

명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램의 효과 예비연구:

초등학교 고학년 아동의 게임이용, 정서 안정, 집행기능을 중심으로

A Preliminary Study on the Effects of a Meditation-Based Group Play Therapy Program: Game Use, Emotional Stability, and Executive Function in Upper Elementary School Children

정숨이¹(Somyi Jeong) <https://orcid.org/0009-0007-6119-2033>

¹Department of Child Development and Education, Myongji University, Visiting Professor

< 초 록 >

본 연구는 초등학교 고학년 아동을 대상으로 명상 활동 기반의 집단놀이치료 프로그램을 적용하고, 게임이용과 관련된 정서 및 인지적 변인의 변화 방향성을 탐색하고자 실시된 연구이다. 본 프로그램은 아동의 정서 안정 및 집행기능 향상을 지원함으로써 게임선용을 촉진하고 문제적 게임이용을 감소시키고자 개발되었으며, 경기도 S시에 위치한 초등학교 5·6학년 9명의 아동을 대상으로 적용되었다. 연구 설계는 단일집단 사전-사후 설계이며, 자료 분석은 비모수 검정인 윌콕슨 부호순위 검정을 사용하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 프로그램 참여 이후 아동의 게임이용종합진단에서 ‘게임선용’ 점수는 증가, ‘문제적 게임이용’ 점수는 감소하는 경향성이 확인되었다. 둘째, 참여 아동의 불안 점수는 감소하는 경향을 보였다. 셋째, 참여 아동의 우울 점수가 감소하는 양상이 나타났다. 넷째, 집행기능 곤란 요인 중 ‘계획-조직화 곤란’, ‘행동통제 곤란’, ‘정서통제 곤란’, ‘부주의’의 네 가지 차원 모두에서 감소 경향이 나타났다. 본 연구는 소규모 예비 연구로서 통계적 유의성에는 제한이 있으나, 명상 활동과 집단놀이치료를 통합한 개입이 아동의 자기조절 관련 변인과 게임이용 양상에 긍정적인 변화 가능성을 지닌다는 점을 탐색적으로 제시했다는 의의를 갖는다. 향후 연구에서는 표본 수 확대와 통제집단을 포함한 연구 설계를 통해 프로그램의 효과를 보다 엄밀하게 검증할 필요가 있다.

▲주제어: 명상, 집단놀이치료, 게임이용, 정서 안정, 집행기능

I. 서론

오늘날 디지털 환경은 아동의 일상 속에 깊이 통합되어 있으며, 그중 게임은 학령기 아동에게 가장 폭넓게 사용되는 디지털 활동 중 하나이다. 스마트폰 보급률의 증가와 함께 초등학교생의 게임 접근성은 사실상 일상화되었으며, 게임은 더 이상 특정 시간에 제한적으로 수행되는 여가 활동이 아니라 일상적인 소통과 휴식, 자기표현의 장으로 자리 잡아가고 있다. 특히 스마트폰을 소지한 아동의 비율은 해마다 증가하고 있으며, 2024년에는 초등학교생의 95.2%가 스마트폰을 소

지하고 있는 것으로 보고된다(한은영, 정용찬, 김윤화, 2024). 또한 스마트폰을 사용하는 초등학교생이 가장 많이 이용하는 애플리케이션으로 게임이 36.1%를 차지한다는 결과는(신지형, 김윤화, 2018), 게임이 아동의 일상 경험과 발달 환경에서 차지하는 비중이 매우 크다는 점을 시사한다.

이러한 변화 속에서 디지털 게임은 과거와 같이 일방적으로 유해한 활동으로만 간주되기보다는, 사용 방식과 맥락에 따라 긍정적·부정적 기능이 공존하는 매체로 이해되고 있다. 선행연구들은 아동이 자기통제 하에서 게임을 경험할 경우 또래 간 상호작용 기회가 확대되고, 성취 경험과 자기효

• 이 논문은 2023년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2023S1A5B5A17088573).

* Corresponding Author: Somyi Jeong, Myongji University, 34, Geobukgol-ro, Seodaemun-gu, Seoul, 03674, Rep. of Korea.

Tel: [Redacted], E-mail: somyi91@mju.ac.kr

[Received] December 26, 2025; [Revised] January 8, 2026; [Accepted] March 31, 2026

능감이 증진되며, 문제 해결력과 전략적 사고를 포함한 인지적 능력이 향상될 수 있음을 보고하고 있다(김태연, 이순형, 2011; 유지아, 2020; Fuad & Helminsyah, 2017). 나아가 디지털 게임의 교육적·사회적 효과를 검토한 메타분석 연구에서도 게임이 적절한 조건 하에서 학습 동기, 사회적 협력, 인지적 유연성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음이 제시된다(Granic, Lobel, & Engels, 2014). 이와 같은 관점에서 게임을 건강하게 활용하는 능력, 즉 게임선용은 단순히 게임 중독을 예방하는 소극적 상태를 넘어선 개념으로 이해될 필요가 있다. 게임선용은 자기조절에 기반하여 목적과 규칙 안에서 게임을 선택·사용하고, 게임을 통해 얻는 즐거움과 성취가 일상생활의 다른 영역과 균형을 이루도록 하는 적응적 게임이용 역량을 의미한다(김교현, 최훈석, 2008; 이원준, 2020). 반면 문제적 게임이용은 게임에 대한 과몰입과 통제력 상실로 인해 학업, 수면, 대인관계 등 일상 기능의 저하가 동반되는 부적응적 게임이용 형태로 정의된다(유승호, 정의준, 2001; 유지아, 2020).

이와 같은 게임이용의 두 형태에서, 게임이 갖는 긍정적 잠재력을 아동이 제대로 활용하기 위해서는 선용을 가능하게 하는 심리·발달적 조건이 뒷받침되어야 한다. 그러나 초등학교 고학년 시기는 이러한 선용을 실천하는 데 있어 여러 발달적 도전이 수반되는 시기이다. 이 시기의 아동은 자율성과 유능감에 대한 욕구가 급격히 증가하며 또래관계의 중요성이 크게 부각된다(Erikson, 1963). 실제로 게임 참여는 또래와의 관계 형성, 인정 욕구 충족, 사회적 유대 경험과 밀접하게 연결되어 있으며(Przybylski, Rigby, & Ryan, 2010), 게임은 또래 간 상호작용에서 주요한 대화 주제이자 경쟁 및 협력의 장으로 기능한다.

동시에 초등학교 고학년은 충동 통제, 지연된 보상 추구, 계획적 행동을 담당하는 자기조절 능력이 아직 완전히 안정되지 않은 발달적 과도기에 속한다(김교현, 최훈석, 2008; Blair & Ursache, 2011). 이러한 미성숙한 자기조절 능력이 게임의 즉각적 보상 체계, 경쟁 중심 구조, 또래 집단의 참여 압력 등과 결합될 경우, 아동은 게임을 선용적으로 활용하기보다 과도한 몰입과 이용 조절 실패를 경험할 가능성이 높아진다(Kuss & Griffiths, 2012). 선행연구에 따르면 초등학생의 일일 게임이용 시간은 저학년에 비해 고학년에서 뚜렷하게 증가하는 추세를 보이며, 게임이용 문제군과 잠재적 문제군의 비율 역시 4학년부터 6학년으로 가며 점차 증가하는 것으로 보고된다(김범주, 2024; 한국콘텐츠진흥원, 2024). 반면 게임을 비교적 건강하게 활용하는 게임선용군의 비율은 초등학교 집단에서 중·고등학교 집단에 비해 낮게 나타나(한

국교육개발원, 2023), 이 시기에 선용적 이용을 유지·강화하는 게임의 필요성이 제기된다. 발달심리학적 관점에서 볼 때, 학령기 아동의 자기조절 양식과 행동 습관은 비교적 가소성이 높아 이후 청소년기와 성인기의 행동 패턴 형성에 지속적인 영향을 미칠 수 있기에 조기 중재의 중요성은 더욱 강조된다(Blair, Clancy, & Raver, 2015).

한편, 게임이용이 조절되지 못하고 문제적 양상으로 확대될 경우, 아동은 정서·인지·사회적 기능 전반에 걸쳐 부정적인 영향을 경험하게 된다. 문제적 게임이용은 충동성 증가, 공격성, 낮은 자기효능감, 부모 및 교사와의 갈등, 학업 성취 저하, 수면 문제, 부정적 언어 행동 등 다양한 부적응과의 유의미한 관련이 반복적으로 확인되고 있다(김광웅, 부정민, 2006; 임지영, 2014; Gentile, Coyne, & Bricolo, 2013). 특히 학령기는 유아기에 비해 외적 통제에 대한 저항이 증가하는 시기로, 부모의 강압적 시간 제한이나 일방적 규제는 오히려 게임이용 갈등의 심화 및 이용량 증가와 관련될 수 있음이 보고된다(김윤희, 2024; Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006).

이에 비해 아동이 자신의 욕구와 감정 상태를 인식하고, 충동적 반응에 즉각적으로 따르기보다 상황에 맞는 행동을 선택할 수 있을 때 게임이용은 보다 적응적인 양상을 보이게 된다. 학령기 아동의 정서 안정은 불안과 우울과 같은 부정적 정서 경험이 과도하지 않고, 일상 기능을 방해하지 않는 수준에서 조절되는 정서 상태를 의미하며(Gross, 2015), 이러한 정서적 안정성은 자기조절 행동이 효과적으로 작동하기 위한 정서적 기반으로 제시된다. 선행연구들은 불안과 우울과 같은 부정적 정서 수준이 높을수록 아동이 게임을 정서적 회피나 즉각적 위안의 수단으로 사용하는 경향이 강화되며, 이로 인해 문제적 게임이용으로 이어질 가능성이 높아진다고 보고한다(장예빛, 이혜림, 김민규, 정의준, 유승호, 2013). 반대로 불안과 우울 수준이 비교적 낮아 정서적으로 안정된 상태에 있는 아동은, 게임 외의 활동이나 또래 관계 속에서도 정서적 만족을 얻을 가능성이 높아 게임이용을 보다 유연하게 조절하는 경향을 보인다.

또한 집행기능은 목표 지향적 행동을 위해 주의집중을 유지하고, 행동을 계획·조직하며 충동을 억제하고 정서 반응을 조절하는 인지적 조절 기능을 포괄하는 개념으로(Barkley, 2011), 이러한 집행기능이 비교적 원활한 아동일수록 게임 이용 전·중·후 자신의 행동을 점검하고 이용을 중단하거나 대안 행동을 선택하는 데 겪는 어려움이 적은 것으로 나타났다(김교현, 최훈석, 2008).

한편, 아동이 자신의 행동을 조율해 나가는 과정은 자율성을 존중하고 설명과 협의를 동반하는 환경 속에서 보다 효과

적으로 지원될 수 있음이 제시된다(Bernier, Carlson, & Whipple, 2010). 실제로 부모의 제한적·통제적 매체 중재 방식은 아동의 자율적 동기를 약화시키고 매체 사용을 둘러싼 갈등을 증가시키는 반면, 자율성 지지적 중재는 아동이 자신의 정서 상태와 행동을 점검하며 매체 이용을 조절하는 경험을 촉진하는 것으로 보고되었다(Valkenburg, Piotrowski, Hermanns, & de Leeuw, 2013).

따라서 학령기 아동의 게임이용 중재는 단순한 사용 시간 감소나 외적 규제를 넘어, 아동이 경험하는 불안과 우울 수준을 완화하여 정서적으로 안정된 상태를 형성하고, 동시에 계획·행동 통제·주의집중과 관련된 집행기능의 어려움을 줄이는 방향으로 설계될 필요가 있다. 최근 연구에서는 명상 기반 개입이 아동의 불안과 우울을 완화하고 주의집중 및 행동 통제와 관련된 집행기능 수행을 동시에 향상시키는 접근으로 보고되고 있으며, 아동·청소년을 대상으로 한 메타분석에서도 주의집중과 정서 안정 측면에서 유의미한 효과가 확인되고 있다(Zoogman, Goldberg, Hoyt, & Miller, 2015; Tang, Hölzel, & Posner, 2015). 더 나아가 명상 훈련은 주의 조절, 정서 재평가, 충동 반응의 자동화를 완화하는 신경인지적 기제를 통해 중독적 행동의 유지 과정을 약화시키는 것으로도 제시된다(Garland, Froeliger, & Howard, 2014).

그럼에도 불구하고 학교 및 지역사회 현장에서 이루어지는 게임 관련 개입은 여전히 사용 시간 제한이나 예방 교육 등 외적 규제 중심에 머무르는 경향이 강하며, 이러한 접근은 아동의 정서 상태와 인지적 기능 수준에 대한 충분한 개입이 이루어지지 않을 경우 지속적인 변화로 일반화되기 어렵다는 한계가 지적된다(Bonnaire, Serehen, & Phan, 2019). 특히 초등학교 고학년의 발달 수준에 맞추어 불안·우울과 같은 정서적 요인과 집행기능을 함께 고려하고, 이를 게임이용 맥락과 연결하는 집단프로그램은 제한적인 실정이다. 이러한 문제의식 하에 본 연구에서는 게임이용 조절과 관련된 핵심 심리적 요인으로 정서 안정과 집행기능에 주목하고, 명상 활동과 집단놀이치료를 통합한 개입을 예비적으로 개발·적용하여 초등학교 고학년 아동의 게임이용, 정서 안정, 집행기능의 변화를 중심으로 그 적용 가능성과 초기 효과를 탐색하고자 한다. 이때 정서 안정은 불안과 우울과 같은 부정적 정서 경험이 일상 기능을 방해하지 않는 수준에서 유지되는 정서 상태로 개념화하며, 본 연구에서는 이를 아동이 보고한 불안과 우울 수준을 통해 간접적으로 파악하고자 하였다. 또한 집행기능은 목표 지향적 행동을 위한 주의집중, 계획 및 조직화, 정서 통제, 행동 통제와 관련된 인지적 조절 기능으로 이해하고, 이러한 기능의 개인차가 게임이용 양상과 어떠

한 관련을 갖는지를 탐색하고자 한다. 이러한 배경을 바탕으로 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 게임이용 및 문제적 게임이용에 미치는 효과는 어떠한가?
- 연구문제 2. 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 불안에 미치는 효과는 어떠한가?
- 연구문제 3. 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 우울에 미치는 효과는 어떠한가?
- 연구문제 4. 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 집행기능 곤란에 미치는 효과는 어떠한가?

II. 선행연구 고찰

1. 명상 기반 개입과 정서 안정, 집행기능, 게임이용 변화

명상 기반 개입은 개인이 현재 경험에 주의를 기울이며 자신의 감정과 생각을 판단 없이 관찰하도록 훈련하는 접근으로, 정서적 안정과 인지적 조절 기능 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되어 왔다(Kabat-Zinn, 2003). 이러한 명상 활동은 주의집중을 유지하고 자동적인 반응을 유보하는 경험을 제공함으로써, 불안과 우울과 같은 부정적 정서를 완화하고 정서 반응의 강도를 조절하는 데 기여한다(Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011).

선행연구들에 따르면 명상 기반 개입은 아동·청소년의 불안과 우울 수준을 유의미하게 감소시키고, 주의집중과 행동 억제, 정서 반응 조절과 관련된 집행기능 수행을 향상시키는 효과를 보인다(Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong, & Gelfand, 2010; Tang, Hölzel, & Posner, 2015). 특히 아동·청소년을 대상으로 한 메타분석은 명상 개입이 정서적 안정과 주의집중 측면에서 중간 정도 이상의 효과 크기를 보였음을 보고하였다(Zoogman, Goldberg, Hoyt, Miller, 2015).

이와 더불어 일부 연구들은 명상 기반 개입이 게임, 인터넷, 스마트폰 사용과 같은 문제적 미디어 이용 행동을 완화하는 데에도 기여할 수 있음을 제시한다. 명상은 개인이 충동적 욕구를 즉각적으로 행동으로 옮기기보다 이를 알아차리고 잠시 멈추는 심리적 여지를 형성함으로써, 과도한 사용 행동의 자동화된 패턴을 약화시키는 것으로 설명된다. 특히

표 1. 연구대상

(N = 9)

| 구분 | 성별 | 학년 | 진행 그룹 | 참여 동기 및 게임이용 관련 이슈 |
|----|----|-----|-------|---|
| A | 여 | 5학년 | 그룹 1 | 게임이용 시간 조절과 관련하여 보호자와 갈등을 경험한 적이 있음 |
| B | 남 | 5학년 | 그룹 1 | 게임이용으로 인한 보호자와의 갈등 경험과 조절의 어려움을 보고함 |
| C | 남 | 6학년 | 그룹 1 | 자신의 게임이용을 과도하다고 인식하며, 또래와 함께 프로그램 참여를 희망함 |
| D | 여 | 5학년 | 그룹 1 | 형제자매의 게임이용을 모방하는 경향이 있으며, 게임 이용 시간이 증가함 |
| E | 남 | 6학년 | 그룹 2 | 게임이용 욕구가 높아 과제 수행보다 게임을 우선하는 경향을 보고함 |
| F | 남 | 5학년 | 그룹 2 | 게임 시작 후 종료 시점 조절에 어려움을 경험함 |
| G | 남 | 6학년 | 그룹 2 | 게임이용과 관련하여 보호자와 갈등을 경험하였으며, 게임이용에 대한 욕구가 높음 |
| H | 남 | 6학년 | 그룹 2 | 가정 내 스마트폰 사용 조절의 어려움으로 학습 집중에 곤란을 경험함 |
| I | 남 | 5학년 | 그룹 2 | 게임에 대한 사고 빈도가 높으며 이용 시간과 관련하여 보호자와 갈등을 경험함 |

중독 행동과 충동적 사용 행동을 대상으로 한 연구에서는 명상 기반 개입이 과도한 사용 행동을 완화하는 데 기여할 수 있음이 보고되었으며(Garland, Froeliger, & Howard, 2014), 이러한 기제는 아동·청소년의 문제적 미디어 이용에도 적용 가능성을 시사한다. 이러한 관점에서 명상은 게임이용을 직접적으로 통제하기보다는, 정서 안정과 집행기능이라는 내적 기반을 강화함으로써 게임이용 조절이 가능해지는 심리적 조건을 형성하는 접근으로 이해될 수 있다.

2. 집단놀이치료와 정서 안정, 집행기능, 게임이용 변화

집단놀이치료는 아동에게 가장 자연스러운 의사소통 수단인 놀이를 활용하여 정서 표현과 행동 조절을 촉진하는 치료적 접근으로, 또래 상호작용 속에서 규칙 준수, 기다림, 좌절 경험, 협동과 경쟁을 포함한 다양한 조절 경험을 제공한다(Landreth, 2015). 이러한 놀이 맥락은 아동이 자신의 감정 반응을 인식하고 조절하며, 행동을 상황에 맞게 조율하는 연습을 반복할 수 있는 장을 마련한다(Schaefer & Drewes, 2015).

선행연구에 따르면 집단놀이치료는 아동의 정서 표현 능력과 정서적 안정성을 향상시키고, 충동적 행동을 완화하며 행동 억제와 규칙 준수와 같은 집행기능 관련 행동을 강화하는 데 효과적인 것으로 보고된다(Bratton, Ray, Rhine, & Jones, 2005). 특히 또래와의 상호작용을 포함하는 집단 맥락에서는 자신의 차례를 기다리거나 규칙을 따르는 과정에서 인지적·정서적 조절 기능이 실제 행동 수준에서 요구되며, 이러한 경험이 반복되면서 조절 행동의 실행 가능성이 높아진다(Daniel, Jenifer, & Ray, 2019).

이러한 특성은 게임 상황과의 유사성 측면에서도 주목할 필요가 있다. 게임은 규칙, 경쟁, 보상, 좌절 경험을 포함하는 활동으로, 집단놀이치료에서 제공되는 상호작용적 놀이 맥락과 구조적으로 유사한 요소를 지닌다. 집단놀이치료는 아동

이 게임 외의 환경에서 또래 관계를 통한 정서적 만족과 사회적 보상을 경험하도록 함으로써, 게임이 정서적 위안이나 보상의 유일한 수단이 되는 것을 완충하는 역할을 할 수 있다(이정은, 배성만, 2015). 이러한 점에서 집단놀이치료는 정서 안정과 집행기능을 실제 행동으로 연습하고 강화하는 장으로서, 게임이용을 직접적으로 다루지 않더라도, 게임이용 조절과 관련된 정서적·행동적 기반을 강화하는 간접적 개입으로 이해될 수 있다.

3. 명상 활동 기반 집단놀이치료의 통합적 접근

기존의 아동 대상 게임이용 중재 연구들은 주로 정서 안정이나 집행기능을 강화하는 것과 같은 내적 역량 중심 개입보다는 외적 규제 중심의 접근에 머무르는 경향이 보고되기도 하였다(Bonnaire, Serehen, & Phan, 2019). 또한 명상과 집단놀이치료 각각의 효과를 검증한 연구는 다수 존재하지만, 이 두 접근을 통합하여 게임이용과 관련된 정서적·인지적 변화를 함께 살펴본 연구는 제한적인 실정이다.

명상 활동은 아동이 자신의 감각과 정서, 충동 반응을 알아차리고 즉각적인 행동에 반응하기보다 잠시 멈추어 바라보는 경험을 제공함으로써, 정서 안정과 주의 조절과 같은 자기조절의 기초적 역량을 형성하는 데 기여한다(Tang, Hölzel, & Posner, 2015). 반면 집단놀이치료는 이러한 내적 조절 경험이 또래 상호작용이라는 실제 생활과 유사한 맥락 속에서 규칙 준수, 기다림, 협동과 같은 구체적인 행동으로 표현되고 반복될 수 있는 장을 제공한다(Landreth, 2015). 놀이 과정에서 아동은 자신의 반응을 조율하고 타인의 반응을 고려하는 경험을 축적하게 되며, 이는 정서 반응과 행동을 조절하는 연습의 기회로 기능한다.

이와 같이 명상 활동과 집단놀이치료는 각각 내적 인식 수준과 행동적·관계적 수준에서 상호보완적으로 작동하며, 정

서 안정과 집행기능과 관련된 경험을 다층적으로 제공하는 통합적 개입 구조를 이룬다. 본 연구는 이러한 개입의 이론적 구성과 임상적 타당성에 주목하여, 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램을 예비적으로 적용하고 초등학교 고학년 아동의 게임이용, 정서 안정, 집행기능의 변화를 중심으로 그 적용 가능성과 초기적 효과를 탐색하고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 명상 활동에 기반한 집단놀이치료 프로그램의 적용 가능성과 초기 효과를 예비적으로 탐색하기 위해 실시되었다. 연구 참여자는 경기도 S시 소재의 초등학교 연계를 통하여 프로그램 안내문을 공고하고 참여 의사가 있는 아동을 모집하였다. 참여 아동과 보호자는 연구 목적과 자료 활용 방식에 대한 충분한 설명을 듣고 서면 동의를 제출할 수 있는 경우에 한하여 선정하였다. 또한 게임이용으로 인해 일상생활에서 갈등, 스트레스, 사용 조절의 어려움을 경험한 적이 있다고 스스로 보고하며, 전체 프로그램 회기에 참여가 가능한 아동을 선정 기준으로 하였다. 최종적으로 프로그램에 참여한 대상은 초등학교 5·6학년 아동 9명으로, 참여 아동의 기본 정보는 <표 1>과 같다. 본 연구는 아동 대상 연구의 윤리 기준을 준수하여 수행되었으며, 연구 목적과 절차, 익명성 보장, 자료 활용 및 폐기 절차, 중도 참여 철회 권리 등에 대해 아동과 보호자에게 사전 설명을 제공하고 서면 동의를 받았다. 연구의 전 과정은 소속기관 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받아 진행되었다(MJU IRB 2024-04-03-002).

2. 측정도구

1) 게임이용종합진단척도

초등학생을 포함한 청소년을 대상으로 게임이용의 긍정적·부정적 차원을 측정하기 위해 한국콘텐츠진흥원(2018)에서 개발한 척도이다. ‘게임선용’ 및 ‘문제적 게임이용’이라

는 두 가지 차원은 각각 21문항으로 구성되며, 0점 ‘전혀 아니다’에서 3점 ‘거의 언제나 그렇다’로 측정되는 4점 Likert 척도이다. 두 요인은 각각 7개의 하위 차원으로 다시 구분되는데 ‘게임선용’의 하위 차원 중 6점 이상으로 측정되는 하위 척도가 3개 이상이면 선용군, 3개 미만이면 비선용군으로 분류되며, ‘문제적 게임이용’의 하위 차원 중 6점 이상으로 측정되는 하위 척도가 3개 이상이면 문제군, 3개 미만이면 정상군으로 분류된다. 하위 차원 중 6점 이상으로 측정되는 척도의 개수에 따라 종합적 진단 분류가 이루어지며, 이는 ‘게임선용군’, ‘일반사용자군’, ‘과몰입위험군’, ‘과몰입군’의 4가지 차원으로 구분된다. 자세한 유형 구분은 다음의 <표 2>와 같다. 본 연구에서의 ‘게임선용’ 척도 전체 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .98이며, ‘문제적 게임이용’ 척도의 전체 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .94이다.

2) 불안

Beck, Epstein, Brown, Steer(1988)이 개발한 BAI(Beck Anxiety Inventory)의 한국어판에 대해 육성필, 김중술(1997)이 임상적 타당성을 검토한 척도를 사용하였다. 총 21문항으로 0점 ‘전혀 아니다’에서 3점 ‘심하게 느낀다’로 측정되는 4점 Likert 척도이다. 0-7점은 정상, 8-15점은 가벼운 불안, 16-25점은 중등도 불안, 26-63점은 심한 불안을 의미한다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .93이다.

3) 우울

김광일, 김재환, 원호택(1984)이 개발한 간이정신진단검사의 우울척도를 한국청소년정책연구원(2023)에서 10문항으로 수정하여 사용한 척도를 활용하였다. 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 4점 ‘매우 그렇다’로 측정되는 4점 Likert 척도이다. 점수가 높을수록 우울 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 나타난 전체 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .91이다.

4) 집행기능 곤란

송현주(2014)가 아동·청소년을 대상으로 개발한 척도로, ‘계획-조직화 곤란’ 11문항, ‘행동통제 곤란’ 11문항, ‘정서통

표 2. 게임이용종합진단척도 유형 분류

| | 게임선용 | 비선용군 (6점 이상 요인 3개 미만) | 선용군 (6점 이상 요인 3개 이상) |
|----------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 문제적 게임이용 | | | |
| | 문제군 (6점 이상 요인 3개 이상) | 과몰입군 | 과몰입위험군 |
| | 정상군 (6점 이상 요인 3개 미만) | 일반사용자군 | 게임선용군 |

제 곤란' 8문항, '부주의' 10문항으로 구성된 다요인 척도이다. 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 3점 '자주 그렇다'로 측정되는 3점 Likert 척도이다. 점수가 높을수록 각 요인의 곤란 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 '계획-조직화 곤란'의 Cronbach's α 는 .92, '행동통제 곤란'은 .85, '정서통제 곤란'은 .94, '부주의'는 .76으로 나타났다.

3. 연구절차

본 연구의 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램은 초등학교 고학년 아동의 게임선용을 촉진하기 위해, 정서 안정과 집행기능을 핵심 매개 요인으로 설정하고 이를 체계적으로 강화하도록 설계되었다. 프로그램 개발은 게임이용을 단순히 통제하거나 제한의 대상으로 접근하기보다 아동이 자신의 감각·정서·사고·행동을 인식하고 조절하는 내적 역량을 강화함으로써 게임을 보다 적응적으로 활용할 수 있도록 돕는 발달적·예방적 관점에 근거하여 이루어졌다.

프로그램 개발의 이론적 토대는 첫째, 게임선용이 외적 규제보다는 정서적 안정과 자기조절 능력에 의해 유지·강화된다는 선행연구의 관점, 둘째, 정서 안정은 집행기능이 효과적으로 작동할 수 있는 심리적 기반을 제공한다는 자기조절 이론, 셋째, 명상 활동이 주의집중, 정서 조절, 충동 통제 등 자기조절의 핵심 기능을 훈련하는 기제로 작용한다는 명상 기반 게임 연구, 넷째, 집단놀이치료가 또래 상호작용 속에서 조절 행동을 실제로 연습하고 일반화할 수 있는 장을 제공한다는 놀이치료 이론에 근거한다. 이러한 이론적 배경을 바탕으로 본 프로그램은 명상 활동을 통해 내적 인식과 정서 조절의 기초를 형성하고, 집단놀이치료를 통해 이를 관계적·행동적 수준에서 실천하도록 연결하는 통합적 구조로 설계되었다.

프로그램 개발 절차는 다음과 같은 네 단계로 이루어졌다. 1단계에서는 아동 대상 명상 및 마음챙김 기반 게임과 관련된 선행연구를 고찰하여, 학령기 아동의 발달 수준에 적합하면서도 자기조절 훈련이 가능한 명상 활동의 핵심 요소를 도출하였다. 특히 주의집중, 감각 인식, 신체 이완, 정서 알아차림을 중심으로 한 명상 요소를 선정하였으며, 이를 바탕으로 바디스캔, 먹기 명상, 걷기 명상과 같은 전통적 명상 기법을 아동 친화적으로 변형한 활동과 함께, 아이스크림 명상, 스노우볼 명상, 다양한 매체를 활용한 명상 활동을 프로그램에 포함하였다. 이러한 활동들은 아동이 자신의 신체 감각과 정서 변화를 자연스럽게 관찰하고, 즉각적인 반응 대신 '멈춤-알아차림-선택'의 경험을 반복하도록 설계되었다. 이러한 구

성은 초등학생 대상 명상 프로그램에서 신체 감각과 정서 인식을 중심으로 한 명상 활동이 아동의 발달 수준에 적합한 방식으로 구성될 경우 게임 참여를 촉진할 수 있다는 선행연구의 논의에 근거하였다(정순희, 2021).

2단계에서는 선정된 명상 활동이 집단놀이치료 맥락 속에서 자연스럽게 통합될 수 있도록 회기별 놀이 활동을 구성하였다. 집단놀이 활동은 신체놀이, 감각놀이, 상호작용놀이, 협동적 게임 활동을 중심으로 구성하였으며, 경쟁이나 승패 중심의 요소는 배제하고 협력, 경험 공유, 과정 중심의 참여를 강조하였다. 이는 게임이 제공하는 경쟁적 보상 구조와 구분되는 대안적 놀이 경험을 제공함으로써, 게임 외의 사회적·정서적 보상 체계를 확장하고자 한 것이다. 프로그램 리더는 활동 전반에서 지시나 평가 중심의 개입을 최소화하고, 아동이 자신의 감각·정서·사고·행동에 주의를 기울일 수 있도록 반영적 언어와 개방적 질문을 활용한 상호작용을 중심으로 개입하였다.

각 활동은 감각·정서·사고에 대한 알아차림을 중심으로 구성되어, 아동이 즉각적인 반응에 따라 행동하기보다 관찰과 선택의 경험을 반복하도록 설계되었다. 모든 회기는 도입-전개-마무리의 구조로 진행되었으며, 1회기당 시간은 초등학생 대상 명상 및 집단놀이치료 프로그램에서 일반적으로 적용되는 회기 운영 방식과 아동의 집중 지속 시간을 고려하여 40분으로 설정하였다(채은영, 정문주, 2016). 도입 단계에서는 간단한 놀이 명상 활동을 통해 현재 순간에 주의를 집중하고 신체·정서적 각성 수준을 안정화하도록 하였다. 전개 단계에서는 회기 주제와 연계된 집단놀이 활동을 수행하며 자기 인식과 타인 인식을 확장하고, 규칙 준수, 기다림, 조율과 같은 조절 행동을 실제로 경험하도록 구성하였다. 마무리 단계에서는 활동 중 경험한 감각과 정서를 언어화하고 집단 안에서 공유하는 과정을 통해 경험을 통합하고 성찰을 촉진하였다. 각 회기에서 작동하는 핵심 조절 기제는 아동의 정서 안정과 집행기능을 지원함으로써, 게임이용 상황에서 나타날 수 있는 충동적 반응을 완충하고 게임 외의 대안적 정서·관계적 보상 경험을 확장하도록 설계되었다. 전체 회기 구성은 초기-중기-후기 단계로 위계화하였다. 초기 단계에서 관계 형성과 정서적 안전감 확보를 우선하고, 중기 단계에서 자기 인식과 감정·사고 탐색을 심화하며, 후기 단계에서 자기조절과 관계적 조율을 통합적으로 경험하도록 설계되었다. 특히 명상 활동을 통해 형성된 내적 인식 경험은 집단놀이치료 맥락 속에서 또래와의 상호작용, 협동, 경험 공유를 통해 반복·확장되도록 구성되었으며, 이를 통해 자기조절 경험이 개인 내적 수준에 머무르지 않고 관계적·행동

적 수준으로 일반화될 수 있도록 하였다. 이러한 회기 주제의 점진적 배열은 자기조절이 초기의 감각 및 정서 조절 수준에서 출발하여 점차 행동 및 집행기능 수준의 조절로 확장된다는 발달적 관점에 근거하여 구성되었다(Barkley, 2011; Blair & Raver, 2015).. 본 프로그램의 집단 구성 인원은 집단놀이치료 프로그램 효과 메타분석에서 효과가 보고된 소 집단 구성 경향을 기준으로 설정하였다(채은영, 정문주, 2016). 이는 아동 간 상호작용을 충분히 확보하면서도 개별 아동의 정서·행동 반응에 대한 치료자의 민감한 개입이 가능하다는 점에서 적절한 규모로 판단된다.

3단계에서는 구성된 예비 프로그램에 대해 전문가 검토를 실시하였다. 전문가 검토는 10년 이상의 놀이상담 임상 경력을 가진 아동학 박사 2인의 자문을 통해 이루어졌으며, 회기 간 난이도와 흐름의 적절성, 명상 활동과 놀이 활동의

통합 수준, 초등학교 고학년 아동의 발달 특성에 대한 적합성을 중심으로 검토가 진행되었다. 전문가 자문 결과를 반영하여 일부 회기의 활동 순서를 조정하고, 감각 인식에서 정서·사고 인식으로 점진적으로 확장되는 구조를 보다 명확히 하였다.

4단계에서는 프로그램의 실제 적용 가능성과 아동의 참여 반응을 확인하기 위해 예비 프로그램을 실시하였다. 예비 프로그램 실시 결과, 명상 활동 이후 아동의 정서적·경험적 상호작용을 충분히 다룰 시간이 부족하다는 점이 확인되어, 놀이 활동의 수를 일부 축소하고 회기별 시간 배분을 재조정하였다. 또한 아동의 각성 수준이 과도하게 높아지거나 급격히 저하되지 않도록, 활동의 강도와 순서를 조절하여 각성-이완의 리듬이 유지되도록 수정하였다. 이러한 과정을 거쳐 최종 프로그램을 확정하였으며, 최종 구성 내용은 <표 3>에

표 3. 초등학교 고학년 아동의 게임선용 촉진을 위한 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램

| 구분 | 프로그램명 | 목표 및 명상 요소 | 핵심 조절 기제 | 활동 내용 | |
|----|-------|----------------|--------------------------|----------------------------|---|
| 초기 | 1 | 오감으로 느껴봐요 | · 관계 형성 · 주의 변화주기 | · 주의 전환 · 감각 기반 정서 안정 | - 오감 간식 탐색: 색·맛·질감·냄새 등 감각 자극에 주의를 기울이며 탐색함 - 자기소개 표현: 간식을 활용하여 자신을 상징적으로 표현함 - 짝꿍 간식 맞히기: 감각 단서를 통해 타인의 경험에 주의를 기울이며 상호작용함 - 소감 나누기 |
| | 2 | 호흡과 감각 | · 호흡 집중 · 감각 집중 | · 신체 감각 인식 · 각성 수준 조절 | - 호흡 관찰 및 나비 명상: 호흡의 흐름과 신체 반응을 관찰하고, 심상을 활용하여 신체 이완을 경험함 - 신비 상자 탐색: 촉각 정보를 중심으로 대상에 주의를 집중함 - 신체 감각 관찰: 감각 정보를 중심으로 함께 대상에 주의를 기울이며 알아차림을 경험함 - 소감 나누기 |
| 중기 | 3 | 나와 감각 | · 신체 감각 집중 · 신체 감각 이완 | · 각성-이완 조절 · 충동 지연 | - 얼음 감각 관찰: 온도·질감 변화에 따른 신체 감각을 인식함 - 아이스크림 명상: 심상을 통해 신체 이완과 감각 변화를 경험함 - 가라사대 감각 게임: 토래의 움직임에 맞추어 감각 조절을 연습함 - 소감 나누기 |
| | 4 | 함께하는 감각 | · 자기 인식 · 타인 인식 | · 자기-타인 인식 확장 · 관계 조율 | - 손 마사지: 타인의 신체 감각을 관찰하고 반영하며 상호작용을 경험함 - 손 감각 탐색: 촉각 정보를 통해 타인을 구분하며 관계적 주의를 기울임 - 전기 신호 게임: 집단 안에서 미세한 감각 자극에 주의를 집중함 - 소감 나누기 |
| | 5 | 스노우볼로 알아차려요 | · 감정 알아차리기 · 감정 변화 경험 | · 정서 인식 · 정서 반응 재조절 | - 스노우볼 관찰: 움직임과 변화 과정에 주의를 기울임 - 나만의 스노우볼 만들기: 정서 경험을 상징적으로 표현하고 집단과 공유함 - 호흡과 관찰: 감정의 떠오름과 가라앉음을 함께 관찰함 - 소감 나누기 |
| | 6 | 어떻게 느껴지나요 | · 생각 알아차리기 · 생각 변화 경험 | · 탈중심화 · 인지적 유연성 | - 양면 그림 탐색: 동일 자극에 대한 다양한 해석을 서로 나누며 경험함 - 그림책 활동: 집단 안에서 관점 변화와 사고의 유연성을 탐색함 - 색비닐 감각 표현: 감각·움직임을 통해 자기 경험을 표현함 - 소감 나누기 |
| 후기 | 7 | 나를 조절해요 | · 감각 집중 · 자기 조절 | · 자기조절 행동 실행 · 신체 기반 통제 | - 뽁뽁이 감각 탐색: 촉각·청각 자극에 주의를 집중함 - 나무늘보 명상: 느린 움직임을 통해 신체 조절을 경험함 - 뽁뽁이 마사지: 신체 이완과 자기조절을 관계 맥락 속에서 통합함 - 소감 나누기 |
| | 8 | 함께 조율해요 | · 자기 조절 · 관계 통합 | · 관계 속 자기조절 · 통합적 조율 | - 차 명상: 향·맛·온도 변화에 주의를 기울임 - 물컵 전달 협동: 토래와의 협동 과제를 통해 조절과 조율을 경험함 - 전체 소감 나누기: 프로그램 경험을 집단 안에서 통합적으로 성찰함 |

제시하였다.

본 프로그램은 2024년 8월부터 9월까지 8회기가 실시되었으며, 이는 여러 회기에 걸쳐 반복적으로 구성된 프로그램이 보다 안정적인 효과를 보였다는 메타분석 결과에 근거하였다(정순희, 2021). 프로그램 진행은 3년 이상 명상 수행 경험을 지속해 온 놀이상담사 1급 소지자가 담당하였다. 모든 회기는 구조화된 진행 원칙을 유지하되, 집단의 반응과 흐름에 따라 유연하게 조정되었으며, 아동이 자신의 경험을 자율적으로 탐색하고 표현할 수 있도록 정서적 안전감을 우선적으로 고려하여 운영되었다. 한편, 본 연구는 단일집단 사전-사후 설계를 적용한 예비연구로서 비교집단을 포함하지 못하였다. 이에 따라 본 연구에서 관찰된 변화는 프로그램 효과에 대한 인과적 결론으로 해석되기보다, 프로그램의 적용 가능성과 변화의 방향성을 탐색하는 수준에서 해석되어야 할 필요가 있다.

4. 자료분석

프로그램의 효과와 변화의 방향성을 탐색하기 위해 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 참여 아동의 사전·사후 측정 자료를 분석하였다. 먼저 수집된 자료의 신뢰도를 산출하고, 기술통계 분석을 통해 사전·사후 총점의 평균 점수를 비교하였다. 표본 규모가 작아 정규성 가정을 충족하기 어렵기 때문에, 비모수 검정인 Wilcoxon signed-rank test를 사용하여 변화의 유의성을 확인하였다. 또한 Rosenthal(1991)의 제안을 따라 Z값을 전체 표본 수의 제곱근으로 나눈 값($r=Z/\sqrt{N}$)으로 비모수 검정의 효과 크기(effect size)를 산출하였으며, Cohen(1988)의 기준에 따라 $r=.10$ 을 작은 효과, $.30$ 을 중간 효과, $.50$ 이상을 큰 효과로 해석하였다. 한편, 본 연구의 모든 변인은 자기보고식 질문지를 통해 측정하였으며, 이로 인해 사회적 바람직성 반응이나 자기인식 수준에 따른 응답 편향의 가능성을 배제하기 어렵다. 또한 사전-사후 반복 측정 과정에서 프로그램 참여 경험이 응답에 영향을 미쳤을 가능성 또한 분석에 고려할 필요가 있다.

IV. 연구결과

1. 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 게임이용에 미치는 효과

프로그램 실시 이후 아동의 ‘게임선용’ 전체 평균 점수는

26.11($SD = 16.26$)에서 28.56($SD = 23.78$)으로 증가하였으나, 통계적으로 유의하지는 않았다($Z = .42, p > .05$). ‘문제적 게임이용’ 전체 평균 점수는 14.22($SD = 14.47$)에서 8.56($SD = 9.54$)으로 감소하였으나, 유의한 수준의 차이($Z = 1.16, p > .05$)는 나타나지 않았다. 그러나 일부 하위 요인에서는 긍정적 방향성과 중간 이상의 효과 크기가 확인되었다. 자세한 변화는 <표 4>와 같다.

1) 게임선용 변화

‘게임선용’ 척도의 하위 요인의 변화는 다음과 같다. ‘재미와 활력 경험’의 전체 평균 점수는 3.56($SD = 2.83$)에서 4.22($SD = 3.15$)로 증가하였으며, 큰 효과 크기가 관찰되었다($Z = 1.86, p > .05, r = .62$). ‘생활경험 확장’의 전체 평균 점수는 3.78($SD = 2.28$)에서 3.55($SD = 3.43$)로 감소하였으나, 효과는 없는 것으로 나타났다($Z = .22, p > .05, r = .07$). ‘감정 및 스트레스 관리’의 전체 평균 점수는 3.33($SD = 2.24$)에서 4.00($SD = 3.81$)으로 증가하였으며, 중간 이상의 효과가 나타났다($Z = 1.24, p > .05, r = .41$). ‘몰입 경험’의 전체 평균 점수는 4.11($SD = 2.98$)에서 3.89($SD = 3.06$)로 감소하였으며, 작은 효과가 나타났다($Z = .78, p > .05, r = .26$). ‘도전과 성취’의 전체 평균 점수는 3.56($SD = 1.88$)에서 4.22($SD = 3.53$)로 증가하였으며, 중간 이상의 효과가 나타났다($Z = 1.04, p > .05, r = .35$). ‘통제력 신장’의 전체 평균 점수는 4.11($SD = 2.67$)에서 4.44($SD = 3.91$)로 증가하였으며, 작은 효과가 나타났다($Z = .51, p > .05, r = .17$). ‘사회적 상호작용’의 전체 평균 점수는 3.67($SD = 2.35$)에서 4.22($SD = 3.56$)로 증가하였으며, 중간 이상의 효과가 나타났다($Z = .96, p > .05, r = .32$).

2) 문제적 게임이용 변화

‘문제적 게임이용’ 척도의 하위 요인 변화는 다음과 같다. ‘내성’의 전체 평균 점수는 3.00($SD = 3.16$)에서 2.11($SD = 2.26$)로 감소하였으며, 작은 효과가 나타났다($Z = .73, p > .05, r = .24$). ‘금단’의 전체 평균 점수는 1.78($SD = 2.05$)에서 1.67($SD = 1.50$)로 감소하였으며, 작은 효과가 나타났다($Z = .34, p > .05, r = .12$). ‘과도한 시간소비’의 전체 평균 점수는 2.00($SD = 2.06$)에서 1.22($SD = 2.22$)로 감소하였으며, 중간 이상의 효과가 나타났다($Z = .95, p > .05, r = .32$). ‘조절 손상’의 전체 평균 점수는 2.44($SD = 2.74$)에서 1.44($SD = 2.01$)로 감소하였으며, 작은 효과가 나타났다($Z = .74, p > .05, r = .25$). ‘강박적 사용’의 전체 평균 점수는 1.44($SD = 1.88$)에서 .78($SD =$

표 4. 게임이용중합진단에 대한 윌콕슨 순위 검정 결과

(N = 9)

| 구분 | 사전 | 사후 | N | 음의순위 | | N | 양의순위 | | Z | r | |
|----------|------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------|--------------|--------------|-------|--------|-----|
| | M (SD) | M (SD) | | Average Rank | Sum of Ranks | | Average Rank | Sum of Ranks | | | |
| 게임선용 | 재미와 활력 경험 | 3.56 (2.83) | 4.22 (3.15) | 0 | .00 | .00 | 4 | 2.50 | 10.00 | 1.86 | .62 |
| | 생활경험 확장 | 3.78 (2.28) | 3.55 (3.43) | 4 | 2.88 | 11.50 | 2 | 4.75 | 9.50 | .22 | .07 |
| | 감정 및 스트레스 관리 | 3.33 (2.24) | 4.00 (3.81) | 2 | 1.50 | 3.00 | 3 | 4.00 | 12.00 | 1.24 | .41 |
| | 몰입 경험 | 4.11 (2.98) | 3.89 (3.06) | 5 | 3.70 | 18.50 | 2 | 4.75 | 9.50 | .78 | .26 |
| | 도전과 성취 | 3.56 (1.88) | 4.22 (3.53) | 2 | 4.00 | 8.00 | 5 | 4.00 | 20.00 | 1.04 | .35 |
| | 통제력 신장 | 4.11 (2.67) | 4.44 (3.91) | 2 | 5.50 | 11.00 | 5 | 3.40 | 17.00 | .51 | .17 |
| | 사회적 상호작용 | 3.67 (2.35) | 4.22 (3.56) | 2 | 3.00 | 6.00 | 4 | 3.75 | 15.00 | .96 | .32 |
| | 전체 | 26.11 (16.26) | 28.56 (23.78) | 5 | 3.00 | 15.00 | 3 | 7.00 | 21.00 | .42 | .14 |
| 문제적 게임이용 | 내성 | 3.00 (3.16) | 2.11 (2.26) | 2 | 3.50 | 7.00 | 2 | 1.50 | 3.00 | .73 | .24 |
| | 금단 | 1.78 (2.05) | 1.67 (1.50) | 3 | 4.00 | 12.00 | 4 | 4.00 | 16.00 | .34 | .12 |
| | 과도한 시간소비 | 2.00 (2.06) | 1.22 (2.22) | 4 | 2.75 | 11.00 | 1 | 4.00 | 4.00 | .95 | .32 |
| | 조절 손상 | 2.44 (2.74) | 1.44 (2.01) | 2 | 3.50 | 7.00 | 2 | 1.50 | 3.00 | .74 | .25 |
| | 강박적 사용 | 1.44 (1.88) | .78 (1.30) | 3 | 2.67 | 8.00 | 1 | 2.00 | 2.00 | 1.13 | .38 |
| | 일상생활 무시 | 2.56 (2.79) | 1.00 (1.32) | 4 | 4.25 | 17.00 | 2 | 2.00 | 4.00 | 1.38 | .46 |
| | 부작용에도 불구하고 계속 사용 | 1.00 (1.12) | .22 (.44) | 5 | 3.00 | 15.00 | 0 | .00 | .00 | -2.12* | .71 |
| | 전체 | 14.22 (14.47) | 8.56 (9.54) | 4 | 4.00 | 16.00 | 2 | 2.50 | 5.00 | 1.16 | .47 |

*p < .05

1.30)로 감소하였으며, 중간 이상의 효과 크기가 나타났다 (Z = 1.13, p > .05, r = .38). ‘일상생활 무시’의 전체 평균 점수는 2.56(SD = 2.79)에서 1.00(SD = 1.32)으로 감소하였으며, 중간 이상의 효과가 나타났다(Z = 1.38, p > .05, r = .46). ‘부작용에도 불구하고 계속 사용’의 전체 평균 점수는 1.00(SD = 1.12)에서 .22(SD = .44)로 감소하였으며, 통계적으로 유의한 감소가 나타나고 효과 크기 또한 큰 수준이었다(Z = -2.12, p < .05, r = .71).

3) 게임이용중합진단 변화

프로그램 실시 이후 아동의 게임이용중합진단은 일부 참여자에서 변화가 관찰되었으며, 자세한 내용은 <표 5>와 같다. 사전에 ‘게임선용군’으로 진단되었던 1명의 아동은 사후 ‘게임선용군’으로 동일하게 진단되었다. 사전에 ‘일반사용자군’으로 진단되었던 7명의 아동 중 2명은 사후 ‘게임선용군’으로 변화하였으며, 5명은 ‘일반사용자군’으로 동일하게 진단되었다. 사전에 ‘과몰입위험군’으로 진단되었던 1명의 아동은 사후 ‘게임선용군’으로 변화하였다.

표 5. 게임이용중합진단 결과

(N = 9)

| 구분 | 사전 | | | 사후 | | |
|----|--------------|------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|
| | 게임선용 진단척도 | 문제적 게임이용 진단척도 | 게임이용 종합진단 | 게임선용 진단척도 | 문제적 게임이용 진단척도 | 게임이용 종합진단 |
| A | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 |
| B | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 |
| C | 선용군 | 문제군 | 과몰입위험군 | 선용군 | 정상군 | 게임선용군 |
| D | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 |
| E | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 |
| F | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 |
| G | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 | 선용군 | 정상군 | 게임선용군 |
| H | 비선용군 | 정상군 | 일반사용자군 | 선용군 | 정상군 | 게임선용군 |
| I | 선용군 | 정상군 | 게임선용군 | 선용군 | 정상군 | 게임선용군 |

2. 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 불안에 미치는 효과

프로그램 실시 이후 아동의 불안 전체 평균 점수 및 표준 편차, 불안 진단 수준의 변화는 <표 6>, <표 7>과 같다. 참여 아동의 불안 전체 평균 점수는 9.67($SD = 11.01$)에서 7.33($SD = 9.91$)으로 감소하였다. 변화는 통계적으로 유의하지 않았으며, 효과 크기 또한 매우 미미한 수준으로 나타났다($Z = .00, p > .05, r = .00$). 그러나 일부 아동의 불안 진단

수준에서 변화가 관찰되었다. 사전에 진단 수준이 '정상'으로 측정되었던 5명의 아동 중 4명은 사후 '정상'으로 동일하게 측정되었으며, 1명의 경우 '가벼운 불안'으로 변화하였다. 사전에 '가벼운 불안'으로 측정되었던 2명의 아동 중 1명은 사후 '정상'으로 변화하였으며, 1명의 경우 '가벼운 불안'으로 동일하게 측정되었다. 사전에 '심한 불안'으로 측정되었던 2명의 아동 중 1명은 사후 '정상'으로 변화하였으며, 1명의 경우 '심한 불안'으로 동일하게 측정되었다.

표 6. 우울에 대한 윌콕슨 순위 검정 결과

(N = 9)

| 구분 | 사전 | | | 사후 | | | 음의순위 | 양의순위 | | Z | r |
|----|-----------------|-----------------|---|-----------------|-----------------|---|------|-----------------|-----------------|-----|---|
| | M (SD) | M (SD) | N | Average Rank | Sum of Ranks | N | | Average Rank | Sum of Ranks | | |
| 우울 | 15.89 (6.66) | 14.44 (6.62) | 3 | 3.33 | 10.00 | 2 | 2.50 | 5.00 | .68 | .23 | |

* $p < .05$

표 7. 집행기능 곤란에 대한 윌콕슨 순위 검정 결과

(N = 9)

| 구분 | 사전 | | | 사후 | | | 음의순위 | 양의순위 | | Z | r |
|-----------|-----------------|-----------------|---|-----------------|-----------------|---|------|-----------------|-----------------|-----|---|
| | M (SD) | M (SD) | N | Average Rank | Sum of Ranks | N | | Average Rank | Sum of Ranks | | |
| 계획-조직화 곤란 | 19.67 (5.24) | 15.56 (5.41) | 6 | 4.67 | 28.00 | 2 | 4.00 | 8.00 | 1.41 | .47 | |
| 행동통제 곤란 | 15.44 (4.50) | 14.11 (3.92) | 5 | 4.60 | 23.00 | 4 | 5.50 | 22.00 | .06 | .02 | |
| 정서통제 곤란 | 12.11 (4.99) | 11.00 (5.05) | 4 | 5.13 | 20.50 | 4 | 3.88 | 1.50 | .36 | .12 | |
| 부주의 | 15.67 (4.06) | 14.89 (3.33) | 3 | 4.33 | 13.00 | 4 | 3.75 | 15.00 | .17 | .06 | |

* $p < .05$

3. 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 우울에 미치는 효과

프로그램 실시 이후 아동의 우울 전체 평균 점수 및 표준편차의 변화는 <표 8>과 같다. 참여 아동의 우울 전체 평균 점수는 15.89($SD = 6.66$)에서 14.44($SD = 6.62$)로 감소하였다. 통계적으로 유의하지는 않았으며, 효과 크기의 경우 작은 효과로 나타났다($Z = .68, p > .05, r = .23$).

4. 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 집행기능 곤란에 미치는 효과

프로그램 실시 이후 아동의 집행기능 곤란 전체 평균 점수 및 표준편차의 변화는 <표 9>과 같다. 아동의 ‘계획-조직화 곤란’ 전체 평균 점수는 19.67($SD = 5.24$)에서 15.56($SD = 5.41$)으로 감소하였으며, 중간 이상의 효과가 나타났다($Z = 1.41, p > .05, r = .47$). ‘행동통제 곤란’ 전체 평균 점수의 경우 15.44($SD = 4.50$)에서 14.11($SD = 3.92$)으로 감소하였으며, 미미한 수준의 변화가 관찰되었다($Z = .06, p > .05, r = .02$). ‘정서통제 곤란’ 전체 평균 점수는 12.11($SD = 4.99$)에서 11.00($SD = 5.05$)으로 감소하였으며, 작은 효과가 나타났다($Z = .36, p > .05, r = .12$). ‘부주의’ 전체 평균 점수는 15.67($SD = 4.06$)에서 14.89($SD = 3.33$)로 감소하였으며, 미미한 변화가 관찰되었다($Z = .17, p > .05, r = .06$).

V. 결론 및 제언

본 연구는 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램을 초등학교 고학년 아동에게 소규모로 적용하여 아동의 게임이용 및 관련 변인에 미치는 초기 효과와 변화의 방향성을 탐색하고자 하는 예비 연구로 실시되었다. 특히, 게임이용과 밀접한 관련을 맺는 불안, 우울, 집행기능 곤란의 변화를 함께 살펴봄으로써, 향후 보다 체계적인 연구를 설계하기 위한 기초 자료를 마련하고자 하였다. 이를 위해 소규모 예비 연구 맥락에서 프로그램이 의도한 이론적 기제가 실제로 자극되었는지, 그리고 이에 따라 게임선용 및 문제적 게임이용에서 변화의 신호가 관찰되었는지를 중심으로 탐색적인 확인을 진행하였다. 주요 결과와 그 의미를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램 적용 후 초등학교 고학년 아동의 게임이용은 ‘게임선용’ 요인에서 전체 평균 점수의 증가를, ‘문제적 게임이용’ 요인에서 전체 평균 점수의 감소를 보였다. 통계적으로 유의한 차이는 나타나지

않았으나, 일부 하위 요인에서 중간 이상 또는 큰 효과 크기가 확인된 점은 게임이용 양상의 긍정적 변화 가능성을 시사한다. 이는 명상 활동이 자기조절의 핵심 기능을 강화한다는 기존 연구와 부분적으로 맥을 같이하는 결과로 해석할 수 있다(고희숙, 주학, 김성봉, 2024; Teper & Inzlicht, 2013). 명상을 통해 현재 순간의 자각과 비판단적 수용을 경험하는 과정은 정서적 단서에 대한 민감성을 높이며 자기조절력을 강화하는 것으로 보고된다(Teper, Segal & Inzlicht, 2013).

특히 효과 크기 검토 결과 ‘게임선용’ 요인의 하위 영역 중 ‘재미와 활력 경험’에서 큰 효과 크기가, ‘감정 및 스트레스 관리’, ‘도전과 성취’, ‘사회적 상호작용’에서 중간 이상의 효과 크기가 나타났다. 이는 프로그램이 게임을 단순히 자극적 소비나 현실 회피 수단이 아니라, 즐거움·활력·관계 경험이 포함된 긍정적 놀이 활동으로 재구조화하도록 돕는 방향으로 작용했을 가능성을 시사한다. 선행연구에서도 자기만족과 관계 형성에 기반한 게임 참여가 선용적 게임이용과 관련되는 한편 현실 회피 및 보상 추구 중심의 게임이용은 중독적 패턴과 관련됨이 보고된다(이원준, 2020; Kardefelt-Winther, 2014; Kuss & Griffiths, 2012). 본 예비 연구의 프로그램은 명상을 통해 내적 경험에 주의를 기울이고 집단놀이를 통해 관계 안에서 즐거움과 성취를 경험하게 하여, 외적 보상 중심의 게임이용 동기가 내적 만족 중심의 놀이 경험으로 이동할 수 있는 토대의 가능성을 탐색적으로 보여주었다고 볼 수 있다. 실제 회기에서 아동들은 후기로 갈수록 웃음과 자기표현이 증가하고, 관계 안에서 적극성이 증가한 모습을 보였으며, “안돼! 끝나면 안돼~!”, “늦게 끝내주세요.” (참여자 D) 라고 이야기하는 등 관계와 활동에 몰입하는 모습을 보였다. 이러한 관찰은 게임과 놀이 경험의 질적 변화 가능성을 시사하는 단서로 이해할 수 있다.

‘문제적 게임이용’ 요인의 경우 효과 크기 검토 결과 ‘부작용에도 불구하고 계속 사용’에서 유의한 감소와 큰 효과 크기가 나타났다. 이는 명상 활동 기반 집단놀이치료 프로그램이 게임이용의 부정적 결과를 인식하면서도 행동을 멈추지 못하던 충동적 사용 패턴을 부분적으로 완화할 가능성을 보여준다. 충동적 행동을 조절하기 위해서는 주의를 재배치하고 감정을 재평가하는 능력이 필요하며(Gross, 2015), 명상 활동은 이러한 기능을 직접적으로 훈련하는 과정으로 알려져 있다. 또한 명상이 자기 인식·주의력·감정 조절에 관여하는 신경학적 기제를 활성화한다는 연구를 고려할 때(Tang et al., 2015), 본 연구에서 관찰된 변화는 아동이 게임 사용을 보다 선택적으로 바라보고 멈출 수 있는 내적 여지를 확보해 가는 초기 단계의 조절 경험으로 볼 수 있다. 프로그

램 초기에 핸드폰을 손에서 놓지 못하던 일부 아동이 중기 이후에는 핸드폰 사용 없이 활동에 참여한 모습이 관찰된 것은 이러한 해석을 뒷받침하는 사례로 이해될 수 있다.

본 연구에서 게임선용 전체 점수의 효과 크기는 작은 수준이었던 반면, 문제적 게임이용 전체 점수에서는 중간 이상의 효과 크기가 나타났다. 이러한 결과는 본 프로그램의 효과가 게임선용의 즉각적인 증대보다는, 과도하고 충동적인 게임 사용 패턴을 완화하는 초기 단계의 자기조절 과정에서 상대적으로 효과를 나타냈음을 시사한다. 선행연구에 따르면 자기조절 기반 개입은 새로운 적응 행동의 형성보다, 기존의 부적응적 행동을 감소시키는 효과가 단기적으로 먼저 나타나는 경향이 있으며(Kuss & Griffiths, 2012; Gross, 2015), 특히 소규모·단기 예비 연구에서는 이러한 경향이 두드러진다. 본 연구에서도 게임선용의 하위 요인인 재미와 활력 경험, 감정 및 스트레스 관리, 사회적 상호작용에서 중간 이상의 효과 크기가 확인된 점을 고려할 때, 게임선용의 질적 변화는 일부 영역에서 이미 시작되었으나, 전체 수준의 안정적인 증가로 이어지기에는 개입 기간이 충분하지 않았을 가능성이 있다. 이는 게임선용 축진이 문제적 이용 감소를 토대로 점진적으로 형성될 수 있음을 시사한다.

한편, 게임선용 전체 점수에서 효과 크기가 제한적으로 나타난 점은 본 프로그램의 개입 초점과 연구 설계의 제약을 반영한 결과로 해석할 필요가 있다. 본 연구는 게임 활동 자체를 재구성하거나 게임 사용 맥락을 직접적으로 다루기보다, 정서 안정과 자기조절이라는 선행적 조절 기제의 강화에 초점을 둔 예비 개입으로 설계되었다. 이로 인해 게임선용과 같이 다차원적이고 맥락 의존적인 행동 특성은 단기간의 사전-사후 측정만으로는 충분히 포착되기 어려웠을 가능성이 있다. 또한 게임선용은 개인의 동기뿐 아니라 또래 문화, 가정 및 학교 환경과 상호작용하며 형성되는 행동 특성이므로, 이러한 외적 변인을 통제하거나 비교할 수 없는 소규모 단일 집단 설계에서는 전체 수준의 뚜렷한 변화가 제한적으로 관찰될 수 있다. 따라서 본 연구에서의 게임선용 효과는 프로그램의 효과 부재라기보다, 연구 설계와 개입 범위에 따른 탐색적 결과로 이해하는 것이 타당하며, 후속 연구에서는 개입 기간의 확장과 함께 게임 활동에 대한 성찰적 요소를 포함한 설계를 통해 게임선용 효과를 보다 명확히 검증할 필요가 있다.

둘째, 프로그램 적용 후 아동의 불안 전체 평균 점수는 감소하였으나 통계적 검정에서는 제한이 있었으며, 효과 크기는 거의 없는 수준으로 나타났다. 그럼에도 불안 진단 수준에서는 일부 아동이 ‘심한 불안’ 또는 ‘가벼운 불안’에서 ‘정

상’ 범주로 이동하는 등 정서 안정 방향의 변화가 관찰되었다는 점은 본 프로그램이 매우 단기간의 개입이었음을 고려할 때 의미 있는 신호로 해석될 수 있다. 명상이 아동의 불안 감소에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구와 같이(임용자, 2003; Zoogman, Goldberg, Hoyt, & Miller, 2015), 명상 활동은 신체 감각에 주의를 두게 하고 긴장 반응을 완화하며 불안을 유지시키는 사고의 순환을 완화함으로써 정서적 각성 수준을 안정시키는 것으로 알려져 있다(Kabat-Zinn, 2003; Semple & Lee, 2008). 또한 집단놀이치료 환경은 긴장을 완화시키는 사회적 상호작용을 제공함으로써 불안 감소의 사회적 맥락을 강화한다(Landreth, 2015; Schaefer & Drewes, 2015). 본 연구에서도 시각·감각 매체를 활용한 명상 활동과 집단놀이치료 환경이 긴장 완화와 정서적 안정감을 촉진하는 경험을 제공했을 가능성이 있다. 실제로 초기에 긴장된 모습을 보이고 회피적 태도를 취했던 일부 아동은 명상 활동 이후 “눅아내리는 느낌을 받았다”, “마음이 차분하게 변화되어 가는 과정을 느꼈다” (참여자 G), “온몸에 긴장이 풀렸다.”, “기분이 편해졌다.” (참여자 H) 와 같이 신체 이완과 정서 안정의 경험을 언어화하였다. 이는 정서 조절의 토대가 되는 신체 감각 인식이 활성화되는 초기 과정으로 이해될 수 있다.

셋째, 프로그램 적용 후 아동의 우울 전체 평균 점수는 감소하였으나 통계적으로 유의하지는 않았고, 작은 수준의 효과 크기가 나타났다. 이는 본 프로그램이 아동의 우울 감소에 뚜렷한 효과를 보임을 입증하는 수준은 아니지만, 일부 아동에게서 긍정적 정서와 자기 수용의 변화 가능성을 보여주는 예비적 결과로 볼 수 있다. 명상 기반 개입이 자기 수용 및 긍정적 정서와 자기 개념 회복에 기여한다는 선행연구는(이영림, 2007; Burke, 2010; Kabat-Zinn, 2003; Neff, 2003), 본 연구에서 관찰된 “지금도 잘하고 있어. 파이팅.”, “나는 그림을 못 그려. 그게 나야.” (참여자 C)와 같은 자기 진술과 연결하여 해석해 볼 수 있다. 즉, 명상 활동에 이어지는 상호작용 과정이, 아동이 자신의 존재와 현재 상태를 있는 그대로 수용해 보는 연습의 장이 되었을 가능성이 있다. 또래와 함께하는 놀이 활동을 통해 긍정 정서와 관계적 만족감을 경험한 것 역시 우울감 완화의 맥락적 요인으로 작용했을 수 있다. “만나니까 너무 좋았어요.” (참여자 A), “함께 해서 좋았고 모든 기억과 행동을 담아가고 싶어요.” (참여자 I) 와 같은 진술은 관계 속에서의 충족감과 소속감이 강화되었음을 시사하는데, 이러한 경험이 장기적 우울 완화에 어떤 영향을 미치는지는 후속 연구에서 보다 체계적으로 검증할 필요가 있다.

넷째, 프로그램 적용 후 아동의 집행기능 곤란 전체 평균 점수는 모든 요인에서 감소하는 방향으로 변화를 보였으나 유의성은 제한적이었다. 그럼에도 ‘계획-조직화 곤란’에서 중간 이상의 효과 크기가 나타난 점은, 본 프로그램이 계획성·조직화 능력과 관련된 집행기능 영역에 초기적인 긍정적 영향을 줄 가능성을 시사한다. 명상 활동이 목표 지향적 사고와 주의 지속을 강화하고(Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong, & Gelfand, 2010), 집단놀이 과정이 규칙 준수와 순서 계획을 요구하는 자연스러운 인지적 훈련의 장이 된다는 점을 고려할 때, 본 연구의 결과는 이러한 선행연구와 부분적으로 일치하는 방향성을 보여준다(Flook, Goldberg, Pinger, & Davidson, 2015; Tang, Hölzel, & Posner, 2015). 실제 회기에서 차례 지키기, 규칙 참여, 손을 들고 기다리기 등의 행동이 점차 체계화되는 모습이 나타난 점은 자기 계획 능력의 향상을 시사하는 사례로 이해될 수 있다.

‘행동통제 곤란’과 ‘정서통제 곤란’에서는 전체 평균 점수 감소와 작은 효과 크기가 나타났다. 명상이 자극에 대한 즉각적 반응을 지연시키는 능력을 강화하고(Tang, Yang, Leve, & Harold, 2012), 놀이치료가 감정 표현과 수용을 안전하게 다루는 장을 제공한다는 점(Landreth, 2015; Schaefer & Drewes, 2015)을 고려하면, 이러한 변화는 행동 및 정서 조절의 초보적 개선 가능성을 시사하는 결과로 볼 수 있다. 프로그램 초기에는 여아-남아 간 갈등과 적대감이 표현되었으나, 후기에는 감정 폭발과 갈등이 감소하고 상호 수용이 증가하는 양상이 관찰되었다. 이는 정서 인식·표현·수용·조절의 통합 과정이 시작되는 초기 징후로 이해될 수 있으나, 보다 장기적인 관찰이 필요하다.

‘부주의’의 경우 사후 전체 평균 점수 감소와 미미한 효과 크기가 나타났다. 명상은 주의의 지속성과 회복력을 강화하는 것으로 알려져 있지만(김미한, 최은희, 김혜영, 2024; Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008), 명상을 통한 주의조절 기능의 강화는 비교적 장기적인 수련을 통해 서서히 강화되는 영역이라는 점(Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago & Ott, 2011)을 고려할 때, 본 연구와 같이 단기간·소규모 개입에서 관찰된 작은 변화는 주의집중 향상의 가능성을 보여주는 기초적 단서 수준으로 해석하는 것이 적절하다. 프로그램 진행 과정에서 아동들이 점차 감각에 집중하고 활동에 몰두하며, 상황에 맞추어 행동을 조절하고 기다리는 행동이 증가했다는 점은 이러한 해석을 뒷받침한다.

종합하면, 본 연구는 명상과 놀이를 통합한 집단놀이치료 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 정서적 안정과 자기조절 과정에 긍정적인 변화 가능성을 지니고 있음을 탐색적으

로 보여주었다. 이는 본 프로그램이 정서 안정과 집행기능의 향상을 통해 게임이용 조절로 이어지는 경로를 자극할 가능성을 시사하는 초기 근거로 이해될 수 있다. 명상 활동이 내적 조절의 기초를 제공하고, 집단놀이 환경이 이를 관계적·행동적 차원에서 연습할 수 있는 장을 마련함으로써, 정서 및 행동 조절과 게임이용 패턴의 변화를 위한 초기 조건을 형성하는 데 기여했을 가능성을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 게임이용 행동을 직접적으로 수정하거나 통제하지 않고도, 정서 안정과 집행기능이라는 기초 조절 기제를 강화함으로써 게임이용 양상의 변화를 유도할 수 있는 가능성을 탐색적으로 제시했다는 점에서 의의를 가진다. 둘째, 명상과 놀이치료의 통합적 접근을 통해 아동의 건강한 게임이용을 도모할 수 있는 중재 모델의 가능성을 예비적으로 제시하였다는 점이다. 특히 게임 사용을 일방적으로 통제하는 접근이 아니라, 아동의 내적 경험을 탐색하고 자기조절력을 회복하도록 지원하는 발달 친화적·치료적 관점을 강조했다라는 점에서 의의가 있다. 셋째, 단기적·소규모 개입임에도 일부 지표에서 긍정적 방향성과 중간 이상의 효과 크기가 관찰되었다는 점은, 향후 보다 장기적이고 정교한 프로그램 개발과 본 연구 설계를 위한 기초 자료로 활용될 수 있다.

아울러 본 프로그램은 독립적인 치료 개입으로서뿐 아니라, 기존 아동 대상 정서·행동 중재 프로그램의 효과를 보완하는 매개적 개입으로 활용될 수 있는 실천적 가능성을 지닌다. 예를 들어, 게임 이용 문제를 주호소로 상담에 대한 저항이나 낮은 동기를 보이는 아동의 경우, 게임 이슈를 직접적으로 다루기보다 명상 활동과 집단놀이 경험을 통해 정서적 긴장을 완화하고 관계 형성을 촉진하는 초기 개입 단계로 활용할 수 있다. 또한 기존 중재 프로그램과 병행하여 적용할 경우, 아동이 자신의 정서와 행동을 일상적 상호작용 속에서 반복적으로 조절하도록 돕는 보조적 개입으로 기능할 수 있어 다양한 교육 및 돌봄 현장에서 비교적 유연하게 결합하고 확장 가능한 개입 자원으로서 활용 가능성을 갖는다.

한편, 본 연구는 예비 연구로서 다음과 같은 한계를 지니며, 이에 따른 후속 연구 제언을 제시하고자 한다. 첫째, 소규모 단일집단 사전-사후 설계로 인해 통계적 검정력이 제한적이었고, 외적 타당도 확보에 제약이 있었다. 또한 단일집단 사전-사후 설계는 내적 타당도 위협을 통제하기 어려우므로, 후속 연구에서는 표본 수를 확대하고 통제집단을 포함한 무작위배정 실험설계를 도입하여 프로그램의 효과를 보다 엄밀하게 검증할 필요가 있다. 둘째, 자기보고식 척도를 중심으로 변화를 평가하여 반응 양식이나 사회적 바람직성 편향이

결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있으며, 우울 척도의 경우 별도의 타당화 절차가 수행되지 않아 측정 도구의 심리측정학적 한계를 고려하여 해석할 필요가 있다. 따라서 향후 연구에서는 부모 및 교사 보고, 행동 관찰, 객관적 평가 도구를 포함한 다중 평가체계를 도입하고 타당도 검증이 이루어진 도구를 중심으로 측정함으로써, 효과 검증의 신뢰도와 타당도를 높일 필요가 있다. 셋째, 프로그램 회기 수가 짧은 단기적 개입으로, 정서 및 행동 변화의 유지 여부를 확인하기 어려웠다. 후속 연구에서는 개입 기간을 연장하거나 추수 조사를 실시하여, 변화의 지속성과 장기적 효과를 평가하는 연구가 요구된다. 또한 향후 연구에서는 본 연구에서 설정한 정서 안정-집행기능-게임선용 간의 경로를 구조적으로 검증할 수 있는 모형 분석이나 매개효과 검증을 통해, 개입 기제의 작동 과정을 보다 명확히 규명할 필요가 있다.

참고문헌

- 고희숙, 주학, 김성봉(2024). 마음챙김 명상 프로그램이 청소년의 자기효능감과 자기조절능력에 미치는 효과. *한국산학기술학회 논문지*, 25(11), 789-797.
- 김광용, 부정민(2006). 온라인게임 몰입 및 중독과 개인내적 요인과의 관계: 자기존중감, 자기통제력, 우울, 공격성, 감각 추구성향을 중심으로. *상담학연구*, 7(4), 1169-1187.
- 김광일, 김재환, 원호택(1984). **간이 정신진단검사 실시 요강**. 서울: 중앙적성연구소.
- 김교현, 최훈석(2008). 인터넷 게임중독: 자기조절 모형. *한국심리학회지: 건강*, 13(3), 551-569.
- 김미한(2012). 명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(4), 338-348.
- 김미한, 최은희, 김혜영(2024). 초등학교 명상 프로그램의 효과 분석: 자기존중, 자기조절, 지속적주의력, 자기통제력을 중심으로. *한국학교보건학회지*, 37(2), 105-113.
- 김범주(2024). *학생의 정신건강 실태와 향후 과제: 「제1차 학생건강증진 기본계획(2019~2023년)」 수립 전·후 비교를 중심으로* (현안분석 제327호). 서울: 국회입법조사처.
- 김윤화(2024). *아동청소년의 미디어 이용행태와 미디어 이용 제한*. 진천: 정보통신정책연구원.
- 김은주(2015). 초등학교의 우울, 불안, 스트레스, 인터넷 게임중독이 자아존중감과 비행에 미치는 직, 간접효과. *초등교육연구*, 28(3), 95-122.
- 김태연, 이순형(2011). 아동·청소년의 온라인게임을 통한 성취, 자기효능감, 학교적응과 삶의 만족도. *한국게임학회 논문지*, 11(4), 151-162.
- 송현주(2014). 간편형 자기보고식 아동 청소년 집행기능 곤란 질문지 타당화. *한국심리학회지: 임상*, 33(1), 121-137.
- 신지형, 김윤화(2018). *한국미디어패널조사*. 진천: 정보통신정책연구원.
- 유승호, 정의준(2001). 게임이용이 청소년에 미치는 영향에 대한 연구-게임 '중'사용자(heavy user) 중심으로-. *한국청소년연구*, 12(2), 35-66.
- 유지아(2020). 온라인 게임의 영향에 대한 메타분석. *미래청소년학회지*, 17(3), 77-105.
- 육성필, 김승술(1997). 한국판 Beck Anxiety Inventory의 임상적 연구: 환자군과 비환자군의 비교. *한국심리학회지: 임상*, 16(1), 185-197.
- 이대영, 이승재, 정의준(2020). 도피이론을 통한 청소년 게임 과몰입 영향모델 분석. *한국게임학회 논문지*, 20(2), 3-11.
- 이영림(2007). 명상과 긍정적 정서에 관한 최근 연구동향. *종교교육학연구*, 25, 231-255.
- 이원준(2020). 게임 선용동기가 행복과 고독에 미치는 이중경로 모형. *한국게임학회 논문지*, 20(3), 55-64.
- 이정은, 배성만(2015). 대인관계 만족도, 인터넷 게임중독 및 정서적 문제간의 관계: 초기 청소년을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 20(3), 687-701.
- 임용자(2003). 동작명상이 아동의 신체치야개념 및 불안에 미치는 효과에 관한 연구. *한국예술치료학회지*, 3(1), 179-201.
- 임지영(2014). 남자 청소년의 게임중독이 공격성에 미치는 영향: 집행기능결함의 매개효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(2), 122-130.
- 장예빛, 이혜림, 김민규, 정의준, 유승호(2013). 게임이용자의 자기통제와 해석수준이 게임중독에 미치는 영향. *한국게임학회 논문지*, 13(2), 131-141.
- 정순희(2021). **초등학교 명상 프로그램 효과에 대한 메타분석**. 서울불교대학원대학교 명상학 박사학위논문.
- 한국교육개발원(2023). *2022 아동·청소년 게임행동 종합 실태조사*. 나주: 한국콘텐츠진흥원.
- 한국청소년정책연구원(2023). *한국아동·청소년패널조사 2018 (KCYPs 2018) 유저 가이드*. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 한국콘텐츠진흥원(2018). *게임행동 종합진단척도 (CSG) 보완연구*. 나주: 한국콘텐츠진흥원. <https://doi.org/10.978.896514/6889>
- 한국콘텐츠진흥원(2024). *2024 아동·청소년 게임행동 종합 실태조사*. 나주: 한국콘텐츠진흥원.
- 한은영, 정용찬, 김윤화(2024). *2024 한국미디어패널조사*. 진천: 정보통신정책연구원.
- 홍주연(2017). 집단게임 놀이치료 프로그램이 초등학교의 자기

- 조절능력과 또래관계에 미치는 효과. *놀이치료연구*, 21(1), 41-54.
- Barkley, R. A. (2011). *Executive functions: What they are, how they work, and why they evolved*. New York, NY: Guilford Press.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.
- Bernier, A., Carlson, S. M., & Whipple, N. (2010). From external regulation to self-regulation: early parenting precursors of young children's executive functioning. *Child Development*, 81(2), 326-339.
- Blair, C., & Ursache, A. (2011). *A bidirectional model of executive functions and self-regulation*. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation* (2nd ed., pp. 300-320). New York, NY: Guilford Press.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711-731. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Bonnaire, C., Serehen, Z., & Phan, O. (2019). Effects of parental mediation on problematic video gaming and related outcomes. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 494-503. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.45>
- Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 376-390. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.4.376>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 15(2), 65-71. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2009.00556.x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.), Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Daniel, Y., Jenifer, J., & Ray, D. (2019). Group play therapy for children: A systematic review. *International Journal of Play Therapy*, 28(3), 135-148. <https://doi.org/10.1037/pla0000091>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Fuad, Z. A., & Helminsyah. (2017). The impact of online games on social and cognitive development on elementary school students. *Proceedings of the 1st International Conference on Innovative Pedagogy (icip 2017)*. <https://repository.bbg.ac.id/handle/495>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children. *Developmental Psychology*, 51(1), 44-51. <https://doi.org/10.1037/a0038256>
- Garland, E. L., Froeliger, B., & Howard, M. O. (2014). Mindfulness training targets neurocognitive mechanisms of addiction. *Substance Use & Misuse*, 49(5), 592-603. <https://doi.org/10.3109/10826084.2014.850309>
- Gentile, D. A., Coyne, S., & Bricolo, F. (2013). Pathological technology addictions. *Current Psychiatry Reports*, 15(1), 381. <https://doi.org/10.1007/s11920-013-0381-3>
- Greenland, S. K. (2018). **마음챙김 놀이**(이재석 역). 서울: 불광출판사
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training. *Emotion*, 10(1), 54-64. <https://doi.org/10.1037/a0018438>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Landreth, G. L. (2015). *Play therapy: The art of the relationship*

- (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154-166. <https://doi.org/10.1037/a0019440>
- Rosenthal, R. (1991). *Meta-Analytic Procedures for Social Research*. SAGE Publications, Inc., Newbury Park, CA: SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781412984997>
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. K. (2006). The motivational pull of video games. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344-360. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- Schaefer, C. E. & Drewes, A. A. (2015). **놀이의 치료적 힘** (유미숙, 이윤승, 이은수, 최재정, 최진현 역). 서울: 시그마프레스.
- Semple, R. J., & Lee, J. (2008). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(4), 303-313
- Tang, Y.-Y., Yang, L., Leve, L. D., & Harold, G. T. (2012). Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: Advances within the field of developmental neuroscience. *Child Development Perspectives*, 6(4), 361-366.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Teper, R., & Inzlicht, M. (2013). Meditation, mindfulness and executive control. *Psychological Science*, 24(12), 2299-2307. <https://doi.org/10.1177/0956797613494269>
- Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J. M. A., & de Leeuw, R. (2013). Developing and validating the parental mediation scale: A self-determination perspective. *Human Communication Research*, 39(4), 445-469. <https://doi.org/10.1111/hcre.12010>
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth. *Mindfulness*, 6(2), 290-302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

<Abstract>

This study investigated the effects of a meditation activity-based group play therapy program for promoting adaptive game use in upper elementary school students and examined trends in emotional and cognitive variables associated with game use. The program was developed to promote adaptive game use and reduce maladaptive game use by supporting emotional stability and enhancing executive function. The program was administered to nine students in grades 5 and 6 at an elementary school in S City, Gyeonggi Province. The study employed a single-group pre- and post-test design, and data were analyzed using the nonparametric Wilcoxon signed-rank test. The results indicated that, following program participation, children's Adaptive Game Use scores Assessment tended to increase, while their Problematic Game Use scores tended to decrease. In addition, children's anxiety and depression scores showed decreasing trends. Furthermore, all four dimensions of executive function difficulties also demonstrated decreasing trends. Although this study is a preliminary study with limited statistical significance, it provides exploratory evidence that an intervention integrating meditation and group play therapy may positively influence children's self-regulation-related variables and game use patterns. Future research should expand the sample size and incorporate a control group to more rigorously examine the effectiveness of the program.

▲Keywords : meditation, group play therapy, game use, emotional stability, executive function