

## 게임욕구조절 프로그램이 인터넷게임 중독완화와 자기효능감에 미치는 효과

표 명 화 (진주교대 교육대학원)

이 영 만 (진주교육대학교 교육학과)

본 연구는 게임욕구조절 프로그램이 인터넷 게임중독의 완화와 자기효능감 및 대안 활동의 증진에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. J시 소재 S초등학교 5학년 175명을 대상으로 인터넷 게임중독척도를 사용하여 상위 20%에 해당되고 하루 게임 이용시간이 2시간 30분 이상인 아동에게 총 8회기로 구성된 게임욕구조절 프로그램을 적용하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 훈련 전후 및 6주의 지속검사에서 중독척도와 자기효능감 척도를 실시하여 그 결과를 변량분석과 사후검증을 통해 확인하였다. 뿐만 아니라 면담과 별도의 설문지를 통해 평균 게임시간과 대안활동에 관한 자료를 수집하여 분석하였다. 그 결과 게임욕구조절 프로그램을 통해 게임 중독정도를 의미 있게 완화시킬 수 있고 자기효능감 감소를 방지할 수 있으며 게임시간을 줄이고 대안활동을 증가시킬 수 있는 것으로 나타났다.

인터넷 게임중독은 개인이 하루 중 대부분의 시간을 인터넷 게임을 하면서 보낼 정도로 게임에 대해 과도하게 집착하고, 일상적인 활동이 현저하게 줄어들며, 인터넷을 하지 못하면 초조하고 불안해지는 상태를 말한다(손연기, 2002). 일상생활에 지장을 초래하는데도 불구하고 게임을 그만두지 못하게 되면 중독증상을 의심할 수 있고, 게임에 대한 위험군과 중독군은 정상집단보다 친구관계가 원만하지 못하고 성적이 부진하고 지각과 결석이 많고 친구들과의 관계에서 따돌림을 받는 등의 호소가 많고(정경아, 한규석, 2001), 충동조절에 문제가 있는 사람이 인터넷 게임에 접하여 현실생활에서 누리지 못한 효능감을 맛보게 되어 중독적 사용에 빠져들게 되는 등(권희경, 권정혜, 2001) 많은 문제점이 보고되고 있다. 뿐만 아니라 인터넷 중독은 약물중독과 동일한 유형의 신체적 문제를 야기하지는 않지만 다른 중독들과 마찬가지로 통제상실, 갈망과 내성, 사회적 철수, 결혼 불화, 학업 실패, 과도한 재정적 부채, 실직 등

† 교신저자(Corresponding Author): 표명화 (667-870) 경남 하동군 북천면 직전리 E-mail: mhp7265@dreamwiz.com

사회적인 문제를 야기할 수 있다(Young, 1998).

전국 5대 도시 성인 남녀 1,000명을 대상으로 조사한 결과에 따르면 우리나라 국민 중 10명에 9명은 컴퓨터를 사용하며 이 중 4명은 주로 게임을 하는 것으로 나타났다(게임종합지원센터, 2001). 또한 10~25세의 청소년 500명을 대상으로 조사한 결과에 따르면 우리나라 청소년 10명 가운데 1명 이상(10.6%)이 게임으로 인한 금단현상, 조절능력 상실, 강박적 의존 등 이른바 게임중독 현상을 나타내고 있다(조선일보, 2001년 10월 8일). 이처럼 사회적으로 게임의 중독적 현상이 나타나고 그 위해성이 지적됨에 따라 최근 들어 많은 연구가 진행되고 있다. 게임의 중독적 사용으로 인한 청소년의 문제해결능력과 의사소통(이소영, 2000), 청소년 인터넷 게임 중독과 성격특성 변인간의 관계(조해연, 2002) 등 게임중독을 다룬 연구가 지속적으로 증가하고 있다. 특히 인터넷 게임 중독의 진단척도를 개발하고(이형초, 안창일, 2002), 게임중독을 완화시키는 치료 프로그램을 개발하는데 초점을 둔 많은 연구(예컨대, 권희경 등, 2001)가 보고되고 있다. 그러나 이러한 연구들은 대부분 중고등학생을 대상으로 하고 있고 초등학생을 대상으로 초등학생 수준에 적합한 프로그램을 개발하여 그 효과를 다룬 연구가 많지 않다. 이러한 점에서 본 연구는 기존의 프로그램을 초등학생 수준에 적합하도록 수정하여 게임중독수준, 자기효능감, 인터넷 게임시간 및 대안활동의 증진에 미치는 효과를 알아보고자 하였다.

## I. 방법

### 1. 연구대상

경상남도 소재 S초등학교 5학년 4개 학급의 전체 아동 186명 중 평소에 게임을 하지 않는다는 아동 11명을 제외한 175명을 대상으로 했다. 이들에게 인터넷 게임 중독수준을 측정하는 이형초 등(2002)의 척도를 사용하여 상위 20%에 해당되고 하루 게임 이용시간이 2시간 30분 이상인 아동 35명을 게임중독 고위험군으로 분류하였다. 이들 중 아동과 보호자가 인터넷 게임 욕구 조절을 위한 집단훈련에 참여하기를 동의한 아동 16명(남 14, 여 2)을 훈련집단에 배정하고, 집단훈련에 응하지 않은 아동 중에서 무선으로 16명(남 14, 여 2)을 선정하여 통제집단을 구성하였다.

## 2. 인터넷게임 욕구조절 프로그램

본 연구에서 사용한 인터넷 게임 욕구조절 프로그램은 정보통신부 한국정보문화센터(2002)에서 게임에 몰두하는 중고등학생에게 적용하기 위해 개발한 인터넷 게임 욕구조절 프로그램을 근거로 연구자가 초등학교 고학년이 이해하기 어려운 부분을 수정하여 사용하였다. 인터넷 게임 중독에 대한 심리적 교육, 인터넷 게임사용에 대한 자기탐사, 시간관리기술의 훈련, 대안활동의 실행 및 긍정적 자기상 확립이 주된 내용이고 프로그램의 내용을 각 회기별로 요약하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 인터넷게임 욕구조절 프로그램

회기	주 제	내 용
1회	친해지기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램의 내용과 취지를 이해시킴</li> <li>· 상담자와 라포형성, 집단구성원들간의 공감대형성</li> </ul>
2회	자기목표 정하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 중독의 사례를 소개하고 토론하기</li> <li>· 인터넷 게임중독에 빠지게 된 원인을 탐색</li> <li>· 실현 가능한 구체적인 치료 목표를 정하기</li> </ul>
3회	스트레스 관리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레스와 인터넷 게임사용에 대한 관련성 및 스트레스에 잘 대처하는 방법을 알아보기</li> <li>· 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸는 연습하기</li> </ul>
4회	학습능력향상 훈련	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 주의주기, 듣기기술 훈련을 통해 기법 적용</li> <li>· 도움을 요청하기 기술을 통해 적절한 사회적 기술을 획득, 지시사항을 따르고 완성하는 훈련</li> </ul>
5회	시간관리와 대안활동하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 게임사용 때문에 줄어든 활동을 알아보기</li> <li>· 시간 조절을 위해 각자 할 수 있는 일 제시하기</li> <li>· 하루의 시간관리 계획표를 구체적으로 짜기</li> <li>· 대안활동 계획표를 작성하고 실행해보게 함</li> </ul>
6회	나의 장점 발견하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 게임 사용의 조절을 가능하게 한 요인과 방해요인 확인</li> <li>· 자신의 긍정적인 모습을 발견하게 하고 미래의 변화된 모습 예측해보기</li> </ul>
7회	자기주장 훈련	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나-전달법을 이용한 감정 표현 배우기</li> <li>· 자기 주장적 행동습득 및 훈련을 실제 역할극을 통해 실제 상황을 연습하기</li> </ul>
8회	재발방지와 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집단 참여를 통해서 얻은 긍정적 변화 살펴보기</li> <li>· 인터넷 게임의 적절한 사용을 위한 계획 세우기</li> <li>· 자기 자신과 부모님께 편지를 쓰는 시간 가지기</li> </ul>

### 3. 도구

**인터넷 게임중독척도** 본 연구에서 사용된 인터넷 게임중독 진단척도는 기존의 인터넷 중독 척도와 DSM-IV의 병리적인 도박중독 및 알코올 중독준거를 참조하여 최종적으로 25개 문항으로 구성된 이형초 등(2002)의 도구를 사용하였다. 이 게임중독 진단척도 문항들은 학업태도의 저하(5문항), 부적응 행동(6문항), 부정적인 정서경험(4문항), 심리적 몰입 및 집착(7문항), 대인관계문제(3문항) 등 5개의 하위요인으로 구성되어 있다. 문항은 5점 평정척도로 구성되었고 초등학교 5학년 수준에서 이해하기 어려운 문항이 있어서 교육경력 10년 이상인 5학년 담임 교사 4명이 모여 문항을 수정하여 사용하였다. 이 게임중독 진단척도를 사용해서 상위 20%에 해당되고 하루 게임 이용시간이 2시간 30분 이상인 아동을 게임중독 고위험군으로 분류하여 인터넷 게임 욕구조절 훈련을 실시하였다. 이형초 등(2002)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93, 본 연구에서는 .90이었다.

**자기효능감척도** 배진수, 이영만(2000)이 Sherer 등(1982)의 자기효능감 척도를 번안한 것을 수정하여 사용하였다. 이 척도는 활동시작 능력기대(4문항), 활동지속 능력기대(5문항), 활동수행 능력기대(9문항), 혐오경험 극복 능력기대(6문항) 등 총 24문항, 5점 평정척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 산출한 내적 합치도는 .89였다.

### 4. 자료분석

게임욕구조절 프로그램이 게임중독의 완화정도와 자기효능감에 미치는 효과를 알아보기 위해 2(훈련/통제집단) $\times$ 3(사전/사후/지속검사) 혼합설계(mixed ANOVA)를 하였고 게임을 하는데 사용한 시간과 대안적 활동을 추가적으로 분석하였다.

## II. 결 과

### 1. 게임중독

훈련집단과 통제집단의 검사시기별 게임중독점수의 평균과 표준편차는 <표

2>와 같고 반복측정 변량분석 결과는 <표 3>과 같다. 그리고 상호작용효과를 그림으로 나타낸 것이 [그림 1]이다.

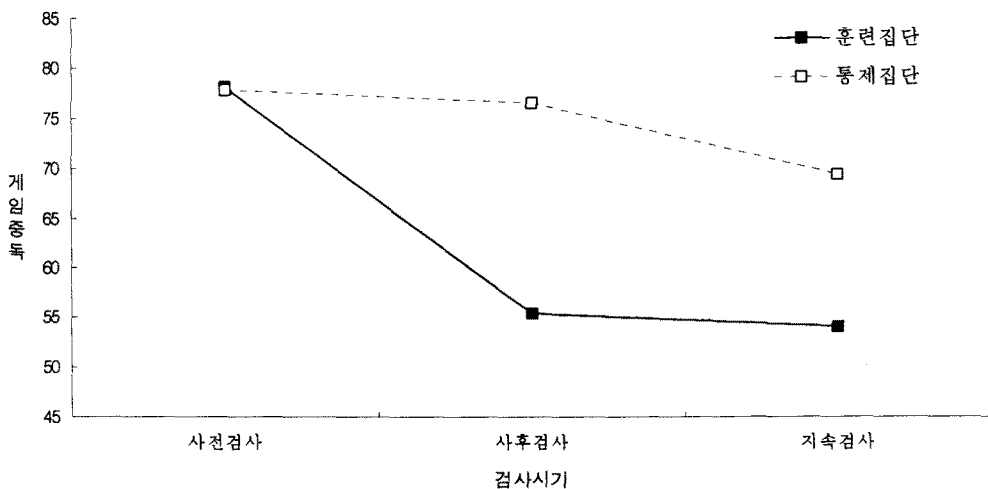
<표 2> 집단과 측정시기에 따른 게임중독점수의 평균과 표준편차

	사전검사		사후검사		지속검사	
	M	SD	M	SD	M	SD
훈련집단	78.13	6.37	55.44	13.34	54.13	11.61
통제집단	77.88	9.42	76.56	13.47	69.44	15.48

<표 3> 집단과 측정시기에 따른 게임중독점수의 변량분석 결과요약표

Source	SS	df	MS	F
집단(A)	3,492.09	1	3,492.09	24.28***
시기(B)	4,531.69	2	2,265.84	15.58***
A×B	1,954.31	2	977.16	6.80**
Error	12,943.06	90	143.81	
Total	22,921.16	95		

\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$



[그림 2] 훈련집단과 통제집단의 게임중독점수의 상호작용효과

게임중독점수는 집단( $F(1, 30)=24.28, p<.001$ )과 검사시기( $F(2, 90)=15.77, p<.001$ )의 주효과 및 상호작용효과( $F(2, 90)=6.80, p<.002$ )가 통계적으로 유의하였다. 이러한 결과를 보다 자세히 검토하기 위해 단순주효과를 분석한 결과는 <표 4>와 같다. <표 4>에 따르면 게임중독점수는 사전검사에서는 훈련집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 없었으나( $F(1, 30)=.008, ns$ ), 사후검사( $F(1, 30)=19.87, p<.001$ )와 지속검사( $F(1, 30)=10.02, p<.004$ )에서는 유의미한 차이가 있었다. 즉 인터넷 게임 욕구조절 프로그램을 적용하기 전에는 게임중독점수가 훈련집단( $M=78.13$ )과 통제집단( $M=77.88$ ) 간에 유의미한 차이가 없었으나 본 프로그램을 적용한 직후와 6주 후의 지속검사에서 훈련집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있었다. 이 결과는 본 연구에서 적용한 게임 욕구조절 프로그램이 게임중독을 완화시키는 효과가 있다는 것을 지적하는 것이다.

게임중독점수는 통제집단에서 사전, 사후 및 지속검사 간에 유의미한 차이가 없었으나 훈련집단에서는 유의미한 차이가 있었다(표 4). 이러한 훈련집단의 검사시기별 점수차이를 구체적으로 알아보기 위해 Tukey의 HSD 사후검증절차를 적용하였고, 그 결과는 <표 5>와 같다. 훈련집단의 검사시기에 따른 평균값을 비교한 결과 사전검사와 사후검사, 사전검사와 지속검사 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 이러한 결과는 인터넷 게임 욕구조절 프로그램을 적용한 훈련을 실시한 직후에는 게임중독 총점수가 유의미하게 감소하였고 그 효과가 6주까지 지속되고 있다는 것을 의미한다.

<표 4> 게임중독점수의 단순주효과 검증결과 요약표

Source	SS	df	MS	F
집단@사전검사	.50	1	.50	.01
집단@사후검사	3,570.13	1	3,570.13	19.87***
집단@지속검사	1,875.78	1	1,875.78	10.02**
측정시기@훈련집단	5,826.38	2	2,913.19	24.75***
측정시기@통제집단	695.63	2	329.81	1.94

\*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

<표 5> 훈련집단 측정시기의 사후검증결과 요약표

측정시기	사전검사	사후검사	지속검사
사전검사(M=78.13)	-	22.69*	24.00*
사후검사(M=55.44)		-	1.31
지속검사(M=54.13)			-
HSD=10.19			* $p < .05$

## 2. 자기효능감

각 집단별 검사시기별 자기효능감 점수의 평균과 표준편차는 <표 6>과 같고 반복측정 변량분석 결과는 <표 7>과 같다. 그리고 상호작용효과를 알아보기 위해 그림으로 나타내면 [그림 2]와 같다.

<표 6> 집단과 측정시기에 따른 자기효능감점수의 평균과 표준편차

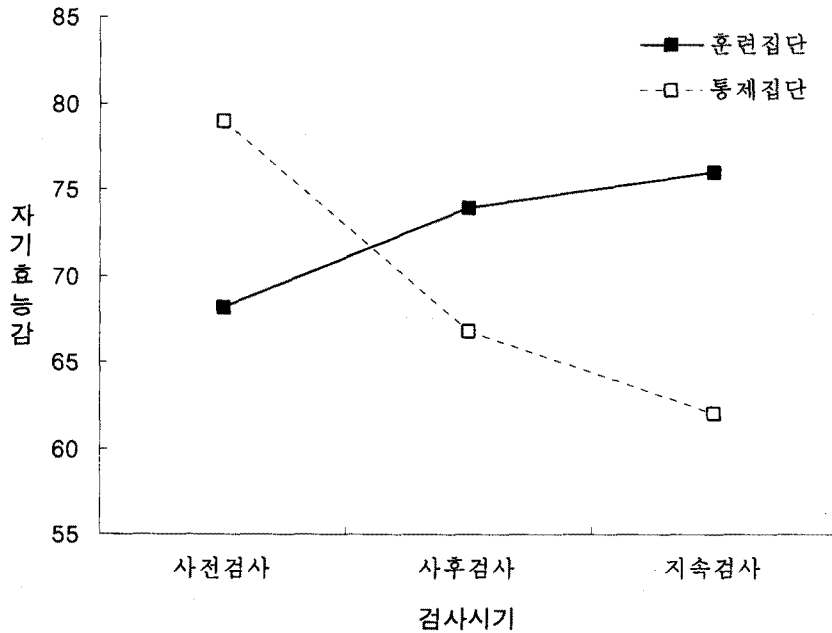
	사전검사		사후검사		지속검사	
	M	SD	M	SD	M	SD
훈련집단	68.19	14.85	73.88	13.70	76.00	15.64
통제집단	79.00	13.25	66.81	9.31	62.00	8.47

자기효능감 점수는 집단( $F(1, 30)=1.70, ns$ )과 검사시기( $F(2, 90)=1.09, ns$ )의 주효과는 통계적으로 유의미하지 않았으나 상호작용효과( $F(2, 90)=7.97, p < .001$ )가 통계적으로 유의미하였다. 이러한 결과를 보다 자세히 검토하기 위해 단순주효과를 분석한 결과는 <표 8>과 같다.

<표 7> 집단과 측정시기에 따른 자기효능감점수의 변량분석결과 요약표

Source	SS	df	MS	F
집단(A)	280.17	1	280.17	1.70
시기(B)	357.02	2	178.51	1.09
A×B	2,622.15	2	1,311.07	7.97***
Error	14,804.63	90	164.50	
Total	18,063.96	95		

\*\*\*  $p < .001$



[그림 2] 훈련집단과 통제집단의 자기효능감 점수의 상호작용효과

사전검사에서 훈련집단과 통제집단의 자기효능감 점수는 유의미한 차이가 있었다( $F(1, 30)=4.72, p<.05$ ). 그리고 사후검사( $F(1, 30)=2.91, ns$ )에서는 유의미한 차이가 없었으나 지속검사( $F(1, 30)=9.91, p<.01$ )에서는 두 집단 간에 유의미한 차이가 있었다. 즉 인터넷 게임 욕구조절 프로그램을 적용한 훈련을 실시하기 전에는 두 집단의 자기효능감이 유의미한 차이가 있었으나 프로그램을 적용한 직후에는 유의미한 차이가 나타나지 않다가 지속검사에서는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 적용한 프로그램을 통해서 자기효능감 감소를 방지할 수 있다는 점을 지적하는 것이다. 왜냐하면 훈련집단의 측정시간 자기효능감은 유의미한 차이가 없었으나 <표 8> 통제집단은 유의미한 차이가 있었고 [그림 2]에서 알 수 있듯이 측정시간에 따라서 자기효능감이 점차적으로 낮아지는 패턴을 보이기 있기 때문이다.



<표 7> 게임중독점수의 단순주효과검증결과 요약표

Source	SS	df	MS	F
집단@사전검사	935.28	1	935.28	4.72*
집단@사후검사	399.03	1	399.03	2.91
집단@지속검사	1,568.00	1	1,568.00	9.91**
측정시기@훈련집단	522.13	2	261.06	1.20
측정시기@통제집단	2,457.04	2	1,228.52	11.03***

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

통제집단의 검사시기별 자기효능감 점수를 구체적으로 비교하기 위해 Tukey의 HSD 사후검증절차를 통해 검증하였고 그 결과는 <표 9>와 같다. 그 결과 자기효능감 점수는 사전검사와 사후검사, 사전검사와 지속검사 간에는 유의미한 차이가 있었으나 사후검사와 지속검사 간에는 유의미한 차이가 없었다. 이러한 결과는 게임중독에 대한 치료적 접근을 하지 않을 경우 개인의 자기효능감이 지속적으로 저하될 수 있다는 것을 시사하는 결과로 해석할 수 있다.

<표 9> 통제집단 측정시기의 사후검증결과 요약표

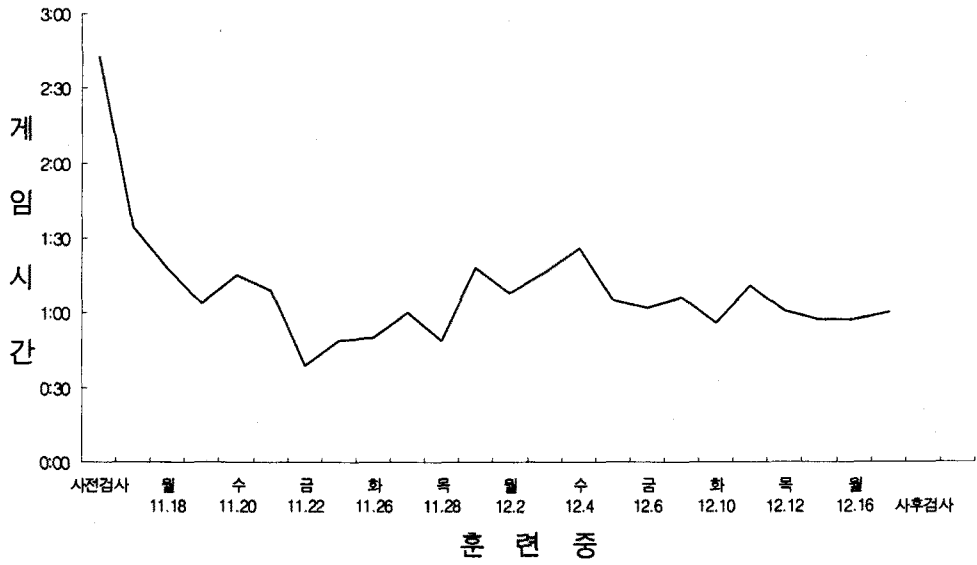
측정시기	사전검사	사후검사	지속검사
사전검사(M=79.00)	-	12.19*	17.00*
사후검사(M=66.81)		-	4.81
지속검사(M=62.00)			-

HSD=10.90

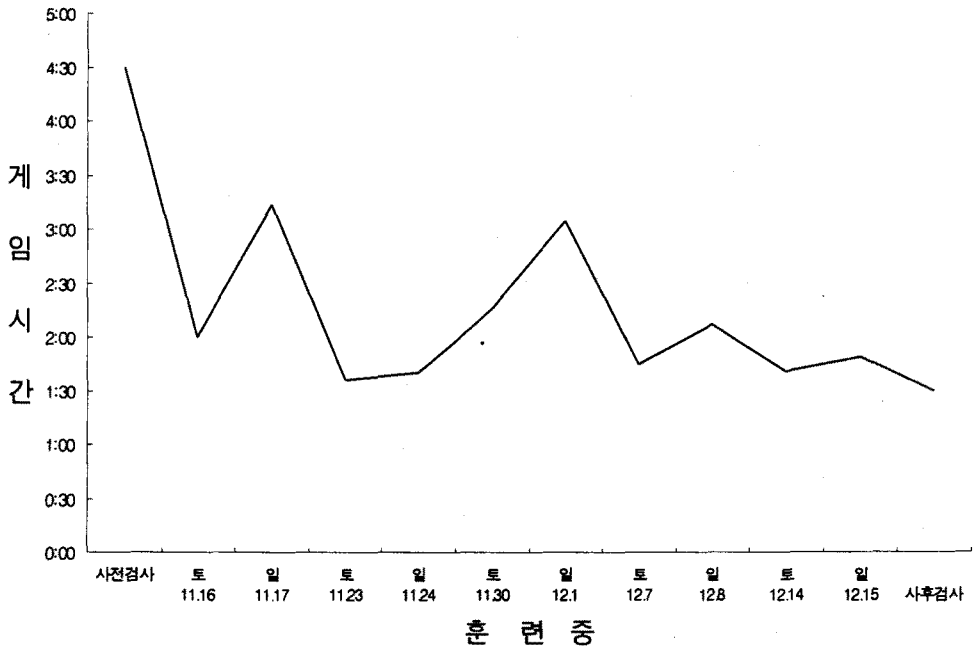
\*  $p < .05$

### 3. 평균게임시간의 변화와 대안활동

훈련집단의 아동들에게 회기별로 게임을 이용한 시간을 부모와 같이 적도록 하여 그 평균을 계산한 다음, 주중과 주말에 게임을 한 평균 시간을 훈련 전후를 비교하였다. 주중과 주말을 따로 분리한 이유는 아동들이 시간이 많이 주어지는 주말에 게임을 더 많이 할 것으로 생각되었기 때문이다. 그 결과 훈련 전 주중 평균 게임시간은 2시간 43분이었고 주말 평균 게임시간은 4시간 30분이었는데, 훈련 후 주중 평균게임시간은 1시간, 주말 평균게임시간은 1시간 30분으로 대폭 감소되었다. 인터넷 게임 욕구조절 훈련을 실시함으로써 게임 시간이 변화되어 가는 과정을 그래프로 나타낸 것이 [그림 3]과 [그림 4]이다.



[그림 4] 훈련집단의 주중 평균 게임시간의 변화



[그림 4] 훈련집단의 주말 평균 게임시간의 변화

5회기에 인터넷 게임 외에 할 수 있는 대안활동을 찾아보게 하여 스스로 대안활동 계획표를 작성하고 실행해보게 하였는데, 아동 혼자서는 지키기가 힘들 수 있으므로 이러한 대안활동을 가족들에게 알리고 가족의 지지와 협력을 구하게 하였다. 아동들이 5~8회기 동안 보고한 대안활동의 한 예를 요약하면 <표 10>과 같다

<표 10> 아동이 실시한 대안활동의 예

순위	대안활동	대안활동 중의 느낌과 생각
1	친구집에 놀러가기	친구와 가까워질 수 있어서 좋다.
2	시내 놀러가기	밖에서 노는 것이 재미있다.
3	음악듣기	음악을 들으면 듣는 귀가 발달해진다.
4	TV 시청	TV에 유익하거나 재미있는 것을 볼 수 있다.
5	가족과 대화	가족과 가까워질 수 있다.
6	책읽기	머리가 좋아지면 유익하다.
7	옛친구에게 전화하기	친구들의 정이 돈구워진다.
8	밖에 나가서 놀기	몸이 튼튼해진다.
9	숙제하기	틈틈이 하면 학교에서 도움이 된다.
10	잠자기	잠을 충분히 자서 건강해진다.

### Ⅲ. 논 의

본 연구는 인터넷 게임을 과도하게 사용하는 초등학교 5학년 아동을 대상으로 인터넷 게임 욕구조절 훈련을 실시하여 인터넷 게임중독과 자기효능감에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 연구결과 본 연구에서 적용한 인터넷 게임 욕구조절 프로그램을 실시한 훈련집단은 통제집단보다 게임중독정도가 감소되었고, 통제집단의 경우 자기효능감이 지속적으로 감소하는 결과가 나타났다. 이러한 연구결과는 본 연구에서 적용한 게임 욕구조절 프로그램이 게임중독을 완화시키고 자기효능감 감소를 방지할 수 있다는 점을 시사하는 것이다. 그리고 이러한 결과는 대상을 달리한 게임중독 완화프로그램의 효과를 보고한 기존의 연구(권희경 등, 2002; 이형초 등, 2002)와 일치하는 결과이다.

한가지 특징적으로 지적할 점은 본 연구에서 사용한 게임욕구 조절 프로그램이 자기효능감에 미치는 효과이다. 프로그램을 실시하기 전에 훈련과 통제 집단의 자기효능감 점수가 등질화 되지 않아서 단정적인 결론을 내리기는 어려운 측면이 있기는 하지만, [그림 2]에서 알 수 있듯이 그 결과는 매우 시사

적이라고 할 수 있다. 즉 훈련집단의 자기효능감 점수는 검사시기에 걸쳐 통계적으로 유의미한 차이가 있지 않았지만 측정시기에 따라 다소 증가하는 패턴을 나타낸 반면, 통제집단의 경우 측정시기별로 유의미한 차이가 있었을 뿐만 아니라 점차적으로 감소하는 패턴이 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용한 프로그램을 통해 인터넷중독으로 인한 자기효능감 감소를 방지하는 간접적 효과가 있을 가능성을 시사하는 것이다. 이러한 연구결과는 현실세계에서 대인관계적 자기효능감이 낮을수록 인터넷 게임에 대한 중독적 사용경향이 높고(송원영, 1999) 게임에 중독된 청소년이 비중독 청소년에 비해 자기효능감이 더 떨어진다고(윤재희, 1998; 최민정, 2000)는 연구결과와 일치한다.

본 연구에서 인터넷 게임욕구 조절 프로그램의 효과를 입증하기는 하였지만 다음과 같은 몇 가지 제한점이 있으므로 추후 연구에서는 보완되어야 할 것으로 생각된다. 첫째, 본 훈련집단과 통제집단의 연구 대상자 선정에 있어서 한 학교의 5학년만을 대상으로 하였기 때문에 모든 초등학교 어린이들에게 일반화하는데 다소 무리가 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서 사용한 자기효능감 검사는 일반적인 자기효능감을 측정하는 도구로, 본 연구의 문제를 충실하게 밝히는 데에는 한계가 있다. 자기효능감이 영역 구속적인 성격이어서 관련된 영역과 직접 관계가 있는 문항으로 구성된 검사 도구를 다시 구성하여 조사할 필요가 있는 것이다. 특히 인터넷 게임 외에 할 수 있는 대안적 활동으로 사회적 관계를 중시하는 행동을 생각한다면, 사회적 관계를 맺을 수 있고 인터넷 게임에 몰두하는 자신의 행동을 스스로 통제할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념을 주된 내용으로 하는 새로운 자기효능감 도구를 개발하여 연구할 필요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 집단훈련에 초점을 맞추어 집단구성원 각자의 개인차 변인을 고려하지 않았다. 그래서 각 참여학생들의 개별적인 특성에 맞는 프로그램의 구성이 필요하다고 생각된다.

## 참 고 문 헌

- 게임종합지원센터(2001). 게임 소비 계층 성향 분석. 문화관광부.  
 권희경, 권정혜(2001). 인터넷 게임조절을 위한 집단상담의 개발 및 효과검증 연구. 한국심리학회 연차학술대회논문집.  
 권희경, 권정혜(2002). 인터넷 사용조절 프로그램의 개발 및 효과검증을 위한

- 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(3), 503-514.
- 손연기(2002). 인터넷중독 상담 전략. 서울 : 한국정보문화센터.
- 송원영(1999). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 윤재희(1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구 성향 및 대인관계의 연관성. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이소영(2000). 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향. 석사학위 논문, 고려대학교 대학원.
- 이영만(2001). 교육대학생의 자기효능감과 학습양식과의 관계. 진주교육대학교 학생생활연구, 9, 97-132.
- 이형초, 안창일(2002). 인터넷 게임 중독의 진단척도 개발. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 211-239.
- 이형초, 안창일(2002). 인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 463-486.
- 정경아, 한규석(2001). 게임중독 청소년의 특성분석: 개입의 필요성 판단을 위한 연구. 한국심리학회 연차학술대회 논문집.
- 정보통신부 한국정보문화센터(2002). 인터넷 게임사용 조절을 위한 집단상담 지침서
- 조선일보(2001. 10월 8일). 게임이용 청소년 10.6% 게임중독증세.
- 조해연(2002). 청소년 인터넷 게임 중독과 성격특성 변인연구. 석사학위 논문, 한양대학교대학원.
- 최민정(2000). 인터넷 중독적 사용과 우울감, 자기효능감 및 감각추구성향과의 관계. 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- Young, K. S. (1998). Caught in the net. Chichester: Wiley.

## The Effects of Game Control Program on the mitigation of Internet Game Addiction and Self-Efficacy

Myung-Hwa Pyo  
Bukcheon Elementary School

Young-Man Lee  
Dept. of Education  
Chinju National University of Education

The purpose of this study was to examine the effects of a group training program designed to control the desire for internet games and to promote self-efficacy and alternative activities.

The subjects participating in this study were 32 fifth graders, divided into the experimental group of 16 and the control group of 16, who were carefully selected from 175 children in the fifth grade in S elementary school in J city. All the subjects belong in the top 20% according to the internet game addiction level and spend more than two hours and thirty minutes a day playing computer games. And they participated in the game desire control program, which were consisted of total eight-session' treatment for six weeks.

The results of the game addiction diagnosis and self-efficacy measurement were verified and analyzed by *ANOVA* to verify the effects of the program. As well as, data about average playing time spent on computer games and time the children spent on playing computer games alternative activities were analyzed and collected by the interview and other written materials such as letters from the parents to their children and writings of the children on their feelings about internet games.

The results of this study were as follows:

The internet game control program was effective in decreasing the degree of game addiction. The children participating in the internet game control program showed greater increase in self-efficacy than those of the control group. The children participating in the program showed a sharp decline in the time spent on playing computer games and greater increase in the time spent on alternative activities than those of the control group.