

스마트폰 사용조절 또래상담 프로그램 개발*

김미정 김래선 홍예진†

한국청소년상담복지개발원

본 연구는 청소년의 스마트폰 사용조절을 위해 또래상담을 활용하는 프로그램을 개발하고, 시범운영을 통해 효과성을 평가하는 것을 목표로 하였다. 이를 위해 선행연구 분석 및 또래상담교사와 또래상담자를 대상으로 한 FGI 분석 결과를 토대로 프로그램을 개발하였다. 개발된 프로그램은 전국 32개교의 360명의 또래상담자와 378명의 내담청소년을 대상으로 시범운영 되었다. 효과성 분석을 위해 또래상담자와 내담청소년의 스마트폰 사용에 대한 인식 변화와 내담청소년의 스마트폰 사용 수준의 변화를 측정, 비교하였다. 우선, 또래상담자들의 스마트폰 사용 인식 변화를 비교한 결과, 과다사용 심각성, 시간조절 필요성, 사용조절 방법, 사용조절 필요성, 대안활동 동기, 조절 노력에 대한 인식이 전반적으로 상승한 것으로 나타났다. 내담청소년 역시 스마트폰 사용 인식과 청소년 스마트폰중독 진단 척도에서의 사전-사후 점수 비교 결과에서 모두 유의미한 긍정적 변화가 나타났다. 프로그램 유용성 및 활용성에 대한 또래상담 지도교사의 서술형 평가에서 프로그램에 대한 만족도는 높은 편이었으며, 내용 구성과 현장 활용도가 높아 의미있고 유용하다는 평가를 받았다.

본 연구의 의의는 국내에서 처음으로 청소년 스마트폰 사용습관 조절을 위해 또래상담을 활용한 개입 프로그램을 개발했다는 데 있으며, 사용원인에 따른 유형에 초점을 둔 맞춤형 프로그램 구성을 통해 청소년의 스마트폰 사용과 관련한 욕구와 정서에 적합한 접근이 용이하도록 하였다는 점에 있다. 본 프로그램을 기점으로 또래상담자가 개입할 수 있는 청소년 상담영역의 확장과 더불어 효과적인 스마트폰 과다사용에 대한 개입의 활성화가 기대된다.

* 주요어: 스마트폰과다사용, 스마트폰 사용 유형, 또래상담, 사용조절 프로그램

* 본 연구는 여성가족부 지원에 의해 수행된 '또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램 개발'의 일부를 발췌, 수정한 것임

† 교신저자(Corresponding Author): 홍예진, 한국청소년상담복지개발원,
(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, Tel: (051)662-3193, E-mail: yejin100223@kyci.or.kr

연구의 목적과 필요성

스마트폰은 어디에서나 인터넷 접속이 가능하고, 간편하게 휴대할 수 있다는 점뿐만 아니라 개인의 욕구에 맞는 어플리케이션 설치를 통해 개인화된 환경 설정이 가능하다는 점에서 전 연령대에 걸쳐 이용률이 증가하고 있다. 최근 정보통신정책연구원(2015)의 조사결과에 따르면 청소년의 스마트폰 보유율은 2011년(중학생 12.3%, 고등학생 20.3%) 이후 크게 증가하기 시작하여 2015년에는 중학생 86.6%, 고등학생 90.2%의 청소년들이 일상생활에서 스마트폰을 사용하는 것으로 나타났다. 청소년의 스마트폰 보유율은 전연령대(77.6%) 보유율을 크게 앞서는데, 이는 청소년이 스마트폰과 같은 신규 매체와 다양한 콘텐츠에 대한 적응이 빠를 뿐만 아니라 스마트폰을 청소년기의 다양한 욕구를 해소하는 매체로써 적극 활용한다는 점에서 기인한다. 청소년은 어플리케이션 플랫폼에서 제공하는 다양한 콘텐츠를 활용하여 자극추구 욕구와 스트레스 해소 욕구를 해소하며, 자신의 게시물에 대한 피드백을 즉각적으로 확인할 수 있는 스마트폰의 기능을 통해 표현의 욕구를 충족시킨다. 또한 스마트폰은 또래 관계에 대한 관심이 높은 청소년에게 단순한 연락의 수단을 넘어 또래집단과의 소통, 새로운 문화 형성의 장으로 확장되었다. 실제로 스마트폰 어플리케이션 이용률 조사 결과 게임, 메신저, 웹툰, 음악 등의 앱을 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다(정보통신정책연구원, 2015). 이처럼 스마트폰은 청소년기의 다양한 욕구를 충족시킬 수 있는 매체라는 점과 또래문화 형성 및 유지에 중요한 역할을 하는 매체라는 점에서 긍정적 기능을 할 수 있다.

그러나 스마트폰 사용조절이 어렵게 되는 경우 부모와의 갈등, 학업적 어려움 등을 야기하여 오히려 스트레스와 갈등의 원인이 되기도 한다. 한국정보화진흥원(2015)의 실태조사에 따르면, 모든 연령층 중 청소년의 스마트폰 중독위험군 비율(31.6%)이 가장 높은 것으로 나타났으며, 2013년 이후 지속적으로 증가하는 추세에 있다는 조사결과(미래창조과학부, 한국정보화진흥원, 2014; 2015)는 청소년의 스마트폰 사용조절을 위한 대책 마련의 필요성을 제기하고 있다. 실제로 청소년의 스마트폰 과다사용은 거북증후군, 손목터널증후군과 같은 신체적 손상(김봉환, 정경아, 2014; 이영선, 김래선, 조은희, 이현숙, 2013)과 함께 수면장애(Thomée, Härenstam, & Hagberg, 2011), 인지기능 저하(Spitzer, 2014), 불안 및 우울(금창민, 2013; 신호경, 이민석, 김홍국, 2011) 등 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 청소년기의 중독적 사용습관은 성인기까지 이어져 스마트폰 과다사용에 따른 부정적 영향이 더욱 악화될 수 있다는 점에서 사용조절을 위한 구체적인 개입방법 마련의 필요성이 높다.

매체 중독에 대한 연구를 토대로 스마트폰중독에 영향을 미치는 것으로 언급된 요인들을 살펴보면, 자신의 행동을 조절하는 능력인 자기 통제력이 매우 중요한 변인으로 다루어져 왔다(강희양, 박창호, 2012; 정문경, 2014). 선행연구자들은 스마트폰 의존 수준과 청소년의 자기통제력이 상호 영향을 미치며(허균, 2013), 자기통제수준을 높이는 것이 스마트폰 사용조절에서 중요

하다는 것을 강조하고 있다(장인순, 박승미, 2015; 조현옥, 2012). 또다른 매체 중독과 긴밀한 관계가 있는 요인으로 외로움과 소외감에 대한 연구가 많이 이루어져 왔다(여지영, 강석영, 김동현, 2014). 이는 사회적 관계의 결핍, 손상 등으로 인한 외로움, 소외감을 해소하기 위한 하나의 방책으로 매체에 몰입할 수 있음을 시사한다(성윤지, 2013; 오주, 2014, 임애라, 2008). 이에 선행 연구자들은 청소년의 지나친 스마트폰 사용을 방지하기 위해서는 주변사람들과의 지지적 관계를 중요하게 다룰 필요가 있음을 강조하였다(김현수, 이난, 2006; 박미숙, 구자경, 2012; 최나야, 한유진, 2006). 청소년의 발달적 특성상 또래와 같은 가족 밖의 대인관계의 영향이 중요하게 작용하는 점에 주목하여 또래 관계가 휴대전화 의존도에 미치는 영향을 살펴본 연구에서 또래 관계에서 소외감을 덜 느끼는 경우 휴대전화에 덜 의존적인 것으로 나타나 원만한 또래 관계가 스마트폰 과다사용에 대한 보호요인이 될 수 있음을 시사하였다(임양미, 2014). 청소년의 소외감이 중독적 스마트폰사용에 미치는 영향을 또래애착이 조절하는 것으로 나타났으며(성윤지, 2013), 또래집단의 중재가 직접적으로 청소년의 미디어 사용 감소에 영향을 미치기도 한다(임소혜, 조현아, 2011)는 선행연구결과는 청소년 스마트폰중독 개입 프로그램 마련에 있어 또래관계를 포함한 개입의 필요성을 시사하였다.

이와 같이 선행연구자들은 청소년의 건전한 스마트폰 사용을 위한 프로그램 개발에 있어 개인의 자기통제력뿐만 아니라 또래관계를 개선하는 등 사회적 관계를 포함해야 함을 강조하고 있다. 최근 또래상담은 학교폭력 등 청소년 문제에 있어 또래집단의 긍정적인 개입 전략으로 주목받고 있다. 학교라는 같은 환경에서 자신의 경험을 바탕으로 또래 친구를 돕는 또래상담은, 학교폭력이나 우울, 불안 등 다양한 청소년 문제를 해결하는데 있어 매우 효과적이다(양미진 외, 2014). 또래상담이 가지는 또 다른 강점으로는 교사나 부모의 개입과 달리 또래상담의 경우 개입에 대한 내담청소년의 저항이 적을 수 있고, 같은 눈높이와 관점에서 공감과 도움 제공이 가능하다는 점이다. 실제로 또래상담에 참여한 따돌림 피해 청소년의 자아존중감, 대인관계, 학교적응력, 타인에 대한 신뢰감과 존중감이 높아졌다(정미혜, 김종훈, 2008). 이는 또래상담자가 청소년이 경험하고 있는 또래문화 속에서 직접적인 지지원이 되어줌으로써 청소년 문제를 해결하는데 도움이 될 수 있음을 보여준다. 이와 같이 또래상담자는 청소년이 경험하고 있는 또래 문화에 함께 속해 있으므로 그에 적합한 스마트폰 사용 조절 방법을 창의적으로 발견할 수 있는 가능성이 있다는 점에서 스마트폰 사용 조절 도모에 더욱 긍정적 효과를 가질 수 있으리라 기대된다.

정리하면, 오늘날 스마트폰이 일상생활에서 가지는 중요도와 유용성을 고려할 때 사용 자체를 막기보다는 사용 정도와 용도를 스스로 관리하고 조절할 필요성이 우선 강조된다는 점에서 사용 조절에 초점을 둔 프로그램 개발이 필요하다. 이러한 프로그램 개발에 있어 자기통제감, 또래관계와 같은 사회적 관계의 강화 등을 다룰 필요성이 제기된 바 있다. 이에 본 연구에서는 어려움을 겪고 있는 청소년들을 발견하고 접근하는 것이 용이할 뿐만 아니라 청소년들이 가지

는 여러 어려움에 대한 공감대 형성, 사회적지지 제공, 실제적 도움을 주는 개입이 가능하다는 점에서 현재 전국에 걸쳐 운영되고 있는 또래상담을 활용한 프로그램을 개발하였다. 그러나 스마트폰 과다사용이 중독수준이거나, ADHD, 우울과 같은 공존질환을 가진 청소년의 경우 또래상담자의 영향력은 제한적일 수밖에 없는 것이 현실이며, 이런 경우 교사 및 전문가에게 의뢰하는 것을 전제로 하였다.

이 때 청소년의 스마트폰 사용조절 프로그램의 내용 구성에 있어 몇 가지 고려되어야 할 점이 있다. 우선, 개인의 사용 패턴에 최적화 되도록 설정이 가능한 스마트폰의 특징과 부모의 통제에서 벗어나는 청소년기의 특성을 고려할 때 성공적인 스마트폰 사용 조절을 위해서는 반드시 청소년 스스로가 스마트폰 조절에 대한 동기를 가지고 결정해야 한다는 점이다. 또한 스마트폰 과다 사용이 개인의 심리적 특성뿐만 아니라 관계적, 스마트폰의 기기적 특성 등 다양한 점에 기인한다는 점에서 스마트폰 사용의 기저에 있는 욕구를 파악하여 그 유형에 맞는 프로그램을 개발할 필요가 있다. 다음으로 유형에 기반을 둔 접근과 동시에 문제 행동을 변화시키고 예방적 행동을 증가시키는 것에도 프로그램 개발의 초점을 두어 관련 내용을 구성할 필요가 있다. 연구에서 개발하고자 하는 프로그램이 스마트폰 사용 조절에 어려움을 겪는 청소년이 자율적으로 스마트폰 조절을 위한 행동변화를 도모하는 프로그램이라는 점을 고려하여 프로그램 구성을 위한 접근이론으로 자기결정성 이론, 정보-동기-행동기술 모델을 기반으로 하였다. 또한 또래상담 지도교사와 또래상담자 대상의 FGI를 통해 프로그램 구성에서 고려해야 할 점을 파악하여 학교 현장에서 실제적인 적용과 활용 가능성을 극대화 할 수 있도록 하고자 하였다.

이론적 배경

자기결정성 이론

Deci와 Ryan(1985)은 자기결정성 이론에서 개인을 통합된 자기개념을 발달시키는 선천적인 경향성이 있는 존재로 보고, 행동에 있어 동기를 중요한 요소로 강조하였다. 동기란 행동을 시작하고 방향을 결정할 뿐만 아니라 행동의 지속성을 가지게 하는 힘으로 활력소의 기능과 조절자의 기능을 갖는다. 동기는 크게 동기유발의 원천이 개인의 내부에 있는지, 외부에 있는지에 따라 내재적 동기와 외재적 동기 두 가지로 나뉜다. 내재적 동기란 행동의 동기 원천이 개인 내부에서 발생하는 것으로 그 행동을 통해 스스로 느끼는 즐거움과 흥미가 행동의 원천이 되는 동기를 의미하며, 외재적 동기란 외부에서 오는 보상과 처벌과 같은 자극이 행동의 원천이 되는 동기를 말한다. Ryan과 Deci(2000)는 내적 동기를 촉진하기 위하여 자율성, 유능성, 관계성을 만족시킬 수 있는 사회적 환경을 구축하는 것이 매우 중요함을 강조한 바 있다. 선행연구자들은 자율성, 유능성, 관계성과 같은 심리적 욕구가 만족되는 정도에 따라 행동에 대한 내재적

동기가 촉진되거나 저해될 수 있으며, 이 세 가지 심리적 욕구가 만족되는 경험의 기회가 삶의 만족, 심리적 안정감에 필요하다고 보았다. 자율성, 유능성, 관계성의 세 가지 심리욕구를 충족시키는 것이 스스로 행동을 조절하고자 하는 내적 동기를 증진할 수 있으므로, 스마트폰 사용 조절을 위해서도 세 가지 심리욕구를 충족시키는 것이 매우 중요함을 알 수 있다. 특히 청소년 기에는 또래관계 내에서의 관계성과 유능성이 발달에 있어 중요한 역할을 하고, 또래관계가 스마트폰 사용에 지대한 영향을 미친다는 결과를 고려할 때, 또래 관계 속에서 스마트폰 사용과 관련한 자율성, 유능성, 관계성을 경험할 수 있도록 하는 프로그램의 마련이 스마트폰 사용조절에 대한 청소년의 내적 동기와 행동 조절 능력을 높이는 데에 도움이 될 것으로 판단된다.

이에 따라 본 연구에서는 자기결정성 이론의 세 가지 심리욕구의 충족이 행동에 대한 내적 동기 증진을 가져온다는 점을 스마트폰 사용조절에 적용하여, 또래 관계 속에서 자율성, 유능성, 관계성 세 가지의 심리적 욕구 충족을 통한 스마트폰 사용 조절을 도모하는 프로그램을 개발하는 것을 목표로 하였다.

정보-동기-행동기술 모델

에이즈와 관련된 위험행동 변화를 위해 처음 소개된 정보-동기-행동기술 모델은 흡연, 약물사용 등의 위험 행동 변화를 위하여 사용되어 왔다(Bian et al., 2015; Cooperman, Richter, Bernstein, Steinberg, & Williams, 2015). 이 모델에서는 위험 행동 변화를 위한 3가지 핵심 요소로 정보, 동기, 행동기술을 제시하고 있다. 정보란 행동과 관련된 지식으로써 위험 행동에 대한 양상 또는 예방행동에 대한 지식 등 행동 변화에 필요한 지식을 일컫는다. 두 번째 요소인 동기는 행동을 유도하는 것으로써 행동변화의 방향과 강도를 정하고 얼마나 지속될 것인지를 결정하는 요소로 볼 수 있다. 마지막으로 행동기술은 행동변화가 일어나기 위한 실제적인 수행 능력과 새로운 행동을 할 수 있다는 주관적 신념인 자기효능감을 포함하며, 문제 행동을 대신 할 행동을 수행할 수 있는가의 여부와 함께 스스로 할 수 있다고 믿는가와 관련 있다. 즉, 정보-동기-행동기술 모델에서는 개인이 행동 변화를 위하여 문제 행동에 대한 이해와 예방행동에 대한 지식이 있고 행동을 변화시키고자 하는 인식과 동기가 있으며, 이를 위한 실제적 행동기술이 가능하다고 스스로 믿는 것이 위험행동을 변화시키고 이를 유지시키는 데 핵심적인 요소로 작용한다고 설명하고 있다.

이에 따라 본 연구에서는 스마트폰 사용 습관에 대한 인식을 증진시키고, 사용 유형의 특징, 장점과 단점 등 다양한 문제행동과 예방행동에 대한 정보를 제공하고자 한다. 또한 자기결정성 이론의 세 가지 심리욕구의 충족을 통하여 행동변화에 대한 내적 동기를 증진시키고, 대안적으로 할 수 있는 행동 기술에 대해 생각하고 실제 수행해보는 프로그램 구성을 통하여 행동 기술을 습득하고 이에 대한 효능감을 높일 수 있도록 하고자 한다. 이와 같이 정보, 동기, 행동기술

증진을 위한 내용을 모두 포함시켜 청소년의 스마트폰 사용 조절을 도모하는 프로그램을 개발하는 것을 목표로 하였다.

위 이론적 모델에 근거하여 스마트폰 사용 조절을 위하여 자율성, 유능성, 관계성을 충족시키는 내용과 함께 문제 행동과 관련된 정보, 행동 기술 등과 관련한 내용을 구성하고자 하였다. 이 때 스마트폰 사용조절을 위하여 또래의 치료적 개입을 활용한다면 프로그램 활용과 관련한 청소년의 저항을 줄이고 자율성, 유능감, 관계성을 충족시키기 위한 더 나은 환경을 제공할 수 있을 것으로 기대된다. 또래상담은 또래 관계가 가지는 특성과 상담이 가지는 치료적 특성 모두를 가지고 있다는 점에서 본 프로그램의 목표와 부합한다. 이에 본 프로그램에서는 구성을 위한 모델로 또래상담의 틀을 기반으로 상담활동을 구성하고자 한다.

프로그램 개발

본 연구에서 개발하는 프로그램이 학교현장에서 효과적으로 활용되기 위한 방안을 탐색하고자 또래상담자로 활동한 중·고등학생을 대상으로 그들의 활동경험에 대하여 FGI를 실시하였다. FGI를 통해 스마트폰 과다사용 청소년의 특성, 또래상담자들의 스마트폰과다사용과 사용조절에 대한 필요성 인식, 스마트폰 사용 조절을 위한 또래상담자의 역할과 한계점, 그리고 또래상담자에게 필요한 교육 등에 대한 구성요소 추출과 실행방안에 대한 기초자료를 얻고자 하였다.

또래상담자 대상 FGI

FGI 대상자 선정기준은 1) 연구시점을 기준으로 또래상담자로서 활동하고 있으며 2) 현재 중·고등학교에 재학중이고, 3) 또래상담자 활동 중 스마트폰 과다사용 관련 상담경험이 있는 또래상담자로 또래상담교사의 추천을 받은 또래상담자 22명을 대상으로 5집단을 구성하여 진행되었다. 참여자 중 남학생은 8명, 여학생은 14명이었으며, 평균연령은 17.2세(14세~19세), 거주 지역은 서울시 16명, 경기도 6명이었다. 참여자의 평균 또래상담경력은 2.86년(2개월~5년)이었다. FGI 대상은 스마트폰 사용에 있어 남학생과 여학생의 특성을 고려하여 각 10명을 섭외하고자 하였으나 대상자 섭외과정에서 또래상담자의 자발적 동의와 학교의 협조에 따라 22명을 인터뷰 대상자로 선정하게 되었다.

인터뷰 질문지는 본 연구의 연구진들은 김성재, 김후자, 이경자, 이선옥(2000)의 연구에서 제안한 절차에 따라 협의하여 개발하였으며, 2015년 4월 1일에서 3일 사이에 진행되었다. 인터뷰 소요시간은 각 집단마다 다소 차이가 있었으나 평균 90분 내외로 진행되었다. 주 진행자 1명과 보조 진행자 1명이 인터뷰를 진행하였으며, 인터뷰 실시 전 참여자들의 동의를 구한 뒤 모든 인터뷰 내용을 녹음하였으며, 녹음된 내용을 전사하여 연구에 활용하였다.

자료분석은 영역별로 개념과 범주를 유목화함으로써 유의미한 주제를 발견하는 주제분석 (Patton, 1990) 방법을 활용하여 주제를 도출하였다. 인터뷰를 수행한 연구자와 본 연구에 참여하는 5명의 연구자가 수집된 자료를 검토하고 전체 인터뷰 내용을 이해하기 위해 녹취파일을 다시 듣는 등 전후 맥락을 충분히 이해하는 과정을 거쳤다. 이후 면접자료를 연구 질문에 따라 영역별로 개념과 범주로 유목화하였으며, 연구주제에 초점을 두고 의미 있는 내용을 발췌하여 분석에 활용하였다. 이후 연구진 간의 합의 과정을 통해 42개의 하위주제어와 15개의 주제어를 분류하였다. 자료분석 결과 분석 결과 스마트폰을 ‘계속 들고 사용하고’, ‘주위사람과 관계하는’, ‘즐거움을 추구하는’ 스마트폰 과다사용 청소년의 특성을 도출하였다. 또한 스마트폰 과다사용 청소년에게 ‘마음을 전달하고’, ‘함께하고’, ‘동기를 부여하며’ ‘정보를 제공’한 또래상담자의 경험을 파악하였다. 나아가 ‘활동영역에서의 제한’과 ‘접근이 불가능’하기도 하며 ‘경계가 애매모호하고’ ‘주위의 도움이 필요’하기도 한 또래상담자의 개입의 한계가 있음을 알 수 있었다. 마지막으로 또래상담자들의 스마트폰과다사용에 대한 ‘인식전환을 위한 교육’, ‘대안활동 교육’, ‘상담 기술’, ‘전문지식’ 등에 대한 또래상담자 교육이 필요함을 확인하였다.

스마트폰 과다사용 청소년의 사용특성을 세부적으로 살펴보면 ‘계속 들고 사용하는’, ‘주위 사람과 관계하는’, ‘즐거움을 추구하는’ 등의 세가지 유형으로 구분되는 것으로 나타났다. 분석 결과 나타난 바와 같이 청소년의 스마트폰 사용 유형을 크게 세 가지로 나누어 볼 때 우선, 스마트폰 사용으로 그냥 시간이 흘러가거나 멈추지 못하고 계속 사용하고, 별다른 인식 없이 사용하거나 별다른 제재 없이 언제든지 사용하는 특성을 발견하였으며 프로그램에서 이 유형을 ‘무궁무진형’으로 명명하였다. 또한 또래관계 속에 소속되고 싶은 마음에 스마트폰을 계속 사용하거나 친구들과 놀고 소통하기 위해 스마트폰을 사용하는 사용 유형도 발견할 수 있었는데, 프로그램 내에서 ‘완소친구형’으로 명명하였다. 마지막으로 스마트폰을 이용하여 동영상을 보거나 게임을 즐기는 등 즐거움을 추구하기 위하여 스마트폰을 사용하는 유형은 ‘유패상쾌형’으로 구분하여 프로그램을 구성하였다.

스마트폰 과다사용 청소년을 상담한 또래상담자의 경험을 세부적으로 살펴보면 ‘마음을 전달하기’, ‘함께하기’, ‘동기부여하기’, ‘정보제공하기’ 등의 경험이 있는 것으로 나타났다. 먼저 다가가고 공감대를 형성하는 등 또래상담자의 마음을 전달한 경험이 있었으며, 청소년이 혼자 있는 시간을 줄이거나 친구들과 규칙을 정하여 스마트폰 사용 조절을 돕고, 같이 대안활동을 하거나 반 전체가 함께 스마트폰 사용 조절을 하는 등 스마트폰 사용조절을 위하여 함께하는 경험이 있는 것으로 나타났다. 스마트폰 사용 조절에 어려움이 있는 또래에게 의지가 생길 수 있도록 하고, 사용 조절의 필요성에 대해 인식할 수 있도록 도우며 이에 대해 격려하는 등 동기부여를 한 경험도 있었다. 마지막으로 스마트폰 사용에 대한 정보를 제공하거나 모델링을 해 주는 등 정보 제공자로서의 역할도 나타났다.

스마트폰 과다사용 청소년을 상담한 또래상담자로서 경험한 개입의 한계를 살펴본 결과 ‘활

동영역에 제한되는’, ‘접근조차 불가능’, ‘경계가 애매모호한’, 주위의 도움이 필요한’ 등의 한계를 경험한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 학교 내에서만 활동하여 학교 밖에서의 스마트폰 사용에는 개입할 수 없다는 활동영역에서의 제한점이 있었으며, 경우에 따라 개입이 필요한 또래 친구가 개입을 거부하거나 또래상담자 자신이 과다사용하여 다른 또래 개입이 어려운 경우, 또래상담자가 먼저 나서서 접근하기 어려운 등의 스마트폰 사용 조절을 위하여 청소년에게 접근이 어려운 경험도 있었다. 또한 스마트폰이 생활수단이기 때문에 제한이 어렵고 또래로서 개입하는 것에 모호함이 있는 등 개입의 경계가 애매모호하다는 어려움이 있었다. 마지막으로 믿을 수 있는 어른의 도움이 필요하거나 환경적인 개입이 필요한 경우, 학교 환경 차원에서 개입의 필요하거나 사용조절에 실패하였을 때 경험할 수 있는 좌절감에 대한 부담감이 있는 등 주위의 도움이 필요한 경우가 있는 개입의 한계를 경험한 것으로 나타났다.

스마트폰 과다사용 청소년을 상담한 또래상담자가 보고한 또래상담자에게 필요한 교육은 ‘인식전환을 위한 교육’, ‘대안활동 교육’, ‘상담기술’, ‘전문지식’ 등이 있었다. 구체적으로 또래상담자 스스로 스마트폰 사용조절의 필요성에 대해 인식할 필요가 있으며, 스마트폰에 대한 인식의 명확성에 대한 교육의 필요성 등 인식전환을 위한 교육이 필요하다는 의견이 있었다. 또한 스트레스 해소방안으로서 스마트폰 이외의 대안활동에 대한 교육이 필요하다는 의견이 있었으며, 초기 또래와의 관계 형성 방법, 조언을 위한 기술, 동기부여 방법, 격려와 지지의 방법 등 구체적인 상담기술 교육에 대한 요구가 있었다. 마지막으로 스마트폰 과다사용에 대한 심도있는 이해와 스마트폰이 청소년에게 미치는 영향 등에 대한 전문지식 교육이 필요함을 보고하였다.

또래상담교사 대상 FGI

본 프로그램의 현장 활용성을 위해 또래상담교사 2명을 대상으로 심층면접을 실시하였다. 전문가 4명을 추천받았으나 2명의 또래상담교사의 자발적인 참여로 진행되었다. 2명 모두 여자 교사였으며, 서울에서 거주하였다. 평균연령은 43세(35세, 49세)였으며 거주지역은 두 명 모두 서울이었다. 참여자의 또래상담지도경력은 각각 17년과 4년이었다. 인터뷰 질문지는 본 연구의 연구진들은 김성재, 김후자, 이경자, 이선옥(2000)의 연구에서 제안한 절차에 따라 협의하여 개발하였으며, 인터뷰기간은 2015년 4월 2일에서부터 4월 3일 사이에 진행되었고, 1회당 2시간 내외의 시간이 소요되었다. 참여자에게 인터뷰 내용의 녹취에 대해 사전에 동의를 구한 후 자료를 정리하였으며, 녹음된 파일은 전사하여 연구에 활용하였다.

자료분석은 전사된 면접자료를 중심으로 1차 분석이 이루어졌으며, 연구진회의를 통해 1차 분석된 자료를 바탕으로 재검토 하였다. 그 결과 19개의 하위주제어와 7개의 주제어를 분류하였다. 분석 결과 또래상담 담당교사의 의견은 크게 ‘스마트폰 과다사용 청소년의 특성’과 ‘또래상담자의 역할’에 대해 분석하였다. 스마트폰 과다사용 청소년의 특성으로는 ‘원하는 것을 얻

고, ‘마음대로 조정되지 않고’, ‘시간이 나면 그냥 하는’ 모습이 있는 것으로 보고하였다. 또래상담자의 역할에 대해서는 스마트폰 사용조절에 어려움을 겪는 청소년과 ‘함께 해주고’, ‘자연스럽게 접근해주고’, ‘요청할 때 해주고’, ‘훈련이 되어야 하는’ 필요가 있다는 의견을 제시하였다. 이러한 담당교사의 의견은 사용조절 개입에 있어 청소년의 스마트폰 사용특성을 고려하고, 또래상담자들이 자연스럽게 청소년들의 문제에 접근하여 적절한 개입을 할 수 있도록 관련정보와 훈련을 제공할 필요성이 있음을 보여준다.

이와 같이 선행 연구 및 FGI 분석 결과와 토대가 되는 이론적 접근을 바탕으로 표1과 같은 프로그램을 구성하였다. 프로그램은 회기당 50분 내외로 진행되며, 교육을 받은 또래상담자가 내담청소년과 짝을 이루어 또래상담으로 진행되었다. 1회기는 스마트폰 사용정도, 스마트폰 사용습관에 대한 점검과 이해를 통해 개인별 스마트폰 과다사용 유형을 점검함으로써 자신의 스마트폰 사용패턴에 대한 인식을 제고시킨다. 2회기는 스마트폰 사용 유형별로 조절력 증진을 위한 전략과 대안활동을 시도하고 실천을 계획하여 조절력 증진방안을 탐색한다. 마지막 3회기

<표 1> 전체 프로그램 구성

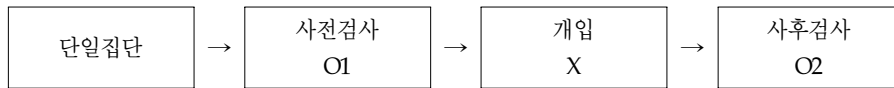
단계 및 목표	상담 및 활동내용
스마트폰 사용정도 점검	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 스마트폰 건전사용척도 활용하여 스마트폰 사용정도 파악 ▶ 일상생활에서의 스마트폰 사용습관 점검하기 ▶ 지금까지 스마트폰 사용 조절을 위하여 기울인 노력을 파악
1회기 스마트폰 사용습관에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 스마트폰 사용습관이 생활에 미치는 영향 파악
스마트폰 사용 유형 점검	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 스마트폰 사용 유형을 파악 ▶ 유형별 중독 원인을 살펴보기 ▶ 스마트폰을 유용하게 사용하기 위한 방법 살펴보기
유쾌상쾌형	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 유쾌상쾌형의 특성, 스마트폰 사용원인 및 패턴 탐색 ▶ 스마트폰 자주 사용하는 패턴 점검 및 이해 ▶ 스마트폰 Stop 전략 및 대안활동 계획 세우기
2회기 유형별 스마트폰 조절력증진 방안탐색	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 완소친구형의 특성, 스마트폰 사용원인 및 패턴 탐색 ▶ 올바른 친구관계에 대한 학습 ▶ 당당하게 거절할 수 있는 방법에 대해 학습
무궁무진형	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 무궁무진형의 특성, 스마트폰 사용원인 및 패턴 탐색 ▶ 자신의 흥미와 장점을 발견 및 미래를 상상하여 현재의 시간과 연결짓기 ▶ 시간의 가치 확인 및 대안활동 선택 및 실천계획 세우기
3회기 스마트폰 사용 조절 계획 다듬기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 다짐한 약속 실천 확인하기 ▶ 스마트폰 사용 조절 행동을 칭찬하고 격려하기 ▶ 스마트폰 사용 조절 계획 다듬기

는 스마트폰 사용 조절에 대한 계획을 확고히 하는 과정으로 조절계획을 다시 점검하여, 청소년 스스로가 스마트폰을 사용조절 할 수 있도록 한다. 한편, 내담청소년의 스마트폰 과다사용 어려움이 중독 수준인 경우에는 또래상담자의 역할 범위에서 넘어서는 바, 보다 전문적인 조치를 취할 수 있도록 하였다.

시범운영 및 효과성 분석

연구모형

또래상담자를 통하여 청소년의 스마트폰사용조절의 효과성을 분석하기 위한 연구모형을 수립하였다. 본 연구가 전국의 또래상담자를 통한 프로그램으로 연구참여자의 수가 300명 이상으로 현실적으로 통제집단을 두는데 한계가 있어 선실험디자인 중 단일집단 사전사후실험설계에 따라 연구모형을 수립하였다.



[그림 1] 프로그램 효과성 연구 설계 모형

시범운영 대상 및 절차

본 프로그램의 효과성 평가를 위해 전국 또래상담 운영학교를 대상으로 공문, 이메일 등으로 프로그램 시범운영을 희망한 34개교를 모집하였다. 시범운영 참가에 동의한 지도교사들은 프로그램 운영을 위한 교육 이수 후 각 학교에서 또래 상담자들을 대상으로 프로그램 교육(5시간)을 실시하고, 스마트폰 조절이 필요한 친구들을 대상으로 또래상담을 실시하도록 하였다.

지도교사들은 또래상담자를 대상으로 시범운영 실시 후 전반적인 프로그램 평가를 반영한 ‘프로그램 종합평가지’를 작성하였다. 또래상담자는 프로그램 교육 전·후 자신의 스마트폰 인식 변화에 대한 평가와 함께 프로그램의 내용을 토대로 또래상담자가 상담한 내담청소년의 스마트폰 인식과 스마트폰 사용 수준의 변화정도를 관찰한 평가지를 작성하여 제출하였다. 시범운영 결과 총 32개 학교의 자료가 회수되었으며, 최종 분석에 포함된 32개교 중 중학교는 14개교, 고등학교는 18개교였다. 총 360명의 또래상담자가 프로그램교육을 이수하였고 이들이 378명을 대상으로 또래상담을 실시하였다. 이 중 측정 문항에 응답하지 않은 또래상담자 3명, 내담청소년 51명의 자료를 제외하여 최종적으로 또래상담자 357명, 내담청소년 327명의 데이터가 분석에 활용되었다.

표 2에 제시된 바와 같이 내담청소년 참가자들은 남자 121명, 여자 206명으로 여학생이 더 많았다. 학급별로는 중학생이 141명, 고등학생이 186명이었으며, 세부적으로는 중학교 1학년 60명, 중학교 2학년 40명, 중학교 3학년 41명, 고등학교 1학년 117명, 고등학교 2학년 68명, 고등학교 3학년 1명으로, 고등학교 1학년의 비율이 가장 높았다.

<표 2> 스마트폰 사용 조절 프로그램 시범운영 참가 내담자 특성 (N=327)

구분		빈도(명)	비율(%)
성별	남	121	37.0
	여	206	63.0
학년	중1	60	18.3
	중2	40	12.2
	중3	41	12.5
	고1	117	35.8
	고2	68	20.8
	고3	1	0.3

효과성 평가 도구

스마트폰 과다 사용

내담청소년들의 스마트폰 과다사용의 사전-사후 변화를 측정하기 위하여 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 '청소년용 스마트폰중독 자가진단 척도'를 또래상담 전 후로 실시하였다. 본 척도는 총 15개 문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)~4점(매우 그렇다)까지 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 스마트폰 사용 몰입이 심각한 것을 의미한다. 본 연구에서의 나타난 신뢰도 Cronbach's α 는 .889로 나타났다.

스마트폰 사용 인식

또래상담자 및 내담자청소년들의 스마트폰 사용에 대한 인식변화를 확인하기 위하여 연구진이 선행연구에서 발췌한 내용을 토대로 구성 후 전문가의 자문을 통해 수정·보완하여 제작하였다. 이는 과다사용의 심각성, 사용시간 조절의 필요성, 조절방법, 대안활동 탐색 및 실행 의지, 노력여부 등을 포함하는 6개 문항으로 구성되어 있으며, 각 질문에 대한 응답을 1점(전혀 아니다)~5점(매우 그렇다)로 답하도록 하였다. 본 연구에서의 나타난 신뢰도 Cronbach's α 는 .754로 나타났다.

종합평가지

본 평가지는 지도교사가 평가한 본 프로그램의 스마트폰 사용조절 도움정도, 프로그램 적합

도 등을 알아보기 위해 연구진이 제작한 자기보고형 평가지로, 지도교사의 프로그램에 대한 평가를 Likert척도와 서술식으로 작성하도록 구성되었다. 종합평가를 통해 교사는 프로그램의 내용 적절성, 회기별 내용에 대한 평가, 현장 활용성 등에 대한 평가 및 추후 보완사항 등에 대한 피드백을 제공하였다.

자료분석

또래상담자 역시 스마트폰을 사용하는 청소년이므로, 또래상담자의 인식 변화도 중요한 것으로 파악하여 스마트조절 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여 프로그램 참여에 따른 또래상담자와 내담청소년의 스마트폰 사용에 대한 인식변화, 내담청소년의 스마트폰 사용 수준의 변화에 대하여 t검정을 실시하였다. 지도교사의 프로그램 구성 및 내용에 대한 평가는 5점 만점의 평정과 서술식 응답 내용 분석을 통해 이루어졌다.

결 과

스마트폰 사용 인식 변화

또래상담자의 스마트폰 사용 인식 변화

또래상담 스마트폰 사용조절 프로그램 참여에 따른 또래상담자들의 스마트폰 사용 인식의 변화를 알아보았다. 사전-사후 검사에 대한 대응표본 t검정 실시 결과, 프로그램 참여 이후 또래상담자들에게 스마트폰 사용조절 인식에서 유의미한 변화가 나타났다($t=-20.595, p<.001$). 세부적으로는 과다사용 심각성($t=-14.522, p<.001$), 시간조절 필요성($t=-7.283, p<.001$), 사용조절 방법($t=-18.421, p<.001$), 사용조절 필요성($t=-20.249, p<.001$), 대안활동 동기($t=-13.597, p<.001$), 조절노력($t=-12.477, p<.001$)이 모두 통계적으로 유의미하게 상승하였다. 즉 본 프로그램은 또래상담자의 스마트폰 사용에 대한 심각성인식, 시간 및 사용조절 필요성, 사용조절, 대안활동 동기, 조절 노력에 대한 인식을 증가시키는 데 도움이 된 것으로 나타났다. 또래상담자의 스마트폰 사용 인식 변화에 대한 분석결과는 표 3에 제시하였다.

내담청소년의 스마트폰 사용 인식 변화

또래상담 스마트폰 사용조절 프로그램 참여에 따른 참여자들의 스마트폰 사용 인식의 변화를 알아보았다. 사전-사후 검사에 대한 대응표본 t검정 결과, 프로그램 참여 이후 참여자들에게 스마트폰 사용 인식에서 유의미한 변화가 나타났다($t=-11.101, p<.001$). 이는 참여자들이 프로그램 참여를 계기로 스마트폰 사용 조절에 대한 심각성과 조절의 구체적인 방법 마련 등에 대한

<표 3> 또래상담자 스마트폰 사용 인식의 대응표본 T검정 (N=357)

구분	측정	평균	표준편차	t
전체	사전	3.28	.702	-20.595***
	사후	4.05	.565	
과다사용 심각성	사전	3.44	1.028	-14.522***
	사후	4.20	.826	
시간조절 필요성	사전	3.13	1.101	-7.283***
	사후	3.56	1.117	
사용조절 방법	사전	3.34	1.054	-18.421***
	사후	4.28	.722	
사용조절 필요성	사전	3.27	.915	-20.249***
	사후	4.32	.752	
대안활동 동기	사전	3.29	1.094	-13.597***
	사후	4.04	.914	
조절노력	사전	3.19	1.116	-12.477***
	사후	3.92	1.013	

*** $p < .001$

인식수준이 상승하였음을 의미한다. 또한 스마트폰 사용 조절의 필요성과 조절 행동의 동기가 높아졌다고 볼 수 있다. 프로그램에 참여한 집단의 특성에 따른 스마트폰 사용인식 변화를 세부적으로 살펴보면 유쾌상쾌 유형($t=-7.231, p<.001$), 완소친구 유형($t=-5.476, p<.001$), 무궁무진 유형($t=-6.475, p<.001$) 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타나, 본 프로그램 참여가 모든 유형에서 스마트폰 사용 인식 향상에 도움이 된 것으로 나타났다. 스마트폰 사용조절 인식에 대한 분석결과는 표 4에 제시하였다.

<표 4> 내담청소년의 스마트폰 사용 인식의 대응표본 T검정 (N=327)

구분	측정	평균	표준편차	t	
전체	사전	3.34	0.66	-11.101***	
	사후	3.87	0.64		
유형	유쾌상쾌형 (n=118)	사전	3.36	0.67	-7.231***
		사후	3.90	0.58	
	완소친구형 (n=96)	사전	3.32	0.61	-5.476***
		사후	3.79	0.60	
	무궁무진형 (n=113)	사전	3.32	0.71	-6.475***
		사후	3.90	0.72	

*** $p < .001$

스마트폰 사용 수준 변화

청소년 스마트폰중독 진단 척도를 활용하여 또래상담 스마트폰 사용조절 프로그램 참여에 따른 참여자들의 스마트폰 사용에 대한 변화를 분석한 결과, 프로그램 참여 이후 참여자들에게 스마트폰 사용 중독 진단 척도 점수가 유의미하게 감소하였다($t=9.141, p<.001$). 이는 참여자들이 프로그램을 통해 스마트폰 사용 조절에 있어 긍정적인 변화가 나타났음을 의미한다. 프로그램에 참여한 집단의 특성에 따른 변화를 살펴보면 유쾌상쾌형($t=4.553, p<.001$), 완소친구형($t=4.298, p<.001$), 무궁무진형($t=6.966, p<.001$) 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타나, 각 유형 모두에서 효과적인 것으로 나타났다. 스마트폰중독 진단 척도 사전-사후 점수에 대한 분석결과는 표 5에 제시하였다.

<표 5> 내담청소년 스마트폰중독 수준의 대응표본 T검정 (N=327)

구분	측정	평균	표준편차	t	
전체	사전	2.36	0.53	9.141***	
	사후	2.08	0.48		
유형	유쾌상쾌형 (n=118)	사전	2.29	0.54	4.553***
		사후	2.05	0.50	
	완소친구형 (n=96)	사전	2.35	0.52	4.298***
		사후	2.14	0.43	
	무궁무진형 (n=113)	사전	2.43	0.51	6.966***
		사후	2.06	0.49	

*** $p < .001$

지도교사 및 또래상담자 프로그램 평가

지도교사 평가

지도교사의 프로그램에 대한 전반적인 만족도는 5점 만점에 4.1점으로 나타났다. 만족도 평가 내용에는 프로그램 목표에 따라 적절한 내용 구성이 이루어졌는지를 측정하는 전체적인 내용 구성의 적절성에 대한 평가, 각 회기별 내용 구성의 적절성, 그리고 본 프로그램의 현장 활용도에 대한 평가가 포함되었다. 표 6에서 제시된 바와 같이 전반적인 내용 구성과 현장 활용도에 대한 평가는 각 4.0점과 4.1점으로 높은 수준으로 나타났으며, 각 회기별 평가에서는 1회기(4.4점)의 평가가 가장 높았으며, 2회기 각 유형별 내용 구성에 대한 평가는 비슷한 수준으로 나타났다.

구체적인 프로그램 내용에 관한 평가는 서술식 응답을 통해 진행되었다. 전반적인 프로그램에 대해 좋았던 점으로 '프로그램에 참여한 학생들이 자신의 스마트폰 사용에 대한 이해도가 높아졌다'는 의견이 가장 많았다. 또한, '또래상담자와 또래내담자가 함께 조절을 위해 노력할

스마트폰 사용조절 또래상담 프로그램 개발

<표 6> 지도교사 프로그램 평가 결과 (N=32)

질 문		점수(5점만점)
1. 본 프로그램의 내용은 또래상담자를 활용하여 스마트폰 사용 조절을 돕기에 적절한 내용으로 구성되었습니까?		4.0
1회기		4.4
2. 본 프로그램의 회기별 내용이 회기별 목표를 달성하는 데 적절한 내용이었습니까?	유쾌상쾌형	4.1
	2회기 무궁무진형	4.0
	완소친구형	4.2
3회기		3.7
3. 본 프로그램이 현장에서 활용하기에 적합하게 개발 되었다고 생각하십니까?		4.1

<표 7> 교사의 회기별 의견 및 종합 의견

항목	의 건
1회기	- 스마트폰 사용 유형을 나누는 것에 아이들이 많은 흥미를 느꼈다. - 자신의 스마트폰 사용 정도와 유해성을 인식하는 유익한 시간이었다.
2회기	- 유형별로 스마트폰 사용의 구체적인 조절 방법을 생각해본 것이 도움 되었다. - 각 유형별 장단점을 살펴본 후 유형별 사용에 대한 상담방법 안내가 유익하였다.
3회기	- 스마트폰 사용 조절을 위한 대안 활동이 제시된 점이 좋았다. - 마무리 단계에서 격려와 칭찬, 함께하자는 마무리 전략이 긍정적으로 작용하였다.
좋았던 점	- 평소에 느끼지 못했던 스마트폰 사용 조절에 대해 다시 생각해볼 수 있는 계기가 마련된 점이 좋았다. - 스마트폰 사용정도를 어플리케이션을 이용하여 정확한 수치로 확인할 수 있어 자신의 스마트폰 사용에 대한 이해도가 높아졌다. - 사용 유형에 따라 접근하는 방식과 각 유형에 따라 다르게 제공된 활동지가 좋았다. - 스마트폰 관련 주제는 학생들에게 꼭 필요한 주제이고 또래상담자와 내담자가 함께 조절을 위해 노력할 수 있어 조절 의지를 장려하는 프로그램이었다.
아쉬웠던 점	- 아이들에게 프로그램을 학습시키고 전달하기에는 시간이 부족한 느낌이었다. - 또래상담자와 내담자가 다른 유형일 때 스마트폰 사용 유형을 충분히 이해하기를 어려워하는 경우가 많았다.

수 있어 좋았다' 등의 의견들은 또래상담자를 활용하여 거부감 없이 스마트폰 사용 조절을 유도하고자 한 본 프로그램의 목적이 달성되었음을 보여주었다. 회기별 평가에서는 1회기에 스마트폰 사용에 대한 자가 점검 부분에서 '스마트폰 사용 유형을 나누어 2회기에 각 유형별로 다른 접근 방법과 조절 전략을 구체적으로 제시한 점이 좋았다'는 의견이 있었다. 하지만 '짧은 교육을 통해 유형에 대한 깊이 있는 이해가 불가능하였고 유형이 중복되는 경우도 있어 또래상

담자가 내담청소년을 상담할 때 어려운 점이 있었다’는 의견도 제시되었다. 이에 관한 사항으로 ‘유형 이해를 돕기 위한 추가적 설명이나 예시가 제공되었으면 좋겠다’는 평가가 나타났다. 프로그램에 대한 전반적인 의견과 회기별 의견은 아래 표 7에 포함되어 있다.

또래상담자 평가

또래상담자들이 언급한 프로그램의 좋았던 점으로는 본인의 스마트폰 사용 패턴을 파악함으로써 스마트폰 사용 조절에 대한 문제 인식 및 과다 사용에 대한 조절의 필요성을 자각하게 되었다는 의견이 많았다. 이는 1회기 활동을 통해 참가자들이 스마트폰 사용에 대한 경각심을 일깨우고자 한 목표를 달성하였음을 보여주었다. 유형에 따라 나뉜 2회기에 대한 의견으로는 ‘유형에 대한 장·단점을 배워서 유형에 대한 이해가 높아졌다’와 ‘유형에 맞는 해결 방안과 개입방법이 소개되어 좋았다’ 등 유형에 따른 프로그램 구성에 대한 긍정적인 의견이 많았다. 그러나 ‘3회기로 구성된 프로그램이 너무 짧아 스마트폰 조절에 대한 변화를 이끌어내기에는 부족했다’는 의견이 있었고, 상담 이후 또래내담자를 추후에도 관리할 수 있는 방법이 프로그램에 포함되어 장기적인 효과를 거둘 필요성이 제기되었다. 또한, 또래상담자가 내담청소년에게 정보를 제공하고 싶은 경우 도움이 될 수 있는 동영상이나 사진 등의 교육 자료가 추가에 대한 의견 등 이후 프로그램 개발 및 개정에 있어 필요한 평가들이 제시되었다. 또래상담자의 프로그램에 대한 의견의 개괄적 내용은 표 8에 수록되어 있다.

<표 8> 또래상담자의 회기별 의견 및 종합 의견

항목	의견
1회기	- 내담자가 스마트폰 사용 시간을 실제로 확인하니 스마트폰 사용에 대한 심각성을 알게 되어 스마트폰 사용을 줄여야겠다는 생각을 가졌다. - 내담자와 나의 결과를 비교하면서 다양한 스마트폰 사용법에 대해 알게 되었다.
2회기	- 내담자의 사용유형을 파악하여 그에 맞춰서 더 자세한 상담을 할 수 있었다. - 내담자의 스마트폰 사용 유형의 장·단점을 알게 된 것이 도움 되었다.
3회기	- 내담자를 격려하고 칭찬해주는 시간을 가진 것이 좋았다. - 마무리하는 시간을 가짐으로써 내담자와 나 자신의 스마트폰 사용에 대해 함께 생각해보고 이야기하는 시간이 도움 되었다.
좋았던 점	- 스마트폰 사용 패턴을 파악하는 것이 큰 도움이 되었다. - 친구와 함께 조절을 위해 노력하는 것이 재미있었다. - 유형을 나눠서 내담자에 대해 더 잘 알 수 있었다. - 내담자에게 대안활동을 알려주고 함께 실행해볼 수 있는 점이 좋았다.
아쉬웠던 점	- 동영상이나 사진이 추가되었으면 좋겠다. - 3회기 이후에도 내담자의 스마트폰 사용을 체크할 수 있는 방법이 있었으면 좋겠다.

논 의

본 연구는 청소년들의 스마트폰 사용 조절을 위해 또래상담자의 역할에 대해서 살펴보고, 이러한 역할 수행을 효과적으로 할 수 있도록 교육하는 프로그램을 개발하고자 하였다. 이를 위해 문헌연구, 또래상담자 대상 포커스 그룹 인터뷰 및 또래상담 지도교사 대상 심층면접을 진행하여 프로그램 구성원리와 요인을 도출하였다. 이후 도출된 구성원리와 구성요인에 따라서 프로그램을 개발하고, 시범운영을 실시한 후 효과성 검증을 실시하였다. 효과성 검증을 위해 또래상담자는 시범운영 전후로 스마트폰 사용 조절 인식과, 내담청소년을 대상으로 스마트폰 사용 조절 인식 및 청소년 스마트폰중독 척도로 구성된 설문지를 작성하였으며, 또래상담 지도교사는 프로그램 교육 후 프로그램 전체평가 및 회기 평가를 실시하여 제시하였다. 본 연구의 프로그램 효과성에 대한 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째 지도교사에게 또래상담 스마트폰 사용조절 프로그램 교육을 받은 또래상담자들을 대상으로 사전-사후 스마트폰 사용 인식변화를 조사한 결과, 과다사용 심각성, 시간조절 필요성, 사용조절 방법, 사용조절 필요성, 대안활동 동기, 대안활동 동기, 조절노력 인식 항목 모두에서 유의한 상승을 보였다. 이는 또래상담 프로그램 교육을 통해 또래상담 활동을 실행하는 또래상담자들의 스마트폰 사용에 대한 인식이 고조되어 스스로의 행동변화에 대한 동기를 불러일으켰음을 의미한다. 또래상담자에게 스마트폰 조절 또래상담을 받은 내담청소년을 대상으로 사전-사후 검사를 측정한 결과, 스마트폰 사용 조절 인식과 청소년 스마트폰중독 진단 척도에서 유의미한 차이가 나타났다. 또한 본 프로그램에서 구분한 세 가지 유형인 ‘유쾌상쾌형’, ‘완소친구형’, ‘무궁무진형’에서 모두 통계적으로 유의미한 차이가 나타나, 본 프로그램이 스마트폰 사용조절에 어려움을 겪는 청소년들에게 있어 스마트폰 사용에 대한 긍정적인 변화를 이끌어내는 것으로 나타났다.

둘째, 프로그램을 운영한 또래상담 지도교사의 프로그램에 대한 전반적인 만족도는 높은 편이었으며, 내용구성과 현장 활용도가 모두 높아 학교현장에서 활용이 의미 있고 유용하다는 평가를 받았다. 프로그램 내용에 대한 질적 평가내용을 종합한 결과, 청소년들의 스마트폰 사용조절을 또래 친구와 함께 노력할 수 있도록 한 것이 청소년들의 조절의지를 장려한다는 점을 가장 긍정적으로 평가하였다. 스마트폰 사용유형별 척도나 스마트폰 사용 시간 어플리케이션 등 스스로를 진단할 수 있는 다양한 도구들을 활용하여 스스로에 대한 이해를 돕고, 유형별 활동내용이 맞춤형으로 제공되는 것이 교육에 효과적이었다고 평가하였다. 또래상담자의 경우, 자신의 스마트폰 사용패턴을 파악할 수 있어 도움이 되었고, 유형별로 이해할 수 있는 점이 유익했으며, 친구와 함께 스마트폰 사용조절을 위해 노력하며 대안활동을 하는 것이 흥미로웠다고 평가하였다.

이상의 결과들을 종합해 볼 때, 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 청소년 스마트폰 사용습관 조절을 위해 또래상담자를 활용하는 시도를 처음 도입하였다는 점이다. 청소년들의 생활 장소가 주로 학교이고, 발달시기상 주변 어른들보다는 또래의 영향력이 크다는 것을 고려해, 청소년 스마트폰 사용조절문제를 또래상담을 통해 해결하고자 한 것이다. 지금까지 스마트폰 사용조절은 상담자에 의한 상담 및 예방교육, 혹은 교사에 의한 통제 등의 방법으로 접근해 왔으나, 스마트폰을 청소년으로부터 완전히 격리시킬 수 없고, 스마트폰 사용조절을 권고하는 것을 권위자의 생활 통제로 여기는 청소년의 자세로 인해 어려움이 많았던 것이 사실이다. 일상생활과 밀접하게 관계된 도구의 조절문제를 다루는 것이니만큼, 생활의 다양한 영역을 공유하고 많은 시간을 함께 보내는 또래의 영향이 긍정적으로 작용할 때, 성공적이고 자율적인 조절을 이룰 수 있을 것으로 기대한다. 한편, 또래상담은 학교폭력과 같은 문제영역 뿐 아니라 청소년들의 건강증진 문제, 음주나 흡연조절 문제(Black, Tobler & Sciacca, 1998; Malchodi et al., 2003)등 자기관리 영역에서의 효과도 제시되고 있으며, 본 연구에서 스마트폰 사용조절 문제를 또래상담을 통해 다룬 결과, 유의미한 변화를 보였다는 점을 고려할 때, 스마트폰 사용조절을 위해 최초로 또래상담자를 활용한 것은 매우 의미있는 것으로 시사된다.

둘째, 청소년 스마트폰 사용조절의 효과를 위해서 다음의 몇 가지 요소에 대한 고려가 필요하다는 것이 드러났다. 우선 스마트폰 사용습관과 그에 대한 심각성을 인식하는 것이다. 스마트폰 과다사용에 대한 개입에서 청소년 스스로 자신이 처한 중독 가능성에 대한 인식이 중요하다. 이는 기존 연구의 결과(김소현, 정인숙, 2014)를 적용하여, 본 연구에서는 스마트폰 사용 습관과 과다사용 결과의 심각성에 대한 인식을 변화시키고자 하는 내용을 포함하였다. 그 결과 프로그램에 참여한 또래상담자, 내담청소년 모두에서 스마트폰 과다사용의 심각성, 시간조절의 필요성, 사용조절의 방법, 대안활동의 동기, 조절을 위한 노력에서 의미있는 인식 변화가 드러났으며, 이는 자율적인 변화 동기를 증진시키는 효과를 불러왔던 것으로 여겨진다.

더불어, 또래상담자와 함께하는 동료의식을 통해 청소년들의 스마트폰 조절 동기가 강화되었다는 것을 알 수 있었다. 스마트폰 사용에 대해 또래의 시각에서 같이 살피고, 고민하면서 심각성을 인식하고 대안을 찾는 과정은 스마트폰 사용조절에 대한 의지가 강화되는 결과로 나타났다. 더불어, 또래상담자는 경청 등 기본적인 상담 훈련을 통해 또래친구의 문제해결을 도울 수 있는 역량을 키워왔고, 또래 친구들의 어려움을 조력하는 훈련을 지속적으로 해왔다. 이것은 또래 친구들의 습관과 관련된 민감한 어려움에도 도움을 줄 수 있는 중요한 토대가 되었다. 이를 통해 스마트폰과 같이 일상생활과 밀착된 도구의 사용을 조절하기 위해서는 또래 청소년과 같이 유사한 고민을 할 수 있는 동료의 지지와 협동과 더불어, 같이 고민할 수 있는 준비된 조력자의 역할이 변화에 대한 동기에 도움이 될 수 있다는 것을 시사한다.

셋째, 본 프로그램은 청소년들의 사용욕구나 특성을 반영한 유형을 구분하고 이에 맞추어 그 이후의 상담을 진행하는 유형별 맞춤형 프로그램이라는 점이다. 본 연구에서 청소년의 스마트폰 사용을 자극추구적 기질 유형, 우울정서 유형 및 또래관계 취약형의 3가지 유형으로 구분하

여 모듈식 구성을 하였으며, 이것을 각 유형의 청소년의 정서와 욕구에 맞춘 효과적 접근을 시도하였다. 이러한 접근은 다소 복잡할 수 있으나, 1회기에 유형을 구분하는 과정과 그 유형에 따른 어려움과 장점을 같이 제시함으로써 또래상담자들이 각 유형의 강점을 중심으로 접근하기 수월하도록 구성하고 동시에 각 유형의 가장 핵심적인 특성에 초점을 두어 짧은 회기임에도 불구하고 가장 중요한 문제를 다룰 수 있도록 구성하여, 활용도를 높이고 있다.

넷째, 본 연구는 체계적으로 프로그램의 구성요인 및 원리를 추출하였으며, 현장 요구를 적극 반영한 사용자 중심의 또래상담 프로그램을 개발하였다는 점에서 의의가 있다. 문헌연구를 통해 스마트폰 과다사용 및 중독으로 인한 청소년의 문제, 또래도움의 필요성, 기존 또래상담 프로그램 등에 대해서 광범위하게 고찰하였으며, 또래상담자 포커스 그룹 인터뷰 및 또래상담 지도교사 심층면접을 통해 또래상담자의 실제적 역할 및 프로그램 방향성에 대해 보다 구체적인 자료를 수집하였다. 이를 토대로 프로그램 구성요인 및 원리를 추출하였고, 또래상담교사와 또래상담자들의 경험에 기초한 내용으로 구성을 하여 현장성을 높였다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 연구를 위한 제언을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 학교의 동아리 집단으로서 통제집단을 두는 것에 어려움이 있는 또래상담의 환경적 특성상 프로그램 참여대상에 대한 사전-사후 차이검증으로만 이루어져 있어, 통제집단에 의한 비교가 없다는 것은 이 연구의 큰 제한점이다. 이와 더불어, 또래내담자의 변화를 측정하는 방법을 학교에서의 스마트폰 사용을 또래상담자가 모니터링 해서 평가했다는 점이다. 이는 학교에서의 스마트폰 사용에 대한 객관성을 확보하기 위한 조치였으나, 또래상담자의 편향이 우려될 수 있겠음. 따라서 추후연구에서는 학교라는 상황을 고려하여 통제집단을 구성하고 또래내담자의 직접측정 혹은 인터뷰 방식을 통해 결과를 산출하는 것이 필요하겠다.

둘째, 아직은 스마트폰중독 및 사용조절 문제에 대한 개념 정리가 명확하게 이루어져 있지 않아. 상당부분 인터넷중독과 중첩되는 부분이 있는 것이 사실이다. 이로 인해 단순히 스마트폰 사용 시간과 관련된 조절만을 거의 다루고 있는 바, 추후 스마트폰중독의 개념과 영향요인에 대해 분명해지고 난 후, 프로그램을 구성하는 새로운 요인을 기반으로 개편하는 작업이 필요하겠다.

셋째, 본 프로그램은 스마트폰 사용조절을 위해 또래 청소년들이 예방적으로 접근하여 돕는 프로그램일 뿐, 개입 프로그램은 아니라는 것이다. 또래상담은 또래 청소년들에게 긍정적인 영향을 줄 수 있으나, 전문가와 같은 지식이나 전문성을 가지고 있지 못하기 때문에, 개입과정에 대한 세심한 주의가 요구되고 또래상담자가 혹여 받을 수 있는 심리적 어려움 등을 지속적으로 다루어주어야 할 것이다. 비록 또래상담 기본교육에서 이와 관련된 내용을 교육하고 있으나 이는 상담에 대한 기본적인 자세를 가르치는 것이지, 미디어중독의 위험성이 높은 청소년에게 적용될 수 있는 것은 아니다. 하지만, 추후 또래상담과 스마트폰 사용조절과 관련된 지속적인 연구를 통해, 실제 스마트폰 사용에 어려움을 경험하는 청소년에 대해 자조집단 역할을 또래상담

자들이 할 수 있는 방안을 간구해 보는 것이 필요할 수 있겠다.

넷째, 또래상담자들의 현장적용성을 높이기 위해 3회기로 프로그램을 구성하였으나, 사용 습관의 변화가 유지되는 것을 지속적으로 관찰하면서 도울 수 있는 추후 활동에 대한 안내는 이루어지지 못하고 있는 한계점을 갖는다. 이것은 학교의 동아리 활동이면서 같은 학생이라는 위치로 인해 생기는 안정적인 상담 관계의 유지가 어려운 점을 고려하였기 때문이다. 하지만, 쉽게 흐트러질 수 있는 스마트폰 사용조절의 성격을 고려할 때, 학생으로 함께 어울리면서 변화 행동을 유지할 수 있는 추후 활동이 추가적으로 보완될 필요성이 있다.

아무쪼록 본 연구를 통해 청소년의 건강한 미디어 사용을 위한 새로운 시작의 발걸음이 되기를 바라며, 추후 위의 제한점들을 보완한 프로그램의 후속 개발과 효과성 평가를 통해 진일보한 프로그램이 개발되기를 기대한다.

참고 문헌

- 강희양, 박창호 (2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. 한국심리학회, 31(2), 563-580.
- 금창민 (2013). 중·고등학생의 스마트폰 '중독 경향성'과 정신건강 문제에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 김봉환, 정경아 (2014). 고등학교 남학생들의 자아탄력성이 스마트폰 사용에 미치는 영향. 청소년학연구, 21(11), 55-74.
- 김성재, 김후자, 이경자, 이선옥 (2000). 포커스 그룹 연구방법. 서울: 현문사.
- 김소현, 정인숙 (2014). 청소년의 스마트폰 중독수준과 중독인식간의 일치도. 한국학교·지역보건교육학회지, 15(2), 91-101.
- 김현수, 이난 (2006). 초·중·고등학생의 인터넷 중독에 관한 연구. 원광대학교 인문학연구소 논문집, 7, 93-125.
- 미래창조과학부, 한국정보화진흥원 (2013). 2013년 인터넷중독 실태조사. 서울: 한국정보화진흥원.
- 미래창조과학부, 한국정보화진흥원 (2015). 2015년 인터넷 과의존 실태조사. 대구: 한국정보화진흥원.
- 박미숙, 구자경 (2012). 중학생의 학업스트레스와 휴대폰중독의 관계 - 가족기능의 조절효과를 중심으로. 상담학연구, 13(4), 2001-2015.
- 성윤지 (2013). 청소년의 소외감이 스마트폰 과다사용에 미치는 영향: 부모애착과 또래애착의 조절효과를 중심으로. 대구가톨릭대학교 사회복지학과 석사학위논문.
- 신호경, 이민석, 김홍국 (2011). 모바일 사용행동에 대한 실증연구: 스마트폰 사용 중독을 중심으로. 정보화정책, 18(3), 50-68.
- 양미진, 서미, 주지선, 전환희, 성벼리, 김혜영 (2014). 학교폭력 예방을 위한 또래상담 프로그램

- 개발 연구. 청소년상담연구, 22(2), 363-381.
- 여지영, 강석영, 김동현 (2014). 초기청소년의 애착불안과 스마트폰 중독과의 관계에서 충동성, 외로움의 매개효과: SNS 집단과 게임 집단의 차이를 중심으로. 청소년상담연구, 22(1), 47-69.
- 오주 (2014). 초등학교생의 스마트폰 중독요인에 관한 연구. 복지행정논총, 6, 47-76.
- 이영선, 김래선, 조은희, 이현숙 (2013). 청소년의 스마트폰 사용에 대한 인식연구-중고생 이용자의 FGI를 중심으로. 청소년상담연구, 21(1), 43-66.
- 임소혜, 조연하 (2011). 부모와 또래집단의 게임이용중재가 청소년의 게임이용에 미치는 영향. 사이버커뮤니케이션학보, 28(4), 173-218.
- 임애라 (2008). 친애육구가 청소년의 휴대폰 중독 위험성에 미치는 영향에 대한 자기조절능력의 중재효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 임양미 (2014). 부모의 양육태도와 또래관계 속성이 아동의 휴대전화 의존도 및 활용유형에 미치는 영향. 한국생활과학지, 23(2), 163-174.
- 장인순, 박승미 (2015). 대학생의 스마트폰 중독 분류군 별 중독에 영향을 미치는 요인-자기통제력을 중심으로. 성인간호학회지, 27(6), 634-643.
- 정문경 (2014). 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향 요인 분석. 교정복지연구, 34, 199-224.
- 정미혜, 김중훈 (2008). 또래상담자의 멘토활동이 초등학교 배척아동의 또래관계에 미치는 효과. 초등상담연구, 7(1), 185-203.
- 정보통신정책연구원 (2015). 어린이, 청소년 휴대폰 보유 및 이용행태 분석. 충청북도: 정보통신정책연구원.
- 조현옥 (2012). 중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이. 계명대학교 석사학위논문.
- 최나야, 한유진 (2006). 충동성, 부모와의 의사소통 및 인터넷 게임에 대한 기대가 아동·청소년의 게임 중독에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 24(2), 209-219.
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰 중독 진단척도 개발연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 허균 (2013). 고차잡재성장모형을 적용한 휴대폰 의존도 변화와 자기조절능력 및 주의집중의 구조관계 연구. 교육정보미디어연구, 19(4), 861-879.
- Bian, C., Xu, S., Wang, H., Li, N., Wu, J., Zhao, Y., ... & Lu, H. (2015). A study on the application of the Information-Motivation-Behavioral Skills (IMB) model on rational drug use behavior among second-level hospital outpatients in Anhui, China. *PLoS one*, 10(8), 1-11.
- Black, D. R., Tobler, N. S., & Sciacca, J. P. (1998). Peer helping/involvement: An efficacious way to meet the challenge of reducing alcohol, tobacco, and other drug

- use among youth. *Journal of School Health*, 68(3), 87-93.
- Cooperman, N. A., Richter, K. P., Bernstein, S. L., Steinberg, M. L., & Williams, J. M. (2015). Determining smoking cessation related information, motivation, and behavioral skills among opiate dependent smokers in methadone treatment. *Substance Use & Misuse*, 50(5), 566-581.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Malchodi, C. S., Oncken, C., Dornelas, E. A., Caramanica, L., Gregonis, E., & Curry, S. L. (2003). The effects of peer counseling on smoking cessation and reduction. *Obstetrics & Gynecology*, 101(3), 504-510.
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods (2nd ed.)*. Newbury Park, CA: Sage.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Spitzer, M. (2014). Information technology in education: Risks and side effects. *Trends in Neuroscience and Education*, 3(3), 81-85.
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-A prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 1-11.

Usage-Regulation Program for Smartphone Overuse Utilizing Peer Counseling

Kim Mi Jung Kim Lae Sun Hong Ye Jin

Korea Youth Counseling & Welfare Institute

The purpose of the study is to develop the self-regulation program for smartphone overuse in conjunction with the peer counseling program and evaluate the effectiveness of the program. Based on literature review and Focused Group Interview(FGI) with peer counselors and their adviser, the program had been developed. Workshops educating the program to counseling teachers were held and the program was conducted in 32 schools (360 peer counselors and 378 client adolescents). The change of perception in smartphone usage of both the peer counselors and client adolescents were measured before and after the program. Additionally, smartphone addiction proneness scale scores of client adolescents were collected. Lastly, the counseling teachers evaluated the effectiveness and appropriateness of the program. The effectiveness of the program was evaluated by comparing the results of the pre-test and post-test of the client adolescents and peer counselors. The perception of smartphone usage has been significantly increased among peer counselors resulting in a more awareness of the seriousness of smartphone overuse, sensitivity to it, awareness of how to control usage, and motivation to self-regulation. Client adolescents also reported an increase in the perception of smartphone usage and lowering of the level of smartphone addiction proneness score. Lastly, counseling teachers reported that the contents of the program were appropriately developed for adolescents and it can be utilized within the school setting without difficulty.

The finding of this study is meaningful in that the program is properly developed to enhance an awareness of smartphone overuse and to motivate adolescents to change their behaviors. Moreover, this study contributes to the development of smartphone intervention programs by formulating customized approaches based on the characteristics of different types of smartphone usage.

Key words: Smartphone overuse, Smartphone use type, Peer counseling, Usage-regulation Program

