

: 원인부터 치료까지



알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서

우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지

: 원인부터 치료까지





알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서

우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지

: 원인부터 치료까지



목차

알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서
**우리 아이 게임과몰입 이해를 위해
 꼭 알아야 할 7가지**



1	게임과몰입에 대한 오해와 진실	5
----------	------------------------	---

2	게임과몰입이란 무엇일까요?	9
----------	----------------------	---

3	아이들은 왜 게임에 빠질까요?	13
----------	------------------------	----

4	게임과몰입은 우리에게 어떤 영향을 미칠까요? ..	19
----------	-----------------------------	----



5	게임에 빠진 아이, 어떻게 치료할까요?	23
----------	-----------------------------	----

6	게임에 빠진 아이, 가정에서는 어떻게 도울 수 있을까요?	29
----------	--	----

7	게임, 건강하게 사용하면 어떤 좋은 점이 있을까요?	37
----------	---------------------------------------	----

	부록	45
---	----------	----

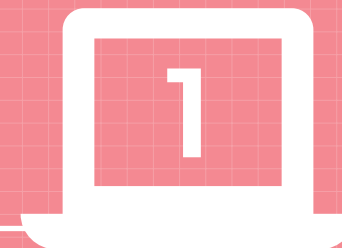
1. 게임과몰입 자가진단 척도
2. 나의 게임시간표
3. 나의 게임일기
3. 게임과몰입 전문기관 소개



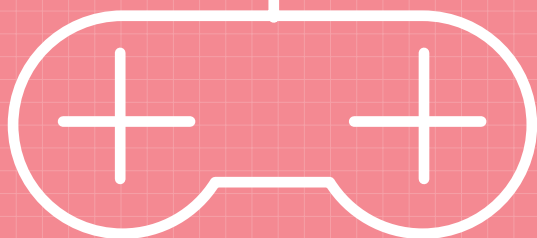
알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서

우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지

: 원인부터 치료까지



게임과몰입에 대한 오해와 진실





게임과몰입에 대한 오해와 진실

Q1 게임은 해롭기만 하다?

아이들은 게임을 통해 스트레스를 발산할 수 있고, 각종 퀘스트를 달성하며 문제해결력을 높이고 성취감과 유능감도 경험할 수 있습니다. 또한 게임 안에서 작전을 짜고, 이를 다른 사람들과 의사소통하는 과정은 협업 능력 향상에 도움이 된다고 알려져 있습니다. 이처럼 게임을 올바르게 활용하면 얻을 수 있는 긍정적인 이득도 많습니다.

A1

Q2 게임을 하면 폭력적으로 변한다?

게임도 그 종류가 굉장히 많고 내용이 다양합니다. 아이의 연령, 발달 수준, 성격 특성 등에 따라 같은 게임이라도 개인에게 미치는 영향이 달라질 수 있습니다. 따라서 아이에게 적합한 수준의 게임을 하고 게임을 올바르게 사용할 수 있도록 지도하는 것이 중요합니다.

A2



Q3 게임을 하면 무조건 중독이 된다?

게임을 하면 하루 종일 공부도 안하고, 흔히 '중독'에 빠지는 모습을 상상하시나요? 그러나 게임을 하는 모든 아동이 중독에 빠지는 것은 아닙니다. 중독에 대한 막연한 두려움으로 인하여 게임을 무조건 금지시킨다면, 아이들은 게임이라는 하나의 또래 문화를 즐기지 못하고 부모-자녀 관계에도 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 아이의 연령과 수준에 맞는 게임을 선택하고 적절하게 사용할 수 있도록 지도한다면, 오히려 즐거운 '몰입'의 경험을 할 수 있습니다.

A3

Q4 게임과몰입의 원인은 한 가지다?

게임에 빠져 일상생활이나 학교생활을 등한시하는 경우를 살펴보면, 그 원인이 매우 다양합니다. 우울이나 불안 같은 심리적인 문제, 스트레스, 가족이나 또래와의 관계갈등 또는 선천적으로 충동조절이 어려운 경우도 있습니다. 따라서 게임과몰입을 치료할 때에는 개인의 심리 상태나 성격적 특성뿐만 아니라 개인을 둘러싼 환경, 생활 습관 등에 대해서도 종합적인 평가가 이루어져야 합니다.

A4

Q5 게임과몰입은 의지의 문제다?

“게임 그거 그냥 참으면 되잖아. 결국 의지의 문제잖아”라고 생각하시나요? 사람은 즐거운 일을 하면 뇌에서 ‘도파민’이라는 신경전달물질이 분비되어 우리가 집중하고 즐거움을 느끼게 해주는데, 이러한 과정을 담당하는 ‘보상 회로’에 문제가 생기면 어떤 것이든 과몰입하게 되는 문제가 생길 수 있습니다.¹ 따라서 게임과몰입을 개인의 ‘의지’가 약한 문제로 볼 것이 아니라, 그 이면에 어떠한 원인이 있는지 파악하는 것이 중요합니다.

A5



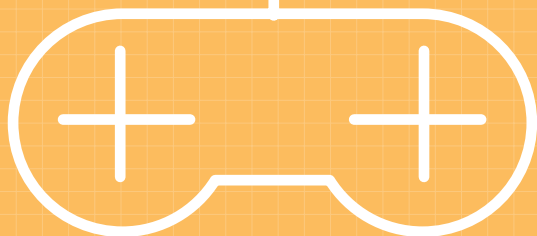
알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서

우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지

: 원인부터 치료까지



게임과몰입이란 무엇일까요?



2

게임과몰입이란 무엇일까요?

1 게임과몰입은 정말 ‘병’일까요?

2019년 5월, 세계보건기구(WHO)는 국제질병분류 11차 개정안(ICD-11)을 통과시키면서 2022년부터 ‘게임이용장애’를 정식 질병으로 규정하는 질병코드로 등재하겠다고 밝혀 논란이 된 바 있습니다. 왜냐하면 도박이나 알코올사용과 같이 기존 진단 체계에서 ‘중독장애’로 정의 내리기 위해 필요한 금단이나 내성 등의 여부와 기준이 게임 행위에서는 분명하지 않은데다가 다른 많은 정신장애와도 높은 공존질환을 보이므로, 과연 이것을 단일화된 특성을 가진 하나의 정신질환으로서 분류할 수 있을지에 대해 합의된 의견이 부재하기 때문입니다. 즉, 학계와 의료계에서 게임과몰입을 하나의 ‘병’으로서 볼지에 대해서는 아직 찬반 논쟁이 뜨거운 상태입니다.

분명 어떤 아이들은 게임을 중단하기 매우 힘들어하고, 게임만 하다가 먹고 자고 씻는 것과 같은 일상 생활조차 잘하지 못하기도 합니다. 이런 아이들에게는 통제력 손상으로 인한 문제가 확인하다고 볼 수 있는데, 이러한 조절 문제는 또래집단이나 가정문제와 같은 다른 환경적인 문제나 개인의 우울, 불안, 집중력 문제, 충동 조절의 어려움 등 여러 정신과적 증상이나 장애에 따른 이차적인 결과로도 나타날 수도 있습니다. 다시 말해 ‘게임’이라는 매체 자체의 문제보다는 아이의 기질 및 성격, 정서 상태, 가정 환경, 관계 문제 등도 과도한 게임사용에 영향을 미칠 수 있는 것입니다.

요즘 아이들은 게임을 또래와 어울리고 취미 생활이나 즐거움을 찾기 위한 자연스러운 매체로 활용하고 있습니다. 성장 과정에서부터 단순히 게임을 넘어 스마트폰, SNS, 각종 영상 매체 등 다양한 전자기기와 미디어에 자연스럽게 노출되고 첨단 IT 기술을 활용하는 정도가 기존 성인의 생활 패턴이나 의사소통 방식과는 확연히 다른 세대입니다. 또한 아동청소년의 경우 발달 과정에서 아직 한창 조절 능력을 키워가는 시기이므로, 종종 재미있는 게임을 통제하지 못하고 많이 하는 것을 질병이라고 정의 내리기에는 어려운 점이 있습니다. 일시적으로 과도한 게임에 빠지거나 스스로 게임 시간을 조절하지 못하는 문제는 흔히 아동청소년의 성장 과정에서 충분히 발생할 수 있기 때문입니다.

이러한 여러 이유로 단순히 게임을 많이 하는 것을 하나의 질병으로서 볼 수 있을지에 대해서는 아직까지 논란이 많으며, 앞으로 추가적인 연구가 필요한 상황입니다.²

2 게임과몰입, 어떻게 진단할까요?

게임과몰입은 아동청소년의 발달과정에서 자연스럽게 보일 수 있는 게임 사용을 넘어, 게임에만 과도하게 몰입하여 일상생활에까지 부정적인 영향을 미치는 것을 의미하며, 과몰입이 발생하는 원인에 따라 치료 방법도 달라지게 됩니다. 미국정신의학회(APA)에서 발간하여 현재 전세계적으로 정신질환을 진단하는 주요한 기준이 되는 ‘정신질환의 진단 및 통계편람 제 5판(DSM-5)’에 따르면, ‘게임중독’을 주요 정신질환으로서 분류하고 있지는 않습니다. 이는 진단을 위한 최적의 기준이나 역치가 아직 불분명하여 공식적인 정신질환 진단에 포함되기에는 증거가 불충분하다는 것입니다. 대신 ‘추가 연구가 필요한 진단적 상태’로서 ‘인터넷 게임장애(Internet Gaming Disorder)’라는 개념을 제안하여, 과몰입 행동을 이해하고 앞으로 지속적인 추가 연구가 필요하다는 입장입니다.

정신질환의 진단 및 통계편람 제 5판(DSM-5)의 인터넷 게임장애(IGD) 진단기준

게임을 하기 위해, 그리고 흔히 다른 사용자와 함께 게임을 하기 위해 지속적이고 반복적으로 인터넷을 사용하는 행동이 임상적으로 현저한 손상이나 고통을 일으키며, 다음 중 5가지(또는 그 이상) 증상이 12개월 동안 나타난다.

1. 인터넷 게임에 대한 몰두(이전 게임 내용을 생각하거나 다음 게임 실행에 대해 미리 예상함. 인터넷 게임이 하루 일과 중 가장 지배적인 활동이 됨)
2. 인터넷 게임이 제지될 경우에 나타나는 금단 증상(이러한 증상은 전형적으로 과민성, 불안 또는 슬픔으로 나타나지만, 약리학적 금단증상의 신체적 징후는 없음)
3. 내성-더 오랜 시간 동안 인터넷 게임을 하려는 욕구
4. 인터넷 게임 참여를 통제하려는 시도에 실패함
5. 인터넷 게임을 제외하고 이전의 취미와 오락 활동에 대한 흥미가 감소함
6. 정신사회적 문제에 대해 알고 있음에도 불구하고 과도하게 인터넷 게임을 지속함
7. 가족, 치료자 또는 타인에게 인터넷 게임한 시간을 속임
8. 부정적인 기분에서 벗어나거나 이를 완화시키기 위해 인터넷 게임을 함(예, 무력감, 죄책감, 불안)
9. 인터넷 게임 참여로 인해 중요한 대인관계, 직업, 학업 또는 진로 기회를 위태롭게 하거나 상실함

★ **주의점** 이 장애의 진단은 도박이 아닌 인터넷 게임만 포함한다. 업무 및 직업상 요구되는 활동으로서 인터넷 사용은 포함하지 않으며, 그 외의 기본 전환이나 사회적 목적의 인터넷 사용 또한 포함하지 않는다. 마찬가지로, 성적인 인터넷 사이트도 제외한다.

현장에서는 ‘게임 중독(Game Addiction)’, ‘게임 이용 장애(Internet Gaming Disorder)’, ‘문제성 인터넷 사용(Problematic Internet Use)’과 같은 다양한 용어들이 혼재되어 사용되고 있으며, 미디어나 매체의 종류에 따라 ‘스마트폰 과의존’, ‘미디어 과의존’, ‘유튜브 중독’과 같은 용어가 사용되기도 합니다. 이 책에서는 논란이 될 수 있는 진단적 의미는 배제하고 문제 행동과 상태의 특성을 더 잘 표현하기 위해 ‘게임과몰입’이란 용어로 통일하여 사용하겠습니다.



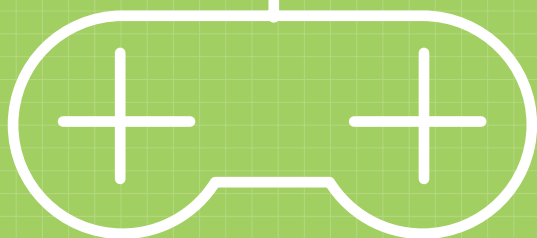
알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서

우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지

: 원인부터 치료까지



아이들은 왜 게임에 빠질까요?





아이들은 왜 게임에 빠질까요?

1 아이들이 게임에 빠지는 이유는 무엇일까요?

① 게임의 오락성 “게임이 재미있어요”

아이들이 게임을 좋아하는 이유는 바로 재미있기 때문입니다. 최근의 게임들은 플레이 과정을 하나의 세계와 스토리로 만들고, 여기에 화려한 그래픽과 사운드를 더해 가장 발전된 형태의 문화콘텐츠가 되었습니다. 게임 세계 안에서 지속적인 도전과 즉각적인 보상을 제공함으로써 몰입하게 하고, 게임 플레이어들끼리 도전, 경쟁, 협동하기 때문에 매우 재미있게 느낄 수 있습니다. 게임의 서사와 플롯이 좋은 사람, 새로운 경험과 도전이 좋은 사람, 감각적인 시청각적 연출이 좋은 사람 등 사람들은 다양한 이유로 게임을 좋아합니다.³

② 생물학적 원인: “아이들의 뇌는 아직 자라고 있어요”

청소년기는 성장호르몬과 성호르몬의 급증으로 충동성, 공격성, 격한 감정이 외부로 분출되는 등 생물학적으로 불안정하고 변화가 많은 시기입니다. 우리 뇌의 ‘전전두엽’이라고 하는 부분은 판단력이나 계획, 감정조절, 충동조절 등의 기능을 담당하는데, 이 영역은 20대 중반 성인 초기까지 계속 성장하게 됩니다. 청소년기는 아직 전전두엽이 미성숙한 단계에 있어 종종 과감한 행동을 하고 충동적인 행동이 밖으로 표출되기도 합니다. 이렇게 생물학적으로 아직 불안정하고 한창 성장하는 시기를 보내는 청소년들은 게임과 같은 강렬한 자극을 스스로 조절하기 어려워 게임에 쉽게 빠지게 될 수도 있습니다.

③ 심리적 원인: “인정과 칭찬을 받고 싶어요”

청소년 시기는 아이들이 속해 있는 그룹 내에서 성적, 외모, 대인관계 등의 능력이 우선시 되는 경우가 많습니다. 많은 아이들이 또래 기준에서 다른 사람의 판단에 의해 많은 영향을 받게 되고, 자신감이 저하되거나 때로는 우울감이나 불안감을 느끼기도 합니다. 그런데 게임 세계 안에서는 현실에서와 달리 익명성이 보장되기 때문에, 안전하다고 느끼고 스스로를 마음껏 표현하고 드러낼 수 있습니다. 가상 세계에서 아이들은 서로 다른 집단끼리 경쟁하고, 같은 집단 안에서는 협동하면서 자신이 한 일에 대해 인정을 받고 위안을 느끼며 게임에 빠질 수 있는 것입니다.

④ 사회적 영향: “놀거리가 부족해요”

아이들이 게임으로 보내는 시간이 많으면, 아이들이 가장 좋아하는 것도 바로 게임이라고 생각할 수도 있습니다. 실제 통계청에서 실시한 ‘2020 청소년 통계’에 따르면 청소년들이 가장 많이 하는 여가활동은 컴퓨터 게임 및 인터넷 검색(주중 74.4%, 주말 67.3%)으로 나타났습니다. 그런데 중요한 것은 향후 여가활동으로서 아이들이 가장 선호하는 활동은 오히려 관광(58.5%), 취미 및 자기개발(48.8%), 문화예술 관람(48.5%) 순으로 나타났습니다.⁴ 즉, 아이들이 여가 활동으로서 게임을 가장 원하지는 않지만, 시간적이고 경제적인 이유로 상대적으로 접근성이 높은 게임을 선택할 가능성도 있습니다.

2 아이들이 게임과몰입에 빠지는 이유는 무엇일까요?

게임을 하는 모든 아이들이 게임과몰입에 빠지는 것은 아닙니다. 그렇다면, 게임과몰입에 빠지는 아이들의 특징은 무엇일까요?

① 기질적 원인

국내외 인터넷 중독 고위험군을 대상으로 한 연구결과들을 살펴보면, 이들은 대부분 ‘자극추구’와 ‘위험회피’ 기질을 동시에 높게 보이는 것으로 나타났습니다.⁵ 이는 인터넷 중독 위험이 높은 사람들은 새로운 자극에 쉽게 끌리고 강하게 추구하는 경향이 높으면서도, 정작 현실 세계의 어려움은 되도록 회피하는 측면이 많다는 것을 의미합니다. 또한 선천적으로 충동성이 높고 자제력이 부족한 사람들이 인터넷이나 도박과 같은 ‘행위중독’이나 흡연 및 알코올 등의 ‘물질중독’에 빠지기 쉽다는 연구 결과들도 있습니다.⁶ 즉, 다양한 종류의 중독 문제는 개인이 타고난 기질에 의해 영향을 받을 수 있습니다.

② 다른 정신장애의 영향

게임과몰입이나 인터넷 중독과 다른 정신장애의 공존질환은 50~80%로 동반율이 매우 높습니다.⁷ 가장 대표적인 것은 ‘주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)’입니다. ADHD 아동들은 주의집중 시간이 짧고 충동적이며 새로운 자극을 추구하는 경향이 있는데, 게임은 계속해서 강하고 새로운 자극을 주기 때문에 충동성을 조절하기 어려운 ADHD 아동들이 게임과몰입에 빠지기 쉬운 것입니다. 따라서 게임과몰입을 예방하는데 ADHD의 조기진단과 치료가 매우 중요합니다. 또 다른 대표적인 공존질환은 바로 우울이나 불안 같은 정서장애입니다. 이처럼 자존감이 낮고 우울감이 있거나 대인관계의 불안감이 높은 정서적 부적응을 겪고 있는 사람일수록 현실적인 고통으로부터 도피하여



가상 세계에서 위안을 얻으려 하기 때문에, 게임에 과도하게 몰입하게 될 수 있습니다. 그런데 게임에 과몰입 할수록 오히려 현실 세계의 문제들은 더욱 회피하게 되면서 우울과 불안 증상이 심화되는 악순환에 빠지기도 합니다. 이처럼 게임과몰입을 동반하는 다른 정신과적 공존질환이 있는 경우에는 그 질환의 유형과 심각도에 따라 개입 방법을 달리하기 때문에, 전문적인 평가와 치료가 반드시 필요합니다.

③ 학교 부적응의 문제

청소년들은 또래 문화를 통해 소속감을 느끼고 자신의 정체성을 찾아나가는 것이 중요한 발달 과업입니다. 그 과정에서 학업 성적과 또래 관계는 유능감과 자신감을 느끼는 데 중요한 부분이며 학교에서의 적응과 밀접한 관련이 있습니다. 그런데 현실 세계에서 또래 관계나 학업에 어려움이 있는 경우, 아이들은 자포자기의 상태로 현실에 대한 도피처인 게임 세계로 빠져들 수 있고, 그 속에서 자신의 충족되지 않은 욕구를 채우고자 하기 때문에 게임에 과몰입하게 될 수 있습니다.

④ 가족 갈등과 양육 방식의 문제

가정 내에서 홀로 방임되거나 정서적·신체적 폭력에 노출되는 경우, 또는 가정 내에서 다양한 이유로 양육의 손길이 미치지 어렵거나 생활에 대한 적절한 관리감독이 이루어지지 않는 경우 게임과몰입에 빠질 위험이 높아집니다. 그런가 하면 최근에는 부모가 양육에 많은 에너지를 쏟더라도, 양육 방식이 잘못되어 게임과몰입에 빠지는 경우도 있습니다. 부모가 적절한 통제 없이 자녀를 과잉 보호하는 경우, 아이는 어떤 것을 하면 안되고 어느 정도로 해야 하는지의 기준이 없기 때문에 행동을 스스로 통제하기 어려워집니다. 반대로 부모가 자녀를 과도하게 통제하는 경우에도 아이는 아무런 통제 없이 자신이 마음대로 할 수 있는 게임이라는 세계에 더욱 몰두하게 될 수 있습니다.



읽을거리: 코로나시대의 게임과몰입

최근 코로나로 인한 사회적 거리두기가 지속되어 집에서 보내는 시간이 늘어나면서 게임과몰입 문제를 호소하는 가정이 늘고 있습니다. 특히 아동청소년들이 보호자 없이 집에 혼자 있는 시간이 많아지고 온라인 학습의 증가로 미디어 매체에 대한 접근성이나 사용 시간과 빈도가 늘어남에 따라, 게임에 대한 유혹이 더욱 높아질 수 있습니다. 한 빅데이터 기업의 조사에 따르면, 2020년 국내 모바일 게임 시장 규모는 5조원을 돌파하였고, 2021년 1분기에는 역대 최대 거래액인 1조 6,555억원을 기록했다고 합니다.⁸ 또한 한국콘텐츠진흥원에서 실시한 ‘2020 게임과몰입 실태조사’에 따르면, 코로나19가 발생하기 이전인 전년도에 비해 모든 게임행동 유형에서 청소년의 게임 이용 빈도와 시간이 증가한 것으로 나타났습니다.⁹ 이처럼 코로나 발생 후 국내 청소년의 게임 이용 빈도와 시간이 전반적으로 증가한 것으로 보입니다. 따라서 코로나 시대에 아이들이 게임이나 인터넷에 과도하게 노출되지 않고 스스로 조절하면서 미디어를 선택하는 능력이 더욱 요구되고 있습니다.





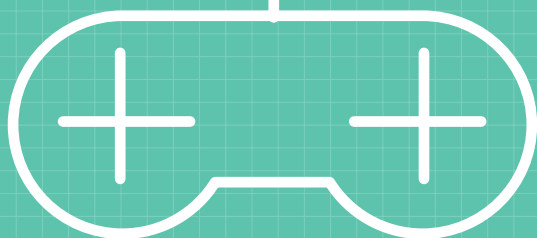
알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서

우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지

: 원인부터 치료까지



게임과몰입은 우리에게 어떤 영향을 미칠까요?





게임과몰입은 우리에게 어떤 영향을 미칠까요?

① 신체적인 문제

게임에 집중하면서 한 자세를 장시간 유지하면 긴장성 두통, 디스크나 거북목이 유발될 수 있고, 게임 화면에 오래 노출되어 근시나 안구건조증이 생기는 등 신체적인 건강을 위협할 수 있습니다. 또한 장시간 게임에 집중하느라 끼니를 챙기지 않거나 주로 고칼로리 인스턴트 식품을 빠른 시간 내에 섭취하여 소화기 질환이 유발될 수 있고, 균형적인 영양 섭취를 하지 못해 신체 발달이 적절히 이루어지기 어렵습니다. 한편, 밤 10시부터 새벽 2시까지 우리의 몸에서는 수면을 유도하고 숙면에 도움이 되는 '멜라토닌' 분비가 촉진되는데, 컴퓨터나 스마트폰과 같은 전자기기에서 나오는 밝은 빛은 멜라토닌이 생성되고 분비되는 것을 방해합니다. 그래서 불면증이나 늦게 자고 늦게 일어나는 수면주기장애와 같은 수면문제에도 영향을 미칠 수 있습니다.

② 두뇌발달의 문제

게임을 하거나 TV, 동영상을 시청할 때 우리의 뇌는 즉각적인 시청각 자극을 받아들리게 됩니다. 특히 감각 자극이 강하고 시간 때우기 식의 단순한 패턴이 반복되는 기계적인 게임만 많이 하는 경우에는 고차원적인 인지 기능이 일어나는 전두엽은 거의 자극되지 않습니다. 즉, 외부에서 들어오는 정보를 통합하고 추론하며 계획을 세우는 높은 수준의 뇌 기능과는 멀어지는 것입니다. 이러한 이유로 뇌 발달이 아직 미성숙하고 불완전한 아동청소년기에 나이에 맞지 않는 게임에 과도하게 노출되거나 선천적인 신경발달장애를 동반하는 경우에는 게임과몰입이 두뇌 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서 연령과 수준에 적합한 게임을 올바르게 사용하는 것이 중요합니다.

③ 심리적인 문제

청소년의 게임 중독과 정신장애의 관련성을 조사한 한 연구에 따르면, 게임과몰입 청소년들은 우울감과 불안감이 높고 행복감은 낮은 것으로 보고되었습니다.¹⁰ 그런데 게임과몰입과 심리적 문제는 서로 상승효과가 있다고 이해할 수 있습니다. 즉, 우울하거나 불안한 마음으로부터 현실을 회피하고자 게임에 몰입하게 되지만, 정작 우울하거나 불안한 마음의 근본적인 문제는 해결되지 않은 채 피하기만 하기 때문에, 우울하거나 불안한 마음이 더욱 심화되는 악순환에 빠질 수 있습니다.

④ 대인관계의 문제

게임에 과도하게 빠지면 가족 간 정서적인 대화나 사회적인 행동을 함께 하는 시간이 부족해지고, 특히 게임에 대한 입장 차이로 인하여 부모와 자녀의 갈등이 깊어질 수 있습니다. 또한 혼자서만 게임에 지나치게 몰두하면, 정작 현실 세계에서는 친구를 잘 사귀지 못해 또래관계에 문제가 생기고 사회기술도 저하될 수도 있습니다. 결과적으로 게임과몰입에 빠진 아이들은 가정 안팎으로 건강한 관계를 맺는 경험이 부족해질 수 있습니다.





읽을거리: 영유아 시기의 미디어 노출은 아이에게 어떤 영향을 미칠까요?

뇌 발달과 아동 건강에 대한 미국의 장기 연구인 'ABCD study'에 따르면 스마트폰, 태블릿, 비디오게임 등을 사용하는 '스크린타임(Screen Time)'을 하루 2시간 이상 가진 아이들이 사고력과 언어능력 검사에서 낮은 점수를 받은 것으로 보고되었습니다. 또 다른 연구에서도 평균 이상의 스크린타임을 가진 아이들이 차분하지 못하고 호기심이 적으며 과제에 집중하지 못하는 특성을 보이고 자기조절력의 문제나 또래관계의 어려움을 겪을 가능성도 높은 것으로 보고되었습니다.¹¹

미국 소아과학회에서 제시한 6세 미만 영유아의 바람직한 미디어 사용 가이드라인은 다음과 같습니다.

- 18개월 미만: 아이와 보호자가 함께하는 영상통화 외에는 스크린타임 금지
- 18~24개월: 내용이 질적으로 적절하고 유익한 것을 보호자와 함께 짧게 시청
- 2~5세: 내용이 질적으로 적절하고 유익한 것을 하루 1시간 이내로 보호자와 함께 이용

6세 이상의 아이들은 보호자의 관리감독 하에 미디어의 종류와 시간을 조절하여 사용할 수 있도록 하고, 9세 이상이 되면 자신의 연령대에 이용 가능한 매체를 구별할 수 있도록 알려주어 게임을 올바르게 선용할 수 있도록 지도하는 것이 중요하다고 합니다.¹²

그렇다면, 가정에서 스크린타임을 줄이기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

우선, 먼저 부모님께서 장시간 스마트폰만 보는 행동은 최대한 삼가야 합니다. 부모가 스마트폰에 많은 시간을 보내면서 동시에 이에 대해 훈육하는 것은 별로 효과가 없으므로, 자녀가 부모님의 바람직한 행동을 보고 배울 수 있도록 부모 스스로가 건강한 습관을 바로잡기 위한 의식적이고 지속적인 노력이 필요합니다. 또한 스크린 타임을 관리하고 유해한 영상을 차단해주는 다양한 프로그램을 사용하거나, 미디어 사용 대신 가족이 함께 즐길 수 있는 다양한 놀이와 바깥 활동을 대신 하는 것도 추천합니다.



게임에 빠진 아이, 어떻게 치료할까요?



게임에 빠진 아이, 어떻게 치료할까요?

1 인터넷 사용의 유형별 특징

게임과몰입의 치료는 인터넷이나 게임을 과도하게 사용하면서 일상생활에 심각한 부정적 영향을 일으키는 정도에 따라 개입의 방법이 달라질 수 있습니다. 따라서 먼저 게임이나 인터넷을 얼마나 사용하고 일상생활에 어떠한 부정적인 영향을 미치고 있는지 그 수준과 유형을 평가하는 것이 중요합니다. 인터넷 사용의 정도에 따른 유형별 특징과 개입 방법은 다음과 같습니다.¹³

고위험 사용자군	인터넷 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타나는 경우입니다. 대인관계는 사이버 공간에서 대부분 이루어지며, 현실세계에서 대인관계에 문제를 겪거나 외로움을 느끼는 경우가 많습니다. 인터넷 접속시간은 중·고생의 경우 1일 약 4시간 이상, 초등생 약 3시간 이상이며, 중·고생은 수면시간도 5시간 내외로 줄어듭니다. 대개 스스로도 인터넷 과의존이라고 느끼며, 학업에 곤란을 겪기도 합니다. 또한 심리적으로 불안정감 및 우울한 기분을 느끼는 경우가 흔하며, 성격적으로 충동성, 공격성도 높은 편입니다. 이러한 경우 인터넷 과의존 성향이 매우 높으므로, 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.
잠재적 위험 사용자군	고위험 사용자에 비해 경미한 수준이지만, 일상생활에서 장애를 보이며 인터넷 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 되는 경우입니다. 학업에 어려움이 나타날 수 있고 심리적 불안정감을 보이지만, 절반 정도의 학생은 자신이 아무 문제가 없다고 느끼기도 합니다. 대체로 중·고생은 1일 약 3시간 정도, 초등생은 2시간 정도의 접속시간을 보이며, 다분히 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이고 자신감도 낮은 경향이 있습니다. 이러한 경우 인터넷 과다 사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력하는 것이 필요합니다. 인터넷 과의존에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 관련 기관에서 제공하는 건전한 인터넷 활용 지침을 따라야 합니다.
일반 사용자군	중·고생의 경우 1일 약 2시간, 초등생 약 1시간 정도의 접속시간을 보이며, 인터넷 과의존과 관련된 문제가 거의 없다고 느끼는 경우입니다. 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 대개 스스로도 자기행동을 잘 관리한다고 생각합니다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란함은 느끼지 않습니다. 이러한 경우 인터넷의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행해나가는 것이 필요합니다.

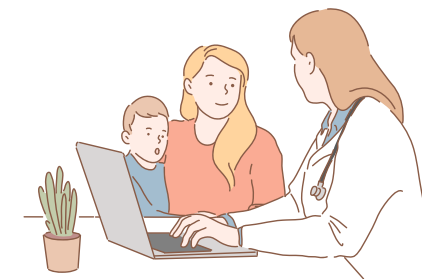
2 게임과몰입의 치료 방법

① 인지행동치료

인지행동치료란, '생각하는 방식'을 바꿈으로써 경험하는 감정과 행동을 변화시키는 치료입니다. 게임에 과몰입하는 아동들은 대부분 게임을 하면 스트레스가 풀리고 즐거워 진다는 생각을 자동적으로 하고 있는데, 이러한 생각과 스트레스 대처방식은 자연스럽게 게임을 더 많이 하고 몰입하는 행동으로 나타나게 됩니다. 하지만 게임을 통해 문제를 잊고 해소하려는 방법은 문제의 직접적인 해결을 어렵게 하므로, 정작 게임이 아닌 현실세계에서는 갈등이 반복될 수 있으며, 이 스트레스를 또다시 게임으로 풀려고 하기 때문에 악순환이 반복될 수 있습니다. 따라서 인지행동치료에서는 자신이 처한 문제를 탐색하여 게임에 대한 잘못된 생각을 올바르게 수정하고, 이를 해결하기 위한 건설적이고 바람직한 대처행동을 찾아 실천하면서 게임에 과몰입하는 문제행동을 변화시키는 것이 치료의 목표가 됩니다.

② 동기강화상담

동기강화상담이란, 치료받는 사람의 변화하고 싶은 동기를 강화시키기 위한 상담 접근법으로서, 특히 변화하고 싶은 마음에서도 게임을 계속하고 싶기도 한 이중적인 마음을 가지고 있을 때 효과적인 치료 방법입니다. 처음에는 게임을 함으로써 얻게 되는 좋은 점에 중점을 두며 상담을 하다가 차츰 게임을 하면서 생기는 나쁜 결과에 대해서도 이해하는 시간을 가지고, 점차 변화하기 위한 방법을 찾아나감으로써 변화(게임을 줄이는 것)에 대한 동기를 강화시키는 상담 방법입니다. 치료변화 단계에는 변화 행동을 실천하고 유지하는 단계가 포함되어 있어 과몰입 재발을 예방하는데 효과적이며, 강요나 권위로서 바꾸는 것이 아니라 아동 내면의 잠재력과 장점을 찾아내어 자발적인 변화를 이끌어내는 것이 치료의 목표가 됩니다.



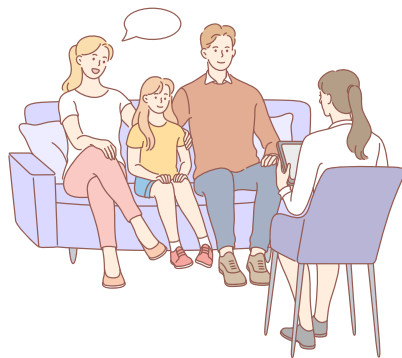
③ 부모교육 및 가족치료

부모교육이란, 부모님이 가정에서 올바르게 자녀의 문제행동을 지도하고 변화시킬 수 있도록 부모에게 지식과 정보를 제공하는 심리적인 교육입니다. 부모교육을 통해 자녀를 올바르게 이해하고 자녀에게 알맞은 양육태도를 가질 수 있도록 도움을 받을 수 있습니다. 게임과몰입을 예방하는데 있어서도 이러한 부모교육을 통해서 자녀의 연령에 맞는 미디어 사용, 가정에서 게임을 올바르게 지도하는 법 등을 배우게 됩니다. 아이의 성향이나 공존질환에 따라 다른 방식의 양육태도가 필요할 수 있으므로, 전문적인 양육코칭이 도움 될 수 있습니다.

가족치료란, 가족 간 역기능적인 상호작용이나 의사소통 방식을 올바르게 바꾸어 가족이 보다 건강하게 소통하고 기능할 수 있도록 돕는 치료 방법입니다. 가족 관계 내에서 친밀감 보다는 갈등이 많을 때 효과적인 치료가 될 수 있으며, 치료를 통해 가족이 서로의 문제를 좀 더 건강한 방식으로 해결하고 가족이 지닌 심리사회적 자원이 늘어나면서 자연스럽게 게임과몰입을 예방하고 줄이는 것에도 도움이 될 수 있습니다.

④ 약물치료

게임과몰입의 치료 과정에서 공존질환의 유무에 따라 정신약물이 사용될 수도 있습니다. 약물치료는 게임과몰입과 더불어 아이가 가지고 있는 임상적인 특성에 따라 그에 맞는 약물을 선택하여 치료하게 되며, 여기에는 주의력 개선제나 항우울제, 기분조절제, 충동성 조절제 등 여러 약물의 사용이 고려될 수 있습니다. 예를 들어, ADHD 아동의 경우 약물치료를 통해 부주의, 과잉행동, 충동성 등 ADHD의 핵심 증상을 치료하는 것이 목표가 됩니다. 이를 통해 자기통제력이 향상되고 좀 더 계획적인 생활을 할 수 있도록 하며, 이것이 게임이용에 있어서도 적절하게 조절하여 사용하도록 도움을 줄 수 있습니다. 이처럼 게임과몰입에 대한 약물치료를 위해서는 ADHD, 충동조절장애, 우울장애, 불안장애 등 다양한 공존질환 여부에 대한 전문적인 평가가 먼저 필요합니다. 약물치료 과정에서 부작용이 있을 때에는 보호자가 자의로 판단하여 중단하거나 복용법을 마음대로 바꾸지 말고, 항상 주의의와 상의하여 복용법을 지키는 것이 치료 효과에 매우 중요합니다.



⑤ 사회기술훈련(그룹치료)

사회기술훈련은 게임과몰입의 원인이 다양한 사회적 적응기술의 부족과 관련 있을 때 효과적인 치료 방법입니다. 사회기술이란, 일상에서 자신의 생활을 관리하고 다른 사람과 잘 어울리면서 해당 나이에 맞게 성숙한 행동을 하도록 기대되는 적응적인 기술을 말합니다. 치료 시간에는 스스로의 행동과 생활을 잘 조절하고 자신의 감정을 바람직한 방식으로 표현하거나 타인과 긍정적으로 상호작용하는 방법들을 배우고 연습하게 됩니다. 특히 친구들과 그룹치료의 형태로 진행하면, 또래관계 내에서 자신의 행동을 적절히 수정하고 긍정적인 피드백을 받거나 다른 친구의 건강한 행동이나 표현을 사회적으로 학습할 수 있다는 장점이 있습니다. 이를 통해 일상생활의 문제행동을 개선하고 자기조절력이나 사회적으로 바람직한 대처행동이 향상되면서 게임과몰입과 관련된 문제를 변화시켜나가는 데 도움이 됩니다.

3 게임과몰입의 완화와 예방에 도움이 되는 활동

① 예술치료

‘예술’이라는 치료적 매체는 아동청소년들이 큰 거부감이 없이 자연스럽게 받아들이기 쉽다는 장점이 있습니다. 그래서 말로만 하는 상담치료나 심리교육에 대한 동기가 낮고 치료에 저항이 있는 경우, 예술 매체를 치료에 활용하면 치료에 대한 거부감을 줄이고 치료에 대한 동기와 참여도를 자연스럽게 높이는 데 도움이 될 수 있습니다. 다양한 악기를 연주하고 노래를 만들거나 부르는 ‘음악치료’ 혹은 여러 재료를 활용하여 그림을 그리거나 작품을 만들고 완성해나가는 ‘미술치료’ 등이 해당합니다. 이러한 예술 매체를 치료에 활용하여 게임과몰입과 관련된 주의집중력 개선, 충동성 완화, 자기조절력 향상 등을 위한 행동을 배우고 연습할 수 있고, 또한 예술 활동을 통해 내면의 불편감을 해소하고 심리적인 안정감도 경험하면서 만족감, 자신감, 유능감이 향상될 수도 있습니다. 이 외에도 놀이, 연극, 무용 등과 같이 다양한 예술 매체와 활동이 아동청소년의 심리행동치료에 활용되고 있습니다.

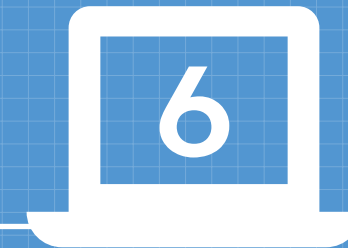


② 신체활동

게임과몰입을 개선하기 위해서는 게임을 대체할 수 있는 다른 활동을 찾는 것도 중요합니다. 아동청소년에게는 여러 활동 중에서도 특히 신체활동이 권장됩니다. 운동은 뇌의 신경세포 간 연결을 원활하게 도와 뇌 발달에 긍정적인 영향을 미쳐 신체적, 정신적, 사회적, 그리고 인지적인 발달에도 도움이 됩니다. 운동을 통해 체력이 증진되고 신체적 질병을 예방하는 이득뿐만 아니라, 엔도르핀과 같은 호르몬의 분비를 촉진하여 스트레스를 감소시키고 기분을 개선하는 효과도 있습니다. 따라서 축구, 농구, 수영, 자전거 타기, 태권도, 달리기 등 다양한 운동 및 신체활동이 게임과몰입 아동청소년에게 좋은 대체 활동이 될 수 있습니다.

③ 기타 대안활동

예술이나 신체활동뿐만 아니라, 게임처럼 신나고 재미있는 다른 활동을 하면서 게임과몰입 문제를 완화하거나 예방하고 더 나아가 아동의 인지/정서/사회적인 다른 발달에도 도움이 될 수 있는 다양한 활동들이 많습니다. 가족과 소풍이나 캠핑 같은 야외활동 하기, 박물관이나 전시회와 같은 다양한 교육문화적 체험하기, 보드게임/레고/로봇과학/독서/동물 키우기/기타 예체능 활동 등을 통해 자신의 새로운 취미나 강점을 개발하고 가족관계를 더욱 돈독히 하거나 친구들과의 우정을 키울 수 있습니다. 따라서 무조건 게임을 막기보다는, 더 유익하고 즐거운 경험을 많이 만들고 경험해 볼 수 있도록 교육적인 환경을 조성해주는 것이 중요합니다.



게임에 빠진 아이, 가정에서는 어떻게 도울 수 있을까요?



게임에 빠진 아이, 가정에서는 어떻게 도울 수 있을까요?

1 게임과몰입을 예방하는 방법

① 적절한 게임을 선택하도록 돕자!

우리나라의 아동과 청소년을 대상으로 게임물 이용 등급을 준수하는지 조사한 결과, 64%가 자신의 연령보다 높은 연령대의 게임을 이용해본 경험이 있는 것으로 나타났습니다.¹⁴ 또한 만 17세 이상의 자녀를 둔 학부모 중 73.3%는 자녀의 연령에 맞는 게임을 하도록 지도는 하고 있지만, 그 방법이 단순히 '못하게 말리는' 정도인 것으로 나타났습니다. 즉, 높은 비율의 청소년들이 자신의 연령에 적합하지 않은 게임을 하면서도, 이에 대한 적절한 지도가 이루어지지 않는 것입니다. 우리나라는 게임산업진흥에 관한 법률에 따라, 게임물을 제작 또는 배급하기 위해서는 적절한 분류 등급을 받아야 합니다. 등급 구분은 선정성, 폭력성 및 공포, 사행성 등의 기준에 따라 '전체 이용가'부터 '12세 이용가', '15세 이용가', '청소년 이용불가'까지 나누어집니다.¹⁵ 아이의 연령에 맞지 않게 지나치게 폭력적이거나 범죄 및 악물이 묘사된 게임, 도박적 요소가 가미되어 게임 속 불확실한 것에 돈을 걸게 하는 등의 게임은 피할 수 있도록 지도해야 합니다. 이를 위해서는 보호자가 먼저 게임을 체험해보고, 게임의 수준과 내용적 측면에서 아이들에게 적합한지 고려해보시기를 권장합니다.

② 게임 사용 설정을 적극적으로 관리하자!

'게임이용확인서비스'(www.gamecheck.org) 인터넷 사이트에서는 자녀가 어느 게임사이트에 가입되어 있는지를 확인하고, '게임시간 선택제' 기능을 신청하면 매월 자녀의 게임 이용시간 및 결제 금액을 메일, SNS 등을 통해 받아볼 수 있습니다. 또한 '넥슨 스쿨존'(schoolzone.nexon.com) 인터넷 사이트에서는 요일 별로 자녀의 게임이용시간을 지정하고 자녀가 이용한 게임의 정보나 결제 정보를 확인할 수 있으며, 아이들이 건강한 게임 습관을 기를 수 있도록 게임과몰입 자가진단 테스트나 게임일지를 제공하고 있습니다. 이 밖에도 대부분의 게임들은 자체적으로 '자녀 보호 기능'과 관련된 설정을 제공하여 보호자가 자녀의 게임 활동이나 사용 시간을 확인하고 제한할 수 있는 기능을 제공하고 있습니다. 따라서 부모가 이러한 기능들을 적극적으로 활용하여 자녀가 게임을 사용하는 환경 자체를 올바르게 설정하고 관리해주는 것이 중요합니다.

③ 게임을 사용하는 물리적인 환경을 바꾸자!

아이가 게임을 사용하는 물리적인 환경 자체를 변화시키는 것도 게임 조절에 도움이 됩니다. 가령 컴퓨터를 거실과 같은 공개된 장소에 두면 아이가 사용하는 인터넷 내용이나 게임 행동을 자연스럽게 관찰하여 지도 감독이 더욱 용이해집니다. 또한 정해진 곳에서만 스마트폰 충전을 할 수 있도록 가정 내 규칙을 정하는 것도 좋습니다. 평소 컴퓨터 책상은 깨끗이 정리하도록 하고, 부모-자녀 간 약속한 규칙표를 잘 보이는 곳에 붙여 게임 이용 규칙을 자주 상기하도록 하거나, 게임 시작 시간과 종료 시간을 스스로 관리하는 습관을 위해 알람 시계를 설치하는 것도 도움이 됩니다. 이처럼 게임에 노출되는 사용 환경 자체를 규칙적이고 일관적으로 조성하는 것은 아이가 혼자 방에서 무분별하고 과도하게 게임에 빠지는 경향을 줄여 게임과몰입을 예방하는데 도움이 됩니다.

④ 게임을 사용하는 구체적인 규칙을 정하자!

게임에 빠져 해야 할 일을 하지 못하는 아이라면, 해야 할 일이나 다른 활동을 완료한 후에 게임을 하도록 규칙을 세워야 합니다. 이때, 규칙은 장기목표보다 단기목표로 정하는 게 좋고 최대한 구체적이고 명확하게 설정하는 것이 중요합니다. 또한 정한 규칙은 아이가 알아서 지키도록 그냥 맡겨두는 것이 아니라, 최대한 잘 지킬 수 있도록 도와주는 것이 보호자의 중요한 역할입니다. 왜냐하면 아이가 규칙을 지키는 것에 성공해야 성취감과 자신감이 생기고, 이후에도 규칙을 계속 지켜나갈 수 있도록 행동적인 강화가 이루어지기 때문입니다. 이를 위해 규칙을 지켰을 때 받을 수 있는 보상을 미리 정하거나 스티커를 붙여 보상 과정을 직접 눈으로 확인할 수 있도록 강화물을 활용하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

⑤ 아이 스스로 게임 시간을 관리할 수 있도록 돕자!

게임과몰입 예방에 있어 가장 중요한 것은 결국 아이가 스스로 게임 사용을 조절하고, 통제하는 능력을 기르게 되는 것입니다. 따라서 보호자께서는 게임 이용 규칙을 지도할 때, 아이 스스로 게임 사용 시간을 관리하는 습관을 들이도록 연습시켜주시는 것이 매우 중요합니다. 가령 게임 시간을 지키도록 할 때, 종료 시간에 맞춰 갑자기 게임을 끄도록 지시하면 아이 입장에서는 갑작스러운 중단 행동에 당황함을 느끼고 오히려 거부적이고 반항적인 마음이 들 수 있습니다. 대신 보호자께서 게임 종료 5~10분 전 미리 알려주시거나 알람 시계 혹은 타이머를 사용해서 아이가 게임 시작과 종료 시간을 사전에 스스로 인식하여 준비된 마무리를 할 수 있도록 도와야 합니다. 또한 게임 전후에 게임사용 일지를 적어 자신의 게임 시간 정도와 목표 시간 준수 여부를 스스로 확인하도록 습관을 들이는 것도 도움이 됩니다. 부록에 있는 '나의 게임 시간표', '나의 게임일기'를 활용해보세요. 이처럼 긍정적인 습관을 들이기 위해서는 무엇보다 잘못된 점을 지적하거나 실패한 점을 강조하기보다는 작은 변화나 사소한 성공이라도 크게 반응하고 적극적으로 칭찬해주는 것이 중요합니다.

⑥ 게임을 대체할 수 있는 여가 활동을 개발하자!

아이들은 흔히 가정과 학교에서 받는 스트레스를 적절히 해소할 수 있는 건강한 대안 활동을 스스로 잘 찾지 못하여 게임을 선택하기도 합니다. 따라서 가정 내에서 아이가 게임 외에 다른 여가 활동을 찾고 규칙적으로 참여할 수 있도록 건강한 환경을 마련해주는 것이 필요합니다. 가령 운동이나 바깥 활동을 통해 에너지를 발산하고 신체를 움직이며 스트레스를 건강하게 해소할 수 있고, 가족이나 친구들과 함께하는 다른 대안적인 놀이나 체험 활동을 통해 여가 시간을 바람직하게 보내고 정서사회성 발달에도 도움이 될 수 있습니다.



읽을거리: 게임하는 아이를 둔 부모를 위한 조언

- ① '게임중독'이라는 과장된 두려움을 버린다.
- ② 게임하는 아이가 지금 어떤 성장 단계를 지나고 있는지 이해한다. '내 아이에게 어떻게 접근할 것인가'라는 좀 더 큰 차원에서 생각한다.
- ③ 늘어난 게임 시간이 아니라 그로 인해 하지 못한 일에 초점을 맞추고 같이 대책을 세운다.
- ④ "게임 그만해" 대신 "게임 잘 되고 있어?", "그 게임은 뭐가 그렇게 재미있어?"의 태도로 신호를 바꿔본다.
- ⑤ 게임을 '친구와 만나는 일'로 의미화 해서 어떻게 협동하고 경쟁했는지 이야기 나눈다.
- ⑥ 부모는 또래를 대신할 수도, 대신해서도 안 된다. 아이가 또래와의 어울림(게임)에서 배울 수 있는 것이 따로 있다. 부모는 부모가 더 잘할 수 있는 일에 집중한다.
- ⑦ 부모가 왜 이런 말을 하는지 아이를 존중하는 자세로 그 의도부터 설명한다. '옳은 말'을 하면 아이가 무조건 받아들이려 할 거라 착각하지 않는다.
- ⑧ '내가 인정과 존중을 받고 있구나'의 경험을 아이에게 더 많이 주라. 거짓으로 하지 말고 진심으로 전달하라. 그게 소통의 시작점이다.

이장주(2021). 게임세대 내 아이와 소통하는 법. 서울: 한빛비즈



2 게임 이용 규칙, 어떻게 정하는 것이 좋을까요?

① 규칙을 정할 때는 부모와 자녀가 함께!

게임 이용 규칙을 정할 때에는 보호자 혹은 아이 한쪽의 의견만 규칙에 반영하는 것이 아니라, 반드시 보호자와 아이가 함께 협의 하에 조율하면서 정하는 것이 중요합니다. 보호자께서는 자녀가 보호자의 의견을 무조건적으로 따르도록 강요하는 것이 아니라, 이 규칙이 정말 현재 아이의 상태에서 지킬 수 있는 수준인지 따져보고, 혹시 지나치게 지키기 어렵다거나 무리한 요구는 아닌지 생각해 보는 것이 필요합니다. 마찬가지로 아이의 의견 중에서도 지나치게 과도하거나 비합리적인 부분은 현실적으로 지켜지는 것이 가능한 규칙이 될 수 있도록 보호자가 적절히 조절하여 수정해주는 것이 필요합니다.

② 부모가 먼저 게임에 대해 잘 알자!

게임 이용 규칙을 정할 때 보호자께서 아이가 하는 게임의 내용을 잘 이해하고 게임을 통해 생기는 행동문제가 무엇인지 아는 것이 중요합니다. 자녀와의 대화를 통해 게임이 왜 재미있는지, 그리고 게임을 하면서 어떠한 문제행동(짜증, 화, 조절의 어려움 등)이 발생할 수 있는지에 대해 자녀의 입장과 눈높이에서 이해해보도록 노력해주세요.

③ 게임 이용 규칙은 최대한 간결하면서도 구체적으로!

게임 이용 규칙을 정할 때는 바꾸어야 할 문제행동에 집중할 수 있도록 목표 행동을 정확하고 명료하게 설정하는 것이 중요합니다. 규칙의 개수는 지나치게 많지 않도록 간단하게 설정하고, 그 내용은 최대한 명료하고 구체적으로 기술합니다('게임은 세 판만 하기', '다음 퀘스트까지만 끝내기', '게임시간이 아닌 때에는 핸드폰 만지지 않기' 등).

④ 게임 이용 규칙은 '시간'보다는 '목표' 중심으로!

게임에 따라 한 판이 1시간 이상 지속되는 게임이 있는 반면, 15분 이내로 짧게 끝나는 게임도 있습니다. 따라서 게임 이용 규칙을 정할 때 막연히 시간을 기준으로 하기 보다는 목표(퀘스트, 스테이지, 단계 등) 중심으로 정하는 것이 아이가 스스로 게임을 마무리하고 정리하는 시간을 가지도록 도와 효과적일 수 있습니다.



읽을거리: 건강한 게임 이용수칙 10계명

- ① 특별한 목적 없이 컴퓨터를 켜지 않습니다.
- ② 처음에 컴퓨터를 켜 목적 외에 시간 때우기 식의 사용을 하지 않습니다.
- ③ 가정의 컴퓨터는 함께 사용하기 위해 공용 장소(거실 등)에 설치합니다.
- ④ 컴퓨터 사용 시간은 가족 간 협의하여 함께 결정합니다.
- ⑤ 게임 때문에 식사나 취침시간을 어기지 않습니다.
- ⑥ 스스로 게임 사용 조절이 어려운 경우, 시간관리 소프트웨어를 설치합니다.
- ⑦ 컴퓨터 사용 시간과 내용을 사용일지에 기록하는 습관을 갖습니다.
- ⑧ 컴퓨터 옆에 알람 시계를 두어 목표한 사용시간을 지키도록 노력합니다.
- ⑨ 컴퓨터 사용 중 규칙적인 스트레칭과 휴식 시간을 갖습니다.
- ⑩ 인터넷 사용 이외에 운동이나 취미 등 나에게 즐거움을 주는 다른 활동을 찾아봅니다.



Q 아이가 약속했던 규칙을 자주 잊어버릴 땐 어떻게 하나요?

아이들이 처음에는 규칙을 따르고 지키며 스스로의 행동을 참고 변화시키기 어려워하는 것이 지극히 일반적이고 자연스러운 반응입니다. 아이가 그 동안 해왔던 익숙한 습관을 버리고 행동을 변화시키는 것은 결코 당연한 일이 아닌 많은 인내와 노력이 필요한 행동이기 때문입니다. 그러므로 약속한 규칙을 자녀가 알아서 지키도록 기대하고 그저 맡겨두는 것이 아니라, 정해진 규칙을 잘 지킬 수 있도록 보호자께서 도와주시고 규칙을 지켜나가는 빈도를 점차 늘려나가도록 환경을 조성하고 행동을 강화해주시는 것이 중요합니다. 이를 통해 아동은 성취감을 느끼고 감내력과 조절력을 점차 획득하면서 규칙을 잘 지킬 수 있는 날도 역시 더욱 늘어나게 됩니다. 특히 정해진 규칙을 부정적인 어투로 말로만 자주 지시하는 것보다는 서로 잘 보이는 곳에 눈에 잘 띄도록 규칙판을 붙여두고 활용하는 것이 좋겠습니다.



Q 아이가 규칙을 꾸준히 지키려는 의지가 없을 땐 어떻게 하나요?

아이가 규칙을 꾸준히 지킬 수 있도록 돕는 과정에서 칭찬과 보상은 반드시 필요합니다. "약속한 게임 규칙을 잘 지키다니, 정말 대단하고 자랑스럽구나!", "이번 주는 지난주보다 규칙을 지킨 횟수가 더 늘었구나! 정말 잘 했어!"와 같은 긍정적인 피드백을 적극적으로 사용하면서, 아주 작고 사소한 행동 변화나 성공 경험일지라도 자녀의 의지와 노력이 조금이라도 엿보일 때마다 크게 칭찬하고 반응해주는 것이 필요합니다. 또한 스티커나 토큰을 활용하여 아동이 규칙을 지켰을 때마다 보상을 얻을 수 있도록 하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 이 때 서로가 합의한 보상(간식 제공, 원하는 곳에 놀러 가기, 갖고 싶었던 학용품 등)을 미리 정해두는 것이 좋으며, 아이가 규칙을 잘 지켜 약속한 개수를 성공적으로 모은다면 부모님께서도 반드시 약속을 지켜주셔야 합니다.



Q 아이가 정했던 규칙을 자주 바꾸려고 할 땐 어떻게 하나요?

규칙을 활용하는 행동 수정 및 변화 유지에 가장 중요한 것은 바로 규칙을 때에 따라 바꾸지 않고 약속한 그대로 일관적으로 적용하는 것입니다. 간혹 보호자께서 아이의 지나친 요구나 과도한 때 부림을 이기지 못하고 요구를 들어줘 버리거나 '오늘은 생일이니까', '할머니 집에 놀러 왔으니까' 등의 이유로 규칙을 비일관적으로 적용하시게 되는 경우가 있습니다. 이는 아이가 문제행동을 이용하여 규칙을 바꿀 수 있다는 생각을 가지게 하여, 결국 정해진 규칙을 일관적으로 지키도록 내면화하는 과정을 방해합니다. 따라서 규칙의 변경이 필요할 때는 부모-자녀 간 주기적인 시기를 약속하거나 서로가 합의 하에 변경하도록 하고, 변경한 이후에는 다음 약속한 날짜까지는 아동의 사소한 요구에도 최대한 변동 없이 지키도록 견디며 돕는 것이 필요합니다.





읽을거리: 게임을 똑똑하게 사용하는 ‘자기조절력(Self-Regulation)’의 중요성

‘자기조절력(Self-Regulation)’이란, 자신의 감정이나 행동을 스스로 조절할 수 있는 능력을 말합니다. 다른 모든 일과 마찬가지로 게임 역시 스스로 목표를 세우고 활동을 계획하는 것이 중요하기 때문에, 자기조절력이 높은 사람이 게임을 올바르게 잘 활용할 수 있습니다. 중학생의 인터넷 중독 수준에 따른 자기조절력의 차이를 살펴본 한 연구에 따르면, 인터넷 중독 수준이 낮을수록 자기조절력은 높은 것으로 보고되었습니다.¹⁶ 즉, 자기조절력을 키우는 것이 스스로 게임 시간을 조절하고 계획적으로 사용하는 데에도 도움이 될 수 있습니다.

그렇다면 자녀의 자기조절력을 키우기 위해 가정에서 부모는 어떻게 하는 것이 좋을까요?¹⁷

먼저, 자녀의 욕구나 정서를 민감하게 알아차리고 반응해주는 것이 중요합니다. 아이들은 아직 성인에 비해 정서적인 불편감을 원활하게 처리하는 능력이 부족하기 때문에, 부모의 반응을 통해 자신의 감정을 확인하고 이해 받을 수 있습니다. 이렇게 감정을 수용 받는 경험들이 모여 감정을 조절하는 능력의 발달에도 도움이 됩니다.

다음으로, 무엇을 해야 하고 무엇을 하지 말아야 하는지 예측 가능한 환경을 제공하고, 일상에서 필요한 분명한 규칙과 제재를 세워야 합니다. 아이들은 구조화된 환경을 통해 안전감을 경험할 수 있고, 규칙을 따르고 노력하는 과정에서 자기조절력이 향상될 수 있습니다. 규칙과 제재를 통한 적절한 수준의 좌절감 경험은 오히려 책임감을 높이고 자신의 감정과 행동에 대한 조절력을 키우는 데에도 도움이 됩니다.

중요한 것은 일단 분명한 규칙과 제재가 세워지면, 부모가 이를 일관적으로 시행하도록 지켜야 합니다. 이러한 과정에서 아이들은 어떤 행동을 했을 때 그에 합당한 처벌이나 보상을 받을 것이라는 메시지를 배우게 되면서 자신의 행동에 대한 책임감과 조절력을 키울 수 있습니다.



게임, 건강하게 사용하면 어떤 좋은 점이 있을까요?



7

게임, 건강하게 사용하면 어떤 좋은 점이 있을까요?

1 게임의 순기능



① 스트레스를 해소할 수 있어요!

게임은 그 자체로 즐겁고 신나는 활동으로서, 많은 청소년들이 가정과 학업에서의 스트레스를 게임으로 해소한다고 말합니다. 질병관리청에서 실시한 ‘2020년 청소년건강행태조사’에 따르면, 과거에 비해 치열한 입시 경쟁과 사교육으로 인한 스트레스 증가에도 불구하고, 최근 10년 동안 음주나 흡연과 같은 전통적인 청소년 문제는 오히려 감소했다고 합니다.¹⁸ 이 기간 동안 청소년에게 게임이 널리 확산된 시기라는 점에서, 게임이 청소년의 스트레스를 해소하는데 새로운 문화적 대안으로 활용되고 있을 가능성이 있겠습니다.¹⁹



② 학습능력과 훈련역량을 키울 수 있어요!

프로게이머들의 뇌 영상을 살펴본 연구들에 따르면, 프로게이머로 지낸 기간이 오래될수록 전두엽 안쪽이 두꺼워지는 결과가 보고되었습니다.²⁰ 이를 통해 복잡한 판단이나 단계적 전략, 다중적 대처 등을 활용해야 하는 게임에서 사용하는 학습과 훈련의 과정이 인지기능 발달에 도움이 되는 부분을 알 수 있습니다. 게임에서 경험하는 여러 시행착오를 통해 새로운 방식을 학습하고, 더 나은 성장전략을 찾아내는 역량을 키울 수 있는 것입니다. 이러한 능력들은 일상생활에서 필요한 문제해결력이나 학업에서 활용될 수 있는 전략적인 사고력을 키우는 데에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.



③ 성취감과 유능감을 경험할 수 있어요!

아이들은 게임 안에서 몰입을 통해 즐거움과 재미를 느끼고, 퀘스트를 해결하면서 성공 경험을 쌓게 되면서 성취감이나 유능감 같이 심리적으로 다양한 긍정적인 영향을 받기도 합니다. 현실세계에서 경험했던 좌절이나 실패를 게임이라는 안전한 가상환경에서의 성공 경험을 통해 보상받을 수 있습니다. 자신이 잘하는 것을 확인하는 하나의 경험이 자신감을 향상시키는 계기가 될 수 있으며, 이를 통해 스스로에 대해 긍정적인 인식을 갖게 되고 다른 생활 장면에서도 더욱 적극적인 자세를 취하게 되는데 도움이 될 수 있습니다.



④ 협업 능력이 향상돼요!

게임이 청소년 문화의 중요한 활동이 되면서 친구들과 게임에 대한 이야기를 나누고, 같이 게임을 즐기면서 또래와 어울리는 자연스러운 방법이 되고 있습니다. 요즘 아이들이 즐겨 하는 게임은 보통 2~6명이 한 팀이 되어 마이크를 이용해 긴밀하게 상황을 주고받는 실시간 전략 게임(Real-Time Strategy Game)이나 여러 사람이 어울려 즐기는 역할 수행 게임(Role-Play Game)이 많습니다. 이러한 게임에서는 하나의 퀘스트 목표를 위해 각자가 역할을 분담하고, 문제해결 과정에서 서로에게 도움을 주면서 협동하는 것이 중요합니다. 이를 통해 자연스럽게 다른 사람과 협동하고 그룹 내에서 소속감을 느끼거나 공동의 목표를 추구하는 태도를 기를 수 있습니다.



⑤ 최신 기술을 접할 수 있어요!

IT 기술과 게임 산업의 발전에 따라 게임을 활용하는 다양한 직업을 꿈꾸는 아이들이 늘어나고 있습니다. 프로게이머뿐만 아니라 게임기술 개발자, 게임스토리 개발자, 게임영상 디자이너, IT기술자, 보안관리자, 게임중계 해설자, 콘텐츠 크리에이터 등 게임을 활용하는 직업군 역시 점차 새로워지고 다양하게 확대되고 있습니다. 최근에는 초등학교 아이들도 컴퓨터용 언어로 프로그램을 만드는 코딩(Coding) 교육을 받을 정도로, 컴퓨터 프로그래밍을 활용하는 기술이 우리 생활에 익숙해지고 있습니다. 우리나라의 게임산업이 큰 발전을 이루면서 다양한 최신의 과학기술이 게임에 도입되는 경우가 많기 때문에, 아이들은 게임을 통해 새로운 기술을 빠르게 접해서 활용할 수 있다는 장점이 있습니다.

2 '게임 리터러시(Game Literacy)'란 무엇일까요?

'리터러시(Literacy)'라는 말은 원래 '글을 읽고 쓸 줄 아는 능력'을 의미합니다. 인쇄 매체를 넘어서 디지털 미디어 시대가 도래한 현재는 '미디어 리터러시(Media Literacy)'라는 개념이 중요해졌습니다. 즉, 그 동안 글을 읽고 쓸 줄 아는 능력이 중요했던 것처럼, 미디어 콘텐츠 역시 그것을 잘 이해하고 활용하는 능력이 중요해진 것입니다. 다양한 디지털 미디어 중에서도 게임이 놀이이자 청소년 문화에 큰 부분으로 자리잡게 되면서, '게임 리터러시(Game Literacy)'라는 개념이 대두되고 있습니다. **게임 리터러시는 게임 매체와 게임 이용에 대해 이용자 스스로가 주도적으로 판단하는 태도를 통해 게임이 주는 부정적인 영향을 줄이고 긍정적인 이득을 잘 취하고 활용하면서 나아가 게임을 통해 창의적으로 표현하고 소통하는 능력을 의미합니다.**²¹

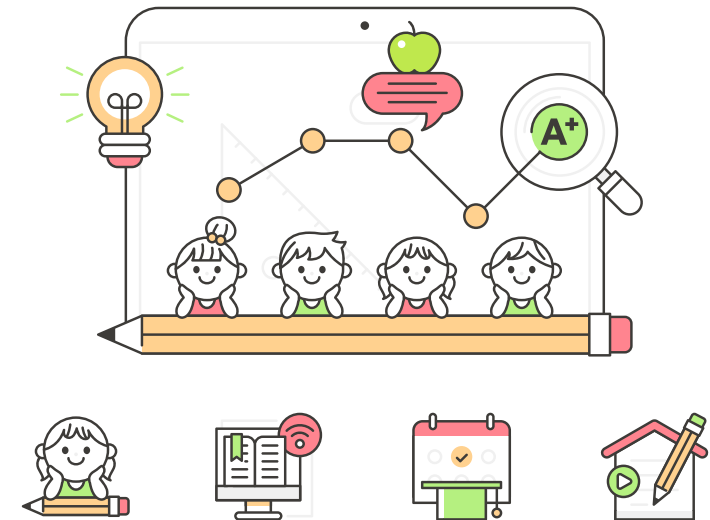
최근 관련 학계, 게임 업계, 교육 기관 등을 중심으로 게임의 긍정적인 가능성을 활용하자는 취지에서 '게임리터러시 교육'을 통해 게임에 대한 올바른 이해를 돕고 있습니다. 가령 게임문화 체험, 게임소통 교육, 게임콘서트 등을 통해 게임 문화를 올바르게 이해하고 게임을 바람직하게 이용하며 게임을 활용하여 창의적으로 표현하고 소통할 수 있도록 교육하는 것입니다. 이를 통해 학생들뿐만 아니라, 학부모 역시 게임에 대한 막연한 두려움을 없애고 자녀들과 더 잘 소통하면서 게임 이용을 건강하게 지도하는데 도움이 될 수 있습니다. 현 시대의 아이들은 디지털 미디어가 취미 생활부터 직업에 이르기까지 삶의 많은 부분을 차지하는 세대이기 때문에, 이제는 단순히 게임을 하지 못하도록 막는 차원을 넘어, 개인이 좀 더 주도적으로 게임 자체를 올바르게 활용할 수 있는 능력과 그것을 돕는 교육이 중요해진 것입니다.



3 게임을 활용하는 다양하고 새로운 분야들

① 게임도 하고, 공부도 하고! '게이미피케이션(Gamification)'

최근 '게임(Game)'과 '교육(Education)'을 합친 '게이미피케이션(Gamification)' 개념이 주목받고 있습니다. 이는 스토리, 미션, 평가와 보상 등의 게임적 요소를 교육에 활용하여 아이들이 배우기 어려워하거나 기피하는 내용을 마치 게임처럼 즐기면서 배울 수 있도록 게임의 순기능을 활용하는 교육 방법입니다. 현장에서 교사들은 아이들의 관심을 높이기 위해 화려하게 구현된 시각적 교구를 사용하거나 게임의 형태를 띤 퀘스트 방식을 활용할 수 있습니다. 또한 퀘스트를 달성했을 때 어플리케이션(App)을 통해 포인트와 보상을 주는 게임 방식을 활용하여 학생들의 참여도와 적극성을 높이기도 합니다. 최근에는 과학기술의 발달을 통해 가상현실(VR)이나 증강현실(AR)을 이용한 학습 콘텐츠 개발도 활발히 이루어지고 있습니다. 아이들이 책과 칠판만 보고 배우는 것이 아니라, 생동감 있는 체험을 통해 흥미를 느끼며 학습할 수 있기 때문에, 그 효과는 더욱 클 것으로 기대됩니다.



② 게임으로 치료를 한다? ‘디지털 치료제(Digital Therapeutics)’

디지털 치료제(Digital Therapeutics)란, 약물은 아니지만 의약품과 같이 질병을 치료하고 건강을 향상시키는데 도움이 되는 소프트웨어(SW)를 말합니다. 여기에는 게임, 인공지능(AI), 가상현실(VR), 챗봇(Chatbot), 어플리케이션(App) 등 다양한 첨단 기술이 활용되고 있습니다. 의료계에서 활용되는 ‘전산화 인지재활(Computerized Cognitive Rehabilitation)’도 디지털 치료제의 일환입니다. 이는 디지털 게임 프로그램을 활용하여 주의집중력, 기억력, 전략적 판단 및 대처능력 등 손상된 인지 부위를 훈련하는 치료방법입니다. 치매나 뇌손상으로 인한 인지장애 환자의 재활훈련,²² ADHD 아동의 주의집중력 개선과 충동성 완화,²³ 자폐장애 아동의 사회기술 증진²⁴ 등 다양한 임상군을 대상으로 하는 여러 치료 분야에서 널리 활용하고 있습니다. 또한 우울이나 불안과 같은 정서장애를 겪는 사람들을 대상으로 AI나 챗봇과의 대화나 게임을 통하여 심리적인 위로와 정서적인 안정을 받을 수 있도록 돕는 감성 컴퓨팅(Affective Computing) 기술을 접목한 디지털 치료제도 보급 중에 있습니다.²⁵ 이렇듯 디지털 치료제는 게임에 대한 부정적인 인식이 팽배한 환경에서 오히려 치료에 더욱 친근하게 다가갈 수 있는 수단으로 게임이 활용될 수 있는 가능성에 주목하고 있습니다. 디지털 기술의 향상과 더불어, 앞으로도 디지털 치료제 분야의 연구가 매우 활발히 이루어질 것으로 보입니다.



알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서

우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지

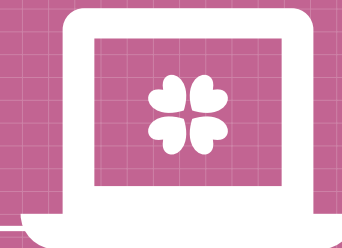
: 원인부터 치료까지



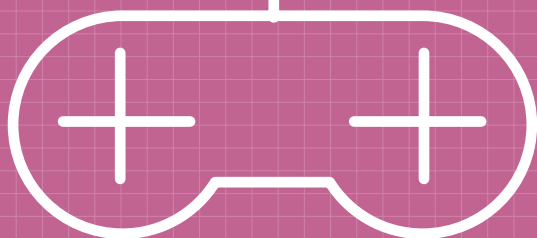
알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서

우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지

: 원인부터 치료까지



부록





부록

1 게임과몰입 자가진단 척도

인터넷 게임중독 선별도구(IGUESS) ²⁶					
지난 12개월 동안, 인터넷게임과 관련하여 아래의 증상을 얼마나 경험하였습니까?					
번호	문항	전혀 아님	가끔	자주	항상
1	이전에 했던 인터넷게임에 대해 계속 생각하거나, 인터넷게임을 할 생각에 몰두했다.	0	1	2	3
2	인터넷게임을 하지 않을 때에는 초조하거나 불안하거나 슬프다.	0	1	2	3
3	인터넷게임에 쓰는 시간이 점점 길어진다.	0	1	2	3
4	인터넷게임을 하는 것을 조절하려고 해보았지만 성공하지 못했다.	0	1	2	3
5	인터넷게임으로 인해 예전의 다른 취미 생활이나 오락 활동에 대한 흥미가 줄어들었다.	0	1	2	3
6	사회적, 심리적 문제에도 불구하고 계속해서 인터넷게임을 과하게 한다.	0	1	2	3
7	가족이나 치료자, 또는 그 외의 사람에게 인터넷게임을 하는데 사용한 시간을 속인 적이 있다.	0	1	2	3
8	부정적인 감정을 해소하거나 회피하기 위해 인터넷게임을 한다.	0	1	2	3
9	과도한 인터넷게임으로 인해 중요한 인간관계, 일, 교육이나 경력 상의 기회를 위태롭게 하거나 잃은 적이 있다.	0	1	2	3
각 칸별로 점수를 더해주세요.					
점수	설명				
0 ~ 9점	인터넷게임 사용 관련 장애가 있을 가능성이 낮습니다. 계속해서 건강한 습관을 유지하세요.				
10 ~ 27점	추가적인 검사를 통해 인터넷게임 사용 관련 장애가 있는지 확인할 필요가 있습니다.				

2 나의 게임 시간표

나의 게임 시간표 '내가 게임을 지배할까? 게임이 나를 지배할까?'

〈사용 방법〉

1. 일주일 동안 지킬 게임 사용시간 목표를 정해봅시다.
2. 게임 시간표를 잘 보이는 곳에 붙여두고, 게임 사용시간을 매일 기록합니다.
3. 일주일 이 끝나면 목표를 잘 지켰는지 점검해봅시다.
 목표를 잘 지켰다면, 이번 주 성공! 다음주도 계속 도전하세요!
 만약 이번에 목표를 잘 지키지 못했다면 '할 수 있다!'를 외치며 다음주에 다시 도전!



이번 주 게임 사용시간 목표 : 하루에 () 시간 x 7일 = 총 () 시간

① 게임 조절을 위한 나의 다짐 한 마디!

② 목표 달성 시 나에게 주는 보상은?

예) 부모님과 주말에 내가 원하는 놀이하기, 문구점에서 갖고 싶었던 학용품 사기

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
게임이름							
목표시간							
실제 게임시간							

③ 이번 주 목표한 시간을 잘 지켰나요?

- 이번 주 성공! 목표한대로 잘 지켰어요! ()
- 아쉽지만 지키지 못했어요. 다음주에 다시 도전! ()

④ 다음 주 게임 시간을 지키기 위한 나의 다짐 한 마디!



3 나의 게임 일기

나의 게임 일기 '게임을 똑똑하게 사용하는 나만의 비법!'

날짜: 년 월 일

오늘 한 게임 이름:

목표 게임 시간: () 시간 / () 분
실제 게임 시간: () 시간 / () 분

목표한 게임 시간을 잘 지켰나요?
☐ 성공! 잘 지켰어요!
☐ 조금 더 노력이 필요해요. 한 번 더 도전!

➡ 목표한 게임 시간을 잘 지켰다면, 그 이유는 무엇인가요?

➡ 목표한 게임 시간을 잘 지키지 못했다면, 그 이유는 무엇인가요?
다음에는 어떻게 하면 목표한 시간을 더 잘 지킬 수 있을까요?

➡ 게임 시간을 스스로 지키기 위한 나의 다짐 한 마디!

😊 오늘 게임을 하면서 느낀 긍정적인 기분과 이유
예) 오늘 내가 원하던 아이템을 얻어서 기분이 날아갈 것 같이 즐거웠다.

😞 오늘 게임을 하면서 느낀 부정적인 기분과 이유
예) 우리 팀 플레이어랑 의견이 계속 달라서 짜증이 났다.

4 게임과몰입 전문기관 소개

1) 게임과몰입힐링센터

게임과몰입힐링센터는 게임문화재단에서 게임과몰입 관련 전문 상담 및 치유 사업 운영과 함께 게임문화를 바로 알리기 위한 홍보 활동, 게임리터러시 교육 및 지원, 게임관련 조사와 학술 연구 등을 제공하는 기관입니다.

대표 홈페이지: <http://www.gameculture.or.kr>, 대표전화 1577-0208

기관명	주소 및 전화번호
게임과몰입힐링센터 허브센터 (중앙대학교병원)	서울특별시 동작구 흑석로 102 중앙대학교병원 다정관 1층 ☎ 02-6299-3877
대구경북게임과몰입힐링센터 (대구가톨릭대학교병원)	대구광역시 남구 두류공원로 17길 33 대구가톨릭대학교병원 라파엘관 2층 ☎ 053-650-4759, 053-654-1388(대구가톨릭Wee센터)
호남게임과몰입힐링센터 (국립나주병원)	전라남도 나주시 산포면 세남로 1328-31, 국립나주병원 별관2층 ☎ 061-330-7742
충청게임과몰입힐링센터 (건국대학교 충주병원)	충청북도 충주시 국원대로 82 건대충주병원 별관5층 ☎ 043-840-8997
서울게임과몰입힐링센터 (푸르메재단 넥슨어린이재활병원)	서울특별시 마포구 월드컵북로 494(상암동 1738) ☎ 02-6070-9130(외래), 02-6070-9193~9194(센터)
강원게임과몰입힐링센터 (원주세브란스기독병원)	강원도 원주시 일산로 20 원주세브란스기독병원 외래센터 7층 ☎ 033-741-1260
경기게임과몰입힐링센터 (온세병원)	경기도 남양주시 평내로 29번길 49 (평내동) 10층 ☎ 031-594-7912
부산게임과몰입힐링센터 (부산정보산업진흥원)	부산광역시 해운대구 센텀동로 41 센텀벤처타운 부산정보산업진흥원 2층 ☎ 057-749-9476



2) 성남 게임힐링센터

성남 게임힐링센터는 게임문화재단에서 게임과 관련된 다양한 체험과 교육을 통한 세대 간의 이해를 증진하고, 게임 인식 개선과 게임과몰입 예방을 통해 올바르게 유익한 게임문화를 조성하고자 설립한 문화 공간입니다. 게임과몰입과 관련된 상담과 검사, 게임 가족캠프/진로 체험/지역행사를 통한 건전한 게임문화 활성화 사업, 게임과몰입 관련 교육 프로그램 등을 제공하고 있습니다.

주 소: 경기도 성남시 분당구 성남대로 331번길 8, 7층 ☎ 031-715-9060

홈페이지: <http://sghc.or.kr>

3) 서울시 인터넷중독예방상담센터(I Will 센터)

서울시 인터넷중독예방상담센터(I Will 센터)는 서울시에서 인터넷 및 스마트폰 과의존으로 인해 문제와 갈등을 겪고 있는 청소년과 가족을 대상으로 다양한 형태의 상담과 예방교육 및 대안활동을 지원하는 기관입니다.

대표 홈페이지: <http://www.iwill.or.kr>, 대표번호: 1899-1822

기관명	주소 및 전화번호
광진 인터넷중독예방상담센터	서울특별시 광진구 구천면로2(광장동, 광진청소년센터 1층) ☎ 02-2204-3180
보라매 인터넷중독예방상담센터	서울특별시 동작구 여의대방로20길 61 ☎ 02-836-1385
마포 인터넷중독예방상담센터	서울특별시 마포구 월드컵로 212 서울시립마포청소년센터 1층 ☎ 02-3153-5981
창동 인터넷중독예방상담센터	서울특별시 도봉구 노해로 69길 132(창동) ☎ 02-6953-4070
강북 인터넷중독예방상담센터	서울특별시 강북구 삼각산로 158 송림빌딩 5,6층 ☎ 02-912-6410
강서 인터넷중독예방상담센터	서울특별시 강서구 우장산로 117 (화곡동 1099-7) ☎ 02-2698-8275

4) 스마트쉼센터

스마트쉼센터는 한국지능정보사회진흥원(NIA)에서 인터넷 및 스마트폰 과다 사용과 관련된 다양한 부적응과 문제에 대해 전문적인 상담, 조사 및 연구, 전문인력 양성, 예방 활동 등을 제공하는 기관입니다.

홈페이지: <https://www.iapc.or.kr>, 대표번호: 1599-0075

기관명	주소 및 전화번호
서울 스마트쉼센터	서울특별시 중구 무교동 77(청계천로 14) ☎ 02-756-0075
인천 스마트쉼센터	인천광역시 미추홀구 석정로 229 JST제물포스마트타운 12층 ☎ 032-725-3230
대전 스마트쉼센터	대전광역시 서구 둔산동 1420 대전시청 4층 ☎ 042-270-3223
대구 스마트쉼센터	대구광역시 북구 산격동 1445-3 대구시청별관 102동 1층 ☎ 053-768-7978
울산 스마트쉼센터	울산광역시 남구 신정2동 661-1 괴하빌딩 2층 ☎ 052-256-5234
부산 스마트쉼센터	부산광역시 해운대구 우동 1475 센텀벤처타운 4층 부산정보문화센터 ☎ 051-744-7755
광주 스마트쉼센터	광주광역시 서구 치평동 1200 광주광역시청 3층 ☎ 062-613-5790~1
경기남부 스마트쉼센터	경기도 수원시 팔달구 효원로 308번길 34 경기도여성비전센터 3층 ☎ 031-8008-8044~6
경기북부 스마트쉼센터	경기도 의정부시 범골로 137 경기도일자리재단 ☎ 031-836-8805~7
강원 스마트쉼센터	강원도 춘천시 봉의동 산15 (중앙로1) 강원도청 내 청사관리동 2층 ☎ 033-249-3077
충북 스마트쉼센터	충청북도 청주시 청원구 오창읍 각리1길 7 (충북과학기술혁신원) 401호 ☎ 043-211-8275
충남 스마트쉼센터	충청남도 홍성군 홍북읍 충남대로 21, 충남도청 별관 207호 ☎ 041-635-5834~6
전북 스마트쉼센터	전라북도 전주시 완산구 경원동3가 14-6 전북 정보산업지원센터 1층 ☎ 063-288-8495~7
전남 스마트쉼센터	전라남도 여수시 봉강동 158 IT교육센터 1층 ☎ 061-642-1971~3
경북 스마트쉼센터	경상북도 포항시 북구 삼호로 25번길 21 ☎ 054-242-0076
경남 스마트쉼센터	경상남도 창원시 의창구 용호동 5-1 경남발전연구원 102호 ☎ 055-281-7333~5
제주 스마트쉼센터	제주특별자치도 제주시 도남동 662 정부제주지방합동청사바당동 5층 ☎ 064-723-2670
세종 스마트쉼센터	세종특별자치시 한누리대로 2107, 보람종합복지 센터 1층 ☎ 044-300-2471~3



[참고문헌]

5) 국립청소년인터넷드림마을

국립청소년인터넷드림마을은 여성가족부에서 인터넷 및 스마트폰 과의존 청소년들을 대상으로 심리 및 정서 상담, 대안활동 등 인터넷치유 허브기능 수행을 위해 설립한 국립청소년수련시설입니다. 캠프 프로그램 입소를 통해 심리검사, 개인상담, 가족상담, 부모교육, 집단상담, 체험활동 등 게임중독과 관련된 종합적이고 전문적인 서비스를 제공하고 있습니다.

주 소: 전라북도 무주군 안성면 장무로 1559-11 (☎ 063-323-2646)

홈페이지: <http://www.nyit.or.kr>

6) 서울시립청소년미디어센터

서울시립청소년미디어센터는 서울시에서 청소년을 대상으로 미디어 문화교육과 과의존 예방, 대안교육 등을 위해 설립한 청소년 미디어 특성화 기관입니다. 게임, 영화, 사진, 디자인 등 다양한 미디어 교육과 체험, 전시, 진로 프로그램 등을 운영하고 있습니다. 또한 부설 청소년미디어치료상담실에서는 미디어의 역기능을 예방하고 올바른 미디어 사용의 필요성을 돕는 상담, 교육, 활동 등을 제공하고 있습니다.

주 소: 서울시 용산구 한강대로 255(갈월동 101-5) (☎ 02-795-8000)

홈페이지: <https://www.ssro.net>

- 1 김남욱 (2020.2). 내 아이, 게임에 빠지지 않으려면. 발달매거진, 3, 56-58.
- 2 김재원, 김경민, 김수연, 김준원, 김혜빈, 이정, 최재원, 최치현, 홍순범 (2019). 팩트체크, 아이 정신건강. 서울: 대한신경정신의학회.
- 3 류임상, 이동건, 이장주, 최은주 (2020). 알쓸계상: 알아두면 쓸모 있는 게임 상식. 서울: 게임문화재단.
- 4 통계청 (2020). 2020 청소년 통계
- 5 김은영, 이영식, 한덕현, 서동수, 기백석 (2006). 인터넷 중독 성향을 보이는 남자 청소년들의 기질 특성과 유전자 다형성. 신경정신의학, 45(5), 468-475
- 6 한덕현, 이영식, 신익진, 손지현 (2015). 우리아이가 하루 종일 인터넷만 해요. 서울: 시공사
- 7 이준영, 박이진, 조근호, 채숙희, 김성벽, 이창욱, 김대진 (2010). 청소년의 인터넷 중독 정도에 따른 정신과적 공존질환 및 행동 양상에 관한 연구. J Korean Academy of Addiction Psychiatry, 14(1), 36-41
- 8 아이지에이웍스 블로그[웹사이트]. URL: <https://www.igaworksblog.com>
- 9 한국콘텐츠진흥원 (2021). 2020 게임 과몰입 종합 실태조사
- 10 오은정, 최삼욱, 이해국, 박장호, 안준호, 최지은, 방수영 (2014). 일 대학병원 소아청소년 정신건강클리닉에 내원한 청소년에서 인터넷게임중독과 정신과적 증상의 관계. 소아청소년정신의학, 25(3), 136-141
- 11 차지민 (2020.2). 스크린타임, 적절한 시간은?. 발달매거진, 3, 60-61
- 12 게임문화재단 (2018). 게임과몰입 예방·치유 통합매뉴얼
- 13 한국정보화진흥원 (2008). K-척도 청소년 자가진단 및 해석방법
- 14 게임물관리위원회 (2019). 2019년 게임물 등급분류제도 인지도 및 활용도 조사
- 15 게임물관리위원회 등급분류제도[웹사이트]. URL: <https://www.grac.or.kr>
- 16 한정선, 김세영 (2006). 중학생의 인터넷 중독 수준에 따른 인터넷 활용 유형, 자기 통제력, 자기조절학습능력 및 학업성취도의 차이. 교육정보미디어연구, 12(2), 161-188
- 17 이성직 (2020). ADHD 전문가를 위한 치료 지침서. 서울:학지사
- 18 질병관리청 (2021). 제 16차(2020년) 청소년건강행태조사 통계
- 19 이장주(2021). 게임세대 내 아이와 소통하는 법. 서울: 한빛비즈.
- 20 석모도 (2013.04.24). “프로게이머 활동기간이 늘수록 뇌가 발달했다”. 디스이즈게임. <https://www.thisisgame.com/webzine/nboard/78/?n=42995>
- 21 네이버 지식백과, ‘디지털 게임이란 무엇인가-게임 리터러시’ (2021.09.14). <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=2274836&cid=42171&categoryId=51114>

- 22 신성현, 김지성, 김용균 (2008). 뇌졸중 환자에서 전산화 인지재활프로그램(RehaCom)을 이용한 인지재활치료의 효과. Brain& NeuroRehabilitation, 2(1), 181-189
- 23 유승준 (2020.10.01). 게임으로 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)를 치료할 수 있다?. 정신의학신문. <http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=21912>
- 24 강민지, 이현정 (2016). 자폐 스펙트럼 장애를 위한 가상현실 중재 관련 문헌연구. 한국언어치료학회 학술발표대회 논문집, 56-59
- 25 정윤아 (2021.08.03). 우울증과 불안 증상 디지털 치료제 나온다. <http://www.aitimes.com/news/articleView.html?idxno=139776>
- 26 조선진, 이해국, 임현우, 조근호, 최삼육, 오홍석 (2013). 중독 선별검사 도구 및 사용지침 개발에 관한 연구

본 책자의 저작권은 서울게임과몰입힐링센터에 있습니다.

허락 없이 내용의 일부 또는 전부를 인용·발췌하거나 무단 복제하는 것을 금합니다.

본 책자는 문화체육관광부의 예산으로 제작되었습니다.



알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서

우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지

: 원인부터 치료까지

알기 쉽게 풀어 쓴 게임과몰입 예방 및 치료 안내서
우리 아이 게임과몰입 이해를 위해 꼭 알아야 할 7가지
: 원인부터 치료까지

발행일

최초발행일: 2021년 12월 15일 / 개정일: 2022년 8월 1일

발행처

서울게임과몰입힐링센터

주소: 서울시 마포구 월드컵북로 494 (상암동 1738) 푸르메재단 넥슨어린이재활병원 정신건강의학과

홈페이지: <http://www.purmehospital.org>

연락처: 02-6070-9130(외래), 02-6070-9199(센터)

기획

이슬아(서울게임과몰입힐링센터 팀장, 임상심리전문가)

제작

송다혜(서울게임과몰입힐링센터 연구원, 임상심리사)

문주연(서울게임과몰입힐링센터 상담사, 임상심리전문가)

감수

김수연(서울게임과몰입힐링센터 센터장, 소아정신과 전문의)
