

## 중학생 인터넷중독 예방교육 프로그램개발 연구\*

이 영 선

한국청소년상담원

이 수 진†

국민대학교

두 진 영

한국청소년상담원

김 동 일

서울대학교

최근 청소년들의 인터넷중독 문제의 심각성으로 인터넷중독 예방의 중요성이 대두되고 있다. 본 연구는 이러한 학교현장의 요구에 맞추어 청소년의 인터넷중독 문제에 대한 올바른 인식을 제공하기 위하여 예방교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 문헌조사와 전문가, 교사, 청소년 대상의 요구조사를 통해 프로그램의 구성요소를 확인하고 중학생에게 적합한 활동으로 내용을 구현하였다. 또한 다양한 구성요소 중에서 청소년들이 인터넷중독의 심각성을 인지할 수 있는 영상자료와 실제 생활에서 인터넷이 아닌 대안활동을 찾는 방법을 활동으로 구성하였다. 개발된 프로그램의 효과를 검증하기 위해 서울시 소재의 S중학교에서 2학년 학생 4학급 총118명을 대상으로 시범운영하였다. 프로그램을 운영한 후 사전검사를 통제하고 실험집단과 통제 집단간의 사후검사 결과를 비교해 본 결과는 통계적으로 유의미하게 나타나지 않았다. 그러나 프로그램 내용 및 과정에 대한 평가에서 참여 학생들의 인터넷중독 문제에 대한 심각성과 대안활동의 중요성을 인지하게 된 것으로 나타났으며 자신의 인터넷 사용습관을 개선하려는 의지가 확인되었고, 만족도도 높게 나타났다. 본 연구를 통해 학교에서 활용가능한 단회기의 예방교육 프로그램을 통하여 청소년들의 인터넷중독 문제에 대한 올바른 인식을 제공할 수 있는 기반을 마련하였다. 마지막으로 본 연구의 한계점 및 의의를 논의하였으며, 향후 지속적으로 프로그램을 보완하기 위한 제언을 제시하였다.

\*주요어: 인터넷중독, 예방, 프로그램개발, 청소년.

\* 본 연구는 2010년도 여성가족부 학술비 지원에 의한 연구임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이수진, 국민대학교 교육학과, (136-100) 서울시 성북구 정릉동 861-1, Tel: 02-910-4894, E-mail: sjlee@kookmin.ac.kr

우리나라는 인터넷의 급속한 발전과 일반화에 따라 인터넷 이용자가 3,500여만명에 이르고, 청소년(6~19세)의 인터넷이용률은 약 99.9%에 달할 정도로, 인터넷은 우리의 일상생활에서 하나의 생활문화로 자리 잡고 있다(한국인터넷진흥원, 2008). 청소년들은 인터넷을 통해 학업에 대한 과도한 스트레스와 경쟁에 따른 심리적 압박을 해소하고, 현실 상황에서 이루지 못한 소망을 성취하거나 보상을 얻을 수 있기 때문에 인터넷을 더욱 매력적으로 느끼게 되고 빠져들게 된다(황상민, 한규석, 1999). 그러나 인터넷사용으로 인한 비행, 범죄 및 과도한 인터넷사용으로 인한 인터넷중독이 사회적 문제로 등장하며 청소년의 건강을 위협하고 있는 실정이다. 특히 인터넷중독은 인터넷사용 시간이 길어지고, 인터넷상의 활동에 과도하게 몰입하여 일상생활의 균형이 깨어지고 인터넷사용자뿐 아니라 주위 사람들이 정신적, 육체적, 금전적으로 지장을 받는 경우라고 정의 할 수 있다(김청택 외, 2002; 박승민, 김창대, 2005). 인터넷중독 실태에 관한 통계를 살펴보면 우리나라 인터넷중독율은 전체 인터넷사용자의 8.0%이며, 청소년의 중독율이 12.4%로 성인(5.8%)에 비해 2배 이상 높은 것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2010). 또한 인터넷중독 최초 발생 시기를 조사해 본 결과 초등·중학교라는 응답이 84%로(한국정보화진흥원, 2009a), 초등학생과 중학생을 대상으로 인터넷사용에 관한 상담과 교육이 필요함을 시사하고 있다.

인터넷을 과도하게 사용하는 청소년들이 신체적 건강을 해치게 되고, 우울증과 외로움이 높아지며 충동성이 높아지는 것으로 나타났으며(남영옥, 2005), 학업에 소홀해지고 자주 결석하며 학교생활에 부적응하는 것으로 나타났다(Young, 1996). 인터넷중독 수준에 따른 학업 성취도 차이를 분석한 결과 인터넷중독 성향이 높은 학생들이 일반 사용자들에 비해 학업성적이 낮았으며(김청택, 김동일, 박중규, 이수진, 2002), 학업부진의 위험성이 높고(Young, 1996 재인용), 자기조절학습능력의 행동, 동기, 인지영역에서 낮은 수행을 보였다(한정선, 김세영, 2006). 또한 청소년들이 인

터넷에 중독됨에 따라 공격성이 높아지고(김유정, 2002, 박영호, 김미경, 2002), 문제행동이 증가하였으며(안석, 2000), 적응능력이 낮아지고(이형하, 2003), 현실세계에서도 친구들을 의심하고 괴롭히거나, 욕설, 갈취 등 일탈행위를 하는 것으로 나타났다(성운숙, 2004). 특히 폭력적인 게임에 오랜 시간 노출되면 폭력범죄 및 강력범죄를 발생시키고 비행청소년으로 발전할 수 있는 가능성이 높은 것으로 나타났다(김은정, 2005).

청소년의 인터넷중독을 예측하는 개인 심리적 변인으로는 높은 충동성, 공격성, 우울과 불안 및 낮은 자존감이 보고되고 있다. 자기통제력이 낮은 청소년은 미래의 더 큰 만족을 추구하기보다 인터넷상에서 즉각적인 만족만을 추구하려는 성향이 강하기 때문에 일반 사용자보다 인터넷 사용시간이 길어지고 인터넷에 더 몰입하게 된다(김종원, 조옥위, 2002; 남영옥, 2005). 자아존중감이 낮은 청소년 중에는 일상생활에서 학업, 사회적 관계에 관한 부정적인 평가를 받아 감정을 상하게 되고, 이러한 현실에서의 우울이나 불안을 회피하기 위하여 인터넷을 사용하게 된다. 또한 이들은 인터넷을 통해 자신의 어려움을 해소시킬 수 있다는 중독적 사고를 가지게 되고, 인터넷사용에 더욱 집착하게 되는 중독적 행동이 강화되어 결과적으로 인터넷중독에 이르게 된다(장재홍 외, 2003; 오원옥, 2007). 주위 친구들의 온라인 게임에 대한 태도 및 사용정도가 청소년의 인터넷중독과 정적인 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다(권재환, 이은희, 2005). 청소년시기에 사회적 동조행동이 증가되며 친구들로부터 지원과 안정이 중요한 요인으로 작용하기 때문에 친구들의 게임에 대한 긍정적인 태도가 인터넷사용에 영향을 주는 것으로 이해할 수 있다(이수진, 2008). 또한 청소년의 인터넷중독에 대한 낮은 자각도 중독의 원인으로 볼 수 있다. 청소년기의 '개인적 우화'는 청소년 자신이 특별하고 독특한 존재이기 때문에 어떠한 경우에도 다치거나 위험하지 않을 것이라고 기대하므로 문제행동을 쉽게 저지를 수 있다(임영식, 2003). 따라서 인터넷의 과도한 사용으로 중독의

위험성이 있음에도 불구하고 본인은 중독에 빠지지 않을 것이라는 낙관적인 기대를 가지고 있으며, 주위의 인터넷사용과 관련된 정보를 자기에게 유리하게 해석함으로써 인터넷중독에 대한 문제의식이 약화되고, 인터넷을 조절하여 사용하겠다는 동기가 감소할 수 있다(이수진, 2008).

이와 같이 청소년들이 발달특성상 인터넷중독에 빠지려 위험성이 높으며, 인터넷중독은 청소년의 학업과 학교생활적응력에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 개인의 정서행동적인 면에서 문제를 표출할 가능성이 높다(여정숙, 이수연, 2007). 많은 학생들이 인터넷중독의 최초 발생시기가 초·중학교로 보고하고 있으나, 초등학교 시기에 비해 중학교 시기는 부모의 통제가 다소 어려워지고, 갑작스럽게 학업이나 생활 적응의 부담이 늘어나게 된다. 따라서 적응에 따른 스트레스를 회피하기 위하여 인터넷사용이 증가할 수 있으므로 중학교 청소년의 올바른 인터넷사용에 관한 교육이 시급하다. 이러한 중요성을 인식하고 다양한 프로그램들이 개발되어 적용되고 있는데 많은 프로그램들이 사후 치료에 중점을 두고 있는 경향이 있다. 프로그램들을 살펴보면 이형초(2001)는 게임중독 경향성이 있는 청소년들이 자신의 통제능력을 증진시키고 효율적으로 시간관리 할 수 있는 프로그램을 개발하였다. 프로그램은 청소년들을 대상으로 9회기를 진행하고, 부모교육 2회기를 포함하여 총 11회기로 구성되어 있다. 프로그램의 주요 내용으로는 1) 전반적인 생활패턴 점검 및 목표설정하기, 2) 게임행동에 대한 인식 및 인지적인 왜곡 수정하기, 3) 적절한 대안활동 찾기, 4) 자기통제력 증진하기, 5) 주요 스트레스 원인을 인식하고 스트레스 관리하기, 6) 게임과 관련된 대인갈등해소하기, 7) 재발방지-위험상황에 대처하기가 포함되어 있다. 한국정보문화진흥원(2003)의 프로그램은 청소년들의 과도한 인터넷사용행동에 대한 인식 및 인지적인 왜곡을 수정하고, 적절한 대안활동을 찾으며 재발방지를 위하여 위험상황에 효과적으로 대처하는 방법 10회기에 학부모 교육을 2회기를 포함하여 총 12회기로 구성되어 있다. 이 프로그램의 특징

은 인터넷의 중독적 사용을 예방하는 내용에 청소년들의 학교생활 적응에 도움이 되는 인성교육 프로그램의 내용이 추가적으로 포함되어 있다는 점이다.

한국정보문화진흥원(2006)이 개발한 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 인터넷 과다사용 청소년들을 대상으로 인터넷 과다사용에 대한 문제를 인식하게 하고, 자존감을 높이며, 바람직한 시간관리 및 대안활동을 찾아보게 하였다. 이선미와 이승희(2008)는 자기통제훈련 프로그램과 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램(한국정보문화진흥원, 2006)을 기초로 신체놀이와 판 게임을 제공하여 청소년들이 자신의 감정과 행동을 조절하면서 놀이활동에 최대한 몰입할 수 있는 프로그램을 제안하였다.

김광현과 장재홍(2010)이 개발한 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에서는 청소년의 인터넷 게임 중독정도, 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식에 미치는 영향을 살펴보았다. 프로그램의 핵심 내용으로 스트레스를 효과적으로 해소하기 위한 대처방식의 변화를 제시하고 있다. 한국정보문화진흥원(2009b)은 개인의 연령에 따라 인지능력 및 행동특성이 달라진다는 점에 기초하여 인터넷중독 생애주기 상담프로그램을 개발하였다. 인터넷 과다사용 중학생을 대상으로 자기 인식 및 행동수정을 통해 인터넷 사용조절 능력을 키우는데 목적을 두고 있다. 강희양과 손정락(2010)은 인터넷중독과 게임중독 청소년들을 대상으로 자존감 향상 인지행동치료 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 이형초(2001)가 개발한 인터넷 게임 중독 프로그램을 상황에 맞게 부분 수정하고 자존감 향상회기를 3회 첨가하였다.

기존 프로그램의 특징을 살펴보면 인터넷중독 성향을 보이는 청소년들을 대상으로 초기 대응보다는 병리중심적이고 장기간 시행되어야 하는 특징을 가지고 있다. 그러나 교육현장에서는 치료적인 노력도 필요하지만, 인터넷을 사용하지 않는 시간을 상상할 수 없는 청소년의 생활에서 올바른 인터넷사용 습관을 형성하도록 지도 할 수 있는 예방프로그램이 필요하다. 청소년 대부분이 인터넷사용인구가 되어버린 현

상황에서 인터넷중독의 문제가 발생한 후 사후처리보다는 올바른 사용을 유도하고 문제가 심각해지지 않도록 예방하는 것이 사회적인 비용을 감소시킬 수 있다는 측면에서 바람직하다(이수진, 2008). 그리고 청소년들의 주요 활동 공간이 가정과 학교라고 보았을 때 인터넷중독예방 교육이 학교장면에서 적극적으로 이루어지는 것이 타당하다.

인터넷중독 예방프로그램의 내용을 구성함에 있어서 중학생의 발달기적 특징을 고려할 필요가 있다. 청소년 시기는 개별적이고 독립적인 존재로의 자아를 성립해 나가는 시기이기 때문에 자아의 독립성을 강조하기 위하여, 부모님이나 기성세대의 의견에 순응하지 않고, 당위적인 상황에 강하게 저항하기도 한다. 그러므로 중학생들에게 올바른 인터넷사용을 유도하기 위해서는 지시적이거나 교도적인 내용을 강조하기보다 스스로 조절하고자 하는 동기를 갖게 하고, 자신의 욕구를 스스로 조절하고 통제할 수 있는 방법을 습득할 수 있도록 조력할 필요가 있다(이수진, 2008).

그리고 청소년들의 인지적 발달 단계를 고려한 자료의 선택과 제시가 필요하다. 인지발달이론에 따르면 많은 중학생들은 실제 생활에서 경험할 수 있는 것에 대하여 논리적으로 사고할 수 있지만, 추상적인 개념이나 문제를 체계적으로 고찰하고, 그 결과를 일반화할 수 있는 능력은 다소 부족할 수 있다(Eggen & Kauchak, 2004). 또한 선행연구에서 보고하고 있는 것처럼, 자신만이 특별하다고 생각하는 경향과 중독의 위험성을 과소평가하는 경우가 많으므로 과도한 인터넷사용으로 인한 문제의 심각성을 시각적으로 확인할 수 있는 구체적인 사례나 상황을 보여줌으로써 자신의 생활과 연결시켜 생각할 수 있도록 하는 방법이 효과적일 수 있다. 그리고 구체적인 상황을 문제로 제시하여, 또래와의 협력을 통해 문제해결을 하도록 함으로써 자신의 경험만이 특별하다는 ‘개인적 우화’를 극복하며, 적극적인 프로그램 참여를 유도할 수 있을 것이다.

마지막으로 학교상황과 학급단위에 알맞은 인터넷중독 예방프로그램의 운영방법을 고려할 필요가 있

다. 선행연구에서 제안하고 있듯이 청소년의 경우 또래집단의 영향이 중요한 시기이므로, 인터넷사용으로 인해 문제가 있다고 명명하게 되면 부정적인 낙인효과가 발생하여 프로그램 참여에 소극적일 수 있다. 따라서 프로그램진행을 학급 혹은 학교 단위로 또래들과 함께 참여할 수 있도록 구성하여 부정적인 낙인효과를 줄이고, 또래들과의 협조를 통해 예방교육의 효과를 높일 수 있다.

따라서 본 연구에서는 중학생을 대상으로 학교 현장에 적합한 학급단위로 운영되는 단기적인 인터넷중독 예방프로그램 교안을 구성하였고, 구성된 프로그램의 효과성을 살펴보았다. 중학생용 인터넷중독 예방 프로그램을 구성하기 위하여 문헌연구를 통해 인터넷중독의 진단 및 현황, 청소년의 인터넷중독 관련 요인 및 인터넷중독에 따른 증상과 인터넷중독 예방 교육 프로그램을 검토하여 청소년 인터넷중독 예방프로그램의 구성요소를 살펴보았다. 더불어 청소년과 교사 및 현장전문가를 대상으로 청소년 인터넷중독 예방교육 프로그램에 대한 인식 및 요구조사를 실시하였다. 구성된 프로그램은 전문가의 자문을 받고, 일선 중학교에서 시범적으로 운영하여 효과성을 살펴보았다. 본 연구의 연구문제를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 중학생 대상 학급단위 인터넷중독 예방프로그램의 구성 내용은 무엇인가?

둘째, 중학생 대상 학급단위 인터넷중독 예방프로그램의 효과는 어떠한가?

## 중학생대상 인터넷중독 예방프로그램 개발

### 프로그램 개발과정

본 연구에서는 프로그램 개발을 위해 송수민과 박승민(2008)의 프로그램 개발과정 절차에 따라 진행하였다. 상담 프로그램의 경우 프로그램의 내용뿐만 아니라 과정에서 발생하는 효과가 있기 때문에 프로그

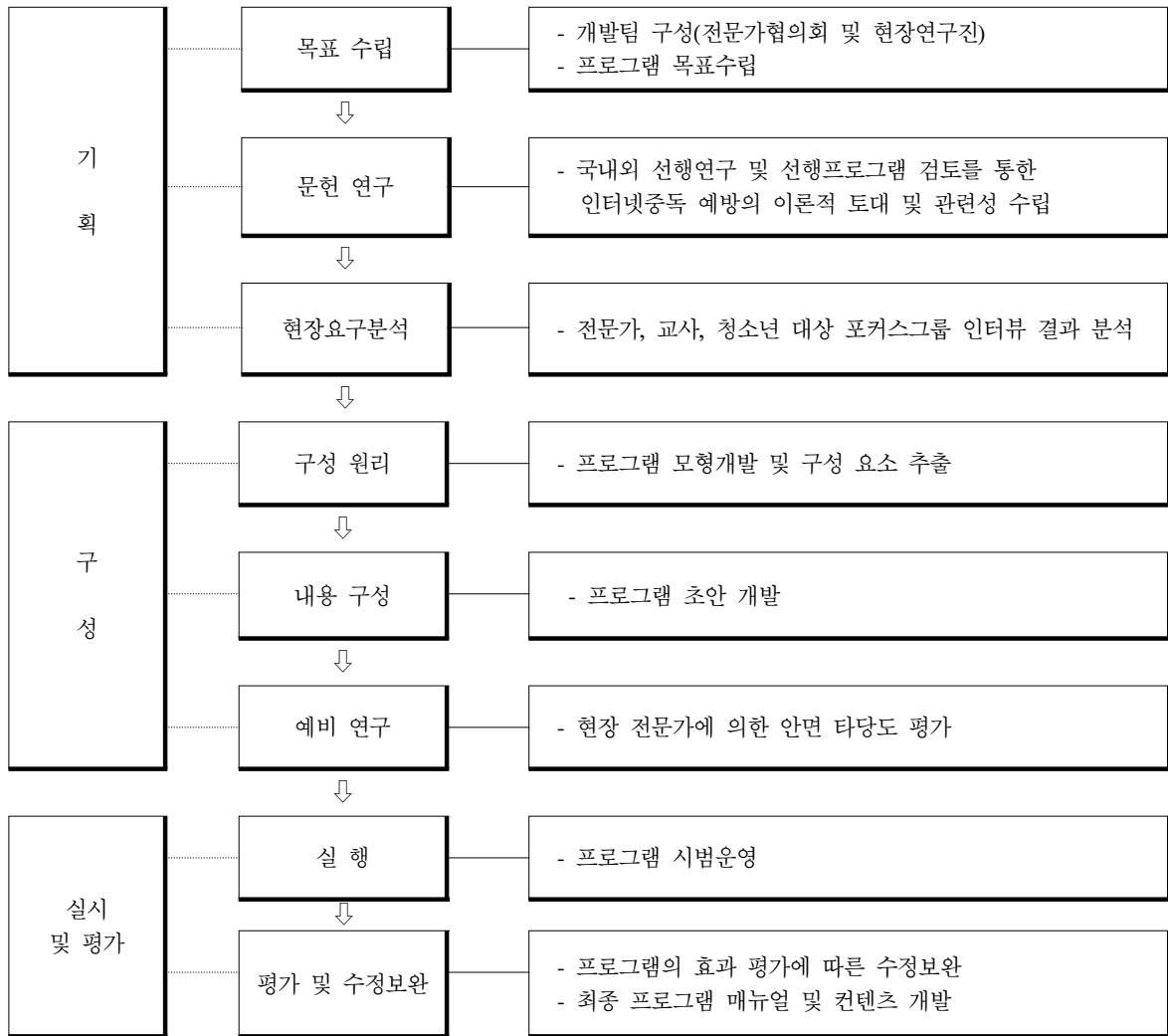


그림 1. 청소년 인터넷중독 예방교육 프로그램 개발 과정

램 내용과 진행과정을 종합적으로 이해해야한다. 전체적인 개발과정은 사전조사 및 문헌연구, 인터넷 중독 예방교육전문가, 청소년 및 학교교사 대상 현장요구분석, 프로그램 개발 및 시범운영을 통한 수정·보완 등의 과정으로 진행되었으며 흐름도는 그림 1과 같다.

#### 개발방향 목표수립

목표수립을 통해 프로그램 개발 대상과 방향을 구체화하였다. 프로그램 대상은 인터넷 활용이 가장 많은 학령인 중학생에게 초점을 맞추었으며 개발 방향

은 심각한 중독에 대한 치료 목적의 프로그램보다는 인터넷중독 예방에 초점을 맞춘 프로그램을 개발하고자 하였다. 기존의 개발된 프로그램들은 인터넷 사용에 대한 초기 대응보다는 지나치게 병리 중심으로 장시간 진행되는 집단상담 프로그램이 주가 되었기에 프로그램 적용 인원이나 운영 시간 면에서 학교 현장에 적용되기에는 제한이 많았다. 이에 학교에서 보다 많은 인원을 대상으로 수업시간에 맞춰 운영할 수 있는 프로그램을 개발하는 것으로 목표를 수립하였다.

## 문헌연구

문헌연구는 국·내외 인터넷관련 선행연구 중에서 인터넷 중독의 진단 및 현황, 청소년의 인터넷중독 관련요인, 청소년의 인터넷중독에 따른 증상과 인터넷 중독 관련 프로그램 등을 살펴보았다. 특히 2001년부터 2010년 최근까지 청소년을 대상으로 한 7개의 인터넷중독과 관련된 프로그램(이형초, 2001; 한국정보문화진흥원, 2003, 2006, 2009b; 이선미, 2008; 장재홍 등, 2008; 강희양, 손정락, 2010) 분석한 결과 예방을 목표로 한 프로그램은 2개(한국정보문화진흥원, 2003, 2009b)였다. 그러나 이들 프로그램은 운영회기가 6~12회기로 구성되어 있어 프로그램의 효과성이 검증되고 내용에 대한 타당성이 인정되었음에도 불구하고 실제로 회기수나 소수 대상의 집단형태를 학교에서 청소년을 대상으로 운영하는 데는 제한이 많은 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 학교에서 일반사용자군을 대상으로 또래들과 함께 프로그램에 참여할 수 있는 학급 단위의 인터넷중독예방 집단 교육 프로그램을 개발하고자 하였다.

## 현장요구분석

프로그램의 구성을 위해서는 해당 관련자의 경험에 대한 인터뷰가 절대적으로 필요하다. 본 요구분석은 인터넷 예방교육을 위한 자료를 관련자의 경험으로부터 얻기 위하여 총 3개의 그룹을 선정하였다. 인터뷰 진행시 반구조화 된(semi-structured) 면접질문지를 기초로 하여 집단별 150분 간 진행되었으며 질문의 내용은 청소년 인터넷중독 예방교육의 경험, 운영방법, 교육내용, 효과 등의 문항이었다. 인터뷰 내용을 대상별로 요약하면 표 1과 같다.

전문가 집단은 청소년 인터넷중독 예방교육을 직접 운영하거나 교육에 참여한 서울지역 전문가들 6명으로 인터뷰 내용은 교육의 내용 및 구성, 교육시 어려웠던 점, 성공경험 등에 대한 것 이었다. 교사 집단은 인터넷중독 예방교육을 학교에서 운영하도록 주관한 교사 6명을 대상으로 학교에서 운영된 효과적인 교육의 내용, 학교에서 운영할 경우 주의점 등에 대한

자료를 수집하였다. 청소년 집단은 인터넷 탈중독을 경험한 청소년 5명을 대상으로 탈중독의 계기, 도움이 된 프로그램 내용, 예방교육 경험 등에 대한 자료를 수집하였다. 현장요구분석을 내용별로 살펴보면 학교에서 실시되는 교육은 인터넷중독 예방교육이 필수적인 의무교육이 아니기에 성교육, 학교폭력예방교육에 비해 우선순위에서 많이 배제된 상태였으며 학교에서 별반 관심을 가지지 않는 것으로 나타났다. 즉 학생이 인터넷 중독문제가 있더라도 중독자 개인 외에는 타인에게 큰 피해를 주는 행동이 아니라고 판단하여 학교에서는 관심을 두지 않았다. 운영방식 및 내용은 외부전문기관의 협력을 통해 1회성 전교생 특강이나 방송특강부터 12회기 학급단위의 교육까지 다양하게 이루어지고 있었다. 학교에서 발생하는 인터넷 사용과 관련된 문제로는 아이템 뺏기 및 거래 관련 문제의식 부재, 아이템 육성을 위한 노동력 탈취, 야동보기에 대한 문제의식 부재, 부모의 주민번호 불법 사용, 인터넷사용시간의 증가 등으로 일탈적인 모습이 있었다.

교사들이 학교에서 인터넷 중독과 관련된 현황을 알게 되는 계기로는 학급 설문을 통한 민원, 결석생의 이유, 교사연수를 통한 지식습득, 학생의 수업태도 관찰 등을 통해 알게 되는 것으로 나타났다. 학교에서 실시되는 인터넷중독 교육과 관련된 사항으로는 청소년 인터넷중독 예방교육은 대부분 특강 등의 단회 프로그램부터 4~12회기의 중장기적인 프로그램으로 운영되고 있었다. 프로그램의 효과가 있었는지의 여부는 참가청소년의 만족도, 소감문, 교육 강사의 평가를 활용하여 그 정도를 확인하고 있었고 프로그램 운영시 학생들의 참여를 위해 교육 회기가 거듭되면서 변화가 있는 학생을 공개적으로 언급하여 강화시키기도 하였다. 교육시 학생들에게 인터넷 중독에 대해 보다 효과적으로 적용되는 내용으로는 인터넷중독의 심각성을 인식할 수 있는 동영상, 새로운 놀이문화를 경험할 수 있는 대안활동, 청소년들이 참여할 수 있는 활동, 올바른 컴퓨터 사용법 등이 있었다. 효과적인 프로그램을 구성하기 위해서는 교사 대상 맞춤형 자료

표 1. 대상별 현장요구분석 주요 내용

요구분석 대상	주요내용
전문가 집단	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주로 전교생 대상 방송강의와 강당수업 등의 1회기 수업으로 진행</li> <li>• 예방교육은 대부분 단회기 프로그램으로 구성되며, 구체적인 효과성 척도가 없어 참가 청소년의 만족도, 소감도 교육 강사의 평가등을 통해 확인함</li> <li>• 4~12회기의 중장기 예방교육프로그램이 운영되긴 하나 학교에서 확실하게 지원해주지 않는한 운영에 어려움이 있음</li> <li>• 학생들은 인터넷중독 문제와 관련된 실제 동영상에 대해 관심을 많이 보이며 이를 통해 경각심을 갖는 효과 있음</li> <li>• 재미있는 놀이를 함께 한 후 학생들에게 인터넷 게임과 비교해서 물어보면 실제 놀이활동에 대해 관심도 많고 다른 대안에 대해 의견도 나눌 수 있음</li> <li>• 부모교육도 필요하나 대상모집에 어려움이 있음</li> <li>• 교육 배치시 학교장의 인식이 가장 중요함</li> <li>• 프로그램 운영에 있어 교사 역할에 따라 학생들의 태도가 다름. 이런면에서 교사대상으로 먼저 예방교육을 실시하는 것이 필요함</li> <li>• 학교에서는 교육시간을 충분히 배정하기 힘든실정임. 1시간을 요구하지만 현실적으로 내용을 다루기에는 매우 제한됨. 2시간정도가 학교측 사정과 내용을 다루는데 가장 현실적인 시간임</li> </ul>
교사 집단	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교육을 연1회 한시간정도 실시함. 다른 교육배치에 밀리는 편임</li> <li>• 중독문제가 학생 개인에게 문제는 되지만 학교에 피해가 되는 것은 아니어서 관심을 크게두지 않음. 단 아이템 거래나 다른 애들에게 강압적으로 게임을 하도록 압력을 두는 경우 학생부에서 개입하게 됨. 표면적으로 문제가 크게 일어나지 않아 다른 교육(성, 학교폭력등)보다 중요성을 덜 두게됨</li> <li>• 대안놀이를 학생들이 잘 모르는데 전통놀이를 반에서 시도해 보았을 때 관심도 많이 갖고 직접해보면서 즐거워했음</li> <li>• 대안놀이 구성시 조별로 경쟁을 통해 참여를 촉진할 수 있음</li> <li>• 프로그램 구성은 교사가 할수 있도록 지도안이 나오고 영상 등이 함께 나오는 것이 직접 실시에 도움됨</li> <li>• 부모교육으로 인터넷중독예방교육을 실시하면 오는 부모들은 문제가 없음. 안오는 사람들이 문제. 그래서 학교보다는 일반 대중 방송을 통해 하는게 필요함</li> <li>• 교사와 전문가의 역할은 교사가 분위기를 잡아주고 전문가가 교육을 실시하는 것이 현장소리도 직접 들을 수 있어 교육에도 바람직함</li> <li>• 학교에서의 특별교육 실시는 매 학기말 기말고사 후가 시간적으로 가장 적당함</li> </ul>
청소년 집단	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강당에서 몇반 모여 놓고 특강하면 그걸 반에서 영상으로 보는 형식의 인터넷관련 교육받음</li> <li>• 인터넷게임하다 죽은 실제 동영상 보았을 때 말로만 위험하다는 것이 아닌 실제로 다가왔음</li> <li>• 스스로 게임하면서 몸에 이상이 올 때 위험하다고 생각했고 그런 내용을 다룬다면 관심 이 느껴질 것임</li> <li>• 대안활동으로 권하라면 나가서 하는 놀이들 자전거 타기나 운동 등이 좋음. 이걸 그냥 하라기보다는 함께 할 수 있게 데리고 나가는 것이 필요함</li> <li>• 레스큐스쿨 캠프에서 대안활동 경험 시 다양한 것을 해볼 수 있어 게임 외에도 재미있는 것을 알게 됨. 캠프 후에 인터넷 게임이 시시해 지기도 함</li> <li>• 인터넷중독에 대해 인식이 별로 없다가 여러 정보를 통해 알게 되면서 나에 대해 생각해보는 기회가 됨. 이후 가능한 컴퓨터나 핸드폰이랑 떨어져 지내려 함</li> <li>• 교육할 때 미리 말해주고 준비가 되어 해야지 기대했던 시간대신 교육이 갑자기 들어오면 집중이 안됨</li> </ul>

가 필요하고, 부모교육이 동반되어야 함을 언급하였다. 그러나 부모교육의 경우 실제 필요한 대상이 학교 교육에 참여할 수 없는 문제점을 언급하며 마스크에서 부모교육이 진행될 수 있기를 희망하였다. 학교에서 효과적으로 교육이 진행되기 위해서는 우선적으로 인터넷중독 문제에 대한 교사의 인식이 변화되어 예방교육을 실시할 수 있도록 협조하는 것이 필요하며 전문성 있는 외부 기관과 연계하여 운영하는 것과 학교의 현실을 고려하여 단기프로그램으로 학급별 운영, 수업이 잘 안 되는 기말고사 이후의 운영 등을 고려할 필요가 있음을 강조하였다. 교육운영과 관련된 장애요인으로는 학교장과 담임교사의 비협조적이거나 권위적인 태도가 있었고, 교육환경과 관련하여 전교생 집합교육 혹은 방송교육운영, 일방적인 강의전달 방식은 도움이 되지 않는 것으로 나타났다.

이러한 현장요구분석을 토대로 프로그램에 대한 내용과 운영면에서 구성요소 내용들을 확인할 수 있었다.

### 프로그램 구성 요소

구성요소는 앞서 실시한 문헌연구와 현장요구분석을 위한 포커스그룹 인터뷰 결과를 바탕으로 프로그램을 구성하기 위한 기본 원리를 다음과 같이 도출하였다.

첫째, 현장의 요구 및 프로그램의 실효성을 고려하여 학급단위의 단기 프로그램으로 구성한다. 지금까지 청소년 인터넷중독 예방프로그램은 일회성 교육 행사로 전교생 대상 특강이나 방송 강의를 진행하는 수준에 그치는 경우가 많았다. 따라서 청소년들에게 인터넷 중독 문제에 대한 생각의 전환이나 대처능력을 향상시키기에는 어려움이 많았다. 인터뷰를 통해 전문가들은 4~12회기의 중장기적인 교육이 효과적임을 언급했지만 학교의 현실은 수업시간 이외의 예방교육시간을 배정하기에 많은 어려움이 있는 것으로 나타났다. 따라서 인터넷중독 예방교육 프로그램이 일반 청소년을 대상으로 학교에서 실효성을 갖기 위해서는 학교현장에 적합한 학급단위의 단기프로그램

으로 구성하는 것이 필요하다. 개발하는 프로그램의 구체적 대상은 기존의 치료 중심의 중독 대상 청소년이 아니라 일반사용자를 중심으로 예방 교육에 초점을 두며 예방 차원에서 학교를 통하여 비교적 단기간에 걸쳐 학령기 청소년에게 접근할 수 있는 학교 상황과 학급 단위에 알맞은 운영방법을 반영하여 인터넷 예방 교육프로그램을 개발하였다.

둘째, 프로그램 구성시 올바른 인터넷 사용태도를 확립하는데 기여할 수 있도록 인터넷 중독에 관한 지식을 탐색하고 정리하는 활동을 포함한다. 우리나라 10대 청소년들은 99%가 인터넷을 사용한다(한국인터넷진흥원, 2009a). 이러한 인터넷 사용은 학습을 위한 정보수집과 또래문화의 정보공유활동 등으로 그 영역이 확장되고 있지만, '인터넷중독'이라는 사회문제가 나타나기도 하였다. 청소년기 인터넷중독이 되면 이루어야 할 과업을 수행하는데 어려움이 있으며 심해질 경우 심리적인 어려움과 발달과업에 큰 지장이 있을 수 있다. 인터넷중독은 문제가 심각해진 후 부정적 영향을 제거하고자 하는 사후 프로그램 보다는 인터넷 사용에 대해 올바른 인식과 습관을 갖게 해줄 수 있는 예방교육프로그램이 더욱 효과적일 수 있으며 경제적으로도 사회적 비용을 줄일 수 있다. 따라서 인터넷사용 통제에 대한 필요성을 강조하고 인터넷 사용 이외의 다른 대안놀이를 생각할 수 있는 내용이 포함되도록 구성하였다.

셋째, 인터넷중독 문제의 심각성을 인식할 수 있는 정보를 다양한 시각 자료를 통해 제공하도록 구성한다. 전문가, 교사, 청소년들은 인터뷰를 통해 프로그램이 효과적으로 전달되기 위해서는 다양한 시청각 자료나 활동프로그램이 효과적임을 강조하였다. 따라서 프로그램 구성시 청소년들이 인터넷중독 문제를 쉽게 익힐 수 있는 플래시나 동영상, 파워포인트 등의 시각적인 자료를 활용하여 흥미있게 활동에 참여하도록 다양한 교구를 활용하도록 하였다.

넷째, 인터넷 이외의 대안활동을 청소년들이 직접 참여하여 찾아보는 활동적인 요소로 구성한다. 문헌 및 현장 요구분석을 통해 청소년들은 인터넷을 사용



하는 주된 상황이 스트레스를 해소하기 위한 것으로 나타났다. 특히 중간고사나 기말고사 시험을 끝낸 뒤에 마음껏 인터넷을 사용하게 되는데 이때 인터넷이 최선의 선택이기 보다 다른 재미있는 활동을 알지 못하거나 해보지 않은 다른 놀이를 시도하는 것에 대해 익숙치 않아 가장 접근이 용이한 인터넷을 통해 스트레스를 해결하는 경향이 있었다. 따라서 스트레스를 해소할 수 있는 다양한 활동이 어떤 것이 있는지 청소년들의 아이디어를 통해 먼저 확인하고, 함께 정보를 공유하여 인터넷 이외의 활동에서 재미를 느낄 수 있도록 유도하고자 하였다.

### 프로그램 내용구성

앞서 이루어진 4가지 구성요소에 따라 프로그램의 활동내용 운영 방식을 구성하여 프로그램 초안을 개발 하였다. 초안 개발시 인터넷예방교육프로그램의 목표는 첫째, 인터넷중독에 대한 이해를 통해 문제의 심각성을 인식한다. 둘째, 인터넷 사용조절의 필요성을 인식하고 올바른 사용 태도를 갖는다. 셋째, 인터넷사용 이외의 다양한 활동에 대해 관심을 갖는 것으로 규정하였다.

이러한 목표를 바탕으로 하여 내용면에서는 인터넷 중독과 관련한 올바른 인식을 위해 청소년들이 현실적으로 공감하고 동기부여가 가능할 수 있는 영상 자료를 제작하고 이를 토대로 토론, 발표 등 참여하는 프로그램이 되도록 구성하였다. 또한 중독관련 현황과 다양한 정보제공을 통해 인터넷 사용에 대한 중요성을 인식하도록 구성하였으며 인터넷 이외에도 대안 활동으로서의 흥미로운 놀이정보에 대해 제공하고 이를 찾아볼 수 있도록 구성하였다.

운영면에서는 학급 단위의 토의식 운영을 통해 인터넷 중독 및 사용에 대한 인식과 태도에 대한 변화가 이루어질 수 있도록 구성하였다. 기존 프로그램들이 집합교육 방식의 전체 강의식이거나 또는 인터넷 중독 고위험군을 대상으로 한 소그룹 단위의 다회기 집단상담 프로그램으로 구성되어 있어 다수를 대상으로 한 예방프로그램 효과를 기대하기는 어려움이 있

었다. 따라서 인터넷중독 예방프로그램을 학급 구성원 모두가 참여하여 진행함으로써 예방교육의 효과를 높이고자 하였다. 또한 프로그램 전체를 2회기 100분으로 구성하여 학교 현장에서 적용 가능성을 높였다. 기존 프로그램은 4회기 이상의 다회기로 구성되어 교육 현장에 보급하는데 한계가 있었다. 이에 한 번에 2회기 형태로 프로그램을 진행하는 것을 기본으로 하여 학교 틈새 시간(재량활동, 특별활동 등)을 이용한 보급에 보다 수월할 수 있도록 하였다.

### 프로그램 실행

구성된 프로그램을 연구중간 검증을 통해 전문가 2인으로부터 내용검토를 받았고 시범운영을 실시하였다. 시범운영에 참여하는 청소년들은 서울지역의 1개 중학교 1~3학년 30학급 중 전문상담교사와 협의하여 시범운영 기간 내 인터넷중독 예방교육 프로그램에 참여의사가 있는 2학급 51명을 시범운영 학급으로 임의 선정하여 실험집단에 배치하였다. 통제집단은 프로그램에 참여하지는 않지만 실험집단의 참여자들과 같은 학교 동학년의 학급 중 2학급 67명을 임의로 선정하였다. 실험집단과 통제집단은 비행이나 부적응 청소년이 아닌 일반 청소년이라는 시범운영 조건에 따라 구성되었다. 시범운영은 학교행사 및 시험기간을 피해 학급에서 이루어졌으며 본 연구진이 직접 운영하였다.

### 평가 및 수정보완

프로그램의 효과를 평가하기 위하여 시범운영에 참가한 청소년을 대상으로 프로그램 전반에 관한 만족도와 척도를 통한 프로그램 운영 사전·사후 평가 등을 실시하였고, 시범운영 지도자의 프로그램에 대한 종합평가, 참여 청소년의 서면평가 등의 프로그램 내용 및 운영 평가를 통해 자료를 수집하였다. 수집된 자료를 분석한 후 초안프로그램에 대한 수정 및 보완 방안을 결정하였다.

## 개발된 프로그램 개요

앞서 제시된 개발과정을 통하여 본 연구에서 1차적으로 프로그램을 구성하였다. 주 대상은 중학교 일반 청소년이며 회기 및 소요시간은 2회, 100분이며 운영 방법은 학급별 집단활동 프로그램으로 강의 및 토론으로 진행할 수 있도록 하였다. 주요 활동 내용으로 1부에서는 인터넷 중독에 대한 전반적인 이해를 목표로 하였으며 이를 위해 간단한 인터넷 활용 자가척도를 실시하여 자신의 상황을 점검하고 동영상 시청을 통해 인터넷 사용의 문제점과 폐해를 살펴보고 경각심을 가지도록 구성하였다. 또한 인터넷중독 관련 정보를 게임식 퀴즈를 통해 전달하여 인식을 높이도록 하였다. 2부에서는 인터넷중독 예방을 위한 대안활동 개발에 초점을 두고 구성하였다. 이를 위해 인터넷중독으로 빠져드는 구체적 상황을 살펴보았으며 인터넷 사용 이외에도 개발할 수 있는 대안놀이문화에 대한 관심을 통해 중독을 예방할 수 있도록 하였다. 또한 1부에서 보여주었던 중독된 청소년이 어떠한 과정을 통해 탈중독 되는지에 대한 구체적 상황을 동영상으로 제시하였다. 개발된 프로그램의 내용을 요약하면 표 2 와 같다.

## 프로그램 수정

인터넷중독 예방교육 시범운영을 통하여 프로그램에 대한 효과검증, 지도자 및 참여청소년의 평가를 수집하고 이를 바탕으로 프로그램을 수정하였다. 프로그램 수정은 내용 뿐 아니라 구성과 운영하는 환경에 대해서도 재검토하여 정리하였다. 우선 내용면에서는 글이나 표로 구성된 인터넷중독 실태 정보제공이 운영시 참가자의 집중을 저하시키는 것으로 나타나 그림이나 그래프를 활용하도록 하였다. 또한 1부 OX 퀴즈 문항이 많아 지루함을 느끼게 되어 문항 수를 일부 단축하기로 하였다. 2부에서는 대안활동을 찾는 내용에 대해 청소년들이 평소 쉽게 참여할 수 있는 활동 목록의 예제를 제공하기로 하였다(표 2 참조).

보충자료의 경우 새롭게 첨가하였는데 1부 내용에서 다루게 되는 인터넷 중독 관련 기사나 통계 및 인터넷 사용문제로 인한 법적 조치 등을 첨가하여 프로그램 운영자가 손쉽게 자료 활용을 할 수 있도록 하였으며 2부에서는 인터넷 사용과 관련된 부정적인 인식 외에도 인터넷을 활용한 직업을 소개하여 긍정적인 측면에 대해서도 인식할 수 있도록 하였다. 1차 개발과 이후 이루어진 최종내용에 대한 프로그램 수정사항은 표 2를 통해 비교해 볼 수 있다.

프로그램 운영면에서는 그룹별 토론회 구성원의 적극적 참여를 촉진하기 위하여 보조진행자 참여도 고려할 수 있도록 하였다. 또한 자발적 토론이 어려울 경우 유인물을 미리 작성하고 이를 발표하는 등의 참여가 가능하도록 하였다. 또한 프로그램 활용이 학교에서 이루어지는 만큼 운영시기를 확보하는 것이 필요한데 중학교의 경우 기말고사 종료 이후부터 방학 전 까지가 학교에서 수업 이외 프로그램을 운영하는 것이 가장 수월한 시기라는 학교 측 의견을 적극 활용하는 것이 필요하다.

## 중학생대상 인터넷중독 예방 프로그램 적용

### 연구대상

연구대상은 서울시내에 위치하고 있는 S중학교 2학년 학생 118명이었다. 이 중 지도자의 지시에 불성실한 응답을 하거나, 사전 혹은 사후검사 중 하나가 누락되거나, 신원을 밝히지 않거나 무응답이 많았던 대상의 자료는 제외하였다. 그 결과 실험집단 51명 중 32명(62.7%)의 자료가, 통제집단 67명 중 35명(52.2%)의 자료가 최종 분석에 사용되었다. 비행이나 부적응 청소년이 아닌 일반청소년으로 구성된 피험자는 사전에 예방프로그램을 실시하는 실험집단 32명과 아무런 처치도 받지 않는 통제집단 35명을 학급단위로 구성하였다.

표 2. 인터넷중독 예방 프로그램 1차 및 최종 개발 결과

회기	제목	주요 활동 내용	
		1차 개발 내용	최종 내용
1부 인터넷중독 에 대한 이해	적도를 활용한 자가진단	- 간단한 자가진단을 통해 인터넷 활 용 관련 자기 점검	- 간단한 자가진단을 통해 인터넷 활용 관련 자기 점검
	인터넷 폐해의 심각성	- 인터넷 폐해(영상1) 시청 및 느낌나 누기 - 인터넷사용이 자신의 생활에서 문제 가 되는 부분은 어떤 것이 있는지에 대한 토론	- 인터넷 폐해(영상1) 시청 및 느낌나누기 - 인터넷사용이 자신의 생활에서 문제가 되 는 부분은 어떤 것이 있는지에 대한 토론
	인터넷사용 현황과 중독	- 인터넷 사용으로 인한 시간관념이 없는 상황 확인 - 청소년 인터넷 중독의 실태 정보 전달 - 게임회사의 전략 정보 전달 - 인터넷중독 문제 TOP5 맞추기 - 인터넷중독에 빠졌던 친구들의 이야 기(영상2) 시청	- 인터넷사용으로 인한 시간관념이 없는 상 황 확인 - 순정남, 순정녀 되어보기 - 인터넷 중독에 빠졌던 친구들의 이야기(영 상2) 시청 * 프로그램 내용 변경
	OX퀴즈	- 퀴즈를 통한 인터넷중독 관련 정보 습득	- 퀴즈를 통한 인터넷중독 관련 정보 습득 * 퀴즈문항 단축
	보충자료	-	[인터넷 중독 관련 활용자료] - 기사, 통계자료, 법률자료 * 내용 추가
2부 인터넷중독 예방 대안 활동	인터넷중독 으로 빠져들기	- PC방 사장되어보기 - 게임회사 전략 이해	- 게임업체에서 중독을 강화시키는 전략 이해
	대안 놀이문화 찾기	- 놀이문화를 찾기 위한 미션수행 “무 한도전 : 인터넷이 없는 곳에서 1박 2일 동안 생활하기” 계획표 작성 - 대안활동 찾기 : ㄱ ㄴ ㄷ 순으로 이 름붙이기	- 대안활동 찾기 : ㄱ ㄴ ㄷ 순으로 이름붙이기 * 프로그램 내용 변경
	중독에서 탈중독	- 청소년 인터넷 탈 중독 경험이야기 (영상3) 시청 및 토론	- 청소년 인터넷 탈 중독 경험이야기(영상3) 시청 및 토론
	보충자료	-	[인터넷 사용 관련 진로 탐색] - 인터넷의 역기능 외에 순기능의 방법으로 인터넷을 활용한 직업에 대한 소개 - 게임관련 직업군(디자이너, 게이머, 프로그 래머) 및 구체적인 일의 내용을 사례 중심 으로 소개 * 내용 추가

표 3. 집단의 동질성

사전검사	집단	N	평균	표준편차	t	p
비합리적인 인터넷사용신념	실험집단	32	39.29	11.6137	1.606	.210
	통제집단	35	36.04	8.8886		
자기조절실패	실험집단	32	60.47	11.5201	.018	.893
	통제집단	35	58.69	10.5725		

표 4 집단 내 비합리적인 인터넷사용신념과 자기조절실패 척도 사전-사후 결과 비교

		N	비합리적인 인터넷사용신념		자기조절실패	
			평균	표준편차	평균	표준편차
실험집단	사전	32	39.28	11.61	60.47	11.52
	사후	32	34.40	13.63	51.99	15.78
통제집단	사전	35	36.04	8.89	58.69	10.57
	사후	35	34.55	8.80	51.99	14.33

표 5. 비합리적인 인터넷사용신념 사후 점수에 대한 공변량 분석

변량원	SS	df	MS	F	p
공변량(사전점수)	4606.21	1	4606.21	77.87	.000
주효과(집단유형)	128.450	1	128.45	2.172	.145
오차	3785.58	64	59.15		

표 6 자기조절실패에 관한 사후 점수에 대한 공변량 분석

변량원	SS	df	MS	F	p
공변량(사전점수)	5243.16	1	5243.16	35.47	.000
주효과(집단유형)	34.998	1	34.998	.237	.628
오차	9460.54	64	147.82		

### 평가도구 및 연구설계

본 프로그램의 평가를 위해 사전-사후검사를 실시하여 프로그램의 효과를 검증하였다. 본 연구에서 사용된 척도는 청소년의 인터넷에 대한 인지적 요인이 과도한 인터넷사용과 관련성이 높으며 본 프로그램의 목표가 인터넷사용에 관한 올바른 인식을 갖도록 하는 것이므로 이러한 측면을 반영할 수 있는 ‘비합리적인 인터넷사용신념(채규만, 박중규, 2002)’ 척도로 총 20문항으로 구성되어 있으며 인터넷 사용에 대한 일반적인 믿음을 측정하였다.

또 다른 척도는 인터넷사용행동과 관련이 높은 충동성의 수준과 자기조절능력을 측정할 수 있는 ‘자기조절 실패(정혜승, 1996)’ 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로 구성되어 있으며 Gottfredson과 Hirschi(1990)의 낮은 자기통제력 개념 및 내용을 반영하고 있다. 이 외에 프로그램 내용에 대한 평가를 위하여 프로그램 진행자와 프로그램에 참여한 청소년들로부터 인터넷중독 예방프로그램의 필요성, 참여소감과 세부내용에 대한 평가와 만족도를 살펴보았다.

### 프로그램 시범운영

청소년 인터넷중독 예방프로그램 시범운영은 2011년 2월, 50분씩 2회기 연속 총100분 동안 학급단위로 실험집단에 실시되었다. 사전검사는 프로그램이 실시되기 전에 프로그램에 참여하는 실험집단과 프로그램에 참여하지 않는 무처치 통제집단의 학생들에게 모두 실시되었으며 이후 인터넷중독 예방프로그램 2회기를 모두 마친 후 프로그램에 참여한 실험집단과 프로그램에 참여하지 않은 통제집단을 대상으로 사후검사를 실시하였다.

## 결과 및 해석

### 프로그램 사전-사후 평가

#### 집단의 동질성 검사

인터넷중독 예방교육 프로그램 실시 전, 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 검증하기 위하여 비합리적인 인터넷신념 척도와 자기조절실패 척도 사전검사에 대한 t-test를 실시하였고 결과는 표 3과 같다. 먼저, 비합리적인 인터넷사용신념수준을 비교한 결과 실험집단의 평균은 39.29점, 통제집단의 평균은 36.04점으로 실험집단이 조금 높은 평균점수를 나타내지만, 집단간 통계적으로 유의미한 차이가 없어 두 집단이 동일 집단으로 구성됨을 알 수 있었다. 자기조절실패의 수준을 비교한 결과 실험집단 평균은 60.47점, 통제집단 평균은 58.69점으로 실험집단이 조금 높은 평균점수를 나타내지만, 집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 두 집단은 동일한 집단으로 구성됨을 알 수 있었다. 프로그램 진행 후 변화를 살펴보기 위하여 실험집단과 통제집단내의 비합리적 인터넷사용신념과 자기조절실패 척도의 사전-사후 점수를 비교해 본 결과, 두 집단 모두 사후검사에서 점수가 감소하였다(표 4 참조).

#### 비합리적 인터넷사용신념에 미치는 효과

시범운영 학급에 인터넷중독 예방교육 프로그램을 시행하고 그 효과성을 검증하기 위해 사전-사후 검사

의 총점 및 하위점수를 채점하고, 실험집단과 통제집단간의 사전-사후 점수의 차이가 실제 프로그램의 참여에 따른 효과인지 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변량으로 하는 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 그리고 실험집단과 통제집단내의 사전-사후 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-test분석을 실시하였다. 공분산분석 결과 비합리적인 인터넷사용신념에 대한 사전 점수가 사후 점수에 미치는 영향은 유의하지만, 실험집단과 통제집단의 차이는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다(표 5 참조).

#### 자기조절실패에 미치는 효과

실제 프로그램의 참여에 따른 자기조절실패에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변량으로 하는 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 그리고 실험집단과 통제집단내의 사전-사후 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-test분석을 실시하였다. 공분산분석 결과 자기조절실패에 대한 사전 점수가 사후 점수에 미치는 영향은 유의하지만, 실험집단과 통제집단의 차이는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다(표 6 참조).

시범운영에 참여한 청소년을 대상으로 종합평가를 실시한 만족도 결과는 표 7과 같다. 프로그램 전반에 관한 만족도는 '매우만족'에서 '매우불만족'을 묻는 5점 척도로 이루어졌으며, 참가청소년은 전체 프로그램 만족도 평균은 5점 만점에 4.13점(82.6점 /100점 기준)으로 높은 만족 수준을 보였다(표 7 참조).

#### 프로그램 내용 및 운영 평가

시범운영을 진행한 지도자(연구진 및 코리더)들의 인터넷중독 예방프로그램의 효과적인 부분과 개선사항에 대한 평가회의결과, 프로그램 내용에 있어 1부의 인터넷폐해 영상을 통해 인터넷중독 문제의 위험성과 경각심이 형성되는 효과와 2부의 대안놀이문화 찾기 활동을 통해 인터넷 이외의 대안활동을 찾는 시각이 확장되는 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나

프로그램 내용 중 OX퀴즈의 경우 문항이 6번 이상으로 넘어가면서 퀴즈에 대한 집중이 저하되는 것으로 나타나 프로그램 수정시 문항 수를 단축할 필요가 있었다. 또한 대안활동 목록 구성시 탐색이 보다 수월할 수 있도록 내용을 구조화시켜야 함을 보고하였다. 프로그램 평가에 대한 세부 내용은 표 8과 같다.

인터넷중독 예방교육 프로그램 시범운영에 참여한 32명 청소년들의 서면 평가는 표 9와 같다. 서면평가는 프로그램 구조나 운영에 대한 내용보다는 참가 후 경험에 대한 내용이 대부분이었다. 결과를 살펴보면

3가지 영역으로 구분할 수 있는데 예방교육 프로그램 1부의 핵심요소인 인터넷중독의 심각성 인식과 2부의 핵심요소인 대안활동의 중요성 인식, 기타 등으로 구분할 수 있다. 1부 인터넷중독의 심각성과 관련해서는 동영상과 인터넷 관련 정보 제공을 통해 중독의 심각성을 인식하고 자신의 문제에 대해서도 연관하여 인식하며 인터넷 사용에 대한 행동변화 의지를 갖는 것으로 나타났다. 2부 대안활동과 관련해서는 사례를 통해 탈중독이 가능할 수 있음을 확인하고 스스로 운동이나 공부, 친구들과의 어울림 등을 해보겠다는 변

표 7. 참가청소년 전체 만족도

프로그램	평점(환산점수/100점 기준)	계
전반적 만족도	4.13 (82.6)	
1부	인터넷폐해 영상1	4.13 (82.6)
	인터넷중독에 빠졌던 친구들 영상2	4.19 (83.8)
	인터넷중독 문제:Top5	4.03 (80.6)
	OX퀴즈	4.03 (80.6)
2부	PC방 사장되어보기	4.19 (83.8)
	대안놀이문화 찾기 (무한도전)	4.16 (83.2)
	청소년 인터넷 탈중독 경험 영상3	4.09 (81.8)
계	4.19 (83.8)	4.13 (82.6)

표 8. 프로그램 내용 및 운영 평가 (지도자)

영역	효과적인 부분	개선사항
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자가진단 체크리스트로 청소년의 현재 인터넷사용 정도에 대한 객관적인 탐색 가능</li> <li>• 인터넷폐해 영상1을 통해 인터넷 중독문제의 위험성과 경각심 형성</li> <li>• 청소년 인터넷 탈중독 경험 영상3을 통한 신체운동의 긍정적 효과 정보 제공</li> <li>• 인터넷 이외의 대안활동을 청소년들이 직접 찾아볼 수 있는 활동을 통해 시각 확장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 글이나 표로 구성된 인터넷중독 실태의 정보제공은 집중력을 저하시키는 것으로 그림이나 그래프로 수정할 것</li> <li>• 1부 OX퀴즈 내용이 길어짐으로 지루함을 느끼게 한 것으로 보다 짧게 구성될 필요가 있음</li> <li>• 2부 대안활동 찾는 활동내용을 청소년들이 쉽게 참여할 수 있는 활동으로 구성하도록 수정 필요. 대안활동 프로그램 2개에서 1개로 운영</li> </ul>
프로그램 구조	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학급단위의 2부 프로그램이 학교현장에서 적용하기 수월함</li> <li>• 3종의 동영상과 파워포인트 등의 매체를 활용한 교육으로 관심과 집중을 유도함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그룹별 토론활동이 자발적으로 이루어지기 어려울 수 있어 보조진행자의 격려와 도움이 필요하며, 개별적으로 기술한 유인물의 내용을 발표하여 강화하는 방법을 병행하여 활용할 것</li> </ul>
운영환경	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기말고사 이후 부터 방학시작 전 기간을 활용하여 교육진행시 학교에서 협조적임</li> <li>• 상담부장 및 담임교사 참여가 함께 이루어질 경우 프로그램 운영에 도움이 되었음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 축구와 같이 청소년들이 좋아하는 수업시간을 대신하여 예방교육을 운영하게 되어 프로그램 참여 동기에 어려움이 있음</li> </ul>

표 9. 프로그램 내용 및 운영 평가 (청소년)

영역	내용
1부 인터넷 중독의 심각성 인식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터넷 게임시간을 줄여야 될 것 같고 총 게임을 안하고 축구게임이나 살인을 하지 않는 정상적인 게임을 해야겠다. 그리고 컴퓨터를 할 때는 자세를 바르게 해야겠다고 나에게 이런 깨달음을 주는 프로그램이 있어 너무 감사하다.</li> <li>• 나도 저러 수도 있겠구나 싶었다. 집에서는 컴퓨터를 아예 못하고 피씨방을 가야되는데 돈이 없던 것도 나에게 좋은 일인 것 같았다. 나도 한때는 게임중독자로 거의 폐인처럼 지냈었다. 그러다 절제하는데 성공해서 게임중독에서 빠져 나왔다.</li> <li>• 일어난 사건들은 매우 끔찍하다. 환청이 들린다는 것과 사람을 죽이고도 아무런 느낌이 없다는 것은 정말 심각한 문제이다. 게임이 신체적으로 이런 영향을 준다니 놀랍다.</li> <li>• 게임중독 걸린 사람과 인터뷰를 하는 것을 보니 게임중독이란 것이 보통 심각한 것이 아님을 느꼈고 무서워졌다. 인터넷을 멀리하고 싶다.</li> <li>• 평소에 게임을 즐겨하는 편이었는데 이 동영상을 보고 처음엔 그 정도는 아닐꺼라고 생각했다. 하지만 나중에 나도 저러면 어찌지 라는 생각 때문에 게임을 자제해야겠다고 느꼈다.</li> <li>• 컴퓨터를 조금씩하고 자세를 똑바로 해야겠다는 생각이 든다. 욕도 하지 말아야겠다. 특히 비폭력인 게임을 해야겠다.</li> <li>• 게임과 현실을 착각해 사람을 죽인 것이 끔찍하다.</li> <li>• 컴퓨터 중독이란 심각한 것이다. 사람도 죽이고 환청도 들리고, 다음부터는 좀 줄여야겠다.</li> <li>• 게임이 실생활에 악영향을 끼칠 수 있다는 것을 깨달았다. 게임을 적당히 해야겠다.</li> </ul>
2부 대인활동의 중요성 인식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이제부터 하루에 1시간씩은 운동을 하고 게임을 안 하고 열심히 공부해서 커서 컴퓨터 게임이 나쁘다는 것을 사람들에게 알려야겠다.</li> <li>• 운동하는 것만으로도 치료가 되었고 또한 사교성도 좋아지는 것을 알게 되었다.</li> <li>• 컴퓨터보다는 공부하고 친구들과 몸으로 노는 것을 해야겠다.</li> <li>• 인터넷 중독이 된 아이들을 2주 동안 운동시키니까 인터넷에서 해방되었다. 나도 인터넷을 적게 하고 운동을 많이 해야겠다.</li> <li>• 운동하나만 집중해서 하면 게임중독을 벗어날 수 있다는 것을 알게 되었고, 게임이 우리 뇌에 많은 영향을 끼친다는 것을 알게 되었다.</li> <li>• 컴퓨터보다는 공부나 운동을 해서 전두엽을 발달시키고 싶다. 큰 결심을 하진 못하고 작은 거부터 실천해야겠다.</li> <li>• 운동을 많이 해서 머리건강 몸건강을 지켜야겠다.</li> </ul>
기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 게임중독을 고치면 전보다 더 밝고 건강한 생활을 할 수 있다는 걸 느꼈다.</li> <li>• 인터넷에 중독되었다고 희망이 없는 건 아니다. 얼마든지 의지만 있으면 다양한 방법으로 중독을 극복할 수 있다.</li> <li>• 게임을 하루에 5시간 이상씩 하는데 내 두뇌도 이상할 수 있다. 이번 교육을 통해 좀 죄책감이 느껴져서 이제 좀 줄여야겠다고 생각한다.</li> </ul>

화의지를 갖는 것으로 나타났다. 기타로는 게임조절에 대한 필요성과, 인터넷 탈중독에 대한 가능성 인식 등 긍정적 변화에 대한 경험을 보고하고 있다.

인터넷중독 예방교육 프로그램에 대한 효과검증, 지도자 및 참여청소년의 평가를 고려해 볼 때 다음과 같은 결론을 정리해 볼 수 있다. 첫째, 프로그램의 효과성 검증 결과 시범운영에 참여한 집단에서 비합리

적인 인터넷사용신념이 통계적으로 유의미하게 감소된 것으로 나타났으며, 참여청소년의 서면평가에서 인터넷중독의 위험성을 자각하고 인터넷이 아닌 다른 대인활동의 중요성을 인식하는 것으로 나타났다. 따라서 인터넷 예방프로그램이 학급단위의 2회(100분) 프로그램에도 불구하고 목적했던 효과를 도출한 바, 프로그램 주요내용은 그대로 유지하도록 한다. 둘째,

프로그램의 내용측면에서 1부 청소년 인터넷사용 현황과 OX퀴즈, 2부 인터넷 중독으로 빠져들기와 대안 놀이문화 찾기의 내용을 일부 수정하여 보완한다.

셋째, 프로그램 운영측면에서 예방프로그램이 학급 단위의 토의와 발표라는 활동으로 이루어진다는 점을 감안할 때 외부 지도자의 단독 운영 뿐 아니라 보조 진행자를 활용한 운영도 고려할 수 있다. 보조진행자는 다소 산만하고 참여가 소극적인 학생들을 도와 집단 응집력 향상 및 활성화에 도움을 줄 수 있다. 또한 지도자의 역량 및 학교 상황에 따라 보충자료를 추가 회기로 활용하여 인터넷중독 예방뿐 아니라 인터넷을 활용한 긍정적 진로탐색도 가능할 수 있다.

## 논 의

최근 청소년들의 인터넷중독 문제의 심각성으로 인터넷중독 예방의 중요성이 대두되고 있다. 현재 예방분야는 긍정심리학의 발전과 함께 2003년 미국 심리학회에서 주목받기 시작한 이후, 역기능적 장애에 주목하던 정신건강패러다임을 바꾸고 있으며 건강한 기능, 건강한 현장, 건강한 과정의 촉진을 위한 다양한 기술과 모델을 제시하고 있다(오혜영 외, 2011b). 본 연구는 이러한 학교현장의 요구에 맞추어 인터넷 중독 문제에 대한 올바른 인식을 제공하기 위하여 중학생의 인터넷중독 예방교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 우선 프로그램을 개발하기 위하여 문헌연구와 전문가, 교사, 청소년 대상 현장요구조사를 통해 프로그램의 구성요소를 확인하고 중학생에게 적합한 활동으로 내용을 구성하였다. 본 프로그램에서 달성하고자 강조한 것은 인터넷중독 문제에 대한 심각성을 인식하며 인터넷 사용에 대한 올바른 태도를 갖는 것과 대안활동의 중요성 인식이라는 점으로 이를 프로그램의 목표로 하였다. 이러한 핵심요소를 반영하여 단회기(100분) 프로그램을 1부와 2부로 구분하여 1부에는 인터넷중독의 심각성을 인식할 수 있는 영상자료와 게임을 통한 정보제공에 초점을 맞추었고, 2부에는 대안활동의 중요성을 인식할 수 있

는 조별활동에 초점을 두었다. 인터넷중독 예방프로그램의 내용 구성에 있어 청소년의 발달기적, 사회적 특징을 고려하여 스스로 인터넷을 조절하고자 하는 동기를 갖게 하고, 자기 욕구를 통제할 수 있는 방법을 습득할 수 있도록 중점을 둔 결과, 프로그램 내용 및 운영 평가에서도 확인되었듯이 프로그램 참여를 통해 인터넷중독 문제의 심각성과 대안활동의 중요성을 인식하고 자신의 인터넷 사용습관을 개선하려는 의지가 확인되었으며, 참여자의 만족도도 높게 나타났다. 이는 학급에서 활용가능한 단회기의 예방교육 프로그램으로도 청소년들의 인터넷중독 문제에 대한 올바른 인식을 제공할 수 있음을 보여준다.

개발된 프로그램의 효과성 검증을 위해 중학생에게 프로그램을 진행한 후 사전-사후 평가와 프로그램 내용과 운영에 대한 평가를 수행하였다. 비합리적 인터넷사용신념과 자기조절 실패의 사전 검사 결과를 통제된 상황에서 실험집단과 통제집단간의 차이를 비교하였을 때 통계적으로 유의한 차이가 발견되지 않았다. 집단 내 사전-사후 점수의 변화를 살펴본 결과 실험집단에서 통제집단보다 사후검사 점수가 더 많이 감소한 것으로 나타났다. 이는 단회기(100분)의 인터넷중독 예방교육 프로그램을 통해 중학생 피험자들이 인터넷사용에 대한 인식을 바꾸고 인터넷사용신념을 보다 긍정적으로 변화시킬 수 있음을 시사하고 있으며, 초등학생을 대상으로 한 인터넷중독 예방교육의 효과 연구(오혜영 외, 2011a)와 황순길 외(2011)의 연구 결과와 유사하게 나타났다. 결과해석에 있어서 통계적으로 유의하지 않으므로 실제적으로 효과가 없다는 결론을 내리는 것은 적절하지 않을 수 있다. 본 연구에서 예방교육을 실시한 대상이 인터넷사용에 대한 심각한 중독적 사고나 병리적인 특성을 보이지 않고 비합리적 인터넷사용신념에 대한 사전점수의 분포가 가능한 총점 80점에 비해 40점 미만으로 낮은 편이었다. 따라서 프로그램 진행 후 변화할 수 있는 점수의 폭도 크지 않은 집단의 특징을 가지고 있었다. 이러한 제한점을 보완하기 위하여 프로그램에 참여한 중학생들과 지도자로부터 프로그램 내용과 운영에 대한 평



가를 실시하였는데 프로그램에 참여한 학생들의 만족도는 100점으로 환산하였을 때 82.6으로 높게 나왔으며, 기술한 내용을 검토해보면 인터넷사용에 대한 인식이 보다 긍정적인 측면으로 변화된 것을 발견할 수 있다.

본 연구에서 사용한 자기조절 실패척도의 경우 사전검사를 공변량으로 처리한 공분산분석에서 실험집단과 통제집단간의 유의한 차이를 발견할 수 없었다. 자기조절 실패척도의 문항을 살펴보면 '나는 꽤 쉽게 화를 낸다', '나에겐 가장 하기 쉬운 일을 하는 것이 가장 기쁜 일이다' 등과 같이 충동성, 자기중심성, 화내는 기질 등의 성격적인 특성을 묻는 문항이 포함되어 있으며, 설문문항의 안면타당도가 높다. 따라서 프로그램을 통해 자기조절능력이 향상되는 정도보다 반복 측정하는 과정에서 피험자들이 실제의 모습보다 자신을 긍정적으로 평가하는 경향이 더 강하게 작용했을 가능성을 추측해 볼 수 있다. 또한 단회기(100분)의 예방교육 프로그램을 통해 조절능력을 단기간에 변화시키기 어려운 부분이 있으므로, 추후연구에서는 개인의 조절능력을 향상시키기보다는 태도의 긍정적인 변화를 측정할 수 있는 척도의 사용을 고려해 볼 필요가 있다. 그리고 사전-사후검사 평가 설계에서 동일한 검사를 실시하는 경우 검사결과의 안정된 신뢰도를 획득하기 위해서는 사전검사 이후 보통 3개월 정도의 기간을 두고 사후검사를 실시하는 것이 바람직하므로(최성재, 2005), 추후연구에서는 충분한 시간을 두고 재검사를 실시하여 본 연구의 결과와 비교해 보는 것이 필요하다.

운영 면에서 살펴보면 본 프로그램 최종분석에 사용된 자료 회수는 실험집단 62.7%, 통제집단 52.2%로 나타났다. 이러한 회수율은 프로그램 운영 시 '준비된 환경'의 중요성을 보여주는 결과라 할 수 있다. 시범 운영 당시 환경은 프로그램 실시에 대한 학교 측 안내가 학생들에게 명확하게 전달되지 않은 상황이었고 특히 프로그램 시간이 먼저 계획된 좋아하는 체육활동을 대신하여 실시하게 되었다. 이러한 어수선한 학급 분위기는 사전-사후 설문 결과 회수에도 영향을

미쳐 자료들이 누락되었다. 프로그램의 효과는 어떠한 내용으로 구성되었는가하는 측면도 중요하지만 프로그램이 실시되는 환경 즉, 프로그램 실시에 대한 홍보, 참여 동기 격려 등 프로그램이 운영되기 위한 사전 준비가 프로그램 성과를 이끌어 내는데 중요할 수 있다. 오혜영 등(2011b)의 연구결과에서도 효과적인 예방교육을 위해서는 대상자를 포함한 환경, 즉 교사, 전문가 등 각각의 역할이 충실하게 이루어지고 유기적으로 연결되는 통합적 접근이 필요함을 언급하고 있다. 따라서 프로그램 운영 전 학교와의 긴밀한 협조를 통해 준비를 강화하는 것이 중요하다고 하겠다. 이를 위해서는 프로그램을 보급함에 있어 연수과정을 통해 학교 측에 프로그램의 내용 뿐 아니라 학교 현장에서 운영하는 데 필요한 집단 운영에 대한 정보를 공유하고 지도하는 것이 반드시 필요하다.

본 연구에서 개발된 인터넷중독 예방교육 프로그램은 다음과 같은 점에서 의의를 찾을 수 있다.

첫째, 기존에 개발된 청소년을 위한 인터넷중독 예방교육 프로그램은 병리 중심적이며 4회기 이상 장기간 시행되어야 한다는 한계점을 지니고 있다. 본 연구에서는 일반청소년을 대상으로 학교에서 단기-예방적으로 접근할 수 있으며, 학교 상황과 학급단위에 알맞은 운영방법을 반영한 단회기(100분) 인터넷중독 예방교육 프로그램을 개발하였다. 둘째, 문헌조사와 인터넷중독 예방교육 경험이 있는 전문가, 인터넷중독 경험이 있는 청소년 그리고 중학교 교사를 대상으로 포커스그룹을 운영하고, 시범운영 교육프로그램에 참여한 청소년의 서면평가, 지도자의 평가를 통해 의견을 수립함으로써 현장의 요구를 최대한 프로그램에 반영하고자 하였다. 그 결과 인터넷중독의 심각성 인식과 대안활동의 중요성 인식이라는 두 가지의 핵심요소를 파악하였다. 셋째, 개발된 프로그램을 중학생에게 적용하여 프로그램의 효과성과 프로그램 내용 및 운영에 대한 평가를 수행하였다.

본 연구에서 개발된 프로그램의 효과성을 높이기 위하여 추후 연구에서 보완되어야 할 내용을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 중학생으로 한정되어 있고, 시범운영 프로그램은 서울 소재의 한 중학교를 대상으로 효과검증이 이루어진 것으로 연구결과를 전체 중학생으로 일반화시키는데 한계가 있으므로, 추후 연구에서는 다양한 집단의 중학생을 대상으로 프로그램을 실시한 후 결과를 비교해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 프로그램은 청소년의 다양한 인터넷중독 유형 중에서 청소년들의 일상경험과 밀접한 인터넷 게임중독에 초점을 맞추어 구성한 것이다. 따라서 인터넷 게임중독이 아닌 채팅, 음란물, 정보검색, 도박중독의 문제성향을 보이는 중학생들에게 적용하는데 한계가 있을 수 있으며, 향후에는 각 유형에 특성화된 예방교육 내용이 추가적으로 보완될 필요가 있겠다.

셋째, 청소년 인터넷중독 예방교육은 단회로 그치는 것이 아니라 지속적으로 진행되어야 학생들의 인터넷사용습관을 향상시키고 중독의 위험성을 낮출 수 있으므로, 인터넷중독 예방교육 프로그램 실시에 대한 학교의 인식이 강화되어야 하며 인터넷중독 예방교육을 정기적으로 실시할 수 있는 시간을 확보하는 등 교육 실시를 위한 환경 조성이 필요하다.

### 참고문헌

강희양, 손정락 (2010). 청소년의 인터넷중독과 게임 중독에 대한 자존감향상 인지행동치료 효과. **한국심리학회지: 건강**, 15(1), 143-159.

권재환, 이은희 (2005). 판별분석을 이용한 게임중독 청소년들의 심리적 사회환경적 특성 예측. **한국심리학회지: 건강**, 10(1), 95-112.

김광현, 장재홍 (2010). 청소년 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 인터넷 게임중독 정도, 스트레스 지각 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 213-232.

김유정 (2002). **청소년 인터넷 게임중독 척도 개발 및 심리사회적 취약성 요인**. 아주대학교 대학원 석사학위논문

김은정 (2005). 폭력적 컴퓨터 게임과 공격적 비행, 인터넷 비행 및 인터넷 게임 중독과의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 24(2), 359-377.

김종원, 조옥위(2002). 중고등학생의 자기통제력, 사회환경적 요인 및 인터넷게임중독과의 관계. **교육이론과 실천**, 12(2), 477-498.

김청택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). **인터넷중독 상담 및 예방 프로그램 개발 연구**. 서울: 한국정보문화센터.

남영옥 (2005). 중학생의 인터넷중독, 게임중독, 음란물중독의 심리사회적 특성비교. **청소년학연구**, 12(3), 363-388.

박승민, 김창대 (2005). 온라인게임 과다사용 청소년의 게임행동 조절유형 분석. **교육심리연구**, 19(4), 999-1022.

박영호, 김미경 (2002). 초등학생의 컴퓨터 게임중독과 심리적 특성과의 관계. **교육이론과 실천**, 13(1), 335-339.

성윤숙 (2004). 청소년의 온라인 게임과 사이버 일탈에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 12(1), 1-9.

송수민, 박승민 (2008). 인터넷중독 유형별 개입 프로그램 개발 연구 보고서. **청소년상담연구 총서**. 서울: 한국청소년상담원.

안석 (2000). **인터넷의 중독적 사용에 관한 연구: 서울 소재 중학생 대상으로**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

여정숙, 이수연 (2007). 인터넷중독 개입프로그램이 청소년의 자아존중감과 학교적응에 미치는 효과. **청소년학연구**, 14(2), 27-48.

오원옥 (2007). 고등학생의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인. **아동간호학회지**, 13(1), 81-89.

오혜영, 이은경, 송수민, 이윤희 (2011a). **초등학생의 인터넷중독 예방교육 프로그램 개발**. 서울: 여성가족부.

오혜영, 이은경, 송수민, 이윤희 (2011b). 초등학생의 인터넷중독 예방에 관한 인식. **청소년상담연구**, 19(1), 143-167.

- 이선미, 이승희 (2008). 놀이 중심의 자기통제훈련 집단프로그램이 중학생의 인터넷 중독수준과 자기통제력에 미치는 효과. **놀이치료연구**, 12(2), 55-74
- 이수진 (2008). 청소년의 인터넷중독과 문제행동성향과의 관계: 자기회기교차지연 효과 검증을 이용한 성별간 다집단 분석. **청소년학연구**, 15(3), 237-257.
- 이형초 (2001). **인터넷게임 중독의 진단척도 개발과 인지행동치료 효과**. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 이형하 (2003). 인터넷중독정도가 도서지역 청소년의 심리정서, 행동, 학업 부적응에 미치는 영향. **청소년학연구**, 10(4), 263-288.
- 임영식 (2003). 청소년의 심리적 특성과 문제행동. 한상철 등(2003). **청소년의 문제행동 심리학적 접근**, pp. 16-40. 서울: 학지사.
- 장재홍, 이정미, 김형수, 최한나 (2003). 중학생의 인터넷중독 및 인터넷 보상경험에 영향을 주는 심리적 환경적 요인. **상담학연구**, 4(2), 237-252.
- 장재홍, 이은경, 장미경, 김수연, 김지환, 박성민 (2008). **청소년 게임 과다사용 집단상담 프로그램과 매뉴얼 보완 및 대학생용 프로그램 개발**. 서울: 한국게임산업진흥원.
- 정혜승 (1996). **비행청소년과 일반청소년의 자기통제성 및 비행기회에 관한 연구**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 채규만, 박중규 (2002). **인터넷 중독 상담 전략**. 서울: 한국정보문화센터.
- 최성재 (2005). **사회복지조사방법론**. 파주: 나남
- 한국인터넷진흥원 (2008). **한국인터넷백서**. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국정보문화진흥원 (2003). **인터넷, 건강한 내친구**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 한국정보문화진흥원 (2006). **중학생 인터넷사용조절 집단상담 프로그램**, 서울: 한국정보문화진흥원.
- 한국정보문화진흥원 (2009a). **2009 인터넷중독 실태 조사**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 한국정보문화진흥원 (2009b). **인터넷중독 생애주기 상담프로그램**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 한국정보문화진흥원 (2010). **2010 인터넷중독 실태 조사**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 한정선, 김세영 (2006). 중학생의 인터넷중독수준에 따른 인터넷 활용 유형, 자기통제력, 자기조절 학습능력 및 학업성취도의 차이. **교육정보미디어연구**, 12(2), 161-188.
- 황상민, 한규석 (1999). **사이버공간 속에 또 다른 내가 있다**. 김영사.
- 황순길, 두진영 (2011). 단일체계설계를 활용한 청소년 인터넷중독기숙형치료학교의 효과성 평가. **정신보건과 사회사업** 37, 145-188.
- Eggan, P., & Kauchak, D. (2004). *Educational Psychology: Windows on Classrooms*(6th ed.). Pearson Education, Inc, Prentice Hall.
- Gottfredson, M. R., & T. Hirschi (1990). *A General Theory of Crime*, Stanford, CA: Stanford University Press.
- Young, K. S. (1996) Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.

원고접수일 : 2011. 08. 31.  
수정원고접수일 : 2011. 10. 26.  
게재결정일 : 2011. 11. 08.

## Development of Prevention Program for Youth Excessive Use of Internet

Lee, Young Sun	Lee, Su Jin	Do, Jin Young	Kim, Dong il
Korea Youth Counseling Institute	Kookmin University	Korea Youth Counseling Institute	Seoul National University

The purpose of the present study were to develop and to examine the effectiveness of the Internet addiction prevention program for middle school students. As internet addiction has emerged as one of significant social issues, a practical and realistic prevention program from Internet addiction was needed to educate teenagers the feasible damages resulting from internet overuse, as well as sensible using behaviors of the Internet. The present program had two features. First, the program contents were elaborated from the focus group interviews with middle-school students, teachers, and counseling practitioners about the needs and the major contents of the internet addiction prevention program. Second, the present program considered the middle-school students' developmental characteristics and school environments. The program consisted of two sessions lasts one hundred minutes, and most contents were delivered though activities that a group of students participated in and video clips showing psychological and physical damages of internet addiction in real world. When to examine the effectiveness of the program, the scores of irrational beliefs about Internet use were decreased after the program had been administered. In qualitative analyses, participants expressed their awareness of the severity of internet addiction, of the importance of developing leisure activities besides Internet use, and they were willing to regulate their internet using behaviors. The current research expanded a understanding of the Internet addiction and examined effectiveness of the short Internet addiction prevention program for middle-school students in schools. The limitations of the current study and further considerations were discussed.

*Key words: Internet addiction prevention, Adolescents, Middle school students*