대한 부모 이해 증진: 자녀가 실제 사용하는 시간을 축소하거나 인식하지 못하는 것에 대해 안타까워함. -(자녀공동) 부모 자녀 간 합의된 목표 수립: 자녀가 성적을 올리고(평균60) 체중을 5킬로 감량하겠다는 점에 대해 격려함. 하지만 자녀는 부모와 자신의 목표를 공유하는 것에 대해 불편해함.

항목	사 례 9									
성별·나이	남, 12세(중1)			상담기간	2012. 09. 03 ~ 10. 19 (진행중)					
의뢰경위	인터넷중독으로 학교에서 의뢰함									
인터넷중독 관련 행동	- 인터넷 사용 조절이 어려움									
개인적 특성	<ul style="list-style-type: none"> - 마른 체형, 무표정에 눈을 잘 마주치지 못하지만 종종 미소를 보임 - 친구들과의 관계는 원활하다고 하며, 내담자도 만족한다고 보고함 - 불안과 우울이 높고 자존감이 낮음 - 상담에서는 순응적이나 학교에서는 충동적으로 행동할 때가 많음 - 동생과 자주 다투어 복지관에서 상담을 받은 적이 있음 									
환경	<ul style="list-style-type: none"> - 부: 40세, 건축업, 일로 인해 집에 자주 들어오지 못함 - 모: 40세, 간호사, 내담자가 어릴 때부터 별거중임 - 조모: 말을 잘 알아듣지 못한다고 함 - 고모: 일을 해서 집에 늦게 들어옴 - 고모와 조모가 있지만, 고모는 밤이 되어야 들어오고 조모는 말을 잘 못 알아들어 부모역할을 할 사람이 없다고 함 									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	유형
	사전	46		44		22		150		우울정서
	사후	29				7		155		
회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	총동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도		
		주중	주말							
	1회기	4-5	4-5	2	5	4	7	5		
	2회기	1	5	2	5	4	7	4		
	3회기	6	7	2	6	4	7	7		
	4회기	2	3	4	6	4	7	6		
5회기	2	3	5	7	4	7	5			
청소년 회기별 주요 반응	1회기	- 프로그램 소개: 프로그램을 설명하자, “재미있었는데요” 라며 흥미를 느끼며 도전의사를 보임								
	2회기	<ul style="list-style-type: none"> - 생활시간표 작성: 오히려 휴대폰을 사용해 게임하는 데 더 많은 시간을 보내고 있음을 알게 됨 - 캐릭터 고르기: 캐릭터를 고르고 성격에 대한 이야기를 나눌 때 흥미를 느꼈다고 함, 내담자가 간접적으로 투영되어 스스로를 깊이 생각하는 시간이 되었음 								
	3회기	- 목표 구체화: 강점의 개발과 취약점의 보완하는 방법을 모색하며 활동지를 활용하여 목표를 구체화함								
	4회기	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용 인식수준 탐색: 활동지 활용. 활동지에 제시된 것들 중에는 해당하는 요인이 없다고 하여 다른 요인들이 있는지 탐색해 봄 - 현재 정서 상태 확인: 내담자의 상태가 기분짱이고, 좋고 편안한 상태로 나타남 								
	5회기	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 과다사용의 부작용 교육: 과다사용의 부작용 자료로 자극을 받음, 스스로 생각하는 힘을 키울 필요성을 인지함. - 부정적 사고의 틀 인식: 부정적인 생각의 역기능을 확인하고, 긍정적인 생각으로 전환하는 연습을 하면서 스스로의 사고전환이 필요함을 인식함 								

항목	사 례 10									
성별·나이	남, 15세(중3)			상담기간	2012. 09. 19 ~ 10. 17 (진행중)					
의뢰경위	게임중독으로 모가 의뢰함									
인터넷중독 관련 행동	- 거짓말을 하면서 PC방에 출입을 해, 부모와 갈등을 빚음 - 게임을 다 한 뒤에도 계속 게임이 떠올라 공부 집중이 되지 않고, 친구를 괴롭히는 문제가 생김									
개인적 특성	- 보통 체격에 깔끔한 복장이지만 표정이 어둡고 표정에 변화가 없음 - 친구들과 잘 어울리며, 주로 PC방에 감 - 공부를 잘 해 본 경험이 없고, 잘 하고 싶지만 그런 마음이 행동으로 드러난 적은 없음 - 우울하고 내성적이며, 수동적으로 잘 모르겠다는 대답을 많이 함									
환경	- 부: 48세, 공무원 - 모: 46세, 주부 - 형: 18세, 고등학교 재학 중, 투병 중 - 동생: 13세, 초등학교 재학 중 - 형제들 사이에서 내담자는 인정과 관심을 못 받고, 성숙한 행동을 하기를 요구 받아왔기 때 문에 그에 대한 욕구 불만이 있음									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래 관계 (모)	유형 우울정서 (+자극추구기질)
	사전	58	14	51	11	17	2	136	7	
	사후									
청소년 회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	총동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도		
		주중	주말							
	1회기									
	2회기	1	1	2	5	3	6	6		
	3회기	1	1	7	7	6	7	6		
4회기	1	1	6	5	6	7	6			
부모 회기별 변화 양상	항목	인터넷 사용 조절			자녀와의 관계 만족도		부모 목표수행 달성도			
	1회기	2			1					
	2회기	4			5		5			
청소년 회기별 주요 반응	1회기	- 관계형성: "잘 모르겠다"는 표현이 많고 수동적인 태도를 보임. 내담자의 동기가 낮더라도 약간 호기심을 가지고 임하는 모습을 볼 수 있었음.								
	2회기	- 지난 회기 후 프로그램 참여에 대한 생각의 변화 점검: 오늘 쉬는 날이라 여기 오는 것에 대해 귀찮았다고 말을 했으나 상담 참여에 대해서는 별다른 거부 없이 임함, 지난 회기보다 표정이 부드러워지고 눈 맞춤이 좋아졌으며 말수가 늘. - 지난 1주간 인터넷 사용을 포함한 생활 및 감정 점검: 요즘 기분 나아졌다고 함. 게임을 안 하니까 그런 것 같음, 게임은 재미말고는 좋은 게 없음, 게임 하면 자존감이 떨어짐. 엄마가 인터넷을 전혀 하지 말라고 하셨지만 하루 1시간 씩은 하고 있음, 학교 가는 길에 PC방 2곳이 있어 기웃거리고 싶은 마음이 들지만 그냥 지나쳐 옴, 잘 지나쳐 오면 잘했다는 생각이 들어 만족이 더 큼. - 캐릭터 고르기: 처음에는 캐릭터가 유치해서 고르고 싶지 않다고 했지만, 말로 표현하기 어렵다고 표현한 목표상을 캐릭터를 실마리로 풀어나갈 수 있었음								

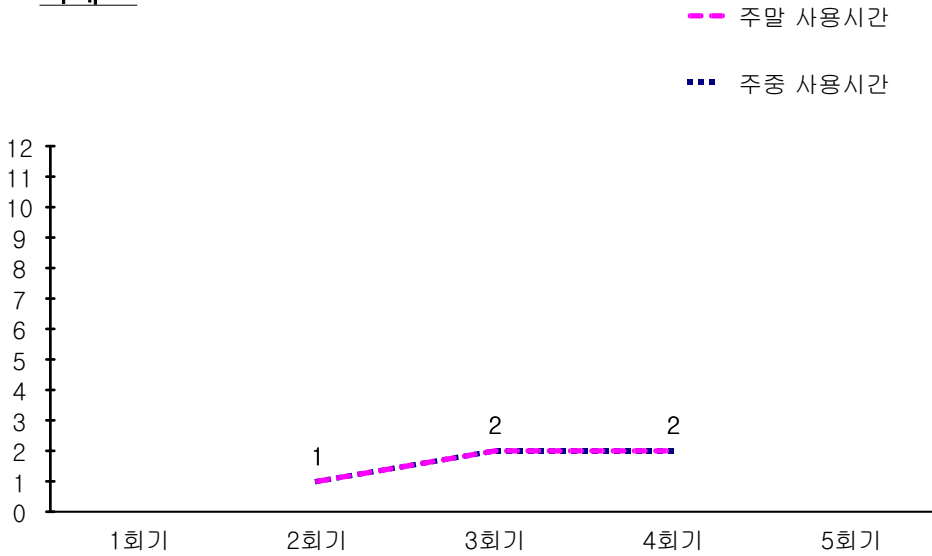
	3회기	<ul style="list-style-type: none"> - 스탯 리포팅: 자기 유형에 대해서도 에너지가 많다는 것만 다르고 일치한다고 보고함, 특히 인터넷 이용동기에 대해서는 공감을 표현함(힘든 현실을 잊고 작은 성취감을 느낌), 스스로에 대해 알아가는 과정이 매우 즐거웠다고 함 - 목표 구체화: 성적 올리기, 지금 게임시간(1시간) 유지하며 게임 말고 다른 활동 하기
	4회기	<ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용 인식수준 탐색: 가족 문제와 관련된 스트레스 해소 (형제들에게 부모의 관심을 빼앗김) - 현재 정서 상태 확인: 그래프 상에서 좋음 3, 우울/편안 3에 표시함, 기분이 나쁠 때는 우울이 5에 해당하고 기분이 좋을 때도 설렘이 1정도로 대부분 정서가 가라앉아 있음. - 부정적 정서를 유발하는 상황 탐색: 형제 관계에서 답답한 상황을 설명함. 비교적 적극적으로 자신의 상태를 표현하려고 했음.
부모 회기별 주요 반응	1회기	<ul style="list-style-type: none"> - 부모상담 동기화: 부모상담 동기는 가지고 있음. 모든 본인이 노력해야 한다는 것을 인식하면서 그 이유에 대한 진정한 이해는 못하고 있는 상태임. - 초기평가: 평가를 하는 동안 부모 스스로 자기 점검을 해 보면서 자기 반성을 할 수 있었다고 보고하였고 이에 대한 이야기를 나눔
	2회기	<ul style="list-style-type: none"> - 초기사정 결과 공유를 통한 자녀 특성에 대한 부모 이해 증진: 내담자에 대한 이해를 높였고, 부모와 내담자의 검사 결과를 통해 서로 연결해 이해해 볼 수 있는 기회가 주어져 부모가 어떤 부분을 조절해 가야할 지에 알게 되었음

항목		사 례 11								
성별 · 나이	남, 10세(초4)	상담기간	2012. 09. 10 ~ 10. 18 (진행중)							
의뢰경위	인터넷 과다 사용으로 학교 측에서 의뢰									
인터넷중독 관련 행동	- 시간이 날 때면 PC방에 가서 게임을 함 - 내담자는 친구와의 관계가 힘들다고 보고함									
개인적 특성	- 깨끗하고 단정하지만, 짜증스러워하며 투덜대는 반응이 많음 - 눈 맞춤을 잘 못하며 산만하지만 학업수행 능력은 좋은 편임 - 일상에서의 소소한 갈등 상황이 잦음									
환경	- 부: 55세, 군인 - 모: 53세, 주부 - 누나: 31세, 종교직, 비동거 - 형: 28세, 종교직, 비동거 - 종교적 의미에서 가족 모두의 합의 하에 내담자를 입양했고, 내담자가 어렸을 때 입양사실을 알게 되었음									
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우울	우울 (모)	또래 관계	또래관 계 (모)	유형 자극추구기질
	사전	58		54		9		140		
	사후									
회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	충동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도		
		주중	주말							
	1회기	3	10	6	6	6	4	6		
	2회기	3	10	6	6	5	4	6		
	3회기	3	8	6	6	6	4	6		
4회기	2	8	6	6	6	5	6			
청소년 회기별 주요 반응	1회기	- 프로그램 소개: 내담자가 친숙하게 느껴지는 게임 형식을 취하는 프로그램의 설명에 흥미를 가짐								
	2회기	- 지난 1주간 인터넷 사용을 포함한 생활 및 감정 점검 : 한 주간 특별한 일이 있었는지 묻는 질문에 친구 관계에서의 갈등이 있었던 상황에 대해 투덜거리며 말함. 짜증난다는 표현을 자주 함.								
	3회기	- 스탓 리포팅: 스탓을 통해 설명하는 방식을 잘 이해하여 구체적인 목표를 설정 하였음								
	4회기	- 인터넷 사용 인식수준 탐색: 인터넷 사용과 관련된 이야기를 중점적으로 하는 상황에 대해 좀 지루해 하는 경향이 있었음. - 내담자의 자기조절의 역사에 대한 탐색: 성공경험과 실패경험에 대해 이야기를 나눌 때 막연해 하는 부분이 있었음								

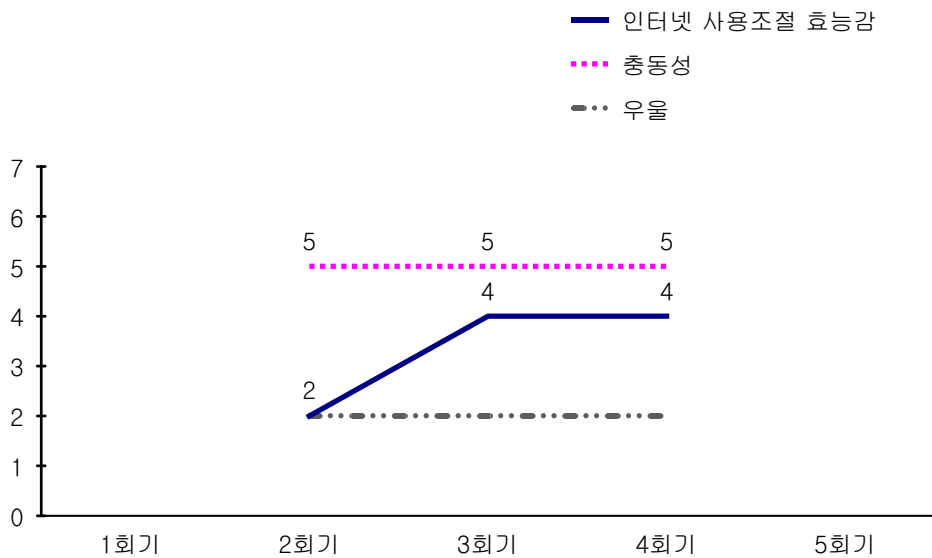
항목	사 례 12										
성별·나이	남, 13세(중1)			상담기간	2012. 09. 01 ~ 10. 06 (중도탈락)						
의뢰경위	게임 과다 사용으로 모가 의뢰										
인터넷중독 관련 행동	- 게임사용 때문에 거짓말이 잦고, 그 거짓말로 인해 가정에서 불화가 생김 - 인터넷 문제로 성적이 저하됨										
개인적 특성	- 보통 체격에 귀엽게 생겼음 - 밝고 자기표현도 잘 하는 편이며 친구 사이도 원만함, 특히 주로 같이 게임하는 친구들과 잘 지냄										
환경	- 부: 48세, 자영업 - 모: 44세, 학원 운영 - 형: 16세, 학생 - 경제적으로 여유가 있고, 교육열이 높아 내담자에 대한 부모의 기대 수준과 간섭이 많은 편임										
사전검사 및 사후검사	검사	K	K(모)	BAS /BIS	코너스 (모)	우 울	우울 (모)	또래 관계	또래관 계 (모)	유형	
	사전	38		23		6		154		자극추구기질	
	사후										
청소년 회기별 변화 양상	항목	인터넷 하루 평균 사용시간		인터넷 사용조절 효능감	총동성	우울	또래관계 만족도	부모관계 만족도			
		주중	주말								
	1회기	2	4	2	5	5	7	6			
	2회기	2	4	3	5	5	6	5			
	3회기	2	4	3	5	4	6	6			
4회기	2	4	5	5	5	5	5				
청소년 회기별 주요 반응	1회기	- 프로그램 소개: '지존' 의 의미에 대해서 논의하고 생각을 나누며 게임과 관련해 이해와 공감대가 형성되었음									
	2회기	- 목표상(되고 싶은 지존의 모습) 그리기: 되고 싶은 지존의 모습을 찾는 과정에서 목표하는 모습이 게임 속 캐릭터와 현실과 연관짓는 작업이 힘들었음									
	3회기	- 스탓 리포팅: 스탓이란 개념 이해를 통해 게임 속에서 자신이 키우는 캐릭터에 대한 애착을 나누고, 동일하게 자신이 가진 장점과 개발해야 할 부분을 자연스럽게 나눌 수 있어서 스스로를 이해하고 변화 동기를 키우는 데 도움을 줌									
	4회기	- 자기조절의 중요성과 의미 인식: 내담자가 바둑에 취미가 있어서 바둑에서 유명한 사람 얘기로 이어나갔음, 어려움을 가지고 있었던 인물들의 이야기가 동기 활성화에 도움이 되었음									

부록 5. 시범운영 회기평가 결과

사례 1

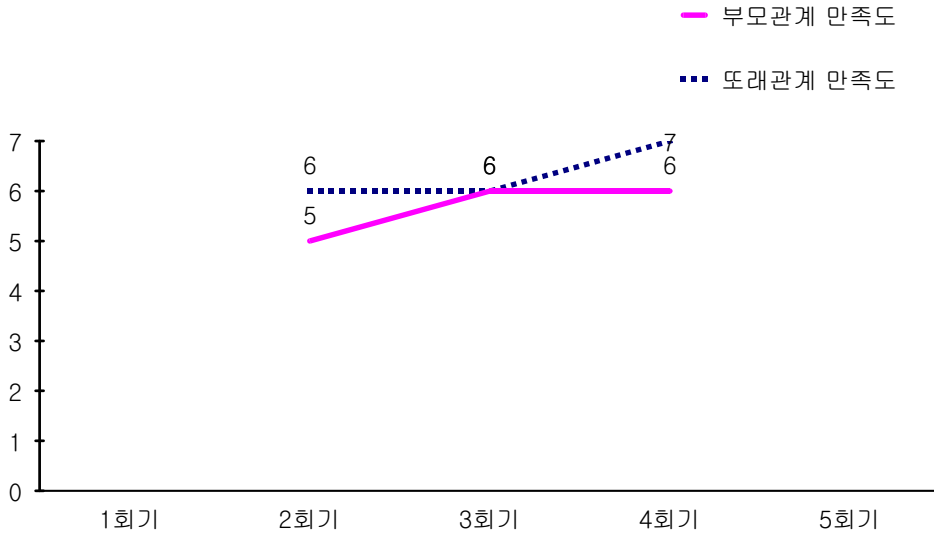


사례 1의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상



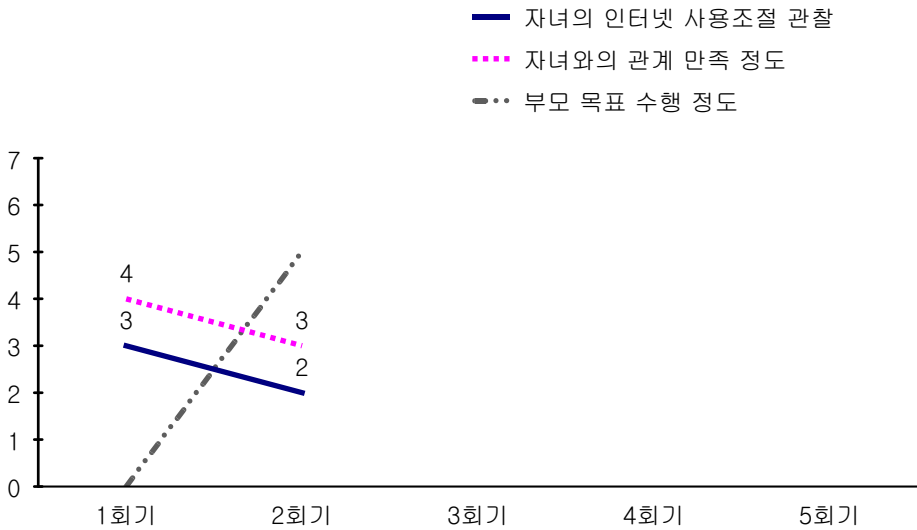
사례 1의 인터넷 사용조절 효능감, 총동성, 우울 점수의 변화양상

- * 인터넷 사용조절 효능감: 점수가 높을수록 인터넷 사용조절을 잘 할 수 있음을 의미함
- * 총동성: 점수가 높을수록 하고 싶은 일이 있을 때 즉시 함을 의미함.
- * 우울: 점수가 높을수록 요즈음 우울함을 의미함.



사례 1의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

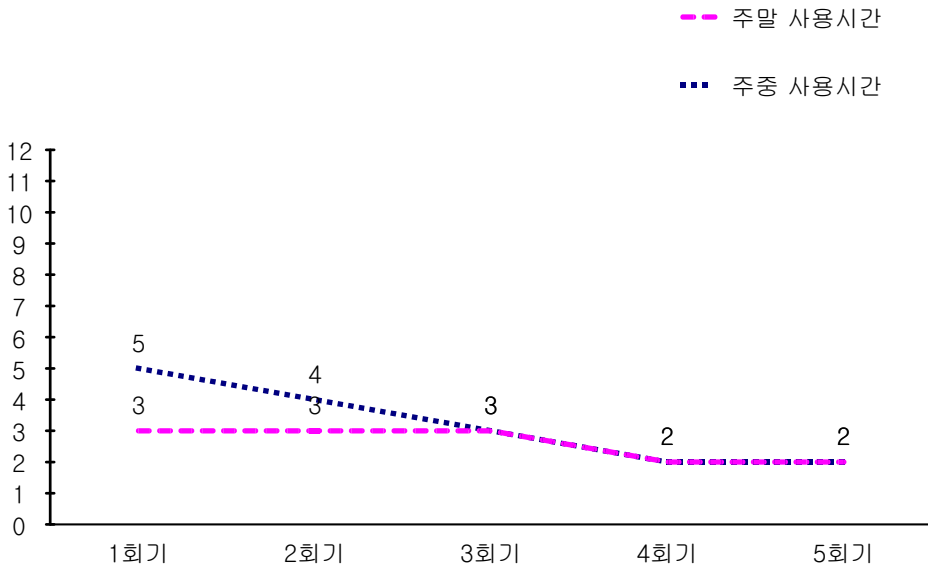
- * 부모관계 만족도: 점수가 높을수록 부모와의 관계에 만족함을 의미함
- * 또래관계 만족도: 점수가 높을수록 또래와의 관계에 만족함을 의미함



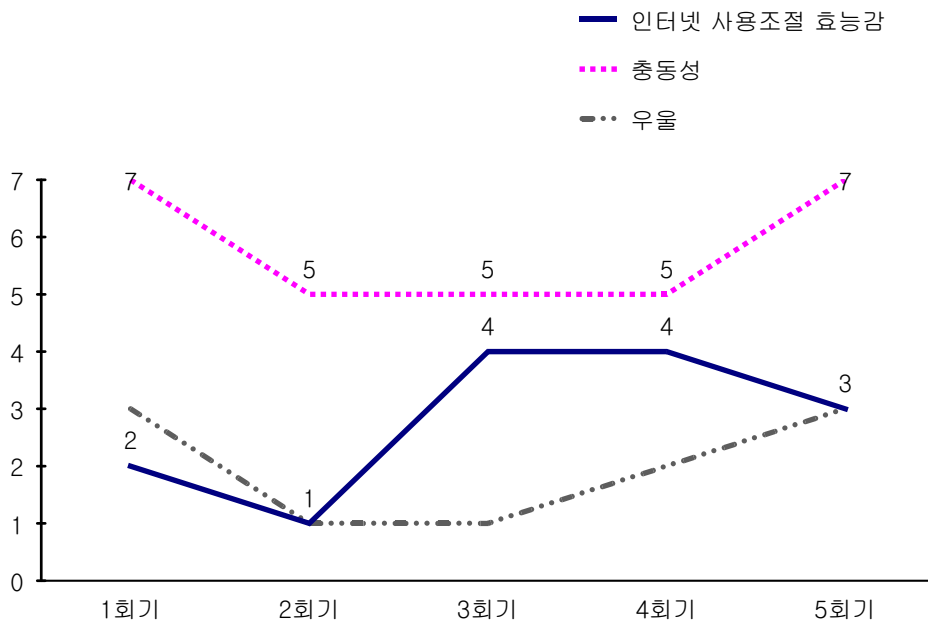
사례 1의 부모 체크리스트(자녀의 인터넷 사용조절 관찰, 자녀와의 관계 만족 정도, 부모 목표 수행 정도) 점수의 변화양상

- * 자녀의 인터넷 사용조절 관찰: 점수가 높을수록 자녀가 인터넷 사용을 잘 조절함을 의미함
- * 자녀와의 관계 만족 정도: 점수가 높을수록 자녀와의 관계에 만족함을 의미함
- * 부모 목표 수행 정도: 점수가 높을수록 부모상담의 목표 수행이 만족스럽게 이루어지고 있음을 의미함
- * 부모목표 수행정도 1회기(0)는 미측정되었음

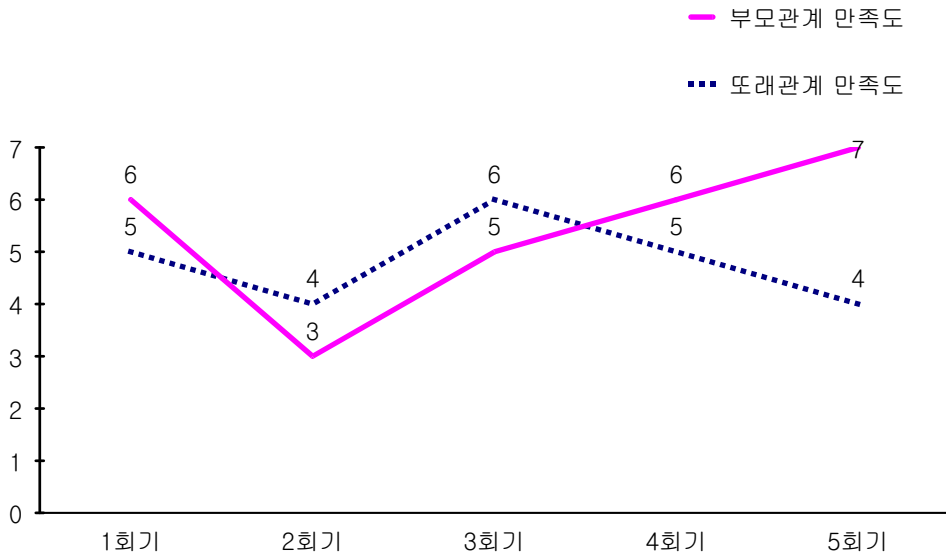
사례 2



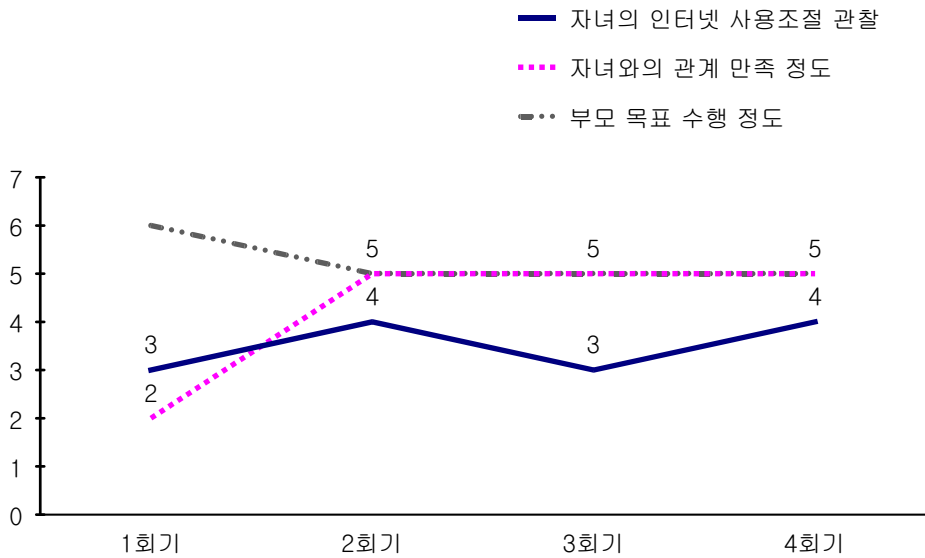
사례 2의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상



사례 2의 인터넷 사용조절 효능감, 총동성, 우울 점수의 변화양상

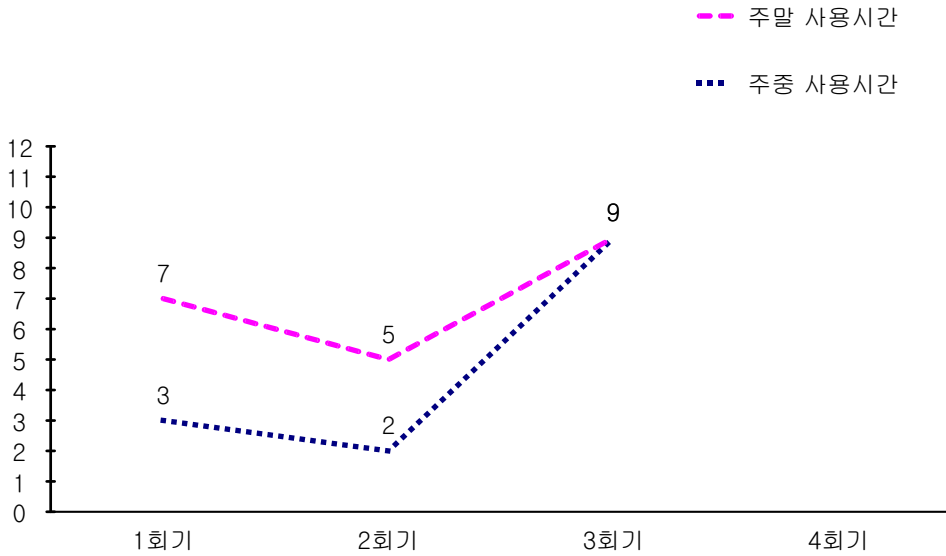


사례 2의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

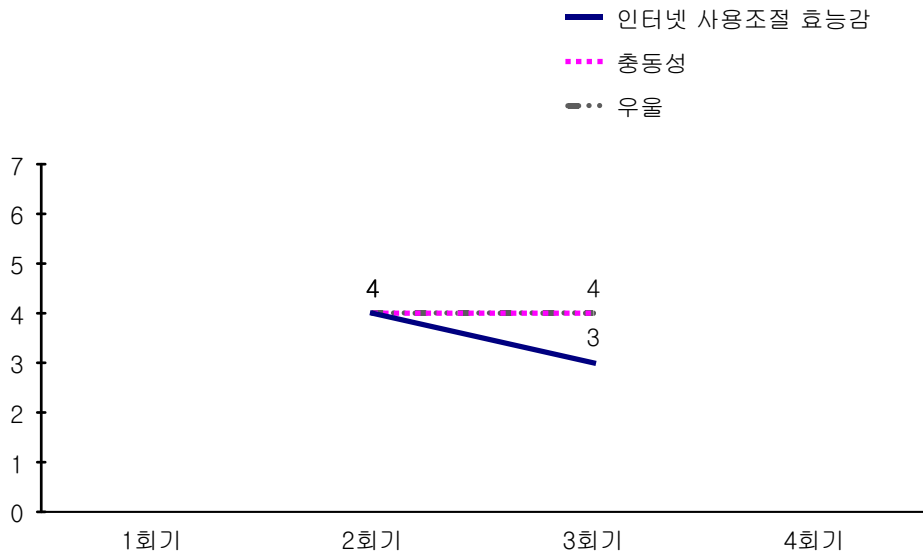


사례 2의 부모 체크리스트(자녀의 인터넷 사용조절 관찰, 자녀와의 관계 만족 정도, 부모 목표 수행 정도) 점수의 변화양상

사례 3

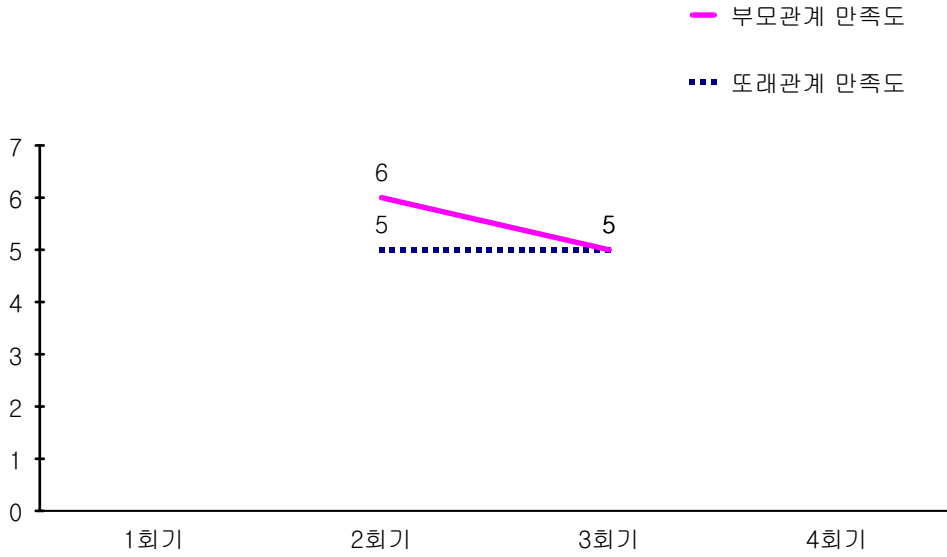


사례 3의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상



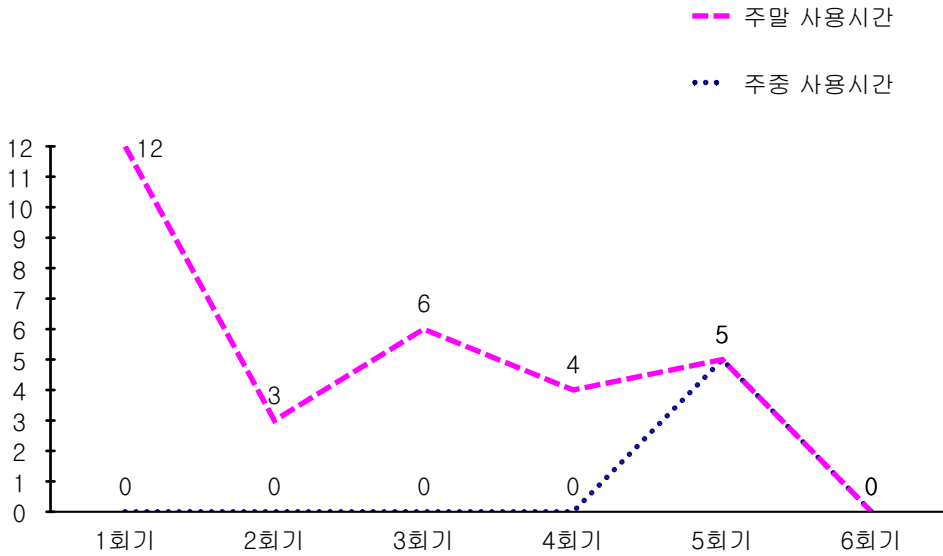
사례 3의 인터넷 사용조절 효능감, 총동성, 우울 점수의 변화양상

* 총동성, 우울은 모든 회기 4점이었음

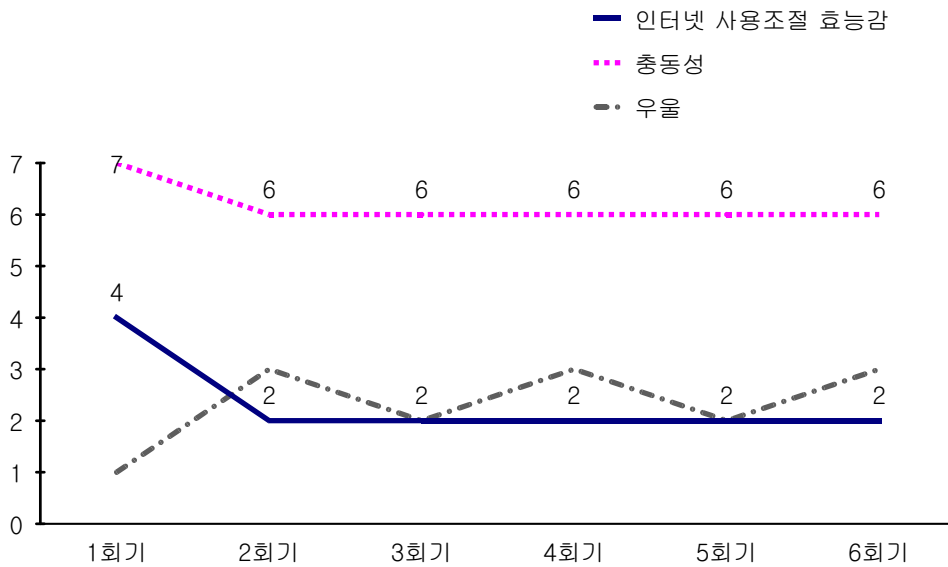


사례 3의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

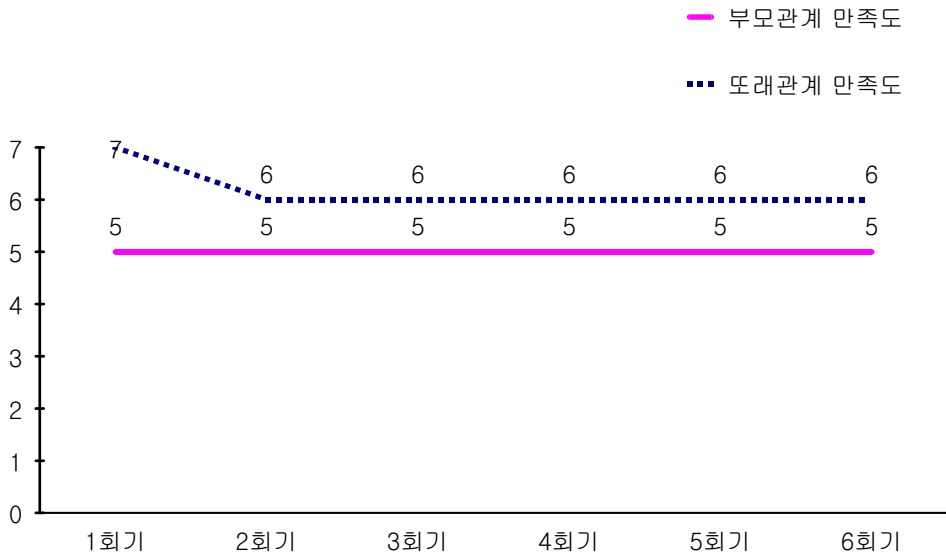
사례 4



사례 4의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

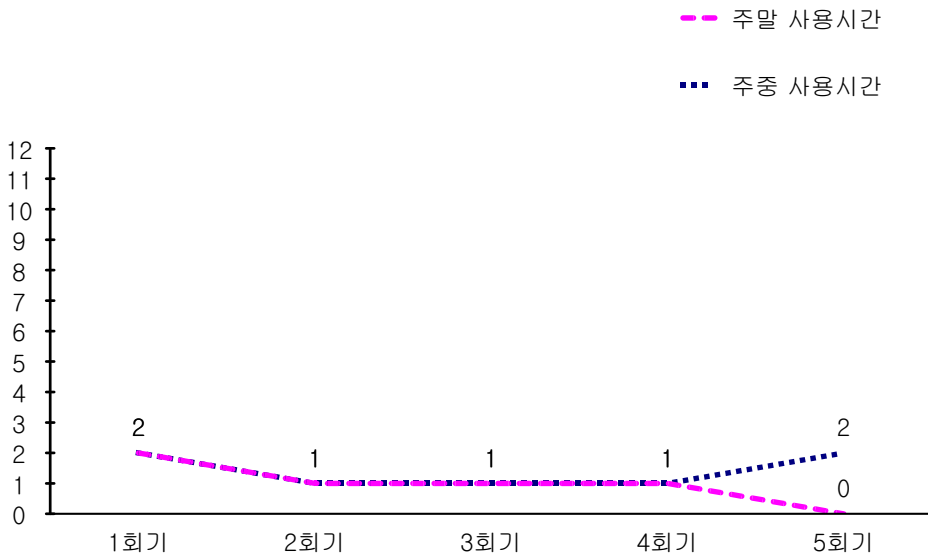


사례 4의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상

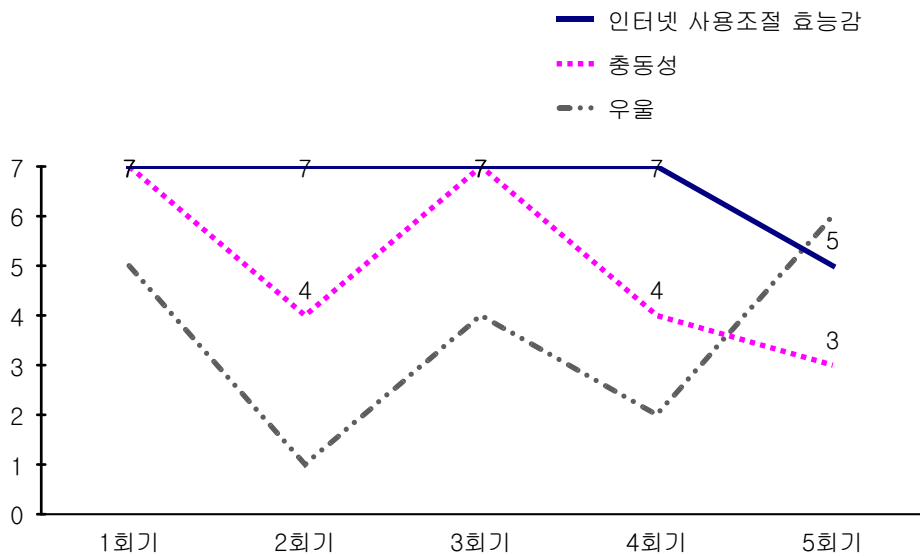


사례 4의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

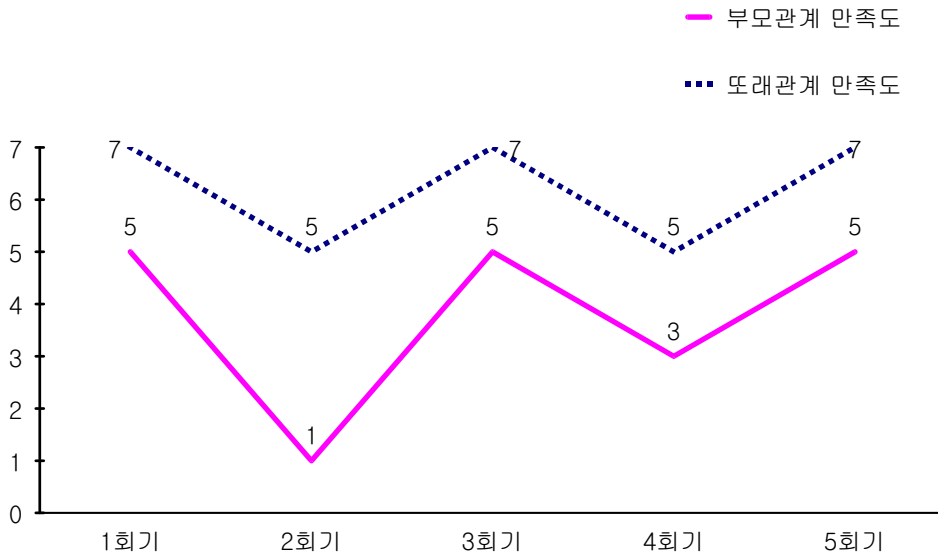
사례 5



사례 5의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

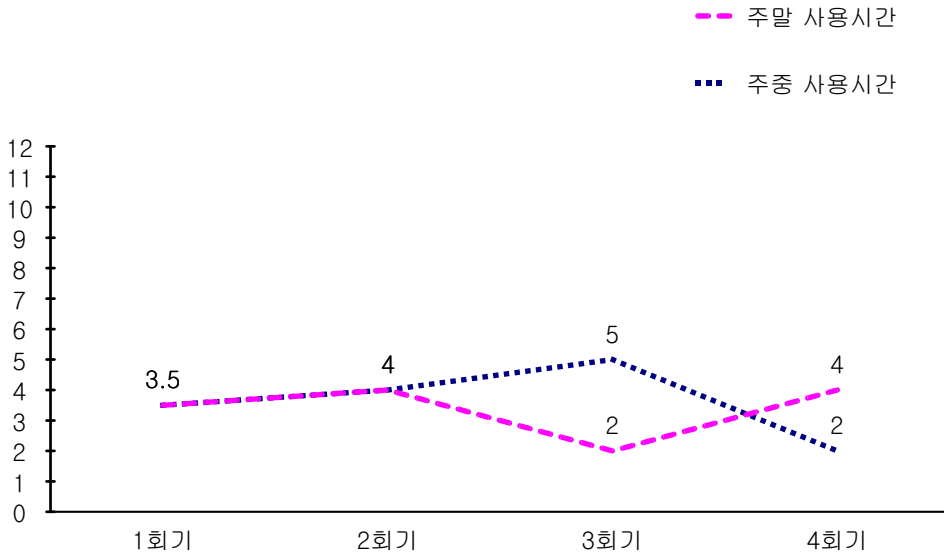


사례 5의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상

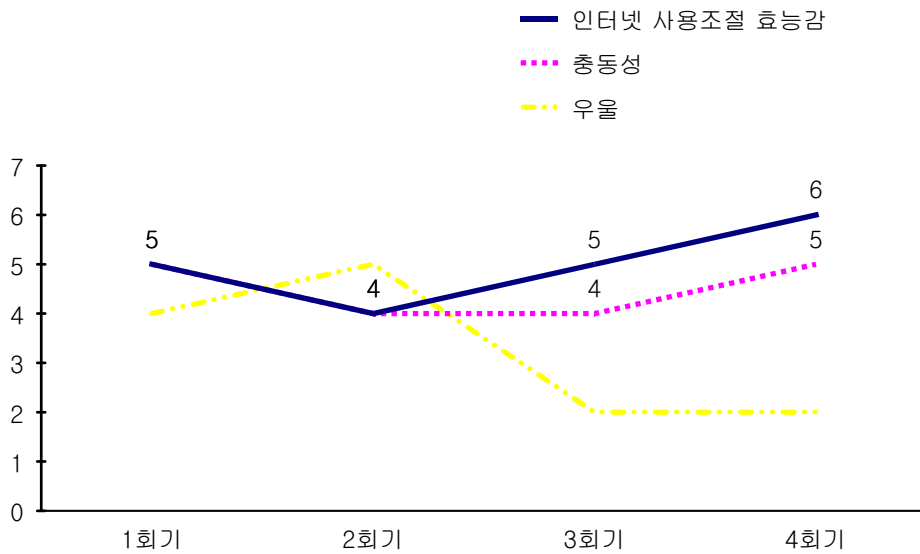


사례 5의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

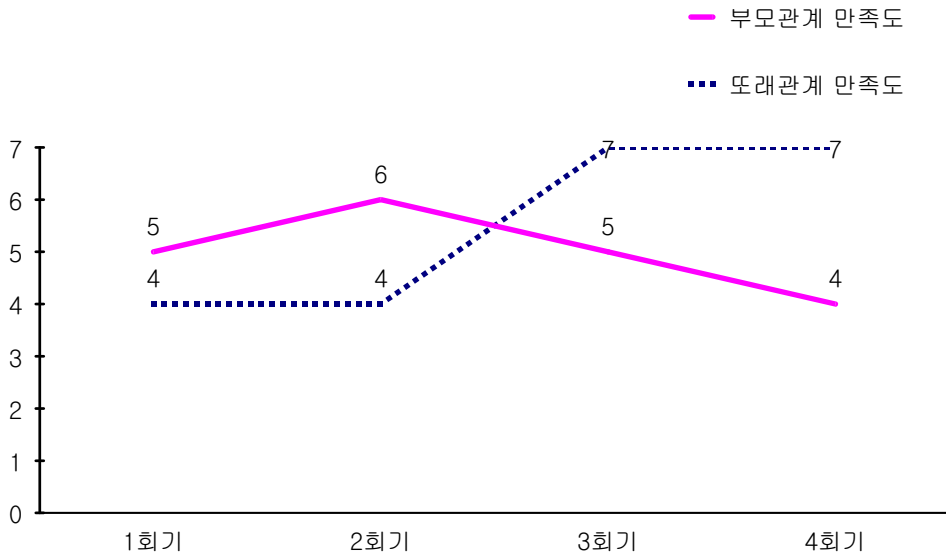
사례 6



사례 6의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

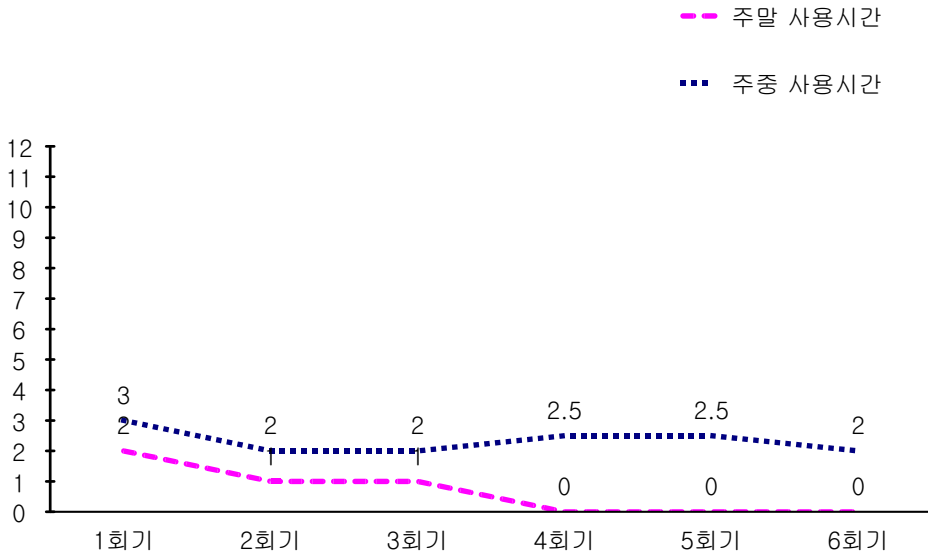


사례 6의 인터넷 사용조절 효능감, 총동성, 우울 점수의 변화양상

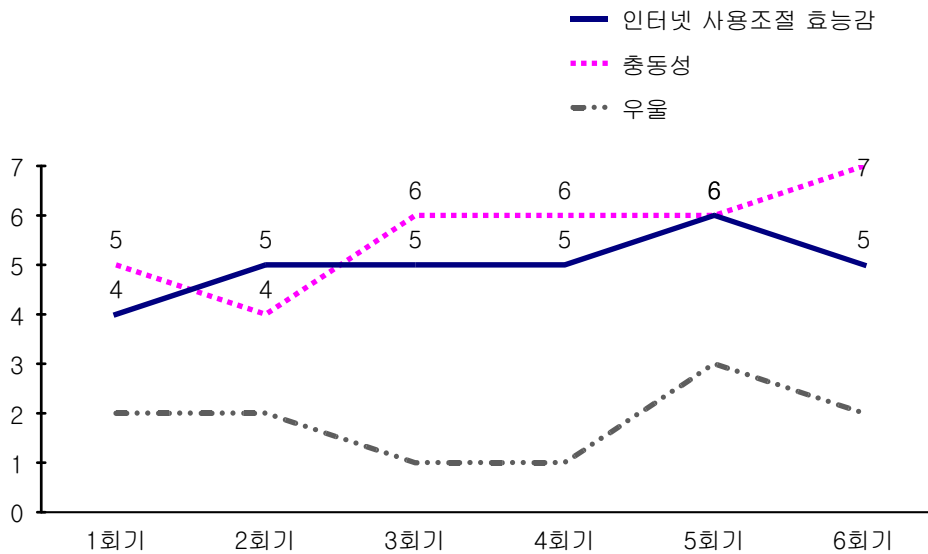


사례 6의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

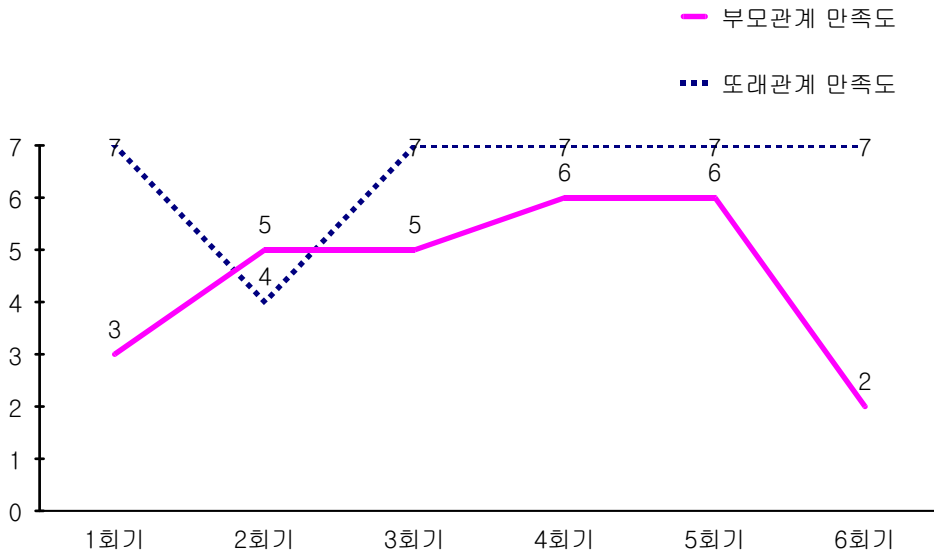
사례 7



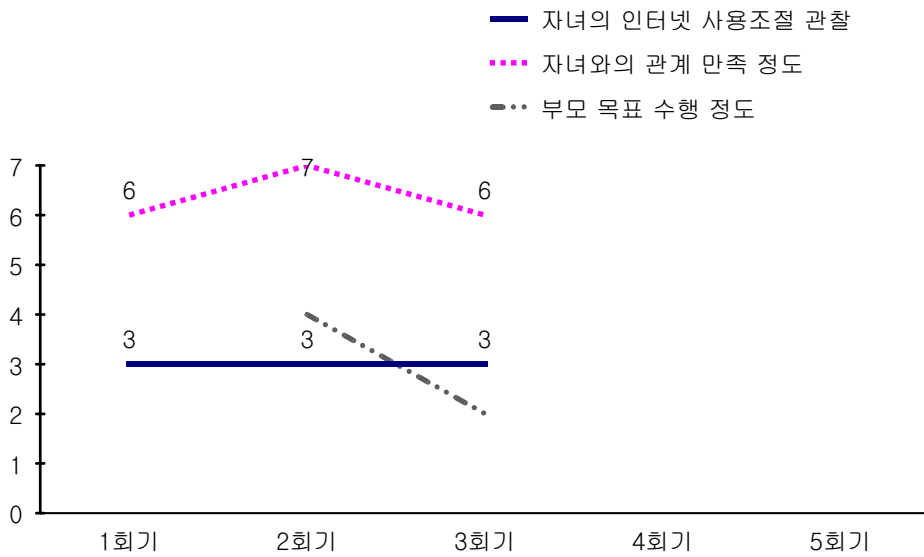
사례 7의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상



사례 7의 인터넷 사용조절 효능감, 총동성, 우울 점수의 변화양상

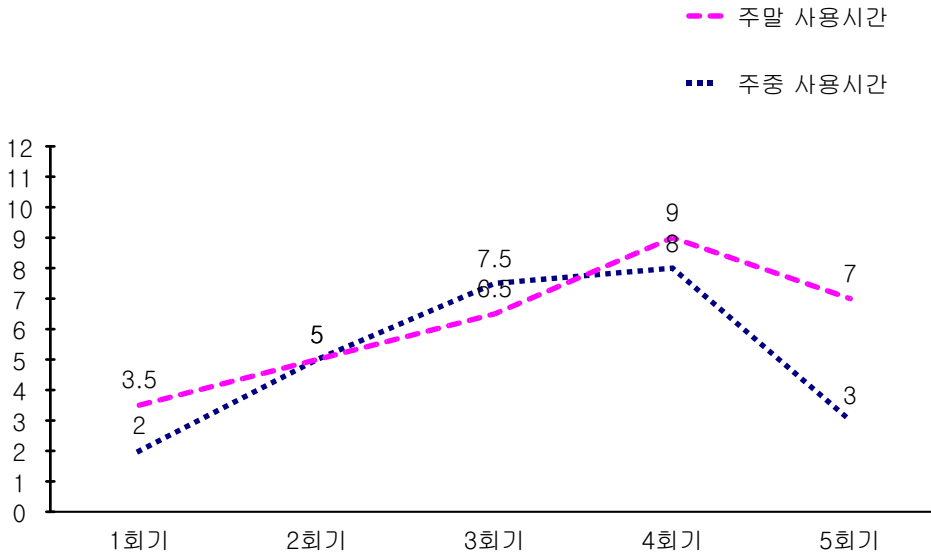


사례 7의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

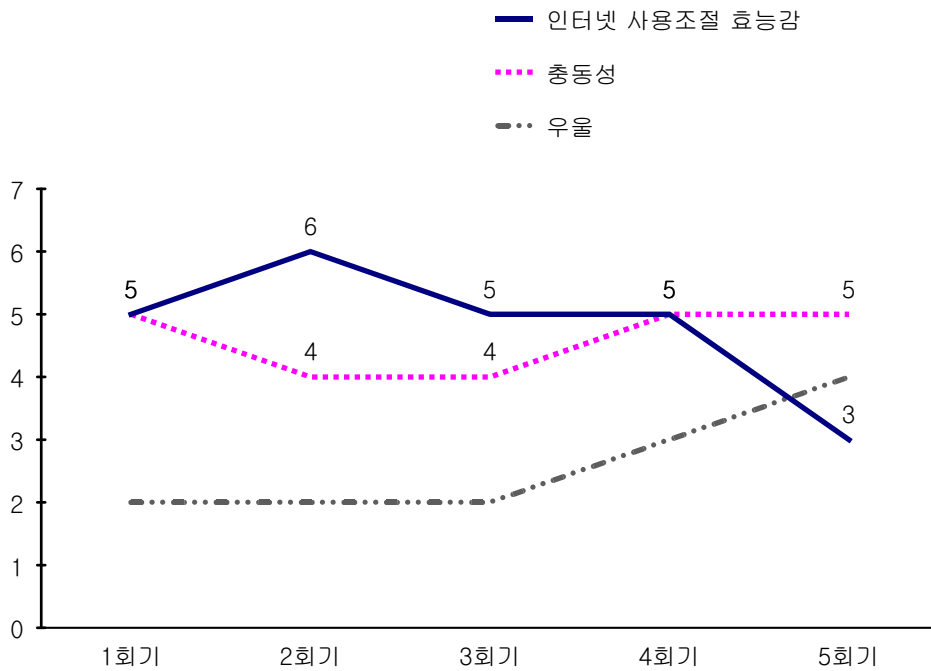


사례 7의 부모 체크리스트(자녀의 인터넷 사용조절 관찰, 자녀와의 관계 만족 정도, 부모 목표 수행 정도) 점수의 변화양상

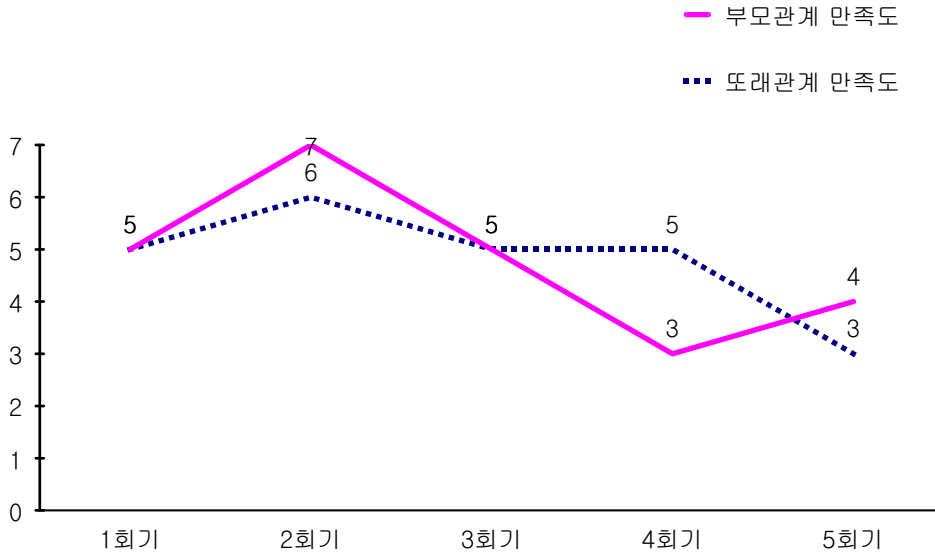
사례 8



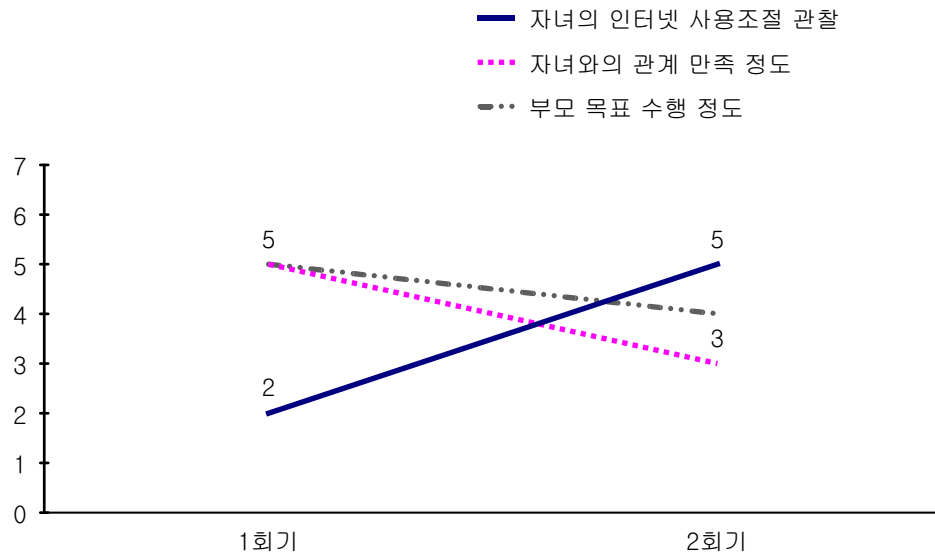
사례 8의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상



사례 8의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상

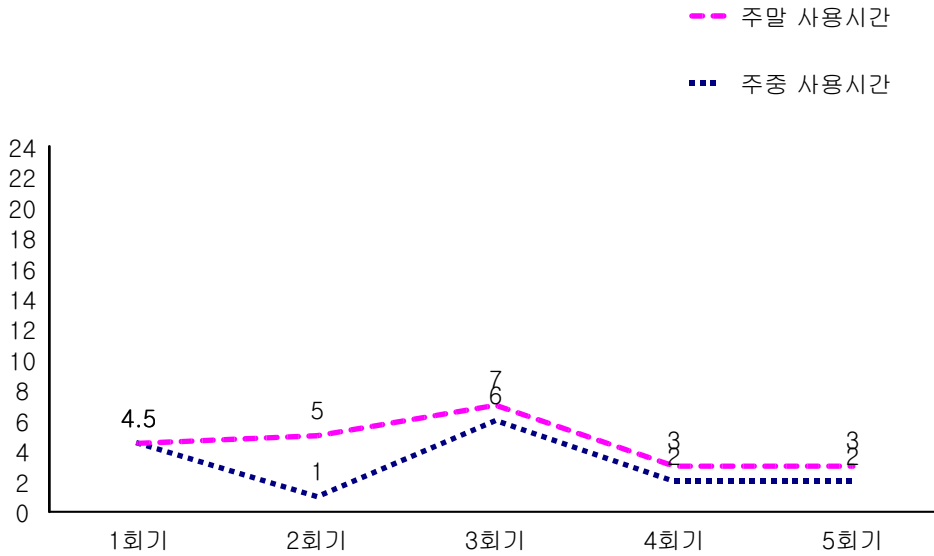


사례 8의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

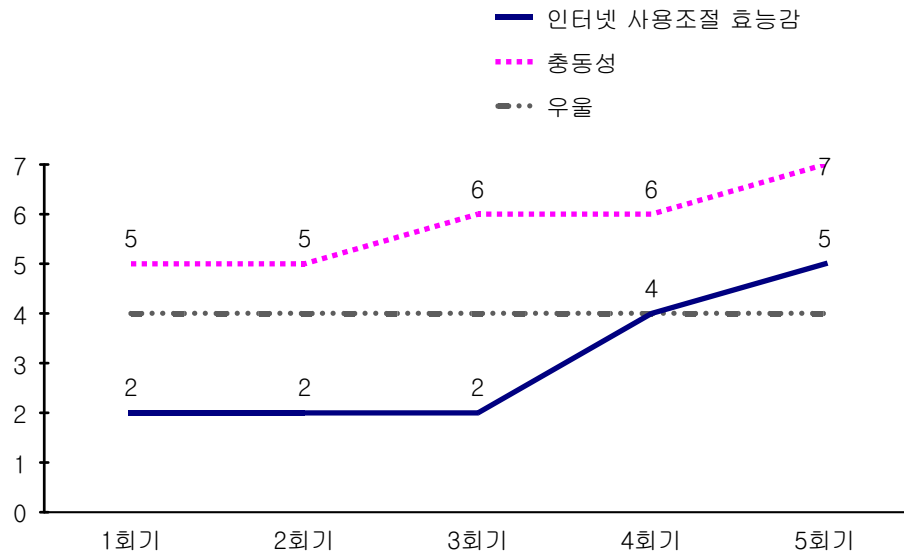


사례 8의 부모 체크리스트(자녀의 인터넷 사용조절 관찰, 자녀와의 관계 만족 정도, 부모 목표 수행 정도) 점수의 변화양상

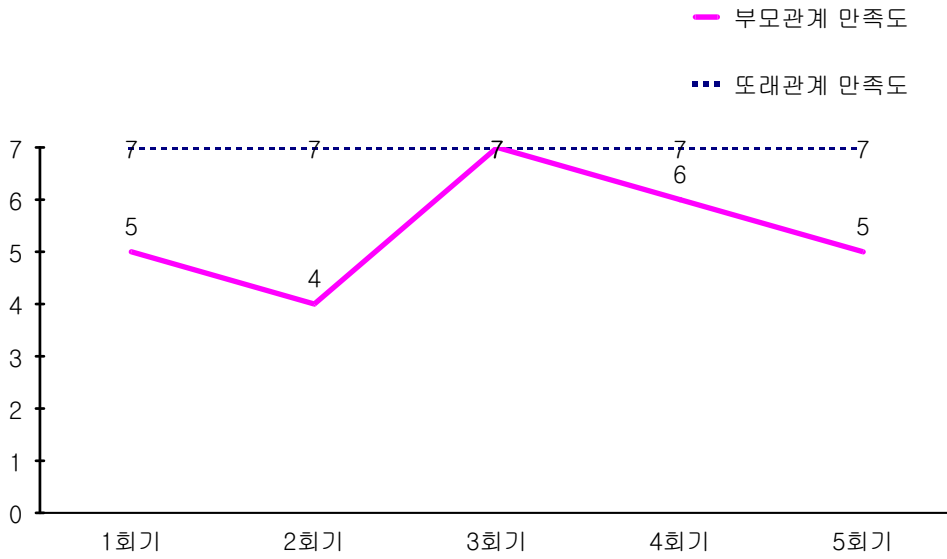
사례 9



사례 9의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상

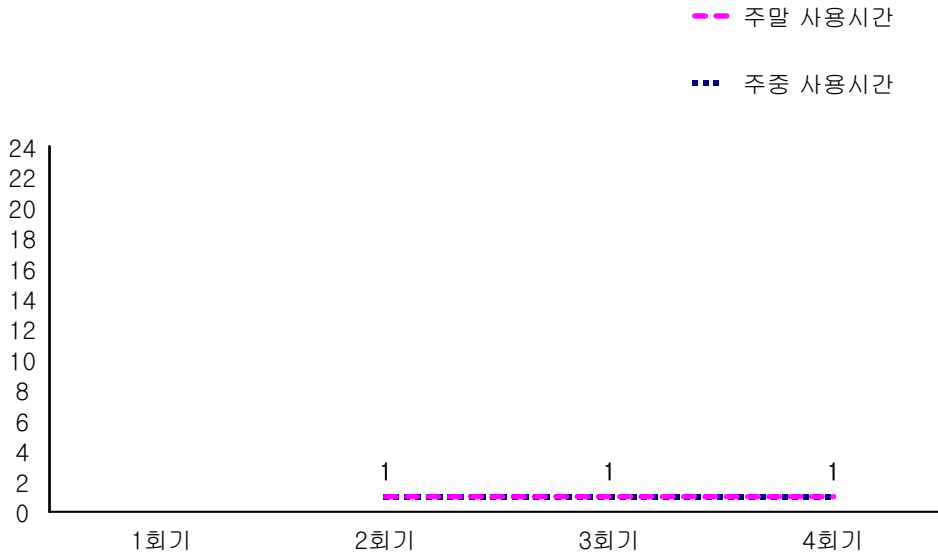


사례 9의 인터넷 사용조절 효능감, 총동성, 우울 점수의 변화양상

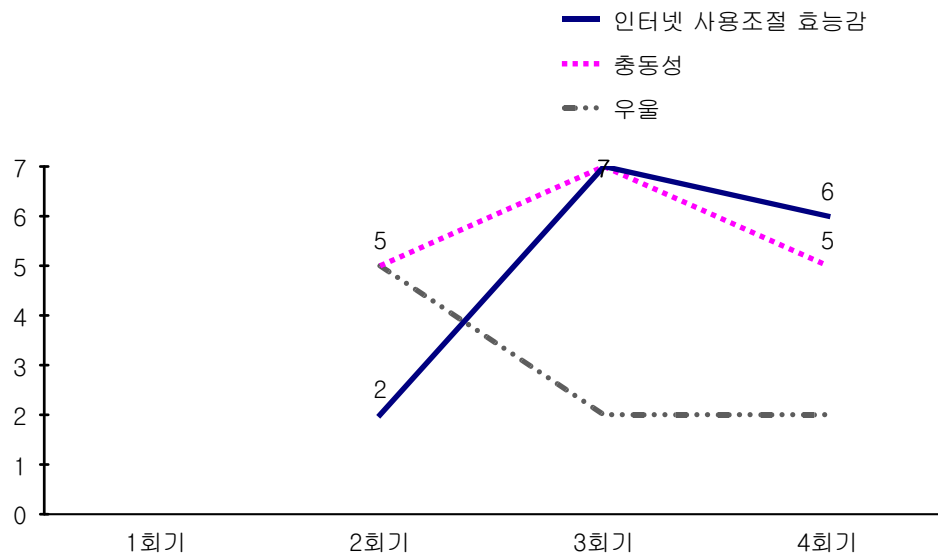


사례 8의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

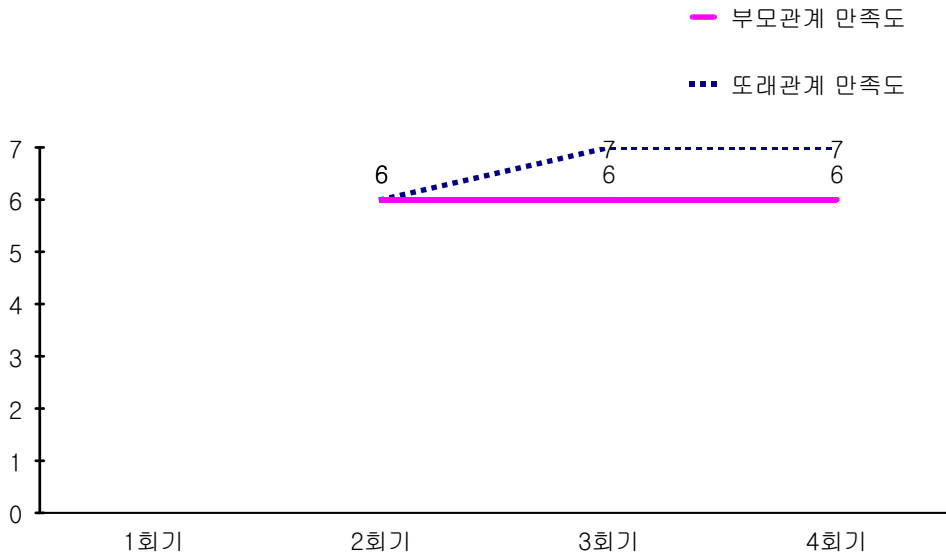
사례 10



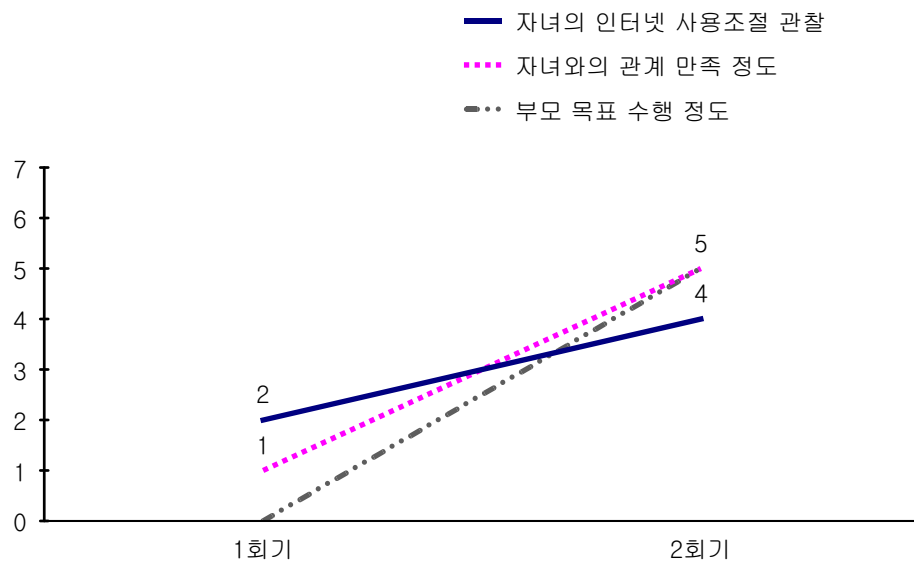
사례 10의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상



사례 10의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상



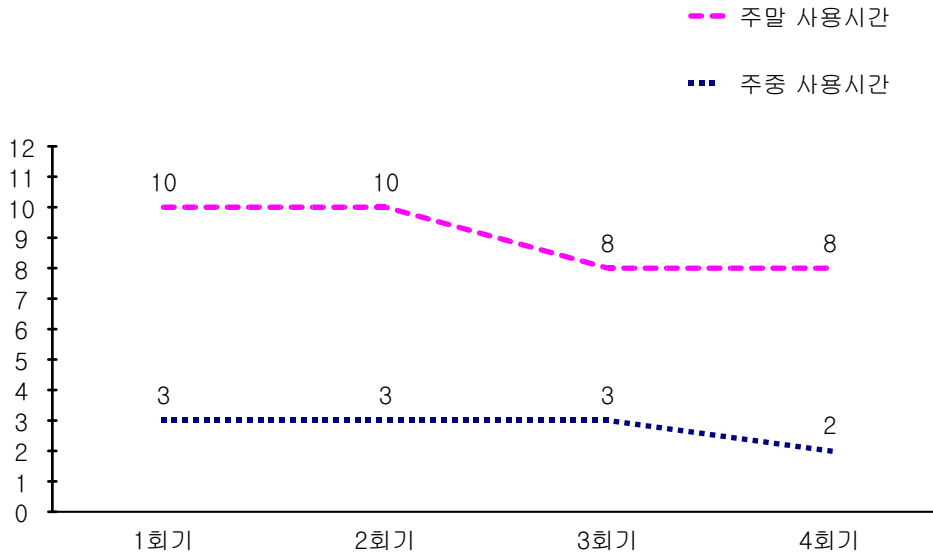
사례 10의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상



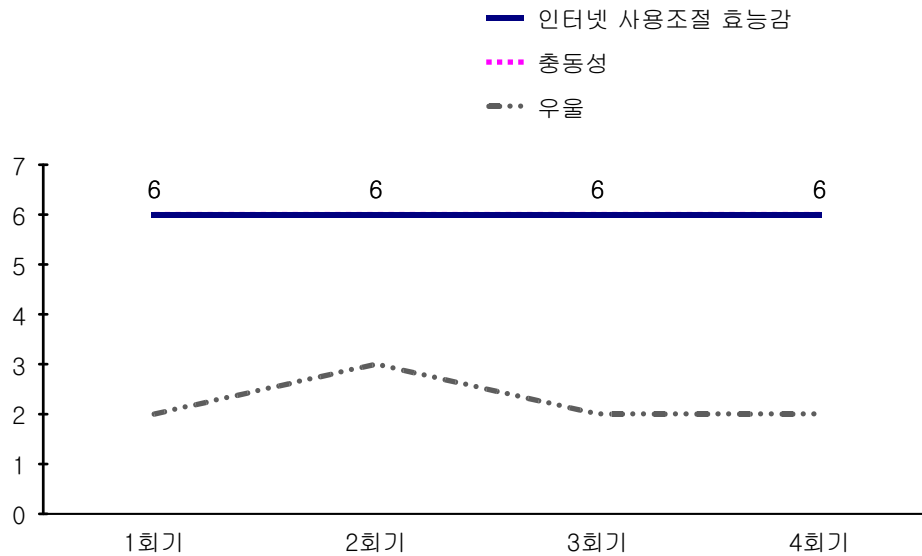
사례 10의 부모 체크리스트(자녀의 인터넷 사용조절 관찰, 자녀와의 관계 만족 정도, 부모 목표 수행 정도) 점수의 변화양상

* 부모목표 수행정도 1회기(0)는 미측정되었음

사례 11

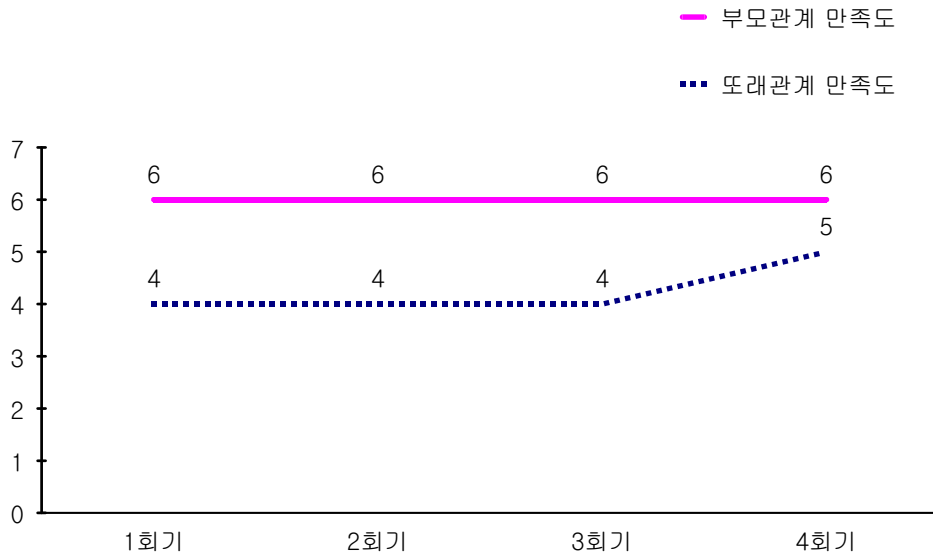


사례 11의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상



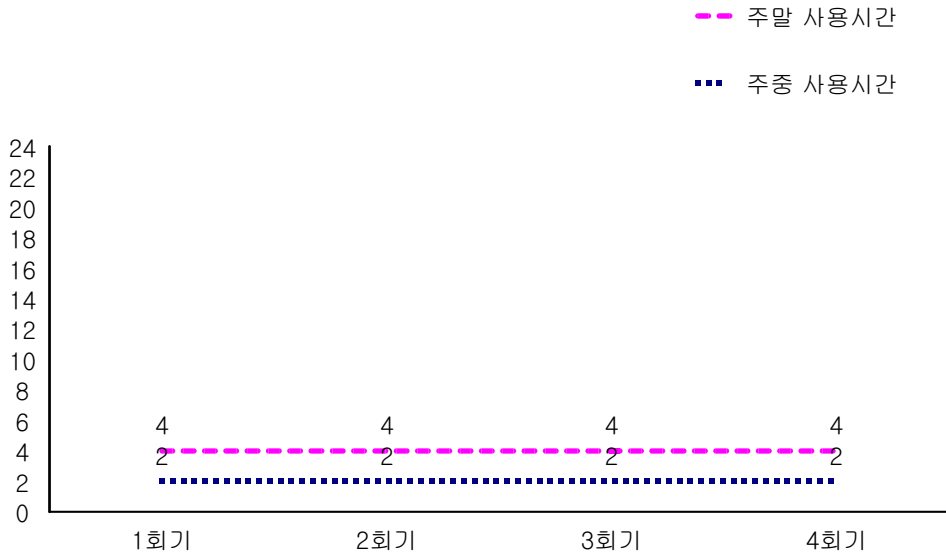
사례 11의 인터넷 사용조절 효능감, 충동성, 우울 점수의 변화양상

* 인터넷 사용조절 효능감, 충동성은 모든 회기 6점이었음

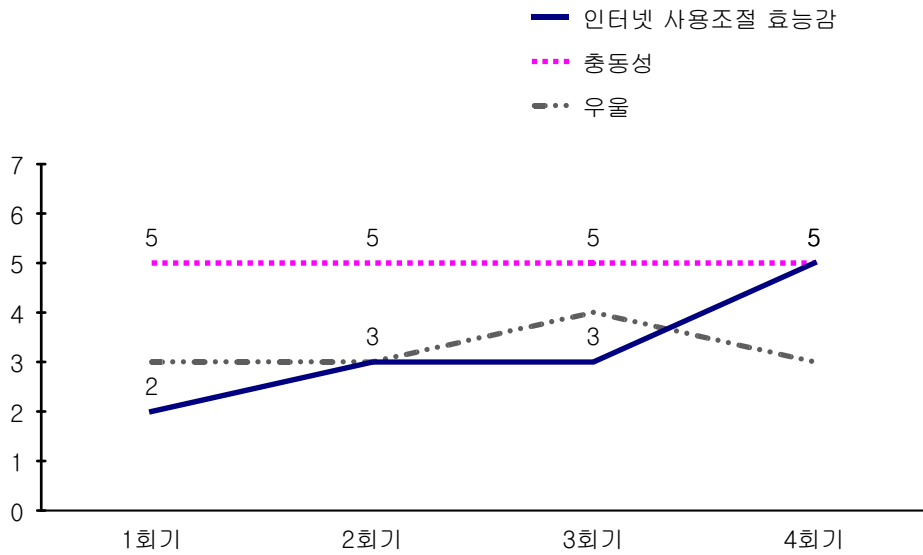


사례 11의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

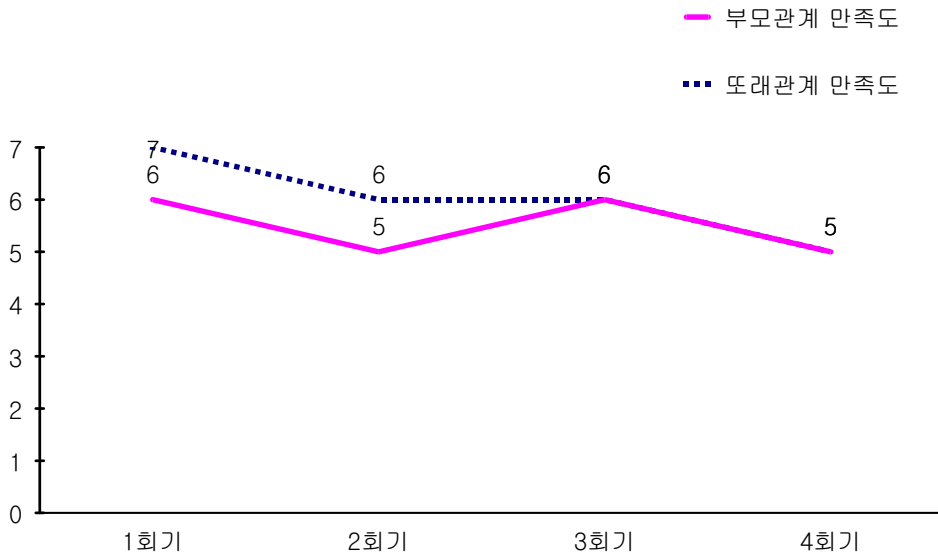
사례 12



사례 12의 하루 평균 인터넷 사용시간 변화양상



사례 12의 인터넷 사용조절 효능감, 총동성, 우울 점수의 변화양상



사례 12의 또래관계 및 부모관계의 만족도 점수의 변화양상

ABSTRACT

Development of an Individual Counseling Protocol for Internet-addicted Youths

As the problems of Korean youths' Internet addiction have been serious, the policies have been established to cope with these problems systematically and efficiently. According to the youth Internet addiction diagnostic survey and cure system of Korean Ministry of Gender Equity and Family, the counselors of public youth counseling centers have provided the counseling services for Internet-addicted youth clients. To improve the quality of their intervention, it is necessary to use the counseling protocol including the core intervention factors of Internet addiction counseling. Therefore, the purpose of this study is to develop the individual counseling protocol including main common factors and specific factors that can intervene the Internet-addicted clients. Especially, we tried to develop a counseling protocol that can be used in public counseling centers efficiently within minimal sessions.

The process of developing this protocol consisted of the phases of establishing protocol's goals, structuring its design, implementing and evaluating it. After reviewing literature, surveying the types of Internet-addicted youth, and analyzing the focus group interviews with counselors, we found out the types of Internet-addicted youth —stimulus-seeking type, depression affection type, weak peer relationship type—, and developed the principles and factors of protocol, and constructed the protocol draft. This protocol consisted of the 12-session youth protocol and 6-session parent protocol.

The common goal of this protocol is to enhance the clients' capacity of discern and control their own Internet use. In the initial phases, this protocol consisted of

the shaping of counseling relationship, encouraging client's motivation for change, initial client assessment, and establishing counseling goals. In the middle phases, this protocol is composed of enhancing clients' awareness of their own Internet use, changing their maladaptive beliefs related to Internet overuse, discovering their alternative activities and strengthening frequencies of their practice in alternative activities, recognizing and regulating their emotions related to Internet use, establishing concrete their own images of the future and career plans, and specific interventions depending on client type. The components of ending phases are assessing the degree of attainment of their goals, consolidating their persistent efforts, and establishing plans to prevent the recurrence of Internet problems.

To evaluate the effectiveness of this protocol, this protocol draft was applied to 12 cases of Internet-addicted youth. Due to the time limit of this study, only the initial protocol-application results could be acquired. According to the results, the participants' time of Internet use was decreased and overall positive changes were observed among participants with respect to the variables related to Internet overuse. The main implications of this study is to develop the basic intervention guidelines. Also, this study categorized the Internet addicted youths and proposed the effective interventions for Internet addicted youth types. But we didn't observe participants' changes through all protocol sessions due to time limit. Therefore, it is necessary to accumulate the feedbacks of this protocol through follow-up studies and to continuously modify and refine this protocol.

연구보고 2012-23

인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜 연구

2012년 12월 인쇄

2012년 12월 발행

발행인 : 김금래

발행처 : 여성가족부 청소년매체환경과

서울시 중구 청계천로8

전화 / 02-2075-4500(대)

인쇄처 : 신생용사촌인쇄정보(주)

전화 / 02-426-4415

사전 승인없이 보고서 내용의 무단복제를 금함.

행정간행물등록번호 11-1383000-000298-01