

음악치료프로그램이 인터넷 게임중독 청소년의 자기효능감 향상에 미치는 효과에 관한 연구

이은희^{1*}, 방성아²

¹동국대학교 사회복지학과, ²동국대학교 대학원 사회복지전공

The Effectiveness of Music Therapy Program on Self Efficacy of Juveniles with Internet Game Addiction

Eun-Hee Lee^{1*} and Sung-A Bang¹

¹Dept. of Social Welfare, Dongguk University

²Dept. of Social Welfare, Graduate School of Dongguk University

요 약 본 연구는 음악치료프로그램이 인터넷 게임중독 청소년들의 자기효능감 향상에 미치는 효과를 검증하기 위해 실시되었다. 연구대상은 인터넷 게임중독 자가진단용 척도검사에서 게임중독으로 판정된 K시 K청소년 지원센터의 청소년 방과 후 아카데미를 이용하는 중학교 1-2학년 청소년 9명이다. 연구대상에 대해서는 단일집단 사전-사후 실험 설계방식을 적용하여 주 2회 50분씩 10회기 동안 음악치료프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시 전-후의 자기효능감의 차이를 알아보기 위해서 대응표본 t-test를 실시한 결과, 프로그램의 실시 후 유의미한 향상을 보여 음악치료프로그램이 인터넷 게임중독 청소년들의 자기효능감 향상에 유의미한 효과가 있다고 예측할 수 있었다. 따라서 이러한 연구 결과를 바탕으로 학교나 사회복지시설현장에서 인터넷 게임중독청소년들을 대상으로 음악치료프로그램을 실시할 시 유의점 및 본 연구의 한계와 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

Abstract The Purpose of this study is to examine the effectiveness of music therapy program on self efficacy of juveniles with internet game addiction. The study was carried out with 9 juveniles who were belonging to a dangerous user group and a warning user group in the internet addiction observer index, and attended K City K Youth Center.

To test the effectiveness of the program, this study employed pretest-posttest simple group design. the date were analyzed by t-test. As the result, The Music therapy program was verified to effect on enhancing self efficacy of the juveniles with internet game addiction. The limitations of the study were discussed, as well as the application of the study results and recommendations for additional exploratory research.

Key Words : Internet game addiction, Self efficacy, Music therapy program.

1. 서 론

한국 정보문화진흥원이 만 9세부터 39세까지 총 7,600명의 청소년 및 성인을 대상으로 실시한 '2010년 인터넷 중독 실태조사'에 따르면 인터넷 중독률이 8.0%로 나타났다. 이중에서 성인 중독률은 5.8%이며, 청소년 중독률은 12.4%로, 청소년 중독률이 성인 중독률 보다 두 배 이

상 높았고 그리고 청소년들의 인터넷 중독내용을 살펴보면 게임중독이 80.8%로 나타나 청소년들의 인터넷 게임 중독이 심각한 것을 알 수 있었다.

청소년기의 인터넷 게임중독은 인터넷 과다 사용으로 인해 시력 및 신체 건강의 저하, 학업소홀과 성적 저하 그리고 높은 결석률의 문제들을 야기 시킨다. 또한 인터넷 게임중독 청소년들은 가상공간에서의 활동에 지나치

*Corresponding Author : Eun-Hee Lee

Tel: +82-10-9266-2890 email: leh@dongguk.ac.kr

접수일 12년 03월 27일

수정일 (1차 12년 04월 26일, 2차 12년 05월 09일)

계재확정일 12년 06월 07일

게 몰입하게 되면서 현실 생활에서의 자기 자신에 대해서는 자신감을 잃고 현실 생활 속에서의 대인관계에 대한 불안감을 가지게 되며, 인터넷 가상공간에서의 허위 자기-실현(pseudo-self-actualization)을 통해 현실세계에서 충족 받지 못한 기본적 욕구들을 채우려 한다[1].

사람들은 좌절과 실패를 경험할 때 이를 해결하기 위해 자기 조절 체계를 움직이며 행동 상황을 선택하려 하는데, 이때 어떤 상황을 선택하는가에 큰 영향을 미치는 심리적 기제가 바로 개인의 자기효능감이다. 자기효능감이란 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단과 신념을 뜻한다[2]. 현실 생활에서의 자신에 대한 자기효능감이 높은 사람들은 자신의 욕구 실패와 좌절을 현실 생활에서 해결하고 충족 받으려고 노력하지만, 자기효능감이 낮은 사람들은 자신의 기술을 뛰어넘는 위협적인 상황을 무서워하고 피하려하며 자신이 조절할 수 있다고 생각되는 상황만을 선택하고 행동하려 한다[3]. 그러므로 현실 생활에서 자신에 대한 자기효능감이 낮은 사람들은 적은 노력으로도 원하는 것을 쉽게 얻을 수 있는, 쉽게 허위 자기실현이 가능한 인터넷 가상공간을 자신의 도피처로 삼고 현실에서 부족했던 자신감을 인터넷 게임을 통해 보상을 받으며 인터넷 가상공간에 몰입하게 되면서 인터넷 중독이라는 문제를 남게 되는 것이다. 즉 실생활에서 자기효능감이 낮은 사람들은 인터넷을 통해 자신의 모습을 숨기고 실생활에서 자신이 부족하다고 생각되는 것을 게임 속에서 채우면서, 자신이 원하는 이상적인 모습을 가질 수 있기 때문에 낮은 자기효능감을 회복하기위해 더욱 인터넷게임에 몰입하게 되므로 인터넷 게임중독과 낮은 자아효능감은 높은 관련성이 있는 것을 알 수 있다[4].

자기효능감은 자신의 능력과 효율성에 대한 자신감을 말하는 것으로서 사람들이 어떤 난이도의 활동을 선택하고 얼마만큼의 인내와 끈기를 가지고 노력을 쏟으며 그 일을 지속적으로 잘 수행하는가에 영향을 미친다. 따라서 자기효능감은 한 개인이 건강한 삶을 살아가는데 반드시 필요한 심리적 기제로 많은 삶의 도전과 변화를 겪는 청소년기에 반드시 구축되어야 한다. 하지만 인터넷 중독 청소년들은 현실에서의 부족한 욕구들을 충족 받으려 인터넷 가상공간에 몰입하지만 그로인해 또 다시 현실에서의 실패와 좌절을 경험하면서 자신의 자기효능감을 발전시킬 수 없는 악순환 속에 있다. 즉 현실 세계에서의 활동에 대한 자기효능감이 떨어지는 청소년의 경우, 자신의 능력에 대해 긍정적 자기효능감을 얻게 해 줄 다른 공간을 찾게 된다. 이때 적은 비용으로도 쉽게 접근할 수 있고 타인과의 교류가 가능하면서도 자신을 드러내지 않아도 되며, 적은 노력으로도 자신이 원하는 결과물들을 보

다 쉽게 얻을 수 있는 인터넷 가상공간은 청소년들이 몰입할 수 있는 최적의 공간이 될 것이다[5]. 인터넷 게임중독과 자기효능감의 관계에 관한 선행 연구들에 따르면, 인터넷 게임 중독자들은 대체로 자기효능감이 낮았고[6], 현실생활에서의 낮은 자기효능감과 가상공간에서의 높은 자기효능감은 인터넷의 중독적 이용을 예측할 수 있는 중요 요인이며, 나이가 적을수록 현실에서의 자기효능감의 영향력이 더 큰 것으로 나타났다[7]. 따라서 인터넷 게임중독 청소년들의 건강한 삶과 그들이 인터넷 게임중독으로부터 벗어날 수 있도록 하기 위한 치료의 일환으로서 인터넷 게임중독 청소년들의 자기효능감 향상을 위한 개입이 시급하다고 생각된다.

음악치료 프로그램은 음악이라는 치료적 도구를 사용하기 때문에 청소년들이 큰 거부감을 가지지 않고 받아들이기 쉬워, 은둔과 폐쇄성이 짙은 인터넷 중독 청소년들에게 더욱 효과적인 개입이 될 수 있다. 기존의 약물이나 상담에 의존했던 치료들보다 음악에 민감하고 적극적인 반응을 보이는 청소년들에게 음악치료는 부작용의 위험이 적고, 음악 안에서 변화하는 자신을 경험할 수 있게 해 준다[8]. 음악 활동을 통한 성공적인 경험은 자기 속의 긍지를 높일 수 있는 기회를 가질 수 있게 하고[9], 함께 활동을 하는 치료사나 다른 그룹원들 앞에서 자신의 음악을 표현하고 이를 지지받을 수 있는 경험은 내담자의 자신감을 향상시킬 수 있다. 또한 음악치료활동에서는 실패라는 개념이 성립하지 않아 내담자가 보다 안정감을 가지고 자신의 음악을 자유롭게 만들 수 있으며, 이는 내담자에게 자신감과 음악적 만족감, 성취감을 제공한다. 연주 활동에서 얻는 음악을 통한 성공적인 경험과 성취감은 자기효능감의 향상으로 연결되며, 삶의 질을 향상시킬 수 있게 한다[10]. 많은 선행연구들에서는 음악치료프로그램을 통한 자기효능감의 향상이 특정한 대상에 머무르지 않고 다양한 연령층과 다양한 증상을 지닌 이들에게 적용될 수 있음을 보여주고 있다. 청소년대상의 음악치료에서 중재로 사용할 수 있는 음악의 장르는 다양할 수 있으나 많은 연구자들이 주로 대중가요를 사용하였으며[11,12], 한 선행연구[13]에서는 청소년들이 가장 선호하는 음악 장르가 대중가요인 것으로 나타났다. 청소년을 대상으로 한 음악치료에 있어 대상자의 음악 선호도는 매우 중요한 요소이다. 음악에 대한 선호가 중요한 만큼 음악을 만들어 가는데 있어서 대상자들이 얼마만큼 주도적인 역할을 하는가도 중요하다. 대상자 스스로가 주도적으로 음악을 만들어야 자기표현이 진솔하게 이루어질 수 있으며 그에 따른 실질적인 문제인식과 문제해결을 위한 대안이 제시될 수 있다.

따라서 본 연구의 목적은 청소년들이 가장 선호하는

음악의 한 장르인 대중가요를 이용한 음악치료 프로그램이 인터넷 게임중독 청소년들의 자기효능감 향상에 미치는 효과를 살펴보는 것이다. 이러한 연구의 의의는 추후 학교나 사회복지시설현장에서 인터넷게임 중독 청소년들의 자기효능감을 향상시키고, 이를 통해 그들의 게임중독 치료 효과를 기대할 수 있는 음악치료 프로그램을 개발하는데 그 기초자료로 활용할 수 있다는데 있다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

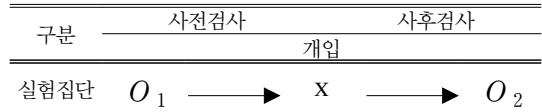
본 연구의 대상자들은 경상북도 K시 K청소년 지원센터의 청소년 방과 후 아카데미를 이용하는 중학교 1-2학년 남학생들이다. 이들은 본 센터에서 청소년 방과 후 아카데미를 이용하는 학생들을 대상으로 실시한 인터넷 게임중독 청소년 자가진단용(KS)척도에 의해 중독군으로 분류된 11명의 청소년들이다. 하지만 본 연구에서는 이들 가운데 경미한 교통사고로 3회기를 빠진 1명과 무단으로 기관에 나오지 않아 3회기 이상 프로그램에 참석하지 못한 1명을 제외한 9명을 최종 연구대상자로 정하였다.

2.2 연구 절차 및 설계

프로그램은 2010년 10월 21일부터 2010년 11월 24일까지 6주 동안 매주 화요일과 목요일 매회 50분씩 10회에 걸쳐 이루어졌다. 프로그램 실시 장소는 K청소년 지원센터 1층에 있는 집단 상담실이었으며, 집단상담실은 각 활동에 맞게 의자와 책상을 배치하였고 활동에 필요한 기본적인 악기와 컴퓨터도 준비하였다. 프로그램의 진행은 본 연구의 연구자와 사회복지사 1명 그리고 사회복지학과 학생인 자원봉사자 1명의 도움을 받아 진행하였다.

본 연구는 그림 1과 같이 인터넷 게임 중독 청소년들에게 음악치료 프로그램을 실시한 후, 자기효능감이 얼마나 향상되었는지를 확인하기 위하여 단일집단 사전-사후 실험설계 방식을 적용하였다. 대체적으로 실험연구에서는 실험결과에 대한 내적 타당도를 높이기 위해, 전-후 실험 통제집단비교설계 방식을 활용하나 본 연구에서는 기관담당자에 의해 인터넷게임 중독으로 의뢰된 학생수가 11명에 불과하여 실험-통제집단으로 나누어 프로그램을 실시하기에는 연구대상자의 수가 부족하였다. 따라서 연구결과에 대한 내적 타당도를 높이기 위한 한 방법으로서 자기효능감의 변화를 측정하는 측정 도구를 두 가지 사용하였다. 즉 일반적 ‘자기효능감척도’와 함께 음악

적 행동 속에 나타나는 자기효능감을 측정하기 위해 개발된 ‘음악적행동’척도를 병행하여 자기효능감의 변화를 측정하였다.



[그림 1] 사전·사후 단일집단설계

[Fig. 1] pretest-posttest simple group design

2.3 측정 도구

2.3.1 한국판 청소년 인터넷 중독 간략형 척도

본 척도는 Young[14]이 만든 인터넷 중독 척도를 기초로 하여 우리나라 청소년에 맞게 수정된 한국판 청소년 인터넷 중독 척도(KS척도)를 다시 간략하게 만든 척도이다. 본 척도는 총 20문항으로 구성되어 있고 각 문항은 0점에서 5점까지의 Likert 6점 척도로 구성되어 있으며, 총점의 범위는 0점에서 100점이다.

Young이 제시한 기준에 따르면 20~49점은 평균 이용자이며 50~79점일 경우 인터넷으로 인해 여러 문제가 있는 중독성향자이고, 80점 이상이 중독군이다. 본 척도의 내적 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .91로 매우 신뢰성이 높게 나타났다.

2.3.2 자기효능감 척도

자기 효능감을 측정하기 위해서는 김아영[15]의 일반적 자기효능감 척도를 사용하였다. 이 척도는 과제난이도 선호 5문항, 자기조절효능감 12문항, 자신감 7문항의 세 하위요인으로 구성되어 있으며 각 문항은 Likert 5점 척도에 따라 1-매우 아니다, 5- 매우 그렇다로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 자기효능감도 높다. 각 하위변인에 대한 내적 신뢰도는 Cronbach's α 값이 과제난이도 선호 .74, 자기조절 효능감 .91, 자신감 .80으로 나타나 신뢰성이 높게 나타났다.

2.3.3 음악적 행동 척도

‘음악적 행동척도’는 음악적 치료활동 과정 중에 나타나는 자기효능감을 측정하기 위해서 김선미[16]가 Likert 5점 척도로 개발하였다. ‘음악적 행동척도’는 음악적 치료활동 과정 중에 나타나는 과제수행에의 참여도와 활동에 대한 언어적 자기표현력을 통한 ‘자신감’, 과제수행력과 활동의 난이도에 대한 자가평가를 통한 ‘과제난이도 선호’, 그리고 활동자세와 연주형태를 통한 ‘자기조절

효능감'을 측정하였다. 점수가 높을수록 음악적 활동 속에 나타나는 자기 효능감도 높다.

2.4 개입 프로그램

본 연구에서 사용된 음악치료 프로그램은 주혜윤[17]과 이미정[18]의 자기효능감 향상을 위한 음악치료프로그램을 본 연구의 목적에 맞게 재구성하여 사용하였다. 본 프로그램은 크게 3단계 총 10회기로 구성되어 있는데 1단계(1-3회기)는 과제난이도별 활동을 통한 동기유발과 치료사와 그룹원간의 긍정적인 관계형성, 2단계(4-7회기)는 노래심리치료를 중심으로 내면 성찰 및 심리적 문제 확인을 통해 자기조절능력 향상, 3단계(8-10회기)는 주어진 과제의 수행 경험 및 타인으로부터의 긍정적인 피드백을 통한 자신감 획득으로 구성되어있다. 각 회기별 구체적인 내용은 표 1과 같다.

[표 1] 음악치료 프로그램 구성내용
[Table 1] content of music therapy program

단계 회기	주제	치료목표	치료 활동
1	음악치료 프로그램 소개	*음악치료 프로그램 목적을 소개하고 그룹원들의 흥미와 관심을 유발	자신의 별칭을 짓고 인사노래 부르기
	로그그램과 그룹원들 소개	*연구자와 그룹원들, 그룹원간의 라포 형성	그룹
1 단계	즉흥연주를 통한 자기인식	*그룹원간의 친밀감 및 긍정적 관계 형성 *즉흥연주를 통해 자기표현과 과제난이도 선호 향상	리듬을 만들어 즉흥연주
	인터넷 속의 나, 현실속의 나	*인터넷속의 나, 현실의 나에 대해 살펴보고 자기탐색 *과제난이도선호, 자신감 향상	음악 감상 상자, 가사 만들기
4	맑고 아름다운 자신의 마음	*함께 노래를 하면서 그룹원간의 음악적 상호작용을 통한 자기조절 능력 향상 *자신이 개사한 노래를 불러봄으로써 성취감과 자신감 향상	노래 부르기 Song writing
	2 단계	나의 인생	*내 자신을 되돌아보고 앞으로의 나의 미래에 대한 자신감 향상
영혼속의 빛나는 세계		*음악 감상을 하면서 자신의 느낌을 그림과 이야기로 표현하여 발표함으로써 자신감 향상	음악 감상 그림과 이야기로 표현하기
7	나의 경험	*노래를 듣고 자신의 고민에 서로 긍정적인 피드백 제공 *자기 존중감과 자신감 향상 *함께 노래 부르며 자기조절 능력 향상	음악 감상 노래 부르기

8	내가 바라는 나	*자기탐색을 통해 객관적인 자아상 만들기 *가사를 만들어 자신감 향상	음악 감상 그림 그리기 가사 만들기
		성취감과	
3 단계	9 나의 꿈	*자신의 미래에 대해 생각하며 가사 만들기를 통해 자신감 향상	음악 감상 Song writing
10	나에게 쓰는 편지	*나를 객관적으로 바라보고 나의모습 정리	음악 감상 나에게 편지쓰기

2.5 자료 분석 방법

이 연구의 분석은 SPSS 19.0의 통계프로그램을 활용하여, 프로그램의 실시 전과 후의 자기효능감의 차이를 알아보기 위해서 평균 및 표준편차 그리고 대응표본 t-test를 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 인터넷 게임중독 청소년의 자기효능감 사전·사후 비교분석

음악치료프로그램이 인터넷 게임중독청소년들의 자기효능감에 미친 효과를 검증하기 위해 일반적 '자기효능감 척도'와 음악적 행동을 통하여 자기효능감을 측정하는 '음악적 행동척도'를 활용하여, 프로그램의 실시전과 실시 후의 자기효능감 점수의 평균과 표준편차 그리고 프로그램 실시 전-후의 자기효능감의 차이가 통계적으로 유의미한 수준인지를 알아보기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다.

[표 2] 자기효능감 사전·사후 비교검정
[Table 2] pretest-posttest of self efficacy

	요인	사전		사후		t	p
		M	SD	M	SD		
일반적 자기효능감	총체적 자기효능감	2.76	0.65	3.12	0.62	-16.0	.000
	과제난이도 선호	2.13	0.71	2.44	0.83	-4.12	.003
	자기조절 능력	2.72	0.87	3.10	0.86	-8.00	.000
	자신감	3.28	0.59	3.66	0.61	-16.0	.000
음악적 행동속의 자기효능감	총체적 자기효능감	1.70	0.63	3.44	.98	-9.03	.000
	과제난이도 선호	2.06	1.04	3.78	1.38	-4.30	.003
	자기조절 능력	1.33	0.43	2.78	1.12	-3.83	.005
	자신감	1.72	0.71	3.78	.87	-11.7	.000

표 2에 나타난 바와 같이 일반적 ‘자기효능감척도’와 ‘음악적 행동척도’에서 총체적 자기효능감과 자기효능감의 세 하위변인인 ‘과제난이도 선호’, ‘자기조절능력’, 그리고 ‘자신감’이 모두 사전 검사에 비해 사후 검사에서 향상 된 것으로 나타났으며 이는 통계적으로 유의미한 수준이다.

먼저 총체적 자기효능감에 대해 살펴보면 표 2에 나타난 바와 같이 ‘자기효능감척도’에서는 총체적 자기효능감의 사전검사 평균이 2.76이고 사후검사 평균은 3.12로 나타났으며, ‘음악적 행동척도’에서는 사전검사 평균은 1.70이고 사후검사 평균은 3.44로 나타났으며, 두 검사결과 모두 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 음악치료프로그램은 게임중독 청소년들의 자기효능감 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있겠다.

좀 더 세부적으로 자기효능감의 각 하위요인별 사전 사후 변화를 살펴보면 먼저 자기효능감의 세 가지 하위요인 중 과제난이도 선호 점수는 표 2에 나타난 바와 같이 ‘자기효능감척도’에서는 사전검사 평균이 2.13이고 사후검사 평균은 2.44이며, ‘음악적행동척도’에서는 사전검사 평균은 2.06이고 사후검사 평균은 3.78로 나타났으며, 통계적으로 모두 유의미한 차이를 보였다. 따라서 음악치료는 게임중독 청소년들의 과제난이도 선호에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있겠다. 자기효능감의 또 다른 하위변인인 자기조절능력 점수를 살펴보면 표 2에 나타난 바와 같이 ‘자기효능감척도’에서는 사전검사 평균이 2.72이고 사후검사 평균은 3.10이며, ‘음악적행동척도’에서는 사전검사 평균이 1.33이고 사후검사 평균은 2.78로 나타났으며, 통계적으로 모두 유의미한 차이를 보였다. 따라서 음악치료는 게임중독 청소년들의 자기조절능력에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있겠다. 마지막으로 자기효능감의 하위변인인 자신감 점수를 살펴보면 표 2에 나타난 바와 같이 ‘자기효능감척도’에서는 사전검사 평균이 3.28이고 사후검사 평균은 3.66이며, ‘음악적행동척도’에

서는 사전검사 평균은 1.72이고 사후검사 평균은 3.78로 나타났으며, 통계적으로 모두 유의미한 차이를 보였다. 따라서 음악치료는 게임중독 청소년들의 자신감에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있겠다.

따라서 음악치료프로그램은 인터넷게임중독 청소년들의 총체적 자기효능감과 자기효능감의 하위변인인 ‘과제난이도 선호’, ‘자기조절능력’, 그리고 ‘자신감’의 향상에 효과가 있다고 할 수 있을 것이다. 이러한 결과는 인터넷 중독 청소년을 대상으로 실시한 즉흥연주 사례 연구[19]에서 자기효능감이 향상된 것으로 나타난 연구 결과와도 일치하는 것이다.

3.2 음악치료프로그램의 진행과정에 대한 관찰과 질적 분석

음악치료 프로그램의 진행과정에 대한 기록은 본 연구의 연구자와 사회복지사 1명 그리고 사회복지학과 학생인 자원봉사자 1명의 관찰로 이루어졌다.

표 3에서 알 수 있듯이 대부분의 참가자들이 처음에는 프로그램의 참가에 소극적이며, 집중력이 낮고, 낮은 난이도의 과제에 대해서도 힘들어하며 자신감이 부족하다가 프로그램이 진행됨에 따라 적극적이고 긍정적으로 변화되어, 다소 어려운 과제에 대해서도 집중력을 유지하며 자신감을 회복해가는 것을 관찰 할 수 있었다.

따라서 음악치료프로그램은 인터넷 게임중독 청소년들의 자기효능감을 향상시키는 데 그 효과를 기대할 수 있을 것으로 보인다.

그러나 참가자 B, G와 같이 지나치게 산만하여 계속적으로 프로그램에 집중을 하지 못하고 부적응적인 행동을 보이는 참가자들은 다른 구성원들의 프로그램 참가마저도 방해하는 것으로 나타났다. 그러므로 프로그램의 집단을 구성할 때, 먼저 선별과정을 통하여 집단 프로그램의 참가가 어려울 것으로 보이는 대상자들에 대해서는 집단프로그램보다는 우선적으로 개별상담과 심리치료를 받을 수 있도록 지도하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

[표 3] 관찰과 면담기록
[Table 3] observation and interview record

참가자	관찰과 면담기록
참가자 A	처음에는 질문에 머뭇거리거나 작은 목소리로 답하며 자신감없는 모습이었으나, 회기가 거듭될수록 적극적으로 자기를 표현하고 기쁨 그룹원들에게 조용히 하라며 그룹을 주도하려는 모습까지 보임. ‘게임들 안녕’이라는 즉흥적인 가사를 쓰는 등 자신의 생각을 적극적으로 표현함. 프로그램을 마친 후, “처음에는 약간의 호기심만 있었지만 나중에는 점점 더 수업이 재미있었다”며 경찰이 되고 싶은 꿈을 위해 열심히 공부하겠다고 하였다.
참가자 B	전체적으로 낮은 점수의 변화를 보여 줌. 프로그램의 초기부터 매우 산만한 모습으로 손톱을 입으로 뜯거나 의자에 바른 자세로 앉지 못하며, 주의 사람까지 방해하는 모습을 보였다. 음악감상을 하는 도중에도 활동지를 볼펜으로 자르며 매우 정서적으로 산만해 보임. 개사하여 노래 부르는 시간에도 계속해서 혼자 중얼거리며 과제를 수행하지 못하며, 옆 사람과 활동과는 상관없는 부정적인 이야기를 하며 주위 사람들까지 방해 하였다.

참가자 C	처음에는 미니게임기를 가져와 연구자가 보지 않을 때 게임을 하는 등 프로그램에 집중하지 못하는 모습을 보이며, 표현력도 부족하고 소극적이며 자신감이 없는 모습이었으나, 회기를 거듭할수록 프로그램에 적극적으로 참여하였다. 활동지에 '컴퓨터 안녕', '게임도 안녕' 등 긍정적인 내면의 감정을 표출하고 '나의 꿈' 노래를 자신의 꿈인 대령으로 개사하여 힘차고 씩씩하게 노래하며 진지하게 참여하는 모습을 보였다. 마지막 시간에는 수업이 끝나서 아쉽다며 자신에게 쓰는 편지에 '앞으로 공부도 열심히 하고 게임 좀 줄이고 부모님께 효도하는 C가 되길 바래' 라고 스스로에 대한 약속을 다짐함
참가자 D	가장 적극적으로 재미있게 프로그램에 참여하였음. 연구자의 질문에 가장 적극적으로 자신을 표현하며, 다른 대상자들에게도 긍정적인 피드백을 주는 등 긍정적으로 분위기를 이끌려고 노력함. 자신에게 쓰는 편지에는 '밝고 건강하게'와 '게임을 줄이겠다'라는 자신의 의지를 표현하였다.
참가자 E	초기에는 의기소침하게 말없이 조용히 항상 고개를 숙이고 활동에 참여함. 질문을 하면 연구자의 눈치를 보며 대답을 하는 경향. 프로그램 중에도 매우 소극적이고, 행동도 느리며, 발표를 할 때는 주로 '잘 모르겠어요'라고 자신감 없는 목소리로 작게 대답. 그러나 회기를 거듭할수록 자신감을 회복하면서 수업에 집중하는 모습을 보임. 연구자의 칭찬과 격려에 미소로 답하거나, 자신의 의견이나 생각 등을 표현하는 모습을 보여 주었다. 친구에게 쓰는 편지에 '서든과 던파(게임 이름)줄여라'라며 친구에게 긍정적인 피드백을 제공하였으며, 자신에게 쓰는 편지에도 '컴퓨터 시간을 줄이겠다'라고 다짐하는 모습도 보였다
참가자 F	프로그램 진행중 매우 산만한 모습을 보였으며, 연구자의 질문에 눈을 뚫어지게 응시하면서 '싫어요', '왜요?' 등의 부정적인 반응을 보임. 프로그램에 집중하지 못하고 옆 사람과 계속 이야기하는 등, 참여도가 낮았으나 롤링페이퍼에는 친구들에게 '밝고 건강하게'라고 긍정적 표현사용.
참가자 G	매우 산만한 모습을 보였으며, 연구자의 질문에 '싫어요', '뭘 봐요' 등의 부정적인 대답을 하였다. 노래를 부를 때도 자신이 왜 노래를 불러야 하는지 모르겠다며, 수업에 집중하지 못하고 옆 사람과 계속 이야기하며 부적절한 말과 행동 등으로 전체 분위기를 힘들게 만들며, '사람도 사과가 될 수 있다'는 등 프로그램과 맞지 않는 비현실적인 이야기를 계속하며 자신의 의견을 주장하는 모습을 보였다. 과제를 수행하는 데 있어서 집중 시간이 짧았으며, 자신의 의견이나 생각들을 자주 표현하긴 하지만 비현실적인 생각이나 부적절한 언어로 자기주장을 내세우는 모습이 많았음.
참가자 H	음악적 행동척도에서 가장 높게 긍정적으로 점수의 변화가 나타남. 처음에는 프로그램에 약간의 호기심은 보이면서도, 매우 산만한 모습을 보였으나, 프로그램이 진행될수록 긍정적인 자기 생각과 느낌을 이야기 하며 적극적으로 참여하는 모습을 보임. 마지막 시간에 자신에게 쓴 편지에는 '앞으로 착실하고 강하고 씩씩한 내가 되겠습니다'라고 자신의 의지를 표현함.
참가자 I	조용하고 말이 없으며 많이 소심한 편으로 프로그램에 참여는 하나 소극적인 모습. 연구자의 눈치를 보며 아주 작은 소리로 대답 하는 등 매우 소극적이고, 활동지나 발표로 표현하기를 매우 어려워하는 모습. 그러나 시간이 지날수록 점점 활동에 적극적으로 참여하면서 자신의 생각과 감정 표현을 하기 시작. 노래 악보를 보면서, 작게 따라 부르기도 하고 점점 자신감을 회복하면서 수업에 집중하는 모습을 보였다.

4. 논의 및 결론

본 연구는 대중음악을 이용한 음악치료프로그램이 인터넷 게임중독 청소년들의 자기효능감에 미치는 효과를 알아보기 위해 단일집단 사전-사후 실험설계 방식을 이용하여 프로그램의 효과를 검증한 실험연구이다. 이를 위해 인터넷 게임중독 청소년 자가진단용척도 검사에서 인터넷 중독으로 진단된 K시 K청소년 지원센터의 청소년 방과 후 아카데미를 이용하는 중학교 1-2학년 남학생 9명을 대상으로 음악치료프로그램을 실시한 후 프로그램의 실시 전과 후에 나타난 자기효능감 점수를 비교분석하였다. 프로그램의 효과에 대한 내적타당도를 높이기 위해 자기효능감의 변화를 측정하는데 두 종류의 척도 즉 '자기효능감척도'와 '음악적 행동척도'를 활용하여 분석하였다. 그 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

먼저 음악치료프로그램이 인터넷 게임중독청소년의 자기효능감에 미친 효과를 검증하기 위해 프로그램의 실시전과 실시 후의 자기효능감 점수에는 어떤 차이가 있는지 그리고 이는 통계적으로 유의미한 수준인지를 알아보기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다. 그 결과 두 가지

척도지를 이용한 검사 모두에서 총체적 자기효능감과 자기효능감의 하위변인인 '과제난이도 선호', '자기조절능력', 그리고 '자신감'의 세 하위영역에서 프로그램의 실시 후 모두 유의미한 향상을 보였다. 따라서 음악치료프로그램이 인터넷 게임중독 청소년들의 총체적인 자기효능감과 자기효능감을 구성하는 모든 하위변인의 향상에 유의미한 효과가 있는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 청소년들을 대상으로 실시한 음악치료에서 대상자들의 자기효능감이 향상된 것으로 나타난 여러 선행 연구결과들[20, 21, 22]과도 일치하는 것이다.

인터넷 게임중독 청소년들이 음악치료프로그램을 통하여 여러 가지 리듬 모방과 리듬 만들기 그리고 즉흥연주와 노래 말 만들기를 경험함으로써 성취감과 자신감을 가질 수 있었고, 노래 부르기를 하면서 그룹원들 간의 음악적 상호작용을 통해 자신의 내적 욕구의 통제능력을 발달시킴으로써 자기조절 능력의 향상을 가져 올 수 있었다 것으로 보인다. 그리고 음악활동을 통한 자기표현은 감정의 배출구가 되고 자기표현의 촉진은 자기조절 능력에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 보인다.

본 연구를 통해 음악치료프로그램은 인터넷 게임중독

청소년들의 자기효능감을 향상시키는데 매우 유용하다는 것을 알 수 있었다. 따라서 본 연구결과는 추후 학교나 사회복지실천현장에서 요즘 사회적 문제가 되고 있는 인터넷게임 중독 청소년들의 자기효능감을 향상시키고, 이를 통해 그들의 게임중독에 대한 치료효과를 기대할 수 있는 음악치료 프로그램을 개발하는데 그 기초자료로 활용될 수 있다는데 그 의의가 있다.

이상과 같은 논의와 결론을 바탕으로 본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 K시 K청소년 지원센터의 방과 후 아카데미를 이용하는 중학교 1-2학년 남학생들로 실험집단이 구성되어 연구결과를 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 초등학교와 고등학교 인터넷 게임중독 청소년들을 대상으로 그들의 특성에 맞는 음악치료프로그램을 개발하고 이를 적용해 볼 필요가 있겠다.

둘째, 음악치료에 있어서는 대상자가 음악을 마음대로 받아들이지 않으면 기능을 제대로 살릴 수 없으므로 대상자들의 음악선호도가 매우 중요한 요소로 알려져 있다. 따라서 추후 연구에서는 프로그램의 실시 앞서 대상자들의 음악선호 경향을 파악한 후 유사한 선호도를 지닌 대상자들로 집단을 구성하고 그 집단 구성원들의 선호도에 맞춘 음악프로그램의 구성과 실시가 필요할 것으로 보인다.

셋째, 지나치게 산만하고 부적응적인 행동을 보이는 참가자들로 인해 프로그램의 진행이 방해받는 것으로 나타났다. 따라서 추후 연구에서는 프로그램의 실시 앞서 집단을 구성할 때, 선별과정을 통하여 집단 프로그램의 수행이 어려울 것으로 보이는 대상자들에 대해서는 집단 프로그램에 앞서 먼저 개별상담과 심리치료를 받을 수 있도록 지도하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

넷째, 본 연구는 단일 사례 사전-사후 실험설계방식을 사용하였기 때문에 연구결과에 대한 내적 타당도를 높이기 위해 자기효능감의 변화를 측정하는 측정 도구를 두 가지 사용하였고, 그리고 실험집단의 프로그램 진행과정에 대한 관찰과 면담기록에 근거한 질적분석을 실시하였다. 그럼에도 불구하고 내적 타당성의 위험요인을 적절하게 통제하지 못하였다는 한계가 있을 수 있기 때문에 후속 연구에서는 전-후 시험 통제집단 비교설계방식을 활용하여 프로그램의 효과에 대한 분석을 해 볼 필요가 있겠다.

다섯째, 프로그램의 교육적 가치는 프로그램이 제공되는 동안만의 한시적인 변화가 아니라 프로그램이 종결된 후 실생활에서의 전이가 일어났는지에 달려 있을 것이다. 그런데 본 연구에서는 프로그램의 종결 후 효과의 지속

성을 확인하기 위해 일정 시간이 지난 후의 추후조사가 이루어 지지 않았다. 따라서 추후연구에서는 실험 처치 후 지속적인 추적 조사를 통해 음악치료의 장기적인 효과에 대해 검증할 필요가 있겠다.

References

- [1] Kim, Hye-on & Kim, Seong-Hye, The Effect of the Reality Therapy Group Counseling Program on the Improvement of Self-Esteem, Internal control, and addictive Internet Use of the Internet-Addicted Elementary School Students, Journal of Educational Research Mokpo National University. Vol. 18(1), 11-22, 2006.
- [2] Bandura, A, Social Foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Perentice-hall, 1986.
- [3] Bandura, A, Self- Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, Psychological Review, 84(2), 191-215, 1977.
- [4] Song, Won-young, Effects of Self-efficacy and Self-control on the Addictive Use of Internet, Department of Psychology The Graduate School Yonsei University, 1998.
- [5] Ju, Hae-Yoon, A Case Study on Improvisation for the Enhancement of Self-Efficacy in Internet-Addicted Teenagers, Major in Music Therapy Education The Graduate School of Education Ewha Woman's University, 2008.
- [6] Eu, Ki-Jun, Types of youth's addiction to computer and their overall issues, Reference materials for the 19th presentations of study on special counseling cases. Seoul: Korea Youth Counseling Institute, 2000.
- [7] Song, Won-young, Effects of Self-efficacy and Self-control on the Addictive Use of Internet, Department of Psychology The Graduate School Yonsei University, 1998.
- [8] Park, Su-Jung, Use of Song Psychotherapy and quantitative approaches, Music Therapy Program Education The Graduate School of Education Ewha Woman's University, 2002.
- [9] Kadushin, A., Child Welfare Services 3rd ed, New York: colombia university, 1980.
- [10] Gaston. E. T., Music in Therapy, New York: Macmillan, 1968.
- [11] Kim, Seon-Mi, Music Therapy Activities Case Study

on the Improvement of Self-Efficacy of Runaway Adolescents, Major in Music Therapy Education The Graduate School of the Ewha Woman's University of Education Seoul Korea, 2004.

[12] Lee, Young-Mi, A Study on Songwriting Technique for Reduction The Impulsiveness and Anxiety of Among The Game Addiction Adolescent, Music Therapy Program Education The Graduate School of Education Ehwa Woman's University, 2005.

[13] Seo, Seung-Mi, A Study on The Behavior of Adolescence's Music Listening, Korean Journal of Music Therapy Education, Vol. 2(2), 1-14, 2005.

[14] Young, K. S., Caught in the Net: How to Recognize the Signs on the Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery, New York, NY: John Wiley and Sons, Inc, 1998.

[15] Kim, Ah-Young, A Study on The Academic failure-tolerance and its correlates, Journal of Educational Psychology, Vol. 11(2), 1-19, 1997.

[16] Kim, Seon-Mi, Music Therapy Activities Case Study on the Improvement of Self-Efficacy of Runaway Adolescents, Major in Music Therapy Education The Graduate School of the Ewha Woman's University of Education Seoul, Korea, 2004.

[17] Ju, Hae-Yoon, A Case Study on Improvisation for the Enhancement of Self-Efficacy in Internet-Addicted Teenagers, Major in Music Therapy Education The Graduate School of Education Ewha Woman's University, 2008.

[18] Lee, Mi-Jung, Songwriting on Emotional Self-Conception for Internet Game Addiction Adolescent, Major in Music Therapy Education The Graduate School of Education Ewha Woman's University, 2008.

[19] Ju, Hae-Yoon, A Case Study on Improvisation for the Enhancement of Self-Efficacy in Internet-Addicted Teenagers, Major in Music Therapy Education The Graduate School of Education Ewha Woman's University, 2008.

[20] Koo, Sae-Rom, Musical Instrumental Playing Activity using Blues Music Structure for the Improvement of Self-Efficacy in Female Middle School Students who have Depressive Tendencies, Music Therapy Education The Graduate School of Education Ewha Woman's University, 2007.

[21] Kim, Seon-Mi, Music Therapy Activities Case Study on the Improvement of Self-Efficacy of Runaway Adolescents, Major in Music Therapy Education The Graduate School of the Ewha Woman's University of

Education Seoul Korea, 2004.

[22] Cha, Eun-Sun, The Effect of Group Music on the Emotional Stabilisation and the Self-Efficacy of Juvenile Delinquents, Major Course in Music Therapy Department of Art Therapy Graduate School of East-West Complementary Medicine Wonkwang University, 2006.

이 은 희(Eun-Hee Lee)

[정회원]



- 1984년 2월 : 부산대학교 대학원 사회복지학과(행정학 석사)
- 1997년 2월 : 부산대학교 대학원 사회복지학과(행정학 박사)
- 1999년 3월 ~ 현재 : 동국대학교 사회복지학과 교수

<관심분야>
노인복지, 가족복지

방 성 아(sung-a Bang)

[정회원]



- 2011년 8월 : 동국대학교 일반 대학원(사회복지학석사)
- 2012년 2월 : 목포대학교 교육 대학원(음악교육석사)

<관심분야>
사회복지, 심리상담, 음악치료