



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이
중국 초등학생의 인터넷 중독 및
자기통제력에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

이 성

2014년 8월

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 중국 초등학생의 인터넷 중독 및 자기통제력에 미치는 효과

지도교수 최 보 영

이 성

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2014년 8월

이성의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2014년 8월

<국문초록>

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 중국 초등학생의 인터넷 중독 및 자기통제력에 미치는 효과

이 성

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최 보 영

본 연구는 인터넷 과다사용 경향이 있는 중국 초등학생을 대상으로 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램을 실행하여 인터넷 중독과 자기통제력에 미치는 효과를 검증하는데 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생의 인터넷 중독에 어떠한 효과가 있는가?

둘째, 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생의 자기통제력에 어떠한 효과가 있는가?

본 연구의 대상은 중국 길림성 연변자치주 연길시 G초등학교에 재학 중인 5학년 학생 258명을 대상으로 한국정보문화진흥원(2002)에서 개발·보급한 인터넷 중독 자가진단검사를 실시하여 측정된 점수가 잠재적 위험 사용자군-고위험 사용자군에 해당되고, 프로그램에 참여를 희망하는 학생 10명을 선생님과 부모님의 동의를 얻어 실험집단으로 구성하였다. 통제집단은 프로그램에 참여를 희망하지 않은 초등학

생 10명을 무선 표집하여 구성하였다.

본 연구에서 사용된 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 인터넷 과다사용 초등 학생을 대상으로 자기통제력 향상프로그램을 사용하기 위해 초등 고학년 인터넷 게임중독 예방 프로그램(한국정보문화진흥원, 2006)과 이선미(2008)가 사용한 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램, 이몽숙(2009)이 개발한 초등학생을 위한 자기통제력 향상 프로그램을 기초로 하여, 중국 연변지역 초등학생의 특성과 수준에 맞도록 게임과 놀이를 접목하고 수정·보완하여 총 8회기로 재구성하였다. 프로그램의 내용을 자기통제력의 하위영역인 사려숙고성, 과제인내, 유혹저항, 정서통제, 친구관련통제, 교사관련통제 속에 포함되도록 구성하고자 하였으며, 프로그램의 타당성을 검토하기 위해 박사 과정 2분과 논의를 이루고 지도교수에게 프로그램이 적절하게 구성되었는지 자문을 요청하여 최종 프로그램을 재구성하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 Windows SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 *t*검정과 반복측정 ANOVA를 실시하였다. 또한 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위해 소감문 분석과 연구자의 관찰내용을 분석하여 제시하였다.

이 연구를 통하여 얻어진 결과는 다음과 같다.

첫째, 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램을 실시한 실험집단의 초등학생은 통제집단에 비해 사후검사 및 추후검사에 있어 인터넷 중독이 유의미한 감소를 나타내었다.

둘째, 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램을 실시한 실험집단의 초등학생은 통제집단에 비해 사후검사 및 추후검사에 있어 자기통제력이 유의미하게 향상되었다.

이 연구의 결과를 통하여 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생들의 인터넷 중독을 감소시키고 자기통제력을 향상시키는데 있어서 효과적임을 알 수 있다. 따라서 본 연구의 프로그램은 초등학생들의 올바른 인터넷 사용에 있어서 긍정적인 의미가 있다는 것을 알 수 있다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	4
II. 이론적 배경	5
1. 중국 초등학생	5
2. 인터넷 중독	7
3. 자기통제력	10
4. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램	13
III. 연구방법	15
1. 연구대상	15
2. 연구설계	15
3. 연구기간 및 절차	16
4. 연구도구	16
5. 프로그램의 구성	20
6. 자료처리	22
IV. 연구결과 및 해석	23
1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증	23
2. 인터넷 중독 수준의 변화	25
3. 자기통제력 변화	27
4. 프로그램의 효과 지속성 검증	30
5. 소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석	33
V. 논의 및 결론	41
1. 논의	41

2. 결론	43
참고문헌	46
Abstract	50
부 록	52

표 목 차

표 III-1. 인터넷 중독 척도의 각 하위영역별 Cronbach 알파	17
표 III-2. 인터넷 사용자군 점수분류	17
표 III-3. 자기통제척도의 각 하위영역별 Cronbach 알파	18
표 III-4. 자기통제행동 관찰항목	19
표 III-5. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램	21
표 IV-1. 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독 동질성 검증	23
표 IV-2. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 동질성 검증	24
표 IV-3. 실험집단과 통제집단 간 인터넷 중독 사후검사 차이검증	25
표 IV-4. 실험집단과 통제집단의 인터넷 사용시간 변화 비교	26
표 IV-5. 실험집단과 통제집단 간 자기통제력 사후검사 차이검증	27
표 IV-6. 실험집단의 인지영역 자기통제행동 빈도 변화	28
표 IV-7. 실험집단의 정서영역 자기통제행동 빈도 변화	29
표 IV-8. 실험집단의 행동영역 자기통제행동 빈도 변화	30
표 IV-9. 인터넷 중독 점수 사전·사후·추후 반복측정 ANOVA	31
표 IV-10. 자기통제력 점수 사전·사후·추후 반복측정 ANOVA	32
표 IV-11. 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	33

그림 목 차

그림 III-1. 실험설계	16
그림 IV-2. 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독 평균점수 변화 비교	31
그림 IV-3. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 평균점수 변화 비교	32

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2013년 중국의 인터넷 사용 인구는 6억 1800만 명으로 세계 1위를 기록했다. 지난 1997년 62만 명에 불과했던 인터넷 인구가 17년 사이 996배나 늘어나 “인터넷 대국”이 되었다. 그 중 초등학생 인터넷 사용 인구가 300여만 명에 달한다(중국 인터넷 정보 센터, 2014). 통계에 의하면 중국 인터넷 사용 초등학생 중 90%의 초등학생이 온라인게임 이용 경험이 있었으며, 80%이상의 어린이들이 9세 전부터 인터넷을 사용하기 시작 하였는데, 7.1%의 초등학생들이 인터넷 중독 사용자군이었고, 5.5%의 초등학생들이 인터넷 중독 경향성을 나타내고 있었다(중국 청소년 인터넷 협회, 2009). 날이 갈수록 중국 인터넷 사용 인구가 급격히 늘고 있고, 학생들의 인터넷 사용이 저령화 추세를 보이고 있어 이에 따른 인터넷 중독이 더 심각한 사회 문제가 될 것으로 우려되고 있다.

중국 인터넷 사용 인구가 급증하고 인터넷 이용이 일반화 되면서 중국 초등학생들에게도 신체적 활동, 놀이가 여가생활의 주를 이뤘던 것이 이제는 인터넷을 사용하는데 대부분 시간을 소비하고 있다. 인터넷을 통해 초등학생들은 컴퓨터 관련 지식을 습득하여 학습에 도움을 얻고, 이를 실제 생활과 접목시켜 활용함으로써 자신감을 갖게 되고, 다양한 인터넷 활동에 참여하여 종합적 활동을 통해 자기효능감이 생겨나며, 초등학생 스스로가 생각보다 더 많은 능력을 지닌 존재라는 것을 깨닫게 된다. 그러나 이러한 기능을 과다하게 추구하여 사회 활동을 감소시키고 오히려 생활에 역기능적인 결과를 가져올 수 있다(Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay, & Scherlis, 1998).

중국 천진시의 남중학생 14세 샤오이가 인터넷 비용 부족으로 자신의 어머니를 살해한 사건, 중국 심양시의 16세 류귀휘가 가출하여 2년 동안 PC방에서 폐인 생활을 하여 비관한 어머니의 자살 사건, 나홀간 식사도 거르고 온라인게임에 몰두하던 20대가 숨진 사건 등이 보도된 것처럼 ‘인터넷 중독’의 폐해가 빈번하게 발생하고 있다(요군아, 2012).

‘인터넷 중독’은 이제 더 이상 생소한 용어가 아니다. 인터넷 중독은 Goldberg(1996)에 의해 처음으로 병리적이고 강박적인 인터넷 사용이라는 의미로

소개된 이후 그 개념에 있어서 많은 논란을 일으키고 있지만, 대체적으로 정신의학적 입장에서 물질사용으로 인한 중독과는 달리 인터넷 중독은 물질이 개입되지 않은 상태에서 개인이나 다른 사람에게 해가 될 수 있는 행위를 수행하려는 충동이나 욕구, 유혹에 저항하지 못하는 충동조절 장애라고 하며(DSM-IV), 물질사용과 관련된 중독과 마찬가지로 금단과 내성, 사회적 직업적 손상이 뒤따르는 것으로 기술되고 있다(정태근, 2005). 또한 위에서 서술한 사례들로부터 인터넷 중독이 사회나 개인에 가져다주는 부정적인 영향의 엄중성을 알 수 있다. 컴퓨터에서 건전한 프로그램이용 이외에 컴퓨터 게임몰입에 빠져서 어려움을 겪고 있는 초등학생이 많아지고 있고 이로 인하여 각종 성격문제, 대화단절, 학교생활부적응의 현상이 나타나고 있다(안상훈, 2006).

초등학생들의 과도한 인터넷 사용으로 인한 부정적인 영향들을 살펴보면, 공격적이고 폭력적인 게임을 즐기므로써 게임속의 행동을 모방하거나 문제해결의 수단으로 폭력을 사용 할 수 있으며(Marion, 1983), 가족·친구관계의 악화, 성적하락, 집중력저하 등 신체적 정신적으로 심각한 문제가 발생하고, 오랜 시간 컴퓨터게임을 지속하여 시력이 떨어지거나 두통, 어깨나 손목이 빠근해지는 증상이 나타날 수 있으며, 심한 경우 목숨을 잃는 경우가 발생되기도 한다. 청소년들의 인터넷 사용에서 게임의 이용도가 높으며, 또한 인터넷을 사용하는 연령이 낮아지고 있고 초등학생들에게서 인터넷 게임몰입자의 비율이 높게 나타났는데 이는 초등학생들이 아직 자기통제력을 충분히 습득하지 못한 상태에서 인터넷에 익숙해지기 때문에 위험과 폐해를 알지 못한다(안상훈, 2006).

자기통제력이 높은 사람들은 인터넷에서 제공되는 보상능력이나 대리 만족으로부터 벗어나 현실생활에서 요구하는 일들을 수행하는 자기조절 능력을 가진다. 반대로, 자기통제력이 부족한 사람들은 인터넷을 시작하면 자신이 해야 할 일이 있음에도 자기 조절을 못하고 인터넷을 계속한다. 이는 청소년들을 대상으로 연구한 결과 자기통제력이 높을수록 인터넷 중독 점수가 낮았다는 김종원(2002)과 이선경(2001)의 연구에서 확인할 수 있다.

또한 인터넷 중독이 심각한 문제로 대두 되면서 초등학생 인터넷 중독 연구에서는 초등학생 시기의 발달과업이 자아정체감획득이라는 점에 주목하고 자아관련요인과 인터넷 중독간의 관련성을 분석하였다. 연구결과, 인터넷 중독 점수가 높을수록 가상공간에서의 자기효능감은 높으나 자기통제력은 낮았다(심란희, 2004). 낮은 통

제력을 가진 사람은 인터넷을 중독적으로 사용하는 것으로 이어질 수 있다. 즉, 자기통제력이 높은 사람은 인터넷 상의 강화물의 영향력에서 벗어나 현실에서 요구되는 일들을 수행할 수 있는 자기조절능력(self-regulation)을 가진 반면에, 자기통제력이 부족한 사람은 인터넷에 접속한 이후 현실에서 해야 할 일이 있음에도 불구하고 자신을 조절하지 못하고 만족을 지연하지 못하기 때문에 부정적인 결과가 예상됨에도 불구하고 계속 인터넷을 사용하게 된다(신준섭, 이충환, 2010).

초등학생들이 과도한 인터넷 사용을 지양하고 적절히 인터넷 사용시간을 조절할 수 있는 능력이 길러진다면 인터넷 이용의 긍정적인 측면을 살려서 바람직한 놀이 문화로 정착시킬 수 있을 것이다. 그러므로 초등학생들의 경우 인터넷 사용의 긍정적 측면을 누릴 수 있기 위해 강조되어야 할 것은 컴퓨터 인터넷 사용에 대한 자기통제력이다(정원경, 2005). Thoresen과 coasters는 자기통제가 학습 가능한 인지적 과정이라고 하였다(정정숙, 1999). 따라서 인터넷 중독의 감소를 위해서는 체계적인 자기통제 훈련이 필요하다고 보아진다.

초등학생들에게 자기통제 훈련 프로그램을 보다 더 효과적으로 적용하기 위해서는 흥미와 내적 동기를 유발시키고 적극적인 참여 및 치료의 저항을 감소시킬 수 있는 등 놀이의 치료적 요인을 첨가하는 것이 프로그램의 개입효과를 높일 수 있다(이선미, 2008). 타인과 상호작용하기 위해 아동에게 놀이를 사용하는 것은 자연스런 표현의 통로가 된다(김명옥, 2008). 여러 명의 아이들이 함께 새로운 경험을 하는 것은 덜 위협적이고, 집단 내에서 허용감과, 동료의 반응들에서 자신의 행동을 재평가 할 수 있고, 새로운 방식으로 또래와 관계할 수 있는 사회적 상황을 제공할 수 있으며, 가상공간이 아닌 현실 세계에 존재하며 문제를 다룰 수 있다(Smith, 1998). Piaget (1962)는 유아의 지적 발달은 환경과의 상호작용에 의해서 이루어지므로 환경과의 유기적인 관계를 통해 일어나는 놀이는 인지발달의 핵심적인 활동이라고 하였다.

놀이의 치료적 요인인 동기유발, 적극적인 참여 및 치료의 저항 감소와 자발성 촉진, 참여수준을 높임 등의 집단놀이치료 장점과 자기통제 훈련의 요소인 자기관찰, 자기목표설정, 자기평가, 자기강화를 결합 하는 것이 프로그램의 효과를 높일 수 있다. 놀이를 통해 재미와 즐거움을 느끼고, 치료적 동맹관계를 발전시켜 신뢰감, 친밀감을 형성하며, 자신을 있는 그대로 수용하고, 자신에 대한 이해와 시간을 가지며, 자신의 요구 및 욕구에 대해 적극적인 표현과 또래와의 긍정적인 의사소통,

상호 기대되는 역할수행을 할 수 있게 한다(이선미, 2008).

따라서 본 연구에서는 선행연구와 이론적 배경에 근거하여 중국 인터넷 중독 초등학생을 대상으로 치료의 개입효과를 높이고, 자기통제력을 증진시키기 위해 놀이를 활용하는 전략을 중심으로 프로그램을 구성하여 중국 초등학생들의 인터넷 중독 감소와 자기통제력 향상에 미치는 효과를 알아보고, 인터넷 중독을 감소시키고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

연구문제 1. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생의 인터넷 중독에 어떠한 효과가 있는가?

가설 1-1. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생의 인터넷 중독 수준을 감소시킬 것이다.

연구문제 2. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 인터넷 중독 초등학생의 자기통제력에 어떠한 효과가 있는가?

가설 2-1. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 인터넷 중독 초등학생의 자기통제력을 향상시킬 것이다.

II. 이론적 배경

1. 중국초등학생

최근 중국의 인터넷 사용 인구는 2013년 12월까지 6억 1800만 명으로 나타나고 있는데, 날이 갈수록 그 수가 급격히 늘고 있고 저령화 추세를 보이고 있어 이에 따른 인터넷 중독이 더 심각한 사회문제가 될 것으로 우려되고 있다(중국 인터넷 정보 센터, 2014). 그 중에서도 2010년까지 중국의 인터넷 이용자 중 청소년은 2억 1200만 명에 도달하였으며, 미성년 청소년의 이용자 수는 자그마치 9858만 명에 도달한다(중국 인터넷 정보 센터, 2011). 그리고 2009년 중국 청소년의 인터넷 중독 비율은 14.1%로서 총 인수가 2400여만 명에 달하고 있으며 청소년의 인터넷 사용은 저령화 추세를 보이고 있었다(중국 청소년 인터넷 협회, 2009). ‘정보시대 중국 청소년 생활방식 조사’ 보고 및 중국 청소년 인터넷 협회에서 발표한 ‘초등학생 인터넷 사용 행위 연구 보고’ (2009)에 의하면, 지난 한 해 동안 중국의 10세 이하 인터넷 사용인구가 0.4%에서 0.9%로 증가하여 총 수가 250여만 명에 달하고 있다. 그 중 80%의 초등학생들이 9세 전부터 인터넷 사용 경험이 있었고, 심지어 학령 전 1, 2세부터 인터넷을 접촉한 초등학생들도 있었다.

‘초등학생 인터넷 사용 행위 연구 보고’는 중국 초등학생들의 인터넷 중독 규모, 인터넷 사용자 분포상황, 인터넷 중독 형성과정, 인터넷 사용경향 관계 등 문제를 중점적으로 다뤘다. 초등학생들은 다른 시기에 비해 신체적, 심리적, 사회적 발달이 급속히 이루어지며, 정서적 격동기로 여러 가지 갈등 속에서 자아개념을 확립하게 되며, 감수성이 예민하고, 모험적이고, 호기심이 강하며 많은 것을 알고자하는 의욕이 넘치는 시기이다. 이 시기의 초등학생들은 인터넷의 특징인 개방성, 익명성으로 인해 가상공간에서는 어느 정도 무책임이 허용된다고 인식하며 인터넷에 몰입하게 된다. 인터넷은 이미 중국 초등학생들이 가장 좋아하는 매체중의 2위로 텔레비전에 버금가고 있다.

중국 인터넷 중독 전문가 陶宏开(2009)는 최근 컴퓨터와 네트워크는 청소년들이 없어서는 안 될 학습도구이지만 상당수 초등학생들에게 있어서 컴퓨터와 네트워크는 일중오락기능을 주로 한다고 하였다. 인터넷 사용 목적 조사에 의하면 애니메이션

선·영화를 보거나 음악을 다운 받는 목적을 선택한 초등학생이 49.8%였고, 학습을 목적으로 선택한 초등학생은 40.6%였고, 온라인 게임을 목적으로 선택한 초등학생이 40%였는데, 9.5%의 초등학생만이 게임을 이용하지 않는다고 표현하였다. 동시에, 7.1%의 초등학생이 고위험 사용자군 이었고, 5.5%의 초등학생이 인터넷 중독 경향성을 나타내고 있었다.

2006년 중국 인터넷 정보 센터에서 3979명의 중·초등학생들을 대상으로 진행한 인터넷 사용 조사에 의하면 중·초등학생의 9.4%가 인터넷 중독 경향을 보이고 있었고, 그중 남학생이 12.7%를 차지하고, 여학생이 6.7%를 차지하였다. 2008년 중국 서남대학에서 4000명의 중·초등학생을 대상으로 실행한 인터넷 조사 결과에 의하면 중국 심천 중·초등학생들의 인터넷 사용율은 96.15%에 달하였다. 그 중 11.9%의 학생들이 인터넷 중독 경향을 보이고 있었다(중국 청소년 인터넷 협회, 2009).

중국 심천 초등학교에서는 1학년부터 ‘정보기술’ 수업을 개설하고 있다. 심천시에서는 6세부터 컴퓨터를 사용하고 인터넷을 사용하는 것은 아주 정상적이다. 심리연구소 전문가 高文斌은 인터넷이 발달되고 보편적인 사회에서 청소년들이 인터넷을 하지 않아도 사회의 문제가 된다고 의사를 표시하였다. 하지만 전문가는 중국 청소년들이 인터넷 사용에 있어서 건전한 프로그램 이용보다 주로 오락이나 게임을 목적으로 사용하고 있어서 큰 문제가 된다고 하였다. 심지어 많은 초등학생들이 일상 생활에서의 인터넷 사용이란 바로 게임을 하는 것으로 알고 있다. 하지만 국외 상황을 보면 인터넷 게임이 인터넷 사용 문제점의 일부분이긴 하지만 가장 큰 문제점은 아니라고 밝혔다(중국 청소년 인터넷 협회, 2009).

이상의 중국 청소년들의 인터넷 중독 현황 보고를 볼 때 중국 청소년들의 인터넷 사용은 저령화 추세를 보이고 있으며, 초등학생 인터넷 사용자가 급증 하고 있는데 초등학생들의 인터넷 사용에서 게임의 이용도가 높으며, 인터넷 몰입자의 비율이 높게 나타나 초등학생의 인터넷 중독이 더 심각한 사회 문제가 될 것으로 우려 되고 있다. 이에 본 연구에서는 이와 같은 인터넷 중독 경향성을 나타내는 초등학생을 대상으로 인터넷 중독 수준을 감소시킬 수 있는 프로그램을 적용하고자 한다.

2. 인터넷 중독

가. 인터넷 중독의 개념

‘인터넷 중독 장애’라는 용어는 Goldberg(1996)에 의해서 처음 제안된 용어로 병리적이고 강박적인 인터넷 사용을 일컫는다. 아직 학술적으로 정립된 것은 없으나, 인터넷 중독 장애라는 용어 이외에도 ‘인터넷중후군’, ‘웨버홀리즘’, ‘넷 중독’, ‘가상 중독’, ‘병적인 인터넷 사용’ 등 다양한 용어로 지칭되고 있다(송미화, 2001).

인터넷 중독의 개념은 각종 중독성 물질에 의한 중독의 정의를 바탕으로 하고 있으며 국내외 학자들에 의해서 다양하게 정의되고 있다. Goldberg는 DSM-IV의 병리적 도박기준을 근거로 하여 최초로 인터넷 중독 진단 준거를 만들었고 인터넷 중독을 충동조절 장애의 일종으로 보았다.

Young(1996)은 DSM-IV의 ‘병리적 도박’진단기준을 모델로 인터넷 중독 장애가 알코올 중독이나 충동적 도박과 같은 실제적인 것이라고 하며, 알코올 중독과 똑같은 유형의 신체적인 문제를 야기하지는 않지만, 다른 중독들과 마찬가지로 통제 상실, 갈망과 내성증상, 결혼 불화, 학업 실패, 과도한 재정적 부채, 실직 등 사회적인 문제를 야기할 수 있다고 경고하면서 인터넷 중독을 중독성이 없는 충동조절장애(Impulse-Control Disorder)로 보았다.

또한 Griffiths(1997)는 인터넷 중독을 도박, 과식, 성행위, 운동, TV 및 컴퓨터 게임 등과 같은 여타의 행동적 중독 중 하나로 간주하고 있다. 인터넷 사용은 한두 가지에만 머무는 것이 아니고, 다양한 활동을 포함하고 있기 때문에 인터넷 중독이라는 것이 과연 어떠한 활동에 중독되는 것을 일컫는가 하는 문제도 발생하게 된다. Suler(1996)역시 인터넷 중독을 하나의 독립된 중독 장애로 보기보다는 지나친 컴퓨터 사용의 일종으로 볼 것을 주장하였다.

국내에서도 인터넷 중독의 특성에 관한 연구들이 계속되고 있는데, 한국정보문화진흥원(2007)에서는 인터넷 중독을 인터넷 사용에 대한 심리적 의존이 증가함에 따라 육체적, 정신적, 사회적으로 일상생활에 심각한 지장을 초래하는 상태라고 정의하였다.

이상에서와 같이 학자들마다 인터넷 중독에 대한 정의는 다르지만 대체적으로 과도한 인터넷 사용으로 인해 인터넷에 대한 의존성, 내성 및 금단 증상이 나타나며, 이러한 증상들이 반복적이고, 만성적으로 표현되며, 일상생활에 장애를 초래하는 상

태로 인터넷 중독을 정의할 수 있다.

나. 인터넷 중독의 원인

인터넷 중독의 원인에 대해서는 국내외 학자들마다 의견이 조금씩 다르다. 학자들마다 개인의 특성이나 인터넷 자체의 속성 및 사회적인 영역 등에서 인터넷 중독의 원인을 제시하고 있다.

Suler(2000)는 청소년들이 인터넷에 몰입하게 되는 이유를 몇 가지로 요약하였다. 첫째, 사이버 공간을 통하여 자아정체감을 실험하고 탐색하면서 나는 누구인가에 대한 불안정감을 통제하게 된다. 둘째, 친밀감과 소속감을 갖게 된다. 즉, 인터넷을 통해 다양한 배경의 사람들을 만나게 되고 자신을 나타내어야 하는 부담감에서 벗어나 자유롭게 사람들을 만나고 소속감을 느낄 수 있다. 셋째, 가족과 부모로부터 분리하려는 욕구를 충족시킨다. 물리적으로 가족과 떠나지 않으면서 모험심을 충족시킬 수 있는 좋은 수단이 된다. 마지막으로, 청소년들의 여러 가지 좌절감을 발산하도록 한다. 인터넷을 통해 빠른 반응과 공격적인 충동을 분출 할 수 있는 기회가 된다고 설명하였다. Griffiths(1997)는 인터넷 자체의 속성이 인터넷 중독을 야기한다고 하였다. 이는 마약이나 도박이 주는 쾌락이 중독의 원인이듯이 인터넷 중독 역시 인터넷이 제공하는 강화가 있어, 이것이 이들 개인으로 하여금 욕구의 충족을 일으킴으로써 인터넷에 중독되게 한다는 관점이다.

송원영(1999)은 인터넷 중독의 원인들을 낮은 자기통제력, 가상공간에 대한 높은 자기 효능감, 현실에 대한 낮은 자기효능감이라고 하면서 인터넷의 중독적 사용에 가장 큰 설득력을 얻을 수 있는 요인은 낮은 자기통제력이라고 했다. 김종원(2002)의 연구에서도 자기통제는 인터넷 중독과 부적인 관계가 있는 것으로 나타났으며 이는 자기통제가 강할수록 인터넷 중독에 걸릴 확률이 낮다는 것을 의미한다. 이계원(2001)도 청소년의 인터넷 중독 연구에서 인터넷 중독 점수가 높을수록 가상공간에서의 효능감은 높았으나 자아존중감과 통제력은 낮게 나타났다고 보고하고 있다.

이와 같이 인터넷에 과다 몰입하여 중독에 이르게 되는 데에는 인터넷 자체의 특성과 개인의 심리적 특성 및 사회 환경적인 요인들이 복합적으로 작용함을 가정할 수 있으나 송원영(1999), 김종원(2002), 이계원(2001)의 연구에서 나타나듯이 자기통제의 부족이 특히 중요한 원인이라고 할 수 있다.

다. 인터넷 중독의 증상

인터넷 중독의 증상은 강박적 사용과 집착, 내성, 금단, 조절불능, 일상생활의 부적응과 같은 다양한 문제행동을 나타내는 것으로 보고 있으며, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다(한국정보문화진흥원, 2003).

첫째, 강박적 사용과 집착이다. ‘메일을 확인해 보고 싶은 생각이 자꾸 떠오른다’거나 ‘컴퓨터를 다시 하게 될 때가 몹시 기다려진다’는 등과 같이 인터넷을 한동안 사용하지 않으면 우울하거나 초조함, 답답함을 느끼게 되며 다른 이유로 이런 불쾌한 기분을 갖게 되었을 때도 습관적으로 인터넷을 찾게 되는 등 인터넷에 중독된 사람들은 대개 컴퓨터 사용에 대한 강박적 집착을 보이는 것으로 보고되고 있다.

둘째, 내성과 금단이다. 내성이란 이전과 똑같은 만족을 얻기 위해서는 인터넷에 몰두하는 시간이 점차 늘어나고 내용도 더욱 자극적인 것을 찾아 나서는 것을 말한다. 온라인상에 있는 시간이 점차 길어지고 컴퓨터를 끄고 빠져 나오기가 점점 힘들어진다. 컴퓨터를 이용하는 시간을 줄이려는 시도를 하지만 성공하지 못하고 계속 실패하게 되면서 점차 더 많은 시간을 컴퓨터 앞에서 앉아서 보내게 된다. 예를 들어, 컴퓨터 게임을 오래 할수록 컴퓨터 중독 수준이 높아지고 중독 수준이 높아지면 다시 컴퓨터 게임을 하는 데 더 많은 시간을 쏟게 되는 악순환이 되풀이 된다. 금단증상이란 알콜 중독자들이 술을 마시지 않으면 불안하고 초조하며 손이 떨리는 증상을 보이듯이 인터넷을 사용하지 않으면 웬지 허전하고 안절부절 못 하는 것을 의미한다. 인터넷을 사용하지 않을 때에도 게임이나 채팅을 할 생각에 몰두하고 이로 인해 집중력이 떨어지지만 인터넷에 접속하는 순간 불안하고 초조한 현상은 사라진다. 컴퓨터를 할 때 방해받으면 소리를 지른다거나 인터넷이나 컴퓨터를 못하면 생활에 지장을 받거나 신경이 날카로워진다는 등의 컴퓨터 하기를 방해받거나 컴퓨터를 하지 못했을 때 과도한 반응을 보이게 되면, ‘심리적 의존’이 생겨나게 된다. 오랫동안 인터넷을 하지 않거나 하지 못하게 되면 불안해지고 과민해 지며, 때로는 우울해 지기도 한다.

셋째, 일상생활의 기능장애이다. Young(1999)은 지나친 인터넷 의존의 결과 학생들이 성적 부진이라든지 부부관계의 악화로 인한 이혼이나 별거, 직장에서 상사와의 갈등이나 해고와 같은 다양한 문제들이 발생 할 수 있다고 경고하고 있다. 인

터넷에 중독된 대학생들이 전반적으로 대학생활 능력이 떨어진 상태로 시험이나 과제를 하는 것에 과도한 부담을 느끼고 공부시간을 효율적으로 사용하지 못하며, 자신의 학점에 만족하지 못한다. 그리고 비 중독자에 비하여 친밀한 대인관계를 형성하지 못하고 스트레스에 취약하여 신체적인 증상을 호소하며, 자신의 기분을 잘 조절하지 못하고 있는 것으로 나타났다.

넷째, 일탈행동 및 현실구분 장애이다. 인터넷을 과도하게 사용하거나 인터넷 사용에 집착하게 되면 인터넷과 현실을 명확히 구분하는데 있어 어려움을 겪게 되며, 마치 인터넷 속의 가상세계를 실제인 것처럼 착각하게 된다. 가상공간이 주는 익명성과 자신이 범죄행위를 저지르고 있다는 현실감의 결여 등이 사람들로 하여금 더 쉽게 일탈행동을 저지르게 되는 요인으로 작용한다.

이상의 연구결과를 볼 때 인터넷에 중독된 사람들은 우울 수준이 증가하고, 자기 의존, 정서적 민감성과 반응성, 경계심, 적은 자기 노출, 비순응 주의자적 특성이 높고, 자기통제력이 낮은 것으로 볼 수 있다.

3. 자기 통제력

일반적으로 자기 통제력이란 다양한 사회적 물리적 상황에서 적응적이고 유효적인 방식으로 자신의 행동, 사고, 그리고 감정을 조절 하는 능력을 의미하며, 연구자에 따라 자기 통제력의 개념을 충동조절, 자기조절, 자기관리, 자기지시, 그리고 독립성 등 다양한 용어로 부르고 있다.

Logue(1995)는 자기통제에 대한 정의를 선택의 상황으로 정리하여 즉각적인 작은 결과보다 더 지연되지만 큰 결과를 선택하는 것으로 정의하였다. 이것은 즉각적인 만족의 자제를 강조하고 있다. Patterson과 Mischel(1975)은 자기통제를 반복적인 작업에서 주의를 분산하지 않고 지속하는 것으로 정의 하였다.

Kendall과 Wilcox(1979)는 자기통제에는 인지적 요인과 행동적 요인이 결합되어 있으며 인지적 요인에는 심사숙고할 수 있는 능력, 문제해결능력, 계획능력, 평가능력을, 행동적 요인에는 자기점검, 자기평가, 자기강화 등을 포함하고 있다고 보았다. 이러한 두 과정을 통하여 인지적으로 무시해야 할 행동을 억제하거나 인지적으로 선택한 행동을 이행하게 되는데, 이러한 행동을 자기통제라고 정의했다. 즉 Kendall과 Wilcox(1979)는 자기통제에서의 인지적인 요인과 행동적인 요인의 결합을 강조

하고 있다.

Kanfer(1977)는 자기통제를 자기조절의 특별한 유형으로써 목표들 사이에 경쟁이 붙었을 때 통제적인 행동을 함으로써 반응들 사이의 경쟁을 줄이고 새로운 목표를 지향하기 위해 행동을 변화시키는 것이라고 정의했다.

Jones(1980)는 이와 비슷한 개념으로 자기통제는 미래의 더 나은 목표 달성을 위하여 현재의 즉각적인 욕구를 지연 하는 것 이며, 특정 행동을 위한 동기가 있는 상황에서 자기통제가 나타난다고 하였다. 결과적으로 자기통제란 목적을 향해서 현재 행위에 어떤 유혹이나 방해가 있을 때 나타나며, 현재의 즉각적인 만족을 연기해야하는 자기희생이 필요하다고 보았다.

인지적인 측면을 포함한 행동으로써의 자기통제를 보다 더 강조 하는 연구자로 Bandura(1977)는 자기통제를 자신에게서 나온 개인적인 요인과 외부에서 작용하는 환경적인 요인에 의하여 결정된다고 보고, 통제된 행위를 구성하는 중요한 개인적인 요인은 내적 표준이며 이 내적 표준은 자아개념, 자기효능으로 구성되어 있다고 보았다. 또한 외부의 환경적 요인은 자기통제에 대한 외부의 지지, 혹은 사회적인 평가로써 개인의 내적 표준을 설정하는데 영향을 준다. 자기통제 된 행동이란 단순히 인간의 의지 혹은 의도, 욕구만으로 실천할 수 있는 것이 아니라 자기지향적인 변화를 위한 노력에 의해서 달성될 수 있으며, 이런 자기지향적인 노력은 자신의 내적 표준과 환경적 요인과의 상호작용에 의한 지속적인 과정이라고 했다.

김남성(1995)과 김현숙(1998)은 자기통제를 ‘목표 달성을 위해 일시적인 충동에 의하거나 즉각적인 만족을 주는 행동을 제지하고 인내할 수 있는 능력’이라고 하였다. 특히 이것은 행위자가 직접적인 외적 영향이 없는 조건화에서 자신의 행동을 스스로 통제하는 행동통제의 성격이 강한 것으로 보고 있다.

이경님(2000)은 스스로 상황적인 요구에 적합한 행동을 할 수 있으며 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 일시적인 충동에 의하거나 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 능력으로 정의 하였다.

이와 같이 자기통제(Self-control)는 자신의 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 스스로 조절할 수 있는 능력으로 보겠다.

한편, 자기통제의 실패는 여러 가지의 부정적인 결과를 가져오는데, 이는 충동 조절의 장애 또는 중독적인 형태로 나타나기 쉽다. 자기통제력이 부족한 경우 낮은 학업성취, 충동적이고 공격적인 대인관계, 사회적응능력의 미숙과 문제해결능력의

부족으로 어려움을 겪게 된다(김현숙,1998).

또한 Logue(1995)는 자기통제의 실패로 인해 거식증이나 과식 등의 섭식행동, 약물중독, 성행동, 운동·공부장면에서의 부정행위, 도박, 절도 등의 여러 가지 현상이 일어날 수 있다고 설명하고 있다. Young(1996)은 인터넷 중독을 보이는 사람들이 자신의 사용을 통제하거나 조절할 수 없음이 병적 도박과 같은 성질을 지니며, 이러한 통제의 실패가 음주로 인해 직업적인 문제를 가져오는 알콜중독이나 빛과 같은 경제적인 어려움에도 불구하고 내기를 끊지 못하는 병적 도박과 비슷한 성질을 가지는 것으로 보아 분명한 충동조절 장애라고 주장하였다.

또한 낮은 통제력을 가진 사람은 인터넷을 중독적으로 사용하는 것으로 이어질 수 있다. 즉, 자기통제력이 높은 사람은 인터넷 상의 강화물의 영향력에서 벗어나 현실에서 요구되는 일들을 수행할 수 있는 자기조절 능력(self-regulation)을 가진 반면에, 자기통제력이 부족한 사람은 인터넷에 접속한 이후 현실에서 해야 할 일이 있음에도 불구하고 자신을 조절하지 못하고 만족을 지연하지 못하기 때문에 부정적인 결과가 예상됨에도 불구하고 계속 인터넷을 사용하게 된다(신준섭, 이충환, 2010).

가상공간에 대해 통제력을 잃은 사람들은 이미 인터넷에 중독되었다고 볼 수 있다. 이러한 사람들은 가상공간을 사용하는 양이나 정도를 제어하지 못한다. 개인적 특성으로 인한 낮은 통제력은 인터넷을 중독적으로 사용하는 것으로 이어질 수 있다(이시형, 이세용, 김은정, 오승근, 2000).

자기통제력이 높은 사람들은 인터넷에서 제공되는 보상능력이나 대리 만족으로부터 벗어나 현실생활에서 요구하는 일들을 수행하는 자기 조절 능력을 가진다. 반대로, 자기통제력이 부족한 사람들은 인터넷을 시작하면 자신이 해야 할 일이 있음에도 자기 조절을 못하고 인터넷을 계속한다. 이는 중·고등학생을 대상으로 연구한 결과 자기통제력이 높을수록 인터넷 중독 점수가 낮았다는 김종원(2002)과 이선경(2001)의 연구에서 확인할 수 있다.

결국 자기통제력이 높은 청소년들은 인터넷을 사용하더라도 자기조절을 통해 학교생활이나 사회생활을 원활히 해 나갈 수 있지만, 자기통제력이 낮은 청소년들은 인터넷 사용에서 자기조절을 못해 학교생활이나 사회생활에서 부적응을 보이게 된다.

송원영(1999)은 웹서핑을 하다가 찾아온 사람과 사이버 강의를 듣는 사람들을 대

상으로 인터넷을 중독적으로 사용하는 사람의 중독성과 중독 행동을 유발하게 하는 요인들을 탐색한 결과, 인터넷의 중독적 사용에 영향을 주는 요인으로 낮은 자기통제력을 제시하였다. 자기통제력이 높은 사람은 인터넷에서 제공되는 강화물의 영향력을 벗어나 현실생활에서 요구하는 것들을 수행할 수 있는 반면, 자기통제력이 낮은 사람은 한 번 인터넷에 접속을 하면 현실생활에서 자신이 해야 할 일이 있음에도 불구하고 스스로 조절하지 못하고 계속 해서 인터넷을 한다고 밝혔다.

이선경(2001)은 자기통제력의 수준이 낮은 사람이 인터넷 사용시간이 많고 중독적 사용 경향을 보인다는 연구결과를 제시하였으며, 김남숙(2002)은 인터넷 중독과 자기통제력은 부적 상관을 보였으며, 자기통제점수가 높을수록 인터넷 중독 점수가 낮았다고 하였다. 이와 같은 맥락에서, 김선영(2005)은 자기통제력이 부족한 사람은 현실생활에서 자신이 해야 할 일이 있어도 인터넷의 사용시간을 스스로 조절하지 못하기 때문에 부적응을 경험하면서도 인터넷 중독으로 진행된다고 하였으며, 전영자와 서문영(2006)도 자기통제력은 중 .고등학생의 인터넷 중독 관련 변인 중 유의한 영향력을 미치는 변수로서 자기통제력이 낮으면 인터넷 중독 수준도 높아진다고 밝힌 바 있다.

이와 같은 연구들을 종합해 보면, 자기통제력은 인터넷 중독과 부적 상관관계가 있다고 하겠으며, 자기통제가 강할수록 인터넷 중독 점수가 낮고, 자기통제력이 낮을수록 인터넷 중독에 빠질 가능성이 높다고 하겠다.

4. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

본 연구에서는 선행연구의 인터넷 중독 예방·치료 프로그램, 놀이 중심의 자기통제력 향상 프로그램들을 참고 하여 프로그램을 보다 더 효과적으로 적용하기 위해서 흥미와 내적 동기를 유발시키고 적극적인 참여 및 치료의 저항을 감소시킬 수 있는 등 놀이의 치료적 요인(Knell, 1993)을 첨가한 프로그램으로 구성하였다. 인터넷 중독 수준을 감소시키고, 자기통제력을 향상시키기 위한 연구들은 여러 연구자들에 의해 다양하게 이루어지고 있었다.

이몽숙(2009)은 인터넷 게임 중독 잠재적 위험 초등학생을 대상으로 자기통제력 척도인 사려숙고성, 과제인내, 유혹저항, 정서통제, 친구관련통제, 교사관련통제로 구성된 자기통제력 향상 프로그램을 개발하고 실시하여 자기통제력 향상과 인터넷

게임 중독 경향성을 낮추는 데 효과가 있었다.

김윤숙(2004)은 인터넷 중독 감소를 위해 자기관찰, 환경계획, 자기평가, 자기강화 네 가지 요소로 자기통제 훈련 프로그램을 총 11회기로 구성 하여 인터넷 중독 감소에 미치는 효과를 검증하였다. 연구 결과 자기통제 훈련 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단에 비하여 인터넷 게임 중독 증상이 감소되었고, 인터넷 게임 중독의 감소 효과가 일정 기간 동안 지속 되었다.

김지현(2003)은 초등학생을 대상으로 인지행동 치료 프로그램이 인터넷 중독 감소에 미치는 효과를 검증하였다. 연구 결과 실험집단과 통제집단 두 집단 간에 인터넷 게임 중독 진단척도 점수와 학업태도 저하, 부적응 행동, 부정적인 정서경험, 심리적인 몰입 및 집착, 대인관계 문제의 각 요인별 점수에서 유의미한 차이를 보여 인지행동치료 프로그램이 초등학생 인터넷 게임중독의 중독성 감소와 인터넷 게임 중독의 부정적 요소 감소에 효과적인 것으로 나타났다.

한국정보문화진흥원(2006)이 개발한 초등 고학년 인터넷 게임중독 예방 프로그램은 초등학교 고학년을 대상으로 인터넷 게임중독을 예방하고 올바른 인터넷 게임 사용 습관을 기르는데 목적을 두고 총 6회기로 구성하였으며, 초등학교 현장에 적합하도록 한 회기를 80분(2교시)으로 배분하여 도입활동, 주요활동, 마무리 세 가지 단계로 나누었다. 연구 결과 프로그램은 초등학생들의 인터넷 이용습관에 긍정적인 영향을 나타내고 인터넷 게임중독의 완화에 효과적인 것으로 나타났다.

이선미(2008)는 인터넷 중독 중학생들에게 자기통제 훈련 프로그램을 보다 더 효과적으로 적용하기 위해서 청소년의 특성과 수준에 맞도록 게임과 놀이 활동을 접목하여 ‘자신에 대한 이해’, ‘자기목표 설정’, ‘자기통제훈련’, ‘새롭게 출발’ 네 가지 단계로 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램을 구성하였다. 연구 결과 프로그램을 받은 실험집단은 인터넷 중독 수준이 감소되고, 자기통제력이 향상된 것으로 나타났다.

따라서 본 연구에서는 선행연구와 이론적 배경에 근거하여 인터넷 중독 초등학생을 대상으로 놀이를 활용한 자기통제 훈련 프로그램을 적용하여 자기통제력을 향상시키고 인터넷 중독을 감소시키고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 중국 길림성 연변자치주 연길시 G초등학교에 재학 중인 5학년 학생 258명을 대상으로 한국정보문화진흥원(2002)에서 개발·보급한 인터넷 중독 자가진단검사를 실시하여 측정된 점수가 잠재적 위험 사용자군-고위험 사용자군에 해당되고, 프로그램에 참여를 희망하는 학생 10명을 선생님과 부모님의 동의를 얻어 실험집단으로 구성하였다. 통제집단은 프로그램에 참여를 희망하지 않은 초등학교 10명을 무선 표집하여 구성하였다.

2. 연구설계

본 연구는 중국 초등학교를 대상으로 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생의 인터넷 중독 감소, 자기통제력 향상에 미치는 효과를 알아보고자 한 것으로 프로그램을 적용한 실험집단과 프로그램을 적용하지 않은 통제집단의 종속변인을 비교·분석 하였다. 독립변인은 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이며, 종속변인은 인터넷 중독 수준과 자기통제력의 변화이다. 실험설계는 전, 후 비교법을 적용하는 사전-사후검사의 방법을 사용하였고, 프로그램 효과의 지속성을 검증하기 위해 추후검사를 실시하였다. 이 연구의 실험설계를 살펴보면 그림 III-1과 같다.

G1	O1	X	O3	O5
G2	O2		O4	O6

그림 III-1. 실험설계

G1: 실험집단

G2: 통제집단

O1, O2: 사전검사-인터넷 중독 측정, 자기통제력 진단

X: 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램 적용

O3, O4: 사후검사-인터넷 중독 측정, 자기통제력 진단

O5, O6: 추후검사-인터넷 중독 측정, 자기통제력 진단

3. 연구기간 및 절차

본 연구는 중국 길림성 연변자치주 연길시 G초등학교 5학년생 학생 258명을 대상으로 2013년 6월 26일 인터넷 중독 진단, 자기통제력 척도에 대한 사전 검사를 실시하였다. 연구기간은 2013년 6월부터 8월까지이며, 매주 2회 수요일, 금요일에 오전 8:00부터 9:20까지 70~80분간 총 8회기를 실시하였다. 장소는 연변자치주 연길시 G초등학교 5학년1반 교실에서 진행 하였다. 프로그램 종결 직후 실험집단과 통제집단에게 인터넷 중독 진단, 자기통제력 척도에 대한 사후 검사를 실시하였다. 프로그램 종결 2주 후 실험집단과 통제집단에게 인터넷 중독 진단, 자기통제력 척도에 대한 추후 검사를 실시하였다.

4. 연구도구

가. 인터넷 중독 측정 검사

본 연구에서는 한국정보문화진흥원(2002)에서 청소년들을 대상으로 개발·보급한 한국형 인터넷 중독 자가진단 검사를 사용하였다. 이 척도는 한국 청소년을 대상으로 개발된 것이지만 청소년의 발달단계와 문항을 검토한 결과 중국 초등학생들에게

도 적용하는데 타당한 것으로 나타나 적용하였다. 이해하기 어려운 몇 가지 문항에 대해서는 초등학생들에게 설명하거나 수정하여 사용하였다. 이 검사는 인터넷 중독의 핵심적인 요인을 금단, 내성의 증상과 일상생활장애 발생으로 정의하였다. 인터넷 중독의 하위 요인은 일상생활장애, 현실구분장애, 긍정적기대, 금단, 가상적대인관계지향성, 일탈행동, 내성의 7가지가 있다. 이 검사는 40문항의 4단계 Likert척도로 구성되어 있으며, 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .851이다. 본 연구에서 이 척도에 대한 하위영역별 신뢰도 분석 결과는 표 III-1과 같다.

표 III-1. 인터넷 중독 척도의 각 하위영역별 Cronbach 알파

하위영역	문항번호	문항수	cronbach 알파
일상생활장애	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9	.843
현실구분장애	10, 11, 12	3	.832
긍정적기대	13, 14, 15, 16, 17, 18	6	.858
금단	19, 20, 21, 22, 23, 24	6	.834
가상적대인관계지향성	25, 26, 27, 28, 29	5	.886
일탈행동	30, 31, 32, 33, 34, 35	6	.774
내성	36, 37, 38, 39, 40	5	.849
전체	1~40	40	.851

이 검사에 의한 중독 여부는 각 문항별 점수를 더하여 7개요인 각각의 점수를 구하고 7개요인 점수를 모두 합한 총점을 구한 다음 3단계로 분류된 각 사용자군 중 자신의 점수가 어디에 해당되는지 확인한다. 이 검사의 채점판에 의하여 인터넷 중독 사용자를 표 III-2와 같이 구분하고 있다.

표 III-2. 인터넷 사용자군 점수분류

구분	고위험 사용자군	잠재적위험 사용자군	일반 사용자군
총점	108점 이상	95~107점	94점 이하
1요인	26점 이상	23점 이상	22점 이하
4요인	18점 이상	16점 이상	15점 이하
7요인	17점 이상	15점 이상	14점 이하

표 III-2와 같이 고위험 사용자군은 1, 4, 7번 요인 모두에 해당되거나 전체 총점에 해당되는 경우를 말하고, 잠재적위험 사용자군은 1, 4, 7번 요인이나 전체 총점

중 어느 한 가지에 해당되는 경우를 말하고, 일반 사용자군은 1, 4, 7번 요인 모두에 해당되거나 전체 총점에 해당되는 경우를 말한다.

나. 인터넷 사용시간 기록지

인터넷 사용시간의 변화를 알아보기 위해 인터넷 사용시간을 대상 초등학생 자신이 매일 기록하도록 하여 스스로 계획한 사용시간을 실천하고 있는지를 평가하고 자신이 하고 있는 현재의 행동을 알 수 있도록 하였다. 이는 인터넷 사용과 관련된 자신의 행동통제가 지난주와 비교하여 얼마나 개선되었는지를 측정할 수 있다.

다. 자기통제 척도

본 연구에서는 이경님(2000)이 개발한 자기통제 척도를 사용하였다. 이 척도는 한국 청소년을 대상으로 개발된 것이지만 청소년의 발달단계와 문항을 검토한 결과 중국 초등학생들에게도 적용하는데 타당한 것으로 나타나 적용하였다. 이해하기 어려운 몇 가지 문항에 대해서는 초등학생들에게 설명하거나 수정하여 사용하였다. 이 척도는 ① 사려숙고성, ② 과제인내, ③ 유혹저항, ④ 정서통제, ⑤ 친구관련통제, ⑥ 교사관련통제의 모두 6가지 하위영역으로 43문항 4단계 Likert로 구성되어 있으며, 부정문항은 역산 채점을 하였고, 점수가 높을수록 자기통제력이 높음을 의미한다. 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .835이다. 자기통제 척도의 하위영역별 신뢰도 계수는 표 III-3과 같다.

표 III-3. 자기통제척도의 각 하위영역별 Cronbach 알파

하위영역	문항번호	문항수	cronbach의 알파
사려숙고성	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12	.812
과제인내	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	9	.853
유혹저항	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	7	.747
정서통제	29, 30, 31, 32, 33, 34	6	.705
친구관련 통제	35, 36, 37, 38	4	.736
교사관련 통제	39, 40, 41, 42, 43	5	.849
전체	1~43	43	.835

라. 자기통제행동 관찰기록지

대상 학생들의 회기 중 나타내는 자기통제행동을 관찰하기 위해 연구자는 이선미(2008)의 자기통제행동 관찰기록지와 이경님(2000)의 자기통제척도를 참고하여, 척도의 6가지 하위요인들을 각각 인지, 정서, 행동 통제의 3가지 영역으로 분류하고 담임선생님 2명과 평가할 아동의 행동빈도를 기록·분석하였다. 자기통제행동 관찰항목의 구체적인 내용은 표 III-4와 같다.

표 III-4. 자기통제행동 관찰항목

영역	하위요인	구체적 내용
인지	사려 숙고성	1. 친구들과 토론 할 때 다른 친구의 말에 주의를 기울인다. 2. 연구자의 질문에 꼼꼼이 생각하여 대답한다. 3. 과제 수행 시 그 문제에 대해 신중하게 생각한다.
	유혹저항	1. 프로그램 활동 중 옆 사람이 장난이나 잡담을 걸어도 활동에 집중한다. 2. 프로그램 활동 중 하고 싶은 것이 있어도 포기하고 활동에 집중한다.
정서	정서 통제	1. 게임에 졌을 때 화를 내지 않는다. 2. 다른 사람이 자신의 의견이나 생각에 반대해도 화내지 않고 수용한다. 3. 다른 친구들의 감정(화내거나 크게 기뻐하는)에 쉽게 동요되지 않는다. 4. 혼자 칭찬받았을 때 친구들을 생각해 행동으로 크게 드러내지 않고 마음으로 기뻐한다. 5. 친구들이나 연구자에게 부정적인 피드백을 받았을 때 화내지 않고 수용한다.
행동	과제 인내	1. 집에서 하는 과제를 성실히 수행한다. 2. 회기 내 과제 수행 시 주의를 기울여 성실히 수행한다.
	친구관련 통제	1. 다른 친구의 행동을 방해·간섭하지 않는다.
	교사관련 통제	1. 연구자의 말에 주의를 기울인다. 2. 연구자의 설명이나 질문이 끝나면 자신의 의견이나 하고 싶은 말을 한다.

5. 프로그램의 구성

본 연구에서 사용된 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 인터넷 중독 잠재적 위험 초등학생을 위한 자기통제력 향상프로그램을 사용하기 위해 초등 고학년 인터넷 게임중독 예방 프로그램(한국정보문화진흥원, 2006)과 이선미(2008)가 사용한 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램, 이몽숙(2009)이 개발한 초등학생을 위한 자기통제력 향상 프로그램을 기초로 하여, 중국 연변지역 초등학생의 특성과 수준에 맞추어 게임과 놀이를 접목하고 수정·보완하여 총 8회기로 재구성하였다.

본 프로그램은 인터넷 중독의 발생과 관련된 여러 가지 원인을 선행연구를 통해 살펴보고 낮은 자기통제력을 향상시켜 인터넷 중독 경향성을 감소시키는 부분을 프로그램을 통해 다루고자 하였다. 이를 위해 초등학생의 자기통제척도에서 하위영역을 추출하여 자기통제력을 향상시킬 수 있는 ‘우리들의 약속’, ‘지금의 나는?’, ‘X맨을 찾아라’, ‘OX퀴즈’, ‘고지를 향하여’ 등을 프로그램의 활동으로 포함하였다.

이 프로그램은 인터넷 중독 잠재적 위험 초등학생의 자기통제력을 향상시키는 데 목적이 있으므로 프로그램의 내용을 자기통제력의 하위영역인 사려숙고성, 과제인내, 유혹저항, 정서통제, 친구관련통제, 교사관련통제 속에 포함되도록 구성하고자 하였다. 자신의 게임중독 상황을 인식하고 게임중독 감소를 위해 스스로 변화할 수 있는 목표를 설정하고 자기존중감을 배울 수 있는 활동은 사려숙고성과 유혹저항영역에서 일상생활과 학교생활에서 겪게 되는 스트레스 상황을 알고 그 문제를 해결할 수 있는 활동은 과제인내영역에서 자신의 감정과 타인의 감정을 이해하고 서로의 상황을 존중하는 올바른 의사소통기술을 바탕으로 친구와 교사와의 대인관계기술을 익히는 활동은 정서통제, 친구관련통제, 교사관련통제영역에서 다루도록 구성하여 인터넷 중독 잠재적 위험 초등학생의 자기통제력을 향상시키는 데 직접적인 영향을 줄 수 있도록 프로그램을 구성하였다.

프로그램의 타당성을 검토하기 위해 박사 과정 2분과 몇 가지 개선점에 대해 논의가 이루어 졌으며, 지도교수에게 프로그램을 완성하기까지의 이론적 근거, 논리적 연결성 및 프로그램의 목적을 달성하기 위한 하위목표와 회기별 목표가 적절하게 선정되었는지 자문을 요청하여 최종 프로그램을 구성하였다. 프로그램의 단계별 주요 내용의 요약은 아래 표 III-5와 같다.

표 III-5. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

단계별 목표	회기	제목	목표	내용	하위영역
친밀감 신뢰감 형성	1	반갑다 친구야!	<ul style="list-style-type: none"> 적극적 참여를 위한 동기유발 구성원간의 친밀감 형성 	<ul style="list-style-type: none"> -프로그램 오리엔테이션 -자기소개 및 집단규칙 정하기 -이 친구를 찾아라! -콜라 사이다 -게임사용 습관 진단하기 -인터넷 사용시간 기록지 	<ul style="list-style-type: none"> -과제인내 -친구관련통제 -교사관련통제
자기문제인식	2	게임아 놀자~!	<ul style="list-style-type: none"> 올바른 게임사용 습관 인식 인터넷 과다사용의 문제점 인식 	<ul style="list-style-type: none"> -팀전 가위바위보 -X맨을 찾아라 -도전! 게임벨(OX 퀴즈) -게임 플래시 감상하기 	<ul style="list-style-type: none"> -사려숙고성 -정서통제 -친구관련통제
	3	나의 인터넷 일기	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 인터넷 사용습관 인식 인터넷 사용 장단점 이해 	<ul style="list-style-type: none"> -눈치게임 -인터넷 장단점 알아보기 -변화된 나의 모습 	<ul style="list-style-type: none"> -과제인내 -유혹저항 -교사관련통제
	4	온라인 게임 이별하기	<ul style="list-style-type: none"> 게임 이외의 대안 활동 탐색 일상생활 활동 다양화 	<ul style="list-style-type: none"> -날아라~프라이팬 -컴퓨터를 켜면 무엇이 있나? -내 취미를 돌려줘! -다함께 '빙고' 	<ul style="list-style-type: none"> -정서통제 -친구관련통제
목표설정	5	나의 꿈을 향하여	<ul style="list-style-type: none"> 자기목표 설정 자기통제력 강화 인터넷 과다사용 예방 	<ul style="list-style-type: none"> -침묵 스피드 퀴즈 -과거/현재/미래 -목표설정 -자기강화와 처벌계획 설정 	<ul style="list-style-type: none"> -사려숙고성 -정서통제 -친구관련통제 -교사관련통제
	6	내 하루는 24시간	<ul style="list-style-type: none"> 시간 관리의 중요성 인식 규칙적인 생활습관 계획 	<ul style="list-style-type: none"> -풍선잡기게임 -에티의 하루 -생활계획표 설정하기 	<ul style="list-style-type: none"> -사려숙고성 -유혹저항 -정서통제
문제해결	7	갈등 해결을 넘어서	<ul style="list-style-type: none"> 일상생활에서 예상되는 갈등상황 대처 훈련 육구지연 연습 	<ul style="list-style-type: none"> -이야기 만들기 -힘들지만 참자 -마니또 정하기 	<ul style="list-style-type: none"> -유혹저항 -정서통제 -친구관련통제
	8	게임 조절을 위한 행동 다지기	<ul style="list-style-type: none"> 게임중독 예방 지침이 역할 다짐 게임중독의 위험성 알리기 	<ul style="list-style-type: none"> -소지품 소개하기 -상징물 정하기 -홍보물 만들기 -전시회 	<ul style="list-style-type: none"> -사려숙고성 -과제인내 -정서통제 -교사관련통제

6. 자료처리

가. 양적 분석

본 연구는 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 중국 초등학생의 인터넷 중독 감소, 자기통제력 향상에 미치는 효과를 검증하기 위해 SPSS WIN 18.0을 사용하여 통계 분석을 실시하였다.

첫째, 실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 인터넷 사용 진단 척도와 자기통제 진단 척도의 각 하위요인에 대해 독립표본 *t*검증을 실시하여 실험집단과 통제집단 간 평균의 차이에 대한 검증을 실시하였다.

둘째, 프로그램 실행 사후 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독 점수, 자기통제력 점수에 대해 *t*검증을 실시하여 실험집단과 통제집단 간 평균의 차이에 대한 검증을 실시하였다.

셋째, 반복측정 ANOVA를 통해 사전-사후-추후 측정 시기별 치료효과와 그 지속성을 알아보았다.

넷째, 인터넷 사용시간의 변화를 알아보기 위해 학생들이 4주 동안의 인터넷 사용시간을 기록한 인터넷 사용시간 기록지를 분석하였다.

다섯째, 자기통제력이 변화함에 따라 행동측면에서 어떠한 변화가 있는지 알아보기 위해 실험집단 학생들의 자기통제행동 빈도를 기록하여 분석하였다.

나. 질적 분석

본 연구 결과에서 통계적 검증에 따른 양적연구의 한계를 보완하기 위해 질적 분석을 함께 실시하였다. 매 회가 마다 작성된 집단원들의 소감문과 연구자의 관찰내용을 바탕으로 인터넷 중독의 수준과 자기통제력의 변화를 분석하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

가. 인터넷 중독의 동질성 검증

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램을 진행하기 전에 실험집단과 통제집단이 인터넷 중독 수준에 있어서 동질의 집단인지를 알아보기 위하여 인터넷 중독 진단 척도에 대한 사전 검사의 점수로 *t*검증을 실시하였다.

표 IV-1. 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독 동질성 검증

하위요인	실험집단(N=10) 통제집단(N=10)	평균	<i>t</i>	<i>p</i>
일상생활장애	실험	22.40	.293	.773
	통제	21.90		
현실구분장애	실험	7.10	-.332	.743
	통제	7.40		
긍정적기대	실험	16.50	.177	.861
	통제	16.30		
금단	실험	14.00	-.355	.727
	통제	14.40		
가상적 대인관계 지향성	실험	12.30	-.281	.782
	통제	12.60		
일탈행동	실험	15.10	-.336	.741
	통제	15.50		
내성	실험	12.80	.097	.924
	통제	12.70		
전체	실험	100.20	-.275	.787
	통제	100.80		

그 결과 표 IV-1에 의하면 실험집단과 통제집단은 인터넷 중독 점수($t=-.275$, $p=.787$)에 있어서 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면 일상생활장애($t=.293$, $p=.773$), 현실구분장애($t=-.332$, $p=.743$), 긍정적기대

($t=.177$, $p=.861$), 금단($t=-.355$, $p=.727$), 가상적대인관계지향성($t=-.281$, $p=.782$), 일탈행동($t=-.336$, $p=.741$), 내성($t=.097$, $p=.924$) 점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 즉 각 경우 모두 $p>.05$ 로 자기통제 훈련 프로그램 적용 사전 인터넷 중독 및 하위요인별에 있어서 두 집단은 동질집단이라고 할 수 있다.

나. 자기통제력의 동질성 검증

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램을 진행하기 전에 실험집단과 통제집단이 자기통제력 점수에 있어서 동질의 집단인지를 알아보기 위하여 자기통제 진단 척도에 대한 사전 검사의 점수로 t 검증을 실시하였다.

표 IV-2. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 동질성 검증

하위요인	실험집단(N=10) 통제집단(N=10)	평균	t	p
사려숙고성	실험	2.15	.802	.433
	통제	2.03		
과제인내	실험	1.96	-.919	.370
	통제	2.11		
유혹저항	실험	2.01	-.987	.337
	통제	2.14		
정서통제	실험	2.05	-.116	.909
	통제	2.06		
친구관련통제	실험	2.27	1.270	.220
	통제	2.02		
교사관련통제	실험	2.18	.228	.822
	통제	2.14		
전체	실험	2.09	.170	.867
	통제	2.08		

그 결과 표 IV-2에 의하면 실험집단과 통제집단은 자기통제력 점수($t=.170$, $p=.867$) 에 있어서 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면

사려숙고성($t=.802, p=.433$), 과제인내($t=-.919, p=.37$), 유혹저항($t=-.987, p=.337$), 정서통제($t=-.116, p=.909$), 친구관련통제($t=1.27, p=.22$), 교사관련통제($t=.228, p=.822$) 점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 즉 각 경우 모두 $p>.05$ 로 자기통제 훈련 프로그램 적용 사전 자기통제력 및 하위요인별에 있어서 두 집단은 동질집단이라고 할 수 있다.

2. 인터넷 중독 수준의 변화

가. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 인터넷 중독 감소에 미치는 효과검증

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 프로그램에 참여한 집단이 참여하지 않은 집단보다 인터넷 중독 감소에 효과적이라는 가설을 검증하기 위하여 프로그램 적용 사후검사를 실시하여 두 집단에 대한 인터넷 중독 점수로 독립표본 t 검증을 실시하였다.

표 IV-3. 실험집단과 통제집단 간 인터넷 중독 사후검사 차이검증

하위요인	실험집단(N=10) 통제집단(N=10)	평균	표준편차	t	p
일상생활장애	실험	17.6	3.307	-2.951 **	.009
	통제	22.1	3.510		
현실구분장애	실험	5.4	1.506	-2.689 *	.015
	통제	7.5	1.958		
긍정적기대	실험	13.4	2.319	-3.270 **	.004
	통제	16.5	1.900		
금단	실험	11.3	2.452	-3.262 **	.004
	통제	14.5	1.900		
가상적대인 관계지향성	실험	10.2	1.619	-2.789 *	.012
	통제	12.4	1.897		
일탈행동	실험	11.8	1.033	-4.710 ***	.000
	통제	15.3	2.111		
내성	실험	10.5	1.958	-2.296 *	.034
	통제	12.7	2.312		
전체	실험	80.2	4.022	-10.523 ***	.000
	통제	101	4.784		

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

그 결과 표 IV-3에 의하면 실험집단과 통제집단은 인터넷 중독 점수에 있어서

통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($t=-10.523, p=.000<.001$). 하위요인별로 살펴보면 일상생활장애($t=-2.951, p=.009<.01$), 현실구분장애($t=-2.689, p=.015<.05$), 긍정적기대($t=-3.270, p=.004<.01$), 금단($t=-3.262, p=.004<.01$), 가상적대인관계지향성($t=-2.789, p=.012<.05$), 일탈행동($t=-4.710, p=.000<.001$), 내성($t=-2.296, p=.034<.05$) 점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 보였다. 즉 각 경우 모두 $p<.05$ 또는 $p<.01$ 또는 $p<.001$ 로 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램 적용 사후 인터넷 중독 점수 및 하위요인별에 있어서 두 집단은 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

따라서 자기통제 훈련 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램을 실시하지 않은 통제집단 보다 인터넷 중독 점수가 낮은 것으로 나타나 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 인터넷 중독 수준을 감소시키는데 효과가 있다고 볼 수 있다.

나. 인터넷 사용시간 기록지

인터넷 사용시간의 변화를 알아보기 위하여 프로그램 실시 4주 동안 기록한 인터넷 사용시간의 구체적인 내용은 아래 표IV-4와 같다.

표 IV-4. 실험집단과 통제집단의 인터넷 사용시간 변화 비교

	실험집단				통제집단				
	1주	2주	3주	4주	1주	2주	3주	4주	
학생1	24	22.5	20	16	학생11	20	20	20.5	21.5
학생2	22	20.5	17	13	학생12	22	20.5	21	22
학생3	21	20	18.5	15	학생13	18	18.5	17	18
학생4	19.5	17	16.5	13.5	학생14	23.5	23.5	24	24
학생5	21	18	15	14	학생15	24	23.5	24.5	25.5
학생6	18	17.5	13	11.5	학생16	21	21.5	22	21
학생7	20.5	17.5	13.5	12	학생17	19	19.5	18	19
학생8	22	20.5	16	15.5	학생18	23	23.5	23	24.5
학생9	21	19.5	15	13	학생19	21	22	22.5	23
학생10	18	16.5	16	15	학생20	20.5	21	21	23

표 IV-4에서 보는 바와 같이 실험집단 학생 10명은 프로그램 종료 마지막 주에서 인터넷 사용시간은 첫째 주에 비해 각각 8, 9, 6, 6, 7, 6.5, 7.5, 6.5, 8, 3시간

감소 한 것으로 나타났다. 그러나 통제집단은 학생 10명 중 학생12, 학생13, 학생 16, 학생17이 프로그램 마지막 주와 첫째 주의 인터넷 사용시간이 같은 결과로 나타나고 나머지 학생들은 인터넷 사용시간이 각각 0.5~2.5시간 증가 한 것으로 나타났다. 따라서 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 인터넷 사용시간의 감소에 있어서 효과가 있다는 것을 볼 수 있다.

3. 자기통제력 변화

가. 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 자기통제력 향상에 미치는 효과검증

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 프로그램에 참여한 집단이 참여하지 않은 집단보다 자기통제력 향상에 효과적이라는 가설을 검증하기 위하여 프로그램 적용 사후검사를 실시하여 두 집단에 대한 자기통제 진단 척도의 점수로 독립표본 *t*검증을 실시하였다.

표 IV-5. 실험집단과 통제집단 간 자기통제력 사후검사 차이검증

하위요인	실험집단(N=10) 통제집단(N=10)	평균	표준편차	<i>t</i>	<i>p</i>
사려숙고성	실험	2.60	5.314	3.937 **	.001
	통제	2.03	1.578		
과제인내	실험	2.58	1.567	3.857 **	.001
	통제	2.13	2.974		
유혹저항	실험	2.58	1.449	4.591 ***	.000
	통제	2.11	1.751		
정서통제	실험	2.55	1.947	5.303 ***	.000
	통제	1.98	.568		
친구관련통제	실험	2.62	.972	3.926 **	.001
	통제	2.00	1.764		
교사관련통제	실험	2.92	1.075	7.387 ***	.000
	통제	2.06	1.494		
자기통제 전체	실험	2.63	7.695	8.242 ***	.000
	통제	2.06	5.400		

p* <.01, *p* <.001

그 결과 표 IV-5에 의하면 실험집단과 통제집단은 자기통제력 점수에 있어서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(*t*=8.242, *p*=.000<.001). 하위요인별로 살펴보

면 사려숙고성($t=3.937, p=.001<.01$), 과제인내($t=3.857, p=.001<.01$), 유혹저항($t=4.951, p=.000<.001$), 정서통제($t=5.303, p=.000<.001$), 친구관련통제($t=3.926, p=.001<.01$), 교사관련통제($t=7.387, p=.000<.001$) 점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 즉 각 경우 모두 $p<.01$ 또는 $p<.001$ 로 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램 적용 사후 자기통제력 점수 및 하위요인별에 있어서 두 집단은 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

따라서 자기통제 훈련 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않은 통제집단 보다 자기통제력 점수가 높은 것으로 나타나 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 자기통제력을 향상시키는데 효과가 있다고 볼 수 있다.

나. 자기통제행동 관찰기록지

실험집단 학생들의 자기통제행동 빈도 변화를 알아보기 위하여 자기통제 관찰 항목에 따라 3가지 영역(인지·정성·행동)으로 분류하여 매회기 마다 학생들의 자기통제행동 빈도를 각각 기록하였다.

1) 인지영역 자기통제(사려숙고성·유혹저항)

실험집단 학생 10명의 인지영역 자기통제행동 빈도의 구체적 내용은 아래 표 IV-6과 같다.

표 IV-6. 실험집단의 인지영역 자기통제행동 빈도 변화

회기	인지영역							
	1회기	2회기	3회기	4회기	5회기	6회기	7회기	8회기
학생1	8	9	11	12	15	17	22	24
학생2	5	7	7	8	10	12	15	17
학생3	13	12	13	15	17	16	20	23
학생4	3	5	9	9	10	15	17	20
학생5	6	8	9	11	13	15	16	18
학생6	7	12	12	15	16	18	25	30
학생7	4	9	9	10	13	15	21	25
학생8	6	12	14	15	18	23	22	26
학생9	15	18	17	22	25	27	31	36
학생10	8	10	12	13	16	18	20	21

표 IV-6에서와 같이 실험집단 학생은 인지영역 자기통제행동 빈도가 점차 증가

하여 8회기에서 1회기에 비해 각각 16, 12, 10, 17, 12, 13, 19, 20, 21, 13점이 증가 한 것으로 나타났다.

2) 정서영역 자기통제(정서통제)

실험집단 학생 10명의 정서영역 자기통제행동 빈도의 구체적 내용은 아래 표 IV-7과 같다.

표 IV-7. 실험집단의 정서영역 자기통제행동 빈도 변화

회기	정서영역							
	1회기	2회기	3회기	4회기	5회기	6회기	7회기	8회기
학생1	6	6	8	8	9	11	15	17
학생2	9	13	15	16	21	22	24	25
학생3	13	17	19	22	23	25	27	30
학생4	5	10	12	13	15	17	19	21
학생5	9	8	11	13	13	15	17	22
학생6	11	12	15	18	18	19	23	26
학생7	8	11	13	16	18	19	21	23
학생8	4	6	12	12	14	18	22	26
학생9	5	9	11	14	18	21	24	28
학생10	5	7	11	15	18	21	23	25

표 IV-7에서와 같이 실험집단 학생은 정서영역 자기통제행동 빈도가 점차 증가하여 8회기에서 1회기에 비해 각각 11, 16, 17, 16, 13, 15, 15, 22, 23, 20점이 증가 한 것으로 나타났다.

3) 행동영역 자기통제(과제인내·친구관련통제·교사관련통제)

실험집단 학생 10명의 행동영역 자기통제행동 빈도의 구체적 내용은 아래 표 IV-8과 같다.

표 IV-8. 실험집단의 행동영역 자기통제행동 빈도 변화

회기	행동영역							
	1회기	2회기	3회기	4회기	5회기	6회기	7회기	8회기
학생1	5	13	15	18	19	23	27	31
학생2	9	11	17	22	28	32	35	39
학생3	7	9	10	12	14	16	17	19
학생4	7	12	18	18	20	21	23	25
학생5	3	6	8	14	18	22	24	26
학생6	11	15	22	25	32	37	40	42
학생7	8	10	13	14	16	20	21	21
학생8	5	9	12	13	15	17	24	26
학생9	8	11	14	16	18	21	25	27
학생10	14	16	18	23	25	28	32	35

표 IV-8에서와 같이 실험집단 학생은 행동영역 자기통제행동 빈도가 점차 증가하여 8회기에서 1회기에 비해 각각 26, 30, 12, 18, 23, 31, 13, 21, 19, 21점이 증가 한 것으로 나타났다.

표 IV-6, IV-7, IV-8과 같이 실험집단 학생 10명 모두 자기통제행동의 3가지 영역(인지·정성·행동)에서 빈도가 점차 증가 되고 있음을 나타내고 있다. 따라서 놀이 중심의 자기통제 훈련 프로그램은 학생들의 자기통제행동을 증가 한다고 볼 수 있다.

4. 프로그램의 효과 지속성 검증

가. 인터넷 중독 감소의 효과 지속성 검증

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 인터넷 중독 감소에 미치는 효과 지속성을 검증하기 위하여 사전·사후·추후 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독 평균점수로 반복측정 ANOVA를 실시하였다.

표 IV-9. 인터넷 중독 점수 사전·사후·추후 반복측정 ANOVA

	실험집단(N=10)			통제집단(N=10)			F	p
	사전M (SD)	사후M (SD)	추후M (SD)	사전M (SD)	사후M (SD)	추후M (SD)		
인터넷 중독 점수	100.20 (4.917)	80.20 (4.022)	78.30 (3.683)	100.80 (4.849)	101.00 (4.784)	101.60 (4.695)	140.178 ***	.000

*** $p < .001$

표 IV-9에서와 같이 결과($F=140.178$, $p=.000$)는 통계적으로 유의미하게 나타났다. 그리고 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독 점수 변화를 시기별로 비교하여 그림 IV-2에 제시하였다.

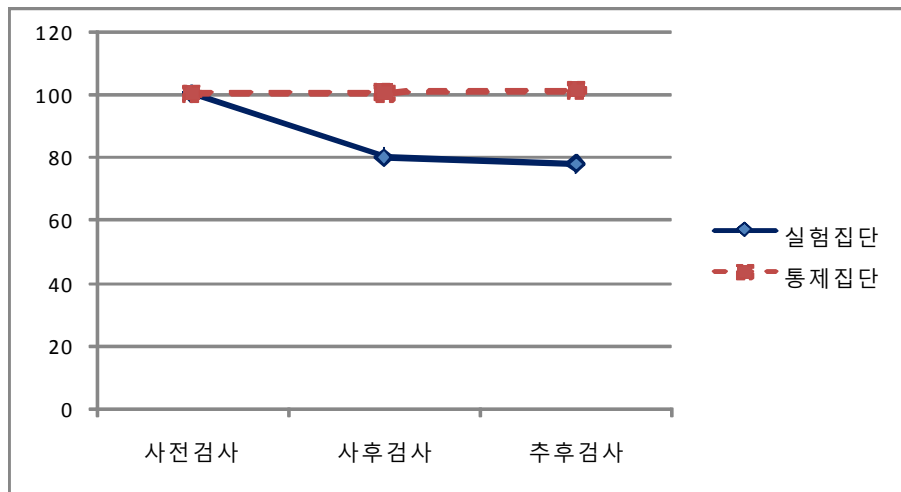


그림 IV-2. 실험집단과 통제집단의 인터넷 중독 평균점수 변화 비교

그림 IV-2에서 보는 바와 같이 통제집단은 사후·추후 측정에서 인터넷 중독 평균 점수가 높아지는 것으로 보였으나 실험집단은 사후검사에서 뿐만 아니라 프로그램 종료 2주후의 추후검사에서도 감소된 것으로 보이고 있다. 따라서 놀이중심의 자기 통제 훈련 프로그램은 인터넷 중독 감소에 있어서 효과의 지속성을 유지한다고 볼 수 있다.

나. 자기통제력 향상의 효과 지속성 검증

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 자기통제력 향상에 미치는 효과 지속성을 검증하기 위하여 사전·사후·추후 실험집단과 통제집단의 자기통제력 평균점으로 반복측정 ANOVA를 실시하였다.

표 IV-10. 자기통제력 점수 사전·사후·추후 반복측정 ANOVA

	실험집단(N=10)			통제집단(N=10)			F	p
	사전M (SD)	사후M (SD)	추후M (SD)	사전M (SD)	사후M (SD)	추후M (SD)		
자기 통제력	89.90 (3.843)	113.10 (7.695)	112.9 (7.340)	89.60 (4.033)	88.60 (5.400)	88.30 (5.397)	50.265 *	.038

* $p < .05$

표 IV-10에서와 같이 결과($F=50.265$, $p=.038$)는 통계적으로 유의미하게 나타났다. 그리고 실험집단과 통제집단의 자기통제력 점수 변화를 시기별로 비교하여 그림 IV-3에 제시하였다.

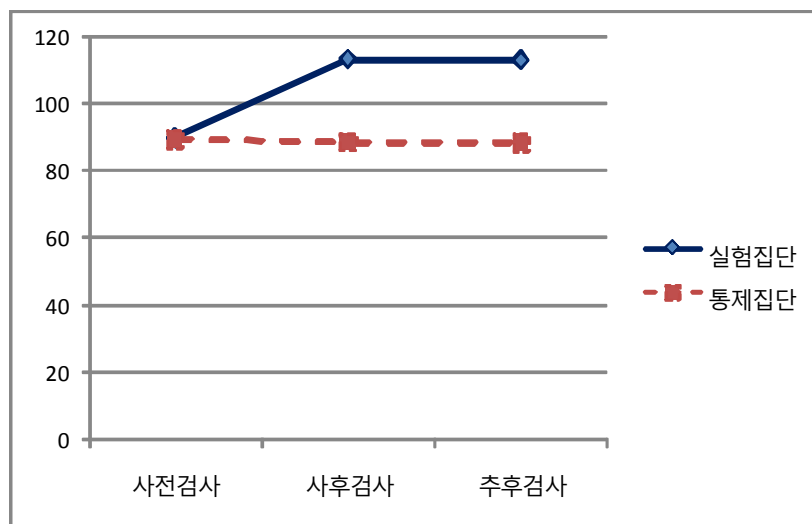


그림 IV-3. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 평균점수 변화 비교

그림 IV-3에서 보는 바와 같이 통제집단은 사후·추후 측정에서 자기통제력 평균 점수가 점차 하락되고 있음을 볼 수 있었으나 실험집단은 사후검사에서 자기통제력 평균점수가 향상되었고 프로그램 종료 2주후의 추후검사에서는 사후검사에서 자기통제력 평균점수와 비슷하게 나타났다. 따라서 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 자기통제력 향상에 있어서 효과의 지속성을 유지한다고 볼 수 있다.

5. 소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석

이 연구에서는 연구결과에서 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램에 참여한 초등학생들이 작성한 소감문을 분석하고, 연구자의 관찰내용을 작성하여 그 결과를 보완하였다.

표 IV-11. 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

회기	회기제목	소감문 및 연구자의 관찰기록
1회기	반갑다 친구야!	<p>▶소감문</p> <ul style="list-style-type: none"> - 처음에는 친구들과 같이 활동 하면서 어색했지만 좀 지나서 친해졌다. - 이런 프로그램이 처음이라서 너무 신기하고 기대된다. - 자기소개를 하고 별칭을 정하는 것이 좀 불편했지만 활동은 즐거웠다. - 나는 인터넷을 하루에 3시간이상 하는데 선생님은 프로그램을 통해서 우리의 인터넷 사용조절을 도울 수 있다고 했다. <p>▶연구자의 관찰기록</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다른 반 학생들과 처음으로 같이 프로그램에 참석하여 학생들은 초반에 좀 어색해 하고 있었으나 <자기소개서>, <이 친구를 찾아라>, <콜라 사이다> 등 활동을 통해 친밀감을 형성하여 소극적인 모습을 나타낸 학생들도 차차 즐겁게 프로그램의 활동에 참여하였다. - 학생들의 친밀감이 형성 되면서 <게임사용 진단하기>, <소감 나누기> 등 활동에서 옆 사람과 잡담하거나 산만한 행동을 보이면서 집중하지 못 하는 학생들이 있었다. 연구자가<침묵신호>를 여러 번 보낼 때마다 집중하려고 하였으나 이내 다시 산만한 모습을 보이곤 했다.

		<p>- <게임사용 진단하기>활동에서 학생들은 자신의 인터넷 사용 습관을 진솔하게 답하였다. 학생들은 인터넷 과다사용의 문제점, 자신의 인터넷 사용습관을 잘 인식하지 못하고 있었다. 이에 대해 연구자가 피드백을 해주었으나 수긍하지 않은 반응들을 보였다.</p>
2회기	게임아 놀자~!	<p>▶소감문</p> <ul style="list-style-type: none"> - <우리 팀 찾기>에서 나는 제비뽑기를 잘 해 ‘바다’와 한 팀이 될 수 있어서 너무 좋았다. - 내가 가위바위보를 4연승해서 우리 팀이 <팀전 가위바위보>에서 우승 하였다. 나는 가위바위보가 자신이 있다. - <한울이의 일기>를 듣고 한울이와 나는 정말 비슷하다는 생각이 들었다. 나도 한울이처럼 숙제는 안 하고 게임만 좋아한다. - 한울이는 인터넷을 너무 많이 해서 아파하고 힘들어 하는 것 같다. 나는 한울이처럼 인터넷을 너무 많이 하지 말아야겠다. - 게임 중독이 너무 무섭다. 처음 알았다. - 인터넷 게임을 자주 하면 건강에 안 좋다고 한다. 인터넷을 자주 해서 그런지 요즘 나는 시력이 떨어졌다. <p>▶연구자의 관찰기록</p> <ul style="list-style-type: none"> - <팀전 가위바위보>활동 과정에서 학생들 간에 서로 화를 내는 충돌이 생겨 연구자가 게임 할 때 게임의 승부가 중요 한 것이 아니라 함께 하며 즐거움을 나누는 것이 중요함을 강조하여 학생들은 다시 즐겁게 활동에 참여하였다. - <X맨을 찾아라>활동을 통해 학생들은 한울이와 자신의 행동을 비교하면서 자신이 인터넷을 과다사용 하고 있다는 것을 인식하고 한울이처럼 되지 말아야지 하는 반응들을 보였다. - <OX퀴즈>, <게임 플래시 감상하기>를 통해 학생들은 자신이 모르고 있었던 인터넷 과다사용의 심각성에 대해 학습하여 인터넷 중독이 이렇게까지 무섭다는 걸 몰랐다고 표현하였다.
3회기	나의 인터넷 일기	<p>▶소감문</p> <ul style="list-style-type: none"> - 눈치게임은 너무 재미있다. 한번만 더 했으면 좋겠다. - 인터넷 사용은 장점이 있고, 단점도 있다는 걸 알게 됐다. - 나는 컴퓨터로 게임밖에 하지 않는데 컴퓨터로 할 수 있는 일들이 너무 많다는 것을 배웠다. - 인터넷 게임을 자주 해서 친구랑 축구도 안하고 숙제도 안한 것 같다. - 내가 인터넷을 하게 되면서 많이 변화 된 것을 오늘에야 알았다. 인터넷을 줄여서 이전으로 돌아가기 싶다. - 인터넷을 하면서 시력이 나빠졌다.

		<p>▶연구자의 관찰기록</p> <ul style="list-style-type: none"> - 학생들은 게임을 할 때나 자신이 흥미를 가지는 활동 시에는 적극적으로 참여하지만, 과제가 제시되면 대중 적인 현상들이 나타났다. - <인터넷의 장·단점 알아보기>에서 학생들은 자신은 인터넷으로 많은 일들을 할 수 있는데 게임밖에 하지 않았다면서 인터넷의 장점을 활용해야겠다는 반응들을 보였다. - <인터넷을 하면서 변화된 나의 모습>을 통해 학생들은 숙제도 안하고, 성적도 떨어지고, 시력도 나빠졌다는 반응들을 보이면서 자신의 변화된 모습을 인식하였다.
4회기	온라인 게임 이별하기	<p>▶소감문</p> <ul style="list-style-type: none"> - <날아라~프라이팬>은 우리가 우승 하여서 기뻐다. 우리 팀은 단결이 최고다. - 나는 이번 활동을 통해서 나의 생활취미가 줄어든 것을 알게 되었다. 이제부터는 인터넷을 적게 하여 건강한 취미를 키울 생각이다. - 친구들과 대안활동을 토론하면서 아주 재미있었다. 나도 춤, 노래를 배워보겠다고 해서 선생님께 칭찬 받아서 기분이 좋았다. - 내가 적은 대안활동에서 3개 이상은 꼭 하겠다고 선생님과 약속 했다. 약속을 잘 지켜낼 수 있겠는지 모르겠다. 꼭 노력해야지. - 친구들이 생각한 대안활동은 많고 재미있었다. 나도 해보려 한다. <p>▶연구자의 관찰기록</p> <ul style="list-style-type: none"> - 일부분의 학생들은 자신의 흥미에 따라 선택적으로 활동에 참여하려하지만, 연구자가 긍정적인 면에 대해서 칭찬해주자 과제수행에서도 좀 더 적극적으로 참여하는 모습을 보였다. - <내 취미를 돌려줘>를 통해 학생들은 온라인 게임으로 인해 과거보다 줄어든 축구, 노래, 춤 등 취미의 좋았던 점을 발표하면서 다시 건강한 취미를 되찾아야겠다는 반응들을 보였다. - <다 함께 빙고>를 통해 학생들이 생각해낸 다양한 대안활동을 열거하여 보여주자 그제야 이런 활동들이 있었구나, 이런 활동들을 할 수 있었구나 하면서 관심을 보였다. 이는 게임 이외에 할 수 있는 여러 가지 활동을 찾아봄으로써, 일상생활에서의 활동을 다양화 할 수 있었다.
5회기	나의 꿈을 향하여	<p>▶소감문</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나는 4학년까지만 해도 공부를 잘 해서 어머니께 칭찬을 자주 들었다. 근데 요즘 인터넷만 하게 되면서 성적이 많이 떨어

		<p>저 어머니와 아버지께 미안하다. 선생님 말씀을 잘 듣고 다시 공부를 열심히 하겠다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 하루에 30분씩 인터넷을 줄이겠다. 알람소리가 나면 꼭 그만 하겠다. - 어머니와 인터넷을 적게 하겠다고 약속해서 성공하면 예쁜 책가방을 사달라고 해야겠다. <p>▶연구자의 관찰기록</p> <p>-5회기에서 학생들은 과제수행이 마음에 내키지 않아도 자신의 생각과 경험을 솔직하게 발표하면서 다른 학생들이 발표 할 때는 주의를 기울이는 모습들을 보였다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <과거/현재/미래>를 통해 학생들은 인터넷 과다사용 하기 전 과거 자신의 모습을 돌이켜보고, 인터넷 과다사용하고 있는 현재를 인식하고, 바라는 미래 자신의 모습을 이야기 하면서 떨어진 성적을 다시 올리고 싶다고 표현 하였다. - <고지를 향하여>활동에서 학생들은 “하루에 3시간 정도 하는 인터넷 사용시간을 1시간으로 줄이고 싶다”, “하루에 30분씩 인터넷시간을 줄이겠다”는 등 계획을 세웠다. 이는 목표설정을 하고 자기통제력을 강화하여 인터넷 과다사용을 예방하는데 도움이 있었다.
6회기	내 하루는 24시간	<p>▶소감문</p> <ul style="list-style-type: none"> - <풍선잡기 게임>을 하면서 동시에 여러 가지 일을 하기 어렵다는 생각이 들었다. 중요한 일부터 하나하나 하는게 맞다. - 오늘부터 생활계획표를 짜서 방안에 걸어두고 계획대로 공부 하겠다. - 선생님과 함께 나의 생활계획표를 짜면서 무엇을 해야 할지, 무엇을 먼저 해야 할지 정리했다. 숙제, 시험, 학원공부 때문에 머리가 복잡 했는데 이제는 잘 할 수 있을 것 같다. <p>▶연구자의 관찰기록</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6회기에서 학생들은 게임에 져서 화를 내려다가도 꼭 참고 이내 밝은 표정으로 다음 활동에 참여하는 모습들을 보였다. - 학생들은 연구자와 중요한 정도와 급한 정도를 파악하여 자신의 생활계획표를 짜면서 계획대로 잘 할 수 있을 거라고 뿌듯해하였다. 이는 학생들이 시간 관리의 중요성을 배워 규칙적인 생활을 하는데 도움이 있었다.
7회기	갈등해결을 넘어서	<p>▶소감문</p> <ul style="list-style-type: none"> - 게임 사용조절 만화를 만들어 이야기로 발표 하였는데 선생님께 칭찬 받았다. 친구들도 잘 만들었다고 해서 너무 좋았다. - 숙제 할 때 친구가 같이 인터넷 게임 하자고 해도 절대 하지 않겠다.

		<ul style="list-style-type: none"> - 숙제를 완성하기 전에는 컴퓨터를 켜지 않겠다. - 인터넷 게임을 하다 그만하기가 진짜 힘들다. 그래도 프로그램에 참가해서부터 저녁 10시는 초과하지 않고, 알람소리가 울리면 꼭 참고 컴퓨터를 꺼버린다. 컴퓨터를 꺼버리면 게임 하기 싶은 생각도 따라 없어진다. - 컴퓨터를 너무 많이 하면 빨리 들어가는 것 같다. 거울을 보면 얼굴도 벌겋다. 세수를 하고 나서 아버지와 책을 좀 읽으면 다시 원래대로 나아진다. <p>▶연구자의 관찰기록</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7회기에서 학생들은 게임 시 팀을 위해 작전을 짜거나 다른 친구들을 도와주기도 하면서 활동에 성실히 참여하는 모습들을 보였다. - <힘들지만 참자>를 통해 학생들은 “숙제를 완성하기 전에는 인터넷 게임을 하지 않겠다”, “인터넷을 하고 싶지만 꼭 참겠다”라고 결심 하는 모습들을 보였다. - <마니또 정하기>활동에서 학생들은 자신이 누군가를 지켜준다는 생각에 들뜬 반응들을 하면서 그 사람이 인터넷을 과다사용하지 않도록 책임을 다하겠다고 표현하였다.
8회기	게임 조절을 위한 행동다지기	<p>▶소감문</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램이 끝난다고 하니 아쉽다. 처음에는 인터넷 시간 조절이 어려웠는데 그래도 지금은 하루에 1시간 반만 한다. 어머니와 아버지께서 잘 한다고 칭찬 받아서 선생님께 고맙다. - 프로그램에 참여 하고나서 나는 많이 변했다. 매일 게임만 하고 숙제도 안했는데 요즘은 숙제도 잘하고 친구랑 축구도 차면서 즐겁게 보낸다. - 프로그램을 통해서 나는 인터넷을 너무 많이 하면 건강에도 나쁘고 성적도 떨어진다는 것을 알게 되었다. 이제는 게임도 조금만 한다. 변화된 나의 모습을 자랑하기 싶다. - 이제는 어머니와 인터넷 게임 때문에 싸우지 않는다. 앞으로 지금처럼 인터넷을 잘 조절해서 성적도 올리겠다. - 예전에는 친구랑 인터넷 게임을 해서 지면 화가 많이 났는데, 지금은 친구들과 사이좋게 지내서 기쁘다. - 나는 프로그램을 통해서 많은 것들을 배웠다. 인터넷으로 많은 것들을 할 수 있고, 인터넷 외에도 재미있는 활동이 많다는 것을 알았다. 이제는 인터넷으로 게임만 하지 않고 노래랑 춤도 배운다. 친구들에게도 인터넷으로 건강한 활동을 하자고 하겠다. <p>▶연구자의 관찰기록</p>

	<p>- <나의 마니또 활동 경험 나누기>에서 학생들은 지난주 자신이 누구의 마니또였으며 자신이 마니또의 게임사용조절을 위해 도와준 내용을 신나게 이야기하였다.</p> <p>- 마지막 회기라는 것에 아쉬워하는 표정들이었으나 적극적으로 활동에 참여하면서 그 동안 성실히 프로그램에 참여한 것에 대해 스스로 자랑스러워하고, 프로그램을 받은 과정에서 변화된 자신의 모습에 만족감을 느낀다고 표현하였다.</p>
--	---

표 IV-11에 제시한 학생들의 소감문과 연구자의 관찰내용에 나타나 있듯이 인터넷 중독 감소와 자기통제력 향상에 효과적인 변화를 보여주는 내용을 찾을 수 있었다.

가. 인터넷 중독 감소에 관한 소감문 및 연구자의 관찰내용

첫째, 학생들은 인터넷 과다사용으로 인해서 시력 등에 문제가 생겨 건강이 이전보다 나빠지고 학교성적도 떨어졌다는 것을 인식하게 되면서 다른 중요한 일들이 많을 때에는 인터넷을 하지 않고 계획적으로 사용하기 시작 했다. 이는 학생들이 프로그램을 통해 인터넷 과다사용의 문제점을 인식하여 인터넷을 계획적으로 사용하게 되면서 인터넷 중독의 하위요인인 ‘일상생활장애’가 감소한 것으로 볼 수 있다.

둘째, 학생들은 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 자주 꾸는다고 하던 것이 인터넷 사용을 줄이자 그런 현상들이 나타나지 않는다고 하였다. 이는 학생들이 프로그램을 통해 인터넷을 줄이고 환상 현상들을 소거하여 인터넷 중독의 하위요인인 ‘현실구분장애’가 감소한 것으로 볼 수 있다.

셋째, 학생들은 인터넷을 하고 있으면 기분이 좋아지고 마음이 제일 편하다고 하던 것이 예전의 좋았던 취미를 되찾고 다양한 활동을 하기 시작 하였다. 이는 학생들이 여가생활에서 주로 인터넷 게임만 하던 것이 다양한 활동들이 늘어나 인터넷 중독의 하위요인인 ‘긍정적기대’가 감소한 것으로 볼 수 있다.

넷째, 학생들은 인터넷을 하지 못하면 견디기 힘들어 하고 프로그램 한 회기 내내 인터넷에 대한 생각만 하다가 프로그램이 끝나면 바로 게임을 하자고 친구들과

약속하던 것이 인터넷 사용시간을 하루에 반시간씩 줄이거나 알람을 사용하여 계획한 시간만큼만 인터넷을 하기 시작했다. 이는 학생들이 프로그램을 통해 인터넷을 하고 싶을 때도 잘 참아낼 수 있어 인터넷 중독의 하위요인인 ‘금단’이 감소한 것으로 볼 수 있다.

다섯째, 학생들은 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 자신에게 더 잘해주고 자신을 더 인정해준다고 생각하던 것이 인터넷 사용을 줄이게 되면서 부모의 칭찬을 받고 자랑스럽게 느껴 앞으로 더 잘 해야겠다는 결심을 표현하였다. 이는 학생들이 가상공간에서 인정받으려 하던 데로부터 부모의 인정을 받고 싶어 하게 되면서 인터넷 중독의 하위요인인 ‘가상적대인관계지향성’이 감소한 것으로 볼 수 있다.

여섯째, 학생들은 부모님 몰래 인터넷을 하고 인터넷 사용시간을 속이려고 했던 것이 부모님 앞에서 보란 듯이 인터넷을 하다가 부모님과의 약속 시간만큼만 하고 그만둔다고 하였다. 이는 학생들이 몰래 인터넷을 더 하려고 하던 데로부터 약속과 규율을 지키기 시작하여 인터넷 중독의 하위요인인 ‘일탈행동’이 감소한 것으로 볼 수 있다.

일곱째, 학생들은 인터넷 사용시간을 줄여야 한다는 생각은 하고 있지만 인터넷을 하다가 그만두면 또 하고 싶어진다고 했던 것이 프로그램에서 여러 가지 인터넷 사용조절에 관한 자기통제 훈련을 받고 인터넷 사용시간, 인터넷 사용차수가 줄어들었다고 표현하였다. 이는 학생들이 프로그램을 통해 인터넷 사용시간과 인터넷 사용차수가 줄어들어 인터넷 중독의 하위요인인 ‘내성’이 감소한 것으로 볼 수 있다.

이상과 같이 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 인터넷 중독 수준과 하위요인인 일상생활장애, 긍정적기대, 금단, 가상적대인관계지향성, 일탈행동, 내성을 감소하는데 효과가 있었음을 알 수 있다.

나. 자기통제력 향상에 관한 소감문 및 연구자의 관찰내용

첫째, 프로그램 초반에는 학생들이 활동에 집중하기보다 옆 사람과 잡담을 하며 산만한 행동을 보이던 것이 후반에는 친구들과 토론할 때나 친구의 발표에 귀를 기울이는 모습들을 보이고, 해야 할 일이 많을 때 일의 순서를 정해서 하나씩 해나가

는 생활계획표를 작성하였다. 이는 자기통제력의 하위요인인 ‘사려숙고성’이 향상되어 친구의 발표에 더 집중할 수 있고 사려 깊게 행동하는 것으로 보인다.

둘째, 프로그램 초반에는 학생들이 자신의 흥미에 따라 선택적으로 활동에 참여하려하고 과제수행 시 불평이 많던 것이 후반에는 지루하고 짜증이 나더라도 진지한 모습을 보이며 과제를 끝까지 수행하였다. 이는 자기통제력의 하위요인인 ‘과제인내’가 향상되어 과제수행에 더 열심히 하는 모습을 나타내는 것으로 보인다.

셋째, 프로그램 초반에는 학생들이 숙제도 하지 않은 채 인터넷 게임만 하던 것이 프로그램 후반에는 숙제를 완성하기 전이나 숙제를 할 때 친구가 인터넷 게임을 하자고 해도 하지 않는다고 하였다. 이는 자기통제력의 하위요인인 ‘유혹저항’이 향상되어 유혹을 받는 갈등상황에서도 잘 참아낼 수 있는 것으로 보인다.

넷째, 프로그램 초반에는 학생들이 게임에 졌을 때 화를 내고 회기 내 계속 우울한 모습을 보이던 것이 후반에는 화가 나도 꼭 참고 이내 밝은 표정으로 다음 활동에 참여하는 모습들을 보였다. 이는 자기통제력의 하위요인인 ‘정서통제’가 향상되어 화를 잘 다스리는 것으로 보인다.

다섯째, 프로그램 초반에는 학생들이 다른 친구가 발표 할 때 비웃고 친한 친구들과 친하지 않은 친구에 대해 차별적으로 대하던 것이 후반에는 활동 시 친구를 격려해주고 팀을 위해 작전을 짜거나 다른 친구를 도와주는 모습들을 보였다. 이는 자기통제력의 하위요인인 ‘친구관련통제’가 향상되어 친구와 더 사이좋게 지내는 것으로 보인다.

여섯째, 프로그램 초반에는 학생들이 연구자의 지시에 들은 척도 않고 활동에 불만을 보이던 것이 연구자와 함께 활동 하면서 자신에 대한 관심을 알고 연구자의 말을 끝까지 듣고 활동에 적극적으로 참여하는 모습들을 보였다. 이는 자기통제력의 하위요인인 ‘교사관련통제’가 향상되어 연구자의 말을 더 귀담아 듣는 것으로 보인다.

이상과 같이 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 초등학생들의 자기통제력과 하위요인인 사려숙고성, 과제인내, 유혹저항, 정서통제, 친구관련통제, 교사관련통제를 향상하는데 효과가 있었음을 알 수 있다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 중국 초등학생의 인터넷 중독과 자기통제력에 미치는 효과가 어떠한지 알아보는데 그 목적이 있다. 이를 위해 본 연구에서는 SPSS Window 18.0 프로그램을 이용하여 독립표본 *t*검증 및 반복측정 ANOVA를 실시하였다. 또한 통계적 검증에 따른 검사지 분석 결과의 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해 집단원이 작성한 소감문을 분석하고, 연구자의 관찰내용을 바탕으로 인터넷 중독과 자기통제력의 변화를 분석하였다. 연구결과 인터넷 중독과 그 하위영역, 자기통제력과 그 하위영역에 있어서 유의미한 효과가 나타났다.

본 연구의 통계처리 결과를 선행연구와 관련지어 논의하고자 한다.

첫째, 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생의 인터넷 중독과 하위요인인 일상생활장애, 긍정적기대, 금단, 가상적대인관계지향성, 일탈행동, 내성의 감소에 효과가 있는가를 살펴본 결과 프로그램에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단보다 통계적으로 유의미하게 감소되었다. 따라서 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생의 인터넷 중독 수준을 감소시킬 것이라는 가설 1은 지지되었다. 이러한 결과는 인터넷 중독 고등학생을 대상으로 자기통제훈련을 실시하여 인터넷 중독 감소를 보고한 정선태(2001)의 연구와 일치하고, 인터넷 게임 중독 초등학생을 대상으로 자기관찰, 환경계획, 자기평가, 자기강화의 네 가지 요소의 자기통제 훈련을 실시해 게임 중독 경향성을 감소시켰다고 보고한 김윤숙(2004)의 연구와 일치하며, 인터넷 중독 초등학생을 대상으로 문제인식하기, 목표설정하기, 문제해결을 위한 자기통제 훈련으로 인터넷 중독을 감소시켰다고 보고한 김현정(2005)의 연구와 일치하고, 인터넷 게임 중독 초등학생을 대상으로 자기통제력 향상 프로그램을 실시하여 초등학생의 게임 중독 경향성 감소에 긍정적인 효과가 있었다고 보고한 이몽숙(2009)의 연구와 일치하다.

인터넷 사용시간의 변화를 알아보기 위해 인터넷 사용시간 기록지를 비교·분석한 결과 통제집단 학생의 인터넷 사용시간은 프로그램 첫째 주와 마지막 주에서 변화

가 없었거나 증가한 것으로 나타났지만, 실험집단 학생의 인터넷 사용시간은 10명 모두 프로그램 첫째 주에 비해 마지막 주에서 감소되었다. 이러한 실험집단 학생의 인터넷 사용시간 변화는 초등학생이 자기통제 훈련 프로그램을 통해 매주 자신의 계획대로 인터넷 사용시간을 실천하고 있는지, 인터넷 사용시간이 지난주와 비교하여 얼마나 줄어들었는지를 측정하여 자기관찰과 자기평가를 할 수 있도록 하는 것이 인터넷 사용시간을 줄이고, 인터넷 중독 감소에 있어서 긍정적인 영향을 미친 것으로 본다. 이는 초등학생을 대상으로 게임 욕구조절 프로그램을 통해 자기통제력을 길러주어 초등학생들의 평균게임 시간을 감소시켰다고 보고한 표명화(2003)의 연구와 일치하고, 인터넷 중독 중학생을 대상으로 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램을 실시하여 인터넷 중독 수준과 인터넷 사용시간을 감소시켰다고 보고한 이선미(2008)의 연구와 일치하다.

둘째, 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생의 자기통제력과 하위요인인 사려숙고성, 과제인내, 유혹저항, 정서통제, 친구관련통제, 교사관련통제의 향상에 효과가 있는가를 살펴본 결과 프로그램에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단보다 통계적으로 유의미하게 향상되었다. 따라서 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 초등학생의 자기통제력을 향상시킬 것이라는 가설 2는 지지되었다. 이러한 결과는 자기통제 훈련 프로그램이 아동의 자기통제력, 과제수행능력, 대인간 문제해결능력의 개선에 효과가 있다고 보고한 정정숙(1999)의 연구와 일치하고, 자기통제 훈련 실시로 집중력 결핍 초등학생의 자기통제력에 효과가 있었다고 보고한 김희영(1999)의 연구와 일치하고, 인지행동 프로그램을 통해 게임 중독 아동에게 긍정적인 영향을 주어 자기통제력을 향상시켰다고 보고한 노영희(2008)의 연구와 일치하고, 초등학생을 대상으로 정서조절 프로그램을 실시하여 자기통제력을 향상시키는데 효과적이었다고 보고한 김태은(2012)의 연구와 일치하다.

실험집단 학생의 자기통제행동 변화를 알아보기 위해 자기통제행동 관찰기록지를 비교·분석한 결과 학생 10명 모두 프로그램 진행과정에서 안정적으로 인지영역, 정서영역, 행동영역 자기통제행동 빈도가 증가 되면서 1회기에 비해 8회기에서 자기통제행동 빈도가 증가되었다. 이는 실험집단 학생들이 ‘자기관찰, 자기목표설정, 자기평가, 자기강화’등의 자기통제 훈련 을 통해 자기통제행동 빈도가 증가 된 것으로 해석할 수 있다. 이는 놀이중심의 자기통제훈련 프로그램을 통해 인터넷 중독 중학생의 자기통제력이 향상되었고, 자기통제 행동이 증가하였다고 보고한 이선미

(2008)의 연구결과와 일치하다.

셋째, 프로그램을 실시한 후 시간의 경과에 따라서 인터넷 중독과 자기통제력에 어떠한 효과가 있는지 연구한 결과 프로그램의 효과성이 지속될 것으로 나타났다. 이는 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 시간이 경과되어도 인터넷 과다사용과 자기통제력에 대한 효과성이 지속될 것이라고 보고한 현은정(2013)의 연구결과와 일치하다. 인터넷 중독에 있어서 통제집단은 사후·추후 측정에서 인터넷 중독 평균 점수가 높아지는 것으로 보였으나 실험집단은 사후검사에서도 뿐만 아니라 프로그램 종료 2주후의 추후검사에서도 감소된 것으로 보이고 있다. 자기통제력에 있어서 통제집단은 사후·추후 측정에서 자기통제력 평균점수가 점차 하락되고 있음을 볼 수 있었으나 실험집단은 사후검사에서도 자기통제력 평균점수가 향상되었고 프로그램 종료 2주후의 추후검사에서는 사후검사에서의 자기통제력 평균점수와 비슷하게 나타났다. 따라서 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 인터넷 중독 감소와 자기통제력 향상에 대한 효과성이 지속될 것이라고 볼 수 있다.

2. 결론

본 연구는 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 중국 초등학생의 인터넷 중독과 자기통제력에 미치는 효과에 대해 알아보고자 하였다.

본 연구의 결과와 논의를 기초로 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

첫째, 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 인터넷 과다사용 초등학생의 인터넷 중독 감소에 긍정적인 효과가 있는 것으로 확인되었다. 사전검사와 사후검사의 인터넷 중독 및 하위요인인 일상생활장애, 긍정적기대, 금단, 가상적대인관계지향성, 일탈행동, 내성에서 유의미한 차이가 나타났는데 이는 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램이 인터넷 중독 감소에 효과가 있었다는 것을 의미하고 그 효과성은 추후 검사에서까지도 지속 되고 있었다. 또한 자기통제 훈련 프로그램을 통해 초등학생들의 인터넷 사용시간이 줄어든 것으로 나타났다.

둘째, 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 인터넷 과다사용 초등학생의 자기통제력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 확인되었다. 사전검사와 사후검사의 자기통제력 및 하위요인인 사려숙고성, 과제인내, 유혹저항, 정서통제, 친구관련통제, 교사관련통제에서 유의미한 차이가 나타났는데 이는 놀이중심의 자기통제 훈련 프

로그램이 자기통제력 향상에 효과가 있었다는 것을 의미하고 그 효과성은 추후검사에서까지도 지속 되고 있었다. 또한 자기통제 훈련 프로그램을 통해 초등학생들의 자기통제행동 빈도가 증가된 것으로 나타났다.

이와 같은 내용을 통해 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램은 인터넷 과다사용 초등학생들이 자신의 인터넷 사용습관을 인식하고 인터넷 과다사용의 문제점에 대해 인식하도록 하였을 뿐만 아니라 자기통제력을 향상시켜 초등학생이 일상생활에서 스스로 인터넷 사용조절을 잘 할 수 있도록 하는데 긍정적인 효과가 있다는 결론을 얻을 수 있다.

본 연구에서 이와 같은 결론을 내렸으나 한계점이 있음을 밝히고 프로그램을 진행하면서 경험한 내용을 중심으로 앞으로의 연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 초등학생 10명을 대상으로 한 단기 프로그램의 효과를 검증하였기 때문에 모든 초등학교 학생에게 일반화하기에 한계가 있다고 볼 수 있다. 전문가에 의해 성별과 연령을 고려한 인터넷 예방·치료 프로그램이나 자기통제 훈련 프로그램을 지속적으로 실행 할 수 있는 구체적인 방안이 마련되어야 한다고 본다. 따라서 중국 사회복지, 학교 등에서 청소년에 대한 인터넷 중독 감소와 자기통제력 향상에 보다 더 효과적인 프로그램을 마련하고 지원하기를 기대한다.

둘째, 본 연구에서 사용한 인터넷 중독 진단 척도와 자기통제 진단 척도는 자기보고식 척도로서 주관적인 경향이 있기 때문에 정확하게 판단하기에 한계가 있으므로 보다 타당하고 신뢰로운 검증을 위해 본인의 응답과 담임교사, 부모, 친구들의 관찰로부터 객관적인 평가를 병행 할 수 있는 측정도구가 필요하다고 본다.

셋째, 인터넷 과다사용에 관한 많은 연구들에서 인터넷 과다사용 경향이 있는 학생들은 자기통제력을 충분히 습득하지 못한 상태에서 자신이 인터넷을 어느 정도 사용하고 있는지 정확히 파악하지 못하고 그 심각성에 대해서도 제대로 알지 못하고 있는 것이 인터넷 게임 몰입에 빠지게 되는 주요한 원인으로 보고하고 있다. 따라서 인터넷 사용조절을 위한 자기통제력 향상 프로그램을 인터넷 과다사용의 문제점 인식, 인터넷 사용습관 인식에 있어서 보다 더 체계적이고 구체적으로 구성할 필요가 있다고 본다.

넷째, 청소년의 놀이문화의 부재는 인터넷 문화를 강화시키는 요인이 된다. 중국 현황은 청소년들을 위한 문화놀이시설, 프로그램이 부족한 실정이다. 따라서 청소년

을 위한 충분한 시설투자나 청소년의 문화 활동에 적극적인 투자가 있어야 할 것이다. 또한 청소년의 건전한 인터넷 사용을 유도할 수 있는 청소년 인터넷 교육프로그램이 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 김남숙(2002). 중학생의 인터넷 중독에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명옥(2008). 놀이학습이 초등학교 저학년 학생의 사회성 발달에 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선영(2005). 초등학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한양대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김윤숙(2004). 자기통제 훈련이 초등학생의 인터넷 게임 중독에 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김종원(2002). 중·고등학생의 자기통제력, 사회 환경적 요인 및 인터넷·게임 중독과의 관계. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지현(2003). 인지행동치료 프로그램이 초등학생의 인터넷 게임 중독 감소에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김태은(2012). ADHD아동을 위한 주의력향상 프로그램과 정서조절 프로그램이 정서조절, 사회적 기술, 자기통제력에 미치는 효과 비교. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현숙(1998). 청소년의 건강행위와 비행의 영향요인에 관한 모형 구축. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김현정(2005). 자기통제 훈련이 초등학교 아동의 인터넷 중독 감소에 미치는 효과. 부산교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희영(1999). 감성지능에 입각한 자기통제 프로그램이 아동의 충동성과 학업성취에 미치는 효과. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 노영희(2008). 게임중독아동의 자기통제력 향상을 위한 인지행동집단미술치료 연구. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 라정운(2005). 자기통제훈련이 중학생의 인터넷 게임 중독 감소에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 송미화(2001). 가족기능이 청소년 인터넷 중독에 미치는 영향 연구. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위 논문.

- 송원영(1999). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 신준섭, 이충환(2010). 청소년의 인터넷 중독에 대한 자기통제력과 사회적 지지의 영향력 분석. *청소년학연구*, 17, 105-128.
- 심란희(2004). 인터넷 중독과 자기효능감, 자기통제력, 부모자녀관계, 친구관계의 관련성. 춘천교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안상훈(2006). 놀이중심 집단지도 프로그램이 인터넷 게임몰입 초등학생의 또래관계 및 학교생활적응력에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 요군아(2012). 중국 중·고등학생의 인터넷 중독여부에 따른 사회적응성, 인터넷 서비스 이용 선호간의 차이연구. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경남(2000). 아동의 자기통제력 척도 개발에 관한 연구. *인간발달연구*, 7, 99-120
- 이계원(2001). 청소년의 인터넷 중독에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이몽숙(2009). 인터넷 게임중독 잠재적 위험 초등학생을 위한 자기통제력 향상 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이선경(2001). 청소년의 인터넷 사용 현황과 우울 및 자기통제력과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이선미(2008). 놀이중심의 자기통제훈련 프로그램이 중학생의 인터넷 중독 감소에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 이선희(1996). 청소년들의 PC통신 활용실태 및 청소년들에게 미치는 영향에 관한 연구. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이시형, 이세용, 김은정, 오승근(2000). 청소년의 인터넷 중독과 자녀교육. 삼성생명 공익 재단 사회 정신건강연구소.
- 전영자, 서문영(2006). 중·고등학생의 인터넷 중독과 관련 변인 연구. *대한 가정학회지*, 44(3), 13-25.
- 정경아(2001). 게임중독 청소년의 특성분석: 개입의 필요성 판단을 위한 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정선태(2001). 자기통제 훈련 프로그램이 인터넷 중독 감소에 미치는 효과. 울산대

- 학교 대학원 석사학위논문.
- 정원경(2005). 자기통제 훈련이 초등학생의 인터넷 중독감소와 자기통제에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정정숙(1999). 자기통제훈련 프로그램이 유혹저항력에 미치는 효과. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 정태근(2005). 초등학생의 인터넷 중독과 자기통제력이 학업성취에 미치는 영향. **열린교육연구**, 13(1), 143-163
- 중국 인터넷 정보 센터(2014). 제33차 중국 인터넷 발전 상황 통계 보고서. <http://chanye.07073.com/shuju/776968.html>.
- 중국 인터넷 정보 센터(2011). 2010년 중국 청소년 인터넷 사용 조사 보고서. www.cnnic.cn. 2011.8.9
- 중국 청소년 인터넷 협회(2009). 초등학생 인터넷 사용행위 연구 보고서. http://news.xinhuanet.com/newscenter/2009-08/19/content_11908030.htm
- 중국 청소년 인터넷 협회(2009). 초등학생 인터넷 문제의 조사 및 분석. <http://www.doc88.com/p-388771782476.html>
- 표명화(2003). 게임 욕구조절 프로그램이 인터넷 게임 중독 완화와 자기효능감에 미치는 효과. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국정보문화진흥원(2003). 인터넷 중독 자가진단검사(K-척도)와 예방교육 프로그램. 한국정보문화진흥원.
- 한국정보문화진흥원(2006). 초등 고학년 인터넷 게임중독 예방 프로그램. 한국정보문화진흥원.
- 한국정보문화진흥원(2007). 초등학교 저학년 인터넷 중독 예방교육 프로그램 개발. 한국정보문화진흥원.
- 현은정(2013). 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이 여중생의 인터넷과다사용 및 자기통제력에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Bandura, A. (1977). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33, 344-358.
- Goldberg, I. K. (1996). Internet addiction: Electronic message posted to research discussion list. <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/supportgp.html>

- Griffiths, M. (1997). Psychology of computer use: Some comments on 'addictive use of the Internet' by Young. *Psychological Report*, 80(1), 81-82.
- Jones, L. K., & Chenery, M. F. (1980). Multiple subtypes among vocationally undecided college students: A model and assessment instrument. *Journal of Counseling Psychology*, 27(5), 490-577.
- Kanfer, F. H. (1977). *The many faces of self-control or behavioral modification changes its focus*. NY: Brunner, Mazel.
- Kendall, P. C., & Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 1020-1029.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Logue, A. W. (1995). *Self-control*. NY: PrenticeHall.
- Marion, L. (1983). True confession of a Pac man Junkie. *Family Weekly*, 2, 6-10.
- Patterson, C. J., & Mischel, W. (1975). Effects of temptation-inhibiting and task facilitating plans on self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 209-217.
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams, and imitation in childhood*. N.Y.:Norton.
- Smith, N. (1998). Active Group Play Therapy: Social Skills in the Making. 15th Annual APT International Conference. Phoenix: Association for Play Therapy.
- Suler, J. (2000). *Internet Addiction: in a nutshell*.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-247.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *A Source Book*, 17, 19-31.

<Abstract>

A Study on the effect of play based self-control training program on internet addicted Chinese elementary school students and their self-controlling ability.

Sheng Li

Jeju National University
Graduate School of Social Education
Department of Psychotherapy

Thesis Adviser Choi Boyoung

This research aims to test the role of play based self-control training program in terms of internet addiction and self-control targeting Chinese elementary school students who have a tendency to overuse internet. To achieve this purpose, two separate questions were formulated as below.

First, what kind of affect does the play based self-control training program have on internet addicted elementary school students?

Second, how much influence does the play based self-control training program have on self-control ability of elementary school students?

To form a research group, internet self-diagnostic test developed and provided by Korea Agency for Digital Opportunity and Promotion (2002) was conducted for 5th grade 258 students from Gelementary school in Yanji, Yanbian, Jilin, China. And among those potential and high risk users based on the test results, 10 students who wanted to participate in the program were selected with parents' and teachers' consents. The controlling group of 10 elementary school students were selected from the ones who did not want to join the program.

The experiment was restructured for total eight times modifying and supplementing to meet the level and characteristics of elementary school students, grafting play and game onto Internet game addiction preventive

program for higher grade elementary school children (by Korea Agency for Digital Opportunity and Promotion, 2006), Self-controlling training program based on play that Sumi Lee employed (2008), and self-control improvement program for elementary school students developed by Mongsook Lee (2009). The contents of the program was designed to include subcategory of self-control such as thoughtful consideration, assignment endurance, temptation resistance, emotion control, friend related control and teacher associated control, and to check the validity of this program, consultation with other two Ph.D. candidates and advising professor were carried out, finalizing the program.

The resulting data was analyzed by t-test and repeated measure ANOVA using Windows SPSS 18.0 program. And to make up for limited credibility of quantitative research results, investigation of postscript and researchers' observation contents were suggested.

The outcomes of this research are as in the followings.

First of all, compared to control group, there was a significant decrease of internet addiction in post and later review of an experimental group of elementary school students who participated in play based self-control training program.

Secondly, self-control increased meaningfully in post and later review of an experimental group of elementary school students who participated in play based self-control training program compared to control group.

In conclusion, it was proven that play based self-control training program is efficient in diminishing internet addiction and elevating self-control of elementary school students. Therefore, the program implemented for this research has positive implications on proper internet use of elementary school students.

부 록

<부록 1> 인터넷 중독 자가진단검사(K-척도)	53
<부록 2> 인터넷 사용시간 기록지	55
<부록 3> 자기통제척도	56
<부록 4> 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램	58

<부록 1> 인터넷 중독 자가진단검사(K-척도)

* 인터넷 사용과 관한 다음 문항을 자세히 읽고 자신과 가장 일치하는 칸에 V표 해주십시오. 20013년 ____월 ____일 ____초등학교 ____학년 ____반 (남, 여) 이름: _____

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.	①	②	③	④
2	인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	①	②	③	④
3	인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	①	②	③	④
4	인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	①	②	③	④
5	인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	①	②	③	④
6	인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.	①	②	③	④
7	인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.	①	②	③	④
8	다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.	①	②	③	④
9	인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다.	①	②	③	④
10	인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.	①	②	③	④
11	인터넷을 하고 있지 않을 때에도, 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다.	①	②	③	④
12	인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.	①	②	③	④
13	인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.	①	②	③	④
14	인터넷을 하고 있으면, 기분이 좋아지고 흥미진진해진다.	①	②	③	④
15	인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.	①	②	③	④
16	인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.	①	②	③	④
17	인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다	①	②	③	④
18	인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.	①	②	③	④
19	인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하	①	②	③	④

	고 재미가 없다.				
20	만약 인터넷을 다시 할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	①	②	③	④
21	인터넷을 하지 못하면 안절부절 못하고 초조해진다.	①	②	③	④
22	인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.	①	②	③	④
23	인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다.	①	②	③	④
24	인터넷을 할 때 누군가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 난다.	①	②	③	④
25	인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다.	①	②	③	④
26	온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.	①	②	③	④
27	오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.	①	②	③	④
28	실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	①	②	③	④
29	실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다.	①	②	③	④
30	인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	①	②	③	④
31	인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.	①	②	③	④
32	부모님 몰래 인터넷을 한다.	①	②	③	④
33	인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	①	②	③	④
34	인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	①	②	③	④
35	인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.	①	②	③	④
36	인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜 시간을 인터넷에서 보내게 된다.	①	②	③	④
37	인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.	①	②	③	④
38	인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	①	②	③	④
39	인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	①	②	③	④
40	주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	①	②	③	④

<부록 3> 자기통제척도

다음에서 자신이 일상적으로 느끼고 행동하는데 가장 가까운 곳에 V표 해 주십시오.
 각 문항은 정답이 없으므로 하나하나 잘 읽고 자신과 가장 일치한다고 생각되는 문항에
 빠짐없이 솔직하게 대답해 주십시오. 설문에 응해주셔서 감사합니다.
 20013년 ___월 ___일 ___초등학교 ___학년 ___반 (남, 여) 이름: _____

번호	항 목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	중요한 결정을 해야 할 때는 곰곰이 생각을 하여 결정한다.				
2	하기 싫은 일을 할 때는 하고 나서의 이로운 점을 생각하고 해낸다.				
3	시험공부가 하기 싫을 때는 시험을 잘 쳤을 때의 좋은 점을 생각하고 해낸다.				
4	숙제를 시작하기 전에 어떻게 하면 잘 할 수 있을지 생각을 먼저 한다.				
5	하고 싶은 일이라도 친구에게 피해가 되면 하지 않는다.				
6	물건을 살 때 필요한 것인지 아닌지를 곰곰이 생각해서 산다.				
7	친구들과 토론할 때 다른 친구의 말에 주의를 기울인다.				
8	발표를 하기 전에 어떤 말을 해야 할 지 곰곰이 생각해 본다.				
9	친구를 사귀기 전에 곰곰이 생각해 본다.				
10	해야 할 일이 많을 때 일의 순서를 정해서 하나씩 하나간다.				
11	어려운 문제를 풀 때 그 문제에 대해 곰곰이 생각한다.				
12	지금 갖고 싶은 물건을 사고 싶어도 돈을 모았을 때의 기쁨을 생각하고 참는다.				
13	꼭 해야 할 일이라도 지루하고 짜증이 나면 그 일을 끝까지 못한다.				
14	용돈을 받으면 계획 없이 쓰고 싶은 대로 쓴다.				
15	지금 쉽게 할 수 있는 일이라도 하기 싫으면 그 일을 미룬다.				
16	시험을 잘 치기 위해서 세웠던 계획을 잘 실천하지 못한다.				
17	지금 공부를 해야 하는데 잠이 오면 끝까지 공부하지 못한다.				
18	꼭 읽어야 할 책이 두껍고 재미가 없으면 끝까지 읽지 않는다.				
19	아침에 일찍 일어나야 하더라도 일찍 일어나지 않는다.				
20	나쁜 습관을 고치려고 하지만 곧 포기한다.				

21	공부하다가 지루하면 그만둔다.				
22	지금 해야 할 일이 있어도 놀러가고 싶으면 놀러 간다.				
23	지금 숙제를 해야 하는데 TV에 재미있는 프로가 있으면 TV를 먼저 본다.				
24	오락실이나 PC방에 가고 싶을 때 부모님이 허락하지 않더라도 몰래간다.				
25	보고 싶은 TV프로를 못 보게 하실 때 부모님 몰래 본다.				
26	지금 숙제를 해야 하는데 컴퓨터 게임이 하고 싶으면 게임을 먼저 한다.				
27	지금 숙제를 해야 하는데 하고 싶은 것이 생각나면 하고 싶은 것을 먼저 한다.				
28	지금 집에 일찍 가야 하는데 친구가 놀자고 하면 친구와 논다.				
29	나는 기쁜 일이 있어도 가족에게 슬픈 일이 있으면 기쁨을 참는다.				
30	슬픈 일이 있어도 주위를 생각해서 슬픔을 참는다.				
31	시험 잘 쳤을 때 친구를 생각해서 마음으로만 기뻐한다.				
32	나 혼자만 칭찬 받았을 때 친구를 생각해서 마음으로만 기뻐한다.				
33	나에게만 기쁜 일이 있을 때 친구를 생각해서 기쁨을 참는다.				
34	나에게 기분 나쁜 일이 있어도 때와 장소를 가려서 참는다.				
35	친구가 시비를 걸 때 먼저 참기보다는 같이 시비 걸고 싸우게 된다.				
36	친구가 귀찮아 할 때 먼저 참기보다는 화를 내며 싸운다.				
37	친구들에게 양보해야 하더라도 내가 하고 싶은 것은 양보하지 않는다.				
38	친구가 놀릴 때 먼저 참기보다는 덩달아 놀리며 싸우게 된다.				
39	수업시간에 선생님이 보시지 않으면 장난을 친다.				
40	배가 매우 고프을 때는 참지 못하여 선생님 말씀에 귀 기울이지 않는다.				
41	복도에서 선생님이 보시지 않으면 뛰어다닌다.				
42	수업시간이 지루하더라도 선생님 말씀을 끝까지 듣는다.				
43	선생님이 보시지 않으면 청소나 당번활동을 잘 하지 않는다.				

<부록 4> 놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

1회기	반갑다 친구야!
목표	프로그램의 적극적 참여를 위한 동기를 유발하고, 집단원 간의 친밀감을 형성할 수 있다.
준비물	명단, 색연필, A3용지, 스티커, 제비뽑기, 상품<개인, 팀, 전체>
도입활동 (20분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 오리엔테이션 <ul style="list-style-type: none"> - 집단지도자 소개 - 프로그램의 목적, 만나는 횟수, 기간, 시간, 장소에 관해 설명 2. 자기소개 및 집단규칙 정하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 자기소개서<활동지 1> <ul style="list-style-type: none"> - 자기소개서를 작성하여 자신을 소개하고, 자기가 불리고 싶은 별칭을 정한다. ▶ 우리 팀 찾기 <ul style="list-style-type: none"> - 구성원은 제비뽑기를 한다. - 같은 숫자끼리 한 팀을 이룬다. ▶ 약속 정하기<활동지 2> <ul style="list-style-type: none"> - 집단에서 지켜야 할 미리 준비 해둔 활동지의 약속을 하나씩 읽는다. - 비어있는 나머지 하나는 팀원들끼리 의논하여 정해본다. ▶ 침묵 신호 정하기 <ul style="list-style-type: none"> - 지도자가 오른손 검지 손가락을 입에 갖다 대며 조용히 하라는 신호를 하면 팀원끼리 부동켜안고 오른손 검지 손가락을 입에 갖다 댄다. - 이 신호를 가장 빨리 하고 조용한 팀에게는 가산점을 주도록 한다.
주요활동 (45분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 이 친구를 찾아라!<활동지 3> <ul style="list-style-type: none"> - 팀원들은 모두 일어나서 지도자가 ‘그만!’ 할 때까지 각 칸에 해당하는 친구가 누구인지 찾아다녀 사인을 받는다. - 팔호를 가장 많이 채운 사람에게 사탕을 주고, 그 팀에게 가산점을 준다. ▶ 콜라 사이다 (병뚜껑: 1점, 바둑알: 1점, 마지막 결승전: 3점) <ul style="list-style-type: none"> - 테이블 위에 분필로 범위를 긋는다. - 병뚜껑, 바둑알을 출발지점에 놓고 손가락을 튕겨 범위 내에 날리면 그 팀에 1점 추가 한다. - 각 팀에서 대표자를 뽑아 마지막 결승전을 한다. - 우승자에게 사탕을 주고, 그 팀에게 3점을 추가 한다.
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 게임사용 진단하기<활동지 4> <ul style="list-style-type: none"> - 각자 게임사용 습관을 진단해 보고, 지도자는 이에 대해 피드백 해준다. - 각 문항별로 해당하는 곳에 손을 들어보게 하여, 자신의 게임사용 습관을 친구들과 비교해보게 한다. ▶ 소감 나누기<활동지 5> <ul style="list-style-type: none"> - ‘소감문’ 을 작성하고 느낀 점을 이야기하며 함께 나눈다. ▶ 인터넷 사용시간 기록지 <부록2> <ul style="list-style-type: none"> - <인터넷 사용시간 기록지>에 매일 자신의 인터넷 사용시간을 기록하도록 한다.
유의점	<ul style="list-style-type: none"> - 준비물이 모자라지 않도록 사전 잘 준비한다. - 구성원들이 서로 비웃거나 놀리지 않고 서로 존중하고 경청 하도록 진행한다.

<활동지 1>

★ 자기 소개서 ★



학년:

반:

이름:

별칭:

내가 제일 좋아하는 것:

내가 제일 싫어하는 것:

<활동지 2>

-우리들의 약속-



昵图网 www.nipic.com

By: wangjingxun1215 No.301301311150431671300

1. 집단 모임의 시간을 잘 지키고 8회기 동안 성실히 참여합니다.
2. 친구가 이야기할 때에는 끼어들거나 방해하지 않고 귀를 기울여 잘 듣습니다.
3. 여기서 나눈 비밀이야기는 절대로 밖에서 말하지 않습니다.
4. 절대 친구들과 욕하거나 싸움하지 않습니다.
- 5.

년 월 일

이름 서명

<활동지 3>

이 친구를 찾아라~!



별칭:

나는 여동생이 있습니다. ()	나는 카트를 합니다. ()	나의 꿈은 가수 입니 다. ()	나는 사귀는 남자(여 자)친구가 있습니다. ()
우리 가족은 4명입니 다. ()	나는 독자 입니다. ()	나는 우리 부모님을 가장 존경합니다. ()	나는 축구를 잘 합니 다. ()
나는 가수 소녀시대 를 좋아합니다. ()	나는 생일이 5월달 입니다. ()	나는 매일 10시 후에 잡니다. ()	나는 과학을 제일 좋 아합니다. ()

<활동지 4>

지금의 나는 ???

<p>1. 하루에 내가 게임하는 시간은? __시간__분</p> <p>2. 만일 내가 하루 종일 게임을 할 수 있다면 나는 __시간을 하고 싶다.</p> <p>3. 나는 게임하고 싶은 마음을 잘 참을 수 있다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>4. 나는 게임 때문에 엄마에게 잔소리를 듣는다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>5. 나는 게임 때문에 엄마에게 짜증을 냈다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>6. 나는 게임 때문에 숙제를 못 한 적이 있다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>7. 나는 게임하고 싶은 마음이 들었지만 꼭 참고 해야 할 일을 했다(숙제, 학원가기 등). (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>8. 서로 게임을 하겠다고 동생이나 누나(오빠)와 다툰 적이 있다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>9. 나는 게임을 하려고 부모님께 거짓말을 했다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>10. 나는 잠자는 시간을 반드시 지킨다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>11. 나는 일주일에 꼭 한번 이상 운동을 한다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>12. 나는 하루 생활계획표를 작성하고 생활한다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p> <p>13. 나는 중요한 일을 적어두고 잊지 않으려고 노력한다. (전혀 아니다) 1 2 3 4 5 (매우 그렇다)</p>

<활동지 5>

♥ 소감문 ♥



별칭:

1. 이번 시간이 끝난 후 느낀 점
2. 오늘 가장 재미있었던 활동은?
3. 오늘 프로그램 동안 성실하게 참여했나요?
4. 스스로에게 점수를 준다면 몇 점?

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

2회기	게임아 놀자~!
<p>목표</p>	<p>게임 사용습관을 인식하고, 올바른 인터넷 사용과 인터넷 과다사용의 문제점에 대해 이해 할 수 있다.</p>
<p>준비물</p>	<p>이름표, 필기도구, O X 퀴즈판, 게임 플래시, 상품<팀, 전체>, 활동지</p>
<p>도입활동 (20분)</p>	<p>▶ 우리 팀 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 구성원은 제비뽑기를 한다. - 같은 숫자끼리 한 팀을 이룬다. - 네 개 팀으로 나눈다. <p>▶ 팀전 가위바위보</p> <ul style="list-style-type: none"> - 한 팀에서 다른 한 팀을 지목대상으로 가위바위보를 한다. - 이긴 팀에서 다시 다른 팀에게 지목대상으로 가위바위보를 한다. - 최종 우승팀에게 2점을 부여한다.
<p>주요활동 (45분)</p>	<p>▶ X맨을 찾아라! <활동지 6></p> <ul style="list-style-type: none"> - 게임과 관련된 생각, 행동, 습관들에 대한 이야기를 듣고 게임사용으로 인해 발생하는 문제점이라는 생각을 하면 ‘X맨!’이라고 외친다. - 게임사용의 문제점을 함께 외쳐봄으로써 자신이 몰랐던 문제점이나 알고 있었지만 지키지 못했던 문제점을 정확히 인식할 수 있다. <p>▶ O X퀴즈 <활동지 7></p> <ul style="list-style-type: none"> - 지도자가 게임에 관한 퀴즈를 내면 구성원들은 O 또는 X로 대답한다. - 틀리게 대답한 구성원은 탈락하고 퀴즈를 계속 낸다. - 퀴즈를 다 내어 최종 남은 인원만큼 자신이 속한 팀에 점수를 부여한다.
<p>마무리 (15분)</p>	<p>▶ 게임 플래시 감상하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 게임 플래시를 감상하면서 게임 중독에 대해 생각할 수 있는 시간을 갖는다. - 앞에서 한 활동과 관련시켜 게임 중독의 문제점과 예방수칙 등에 대해 알려준다.
<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 게임 할 때 게임의 승부가 중요 한 것이 아니라 함께 하며 즐거움을 나누는 것이 중요함을 강조한다.

X맨을 찾아라!

한울이의 일기

오늘도 어김없이 하루가 시작된다. 새벽에 잠자리에 들었다. 엄마가 깨우는 소리가 들린다.

‘한울아! 학교 가야지! 너 뭐가 되려고 학교를 안가니? 오늘도 학교에서 조퇴하고 오면 그냥 안 됨.’

‘에이씨! 알았어. 일어나면 되잖아!’ 지겹다. 또 학교를 가야하나? 학교에 가면 잠잘게 뻘한데...아휴~잔소리, 잔소리...

참! 어젯밤 얻은 무기가 안전하게 잘 있나 봐야지. 기분 좋았는데, 게임 할 때가 제일 좋아. 근데 머리가 왜 이리 아프지?

아침에 학교에 갈 생각을 하면 기운도 없고 힘이 빠진다. 지겨운 공부, 숙제 그리고 너무 졸립다. 오늘도 학교 가면 선생님께 혼날텐데...

숙제는 안했고, 책하고 노트는 어디에 있는지 모르겠다. 우울한 하루...

게임을 할 때는 진짜 신이 난다. 게임에서는 사람들이 나를 인정해 준다. 내가 진짜 파워맨이 된 것 같다. 게임에서 빠져 나오면 지겹다. 학교성적은 점점 떨어진다. 고등학교 진학도 어렵다고 한다. 이런 걸 잊을 수 있는 방법은 게임밖에 없다. 게임 할 때만 살아있고, 신이 난다.

오늘도 어김없이 수업시간 내내 졸다가 혼이 났다. 한심하다는 생각도 든다. 맨 날 게임 때문에 엄마한테 혼이 난다. 게임 안했는데 거짓말 하지 말라고 꾸중하신다. 억울하다. 점점 게임을 하고 나면 더 기운이 빠지는 것 같다. 집에 가면 숙제부터 해야지 다짐을 했다. 컴퓨터를 보는 순간 나의 다짐은 물거품이 된다. 1시간만 해야지. 벌써 3시간째다.

엄마가 왔다. 잠시 컴퓨터를 끈다. 밥을 먹고 다시 컴퓨터를 켜다. 메일만 확인하고 숙제 해야지. 메일을 보고, 답장을 보내고 다시 게임을 한다. 밤을 새웠다. 오늘도 새벽 4시에 잠들었다.

머리가 아프다. 나는 왜 약속을 못 지키는 걸까?

도전! 게임벨 - ox 퀴즈

- OX 퀴즈 -



1. 게임은 아이들만 하는 것이다.
2. 게임을 하면 컴퓨터를 잘하게 된다.
3. 게임을 잘 하면 성적이 올라간다.
4. 게임을 지나치게 많이 하면 중독이 될 수 있다.
5. 게임을 할 때 욕을 해도 상관없다.
6. 게임 중독이 되면 게임을 하지 않을 때 불안감이 생길 수 있다.
7. 인터넷이나 게임은 하면 할수록 사용시간이 늘어난다.
8. 아무나 게임 중독이 되는 것은 아니다.
9. 인터넷 게임 중독과 건강과는 관계가 없다. 그리고 게임을 많이 한다고 죽지는 않는다.
10. 게임을 하루 2-3시간씩만 하면 건강에는 지장이 없다.
11. 아이템을 빌려줬는데 돌려주지 않을 경우, 형사 고발할 수 있다.
12. 게임 운영자가 내 계정과 비밀번호를 알려달라고 하면 알려줘도 된다.

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

3회기	나의 인터넷 일기
목표	자신의 인터넷 사용습관을 확인하고 문제인식을 갖도록 한다.
준비물	필기도구, 상품, 활동지
도입활동 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 눈치게임 - 시작하는 사람이 눈치게임 시작이라고 외치며 1을 말한다. - 게임에 참여한 사람은 눈치를 보며 한명씩 숫자를 말한다. - 동시에 같은 번호를 말하거나 마지막에 번호를 말하는 사람이 탈락한다.
주요활동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 인터넷의 장·단점 알아보기<활동지 8> - 인터넷 사용에 있어 좋았던 점, 문제점에 대해 적어본다. - 인터넷이 자신에게 어떤 영향을 미치고 있는지 토론해 본다. ▶ 변화된 나의 모습<활동지 9> - 인터넷에 몰입하게 되면서 변화된 자신의 모습을 적어본다. - 집단원의 이야기를 들으면서 자신의 모습을 비교하고 평가해보며 문제인식을 갖도록 한다.
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나누기 - ‘소감문’을 작성하고 느낀 점을 이야기하며 함께 나눈다.
유의점	<ul style="list-style-type: none"> - 발표를 잘하고 못하는 것이 중요 한 것이 아니라 자신의 생각을 자유롭게 표현 하고 말 할 수 있도록 연구자가 지지하고 격려해준다.

<활동지 8>

★ 인터넷을 많이 사용하면 어떤 장단점이 있을까?

장점	단점

<활동지 9>

★ 인터넷을 하면서 변화된 나의 모습 BEST 10

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

4회기	온라인게임 이별하기
목표	게임 이외에 할 수 있는 여러 가지 활동을 찾아봄으로써, 일상생활에서의 활동을 다양화 한다.
준비물	이름표, 칼라 풍선, 포스트 잇, 빙고판, 매직, 스티커
도입활동 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ‘날아라~프라이팬’ <ul style="list-style-type: none"> - 쇼프로그램에서 나왔던 ‘날아라~프라이팬!’ 놀이를 통해 협동력을 다지고, 집단 상담 프로그램 참여 흥미를 높인다. - 틀린 팀에는 준비해둔 칼라 스티커 중 빨간색 스티커를 붙여 감점한다. ▶ 컴퓨터를 켜면 무엇이 있나? <ul style="list-style-type: none"> - 컴퓨터로 인해 편리하게, 재미있게 했던 활동을 5개씩 적어본다. - 앞에 친구가 했던 것을 기억하여 외우고, 새로운 활동을 이야기 한다. - 앞에 팀의 내용을 기억하지 못하거나, 새로운 활동을 찾아 내지 못 했을 시에는 그 팀에 감점한다.
주요활동 (45분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 내 취미를 돌려줘! <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 게임으로 인해 과거보다 줄어든 나의 활동을 칼라 풍선에 적어 그 활동을 하면서 좋았던 점에 대해 친구들에게 설명하고 바닥에 버려본다. - 팀별로 돌아가며 이야기 할 수 있도록 하고 아주 사소한 활동도 가능하다고 설명 한다. ▶ 다함께 빙고! <ul style="list-style-type: none"> - 팀원들과 함께 자유토론을 통해 초등학생에게 현실 가능한 대안활동을 찾는다. - 먼저 빙고를 외친 팀이 우승이며, 우승한 팀에 3점을 부여한다.
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 느낀 점 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 이번 시간을 통해 잃어버린 활동과 대안활동을 중심으로 느낀 점을 나누어 본다. ▶ 평가하기 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 자체에서 재미있었던 점에 대해 평가를 해본다.
유의점	<ul style="list-style-type: none"> - 한 개인의 실수로 팀 전체가 감점 하여도 서로 원망하지 않도록 팀원들이 단결할 수 있도록 유도한다.

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

5회기	나의 꿈을 향하여~!
목표	목표설정을 하여 자기통제력을 강화 하고 인터넷 과다사용을 예방한다.
준비물	이름표, 활동지
도입활동 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 침묵 스피드 퀴즈 - 각 팀의 문제 출제자를 뽑는다. - 진행자는 출제자에게만 문제를 보여주고, 출제자는 몸으로만 표현한다. - 출제자의 몸짓만 보고 팀원들이 한 사람 씩 순서대로 문제를 맞춘다.
주요활동 (45분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 과거/현재/미래 - 인터넷 과다사용 하기 전 과거 자신의 모습을 이야기 한다. - 인터넷 과다사용 하는 현재 모습을 이야기 한다. - 바라는 미래 자신의 모습을 이야기 한다. ▶ 목표설정<활동지 10> - ‘고지를 향하여’ 활동지에 변화시키고 싶은 나의 행동을 적어보도록 한다. ▶ 자기강화와 처벌계획 설정 - 목표를 달성 했을 때와 하지 못 했을 때의 장려와 벌을 정한다.
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 인터넷 사용시간 기록지 피드백 - 인터넷 사용시간 기록지를 확인하고 연구자는 긍정적인 피드백을 한다.
유의점	- 활동 진행 시 충분히 생각 할 수 있는 시간적 여유를 주도록 한다.

<활동지 10>

고지를 향하여~!



<p>변화시키고 싶은 나의 행동목표</p>	<p>예) 하루에 3시간 정도 하는 인터넷 사용을 1시간으로 줄이고 싶다.</p>
<p>구체적 계획</p>	<p>1. 2.</p> <p>예) 1. 하루에 인터넷사용을 30분씩 줄인다. 2. 인터넷 사용시간을 줄이기 위해 알람을 사용 한다.</p>

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

6회기	내 하루는 24시간
<p>목표</p>	<p>일의 중요도와 급한 정도에 따라 우선순위를 파악하고, 시간관리의 중요성을 배워 규칙적인 생활을 할 수 있도록 한다.</p>
<p>준비물</p>	<p>이름표, 풍선, 매직, 에티의 하루, 가위, 풀, 그리기 도구</p>
<p>도입활동 (15분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 풍선잡기 게임 <ul style="list-style-type: none"> - 나누어준 풍선에 동시에 해야 할 일이 있었던 적을 떠올려 한 개의 풍선에 한 가지씩 적어본다. - 옆에 짝이 친구에게 풍선을 한 개씩 던져준다. - 동시에 여러 가지 해야 할 일이 생겼을 때를 기억하게 하여, 그 중 한 가지를 선택해야 하는 상황에서 무엇을 선택해야 할지에 대해 전달한다.
<p>주요활동 (50분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 에티의 하루 <활동지 11> <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 ‘에티의 하루’를 읽어준다. - 에티가 해야 할 여러 가지 일을 나열한다. - 중요한 정도와 급한 정도를 파악하여 에티의 생활계획표를 작성 한다. ▶ 나의 생활 계획표 짜기 <ul style="list-style-type: none"> - 에티의 하루를 바탕으로 각자 자신의 생활계획표를 계획 한다.
<p>마무리 (15분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 생활 계획표 꾸미기 <ul style="list-style-type: none"> - 작성한 생활 계획표를 방안에 예쁘게 걸어 둘 수 있도록 도화지에 꾸며본다.
<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 6회기 활동은 시간이 많이 길어질 수 있으니, 중간 중간 시간 안배를 잘 해준다.

에티의 하루

오늘은 금요일이고 내일은 토요일이라 4교시까지만 있는 날이다.

일주일 내내 4교시만 있는 나라에 태어났으면 좋겠다. 난 요즘 할 일이 너무 많아서 도대체 뭘 먼저 해야 할지 몰라 머리가 뒤죽박죽 되어버린다.

난 내일 수업이 끝난 후(12:50), 곧바로 영어학원에 가야 한다(1시간). 영어 선생님은 정말 호랑이시다. 어머니! 그리고 보니 영어숙제가 있었네?? 지난번에도 숙제를 안 해서 혼났는데...내일 또 숙제를 안 하면 난 완전히 찍혀버리겠지?

학교 끝나고 학원에 갈 시간이 10분도 남아 있지 않는다. 시간이 없지만 그래도 학원을 같이 가는 친구가 있어 심심하지 않다. 사실 요즘은 빠이와 군것질(30분)하는 버릇이 생겼다. 우리분식에서 떡볶이와 오뎅을 사먹기 시작했는데 요즘은 거의 매일 먹는다. 학원에 조금 늦지만, 학교에서 청소하느라 늦게 끝났다고 말씀드리면 학원 선생님도 그냥 넘어가신다.

학원이 끝나고 나서, 막내 이모 결혼식(3시간)에 가야한다. 앗차!!, 그런데 영석이와 인라인을 타러 가기로 약속을 했다. 오래 간만에 여의도에 가서 인라인(2시간)을 타면 어떨겠냐고 해서 좋다고 했다. 강바람도 쐬고 그리고 주말이니까 집에 와서 게임을 죽어라 하려고 한다. 열랩 해야지 ㅋㅋ(3시간) 엄마가 저녁 반상회 갔다가 오신다고 했으니, 엄마가 들어오시는 시간까지가 나의 유일한 자유시간. 엄마가 오시면 저녁을 차려 주셔서 동생과 저녁을 먹고 TV를 보면 되겠지(1시간). 앗! 또 일본이랑 축구경기(3시간)도 있잖아!! 이것도 봐야 하는데...와~~~!!!신난다~~!!

그리고 보니 숙제가 한, 두 가지가 아니다. 매일 영어 테이프도 들어야 하고(30분), 다음 주 월요일에 수학경시대회가 있어 수학공부(2시간)도 해야 하고, 일요일 피아노 선생님이 보충레슨을 해주신다고 하니, 피아노 연습(1시간)을 해야 한다. 아이쿠, 머리가 터져 버릴 것 같다. 우리 집은 모두 10시면 잠자리에 들어야 하는데... 난 뭘 어떻게 해야 하지??

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

7회기	갈등해결을 넘어서
<p>목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 게임 사용관련 갈등 상황에서 문제 해결력을 높인다. - 이후에 생길 수 있는 게임사용 유혹, 갈등상황을 효율적으로 다룰 수 있는 행동들을 익힌다.
<p>준비물</p>	<p>이름표, A4용지, 마니또 이름표, 필기구, 스티커</p>
<p>도입활동 (20분)</p>	<p>▶ 이야기 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 에티, 빠이, 한울이를 등장인물로 설정해서 게임 사용조절에 관한 4컷짜리 만화를 만들어 이야기로 발표한다.
<p>주요활동 (45분)</p>	<p>▶ 힘들지만 참자! ‘그만해’</p> <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 하나의 갈등상황을 읽어주고, 팀별로 그 상황에 적절한 해결방법을 생각 할 시간을 준다. - 팀별로 돌아가면서 해결방법을 대답한다. 다른 팀에서 이미 대답한 내용이나 더 이상 대답할 내용이 없는 팀은 탈락한다. - 마지막으로 남은 팀이 승리한다. 승리 팀에게 파란 스티커를 부여한다.
<p>마무리 (15분)</p>	<p>▶ 마니또 정하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 한 주 동안 팀원들이 게임사용을 잘 조절 할 수 있도록 마니또를 정한다. - 자신이 누군가의 이름을 뽑으면 그 삶의 마니또가 되는 것이고 그것은 비밀로 하면서 그 사람의 인터넷 사용 지킴이 역할을 해 준다.
<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 힘들지만 참자! ‘그만해’ 활동에서 일찍 탈락한 팀의 경우 흥미가 떨어져 소란할 수 있으므로 다른 팀의 대답이 적절한지 심판 할 수 있는 역할을 주는 것이 좋다.

놀이중심의 자기통제 훈련 프로그램

8회기	게임조절을 위한 행동 다지기
목표	인터넷 중독 예방 지킴이 역할을 다짐하고 다른 사람들에게 예방 홍보를 위한 홍보물을 제작한다.
준비물	이름표, 매직, 팀별 A4용지, 칼라지점토
도입활동 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 나의 마니또 활동 경험 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 지난주 내가 누구의 마니또였으며 내가 마니또의 게임사용조절을 위해 도와준 내용을 나누고 또 내가 나의 마니또로부터 어떤 도움을 받았는지 경험을 나누도록 한다. ▶ 나를 기분 좋게 만드는 물건 소개하기 <ul style="list-style-type: none"> - 내가 가진 소지품 중 내가 가장 아끼고 소중히 여기는 물건을 정하고 소개한다. - 팀별로 발표를 하게하고 발표 할 때 서로 자신이 그린 그림을 보여주도록 한다.
주요활동 (45분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 나만의 상징물 정하기 <ul style="list-style-type: none"> - 게임사용조절을 위한 자기결정과 자기의지를 북돋우기 위해 앞으로 게임사용조절의 필요성이 느껴질 상황마다 스스로 떠올릴만한 자신만의 상징물을 정하도록 한다. - 한 가지씩 정한 것을 팀별로 발표해 보도록 한다. - 가장 훌륭한 상징물을 뽑아 최고의 상징물을 선정하도록 한다. ▶ 홍보물 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 일상생활에서 흔히 접할 수 있는 소재인 칼라 지점토로 게임사용 조절 홍보물을 만들어 보도록 한다.
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 홍보물 전시회 <ul style="list-style-type: none"> - 각 팀별로 작업된 홍보물을 교실 게시판 등에 전시한다. - 사전에 학급 교사와 협의하여 교실 벽보판을 활용해 게시할 수 있도록 한다. - 전시회가 끝나면 각자 자신의 작품을 집에 가지고 가서 컴퓨터 가까이에 장식을 하도록 하는 것이 좋다. ▶ 프로그램 마무리 짓기 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 전체를 정리하면서 소감을 나눈다. - 자신의 긍정적 변화를 이해한다. - 종결 후 인터넷 사용에 대한 다짐을 한다.
유의점	<ul style="list-style-type: none"> - 홍보물을 만드는 과정에서 장난을 치거나, 소외되어 있는 친구들을 보면 함께 참여할 수 있도록 돕는다.