

게임 과몰입 청소년의 게임 이용동기 인식을 위한 그룹 음악심리치료 사례*

송지선**

본 연구는 그룹 음악심리치료에 참여한 게임 과몰입 청소년의 게임 이용동기 인식 변화를 탐구하고자 실시한 사례연구이다. 그룹 음악심리치료 프로그램은 회기당 60분씩 총 6회기 시행되었고, 연구 참여자는 게임 과몰입 청소년 5명이었다. 연구 자료는 세션에 참여하면서 나타난 참여자의 음악적·언어적 반응, 프로그램에서 작업한 가사와 세션 종결 후 사후 인터뷰를 통해 수집한 참여자의 언어 보고이다. 자료분석 결과 참여자들은 공감되는 가사에 대해 토의하면서 자신의 내재된 부적 정서와 관계적 어려움에 대해 직면할 수 있었고, 가사 창작 작업을 하면서 게임에 몰입했던 과거의 동기에 대해 인식할 수 있었다. 이와 같은 음악중재를 통해 참여자들은 자신의 게임 과몰입 행동에 대해 인식함과 동시에 게임 과몰입 행동 조절이 어려운 이유를 이해할 수 있었다. 또한, 이러한 자각이 게임 이용에 대한 인식 변화에 도움이 되었고, 실제 게임 이용 행동에 있어 변화가 있었다고 참여자들은 사후 인터뷰에서 보고하였다. 치료사는 치료회기에서 완성한 음악 창작물을 일상에서도 활용하도록 제공하였는데, 이로 인해 참여자들은 게임행동 조절이 용이했다고 보고했다. 연구 결과 그룹 음악심리치료 프로그램이 게임 과몰입 청소년의 게임 이용동기에 대한 인식을 가능하게 했고, 게임이용 행동 변화에도 긍정적 영향을 미쳤음을 시사한다.

핵심어: 게임 과몰입, 그룹 음악심리치료, 게임 이용동기 인식, 게임 이용행동

*본 논문은 주저자의 석사학위논문을 수정·보완하여 작성한 것임.

**주저자 및 교신저자: 이화뮤직웰니스연구센터 연구원, 음악중재전문가(KCMT) (jisun372@gmail.com)

I. 서론

게임 과몰입이란 게임을 과도하게 이용함으로 이에 의존하여 일상생활을 유지하게 되어 심리적, 사회적, 신체적, 물리적으로 부정적 영향을 받는 상태를 말한다(American Psychiatric Association: APA, 2013). 국내 인터넷 이용자 중 87%가 게임을 이용한다고 보고된 바와 같이(Korea Creative Content Agency: KOCCA, 2017), 게임이 대중들이 가장 많이 이용하는 사회적 대중문화로 자리 잡은 한편 그 이용률이 지속해서 증가하여 게임 과몰입에 따른 문제점도 대두되고 있다(Ministry of Culture, Sports and Tourism: MCST, 2016). 그 중 청소년의 하루 게임 이용시간이 100분 이상으로 다른 세대의 이용시간에 비해 월등히 높음에 따라 게임중독에 대한 우려가 나타난다(KOCCA, 2017). 청소년은 정체성 혼란이 가장 많은 시기로 이로 인한 부정적인 정서들을 해소하려는 보상심리를 갖는다(Davis, 2001). 이에 게임의 가상세계를 통해 현실에서 경험하지 못한 내적 욕구를 충족할 수 있다고 생각하며(Lee, 2016) 이러한 심리적 욕구는 능동적으로 게임을 과이용하는 이유가 된다(Im, 2016; Ruggiero, 2000). 게임은 청소년기의 불안정한 심리 상태를 일시적으로 해소할 수 있도록 하지만 미해결된 내면의 문제는 지속되고, 이에 대한 보상을 받고자 게임 과몰입 및 이용조절에 어려움을 겪는다(Chun & Kim, 2005; Jang, 2004). 이와 같은 이유로 2014년부터 3년간 게임 과몰입 힐링센터를 통해 상담받은 청소년 수가 3년간 2.5배 정도 증가함을 볼 때 청소년의 게임 과몰입 심각성을 확인할 수 있다(KOCCA, 2017; MCST, 2016).

게임 과몰입 청소년들은 개인의 심리적 특성이나 환경적 측면에서 충족되지 않는 심리 정서적 어려움을 갖는다. 이들은 개인적으로 우울, 불안, 스트레스와 같은 부정적인 정서에서 벗어나기 위해 게임에 과도하게 몰입함으로 현실도피 및 심리적 보상을 얻는다(W. K. Kim, 2016; Kim, Lee, Kang, & Chung, 2013). 또한 가정 환경적 측면과 또래 관계와 같은 측면에서도 게임 과몰입이 나타나는데, 선행연구에 의하면 청소년들은 주 양육자와의 소통이 어렵고 부모에 대한 애착 정도가 낮을수록 게임 의존도가 높다고 보고되었다(Kim, Son, Yang, Cho, & Lee, 2007). 청소년기는 또래 관계가 중요한 시기로 또래 관계에서의 실패 경험이 현실도피 성향을 높여 게임 의존도가 강화될 수 있으며(Storch & Masia-Warner, 2004), 한편으로는 또래와 어울리고 관계를 유지하기 위해 게임을 추구하는 경향이 나타나기도 한다(Im, 2016; Ruggiero, 2000). 이처럼 다양한 원인에 따라 청소년들은 게임 이용동기를 갖게 되며 이는 게임에 대한 과의존으로 발전되는 결과로 작용한다.

이용과 충족이론의 관점에서 게임 이용동기는 게임을 하는 이유이자 욕구 충족을 위한 게임 이용이다(Kim & Yoo, 2018). 본 이론에서는 사람들은 심리적, 사회적으로 내재된 욕구를 충족하기 위해 특정한 목적의식을 갖고 미디어를 능동적으로 선택 및 이용한다고 이야기한다(Katz, Gurevitch, & Haas, 1973; J. K. Kim, 2016). 즉, 수용자 개인적으로 지닌 주관적 욕구가

미디어 이용동기에 영향을 주고 그 결과 자신의 욕구를 충족시킴으로써 만족감을 얻는다 (McQuail, 2005). 따라서 게임을 이용하는 기저에는 내면의 정서를 해소하고자 하는 욕구가 있고 이러한 게임 이용동기는 게임 과몰입을 촉진한다(Kim, Oh, & Huh, 2019). 하지만 이러한 욕구 해결은 일시적이며 자기보상패턴이 부적절하게 형성되므로 게임에 더 의존하는 악순환을 반복한다. 이에 청소년 게임 과몰입 중재를 위해서는 이들의 게임 이용동기를 인식 및 이해하도록 할 필요가 있다.

국내에서는 게임 과몰입 청소년에 대한 심각성이 높아지면서 이들을 대상으로 한 다양한 치료 프로그램이 보고되었다. 선행연구에서는 게임 과몰입 청소년들의 문제행동에 대한 비합리적 사고를 변화시키고자 인지행동 치료를 진행하였고(Hammond, Mayes, & Potenza, 2014) 변화에 대한 동기강화를 위해 동기강화 상담이 이루어졌다(Kim & Jang, 2010). 이 외에 해결중심치료, 현실치료, 신경언어프로그래밍 등(Mun, Koh, & Lee, 2011) 다양한 분야에서 청소년 게임 과몰입 관련 중재가 보고되며 게임을 이용하는 동기에 치료적 개입을 진행하고 있다. 이에 게임 이용동기는 내면의 욕구를 먼저 탐색함으로써 게임으로 충족하고자 했던 이용동기가 무엇인지 인식하는 것이 선행되어야 한다. 동기는 내적인 힘으로 정서 반응으로 자각될 수 있으므로(Ryan & Deci, 2000) 언어적 개입만으로는 제한적임에 따라 인지와 정서가 동시에 자극될 수 있는 매체를 선정하는 것이 중요하다. 또한, 게임 과몰입 청소년에게 흥미에 따른 자발적 참여가 중재 참여 동기에 큰 영향을 줄 수 있으므로 이들의 참여를 독려할 수 있는 매체 활용이 필요하다(Hwang, 2017).

음악은 감상자의 방어를 완화시켜 내면의 잠재된 어려움을 비언어적, 음악적으로 표현하도록 촉진하는 매체이다(Kim & Park, 2000). 또한, 청소년에게 친숙한 매체로서 인지와 정서를 동시에 자극할 수 있는 통합적인 특성을 가지므로(Bruscia, 2014), 내면화된 심리적 이슈를 드러내어 내적 동기에 대한 이해를 도모하기에 용이하다(North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; Saarikallio & Erkkilä, 2007). 그중에서도 음악심리치료는 내담자의 감정과 삶에 대한 태도의 변화를 촉구하여 내면의 갈등을 표출하고, 이를 해결함으로써 자기이해를 도모하는 것에 목적을 가진다(Bruscia, 1998). 특히, 그룹 음악심리치료는 그룹원 간의 공통된 음악경험을 통해 서로의 어려움을 공유하고, 타인과 자신이 유사하다는 느낌을 받음으로써 그룹역동을 경험할 수 있는 이점을 가진다(Forsyth, 2011). 또한, 그룹 음악심리치료를 통한 자기개방은 문제행동에 대한 인식을 돕고 변화 의지를 촉구하며, 그룹원 간에 긍정적인 영향을 주어 내면의 어려움을 해소하는 정화경험을 도울 수 있다(Yalom & Leszcz, 2005). 이는 나아가 자신에 대한 깊은 이해와 인식을 변화하여 행동을 조절할 수 있도록 한다(Ryan & Deci, 2000).

선행연구를 살펴보면 인터넷중독 청소년이 학업이나 관계적 스트레스에서 자원을 활용할 수 있도록 돕는 즉흥연주, 음악극, 송라이팅과 같은 음악치료 활동에 참여한 결과, 청소년들의 자기효능감과 회복탄력성에 긍정적인 영향이 있음을 확인할 수 있었다(Yun & Park, 2019). 위

선행연구에서는 심리적 변화에 관하여 특정변인을 통해 참여자들의 변화를 살펴보았으나, 참여자들의 이용동기를 살펴보는 것에는 제한을 가진다. 게임 이용동기는 특정 심리적 변인으로 접근하기에는 한계가 있으므로, 이용자 개인의 내면 욕구를 탐색하고, 실제 참여자들의 게임 과이용이 어떻게 일어나는지 탐구하는 과정의 필요성을 시사하는 바이다.

이에 본 연구에서는 게임 과몰입 청소년들을 대상으로 그룹 음악심리치료 과정을 통해 게임 이용에 대한 동기를 탐색하고 내면의 자발적 변화와 실제 게임 이용에 대한 인식 변화가 어떻게 일어나는지 알아보고자 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

1. 그룹 음악심리치료에 참여한 게임 과몰입 청소년이 중재 과정에서 보인 게임 이용동기 인식 변화 관련 음악적·언어적 반응에 관한 내용은 어떠한가?
2. 그룹 음악심리치료에 참여한 게임 과몰입 청소년이 중재 과정에서 그룹 역동을 통해 경험한 게임 이용동기 변화 관련 내용은 무엇이 있는가?
3. 그룹 음악심리치료에 참여한 게임 과몰입 청소년이 인터뷰를 통해 나타난 게임 이용동기 인식 변화 관련 내용은 어떠한가?

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

본 연구 참여자는 게임 행동 종합척도검사(CSG)에서 게임 과몰입 경계군인 청소년 5명으로 의사소통 및 신체활동에 어려움이 없는 청소년이다. 검사는 게임 과몰입 수준을 살펴보기 위해 KOCCA(2010)가 개발한 청소년 자기 보고식 검사로, 진단척도 내용은 게임 선용 진단척도(AGUS)와 문제적 게임 이용 진단척도(MGUS) 두 가지로 구분되어 채점 시 두 문답의 결과를 합산하여 게임 행동군을 결정한다. 이에 게임 과몰입 경계군은 선용군과 문제군이 동시에 채점되어 분류된 진단군이다. 참여자 모집은 커뮤니티 사이트에 공고문을 게시 후 자발적 참여 의사를 밝힌 참여자를 통한 눈덩이 표집 방법(snowball sampling)을 사용하였으며 총 5명이 모집되었다.

참여자 A는 일주일 평균 게임 이용시간은 주 7일로 하루당 6-8시간 이용하였고, 부정적인 감정이 느껴질 때 게임에서 이기는 것으로 스트레스를 푼다고 보고하였다. 또 다른 게임을 하는 이유로는 ‘친구들과 어울리는 즐거움’과 ‘일상에서의 게임의 익숙함’을 표현하였으며, 게임 사용에 대한 변화의 필요성에 대해 “딱히 이용시간을 줄일 필요는 없다고 생각한다”라고 이야기하였다. A는 평소 음악을 일상에서 자주 듣는 편이며, 혼자 있고 싶을 때 음악을 감상한다고

보고하였다.

참여자 B는 일주일 평균 게임이용시간은 주 7일로 하루당 4시간 이용하였고, 게임을 하며 부정적인 감정을 잊고자 대처한다고 보고하였다. 또 다른 게임을 하는 이유로는 ‘가상세계에서만 경험할 수 있는 효능감이 좋음’을 표현하였으며, 게임사용에 대한 변화의 필요성에 대해 “딱히 이용시간을 줄일 필요는 없다”라고 이야기하였다. B는 장래희망이 싱어송라이터로 음악에 대한 관심이 많고 자주 듣는 편이라고 보고하였다.

참여자 C는 일주일 평균 게임 이용시간은 주 5일로 하루당 6-8시간 이용하였고, 새벽에 게임을 하며 부정적인 감정에 대처한다고 보고하였다. 또 다른 게임을 하는 이유로는 ‘친구들과 함께 느끼는 협동심’이 좋으며, 게임사용에 대한 변화의 필요성에 대해 “나보다 더 심한 사람들이 많아 과하진 않다”라고 표현하였다. C는 평소 음악을 자주 듣고 친구들과 노래방 가는 것을 좋아하며 음악을 선호함을 보고하였다.

참여자 D는 일주일 평균 게임이용시간은 주 4일로 하루당 3시간 이용하였고, 게임을 하며 부정적인 정서에 대처한다고 보고하였다. 또 다른 게임을 하는 이유로는 ‘딱히 할 것이 없음’과 ‘친구들과 어울리기 위함’을 표현하였고, 게임사용에 대한 변화의 필요성에 대해 “밤늦게까지 하면 피곤해 변화가 필요하다”라고 이야기하였다. D는 평소 음악을 자주 듣고 곡을 만드는 것에 흥미가 있다고 보고하였다.

참여자 E는 일주일 평균 게임이용시간은 주 4일로 하루당 4시간 이용하였고, 부정적인 정서가 느껴질 때 게임을 하며 대처한다고 보고하였다. 또 다른 게임을 하는 이유로는 ‘현실에서 불가능한 것을 게임에서 할 수 있는 것이 즐거움’이라고 표현하였고, 게임사용에 대한 변화의 필요성에 대해 “확신은 없다”라고 이야기하였다. E는 일상에서 음악을 자주 듣는 편이며 기타 연주의 경험이 있다고 보고하였다.

2. 연구 도구

1) 세션 내 가사와 참여자의 언어적 반응 수집 및 분석

본 연구에서는 세션 내 참여자의 게임 이용동기 인식 관련 언어 반응을 관찰하기 위해 녹취에 대한 동의서를 확보 후 오디오를 녹음하였다. 이후 연구자는 세션 내 참여자의 음악적·언어적 반응이 포함된 녹음본을 반복하여 듣고 전사 후 회기별로 기록 및 분석하였다. 이와 관련된 게임 이용동기 인식과 관련해 관찰된 내용은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Category of Musical and Verbal Expressions From Participants Regarding Gaming Motivation
 <표 1> 게임 이용동기와 관련하여 대상자에게서 수집한 음악적, 언어적 표현

Category	Subcategory of musical and verbal expressions from participants
관찰 영역	대상자에게서 수집된 음악적/언어적 표현의 범주
Cognitive 인지적 측면	<ul style="list-style-type: none"> · Different reasons for gaming · Awareness of situation/contexts that lead to gaming · Awareness of positive/negative influences of gaming on themselves · Awareness of positive/negative influences of gaming on others · Awareness of the need for changes in gaming motives · Gaining of new thoughts on gaming or changes in their perception on gaming <ul style="list-style-type: none"> · 게임을 이용하는 다양한 이유 · 게임 이용을 유도/선행하는 상황에 관한 내용 인식 표현 · 게임 이용이 자신에게 미치는 긍정적/부정적 영향에 대한 인식 · 게임 이용이 타인에게 미치는 긍정적/부정적 영향에 대한 인식 · 게임 이용변화의 필요성에 대한 인식 · 게임 이용에 대한 새로운 관점 또는 인식 변화
Emotional 정서적 측면	<ul style="list-style-type: none"> · Feelings that lead to gaming · Feelings that they experience while playing games · Feelings that they experience while playing games excessively · Changes in emotions or emotional discharge after non-game activities · Changes in emotions related to gaming <ul style="list-style-type: none"> · 게임을 유도하는 감정에 대한 표현 · 게임 이용으로 인해 경험하는 감정에 대한 표현 · 게임을 과다 이용 시 경험하는 감정에 대한 표현 · 게임 외 대체 활동을 통해 경험한 감정 변화 및 해소 관련 표현 · 게임 이용에 대한 정서적 변화에 대한 표현

2) 사후 인터뷰 자료 수집 및 분석

본 연구에서는 사후 인터뷰를 시행하여 참여자가 직접 표현한 게임 이용동기 인식 관련 자기 이해 내용을 추가하였다. 본 연구의 게임 이용동기에 대한 조작적 정의는 이용과 충족이론의 심리·사회적인 관점에서 내재된 욕구 충족을 위한 사용으로, ‘개인의 내적 욕구와 관련하여 이용자가 능동적으로 게임을 이용하는 이유’로 정의되었다(J. K. Kim, 2016; Kim & Yoo, 2018). 연구자는 이에 따라 반구조화 형식의 질문지를 구성하였으며, 이에 대한 질문구성은 <Table 2>와 같다.

〈Table 2〉 Questionnaire Items at Post-intervention Interview
 〈표 2〉 게임 이용동기 탐색을 위한 사후 인터뷰 질문지 구성

Category	Questions
질문 영역	질문 문항
Cognitive 인지적 측면	<ul style="list-style-type: none"> · What has changed in your reasons for gaming? · What's new to you with regard to your gaming habits? · What was the most helpful in understanding your gaming habits? · What is the reason for gaming currently? · Do you think you can control gaming by yourself? · What enabled you to control gaming? <ul style="list-style-type: none"> · 게임을 이용하는 이유에 대해 변화한 부분은 어떤 것이 있나요? · 자신의 게임 이용에 대해 새롭게 알게 된 것은 무엇이 있나요? · 나의 게임 이용을 이해하는 데 가장 도움이 된 것은 무엇인가요? · 현재의 게임 이용 이유는 무엇인가요? · 게임 이용을 스스로 조절할 수 있다고 생각하나요? · 무엇이 게임을 조절할 수 있도록 하였나요?
Emotional 정서적 측면	<ul style="list-style-type: none"> · How did you feel after you created a song about gaming-related problems? · What emotions did you feel most when writing songs about gaming? · Are there any changes in your thoughts when the desire for gaming comes to your mind? <ul style="list-style-type: none"> · 게임 이용과 관련된 어려움에 대한 곡을 만들고 표현하니 느낌이 어떠했나요? · 게임 이용과 관련된 곡을 만들면서 느껴진 가장 큰 감정은 무엇인가요? · 게임을 하고 싶은 마음이 들 때 이전과는 다른 마음의 변화가 있다면 무엇이 있을까요?
Behavioral 행동적 측면	<ul style="list-style-type: none"> · Are there any changes in your gaming habits lately? · Have you ever tried something to control your gaming habits? · What are the differences between gaming and non-gaming activities that you tried instead of gaming? · When would you use the song that you created with the group members? <ul style="list-style-type: none"> · 최근 게임 이용에 대한 어떤 변화가 있나요? · 게임 이용을 조절하기 위해 활용해본 것이 있나요? · 게임을 대체하기 위해 시도해본 활동과 게임을 할 때의 차이점은 무엇이 있나요? · 그룹원들과 함께 창작한 곡은 언제 활용해볼 수 있을 것 같나요?

3. 연구 절차 및 프로그램 내용

1) 타당도 검증

연구자는 게임 이용동기 인식을 위한 그룹 음악심리치료 프로그램의 이론적 근거와 임상에서의 적용 가능성에 대한 타당도 검증을 위해 사단법인 전국음악치료사협회 음악중재전문가(KCMT) 자격증 소지자 3인에게 검증을 받았다. 타당도 검증 항목에는 게임 이용동기 인식 관련 조작적 정의와 프로그램 단계, 프로그램의 활동내용, 프로그램 구성과 치료적 논거를 제시하였으며 검증결과 총점의 평균 점수는 83점(110점 만점)이다.

2) 연구 절차

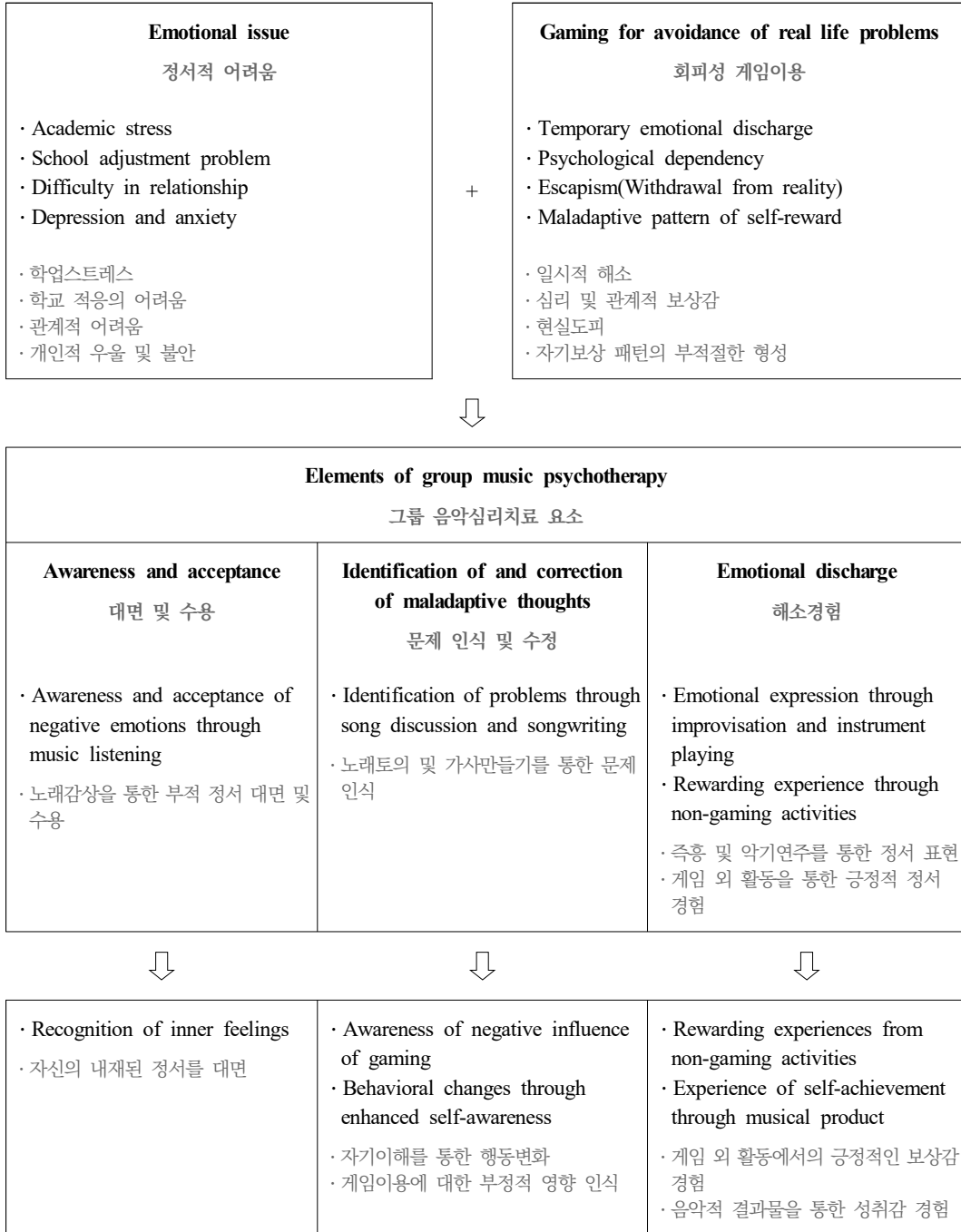
본 연구는 사례연구로 연구 참여자 5명을 대상으로 2019년 10월부터 11월까지 총 4주 동안 주 1-2 회기씩 회기당 약 60분을 기준으로 총 6회 그룹 프로그램으로 진행되었다. 프로그램 후에는 참여자의 음악 및 언어적 반응, 사후 인터뷰 내용 분석을 통해 게임 이용동기 인식 변화를 구체적으로 살펴보았다.

3) 프로그램 구성 및 실행내용

본 프로그램에서는 6회기로 이루어진 세션 단계를 2단계로 구조화하여 게임 이용 욕구 탐색 및 인식단계(1-3회기), 게임 이용동기 재인식 단계(4-6회기)로 구성하였다. 단계별 구조화는 이용과 충족이론의 관점에서 청소년 시기에 충족되어야 할 정서 및 사회적 욕구(Bae, Cho, & Kim, 2012)를 먼저 다룰 수 있도록 구성하였으며, 이후 욕구 충족을 위한 게임 이용동기의 인식을 건강하게 재인식할 수 있도록 프로그램을 세분화하였다.

게임 과몰입 청소년은 이러한 정서적 어려움에서 회피하고자 게임이용을 하며(Davis, 2001; Lee, 2016), 이는 일시적인 보상감 및 해소를 주어 미해결된 욕구 충족을 위한 지속적인 게임 행동을 야기한다(Im, 2016; Ruggiero, 2000). 이에 노래감상은 부정적 정서를 대면 및 수용하도록 돕고, 즉흥연주는 내면 정서를 표출할 수 있도록 하며(Aigen, 1998), 노래의 가사를 통한 토의 및 창작은 문제를 인식 및 수정할 수 있도록 돕는다(Baker, 2015). 이러한 게임 이용동기 재인식은 자기 이해를 기반한 것으로 음악을 통해 회피했던 정서를 지속적으로 만나고 대면할 수 있도록 촉구함으로써 자기 이해를 통한 행동 변화를 이끈다. 또한, 창작한 음악적 결과물은 참여자가 게임 외 활동을 통한 보상감을 경험할 수 있도록 한다. 이러한 과정을 중재틀로 도식화한 것은 <Figure 1>과 같다.

본 프로그램의 틀은 두 가지 단계로 설명할 수 있으며 첫 번째로, 욕구 탐색 및 인식단계에서는 일상에서 경험하는 게임의 긍정 및 부정적인 정서를 즉흥연주를 통해 표현함으로써 내면의 욕구표현을 도모하고, 가사토의를 통해 게임 행동 유발 감정 및 상황에 대해 탐색함으로써 참여자가 일상에서 미처 인식하지 못했던 내면의 문제와 욕구를 탐색할 수 있도록 도왔다(Dileo & Parker, 2005). 또한, 빈칸 채우기와 도입부 및 연결부의 선율 및 가사 창작하기를 통해 인식한 내면의 욕구를 구체적으로 전달할 수 있어 욕구 해소로써의 게임 행동 인과관계를 재평가할 수 있도록 도와 자기 이해를 도모하였다(Ramsey, 2002). 재인식 단계에서는 미래에 대한 변화를 지지해줄 수 있는 내·외적 자원을 인식해볼 수 있도록 하였으며 변화에 대한 다짐을 주제로 한 후렴구 가사 창작과 완성된 과제를 녹음하여 성취감 및 유능감 경험을 통해(Baker & MacDonald, 2014) 스스로 변화하고자 한 의지와 동기를 재확인할 수 있도록 하였다(McFerran & Tegge love, 2011).



〈Figure 1〉 Framework for group music psychotherapy program for enhancing awareness of gaming motivation

〈그림 1〉 게임 이용동기 인식을 위한 그룹 음악심리치료 프로그램 구성 틀

매회기는 도입(10분), 그룹 음악심리치료(40분), 마무리(10분)의 형식으로 일관되게 실행하였다. 도입(10분)에서는 참여자가 지난 세션 이후 게임을 대체하여 음악을 활용한 소감에 대해 나누었다. 그룹 음악심리치료(40분)에서의 활동은 ‘탐색’과 ‘표출’로 나누어 진행하였으며 ‘탐색’에서는 참여자가 공감되는 곡을 선택하고, 선택한 곡을 중심으로 노래감상, 노래토의, 가사 채우기, 노래변형을 진행하였다. ‘표출’에서는 노래만들기, 즉흥연주, 합주와 가창으로 구성하였고 창작한 음악적 결과물을 통해 스스로 게임 이용동기를 재인식 및 강화할 수 있는 도구로 활용할 수 있도록 하였다(Yun, 2014). 마무리(10분)에서는 창작한 과정에서 느낀 것을 그룹원들과 공유하여 변화를 확인할 수 있도록 하였다.

III. 연구 결과

참여자들의 게임 이용동기 인식 내용에 대해 알아보기 위해 참여자들이 세션 내 보인 게임 인식 관련 음악적·언어적 반응과 작성한 가사 내용이 포함된 녹음본을 반복하여 듣고 전사 후 분석하였다. 사후 인터뷰에서는 참여자들이 자기 이해를 토대로 한 게임 이용동기 인식을 인지적, 정서적, 행동적 측면으로 분석하였다.

1. 참여자 세션 내 음악적, 언어적 반응

참여자들의 음악적, 언어적 반응에 대한 분석결과에는 참여자들이 창작한 가사 내용 및 창작물, 음악활동과 관련된 언어적 반응을 인지 및 정서적 표현으로 분류하여 각각 표기하였다(<Appendix 1-5> 참조). 분석 결과 참여자들은 게임으로 인한 부정적 영향 인식, 내면의 어려움을 회피하기 위한 게임이용 인식, 자신의 게임 행동 조절에 대한 필요성 인식으로 나눌 수 있었으며, 각 참여자가 세션 내에서 밝힌 게임 이용동기 인식 내용의 공통점과 차이점은 다음과 같다.

첫째, 세션 내에서 참여자들은 즉흥연주 및 악기연주를 통해 게임으로 인한 부정적 영향을 인식하였다. 참여자 A는 즉흥연주 시 게임에서 겪던 감정을 회상하며 에그셰이커를 매우 세게 흔들며 ‘화남’ 감정을 표출하였고 이로 인해 온종일 우울했었던 일화를 그룹원들에게 공유했다. 참여자 C와 E도 이에 공감하며 버팔로 드럼과 에그셰이커를 세게 연주하여 부정적인 정서를 표출하였고 “이러한 감정을 풀고자 다시 게임을 했어요”라고 이야기하였다. 참여자 B와 D는 게임과 함께 학업도 잘할 수 있을 것으로 생각했지만 하지 못했던 과거를 회상하며 마라카스와 레인스틱을 천천히 연주해 ‘답답함’을 표현하였고, 그룹원들은 “평소 게임이 긍정적이라고 생각했는데 이렇게 표현해보니 부정적인 부분이 많아서 놀랐어요”라고 이야기하며 소감을 나누었다.

둘째, 참여자들은 노래토의 및 가사채우기를 통해 부정적인 정서를 회피하기 위한 수단으로서의 게임 이용을 인식하였다. 참여자 A는 노래 「Song for me」의 공감되는 가사에 대해 나누며 진로에 대한 고민과 스트레스가 있음을 표현하였고 ‘난 시도 때도 없이 불안해’라고 가사를 채우며 내재된 불안함을 표현하였다. 또한, “이러한 감정이 느껴질 때 회피하고자 게임을 이용한다”라고 이야기하였다. B는 「나의 사춘기에게」 노래토의 시 낮은 자존감과 정체성에 대한 고민을 나누었고, 「바람」 가사채우기 시 ‘나는 한없이 모자란 사람인데’라고 표현해 내재된 우울감을 나타내었고 이를 해소하기 위해 게임을 이용하지만 일시적인 대안임을 인식하였다. 참여자 C는 ‘나도 딸로만 걱정해’라고 가사를 채우며 학업성취에 대한 스트레스와 우울감을 표현하였고 가사 창작 시 ‘이럴 때 나는 PC방에 가라고 표현하며, 이를 해소하고자 게임을 이용하였지만 이용조절이 어렵고 해소되지 않음을 인식하였다. D의 경우 「비행운」 곡의 공감되는 가사로 ‘어른이라는 따분한 별레들이 야금야금 꿈을 좀 먹더라고’를 선택하며 진로문제로 부모님과 상충하는 의견에 대한 부적 정서를 표현하였고 “이를 해소하기 위해 게임을 이용하지만 게임으로 인한 부정적 영향이 크다”라고 이야기하며 게임을 하는 자신에 대한 실망감을 마라카스로 느리게 연주해 표현하였다. 참여자 E 또한 진로에 대한 고민과 불안함을 가사채우기 시 ‘부모님은 내가 성공한 인생 살길 바래’라고 표현하며 부모님에게서 오는 학업적 압박 및 의견충돌을 곡의 느낌이 “공허하다”고 표현하며 대신하였다. 또한, “이에 대한 부정적인 감정을 회피하기 위해 잠을 자거나 게임을 이용하나 부모님 몰래 늦은 시간에 게임을 하다 보니 몸이 피로하다”고 표현하였다.

셋째, 참여자들은 노래창작을 통해 게임 이용에 대한 변화의 필요성 및 강한 의지를 표현하였다. 이 과정에서 참여자들은 미처 인식하지 못했던 자원들을 인식하며 스스로 게임 이용에 대한 인식 변화를 드러내고 행동으로 실천하는 모습을 보였다. 참여자 A는 세션 중반부 이후의 「바람」 가사채우기에서 자신의 모습을 돌아보며 게임 이용이 자신의 미래에 대한 욕구와 상충함을 표현하였고, 변화에 대한 양가감정이 느껴질 때 도움을 줄 수 있는 자원을 탐색하기 위해 가사를 창작할 때 ‘(나에겐) 휴식처가 있어’라고 표현하며 자신의 변화를 지지해주는 관계적 자원으로 아버지를 ‘든든한 아군’으로 이야기하였다. 이에 앞으로의 모습으로 ‘흔들리지 않겠다고 도망치지 않겠다고’라고 작사해 게임 이용조절에 대한 의지를 표현하였다. B는 「비밀정원」 곡의 개사 활동 시 ‘자기 내면의 가능성’에 대해 이야기하며 내적 자원을 인식하였고 변화를 위한 다짐을 창작 가사로 표현 시 ‘날 위해 한 번 더 해내 보려 해’라고 작사하며 자신이 세운 목표를 이루기 위해 게임 행동 조절이 필요함을 표현하였다. 또한, 일상에서도 노래만 들기 애플리케이션을 활용하여 게임 대체 활동을 실행하는 모습을 보였다. C는 「비밀정원」 곡 가사토의 시 그룹원들이 C의 내적 자원에 대해 ‘긍정적이다’라고 표현한 것에 대해 공감하며 연결부 창작 시 ‘해내 보려 해’라고 작사해 변화에 대한 강한 다짐을 표현하였다. D는 「내가 네 편이 되어 줄게」 곡을 감상 후 가족이 떠오른다고 하며 “가족 생각하면 힘이 난다”라고 이

야기해 지지감을 표현하였다. 「나는 나비」곡을 감상 후 “목표를 생각하면 동기부여가 많이 된다”라고 이야기함에 따라 게임에 대한 이용변화의 필요성을 인식하고 창작 가사로 ‘꼭 이루어 낼게 날 위해’라고 강한 다짐을 표현하였다. E는 「비밀정원」곡 가사토의에서 그룹원들이 E의 강점이 ‘끈질김’이라고 말한 것에 공감하며 “지금은 (진로를) 잘 모르겠지만 가사처럼 계속하다 보면 보일 것 같아요”라고 진로 선택에 대한 긍정적 가능성을 표현하였다. 이에 「나는 나비」곡 연주 시 카흔을 크게 연주해 미래에 대한 긍정적인 희망을 표현하고 싶다고 하였고 이후 후렴구 창작 시 ‘약속해줘 꿈을 이루겠다고’라고 작사해 미래를 위한 자신의 욕구를 인식 및 게임 행동에 대한 조절의 필요성을 인식하였다.

반면 게임 이용에 대한 인식 변화 이후 게임을 대체하여 다른 활동을 활용하는 방법과 정도에 대해서는 각 참여자가 다른 모습을 보였다. 참여자 A는 완성된 창작곡 가사를 돌아보며 게임 이용에 대한 인식뿐 아니라 행동까지 변화되었음을 이야기하였고, 게임을 대체하여 음악을 활용할 수 있음을 인식함에 따라 이에 느껴지는 ‘안정감’을 표현하였다. B는 게임 이용에 대한 변화의 이유를 인식하였음을 표현하며 일상에서도 음악만들기 앱을 활용한 것에 대해 ‘게임 대신 새로운 취미를 찾음’을 이야기함에 따라 게임 대체 활동에 대한 긍정적인 욕구를 표현하였다. C는 일상에서도 음악만들기 앱을 활용하며 게임 이용시간이 감소함에 따라 ‘안심된다’라고 이야기하였고, 스스로 자신의 변화에 대해 긍정적으로 표현하였다. D는 가사만들기를 통해 내면의 부정적 정서가 많이 해소되었음을 표현하며 게임 외 활동을 통한 내면 욕구 해소 경험에 대해 긍정적으로 표현하였으나 일상에서 게임을 대체하여 다른 활동을 활용하는 모습을 보이지는 않았다. E는 일상에서도 음악만들기 앱을 활용하며 게임과는 달리 ‘안정감’이 느껴지는 것에 대해 긍정적으로 표현하였다.

2. 사후 인터뷰 분석

사후 인터뷰는 모든 프로그램이 종료된 후 진행하였으며, 참여자에게 게임 이용동기 인식과 관련한 변화된 경험에 대해 질문 후 답변내용을 모두 전사하여 반복적으로 읽어 참여자들이 공통으로 경험한 게임 이용동기 인식과 관련된 내용을 인지적, 정서적, 행동적으로 기록 및 분석하였다. 참여자들 공통으로 발견된 게임 이용동기 인식 경험의 인지적 내용은 ‘게임 이용동기 변화 및 게임 행동 조절의 필요성 인식’이었으며, 정서적 내용은 ‘내면의 부적정서 확인 및 해소와 음악적 결과물을 통한 게임 이용의 양가감정 해소’였고, 행동적 내용은 ‘게임 이용시간 감소 및 게임 대체 활동 활용을 통한 긍정적 감정 경험’으로 분류할 수 있었다. 이와 관련된 사후 인터뷰 내용은 다음과 같으며, 참여자가 직접 언급한 내용은 모두 큰따옴표로 표기하였다.

1) 게임 이용동기 인식 관련 인지적 변화

사후 인터뷰에서 참여자 모두 그룹 음악심리치료 프로그램을 통해 게임 이용동기가 변화되고 게임 이용 조절에 대한 의지를 확인할 수 있었다고 언급하였다. 더 나아가 그룹 음악심리치료를 통해 성취감을 경험하며 미래에 대한 기대감이 증진되었음을 표현하였다.

(1) 게임 이용동기 변화 인식

참여자들은 노래토의 및 노래창작을 통해 게임 이용동기 인식이 변화되었음을 표현하였으며 게임에 대한 인식 또한 변화되었음을 공통으로 이야기하였다. 이에 “요즘은 게임이 좋게 보이지 않고 쉬어 가는 용도로 바뀌었어요”(참여자 A)라고 표현하였고, 그럴 뿐만 아니라 “노래 만들 때는 그저 즐거웠는데 게임할 때는 경쟁이라 오히려 스트레스 받았어요”(참여자 B), “회피수단으로 게임을 이용했는데 이제는 다른 것으로도 해소할 수 있겠구나 싶어요”(참여자 E)라고 말하는 것과 같이 게임에 대한 부정적인 영향 인식 및 다른 활동을 통한 스트레스 해소가 가능함을 인식하였다. 또한, 가사토의를 통해 “내 안에 이야기하니까 나를 만나는 기분이었고 뭐를 원하는지 알게 되었어요”(참여자 C)라고 이야기하며 게임을 통해 채우고자 하였던 욕구를 발견할 수 있었음을 표현하였다.

(2) 게임 행동 조절의 필요성 인식

참여자들은 일상에서 음악만들기 앱을 활용해보므로써 스스로 게임 행동을 조절할 수 있음을 확인하였고 지난 게임의 과이용에 대한 인식 및 게임 행동 조절의 필요성을 표현하였다. 사전 인터뷰 시 게임 이용조절의 필요성을 모르겠다고 이야기했던 참여자가 “아직도 많이 하고 있다고 생각해요, 앞으로도 계속 줄여야죠”(참여자 A)라고 표현하며 게임 행동 조절에 대한 필요성을 인식함을 확인할 수 있었다. 또한 “전보다 게임 이용이 줄고 조절도 할 수 있어요, 조금 오래 한 것 같으면 그만두게 돼요”(참여자 C), “요즘은 오래 하지 않아요, 조절도 할 수 있고요”(참여자 B)라고 이야기하며 스스로 게임 행동을 조절할 수 있음을 표현하였다.

2) 게임 이용동기 인식 관련 정서적 변화

참여자들은 즉흥연주 및 가창, 악기연주 등 다양한 표출 활동을 통해 감정표현의 수단으로써 음악을 활용하였으며, 내면의 내재된 부정적 정서를 탐색 및 해소하는 경험을 할 수 있었다. 이는 음악을 그룹원들이 함께 공유하며 안전하게 자신의 내면을 개방할 수 있는 장을 만들 수 있었던 것이며 완성된 음악적 결과물을 통해 게임 이용에 대한 양가감정을 해소하는 데 활용하였음을 확인할 수 있었다.

(1) 내면의 부정적 정서 확인 및 해소 경험

참여자들은 즉흥연주 및 가창 등을 통해 게임으로 해소하고자 하였던 다양한 내면의 부정적인 정서를 만나고 음악적으로 해소하는 긍정적인 경험을 할 수 있었다고 표현하였다. 이에 “게임 하면서 진로에 대한 불안함이 컸는데 노래 만들면서 다짐하니까 마음이 편했어요”(참여자 A), “요즘에 겪는 불안한 생각을 곡에 다 담은 것 같아 신기했어요”(참여자 B), “곡을 만들기 전에는 부정적인 마음이 많았는데 지금은 많이 해소되었어요”(참여자 D)라고 이야기하며 내면의 부정적인 정서를 곡을 창작하며 해소하는 경험을 하였음을 표현하였다. 또한, 모든 참여자가 “우울할 때 이 곡이 생각날 것 같아요”라고 이야기하며 창작한 곡을 부정적인 정서가 느껴질 때 활용하고자 함을 확인할 수 있었다.

(2) 음악적 결과물을 통한 게임 이용의 양가감정 해소

참여자들은 완성된 음악적 결과물을 통해 게임에 대한 욕구가 느껴질 때 양가감정을 해소하는 도구로써 활용하고자 함을 확인할 수 있었다. 이에 “게임을 다시 하고 싶은 충동이 들거나 미래에 대해 방황하는 생각이 들 때 이 곡을 다시 들어볼 거예요”(참여자 B)라고 이야기하며 재인식한 게임 이용동기를 유지하기 위한 도구로서 창작곡을 활용하고자 함을 표현하였다. 그뿐만 아니라 “완성된 곡을 연주하고 녹음할 때는 뭔가 해낸 것 같아서 좋았어요”(참여자 C)라고 이야기하며 음악적 결과물을 통한 성취감을 경험하였음을 확인할 수 있었다.

3) 게임 이용동기 인식 관련 행동적 변화

참여자들은 음악만들기 앱을 일상에서 활용하며, 게임 대체 활동으로 음악을 활용함에 따라 게임 이용시간이 감소함을 알 수 있었다. 이뿐 아니라 이를 통해 게임과는 다른 긍정적인 정서를 느끼고 건강하게 부정적인 정서를 해소하는 경험을 할 수 있었다.

(1) 게임 이용시간 감소

참여자들은 가사토의 및 개사 시 활용했던 곡을 일상에서 음악만들기 앱을 활용하여 다시 만들어 보며 게임 대체 활동으로 음악을 활용함에 따라 게임 이용시간이 감소하였음을 언급하였다. “지금은 전보다 3-4시간 줄어들었어요”(참여자 A), “점점 줄다가 이제는 일주일에 1-2번 해요”(참여자 B)라고 이야기하며 게임 이용동기 인식이 게임 행동 변화에도 영향을 줄 수 있음을 확인할 수 있었다. 그뿐만 아니라 “게임을 울적할 때 하지 않고 즐거울 때 하거나 오히려 여가생활을 해요”(참여자 C), “예전엔 시간이 없었어도 무리해서 했는데 지금은 시간이 남을 때 여가로 해요”(참여자 D)라고 이야기하며 게임에 대한 활용을 부정적 정서에 대한 회피 도구가 아니라 여가생활로써 조절하여 활용함을 알 수 있었다.

(2) 게임 대체 활동을 통한 긍정적 정서 경험

참여자들은 일상에서 게임 대신 음악을 활용하며 긍정적인 정서를 경험하였음을 이야기하였고 이를 지속해서 활용함을 확인할 수 있었다. 이에 “게임이 일상이라서 이거 외에는 할 것이 없다고 생각했는데 오히려 음악을 듣거나 자니까 더 상쾌해요”(참여자 A), “게임 대신 (앱으로) 노래를 만들거나 운동을 해봤는데 오히려 스트레스가 줄고 더 좋았어요”(참여자 E)라고 이야기하며 게임 대체 활동을 통한 긍정적인 정서를 인식하고 이를 더 활용하고자 하는 모습을 표현하였다.

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 게임 과몰입 청소년이 그룹 음악심리치료를 통해 게임 이용동기를 인식하게 되고 변화한 내용을 살펴보고자 하는 것이다. 즉흥연주를 통해 참여자들은 게임으로 인한 양가적 측면을 표현해보았고, 가사토의 및 개사하기를 통해 게임으로 회피하고자 하였던 내면의 부정적 정서를 탐색 및 인식하였으며, 노래만들기로 재인식한 게임 이용동기를 표현하였다. 사후 인터뷰에서는 게임 이용동기 인식과 관련하여 인지적, 정서적, 행동적 측면에서 프로그램 과정 중 경험하고 변화한 내용을 표현하였다. 즉, 그룹 음악심리치료를 통해 참여자들은 내면의 부정적 정서를 대면함으로써 욕구 충족을 위한 게임 이용동기를 인식하였고 이를 통해 게임 행동에도 변화가 있음을 확인할 수 있었다. 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 게임 과몰입 청소년들이 자신의 게임 이용동기를 인식하는 데 앞서 음악감상과 즉흥연주를 통해 정서적 측면에서의 자기이해가 선행되어야 함을 알 수 있었다. 참여자들은 프로그램 초기 다양한 상황과 관련된 스트레스와 부정적 정서를 표현했지만, 명확히 그 이유를 설명하는 데 어려움이 있었고, 과도한 게임 이용이 문제가 됨을 인정하지만, 조절의 필요성에 대해서는 중요하게 인식하지 않았다. 참여자들은 습관적인 의식의 흐름대로 자연스럽게 게임에 몰입하게 되며 그 이유에 대해 생각하지 않고 반복적으로 게임을 사용하였고 이와 관련된 정서를 탐색할 기회를 갖지 못했다고 보고하였다. 이후 참여자들은 프로그램에서 음악감상 및 즉흥연주를 통해 자신이 게임을 하게 되는 상황이나 게임을 통해 경험하는 정서를 긍정 및 부정적 측면 모두 표현해봄으로써 게임 이용동기와 관련된 감정에 대해 우선 탐색하는 계기를 마련할 수 있었다. 음악감상 및 즉흥연주는 개인의 심리 정서적 이슈를 대변하기에 용이하므로(Chong, 2011) 본 연구에서도 참여자들에게 음악을 통해 정서표현 및 이해를 도모함으로써 게임 이용동기 인식을 촉구하였다고 사료된다.

둘째, 자신에 대한 정서적 이해가 선행되었을 때 참여자들은 가사토의와 가사만들기 경험을 통해 비로소 게임 이용동기를 인지적으로 탐색할 수 있었다. 음악을 통해 자신의 정서에

대해 깊이 인식하고 이해하게 된 참여자들은 현재 상황을 대변하는 가사를 토의하거나 어려움을 가사에 대입하여 자신의 이슈를 음악에 투사하는 과정을 통해 자신의 게임 이용동기를 탐색하였다. 참여자들은 공통으로 게임 이용동기 인식 이후 자신이 게임을 심리 사회적 이슈에 대한 회피 도구로 이용하였음을 알게 되었고, 이에 대한 문제를 노래가사를 통해 인식하며, 자신이 노래가사를 직접 작사함으로써 대안을 모색하고자 하였다. 이는 노래가 개인의 이슈에 대해 더욱 넓은 시각을 갖게 함으로 이슈에 대한 인식과 이해를 넓히며, 대안적 사고를 탐색할 기회를 제공해 가사로 표현하게 한다는 선행연구의 결과와 일맥상통하다(Baker, 2015). 이에 본 연구는 참여자들이 음악적 경험으로 자신의 정서를 직면함과 더불어 게임 이용동기에 대해 인식하고 깊이 사고함으로써 자신의 문제를 파악하고 추후 대안까지 파악하는 과정을 통해 좁게는 게임 이용동기를, 넓게는 자기 자신의 내면적 이슈를 다루어볼 수 있게 되었다는 점에서 음악이 게임 과몰입 청소년에게 게임 이면에 내재된 복합적 이슈를 다룰 수 있는 도구임을 시사한다.

셋째, 본 연구에서는 집단 음악심리치료를 통해 집단의 심리치료적 기능을 확인할 수 있었는데 특히 참여자들의 관계적 욕구를 고려한 그룹원 간의 동질성과 안전함이 고려된 집단 구성은 심리치료적 효과가 배가될 수 있는 환경을 구성해주었다. 본 연구에 참여한 청소년 5명 모두 중학교 3학년 여자 청소년으로 입시 스트레스와 불안을 공통으로 가지고 있었다. 참여자들은 음악을 통해 부모님에 대한 양가감정, 미래에 대한 불안감, 학업에 대한 스트레스를 표현하였는데, 이와 같은 어려움이 특정 참여자에게 국한되지 않고 상호 간 비슷한 상황과 감정으로 공유된다는 점에서 다른 참여자들에게 동질감과 친밀감을 느끼고 그룹 내 안전함을 경험함으로써 치료의 효과가 더욱 긍정적으로 나타났다고 볼 수 있다.

결론적으로, 게임 과몰입 청소년의 특성을 기반으로 한 그룹 음악심리치료 중재가 게임 과몰입 청소년의 게임 이용동기 인식에 긍정적인 영향을 준 것을 확인할 수 있었다. 다수의 참여 청소년들은 게임의 맹목적 활용을 반복적으로 실행하고 게임 행동 조절에 대해 낮은 수준으로 인식하고 있었다. 이에 깊이 있게 자신의 내·외적 문제를 탐색하고 감정을 표출하도록 도와 미처 인식하지 못했던 내면의 문제와 욕구를 다룸으로써 게임 이용동기를 인식하고 게임 행동 변화를 이끌 수 있었다. 이러한 과정은 음악을 통한 내면의 탐색이 자신에 대한 이해의 확장과 내면의 가치에 대한 긍정적 변화를 유도한다는(Dileo & Parker, 2005; Krout, 2005) 선행연구를 지지하는 결과이며, 노래만들기에 참여한 인터넷 게임중독 청소년의 정서자아개념(Lee, 2009)이 변화한 결과와도 맥락을 같이한다. 게임 이용동기는 복합적인 심리 사회적 어려움의 영향이기에 음악감상과 즉흥연주를 통한 정서 탐색과 가사토의 및 노래창작을 통한 인지적 접근 등 다각적 측면에서 포괄적으로 다룰 필요가 있다. 즉흥연주는 언어로 표현하기에 한계가 있는 감정을 비언어적으로 안전하게 표현할 수 있도록 도우며 자신의 감정을 다양하게 표현할 수 있도록 도모하기에(Aigen, 1998; Bruscia, 2014), 복합적인 감정 하에 혼란스러움을 경험하

는 참여자에게 다양한 감정을 탐색하도록 유도하는 데 유용하였다. 또한, 청소년의 선호를 고려한 대체 활동 제시를 통해 게임 행동 변화를 실행에 옮길 수 있도록 방법을 제시할 수 있으며, 이때 참여자가 지속해서 정서적 대면을 도모함으로써 욕구 해소를 도울 수 있는 매체를 활용하도록 고려할 필요성이 있다. 마지막으로, 심리치료 집단 구성에 있어서 청소년의 관계적 욕구와 필요를 고려하여 안전하고 친밀감을 경험할 수 있는 그룹 구성을 위한 노력이 필요하다. 청소년은 관계적 욕구가 높은 시기로 집단 역동성을 통해 치료적 영향을 받을 수 있는 시기이기 때문이다.

이러한 결과에도 불구하고, 본 연구가 지니는 제한점이 있기에 후속 연구를 위해 제안한다. 그룹 음악심리치료 프로그램에 참여한 게임 과몰입 청소년을 일정 기간 관찰하여 게임 이용동기 인식으로 인한 게임 이용에 대한 변화나 영향이 얼마나 유지되고 실행되는지 추적해 볼 것을 제안한다. 본 연구는 단축된 6회기로 진행됨에 따라 인식된 게임 이용동기가 이후 게임 이용 욕구를 해결할 수 있도록 어떻게 작용하는지 알아보는 후속 연구를 기대할 수 있다. 또한, 본 연구가 질적 연구로서 음악심리치료 참여자의 게임 이용 인식에 관한 긍정적 변화 진술을 토대로 하였기에 추후 양적 연구방법을 통해 음악 중재의 다양한 변인에 따른 효과성과의 연관성을 밝히는 것을 제안한다. 끝으로, 본 프로그램에서는 세션 이후 일상에서의 게임 과몰입 행동을 음악으로 대체할 수 있도록 스마트 애플리케이션을 활용한 음악만들기를 진행하였으나 후속 연구에서는 스마트 기기 사용 시 발생할 수 있는 또 다른 전자기기 과이용을 미리 방지할 수 있도록 방법을 고려할 필요가 있다.

References

- Aigen, K. (1998). Creativity in qualitative music therapy research. *Journal of Music Therapy*, 35(3), 150-175.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Disorders (DSM-5®)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bae, J. M., Cho, Y. M., & Kim, K. E. (2012). Counselors' perspectives on the characteristics of internet-addicted youth counseling. *Korean Journal of Counseling*, 13(6), 2733-2761.
[배주미, 조영미, 김경은 (2012). 상담자들이 인식하는 인터넷 중독 청소년 상담의 특성 분석. *상담학연구*, 13(6), 2733-2761.]
- Baker, F. A. (2015). What about the music? Music therapists' perspectives on the role of music in the therapeutic songwriting process. *Psychology of Music*, 43(1), 122-139.
- Baker, F. A., & MacDonald, R. A. (2014). Experiences of creating personally meaningful songs

- within a therapeutic context. *Arts & Health*, 6(2), 143-161.
- Bruscia, K. E. (1998). An introduction to music psychotherapy. In K. E. Bruscia, *The dynamics of music psychotherapy* (pp.1-15). Dallas, TX: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Case examples of music therapy for mood disorders*. Dallas, TX: Barcelona Publishers.
- Chong, H. J. (2011). *Influence of music on human behavior*. Seoul: Hakjisa.
[정현주 (2011). **인간행동과 음악**. 서울: 학지사.]
- Chun, M. J., & Kim, C. D. (2005). Classification of users addicted to the internet by internet usage motivation profiles. *The Korea Journal of Counseling*, 6(1), 211-227.
[천명재, 김창대 (2005). 인터넷 이용동기 프로파일에 의한 인터넷 중독자 분류연구. **상담학연구**, 6(1), 211-227.]
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Dileo, C., & Parker, C. (2005). Final moments: The use of song in relationship completion. In C. Dileo & J. Lowey (Eds.), *Music therapy at the end of life* (pp.43-56). Cherry Hill, NJ: Jeffrey Books.
- Forsyth, D. R. (2011). The nature and significance of groups. In R. K. Conyne (Ed.), *The Oxford handbook of group counseling* (pp. 19-35). New York: Oxford University Press.
- Hammond, C. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2014). Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: Prevention and treatment implications. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 25(1), 15-32.
- Hwang, J. W. (2017). Analysis on adolescents' participation factors in the internet addiction intervention program. *The Journal of Humanities and Social Science*, 8(2), 403-422.
[황재원 (2017). 청소년의 인터넷 중독 개입프로그램에 대한 참여요인 분석. **인문사회**21, 8(2), 403-422.]
- Im, S. H. (2016). Basic psychological needs on enhancing adolescents' motivation for game regulations: Using latent growth curve modeling. *Journal of Institute for Social Science*, 27(2), 155-174.
[임숙희 (2016). 청소년의 게임조절 동기 증진에 영향을 미치는 기본심리욕구 탐색: 잠재성장모형을 활용한 단기종단연구. **사회과학연구**, 27(2), 155-174.]
- Jang, J. H. (2004). The impact of parent's rearing attitudes on internet addiction among adolescent: The needs of internet use as mediating variable. *The Korean Journal of Counseling*, 5(1), 113-128.
[장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향: 인터넷 사용욕구를 매개로. **상담학연구**, 5(1), 113-128.]

- Katz, E., Gurevitch, M., & Haas, H. (1973). On the use of mass media for important things. *American Sociology Review*, 38(2), 164-181.
- Kim, D. I., Lee, Y. H., Kang, M. C., & Chung, Y. J. (2013). A multi-level meta analysis on the relations between mental health problems and internet addiction. *Korean Journal of Counseling*, 14(1), 285-303.
- [김동일, 이윤희, 강민철, 정여주 (2013). 정신건강 문제와 인터넷 중독: 다층메타분석을 통한 효과크기 검증. *상담학연구*, 14(1), 285-303.]
- Kim, H. J., Oh, R. S., & Huh, E. (2019). Causes of adolescent game addiction and the mediating effect of game motives. *Journal of Korea Game Society*, 19(2), 5-22.
- [김형지, 오로지, 허은 (2019). 중학생 게임 과몰입의 원인과 이용동기의 매개효과 연구. *한국게임학회 논문지*, 19(2), 5-22.]
- Kim, H. K., & Park, H. O. (2000). Structure of the music therapy and its substantiality research. *The Journal of the Smeieccu*, 3(1), 151-183.
- [김혜경, 박현옥 (2000). 음악치료의 구조와 치료 실체에 관한 연구. *교과교육연구*, 3(1), 151-183.]
- Kim, J. K. (2016). *Research of uses and gratifications*. Seoul: Communication Books Inc.
- [김정기 (2016). *이용과 충족 연구*. 서울: 커뮤니케이션북스.]
- Kim, K. H., & Jang, J. H. (2010). Effects of internet game overuse group counseling for adolescent on internet game addiction, stress perception and stress coping strategy. *The Korea Journal of Counseling and Psychotherapy*, 22(1), 213-232.
- [김광현, 장재홍 (2010). 청소년 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 인터넷 게임중독 정도, 스트레스 지각 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 213-232.]
- Kim, S. J., & Yoo, K. L. (2018). The relationship among game motivation, game flow and addiction, and adjustment to college: The difference between PC and mobile. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 18(18), 439-458.
- [김수지, 유금란 (2018). 게임이용동기와 게임중독 및 몰입, 대학적응의 관계: PC와 모바일의 차이. *학습자중심교과교육연구*, 18(18), 439-458.]
- Kim, W. K. (2016). Exploring psychological and ecological factors on game addiction of Korean youth. *Journal of School Social Work*, 35, 163-185.
- [김원경 (2016). 청소년 게임중독의 심리적, 환경적 영향요인에 대한 발달적 연구. *학교사회복지*, 35, 163-185.]
- Kim, Y. H., Son, H. M., Yang, Y. O., Cho, Y. R., & Lee, N. Y. (2007). Relation between internet game addiction in elementary school students and student's perception of parent-child attachment.

- Journal of Korean Academy Child Health Nursing*, 13(4), 383-389.
- [김영혜, 손현미, 양영옥, 조영란, 이내영 (2007). 초등학생의 인터넷 게임중독과 아동이 지각한 부모-자녀 애착과의 관계. *아동간호학회지*, 13(4), 383-389]
- Korea Creative Content Agency (2010). *Comprehensive scale for assessing game behavior(CSG)*. Retrieved from <http://www.kocca.kr/cop/bbs/view/B0000147/1303388.do>
- [한국콘텐츠진흥원 (2010). **게임행동 종합진단척도(CSG)**. <http://www.kocca.kr/cop/bbs/view/B0000147/1303388.do>에서 인출]
- Korea Creative Content Agency (2017). *The survey on excessive game behavior*. Retrieved from <http://www.kocca.kr/cop/bbs/view/B0000147/1835569.do?year=&categoryCOM062=&categoryCOM208=&categoryInst=&morePage=&delCode=0>
- [한국콘텐츠진흥원(2017) **2017 게임 과몰입 종합실태조사**. <http://www.kocca.kr/cop/bbs/view/B0000147/1835569.do?year=&categoryCOM062=&categoryCOM208=&categoryInst=&morePage=&delCode=0>에서 인출]
- Korea Creative Content Agency (2018). *The survey on game user*. Retrieved from <http://www.kocca.kr/cop/bbs/view/B0000147/1836595.do?menuNo=201825&categorys=0&subcate=0&instNo=0&pageIndex=1>
- [한국콘텐츠진흥원 (2018). **2018 게임 이용자 실태조사**. <http://www.kocca.kr/cop/bbs/view/B0000147/1836595.do?menuNo=201825&categorys=0&subcate=0&instNo=0&pageIndex=1>에서 인출]
- Krout, R. (2005). The music therapist as singer-songwriter: Applications with bereaved teenagers. In F. Baker & T. Wigram (Eds.), *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators, and students* (pp. 206-223). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Lee, H. R. (2016). Longitudinal analysis of young adolescents' game motivation needs and loneliness applied latent growth cause-and-effect models. *Journal of Korea Multimedia Society*, 19(8), 1626-1635.
- [이혜림 (2016). 잠재성장곡선간 인과모델을 적용한 초기 청소년의 게임 이용 동기 욕구와 고독감에 관한 종단연구. *멀티미디어학회논문지*, 19(8), 1626-1635.]
- Lee, M. J. (2009). *Songwriting on emotional self-conception for internet game addiction adolescent* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.
- [이미정 (2009). **인터넷 게임중독 청소년의 정서 자아개념을 위한 노래 만들기**. 이화여자대학교 석사학위논문.]
- Lee, Y. M. (2005). *A study on songwriting technique for reduction the impulsiveness and anxiety of among the game addiction adolescent* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University,

Seoul.

[이영미 (2005). **게임 중독 청소년의 충동성과 불안 감소를 위한 노래 만들기 기법**. 이화여자대학교 석사학위논문.]

McFerran, K., & Teggelove, K. (2011). Music therapy with young people in schools: After the black saturday fires. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 11(1). Retrieved from <https://voices.no/index.php/voices/article/view/1945>

McQuail, D. (2005). Communication theory and the western bias. *Language Power and Social Process*, 14, 21-32.

Ministry of Culture, Sports and Tourism (2016). *Game culture promotion plan in communication and empathy*. Retrieved from https://www.mcst.go.kr/kor/s_notice/press/pressView.jsp?pSeq=15403

[문화체육관광부 (2016). **소통과 공감의 게임문화 진흥계획**. https://www.mcst.go.kr/kor/s_notice/press/pressView.jsp?pSeq=15403에서 인출]

Mun, H. S., Koh, Y. S., & Lee, E. K. (2011). The effects of solution-focused group counseling program for adolescent internet addiction. *Forum for Youth Culture*, 28, 58-80.

[문현실, 고영삼, 이은경 (2011). 인터넷중독 청소년을 위한 해결중심 집단상담 프로그램 효과. **청소년문화포럼**, 28, 58-80.]

North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70(2), 255-272.

Ramsey, D. (2002). *The restoration of communal experiences during the group music therapy process with non-fluent aphasic patients* (Unpublished doctoral dissertation). New York University, New York.

Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication & Society*, 3(1), 3-37.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.

Storch, E. A., & Masia-Warner, C. (2004). The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of Adolescence*, 27(3), 351-362.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (S. S. Chang, & H. R. Choi, Trans.). Seoul: Hana Medical Publisher. (Original work published 1995)

[Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). **최신 집단정신치료의 이론과 실제** (장성숙, 최해림 공역). 서울: 하나의학사. (원저 1995 출판)]

Yun, E. J., & Park, H. Y. (2019). A systematic review of the effects of music interventions on the psychological and emotional well-being of adolescents with internet addiction. *Journal of Music and Human Behavior*, 16(2), 79-108.

[윤은정, 박혜영 (2019). 음악중재가 인터넷 중독 청소년의 심리·정서 반응에 미치는 영향에 관한 체계적 문헌고찰. **인간행동과 음악연구**, 16(2), 79-108.]

Yun, J. R. (2014). Juvenile offenders' experience of music therapy within the framework of self-determination: A modified grounded theory study. *Journal of Music and Human Behavior*, 11(1), 63-82.

[윤주리 (2014). 조건부 기소유예 판결을 받은 학교폭력 가해 청소년의 음악치료 경험에 관한 연구: 자기결정성을 중심으로. **인간행동과 음악연구**, 11(1), 63-82.]

- 게재신청일: 2020. 04. 06.
- 수정투고일: 2020. 04. 26.
- 게재확정일: 2020. 09. 09.

A Case Study of Group Music Psychotherapy for Improving Adolescents' Awareness of the Motivation Behind Their Excessive Online Gaming*

Song, Jisun**

This case study aimed to investigate changes in adolescents' awareness of the motivation behind their excessive internet gaming after group music psychotherapy. Five middle school students participated in six 60-minute group sessions over 4 weeks. The group music psychotherapy program was developed to help participants understand their implicit reasons for excessive internet gaming. Verbal responses were obtained from pre-program and post-program interviews and original lyrics created by participants during program were collected for analysis. Obtained data were analyzed in terms of emotional and cognitive aspects in relation to the participants' awareness of the motivation behind their excessive gaming. The results showed that song writing as creative musical process allowed participants to be aware of positive and negative influence of gaming on themselves and express their motivation to change their perception on gaming behavior. Also, the participants reported that the use of musical product for their daily lives could be an effective coping strategy to manage their gaming behaviors and an alternative for gaming. The findings from this study support that group music psychotherapy can be an effective approach to promote awareness of adolescents' motives for excessive internet gaming and to help adolescents better manage their gaming behaviors.

Keywords: excessive internet gaming, group music psychotherapy, motives behind internet gaming, gaming behavior

*This article was based on the first author's master's thesis(2020).

**First and corresponding author: Researcher of Ewha Music Wellness Research Center, Korean Certified Music Therapist(KCMT) (jisun372@gmail.com)

〈Appendix 1〉 참여자 A의 세션 내 게임 이용동기 인식 관련 관찰내용

회기	영역	음악경험/반응	언어반응	해석
1	정서	게임관련 경험에 대한 즉흥연주/ ‘화남’감정카드 선택 후 예그 셰이커를 매우 크게 흔들	“게임을 너무 못해서 욕 먹은 날 하루 종일 너무 우울했어요”	게임으로 유발되었던 부정정서를 즉흥연주를 통해 인식하게 됨
2	인지 정서	공감 가사선택/‘내게도 미래가 있을까 되는 일 하나도 없는데’	“게임 할 때는 괜찮은데 끝나고 나면 다시 안좋아져서 반복되는 것 같아요” “(입시 생각하면)많이 불안해요”	해소 전략으로 게임이 일시적 대책임을 인식함 진로로 인한 내재된 불안 인식 및 표현
3	인지 정서	정서반영 가사재우기/‘ <u>이불을 덮어쓰고 그 안에서 지쳐해 난 시도 때도 없이 불안해 내가 공부 하길 바래, 기대에 부응하길 바래</u> <창작가사> 정서 ‘ <u>한발자국 물러나려해</u> ’	“원하는 모습을 위해선 게임을 즐이고 좋은 습관을 만들어야 해요” “이 가사랑 똑같이 시도 때도 없이 저도 눈뜨면 걱정해요”	게임 이용이 자신의 미래에 대한 욕구와 상충되며 어려움을 회피하는 방법이었음을 인식함. 게임 이용에 대한 대안책의 필요성을 인식함 이용동기로 작용하던 내면의 불안감 표현
4	인지 정서	공감 가사선택/‘ <u>이 안에 던지고 놀라운걸 심어줬는데 아직은 아무것도 안보이지만</u> <창작가사> 정서 ‘ <u>(나에겐)휴식처가 있어</u> ’	“제 잠재력을 말해주는 것 같아요. 지금은 안보여도 있지 않을까 하고” “(아빠는)날 지지해주는 든든한 아군이예요”	몰랐던 자신의 내적/관계적 자원 인식 관계적 자원을 통해 지지감 확인
5	인지	변화/성장을 주제로 한 <창작가사> 정서 ‘ <u>흔들리지 않겠다고 도망치지 않겠다고</u> ’변화에 대한 의지를 가사로 표현	“게임을 즐기고 공부하고 나한테 필요한 게 뭔지 찾아야 될 것 같아요” “더 열심히 해야겠다는 생각이 들었어요”	게임 이용조절에 대한 의지 표현, 게임 대신 다른 방면의 삶의 동기를 탐색
6	인지 정서	창작곡 녹음 및 악기연주/ 완성한 곡을 큰 목소리로 가창, 자신이 맡은 드럼연주 부분에서 처음부터 끝까지 리듬패턴을 만들어 녹음함	“처음 이 프로그램을 시작할 때 마음을 돌아봤는데 지금은 많이 변한 것 같아요” “게임 대신 대체 할 수 있는 게 없을 거라고 생각했는데 생겨서 기분이 좋아요”	과거와 현재 자신의 모습의 차이점을 인식함 게임 대체활동에 대한 애착 표현

〈Appendix 2〉 참여자 B의 세션 내 게임 이용동기 인식 관련 관찰내용

회기 영역	음악경험/반응	언어반응	해석
1 정서 인지	게임관련 경험에 대한 즉흥연주/ '우울함' 감정카드 선택 후 레인스틱을 느리게 연주함	"게임을 하면서도 공부 할 수 있을 줄 알았는데 하지 못한 자신을 보고 너무 짜증이 났어요. 하지만 딱히 풀 게 없었어요"	게임 이용으로 인한 부적정서를 즉흥연주를 통해 인식하게 됨 부적정서 해소방법의 부재를 인식함
2 인지 정서	공감 가사선택/ '근데 가끔은 너무 행복하면 또 아파 올까봐'	"제가 우울한 사람이라 언젠가 또 힘들까봐..이런 생각 비우려고 게임 하는데 나아지진 않는 것 같아요"	내재된 우울감과 불안을 인식하며 해소 전략으로 게임이 유용하지 않음을 인식함
3 인지 정서	정서반영 가사채우기/ '주변인들은 내가 행복하길 바래 무언가 돼 주길 바래 나는 나는 한없이 모자란 사람인데' <창작가사> '밧줄 위처럼 나의 미래는 항상 불안했네. 이럴 때 나는 게임을 하곤 해'	"(좋은) 기분이 일시적일 것 같아 불안해요"	게임이 일시적인 대안임을 인식함
4 인지 정서	정서반영 가사채우기/ '주변인들은 내가 행복하길 바래 무언가 돼 주길 바래 나는 나는 한없이 모자란 사람인데' <창작가사> '밧줄 위처럼 나의 미래는 항상 불안했네. 이럴 때 나는 게임을 하곤 해'	"아직까지 내가 행복하기엔 부족하고 작지 않나..내가 어떡해야 행복한지 정체성이 부족하기 때문에"	낮은 자존감 및 정체성 관련 고민 표현
5 인지 정서	공감 가사선택/ '내 안에 간직한 혼자만의 소망이 있어 아직은 작고 작은 소망이지만' <창작가사> '나를 믿어주는 친구와 가족이 있어'	"마음이 밧줄 위에 있는 것처럼 불안하다고 표현하면 어때요?"	불안할 때 게임을 이용했음을 인식함
6 인지 정서	변화/성장을 주제로 한 <창작가사> '날 위해 한 번 더 해내 보여해 지켜봐줘 꼭 이루어 날게'	"가능성을 두고 더 발전 할 수 있을 것 같아요" "“(게임을)대체할 수 있는걸 점점 찾을 수 있을 것 같아요"	자신의 내적/관계적 자원과 잠재성 인식, 게임 대체활동 탐색에 대한 의지 표현
7 인지 정서	창작곡 녹음 및 악기연주/ 완성한 곡을 큰 목소리로 가창, 자신이 맡은 베이스연주를 위해 리듬패턴을 만들어 녹음함	"친구를 생각하면 믿음직스럽고 휴식처로 표현해도 괜찮을 것 같아요"	심리적 필요를 채워줄 수 있는 관계적 자원 인식 및 확인
8 인지 정서	목표/성장을 주제로 한 <창작가사> '날 위해 한 번 더 해내 보여해 지켜봐줘 꼭 이루어 날게'	"목표(꿈)자체를 생각하면 (변화)해야죠 그걸 상상하고 실행하려고 노력하면 게임을 즐이는 데 도움이 돼요"	게임 이용 조절에 대한 필요성 확인
9 인지 정서	창작곡 녹음 및 악기연주/ 완성한 곡을 큰 목소리로 가창, 자신이 맡은 베이스연주를 위해 리듬패턴을 만들어 녹음함	"아직도 혼란스럽지만 제가 무엇을 해야 할지 알게 된 것 같아요" "새로운 취미를 찾은 것 같아요! 즐기면서 잘해볼 수 있을 것 같아요"	자신의 욕구 인식 대체활동에 대한 욕구 인식 및 표현 대체활동에 대한 관심 표현

〈Appendix 3〉 참여자 C의 세션 내 게임 이용동기 인식 관련 관찰내용

회기 영역	음악경험/반응	언어반응	해석
1 정서	게임관련 경험에 대한 즉흥연주/ ‘답답함’감정카드 선택 후 벼팔로 드림을 느끼고 세계 연주함	“(가상 친구가)게임 못한다고 뭐라 해서 짜증났어요. 그래서 다음 판에 더 센 캐릭터로 이겨서 풀었어요”	게임으로 유발되던 부정정서를 즉흥연주를 통해 인식하게 됨, 부정정서를 해소하기 위해 게임을 이용했음을 표현
2 정서 인지	공감가사 선택/‘은 세상이 너무나 캄캄해 매일 밤을 울던 날’	“(시힘)망해가지고 체념한 기분이에요” “이런 기분이 들면 게임으로 풀어요”	학업 성취도에 대한 스트레스와 우울감 표현, 부정정서 해소 전략으로 게임을 사용함을 인식함
3 인지 정서	정서반영 가사채우기/ 난 시도 때도 없이 <u>반환해</u> 너처럼 나도 <u>말로만 걱정해</u> 내가 <u>성실하길 바래, 1등급 하길 바래</u> <창작가사> <u>밧줄처럼 나의 미래는 항상</u> <u>불안해, 나는 PC방에가</u>	“공부해야 되는 거 아는데 방금까지도 게임해서..” “(원하는 모습이 되려면)게임을 줄이고 공부를 열심히 해야죠”	게임 이용조절의 어려움을 표현함 게임 이용이 자신의 미래에 대한 욕구와 상충됨을 인식함
4 인지 정서	공감가사 선택/‘내 안에 소중한 혼자만의 장소가 있어’ <창작가사> <u>해내보려해, 나에겐 쉬어 갈 수 있는 휴식처가 있어</u>	“나는 걱정이 많은 사람인줄 알았는데 (친구들이)긍정적이고 낙천적이라니 신기해요. 맞는 거 같아요!” “친구와 가족이 있어를 희망찬 느낌으로 바꾸고 싶어요”	그룹원을 통해 미처 인식하지 못했던 자신의 내적자원 인식 관계적 자원을 통해 경험하는 지지감 확인, 음악적 욕구 표현
5 인지 정서	변화/성장을 주제로 한 <창작가사> <u>꼭 이루어낼게 날 위해</u>	“게임에 미친 사람 같아요” “이제는 목표를 위해 뭘 해야 할지 알 것 같아요” “(노래가)위로받는 느낌이에요”	게임 과다사용 인식, 삶의 동기 탐색 음악을 통한 정서적지지 경험
6 인지 정서	창작곡 녹음 및 악기연주/ 완성한 곡을 큰 목소리로 가창, 자신이 맡은 카혼 연주를 위해 처음부터 끝까지 리듬패턴을 만들어 녹음함	“미래에 대해 계속 얘기하고 생각해본 것이 열심히 하게 된 계기가 됐어요” “게임 할 시간에 가라지밴드로 채우니까 이용시간이 적어졌어요” “(가라지밴드)하면서 좀 재밌었어요”	내면의 변화를 유도한 자원을 인식 대체활동을 통한 게임이용시간 감소 표현 게임 대체활동에 대한 유효적 경험/만족감 표현

〈Appendix 4〉 참여자 D의 세션 내 게임 이용동기 인식 관련 관찰내용

회기 영역	음악경험/반응	언어반응	해석
1	인지 게임관련 경험에 대한 즉흥연주/ ‘답답함’감정카드 선택 후 정서 마라카스를 느린 템포로 세계 연주함	“게임할 때는 긍정적인 게 더 크다고 생각했는데 부정적인 게 훨씬 많아서 놀랐어요” “게임하니까 공부하는데 집중력 도 떨어지고 나태해 졌어요. 그런 자신한테 실망스러웠어요”	게임의 부정적 영향 인식 게임행동에 의한 스트레스와 자신에 대한 실망감 인식 및 표현
2	인지 공감가사 선택/‘어른이라는 따분한 별레들이 야금야금 꿈을 좀 먹더라구’ 정서	“아빠가 공무원을 하래요.. (저는)하기 싫은데” “그럴땐 그냥 내말 안듣는구나 하고 친구들이랑 게임해요” “(아빠의 말이)답답하고 이해 안가죠”	부모님과 상충되는 의견에 의한 부적정서 인식 및 표현, 이에 대한 회피도구로써 게임 이용 인식
3	인지 정서반영 가사채우기/ 난 시도 때도 없이 화를 내 너처럼 나도 윤택지기를 바래 <창작가사> 정서 나의 마음은 어디 있는지 모르겠네	“분노나 스트레스를 게임으로 풀어요” “유해졌으면 좋겠어요” “(이유를)모르겠는데 그냥 마음에 화가 많아요”	내재된 부적정서 해소를 위한 게임 이용동기 인식 변화에 대한 욕구 인식 및 표현 이해가 어려운 내재된 부적정서를 인식함
4	인지 <창작가사> 그래서 한번 더 해내보려해	“가족 생각하면 해내야지 라는 생각이 들어요”	관계적 자원 인식을 통한 변화의지 표현
5	인지 변화/성장을 주제로 한 <창작가사> 꼭 이루어낼게. 날 위해	“대학교고 취업하는 거 생각하면 열심히 해야 된다는 동기부여가 많이 되요”	삶의 동기 재탐색
6	인지 창작곡 녹음 및 악기연주/ 완성한 곡을 끝까지 가창, 정서 자신이 맡은 파트 연주를 위해 리듬패턴을 자발적으로 확장하여 연주함	“게임 행동에도 (프로그램이) 조금은 영향이 있었어요” “(프로그램)하면서 불안했던 마음들이 많이 해소가 됐어요”	게임 이용변화 인식 게임 이외의 활동을 통한 부적정서 해소 경험

〈Appendix 5〉 참여자 E의 세션 내 게임 이용동기 인식 관련 관찰내용

회기 영역	음악경험/반응	언어반응	해석
1 인지 정서	게임관련 경험에 대한 즉흥연주/‘화남’감정카드 선택 후 에그 셰이커를 빠르고 매우 크게 흔들	“(화남 마음)다시 게임으로 풀었어요” “다른 편 사람이 너무 약 올리는 거예요..너무 화가 났어요”	부적정서를 인식하고 이를 게임으로 해소하고자 함을 인식함
2 정서	공감가사 선택/‘내가 이려고 싶어서 이러는 게 아냐’	“다들 (고등학교)어디 갈지 정해졌는데 저만 아니니까 방황하는 느낌이에요” “(마라카스)소리가 경쾌하니까 좋은 생각만 가지라고 연주 했어요”	진로에 대한 고민/불안 표현, 안정적 정서에 대한 욕구 표현
3 인지 정서	정서반영 가사채우기/ <u>너처럼 나도 성적 때문에 걱정해, 부모님은 내가 성공한 인생살길 바래, 나는 장래희망이 없어었는데, 이해해주길 바래</u> <창작가사> <u>숨으려 하곤해</u>	“엄마는 제가 크게 되길 바라는데 저는 그냥 무난하게 살고 싶어요” “말이 안통하고..자거나 게임해요” “곡이 참.. 공허하네요”	부모님과 의견 상충으로 인한 어려움 표현, 부정적 정서에 대한 회피도구로서의 게임이용 인식 내적자원 인식 및 표현
4 인지	공감가사 선택/‘아직은 안보이지만 조금만 기다리면 만나게 될 걸’	“지금은 안보이지만 계속하다보면 (진로가)보일 것 같아요” “저한테는 열정과 끈질김이 있는 것 같아요”	내적 자원 인식 및 표현
5 인지 정서	변화/성장을 주제로 한 <창작가사> <u>약속해줘 꿈을 이루겠다고</u>	“(입시 준비가)많이 버겁고 그만두고 싶지만 열심히 해서 원하는 걸 하고 싶다는 생각이 들어요” “고등학교에서 대학교까지 쪽 피고 올라가는 느낌을 표현해보고 싶었어요”	자신의 욕구 재인식 및 표현
6 인지 정서	창작곡 녹음 및 악기연주/ 완성한 곡을 처음부터 끝까지 가창, 자신이 맡은 기타 연주를 위해 기법을 확장하여 연주함	“게임으로 소비했던 시간을 다른 걸로 활용해볼 수 있어서 도움이 되었어요” “게임은 건강에도 안좋았는데 다른 것들 하면서 창의력도 발산하고 마음도 진정되어 좋았어요”	게임에 대한 인식 변화, 대체 활동의 긍정적 혜택 인식 및 표현