

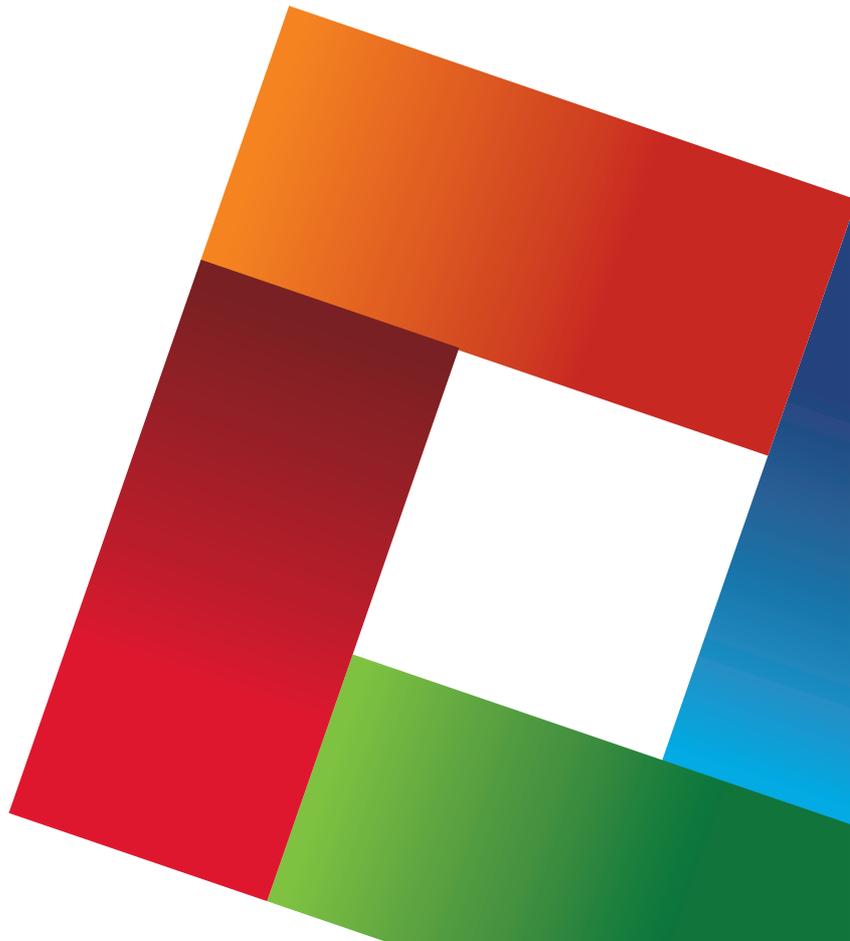


2017

게임과몰입힐링센터 운영 및  
대응체계 구축 지원 사업

---

# 게임과몰입 음악치유 프로그램 매뉴얼





# 목 차

<b>I. 이론적 배경</b> .....	<b>7</b>
1. 게임과몰입과 음악치료 .....	7
1) 음악치료의 필요성 .....	7
2) 예술치료의 치료요인 .....	8
3) 집단치료의 치료요인 .....	8
4) 인지행동치료적 치료요인 .....	9
5) 내재화 & 외현화 성향에 따른 치료적 접근 .....	10
2. 음악치료와 뇌 .....	12
1) 음악치료와 뇌 .....	12
2) 본 음악치유 프로그램 시행 후 뇌파의 변화 .....	12
<b>II. 게임과몰입 음악치유 프로그램 매뉴얼</b> .....	<b>17</b>
1. 음악치유 프로그램 소개 .....	17
2. 음악치유 프로그램의 구성 .....	18
1) 음악치유 프로그램 내용 .....	18
2) 회기별 활동 내용 .....	19
3) 음악치유 프로그램 소개 .....	20





## 이론적 배경

---

1. 게임과몰입과 음악치료

---

2 음악치료와 뇌

---



# I. 이론적 배경

## 1. 게임과몰입과 음악치료

### 1) 음악치료의 필요성

- 게임과몰입 현상은 우울, 불안, 낮은 자아 존중감, 공격성, 충동성, 문제해결 능력 저하, 학교부적응, 역기능적 가족관계, 과잉행동/주의력결핍, 자살충동 등과 동반된 경우가 많습니다. 이에 유능감(개인이 감각과 운동능력을 사용하고 발전시키려는 강한 내적인 동기 경향성), 문제해결 능력, 충동조절, 공감과 수용, 자존감, 책임감, 또래와의 긍정적인 상호교류 등을 향상시키는 것을 게임과몰입 예방 및 치료의 목표로 하고 있습니다.
- 음악치료는 음악을 치료적 도구로 사용하기 때문에 게임과몰입을 경험하는 아동/청소년들이 거부감 없이 치료 프로그램으로 수용할 수 있어, 이들에게 효과적인 개입이 될 수 있습니다. 악기연주, 노래 만들기과 같은 접근 방법을 통해 개인은 음악적인 능력이나 배경과 상관없이 음악 안에서 성공적인 경험(성취)을 하게 되는데, 이를 통한 만족감은 유능감 향상의 결과를 가져다 줄 수 있습니다. 특히 기분이나 생각을 비언어적으로 표현 할 수 있는 음악은 개인이 안정감을 느끼면서 자신을 외부로 개방할 수 있게 하여, 자발적이고 적극적으로 스스로를 표현 할 수 있게 해 줍니다.
- 이러한 음악적인 자기 개방을 통해 아동/청소년은 리듬, 음색, 소리의 크기, 빠르기 등을 사용하여 감정적인 표출을 하게 되고 자신의 감정을 규명할 수 있게 됩니다. 특히 공격성이 높고 분노조절의 어려움을 호소하는 아동/청소년의 경우에는 현실공간보다 공격성 표출이 용이한 가상공간(게임)에 더욱 깊이 빠져들 수 있는데, 타악기 연주는 내면의 부정적 정서를 신체적인 분노 반응과 연결하는 역할을 하여 이러한 개인이 분노 및 공격적 행동을 조절할 수 있도록 도와 줄 수 있습니다. 이렇게 분노로 인한 신체화 현상과 타악기 연주의 연결이 가능 한 것은 악기, 채, 공기매개 등의 타악기 연주 과정이 연주자의 신체를 직접적으로 자극하고 이러한 감각체험이 감정을 인식하는데 도움을 주기 때문입니다. 음악치료는 안전하고 지지적인 환경을 제공하여 ‘맞고 틀림’이라는 비판 없이 개인의 반응을 이용해 음악을 완성할 수 있게 하고, 표현하고자 하는 동질한 수준의 감정 및 생각들을 음악으로 표현하고 소리로 서로를 공감하면서 또래와의 상호교류를 할 수 있는 기회를 제공합니다. 또한 디지털 콘텐츠화된 음악치료 프로그램은 더욱 생산적으로 예방 및 치료에 활용할 수 있고, 개인이 음악적 창작 결과물을 언제든지 저장 하여 들을 수 있는 기회를 제공할 수 있습니다.

## 2) 예술치료의 치료요인

- 프로이트(Anna Freud)는 ‘ 성인에 비하여 자유연상이 어려운 아이의 경우, 예술 활동이 의사소통을 용이하게 해 준다’ 고 하였으며, 나움버그(Margaret Naumburg)는 ‘ 예술은 무의식으로부터 나오는 상징이다’ 라고 하였습니다. 우리는 게임과몰입 청소년들이 스스로의 심리적 욕구를 이해하고 표현하는데 예술 활동이 도움이 될 수 있음을 기대 할 수 있습니다.
- 차만스키-코헨(Czamanski-Cohen)은 예술치료의 치료기전 4가지를 소개하였습니다
  - 1. 삼자 관계(치료자, 예술활동, 예술작품), 2. 자발적 참여, 3. 암시 감정의 명시화, 4. 메타인지 과정(Meta-cognitive process).
- 삼자 관계란 예술활동을 통해 부정적인 감정을 표현하고 지지적인 치료자와 안전한 치료환경으로부터 충분히 좋은 어머니(good enough mother)를 경험하고, 예술작품을 완성해서 성취감과 자존감의 상승을 경험하는 것을 의미합니다. 아동/청소년은 이러한 지지적이고 안전한 치료의 틀 안에서 몸과 마음의 상호작용을 통해 적절한 각성과 주의집중을 동반한 자발적 참여를 경험하게 되고, 말로 표현하기 힘든 암시 감정을 느끼고 표현하며 발달 진행과 통합을 경험할 수 있습니다.
- 메타인지 과정이란 상기 과정들을 통해 표현된 생각에 대해 생각하고, 스스로의 행동, 생각, 감정을 평가하고 정당성을 확인하는 과정을 의미합니다.
- 특히, 아동/청소년의 경우 일반적인 치료의 중도탈락률이 40-60%로 높으며, 아동/청소년이 지각한 치료 장벽과 치료자와의 관계가 중도탈락과 관련된 주된 요소로 알려져 있습니다. 예술치료는 앞서 언급한 치료적 요인들로 인하여 다른 형태의 게임 방식보다 치료 참여율이 높아 아동/청소년을 대상으로 유용하게 활용될 수 있습니다.

## 3) 집단치료의 치료요인

- 청소년의 경우 정신적 어려움의 원인으로 유전적, 생물학적인 측면뿐만 아니라 심리적, 환경적인 요인 역시 중요시되는데, 또래들과 대인관계를 할 수 있는 적절한 장을 제공하는 집단치료는 청소년 환자에게 좋은 치료 방법으로서 고려되고 있습니다. 그룹으로 활동하는 본 음악치료는 아래의 치료적 요인을 통해 청소년의 다양한 욕구를 충족시켜주고 정서적 지지를 제공합니다.
- 알롬(Yalom)은 집단응집력, 교정적 정서체험, 대인관계 학습, 사회화 기술 발달, 희망의 고취, 보편성, 정보전달, 이타주의, 모방행동, 정화, 실존적 요인들 등 11가지 집단치료요인이 치료적 효과를 일으킨다고 하였습니다.
  - **집단응집력**은 ‘ 우리’ 라는 소속감을 부여하는 것으로 시작되는데, 이러한 소속감은 개인치료에 있어 ‘ 라포’ 와 유사한 역할을 하며, 이를 통해 참여자는 심리적 안정감을 느낄 뿐 아니라 보다 적극적이고 긍정적으로 집단치료에 참여하게

됩니다.

- **교정적 정서체험과 대인관계 학습**은 과거에 처리할 수 없었던 정서적 상황(트라우마 등)을 현재의 우호적 환경에서 재경험하며 정서적인 어려움을 해결하고 대처능력을 기르는 치료적 요인입니다.
- **사회화 기술 발달**은 과거가 아닌 현재와 미래에 일어날 관계기술을 배우고 체형하는 것에 주목하는 치료요인입니다.
- **희망**은 치료가 될 것이라는 믿음으로 치료의지와 관련이 있어 매우 중요하며, 집단 활동(집단에 소속되는 것, 상대방을 관찰하는 것, 상대방의 신뢰가 전파되는 것 등)은 이러한 희망고취에 효과적입니다.
- **보편성**은 ‘나 혼자만 아니다’라는 생각으로 고립감과 소외감을 이겨낼 수 있도록 도와주며, 정보전달은 주변사람의 경험과 지식을 공유하고, 공감과 위안을 나누는 지지적인 치료요인입니다.
- **이타주의**는 집단 내 타구성원에게 도움을 줌으로써 자신을 존중할 수 있게 되고 대인관계 기술도 배우는 것으로 프로그램 내 특정한 역할을 부여(또는 가벼운 책임을 부여)함으로써 얻을 수 있는 치료요인입니다.
- **모방행동**은 집단치료 초기에 두드러지는 양상으로, 타구성원의 언행을 따라하여 집단의 의사소통양식을 유지하고 집단 활동을 진행하는 것을 몸으로 습득하는 것을 의미합니다.
- **정화**는 자신의 문제를 솔직하게 털어놓고 직면하는 과정에서 정서적 어려움이 해소되는 과정으로, 특히 예술프로그램을 이용하는 집단치료의 경우 더욱 쉽고 공평한 느낌으로 대상자가 경험할 수 있습니다.
- **실존적 요인**은 인간으로서 부딪힐 수밖에 없는 죽음, 불확실성, 자유 등의 재경험 및 재인식과 관련됩니다.

#### 4) 인지행동치료의 치료요인

- 인지행동치료는 개인의 왜곡된 인지와 비합리적인 신념을 교정하여 현실적인 관점에서 문제를 받아들일 수 있도록 하는 치료 기법입니다. 개인은 인지행동치료를 통해 그들의 생각을 직접 관찰하며 동반되는 게임과몰입 행위에 대한 대처 방법들을 터득할 수 있습니다. 그렇기 때문에 물질 중독이나 인터넷·게임 중독에서도 그 효과가 뛰어 난 것으로 알려져 있습니다.
- 데이비스(Davis) 등은 인터넷에 취약한 실제 상황과 개인의 정신병리로 인해 왜곡된 인지가 형성되면서 인터넷 중독이 발생한다는 인지 행동 모델을 제시하였고, 중독 치료를 진행함에 있어 인지 왜곡에 대한 교정이 필수 불가결함을 설명하였습니다.
- 실제 연구 결과에서도 예거(Jager) 등은 4개월 동안 192명의 인터넷/컴퓨터 중독환자를 대상으로 무작위 통제 연구(Randomized Controlled Trial ; RCT)를 시행하였고,

인지행동치료 이후 중독적 행위 및 공존하는 정신 질환의 뚜렷한 호전을 보고하였습니다. 영(Young) 등은 128명의 인터넷 중독 환자를 대상으로 추적 관찰 연구를 시행하였으며, 인지행동치료 시행 6개월 이후 인터넷에 대한 몰두, 금단, 자아 조절력 등에서 뛰어난 효과를 보고하였습니다. 그리고 루이즈(Rooij) 등은 인터넷 중독 치료에 있어서 인지행동치료가 단순히 인터넷 사용을 조절할 뿐만 아니라, 사회적 적응 능력을 향상시킴으로써 보다 생산적인 여가 활동을 보낼 수 있다는 점을 강조하였으며, 두(Du) 등은 56명의 인터넷 중독 환자를 대상으로 한 무작위 통제 연구에서 인지행동치료를 통해 시간 관리 기술과 함께 정서적, 인지적 행동의 호전을 보고하였습니다.

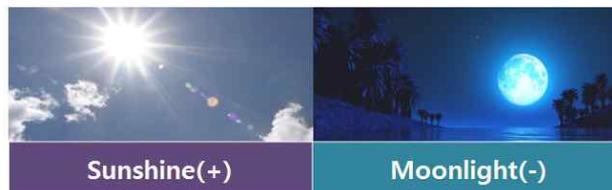
- 이는 인지행동치료의 치료적 효과가 단순히 중독 행위 개선에 그치는 것이 아니라, 이와 동반되는 정신 병리의 치료와 함께 사회적 적응 능력을 향상시킬 수 있다는 점을 보여줍니다.
- 본 음악치료에서는 가사작업을 통해 이러한 인지행동치료적 접근을 합니다. 개인은 가사작업을 하면서 게임과몰입과 관련된 갈망, 정서, 자동적 사고, 자신의 힘과 주변 자원 등을 탐색하고, 회기 내에서 이에 대해 반복적으로 다루면서 상황, 인지, 감정, 행동과의 연관성을 스스로 인지하고, 여러 상황을 긍정적으로 대처하는 연습을 하게 됩니다.

## 5) 내재화 & 외현화 성향에 따른 치료적 접근

- 본 음악치료 프로그램은 내담자의 심리학적 특성-내재화 문제와 외현화 문제-에 맞추어 효과적으로 개입할 수 있도록 구성되어 있습니다.
- 청소년의 행동문제는 흔히 크게 두 개의 차원(dimension)-억제와 공격성(Miller, 1967), 과다한 통제와 통제의 결여(Achenbach & Edelbrock 1978), 내재화 문제와 외현화 문제(Achenbach 1966, 1991) 등으로 바라보고 있습니다. 두 개의 차원 중에 내재화 문제로는 사회적 위축, 불안, 우울, 신체증상 호소 등이, 외현화 문제로는 공격성, 청소년 일탈 등이 전형적인 예이며, 청소년의 내재화/외현화 문제가 대인관계 어려움, 학교부적응 등과 관련이 있음은 잘 알려져 있습니다. 근래에 게임과몰입에 대한 관심이 증가하면서, 많은 연구들이 게임과몰입과 내재화/외현화 문제의 관련성을 다루고 있습니다.
- 과거의 많은 연구자들은 폭력적인 매체(예, 1인칭 슈팅게임)가 개인의 공감능력을 줄이고 폭력성을 탈감각 시켜 공격성이 증가한다는 보편 공격모델(General Aggression Model)을 지지하였으나, 최근 뇌과학 연구자들은 폭력적인 매체가 인간의 공격성을 증가시키는 것이 아니라 한시적인 행동양상에 영향을 미친다는 기폭 모델(Catalyst Model)을 지지하고 있습니다. 하지만 분명한 것은, 익명성을 비롯한 매체 특성, 중독 성향과 대인관계 갈등 등 여러 요인들의 영향으로 게임과몰입 청소년에서 공격성, 비행 등의 외현화 문제가 통계적으로 유의하게 관찰되고 있습니다.
- 사회적으로 위축되어 지내는 은둔형 외톨이군에서 일반대조군에 비해 인터넷중독

청소년이 통계적으로 유의하게 많다는 국내연구를 비롯하여, 많은 연구들이 게임과 몰입과 내재화 문제의 관련성 또한 지지하고 있습니다. 몇몇 연구는 ‘ 대규모 다중 사용자 온라인 롤플레잉 게임(Massive Multiplayer Online Role Playing Game; MMORPG)’ 이 가상세계를 매개로 청소년의 발달과제를 돕기도 하지만, 청소년들이 현실세계에서의 도전 기회를 분리시켜 내재화 문제를 일으킨다고 제안하였으며, 최근 연구는 인터넷상에서의 의사소통 빈도가 내재화 문제 간에 관련성이 있음을 제안하였습니다.

- 내재화 문제와 외현화 문제는, 각각 특정한 부적응적 문제행동을 의미하지만, 서로 밀접한 관련이 있습니다. 이와 관련된 주요 이론적 모델로 ‘ 인과적 방향 모델’ (내재화 문제가 외현화 문제를 야기하는지, 혹은 외현화 문제가 내재화 문제를 야기하는지, 또는 두 행동문제가 서로에 대해 원인인 동시에 결과인지) 과 ‘ 공통위험요인 모델’ (두 행동문제 간에 동일한 원인적 요인들이 존재하며, 이들의 영향을 받아 두 가지 행동문제가 함께 나타난다)이 있습니다. 종단적으로 보았을 때, 한 쪽 성향을 보이던 개인이 반대편 성향으로 이동하는 경우도 많으며(외현화 문제에서 내재화 문제로 이동하는 경우가 더 흔함), 단면적으로는 한 개인에게서 내재화 문제와 외현화 문제가 공존할 수도 있습니다. 하지만 한 시점에서 내재화 문제를 보이는 청소년과 외현화 문제를 보이는 청소년의 당시 활력수준, 주의집중력, 충동성, 스트레스 상황에서의 대처전략 등이 분명히 다르기에 효과적인 치료를 위해서는 내담자의 특성에 맞는 프로그램이 필요하며, 또한 ‘ 인과적 방향 모델’ 의 관점에서 보았을 때 한 성향에 특화된 치료적 개입은 다른 성향으로의 변화도 예방 할 수 있을 거라 기대할 수 있습니다.



- 본 음악치료는 내담자를 두 성향(‘ 해님, Sun shine, +’ // ‘ 달님, Moon light, -’) 으로 구분하여 치료자가 프로그램 회기를 진행할 수 있도록 구성되어 있습니다. Sunshine은 외현화(externalizing) 성향, Moonlight는 내현화(internalization) 성향을 나타냅니다. 충동성, 주의력 결핍 등과 같은 성향은 Sunshine(+), 우울, 무기력 등과 같은 성향은 Moonlight(-)성향으로 볼 수 있습니다. 게임과몰입의 주요 요인 및 동반 질환을 고려하고 두 성향의 차이 및 매뉴얼 활용 특성에 따라 척도를 이용해 나누어 살펴보고 본 프로그램은 주요(main) 활동을 중심으로 (+), (-)의 활동을 상황에 맞게 활용할 수 있도록 제시하였습니다. 이것을 Sunshine과 Moonlight라는 용어로 표현한 것은 이분법적인 구분이 아닌 스펙트럼의 관점이며, 해와 달로 낮과 밤이 나누어지지만 결국 합쳐져 ‘ 하루’ 라는 개념이 되듯 한 사람에게도 상황과 역할에 따라 두 가지가 공존할 수 있음을 말하고 있습니다. 척도검사를 활용하여 세션에 반영하되, 현장에서는 아이들이 척도검사결과와 다른 행동을 나타낼 수 있고 두 성향의 내담자가 섞인 그룹을 만날 확률도 높습니다. 치료자가 현장의 유연함을 고려하고 통찰 및 판단하여 (+), (-) 활동을 적절하게 활용하도록 권해드립니다.

## 2 음악치료와 뇌

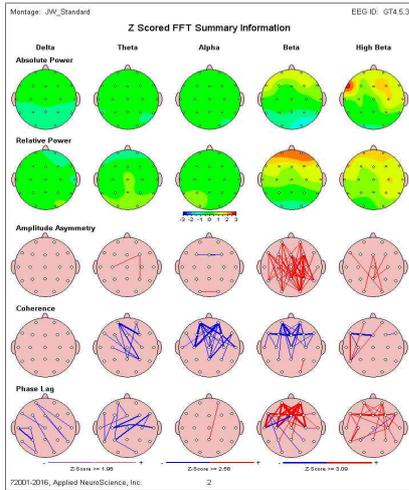
### 1) 음악치료와 뇌

- 게임과몰입에 빠져드는 원인 중 하나는 현실 세계에 비하여 가상 세계에서 쉽게 얻어지는 보상감입니다. 즉흥적인 타악기 연주를 타인이 동시에 모방하여 연주한 경험을 촬영한 fMRI(functional Magnetic Resonance Imaging) 결과 인간의 뇌 중 보상의 경험을 담당하는 미상핵(Caudate nucleus) 영역이 활성화 되는 것이 보고되었습니다. 뿐만 아니라 미상핵 영역의 활성화는 친사회적 행동을 증진시키는 것과 상관관계가 있음도 보고되었습니다. 이 같은 결과를 토대로 타악기를 활용하여 짝을 이루게 하고 동시적인 모방연주를 하게 할 때 인터넷 과몰입에 노출된 아동/청소년이 현실 세계에서 어렵지 않은 방법으로 보상감을 경험하게 함으로 대체적인 활동으로서 시도할 수 있고 게임과몰입에서 벗어나 친사회적인 행동으로 발전하게 할 수 있습니다.
- 전전두엽(Prefrontal cortex)은 뇌 발달에 있어 가장 후반기에 발달하는 영역중 하나이며 청소년시기에 급속하게 발달이 일어납니다. 이 영역은 자기결정능력, 집중력, 사고의 정리, 문제해결, 행동에 대한 결과를 예측하는 능력, 예측, 계획, 상황에 따른 행동대처능력, 충동 조절, 감정 조절 등의 역할을 하는데 아동/청소년 시기에 게임과몰입에 빠져드는 원인 중 하나는 위와 같은 역할을 하는 전전두엽이 충분히 발달하지 않아 정확한 판단 및 충동조절이 어렵기 때문입니다. 한 연구에서 음악즉흥연주는 배외측 전전두피질(Dorsolateral prefrontal cortex)이 활성화 되어 특정 행동을 멈추게 하고 주도성 및 자발적인 행동을 촉진한다고 보고된 바가 있는데 이는 아동/청소년에게 음악즉흥연주 방식이 전전두엽 영역의 발달에 기여하고 음악활동 밖에서는 보이지 못한 역동성, 타인과의 상호작용, 기타 기능들을 음악 즉흥 연주 안에서 가능하게 할 수 있음을 시사합니다.
- 기드(Giedd) 등의 연구에서는 전전두엽이 미발달된 청소년들은 감정의 중추인 편도체를 사용하여 문제를 해결한다고 하였습니다. 편도체는 감정/정서와 관련된 영역으로 많은 부분 음악을 듣고 만드는 과정에서 활성화 되는 영역입니다. 이와 같이 청소년의 경우 음악으로 인해 활성화 되는 뇌의 영역을 공유함으로 다양한 음악적인 접근 방법이 청소년에게 있어 감정을 처리하고 조절하며 문제를 해결하는데 효과적으로 활용될 수 있습니다.

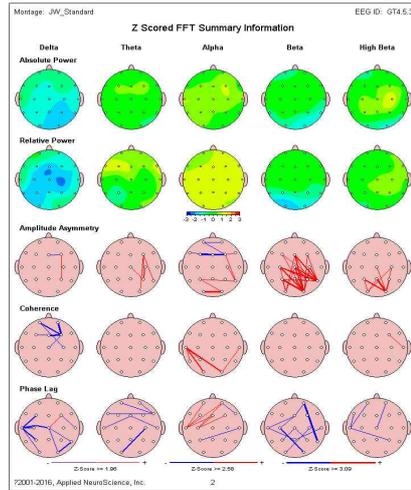
### 2) 본 음악치료 프로그램 시행 후 뇌파의 변화

- 본 음악치료가 실제로 뇌에 주는 영향을 확인하기 위해 정량화뇌파(Quantitative electroencephalography) 검사를 시행하였습니다. 본 음악치료에 참여한 개인의 치료

참여 전, 치료참여 후 정량화뇌파를 비교 분석한 결과는 다음과 같습니다.



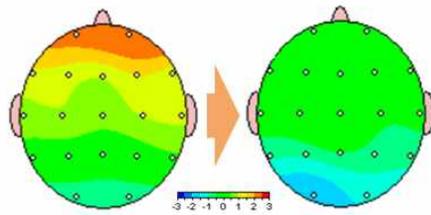
<음악치료 참여 전>



<음악치료 참여 후>

### 가. 전두엽내 베타파의 감소

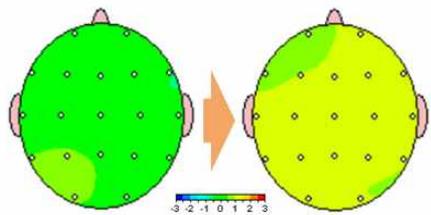
- 전두엽의 과도한 베타파의 활성화는 불안, 스트레스, 분노발작과 감정기복 등을 의미하며, 전두엽의 자기 조절 혹은 억제 능력과 관련된다고 알려져 있습니다. 반면 적절한 베타파의 활성화는 활력, 사회성을 고양시키며 지적 기능 역시 향상될 수 있습니다. 본 음악치료 과정을 통해 베타파의 과도한 활성화가 적절한 수준으로 안정된 것을 확인할 수 있습니다.



<음악치료 전, 후 전두엽내 베타파의 감소>

### 나. 알파파의 전반적인 상승

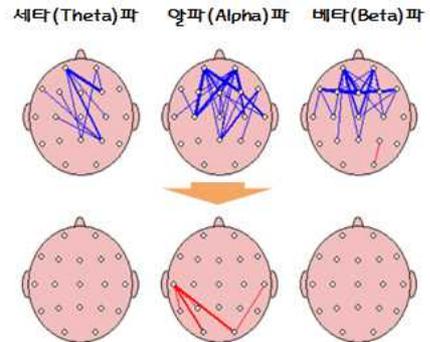
- 알파파는 안정된 상태나 눈을 감고 있을 때 흔하게 관찰되며, 명상 시 알파파가 증가하는 것으로 알려져 있습니다. 안정시 알파파는 인지적 처리 능력을 반영하는 것으로 잠재적인 억제성 실행기능과 연관성이 보고되고 있습니다. 따라서 본 음악치료 과정을 통해 피험자의 실행기능의 변화가 발생한 것으로 판단됩니다.



<음악치료 전, 후 알파파의 전반적인 상승>

## 다. 코헤런스(coherence)의 감소

- 코헤런스는 뇌파 전극사이의 유사한 정도를 나타내는데 스트레스 상황 시 뇌의 신호 전달이 많아지면서 전극간 파란색으로 표시되는 경우가 많아지고 이 상태가 장기간 지속되거나 더 심해지는 경우 전극간 빨간색으로 표시되는 경우가 증가합니다. 따라서 피험자는 치료 과정을 통해 전극간 파란색으로 표시되던 코헤런스가 정상 범위로 감소한 것을 확인할 수 있습니다.



<음악치료 전, 후 코헤런스의 감소>



## 게임과몰입 음악치유 프로그램 매뉴얼

---

1. 음악치유 프로그램 소개

---

2. 음악치유 프로그램의 구성

---

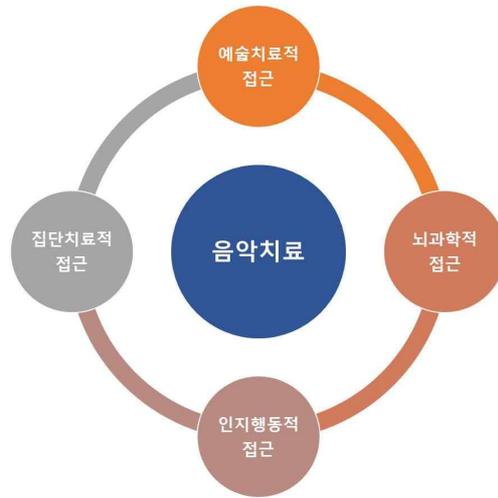


## Ⅱ. 게임과몰입 음악치유 프로그램 매뉴얼

### 1. 음악치유 프로그램 소개

#### ○ 음악치유 프로그램 소개

- 인터넷 게임의 과도한 사용, 즉 게임과몰입이 사회적 이슈로 대두되고 있습니다. 이는 특히 청소년기와 초기 성인기에 집중적으로 발생하고 있어 가정과 학교에서 관심이 높은 문제이며, 사회적 정책으로도 반영되고 있습니다. 인터넷 게임의 과도한 사용을 알코올 및 도박 중독과 같은 중독 장애의 일환으로 진단해야 할지는 학자마다 다양한 이견이 있습니다. 이에 따라 현재까지는 확립된 진단체계나 치료 방침이 없는 상태입니다.
- 게임과몰입을 이해하고 치료하기 위해서는 청소년의 생물학적인 측면과 발달학적인 측면을 고려하게 됩니다. 청소년기의 발달과제인 정체성의 확립과 가족으로부터의 독립이 인터넷 게임 환경과 만나면서, 청소년들이 어른에 비해 인터넷 게임에 쉽게 몰입하도록 합니다. 즉, 청소년들은 새로운 정체성의 실험과 탐색의 기회로 인터넷 게임을 사용하게 되고, 새로운 또래 관계, 기타 사회적 관계 및 친숙함에 대한 열망으로 인터넷 게임에 몰입하게 됩니다. 청소년에게 있어서는 인터넷 게임 환경이 안전하게 발달 과제를 연마하는 장소로 제공되기도 하나, 발달 중인 뇌를 가진 청소년은 아동에 비해 자극 추구성이 높고, 실행기능을 관장하는 전두엽의 미성숙으로 인해 성인에 비해 충동성이 높아서 중독에 취약하다고 알려져 있습니다. 이와 관련하여 생물학적 치료에 대한 연구는 부족한 상태로, 게임과몰입을 하게 된 여러 원인들(성취에 대한 욕구, 소속 및 인정에 대한 욕구, 일탈심리, 가족문제, 정서적 어려움의 대처능력 결여 등)을 고려한 심리사회적 접근이 각광받고 있습니다. 특히 예술치료의 경우 다른 형태의 개입방식보다 치료참여율이 높아 아동/청소년을 대상으로 유용하게 활용될 수 있습니다.
- 본 음악치료 프로그램은 청소년의 게임과몰입 예방과 치료를 목적으로 소아청소년 정신건강의학과 전문의, 음악중재전문가, 임상심리사, 전문상담사, 간호사 등 각 분야의 전문가들에 의해 제작되었습니다. 이에 예술치료의 치료적 요인들뿐 아니라 집단치료, 인지행동치료의 치료적 요인들이 조화롭게 녹아있습니다.



○ 음악치유 프로그램의 타당도 검증

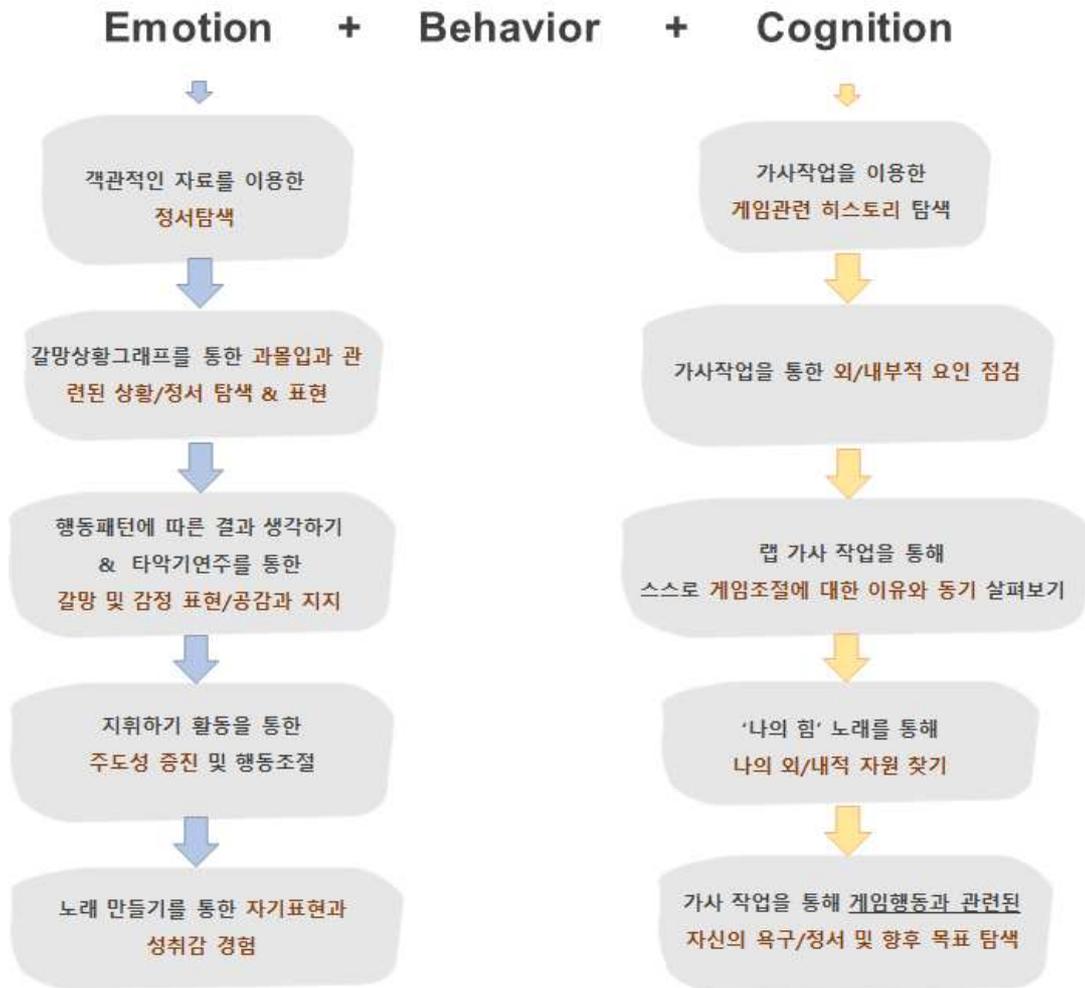
- 본 프로그램은 전국음악치료사협회 소속 박사급 음악중재전문가 1인을 센터 자문위원으로 위촉하여 4차례 자문을 받았으며, 동일한 자격의 2인을 게임문화재단에서 외부자문위원으로 섭외하여 2차례 자문을 받았습니다. 또한 사단법인 전국음악치료사협회로부터 2018년 1월 24일, 2월 12일 2차례 협회소속 박사 이상의 자문위원단 3인을 통해 타당도가 검증되었습니다.

## 2 음악치유 프로그램의 구성

### 1) 음악치유 프로그램 내용

Sunshine (+)	회기	제목	Moonlight(-)
총동성/공격성을 음악으로 표출	1	음악안에서 새로운 관계 맺기	자신의 정서를 관찰하고 탐색  상황/감정의 인과관계 확인  자신이 원하는 것, 현재 기분 등을 알아차리고 표현하기
	2	나의 게임 히스토리	
주의집중을 요구하는 음악활동	3	게임에 이끌리는 상황에 대해 알아보기	
	4	게임과의 주도권 싸움, 게임을 조절해야하는 이유 탐색하기	
규칙을 준수하며 연주하기	5	게임을 조절할 수 있는 나의 힘을 발견하기	
	6	내가 원하는 것을 발견하기 ( I )	
음악의 구조를 이용한 행동조절	7	내가 원하는 것을 발견하기 ( II )	
	8	우리들의 음악걸음	

## 2) 회기 별 활동 내용



### 3) 음악치유 프로그램 소개

#### 가. 프로그램 목표

- 자기 효능감 및 조절능력 향상

#### 나. 활용 안내

- ① 본 프로그램은 게임과몰입 대상군을 현장에서 음악치료 시 적용할 수 있는 프로그램 매뉴얼입니다. 8회기의 활동을 중심으로 세션이 진행되며 내담자의 외현화, 내재화 경향에 따라 +, - 에 있는 활동방법을 응용 및 확장하고 세션 진행 시 도움을 받을 수 있습니다. 만약 그룹에 외현화, 내재화 경향의 내담자가 섞여있을 경우, 매뉴얼에 안내된 활동 팁을 외현화 경향의 내담자에게 주의력 및 행동조절 활동을 추가적으로 활용하면서 내재화 경향의 내담자가 활동에 소외되지 않고 보다 구조화된 음악적 환경에서 자신의 인지/정서를 탐색하고 그룹에서 표현할 수 있도록 치료사가 돕도록 합니다. 전문적인 훈련을 받은 치료사가 세션 환경과 내담자의 상황을 잘 파악하여 적절히 활용하시기 바랍니다.
- ② 안내된 노래, 가사 등은 치료사의 역량에 따라 변형 및 응용이 가능하오니 프로그램이 밝히는 게임과몰입 대상군을 위한 주요 치료흐름과 논거를 중심으로 세션에 적용하시기 바랍니다.

#### 다. 8회기 프로그램 소개

- 1회기 - 음악 안에서 새로운 관계 맺기

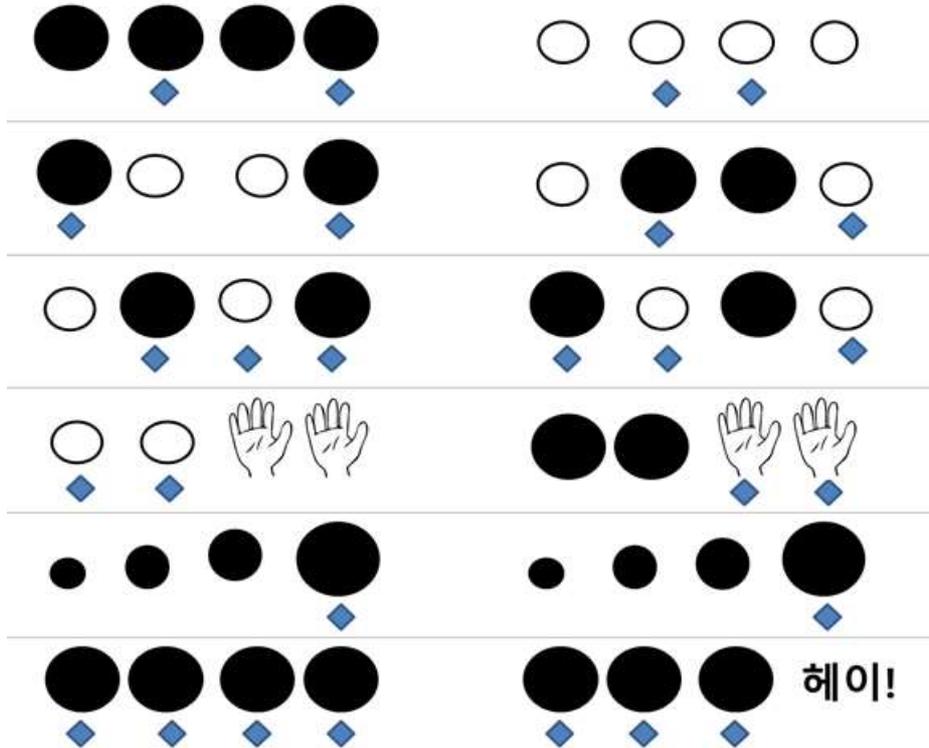
[ 1회기 ] 음악 안에서 새로운 관계 맺기		
1. 관계형성을 위한 리듬 만들기	① 각자 원하는 악기를 선택 후, 4박씩 리듬을 만든다. ② 한 명씩 연주를 시작해 연주리듬을 지속하여 함께 연주한다. ③ 치료사가 연주를 고조시켜 함께 마무리할 수 있도록 유도한다.	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	① 규칙 1개를 제시하고, 내담자가 고른 타악기를 소리 내고 싶은 만큼 연주하기 (ex : stop사인에 멈추기) ② 8박 리듬을 만들고 그 리듬을 그룹연주가 끝날 때 까지 유지하기	① 내담자 간에 리듬을 모방하여 주고받으며 연주하기 ② 내담자가 치료사의 음악역동을 반영할 수 있도록 템포, 연주 강도를 변화시켜서 연주하기

<p><b>2. 구조화된 타악기 연주를 통한 효능감 증진</b></p>	<p>① 원하는 악기를 선택하고 해당 악기의 난타악보를 제시한다. ([악보_1]의 Level에 따른 악보 선택 및 활용)</p> <p>② 16박에 해당하는 난타악보를 보고 연습한다.</p> <p>③ 한명씩 연주를 시작하여 다함께 악보에 따라 리듬을 유지하며 연주한다. 이때 치료사는 리듬스틱을 이용하여 4박 리듬을 연주하며 일정한 박자를 유지하도록 유도한다.</p> <p>④ 내담자들이 즐겨하는 게임 음악에 맞춰 난타연주를 진행한다.</p>	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	<p>① 신체동작 또는 움직임을 악보에 넣어 연주와 함께 움직이기 [악보_1]</p> <p>② 연주템포 및 강약의 변화를 유도하여 난타연주에 반영하도록 하기</p>	<p>① 8박의 규칙적인 리듬패턴을 반복하고 익숙해지면 하위분할 된 리듬을 점차적으로 제시하기</p> <p>② 4박의 짧은 리듬패턴을 스스로 만들어보고 연주하도록 유도하기</p>
<p><b>3. 규칙에 따른 악기연주를 통한 행동 조절</b></p>	<p>① 치료사는 내담자에게 'C-Am-Dm-G' 코드 진행이 될 수 있도록 공명실로폰 음계를 차례대로 나눠준다.</p> <p>② 치료사의 큐사인에 맞춰 차례대로 연습을 해본다.</p> <p>③ 한 코드에 4박자씩 연주 리듬을 ↓ ↓, ↓ ↓ ↓로 하위 분할하여 연주하도록 유도하고 치료사는 각 코드를 건반으로 연주한다.</p> <p>④ 치료사가 '으라차차(럼블피시)' 노래의 후렴부분을 부르며 내담자의 연주와 함께 노래를 완성한다. [악보_2]</p>	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	<p>① 치료사의 변화된 연주 템포 및 강도를 내담자가 반영하여 연주하기</p> <p>② 치료사가 연주 중간에 간헐적으로 'stop'을 외쳐 연주를 중단한 후, 다시 재개하는 활동을 반복하기</p>	<p>① C와 Am를 연주하는 내담자는 '도', '미', Dm와 G를 연주하는 내담자는 '레', '솔' 음정을 목소리로 발성하도록 유도하기 (처음에는 허밍으로 할 수 있음)</p>
<p>□ 회기별 치료적 논거 및 가이드</p> <p>&lt;1, 2번 활동&gt;</p> <p>1회기는 내담자가 음악을 즐겁게 만나고 긍정적인 음악경험을 하기 위한 활동이다. 타인과 함께 음악활동을 하고 그에 대한 음악적인 만족감을 동시에 얻음으로써 음악 안에서 타인과 긍정적인 경험을 할 수 있는 기회가 된다. 동시에 음악의 구조, 악기연주의 규칙을 제시하고 자신을 표현할 수 있는 기회를 제공한다. 리듬은 소리의 기본 간격을 어떻게 조직하는지, 즉 박의 하위분할, 템포, 연주 강도 등 내담자의 충동성, 에너지 수준을 반영한다. 내담자의 연주리듬 및 특성을 통해 내담자별 에너지 수준 등을 파악할 수 있다. 또한 적극적으로 음악을 경험하는 자기결정과정을 통해 에너지를 조절하고 통제하는 기회를 제공하며, 그룹 응집력과 소속감을 경험하고 타인과의 관계성 안에서 자신을 조절하는 기회가 된다. 연주를 고조하여 함께 타악기연주를 하고 함께 멈추는 과정을 통해 일체감과 정서적 카타르시스를 경험하고, 타인의 신호 및 연주를 비언어적으로 파악하여 자신의 행동을 조절하는 경험을 할 수 있다. 타악기는 유율악기보다 음악적 지식이나 경험을 상대적으로 적게 요구하고, 간단한 조작에도 소리를 산출할 수 있으므로 첫 세션에 임하는 내담자의 위축이나 악기에 대한 부담감을 줄이고, 보다 효과적으로 연주에 몰입할 수 있도록 한다. 또한 타악기의 울림을 직접 손으로 느끼고, 연주 강도를 자유롭게 조절하여 청각적으로 보상을 받을 수 있는 효과적인 악기이다. 난타악보를 이용하여 일정한 리듬과 공동의 박을 유지하기 위해서는 눈과 손의 협응, 리듬을 기억하기 위해 집중 등 필요하므로 내담자의 주의력과 충동성 조절에 효과적으로 활용할 수 있다. (+)에 가까운 내담자의 경우, 점프, 발구르기 등을 이용하여 높은 신체 에너지 및 충동성을 조절하고 해소할 수 있는 기회가 된다.</p>		



- Level 1.

- ① 검정/하얀 동그라미를 이용해 팀으로 나눠 연주하거나 강약에 변화를 주어 연주할 수 있음
- ② ◆ = 다른 음색의 악기를 삽입하여 함께 연주



- ※ - Level 1-5의 난타악보를 2회기부터 세션 도입부에 활용할 수 있습니다.
- 검정동그라미와 하얀 동그라미를 ‘ 강약’ 으로 나누거나 악기로 구분하여 연주할 수 있습니다. 활동이 익숙해지면 다이아몬드 부분에 악기를 추가하고 첫 박에 강세를 더하는 등 다이내믹에 변화를 주어 난이도를 조절할 수 있습니다.

- Level 2.

- ① 4-8박까지의 난타리듬을 이용함
- ② 점차 박 수를 늘리고 반복하여 이용함

박	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
1	R	R	L	L		RL		RL	L	L	R	R		RL		RL	R		R		L		L		RL		RL		RL	RL	RL	RL	해이	
박	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
2		RL		RL	L	L	R	R	RL		RL		R	R	L	L		RL		RL				RL	L		L		RL	RL	RL	RL	해이	
박	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
3			RL				RL		L	L	R	R	L		L		L		R		L		R			RL		RL	RL	RL	RL	RL	해이	
박	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
4	L	L	R	R		RL			L		L		R		R		R	R	L	L	R	R	L	L	L		R		RL	RL	RL	RL	해이	
박	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
5	R		R		R		L		L		L		L		L		RL					RL		RL		RL		RL	RL	RL	RL	RL	해이	
박	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
6		RL		RL	L	L	R	R		RL		RL	L		L						RL				RL	R	R	L	L	RL	RL	RL	RL	해이

- Level 3.

- ① / : 반박씩 (ex: L/L = 왼쪽 ♪ ♪ )
- ② 박의 수를 늘려가며 난이도 조절함

1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	R	R	L	L		RL		RL	L	L	R	R	L/R	L/R	L	R					RL	L/R	L/R	L/R	L/R			RL		L	RL	RL	해이	
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	R		L		R/R		L/L		RL	RL	RL		L	L	R	R	L/R	L/R	L/R	L/R		RL		RL				RL	L/R	RL	RL	RL	해이	
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
		RL		RL		L/L		R/R	L	R	L	R	L/R	L/R	L/R	RL		L/R		L/R	L	R	L	R	L	R	L/R		RL	L	RL	RL	해이	
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	L		R		L		R		L	L	RL		L	L	RL	L/R		L/R		RL	RL	RL		L/R		L/R		RL	RL	RL	RL	RL	해이	
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	L/R	L/R		RL	L/R		RL	L	L		RL	L	L		RL	L/R	L/R	L/R	L/R	RL		RL		RL		RL		RL	RL	RL	RL	RL	RL	해이
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
				RL				RL	L/R	L/R	L/R	L/R		RL		RL	RL				RL	R	R	L	L	L/R		L/R		L/R	RL	RL	RL	해이

- Level 4.

- ① 신체 / 악기 동시에 사용 가능
- ② 박의 수를 늘려가며 난이도 조절함

1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	R	R	L	L		RL		RL	L	L	R	R	L/R	L/R	L	R	짝	짝		RL	L/R	L/R	L/R	L/R			RL		RL	짝	짝	해이	
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	R		L		R/R		L/L		RL	RL	RL		L	L	R	R	짝	짝	L/R	L/R		RL		RL				RL	RL	짝	짝	해이	
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
		RL		RL		L/L		R/R	L	R	L	R	L/R	L/R	L/R	RL	짝	짝		L/R	L	R	L	R	L/R	L/R		RL	RL	짝	짝	해이	
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	L/R	L/R		RL	L/R	L/R		RL	L	L		RL	L	L		RL	짝	짝	L/R	RL	RL		RL		L/R	L/R	L/R	L/R	RL	짝	짝	해이	
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	R	R	L	L		L/L		R/R	L/R	L/R	RL		RL		RL	짝	짝		RL		RL		RL		L/R	L/R	L/R	L/R	RL	RL	짝	짝	해이
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	R		L		R/R		L/L		RL	RL	RL		L/R	L/R	L/R	RL	짝	짝		L/R	L/R	L/R	L/R	L/R			RL		RL	짝	짝	해이	

- Level 5.

- ① 분할 리듬 및 신체 동작 추가

② 박의 수를 늘려가며 난이도 조절함

1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	R	R	L	L	점프	짝	L	L	R	R	L/R	짝	짝							RL	L/R	L/R	L/R	L/R			점프	짝	짝	점프		
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	R	L	L	R/R	짝	짝	RL	RL	L	L	짝	짝	L/R	L/R	L/R	짝					점프			점프			짝	짝	L/R	점프		
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
		RL	RL		L/L	R/R	L	R	L	R		점프		짝			L/R		L/R	L	R	L	R		RL		RL	L	R		점프	
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	짝	짝	L	L	R	R	짝			점프	L	R	점프	L	R	L	R	L	짝	R	짝	L	R	L	R	RL		RL	L	R	점프	
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	R	R	R	L	L	L	L	RL			점프		점프	짝			L/R		짝		RL			L/R	L/R	L/R	RL		RL	L	R	점프
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	짝	짝	짝	RL	짝	짝	L	L	L/R	L/R	L/R	L/R	짝			점프	L	R	L	R			RL		RL	L	R	L	R	RL	점프	

- 1회기\_[악보 2]으라차차 후렴부분

으라차차  
(후렴부분)

안성민 정진선 작사  
안성민 작곡  
컴퓨터 노래

으라차차 한 번 더 참아 - 볼 게 으하 하하 웃 으며 넘겨 - 볼 게  
 혼자여서 좋은 일이 - 아직 도너 - 무 - 많 - 은 데 - -  
 나는 법을 - 잊 어 버 렸 다 - 해 도 내 일 향 해 - 걸 어 가 는 이 - 길 이  
 언젠 가는 - 더 커 다 란 - 날 개 가 되 - 어 - 줄 - 테 니

※ C-Am-Dm-G 진행에 맞추기 위한 코드만 표기하였습니다. 화성적 특성을 고려하여 치료가 역량에 따라 코드를 추가 활용할 수 있습니다.

○ 2회기 - 나의 게임 히스토리

※ 2회기부터 매 회기마다 처음 세션을 시작할 때,  
 내담자의 선호곡 리스트 중의 노래 또는 내담자들이 좋아하는 경쾌한 게임음악 등을 이용하여 음악에 맞춰 다음과 같은 활동을 통해 활동에 대한 동기 및 에너지를 높이고, 주의력 향상에 도움이 될 수 있다. 또한 음악의 완성 및 공동의 음악을 통해 성취감 및 일체감을 경험하여 다음 활동의 원활한 진행을 이끌 수 있다.

① 노래에 맞춰 리듬 만들기(4박 / 8박 / 4마디 등 내담자에 따라 구조화)  
 ② 노래에 맞춰 색깔악보/난타악보를 연주하기(템포 변화 및 다양한 악기를 추가하여 활용으로 응용 및 확장 가능)  
 ▶ 1회기 난타악보(Level 1- 5) 활용

[ 2회기 ] 나의 게임 히스토리		
<b>1. 객관적인 자료를 이용한 정서탐색</b>	① 치료사가 여러 가지 감정카드를 제시하고 어떤 감정이 있는지 살펴본다. ② 치료사가 랜덤으로 감정카드를 한 개씩 제시하고 어떤 상황에서 이러한 감정을 느끼는지 이야기 나눈다. ③ 치료사가 제시한 감정카드와 어울리는 악기소리를 찾아 감정을 표현해본다. ④ 가장 게임을 하고 싶거나 할 때, 또는 하고 난 후의 감정을 감정카드를 이용해 선택하고 어떤 상황에서 그런 감정이 드는지 질문한다.	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	① 가장 눈에 띄는 감정을 선택하고 타악기로 자유롭게 해당 감정을 표현하기 ② 오늘 자신의 기분을 가장 잘 나타내는 카드를 선택하고 어울리는 악기를 골라 연주하기	① 몇 가지 리듬패턴을 제시하고 감정에 어울리는 리듬패턴을 골라 연주해보기 [악보_3] ② 8박의 리듬을 만들어보고 어울리는 감정카드 고르기
<b>2. 가사작성을 이용한 게임관련 히스토리 탐색</b>	① 치료사가 제시한 가사지의 괄호를 채운다. [가사_1] (정서에 대한 부분은 감정카드를 이용해 선택할 수 있으며, 더 추가하고 싶은 가사가 있는지 질문 후 반영하기) ② 괄호에 넣은 내용을 표현할 수 있는 악기를 고른다. ③ 가사를 읽으며 해당 괄호에서 악기를 자유롭게 연주하며 상태(행동/감정)를 악기로 연주한다. 이때 다른 내담자들이 협력하여 연주를 도울 수 있다.	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	① 한 내담자가 내레이션을 할 때 다른 내담자는 경청을 하고, 문장이 끝날 때 핸드벨을 1번 연주하기(치료사가 활동 전 C코드 또는 G코드 음정의 핸드벨을 나눠줌) : 주의 집중하여 수행하기	① 괄호에 해당하는 악기를 치료사가 정하고 연주형태를 내담자가 정해보도록 유도하기 ② 1번 활동에서 제시된 리듬패턴 중 선택하여 연주하기

□ 회기별 치료적 논거 및 가이드

<1번 활동>

악기, 소리 등 음악과 자신의 감정을 연결하여 표현하기 위해 객관적인 감정(감정카드)과 음악의 표현을 연결 짓는 활동이다. 이전에 자신의 특정감정과 그 감정을 유발한 상황이 게임을 하도록 한 경우, 또는 게임을 할 때와 하고난 후의 정서를 느끼고 싶어서 게임을 한 경우 등 상황과 정서의 연결고리를 찾는다. 감정의 내용을 카드를 통해 명명하고 그것을 악기로 표현함으로써 감정의 크기를 파악하고 타인에게 공감과 지지를 받는 경험을 할 수 있다. 감정과 관련된 자신의 상황을 떠올려보며 어떤 상황에서 특정한 감정적 반응을 하는지를 생각함으로써 감정-상황-반응에 대한 패턴을 인식하는 연습을 할 수 있다. 이로 인해 내담자가 자신의 과몰입 행동이 특정 감정과 상황에 연관되어 있음을 생각해보고 다음 회기에서 작업할 수 있도록 준비할 수 있다. (-)에 가까운 내담자의 경우 느끼는 감정을 자유롭게 표현하는 것을 어려워할 수 있으므로 치료사가 감정을 표현할 수 있는 몇 가지 리듬패턴을 제시함으로써 골라보게 하고 그 활동을 기반으로 리듬을 응용하여 자신이 원하는 표현을 할 수 있도록 구조화한다.

<2번 활동>

가사지의 흐름을 통해 게임과몰입에 대한 자신의 히스토리 및 정서를 객관적으로 살펴볼 수 있다. 이 과정을 통해 과몰입된 자신의 상태를 살펴보고 과몰입 행동에만 초점을 맞추는 게 아니라 몰입을 유도한 주변 환경과 당시의 정서를 함께 관련지어 생각해볼 수 있도록 한다. 또한 마지막에 게임에 이름을 붙여주는 외재화(externalizing)를 통해 문제를 객관화시켜 내담자가 자신과 게임을 분리하여 생각해볼 수 있도록 한다. 이때 악기를 이용해 자신의 내레이션을 표현하도록 함으로써 내용에 집중하고 원하는 악기연주소리를 통한 긍정적 피드백을 제공할 수 있다. 이것을 확장하여 (+)에 가까운 내담자의 경우 연주 규칙을 추가함으로써 주의 집중하여 연주를 수행하도록 하며, 알맞게 수행했을 때 정확한 박자와 화성이 주는 청각적 강화를 얻을 수 있다. 게임에 주의 집중하여 게임레벨을 올리는 것으로 강화를 받았던 패턴을 음악 연주 수행에 주의집중 할 수 있도록 함으로써 이 수행에 대한 즉각적인 청각적 강화를 제공받을 수 있도록 한다.

**Guide)**

- ① 감정카드 작업 시, 공통으로 선택하는 특정감정이 있다면 나눠보고 함께 합주해볼 수 있도록 치료사가 유도할 수 있다.
- ② (+) : 주의집중을 할 수 있는 음악 과제를 제시할 때 내담자 수준에 따라 횟수, 악기 갯수 등 치료사가 난이도를 조절할 수 있다.
- ③ (-) : 동조화의 원리에 따라 다양한 리듬패턴 중 내담자가 선택한 리듬과 반대되는 리듬을 골라보고 치료사 또는 다른 내담자들과 함께 연주해 보도록 한다.
- ④ 가사 작업 시 가사지에 제시된 악기는 예시이며 내담자가 원하는 또는 치료사가 내담자에게 적합한 악기를 추천하여 진행할 수 있다.

○ 2회기 - 나 그리고 게임, 너희는 누구니? : 악보

- 2회기\_[악보 3]리듬패턴 예시



※ 여러 가지 패턴의 리듬악보입니다. 내담자가 어떤 리듬패턴을 주로 고르는지 관찰하고 내담자의 에너지 수준과 맞는 리듬을 골라 연주한다면 그와 반대되는 리듬을 치료사가 권하여 같이 연주할 수도 있습니다.

- 2회기\_[가사 1] ' 나는 게임을 만났다' 내레이션 가사지

<b>나는 게임을 만났다 : 내레이션 가사 + 효과 약기(예시)</b>	
	터치벨(G)
	나는 ( 나이 / 학년 ) 때 게임을 처음 만났습니다.
	처음 만난 게임은 ( 게임 종류 / 이름 ) 입니다.
	봉고 / 원드차임
	게임을 만났을 때 ( 나의 기분 / 생각 ) 했습니다.
	우드블럭
	처음에는 게임을 ( 시간 ) 분 동안 했습니다.
	( 게임을 하게 되는 환경 ) 상황이 자주 생겼습니다.
	에그쉐이커
	그때 나는 기분이 ( 나의 정서 ) 했습니다.
	그래서 더욱 게임을 하는 시간이 늘어났고
	우드블럭
	지금은 ( 시간 ) 시간 동안 게임을 만나고 있습니다.
	카바사
	현재 나의 게임에게 이름을 지어준다면 (        )로 부르고 싶습니다.
	터치벨(C)
	왜냐하면 (        ) 때문입니다.

- ※ 내담자가 자신이 원하는 악기를 선택하여 내레이션에 효과음으로 넣습니다. 예시와 같이 치료사가 악기를 권해주거나 내담자가 스스로 선택할 수 있고 다른 내담자가 해당 악기를 연주해 줄 수 있습니다. 정서를 표현하고 게임에 대한 느낌을 나타내는 곳은 최대한 자신이 선택하여 연주할 수 있도록 합니다.
- ※ ‘ ~습니다’ 의 문체로 적힌 예시 문장을 친구들에게 말하듯이 ‘ ~했어’ 라고 바꿀 수 있습니다. 또한 내담자가 자신에게 하는 말로 ‘ 너는~했지’ 라는 문장 구성으로 응용할 수도 있습니다.

○ 3회기 - 게임에 이끌리는 상황에 대해 알아보기

[ 3회기 ] 게임에 이끌리는 상황에 대해 알아보기					
<b>1. 갈망상황 그래프를 통한 과몰입과 관련된 상황/정서 탐색&amp;표현</b>	<p>① 게임을 유도했던 관련된 여러 가지 상황을 생각해 본다. 갈망 상황 그래프[활동_2]를 이용해 게임을 하고 싶은 정도를 수치화 하여 생각해보고 그 정도의 갈망을 느끼는 상황을 그래프에 표기하도록 한다.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>② 게임을 가장 하고 싶을 때의 상황에서 느낀 다양한 감정 중 가장 크게 느껴지는 감정이 무엇인지 질문한다.</p> <p>③ 내담자가 말한 감정을 표현하기 가장 적합한 악기를 스스로 골라 연주해보도록 한다.</p> <p>④ 다른 내담자들에게 비슷한 감정을 느낀 적이 있는지, 어떤 상황이었는지, 내담자가 선택한 악기와 연주가 자신의 감정과 비슷한지 등에 대해 질문하고 이야기 나눈다.</p>				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th style="width: 50%;">Sunshine (+)</th> <th style="width: 50%;">Moonlight (-)</th> </tr> <tr> <td> <p>① +100에 가까운 갈망을 느꼈을 때 주로 자신의 감정 상태가 어떠했는지 생각해보고 그 감정을 표현했던 방법들에 대해 생각해보도록 질문하기</p> <p>② 내담자가 크게 느껴지는 갈망/정서를 반영하여 악기연주를 할 때, 다른 사람이 동일하게 모방하여 연주하기</p> </td> <td> <p>① -100 ~ +100 중 갈망과 관련하여 최근 가장 많이 느낀 감정을 감정카드 중 선택하고 선택한 감정을 표현할 수 있는 악기를 선택한 후 연주하기</p> <p>② 다른 사람의 갈망상황 중 나의 감정과 비슷하거나 공감이 되는 부분을 선택하여 함께 연주하기</p> </td> </tr> </table>	Sunshine (+)	Moonlight (-)	<p>① +100에 가까운 갈망을 느꼈을 때 주로 자신의 감정 상태가 어떠했는지 생각해보고 그 감정을 표현했던 방법들에 대해 생각해보도록 질문하기</p> <p>② 내담자가 크게 느껴지는 갈망/정서를 반영하여 악기연주를 할 때, 다른 사람이 동일하게 모방하여 연주하기</p>	<p>① -100 ~ +100 중 갈망과 관련하여 최근 가장 많이 느낀 감정을 감정카드 중 선택하고 선택한 감정을 표현할 수 있는 악기를 선택한 후 연주하기</p> <p>② 다른 사람의 갈망상황 중 나의 감정과 비슷하거나 공감이 되는 부분을 선택하여 함께 연주하기</p>
	Sunshine (+)	Moonlight (-)			
<p>① +100에 가까운 갈망을 느꼈을 때 주로 자신의 감정 상태가 어떠했는지 생각해보고 그 감정을 표현했던 방법들에 대해 생각해보도록 질문하기</p> <p>② 내담자가 크게 느껴지는 갈망/정서를 반영하여 악기연주를 할 때, 다른 사람이 동일하게 모방하여 연주하기</p>	<p>① -100 ~ +100 중 갈망과 관련하여 최근 가장 많이 느낀 감정을 감정카드 중 선택하고 선택한 감정을 표현할 수 있는 악기를 선택한 후 연주하기</p> <p>② 다른 사람의 갈망상황 중 나의 감정과 비슷하거나 공감이 되는 부분을 선택하여 함께 연주하기</p>				
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th style="width: 50%;">Sunshine (+)</th> <th style="width: 50%;">Moonlight (-)</th> </tr> <tr> <td> <p>① 다른 사람의 상황과 감정에 공감되는 사람들이 모두 함께 그 감정을 타악기즉흥으로 표현하기. 이때 몇 초 동안 연주할지 서로 의논하고, 치료사가 건반으로 시간을 알려주어 정해진 시간을 지키고, 그 시간 안에서 자유롭게 연주하기</p> </td> <td> <p>① 자신이 고른 감정카드와 이 감정을 느끼는 상황을 다른 사람에게 설명해주고 다른 내담자가 그 감정을 잘 표현해 줄 수 있는 악기를 선택해 연주했을 때, 자신의 기분/정서를 잘 표현했는지, 더 크게/작게 연주해주면 좋겠다 등의 피드백을 하며 이야기 나누기</p> </td> </tr> </table>	Sunshine (+)	Moonlight (-)	<p>① 다른 사람의 상황과 감정에 공감되는 사람들이 모두 함께 그 감정을 타악기즉흥으로 표현하기. 이때 몇 초 동안 연주할지 서로 의논하고, 치료사가 건반으로 시간을 알려주어 정해진 시간을 지키고, 그 시간 안에서 자유롭게 연주하기</p>	<p>① 자신이 고른 감정카드와 이 감정을 느끼는 상황을 다른 사람에게 설명해주고 다른 내담자가 그 감정을 잘 표현해 줄 수 있는 악기를 선택해 연주했을 때, 자신의 기분/정서를 잘 표현했는지, 더 크게/작게 연주해주면 좋겠다 등의 피드백을 하며 이야기 나누기</p>	
Sunshine (+)	Moonlight (-)				
<p>① 다른 사람의 상황과 감정에 공감되는 사람들이 모두 함께 그 감정을 타악기즉흥으로 표현하기. 이때 몇 초 동안 연주할지 서로 의논하고, 치료사가 건반으로 시간을 알려주어 정해진 시간을 지키고, 그 시간 안에서 자유롭게 연주하기</p>	<p>① 자신이 고른 감정카드와 이 감정을 느끼는 상황을 다른 사람에게 설명해주고 다른 내담자가 그 감정을 잘 표현해 줄 수 있는 악기를 선택해 연주했을 때, 자신의 기분/정서를 잘 표현했는지, 더 크게/작게 연주해주면 좋겠다 등의 피드백을 하며 이야기 나누기</p>				
<b>2. 가사작업을 통한 외/내부적 요인 점검</b>	<p>① 1번 활동에서 활용한 그래프 내용을 바탕으로 정서적, 환경적인 상황이 어떻게 자신의 감정과 게임과몰입에 영향을 주고 있는지 살펴보고 [활동_3]를 이용해 정리해본다. 추가하고 싶은 가사나 바꾸고 싶은 곳이 있다면 내담자의 의견을 반영한다.</p> <p>② [활동_3]의 보기 가사 중 자신에게 적절한 것을 골라 읽을 때 일정한 4박 리듬에 맞춰 리드믹 찬팅 형식으로 읽도록 한다. 이를 위해 치료사가 4박 리듬을 제시하고 이에 맞춰 내담자가 찬팅을 모델링 할 수 있도록 시범을 보인다.</p> <p>③ 다른 내담자들은 일정한 배경 리듬을 연주, 공명실로폰, 윈드차임, 실로폰 연주 등 역할을 나누어 찬팅하는 내담자의 흐름에 따라 색깔악보를 보고 연주할 수 있도록 연습하고 진행한다.</p> <p>⑤ 그룹원의 찬팅 내용을 서로 공유하며 그룹의 공통점에 대해 이야기 나눠본다.</p>				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th style="width: 50%;">Sunshine (+)</th> <th style="width: 50%;">Moonlight (-)</th> </tr> <tr> <td> <p>① 다른 사람의 상황과 감정에 공감되는 사람들이 모두 함께 그 감정을 타악기즉흥으로 표현하기. 이때 몇 초 동안 연주할지 서로 의논하고, 치료사가 건반으로 시간을 알려주어 정해진 시간을 지키고, 그 시간 안에서 자유롭게 연주하기</p> </td> <td> <p>① 자신이 고른 감정카드와 이 감정을 느끼는 상황을 다른 사람에게 설명해주고 다른 내담자가 그 감정을 잘 표현해 줄 수 있는 악기를 선택해 연주했을 때, 자신의 기분/정서를 잘 표현했는지, 더 크게/작게 연주해주면 좋겠다 등의 피드백을 하며 이야기 나누기</p> </td> </tr> </table>	Sunshine (+)	Moonlight (-)	<p>① 다른 사람의 상황과 감정에 공감되는 사람들이 모두 함께 그 감정을 타악기즉흥으로 표현하기. 이때 몇 초 동안 연주할지 서로 의논하고, 치료사가 건반으로 시간을 알려주어 정해진 시간을 지키고, 그 시간 안에서 자유롭게 연주하기</p>	<p>① 자신이 고른 감정카드와 이 감정을 느끼는 상황을 다른 사람에게 설명해주고 다른 내담자가 그 감정을 잘 표현해 줄 수 있는 악기를 선택해 연주했을 때, 자신의 기분/정서를 잘 표현했는지, 더 크게/작게 연주해주면 좋겠다 등의 피드백을 하며 이야기 나누기</p>
	Sunshine (+)	Moonlight (-)			
<p>① 다른 사람의 상황과 감정에 공감되는 사람들이 모두 함께 그 감정을 타악기즉흥으로 표현하기. 이때 몇 초 동안 연주할지 서로 의논하고, 치료사가 건반으로 시간을 알려주어 정해진 시간을 지키고, 그 시간 안에서 자유롭게 연주하기</p>	<p>① 자신이 고른 감정카드와 이 감정을 느끼는 상황을 다른 사람에게 설명해주고 다른 내담자가 그 감정을 잘 표현해 줄 수 있는 악기를 선택해 연주했을 때, 자신의 기분/정서를 잘 표현했는지, 더 크게/작게 연주해주면 좋겠다 등의 피드백을 하며 이야기 나누기</p>				
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th style="width: 50%;">Sunshine (+)</th> <th style="width: 50%;">Moonlight (-)</th> </tr> <tr> <td> <p>① 다른 사람의 상황과 감정에 공감되는 사람들이 모두 함께 그 감정을 타악기즉흥으로 표현하기. 이때 몇 초 동안 연주할지 서로 의논하고, 치료사가 건반으로 시간을 알려주어 정해진 시간을 지키고, 그 시간 안에서 자유롭게 연주하기</p> </td> <td> <p>① 자신이 고른 감정카드와 이 감정을 느끼는 상황을 다른 사람에게 설명해주고 다른 내담자가 그 감정을 잘 표현해 줄 수 있는 악기를 선택해 연주했을 때, 자신의 기분/정서를 잘 표현했는지, 더 크게/작게 연주해주면 좋겠다 등의 피드백을 하며 이야기 나누기</p> </td> </tr> </table>	Sunshine (+)	Moonlight (-)	<p>① 다른 사람의 상황과 감정에 공감되는 사람들이 모두 함께 그 감정을 타악기즉흥으로 표현하기. 이때 몇 초 동안 연주할지 서로 의논하고, 치료사가 건반으로 시간을 알려주어 정해진 시간을 지키고, 그 시간 안에서 자유롭게 연주하기</p>	<p>① 자신이 고른 감정카드와 이 감정을 느끼는 상황을 다른 사람에게 설명해주고 다른 내담자가 그 감정을 잘 표현해 줄 수 있는 악기를 선택해 연주했을 때, 자신의 기분/정서를 잘 표현했는지, 더 크게/작게 연주해주면 좋겠다 등의 피드백을 하며 이야기 나누기</p>	
Sunshine (+)	Moonlight (-)				
<p>① 다른 사람의 상황과 감정에 공감되는 사람들이 모두 함께 그 감정을 타악기즉흥으로 표현하기. 이때 몇 초 동안 연주할지 서로 의논하고, 치료사가 건반으로 시간을 알려주어 정해진 시간을 지키고, 그 시간 안에서 자유롭게 연주하기</p>	<p>① 자신이 고른 감정카드와 이 감정을 느끼는 상황을 다른 사람에게 설명해주고 다른 내담자가 그 감정을 잘 표현해 줄 수 있는 악기를 선택해 연주했을 때, 자신의 기분/정서를 잘 표현했는지, 더 크게/작게 연주해주면 좋겠다 등의 피드백을 하며 이야기 나누기</p>				

□ 회기별 치료적 논거 및 가이드

<1번 활동>

갈망상황 그래프를 그림으로써 자신의 게임에 대한 갈망이 상황-정서와 관련하여 자동화 된 패턴에 의하였던 연결고리를 한 번 더 확인하고, 갈망을 유도하는 감정을 가시적으로 살펴보고 인지할 수 있는 기회를 제공한다. 특정상황에서 느낀 감정, 또는 원하는 감정을 유도하기 위해 게임에 몰입했던 자신을 그래프를 통해 보고 이때 자신의 감정을 수치화하고 단계를 나눠 볼 수 있고, 자신이 게임에 대한 갈망이 없을 때에 대해서도 생각해 볼 수 있는 계기를 제공한다. 또한 갈망과 관련한 복합적인 정서 중 가장 크게 느낀 하나의 정서를 선택하고 적절하게 표현할 수 있는 악기와 연주방법으로 표현함으로써 감정의 크기, 깊이, 특징 등을 구체적으로 인지하고 연주과정을 통한 카타르시스와 감정해소의 경험을 할 수 있다. 또한 자신의 연주를 다른 내담자가 모방하여 연주함으로써 즉각적인 보상을 경험할 수 있다. (-)에 가까운 내담자의 경우 자신의 감정을 탐색하고 인지하는 방법으로 타인의 감정 중 공감이 되는 부분을 찾거나 다른 내담자가 나의 감정을 표현했을 때 자신의 변화를 살펴볼 수 있도록 유도한다. 이 과정을 통해 자신의 감정 인지 뿐 아니라 타인의 공감과 격려를 통한 긍정적인 강화를 얻을 수 있다.

<2번 활동>

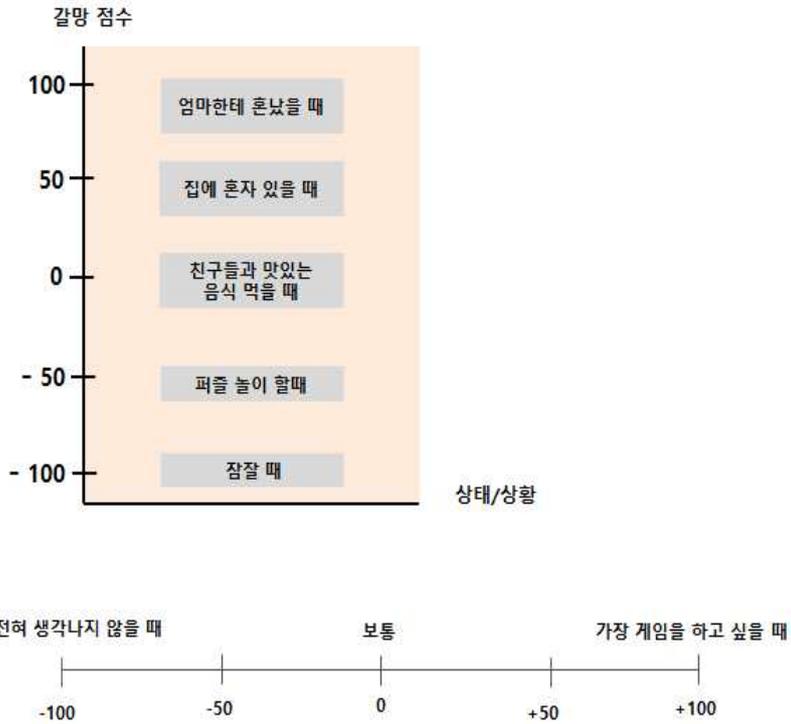
이어지는 가사작업을 통해 감정-상황-반응-반응에 대한 자기 인지' 4단계로 게임과몰입에 대한 자신의 정서 및 상태에 대한 자동적 반응/인지를 살펴볼 수 있는 계기가 된다. 이때 다른 내담자들이 자신의 가사 내용에 악기를 이용하여 적극적인 공감을 나타냄으로써 타인에 의한 지지적 경험을 느낄 수 있다. 또한 일정한 리듬에 맞춰 진행되는 리드믹 찬팅을 통해 자신의 이야기를 음악으로 표현할 수 있다. 색깔악보는 (+)에 가까운 내담자들이 눈과 손의 협응을 요구하는 작업을 통해 주의집중을 연습하고 이에 따른 만족감 및 청각적 보상을 얻을 수 있다. 나의 감정에 공감하는 다른 내담자들과 함께 악기연주를 함으로써 동질감, 소속감 및 심리적 지지를 경험하고 이때 역할을 정하고 제한 시간과 같은 규칙을 제시함으로써 내담자가 외부요인에 의해 자신의 행동을 조절하는 연습을 할 수 있도록 한다. 공명실로폰의 안정적인 C코드 진행을 이용해 찬트의 진행과정 및 처음과 끝을 음악으로 알려주고 마무리할 수 있다.

**Guide)**

- ① 악기를 선택할 때 악기의 크기, 소재, 음색 등을 고려하여 다양하게 제시함으로써 내담자가 자신의 감정 및 에너지 수준에 따라 선택할 수 있는 폭을 넓혀준다.
- ② (+) : 구체적인 상황에서 가장 크게 느낀 감정을 떠올리며 자유롭게 연주할 때 치료사가 건반 또는 같은 타악기로 내담자의 연주를 반영해줌으로써 연주를 지지하고 유지하도록 유도할 수 있다. 다른 사람과 함께 일정 시간동안 연주하기를 할 때 내담자 간 협의하여 규칙을 만들고 규칙에 따른 시간제한을 건반 또는 터치벨을 이용해 알려줄 수 있다. 색깔악보를 활용할 때 악보에 제시된 것 이외에 다른 악기를 박자와 리듬에 맞게 추가하여 활동을 확장할 수 있다.
- ③ (-) : 감정을 탐색할 수 있는 충분한 시간을 주고 최대한 구조화하여 안정감 가운데 정서를 인지하고 표현해볼 수 있도록 유도한다. 다른 사람이 자신의 감정을 보다 정확하게 표현하도록 요청할 수 있도록 치료사가 격려하고 내담자가 주도권을 발휘하도록 돕는다.

○ 3회기 - 게임에 이끌리는 상황에 대해 알아보기 :

- 3회기\_[활동 2]갈망상황 그래프



※ 회색 상자는 예시입니다. 자신의 갈망을 수치화하고 상태 및 상황에 따라 나누어 살펴봅니다. 각 구간에서 있었던 일과 사람, 자신의 감정과 생각을 구체적으로 탐색하고 가장 강하게 느낀 감정을 내담자가 원하는 악기로 표현하도록 합니다. 이때 듣고 있는 내담자들이 자신이 가장 공감 가는 부분에 원하는 악기를 연주하여 공감과 지지를 표현하거나 모방하여 함께 연주하는 등의 방법으로 확장할 수 있습니다.

- 3회기\_[활동 3]게임이 나를 부를 때

 나는 ① 즐거울 때 ② 화/분노/짜증 ③ 우울 ④ 외로움 ⑤ ( )을 느꼈을 때

내 게임 신호에 불이 들어와 ▲

 주로 ① 집에 오랫동안 혼자 있을 때 ② 부모님/선생님께 혼이 났을 때 ③ 혼자인 것 같이 느낄 때 ④ 모든 것이 무기력할 때 ⑤ ( )

나는 그런 기분이 들어

그렇게 게임신호 불 들어오면

 나는 ①휴대폰을 켜지 ②컴퓨터 부팅을 시키지 ③PC방에 가지 ④( )

게임을 하는 동안

① 다 잊어버려 ② 짜릿함 느껴 ③ 숨 쉴 것 같아 ④ 외롭지 않아 ⑤ ( )

 그런 시간이 길어지고, 그렇게 앉아 있는 나를 보면

① 내가 뭐하고 있나 ② 오늘도 너무 오래 했네 ③ 다시 현실로 돌아가기 싫어

④ 그냥 이렇게 시간이 멈추었으면 해 ⑤ ( )

게임을 하고 나면 ( ) ◆

게임이 없다면 ( ) ●●

-  공명실로폰
-  윈드차임
-  트라이앵글

※ 괄호 안에 객관식으로 제시한 것은 대답하기 막막한 질문들에 대하여 내담자가 즉각적으로 관련된 것을 떠올려 대답할 수 있도록 돕기 위해서 입니다. 따라서 보기에 나와 있는 내용 외에도 내담자가 자유롭게 이야기할 수 있도록 치료사가 안내해줍니다. 공명실로폰은 악기색깔과 같으며 이를 연주했을 시 ‘ C-Am-Dm-G-C’ 의 코드패턴이 연주됩니다. 리드믹찬팅을 위한 배경리듬은 4박으로 이뤄진 간단한 리듬을 치료사가 내담자에게 제시하여 함께 타악기나 무릎박수 등을 이용해 연주하도록 합니다.

○ 4회기 - 게임과의 주도권 싸움, 게임을 조절해야하는 이유 탐색하기

[ 4회기 ] 게임과의 주도권 싸움, 게임을 조절해야하는 이유 탐색하기					
<p><b>1. 행동패턴에 따른 결과생각하기 &amp; 타악기 연주를 통한 갈망 및 특정 감정 표현/공감과지</b></p>	<p>① 지난 시간에 활동했던 '갈망상황 그래프' 중 +50 이상에 해당했던 상황이 동일하게 있었는지, 또는 몰입하도록 하는 다른 상황과 감정을 경험했었는지 나눈다.</p> <p>② 이때 자신의 행동패턴이 이전과 비교했을 때 어떤 점이 동일했는지 이야기하고, 이 정서-행동 방식이 소중한 사람들에게는 어떤 영향을 주는지, 그들에게 받은 피드백은 어떤 것인지 구체적으로 이야기 나눈다.</p> <p>③ 가장 높은 갈망 상태의 감정과 생각을 서로 나누고 공감되는 부분이나 비슷한 점을 서로 이야기한다. 한 내담자가 이야기 나눈 특정 감정을 타악기로 표현할 때 다른 내담자가 모방하여 연주하고 역할을 바꿔서도 진행한다.</p> <p>④ 0점 이하인 부분에서의 감정/생각에 대해 이야기 나누며 +50이상의 갈망을 조절하여 0점 이하로 낮추는 빈도가 늘어난다면 자신의 삶에 생길 변화들에 대해 이야기 나눈다.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Sunshine (+)</th> <th style="text-align: center;">Moonlight (-)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>① 갈망상황 그래프 중 가장 강하게 느끼는 감정을 감정카드 또는 말로 이야기하고, 해당 감정일 때 내담자의 반복되는 행동과 그에 따른 정서변화에 대해 구체적으로 생각해보도록 질문하기</p> <p>② 화/분노 등의 정서와 게임에 몰입하게 하는 갈망과의 상관관계가 있는지 점검해보고 지금과 같은 동일한 행동패턴이 자신에게 어떤 영향을 주는지 이야기 나누기</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>① 갈망상황 그래프에 해당하는 감정카드를 골라 내담자가 자신의 정서를 확인하고 치료사에게 설명하기</p> <p>② 게임 몰입 전과 몰입 후의 감정 변화를 이야기하기</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Sunshine (+)	Moonlight (-)	<p>① 갈망상황 그래프 중 가장 강하게 느끼는 감정을 감정카드 또는 말로 이야기하고, 해당 감정일 때 내담자의 반복되는 행동과 그에 따른 정서변화에 대해 구체적으로 생각해보도록 질문하기</p> <p>② 화/분노 등의 정서와 게임에 몰입하게 하는 갈망과의 상관관계가 있는지 점검해보고 지금과 같은 동일한 행동패턴이 자신에게 어떤 영향을 주는지 이야기 나누기</p>	<p>① 갈망상황 그래프에 해당하는 감정카드를 골라 내담자가 자신의 정서를 확인하고 치료사에게 설명하기</p> <p>② 게임 몰입 전과 몰입 후의 감정 변화를 이야기하기</p>
Sunshine (+)	Moonlight (-)				
<p>① 갈망상황 그래프 중 가장 강하게 느끼는 감정을 감정카드 또는 말로 이야기하고, 해당 감정일 때 내담자의 반복되는 행동과 그에 따른 정서변화에 대해 구체적으로 생각해보도록 질문하기</p> <p>② 화/분노 등의 정서와 게임에 몰입하게 하는 갈망과의 상관관계가 있는지 점검해보고 지금과 같은 동일한 행동패턴이 자신에게 어떤 영향을 주는지 이야기 나누기</p>	<p>① 갈망상황 그래프에 해당하는 감정카드를 골라 내담자가 자신의 정서를 확인하고 치료사에게 설명하기</p> <p>② 게임 몰입 전과 몰입 후의 감정 변화를 이야기하기</p>				
<p><b>2. 랩 가사 작업을 통해 스스로 게임조절에 대한 이유와 동기 살펴보기</b></p>	<p>① 게임이 내 삶에 주도권을 가질 때 일어날 수 있는 일/변화에 대해 이야기 나누고, 현재 자신의 삶에서 겪은 비슷한 사건이나 생각들을 치료사와 내담자들이 함께 이야기 나눈다. 또한 이런 변화들이 자신이 원하는 모습과 어떤 차이가 있는지 살펴보고, 자신이 원하는 모습은 구체적으로 어떤 모습인지 나눠본다.</p> <p>② 내담자들이 한 이야기들을 토대로 함께 랩 가사를 써본다. 한 소절(한 문장) 정도 각자 써서 연결해보거나 내담자들이 하나의 이야기를 상의해서 만들어 볼 수 있도록 치료사가 돕는다. [악보_3]처럼 한 마디에 8글자-12글자 들어갈 수 있는 구조를 제시할 수도 있고, 내담자가 글자 수를 자유롭게 구성할 경우 기회를 충분히 제공한다.</p> <p>③ 게임이 자신의 삶에 주도권을 가질 때의 상황을 1절 가사로 만든다. 그리고 과몰입 행동을 조절했을 때 생길 변화들에 대한 생각을 2절 가사로 만든다. 1, 2절 가사를 완성 후 내담자들이 직접 제목을 붙여보도록 한다.</p> <p>④ 치료사는 1절 가사를 부를 때 Dm-C-Bb-A7 코드진행으로 한 코드 당 두박씩 그라운드링하고 2절 가사 시 C-E7-Am-C7-F-Em-Dm-G 코드진행으로 한 코드 당 두박씩 연주한다. 이때 '런치패드' 어플을 이용하여 배경박으로 사용할 수 있다.</p> <p>⑤ 내담자가 악보에 가사를 완성하면 치료사의 연주에 맞춰 랩을 해본다. 내담자들이 원하는 악기를 이용해 리듬을 지지할 수 있다.</p> <p>⑥ 내담자의 랩이 다 끝나면 치료사는 'god_춧불하나' 후렴부분을 불러주며 지지하고, 몇 번 부르며 내담자들이 함께 부를 수 있도록 유도한다.</p>				

	Sunshine (+)	Moonlight (-)
2. 랩 가사 작업을 통해 스스로 게임조절에 대한 이유와 동기 살펴보기	① 내담자는 자신의 랩이 끝나고 이어 타악기로 랩을 하고난 자신의 기분 타악기 즉흥으로 표현하고 치료사는 랩과 동일한 코드진행을 이용해 건반으로 반영하기 ② 치료사의 코드패턴이 한번 끝날 때마다 규칙적으로 끝나는 화음(A7 or G)을 이용해 터치벨 연주하기	① '게임이 나를 조종했을 때'의 상황을 생각했을 때 자신은 어떤 기분을 느꼈고, 자신이 원하는 삶과의 차이를 생각하며 말하기 ② 다른 사람의 랩 가사 중 가장 공감이 되는 부분을 골라보고, 그 부분에 원하는 악기로 지지하기

□ 회기별 치료적 논거 및 가이드

<1번 활동>

지난 회기에서 살펴본 갈망상황 그래프를 통해 세션 전에 자신의 생활에서 동일한 패턴으로 자동화 반응을 보인 것을 찾아보고 그로 인한 결과들을 생각해보는 활동이다. 최고로 높은 갈망 또는 갈망을 유발한 정서를 적절하게 표현할 수 있는 악기를 이용해 연주함으로써 고조된 감정을 표현하고 안전하게 해소할 수 있는 방법을 마련한다. 자동화된 패턴에 대한 결과를 스스로 평가하고 생각해볼 수 있는 기회를 제공함으로써 보다 합리적이고 자신에게 안전한 방법으로 표현하고 싶은 동기의 기회를 마련하는 계기가 되도록 돕는다. 치료사나 다른 내담자들이 함께 비슷한 부분을 나눠 이야기 하고 반영하여 연주함으로써 일체감 및 긍정적 정서, 음악적인 보상을 경험할 수 있다. 또 자신을 지켜보는 타인의 입장에서의 감정변화 및 생각을 유추 하도록 하는 과정을 통해 게임과몰입을 통한 여러 가지 갈등, 의견차이 등이 '공감', '입장 바꿔 생각하기'라는 인지적 접근으로 다룰 수 있다.

<2번 활동>

랩 가사를 쓰는 작업을 통해 내담자들이 자신이 원하는 미래의 모습을 얻기 위해 게임에 대하여 주도권을 가지고 조절해야하는 이유와 동기를 가지고 탐색해볼 수 있는 인지적인 작업을 실시한다. 랩은 청소년들의 문화적 코드를 잘 반영하며 노래와 달리 멜로디에 맞춰 가사가 정확히 맞춰진 것이 아니라 리듬과 박의 구조 안에 가사수를 자유롭게 조절할 수 있는 장점을 이용하여 게임 주도권에 대한 내담자의 생각을 담아낼 수 있다. 이 때 '1절 가사에서 Dminor코드 진행을 이용함으로써 무겁고 우울한 느낌을 유도했으며, 2절 가사에서는 Cmajor코드를 이용하여 밝고 생동감 있는 분위기로 랩을 하도록 음악요소를 사용하였다. 특히 Cmajor 코드 진행은 Dminor보다 사용하는 코드를 늘려 한 코드당 두 박씩 그라운드하고 7코드를 두 번 사용하여 보다 풍성한 화성적 강화를 제공할 수 있도록 하였다. 비슷한 코드패턴의 반복으로 이뤄진 'god-춧불하나' 후렴을 이용해 랩을 한 내담자를 치료사와 다른 내담자들이 가사와 목소리로 지지함으로써 긍정적 정서를 유도한다. 내담자가 랩을 할 동안 치료사가 건반으로 코드를 인용해 그라운드하고 마무리하여 음악적 완성도를 높임으로써 내담자가 자신의 랩 또는 랩에 실은 자신의 생각에 대한 청각적 강화 및 성취감을 얻을 수 있다.

Guide)

- ① 치료사가 제시한 마디보다 내담자 가사에 따라 마디 수 및 리듬을 자유롭게 조절할 수 있으며, 랩을 하기 부담스러워하는 내담자일 경우 내레이션으로 읽을 수 있음을 알려주고 동일하게 치료사는 건반으로 코드진행을 연주한다.
- ② (+) : 자신의 화/분노의 크기 및 어떤 요소가 이 감정을 불러일으키는지 탐색하고 악기로 표현하고 싶은 만큼 표현할 수 있는 기회를 제공한다. 자신의 충동 및 분노를 표출했을 때 타인의 감정변화를 예측해보고 말이나 악기로 표현해보도록 유도한다. 랩 활동 시, 악기연주에 대한 규칙을 제시하여 박자가 주는 규칙성 안에 악기를 연주방법에 맞게 연주하도록 한다. 이때 악기의 종류 및 연주 개수는 치료사가 내담자 수준에 따라 파악하여 조절할 수 있다.
- ③ (-) : 감정의 강도를 약함부터 강함까지 구체적 강도 수준 및 인지적 변화를 생각해볼 수 있도록 말이나 악기연주로 유도한다. 자신의 생각을 표현하거나 말하기 어려워 할 경우 다른 내담자의 내용 중 공감하거나 비슷한 부분을 찾아 말하고, 표현으로 연결될 수 있도록 음악으로 지지한다.

○ 4회기 - 게임과의 주도권 싸움, 게임을 조절해야하는 이유 탐색하기 : 악보

- 4회기\_[악보 3] 게임을 조절해야 하는 이유와 동기 탐색

가상의 완벽한 나 그러나

이현주

Dm(C) C(E7) B $\flat$ (Am) A7(C7) Dm(F) C(Em)

나의스킬 이십만원 이아이템 이백만원 내캐릭터 내피와땀

B $\flat$ (Dm) A7(G)

나의시간 - 돈과에너지는 - 이게임속 레벨스킬 가상속의 나는완벽

가상의 나 집착할때 현실 속 에 나 는 그 대 로 방 치 됐 다

- ※ 본 랩 가사는 치료사 참고용 가사입니다. 내담자가 표현하고자하는 음절에 맞게 곡을 변화시킬 수 있습니다. 내담자가 랩 가사를 쓰기 어려워할 경우 내담자들이 토론한 내용을 토대로 4글자 찬트 형식으로 가사를 써내려 갈 수 있도록 유도할 수 있습니다.
- ※ Dm로 시작하는 코드진행은 ‘ 게임이 주도권을 가졌을 때’ 의 랩 가사 시 연주하고, 내담자가 조절하여 주도권을 가졌을 때 변화에 대한 가사일 경우 괄호 안에 C로 시작하는 코드진행을 이용합니다.

○ 5회기 - 게임을 조절할 수 있는 나의 힘 발견하기

[ 5회기 ] 게임을 조절할 수 있는 나의 힘을 발견하기		
1. 지휘하기 활동을 통한 주도성 증진 및 행동 조절	① 한명씩 집단 앞에 팔의 높이, 움직임으로 강약, 템포를 변화시키며 지휘를 한다. ② 다른 내담자들은 지휘자의 지휘를 자신의 타악기연주에 반영하여 음악의 다이내믹을 변화시킨다. ③ 지휘자가 멈춤 신호를 주면 다 같이 멈춘다.	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	① 지휘 도중 수행해야 할 규칙을 제시하기 (ex : 멈춤 기회 2번) ② 몸으로 음악의 다이내믹을 제시하기(ex : 점프, 두발 구르기, 제자리 걷기 등)	① 치료사가 32박(8마디) 구조에 일정한 코드패턴으로 그라운드링 하여 내담자가 끝나는 시점을 알고 정해진 음악 구조 안에서 지휘할 수 있도록 유도하기
2. '나의 힘' 노래를 통해 나의 외/내적 자원 찾기	① 지난 한 주간 게임을 하지 않은 시간이 있다면 무엇을 했는지, 게임하는 시간을 조절하게 한 힘/생각은 무엇이었는지 이야기 나눈다. 게임 외에 다른 것으로 시간을 보낼 때의 생각/정서 탐색하고 적극적으로 격려와 칭찬을 한다. 조절에 실패했지만 시도한 경험에 대하여 충분히 격려한다. ② 내담자가 이야기한 게임을 다른 것으로 대체하게 한 '방법', '생각', '힘이 되는 말', '도움이 된 사람', '환경' 등 생각나는 것을 브레인스토밍(Brain storming) 하고 그때 들었던 기분과 생각을 함께 말하며 이야기 나눈 것들을 치료사는 칠판에 적어 기록한다. ③ 위에서 나누고 기록한 내용을 바탕으로 내가 잘하는 것, 인정받고 싶은 부분 등을 [악보_4] 아래에 적어보고, 게임과몰입을 극복할 수 있는 자신감과 조절능력, 간절함 정도를 1-10까지의 숫자로 말해본다. ④ 게임과몰입이라는 자신의 정서-상황-행동의 패턴 가운데 겪은 실패나 어려움에 대하여 생각하고, 그런 자기 자신을 격려하며 인정하는 가사를 [악보_4]를 이용하여 노래 앞부분 가사로 적는다. 이어서 앞에서 나눈 자신의 내/외적인 자원들을 이용해 노래 뒷부분을 완성한다. 이때 치료사는 건반으로 반주를 하며 내담자의 노래 다이내믹을 반영한다.	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	① 자신이 가장 마음에 드는 가사를 선택하고 그 부분을 말렛이 있는 타악기로 연주하기. 이때 악기는 다른 내담자가 들고, 해당가사가 나올 때 말렛을 들고 다가가 연주하기	① 자신의 가사 중 다른 사람에게 제일 듣고 싶은 말을 고르고, 노래를 부를 때 다른 내담자들이 선택한 가사를 같이 불러주기 ② 가장 나의 힘이 잘 나타난 가사를 선택하고 최대한 잘 나타낼 수 있는 악기를 선택해 노래 도중 자신이 연주하거나 다른 사람에게 연주를 요청하기

□ 회기별 치료적 논거 및 가이드

<1번 활동>

지휘하기의 경우 지휘를 하는 내담자는 자신이 자발적으로 움직이고 그 움직임에 의해 내담자들의 악기연주를 조절하고 즉각적인 청각적 보상을 얻음으로써 주도성과 성취감을 느낄 수 있다. 지휘에 맞춰 악기연주를 하는 활동을 통해 타인에 의해 나의 행동을 조절하고, 공동의 박에 나의 리듬을 일정하게 유지하는 연습을 통해 행동조절 및 주의집중을 훈련하는 기회가 된다. 음악의 다이내믹을 변화시키고 고조시켜 함께 소거하는 활동을 통해 내담자는 정서적 카타르시스를 느끼고 일체감 및 성취감을 느낄 수 있다. (+)에 가까운 내담자의 경우 지휘 도중 미션을 주어 높은 인지적 작업을 수행하도록 함으로써 주의집중 및 행동조절을 연습하는 계기가 된다. 또 충동성 및 에너지 수준이 높은 내담자의 경우 악기연주 뿐 아니라 신체움직임으로 확장함으로써 높은 신체에너지 및 욕구를 해소하도록 한다. (-)에 가까운 내담자의 경우 지휘를 일찍 종료할 수 있으므로 치료사가 박자를 통해 구조를 제공하고 일정 박자가 유지될 동안에는 지휘를 이어갈 수 있도록 유도할 수 있다.

<2번 활동>

평소보다 게임시간이 조절된 시간에 자신이 무엇을 했는지, 게임을 조절할 수 있었던 자신 안에 힘, 환경적 요인 등 자원을 브레인 스토밍(Brain storming)을 통해 인지적 작업을 할 수 있는 활동이다. 게임을 조절하기 위한 내 안에 힘, 간절함 정도를 구체적인 수치화로 말해보고 이런 자신을 격려하고 결심하기 위한 노래작업을 진행한다. 수치화함으로써 변화를 추적하고, 게임을 하는 행동을 '0'점이 아닌 현실적인 목표를 세우는데 용이하다. 실패, 또는 어려웠던 상황에 대한 가사에 이어 내/외적 힘에 대한 가사를 이용해 자신을 격려할 수 있는 노래를 만들 수 있다. 노래는 Fmajor의 서정적이고 편안한 분위기에 ♪♪♪리듬이 반복함으로 안정감을 제공함으로써 지지적인 가사에 잘 어울리며 개사작업을 하기에 유용하다. 또한 개사를 하는 구간의 멜로디가 '파솔라파' 음정이 반복됨으로써 내담자가 쉽게 곡을 익히고 따라 부를 수 있다. 또한 '파솔라'로 한음씩 음이 도약하며 힘을 표현한 후 '파'인 근음으로 복귀함으로 안전한 느낌을 음악요소로써 제공한다.

**Guide)**

- ① 지휘하기 활동을 치료사가 먼저 진행하여 내담자가 모델링 할 수 있도록 돕는다.
- ② (+) : '나의 힘' 노래를 치료사가 색깔악보로 변형하여 내담자가 연주하도록 확장할 수 있다.
- ③ (-) : 자신이 원하는 가사, 다른 사람에게 듣고 싶은 말을 선택해 다른 내담자가 불러줄 때 충분히 정확하게 전달 될 수 있도록 치료사가 건반을 연주할 때 박자를 조절하여 공간을 제공하고 그 구간을 반복할 수 있다.

○ 5회기 - 게임을 조절할 수 있는 나의 힘 발견하기

- 5회기\_[악보 4]나의 힘

예시

# 나의 힘

이현주

F Dm Bb Am G C  
 나도 인정 받고 싶어 공부 못해도 키가 작아도  
 5 F Dm Bb Am G C  
 나도 바꾸고 싶어 늘 실패해도 이젠 해볼래  
 9 F Em Dm Dm/C Dm/Bb Dm/Am  
 나는 힘이 있어 실패해도  
 13 G C7 F Em Dm Dm/C Dm/Bb Dm/Am  
 용기 있게 나는 날 믿어 줄 가족 있어  
 17 Gm C7 F  
 난 해 볼 꺼야

※ 회색박스에 적힌 내용은 예시입니다. 가사의 구조는 a-b로 a부분에는 과거의 실패, 어려움 등과 같은 경험 및 생각에 대한 내용, b부분에는 어려움에도 불구하고 이제는 자신의 자원을 이용하여 다짐하고 변화를 기대하는 내용의 가사를 만들어보도록 합니다. 조성이나 곡의 분위기, 빠르기 등은 치료사가 바꿀 수 있으며 회기에 제시된 치료 내용 및 근거에 따라 멜로디 및 곡 구성은 치료사의 역량에 따라 바꾸거나 작곡하여 사용할 수 있습니다.

○ 6회기 - 내가 원하는 것을 발견하기 (1)

[ 6회기 ] 내가 원하는 것을 발견하기 ( 1 )		
<p><b>1. 가사 작업을 통해 게임행동과 관련된 자신의 욕구/정서 및 향후 목표 탐색</b></p>	<p>① 5회기에서 찾아본 자신의 내/외적 자원을 이용해 오늘 세션 전까지 자신의 힘을 발휘 해본 경험이 있는지 말한다. 어떤 자원을 이용했는지 구체적으로 말하고 그 때 느낀 감정, 생각, 어려움 등에 대하여 치료사와 내담자들이 함께 이야기 나누고 격려한다.</p> <p>② [활동_5]를 활용하여 내담자가 스스로 괄호를 채워갈 수 있도록 유도한다. 다 적은 후, 내담자가 자신이 적은 것을 읽어보도록 한다.</p> <p>③ 다른 내담자들은 내용을 다 듣고 활동지 하단에 '( )는 너는 ( ) 사람' 문장을 완성하여 읽은 내담자에게 말해주고 읽은 사람은 자신의 활동지 하단에 다른 내담자들이 말한 내용을 적는다.</p>	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	<p>① '( )는 너는 ( ) 사람'을 '○○○는 ○○○○'형식으로 바꿔 4박자 찬트 형식에 타악기를 두드리며 활동하기(ex: 흥길동은 힘이 있어)</p> <p>② 가족 등 자신에게 소중한 사람에게 화/분노 등 충동적인 행동을 한 것 중 생각나는 것을 말해보고 지금 다시 그 상황이 된다면 자신이 어떻게 행동할지, 왜 그렇게 생각했는지 이야기 나누기</p>	<p>① 자신의 생각을 타인에게 표현하고 다른 사람들이 동의 및 지지 등을 했을 때 어떤 기분이 들었는지 감정카드를 선택하고, 왜 그 감정을 선택했고 어떤 상황에 느꼈는지 이야기 나누기</p> <p>② 다른 사람이 자신에 대해 표현해준 말 중 가장 마음에 드는 말을 골라보고 이유에 대하여 타인에게 말로 표현하기</p>
<p><b>2. 노래 만들기를 통한 자기표현과 성취감 경험</b></p>	<p>① 활동지 내용을 바탕으로 내담자들이 함께 노래 가사를 만들어 볼 수 있도록 한다. 이때 활동지 구성을 그대로 활용하고 일부 가사만 서로 조율하여 바꾸는 것도 가능하며 새로운 가사내용과 형식이라도 허용한다.</p> <p>② 가사가 완성되면 빠르기, 곡의 무드, 조성을 내담자가 정할 수 있도록 유도한다.</p> <p>③ 첫 소절 및 멜로디 라인에 대해 내담자가 의견을 낼 경우 치료사가 작곡에 반영하고 내담자가 어려워 할 경우 첫 소절을 제시하고 그다음을 내담자가 이어가볼 수 있도록 한다. 또는 노래 만들기 여플을 이용하여 멜로디를 유도한다.</p>	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	<p>① 치료사와 내담자가 멜로디라인을 만든 후, 멜로디 음정수에 맞게 가사를 조절하여 재구성하기 작업을 모두 한마디 이상 참여하도록 하기</p>	<p>① 선호 곡 중 마음에 드는 멜로디가 있는지 물어보고 멜로디 중 일부를 이용하여 노래 만들기를 이어가기</p> <p>② 한 음이라도 소리내보도록 유도하여 멜로디에 참여하도록하고, 내담자의 소리를 이용해 치료사가 다음 멜로디를 만들기</p>

□ 회기별 치료적 논거 및 가이드

<1번 활동>

5회기까지의 활동을 통해 게임의 시작, 자신의 감정/행동과 게임행동과의 상관관계, 게임에 몰입했을 때 정서/생각의 변화와 게임과몰입이 현재와 미래의 자신에게 미치는 영향 등을 살펴보았다. 또한 과몰입을 조절할 수 있는 내/외적 자원을 탐색하였다. 이번 6회기에서는 앞서 한 활동을 가사작업을 통해 정리하며 자신이 '원하는 것'을 본격적으로 생각해보도록 한다. 이 원하는 것은 두 가지로 살펴볼 수 있는데 하나는 현실세계에서 충족되지 않은 욕구(성취감, 몰입경험, 인정욕구, 소속감 등)를 게임을 통한 가상세계에서 채우고자 하는 것이며, 다른 하나는 자신이 원하는 꿈, 포부 등 현재를 기반으로한 미래에 대한 바람을 말한다. 이전 회기들을 통해 게임행동과 관련된 자신의 정서/행동적인 원인을 탐색하여 게임에 과몰입하게 한 욕구를 다시 점검하고, 이것을 현실의 내/외적 자원 중 대체할 수 있는 힘을 찾고 음악치료를 통해 그룹 안에서 경험한 것들을 확인한다. 또한 실패하더라도 자신이 듣고 싶은 말이나 꿈, 바람 등에 대해 생각해봄으로써 이것을 얻기 위해 현실의 내가 나의 행동을 조절해야겠다는 동기를 한 번 더 갖게 된다. 이런 내용을 정리하여 다른 사람에게 자신의 생각을 표현하고 이에 대해 다른 사람이 가사를 만들어 줌으로써 심리적인 인정 및 지지를 경험하고 긍정적인 정서를 향상된다. 치료사가 가사 작업 활동지를 제공함으로써 내담자가 가사를 만들기 위한 자원을 찾는 기회를 제공한다. (+)에 가까운 내담자의 경우 4박자 찬트 활동을 통해 자신의 생각과 행동을 4박자로 정해진 리듬에 맞추도록 함으로써 음악에 의해 행동을 조절하고 표현하는 기회를 제공한다.

<2번 활동>

1번 활동의 활동지를 토대로 내담자들이 가사를 만들어보도록 한다. 활동지 문장을 내담자가 자유롭게 변형하거나 전혀 다른 양식의 가사를 쓰기 원할 경우 치료사가 적극적으로 지지하고 도울 수 있다. 가사작업을 위해서는 자신의 생각과 감정을 적당한 단어로 명명하고 문장을 구성해 가야한다. 이런 작업을 통해 게임과몰입에 대한 자신의 행동을 객관적으로 보고 합리적인 사고로 자신에게 이로운 것을 결정하고 조절하도록 하는 행동동기에 대해 인지적으로 살펴볼 수 있는 좋은 기회를 제공한다. 이 가사에 멜로디를 붙임으로써 인지적 작업과 정서적 작업이 함께 이뤄지도록 한다. 노래 만들기 활동을 통해 내담자는 자신의 생각 및 정서를 표현하고 곡을 만들어가는 과정을 통해 주도성을 경험하며 완성된 곡을 통해 큰 성취감을 느낄 수 있다. 이때 내담자가 자유롭게 작곡과 작사가 가능할 경우 이를 적극적으로 치료사가 반영하여 노래를 만든다. 치료사는 최대한 내담자의 선호, 생각 등이 주도적으로 반영될 수 있도록 보기를 제안함으로 도울 수 있다. 가사에 어울리는 멜로디와 코드 화성은 내담자에게 가사에 대한 청각적 보상 및 긍정적 정서를 강화하여 메시지에 큰 힘을 더한다. 또한 내담자가 주도적으로 멜로디를 만들고 표현하여 하나의 노래가 완성되는 작업을 통해 내담자는 작업에 몰입하고 주도성을 경험하며 성과물에 대한 큰 성취감을 경험할 수 있다. (+)에 가까운 내담자의 경우 음표 수, 리듬에 맞게 가사 또는 생각을 조절하는 활동을 통해 제한된 규칙가운데 자신의 생각 및 표현을 조정하는 연습의 기회가 되며 이를 통해 노래 완성이라는 긍정적인 보상을 얻을 수 있다.

**Guide)**

- ① (+) : 4박 찬트 시 내담자가 원하는 타악기를 선택하여 손으로 두드리며 활동하도록 한다. 긍정적인 메시지를 다른 내담자에게 전달하고 싶은 부분은 악기연주를 더 크게 두드릴 수 있다.
- ② (-) : 자유롭게 원하는 멜로디를 표현하는 활동 중 그룹에서 소외될 수 있으므로 내담자가 표현을 어려워 할 경우 허밍으로 표현하도록 하여 그 음정을 멜로디로 반영하여 다음 멜로디를 치료사 이어가도록 한다. 또는 치료사가 여러 조성의 화성을 들려주고 내담자가 정하도록 유도하되 내담자가 어려워할 경우 고를 수 있는 대안을 줄이고 첫 음 또는 그 다음 멜로디 등을 치료사가 제시한다. 내담자가 자유롭게 말하기 어려워 할 경우 한 음, 또는 짧은 리듬 등을 말하도록 돕는다.

○ 6회기 - 내가 원하는 것을 발견하기 (1) : 악보

- 6회기\_[활동 4]레벨 업!

( 친구 ) 때문에 게임을 하게 됐어 → 게임 히스토리

하다 보니 어느 순간 게임이 많은 시간을 차지하게 됐어

돌아보니 나는 ( 친구랑 친해지고 싶을 때 ) 할 때 또는 ( 인정 ) 하고(받고) 싶은 마음이 → 요인발견  
자동화 패턴 인식

게임을 하도록 나를 움직였다는 것을 알게 됐어.

일상에서는 얻지 못했지만 게임을 하면서 나는 ( 뭔가 해낸 기분 ), ( 친구 ) 등을 얻을 수 있었어.

하지만 나는 나의 힘을 발견하고 있어.

나에게는 ( 늘 믿어주는 엄마 ), ( 게임 전에 하던 취미 ), ( 변화하고 싶은 간절함 )이 있어. → 내적/외적 자원발견

그리고 이곳에서 게임 대신 ( 누군가 나를 알아주고 인정해준다는 )것을 알게 됐어.

이제 가상세계가 아닌 내 삶의 레벨 업을 해 볼 꺼야.

나는 ( 어제보다 조금 더 나은 )는 내가 될 꺼야.

나는 ( 내 꿈을 찾는 사람 )이/가 되고 싶어. → 바람 탐색

실패할 때도 있을 꺼야.

내가 실패하더라도 내게 ( 그래도 잘했어. 조금만 더 힘내보자! )라고 말해줘.

[다른 내담자가 만들어 주는 부분]

( 레벨업할 내일을 생각하는 )는 너는 ( 해낼 수 있는 )사람 → 타인의 지지와 격려

( 힘이 있는 )는 너는 ( 진짜 영웅이 될 )사람

※ 회색박스에 적힌 내용은 예시이며 빨간색 글씨는 치료사의 이해를 돕기 위한 설명입니다. 내담자에 따라 괄호 수를 조정할 수 있습니다. 내담자가 활동지와 같은 인지적인 흐름에 따라 생각하고 그룹에서 정서적인 지지와 인정을 받을 수 있도록 합니다.

※ 이 내용을 바탕으로 노래 만들기의 가사를 만들도록 연결합니다. ‘ 나 ’ 라는 주어를 ‘ 우리 ’ 로 바꾸어 괄호 안의 내용을 각자 나눈 것을 토대로 서로 이야기 하여 조율하고 바꿀 수도 있으며, 내용을 참고하여 내담자가 전혀 다른 가사를 작사하기 원할 경우 치료사가 적극적으로 지지할 수 있습니다.

○ 7회기 - 내가 원하는 것을 발견하기 (2)

[ 7회기 ] 내가 원하는 것을 발견하기 ( II )		
<b>주의집중 및 역할/규칙 수행을 위한 합주를 통해 소속감과 음악적 보상 경험</b>	① 지난 회기에서 만든 노래를 치료사가 악보로 만들어 가지고 온 것을 토대로 내담자와 함께 불러본다. ② 만든 노래 뒤에는 가요 중 지지적인 노래가사 또는 다양한 정서표현이 담긴 노래를 치료사가 제시하여 원하는 가사들을 각자 1-2개씩 골라 내담자가 만든 노래 뒷부분에 전조하여 이어질 수 있도록 배치한다[활동_6]. ③ 가요 가사 중 바꾸고 싶은 부분이 있으면 내담자가 원하는 가사로 바꾸어 곡을 완성한다. ④ 최종 노래에 어울리는 드럼연주를 어플을 이용해 선택하여 배경리듬으로 설정한다. ⑤ 여러 가지 악기 중 노래를 표현하기에 적합한 것을 선택하고 악기마다 8박의 오스티나토 리듬을 만들어 합주할 수 있도록 구성한다. 오스티나토 리듬은 치료사가 예시를 보여주고 내담자가 스스로 만들 수 있도록 유도한다. (가라지밴드 어플을 활용하여 연주할 수도 있다) ⑥ 정해진 합주 리듬을 배경리듬으로 설정한 드럼연주와 치료사 반주에 따라 반복해서 연습하고 노래를 불러본다.	
	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	① 노래가 완성되면 내담자 8박의 첫 박마다 악기를 선택하여 한번 연주하기 (이 때 악기는 횡수와 박을 정확하게 연주할 수 있도록 말렛이 있는 악기를 제시) ② 원하는 부분을 색갈악보로 전환하여 내담자가 연습해볼 수 있도록 하기. 이때 가라지밴드를 이용해 코드를 반주할 수 있음	① 선택한 가요가사 중 가장 마음에 드는 가사부분을 선택하여 그 이유를 이야기하기 ② 8박 오스티나토를 각자 만들어 다른 내담자에게 들려주기
<p><b>□ 회기별 치료적 논거 및 가이드</b></p> <p>내담자가 만든 노래에 지지적인 기존 노래가사들을 선택하여 이어 붙이는 송콜라주 활동을 통해 자신의 생각과 결심을 파워풀하게 표현하고 이 활동 과정 중에서도 내담자는 인지적 작업과 동시에 주도성을 경험할 수 있다. 내담자가 만든 노래와 송콜라주 가사들을 연결하여 하나의 노래를 만듦으로 내담자의 결심과 원하는 삶의 내용이 포함된 작품이 되고 내담자에게 뿌듯한 성취감을 제공할 수 있다. 완성된 노래를 합주할 때 스스로 만든 오스티나토 리듬을 연주함으로써 음악이 주는 일정한 박과 템포 안에서 자신이 설정한 규칙을 유지하기 위해 행동을 조절하는 기회를 제공하며 서로가 조절하는 반복적인 행동 즉 행동조절의 경험을 통해 풍성한 연주로서 보상을 받고 일체감, 소속감을 느끼게 된다.</p> <p><b>Guide)</b></p> <p>① 송콜라주한 노래를 내담자가 전조하지 않고 그 조성을 그대로 유지하기 원한다면 의견을 반영하여 조성예 따라 전체 노래가 잘 어울리도록 배치를 한다.</p> <p>② (+), (-) : 기타나 우크렐레 같은 악기를 이용할 수 있다. 치료사가 간단한 코드를 연주할 수 있도록 스티커로 표시하여 연주를 돕는다. 이렇게 악기를 배우는 경험을 제시하여 세션 외에도 악기에 대한 흥미를 가지고 몰입하고 배움으로써 게임행동에 대한 대안을 마련할 수 있다.</p>		

○ 7회기 - 내가 원하는 것을 발견하기 (2) : 악보

- 7회기\_[활동 5]송골라쥬

**내담자가 만든 노래(Cmajor / 4/4)**

↓ G

C C7 F Fm C A7 Dm G7 C C7 F Fm C/Em G7 C  
 정말 고마워요 정말 고마워서 만든 노래예요 정말 고마워요 함께 해줘서  
 (정말고마워서 만든노래 /옥상달빛)

↓ G

G C G/Bm G/B♭ A7 Dm  
 그래요 난 난 꿈이 있어요 그 꿈을 믿어요 나를 지켜봐요  
 (거위의 꿈 / 인순이)

↓ G

C Bm Am Am/G F C/Em D7 G7  
 너 가는 길이 너무 지치고 힘들 때 말을 해줘 숨기지마 넌 혼자가 아니야  
 C Bm Am Am/G F C/Em Am D/Fm# Dm G C  
 우리도 언젠가 현수염 고래처럼 헤엄쳐 두려움 없이 이 넓은 세상 살아 갈 수 있길 그런 사람이길  
 (현수염 고래 / YB)

- ※ 본 노래 및 코드는 예시입니다. 그룹에서 만든 노래의 코드에 맞게 송골라쥬 노래의 코드를 다음과 같이 전조합니다. 곡에서 곡으로 넘어가는 코드는 4도 아래 코드를 이용하여 자연스럽게 연결되도록 합니다.
- ※ 예시로 제시된 코드이므로 어떤 노래인지 알 수 있을 정도의 간단한 코드만 제시하였습니다. 치료사의 역량에 맞게 풍성한 화성을 이용할 수 있으며 곡들을 더 매끄럽게 연결하여 연주 할 수 있습니다.
- ※ 내담자에 따라 색깔악보를 이용해 합주하는데 이용할 수도 있습니다.

○ 8회기 - 우리들의 음악 걸음

[ 8회기 ] 우리들의 음악 걸음			
<b>녹음작업을 통한 점검 및 다짐, 효능감 향상</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 2회기~7회기 동안 내담자와 작업했던 악보 및 활동지를 제시한 후, 음악의 흐름과 내용을 변화된 부분과 어려웠던 것 등 이야기 나눈다.</li> <li>② 1회기 색깔악보 타악기 합주, 오라차차 공명4실로폰 연주, 4회기 랩, 5회기 '나의 힘', 7회기에 다함께 만든 노래 총 5개를 차례대로 연습하고 녹음해본다.</li> <li>③ 악보 및 가사지 등을 파일에 넣어 녹음한 것과 같이 선물로 제공한다.</li> </ul>		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Sunshine (+)</td> <td style="width: 50%;">Moonlight (-)</td> </tr> </table>	Sunshine (+)	Moonlight (-)
	Sunshine (+)	Moonlight (-)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 7회기 다함께 만든 노래를 녹음할 때 간주부분에서 1명씩 8박~12박 정도 타악기 즉흥 하기</li> <li>② 5개 곡 중 내담자가 녹음을 원하는 곡을 선택하여 녹음진행 할 수 있음</li> </ul>			
<p><b>□ 회기별 치료적 논거 및 가이드</b></p> <p>지금까지 활동했던 음악작업들은 모두 구조화된 인지적 작업들이므로 2회기부터 7회기의 내용을 하나로 연결하여 단계별로 내담자의 생각 및 정서의 변화를 살펴볼 수 있고, 내담자 자신이 하나의 흐름으로 자신을 객관적으로 살펴보고 최종 점검 및 다짐을 할 수 있는 계기가 된다. 활동한 음악을 녹음할 때 규칙과 역할이 중요하다. 이것을 이용하여 내담자가 서로 협력하고 자신의 행동을 조절하고 타인과 조율하는 연습을 할 수 있는 좋은 기회가 된다. 녹음한 결과물들을 통해 활동했던 노래들, 내담자의 악기소리, 악보 등을 일상생활에 돌아가서 게임과몰입 상황에서 유용한 자원으로 사용할 수 있도록 돕는다.</p> <p><b>Guide)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 2회기-7회기 악보 및 가사지를 한눈에 볼 수 있게 제시하고 각 내담자가 맡을 역할을 정확하게 배정한다.</li> </ul>			



## 참 고 문 헌

- 강태신, 임영식, 이수정. (2008). 비행청소년의 내재화 문제 수준에 따른 외현화 문제. *미래청소년학회지*, 5:163-182.
- 김가혜, 최은실. (2016). 청소년의 내재화· 외현화 문제와 학교생활적응의 관계. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2016:288.
- 김유진, 고상현, 신윤미. (2010). 청소년기 왕따 경험에 따른 인터넷 사용 특성에 관한 연구. *신경정신의학*, 49:361-366.
- 서민재, 최태영, 우정민, 김지현, 이종훈. (2013). 한국 청소년 정신병리와 스마트폰 중독 및 인터넷 중독의 상관성. *생물치료정신의학*, 19:154-162.
- 서창민, 이종훈, 최태영, 김지현, 신임희, 우정민. (2012). 스마트폰 중독 정도와 한국형 청소년 자기행동평가척도와의 상관성에 대한 연구. *생물치료정신의학*, 18:223-230
- 염정원, 조한익. (2016). 청소년의 외현화, 내재화 문제행동과 학교생활적응의 종단적 인과관계 분석. *교육심리연구*, 30:195-223.
- 이은주. (2010). 내재화 행동문제와 외현화 행동문제의 종단적 공동발달: 잠재성장모델의 적용. *한국청소년연구*, 21:171-200.
- 이혁, 최태영. (2015). 인터넷· 게임 중독의 심리 사회적 접근. *생물치료정신의학*, 21:65-72.
- 장혁준, 김준원, 최태영. (2017). 예술프로그램을 이용한 집단치료가 청소년의 인터넷/스마트폰 중독행위에 미치는 효과: 예비연구. *생물치료정신의학*, 23:171-180.
- 최태영. (2015). 인터넷/게임 중독, 기분과 공격성 : 상호 연관이 있는가?. *우울조울병*, 13:1-5
- 정현, 박태원, 이승옥, 이신후, 정상근, 정영철, et al. (2010). 인터넷 게임 중독에 있어서 초등학교 고학년군과 중학생군 간의 정서 및 행동특성의 차이. *소아청소년정신의학*, 21:87-94.
- Achenbach TM. (1966). The classification of children's psychiatric symptoms: a factor-analytic study. *Psychological Monographs: General & Applied*, 80(7), 37.
- Achenbach TM, Edelbrock CS. (1978). The classification of child psychopathology: a review and analysis of empirical efforts. *Psychological Bulletin*, 85(6), 1275-1301.
- Achenbach TM. (1991). *Manual for the youth self-report and 1991 profile*. Burlington, VT: University of Vermont Department of Psychiatry.
- Anderson CA, Dill KE. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 772-90.
- Anderson CA, Bushman BJ. (2002). Human aggression. *Annual Reviews Psychology* 53, 27-1
- Beck AT. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Plume:1979.
- Czamanski-Cohen J, Weihs K. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 51:63-71.
- Davis RA. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17:187-195.
- Du YS, Jiang W, Vance A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44:129-34.

- Ferguson CJ, Rueda SM, Cruz AM, Ferguson DE, Fritz S, Smith SM. (2008). Violent video games and aggression: causal relationship or by product of family violence and intrinsic violence motivation? *Criminal Justice and Behavior*, 35, 311–332.
- Garcia JA, Weisz JR. (2002). When youth mental health care stops: therapeutic relationship problems and other reasons for ending youth outpatient treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70:439.
- Gerber AJ, Peterson BS, Giedd JN, Lalonde FM, Celano MJ, White SL, et al. (2007). Anatomical brain Magnetic resonance imaging of typically developing children and adolescence. *Journal of American Academy Child and adolescent psychiatry*, 48(5). 465–470.
- Holtz P, Appel M. (2011). Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *Journal of adolescence*, 34:49–58.
- Ho P, Tsao JCI, Bloch L, Zeltzer L. (2011). The impact of group drumming on social-emotional behavior in low-income children. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Jager S, Muller KW, Ruckes C, Wittig T, Batra A, Musalek M, et al. (2012). Effects of a manualized short-term treatment of internet and computer game addiction (STICA): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 13:43
- Kazdin AE, Holland L, Crowley M. (1997). Family experience of barriers to treatment and premature termination from child therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 65:453.
- Kim JW, Kim SY, Choi JW, Kim KM, Nam SH, Min KJ, et al. (2017). Differences in resting-state quantitative electroencephalography patterns in attention deficit/hyperactivity disorder with or without comorbid symptoms. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 15(2):138–145
- King DL, Delfabbro PH, Griffiths MD, Gradisar M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of internet addiction in children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68:1185–95.
- Kokal I, Engel A, Kirschner S, Keysers C. (2011). Synchronized drumming enhances activity in the caudate and facilitated prosocial commitment—if the rhythm comes easily. *Plos One*, 6(11).
- Lee H, Seo MJ, Choi TY. (2016). The effect of home-based daily journal writing in Korean adolescents with smartphone addiction. *Journal of Korean Medical science*, 31:764–769
- Lee H, Kim JW, Choi TY. (2017). Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: smartphone use patterns. *Journal of Korean Medical science*, 32:1674–1679
- Lee YS, Lee JY, Choi TY, Choi JT. (2013). Home visitation program for detecting, evaluating and treating socially withdrawn youth in Korea. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67:193–202.
- Lopez-Gonzalez M, Limb CJ. (2012). Musical creativity and the brain. *Cerebrum*, 2, 1–30.
- Maschi T, Bradley C. (2010). Recreational drumming: A creative arts intervention strategy for social work teaching and practice. *Journal of Baccalaureate Social Work*, 15(1), 53–66.
- McCabe KM. (2002). Factors that predict premature termination among Mexican-American children in outpatient psychotherapy. *Journal of Child and Family Studies*, 11:347–359.
- Milani L, Osualdella D, Di Blasio P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12:681–684.
- Miller LC. (1967). Louisville behavior checklist for males 6–12 years of age. *Psychological Reports*, 21, 885–896.

- Orzack MH, Voluse AC, Wolf D, Hennen J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic Internet-enabled sexual behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 9:348–360.
- Radocy RE, Boyle JD. (2013). *Psychological foundations of musical behavior* (5th ed.), Illinois: Charles C Thomas Publisher
- Rooij AJ, Zinn MF, Schoenmakers TM, Mheen Dvd. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: a thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10:69–82.
- Rutter M, Giller H. (1983). *Juvenile delinquency: Trends and perspectives*. 1983.
- Saba L, Byrne A, Mulligan A. (2016). Child art psychotherapy in CAMHS: Which cases are referred and which cases drop out? *SpringerPlus*. 5:1816.
- Szyck GR, Mohammadi B, Münte TF, Te Wildt BT. (2017). Lack of evidence that neural empathic responses are blunted in excessive users of violent video games: an fMRI study. *Frontiers in psychology*, 8:174.
- Wright FD, Beck AT, Newman CF, Liese BS. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse: theoretical rationale*. NIDA Research Monograph, 137:123–146.
- Yalom ID, Leszcz M. (2005). *Theory and practice of group psychotherapy*: Basic books: 2005.
- Young KS. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addiction*, 2:209–215.

## 저자 및 참여 연구원

최태영(대구가톨릭대학교병원 정신건강의학과 부교수)  
장혁준(대구가톨릭대학교병원 정신건강의학과)  
이현주(경북권 게임과몰입힐링센터 음악중재전문가)  
서은실(하늘음악치료센터 센터장 미국공인음악치료사)  
장서영(대구가톨릭대학교병원 정신건강의학과)  
정윤경(경북권 게임과몰입힐링센터 팀장 정신보건간호사)

## 자문

이진형(이화여자대학교 음악치료학과 교수 미국공인음악치료사)  
서은실(하늘음악치료센터 센터장 미국공인음악치료사)  
윤주리(이화여자대학교 음악치료학과 전공강사 독일공인음악치료사)  
한덕현(중앙대학교병원 정신건강의학과 교수)

게임문화재단