

# 독서치료 프로그램이 어린이 게임과몰입 극복에 미치는 효과 연구\*

## A Study on the Effectiveness of Bibliotherapy Program to Overcome of the Excessive Absorption on Games for Children

황 금 속 (Gum Sook Hoang)\*\*

김 수 경 (Soo-Kyoung Kim)\*\*\*

김 정 화 (Jung Hwoa Kim)\*\*\*\*

### 초 록

본 연구는 게임과몰입 어린이의 심리 변인 분석을 통해 이를 극복할 수 있는 독서치료 프로그램을 개발하여 그 효과성을 검증하는데 목적이 있다. 이를 위하여 게임과몰입에 영향을 주는 심리요인과 인터넷 중독 관련 독서치료 프로그램 등 기존 연구 분석을 통하여 초등학교 1-2학년, 3-4학년, 5-6학년 중 게임과몰입 학생을 대상으로 12차시 게임과몰입 극복 독서치료 프로그램을 개발하였으며, 효과성 검증을 위하여 문제적 게임이용 진단척도, 자아존중감, 자기통제력, HTP 진단을 시범 운영을 통해 사전-사후 검증하였다. 검증결과 참여자 다수에게서 효과가 있는 것으로 나타났으며, 특히 고학년보다는 저학년에서 더 효과성이 높은 것으로 나타났다. 또한 독서치료 프로그램 시범운영에 대한 긍정적인 평가에서도 프로그램 진행 초반에는 수업에 집중하지 못하고, 산만하였으나, 점점 독서에 대한 흥미도가 높아지고 게임에 대한 올바른 이해와 자신 및 타인의 심리적 이해를 통해 자신의 마음을 전달하고 표현하는데 도움이 되었다고 밝히고 있어 프로그램에 대한 만족도 및 효과성이 많은 것으로 나타났다.

### ABSTRACT

The purpose of the study is to prove the effectiveness of bibliotherapy program to overcome of the excessive absorption on games for children. A 12-week programs were developed and managed in 1-2 grade, 3-4 grade, 5-6 grade for the elementary school student. Also MGUS (Maladaptive Game Use Scale), Self-Esteem Inventory, Self-Control Inventory, and HTP(House, Tree, Person) Diagnosis Tool were measured prior to the bibliotherapy and post-tests were followed to the participants statistically by t-test. According to analysis results, the bibliotherapy program was effectiveness to overcome of the excessive absorption on games for children.

키워드: 게임과몰입, 게임중독, 독서치료, 독서치료 프로그램

Bibliotherapy, Bibliotherapy Program, Excessive Absorption on Games, Game Addiction, Children

\* 본 연구는 2012년 한국콘텐츠진흥원의 연구지원비를 받아 작성된 "게임과몰입 극복을 위한 어린이 독서치유 프로그램 개발 연구"의 보고서를 일부 수정·보완한 것임.

\*\* 대림대학교 문헌정보학과 교수(gshoang@daelim.ac.kr) (제1저자)

\*\*\* 창원문성대학교 문헌정보과 조교수(ksk2101@cmu.ac.kr) (교신저자)

\*\*\*\* 게임인터넷중독예방상담센터 상담팀장(kjh0734@naver.com) (공동저자)

논문접수일자 : 2013년 5월 12일 논문심사일자 : 2013년 5월 27일 게재확정일자 : 2013년 6월 12일

## 1. 서론

일반적으로 인터넷 중독으로 불리는 사이버 공간에 대한 과도한 집착과 이에 따른 부작용은 이제 한국 사회에서 흔한 모습이 됐다. 인터넷 이용자들의 경우 주로 정보 획득이 목적인데 비해, 인터넷 중독자의 인터넷 이용 목적은 단연 '게임'<sup>1)</sup>이 압도적이다. 특히 어린이 등 고위험군의 경우 100%가 게임 이용을 주목적으로 하고 있다.

2011년 인터넷중독 실태조사에 의하면 만 5세~49세 인터넷 이용자 중 인터넷 중독률은 7.7%이고 인터넷 중독자 수는 2,339천명으로 전년대비 중독률은 0.3% 포인트가 감소하였으나, 조사대상 연령 확대에 의해 중독자 수는 596천명 증가하였다. 특히, 전체 인터넷 중독군 중 상담치료가 필요한 인터넷 중독 고위험군의 비율이 전년대비 0.3% 포인트 증가한 1.7%로 나타나 최근 5년 내 처음으로 증가하였다. 청소년(만 10세~19세) 인터넷 중독률은 10.4%로 전년대비 2.0% 포인트 감소하였으나 여전히 전체 연령대 중 가장 높게 나타났으며, 저연령층의 인터넷 이용률은 증가추세를 고려하여 조사 개시 이후 처음 조사한 유아동 인터넷 중독률이 7.9%(중독자 수 160천명)로 나타나 성인 인터넷 중독률 6.8%(중독자 수 1,501천명)보다 높은 것으로 조사되었다. 또한 최근 스마트폰 이용자가 3000만명에 이르면서 스마트폰 중독이 새로운 사회적 문제로 부상하고 있으며 스마트폰 중독률은 8.4%로 이미 인터넷 중독률(7.7%)을 앞지르고 있다(행정안전부, 한국정보화진흥

원 2012).

이처럼 인터넷은 그에 따른 부작용으로 인한 여러 측면의 심각한 문제들을 동시에 수반한다. 인터넷 사용 연령이 점점 낮아지고 그 사용이 무분별해짐에 따라 어린 시절부터 인터넷의 역기능적인 측면에 노출될 확률이 매우 높아지고 있으며 그 중 인터넷 중독이 심각한 문제로 대두되고 있다(최나야, 한유진 2006; 허남숙 2006). 인터넷 중독으로 인해 신체적으로 수면부족, 소화불량, 두통이 생기며, 심리적으로는 우울과 불안, 공격성, 충동성, 외로움이 증가할 뿐만 아니라 가족관계 및 친구관계 등 일상생활에서도 다양한 문제들이 발생하게 되었다(곽미숙 2003).

특히 어린 시절부터 인터넷 사용태도를 긍정적으로 형성하게 하여 역기능적인 측면으로부터 초등학생들을 보호하는 것이 중요한 과제로 대두되고 있다.

게임과몰입에 대한 사회적 문제를 예방하고 해결하기 위한 여러 방법이 시도되고 있는데, 독서치료 역시 그 중 하나의 방법으로 대두되고 있다.

독서치료 프로그램은 단순한 독서활동에서 나아가 아동의 당면한 문제나 발달과정 중에서 겪게 되는 어려움에 대처할 수 있도록 알맞은 독서자료를 선정하여 이를 읽은 후에 토론이나 역할놀이, 창의적인 문제해결 활동 등 구체적인 계획된 활동을 함으로써 자신이 처한 여러 가지 문제들을 보다 객관적으로 통찰하게 되는 것이다.

즉, 독서치료 프로그램 활동의 상호작용을 통

1) 본 연구에서의 '게임'은 인터넷게임, 컴퓨터게임, 비디오게임, 모바일게임을 모두 포함하는 의미로 사용한다.

해 나만이 이러한 문제를 겪고 있지 않다는 심리적인 안정감과 함께 주인공의 태도나 행동을 보면서 좀 더 창의적이고 독창적인 방법으로 문제를 다룰 수 있도록 돕는 것은 물론 나아가 자신을 이해하고 개인적인 대인관계를 명료화하며 현실을 보는 견해를 넓혀 궁극적으로는 독서치료 참여자의 자아존중감을 향상시킬 수 있다는 여러 연구결과가 있다.

이에 본 연구는 게임과몰입 어린이의 심리 변인 분석을 통해 이를 극복할 수 있는 독서치료 프로그램을 개발하여 그 효과성을 검증하는데 목적이 있다.

본 연구의 제한점은 게임과몰입 극복 독서치료 프로그램 참여 대상자들과 유사한 게임과몰입 대상자들을 선정하는데 어려움이 있어 단일 사례 연구를 실시하였으며, 개입 전 단계를 통제집단으로 대신하여 실시하였다.

## 2. 이론적 배경

인터넷 게임중독이라는 개념이 정신장애로서 그 기준의 절대성이 확인되지 않고 명확히 설정되지 않은 상황에서 '게임중독'이란 개념은 병리적인 관점에서 낙인찍힐 가능성이 높으므로 본 연구에서는 '게임과몰입'이란 용어를 사용할 것이며, 게임과몰입의 연구가 충분치 않아 인터넷 게임중독의 연구를 참조하고자 한다.

### 2.1 게임과몰입에 영향을 미치는 요인

#### 2.1.1 게임과몰입

인터넷은 1990년 이후 급격하게 확산되어 오

늘날 정보검색, 커뮤니케이션, 여가활동, 교육/학습 등 다양한 분야에서 없어서는 안 될 중요한 생활도구로 자리 매김하고 있다. 특히 아동에게 있어서 인터넷 게임은 과제에 대한 흥미를 가지고 몰입할 수 있도록 하며, 새로운 테크놀로지에 친숙해지게 도와줄 뿐 아니라, 독립적인 사고, 문제해결력, 긴장완화, 휴식, 모험과 오락 등 에듀테인먼트로 기능하고 있다.

이와 같이 인터넷은 아동에게 영향력 있는 매체로 부각되고 있으나, 이로 인한 역기능 현상이 발생되고 있다. 초등학생의 92.1%가 게임이나 오락이 인터넷의 주사용 목적이라고 밝히고 있어 다른 연령대에 비해 인터넷 사용목적이 제한적이며, 장시간 인터넷게임 사용으로 인한 건강악화, 사회성 저하, 폭력성 증가, 일상생활 곤란 등과 같은 부작용이 발생되고 있다(김승욱, 이경옥 2007).

인터넷 중독이라는 용어는 영국의 정신과의사인 Goldberg(1996)에 의해 처음으로 사용되었는데, 그는 미국정신의학회의 DSM-IV의 물질중독 기준을 준거로 하여 인터넷 중독의 개념적인 진단 준거를 만들었고, 그 후 '병리적 컴퓨터 사용'이라는 용어로 대체하였다. 최근에는 미국정신의학회에서도 정신질환의 한 종류로 인터넷 중독과 게임 중독을 부록에 넣었다. 정식 정신질환으로 인정하지는 않지만 정신건강과 관련해서 심각하게 여긴다는 점을 보여주고 있다.

게임과몰입은 게임몰입 정도가 과다해 게임에 대해 강박적으로 의존하게 되고, 내성이 생겨 사용 시간이 지속적으로 증가하여, 이로 인하여 정신적, 육체적, 물리적으로 심각한 지장을 받고 있는 상태를 말한다(채유경 2006).

게임과몰입의 원인으로서는 사회적, 개인적 측면과 인터넷 자체가 가진 속성 등으로 구별할 수 있다. 인터넷 중독에 영향을 주는 한국사회의 구조적 요인들을 살펴보면 첫째로, 급변하는 사회에서의 스트레스 증대와 건전한 놀이문화 및 가족과의 여기활동 부족이다. 둘째로, 적절한 자기 통제력을 길러 주지 못하는 양육문화와 인터넷 사용에 대한 적절한 예방정책의 미흡을 들 수 있다(허지선 2011). 또한 게임과 몰입의 개인적인 요인으로서는 국내외 여러 연구를 종합해 보면 자기통제력, 자아존중감이 게임과몰입에 영향을 미치는 중요한 변인으로 나타났다.

본 연구에서는 이러한 관점에서 게임과몰입 어린이의 심리적 상황을 토대로 이에 대한 극복 도서치료 프로그램 개발에 접근하고자 한다.

### 2.1.2 게임과몰입과 자기통제력

자기 통제는 상황에 따라 적합한 행동을 하게 하고, 자신의 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있으며, 외부의 지시나 감독이 없이도 사회적 요구에 적합한 행동을 하거나, 미래의 더 좋은 결과를 위하여 즉각적인 만족을 제지하고 인내할 수 있는 자기 조절 능력을 말한다.

자기 통제 행동은 외적 요인에 의해 야기되어 점차적으로 내적 통제나 자기통제화 된다. 자기 통제력은 유아기부터 발달하기 시작하여 아동기 때 어떻게 학습하느냐에 따라 개발과 획득에 중요한 영향을 미친다. 특히 만족지연능력의 경우 3세부터 서서히 발달하여 9세~12세에 이르면서 다양하고 복잡한 책략을 사용할 수 있게 되며, 아동기의 만족지연능력이나 그에 관계되는 성격 특성은 크게 변화되지 않고 성인까지

이어지는 지속적인 성향이다(이몽숙 2009).

선행연구를 살펴보면 이경님(2002)은 즉각적이고 일시적인 충동이나 욕구에 따라 행동하는 충동적인 아동과 청소년들은 게임을 적절히 통제해야 할 상황에서도 게임 사용을 조절하지 못하고 쉽게 몰입하는 경향이 있으므로, 게임과 몰입을 예방하기 위해서는 자기통제 개선 훈련 프로그램이 효과적일 것이라고 하였다. 이선경(2001)은 낮은 자기통제 능력이 청소년의 게임과몰입에 가장 큰 설명력을 보인다고 하였으며, 안치수(2008)는 인터넷을 과도하게 사용하는 청소년은 그렇지 않은 청소년에 비해 낮은 자기 통제력을 경험하고 있다고 보고하고 있다.

### 2.1.3 게임과몰입과 자아존중감

자아존중감이란 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가와 관련된 것으로서 자기존경과 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도이며, 자신의 능력, 중요성, 성공, 가치 등에 대하여 스스로 어느 정도 믿고 있는지를 나타낸다.

자아존중감은 아동기에 형성되며, 자아존중감 수준이 높은 아동은 자기 자신과 타인을 수용할 줄 알고 자신의 능력을 인식하고 그 한계를 받아들임으로써 긍정적인 태도를 보이게 되며, 사회적 관계에서 안정감과 자신감을 가지며 자신의 행동에 책임질 줄 안다. 반면 낮은 자아존중감을 가진 아동은 생활 전반에 대해 부정적인 태도를 보이며, 의존적이고, 실패에 대한 두려움과 위축행동을 나타내거나, 타인의 평가에 민감한 경향이 있다고 하였다. 자아존중감은 정서적, 사회적 적응행동의 바탕이 되는 중요한 요소라고 할 수 있다(허지선 2011, 재인용).

인터넷은 사회생활에 잘 적응하지 못하거나

다른 사람들의 인정을 받지 못해 자존심에 상처를 입기 쉬운 사람들에게 매우 유혹적인 공간이다. 인터넷을 통해 가상의 사회적 관계에 중독된 경우, 낮은 자아존중감을 극복하기 위한 수단으로 인터넷을 사용하기 때문에 실생활에서 더욱 고립되게 된다. 게임과몰입에 이르게 되는 원인의 특성으로 낮은 자아존중감을 들 수 있다.

자아존중감과 게임과몰입의 선행연구들을 살펴보면, 안차수(2008)와 허지선(2011)은 인터넷 중독 성향이 심할수록 자아존중감이 감소하는 부정적인 상관관계를 보인다고 하였으며, 손승현(2009)은 초등학생의 자아존중감을 높여줄 수 있도록 한다면 인터넷 중독으로 인한 문제를 해소할 수 있을 것이라고 하였다.

#### 2.1.4 게임과몰입과 가정환경

가정은 아동의 행동 전반에 관여할 수 있는 일차적인 환경이며, 아동 문제의 상당 부분이 가족 관계와 불가분의 관계를 갖고 있다. 기성세대와는 다른 차원에서 매체와 문화에 길들여진 아동들에게 제공되는 비교육적이고 비인간적인 정보화의 경향성이 커질수록 가족은 일차적인 지지원으로서 뿐만 아니라 지나친 개방성에 대한 통제원으로도 기능할 수 있어야 한다. 이러한 점에서 아동 게임과몰입 문제는 개인의 특성과 문제를 넘어서서 가족 전체의 문제를 대변하기가 쉽다(방희정, 조아미 2003; 김세영 2010).

선행연구에 따르면 부모가 자녀에게 친밀하고 따뜻하게 대해 주면 자녀의 게임과몰입의 신체적 문제와 학업적 문제를 줄일 수 있으며, 부모가 자녀에게 칭찬을 많이 할수록 자녀의 게임과몰입의 내성과 통제력 상실이 줄어드는 것

으로 나타났다(최태산, 안재영 2010). 김기숙(2009)은 부모의 감독이 너무 높거나 낮을 때 모두 게임과몰입이 나타난다고 보고하고 있으며, 부모의 감독은 자녀에 대한 무조건적인 감시나 통제보다는 부모와 자녀간의 양방향적이고 효율적인 대화가 중요하다고 하였다. 박선아(2011)는 가족기능이 초등학생 5-6학년을 대상으로 인터넷 중독 경향에 미치는 영향을 알아보고 가족기능이 초등학생 인터넷 중독 경향에 미치는 과정에서 자아존중감과 자기통제력의 매개효과를 검증하였다.

## 2.2 게임과몰입 관련 기존 독서치료 프로그램 연구

현재 이루어진 초등학생 게임과몰입 및 인터넷중독 관련 독서치료 및 상담 프로그램을 살펴보면 다음과 같다.

초등학생 대상 인터넷중독 관련 독서치료 프로그램에 관한 연구는 장계숙(2008)의 논문이 유일하다. 장계숙은 부산시에 소재하는 A도서관 2008년도 상반기 개설 강좌인 문화학교 프로그램 중 초등학교 4·5학년 대상 '내 마음을 돌보는 책읽기: 인터넷을 많이 좋아하는 어린이' 강좌에 '인터넷 중독 예방을 위한 독서치료 프로그램'으로 안내하여 회원으로 등록한 4학년 3명, 5학년 4명으로 구성된 총 7명을 대상으로 실시하였다. 프로그램 구성은 인터넷을 과다 사용할 때 일상생활에서 나타나는 부정적인 면을 정서적, 신체적, 학업적, 가족관계, 대인관계 측면으로 구분하여 관련 매체를 선정하였고, <정서적 측면>에서 화·스트레스, <학업적 측면>에서 학교 부적응, <가족관계 측면>에서 형제·

자매 및 부모관계, 대인관계 측면에서 친구관계, <인터넷 사용 측면>에서 인터넷 중독, <자아발견 측면>에서 자아정체성과 자아존중감을 다루었다. 독서치료가 인터넷 중독을 예방하거나 완화하는데 도움을 주고, 생활하면서 드러나는 스트레스를 해소하게 하여 자신을 돌아보는 계기 마련에 효과가 있음을 밝히고 있다. 중학생을 대상으로 인터넷중독 문제를 다룬 독서치료 프로그램 연구는 김지은(2006)의 논문으로 김지은은 광주광역시 소재의 중학교 1학년 남학생 중 인터넷 중독 증상을 보이고 사회성이 낮은 10명의 학생을 대상으로 4주간 주 2-3회씩 총 10회에 걸쳐 사회성 향상에 도움이 되는 자료 11책으로 독서요법을 적용하여 독서요법이 인터넷중독 청소년의 사회성 개발에 효과가 있음을 밝혀 독서치료가 인터넷중독 문제에 개입할 수 있는 근거를 제공하고 있다.

그 외 초등학생의 게임과몰입 심리변인과 관련된 기존 독서치료 프로그램을 살펴보면, 이순정(2010)은 초등학교 저학년아동을 대상으로 학교생활적응력 향상을 위한 독서치료 프로그램을 개발하고 실시하여 학교생활적응력에 어떠한 영향을 미치는지 검증하였다. 연구 결과 학교생활적응력 향상을 위한 독서치료 프로그램을 처치한 실험집단은 통제집단보다 학교생활적응에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한, 내용분석에서도 실험 참가자들이 프로그램의 효과에 긍정적인 반응을 보인 것으로 나타났다. 김학조(2011)는 초등학교 5학년 학습부진아를 대상으로 14회차 독서치료 프로그램이 자아존중감과 또래 관계에 미치는 영향을 연구하였는데, 연구결과 초등학교 고학년 학습부진아들의 자아존중감이 평균적으로 유의미하게

향상되었고, 또래 관계도 유의미하게 향상되었음을 검증하였다. 김태희(2010)는 독서치료의 이론적 근거에 기초하여 초등학교 4학년 부적응 학생의 자아존중감 및 적응력 향상을 목적으로 12회차 프로그램을 진행하였다. 연구결과, 학교 부적응을 겪는 학생들 대부분이 자아존중감이 결여되어 있는 공통점이 있는데, 이들의 자아존중감을 길러주는 것과 학교적응력을 향상시키는 교육 방법으로서 독서치료 프로그램이 효과적임을 입증하였다. 어항숙(2008)은 독서치료 프로그램이 초등학생의 분노 감소 및 부모와의 유대관계에 미치는 효과를 알아보기 위해 천안시에 위치한 초등학교 16명을 대상으로 11회기에 걸쳐 실험집단과 통제집단으로 나누어 연구자가 구성한 독서치료 프로그램을 실시하였다. 연구 결과, 연구자가 설계한 독서치료 프로그램이 아동의 전체 분노감 감소에 있어 유의미한 결과를 보이지는 않았지만 분노 하위 척도인 분노조절과 분노 표출에 있어서는 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 아동들의 분노감 감소 및 분노조절 그리고 부모와의 유대감이 증가를 확인할 수 있었다. 박정화(2008)는 독서치료 프로그램이 초등학생의 자아개념과 자기통제력에 어떠한 효과가 있는지를 연구하였는데, 그 결과 독서치료 프로그램은 초등학교 5학년 자아개념에 긍정적인 효과를 미치며, 자아개념의 하위 영역 즉 학업적, 사회적, 신체적, 정서적 자아개념 중 정서적 자아개념 형성에 가장 효과적인 것으로 나타났다. 연구 결과는 독서치료 프로그램이 아동의 자아개념 향상에 효과가 있음을 보여주고 독서에 대한 흥미를 유발하여 아동의 사고력 발달 및 건전한 인격을 형성하는데 학급경영 및 생활지도에서 유용하게

활용될 수 있는 가능성을 제시하였다.

기타 독서치료가 초등학생들의 정서적인 문제에 효과가 있다는 연구로는 김옥준(2000)은 초등학교 6학년 산만한 어린이 중 독서요법을 희망하는 실험집단 14명, 통제집단 14명을 구성하여 1회 40~60분, 주 4-5회 24차에 걸쳐 독서요법을 시행하여 주의력 결핍과 과잉행동 감소에 효과가 있다는 결과를 나타냈다. 또한 임은정(2002)은 저소득층 초등학교 5~6학년 어린이들을 대상으로 독서요법 프로그램 참여자, 분노조절 훈련 프로그램, 통제집단을 구분 배치하여 통제집단 외 두 집단에 주 2회 90분씩 총 8회를 실시하였다. 연구 결과는 두 집단 모두 어린이들의 공격성을 유의하게 감소시킨다고 나타났고 독서요법이 분노조절 훈련 프로그램에 비해 부정성과 언어적 공격성을 감소시키는 데 더 효과적이라는 결과를 밝혀 독서요법이 정서교육에 더 많은 영향력을 미칠 수 있다고 예측하였다.

이상에서와 같이 게임과몰입에 영향을 주는 심리요인 선행 연구 분석과 인터넷 중독 관련 독서치료 프로그램 및 게임과몰입 심리변인과 관련된 독서치료 프로그램 분석을 통하여 초등학생의 게임과몰입 극복 독서치료 프로그램 개발에 있어 이론적 근거를 삼고자 한다.

### 3. 게임과몰입 극복 독서치료 프로그램 개발 및 효과성 검증

#### 3.1 프로그램 개요

본 프로그램은 게임과몰입된 초등학생을 대

상으로 이를 극복하기 위하여 게임과몰입에 따른 심리적 변인을 인식하여 정서적 안정과 자기조절력 및 자아 존중감을 증진시키고자 개발된 것으로 학교, 도서관, Wee상담센터 등 현장에 적용하는데 기반을 둔 발달 및 예방적 독서치료 프로그램이다.

#### 3.2 프로그램 개발

##### 3.2.1 프로그램 목적

게임과몰입은 자기통제가 어려운 어린이들에게 주로 나타나며 지나칠 경우 아이의 균형적인 성장에 지장을 줄 수 있다. 게임과몰입 극복을 위해서는 어린이의 게임과몰입의 심리이해를 게임 이외의 다양한 매체를 통해서 부모와 교사가 아이들과 직접 소통할 수 있는 기회를 열어주는 것에서 출발해야 할 것이다. 이에 여가선용과 학습의 기초 도구인 독서를 통해 게임과몰입을 극복할 수 있는 독서치료 프로그램을 개발하고자 한다.

##### 3.2.2 프로그램 목표

본 프로그램의 목표는 게임과몰입 어린이 심리적 상황을 극복하고자 하였으며 그 구체적인 실천 목표는 우울감 극복 등 정서 이해, 자기조절 능력 증진, 가족 관계 회복 및 이해와 지지, 사회성 훈련, 삶의 목표 및 가치관 수립, 자아존중감 향상이다.

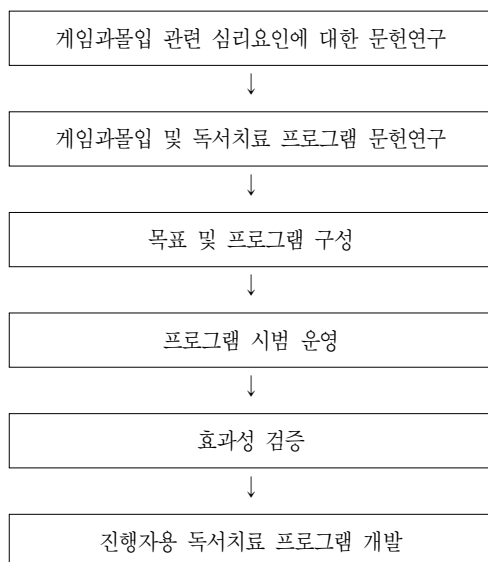
##### 3.2.3 프로그램 대상

본 프로그램은 초등학교 저학년 1-2학년, 중학년 3-4학년, 고학년 5-6학년 중 게임과몰입 학생을 대상으로 하였으며, 프로그램 참여 대상

자 선정은 학년별 게임행동 종합진단척도 Part B인 문제적 게임이용 진단척도(Maladaptive Game Use Scale: MGUS)(한국콘텐츠진흥원 2010) 검사를 통해 요인별 점수가 높은 순의 학생 10명 내외로 대상을 선정하였다.

### 3.2.4 프로그램 개발 과정

본 프로그램 개발 과정은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 프로그램 개발 흐름도

### 3.2.5 프로그램 구성

본 프로그램 구성은 게임과몰입 학생의 심리적 특성 및 정도와 독서치료 프로그램 운영 특성상 장기 프로그램으로 진행되어야만 효과성이 나타나므로 총 12회로 구성하였으며, 한 회기 수업시간은 초등학교 1-2학년인 경우는 50분, 3-4학년인 경우는 70분, 5-6학년인 경우는 90분으로 구성하였다.

프로그램 전반적인 구성은 게임과몰입 학

생들의 심리, 정서적인 요인을 토대로 <표 1>과 같이 감정의 이해와 표현, 문제 행동의 자각 및 극복을 통한 자기조절능력 향상, 대인관계 기술 습득을 통한 사회성 발달, 자아정체성 확립을 통한 자아존중감 향상을 통해 학생들로 하여금 게임과몰입을 극복시키고자 구성하였다.

학년별 독서치료 프로그램 구성은 학년별 독서수준과 독서흥미에 따라 구성하였다. 프로그램 구성은 감정의 이해와 표현에 있어서는 화, 스트레스, 두려움, 슬픔, 우울, 소외, 왕따 등에 대한 상황과 문제 행동의 자각 및 극복을 통한 자기조절능력 향상에는 거짓말, 도벽, 인터넷 중독 등 나쁜 생활습관에 대한 상황, 대인관계 기술 습득을 통한 사회성 발달에 있어서는 부모, 친구, 학교생활 상황, 자아정체성 확립을 위해서는 수줍음, 끈기, 자신감, 나의 미래 등으로 세부적으로 구성하였으며 그에 따른 다양한 독후 활동으로 구성하였다. 초등 3-4학년 독서치료 프로그램 구성 예시를 들자면 <표 2>와 같다.

각 회기는 활동주제에 따른 목표와 그와 관련된 독서매체를 제시하였고, 도입, 전개, 정리 단계로 활동이 이루어졌으며 해당 회기별로는 교육자료, 활동자료, 활동지 등을 제시하여 학생들로 하여금 다양한 활동을 유도하였다. 또한 진행자의 진행상의 유의점도 제시하였다. 보다 구체적이고 세부적인 독서치료 프로그램 운영 교수-학습지도안 예시는 <표 3>과 같으며 진행자를 위한 전 학년 독서치료 프로그램 운영계획안을 개발하였다.

〈표 1〉 게임과몰입 극복 독서치료 프로그램 구성

단계	주차	차시	주제 및 주요내용	강의방식	비고
1. 감정의 이해와 표현	1	1~2	프로그램 소개 자기개방을 통해 친밀감 형성	글쓰기, 발표	정서의 이해와 표현
	2	2~4	감정이해 및 표현: 화, 두려움	활동지, 활동	
	3	5~6	감정이해 및 표현: 고집, 심술	활동지, 활동	
	4	7~8	감정이해 및 표현: 슬픔, 우울	활동지, 활동	
	5	9~10	감정이해 및 표현: 소외, 왕따	활동지, 활동	
2. 문제행동의 자각 및 극복	6	11~12	문제행동: 도벽, 거짓말	활동지, 활동	자기조절능력 향상
	7	13~14	문제행동: 주의력결핍, 학교부적응	활동지, 활동	
	8	15~16	문제행동: 게임과몰입, 나쁜 생활습관	활동지, 활동	
3. 대인관계 기술	9	17~18	친구 관계: 친구와의 대화법	활동지, 활동	사회성 발달
	10	19~20	부모 관계: 부모와의 대화법	활동지, 활동	
4. 자아존중감	11	21~22	자아정체성, 외모	활동지, 활동	자존감 향상
	12	23~24	자아존중감	활동지, 활동	

〈표 2〉 초등 3-4학년 독서치료 프로그램 구성 예시

회기	상황	매체 및 활동
1	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내 마음을 돌보는 책읽기(독서치료)와 마음의 상처에 대한 이해</li> <li>• 관련매체: 김희경 글, 이보나 그림. <i>호미엘레프스카 그림, 마음의 집</i>, 창비, 2010. (진행자가 좋은 자료로 자율적으로 활용)</li> <li>• 관련활동: 친밀감 형성, 자기소개, 검사지 측정 [문제적 게임이용 진단척도(Maladaptive Game Use Scale: MGUS), 자아존중감 검사지, 자기통제력 검사지]; 보호자에게 게임조절약속 관찰일지 배포</li> </ul>
2	화/ 스트레스/ 두려움	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: 박현진 글, 윤정주 그림. <i>나 좀 내버려둬!. 길벗어린이</i>, 2006.(1, 2, 4장); 채인선. <i>화야, 그만 화 풀어. 황유리 그림. 이지북스</i>, 2006.; 신순재. <i>무서움이 깃털처럼 날아갔어</i>. 아이세움, 2010.</li> <li>• 관련매체: 임태희. <i>고민 들어주는 선물가게. 주니어김영사</i>, 2009.; 황수민. <i>빨간 풍선</i>. 상출판사, 2008.</li> <li>• 관련활동: 화난 모습 풍선에 그리고 터트리기, 화를 푸는 가장 좋은 방법</li> </ul>
3	슬픔/ 우울	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: 카린 케이츠. <i>슬픔을 치료해주는 비밀책</i>. 조국현 옮김. <i>봄봄</i>, 2005.</li> <li>• 관련매체: J. S. 잭슨. <i>수줍어도 괜찮아</i>. R. W. 엘리 그림. <i>노은정 옮김. 비룡소</i>, 2007.; 스텐. <i>빨간나무</i>. 김경연 옮김. <i>풀빛</i>, 2002.</li> <li>• 관련활동: 나의 희망나무 그리기, 나만의 슬픔 치유책 만들기</li> </ul>
4	소외/ 왕따	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: 박현진 글, 윤정주 그림. <i>왜 나만 미워해!. 길벗어린이</i>, 2006.(2장); 윤지연. <i>너도 외롭니?. 시공주니어</i>, 2010.; 채인선. <i>내 짝꿍 최영대</i>. 재미마주, 1997.</li> <li>• 관련매체: 이리나 코르슈노프. <i>내 친구 꼬마 용</i>. 사계절, 2002.</li> <li>• 관련활동: 가장 인상깊은 장면 그리기, 외로울 때 친구에게 SOS 문자 메시지 보내기</li> </ul>
5	거짓말/ 도벽	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: 박현진 글, 윤정주 그림. <i>나 좀 내버려둬!. 길벗어린이</i>, 2006.(7장); 후쿠다 이와오. <i>빨간 매미</i>. 책읽는곰, 2008.; 신순재. <i>거짓말이 찰싹 달라붙었어</i>. 아이세움, 2007.</li> <li>• 관련매체: 황선미. <i>들키고 싶은 비밀</i>. 창비, 2001.; 크리스 도네르. <i>거짓말을 먹고 사는 아이</i>. 비룡소, 2003.</li> <li>• 관련활동: 오늘의 베스트 라이어(lier) 뽑기</li> </ul>

회기	상황	매체 및 활동
6	인터넷 중독	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: [YouTube동영상] 이제 그만, 용찬이의 게임중독 탈출기(상영시간 4:50초); 이민정 글, 이형진 그림. 게임 중독에서 벗어나고 싶어!. 주니어랜덤, 2007.; 황연희 글, 나일영 그림. 도와줘요, 게임에 빠졌어요. 국민출판사, 2011.; 이민정 글, 이형진 그림. 게임 중독에서 벗어나고 싶어!. 주니어랜덤, 2007.</li> <li>• 관련매체: 이금이. 금단현상. 푸른책들, 2006.; 김종렬. 노란두더지. 아이세움, 2004.; 김영옥 글, 이상미 그림. 책벌레 소동. 다산어린이, 2009.</li> <li>• 관련활동: 게임경향 설문지 작성; 내가 좋아하는 게임 스토리 보드 작성하고, 새로 만들어보기</li> </ul>
7	자아 정체성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: 채인선. 나는 나의 주인. 토토북, 2010.; 우쓰기 미호. 그래도 나는 내가 좋아!. 치킨 마스크. 장지현 옮김. 책읽는 꿈, 2008.</li> <li>• 관련매체: 김우경. 수일이와 수일이. 우리교육, 2006.; 야마나카 히사시. 내가 나인 것. 햇살과나 무꾼 옮김. 사계절, 2003.</li> <li>• 관련활동: 버리고 싶은 나와 간직하고 싶은 나, 나만의 게임 캐릭터 만들고 소개하기</li> </ul>
8	부모	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: 박현진 글, 윤정주 그림. 왜 나만 미워해!. 길벗어린이, 2006.(3장); 엄마를 화나게 하는 10가지 방법. 이정주 옮김. 어린이작가정신, 2004.; 킴 퍼브스 어케이션. 세상에서 가장 어려운 선택. 베틀북, 2010.; 김녹두. 좋은엄마학원. 문학동네어린이, 2004.</li> <li>• 관련매체: 라헬 하우스파터. 이정은 그림. 부모님과 이혼할꺼야. 큰북작은북, 2010.; 박경태. 엄마! 내 생각도 물어줘. 시공주니어, 2005.</li> <li>• 관련활동: 두 개의 가면 만들어 역할극 하기</li> </ul>
9	친구	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: 박현진 글, 윤정주 그림. 왜 나만 미워해!. 길벗어린이, 2006.(1, 4장); 질 티보. 말쟁쟁이 토마스에게 생긴 일. 어린이작가정신, 2007.; 크리스틴 A. 아담스. 나랑 친구할래?. 비룡소, 2006.; 낸시 칼슨. 친구를 모두 잃어버리는 방법. 신형건 옮김. 보물창고, 2007.</li> <li>• 관련매체: 박현진 글, 윤정주 그림. 대화가 필요해. 천둥거인, 2007.(1장); 프란츠 요제프 후아이니크. 사랑이 꽃피는 통합교실. 김경연 옮김. 주니어 김영사, 2008.</li> <li>• 관련활동: 상황극 만들기(친구를 잃어버리는 말, 행동, 친구를 얻는 말, 행동에 관한)</li> </ul>
10	학업 스트레스/ 학교부적응	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: 박현진 글, 윤정주 그림. 나 좀 내버려줘!. 길벗어린이, 2006.(6장); 크리스티네 뇌스틀 링거. 학교가기 싫어. 을파소, 2004.; 질 티보. 니콜라는 너무 바빠!. 어린이작가정신, 2010.</li> <li>• 관련매체: 콕기오 외. 친구야, 공부 왜 하니?. 큰나, 2005.; 미셸린느 먼디. 나 학교 안 갈래. R. W. 엘리 그림. 노은정 옮김. 비룡소, 2003.; 은이정. 난 원래 공부 못해. 창비, 2008.</li> <li>• 관련활동: 집중력 기르기(몸으로 단어 맞추기), 학교가기 싫은 이유</li> </ul>
11	수줍음/ 자신감/ 외모	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: J.S. 잭슨. 수줍어도 괜찮아. 비룡소, 2006.; 발터 비퍼스베르크. 하지만 막스도 잘 하는 게 있어요. 중앙, 2003.</li> <li>• 관련매체: 다그마르 가이슬러. 머리에서 발끝까지 이게 나야. 크레용하우스, 2004.; 원유순. 똥보 은뎡이. 세손교육, 2002.; 안드레아 샤텍. 난 크고 싶어. 그린북, 2002.</li> <li>• 관련활동: 내가 가장 미울 때와 가장 자랑스러울 때 모습 그리기, 보드게임만들기</li> </ul>
12	자아존중감/ 나의 미래/ 평가	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주매체: 크리스틴 애덤스. 넌 아주 특별해. 노은정 옮김. 비룡소, 2004.</li> <li>• 관련매체: 맥스 루케이도. 너는 특별하단다 1.2. 아기장수의날개 옮김. 고슴도치, 2004.; 한상근. 10살에 떠나는 미래 직업 대탐험. 중앙북스, 2007.</li> <li>• 관련활동: 남과 다른 나만의 장점 찾아보기, 나의 꿈, 나의 직업 (직업 흥미도 검사)</li> <li>• 평가활동: HTP 그림 그리기, 사후 평가 [문제적 게임이용 진단척도(Maladaptive Game Use Scale: MGUS), 자아존중감 검사지, 자기통제력 검사지]; 보호자에게 게임조절약속 관찰일지 회수</li> </ul>

〈표 3〉 독서치료 프로그램 운영 교수-학습지도안 예시

활동 주제	오리엔테이션 및 친밀감 형성	차시	1	일시	2012. 11.26	장소	도서관
활동 목표	1. 프로그램 소개 2. 자기개방을 통한 친밀감 형성 3. 사전검사						
관련 매체	김희경 글, 이보나 호미엘레프스카 그림. 마음의 집. 창비, 2010.	준비물					
		진행자	프로그램 계획서 사전 검사지				
		참여자	필기구				
지도 요소	교수 - 학습활동					활동매체	
도입 (15')	1. 프로그램 계획 안내 - 전체 프로그램 소개 - 치유적 글읽기, 글쓰기, 말하기 활동 안내 2. 독서치료 안내 - 독서치료에 대한 이해 - 캐릭터로 자기소개서 작성 - 독서치료 검사지 3. 매체 〈마음의 집〉 읽어주기					- 교육자료 - 활동지 1	
전개 (30')	〈마음의 집〉을 읽고 나서 내가 살고 싶은 집, 함께 살고 싶은 사람, 나무 그리기 - (나의 마음의) 집, 사람, 나무 그리기 - 마음의 상처 활동지					- HTP검사지 - 활동지 2	
정리 (5')	오늘의 학습목표 재확인 다음 차시 안내						
유의점	- 프로그램의 목표 즉, 1) 자신의 게임과몰입 생활을 점검하고 2) 자신의 마음을 관찰하고 이해하고 표현하기를 숙지시킨다. 3) 책임기를 즐거운 활동으로 안내한다.						

### 3.3 프로그램 효과성 검증

#### 3.3.1 참여대상

게임과몰입 극복 독서치료 프로그램 시범 운영을 통해 효과성을 검증하기 위하여 서울 및 경기도 소재 초등학교 1-2학년, 3-4학년, 5-6학년을 대상으로 게임행동 종합진단척도 Part B인 문제적 게임이용 진단척도(Maladaptive Game Use Scale: MGUS)(한국콘텐츠진흥원 2010) 검사를 통해 요인별 점수가 높은 순의 각 학년

별 학생 10명 내외로 대상을 선정하였다. 시범 운영학교 및 참여 대상은 〈표 4〉와 같으며, 실제 프로그램을 진행하기 위해 해당 참여 대상자 모집과정에서 부모의 동의를 얻지 못하거나 참여 거부 학생을 제외한 최종 참여 대상자가 선정하였다.

#### 3.3.2 프로그램 진행 방법

독서치료 프로그램 진행은 학교 및 부모의 동의하에 2012년 11월 26일부터 2013년 1월 11월

〈표 4〉 독서치료 프로그램 시범운영 학교 및 참여 대상자

구분	학년	학급	성별	명	정상	문제	고위험군	최종선정	시범학교
초저	1학년	5	남	74	67	7	2	6	경기 ○○초
			여	76	76	0	0	0	
	2학년	6	남	89	86	3	1	4	
			여	91	90	1	0	0	
초중	3학년	4	남	53	45	8	0	4	경기 ○○초
			여	50	49	3	0	3	
	4학년	3	남	63	55	7	0	0	
			여	55	55	1	0	1	
초고	5학년	5	남	58	50	9	0	9	서울 ○○초
			여	57	57	2	0	2	
	6학년	5	남	60	59	2	0	0	
			여	58	58	0	0	0	

까지 각 1-2학년, 3-4학년, 5-6학년을 대상으로 총 12회기로 주 2-3회로 진행되었고, 진행자는 학교도서관 근무 경력이 5-15년에 해당하는 사서선생님이 담당하였으며 장소는 방과 후 학교 도서관에서 이루어졌다.

프로그램의 효율적인 진행을 위하여 게임과 몰입 극복 독서치료 프로그램 효과성 검증에 대해 프로그램 진행자를 대상으로 사전 교육을 거쳐 진행하였다.

3.3.3 프로그램 효과성 검증 방법

게임과몰입을 극복하는데 본 독서치료 프로그램이 효과적인지에 대한 검증을 하기 위한 검사도구로 문제적 게임이용 진단척도(MGUS: Maladaptive Game Use Scale), 자아존중감, 자기통제력, HTP 검사를 프로그램 진행 사전/사후를 통해 분석하였다.

3.3.4 검증 결과

효과성 검증을 위한 통계처리는 통계전문 소프트웨어인 SPSS(ver.19.0)를 사용하였으며, 실

험 효과를 검증하기 위해 측정된 사전값과 사후값의 차이값을 구한 후 그 차이값이 가지는 통계적 유의도를 t-검정(paired t-test)으로 분석하였다. 통계적인 유의도 검정의 기준은 표본 수 등을 감안하여 0.05의 유의확률을 기준으로 하였다.

1) 문제적 게임이용 진단(Maladaptive Game Use Scale: MGUS)

게임과몰입 극복 독서치료 프로그램 시범 운영을 통해 효과성을 검증하기 위하여 선정된 초등학교 1-2학년, 3-4학년, 5-6학년의 문제적 게임이용 진단척도(Maladaptive Game Use Scale: MGUS) 사전-사후의 효과성을 검증하였다. 검정 결과는 〈표 5〉와 같다. 초1-2학년, 3-4학년, 5-6학년 3개 학년군에서 모두 사전측정치에 비해 사후측정치가 줄어들었으며, 특히 1-2학년과 3-4학년은 그 차이가 커서 유의한 것으로 나타났다. 1-2학년의 경우 사전측정치인 48.33에서 사후측정치 6.83으로 무려 41.50으로 줄어들었으며, 3-4학년의 경우는 사전측정치 35.40에서 사후측정치 6.40으로 29.00이 줄어들어서 5-6

학년에 비하면 상대적으로 변화의 폭이 크게 나타나 매우 유의하였다( $p<0.01$ ). 반면 5-6학년의 경우 사전측정치인 28.00에서 2.88이 줄어든 25.12로 측정되어 유의하지 않았다. 이는 독서치료 프로그램 시범운영 진행자에 의하면 5-6학년 학생의 경우, 문제적 게임이용 진단 실시에 대한 의향을 이미 파악하여 척도의 문제를 의도적으로 회피하여 사전에 낮은 점수를 보이고 있고, 이에 상대적으로 사후의 점수가 폭이 적을 수밖에 없는 상황이라 판단된다. 문제적 게임이용 진단의 사전-사후 차이는 1-2학년 때부터 시작해서 학년이 올라갈수록 줄어드는 것으로 평가되며, 고학년에 이르면 그 차이가 유의하지 않은 수준이 되는 것으로 판단되어 어렸을 때부터의 게임과몰입 예방 프로그램을 통해 고학년의 문제적 게임이용을 미연에 방지하는 것이 효과적일 것으로 판단된다.

2) 자아존중감

게임과몰입된 참여 학생들의 자아존중감에 대한 효과성을 검증하기 위하여 Coopersmith (1967)가 제작한 'Self-Esteem Inventory'를 강종구(1986)가 한국판으로 표준화한 것으로 검사한 결과, 자아존중감의 학년별 사전-사후 차이검정 결과는 <표 6>과 같으며, 1-2학년과 5-6학년 집단에서 유의한 차이가 발견되었다.

1-2학년의 경우 사전(78.70)에 비해 사후(94.00) 측정치가 15.3이 증가하였다( $p<0.01$ ). 5-6학년은 사전의 71.62에서 76.87로 5.25가 증가하였다( $p<0.05$ ). 다만, 3-4학년에서는 사전-사후 차이가 유의하지 않았다. 그러나 4.43의 차이로서 유의확률이 0.072로 나타났기에 본 연구에서 사용된 표본이 소집단인 점을 감안하면 무시할 수 없는 수치이다. 따라서 전 학년에 걸쳐 일정한 자아존중감의 변화가 발생한 것으로 평가되며,

<표 5> 문제적 게임이용 진단 사전-사후 차이검정

학년	시기	평균	표준편차	t	P
1-2	사전	48.33	11.84	5.938	.002
	사후	6.83	6.91		
3-4	사전	35.40	3.20	9.667	.001
	사후	6.40	7.70		
5-6	사전	28.00	15.19	1.302	.234
	사후	25.12	13.77		

<표 6> 자아존중감의 사전-사후 차이검정

학년	시기	평균	표준편차	t	P
1-2	사전	78.70	18.77	13.708	.005
	사후	94.00	11.39		
3-4	사전	93.57	8.46	-2.178	.072
	사후	98.00	6.35		
5-6	사전	71.62	8.36	-3.507	.010
	사후	76.87	11.43		

다만, 1-2학년과 5-6학년 집단에서 그 차이가 뚜렷한 것으로 나타났다.

3) 자기통제력

자기통제력 검사는 Gottfredson과 Hirschi (1990)의 자기통제력 척도와 김현숙(1998)의 자기통제평정척도를 남현미(1999)가 청소년을 대상으로 재구성하고, 이계원(2001)이 수정, 보완한 것을 사용하였다. 자기통제력의 사전-사후 차이변화에 대한 유의도 검정 결과는 <표 7>과 같으며, 모든 학년에서 유의한 차이가 발생하였다( $p < 0.05$ ). 1-2학년은 사전 측정치 67.50에 비해 사후측정치는 79.50로써 12.00이 증가하였는데, 이러한 차이값은 3개 학년군 중 가장 큰 수치였다. 3-4학년은 70.14에서 75.51로써 5.57이 증가하였다. 5-6학년은 57.88에서 62.13이 증가하여 4.25가 증가하였다.

이와 같은 결과로 볼 때, 자기통제력의 변화는 전 학년에서 일반적인 현상으로 볼 수 있다. 다만, 저학년에서 고학년으로 올라갈수록 사전-사후 차이가 줄어드는 경향이 있었다.

4) HTP 진단

HTP(House, Tree, Person)는 집-나무-사람을 그려보도록 하여 아동의 심리적 상태와 특



성을 평가하고 심리적 어려움을 치료하는데 유용한 도구로 논리적인 사고력과 언어적 유창성이 발달하기 이전인 11세 이하의 아동들에게 있어 그림은 자신의 내면을 나타내주는 가장 자연스러운 표현수단이다. 사람그림은 자기상, 신체상, 이상적 자기, 성 정체감 등 성격 구조에 대한 다양한 정보를 얻을 수 있고, 나무그림은 사람그림과 같이 신체상, 자기개념을 나타내며, 무의식적인 수준의 성격구조를 드러내며, 집그림은 가족, 가정생활, 가족관계, 가족구성원에 대해 가지는 표상, 생각, 감정, 소망 등을 나타낸다. 게임과몰입된 극복을 위한 독서치료 프로그램의 효과성을 검증하기 사전-사후 HTP 검사를 실시하였으며 그 분석 결과는 다음과 같다.

① 초등 1-2학년 HTP 사전/사후 그림 분석

초등 1-2학년 프로그램 대상자의 다수(고○ ○ 외)가 사전그림에 비하여 사후그림에서 안정적인 필압과 균형 있는 구도를 나타내고 있어 자기통제력이 향상되었다고 볼 수 있다. 그림이 전체적으로 세밀화 되고, 설명이 다양화 되는 모습에서 아동의 자신감과 자아존중감이 향상되었음을 알 수 있다. 일부 프로그램 참여자들은 여전히 충동성과 행동화 경향이 강하게 나타나고 있지만, 사랑받고자 하는 욕구를 표현하는 등 방

<표 7> 자기통제력의 사전-사후 차이검정

학년	시기	평균	표준편차	t	P
1	사전	67.50	14.577	-3.027	.014
	사후	79.50	10.565		
3	사전	70.14	9.008	-2.875	.028
	사후	75.71	5.992		
5	사전	57.88	12.900	-2.862	.024
	사후	62.13	10.494		

	사 전	사 후
그림		
	고○○ 나무그림	고○○ 나무그림
평가	그림의 크기가 작고, 아래쪽에 치우쳐 그린 것을 보아 자신감이 부족하고, 부적절감과 우울함이 시사된다.	사전 그림에 비해 그림의 크기가 커지고, 필압이 강해진 것을 볼 때, 자아의 강도가 향상되었음을 알 수 있다.

〈그림 2〉 초등 1-2학년 HTP 사전/사후 그림 비교분석




어기체가 완화되고, 자신을 수용하려는 태도를 보이고 있어 자아존중감이 향상됨을 알 수 있다.

② 초등 3-4학년 HTP 사전/사후 그림 분석  
초등 3-4학년 프로그램 대상자의 다수(조○○, 김○○ 외)가 사전그림에 비하여 사후그림에서 안정된 필압과 균형 있는 구도를 나타내고 있으며, 그림 크기의 조절이 사후그림에서 두드러지게 보이는 등 자기통제력이 향상되었다고 볼 수 있다. 사후그림에 대한 언어적 표현도 긍정적 정서표현을 많이 사용하고 있으며, 아동들의 태도에서도 적응적이고 의욕적인 모습이 엿보여 전반적으로 자신감과 자아존중감이 향상되었음을 알 수 있다(〈그림 3〉 참조).

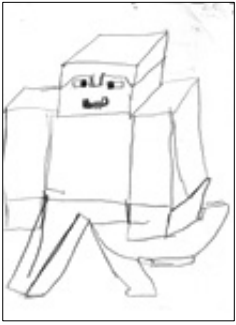

③ 초등 5-6학년 HTP 사전/사후 그림 분석  
초등 5-6학년 프로그램 대상자들은 사전그림에서 전체적으로 애정욕구와 소통의 의지는 있으나, 상당히 방어적인 양상을 보이고 있으며 낮은 자아강도를 나타내고 있다. 스트레스와

불안이 높고, 우울함이 시사됨으로 인해 문제 행동과 저조한 집중력을 보였을 가능성이 있다. 사후그림에서 일부 프로그램 참여자(서○○)들은 필압이나 균형면에서 심리적 안정감을 보이고 있다(〈그림 4〉 참조).

전체적으로 HTP 사전/사후 그림을 분석하였을 때 프로그램 참여자들의 다수가 사전그림에서 그림 크기가 지나치게 크고, 필압이 강한 모습을 보여 충동성 조절과 행동화 경향성이 드러났으나, 사후그림에서는 전반적으로 그림 크기가 적당하고 필압 조절이 되는 모습을 보여져, 자기통제력이 향상되었음을 알 수 있다. 언어적인 면에서도 사전검사에서는 자신의 생각을 표현함에 어려움이 있었으나, 사후검사에서는 자신들의 생각을 자연스럽게 편안히 나타내고 있다. 이는 자신을 높이 평가하고 타인으로부터 높이 평가받기를 바라는 욕구를 표현하고 있는 것으로 교사와의 소통을 통해 그 욕구를 존중받고 자신감과 가치감이 향상되었음을 알 수 있다. 이러한 사회적 관계에서 변화는 자아존중감

	사 전	사 후
그림		
평가	작고 위쪽으로 치우친 그림으로 보아, 자신감이 없고, 자존감이 낮으며, 자신의 공상 속에서 만족감을 얻으려는 경향성이 있다.	그림의 위치와 크기를 보았을 때, 안정감과 자신에 대한 만족감이 향상되었음을 알 수 있다.
그림		
평가	너무 많은 창은 과도하게 자신을 개방하고 타인에게 인정받고 싶고, 보여주고 싶은 소망을 나타내고 있다.	사전 그림에 비해 생동감과 에너지가 넘치며, 집의 크기가 적절한 것으로 보아 자기통제 능력이 향상된 것으로 보여진다.

<그림 3> 초등 3-4학년 HTP 사전/사후 그림 비교분석

	사 전	사 후
그림		
평가	전체적인 그림의 크기와 몸통의 크기가 과도하며, 목과 손 발이 없는 모습에서 공격성과 충동성 조절이 잘 되지 않고 행동화 경향성을 있음을 알 수 있다.	사전그림에 비해 반복하여 그린 행동이 줄어들고 형태의 조화가 향상되었음을 알 수 있다. 이는 내면의 불안감과 초조감이 다소 감소하였음과 충동성 조절 부분에서 향상이 있었음을 알 수 있다.

<그림 4> 초등 5-6학년 HTP 사전/사후 그림 비교분석

향상에 긍정적인 영향을 주었을 것으로 보인다. 충동성이나 행동화 경향성, 우울, 불안에서 눈에 띄는 변화를 보이지 않은 일부 프로그램 참여자들도 집단 내에서 아이들과 활발한 상호관계를 맺는 모습을 보이고 있어 대인관계에서 긍정적인 변화를 보이고 있다. 다만, 초등 5-6학년 아동들에게서는 HTP검사에서 전체적인 큰 변화는 발견하기 어려웠다. 하지만, 아동의 애정욕구와 소통의 욕구를 발견할 수 있었으며 수동적이나마 성장의 의지를 엿볼 수 있어 그에 따른 중요한 계기가 되었을 것으로 사료된다.

### 3.4 시범운영을 통한 독서치료 프로그램의 효과성

독서치료 프로그램의 효과성에 대해 앞 장에서의 효과성 검증에 대한 결과에서와 같이 시범운영 진행자의 의견도 모두 효과가 있는 것으로 나타났다.

프로그램 진행 초반에는 수업에 집중하지 못하고, 산만하였으나, 점점 독서에 대한 흥미도가 높아지고 게임에 대한 올바른 이해와 자신의 심리적인 상황을 이해하고 자신뿐만 아니라 타인을 배려하고 이해하는 마음과 자신의 마음을 드러내어 전달하고 표현하는데 도움이 되었다고 밝히고 있어 프로그램에 대한 만족도 및 효과성이 많은 것으로 나타났다.

## 4. 결 론

컴퓨터의 급속한 보급은 고속 정보화의 흐름을 가속화시켰고, 컴퓨터와 함께 발달한 통신기

술은 사람들의 지식과 의사소통의 범위를 넓혀 주었다. 특히 컴퓨터 통신기술의 하나인 인터넷은 전 세계의 사람들을 연결시켜주는 네트워크로써 정보화 사회에서 매우 큰 역할을 담당하고 있다.

인터넷의 보급은 물론 스마트 폰 및 각종 게임 기계기술의 급속한 발전과 더불어 한국 사회에서 게임은 아동과 청소년 및 성인에 이르기까지 광범위한 연령층에서 주요 여가매체로 자리 잡았다.

그러나 최근 초등학생들의 게임과몰입은 청소년들과 마찬가지로 심각한 사회적 문제로 대두되고 있다. 이러한 게임과몰입이 개인적 차원의 문제에 그치지 않고 심각한 사회문제로 확대되고 있는 현실을 볼 때, 게임과몰입에 영향을 미치는 변인 분석을 통해 독서치료 프로그램을 개발하여 현장에 적용하는게 시급하다 하겠다.

이에 본 연구에서는 아동의 게임과몰입에 대한 발달·예방적 차원에서 학교, 도서관, Wee센터 등 현장에서 적용할 수 있는 초등학생의 게임과몰입 극복을 위한 독서치료 프로그램 개발하여 시범운영을 통해 문제적 게임이용 진단척도, 자아존중감, 자기통제력, HTP 진단에 대한 사전-사후 효과성을 검증하였다.

검증결과 참여자 다수에게서 효과가 있는 것으로 나타났으며, 특히 고학년보다는 저학년에서 더 효과성이 높은 것으로 나타났다. 또한 독서치료 프로그램 시범운영에 대한 정성적인 평가에서도 프로그램 진행 초반에는 수업에 집중하지 못하고, 산만하였으나, 점점 독서에 대한 흥미도가 높아지고 게임에 대한 올바른 이해와 자신 및 타인의 심리적 이해를 통해 자신의 마음을 전달하고 표현하는데 도움이 되었다고 밝히고 있어 프로그램에 대한 만족도 및 효과성이 많은 것으로 나타났다.

## 참 고 문 헌

- 강종구. 1986. 『자아개념, 진로의식 성숙 및 학업성취도가 직업포부수준에 미치는 영향』. 석사학위논문. 서울대 대학원, 교육학과.
- 곽미숙. 2003. 『인터넷 게임 과다몰입 청소년을 위한 인지행동적 집단상담 프로그램이 고등학생의 우울과 불안에 미치는 효과』. 석사학위논문. 경성대학교 대학원, 교육학과.
- 김기숙. 2009. 『청소년의 인터넷게임 중독에 영향을 미치는 부모관련 요인 예측모형』. 박사학위논문. 중앙대학교 대학원, 간호학과.
- 김세영. 2010. 『초등학교 중학년용 불안 검사 개발을 위한 예비 연구』. 석사학위논문. 전주교육대 교육대학원.
- 김승옥, 이경옥. 2007. 아동의 인터넷게임중독 및 과몰입의 개념적 이해. 『어린이미디어연구』, 6(2): 63-83.
- 김옥준. 2000. 『독서요법이 초등학생의 주의력 결핍과 과잉행동 감소에 미치는 효과』. 석사학위논문. 동아대학교 교육대학원.
- 김지은. 2006. 『독서요법을 통한 인터넷 중독 청소년의 사회성 개발에 관한 연구』. 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.
- 김태희. 2010. 『독서치료 프로그램이 초등학교 학생들의 자아존중감과 학교적응에 미치는 영향』. 석사학위논문. 가톨릭대 교육대학원.
- 김학조. 2011. 『독서치료 프로그램이 초등학교 고학년 학습부진아의 자아존중감과 또래 관계에 미치는 효과』. 석사학위논문. 영남대 교육대학원.
- 김현숙. 1998. 『청소년의 건강행위와 비행의 영향요인에 관한 모형 구축』. 박사학위논문. 서울대학교 대학원, 보건학과.
- 남현미. 1999. 『가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향』. 석사학위논문. 서울대학교 대학원, 아동가족학.
- 박선아. 2011. 『가족기능이 초등학생 인터넷 중독 경향에 미치는 영향: 자아존중감과 자기통제력의 매개효과를 중심으로』. 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.
- 박정화. 2008. 『독서치료 프로그램이 초등학생의 자아개념 및 자기 통제력에 미치는 영향』. 석사학위논문. 성균관대 교육대학원.
- 방희정, 조아미. 2003. 가족기능과 청소년의 인터넷 게임행동간의 관계. 『한국심리학회지』, 16(1): 1-22.
- 손승현. 2009. 『인터넷중독이 자아존중감에 미치는 영향』. 석사학위논문. 명지대학교 교육대학원.
- 안차수. 2008. 초등 청소년의 자기통제력과 자아존중감이 인터넷중독과 예방 프로그램의 효능에 미치는 영향. 『언론과학연구』, 8(3): 347-380.
- 이경남. 2002. 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기통제가 게임중독에 미치는

- 영향. 『대한가정학회지』, 41(1): 77-91.
- 이계원. 2001. 『청소년의 인터넷중독에 관한 연구』. 석사학위논문. 이화여대 대학원, 심리학과.
- 이몽숙. 2009. 『인터넷게임 중독 잠재적 위험 초등학생을 위한 자기통제력 향상 프로그램 개발』. 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.
- 이선경. 2001. 『청소년의 인터넷 사용현황과 우울 및 자기통제력과의 관계』. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 이순정. 2010. 『초등학교 저학년아동의 학교생활적응력 향상을 위한 독서치료 프로그램 개발』. 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.
- 어항숙. 2008. 『독서치료 프로그램이 초등학생의 분노 감소 및 부모와의 유대관계에 미치는 효과』. 석사학위논문. 호서대 여성문화복지대학원.
- 임은정. 2002. 『독서요법 프로그램과 분노조절 훈련 프로그램이 아동의 공격성 감소에 미치는 효과』. 석사학위논문. 전남대학교 대학원, 교육학과.
- 장계숙. 2008. 『인터넷 중독 예방을 위한 독서치료 프로그램 적용 사례 연구』. 석사학위논문. 부산대학교 교육대학원.
- 채유경. 2006. 초등학생 게임과몰입에 관한 통합예술심리치료 프로그램 개발 및 효과 검증. 『상담학연구』, 7(3): 885-898.
- 최나야, 한유진. 2006. 충동성, 부모와의 의사소통 및 인터넷 게임에 대한 기대가 아동, 청소년의 게임 중독에 미치는 영향. 『한국가정관리학회지』, 24(2): 209-219.
- 최태산, 안재영. 2010. 가정의 심리적 환경과 청소년 인터넷 게임중독의 관계: 대인관계 기술의 조절 효과. 『상담학연구』, 11(3): 1161-1173.
- 한국콘텐츠진흥원. 2010. 『게임행동 종합진단척도(CSG) 매뉴얼』. 서울: 한국콘텐츠진흥원.
- 행정안전부, 한국정보화진흥원. 2012. 『2011년 인터넷중독 실태조사』. 서울: 행정안전부, 한국정보화진흥원.
- 허남숙. 2006. 『초등학생의 인터넷 중독과 부모·교사태도 및 정신건강의 관계』. 석사학위논문. 서울교육대 교육대학원.
- 허지선. 2011. 『초등학생을 위한 통합적 접근의 인터넷중독예방 프로그램의 개발 및 효과』. 석사학위논문. 침례신학대학교 상담대학원.
- Goldberg, I. 1996. *Internet Addiction, Electronic Message Posted to Research Discussion List*.  
<<http://www.cmhc.com/mlist/research.html>>.
- Gottfredson, Michael R. and Travis Hirschi. 1990. *Positive Criminology*. Newbury Park: Sage Pub.

