

Study Lab

제9강

제목: 게임 중독 VS 공부 중독, 누가 더 무섭냐?

주제: 게임 시간, 제한해야 할까?

1. 에피소드 만나기

제목: 게임 중독 VS 공부 중독, 누가 더 무섭냐?

나는 게임을 사랑한다. 아니, 정확히 말하면 게임 속의 나를 사랑한다. 게임 속에서 나는 "쫄쫄99"라는 전설의 닉네임을 가진 검사다. 일명 '쫄검'. 용을 잡고, 마을을 구하고, 채팅창에 “쫄검님, 파티 좀요”가 줄을 이을 정도다. 현실에서는 수학 문제 3개 풀면 머리 아프지만, 게임에서는 3대1 싸움도 끄떡 없다.

그런 내가 며칠 전, 엄청난 위기를 맞았다.

“엄마가 드디어... 게임 시간 제한을 선언하셨어.”

나는 급식 시간에 비장하게 선언했다.

“하루 30분... 어몽어스 하면 스파이는 한 번도 못 걸려.

좀비 게임은 튜토리얼 끝나면 강제 퇴장.”

친구들이 동시에 탄식을 내뿜었다.

“하루 30분이면... 뭐야 그거, 로그인 보너스만 받고 나가란 거야?”

그날 집에 가면서 나는 분노에 찬 채 외쳤다.

“게임도 삶이다! 나는 디지털 세계에서 숨 쉬고 있다고!”

하지만 저녁, 나는 형의 말에 잠깐 멈칫했다.

“너, 어제 수학 숙제는 했나?”

“...아직 안 했는데?”

“게임은 하루 2시간 하고, 숙제는 2초도 안 했잖아.”

“음...”

다음 날, 학교에서 우리 반 민서와 이 문제로 대화를 나눴다.

“나는 게임 시간 제한 찬성이야.”

민서는 조용히 말했다.

“진짜? 왜?”

나는 너무 놀라서 도시락을 쏟을 뻔했다.

“계속 오래 하면 머리 멍해지고, 친구들이랑 노는 시간도 줄어들잖아.

게임만 하고 놀이터 안 나오는 애들, 요즘 진짜 많아.”

“그건 그렇긴 해…” 나는 약간 고민에 빠졌다.

그 순간, 내 머릿속에서 논술 말하기 질문이 번개처럼 튀어나왔다.

“게임 시간 제한, 꼭 필요할까?”

“그럼 왜 그런 생각을 해?”

→ 너무 오래 하면 몸도 빠근하고, 진짜 친구들과 놀 시간이 줄어들

→ 숙제나 다른 활동을 미루게 됨

→ 스스로 조절 못하는 경우도 있음

“그럼 어떻게 하는 게 좋을까?”

→ 첫째, 정해진 시간 내에서만 하는 ‘자기 약속표’ 만들기

→ 둘째, 주말과 평일은 구분해서 제한하기 (예: 주중 30분, 주말 1시간)

→ 셋째, 부모님과 함께 사용 내역을 점검하며 ‘건강한 게임 습관’을 함께 만들어가기

“그런데, 게임 시간 제한이 꼭 ‘무조건 좋은 것’일까?”

→ 게임은 스트레스 해소, 친구와의 소통, 창의적인 상상력도 키워줌

→ 시간보다 중요한 건 ‘무엇을, 어떻게’ 하느냐

나는 다시 고민에 빠졌다.

“게임을 막는 게 정답일까? 아니면 잘 쓰는 법을 배우는 게 정답일까?”

민서도 말했다.

“나는 완전 제한보단, ‘함께 조절하는 방식’이 더 좋을 것 같아.

카드처럼! 아무한테나 주진 않지만, 잘 쓸 수 있는 사람에겐 맡겨주는 거지.”

나는 고개를 끄덕였다.

그리고 집에 가서 엄마에게 말했다.

“엄마, 게임 시간 조절은 찬성.

근데 그 방법을 저랑 같이 정해보면 안 될까요?”

그날 밤, 나는 이런 결론을 내렸다.

게임을 제한할지 말지는 ‘시간’보다 ‘태도’의 문제다. 누군가는 30분만 해도 중독될 수 있고, 누군가는 1시간을 알차게 즐기고 스스로 끝 수도 있다. 중요한 건, 스스로 조절하고 책임지는 연습을 할 기회가 있느냐다. 무조건 막기보다는, 부모님과 함께 계획을 세우고, 사용을 점검하면서 건강하게 즐기는 법을 배우는 것이 더 좋은 방법일지도 모른다.

2. 생각의 보물 찾기

1. '정(正)' 찾기

주인공이 처음에 주장한 말은? (정의 입장)

“나는 게임을 사랑한다. 게임 속 나는 전설의 검사 ‘쫄검’이다!”

“게임도 삶이다! 나는 디지털 세계에서 숨 쉬고 있다고!”

위 문장을 참고해서 써 보자!

주인공은 처음에 게임 시간 제한에 대해

_____ 라고 생각했어요.

왜냐하면 _____

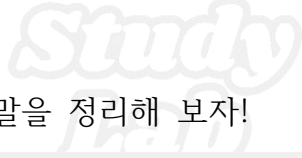
때문이에요.

2. '반(反)' 찾기

친구 민서의 반대 의견은? (반의 입장)

“계속 오래 하면 머리 멍해지고, 친구들이랑 노는 시간도 줄어들잖아.”

“게임만 하고 놀이터 안 나오는 애들, 요즘 진짜 많아.”



민서의 말을 정리해 보자!

민서는 게임 시간 제한에 대해

_____ 라고 말했어요.

왜냐하면 _____

때문이에요.

3. '합(합)' 만들기

주인공이 마지막에 정리한 생각은? (합의 입장)

“중요한 건 시간보다 태도야.”

“부모님과 함께 계획 세우고, 조절하며 사용하는 게 더 중요하다고 생각했어.”

나의 결론도 정리해 보자!

주인공은 고민 끝에

라는 결론을 내렸어요.

그래서 엄마에게 이렇게 말했어요.

“ _____ ”

나도 생각해 보기

나는 게임 시간 제한에 대해

- ☒ () 찬성해요
- ☒ () 반대해요
- ☒ () 잘 조절하면 괜찮다고 생각해요

그 이유는?

3단계: 완성 논술문 만나기

완성 논술문 예시

"자, 이제 우리 함께 완성된 논술문을 만나볼까요?
완성된 글을 읽다 보면 ,이야기를 이렇게 글로 풀어내는 거구나!
'어? 이 정도라면 나도 해볼 수 있겠는데?' 하고 자신감이 생길 거예요.

1. <찬성>입장 논술문

주제: 게임 시간, 제한해야 할까?

서론

나는 게임 시간은 어느 정도 제한하는 것이 필요하다고 생각한다. 게임은 재미 있고 스트레스를 푸는 데 도움이 되는 활동이지만, 시간을 정해놓지 않으면 학습, 건강, 친구 관계에까지 나쁜 영향을 줄 수 있다. 특히 청소년 시기에는 스스로 조절하기 어려운 경우가 많기 때문에, 가족과 함께 정한 규칙 안에서 게임을 하는 것이 바람직하다.

본론

첫째, 게임 시간 제한은 공부와 다른 활동의 균형을 도와준다. 요즘 아이들은 숙제, 독서, 운동, 가족과의 시간 등 다양한 활동을 해야 한다. 하지만 게임에 너무 몰입하면 이 모든 것을 놓치게 된다. 예를 들어, 하루에 2시간씩 게임을 하다 보면 숙제를 미루거나, 밤늦게까지 깨어 있게 되어 수면 부족이 생길 수 있다. 시간을 정해 놓으면 자연스럽게 하루 일과를 조절하는 습관이 생긴다.

둘째, 시간 제한은 건강을 지키는 데 도움이 된다. 오랜 시간 앉아서 게임만 하면 눈이 피로해지고, 자세도 나빠지고, 운동 부족에 빠지기 쉽다. 또한, 너무 오래 게임을 하면 뇌가 과도하게 자극을 받아 멍해지거나 집중력이 떨어질 수 있다. 세계보건기구(WHO)도 ‘게임 과몰입’을 정신 건강 문제로 지정한 만큼, 시간 조절은 예방에 큰 도움이 된다.

셋째, 제한이 있으면 게임에 대한 책임감도 함께 배울 수 있다. 시간이 무한히 주어진다면 ‘조금만 더’ 하다가 멈추기 어려워진다. 하지만 “하루 1시간까지만” 같은 규칙이 있으면, 그 안에서 계획을 세우고 책임감 있게 행동하게 된다.

실제로 나는 게임 시간이 정해져 있을 때 “오늘은 꼭 이 미션만 끝내자”고 스스로 조절하며 플레이했다. 이런 경험이 쌓이면 어른이 되어서도 시간과 일을 관리하는 데 큰 도움이 될 수 있다.

결론

게임은 무조건 나쁘지 않다. 하지만 좋은 활동도 지나치면 해로워질 수 있다. 그래서 게임은 자유롭게 하기보다, 적당한 시간 안에서 즐기는 것이 더 안전하고 건강하다. 게임 시간을 제한하면 공부도 놓치지 않고, 건강도 지킬 수 있으며, 무엇보다도 스스로 계획하고 책임지는 힘을 기를 수 있다.

나는 앞으로도 게임을 계속 좋아할 것이다. 하지만 그만큼, 게임을 잘 ‘다루는’ 사람이 되고 싶다. 그 시작이 바로, 시간을 스스로 지키는 습관이라고 생각한다.

2. <반대>입장 논술문

주제: 게임 시간, 제한해야 할까?

서론

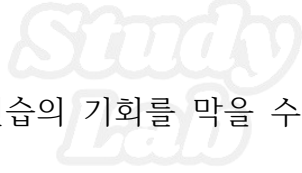
얼마 전부터 우리 집엔 새로운 법이 생겼다. 이름하여 “게임 시간 30분 법!”
엄마는 하루 30분 이상 게임을 못 하게 했다. 처음엔 “그래, 건강에도 좋겠지…” 했지만, 막상 해보니 로그인해서 튜토리얼 하다 보면 시간이 끝나 있었다. 게임 친구들이랑 대화도 끊기고, 미션은 반쯤 하다 끝나고… 오히려 더 스트레스를 받게 됐다. 이런 경험을 해 보니, 나는 생각하게 되었다. 게임 시간을 무조건 제한하는 건 오히려 역효과가 날 수 있다. 중요한 건 시간 자체보다 게임을 어떻게 사용하는지에 대한 태도와 습관이다.

본론

첫째, 시간 제한이 오히려 스트레스를 더 키울 수 있다. 게임은 친구들과 소통하고 스트레스를 푸는 좋은 수단이 될 수 있다. 그런데 시간이 너무 짧으면 중간에 끊기거나, 제대로 즐기지 못해 오히려 짜증과 불만이 생긴다. 즐거움을 느끼기도 전에 “끝!” 하고 꺼버리는 건, 공부하다가 책을 빼앗기는 느낌과 비슷하다. 이런 식이면 오히려 반항심이 생기고, 몰래 하거나 거짓말을 하게 될 수도 있다.

둘째, 시간보다 중요한 건 ‘내용’과 ‘태도’다. 같은 30분이라도, 어떤 게임을 하고 어떻게 활용하느냐에 따라 완전히 달라질 수 있다. 퍼즐 게임, 타이쿤 게임, 팀플레이 게임은 문제 해결력, 전략, 소통 능력도 키워준다. 시간만 보고 “30분 넘었다, 이제 그만!” 하는 것은 게임을 학습 도구나 취미 활동으로 발전시킬 기회를 놓치게 만든다. 책도 10분 읽는 사람과 1시간 집중하는 사람은 다르듯, 게임도 단순한 시간의 문제가 아니다.

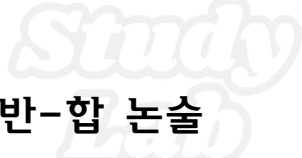
셋째, 스스로 조절할 수 있는 힘을 길러야 한다. 언제까지 부모님이 시간을 정해줘야 할까? 진짜 중요한 건 ‘스스로 끄는 힘’, 즉 자기 통제력이다. 처음엔 어렵더라도 게임 후 일기를 쓰거나, 사용 시간과 기분을 점검하면서 연습하면 게임을 책임 있게 즐기는 습관을 충분히 기를 수 있다. 무조건적인 제한은 이



중요한 연습의 기회를 막을 수 있다.

결론

게임은 요즘 아이들의 일상에서 빠질 수 없는 활동 중 하나이다. 중요한 건 무작정 줄이는 것이 아니라, 어떻게 잘 활용할 수 있느냐이다. 게임을 제한만 하면 반발심이 생기고, 즐거움은 사라진다. 오히려 스스로 계획하고 책임지며 조절하는 연습을 하는 것이 더 필요하다. 나는 앞으로도 게임을 좋아할 것이다. 하지만 이제는 ‘얼마나 했는가’보다 ‘어떻게 했는가’를 더 중요하게 생각할 것이다. 그것이 진짜 성장이라고 믿기 때문이다.

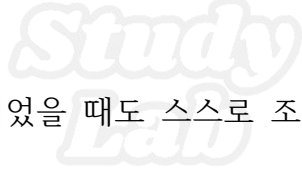


3. 정-반-합 논술

정(正) - 찬성 입장: 게임 시간 제한은 꼭 필요하다. 나는 게임 시간을 어느 정도 제한하는 것이 필요하다고 생각한다. 요즘 많은 청소년들이 게임에 지나치게 몰입하면서 공부, 운동, 수면, 가족과의 시간까지 놓치는 일이 생기고 있다. 게임은 적당히 하면 재미있고 유익하지만, 시간이 길어지면 중독과 건강 문제로 이어질 수 있다. 따라서 정해진 시간 안에서 게임을 하도록 시간 제한 규칙을 두는 것은 매우 중요하다. 예를 들어, 하루 1시간 이내로 게임을 한다고 정하면 남은 시간에는 책도 읽고, 운동도 하고, 가족과 대화도 나누며 균형 잡힌 하루를 만들 수 있다. 시간 제한은 지나침을 막고, 생활을 스스로 조절하는 힘을 길러 준다.

반(反) - 반대 입장: 무조건적인 시간 제한은 오히려 해로울 수 있다. 하지만 게임 시간을 무조건 제한하는 것이 항상 좋은 것은 아니다. 게임은 단순한 오락이 아니라, 요즘 아이들에게는 친구와 소통하고 스트레스를 푸는 중요한 활동이기도 하다. 시간이 짧으면 오히려 몰래 게임을 하거나, 부모에게 거짓말을 하게 될 수 있다. 또한 중요한 것은 단지 “몇 분을 했느냐”가 아니라, “어떤 게임을 하고, 어떻게 즐기느냐”이다. 전략을 세우고 문제를 푸는 게임은 사고력과 집중력을 키워 줄 수 있고, 친구들과 협력하는 온라인 게임은 소통 능력을 기르는 데에도 도움이 된다. 즉, 시간보다 더 중요한 것은 게임을 대하는 태도와 목적이다.

합(合) - 새로운 해결책: 함께 정한 규칙 속에서 스스로 조절하는 힘을 기르자. 그래서 나는 ‘시간 제한’ 자체가 나쁜 것도, 완전히 자유롭게 하는 것이 좋은 것도 아니라고 생각한다. 부모님과 함께 게임 계획을 세우고, 그 안에서 스스로 조절하는 연습을 하는 것이 가장 좋은 방법이다. 예를 들어, 평일과 주말을 나누어 시간 조절하기, 숙제를 다 했을 때만 게임을 하기로 약속하기. 게임 후 일기를 쓰며 자신의 감정과 사용 습관을 점검하기와 같은 방법을 활용하면 게임을 즐기면서도 책임감도 함께 기를 수 있다. 이렇게 하면 게임이 단순한 중독이 아니라, 즐겁고 건강한 취미가 될 수 있고,



어른이 되었을 때도 스스로 조절하는 능력을 가진 사람이 될 수 있다.

결론

게임은 우리 생활의 일부이며, 무조건 제한하거나 무조건 허용하는 방식은 바람직하지 않다. 중요한 것은 규칙 속에서 스스로 선택하고 책임지는 습관을 키우는 것이다. 게임은 잘 쓰면 즐거움과 배움이 함께하는 활동이 될 수 있다. 그 중심에는 ‘시간’이 아니라, 태도와 습관이 있어야 한다고 나는 생각한다.



4단계: 내 생각 펼쳐쓰기

"이제는 너의 이야기를 들려줄 차례야!"

이번에는

애피소드와 완성된 논술문을 떠올리며,
네 생각을 말로 풀어보고, 글로 정리해보자!

혼자 중얼중얼 말해보면서 써도 좋아.

말하기 흐름은 여기 있어! 📖

말로 풀어보는 논술 스크립트(정반합)

활동1. 서론 준비: 문제 상황 + 내가 느낀 점

최근 나에게 어떤 일이 있었나요?

→ 숙제보다 게임을 더 오래 한 날 있었나요?

→ 게임 때문에 다른 활동을 못한 적이 있었나요?

나의 경험을 바탕으로 써보세요.

요즘 나는 _____ 때문에

‘게임 시간 제한’에 대해 생각이 많다.

나는 게임을 _____ 하지만,

_____ 같은 문제를 느

낀 적도 있다.

그래서 나는 이 문제를 꼭 생각해볼 필요가 있다고 느꼈다.

활동2. 본론 준비: 찬성하는 사람들의 의견은?

게임 시간 제한에 찬성하는 사람은 왜 그렇게 말할까요?

이유를 찾아보세요.

게임을 너무 오래 하면 -----

숙제를 미루게 되고, -----

친구들과 어울릴 시간이 -----

정리해보기

게임 시간 제한에 찬성하는 사람들은

----- 라고 말한다.

왜냐하면 ----- 때문이고,

예를 들어 ----- 일이 있다.

활동3. 본론 준비: 반대하는 사람들의 의견은?

☞ 반대하는 사람은 왜 시간 제한이 문제라고 할까요?

● 이유를 찾아보세요.

게임은 스트레스 해소와 -----

시간보다 중요한 건 -----

무조건 막으면 오히려 -----

정리해보기

반면에 반대하는 사람들은

----- 라고 말한다.
다.

왜냐하면 ----- 때문이고,
실제로 ----- 상황도 있다.

활동 4. 결론 준비: 내 생각 정리 (합)

☞ 나는 양쪽 이야기를 듣고 어떤 생각이 들었나요?

✓ 무조건 막는 것보다, 부모님과 함께 규칙을 만들거나 스스로 조절할 기회를 주는 건 어때요?

나의 생각을 정리해 보세요.

나는 ----- 생각한다.
게임 시간은 무조건 제한하기보다
----- 방법이 더 좋
다고 본다.
왜냐하면 ----- 하기 때문이
다.

활동 5. 한 줄로 정리해 보기

내 생각을 이렇게 정리할 수 있어요:

게임 시간 제한해야 할까에 대하여

해야 한다고 생각해요.

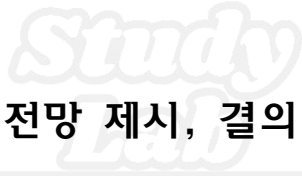
왜냐하면 -----

활동 6. 정반합 논술을 완성해보자.

논제: 게임 시간을 제한해야 할까?

서론 - 주장, 문제 상황, 문제점, 문제 제기

본론 - 찬성주장문, 설명, 근거/ 반대주장문-설명, 근거.
합(절충안 제시), 설명



결론 - 전망 제시, 결의 촉구, 주장 재강조

