

# 청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램 개발

책임연구자 : 이영선

공동연구자 : 이동훈

김은영

강석영

김래선

최영희

윤민지

청소년상담연구 171

청소년 스마트폰 중독예방 프로그램 개발

인 쇄 : 2013년 12월

발 행 : 2013년 12월

발 행 인 : 구 본 용

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원

(100-882) 서울시 중구 신당6동 292-61

T. (02)2250-3131 / F. (02)2250-3018

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 아름기획

비매품

ISBN 978-89-8234-518-0 94330

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

#### 국립중앙도서관 출판시도서목록(CIP)

청소년 스마트폰 중독예방 프로그램 개발 / [이영선, 이동훈, 김은영, 강석영, 김래선, 최영희, 윤민지 공저]. -- 서울 : 한국청소년상담복지개발원, 2013  
p. ; cm. -- (청소년상담연구 ; 171)

권말부록: 청소년 대상 개별 및 집단 인터뷰 질문 등  
참고문헌 수록

여성가족부의 지원을 받아 제작됨

ISBN 978-89-8234-518-0 94330 : 비매품

ISBN 978-89-8234-001-7(세트) 94330

청소년 문제[靑少年問題]

334.3-KDC5  
362.7-DDC21

CIP2013027312

# 간행사

스마트폰이 처음 등장했을 때는 과연 내 손 안의 PC라는 가능한 일인지 실감하기 어려웠지만 어느새 일상 필수품으로 자리 잡았습니다. 이와 동시에 스마트폰을 사용하는 자녀를 둔 부모님들한테는 큰 고민거리가 되고 있습니다. 2013년 한 해 동안 스마트폰 중독에 관한 경종을 울리는 보도가 많았고, 여러 실태조사에서 청소년의 스마트폰 중독률이 성인을 크게 앞지르고 있다는 충격적인 발표도 있었습니다.

이에 한국청소년상담복지개발원에서는 국내외 스마트폰 관련 문헌과 연구를 광범위하게 조사하였고 스마트폰을 사용하는 중학생, 학부모, 교사, 미디어예방전문가를 모시고 스마트폰 사용에 따른 문제를 해결하려면 어떻게 해야하는 지에 관한 의견을 수집하였습니다. 이를 바탕으로 청소년의 스마트폰 중독을 효과적으로 예방하는데 기여할 프로그램을 개발하고, 전국 청소년상담복지센터와 협력하여 시범운영 평가를 통해 그 효과를 검증하여 본 프로그램에 참여한 청소년들과 학부모, 시범운영지도자의 높은 만족을 확인할 수 있었습니다.

본 프로그램의 시범운영에 적극적으로 협력하여 주신 광주광역시북구청청소년상담복지센터의 김민주선생님, 대구광역시청소년상담복지센터의 강근모선생님, 부천시 내동중학교의 신성순선생님, 서울시은평구청청소년상담복지센터의 이정자선생님, 세종특별자치시청소년상담복지센터의 이순민선생님, 태백시청소년상담복지센터의 정신애선생님, 김미희선생님, 그리고 참여해주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다. 그리고 이 책을 발간하는데 수고를 아끼지 않은 책연구자 이영선 상담교수와 연구진으로 수고하신 성균관대학교의 이동훈 교수, 김은영선생님, 강석영선생님, 김래선선생님, 최영희선생님, 윤민지선생님께 깊은 감사를 드립니다.

아무쪼록 본 연구를 통해 만들어진 프로그램이 우리나라 청소년의 스마트폰 문제를 예방하는데 실제적 도움이 되는 프로그램으로 자리잡기를 바랍니다.

2013년 12월

원장 구본용



## 초 록

스마트폰은 첨단 정보통신 기술의 집약체로서 급속도로 보급되어 어느새 필수적인 기기로 자리잡고 있다. 이와 같은 스마트폰의 사용은 우리생활에 막대한 영향을 끼치며 스마트폰 중독과 같은 부정적 영향이 우려되고 있다. 아직 스마트폰에 대한 연구가 충분하지 않아 스마트폰 사용 현상에 대해 학자들간 관점이 합의되지 않고 있고 부정적 영향에 대한 효과적 접근 역시 불분명한 상태이다. 그러나 청소년의 발달적 특성이 스마트폰의 특징과 맞물려 청소년에게 미치는 영향이 크다는 데는 의견이 수렴되고 있다. 따라서 본 연구는 청소년을 대상으로 스마트폰 중독을 예방하기 위한 프로그램을 개발하고 이에 상응하는 부모지침서를 개발하는데 목적을 두고 있다.

본 프로그램의 개발은 다음과 같은 절차를 통해 이루어졌다. 첫째, 기획단계에서는 스마트폰 중독예방이라는 프로그램의 목표를 수립하고, 스마트폰 사용현상에 대한 주된 관점들과 예방 및 프로그램 관련 선행연구들을 고찰하였다. 또한 스마트폰 사용 경험이 있는 청소년과 부모, 중학교 상담교사, 현장전문가를 대상으로 인터뷰 형식의 요구조사를 실시하고 그 결과를 분석하였다. 둘째, 프로그램 개발단계에서는 기획단계에서 분석된 자료를 바탕으로 Fisher와 Fisher(1992)의 정보-동기-행동기술모델을 기반으로 청소년의 스마트폰 중독예방 모형을 구성하고 이에 따른 프로그램의 개발방향과 구성 원리를 도출하여 초안을 개발하였다. 셋째, 평가단계에서는 프로그램의 초안을 시범운영하여 효과를 평가하고, 시범운영에 참여한 청소년, 부모, 현장전문가의 의견을 수렴하고, 전문가의 감수를 받아 프로그램을 최종적으로 수정·보완하였다.

도출된 프로그램의 구성원리는 다음과 같다. 첫째, 스마트폰의 중독의 심각성이나 폐해를 집중적으로 다루는 것은 낙인효과 및 학습동기 면에서도 부적절하다는 선행연구 및 요구조사 결과에 따라, 중독의 개념을 다루지 않고 청소년의 공통된 스마트폰 사용 문제 현상을 유형화하고 이에 대한 효과적 해결전략을 구체화하는 것을 목표로 하였다. 둘째, 스마트폰의 필수품적 특성을 고려하여 사용시간의 조절을 강조하기보다, 스마트폰을 잘 활용하는 방법과 대체활동의 개발을 통한 스마트폰의 건강한 사용 동기를 높이는 것을 주요 목표로 하였다. 셋째, 학교 현장의 특성을 고려한 모듈식 단기프로그램의 형태, 학급단위에 적합한 활동과제의 선택 등이 고려되었다. 또

한 청소년용 프로그램에 매칭되는 학부모지침서를 함께 만들어 자녀의 건강한 스마트폰 사용을 부모가 조력할 수 있게 하였다.

청소년용 프로그램을 평가하기 위해 중 1~3학년 남녀 학생 총 351명을 대상으로 이질 통제집단 전후검사 설계를 하였고, 사전검사를 공변인으로 한 공변량분석을 실시하였다. 그 결과 실험집단은 통제집단에 비해 스마트폰 사용 및 대처 인식의 유의한 향상이 나타났고, 스마트폰 사용신념에 대해 긍정적 변화가 나타났다. 또한 회기 및 종합평가를 포함하는 참여자 관점평가에서는 시범운영지도자 및 청소년 모두 높은 만족을 보고하였고, 참여 청소년의 94.7%가 다른 친구들에게 본 프로그램을 추천하겠다고 하였다. 스마트폰 사용 청소년 자녀를 둔 부모를 대상으로 지침서에 대한 안내교육을 실시하고 참여자관점평가를 실시한 결과 현장활용성에 대해 긍정적 평가를 하였다. 이와 같은 평가 결과와 의견 등을 수집하고 전문가의 감수를 받아 프로그램을 수정·보완하여 확정하였다.

이상의 결과를 볼 때 본 연구에서 개발된 청소년 스마트폰 중독예방프로그램은 중학생을 학급단위로 교육할 수 있는 실효성 있는 프로그램을 제안하고 이와 상응하는 학부모지침서를 함께 마련했다는데 의의를 지닌다. 본 연구의 한계를 극복하고 활용성을 높이고자 몇 가지를 제언하자면 본 연구에서 사용된 스마트폰 사용 문제 체크리스트 및 효과평가 척도의 타당화 작업이 시급하며 본 프로그램의 지속적 현장 적용을 통한 프로그램의 내실화, 스마트폰 중독예방 모형의 검증 등이 후행되어야 할 것이다. 또한 본 프로그램이 활용되기 위해 지도자의 역량 강화 교육이 필요하며, 본 프로그램의 보급을 위한 관련부처와의 협력과 학교 전달체계 및 예산의 확보가 필요함을 제언하고자 한다.





## I. 서 론 | 1

- 1. 연구의 목적과 필요성 ..... 1
- 2. 연구의 과제 ..... 4

## II. 이론적 배경 | 5

- 1. 스마트폰의 특징과 사용 실태 ..... 5
- 2. 청소년과 스마트폰 ..... 7
- 3. 스마트폰 사용 현상에 대한 관점과 그에 따른 선행 연구 ..... 10
- 4. 스마트폰 중독 예방에 대한 접근 ..... 33
- 5. 선행연구에서 살펴본 시사점 ..... 50

## III. 연구방법 | 53

- 1. 청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램의 개발 ..... 53
- 2. 프로그램 시범운영 및 평가 ..... 111
- 3. 프로그램의 수정 보완 방향 ..... 141

## IV. 요약 및 논의 | 143

- 참고문헌 ..... 151



## 부 록 I

부록 1. 청소년 대상 개별 및 집단 인터뷰 질문 .....	176
부록 2. 교사 대상 집단 인터뷰 질문 .....	178
부록 3. 부모 대상 개별 및 집단 인터뷰 질문 .....	180
부록 4. 현장전문가 대상 집단 인터뷰 질문 .....	181
부록 5. 시범운영 평가-사전검사지 .....	182
부록 6. 시범운영 평가-사후검사지 .....	186
부록 7. 시범운영 평가-참여자 관점 평가(회기평가지, 청소년용) .....	190
부록 8. 시범운영 평가-참여자 관점 평가(회기평가지, 지도자용) .....	193
부록 9. 시범운영 평가-참여자 관점 평가(종합평가지, 청소년용) .....	196
부록 10. 시범운영 평가-참여자 관점 평가(종합평가지, 지도자용) .....	197
부록 11. 시범운영 평가-참여자 관점 평가(종합평가지, 부모용) .....	199



# C·o·n·t·e·n·t·s



## 표 |

표 1. 스마트폰 휴대전화 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인의 비교 .....	21
표 2. 청소년 대상 매체 관련 중독 예방 프로그램의 요약 .....	42
표 3. 부모 대상 매체 관련 중독 예방 프로그램의 요약 .....	44
표 4. 국내외 미디어 교육 현황(권주만, 2006; Hobbs, 2010) .....	49
표 5. 포커스그룹 참여자들의 인구학적 배경 .....	56
표 6. 학생, 학부모, 교사가 지각한 청소년의 스마트폰 사용 현상에 관한 면접 내용 분석 .....	60
표 7. 스마트폰 사용에 따른 문제에 대한 대처행동 분석 .....	65
표 8. 학생, 학부모, 교사가 인식하는 스마트폰 바른 사용 태도에 관한 면접 내용 분석 .....	68
표 9. 교사, 현장전문가가 인식하는 현행교육의 문제점 .....	70
표 10. 청소년, 학부모, 교사, 현장전문가가 인식하는 예방 프로그램 구성 요소에 대한 면접 내용 분석 .....	76
표 11. 국내외 문헌 및 선행연구, 면접조사 결과에 따른 개발 방향 도출 .....	92
표 12. ‘스마트폰! 멋진 친구 만들기’ 프로그램 초안의 세부 내용 .....	105
표 13. 시범운영 평가 개요 .....	112
표 14. 사전검사의 세부 내용 .....	113
표 15. 사후검사의 세부 내용 .....	113
표 16. 참여자 관점 평가(회기 평가지 및 종합평가지)의 세부 내용 .....	114
표 17. 스마트폰 사용 욕구 척도의 요인분석 결과 .....	116
표 18. 스마트폰 사용 신념 척도의 요인분석 결과 .....	117
표 19. 스마트폰 사용 및 대처 인식의 요인분석 결과 .....	119



표 20. 시범운영 지도자의 특성 .....	120
표 21. 시범운영 참여 청소년의 특성 및 스마트폰 사용 현황 .....	121
표 22. 시범평가 참여 부모의 특성 .....	122
표 23. 척도별 집단별 하위요인별 측정시기별 평균과 표준편차, 교정평균과 표준오차 .....	124
표 24. 집단에 따른 스마트폰 사용 욕구(사후검사점수)의 공변량분석 결과 ·	130
표 25. 집단에 따른 스마트폰 사용 신념(사후검사점수)의 공변량분석 결과 ·	125
표 26. 집단에 따른 스마트폰 사용 및 대처 인식(사후검사점수)의 공변량분석 결과 .....	126
표 27. 프로그램 회기별 도움된 정도 평가 결과 .....	127
표 28. 참여청소년의 회기 평가 결과(좋았던 점에 대한 의견, 주관식) .....	128
표 29. 참여청소년의 회기 평가 결과(안좋았던 점에 대한 의견, 주관식) .....	130
표 30. 시범운영지도자의 회기 평가 결과(참여 청소년의 반응에 대한 의견, 주관식) .....	131
표 31. 시범운영지도자의 회기 평가 결과(개선사항에 대한 의견, 주관식) .....	133
표 32. 참여청소년의 종합평가 결과(현장활용성평가) .....	135
표 33. 참여청소년의 종합평가 결과(가장 기억에 남는점에 대한 의견, 주관식) .....	135
표 34. 참여청소년의 종합평가 결과(새롭게 알게 된 점에 대한 의견, 주관식) ·	136
표 35. 시범운영 지도자의 종합평가 결과(현장활용성평가) .....	137
표 36. 시범운영 지도자의 종합평가 결과(목표달성에 도움되는 프로그램 의견, 주관식) .....	138
표 37. 부모지침서에 대한 참여 부모의 종합평가 결과(현장활용성평가) .....	139
표 38. 부모지침서 교육에 대한 참여 부모의 의견(주관식) .....	140

# C·o·n·t·e·n·t·s



## 그림 I

그림 1. 정보-동기-행동 기술모델(The information-motivator-behavioral skills model) .....	37
그림 2. 청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램 개발 과정 .....	54
그림 3. 스마트폰 중독 예방 모형(정보-동기-행동기술 모델) .....	89



# I. 서론

## 1. 연구의 목적과 필요성

스마트폰(smart phone)은 방송통신 융합의 새로운 산물로 등장하여 방송과 통신이 접목된 첨단 기술의 비약적 발전과 함께 현재까지 진화하고 있다(황경호, 권상희, 2011). 스마트폰은 휴대전화에 인터넷 통신과 정보 검색 등과 같은 컴퓨터 기능 뿐 아니라 DMB(digital multimedia broadcasting) 기능으로 언제 어디서나 방송 시청이 가능하고, 카메라, 게임, 멀티미디어 기능 등 사용자가 원하는 애플리케이션을 설치하여 사용할 수 있다(Bae & Jeong, 2008). 이렇게 스마트폰은 의사소통과 휴대 기능 뿐 아니라 자신을 표현하고, 오락, 문화기능까지 가능한 통신매체로서 스마트폰의 확산은 가히 혁명적이라 불리울 정도로 급속하게 이루어지고 있다.

시장조사기관 Strategy Analytics에 따르면 2012년 3분기에 세계 스마트폰 사용자수가 10억 3,800만명을 돌파하였으며, 국내도 이와 사정이 다르지 않아 2009년 아이폰이 출시된 이후 스마트폰 사용자가 급증하기 시작하여 2010년말 500만명을 넘어(방송통신위원회, 2010; etnews, 2013. 3. 12) 2012년 11월을 기준으로 3,200만명을 돌파하여(방송통신위원회, 2013. 1. 29) 빠르게 증가하고 있다. 스마트폰과 같은 현대디지털 문명의 확산은 일상생활의 편리함 뿐 아니라 인간의 의사소통 방식의 변화, 시공간 제한의 극복 등 광범위하고도 획기적인 변화를 가져온 반면, 사람들이 일상에서 널리 사용하면서 이로 인해 발생하고 있는 스마트폰 의존 증세 및 대인관계에 미치는 기타 부정적 영향(Davis, 2012; Lewin, 2010; Park & Lee, 2011; Ting et al., 2011)에 대한 우려를 낳고 있다.

스마트폰이 본격적으로 보급된 것은 불과 몇 년 정도이므로 선행연구가 많지 않아 스마트폰의 사용문제를 정의하는 것은 쉽지 않다. 스마트폰의 문제적 사용을 증독으로 바라보는 임상적 관점 관련 선행연구들을 살펴보면, 인터넷 중독에서 정의를 빌리거나, 스마트폰을 휴대폰의 진화된 형태로 보고 기존 휴대폰 중독에 대한 선행 연구를 통해 스마트폰 중독의 개념을 정의하고 있다(강희양, 박창호, 2012; 강희양, 손정락, 2009; 최현석, 이현경, 하정철, 2012; 한국정보화진흥원, 2011a). 현재 진행된 연구 결과로는 스마트폰 중독의 주요 구인에 대해 의견이 엇갈리고 있으므로(한국정

보화진흥원, 2012) 스마트폰 중독의 개념이 명확해지는데 좀 더 많은 연구들이 축적될 필요가 있다. 또한 매체 중독의 영향요인과 관련하여 많은 연구들이 있어왔으므로, 스마트폰 연구 분야에서도 이를 시도하고 있으나 아직 시작에 불과하여 그 영향요인을 규명하기에는 시기적으로 이른 감이 있다.

한편 문화적 관점에서는 스마트폰이 일상 뿐 아니라 인간의 내면에 막대한 영향을 미치고 있으므로 물, 공기와 같은 생활의 일부로서 받아들여야 한다고 보고 있다(Agger, 2011; Lewin, 2010). 따라서 미디어의 문제적 사용을 중독으로 보는 것에 대해 비판적 시각을 제기하며, 나쁘고 좋음을 논하기 보다는 건강한 스마트폰 사용 문화의 형성을 강조하고 있다(Agger, 2011; Haddon & Livingston, 2012).

그럼에도 스마트폰의 문제적 사용이 미치는 부정적 영향에 대해 관심을 두는 것은 임상적 관점과 공통적이며, 신체적, 정신적, 관계적, 사회적으로 미치는 영향에 관심을 두고 연구들이 진행되고 있다.

이에 본 연구에서는 스마트폰 사용 현상에 대한 다양한 관점을 탐색적으로 살펴보고 각 관점의 특징들을 분석함으로써 스마트폰 중독의 개념을 새롭게 정의하며, 스마트폰의 중독 예방과 건강한 사용 태도를 형성하도록 돕기 위한 프로그램의 구성요소를 도출하고자 한다.

스마트폰의 사용 현상을 바라보는 관점에 대해서는 학자들의 의견이 다양하지만, 청소년의 발달적 특성과 욕구가 스마트폰의 특징과 맞물려 청소년에게 스마트폰이 미치는 영향력이 매우 크다는 점에서는 상당히 의견이 모아지고 있다(강희양, 박창호, 2012; 신호경, 이민석, 김홍국, 2011; 한국정보화진흥원, 2011a, 2011b, 2012). 청소년은 새로운 매체를 적극적으로 받아들이고 보다 집중하여 사용하는 경향이 있으며(이해경, 2008) 오락적 목적과 또래상호작용 목적으로 주로 사용하기 때문에 매체 선택의 동기 면에서 중독에 취약할(김현숙 등, 2012) 것으로 보는 등 청소년이 상대적으로 매체에 중독되기 쉽다(한국정보화진흥원, 2012; Pott, Mandleco, 2002)는 견해가 지지받고 있다. 청소년기는 생활 습관을 형성하는 시기이므로, 스마트폰 사용과 관련된 문제가 심각한 상태로 진행되지 않도록 바람직한 사용 습관을 지도하고 관리하는 것이 필요하다(구현영, 2011; Sanchez-Martinez & Otero, 2009). 기존의 휴대전화 중독 관련 선행연구를 살펴보면 청소년의 휴대전화 중독에 부모의 무관심이 큰 역할을 하며, 휴대전화 중독 예방을 위해 부모의 관리, 통제가 필요하다는 의견이 꾸준히 제기되고 있다(한국정보문화진흥원, 2006). 이러한 논의는 휴대전화의 매

체적 특성 때문에 부모가 통제하기 어렵다 하더라도 청소년들의 상대적으로 낮은 자기통제력과 충동성과 같이 스마트폰의 문제적 사용을 악화시킬 수 있는 심리적 특성들을 제어하기 위해서는 부모의 통제가 중요한 역할을 할 것이라고 가정한다.

따라서 청소년의 스마트폰 중독을 예방하기 위한 체계적 접근이 필요하며 이러한 접근에는 학부모의 적절한 지도, 관리를 조력할 수 있는 방안이 함께 모색될 필요가 있다.

우리나라에서는 국가적 차원에서 미디어 중독 예방을 위한 다양한 연구들이 수행되고 있다. 그동안 국가기관에서 진행된 스마트폰 관련 연구는 스마트폰 관련 실태조사 혹은 스마트폰 중독 진단척도의 개발에 치중되어 있고, 실제 현장에서 적용할 수 있는 예방이나 개입에 관한 연구는 일부에 불과하다. 예를 들어 초등학교 대상 스마트 미디어 중독 예방 프로그램(한국정보화진흥원, 2012)이 개발되었으나 실제 보급과 활용 현황은 알려지지 않고 있다. 한국청소년상담복지개발원은 청소년상담연구기관으로서 청소년의 스마트폰 사용 문제가 심각한 상태로 진행되지 않도록, 건강한 사용태도를 갖도록 조력할 수 있는 프로그램을 개발할 임무가 있다. 청소년들의 스마트폰 중독으로 인해 소요될 막대한 사회적 비용에 대비하여 전국적으로 네트워크가 가동되고 있는 지역사회위기안전망의 허브기능을 담당하는 한국청소년상담복지개발원이 청소년상담복지센터, 미디어교육(중독예방)센터 등 지역의 관련기관과 학교와 함께 협력하여 효과적으로 청소년의 스마트폰 중독을 예방할 수 있도록 프로그램을 개발하여 보급할 필요가 있다.

Price(1974)는 프로그램이 효과를 거두기 위해서는 현장 또는 상황을 표적화하여야 한다고 현장성을 강조하고 있으며, 이 현장에는 가족, 학교, 이웃, 지역사회, 대상자가 포함되어야 함을 강조한다(Matton, 2000). 따라서 효과적인 프로그램을 위해서는 대상자를 구체화하고 이들을 중심으로 둘러싼 현장을 좀 더 깊이 탐구할 필요가 있다. 특히 우리나라와 같이 디지털문명의 발달이 비교적 앞선 위치에 있는 상황에서 외국의 이론과 프로그램을 그대로 적용하기보다 스마트폰 사용 현상에 대한 철저한 탐색이 요구된다. 따라서 본 연구에서는 현장에 대한 다각적인 경험적 기초자료를 수집하여 우리나라 청소년의 상황에 적합한 스마트폰 중독 예방 프로그램을 개발하고자 한다. 즉, 우리나라 현장에 대한 경험적 자료를 토대로 청소년의 스마트폰 중독의 예방적 요소를 구체화하고, 세분화된 목표에 초점화된 스마트폰 중독 예방프로그램을 개발하고자 한다.

## 2. 연구의 과제

따라서 본 연구의 과제는 우리나라 학교현장에 맞는 중학생용 스마트폰 중독 예방 프로그램을 개발하는 것이다. 이를 위해 스마트폰 사용 현상 관련 선행연구, 미디어 중독 예방 관련 프로그램 및 효과 연구들을 검토, 분석함으로써 보다 효과적인 프로그램 구성요소를 추출하고자 한다.

특히 수혜자가 될 청소년과 학부모, 교사를 대상으로 청소년의 스마트폰 사용 관련 인식과 경험 등에 관한 질적 조사를 실시하고, 현장전문가를 대상으로 현행교육의 문제점, 프로그램 구성요소 등에 대한 심층적 의견 수렴을 통해 스마트폰을 둘러싼 청소년의 내적 상태와 환경적 특성에 대해 다각적으로 이해하여 현장에 최적화된 프로그램 구성요소를 추출하여 세부프로그램을 설계하고자 한다.

따라서 본 연구의 과제는 다음과 같다.

첫째, 중학생 대상 스마트폰 중독예방 프로그램을 개발하고 학부모 대상 안내지침을 개발한다.

둘째, 현장에서 구체적으로 적용할 수 있는 프로그램 매뉴얼과 대상에게 적합한 교구재를 개발한다.



## II. 이론적 배경

### 1. 스마트폰의 특징과 사용 실태

스마트폰이 일반 이동전화기와 구분되는 가장 주요한 측면은 범용 운영체제(Operating System: OS)를 탑재하고 있어 제 3자가 개발한 응용프로그램을 자유롭게 설치하고 제거할 수 있는 것이다(공영일, 2010). 이와 더불어, 스마트폰은 지금까지 별개의 영역으로 존재해 있던 방송과 통신 등을 하나의 커뮤니케이션 테크놀로지에 통합하는 것으로, 다양한 어플리케이션을 자유자재로 구현하여 나에게 최적화된 첨단 시스템을 구축할 수 있는 미디어 기기이다(황경호, 권상희, 2011).

미디어는 일반적으로 인간 사회에서 자신의 의사나 감정 또는 객관적 정보를 서로 주고받을 수 있도록 마련된 수단을 의미하는 것으로 의사소통을 주요 기능으로 하고 있는 통신과 이를 광범위하게 연결시킬 수 있는 시스템을 탑재하고 있는 스마트폰은 현재까지 개발된 미디어 기기에서 최상의 정보교류와 의사소통의 시스템을 갖추고 있다고 할 수 있다.

스마트폰은 이처럼 휴대폰과 인터넷이 합해진 것으로 어떤 기계나 장치, 시스템 등이 '정보처리 능력'을 가진 상태, 즉 지능화(intelligent)되어 있으며, '스마트(smart)'란 용어가 점차 정보통신 기술의 융복합을 총칭하는 의미로 확대되어(한국문화관광연구원, 2010), 스마트폰은 전화를 포함한 모든 정보통신 기술의 결합을 의미하는 것으로 볼 수 있다.

스마트폰은 그 기기적 특성으로 인해 상당히 빠른 속도로 보급되고 있는데, 2011년 Pew Research에 의하면 미국 성인의 35%가 스마트폰을 가지고 있으며, 2012년 3월에 이미 그 수가 2배 가까이 급증하였다고 보고하였다(Harmon & Mazmanian, 2013). 시장조사기관 Strategy Analytics는 2012년 3분기에 세계 스마트폰 사용자수가 10억 3,800만 명을 돌파하였으며, 20억만 명을 돌파하는데 앞으로 3년이 걸리지 않을 것으로 예측하였다. MIT 테크놀로지 리뷰에 따르면 스마트폰은 역사상 가장 빠른 속도로 보급된 기기로 보급 속도는 일반 휴대전화에 비해 무려 10배에 이른다(etnews, 2013. 3. 12).

국내도 이와 사정이 다르지 않아 2009년 아이폰 출시 이후 스마트폰 사용자가 급증하기 시작하여 2010년 말 500만 명을 넘어섰으며(방송통신위원회, 2010; etnews, 2013. 3. 12), 2012년 11월을 기준으로 3,200만 명을 돌파하여(방송통신위원회, 2013. 1. 29) 빠르게 증가하고 있다.

스마트폰의 보급 속도와 함께 신규 스마트폰 이용자의 연령별 구성비를 살펴보면, 만 12-19세가 24.6%로 가장 높고, 30대는 24.1%, 40대는 19.4% 순인 것으로 나타났으며(방송통신위원회, 2013), 청소년에 초점을 맞춘 연령별 보유율을 조사한 Pew Research(2012)는 스마트폰을 소유한 청소년 중 31%가 14-17세, 8%가 12-13세로 연령이 높아짐에 따라 보유율도 함께 높아지는 것으로 보고하였다.

이와 같은 스마트폰의 보급 실태에 비추어 볼 때 스마트폰의 기기적 특성 등으로 인해 어떤 미디어기기보다 가장 빠른 속도로 보급되고 있으며, 청소년을 대상으로 한 보급이 현저한 상황임을 알 수 있다. 따라서 청소년의 스마트폰 사용 현상을 보다 명료하게 파악하기 위해서 스마트폰의 특징이 어떠한지, 청소년의 특성과 어떻게 맞물리는지 등을 보다 구체적으로 탐색하고자 한다.

스마트폰은 전화와 컴퓨터의 기능이 하나로 융합된 손안의 PC이자 전화라 할 수 있다. 공영일(2010)은 이러한 스마트폰에 대해 다른 기기와 차이점을 비교하고 있는데 스마트폰을 PC와 비교할 때 거의 같은 구조와 특성을 가지고 있으며 차이가 있다면 휴대성으로 인해 디스플레이 크기에 제약이 있다는 점을 보고하면서 결과적으로 PC와 개념적으로 합치하며 PC로 규정해도 큰 무리가 없음을 강조하고 있다. 이러한 점은 스마트폰이 더 이상 전화기 등 특정 용도로만 한정되어 사용되지 않는다는 것을 의미하며 음성통화는 스마트폰의 여러 콘텐츠 중의 하나라고 할 수 있다. 스마트폰은 지금까지 방송과 통신, 별개 영역으로 존재하던 다양한 매체들이 하나의 커뮤니케이션 테크놀로지에 통합되었으며 그러한 통합 커뮤니케이션 테크놀로지가 바로 스마트폰이라 할 수 있다(황경호, 권상희, 2011). 이러한 스마트폰의 특징은 스마트폰의 무한한 확장성과 활용가능성을 말해주는 것이라 하겠다.

스마트폰의 유용성을 염두에 두고 기존 컴퓨터와 핸드폰과 차별화되는 특징들을 종합해 보면, 쌍방향성 서비스의 제공과 더불어 스마트폰의 특징을 극대화시킬 수 있는 간편성, 이동성, 즉시성 등의 기기적 특성을 가지고 있어 어떤 미디어 기기보다 사용이 확대됨을 보고하고 있다(신광우 등, 2012). 또한 유용한 점으로는 멀티태

스킹과 인터페이스의 확장을 들 수 있는데 이러한 다기능적인 스마트폰의 사용은 즉시성, 적소성, 정서성, 관계성, 오락성의 사용상 장점과 함께 중독 유발 요소도 보고되는데, 이 중에서도 관계성은 청소년에게 큰 영향을 미치고 있다(신광우 등, 2012).

한편 모바일 미디어는 새로운 문화를 형성하고 있는데 이와 관련하여 성동규, 임성원, 황성연(2007)은 모바일 미디어를 시간적 편향성을 제공하는 휴대성과 공간적 편의성을 제공하는 네트워크성이 중복된 미디어로 정의하고 있다.

세부적으로 살펴보면 첫째, 모바일 미디어는 휴대성을 통해 이동성을 구현함으로써 어디서든 커뮤니케이션을 가능케 하므로 공간상의 제약에서 자유로운 편재성(ubiquity)의 특징을 갖는다. 둘째, 네트워크에 대한 자유로운 접속을 통해 언제라도 커뮤니케이션을 가능케 하므로 시간상의 제약에서 자유로운 즉시성(immediacy)의 특징을 갖는다. 셋째, 이용자 1인이 휴대하면서 사용하는 방식에 의해 개별성(individuality)의 특징을 가진다. 넷째, 상호작용을 기반으로 하는 네트워크에 기반하여 소통하므로 다양한 형태의 커뮤니케이션을 가능하게 하는 멀티미디어성(multimedia)의 특징을 가진다.

## 2. 청소년과 스마트폰

빠른 속도의 데이터 연결성, 고화질의 화면, 카메라, 파일 공유, 웹검색, 문자메시지, 멀티미디어 메시지, 이메일, 게임, 감지능력 등(Raento, Oulasvirta, & Eagle, 2009) 청소년들에게 매력적인 요소를 모두 갖춘 스마트폰의 보유율은 청소년들 사이에서 급격히 증가하고 있다. 2012년 국내 청소년의 스마트폰 보급률은 35%였으나, 2013년 상반기에는 90%로 2배 이상의 급증세를 보였으며(한국일보, 2013), 미국에서는 2011년 23%에서 2012년 37%로 청소년들의 스마트폰 보유율이 꾸준히 증가하고 있음이 보고되고 있다(Madden et al, 2013). 이처럼 청소년 집단에게서 스마트폰의 파급력이 두드러지게 나타나는 것은, 스마트폰의 특징이 청소년들 자신의 특성을 반영하고 발달적 욕구를 충족시켜 주고 있기 때문이라고 볼 수 있다.

청소년의 발달적 욕구의 하나로 Tully(2002)가 주장한 이동성(mobility)의 욕구로 예로 들 수 있다. Tully(2002)는 청소년이 이동성에 대한 욕구를 가지고 있다고 하였는데, 이는 이동성이 청소년에게 자유를 의미하며, 자기결정을 의미하기 때문이라고

하였다. 이는 이동 공간을 부모의 개입 없이 청소년 혼자 누릴 수 있다는 것을 의미하며 우리나라와 같이 입시 위주의 폐쇄적인 학습 환경 속에서 집, 학교, 학원을 오가는 길에서의 이동성 확보는 청소년들에게 자기를 표현할 수 있는 기회와 자유로움을 확장시킨다고 하였다. 또한 Tully(2002)는 이동성이 청소년의 사회적 관계에 주는 영향을 서술하였는데, 청소년이 이동성을 갖게 될 수록 친구와의 접촉이 증가하게 되고 기존에 가족과 가졌던 사회적 유대관계는 자연스럽게 약화시키는 현상을 일으킨다고 하였다. 이처럼 청소년에게 중요하게 작용하고 있는 이동성은 통신기술을 통해서 더욱 확대되고 있다고 하였는데(Maurer, 2000), 스마트폰 역시 통신기술의 하나로서 청소년의 이동성을 확대하고 있는 것이다.

이동성과 함께 스마트폰의 보급에 영향을 준 요소는 스마트폰이 지원하는 커뮤니케이션 기능이다. 청소년기에는 자아형성이 이루어지면서(이현림, 2002) 가족의 가치관과는 다른 독립적인 가치체계를 구축하게 되는데, 이러한 가치체계의 형성과정에는 환경과의 끊임없는 상호작용을 필요로 한다(이현림, 천미숙, 2003). 실제로 청소년들은 생활 속에서 자신의 생각을 많은 사람들과 나누고자하는 강렬한 소통 욕구를 보여왔으며 컴퓨터나 스마트폰과 같은 미디어를 매개체로 삼고 커뮤니케이션 체계를 왕성하게 발전시키는 모습을 나타내고 있다(설진아, 2010). Tully(2002) 역시 커뮤니케이션을 청소년의 일상을 구성하는 중요한 요소로 보았는데, 스마트폰을 사용하는 청소년들의 모습을 살펴보면 스마트폰이 주요한 의사소통 도구임을 발견할 수 있다.

조남익(2011)에 의하면 청소년들은 스마트폰을 이용한 SNS(Social Network Service)에 적극적으로 참여하고 있으며 스마트폰을 가진 청소년의 59.7%가 SNS계정을 보유하고 있고, 28.3%가 하루에 한번이상 친구와 SNS를 통해 소식을 주고 받고 있다. 일례로 최근 스마트폰의 SNS프로그램으로 각광받고 있는 '카카오톡'은 청소년의 일상에 밀착되어있는데, 스마트폰과의 밀착도는 옆에 있는 친구와도 카카오톡으로 이야기하는 현상들에서 보여지고 있다(이창호 등, 2012).

이처럼 스마트폰이 청소년의 특성과 욕구를 반영하고 있어 청소년의 기동성의 욕구와 커뮤니케이션 욕구를 일부 충족시킨다는 긍정적인 면이 있으나, 청소년의 스마트폰 사용을 염려하는 목소리가 높은 것은(머니투데이뉴스, 2013; 부산일보, 2013; 해럴드경제, 2013) 청소년이 자신의 욕구를 충족시키는 방안으로 스마트폰에 과도하게 의존하고 있는 면이 발견되고 있기 때문이다. 청소년이 발달특성상 높은 의사소통 욕구를 가지고 있고 각종 SNS를 통해 이를 충족시키고 있으나 그들의 온라인에

서의 의사소통이 오프라인을 크게 앞지르면서 청소년의 심리사회적 발달에 부정적 영향을 끼치고 있는 것이다.

배진한(2003)은 인터넷으로는 자신의 목소리 등 비언어적 단서를 노출하지 않고도 의사소통이 가능하기 때문에 현실에서 자기를 표현하는데 익숙하지 않은 사람이 인터넷에서의 의사소통에 의존하게 된다고 하였다. 같은 맥락에서 청소년은 의사소통 기술이 아직 발달과정 중에 있기에(Flavell, J. H. & Patricia, T. B., 1968) 의사소통의 미숙함은 자기를 표현하는데 불편감으로 작용하여 현실세계보다는 스마트폰을 통한 인터넷 세상에서 의사소통 욕구를 충족시키는 경향성을 강하게 보이고 있는 것이다. 또한 신체적 급성장에 따른 불균형이나 외모에 대한 관심의 급증과 같은 이유로 부적절함을 느끼기 쉬운 청소년의 특성(설현진, 2009)때문에 면대면 대화보다(face to face)는 컴퓨터 기능을 탑재한 스마트폰을 통한 간접적 대화(Computer mediated communication; Jeffe et al., 1995)를 더욱 편안하게 느껴 그만큼 스마트폰의 사용과 의존이 증가하게 되는 것이다.

스마트폰을 통한 간접적 대화를 편안하게 느끼는 것은 여학생들이 더 많은데(Stern, 2008; Katz, 2003) 간접적인 대화나 자기표현을 여학생들이 더 편안하게 느끼는 것은 온라인을 통해 자기의 의사표현을 할 때 오프라인에서 여성으로서의 자신의 성별이 주는 제한점의 영향력을 최소화할 수 있기 때문이다(Bachan, Stevenson, Gaag, 2010). 또한 이는 여학생의 스마트폰 사용률이 남학생의 사용률보다 높은 현상에 반영되어 있다(Richmond, 2013). 여학생들은 대화를 목적으로 스마트폰을 많이 사용하는 반면, 남학생은 여학생에 비해 경쟁과 친구와의 놀이활동을 상대적으로 많이 추구하여 스마트폰이 아니어도 컴퓨터를 통한 게임을 하는 경우가 많다(Olson, 2010).

또한 청소년의 발달적 특징과 욕구와 상호작용하여 나타나는 스마트폰의 사용은 성인의 스마트폰 이용 양상과는 분명히 다른 모습을 보이고 있다. 김동일 등(2012)의 연구에 따르면 청소년은 스마트폰을 주로 엔터테인먼트 용도로 인터넷과 휴대폰의 기능을 구분하지 않고 사용하는 반면 성인은 정보검색, 업무수행과 SNS활용 등 사용목적에 따라 PC와 스마트폰을 동시에 사용하는 것으로 나타났다. 휴대폰 사용에 대해서도 성인과 청소년의 매체 이용 동기가 다른 것으로 나타났는데, 김정기(2005)의 연구에 의하면, 성인의 휴대폰 사용은 자기관리 욕구에 초점이 맞추어져 있어 성인은 상대적으로 단순한 이용동기를 지닌 반면 청소년은 다양한 이용동기를

가지고 휴대폰을 사용하는 것이 보고되었다.

다시 말해, 발달적 특징과 욕구에 따른 청소년의 스마트폰 사용은 성인들이 업무를 수행하기 위한 도구로 스마트폰을 사용하는 것과는 다른 모습을 보이는데, 이러한 사용동기나 양상의 차이는 청소년이 스마트폰을 잘못 사용할 경우 성인에 비해 미디어 사용 중독과 같은 폐해를 더 심각하게 경험하게 될 가능성이 있음을 시사한다. 예를 들어, 인터넷 사용에 대한 선행 연구에서 정보추구동기가 높을수록 중독정도는 낮아지는 반면에, 오락이나 상호작용에 대한 동기가 높을수록 중독정도가 높아진다고 보고되고 있는데(신광우 등 2012; 조한익, 2011; Zsolt, D., et, 2008), 오락적 목적과 또래 관계에서의 상호작용 목적으로 스마트폰을 주로 사용하는 청소년에게서는 이와 같은 매체 선택의 동기가 중독에 취약할 수 있음을 시사하고 있는 것이다(김현숙 등 2012). 이와 더불어 김동일(2012) 연구에 의하면 새로운 미디어 기기를 접했을 때 청소년이 보다 적극적으로 받아들이며, 기존의 매체를 대체하는 경향성이 높아져, 스마트폰 이용에 있어서도 기존 인터넷의 중독적 사용을 대체하여 사용하는 비율이 높아질 수 있음을 시사하고 있다(김동일 등 2012; 이해경 2008). 또한 기존 매체 연구들을 통해, 연령이 어릴수록 매체 중독의 위험성이 증가되고 있는 것을 확인할 수 있는데, 이는 스마트폰에 있어서도 예외는 아닌 것으로 여겨지고 있다(이해경, 2008; 김현숙, 2012). 따라서 청소년 시기에 스마트폰의 중독적 사용을 예방하기 위한 준비는 반드시 필요하며, 이를 위한 프로그램 개발이 시급한 실정이다.

### 3. 스마트폰 사용 현상에 대한 관점과 그에 따른 선행 연구

#### 가. 임상적 관점

많은 연구자들은 기존의 디지털 매체 연구 결과들을 바탕으로, 스마트폰이 급속히 보급되고 과다사용으로 인해 우울, 불안, 사회부적응, 금단현상 등을 야기할 것으로 예측하고 있다(한국정보화진흥원, 2011a). 앞서 밝힌 것처럼 발달과정에 있는 청소년의 경우 인터넷과 같은 매체 중독의 취약성이 더욱 우려되고 있고(박재성, 2004), 공공기관에서 집계한 결과에서도 스마트폰 중독률 또한 청소년은 11.4%, 성인은 7.9%로 보고되고 있다(한국정보화진흥원, 2011a). 따라서 청소년의 스마트폰 사용 현상을 이해하기 위해서는 임상적 관점에서 중독의 개념으로 바라보는 시각을 고찰할 필요

가 있다. 이에 본 연구에서는 기존 매체 및 스마트폰 중독 관련 선행연구를 고찰하여 스마트폰 중독 고유의 특성이 있는지를 확인하며 또 이에 영향을 미치는 요인은 어떠한 것이 있는 지를 탐색적으로 살펴봄으로써 스마트폰 중독예방프로그램에 대한 시사점을 도출하고자 한다.

## 1) 스마트폰 중독에 대한 이해

임상적으로 볼 때 ‘중독’은 일반적으로 특정한 물질에 의존하는 물질중독과 행동에 의존하는 행위중독으로 구분된다. 휴대전화, 인터넷, 스마트폰과 같은 매체에 대한 중독은 도박중독과 같은 행위중독의 일환으로 볼 수 있다. Griffith(1999)에 의하면 정보 기술과 관련된 중독은 집착, 기분의 변화, 내성, 금단, 갈등, 재발 등이 핵심적 구성요소를 이루며(양심영, 박영선, 2005에서 재인용), Goldberg(1996)와 Young(1996)은 매체 중독의 개념을 과도한 매체 사용으로 인한 심리적, 병리적인 일상을 유발하는 경우로 정의하고 있다. 이러한 개념을 바탕으로 박웅기(2003)는 매체 중독을 다음의 4가지 특징을 갖는 것으로 정리하고 있다. 첫째, 대상에 상관없이 특정 물질이나 활동에 몰입하며, 둘째, 물질이나 활동에 대한 통제력을 상실하고, 셋째, 이로 인해 주위에 피해를 입히며, 넷째, 부정적 결과에도 불구하고 지속적으로 이용한다.

최근 선행연구에서는 매체중독의 정의와 특징을 빌려 스마트폰 중독에 대한 정의를 내리고 있다. 스마트폰 중독은 주로 몰입과 관련된 부분에 초점이 맞추어져 있는데 먼저, 박용민(2011)은 휴대전화 중독 개념을 빌려 스마트폰에 ‘지나치게 몰입한 나머지 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이른 것’이라 하였고, 황하성 등(2011)은 ‘스마트폰 이용에 몰두하는 시간이 많고 이로 인해 일상생활에 지장을 초래하는 상태’라고 주장하였다. 이어 강희양 등(2012)은 스마트폰의 ‘과도한 몰입으로 인하여 생기는 초조, 불안과 같은 일상생활에서의 장애’라고 설명하며 소통의 도구에서 출발한 스마트폰이 오히려 부부, 가족, 친구 간의 소통을 차단하는 지경에 이르는 현실에 대해 비판한 바 있다. 김형지 등(2012)은 몰입으로 인한 스마트폰의 강박적 이용이 스트레스를 야기하게 된다고 하며, 사람들이 미디어에 의존해 상대적으로 자주 사용하고, 내성이 생겨 이용시간이 늘어나며, 이용하지 않을 때에는 불안과 초조함을 느끼는 심리에 의해 개인의 내외적 활동에 장애를 유발하는 것으로 보았다.

요약하면, 연구자들은 스마트폰 중독을 행위 중독의 하나로 간주하고 스마트폰에 대한 과도한 몰입으로 인해 통제력을 상실하고, 강박적 사용으로 일상생활 장애와 같은 부정적 결과를 초래하는 것으로 정의내리고 있다. 그렇지만 스마트폰 중독 연구는 최근 2~3년 내에 진행되기 시작하였고, 스마트폰에 대한 과도한 몰입을 중독으로 봐야하는가에 대한 이론가들의 의견 또한 분분한 상황이다. 때문에 선불리 스마트폰에 대한 몰입을 중독이라고 판단하기에는 시기상조일 수 있다. 따라서 본 연구에서는 스마트폰과 다른 매체의 특성을 매체 중독적 관점에서 비교하고, 매체 중독에 영향을 미치는 요인을 찾고 이를 비교 분석하는 과정을 통해 '스마트폰 중독'에 대한 이해를 높이고자 한다.

## 2) 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인

다음으로 매체 중독에 영향을 미치는 요인들을 선행연구 고찰을 통해 살펴본 결과 주로 매체의 고유 특성, 개인의 심리내적 요인, 성격 변인 등의 개인요인, 부모, 또래와의 관계 등의 환경요인이 매체 중독을 설명하고 있는 것으로 나타났다. 스마트폰 중독에 영향을 주는 요인에 대한 연구는 미비한 상황이기에 본 연구에서는 휴대전화, 인터넷 중독 등 기존 매체 중독의 특성과의 비교를 통하여 스마트폰의 중독적 특성을 규명하고 이에 영향을 미치는 요인을 밝히고자 하였다. 또한 이를 통해 프로그램 개발을 위한 시사점을 도출하였다.

### 가) 매체의 기능적 특성과 중독

기존 매체 중독 연구에서는 매체가 갖고 있는 기능적 특성이 매체 중독과 연관이 있는 것으로 나타나고 있다. 먼저, 휴대전화의 상호작용적 특성이 자아표현의 욕구와 관련되어 중독을 일으키는 주요 요인이며(이시형 등, 2002), 이 외에 이동성, 휴대성, 즉시성과 같은 매체의 특징이 이용에 영향을 준다는 것이 밝혀졌다(김봉섭, 2006; 김평호, 2002; 이시형 등, 2002). 유사하게 휴대전화의 상호작용성을 통해 무료함과 외로움을 해소하기 위한 매체사용동기가 휴대전화 중독과 정적 상관을 보인다는 연구결과도 있다(차미숙, 2006; Park & Lee, 2011). 박종민(2003)과 김봉섭(2006)은 상호작용적 특성 외의 비전문적, 사적 매체속성, 시간성, 생동감 등 휴대전화의 기기적 특징이 사용 욕구와 관련되어 중독을 불러일으킬 수 있다고 주장한 바 있다.



인터넷의 경우 상호작용 측면에서는 휴대전화와 유사한 특징을 갖고 있으나 이외 인터넷만의 특징이 중독에 영향을 주고 있음이 밝혀졌다. 인터넷 특유의 가상공간은 이전 게임과 다르게 개방성, 익명성, 쌍방향성의 매력적인 특징으로 인해 가상세계에 빠져들게 만들며(이송선, 2003), 네트워크에 의해 생성된 가상공간은 상호작용성, 개방성, 다기능성의 특성을 극대화시켜 게임중독의 원인이 된다(이종원, 유승호, 2003)는 것이다. 즉 인터넷의 경우 상호작용성과 더불어 오락성이 중독을 유발하며, 인터넷에 중독된 사람의 경우 현실보다 가상현실공간에서 새로운 인간관계를 형성하고 유지하려는 특징을 보여주고 있다(김성수, 조도근, 2004).

스마트폰의 경우 휴대전화와 인터넷이 갖고 있던 매체의 상호작용성, 가상현실공간의 매력과 같은 특징에서 더 나아가 이용자들에게 더 매력적인 매체로 다가가고 있어 스마트폰 중독만의 특성이 있을 것으로 이해된다. 일례로 한 연구에서는 스마트폰만의 터치스크린, 자판배열, 아이콘, 크기, 색상, 디자인 등이 기존 휴대전화보다 다양하고 운영체제별로 각각의 인터페이스가 존재하기 때문에 이용자들이 자신에게 맞는 인터페이스를 사용할 수 있어 스마트폰에 대한 만족도에 영향을 미치고, 중독에 영향을 미친다는 보고가 있었다(황하성 등, 2011). 또한, 스마트폰은 'One-Source, Multi-Use' 특징을 갖는 융합미디어로써 중독적 사용의 위험성이 증가되며, 기기특성상 인터넷 중독의 뚜렷한 중독적 요소인 상호연결성 서비스를 최적으로 제공하여 중독에 취약한 구조를 갖는다고 주장되고 있다(한국정보화진흥원, 2012). 이와 관련하여 인터넷 중독과 마찬가지로 지루함, 무료함, 권태감 해소를 위해 또는 기분전환을 위해 특별한 목적 없이 습관적으로 스마트폰을 사용하게 되어 중독으로 이어질 가능성이 있다는 보고가 있었다(최현석 등, 2012).

강희양 등(2012)은 기존 휴대전화 중독 척도를 기반으로 스마트폰 중독 척도를 개발하였는데 그 결과 기존 인터넷이나 휴대전화 중독 척도의 구성개념과 거의 유사하였고 특히 충동성과 정적관계로 나타났기에 DSM-IV에서 제안하는 것처럼 충동조절장애의 하나로 볼 수 있음을 주장하고 있다. 한편으로는 이 척도의 관계성 요인이 충동성, 불안, 우울 등의 중독 관련 요인과는 상관이 약하게 나타나고 있어 다른 매체중독과 차이를 보이고 있다. 즉, 기존 매체중독의 경우 중독 수준이 높을수록 대인관계에서 어려움을 겪는 것으로 나타났다면 스마트폰 중독의 경우 중독 수준이 높다고 하더라도 대인관계에서 만족감을 느낄 수 있다는 것으로 이는 스마트폰의 경우 가상적 상황

속에서도 대인관계 욕구가 충족 될 수 있음을 보여준다.

이상의 연구 결과를 살펴볼 때 휴대폰과 인터넷은 공통적으로 상호작용적 기능이 사용자의 사용 욕구와 맞물려 중독을 일으키는 주요 요인이 되며, 인터넷이 휴대폰과 다른 점은 오락성과 더불어 가상공간성이 중독에 기여하는 또 다른 주요 요인으로 작용한다는 점이다. 이에 비추어 스마트폰의 경우 휴대전화 및 인터넷의 기능에서 나아가 개인에 최적화된 인터페이스의 활용적 특성 등이 맞물려 스마트폰의 중독적 사용 위험을 높일 것으로 예측되고 있다. 또한 인터넷과는 달리 스마트폰의 경우 관계적 요인이 중독성과는 상관이 약할 것으로 보고되고 있다(강희양, 2012).

## 나) 매체 중독에 영향을 미치는 개인 요인

### (1) 자기(self)관련 요인

매체 중독과 관련된 개인의 자기관련 요인은 자기조절, 자기효능감, 자아통제력 등의 자기관련변인과 충동성, 감각추구 성향과 같은 개인의 성격과 관련된 변인들이 있다. 자기관련 요인의 경우 공통적으로 자기효능감(김형지 등, 2012), 통제력(강희양 등, 2012)이 낮을수록 휴대전화, 인터넷, 스마트폰과 같은 매체에 중독될 가능성이 높은 것으로 나타났고, 충동성(강희양 등, 2012), 자기감시, 외로움, 자존감 등의 심리적 변인 또한 중독을 설명하는 주요 요인으로 나타났다(이민석, 2012).

자기효능감은 계획된 수준에서 특정 과제를 수행하는데 있어 일정 수준의 목표를 달성하기 위해 활동을 조직하고 실천하는 능력에 대한 개인 신념으로(Bandura, 1986; 주혜윤, 2009에서 재인용) 매체 중독과 관련성이 높은 요인으로 알려져 있다. 자기효능감이 낮은 집단의 경우 인터넷 중독성향이 나타나는 경향이 있고(Young & Rodgers, 1997) 자아정체성 형성 과정에 있는 청소년의 경우 낮은 자기통제력과 효능감을 갖고 있어 매체중독의 가능성이 높아진다고 보았다(박재성, 2004). 휴대전화 중독의 경우도 마찬가지로 자기효능감이 낮을수록 휴대전화에 병적으로 몰입하고 휴대전화를 강박적으로 이용하게 되는 것으로 나타났다(우형진, 2007).

매체중독을 설명하는 또 다른 개인 변인으로 통제력이 있다. 자기통제력은 즉각적인 작은 보상과 만족보다 미래의 더 큰 보상과 만족을 얻기 위해 자신의 행동, 사고, 욕구를 조절하는 능력(Longue, 1995, 조한익, 2011에서 재인용), 또는 다양한 상황에서 적응적이고 융통적인 방식으로 자신의 행동, 사고, 감정을 조절하는 능력

(Griffiths, 2010)으로 이해되며 낮은 자기통제력은 인터넷 중독 등과 같은 문제행동으로 이어질 수 있고(김종운, 2008; 남현미, 1999; 송원영, 1998; 이계원, 2001; 이선경, 2001; 이시형 등, 2000; 조한익, 2011; 하정희, 조한익, 2003; 한국정보화진흥원, 2012). 자기통제력이 낮은 청소년일수록 휴대폰에 극도로 의존하게 된다는 결과가 보고되었다(강희양, 손정락, 2009; 이명희, 2006, 임경미 등, 2005).

또한, 낮은 정서안정성은 휴대전화 중독에 영향을 미치며(곽민주, 2004; 김정숙, 2002; 나은영, 2001; 신희식, 2008; 장혜진, 2002), 높은 공격성(김유정, 2002; 김종범, 한종철, 2001; 배경희, 2004; Suler, 1998), 내성적 성격(이봉건, 1999), 비합리적 의사소통기술(박정은, 2001)이 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌다.

## (2) 정신건강 관련 요인

매체 중독은 공통적으로 우울, 불안 등의 정신건강과도 관련성이 있음이 여러 연구를 통해 입증되었다. 먼저 휴대전화의 경우 정신건강과 관련된 심리내적 변인들과의 관련성이 높다는 연구결과들이 존재한다. 여러 변인 중 우울(양심영, 2002; 양심영, 박영선, 2005; 이명희, 2006; 이해경, 2008; Park & Lee, 2011), 불안(황광민, 2005) 등이 대표적으로 휴대전화 중독을 설명하는 요인이었으며, 이는 다시 개인의 자기통제력, 자기효능감 등에 영향을 주어 휴대전화 중독을 증가시키는 것으로 나타났다. 또한, 정신증, 우울증, 신체화 등과 같은 정신증과의 상관관계가 높고(장성화, 박영진, 2010), 중독적 사용집단과 비중독적 사용집단 간에 정신분열증, 경조증 등에 있어 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(박순천, 백경임, 2005).

인터넷의 경우에도 높은 수준의 불안과 우울(이석범, 이경규, 백기청, 김현우, 신수경, 2001), 우울감(김종범, 한종철, 2002; 윤재희, 1999; 정혜경, 김경희, 2004) 등이 인터넷 중독을 유의미하게 설명하는 변인들로 나타났고, 초등학교 인터넷 중독군을 대상으로 한 연구에서 대인예민성, 신체화, 우울, 강박증, 적대감, 불안, 공포불안, 편집증, 정신증에서 일반집단과 유의미한 차이를 보여(김윤희, 2006; 장연정, 2007) 인터넷 중독이 정신병리 영역과 높은 상관이 있음을 알 수 있다.

스마트폰에 대해서는 아직 많은 연구가 진행된 것은 아니나, 청소년의 경우 스마트폰 중독과 불안이 가장 높은 유의미한 상관이 있고, 강박, 신체화, 적대감, 우울, 정신증, 대인예민증, 편집, 공포불안 순으로 관계가 있는 것으로 보고되었고(유명옥, 2009) 스마트폰 중독이 심하면 정신건강에 문제가 많고, 학교생활에 지장이 있을 수

있다는 연구 결과가 보고되었다(최현석 등, 2012).

## 다) 매체 중독에 영향을 미치는 환경 요인

### (1) 또래관계 관련 요인

청소년기는 아동에서 성인으로 성장해가는 발달 전환기로 부모와의 애착관계 외에 또래관계가 중요시되기 때문에 매체에 대한 이용 동기도 이러한 발달 특성을 반영할 것으로 예측된다. 또래관계와 청소년의 매체중독과의 관련성을 보여주는 연구들에서는 매체가 청소년의 의존성, 불안감 등을 충족시켜주며 타인과의 관계에서 자신의 문제 또는 스트레스를 해소할 수 있도록 돕기 때문에 대인관계적 요인이 중독으로 이끈다고 설명하고 있다.

휴대전화의 경우, 중독적 사용 집단과 비중독적 사용 집단을 비교하는 연구에서 중독적 사용집단이 비중독적 사용 집단에 비해 부모, 친구 등 중요한 타인에 대한 의존성과 불안감이 더 높게 나타난 반면, 친밀감은 더 낮았으며(장혜진, 2002), 휴대전화에 중독된 청소년은 자아정체감이 불안정하여 휴대전화를 통해 타인과의 관계에서 자신의 문제나 스트레스를 일부 해소하는 것으로 나타났다(박순천, 백경임, 2004, 2005). 또한 또래동조성이 청소년의 중독적 휴대폰 사용을 가장 심화시키는 변인으로 작용하여 또래들로부터 소외되지 않기 위한 방법의 하나로 휴대폰을 사용하고 있음을 알 수 있었다(신호식, 이선정, 이연미, 2009). 청소년들은 친구들과의 사회적 관계 유지(성윤숙, 2008), 친구관계 확장(장석진, 송소원, 조민아, 2012; Kamibepu & Sugiura, 2005)을 위해 휴대전화를 사용하기 때문에 더 쉽게 의존할 수 있다. Katz(1999)는 대체로 피상적 대인관계를 맺고 있는 청소년일수록 휴대전화 중독 상태를 보인다고 주장한 바 있으며, 박순천 등(2004, 2005)의 연구에서도 휴대전화에 중독된 청소년은 실제적인 대인관계보다 백일몽이나 환상을 더 즐기며, 사회적 접촉이 빈약하였고, 친구와 연락을 위해 휴대전화를 주로 사용하며 몰입하는 것으로 나타났다(류미숙 등, 2011).

인터넷 중독과 관련된 연구에서도 마찬가지로 사회적으로 소외되거나 외로움을 느끼는 사람들일수록 매체에 중독되는 경향을 보였다(Griffiths, 1996; Young, 1998). 개인 내 또는 사회관계에서의 부적응적인 경우나(김현수, 2000; 이송선, 2000) 현실

생활에서의 대인관계 효능감(송원영, 1999)이 낮거나, 주위 사람들로 부터 소외되었다고 느끼는 사람들은 일상생활에서 대인관계에 무능하다고 느껴 인터넷을 통한 가상세계에서의 활동들에 더 편안해하는 경향이 있다(Kubey, Lavin, & Barrows, 2001). Young과 Rodgers(1998)도 과도한 인터넷 사용이 대인간 직접적인 사회활동을 인터넷 활동으로 대체하여 사회적 참여를 감소시키고 심리적 안녕을 위협하여 우울증과 관련되고 동기를 저하시키며 낮은 자존감, 인정욕구 그리고 거절에 대한 두려움을 형성할 수 있음을 설명한 바 있다(강희양 등, 2012에서 재인용). 때문에 가족으로부터 독립하고 또래집단에 몰입하고자 하는 청소년기 특성과 관련하여 청소년들은 인터넷을 통하여 친구들과 놀이문화를 공유하고 가상의 집단을 형성하여 소속감 등을 느끼기 때문에 친구와의 신뢰도, 결속도가 인터넷에 몰입하는 정도와 상관이 있는 것으로 나타났다(최혜진 등, 2011). 또한, 또래와의 관계가 좋을수록(조춘범, 2001), 친구들과 긍정적 상호작용을 할수록(전준애, 박철옥, 이은경, 2008) 인터넷 중독이 낮은 반면, 인터넷 중독집단은 또래의 지지를 덜 받았고(조춘범, 2001), 친구들과의 관계유지를 위해 인터넷에 더욱 몰입하는 것으로 밝혀졌다(오익수, 2003). 인터넷 중독 청소년은 전반적으로 부모, 친구 등 중요한 대인관계 영역의 만족도가 낮거나 대인관계가 원만하지 않았고(강석기, 한상훈, 2005; 서주현, 2001; 양돈규, 2000, 2003) 친구와의 친밀도는 증가하지만 친구관계 만족도는 감소하였는데(서주현, 2001) 이에 대해 Caplan(2005)은 심각한 정도의 인터넷 사용이 아동의 사회적 기술과 자기표현력의 부족을 초래하여 또래관계 형성이나 학교생활 적응에 부정적 영향을 미칠 수 있다고 하였다(장영애, 박주은, 2011에서 재인용).

최근 스마트폰 중독 관련 연구를 살펴보면 스마트폰은 대인관계 욕구를 충족시켜 주며(강희양 등, 2012), 스마트폰 사용 동기는 관계 형성과는 정적상관을, 관계 유지와는 부적상관을 가졌고, 사회적 관계, 지각된 사회적 지지와 같은 관계변인과 상관이 있는 것으로 나타났다(Park & Lee, 2011).

## (2) 부모 관련 요인

가족은 청소년이 속한 일차 집단으로서 청소년에게 미치는 영향이 클 뿐 아니라 주 양육을 담당하고 있는 부모와의 관계 또한 매체 이용에 대한 동기에 영향을 미칠 수 있다. 앞서 장재홍, 김광현(2009)은 인터넷 중독 관련 국내외 연구동향을 분석하여 인터넷 중독은 나쁜 부모-자녀관계와 연관이 있음을 밝혔고, 부모의 올바른 양

육행동이 자녀의 정신건강과 인터넷 중독 예방에 보호 요인으로 작용할 수 있음을 주장한 바 있다. 부모-자녀 관계에 있어서 매체 중독에 영향을 주는 요인으로는 크게 부모 양육태도(행동), 부모-자녀간 의사소통, 부모중재요인 등이 있다. 아직 스마트폰 중독과 부모의 행동과 관련된 연구는 없으며 주로 휴대전화, 인터넷 중독과 관련된 연구들이 있다.

부모 양육태도/행동에 있어 긍정적, 애정적, 자율적, 적극적, 합리적일수록 자녀의 매체사용에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 양육태도가 긍정적일수록 휴대전화를 대화나 메시지 등 의사소통을 위해 사용하고(정복자, 2010), 가족과 휴대전화로 연락을 하며 친구와의 연락, 오락적 목적 사용은 덜한 것으로 보고되고 있다(김지혜, 2012). 조한익(2011)은 부모의 양육태도가 청소년의 휴대전화 사용을 예측할 수 있음을 주장하였고, 청소년들이 부모양육태도를 긍정적으로 지각할수록, 부모들이 자녀에게 자율성을 보장할수록, 의사소통이 잘 이루어질수록 휴대전화 의존이 낮아지는 것으로 나타났다(장석진 등, 2012). 인터넷 사용과 관련하여서도 부모의 양육태도가 애정적이고 자율적이라고 생각할수록 인터넷 사용시간이 짧고(조성연, 2003), 인터넷 중독과 부적 상관을 보이며(이숙정 등, 2010), 가족의 지지가 높을수록 인터넷 중독을 예방한다는 결과를 보여주고 있다(이상준, 2003; 장윤옥, 정서린, 2005). 반면 부모의 통제적, 방임적, 거부적, 과허용적 양육태도는 매체중독에 부정적 영향을 줄 수 있다. 관련 연구에서 방임적인 양육행동은 친구 및 심리적 요인에 비해 중독적 휴대전화 사용에 더 큰 영향력을 갖고(이어리 등, 2012), 부정적이고 통제적인 양육태도를 가질수록 휴대전화 중독이 높아지는 경향이 있음이 보고되었다(류미숙 등, 2011). 양육행동이 통제적이고 거부적이거나 지나치게 허용적이고 방임적인 경우(류진아, 김광웅, 2004; 장영애, 박정희, 2007), 가족의 지지가 낮은 경우(류진아 등, 2004), 자녀의 인터넷 사용이 증가하거나 중독수준이 높아졌다.

부모-자녀간 의사소통 양식은 휴대전화 중독과 특히 관련성을 갖고 있음을 선행연구들을 통해 확인할 수 있다. 청소년들의 경우 자신의 이야기가 가정 내에서 존중받지 못하거나 무시되는 분위기인 경우 휴대전화에 의존하고자 하는 동기가 높아지고(이시형 등, 2002) 부모의 비합리적 설명과 지도가 휴대전화 중독을 높이는 반면, 합리적 설명은 보호요인이 되었고(차미숙, 2006), 부모-자녀간 대화가 불평등할수록, 부모자녀관계가 원만하지 못하고 역기능적 의사소통을 자주할수록 자녀 휴대전화 사용이 증가하는 것으로 나타났다(이시형 등, 2002; 이진영, 2006). 유평수(2010)의 연

구에서도 부모와 개방적 의사소통을 하는 경우 휴대전화 중독 수준이 낮아진 반면, 문제중심적 의사소통을 하는 청소년들의 휴대전화 중독 수준이 더 높았다. 이시형 등(2002)의 연구에서도 평등한 대화패턴을 갖는 가족의 경우 청소년들이 휴대전화를 더 바람직한 방향으로 사용하였다.

특히, 인터넷에 중독된 청소년들의 경우 부모로부터 이해받지 못하고 있고 가정에 간혀 있는 느낌을 갖고 있어 이에 대해 탈출구로 인터넷에 빠질 가능성이 많고 (Young, 1999), 인터넷으로 인해 가족과의 대화빈도가 감소하고, 외식 또는 여행에 참여하는 횟수가 줄어 가족구성원과 잘 어울리지 못하는 결과를 갖는다(김진숙, 2000). 실제 연구결과에서도 인터넷 중독 청소년집단은 비중독집단에 비해 부모와의 대화빈도가 유의하게 적었고(정혜경, 김경희, 2004), 부모와의 대화가 단절되어 관계가 악화되는 것으로 나타났다(김종원, 조옥귀, 2002).

마지막으로 부모중재요인과 관련하여서는 인터넷 중독 연구가 활발히 진행되어 왔다. 가족구성의 핵가족화로 인해 부모 맞벌이가 증가하여 적절한 간섭, 통제가 어려운 현실에서(박희진, 2003), 자녀의 컴퓨터 및 인터넷 사용에 관한 방치나 방임의 태도 역시 청소년의 무절제한 사용으로 인한 피해를 초래할 수 있다는 주장이 있어 왔다(Turow, 1999). 실제로 Livingston과 Helsper(2008), 안정임(2003), 이숙정 등(2010)은 부모 중재의 실패가 미디어 이용 조절과 밀접하게 연관되어 있음을 밝혔다. '적극적 중재', '공동적 사용', '기술적 중재', '소극적 중재'의 네 가지 중재요인 중 '인터넷에서 좋고 나쁜 것을 알려주는' 적극적 중재를 많이 받은 자녀일수록 인터넷에 대한 조절 실패가 적게 나타났으며, 시간제한 및 금지와 같은 소극적 중재를 많이 받는 자녀일수록 조절실패가 크게 나타났다(이숙정 등, 2010). 또한, 부모의 양육태도에 있어 심리적으로 결여되어 있거나, 무관심한 경우, 부당한 압력을 가할 때 더 쉽게 인터넷 중독에 노출되는 것으로 나타났다(장재홍, 2004).

이상의 선행연구결과를 바탕으로 스마트폰, 휴대전화, 인터넷 등 매체 중독에 영향을 미치는 요인들을 비교하여 표 1과 같이 정리하였으며 앞서 살펴본 바와 같이 스마트폰 등의 매체들의 특성과 중독에 영향을 미치는 요인들의 공통점과 차이점을 비교분석하여 얻을 수 있는 시사점은 다음과 같이 요약될 수 있다.

첫째, 매체의 상호작용성, 가상현실성 등은 기존 매체 중독과 마찬가지로 스마트

폰의 중독을 이끄는 요인으로 설명되고 있으나 스마트폰의 경우 휴대폰과 인터넷의 특성들을 포괄하면서도 최적화된 인터페이스 기능을 포함함으로써 더욱 중독으로 이끄는 속성을 지닌 것으로 설명되고 있다. 따라서 청소년들의 스마트폰의 중독 예방을 위해서는 이와 같은 스마트폰의 특성들을 잘 이해하고 중독적 사용에 대처할 수 있는 능력을 함양시킬 필요가 있음을 알 수 있다.

둘째, 자기효능감, 자기통제력, 자존감, 자아존중감 등의 자기관련 요인은 매체 중독을 공통적으로 설명하고 있었고, 충동성도 매체중독을 유의하게 설명하고 있어 매체 중독을 예방하기 위해서는 청소년들이 자신을 이해하고 표현할 수 있는 능력과 자기조절력, 통제감과 같은 능력이 함양될 필요가 있음을 알 수 있다.

셋째, 많은 청소년들은 사회적 관계를 형성하고 유지하기 위해 매체를 사용하는 것으로 나타났으며 외로움 또한 매체 중독을 예측하는 요인으로 나타나 관계적 요인이 중독적 사용을 이끌 수 있음을 시사하고 있다. 청소년의 발달 특성상 관계욕구가 매체 사용에 미치는 영향이 크므로, 청소년의 또래관계 발달을 위한 사회적 기술 능력의 함양 역시 매체 중독 예방에 필요한 요소임을 확인할 수 있다.

한편, 스마트폰의 경우 인터넷과 달리 가상적 상황에서의 대인관계적 만족감 등 관계적 요인이 중독과의 관련성이 약한 것으로 시사되는 연구결과도 있는바 스마트폰의 중독적 사용과 관계요인에 대해서는 좀 더 심층적 연구가 요구된다고 하겠다.

넷째, 부모-자녀 관계에서 부모의 양육태도, 의사소통 방식, 중재 등 모두 유사 매체인 휴대폰과 인터넷 중독을 설명하는 주요 환경요인으로 밝혀졌으므로, 스마트폰 역시 건강한 사용을 위해서는 부모의 역할이 강조되어야 함을 알 수 있다.



표 1. 스마트폰 휴대 전화 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인의 비교

영역	스마트폰	휴대전화	인터넷
매체 특성	<p>인터페이스 특징, 매체만족도(황하성 등, 2011)                      융합미디어속성, 상호작용성(한국정보화진흥원, 2012)                      무료함, 스트레스 해소 동기(최현석 등, 2012)</p>	<p>상호작용성(이시형, 2002)                      이동성, 휴대성, 즉시성(김봉섭, 2006; 김평호, 2002; 이시형, 2002)                      시간성, 생동감(박종민, 2003, 김봉섭, 2006)                      무료함, 외로움(차미숙, 2006; Park &amp; Lee, 2011)</p>	<p>개방성, 익명성, 쌍방향성(이송선, 2003)                      가상공간의 상호작용성, 개방성, 다기능성(이종원, 유승호, 2003)                      오락성, 가상현실공간의 대인관계(김성수, 조도근, 2004)</p>
개인 요인	자기 관련 및 성격 요인	<p>-자기통제력(강희양 등, 2009; 이명희, 2006)                      -자기 효능감(우형진, 2007)                      -자아정체감, 자기수용성, 목표지향성, 친밀성(박길성, 2001; 이시형, 2002)                      -자기개념 및 자아존중감(강희양 등, 2009)                      -충동성(구현영 등, 2010; 김혜수 등, 2007; 양심영, 2002; 양심영 등, 2005; 이명희, 2006; 한주리 등, 2004)</p>	<p>-자공심, 자존감, 자기통제력 등(강희양 등, 2007)                      -자기 효능감(강희양 등, 2007; 박재성, 2004; 이시형 등, 2000; Griffiths, 2009; Young, et. al., 1997)                      -통제력(남현미, 1999; 박재성, 2004; 이시형 등, 2000)</p>
	정신 건강 요인	<p>-불안, 우울(강희양 등, 2012; 김형지 등, 2012)                      -불안, 강박, 신체화, 적대감, 우울, 정신증, 대인예민증, 편집, 공포불안 등(유명옥, 2009)</p>	<p>-소외감, 외로움(Griffiths, 1996; Young, 1998)                      -불안과 우울(이석범 등, 2001)                      -우울감(김종범 등, 2002; 정혜경 등, 2004)                      -공격성(김유정, 2002; 김종범 등, 2001; 배경희, 2004; Suler, 1998)                      -충동성(윤재희, 1998; 이송선, 2000; 장혜진, 2002; 정혜경 등, 2004)                      -우울, 자기통제력, 자존감, 충동성(윤재희, 1998; 김종범, 1999; 한국정보화진흥원, 2012)</p>

환경 요인	또래 관계 요인	-관계유지(Park & Lee, 2011)	-타인/관계의존성(장혜진, 2002, 2006) -또래동조성(신효식 등, 2009) -사회적 관계 유지 욕구(성윤숙, 2008) -친구관계 확장(장석진 등, 2012; Kamibepu, et. al., 2005) -대인관계 방식(류미숙 등, 2011; 박순천 등, 2004, 2005; Katz, 1999)	-사회부적응(김현수, 2000; 이송선, 2000) -낮은대인관계 효능감(송원영, 1999) -또래관계유지(오익수, 2003) -가상공간에서의 관계형성 및 유지(Young, 1996)
	부모 요인		-방임적/적대적/부정적, 통제적/비합리적 양육태도(이어리 등, 2012; 정복자, 2010; 류미숙 등, 2011; 차미숙, 2006) -의사소통 방식(유평수, 2010; 이시형, 2000)	-역기능적 부모-자녀관계(권재환 등, 2005; 방희정 등, 2003; 장재홍 등, 2009) -통제적, 거부적, 허용적, 방임적 양육행동(류진아 등, 2004; 장영애 등, 2007) -부모중재방식(박희진, 2003; 안정임, 2003; 이숙정 등, 2010; Livingston, et. al., 2008; Turow, 1999)

다섯째, 지루함, 무료함 등의 매체사용 동기는 스마트폰과 휴대전화의 중독적 사용을 예측하였다. 따라서 매체 중독 예방을 위해 청소년의 스트레스를 해소하고 생활을 규모 있고 즐겁게 관리하는 능력이 함양될 필요가 있음을 알 수 있다.

여섯째, 불안, 우울 등의 정신건강과 관련된 요인 또한 매체중독을 예측하는 주요 요인이었다. 스마트폰의 경우 정신건강 관련 연구들이 충분히 진행된 것은 아니나, 매체 중독을 효과적으로 예방하고 개입하기 위해서는 정신건강적인 면을 중요하게 고려할 필요가 있음을 알 수 있다.

## 나. 문화적 관점

### 1) 스마트폰 사용 현상에 대한 문화적 관점

청소년의 인터넷과 휴대폰의 과용으로 인한 문제점이 발생하였을 때, 학계와 언론계에서 관심을 기울였던 것처럼 스마트폰이 청소년에게 주는 영향 또한 학자들의 주목을 끌고 있다. 그런데 기존의 미디어 연구들이 인터넷, 휴대폰 사용과 관련하여 중독적인 측면에서 연구를 진행하였던 것(Hong, et al., 2012; Canvaz, Sunter, & Peksen, 2009; Walsh, 2008; Young, 1997; Young, 1996; Goldberg, 1996)과는 달리, 스마트폰 관련 연구는 중독과는 다른 측면의 연구가 많이 이루어지고 있다. 대부분의 연구들이 스마트폰의 기기적 특성을 기존의 휴대폰과 비교하는데 중점을 두고 있으며(Suki, 2013; Zheng, 2006), 스마트폰이 사람들의 일상에 광범위하게 사용되고 있는 현상과 이로 인해 발생하고 있는 스마트폰 의존 증세와 대인관계에 끼치는 기타 영향을 중독적·병리적 관점과는 다른 시각으로 다루어가는 추세이다(Park & Lee, 2011; Ting, et al., 2011; Lewin, 2010).

스마트폰의 문제적 사용에 대해 많은 사람들이 인식하고 있는 반면, 스마트폰의 문제적 사용을 임상적 중독의 개념으로 이해하는 것에 대해서는 학자들 간의 의견이 일치되지 않는 것으로 나타난다(한국정보화진흥원, 2012; Agger, 2011). 이는 스마트폰 사용이 폭발적으로 증가하고 문제적 사용에 대한 관심이 증가한지 오래되지 않았다는 점에서 그 원인을 먼저 찾을 수 있지만, 과거에 인터넷과 휴대폰의 문제적 사용을 중독적 관점에서 보는 것이 적절한 지를 논했던 것(Larose, Lin, & Eastin, 2003)과 마찬가지로 스마트폰의 사용 현상을 중독으로 접근하는 것에 대한 적절성에 문제를 제기하는 시각들이 있기 때문이기도 하다. 이러한 시각들은 스마트폰의 ‘언제 어디에서나 존재하는’유비쿼터스적 특성이 인간과 떼어놓을 수 없는 존재로 만들고 있으므로 스마트폰의 나쁘고 좋음을 논하는 것을 멈추고 공기나 물, 음식과 같이 생활의 일부로 받아들여야 한다고 말하고 있다(Agger, 2011; Lewin, 2010). 이들이 말하는 ‘공기나 물, 음식과 같은 생활의 일부’는 ‘문화’라고 간략하게 표현할 수 있을 것이다.

문화란 협의적 의미로는 특수집단 사람들이 일반 대중과 구별되어 추종하여 즐기

는 생활에서의 예술과 같은 것을 지칭하며, 광의적 의미에서는 특정 사회구성원들이 일반적으로 옳은 것으로 받아들이는 삶의 총체적 양식 혹은 전체 생활영역에서의 모든 생활양식을 포함하는 것을 의미한다(이강일, 2006; 조병래, 2004). 청소년의 문화는 광의적 의미에서의 문화인데, 청소년들이 가지고 있는 행동양식, 사고방식과 말투 등 청소년들을 둘러싸고 있으면서 청소년들과 상호 작용하는 모든 환경적 요소들을 의미한다(조병래, 2004). 청소년 문화의 특징을 살펴보면 청소년을 특징짓는 하위문화로서 기성세대가 주도하는 지배문화와 긴장구도를 이루고 있는 것을 발견할 수 있다. 이러한 청소년 문화는 매우 뚜렷한 경향성을 지니기 시작하면서 과거 N세대라는 이름으로 구별되어 불리기도 하였다(Tapscott, 1996). 청소년 문화는 친구나 동료집단 위주의 활동이 강하며, 개인주의적, 현실 만족주의적, 자기 표현주의적 성향이 강하다. 특히 인터넷을 접하게 되며 자신만을 위한 가상공간을 만들게 되고, 정보접근이 쉬워지면서 자기 혼자 해결할 수 있다는 높은 자긍심을 가지게 된 면도 있다. 또한 공간 제약이 크게 감소되면서 개방성도 가지게 되었다. 인터넷과 미디어를 자신의 목적에 따라 유용하게 활용하는 특징을 가졌지만, 한편으로는 매스미디어의 영향에 크게 의존하는 특성 또한 지니고 있다(조병래, 2004; 고영복, 2000; 박소연, 2008).

특히 매스미디어의 영향에 의존하고 있는 청소년 문화는 현실에서 청소년이 텔레비전, 인터넷, 휴대폰에 크게 영향을 받는 모습으로 나타나고 있는데, 이러한 청소년의 매스미디어 의존 및 사용의 증가(Steinberg & Slik, 2002)는 그들의 매스미디어 사용을 부정적인 시각으로 바라보는 기성세대와의 불화의 요인이 되어왔다. 청소년의 매스미디어 의존과 오용에 대한 기성세대의 염려(Padilla-Walker, et. al., 2012)는 청소년에 대한 미디어 관련 선행연구를 통해서도 반영되어왔다. Mcilwraith, Jacobvitz, Kubey & Alexander(1991)의 "텔레비전 중독-유비쿼터스 메타포를 바탕으로 한 이론과 자료 연구"와 Finn(1992)의 "텔레비전 중독? 4가지 미디어 사용모델" 연구로 거슬러 올라갈 수 있는데, 이들은 텔레비전의 과도한 시청을 중독적인 개념에서 볼 수는 없으며 사용 조절을 하기 위해서는 개인의 기본적 통제력 개발과 텔레비전 시청을 조절하기 위한 효과적 전략을 개발해야 한다고 하였다.

이와 같은 청소년과 기성세대의 미디어 사용에 대한 갈등은 미디어가 세대와 연

령에 따라 다르게 사용될 뿐 아니라(김동일 등, 2012) 청소년이 성인에 비해 뉴미디어로의 이동이 빨라 성인과 청소년 사이에 미디어를 보는 관점의 차이가 생기기 때문이다. 미디어 사용에 대한 갈등은 지배문화에 대한 하위문화(피지배문화)의 저항과 갈등으로써, 기성세대의 승리로 끝나는 경우가 대부분이었다. 노동력, 자본과 같은 물질적 권력을 기성세대가 소유하고 있었기 때문인데, 인터넷의 발달로 노동력, 자본이 지배하는 시대에서 정보와 지식이 지배하는 시대로 변하면서, 청소년들에게 물질적 권력의 가치를 가진 “문화 권력”을 부여하게 되었다(변윤연, 2006). 다시 말해 디지털시대가 오면서 기성세대로부터 청소년으로의 권력 재편이 이루어지기 시작한 것이다.

권력 재편은 빠른 속도로 이루어졌는데, 기존의 다양한 매스미디어의 기능을 하나의 기기에 통합하고 있는 스마트폰이 청소년에게 보급된 것이 이를 가속화시켰다고 볼 수 있다. 스마트폰은 ‘손에 들고 다니는 개인화된 컴퓨터(handheld personal computer; Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2012)’로서, 지속적인 네트워크 연결성과 다양한 어플리케이션 설치가 가능하도록 하는 시스템은 스마트폰이 일상의 전반에 더 깊이 침투하여 생활 구석구석에 영향력을 끼치게 하는 기반이 되고 있다(Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2012; Rahmati, & Zhong, 2010; Matthews, Pierce, & Tang, 2009; Guo, Wang, & Zhu, 2004). 스마트폰이 일상에 끼친 영향들을 구체적으로 살펴보면, 인터넷, 이메일, 문서 작성 등 컴퓨터가 있는 사무실에서 수행하던 업무를 가능하게 함으로써 업무 여건의 한계를 극복하였으며, 메시지, 파일의 공유 및 SNS를 지원하는 기능을 강화함으로써 시공간적 제한에서 벗어난 활발한 교류가 가능하게 되었다. 이에 따라 대인관계패턴에 새로운 양상을 낳았으며, 인간 내적인 측면에도 영향을 주었는데, 개인 간의 대화를 촉진시킴으로써 인간관계의 효과적인 유지가 가능하도록 하였으며, 다양한 방법으로 세상과 연결될 수 있는 통로를 제공함으로써 인간의 사회적 욕구(social needs)를 만족시키는 역할을 하고 있는 것이다(Casey, 2012).

청소년의 문화 권력의 소유와 급격한 권력 재편은 청소년에게 문화의 중심이 되는 기회를 제공한 긍정적인 면이 있으나, 가치관·통제력이 형성되지 않은 청소년에게 갑작스럽게 주어진 문화 권력은 현대 사회의 대표적인 미디어 기기인 스마트폰

의 절제되지 않은 사용이라는 부정적인 모습으로 나타날 수 있는 가능성을 갖고 있다. 스마트폰을 바른 문화로 향유하는 상황을 넘어서서, 스마트폰의 사용이 다른 대인 관계와 신체건강, 일상생활 등을 마비시키는 상황을 초래하게 된 것이다.

청소년이 스마트폰을 오용하여 부정적인 영향을 받고 있는 것은 그들이 준비되지 않은 상태에서 문화 권력을 갑작스럽게 획득함에서 비롯되기도 하였지만, 미디어 자체가 가진 특수성의 영향 때문이기도 하다. 텔레비전과 인터넷이 출현했을 때 사람들이 처음에는 찬사를 보였다가 시간의 흐름에 따라 염려의 목소리를 내었듯이 스마트폰 역시 많은 편리함을 제공하는 긍정적 면이 있으나 동시에 어두운 속성들도 그만큼 지니고 있어 우려의 시선이 존재한다. 이로 인해 미디어 학자들은 미디어가 희망적으로 등장했지만 결국 부정적 영향으로 인해 비난을 받게 되는 공통적 과정을 거친다고 하였는데 이와 같은 현상을 '구원과 절망의 신드롬(syndrome of salvation and despair)'이라고 부르기도 하였다(안정임, 2010). 같은 맥락에서 McLuhan(1964)은 미디어가 인간 기능을 확장시키는 동시에 마비시키기도 한다고 표현하였는데, 이는 각종 매체와 연구에서 청소년의 스마트폰 사용이 대인관계, 학업성취도에 긍정적·부정적 영향을 동시에 주고 있음을 밝힌 것과 같은 맥락에 있다고 볼 수 있다(고경 등, 2013; 김양곤 등, 2013; 나연경 등, 2011). 이는 김도현(2012)이 소셜미디어가 자아정체성, 인지능력, 읽기능력, 학업성취, 상호작용성 등을 확장시킴과 동시에 마비시키기도 한다고 주장했던 것과 많은 일치점을 가지고 있다.

다른 미디어와 마찬가지로 청소년의 특성을 반영하고 청소년문화를 대표하는 동시에 그들만의 새로운 문화를 만드는(Sarwar & Soomro, 2013) 매체로서의 스마트폰 역시 긍정적인 면과 부정적인 면이 동전의 양면처럼 공존하고 있는 기기(안정임, 2010)이며 기성세대로부터 청소년으로의 권력재편을 가속화시키고 청소년의 문화 권력을 강화시켜주는 역할을 하였다. 또한 청소년의 자아정체성, 대인관계, 학업성취능력을 확장시키면서도 마비시키는 등 청소년의 삶에 깊고 광범위하게 영향력을 끼치며 그들의 문화로 자리 잡고 있다. 이렇게 문화로 자리 잡은 청소년의 스마트폰 사용과 그것에서 파생된 문제들을 부정적 관점에 치우쳐 이해하는 것은 청소년의 문화를 단편적으로 이해하는 것이며, 이러한 제한적 관점은 청소년과 기성세대와의 갈등을 고조시키는 역할을 할 수 있다. 따라서 청소년의 문화를 이해하고 함께 나아

가기 위해서는 청소년의 스마트폰 사용에 대해 객관적 사실을 기반으로 관찰하고 이해하며 문제 발생 시 이에 대해 학교와 가정이 청소년과 함께 고민하는 협력적인 관계가 필요하다. 또한 올바른 청소년 문화를 형성하도록 스마트폰의 건강한 사용에 관한 교육이 뒷받침될 필요가 있다. 스마트폰으로 인해 더욱 넓어진 청소년의 시야와 자유의 영역을 바람직하게 활용하여 스마트폰 문화를 향유할 수 있도록 교육하는 것이 필요하다.

따라서 본 연구에서는 스마트폰의 사용이 미치는 영향이 어떠한지 구체적으로 살펴보고자 한다. 스마트폰이 인간의 신체적, 정신적, 관계적 측면에 어떠한 영향을 미치고 있으며, 인간과 어떠한 관계를 맺고 있는지를 살펴보고자 한다. 이를 통해 청소년 스마트폰 중독 예방을 위해 스마트폰 사용에 따른 부정적 영향을 구체화하고 청소년 스스로가 이를 예방할 수 있는 능력을 함양하는 것을 프로그램의 구성요소에 포함함으로써 청소년의 건강한 스마트폰 사용 문화를 형성하는데 기여하고자 한다.

## 2) 문화적 관점에서 본 스마트폰의 영향

### 가) 대인관계에 미치는 영향

청소년의 스마트폰 사용은 대인관계를 확장시키기도 하지만 반대로 대인간 대화를 감소시킨다는 지적 또한 받고 있다. 스마트폰은 기본적인 연락수단으로서의 휴대폰의 기능과 동시다발적 커뮤니케이션이 가능한 소셜네트워크 서비스(SNS: Social Network Service)를 제공 해준다. 스마트폰의 기능은 청소년의 이동성, 개별성, 비밀성을 증가시켜 대인관계에 있어서 자유로운 활동의 폭을 확장시키는 도구로 작용하고 있다(김신동, 2001). 더불어 소셜네트워크서비스(SNS)는 접근성을 강화시켜 청소년이 공간 및 세대를 초월하여 소통할 수 있게 도와주며, 사회관계망 확장에 긍정적인 영향을 끼친다(조남익, 2012). 또한 커뮤니케이션 어플리케이션은 또래집단과 언제 어디서든 연결된 상태를 유지할 수 있어 소속감과 안정감을 원하는 청소년의 욕구를 일정부분 채워주는 역할을 하고 있다(송경재, 2010).

이처럼 스마트폰은 청소년의 대인관계 폭을 넓혀주는 가교 역할을 하기도 하지만,

면대면 대화를 감소시켜 청소년의 사회적 자본 체감도를 낮추어 대인관계 문제발생의 원인이 되고 있다. 실제로 언론매체들을 통해 스마트폰을 사용한 이후 청소년과 가족 간의 대화 단절이 발생하고 있음이 보고되고 있으며(머니투데이뉴스, 2013; 부산일보, 2013; 헤럴드경제, 2013), 한 연구에서는 스마트폰 사용 빈도수와 면대면 대화간의 부적관계가 있음이 밝혀진 바 있어(Casey, 2012), 청소년들이 대중교통, 학교, 가정에서 스마트폰만을 붙잡고 있는 현상이 증명되고 있는 것을 알 수 있다.

스마트폰 사용으로 인한 면대면 대화 경험의 감소는 사회적 인간관계의 집합인(Bourdieu, 1985; Portes, 1998) 사회적 자본 체감도를 감소시킨다. 이는 청소년의 심리사회적 기능 발달에 위협을 주게 되는 일이 된다(Furstenberg, 1995). 유사한 맥락에서 Sarwar와 Soomro(2013)의 연구는 스마트폰 사용이 청소년을 실제적인 사회교류로부터 단절 시킬 수 있음을 보여주는데, 기기를 통한 대인관계에 익숙해짐에 따라 실제적인 대인관계를 맺을 시도를 하지 않게 될 수 있음을 경고 하고 있다. 결과적으로, 스마트폰의 사용이 대인관계의 숫자적 확장에는 긍정적 영향을 주고 있지만 과용할 시 대인관계의 질적 측면을 저해 혹은 단절 시키며 더 나아가 청소년의 건강한 사회적 성장까지 위협할 수 있는 것이다(Park, et. al., 2011).

#### 나) 인지능력에 미치는 영향

스마트폰 사용은 청소년의 인지능력 발달을 촉진하면서도 저해하는 양면성을 가진다. 먼저, 스마트폰과 같은 스크린 기반 미디어는 시공간적 지능의 강화를 가져왔다고 주장되어왔다(Greenfield, 2009). 시공간적 요소를 교육과정에 포함한 경우, 예를 들어 아동에게 동화 시뮬레이션을 보여준 경우 이야기 구성능력이 높아졌을 뿐만 아니라 언어이해 능력 발달에 도움이 되었고, 청소년의 경우 고급 사고능력 활동이 미디어 학습 도구들에 의해 촉진되어졌다(심숙영, 2006; 정진수, 2003). 유사하게 학교 현장에서도 미디어를 사용하고 있는데, 국내에서는 중고등학생의 어휘학습에, 일본에서는 영어교육을 위해 스마트폰을 활용하고 있다(김혜숙, 2013; White & Mills, 2011).

이처럼 스마트폰이 효과적인 학습도구로 사용되고 있지만 오용하게 되는 경우에



는 인지능력 및 학습능력 저하에 영향을 줄 수 있다. 추상적·비판적 사고와 같은 고차원적 인지 능력의 약화를 가져올 수 있는데, 이는 스마트폰이 갖는 다중처리적 특성(Multitasking)의 영향이 크다고 볼 수 있으며(Carr, 2010; Greenfield, 2009), 특히 청소년에게서 두드러지게 발견된다. Lenhart 등(2001)은 청소년이 미디어를 사용할 시, 이메일 작성과 웹서핑, 문자메시지 발송과 전화통화를 동시에 하는 것으로 묘사하였는데, 이는 스마트폰을 사용하는 요즘 청소년들의 모습과 상당 부분이 일치한다. 음악을 들으면서 게임을 하고 문자를 보는 등, 스마트폰이 제공하는 다양한 기능을 동시에 활용하는 모습을 자주 볼 수 있다. 이러한 다중처리적 사용은 두뇌 활동을 인지적으로 유연하게 만들 수 있지만, 뇌의 정보처리의 한계로 인해 집중력을 감소시키고 기억력을 약화시키며 창의적으로 사고하는 능력을 저하시키는 등의 부정적 측면이 있다(최유리, 2010; Gabler et al, 2012; Jackson, 2008; Meyer & Kieras, 1997; Pashler, 2000). 실제로 선행연구에서는 문자 메시지를 전송하는 등 다중처리에 의존하는 경우 학업적 과업에서의 높은 산만도를 보이는 것을 보고하였는데(Levine et al, 2007; Smith et al, 2011), 현재 우리나라 청소년이 학교현장과 가정에서 스마트폰으로 친구와 문자 메시지를 끊임없이 주고받으며 학업에 집중하지 못하거나 성적이 떨어지는 등의 모습으로 인해 교사와 부모의 우려하는 목소리가 높아지고 있는 현실이 스마트폰의 오용이 집중력을 약화시켜 청소년의 학업에 부정적 영향을 끼치고 있음을 보여주고 있는 것이다(부산일보, 2013; SBS, 2013).

#### 다) 신체건강에 미치는 영향

스마트폰이 신체건강에 끼치는 영향은 다른 문제 유형에 비해 스마트폰 사용방법 변인의 영향을 크게 받는다. 사용자가 스마트폰을 어떻게 사용하느냐에 따라 건강에 끼치는 영향의 격차가 큰 것이다. 먼저 스마트폰이 신체건강에 끼치는 악영향 중 가장 빈번하게 보고되는 것은 누적 외상병(Cumulative Trauma Disorders)이다. 누적외상병이란(CTDs) 손이나 특정신체부위에 가해지는 반복적인 스트레스에 기인하여 발생하는 육체적 질환으로, 인터넷·휴대폰과 같은 미디어 기기를 사용하는 현대인들에게서 많이 발견되는 병이다(윤우순, 2001; 권영국, 1999). 스마트폰도 예외가 아니다. Ko 등(2013)은 스마트폰으로 인한 근골격계에 나타날 수 있는 누적외상증의 위

힘을 경고하였는데, 컴퓨터보다 화면크기나 키보드가 작아 몸을 더 앞으로 숙이게 되어 근 피로도가 증가한다고 하였다. 또한 문자 메시지를 입력할 때 상부 등세모근 근육의 피로가 높은 것으로 나타났으며, 목 뒤쪽 근육과 인대의 비정상적 긴장상태로 인해 거북목 증후군, 손목터널 증후군 등의 근골격계 문제 또한 발생하고 있다고 보고하였다(유인식, 2010; Ko et al, 2010). 또한 시력 저하에도 영향을 끼쳐 40cm의 권장사용거리를 지키지 않거나 휴식을 취하지 않으면 원거리 교정시력 저하와 근시의 증가라는 결과를 낳기도 하는 것으로 밝혀졌다(김봉환 등, 2012).

스마트폰을 잘못된 자세로 사용하거나 과용하는 경우 신체건강에 악영향을 끼치게 되지만 건강을 관리하는 도구로 사용되는 경우 건강증진에 기여하는 것이 보고되었다. 윤순혜(2013)의 연구에서는 어플리케이션으로 건강체력 교실을 운영하였을 때 학생들의 체력등급이 향상되고 운동 행동습관과 인식이 개선되었다고 보고하였다. 추천식단을 알려주는 어플리케이션을 사용하여 식단을 개선하는 경우도 있었는데, 전문적인 지식이 필요한 균형 잡힌 식단을 스마트폰 어플리케이션의 도움으로 손쉽게 구성할 수 있게 됨으로써 실제적으로 식단이 개선되고(임병권, 2012), 건강증진에 긍정적 영향을 받은 것으로 나타났다. 스마트폰의 건강관리 기능의 효과성에 주목하게 되면서, 의료계에서도 많은 관심을 갖고 있는데, 폐·심장 질환자, 뇌졸중 환자 및 기타 만성 질환자의 생체정보 및 건강정보를 의료기관에 전송하여 주치의가 데이터를 분석하고 그 결과를 환자에게 보내주는 방식의 원격 건강관리 시스템이 설계되고 있다(유병식 등, 2011; Lau et al, 2010; Marshall, 2008; Takao et al, 2012).

## 라) 정신건강에 미치는 영향

정서적으로 발달해가는 과정에 있는 청소년들은 정서의 변화가 크고 안정성이 떨어지며 외적인 스트레스에도 취약한 면을 가지고 있다. 이러한 특성은 스마트폰 사용과 긍정, 부정의 관계성을 갖게 하는 것으로 나타났다.

먼저 스마트폰을 여가활동 목적으로 사용하는 경우, 스트레스 감소에 도움을 줄 수 있다. 여가활동은 내적인 힘과 회복력(resilience)을 강화시켜 스트레스 극복에 도움을 주는 것으로 알려져 있는데(Iso-Ahola & Park, 1996; Iwasaki et al., 2005; Kimball & Freysinger, 2003), 청소년도 예외는 아니며, 청소년 자신도 스트레스 해소

를 위해 여가활동이 필요하다고 인식하고 있는 것으로 보고하고 있다(이미순, 2007). 그러나 청소년이 여가활동의 필요성을 높이 인식하고 있는 것에 비해 청소년의 실제 여가활동 현황을 살펴보면 대부분 TV시청과 컴퓨터 게임으로 제한되어 있는 것으로 나타났다. 특히 중학생의 경우 여가시설의 부족, 제한된 시간, 여가비용의 부족, 학업 등이 여가활동의 영역을 제한시키고 있는데(김희경, 2010), 이와 같은 환경적 요인들로 인해 청소년 대다수가 혼자 여가를 보내고 있는 것으로 나타났다(이미순, 2007). 스마트폰은 이러한 환경에서 청소년의 여가활동의 장으로 사용될 수 있다. 특히 강력한 SNS 기능과 멀티미디어 기능은 타인과의 교류의 기회와 문화경험을 줌으로써 여가활동과 놀이기회를 제공하고 스트레스를 해소하는 역할을 하고 있는 것이다(김석우, 2012). 선행연구에서 긍정적 요소를 담고 있는 텔레비전 프로그램이 부정적 감정을 치환시켜 준다고 밝혀진 것(Zillmann & Bryant, 1985)처럼 스마트폰 게임 등 오락적 요소가 주는 긍정적 정서가 스트레스 상황에서 청소년의 부정적 생각을 치환시켜 줄 수 있다.

반면, 스마트폰 사용이 청소년에게 여가활동 도구의 수준을 벗어나게 되면 스트레스를 오히려 가중시키게 될 뿐만 아니라 기타 정신건강에 악영향을 끼치게 된다. 영국심리학회 연구 결과에 따르면, Worcester 대학생을 대상으로 스마트폰 스트레스 검사를 실시하였을 때 스마트폰 사용시간이 길어질수록 스트레스 지수가 높아진 것으로 나타났으며(The British Psychological Society, 2012; USATODAY, 2013), 회사원 집단에게 실시된 연구에서도 스마트폰 사용시간이 길어질수록 스트레스 지수가 높아졌다는 것이 발견되었다(Perlow, 2012). Murdock(2013)은 청소년의 경우 과도한 문자 사용이 또래관계에서 스트레스를 유발한다고 보았는데, 이는 문자 메시지가 대화의 뉘앙스를 전달하지 못하기 때문인 것으로 보인다고 주장하였다. 스마트폰의 과용뿐 아니라 다중처리적 방식(multitasking)으로 사용하는 것 또한 청소년의 정신건강에 악영향을 끼친다. Becker 등(2013)의 연구에 따르면 미디어의 다중처리적 사용은 우울과 사회적 불안과 관련이 깊다고 하였는데 청소년이 스마트폰을 다중처리방식으로 사용하는 것(매일경제, 2013, 부산일보, 2012, 헤럴드경제, 2013)이 청소년의 정신건강을 위협할 수 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

이상의 문화적 관점에서 바라본 스마트폰의 영향을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 스마트폰은 청소년이 시공간의 한계를 극복한 폭넓은 대인관계를 맺을 수 있게 도와주는 매개체의 역할을 하고 있다. 그러나 스마트폰 안에 이루어지는 대인관계에 몰입하게 되면 현장에서 이루어져야 할 상호작용에 대한 관심과 노력이 줄어들게 되는데, 이는 청소년의 심리사회적 발달을 저해하는 요소가 되어 결과적으로 사회관계 발달 능력에 부정적 영향을 줄 수 있다.

둘째, 스마트폰은 청소년의 인지능력에 영향을 주는데, 스마트폰을 학습목적으로 제한된 시간동안 사용할 경우 언어의 이해 및 고등 사고 능력의 발달 등에 긍정적인 영향을 주지만 무분별하게 과용할 경우 집중력을 감소시키고 기억력을 약화시키며 창의적으로 사고하는 능력을 저하시키는 등의 결과를 초래하게 된다.

셋째, 청소년의 신체건강에도 영향을 끼친다. 건강관리 목적으로 사용할 경우 체력이 향상되고 식단을 개선할 수 있는 등의 도움을 받을 수 있지만 바르지 못한 자세로 장시간 사용할 경우 목, 어깨, 손 등 스마트폰에 이용되는 모든 근골격계에 누적외상증후군이 발생할 수 있다. 또한 시력에도 영향을 주어 근시나 교정시력 저하가 나타나기도 한다.

넷째, 정신건강에 영향을 준다. 스마트폰을 청소년의 여가활동의 장으로 활용하게 되면 스트레스 감소라는 긍정적인 영향력을 기대할 수 있지만 과용하거나 여러 가지 기능을 동시에 사용하게 되면 오히려 스트레스 지수가 증가하며 우울 불안이 높아지는 등 정신건강에 악영향을 받을 수 있다.

이처럼 청소년 생활에 광범위한 영향을 주는 스마트폰을 바르게 사용하도록 하기 위해서는 올바른 스마트폰 사용 문화를 형성하도록 도와주는 교육이 뒷받침되어야 하는데, 과거 청소년 미디어 교육의 목표가 청소년으로 하여금 미디어의 주체적 사용자가 되어 올바른 사용이 가능할 수 있도록 교육하는데 초점을 맞추었던 것과 마찬가지로, 미디어능력(Media competence: Dieter Baacke, 1996)을 개발해주어 자신의 미디어 사용을 이해하고 미디어 기능을 비판적으로 이해하고 능동적으로 이용하는 것(이정춘, 2007; Agger, 2011; Lewin, 2010)이 가능하도록 도와주어야 한다. 또한 손에 들고 다니는 PC라는 이름에 맞는 스마트폰의 휴대성이 부모의 모니터링 영향력

을 약화시킨 것을 고려하여(Livingston & Haddon, 2012), 부모에게 새로운 교육 방법을 제시하는 것이 필요하다. 실제로 기존의 디지털 시민의식 교육(citizenship Education)은 자녀와 부모 모두를 대상으로 하고 있으며 Facebook, Google, Microsoft, Verizon, 미국의 국제교육기관인 Cable in the Classroom 등이 포함되어있는 비영리국제기관 가족온라인안전기관(Family Online Safety Institute)에서는 안전한 디지털 기기 사용 및 책임감 있는 인터넷 사용 문화를 양성하기 위한 교육을 지원하고 있다(Lenhart, 2012). 이와 같이 국내에도 청소년과 가족들을 대상으로 올바른 스마트폰 사용 문화를 적극적으로 양성하는 것이 필요한 시점에 온 것이다.

#### 4. 스마트폰 중독 예방에 대한 접근

스마트폰 중독예방프로그램을 개발하기 위해 이제까지 스마트폰 사용 현상이 어떠한지 임상적 관점과 문화적 관점을 함께 살펴보았다. 이와 더불어 간과할 수 없는 것은 스마트폰 사용의 중독적 사용을 방지하기 위한 예방적 접근에 대한 이론적인 기틀을 마련하는 것이다.

이를 위해 심리적 문제에 대한 기존의 예방적 접근들을 살펴보고자 한다. 몇 가지 예방적 접근모델을 살펴보고 스마트폰 중독예방에 주는 시사점을 도출하고자 한다.

또한 각 관점에 따라 스마트폰 사용에 대한 이해의 폭이 다를 수 있으나, 미디어의 중독적 사용을 예방하기 위한 프로그램들이 선행연구들을 통해 개발되어왔으므로 이러한 내용을 분석한 결과를 바탕으로 본 연구에서 목표로 하는 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램 개발을 위한 시사점을 도출하고자 한다.

##### 가. 예방적 접근 모델

국외의 동향을 보면 예방적 접근은 초점화된 개입적 접근보다 사회적, 경제적 측면을 고려할 때 더욱 선호되고 있다. 최근 휴대폰 중독 예방프로그램을 개발한 Cholz(2010)은 장애(disorder)와 기능상의 어려움(dysfunction)에 대한 예방적 접근이 장애가 발생한 이후의 개입보다 더 나은 선택이며, 사회적, 경제적으로도 이득이 됨을 역설하였다. 또한 캐나다 정부에서는 예방적 접근은 어떤 문제영역에 대해서도 적용가능하며, 지역사회정신건강센터에서는 지역사회에 필요한 예방프로그램을 제공

하는 것을 주요 목표로 할 것을 강조하고 있다(Romano & Hage, 2000). Romano와 Hage(2000)는 예방 및 상담심리학의 21세기 접근 방향을 다룬 논문을 통해 생활양식과 생애초기의 중독적 행동의 시작은 성인이 되었을 때 심각하고 고비용이 소요되는 문제를 발생시킬 수 있기 때문에 상담심리학이 예방에서 두각을 나타낼 필요가 있음을 피력하고 있다.

예방 개입을 위한 모델은 예방 개입에 대한 개념적 접근과 행동 변화에 적용될 수 있는 이론적 틀로 구분할 수 있을 것이다. 많은 모델 중 청소년에 대한 집단적 접근에 적합하며, 최근까지 이론적으로 보완되고 발전되고 있는 두 가지 모형을 제안하고자 한다. 이는 위험감소모형과 정보-동기-행동기술 모델인데, 위험감소모형은 예방에 대한 Gordon의 접근을 보완하여 제안된 것으로 Institute of Medicine(1994)에 의해 기술되었고, 정보-동기-행동기술 모델은 Fisher & Fisher(1992)에 의해 제안되어 현재까지 자기관리(self management)를 위한 행동변화와 유지에 적용되고 있다.

#### 가) 위험 감소 모형(Risk Reduction Model)

위험 감소 모델은 정신질환을 예방하기 위한 것으로, Gordon(1987)의 모델을 보완하여 발전시킨 것으로 다양한 이론적 관점을 포함하고 있어 예방 연구에 중요한 시사점을 갖는다. 여기서는 위험요인을 발견하고 이를 경험적으로 입증된 개입 방법과 연결시켜 감소시키거나 보호 요인을 강화시켜, 위험에 처한 개인이 정신질환을 가질 가능성을 감소시키는데 목적이 있다(Dulmas & Wodarski, 1997). 여기서 위험요인(risk factor)이란 특정 정신질환을 일으킬 수 있는 특성, 변인, 위험요소를 의미한다(Werner & Smith, 1982). 위험 요인을 갖는 위험집단(risk group)은 정신질환과 관계되어 있다고 알려진 생물학적, 심리학적, 사회적 위험요인을 기반으로 구성되는데, 위험요인을 가지고 있는 개인이나 이 집단의 하위 구성인원들은 선택적인 예방 개입의 대상이 될 수 있다. 이는 Gordon의 선택적 예방 개입의 대상을 보다 구체화시킨 것이라 할 수 있다(Institute of Medicine, 1994; Catherine N. Dulmus & Lisa A Rapp-Paglicci, 2000). 위험 감소 모델의 연구자들이 특히 관심을 두는 것은 위의 위험요인에 노출되어 있는 아동 및 청소년들 중 자신의 정신건강을 유지하는 탄력적인(resilient) 아동과 청소년들이다. 다수의 청소년들은 실제 위험요인에 노출되어 있음에도 불구하고 현재 상태를 건강(health)과 안녕(wellness)으로 초점 변화를 시키는데, 예방 개입을 위해서는 이러한 탄력적인 아동의 특성을 반드시 이해해야 한다.

이러한 이해를 바탕으로 예방 개입의 1차 목표는 적응력을 강화시키는 기술을 제공하는 것으로, 위험 감소 모델에서는 부적응을 초래하는 아동과 청소년들은 자신이 처한 환경에서 이러한 기술을 습득할 수 없었기 때문이라고 보고 있다(Cowen & Work, 1988; Catherine N. Dulmus & Lisa A Rapp-Paglicci, 2000). 이와 더불어 보호요인(Protective Factors)은 아동과 청소년들이 자신에게 당면한 스트레스에 대한 대처 능력에 영향을 주고 이를 극복할 수 있도록 돕는데, 보호요인은 성격, 사회 및 가족의 세 가지 영역으로 구분될 수 있다(Germezy, 1984; Catherine N. Dulmus & Lisa A Rapp-Paglicci, 2000). 따라서 예방적 개입을 위해서는 건강과 탄력성을 높이는 보호요인을 반드시 탐색하여 위험요인으로 채워져 있는 생활과 환경을 보호요인으로 변화시켜야 하며, 이를 위해서는 개인과 가족 뿐만 아니라 지역사회 의 요인들에 초점을 맞추어야 한다고 주장한다(Garmezy, 1993).

현재와 같이 스마트폰 사용이 보편화된 상황에서 동일한 위험요인에 노출되어 있는 청소년들은 많지만, 이들 중에서도 잠시의 어려움을 지속적인 어려움으로 유지하는 경우와 탄력적으로 어려움을 변화시켜 적응적으로 사용 조절을 하는 경우로 나뉠 것이다. 따라서 스마트폰 사용으로 인해 일상 생활에 지장을 주는 위험요인과 그럼에도 불구하고 탄력적으로 문제 상황을 극복하는데 영향을 미치는 보호요인이 무엇인지 탐색하는 것이 예방적 개입 뿐 아니라 효과적인 치료적 개입에 대해서도 시사하는 바가 클 것이다. 하지만 기존의 선행연구에서는 스마트폰 중독에 영향을 미치는 위험요인과 탄력적으로 이를 극복할 수 있는 보호요인에 대한 경험적 연구가 거의 전무한 상태이다. 따라서 본 연구에서 중독예방 모형을 구성하는데 위험 감소 모형을 바로 적용하기에는 한계가 있으며, 추후 연구를 통해 스마트폰 중독 관련 위험요인과 보호요인에 대한 경험적 분석이 이루어져야 하겠다.

#### 나) 정보-동기-행동기술 모델(Information-Motivation-Behavioral Skills Model, IMB Model)

정보-동기-행동기술 모델은 Fisher와 Fisher(1992)에 의해 에이즈에 대한 위험행동 변화에 사용하면서 처음 소개되었는데, 이후 현재까지 지속적으로 HIV 예방 분야에 서 인기 있는 모델로 사용되고 있다(Fisher & Fisher, 1992; Manoj Sharma, 2012). 이 모델은 행동변화 혹은 예방행동을 위한 선행조건으로 작용하는 3가지 구조로 구성되어 있는데, 예방 행동과 직접 관련이 있는 정보(information), 예방 행동을 유도할

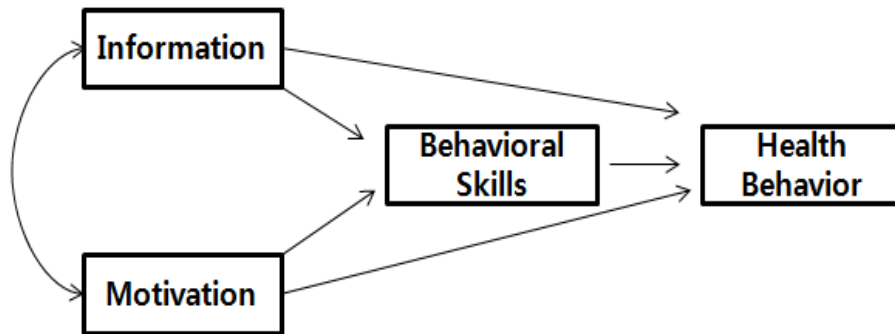
수 있는 동기(Motivation), 그리고 이 두 가지를 습득하고 실제 행동화 할 수 있는 행동기술(Behavioral Skills)이다(차동필, 2004; 최수영, 송미순, 2010; Fisher & Fisher, 1992; Fisher & Fisher, Williams, & Malloy, 1994). 즉, 개인이 예방 행동을 위한 충분한 정보를 습득하고 예방 행동을 하기 위해 동기화되어 있으며, 이를 위한 기술이 잘 습득되어 있으면 위험 행동을 변화시키고 이를 유지하는 것이 가능하다는 것이다(최수영 등, 2010).

모델의 구성요소 중 정보(information)는 문제 행동의 양상과 예방에 직접 관련이 있는 지식과 개인의 경험 등이 모두 포함되는 것으로, 이 모델에 의하면 예방과 관련된 많은 정보를 가지고 있는 것은 예방 행동을 촉진할 가능성을 높인다고 한다(최수영 등 2010; Fisher, et al. 1994; Manoj, 2012). 두 번째 구성요소는 동기(motivation)로, 이는 Fishbein과 Ajzen(1975)이 제안한 '합리적 행위이론(theory of reasoned action)'에서 개인의 행동이 의도(intention)에 의해 통제되고, 이러한 의도는 신념(belief)에 기초한 태도(attitude)와 사회적 규범(social norm)에 의해 통제된다는 이론적 기본틀을 유지하고 있다(차동필, 2004; Ajzen, I, 1991). 동기는 개인적 동기(personal motivation)와 사회적 동기(social motivation)로 구분될 수 있는데, 개인적 동기(personal motivation)는 예방행동 및 행동변화를 시작하고 유지하며 그 결과에 대한 개인의 태도(attitudes)와 신념(beliefs)을 의미하고, 사회적 동기(social motivation)는 예방행동 및 행동변화에 대한 의미있는 타인들의 사회적 지지(social support)와 소망(wishes)을 자각하는 것이다(Fisher & Fisher, River & Jennifer, 2006; Manoj, 2012). 마지막으로 행동기술(behavioral skills)은 예방행동을 하기 위한 마지막 준비요소로, 예방행동과 행동변화를 이끌어 내기 위한 객관적인 수행능력과 주어진 행동을 지금 할 수 있다는 주관적 신념인 자기효능감(self-efficacy)을 포함하고 있다(최수영 등, 2010; Amico & Fisher, 2006; Fisher et al., 1994; Strace & Massa, 2010).

정보-동기-행동기술 모델은 [그림 1]과 같은 과정을 통해 구현된다. 본 모델에서 예방 정보와 예방 동기는 예방행동과 행동변화를 위한 너무 복잡하거나 단순한 행동기술이 요구될 시에는 직접적으로 영향을 미칠 수도 있다고 가정된다. 또한 예방 정보와 동기는 예방행동과 행동변화에 간접적으로 영향을 미칠 수 있는데, 즉 행동기술을 실천하고 예방행동과 행동변화를 시작하고 유지하는데 두 가지 구성요소가 영향을 준다는 것이다(Fisher, et al., 1994; 차동필 2004). 현재 정보-동기-행동 기술 모델은 HIV 예방에 머무르지 않고 자기관리(self-management)가 필요한 성행동, 당



노, 금연, 알콜, 약물, 운동 등에서 예방행동의 증진과 위험행동에 대한 변화를 위해 활용되고 있다(최수영 등, 2010; Ficher & Fisher, Bryan, & Misovich, 2002; Manoj Sharma, 2012; Tyla Fullerton, B. J. Rye, Glenn J. Meaney, & Colleen Loomis, 2013; Juling Gao, Jingli Wang, Yaocheng Zhu & Jinming Yu, 2013).



[그림 1]정보-동기-행동 기술모델(The information-motivation-behavioral skills model)<sup>1)</sup>

정보-동기-행동 기술모델은 자기관리와 관련되어 현재 문제가 되고 있는 행동을 변화시키고 유지할 수 있도록 돕는데 초점이 맞추어져있다. 이와 더불어, 서비스 대상자가 경험하는 개인적 그리고 사회적 동기와 함께 자신이 대처 행동을 수행할 수 있는 것에 대한 자기효능감의 개념을 추가하므로 심리적 요인을 보장하고 있다.

선행연구를 볼 때 스마트폰 중독의 실체가 불분명하며, 스마트폰 중독에 대한 영향 요인에 대한 연구 역시 부족한 상황이고, 스마트폰의 특성상 생활의 필수품같이 여겨지고 있다. 따라서, 아무리 기기가 주는 부정적인 영향이 크다고 하더라도 스마트폰을 중독 물질로 규정하고 그 사용 자체를 완전히 막을 수 있는 것은 아니다. 이 때문에 스마트폰은 관리와 조절의 대상으로 여겨야 하며, 본 프로그램을 구성하는데 있어서 이러한 특징을 전제로 하여 전체적인 중독예방 프로그램이 구성되어야 할 것이다.

1) 출처 : Tyla Fullerton, B. J. Rye, Glenn J. Meaney, & Colleen Loomis(2013). "Condom and Hormonal Contraceptive Use by Young Women: An Information-Motivation-Behavioral Skills Assessment" Canadian Journal of Behavioural Science.

따라서 본 스마트폰 중독예방 프로그램의 개발에서 가장 중요하게 여기는 것은 청소년들의 심리적 저항감을 최소한으로 하면서 스마트폰 중독을 예방하는데 필요한 행동기술 및 전략을 습득할 수 있게 하는 것인 바, 불안, 우울 등과 같은 매체 중독의 영향 요인에 의존하지 않으면서 중독 예방에 접근할 수 있는 ‘정보-동기-행동 기술모델’이 시사하는 바가 크다 하겠다.

이와 같이 예방적 접근은 신체적 질병 뿐 아니라 정신건강 분야에 대해서도 효과성, 경제성 등 다양한 측면에서 사회적 관심을 받고 있음을 확인할 수 있었고, 몇 가지 예방적 접근 모델을 분석한 결과를 통해 청소년 스마트폰 중독예방프로그램에 대한 시사점을 도출하면 다음과 같다.

첫째, 예방적 접근의 역사적 흐름에 비추어볼 때 청소년의 스마트폰 중독예방을 위해서는 스마트폰 중독 관련 정보만을 제공하거나, 중독 유발 요인이 무엇인지 이해하고 관련된 문제 해결 전략을 익히는 것만으로는 적절한 예방적 개입이 될 수 없으므로, 이와 같은 영역들에 대해 종합적으로 개입하는 것이 보다 효과적일 수 있다. 따라서 청소년의 스마트폰 중독을 효과적으로 예방하기 위해서는 이와 같은 요소들을 포괄한 프로그램이 개발되어야 할 것이다.

둘째, 위험 감소 모형에서처럼 어떤 위험요인을 감소시키기 위한 효과적인 방법을 찾기 위해서는 같은 위험에 노출되어 있음에도 불구하고 현재 상태를 건강하게 유지하는 탄력적인 청소년들의 특성을 명료화할 필요가 있다. 따라서 청소년의 스마트폰 중독 예방을 위해서는 ‘스마트폰을 건강하게 사용하는’ 청소년들이 어떻게 스마트폰을 잘 조절하며, 스마트폰 사용으로 인해 받는 부정적 영향을 효과적으로 대처하는 지에 관한 요소를 파악하고 이를 강화하는 것이 중요하다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 현재 스마트폰을 건강하게 사용하는 청소년을 대상으로 이들이 효과적으로 사용하는 전략이 무엇인지 인터뷰를 통해 밝히고자 한다. 이를 통해 청소년들이 스마트폰 사용에 따른 문제들을 해결하는데 효과적인 대처 전략을 도출하려고 한다.

셋째, 정보-동기-행동기술 모델이 당뇨, HIV와 같은 신체 질환 뿐 아니라 알콜, 약물 등 유사 중독 문제 분야에서도 예방 행동의 증진과 위험행동의 변화를 위해 활용되고 있는 만큼 스마트폰 중독예방과 관련하여 정보, 동기, 행동 기술이 무엇인지 명료화하여 이를 강화할 수 있는 구성요소를 추출함으로써 보다 효과적인 프로그램

을 구성하고자 한다.

이상과 같이 스마트폰 중독예방에 대한 시사점을 도출하고자 예방적 접근의 흐름과 대표적인 예방적 접근모델에 대해 함께 살펴보았다. 다음으로는 선행연구를 통해 매체 관련 예방 프로그램에 어떠한 것이 있는지, 그 효과는 어떠한지 살펴봄으로써 보다 효과적인 스마트폰 중독예방프로그램의 구성요소를 도출하고자 한다.

## 나. 매체 관련 중독예방 프로그램의 분석

### 1) 아동, 청소년 대상 매체 관련 중독예방 프로그램

선행연구들을 통해 청소년 대상의 매체 관련 중독예방 프로그램을 살펴본 결과 스마트미디어 중독 및 휴대전화 중독 예방 프로그램이 각각 하나씩 있었으며, 인터넷 중독 예방프로그램이 대다수를 차지하고 있다. 대부분 매체 중독을 미연에 방지하기 위해 중독과 관련된 심리적, 환경적 특성들과 매체 특성적 요인들을 고려하는 구성요소로 이루어져 있다. 각 프로그램별 구체적 내용은 다음과 같다(표 2. 참조).

먼저 스마트폰 중독과 관련된 예방 프로그램은 한국정보화진흥원(2012)에서 개발한 <스마트미디어 리더 되기>가 있다. 이 프로그램은 초등학교 4-6학년을 대상으로 하였으며, 인지-정서-행동의 단계로 총 6회기의 프로그램으로 구성되어 있으며 학급단위로 진행할 수 있는 것이 특징이다. 구체적으로는 스마트미디어가 갖고 오는 폐해를 인식하고, SNS 상의 글을 읽는 자신의 감정을 알고 표현하고, 타인의 감정을 유추해보며, 스마트미디어 외에 다른 대안을 찾을 수 있도록 하는 내용으로 구성되어 있어 스마트미디어 사용과 관련된 자신만의 사용계획을 세울 수 있도록 했다. 이 프로그램에 참가했던 학생들은 인터뷰에서 외로운 감정을 느낄 때 스마트폰 이용이 증가하게 된다는 점을 알게 되었고, 실제 스마트미디어 사용에 대한 구체적인 지침을 얻을 수 있었다는 점을 보고하였다. 이 프로그램에서는 청소년의 스마트폰 사용 욕구 중 외로움과 관련된 관계성에 초점을 두고, SNS 상의 자신과 다른 사람과의 관계에 대한 이해를 돕고, 스마트미디어의 폐해 인식 및 다른 대안활동 찾기를 통해 스마트미디어의 사용 조절을 돕는데 목적을 두고 있음을 알 수 있다.

다음으로 휴대전화 사용 관련 예방프로그램에는 구현영(2011)이 개발한 <중학생을 위한 휴대전화 중독 예방프로그램>이 있다. 여성가족부(2010)의 교육 지침서와 유사하게 중학생이 휴대전화를 바로 이해하고 휴대전화 중독의 위험을 인식하여 바람직한 사용 습관을 습득할 수 있도록 총 10회기의 프로그램으로 구성되어 있다. 더 나아가 자존감과 자기효능감을 강화시켜 휴대전화 사용을 스스로 조절하는 능력을 함양하고, 휴대전화를 통해 맺을 수 있는 바람직한 사회적 관계에 대해 학습할 수 있도록 한 것이 특징이다. 중학교 2학년 여학생을 대상으로 프로그램을 실시하여 효과를 검증한 결과 자존감이 향상되고, 문자 전송량이 감소되었다고 보고되었다.

인터넷 관련 중독예방 프로그램에 대해서는 대상에 따라 중학생과 초등학생으로 분류하여 내용을 정리하였다. 중학생 대상으로는 한국청소년상담원(2002, 2011), 정보통신부와 한국정보문화진흥원(2003), 한국정보문화진흥원(2011)에서 프로그램을 개발하였고, 초등학생 대상으로는 한국정보문화진흥원(2007), 한국청소년상담원(2011)에서 개발한 프로그램이 있다.

한국청소년상담원(2002)에서 개발한 중학생 대상 <청소년 인터넷 중독 예방프로그램>은 인터넷 퀴즈를 통해 인터넷 상식과 중독 관련 집단원의 지식 파악 및 위험성 자각(1회기), 인터넷 이용 습관의 문제점 파악(2회기), 스트레스에 대한 효율적 대처 방법 탐색(3회기), 건강한 인터넷 사용 위한 목표 설정(4회기)으로 이루어져 있다. 프로그램의 효과를 살펴본 결과 인터넷 정상 사용군의 경우 인터넷 사용시간과 사용욕구가 모두 감소하였으며, 이에 대해 프로그램 구성 내용이 청소년의 발달적 특성과 인터넷 중독과정을 잘 반영한 결과라고 설명하고 있다.

정보통신부와 한국정보문화진흥원은 <청소년 인터넷 중독 개입 프로그램>을 개발하였다(2003). 이 프로그램은 총 10회기로 인터넷 바로 알고 유용하게 이용하기(1단계), 인터넷과 관련된 심리적 문제 찾기(2단계), 즐거운 활동과 꿈 찾기(3단계)로 구성되었고 인터넷 중독과 관련된 문제를 파악, 건전한 사용 방법을 익히며, 대안활동을 찾는다는 점에서 앞선 청소년상담원(2002)의 프로그램과 유사하다. 그러나 교사들이 수업시간에 활용할 수 있도록 만들어졌고, 청소년들의 학교생활적응에 도움이 되는 인성교육 관련 내용이 포함되어 있다. 프로그램의 효과성을 검증한 결과 인터넷 중독 정도가 감소하였고 자아존중감이 향상되었으며 참가 청소년들의 교사 및 교우 관계와 수업태도 및 학교규칙 준수가 유의미하게 향상되었다(여정숙, 이수연, 2007).

최근 5년 이내에 개발된 중학생 대상 인터넷 중독 예방 프로그램으로는 한국청소년상담원(2011)의 〈인터넷과 절친되기〉와 한국정보화진흥원(2011)의 〈인터넷중독상담프로그램〉이 있다.

한국청소년상담원(2011)이 개발한 〈인터넷과 절친 되기〉는 총 2회기로 자가진단, 동영상 시청, OX퀴즈 등의 인터넷 중독 이해 시간(1회기)과 PC방 사장 되어보기, 대안 놀이문화 찾기, 탈중독 경험이야기 시청 등 다양한 대안활동 경험의 시간(2회기)으로 구성되어 있다. 앞선 프로그램들과 그 내용이 유사하나 단기간 내에 학급단위로 운영할 수 있어 보급이 수월하고, 청소년들이 현실적으로 공감하고 동기부여 될 수 있는 영상을 제작하여 이를 토대로 토론, 발표 등 참여할 수 있는 수업이 될 수 있는 것이 특징이다. 프로그램의 효과성을 검증한 결과 참가자들의 비합리적 인터넷 신념이 감소하고, 자기조절의 실패 정도가 낮아지는 효과를 얻었으며, 서면평가에서 인터넷 외의 대안활동의 중요성을 인식하게 되었다는 내용이 보고되었다.

한국정보화진흥원(2011)은 〈인터넷 중독 상담프로그램〉을 개발, 중학생을 대상으로 총 6회기에 걸친 프로그램을 제작하였다. 인터넷 사용습관의 자각 외에 역할극을 통해 자기자각과 감정을 표현하고, 이완훈련, 집중력 게임 등이 포함되어 있으며 집단상담 형태로 운영할 수 있는 것이 특징이다. 프로그램의 효과를 살펴본 결과, 인터넷 과다사용으로 인한 일상생활장애, 금단, 일탈행동, 내성과 인터넷 이용시간이 감소되었다고 보고하고 있다. 더불어 연구자들은 학교현장의 환경을 고려하여 교실차원에서의 예방적 교육이 필요함을 제안하고 있으며 스마트폰으로 대변되는 통신과 의사소통의 진화에 대비하는 프로그램 개발이 지속되어야 함을 강조하고 있다.

이상과 같이 매체 관련 중독예방프로그램을 살펴본 결과 공통적으로 매체 사용의 장단점 인식, 자신의 사용 습관에 대한 이해를 바탕으로 자기조절과 관련된 다양한 훈련법(이완 훈련, 심상훈련, 스트레스 해소법, 감정다스리기)을 사용하고, 다른 대안 활동을 찾는 내용으로 구성되어 있으며, 이와 같은 과정을 통해 매체의 과다 사용을 조절하는 것을 목표로 하고 있음을 알 수 있다.

프로그램 운영시간은 2회기에서 10회기까지 다양하며, 학교 현장 환경을 고려하여 교실 차원의 예방교육이 필요하다는 제언이 많았다. 수업시간에 활용할 수 있는 방법을 함께 제안하는 경우가 많았으며, 학급단위로 운영하는 경우 주로 2회기~3회기로 나타났고 짧은 회기임에도 불구하고 비교적 프로그램 운영 효과가 보고되었다.

표 2. 청소년 대상 매체 관련 중독예방 프로그램의 요약

매체 분류	프로그램명	회기 (회기당 시간)	프로그램 주요 구성내용 및 특성	대상
스마트 미디어	스마트미디어 리더되기 (한국정보화진흥원, 2012)	6회기 (40분)	-스마트폰 중독 자가진단 -스마트미디어 과다사용의 폐해인식 -스마트미디어 사용시 자신의 감정 상태 파악(감정형용사 적기) -스마트폰을 사용하게 되는 과정을 역할극으로 표현 -자신만의 스마트폰 사용 가이드라인, 사용계획 수립	초등학생 4-6학년
휴대 전화	중학생을 위한 휴대전화 중독 예방 프로그램 (구현영, 2011)	10회기 (50분)	-휴대전화 사용 이점 및 중독 위험성에 대한 인식 -자신의 장단점, 총동적 경향 조절 방법 배우기 -교우관계, 자기표현에 대한 토의 -올바른 휴대전화 사용법 연습, 훈련	중학생
인터넷 중독 예방	청소년 인터넷중독 예방프로그램 (한국청소년상담원, 2002)	4회기 (60분)	-위험성 자각(인터넷에 대한 퀴즈, 비디오 시청 등) -인터넷 습관 이해하기 -스트레스에 대처하기 -건강한 인터넷 사용을 위한 포트폴리오 제작	중학생
	인터넷중독 개입프로그램 (정보통신부, 한국정보문화진흥원, 2003)	10회기 (60분)	-인터넷 사용시 문제점, 장점 확인 -유용한 인터넷 사이트 찾기 -네티켓, 인터넷 조절 방법 알기 -효율적인 시간사용 방법 및 스트레스 대처방법 알기 -인터넷 이외의 대안활동 탐색하고 실행하기	중학교 1학년
	인터넷과 절친되기 (한국청소년상담원, 2011)	2회기 (100분)	-자가진단을 통한 인터넷활용 점검 -인터넷 폐해영상 시청 -인터넷사용으로 인한 상황 확인 -퀴즈를 통한 인터넷중독 관련 정보 습득하기 -게임업체에서 중독을 강화시키는 전략 이해하기 -대안활동 찾기 -인터넷 탈중독 경험이야기 시청	중·고등학생

	중학생 인터넷중독 상담프로그램 (한국정보화진흥원, 2011)	6회기 (50분)	-인터넷과다사용에 대한 올바른 이해 -자기점검 활동지를 통한 자기점검 -역할극을 통한 자기자각과 감정표현 -몸과 마음의 이완훈련 -심상훈련을 통한 인터넷 사용조절 -인터넷 사용에 대한 변화동기 인식 및 증진	중학생
인터넷 중독 예방	초등학교 저학년 인터넷중독 예방교육 프로그램 (한국정보문화진흥원, 2007)	6회기 (40분)	-인터넷 과도 사용 인식하기 -자기조절, 시간조절 방법 배우기 -감정다스리는 방법 알기 -위기상황에서 대처하는 방법 찾기	초등학생 저학년
	신나는 인터넷 세상 교수되기 (한국청소년상담원, 2011)	학생 3회기  부모 1회기 (80분)	[초등학생] -인터넷 중독의 폐해 영상 시청을 통한 정보제공 -OX 퀴즈를 통한 정보습득 -스트레스 해소법 찾기 -건강한 인터넷 사용 예방수칙 습득  [부모] -아이와 함께 게임, 인터넷 활동을 경험해 보기 -인터넷 사용조절을 위한 부모되기 연습하기	초등학생

## 2) 부모 대상 매체 중독 예방 프로그램

청소년은 발달 특성상 가족으로부터 독립하여 또래관계에 몰입하고, 또래를 통해 대인관계 만족감을 얻고자 하는 욕구가 있어 점차 부모의 통제 아래에서 벗어나려는 경향이 있다. 그럼에도 불구하고 매체 중독 관련 연구에서는 부모 양육태도, 부모-자녀 의사소통 유형, 부모 중재유형 등이 매체 중독을 유의하게 설명하고 있음이 밝혀졌고 특히 부모 중재요인은 청소년 휴대전화, 인터넷 중독에 상당히 영향을 미치는 요인으로 여겨지고 있다.

미디어교육 관점에서 부모 중재는 가정 내에서 매체를 둘러싸고 발생하는 부모와 자녀의 상호작용을 포괄하는 행위를 뜻하며(Buizen, Rozendaal, Moorman, & Tanis, 2008), 청소년의 매체 이용시간 조절, 매체 이용으로 야기될 수 있는 부정적 영향력 감소, 메시지에 대한 이해도 높이기 등이 포함된다(이숙정, 전소현, 2010). 선행연구

를 살펴보면 휴대전화 사용과 관련하여서 휴대전화 중독 예방을 위해 휴대전화 사용법을 교육시키고, 휴대전화 중독에 빠져들지 않게 관리해야 한다는 주장이 있으며(한국정보문화진흥원, 2006), 인터넷 이용에 대한 장단점을 알려주는 적극적 중재를 많이 받은 자녀일수록 인터넷에 대한 사용조절 실패가 적게 나타나고(이숙정 등). 부모 중재가 청소년의 내적 통제 능력을 향상시켜 조절 능력을 갖게 하는 것으로 보고되었다(Olsen, Bates, & Bayles, 1990). 이처럼 매체 이용에서 부모의 역할이 강조되고 있기 때문에 부모 대상 매체 중독 관련 예방프로그램 현황에 대해 살펴보고 이를 통해 부모 지침에 대한 시사점을 얻고자 하였다(표 3. 참조).

표 3. 부모 대상 매체 관련 중독 예방프로그램의 요약

매체 분류	프로그램명	회기 (회기당 시간)	프로그램 주요 구성내용 및 특성	대상
휴대전화	자녀를 위한 미디어교육 이렇게 해 보면 어떨까요? (여성가족부, 2010)	3회기	-자녀 휴대전화 사용정도 확인 -지나친 휴대전화 사용의 폐해 탐색, 사용 습관에 대한 자가진단 -휴대전화 사용시 예절에 대한 교육	초등학생 학부모
인터넷 중독 예방 (초등학생 및 학부모)	신나는 인터넷 세상 고수되기 (한국청소년상담원, 2011)	학생 3회기 부모 1회기 (80분)	[초등학생] -인터넷 중독의 폐해 영상 시청을 통한 정보제공 -OX 퀴즈를 통한 정보습득 -스트레스 해소법 찾기 -건강한 인터넷 사용 예방수칙 습득  [부모] -아이와 함께 게임, 인터넷 활동을 경험해 보기 -인터넷 사용조절을 위한 부모되기 연습하기	초등학생 및 학부모
	초등학교 인터넷 중독 예방을 위한 부모, 아동 상담프로그램 (오익수, 김춘자, 김철, 2007)	각각 6회기	[초등학생 대상] -인터넷의 장단점 찾기 -자기 행동 관찰표를 통해 자신의 생활 탐색하기 -부모-자녀간 합의를 통한 행동 목록표 작성하기 -스트레스 해소 및 대처방법 찾기 -자신의 장단점 찾기  [부모 대상]	초등학생 및 학부모



			<ul style="list-style-type: none"> <li>-자녀의 인터넷 사용에 관심 갖는 방법 찾기</li> <li>-자녀와 함께 행동목표표 작성하기</li> <li>-부모로서 나의 역할 알고 실천</li> <li>-부모를 격려하고 칭찬해주는 방법 나누기</li> </ul>	
	<p>인터넷! 통하는 부모, 즐기는 아이 (류경희, 2009)</p>	<p>5회기 (120분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-인터넷 세대 자녀 이해하기</li> <li>-자녀의 장점 찾기</li> <li>-부모인 자기 자신 수용하기</li> <li>-자녀와 좋은 관계 맺는 법 배우기</li> <li>-가족 간의 협동 배우기</li> </ul>	<p>초등학생 학부모</p>

먼저, 여성가족부(2010)에서 발간한 <자녀를 위한 미디어 교육, 이렇게 해보면 어떨까요?> 는 초등학생 학부모 대상 미디어 교육 지침서이며 교재를 통해 학부모들이 자녀의 인터넷, TV, 휴대전화 사용을 가정 내에서 쉽게 지도하고 교육할 수 있도록 활동중심으로 구성되어 있는 것이 특징이다. 여러 매체 중 스마트폰과 가장 가깝다고 생각할 수 있는 휴대전화 사용 부분에서는 자녀의 휴대전화 이용 습관 및 성향을 파악하고 일상에서 올바르게 사용할 수 있도록 지도하는 내용으로 구성되어있다. 또한, 자녀의 실제 휴대전화 사용 습관을 파악하고, 지나친 휴대전화 사용으로 인해 발생할 수 있는 폐해를 알고, 건전한 휴대전화 사용을 할 수 있도록 안내하고 있다.

다음으로 초등학생 인터넷 중독 예방프로그램은 중학생 대상 프로그램들과 내용적인 면에서는 유사하나 학부모를 주요 대상으로 삼는 프로그램이 많은 것이 특징이다.

한국청소년상담원(2011)은 초등학생 및 학부모를 대상으로 하는 <신나는 인터넷 세상 고수되기>를 개발, 초등용 3회기, 부모 1회기의 프로그램을 구성하였다. 이 프로그램은 인터넷 중독 관련 정보를 퀴즈와 동영상을 통해 제공함으로써 동기를 유발하고, 신체활동과 역할극과 같은 자각활동에 대한 비중을 둔 것이 특징이라 할 수 있다. 또한, 학부모의 효능감을 높이기 위해 인터넷 사용조절을 위한 부모되기 연습을 하여 자녀의 인터넷사용과 중독에 대한 이해를 향상시킬 수 있도록 하였다. 프로그램 효과성을 검증한 결과 전반적으로 높은 만족도를 보여 초등학생의 흥미와 발달특성을 잘 반영하였다고 할 수 있으며, 예방프로그램에 부모를 참여시키고 학교 현장의 의견을 반영하여 모듈식으로 진행하였다는 의의를 찾아볼 수 있다.

오익수 등(2007)은 <인터넷 중독 예방을 위한 부모, 아동 상담프로그램>을 개발하

였다. 이 프로그램은 초등용 6회기, 부모용 6회기로 이루어져있다. 구체적으로 초등용 프로그램은 인터넷의 장단점과 자기행동관찰표를 통해 인터넷 사용 정도를 알고, 스트레스에 대처하는 방법을 습득하는 등의 프로그램으로 구성되어 있다. 부모용 프로그램은 부모가 아동의 인터넷 중독 조절에 보다 체계적이고 적극적으로 개입하도록 도울 수 있는 프로그램으로 구성되어 있다. 이 프로그램만의 특징적인 점은 부모와 아이가 함께 합의된 행동목표표를 작성하여 지키게 하였고, 자녀의 잘하는 일에 대해 강화하는 방법을 배울 수 있도록 구성되었다는 것이다.

류경희(2009)는 학부모 대상 <인터넷! 통하는 부모, 즐기는 아이>를 개발, 총 5회기에 걸쳐 인터넷 사용지도에 대한 부모의 자신감을 기르고, 인터넷 중독 예방을 위해 적절히 대처할 수 있는 문제해결 기술 능력을 학습함으로써 궁극적으로 부모 효능감을 향상시키는데 주안점을 두었다. 회기별로는 '인터넷! 너 어느 별에서 왔니?(1회기)', '인터넷 세대인 내 자녀 바라보기, 그럼에도 불구하고(2회기)', '부모인 내 자신 수용하기(3회기)', '더 성숙한 내가(4회기)', '건강한 인터넷 사용! 가족원간, 다른 가족과 협동하기(5회기)'로 이루어져 있다. 이 프로그램은 다른 프로그램과 다르게 학부모만을 대상으로 하였고, 인터넷 사용 지도에 있어 바람직한 부모유형이 무엇인지 학습할 수 있는 기회를 제공했다는 점이 특징이다. 프로그램의 효과를 살펴본 결과 부모의 인터넷 사용지도에 대한 불안감이 감소한 반면, 유능감과 역할만족감, 민주형 양육태도가 향상된 것으로 나타났다.

이상과 같이 부모 대상 매체 관련 중독예방프로그램을 살펴본 결과 대상이 대부분 초등학생 부모에 국한된 것으로 나타났다.

프로그램의 주된 내용을 살펴보면, 프로그램 구성요소 자체는 아동 및 청소년 대상 프로그램과 크게 다르지 않아 자녀의 매체 사용 습관 및 성향 파악, 매체 과다사용의 폐해 인식, 건강한 사용 방법에 대한 이해 등을 공통적으로 포함하고 있다.

아동 및 청소년 대상 프로그램과의 차이점은 매체 사용 지도에 있어 바람직한 부모 유형이 무엇인지 알고 학습할 기회를 제공한다는가, 자녀의 매체 중독예방을 위해 적절히 대처할 수 있는 문제 해결 기술을 제공한다는가, 자녀와 협력하고 자녀의 조절행동을 강화하는 양육방법에 초점을 맞춘 내용이 추가되어 있는 것으로 나타났다. 프로그램 제시 형태는 지침서, 혹은 단회 교육에서 6회에 이르는 교육시간을 포함하고 있는 것으로 나타났다.

### 3) 미디어 교육 프로그램

그동안 문화적 관점에 따른 프로그램들은 주로 미디어 교육 분야에서 개발되어왔다. 미디어 교육은 다양한 용어로 표현되고 있는데, ‘미디어 리터러시(media literacy)’, ‘비판적 시청기술(critical viewing skill)’, ‘미디어 언어(media language)’, 영상교육, 그리고 정보교육(information education) 등의 표현이 주로 사용되고 있다(강진숙, 2005). 청소년을 위한 미디어 교육의 주요 목적은 특별히 청소년에게 미디어 교육은 미디어를 통해 자신의 창의성을 꽃피우고, 기능적 즐거움을 경험하게 하며, 나아가서는 서적, 영화, 웹사이트, 신문, 블로그 등의 미디어를 이용하여 비판적인 콘텐츠 소비, 창조적 생산, 능동적 커뮤니케이션이 가능하게 하는 등, 미디어 기기와 콘텐츠 활용을 교육하는데 주 목적이 있다(김양은, 2003; 문혜성, 2003; Buddenbaum, 1981; Hobbs, 2010).

미디어 교육의 목적을 근간으로 한 청소년 대상 미디어 교육 정책의 필요성 또한 제시되고 있다. 원용진(2003)은 미디어 교육 정책의 방향으로 다음과 같은 요소를 가지고 있어야 한다고 하였다.

- a. 비판적 해독(Critical decoding): 미디어가 제공하는 콘텐츠를 비판적으로 수용하고 해독하는 능력 개발
- b. 창의적인 의미부여(Creative encoding): 미디어 콘텐츠 직접적인 생산. 감성교육, 예술교육과 같은 문화 개념에 근접함
- c. 교실에서의 미디어 담론시간 확보(Communication in classroom)

실제 미디어 교육 정책 실태를 살펴보면(Hobbs, 2010), 캐나다와 미국의 경우 1990년대부터 정규 교과과정에 포함시킨 학교미디어 교육을 실시하고 있다(한정선, 2000). 국내에서는 여성가족부에서 <자녀를 위한 미디어 교육 교재(2010)>, <미디어와 함께 건강하게 살아가요(2007)> 등의 부모와 교사를 대상으로 한 프로그램을 개발하였다. <미디어와 함께 건강하게 살아가요>는 서론과 활동의 실제로 구성되어, 유아기 전자미디어 교육의 필요성과 목적, 유아기 전자미디어 환경, 효율적인 전자미디어 교육 방법, 유아를 위한 전자미디어 교육 활동 모형 등을 제시하고, 활동영역에서는 나를 즐겁게 하는 미디어, 가족과 함께 하는 미디어, 이웃과 친해지는 미디어

어, 세상을 보는 미디어로 구성하였다. 바른 사용법 익히기, 기본생활습관 익히기 등으로 실제로 수행해 보는 방법들을 구체적으로 제시하여 가족이나 교사와 함께 아이들이 바른 미디어 사용을 실천해볼 수 있도록 구성하였다. <자녀를 위한 미디어 교육 교재>는 학부모들이 자녀들에 대한 올바른 미디어 사용의 지도를 돕기 위해 만들어졌다. 인터넷 바로사용하기, TV바로보기, 휴대전화 바로쓰기, 자녀와 대화하기, 활용편의 5부로 구성하였으며, 가정에서 쉽게 교육이 이루어질 수 있도록 연령에 따라 다양하게 구성하였다. 또한 학부모에게 필요한 미디어 지식과 정보를 제공하여 각 활동에 대한 이해를 도왔다.

이처럼 미디어 교육의 정책적 접근과 함께, 청소년을 위한 학교 내 교육의 필요성 또한 인식되어, 미국, 캐나다, 호주, 유럽 등의 해외에서는 1960년대 말부터 학생과 교사를 대상으로 미디어 교육이 활발히 진행되고 있으나 국내에서는 2000년대 초반 이후 언론사, 미디어 관련 공공기관으로 한정되어 미디어 활용 및 제작 능력 배양, 매체 표현 능력 향상에 초점을 둔 교육들이 시행되고 있다(오치선, 2006). 국내에서도 학교 미디어 교육 도입의 필요성이 논하기도 하였으나(김양은, 안정임, 2004) 현실적으로 학교 내에서 이루어지는 미디어 교육은 다소 미흡한 상태이다(권주만, 2006, 표 4. 참조).

국내의 미디어 관련 공공기관과 학교를 통해 청소년에게 제공되는 미디어 교육이 제시하는 적극적 사용자로서의 의식, 미디어에 대한 비판 의식의 함양은 스마트폰 사용 현상을 바로 이해하고 궁극적으로 중독을 예방하는데 기여할 가치이고, 문화적 관점의 중요한 철학이지만, 미디어교육의 구성요소에 있어 미디어 기기의 기능을 적극 활용하는 방법과 능력을 함양하는 데만 초점이 맞추어져 있다. 이 때문에 미디어가 미치는 부정적 영향을 직접적으로 다루고 미디어를 적절하게 조절하여 사용하려는 동기를 촉진하는데 한계가 있는 것으로 사료된다.

따라서 본 프로그램에서는 미디어 교육에서 제시하는 적극적 사용자로서의 인식과 미디어에 대한 객관적 시각을 함양하는 것을 수용하고자 하며 이와 더불어 임상적 관점과 문화적 관점에서 공통적으로 추구하는 스마트폰 사용 현상에 대한 객관적 이해, 스마트폰 사용이 신체적, 정신적, 관계적, 사회적으로 미치는 영향에 대한 이해, 스마트폰의 효과적 조절 방법을 도출하여 청소년 스마트폰 중독을 예방하고자 한다.

표 4. 국내외 미디어 교육 현황(권주만, 2006; Hobbs, 2010)

구분	교육기관 및 프로그램명	프로그램 주요 구성내용 및 특성	대상
국내	놀이미디어교육센터	-놀이미디어 변별력 역량개발	학부모, 교사 지도자, 청소년
	매체비평 우리스스로(매비우스)	-개인의 정체성 확보 -미디어 활용능력배양	청소년, 지도자 학부모
	경실련	-청소년의 미디어 바로보기	청소년
	문화연대	-미디어의 사회적 기능 이해	청소년
	서울 YMCA	-미디어와 청소년 연계 교육 -올바른 매체이해	청소년, 학부모
	한국여성민우회	-미디어 바로보기	청소년
	돈보스코 청소년수련관	-청소년대상 미디어교육	청소년, 지도자
	스스로넷 (서울청소년 문화복지센터)	-실천적 사회바라보기 -능동적 문화생산자 교육 -대안학교 미디어스쿨운용	청소년, 교사
	역삼청소년수련원	-영상제작 중심 -건전한 영상문화 확산	청소년, 관련실무자
국외	Adobe Youth voices	-미디어 창작물 제작 -청소년의 커뮤니케이션 능력 향상	청소년
	Center for News Literacy	-미디어 사용에 대한 비판적 사고 능력 교육	청소년
	City Voices, City Visions	-커뮤니케이션 기기 사용을 통한 분석적 사고와 이해 능력 함양	청소년, 교사
	Common Sense Media	-선택적 미디어 사용 방법 교육	가족
	Dig Me	-비판적 미디어 사용능력 교육 -미디어 기기를 사용한 프로젝트 진행	청소년
	Kids Voting	-미디어 분석 능력 함양	청소년
	The News Literacy Project	-현명한 미디어 사용자 양성을 위한 교육	청소년

## 5. 선행연구에서 살펴본 시사점

본 연구는 청소년 대상 스마트폰 중독예방 프로그램과 부모 대상 안내지침을 개발하는데 목적이 있다. 선행연구에서 살펴본 내용과 관련지어 프로그램 개발을 위한 시사점을 도출하면 다음과 같다.

첫째, 스마트폰 사용 현상을 임상적 매체중독의 관점에 국한하지 않고 바라볼 필요가 있다.

앞서 살펴보았듯이 스마트폰은 그 기기적 특성으로 인해 그 어떤 기기보다 급속한 속도로 보급되면서 우리사회에 널리 쓰이고 있는 실정이다. 더구나 청소년의 발달적 특성과 맞물려 청소년 집단에게서 스마트폰의 과급력은 매우 크다고 볼 수 있다. 그러다보니 이미 청소년의 인터넷과 휴대폰의 과용에 따른 문제가 발생했던 것과 같이 스마트폰이 청소년에게 끼치는 영향을 간과할 수 없다는데 대해 학계와 사회가 공통적으로 목소리를 높이고 있는 실정이다. 그러나 스마트폰의 문제적 사용을 임상적 차원의 중독 개념으로 볼 것인가에 대해서는 학자들 간의 의견이 일치되지 않는 것으로 나타난다(한국정보화진흥원, 2012; Agger, 2011). 스마트폰의 문제적 사용에 대해 중독을 우려하는 의견과 더불어 이미 하나의 문화로서 청소년의 생활 깊숙이 자리 잡은 스마트폰의 좋고 나쁨을 논하기보다, 능동적으로 건강하게 사용하는 능력을 길러주는 의견 역시 팽팽한 상황이다.

따라서 본 연구에서는 스마트폰 중독의 의미를 임상적 관점, 즉 중독의 진단적 준거에 국한하지 않고, 스마트폰을 자신이 원하는 것 이상으로 사용하며, 과사용 및 오용으로 인해 대인관계, 인지능력, 신체건강, 정신건강 등의 다양한 일상생활의 곤란함이 발생하는 상태를 나타내는 사회 문화적인 통상적 의미로 확장하여 이해하고 스마트폰 중독의 예방을 목표로 하는 프로그램을 구성하는데 목적을 두고자 하였다.

둘째, 스마트폰 사용 현상 이해와 스마트폰 사용에 따른 문제에 대한 대처에 초점을 둔 예방프로그램이 필요하다.

현재 스마트폰 문제 현상 및 스마트폰이 미치는 영향에 대한 보고는 많으나 인터넷, 휴대폰 등 다른 매체와 달리 스마트폰 중독에 대한 개념이 분분하고, 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구는 미비한 상태이다. 또한 다른 매체 관련 중독 예

방 프로그램과 같이 '중독'의 개념을 명료화하고 중독 수준을 점검하며, 중독에 영향을 미치는 요인들을 감소시키는데 초점을 맞추기보다는, 스마트폰 사용에 따른 문제 현상을 이해하고 문제에 효과적으로 대처하는 기술을 학습하며, 스스로 예방력을 높일 수 있는 요소들을 발달시키는데 초점을 맞추는 것이 보다 실효성 높은 예방적 접근일 수 있다고 판단되었다. 이러한 점을 고려하여 스마트폰 중독 예방 프로그램 개발을 위해서, 정보-동기-행동 기술모델의 개념적 틀을 활용하여 스마트폰 중독 예방을 위한 정보와 동기 요소 그리고 생활기술 요소를 탐색적으로 밝혀내고 이를 효과적으로 전달할 수 있는 프로그램 형태를 구조화하고자 하였다.

셋째, 청소년의 발달적 특성을 고려한 학교 기반의 예방프로그램이 필요하다.

청소년기의 또래의 중요성은 많은 연구를 통해 강조되어 왔는데, 청소년은 또래집단에 소속되기 위해 또래의 규칙을 따르고 행동하려는 동조성과 모방성이 높은 것이 특징이다. 이런 관계성 요인은 스마트폰 중독 척도와도 높은 상관을 보여 스마트폰 중독 예방에 있어 청소년의 관계적 특성을 고려하는 것이 매우 중요함을 알 수 있다.

따라서 이러한 청소년의 발달적 특성을 고려하기 위해 프로그램을 학교장면을 기반으로 하는 형태로 구성할 필요가 있다. Cholz(2010)은 예방프로그램을 시행하는데 학교가 가장 적절한 환경이라고 하였으며 이는 이러한 예방프로그램을 통해 습득하게 될 기술들이 교육자료로 익숙하게 사용되고 있고 이러한 기술들을 잘 활용할 수 있는 전문가들이 있으며, 예방프로그램 적용 대상인 청소년들이 대부분 학교에서 많은 시간을 보내고 있기 때문이다.

넷째, 학교 현장의 여건을 고려한 예방프로그램이 필요하다.

조사 결과 미디어 중독 예방 관련 프로그램들은 2회기에서 10회기까지 다양한 시간으로 구성되어 있는 것으로 나타났다. 그렇지만, 프로그램이 장기간으로 길어지는 경우 현실적으로 학교현장의 요구를 반영하기가 어렵다는 점과 여러 연구에서 실시한 단기간 예방 프로그램에서도 만족스러운 효과를 얻었다는 점을 반영하여 본 연구에서도 2-3회기 이내의 단기 예방프로그램을 개발하고자 하였다.

다섯째, 청소년의 건강한 스마트폰 사용을 돕기 위해서는 학부모의 인식 개선 및 감독 역량의 제고가 필요하다.

매체 중독 예측 요인에 관한 선행연구들과 중독 예방 프로그램들을 살펴본 결과 대부분 학부모의 영향을 고려하고 있는 것으로 나타났다. 부모의 양육태도 및 부모 자녀의 의사소통 방식이 청소년의 중독적 매체 사용과 관련이 큰 것으로 나타났고, 실제 부모 대상 예방 프로그램 실시 결과에서도 학부모가 자녀의 매체 사용 지도에 대한 불안감이 감소되고 유능감, 역할만족감, 민주형 양육태도가 증가된 것으로 보고되었으며(류경희, 2009), 매체에 대한 적극적 중재가 매체 중독을 감소시키는 역할을 할 수 있음이 강조되고 있다. 많은 선행연구에서 청소년의 매체 중독에 대해 부모의 영향을 비중있게 보고하는 바와 같이, 본 연구에서도 청소년의 스마트폰 중독 예방 프로그램과 병행하여 학부모에게 자녀의 스마트폰 중독 예방을 도울 수 있는 지침을 마련하고자 하였다.



## Ⅲ. 연구 방법

### 1. 청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램의 개발

본 연구에서는 효과적인 스마트폰 중독 예방프로그램을 개발하고자 하였다. 이를 위해 김창대(2005)의 프로그램 개발 및 평가모형과 양미진 등(2008)의 프로그램 개발 절차 모형을 토대로 프로그램 개발의 범위를 기획하고 구성하며 시범운영을 실행하고 평가하여 프로그램을 수정·보완하는 절차를 포함하였다. 구체적인 개발 과정은 아래의 순서와 같고, 그 흐름도를 그림 2에 제시하였다.

첫째, 프로그램 구성 요소 추출과 관련하여 국내외 스마트폰 및 기타 미디어 관련 실태, 스마트폰 사용에 대한 여러 관점의 선행연구, 기존의 예방 개입 프로그램 및 효과 등에 관한 선행연구 등 관련 문헌들을 검토하였다.

둘째, 우리나라 실정에 적합한 프로그램을 개발하기 위해, 학교 현장에서 필요한 접근방법과 청소년 및 부모의 요구사항을 파악하고자 청소년, 학부모, 교사, 현장전문가를 대상으로 포커스그룹 및 개별인터뷰를 실시하였다.

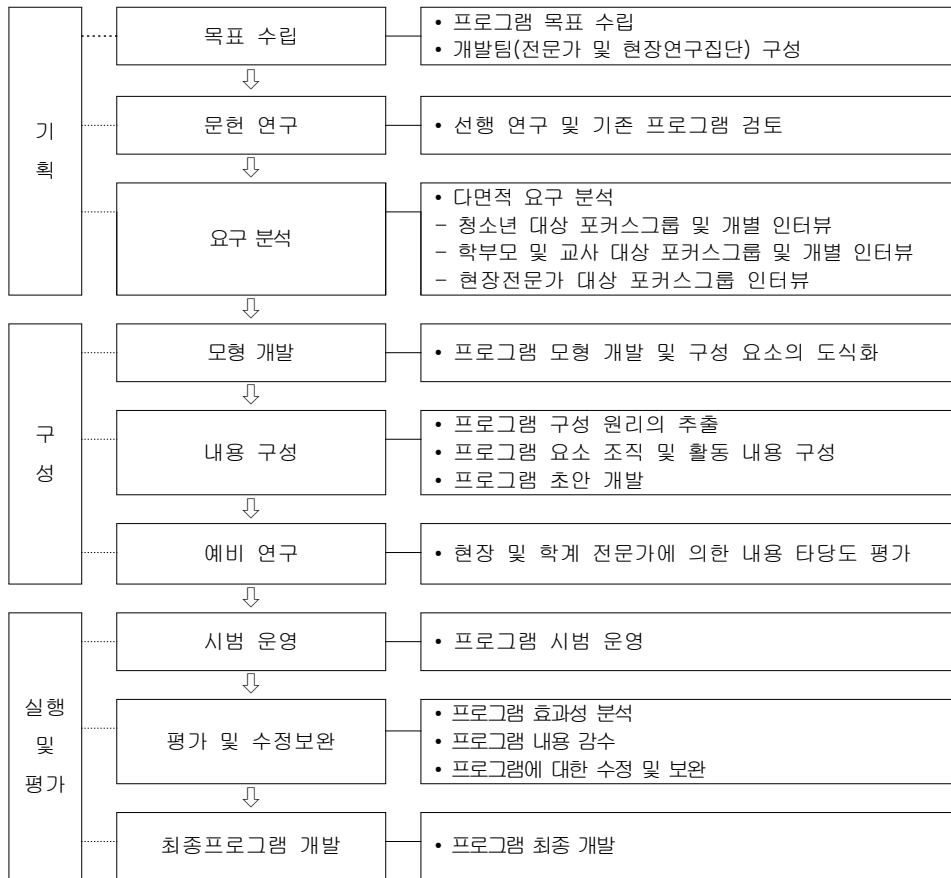
셋째, 문헌 연구와 조사결과를 바탕으로 스마트폰 중독 예방 프로그램의 구성 원리를 추출하여 프로그램의 개괄을 구성하였다.

넷째, 프로그램 지도자용 매뉴얼과 학생용 동영상 교구재, 워크시트, 부모용 지침을 개발하였다. 이에 대한 프로그램 시범운영 평가를 수행하고 그 결과를 분석하였으며, 학계전문가 및 현장전문가의 검수, 주요 수혜자의 학생들의 검수를 통해 프로그램의 수정 보완 방향을 결정하여 최종적으로 2013년 연말까지 학생용 프로그램 및 부모·지도자 지침서를 개발, 완료하고자 하였다. 구체적인 프로그램 개발절차 모형은 그림 2와 같다.

#### 가. 기획 단계

청소년 스마트폰 중독 예방프로그램 개발을 위해 외부전문가(국내 교육학과 상담심리학과 전공교수) 및 본원 연구진으로 이루어진 개발팀이 구성되었다. 개발팀은 우선 국내외 스마트폰 관련 선행연구와 관련 문헌들을 검토하고, 기존 미디어중독

예방교육전문가 및 스마트폰 사용경험이 있는 중학생, 스마트폰을 사용하는 자녀를 둔 학부모 및 교사를 대상으로 포커스그룹 및 개별 면접을 통해 프로그램 매뉴얼의 구성 방향을 구체화하였다.



[그림 2.] 청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램 개발 과정

### 1) 목표 수립

본 연구과제를 수행할 내외 연구진을 구성하고, 연구의 필요성 및 목표, 연구절차와 방법, 기대효과 등에 관한 연구과제계획서를 작성하여 공개발표회를 가졌다. 이때 토론자 및 참석자의 의견을 수렴하여 연구과제의 세부 목표를 수립하였다.

## 2) 문헌 연구

스마트폰 사용 현상을 보다 명료하게 이해하고자 스마트폰 사용에 관한 다양한 관점들을 살펴보고, 유사 디지털 매체인 인터넷, 휴대폰과 관련된 선행연구들을 조사하고 문헌들을 고찰하였다. 유사 개념들의 특성을 비교 분석하여 그 차이점을 밝히고자 하였다. 또한 예방적 접근 모델 및 기존의 매체 관련 중독예방 프로그램 분석 등의 연구를 수행하여 프로그램의 개발 방향을 탐색하였다.

## 3) 다면적 요구 분석 : 스마트폰 사용 경험이 있는 학생, 학부모, 교사, 현장 전문가 대상 집단 및 개별 인터뷰 조사 결과

### 가) 조사 목적

본 연구는 학교 현장에 적합한 청소년 스마트폰 중독 예방프로그램을 개발하기 위한 것으로, 이를 위해서 스마트폰을 사용하는 청소년이 자신의 경험과 이로 인한 영향 등에 대해 직접 진술하고, 청소년의 사용에 대해 부모, 교사는 실제 경험이 어떠한지 알아볼 필요가 있었다. 또한 효과적인 프로그램 구성 요소에 대해서는 미디어중독예방교육을 학교현장에서 실시한 경험이 많은 현장전문가들이 어떠한 의견을 갖고 있는지 알아볼 필요가 있었다. 이를 위해 남, 녀 청소년과 부모, 교사, 현장전문가를 대상으로 집단 및 개별인터뷰를 실시하였다. 이를 통해, 실제 스마트폰 사용 양상과 문제적 사용에 대한 인식, 바른 사용에 대한 제안 그리고 프로그램의 효과적인 전달을 위한 구성요소의 추출과 실행방안에 대한 구체적인 기초자료를 얻고자 하였다.

### 나) 인터뷰 대상자 모집 및 참여자 특성

본 인터뷰는 학생과 학부모를 대상으로 개별 및 집단인터뷰를 실시하였고, 교사집단 및 현장전문가 대상으로는 1집단씩 집단인터뷰를 진행하였다. 청소년을 대상으로 한 인터뷰의 경우, 스마트폰을 잘 사용하는 남녀 중학생 각 3명을 대상으로 집단인터뷰를 실시하였고 스마트폰 사용에 따른 문제를 경험하고 있는 남자 중학생 3명, 여자 중학생 4명을 대상으로는 개별인터뷰를 실시하였다. 본 인터뷰에 참여한 학생은 본 연구진이 임의로 선정한 학교의 학생들로 이루어졌으며, 스마트폰 사용 기간

은 모두 2년 이상이었다. 집단인터뷰 대상 학생들을 통해서는 건강한 스마트폰 사용 관련 인식과 경험을 집중적으로 추출하기 위해 '① 스마트폰 사용이 1년 이상 경과된 자, ② 학교에서 스마트폰 사용 문제를 보이지 않는 자, ③ 대인관계에서의 어려움이 없는 자, ④ 스마트폰 사용 문제를 잘 극복하고 있다고 주변에서 추천을 받은 자'와 같은 사항을 충족시키는 기준을 적용하였다. 그리고 개별인터뷰 대상 청소년을 통해서는 스마트폰 사용에 따른 문제 인식과 경험을 집중적으로 추출하기 위해 '① 스마트폰 사용이 1년 이상 경과된 자, ② 학교에서 스마트폰 사용으로 문제를 보인 자, ③ 스마트폰 사용에 대해 스스로 문제를 호소하는 자'와 같은 사항을 충족시키는 기준을 적용하였다. 또한 이러한 대상을 선정하기 위해 해당 학교 교사의 추천과 한국청소년상담복지개발원에 스마트폰 사용 문제를 호소하는 내담자를 선별하여 선정하였다. 학부모 집단은 본 연구진이 진행하는 교육 강좌에 참여하는 자 중 스마트폰을 1년 이상 사용한 경험이 있는 청소년 자녀를 둔 부모로서 본 인터뷰에 자발적 참여 의사를 보인 어머니 4명과 한국청소년상담복지개발원의 내담자 중 스마트폰 사용에 따른 문제로 내방한 내담자의 어머니 3명을 대상으로 개별인터뷰를 실시하였다. 교사집단은 현재 학교 현장에서 근무하고 있으며, 학생들의 스마트폰의 사용 문제에 관심을 보이는 전문상담교사들로서 본 인터뷰에 자발적 참여의사를 보인 사람들로 구성되었다. 현장전문가집단은 총 5명이었으며, 모두 상담관련학과 석사 이상의 학력과 최소 4년 이상 미디어중독예방프로그램을 학교 현장에서 보급한 경험이 있는 사람들로 구성되었다.

표 5. 포커스그룹 참여자들의 인구학적 배경

유형	대상자	성별	연령/경력	소속	
1. 청소년	집단	청소년①	남	10대(중3)	경기소재 중학교
		청소년②	남	10대(중3)	경기소재 중학교
		청소년③	남	10대(중3)	경기소재 중학교
		청소년④	여	10대(중3)	경기소재 중학교
		청소년⑤	여	10대(중3)	경기소재 중학교
		청소년⑥	여	10대(중2)	경기소재 중학교
	개별	청소년①	남	10대(중1)	한국청소년상담복지개발원 내담자
		청소년②	남	10대(중1)	한국청소년상담복지개발원 내담자
		청소년③	남	10대(중3)	한국청소년상담복지개발원 내담자

		청소년④	여	10대(중2)	한국청소년상담복지개발원 내담자
		청소년⑤	여	10대(중3)	한국청소년상담복지개발원 내담자
		청소년⑥	여	10대(중3)	한국청소년상담복지개발원 내담자
		청소년⑦	여	10대(중3)	한국청소년상담복지개발원 내담자
2. 학부모	집단	학부모①	여	40대	가정주부
		학부모②	여	50대	가정주부
		학부모③	여	50대	가정주부
		학부모④	여	40대	가정주부
	개별	학부모①	여	40대	가정주부
		학부모②	여	40대	가정주부
학부모③		여	40대	가정주부	
3. 교사	집단	교사①	여	7년	중학교 전문상담교사
		교사②	여	7년	중학교 전문상담교사
		교사③	여	4년	중학교 전문상담교사
		교사④	여	8개월	중학교 전문상담교사
		교사⑤	여	8개월	중학교 전문상담교사
		교사⑥	여	2년	고등학교 전문상담교사
4. 현장 전문가	집단	전문가①	여	미디어중독예방 교육 4년	미디어중독예방센터
		전문가②	여	미디어중독예방 교육 4년	미디어중독예방센터
		전문가③	여	미디어중독예방 교육 4년	미디어중독예방센터
		전문가④	여	미디어중독예방 교육 11년	청소년상담복지센터
		전문가⑤	여	미디어중독예방 교육 9년	청소년상담복지센터

#### 다) 그룹 및 개별면접 질문지의 구성

면접질문지는 다수의 질적 연구 경험을 가지고 있는 상담학 박사 3인과 상담학 석사 3인, 임상심리학 석사 1인이 참여하여 구성절차에 따라 협의하여 개발하였다. 면접질문지 협의과정은 다음과 같았다. 첫째, 연구과제에 대한 개념적 이해와 용어 사용의 합의를 위한 논의가 이루어졌다. 둘째, 합의된 연구과제의 개념과 일치된 용어를 활용하여 대상별로 연구질문에 대한 아이디어를 산출하였다. 셋째, 아이디어에 대한 합의를 거쳐, 반구조화된 질문형태로 구성하였다. 넷째, 대상별로 각각의 질문 목록을 만들고 연구개발진의 전체 회의를 통해 수정, 보완한 후 최종 면접질문지를

확정하였다. 대상별로 질문의 내용은 다르게 구성되었으나, 질문형태는 도입질문(opening questions), 소개질문(introductory questions), 전환질문(transition questions), 주요질문(key questions), 마무리질문(ending questions)으로 구성되었다(Krueger & Casey, 2000).

## 라) 자료 수집 과정

집단인터뷰는 2013년 4월 24일부터 5월 11일까지 이루어졌으며 부모 집단은 경기도 소재의 대학을 연구진이 직접 방문하여, 청소년 집단과 교사 및 현장전문가 집단은 한국청소년상담복지개발원에서 이루어졌다. 개별 인터뷰는 2013년 5월 2일부터 5월 11일까지 이루어졌으며 부모 및 청소년 대상 개별인터뷰는 한국청소년상담복지개발원에서 이루어졌다. 모든 인터뷰가 진행되기 전 인터뷰에 대한 목적과 내용을 설명하였고, 면접내용이 녹음이 되고 있으며, 추후 연구에 사용되는 것에 대해 설명 후 동의를 받았다. 이와 더불어 토론 현장에서 나온 이야기에 대해 서로 비판하지 않고 비밀 유지 사항을 지키도록 공지하였다.

우선 학생집단과 학부모집단, 교사집단은 각자의 스마트폰 사용과 관련된 경험에 대해서 충분히 이야기 할 수 있도록 하여 인터뷰에 대한 집중도와 함께 생생한 이야기가 될 수 있도록 하였다. 이와 더불어, 각자의 경험에서 비롯된 스마트폰 사용으로 인한 문제의식과 올바른 사용에 대한 모델을 제안할 수 있도록 하여, 추후 프로그램을 위한 구성요소가 논의 될 수 있도록 하였다. 각 집단은 구분하여 심층인터뷰를 진행하였으며, 각 집단의 면접시간은 1시간 20분에서 2시간 정도였다.

스마트폰 사용 문제가 있는 학생 및 부모의 경우, 청소년의 스마트폰 사용 문제에 대한 경험을 편안하게 개방할 수 있도록 개별인터뷰 형식으로 진행하였고 면접시간은 1시간 정도였다.

현장전문가 집단은 4년 이상 학교 현장에서 미디어중독 관련 프로그램을 꾸준히 운영해온 경험이 있는 자들로, 인터뷰 진행 전 연구의 목적과 질문내용을 충분히 설명하여 토론이 원활히 이루어지도록 하였다. 이를 위해 현장전문가들이 자신이 운영한 프로그램과 관련되어 운영방법과 교육내용을 이야기하는 것으로 시작하였다. 이와 더불어, 스마트폰 중독의 개념을 어떻게 이해하고 접근해야 하는지에 대해 논의하면서, 예방 프로그램이 갖춰야할 방향성을 탐색하였다. 또한 프로그램의 효과적인 구성과 원활한 전달을 위한 질문을 연구자가 구체적으로 전달하여 토론될 수 있

도록 하면서, 보다 깊이 있는 이야기가 진행되도록 하였다. 현장전문가 집단의 면접 시간은 2시간 정도였다.

집단 인터뷰는 본 연구진 중 1명이 주 진행을 담당하였으며, 보조진행자 1~2명이 현장노트를 작성하는 것과 동시에 추가질문을 통해 진술이 보다 구체적으로 이루어질 수 있도록 돕는 역할을 하였다. 스마트폰 과다사용자를 대상으로 한 개별인터뷰는 사전에 대상자의 특성을 파악하고 이를 고려하여 인터뷰별로 본 연구진 중 1명~2명이 참여하였다. 한편, 모든 인터뷰에서는 질문지의 맥락을 충실히 따르되 질문지 내용 이상의 반응에 대해 허용하였으며, 필요에 따라서는 인터뷰 맥락에 따른 추가질문을 실시하는 등 반구조화된 방식으로 진행하였다. 집단인터뷰의 경우 인터뷰 직후에는 주 진행자와 보조진행자가 디브리핑(debriefing) 시간을 통해, 주요 흐름과 수정사항을 파악하여 정리하고 다음 인터뷰에 적용될 수 있도록 하였고, 모든 인터뷰 내용은 전사하였다.

#### 마) 면접 내용 분석

면접내용의 분석과정에서는 전사된 축어록과 현장노트가 활용되었으며, 각각의 자료는 개별 및 집단별로 분석이 이루어졌다. 연구진 각각이 보다 심층적인 의미를 파악하기 위해 자신이 진행하였던 자료를 집단별로 1차 분석을 하여 의미자료를 추출하였다. 이 때는 Kutner, Olson, Warner, Hertzog (2008)가 제안한 방법인 각 연구 질문에 대한 응답을 축어록에서 나온 반응을 검토해 코딩하는 방식으로 진행하였으며, 축어록의 진술 문장을 그대로 옮겨와 범주화 하는 방식으로 진행하였다. 1차 분석모임에서는 각자가 검토한 의미범주를 상호 검토한 후, 의미자료를 선택하고 각 자료에 대한 1차 명명화 작업을 하였다. 이와 더불어, 각자 축어록에서 초기 범주화를 지지하기 위한 각각의 데이터를 취합해 분석자료를 구성하였으며, 공통적인 의미를 가진 자료들로 재범주화하였고, 이에 대해서는 2차 분석모임에서 보고하고 합의에 의해 수정하였다. 개별인터뷰의 경우 6명의 연구자가 3사례를 함께 읽고 합의하여 각 영역을 도출하였다. 영역이 합의된 후 연구자 6명은 나머지 4사례에 대해 각자 사례를 읽고 영역을 구성한 다음 다시 모여 토의를 거쳐 영역을 합의하는 과정을 반복하였다. 한편, 분석의 신뢰성 확보를 위해 자료는 상담 및 질적분석 전문가 1인의 감수를 받아 수정 보완하였다.

바) 분석 결과의 요약

(1) 학생, 학부모, 교사가 지각한 청소년의 스마트폰 사용 현상

인터뷰 결과 학생, 학부모, 교사는 청소년의 스마트폰 사용과 관련하여 기기를 활용하는 긍정적인 측면과 더불어 일상생활에 부정적인 영향을 주는 측면에 대해 공통적으로 인식하는 것으로 나타났다. 스마트폰 사용이 긍정적 혹은 부정적이 되는 체험으로는 개인 경험, 가족과의 경험 혹은 또래와의 관계 경험으로 구분되어 나타나는 것으로 범주화될 수 있었다. 특별히 스마트폰 사용이 문제가 있다고 인식되는 경우는 학업문제, 부모 자녀간의 문제 발생, 또래 관계에서의 문제, 학교에서의 태도 문제, 시간을 과도하게 쏟는 문제 등의 특성이 있음을 인지하고 있었다. 한편, 이와 같은 사용에 대한 인식에 있어서 부모와 자녀가 공통적으로 인식하는 부분도 있었지만, 차이를 보이는 것도 있었다.

표 6. 학생, 학부모, 교사가 지각한 청소년의 스마트폰 사용 현상에 관한 면접 내용 분석

주제	범주	하위범주	학생		부 모	교 사	의미단위	
			여	남				
청소년의 스마트폰 사용 현상	스마트폰 사용으로 인한 개인적 경험	사용시간	0	0	0		부모와의 다툼	
			0	0	0	0	친구관계의 어려움	
			0	0	0		잠들 때까지 사용함	
					0		시간 날 때마다 사용함	
		학습관련	0	0	0		성적 저하	
						0	학교에서 졸음이 많아짐	
			0	0	0	0	집중저하	
				0		0	깊이 있는 사고의 어려움	
		학교생활	0	0			스마트폰이 없으면 성적을 올릴 수 있다는 기대감	
					0	0	늦잠으로 지각함	
		사용조절의 어려움		0	0			성적 상승
			0	0			끊고 싶은 데 못 끊음	
			0				카톡 답장을 위해 계속 접속해야함	
				0	0		없는 게 더 낫다는 생각	
			0				너무 할 게 많아 너무 많이 사용	
		경제적 어려움	0	0	0	0	규칙을 어김	
			0				요금이 많이 나옴	



	건강	0		0		시력저하
		0	0	0		수면 부족으로 피곤
		0	0			목이 굳어짐
					0	두통호소
				0	0	자세 불량으로 인한 건강문제
				0	0	전방 부주의로 인한 사고
	언어사용			0		언어사용의 퇴행
				0		말 자체가 짧아짐
					0	주의 깊게 듣지 않고 공격적인 언어 사용
	심리적 변화	0	0	0		스마트폰 없으면 불안함
		0				스마트폰 부재시 답답함 때문에 화가 남
		0		0		사용을 못할 때 긴장함
					0	화가 날 때 충동적 행동 증가
		0				허전하고 막막함
		0				스스로 한심하다는 생각을 함
스마트폰 사용으로 인한 가족과의 경험	가족간의 대화의 변화	0	0	0		대화가 줄어들
		0		0		카톡으로 하는 대화 증가
			0	0		부모(자녀)와 대화가 증가
	0				취미활동을 같이 함	
	가족간 갈등 증폭	0	0	0		부모의 통제로 인한 다툼 증가
스마트폰 사용으로 인한 또래와의 경험	친구관계 변화	0				같이 있어도 대화가 줄어들
		0				같이 모여도 같이 노는 것 같지 않음
				0		친구 관계에 집착하는 경향이 증가
			0			더욱 친해짐
			0	0		친구관계가 확장됨
		0				직접 만나도 노는 것이 재미없음
					0	혼자 노는 경우 많음
					0	카톡에서의 학교폭력
	0	0			이성교제의 중요한 매개체	
	친구들과의 연결통로	0		0		실시간 친구들과의 연락망
0					스마트폰 부재시 친구들과의 연락 단절	
스마트폰 사용에	감정반응	0	0	0		짜증내고 잔소리를 함
		0				한심하게 여기거나 놀림

대한 부모의 대처		0	0	0	화를 냄	
		0	0	0	스마트폰 사용 규제	
	행동반응	0	0		스마트폰 압수	
		0		0	용돈 단절	
				0	나쁜 것을 볼 것 같은 두려움	
				0	사용내역 검사	
		0		0	부드러운 태도로 대함	
	부모의 규제에 대한 자녀의 반응	감정반응	0	0	0	대들게 됨
			0		0	짜증이 남
			0	0		공부하고 싶은 마음이 없어짐
		행동반응	0	0		화를 내고 싸우게 됨
			0	0		짜증나서 공부함
0			0		수금하게 됨	
0				0	스스로 부모에게 반납	
				0	PC방 등 다른 매체 활용	
스마트폰 사용 조절 경험	학업의 변화	0		0	성적이 저하됨	
		0	0	0	집중하기 어려움	
	스스로의 변화를 경험	0	0		빠져있다는 생각이 들었음	
		0			조절이 어렵다는 것을 인식함	
	스스로의 목표 인식	0			목표달성을 위해서 조절함	

### ① 스마트폰 사용으로 인한 개인적 경험

스마트폰 사용 이후 경험하는 개인적 경험은 사용시간과 관련하여서는, 사용 시간 조절이 잘 되지 않고, 이로 인한 생활의 어려움이 큼을 보고하고 있었다. 더불어, 학교 및 학습과 관련하여서는 직접적인 성적과 관련된 보고 뿐만 아니라, 학습태도나 학교생활과 관련된 보고가 있었다. 또한 개인의 건강의 변화와 스마트폰을 사용하지 못할 때 경험하는 심리적 변화에 대한 보고와 함께, 학부모와 교사의 경우에는 청소년의 언어 사용과 행동에 있어 스마트폰의 부정적인 영향을 보고하였다.

“아침 일어나자마자 알람을 딱 하니까 끄고 나서 확인하고 씻고 나서 또 카톡, 카스보고 카톡이 왔나? 하고 다시 또 보고, 지금 몇 시지? 하고 또 보고, 머리 말리면서 또 보고 계속하고 학교 가면서도 하고, 가서도 하고. 끄고 냅다가 받자마자 또 하고, 집 가면서 계속하고. 떼인이에요” (많은 시간을 사용, 학생-여3)

“공부할 때에 공부하다가도 진동소리 나면 제 눈으로 그냥 딱 보고. 집중이 잘 안됐던 것 같아요” (집중저하, 학생-남1)

“안 자니까 중국어 시간에는 조는 것까지는 우리가 어떻게 하겠는데 엎드려 자는 거예요. 두시까지 이걸 했는데 어떻게 엎드려 자지 않을 수 있겠어요” (학교에서 졸음이 많아짐, 학부모-1)

“시력이 완전 안 좋아져요. 진짜 시력은. 시력은 그 게임을 할 때 거의 새벽에 하는 애들이 많거든요. 그리고 가까이서 보니까 시력이 엄청 안 좋은 애들도 많고” (시력 저하, 학생-여1)

“평상시 대화에서도 용건 딱 말했으면 간단하게 ‘됐어’, ‘아니야’ 딱 카톡의 말 잘라먹듯이 그렇게 하는 거예요” (말 자체가 짧아짐, 학부모-2)

“없는 게 너무 답답하잖아요. 그 답답함을 어디 뚫 데가 없어서 부모님한테 더 공격적으로 말할 때가 많고” (스마트폰 부재시 답답함 때문에 화가 남, 학생-여3)

## ② 스마트폰 사용으로 인한 가족과의 경험

스마트폰 사용 이후 경험하는 가족과의 경험은 크게 가족간의 대화 변화와 가족간 갈등 증폭으로 나누어지는데, 학생과 학부모는 공통적으로 가족간 대화가 많이 줄어들었다는 보고를 하고 있으며, 학생들은 부모님의 스마트폰 사용에 대한 통제로 인한 갈등이 많아진다고 보고하였다.

“밥 먹을 때도 이렇고 하기 때문에 대화라고는 못해요. 아예 대화 단절이에요. 여기 너무 빠지니까 아빠가 들어오셔도 상관없이 하고 스마트폰에 머리를 쳐박고 이렇게 되는 거예요” (대화가 줄어듦, 학부모-2)

“부모님이 너무 많이 하니까 이렇게 뺏겼거나 아니면 너무 많이 사용한다고 혼은 내셨는데 그것 때문에 막 핸드폰을 뺏어가니까 답답하니까. 자기도 모르게 화가 나서 부모님한테 화낸 적도 있고, 엄청 싸운 적도 많이 있고” (부모님의 통제에 의한 다툼 증가, 학생-여1)

### ③ 스마트폰 사용으로 인한 또래와의 관계 경험

스마트폰 사용 이후 또래와의 관계 경험에 대해서 스마트폰에 몰두되어 있어서 서로가 멀어진 것 같다는 보고가 있는 반면에, 친구관계가 확장되고 더욱 가까워진 것 같다는 보고도 있었다. 한편, 학부모님들은 친구들과의 연결 통로로서 스마트폰이 기능하고 있음에 대해 보고하기도 하였다.

“핸드폰이 생기니까, 노래방을 가도 카카오톡 때문에 안하는 애들도 많고, 카페를 가도 이야기를 해야 하는데 카카오톡만 하면서 경우도 많고 해서 그러니까 놀려고 모여도 같이 진정하게 노는 건 별로 없는 것 같아요” (같이 있어도 대화가 줄어들음, 학생-여2)

“핸드폰이 연결망이잖아요, 학교생활 할 때도 보니까 다양한 몇 몇 깊은 관계보다는 다양하게 포진하는 친구 관계라는 거죠” (다양하고 실시간인 친구들과의 연락망, 학부모-4)

### ④ 청소년이 스마트폰 사용을 조절하는 경험

청소년들은 스마트폰 사용과 관련하여 스스로 조절하는 경험을 보고하였다. 특별히 학습과 관련하여 변화가 나타나는 경우에 가장 민감하게 반응하고 이 때 조절을 위한 결심을 하는 것으로 나타났으며, 스스로가 조절이 안 된다는 것을 의식할 때에도 조절을 결심하여 이를 위한 행동을 한다고 보고되었다. 한편, 여학생의 경우에는 자신이 가지고 있는 성적 혹은 미래에 대한 목표 때문에 자율적으로 스마트폰 사용을 조절하게 되었다는 보고도 있었다.

“정말 많이 성적이 떨어지고. 뭐 20등 밖으로 떨어졌었거든요. 그러가지고 그 때 너무 충격을 받아서 학원에 내기 시작한 것 같아요” (성적이 저하됨, 학생-여2)

“그냥 공부한다고 딱 갔는데 책상에 앉아 가지고 핸드폰 만질 때. 공부한다고 했는데 핸드폰 만지니까 좀 그렇구나. 줄여야겠구나.” (집중하기가 어려움을 경험, 학생-남1)

“솔직히 저 스스로 조절을 잘 못해요, 그래서 엄마한테 차리리 쥐버려요. 차라리 저 스스로도 없으니까 더 마음이 편해진 것 같고.” (조절이 어렵다는 것을 인식함, 학생-여2)

“저는 끝엔 목표가 있으니까 목표 달성하고, 달성할 생각을 하면서 핸드폰은 안 하게 된 것 같아요” (목표달성을 위해서 안하게 됨, 학생-여2)

## (2) 청소년의 스마트폰 사용에 따른 문제에 대한 대처행동 분석

청소년들은 스마트폰 사용으로 인해 발생하는 문제에 대해 대처하는 행동과 관련하여 가족, 친구, 학습, 건강, 의지 영역으로 구분할 수 있었고 각 영역별로 보인 반응을 효과적인 대처행동과 비효과적인 대처행동으로 구분할 수 있었다.

표 7. 스마트폰 사용에 따른 문제에 대한 대처행동 분석

주제	범주	하위 범주	학생		부모	교사	의미단위	
			여	남				
청소년의 스마트폰 사용에 따른 문제에 대한 대처행동	효과적 대처행동	가족 관계	0				조절을 위한 조치 공표	
			0				취미활동을 함께 함	
			0	0	0		조절에 대한 칭찬	
			0	0	0		부모와의 대화	
				0	0		스마트폰을 통한 감정 표현	
			0	0	0		적절한 보상	
			0	0	0		부드러운 부모의 태도	
			0	0			사용규칙 결정(특히 협의를 통한)	
			0		0		지정 장소에 보관	
		0	0			점진적 시간 제한		
			친구 관계	0				카톡을 같이 하는 친구들에게 공표함
		0					사용시간에 대한 친구간 협의	
		0					친구들의 유혹을 단호하게 거절	
		0		0			친구들의 조절하는 모습	
				0	0			친구들과의 외부 활동
			학습	0				스마트폰 사용 조절의 어려움 인정
		0						성적에 대한 뚜렷한 달성 목표
		0						자신이 할 것 부터 하는 것
		0						공부하는데 활용
			건강			0		건강수칙을 함께 정함
			의지	0	0			공부할 땀하고 꺼버린다
		0						공부 장소에 폰 가지고 가지 않기
		0						다양한 활용으로 스마트폰에 빠지지 않기
		0		0				학교나 부모 등 외부의 적극적 통제
		0		0				자진 반납

비 효과적 대처 행동			0	0		남는 시간에 사용	
			0	0		스마트폰 사용 제한 어플 사용	
	가족 관계		0		0		부모의 강제적 통제
				0	0		스마트폰을 없앴다고 위협
				0	0		부모의 간섭과 짜증
				0			일방적인 사용 중지
	친구 관계			0			친구가 그만하자고 말하길 기다림
				0			서로 얼굴을 안보니까 싸울 때 더 심하게 하게 되는
	건강		0				나중으로 미룸
	의지			0	0		약한 의지
				0			조절의 필요성을 못 느낌

### ① 스마트폰 사용에 따른 문제에 효과적이라고 보고한 대처행동

스마트폰으로 발생한 문제에 대해 효과적으로 대처한 행동으로 스마트폰 사용을 조절하기 위한 다양한 방법과 의지를 보고하였다. 가족관계에서는 함께 하는 시간을 늘리고 사용규칙 등을 정하여 감독의 도움을 받는 등의 보고를 하였다. 친구관계에서도 상호간 스마트폰 사용 자제에 대한 공표, 협조, 스마트폰 사용 요구에 대한 거절 등을 통한 대처를 보고하였고 학습영역에서도 공부에 대한 뚜렷한 달성 목표를 세우고 우선순위를 정하는 등의 행동을 보였다. 개인 의지 영역에도 사용시간 설정, 외부 도움 요청 등을 보고하였다. 청소년들의 대인관계 영역에 큰 영향을 주는 스마트폰의 기기적 특성과, 충동성이 강한 발달적 특성으로 인해 자기조절이 특히 어렵기 때문에 스마트폰 사용문제를 해결하는데 있어 주변사람들의 협조와 통제가 효과적인 방법이라고 보고하였다.

“우리집은 다 같이 야구를 굉장히 좋아하거든요 야구 다 같이 보면서 웃고 떠들고... 함께 취미 활동을 할 때는 (스마트폰을) 안 하게 되요.” (취미활동을 함께 함, 학생-여3)

“아예 끄지는 말고 사용을 좀 줄이자고 하면 애들이 알았다고 만났는데 폰만 할 수는 없잖아요.” (친구들과 카톡사용시간을 함께 정하는, 학생-여3)

“성적을 올리고 싶은 이유가 있어요 저는 고등학생 장학생 저는 특목고를 가고 싶거든요...” (달성 할 목표가 뚜렷한-학생3)

“수업 들어야 하는데 안 듣고 폰만 집중하다보면 집중력이 떨어지니까 그냥 빼고, 빼긴 애들은 어차피 폰 안하잖아요 차라리 그게 나을 수도 있어요” (학교의 통제가 도움이 됨, 학생-남2)

“이거 없어도 살 수 있다는 거 정도. 없으면 없는 대로 살 수 있을 것 같은데.” (스마트폰에 매어있지 않은 상태, 학생-남1)

## ② 스마트폰 사용에 따른 문제에 대해 비효과적이라고 보고한 대처행동

스마트폰 사용으로 발생한 문제에 대해 비효과적인 대처행동으로 보고한 내용을 살펴보면 가족영역에서 부모의 강제적 통제나 부모의 간섭과 짜증이 비효과적이라고 보고하였다. 친구관계에서도 화가 났을 때 메시지를 통해 상대방을 쉽게 비난한다든가, 일방적으로 폰을 받지 않는다든가 카톡과 같은 단체톡방에서 빠져나오지 못할 때 친구가 먼저 나가주길 기다리는 것은 비효과적인 대처행동이라고 보고하였다.

“부모가 제약을 하면 기분이 나빠지고, 없으면 불안하고 연락도 안 되고 답답한 것도 문제인데..”, “부모가 예고없이 가져갈 때가 가장 싫은 것 같아요” (부모의 강제적 통제, 학생-여1)

“너 왜 카톡 씹냐고 그러면, 나 폰 죽일려고 그런다고 하면 나 놓고 싶어서 카톡했는데 너 못 받아서 같이 못 놀았다고..” (일방적으로 폰을 받지 않는 것, 학생-여1)

“카톡으로 좀 친해진 애가 있어요 같은반에. 근데 개랑 이제 카톡으로 하니까 얼굴 안 보니까 서로 짜증날 때는 더 심하게 욕하고 폭력위원회도 가고”, “친구랑도 사이가 더 좋아질 수도 있는데 더 싸우는 것도 있고..” (싸울 때 더 심하게 하는, 학생-남3)

“한번 단독하다보면 좀처럼 빠져나오질 못해요 친구가 먼저 나가자고 말해주길 기다리다보면 너무 늦게 자게 되고” (친구가 그만하자고 말하길 기다림, 학생-여3)

### (3) 학생, 학부모, 교사가 인식하는 스마트폰의 바른 사용 태도

집단 인터뷰 결과 학생, 학부모, 교사는 스마트폰 사용의 허용과 불허에 대한 의견은 차이가 있었으나, 바른 사용 태도에 대해서는 대체로 일관된 의견을 가지고 있는 것으로 나타났다. 스마트폰을 바르게 사용하는 것에 대한 공통적인 보고는 사용 시간을 사용자가 얼마나 잘 조절하고 관리하느냐에 치중되어 있었다. 이와 더불어, 스마트폰의 바른 사용을 단지 생활의 기호품으로만 인식하고 활용하는 것이나, 학습과 정보 획득에 있어서 활용하는 것으로 보고하고 있어서, 바른 사용 태도에 대해 크게 스스로 조절하는 사용패턴을 갖는 것과 활용도로 구분되는 것으로 나타났다.

표 8. 학생, 학부모, 교사가 인식하는 스마트폰 바른 사용 태도에 관한 면접 내용 분석

주제	범주	하위범주	학생		부 모	교 사	의미단위
			여	남			
스마트폰 바른 사용태도	사용에 대한 자기 관리	사용 시간을 조절하여 사용	0	0	0	0	사용시간의 관리가 잘 되는 것
					0		늦은 시간 사용을 조절하여 아침 시간에 잘 일어남
	활용도	생활의 기호품으로 활용		0			스마트폰에 매어있지 않은 상태
		학습도구로 활용	0		0		공부하는데 활용
		정보 탐색		0	0	모르는 것을 알아봄	

#### ① 스마트폰의 바른 사용에 대한 자기관리 측면

학생, 학부모, 교사 모두 스마트폰을 바르게 사용하는 것은 기기에 대한 자기 관리가 가능한 상태로 인식하고 있었다. 구체적으로 사용 시간에 대해서는 시간을 정해서 하거나, 할 때와 하지 않아야 할 때를 구분하여 적용하는 등 사용시간을 효과적으로 관리하는 것으로 나타났으며, 이는 학생과 교사가 공통적으로 인식하고 있는 부분이었다. 또한 스마트폰에 매어있지 않을 수 있도록 생활의 기호품으로 스마트폰을 활용하는 것이 스마트폰을 바르게 사용하는 것으로 인식되고 있었다.

“애가 되게 자기 조절하는 능력이 있는 거 같아요 딱 끄 때 끄고, 할 때는 하고, 그런 성격이라, 애가 자주 사용하지는 않은 것 같아요” (사용시간의 관리가 잘 되는 것, 학생-여3)



“이거 없어도 살 수 있다는 거 정도. 없으면 없는 대로 살 수 있을 것 같은데.” (스마트폰에 매어있지 않은 상태, 학생-남/)

## ② 스마트폰의 바른 사용에 대한 활용도 측면

학생과 부모는 스마트폰을 바르게 사용하는 것의 한 범주로 기기를 어떻게 활용하느냐의 측면을 보고하고 있었으며, 크게 학습과 정보 탐색의 하위범주로 구분되어서 보고가 되었다. 학생들은 스마트폰을 통해 구체적으로 어떻게 학습에 이롭게 사용할 수 있는지에 대한 정보를 공유하고 있는 것으로 보고가 되었으며, 부모의 경우에도 친구들과의 학습관련 토의 통로로서 활용되길 기대하는 것으로 나타났다.

“ ‘중3공부’ 이렇게 치면요, 요약한 게 다 나와서 그렇게 해 놓거든요. 그거 보면서 과학이나 역사같이 이렇게 보면서 공부해야 하는 거, 암기과목 같은 거는 많이 보는 게 더 좋잖아요” (공부하는데 활용, 학생-여/)

## (4) 학생, 교사, 학부모, 현장전문가의 스마트폰 중독예방 프로그램의 구성요소에 대한 의견

스마트폰이라는 특성상 대부분의 일상에 함께하게 되는 필수품이 되고 있는 것이 현실이다. 이런 이유로 집단 및 개별 인터뷰 결과 학생, 학부모, 교사, 전문가 모두 스마트폰의 상시 사용이 독특한 체험이나 경로가 있는 것이 아닌 일상의 경험으로 보고되고 있었다. 다음은 학생, 교사, 현장전문가, 학부모가 지각한 현행교육의 문제점과 스마트폰 중독예방 프로그램의 구성요소에 대한 의견을 분석한 결과이다.

### ① 현행교육의 문제점

현재 청소년을 대상으로 이루어지고 있는 인터넷 중독, 스마트폰 중독 등 미디어 중독교육에 대한 현장전문가집단과 교사집단에서 공통적으로 제기하는 문제점들은 학교마다 다른 교육 시기나 효율적이지 못한 전달방식 등 운영방식의 문제와 예방프로그램에서 중독치의 내용이 주가 된다든지 자극적이고 부정적인 측면만을 강조하는 등의 교육내용에 대한 문제를 제기하였다. 그리고 학교 실적 차원의 전시효과적인 운영, 일관적이고 체계화된 제도가 마련되지 않아 학교마다 다른 교육운영 실태와 중

독의 개념으로 바라보는 것에 대한 사회적 가치관과의 괴리 등 사회 환경의 문제점으로 구분되어졌다.

표 9. 교사, 현장전문가가 인식하는 현행교육의 문제점

주제	범주	하위 범주	학생		부모	현장 전문가	교사	의미단위	
			남	여					
현행 교육의 문제점	운영 방식의 문제점	교육 시기				0		예방차원 조기교육	
						0		중3 학생 대상 고등학교 입시 전후 교육이 비효과적	
						0	0	짧은 교육 시간 배분, 수업시간과 맞는 시간 배분	
		교육 인원 및 교육 방식			0	0		단회성 교육	
						0		일부 대상의 교육	
					0	0		대규모 강의	
	교육 내용의 문제점						0	저항감, 문제의식적 접근	
							0	역효과의 정보 전달	
					0	0		강제적 교육, 형식적 교육, 실적 위주	
							0	부정적 내용으로 위축	
	사회 환경의 문제점							0	학교, 교사별로 다른 규칙
								0	청소년용 폰 개발, 수업시 통신 차단
					0				인터넷 섯다운제 실시
							0		스마트폰에 대한 긍정적인 사회풍토
							0		스마트폰을 사용하는 일상의 모습을 너무 부정적으로 바라봄

①-1. 운영방식의 문제점

미디어교육의 운영은 학교마다 다른 차이를 보이고 있는데 대표적인 것이 교육시기, 학교풍토, 교육인원, 교육방식 등으로 나타나고 있다.

#### a. 교육시기

학년별로 또래들 간의 관심사가 다르므로 이를 고려해야 할 것이며 이미 과다사용에 익숙해져있는 중학교 3학년보다는 중학교 1학년 때 예방교육을 운영하는 것이 더 효과적이며 고등학교 입시가 끝난 후 집중도가 떨어지는 시기에 시행하는 예방교육은 효과적이지 못한 것으로 경험하고 있었다. 또한 학교마다 지역적 특성과 풍토가 다른 특징을 가지고 있어서 교육 시기나 피교육자들의 관심분야를 고려하여 교육내용과 여부를 결정해야 한다고 하였다.

“교육시기가... 자기들의 관심 분야가 다르기 때문에 학교에 따라서 많이 차이가 있었던 것 같아요. 학교의 분위기에 따라서 많이 달랐던 것 같구요” (현1)

“중 3 아이들의 경우에는 고등학교 입시가 끝난 후 시간적인 여유가 많아지고 그 여러 가지 프로그램을 넣을 때 이 예방 교육 프로그램이 들어가거든요” (현2), “중3은 거의 기말 끝나고 할 일이 없죠. 그러니까 이 때에 특강을 많이 원하는 것은 사실인 것 같구요” (현5)

“중학교 수업이 45분 내에서는 예방교육 프로그램에 대해서 전달하는 것만으로도 버겁거든요” (현2)

“중 3 아이들의 경우에는 고등학교 입시가 끝난 후 시간적인 여유가 많아지고 그 여러 가지 프로그램을 넣을 때 이 예방 교육 프로그램이 들어가거든요” (현2)

“중 3은 거의 기말 끝나고 할 일이 없죠. 그러니까 이 때에 특강을 많이 원하는 것은 사실인 것 같구요” (현5)

#### b. 교육인원 및 교육방식

프로그램 운영에 있어 관심을 갖고 운영하는 학교도 있지만 학교 실적이나 의례적 행사로 여기는 학교 측의 태도도 문제가 되고 있으며 이러한 태도로 발생하는 교육방식의 문제가 발생되고 있었다. 교육내용과 전달에 있어 효율성을 고려하지 않고 교육인원을 정한다든지 교육자에 따라 달라지는 프로그램 내용과 운영방식으로 인한 일관적이지 못한 교육 효과, 스마트폰사용문제에 대해 다르게 대처하는 일관적이지 못한 학교와 교사의 태도 등이 문제라고 인지하고 있었다. 특히 교육대상자의 특성이 문제

수준을 고려하여 프로그램을 운영할 필요가 있으며 이러한 교육은 수업시간을 할애하여 진행되는 경우가 많으므로 단기교육방식으로 학생의 특성에 따라 선택적으로 적용할 수 있는 모듈식 프로그램 개발이 학교장면에서도 현실적인 것을 알 수 있었다.

“이거.. 한 번에 많이 때려 넣기.. 진짜 강사 하나 세워놓고 아이들은 다 넣어놓고 선생님은 쉬고” (현3), “그거 학교는 실적이거든요” (현5)

“선생님들이 치러야 하는 의식처럼 생각하는 경우가 많아서. 간혹 선생님들의 반응이 이럴 때가 있거나 싫어서 놀랄 때가 있거든요 의식적, 의례적인 교육으로 생각하는 것이 많아서 이것이 좀 완화되었으면 해요” (현2)

“선생님들의 각자의 역량, 경험에 따라서. 그럼 어떤 걸 빼기도 하고 끼워 넣기도 하면서 이러거든요 그럼 이걸 표준화된 프로그램은 아니라고 볼 수도 있는 거예요 그러기 때문에 프로그램을 개발해서 보급에 목적이려면 선생님들이, 이게 한 회, 두 회한다고 되냐 이걸 전시적인 효과, 선생님의 만족일 뿐인거죠” (현5)

“수업 중에 교사들도 실랑이를 하기 싫으니까 사실은 걸려도 그냥 무시하고 넘어가는 경우도 있는 거예요 빼고 빼앗는 거에서 시간을 많이 소비할 수 없는 거니까 그런 면에서..” (교D)

“어떤 반은 되는데 우리 반은 왜 안돼? 애들이 따져요 그러면 선생님은 ‘나는 교칙대로 하는 거야.’ 선생님들 자체에서 문제가 있어요” (교E)

“교칙 자체가 소지가 불가능한데, 애들 자체가 다들 가져오는 걸 알기 때문에 젊은 선생님들의 한에서는 거둬서 나눠주고 혹은 잠깐 보관했다 나눠주고 하는데 그게 애들 사이에서는 확 다 퍼지기 때문에, 그게 또 담임들 입장에서는 ‘선생님, 교칙에 어긋나니까 그렇게 하지 마세요’ 그렇게 하기 어렵거든요 나름대로 학교 운영방침이기 때문에 거기에 대해서 딱히 뭐라고 할 수 없기 때문에 선생님들도 거기에 대해서는 말씀 못하시고..” (교B)

## ①-2. 교육내용의 문제점

교육내용의 경우 토론이나 활동 등 참여를 통한 교육이 아닌 단지 주입식교육으로 1시간미만으로 이루어지는 것에 대한 문제, 교육내용 및 운영시간에 대한 문제, 중독이란 표현과 중독치료에 중점을 둔 내용으로 인한 청소년들의 거부감과 무관심, 스마트폰을 사용하지 않는 청소년들에게 오히려 흥미를 유발하거나 정보를 제공해주는 기회가 되는 것, 사용조절이나 변화의 의지와 희망을 심어주는 교육이 아니라 부정적인 측면만을 강조하여 우울감이나 자괴감을 갖게 하는 교육내용 등이 문제라고 인지하고 있었다. 또한 일상생활과 관련된 다양한 스마트폰 문제 사례를 다루어야 하며 실제 오용을 인한 처벌사례를 통하여 경각심을 일깨워주는 것이 필요하다고 보고하고 있었다.

“그러니까 아무래도 참여를 안하는 아이들은 참여를 안하지만 그래도 그 때 정말 동참을 하면서 자기가 하고 싶은 이야기를 하고, 피드백이 가능한 거예요” (현1)

“/시간 프로그램의 경우에는 일반적으로 주입식처럼 죽 흘러가는 교육이 되지만” (현1)

“또는 내가 왜 중독이 아닌데 이걸 왜 들어야 하는 저항적인 눈빛을 보이기 때문에” (현3)

“근데 우리 반에 더 심한 애 많은데? 이런 식” (현 5), “그 질문지가 다 보여지잖아요 그러니까 피해가는 아이들은 심각한 아이들은 다 피해가고 솔직한 애들만 걸리는 것 같아요 그러니까 앓을 때는 불만이 있고 더 심각한 애들은 밖에 있다는 거죠” (현1)

“거기 모여진 아이들이 어떻게 보면 사회적 기술들이 부족한 아이들이 모여 있어요 인터넷 중독보다는 그리고 척도에 의해서 걸려진 아이들도 마찬가지로 인 것 같아요” (현4)

“프로그램이라는 것을 알아차리는 것이 ‘아 나를 여기로부터 멀리 떨어뜨리기 위한 의도로 붙렸구나.’ 하는 의도가 드러나는 것이 효과가 없었던 것 같아요 예로 ‘너의 하루 미디어 생활곡선을 그려보자’ 하면 일상을 파악하는 것까지는 되는데 아이는 오히려 자기를 탐색하는 과정에서 고연식의 작업으로 갈 때에는 정말 피상적인 작업으로 끝나는 경우가 많아요” (현1)

“아이들은 미디어 중독이라는 단어가 들어가 있어서 더 거부감이 들텐데 선생님은 힘으로 제압하 시거든요 막 ‘조용히 안해’ 이러면서 그러면 억지로 있으면서 그 분위기를 풀려고 강사 혼자서 노력 하면서 하는 것이 되게 버거운 때가 있어요” (현3)

“건강한 사용법에 대한 초점이 맞춰놓은 프로그램이 학교의 문제 아이들이 모여있을 때에는 이런 프로그램이 맞지 않는다는 문제가 발생이 되죠” (현5)

“일종의 현상을 가지고 저희가 너무 들어가서 좀 이질적인 느낌을 계속 주면서 위협을 하면서 ‘너네 이러면 20년 후에 이렇게 된단다’ 하면서 그렇지 않아도 우울한 아이들한테 더 우울감을 심어주거나 자괴감을 주는 것은 아닌가 하는 생각을 하게 되요” (현4)

### ①-3. 사회환경의 문제점

부모-자녀간 세대 차이, 스마트폰 활용능력과 이해의 차이, 스마트폰 사용을 권장 하고 긍정적으로 여기는 전반적인 사회분위기와 구조적 시스템이 발생시키는 중독 예방 및 개입프로그램에 대한 저항 및 괴리감, 건강한 스마트폰 사용기준에 대한 사회적합의가 이루어지지 않은 상태에서 프로그램 운영 목표를 달성의 어려움, 스마트폰 중독의 개념적 정의에 대한 논란, 청소년의 실제 스마트폰 사용시간 및 이에 대한 인식 차이의 문제 등을 보고하고 있다.

“애들은 되게 좋고 필수인데. 이걸 화성에서 온 사람들처럼 ‘그건 너무 안 좋은거야’ 이야기를 하면 안들리더라고요 그리고 그렇게 와 있는 사람자체가 너무 불편한 거예요 그래서 어떻게 해서든 놀 리고 싶고 말하기 싫고 이런 부분이 되게 많은데 제가 교육하고 느껴지는 점들은. 이게 인터넷 중독이 아니라 이게 아이들이 거쳐가야 하는 현상 중의 하나이지 않은가 하는 생각이 들어요” (현4)

“스마트폰이라는 것이 정말 중독이 맞나요? (연구자 : 개념적 정의에는 많은 논란이 있습니다) 그 죠. 제가 그 논란에서 저 나름대로의 정리가 아직 되어 있지 않은 상황이라서 굉장히 뭐 입장이 그 려더라고요. 이걸 중독으로 봐야되나..” (현5)

“저는 아침에 일어나서 화장실에 가셔도 이걸 들고 있거든요. 아 이건 저만 그러나요?” (현4),  
“저는 충전할 때 빼고는 제 인근에 있어요 왜냐면 이게 또 예의거든요 전화를 주면 받는 게..” (현5)

“정책이라든지 전반적 구조적인 시스템이 그렇게 만들어져 있는데 이거 하나만 가지고 나가서 스마트폰만 가지고 조절해라고 하면 그건 바위에 계란 치기하는 거거든요” (현2)

“이런 것들을 가지고 학부모들한테 이야기하면 학부모들은 또 몰라요 애들이 그 콘텐츠를 가지고 무엇을 사용하는지름요 위에 관심을 가지고 하는지, 그냥 핸드폰 가지고 노는 중 알죠 그게 얼마만큼 깊이, 얼마만큼 많이, 얼마만큼 다양하게 하고 있는지 몰라요” (현2)

## ② 스마트폰 중독예방 프로그램의 구성 요소

학생, 현장전문가, 교사, 학부모의 인터뷰를 통해 효과적인 프로그램의 내용과 운영방식, 운영환경 등에 대한 의견을 제시하였다.

첫째, 프로그램내용면에서는 건강한 사용법 제시, 스마트폰 없이 생활하는 활동, 다양한 사용방법 제시, 진단척도를 통해 자기진단을 할 수 있는 활동시간의 필요, 교육대상자의 위기수준에 따른 교육실시, 다양한 사례제시, 자제력과 시간조절능력 키우기, 관련법 교육, 스마트폰 오용으로 인한 충격적인 결과제시, 현실감이 있는 자료, 스마트폰을 사용하는 자신의 모습 관찰하기 등을 제시하였다.

둘째, 프로그램의 운영방식으로는 질문을 통한 소통의 시도, 개인별 맞춤형 프로그램실시, 시청각 자료를 활용, 자율적 참여분위기 조성 등이 있다.

셋째, 프로그램운영자 역량에 대해서는 운영자의 프로그램 운영능력의 검증, 칭찬과 경청의 활용, 개인경험담의 활용, 자유로운 분위기 조성 등이 있다.

넷째, 환경적 요구를 살펴보면 학교 측의 적극적인 관심, 국가적 차원의 홍보, 과다사용방지 앱 개발, 부모교육의 일반화 등이 있다.

이와 같이 인터뷰 결과 효과적인 스마트폰중독 예방교육을 위해서는 교육대상의 수준과 문제상태를 고려하여 차별화된 프로그램이 필요하고 청소년들이 흥미를 갖고 교육에 참여할 수 있도록 글이나 육성보다는 ‘게임’과 같은 흥미로운 주제와 동영상을 통하여 전달하는 것이 더욱 효과적인 것을 알 수 있었다. 또한 스마트폰 사용에 대한 부정적인 면을 강조하기보다는 자신의 스마트폰 사용실태를 살펴봄으로써 과다사용에 대한 자각을 통해 올바른 사용방법에 대한 정보습득 및 개인심리적 조절능력의 강화를 필요로 하고 있었다. 그러면서도 무감각하게 사용하게 되는 스마트폰의 오용을 막기 위해 다양한 처벌사례 등을 통해 자극을 줄 필요성에 대해서도 이야기 하고 있었다.

특히, 학생그룹 인터뷰 결과 스마트폰중독예방프로그램에 대한 개발요소 및 제언의 질문에 대해 청소년들도 사용을 억제하기 위한 갈등을 많이 하고 있으나 조절에 어려움을 경험하고 있으므로 스마트폰 압수나 합숙훈련 등과 같은 강한 외부의 통제가 효과적이라고 말하였다. 또한 잔소리처럼 들리는 스마트폰 조절요구보다 친한 친구의 조언이나 잘 조절하며 사용하는 친구의 모습에 대한 모델링, 공부나 진학에 대한 목표수립과 조절결과에 따르는 보상 등이 효과적이라고 보고하여 아직 자기조절 능력이 부족한 청소년들에게 적절한 외부통제와 건강한 스마트폰 사용에 대한 또래 문화형성이 도움이 된다는 것을 알 수 있었다.

표 10. 청소년, 학부모, 교사, 현장전문가가 인식하는 예방프로그램 구성요소에 대한 면접 내용 분석

주제	범주	하위 범주	학생		학부모	현장 전문가	교사	의미단위		
			남	여						
스마트폰 중독예방 프로그램 구성요소	교육 대상의 수준 고려	성별				0		남녀의 활용도, 몰입도의 차이		
		심화 교육				0		학기별, 분기별, 단계별 교육 필요		
	교육 내용의 전달 방식	현실적	0					리얼리티, 극단적 전달		
		영상 활용				0	0	영상, 활동, 토론을 통한 참여		
					0		0	0	뮤직비디오식, 흥미 동영상, 몰입도 제고	
					0	0	0	DVD, 사이버교육		
	교육 내용	올바른 사용법					0		건강한 사용법에 대한 자기구상	
							0		중독치료가 아닌 유익한 활용으로 접근	
		자기 문제 인식					0		문제에 대한 자기인식	
		습득하기 쉬운 내용						0		친근감 있는 내용, 앱 활용, 실제사례
								0	0	감성에 호소하는 내용
								0	0	현실감 있는 자료
	외부 교육 실시						0		부모교육	
							0		교사용 매뉴얼, 지침	
								0	관련법 교육	



	새로운				0		타 프로그램과 구별되는
모듈식 방식						0	모둠활동(토론을 싫어함)
	0	0					강압적 수거
					0		저항감이 적은 내용 순으로 운영
							스마트폰없는 합숙 훈련
					0		동참, 피드백
					0		활동과제중심
					0		아이들이 주도하는 교육
						0	소수의 집중교육
	0	0					스마트폰 없는 합숙프로그램
외부 통제 요인							절제에 따른 보상
							공부 등 목표가 생김
							친구들의 올바른 자극
							친근한 접근을 통한 조언
		0					외부의 강제적 통제
		0	0				국가적 차원의 홍보
						0	청소년 전용폰, 통신강제 차단
					0		과다사용방지 앱 개발
							일관된 학교, 교사 규칙
				0			부모교육의 의무화

### ②-1. 교육대상의 수준 고려

스마트폰 사용은 남녀집단에 따라 주된 사용 용도에 차이가 있었다. 남학생의 경우 게임, 여학생의 경우 '카톡' 등의 관계를 형성하는 용도로 많이 사용하고 있으며 개인에 따라 그 몰입정도가 다른 것으로 나타났다. 중 1의 경우 예방위주의 내용이 다루어져야 하며 학년이 올라갈수록 치료 중심의 교육내용과 학년별 분기별로 활용할 수 있도록 단계별 교육내용과 과정으로 이루어지는 것이 필요한 것으로 나타났다. 이는 개인의 특성 상황을 고려하지 않는 일률적인 교육의 운영보다 문제 수준에 따른 단계별 프로그램을 개발하고, 교육대상자들이 진단을 통해 위기수준에 따른 개입을 할 수 있도록 개인특성에 맞게 모듈식으로 선택적 활용을 할 수 있는 프로그램이 효과적임을 알 수 있었다.

“미디어 중독 예방프로그램이 중학생은 너무 늦죠. 치유프로그램이 들어가야 할 것 같아요” (현4)

“중학생이 더하죠. 왜냐면 초등 때 한 번 해 봤으니깐. 그래서 또 하자고 하면 아 뭐 딴 얘기해요” (현4)

“요새는 여자도 게임 많이 해요. 근데 게임 이야기 하면 여자애들은 시큰둥한거죠. 관심 없는 분야고. 근데 스마트폰 같은 경우에는 남녀가 다 좋아하지만 편차의 정도가 다르다는 거죠. 사용양상이나, 몰입의 정도라든지 편차가 달라서 어느 레벨로 가지고 가야할지가 그 때마다 잘 달라진다는 게 느껴져요” (현2)

“아이들을 위해서라면 매 학기별, 분기별로 활용할 수 있는 단계별 자료들, 교육이 되었든, 콘텐츠 등으로요” (현5)

## ②-2. 교육내용의 전달 방식

대상의 수준을 고려하여 프로그램의 내용을 잘 구성하였다 하더라도 그 내용을 전달하는 교수방법이나 교구재 활용 등에 따라 피교육자가 받아들이는 그 효과는 큰 차이가 있다. 청소년들에게는 흥미있는 내용을 구성하고 참여를 유도하여 자신의 이야기를 하게 만들고 피교육자간에 그리고 교육자와 피교육자간의 상호작용을 유도하는 방식이 효과적인 것으로 나타났다. 전달하는 교육자 또한 스마트폰 과다사용을 문제로 접근하기 보다는 유익한 활용을 위한 정보 제공의 자세로 대상자들의 저항감을 최대한 줄여 교육내용이 전달되어야 할 것이다.

“시선집중을 위해 아이들이 좋아하는 게임을 보여줘요, 시선을 집중시킨 다음에” (현1)

“가장 효과적이었던 방법은 아이들에게 주입하지 않는 것이었던 것 같아요. 달린 질문이 아니라 재미있게 하되. 저의 경우에는 사례를 많이 이야기 해요” (현3)

“어찌되었든 시각적인 자료가 충분해야 하는 것은 맞는 것 같아요. 아이들 같은 경우에는 영상에, 미디어에 익숙한 아이들이기 때문에. 글로서 육성으로서 아이들에게 전달하는 내용들이 아이들에게 흡수는 잘 안 된다는 느낌이 있더라고요” (현3)

“보급을 원하면 DVD예요 정말. 근데 다 가질 수는 없어요 정말 아이들에게 도움이 되려고 한다면 이런 프로그램 보다는 일대일의 아주 깊은 교감이 있을 수 있는 그런 것들이 필요하지 그런 이야기를 하면 또 그러죠. 행정적으로 경제적으로 현실적으로 어려움이 있다고 하면. 보급이. 보편화 될 문제가 있다고 하면 벌써 해결되지 않았을까요?” (현5)

### ②-3. 교육내용

스마트폰중독예방프로그램의 구성요소에 있어 FGI를 통해 많은 의견들이 나왔다. 이는 그만큼 현행 교육의 효과성에 문제가 있다는 것을 알 수가 있다. 현장전문가와 교사들이 요구하는 주된 프로그램 구성요소는 중독문제보다는 재미있고 유익하게 사용하는 방법, 스마트폰을 과다사용하고 있는 친구나 자신의 현재와 미래의 모습을 생각해 봄으로써 자신의 문제로 수용하는 것, 실제 유용한 콘텐츠나 앱에 대한 정보와 해가 되는 콘텐츠나 앱 등의 사용으로 발생하는 문제의 실례를 들어 설명함으로써 교육내용에 대해 거부감 없이 수용할 수 있게 하는 것, 청소년들이 스마트폰을 사용하는 구체적이고 현실적인 자료화면을 사용하여 공감을 유도하는 것, 스마트폰관련 범법행위에 대한 정보와 아이들의 감성에 호소하는 내용으로 구성하고, 사이버상에서 타인의 배려나 존중 없이 또는 무심코 한 행동들이 상대방에게 어떻게 그리고 얼마나 피해가 되는지 정보를 제공하고, 스마트폰을 통해 사이버상에서 벌어지는 범죄들에 대한 실제 사례를 포함하는 것이 필요한 것으로 나타났다. 또한 자기인식 프로그램을 연계, 스스로에 대해 더 관찰하고 인지하며 서로 나누는 것이 효과적이었다고 한다. 내용구성에 있어서도 기존 프로그램에서 다른 내용과 중복되지 않으며 학교장면에서 교사들이 스마트폰으로 인해 발생하는 문제나 도움요청에 대해 대응할 수 있는 매뉴얼 개발이 요구되었고, 스마트폰중독에 중요 원인 또는 지원자가 될 수 있는 부모에 대한 교육이 필요하다고 하였다.

“매년 프로그램을 하면 할수록 아이들의 반응이 잠깐 내 마음을 알아주는 것이 다인데 그 다음에 어떻게 해야 되는지 실제적인 방법에 대한 요청이 많아진 것 같다는 생각이 들어요” (현3)

“중독이어서 문제다라는 시각이 아니라 우리는 똑같다 좀 더 재미있고 유익하게 사용할 수 있는 방법을 생각해 보자고 이야기 할 때 좀 더 효과가 있었던 것 같아요.” (현1)

“스마트 폰, 미디어를 많이 사용하는 친구의 10년 후 모습 상상해보도록 하면 자신의 모습에 대해서

는 생각 안 하는데 친구의 모습이라고 하면 또 생각을 하거든요 그러면 노숙자로 표현하는 친구도 있고 여러 가지 모습으로 이야기를 하는데 막 장난처럼 이야기를 하는 경우가 있어요 그런데 이게 만약 내 모습이라면 어떨까? 라고 묻으면 막 화를 내는 친구도 있어요. ‘이런 거 하지 마세요’, ‘생각 안 해봤어요’, ‘너 십년 후에 25세 될 거잖아. 이런 모습으로 계속 살면 어떤 모습이 될까’ 라고 하면서 자기 되돌아보기 프로그램을 하는 것이 가장 효과적이라는 생각을 가지고 있습니다” (현3)

“아이들의 입장에서 중독이라는 단어를 사용하기 보다는 몰입도가 최고이기 때문에 그 몰입이 되는 부분에 대해서는 이야기해줄 필요가 있는 것 같아요” (현3)

“스마트폰을 바라보면서 쓰지 말아야지 하는 생각이 아니라. 그걸 하면서 이 스마트폰을 사용하는 자신과 관련하여 생각해 볼 수 있는 시간을 주는 것이 더 필요하지 않나 하는 생각을 하는거죠. 개인의 가치관, 뭐 행복을 뭐라고 생각하는지. 그런 내면적인 것들을 들여다보는 시간” (현4)

“내용에 뭐 그런 거 들어가면 좋겠어요 폰 사용 보다는. 콘텐츠들을 못된 콘텐츠들을 아이들한테 알려주면서 이런 앱을 사용해서 이런 사고가 발생하는 위험이 있다더라. 사실 뭐 채팅도 연령 이런 것 상관 없이 다 들어갈 수 있잖아요, 음란문도 너무 많이 다운 받아 볼 수 있잖아요 그래서 음란문 중독에 갈 수 있다더라, 문제가 심각해지더라 등 안에 있는 콘텐츠를 중심으로 폐해사례를 가지고 설명하는 방향으로...” (현5)

“사생활 침해도 되고. 사진은 그냥 올리잖아요 그게 진짜 내 편인줄 알고 올렸는데 그게 공공연하게 되가지고 재 왜 저렇게 생겼냐 무슨 자신감으로 그렇게 올렸냐 하여 부매량으로 날라오는데..... 자기를 어떻게 보호해야 하는지를 가르치는 것 필요할 것 같아요 사생활을 침해하지 못하게 하는 것도 중요하지만 내 사생활을 어떻게 보호할 것인가 그런 부분을 위험성에 대해서 알고 있어야 할 것 같아요” (현1)

“내가 왜 사용하면서 나도 모르게 사용하고 일상적으로 사용한다는 모습들을 많이 보였는데, 그럼 어떻게 좀 변화를 할까와 같이 카톡을 많이 하는 것이 친구가 많아진다는 비합리적인 신념이 많아지는데 이것이 감정의 교류가 아니라 콘텐츠의 교류의 하나의 모습일 수도 있고, 내 불안한 모습이 좀 잠재워지기 위해서 확인하는 모습일 수도 있고 그러는 가운데 내가 미디어에 좀 더 집중하는 모습이 될 수도 있다는 자기 인식을 하는 프로그램을 연계해서 하는 것이 더 중요할 것 같고, 저도 인터넷 교육을 했을 때 그렇게 해서 아이들이 더 많이 참여하고 스스로의 모습에 대해서 더 이야기를 많이 했던 경우

가 있었지요” (현3)

“학교에 나가면 스마트폰 없는 애들도 있잖아요. 그래서 어느 학교는 반 밖에 안가지고 있어요. 그런 스마트폰만 가지고 갔을 때 반은 제외된다는 느낌이 있을 수 있는데 그런 것들을 같이 담아서 갈 수 있는 것. 인터넷이라는 공통된 이야기들이 들어가서 같이 가야하지 않나 그런 것.” (현1)

“기존에 있었던 것들과 제발 중첩되지 않았으면 하는 바램은 있어요. 프로그램 여기저기 다니고 사업하면서 느껴지는 바는 중첩되는 부분들, 그 안에서 재탕, 3탕의 느낌. 이것을 벗어나기 위해서는 이것이 무엇을 정의할 것인가 목적할 것인가가 가장 핵심이 될 것 같아요(현4)”

“인터넷 상에서도 누군가를 험담한다든지 범죄를 저지르는 것과 같은 것이. 익명이라든지 다른 특성이 있겠지만 내재된 가치가 비어있는 것 같아요. 부모교육이 반드시 필요할 것 같고” (현4), “부모교육 반드시 필요한 것 같아요” (현3), “부모가 스마트폰 중독 되게 많아요” (현5)

“부모와 애가 어떻게 소통하고 있고 부모에게 어떤 가치를 전수받았는지를 알아보는 시간이 필요할 것 같아요” (현4)

“학교 수업 구성 중에 스마트폰을 이용한 자기영화를 찍는다든지 스마트폰을 이용해서 뭔가를 만드는 교육컨텐츠를 만드는 것이 좋지 않을까. 영화를 만든다거나. 이거 하지 마라 이런 것 보다 아이들이 잘 활용해서 어른보다 잘 하잖아요. 이런 것들을 활용해서 그것을 끌어내서 활용해 보고 생산적으로 만들어 내는 것들이 프로그램 중에 들어가면 좋은데.” (현1), “의식있는 선생님들께서는 스마트폰 앱까지 잘 모르겠어요. 인터넷 상의 카페를 이용한다든지 아니면 특유의 학습자료, 도구를 만들어서 소통하려고 하세요” (현4)

“선생님한테는 그냥 스마트폰 중독처럼 보이는 아이들에게 어떻게 해야 하는지 행동강령을 주시는 게 더 좋은 것 같아요. 중독처럼 보이는 애들이 있으면 일단 혼내지 마시고 1388에 전화하세요, 뭐 이런 것 있잖아요. 교사들은 그런 걸 원하세요. 자기들이 뭔가를 하는 것이 여력이 안되세요. 미디어중독 예방센터에, 정보화진흥원에 연락하세요. 등 이런 자원을 많이 손에 쥐어주는 것이 좋은 것 같아요. 안 내문 하나 넣어서” (현5)

“그 얘기를 하려고 했는데, 막상 프로그램이 딱 오면 만화로 되어서, 이렇게 이렇게 하는데 애들이 안 봐요 그래서 너무 쉽게 접근하다 보니까 아이들하고 정말 동떨어진 내용이, 안 봐요 그래서 이제 첫째는 스마트폰 활용 교육도 굉장히 중요하지만, 실제로 아이들이 쓰고 있는 구체적인 애니팡의 모습을 띄어주고, 카툰이 접속된 화면을 보여주고, 아이들이 실제 자기들이 쓰고 있는 것을 어 저기 나오네 이렇게 볼 수 있게 실제로 그것을 조사해서 그것의 폐해라든가, 아니면 실제로, 우리 목하지 많시다 하는 프로그램이 있었잖아요. 이렇게 실제 어떤 고등학교에서 촬영을 해서 바로 개네 인터뷰를 따오는 방식으로 그런 식으로 좀 우리 생활 모습을” (교사D)

“애네들은 법에 대한 안내도 좀 해야 될 것 같아요. 범법행위이다, 위협도 할 겸.. 경찰서 불려간다 이렇게.. 학교폭력법도 요새 하도 이렇게..” (교사B)

#### ②4. 교육 운영방식

스마트폰중독예방프로그램 운영시 내용에 따른 운영 순서, 참여도 제고를 위한 운영방법 등이 제기되었다. 교육시 게임이나 앱 등 친근한 내용으로 접근을 하고 이후 문제점에 대해 다루어 거부감을 감소시킴, 교육자가 문제적 시각보다는 좋은 정보를 제공한다는 느낌으로 운영을 해야 함, 한 주제를 가지고 토론을 하는 것은 학생들의 참여가 낮으나 모둠활동식이나 콘테스트식 운영과 상품지급 등이 매우 효과적인 것으로 나타났다. 또한 방송이나 대단위 교육보다는 교육자와 피교육자 간에 소통이 이루어지고 집중적인 교육이 실시될 때 더욱 효과적인 것으로 보고되었다. 또한 프로그램의 운영이 학교장면에서 이루어지게 되므로 수업시간을 할애한 교육운영이 단기간에 이루어질 수 있는 프로그램이어 한다. 그리고 예방적 접근, 정보제공, 진단, 치료적 개입 등 단계적 프로그램을 개발하고 학생들의 문제수준에 맞추어 선택적 교육이 이루어질 수 있도록 모듈식 프로그램의 개발이 효과적이다.

“폐해를 저는 초반부에 해요. 왜냐면 제가 좋아하는 프로그램을 공유하는 것도 초반에 하구요, 이런 폐해 또한 초반에 이야기를 해 줘요. 왜냐면 그런 이야기를 하면 본인들도 나 중독아닌가 하는 고민을 하고 있고 피해가 많다는 고민을 하거든요. 근데 나는 아닐테지라는 생각을 하는데 앞에 있는 선생님이 가까이에서 이야기 해주면 여기에 더 몰입을 하는 것이지요. 이 프로그램에서, 이렇게 초반에 이런 작업 등을 해주면 서로 소개하고 중독에 대해서 설명하는 것 보다는 훨씬 다음 회기 이어가기가 더 수월했던 것 같아요” (현4)

“문제의 시각을 가지고 접근을 하면 아이들이 마음을 달는 게 느껴져요” (현1)

“저희는 아날로그 식 프로그램이 많은 것 같아요 대화라든지 하나의 문체를 만들고 그거에 대해서 대화한다든지 그런데 아이들은 행위자체를 하는 것을 재미있어 하는 것 같아요 뭐 콘테스트라든지 그런거 있잖아요 재미있어 하는데 이거 요즘에 앵그리버드가 사람으로 개콘에 나오는데 그것도 앱이잖아요 게임이잖아요 그런 식으로 콘테스트를 한다든지, 굉장히 좋은 프로그램이 인터넷에 나온 게 있다면 그것을 같이 볼 수 있게끔 하는 것도 좋고 그니까 체험, 경험을 할 수 있는 것들 애들이 교육프로그램이라고 하면 열지도 않거든요 근데 이렇게 재미있는 것들이 있다는 것을 알려주는 것들이 괜찮은 것 같아요” (현4)

“애들끼리 기수별로 앱으로 클럽활동을 하게 하는 거예요 그래서 그 기수들을 모아모아 성공사례 나누기, 어려웠던 점 나누기 등 이런 것들은 아이들끼리 모아모아. 기존에 있는 지금 프로그램은 선생님들이 주도적으로 하는 것이 많은데 아이들끼리 기수별로 모아서 하는 것도 잘하니 괜찮은 것 같고.” (현4)

“아이들은 집중력이 짧으므로 렉처는 절대 지양. 강의식, PPT 이런 거 제외하고. 실제로 자기 또래 아이들 중학생들이, 연예인들이 아니더라도, 자기 또래가 나와서 역할, 이 안에 있는 모든 상황을 넣어서 역할극을 하잖아요. 영화처럼 집중력이 완전 몰입되고. 일단은 재미어야 한다. 그리고 물론 그 안에 정보통신 윤리교육도 있어야 하지만, 첫 번째는 중학교 아이들이 안 본다든 거예요 교실 자체에서 음성, 음향 시설이 너무 안 좋아요 그래서 말소리도 제대로 안 들리고, 아이들이 35명이 있으면 10명 정도 밖에 안 보고 나머지 아이들 떠들고 그래서 렉처, PPT 이거 보다는 아이들 실제 살아있는 롤 모델이 되서 그 안에 있는 이런 좋게 쓰는 법, 나쁘게 쓰는 법을 다 녹여내는 그런 동영상이 정말 좋다는 거죠. 잘 쓰는 거, 그러니까 교육을 정말 시키는” (교A)

“윤리통신교육은 이걸 하지 말라고 하는 게 아니고 이 아이가 나쁘게 썼을 때 처벌당하고 친구한테 좋은 메시지를 보낼 때 아이가 즐거워하고 이런 것들이 한 편의 영화를 보는 것처럼 돈이 많이 들겠지만 그전에 한 번 그런 게 있었거든요 학교폭력 예방 교육을 할 때 저희 학교에서 그렇게 롤 플레이 하는 걸 했을 때 아이들이 정말 재밌다고 했었어요” (교C)

“가만히 앉아서. 수업시간이요 너무 길기 때문에 아이들이 창체시간에만 하잖아요 교과 이외의 시간에서 아이들이 쉬는 시간이라고 하면 그 시간, 창체시간이나 개발활동 시간이나 그 시간 밖에 없는 거예요 저는 아이들의 심정을 충분히 이해를 하거든요” (교C)

“교육시간에 이렇게 앉아서 저런 게 있구나 하면서 쉬는 거고. 그나마 이제 휴연예방교육을 해도 시키면 떼를 쓸거나 할 때 잠깐 보는 거죠 근데 문제는 뭐냐면 아이들이 과도히 많기 때문에 안 보는 아이들은 어떤 자극을 줘도 안 보거든요. 그 아이들이 시끄럽게 떠들면, 방송이 하나도 안 들려요. 제가 관심 있게 많이 보거든요. 담임할 때. 소리 소리 질러가면서. 제가 방송은 방송대로 나오고 제가 또 따로 설명을 해줘요. 근데 음향시설이 너무 안 좋아서 무슨 말을 하는지, 방송 강의를 해도. 선생님들이 온갖 소음에, 아이들 떠들지, 방송에서 떠들지, 화면은 조그만 하지. 그래서 저는 큰돈을 들여서 뭔가를 만들어서 교육적인 효과가 나와야 하는데 이게 학교에 어떤 시스템적인 부분, 차라리 전체 방송을 돌리는 것 보다는 선생님들이 와가지고 한 학년만이라도 딱 들어와서 한 선생님이 정말 집단을 돌리거나..”(교C)

## ②-5. 외부통제요인

스마트폰의 과다사용을 억제하기 위한 프로그램개발 외에 정책이나 강압적인 개입을 통한 통제가 필요하다는 의견이 각 대상별로 보고되었다. 현장전문가집단의 경우 스마트폰사용에 대한 학교의 대응방침이 통일이 되어야하고, 스마트폰 사용시간이 조절이 되는 앱을 정부차원에서 개발하고 보급되어야 하며, 교사집단의 경우 청소년용 스마트폰을 개발하고 필요시 통신을 차단해야한다고 하였고, 학생집단은 카톡을 삭제하고 부모가 스마트폰을 압수하거나 합숙프로그램 등을 통하여 강제적 사용 중지를 효과적인 방법으로 보고하였다.

“카톡을 삭제해야 되요(학생-남1) 뺐어요”(학생-남2)

“협박을 하는 거. 그거 막 하면 2G로 바꿔 버린다고.”(학생-남3), “뺐어야 될 것 같아요”(학생-남2)

“그냥 강압적으로 일주일만 뺐으면 좋겠어요. 그 일주일만 뺐으면요. 자기가 줘 처음에는 답답하고, 처음에 줘 짜증나도 강압적으로 하면 저도 모르게 양이 주니까.”(학생-여1)

“합숙프로그램도 괜찮은 거 같아요(주로 어떤 내용?) 핸드폰을 제외하고 뺀고 합숙하는 거랑.”(학생-여1)

“아니면 애들한테 앱 개발하게끔..”(현4), “아! 그렇겠단~ 너가 건강하게 스마트폰을 사용할 수 있다면 어떤 앱을 만들고 싶니 하는 등의 제안을 하면 아 청소년 앱이 되면 10시가 되면 끊어지게 만들거예요 하는 것들도 나올 수 있겠네요 재미있겠네요”(현5)



“특별히 학교에 갔을 때에 교사가 요청한 부분이 있어요. 교사가 연령이 천차만별이잖아요. 성향도 다르다 보니 학교마다 어떤 학교는 수업시간에 걷는 학교가 있고 또 다른 곳은 푸는 학교가 있는데 그게 교장 선생님의 재량인거예요. 재량에 따라 학교방침이 달라지니까 허용적인 교장샘이니 풀어놓은 학교인데 수업시간에 아이등이 안 놓는거죠 학교에서..” (현2)

“우리도 청소년용 폰을 개발해야 한다, 그게 중요한 것 같고. 청소년용 폰을 사용하려면 그날의 자기 체크를 해야만 들어갈 수 있게끔 하고 그 다음에 그 법안 제출을 했다고 하는 거가 전국의 학교 수업시간을 똑같이 해서 수업 시간 내에는 딱 막아버리는 거, 그거 두 가지가 굉장히 효과가 있을 것 같아요” (교사 B).

#### 사) 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램 개발을 위한 인터뷰 분석 결과의 시사점

포커스그룹 인터뷰 결과는 학생, 학부모, 교사가 인식하는 스마트폰 사용에 대한 경험적 현상에 대한 것으로 크게 스마트폰 사용으로 인해 생활에서 일어나는 변화, 그리고 생활에 도움을 주는 건강한 스마트폰 사용이라는 의미에서 올바른 스마트폰 사용이라는 범주로 구분하여 분류하였다. 이와 함께, 현장전문가의 의견을 더하여 기존의 미디어 중독예방교육과 관련된 현행교육의 문제점과 스마트폰 중독예방 프로그램을 위한 구성요소를 추출하였다.

스마트폰 사용으로 인한 생활에서의 변화에 대한 인식은 크게 건강, 성적문제, 의존적 태도 등 개인적 변화와 가족관계에서의 변화, 또래 관계에서의 변화 그리고 사용을 조절하게 된 계기와 관련된 영역을 구분하여 분류하였다. 분석된 결과를 통해 아래와 같은 시사점을 얻을 수 있었다.

첫째, 학생, 부모, 교사, 현장전문가 집단 간에 스마트폰 사용으로 인한 어려움에 대해 공통적으로 인식하는 부분들이 있으나 그것을 경험하고 표현하는 방식에 있어서는 차이를 보이고 있다는 것이다. 우선, 공통적으로 사용시간이나 학습과 관련하여 성적 저하나 집중력 저하 그리고 가족 간 대화의 부족은 모든 집단에서 동일하게 인식되고 있는 부분이었다. 하지만, 이를 인식하고 대처하는 행동과정의 차이는 다르게 나타났다. 즉, 청소년의 경우에는 스마트폰 사용에 대한 문제를 인식하고 이후 자신의 문제가 특별한 개입이나 조절 행동 없이 해결될 것이라는 생각하는 경향이 있는 반면에, 부모의 경우에는 청소년의 사용 조절과 관련된 문제가 지속적이고 개입을 통

해서만 교정될 수 있다는 관점으로 본다는 것이다. 물론 효과적인 스마트폰 사용 조절 방법에 압수나 사용금지가 효과적이었고 또 그럴 것이라는 학생들의 의견도 있어, 자기조절이 어려운 학생들에게 어느 정도 강제적인 개입이 효과적일 것이라는 추측을 할 수 있었다. 그러나 스마트폰 사용 제재에 대한 학생들의 부정적 반응이 가족과 친구관계 등에 또 하나의 문제로 발생될 수 있다는 점도 고려해야 할 것이다. 그러므로 스마트폰 사용과 관련된 생활에서의 변화에 대한 인식을 행동 변화의 동기로 활용해야 한다는 것을 알 수 있었다. 즉, 중독의 심각성과 폐해가 얼마나 있는지에 대한 일반적인 인식 보다 각 개인의 스마트폰 사용에 따른 생활의 변화를 구체적으로 살피고, 이를 행동 변화의 동기로 활용해야 할 것이다. 이와 더불어, 부모교육을 통해 이러한 행동 변화가 통제의 대상이 아닌 자율적 규제를 위한 동기로 활용할 수 있음을 알려주는 것이 필요할 것이다. 한편, 청소년과 학부모, 교사로 대표되는 기성세대간 스마트폰 사용 양상에 대한 보고에서 다른 부분이 있었다. 즉, 학생들은 사용조절의 어려움과 관련되어 자신의 의지와는 상관없이 사용하게 되는 것에 대한 어려움과 가족 간의 갈등 증폭을 보고하고 있었다. 이는 학생들 스스로가 경험하는 불편감의 중요 범주가 될 것으로 여겨진다. 이는 추후 프로그램 개발에서 자신의 사용 양상과 그에 따른 결과와 관련된 주요한 인식의 기점으로 삼아 자신의 문제유형을 자각하고 변화를 도모할 계획을 세울 수 있게 지원을 해야 할 것이다. 이와 더불어 기성세대에서는 학생들의 언어 사용과 스마트폰에서 이루어지는 대인관계에 대한 염려를 보고하면서 학생들과의 차이점을 보이고 있어 학생들이 인지하지 못하는 자신의 모습에 대한 시사점이 될 수도 있을 것으로 여겨진다.

둘째, 스마트폰을 바르게 사용하는 것에 대한 인식이 사용을 스스로 관리하는 것에 주요하게 초점화되어 있다는 점이다. 이러한 인식의 발견은 스마트폰 사용이 하나의 관리 대상으로 자신의 조절 하에 들어와야 한다는 중독 예방을 위한 중요한 전제에 합의되는 부분으로 이해될 수 있을 것이다. 하지만, 바른 사용에 대한 구체적인 진술은 상당히 부족한 편으로 아직은 사용과 관련하여 구체적인 지침이 부족하고 이러한 청사진을 제안하는 것이 프로그램의 주요한 부분이 될 수 있음을 보여주고 있다. 즉, 생활의 필수품으로 자리매김하고 있는 스마트폰에 대해 조절을 위한 무조건적인 규제만을 강조할 경우에는 통제의 개념으로 전환되어 오히려 저항이 생길 수 있다는 것이다. 따라서 본 인터뷰 결과에서 나타난 스마트폰 사용과 관련된 관리에

대한 욕구를 활용하고 촉진시킬 수 있게 학생들이 스스로 문제를 인식하고 습득하기 쉬운 교육 내용과 운영방식에 대한 논의가 있어야 하겠다.

셋째, 성공적인 스마트폰 중독예방을 위해 교육의 시기와 운영방식 등 효율성을 고려하여 현재의 실적 위주와 형식적인 교육을 벗어나 적극적인 문제 예방의 현장교육이 이루어져야 할 필요가 있다. 현재 미디어의 폐해에 대한 교육은 이미 스마트폰을 왕성하게 활용하고 있는 초등학교 고학년에서 이루어지고 있으며 대단위교육이나 부족한 교육시간과 체계적이지 못한 교육과정, 주입식 교육방법 등으로 교육의 효과를 기대하기는 어렵다. 따라서 경직되고 일률적인 방식의 전달식 교육에서 벗어나 현장의 필요성을 기민하게 파악하고 현장의 특성에 따라 유연하게 대응할 수 있는 모듈식 체계와 같은 교육이 필요함을 알 수 있다. 이와 함께 스마트폰 사용 문제의 폐해에만 초점화된 기존의 교육들에서 벗어나 학생들의 건강한 사용과 관련되어 자기 행동을 조절할 수 있는 긍정적인 인식 전환을 위한 프로그램이 필요함을 시사하고 있다.

또한 제도적 장치의 미비로 일관적이지 못한 학교와 교사의 태도는 스마트폰 사용에 대한 지지적이고 긍정적인 부분을 부각시키는 정책과 사회분위기도 함께 교육의 효과를 방해하는 큰 문제가 되고 있는 것으로 나타나고 있다.

넷째, 기존의 미디어 관련 중독예방 프로그램의 운영 형태의 문제점을 파악하고 이를 보완한 프로그램의 개발과 효율적인 교육 운영이 필요하다. 스마트폰이 급속도로 빠르게 보급되고 있는 현실을 고려하여 예방교육의 연령대를 낮추어야 하며 형식적 교육이 이루어지지 않기 위해 교육대상의 특성과 수준을 충분히 고려한 교육이 필요하다. 따라서 스마트폰 중독예방 프로그램의 진행에 있어서 참가하고 있는 학생들의 흥미와 몰입도를 제고하기 위해 학생들이 주도적으로 프로그램을 참여·운영하는 방식의 운영형태의 필요에 대한 많은 지적이 있었다. 또한 교육내용에 있어서도 치료적 개념보다는 올바르고 효율적인 사용방법에 대한 접근을 요구하고 있으며, 교육이 실시되고 있는 학교현장에서의 일관적이지 못한 학교와 교사의 태도와 교육방식 등이 문제가 되며, 국가적 차원에서의 효과적인 정책 마련과 중독예방을 위한 지속적인 홍보가 이루어져야 한다고 보고되고 있다. 따라서 이러한 교육은 학생들의 적극적인 참여와 이해를 돕고 건강한 삶을 지원할 수 있는 프로그램의 개발과 운영

은 물론 정부의 정책적 지원과 사회분위기 형성 등 다양하고 많은 자원들의 협력과 관심을 통해 근본적인 효과를 얻을 수 있음을 시사하고 있다.

## 나. 구성 단계

프로그램 구성단계에서는 스마트폰 중독 예방을 위해 프로그램에서 구현해야 할 이론적 구인을 추출하고 각 구성요소들 간의 관계를 도식화 하여 스마트폰 중독예방 모형을 상정하고자 한다.

이 단계에서 세워진 모형은 선행연구 및 면접조사 요구 분석을 통해 추출된 이론적 구인을 바탕으로 설정된 가설적 모형이므로 추후 모형 검증 연구를 통해 타당화 작업이 이루어질 필요가 있다.

또한 구성단계에서는 이러한 모형을 기반으로 프로그램을 구현하기 위한 구성원리 및 요소를 추출하고 프로그램 수혜자의 특성, 프로그램 운영 환경 등을 고려하여 보다 실효성이 높은 프로그램을 구성할 필요가 있다.

### 1) 스마트폰 중독예방 모형 개발

프로그램을 구현하기 위해 문헌 연구 및 선행연구, 면접조사 결과를 종합하여 스마트폰 중독 예방 모형을 상정하였고 그림 3과 같다.

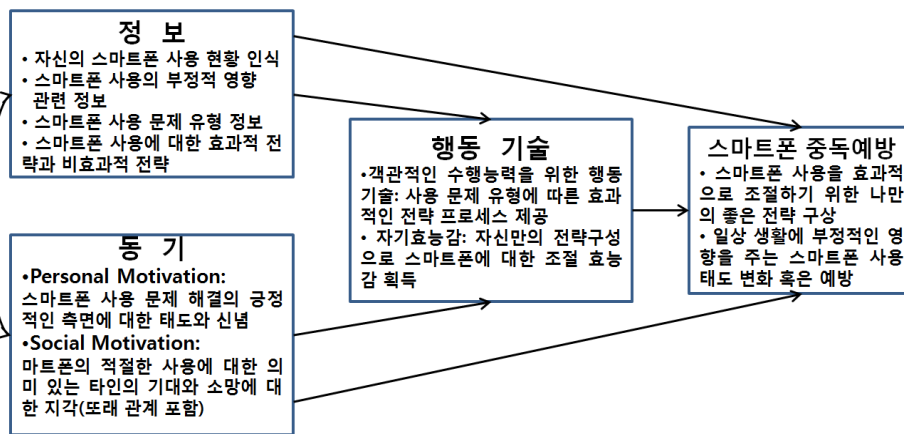
이를 위해 여러 예방적 접근 중 Fisher와 Fisher(1992)의 정보-동기-행동기술 (Information-Motivation-Behavioral Skill Model)을 기반으로 하였고 프로그램의 구성 요소가 되는 스마트폰 중독 예방을 위한 이론적 구인은 ‘정보’, ‘동기’, ‘행동기술’로 선정하였다.

첫째 ‘정보’란 문제 행동의 양상과 예방에 관한 지식과 경험들로 여기에서는 스마트폰의 기기적 특성, 스마트폰 사용 문화, 청소년의 발달적 특성과 사용 욕구와 관련된 정보, 개인의 스마트폰 사용 양상과 파생되는 문제의 양상에 대한 인식, 스마트폰 사용 문제에 대한 해결방안, 스마트폰 중독 예방에 대한 지식과 경험 등이 해당된다.

둘째, ‘동기’란 개인 및 사회적 동기가 해당되며, 이 중 개인적 동기는 예방행동

및 행동변화를 시작하고 유지하여 얻어지는 결과에 대한 개인의 태도와 신념을 뜻한다. 본 연구에서는 스마트폰 중독 예방을 위한 스마트폰 사용 문제에 대한 해결동기로써, 스마트폰 사용문제를 해결한 결과가 자신에게 긍정적일 것이라는 개인의 신념과 태도를 말한다. '사회적 동기'는 예방 행동 및 행동 변화에 대한 의미있는 타인들의 사회적 지지와 소망을 자각하는 것으로 스마트폰 사용 문제를 해결하려는 행동에 대해 주변의 의미있는 사람들(가족, 친구)의 긍정적 지지를 자각하는 것을 말한다.

셋째, '행동기술'이란 예방행동을 하기 위한 마지막 준비요소로 예방 행동과 행동 변화를 이끌어내기 위한 객관적 수행 능력과 이를 지금 할 수 있다는 자기효능감을 포함한다. 여기서는 자신의 스마트폰 사용 문제를 해결하는데 효과적인 방법이 무엇인지 알며, 이를 자신이 성공적으로 수행할 수 있다는 자기효능감을 포함한다.



[그림 3] 스마트폰 중독예방 모형(정보-동기-행동기술 모델)

본 연구에서 스마트폰 중독예방 모형은 스마트폰 중독 예방 관련 '정보'를 습득하며, 스마트폰 중독 예방을 위한 개인적·사회적 동기를 진작시키고, 스마트폰 사용에 따른 문제에 대한 효과적인 해결 전략(행동 기술)을 알며 이를 성공적으로 수행할 수 있다는 자기효능감을 강화함으로써 궁극적으로 스마트폰의 건강한 사용을 증진시켜 스마트폰 중독예방에 기여할 것을 가정한다.

본 스마트폰 중독예방 모형에 따르면 '스마트폰의 기기적 특성이나 사용문화, 청

소년의 발달 특성과 사용욕구에 대한 정보'에 정확한 인식은 스마트폰의 무절제한 사용이 개인적 차원에 따른 것이 아니라, 스마트폰의 기기적 특성이나 청소년의 발달적 특성과 사용 욕구가 맞물려 스마트폰의 과도한 사용을 이끌 수 있다는 객관적 인식을 높이는데 기여할 것이라고 가정한다. 이러한 인식은 스마트폰을 건강하게 사용하려는 동기와 상호작용하며, 행동 기술 요소를 습득하는데 영향을 주어 궁극적으로는 스마트폰 중독 예방에 기여할 것으로 가정한다. 또한 '스마트폰 사용에 따른 문제들이 무엇인지 명료하게 인식하고 스마트폰 사용 문제를 해결하기 위한 여러 방법들 중 효과적·비효과적인 방법들에 관한 정보' 역시 스마트폰을 건강하게 사용하려는 동기와 상호작용하며, 행동 기술 요소를 습득하는데 영향을 주어 궁극적으로 스마트폰 중독예방에 기여할 것으로 가정한다.

이와 같은 '스마트폰 중독 예방' 관련 정보들은 동기와 상호작용하며 행동 기술 습득에 영향을 주어 궁극적으로 스마트폰 중독예방에 간접적으로 작용할 것으로 가정한다. 하지만, 행동 기술이 개인에게 너무 복잡하여 실제로 적용하기에 어렵다고 지각되거나 혹은 너무 단순하다고 생각되어 쉽게 무시될 수 있는 경우, 별도의 행동 기술의 습득 없이 직접적으로 스마트폰 중독 예방에 영향을 줄 수도 있을 것으로 가정한다.

또한 이와 같은 '스마트폰 중독 예방' 관련 정보들은 개인에게 스마트폰 사용에 따른 문제를 해결함으로써 자신에게 긍정적인 효과가 발생하리라는 긍정적 기대(개인적 동기)와 개인이 스마트폰 사용에 따른 문제들을 해결하려고 노력할 때 의미있는 대상으로부터의 지지(사회적 동기)로 구성된 동기 요소와 상호작용 할 것으로 가정된다. '스마트폰 중독 예방'과 관련된 동기는 이와 관련된 정보들과 상호작용하여 스마트폰을 건강하게 사용할 수 있는 행동 기술을 습득하고 자기효능감 향상에 영향을 주어 궁극적으로는 스마트폰 중독 예방에 간접적인 영향을 주는 것으로 가정할 수 있다. 하지만, '스마트폰 중독 예방' 관련 정보가 기여하는 작동원리와 마찬가지로 행동 기술이 개인에게 너무 복잡하거나 단순한 경우에는 별도의 행동기술의 습득 없이도 스마트폰 중독 예방에 직접 기여하리라 가정할 수 있다.

또한 스마트폰 사용 문제를 해결하는데 필요한 개인의 사전 행동기술 자체가 스마트폰의 건강한 사용과 중독 예방에 직접 영향을 미치기보다는, 개인이 스마트폰 중독

예방 관련 정보와 동기를 지닐수록 행동기술이 스마트폰의 건강한 사용과 중독예방에 더 기여할 것으로 기대된다.

본 연구에서는 스마트폰 중독예방 모델에서 가정하는 ‘정보’, ‘동기’, ‘행동 기술’을 촉진하는 프로그램을 개발함으로써 궁극적으로 스마트폰중독예방에 기여하고자 한다. 이를 위해 프로그램을 구성할 때에는 정보와 동기를 촉진하고 이후 행동 기술을 소개하고 행동전략을 수립하며 이를 수행할 수 있다는 자기효능감을 높이는 순으로 프로그램을 구성하고자 한다.

### 3) 프로그램의 개발 방향

이와 같은 스마트폰 중독 예방 모형을 기반으로 프로그램의 구성원리 및 구성요소를 추출하기 위해 스마트폰 관련 문헌 및 선행연구를 고찰하고 청소년 및 부모, 상담 교사 및 현장 전문가 대상 심층면접에 따른 요구 분석의 결과를 분석하여 주요 개발 방향을 도출하였다(표 11. 참조).

이를 바탕으로 공통적 구성 요소를 발견하고 프로그램의 세부 내용을 구성하기 위한 기본 원리를 도출하였다. 본 연구에서는 다음 7가지 구성 원리에 따라 프로그램의 구성요소들을 조직하고 그에 맞는 활동내용을 구성하여 프로그램 초안을 개발하였다.

### 4) 프로그램의 구성 원리

가) 스마트폰 중독의 심각성이나 중독의 폐해에 집중하기보다 청소년 자신의 스마트폰 사용 양상과 그 결과를 보다 명료하게 인식하도록 돕는다.

앞선 인터뷰 조사에서 보고된 바와 같이 스마트폰 사용 관련 문제에 대한 학생의 인식과 부모와 교사의 인식에 큰 차이가 있음을 알 수 있다. 학생들은 스마트폰을 옷과 같은 필수품 혹은 자기분신과 같은 존재로 인식하고 있는 만큼 계속 갖고 있는 것을 당연시하며 문제적 사용 양상이 나타나더라도 큰 문제는 아니라는 인식을 하지만, 부모와 교사는 스마트폰 사용에 따른 여러 가지 부정적 결과에 초점을 두기 때문에 스마트폰 사용 자체로 청소년들과 부딪히는 양상을 보이고 있다.

표 11. 국내외 문헌 및 실행연구, 면접조사 결과에 따른 개발 방향 도출

스마트폰 중독예방 관련	국내외 문헌 및 실행연구 고찰	스마트폰 사용 청소년 및 부모 면접조사 결과	상담교사 및 현장전문가 면접조사 결과	프로그램 개발 방향	모형 요소
스마트폰의 기기적 특성	지속적 네트워크 연결성 개인 최적화된 어플리케이션의 구성(황경호, 권상희, 2011) 손에 들고 다니는 개인화된 컴퓨터(공영일, 2010) 즉시성, 이동성, 간편성, 직소성, 관계성, 오락성을 모두 갖춘(신광우 등, 2012 등)	이동의 편리성 신속한 정보 검색 SNS 등 무료 상호작용 시스템이 주는 편리함	스마트폰의 다양하고 첨단적 기능 때문에 아이들이 너무 중독되어 있다고 보는	스마트폰의 기기적 특성 제시	정보
스마트폰과 관련된 청소년의 특성	청소년의 스마트폰 보유량 증가 10대의 중독률이 높다는 보고(한국정보화진흥원, 2011) 청소년은 새로운 매체를 적극적으로 받아들이며, 보다 집중하여 사용(이해경, 2008)	신세계와 같은 의미 의복과 같은 필수품	SNS를 가장 많이 사용하는 최신 스마트폰을 가지는 친구들을 부러워함	스마트폰 사용과 관련된 청소년의 발달적 특성 제시 청소년들이 스마트폰에 쉽게 매료되는 이유 제시	정보
청소년의 스마트폰 사용 양상	스마트폰 소유한 청소년의 31% 14-17세로 연령이 높아짐에 따라 보유율이 높아지는(Pew Research, 2012) 스마트폰 중독률은 청소년이 가장 높음(한국정보화진흥원, 2011)	잠 깨면서 잠들 때까지 사용 손에서 놓질 못하는 폰이 없으면 답답하고 화나는 스마트폰 부재시 친구들과의 연락 단절	학교에서 몰래 쓰다 걸리는 수업에 폰 벨소리로 방해되는	청소년 스스로 스마트폰 사용 양상을 점검할 수 있는 기회 제시	정보
청소년의 스마트폰 사용이 미치는 영향	임상적 관점 : 청소년은 오락적 목적과 또래 상호작용목적을 주로 사용하기 때문에 매체선택 동기 면에서 중독에 취약한(김한숙 등, 2012 등) 문화적 관점 : 매체로서의 긍정적인 면과 부정적인 면이 공존(안정임, 2010)	긍정적 영향 : 가족 및 친구와의 연결 통로, 관계 확장, 소속감과 안정감을 일정부분 채워줌 부정적 영향 : 가족 갈등, 학업 저하 등 문제 발생	극적인 면, 부정적인 면이 모두 존재	스마트폰의 사용에 있어 긍정적인 면과 부정적인 면을 함께 인식하도록 제시	정보

청 소  
년  
프 로  
그 램  
구 성  
요 소



표 11. 국내외 문헌 및 선행연구, 면접조사 결과에 따른 개발 방향 도출

스마트폰 중독예방 관련	국내외 관련 문헌 및 선행연구 고찰	스마트폰 사용 청소년 및 부모 면접조사 결과	상담 교사 및 현장전문가 면접조사 결과	프로그램 개발 방향	모형 요소
청소년의 스마트폰 사용 문제	· 대인관계를 확장하나(조남익, 2012) · 심층성을 약화시키며, 심리사회기능 발달 위험(Furstenberg, 1995) · 가족간 대화 단절(헤럴드경제, 2013 등) · 다중처리적 특성 활용이 집중력감소, 기억력 약화, 창의적 사고 저하 등 악영향을 끼침(Gabler et al., 2012 등)	· 부모와 자녀간 갈등 증가 · 친구: 대면 활동의 약화 · 학습: 집중 저하, 성적 저하 · 학교생활: 늦잠 지각 · 사용조절의 어려움 · 경제적 어려움: 요금 증가 · 건강: 시력저하, 자세 불량, 두통, 전방부주의로 인한 사고 등 · 심리적 문제 : 없으면 불안, · 허전함, '한심함' 등 부정적 · 자기개념의 증가	· 스마트폰 중독개념의 논란문제 · 교육시 중독진단적도 사용의 · 무용성	· 중독의 폐해보다 청소년 자신의 · 스마트폰 사용 양상과 결과를 · 명료하게 인식하도록 노력 · 스마트폰 사용 문제들을 · 인식하고, 이를 구체화하는 · 작업 요구	정보
청소년의 스마트폰 사용 문제 해결방안	· 미국의 경우 안전한 디지털기기 사용 및 책임감있는 인터넷 사용 문화 양성을 위한 교육 지원(Lenhardt, 2012 등) · 생애초기 중독적인 행동의 시작은 성인에 이르러 심각한 고비용이 산출되므로 예방적 접근 선호(choliz, 2010, Romano & Hage, 2000 등)	· 가족관계: 사용 규칙 협의, 조절 · 도움 요청, 공통취미 갖기 · 친구·사용시간 공유, 공통된 · 다른 활동하기 · 학습: 집중력 문제 인식, 목표 · 인식, 변화 결심, 협력체계 형성 · 경제적 어려움 : 요금제 현실화	· 공부에 활용하는	· 안전하고 책임감 있는 사용 · 동기 강화 · 매체 중독적 관점 보다 문제 · 해결적 관점에서 접근 · 자신의 사용 문제에 초점화된 · 구체적 해결 전략 수립	정보/ 동기/ 행동 기술
청소년의 스마트폰 오용 문제	· 스마트폰 절도의 급증(동아일보, 2013) · 스마트폰을 사용한 사이버따돌림, · 학교폭력의 증가	· SNS를 통해 쉽게 상대방 비난 · SNS를 통해 학교폭력 경험 · 학교에서 스마트폰 도난사고를 경험함	· 개인사진 촬영 및 유포 문제 · 발생 · 카타, 비법문제 발생	· 청소년의 스마트폰 오용 사례 · 제시, 경각심 제고 · 스마트폰 오용 관련 법 제시 · 스마트폰 오용 관련 처벌사항 · 제시	정보/ 동기

표 11. 국내외 문헌 및 선행연구, 면접조사 결과에 따른 개발 방향 도출

스마트폰 중독예방 관련	국내외 관련 문헌 및 선행연구 고찰	스마트폰 사용 청소년 및 부모 면접조사 결과	상담 교사 및 현장전문가 면접조사 결과	프로그램 개발 방향	모형 요소
사회 및 학교 환경	· 등하교 길 등 공공장소는 청소년에게 자기표현의 기회로 작용하는 공간(Maurer, 2000) · 미국, 캐나다, 호주, 유럽 등 정교 교과과정에서 학교 미디어교육 실시(한정선, 2000)	· 학교재량에 따라 통제방식이 다르다고 보고함 · 수업시간에는 스마트폰 사용 통제가 효과적이라고 함 · 외부의 통제에 대한 필요성을 느낀다고 보고함	· 교육을 학교 실직화 하는 문제 · 스마트폰 사용에 대한 긍정적 사회적 분위기와 예방교육 방향과의 괴리 · 가외프로그램 운영의 어려움	· 스마트폰 사용 관련 일관된 방향 제시 필요 · 단기적 · 스마트폰중독예방교육의 필요성	동기
청소년의 특성	· 자신의 생각을 다른 사람과 나누고자 하는 강렬한 소통욕구(설진아, 2010)	· 스마트폰을 갖고 싶은데 못 끊는 경험을 보고함 · 스스로 조절하기 어려움 · 차라리 없는 게 낫다는 생각	· 청소년의 산만함 증가 · 청소년의 집중력이 떨어짐 · 중독 개념에 대한 반감 · 미디어예방교육 참여로 인한 낙인감 호소	· 또래간 상호작용적 요소가 담긴 프로그램이 필요 · 단기교육의 필요성 · 다양한 청소년이 속한 집단교육의 필요성	동기
프로그램 운영 형태	· 학교환경의 환경을 고려한(한국청소년상담원, 2011) · 학급 단위 운영으로 보급이 수월한(한국청소년상담원, 2011)	· 동영상, 애니메이션과 같이 재미있는 교육프로그램 요구	· 방송에 학생들이 집중하지 않음 · 단회의 주입식 교육의 문제 · 소수 대상 장기적 집단상담 프로그램의 문제	· 동영상, 모뎀 활동 등 청소년의 흥미를 제고하는 교육방식 필요 · 학급 단위 교육프로그램의 구성 · 활동 형태의 프로그램 구성	동기
부모 지침서 구성 요소 (청소년)	· 부모의 양육태도, 자녀와의 의사소통방식이 청소년의 중독적 매체사용과 관련이 크다고 보고(이숙정 등, 2010 등) · 학부모대상 프로그램의 효과 : 학부모의 자녀 매체사용지도에 대한	· 스마트폰 사용에 따른 문제 해결에 부모나 외부의 협조가 도움된 사례를 보고함 · 부모의 스마트폰 사용방식이 자녀에게 관철됨 · 부모의 무조건적 폰 압수로	· 학부모들은 청소년들이 스마트폰으로 무엇을 하는지 거의 모르는 게 문제 · 학교에서 스마트폰 규제를 반대하면서, 조절할 기회를 제공하지 않는 부모	· 스마트폰과 청소년의 특성 제시 · 스마트폰의 다양한 측면 제시 · 스마트폰 사용 관련 부모의 역할 제시 · 스마트폰 사용규칙 협의 방법 제시	정보/ 동기

표 11. 국내외 문헌 및 선행연구, 면접조사 결과에 따른 개발 방향 도출

스마트폰 중독예방 관련	국내외 관련 문헌 및 선행연구 고찰	스마트폰 사용 청소년 및 부모 면접조사 결과	상담 교사 및 현장전문가 면접조사 결과	프로그램 개발 방향	모형 요소
년 프로 그램 과의 공동 요소 제외)		불안감 감소, 역할만족감, 민주주의형 양육태도 증가 등(류경희, 2009)	갈등이 깊어짐을 보고함	· 스마트폰 사용 문제 해결을 위한 부모의 역할 제시	정년/ 동기/ 행동 기술
	부모지침서 적용 방법	· 예방프로그램에 부모를 참여시키고 학교현장 의견을 반영하는 프로그램이 필요함(한국청소년상담원, 2011)	· 부모가 스마트폰을 잘 모르니까 답답한 마음을 토로함 · 스마트폰에 대해 별도의 교육 받을 기회가 없다고 함	· 청소년용 스마트폰 · 중독 예방프로그램에 상응하는 지침서의 제시 · 부모가 읽고, 이해할 수 있는 구체적 지침서의 구성	

또한 중학생을 대상으로 미디어예방중독교육을 진행한 경험이 풍부한 현장전문가들의 지적처럼 스마트폰 중독의 심각성이나 폐해를 중점적으로 다루는 것은 청소년의 학습 동기 면에서 볼 때 상당히 빗나간 것일 수 있다. 자기결정성 이론에 따르면 사람들은 외부적 보상이나 처벌을 피하기 위해 어떤 행동을 하는 것에 대해 거부감을 느끼는 반면 외부요인이 아닌 자신이 스스로 행동을 통제하고 있다고 느끼고 싶어한다고 한다(Deci & Ryan, 2000). 따라서 스마트폰의 중독의 심각성을 인식시키고 그 폐해를 피하기 위해서 사용을 조절하도록 유도하기보다 청소년 스스로 자신의 스마트폰 사용 양상과 그에 따른 결과를 보다 명료하게 인식하도록 돕는 방법을 통해 자기조절 동기를 강화하고자 하였다.

그러나 스마트폰의 잘못된 사용으로 인해 사이버 집단따돌림이나 폭력이나 성폭력, 음란물에 노출될 우려에 대해서는 경각심을 제고하는 교육이 필요하다는 현장전문가의 의견을 수용하여 이를 집중적으로 다루는 회기프로그램을 구성하되 선택적으로 활용할 수 있도록 구성하고자 하였다.

나) 스마트폰 사용시간 조절을 강조하기보다 스마트폰을 잘 활용하는 방법과 문제 대처 전략, 대체활동을 개발함으로써 스마트폰의 건강한 사용 동기를 제고한다.

앞선 문헌 연구에서 살펴보았듯이 스마트폰은 이미 필수품으로 자리잡은 휴대폰의 하나이므로, 청소년, 성인 가릴 것 없이 누구나 오랜 시간 휴대하고 있는 것이 특징이다. 따라서 다른 미디어 중독예방 프로그램에서와 같이 사용 시간의 조절을 강조하는 것은 청소년들에게 거부감을 불러일으켜 오히려 본 프로그램의 목표 달성을 해치는 요인이 될 수 있다. 따라서 스마트폰 사용 시간을 줄이거나 조절하는데 중점을 두기보다 현재 스마트폰 사용의 긍정적 측면을 강화하고, 부정적 측면을 약화시키기 위한 문제해결 전략을 개발하도록 돕는데 중점을 두었다.

다) 현장의 요구를 반영하고, 프로그램의 실효성을 제고하기 위해 모듈식으로 프로그램을 구성한다.

현재 학교현장에서 실행되고 있는 미디어 중독 예방프로그램은 학교의 요구에 따라 단회기 혹은 4~12회기 중장기적 교육이 이루어지고 있다. 부모, 교사의 의견으로는 정기적이고 지속적인 교육이 필요하다고 보고하지만, 현장전문가의 경우 단회기의

의례적 교육으로 요구받는 경우가 많다고 하였다. 학교폭력, 자살, 미디어중독 등과 관련하여 학교 현안 문제에 대처하기 위한 수많은 가외프로그램이 시행되고 있는 교육 여건을 고려할 때 학사일정에 무리를 주지 않으면서 가장 현실적이고 효과적인 교육 시간 배정이 요구된다. 따라서 학교 사정에 따라, 실시 시기마다 교육 여건이 다양할 수 있으므로 현장에 맞게끔 프로그램을 모듈식으로 구성하는 것이 적절하다고 판단되었다. 이러한 현장의 요구를 반영하여 프로그램 내에 필수적으로 포함해야 할 내용을 담은 기본회기(2회기)와 학교 여건에 따라 조절 가능한 선택회기(1회기)로 구성하여 교육여건에 따라 탄력적으로 운영하도록 하였다.

#### 라) 중학생을 주요 대상으로 한다.

앞서 요구조사에서 살펴보았듯이 스마트폰 사용 문제가 심각해지기 전에 스마트폰 사용 현상에 대한 정확한 자기 인식과 부적절한 사용에 대한 대처 능력, 나아가 적절한 활용 동기를 제고하는 것이 필요하다. 따라서 스마트폰 사용이 비교적 이른 연령에서부터 시작되므로, 초, 중, 고등학생 구별없이 적절한 스마트폰 사용을 돕는 인식 교육이 매우 필요하다고 볼 수 있고, 인터뷰조사에서 현장전문가의 경우 초등학생을 대상으로 한 중독 예방 교육의 필요성을 지적하기도 하였다.

그러나 발달적 특성, 집합 교육적 형태의 프로그램 구성 방향 등을 고려하건데 본 연구에서는 중학생 시기에 보다 초점을 맞추어 적용할 수 있는 프로그램을 개발하고자 한다. 아동에게 가정은 1차적 환경집단으로 부모에게 강력한 영향을 받으며 신체적, 인적, 사회 정서적 성장(김미원, 박영신, 2012; 양명숙, 조은주, 2011; Gardner, 1992)을 이루는 반면, 청소년기에 돌입하게 되면 부모의 일반적 규제와 통제를 벗어나고자 하며 또래집단의 특성이나 규칙에 더 큰 영향을 받을 수 있다(장휘숙, 2007; 최순영, 2005). 이와 같은 측면은 포커스그룹 인터뷰 조사를 통해서도 동일하게 지적되었다. 중학생 자녀를 둔 부모들은 자녀의 스마트폰 사용 규제와 관련하여 매우 심각한 갈등을 보고하고 있다.

따라서 중학교 현장에서 학생들이 스마트폰 사용을 어떻게 조절할 것인지를 또래와 함께 의논하고 적절한 방법들을 모색해보는 것은 발달적으로 매우 적절하다고 볼 수 있다.

또한 본 연구에서 개발하는 프로그램은 한 회기 내에 다양한 인지적 정보와 활동

에 대한 이해와 참여를 요구하는 특성을 지니므로, 중학생 이상의 인지적, 정서적, 행동적 역량을 필요로 한다고 볼 수 있다. 초등학교 학급의 경우 학생들 간에 발달적 격차를 크게 보이는 경우가 많고 1교시 수업시간이 매우 짧기 때문에 본 연구에서 지향하는 바와 같이 학급단위 규모의 단기프로그램을 효과적으로 적용하는데는 중학생 집단이 보다 적합한 대상일 수 있다. 따라서 본 연구에서는 중학생을 주요 대상으로 삼고자 하였다.

마) 교실 장면에서 학급단위의 단기프로그램으로 운영한다.

청소년의 스마트폰 사용 문제는 학교, 혹은 가정 어떤 특정 공간에서 발생하는 것이 아니다. 또한 스마트폰 사용과 관련하여 발생하는 일상적 문제에 대한 대처 및 올바른 사용 방법을 증진하는 것 역시 가정 혹은 학교 어느 한 곳에서만 시도할 수 있는 해결방법이 아니다. 그렇지만 학습을 주된 역할로 삼는 현장에서 이러한 대처방법을 습득할 수 있는 기회를 제공하는 것이 보다 현실적이며 효율적이다. 따라서 학생들이 주로 생활하는 공간인 학급을 한 단위로 운영하되, 학생들과 밀접하게 생활하고 있는 전문상담교사나 교육 및 상담으로 학생들을 많이 접하는 청소년미디어중독 예방전문가, 청소년상담자들이 지도자가 되어 운영할 수 있도록 프로그램을 구성하고 운영 지침을 마련하고자 하였다.

지금까지 시행된 미디어 중독예방 프로그램을 보면 전교생 대상의 특강, 방송 강의 등 일회성 교육행사로 그치거나, 중독 위험군 청소년에 초점화된 중장기 집단상담 프로그램이 시행되는 경우가 많았다. 전자의 교육방식으로는 청소년들에게 스마트폰 사용 문제에 대한 인식의 전환이나 대처능력을 향상시키기에 어려움이 많았고 후자의 프로그램은 학교의 실정상 수업시간 이외의 교육시간을 배정하는데 많은 어려움이 따르고 특정 학생들을 선별하여 적용하기 때문에 낙인의 효과 등의 부정적 측면도 있는 것으로 보고되고 있다. 따라서 청소년을 대상으로 스마트폰 사용 인식 개선 및 올바른 사용을 증진시키기 위해 프로그램의 실효성을 고려하여 학급 단위의 3회기 단기프로그램으로 구성하고자 하였다.

바) 학생들에게 흥미롭고 친숙한 영상형 교구재를 포함한다.

많은 선행연구를 비롯하여 포커스 그룹 인터뷰를 통한 요구조사 결과에서도 공통적으로 지적하고 있듯이 요즘 학생들이 익숙하고 주의를 보다 집중하는 매체는 영상물이라고 보고하고 있다. 이러한 점을 고려하여 영상물, 파워포인트 등 여러 가지 시청각자료를 개발하여 프로그램에 포함하고, 퀴즈, 게임 등의 활동성이 요구되는 과제들을 포함함으로써 친숙하고 흥미로운 교육환경을 조성하고자 하였다.

사) 부모가 자녀의 스마트폰 사용을 지도하는데 필요한 안내지침을 제공한다.

인터뷰를 통해 학부모와 학생들, 학교상담교사의 스마트폰 관련 경험을 조사한 결과 반복적으로 경험하는 스마트폰 사용에 따른 문제는 크게 가정, 학업, 친구관계, 경제, 건강, 의존 등으로 나타났다. 이러한 문제를 해결해본 학생들에 의하면 효과적인 방법의 공통된 특징은 본인의 노력 뿐 아니라 친구, 가족의 이해와 협조인 것으로 나타났다. 따라서 학생들이 학교 장면에서 스마트폰 사용과 관련하여 중독예방 프로그램을 받을 때 부모 역시 자녀의 올바른 스마트폰 사용에 관심을 기울이고 협조할 수 있는 환경을 조성하기 위해 부모지침서를 제공함으로써 본 프로그램의 효과를 극대화하고자 하였다.

### 3) 청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램 및 부모지침서의 개발

가) 프로그램 초안의 목표

#### 〈청소년용 프로그램〉

청소년 스마트폰 중독 예방프로그램을 통해 달성하고자 하는 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 청소년들이 자신의 스마트폰 사용 욕구와 양상이 어떠한지 인식한다.

둘째, 스마트폰 사용의 장단점을 객관적으로 이해한다.

셋째, 스마트폰 사용시 자신에게 발생하는 문제를 명료화한다.

넷째, 청소년들이 스마트폰 사용시 경험하는 문제별 효과적인 대처방안이 무엇인지 알고 자신에게 맞는 대처전략을 세운다.

다섯째, 청소년들이 스마트폰 사용 조절이 어렵다고 느낄 때 가족, 친구와 같은 주변사람이나 외부 전문기관을 떠올리고, 도움을 요청할 수 있다.

### 〈부모 지침서〉

청소년 스마트폰 중독예방 프로그램에 대한 교육시 동일한 내용이 학부모에게도 전달될 수 있도록 부모 지침을 개발하고자 하며 본 지침서를 통해 달성하고자 하는 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 스마트폰과 청소년의 발달적 특성, 사용 욕구가 무엇인지를 알고, 청소년 자녀에게 스마트폰이 갖는 의미를 이해한다.

둘째, 자녀가 스마트폰을 건강하게 사용하도록 돕기 위해 스마트폰을 사용하기 시작할 때 부모가 조력할 수 있는 방안이 무엇인지 안다.

셋째, 청소년들이 스마트폰 사용시 경험하는 문제 유형별로 효과적인 대처방안이 무엇인지 인식한다.

넷째, 청소년 자녀의 스마트폰 사용 문제가 심각할 경우 이를 점검하고 외부전문 기관에 도움을 청할 수 있다.

### 나) 프로그램 초안의 구성

#### 〈청소년용 프로그램〉

- 대 상 : 중학생
- 소요 시간 : 3교시(1회기 45분, 총 135분)
- 방 법 : 시청각, 강의, 토의, 게임 등 집단활동

#### 〈부모 지침서〉

- 대 상 : 중학생 자녀를 둔 학부모
- 구 성 : 총 4단원으로 구성된 지침서

### 다) 프로그램 초안의 세부 내용

#### (1) 청소년용 스마트폰 중독예방프로그램의 세부 내용

총 3회기로 이루어진 스마트폰 중독 예방 프로그램은 공통적으로 프로그램 목적과 활동에 대한 소개로 이루어진 ‘도입’단계, 강의 및 영상자료, 다양한 활동과제가 포함된 ‘활동’단계, 프로그램을 통해 알게 된 점을 나누는 ‘마무리’단계로 구성되었다(표 12. 참조).



### ① 1회기‘스마트폰! 있는 그대로 살피기’의 세부내용

1회기는 필수회기로서 참여청소년들이 자신의 스마트폰 사용의 욕구, 양상, 결과에 대한 인식을 제고하는 것을 목표로 한다.

이를 위해 도입단계에서는 ① ‘G의 하루(1분 20초)’란 영상물을 통해 아침부터 잠이 들 때까지 청소년 주인공(G)이 스마트폰을 휴대하며 사용하는 모습들을 담은 동영상을 제공한다. 영상 속 주인공의 스마트폰 사용 모습을 관찰하게 한 후, 주인공의 모습과의 일치율(0~100%)을 각자 작성하게 한 뒤 ‘골든벨 게임’ 형식으로 진행한다. 이를 통해 주인공의 모습과 유사점, 차이점을 이야기 나누도록 조력함으로써 참여청소년들이 자신과 주변 친구들의 스마트폰 사용 모습이 어떠한 지 인식하도록 돕는다.

활동단계에서는 강의를 통해 스마트폰의 기기적 특성, 청소년의 사용 욕구 및 발달적 특성을 소개하고 이러한 특성들이 맞물려 청소년들이 충분히 스마트폰에 매료될 수 있음을 안내한다. 또한 이러한 과정을 통해 자신에게 어떤 사용 욕구가 있는지 인식하도록 돕는다.

또한 스마트폰이 우리 일상에 미치는 영향에 관해 가족, 친구, 주변인에 대한 취재형 애니메이션 영상물을 제공하고 각 상황(밤 늦은 시간에 스마트폰을 사용하는 모습, 스마트폰 사용으로 가족 간에 대화가 단절되는 모습, 스마트폰 사용 때문에 공부에 방해받는 모습, 하갯길에 스마트폰 사용으로 생기는 안전문제)별로 스마트폰을 사용하게 되는 이유(긍정적인 면), 스마트폰 사용으로 발생하는 문제(부정적인 면)로 나누어 살펴볼 수 있게 한다.

이를 통해 스마트폰을 사용하는 것이 우리 일상에 미치는 긍정적, 부정적 영향을 구체적으로 살펴보고, 청소년 자신에게 어떠한 긍정적, 부정적 영향을 미치고 있는지 생각해보도록 조력한다.

마무리 단계에서는 영상물을 통해 우리가 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 점검하는 시간을 갖도록 ‘스마트폰 사용 문제 체크리스트’를 나눠주어 채점하게 하고, 자신의 스마트폰 사용에 따른 문제가 주로 어떤 양상으로 나타나는지 시각적으로 살펴 볼 수 있는 ‘스마트폰 사용문제’ 육각형 모형을 완성하게 한다. 참여청소년들이 어떤 유형에서 가장 높은 점수를 냈는지 살펴봄으로써 참여청소년들의 주된 문제 유형을 파악한다. 이와 같은 결과를 통해 청소년들의 스마트폰 사용 문제를 명료화 하면서, 2회기의 주요 활동은 문제 유형별로 보다 효과적인 해결전략이 무엇인지 이해하고 자신만의 해결전략을 구성할 계획임을 안내한다.

## ② 2회기‘스마트폰! 멋진 친구 만들기’의 세부내용

2회기는 필수회기로서 스마트폰 사용 문제 유형별 효과적인 대처방법과 비효과적인 대처방법에 대한 인식과 효과적 대처방법의 실행의지를 제고하며, 스마트폰 사용 조절이 어려울 때 도움을 요청할 수 있는 동기를 높이는 것을 목표로 한다.

도입단계에서는 1회기 프로그램 내용 정리 및 본 프로그램의 목적과 활동을 소개한다. 자신이 경험하는 스마트폰 문제 유형이 무엇인지, 스마트폰 문제 유형의 의미가 무엇인지 이해하는 시간을 갖는다.

활동단계에서는 스마트폰 사용에 따른 문제유형별로 청소년들이 흔히 경험하는 사례를 소개하고, 선행연구 및 인터뷰 조사를 통해 추출된 내용으로 만들어진 ‘또래친구들이 말하는 효과적/비효과적 방법’들을 소개하면서, 참여청소년이 현재 사용하는 방법과 비교하게 한다. 이를 통해 문제유형별로 효과적/비효과적 대처방법이 무엇인지, 자신의 현재 대처방법이 효과적인지 아닌지를 명료화하는 시간을 갖는다.

또한 효과적인 방법들의 공통 특징으로 구성된 ‘스·마·트·폰·멋·진·친·구’라는 8가지 전략을 소개하고, 전략의 주요어를 초성으로 제시하여 알아맞히는(예, 스마트폰을 사용하는 현재 내모습을 (스-)한다!) 골든벨 게임 형식으로 진행함으로써 전략에 대한 관심과 흥미, 학습효과를 높이고자 하였다.

이 작업에 이어 8가지 전략별로 3~4가지의 실행 예시를 제시하여 이를 바탕으로 자신만의 8개의 ‘스마트폰멋진친구’전략을 만들도록 격려한다. 이를 통해 스마트폰 사용에 따른 문제를 효과적으로 해결하기 위한 방법을 구체화하여 실천하려는 의지를 다지는 기회로 삼고자 하였다.

마지막으로 ‘우리들의 스마트폰 멋진 친구 전략 tree!만들기를 제시함으로써 자신뿐 아니라 다른 참여청소년들이 효과적이라고 보는 전략은 무엇인지를 함께 살펴보는 시간을 가짐으로써 ‘우리 학급의 스마트폰 멋진 친구 전략’들을 공유하고 실천의지를 다지는 분위기를 조성한다.

이때, 스마트폰 멋진친구 전략을 실행할 때 예상되는 어려움이 있는지를 떠올려보게 한다. 이를 해결하는데 필요한 도움이 무엇인지 생각해보게 한다. 또한 스마트폰 사용 조절이 어려울 때 도움을 요청하는 것이 중요하며 가족, 친구 뿐 아니라 외부전문기관의 도움을 받는 것이 필요함을 알린다.

### ③ 3회기 ‘스마트폰! 모르고 쓰면 나도 가해자’의 세부내용

3회기는 선택회기로서 스마트폰 오용으로 발생할 수 있는 범죄에 대한 경각심을 높이고, 오용 처벌과 관련된 법적 지식을 습득함으로써 사용자 자신을 보호할 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다.

먼저 청소년이 포함된 스마트폰 관련 범죄 사례(4가지 실제 사례-절도, 와이파이어스틀, 카따·비방·협박, 개인정보 유포)와 법적 처벌에 관한 정보를 제공하고, 참여청소년들에게 공감되는 내용, 궁금한 사항을 나누는 시간을 갖게 하여 스마트폰의 오용에 대한 경각심을 일깨운다.

또한 청소년과 연관성이 높은 스마트폰 오용 관련 처벌법(학교폭력, 아동청소년성보호관련 법 등)과 학교의 조치사항에 대해 다룸으로써 법의 내용 및 적용 범위, 적용 결과에 대한 설명 등을 통해 법적 지식에 대한 이해를 높인다.

또한 몇 가지 스마트폰 범죄 관련 처벌예시를 제시하고 OX퀴즈를 실시함으로써 청소년들이 익숙지 않은 법에 대한 흥미와 교육 참여동기를 높여 법적 지식을 보다 효과적으로 습득할 수 있는 기회를 제공한다.

이를 통해 스마트폰의 오용과 그 결과가 어떠한지 인식할 수 있도록 돕고 적절한 사용의 중요성을 강조함으로써 적절한 사용에 대한 의지를 다지도록 한다.

마지막으로 총 3회에 걸친 본 프로그램의 전체 내용을 되돌아보고 가장 기억에 남는 내용과 새롭게 알게 된 점을 정리하고 마무리 짓는다.

본 프로그램은 이와 같이 청소년들의 스마트폰 사용 양상과 욕구, 스마트폰 사용에 따른 문제를 명료화하며 공통된 혹은 자신만의 해결전략을 수립하는 기회를 갖고, 무감각한 오용에 따른 경각심을 일깨움으로써 ‘스마트폰의 건강한 사용’을 증진시키는데 목적을 두고 있다.

### (2) 스마트폰 중독예방프로그램 부모 지침서의 세부 내용

청소년 스마트폰 중독예방 프로그램과 상응하는 내용이 학부모에게도 전달될 수 있도록 부모 지침을 개발하여 제시하였다. 부모지침서는 크게 4단원으로 이루어져 있으며 각 내용은 청소년의 회기별로 달성해야 할 목표와 연결되어 있다(표 12. 참조).

1단원 ‘스마트폰은 청소년 자녀들에게 어떤 의미일까요?’는 청소년용 스마트폰 중독예방프로그램 1회기의 핵심내용과 연결되어 있다. 스마트폰의 기기적 특성과 청소년의 발달적 특성 및 사용욕구에 대한 부모의 이해를 돕고, 나아가 이러한 특성들이 맞물려 청소년들에게 스마트폰이 매우 매력적인 존재로서 작용한다는 것을 이해하도록 돕는다.

2단원 ‘자녀가 스마트폰을 사용하기 시작할 때 준비할 사항?’은 청소년용 스마트폰 중독예방프로그램 2회기에서 ‘스마트폰 사용 문제’에 관한 효과적 해결 전략과 연관성이 높은 내용으로 구성되어 있다. 청소년 자녀가 스마트폰 사용 초기부터 잘 조절하여 사용할 수 있도록 부모가 함께 사용 규칙을 정하고, 공유할 수 있도록 조력하는 내용들로 구성되어 있다. 스마트폰 사용 조절을 돕기 위한 요금제 선정, 사용 규칙을 정할 때의 접근방법, 자녀가 사용규칙을 어길 때의 대처, 부모의 본보기의 중요성 강조, 스마트폰 조절환경의 조성(스마트폰 사용 관리 어플리케이션 설치 등) 방법에 대해 안내하고 있다.

3단원 ‘스마트폰 사용 이후 문제가 발생한다면?’은 청소년용 스마트폰 중독예방프로그램 1, 2회기에서 다루고 있는 6가지 ‘스마트폰 사용 문제 유형’의 정의, 문제유형별로 부모 관점과 자녀 관점으로 본 사례, 효과적 해결방법을 제시한다. 효과적인 해결방법 자체는 청소년들이 제안한 방법들로 구성되어 있고 이를 부모입장에서 이해할 수 있도록 지침을 제공하고 있다.

특히 3단원에서는 청소년용 스마트폰 중독예방프로그램에서 다루고 있지 않은 내용을 포함하였는데, 자녀의 스마트폰 의존 수준이 심각하다고 생각될 때의 접근 절차가 이에 해당된다. 이는 청소년이 자신의 의존 행동을 관찰하고 의존 수준을 인정하고 도움을 청하기보다 주변에서 이를 관찰하여 돕는 것이 보다 수월하며 특히 부모의 자녀 관찰은 더욱 용이하기 때문에 이러한 부모의 입장을 활용함으로써 심각한 스마트폰 사용 문제를 경험하고 있는 청소년들에게 도움을 제공하기 위한 목적으로 포함하였다. 부모가 자녀의 스마트폰 사용 행동을 관찰한 바를 체크리스트로 작성하고 채점 방법과 결과를 이해하도록 제시하였다. 또한 채점 결과 ‘고위험사용자군’, ‘잠재적 위험사용자군’일 경우 도움받을 수 있는 기관을 상세하게 수록하였다. 자녀의 스마트폰 사용행동 관찰 체크리스트, 채점방법, 결과 설명은 표준화된 청소년 스마트폰 중독 자가진단척도(한국정보화진흥원, 2011)의 내용을 관찰자 입장에서 수정·보완하여 적용하였다.

4단원 ‘스마트폰 범죄에서 우리자녀를 보호하려면’은 청소년용 스마트폰 중독에 방프로그램 3회기에서 다루고 있는 스마트폰 오용 관련 범죄 사례(절도, 와이파이어서틀, 까따·비방·협박 등, 개인정보 유출)를 제시하고 스마트폰의 다양한 기능이 범죄의 도구로 쓰일 수 있음을 안내한다. 또한 청소년과 관련성이 높은 스마트폰 오용 관련 처벌법(학교폭력예방 및 대책에 관한 법률, 아동청소년의 성보호에 관한 법률)을 소개하고 법적 지식을 OX퀴즈 문항사례 형식으로 제시하여 보다 쉽고, 흥미롭게 이해할 기회를 제공한다.

본 프로그램의 개괄은 표 12에 제시되어 있다.

표 12. ‘스마트폰! 멋진 친구 만들기’ 프로그램 초안의 세부 내용

회기	회기 목표	단계	세부 구성 요소	비고
1회기 스마트폰! 있는 그대로 살피기	- 자신의 스마트폰 사용 욕구 및 사용 양상, 결과 인식하기	도입 (5분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 프로그램의 목적과 활동 내용 소개</li> <li>■ 영상 자료 ① 시청               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ‘G의 하루’ : 청소년들이 스마트폰을 사용하는 일상적 모습을 담은 영상</li> <li>→ 주인공과의 싱크로율 골든벨 게임 실시 및 느낌 나누기</li> </ul> </li> </ul>	기본 회기 : 동기 유발 및 자기 인식에 초점
		활동 (37분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 강의 : ‘청소년이 스마트폰의 매력에 빠지기 쉬운 이유는?’               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 스마트폰의 기기적 특성, 청소년의 발달적 특성, 사용욕구가 맞물려 청소년이 충분히 스마트폰에 매료될 수 있음을 인식하게 함. 한편 이로 인해서 생각지 못한 어려움을 겪을 수도 있음을 안내함</li> </ul> </li> <li>■ 영상 자료 ②~⑤ 시청               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ‘스마트폰 사용과 우리들의 일상’ 취재 형식의 동영상 청소년이 흔히 경험하는 스마트폰 사용 상황(밤 늦은시간 폰 사용, 가족간의 대화 변화, 공부에 방해되는 폰, 하갯길의 안전 문제)별 장단점을 살펴보게 함</li> </ul> </li> <li>■ 느낌 나누기               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ‘영상 속 주인공과 주변 사람들의 반응’ 과 자신과 주변 사람들과의 유사점과 차이점을 이야기 나누게 함. 이를 통해 장점 때문에 스마트폰을 사용하게 되지만 문제가 발생할 수 있음을 깨닫게 함</li> </ul> </li> <li>■ 자신의 스마트폰 사용 문제유형 파악하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ‘스마트폰 사용 문제 체크리스트’ 를 작성하여 채점하고, 스마트폰 사용 문제 육각형모형(가족형-경제형-친구형-건강형-학업형-의존형)을 완성하는 작업을 통해 자신이 경험하는 문제들이 무엇인지 살펴보게 함</li> </ul> </li> </ul>	

		<p>마무리 (3분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 본 회기에 대한 소감 나누기           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 학생들에게 ‘스마트폰이 우리 일상에 미치는 영향’ 에 대해 구체적으로 이해한 내용이 무엇인지 함께 나누게 함. 2회기에서 문제 유형별 대처방법에 대해 소개할 것임을 안내함</li> </ul> </li> </ul>	
<p>2 회 기 스 마 트 폰! 멋 진 친 구 만 들 기</p>	<p>-스마트폰 사용시 경험되는 문제 명료화</p>	<p>도입 (5분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 프로그램의 목적과 활동 내용 소개           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 스마트폰 문제 유형의 의미가 무엇인지를 상기하고, 자신이 주로 경험하는 ‘스마트폰 사용 문제 유형’ 이 무엇인지 살펴봄</li> </ul> </li> </ul>	<p>기본 회기 : 스마트폰의 문제 해결 전략 수립에 초점</p>
	<p>- 문제별 효과적 해결방법 이해 및 실행의지 제고</p>	<p>활동 (30분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 강의 : 스마트폰 사용 문제 유형 강의 및 자기점검           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 6가지 문제유형별로 사례, 효과적/비효과적 방법들의 예를 소개함. 이중 청소년 자신이 시도했던 방법은 어떠한 것인지, 자신이 시도했던 다른 방법은 무엇인지 떠올려보게 함. 이를 통해 스마트폰 사용 문제별 해결방안에 대한 관심을 제고하게 함</li> </ul> </li> <li>■ ‘스·마·트·폰·멋·진·친·구’ 전략 알아맞히기 게임           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 스마트폰 사용 문제에 대한 효과적 해결 전략을 8개의 문장으로 요약하고, 이 8가지 전략 문장의 주요어를 ‘초성’ 으로 제시하는 알아맞히는 게임 진행. 이를 통해 스마트폰 사용 문제에 대한 해결전략에 관심과 흥미를 높이고, 학습효과를 높이고자 함</li> </ul> </li> <li>■ 나만의 ‘스마트폰! 멋진친구’ 전략 만들기           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 문제유형별 효과적인 대처 사례들을 3~4가지씩 살펴보고 이를 바탕으로 자신만의 8개의 ‘스마트폰 멋진친구’ 전략을 만들게 함</li> </ul> </li> <li>■ 우리들의 ‘스마트폰! 멋진친구 전략 tree’ 만들기           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 자신이 선택한 8개의 ‘스마트폰 멋진친구 전략’ 중 1~2개의 핵심전략을 선택하게 하여 이를 포스트잇에 작성한 후 tree에 부착하게 하는 활동을 수행하게 함.</li> <li>→ 청소년들이 제안한 스마트폰을 잘 활용하는 방법들과 대체활동들을 목록화함. 이를 통해 자신뿐 아니라 다른 참여청소년들이 효과적으로 보는 전략은 무엇인지 함께 살펴보고 공통적으로 효과적이라고 보는 전략이 무엇인지를 공유하며 함께 실천의지를 다지는 분위기를 조성함</li> </ul> </li> <li>■ ‘스마트폰! 멋진친구 전략’ 실행시 예상되는 어려움 파악 및 도움받을 수 있는 기관 안내(감수 후 보완된 사항)           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ‘스마트폰! 멋진친구 전략’ 들을 실행함에 있어 예상되는 어려움을 떠올려보고 이를 해결하는데 필요한 도움이 무엇인지 생각해보게 함. 또한 스마트폰 사용 조절이 어려울 때 도움받을 수 있는 전문기관을 소개함</li> </ul> </li> </ul>	

		<p>마무리 (5분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 본 회기에 대한 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ '스마트폰 사용으로 인해 발생될 수 있는 문제가 무엇인지, 이에 대한 보다 효과적인 전략들이 무엇인지 생각해보고 자신에게 맞는 실행전략을 세우는 과정을 통해 배운 것은 무엇인지, 앞으로 어떻게 하고 싶은 지를 공유함</li> </ul> </li> </ul>	
3 회기 스마트폰! 모르고 쓰면 나도가해자	-스마트폰의 무감각한 오용으로 발생할 수 있는 범죄에 대한 경각심 제고  -스마트폰의 오용에 대한 처벌관련 법적 지식에 대한 이해 제고	<p>도입 (5분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 프로그램의 목적과 활동 내용 소개 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 지난 회기에 대한 소감, 새롭게 알게 된 점을 함께 공유하고 본 회기의 목적과 활동 내용을 간략히 소개함</li> </ul> </li> </ul>	선택 회기 : 스마트폰 오용에 대한 경각심 제고에 초점
		<p>활동 (25분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 영상 자료 ⑤ 시청 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 청소년들의 스마트폰 오용으로 인한 범죄, 처벌 사례 자료 제시 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 청소년들이 경험할 수 있는 스마트폰 관련 범죄사례(절도, 와이파이어셔틀, 까다·비방·협박, 개인정보 유출)와 법적 처벌 관련 정보를 제공함</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ 느낌 나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 사례별 공감되는 내용, 궁금한 사항을 함께 나누는 시간을 통해 스마트폰의 오용에 대한 경각심을 일깨움</li> </ul> </li> <li>■ 스마트폰 관련 법 알기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 청소년의 스마트폰 오용 관련 처벌법 및 학교의 조치사항에 대한 설명 등을 통해 법적 지식에 대한 이해를 높임</li> </ul> </li> <li>■ 스마트폰 관련 처벌법에 대한 OX 퀴즈 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 스마트폰 관련 법률 지식에 대해 퀴즈형식을 활용하여 보다 쉽고, 즐겁게 습득할 기회를 제공함</li> </ul> </li> </ul>	
		<p>마무리 (5분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 본 회기에 대한 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 스마트폰의 잘못된 사용과 그 결과에 대한 느낀 점을 나누며 앞으로의 적절한 사용에 대한 의지를 다지게 함</li> </ul> </li> </ul>	
		<p>전체 마무리 (10분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 본 프로그램에 대해 마무리하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 그동안 참여했던 본 프로그램의 내용을 전반적으로 살펴보고 이에 대한 느낀 점, 참여 과정에서 새롭게 알게 된 점이 무엇인지를 정리하며, '스마트폰에 과도하게 의존하기보다는 스마트폰을 멋진 친구로 만들어 가는 것이 유익함' 을 인식하도록 조력하고, 스마트폰의 건강한 활용에 대한 실행의지를 다지게 함</li> </ul> </li> </ul>	
부모 지침서	구성 영역 (별도의 지침 구성)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스마트폰은 청소년 자녀들에게 어떤 의미일까요? <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 청소년의 스마트폰 사용 욕구 및 스마트폰의 매력에 빠지는 이유를 이해하기</li> </ul> </li> <li>■ 자녀가 스마트폰을 사용하기 시작할 때 준비할 사항은? <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 자녀와 함께 스마트폰 사용 관련 규칙 정하기</li> </ul> </li> <li>■ 스마트폰 사용 이후 문제가 발생한다면? <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 스마트폰 사용에 따른 문제 유형 및 해결방법 제시, 청소년들이 보고한 효과적 해결방안 및 부모의 조력사항 안내, 스마트폰으로 인한 갈등 시 대처</li> </ul> </li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰 의존 관련 접근 절차</li> <li>  자녀의 스마트폰 중독점검(중독진단체크리스트)-&gt;채점-&gt;이해-&gt;전문기관 도움 요청)</li> <li>■ 스마트폰 범죄에서 우리자녀를 보호하려면?</li> <li>→ 청소년의 스마트폰 오용 관련 범죄, 처벌사항을 이해하기, 관련법을 이해하기</li> </ul>	
--	--	--	---	--

#### 4) 프로그램의 초안 개발 및 내용타당도 평가

본 프로그램의 초안을 개발하는 과정에서 타당성 및 실효성을 높이기 위해 각 회기별 내용을 구성한 후 해당 내용별로 청소년, 변호사 등에게 감수 받고 이를 교육학 교수 1인, 본원의 교육학 박사 2인, 상담심리학 석사 1인, 임상심리학 석사 1인이 검토하여 해당 내용에 대한 초안을 구성, 완료하였다. 감수를 받은 주요사항을 소개하면 다음과 같다.

첫째, 1회기에서 시행하는 ‘스마트폰 사용 문제 체크리스트’를 구성하기 위한 별도의 작업을 수행하였다. 우선 스마트폰 관련 여러 선행 연구 및 수혜자 요구 분석 결과를 토대로 총 6가지의 스마트폰 사용에 따른 문제 유형(가족형, 경제형, 친구형, 건강형, 학업형, 의존형)을 추출하였다. 또한 인터뷰 내용의 진술문들을 분석하여 유형별로 각 10개의 문항(총 46문항)을 구성하였고 중학생 약 60명을 대상으로 문항에 대해 자기 경험과의 일치도를 작성하게 하였다. 그 결과를 바탕으로 청소년들의 경험과 가장 일치도가 높은 문항을 유형별로 3개씩 추출하였다. 이를 통해 ‘스마트폰 문제 유형 체크리스트’를 개발한 후 교육학 교수 1인 및 본원 관련 전문가들에게 내용 타당도를 점검받고 최종적으로 총 18문항의 ‘스마트폰 문제 유형 체크리스트’를 완성하였다.

둘째, 1회기에서 제공되는 동영상의 실효성을 확보하기 위하여, 우선 시나리오를 구성한 후 스마트폰을 2~3년간 사용한 경험이 있는 남녀 중학생 8명에게 내용의 타당성과 적절성을 평가하게 하고 수정피드백을 받아 수정, 보완한 후 교육학 교수 1인 및 본원 관련 전문가들에게 내용 타당도를 점검받고 애니메이션 형태로 제작하였다.

셋째, 2회기의 ‘스마트폰 사용 문제 유형별 효과적/비효과적 해결전략’에 대해



청소년들이 공감할 수 있는 전략방안으로 도출하기 위해 선행연구 및 본 연구의 인터뷰 자료 중 청소년의 인터뷰 자료를 집중 분석하였고, 가족형 문제에 대해서는 부모의 인터뷰 자료를 추가적으로 분석하고, 학업형 문제에 대해서는 상담교사의 인터뷰 자료를 추가적으로 분석하였다. 의존형 문제에 대해서는 스마트폰 중독 위험군 청소년에 대한 질적 선행연구의 자료를 추가적으로 분석하였다. 또한 청소년들이 스마트폰 사용으로 발생한 문제를 해결하기 위한 시도 결과가 성공적인 경우와 실패한 경우를 나누어 분석하고 각각의 경우에 대한 문제해결방안의 진술 예문 목록을 작성하였다. 이를 다시 문제유형별로 분류하였고, 문제유형별 진술 내용의 특징을 분석한 후 각각 2~3가지의 공통된 특징과 대표 진술 예문을 추출하였다. 이에 대해 교육학 교수 1인 및 본원 관련 전문가들에게 내용 타당도를 점검받은 결과를 바탕으로 수정 보완하여 정리하였다.

넷째, 3회기에서 제공되는 청소년의 스마트폰 오용과 관련된 실제 범죄 사례와 처벌 조항, 관련 법, OX 퀴즈 내용의 타당성을 확보하기 위하여, 청소년 관련 범죄 전담 변호사에게 내용감수를 의뢰하였다. ‘스마트폰 오용 사례, 처벌조항, 관련 법을 설명하는 내레이션과 프로그램 내용’의 적절성 및 타당성에 대한 감수를 의뢰한 후 수정 사항을 피드백으로 받아 수정한 후 제시하였다.

다섯째, 부모지침서의 3단원에서 제시되는 ‘스마트폰 사용행동 관찰 체크리스트, 채점방법, 결과 설명’에 대해서는 교육학 교수 1인 및 본원 관련 전문가들에게 내용 타당도를 감수 받은 결과를 바탕으로 수정·보완하여 완성하였다.

위의 과정을 거쳐 프로그램 초안을 개발하고, 외부 현장전문가 및 학계전문가를 대상으로 내용타당도를 점검하고 수정, 보완하여 프로그램 초안을 개발하였다.

## 다. 프로그램 시범운영 및 평가 단계

미디어중독예방전문가, 전문상담교사 중에서 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램 초안의 시범운영 지도자를 모집하였다. 시범운영지도자는 관할지역 1개 중학교를 선정하여 프로그램을 운영하는 실험학급과 프로그램을 적용하지 않는 통제학급을 선정하였다.

프로그램의 효과를 평가하기 위한 사전-사후검사를 약 3주~4주 이상의 간격을 두고 실시하기 위해, 8월말 ~ 9월초에 사전검사를 실시하였다. 9월 초에는 지도자워크숍을 개최하여 프로그램 시연을 통해 프로그램을 익힌 지도자들이 담당중학교에서 프로그램을 시범운영하고 회기평가를 실시하였다. 프로그램을 마친 이후 9월 말~10월 초에 사후검사 및 종합평가를 실시하였다.

또한 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램용 부모지침서는 청소년 대상 프로그램 초안이 확정된 후 8월 중순부터 9월 중순까지 개발되었고 시범평가를 하기 위해 중학생 자녀를 둔 학부모를 모집하여 10월 초에 안내교육을 하고 종합평가를 실시하였다.

## 라. 감수 및 수정보완 단계

프로그램 시범운영 지도자의 회기 및 종합평가, 참여 학생들의 회기별 의견, 사전-사후검사 결과, 종합평가지의 내용을 분석한 후 초안프로그램에 대한 수정 및 보완방향을 수립하였다.

프로그램을 수정·보완한 후 현장전문가 및 학계전문가에게 의뢰하여 감수를 받고, 2013년 12월에 본 프로그램에 대한 지도자용 매뉴얼, 청소년용 프로그램, 부모지침서를 제작하여 최종적으로 개발하였다.

완성된 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램은 추후 전국 청소년상담복지센터와 협의하여 일선 학교현장으로 보급될 계획이다. 또한 교육부와 협의하여 전문상담교사 대상 지도자연수에 교육과정으로 넣어 일선 학교현장으로 보급될 계획이다.

## 2. 프로그램 시범운영 및 평가

### 가. 시범운영의 개요

#### 1) 연구 설계

청소년 스마트폰 중독예방프로그램(명칭 : 스마트폰 멋진 친구 만들기 프로그램) 시범운영에 참여한 중학교 1~3학년 남녀 학생의 스마트폰 사용 욕구, 스마트폰 사용 신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식이 어떻게 변화하는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 간의 사전검사점수를 공변량으로 하는 사후검사 점수간 차이를 비교하여 프로그램의 효과를 분석한다. 또한 참여 청소년 및 시범운영 담당지도자의 참여자 관점 평가의 내용을 분석하여 프로그램 초안을 수정·보완하기 위한 시사점을 얻고자 하였다.

실험 및 통제 집단은 학교 현장의 여건상 무선 표집 대신, 학교 및 학급단위로 집단을 임의표집하여 사전검사를 실시하고, 실험집단에는 처치를, 통제집단은 처치하지 않은 이질 통제집단 전후 검사 설계의 방법을 사용하였다.

또한 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램에 대한 부모 지침서는 중학생 자녀를 둔 부모를 대상으로 부모지침서 교육을 개설하여 자발적인 참여자를 모집한 후 단회 교육을 통해 부모지침서의 내용을 소개하고 참여부모의 관점 평가를 수합하여 부모지침서를 수정·보완하기 위한 시사점을 얻고자 하였다.

본 연구의 독립변인은 스마트폰 중독예방 프로그램이며, 종속변인은 스마트폰 사용 욕구, 스마트폰 사용 신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식이다. 또한 스마트폰 중독 예방 프로그램 시범운영 참여자 관점 평가 및 부모용 참여자 관점 평가가 포함된다.

시범운영 평가 개요는 표 13과 같다.

표 13. 시범운영 평가 개요

연구대상 구분	사전검사	실험처치(회기평가)	사후검사
실험 집단	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub> , O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
통제 집단	O <sub>4</sub>		O <sub>5</sub>
부모		X <sub>2</sub>	O <sub>6</sub>

O<sub>1</sub>, O<sub>4</sub> : 사전검사(스마트폰 사용욕구, 스마트폰 사용신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식)

O<sub>2</sub> : 실험집단 및 지도자의 참여자 관점 평가(학생용·지도자용 회기평가지)

O<sub>3</sub>, O<sub>5</sub> : 사후검사(사전검사와 유사)+실험집단 및 지도자 참여자 관점 평가  
(학생용·지도자용 종합평가지)

O<sub>6</sub> : 부모의 참여자 관점 평가(종합평가지)

X<sub>1</sub> : 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램

X<sub>2</sub> : 부모지침서

## 2) 측정 도구

본 연구에서 사용하는 측정도구는 다음과 같다.

### 가) 검사지의 내용

사전검사와 사후검사의 주영역과 세부내용은 다음과 같다.

- 사전검사(표 14. 참조) : 참여청소년의 스마트폰 사용 현황, 스마트폰 사용 신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식, 스마트폰 사용 욕구
- 사후검사(표 15. 참조) : 스마트폰 사용 및 대처 인식, 스마트폰 사용 신념, 스마트폰 사용 욕구
- 참여자 관점 평가(표 16. 참조)
  - . 회기평가 : (지도자) 회기별 관찰된 학생참여반응 및 지도자 의견(주관식)  
(청소년) 회기별 도움정도, 회기별 참여자 의견(주관식)
  - . 종합평가 : (지도자) 현장활용성평가, 프로그램에 대한 지도자 의견(주관식)  
(청소년) 현장활용성평가, 프로그램 추천 의향, 프로그램에 대한 의견  
(부모) 현장활용성평가, 지침서 추천 의향, 지침서에 대한 부모 의견(주관식)

표 14. 사전검사의 세부 내용

구분		문항별 세부 내용	문항 번호
참여청소년의 특성	스마트폰 사용 현황	청소년의 현재 사용 형태	1
		청소년의 스마트폰 처음 사용 시기	2
		청소년의 스마트폰 사용 기간	3
		청소년의 스마트폰의 주된 사용 용도(순위)	4
		스마트폰 사용량(평일~주말)	5, 6
	인적사항	성별, 학년, 반, 번호, 이름	주관식
스마트폰 사용 신념	스마트폰 사용에 관한 신념	1~19	
스마트폰 사용 및 대처 인식	스마트폰 사용 양상 및 문제에 대한 인식, 해결 방법 및 대처에 대한 인식	1~9	
스마트폰 사용 욕구	대인관계 욕구, 정보획득 욕구, 분리독립 욕구, 자아변화 욕구, 현실회피 욕구	1~22	
			총 58문항

표 15. 사후검사의 세부 내용

구분		문항별 세부 내용	문항 번호
스마트폰 사용 및 대처 인식	스마트폰 사용 양상 및 문제에 대한 인식, 해결 방법 및 대처에 대한 인식	1~9	
스마트폰 사용 신념	스마트폰 사용에 관한 신념	1~19	
스마트폰 사용 욕구	대인관계 욕구, 정보획득 욕구, 분리독립 욕구, 자아변화 욕구, 현실회피 욕구	1~22	
			총 50문항

표 16. 참여자 관점 평가(회기 평가지 및 종합평가지)의 세부 내용

구분	내 용		문항 형태	문항수	
지도자 평가	회기평가	회기별 학생반응 및 지도자 의견(개선사항 등)	주관식		
	종합평가	현장 활용도	시의적절성	5점 리커트	1
			목적성		1
			실용성		1
			유익성		1
			결과기여도		1
	프로그램에 대한 지도자 의견 (가장 도움된 회기, 목표에 부합되지 않는 회기, 가장 실시하기 어려운 회기)		주관식		
청소년 평가	회기평가	회기별 도움 정도	5점 리커트	회기수	
		회기별 참여자 의견(좋았던 점, 개선사항)	주관식		
	종합평가	프로그램 전체 만족도		5점 리커트	1
		현장 활용도	만족도	5점 리커트	1
			목적성		1
			유익성		1
			활용가능성		1
프로그램 추천 의향		2점 리커트	1		
프로그램에 대한 의견 (가장 기억에 남는 프로그램, 새롭게 알게 된 점)		주관식			
부모 평가	종합평가	현장 활용도	이해용이성	5점 리커트	1
			만족도		1
			목적성		1
			유익성		1
			활용가능성		
	지침서 추천 의향		2점 리커트	1	
	지침서에 대한 부모 의견(좋았던 점, 개선사항)		주관식		

## 나) 스마트폰 사용 욕구

본 연구에서는 프로그램 시범운영 후 참여한 중학생들의 스마트폰 사용 욕구가 긍정적으로 변화될 것으로 기대되므로, 이를 측정하기 위하여, 임은미, 김태성, 김형수, 이영선, 박정민(2000)이 개발한 인터넷/PC 과다사용 원인에 대한 자기진단 검사 문항 중 인터넷 사용 욕구 관련 문항을 뽑아 22문항의 질문지를 제작, 사용한 것을 바탕으로 '인터넷', '컴퓨터'란 단어를 '스마트폰'으로 바꾸고 문항의 내용을 청소년에 맞게 수정·보완하였다. 이에 대해 교육학 교수 1인과 교육학 박사 2인의 내용타당도 감수를 거쳐 척도 문항을 구성하였다.

수정한 척도 문항을 요인분석(주성분분석, 직각회전)한 결과, 본래 '인터넷 사용 욕구'척도와 마찬가지로 총 5개의 하위요인으로 구성된 것으로 나타났고(전체 설명량 66.429%), 하위요인으로 자아변화욕구(5문항), 대인관계욕구(4문항), 현실회피욕구(5문항), 분리독립욕구(2문항)가 본래의 척도와 마찬가지로 추출되었으나 본래의 척도에서 감각 추구 및 정보획득 욕구(5문항)를 이루던 문항 중에서 정보획득욕구(3문항)만 확인되었다(표 17. 참조). 즉, 스마트폰 사용 욕구와 관련하여 감각 추구는 하위요인간 요인부하량이 .1이하의 차이를 보이지 않으면서 여러 요인에 걸쳐있어서(5번 문항 요인 1 .265, 요인 2 .396, 요인 4 .277; 6번 문항 요인 1 .440, 요인 2 .375, 요인 3 .316) 별도의 하위욕구로 추출되지 않았다. 따라서 본 연구에서 사용된 '스마트폰 사용 욕구'척도는 5, 6번 문항을 제외하고 최종적으로 20문항이 선정되어 시범운영의 효과 평가에 사용되었다. 척도는 Likert식 5점 평정척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '항상 그렇다(5점)'까지 되어 있다. 각 영역의 점수가 높을수록 각 욕구가 높다고 해석할 수 있다. 본 연구에서 자아변화욕구의 Cronbach  $\alpha$ 는 .87, 현실회피욕구는 .83, 대인관계욕구는 .87, 정보획득욕구는 .70, 분리독립 욕구는 .68로 나타났다.

## 다) 스마트폰 사용 신념

본 연구에서는 프로그램 시범운영에 참여한 중학생들의 스마트폰 사용 신념이 긍정적으로 변화될 것으로 기대되므로, 이를 측정하기 위하여 Wright(1993)가 개발한 '물질사용에 대한 신념(beliefs about substance use)' 척도를 채규만과 박중규(2002)가 '인터넷 사용신념' 척도로 변안한 것을 '스마트폰 사용'에 대한 일반적 믿음을 측정하는 척도로 수정하였다. 본래의 척도는 5점 Likert 평정척도로 구성되어, 총

20문항을 이루고 있다. 이 중 물질 중독에 맞춰진 문항(중독은 유전적인 것이기 때문에 고치기 힘들다)를 제외하여 총 19개 문항으로 구성하고 청소년에 맞게 수정, 보완하였다. 이에 대해 교육학 교수 1인과 교육학 박사 2인의 내용타당도 감수를 거쳐 문항을 구성하였다.

표 17. 스마트폰 사용 욕구 척도의 요인분석 결과

문 항	요인부하량				
	1	2	3	4	5
13. 스마트폰에서는 내가 원하는 사람이 될 수 있다.	.802				
17. 스마트폰에서 내 모습을 지금과 다르게 만들어보고 싶다.	.792				
12. 스마트폰에서는 현실과 다른 내 모습을 가질 수 있다.	.722				
15. 스마트폰에서는 내 모습을 더 멋있게 꾸밀 수 있어서 좋다.	.715				
16. 스마트폰에서는 나를 숨긴 채 옳지 못한 행동을 할 수 있다.	.650				
14. 가끔 내가 아닌 다른 사람이었으면 하는 생각이 들 때가 있다.	.648				
22. 학교에서 있었던 기분 나빴던 일을 잊기 위해서 스마트폰을 한다.		.780			
21. 스마트폰을 하는 동안에는 진로에 대한 고민을 잊을 수 있다.		.769			
18. 스마트폰을 하는 동안은 가족문제를 잊을 수 있다.		.734			
20. 친구와 다투어 속상할 때 스마트폰을 한다.		.667			
19. 스마트폰을 하는 동안은 공부 걱정을 안 할 수 있어 좋다.		.634			
2. 스마트폰으로 마음에 맞는 친구를 사귀고 싶다.			.883		
4. 스마트폰으로 새로운 사람을 사귀고 싶다.			.853		
1. 스마트폰으로 다양한 사람을 만나고 싶다.			.838		
3. 스마트폰에서 다른 사람에게 잘 보이고 싶다.			.629		
7. 내가 찾고 싶은 정보를 반드시 찾아야 직성이 풀린다.				.821	
9. 스마트폰에서 새로운 정보를 얻을 수 있다.				.773	
8. 새로운 정보를 반드시 찾아야 한다.				.669	
10. 나는 간섭받기 싫다.					.816
11. 모든 일을 부모님의 의사와 상관없이 스스로 처리하고 싶다.					.807

전체 설명량(66.429%)

\* 하위요인명 : 요인 1(자아변화), 요인 2(현실회피), 요인 3(대인관계), 요인 4(정보획득), 요인 5(분리독립)



표18 . 스마트폰 사용 신념 척도의 요인분석 결과

문 항	요인 부하량
9. 스마트폰을 그만둔다면 나는 우울할 것이다.	.740
18. 스마트폰을 사용하면 불안함이 사라진다.	.712
14. 스마트폰을 사용하고 싶은 마음은 사라지지 않고 계속될 것이다.	.697
16. 스마트폰을 사용하고 나면 피곤과 긴장이 풀린다.	.688
4. 스마트폰은 내 현실 문제와 스트레스를 풀어주는 유일한 수단이다.	.662
19. 스마트폰을 사용하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.	.657
11. 나는 스마트폰 사용을 조절할 만큼 충분히 강한 사람은 아니다.	.657
7. 내가 스마트폰을 그만둔다해도 내 삶이 더 나아지지 않을 것이다.	.640
2. 나는 스마트폰을 사용하고 나면 일을 훨씬 더 잘한다.	.626
8. 스마트폰(게임, SNS 등)을 사용하면 스트레스와 분노에서 벗어날 수 있다.	.620
6. 나는 스마트폰을 사용하고 싶은 마음을 도저히 참을 수 없다.	.611
17. 내가 스마트폰 사용을 조절하지 못하는 것은 기본적으로 문제있는 사람이기 때문이다.	.585
1. 스마트폰을 사용하지 않으면 따분하고 지루하다.	.541
10. 나는 스마트폰 중독에서 회복되도 좋을 만큼 가치있는 사람이 아니다.	.537
3. 나는 스마트폰 없이 살 수 없다.	.530
5. 나는 아직 스마트폰 사용을 조절할 준비가 되어있지 않다.	.503
15. 내가 스마트폰을 사용하는 이유는 다른 사람들(친구, 가족 등) 때문이다.	.443
12. 나는 스마트폰을 통해서만 다른 친구를 사귄다.	.412
전체 설명량(37.203%)	

수정한 척도 문항을 요인분석한 결과, 본래 ‘인터넷 사용 신념’척도와 마찬가지로 1개 요인으로 나타났다(전체설명량, 37.203%, 표 18. 참조). 이중 요인부하량이 매우 낮은(.141) 문항(문항 13. 스마트폰 사용은 나에게 문제가 되지 않는다)을 제외하고 최종적으로 총 18개의 문항이 시범운영의 효과 평가에 사용되었다. 척도는 Likert 식 5점 평정척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서부터 ‘항상 그렇다(5점)’까지 되어 있고, 총 18점에서 90점의 점수 범위를 갖는다. 본 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach  $\alpha$ 는 .90으로 높은 신뢰도를 나타내고 있다.

## 라) 스마트폰 사용 및 대처 인식

본 연구에서는 프로그램을 시범운영한 후 참여한 중학생들의 스마트폰 사용 및 대처 인식이 긍정적으로 변화될 것으로 기대되므로 이를 측정하기 위한 도구를 사용하였다. '스마트폰 사용 및 대처 인식'이란 자신의 스마트폰 사용 양상 및 문제에 대한 인식과 문제 해결방법 및 대처에 대한 인식으로 본 프로그램에서는 스마트폰 사용 및 대처 인식을 강화하는 것을 목표로 하고 있다. 이를 위해 본 프로그램의 회기별 하위 목표들을 9개의 문항으로 개발하여 사용하였다. 문항의 적절성과 내용타당도에 대해서는 교육학교수 1인과 교육학 박사 2인의 감수를 거쳤다.

구성한 척도의 문항을 요인분석(주성분분석, 직각회전)한 결과, 2개의 하위요인 즉, 스마트폰 사용 인식 5문항, 스마트폰 사용에 대한 대처 인식이 4문항인 것으로 나타났다(전체 설명량 52.653%, 표 19. 참조). 척도는 Likert식 5점 평정척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '항상 그렇다(5점)'까지 되어 있고, 총 9점에서 45점의 점수 범위를 갖는다. 점수가 높을수록 스마트폰 사용 및 대처에 대해 보다 긍정적인 인식을 하고 있다고 해석할 수 있다. 본 연구에서 척도의 전체 신뢰도 Cronbach  $\alpha$  는 .81, 하위요인인 스마트폰 사용 인식과 스마트폰 사용에 대한 대처 인식은 각각 .73인 것으로 나타났다.

## 마) 참여자 관점 평가

본 연구에서는 사전-사후검사를 통한 프로그램의 효과 평가 외에도 참여자 관점 평가를 활용하였다. 참여자 관점 평가란 프로그램 참여자가 프로그램 내용과 함께 그 과정 전체를 어떻게 받아들이고 있는가를 스스로 평가하는 것으로 참여자에게 보다 큰 만족을 주는 프로그램을 운영하는데 매우 중요한 일이다(이호준, 2006). 참여자 관점 평가 척도는 프로그램의 성과만이 아니라 과정적 측면에 대한 정보를 얻을 수 있다는 점에서 프로그램의 가치 또는 장점을 의사결정자 또는 잠재적 고객에게 제공한다는 점에서 종합평가의 의미를 갖는다(이성흠, 2005).

본 연구에서 참여자 관점 평가는 프로그램의 참여 과정에 대한 회기평가와 참여 후 종합평가로 구성되어 있다(부록 7~부록 11, 참조).

우선 회기평가에서는 참여 청소년에게 회기별 프로그램의 도움정도에 관한 5점 척도 질문을 제공하고 회기별 프로그램에 대한 좋았던 점, 나빴던 점에 관한 의견을 수집하였다. 시범운영 지도자에게는 회기별로 청소년의 참여반응 및 개선사항에 대한

표 19. 스마트폰 사용 및 대처 인식의 요인분석 결과

문 항	요인부하량	
	1	2
9. 스마트폰 사용으로 또 다른 문제가 생기더라도 나는 잘 대처할 수 있다.	.793	
8. 스마트폰 사용을 조절하는 방법 중에서 좋은 방법과 좋지 않은 방법이 무엇인지 구별할 수 있다.	.758	
7. 스마트폰으로 하는 행동 중에서 범법 행위가 될 수 있는 행동이 무엇인지 안다.	.675	
6. 스마트폰 사용으로 문제가 생겼을 때, 사용을 조절하는 나만의 방법이 있다.	.635	
4. 스마트폰 사용으로 인해 내게 어떤 문제(학업문제, 부모님과의 갈등 등)가 발생하는지 알고 있다.		.727
2. 내가 왜 스마트폰에 빠지게 되는 지를 알고 있다.		.724
1. 일상생활에서 내가 언제, 어떻게 스마트폰을 사용하고 있는지 알고 있다.		.677
3. 스마트폰 사용의 장점과 단점이 무엇인지 알고 있다.		.644
5. 스마트폰을 사용할 때 생기는 문제를 해결하는 방법을 다양하게 알고 있다.		.454

전체 설명량(52.653%)

\* 하위요인명 : 요인 1(스마트폰 사용 인식), 요인2(스마트폰 대처 인식)

의견을 수집하였다. 종합평가에서는 참여 청소년 및 부모에게 현장활용성(이해용이성, 참여자 만족도, 목적성, 유익성, 활성화가능성)에 관한 5점 척도 형식의 질문과 교육 추천 의향에 관한 2점척도 형식의 질문을 제공하였다. 참여 청소년에게는 기억에 남는 프로그램과 새롭게 알게 된 점에 대한 의견을 수집하였고, 부모에게는 프로그램의 좋았던 점과 개선사항에 대한 의견을 수집하였다.

시범운영 지도자에게는 현장활용성(시의적절성, 목적성, 실용성, 유익성, 결과기여도)에 관한 5점 척도의 질문과 프로그램 전반에 관한 의견을 수집하였다.

### 3) 연구 참여자

시범운영에 참여하는 지도자는 본원 연구진을 비롯하여, 강원, 경기, 광주, 대구, 서울, 충남지역 청소년상담복지센터의 상담자 및 중학교 소속 상담교사 중에서 상담 관련학과 석사 이상의 학력을 갖고 있고 미디어중독예방교육 및 집단상담프로그램을 1년 이상, 10여회 이상 시행해본 경험이 있는 자로서, 시범운영에 자발적 참여의사가 있으면서 프로그램 지도자워크숍에 참가하여 운영방법을 익힌 10인으로 구성되었다.

표 20. 시범운영 지도자의 특성

구분		빈도(명)	백분율(%)
성	남	3	30.0
	여	7	70.0
연령	30대	5	50.0
	40대	4	40.0
	50대	1	10.0
학력	상담관련학과 석사	8	80.0
	상담관련학과 박사	2	20.0
미디어중독예방 교육 및 집단상담 프로그램 운영 경력	2~3년	3	30.0
	4년~10년	3	30.0
	10년 이상	4	40.0
계		10	100.0

시범운영에 참여하는 청소년들은 지도자들이 소속된 지역의 중학교를 임의로 선정하여 중학교 1학년 6학급(실험 3학급, 통제 3학급), 2학년 4학급(실험 2학급, 통제 2학급), 3학년 2학급(실험 1학급, 통제 1학급) 학생들로 실험집단에는 176명, 통제집단은 175명이 참여하였다. 그중 지도자가 프로그램을 운영하는 학급을 임의 선정하여 실험 학급으로 배치하고, 동 학년의 다른 학급을 임의 선정하여 통제집단에 배치하였다.

결석 등에 의해 사전 및 사후검사지 중 1개 이상 작성하지 못했거나, 신원을 밝히지 않거나 응답이 불성실한 자료(22명, 전체 351명의 6.27%)는 제외하였다. 또한 스마트폰을 사용해본 적이 없거나 소유하지 않은 청소년(23명, 전체 351명의 6.55%)들도 시범평가에 사용된 척도를 제대로 작성하지 않은 경우가 대부분이었고, 모두 작성한 사례는 3사례에 불과하여 모두 제외하였다.

그 결과 실험집단 176명 중 148명의 자료가, 통제집단 175명 중 158명의 자료가 최종적으로 분석되었다.

사전-사후검사에 모두 참여한 청소년들의 주요 특성은 표 21에 제시되어 있다. 대상자의 인구통계학적 특성은 전체 남자가 133명(43.5%), 여자가 173명(56.5%)으로 1학년이 121명(39.5%), 2학년이 131명(42.8%), 3학년이 54명(17.6%)으로 나타났다.

표 21. 시범운영 참여 청소년의 특성 및 스마트폰 사용 현황

구분		통제집단		실험집단		소계		카이 자승
		빈도 (명)	백분율 (%)	빈도 (명)	백분율 (%)	빈도 (명)	백분율 (%)	
성	남	72	45.6	61	41.2	133	43.5	.589
	여	86	54.4	87	58.8	173	56.5	
	소계	158	100.0	148	100.0	306	100.0	
학년	1	63	39.9	58	39.2	121	39.5	.023
	2	67	42.4	64	43.2	131	42.8	
	3	28	17.7	26	17.6	54	17.6	
	소계	158	100.0	148	100.0	306	100.0	
사용 양상	정기적	144	92.3	134	92.4	278	92.4	.001
	비정기적	12	7.7	11	7.6	23	7.6	
	소계	156	100.0	145	100.0	301	100.0	
첫 시기	~초5	26	16.5	21	14.2	47	15.4	2,112
	초6	59	37.3	47	31.8	106	34.6	
	중1	58	36.7	61	41.2	119	38.9	
	중2	15	9.5	19	12.8	34	11.1	
	소계	158	100.0	148	100.0	306	100.0	
사용 기간	1년 미만	33	21.0	24	16.3	57	18.8	2,736
	2년 미만	72	45.9	66	44.9	138	45.4	
	3년 미만	37	23.6	35	23.8	72	23.7	
	3년 이상	15	9.6	22	15.0	37	12.2	
	소계	157	100.0	147	100.0	304	100.0	

참여 청소년의 스마트폰 사용 현황이 어떠한지 알아본 결과, 현재 정기적으로 사용 중인 청소년이 278명(92.4%)으로 대부분을 차지하였고, 분실했거나 공기계를 사용하거나 주변인의 기기를 빌려 사용하는 등 비정기적으로 사용하고 있는 청소년은 23명(7.6%)으로 나타났다. 스마트폰을 처음 사용한 시기에 대해 질문한 결과 중 1때(119명, 38.9%), 초 6때(106명, 34.6%)가 가장 많았고, 초 1~5때(47명, 15.4%), 중 2때(34명, 11.1%) 순으로 나타났고, 중 3학생들도 중 3이후에 처음 사용한 학생은 없었다. 사용기간을 질문한 결과 1년 이상~2년 미만이 138명(45.4%)으로 가장 많았고, 2년 이상~3년 미만(72명, 23.7%), 1년 미만(57명, 18.8%), 3년 이상(37명, 12.2%) 순으로 나타났다.

스마트폰의 주된 사용 용도를 살펴보면, SNS가 1위(300명, 32.4%)로 가장 많이 사

용되었고 게임이 2위(166명, 17.9%), 영화, 음악 등 시청이 3위(147명, 15.9%), 통화가 4위(141명, 15.2%), 정보검색이 5위(137명, 14.8%) 순으로 나타났고, 그밖에는 기타(25명, 2.7%), 학습자료 다운(6명, 0.7%), 음란사이트(5명, 0.5%) 순으로 나타났다. 또한 스마트폰 사용시간을 조사한 결과 평일에는 1시간~8시간, 평균 3.67시간, 주말에는 1시간~17시간 평균 3.90시간을 사용하는 하는 것으로 나타났다.

마지막으로 청소년 스마트폰 중독예방프로그램에 상응하는 부모지침서를 시범평가하기 위한 교육에 참여한 부모는 총 14명으로, 스마트폰을 사용하는 청소년 자녀를 둔 어머니가 12명(85.7%), 아버지가 2명(14.3%)이었다.

표 22. 시범평가 참여 부모의 특성

구분		빈도(명)	백분율(%)
성	남	2	14.3
	여	12	85.7
	소계	14	100.0

#### 4) 연구 절차

본 연구의 목적을 달성하기 위한 청소년용 스마트폰 중독예방 프로그램 시범평가 절차는 다음과 같다.

첫째, 2013년 8월 20일~9월 4일 사이에 시범운영지도자는 선정된 중학교의 실험 및 통제집단의 학생들에게 사전검사를 실시하였다. 또한 동일한 시기에 동 학년의 다른 학급 통제집단 학생들에게 동일한 검사를 실시하였다.

둘째, 2013년 9월 6일에는 프로그램 초안에 관한 시범운영지도자 워크숍을 진행하였다.

셋째, 시범운영지도자들은 9월 9일~9월 25일 사이에 담당하는 실험학급 학생들을 대상으로 프로그램을 운영하였다. 지도자의 원활한 프로그램 진행을 돕기 위해 지도자용 매뉴얼이 제공되었고, 전자메일을 통해 애니메이션 동영상 클립 5개, 삽화 1종, 보이스 녹음 1종 등을 포함한 파워포인트형 강의자료가 전송되었다. 원활한 시범운영을 위해 실험학급 학생들에게 동일한 규격의 워크시트와 강화물이 전달되었다. 학

교의 여건에 따라 다양한 수업시간을 활용하여 시범운영이 이루어졌다.

넷째, 시범운영에 참여한 실험집단 학생들과 지도자들은 회기프로그램을 마칠 때마다 회기평가지를 작성하였다. 또한 시범운영을 마친 후 종합평가지를 작성하였다.

다섯째, 프로그램을 마친 직후~일주일 사이에 실험 및 통제학급 학생들에게 사후검사가 시행되었다.

또한 8월 중순~9월 중순까지 청소년용 스마트폰 중독예방프로그램에 대한 부모지침서가 개발된 이후 청소년 자녀를 둔 학부모 총 14인이 모집되었고, 이들은 단회의 부모지침서 교육에 참여한 후 종합평가지를 작성하였다.

수합된 자료처리를 위해 SPSS/PC 18.0 프로그램을 사용하였고, 분석방법으로 빈도 분석, 교차분석, 요인분석, 신뢰도 분석, 공변량분석 등이 사용되었다.

## 나. 프로그램 시범운영 평가

### 1) 프로그램의 효과

사전검사를 공변량으로 하여 사후검사에 대한 집단 차이를 통해 스마트폰 중독예방 프로그램이 참여자의 스마트폰 사용 욕구, 스마트폰 사용 신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식에 미치는 효과를 살펴보고자 한다.

이를 위해 사전, 사후검사의 총점을 채점하고 실험집단과 통제집단을 구분하여 사전검사를 공변인으로 한 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 공변량분석을 사용한 이유는 사후검사에 나타난 처치효과 외에 개인차 변인으로 생긴 오차를 통제하고 독립변인에 따른 순수한 효과를 알아보기 위해서이다. 이를 통해 스마트폰 사용 욕구, 스마트폰 사용 신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식의 변화가 어떠한지를 살펴보고자 하였다.

우선 사전-사후 스마트폰 사용 욕구, 스마트폰 사용 신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식 점수의 평균과 표준편차, 사후점수의 교정평균과 표준오차를 산출하였다(표 23). 함께 제시된 교정평균은 사전점수의 집단간 차이를 감안하여 교정된 평균 수치이다.

표 23. 척도별 집단별 하위요인별 측정시기별 평균과 표준편차, 교정평균과 표준오차

척도	집단	하위요인	사전		사후			
			평균	표준편차	평균	표준편차	교정평균	표준오차
스마트폰 사용 욕구	실험	대인관계	10.42	3.75	9.66	3.78	9.54	.279
		정보획득	10.22	2.32	9.51	2.66	9.35	.208
		독립추구	6.28	1.92	5.89	2.01	5.74	.143
		자아변화	12.73	4.53	13.49	5.24	13.40	.387
		회피욕구	11.43	4.26	11.60	4.55	11.41	.334
		전체	50.97	11.78	49.91	13.47	49.15	1.096
	통제	대인관계	9.74	3.32	9.54	3.40	9.65	.268
		정보획득	9.71	2.36	8.92	3.04	9.07	.201
		독립추구	5.62	1.86	5.24	1.83	5.39	.138
		자아변화	12.35	4.32	13.38	4.73	13.45	.370
		회피욕구	10.74	3.74	11.65	4.44	11.82	.323
		전체	48.24	11.17	48.73	14.32	49.40	1.040
스마트폰 사용 신념	실험	전체	40.20	10.58	38.69	12.00	38.28	.828
	통제	전체	39.01	10.54	40.25	11.67	40.63	.802
스마트폰 사용 인식 및 대처	실험	인식	17.56	3.32	19.64	3.38	19.59	.274
		대처	13.68	2.82	15.08	2.61	14.98	.229
		전체	31.29	5.51	34.69	5.51	34.50	.462
	통제	인식	17.35	3.39	17.78	3.73	17.83	.266
		대처	13.21	2.74	13.27	3.27	13.37	.221
		전체	30.58	5.32	31.04	6.58	31.21	.446

가) 프로그램 실시에 따른 스마트폰 사용 욕구의 변화  
 실험집단과 통제집단 간에 스마트폰 사용 욕구 점수의 변화 차이가 어떠한지 알아보기 위해 공변량분석을 실시하였고 결과는 표 24와 같다.



표 24. 집단에 따른 스마트폰 사용 욕구(사후검사점수)의 공변량분석 결과

하위척도	변량원	전체자승화	자유도	평균자승화	F
총점	공변량	9045.72	1	9045.72	55.43
	집단	4.44	1	4.44	.027
	오차	46669.16	286	163.17	
대인관계	공변량	493.23	1	493.23	43.63
	집단	.98	1	.98	.08
	오차	3402.50	301	11.30	
정보획득	공변량	573.59	1	573.59	90.61
	집단	5.71	1	5.71	.90
	오차	1905.37	301	6.33	
독립추구	공변량	223.66	1	223.66	75.37
	집단	9.02	1	9.02	3.04
	오차	893.11	301	2.96	
자아변화	공변량	1097.76	1	1097.76	51.72
	집단	.18	1	.18	.00
	오차	6240.26	294	21.22	
현실회피	공변량	1221.74	1	1221.74	75.09
	집단	12.66	1	12.66	.77
	오차	4880.64	300	16.26	

스마트폰 사용 욕구점수에 대한 공변량분석 결과 실험집단과 통제집단의 사후검사 점수에 차이를 보이지 않았고, 하위요인에 대해서도 집단간 점수 차이를 보이지 않았다.

#### 나) 프로그램 실시에 따른 스마트폰 사용 신념의 변화

실험집단과 통제집단 간에 스마트폰 사용 신념 점수의 변화 차이가 어떠한지 알아보기 위하여 공변량분석을 실시하였고, 그 결과는 표 25와 같다.

표 25에 제시된 바와 같이 스마트폰 사용 신념의 사후검사에서 실험집단이 유의한 감소를 보였다( $F=4.139$ ,  $p<.05$ ). 이와 같은 결과는 통제집단에 비해 실험집단의 스마트폰 사용 신념이 스마트폰 중독예방 프로그램을 처치받은 후 더욱 긍정적으로 변화하였다고 할 수 있다.

표 25. 집단에 따른 스마트폰 사용 신념(사후검사점수)의 공변량분석 결과

척도	변량원	전체자승화	자유도	평균자승화	F
스마트폰 사용 신념	공변량	12935.806	1	12935.806	136.095
	집단	393.397	1	393.397	4.139*
	오차	26994.135	284	95.050	

\* $P<.05$

다) 프로그램 실시에 따른 스마트폰 사용 및 대처 인식의 변화

실험집단과 통제집단 간에 스마트폰 사용 및 대처 인식 점수의 변화 차이가 어떠한지 알아보기 위하여 공변량분석을 실시하였고, 그 결과는 표 26과 같다.

표 26. 집단에 따른 스마트폰 사용 및 대처 인식(사후검사점수)의 공변량분석 결과

하위척도	변량원	전체자승화	자유도	평균자승화	F
총점	공변량	2049.292	1	2049.292	67.845
	집단	792.432	1	792.432	26.235***
	오차	8789.752	291	30.205	
인식	공변량	564.607	1	564.607	51.891
	집단	231.862	1	231.862	21.310***
	오차	3220.674	296	10.881	
대처	공변량	387.114	1	387.114	51.002
	집단	195.580	1	195.580	25.768***
	오차	2261.868	298	7.590	

\*\*\* $p < .001$

표 26에 제시된 바와 같이 스마트폰 사용 및 대처 인식의 사후검사에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의한 상승을 보였다( $F=26.235, p < .001$ ). 또한 하위요인에 대해서도 실험집단의 점수가 유의하게 상승하였다(인식  $F=21.310, p < .001$ , 대처  $F=25.768, p < .001$ ). 이와 같은 결과는 통제집단에 비해 실험집단의 스마트폰 사용 및 대처 인식이 스마트폰 중독예방 프로그램을 처치받은 후 더욱 긍정적으로 변화하였다고 할 수 있다.

## 2) 참여자 관점 평가 결과

참여자 관점 평가에는 참여청소년의 회기평가 및 종합평가, 시범운영지도자의 회기평가 및 종합평가, 참여부모의 종합평가의 결과가 해당된다.

### 가) 참여 청소년들의 회기평가 결과

프로그램에 참여한 참여 청소년들(교육시간의 부족으로 회기평가를 실시하기가 어려웠던 1학급을 제외한 총 138명)에게 회기평가지가 배포되었고, 회기별로 프로그램이 도움된 정도를 5점 Likert 척도로 평가하게 하였다.

표 27. 프로그램 회기별 도움된 정도 평가 결과

회기		매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	평균	N
1 회 기	'G의 하루' : 싱크로울	3 (3)	9 (9.1)	32 (32.3)	36 (36.4)	19 (19.2)	3.60	99 (100)
	스마트폰과 청소년 특성 강의	1 (1.0)	4 (4.0)	28 (28.3)	37 (37.4)	29 (29.3)	3.90	99 (100)
	스마트폰 사용 일상 (애니메이션)	1 (1.0)	4 (4.0)	25 (25.3)	38 (38.4)	31 (31.3)	3.95	99 (100)
	스마트폰 사용문제 체크리스트	2 (2.0)	2 (2.0)	28 (28.3)	39 (39.4)	28 (28.3)	3.90	99 (100)
2 회 기	문제유형 강의 및 자기점검	4 (30.3)	2 (1.5)	30 (22.7)	45 (34.1)	51 (38.6)	4.03	132 (100)
	'스마트폰멋진친구' 전략 알아맞히기 게임	3 (2.3)	1 (0.8)	31 (23.5)	45 (34.1)	52 (39.4)	4.08	132 (100)
	나만의 전략 만들기	3 (3.0)	3 (3.0)	25 (18.9)	47 (35.6)	52 (39.4)	4.04	132 (100)
	전략 Tree 만들기	6 (4.5)	3 (2.3)	27 (20.5)	40 (30.3)	56 (42.4)	4.04	132 (100)
3 회 기	스마트폰 오용 사례	6 (4.7)	0 (0.0)	19 (14.8)	44 (34.3)	59 (46.1)	4.17	128 (100)
	관련법 소개	5 (3.9)	1 (0.7)	18 (14.1)	37 (28.9)	67 (52.3)	4.25	128 (100)
	관련법 OX퀴즈	6 (4.7)	1 (0.7)	20 (15.6)	31 (24.2)	70 (54.7)	4.23	128 (100)

1회기의 경우, 스마트폰 사용 사례를 취재 형식으로 담은 4편의 애니메이션을 통해 스마트폰의 긍정적인 면과 부정적인 면을 살펴보는 '스마트폰 사용 일상'이 평균 3.95로 가장 도움이 된 것으로 보고되었고, 스마트폰과 청소년의 특성에 대한 강의와 스마트폰 사용문제를 체크리스트로 점검해보는 시간이 3.90, 청소년의 스마트폰 사용하는 하루 일상을 담은 애니메이션과의 싱크로울을 묻는 시간이 3.60 순으로 나타나 도움된 정도에 대해 비교적 긍정적으로 응답하였다.

2회기의 경우, '스마트폰! 멋진친구'전략 알아맞히기 게임시간이 평균 4.08로 가장 도움된 것으로 나타났고, 나만의 전략만들기와 우리학급의 전략 tree 만들기가 4.04, 스마트폰 사용 문제 유형에 대한 강의가 4.03으로 나타나 대체로 도움이 된 것으로 보고하였다.

3회기의 경우, 스마트폰 오용을 처벌하는 관련 법에 대한 강의가 평균 4.25로 가장 도움이 된 것으로 보고되었고, 관련법 OX 퀴즈가 4.23, 스마트폰 오용으로 인한 처벌 사례가 4.17로 모든 프로그램 중에 3회기가 가장 도움이 된 것으로 보고되었다. 한

편, 전혀 도움이 되지 않았다는 의견도 상대적으로 더 많아, 학생들 간에 프로그램의 도움된 정도에 있어 이견이 보다 많은 것으로 나타났다.

또한 프로그램 회기별로 좋았던 점에 대한 의견을 주관식으로 질문한 결과, 회기별로 ‘스마트폰을 사용하는 자신의 모습을 알았다’, ‘자신의 문제에 맞는 해결방법을 알았다’ ‘자신만의 전략을 만들 수 있었다’ 등 프로그램 목표와 관련된 응답이 많았고, 애니메이션에 대해서는 내용이 공감가고 이해하기 쉽고 재미있다는 반응이 많았고, 알아맞히기 게임이나 OX퀴즈와 같은 활동이 프로그램에 대한 이해에 도움이 된 것으로 보고되었다. 공통된 의견의 개괄적 내용은 표 28에 수록되어 있다.

한편 프로그램 회기별로 안 좋았던 점에 대한 의견을 주관식으로 질문한 결과 본 프로그램이 학급단위로 진행되었기 때문에 ‘소란함, 집중안됨 등’ 프로그램 운영 환경에 대한 불편감, 세부 내용별 자세한 예시의 부족, 게임의 난이도 및 진행방식에 대한 불만, 스마트폰 오용법 관련 제시 방법에 대한 불만, 특히 3학년 학생들에게는 ‘애니메이션 내용에 대한 비공감’, ‘지루함’ 등이 안 좋았던 점으로 꼽혔다(표 29. 참조).

표 28. 참여 청소년의 회기 평가 결과(좋았던 점에 대한 의견, 주관식)

회기명	진술 예문	반응수 (%)
1 회기 G의 하루 : 싱크로율	.내가 스마트폰 사용할 때 어떤 모습인지 알았다. .자신의 모습과 비교하여 스스로를 되돌아보게 되었다 .공감이 됐다 .애니메이션의 내용이 알맞고 재미있었다 .스마트폰을 사용하는 좋은 점도 보여주어 좋았다.	81 (58.7)
스마트폰과 청소년 특성 강의	.스마트폰에 중독되는 이유를 알아서 좋았다 .재미있었다 .공감하기 쉬웠고 내용이 잘 이해되었다 .스스로를 되돌아보고 반성하게 되었다 .자신이 왜 그렇게 행동했는지 이해하게 되었다 .실제 사례를 볼 수 있어 좋았다	93 (67.4)
스마트폰 사용일상 (애니메이션)	.실질적인 스마트폰 사용을 알 수 있었다 .애니메이션이 있어 흥미로웠다 .자신의 모습을 보게 되어 심각하고 진지하게 생각하게 되었다 .영상이 재미있어 이해가 쉬웠다	101 (73.1)
체크 리스트	.스스로를 잘 파악할 수 있어 좋았다 .자신이 가진 문제가 무엇인지 알게 되었다	101 (73.1)

		.유형별로 나누어져있어 이해하기 쉬웠다	
2 회 기	문제유형과 자기점검 강의	.자신의 문제가 무엇인지 알게 되었고 뒤돌아보게 되었다 .정리가 잘 되었다 .자신의 유형과 맞는 구체적인 해결방안을 알 수 있었다 .앞으로 스마트폰 사용을 줄여야겠다고 다짐하게 되었다	132 (95.7)
	해결전략 알아맞히기 게임	.흥미롭고 재미있었다 .게임이라 좀 더 열심히 하게 되었으며 이해도 더 잘되었다 .친구들과 다 같이 하는 활동이라 즐거웠다 .도움이 되는 많은 정보를 얻었다	134 (97.1)
	나만의 전략만들기	.전략을 진지하게 생각하면서 스마트폰에 대해서도 더 생각해보게 되었다 .자신의 모습을 돌아보고 자신만의 전략을 만들 수 있었다 .친구와 전략을 교환할 수 있어 좋았다 .자신을 조절하겠다고 다짐하는 계기가 되었다	130 (94.2)
	전략 Tree 만들기	.포스트잇을 이용한 활동이 재미있고 즐거웠다 .다른 친구들과 전략을 나눌 수 있어 좋았다 .자신의 의견을 남들에게 알릴 수 있어 좋았다 .자기 손으로 쓴 것이라 지켜야겠다고 생각하게 되었다	127 (92.0)
3 회 기	스마트폰 오용사례	.스마트폰의 올라지 않은 사용에 대해 알게 되었다 .실제 사례를 통해 실감하게 되었다 .처벌에 대해 많이 알았으며 심각한 문제라고 느끼게 되었다 .스마트폰의 위험성을 좀 더 잘 알게 되었다 .나쁘게 사용하지 말아야겠다고 명심하게 되었다	128 (92.7)
	관련법 소개	.스마트폰 관련 법이 여러 가지 있다는 것을 알게 되었다 .법을 알고 나니 더 조심할 수 있을 것 같다 .주위 친구들에게 가르쳐주어야겠다고 생각했다 .스마트폰을 잘못 사용했을 때 책임이 따른다는 것을 깨달았다	133 (96.4)
	관련법 OX 퀴즈	.퀴즈여서 지루하지 않고 재미있었다(多) .머리에 더 잘 들어오고 집중이 잘 되었다 .다양한 사례들을 알 수 있었다 .앞에서 배웠던 내용들을 복습할 수 있었다	132 (95.7)

표 29. 참여 청소년의 회기 평가 결과(안 좋았던 점에 대한 의견, 주관식)

회기명	진술 예문	반응수 (%)	
1 회기	애니메이션-G의 하루, 싱크로율?	.애니메이션에 대화가 없었다 .애들이 집중을 잘 못했다 .너무 심각한 내용만 다루는 것 같았다 .다소 과장되어보였고 공감이 가지 않았다(중 3)	21 (15.2)
	청소년이 스마트폰에 빠져드는 이유	.조금 더 많은 예시가 있었으면 좋겠다 .이해하기 어려웠다	25 (18.1)
	스마트폰 사용일상 들여다보기	.답답했다 .너무 지루했다(중 3 의견) .과장되어 있는 부분이 있었다(중 3 의견) .아이들이 시끄러워서 집중하기 힘들었다	23 (16.7)
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기	.심심하고 지루했다 .내용에 부족한 것이 있는 것 같다	25 (18.1)
2 회기	스마트폰 사용문제 유형 및 자기 점검	.집중이 안됐다 .졸리고 지루했다(중 3 의견) .1교시처럼 학습지가 있었으면 했다 .방법이 조금 더 정확하면 좋겠다	17 (12.3)
	스마트폰 멋진 친구 알아맞히기 게임	.문제가 쉬웠다/어려웠다 .소란스러웠다 .친구들이 거짓말을 하거나 답을 컨닝해서 짜증났다	19 (13.8)
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기	.복잡했다 .내용이 조금 더 있으면 좋겠다 .전략이 잘 생각나지 않아 힘들었다 .실천하는 것을 기록하는 활동도 필요할 것 같다	22 (15.9)
	스마트폰 멋진 친구 Tree 만들기	.귀찮았다(중 3 의견) .시간이 부족했다 .분위기가 소란스러워졌다	25 (18.1)
3 회기	스마트폰 오용사례 및 처벌 예시	.자신의 이야기인 것 같아 양심에 찔렸다 .처벌받을까봐 무서워졌다 .욕설과 비난같은 것을 너무 뚜렷하게 말해주었다 .음성 말고 동영상이었으면 좋겠다 .구체적으로 소년원에 가면 어떻게 되는지 알았으면 .설명들을 이해하기 힘들었다 .더 많은 사례가 있었으면 좋겠다	23 (16.7)

스마트폰 관련법 알기	.법이야기고 글로 되어 있어 어렵고 지루했다 .관련 애니메이션을 하나정도 보았다면 좋았을 듯 .법만 나와 있는 게 아니라 해결책이 있었으면	19 (13.8)
스마트폰 관련 처벌법 OX퀴즈	.사연에 별로 공감이 되지 않았다 .문제가 어려웠다/쉬웠다 .참여가 불성실한 아이들이 있었다	21 (15.2)

#### 나) 시범운영 지도자의 회기평가 결과

프로그램에 참여한 시범운영자들에게 회기별로 참여학생에 대한 관찰 반응과 수정 보완되어야할 사항 등에 관해 의견을 수집하였다.

회기별로 학생들의 참여반응을 지도자가 관찰한 내용은 청소년들이 ‘좋았던 점’으로 꼽았던 내용과 상당히 일치되는 것으로 나타났다. 대체로 애니메이션 시청을 통해 참여 학생들이 공감하거나, 게임에 적극적으로 참여하고 프로그램 목표를 달성하는 모습이 관찰된 것으로 나타났다. 한편, 애니메이션이나 강의가 길어질 경우 집중도가 떨어진다는 보고가 있었다. 이와 같이 지도자가 회기별로 관찰한 내용은 표 30에 자세하게 수록되어 있다.

또한 개선해야할 사항으로는 세부 프로그램별로 의미가 명확하게 전달되도록 강의나 사례 예시가 보다 다양하고 명료하게 제시될 필요가 있다고 하였다. 특히 2회기의 스마트폰 사용 문제에 대한 해결 전략의 수립과 관련하여 시간 부족 문제, 실행 촉진 방안 마련 등이 개선되어야할 것으로 제안되었다. 지도자가 회기별로 제안한 개선사항은 표 31에 수록되어 있다.

표 30. 시범운영지도자의 회기 평가 결과(참여 청소년의 반응에 대한 의견, 주관식)

회기명	진술 예문
1교시	.애니메이션 시청을 통해 자신과 비슷한 처지의 주인공을 보고 공감하고 반성했다고 함 .흥미롭게 참여함 .첫 활동으로 자신의 스마트폰 사용 정도가 어느 정도 인지를 알아보는데 있어 좋았다고 함 .고학년(3학년)들은 애니메이션에 대해 조금 호응이 떨어졌음
청소년이 스마트폰에 빠져드는	.원인을 알 수 있어서 흥미로웠으며 공감하는 모습을 보임 .스마트폰이 무엇인지, 어떤 특징이 있는지 정리하는 것을 좋아했음 .강의 전에 직접 질문했을 때 학생들의 반응 내용이 강의 내용이 거의 일

	이유	치함 .긴 설명으로 집중도가 떨어짐
	스마트폰 사용일상 들여다보기	.애니메이션이라서 전반적으로 참여가 좋았음 .자신의 문제점을 제고하는 기회가 되었다고 함 .초반부까지 합하면 총 5개의 애니메이션이라 후반부엔 집중이 떨어졌음 .애니메이션이 시시하고 조잡하다는 반응이 있었음
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기	.스마트폰 사용 문제 유형이 서로 다르다는 것을 인식하는 계기가 되었다고 함 .공감되고 재미있었다는 부분이 많았다는 의견들이 있었음 .자신의 문제 유형에 대한 인식을 재미처럼 생각하는 듯 함
2 교 시	스마트폰 사용문제 유형 및 자기 점검	.유형파악을 하는 작업을 신기해함 .자신이 어떤 문제를 가지고 있는지 알게 되었다고 함 .유형으로 문제를 나누어 설명함으로써 효과적인 전달이 되었다고 생각함
	스마트폰 멋진 친구 알아맞히기 게임	.게임을 하니 전반적으로 참여도가 높았음 .문제 해결전략에 대한 내용 정리와 재인식에 도움 됨
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기	.내용 이해는 좋았으나 전략만들기 부분에선 다소 지루해함 .기존 전략 만들기에선 많은 부분 공감하며 잘 외움 .구체적이고 세부적인 전략을 세우는데 있어 무리가 있어보임
	스마트폰 멋진 친구 Tree 만들기	.전략을 포스트잇에 적어 트리를 만들게 한 것이 효과적임 .트리에 붙은 포스트잇을 떼는 작업과 동시에 강화물을 주었더니 실천을 강화할 수 있는 계기가 되었음 .여러 친구들과 생각을 나눌 수 있기에 즐거워하며 부담이 적었던 것 같음
3 교 시	스마트폰 오용사례 및 처벌 예시	.처벌이나 법적인 정보를 통해 오용에 대한 경각심을 갖게 되었음 .사례들에 많은 공감을 보임 .프로그램 회기가 진행될수록 집중도, 참여도가 떨어짐 .오용에 대한 사례 예시에 거리감을 느끼는 듯 함
	스마트폰 관련법 알기	.학교폭력과 연계하여 스마트폰이 가해자가 될 수 있음을 인지시킬 수 있었음 .변화 의지가 없는 친구들에게는 관심을 불러일으키기 힘들었으며 전달하는데 어려움이 있었음 .학교에서 있었던 실사례(ex, 카따)로 이야기를 나눔 .본인들과 상관관계를 연결짓지 못하는 것 같았음 .관련 법이 있다는 것을 새로이 알게 되었다는 반응을 보임
	스마트폰 관련 처벌법 OX퀴즈	.OX퀴즈를 매우 재미있어함 .학생들이 적극적으로 참여함 .강화물이 매우 많은 도움이 되었음



표 31. 시범운영지도자의 회기 평가 결과(개선사항에 대한 의견, 주관식)

회기명	진술 예문
1 교 시	애니메이션-G의 하루, 싱크로율? .학교에 오는 평일과 불규칙한 생활을 하는 주말을 구분하여 표현하였다면 좀 더 높은 싱크로율을 찾을 수 있었을 듯 함
	청소년이 스마트폰에 빠져드는 이유 .지도자가 해주는 부연 설명에 따라 학생들에게 전달정도가 달라질 수 있을 듯 함 .구체적인 내용을 매뉴얼에 언급하여 지도자가 선택, 전달할 수 있으면 좋겠음 .이유에 대해 이론적인 것 보다는 현실적인 접근 필요
	스마트폰 사용일상 들여다보기 .일상생활이 가정에만 한정되어있어 학원이나 친구들과간의 모임 같은 다른 일상을 첨가하면 좋겠음 .이야기를 나눌 시간도 부족하고 집중도 떨어지므로 애니메이션 5개 중 하나 정도는 줄여도 좋을 듯 함
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기 .유형 파악의 원인을 이야기할 시간이 좀 더 필요 .문항 수를 보완하여 더 정확한 선택을 할 수 있게 해야 할 듯함 .유형별로 집단 활동을 하는 것도 괜찮을 듯함 .다양한 문제유형이 함께 나타날 수 있음을 인지시키는 것이 필요
2 교 시	스마트폰 사용문제 유형 및 자기 점검 .스마트폰이 없는 학생에 대한 대응책이 필요 .짧더라도 유형별 악영향에 관한 영상이 있으면 좋겠음 .자신의 문제를 개선하고 대안을 찾는 활동의 연결이 필요
	스마트폰 멋진친구 알아맞히기 게임 -
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기 .막상 전략을 세우라고 하니, 여러 전략에 대해 생각할 시간이 부족 .동기에 따라 전략 만들기 참여도가 달라졌기에 변화 동기를 불러일으킬 수 있는 내용이 추가되었으면 함
	스마트폰 멋진 친구 Tree 만들기 .시간이 부족해 전략에 대해 함께 이야기를 나눌 시간이 부족하였음 .만들어진 트리를 교실에 비치하여 교사와 연계, 사후관리가 될 수 있도록 하면 좋을 듯 함
3 교 시	스마트폰 오용사례 및 처벌 예시 .사례를 통한 생각을 나눌 시간이 필요 .보다 실사례를 바탕으로 판례를 설명한다면 더 현실적으로 수용할 수 있을 것 같음
	스마트폰 관련법 알기 .관련법 자료를 아이들에게 워크시트로 나누어 줄 수 있도록 자료화 되었으면 좋겠음
	스마트폰 관련 처벌법 OX퀴즈 .틀린 것에 대한 점검과 생각을 할 수 있도록 시간적 여유가 좀 더 필요 .OX 교구재를 마련해주면 좋겠음(손을 들게 하니 소란스러워짐)

#### 다) 참여 청소년들의 종합평가 결과

프로그램을 마친 후에 프로그램에 참여한 참여 청소년들(총 176명)에게 프로그램 전반에 관한 종합적 평가를 실시하였다(교육시간의 부족으로 종합평가를 실시하기가 어려웠던 1학급을 제외한 138명, 78.4% 응답). 이를 위해 프로그램에 대한 전반적인 만족, 프로그램 추천 의향을 질문하였고, 프로그램의 현장활용성을 평가하기 위해 이해용이성, 만족도, 목적성, 유익성, 활용가능성에 관한 5개 질문을 제시하고 '매우 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'의 5점 척도에 응답하였다.

프로그램에 대한 전반적인 만족정도를 질문한 결과, 참여 청소년(138명) 중 132명이 응답하였고, 123명(93.2%)이 '매우 좋았다', '대체로 좋았다'에 응답하였고, 9명(6.8%)이 '그저 그렇다(7명)', '매우 좋지 않았다(2명)'에 응답하여 대부분의 학생들이 전반적으로 만족하는 것으로 나타났다. 프로그램에 대한 추천 의향을 질문한 결과 132명 중 125명(94.7%)이 친구들에게 스마트폰 중독예방 프로그램을 추천하겠다고 응답하였다.

프로그램의 현장활용성을 평가하게 한 결과 실험학급 138명 중 132명(95.7%)이 참여하였다. 먼저 본 프로그램의 내용이 이해하기 쉬운지에 관해 질문한 결과 응답자 중 80.3%(106명)이 '매우 그렇다', '그렇다'에 응답하여 프로그램의 이해용이성에 대해 긍정적으로 평가하였다. 이와 마찬가지로 프로그램 참여 만족도에 대해서는 응답자 중 77.3%(102명)이, 프로그램의 목적성에 대해서는 응답자 중 82.6%(109명)이, 프로그램의 유익성에 대해서는 응답자 중 80.3%(106명)이, 프로그램의 활용가능성에 대해서는 응답자 중 82.6%(109명)이 대체로 그렇다고 하여, 프로그램의 타당성, 효과 및 활용가능성에 대해 전반적으로 긍정적인 평가를 나타냈다. 현장활용성평가의 영역별 평가 점수의 평균은 4.26~4.32에 이른다(표 32. 참고).

프로그램 내용 중 가장 기억에 남는 내용과 새롭게 알게 된 점을 주관식으로 질문한 결과 회기별로 좋았던 점과 상당히 일치되는 것으로 나타났다. 가장 기억에 남는 프로그램으로는 3회기의 스마트폰 오용 관련 법, 관련법 OX 퀴즈가 가장 응답이 많았다. 또한 스마트폰 사용에 따른 문제 유형별 이해와 유형에 맞는 해결책을 알게 되어서 좋았다는 내용이 주류를 이루었다(표 33. 참조).

새롭게 알게 된 점에는 스마트폰 오용 관련 법 외에도 스마트폰 사용 문제를 유형으로 이해하게 되었고, 조절하는 것이 필요하고 조절할 방법을 알게 되어 좋았다는 의견이 많았다. 보다 자세한 사항은 표 34에 제시되어 있다.

표 32. 참여청소년의 종합평가 결과(현장활용성평가)

[단위 : 명(%)]

질 문	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	평균	응답 수
1. 프로그램의 내용은 이해하기 쉬운가요?	4 (0.3)	2 (0.2)	20 (15.2)	36 (27.3)	70 (53.0)	4.26	132
2. 프로그램에 참여하는 것이 만족스러웠나요?	3 (0.2)	3 (0.2)	23 (17.4)	30 (22.7)	72 (54.6)	4.26	132
3. 프로그램이 목적에 맞게 잘 만들어졌나요?	3 (0.2)	2 (0.2)	18 (13.6)	35 (26.5)	74 (56.1)	4.32	132
4. 프로그램이 여러분에게 유익하다고 생각하나요?	4 (0.3)	1 (0.1)	21 (15.9)	35 (26.5)	71 (53.8)	4.27	132
5. 프로그램이 우리나라 청소년에게 널리 활용 되기를 원하시나요?	4 (0.3)	2 (0.2)	17 (12.9)	27 (20.5)	82 (62.1)	4.37	132

표 33 . 참여청소년의 종합평가 결과(가장 기억에 남는 점에 대한 의견, 주관식)

회기명	진술 예문
1 교 시	애니메이션-G 의 하루, 싱크로울? .G 싱크로울, 이걸 통해 나를 반성함, 내 모습과 비슷해 공감됨
2 교 시	스마트폰 사용문제 유형 및 자기 점검 .문제 유형을 알아보면서 내게 어떤 문제가 있는지 자세하게 알게 됨 .내 유형을 알고, 좋은 방법, 안 좋은 방법 알 수 있었음 .내 문제를 아니 실천도 잘 되었다 .유형에 맞는 해결책을 많이 알아서
	스마트폰 멋진 친구 알아맞히기 게임 .골든벨 재미있어서 .초성 맞추는 퀴즈가 재미있어서 .스마트폰 조절하는 방법 잘 알 수 있어서
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기 .내가 어떤 유형인지 알고 그에 맞는 해결법을 찾았다는 생각에 뿌듯 .스마트폰 멋진친구' 문제를 알고 해결책을 아니까 .스마트폰을 조절하는 방법이 어렵지 않고 내용이 쉬웠고 이해하기 좋았다
	스마트폰 멋진 친구 Tree 만들기 .멋진 친구 트리가 생각난다. 왜냐하면 나의 스마트폰 활동량을 통제할 수 있어서
3 교 시	스마트폰 오용사례 및 처벌 예시 .나도 모르게 가해자가 될 수 있다는 생각을 하게 됨 .어떤 일이 나쁜 것인지 잘 알 수 있음
	스마트폰 관련법 알기 .새로운 법을 알게 된 점 .잘못된 일 하지 않게 도와주는 것 같음
	스마트폰 관련 처벌법 OX퀴즈 .OX퀴즈가 너무 재있었고, 한번에 정리되고 도움 됨(가장 많은 응답)
전 반	다 기억에 남음 .다 좋았기 때문에 .다 재미있어서... .퀴즈, 더욱 귀에 잘 들어오고 즐거웠다 .내가 어떻게 스마트폰 사용하는 지 나를 되돌아보는 유익한 시간

표 34. 참여 청소년들의 종합평가 결과(새롭게 알게 된 점에 대한 의견, 주관식)

회기명		진술 예문
1 교 시	애니메이션-G의 하루, 싱크로율?	.내가 스마트폰을 많이 쓴다는 것을 알았다
	청소년이 스마트폰에 빠져드는 이유	.스마트폰이 얼마나 중독성이 강한지 알게 됨 .스마트폰이 편리한 만큼 위험하므로 조심히 사용하고 줄여야겠다
	스마트폰 사용일상 들여다보기	.스마트폰의 장단점 .스마트폰은 문제의 원인이지만 그만큼 유익한 점도 많다는 것 알았다
2 교 시	스마트폰 사용문제 유형 및 자기 점검	.중독과 갈등 이런 문제들을 막을 수 있는 방법을 알았다 .시험공부에 도움되면서 스마트폰을 조절하는 방법도 되는 걸 알았다
3 교 시	스마트폰 오용사례 및 처벌 예시	.스마트폰으로도 범죄자가 될 수 있다는 점 .스마트폰에 대한 위험이 다른 아이들에게도 알려지면 좋을 듯 .스마트폰을 잘못 사용하는 것이 얼마나 나쁜지 알 수 있었음
	스마트폰 관련법 알기	.어떤 이유든 카톡, 말로도 폭력이 되고 징역살 수 있다는 점 .사소한 것도 법에 걸릴 수 있다는 것 .장난스러운 한마디도 문제가 된다는 것 .법과 그에 따른 처벌
전반적 의견		.거의 다 새롭다 .잘 능력껏 써야겠다 .스마트폰을 절제해야겠다고 생각했다 .스마트폰을 잘 사용하는 법을 배운 점 .배운 것을 꼭 실천해야겠다는 생각

라) 프로그램 시범운영 지도자의 종합평가 결과

프로그램을 마친 후에 본원 연구진을 제외하고 프로그램을 운영한 시범운영 지도자에게 종합평가를 의뢰하였다. 우선 프로그램의 현장활용성을 평가하기 위해 프로그램의 시의적절성, 목적성, 실용성, 유익성, 결과기여도에 관한 5개 질문을 제시하였다.

먼저 본 프로그램의 개발이 시의적절한 지 질문한 결과 응답자 중 71.4%(5명)이 '매우 그렇다', '그렇다'에 응답하여 시의적절성을 비교적 긍정적으로 평가하였다. 이와 마찬가지로 목적성, 실용성, 유익성, 결과기여도에 대해서도 동일한 비율로 긍정적인 평가를 하였다. 현장활용성평가의 영역별 점수의 평균은 3.85에 이른다(표 35. 참조).

본 프로그램의 목표 달성에 기여하는 세부프로그램이 무엇인지, 그 이유는 무엇인지 지도자의 의견을 조사하였다(표 36. 참조). 1교시의 경우, 여러 애니메이션을 통해 스마트폰 사용에 대한 객관적 사실을 파악하고, 자기 점검의 기회가 된다는 점에서, 2교시의 경우 스마트폰이 어떤 문제를 가져오는 지 스스로 유형 점검을 할 수 있다는 점에서, 3교시의 경우 학생들에게 가장 변화동기를 높게 유발하는 주제와 접근방법을 사용했다는 점에서 목표 달성에 기여하고 있다고 보았다.

표 35. 시범운영 지도자의 종합평가 결과(현장활용성평가) [단위 : 명(%)]

질 문	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	평균	N
본 프로그램 개발은 시기적으로 적절하다고 생각하십니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (28.6)	1 (14.3)	4 (57.4)	3.85	7 (100)
본 프로그램이 개발 목적에 맞게 잘 개발되 었다고 생각하십니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (28.6)	1 (14.3)	4 (57.4)	3.85	7 (100)
본 프로그램이 현장에서 활용되기에 실용적 이라고 생각하십니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (28.6)	1 (14.3)	4 (57.4)	3.85	7 (100)
본 프로그램을 고객(청소년)에게 적용할 경 우, 유익할 것이라 생각하십니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (28.6)	1 (14.3)	4 (57.4)	3.85	7 (100)
본 프로그램이 현장에서 활용된다면 기여도 가 높다고 생각하십니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (28.6)	1 (14.3)	4 (57.4)	3.85	7 (100)

또한 스마트폰 중독예방이라는 목표에 부합되지 않는 세부프로그램이 무엇인지 질문한 결과 2회기의 ‘우리학급의 스마트폰 멋진친구 전략tree 만들기’가 ‘나만의 전략 만들기’를 강화하는 특성을 지녔기 때문에 부가적이라는 측면에서 선택되었다.

또한 지도자로서 진행하기 어려운 세부프로그램이 무엇인지 질문한 결과, 2회기의 ‘나만의 스마트폰 멋진 친구 전략만들기’에 대해서는 아직 전략을 개발하려는 동기가 없는 참여자들이 힘들어하고 지루해하는 모습이 있었고 전체 운영시간이 부족했다는 면이 지적되었고, 3회기의 ‘스마트폰 오용 관련 법’에 대해서는 그 실효성이 지도자의 사전 법적 지식과 전달력에 좌우될 수 있다는 점에서 선택되었다.

표 36. 시범운영 지도자의 종합평가 결과(목표 달성에 도움되는 프로그램 의견, 주관식)

회기		이유
1 교 시	애니메이션-G의 하루, 싱크로울?	.스마트폰 사용에 대한 객관적인 사실을 파악해보는 것이 도움이 됨 .스마트폰 사용을 문화적 관점에서 접근하여 스마트폰 사용의 문제와 그 조절에 대한 교육에 있어 효과적이었음 .스스로 사용에 대한 점검을 해보는 시간 같았음
	스마트폰 사용일상 들여다보기	.애니메이션이 학생들의 모습에 근접하여 학생들 스스로 자신을 돌아보는 시간이 됨
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기	.기존에 해보지 않았던 유형파악을 통해 스마트폰 사용에 여러 유형과 문제점 인식을 서로 공유 .이전 회기에서 나왔던 싱크로울에 맞추어 자신들의 유형들을 흥미롭게 파악
2 교 시	스마트폰 사용문제 유형 및 자기 점검	.자신의 문제 유형을 점검하는 것이 가장 효과적 .스마트폰이 자신에게 어떤 문제를 가져오는지 명확히 인식하게 됨 .학생들 스스로 유형점검을 해보는 기회
	스마트폰 멋진친구전략 알아맞히기 게임	.퀴즈게임을 통해 흥미와 학습의 효과를 높임
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기	.반응은 크지 않았으나 목표달성을 위해 필요
	스마트폰 멋진 친구 Tree 만들기	.전략트리 활동을 통해 흥미를 유발하고 실천의지를 다질 수 있었음
3 교 시	스마트폰 오용사례 및 처벌 예시	.변화동기를 불러올 수 있었던 3회기 프로그램들 중 가장 높은 변화동기를 유발함
	스마트폰 관련 처벌법 OX퀴즈	.퀴즈를 통해 개념을 확인하고 점검할 수 있었음

#### 마) 부모지침서 교육에 참여한 부모의 종합평가 결과

청소년 자녀를 둔 부모를 대상으로 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램용 부모지침서에 대한 안내 교육을 마친 후 본 지침서에 대한 종합평가를 실시하였다.

이를 위해 지침서 추천 의향을 질문하였고, 프로그램의 현장활용성을 평가하기 위해 이해용이성, 만족도, 목적성, 유익성, 활용가능성에 관한 5개 질문을 하고 5점척도로 응답하게 하였다(표 37. 참조). 또한 부모지침서의 좋은 점과 개선사항, 가장 기억에 남는 내용에 대한 의견을 수집하였다. 또한 안내 교육과 관련하여, 교육을 통해

새롭게 알게 된 점, 개선사항에 대한 의견을 추가로 수집하였다.

먼저 본 프로그램의 내용이 이해하기 쉬운지에 관해 질문한 결과 모든 참여 부모가 이해하기 쉽다는데 동의하였다. 이와 마찬가지로 프로그램 참여 만족도, 목적성, 활용가능성에 대해서도 동일한 의견을 주었고, 유의성에 대해서도 대체로 긍정적인 의견을 주어 부모 안내서 내용의 타당성 및 활용가능성에 대해 전반적으로 긍정적인 평가를 보여주었다. 부모지침서의 현장활용성 평가의 영역별 점수의 평균은 4.45~4.73에 이른다.

표 37. 부모지침서에 대한 참여 부모의 종합평가 결과(현장활용성 평가) [단위 : 명(%)]

질문	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다	평균	응답 수
1. 지침서의 내용은 이해하기 쉽다고 생각하십니까?				5 (45.5)	6 (54.5)	4.55	11 (100)
2. 지침서 교육에 참여하는 것이 만족스럽습니까?				6 (54.5)	5 (45.5)	4.45	11 (100)
3. 지침서의 내용이 목적에 맞게 잘 만들어졌습니까?				5 (45.5)	6 (54.5)	4.55	11 (100)
4. 지침서가 여러분에게 유용하다고 생각하나요?			1 (9.1)	3 (27.3)	7 (63.6)	4.55	11 (100)
5. 지침서가 우리나라 청소년 자녀를 둔 부모님께 널리 활용되기를 원하십니까?				3 (27.3)	8 (72.7)	4.73	11 (100)

부모지침서에 대해 좋았던 점, 개선사항에 대해 질문한 결과(표 38. 참조), 1단원 ‘스마트폰은 청소년 자녀에게 어떤 의미일까요?’에 대해 스마트폰에 빠지는 이유라든가 내용이 현실적인 점에서, 2단원 ‘자녀가 스마트폰을 사용하기 시작할 때 준비할 사항?’에서는 사용규칙의 협의의 필요성을 인식하고, 규칙을 구체적으로 접근한 점에서, 3단원 ‘스마트폰 사용 이후 문제가 발생한다면?’에서는 ‘자녀 탭’에서 벗어나 문제를 바라보게 하며, 효과적 해결방법이 유형별로 제시된 점에서, 4단원 ‘스마트폰 범죄에서 우리 자녀를 보호하려면?’에서는 가정밖 환경에 대한 이해를 높이고, 오용사례와 같은 실제적 사례가 제시되어 좋았다는 의견이 제시되었다. 개선사항으로는 부모 자신의 스마트폰 사용 점검사항, 규칙 협의에 대한 예시, 자녀의 성격유형과 환경적 요구를 고려한 해결방법, 실질적 처벌 사례 등이 더 제시되길 원한다는 의견을 주었다. 또한 ‘스마트폰 관련 처벌법에 대한 이해’, ‘자녀의 스마트폰 문제 해결에 대한 부모의 역할과 본보기의 필요’, ‘스마트폰의 장단점에 대한 객관적 인식’ 등이 새롭게

알게된 점으로 꼽혔다. 마지막으로 부모교육이 단회가 아니라 지속 교육이길 제안하며, 더 많은 학교에 (청소년용)프로그램이 보급되길 기대한다는 의견을 주었다.

표 38. 부모지침서 교육에 대한 참여 부모의 의견(주관식)

회기		이유
지침서의 장점	1. 스마트폰은 청소년 자녀에게 어떤 의미일까요?	.아이들의 욕구를 인정해야한다는 것을 좀 더 이해할 수 있어 좋았음 .스마트폰에 쉽게 빠져드는 이유 파악 .현실적이어서 마음에 와 닿았음
	2. 자녀가 스마트폰을 사용하기 시작할 때 준비할 사항?	.청소년 요금제와 사용규칙 협의의 필요성이 더 확고해져서 좋았음 .아이가 규칙을 지키지 않는 상황이 계속된다면 다시 같이 대화하여 새로운 규칙을 만들어야한다는 내용(아이에게 휴대폰을 압수한지 1달째라 특히)이 와 닿았음 .규칙은 자녀와 융통성 있게 세우되 확고하게 적용하라는 부분 .스마트폰 사용규칙이 구체적으로 접근되어 좋았음
	3. 스마트폰 사용 이후 문제가 발생한다면?	.아이 탓이라는 협소한 시각에서 벗어나 좀 더 크게 생각해 볼 수 있어 좋았음 .6가지 유형별로 제시된 효과적인 해결방법이 좋았음 .전반적으로 내용이 유익 .조절 환경에 대한 협의 부분-지금 바로 적용해야한다고 느낌 .스마트폰의 주요용도를 보고 주요용도는 허락해주되 그 외의 용도는 다른 기기를 사용하도록 권하게 하는 내용(시간 약속을 조금씩 어길 때 방법을 찾을 수 있을 것 같아서)
	4. 스마트폰 범죄에서 우리 자녀를 보호하려면?	.아이에게 좀 더 정확한 정보를 가지고 이야기할 수 있게 되었음 .개인정보 유포 사례같은 실질적 사례 제시 .전반적으로 내용이 유익 .경각심이 생김 .특히 아동성범죄 처벌에 대한 대상물에 대해 구체적으로 알 수 있어 기억에 남음 .부모가 모르는 아이의 가정 밖의 환경이 어떤지를 알게 되어 유용했으며 그 대처방법에 대해 알게 된 것
지침서의 개선 사항	2. 자녀가 스마트폰을 사용하기 시작할 때 준비할 사항?	.실제 예를 좀더 많이 들어 구체적 실천 방법을 제시해주면 좀더 규칙을 만들기 쉬울 것 같음
	3. 스마트폰 사용 이후 문제가 발생한다면?	.자녀의 성격유형, 환경적 욕구에 따른 해결방법이 제시되었다면 더 도움이 되었을 것 같음 .사용시간 조절을 또래와 협상하는 것은 어려울 것 .유형별 사례에서 아동/청소년의 성격유형에 따라 스마트폰 사용유형도 달라질 것 같은데 자녀의 기질, 성격유형을 함께 다루었으면 좋겠음 .건강 유해 부분 등 사례, 실례에 대해 좀 더 구체적으로 제시 되었으면 함



	4. 스마트폰 범죄에서 우리 자녀를 보호하려면?	실제로 처벌받은 예를 들었으면 좋겠음
	본 교육으로 새롭게 알게 된 점	<ul style="list-style-type: none"> <li>.스마트폰 사용 이후의 문제점 해결을 위해서는 부모도 스마트폰 사용규칙을 같이 정해 본으로 보여주어야 한다는 점</li> <li>.일반적으로 알고 있던 스마트폰의 사용에 대한 심각성과 부작용에 대해 연구한 자료와 사례로 정확한 정보를 알게 되었음</li> <li>.나쁘게만 여겼던 스마트폰이 긍정적 효과를 가져올 수 있다는 것</li> <li>.학교폭력 및 범죄로 처벌받게 되는 구체적인 상황에 대해 알고 이해할 수 있게 됨</li> <li>.1회까지는 괜찮지만 2회부터는 협박이 성립된다는 사실</li> <li>.아이들의 시선으로 바라보는 스마트폰 문제와 해결책에 대해 알게 됨</li> </ul>
	본 교육에서 개선되길 바라는 점	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1회성 교육이 아닌 계속적이고 연계적인 교육이었으면 함</li> <li>.많은 학교와 학급에 교육했으면 좋겠음</li> <li>.집단상담으로 진행했으면 좋겠음(교육→사례상담형식)</li> </ul>

### 3. 프로그램의 수정 보완 방향

프로그램 시범운영에 참여한 실험집단과 통제집단의 사후검사점수의 공변량 분석에 따른 결과, 참여 학생 및 시범운영 지도자의 회기 및 종합평가, 학부모의 종합평가 결과를 토대로 다음과 같이 초안 프로그램에 대한 수정 계획을 수립하였다.

첫째, 실험 및 통제집단간 사전-사후평가를 통해 프로그램의 효과에 대해 수용할만한 결과가 나타났으므로 본 프로그램의 전체 구성에 대한 효과가 어느 정도 검증되었다는 판단 하에, 기본적인 전체 구성 및 하위 구성요소를 유지하였다.

둘째, 청소년용 프로그램의 세부 내용면에서는, 1회기에서 제시되는 다양한 애니메이션의 부분 활용적 운영을 통해 교육시간에 따라 1회기를 융통성있게 운영할 수 있도록 애니메이션의 부분적 활용방법을 제안하였다. 2회기에서는 문제유형별 강의가 진행 상의 어려움이 컸던 것으로 보여 강의내용을 애니메이션 강의로 변형하여 추가 제작하였다. 3회기에서는 스마트폰 오용 예시를 좀더 강화하고 오용으로 인한 문제 발생시 대처방법에 대해서도 간략히 제안하였다.

셋째, 중학교 1, 2학년에 비해 3학년의 경우 상대적으로 부정적 피드백이 많았는

데, 중학교 3학년의 경우 고등학교 입시를 앞둔 시기라는 측면이 영향을 끼친 것으로 보이므로, 학년별 프로그램의 운영 시기 및 운영 방법 등 유의사항을 지도자용 매뉴얼에 제시하였다.

넷째, 현재 지도자용 프로그램 운영 매뉴얼에는 프로그램의 진행절차를 담았으나, 연구 일정이 촉박하여 그밖에 스마트폰과 청소년에 대한 이해, 예방적 접근 방법에 대한 이해, 학교 현장에서의 스마트폰 사용 지도와 대처방안 등 프로그램 지도자로서 알아두어야 할 사항에 대해 누락되어 있었다. 이러한 부분에 대해서는 추가적으로 제시하였다.

또한 지도자용 매뉴얼에서 프로그램의 운영 과정을 보다 생생하게 이해할 수 있도록 현장 시범운영 집단의 학생들의 반응 사례를 예시로 제시 하였다. 또한 스마트폰의 기기적 특성이나 발달적 특성 등의 강의를 보완할 수 있는 자료들을 추가적으로 제시하였다.

부모용 지침서의 경우에도 규칙 협의 과정에 대한 프로토콜 형식의 제시, 스마트폰 사용 문제유형 등에 대해서도 실제 예시들을 발굴하여 추가 제안하였다.

또한 스마트폰 사용에 따른 문제가 현재 드러나고 있는 만큼, 스마트폰을 건강하게 사용하도록 돕기 위해서는 보호자 및 가족과 친구들의 협조가 필요하다. 이에 '부모지침서'를 보호자의 참여형 강좌로 변형하고, 부득이 참여자가 없는 가정에는 지침서를 배포하는 방식으로 프로그램 운영방식을 변형하는 방법에 대해서도 소개하였다.

## IV. 요약 및 논의

스마트폰이 첨단기술의 비약적 발전과 함께 등장한 이후 어느새 우리에게 필수적인 기기로 자리잡고 있다. 이와 같은 디지털 문명의 확산은 일상의 편리함을 가져다 줄 뿐 아니라 인간의 의사소통의 방식 등 다방면으로 막대한 영향을 끼치고 있으며 이와 더불어 스마트폰이 미치는 부정적 영향(Davis, 2012; Park et. al., 2012 등)에 대한 우려를 낳고 있다. 그러나 스마트폰이 보급된 지 수년에 불과하여 아직 선행연구가 충분치 않으므로 스마트폰 사용현상에 대한 학자들간에 관점이 합의되지 않고 있고, 이러한 부정적 영향에 대한 효과적 접근에 대한 의견 역시 불분명한 상태이다. 이와 같이 스마트폰 사용 현상에 대해서는 학자들간 의견이 다양하나 청소년의 발달적 특성이 스마트폰의 특징과 맞물려 청소년에게 미치는 영향력이 매우 크다는 데는 의견이 모아지고 있다(강희양, 박창호 등, 2012). 임상적 관점을 지닌 학자들에 의하면 청소년들은 특히 새로운 매체를 적극적으로 받아들이며 집중하여 사용하며, 매체 선택의 동기면에서 중독에 취약하다(김현숙 등, 2012)고 하며, 문화적 관점상으로는 청소년의 스마트폰 사용이 다양한 영역에 긍정적, 부정적 영향을 미치고 있다고 한다(고경 등, 2013). 따라서 본 연구에서는 청소년을 대상으로 스마트폰 중독을 예방할 수 있는 프로그램을 개발하는 것을 목적으로 하며, 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 프로그램 개발 절차에 따라 청소년 중독예방프로그램과 이에 상응되는 부모지침서를 개발하고 프로그램의 적절성을 시범적으로 평가하였고, 이 결과를 바탕으로 최종본을 완성하였다.

프로그램 개발에 앞서 이론적 배경에서는 스마트폰의 기기적 특성과 청소년의 발달적 특성을 살펴보고 스마트폰 사용 현상에 대한 주된 관점이 어떠한지를 임상적 관점과 문화적 관점을 고찰하였다. 또한 스마트폰 사용에 대한 예방적 접근을 살펴보기 위하여, 예방적 접근의 전반적 흐름과 대표적 예방 모델, 그리고 스마트폰 사용과 관련된 교육적 접근과 미디어 관련 예방 프로그램들을 비교하여 살펴보았다.

본 연구에서는 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램을 개발하기 위하여 스마트폰을 사용한 경험이 있는 청소년과 부모, 중학교 상담교사, 현장전문가를 대상으로 진행된 그룹 및 개별 면접 인터뷰의 결과를 분석하여 스마트폰 중독예방모형을 개발하고, 프로그램의 주요 구성 요소 및 구성 형태를 추출하였다. 면접 결과 청소년들은 스마트

폰 사용과 관련하여 공통적인 문제현상을 경험하는 것으로 나타났으며, 이에 대해 이미 다양한 대처와 효과를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 또한 기존의 다른 미디어 중독 예방 교육 및 프로그램의 실효성을 검토하고, 현장전문가들의 의견을 수렴한 결과 중독의 개념을 직접 다루는 것은 프로그램의 성과를 낮추는 방어적, 낙인적 효과 등을 가져올 수 있다는 의견을 고려하였다. 따라서 청소년 스마트폰 사용 현상을 임상적 매체중독의 관점에 국한하지 않고 보다, 문제의 발생을 완화·지연시키고, 건강한 사용을 촉진시키는 예방적 접근 방향으로 프로그램을 개발하는 것이 현장의 요구와 맥을 같이 하는 것으로 판단되었다. 또한 학교상담교사들의 면접 결과를 바탕으로, 학교 환경의 요구에 적합한 단기 집합교육의 형태로 개발 방향을 결정하였다.

이러한 개발 과정을 토대로 청소년 스마트폰 중독예방 모형을 개발하고, 프로그램의 개발 방향을 결정한 후 구성원리를 도출하여 프로그램의 주요 구성요소를 선정하였다. 주요 구성요소는 청소년으로 하여금 자신의 스마트폰 사용 양상과 장단점을 객관적으로 인지하도록 돕는 것, 스마트폰 사용으로 발생하는 문제들을 명료화하며 구체적인 해결전략을 구안하도록 돕는 것, 조절하기 어려울 때 도움을 청할 수 있는 것, 무심한 스마트폰 오용이 가져오는 범죄와 그 결과를 인식하고 관련 법을 바로 알으로써 오용에 대한 경각심을 일깨우는 것 등을 통해 청소년들의 보다 건강하고 바람직한 스마트폰 사용을 촉진하고자 하였다. 이를 위해 청소년의 특성과 학교 환경을 고려한 학급단위의 총 3회기 모듈식 교육프로그램을 구성하고, 지도자용 매뉴얼을 개발하였으며, 청소년용 프로그램에 상응하는 학부모지침서를 함께 만들어 보호자 및 부모가 함께 조력할 수 있는 환경을 조성하는 기반을 만들하고자 하였다.

개발된 프로그램의 효과를 평가하기 위해 8월 ~10월 초에 걸쳐, 지역 청소년상담복지센터 상담자 및 중학교 소속 상담교사를 시범운영지도자로 모집하여 시범운영지도자워크숍을 진행하였고, 본원 연구진 및 시범운영지도자들은 관할지역에서 1개 중학교를 선정하여 중 1~3학년 남녀 학생 총 351명을 대상으로 프로그램을 시범운영하였다. 시범평가를 위해 프로그램 처치를 한 실험집단 6개 학급, 무처치 통제집단 6개 학급을 대상으로 사전-사후검사와 참여자 관점 평가(회기평가, 종합평가)를 실시하였다. 또한 부모지침서는 청소년용 프로그램과 연계될 수 있게 별도 개발되었으며, 10월 초에 중학생 자녀를 둔 부모 14인을 대상으로 지침서 교육을 실시한 후 참여자

관점 평가(종합평가)를 실시하였다.

프로그램 효과를 알아보기 위해 사전검사를 공변인으로 하여 스마트폰 사용 욕구, 스마트폰 사용 신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식의 사후검사에 대한 집단차를 알아보기 위한 공변량분석을 실시하였다. 그 결과 통제집단에 비해 실험집단의 스마트폰 사용 신념이 긍정적인 변화를 보였고( $F=4.139, p<.05$ ), 스마트폰 사용 및 대처 인식의 유의한 상승을 보였다(총점  $F=26.235, p<.001$ , 인식  $F=21.310, p<.001$ , 대처  $F=25.768, p<.001$ ).

또한 프로그램의 성과 및 과정적 정보를 제공받기 위해 참여자 관점 평가가 별도로 시행되었다. 먼저 참여 청소년들과 지도자는 회기평가를 수행하였는데, 참여 청소년들에게 회기별로 도움된 정도를 물어본 결과 1회기에서는 '스마트폰 사용 일상' 애니메이션을 통한 스마트폰의 장단점 이해 시간을, 2회기에서는 '스마트폰 멋진친구' 전략 알아맞히기 게임 시간을, 3회기에서는 스마트폰 오용 관련 처벌법 소개시간을 가장 도움이 된 것으로 보고하였고, 전반적으로는 3회기 프로그램이 가장 도움이 되었다고 보고하였다. '스마트폰을 사용하는 자신의 모습에 대한 지각', '자신에게 맞는 문제해결방법 인식, 전략 수립' 등을 좋았던 점으로 꼽았고, 문제 유형 예시의 부족, '소란함, 집중안됨' 등 프로그램 교육 환경에 대한 불편감, 게임 문제의 난이도 및 진행방식에 대한 불만 등과 특히 3학년 학생들에게는 '애니메이션 내용에 대한 비공감', '지루함' 등이 안 좋았던 점으로 꼽혔다.

지도자들에게도 회기별 참여학생들에 대한 관찰 반응과 개선사항에 대한 의견을 수집하였다. 그 결과 참여 학생들이 '좋았던 점'으로 꼽았던 내용과 상당히 일치되는 것으로 나타났고, 개선사항으로는 세부프로그램별 의미가 잘 전달되도록 예시가 더 다양하고 명료하게 제시될 필요가 있으며 2회기 시간 부족문제, 전략 실행 촉진방안이 추가적으로 보완되어야 한다고 보았다.

참여자 관점평가의 일환으로 프로그램을 마친 후 참여 청소년들과 지도자들은 종합평가를 수행하였다. 참여 청소년들은 프로그램에 대해 93.2%(123명)이 전반적으로 만족한 것으로 나타났고, 94.7%(125명)이 다른 친구들에게 본 교육을 추천하겠다고 하였다. 프로그램의 현장활용성을 평가하게 한 결과 프로그램의 이해용이성(80.3%), 참여만족도(77.3%), 목적성(82.6%), 유익성(80.3%), 활용가능성(82.6%)에 대해 전반적으로 긍정적인 평가를 보였다. 가장 기억에 남는 내용에는 '스마트폰 오용 관련법'과 OX 퀴즈가 가장 많이 꼽혔고, 그 밖에도 스마트폰 사용 문제 유형에 대한 이해,

스마트폰 사용 조절의 필요성 및 조절방법에 대한 인식 등이 새롭게 알게 된 점으로 꼽혔다.

시범운영 지도자들에게 프로그램의 현장활용성을 평가하게 한 결과 프로그램의 시의적절성, 목적성, 실용성, 유익성, 결과기여도 모두 71.4%로 대체로 긍정적으로 평가하였다. 본 프로그램에 기여하는 세부프로그램에는 1회기의 애니메이션을 통한 스마트폰 사용에 대한 자기점검, 2회기의 자신의 문제유형 점검, 3회기 스마트폰 오용 사례 및 처벌법을 꼽았다. 목표에 부합되지 않는 세부프로그램에는 2회기의 전략 tree 만들기가 '나만의 전략 만들기'의 부가적 활동과제란 측면에서 꼽혔다. 진행상 어려운 세부프로그램에는 2회기의 '나만의 스마트폰 멋진친구 전략만들기'가 참여동기가 부족한 학생들에게 어려운 과제로 작용한다는 점에서, 3회기의 '스마트폰 오용 관련 법'의 실효성이 지도자의 사전 법적 지식과 전달력에 좌우될 수 있다는 점에서 꼽혔다.

청소년 자녀를 둔 참여 부모 14인의 부모지침서에 대한 종합평가 결과, 참여자의 100%가 지침서를 추천할 의향이 있다고 하였고, 현장활용성을 평가하게 한 결과, 이해용이성, 참여만족도, 목적성, 유익성, 활용가능성 측면에 대해 모두 긍정적으로 동의하였다. 부모지침서에서 좋았던 점에 대해서는 자녀의 스마트폰 사용에 대한 현실적 지각, 스마트폰 사용규칙의 협의의 필요성, 스마트폰 사용 문제에 대한 보다 객관적 지각, 문제 유형별 효과적 해결방법, 스마트폰 오용에 관한 실제적 사례의 제시 등을 꼽았고, 개선사항으로는 부모자신의 스마트폰 사용 점검사항, 규칙 협의의 실패, 자녀의 성격유형과 환경적 요구를 고려한 개설방법, 실질적 처벌 사례의 보완 등이 제안되었다.

이와 같은 결과에 비추어 프로그램 최종안에 대한 수정방향이 수립되었다. 프로그램의 기본 구성요소는 유지하되 프로그램 세부 내용 면에서 애니메이션의 다양한 활용 방법 제시, 사용문제 체크리스트 문항의 보완, 문제유형 및 해결방법에 대한 다양한 예시의 보완, 스마트폰 오용 관련 실질적 처벌 사례의 보완, 스마트폰 오용 발생 문제에 대한 대처방법의 추가 등이 수정되었다. 또한 학년별 특성과 당면과제를 고려하여 프로그램 운영 시기 및 방법 등의 사항에 지도자 매뉴얼에 추가되었으며, 본 프로그램에 대한 보다 생생한 이해를 돕기 위해 시범운영한 참여 청소년들의 반응 사례들이 좀더 보완되었다. 부모용 지침서에 대해서도 스마트폰 사용 규칙 협의 과정을 프로토콜 형식으로 제안되었으며, 스마트폰 사용 문제유형 및 오용의 실례를 더

보완되어 제시되었다. 이후 학계 및 현장전문가의 최종적 감수평가를 마친 후에 프로그램이 개발 완료되었다.

본 연구에서는 관련 문헌 및 선행연구를 검토하고 면접 내용을 분석하는 과정을 통해 프로그램 개발 방향이 결정되었고 이후 프로그램을 구체화하여 개발하는 절차를 통해 스마트폰 중독예방에 대한 다양한 시사점과 의의를 도출할 수 있었다.

먼저 본 연구를 통해 청소년의 스마트폰 중독예방을 위한 프로그램을 개발한 가장 큰 의의는 체계적인 개발절차를 거쳐 중학생 집단을 학급단위로 교육할 수 있는 프로그램과 운영매뉴얼을 제시하였다는 점이다. 광범위한 문헌 연구를 통해 스마트폰 사용 현상을 다양한 관점에서 고찰할 기회를 제공하였으며, 최근 주목받고 있는 주요 예방 모델을 살펴보았으며, 다양한 관점에서 제공되고 있는 중독 관련 예방프로그램들을 비교, 분석함으로써 보다 공통적으로 지지받는 프로그램 구성요소를 추출하여 실효성이 높은 매뉴얼 개발하고자 하였다.

둘째, 스마트폰 중독예방에 있어 주요 수혜자들의 인식과 요구를 충실히 반영하며, 프로그램이 주로 보급될 학교현장의 요구를 충분히 반영하기 위해 스마트폰 사용 경험이 있는 중학생, 부모, 교사, 학교상담교사, 미디어중독예방 관련 현장전문가들을 대상으로 집단 및 개별 심층면접을 실시하여 현장의 요구를 최대한 매뉴얼에 담고자 하였다. 또한 프로그램 구성 시 애니메이션 시나리오에 대한 청소년의 사전 검수, 스마트폰 오용 관련 처벌법에 대한 변호사 자문, 프로그램 초기개발안에 대한 현장 및 학계전문가의 감수 등을 거침으로써 보다 실효성이 높은 프로그램을 개발하는데 주력하였다.

본 연구의 한계점 및 제언을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 프로그램 초안 전반에 걸쳐 주요 수혜자인 청소년과 부모를 대상으로 사전 운영을 통한 충분한 피드백을 받지 못했다. 물론 애니메이션의 시나리오, 스마트폰 사용문제 체크리스트 등 부분적으로 감수와 변호사 자문, 학계 및 현장전문가의 전반적 자문과 평가를 구하였다. 또한 프로그램 운영 경험이 풍부한 연구진들을 포함하고 있었다. 그러나 연구 일정이 촉박하였으므로 프로그램 초안을 모두 구성한 후 가장 직접적인 수혜자인 학생과 부모에게 다양한 피드백을 받지 못하고 바로 시범운영

및 평가를 진행하였다. 이로 인해 보다 현장성이 풍부한 초기 프로그램을 만드는데 제한점으로 작용하였다고 볼 수 있다. 다만 시범운영을 통해 청소년, 지도자, 부모의 피드백을 수렴할 기회를 가지고 이를 바탕으로 프로그램을 수정, 보완함으로써 이러한 문제점을 줄여보고자 하였다.

둘째, 비록 스마트폰 사용 신념, 스마트폰 사용 및 대처 인식이 사후검사에서 프로그램 처치의 유의성이 검증되었으나 가외변인을 제대로 통제하지 못한 한계가 프로그램의 처치 결과에 반영된 것으로 보인다. 지도자의 특성 및 역량, 단기간 반복측정에 따른 사전검사의 사후검사에 대한 영향, 참여자의 사후검사 동기의 하락, 참여자의 성숙, 중 3학생의 고등학교 입시와 같은 당면문제 등 많은 가외변인이 통제되지 못하였고 이러한 문제점은 프로그램의 평가 결과에 반영된 것으로 보인다. 따라서 평가 기간을 보다 합리적으로 갖고 지속적인 효과검증 절차를 걸쳐 프로그램의 효과성이 검증될 필요가 있다.

셋째, 프로그램 내용에 포함된 '스마트폰 사용 문제 체크리스트'의 역할이 큼에도 불구하고 척도의 타당화 작업을 별도로 수행하지 못하고 학생들의 의견을 수렴하고 관련 전문가로부터 내용타당도를 평가받는데 그쳤다. 따라서 본 프로그램을 보다 효과적으로 운영하기 위해서는 추후 '스마트폰 사용문제 체크리스트'를 표준화하는 후속연구가 필요하다.

넷째, 본 프로그램은 시개발되었으므로 아직 현장 적용 경험이 풍부하지 못하다. 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램에 대한 지속적 현장 적용을 통한 피드백을 축적하여 향후 지속적인 개선과 정교화 과정이 필요하다.

다섯째, 지도자용 프로그램 운영 매뉴얼에는 프로그램 진행절차를 담았으나 학교 현장에서의 교사의 스마트폰 사용 지도와 대처방안에 대해 제시하지 못하였다. 이 부분 역시 향후 지속적인 프로그램 적용을 통한 피드백을 축적하여 보다 풍부하고 실제적인 내용으로 개선될 필요가 있다.

여섯째, 본 프로그램의 효과를 평가하기 위해 '인터넷 사용 욕구'척도를 '스마트폰 사용 욕구 척도'로, '인터넷 사용 신념'척도를 '스마트폰 사용 신념 척도'로 수정·보완하여 사용하였고, 연구자들이 직접 제작한 '스마트폰 사용 및 대처 인식'척도를 사용하였다. 제한된 연구 기간으로 인해 프로그램 개발 과정에 집중함으로써 척도의 타당화 작업을 별도로 수행하지 못하고 내용타당도를 점검하여 사용하고 요인분석을 통해 하위요인을 확인하고 신뢰도를 분석하는데 그쳤다. 따라서 스마



트폰 중독예방 프로그램의 효과를 객관적으로 타당하게 평가하기 위해서는 척도의 타당화작업이 후속연구로 진행될 필요가 있다.

일곱째, 본 프로그램은 선행연구 및 면접조사를 바탕으로 연구진이 가설적으로 세운 ‘스마트폰 중독예방모형(정보-동기-행동기술모델)’에 근간을 두고 ‘정보’, ‘동기’, ‘행동기술’을 인식하고 제고할 수 있도록 촉진하는 내용으로 구성되어 있다. 현재 ‘스마트폰 중독 예방 모형’은 가설적 모형으로서 경험적 뒷받침이 전무한 상태이다. 따라서 향후 경험연구의 축적을 통해 모형의 검증이 뒤따라야 할 것이다.

여덟째, 본 프로그램에서는 스마트폰 중독 예방을 위해 중독에 영향을 미치는 요인에 초점을 두기보다는 스마트폰 사용 현상을 이해하고, 현재 사용에 따른 문제를 인식하고 이에 대한 대처전략을 익히고 수행 자신감 및 의지를 높이는데 목적을 두고 있다. 이와 같이 구성된 까닭은 현재까지 스마트폰 중독의 개념이 명확하지 않으며, 중독에 영향을 미치는 요인 또한 거의 연구되지 않았기 때문에 이를 다룰 수 없었기 때문이기도 하다. 물론 유사 매체 중독의 개념과 중독에 미치는 영향 요인을 통해 유추할 수도 있겠으나, 스마트폰의 특성과 유사 매체의 특성 간에 분명히 차별화되는 점이 존재하기 때문에 선불리 추정 요인에 접근하기 보다 현재 분명히 드러나고 있는 ‘스마트폰 사용에 따른 문제’에 초점을 두고 중독 예방을 개념화하였다. 그러나 향후 경험적 연구의 축적으로 통해 스마트폰 중독의 실체를 규명하고 중독에 미치는 영향 요인을 밝힐 수 있다면, 스마트폰 중독을 직접 다루면서 영향 요인에 체계적으로 접근하는 방법 역시 개발될 필요가 있을 것이다.

또한 본 프로그램의 효과성을 강화하기 위해서는 다음과 같은 부분을 충분히 염두에 둘 필요가 있다.

첫째, 프로그램의 효과성 증진을 위해서 프로그램을 실시하는 학급의 교사 대상의 안내 교육이 필수적으로 수반되어야 한다. 본 프로그램에서는 지도자가 총 3회기동안 프로그램 교육자 역할을 하게 된다. 사전인터뷰에 응했던 현장전문가들과 전문상담교사, 그리고 시범운영 지도자들이 공통적으로 지적한 바와 같이 담임교사가 프로그램에 대해 어떠한 태도를 취하고 있느냐 학생들의 참여 동기가 다르며 학생들에게 전달되는 효과가 매우 달라질 수 있다. 따라서 본 프로그램 개발의 취지와 의미 전달의 효과성을 높이기 위해서는 사전에 보급할 학급의 담임교사를 대상으로 안내 교육

이 진행될 필요가 있다.

셋째, 프로그램의 보급 및 교육을 위한 체계 및 예산을 갖추어야 할 것이다. 본 프로그램을 지속적으로 보급하기 위해서는 지도교사 대상 프로그램 매뉴얼, 학생용 워크북, 부모용 안내서 등 교재 인쇄를 위한 예산 책정이 필요하다. 또한 이 프로그램을 교육시키면서 보급을 전담할 기관 및 보급 체계가 필요하다.

넷째, 프로그램의 활성화를 위해서 관련 부처와의 협의 및 홍보가 필요하다. 청소년 스마트폰 중독예방프로그램의 초기 개발은 여성가족부 산하 한국청소년상담복지개발원에서 주도하고 있다. 사실상 학교와는 행정부처가 다르므로 직접 보급에 한계가 있다. 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램이 학교 현장에서 활발하게 보급되기 위해서는 교육부와의 긴밀한 협조가 필요하다. 따라서 향후 프로그램 보급을 위한 협의도 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

다섯째, 스마트폰 사용 문제는 종종 청소년 개인이 해결하기 어려운 문제일 수 있으며, 임상적 수준의 심각한 문제를 가진 청소년도 있을 수 있어 청소년 개인이 해결하는데 한계와 어려움이 많을 수 있으므로, 가족, 친구, 관련 전문기관에 도움을 적절하게 구하여 협력하는 분위기를 조성하는 것이 중요하다.

## 참 고 문 헌

- 강석기, 한상훈(2005). 청소년의 과잉행동과 대인관계가 인터넷 중독에 미치는 영향-대전, 충남지역 대학생을 중심으로. **청소년복지연구**, 7(1), 111-128.
- 강진숙(2005). 미디어 교육과 미디어 능력. **한국스피치커뮤니케이션학회**. 45-60.
- 강진숙(2011). 미디어 중독의 담론지형과 쟁점 연구-학술논문의 주제와 방법에 대한 메타분석을 중심으로. **한국방송학보**, 25(4), 7-38.
- 강희양, 박창호(2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. **한국심리학회지 : 일반**, 31(2), 563-580.
- 강희양, 손정락(2007). 인터넷 중독과 게임중독 관련 변인에 대한 메타분석. **한국심리학회지: 건강**, 12(4), 733-744.
- 강희양, 손정락(2009). 청소년 휴대폰 중독 척도의 개발. **한국심리학회지 : 건강**, 14(3), 497-510.
- 고영복(2000). **사회학사전**. 사회문화연구소.
- 고영삼, 엄나래 (2007). **청소년 인터넷 과몰입 특성 분석 - KADO 내담자를 중심으로**. 한국정보문화진흥원.
- 공영일(2010). 스마트폰의 함의와 시사점: **방송통신정책** 22(4), 1-22.
- 곽민주(2004). **청소년의 휴대폰 이용 실태와 중독적 이용**. 충북대학교 석사학위논문.
- 구현영, 박현숙(2010). 청소년의 휴대전화 중독에 영향을 미치는 요인. **이동간호학회지**, 16(1), 56-65.
- 구현영(2011). 중학생을 위한 휴대전화 중독 예방 프로그램 개발 및 효과 검증. **이동간호학회지**, 17(2), 91-99.
- 권영국(1999). 누적외상병 (CTD) 의 인간공학적 재고찰 (Ergonomic Reconsideration of Cumulative Trauma Disorders). **대한인간공학회 1999년 학술대회논문집**, 1, 149-152.
- 권주만(2006). **청소년의 미디어 능력 향상을 위한 미디어 교육 프로그램의 효과분석**. 명지대학교 박사학위논문.
- 권주만, 오치선(2007). 청소년의 미디어 능력 향상을 위한 미디어 교육 프로그램의 효과분석. **청소년학연구**, 14(2), 117-138.
- 김동일, 이윤희, 이주영, 김명찬, 금창민, 남지은, 강은비(2012). 미디어 이용 대체·보완과 중독: 청소년과 성인의 인터넷 및 스마트폰 사용 형태를 중심으로. **청소년상담연구**, 20(1), 71-88.

- 김도현(2012). 소셜미디어 활용의 두 가지 얼굴: 교육적 도구로서의 확장성과 마비성에 대한 고찰. **평생 학습사회**, 8(2), 85-110.
- 김동일, 이윤희, 이주영, 김명찬, 금창민, 남지은, 강은비, 정여주(2012). 미디어 이용 대체 보완과 중독: 청소년과 성인의 인터넷 및 스마트폰 사용 형태를 중심으로. **청소년상담연구**, 20(1), 71-88.
- 김미원, 박영신(2012). 아동이 지각한 부모의 심리통제와 우정 특성의 관계 : 관계공격성의 매개효과. **정서·행동장애연구**, 28(1), 171-190.
- 김봉섭(2006). 디지털기기 의존증의 가능성에 대한 탐색적 연구. **KADO이슈리포트**, 3(6), 1-35.
- 김봉환, 한선희, 신용걸, 김다영, 박진영, 신원철, 윤정호(2012). 스마트폰 사용이 원거리 교정시력과 굴절 이상 변화에 미치는 영향. **한국안광학회지**, 17(3), 305-309.
- 김석우(2012). **모바일 컨버전스 특성이 여가민족에 미치는 영향: 스마트폰을 중심으로**. 한성대학교 석사학위논문.
- 김선남, 김현옥(2004). 청소년의 휴대폰 중독에 대한 연구. **한국방송학보**, 18(4), 88-116.
- 김선희(2001). **쪽방거주자의 사회적 지지와 자기효능감 간의 관계 연구**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성수, 조도근(2004). 청소년의 인터넷 서비스 유형별 사용 정도와 인터넷 중독하위 요인간의 관계. **한국청소년연구**, 15(2), 355-384.
- 김세영(2006). **중학생의 인터넷중독 수준에 따른 인터넷 활용 유형, 자기 통제력, 자기조절학습능력 및 학업성취도의 차이**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김신동(2001). 호모텔레포니쿠스의 등장. **한국언론학회**, 45(2), 62-85.
- 김양곤, 강민혁, 김지원, 장준혁, 오재섭(2013). 스마트폰 사용시간이 목뼈 및 허리뼈의 굽힘각도와 목뼈의 재현오차에 미치는 영향. **한국전문물리치료학회지**, 20(1), 10-17.
- 김양은(2003). 미디어교육의 현재, 과거 그리고 미래, **한국언론학회 제 1차 미디어교육 국내 심포지엄**.
- 김양은, 안정임(2004). 미디어 교육의 개념 및 학교 미디어 교육의 방향. **한국언론학회미디어 교육위원회**, 1, 1-17.
- 김유정(2002). **청소년 인터넷게임중독 척도 개발 및 심리사회적 취약성 요인**. 아주대학교 석사학위논문.
- 김윤희(2006). **인터넷중독 청소년의 정신건강 모형구축**. 중앙대학교 박사학위논문.
- 김정기(2005). 청소년과 성인집단의 휴대전화 이용 특성 비교. **한국언론학보**, 49(3), 262-386.

- 김정숙(2003). **휴대전화 과다사용 청소년의 자존감 및 우울, 충동성**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김종범(1999). **인터넷 중독 하위집단의 특성 연구: 자존감, 우울, 외로움, 공격성을 중심으로**. 연세대학교 석사학위논문.
- 김종범, 한종철(2001). 인터넷 중독 하위 집단의 특성 연구-자존감, 공격성, 외로움, 우울을 중심으로. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 13(2), 207-219.
- 김중운(2008). 중학생의 인터넷 중독과 자기통제력 및 정신건강과의 관계. **중등교육연구**, 56(3), 1-22.
- 김종원, 조옥귀(2002). 중, 고등학생의 자기통제력, 환경적 요인 및 인터넷 게임중독과의 관계. **교육이론과 실천**, 12, 477-500.
- 김지혜(2012). 부모요인, 친구요인, 개인요인이 청소년의 휴대전화 사용용도를 매개로 휴대전화 의존에 미치는 영향. **청소년복지연구**, 14(3), 97-120.
- 김진숙, 최수미, 강진구(2000). **청소년의 PC중독**. 청소년상담문제연구보고서.
- 김창대(2005). **1급 청소년상담사 국가자격연수 청소년 상담 프로그램 개발론 WORKBOOK**. 한국청소년상담원.
- 김평호(2002). A136, **한국언론정보학보**, 18, 37-61.
- 김현수(2000). **청소년과 인터넷중독 : 임상사례를 중심으로**. 청소년보호위원회(편).
- 김현숙, 서미정(2012). 아동의 휴대전화 의존도 및 이용 목적에 따른 생태체계적 요인의 차이. **청소년상담연구**, 20(2), 271-293.
- 김형지, 김정환, 정세훈(2012). 스마트폰 중독의 예측 요인과 이용 행동에 관한 연구. **사이버 버커뮤니케이션학보**, 29(4), 55-93.
- 김혜수(2007). 휴대전화 중독 경향성 청소년의 심리, 사회 환경적 특성. **한국심리학회지 : 건강**. 12(2), 383-393.
- 김혜숙(2013). **스마트폰 게임 앱과 학습일지를 활용한 어휘학습이 중학교 학습자의 어휘 능력에 미치는 영향**. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 나경애, 이상식(2009). **청소년 미디어교육 프로그램 내용과 효과에 관한 연구**. 계명대학교 박사학위논문.
- 나연경 외(2011) 스마트폰이 대학생들의 건강생활행태에 미치는 영향. **한국보건정보통계학회지**. 36. 172-182.
- 나은영(2001). 이동전화 채택에 영향을 미치는 이동전화 커뮤니케이션의 매체적 속성에 관한 연구-개인중심성, 즉시성 및 직접성을 중심으로. **한국언론학보**, 45(4), 189-228.

- 남현미(1999). **가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구 특성이 문제행동에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 뉴시스(2013. 4. 15). 광주 초등생 스마트폰 56% 보유...학력저하 영향.  
<http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&sid1=102&oid=003&aid=0005088418>에서 검색.
- 동아일보(2010. 2. 11). 스마트폰, 모바일생태계 바꾼다.  
<http://news.donga.com/3/all/20100210/26091640/1>에서 검색.
- 류경희(2009). 초등학생 자녀의 인터넷 사용지도를 위한 부모교육 프로그램 개발 및 효과 연구. **대한가정학회지**, 47(8), 53-69.
- 류미숙, 권미경(2011). 휴대폰 중독군과 비중독군의 어머니의 양육태도와 의사소통 차이 비교 : 중학생을 대상으로. **부모자녀건강학회지**, 14(2), 76-83.
- 류진아, 김광웅(2004). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계 변인. **청소년상담연구**, 12(1), 65-80.
- 머니투데이 뉴스(2013.9.26). 내가 혹시 스마트폰 중독? 예방하려면.  
<http://www.mt.co.kr/view/mtview.php?type=1&no=2013092416482632004&outlink=1>에서 검색.
- 매일경제(2013.04.05). 뇌는 슬프다, '똑똑한' 기기들 때문에.  
<http://news.mk.co.kr/newsRead.php?year=2013&no=261666>에서 검색.
- 매일신문(2013.2.28). 김미애 교수의 부부·가족 상담이야기] 스마트폰 중독된 딸의 공격적 성향. [http://www.imaeil.com/sub\\_news/sub\\_news\\_view.php?news\\_id=10410&yy=2013](http://www.imaeil.com/sub_news/sub_news_view.php?news_id=10410&yy=2013)에서 검색.
- 문혜성(2003). 미디어 교육학의 이론적 배경으로서의 미디어 선용능력. **한국방송학보**, 14(3), 47-79.
- 박길성(2001). 청소년의 휴대전화 사용실태 및 영향. **청소년보호위원회 학술세미나 자료집**.
- 박소연(2008). **청소년문화와 정보윤리교육의 중요성 : 올바른 사이버문화 형성과 관련하여**. 동국대학교 석사학위논문.
- 박순천, 백경임(2004). 휴대전화 중독적 사용 청소년의 MMPI 특성. **대한가정학회지**, 42(9), 137-147.
- 박순천, 백경임(2005). 컴퓨터 중독청소년의 MMPI(다면적 인성검사)특성. **대한가정학회지**, 43(7), 1-21.
- 박용민(2011). **성인들의 스마트폰중독과 정신건강에 관한 연구**. 상지대학교 석사학위청구논문.

- 박웅기(2003). 대학생들의 이동전화 과몰입증에 관한 연구. **한국언론학보**, 47(2), 250-281.
- 박인근, 신동희(2010). 스마트폰 이용자들의 이용과 충족, 의존도, 수용자 혁신성이 스마트폰 이용만족에 미치는 영향에 관한 연구. **언론과학연구**, 10(4), 192-225.
- 박재성(2004). 청소년의 인터넷 중독현상과 자기통제기대의 구조적 경로모형에 관한 연구. **보건교육건강증진학회지**, 21(3), 1-17.
- 박정은(2001). **청소년의 인터넷중독적 사용 및 영향 변인 연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 박종민(2003). 휴대전화, 인터넷, 텔레비전의 미디어 속성 차이와 이용 동기 요인 연구. **한국언론학보**, 47(2), 221-249.
- 박지선(2006). 프랑스의 문화예술교육으로서의 미디어교육과 미디어센터. **프랑스학연구**, 36, 253-276.
- 박희진(2003). **자기통제력, 자기효능감 및 부정적 양육행동이 초등학생의 인터넷 중독에 미치는 영향**. 부산대학교 석사학위논문.
- 방송통신위원회(2010. 11.). **스마트폰 이용 실태조사**. 한국인터넷진흥원.
- 방송통신위원회(2012). **2011년 스마트폰 이용 실태조사**.
- 방송통신위원회(2013. 1. 29). **2012년 하반기 '스마트폰 이용실태 조사 결과' - 스마트폰 사용시간 증가, 생활 편리**.
- 배진한(2003). 면대면 커뮤니케이션 환경이 새로운 대인커뮤니케이션 매체 이용에 미치는 영향: 인터넷, 이동전화를 중심으로. **한국언론정보학보**, 23, 47-77.
- 변윤언(2006). 청소년문화의 정체성과 지향성에 관한 연구. **청소년 문화포럼**, 13, 1-22.
- 부경란(2008). **중학생 학급단위 학업발달 향상프로그램이 학습 습관 및 학업성적에 미치는 효과**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 부산일보(2013. 1.15). 스마트폰 모바일게임 이용자 증가 대화 단절·근육통 등 부작용 심각.  
<http://news20.busan.com/controller/newsController.jsp?newsId=20130115000109>에서 검색
- 부산일보(2013. 2. 29). [신문 보고 생각 키우고 '스크린에이저'의 인간성 상실 어떻게 회복할까? <http://news20.busan.com/controller/newsController.jsp?newsId=20120229000043>에서 검색
- 부산일보(2013.10.11). TV 볼 때 빼떡하게 앉는 내 아이, 해결책은?  
<http://news20.busan.com/controller/newsController.jsp?newsId=20131011000198>에서 검색.
- 서주현(2001). **청소년의 인터넷을 통한 친구관계의 기능, 구조적 특성 및 만족감**. 서울대학교

- 박사학위논문.
- 설진아(2010). 10대 청소년의 인터넷 이용동기와 온라인 커뮤니케이션 활동의 상관성 연구. **한국여성커뮤니케이션학회**, 14, 43-72.
- 설현진(2009). **청소년의 외모에 대한 사회문화적 요인에 따른 외모만족도와 뷰티행동에 관한 연구**. 성신여자대학교 박사학위논문.
- 성동규, 임성원, 황성연(2007). **모바일커뮤니케이션**. 도서출판세계사.
- 성윤숙(2008). 청소년의 휴대전화 의존, 이용동기 및 결과에 관한 연구. **아동학회지**, 29(4), 181-197.
- 송경재(2010). 특집: IT 기반 소통의 진화: SNS 와 스마트폰이 결합된 소셜 미디어. **지역정보화**, 64(단일호), 4-9.
- 송원영(1998). **자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 신광우, 김동일, 김현수, 정여주(2012). **스마트미디어 중독 개입 및 해소전략 방안 연구**. 한국정보화진흥원.
- 신호경, 이민석, 김홍국(2011). 모바일 사용행동에 대한 실증연구-스마트폰 사용 중독을 중심으로-. **정보화정책**, 18(3), 50-68.
- 신흥식(2008). **고교생의 휴대폰 중독과 자아존중감의 관계**. 건국대학교 교육대학원.
- 신희식, 이선정, 이연미(2009). 가족건강성과 또래동조성이 청소년의 휴대폰 중독에 미치는 영향. **한국가정교육학회지**, 1, 161-162.
- 심숙영(2006). **인터넷 미디어 동화를 활용한 수업이 유아의 조망수용능력에 미치는 효과**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 아이뉴스(2013. 4. 13). 왕따놀이 등 사이버폭력 심각.  
[http://news.inews24.com/php/news\\_view.php?g\\_serial=726893&g\\_menu=020310&rnf=nv](http://news.inews24.com/php/news_view.php?g_serial=726893&g_menu=020310&rnf=nv)에서 검색.
- 아이티투데이(2012. 8. 22). 스마트폰 가입자 4000만 고지, '갈 길 멀다'  
<http://www.ittoday.co.kr/news/articleView.html?idxno=30067>에서 검색.
- 아주경제(2013.9.25). '스마트폰' 어린이 목 건강 위협.  
<http://www.ajunews.com/kor/view.jsp?newsId=20130925000722>에서 검색.
- 안정임(2003). 한국에서의 TV 시청중재 유형과 관련변인에 관한 연구. **한국언론학보**, 47(6), 332-397.
- 안정임(2010). 디지털 미디어 리터러시 관점에서 본 소셜 네트워크 미디어의 핵심이슈. **여성**



**연구논총** 25. 91-112.

- 양돈규(2000). 연구논문: 청소년의 감각추구성향과 인터넷중독 경향 및 인터넷 관련 비행간의 상관성. **청소년학연구**, 7(2), 117-136.
- 양돈규(2003). 청소년의 인터넷 중독 성향에 따른 대인관계 활동 및 만족도의 차이. **청소년학연구**, 10(3), 481-500.
- 양명숙, 조은주(2011). 아동이 지각한 부모의 부부 갈등, 양육태도, 감독과 통제와 인터넷 중독에 대한 연구. **한국생활과학회지**, 20(2), 339-351.
- 양미진, 김은영, 이상희(2008). 초등학생의 학교폭력 예방을 위한 배려증진 프로그램 개발. 한국청소년상담원.
- 양심영(2002). **고등학교 청소년의 휴대폰중독에 관한 연구**. 한국청소년개발원.
- 양심영, 박영선(2005). 청소년의 휴대폰 중독 성향의 예측모형. **대한가정학회지**, 43(4), 1-16.
- 여성가족부(2007). **미디어와 함께 건강하게 살아가요**.
- 여성가족부(2010). **자녀를 위한 미디어교육 교재**.
- 여성가족부(2010). **자녀를 위한 디어교육 이렇게 해보면 어떨까요?**
- 여정숙, 이수연(2007). 인터넷중독 개입프로그램이 청소년의 자아존중감과 학교적응에 미치는 효과. **청소년학연구**, 14(2), 27-48.
- 오익수, 김춘자, 김철(2007). 초등학교 인터넷 중독 예방을 위한 부모, 아동 상담프로그램의 효과. **한국정보교육학회**, 11(3), 307-316.
- 우형진(2007). 휴대폰 이용자의 자아형성이 휴대폰 중독 구성요인에 미치는 영향에 관한 연구-자존감, 자기효능감, 자기통제력 변인을 중심으로. **한국방송학보**, 21(2), 391-427.
- 원용진, 김양은, 양철진, & 조준형(2003). **미디어교육의새로운패러다임**. 서울: 한국언론재단.
- 유명옥(2009). **고등학생의 휴대폰 중독과 정신건강, 충동성에 관한 연구**. 강원대학교 석사학위논문.
- 유병식, 김대훈, 조건륜, 김성현, 오승준, 조진성(2011). 만성질환자를 위한 건강관리 시스템의 설계. **한국정보과학회**, 38(1), 146-149.
- 유인식(2010). 현대인의 질환, 거부목 증후군(일자목)의 예방. **한국강구조학회**, 22(4), 80-80.
- 유평수(2010). 중학생의 학교 성적 및 부모-자녀간 의사소통 양식과 휴대폰 중독과의 관계 연구. **청소년학연구**, 17(1), 33-51.
- 윤순혜(2013). SNS를 활용한 건강체력교실의 운영효과 및 영향요인 분석에 관한 연구 : 중학교 3학년의 클래스팅 사용을 중심으로. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤우순(2001). 휴대폰의 사용실태 조사 및 TMI에 관한 연구. 동아대학교 석사학위논문.

- 윤재희(1998). 인터넷중독과 우울, 충동성, 감각 추구 성향 및 대인관계의 연관성. 고려대학교 석사학위논문.
- 이강일(2006). 서울시 청소년 문화향유 실태에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 이계원(2001). 청소년의 인터넷 중독에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이명희(2006). 휴대폰중독과 심리적특성과의 관계: 충동성, 심리적 안녕감, 자존감, 불안, 우울 등. 경남대학교 석사학위논문.
- 이미순(2007). 청소년 여가활동 실패 및 활동화 방안. 공주대학교 석사학위 논문.
- 이민석(2011). 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 이상준(2003). 인터넷 섹스 중독 청소년의 심리사회적 특성과 정신건강 연구. **한국사회복지학**, 55, 341-364.
- 이석범, 이경규, 백기청, 김현우, 신수경(2001). 중 고교 학생들의 인터넷 중독과 불안, 우울, 자기 효능감의 연관성. **신경정신의학회지**, 40(6), 1174-1184.
- 이선경(2001). 청소년의 인터넷 사용 현황과 우울 및 자기통제력과의 관계. 서강대학교 석사학위논문.
- 이송선(2000). 청소년의 컴퓨터 게임 중독과 정서적 특성과의 관계. 서울여자대학교석사학위논문.
- 이숙정, 전소현(2010). 인터넷 중독에 대한 부모 중재 효과 연구. **한국방송학보**, 24(6), 289-322.
- 이시형, 김학수, 나은영(2002). 청소년의 휴대전화 사용과 그 영향에 관한 연구, 서울: 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소.
- 이어리, 이강이(2012). 부모요인, 친구요인, 심리적 요인이 초등학교생의 중독적인 휴대전화 사용에 미치는 영향. **아동교육**, 21(2), 27-39.
- 이연미, 이선정, 신효식(2009). 청소년의 휴대폰 중독성에 영향을 미치는 개인, 가족, 학교환경 변인. **한국가정교육학회지**, 21(3), 29-43.
- 이은미(2002). 부모의 시청지도가 초, 중생 자녀들의 텔레비전 시청행위에 미치는 영향연구. **한국방송학보**, 16(3), 397-421.
- 이정춘(2007). 미디어 능력 촉진을 위한 미디어 교육의 이론적 체계화와 교과과정 모델 연구: 중등학교 미디어 교육 교과과정을 중심으로. 한국연구재단(NRF).
- 이준호, 안수근, 정용조(2004). 청소년들의 이동전화 이용행태와 사회심리적 변인에 관한 연구. **한국인터넷정보학보**, 27, 247-282.
- 이종원, 유승호(2003). 청소년들의 온라인게임 이용실태 연구. 한국청소년개발원 연구보고서.

- 이진영(2006). **청소년의 휴대폰 중독에 영향을 미치는 사회환경적 변인과 개인심리적 변인 탐색**. 한국교원대학교석사학위논문.
- 이창호, 성운숙, 정낙원, 장상아, 박선영, & 이재연. (2012). 청소년의 소셜미디어 이용실태 연구. **한국청소년개발원 연구보고서**, 1-396.
- 이혜경(2008). 휴대폰의 중독적 사용을 예측하는 변인들의 탐색. **한국심리학회지 사회 및 성격**, 22(1), 133-157.
- 이현립(2002). **생활지도**. 경산: 영남대학교 출판부.
- 이현립, 천미숙(2003). 연구논문: 청소년의 자아정체감과 학교생활적응 간의 관계분석. **청소년학연구**, 10(4), 511-541.
- 이혜린, 도현심, 김민정, 박보경(2009). 어머니의 양육행동이 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 경로: 청소년의 자기통제력 및 우울/불안의 매개적 역할. **아동학회지**, 30(2), 97-112.
- 임경미(2005). **중학생의 휴대폰중독과 자기효능감 및 자기통제력과의 관계**. 충남대학교 석사학위논문.
- 임병권(2012). **Diet Advisor : 스마트폰 상에서의 개인 건강 관리 어플리케이션**. 서울대학교 석사학위논문.
- 장석진, 송소원, 조민아(2012). 긍정적 부모양육태도가 휴대전화 의존에 미치는 영향: 자존감과 또래애착의 매개효과 검증. **청소년학연구**, 19(5), 161-187.
- 장성화, 박영진(2010). 휴대폰 중독수준에 따른 청소년들의 정신건강, 자기통제력, 자아존중감과의 관계. **한국교육포럼**, 8(3), 25-41.
- 장연정(2007). **초등학생의 인터넷 중독 실태와 정신건강과의 관계**. 충남대학교 석사학위논문.
- 장영애, 박정희(2007). 아동의 인터넷 사용정도에 영향을 미치는 부모의 양육행동 및 부모-자녀간 의사소통. **한국생활과학회지**, 16(6), 1131-1140.
- 장영애, 박주은(2011). 부모-자녀관계 특성과 인터넷 사용이 아동의 학교생활적응에 영향을 미치는 영향. **아동교육**, 20(4), 319-331.
- 장윤옥, 정서린(2005). 청소년의 인터넷 중독 정도에 따른 인적자원의 차이. **중등교육연구**, 53(2), 531-554.
- 장재홍(2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향 : 인터넷 사용욕구를 매개로. **상담학연구**, 5, 113-128.
- 장재홍, 신호정(2003). 청소년 인터넷 중독 예방프로그램의 효과. **한국심리학회지 : 상담 및 심리치료**, 15(4), 651-672.

- 장재홍, 김광현(2009). 인터넷 중독에 관한 국내의 연구동향과 향후 연구에 대한 제언 : 1996년부터 2007년까지 학술지 게재논문을 중심으로, **한국심리학회지 : 상담 및 심리치료**, 6(4), 157-183.
- 장혜진(2002). **휴대전화 중독적 사용 집단 청소년들의 심리적 특성**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 장혜진, 채규만(2006). 기술중독에 빠진 청소년들의 심리적 특성에 대한 연구: 휴대폰 사용 중독을 중심으로. **한국심리학회지 : 건강**, 11(4), 839-852.
- 장휘숙(2007). **(전생애)발달심리학 제4판**. 박영사.
- 전요섭, 김수경, 박은정(2008). 아버지 양육태도에 따른 청소년의 인터넷 중독 차이. **청소년학연구**, 15(2), 257-275.
- 전춘애, 박철욱, 이은경(2008). 청소년의 인터넷 중독 관련 변인 탐색연구. **상담학연구**, 9(1), 709-726.
- 정복자(2010). **부모양육태도, 또래관계의 질과 휴대폰 사용행동의 관계: 초등학교를 대상으로**. 대구대학교 석사학위논문.
- 정성희, 전종근(2012). 스마트폰 앱 활용패턴이 스마트폰 자기효능감(self-efficacy)에 미치는 영향. **2012년 한국경영정보학회 & 한국정보시스템학회 춘계공동학술대회**, 1132-1135.
- 정성희(2013). **스마트폰사용자의 앱활용패턴과 앱특성이 자기효능감에 미치는 영향**. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 정진수(2003). 풍부한 정보환경에서 정보와 함께 하는 학습: 인지기술 활용을 중심으로. **정보관리 학회지**, 20(4), 135-158.
- 정혜경, 김경희(2004). 청소년의 인터넷중독과 사회적 지지 및 심리적 영향요인, **아동간호학회**, 10(4), 406-412.
- 조남익(2011). 청소년기의 페이스북 활용을 통한 사회적 자본형성에 관한 연구. **청소년학연구**, 18(5), 267-289.
- 조병래(2004). 청소년 문화와 정보메카니즘의 과제. **학생생활연구**, 33(12), 51-90.
- 조성연(2003). 부모양육방식과 태도 및 부모와의 대화시간에 따른 청소년 인터넷 사용시간. **청소년복지연구**, 5(2), 47-59.
- 조춘범(2001). **청소년의 인터넷중독과 가정 및 학교환경과의 관계에 관한 연구**. 경희대학교 석사학위논문.
- 조한익(2011). 초등학생이 지각하는 부모양육태도와 인터넷 이용동기가 인터넷 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. **청소년복지연구**, 13(4), 268-287.

- 주혜윤(2009). **인터넷 중독 청소년의 자기효능감 향상을 위한 즉흥연주 사례연구**. 이화여자 대학교 석사학위논문.
- 차동필(2004). IMB 모델을 적용한 에이즈(AIDS) 예방행동의 이해: 대학생 집단을 중심으로. **한국광고홍보학보(구 한국광고학보)**, 6(3), 196-228.
- 차미숙(2006). **외로움이 청소년의 휴대폰 중독 위험성에 미치는 영향에 대한 중재요인**. 숙명 여자대학교 석사학위논문.
- 최수영, 송미순(2010). 당뇨 자기관리를 위한 행위변화 이론: 개념적 고찰. **간호학의 지평**, 7(1), 1-19.
- 최순영(2005). **인간사회·성격발달심리**. 학지사.
- 최연실, 최혜진, 안연주(2011). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. **한국가족관계학회지**, 15(4), 113-133.
- 최유리(2010). [브레인 신호등] 스마트폰, 네가 집중력을 알아?. **브레인**, 12.
- 최항섭·김희연 (2005). **이동전화 소비양식에 관한 사회문화적 이해**. 정보통신정책연구원.
- 최현석, 이현경, 하정철(2012). 스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향 - K대 대학생을 중심으로. **한국데이터정보과학회지**, 23(5), 1005-1015.
- 파이낸셜뉴스(2011. 3. 3). 100명 중 11명 스마트폰 중독. [http://www.fnnews.com/view?ra=Sent1201m\\_View&corp=fnnews&arcid=0922240782&cDateYear=2011&cDateMonth=03&cDateDay=03](http://www.fnnews.com/view?ra=Sent1201m_View&corp=fnnews&arcid=0922240782&cDateYear=2011&cDateMonth=03&cDateDay=03)에서 검색.
- 하정희, 조한익(2003). 청소년의 성과 연령에 따른 내외통제성과 또래동조성이 인터넷 중독에 미치는 영향. **상담학연구**, 4(4), 789-812.
- 한국경제(2010. 7. 22). 화장실에서도 스마트폰을 들고 있는 나, 혹시 중독?. <http://www.hankyung.com/news/app/newsview.php?aid=201007212719g>에서 검색.
- 한국문화관광연구원(2010). **2011 문화 예술 트렌드 분석 및 전망**.
- 한국일보(2013. 5. 8). 청소년 스마트폰 중독, 국가차원의 문제다.
- 한국정보문화진흥원 (2006). **휴대전화 중독 원인 분석**.
- 한국정보문화진흥원(2007). **초등학교 저학년 인터넷중독 예방 교육 프로그램 개발**.
- 한국정보문화진흥원(2011). **중학생 인터넷 중독 상담프로그램 고도화 연구**.
- 한국정보문화진흥원(2011a). **2011년 인터넷 중독 실태조사 요약보고서**.
- 한국정보문화진흥원(2011b). **스마트폰 중독 진단 척도 개발 연구**.
- 한국정보문화진흥원(2012). **스마트 미디어 중독 개입 및 해소 전략방안 연구**.
- 한국청소년상담원(2002). **청소년 인터넷 중독 예방 교육 프로그램 개발 연구**.

- 한국청소년상담원(2009). **초등학생 가출예방 프로그램 개발.**
- 한국청소년상담원(2011). **청소년 인터넷 중독 예방 교육 프로그램 개발 연구.**
- 한국청소년상담원(2011). **초등학생의 인터넷 중독 예방 교육 프로그램 개발 연구.**
- 한승수, 오경수(2006). 대인관계 유형과 사용경향에 따른 이동전화 과몰입 성향 연구: 대학생들의 사례를 중심으로. **한국방송학보**, 20(4), 371-405.
- 한정선(2000). 미디어 교육의 새로운 해석과 접근. **교육공학연구**, 16(2), 165-191.
- 한주리, 허경호(2004). 이동전화 중독 척도 개발 및 타당성 검증. **한국언론학보**, 48(6), 138-165.
- 황경호, 권상희(2011). 스마트폰의 진화와 문화자본(Cultural Capital)에 관한 연구. **한국문화경제학회 : 문화경제연구** 14(2), 3-33.
- 황광민(2005). **중학생의 휴대폰 사용, 불안 및 학교생활 적응과의 관계.** 동국대학교 석사학위논문.
- 황하성, 손승혜, 최윤정(2011). 이용자 속성 및 기능적 특성에 따른 스마트폰 중독에 관한 탐색적 연구. **한국방송학보**, 25(2), 277-313.
- 헤럴드경제(2013. 4. 5). 인터넷 중독, 당신의 치매는 진행중...  
[http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20130404000641&md=20130407003825\\_AT](http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20130404000641&md=20130407003825_AT)에서 검색.
- 헤럴드경제(2013. 4. 15). <CEO 칼럼 - 허정범> 스마트폰에서 시선 거두고 옆을 보자.  
[http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20130415000078&md=20130418005125\\_AT](http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20130415000078&md=20130418005125_AT)에서 검색.
- etnews(2013. 3. 12). 모바일 환경, ADC의 새로운 역할에 주목해야.  
[http://www.etnews.com/news/computing/solution/2728416\\_1476.html](http://www.etnews.com/news/computing/solution/2728416_1476.html)에서 검색.
- KBS(2013. 10. 1). [화제포착] '스마트폰 때문에...' 건강에 빨간 불!  
[http://news.kbs.co.kr/news/NewsView.do?SEARCH\\_NEWS\\_CODE=2731835&ref=A](http://news.kbs.co.kr/news/NewsView.do?SEARCH_NEWS_CODE=2731835&ref=A)에서 검색.
- SBS CBNC(2013. 5. 7). 청소년 스마트폰 중독 심각..."학업·대인관계 장애 겪어"  
["http://sbscnbc.sbs.co.kr/read.jsp?pmArticleId=10000562892](http://sbscnbc.sbs.co.kr/read.jsp?pmArticleId=10000562892)에서 검색.
- Agger, B. (2011) iTime: labour and life in a smartphone era. *Time & Society*, 20(1): 119-136.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.

- Baacke, D. (1996). Medienkompetenz-Begrifflichkeit und sozialer Wandel. Medienkompetenz als Schlüsselbegriff, 112-124.
- Bachan, K., Stevenson, S., & Gaa, N. V. D. (2010, May 5). Girls in cyberspace: dangers and opportunities. <http://www.planusa.org/becauseiamagirl/docs/girlsincyberspace.pdf>. 에서 검색.
- Bae, J. K & Jeong, H. M.(2008). An empirical study on the determinants factors by including funtional attributes of smart phone adoption, *The E-Business Studies*, 9, 337-361.
- Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 132-135.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211-232.
- Bourdieu, P., & Wacquant, L.(1992). *An Invitation to Reflexive Sociology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Broad. (1984). *"Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution"*, Addison-Wesley.
- Buijzen, M., Rozendaal, E., Moorman, M., & Tanis, M. (2008). Parent versus child reports of parental advertising mediation: Exploring the meaning of agreement. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 509-525.
- Buddenbaum, J. M. (1981). Characteristics and media-related needs of the audience for religious TV. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 58(2), 266-272.
- Canbaz, S., Sunter, A. T., Peksen, Y., & Canbaz, M. A. (2009). Prevalence of the pathological internet use in a sample of Turkish school adolescents. *Iranian Journal of Public Health*, 38(4), 64-71.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Carr, N.(2010). *The shallows: What the interent is doing to our brains*. N.Y.: W.W. Norton & Company.
- Casey, B. M. (2012). *Linking Psychological Attributes to Smart Phone Addiction*,

- Face-to-Face Communication, Present Absence and Social Capital*. Doctoral dissertation, The Chinese University of Hong Kong.
- Choliz, M. (2010). *Mobile phone addiction in adolescence : Evaluation and prevention of mobile addiction in teenagers*. Lexington, KY: Lambert academic publishing.
- Conyne, R. K. (2004). *Preventive Counseling: Helping people to become empowered in systems and settings*. New York: Brunner-Routledge.
- Cowen, Emory L., & William C. Work. (1988). "Resilient children, psychological wellness, and primary prevention." *American Journal of Community Psychology* 16(4), 591-607.
- Dulmus, Catherine N., & Lisa A. Rapp-Paglicci. (2000). "The prevention of mental disorders in children and adolescents: Future research and public-policy recommendations." *Families in Society. The Journal of Contemporary Social Services* 81(3), 294-303.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Finn, S. (1992). Television "addiction?" An evaluation of four competing media-use models. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 69(2), 422-435.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Fisher, J. D., & Fisher W. A. (1992). Changing AIDS risk behavior. *Psychological Bulletin*, 111, 455-474.
- Fisher, J. D., Fisher, W. A., Williams, S. S., & Malloy, T. E. (1994). Empirical tests of an information-motivation-behavioral skills model of AIDS-preventive behavior with gay men and heterosexual university students. *Health Psychology*, 13(3), 238.
- Fisher, J. D., Fisher, W. A., Bryan, A. D., & Misovich, S. J. (2002). Information-motivation-behavioral skills model-based HIV risk behavior change intervention for inner-city high school youth. *Health Psychology*, 21(2), 177.
- Fisher, J. D., Fisher W. A., Amico K. R., & Harman J. J. (2006). An information-motivation-behavioral skills model of adherence to antiretroviral therapy. *Health psychology*, 25(4), 462-473.



- Flavell, J. H., & Patricia, T. B. (1968). *The Development of Role-taking and Communication Skills in Children*. New York: John Wiley and Sons.
- Fullerton, T., Rye, B. J., Meaney, G. J., & Loomis, C. (2013). Condom and hormonal contraceptive use by young women: An information-motivation-behavioral skills assessment. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 45(3), 196.
- Furstenberg Jr, F. F., & Hughes, M. E. (1995). Social capital and successful development among at-risk youth. *Journal of Marriage and the Family*, 580-592.
- Gabler, H., Babner, K, Laap, H. V. D, Wolf, K., & Pelanyter, A. (2012). No use for thinking: Downsides of innovation in information science. BOBCATSSS 2012 20th International Conference on Information Science. Amsterdam, Netherlands.
- Gao, J., Wang, J., Zhu, Y., & Yu, J. (2013). Validation of an information-motivation-behavioral skills model of self-care among Chinese adults with type 2 diabetes. *BMC public health*, 13(1), 1-6.
- Gardner, F. E. M. (1992). Parent-child interaction and conduct disorder. *Educational Psychology Review*, 4(2), 135-163.
- Garnezy, N. (1984). Risk and protective factors in children vulnerable to major mental disorders. In L. Greenspoon (Ed), *Psychiatry 1983*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Garnezy, N. (1993). "Children in poverty: Resilience despite risk." *Psychiatry* 56(1), 127-130.
- Goldberg, I.(1996). Internet addiction disorder. Retrieved November, 24, 2004. <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp> : N.Y.에서 검색.
- Gordon, R. (1987). An operational definition of disease prevention. In J. A. Sternberg & M. M. Silverman(Eds.), *Preventing mental disorders*, 20-26. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services.
- Greenfield, P. M. (2009). Technology and information education: What is taught, *what is learned. Science*, 323(5910), 69-71.
- Griffiths M. D. (1997). Psychology of computer use: Some comments on addictive use of the internet by Young. *Psychology Report*, 80, 81-82.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction:

- some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119-125.
- Guo, C., Wang, H. J. & Zhu, W. (2004). Smart-phone attacks and defense. *In HotNets III*.
- Haddon, L., & Livingstone, S. (2012). EU Kids Online: national perspectives.
- Hage, Sally M., & Romano, John L. (2010). History of Prevention and Prevention Groups: Legacy for the 21st Century. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 14(3), 199-210.
- Harmon, E., & Mazmanian, M. (2013, April). Stories of the Smartphone in everyday discourse: conflict, tension & instability. In Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 1051-1060). ACM.
- Hobbs, R. (2010). *Digital and media literacy: A plan of action*. The Aspen Institute.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phone by Taiwanese university female students. *Computer in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.
- Huang, H. & Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: Shyness, alienation, and academic performance decrement. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 675-679.
- Institute of Medicine. (1994). Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventative intervention research, Washington, DC: National Academy Press.
- Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*.
- Iwasaki, Y., MacTavish, J., & MacKay, K. (2005). Building on strengths and resilience: Leisure as a stress survival strategy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 81-100.
- Jackson, M. (2008). *Distracted: The erosion of attention and the coming dark age*. N. YL Prometheus Books.
- Jeffe, J. M., Lee, Y., Huang, L. & Oshagan, H. (1995). *Gender, Pseudonyms, and CMC: Masking Identities and Baring Souls*. 45th Annual Conference of the International Communication Association, Albuquerque, New Mexico.

- Kamibeppu, K., & Sugiura, H.(2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friendships in the Tokyo metropolitan area. *CyberPsychology and Behavior*, 8(2), 121-130.
- Katz, J. E. (1999). *Connections: Social and Cultural study of the telephone in American life*. New Brunswick : Transaction Publishers.
- Katz, J. E. (2003). *Machines That Become Us: The Social Context of Personal Communication Technology*. New Jersey: Transaction Publishers.
- Kendall, P. & Wilcox, L. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 1020-1029.
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 115-141.
- Ko, K., Kim, H. S., & Woo, J. H. (2013). The study of muscle fatigue from text inputting on a smartphone. *Journal of Ergonomics Society of Korea*, 32(3), 273-279.
- Ko, K. , Kim, H., Woo, J. (2013). The study of muscle fatigue and risks of musculoskeletal system disorders from text inputting on a smartphone. *Journal of Ergonomics Society of Korea*, 32(3), 273-279.
- Krueger, R. A., & Casey, M, A.(2000). *Focus group: A Practical guide for applied research(3rd ed)*. St. paul, MN.
- Kubey, Robert W., Michael J. Lavin, & John R. Barrows. (2001). "Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings." *Journal of Communication*, 51(2), 366-382.
- Kutner L, A., Olson C, K., Warner D, E., & Hertzog S, M.(2008). Parents' and Son' Perspectives on Video Game Play: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 23(1), 76-96
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage:Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3),225-253.
- Lau, S. L., Konig, I., David, K., Parandian, B., Carius-Dussel, C., & Schultz, M. (2010, September). Supporting patient monitoring using activity recognition with a smartphone. In *Wireless Communication Systems (ISWCS), 2010 7th International Symposium on*, 810-814. IEEE.
- Lee, Y. S. et al. (2012). Changes in the Thickness of Median Nerves Due to Excessive

- Use of Smartphones. *Journal of Physiological Therapy Science*, 24, 1259-1262.
- Lenhart, A. (2010). *Teens, cell phones and texting*. Pew Research Center Publications.
- Lenhart, A., Rainie, L., & Lewis, O. (2011). *Teenage Life Online: The Rise for the Instant-message Generation and the Internet's Impact of Friendships and Family Relationships*. Washington, D.C.: Pew Internet & American Life Project.
- Lenhart, A. (2012). *Teens, Smartphones & Texting*. Pew Research Center Publications.
- Levine, L. E., Waite, B. M., & Bowman, L. L. (2007). Electronic media use, reading, and academic distractibility in college youth. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 560-566.
- Lewin, T. (2010). If your kids are awake, they're probably online. *The New York Times*, 20.
- Ling, R. (2007). Children, youth, and mobile communication. *Journal of Children and Media*, 1, 60-67.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's Internet use. *Journal Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581-599.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). EU Kids Online. *Journal of Psychology*, 217(4), 236-239.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2012). *Theoretical framework for children's internet use*. Chicago: The Policy Press University of Bristol.
- Madden, M., Lenhart, A., Duggan, M., Cortesi, S., & Gasser, U. (2013). *Teens and technology 2013*. Pew Internet & American Life Project.
- Marshall, A., Medvedev, O., & Antonov, A. (2008). Use of a smartphone for improved self-management of pulmonary rehabilitation. *International journal of telemedicine and applications*, 2.
- Masahiro, T., Satoko, E., Asaya, N., Takashi, M., Mika, G. & Kanehisa, M. (2008). Mobile phone dependence of female students and perceived parental rearing attitudes. *Social Behavior & Personality : An International Journal*, 36(6), 765-770.
- Maton, K. (2000). Making a difference: The social ecology of social transformation. *American Journal of Community Psychology*, 28, 25-57.
- Matthews, T., Pierce, J., & Tang, J. (2009). *No smart phone is an island: The impact of places, situations, and other devices on smart phone use*. IBM RJ10452.

- Maurer, J., & Koll-Schretzenmayr, M. (2000). Mobilitaet ohne Grenzen?-Vision: Abschied vom globalen Stau. *VISIONEN PUER DAS 21*, 10.
- McIlwraith, R., Jacobvitz, R. S. Kubey, R. & Alexander, A. (1991). Television addiction: Theories and data behind the ubiquitous metaphor. *American Behavioral Scientist*, 35(2), 104-121.
- McLuhan, M.(1964). *Understanding media: The extensions of man*. New York: McGraw-Hill.
- Meyer, D. E. & Kieras, D. E. (1997) A Computational theory of executive cognitive processes and multiple-task performance. Part1. Basic mechanisms. *Psychological Review*, 104(1), 3-65.
- Murdock, K. K. (2013). Texting While Stressed: Implications for Students' Burnout, Sleep, and Well-Being. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(4), 207-221.
- Nathanson, A. I. (1999). Identifying the relationship between parental mediation and children's aggression. *Communication Research*, 26, 124-144.
- Olsen, Sheryl L., John E. Bates, & Kathryn Bayles.(1990). "Early antecedents of childhood impulsivity: The role of parent-child interaction, cognitive competence, and temperament." *Journal of Abnormal Child Psychology*, 18(3), 317-334.
- Olson, C. K. (2010). Children's motivations for video game play in the context of normal development. *Review of General Psychology*, 14(2), 180.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114.
- Padilla-Walker, L. M., Coyne, S. M., Fraser, A. M., Dyer, W. J., & Yorgason, J. B. (2012). Parents and adolescents growing up in the digital age: Latent growth curve analysis of proactive media monitoring. *Journal of Adolescence*, 35, 1153-1165.
- Park, B. W., & Lee, K. G.(2011). A Pilot to Analysis the Effects of User Experience and Device Characteristics on the Customer Satisfaction of Smartphone Users. *Communications in Computer and Information Science*, 151, 421-427.
- Park B. W., & Lee, K. C. (2011). The effect of users'characteristics and experiential factors on the compulsive usage of the smartphone. *Communications in Computer and Information Science*, 151, 438-446.
- Park, W. K. (2005). Mobile phone addiction. In R. Ling & P. E. Pedersen(Eds.), *Mobile*

- communications: Re-negotiation of the social sphere*, 253-272. Springer.
- Pashler, H. (2000). Task switching and multitask performance. In S. Monsell & J. Driver (Eds.), *Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII*, 275-423. Cambridge, MA, The MIT Press, 2000 xvi, 2779.
- Perlow, L. A. (2012). *Sleeping with your Smartphone: How to Break the 24/7 Habit and Change the way you work*. Harvard Business Press.
- Potts, N. L., & Mandelco, B. L. (2002). *Paediatric nursing care for children and their families*. New York: Delmar.
- Rahmati, A., Tossell, C., Shepard, C., Kortum, P., & Zhong, L. (2012). *Exploring iPhone usage: the influence of socioeconomic differences on smartphone adoption, usage and usability*. In Proceedings of the 14th International Conference on Human-computer Interaction with Mobile Devices and Services, New York.
- Rapp-Paglicci, Lisa. A., Dulmus, Catherine N., & Wodarski, John S. (2013). Handbook of Preventive Interventions for Children and Adolescents(오인수 역. 아동·청소년을 위한 예방적 개입) 서울 : (주) 학지사.
- Richmond, S. (2013, Mar 4). *Girls bigger smartphone users than boys*. Telegraph Media Group. Retrieved from <http://www.telegraph.co.uk/technology/mobile-phones/9907273/Girls-bigger-smartphone-users-than-boys.html>에서 검색
- Romano, J. L., & Hage, S. M. (2000). Prevention and counseling psychology revitalizing commitments for the 21st century. *The Counseling Psychologist*, 28(6), 733-763.
- Sánchez-Martínez, M., & Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 131-137.
- Sarwar, M. & Soomro, T. R. (2013). Impact of Smartphone's on Society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216-226.
- Sharma, M. (2012). Information-Motivation-Behavior Skills (IMB) Model: Need for Utilization in Alcohol and Drug Education. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 56(1), 3-7.
- Smith, T. S., Isaak, M. I, Senette, C. G., & Abadie, B. G. (2011). Effect of cell-phone

- and text-message distractions on true and false recognition. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 351-358.
- Smura, T., Kivi, A., & Töyli, J. (2009). A framework for analysing the usage of mobile services. *info*, 11(4), 53-67.
- Starace, F., Massa, A., Amico, K. R., & Fisher, J. D. (2006). Adherence to antiretroviral therapy: An empirical test of the information-motivation-behavioral skills model. *Health Psychology*, 25(2), 153.
- Steinberg, L., & Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. *Handbook of parenting*, 1, 103-133.
- Stern, S. (2008). *Gender constructed on line, stereotypes reified offline: Understand Media Representation of Adolescent Girls on MySpace*. International Communication Association, San Francisco.
- Strategy Analytics(2012). *Worldwide Smartphone Population Tops 1 Billion in Q3 2012*. <http://blogs.strategyanalytics.com/WDS/post/2012/10/17/Worldwide-Smartphone-Population-Tops-1-Billion-in-Q3-2012.aspx>에서 검색.
- Stritzke, W. G., Nguyen, A., & Durkin, K. (2004). Shyness and computer mediated communication: A self-presentational theory perspective. *Media Psychology*, 6, 1-22.
- Suki, N. M. (2013). Students' dependence on smart phones: the influence of social needs, social influences and convenience. *Campus-Wide Information Systems*, 30(2), 124-134.
- Suler, J. (1998). E-mail communication and relationships. *The psychology of cyberspace*. Online document. <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/emailrel.html>에서 검색.
- Takao, H., Murayama, Y., Ishibashi, T., Karagiozov, K. L., & Abe, T. (2012). A new support system using a mobile device (smartphone) for diagnostic image display and treatment of stroke. *Stroke*, 43(1), 236-239.
- Tapscott, D. (1996). *The digital economy: Promise and peril in the age of networked intelligence*, 1. New York: McGraw-Hill.
- The British Psychological Society(2012. 12. 1). *Turn off your smart phone to beat stress*.
- Ting, D. H., Lim, S. F., Patanmacia, T. S., Low, C. G., & Ker, G. C. (2011). Dependency on smartphone and the impact on purchase behaviour. *Young*

- Consumers: Insight and Ideas for Responsible Marketers*, 12(3), 193-203.
- Tully, C. J. (2002). Youth in motion: Communicative and mobile. A commentary from the perspective of youth sociology. *Young*, 10(2), 19-43.
- Turow, J. (1999). *The Internet and the Family: The View from Parents: the View from the Press*. Annenberg Public Policy Center of the University of Pennsylvania.
- USATODAY(2012.10.1) Your smartphone may be stressing you out. <http://usatoday30.usatoday.com/news/health/story/health/story/2012-01-13/Your-smartphone-may-be-stressing-you-out/52529514/1>에서 검색.
- Vandewater, E. A., Park, S. E., Huang, X. & Wartella, E. A. (2005). "No, you can't watch that!": Parental rules and young children's media use. *American Behavioral Scientist*, 48, 608-623.
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31, 77-92.
- Weerakkody, N. D. (2008). Mobile phone and children: An Australian perspective. *Issues in Informing Science & Information Technology*, 5, 459-475.
- White, J. & Mills, D. J. (2011). *Get smart!: Smartphones in the Japanese Classroom*. JALT 2011 Conference Proceedings, Japan.
- Williams, S. & Williams, L. (2005). Space invaders: The negotiation of teenage boundaries through the mobile phone. *Sociological Review*, 53 (2), 314-331.
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The Emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Young, K. S. (1997). *What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago.
- Young, K. S. & Rodgers, R. C. (1997). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior* 1, 25-28.
- Zheng, P., & Ni, L. M. (2006). Spotlight: the rise of the smart phone. *Distributed Systems Online*, 7(3), 3.



- Zillmann, D., & Bryant, J. (1985). Affect, mood, and emotion as determinants of selective exposure. *Selective exposure to communication*, 157-190.
- Zolt, D., Beatrix, S., & Sandor, R.(2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods* 40(2), 563-574.



## 부 록

1. 청소년 대상 개별 및 집단 인터뷰 질문
2. 교사 대상 집단인터뷰 질문
3. 부모 대상 개별 및 집단 인터뷰 질문
4. 현장전문가 대상 집단 인터뷰 질문
5. 시범운영 평가-사전검사지
6. 시범운영 평가-사후검사지
7. 시범운영 평가-참여자 관점 평가 (회기평가지, 청소년용)
8. 시범운영 평가-참여자 관점 평가 (회기평가지, 지도자용)
9. 시범운영 평가-참여자 관점 평가 (종합평가지, 청소년용)
10. 시범운영 평가-참여자 관점 평가 (종합평가지, 지도자용)
11. 시범운영 평가-참여자 관점 평가 (종합평가지, 부모용)

부록1. 청소년 대상 개별 및 집단 인터뷰 질문

**청소년 대상 개별 및 집단 인터뷰 질문**

공통 질문	<p>〈주요 질문〉</p> <p>4. ** 이가 보기에 스마트폰에 너무 매이지 않고 잘 활용하는 친구가 있나요? 있다면 그 친구의 어떤 모습이나 행동들을 떠올려 볼 때 그런 생각이 들어요? 또, 혹시 **이가 보기에 스마트폰에 너무 매여 사는 친구가 주변에 있어요? 그렇다면 그 친구의 어떤 모습들을 떠올려볼 때 그런 생각이 들어요?</p> <p>〈마무리 질문〉</p> <p>7. 스마트폰 중독예방프로그램이 실제로 필요한가? 필요하다면, 어떤 내용이 꼭 필요하다고 생각해요? - 스마트폰을 너무 많이 사용하는 애들한테 도움을 주기위해서 뭘 가르쳐줬으면 좋겠는데 나라면 뭘 꼭 가르쳐주고 싶어?</p>
고유 질문	<p>〈도입 질문〉</p> <p>1. 언제부터 스마트폰을 사용하게 되었어요? - 스마트폰을 처음 써봤을 때 어땠어? 주로 어떤 용도로 사용했을까? 주로 언제 사용하는 경우가 많았어? - 어떤 이유 때문에 사용하게 되는 것 같아요? 스마트폰 사용할 때 어떤 점이 좋은 것 같아요?</p> <p>〈전환 질문〉</p> <p>2. 스마트폰 처음 사용했을 때 부모님은 뭐라고 하셨고 어떻게 반응하셨어? - 스마트폰 사용에 대한 친구들 태도는 어땠어? 또 학교에서는 어떤 반응이었어?</p> <p>3. 혹시 **이도 스마트폰 사용을 많이 사용하나요? 결정적으로 많아진(빈도수의 증가에 초점) 계기가 있어요? 많이 사용한 이후로 생활이 어떻게 달라졌나요?</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 그렇게 많이 사용하다보면 다른 친구들은 몸도 아프다는데 **이는 어때?</li> <li>- 많이 사용하다보면 그럼 공부하는 것은 괜찮아요?</li> <li>- **이가 스마트폰을 많이 사용할 때 친구들과의 관계에 변화가 있었나? 어떤 변화가 있었나?</li> <li>- 학교선생님이랑 엄마 아빠랑은 어때요?</li> <li>- 이런 문제들이 발생하면 **이는 어떤 생각이 떠오르고 어떤 기분이 돼요? 그러면 그 상황에서 자신은 어떻게 행동하게 되나요?</li> <li>- 만약 지금 스마트폰 사용을 줄인다던지 스마트폰이 없다면 너에게 어떤 문제가 생기겠니? 또 너는 어떤 행동을 할 것 같니?</li> </ul> <p>5. 혹시 **이는 스마트폰 사용을 좀 조절해야겠다고 생각해본 적이 있어요?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (예로 응답) 그러면 언제 무엇 때문에 그런 생각을 하게 되었어요?(조절 의지 형성의 원인)</li> <li>- 어느 정도로 조절하고 싶어요?</li> <li>- 조절하기 위해 어떻게 해봤어요?(스스로의 노력, 부모님, 학교의 노력)</li> <li>- 조절하려는 마음이 있는데 잘 안되고 있다면 그 이유는 무엇인가요?</li> <li>- (아니오로 응답) 그 이유는 무엇인가요?(지속요인)</li> <li>- (조절하려는 생각이나 노력을 해보지 않았다면) 그렇다면, 위에서 이야기한 갈등이나 어려움을 어떻게 할지 생각해 본 적이 있는지 있다면 어떤 것인지, 없다면 분명히 어려운 점이 있을텐데 생각하지 않는 이유는 무엇일까요?</li> </ul> <p>6. 스마트폰 사용하는 문제로 어려움을 겪는 친구가 있다면 앞으로 좀 더 잘 활용할 수 있도록 도와주기 위해서는 어떤 방법이 효과적일까? - 본인, 친구, 부모, 학교, 사회</p>
--	--

부록2. 교사 대상 집단인터뷰 질문

**교사 대상 집단인터뷰 질문**

<p>공통 질문</p>	<p>&lt;주요질문&gt; (스마트폰 건강, 불건강 사용에 대한 교사의 인식) 5. 청소년들이 스마트폰을 어떻게 사용하는 것이 잘 사용하는 것이고, 혹은 잘못 사용하는 것인지요? 그동안 경험한 학생들의 모습을 떠올려서 예를 들어주세요.</p> <p>&lt;마무리질문&gt; (프로그램 개발방안) 6. 스마트폰 중독예방프로그램이 실제로 필요한가요? 만약 만든다면 어떤 내용이 꼭 필요하다고 생각하세요? 예방프로그램으로 구체적으로 묻지 말고 이런 아이들을 개입한다면 사회, 학교, 가정, 교실 단위에서 어떻게 하는 게 좋은지 아이디어를 묻는다면 어떻게 할까요? 또는 상담원에서 해줄 수 있는 게 있다면 등??</p> <p>(교육프로그램의 구성요소) 7. 프로그램을 어떻게 만들어서 보급하는 것이 중학생들에게 효과적으로 내용을 전달할 수 있을 까요?- 교육프로그램 형태, 보급 방식, 교육시간, 교육관련 tip</p>
<p>고유 질문</p>	<p>&lt;도입 질문&gt; 1. 여러분의 현재 근무처, 담당업무(학교내 주요 업무, 근무경력, 몇 학년 담임인지)는 무엇인지요? 휴대폰 문제를 가진 학생들을 몇 명이나 만났는지? 한 학급에 얼마나 많은지? 그 문제로 힘든 경험이 있는지?</p> <p>&lt;전환 질문&gt; (학교 청소년의 스마트폰 문제 사용 현황 및 청소년의 특성)</p>

	<p>2. 학교 안에서 학생들의 스마트폰 사용에 관한 가장 큰 문제는 무엇인가요?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사회적 문제영역? 학생의 개인특성?</li> </ul> <p>(사회적 영역 : 필수품이란 인식, 최신 제품에 대한 선호 등)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교적응영역, 수업 적응, 학업성취도, 학교규칙 적응, 교사-학생 관계 등에서 문제들이 있는지?</li> </ul> <p>〈주요 질문〉</p> <p>3. 스마트폰 문제를 가진 학생들의 특징을 생각나는 대로 이야기 하면?(학교적응태도, 가정환경, 개인의 성격적 기질적 문제, 학업성취도, 또래관계 등에서)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 개인적 특성 영역이라면 어떤 특성을 지닌 학생을 지닌 학생들 인가요?</li> <li>• 개인적 영역 : 우울?, 부모의 영향? 혹은 사회적 영역: 관계망 이 활발한 아이들인가? →먼저 선행연구를 통해 가설화할 것</li> <li>- 그렇다면 선생님이 관찰하시기에, 인터넷 사용으로 문제를 일으키는 아이들과는 어떠한 공통점 혹은 차이점을 보이는지요? (학교 청소년의 스마트폰 문제 사용에 대한 교사/학급/학교의 대처방안 및 지침)</li> </ul> <p>4. 이러한 휴대폰 사용문제에 대해 어떻게 대처하셨는지요?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 선생님께서 직접하신 대응은?(교사의 대처행동)</li> <li>- 이러한 문제에 대한 대처방법으로 학급 자체 지침이 있는지요?(학급지침)</li> <li>- 이러한 문제에 대해 학교 자체에서 마련한 지침이 있나요?</li> <li>-지도나 상담을 하면서 성공과 실패경험이 있다면?</li> </ul>
--	---

부록3. 부모 대상 개별 및 집단 인터뷰 질문

**부모 대상 개별 및 집단 인터뷰 질문**

<p>공통 질문</p>	<p>〈주요질문〉</p> <p>5. 부모님이 보시기에 청소년이 스마트폰을 어떻게 사용하는 것이 잘 사용하는 것이고, 혹은 잘못 사용하는 것이지요?</p> <p>〈마무리질문〉</p> <p>6. 스마트폰 중독예방프로그램이 실제로 필요한가요? 만약 만든다면 어떤 내용이 꼭 포함되어야 한다고 생각하십니까?</p> <p>7. 청소년 자녀에게는 어떻게 강의를 하면 프로그램이 보다 효과적으로 전달되리라 생각하십니까?</p>
<p>고유 질문</p>	<p>〈도입질문〉</p> <p>1. 스마트폰을 사용하는 자녀의 성별, 나이, 자녀분의 특성 등을 간략히 소개해주세요.</p> <p>〈전환질문〉</p> <p>2. 자녀가 스마트폰을 사용하기 전과 달라진 모습이 있다면 어떤 면에서 그런가요?</p> <p>〈주요질문〉</p> <p>3. 자녀가 현재 스마트폰을 적절하게 잘 사용하고 있다고 생각되는지 아니면 그렇지 못하다고 생각되는지요? .구체적으로 어떤 모습에서 그렇게 생각하게 된 것인지</p> <p>4. 자녀분이 스마트폰 사용에 문제가 있다고 보았을 때 어떻게 대처하셨어요?</p>



부록4. 현장전문가 대상 집단 인터뷰 질문

**현장전문가 대상 집단 인터뷰 질문**

<p>공통 질문</p>	<p>〈주요 질문〉 8. 사용하는 청소년이 스마트폰을 어떻게 사용하는 것이 잘 사용하는 것이고, 혹은 잘못 사용하는 것이지요?</p> <p>〈마무리 질문〉 10. 스마트폰 중독을 예방하기 위하여 프로그램에 반드시 들어가야 할 것은 무엇이라 생각하는지?(모두 공통) - 교육적 팁</p>
<p>고유 질문</p>	<p>〈도입 질문〉 1. 여러분의 현재 근무처, 전문적 배경이 어떠하십니까?(교사와 공통) 2. 그동안 미디어중독예방프로그램 실시 경험은 어떻게 되나요?</p> <p>〈전환 질문〉 3. 가장 기억에 남는 교육 사례 및 학생들 반응(특성)은?</p> <p>〈주요 질문〉 4. 사용하는 프로그램은 무엇인가요? (예방교육 구성내용, 운영방식, 실시 현황 등)</p> <p>5. 가장 효과적이었던 교육방법은? 적용이 어려웠던 교육방법?</p> <p>6. 프로그램을 교육하는데 가장 극복하기 어려웠던 장애요인은?(프로그램 운영시 예상되는 어려움)</p> <p>7. 스마트폰 중독 현상을 어떻게 보나요? 다른 미디어 중독과의 차이점을 뭐라고 생각하는 지요?</p> <p>9. 이전에 스마트폰 중독 예방과 관련하여 교육을 받아본 적이 있는 지?(도움이 된 점과 어려웠던 점)</p>

## 부록 5. 시범운영 평가-사전검사지

### 스마트폰 사용에 관한 의견 조사 (사전)

안녕하세요? 여러분!

우리 한국청소년상담복지개발원은 청소년상담을 총괄하는 국가기관입니다. 여러분이 건강하고 행복하게 성장할 수 있도록 돕기 위해 상담, 연구와 교육을 실시하고 있는 곳입니다.

이 설문지는 여러분이 스마트폰에 대해 어떻게 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 작성한 내용 중 개인정보에 관한 비밀은 철저히 지켜질 것입니다. 솔직하게 성의껏 빠짐없이 대답해주시기 바랍니다.

설문조사에 응답해 주셔서 고맙습니다.

한국청소년상담복지개발원 원장 구본용

설문내용 문의 : ☎ 02-2250-3131

※ 다음 질문을 읽고 자신에게 해당되는 번호 앞에 ✓표 해주세요.

1. 여러분은 스마트폰을 어떻게 사용하고 있습니까?(②에 V한 경우, 2페이지로 이동)

- \_\_\_① 현재 사용 중이다.    \_\_\_② 현재까지 구입한 적도 없고, 사용한 적도 없다.  
\_\_\_③ 구입한 후 분실했다.    \_\_\_④ 가족과 다른 사람의 스마트폰을 사용한다.  
\_\_\_⑤ 공기계를 사용한다.    \_\_\_⑥ 기타(\_\_\_\_\_)

2. 여러분이 스마트폰을 처음 사용한 시기는?

- \_\_\_① 초 3    \_\_\_② 초 4    \_\_\_③ 초 5    \_\_\_④ 초 6    \_\_\_⑤ 중 1  
\_\_\_⑥ 중 2    \_\_\_⑦ 중 3    \_\_\_⑧ 기타(\_\_\_\_\_)

3. 여러분이 스마트폰을 사용한 기간은?

- \_\_\_① 없음    \_\_\_② 1일 이상~1년 미만    \_\_\_③ 1년 이상~2년 미만

\_\_④ 2년 이상~3년 미만 \_\_⑤ 3년 이상~4년 미만 \_\_⑥ 4년 이상~5년 미만  
 \_\_⑦ 기타(\_\_\_\_\_)

4. 여러분이 스마트폰을 주되게 사용하는 순위는? 1위(\_\_\_\_), 2위(\_\_\_\_), 3위(\_\_\_\_)  
 ① 정보검색                      ② SNS(예 : 카톡 등)                      ③ 통화                      ④ 게임  
 ⑤ 영화, 드라마, 음악 시청                      ⑥ 학습자료 다운                      ⑦ 음란사이트  
 ⑧ 기타(쓰세요\_\_\_\_\_)

5. 여러분이 하루에 스마트폰을 실제로 사용하는 시간은 어떠한가요?

평일 총 (            )시간	주말과 휴일 총(            )시간
-----------------------	--------------------------

※ 여러분이 누구인지를 학교에서 전혀 확인하지 않기로 약속하셨습니다. 자신의 성별에 V표 하시고, 자신이 속한 반, 번호, 이름을 정확하게 작성해 주시기 부탁드립니다.	
남자(____), 여자(____)	(____)학년 (____)반 (____)번호 이름(_____)

다음은 평소 여러분이 스마트폰을 사용하는 것에 대해 어떻게 생각하는지 알아보려고 합니다. 문항을 읽으시고 동의하는 내용에 V표 하세요. 모든 문항을 빠짐없이 작 성해주세요.										
문            항	절대 그렇지 않다					매우 그렇다				
	1 _____ 5									
1. 스마트폰 사용으로 문제가 생겼을 때, 사용을 조절하는 나만의 방법이 있다.	1	2	3	4	5					
2. 스마트폰으로 하는 행동 중에서 범법 행위가 될 수 있는 행동이 무엇인지 안다.	1	2	3	4	5					
3. 스마트폰 사용을 조절하는 방법 중에서 좋은 방법과 좋지 않은 방법이 무엇인지 구별할 수 있다.	1	2	3	4	5					
4. 스마트폰 사용으로 또 다른 문제가 생기더라도 나는 잘 대처할 수 있다.	1	2	3	4	5					

5. 스마트폰으로 다양한 사람을 만나고 싶다.	1	2	3	4	5
6. 스마트폰으로 마음에 맞는 친구를 사귀고 싶다.	1	2	3	4	5
7. 스마트폰에서 다른 사람에게 잘 보이고 싶다.	1	2	3	4	5
8. 스마트폰으로 새로운 사람을 사귀고 싶다.	1	2	3	4	5
9. 스마트폰은 다른 무엇보다 재미있다.	1	2	3	4	5
10. 스마트폰을 하면서 짜릿한 쾌감을 느낀다.	1	2	3	4	5
11. 내가 찾고 싶은 정보를 반드시 찾아야 직성이 풀린다.	1	2	3	4	5
12. 새로운 정보는 반드시 찾아야 한다.	1	2	3	4	5
13. 스마트폰에서 새로운 정보를 얻을 수 있다.	1	2	3	4	5
14. 나는 간섭받기 싫다.	1	2	3	4	5
15. 모든 일을 부모님의 의사와 상관없이 스스로 처리하고 싶다.	1	2	3	4	5
16. 스마트폰에서는 현실과 다른 내 모습을 가질 수 있다.	1	2	3	4	5
17. 스마트폰에서는 내가 원하는 사람이 될 수 있다.	1	2	3	4	5
18. 가끔 내가 아닌 다른 사람이었으면 하는 생각이 들 때가 있다.	1	2	3	4	5
19. 스마트폰에서는 내 모습을 더 멋있게 꾸밀 수 있어서 좋다.	1	2	3	4	5
20. 스마트폰에서는 나를 숨긴 채 옳지 못한 행동을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
21. 스마트폰에서 내 모습을 지금과 다르게 만들어보고 싶다.	1	2	3	4	5

22. 스마트폰을 하는 동안은 가족문제를 잊을 수 있다.	1	2	3	4	5
23. 스마트폰을 하는 동안은 공부 걱정을 안 할 수 있어 좋다.	1	2	3	4	5
24. 친구와 다투어 속상할 때 스마트폰을 한다.	1	2	3	4	5
25. 스마트폰을 하는 동안에는 진로에 대한 고민을 잊을 수 있다.	1	2	3	4	5
26. 학교에서 있었던 기분 나빴던 일을 잊기 위해서 스마트폰을 한다.	1	2	3	4	5

## 부록 6. 시범운영 평가-사후검사지

### 스마트폰 사용에 관한 의견 조사 (사후)

안녕하세요? 여러분! 우리 한국청소년상담복지개발원은 여러분이 건강하고 행복하게 성장할 수 있도록 돕기 위해 상담, 연구와 교육을 실시하고 있는 곳입니다.

이 설문지는 여러분이 스마트폰에 대해 어떻게 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 번거롭더라도 여러분의 생각을 정확하게 알려고 하는 것이므로 협조해주시길 부탁드립니다.

작성한 내용 중 개인정보에 관한 비밀은 철저히 지켜질 것입니다.  
솔직하게 성의껏 **빠짐없이** 대답해주시기 바랍니다. 감사합니다.

한국청소년상담복지개발원 원장 구분용

문의 : ☎ 02-2250-3131

다음은 평소 여러분이 스마트폰을 사용하는 것에 대해 어떻게 생각하는지 알아보려고 합니다.

문항을 읽으시고 동의하는 내용에 V표 하세요. 모든 문항을 빠짐없이 작성해주세요.

문항	절대 그렇지 않다 ————— 매우 그렇다				
	1	2	3	4	5
1. 일상생활에서 내가 언제, 어떻게 스마트폰을 사용하고 있는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
2. 내가 왜 스마트폰에 빠지게 되는 지를 알고 있다.	1	2	3	4	5
3. 스마트폰 사용의 장점과 단점이 무엇인지 알고 있다.	1	2	3	4	5
4. 스마트폰 사용으로 인해 내게 어떤 문제(학업문제, 부모님과의 갈등 등)가 발생하는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
5. 스마트폰을 사용할 때 생기는 문제를 해결하는 방법을 다양하게 알고 있다.	1	2	3	4	5
6. 스마트폰 사용으로 문제가 생겼을 때, 사용을 조절하는 나만의 방법이 있다.	1	2	3	4	5

7. 스마트폰으로 하는 행동 중에서 범법 행위가 될 수 있는 행동이 무엇인지 안다.	1	2	3	4	5
8. 스마트폰 사용을 조절하는 방법 중에서 좋은 방법과 좋지 않은 방법이 무엇인지 구별할 수 있다.	1	2	3	4	5
9. 스마트폰 사용으로 또 다른 문제가 생기더라도 나는 잘 대처할 수 있다.	1	2	3	4	5
10. 스마트폰을 사용하지 않으면 따분하고 지루하다.	1	2	3	4	5
11. 나는 스마트폰을 사용하고나면 일을 훨씬 더 잘한다.	1	2	3	4	5
12. 나는 스마트폰 없이 살 수 없다.	1	2	3	4	5
13. 스마트폰은 내 현실 문제와 스트레스를 풀어주는 유일한 수단이다.	1	2	3	4	5
14. 나는 아직 스마트폰 사용을 조절할 준비가 되어있지 않다.	1	2	3	4	5
15. 나는 스마트폰을 사용하고 싶은 마음을 도저히 참을 수 없다.	1	2	3	4	5
16. 내가 스마트폰을 그만둔다해도 내 삶이 더 나아지지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
17. 스마트폰(게임, SNS 등)을 사용하면 스트레스와 분노에서 벗어날 수 있다.	1	2	3	4	5
18. 스마트폰을 그만둔다면 나는 우울할 것이다.	1	2	3	4	5
19. 나는 스마트폰 중독에서 회복되도 좋을 만큼 가치있는 사람이 아니다.	1	2	3	4	5
20. 나는 스마트폰 사용을 조절할 만큼 충분히 강한 사람은 아니다.	1	2	3	4	5
21. 나는 스마트폰을 통해서만 다른 친구를 사귄다.	1	2	3	4	5
22. 스마트폰 사용은 나에게 문제가 되지 않는다.	1	2	3	4	5
23. 스마트폰을 사용하고 싶은 마음은 사라지지 않고 계속될 것이다.	1	2	3	4	5
24. 내가 스마트폰을 사용하는 이유는 다른 사람들(친구, 가족 등)때문이다.	1	2	3	4	5

25. 스마트폰을 사용하고나면 피곤과 긴장이 풀린다.	1	2	3	4	5
-------------------------------	---	---	---	---	---

※ 여러분이 누구인지를 학교에서 전혀 확인하지 않기로 약속하셨습니다.  
 자신의 성별에 V표 하시고, 자신이 속한 반, 번호, 이름을 정확하게 작성해 주시길  
 부탁드립니다.

남자( ), 여자( )	( )학년 ( )반 ( )번호 이름( )
--------------	------------------------

다음은 평소 여러분이 스마트폰을 사용하는 것에 대해 어떻게 생각하는지 알아보  
 고자 합니다.  
 문항을 읽으시고 동의하는 내용에 V표 하세요. 모든 문항을 빠짐없이 작성해 주  
 세요.

문 항	절대 그렇지 않다      매우 그렇다				
	1				5
1. 내가 스마트폰 사용을 조절하지 못하는 것은 기본적으로 문제있는 사람이기 때문이다.	1	2	3	4	5
2. 스마트폰을 사용하면 불안함이 사라진다.	1	2	3	4	5
3. 스마트폰을 사용하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.	1	2	3	4	5
4. 스마트폰으로 다양한 사람을 만나고 싶다.	1	2	3	4	5
5. 스마트폰으로 마음에 맞는 친구를 사귀고 싶다.	1	2	3	4	5
6. 스마트폰에서 다른 사람에게 잘 보이고 싶다.	1	2	3	4	5
7. 스마트폰으로 새로운 사람을 사귀고 싶다.	1	2	3	4	5
8. 스마트폰은 다른 무엇보다 재미있다.	1	2	3	4	5
9. 스마트폰을 하면서 짜릿한 쾌감을 느낀다.	1	2	3	4	5
10. 내가 찾고 싶은 정보를 반드시 찾아야 직성이 풀린다.	1	2	3	4	5
11. 새로운 정보는 반드시 찾아야 한다.	1	2	3	4	5



12. 스마트폰에서 새로운 정보를 얻을 수 있다.	1	2	3	4	5
13. 나는 간섭받기 싫다.	1	2	3	4	5
14. 모든 일을 부모님의 의사와 상관없이 스스로 처리하고 싶다.	1	2	3	4	5
15. 스마트폰에서는 현실과 다른 내 모습을 가질 수 있다.	1	2	3	4	5
16. 스마트폰에서는 내가 원하는 사람이 될 수 있다.	1	2	3	4	5
17. 가끔 내가 아닌 다른 사람이었으면 하는 생각이 들 때가 있다.	1	2	3	4	5
18. 스마트폰에서는 내 모습을 더 멋있게 꾸밀 수 있어서 좋다.	1	2	3	4	5
19. 스마트폰에서는 나를 숨긴 채 옳지 못한 행동을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
20. 스마트폰에서 내 모습을 지금과 다르게 만들어보고 싶다.	1	2	3	4	5
21. 스마트폰을 하는 동안은 가족문제를 잊을 수 있다.	1	2	3	4	5
22. 스마트폰을 하는 동안은 공부 걱정을 안 할 수 있어 좋다.	1	2	3	4	5
23. 친구와 다투어 속상할 때 스마트폰을 한다.	1	2	3	4	5
24. 스마트폰을 하는 동안에는 진로에 대한 고민을 잊을 수 있다.	1	2	3	4	5
25. 학교에서 있었던 기분 나빴던 일을 잊기 위해서 스마트폰을 한다.	1	2	3	4	5

부록 7. 시범운영 평가-참여자 관점 평가(회기평가지, 청소년용)

## 1교시를 마치면서....

1. 프로그램의 세부 내용이 어느정도 도움이 되었나요? V표 하세요.

		전혀 도움 안됨	별로 도움 안됨	보통	조금 도움됨	매우 도움됨
1교시 스마트폰! 있는그대로 살피기	애니메이션-G의 하루, 싱크로울?	1	2	3	4	5
	청소년이 스마트폰에 빠져드는 이유(강의)	1	2	3	4	5
	스마트폰 사용 일상 들여다보기(애니메이션)	1	2	3	4	5
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기 (체크리스트)	1	2	3	4	5

2. 프로그램의 세부 내용에서 좋았던 점과 안좋았던 점은 무엇인가요?

		좋았던 점	안좋았던 점
1교시 스마트 폰! 있는 그대로 살피기	애니메이션-G 의 하루, 싱크로울?		
	청소년이 스마트폰에 빠져드는 이유(강의)		
	스마트폰 사용 일상 들여다보기 (애니메이션)		
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기 (체크리스트)		

잘 참여해 주셔서 감사합니다.

## 2교시를 마치면서....

1.. 프로그램의 세부 내용이 어느정도 도움이 되었나요? V표 하세요.

		전혀 도움안됨	별로 도움안됨	보통	조금 도움됨	매우 도움됨
2교시 스마트폰! 멋진 친구 만들기	스마트폰 사용 문제 유형 및 자기점검	1	2	3	4	5
	스마트폰 멋진친구 알아맞히기 게임	1	2	3	4	5
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기	1	2	3	4	5
	스마트폰 멋진친구 Tree 만들기	1	2	3	4	5

2. 프로그램의 세부 내용에서 좋았던 점과 안좋았던 점은 무엇인가요?

		좋았던 점	안좋았던 점
2교시 스마트 폰! 멋진 친구 만들기	스마트폰 사용 문제 유형 및 자기점검		
	스마트폰 멋진친구 알아맞히기 게임		
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기		
	스마트폰 멋진친구 Tree 만들기		

잘 참여해 주셔서 감사합니다.

## 3교시를 마치면서....

1. 프로그램의 세부 내용이 어느정도 도움이 되었나요? V표 하세요.

		전혀 도움안됨	별로 도움안됨	보통	조금 도움됨	매우 도움됨
3교시 스마트폰! 모르고 쓰면 나도 가해자	스마트폰 오용 사례 및 처벌 예시	1	2	3	4	5
	스마트폰 관련 법 알기	1	2	3	4	5
	스마트폰 관련 처벌법 OX 퀴즈	1	2	3	4	5

2. 프로그램의 세부 내용에서 좋았던 점과 안좋았던 점은 무엇인가요?

		좋았던 점	안좋았던 점
3교시 스마트 폰! 모르고 쓰면 나도 가해자	스마트폰 오용 사례 및 처벌 예시		
	스마트폰 관련 법 알기		
	스마트폰 관련 처벌법 OX 퀴즈		

잘 참여해 주셔서 감사합니다.

부록 8. 시범운영 평가-참여자 관점 평가(회기평가지, 지도자용)

## 지도자 회기 별 평가지

1. 프로그램에 참여하는 학생들의 전반적 태도, 반응, 참여도, 학생들의 활동 과정이 어떠했는지 상세하게 작성해주세요.

		주요 내용 (학생들의 전반적 참여 반응/ 활동 과정 / 수정 보완 사항)
1교시 스마트폰! 있는 그대로 살피기	애니메이션-G의 하루, 싱크로울?	
	청소년이 스마트폰에 빠져드는 이유(강의)	
	스마트폰 사용 일상 들여다보기 (애니메이션)	
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기 (체크리스트)	

		주요 내용 (학생들의 전반적 참여 반응/ 활동 과정 / 수정 보완 사항)
2교시 스마트폰! 멋진 친구 만들기	스마트폰 사용 문제 유형 및 자기점검	
	스마트폰 멋진친구 알아맞히기 게임	
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기	
	스마트폰 멋진 친구 Tree 만들기	

		주요 내용 (학생들의 전반적 참여 반응/ 활동 과정 / 수정 보완 사항)
3교시 스마트폰! 모르고 쓰면 나도 가해자	스마트폰 오용 사례 및 처벌 예시	
	스마트폰 관련 법 알기	
	스마트폰 관련 처벌법 OX 퀴즈	

부록 9. 시범운영 평가-참여자 관점 평가(종합평가지, 청소년용)

## 종합의견지

1. 여러분이 교육받은 프로그램에 대해 얼마나 만족하십니까?

전혀 만족못함	조금 만족못함	보통	조금 만족함	매우 만족함
1	2	3	4	5

2. 아래의 문항을 읽고 자신의 의견과 일치되는 곳에 V 하세요.

질 문	매우 그렇지 않음	조금 그렇지 않음	보통	조금 그러함	매우 그러함
1. 프로그램의 내용은 이해하기 쉬운가요?	1	2	3	4	5
2. 프로그램에 참여하는 것이 만족스러웠나요?	1	2	3	4	5
3. 프로그램이 목적에 맞게 잘 만들어졌나요?	1	2	3	4	5
4. 프로그램이 여러분에게 유익하다고 생각하나요?	1	2	3	4	5
5. 이 프로그램이 우리나라 청소년에게 널리 활용되기를 원하나요?	1	2	3	4	5

3. 주변 친구들에게 이 교육에 참여하라고 추천하겠습니까? ( )

- ① 추천하겠다.    ② 추천하지 않겠다.

가장 기억에 남는 프로그램은? 그 이유는?

프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점은?



부록 10. 시범운영 평가-참여자 관점평가(종합평가지, 지도자용)

## 지도자 종합평가지

1. 다음 질문을 읽고 자신의 생각도 동일한 곳에 V표 해주세요.

전반적 평가	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 본 프로그램 개발은 시의 적절하다고 생각하십니까?					
2. 본 프로그램이 개발 목적에 맞게 잘 개발되었다고 생각하십니까?					
3. 본 프로그램이 현장에서 활용되기에 실용적이라고 생각하십니까?					
4. 본 프로그램을 고객(청소년)에게 적용할 경우, 유익할 것이라고 생각하십니까?					
5. 본 프로그램이 현장에서 활용된다면 기여도가 높다고 생각하십니까?					

2. 프로그램의 세부 프로그램 중 본 프로그램의 목표를 달성하는데 가장 도움이 되는 프로그램은 무엇이라고 생각되십니까? 이 중 3가지를 순위로 선택해주시고 그 이유를 적어주십시오.

	순위 작성	순위	이유
1교시 스마트폰! 있는 그대로 살피기	애니메이션-G의 하루, 싱크로울?	1	
	청소년이 스마트폰에 빠져드는 이유(강의)		
	스마트폰 사용 일상 들여다보기 (애니메이션)		
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기 (체크리스트)		
2교시 스마트폰! 멋진 친구 만들기	스마트폰 사용 문제 유형 및 자기점검	2	
	스마트폰 멋진친구 알아맞히기 게임		
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기		
	스마트폰 멋진친구 Tree 만들기		
3교시 스마트폰! 모르고 쓰면 나도 가해자	스마트폰 오용 사례 및 처벌 예시	3	
	스마트폰 관련 법 알기		
	스마트폰 관련 처벌법 OX 퀴즈		

3. 세부 프로그램 중 본 프로그램의 목표와 부합되지 않는 회기를 선택해주시고 그 이유를 기록해 주세요(없을 경우 미작성)

		V표	이유
1교시 스마트폰! 있는그대로 살피기	애니메이션-G의 하루, 싱크로울?		
	청소년이 스마트폰에 빠져드는 이유(강의)		
	스마트폰 사용 일상 들여다보기 (애니메이션)		
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기 (체크리스트)		
2교시 스마트폰! 멋진 친구 만들기	스마트폰 사용 문제 유형 및 자기점검		
	스마트폰 멋진친구 알아맞히기 게임		
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기		
	스마트폰 멋진친구 Tree 만들기		
3교시 스마트폰! 모르고 쓰면 나도 가해자	스마트폰 오용 사례 및 처벌 예시		
	스마트폰 관련 법 알기		
	스마트폰 관련 처벌법 OX 퀴즈		

4. 프로그램 중 학생들에게 가장 실시하기 어려운 프로그램은 무엇이라고 생각 됩니까? 그 이유를 적어주세요.

		V표	이유
1교시 스마트폰! 있는그대로 살피기	애니메이션-G의 하루, 싱크로울?		
	청소년이 스마트폰에 빠져드는 이유(강의)		
	스마트폰 사용 일상 들여다보기 (애니메이션)		
	스마트폰 사용 문제 유형 파악하기 (체크리스트)		
2교시 스마트폰! 멋진 친구 만들기	스마트폰 사용 문제 유형 및 자기점검		
	스마트폰 멋진친구 알아맞히기 게임		
	나만의 스마트폰 멋진 친구 전략 만들기		
	스마트폰 멋진친구 Tree 만들기		
3교시 스마트폰! 모르고 쓰면 나도 가해자	스마트폰 오용 사례 및 처벌 예시		
	스마트폰 관련 법 알기		
	스마트폰 관련 처벌법 OX 퀴즈		

부록 11. 시범운영 평가-참여자 관점 평가(종합평가지, 부모용)

## 종합의견지

1. 아래의 문항을 읽고 자신의 의견과 일치되는 곳에 V 하세요.

질문	매우 그렇 지 않음	조금 그렇 지 않음	보통	조금 그렇 함	매우 그렇 함
1. 지침서의 내용은 이해하기 쉽다고 생각하십니까?	1	2	3	4	5
2. 지침서 교육에 참여하는 것이 만족스럽습니까?	1	2	3	4	5
3. 지침서의 내용이 목적에 맞게 잘 만들어졌다고 생각하십니까?	1	2	3	4	5
4. 지침서가 여러분에게 유익하다고 생각하십니까?	1	2	3	4	5
5. 이 지침서가 우리나라 청소년 자녀를 둔 부모님 께 널리 활용되기를 바라십니까?	1	2	3	4	5

2. 주변 분들에게 이 지침서를 읽어보도록 추천하겠습니까? ( )

① 추천하겠다.    ② 추천하지 않겠다.

3. 프로그램의 세부 내용에서 좋았던 점과 개선할 점은 무엇인가요?

		좋았던 점	개선할 점
자녀의 '스마트 폰! 멋진 친구 만들기' 학부모 지침서	스마트폰은 청소년 자녀에게 어떤 의미일까요?		
	자녀가 스마트폰을 사용하기 시작할 때 준비할 사항?		
	스마트폰 사용 이후 문제가 발생한다면?		
	스마트폰 범죄에서 우리자녀를 보호하려면		

4. 본 지침서 교육에 의견을 부탁드립니다.

가장 기억에 남는 내용은? 그 이유는?

본 교육을 통해 새롭게 알게 된 점은?

본 교육에서 개선되길 바라는 점은?

**좋은 의견 주셔서 감사합니다.**

# Development of the Manual for Smartphone Addiction Prevention Program for Adolescent

## ABSTRACT

As smart-phone is rapidly disseminated and immensely influencing daily lives, negative effect such as smart-phone addiction became more concerned. Sufficient cumulative research regarding smart-phone was not undertaken, many professionals show disagreement about smart-phone phenomenon, and effective approach toward negative effect is still unclear as well. However, it seems quite convergent that the developmental characteristics of adolescence are interconnected with some characteristics of smart-phone.

Therefore, this study aimed for development of program in order for the prevention of smart-phone addiction and the corresponsive guideline for parents. To conduct current study, extensive literature review in regard to smart-phone was carried out. Also, interview survey data from adolescence, parents, counseling teacher in middle school, and professionals who have experience of using smart-phone were analyzed. According to the preceding research and demand survey, the program categorized the problem of using smart-phone and actualized effective problem-solving strategies without dealing with the concept of addiction. This program was designed to be a class-based short-term program considering the school condition. The corresponsive guideline for parents was provided in order to assist their children use smart-phone in healthy

way. The subjects were 351 middle school students, both male and female; they were given a demonstrative program, and the effectiveness of the program was examined. The study found out that the experiment group showed significant increase in smart-phone usage and coping compared to the control group, and the belief in smart-phone usage was positively changed. On the other hand, there was no significant change in desire of using smart-phone.

The finding of this study is meaningful in that it provided promising program subjected to middle school students and corresponsive instruction guide for parents at the same time. In the end, implication and limitation of this study were discussed.