

## 인터넷중독 초등학생의 자존감 및 스트레스 대처행동 향상을 위한 해결중심 집단상담 프로그램의 효과성\*

이 정 은

(상명대학교 가족복지학과 석사)

최 연 실\*\*

(상명대학교 가족복지학과 교수)

본 연구의 목표는 인터넷중독 증후를 보이는 초등학생의 자존감 및 스트레스 대처능력을 향상시키기 위해 해결중심 집단상담 프로그램을 구성하고 그 효과성 검증을 통해 인터넷중독에 대한 개입 방안을 제시하고자 하는 것이다. 이를 위하여 인터넷중독 위험군으로 분류된 초등학교 6학년 학생 6명을 대상으로 주 1회 90분씩 총 8회기의 해결중심 집단상담 프로그램을 진행하였다. 본 연구의 효과성 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 Mann-Whitney U Test와 Wilcoxon Signed-Ranks Test를 통한 양적 분석과 Colaizzi의 연구방법을 이용한 질적 분석을 실시하였다. 본 연구 결과, 해결중심 집단상담 프로그램은 인터넷중독 초등학생의 자존감과 스트레스 대처능력을 향상시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구는 해결중심치료모델이 지니고 있는 단기적 특성, 그리고 내담자를 이미 문제해결력을 가진 존재로 보는 것과 같은 내담자 중심의 긍정적 특성 등으로 인해, 그 치료모델이 상담 상황에 대부분 비자발적으로 참여하게 되는 인터넷중독 초등학생에게 활용 가능하고 기여할 수 있음을 입증한 데에 그 의의가 있다.

주제어 : 인터넷중독, 자존감, 스트레스 대처능력, 해결중심 집단상담 프로그램

---

\* 본 논문은 제 1저자의 석사학위논문 중 일부를 토대로 재구성한 것임.

\*\* 교신저자 : 최연실, 상명대학교 가족복지학과, (110-743) 서울시 종로구 홍지문 2길 20

Tel: 02-2287-5317 / E-mail: yschoi@smu.ac.kr

## I. 서 론

인터넷은 생활의 확장과 삶의 질을 높이는 데 기여한 반면, 그 부작용 또한 심각하다. 인터넷의 오·남용으로 인해 다양한 사회문제가 발생하는 가운데 대표적으로 주목되는 것 중 하나가 인터넷의 과다사용으로 인한 ‘인터넷 중독’이다. 한국정보화진흥원(2012)에 따르면, 우리나라 10대 아동·청소년의 인터넷중독이 전체의 10.7%로 75만 명을 넘어 연령별로 살펴볼 때 가장 높은 중독률을 보이고 있다. 인터넷중독자 구성비를 학령별로 살펴보면, 초등학교생이 30.1%로 가장 많이 차지한다. 인터넷중독자의 인터넷 주 이용목적은 온라인게임(61.3%)으로 대상별로 살펴보면, 유·아동이 70.9%로 가장 높게 나타났다. 청소년(59.3%)이나 성인(32.7%)보다도 높은 유·아동의 온라인게임중독은 가장 문제가 되는 병적 인터넷 사용 중의 하나라고 할 수 있다. 스마트 기기의 발달 등으로 인터넷은 더욱 일상생활에 노출되어 인터넷 사용자의 연령대는 갈수록 낮아지고 있으며, 따라서 그 위험성은 사회적으로 간과할 수준이 아니라고 할 수 있다.

아동기는 정서적, 인지적, 신체적으로 활발한 발달단계에 있다. 특히 초기청소년기에 해당하는 초등학교 고학년 아동은 아동기에서 청소년기로 이행하는 과도기에 있어 사춘기를 경험하게 되는 정서적으로 민감한 시기이다. 초기청소년기는 정체성 형성의 시작 단계로, 대상, 매체 등을 통해 자기상과 가치관을 확립해나간다. 이 때문에 초등학생의 인터넷중독으로 인한 피해는 성인에 비해 그 후유증이 훨씬 더 심각할 수 있다(최나야, 한유진, 2006; Brenner, 1997). 따라서, 인터넷 사용자의 저연령화와 초기발달단계의 중요성을 고려하여 아

동을 대상으로 한 집단상담 프로그램 연구가 필요하나, 기존의 연구는 대부분 청소년을 대상으로 집중되어 있다.

인터넷중독을 유발하는 요인으로는 개인적 요소뿐 아니라 주변 환경, 사회적 요인 등 다양하다. 인터넷중독의 원인과 관련요인에 관한 연구 중 빈번히 탐색된 요인은 자존감, 스트레스, 스트레스 대처능력, 가족, 자기통제력, 우울 등이 있다. 인터넷중독의 주요인으로 가족을 주장한 Young(1998)은 인터넷중독자들은 부모로부터 이해받지 못한다고 느끼며 가족으로부터 정서적으로 단절, 소외되어 고립감에서 벗어나고자 가족을 대체하는 것으로 인터넷에 의존하게 된다고 한다.

가족으로부터 정서적 지지를 충분히 받지 못한 아동은 낮은 자존감을 갖게 되며, 이는 인터넷중독으로 이어지기 쉽다. 자존감이 낮은 아동은 스스로 발달과업을 수행해내기 어렵기에 인터넷에 의존하게 되며, 그 결과 현실과의 괴리를 더욱 느끼기 쉽다. 아동은 괴리감에서 벗어나고자 가상세계에 더 집착하게 되면서 인터넷중독으로 빠지게 되는 것이다. 이는 다음 발달단계에 지속적으로 영향을 미치며 대인관계 위축, 학업성취 및 직업 활동에 어려움을 주며 우울증과 같은 정서적 문제를 동반하기 쉽다(고영삼, 엄나래, 2007; 김종범, 2001; 윤재희, 1998).

한편, 스트레스는 마약류의 약물중독, 알코올 중독, 또는 도박, 인터넷중독과 같은 행위 중독에 깊이 관여하는 것으로 알려져 있다(서승연, 이영호, 2007). 즉, 아동은 스트레스를 해소하거나 회피할 목적으로 인터넷을 사용하게 되며, 이러한 과정에서 인터넷중독으로 발전하게 된다는 것이다. 그러나 스트레스가 있다고 해서 모두가 인터넷중독에 빠지게 되는

것은 아니다. 스트레스 상황에 어떻게 대처하느냐에 따라 그 양상은 달라진다. 즉, 스트레스를 소극적, 공격적, 특히 회피적으로 대처하는 유형은 적극적으로 스트레스에 대처하는 유형에 비해 인터넷중독에 빠지기 쉽다. 가족갈등 상황에서 적극적인 대처방법을 경험하지 못한 아동은 다른 사회적 관계 갈등이나 학업 스트레스 상황에 있어서도 적절한 대처를 하기 어렵다. 특히 가족갈등 스트레스는 스트레스 대처능력과 함께 인터넷중독과 깊은 관련을 보이거나, 스트레스 대처능력이 높은 집단은 가족갈등 스트레스가 높다고 할지라도 인터넷중독이 낮아짐을 보여주었다(아영아, 정원철, 2010).

자존감 형성과 스트레스 대처능력을 기르는 데 있어 가족은 특히 아동에게 있어 절대적인 영향력을 가진다. 때문에 가족관계 안에서 자존감을 향상시키고 스트레스 대처행동을 긍정적인 방향으로 발전시킨다면 인터넷중독의 위험을 감소시킬 수 있을 것이다. 하지만 실제 상담 상황에서 가족이 모두 함께 하기란 쉬운 일이 아니다. 따라서 가족이 모이지 않아도 가족관계를 다룰 수 있는 접근이 필요하다.

한편, 인터넷중독의 예방과 치료에 관한 현재까지의 연구들은 주로 인지적 접근방식으로 개인의 통제력을 강화시키는 데 초점을 두고 있다. 인터넷중독은 단지 개인뿐 아니라 가족, 또래, 사회상황과 같은 다양한 요인에서 기인하므로 다양하고 새로운 접근방식을 필요로 한다. 따라서, 가족을 중심으로 하면서도 종래에 사용되거나 개발되지 않은 새로운 치료모델의 활용은 아동·청소년 인터넷중독을 위한 상담에서 그 필요성이 증대되고 있고, 이러한 측면에서 해결중심모델은 중독 상황에 개입하는 치료모델로서 주목을 받을 수 있을 것이다.

해결중심상담기법은 de Shazer와 Berg 등에 의해 만들어진 상담모델로서 문제에 초점을 맞추기보다 문제가 일어나지 않았던 예외상황과 내담자가 가진 자원과 강점에 집중하여, 이를 스스로 인식하고 해결할 수 있도록 돕는다(정문자 등, 2010). 긍정적인 면에 초점을 맞추는 해결중심상담기법은 상대적으로 자신의 문제를 인식하고, 원인을 파악하는 것에 어려움을 가지는 인지적·정서적 발달과정에 있는 아동에게 적합하며, 위축된 자존감을 향상시키는 데 효과적인 것으로 판단된다. 그리고 아동의 경우 대부분 타의에 의해 상담을 시작하기 때문에 실제 상담 상황의 아동들에게 최대한의 협력을 이끌어낼 수 있을 것으로 보인다. 또한 이 모델에서는 내담자와 관계된 사람들의 생각 등을 질문하는 등 관계적 맥락을 보는 방법을 적극 사용하기 때문에 가족구성원 또는 관계된 사람들 중 한 명만 참가하더라도 그 관계를 다룰 수 있다. 이와 같은 일련의 과정들은 갈등 상황에서 적절한 스트레스 대처행동을 구현할 수 있게끔 돕는다. 상담자의 긍정적인 언어, 즉 칭찬과 격려를 통해 아동은 스스로 배우고 해결을 구축해나갈 수 있게 된다. 인터넷중독을 대상으로 한 해결중심상담 연구는 시도되고는 있지만 활발히 전개되고 있지는 않은 상황이다(문현실, 고영삼, 이은경, 2011; 문현실 외, 2011). 하지만, 증상적인 면에서 같은 맥락을 가진 알코올 중독에 대한 해결중심상담 접근은 그 효과성이 입증됨으로써(권영란, 2002), 해결중심상담 접근이 다른 중독에 개입할 때의 효과성에 대한 기대도 점증하고 있다.

본 연구는 아동의 심리적 특성을 기반으로 해결중심 집단상담 프로그램을 구성하고, 이를 인터넷중독 증후를 보이는 아동을 대상으

로 실시하여 자존감과 스트레스 대처행동 변화에 효과가 있는지 검증하고자 한다. 동시에 이러한 개입 프로그램 중 어떤 요소가 아동에게 실질적으로 치료요인으로 작용했는지 질적 분석을 실시하고자 한다. 본 연구는 인터넷중독자로 치부되었던 아동의 긍정적 존재 인정의 중요성을 밝히는 데 의의를 가지며, 인터넷중독 아동에 대한 이해와 접근방식에 관해 시사점을 제공하고자 한다. 나아가 인터넷중독 예방 및 치료 서비스와 정책 수립을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구 목적에 따라 설정된 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 먼저 해결중심 집단상담 프로그램의 효과성을 알아보기 위해 자존감과 스트레스 대처능력의 변화를 양적 분석을 통해 살펴본다.

**연구문제 1.** 해결중심 집단상담 프로그램은 인터넷중독 증후를 보이는 초등학생의 자존감 향상에 효과가 있는가?

**연구문제 2.** 해결중심 집단상담 프로그램은 인터넷중독 증후를 보이는 초등학생의 스트레스 대처능력 향상에 효과가 있는가?

다음으로 양적 연구로는 알 수 없었던 집단원들의 실제 경험을 알아보기 위해 질적 분석을 실시하여 해결중심 집단상담 프로그램의 효용성을 파악하는 데 보완한다.

**연구문제 3.** 해결중심 집단상담 프로그램에서 인터넷중독 증후를 보이는 초등학생이 경험하는 변화와 치료적 요인은 무엇인가?

## II. 이론적 배경 및 선행연구 고찰

### 1. 인터넷중독과 초등학생의 발달적 특성

인터넷중독이란 용어는 널리 사용되고 있지만 인터넷중독을 보는 견해가 학자들마다 다르기 때문에 그 명칭과 정의는 다양하다. Goldberg(1996)는 인터넷중독이 물질남용과 유사한 어떤 병리적 현상을 유발한다고 보고 DSM-IV에서 제시한 물질남용 진단기준을 근거로 내성과 금단현상, 그리고 부정적 결과라는 3가지를 제시하며 ‘인터넷중독 장애(Internet Addiction Disorder)’라고 정의하였다. 그러나 인터넷 사용에 대해 중독이라는 용어가 적절한지에 대한 논의가 이루어지면서 그는 ‘병리적 컴퓨터 사용(Pathological Computer Use)’이라는 용어로 재명명하게 되었다. 최초로 진단기준을 만든 Young(1996)은 인터넷중독을 DSM-IV의 ‘병적 도박’ 기준에 근거하여 주장하기를, 인터넷중독은 내성과 금단증상을 보이며 일상생활에 심각한 문제를 일으키는 병리학적 증후현상으로서 중독이 적절하다고 하였다. 하지만, 일각에서는 그러한 견해를 과장된 것으로 보고 라디오나 TV가 처음 등장했을 때와 같이 일시적인 사회현상이라고 주장하였다. 그러한 시각을 따르는 Griffiths(1999)에 의하면, 인터넷 자체는 중독을 유발하는 직접적인 기체가 아닌, 현실세계에 문제가 있어 인터넷에 매몰된 것으로 부차적인 결과물로서 보았다.

이러한 논란은 중독이란 용어의 적용대상이 명확하지 않을 뿐 아니라, 중독이란 용어가 가지는 특수성과 영향력 등에 대해 서로 다른 견해가 존재하기 때문일 것이다. ‘중독’의 사전적 의미를 살펴보면 “술이나 마약 따위를 계속적으로 지나치게 복용하여 그것이 없이는 생활이나 활동을 하지 못하는 상태”로 정의되어 있다(고려대 한국어대사전, 2009). 또 하나의

사전적 의미는 “어떤 사상이나 사물에 젖어 버려 정상적으로 사물을 판단할 수 없는 상태”이다(고려대 한국어대사전, 2009). 김성이(2006)는 중독의 의미를 두 가지로 본다면 독성이 있는 유해한 화학물질이 인체에 유입되어 발생하는 ‘poisoning’ 또는 ‘intoxication’과, 해로운 결과가 있음에도 통제력을 잃고 강박적으로 하게 되는 ‘addiction’이 있다고 하였다. 이러한 관점에서 봤을 때 인터넷은 도박, 쇼핑, 일, 성형, TV, 마라톤 등과 같은 특정 행위에 대한 중독으로서 볼 수 있을 것이다.

우리나라에서는 2003년 한국정보화진흥원에서 한국형 진단척도인 K-척도를 개발하고 인터넷중독을 “인터넷을 과다 사용하여 인터넷 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 이용자의 일상생활 장애가 유발되는 상태”라고 정의하였다. 인터넷의 병리적 사용을 중독으로 명명할 수 있을지에 대한 논의는 여전히 남아있지만, 본 연구에서는 통용되고 있는 중독이란 용어를 쓰고자하며 한국정보화진흥원의 정의에 따라 인터넷중독을 인터넷 과다사용으로 인해 인터넷 사용에 대한 내성과 금단증상을 보이며, 그로 인해 일상생활 장애가 나타나는 것으로 보고자 한다.

한편, 초기청소년기에 해당하는 초등학교 고학년 아동은 아동기에서 청소년기로 가는 과도기이다. 청소년기의 주요 발달과업은 자아정체감의 획득으로 이는 부모로부터 정서적으로 독립하여 또래와의 관계를 통해 발달시켜나가기에 초기청소년기 아동에게 있어 가족, 또래와의 관계는 중요 변수가 된다. 가족, 또래관계를 통해 아동은 자존감을 향상시키고 적절한 스트레스 대처행동을 발달시키게 되는데 가족, 또래관계에서 어려움을 겪게 되는 아동은 이 같은 결핍을 채우고자 대체물을 찾

게 된다.

나은영(2001)에 따르면, 인터넷은 소외된 현실에서 벗어나 끊임없이 타인과 연결함으로써 자신의 존재를 확인할 수 있는, 존재확인이 가능한 도구가 된다고 하였다. 인터넷을 중독적으로 사용하는 집단은 일반 인터넷 사용자 집단과 다르게 인터넷 사용 영역에서도 차이를 보이는 데 중독성향을 가진 집단은 대화방, 온라인 게임 동호회와 같은 상호작용의 특성을 지니는 공간에서 활동하는 빈도가 높다고 보고되었다(서승연, 이영호, 2007). 따라서 인터넷을 중독적으로 사용하는 사람은 지속적으로 자기 존재를 확인하고자 하는 욕구가 높으며, 결국 자존감이 낮은 사람일 가능성이 크다고 하겠다.

많은 선행연구들에서 스트레스 또한 인터넷 중독의 주요 변인으로 나타나는데, 스트레스를 해소하거나 회피할 목적으로 인터넷을 사용하게 된다는 것이다. 즉, 스트레스에 대한 적절한 대처를 하지 못할 때 인터넷중독에 빠지게 된다는 것이다. 이진영(2002)은 스트레스 대처에 있어 회피적 대처방식을 사용할수록 인터넷에 대한 의존적 사용 경향이 커진다고 하였다. 또한, 고명희와 조복희(2006)의 연구에서는 소극적, 회피적, 공격적 스트레스 대처행동이 인터넷중독에 정적인 영향을 미친다고 하였다. 반면, 스트레스에 대해 긍정적, 적극적으로 대처할수록 청소년의 인터넷중독은 유의미하게 낮았다고 보고되고 있다(신효미, 2007; 정민선, 김현미, 권현용, 2012).

## 2. 인터넷중독에 대한 해결중심 집단상담 프로그램 선행연구 고찰

해결중심상담은 중독을 의지박약의 문제로

보지 않고 단지 원하던 것을 위한 노력이 좌절된 것으로 보고, 내담자가 이미 가지고 있는 해결능력을 발견할 수 있도록 돕는다. 중독을 진단하고 문제를 분석하기보다는 내담자가 이미 가지고 있는 힘과 자원에 집중하는 것이다. 기존의 치료모델들에서는 전문가가 권위자로서, 문제중심적인 접근으로 금지와 의무를 강조해 내담자들로부터 저항을 일으키게 하는 면이 있었다. 하지만, 해결중심접근에서는 내담자의 강점, 성공경험, 원하는 바에 초점을 맞춰 자존감과 문제해결력을 향상시킴으로써 해결책을 스스로 찾고 실천할 수 있게끔 하고 있으며, 따라서 이 점이 내담자의 동기유발에 효과적으로 작용한다. 이 때문에 해결중심접근에서는 목표설정에도 있어서도 치료자가 제시하는 구체화된 목표가 아닌 내담자가 원하는 바를 목표로 설정할 수 있도록 상담자가 협력적으로 돕는 역할을 강조한다. 이러한 목표 설정과 달성과정은 내담자에게 높은 효능감을 주기 때문에 변화 유지 또한 효과적이다. 중독문제에 있어 주변 환경, 특히 가족은 목표성취 및 유지에 매우 중요한 요소로 가족자원을 적극 활용하는 것이 필요하다고 본다(정문자 외, 2010).

현재 인터넷중독에 대한 해결중심상담 연구는 활발히 진행되고 있지는 않은 실정이다. 중독의 개념을 금단증상과 내성, 일상생활 장애라는 범주에서 놓고 본다면, 알코올중독과 인터넷중독은 중독의 대상이 다를 뿐 그 증상은 상당 부분 일치한다. 알코올중독에 대한 해결중심상담은 특히 국외에서 많은 연구가 이루어졌으며, 그 효과가 입증되었다. de Jong과 Berg(1998)에 의하면, 해결중심 집단상담은 인간에 대한 긍정적인 철학을 가지고 있으며, 내담자의 성공경험, 강점에 초점을 맞추기 때

문에 알코올중독자의 자존감을 높여 해결책을 구축할 수 있게 하는 데 유용하다고 하였다. 또한 짧은 시간 내에도 변화는 일어난다고 보는 해결중심상담은 단기개입으로, 오히려 이러한 시간적 제한이 집단원들 간에 의미 있는 상호작용을 촉진시켜 빠른 변화를 이끌어내고 보았다. 이것은 중독에 대한 해결중심 접근의 효용성을 실증적으로 뒷받침해주는 것이라 할 수 있다. 실제로, 인터넷중독 집단을 대상으로 국내에서 이루어진 해결중심 집단상담의 효과성 연구를 살펴보면, 자존감과 자기통제력, 우울, 가족관계 스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(문현실, 고영삼, 이은경, 2011; 문현실 외, 2011).

인터넷중독에 대한 해결중심상담적 접근은 최근에야 이루어진 것으로 그 수가 미미하며, 인터넷중독의 저연령화와 함께 초등학생이 가장 높은 인터넷중독자 구성비를 차지하고 있으나, 초등학생을 대상으로 한 연구는 아직 이루어지지 않은 실정이다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 절차

본 연구의 대상은 서울 G초등학교의 6학년 아동을 대상으로 하였다. 인터넷중독 자가진단검사(K-척도)에서 인터넷중독 위험군(인터넷중독 고위험 사용자군 및 잠재적 위험사용자군)으로 분류된 12명의 아동을 대상으로 프로그램 실시 1주일 전에 교내 상담실에서 프로그램의 취지와 연구 참여에 대해 설명하고 동의를 얻은 후, 그 아동들에게 자존감 및 스트레스 대처행동 검사를 실시하였다.

Berg & Miller(1992)에 따르면, 상담자와 내담자의 관계는 크게 세 가지 유형이다. 방문형은 내담자가 비자발적으로 상담에 참여하게 되는 경우이며, 불평형은 내담자가 문제의 원인과 해결주체가 다른 이에게 있다고 보는 것이다. 마지막으로 고객형은 내담자가 자신을 해결의 주체로 인식하며 적극적인 의지를 가지고 있다는 것이다. 이러한 유형은 상담자와 내담자 간에 맺어지는 관계의 유형을 편의상 분류한 것이지, 내담자의 특성, 특질을 말하는 것이 아니며, 변화할 수 있다. 본 연구의 대상 아동은 대부분 연구자와 학교, 부모님의 권유로 참여하게 된 내담자로 비자발적으로 상담에 참여하게 되는 방문형 관계유형에 부합한다.

본 연구는 실험집단 6명과 통제집단 6명을 무작위로 배치하여 실험집단에는 해결중심 집단상담 프로그램을 실시하였고, 통제집단에는 실시하지 않았다. 한편, 연구윤리에 따라 통제집단에 대해 프로그램 종료 후 동일한 해결중심 집단상담 프로그램 실시를 약속하였다.

해결중심 집단상담 프로그램은 전문가 2인(가족상담 전공 교수, 단기가족치료전문가)의 지도 아래 연구자가 제작한 것으로 연구보조자 2명(아동청소년상담전문가)과 함께 주 1회씩 총 8회기를 진행하였다. 크게 5단계로 나누어지는 프로그램의 매회기 진행시간은 90분으로 방과 후 교내 상담실에서 실시되었다.

프로그램 종료 후 당일 실험집단과 통제집단 모두에 자존감 및 스트레스 대처행동 검사

〈표 1〉 실험집단의 일반적 특성

사례	성별	연령	인터넷 사용 구분	관계유형	스트레스 대처행동 범주
A	남	13세	잠재적 위험	고객형	공격적
B	남	13세	고위험	방문형	회피적
C	여	13세	잠재적 위험	방문형	공격적
D	여	13세	잠재적 위험	방문형	적극적
E	여	13세	고위험	방문형	소극적, 회피적
F	남	13세	고위험	방문형	적극적

〈표 2〉 통제집단의 일반적 특성

사례	성별	연령	인터넷 사용 구분	관계유형	스트레스 대처행동 범주
G	여	13세	고위험	방문형	회피적
H	남	13세	잠재적 위험	방문형	공격적
I	남	13세	고위험	방문형	공격적
J	남	13세	잠재적 위험	방문형	적극적
K	남	13세	잠재적 위험	방문형	적극적
L	남	13세	잠재적 위험	방문형	소극적, 회피적

를 실시하였다. 종료 후 3일에 걸쳐 1:1로 면접을 실시하여 질적 연구를 위한 자료를 수집하였다. 면접은 30분~1시간 정도로 교내 상담실에서 녹음과 동시에 반구조화된 면접 질문지를 통해 이루어졌다. 모든 기록물은 연구가 끝날 때까지 연구자가 보관하고 연구가 끝난 후에는 폐기하였다.

실험집단과 통제집단의 일반적 특성은 표 1, 표 2와 같다.

## 2. 측정도구

### 1) 인터넷중독

인터넷중독은 2011년 한국정보화진흥원이 개발한 표준화된 한국형인터넷중독진단척도(K-척도)를 사용하였다. 인터넷 사용에 관한 질문으로 문항의 예로는 ‘인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.’, ‘인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.’ 등이 있으며, 각 문항은 4점 Likert척도로 점수가 높을수록 인터넷중독 수준이 높은 것을 의미한다. 총 15문항으로 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성의 4개 하위요인으로 구성되어있다. 고위험 사용자군은 원점수 총점이 44점 이상이거나, 일상생활장애 15점 이상, 금단 13점 이상, 내성 14점 이상인 경우이며, 잠재적 위험사용자군은 원점수 총점이 41점 이상에서 43점 이하이거나, 일상생활장애 14점 이상 혹은 금단 12점 이상 혹은 내성 12점 이상인 경우이며, 일반 사용자 군은 총점이 40점 이하로 그 외의 경우로 구분된다(한국정보화진흥원, 2011).

### 2) 자존감

아동의 자존감을 측정하기 위해 Rosenberg

(1965)의 자존감 척도(Self-Esteem Scale: SES)로 이훈진과 원호택(1995)이 번안하고 이세연(2008)이 아동에 맞게 수정한 것을 사용한다. 5점 Likert방식으로 기록하도록 제작되어졌으며 총점이 높을수록 자존감이 높은 것을 의미하고 총점이 낮을수록 자존감이 낮은 것을 의미한다. 본 척도는 긍정적 자존감에 관한 문항 6문항과 부정적 자존감에 관한 4문항으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 긍정적 자존감 문항의 예를 살펴보면, ‘나는 나 자신에게 아주 만족하고 있다.’ 등이 있으며, 부정적 자존감의 예로는 ‘나는 가끔씩 내가 쓸모없는 사람처럼 느껴진다.’ 등이 있다. 결과 처리 시 부정적 자존감 문항인 2, 4, 5, 10번 문항은 역채점한다.

### 3) 스트레스 대처행동

스트레스 대처행동 측정을 위해 민하영과 유안진(1998)이 개발한 스트레스 대처행동 척도로 민하영(1998)이 범주별 대처행동의 문항수에 맞게 조정된 것을 사용한다. 본 척도는 5개의 범주인 적극적 대처행동(6문항), 소극적 대처행동(6문항), 공격적 대처행동(6문항), 회피적 대처행동(6문항), 사회지지 추구적 대처행동(5문항)으로 나누어지며, 총 29개 문항으로 구성되어있다. 적극적 대처행동의 예를 살펴보면, ‘문제를 해결할 가장 좋은 방법이 무엇인가를 생각해 본다.’ 등이 있으며, 소극적 대처행동에는 ‘혼자 조용히 운다.’, 공격적 대처행동에는 ‘나를 기분 나쁘게 하거나 화나게 한 사람에게 앙갚음(복수)을 할 방법을 생각해 본다.’ 등이 있다. 회피적 대처행동의 예로는 ‘되도록 문제를 마음속으로 생각하지 않는다.’, 사회지지 추구적 대처행동에는 ‘친한 사람에게 문제를 해결할 방법을 물어 본다.’ 등이 있

다. 각 문항은 4점 Likert척도로 되어 있으며, 사회지지 추구적 대처행동은 6문항에 대한 값으로 환산하여 사용한다. 점수가 높을수록 해당 대처행동을 많이 사용하는 것을 의미한다.

### 3. 프로그램의 목표, 구성 및 절차

#### 1) 프로그램의 목표

본 연구에서 구성한 인터넷중독 아동에 대한 해결중심 집단상담 프로그램의 목표는 다음과 같다.

첫째, 아동이 이미 가지고 있는 자원 및 강점을 발견하여 강화시킴으로써, 자존감을 향상시킨다.

둘째, 자신과 타인에 대한 이해를 높이고 긍정적이고 개방적인 표현법을 익힘으로써, 스트레스 대처능력을 향상시킨다.

셋째, 가족·또래관계의 긍정적인 경험을 통해 지지적인 유대관계를 형성할 수 있도록 한다.

넷째, 스스로 원하는 것을 찾아 목표설정을 할 수 있도록 돕는다.

#### 2) 프로그램 구성 및 절차

본 연구의 프로그램은 단기가족치료센터(Brief Family Therapy Center)의 5단계 상담치료 모형(5-Step Treatment Model)을 근거로 하며, 그 내용은 다음과 같다.

첫 번째 단계는 내담자와의 협력관계를 형성하기 위한 단계로 내담자의 말을 경청하고 존중하며 권한을 부여하고, 내담자가 문제로 여기지 않는 것은 건드리지 않는다. 두 번째 단계는 목표를 설정하는 단계로 목표는 내담자가 원하는 것으로, 내담자를 위한 것이어야 하며, 작고 구체적이며 실현가능한 행동적인

것이어야 한다. 또한 목표를 수행하는 일은 힘든 일임을 인식시켜 그들의 노력을 성공으로 볼 수 있게 한다. 세 번째 단계는 내담자를 해결로 이끄는 단계로 이를 위해 상담자는 해결지향적인 질문을 한다. 네 번째 단계는 해결중심적 개입의 단계이다. 이 단계에서는 잠시 쉬는 시간을 갖고 상담자는 자리를 옮겨 내담자의 노고, 자원, 강점 등을 격려, 칭찬하는 것과 더불어 과제부여를 위한 연결(설명), 그리고 내담자에 맞는 과제를 정리하여 메시지를 작성하고 전달한다. 마지막, 다섯 번째 단계는 목표 유지 및 강화 단계로 변화를 유지, 확장시킬 수 있도록 칭찬, 질문 등으로 내담자의 강점과 성공경험을 강화한다.

이와 함께 Berg와 de Shazer(1997)가 제시한 해결중심단기가족치료의 7가지 핵심 구성요소를 포함한다. 7가지 핵심 구성요소는 강점·해결책 찾기, 목표 설정, 예외상황 찾기, 기적 질문의 사용, 척도질문의 사용, 메시지(칭찬목록) 전달, 과제 제시이다.

이밖에도 본 연구의 프로그램은 고미자와 유숙자(2003), 권영란(2002), 김현미(2001), 문현실, 김옥희, 고영삼, 이은경과 배성만(2011), 송성자와 정문자(2002), 이정은(2000), 정유미(2004) 등의 선행연구를 참고로 하여 전문가 2인(가족상담 전공 교수, 단기가족치료전문가)의 지도 아래 제작되었다. 프로그램 구성에 있어 아동의 발달적 특성과 대상아동의 성향, 또한 대부분의 아동이 비자발적으로 참여하게 된다는 점을 감안하여(Selekman, 1991), 매회기 미술이나 놀이, 게임 등을 활용하여 흥미롭고도 활동적인 내용으로 다양하게 구성하고자 하였다. 또한, 프로그램 진행에 있어 변화와 가능성에 집중하기, 목표와 원하는 미래 만들기, 진정한 호기심 갖기, 유머와 창의성 사용

〈표 3〉 회기별 프로그램 구성 및 진행내용

단계	회기	목표	진행내용	주 질문기법
관계 형성	1	협력관계 형성하기, 대략적인 목표설정	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램 소개</li> <li>· 면담 전 변화에 관한 질문</li> <li>· 오늘 나의 기분은?</li> <li>· 인터뷰 게임</li> <li>· 소감 나누기</li> <li>· 메시지 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 면담 전 변화에 관한 질문</li> <li>· 척도질문</li> <li>· 초기 관계형성을 위한 질문</li> <li>· 보람질문</li> </ul>
	2	구체적 목표 설정을 위한 탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 변화에 관한 질문</li> <li>· 강점 맞추기 게임 *</li> <li>· 감정단어 게임 ■</li> <li>· 나와 너의 이야기 ■</li> <li>· 소감 나누기</li> <li>· 메시지와 감정관찰 과제 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문제 파악을 위한 질문</li> <li>· 대처질문</li> <li>· 예외질문</li> <li>· 시작을 위한 질문</li> </ul>
목표 설정	3	목표를 구체화하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 변화에 관한 질문</li> <li>· 감정관찰 과제 나눔 ■</li> <li>· 인터넷을 더 하게끔 만드는 스트레스 또는 문제 나누기 ■</li> <li>· “나에게 마법 같은 일이 일어났어요!”</li> <li>· 소감 나누기</li> <li>· 메시지와 기적 관찰과제 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기적질문</li> <li>· 예외질문</li> </ul>
	4	효과적인 해결책 찾기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 변화에 관한 질문</li> <li>· 기적 관찰과제 나눔</li> <li>· 다른 사람이 보는 ‘My Best Day’ *</li> <li>· 소감 나누기</li> <li>· 메시지와 Magic Coin 던지기과제 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 관계성질문</li> <li>· 예외질문</li> <li>· 척도질문</li> </ul>
해결로 이끌기	5	효과적인 해결책으로 이끌기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 변화에 관한 질문</li> <li>· Magic Coin 던지기과제 나눔</li> <li>· 역할극 ■</li> <li>· 변화를 위한 작은 출발점!</li> <li>· 소감 나누기</li> <li>· 메시지와 1점 실천행동 과제 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 관계성질문</li> <li>· 예외질문</li> <li>· 척도질문</li> </ul>
	6	자원 찾아 자신감 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 변화에 관한 질문</li> <li>· 1점 실천행동 과제 나눔</li> <li>· ‘능력의 손’ *</li> <li>· 목표점수와 현재 위치 점검</li> <li>· 소감 나누기</li> <li>· 메시지와 행동과제(‘능력의 손’과 같이 가족 손 본 떠 강점 적어 선물하기) 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 예외질문</li> <li>· 척도질문</li> </ul>
강화 및 유지	7	변화 의욕 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 변화에 관한 질문</li> <li>· 행동과제(가족의 장점) 나눔</li> <li>· 타임머신 타고 ‘미래의 나’ 만나기 * ■</li> <li>· 목표점수와 현재 위치 점검</li> <li>· 소감 나누기</li> <li>· 메시지 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가상질문</li> <li>· 예외질문</li> <li>· 척도질문</li> </ul>
	8	변화 지속 및 확대	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 변화에 관한 질문</li> <li>· 프로그램 정리 *</li> <li>· 강점 롤링 페이지 *</li> <li>· 목표점수와 현재 위치 점검</li> <li>· 나와의 작은 약속</li> <li>· 소감 나누기</li> <li>· 메시지 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 예외질문</li> <li>· 척도질문</li> </ul>

\* 자존감 향상에 초점을 맞춘 프로그램 ■ 스트레스 대처행동 변화에 초점을 맞춘 프로그램

하기 등과 같은 해결중심 집단상담의 원리 (Sharry, 2007)에 따라 프로그램을 실시하였다.

인터넷중독 초등학생을 위한 해결중심 집단 상담 프로그램은 총 8회기로 관계 형성, 목표 설정, 해결로 이끌기, 강화 및 유지, 종결의 5 단계로 이루어진다(표 3 참조). 프로그램은 인터넷중독 문제의 특수성을 고려하여 아동의 자존감과 스트레스 대처행동 향상에 중점을 두고 구성하였다.

관계형성단계인 1회기의 목표는 협력관계를 형성하고, 대략적인 목표를 설정하는 것이다.

목표설정 단계인 2회기와 3회기의 목표는 구체적 목표 설정을 위해 참여자의 욕구 등을 탐색하고, 목표를 구체화하는 것이다.

해결로 이끌기 단계인 4회기와 5회기는 효과적인 해결책을 찾아 이끄는 것을 목표로 한다.

강화 및 유지 단계인 6회기의 목표는 자원을 찾아 자신감을 키우는 것이다. 일반적으로 인터넷중독 아동의 경우 낮은 자존감을 보이며 비자발적으로 상담에 참여하게 된다. 이들에게 해결중심적, 긍정적인 언어는 익숙하지 않을 수 있다. 때문에 스스로 자원을 찾는 과정은 상담초기보다는 성공경험을 발견하고 목표의식이 생긴 상담중기에 이루어지는 것이 적절하다. 이는 또한 성공경험을 재발견하고 목표성취에 대한 자신감을 길러준다. 이어서 7회기는 변화 의욕을 키우는 것을 목표로 한다.

마지막 종결 단계인 8회기에서는 프로그램 참여를 통해 변화한 모습을 지속, 확대할 수 있게 한다.

본 연구의 프로그램은 주 1회 90분으로 진행되는 단기 프로그램으로 아동청소년전문가 2명이 연구보조자로서 함께 참여하였다. 회기별 프로그램 구성 및 진행내용은 표 3과 같다.

#### 4. 자료 분석

##### 1) 양적 분석

본 연구는 통계분석을 위해 SPSS 18.0을 이용하였으며, 분석사례가 실험집단 6명, 통제집단 6명으로 분석을 위해 수집된 자료의 수가 모수통계의 가정을 충분히 만족시키지 못하기 때문에 비모수통계의 분석방법을 사용하여 프로그램의 효과성을 검증하고자 하였다. 분석방법을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 집단상담 프로그램 실시 전, 실험집단과 통제집단간의 동질성 여부를 검사하기 위하여 사전검사 시 실시한 변인에 Mann-Whitney U Test를 실시하였다. 둘째, 실험집단과 통제집단 각각에 대하여 사전-사후검사 간 차이 검증을 위해 Wilcoxon Signed-Ranks Test를 실시하여 집단상담 프로그램 개입 효과를 알아보았다.

##### 2) 질적 분석

해결중심 집단상담 프로그램에 참여한 아동의 경험을 알아보기 위한 본 연구의 질적 분석은 아동 개인이 주관적으로 생각하는 변화와 그 정도를 알아보는 동시에 어떤 요인이 치료적 요인으로 의미 있게 작용했는지에 초점을 맞췄다. 이를 위해 Colaizzi(1978)의 연구방법에 따라 자료를 분석하였다. 인간을 다루는 심리학은 자연과학과 구별되어야 한다고 주장한 Colaizzi는 삶에서 실제로 경험하는 주관적인 경험, 의미의 발견을 강조하였기에 참여자의 언어를 진술한 그대로 사용하였다.

Colaizzi의 연구방법을 활용한 본 연구의 구체적인 연구절차는 다음과 같다. 우선 매 회기 마다 수집되어진 녹음자료와 각 아동의 관찰일지, 활동결과물, 프로그램 종료 후 면접에서 얻은 정보를 토대로 자료수집이 이루어졌

다. 면접과정에서는 반구조화된 질문지를 활용하여 정보를 수집하였다. 이렇게 수집된 자료들을 반복해서 확인하고, 아동의 의미 있는 진술 및 비언어적 행동관찰기록을 추출하였다. 이렇게 도출되어진 구성된 의미(formulated meaning)에서 주제(theme)를 찾은 후 주제모음(theme cluster)을 통해 범주화하였다.

질적 분석의 전 과정은 지속적으로 원자료와의 비교, 확인 작업을 거쳤으며, 전문가 2인(가족상담 전공 교수, 가족상담전문가)의 지도 아래 아동청소년전문가인 연구보조자와 함께 아동의 경험 및 치료적 요인을 추출하고 합의된 결과를 도출 및 해석하였다.

#### IV. 연구 결과 및 해석

집단상담 프로그램에 참여한 실험집단과 통제집단은 각각 6명으로 구성되었다. 집단상담 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단 간 자존감과 스트레스 대처행동 점수의 사전점수 동질성 여부를 확인하기 위해 집단 수의 제한을 덜 받는 비모수 통계방법인 Mann-Whitney U Test를 실시한 결과는 표 4와 같다.

두 집단이 모든 요인에서 집단 간 유의미한 차이를 보이지 않아 두 집단이 동질적인 것으로 나타났다. 따라서 두 집단은 집단상담 프로그램 실시 이전에 동질적인 상태에서 시작되었으며, 사전·사후 변화에 대한 효과성 검증이 가능한 것을 확인할 수 있다.

#### 1. 해결중심 집단상담 프로그램이 인터넷중독 초등학생의 자존감 및 스트레스 대처행동에 미치는 효과 검증

집단상담 프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단의 자존감 점수 차이 검증을 위해 실시한 비모수 통계방법인 Wilcoxon Signed-Ranks Test 결과는 표 5와 같다.

분석 결과, 실험집단에서 자존감 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람은 0명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 6명, 사전·사후 검사가 같은 사람은 0명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $z=-2.21, p<.05$ ). 한편, 통제집단은 자존감 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람이 3명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람이 1명, 사전·사후 검사가 같은 사람은 0명으로 통계적으로 유의

〈표 4〉 실험집단과 통제집단의 자존감, 스트레스 대처행동의 동질성 검증

	평균순위		U	Z	
	실험집단	통제집단			
자존감	5.75	7.25	13.50	-72	
스트레스 대처행동	적극적	5.25	7.75	10.50	-1.21
	소극적	7.00	6.00	15.00	-48
	공격적	7.50	5.50	12.00	-96
	회피적	6.75	6.25	16.50	-25
	사회지지 추구적	7.25	5.75	13.50	-74

〈표 5〉 자존감 사전-사후 차이 검증

변인	집단 (N)	음의 순위			양의 순위			동률 N <sup>c</sup>	Z
		평균순위	순위합	N <sup>a</sup>	평균순위	순위합	N <sup>b</sup>		
자존감	실험 (6)	.00	.00	0	3.50	21.00	6	0	-2.21*
	통제 (6)	3.00	9.00	3	1.00	1.00	1	2	-1.46

a 사전점수 > 사후점수, b 사전점수 < 사후점수, c 사전점수 = 사후점수, \*p<.05

〈표 6〉 스트레스 대처행동 사전-사후 차이 검증

변인	집단 (N)	음의 순위			양의 순위			동률 N <sup>c</sup>	Z
		평균순위	순위합	N <sup>a</sup>	평균순위	순위합	N <sup>b</sup>		
적극적	실험 (6)	.00	.00	0	3.50	21.00	6	0	-2.20*
	통제 (6)	2.00	4.00	2	2.00	2.00	1	3	-.53
소극적	실험 (6)	1.50	1.50	1	3.38	13.50	4	1	-1.62
	통제 (6)	4.17	12.50	3	2.83	8.50	3	0	-.42
공격적	실험 (6)	3.00	9.00	3	3.00	6.00	2	1	-.40
	통제 (6)	1.50	3.00	2	3.00	3.00	1	3	.00
회피적	실험 (6)	3.13	12.50	4	2.50	2.50	1	1	-1.41
	통제 (6)	.00	.00	0	2.50	10.00	4	2	-1.89
사회지지 추구적	실험 (6)	3.00	6.00	2	3.75	15.00	4	0	-.94
	통제 (6)	2.00	2.00	1	1.00	1.00	1	4	-.44

a 사전점수 > 사후점수, b 사전점수 < 사후점수, c 사전점수 = 사후점수, \*p<.05

미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 해결중심 집단상담 프로그램은 인터넷중독 초등학생의 자존감을 향상시키는 데 효과가 있다고 볼 수 있다.

실험집단과 통제집단의 사전·사후 스트레스 대처행동 변화 검증을 위해 실시한 Wilcoxon의 짝을 이룬 부호 순위 검증 결과는 표 6과 같다.

적극적 대처행동에 있어 실험집단의 경우 그 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람은 0명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 6명, 사전·사후 검사가 같은 사람은 0명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다 ( $z=-2.20, p<.05$ ).

통제집단의 적극적 대처행동 점수는 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람이 2명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 1명, 사전검

사와 사후 검사가 같은 사람은 3명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

이와 같이 해결중심 집단상담 프로그램은 인터넷중독 증후를 보이는 초등학생의 스트레스 대처행동을 적극적 대처행동으로 변화시키는 데 효과가 있었으나, 그 외의 대처행동 변화에는 유의미한 효과가 없었다. 프로그램에 참여한 6명의 초등학생 중 적극적 대처행동을 보이는 아동은 4명, 적극적, 소극적 대처행동을 보이는 아동은 2명으로 나타났으며, 각 아동 사례별로 사전·사후 스트레스 대처행동의 범주 변화를 정리해보면, 표 7과 같다.

2. 해결중심 집단상담 프로그램에 참여한 인터넷중독 초등학생이 경험한 변화와 치료적 요인

참여 아동의 보고와 관찰자의 관찰 보고를

〈표 7〉 스트레스 대처행동 사전-사후 범주 변화

집단(N)	사례	스트레스 대처행동 범주	
		사전	사후
실험(6)	A	공격적	적극적
	B	회피적	적극적
	C	공격적	적극적, 소극적
	D	적극적	적극적
	E	소극적, 회피적	적극적, 소극적
	F	적극적	적극적
통제(6)	G	회피적	회피적
	H	공격적	공격적
	I	공격적	공격적
	J	적극적	적극적
	K	적극적	회피적
	L	소극적, 회피적	소극적

중합, 분석해본 결과 아동이 경험하는 변화는 크게 4가지로 나누어 볼 수 있었다. 첫 번째는 인지적, 정서적, 행동적 변화로 아동은 긍정적인 사고방식과 함께 자신감이 생기고 편안해짐을 보고하며 자기표현을 할 수 있게 되었다고 하였다. 두 번째 변화는 관계가 향상된 것으로 가족, 친구와 함께하는 시간이 늘어났으며, 돈독해짐을 경험하였다고 한다. 세 번째로 진로의식의 성장을 볼 수 있다. 아동은 자신의 꿈, 미래를 생각하며 구체적인 계획을 세우고 그를 실천하는 등 자신이 진정 원하는 것에 초점을 맞추게 되었다. 네 번째, 인터넷 사용 시간의 감소를 보고하며 이에 만족하는 모습을 보였다. 이와 같은 4가지 변화는 참여 아동 자신이 지각한 변화에 대한 보고를 중심으로 분석한 것이다.

치료적 요인에 대한 분석 또한 아동의 보고를 중심으로 관찰자의 관찰 보고를 추가 보완하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

아동은 집단 안에서 수용, 인정, 지지와 같은 긍정적인 경험을 하며 집단원들과 즐거운 시간을 보냈다. 상담자의 자기개방과 또래언어 및 유머 사용, 그리고 수용적인 태도는 라포형성뿐 아니라 협력관계를 형성하는 데 도움이 되었다. 또한 집단 참여자 모두는 서로 모델링을 통해 새로운 것을 배울 수 있었으며, 자기개방과 같은 용기가 필요한 행동도 실천할 수 있게 됐다. 특히 감정을 표현하고 자신이 하고 싶은 말을 하는 경험을 통해 아동은 스트레스가 풀리고 편안해짐을 경험하는 등 생각을 정리하는 데도 도움이 되었다고 하였다. 새로운 친구를 사귀고, 알아가며 친해지는 것, 그리고 서로의 고민을 나누고, 서로의 장점을 발견하고 표현하는 것은 유대감 형성뿐 아니라 긍정적 자기상 형성에도 영향을 미쳤

다. 이와 같이 새로운 집단 안에서, 새로운 경험, 즉 새로운 관계 경험을 통해 아동은 자신감과 사회적 지지를 경험한 듯하다.

해결지향적 질문은 아동의 예외상황, 성공 경험, 그리고 강점 등을 발견할 수 있게 하였다. 아동은 해결지향적 질문을 통해 긍정적인 자신을 발견하고 강화시키며, 예외적인 상황을 발견함으로써 상황을 바라보는 시각의 변화를 경험할 수 있었다. 또한 아동이 원하는 것에 초점을 맞춘 질문을 통해 아동은 원하는 바를 생각하고 구체화시키며 실천할 수 있게 되었다. 한편, 관계성 질문을 통해 아동은 타인과 상황, 관계에 대한 이해가 높아지고 자신을 돌아볼 수 있게 된 것으로 보인다. 메시지 전달 시간에는 아동들이 진지하게 집중하는 모습을 쉽게 볼 수 있었는데, 공개적으로 상담자로부터 칭찬 등을 받는 경험은 아동이 자신의 강점을 강화시키는 데 효과적으로 작용하였다. 이밖에도 아동을 위한 해결중심적인 일련의 활동, 과제 등은 아동이 즐겁게 활동에 참여할 수 있게 하였으며, 생각해보는 기회를 갖게 하고, 새로운 경험을 실천할 수 있게 하였다.

한편, 아동은 인터넷 사용을 줄이고자 하는 동기 및 의지가 있었다. 이에 순수 자발적인 차원에서 생겨난 것도 있었지만, 자신이 인터넷중독 집단에 속한다는 사실 자체에 경각심을 가지게 된 차원에서 변화한 사례(사례 B, D)도 있었다. 상담자는 한 번도 인터넷 사용에 대해 경고나 제한 등을 한 적이 없었음에도 첫 회기부터 “인터넷 사용 시간 줄이기”와 같은 희망사항을 말하는 아동들(사례 A, B, C, E)이 있었다. 한편, 부모님, 선생님 등 타인으로부터의 잔소리를 피하기 위해 스스로 노력한 사례(사례 B)도 있었다.

아동이 가지고 있는 자원, 각자가 중요하게 생각하는 분야, 열망 등 개인 성향 또한 영향을 미쳤다. “마법 같은 일 그리면서 입체적으로 그리는 거 생각 더 많이 하고. 평소에는 그냥 생각 없이 살아요. 관심 있는 분야에서는 많이 해요. 그림 소질 없는데 좋아해요. 그리면서 더 상상력을, 더 생각 더 많이 했어요.”와 같이 그리는 것을 좋아하는 아동은 그리는 시간에 더 집중하며 능력을 발휘하였다. 순발력 등이 좋은 아동은 게임, 퀴즈 시간에 실력을 발휘하는 등 아동들은 자신이 가지고 있는 자원을 발휘할 수 있거나 열망을 충족시

킬 수 있는 활동에 더 몰입하고 그로인해 자신감이 향상된 모습을 보였다(사례 B).

이와 같이 새로운 관계 경험 및 해결지향적인 질문, 참여자의 동기 및 의지(경각심 등), 개인성향 등은 치료적 요인으로 작용하며, 이는 하나의 과정, 또는 결과물을 필연적으로 동반 또는 창출해냈는데, 그것은 ‘생각하기’이다. 참여아동들은 앞서 말한 치료적 요인들로부터 ‘생각’을 하게 됐다고 한다. “(감정 관찰하기 과제를 하면서) 매일 매일 바뀌는 것 보면서 신기하고. 행복하게 만들고 싶다는 생각이 들었어요.”(사례 F), “상담 받기 전에는 아

〈표 8〉 참여 아동이 지각한 변화와 치료적 요인

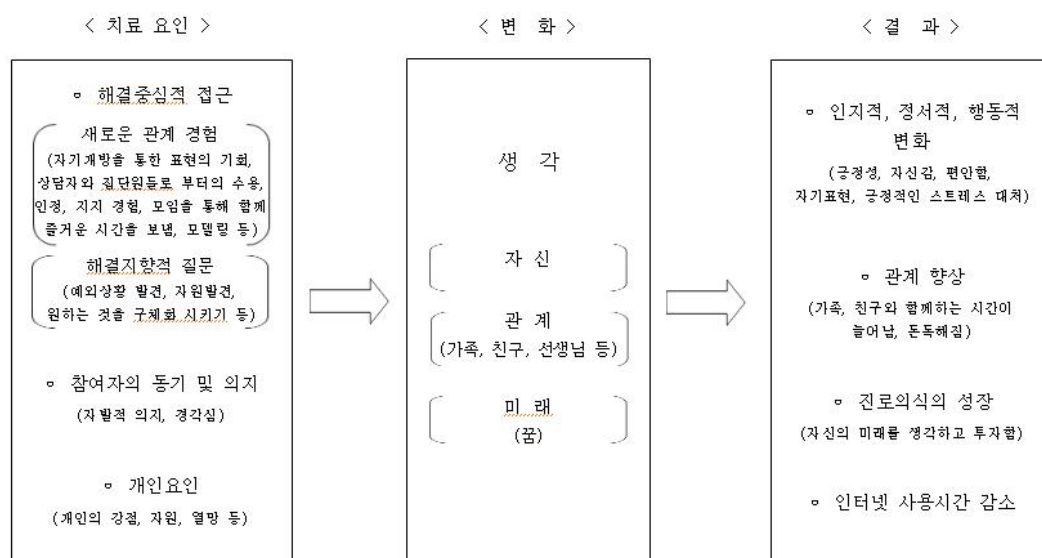
사례	아동이 지각한 변화	치료적 요인
A	가족, 친구 관계가 좋아짐 (남을 더 배려하면서 말을 함, 친구, 가족과 즐겁게 보내는 시간이 늘어남)	친구의 스트레스 듣고 잘 해주고 싶은 마음이 생겨 친구에게 어떻게 해줄 것인지를 생각해보게 됨/ 함께 즐거운 시간을 보내는 경험을 통해 친구와 노는 것이 즐거움을 알게 되었기 때문임
	인터넷 사용시간 감소	가족, 친구와 보내는 시간이 늘어났기 때문임/ 자발적 의지
B	인터넷 사용시간 감소	경각심/ 인터넷에 대한 흥미가 떨어짐/ 자신의 꿈과 관련된 정보 검색하게 됨/ 부모님·선생님의 잔소리 피하고자 함
	긍정성	(1점 실천 행동 과제를 통해) 스스로 정한 약속(긍정적인 마인드 가지기) 실천
C	- 잘 노는 사람이 됨 - 시식(꿈이 제빵사), 친구와 이야기하기	(1점 실천 행동 과제를 통해) 스스로 정한 약속(시식) 실천/ 스트레스 이야기, 함께 이야기하고 즐거운 시간을 보내며 스트레스가 풀림을 경험하게 됨
D	자신감이 생김	자신의 미래, 꿈에 대해 생각하면서 이룰 수 있다는 자신감이 생김
	편안해짐	미래에 대한 자신감이 생김
E	(속마음을) 표현 할 수 있게 됨	스트레스 이야기하며 답답함이 풀림을 경험. 말하는 것이 좋겠다는 생각이 들
F	(부모님, 꿈, 공부) 생각을 많이 하게 됨	특히 ‘미래의 나’를 만들며 자신의 꿈을 구체화시키게 되었음
	인터넷 사용시간 감소	부모님, 꿈, 공부에 대한 생각을 하게 되었음/ 꿈을 위해서임

에 말 못했었는데, 상담 받고 나서 조금씩 말할 수 있게 됐어요. 속으로 담아 놓는 것 보다 얘기해보는 것이 좋을 것 같다고 생각하게 됐어요. (중략) 처음에는 게임하고 싶은 생각 밖에 안 들었거든요. 상담하고 나니까 생각도 많이 들어가지고 게임하려니 집중 안 되가지고 컴퓨터 끄고 생각하는 시간 갖다보니까.” (사례 E)와 같이 변화를 보이는 사례들이 있었다. 한편, 자신의 가장 큰 변화로 생각을 많이 하게 됐다는 아동은 다음과 같이 말했다. “부모님, 꿈, 공부 생각하면서 인터넷 시간 줄었어요. 찰흙으로 (미래의 나) 만들면서 세 가지 생각 많이 하게 됐어요. 제가 만든 미래 보면서 ‘아, 나도 이렇게 될 수 있겠다.’ 인터넷하면 눈도 나빠지고 공부도 못하게 되고 테니스 못 치게 되니까. 테니스 할 때 공을 봐야 되는데 시력이 나빠지면 못 보니까 못 칠 것 같아요.”(사례 F) 이와 같이 아동들은 프로그램 참여를 통해 자신과 타인, 관계, 꿈에 대해 생

각을 하게 됐으며 그로인해 변화가 일어났음을 보고하였다.

이와 같은 결과는 프로그램에 참여한 아동들이 느끼는 가장 큰 변화가 무엇인지 묻고, 그 변화의 근거를 그 아동들에게 물어보면서 얻어낸 자료를 바탕으로 도출된 것이다. 구체적인 내용은 표 8과 같다.

해결중심 집단상담에 참여한 인터넷중독 초등학생은 해결중심적 접근, 즉 새로운 관계 경험과 해결지향적 질문, 그리고 참여자의 동기 및 의지, 개인성향에 의해 자기 자신과 함께 가족, 친구, 선생님 등 자신을 둘러싼 관계, 그리고 자신의 꿈과 미래에 대해 생각하게 되었다. 이러한 변화는 결과적으로 아동의 인지적, 정서적, 행동적 변화 및 관계 향상과 진로 의식의 성장, 그리고 인터넷 사용 시간의 감소를 가져왔다. 본 연구에서의 주된 치료적 요인을 검토한 결과 도출된 모형은 그림 1과 같다.



(그림 1) 본 연구에서의 치료적 요인, 변화 및 결과

## V. 논의 및 결론

본 연구에서 나타난 결과를 토대로 논의 및 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 해결중심 집단상담 프로그램은 인터넷중독 초등학생의 자존감을 향상시킨다.

본 연구에서 해결중심 집단상담 프로그램에 참여한 인터넷중독 초등학생의 자존감을 사전·사후 검사한 결과, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이는 내담자가 이미 가지고 있는 자원과 강점을 이끌어내 강화, 확장시킨다는 해결중심상담 모델의 효과성을 보여주는 것이라고 할 수 있다. 윤계순(2000)은 학교부적응 청소년에게 해결중심 집단상담을 실시하여 자존감이 향상됨을 보고하였다. 이는 해결중심 집단상담 프로그램은 인터넷중독 청소년의 자존감에 긍정적인 영향을 미친다는 문현실, 고영삼, 이은경(2011), 문현실 외(2011)의 선행연구와도 일치한다. 즉 인터넷중독 대상의 연령이 변하여도 해결중심 집단상담 프로그램의 효과는 유의미한 것으로 나타났다.

둘째, 해결중심 집단상담 프로그램은 인터넷중독 초등학생의 적극적 스트레스 대처능력을 향상시킨다.

인터넷중독 초등학생의 스트레스 대처행동을 사전·사후 검사한 결과, 통제집단에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 실험집단에서는 부분적으로 유의미한 차이가 나타났다. 적극적 스트레스 대처행동 변화에 있어서는 유의한 차이가 있었지만, 그 외 소극적, 공격적, 회피적, 사회지지 추구적 스트레스 대처행동에 있어서는 의미 있는 차이를 보이지 않았다. 프로그램에 참여한 초등학생의 스트레스 대처행동은 모두 적극적 스트레스 대처행동 또는 적극적·소극적 스트레스

대처행동으로 유지 또는 변화하였다. 이는 해결중심 집단상담이 초등학생의 스트레스 대처능력 향상에 효과가 있다고 한 이윤영(2005)의 연구와 일치하며, 시설의 초등학생과 중학생, 그리고 여고생을 대상으로 해결중심 집단상담을 실시하여 긍정적인 스트레스 대처행동 향상을 보고한 선행연구(김은혜, 2008; 최윤숙, 김갑숙, 2009)와도 일치한다.

셋째, 해결중심 집단상담에 참여한 인터넷중독 초등학생은 새로운 관계 경험과 해결지향적 질문, 참여자의 동기 및 의지, 개인성향에 의해 자기 자신과 함께 자신을 둘러싼 관계, 그리고 자신의 꿈과 미래에 대해 생각하게 된다. 이를 통해, 인터넷중독 초등학생은 인지적, 정서적, 행동적 변화 및 관계 향상을 보이고, 진로의식의 성장이나 인터넷 사용 시간의 감소를 보이는 결과로 이어지는 것으로 추정해 볼 수 있다.

주요 변화 및 치료 요인을 다시 정리해보면 이와 같다. 참여아동은 긍정성과 자신감이 생기고 편안함을 느끼며, 자기표현 및 스트레스에 긍정적인 대처를 할 수 있게 되었다. 또한 가족, 친구와 즐겁게 지내는 시간이 늘어나고 돈독해졌다. 자신의 미래를 생각하고 그것에 투자하게 되었으며 인터넷 사용시간이 감소하였다. 이를 가능케 한 주요 치료 요인으로는 자기개방을 통한 자기표현의 기회와, 상담자와 집단원들로부터의 수용·인정·지지의 경험, ‘칭찬’을 받은 것이 있으며, 모임을 통해 함께 즐거운 시간을 보낸 것, 자발적 의지 및 경각심, 그리고 해결지향적인 질문을 통해 원하는 것을 구체화시키는 작업 등이 작용한 것이다.

참여 아동은 집단원 앞에서 자신의 감정을 표현하고 이야기를 나누는 과정에서 감정이

풀림을 느끼며, 자신과 타인을 볼 수 있게 되었으며, 자기를 표현할 수 있게 되었고, 가족, 친구관계가 좋아졌음을 보고하였다. Mayer와 Stevens(1994)에 따르면, 자신의 정서를 명확하게 인식하는 개인은 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 가지고 있다고 한다. 억제된 생각이나 감정을 표현하는 것은 불안과 공포를 감소시키며, 부적절하며 비합리적인 정서나 생각 등을 적극적이고 생산적인 방향으로 전환시키고(김연숙, 2008), 자아개념(이돈희, 1994) 및 자아존중감 향상에 효과적이다(김창은, 1990). 문애경(2008)의 연구에 의하면, 자기표현훈련은 사회성기술향상에 긍정적인 영향을 미친다고 한다.

상담자와 집단원들로부터의 수용·인정·지지의 경험, 특히 ‘칭찬’을 받는 경험은 아동의 자존감 향상에 영향을 미친 것으로 보인다. 해결중심상담에서 상담자가 ‘알지 못함’의 자세로 그들로부터 배우려는 자세를 가지는 것은 임상작업의 핵심으로, 이는 아동 스스로가 전문가라고 느끼도록 도와준다(Berg & Steiner, 2012). 또한 상담자뿐 아니라 집단원이 서로에게 보내는 칭찬은 자신의 강점을 발견하고 강화, 확장시키는 데 효과적이다(정문자 외, 2010).

모임을 통해 함께 즐거운 시간을 보낸 것에서 아동은 관계향상과 자신감이 생김을 보고하였는데, Thomson과 Rudolph(2001)는 활발한 치료적 놀이 활동은 집단원들 간의 관계형성을 촉진시키며, 자신에 대한 통찰력과 자존감, 의사소통능력 향상에 기여한다고 하였다. 특히, 해결지향적인 질문을 통해 원하는 것을 구체화시키는 작업은 문제가 해결될 수 있다는 낙관적인 생각을 갖게 하여 문제해결에 대한 동기와 의지를 강화시킨다. 이러한 과정에

서 아동은 자신에 대한 자신감을 키우고 자신이 세운 계획을 실천할 수 있게 된다(Berg & Steiner, 2012). 또한, 참여자의 자발적인 동기 및 의지는 목표달성에 중요한 요소로 작용하였다.

이상의 논의와 결론을 종합해볼 때, 해결중심 집단상담 프로그램은 인터넷중독 초등학생의 자존감 및 스트레스 대처능력을 향상시킨다고 볼 수 있다. 또한 인터넷 사용시간 감소뿐 아니라 심리적으로 편안해지고 자기표현 및 스트레스에 긍정적인 대처를 할 수 있게 한다. 아동은 가족, 친구와 즐겁게 지내는 시간이 늘어나고 돈독해지며, 자신의 미래를 생각하고 그것에 투자하게 된다.

이러한 연구 결과를 토대로 본 연구의 한계점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 6명의 초등학생을 대상으로 집단상담 프로그램을 실시한 바 연구결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 더 많은 인터넷중독 초등학생을 대상으로 한 해결중심 집단상담의 효과성을 확인하는 추가연구가 필요하다.

둘째, 연구대상자의 인터넷중독 수준에 있어 고위험 사용자군과 잠재적 위험사용자군의 구분을 두고 보지 않아 두 집단군의 특성 및 변화양상 등의 차이를 살펴 볼 수 없었다. 그러므로 고위험군과 잠재적 위험군을 구분하여 비교 연구해보는 것이 필요하다.

셋째, 프로그램 구성 및 진행에 있어 스트레스 대처행동보다는 자존감 향상에 초점을 두었기에 스트레스 대처행동 변화에 있어 부분적인 효과가 나타난 것으로 보인다. 이 때문에 스트레스 대처능력 향상에 초점을 맞춘 연구가 필요하다. 또한, 프로그램 실시 전부터 적극적 스트레스 대처행동을 가진 아동이 있

있던 사실을 비추어 볼 때, 인터넷중독과 스트레스 대처행동 간에 관련성을 확인하는 추가연구가 필요할 것으로 보인다.

넷째, 프로그램 참여아동 모두는 사후 인터넷 사용시간 감소를 보고하였으나, 자기조절력에 있어서는 아동에 따라 차이를 보이며 변화를 경험하지 못한 아동이 6명 중 3명이었다. 인터넷중독 청소년을 대상으로 해결중심 집단상담을 실시한 문현실, 고영삼, 이은경(2011)의 연구에서도 자기통제력을 제외한 변인에서만 유의미한 차이가 나타났다. 따라서, 이 부분에 있어서도 더 깊은 연구가 필요할 것으로 보인다. 질적 분석을 통해 알아본 치료적 요인의 핵심은 인터넷 사용지도, 자기통제력 향상 등이 아닌, 진정 원하는 것을 찾아 할 수 있게끔 도운 것이었다. Alex와 Jeffery(2001)에 따르면, 인터넷에 몰입하게 되는 원인은 현실에서 좌절된 욕구를 채우기 위함이라고 한다. 그러므로, 프로그램 개발에 있어 제한, 금지적 지도 보다는 원하는 것을 할 수 있도록 돕는 프로그램이 효과적일 것으로 사료된다. 한편, 집단상담 프로그램의 설계에 있어서도 내담자와 협력하여 프로그램을 개발하고 그 효과성을 보는 실험적인 연구 또한 의미가 있을 것으로 보인다.

다섯째, 참여아동은 게임, 놀이 활동에서 높은 집중력을 보이고 그를 통해 자기성장과 대인관계능력이 향상됨을 보여주었으나, 본 연구에서는 놀이적 요소를 충분히 적용하지 못했다는 아쉬움이 있다. 초등학생을 대상으로 한 집단상담에서는 아동의 발달적 특성을 고려하여 모든 영역에 게임, 미술 등 놀이적 요소를 첨가하는 것이 효과적일 것으로 보인다. 한편, 자신의 감정, 생각 등을 자유롭게 표현할 수 있는 시간은 아동에게 그 자체만으로도

치유적이며 자기성장적인 효과를 나타냈다. 또한 아동은 해결지향적인 질문을 통해 자신이 원하는 바를 관찰하고 구체화시키는 과정, 즉 생각하는 시간을 가질 수 있었고, 이로 인해 스스로 목표를 세우고 성취할 수 있었다. 따라서 자유롭게 이야기하고, 생각할 수 있는 프로그램을 강화시키는 것은 효과적일 것으로 보인다.

여섯째, 해결중심 집단상담은 단기 집단상담으로 해결상황에 초점을 맞추기 때문에 근본적인 문제를 다루지 못한다는 한계가 있다. 그러므로, 다루어져야 하는 근본적인 문제에 대해서는 그에 맞는 다양한 집단상담 프로그램의 개발이 필요하다. 특히, 중독의 경우 가정환경적 요인이 중요하게 작용하므로 가족관계를 제대로 다룰 수 있는 프로그램 개발이 필요하다고 볼 수 있다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구가 가지는 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 해결중심 집단상담은 단기상담으로서 단기간의 개입으로 효과를 얻을 수 있다는 점에서 학교상황의 아동들에게 시간적, 경제적 으로 유용성이 크다고 할 수 있다. 본 연구는 해결중심 집단상담 프로그램의 단기적 특성이 인터넷중독 초등학생에게도 효과적임을 확인할 수 있었다.

둘째, 해결중심 집단상담은 상담자가 ‘알지 못함’의 자세를 가지고, 내담자의 문제에 있어 전문가는 내담자로서 이미 문제해결력을 가진 존재로 보기 때문에 내담자가 이미 가지고 있는 성공경험 및 자원을 발견할 수 있도록 돕는 데 중점을 둔다. 따라서, 상담상황에 대부분 비자발적으로 참여하게 되는 인터넷중독 초등학생에게 효과적이다. 이는 또한 인터넷 중독 증후를 보이는 아동청소년을 ‘무능력한’,

‘문제가 있는’ 등의 인터넷중독자로 치부 할 것이 아니라 단지 ‘원하던 것을 위한 노력이 좌절된 것으로 보아야 한다’는 인식의 전환이 필요함을 시사한다.

셋째, 본 연구는 인터넷중독 초등학생을 위한 해결중심 집단상담 프로그램을 개발, 검증하여 치료적 요인을 알아봄으로써 이러한 초등학생을 위한 개입의 기초자료를 제공하는 데 의의가 있다.

### 참고문헌

- 고려대학교민족문화연구원 (2009). 고려대 한국어대사전. 서울: 고려대학교민족문화연구원.
- 고명희, 조복희 (2006). 초등학교 5·6학년 학생의 인터넷중독과 스트레스 대처행동과의 관계. 한국학교보건학회지, 19(1), 45-54.
- 고미자, 유숙자 (2003). 해결중심 집단상담이 비행청소년의 생의 목적과 우울에 미치는 효과. 정신간호학회지, 12(1), 5-14.
- 고영삼, 엄나래 (2007). 청소년 인터넷중독 특성 분석: KADO 내담자를 중심으로. 한국정보문화진흥원 정보격차해소연구센터.
- 권영란 (2002). 해결중심 집단상담 프로그램이 알코올중독자의 삶의 의미와 금주자기효능감에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김언숙 (2008). 자기표현훈련이 아동의 자기표현력 및 자아존중감, 자기조절능력에 미치는 영향. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은혜 (2008). 해결중심 집단미술치료 프로그램이 정신건강과 스트레스 대처능력에 미치는 효과 - 시설청소년들을 대상으로 -. 한국정신보건사회복지학회 추계학술대회, 2008(1), 157-184.
- 김중범 (2001). 인터넷중독 하위 집단의 특성 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 207-219.
- 김성이 (2006). 약물중독총론. 경기: 양서원.
- 김창은 (1990). 자기 훈련 프로그램이 대인 불안 및 자아 존중감에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현미 (2001). 해결중심 집단상담 프로그램이 노숙자의 자기효능, 자아존중감, 우울과 희망에 미치는 효과. 정신간호학회지, 10(4), 629-644.
- 나은영 (2001). 이동전화 채택에 영향을 미치는 이동전화 커뮤니케이션의 매체적 속성에 관한 연구: 개인중심성, 즉시성 및 직접성을 중심으로. 한국언론학보, 45(4), 189-228.
- 문애경 (2008). 자기표현훈련 프로그램이 초등학교 아동의 사회성 및 학습응집력에 미치는 영향. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 문현실, 고영삼, 이은경 (2011). 인터넷중독 청소년을 위한 해결중심 집단상담 프로그램 효과. 청소년문화포럼, 28, 58-80.
- 문현실, 김옥희, 고영삼, 배성만 (2011). 인터넷중독 청소년에 대한 해결중심 상담프로그램의 치료효과 연구. 한국가족치료학회지, 19(3), 123-140.
- 민하영, 유안진 (1998). 일상적 생활 스트레스에 대한 아동의 대처행동 척도 개발. 대한가정학회지, 36(7), 83-96.
- 민하영 (1998). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 내외 통제소재가 아동의 스트레스

- 스 대처행동에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 서승연, 이영호 (2007). 일상적 스트레스, 사회적 지지, 몰두 성향과 인터넷중독과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 26(2), 391-405.
- 송성자, 정문자 (2002). 보호처분을 받은 비행 청소년에 대한 해결중심 집단프로그램의 효과성 연구. 한국사회복지학회지, 48, 302-332.
- 신효미 (2007). 아동의 스트레스 대처행동과 학교생활적응이 인터넷 게임중독 위험성에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 아영아, 정원철 (2010). 청소년의 학업 및 가족 갈등 스트레스가 인터넷중독에 미치는 영향: 스트레스대처능력의 조절효과 중심으로. 청소년복지연구, 12(4), 257-277.
- 윤계순 (2000). 해결중심 단기모델을 적용한 학교부적응청소년 집단 프로그램 연구. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤재희 (1998). 인터넷중독과 우울, 충동성, 감각추구 성향 및 대인관계 연관성. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이돈희 (1994). 주장성 훈련 수업모형이 아동의 자아개념과 자기표현에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이세연 (2008). 청소년의 자기에 및 자아존중감과 공격성의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이윤영 (2005). 해결중심집단상담프로그램이 초등학생의 자아존중감과 스트레스 대처 능력에 미치는 효과. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정은 (2000). 만성질환자 자녀를 대상으로 한 해결중심 집단 효과성 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이진영 (2002). 청소년의 인터넷 의존적 사용과 일상적 스트레스 및 대처방식, 충동성의 관계연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이훈진, 원호택 (1995). 자기개발과 편집증적 경향. 심리과학, 4(2), 15-29.
- 정문자, 송성자, 이영분, 김유순, 김은영 (2010). 해결중심단기치료. 서울: 학지사.
- 정민선, 김현미, 권현용 (2012). 청소년의 기본 욕구충족과 인터넷중독의 관계에 대한 스트레스대처의 매개효과 검증. 청소년상담연구, 20(1), 159-174.
- 정유미 (2004). 해결중심 집단상담 프로그램이 대학생의 사회적 문제해결능력과 스트레스 대처 능력에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 최나야, 한유진 (2006). 충동성, 부모와의 의사소통 및 인터넷 게임에 대한 기대가 아동, 청소년의 게임중독에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 24(2), 209-219.
- 최윤숙, 김갑숙 (2009). 해결중심 집단미술치료가 여고생의 스트레스 대처방식과 자존감에 미치는 효과. 미술치료연구, 16(4), 655-678.
- 한국정보화진흥원 (2003). 인터넷중독자가진단 검사(K-척도)와 예방교육 프로그램. 한국정보문화진흥원.
- \_\_\_\_\_ (2011). 인터넷중독 진단척도 고도화(3차) 연구. 한국정보문화진흥원.
- \_\_\_\_\_ (2012). 2012년 인터넷중독 실태조사. 한국정보문화진흥원.
- Alex, S. H., & Jeffery, P. (2001). Internet Addiction: College student case study using best practice in cognitive behavior therapy.

- Journal of Mental Health Counseling*, 23, 312-327.
- Berg, I. K., & de Shazer, S. (Eds.) (1997). Special issue: Solution-focused brief family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 19, 1-141.
- Berg, I. K., & Steiner, T. (2012). 아동과 청소년을 위한 해결중심 상담 (유재성, 장은진 역, 원제: *Children's Solution Work*). 서울: 학지사. (원저 2003년 발행).
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Colaizzi, P. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. New York: Oxford University Press.
- De Jong, P., Berg, I. K. (1998). *Interviewing for solutions*. Washington: Brooks/ Cole Publishing Co.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction. Electronic message posted to research discussion list*. <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/supportgp.html>
- Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or fiction. *Psychologist*, 12, 246-250.
- Mayer, J. D. & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-)experience of mood. *Journal of Research on Personality*, 28, 351-373.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-images*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Selekman, M. D. (1991). The solution-oriented parenting group: A treatment alternative that works. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 10(1), 36-49.
- Sharry, J. (2007). 해결중심 집단상담 (김유순, 김은영, 어주경, 최중진 역, 원제: *Solution-Focused Groupwork*, 2nd ed). 서울: 학지사. (원저 2007년 발행).
- Thomson, C., & Rudolph, L. (2001). 아동상담의 이론과 실제 (천성문, 송재홍, 윤치연, 윤호열, 이영순, 박천식, 김경일, 하영자, 김상희 역, 원제: *Counseling children*, 5th ed). 서울: 시그마프레스. (원저 2000년 발행).
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

- 논문접수일 : 2014년 01월 23일
- 심사시작일 : 2014년 02월 10일
- 게재확정일 : 2014년 03월 14일

## Effectiveness of Solution-Focused Group Counseling Program on Self-esteem and Stress Coping for Elementary Schools Students with Internet Addiction

Jung-Eun Lee

Youn-Shil Choi

(Dept. of Family Welfare, The Graduate School Sangmyung University)

**Objectives:** This study developed and tested a solution-focused group counseling program as an intervention for elementary school students presenting symptoms of Internet addiction. The program was designed to improve the students' self-esteem and ability to cope with stress.

**Method:** The participants were six 6<sup>th</sup> grade students identified as being at risk of Internet addiction. The students participated in a total of eight 90-minute sessions of solution-focused group counseling. The researchers performed the Mann-Whitney U Test and the Wilcoxon Signed-Ranks Test to determine whether the counseling program was effective.

**Results:** The solution-focused group counseling program was found to improve the students' self-esteem and ability to cope with stress.

**Conclusions:** Despite the fact that most of the students in the group counseling program did not voluntarily participate, the results demonstrated that the students' short-term and positive characteristics, such as the ability to solve problems, improved as a result of their involvement in the program.

*Keywords: Internet addiction, self-esteem, stress, coping, solution-focused group counseling*