

다중접속역할수행 게임(MMORPG) 중독자의 외로움에 대한 기독교상담적 접근

심정연*

국문초록

본 연구의 목적은 다중접속역할수행 게임 중독의 기저에 있는 중독자의 외로움을 살펴보고 기독교 상담에의 적용을 제시하는 것이다. 이와 같은 연구 목적을 위해 세 가지 단계로 접근하였다. 첫째, 다중접속 역할수행 게임의 독특한 참여 동기와 관련된 심리적 요인들을 살펴보았다. 둘째, 심리적 요인 중 핵심 요인인 외로움을 일반적, 기독교적 관점에서 이해하였다. 셋째, 외로움의 이해를 기반으로 기독교적 상담과정을 고찰하였다.

본 연구 결과는 다음과 같다. 일반적인 관점에서 외로움은 사회, 심리적 원인으로 기인하는 복합적인 감정이며 성찰적 고독이 주된 외로움의 대처전략으로 활용되고 있다. 기독교적 관점에서 외로움은 타락으로 인한 분리와 우상숭배에 기인한다. 성경저자들의 외로움은 하나님과의 만남을 통해 고독으로 전환되었다. 이와 같은 이해를 통해 세 가지 적용점을 확인하였다. 첫째, 다중접속역할수행 게임 중독자의 실존적인 외로움의 회복은 하나님과의 만남을 필요로 한다. 둘째, 게임 중독자의 대인관계의 인지왜곡은 외로움을 증폭시키므로 그에 대한 개입이 요구된다. 셋째, 외로움의 수용과 고독으로의 전환을 위한 성찰적 고독 과정이 필요하다. 이와 같은 고찰을 기반으로 다중접속역할수행 게임 중독자를 위한 기독교 인지행동치료와 성찰적 저널링을 제시한다.

중심단어: 다중접속역할수행 게임 중독, 외로움, 고독, 기독교 인지행동치료, 성찰적 저널링

• 논문 투고일: 2015년 4월 15일

• 논문 수정일: 2015년 5월 8일

• 게재 확정일: 2015년 5월 14일

*충신대학교

www.kci.go.kr

I. 여는 글

IT 강국으로 불리는 우리나라의 인터넷 사용자는 4111만 명으로 국민 전체의 83.6%를 차지한다.¹⁾ 이와 같은 인터넷 사용률의 증가는 인터넷 중독과 같은 부작용을 발생시키기도 하였다. 2013년 유아와 성인을 포함한 전체 인구 중 인터넷 중독 위험군은 220만 명으로 전체인구의 7%가 될만큼 높은 수치이다. 이와 같은 중독 위험군 중 10대(11.7%), 20대(9.5%)의 비율은 유아동(6.4%), 성인(5.9%)에 비해 2배나 높고 평균 10명 중 1명에 달한다.²⁾ 이렇게 심각한 10대와 20대의 높은 인터넷 중독율은 현재의 개인과 사회, 국가의 문제뿐 아니라 향후 한국사회의 정신건강 및 사회문제와 직결될 수 있다. 왜냐하면 인터넷 중독은 알코올과 같은 타 중독으로 확대되거나³⁾ 공존질환 비율이 높아⁴⁾ 심각한 정신병리로 발전될 수 있기 때문이다. 이것은 현재 인터넷 중독 위험군인 청소년과 대학생들이 향후 타 중독과 정신질환으로 발전될 높은 가능성을 시사한다. 이를 위해 인터넷 중독 문제가 개인의 문제를 넘어 국가와 사회의 문제로서 인식되고 해결되어야 하며 인터넷 중독의 전문화된 조기개입 및 치료가 범사회적으로 요구된다.

인터넷 중독은 중독자가 사용하는 인터넷 콘텐츠에 따라 인터넷 도박 중독, 온라인 게임 중독, 인터넷 성중독, 페이스북과 같은 마이스페이스

- 1) 미래창조과학부 · 한국인터넷진흥원, “2014년 인터넷 이용 실태조사”, 2014년 기준 사용자수 정책보고서(2014년 12월); 2015년 3월 17일 해당사이트: <http://www.msip.go.kr>.
- 2) 인터넷 중독의 사회적 비용은 5조 4천억원으로 추정된다. 미래창조과학부 · 한국정보진흥원, “2013년 인터넷 중독 실태조사”, 정책보고서(2014년 3월); 2015년 3월 15일 해당 사이트: <http://www.nia.or.kr>.
- 3) M. Gámez-Guadix, E. Calvete, I. Orue, & C. Las Hayas, “Problematic Internet Use and Problematic Alcohol Use from the Cognitive-behavioral Model: A Longitudinal Study among Adolescents,” *Addictive Behaviors* 40(2015): 109-114.
- 4) 김수현 · 강연정, “고등학생의 영적 안녕, 인터넷 중독, 공존병리의 관계에 관한 연구”, 한국복음주의기독교상담학회, 「복음과 상담」 제22권 2호(2014): 105.

(My Space)중독⁵⁾, SNS 중독 등으로 구성된다. 이 중 게임 중독으로 인한 부정적인 문제들은 가시적으로 드러난다. 게임 중독자들은 과도한 가상세계의 몰입으로 인해 현실감각을 상실하고 현실 문제 도피와 대인관계 문제 및 학교생활의 부적응⁶⁾을 경험한다. 이는 게임 중독이 일상생활과 대인관계에 직접적인 영향을 주는 문제들을 발생시킨다는 것을 알려준다. 특히 게임의 장르 중 다중접속역할수행 게임(Massive Multiplayer Online Role-Playing Game, MMORPG)은 전 세계 참여자들이 동시 접속하여 가상 캐릭터와 함께 목적을 성취하는 것으로 타게임과 비교하여 중독성이 높다. 다중접속역할수행 게임 안에서는 무한한 가상세계의 지도가 제공되어 게임의 종결이 없다. 그렇기 때문에 기존의 종결이 있는 게임과 비교하여 게임 참여자는 지속적으로 호기심과 흥미를 갖고 탐험할 수 있다. 또한 참여자들 스스로 이야기를 만들어가기 때문에 게임 안에서 성취감을 경험한다. 더 나아가 게임 안의 사람들과의 관계가 길드(Guild)라는 커뮤니티를 중심으로 형성되기 때문에 결속력이 높고 게임 참여 의무감을 갖는다. 이와 같은 다중접속역할수행 게임의 독특한 특징들은 게임 참여자의 게임 몰입도를 높여 중독의 가능성을 높인다.⁷⁾

-
- 5) Kimberly S. Young & Cristiano Nabuco de Abreu, *Internet Addiction: a Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, 신성만 외 역, 『인터넷 중독: 평가와 치료를 위한 지침서』 (서울: 시그마프레스, 2013), 서문.
- 6) 권정혜, “청소년의 인터넷 게임 중독: 시간에 따른 변화와 이에 영향을 미치는 변인들”, 한국심리학회, 『한국심리학회지 임상』 제24권 2호(2005): 273; 윤미선 · 이영옥, “남,여 중학생의 사회적지지 지각, 컴퓨터 게임중독, 학업성적간 관계 모형 비교”, 한국교육방법학회, 『교육방법연구』 제17권 2호(2005): 193; 김현우 · 백지숙, “청소년의 인터넷 게임 중독 수준에 따른 학교 생활 적응에 관한 연구”, 한국청소년시설환경학회, 『청소년시설환경』 제9권 1호(2011): 33.
- 7) N. Yee, “The Psychology of Massively Multi-user Online Role-playing Games: Motivations, Emotional Investment, Relationships and Problematic Usage,” in *Avatars at Work and Play: Collaboration and Interaction in Shared Virtual Environments*, eds. R. Schroeder & A. Axelsson (Dordrecht, Netherlands: Springer, 2006), 187-207; N. Yee, “Motivations for Play in Online Games,” *Cyber Psychology & Behavior* 9, no. 6 (2006): 772-774; Young & de Abreu, *Internet Addiction*, 97-99.

이와 같이 다중접속역할수행 게임은 공동 목적 성취와 다른 참여자들과의 사회적 관계, 가상캐릭터를 통한 자기실현 등을 제공하기 때문에 게임 참여자들은 성취감과 사회성, 몰입과 같은 다양한 동기를 갖고 게임에 참여한다. 또한 외로움, 우울과 같은 심리적 요인으로 게임에 몰입하기도 한다. 이처럼 다중접속역할수행 게임 중독에 영향을 미치는 다양한 동기와 심리적 요인들이 있다.

그 중 최근 연구들은 다중접속역할수행 게임 중독의 핵심 영향 요인으로 외로움을 지목한다. 왜냐하면 외로움은 중독에 가장 영향을 미치는 요소로써 성취감, 사회성, 몰입⁸⁾과 같은 게임 참여 동기와 우울과 같은 다른 부정적 정서⁹⁾보다 게임 중독에 더 큰 영향을 주는 것이 확인되었기 때문이다. 외로움은 관계에 대한 개인의 주관적 인식으로 인해 발생하는 고통스러운 감정¹⁰⁾이다. 게임 중독자는 이와 같은 외로움의 고통에서 도피하고 친밀감을 유지하기 위해 온라인상의 관계에 몰입하기 때문에 게임 중독이 심화된다.¹¹⁾ 이처럼 다중접속역할수행 게임 중독의 기저에

8) S. Caplan, D. Williams & N. Yee, "Problematic Internet Use and Psychosocial Well-being among MMO Players," *Computers in Human Behavior* 25 (2009): 1318.

9) A. A. Ceyhan & E. Ceyhan, "Loneliness, Depression, and Computer Self-efficacy as Predictors of Problematic Internet Use," *Cyber Psychology & Behavior* 11, no. 6(2008): 699-701.

10) Jenny de Jong Gierveld, "Developing and Testing a Model of Loneliness," *Journal of Personality and Social Psychology* 53, No 1(1987): 119-128; Jenny de Jong Gierveld, "Personal Relationships, Social Support, and Loneliness," *Journal of Social & Personal Relationships* 6, no. 2 (1989): 197-221; Jenny de Jong Gierveld, "A Review of Loneliness: Concept and Definitions, Determinants and Consequences," *Reviews in Clinical Gerontology* 8, no. 1 (1998): 73-74에서 재인용.

11) 박부환 외, "청소년의 인터넷 중독 과정 경험에 관한 현상학적 연구", 한국청소년학회, 「청소년학 연구」 제20권 8호(2013): 88; Zaheer Hussain & Mark D Griffiths, "The Attitude, Feelings and Experiences of Online Gamers: A Qualitative Analysis," *Cyber Psychology and Behavior* 12. no. 6 (2009): 747-753; 홍윤표 · 임성문, "청소년의 인터넷 게임 커뮤니티 몰두가 다중접속역할수행 게임 중독에 미치는 영향", 한국 청소년학회, 「청소년학 연구」 제 17권 1호 (2010): 228.

는 외로움이라는 핵심감정이 존재한다.

그러나 외로움이 다중접속역할수행 게임 중독을 유발시키는 핵심 요인으로 밝혀지고 있지만 지금까지 치료에 관한 연구에서는 특별하게 다루이지 않았다. 선행연구들은 중독 행위의 단절에만 초점을 맞춰왔기 때문에¹²⁾ 중독을 유발시키는 외로움과 같은 심층적인 감정에 대해 개입한 연구는 부재하다. 또한 다른 게임과 차별되게 다중접속역할수행 게임만이 가지는 독특한 중독성을 적용시킨 전문적인 개입은 전무하다. 더 나아가 중독자의 외로움의 영적 측면을 고려한 치료의 개입 또한 없다. 인간은 영적인 존재이기 때문에 인간의 본질적인 외로움을 이해하기 위해서는 성경적 관점의 외로움에 대한 고찰과 적용이 필요하다. 따라서 기존의 연구의 부재 및 한계의 극복과 함께 다중접속역할수행 게임 중독 행위 기저에 있는 외로움의 개입을 통한 근본적이고 전문적인 치료 접근이 요구된다.

이와 같은 필요성을 인식하며 본 연구는 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움을 다각도로 고찰하고, 그에 따른 기독교적 상담 방안을 제시한다. 이를 위해 먼저 다중접속역할수행게임의 특징과 동기 및 심리적 요인들에 대해 언급한다. 그리고 핵심 요인인 외로움의 특징과 사회적, 심리적 요인을 포함하는 일반적 관점의 외로움을 이해한다. 더 나아가 기독교 관점에서 외로움을 이해하고 신앙 안에서 고독으로의 전환과정을 살펴본다. 마지막으로 하나님, 이웃, 자신과의 관계 회복을 통해 외로움의 치유를 목적으로 하는 게임 중독치료의 기독교적 인지행동접근과 성찰적 저널링을 제시한다.

12) 기존의 게임 중독치료는 인지행동치료로 구성되었으며 주로 게임과 관련된 자동적 사고나 게임 행동에 대한 인지왜곡의 수정으로 게임행동 단절을 목표로 한다. 이형초 · 안창일, “인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과검증”, 한국심리학회, 「한국심리학회지: 건강」 제 7권 1호(2002): 463-486; 이정화 · 손정락, “게임중독 고등학생의 중독수준과 자기통제력, 우울감 개선을 위한 집단인지 행동치료의 효과”, 대한심심스트레스학회, 「스트레스연구」 제 16권 4호(2008): 409-417.

II. 펴는 글

1. 다중접속역할수행 게임 중독의 특징과 원인

1) 다중접속역할수행 게임의 특징

다중접속역할수행 게임 중독 증상은 인터넷 게임 중독과 유사하게 다중접속역할수행 게임에 대해 강박적으로 집착하고 금단현상과 내성이 나타난다. 또한 부정적 정서로의 도피처로 게임을 사용하고, 통제력을 상실하여 일상생활에 영향 준다.¹³⁾ 이와 함께 갈망, 자기조절력 상실, 부정적인 결과 인식에도 중독행위를 하는 특징을 갖고 있으며¹⁴⁾ 게임 행위에 중독되는 행위중독이다.¹⁵⁾ 이같은 다중접속역할수행 게임은 게임의

13) 인터넷 게임 질환 (Internet Gaming Disorder) 지난 12개월 동안 5개 이상의 증상이 보일 때 인터넷게임질환으로 진단된다. 1. 인터넷 게임에 집착함. 2. 인터넷 게임이 금지될 때 철회(Withdrawal)함. 3. 내성: 인터넷 게임 시간의 양이 점차 증가함. 4. 인터넷 게임 참여를 통제할 수 없음. 5. 기존의 취미나 놀이 활동에 흥미를 잃고 인터넷 게임만 계속함. 6. 심리사회적인 문제의 인식에도 불구하고 계속 인터넷 게임을 과도하게 함. 7. 가족이나 치료자, 다른 사람들에게 인터넷 게임시간을 속임. 8. 인터넷 게임을 부정적인 감정에서 벗어나거나 완화시키기 위해 사용함. 9. 인터넷 게임 참여로 중요한 관계, 직업, 학업 등에 위기가 생기거나 지장을 줌. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (Arlington, VA.: American Psychiatric Publishing, 2013), 795-798.

14) 중독(Addiction)의 사전적 의미는 자신에게 해가 되는 것을 인식하면서도 의지력을 잃고 강박적으로 중독물질을 섭취하거나 중독 행위를 반복하는 것이다. Merriam-Webster Dictionary, accessed on March 16, 2015, available at: <http://www.merriam-webster.com>.; 중독의 주요 특징은 갈망(Craving), 자기조절력 상실(Loss of Self-control), 부정적인 결과에도 불구하고 중독행위를 반복하는 것(Adverse Consequence)이다. 첫째, 중독자는 중독 물질이나 행동에 대한 강할 갈망을 갖고 강박적으로 중독 물질을 섭취하거나 중독 행위를 한다. 둘째, 중독자는 자신의 행동을 조절하는 자기조절력을 상실하여 중독 행위의 중단을 시도하지만 실패하고, 다시 중독행위를 한다. 셋째, 중독자는 스스로 중독의 부정적인 결과를

독특한 특징으로 인해 더욱 중독적이다. 다중접속역할수행 게임의 특징은 크게 세 가지로 이해할 수 있다. 첫 번째 특징은 게임의 무한성과 지속성이다. 게임 안의 무한한 가상세계가 제공되고 종결이 없으며 게임에 사용되는 아이템이 지속적으로 업그레이드된다. 이와 같은 무한한 가상 세계로 인해 게임 참여자는 기존의 종결이 있는 게임보다 흥미를 잃지 않고 계속 새로운 탐험을 할 수 있다. 두 번째 특징은 협력적 업무수행이다. 다중접속역할수행 게임 안의 성취는 타인과 협력하여 하는 공동 작업이다. 그러므로 게임 참여자는 역량이 낮을 경우 게임에서 소외될 수 있기 때문에 끊임없이 자신의 역량을 발전시킨다. 세 번째는 사회성이다. 길드(Guild)라는 커뮤니티를 중심으로 사회적 관계가 형성되기 때문에 길드에 계속 참여한다.¹⁶⁾ 이와 같이 다중접속역할수행 게임의 독특한 특성들인 무한한 가상세계, 타인과의 협력을 통한 성취, 길드를 통한 온라인 커뮤니케이션은 기존의 게임들보다 장기간 게임에 몰입하도록 하여 사용자의 게임 중독을 부추긴다.

2) 다중접속역할수행 게임 중독의 동기와 심리적 요인

(1) 다중접속역할수행 게임 중독의 동기

위와 같은 다양한 다중접속역할수행 게임의 특징들은 게임 참여자의 여러 동기들을 자극한다. 게임 참여자들은 주로 성취감과 사회성, 몰입을 위해 게임에 참여하는데¹⁷⁾ 성취동기와 사회성 동기는 중독과 무관하지만, 몰입 동기는 중독에 직접적인 영향을 미친다.¹⁸⁾ 대표적인 다중접

으로 구성된다. 이 중 인터넷 게임중독은 행위 중독에 포함된다. 박상규 외, 『중독의 이해와 상담 실제』 (서울: 학지사, 2009), 15.

16) Young & de Abreu. *Internet Addiction*, 97-99.

17) Yee. "The Psychology of Massively Multi-user Online Role-playing Games," 12-14; Yee, "Motivations for Play in Online Games," 772-774.

18) Caplan, Williams & Yee, "Problematic Internet Use and Psychosocial Well-being among MMO Players," 1312-1319; Joel Billieux, M, Van der Linden, S. Achab, Y. Khazaal, L. Paraskevopoulos, D. Zullino, & G. Thorens, "Why Do You Play

속역할수행 게임의 동기 연구인 Yee의 연구는 게임의 참여 동기를 크게 성취감, 사회성, 몰입으로 설명하였다. 첫 번째로 게임 참여자들은 게임 안에서 업무를 성취하며, 자신의 캐릭터의 성장을 위해 게임의 법칙들을 분석하면서 얻는 흥미를 위해 게임을 한다. 또한 어려운 게임에 도전하고 타인과 경쟁을 위해 게임에 참여한다. 두 번째로 게임 참여자들은 다른 사람들과 채팅을 하고 사회화를 경험하기 위해 게임을 한다. 그들은 게임 안에서 의미 있는 관계들을 만들며 그룹의 일원이 되길 원한다. 마지막으로 게임 참여자들은 게임 상에서 자신의 아바타로 새로운 자신의 모습을 만들고, 현실에 존재하는 문제에서 도피하기 위해 게임에 참여한다.¹⁹⁾ 이와 같은 참여 동기들은 다른 연구와 같은 맥락이다²⁰⁾ 그러나 이와 같은 다중접속역할수행 게임 참여 동기 중 몰입동기만이 다중접속역할수행 게임 중독에 유의한 영향을 주며, 성취감과 사회성 동기는 영향을 주지 않는다.²¹⁾ 더 나아가 몰입동기에 포함되는 현실세계의 도피성향과²²⁾ 아바타를 통한 롤-플레이어가 중독에 핵심적으로 영향을 준다.²³⁾

World of Warcraft? An In-depth Exploration of Self-reported Motivations to Play Online and In-game Behaviours in the Virtual World of Azeroth,” *Computers in Human Behavior* 29 (2013): 103-109.

- 19) Yee, “The Psychology of Massively Multi-user Online Role-playing Games,” 12-14; Yee, “Motivations for Play in Online Games,” 772-774.
- 20) Billieux, Linden, Achab, Khazaal, Paraskevopoulos, Zullino, & Thorens, “Why Do You Play World of Warcraft?” 103-109.
- 21) Caplan, Williams & Yee, “Problematic Internet use and Psychosocial Well-being among MMO Players,” 1312-1319; Billieux, Linden, Achab, Khazaal, Paraskevopoulos, Zullino, & Thorens, “Why Do You Play World of Warcraft?” 103-109.
- 22) Billieux, Linden, Achab, Khazaal, Paraskevopoulos, Zullino, & Thorens, “Why Do You Play World of Warcraft?” 103-109.
- 23) S. H. Hsu, M. Wen & M. C. Wu, “Exploring User Experiences as Predictors of MMORPG Addiction,” *Computers & Education* 53(2009): 990-999.

(2) 다중접속역할수행 게임 중독의 심리적 요인

게임 중독은 외로움²⁴⁾, 우울²⁵⁾, 공격성²⁶⁾, 사회 불안²⁷⁾, 수줍음²⁸⁾ 등의 다양한 심리적 요인과 관련이 있다. 그 중 최근 연구들은 외로움이 인터넷 게임 중독에 핵심 요인이라고 밝히고 있다. 외로움은 게임 과정에서 중독을 촉진시키는 요소로 작용한다.²⁹⁾ 부모와의 관계에서 겪는 외로움은 청소년의 게임 중독 초기 단계에 주요 영향을 미친다. 청소년은 부모와의 관계 단절과 방임으로 인한 대인관계의 부재로 외로움을 경험한다. 그들은 외로움으로 인해 다른 관계를 통해 친밀감을 채우길 원하기 때문에 인터넷안의 관계 형성과 인정을 갈망하며 게임을 시작한다.³⁰⁾ 외로움은 이와 같이 게임 중독을 야기시키는 원인이기도 하지만 게임 중독의 결과로도 나타난다. 게임을 할수록 외로움이 증가하고 가중된 외로

-
- 24) J. S. Lemmens, P. M. Valkenburg & J. Peter, "Psychosocial Causes and Consequences of Pathological Gaming," *Computers in Human Behavior* 27(2011): 144-152.
- 25) Ceyhan, & Ceyhan, "Loneliness, Depression, and Computer Self-efficacy as Predictors of Problematic Internet Use," 699-701.
- 26) Hatice Odac & Ciğdem Berber Celik, "Who Are Problematic Internet Users? An Investigation of the Correlations between Problematic Internet Use and Shyness, Loneliness, Narcissism, Aggression and Self-perception," *Computers in Human Behavior* 29(2013): 2384.
- 27) Bianca W. Lee & Lexine A. Stapinski, "Seeking Safety on the Internet: Relationship between Social Anxiety and Problematic Internet Use," *Journal of Anxiety Disorders* 26 (2012): 203.
- 28) Tuncay Ayas, "The Relationship between Internet and Computer Game Addiction Level and Shyness among High School Students," *Educational Sciences: Theory & Practice* 12, no. 2(2012): 634.
- 29) Ceyhan, & Ceyhan, "Loneliness, Depression, and Computer Self-efficacy as Predictors of Problematic Internet Use," 699-70; Lukasz D. Kaczmarek & Dariusz Drązkowski, "MMORPG Escapism Predicts Decreased Well-Being: Examination of Gaming Time, Game Realism Beliefs and Online Social Support for Offline Problems," *Cyber Psychology, Behavior and Social Networking* 17, no. 5(2014): 298-302.
- 30) 박부환 외, "청소년의 인터넷 중독 과정 경험에 관한 현상학적 연구", 88.

움을 도피하기 위해 게임을 하는 게임 중독의 악순환이 형성된다.³¹⁾

이와 같이 외로움은 다중접속역할수행 게임 중독에서 더욱 중요한 핵심 요인으로 작용한다. Caplan 등은 다중접속역할수행 게임 사용자 7000명을 대상으로 심리사회적 요소, 게임동기와 게임 중독의 인과관계 연구에서 외로움과 내향성, 공동체성을 포함하는 개인의 심리사회적 요소들은 게임 중독을 22% 설명하였다. 또한 외로움의 β 값이 .323으로 타 요인에 비해 월등하게 높기 때문에 외로움이 게임 중독의 핵심요인임을 확인할 수 있다. 성취감과 사회성, 몰입을 포함하는 게임 참여 동기는 2%를 차지하였고, 그중 몰입동기만이 게임 중독에 유의한 영향을 주었다. 이 연구결과에 따르면 몰입이라는 게임 동기보다 외로움이라는 심리 사회적 요인이 게임 중독에 더 큰 영향을 준다는 것을 알 수 있다.³²⁾ 또한 우울과 같은 다른 부정적 정서와 비교할 때도 외로움이 가장 큰 영향을 준다.³³⁾ 이와 같은 결과에 근거하여 다중접속역할수행 게임의 핵심적 요소는 외로움임을 확인할 수 있다.

2. 다중접속역할수행 게임 중독의 핵심 원인으로서의 외로움

지금까지 선행연구 결과를 통해 다중접속역할수행 게임 중독이 몰입 동기와 다양한 심리사회적 요인의 영향을 받지만, 그 중 외로움과 가장 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다. 이와 같이 중독의 주요 요인인 외로움의 정의, 특징을 일반적인 이해와 기독교적 이해로 구분하여 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움에 대해 심층적으로 탐색해보고자 한다.

31) Lemmens, Valkenburg & Peter, "Psychosocial Causes and Consequences of Pathological Gaming," 144-152.

32) Caplan, Williams & Yee, "Problematic Internet Use and Psychosocial Well-being among MMO Players," 1312-1319.

33) Ceyhan, & Ceyhan, "Loneliness, Depression, and Computer Self-efficacy as Predictors of Problematic internet use," 699-701.

1) 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 일반적 이해

(1) 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 정의와 특징

다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움을 이해하는 것에 앞서 외로움에 대한 일반적인 이해가 필요하다. 외로움(loneliness)의 사전적 정의는 타인과 떨어져 홀로되어 느끼는 쓸쓸함과 슬픔³⁴⁾이다. 외로움은 인간이 누구나 지니는 보편적인 감정으로 심각한 수준의 고통과 괴로움을 동반한다.³⁵⁾ Perlman과 Paplau는 외로움을 사회의 관계망의 양적, 질적 결핍으로 인해 발생하는 불편한 감정이라고 정의하였다.³⁶⁾ de Jong Gierveld는 관계 결핍의 객관적 정도보다 결핍을 인식하는 개인의 주관적 인식이 외로움에 더 많은 영향을 준다고 하였다. 즉, 외로움은 개인이 예상하는 관계경험과 친밀감보다 적게 경험할 때 느끼는 감정이다. 왜냐하면 개인은 지속적으로 타인과의 관계 경험을 인지하고 평가하여 외로움을 느끼기 때문이다.³⁷⁾ 따라서 다중접속역할수행 중독자의 외로움은 실제 관계의 친밀감과 교류정도보다 개인이 주관적으로 인식하는 관계의 만족감에 근거하는 불편하며 고통스러운 감정이라고 정의할 수 있다.

34) Merriam-Webster Dictionary, accessed on March 16, 2015, available at: <http://www.merriam-webster.com>.

35) L. A. Peplau & D. Perlman, "Perspectives on Loneliness," in *Loneliness: A Source Book of Current Theory, Research and Therapy*, eds. L. A. Peplau & D. Perlman(New York: Wiley & Sons., 1982), 1-20; Ami Rokach & H. Brock, "Loneliness: A Multidimensional Experience," *Psychology: A Journal of Human Behaviour* 34, no. 1(1997): 1-9; Ami Rokach, "From Loneliness to Belonging: a Review," *Psychology Journal* 8, no. 2 (2011): 71에서 재인용.

36) Peplau & Perlman, "Perspectives on Loneliness," 1-20; de Jong Gierveld, "A Review of Loneliness," 73에서 재인용.

37) Jenny de Jong Gierveld, "Developing and Testing a Model of Loneliness," *Journal of Personality and Social Psychology* 53, no. 1(1987): 119-128; Jenny de Jong Gierveld, "Personal Relationships, Social Support, and Loneliness," *Journal of Social & Personal Relationships* 6, no. 2 (1989): 197-22; Jenny de Jong Gierveld, "A Review of Loneliness," 73-74 에서 재인용.

Rokach의 외로움에 대한 다차원적 현상의 설명은 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 현상적 이해를 돕는다. Rokach는 외로움의 현상을 자기소외, 대인 관계적 고립, 심리손상 반응, 고통의 4가지 현상으로 언급하였다. 첫 번째 차원은 자기소외(Self-Alienation)이다. 공허감이나 자아정체감의 혼란을 느끼는 개인은 자신과의 관계의 단절을 경험하고 자신에게 소외된다. 두 번째 차원은 대인 관계적 고립(Interpersonal Isolation)이다. 타인과의 관계에서 친밀감이 부족하고 자신이 사회적으로 소외되었음을 지각하는 개인은 대인관계에서 고립된다. 세 번째 차원은 심리 손상 반응(Distressed Reactions)이다. 이것은 부정적 자기평가로 인한 무가치감과 무기력, 자발적인 관계 단절 등을 의미한다. 네 번째 차원은 고통(Agony)이다. 개인은 방어 기능의 상실로 인한 내적 혼란과 불안을 경험한다.³⁸⁾ 이를 기반으로 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움 또한 자기 소외, 대인 관계적 고립, 심리손상 반응과 고통의 다차원적인 현상으로 이해할 수 있다.

(2) 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 원인

① 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 사회적 요인

위에서 살펴본 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움은 사회적요인과 심리적 요인으로 인해 발생할 수 있다. 먼저 외로움의 사회적 요인은 크게 사회 구조의 변화와 기술발달로 나눌 수 있다. 먼저 사회구조의 변화로 인한 개인주의의 도래, 가족의 붕괴, 신앙공동체의 역할상실은 현대인의 외로움을 가속화시켰다. 이와 같이 급변하는 사회구조의 영향으로 인해 발생하는 외로움은 게임 중독에도 영향을 준다.³⁹⁾ 외로움의 사회적 요인은 크게 세가지이유로 외로움을 가중시킨다. 첫째, 현대의

38) Ami Rokach, "The Experience of Loneliness: A Tri-Level Modes," *The Journal of Psychology* 122, no 6(1988); 김주희·강성희, "외로움의 이론적 고찰", 성신여자대학교 생활문화연구소, 「생활문화 연구」 제8권(1994): 233-253에서 재인용.

39) 박부환 외, "청소년의 인터넷 중독 과정 경험에 관한 현상학적 연구", 88.

급변하는 사회구조와 패러다임의 변화로 인한 개인주의에 기반한다. 전통 봉건주의 사회가 붕괴되고 르네상스 시대로 들어오면서 개인주의로의 패러다임의 변화가 개인의 외로움을 증가시킨다.⁴⁰⁾ 둘째, 가족연대의 분열이 개인의 외로움을 가중시켰다.⁴¹⁾ 핵가족화와 가족의 붕괴로 인한 이혼율의 증가, 결혼과 가정에 대한 인식의 변화 등은 가족의 해체와 소속감을 약화시켜 현대인의 외로움을 증가시킨다.⁴²⁾ 셋째, 신앙공동체의 역할 상실이 현대인의 외로움을 증가시킨다. Paul Tounier는 특히 교회의 영향을 받은 공동체에 존재하던 정신적 개념의 공동체가 붕괴함으로 소속감을 상실함에 따라 현대인의 외로움이 가중된 것을 지적한다.⁴³⁾ 이와 같이 사회구조의 변화로 인한 개인주의의 도래, 가족의 붕괴, 신앙공동체의 역할 상실은 현대사회를 살아가는 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움을 야기시킨다.

외로움의 두 번째 사회적 요인은 현대 기술의 발달이다. 이는 새로운 커뮤니케이션 방식들을 양산하여 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움을 가속시켜왔다. 그 중 최신 기술의 집대성인 다중접속역할수행 게임을 사용하는 사람들은 게임 상의 채팅을 통해 기존의 면대면 커뮤니케이션 방식(Face To Face communication: FTF)이 아닌 컴퓨터를 매개로 하는 커뮤니케이션(Computer Mediated Communication: CMC)을 한다. 컴퓨터를 매개로 하는 커뮤니케이션은 비언어적 소통이 불가하고 자신의 신분과 생각 등을 자신이 표현하고자 하는 정보 위주로 선택하여

40) Richard. Wolff, *The Meaning of Loneliness*, 김중권 역, 『나는 왜 고독한가?』(서울: 보이스사, 1980), 37-40.

41) Wolff, *The Meaning of Loneliness*, 37-40.

42) W. L. Carter, P. D. Meier & F. B. Miniirth, *Why be Lonely?: a Guide a Meaningful Relationships* (Grand Rapids, MI.: Baker Book House Company, 1982), 49-51, 53-56.

43) Paul Tournier, *Escape from Loneliness*, 윤경남 역, 『고독 해방의 심리학』(서울: 보이스사, 1991), 24-25.

소통할 수 있다. 이와 같은 특징으로 인해 게임 참여자는 조작적으로 자기를 표현하고 타인을 이상화시킨다.⁴⁴⁾ 이와 같이 게임 참여자가 온라인 상의 타인을 이상화하는 것은 현실에 있는 타인과의 관계에 대한 불만으로 이어질 수 있다. 그 결과 게임 중독자는 온라인 관계에 더욱 몰입하여 현실 관계에서 고립되고 더욱 외로워진다. Hussain과 Griffiths의 질적 연구에서 다중접속역할수행 게임을 과도하게 한 게이머의 경우 게임에 몰입하는 시간이 늘어날수록 현실의 친구들과 함께하는 시간이 감소하여 친구를 잃는 것을 확인하였다. 그 게임 중독자는 온라인상에서는 사회적이지만 현실에서는 반사회적으로 변하였다.⁴⁵⁾ 이와 같이 사회구조의 변화로 인한 개인주의의 도래, 가족의 붕괴, 신앙공동체 역할의 상실과 기술발달로 인한 게임 상의 새로운 커뮤니케이션 방식은 다중접속 역할수행 게임 중독자와 공동체를 분리시키고 현실세계와의 단절을 야기시키기 때문에 게임 중독자는 더 큰 외로움을 경험하게 된다.

② 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 심리적 요인

위에서 살펴본 사회적 요인과 더불어 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 원인은 크게 세 가지 심리적 요인으로 이해할 수 있다. 첫째로 외로움은 개인의 대인관계 거절감과 낮은 자존감으로 인해 발생한다. 개인은 동료들이 거절할수록 외로움을 더 크게 경험한다.⁴⁶⁾ 또한 자존감이 낮을수록 타인과의 친밀한 관계를 형성하기 어렵기 때문에 고

44) L. C. Tidwell & J. B. Walther, "Computer-mediated Communication Effects on Disclosure, Impressions, and Interpersonal Evaluation," *Human Communication Research* 28, no. 3 (2002): 320.

45) Hussain & Griffiths, "The Attitude, Feelings and Experiences of Online Gamers," 747-753.

46) O. Sletta, H. Valas, E. Skaalvik, & F. Sobstad, "Peer Relations, Loneliness, and Self Perceptions in School Aged Children," *British Journal of Educational Psychology* 66, no 4 (1006): 431-445; Jude Cassidy & Steven R. Asher, "Loneliness and Peer Relations in Young Children," *Child Development* 63, no. 2(1992): 350-365.

립되어 외로움을 느낀다.⁴⁷⁾ 대인관계에서 경험하는 거절감과 낮은 자존감은 개인의 왜곡된 사고와 신념에 의해 실제보다 과도하게 경험된다. 타인이 자신을 거절할 것이라는 신념과 자신이 관계를 맺는 것이 부적합하다는 사고를 갖는 개인은 대인관계에서 후퇴하게 된다. 또한 타인의 거절도 더욱 예민하게 받아들여지게 된다. 이와 같은 인지왜곡은 다중접속 역할수행 게임 중독의 원인으로 작용하며⁴⁸⁾ 부분적으로 일상의 스트레스와 외로움의 영향을 받아 게임 중독의 원인이 된다.⁴⁹⁾ Kalkan은 대인관계에 대한 왜곡된 인지를 대인관계의 거절(interpersonal rejection)과 비현실적 관계에 대한 기대(unrealistic relationship expectation)로 제시하였다. 대인관계에 대한 거절감과 관계의 이상화의 신념이 강할수록 인터넷을 병리적으로 많이 사용한다. 또한 거절감과 관계의 이상화의 왜곡된 신념은 인터넷 중독에 직접적인 영향을 준다.⁵⁰⁾ 이와 함께 자신에 대한 왜곡된 신념의 발현으로 부정적 자아상을 갖는 개인은 낮은 자존감으로 인하여 외로움이 증가된다. “나는 오프라인에서는 가치 없는 존재야. 나는 온라인에서만 멋진 존재가 돼” 등과 같은 부정적인 자기평가⁵¹⁾는 자기 비하와 함께 왜곡된 자기상⁵²⁾을 형성한다. 또한 “인터넷은 내가 존

47) Ka-on Man & P. N. Hamid, “The Relationship between Attachment Prototypes, Self-esteem, Loneliness and Casual Attributions in Chinese Trainee Teacher,” *Personality and Individual Differences* 24, no. 3(1998): 367.

48) Li Huanhuan & Wang Su. “The Role of Cognitive Distortion in Online Game Addiction among Chinese Adolescents,” *Children and Youth Services Review* 35(2013): 1468-1475.

49) Xi Lu & Kee Jiar Yeo, “Pathological Internet Use among Malaysia University Students: Risk Factors and the Role of Cognitive Distortion,” *Computers in Human Behavior* 45 (2015): 235-242.

50) M. Kalkan, “Predictiveness of Interpersonal Cognitive Distortions on University Students’ Problematic Internet Use,” *Children and Youth Services Review* 34, no 7 (2012): 1305-1308.

51) R. A. Davis, “A Cognitive-behavioral Model of Pathological Internet Use,” *Computers in Human Behavior* 17, no. 2(2001): 191.

52) A. J. Twerski, *Addictive Thinking: Understanding Self-deception* (Center City, MN.: Hazelden, 1997), 52-53.

중반은 유일한 공간이야”, “인터넷만이 나의 유일한 친구야”라는 흑백논리⁵³⁾(all or nothing)는 온라인 게임 공간에서의 만남을 더욱 집착하게 하여 현실세계의 고립을 촉진시킬 수 있다.

더 나아가 실존적인 요소들도 개인의 외로움을 촉발시킨다. May는 현대인이 삶의 위기와 변화, 목적의 상실로 인해 자기 이해의 혼란을 경험하고 자기 내부의 통합성을 상실한다고 하였다. 이 때 인간은 공허감을 느끼고 문제 해결의 조연자나 자신의 외로움을 부정해줄 위로자로서 타인과의 관계를 강렬하게 갈망한다. 또한 개인은 자신의 존재감을 타인과의 관계에서 정립한다. 그래서 혼자 있다는 것은 그 자체에 대한 두려움을 넘어 자아상실과 같은 감정을 유발시킬 만큼 극도의 두려운 감정이다. 즉, 외로움은 타인과의 관계의 부재로 인한 자아통합성 상실의 결과인 공허감으로 인해 발생한다.⁵⁴⁾ 이와 같은 공허함과 외로움은 게임 중독의 과정에도 관찰된다.⁵⁵⁾

대상관계 이론에서는 처음 모(母)와 바라던 대상, 리비도의 욕구와의 차이를 발견했을 때 외로움이 처음 발견된다고 하였다.⁵⁶⁾ Fromm 또한 외로움이 개인의 분리에 대한 두려움과 함께 경험된다고 하였다. 분리로 인해 사랑으로 재결합하지 못한다는 사실은 인간의 수치심과 불안의 원천이다. 인간은 지속적으로 이 분리의 외로움을 벗어나 합일을 이루려고

53) Davis, “A Cognitive-behavioral Model of Pathological Internet Use,” 191-192; S. A. Decker & J. N. Gay, “Cognitive-bias Toward Gaming-related Words and Disinhibition in World of Warcraft Gamers,” *Computers in Human Behavior* 27, no. 2(2011): 798-810; Kalkan, “Predictiveness of Interpersonal Cognitive Distortions on University Students’ Problematic Internet Use,” 1305-1308.

54) Rollo May, *Man’s Search for Himself*, 백상창 역, 『자아를 잃어버린 현대인』(서울: 문예출판사, 2004), 30-32.

55) 박부환 외, “청소년의 인터넷 중독 과정 경험에 관한 현상학적 연구”, 88.

56) M. Mahler, F. Pine & A. Bergman, *The Psychological Birth of the Human Infant* (New York: Basic Books, 1975), 43-48; Ben Lazare Mijuskovic, *Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature* (Bloomington, IN.: iUniverse, 2012), 196에서 재인용.

노력해왔다. 이와 같은 노력은 예술적 창조, 노동, 사랑 등의 긍정적인 작용으로 표출되기도 한다. 그러나 유아기의 일체감을 경험하기 위해 인간은 마약과 알코올로 인한 환각상태를 갈망하기도 한다. 왜냐하면 약물로 인한 황홀경 상태에서 인간은 외부 세계와의 분리감이 사라지는 일시적인 융합을 경험하여 외로움을 잊을 수 있기 때문이다.⁵⁷⁾ 이것은 인간의 분리애에 대한 불안, 외로움과 중독의 심리학적 연관성을 설명해준다.

(3) 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움에 대한 대응 방안

이와 같이 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움을 일으키는 사회, 심리적 요인에 의해 발생하는 복합적인 감정이다. Rokach의 외로움에 대한 3단계의 대처전략은 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 회복에 대한 실마리를 제공해줄 수 있다. Rokach는 526명의 외로움에 대한 대처전략을 분석하여 수용(acceptance), 과도기(transition), 소속을 위해 나아감(reaching out to belong)으로 구성되었음을 확인하였다.

첫 번째 단계는 수용과 자기치료(acceptance and Self-healing)과정이다. 수용단계에서 개인은 고독한 몰입(solitary involvement)와 성찰적 고독(reflective solitude)의 과정을 경험한다. 고독한 몰입은 외로움을 다루면서 개인이 매일의 삶의 책임을 지고, 자기계발과 여가활동에 집중하는 것이다. 이 과정에서 개인은 외로움을 회피하지 않고 직면하며 삶의 의무를 완수한다. 또한 성찰적 고독(reflective solitude)은 외로움을 극복하는 대처 과정 중 가장 중요한 단계로 외로움을 고독으로 변화시키는 과정이다. 외로움은 고통스러운 감정이지만, 고독은 충전되고 창의적으로 활용될 수 있는 상태이다. 이와 같은 변화과정에서 개인은 상황에 대한 인지재구성을 통해 상황을 새롭게 인식하여 외로움을 고독의 과정을 변화시킬 수 있다. 고독의 시간에 개인은 자기친밀감을 증진시키고 내적 성찰을 통해 자기 수용과 인생의 의미 등을 확인한다. 이와 같이 다중접

57) Erich Fromm, *The Art of Loving*, 황문수 역, 『사랑의 기술』 (서울: 문예출판사, 1992), 14-16, 25.

속역할수행 게임 중독자도 외로움의 고통을 수용하고 외로움의 시간을 재해석하여 고독으로 전환하는 과정이 필요하다.

두 번째 단계는 과도기의 지원에 대한 재구성(Transition-Restructuring Resources)이다. 이 과정은 전문가의 개입을 통해 지원을 받고 삶의 목표 설정, 대인관계의 패턴 변화 등의 성격, 행동의 변화를 추구하는 과정이다. 또한 믿음을 통한 종교로의 회귀를 포함한다. 외로움의 극복의 연구에 참여한 많은 사람들은 종교로 돌아가 더 위대한 힘을 믿을 때, 내적 평안과 힘을 얻었다고 하였다. 이 과정은 다중접속역할수행 게임 중독자의 대인관계 패턴의 변화와 신앙의 중요성을 확인한다.

세 번째 단계인 소속을 위해 나아가는 과정(Reaching out-Building Social Bridges)은 새로운 사회적 관계를 만들고 더 큰 커뮤니티로 나아가는 과정이다. 이 과정은 사회적 지지망 확대, 가족과 이성교제, 장거리에 있는 사람들과의 연락을 통한 간접적 사회적 접촉 등으로 구성된다. 이 중 가장 빈도가 높은 외로움의 대처전략들은 성찰적 고독과 고독한 몰입이었다.⁵⁸⁾

이와 같이 외로움은 급격한 사회변화와 기술의 발달과 같은 사회적 원인과 대인관계 인지왜곡과 실존적 공허함과 분리불안에 뿌리를 둔 심리적 원인에서 비롯된 감정이다. 이에 대한 유용한 외로움의 대응방안은 고독한 몰입, 성찰적 고독과 더불어 대인관계 패턴의 변화, 종교적 활동인 것이었다. 이를 기반으로 사회적, 심리적, 영적 관점을 포괄하는 기독교적 상담 방안을 제안하고자 한다.

2) 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움에 대한 기독교적 이해

(1) 다중접속역할수행 중독자의 외로움에 대한 기독교 관점의 원인
기독교적 관점의 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 원인은

58) Ami Rokach, "Surviving and Coping with Loneliness," *The Journal of Psychology* 124, no. 1(2001): 39-54.

타락으로 인한 관계 분리와 게임 안의 욕구에 대한 이상숭배이다. 인간은 타락으로 인해 하나님, 이웃, 자연과 분리를 경험하였고 이와 같은 분리는 외로움의 궁극적인 원인이다. 인간은 하나님께 전적으로 의존하고 예배하여, 타인과의 교제가 필요한 존재로 창조되었다.⁵⁹⁾ 태초에 하나님은 이브를 창조하셔서 아담에게 육체적, 감정적 필요를 채우는 관계를 부여하셨다.⁶⁰⁾ 그러나 이와 같은 관계는 죄로 인해 분리된다. Carter 등은 원죄로 인한 분리로 인해 아담과 이브의 관계 속에 존재하게 된 외로움을 설명한다. 타락으로 하나님 앞에서 수치감을 느낀 아담과 이브는 서로에게도 수치감을 느끼기 시작한다. 이와 같은 수치감은 서로에게 개방적인 소통을 단절하게 만들고 외로움을 경험하게 한다. 인간은 자신의 외로움을 완전히 채워줄 수 있는 타인과의 이상적인 관계를 갈망하지만 불가능한 현실을 인식하게 되고 외로움은 더욱 심화된다. 또한 인간은 하나님과 타인과의 분리뿐 아니라 자신과의 관계에서도 분리된다. 자신의 불완전함에 대한 인식은 자신의 불완전함을 가장 가까운 타인에게도 은폐하려는 시도로 나타난다. 이것은 깊은 관계의 결핍을 일으켜 외로움을 경험하게 된다.⁶¹⁾ 이와 같이 외로움은 원죄로 인한 관계 분리 상태에서 경험되는 다중접속역할수행 게임 중독자의 본질적인 감정이다.

또한 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움은 중독자의 죄의 본질인 이상숭배로 인해 가중된다. 인간은 타락 이후 의도적으로 하나님이 아닌 것들을 예배해왔다. 다중접속역할수행 게임 중독은 본질적으로 하나님이 아닌 내면의 욕구를 이상시하여 예배하는 것이다.⁶²⁾ 우상은 인간이 실제로 절대적인 삶의 의미를 찾고 열심과 충성을 바치는 것들이

59) A. A. Hoekema, *Created by God's Image*, 이용중 역, 『개혁주의 인간론』 (서울: 부흥과 개혁사, 2012), 113-121.

60) Carter, Meier & Minirth, *Why Be Lonely?* 63-71.

61) Carter, Meier & Minirth, *Why Be Lonely?* 63-71.

62) E. T. Welch, *Addictions: a Banquet in the Grave*, 김준 역, 『중독의 성경적 이해』 (서울: 국제제자훈련원, 2013), 77-81.

다.⁶³⁾ 다중접속역할수행 게임 중독자는 게임 안에서의 성취감, 동료들과의 관계에서의 인정과 친밀감, 아바타와의 동일시를 통한 자기실현 등의 복합적인 자기 욕구를 이상시한다. 이와 같은 이상숭배는 하나님과의 관계 안에서의 깊은 만족과 안정감을 상실하게 만들기 때문에 심층적인 외로움을 경험한다. 이와 같이 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움은 타락으로 인한 하나님, 타인, 자신과의 분리와 중독자의 죄성으로 인한 이상숭배로 이해할 수 있다.

(2) 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움에 대한 기독교 관점의 회복방안

이와 같은 원죄로 인한 분리와 이상숭배로 인한 다중접속역할수행 게임 중독자의 실존적 외로움은 하나님과의 만남이 있는 고독으로의 전환을 통해 회복될 수 있다. 고독은 개인이 자발적으로 원하여 혼자 있는 상태나 상황이다.⁶⁴⁾ Nouwen은 마음의 고독은 혼자됨에 흔들리지 않는 내적태도라고 정의한다.⁶⁵⁾ 외로움이 홀로 있는 것의 고통과 슬픔⁶⁶⁾을 동반한다면 고독은 기꺼이 홀로 있는 것을 누리는 것으로 이해할 수 있다. 이와 같은 고독은 외로움과 연결선상에 존재한다. Davis는 외로움과 고독의 통합모형을 제시하면서 순환적인(circular)관계를 설명하였다. 그는 Hegeman의 두 가지 외로움의 분류, 즉 타인의 상실로 인한 외로움과 존재론적 외로움⁶⁷⁾을 모델에 적용하여 설명한다. 그는 중독자의 외로움이

63) Timothy Keller, *The Counterfeit Gods*, 이미정 역, 『거짓 신들의 세상』 (서울: 베가북스, 2012), 25-26.

64) Merriam-Webster Dictionary, accessed on March 16, 2015, available at: <http://www.merriam-webster.com>

65) Henri J. M. Nouwen, *The Three Movement of the Spiritual Life*, 이상미 역, 『영적 발돋움』 (서울: 두란노 서원, 2010), 38.

66) Merriam-Webster Dictionary, accessed on March 16, 2015, available at: <http://www.merriam-webster.com>

67) E. Hegeman, "The Paradox of Loneliness: A Comment of Fromm-Reichmann's "Loneliness";" *Contemporary Psychoanalysis* 26, (1990): 364-366; Mark. G. Davies, "Solitude and Loneliness: an Integrative Model," *Journal of Psychology and Theology* 24, no. 1 (1996): 8에서 재인용.

타인과의 관계 부족에서 기인할 경우 대인관계의 증진을, 존재론적이고 영적인 갈급함일 경우 고독을 찾도록 도울 것을 제시한다.⁶⁸⁾

이와 같은 고독으로의 전환과정에서 가장 중요한 것은 하나님과의 만남이다.⁶⁹⁾ 이와 같은 만남은 성경 저자들의 모습에서도 발견할 수 있다. 성경은 믿는 자들도 깊은 외로움을 경험할 수 있으며 외로움이 실재하는 고통이라고 말한다. 그러나 하나님은 끊임없이 성경의 저자들의 고통 가운데 함께 하시며 당신의 선하신 뜻을 이루신다. 욥은 모든 것을 잃은 자신의 극심한 고통 가운데 홀로 하나님과 대면하여 피조물인 자신의 정체성을 확인하였다(욥 38-42). 로렘나무 밑의 엘리야는 외로운 고립을 경험했지만 그는 그 곳에서 하나님의 세밀하신 돌보심을 경험하고 새로운 소명을 받았다(열상 19:4). 시편기자들은 깊은 외로움으로 절규했지만 하나님을 기억하고 찬양하였다(시 31, 102). 이들의 외로움의 절규의 장소는 하나님과 대면을 통해 고독의 시간으로 전환되며 새로운 의미를 갖는다. 고독의 시간은 하나님의 형상으로 빚어져 가는 시간이며⁷⁰⁾ 하나님의 사랑과 은혜로 타인에 대한 과도한 애착과 관계 민감성에서 벗어나 사랑할 능력을 얻는다⁷¹⁾ 영적 성숙의 시간이

68) Davies, "Solitude and Loneliness," 9-10.

69) Wolff, *The Meaning of Loneliness*, 99-100.

70) Burton-Christie는 Thomas Merton 신부의 고독에 대한 자기성찰과정을 분석하면서 고독한 시간이 하나님의 자녀로서 재정립되는 시간임을 확인한다. 고독 속에서 인간은 피조물로서 연약한 자신을 정직하게 직면하며 하나님의 형상을 빚어져 간다. Merton신부는 그의 신부로서의 소명과 사랑의 능력에 대해 혼란스러웠다. 그때 그는 예수 그리스도의 완전하신 의로우심과 혼자이심의 의미를 새롭게 수용하며 자신의 정체성을 확인한다. 이와 같이 Thomas Merton은 자신의 고독의 시간에 피조물로서의 자신을 발견하고 수용하며 자신의 정체성을 확인한다. Douglas Burton-Christie, "The Work of Loneliness: Solitude, Emptiness, and Compassion," *Anglican Theological Review* 88, no. 1 (2006): 25-45.

71) Nouwen은 '고독과 공동체'라는 글에서 고독한 시간이 진정한 타인과의 친밀감을 가능하게 만드는 시간이라고 하였다. 고독 안에서 하나님과의 대면을 한 인간은 하나님의 무조건적 사랑과 은혜로 인해 기존에 경험하지 못한 깊은 수용과 사랑, 통찰 등을 얻게 되며 타인에게 과도하게 집착하지 않게 된다. Henri J. M. Nouwen, "Solitude and Community," *Worship* 51, no. 1(1978): 17-20.

다.⁷²⁾ 이와 같이 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움은 궁극적으로 하나님을 만나 고독으로 전환될 때 회복된다.

지금까지 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움에 대한 사회적, 심리적 요소가 포함된 일반적인 이해와 기독교적 이해의 검토를 기반으로 기독교적 상담의 제안점을 정리해본다.

첫째, 실존적인 공허함과 분리불안에 기인한다고 한 게임 중독자의 존재론적 외로움은 궁극적으로 타락으로 인한 분리와 게임 중독자의 위상승배에 기인한다. 그러므로 하나님과의 올바른 관계 회복과 예배의 회복을 통해 존재론적인 외로움의 회복이 가능하다.

둘째, 개인의 거절감과 낮은 자존감은 동료수용의 정도와 같은 객관적인 상황보다 개인의 인지가 구성하는 주관적 인식의 영향을 많이 받는다. 그러므로 대인관계 및 자신에 대한 인지왜곡의 수정을 통해 중독자가 하나님, 타인, 자기이해에 대한 인지왜곡을 확인하고 성경적으로 수정할 수 있도록 도울 수 있다.

셋째, 외로움의 주된 심리적 대처전략인 성찰적 고독과 고독한 몰입은 외로움의 긍정적 수용과 인지재구성의 필요성을 제시한다.⁷³⁾ 기독교 상담자는 게임 중독자가 성경을 기반으로 외로움을 이해하고 재구성하도록 도울 수 있다. 또한 고독의 시간을 자기몰입이 아닌 하나님과의 깊은 만남의 시간으로 사용하며, 정체성 확립과 삶의 목적, 타인과의 관계의 의미를 정립하는 시간임을 깨닫도록 상담과정에 적용할 수 있다.

3. 외로움의 회복을 고려한 다중접속역할수행 게임 중독의 기독교 상담에의 제언

이와 같은 기독교 상담 제안점들을 근거로 기독교적 관점의 인지행동

72) Davies, "Solitude and Loneliness," 7.

73) Rokach, "Surviving and Coping with Loneliness," 39-54.

치료와 성찰적 저널링을 제안한다. 이 과정을 통해 다중접속역할수행 게임 중독자는 하나님, 타인, 자신에 대한 올바른 이해를 기반으로 하는 회복과 외로움의 시간을 고독의 시간으로 전환시켜나간다.

1) 기독교적 관점의 인지행동치료

기독교적 관점의 인지행동치료를 제안하기에 앞서 Beck의 인지행동 치료를 아는 것이 필요하다. Beck의 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)는 문제 해결이나 대인 관계 기술을 증진시키는 행동치료와 비합리적 신념을 합리적 신념으로 변화시키는 인지치료로 구성되어 있다. 내담자가 부정적 생활사건 경험시 자연적으로 떠오르는 왜곡된 사고는 자동적 사고이며, 그 사고의 전제가 되는 가정을 역기능적 신념이라고 정의한다. Beck의 인지행동치료는 내담자가 부정적 감정을 유발하는 왜곡된 자동적 사고를 인지하고, 역기능적 신념의 진실여부를 확인하여 재구성하는 것을 치료 목표로 한다.⁷⁴⁾ 인지행동치료는 신념과 사고의 변화에 초점을 맞추기 때문에 신앙 안에서의 변화과정과 유사하다. 그렇기 때문에 인지행동치료는 기독교 상담과 관계가 있다. 신앙의 성장에 있어 중요한 회개 과정은 내담자의 인지적 이해를 포함하기 때문에, 성경적 관점의 변화에서 인지적 요소가 중요하다.⁷⁵⁾ 회개는 중생한 사람이, 죄로부터 하나님께 돌아서는 과정이다. 이 과정은 개인의 감정과 의지의 변화뿐 아니라 생각의 변화가 동반된다.⁷⁶⁾ 따라서 하나님을 향한 개인의 신뢰와 믿음이 개인의 사고를 변화시키고, 그 변화가 감정과 행동을 변화시키는 회개의 과정이 인지행동치료의 신념과 사고의 변화

74) A. Beck, *Cognitive Therapy of Depression* (New York: The Guilford Press, 1979), 104-116.

75) 김 준, “불안과 기독교 상담: 성경적 인지행동접근”, 한국복음주의신학회, 『성경과 신학』 제71권 (2014): 85-109.

76) A. A. Hoekema, *Saved by Grace*, 이용중 역, 『개혁주의 구원론』 (서울: 부흥과 개혁사, 2012), 182-183.

가 행동의 변화를 촉진시키는 과정과 유사하다.⁷⁷⁾

위와 같은 회개의 과정과의 유사성을 기반으로 기독교적 인지행동접근은 기존의 단순한 사고와 신념의 교환을 넘어 총체적인 세계관과 패러다임의 변화를 필요로 한다. 기독교 상담과정은 궁극적으로 복음의 관점 안에서 개인의 정체성과 고통의 해석, 그에 따른 해결책을 찾는 과정⁷⁸⁾이다. 그러므로 기독교 인지행동접근은 성경의 진리를 기반으로 하는⁷⁹⁾ 기독교 세계관과 하나님에 대한 올바른 앎⁸⁰⁾을 기반으로 개인의 사고와 신념의 재정립이 필요하다. 이를 위해 상담과정에서 말씀과 교리를 통한 성경적 신념의 이해가 동반되어야 한다.

이와 같이 다중접속역할수행 게임 중독자에 대한 기독교 인지행동치료는 성경적인 세계관의 변화로 인한 하나님, 타인, 자신과의 관계의 회복을 추구한다.

(1) 하나님과의 관계 회복

다중접속역할수행 게임 중독자가 하나님께 돌아가는 과정에는 하나님에 대한 올바른 이해가 중요하다.⁸¹⁾ 게임 중독자는 외로움의 고통을 경험할 때 하나님의 선하심과 전능하심을 불신하고 원망할 수 있다. 그들은 자신의 외로움이 하나님과의 관계에서가 아닌 온라인상에서 만나는 타인과의 만남이나 게임 안의 커뮤니티에서 해소될 수 있을 것이라고 믿는다. 이와 같은 하나님에 대한 왜곡된 이해와 불신은 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움을 심화시킨다. 이를 치유하기 위해 상담자는

77) 김 준, “불안과 기독교 상담: 성경적 인지행동접근”, 85-109.

78) Robert W. Kellemen, *Gospel-Centered Counseling: How Christ Changes Lives* (Grand Rapids, MI.: Zondervan), 181-183.

79) F. Craigie & S. Y. Tan, “Changing Resistant Assumptions in Christian Cognitive-Behavioral Therapy,” *Journal of Psychology and Theology* 17, no. 2(1989): 93-100.

80) M. McMinn, *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*, 정동섭 역, 『기독교 상담과 인지요법』 (서울: 두란노, 2010), 169-173.

81) 김 준, “불안과 기독교 상담: 성경적 인지행동접근”, 85-109.

먼저 게임 중독자가 갖고 있는 하나님의 이미지를 확인할 필요가 있다. 하나님 이미지는 하나님에 대한 이해와 신뢰정도를 확인하도록 하여 변화를 위한 구체적인 계획을 수립하도록 돕는다.⁸²⁾ 또한 상담자는 다중접속역할수행 게임 중독자가 외로움을 경험할 때 갖는 특유의 사고를 역기능적 사고 기록지에 기록하도록 하여⁸³⁾ 감정과 사고, 신념의 연결고리를 이해하도록 한다. 기록한 사고와 신념 중에 하나님에 대한 생각들을 정리하여 하나님과의 관계에 대한 평가 자료로 활용한다.

이와 같은 다중접속역할수행 게임 중독자가 경험하는 하나님과의 관계를 이해한 후, 하나님에 대한 성경적 이해를 돕기 위해 상담자는 성경 말씀 안에 있는 외로움에 대한 하나님의 반응과 약속의 말씀, 성경저자들과 만나시는 하나님을 읽고 나눈다. 다중접속역할수행 게임 중독자는 십자가의 깊은 외로움과 절규를 통해 인간의 모든 죄를 짊어지시고 하나님의 심판으로 인한 분리의 고통을 지시는 예수님의 모습을 볼 수 있다. (마 27:46) 예수님의 십자가의 분리의 고통을 실재하였지만, 예수님의 십자가의 죽음과 부활로 우리가 예수님과 연합된 존재가 되었음을 다중접속역할수행 중독자는 알아간다. 이와 함께 다중접속역할수행 게임 중독 게임 중독자는 칭의, 화해, 중생, 구속에 대한 교리⁸⁴⁾를 통해 하나님의 구원의 의미와 사랑을 체계적으로 이해할 수 있다. 바울은 갈라디

82) McMinn은 하나님을 묘사하는 형용사나 하나님의 이미지를 말하는 것을 통해 내담자의 하나님 이해를 확인하고 그와 연결되어 있는 왜곡된 사고와 신념을 찾을 수 있다고 하였다. McMinn, *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*, 169-173.

83) 역기능적 사고 기록지는 다중접속역할수행 게임 중독자가 외로움을 경험할 때 경험한 상황과 자동적 사고, 그때의 합리적인 사고 등을 기록하는 것이다. Beck, *Cognitive Therapy of Depression*, 164-165.

84) Kelleman, *Gospel-Centered Counseling*, 189-191; Lloyd-Jones 또한 영적 문제에 대한 성경의 교리의 중요성을 강조하며 이신칭의에 대한 올바른 이해가 영적인 눈을 밝혀주고 많은 개인의 문제의 핵심 문제를 해결한다고 하였다. M. Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cures*, 정상운 역, 『영적 침체』 (서울: 복있는 사람, 2014), 39, 70.

아서에서 그리스도의 부활 안에서 발견되는 용서, 칭의를 깨달아 성도들이 하나님과의 관계 안에 들어올 수 있도록 격려하였다.⁸⁵⁾ 또한 기도를 통해 실재이신 하나님과의 대화의 장소로 나아갈 수 있으며 이와 같은 하나님과의 만남은 게임 중독자의 심층적인 외로움을 치료 한다.⁸⁶⁾ 이 과정에서 시편의 말씀을 갖고 하는 시편 기도를 통해 시편의 기자의 외로움과 고립을 공감하고, 또한 시편 기자가 선포하는 하나님의 사랑, 구원, 찬양, 신실하심을 확인한다.⁸⁷⁾ 이와 같은 하나님과의 관계 회복을 통한 외로움의 회복은 중독의 악순환을 끊는 가장 근본적인 동기와 능력을 제공한다.

(2) 이웃과의 관계 회복

다중접속역할수행 게임 중독자의 가장 핵심적인 대인관계 인지왜곡은 대인관계의 거절과 비현실적 관계에 대한 기대⁸⁸⁾이다. 이는 타인의 거절에 대한 과도한 불안과 두려움을 내포하고 있으며 동시에 타인을 피조물이 아닌 자신의 갈망을 채우는 존재로 이상화한다. 즉 타인과의 관계에서 얻는 만족감을 이상으로 하여 절대시한다. 상담자는 이와 같은 중독자의 자기인식을 돕기 위해 무엇보다 타인에 대한 인식을 확인하고 이를 기반으로 중독자의 비합리적이고 편향된 인지기능의 회복을 도울 수 있다. 이 과정에서 상담자는 데이터를 기반으로 하는 사고능력을 배양하는 소크라테스 기법⁸⁹⁾을 활용한다. 또한 타인에 대한 성경적인 관

85) Kelleman, *Gospel-Centered Counseling*, 191.

86) Wolff, *The Meaning of Loneliness*, 101.

87) James, W. Sire, *Learning to Pray Through The Psalms*, 배기현 역, 『시편기도』 (서울: 아가페출판사, 2008), 16-19.

88) Kalkan, "Predictiveness of Interpersonal Cognitive Distortions on University Students' Problematic Internet Use," 1305-1308.

89) 소크라테스기법은 "그 사고와 신념에 대한 증거는 무엇인가?", "어떻게 그 신념이 옳다는 것을 알 수 있는가?" 등의 질문들을 통해 중독자의 기존의 사고와 신념을 반박하고 타당한 증거를 기반으로 하는 합리적 사고를 배양하는 방법이다. A. Beck, *Cognitive therapy of Substance Abuse* (New York: The Guilford Press, 1993), 176-177.

계를 이해하기 위해 성경에서 제시하는 우정과 사랑을 나눌 수 있으며 사람을 이상시하는 경향에 대해 직면하고 돌이키도록 도울 수 있다. 다중접속역할수행 게임 중독자는 외로운 상황에서 과도한 자기 몰입을 인식하고 타인을 사랑하는 자리로 나아갈 수 있다.⁹⁰⁾

(3) 자신과의 관계 회복

다중접속역할수행 게임 중독자는 낮은 자존감과 부정적인 자아상으로 인해 더욱 고립되며 자기혐오로 인해 자기 수용의 어려움을 겪는다. 상담자는 중독자가 자신의 부정적인 자아상과 패배주의, 완벽주의 등을 인식할 때 복음 안에서의 자신을 발견하도록 도울 수 있다. McGrath는 자신의 평가에 근거한 개인의 자존감이 복음 안에서의 하나님의 평가에 근거해야 함을 강조한다. 다중접속역할수행 중독자는 믿음으로 의롭다 칭함을 받은 칭의의 교리 안에서 진정한 자신을 알 수 있다. 이와 같이 게임 중독자는 십자가 복음 안에서 자신의 조건과 무관하게 하나님께 완전한 용서와 수용을 받았음을 알아갈 수 있다.⁹¹⁾ 또한 상담자는 중독자가 외로움과 같은 부정적인 감정을 무조건 부인하는 것이 아니라 성경적으로 이해하고 수용할 수 있도록 도울 수 있다. 마지막으로 하나님의 형상으로 개인에게 주신 기능적 측면들을 깨닫고 개발하도록 계획을 수립한다. 이와 같이 기독교 상담자는 다중접속역할수행 게임 중독자가 말씀을 통한 하나님과의 관계, 동료들과의 대인관계 인지 능력 회복을 통한 이웃과의 관계, 복음 안에서의 자신의 이해를 기반으로 하는 자기와의 관계가 회복되어 외로움의 감정이 본질적으로 회복될 수 있도록 도울 수 있다.

90) Jayne V. Clark, "Loneliness: God's Remedy," *The Journal of Biblical Counseling* 24, no. 3 (2005): 10.

91) A. McGrath & J. McGrath, *Self-Esteem: the Cross and Christian Confidence*, 윤종석 역, 『십자가와 그리스도인의 자신감- 자존감』 (서울: IVP, 2003), 160-173.

2. 기독교 관점의 성찰적 저널링

이와 같은 기독교인지행동치료와 함께 성찰적 저널링은 다중접속역할수행 게임 중독자가 일상생활에서 외로움의 감정을 수용하고 고독의 사용으로의 전환을 돕는다. 성찰은 자신의 경험과 생각을 반성하고 살피는 것⁹²⁾으로 성찰적 저널링은 이와 같은 성찰과정을 글로 기록하는 것이다. 기존의 교육학에서 활발하게 활용되던 성찰적 저널링은 12단계 중독 치료⁹³⁾와 도박그룹중독치료⁹⁴⁾, 알코올 중독치료⁹⁵⁾와 같은 다양한 중독 치료에도 효과적이다. 이와 같은 성찰적 저널링은 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 회복에 세 가지 방향으로 활용될 수 있다.

첫 번째 다중접속역할수행 게임 중독자가 말씀을 통해 기독교 신앙의 신념을 내면화하며 하나님과 깊은 만남을 하도록 돕는다. 말씀, 기도를 기록하고 성찰하는 저널링은 다중접속역할수행 게임 중독자가 혼자 있는 시간에 말씀안에서 하나님의 실제적인 임재를 전인적으로 경험하도록 돕는다. 중독자의 외로운 시간이 하나님의 뜻을 알아가고 음성에 귀

92) 성찰(reflection)은 학습(learning)으로 교육의 패러다임이 변화되면서 주목받아왔다. Kolb는 성찰이 학습의 주요 요소로 경험을 성찰하는 과정에서 얻는 지식과 개념이 새롭게 행동으로 연결되면서 학습의 순환구조가 일어난다고 하였다. D. Kolb, *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* (Upper Saddle River, NJ.: Prentice Hall, 1984); Delaura L. Hubbs & Charles F. Brand, "The Paper Mirror: Understanding Reflective Journaling," *The Journal of Experimental Education* 28, no. 1(2005): 61-62에서 재인용.

93) G. M. Steohenson & N. Zygouris, "Effects of Self Reflection on Engagement in a 12-step Addiction Treatment Programme: A Linguistic Analysis of Diary Entries," *Addictive Behaviors* 32 (2007): 423.

94) Sonya. C. Dweyer & Noëlla. Piquette, "Women Gambles Write a Voice: Exploring Journaling as an Effective Counseling and Research Tool," *Journal of Groups in Addiction and Recovery* 8 (2013): 36-50.

95) Katherleen Adams, *Journal to the Self*, 강은주 · 이봉희 역, 『저널치료: 자아를 찾아가는 나만의 저널쓰기』(서울: 학지사, 2006), 129.

기울이는 시간으로 변화될 수 있다.⁹⁶⁾ 또한 타인에게 지나치게 의존했던 것에서 벗어나 저널링의 시간을 통해 하나님께 집중하여 건강한 타인과의 관계를 수립할 힘을 얻는다.⁹⁷⁾

두 번째, 다중접속역할수행 게임 중독자는 외로움과 같은 자신의 부정적 감정을 타인에게 쏟아내지 않고 성찰적 저널에 표현하여 직면하고 수용하도록 한다.⁹⁸⁾ 도박중독자들은 그룹치료와 병행된 성찰적 저널링을 기록하며 자신의 소외감과 혼자됨을 인식하고 직면할 수 있었다.⁹⁹⁾ 이와 같은 외로움의 인식과 직면은 다중접속역할수행 게임 중독자가 외로움을 피하여 게임으로 도피하지 않고 있는 그대로 외로움을 수용하도록 돕는다.

세 번째, 성찰적 저널링은 중독자가 자신의 사고, 감정을 좀 더 적극적으로 이해할 수 있는 기회를 준다. 중독자들은 중독 과정에서 일어난 합리화 자기 비하 사고의 패턴을 관찰할 수 있었고 자신의 사고와 신념을 비판적으로 평가하는 사고 능력이 증진되었다.¹⁰⁰⁾ 성찰적 저널링은 병행되는 치료에 몰입을 촉진시켜 전체적인 치료의 효과성을 높이기 때문에¹⁰¹⁾ 기독교인지행동치료와 함께 사용되어 시너지효과를 낼 수 있다.

다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움을 위한 개입을 위해 세 가지 측면에서 성찰할 수 있는 구조화된 방식을 제안한다. 아래는 치료와 함께 병행되었을 때 유용하게 쓰일 수 있는 질문들이다.

96) Adam L. Feldman, *Journaling: Catalyzing Spiritual Growth Through Reflection* (Ellicott City, MD.: Milltown Publishing, 2013), 19, 27, 28–30, 100.

97) Nouwen, “Solitude and Community,” 17–20.

98) Patricia A. Sealy, “Autoethnography: Reflective Journaling and Meditation to Cope With Life-Threatening Breast Cancer,” *Clinical Journal of Oncology Nursing* 16, no 1(2012): 38–41.

99) Dweyer & Piquette, “Women Gambles Write a Voice,” 36–50.

100) Dweyer & Piquette, “Women Gambles Write a Voice,” 36–50; Hubbs & Brand “The Paper Mirror,” 64.

101) Dweyer & Piquette, “Women Gambles Write a Voice,” 36–50.

〈표 1〉 기독교적 성찰적 저널링에 활용될 수 있는 질문들

<p>하나님과의 시간을 위한 성찰 질문들¹⁰²⁾</p> <ul style="list-style-type: none"> - 침묵 가운데 말씀을 반복적으로 읽어보고 구절을 나눠 이해해봅시다. - 말씀에서 시편기자의 주된 감정과 생각은 어떻게 흐르고 있습니까? - 말씀에 나타난 하나님은 어떤 하나님이십니까? - 시편 말씀을 나의 상황에 맞게 적용시킨 기도문을 적어보고 기도해 봅시다.
<p>타인과의 관계 회복을 위한 성찰 질문들</p> <ul style="list-style-type: none"> - (타인과의 만남 후) 만남 중에 즐거웠던 기억이 있다면 무엇입니까? - 타인과의 만남 가운데 불편한 점이 있었다면 무엇이었습니다? - 그 생각에 대한 자료들을 찾아보고 확인해봅시다. 그 자료가 타당합니까?¹⁰³⁾ - 오늘 만남 안에서 하나님이 깨닫게 하시는 것이 있다면 무엇이었습니다?
<p>자신과의 관계 회복을 위한 성찰 질문들</p> <ul style="list-style-type: none"> - 외로움을 깊이 경험하는 상황과 그때 드는 생각은 무엇입니까? - 그때 주로 어떻게 대처합니까? - (상담에서 교리를 나눈 후) 내가 가장 싫어하는 나의 모습은 어떤 모습입니까? - 의롭게 칭함(칭의)을 받는다는 것은 구체적으로 무슨 의미일까요?
<p>상담 내용을 정리하고 삶에 적용하도록 돕는 질문들¹⁰⁴⁾</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 상담과정에서 무엇을 배웠습니까? - 상담과정에서 배운 것 중 외로움과 중독 치유에 효과적인 것은 무엇이었습니까? - 다음 상담 회기 전까지 배운 것을 어떻게 적용해볼 수 있을까요? - (적용했다면) 적용한 경험을 적어보고 그 때 느낀 감정, 생각들을 적어보세요. - (적용하지 못했다면) 적용하려고 할 때 방해하는 감정, 생각들을 적어보세요.

102) Sire, *Learning to Pray through the Psalms*, 16–19.

103) Beck, *Cognitive therapy of Substance Abuse*, 176–177.

104) Dweyer & Piquette, “Women Gambles Write a Voice,” 36–50.

〈표 2〉 다중접속 역할수행 게임 중독자의 외로움 회복을 위한 기독교상담 방안의 내용

	기독교인지행동치료		성찰적 저널링
	자료 수집 및 진단	상담와 치유	일상에서의 적용과 확장
하나님과 의 관계	-하나님 이미지 이해 -하나님과과의 관계 묻기 -역기능적사고기록지 (하나님에 대한 생각들)	-외로움의 고통에 대한 하나님의 반응, 약속의 말씀들 이해 -칭의, 중생, 화해의 교리 를 통한 하나님 이해	-시편 말씀 저널에 기록하기 -상담과정에서 배운 말씀 과 내용들에 대한 생각, 느낌 기록하기
타인과의 관계	-타인 이미지 이해 -역기능적사고기록지 (타인에 대한 생각들) -과거에 외로움을 촉발 시킨 사건들	-타인과의 관계에 대한 성경말씀 이해 -소크라테스기법을 통한 인지왜곡 수정	-타인과의 만남 후 생각, 느낌을 기록하고 하나님 의 관점으로 이해하기 -학습한 소크라테스 기법 등을 내재화하기
나와의 관계	-자기 이미지 이해 -역기능적사고기록지 (자신에 대한 생각)	-복음 안에서의 자기와 감정에 대한 성경적 이해 -흑백논리, 과잉일반화등 의 왜곡된 정보처리 오류의 인식 및 수정	-자신의 외로운 감정을 표현하고 직면하며, 수용 하기 -하나님이 자신에게 부여 하신 자원들(장점, 기회 등)을 찾아보기

III. 닫는 글

이 연구를 통해 다중접속 역할수행 게임의 독특한 사용 동기와 중독을 야기시키는 심리적 요인들 중 핵심 요인인 외로움의 중요성을 확인하였다. 일반적인 관점에서의 외로움은 사회적, 심리적 원인으로 기인하는 복합적인 감정이다. 또한 기독교적 관점에서 외로움은 타락으로 인한 분리에서 기인되며, 게임 과정의 욕구를 숭배하는 이상숭배로 인한 고립의 고통이다. 이와 같은 외로움의 고통은 고독으로 전환되어 영적 자원으로

활용되어 왔음을 확인하였다. 외로운 광야 속에서 성경의 인물들은 하나님을 만나 자신의 정체성과 소명을 확인하고, 타인을 이상화하지 않고 사랑할 수 있는 힘을 얻는다. 이와 같은 영적인 측면을 포함하는 외로움의 다차원적인 특징은 다중접속역할수행 게임 중독 치료의 새로운 국면을 요구한다. 기존의 중독행위 단절에 초점을 맞춘 치료를 넘어 인간의 실존적인 외로움에 대한 개입이 필요하다. 이와 같은 필요성에 대응하여 이 연구는 기독교적 신념을 바탕으로 하는 인지행동치료과 성찰적 저널링을 제시한다.

이와 같은 본 연구는 다음과 같은 연구의 독창성을 가진다. 첫째, 기존의 행위 단절에 초점을 맞추던 다중접속역할수행 게임 중독의 개입에서 중독 기저에 있는 외로움을 집중적으로 조명하였다. 이를 통해 사회적, 심리적, 영적인 다차원적인 외로움의 특징을 고려하는 새로운 중독 접근을 제시하였다.

둘째, 행위에 대한 왜곡된 사고를 찾고 그에 따른 대체사고를 개별적으로 대입했던 기존의 중독 인지행동치료와는 차별적으로 외로움의 회복을 위해 관계의 측면에서 인지행동을 접근을 활용하였다. 관계의 회복을 위한 인지행동접근은 하나님, 이웃, 자신에 대한 이미지와 치료과정에서 탐색한 사고, 신념을 통합적으로 활용하기 때문에 중독자의 관계 문제를 좀 더 체계적으로 진단한다. 또한 단편적인 사고나 신념의 대입이 아닌 말씀과 교리를 통한 하나님과 이웃, 자신에 대한 이해를 통해 총체적인 신념의 변화를 추구한다.

셋째, 성찰적 저널링을 통해 자신의 외로움의 감정을 직면하고 수용하며 고독의 시간으로 전환하는 훈련을 제시하였다. 이 과정에서 상담의 시간 외에도 다중접속역할수행 게임 중독자가 저널링을 통해 지속적으로 하나님과 동행하고 타인과의 만남과 같은 일상생활의 경험을 신앙의 관점으로 해석하도록 돕는다.

이와 같은 중독 기저에 있는 외로움의 회복을 통해 개인의 중독 행위

의 단절 뿐 아니라 실존적인 외로움의 회복으로 예수 그리스도와의 연합을 실생활에서 깊이 경험하길 바란다. 또한 교회공동체가 공동체의 붕괴로 인한 중독자들의 외로움을 이해하고, 공동체가 지닌 치유적 자원을 기반으로 접근할 수 있다. 교회는 다중접속역할게임의 참여와 특징을 유도하는 동기와 외로움을 이해하고 그에 따른 부모와 중독 잠재군 교육을 실행할 수 있다.¹⁰⁵⁾ 무엇보다 공동체는 관계 단절된 중독자의 적절한 자기대상 역할과 하나님을 만나는 장소로서의 역할이 가능하다.¹⁰⁶⁾ 그러므로 신앙공동체는 그리스도 안의 연합된 만남을 통해 중독자의 외로움을 공유하고, 중독자가 하나님을 만나는 고독의 시간으로 전환하도록 도울 수 있을 것이다. 마지막으로 후속연구로는 다중접속역할수행 게임 중독자의 외로움의 회복에 대한 경험적 연구들과 영성과의 관계연구, 그리고 구체적인 워크북 개발이 필요하다고 본다.

105) 강연정, “도박중독 예방 및 치유를 위한 기독교 상담학적 접근”, 한국복음주의기독교상담학회, 「복음과 상담」 제15권(2010): 69.

106) 안경승, “중독과 신앙공동체”, 한국복음주의기독교상담학회, 「복음과 상담」 제15권(2010): 126.

【 참고문헌 】

- 강연정. “도박중독 예방 및 치유를 위한 기독교 상담학적 접근”. 한국복음주의 기독교상담학회. 「복음과 상담」 제15권(2010): 39-75.
- 김수현·강연정. “고등학생의 영적 안녕, 인터넷 중독, 공존병리의 관계에 관한 연구”. 한국복음주의 상담학회. 「복음과 상담」 제22권 2호(2014): 80-125.
- 김준. “불안과 기독교 상담: 성경적 인지행동접근”. 한국복음주의신학회. 「성경과 신학」 제71권(2013): 85-109.
- 김주희·강성희. “외로움의 이론적 고찰”. 성신여자대학교 생활문화연구소. 「생활문화연구」 제8권(1994): 233-253.
- 김현우·백지숙. “청소년의 인터넷 게임 중독 수준에 따른 학교 생활 적응에 관한 연구”. 한국청소년시설환경학회. 「청소년시설환경」 제9권 1호(2011): 27-35.
- 권정혜. “청소년의 인터넷 게임 중독: 시간에 따른 변화와 이에 영향을 미치는 변인들”. 한국심리학회. 「한국심리학회지 임상」 제24권 2호(2005): 267-280.
- 박부환·김병영·장은정. “청소년의 인터넷 중독 과정 경험에 관한 현상학적 연구”. 한국청소년학회. 「청소년학 연구」 제20권 8호(2013): 71-95.
- 박상규·강성균·김교현·서경현·신성만·이형초·전영민. 『중독의 이해와 상담실제』. 서울: 학지사, 2009.
- 송수지. “성찰일지 적용 학습이 예비 교사의 자기주도적 학습태도 및 학업 성과에 미치는 효과”. 한국 기독교교육정보학회. 「생활문화 연구」 제35집(2012): 199-227.
- 안경승. “중독과 신앙공동체.” 한국복음주의기독교상담학회. 「복음과 상담」 제15권(2010): 105-133.
- 윤미선·이영옥. “남,여 중학생의 사회적지지 지각, 컴퓨터 게임 중독, 학업성적간 관계 모형 비교”. 한국교육방법학회. 「교육방법연구」 제17권 2호(2005): 183-196.
- 이정화·손정락. “게임중독 고등학생의 중독수준과 자기통제력, 우울감 개선을 위한 집단인지 행동치료의 효과”. 대한신심스트레스학회. 「스트레

스연구」 제16권 4호(2008): 409-417.

이형초 · 안창일. “인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과검증”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 건강」 제7권 1호(2002): 463-486.

조근호 · 권도훈 · 김대진 · 김한오 · 노성원 · 박애란 · 서정석 · 신성만 · 신재정 · 유채영 · 윤명숙 · 이계성 · 이해국 · 전영민 · 전용준 · 차진경 · 채숙희 · 최상욱 · 한우상. 『중독재활총론』. 서울: 학지사, 2011.

홍을표 · 임성문. “청소년의 인터넷 게임 커뮤니티 몰두가 MMORPG 게임 중독에 미치는 영향”. 한국청소년학회. 「청소년학 연구」 제17권 1호 (2010): 217-247.

American Psychiatric Association *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Allington, VA.: American Psychiatric Publishing, 2013.

Adams, Katherine. *Journal to the Self*. 강은주 · 이봉희 역. 『저널치료:자아를 찾아가는 나만의 저널쓰기』. 서울: 학지사, 2006.

Ayas, Tuncay. “The Relationship between Internet and Computer Game Addiction Level and Shyness among High School Students.” *Educational Sciences: Theory & Practice* 12, no 2 (2012): 632-636.

Beck A. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press, 1979.

Beck A. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: The Guilford Press, 1993.

Billieux, J., M. Van der Linden, S. Achab, Y. Khazaal, L. Paraskevopoulos, D. Zullino, & G Thorens. “Why Do You Play World of Warcraft? An In-depth Exploration of Self-reported Motivations to Play Online and In-game Behaviours in the Virtual World of Azeroth.” *Computers in Human Behavior* 29 (2013): 103-109.

Burton-Christie, Douglas. “The Work of Loneliness: Solitude, Emptiness and Compassion.” *Anglican Theological Review* 88, no. 1(2006): 25-45.

Caplan S., D. Williams & N. Yee. “Problematic Internet Use and Psychosocial Well-being among MMO Players.” *Computers in Human Behavior* 25 (2009): 1312-1319.

Carter W. L., P. D. Meier & F. B. Minirth. *Why Be Lonely?: a Guide a*

Meaningful Relationships. Grand Rapids, MI.: Baker Book House Company, 1982.

- Cassidy J. & S. R. Asher. "Loneliness and Peer Relations in Young Children." *Child Development* 63, no. 2(1992): 350–365.
- Ceyhan, A. A. & E. Ceyhan. "Loneliness, Depression, and Computer Self-efficacy as Predictors of Problematic Internet Use." *Cyber Psychology & Behavior* 11, no. 6 (2008): 699–701.
- Clark, J. V. "Loneliness: God's Remedy." *The Journal of Biblical Counseling* 24, no. 3(2005): 6–12.
- Craigie, F. & S. Y. Tan. "Changing Resistant Assumptions in Christian Cognitive–Behavioral Therapy". *Journal of Psychology and Theology* 17, no. 2 (1989): 93–100.
- Davis, R. A. "A Cognitive–behavioral Model of Pathological Internet Use." *Computers in Human Behavior* 17, no. 2(2001): 187–195.
- Davies, M. G. "Solitude and Loneliness: an Integrative Model." *Journal of Psychology and Theology* 24, no. 1(1996): 3–12.
- Decker, S. A. & J. N. Gay. "Cognitive–bias toward Gaming–related Words and Disinhibition in World of Warcraft Gamers." *Computers in Human Behavior* 27, no 2(2011): 798–810.
- Dweyer Sonya. C. & Nèlla Piquette. "Women Gambles Write a Voice: Exploring Journaling as an Effective Counseling and Research Tool." *Journal of Groups in Addiction and Recovery* 8(2013): 36–50.
- de Jong Gierveld, J. "A Review of Loneliness: Concept and Definitions, Determinants and Consequences." *Reviews in Clinical Gerontology* 8, no. 1(1998): 73–80.
- Feldman, Adam L. *Journaling: Catalyzing Spiritual Growth Through Reflection*. Ellicott City, MD.: Milltown Publishing, 2013.
- Fromm, Erich. *The Art of Loving*. 황문수 역. 『사랑의 기술』. 서울: 문예출판사, 1992.
- Gamez–Guadix, M., E. Calvete, I. Orue, & C. L. Hayas. "Problematic Internet Use and Alcohol Use from the Cognitive–behavioral Model: A Longitudinal Study among Adolescents." *Addictive Behaviors* 40(2015): 109–114.

- Hoekma, A. A. *Created by God's Image*. 이용중 역. 『개혁주의 인간론』. 서울: 부흥과 개혁사, 2012.
- Hoekma, A. A. *Saved by Grace*. 이용중 역. 『개혁주의 구원론』. 서울: 부흥과 개혁사, 2012.
- Hsu S. H., W. H. Wen & M. C. Wu. “Exploring User Experiences as Predictors of MMORPG Addiction.” *Computers & Education* 53 (2009): 990–999.
- Huanhuan, Li & Wang Su. “The Role of Cognitive Distortion in Online Game Addiction among Chinese Adolescents.” *Children and Youth Services Review* 35(2013): 1468–1475.
- Hubbs, D. L. & C. F. Brand. “The Paper Mirror: Understanding Reflective Journaling.” *The Journal of Experimental Education* 28, no. 1(2005): 60–71.
- Hussain, Z. & M. D. Griffiths. “The Attitude, Feelings and Experiences of Online Gamers: a Qualitative Analysis.” *Cyber Psychology and Behavior* 12, no. 6 (2009): 747–753.
- Kaczmarek, Lukasz D. & Drażkowski Dariusz. “MMORPG Escapism Predicts Decreased Well-Being: Examination of Gaming Time, Game Realism Beliefs, and Online Social Support for Offline Problems.” *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking* 17, no. 5(2014): 298–302.
- Kalkan, M. “Predictiveness of Interpersonal Cognitive Distortions on University Students’ Problematic Internet Use.” *Children and Youth Services Review* 34, no. 7(2012): 1305–1308.
- Kellemen, R. W. *Gospel-Centered Counseling: How Christ Changes Lives*. Grand Rapids, MI.: Zondervan, 2014.
- Keller, T. *The Counterfeit Gods*. 이미정 역. 『거짓 신들의 세상』. 서울: 베가북스, 2012.
- Lee, B. & L. Stapinski. “Seeking Safety on the Internet: Relationship between Social Anxiety and Problematic Internet Use.” *Journal of Anxiety Disorders* 26 (2012): 197–205.
- Lemmens, J. S., P. M. Valkenburg & J. Peter. “Psychosocial Causes and Consequences of Pathological Gaming.” *Computers in Human*

Behavior 27 (2011): 144–152.

- Lloyd-Jones, M. Martin. *Spiritual Depression: Its Causes and Cures*. 정상운 역. 『영적침체』. 서울: 복있는사람, 2014.
- Lu, Xi & Kee Jiar Yeo. “Pathological Internet Use among Malaysia University Students: Risk Factors and the Role of Cognitive Distortion.” *Computers in Human Behavior* 45(2015): 235–242.
- Man, Ka-on & P. N. Hamid. “The Relationship between Attachment Prototypes, Self-esteem, Loneliness and Casual Attributions in Chinese Trainee Teacher.” *Personality and Individual Differences* 24, no. 3 (1998): 357–371.
- May, Rollo. *Man’s Search for Himself*. 백상창 역. 『자아를 잃어버린 현대인』. 서울: 문예출판사, 2004.
- McGrath, A. & J. McGrath. *Self-Esteem: the Cross and Christian Confidence*. 윤종석 역. 『십자와 그리스도인의 자신감- 자존감』. 서울: IVP, 2003.
- McMinn, M. M. *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*. 정동섭 역. 『기독교 상담과 인지요법』. 서울: 두란노, 2010.
- Mijuskovic, Ben Lazare. *Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature*. Bloomington, IN.: iUniverse. 2012.
- Nouwen, H. “Solitude and Community.” *Worship* 51, no. 1(1978): 13–23.
- Nouwen, H. *The Three Movement of the Spiritual Life*. 이상미 역. 『영적발돋움』. 서울: 두란노서원, 2010.
- Odaci, H. & C. Celik. “Who are Problematic Internet Users? An Investigation of the Correlations between Problematic Internet Use and Shyness, Loneliness, Narcissism, Aggression and Self-perception.” *Computer in Human Behavior* 29(2013): 2382–2387.
- Odaci, H. & M. Kalkan. “Problematic Internet Use, Loneliness and Dating Anxiety among Young Adult University Students.” *Computer & Education* 55 (2010): 1091–1097.
- Rokach, A. “Surviving and Coping with Loneliness.” *The Journal of Psychology* 124, no. 1(2001): 39–54.
- Rokach A. “From Loneliness to Belonging: a Review.” *Psychology Journal* 8, no. 2 (2011): 70–81.

- Sealy, Patricia A. "Autoethnography: Reflective Journaling and Meditation to Cope with Life-Threatening Breast Cancer." *Clinical Journal of Oncology Nursing* 16, no 1(2012): 38-41.
- Sire, James, W. *Learning to Pray through the Psalms*. 배기현 역. 『시편기도』. 서울: 아가페출판사, 2008.
- Sletta, O., H. Valas, E. Skaalvik, & Sobstad, F. "Peer Relations, Loneliness, and Self Perceptions in School-Aged Children." *British Journal of Educational Psychology* 66, no. 4(1996): 431-445.
- Stephenson, G. M. & N. Zygouris. "Effects of Self Reflection on Engagement in a 12-step Addiction Treatment Programme: A Linguistic Analysis of Diary Entries." *Addictive Behaviors* 32(2007): 416-424.
- Tidwell, L. C. & J. B. Walther. "Computer-mediated Communication Effects on Disclosure, Impressions, and Interpersonal Evaluation." *Human Communication Research* 28, no. 3(2002): 317-348.
- Tounier, P. *Escape from Loneliness*. 윤경남 역. 『고독 해방의 심리학』. 서울: 보이스사, 1991.
- Twerski, A. J. *Addictive Thinking: Understanding Self-deception*. Center City, MN.: Hazelden, 1997.
- Welch, E. T. *Addictions: a Banquet in the Grave*. 김준 역. 『중독의 성경적 이해』. 서울: 국제제자훈련원, 2013.
- Wolff, Richard. *The Meaning of Loneliness*. 김중권 역. 『나는 왜 고독한가?』. 서울: 보이스사, 1980.
- Yee, N. "Motivations for Play in Online Games." *Cyber Psychology & Behavior* 9, no. 6 (2006): 772-775.
- Yee, N. "The Psychology of Massively Multi-user Online Role-playing Games: Motivations, Emotional Investment, Relationships and Problematic usage." In *Avatars at Work and Play: Collaboration and Interaction in Shared Virtual Environments*. Eds. R. Schroeder & A. Axelsson. Dordrecht, Netherlands: Springer, 2006, 187-207.
- Young, K. S. & C. N. Abreu. *Internet Addiction: a Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. 신성만, 고윤순, 송원영, 이수진, 이형초, 전영민, 정여주 역. 『인터넷 중독: 평가와 치료를 위한 지침서』. 서울: 시그마프레스, 2013.

Merriam-Webster Dictionary. Accessed on March 16, 2015. Available at:
<http://www.merriam-webster.com>.

미래창조과학부 · 한국정보화진흥원. “2013년 인터넷 중독 실태조사”. 정책보고서(201년 3월). 2015년 3월 15일 접속. 해당 사이트: <http://www.nia.or.kr>.

미래창조과학부 · 한국인터넷진흥원. “2014년 인터넷 이용 실태조사”. 정책보고서(2014년 12월). 2015년 3월 15일 접속. 해당 사이트: <http://www.msip.go.kr>.

【 Abstract 】

Christian Counseling approach to Loneliness of MMORPG Addicts

Jung Yeon Shim
Chongshin University

The purpose of this study is to research loneliness of MMORPG (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game) addicts and suggest applications to Christian counseling. In order to achieve this research goal, there are three approaches to use. First, this study seeks various motivations and psychological elements of MMORPG addicts to join and be addicted to the game. Second, loneliness found as a core element is researched according to general and Christian approaches. Third, Christian counseling was considered based on the previous understandings of loneliness.

The results of this study were as follows: According to the general approach, loneliness is complex emotion caused by social and psychological elements and reflective solitude has been used as a useful coping strategy. In the Christian approach, loneliness is caused by separation with God, other people, self and idolatry. Loneliness of various biblical writers was transformed to solitude with an encounter with God.

Based on these understanding, three application were found. First, existential loneliness of MMORPG addicts could be recovered by an encounter with God. Second, interpersonal cognitive distortions of addicts inducing loneliness should be changed. Third, the process of reflective solitude is needed in order to accept loneliness and transform from loneliness to solitude. According to this applications, Christian cognitive therapy with reflective journaling is suggested for MMORPG addicts' recovery of loneliness.

Key words: MMORPG addiction, loneliness, solitude, Christian cognitive therapy, reflective journaling