

또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램 개발

책임 연구자: 김 미 정

서 미

외부 공동 연구자: 배 주 미

공동 연구자: 김 래 선

양 대 희

성 벼 리

전 미 진

박 양 민

류 아 영

이 은 별

홍 예 진



한국청소년상담복지개발원

Korea Youth Counseling & Welfare Institute

청소년상담연구 • 187

또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램 개발

인쇄 : 2015년 12월

발행 : 2015년 12월

저자 : 한국청소년상담복지개발원

발행인 : 권 승

발행처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79

센텀사이언스파크(7층~10층)

T. (051)662-3131 / F. (051)662-3005

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

인쇄처 : (주)다찬

(비매품)

ISBN 978-89-8234-581-4 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)

또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램 개발/
책임연구자: 김미정, 서미 ; 공동연구자: 배주미, 김래선, 양대회,
성벼리, 전미진, 박양민, 류아영, 이은별, 홍예진. -- 부산 : 한국청
소년상담복지개발원, 2015
p. ; cm. -- (청소년상담연구 ; 187)

권말부록: 또래상담자 포커스 그룹 인터뷰 질문

지 등

참고문헌 수록

영어 요약 있음

ISBN 978-89-8234-581-4 94330 : 비매품

ISBN 978-89-8234-001-7 (세트) 94330

청소년 상담(靑少年相談)

스마트 폰[smart phone]

상담 프로그램[相談-]

334.3-KDC6

362.7-DDC23

CIP2015034317

간행사

오늘날 스마트폰은 일상생활을 유지하기 위한 필수품으로 자리 잡았습니다. 스마트폰 사용이 가지는 긍정적 측면과 부정적 측면을 모두 고려할 때, 청소년 스스로 사용을 조절할 수 있도록 지도하는 것이 중요합니다. 또한 최근 스마트폰 사용 조절에 어려움을 겪는 청소년의 수가 증가하고 있다는 여성가족부 조사 결과를 볼 때, 보다 체계적인 대책 마련이 시급한 실정입니다. 더욱이 청소년의 스마트폰 사용습관은 성인기에까지 영향을 미칠 수 있기에, 이에 대한 조기 개입 방안이 보다 적극적으로 강구되어야 합니다.

이러한 노력의 일환으로 한국청소년상담복지개발원은 청소년이 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있도록 돕기 위한 ‘또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램’을 개발하였습니다. 이 프로그램은 스마트폰 사용에 있어 또래관계의 영향을 많이 받는 청소년의 특성을 고려하여, 기존에 부모나 교사 등 성인을 통한 개입에 초점을 두었던 것과 달리 또래를 통한 개입에 초점을 맞추어 개발되었습니다. 또한 국내외 문헌 연구와 또래상담자, 또래상담 지도교사와의 인터뷰를 통하여 스마트폰 사용 조절과 관련한 의견을 수집하고 이를 바탕으로 청소년의 스마트폰 사용유형을 구분하여 각 유형에 맞게 개입할 수 있는 구체적인 프로그램을 개발하였습니다. 이후 전국 중고등학교의 또래상담 지도교사 및 또래상담자와의 협력을 통해 개발된 프로그램의 시범운영을 실시하고 그 결과를 분석한 결과, 프로그램의 효과성을 확인할 수 있었습니다.

본 프로그램의 시범운영에 적극적으로 협조하여 주신 전국의 또래상담 지도교사와 또래상담자, 그 외 참여해주신 모든 분들에게 깊은 감사를 드립니다. 그리고 이 책을 발간하기 위하여 수고를 아끼지 않은 본원의 책임연구원 김미정 부장과 서미 부장, 연구진으로 수고하신 김래선, 양대회, 성벼리, 전미진, 박양민, 류아영, 이은별, 홍예진 부원, 그리고 공동연구자로 참가하신 배주미 박사의 노고에 감사를 표합니다.

본 연구를 통해 만들어진 프로그램이 우리나라 청소년의 스마트폰 사용 조절을 증진시켜 더욱 건전한 스마트폰 사용 문화를 넓혀나가는 데 실질적인 도움이 되는 프로그램으로 자리잡기를 바랍니다.

2015년 12월

한국청소년상담복지개발원 원장 권승 권 승

초 록

청소년의 스마트폰 보급률이 매년 급격한 상승세를 띄고, 청소년 스마트폰 이용자 중 중독위험군 비율이 지속적으로 증가하고 있다. 그러므로 스마트폰 사용으로 인한 부작용을 고려하고 청소년이 건전하게 사용할 수 있는 조절 프로그램을 마련할 필요가 있다. 본 연구는 또래상담자들이 성인 교사나 부모의 개입과는 달리 동등한 위치에서 개입이 가능하며, 청소년이 경험하고 있는 또래문화에 함께 속해 있으므로 그에 적합한 스마트폰 사용 조절 방법을 창의적으로 발견할 수 있는 가능성이 있다는 점에 주목하여 또래상담이 스마트폰 사용 조절 도모에 더욱 긍정적 효과를 가질 수 있다는 선행연구를 토대로 또래상담자를 활용하여 청소년의 스마트폰 조절에 대한 인식을 증진시키고 조절을 위한 방법을 구체적으로 제시할 수 있는 프로그램 개발에 목적을 두었다.

본 프로그램의 개발은 다음과 같은 절차를 통해 이루어졌다. 첫째, 기획단계에서는 프로그램 개발을 위해 스마트폰 중독 및 또래상담 관련 국내외 문헌을 고찰하였다. 또한, 또래상담 활동 중 스마트폰 과다사용 또는 중독과 관련하여 상담경험이 있는 중고등학생 또래상담자를 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 진행하였으며 또래상담자를 지도하는 상담전문교사를 대상으로 심층 인터뷰를 실시하였다. 둘째, 구성 단계에서는 기존의 문헌연구, 또래상담자 포커스그룹 인터뷰 및 상담전문교사 인터뷰 분석 내용을 바탕으로 또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램의 구성원리를 도출하여 초안을 개발하였다. 셋째, 실시 및 평가단계에서는 프로그램의 초안을 시범운영하여 효과를 평가하고, 시범운영에 참여한 지도교사 및 또래상담자의 의견을 수합하여 프로그램을 최종적으로 수정·보완하였다.

본 프로그램의 구성원리는 다음과 같다. 첫째, 자기결정성에 근거하여 청소년의 스마트폰 사용 조절에 대한 내적동기 강화에 초점을 두었다. 둘째, 청소년 스마트폰중독 유형에 초점을 두었다. 셋째, 정보-동기-행동기술 모델에 근거하여 스마트폰 사용 행동 변화를 돕고자 하였다. 넷째, 또래상담자의 스마트폰 사용 습관에 대한 인식을 함께 높임으로써 청소년 스마트폰 사용 조절 프로그램의 효율성을 제고하였다. 다섯째, 프로그램 활용 시 실제 활동에 적용할 수 있도록 하였다. 여섯째, 학교 현장에서 또래상담자가 효율적으로 활용할 수 있도록 프로그램 회기를 구성하였다. 일곱째, 스마트폰 사용 조절에 어려움을 겪는 일반 청소년을 대상으로 하였다.

프로그램 평가를 위해 전국 32개교 또래상담 지도교사들을 대상으로 프로그램 교육을 실시하였고, 총 360명의 또래상담자들이 지도교사가 진행하는 프로그램 참여 후, 또래상담을 진행하여 자신과 내담자 청소년의 변화를 측정하였다. 또래상담자들의 스마트폰 사용 인식 변화를 사전-사후로

나누어 비교한 결과, 과다사용 심각성, 시간조절 필요성, 사용조절 방법, 사용조절 필요성, 대안활동 동기, 조절 노력에 대한 인식이 전반적으로 상승한 것으로 나타났다. 또한, 내담자 청소년을 대상으로 스마트폰 사용조절 인식과 청소년 스마트폰 중독 진단 척도에서의 사전-사후 점수 비교 결과에서 모두 유의미한 차이가 나타났다. 지도교사의 프로그램에 대한 만족도는 높은 편이었으며, 내용 구성과 현장 활용도가 높아 의미있고 유용한 프로그램이라는 평가를 받았다.

본 연구의 의의는 청소년 스마트폰 사용습관 조절을 위해 또래상담자를 활용한 최초의 프로그램을 개발했다는 데 있다. 현재까지 상담자나 교사 외 또래집단이 활용되는 스마트폰 사용조절 개입 프로그램이 전무한 상황에서 효과적으로 또래상담자가 개입할 수 있는 프로그램을 제공할 수 있게 되었다. 또한 유형별 맞춤형 프로그램을 개발하여 청소년의 스마트폰 사용과 관련한 욕구와 정서에 적합한 접근이 용이하도록 하였다. 본 프로그램을 기점으로 또래상담자가 개입할 수 있는 청소년 상담영역의 확장과 더불어 효과적인 스마트폰 과다사용에 대한 개입에 활성화가 기대된다.

그러나 본 연구는 프로그램 효과성 평가에서 사전-사후 차이검증으로만 진행되어 통제집단에 의한 비교가 없다는 점과 내담자의 변화에 대한 또래상담자의 모니터링에 의해 평가가 이루어졌다는 한계가 있다. 이를 극복하고 본 연구의 활용성을 높이기 위한 제안은 다음과 같다. 추후연구를 통해 통제집단 비교 및 내담자의 직접적 보고에 의한 결과 분석으로 프로그램 효과에 대한 객관성을 유지할 필요가 있다. 이와 더불어 스마트폰 사용조절 프로그램 또래상담자의 개입과정에서 발생할 수 있는 어려움 등 또래상담의 특성에 맞는 프로그램 보완을 위한 지속적인 연구가 필요하겠다.

I. 서 론 | 1

- 1. 연구의 필요성 및 목적1
- 2. 연구과제4

II. 이론적 배경 | 5

- 1. 청소년 스마트폰중독에 대한 이해5
 - 가. 청소년 스마트폰 사용의 이해5
 - 나. 스마트폰 과다사용 및 중독의 개념6
 - 다. 스마트폰 과다사용이 청소년에게 미치는 영향7
 - 라. 청소년 스마트폰 과다사용의 원인10
 - 마. 청소년 스마트폰 과다사용 및 중독 개선에 영향을 미치는 요인 ..13
- 2. 스마트폰 사용조절 프로그램의 접근이론15
 - 가. 자기결정성 이론15
 - 나. 정보-동기-행동기술 모델17
- 3. 또래상담을 활용한 스마트폰 사용조절20
 - 가. 또래상담의 정의20
 - 나. 또래상담자 훈련 프로그램 내용20
 - 다. 또래상담의 효과23

III. 연구방법 | 25

- 1. 프로그램의 개발25
 - 가. 기획단계26
 - 나. 구성 단계58
- 2. 프로그램의 시범운영 및 평가63
 - 가. 시범운영의 실행63

IV. 연구결과 | 67

1. 프로그램 효과성 평가	67
가. 스마트폰 사용 인식 변화	67
나. 청소년 스마트폰 중독 진단 척도 변화	68
2. 프로그램 지도교사 및 또래상담자 평가	69
가. 지도교사 평가	69
나. 또래상담자 평가	71

V. 요약 및 논의 | 73

1. 연구의 요약	73
2. 연구의 의의 및 제언	75

■ 참고문헌 _ 79

■ 부록 _ 89

[부록 1] 또래상담자 포커스 그룹 인터뷰 질문지	91
[부록 2] 또래상담 담당교사 개별 인터뷰 질문지	92
[부록 3] 또래상담자 평가지	93
[부록 4] 또래상담 지도교사 평가지	95

■ Abstract _ 96

표목차

표 1. 또래상담자의 일반적 특성	28
표 2. 또래상담자 포커스 그룹 인터뷰 분석 결과	30
표 3. 또래상담 담당교사의 일반적 특성	48
표 4. 또래상담 담당교사 개별 인터뷰 결과	49
표 5. 전체 프로그램 구성	62
표 6. 연구설계	64
표 7. 또래상담자를 활용한 스마트폰 사용 조절 시범운영 참가자 특성	64
표 8. 또래상담자 스마트폰 사용 인식의 대응표본 T검정	67
표 9. 내담자 청소년의 스마트폰 사용 인식의 대응표본 T검정	68
표 10. 청소년 스마트폰 중독 진단 척도의 대응표본 T검정	69
표 11. 교사의 프로그램 평가	70
표 12. 교사의 회기별 의견 및 종합 의견	71
표 13. 또래상담자의 회기별 의견 및 종합 의견	72

그림목차

그림 1. 정보-동기-행동기술 모델(IMB Model)	18
그림 2. 프로그램 개발 절차	26

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 여성가족부의 조사결과에 따르면 2013년 청소년의 스마트폰 보급률은 2011년 36.2%에서 두 배 이상 증가한 81.5%에 달하는 것으로 나타나(여성가족부, 2014) 청소년 역시 스마트폰 사용이 일상화되어 있는 현실을 보여주고 있다. 스마트폰은 현대인의 삶의 일부로 자리매김하고 있을 정도로 스마트폰이 일상생활 깊숙이 들어올 수 있었던 이유는 스마트폰이 가지는 기기적 특성과 그 유용성에서 찾아볼 수 있다. 스마트폰은 PC와 같이 인터넷 접속이 가능하면서도 PC와는 다르게 언제 어디서나 활용할 수 있는 기기라는 점에서 즉시성, 편리성과 함께 간편하게 휴대할 수 있다는 휴대성을 동시에 가진다. 또한 기존의 핸드폰과는 다르게 스마트폰은 개인의 욕구에 맞추어 게임, 정보검색, 음악 등 유용한 어플리케이션을 설치하여 개인화된 환경 설정이 가능하다는 점에서 차별성을 가진다. 소셜네트워크(SNS)가 주로 스마트폰을 통해 이루어지는 사회문화적 흐름에 따라 사회적 관계망 구성에 있어 스마트폰 사용이 필수요소가 되었다는 점 또한 스마트폰 사용이 생활 속에서 증가하게 된 주요 이유 중 하나로 들 수 있다. 이처럼 다양한 기능을 가진 복합성과 함께 즉시성, 편리성, 휴대성, 오락성 등 휴대폰, PC, 게임의 특성을 모두 가진 스마트폰은 청소년의 일상생활에도 직접적인 영향을 미친다.

청소년들은 스마트폰과 같은 신규 매체에 대한 관심이 많고, 빠르게 변화하는 스마트폰 콘텐츠 시장에서 제공하는 다양한 콘텐츠를 쉽고 적극적으로 받아들인다. 다양한 게임 등의 어플리케이션은 청소년들의 자극추구 욕구와 스트레스 해소 욕구를 충족시킨다. 또한 스마트폰이 단순한 연락의 수단을 넘어 또래집단과의 소통, 새로운 문화 형성의 장으로 확장되고 있는 사회문화적 흐름은 또래 관계에 대한 관심이 높은 청소년에게 스마트폰 사용의 주요한 요인으로 작용한다. 자신이 원하는 게시물을 자유롭게 업로드하며 이에 대한 피드백을 즉각적으로 확인할 수 있는 스마트폰의 기능은 청소년기에 갖는 표현의 욕구를 충족시킨다. 이와 같이 스마트폰이 청소년기에 가지는 여러 욕구들을 만족시킨다는 점과 스마트폰을 통하여 얻을 수 있는 유용성으로 인하여 많은 청소년들이 스마트폰을 사용하고 있다.

이미 언급한 바와 같이 스마트폰은 일상생활 속에서 다각적으로 유용하게 사용되고 있으나, 스마트폰은 인터넷, 게임 등의 특성을 모두 포함하고 있다는 점에서 중독적 사용에 대한 우려가 제기되고 있다. 사실 적절한 수준으로 스마트폰을 사용하는 경우 또래 관계 유지, 스트레스 해소 등에 도움이 될 수도 있으나, 그 조절이 어렵게 되는 경우 부모와의 갈등, 학업적 어려움 등을 야기하여 오히려 스트레스 수준을 높일 수 있다. 또한 청소년의 스마트폰 과다사용은

거북증후군, 손목터널증후군과 같은 신체적 손상(김봉환 외, 2014; 이영선 외, 2013)과 함께 수면장애(Thomé, Härenstam, & Hagberg, 2011), 인지기능 저하(Spitzer, 2014), 불안 및 우울(금창민, 2013; 신호경 외, 2011) 등 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 측면에서 스마트폰 사용으로 인한 부작용을 고려하고 청소년이 건전하게 사용할 수 있는 조절 프로그램을 마련할 필요가 있다.

스마트폰 사용 실태 조사 연구를 살펴보면, 청소년의 25.5%가 스마트폰중독 위험군으로 전년보다 7.1% 증가하고(미래창조과학부, 2014), 스마트폰중독 위험군의 비율이 10대 청소년에서 가장 높게 나타났다. 뿐만 아니라 청소년 스마트폰 이용자 중 중독위험군 비율이 25.5%로 전년(18.4%)대비 7.1% 상승하여 지속적으로 증가하는 점(미래창조과학부, 2013)을 고려할 때, 더 적극적인 대안이 모색되어야 한다. 특히 청소년기의 스마트폰 과다사용에 따른 부정적 영향으로 중독적 사용습관이 성인기까지 이어져 부정적 영향이 더욱 악화될 수 있다는 점에서 개입의 필요성이 높다. 정리하자면 스마트폰 사용 조절 실패로 인한 여러 부작용들이 나타나고 있으며, 더 많은 청소년들이 이러한 부작용들을 경험할 것으로 예측이 가능한 가운데, 스마트폰 사용으로 인한 부작용을 최소화하고 나아가 중독으로 이어지는 것을 예방하기 위한 적극적이고 효과적인 사회적 개입이 필요한 시점이라 할 수 있다.

이러한 청소년의 스마트폰 사용 조절을 돕기 위해서는 우선 스마트폰 과다사용과 관련된 요인을 살펴 볼 필요가 있다. 우선 감각추구 기질이 높고(Armstrong, Phillips, & Saling, 2000), 자기통제력이 낮을수록(강희양 외, 2012) 스마트폰을 과다사용 할 가능성이 높는데, 이는 스마트폰이 개인 소유의 특성이 강하고 부모의 감독이 어려운만큼 스스로 조절하는 능력이 부족한 경우 과다사용으로 이어질 확률이 높음을 의미한다. 또 다른 요인으로는 고립감, 외로움이 높을수록 스마트폰 중독 가능성이 높은 것으로 나타났다(김병년 외, 2013; 오주, 2014). 이는 부모, 친구 등 가까운 사람들과의 친밀한 관계는 청소년들이 다양한 문제를 이겨낼 수 있는 힘을 제공하는데(양돈규, 임영식, 1998), 충분한 지지를 얻지 못하고 사회적으로 고립된 경우 지지체계로부터 도움을 받아 해결해야 하는 것들을 스마트폰과 같은 매체에 몰입하여 해소하고자 하는 시도로 인한 것일 수 있다. 가족 관련 요인으로는 부모의 양육태도 및 부모의 역할에 따라 스마트폰 중독에 차이가 있으며(황승일, 2014), 가족 내 갈등이나 의사소통의 어려움 역시 스마트폰에 의존하는 경향을 높이는 것으로 나타났다(오현희, 김현진, 2014).

휴대전화 중독 청소년들의 특성을 면담을 통해 연구한 윤혜정, 권경인(2011)의 연구에서는 앞서 언급된 소외감, 거절 민감성, 관계에 대한 욕구, 가족과의 갈등 등이 또래 의존 욕구로 이어져 또래 관계를 유지하기 위한 수단으로 휴대전화를 과다사용하게 되는 과정을 보고하였다. 이처럼 청소년기에 중요하게 떠오르는 또래집단 역시 스마트폰 사용 습관에 영향을 미치는

중요한 요인 중 하나이다. 한국인터넷진흥원(2012)에서 발표한 스마트폰서비스 이용현황에 따르면 청소년들이 스마트폰을 사용함에 있어 메신저를 가장 많이 이용하는 것으로 나타났다. 이를 통해 스마트폰이 또래집단 내에서 의사소통과 또래관계의 형성 및 강화와 직접적인 관련이 있음을 알 수 있다. 또한 청소년들은 원만치 못한 또래 관계로 인한 일상의 스트레스와 우울, 외로움 및 고독을 달래기 위해서, 친구들과 함께 게임을 하고 채팅을 하기 위해서 스마트폰에 집중한다(Lenhart et al., 2008; Yee, 2006). 또래관계에서 배척과 따돌림에 대한 두려움이 많은 청소년이 스마트폰에 중독되어 있을 가능성이 높으며(임애라, 2008), 또래 간의 친밀감과 유대감을 위해 스마트폰 사용정도가 높아질수록 또래관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(강현순, 2014; 김소영, 2015). 이와 같이 또래집단의 영향력이 크게 작용하는 청소년기의 특성상 부정적인 또래관계는 스마트폰이나 인터넷에 대한 중독 가능성을 높이는 것으로 나타났다(고재욱, 2013; 우정애, 김성봉, 2014), 인터넷 및 매체 중독에 있어 강력한 예측 변인이다(Mathy et al., 2003). 아쉬운 것은, 매체 중독 등에서의 또래 집단의 조절 효과에 관한 선행 연구들은 또래집단의 개입이나 조절 행위가 청소년의 미디어 이용이나 중독과 관련이 있음에 대해 밝히고 있으나(임소혜, 조현아, 2011), 이를 이용한 구체적인 개입 방법에 대한 체계적 연구는 부족한 실정이다.

최근 또래상담은 학교폭력 등 청소년 문제에 있어 또래집단의 긍정적인 개입 전략으로 주목 받고 있다. 같은 생활공간에서 자신의 경험을 바탕으로 또래 친구를 돕는 또래상담은, 학교폭력이나 우울, 불안 등 다양한 청소년 문제를 해결하는데 있어 매우 효과적이다(양미진 외, 2014). 또래상담자의 상담활동을 통해 따돌림을 당한 청소년의 경우 자아존중감, 대인관계, 학교적응력이 높아졌으며, 타인에 대한 신뢰감과 존중감이 높아졌다(정미혜, 김종훈, 2008; 주은선 2006). 또한 불안이나 정서적인 문제가 있는 청소년의 경우 긍정적인 변화가 나타났다. 이러한 또래상담 활동의 효과는 또래상담을 받은 또래내담자 뿐만 아니라 또래상담자가 속한 학급이나 학교에도 긍정적인 영향을 미친다. 또래상담자 활동을 통해 학급이나 학교 내 신뢰감, 긍정적인 의사소통이나 분위기가 조성되고 학교생활만족도가 높아지는 것으로 나타났다(채연희, 2003). 이는 또래상담자가 문제를 소지한 개인에 대한 상담활동 뿐만 아니라 일반 청소년들을 대상으로 멘토링, 갈등중재, 역할극, 캠페인 등 예방차원에서의 다양한 활동을 하기 때문이다. 더욱이 또래상담자들은 성인 교사나 부모의 개입과는 달리 동등한 위치에서 개입이 가능하며, 청소년이 경험하고 있는 또래문화에 함께 속해 있으므로 그에 적합한 스마트폰 사용 조절 방법을 창의적으로 발견할 수 있는 가능성이 있다는 점에서 스마트폰 사용 조절 도모에 더욱 긍정적 효과를 가질 수 있다. 이처럼 또래상담자는 청소년들이 가지는 여러 어려움에 대한 직접적인 개입뿐만 아니라 예방차원에서의 개입에서 효과적이라는 점에서, 또래상담자를 활용

하여 청소년의 스마트폰 사용조절에 대한 인식을 증진시키고 조절을 위한 방법을 구체적으로 제시할 수 있는 프로그램을 개발할 필요가 있다.

2. 연구과제

첫째, 스마트폰중독 청소년의 특성과 또래집단의 효율성, 효과성을 고려하여 효과적인 스마트폰 중독 치료 구성요소를 도출한다.

둘째, 또래상담자를 활용하여 청소년의 스마트폰 사용 조절을 위한 구체적인 프로그램 매뉴얼과 교구재를 개발한다.

II. 이론적 배경

1. 청소년 스마트폰중독에 대한 이해

가. 청소년 스마트폰 사용의 이해

현대사회에서 스마트폰은 소통을 위한 기능을 넘어 객관적 정보의 창구이자, 주관적 정보를 상호교류 할 수 있는 장으로 활용되며 인간 교류와 이를 통한 심리·사회적 영향력을 미칠 수 있는 다기능 미디어라고 할 수 있다(이영선 외, 2013). 스마트폰은 지금까지 사용되었던 디지털 기기 즉 컴퓨터와 핸드폰의 특성을 뛰어넘는 몇 가지 차별화된 특징을 보인다. 첫째, 간편성, 이동성, 즉시성으로 대표되는 기기적 특징으로, 시간·공간적 제약 없이 즉각적으로 접근이 용이하다(김동일 외, 2012). 둘째, 오락성, 사회성, 문화성으로 대표되는 내용적 특징으로, 사용자 중심의 어플리케이션이 제공됨에 따라 편리성과 오락성이 만족됨은 물론 의사소통의 장으로서의 역할을 하고 있다(한국정보문화진흥원, 2006).

특히 신규 매체를 쉽고 적극적으로 받아들이는 청소년기의 특성상 빠르게 변화하고 다양한 콘텐츠를 가진 스마트폰 시장은 매력적인 스마트폰 사용 환경이다. 특히 스마트폰이 단순한 의사소통의 수단을 넘어 또래집단과의 소통, 새로운 문화 형성의 장으로 확장되고 있는 사회문화적 흐름과(오은정, 장성화, 2009), 대인관계에 대한 욕구가 높은 청소년기의 특성이 맞물리면서 청소년기의 스마트폰 사용률은 더욱 증가하였다. 또한 페이스북, 카카오톡, 인스타그램 등의 어플리케이션을 통해 자신을 다양하게 표현할 수 있고, 그에 대한 피드백을 즉각적으로 확인할 수 있는 스마트폰의 기능이 청소년기에 갖는 표현의 욕구를 즉각적으로 충족시킨다는 점 역시 청소년기 스마트폰 이용 증가 요인으로 작용한다. 이와 같은 청소년기의 특성과 스마트폰이 제공하는 다양한 콘텐츠 및 기능이 일치하면서 청소년기 스마트폰 사용은 폭발적으로 증가하게 되었다.

스마트폰의 확산은 청소년들의 삶에 긍정적·부정적 변화를 동시에 가져오고 있다. 긍정적인 측면으로는 스마트폰이 청소년들의 교육방법과 환경 개선에 적극적으로 활용되고 있으며(김동균, 김종우, 2013; Cochrane & Bateman, 2010), 청소년들의 사회 참여에 있어 스마트폰을 통한 소셜미디어는 결정적인 역할을 하고 있다(조남익, 2012). 더 나아가 스마트폰 활용 능력에 따라 삶의 질, 특히 타인과의 관계에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과도 제시된 바 있다(한상연, 마은정, 최수건, 홍대순, 2011). 이처럼 스마트폰은 청소년에게 새로운 환경을 제공하고 교육의 다양성과 적시성을 높이고 있으며, 소셜 네트워크를 활용한 새로운 방식의 사회적

소통을 가능하게 하고 있다(장여옥, 조남익, 2014).

이와 같이 스마트폰은 스트레스를 적절히 해소할 수 있는 공간이나 시간이 부족한 청소년에게 방안이 되기도 하지만 스마트폰 사용을 통제하지 못함으로 인해 수면부족, 학습능력 저하 등으로 학교생활에서 부적응을 야기하며, 스마트폰 과다사용으로 인한 내성, 금단 등의 부정적인 영향을 미친다는 사실 또한 간과하기 어렵다(박두환, 백지숙, 2014). 특히 대인관계 플랫폼의 성격을 가지는 스마트폰은 소셜 미디어를 통해 즉각적인 피드백을 주고 받을 수 있으므로, 관계를 중시하는 여자 청소년들에게 중독적 사용 특성이 나타날 수 있다. 또한 정보추구동기로 스마트폰을 이용하는 성인에 비하여 오락과 상호작용의 목적으로 사용하는 청소년의 스마트폰 이용 특성이 스마트폰 과다사용에 취약하게 하는 요인으로 작용할 수 있다(김동일 외, 2012; Zsolt, Beatrix, & Sandor, 2008). 무엇보다 청소년의 스마트폰 보급률이 81.5%에 달하고 스마트폰이 개인 소유의 성격을 지니고 있으므로 부모의 통제에서 벗어나기 시작하는 청소년기에 부모의 관리·지도가 어렵다는 점에서 부모의 통제가 쉽지 않은 동시에 상대적으로 자기조절 능력이 아직 발달 중에 있는(장석진, 송소원, 조민아, 2011) 청소년들은 스마트폰중독에 더욱 취약할 수 있다.

스마트폰 과다사용으로 인한 부작용을 염려하는 목소리가 높으나(머니투데이뉴스, 2013; 부산일보, 2013; 헤럴드경제, 2013. 4. 15) 스마트폰이 청소년의 욕구를 충족시키고, 스마트폰의 사용이 점점 더 많은 분야에서 활용되는 추세라는 점에서 사용을 금지시키는 것으로 이를 예방할 수 없는 것이 현실이다. 따라서 스마트폰 사용을 통해 얻을 수 있는 긍정적 측면을 유지하면서 부정적 측면을 감소시키기 위해서는 그 사용 조절에 초점을 둘 필요가 있다. 다양한 신체적, 심리사회적 변화를 경험하는 청소년기의 특성상 스마트폰 과다사용으로 인한 부작용들이 장기화, 만성화 될 수 있다는 점에서 청소년기의 개입이 매우 중요한 실정이다.

나. 스마트폰 과다사용 및 중독의 개념

스마트폰 보급의 증가에 따라 스마트폰의 과다사용 또는 중독적 사용으로 인한 여러 부작용들이 사회적 문제로 떠오르고 있는 가운데 스마트폰중독에 대한 정의는 학자들마다 다양하고, 아직 구체적으로 정의되어 있지 않은 실정이다. 다만 최근 선행연구에서는 스마트폰중독을 휴대전화, 인터넷, 스마트폰과 같은 매체에 의한 행위중독의 일환으로 보고, 이러한 매체중독의 정의를 빌려 스마트폰중독에 대한 정의를 내리고 있다(이영선 외, 2013). 이는 스마트폰중독을 몰입과 관련된 부분에 초점을 맞추어 정의한 개념으로, 박용민(2011)과 김병년(2013)은 스마트폰중독이란 스마트폰에 지나치게 몰입한 나머지 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이른 것이라고 정의하고 있다. 이어 이창민(2014)은 스마트폰 사용시간을 자신의 의지로 조절하지 못하고

몰입하여, 그로 인해 자신과 주변에 피해를 입히는 상태로, 그러한 상태가 계속해서 지속적으로 발생하는 상황을 스마트폰중독이라고 정의하고 있다. 김은영과 임신일(2014)은 스마트폰중독을 스마트폰의 지나친 습관적 사용과 몰입으로 일상생활의 어려움을 호소하고, 스스로 통제력을 상실하고, 스마트폰을 사용하지 못할 때, 심리적 불안을 느끼는 상태라고 정의하고 있다.

미래창조과학부와 한국정보화진흥원(2014)에서 실시한 실태조사 결과에 따르면, 연령대별 스마트폰중독 위험군의 비율을 살펴볼 때 10대 29.2%, 20대 19.6%, 30대 11.3% 등으로 나타나 전 연령대 중 청소년의 스마트폰중독 위험군 비율이 가장 높은 것으로 나타났다. 이와 더불어 청소년의 스마트폰 보급률이 81.5%에 달하고, 부모의 통제에서 벗어나기 시작하는 청소년기에 부모의 관리·지도가 어렵다는 점에서 자기조절능력이 아직 발달 중에 있는(장석진, 송소원, 조민아, 2011) 청소년들은 스마트폰중독에 더욱 취약함을 추측할 수 있다. 다양한 신체적, 심리사회적 변화를 경험하는 청소년기의 특성상 스마트폰중독으로 인한 부작용들이 장기화, 만성화 될 수 있으므로 청소년기 스마트폰중독에 대한 적절한 개입이 매우 중요한 실정이다.

다. 스마트폰 과다사용이 청소년에게 미치는 영향

청소년 스마트폰 과다사용이 청소년에게 미치는 영향을 신체·일상생활 측면, 심리·정서적 측면, 사회적 측면으로 나누어 살펴보면 아래와 같다.

1) 신체·일상생활 측면

스마트폰을 건강을 관리하는 도구로 사용하는 경우 건강증진에 도움이 될 수 있으나(윤순혜, 2013), 잘못된 자세로 사용하거나 지나치게 긴 시간 스마트폰을 사용하는 경우 건강상의 문제가 야기될 수 있다. 대표적으로 장시간 작은 화면에 집중함으로 인하여 시력에 문제가 생길 수 있는 것으로 보고되었는데, 스마트폰 사용으로 인하여 눈이 침침해지거나 안구 건조 증상 등을 동반하는 컴퓨터시각증후군, 시력 감퇴 등의 증상이 나타날 수 있다(김봉환 외, 2014; 박경주, 이욱진, 이나금, 이정영, 손정식, 유동식, 2012; 박정숙, 최미정, 마지은, 문지현, 문효정, 2014; 이영선 외, 2013). 또한 장시간의 스마트폰 사용은 뒷목이 당기거나 근육뭉침 현상을 유발할 수 있으며, 터치방식의 스마트폰 특성상 손목과 손가락 사이에 스트레스를 주어 손목터널 증후군을 유발하기도 한다(이민석, 2011, 황승일, 2013).

나이가 수면패턴에 변화가 있는 청소년기에는 취침전 스마트폰을 사용하는 습관이 수면주기와 수면습관에 영향을 미침에 따라 수면문제로 이어지게 되고(Kalsbeek, 2012), 이로 인하여 건강상의 문제뿐만 아니라 학교생활이나 일상생활에서 만성적인 피곤함을 경험하게 되는 문제

를 야기할 수 있다. 이와 같은 신체적 측면의 문제들이 일상생활에까지 영향을 미치게 되는데, 시력 감퇴나 근골격계 문제로 인한 통증이 일상생활에 불편함을 주거나 수면문제로 인한 피로 감으로 인하여 청소년들은 학교에 지각하는 등 일상생활 수행에 어려움을 겪을 수 있다. 이와 더불어 스마트폰 과다사용은 데이터 사용, 유료 게임, 아이템 구입으로 인한 과도한 요금발생과 같은 경제적 문제도 유발할 수 있다(강희양, 박창호, 2012). 또한 스마트폰 중독이 청소년의 스마트폰 관련 비행과 범죄를 증가시킨다는 연구결과(신동업, 2013)는 스마트폰 사용을 조절하지 못하는 상황이 지속되면 심각한 사회적 문제로 이어질 수 있다는 점을 강조하며 청소년의 스마트폰 중독에 대한 개입 마련을 촉구하고 있다.

2) 인지적 측면

스마트폰과 같은 스크린 기반 매체를 사용하여 학습에 활용하는 경우 시공간적 지능의 강화를 가져오거나(Greenfield, 2009) 고급 사고능력이 촉진되는(심숙영, 2006; 정진수, 2003) 등 인지 발달을 촉진하기도 하지만, 지나친 스마트폰 사용은 오히려 인지능력과 학습능력을 저해할 수 있다. 스마트폰의 다중처리적 특성으로 인하여 청소년은 스마트폰이 제공하는 다양한 기능을 동시에 활용할 수 있는데, 이러한 다중처리적 사용이 유연한 두뇌활동을 도울 수는 있으나 뇌의 정보처리 한계로 인하여 집중력을 감소시키고, 창의적으로 사고하는 능력을 감소시키는 등 인지기능에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(한국청소년상담복지개발원, 2013). 또한 스마트폰의 검색기능으로 인하여 즉각적으로 필요한 정보를 찾을 수 있게 되면서 기억력이 약화되기도 한다. 이와 같이 스마트폰에 의존하는 정도가 심한 경우에 일상생활에서 필요한 중요한 정보 등을 기억하지 않게 됨으로 인하여 일상생활에 필요한 정보를 잊어버리거나 나아가 인지기능의 저하가 나타나는 디지털 치매를 경험할 수 있다(Spitzer, 2014). 또한 일상생활 중 잦은 스마트폰 확인은 주의를 빈번하게 분산시킴에 따라 집중력 및 학습능력의 저하를 가져오기도 한다(이영선 외, 2013).

3) 심리·정서적 측면

다양한 측면에서 변화의 시기를 경험하는 청소년기는 정서의 변화가 크고 환경의 영향을 크게 받는다. 스마트폰 사용이 청소년의 일상생활에서 분리할 수 없을 만큼 일상화되어감에 따라 심리·정서적 측면에도 여러 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우리나라의 청소년들은 여가시설의 부족, 시간적 제약, 과중한 학업 등으로 인하여 여가시간이 적고 인터넷, 스마트폰 사용 등을 통해 혼자 여가를 보내는 경우가 많다. 여가목적으로 스마트폰을 적절히 사용하는 경우 스

트레스 극복에 도움을 줄 수 있으나 스트레스 해소를 위한 적절한 사용 시간을 넘어서면 오히려 스트레스 수준이 증가할 수 있는 것으로 나타나(The British Psychological Society, 2012) 청소년의 정신건강을 위하여 과도한 스마트폰 사용에 대한 개입이 필요함을 강조하였다. 무엇보다 스마트폰 사용 수준이 과도할 때 스트레스를 넘어 우울, 불안, 공격성 등의 정신건강 문제가 증가할 수 있음이 보고되어(김창민, 2013; 신호경 외, 2011) 스마트폰과다사용의 영향이 심각한 수준에 이를 수 있음을 보여주었다. 특히 최근 스마트폰 중독 현상과 관련한 심리·정서적 측면에서 스마트폰이 없을 때 초조해하거나 불안감을 느끼는 증상으로 ‘노모포비아(No mobile-phone phobia)’라는 단어가 나올 정도로 스마트폰 중독의 증상으로 불안감을 호소하는 경우가 증가하고 있다. 실제 연구에서도 청소년들은 스마트폰을 사용하지 못할 때 불안하고 초조하며, 친구들과 멀어질 것 같은 단절감과 다양한 정보를 접하지 못하는 데에서 오는 답답함을 보고하였다(이영선 외, 2013). 언제나 메시지를 기다리는 심리적 대기상태가 이러한 불안감과 초조함을 일으키며, 답장이 없거나 알림이 없을 때에는 소외감이나 우울함을 일으키기도 한다.

또한 취침 전에 스마트폰을 사용하는 경우 수면장애를 매개로 우울을 증가시킨다는 연구 결과(Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann, & Grob, 2015)는 스마트폰중독이 수면문제와 함께 우울, 불안과 같은 심리적 어려움을 야기할 수 있음을 보여주었다. 이와 더불어 스마트폰중독이 신체적 공격성을 예측하는 예측력이 상당히 높은 것으로 나타나, 청소년들의 공격성 일부분이 스마트폰 과다사용과 관련이 있음을 시사하였다. 구체적으로 청소년의 스마트폰 과다사용은 공격성의 하위변인인 대인공격성 및 대물공격성 등의 외현화된 공격성에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(신성철, 백석기, 2013). 스마트폰중독 정도와 청소년의 정서 및 행동을 평가하는 자기행동평가 척도와의 상관성 연구에서 스마트폰중독 정도가 청소년의 심리적 안녕 손상과 연관되며, 특히 스마트폰중독 정도가 높을수록 신체증상, 우울/불안, 사고의 문제, 주의집중 문제, 비행, 공격성, 내재화문제, 외현화 문제 등 정서 및 행동에 문제점이 나타날 가능성이 높았다(서창민 외, 2012). 이는 스마트폰을 중독적으로 사용할수록 우울감과 불안감 등 사회적 위축을 경험하고 부적응 등 심리적 문제가 가중됨에 따라 적절하게 해소되지 못한 불만과 적대감이 쌓여 공격적인 행동으로 이어지는 것으로 보인다(김창민, 2013).

4) 사회적 측면

대인관계 측면에서 청소년과 스마트폰 사용을 살펴보면, 청소년들이 스마트폰을 과다하게 사용하는 주요한 이유 중 하나는 청소년들이 스마트폰을 또래관계를 유지, 강화하고 새로운 또래 문화를 만드는 통로로 활용한다는 점이다(김보연, 2012). 청소년들은 스마트폰을 주로 카카오톡, 페이스북 등 ‘SNS 관리’를 위해 사용하는 것으로 나타났다(김현숙, 서미정, 2012; 성치경,

2013). 특히 또래 관계를 중요시하는 여자 청소년의 경우 SNS를 통한 또래 관계 유지와 또래 문화 참여를 위한 스마트폰 사용률이 높은 편이다. 스마트폰을 통한 상호작용은 실제로 오프라인에서 만나는 사람들과 주로 이루어진다는 점에서 기존의 인간관계를 보완 또는 강화하는 차원에서 사용한다면 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미칠수도 있다(김병년, 2013; 백초롱, 2012; 오윤경, 2012). 그러나 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 범위를 넘어선 스마트폰 중독의 경우 오히려 사회성 발달에 저해가 되는 것으로 보고된 바 있어(김병년, 2013) 그 조절의 중요성을 다시 한 번 강조하였다.

스마트폰 사용을 조절하지 못하는 경우 데이터 소비량이 증가하게 되는데, 최근 과도한 스마트폰 사용으로 인한 무절제한 데이터 소비가 학교 현장에서 ‘데이터 셔틀’과 같은 학교폭력으로까지 이어지고 있다(동아일보, 2013. 10. 29). 데이터 셔틀이란 학교폭력 가해 학생이 피해학생에게 자신의 스마트폰 사용을 위한 데이터를 조달하도록 하는 형태의 학교폭력이다. 이와 같이 스마트폰 사용 조절에 어려움이 있는 경우 학교 폭력과 결합한 부작용으로 나타나기도 한다.

학교생활과 관련하여 수시로 확인하게 되는 어플리케이션 알림 등으로 인하여 학업에 집중하기에 어려움을 겪으면서 일부 청소년들은 스스로 스마트폰을 2G폰으로 바꾸는 경우가 있으나(SBS, 2013), 여전히 많은 학생들이 수업시간 중 스마트폰 사용문제로 교사와 갈등을 겪고 있다. 이와 관련하여 교육과학기술부는 2012년 초·중등교육법시행령을 개정해 스마트폰 사용과 관련한 학교규칙을 학교에서 자율적으로 정하게 하였으며, 학교들은 주로 조례 시에 스마트폰을 거두고 종례 시에 스마트폰을 돌려주는 방침을 시행하고 있음에도 불구하고 기존의 2G 핸드폰을 내놓고 스마트폰은 몰래 계속 사용하는 경우가 많아 스마트폰 사용 조절에 대한 근본적인 개입이 필요한 실정이다.

학교현장에서 뿐만 아니라 가족 내에서도 스마트폰 사용으로 인하여 청소년과 부모와의 관계 악화나 단절을 경험하고 있음이 보고되고 있다. 학부모의 59.4%가 스마트폰으로 인해 자녀와 갈등을 겪는다고 했고, 37.3%는 자주 갈등을 겪는다고 보고한 바(여성가족부, 한국언론학회, 2013)와 같이 많은 가정 내에서 스마트폰 사용 조절과 관련한 갈등을 경험하고 있는 것을 알 수 있다. 이처럼 과도한 스마트폰사용은 가족 간의 대화를 단절시키고, 학업적, 신체적, 일상생활 기능상의 문제 등을 야기함으로써 인하여 부모님과 갈등을 심화시키는 원인이 되어 청소년 발달에 매우 중요한 지지체계 중 하나인 가족과의 관계에 부정적 영향을 미칠 수 있다.

라. 청소년 스마트폰 과다사용의 원인

스마트폰 중독에 대한 연구는 인터넷, 휴대폰 등 매체 중독 연구의 연속선상에서 이루어져

왔다. 스마트폰 보급이 가속화된 2011년 이후 스마트폰 중독 개념에 대한 연구를 시작으로 스마트폰 중독 요인으로 개인 심리적 특성을 밝히고, 환경적 요인으로 가족요인과 또래 요인을 밝히는 연구가 주를 이루어 왔다. 스마트폰 중독의 원인이 되는 위험요인들을 밝히는 연구가 주를 이루었으며, 개선에 영향을 미치는 요인에 대한 직접적인 연구는 비교적 부족한 실정이고, 프로그램 개발은 중독 예방을 위한 개입 교육과 집단 상담 프로그램이 소수 개발된 바 있다(김희진, 유형근, 정연홍, 2014; 정서림, 유형근, 남순임, 2014; 황재인, 신재한, 2013). 본 연구에서는 지금까지 연구되어온 청소년 스마트폰 과다사용 또는 중독에 영향을 미치는 요인들을 개인적 요인과 환경적 요인으로 나누어 살펴보고자 한다.

1) 개인적 요인

스마트폰 중독과 관련된 개인적 요인을 파악하기 위하여 스마트폰 중독군 청소년의 성격적 특성 및 정서적 특성을 살펴본 연구에서 감각추구 기질, 자기조절능력, 자기효능감 등의 성격적 특성과 우울, 외로움 불안, 충동성, 분노 등의 정서가 스마트폰 중독과 관련 있는 변인으로 보고되었다(강북인터넷중독예방상담센터, 2013; 김형지, 김정환, 정세훈, 2012; 조현욱, 2012). 구체적으로 감각추구성향은 모험적인 활동이나 새로운 것에 대한 자극적인 경험을 추구하는 성향으로(Perse, 1996), 감각추구성향이 높을수록 자극적인 콘텐츠에 대한 선호도가 높고(Armstrong et al., 2000), 이와 같은 콘텐츠에 언제 어디서나 쉽게 접근할 수 있는 스마트폰을 과다사용하게 되는 것으로 볼 수 있다. 다음으로 자기조절능력은 스마트폰 중독과 관련하여 중요한 개인요인으로 다루어지고 있는데, 스스로 자신을 돌아보고 욕구와 충동을 조절할 수 있는 청소년의 경우 스마트폰중독에 빠질 위험이 줄어드는 것으로 나타났다(강희양 외, 2012; 이수진, 문혁준, 2013; 정문경, 2014). 자기관련 요인의 경우 공통적으로 자기효능감(김형지 외, 2012)이 낮을수록 휴대전화, 인터넷, 스마트폰과 같은 매체에 중독될 가능성이 높은 것으로 나타났다.

스마트폰 중독과 관련한 청소년의 정서적 특성과 관련하여 우울이 중요한 부분을 차지함은 여러 연구를 통해 밝혀진 바 있다. 부모님과의 불화, 학업 스트레스 등으로 인한 우울감을 해소하기 위한 방편으로 스마트폰에 몰두하게 되면서 중독에 빠지는 것으로 설명해 볼 수 있다(김은진, 2015; 박은민, 박기희, 2014). 다음으로 외로움과 다른 사람들로 부터 거절당하는 것에 두려움을 느끼는 거절민감성이 스마트폰 중독을 가중시킴도 밝혀진 바 있다(변희숙, 권순용, 2014; 오주, 2014). 스마트폰의 경우 즉각적으로 상대방이 확인하였는지의 여부를 확인할 수 있다는 점에서 외로움 또는 거절민감성 수준이 높은 경우 스마트폰 사용이 더욱 빈번해질 수 있다. 또한 세상에 대한 분노와 적대감 등 공격성이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 것으로

나타났다(이충효, 2015).

2) 환경적 요인

청소년 스마트폰중독에 영향을 미치는 환경적 요인으로 크게 부모자녀관계와 또래관계가 논의되고 있다. 부모와 또래관계는 청소년이 성장하고 학습하는 과정에서 교류하는 가장 근접한 체계로, 청소년의 스마트폰 사용동기와 습관형성에 지대한 영향을 미칠 수 있다.

우선 가족은 청소년이 성장하는 가장 근접한 환경을 제공하는 집단으로 선행연구에 따르면, 부모의 양육태도에 따라 스마트폰중독 수준에 차이가 있으며(김병년 외, 2013; 우임덕, 2014; 이수진, 문혁준, 2013; 최홍일, 김진희, 2013; 황승일, 2014), 청소년은 가족 내의 갈등이나 문제, 스트레스에 대처하는 방편으로 스마트폰에 의지하려는 경향이 높다고 보고되고 있다(우정애, 김성봉, 2014; 정진영, 하정희, 2013). 구체적으로, 부모의 양육태도가 긍정적, 애정적, 자율적, 합리적일수록 스마트폰 중독의 수준이 낮은 반면, 부모와의 애착이 불안정할수록 스마트폰 중독의 위험이 높은 것으로 나타났다. 부모의 양육태도와 부모와의 애착이 스마트폰 중독에 미치는 영향은 가족 간의 의사소통 수준에 의해 매개되는 것으로 나타나 가족 간의 원활하지 못한 의사소통이 청소년 스마트폰 중독의 위험요인이 될 수 있음을 시사하였다(오현희, 김현진, 2014).

가족은 스마트폰중독의 치료에도 직접적인 도움과 감독을 제공할 수 있으므로 청소년의 스마트폰중독 예방과 치료에서 중요한 역할을 담당한다(여종일, 2014). 이에 기반하여, 부모를 대상으로 청소년의 휴대전화, 인터넷, 스마트폰 중독에 관한 다양한 프로그램(고정화, 유형근, 조용선, 2009; 류경희, 2009; 오익수, 김춘자, 김철, 2007; 한국청소년상담복지개발원, 2013; 한국청소년상담원, 2011)이 개발되어 있다.

한편, 청소년기는 부모의 영향력에서 점차 벗어나기 시작하는 동시에 또래집단의 영향력이 점차 확대되는 시기(권지은, 2003; Freeman & Brown, 2001)라는 점에서 스마트폰 사용습관에 대한 또래의 영향도 중요하게 고려할 필요가 있다. 특히 청소년이 스마트폰을 사용하는 주요한 이유 중 하나가 또래관계 형성과 유지에 있다는 점을 고려할 때, 청소년들은 또래와의 높은 관계욕구를 해소하고, 그 관계에서 소외당하지 않기 위해 스마트폰을 지속적으로 사용한다고 이해할 수 있다.

이에 또래관계가 스마트폰 사용습관에 미치는 영향력을 살펴보면, 노석준(2013)은 오늘날의 청소년들은 직접 대면보다 스마트폰의 다양한 SNS 기능들을 통해 또래와의 관계 유지와 의사소통을 위한 활동들을 더 많이 하고 있으며, 이러한 스마트폰 기능을 활용한 또래 관계망이 증가할수록 청소년들의 스마트폰 사용은 자연스럽게 증가하게 되고, 이는 결국 자신도 모르는

사이에 스마트폰에 의존적으로 발전할 가능성이 높아진다고 하였다. 남윤수(2013)는 스마트폰 중독군 중 일반 사용자군과 고위험 사용자군을 비교하였을 때, 고위험 사용자군이 일반 사용자군에 비해 카카오톡이나 메신저 같은 관계주구 충족에 대한 욕구가 높았다고 보고하였다.

또한 고재욱(2013)은 또래관계가 원만하지 못한 청소년은 일상의 스트레스와 우울로 인한 도피처로 스마트폰이나 인터넷을 더 많이 이용하고 있음을 보고하였다. 이는 또래, 부모 등의 사회적 지지체계로부터 도움을 얻기 어려운 경우 고립감과 외로움을 해소하기 위하여 스마트폰과 같은 매체에 의지하여 해소하고자 하는 시도로 인한 것으로 볼 수 있다. 그러나 이러한 시도가 결국 해당 청소년을 중독으로 이어지는 악순환 고리에 빠지게 한다는 점에서 원만하지 않은 또래관계 역시 스마트폰 중독으로 이어질 수 있는 원인이 될 수 있음을 주장하였다.

스마트폰 중독과 유사한 매체 중독인 인터넷중독에 대한 개입 프로그램 내에서 또래와의 관계성 증진 등을 통하여 개선을 도모하고자 한 프로그램들은 다수 있지만(강정원, 김승옥, 홍기목, 2011; 김광현, 장재홍, 2010; 소두영, 유형근, 손현동, 2008; 정여주, 2008), 직접적인 치료적 개입 방안으로 또래친구를 활용한 프로그램은 개발되어 있지 않다. 미디어 사용에 대한 부모, 또래중재의 영향을 비교한 연구를 살펴보면, 미디어 사용에 있어 또래의 영향이 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타나(임소혜, 조연하, 2011) 또래 관계를 이용한 중재 프로그램의 개발이 이루어진다면 상당한 실효성이 있을 것으로 기대할 수 있다. 더욱이 청소년이 또래 관계 형성과 유지를 위한 수단으로 스마트폰을 사용하는 경우가 많다는 점과 또래가 청소년에 끼치는 영향력을 고려하였을 때, 또래 관계 속에서 스마트폰 사용 조절에 대한 건전한 인식을 확산시킨다면 청소년이 스마트폰 사용 조절을 하는 것에 있어 더욱 동기화되고 효과적일 수 있다. 이러한 점들을 고려했을 때 청소년의 스마트폰 사용 조절을 위하여 또래를 활용하여 효율적으로 개입할 수 있다면 그 효과는 더욱 커질 수 있을 것으로 기대할 수 있다.

마. 청소년 스마트폰 과다사용 및 중독 개선에 영향을 미치는 요인

지금까지 이루어져 온 청소년 스마트폰 과다사용 및 중독에 대해 연구한 선행연구들을 살펴보면, 스마트폰 중독이 청소년에게 미치는 영향(김병년, 2013; 백초롱, 2012; 신동엽, 2013; 신성철, 백석기, 2013; 오윤경, 2012; 이영선 외, 2013), 스마트폰중독의 원인에 대한 연구로 개인 심리적 특성을 밝히고(강희양 외, 2012; 김은진, 2015; 박은민, 박기희, 2014; 이수진, 문혁준, 2013), 환경적 요인으로 가족요인과 또래 요인을 밝히는 연구(고재욱, 2013; 김병년 외, 2013; 우임덕, 2013; 이수진, 문혁준, 2013; 최홍일, 김진희, 2013; 황승일, 2014)가 주를 이루어 왔다. 스마트폰 중독 개입 프로그램 개발과 관련한 연구는 중독 예방을 위한 개입 교육과 집단 상담 프로그램이 소수 개발된 바 있다(김희진, 유형근, 정연홍, 2014; 정서림, 유형근, 남순임,

2014; 황재인, 신재한, 2013). 이와 같이 스마트폰 중독의 원인이 되는 위험요인들을 밝히고 개입을 위한 프로그램 개발 연구는 이루어지고 있으나 상대적으로 개선에 영향을 미치는 요인에 대한 직접적인 연구는 비교적 부족한 실정이다.

이러한 한계점을 보완하기 위하여 최근 스마트폰 중독에 대한 질적 연구를 통하여 스마트폰의 중독적 사용 양상에 대한 심층적 이해와 개선에 영향을 미치는 요인을 탐색하는 연구가 진행된 바 있다. 다른 매체 중독에 대한 연구를 토대로 스마트폰중독 개선에 영향을 미칠 것으로 언급된 요인들을 살펴보면, 자기 통제력이 매우 중요하게 다루어져 왔다(강희양 외, 2012; 이수진, 문혁준, 2013; 정문정, 2014). 중단연구 결과 자기통제력이 스마트폰 의존도에 영향을 미치기도 하지만, 스마트폰 의존 수준이 청소년의 자기통제력에 영향을 미치기도 한다는 점(허균, 2013)에서 스마트폰 사용의 조절 방법을 교육하는 동시에 자기통제 수준을 높이는 상담적 개입이 스마트폰 사용 개선을 위하여 필요하다(조현옥, 2012). 특히 더 이상 부모의 통제와 감시감독이 어려운 청소년기의 특성을 고려할 때 자기통제력을 향상시키고자 하는 프로그램 내용을 포함하여 스스로 자가진단을 통하여 자신의 스마트폰 중독성향을 관리할 수 있도록 학교 차원에서 지지할 필요가 있다고 강조하였다(김병년, 2013).

또한 선행연구자들은 청소년의 스마트폰 중독을 낮추기 위해서는 주변사람들과의 지지적 관계를 중요하게 다룰 필요가 있음을 강조하였다(김현수, 이난, 2006; 최나야, 한유진, 2006). 구체적으로 부모의 양육태도가 애정적이라고 지각할수록 중독성향이 낮았다는 연구결과(이은정, 어주경, 2014)는 가족의 지지가 스마트폰 중독 개선에 중요함을 시사한다. 부모와의 원만한 의사소통을 하는 청소년의 경우 문제 해결이나 부모-자녀 갈등을 원만하게 풀어나갈 수 있음에 따라 스마트폰에 몰두할 가능성이 줄어든다.

이와 더불어 또래관계와 같은 가족 밖의 대인관계의 영향이 중요하게 작용하는 청소년기 특성과 연결지어 또래 관계 속성이 휴대전화 의존도에 미치는 영향을 살펴본 연구에서 또래 관계에서 소외감을 덜 느끼는 경우 휴대전화에 덜 의존적인 것으로 나타나 원만한 또래 관계가 스마트폰 과다사용에 대한 보호요인이 될 수 있음을 시사하였다(임양미, 2014). 즉, 또래 내에서 관계성을 회복하는 것이 스마트폰에 의존하는 성향을 줄이고 나아가 스마트폰의 건강한 사용으로 나아가는데 중요한 역할을 할 수 있음을 알 수 있다. 특히 청소년이 스마트폰을 사용하는 주요한 요인이 또래관계인만큼, 또래 집단 내에서 스마트폰 사용에 대한 인식을 다시 돌이킬 수 있도록 하는 프로그램이 또래들과 많은 시간을 함께 보내는 학교현장에서 활용할 수 있도록 개발된다면 그 실효성이 클 것으로 판단된다.

2. 스마트폰 사용조절 프로그램의 접근이론

오늘날 스마트폰이 일상생활에서 가지는 중요도와 유용성을 고려할 때 사용 자체를 막기보다는 사용 정도와 용도를 스스로 관리하고 조절할 필요성이 우선 강조된다는 점에서 사용 조절에 초점을 둔 프로그램 개발이 필요하다. 이 때 청소년의 스마트폰 사용조절 프로그램의 내용 구성에 있어 몇 가지 고려되어야 할 점이 있다. 우선, 개인의 사용 패턴에 최적화 되도록 설정이 가능한 스마트폰의 특징과 부모의 통제에서 벗어나는 청소년기의 특성을 고려할 때 성공적인 스마트폰 사용 조절을 위해서는 반드시 청소년 스스로가 스마트폰 조절에 대한 동기를 가지고 결정해야 한다는 점이다. 또한 스마트폰 과다 사용이 개인의 심리적 특성뿐만 아니라 관계적, 스마트폰의 기기적 특성 등 다양한 점에 기인한다는 점에서 스마트폰 사용의 기저에 있는 욕구를 파악하여 그 유형에 맞는 프로그램을 개발할 필요가 있다. 다음으로 유형에 기반을 둔 접근과 동시에 문제 행동을 변화시키고 예방적 행동을 증가시키는 것에도 프로그램 개발의 초점을 두어 관련 내용을 구성할 필요가 있다. 이 장에서는 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램이 스마트폰 사용 조절에 어려움을 겪는 청소년이 자율적으로 스마트폰 조절을 위한 행동변화를 도모하는 프로그램이라는 점을 고려하여 프로그램 내용 구성을 위한 접근이론으로 자기결정성 이론, 정보-동기-행동기술 모델을 살펴보고자 한다.

가. 자기결정성 이론

스마트폰은 언제 어디서나 쉽게 인터넷에 접속하여 필요한 정보를 검색하거나 의사소통을 하는 등 욕구를 충족시키는 즉시성을 갖추고 있다. 특히 90%에 달하는 청소년들이 자신의 스마트폰을 소유하고 있으며, 각각의 스마트폰이 청소년 자신의 욕구에 맞게 개인화되어있다는 사실을 고려할 때 생활 속에서 스마트폰을 전혀 사용하지 않기로 불가능에 가깝다. 따라서 적절한 스마트폰 사용 습관에 있어 청소년 스스로의 동기와 자기 통제가 매우 중요하다는 점에서 내적동기 강화를 위한 이론적 근거를 제공하는 자기결정성 이론이 스마트폰 사용조절 프로그램 개발에 있어 중요한 근거가 될 수 있다.

Deci와 Ryan(1985)는 자기결정성 이론에서 개인을 통합된 자기개념을 발달시키는 선천적인 경향성이 있는 존재로 보고, 행동에 있어 동기를 중요한 요소로 강조하였다. 동기관 행동을 시작하고 방향을 결정할 뿐만 아니라 행동의 지속성을 가지게 하는 힘으로 활력소의 기능과 조절자의 기능을 갖는다. 동기는 크게 동기유발의 원천이 개인의 내부에 있는지, 외부에 있는지에 따라 내재적 동기와 외재적 동기 두 가지로 나뉜다. 내재적 동기란 행동의 동기 원천이 개인 내부에서 발생하는 것으로 그 행동을 통해 스스로 느끼는 즐거움과 흥미가 행동의 원천이

되는 동기를 의미하며, 외재적 동기란 외부에서 오는 보상과 처벌과 같은 자극이 행동의 원인이 되는 동기를 말한다. 내재적 동기와 외재적 동기의 관계가 상호보완적 또는 대립적인 관계인지에 대해서는 학자들의 견해 차이가 있으나, Deci와 Ryan(1985, 2000)은 이러한 내재적 동기와 외재적 동기간의 관계를 설명하기 위하여 자율성의 개념을 중심으로 자기결정이론을 발전시켰다. 즉, 인간의 동기를 자율과 통제라는 연속선상에서 설명하며, 자기결정성의 수준에 따라 무동기, 외적조절, 부과된 조절, 확인된 조절, 내재적 조절로 구분될 수 있다고 보았다. 무동기란 자기결정성이 전혀 없으며, 외재적, 내재적 동기 모두가 없는 상태를 의미한다. 외적 조절이란 외재적 동기만이 존재하고 낮은 자율성을 갖는 상태로 보상이나 처벌에 의해 행동하는 경우를 의미한다. 부과된 조절이란 행동에 대한 조절을 내면화시키는 단계로, 심리적인 이 증성을 띄고 있어 동일시 조절과 내재적 조절로 전환될 수 있는 잠재력이 있다고 보았다. 확인된 조절이란 어떤 일이나 행동이 자신의 중요한 목표에 부합되고, 가치 있다고 판단할 때 스스로 선택하여 행동하는 것을 의미한다. 마지막으로 내재적 조절은 자기결정적 행동의 원형으로, 내재적 동기에 의해서 행동을 취하는 것을 말한다.

Ryan과 Deci(1995)는 내적 동기를 촉진하기 위하여 자율성, 유능성, 관계성을 만족시킬 수 있는 사회적 환경을 구축하는 것이 매우 중요함을 강조한 바 있다. 선행연구자들은 자율성, 유능성, 관계성과 같은 심리적 욕구가 만족되는 정도에 따라 행동에 대한 내재적 동기가 촉진되거나 저해될 수 있으며, 이 세 가지 심리적 욕구가 만족되는 경험의 기회가 삶의 만족, 심리적 안정감에 필요하다고 보았다.

자율성 욕구는 개인이 행동을 시작하고 유지, 조절할 때에 자신의 길을 스스로 선택하는 자기 결정성을 가지고 행동하고자 하는 욕구이다. 청소년들이 스스로 자신의 스마트폰 사용 행동을 조절해야 한다는 의식을 가지고 조절행동을 결정할 때에 비로소 진정한 스마트폰 사용 조절이 가능해 질 것이며 그렇지 않은 경우 오히려 더 집착하거나 내성과 금단증상을 보일 가능성이 있다. 관련된 연구에서 부모의 인터넷 사용 통제가 많을수록 자녀가 인터넷에 중독될 가능성이 증가할 수 있다는 연구결과(전춘애, 박철옥, 이은경, 2008)는 외적인 동기나 자극만으로는 중독행동을 해소하기 어렵다는 점을 지적하고 있다.

유능성은 환경 속에서 자신의 능력을 발휘하고 효율적으로 행동하고자 하는 욕구를 의미한다. 유능성은 개인이 자신의 행동을 통해 자신감과 효능감을 느끼는 것과 관련되므로, 환경과 지속적으로 상호작용함으로써 자신의 행동에 대한 긍정적 내외적 피드백을 받는 것이 중요하다. 환경 속에서 스스로 새로운 것을 시도해 보거나 기존에 잘 하던 일을 더 잘 할 수 있도록 도전하는 일에 적절히 반응하는 것이 유능감을 느끼게 하고, 내적동기를 증가시킬 수 있다. 따라서 청소년에게 중요한 대인관계 속에서 스마트폰 조절과 관련하여 자신의 유능감을 경험할

수 있는 기회를 갖는 것은 내적 동기 증진에 도움이 될 수 있을 것이다.

마지막으로 관계성은 소속의 욕구와 같이 관계적 유대를 안정적으로 유지하고 경험하고자 하는 경향성을 의미한다. 청소년들은 스마트폰의 페이스북, 카카오톡 등과 같은 SNS 앱을 통하여 관계성 욕구를 충족시키기 위하여 스마트폰을 과다사용하기 쉽다는 점을 고려할 때, 이러한 관계성을 스마트폰 외의 오프라인상의 관계를 통해 충족시킬 수 있는 장을 마련한다면 과다사용을 줄이고 스마트폰 사용 조절에 대한 동기를 증진시킬 수 있을 것으로 기대된다.

이와 같이 자율성, 유능성, 관계성의 세 가지 심리욕구를 충족시키는 것이 스스로 행동을 조절하고자 하는 내적 동기를 증진할 수 있으므로, 스마트폰 사용 조절을 위해서도 세 가지 심리욕구를 충족시키는 것이 매우 중요함을 알 수 있다. 특히 청소년기에는 또래관계 내에서의 관계성과 유능성이 발달에 있어 중요한 역할을 하고, 또래관계가 스마트폰 사용에 지대한 영향을 미친다는 결과를 고려할 때, 또래 관계 속에서 스마트폰 사용과 관련한 자율성, 유능성, 관계성을 경험할 수 있도록 하는 프로그램의 마련이 스마트폰 사용조절에 대한 청소년의 내적 동기와 조절 능력을 높이는 데에 도움이 될 것으로 판단된다.

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

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

앞서 살펴본 바와 같이 스마트폰을 과다 사용하게 되는 원인은 심리적 특성뿐만 아니라 관계적, 스마트폰의 기기적 특성 등 다양한 점에서 비롯될 수 있다. 따라서 프로그램을 개발함에 있어 원인에 초점을 두기보다는 행동에 초점을 두어 문제 행동을 변화시키고 예방적 행동을 증가시키는 것에 초점을 두고자 하였다. 스마트폰 과다사용은 스마트폰 사용 자체가 즐거움 또는 스트레스 해소와 같은 강화를 가져다주며, 여러 부정적 결과가 있을 것임을 알면서도 행동 조절이 어렵고, 금단 또는 내성이 생긴다는 점에서 행위 중독의 특성과 비슷하다. 이에 스마트폰 사용 조절과 관련한 문제를 행위 중독의 한 범위로 보는 연구가 최근 증가하고 있는 바와 같이 스마트폰 사용 문제가 결국 행동의 변화와 관련 있다는 점에서 행동 변화와 관련한 모델을 살펴보고자 한다. 행동변화를 위한 다양한 모델 중 건강, 사회 심리학 등 다양한 분야에서 자기관리가 필요한 위험행동을 변화시키기 위하여 활용되고 있는 정보-동기-행동기술 모델을

살펴보고자 한다.

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

정보-동기-행동기술 모델은 자기관리와 관련되어 현재 문제가 되고 있는 행동을 변화시키고 유지할 수 있도록 돕는 것에 초점이 맞추어져 있다. 오늘날 스마트폰이 일상생활에서 가지는 중요도와 유용성을 고려할 때 사용 자체를 막기보다는 사용 정도와 용도를 스스로 관리하고 조절할 필요성이 우선 강조된다는 점에서 본 프로그램 구성에 있어 이 모델을 적용해 볼 수 있다.

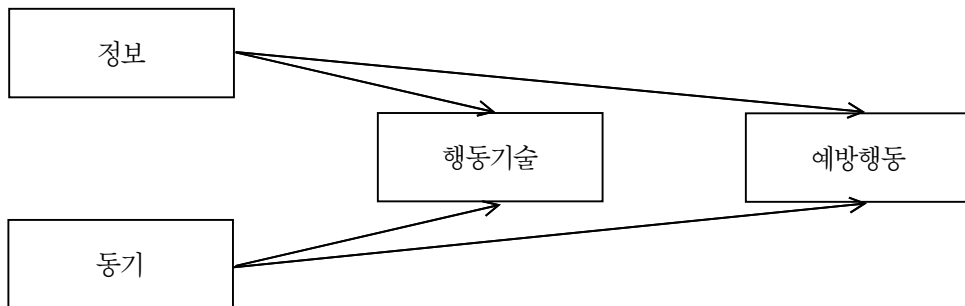


그림 1. 정보-동기-행동기술 모델(IMB Model)

이에 따라 본 연구에서는 스마트폰 사용 습관에 대한 인식을 증진시키고, 사용 유형의 특징, 장점과 단점 등 다양한 문제행동과 예방행동에 대한 정보를 제공하고자 한다. 또한 자기결정성 이론의 세 가지 심리욕구의 충족을 통하여 행동변화에 대한 내적 동기를 증진시키고, 대안적으

로 할 수 있는 행동 기술에 대해 생각하고 실제 수행해보는 프로그램 구성을 통하여 행동 기술을 습득하고 이에 대한 효능감을 높일 수 있도록 하고자 한다. 이와 같이 정보, 동기, 행동 기술 증진을 위한 내용을 모두 포함함으로써 청소년의 스마트폰 사용 조절을 도모하는 프로그램을 개발하는 것을 목표로 하였다.

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

스마트폰 사용조절에 있어서의 또래상담의 개입의 필요성은 또래상담, 또래 모델링, 또래 교육을 포함한 또래개입이 청소년의 공격성 등 반사회적 행동 등 다양한 청소년 문제에서 긍정적인 개입 프로그램으로 활용되었다는 점에 근거한다(Liau et al., 2004). 즉, 긍정적인 또래 행동이나 또래교육이나 상담을 통한 도움은 담배를 끊고, 공격적 행동을 줄이며, 학업성취와 같은 행동에서 긍정적이었다(Durlak, 1997; Gibbs, Potter, Liau, Schock, & Wightkin, 2000; Huey & Rank, 1984; Luna & Finkelhor, 1998). 또한 정신건강과 관련해서도 또래 개입은 보다 중요한 자원으로 활용될 수 있는데(Conner, McKinnon, Ward, Reynolds, & Brown, 2015), 또래들은 정신건강 서비스를 전달하는데 있어 보다 수용성이나 접근성이 높으며 정신건강의 문제를 가진, 취약한 사람들에게 잘 반응하기 때문이다(Mowbray, Moxley, & Collins, 1998). 최근에는 또래 개입의 효과성과 관련하여 인터넷 사용에서도 의미있는 효과가 보고되고 있는데 또래의 개입은 아동이 인터넷을 안전하게 사용하는데 유용한 것으로 나타났다(Livingstone & Hadden, 2009; Livingstone et al., 2011). 또한 사이버 불리 등 사이버상 위험 행동을 줄이고 인터넷에 대한 올바른 사용을 하는데 있어 또래 멘토링의 역할이 효과적인 것으로 발견되었다(Liau, Park, Gentile, Katna, Tan, & Khoo, 2015). 이에 본 연구에서는 중고등학교에서 학교폭력 등 청소년 문제에 또래친구로서 적극적으로 개입하고 있는 또래상담자들을 활용하여 인터넷사용 조절을 예비하는 프로그램을 개발하고자 한다.

3. 또래상담을 활용한 스마트폰 사용조절

가. 또래상담의 정의

또래상담은 청소년이 고민을 털어놓는 대상 1순위가 또래친구이며(여가부, 2012), 또래집단의 영향을 많이 받는다는 청소년 특징에 근거하여(Erikson, 1968) 개발된 청소년 또래 간에 상담을 제공하는 모형이다. 또래상담은 학자마다 다양하게 정의되는데, May와 Rademacher(1980)는 또래상담을 ‘특별한 훈련을 받은 또래학생이 다른 또래학생의 학업, 인성, 행동 등을 조력하는 것’이라 정의한다. 또한 Cowie와 Smith(2010)는 ‘또래상담 교육을 받은 청소년들이 끈공에 처한 또래에게 정서적, 사회적 도움을 제공하는 것’으로 정의하기도 하였다. 국내에서는 연문희와 강진령(2002)이 ‘자발적으로 타인을 돕기 원하는 학생에게 필요한 소정의 훈련을 이수하게 한 후 타인을 돕는 활동을 하게 하는 것’이라고 정의하였으며, 이상희, 노성덕, 이지은(2004)은 ‘상담훈련을 받은 학생이 비슷한 연령의 또래들이 겪는 다양한 문제를 공감과 경청을 통해 상담하는 활동’이라고 정의하였다. 이렇게 또래상담의 정의가 다양할지라도, 공통적으로 또래상담이란 일정한 훈련을 받은 청소년이 자신의 경험을 바탕으로 다른 또래들의 문제해결을 돕는 것이라고 정리될 수 있다. 즉, 또래상담자란 경청 등 상담 훈련을 통해서 또래 친구의 문제해결을 도울 수 있는 역량을 배양한 후 또래 친구가 생활전반에 걸쳐 일어나는 심리·행동상의 문제를 해결하기 위해 조력하는 청소년 상담자이다(주지선, 조한익, 2014).

나. 또래상담자 훈련 프로그램 내용

1) 국외 또래상담 프로그램

또래상담자가 또래친구의 문제를 효과적으로 조력하기 위해서는 또래상담자에게 상담 역량을 배양시키는 훈련 프로그램이 중요하다. 국외 또래상담 프로그램은 멘토링, 경청, 갈등 해결, 친구 되어주기 등 다양한 교육 내용을 포함하여 또래상담자들이 상담활동에 필요한 상담기술을 함양시킬 뿐만 아니라 보조리더, 학습보조자 등 다양한 활동을 지원한다(오혜영, Cowie & Smith, 2010).

구체적으로, 미국 또래상담의 초창기 대표적인 프로그램인 Hamburg와 Varenhorst(1972)의 또래상담 프로그램은 또래상담의 역할, 상담전략 및 상담실습, 청소년 문제 이해(대인관계, 가족관계)로 구성되어 있다. 이 때 주요하게 ‘가족문제’를 다루고 있는데, 이혼 가정에서 이혼이 아이에게 미치는 영향, 가족 규칙과 문화, 형제간 경쟁, 가족으로부터의 압력과 기대, 가족 내 고립, 가족 안에서 중요한 적응문제, 정서 변화와 성장 및 발달단계, 가정 내 경험되는 자기정

체성, 안정감 등이 포함된다. 이와 같은 주제들은 프로그램 개발 당시 미국 청소년들의 주요 고민으로서 또래상담자에서 교육된 것으로 보인다(서미 외, 2014). 이후, 1980년대 이후 청소년문제가 다양해지면서 또래상담이 개입하는 영역은 약물남용, 문제행동, 갈등해결, 폭력, 성문제, 대인관계 등으로 다양해지고 세분화되었다(노성덕, 2006; Boias & Myrick, 1999; Carr, 1983; Cox, 1999; D'Andrea, 1996). 이에 따라 또래상담자들의 역할도 확대되었다. 힐학교(The High School)의 또래 학습 지원(또래 튜터링), 어빙턴 고등학교(Irvington High School)의 금연 교육 및 캠페인 등이 대표적인 예들이다(오혜영, 2006에서 재인용). 또래상담자의 다양한 역할 및 활동과 관련하여, Mamarchev(1981)은 또래상담자의 역할을 초·중·고등학교 등 학교급별로 구분하였다. 초등학교의 경우 또래상담자는 적극적인 리더로서의 역할 및 촉진적인 의사소통 기술을 학습하며, 또래 친구들에게 대인관계와 학업에서의 어려움을 돕는 방법에 대해서 배운다. 중학교의 경우 또래상담자는 학교 상담교사와 지역 정신건강기관의 전문가를 도와 다양한 활동을 하도록 교육 받는다. 이들은 먼저, 교내에서 또래상담 홍보, 교사의 지도하에 또래 학습 지원(또래 튜터), 신입생에게 오리엔테이션 제공, 교내 활동 계획, 미디어 센터의 학습 보조자, 학교 안내자로서 활동, 그리고 상담교사와 행정직원의 보조자로 활동한다. 마지막으로 고등학교의 또래상담자는 지역 상담소의 아웃리치 서비스 보조자로서 선발·훈련된다. 이를 위해 또래상담자들은 형식적 및 비형식적인 상담, 건강 교육, 안내 정보, 사회 문제해결 전략, 자기인식 강화, 자기 개념 발달 전략, 스트레스 상담, 진로 선택, 발달적 훈련, 관계기술 훈련, 개인 성장 평가 등의 교육을 받는다. 또한, 또래상담자들은 대학 정보 제공, 교내의 긍정적인 또래 문화 모델링, 또래 리더십 훈련, 진로 계획 및 배치 보조, 심리학 수업 보조 등의 활동을 한다. 지금까지 살펴보았듯이 또래상담자의 활동은 또래내담자의 리더십, 학업적 그리고 정서적인 부분 등에서 상담 및 도움을 제공하며, 활동 영역을 상담에만 국한시키지 않고 학습보조, 학교 안내, 신입생 및 전학생의 학교적응 도움, 갈등 중재자 등 다양한 활동으로 도움을 제공한다(Fernandez, Villaoslada, & Funes, 2002; Peer Program Descriptions, 2010).

2) 국내 또래상담 프로그램

국내 또래상담 프로그램은 해외 또래상담 프로그램과 달리 국책연구과제로 개발되어 공공기관인 한국청소년상담복지개발원을 중심으로 전국 초·중·고등학교로 보급되었다는 점이 특징이다. 1994년 국책과제로 한국청소년상담복지개발원에서 개발된 솔리언또래상담 프로그램(이상희, 노성덕, 이지은, 2000)은 현재에 이르기까지 크게 세 단계의 발전과정을 거쳐 왔다. 첫 번째 단계인 1994년부터 1999년까지는 주로 또래상담자 훈련 프로그램의 기본적인 내용을 구체화하고 정립하는 시기였다. 이 시기에 개발된 또래상담자 훈련 프로그램은 '또래상담자 훈련

프로그램 I : 기본자질 훈련 프로그램'(1994), '또래상담자 훈련 프로그램Ⅱ : 갈등관리 프로그램'(1995), '또래상담자 훈련 프로그램Ⅲ : 좌절관리 프로그램'(1996), '또래상담 훈련 프로그램Ⅳ : 친구되기 프로그램'(1997), '또래상담 훈련 프로그램Ⅴ : 통합본'(1998)등이 있다. 두 번째 단계인 2000년부터 2011년까지는 또래상담자 훈련 프로그램을 세분화하고 또래상담의 구체적인 운영방식을 정립한 시기이다. 이 시기에 학교 급별에 따른 단계별 또래상담 프로그램인 '초등학생용 또래상담 프로그램(2001)', '중학생용 또래상담 프로그램(2001)', '고등학생용 또래상담 프로그램(2001)'이 개발되어 보급되었다. 2003년에는 또래상담자 심화훈련 프로그램이 개발되었으며 2009년도에는 솔리언또래상담을 기반으로 한 '군솔리언또래상담 훈련프로그램'이 개발되어 군으로 확대·보급되었다. 세 번째 단계인 2012년부터 현재까지는 솔리언또래상담 사업의 확대 운영기로, 2012년에 '학교폭력근절 종합대책'이 발표되면서 솔리언또래상담 프로그램이 전국의 중·고등학교로 확대 보급되어 2014년 전국 6,396개교에서 솔리언또래상담 프로그램을 운영하였다. 이때 전국적인 확대와 더불어, 다양해지는 청소년 문제에 또래상담자들이 적절하게 개입할 수 있도록 시의성 있는 청소년 문제에 초점을 맞춘 또래상담 프로그램이 개발되었다. 즉, 학교폭력 예방을 위한 또래상담 프로그램(2013), 해외교포 또래상담 프로그램(2014)이 개발되었으며, 군솔리언 또래상담 프로그램 및 다문화 또래상담 프로그램 지침서 및 매뉴얼이 개정되었다.

솔리언또래상담 프로그램의 기초가 되는 기본 프로그램의 내용을 살펴보면, 솔리언또래상담 프로그램은 진정한 친구의 의미를 찾고, 경청과 공감 전략을 사용하여 친구의 고민을 나누며, 다양한 문제해결 전략을 통해 친구를 돕는 것을 목표로 하고 있다. 이 프로그램은 총 11회기(총 15시간)로 구성되어 있으며, 총 15시간동안 좋은 친구되기, 대화하는 친구되기, 도움주는 친구되기의 세 가지 정신에 따라 교육과정이 나누어져 있다. 구체적으로 좋은 친구되기는 친구와 좋은 관계를 맺는 것과 관련된 내용으로 친구의 의미, 친구관계 살펴보기, 친구관계 걸림돌, 친구에게 먼저 다가가기, 우정곡선 그려보기 등의 내용으로 구성되어 있다. 또한 대화하는 친구되기는 효과적인 의사소통을 하는 것과 관련된 내용으로 또래상담 대화의 자세, 친구의 마음을 공감하기, 대화 잘 이끌어 나가기(어기역차 전략), 잠하들셋 기법 이해 및 연습하기 등으로 구성되어 있다. 끝으로 도움주는 친구되기는 어려움에 처한 친구를 돕는 것과 관련된 내용으로 도움 주는 대화 배우기(원무지계 전략), 대화 종합 연습, 역할극 꾸미기, 도움되는 활동 찾기 등으로 구성되어 있다(이상희 외, 2000). 이 교육은 동아리, CA, 창의적 체험활동 시간 등을 통해 주 1-2회로 운영되거나 캠프를 통해 집중적으로 운영된다. 이렇게 기초 교육을 받은 또래상담자들은 앞서 언급하였듯이 같은 또래들의 다양한 문제를 보다 효과적으로 다룰 수 있도록 보수교육으로서 학교폭력 예방을 위한 또래상담 프로그램, 해외교포 또래상담 프로그램,

다문화 또래상담 프로그램 등의 교육을 받는다.

이러한 교육을 받은 또래상담자들은 학교나 지역사회에서 다양한 활동을 진행한다. 먼저, 또래 친구의 고민을 경청하고 상담해주며, 어려움을 당한 친구들과 같은 학급에서 생활하면서 친구가 되어 주고, 조력행동을 제공한다(한국청소년상담복지개발원, 2014). 구체적으로, 어려움을 경험하고 있는 친구에게 다가가 고민 들어주기, 상담실로 연계하기, 먼저 인사하기, 조퇴 및 결석한 친구에게 문자하기, 전학생 학교생활 안내하기, 이동 수업할 때 함께 가기, 점심 함께 먹기 등의 상담 및 조력활동을 한다. 또한 또래상담자들은 서로 공감하고 배려하는 분위기를 학교 및 학급에 형성하기 위해 동아리 활동을 진행한다(한국청소년상담복지개발원, 2014). 예를 들면, 고민상자 설치 및 운영, 축제시 또래상담 부스 운영, 바른 언어 사용하기 캠페인, 칭찬의 날 운영 등 다양한 활동을 진행한다.

다. 또래상담의 효과

교육을 받은 또래상담자들의 활발한 활동은 또래상담자 및 또래친구, 학급·학교에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(주지선, 조한익, 2014). 먼저, 또래상담자들은 인간관계 및 교우관계, 의사소통능력, 자아개념과 자아존중감, 리더십, 공감, 학교폭력 태도, 학교 관련태도 향상에 도움을 주는 것으로 나타났다(박은정, 2007; 류부열, 2007; 양가영, 2008; 박보라, 2008; 오유하, 2009; 강주영, 임성택, 2010; 변상해, 김세봉, 2011; 박영희, 2013; 이경리, 2013; 이순희, 2013; 송영희, 2013; 박기령, 2014; 오안란, 2014; 유은선, 2014; 한국청소년상담복지개발원, 2014; 허린, 2014). 또한 또래상담자가 미치는 영향과 관련하여 또래상담자를 통해 학급 내 고립아의 사회적, 정서적 고립정도와 외로움, 불안 정도가 낮아(유인애, 공윤정, 2007), 따돌림 피해 청소년의 자아존중감, 대인관계, 학교적응에서의 긍정적인 변화가 있었다(정정임, 주은선, 2006). 덧붙여, 또래상담자는 학급의 학교생활 만족도, 학급 응집력을 높이고(최혜숙, 이현림, 2005; 최혜숙, 2006) 또래 수용도를 향상시키며(이나미, 2011) 학급 친구들간의 배려심을 증진시키고(한국청소년상담복지개발원, 2015), ‘학급생활 태도’ 등의 학급분위기 지각에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(이남희, 2005). 이렇듯 또래상담은 또래상담자 및 다른 또래들에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 아쉬운 것은, 또래상담자에게 상담을 받은 또래 내담자들의 변화를 직접적으로 나타낸 연구는 없다. 이는 또래상담의 긍정적인 효과가 있다는 점은 나타났으나, 실제로 또래상담자가 도움이 필요한 친구에게 상담을 제공함으로써 그 내담자들이 긍정적으로 변화했는지는 밝히지 못했다는 한계를 갖는다.

본 연구는, 최근 또래상담 프로그램이 특정한 청소년 문제 특성에 맞는 또래상담 프로그램을 개발함으로써 또래상담자들이 또래 청소년들에게 효과적으로 상담서비스를 제공하게 하고자

한다. 이에, 최근 심각한 청소년 문제로 대두되고 있으며 또래집단의 영향을 크게 받는 것으로 보고된 스마트폰 중독 및 사용조절에 초점화된 또래상담 프로그램을 개발하고자 한다. 이 때 또래내담자의 변화를 직접적으로 측정함으로써 또래상담자가 또래내담자에게 어떤 영향을 미쳤는지를 살펴보고자 한다.

선행연구 결과를 종합해보면, 현대 사회에서 스마트폰 사용은 일상화 되어 있고, 스마트폰의 유용성과 청소년의 여러 욕구를 충족시키는 스마트폰의 기능을 고려할 때, 사용을 막기 위한 개입보다는 스스로 스마트폰을 사용할 수 있는 능력을 제고하는 것이 필요하다. 특히 스마트폰 과다사용이 청소년에게 미치는 신체적, 일상생활, 인지적, 심리·정서적, 사회적 부작용과 청소년기의 특성상 스스로 조절하는 것에 한계가 있을 수 있다는 점을 고려할 때 보다 적극적인 개입이 이루어져야 함을 알 수 있다. 또한 스마트폰 과다사용이 개인적 특성, 관계적 특성, 기계의 중독적 특성 등 다양한 요인에 기인할 수 있다는 점을 고려할 때 개입 방안을 마련함에 있어 사용유발요인에 초점을 두어야 한다. 특히 스마트폰 사용이 수시로, 일상생활 중 빈번하게 일어난다는 점을 고려할 때 스마트폰 과다사용에 대한 개입은 청소년의 가까운 가족이나 친구를 통한 개입이 효과적일 것으로 기대된다. 특히 또래 관계의 경우 청소년이 스마트폰을 사용하는 주된 이유로 밝혀져 왔으며, 청소년기에 나타나는 또래관계의 영향력을 고려할 때, 또래를 통한 접근이 더욱 효과적일 수 있다.

구체적인 프로그램 개발을 위한 이론들을 살펴본 결과 행동변화를 위한 내적동기를 강화시키기 위해 자기결정성 이론에 근거하여 청소년의 유능성과 자율성, 그리고 관계성에 초점을 둔 개입이 필요하다. 동시에 청소년의 행동변화를 위해 스마트폰 사용에 대한 인식과 동기에 초점을 두고 개입하는 것이 필요하다. 또한 정보-동기-행동기술 모델을 통해 스마트폰 과다사용, 예방적 행동에 대한 지식 정보와 함께 실제적 행동기술을 포함하는 프로그램을 개발할 필요가 있음을 알 수 있다.

III. 연구방법

1. 프로그램의 개발

본 연구에서는 ‘또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램’을 개발하기 위해 신을진, 김창대, 김형수, 이상희, 최한나(2011)의 연구에 기초하여 프로그램 개발 범위를 기획 및 구성, 시범운영을 실행하고 평가하여 프로그램을 수정·보완하는 절차를 진행하였다.

구체적인 프로그램 개발 절차는 <그림 2>에 제시하였으며 그 내용은 다음과 같다. 먼저, 프로그램 개발을 위한 스마트폰 중독과 또래상담 관련 국내외 문헌을 고찰하였다. 이를 통해 스마트폰 중독 청소년들의 특성과 스마트폰 중독으로 인한 문제, 그리고 스마트폰 중독 개선에 도움이 되는 요인들을 파악하고, 관련 프로그램을 분석하였다. 또한 국내외 또래상담 프로그램 내용 및 효과성을 연구함으로써 또래상담자를 활용한 스마트폰 조절 프로그램 개발 방향을 탐색하였다.

둘째, 또래상담자를 효과적으로 활용하여 스마트폰 사용조절을 도울 수 있는 프로그램을 개발하기 위하여 질적연구를 수행하였다. 이를 위해 또래상담자로 활동 중이며 또래상담 활동 중 스마트폰 과다사용과 관련하여 또래를 상담한 경험이 있는 중·고등학생 또래상담자를 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 진행하였다. 또래상담자를 지도하는 상담전문교사를 대상으로는 심층 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 과정 및 결과에 대해서는 질적 연구 분야 전문가에게 감수받는 과정을 거쳤다.

셋째, 프로그램 개발 관련 문헌연구 고찰과 질적 연구를 바탕으로 또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램의 구성원리를 추출하고 프로그램 초안을 구성하였다.

넷째, 프로그램 초안을 토대로 전국 34명의 또래상담교사를 대상으로 워크숍을 운영한 후 피드백을 받아 프로그램을 수정·보완하여 프로그램 지침서 및 워크북을 개발하였다.

다섯째, 9월에서 10월까지 전국 34개교에서 또래상담자들을 대상으로 본 프로그램을 교육하고 프로그램 실시 전후의 또래상담자의 스마트폰 인식, 내담자의 S척도 점수 변화를 비교분석하여 프로그램의 타당도와 효과성을 확인하였다.

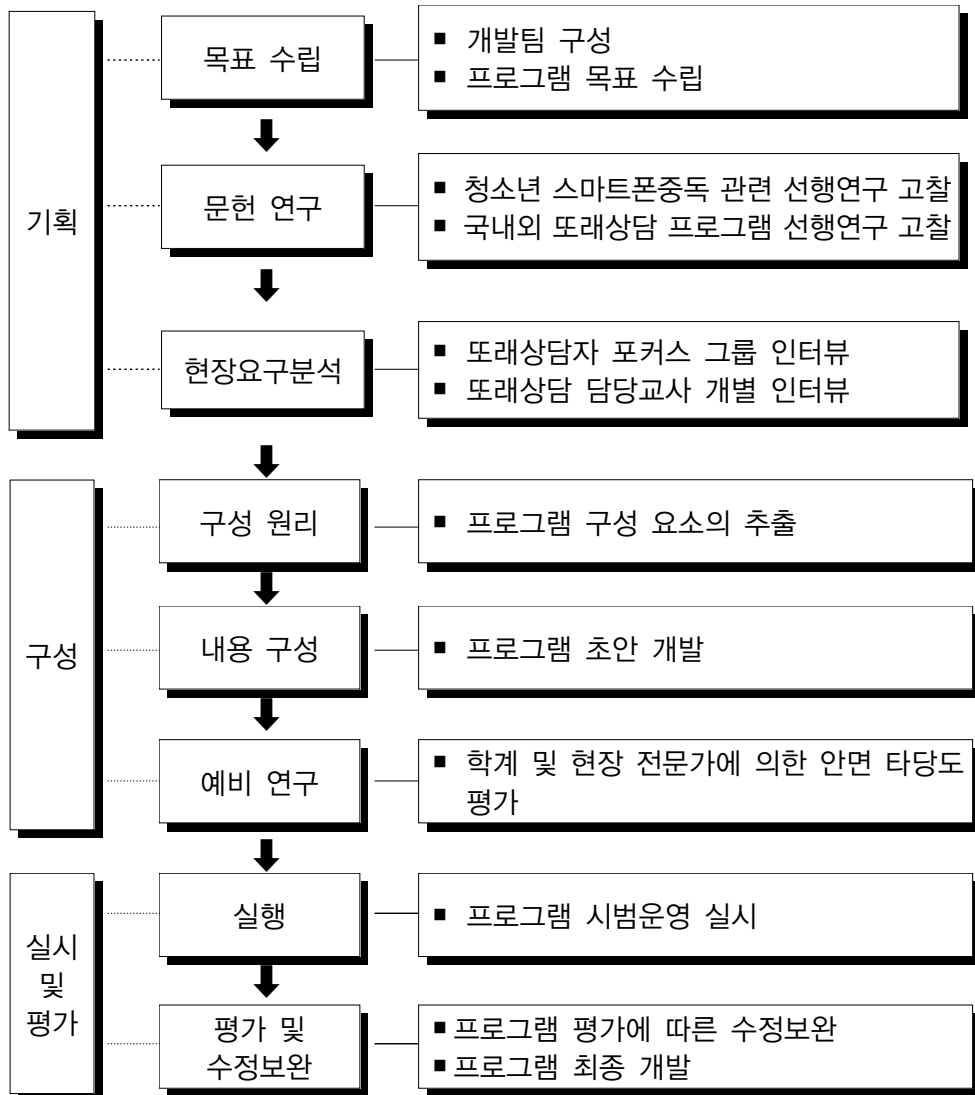


그림 2. 프로그램 개발 절차

가. 기획단계

1) 문헌연구

국내·외 선행연구들을 고찰하여 스마트폰 중독 청소년의 특성 및 실태, 스마트폰 중독으로 인한 청소년의 어려움, 스마트폰 중독 개입 프로그램, 국내·외 또래상담 프로그램과 효과성 등을 검토하였다. 이를 통해 기존 스마트폰 중독 개입 프로그램과 차별된 또래상담자를 활용한

스마트폰 사용조절 프로그램만의 특징을 찾아내고 프로그램 개발 방향을 탐색하고자 하였다.

앞선 문헌을 검토하는 과정에서 청소년 중 스마트폰 중독을 경험하는 비율이 높고 이와 관련하여 신체적·인지적·심리사회적·사회적 측면에서 다양한 어려움을 경험하고 있는 것으로 나타났다. 또한 청소년 스마트폰중독 개입 프로그램 중 청소년에게 직접 상담을 제공하거나 부모교육을 통한 프로그램은 개발되어 있으나 또래관계를 활용하여 스마트폰 조절을 도모한 프로그램은 아직 개발되지 않았다. 국내·외 많은 선행연구에 따르면 또래상담 프로그램이 청소년의 사회성, 의사소통 능력, 자기조절 능력 향상 등에 효과적인 것으로 보고하고 있는 바, 또래상담이 청소년의 스마트폰 사용조절에 효과적인 개입방안이 될 수 있음을 시사한다.

2) 현장요구분석: 또래상담자 포커스그룹 인터뷰 결과

가) 조사목적

본 연구는 또래상담을 활용하여 청소년의 스마트폰 사용 조절을 돕기 위한 프로그램을 개발하는 것을 목적으로 하고 있다. 이에 실제 또래상담자로서 활동하고 있는 중·고등학생 또래상담자들을 대상으로, 스마트폰 중독 청소년의 특성과 또래상담과정에서 스마트폰 중독 청소년과 상담할 때 경험하는 어려움, 그리고 이와 관련하여 필요하다고 생각하는 교육은 어떠한 것이 있는지 파악하여 본 연구에서 개발하는 프로그램이 학교현장에서 효과적으로 활용되기 위한 방안을 탐색하고자 하였다. 이를 위해 스마트폰 중독 또는 과다사용 청소년을 상담해 본 경험이 있는 중·고등학생 또래상담자들을 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다.

포커스그룹 인터뷰를 통해 스마트폰 중독 청소년의 특성, 또래상담자들의 스마트폰 중독과 사용조절에 대한 필요성 인식, 스마트폰 사용 조절을 위한 또래상담자의 역할과 한계점, 그리고 또래상담자에게 필요한 교육에 대한 구성요소 추출과 실행방안에 대한 기초자료를 얻고자 하였다.

나) 면접 참여자

본 연구는 스마트폰중독으로 인하여 어려움을 겪는 청소년에 대한 개입방안 중 또래상담자를 활용한 접근에 중점을 두고 있다. 이에 포커스그룹 인터뷰는 1) 연구시점을 기준으로 또래상담자로서 활동하고 있으며 2) 현재 중·고등학교에 재학중이고, 3) 또래상담자 활동 중 스마트폰 과다사용 관련 상담경험이 있는 또래상담자 22명을 대상으로 5집단을 구성하여 진행되었다.

본 포커스그룹의 참여자들의 인구학적 배경은 표 1에 제시된 바와 같다. 참여자 중 남학생

은 8명, 여학생은 14명이었으며, 평균연령은 17.2세(14세~19세), 거주 지역은 서울시 16명, 경기도 6명이었다. 참여자의 평균 또래상담경력은 2.86년(2개월~5년)이었다.

표 1. 또래상담자의 일반적 특성

구분	대상	지역	성별	연령	또래상담경력
또래상담자	A	서울시	남	18	2년
	B	서울시	남	18	4년
	C	서울시	남	18	4년
	D	서울시	남	18	2년
	E	서울시	여	18	2년
	F	서울시	여	18	2년
	G	서울시	여	18	5년
	H	서울시	여	18	5년
	I	서울시	여	15	2년
	J	서울시	남	14	2개월
	K	서울시	남	16	2년
	L	서울시	여	15	2년
	M	서울시	여	16	3년
	N	서울시	여	16	3년
	O	서울시	여	15	2년
	P	서울시	여	15	3년
	Q	경기도	남	19	3년
	R	경기도	남	19	3년
	S	경기도	여	19	5년
	T	경기도	여	19	3년
U	경기도	여	19	3년	
V	경기도	여	19	3년	

다) 자료 수집 과정

참여자 모집을 위하여 또래상담자를 대상으로 포커스그룹의 목적, 내용, 일정, 참여기준을 제시한 참여자모집 공고를 하였으며, 동시에 한국청소년상담복지개발원의 학교폭력예방TF를 통

하여 학교 또래상담교사들에게 연구취지를 설명 후 적합한 학생을 추천받는 형태로 모집을 실시하였다. 지원자들을 대상으로 참여자 선정기준에 부합한지 확인하고 부합하다고 판단되는 대상자들에게 전화나 이메일을 통한 개별 연락을 취하여 구체적인 인터뷰의 취지를 설명하여 동의를 얻은 후 최종참여자로 선정하였다. 자료수집은 46명의 집단을 구성하여 해당 학생이 다니는 학교의 집단상담실에 모여 실시하였으며, 집단 구성은 다양한 의견을 수렴하기 위하여 중학생과 고등학생 집단을 구분하여 구성하였다. 또한 스마트폰 과다사용 원인 및 특성에 대한 성별차이를 고려하여 남학생과 여학생집단을 별도로 구성하였다. Krueger와 Casey(2009)는 다양한 견해를 수집할 수 있도록 3개 이상의 그룹으로부터 자료를 수집할 것을 권장하였으며, 본 연구는 총 5개 그룹으로부터 자료를 수집하였다.

인터뷰 질문지는 본 연구의 연구진들은 김성재, 김후자, 이경자, 이선옥(2000)의 연구에서 제안한 절차에 따라 협의하여 개발하였으며, 구체적인 구성절차는 다음과 같다. 첫째, 연구 주제와 목적을 고려하여 인터뷰 질문에 대한 아이디어를 산출하였다. 둘째, 산출된 아이디어가 본 연구에서 개발하고자 하는 연구모형의 기준을 충분히 반영하고 있는지 검토하였다. 셋째, 아이디어를 추려내어 질문 자체가 명료한지, 답변하기 어려운지, 다른 질문과 반복되는지의 여부를 확인하고 검토 결과 부적합하다고 판정된 질문은 삭제하거나 보다 적절한 대안으로 보완하는 과정을 거쳤다. 질문목록 구성에는 도입, 전환, 주요, 마무리질문이 포함될 수 있도록 하였다. 이후 연구진들과 전문가의 자문을 거쳐 질문목록을 보완한 후 질문지를 구성하였다.

본 포커스그룹인터뷰는 연구진 중 1인(심리학 박사과정생)이 주 진행을 담당하였으며, 다른 1인(교육학 석사학위생)이 보조진행을 담당하였다. 인터뷰 소요시간은 각 집단마다 다소 차이가 있었으나 평균 90분 내외로 진행되었다. 주 진행자 1명과 보조 진행자 1명이 인터뷰를 진행하였으며, 인터뷰 실시 전 참여자들의 동의를 구한 뒤 모든 인터뷰 내용을 녹음하였으며, 녹음된 내용을 전사하여 연구에 활용하였다. 인터뷰는 2015년 4월 1일에서 3일 사이에 진행되었다.

라) 포커스그룹 인터뷰 내용 분석

자료분석의 경우 있는 현상을 그대로 드러내는 것뿐만 아니라 영역별로 개념과 범주를 유목화함으로써 유의미한 주제를 발견하는 주제분석(Patton, 1990) 방법을 활용하여 새로운 주제를 도출하고자 하였다. 이를 통하여 본 연구에서는 또래상담자의 스마트폰에 대한 경험과 그들의 또래상담 활동과 관련하여 기존문헌과 연구에서는 다루지 않은 분야의 새로운 주제를 도출해 내하고자 하였다.

인터뷰를 수행한 연구자와 본 연구에 참여하는 5명의 연구자가 수집된 자료를 검토하고 경우에 따라 전체 인터뷰 내용을 이해하기 위해 녹취파일을 다시 듣는 등 전후 맥락을 충분히 이해하는 과정을 거쳤다. 이후 면접자료를 연구 질문에 따라 영역별로 개념과 범주로 유목화하였으며, 연구주제에 초점을 두고 의미 있는 내용을 발췌하여 분석에 활용하였다. 다음으로 연구자 각자 의미 있는 문장을 분류하여 주제어를 도출하고, 도출한 주제어는 다시 유목화하는 과정을 거쳐 주제어를 중심으로 코딩하여 자료를 분석하였다. 이후 연구진 간의 합의 과정을 통해 42개의 하위주제어와 15개의 주제어를 분류하였다.

마) 분석 결과의 요약

또래상담자 포커스 그룹 인터뷰 결과는 표 2에 제시되어 있으며 분석 결과 크게 스마트폰을 ‘계속 들고 사용하고’, ‘주위사람과 관계하는’, ‘즐거움을 추구하는’ 스마트폰 중독 청소년의 특성을 도출하였다. 또한 스마트폰중독 청소년에게 ‘마음을 전달하고’, ‘함께하고’, ‘동기를 부여하며’ ‘정보를 제공’한 또래상담자의 경험을 파악하였다. 나아가 ‘활동영역에서의 제한’과 ‘접근이 불가능’하기도 하며 ‘경계가 애매모호하고’ ‘주위의 도움이 필요’하기도 한 또래상담자의 개입의 한계가 있음을 알 수 있었다. 마지막으로 또래상담자들의 스마트폰 중독에 대한 ‘인식전환을 위한 교육’, ‘대안활동 교육’, ‘상담기술’, ‘전문지식’ 등에 대한 또래상담자 교육이 필요함을 확인하였다.

표 2. 또래상담자 포커스 그룹 인터뷰 분석 결과

구분	주제어	하위주제
스마트폰 과다사용 청소년의 사용유형	계속들고 사용하는	그냥 시간이 흘러가는
		멈추지 못하는
		인식 없이 그냥 사용하는
		언제든지 할 수 있는
	주위사람과 관계하는	부모님과 갈등을 계속하는
		친구사이도 공격하는
		소속되고 싶어하는
		친구들과 같이 소통하는
	즐거움을 추구하는	동영상을 보는

구분	주제어	하위주제
		게임을 좋아하는 다양한 것을 활용하는
또래상담자의 경험	마음을 전달하기	먼저 다가가기(가까워지기) 공감대형성하기
	함께하기	혼자있는 시간 줄이기 친구들과 규칙정하기 같이 활동하기 반전체가 같이 하기
	동기부여하기	의지가 생기게 되는 인식하게 하기 여러번 말해주기 격려하기
	정보제공하기	정보주기 모델링해주기
또래상담자의 개입의 한계	활동영역에 제한되는	학교 내에서만 활동
	접근조차 불가능	개입거부 또래상담자의 중독 접근이 어렵고
	경계가 애매모호한	스마트폰이 생활수단이고 개입에 모호함이 생기고
	주위의 도움이 필요한	믿을 수 있는 어른이 필요 환경에 대한 개입이 필요한 학교환경 실패부담이 되고
또래상담자에게 필요한 교육	인식전환을 위한 교육	스마트폰 사용조절의 필요성 인식 스마트폰에 대한 인식의 명확성에 대한 필요성

구분	주제어	하위주제
	대안활동 교육	스트레스 해소 방안으로서 대안활동
	상담기술	초기과정 관계형성
		조언해주는 기술
		동기부여 방법
		격려와지지
	전문지식	중독에 대한 이해
		스마트폰이 미치는 영향

(1) 스마트폰 과다사용 청소년의 특성

스마트폰 과다사용 청소년의 특성을 세부적으로 살펴보면 ‘계속 들고 사용하는’, ‘주위 사람과 관계하는’, ‘즐거움을 추구하는’ 등의 특성이 있는 것으로 나타났다. 스마트폰 사용으로 그냥 시간이 흘러가거나 멈추지 못하고 계속 사용하고, 별다른 인식 없이 사용하거나 별다른 제재 없이 언제든지 사용하는 등의 스마트폰 사용 특성을 보이는 것을 알 수 있었다. 스마트폰 사용으로 인해 부모님과 친구 등 주위 사람들과 갈등이 일어나는 경우도 있었다. 또한 또래관계 속에 소속되고 싶은 마음에 스마트폰을 계속 사용하거나 친구들과 놀고 소통하기 위해 스마트폰을 사용하는 특성도 있었다. 스마트폰을 이용하여 동영상을 보거나 게임을 즐기고 다른 다양한 기능들을 활용하는 등 즐거움을 추구하기 위하여 스마트폰을 사용하기도 하는 것으로 나타났다.

(가) 계속 들고 사용하는

① 그냥 시간이 흘러가는

■ 인터넷을 쉽게 사용할 수 있다는 것 때문에 많이 사용하게 되는 것 같아요. 5시간 이상 사용하는 애는 본 적이 있어요. (L)

■ 하루에 5시간 정도. 학교 끝나고 잠깐 동안 하거나 학원 끝나고 잠자기 전까지 있는 시간 동안 하면 5시간 정도 이상 되는 것 같아요. (K)

■ 그냥 시간관념이 없어지는 거예요. 그냥, 그냥. 진짜 한 십분? 한 삼십분 한 것 같은데

실제로는 진짜 엄청 몇시간을 하니까... (U)

② 멈추지 못하는

■ 알고는 있지만 스스로 자제를 못하는 거죠. 자기는 스마트폰 얼마 만지지도 않았는데 시간이 너무 빨리 간다 이런 소리를 많이 하더라구요. 스마트폰을 많이 사용하는걸 자각을 하고 있으면서도 조절을 못해서 그러는 것 같아요. (I)

③ 인식 없이 그냥 사용하는

■ 제 주변 친구들은 그냥 알지도 못하고 핸드폰을 계속 사용하는 것 같아요. 별다른 인식은 없는 것 같아요. 애초에 핸드폰을 해서 뭐 잘못됐다거나 그런 애길 아예 안하고 ... 그렇게 자각하진 않는 것 같아요. (K)

④ 언제든지 할 수 있는

■ 화장실에서도 들고 가서 다 할 수 있잖아요. 화장실에서도 할 수 있고. 이게 더 접할 수 있는 게 쉽다보니까. 그리고 스마트폰은 웬만한 게 다 되니까. MP3같은 거는 노래만 들을 수 있고, TV는 드라마 영화, 이런 거만 볼 수 있는데. 이런 건 다 되잖아요 막 여러 가지 한꺼번에 할 수 있는 기능도 있고. 그러다보니까 장소 상관도 없고. 그냥 하고 싶을 때 다 하면 되고 그러니까 중독이 빨리 되는 것 같아요. (G)

■ 들고 가기 쉬워서 생긴 것 같아요. 아마 이 문제가 발생한 것도 스마트폰이 작고, 들고 다니기 쉽고 그래서 생긴 것 같아요. 문제점이 생기는 건 되게 당연한 거라고 생각해요. 쉽게 가지고 다닐 수 있으니까. (F)

(나) 주위사람과 관계하는

① 부모님과 갈등을 계속하는

■ 스마트폰은 조그맣고 저만 볼 수 있는 거잖아요. 그러니까 부모님이랑도 벽 같은 것이 약간 생기는 것 같아요. 프라이버시가 계속 생기니까. (F)

■ 엄마 입장으로는 맨날 하고 있는 것처럼 보이니까 부모님이랑 갈등이 만들어지죠, 어쩔 수 없이. 뭐 저는 쉬다고 하고 보지만, 엄마 눈에는 쉴 때마다 하니까. (F)

■ 이제 부모님께서서는 주무시다가 나와서 일어나서, 방문을 열었는데 잠도 안자고. 핸드폰을 하고 있으니까 저는 방금 들어왔는데, 부모님께서서는 딱 그 한 장면만 보시고 어제도 혼났어요 (E)

② 친구사이도 공격하는

■ 페이스북 북 같은 경우는 약간 막 보여주기 식이잖아요. 소위 말하는 저격 글이라고 하는 것도 있고. 이렇게 상대방을 안보이게 한 다음 욕을 막 하는. 그런 것도 있고 소문도 빨리 퍼지는 것 같고. 그런 문제점이 있는 것 같아요. (G)

■ 페이스북에 익명 이런 거 하면 이렇게 욕 많이 올라오고 그런 걸로 인해서 스트레스를 많이 받으면 막 친구들한테 말도 안 예쁘게 할 수 있고. (E)

③ 소속되고 싶어하는

■ 저도 페이스북 같은 거 보면 확실히 조금 친구들은 실제 상황에서도 소외되던 애들이 더 소외되는 거 같아요. 친구 수 같은 거에 내 친구 수는 막 한 80명 이 정도 밖에 안되는데, 다른 애들은 막 200명 되더라, 이런 것 때문에 막 우울해하고 그런 거를 좀 많이 봤어요. (R)

■ 친구들 얘기하고 있는데 뭔가 안 끼면... 끼고 싶은데, 자야되는데, 끼고 싶은데, 막 이리면서 끼게 되고, 그러면서 더 끝이 없는 것 같아요. (T)

④ 친구들과 같이 노는

■ 남학생들 같은 경우는 게임을 자주 하니까 온라인이나 실시간 게임 같은 거... (J)

■ 친구들이 영향을 좀 끼치는 것 같아요. 요즘 애들 말을 들어보면 TV 방송을 못 보면 따돌림을 당한다, 어떤 스마트폰 게임을 하지 않으면 따돌림을 당한다 이런 얘기가 많이 있더라구요. 그래서 조금 영향을 받는 것 같아요. (I)

■ 학교 끝나고 만나는 시간이, 학원을 가고 그런 친구들은 친구를 만날 시간이 적잖아요. 그래서 핸드폰으로 SNS를 통해서 친구와 소통을 한다든지 온라인상에서 소통한다든지 그런 것 때문에 사용하는 경우도 많은 것 같아요. (L)

■ 저도 비슷하게 생각해요. 친구랑 더 얘기하고 싶어서 핸드폰을 더 사용하는 것 같아요.
(K)

(다) 즐거움을 추구하는

① 동영상을 보는

■ 유튜브 동영상 같은거 보면, 재밌는 동영상을 밤중에 보면 재밌어서 계속 보게 되는데 그러다보면 시간이 많이 지나서 내일 활동에 지장이 갈 정도로 잠을 못자는 경우도 간혹 있었어요. (K)

■ 핸드폰을 처음 구입하고 설레는 마음에 제가 좋아하는 유튜브 동영상을 계속 보기만 했어요. 그러다보니까 성적도 떨어지기도 하고 밤에 잠도 못자니까 몸에도 무리가 가서 좋지 않았던 경험이 있어요. (I)

② 게임을 좋아하는

■ 여러가지 기능을 쉽게 사용할 수 있고, 그 시기가 게임을 좋아하거나 좋아하는 연예인이 생기거나 할 때라서 그런 것 같아요. (J)

③ 다양한 것을 활용하는

■ 저는 고등학교 와서 더 많은 어플을 접하는 거 같아요. 그래서 옛날에는 웹툰만 하나 봤다면, 지금은 페이스북도 하고 이것도 하고 저것도 하고 하느라, 이거 다 봤다 하면은 볼 거 없으면 다른 거 또 가서 보고, 이게 더 범위가 넓어지는 것 같아요. 그래서 더 시간을 더 많이 뺏겨요. (S)

(2) 또래상담자의 경험

스마트폰중독 청소년을 상담한 또래상담자의 경험을 세부적으로 살펴보면 ‘마음을 전달하기’, ‘함께하기’, ‘동기부여하기’, ‘정보제공하기’ 등의 경험이 있는 것으로 나타났다. 먼저 다가가고 공감대를 형성하는 등 또래상담자의 마음을 전달한 경험이 있었으며, 청소년이 혼자 있는 시간을 줄이거나 친구들과 규칙을 정하여 스마트폰 사용 조절을 돕고, 같이 대안활동을 하거나 반 전체가 함께 스마트폰 사용 조절을 하는 등 스마트폰 사용조절을 위하여 함께하는 경험이 있는 것으로 나타났다. 스마트폰 사용 조절에 어려움이 있는 또래에게 의지가 생길 수 있도록

하고, 사용 조절의 필요성에 대해 인식할 수 있도록 도우며 이에 대해 여러 번 말해주고 변화를 위해 격려하는 등 동기부여를 한 경험도 있었다. 마지막으로 스마트폰 사용에 대한 정보를 제공하거나 모델링을 해 주는 등 정보 제공자로서의 역할도 나타났다.

(가) 마음을 전달하기

① 먼저 다가가기

■ 음, 왜 스마트폰을 그렇게 많은 오랜 시간을 사용하는 이유가 있는지 아니면 그런 걸 물어봐줄 수 있을 것 같아요. 왜냐하면 그 스마트폰은 그냥 가만히 있을 때 그냥 할 짓이 없을 때? 그때 하는 거니까 무슨 문제가 있을 수도 있고. 핸드폰이 뭐 자기한테 그냥 쾌락을 주는 방법을 찾았을 수도 있으니까. 왜 굳이 핸드폰을 했는지 그런 것도 많이 물어봐 줄 수 있을 것 같아요. (M)

■ 저희 반에서 스마트폰 사용 문제로 좀 힘들어하는 애들이 있으면 또상이 먼저 가서 너 요즘 눈에 띄게 스마트폰을 많이 사용하는 것 같은데. 그, 무슨 일이 있어서 그렇게 쓰는 거냐. 아니면 너도 자각 못하고 별 생각 없이 하는 거냐. 물어봐주고. (N)

② 공감대 형성하기

■ 네. 친구들이 말했던 것처럼 이게 또래상담자라는게 너는 이렇게 해야 돼, 라고 해결책을 주는 게 아니라 공감이 제일 중요하잖아요. 그래서 같이 뭐 한다던가, 이렇게 나도 줄이자, 이렇게 공감으로, 그니까 나도 이런 문제가 있으니까 같이 하자 이게 가장 좋은 거 같아요. 같이 이렇게 하자. (U)

■ 많이 고민스러웠겠구나, 많이 힘들었겠구나 하는 공감을 먼저 해준 다음에 그 친구가 겪고 있는 고민을 자각하게 말을 좀 부드럽게 하면서, 이렇게 하면 이리이러한 문제점이 있을 것 같다, 그러니 그 습관이나 고민하는 점을 고쳐보는게 어떠니 이렇게 물어보고... (L)

(나) 함께하기

① 혼자있는 시간 줄이기

■ 애들 만났는데 여기에서까지 핸드폰 만지냐, 그런 식으로 눈치를 쥐가지고... 단순히 그냥 친구들끼리만 만나도 스마트폰을 하는 시간에 저절로 줄어들게 되는 거 같아요, 그냥. (Q)

■ 저희가 막 6-7명 기본으로, 오랜만에 만나서 학원 때문에 잘 못 만나니까 막 한 달에 한번 이렇게 만나는데. 그런데 애 혼자서 계속 이려고 있는 거예요. 그럼 친구들이 야 뺏어봐 하면 이렇게 해서 탁 뺏어가요. 그리고 집 갈 때 주는 거예요 그럼 아 핸드폰 뺏겼었지 이렇게 되는 거예요. 그러니까 이제는 그 친구도 안하더라고요. (P)

■ 그런데 뺏기고 나서도 애들이랑 더 재미있게 놀 수 있어서. 뺏겼다는 것도 약간 까먹을 정도로. 친구들이랑도 좋은 시간 보내고 되게 효율적으로 보낸 것 같아서. 진짜 당시 뺏겼을 때 기분 좀 안 좋았었는데. 지나고 나니까 좀 고맙고. (O)

② 친구들과 규칙정하기

■ 저도 비슷하게 그냥 친구들이랑 카톡하다가 아, 우리 지금 아무 말도 하지 말고 딱 한 시간 동안만 공부하고 오자, 이런 다음에 아, 그래, 한 시간 딱 공부하고 십분, 십분 동안 카톡하고 또 공부하자, 이렇게 하면은, 하고 싶지만 애네들도 안 하니깐 애네한테 질 수 없어! 이러면서 참게되는 것 같아요. (T)

■ 저는 아예 친구들이랑 연락을 할 때 나 방금 8시에 집에 들어가는데 9시까지만 연락하고 우리 같이 공부하자라고 하는 것도 괜찮은 것 같아요. (P)

■ 9시에 공부해서 10시까지 공부하고 그때 뒤에 누가 더 공부 많이 했는지 내기하자. 이런 식으로 한 적도 있거든요. 그러면 진짜 폰 안하고 공부만 할 수 있게 되더라고요. (P)

■ 만나서 놀 때 이런 폰을 하고 있으면 저희가 그런 것처럼 폰을 뺏거나 아니면 폰을 주기적으로 만지면 우리 이제부터 폰 만지면 먼저 만지는 사람 때리자. 이렇게 해가지고 장난 식으로 하거나. (P)

③ 같이 활동하기

■ 저는 친구랑 공통적인 관심사를 공유하고 나눔으로써 스마트폰 사용시간을 줄이는데 더 좋은 방법이라고 생각해요. 솔직히 말해서 스마트폰을 하다보면 시간 가는 줄도 모르는데 어떻게 친구 얘기가 생각나겠어요. 스마트폰 하는 시간을 차라리 운동을 하거나 같이 놀러 가거나 해서 추억을 만드는 것이 더 좋지 않을까 하는 생각이 들어요. (I)

■ 친구랑 같이 밖에 나가서 놀거나 산책을 하거나. 같이 뭔가 활동하는. (K)

■ 같이 놀 수 있는, 그런 거, 보드게임? 같은 거나 아니면 다른데 공원이나 막 놀러갈 수 있는 그런 것도 같이 계획하면서 이야기 같은걸 계속 주저리주저리 하면 이제. (M)

■ 그래서 대신에 될 했다면 막 뛰어다니고 이렇게 많이 활동적인 게 아니라, 반 애들이랑 다 같이 막 ‘아싸~ 흥! 삼!’ 이런 게임하고 반에서 할 수 있는 게임을 했어요. 그러면 거기에 미쳐가지고 쉬는 시간, 점심시간마다 맨날 모여서 그런 게임을 했었거든요. (S)

④ 반전체가 같이 하기

■ 시상식처럼. 하나는 뭔가 걸려, 뭔가가 걸려있어야 애들이 승부욕이 발생해가지고, 이렇게 좀 하려고 하는 의지가 생기니까 이제 한 달에 한 번씩 무슨 MVP 뽑듯이, 이렇게 딱 뽑는 거죠. 스마트폰 제일 적게 사용한 MVP. (V)

(다) 동기부여하기

① 의지가 생기게 되는

■ 처음부터 무리하거나 남의 도움을 받거나 끊으려고 하면 스트레스가 쌓이고 스트레스를 풀려고 어른들도 담배를 피는 것처럼 우리들도 핸드폰을 하거나 그렇게 되니까, 조금씩 시간을 줄이거나 그렇게 하면 될 것 같아요. (J)

■ 저는 오늘부터 우리 같이 시간을 재서 서로한테 보여주거나 나한테 보여줄 수 있는지 물어보면서 그렇게 해서 한 시간 두 시간 사용하던걸 정말 힘들다면 10분-15분을 줄여도 좋지만 너가 괜찮다면 30분씩이라도 줄여보는게 어떨지 물어보는 것도 괜찮을 것 같고, 또 취미를 찾게 해주는 것도 좋은 방법인 것 같아요. (L)

② 인식하게 하기

■ 친구가 너 요새 핸드폰 많이 한다라고 지적을 해주면 그걸 그냥 흘려들을 수 있겠지만 그 말이 기억에 남을 수도 있을 것 같아서 친구가 집에 가서 핸드폰 하다가 아니면 자기가 스스로, 자기가 생각해봐도 핸드폰을 많이 사용한다고 느낄 때가 오면 그 친구의 말을 떠올려서 좀 줄일 것 같아요. (K)

■ 저는 만약에 친구가 스마트폰 사용문제로 상담을 하러 오면, 여러 가지 이유가 있을 거 같아요. 제가 이렇게 말해주는 것보다 친구가 스스로 일깨워야 되잖아요. 그러니까 제가 그렇게 깨달았듯이 관련된 동영상이나 그런 자료를 딱 보여주고 자기가 혼자 좀 깨달을 수 있게 하는 게 좋을 거 같아요. 그러니까 가족과의 시간이 얼마나 소중한지 느끼는 거랑, 너가 핸드폰을 씬으로써 낭비하는 시간이 얼마나 소중한지 를 느끼게 할 수 있는 게 하는 영상이나, 그런 걸 보여주고 자기가 스스로 느끼게 하는 게 좋은 거 같아요. (S)

■ 친구가 핸드폰 사용할 때 옆에서 장난식으로 있잖아요. 아, 너 공부한다면서 또 핸드폰 하나 그런 식으로 그러면은 자기가 지금 핸드폰을 하고 있다는 사실을 좀 자각하게 되거든요. 그러니까. 그러니까 그 친구가 핸드폰을 하는 시기를 저희가 이렇게 좀 알려주는 것도 방법인 것 같아요. 너 지금 핸드폰 하지 마. 이렇게 하는 것보다 지금 저희가 어느 정도 나이가, 혼자 생각할 능력은 있잖아요. 그러니까 그, 저희가 못하게 한다기보다 자기 스스로 자기가 얼마나 하게 되는지 알게 되서. 자기 스스로 좀 할 수 있는 게 필요한 것 같아요. 자기 스스로 절제하는 능력이 많이 부족한 친구는 도움이 필요하겠지만 저희가 친구로서는 그런 것들을 말해주거나. 자기 스스로 줄일 수 있게 도와주는 게 더 현명한 것 같아요. (E)

■ 개가, 그런, 그게 문제점이라는 걸 알고 있으면 오케이 하겠죠. 근데 만약에 나 스마트폰 많이 사용하지 않는 거 같아, 하면서 뭐 열두시간 동안 하는 애가, 나 스마트폰 별로 안 써, 이러는 애한테 하면은 당연히 안 되겠죠. 문제점이라고 인식을 하고 있는 애한테 하면 효과적일 거 같아요. (R)

③ 여러번 말해주기

■ 영향을 줄 수 있다고 생각해요. 친구가 하는 말이 선생님이나 부모님께 듣는 말보다 중요하게 안들릴수도 있지만, 친구가 너 요즘에 스마트폰 많이 사용하는 것 같아, 줄여보는게 어떨겠니 라고 말했을 때, 처음엔 무시하고 지나칠 수도 있지만 여러번 말하면 실천하게 될 수도 있고 그 계기로 스마트폰을 줄일 수 있는 계기가 될 수 있다고 생각해요. (L)

④ 격려하기

■ 중요한 게 격려하고 응원하는 게 제일 중요한 것 같아요. 옆에서 긍정적인 말로 해주면 더 좋을 것 같아요. (M)

(라) 정보제공하기

① 정보주기

■ 또래상담자들이 스마트폰 중독에 대한 예방교육 같은 걸 받아서 그걸 친구들한테 전달해 줘야 한다고 얘기해줬잖아요. 근데 우리가 상담을 하다보면 가끔씩 학업문제나 스마트폰 중독 문제들도 고민을 털어놓는 애들이 가끔씩 있어요. 그때 우리가 교육을 받은걸 얘기를 해주면 그것도 나름대로 스마트폰 방지에 또래상담자가 도움을 주는거라고 볼 수 있죠. (C)

■ 좋은 어플들이나 그 친구한테 그 좀 필요한 그런 것들 있잖아요. 그런 것 정보를 좀 알려준다거나. 이제 내가 이렇게 했을 때 좀 더 좋아졌다. 저는 왜냐면 경험이 있으니까. 그래서 부모님한테는 이렇게, 이렇게 말씀드리고 뭐 너도 이렇게 그 친구들이나 부모님한테 일단 내가 사용시간을 줄여야 한다는 사실을 좀 알리는 게 좋은 것 같아요. (E)

② 모델링해주기

■ 또래상담자가 모범이 되어야 된다고 생각해요. 아무래도 곁에 스마트폰을 잘 자제하고 잘 사용하는 친구들이 있으면 저 친구들을 본받아야겠다는 생각이 들게 마련이잖아요. 그래서 그런 역할을 저희가 직접 실천을 해야되지 않겠나. 저희가 모범이 돼서 저희를 따라할 수 있게. (D)

■ 성공한 사람들의 이야기나 자서전이나 책 같은걸 친구한테 알려주면서 자신의 미래를 생각하게 하면 친구가 핸드폰을 자제하고 그렇게 될 것 같아요. (J)

(3) 또래상담자 개입의 한계

스마트폰중독 청소년을 상담한 또래상담자로서 경험한 개입의 한계를 살펴본 결과 ‘활동영역에 제한되는’, ‘접근조차 불가능’, ‘경계가 애매모호한’, 주위의 도움이 필요한’ 등의 한계를 경험한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 학교 내에서만 활동하여 학교 밖에서의 스마트폰 사용에는 개입할 수 없다는 활동영역에서의 제한점이 있었으며, 경우에 따라 개입이 필요한 또래 친구가 개입을 거부하거나 또래상담자 자신이 중독되어 다른 또래 개입이 어려운 경우, 또래상담자가 먼저 나서서 접근하기 어려운 등의 스마트폰 사용 조절을 위하여 청소년에게 접근이 어려운 경험도 있었다. 또한 스마트폰이 생활수단이기 때문에 제한이 어렵고 또래로서 개입하는 것에 모호함이 있는 등 개입의 경계가 애매모호하다는 어려움이 있었다. 마지막으로 믿을

수 있는 어른의 도움이 필요하거나 환경적인 개입이 필요한 경우, 학교 환경 차원에서 개입의 필요하거나 사용조절에 실패하였을 때 경험할 수 있는 좌절감에 대한 부담감이 있는 등 주위의 도움이 필요한 경우가 있는 개입의 한계를 경험한 것으로 나타났다.

(가) 활동영역에 제한되는

■ 대신에 뭔가 문제는, 스마트폰 문제는, 또래상담자가 학교 외에서는 개입할 수가 없잖아요. 그게 제일 큰 문제 같아요. 왜냐면 학교 밖에서 핸드폰을 하는 시간이 정말 많은데 그 때 함께 해줄 수 없으면 그게 제일 큰 문제 같아요. (S)

■ 저희가 도와주고 이럴 수 있는 범위도 어느 정도 한계가 생겨버리니까 그 바깥쪽에 나가는데 저희가 좀 어려운 점이 되는 것 같아요. 그 바깥쪽에서 친구가 그런다면 저희가 뭐 어떻게 도와줄 방법이 그렇게까지 많지 않다보니까. 저희의 범위 바깥쪽으로 나가면, 학교 연락 같은 것도 하면서 도와주고 해도 결국엔 어느 정도 저희가 완벽하게 그 친구와 같이 있어줄 수 없으니까 그런 부분이 좀 어려움이 될 수도 있을 것 같아요. (A)

■ 솔직히 저희도 할 일이 있고 하니까 장기적인 도움보다는 단기적인 도움을 더 주게 될 것 같은데 그 도움을 주는 기간에는 그 친구가 스마트폰을 덜 사용하고 그럴 것 같은데 솔직히 저는 그 도움주기보다 그 후가 더 걱정이 되요. 그러니까 막 부작용이 일어나서 마음잡은 친구가 도움 많이 되었다 도움 많이 되었다 싶어서, 좀 끈을 놓는 순간 약간 이게 폭발해서 더 사용하고 이제 애가 약간 자기 절제가 안 돼 가지고 이제 막 스마트폰 중독자가 되는 그런 부작용도 걱정이 되요. (O)

■ 그러면 손댈 수 없는 지경까지 갈 것 같아요. 더 이상 친구들이 도와주는 선에서 안 고치고, 막 진짜 전문가 도움을 받아야 하는 이런 수준까지 갈 수도 있을 것 같아요. (P)

(나) 접근조차 불가능

① 개입거부

■ 친구가 아무래도 좀 어른한테 상담 받는 것 보다는 가볍잖아요. 그러다보니까 저희 말을 안 듣는 경우가 있을 수도 있고. 저희가 아무리 조언을 해주고 따끔한 말을 해주더라도 신경을 안 쓰면 그만이지 않아요. 그 친구가 왜냐면 나랑 동급생이니까. 그러니까 좀 되게 좀 가벼운 상담이 될 수도 있다는 게 좀 어려울 것 같아요. 친구가 뭐 좀 남의 말을 귀담아 듣지 않는

친구라면 어른들이 이야기 할 때랑은 친구랑 이야기할 때 좀 다르잖아요. 그러니까 저희가 이렇게 이야기 해주더라도 그 친구가 받아들이지 않는다면 별 이렇게 효과가 없을 것 같아요. (E)

■ 저희가 조언을 했을 때 한번 노력해볼게 이런 친구들도 있지만 그렇지 않은 친구들이 생길 수도 있잖아요. 저희가 조언을 해주기도 전에 저희가 그 친구에게 영향을 주는걸 아예 거부하는 경우도 생길 수도 있을 것 같아요. (I)

② 또래상담자의 중독

■ 저는, 저는 개인적으로, 직접적으로 도움은 못 줄 거 같아요. 왜냐면 저희도 스마트폰 사용자의 거의 중독에 가깝잖아요. 스마트폰 사용자는 거의 다 중독자예요, 거의. 저희도 중독에 가까운데, 그 다른 중독에 걸린 친구를 어떻게 그걸 돕겠어요. 근데, 간접적으로는 도울 수 있을 거 같아요. (R)

③ 접근의 어려움

■ 일단 저희가 또래상담자라는걸 모르고 있는 애들도 되게 많을 거고. 저희가 막 나서서 그런 식으로 하진 않아요. 애들이 찾아오지 저희가 막 나서서 하는 스타일은 아니거든요. 그런 의미에서 어려움이 있을 수 있죠. 저희가 나서서 하는 조직이 아니거든요. (C)

(다) 경계가 애매모호한

① 스마트폰이 생활수단이고

■ 또래상담자라는게 원래 친구인 거잖아요. 그 친구들과 친구들 사이에서 자신이 그냥 친구 일환으로써 같이 친해지고 그렇게 하는건데, 애들이 전부 다 친하게 지내기 위해서 혹은 친해지고 나면 늘 스마트폰을 다같이 사용을 하니까 친해지려고 해도 스마트폰이 필요한 것 같고 친해진 다음에도 같이 놀려고 하면 스마트폰이 필요한 것 같고. 그래서 또래상담자가 친해지고 또 이렇게 뭔가 조언을 하려고 할 때면 이미 스마트폰을 같이 사용하는 것 같아서. 웬지 좋은 영향을 끼치기는 어려울 것 같은 생각이 들어요. 친해지면 친해질수록 더 사용할 가능성이 생기는 것 같아요. (B)

② 개입에 모호함이 생기고

■ 그 한계점이 넘으면 그게 간섭이 되어버리니까. 저희의 원론적인 면을 잃어버리는거죠. 제 입장에서 친구가 저한테 간섭하는거는 저는 싫을 것 같거든요. 청소년들 특징이 남의 간섭을 싫어하고 그러니까 그게 제가 볼 때 의외인, 우리가 또 너무 직접적으로 나오면 간섭이고, 간접적으로 나오면 효과가 없을 수도 있고. (A)

(라) 주위의 도움이 필요한

① 믿을 수 있는 어른이 필요

■ 아니면 어머니가 뺏어 가시는 경우도 있지만. 직접 맡기는 경우도 있더라고요. 내가 이것 때문에 요즘에 뭔가 이거 말고 다른 것도 못하는 것 같으니까 엄마가 한 1주일 정도만 엄마가 맡아달라고. 가끔만 쓸테니까 우선. 아예 그냥 부모님한테 드리는 경우. (N)

■ 청소년이다 보니까 또 절제력이 부족하잖아요. 그니까 자기 혼자 절제하는 게 힘들면 절제해줄 수 있는 누군가가 필요한 것 같아요. 그게 꼭 부모님이 아니어도 되는 거 같은 게 부모님이 절제를 하면. 부모님이 아무래도 자기가 편한 사람이라고 생각하고. 꼭 부모님이 아니더라도 친구나 선생님이나 그 학교 측을 통해서라도 스마트폰을 좀 절제 하는 걸 좀 기르고... (E)

② 환경에 대한 개입이 필요한

■ 제가 스마트폰을 쓰다가 2G로 바꿨거든요. 근데 스마트폰을 쓰다보면 어 아무래도, 밖에서 많이 쓰게 되죠. 그러니까 학교 같은데 와서도 저는 이제 스마트폰이 아니라서 아예 꺼낼 일이 없거든요. 그러니까 아예 안하죠. (F)

■ 시험기간에는 유심 칩을 빼서 2g랑 바꿔요. 옛날 쓰던 2g폰을 시험기간에 막 두 달 동안 2g폰 쓰고 시험기간 끝나고 스마트폰으로 바꾸고. 그렇게 하고 있어요. (P)

■ 페이스북이라는 게 진짜 실시간으로 올라오잖아요. 그러니까 10분전에 들어갔어도 10분 전에 나왔다가 10분 후에 들어가면 또 다른 지식, 정보들이 있으니까. 아무튼 깔려있으면 언제든지 들어가게 되더라고요. 그래서 아예 없애버렸어요. (E)

③ 학교환경

■ 앱에다가 넣는 기능 같은 건데, 진짜 반 애들이 만약에 다 깔아준다면, 학교 모든 구성원들 다 깔아준다면, 그 타이머, 시간 체크하는 걸 다 넣어서 진짜 반 아이들 모두 다 같이 누가 적게 쓰는지 경쟁하는 것도 괜찮을 거 같아요. (R)

■ 학교에 건의하여 스마트폰 사용시간을 자제할 수 있는 프로그램 만들어서 수업하고 자제하는 명상시간을 가지면 좋겠어요. (J)

④ 실패부담이 되고

■ 그러니까 일단, 신뢰가, 신뢰 받는 부분에서 어려움을 많이 받을 거 같고, 또 치료라는 게 원래 바로 바로 효과가 안 나타나잖아요. 저희가, 치료가 되고 있는 건지도 원래 잘 모르잖아요. 그런 것 때문에 이제 내담자도 스트레스를 받고, 상담자, 우리, 저희들도, 재가 별로 효과가 없는 거 같다, 내가 이렇게 열심히 해줬는데, 이렇게 실패나 좀 좌절감 같은 거를 느낄 수도 있을 거 같아요. (R)

■ 본인이 변해야하는 거니까. 저희가 막 열심히 해줬는데, 본인이 막 변해야 되니까. 내가 할 수 있는 거에 어느 정도 한계가 있는데 하고 좀 좌절감 느낄 수 있을 거 같아요, 애들이. (S)

(4) 또래상담자에게 필요한 교육

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

(가) 인식전환을 위한 교육

① 스마트폰 사용조절의 필요성 인식

■ 또래상담자가 먼저 모범을 보여야 하잖아요. 내가 이미 중독인데 나는 안고치고 친구 챙기고 있으면 그게 더 문제인 것 같아요. 그래서 일단 맨 처음으로는 또래상담자가 먼저 중독 교육을 받아야 할 것 같아요. (F)

■ 일단 우리 또래상담자 중에서도 핸드폰을 만지는 애가 있을 수 있으니까. 일단 또래상담자들부터 좀 스마트폰 절제하는 걸 먼저 배우고 나서 도와주면 효과도 더 클 것 같아요. (N)

■ 저도 우리가 먼저 고치는 게 가장, 저희가 고쳐야 누구를 도와주던가 하니까. 솔직히 저희도 이거에 대해서 크게 생각 안 하고 있었는데 이 질문지 받고 이런 인터뷰 하다보니까 다시 한 번 아, 이게 크게 영향을 끼쳤구나, 우리 생활에, 라는 걸 느끼게 되고 이제 진짜 고쳐야겠다는 인식이 큰 거 같아서, 고치고 누군가를 도와야 될 거 같아요. (V)

■ 음, 저는 이거 엇그제 받았을 때, 질문지를 받았을 때, 전까지만 해도 스마트폰이 문제라는 걸 잘 인식을 안 하고 있었어요. 그런데 이걸 딱 보고 이걸 딱 문제를, 아 그러니까 이제 질문을 딱 읽어보고 나도 이러는데, 왜 진짜 막, 그런 거 있잖아요, 자기 성찰? 그런 게 돼서 되게 좋았고, 어, 그리고 다 같이 얘기하는 거에 대해서도, 다른 친구들 얘기 들어보고 하니까 심각한 문제인 거 같긴 해요. 그래서 이제 반성하고 좀 줄여야겠어요. (R)

② 스마트폰에 대한 인식의 명확성에 대한 필요성

■ 그니까 되게, 또래상담자 입장에서 스마트폰 사용 그런 걸, 그런 쪽을 바라본 거잖아요. 저희는 이런 쪽을 접해본 적이 없어요, 한 번도. 이런 걸 문제 삼아본 적도 없고... (Q)

(나) 대안활동 교육

① 스트레스 해소 방안으로서 대안활동

■ 핸드폰 대신에 할 수 있는, 그런 스트레스 푸는 그런 것도 한번 배워보고 싶어요. (G)

(다) 상담기술

① 초기과정 관계형성

■ 상담스킬 배우는 것처럼. 예시를, 막 사례를 딱 해주고 이야기, 어떤 말을 해주면 좋을지 어떤 상담을, 어떤 말을 해줘야 애가 의욕이 생길 수 있을지, 만날 수 있을지 접근을 좀 배우면 좋을 거 같아요. 그에 맞는. (M)

■ 친구가 강압적으로 밀어붙이거나 그런 사건이 발생했을 때, 어떻게 대처하면 좋을지 그런거요. (J)

② 조언해주는 기술

■ 그리고 어떻게 말해줄지, 조언해줄지 그것도 배웠으면 좋겠어요. (G)

③ 동기부여방법

■ 저는 동기부여를 해줄 수 있는 그런 스킬 같은걸 배울 수 있으면 좋겠어요. 이렇게 했더니 많이 좋아졌더라. 좋아지고 나니까 이런 변화가 생기더라. 이런 좋은 사례같은거, 그런 걸 친구들한테 이야기해주면 동기부여가 확실히 와 닿으니까. 나도 저렇게 될 수 있을 것 같은데? 이러면서, 이러면 효과가 더 클 수 있을 것 같아요. (P)

④ 격려와 지지

■ 중요한 게 격려하고 응원하는 게 제일 중요한 것 같아요. 옆에서 야 너 그러면 안 돼. 이런 식으로 계속 하면 좀 스트레스 받고 그러니까 긍정적인 말로 해주면 더 좋을 것 같아요. (M)

(라) 전문지식

① 중독에 대한 이해

■ 스마트폰의 역기능을 극복하는 차원에서 가장 중요한게 의지라고는 했지만 사실 의지가 있어도 정말 정확한 방법이 없으면 하기가 어렵잖아요. 의지를 스스로 만들어주기는 어려우니까 저희들이 방법을 아주 제대로 알고 있는 게 일단 중요한 것 같아요. 방법을 체계적으로 배우는 것도 스마트폰 관련해서 상담을 하는 데 굉장히 도움이 될 것 같아요. (B)

■ 솔리언 또래상담자 교육에는 지금은 중독문제는 딱히 없잖아요. 그래서 그런걸 좀 더 추가했으면 좋겠어요. 의식도 고취시키고. (D)

■ 저는 애들한테 스마트폰 중독이라는 인식을 심어주는 그게 중요한 거 같아요. 먼저 자신이 중독이 아니라고 생각을 하니깐, 오히려 자신이랑 관련이 없는 일이라고 생각을 하니깐 그러니까 아예 관심을 안 두잖아요. 그게, 이게 저희들만 그런 게 아니고 거의 스마트폰 가지고 있는 사람 전부 다 그런 거니까, 그 중에서 중독자인 사람들이 자신이 중독자인 걸 알게끔 하는 게 저는 더 우선이라고 생각해요. (Q)

■ 스마트폰 절제하는 방법이 솔직히 저희가 아는 지식에서 한정이 되어 있잖아요. 그러니까 막 더 찾아보고 그러가지고 스마트폰을 절제할 수 있는 많은 방법들도 알아보고. 그 다음에 절제해서 좋은 점. 뭐, 좋은 효과, 아니면 스마트폰 절제로 좋아진 사건이나 일들 그런 거 다 알아봐서 애들한테 그러면 이런 게 좋더라. 약간 그런 식으로 이야기도 해주고 그런 좀 더 깊이 들어가서 그런 교육을 받으면 좋을 것 같아요. (O)

② 스마트폰이 미치는 영향

■ 스마트폰 중독으로 인해서 생길 수 있는 문제점들 있잖아요. 고치지 못해서 저희가 성인이 되어서도 고치지 못해서 이런 생활을 했다고 그러거나, 아니면 뭐 범죄를 저지른단거나. 그런 식의 문제점들도 알면 그 너네, 친구들한테 너가 이렇게 계속 하다보면 이 사람들처럼 될 수도 있어. 이런 식으로. 이야기 해줄 수 있을 것 같아요. 안 좋은 사례를 그걸 스마트폰 교육에서 해주는 것도 괜찮을 것 같아요. (E)

3) 현장요구분석: 또래상담 담당교사 개별인터뷰

가) 조사목적

또래상담 지도교사를 대상 인터뷰를 실시를 통해 현실적이고, 포괄적인 스마트폰 사용조절 접근방안을 도출하고자 하였다. 이를 위해 한국청소년상담복지개발원의 또래상담 담당부서를 통해 또래상담부 운영경험이 있는 담당교사를 추천받았으며, 초기에는 5명의 교사를 대상으로 연구를 수행하고자 하였으나 본 연구가 실시된 학기 초의 현실적인 한계로 인하여 2명의 교사를 대상으로 개별적인 인터뷰를 실시하였다.

나) 연구참여자

본 포커스그룹의 참여자들의 특성은 표 3에 제시되어 있는 바와 같다. 평균연령은 43세(35세, 49세)였으며 거주지역은 두 명 모두 서울이었다. 참여자의 또래상담지도경력은 각각 17년과 4년이었다.

표 3. 또래상담 담당교사의 일반적 특성

구분	대상	지역	성별	연령	또래상담지도경력
또래상담 지도교사	W	서울시	여	49	17
	X	서울시	여	35	4

다) 자료수집

한국청소년상담복지개발원의 또래상담 담당부서를 통해 추천받은 교사 4명에게 연락한 결과 2명의 연구참여자에게 연구의 취지를 설명한 후 자발적인 동의를 받고 인터뷰를 하였다. 인터뷰기간은 2015년 4월 2일에서부터 4월 3일 사이에 진행되었고, 1회당 2시간 내외의 시간이 소요되었다. 인터뷰장소는 참여자가 원하는 장소에서 주로 이루어졌으며, 두 교사 모두 학기 중인 관계로 해당 교사가 근무하는 학교 집단상담실에서 진행되었다.

인터뷰 질문지는 또래상담자에게 적용한 질문과 동일하였으며, 연구진 중 박사학위 소지자(임상 및 상담심리전문가) 3명과 박사과정자 1명이 주 진행을 담당하였다. 보조진행은 상담학 석사학위 소지자 연구진 1명이 담당하였다. 참여자에게 인터뷰 내용의 녹취에 대해 사전에 동의를 구한 후 자료를 정리하였으며, 녹음된 파일은 전사하여 연구에 활용하였다.

라) 개별인터뷰 내용 분석

자료분석은 전사된 면접자료를 중심으로 1차 분석이 이루어졌으며, 연구진회의를 통해 1차 분석된 자료를 바탕으로 재검토 하였다. 특히 자료분석전 녹취된 원자료를 충분히 읽고 녹취과일을 들은 이후 자료를 분석함으로써 면접자의 경험을 생생하게 파악하고자 노력하였다. 그 결과 19개의 하위주제어와 7의 주제어를 분류하였다.

마) 분석결과의 요약

개별인터뷰 분석 결과 또래상담 담당교사의 의견은 표 4에 제시되어 있으며, 크게 ‘스마트폰

과다사용 청소년의 특성'과 '또래상담자의 역할'에 대한 의견으로 나눌 수 있었다. 스마트폰 과다사용 청소년의 특성으로는 '원하는 것을 얻고', '마음대로 조정되지 않고', '시간이 나면 그냥 하는' 모습이 있는 것으로 보고하였다. 또래상담자의 역할에 대해서는 스마트폰 사용조절에 어려움을 겪는 청소년과 '함께 해주고', '자연스럽게 접근해주고', '요청할 때 해주고', '훈련이 되어야 하는' 필요가 있다는 의견을 제시하였다.

표 4. 또래상담 담당교사 개별 인터뷰 결과

구분	주제어	하위주제어	
스마트폰 과다사용 청소년의 특성	원하는 것을 얻고	즐거워지고 싶고	
		정보를 얻고	
		함께하고 싶고	
마음대로 조정되지 않고	마음먹어도 조정되기 어렵고	스트레스를 해소하고	
		실천은 못하고 스트레스 받고	
		할 일이 없어서 하고	
또래상담자의 역할	함께 해주고	힘을 실어주고	
		함께 놀아주고	
		관심가지기	
	자연스럽게 접근해주고	먼저 다가가기	다른문제로 접근하기
			가까워지기 지켜보기
			친구들에 따라 다르게 대응하기
	요청할 때 해주고	요청할 때 도와주기	스스로 답을 찾도록 도와야
			스마트폰을 충분히 알아야
			실질적인 팁이 교육되어야
	훈련이 되어야 하고	자기 자신을 잘 알아야 하고	

(1) 스마트폰 과다사용 청소년의 특성

또래상담 담당교사가 보고한 스마트폰 과다사용 청소년의 특성을 세부적으로 살펴보면 ‘원하는 것을 얻고’, ‘마음대로 조정되지 않고’, ‘시간이 나면 그냥 하는’ 특성이 있는 것으로 구분할 수 있다. 구체적으로 즐거워지고 싶고, 정보를 얻기도 하고 친구들과 함께하고 싶고, 스트레스를 해소하고 싶은 등 원하는 것을 얻기 위하여 스마트폰을 사용하는 특성이 있었다. 동시에 마음먹어도 조정되기 어렵고, 실천에 어려움을 겪으면서 스트레스를 받는 등 마음대로 조정하기 어려운 모습이 있었다. 마지막으로 할 일이 없어서 시간이 날 때마다 스마트폰을 사용하는 특성도 보고되었다.

(가) 원하는 것을 얻고

① 즐거워지고 싶고

■ 여학생들 중에 게임 때문에 힘들다는 친구는 거의 드물구요, 그에 비해 남학생들은 게임을 정말 많이 하는 조금 양상이 달라요(김)

■ 계속 스마트폰으로 연락하고 게임하게 되고 이런 경우가 굉장히 많구요(김)

■ 완전히 노출된 아이는 예를 들면 아르바이트를 하게 된다든지 그런 아이들은 제 멋대로 하게 되니까.. 시간도.. 그런 아이들도.. 경우에 따라서든지 동영상이라든지 야동. 그런 것들을 쉽게 노출돼 있으니깐 그런 것들을 탐닉한다든지(류)

② 정보를 얻고

■ 자기가 정보를 그 손쉽게 얻을 수 있다 획득할 수 있다는 것 아니겠습니까? 공부를 하다가도 그렇고.. 그런게 유용한거죠(류)

③ 함께하고 싶고

- 친구들과 어울리고 싶고

■ 그 친구들이 결국 호소하는 문제는 외로움, 고립감, 이런 쪽으로 해서 결국에는 문제가 그런 쪽으로 가더라구요(김).

■ 여학생들도 마찬가지고. 가정환경에서 보살핌이나 충분한 애정욕구가 충족되지 않는 친구

들은 스마트폰으로 관계육구 충족을 하고 있고, 게임을 하면서 못먹고..그렇게 하면서 그런 힘든걸 잊을려고 하는(김)

■ 모든 학년이 한 명도 빠짐 없이 내서 나갈 때 학교 끝날 때 하기 때문에 그 사이에는 못하지만 중간 중간에는 안내는 애들도 물론 있어요. 애들이 방과 후 끝나고 딱 켜는, 받는 그 순간부터 해가지구요 그냥 가다보면 핸드폰을 보면서 걸어가고 있고. 폐북은 일부러 폐친 맺어 놨거든요. 애들 보면 옆에 상태메뉴에 떠 있어요. 계속 들어와 있는 거예요(김)

■ 여자친구들 같은 경우는 계속 그것만 신경을 쓰는.. 폐북에 뭐가 났니.. 여기에 와서도 그 얘기만 해요(김)

■ 폐북이나 카스에 어떤 글이 올라오고 저격글 올라오고 이런 거에 굉장히 민감한 나이가 기 때문에 누가 친구가 글이 하나 딱 올라왔다, 그러면 계속 그것만 보고 있는 거예요. 댓글에 누가 달리느냐. 그것 때문에 학교에서도 저격글이라고 해서 이제 공개적으로 비난하거나 초성만 따서 누군지 알게끔 비난하거든요. 그렇기 때문에 애들이 계속 실시간으로 계속 댓글을 달고 확인하고 캡처 뜨고.. 그렇게.. 여자친구들은 게임보다는 그런 식으로 훨씬 많이 스마트폰에 중독되어 있는 편이구요(김)

④ 스트레스를 해소하고

■ 나의 탈출구는 핸드폰이나 스마트폰이나 인터넷이다 이렇게 생각하는 친구들이 많구요. (김)

■ 부모님한테 너무 기대가 압박이 커가지고 억눌려 산 친구들 같은 경우에는 한 번 풀어진 때 확 풀어져버리더라구요(김)

(나) 마음대로 조정되지 않고

① 마음먹어도 조정되기 어렵고

■ 학교에 나와서 아이들이 하는 행동만 봤을 때는 학습에 방해가 많습니다. 교사 몰래 할 수 있는게 그래서 학습에 방해가 되고 또 중독 비슷하게 해서 본인은 아이들이랑 상담을 하다 보면 안해야 되겠다고 마음을 먹는데도 어쩔 수 없이 손이 가게 된다는 거죠(류)

■ 아이가 공부를 해야 되겠다. 2학년 담임인데 2학년쯤 되면 공부에 대한 학습에 대한 어떤 중압감? 어떤 무게감이 있단말입니다. 이제 시작을 해야겠다. 이 기회를 놓치면 점점 더 힘들어질 것이다. 그렇기 때문에 학기초에 새롭게 다짐을 해서 공부를 하려고 마음을 먹는 아이들도 스마트폰에 대해서만큼은 제어를 못하는 것 같아요. 근데 그 학습에서 멀어진 아이들일수록 이것에 더 집중을 하는 것 같아요(류)

② 실천은 못하고 스트레스 받고

■ 그걸 안하고 공부를 해야 하는데 그것만 계속... 그것 때문에 본인 스스로가 스트레스를 받는 것 같습니다. 스마트폰에 중독된 아이들은 그 아이들 스스로도 스트레스를 많이 받고 있어요(류)

■ 너의 학습에 가장 큰 방해요인이 뭐냐? 스마트폰이라는 겁니다. 그걸 어떻게 하면 좋겠느냐, 안하고 싶은데 안할 수가 없다. 굉장히 괴로워한다는 거죠. 통제하지 못하는 자신에 대해서 어른도 잘 안되는데 아이들은 더 하겠지요(류)

(다) 시간이 나면 그냥 하고

① 할 일이 없어서 하고

■ 친구들 중에 가정환경이나 보살핌이 없는 친구들이 스마트폰 중독이 되게 많아요. 한부모 가정 또는 부모님 두 분 다 나가계시고 일하시니까. 집에서 할 일이 없으면 계속 스마트폰으로 연락하고 게임하게 되고 이런 경우가 굉장히 많구요(김)

■ 애 혼자 있고 본인들 다 일 나가고 그래서 허용해주는 경우 끊임없이.. 아직 중학생은 스스로 조절이 안되잖아요.

(2) 또래상담자의 역할

또래상담 지도교사가 보고한 청소년의 스마트폰 사용조절을 돕기 위한 또래상담자의 역할을 세부적으로 살펴보면, ‘함께 해주고’, ‘자연스럽게 접근해주고’, ‘요청할 때 해주고’, ‘훈련이 되어야 하는’ 등의 역할을 해야 한다는 의견이 있었다. 구체적으로 스마트폰 중독 청소년의 스마트폰 사용조절을 위해 힘을 실어주고 함께 놀아주며, 관심을 가지는 등의 역할이 필요하다고 보고하였다. 또한 먼저 다다가고, 또래가 가진 다른 문제도 접근하는 등 친밀한 관계를 통한

접근이 필요하다는 의견이 있었다. 나아가 친구들의 특성에 따라 다르게 대응하고, 도움을 요청할 때에는 기꺼이 도와주며 스스로 답을 찾도록 도울 수 있는 등 도움 요청에 응할 수 있는 또래상담자가 되어야 한다고 하였다. 마지막으로 스마트폰에 대해 충분히 알고, 실질적인 팁에 대한 교육을 받으며 또래상담자 자기 자신에 대해서도 잘 알고 있는 등 또래상담자로서의 훈련이 되어있어야 함을 강조하였다.

(가) 함께해주고

① 힘을 실어주고

■ 아이가 인제 그런 의지가 있을 때 스마트폰으로부터 자유로울 수 있도록 힘을 함께 실어 주고 함께해주고 이런 것을 할 수 있는(류)

■ 아이가 만약에 스마트폰을 사용하지 않으면 불안해한다, 수업 내내. 그렇다면 또래상담자가 짝꿍이 되어서 함께 도움을 준다든지, 뭐 이럴 수 있으면 좋은데 스마트폰 자체의 사용에 대해서 친구가 도움을 준다기 보다는 그로 인해 문제가 발생했을 때 어떻게 할 것인가가 아닌가 싶습니다(류)

② 함께 놀아주고

■ 축구를 하러 간다든지, 축구하면서 할 수 없는거 아닙니까. 함께 놀아주고 함께해 주고 뭐 이러한 것이 좋은 방법이 될 수 있겠지(류)

■ 또래상담자는 아니더라도 학급 내에서 좀 힘들어하는 친구들에게 먼저 다가가서 함께해주는거 거든요. 아이들이 하는거니까. 거기에 그게 스마트폰도 포함되어 있을 수도 있어요. 이 걸로 인해서 쳐져있는 아이들, 혼자 있는 아이들 함께 해주는 그런건 할 수 있죠(류)

■ 밥을 먹을 때도 혼자 먹는 애가 있으면 너 일루와 같이 먹자. 생일인 친구한테 선물을 날린다든지 생일 축하한다 무조건 한마디 해줘라. 밥먹을 때 혼자인데 있으면 꼭 같이 먹어줘라. 그럼 또래상담자의 친한 친구들이 싫어할 수가 있어요. 그럴 경우 어떻게 하면 좋겠냐했더니 애들아 이해해줘 나 또래상담자야(김)

③ 관심가지기

■ 여자애들 같은 경우에는 관심 가져주기 뭐 이런거랑 이제 어 뭐 SNS 사용 이런거 되게 많으니까 그런거에 대해서 이렇게 그냥 넘기지 않고 괜찮나 이렇게 계속 해주는거 그런거를 할 수 있을거 같구요(김)

■ 충분히 사용가능하다고 봅니다. 어른들이 하면 약간 좀 반발심을 가질 수도 있고 뻘한 얘기다 뭐 이렇게 하고 나도 안다 근데 안된다 그렇게 반응들이 올 수 있는데 친구들이 주변에서 이렇게 좀 하면은 훨씬 더 잘 먹히는 것 같아요. 친구들의 지지, 격려 이런 것들은 어 누가 나를 좀 지켜봐주네(김)

■ 부모님 이혼하고 하니까 두려운 걸 공감 많이 해주고 그 다음에 미래에 대해서 걱정하니까 나도 마찬가지로 다 공감해주고, 그러면서 이제 내가 옆에서 도와줄게, 지켜줄게, 이런 말을 하면서 친구가 계속 폐북에 들어와 있던 친구가 조금씩 들어오게 된다(김)

(나) 자연스럽게 접근해주고

① 먼저 다가가기

■ 컴퓨터 너무 많이 사용하는 것 같은데 어떡하니. 뭐 이렇게 자연스럽게 접근했던 것 같아요. 이것만 포커스를 맞추는게 아니라 이걸 하나의 스마트폰에만 맞추게 되면 애들이 약간 반발할 수 있거든요. 내가 뭐가 문제야. 스마트폰 다들 쓰는거 아니야 이런식으로 그런데 그게 아니라 전반적인 그 아이에 대한 깊이 있는 이해, 그리고 그 아이가 왜 이런 상황인지, 이 아이에 대해서 깊게 공감, 이해해주는 것, 그 다음에 스마트폰으로 자연스럽게 넘어가니까 아무래도. 그럼 한 번 줄여볼게 뭐 이렇게 하면서 자연스럽게(김)

■ 몇 번 하다보면 다른 친구와 다르구나.. 진정성이 있구나. 이걸 알게되고 진정성이 있다면 이루어 질 수 있는거죠. 욱하지 않고 한발짝 물러나서 잠깐 하나 둘 셋, 다음에 나 하고 싶은 일을 하는 정도로. 잘 들어주고, 잘 들어주는게 잘 못들어주더라도 아 잘들어줘야하는데.. 이런 생각을 하고 하는 겁니다. 처음에 이게 뭔가 했는데 나중에 지나고 보니 상담이었다. 친구가 나중에 고마워했다. 나는 그리 생각 못했는데.. 지금 생각해 보면 교육을 잘 받을 걸.. 조그마한 변화조 사실은. 관심을 가지고 들어주는 것만으로도(류)

② 다른 문제로 접근하기

■ 또래상담자가 그런 아이들한테 접근하고 그 문제를 가지고 접근하면 안될 것 같아요. 다른 문제로 하다보니까 그런 문제들이 있다는 거지 오로지 스마트폰 중독 학생들을 목표로 접근하는건.. 근데 그로 인해서 왕따를 당하다든지 그로 인해서 아이가 학급 내에서 무기력하다든지 그러면 아이들이 도움을 주는거죠(류)

■ 애들이 이제 중학교에서 초등학교들이 많이 섞이잖아요. 친한 친구들, 왕따였던 친구들 다 알고 있긴 한데 이동수업 이럴 때 혼자 가는 친구들이 되게 많거든요. 그럴 때 그냥 자연스럽게 붙어 가줘라. 너 왜 그래 그러면 나 또상이야. 이런 말 좀 하면서 같이 좀 가줘라(김)

③ 가까워지기 지켜보기

■ 인간적으로 친해진다면 달라질 수 있죠. 그 아이와.. 내가 쪽 지켜봤는데 니 모습이 안 타깝다.. 그거 말고 다른거 좀 해 볼까? 또래상담자의 가장 친한 친구인데 어떤 이유에서든지 이 녀석이 여기에 매몰되어 있다. 그랬을 때 이 아이가 또래상담을 할 수 있죠. 이것을 좀 수정하기 위한 계획을 세워보자. 그런게 가능하지 않을까(류)

■ 오로지 스마트폰과만 함께하는 친구가 있을 때 우선 친해지는거죠 처음부터 그렇게 말하지 않겠지만. 그래서 인제 스마트폰에서 벗어날 수 있도록 또 다른 관계를 형성할 수 있도록 도움을 줄 수 있죠(류)

(다) 요청할 때 해주고

① 친구들에 따라 다르게 대응하기

■ 남학생들은 어리다라는 느낌보다는 미숙한 느낌, 그래서 애네들은 조금 더 이제 좀 더 아래 수준으로 다가가줘서 요렇게 해주는게 개네들한테 좀 더 좋지 않나 아니면 굉장히 시니컬하고 냉소적인 애들이 있어요. 개네들한테는 논리적으로 따박따박 해줘야지 반박 못하게끔 해가지구. 이렇게 하면은 본인이 잘못됐다는 걸 조금 고치려고 하구요. 말고 지적능력이나 인지능력이 쪼끔 떨어지는 친구들한테는 오히려 사랑으로 간다든지 아니면 개네들도 관계 욕구가 있으니까 운동을 한다든지 담임선생님하고 협조를 해가지고 어디 뭐 데리고 나가든지 하니까 조끔씩은 좋아져요(김)

② 요청할 때 도와주기

■ 스마트폰 중독된 학생을 또래상담자가 어떻게 벗어나게 하도록 하는 것은 쉽지 않고, 그런 아이는 치료를 받아야 하지 않겠습니까.. 경미한 정도일 때 아이가 스마트폰에서 멀어지고 싶고 그런 의지가 있을 때 또래상담자가 도움을 줄 수 있죠(류)

③ 스스로 답을 찾도록 도와야

■ 스마트폰 사용했을 때 안 좋은 점. 많이 사용했을 때. 그런거. 스스로 알아볼 수 있게끔 프로그램을 좀 만들어준다든지. 토론방을 만들어준다든지. 그럼 애들이 의외로 많은 얘기들이 나오거든요. 이렇게 하면 이런 것들이 안 좋기 때문에 줄여야 돼. 그러면 저희가 강요하는 것이 아니라 본인 스스로 답을 끄집어낼 수 있게끔. 스마트폰 때문에 너희가 포기해야 되는 것들에 대해서 조금 더 토론을 그거에 대해서 어떻게 생각하는지 찬반에 대해서 스스로 결론을 도출하게끔 하는 거(김)

■ 담임선생님 협조가 되는 경우, 내가 어제 컴퓨터, 핸드폰 사용시간을 내가 오늘 계획 몇 시간 하겠다 뭐 이렇게 본인 스스로가 양을 정해가지고 그걸 지키게끔 하는 방법도 좀 있을 것 같구요. 모든 친구가 하게 되는 거 보다는 좀 내가 자발적으로 내가 핸드폰을 너무 많이 사용하는 거 같다. 본인 약속 스마트폰 나의 약속해서 서약하고 하게 되면은 상품을 준다든지 (김)

(라) 훈련이 되어야 하고

① 스마트폰을 충분히 알아야

■ 스마트폰 사용법 그런 부분이 있어야 할 것 같고, 스마트폰중독이 가져온 폐해. 비교할 수 있어야 하고(류)

■ 안하면 이게 좋다. 이런 것들.. 실제적으로 구체적으로 말해주는거죠 아이들에게 또래상담자에게. 안하면 이게 좋다. 그거를 상담할 때 말할 수 있도록. 객관적으로 연구가 되는 것들. 2G폰 가지고 오는 아이 스마트폰을 조절할 줄 아는 아이 어떻게 좋으냐? 벗어났더니 어떻게 좋아졌느냐? 마치 금연하면 어떻게 좋아졌느냐 하는 것처럼.. 그래서 이런 것들을 또래상담자가 충분히 숙지하고 있어서 머뭇거리는 아이들에게 이런 좋은 점이 있다더라(류)

② 실질적인 팁이 교육되어야

■ 대화법이나 이런 것들 이런 상황에서는 이런 반응해주세요 라는게, 혹시 구체적인 팁이 나온다면 훈련, 트레이닝 받아가지고 그런 말을 해주게 되면 제가 말하는 것과 좀. 어떤 말, 멘트를 할지가 나오잖아요. 그런 것처럼 멘트. 이런 상황에서 이런 멘트 해주세요. 해가지고 그럼 애들이 이걸 훈련받아서 실습해보고 또 바로 사용할 수 있게(김)

■ 교육은 좀 명료하면서도 구체적이고 간단하고 쉽게, 학생들이 보고 하는거니까. 전문가가 아니라. 교사용 지침서를 따로 만들지 않아도 이거만 보고도 충분히 할 수 있도록. 교사용 지침서가 아니라 이거 보고 같이 하는 겁니다. 이것만 보고도 선배가 후배를 가르칠 수도 있다 그런 마음으로. 또래상담자가 또래상담자를 가르칠 수 있다. 그렇게 쓰면 훨씬 더 쉽게 접근할 수 있습니다. 어렵게 접근하면 안됩니다(류)

■ 스마트폰에 지나치게 매몰돼 있는 아이들에게 접근할때는 어떤 유의점이 있다, 그 아이들의 반응은 첫 번째로 어떤 것이다. 그런 것이 주어진다면 아이들이 당황하지 않고 체계적으로 접근할 수 있지 않을까?(류)

③ 자기자신을 잘 알아야 하고

■ 나를 알아야 다른 사람도 도와 줄 수 있으니까. 내가 스마트폰 사용했을 때 어떤 점이 힘들었는지 그리고 사용을 계속하게 될 경우 못 끊을 때 어떤 부분이 있는지 그런 부분 생각할 수도 있는 프로그램이 있으면 다른 친구들도 이해하고 본인도 이해하는(김)

■ 어떻게 하는게 좋은지. 확실히 자기를 좀 어떻게 컨트롤하고 통제해야 되는지에 대해서 좀 지적으로도 알아야 되고 행동 절차적으로도 세부화 시켜서(김)

또래상담자 대상 포커스 그룹 인터뷰에서 나타난 바와 같이 공감대와 친밀감을 바탕으로 한 또래간의 대화는 스마트폰 사용조절에 대한 동기부여를 촉진시키며, 또래상담자의 정보제공 활동은 청소년의 행동변화에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스마트폰 사용조절 프로그램을 개발함에 있어 공감대와 친밀감을 바탕으로 한 또래상담자의 개입이 효과적일 수 있음을 시사한다. 또한 또래상담 프로그램은 성인 상담자와의 상담과는 달리 친구들과 하는 프로그램이라는 점에서 청소년의 변화에 대한 저항을 감소시킬 뿐만 아니라 변화를 즐거운 과정으로 인식하게 하여 프로그램의 효과성을 극대화 할 수 있는 것으로 보고되었다.

인터뷰를 통하여 또래상담자의 역할이 학교 내에서의 개입에 한정되며 스마트폰중독이 심각한 친구는 개입이 불가하다는 한계점이 있음을 확인한 바, 본 연구에서 개발하는 프로그램의 대상은 스마트폰을 과다사용하는 청소년에 초점을 두는 것이 바람직하다는 것을 알 수 있었다. 그리고 또래상담자가 스마트폰 중독에 대한 이해와 구체적인 정보가 부족하다는 또래상담자의 의견을 고려하여 이를 보완하기 위해 프로그램 세부내용에서 스마트폰과 관련한 지식이나 대안활동을 활용하여 프로그램을 구성할 필요가 있음을 확인하였다.

또한, 인터뷰 내용을 분석한 결과, 과다사용 청소년의 사용유형이 크게 계속 들고 사용하는 유형과 주위사람과 관계하는 유형, 즐거움을 추구하는 유형으로 구분되는 것으로 나타났다. 이에 본 프로그램에서는 각 유형을 ‘무궁무진형’, ‘완소친구형’, ‘유쾌상쾌형’으로 명명하고 스마트폰중독 청소년의 변화를 위하여 스마트폰 각 사용유형에 초점을 두고 접근하여, 유형에 적합한 스마트폰 사용 조절 대안을 각각 제시하고자 한다.

한편 교사를 통한 FGI 결과 역시 스마트폰중독 청소년이 마음대로 조절되지 않는다는 점을 고려하여 주위에 있는 또래상담자의 역할을 강화시키는 것이 효과적일 수 있음을 보여주었다. 또래상담자의 FGI결과와 마찬가지로 함께 해주는 것이 중요하다는 점을 강조하고 있어 또래상담자들이 1:1로 접근하여 활동할 수 있는 프로그램 마련이 필요함을 확인하였다. 또한 또래상담자가 활동하기 위해서는 실질적인 팁을 제공할 필요가 있다는 의견을 반영하여 프로그램 매뉴얼은 관련 팁 또는 활동내용을 구체적으로 포함할 것을 제안하였다. 마지막으로 또래상담자들 역시 스마트폰 사용과 관련한 자기 인식이 필요하다는 점에서 프로그램 사전·사후에 또래상담자들의 스마트폰 관련 인식을 확인할 필요가 있음을 알 수 있었다.

나. 구성 단계

프로그램 구성단계에서는 기존의 문헌연구, 현장전문가, 심층면접 및 청소년 포커스그룹 인터뷰 분석 내용을 바탕으로 또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램 개발을 위한 모형 개발과 세부 내용을 구성하기 위한 주요 구성원리를 추출하였다.

1) 프로그램 구성원리

스마트폰 중독 예방 모형을 기반으로 프로그램의 구성원리 및 구성요소를 추출하기 위하여 기존의 선행연구를 고찰하고 또래상담자 및 또래상담 담당교사 포커스그룹 인터뷰를 분석하였다. 이를 통해 또래상담청소년의 포커스그룹 인터뷰를 통해 스마트폰 사용 조절 과정에서 또래상담자의 역할을 파악하였다. 또한 또래상담자가 보고한 내용을 토대로 그들의 한계와 필요로

하는 교육내용을 탐색하여 프로그램의 세부 내용을 구성하였다. 청소년 스마트폰 사용과 관련한 선행연구와 포커스그룹 인터뷰 결과를 분석하여 스마트폰중독 청소년의 유형을 분류하였고, 구분된 스마트폰 사용 유형에 맞추어 접근할 수 있도록 하는 프로그램을 개발하였다.

이를 바탕으로 공통적 구성요소를 발견하고 프로그램의 세부 내용을 구성하기 위한 기본 원리를 도출하였다. 본 연구에서는 다음 구성원리에 따라 프로그램의 구성요소들을 조직하고 세부 활동내용을 구성하여 스마트폰을 사용하는 청소년의 유형에 따라 또래상담자들이 접근할 수 있는 구체적인 방안을 제시하는 프로그램을 3회기로 구성하여 개발하였다.

가) 자기결정성이론에 근거하여 청소년의 자율성, 유능성, 관계성 충족을 통한 스마트폰 사용조절에 대한 내적동기 강화에 초점을 두고 프로그램을 구성한다.

스마트폰 사용 조절에 있어 청소년 스스로 조절하는 자기 결정성이 중요하므로, 자기결정성 이론에 근거하여 청소년의 자율성, 유능성, 관계성을 충족시킬 수 있는 회기 및 내용으로 구성하였다. 또래상담자의 포커스그룹 인터뷰 뿐만 아니라 전문가 인터뷰에서 나타난 바와 같이 많은 청소년이 ‘개입을 거부하고’ 있고, 그들에 대한 ‘접근이 어려운’ 현실을 고려하여 본 프로그램 1회기에서는 스스로 자각하는 스마트폰 사용조절에 대한 필요성을 강조하고 있다. 이에 본 프로그램의 1회기는 스스로 자신의 스마트폰 사용 습관에 대하여 생각해보고 스마트폰 사용으로 인하여 실제 생활에서 달라진 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 생각해 봄으로써 변화에 대한 필요성을 자연스럽게 자각하도록 하였다. 이를 통해 스마트폰 사용 조절에 대한 청소년의 저항을 줄이고 프로그램 참여에 대한 동기부여 및 자발적이고 지속적인 참여를 유도하고자 하였다. 또한 프로그램 내에서 또래상담 지도 교사의 지도 없이도 또래상담자와 내담자 청소년이 함께 상담과정을 이끌고 마무리할 수 있도록 프로그램을 개발함으로써 자율성과 함께 유능성을 충족시키고자 하였다. 또한 또래관계 속에서 스마트폰과 관련한 내용으로 지속적으로 상호작용하며 자신의 행동에 대한 긍정적 내외적 피드백이 유능성을 증진시킬 수 있으므로 프로그램 과정 중에 긍정적 피드백을 제공하는 것을 포함하였다. 나아가 또래 상담 과정에서 스마트폰 사용 조절을 위한 다양하고 구체적인 대안을 생각하고 함께 실천해보도록 함으로써 성공경험뿐만 아니라 친구의 스마트폰 사용 조절을 위하여 서로 도움을 주는 경험을 할 수 있도록 하여 자신감과 효능감을 높이고자 하였다. 마지막으로, 또래 관계 속에서 스마트폰 사용 조절을 도모함으로써 스마트폰을 사용하지 않아도 또래 관계 속에서 연대감과 소속감을 경험할 수 있도록 하는 회기 구성을 통하여 관계성을 충족시킴으로써 세 가지 심리적 욕구를 충족시킬 수 있는 프로그램을 구성하였다.

나) 청소년의 스마트폰중독 유형에 초점을 두고 프로그램을 구성한다.

선행연구 고찰과 또래상담자의 포커스그룹 인터뷰를 통하여 스마트폰 과다 사용이 개인적 특성, 사회관계적 특성, 스마트폰 기기적 특성 등 다양한 원인에 의하여 발생함을 확인하였다. 또한 포커스그룹 인터뷰에서 확인된 바와 같이 또래상담자들이 청소년들의 욕구나 상황에 따라 다르게 대응하고 도울 수 있도록 하는 것이 요구되고 있다. 이에 스마트폰 과다사용 청소년에 대한 선행 연구와 인터뷰를 토대로 청소년의 특성을 구체적으로 살펴본 결과 즐거움을 추구하는 '유패상쾌형'과 친구의 관계를 중요하게 다루는 '완소친구형', 의도나 목적 없이 스마트폰을 사용하는 '무궁무진형'으로 유형을 구분할 수 있었다. 이에 또래상담자들이 내담자 청소년의 욕구나 상황에 맞추어 개별적 접근이 가능하도록 각 유형에 맞는 프로그램 내용을 개발하였다.

다) 정보-동기-행동기술 모델에 근거하여 스마트폰 사용 습관 양상과 그 결과와 관련이 있는 정보를 제공하고 행동기술을 습득하도록 도움으로써 스마트폰 사용 행동 변화를 돕는다.

정보-동기-행동기술 모델에 따르면 내적 동기를 강화하는 것과 함께 문제 행동의 양상 또는 예방을 위한 행동에 대한 충분한 지식이 주어질 때 예방행동을 촉진할 수 있다. 이에 근거하여 본 프로그램에서는 스마트폰 사용 습관의 유형과 각 유형의 특성, 장단점 등에 대한 정보를 제공하고, 어떻게 잘 활용할 수 있는지 등에 대하여 정보를 찾아볼 수 있도록 유도하는 내용을 포함시킴으로써 스마트폰 사용 행동 변화를 위한 토대를 마련하고자 하였다.

라) 또래상담자의 스마트폰 사용 습관에 대한 인식을 함께 높임으로써 청소년 스마트폰 사용 조절 프로그램의 효율성을 제고한다.

또래상담자 포커스그룹 인터뷰 내용분석에 따르면 또래상담자 스스로도 자신의 스마트폰 사용 습관과 그로 인해 일상생활 속에서 나타나는 결과들에 대하여 생각해보고 조절 필요성에 대해 인식할 기회가 부족하였음을 알 수 있다. 따라서 내담자 청소년의 스마트폰 조절을 돕는 또래상담자의 역할을 고려해볼 때 또래상담자가 역시 스마트폰 사용에 대한 민감성을 높일 필요가 있다. 이에 또래상담교사가 프로그램 운영에 앞서 진행되는 또래상담자 대상 교육에서 스마트폰 사용 정도에 대한 인식과 함께 스마트폰 사용 습관의 긍정적 효과와 부정적 효과 등을 교육할 수 있도록 하는 프로그램 과정을 개발하고자 하였다.

마) 프로그램 활용 시 또래상담자의 원활한 활동을 위해 실제 활동에 적용할 수 있는 내용으로 프로그램을 구성한다.

또래상담자와 또래상담 지도교사가 포커스그룹 인터뷰에서 공통적으로 제시한 바와 같이 또래상담자의 활동에 있어서 실질적으로 활용할 수 있는 상담 팁, 스마트폰 사용에 대한 객관적 정보, 모델링 방법 등에 대한 요구가 있었다. 이에 활동영역은 청소년이 이해하기 쉽도록 내용을 구성하고, 활동할 때 참고할 수 있는 상담자의 멘트를 제시하는 등 실제 활동을 돕는 내용으로 구성하고자 한다. 또한 스마트폰 사용에 대한 정보를 선행 연구를 이해하기 쉽도록 재구성하여 제시하고자 하였다. 스마트폰 사용 조절을 위하여 활용할 수 있는 어플리케이션이나 대안 활동들의 예시를 제시함으로써 바로 현장에서 활용할 수 있는 정보를 포함하도록 구성하였다. 이러한 구성은 또래상담 훈련 프로그램들이 역할 수행에 필요한 자질을 함양하는 교육내용과 역할을 수행하는 실제 활동 내용으로 구성되어야 한다는 연구결과(양미진, 서미, 주시선, 김혜영, 전환희, 서버리, 2013)에 근거한다.

바) 학교 현장에서 또래상담자가 프로그램을 효율적으로 활용할 수 있도록 내용과 회기를 구성한다.

인터뷰 조사에서 나타난 바와 같이 또래상담의 특성상 같은 내담학생을 장기적으로 만나기 어려우며 낙인에 대한 청소년의 거부감이 있다는 점을 고려하여 본 프로그램을 3회기로 구성하여 단기상담의 형태로 개발하였다. 단기상담의 경우 청소년들의 스마트폰 사용 문제에 대한 인식 변화와 행동변화를 기대하기 어려운 일회성 교육의 한계점을 보완할 수 있으며 중장기 상담 프로그램이 가지는 일정조정의 어려움이나 낙인효과를 방지할 수 있다는 점에서 프로그램의 실효성이 높을 것으로 기대할 수 있다. 또한 또래상담이 기존에 이미 활용되고 있는 프로그램이라는 점을 고려하여 기존 또래상담 훈련 과정에서 사용된 교육방식과 교육내용을 연결하여 활용함으로써 또래상담자의 부담감을 줄이고 효능감을 높일 수 있도록 하였다. 이와 같이 또래 상담의 특성을 고려하여 또래상담자가 학교 현장에서 활용하기에 효율적으로 개발함으로써 본 프로그램의 활용성을 높이고자 하였다.

사) 스마트폰 사용 조절에 어려움을 겪는 일반 청소년을 대상으로 한다.

본 프로그램의 개발 목적이 스마트폰 사용습관에 대한 인식을 높이고 청소년 스스로 조절할 수 있도록 도움으로써 스마트폰 중독적 사용으로 이어지는 것을 예방하기 위한 것임을 고려할 때 본 프로그램은 스마트폰 사용을 조절하기 어려워하는 청소년을 대상으로 하였다. 특히 스마

트폰 사용 조절을 도모하기 위하여 준전문가인 또래상담자를 활용한다는 점에서 전문가가 다룰 수 있는 스마트폰 중독군보다는 일반적으로 사용 조절이 어려운 수준의 내담자를 대상으로 하는 것이 더 적절하다고 판단하였다.

2) 프로그램 초안

가) 전체 프로그램 구성

본 연구에서 개발한 프로그램은 모두 3회기로 구성되어 있으며, 본 연구에서 나타난 스마트폰 중독 청소년의 사용유형에 따라 유쾌상쾌형, 완소친구형, 무궁무진형으로 구분하여 활용할 수 있도록 개발되었다. 회기에 따른 프로그램 내용은 표 5에 제시되어 있다.

표 5. 전체 프로그램 구성

단계 및 목표		상담 및 활동내용
1회기	스마트폰 사용정도 점검	▶ 스마트폰 건전사용척도 활용하여 스마트폰 사용정도 파악 ▶ 일상생활에서의 스마트폰 사용습관 점검하기 ▶ 스마트폰을 유용하게 사용하기 위한 방법 살펴보기
	스마트폰 사용습관에 대한 이해	▶ 스마트폰 사용습관이 생활에 미치는 영향 파악
	스마트폰 중독 유형 점검	▶ 스마트폰중독 유형을 파악 ▶ 유형별 중독 원인을 살펴보기 ▶ 지금까지 스마트폰 사용 조절을 위하여 기울인 노력을 파악
2회기	유형별 스마트폰 조절력증진방안탐색 (유쾌상쾌형)	▶ 유쾌상쾌형의 특성, 스마트폰 사용원인 및 패턴 탐색 ▶ 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 전략 및 대안활동 시도하기 ▶ 스마트폰 사용을 조절하기 위한 계획을 세우고 학습한다.
	유형별 스마트폰 조절력증진방안탐색 (완소친구형)	▶ 완소친구형의 특성, 스마트폰 사용원인 및 패턴 탐색 ▶ 올바른 친구관계에 대한 학습 ▶ 당당하게 거절할 수 있는 방법에 대해 학습
	유형별 스마트폰 조절력증진방안탐색 (무궁무진형)	▶ 무궁무진형의 특성, 스마트폰 사용원인 및 패턴 탐색 ▶ 자신의 흥미와 장점을 발견 및 미래를 상상하여 현재의 시간과 연결짓기 ▶ 시간의 가치 확인 및 대안활동 선택 및 실천계획 세우기
3회기	스마트폰 사용 조절 계획 다듬기	▶ 다짐한 약속 실천 확인하기 ▶ 스마트폰 사용 조절 행동을 칭찬하고 격려하기 ▶ 스마트폰 사용 조절 계획 다듬기

3) 프로그램 초안 개발 및 안면타당도 평가

위의 과정을 거쳐 개발된 프로그램 초안은 7월 22일 중간평가회의를 통해 학계 전문가들의 의견을 수렴하였고, 8월 5일 연구 전문가 회의를 통해 안면타당도 평가를 거친 후 시범 운영 되었다.

4) 실시 및 평가단계

가) 시범운영 단계

또래상담을 운영하고 있는 중·고등학교 교사를 대상으로 ‘또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램’ 시범운영 홍보를 통해, 34개의 시범운영 학교가 선정되었다. 8월 29일 34명의 지도교사 대상으로 프로그램 워크숍을 진행하였고, 시연과정에서 발견된 오류사항, 현장 의견수렴 등을 통해 개선된 프로그램 지침서와 교구재를 배포하여 8월 31일부터 9월 30일까지 한달 간 각 학교에서 프로그램에 대한 시범운영을 실시하였다.

나) 평가 및 수정보완

프로그램의 효과성을 평가하기 위하여 시범운영 지도교사들 및 또래상담자들의 종합 평가를 수렴하였으며, 또래상담자 스마트폰 사용 인식변화, 관찰된 내담자 청소년들의 스마트폰 사용 인식변화 및 스마트폰 사용수준 변화를 사전-사후 비교분석하여 프로그램에 대한 수정 및 보완 방안을 수립하였다.

2. 프로그램의 시범운영 및 평가

가. 시범운영의 실행

1) 연구 설계

또래상담자를 활용한 스마트폰 프로그램을 평가하기 위해 다음과 같이 연구설계를 하였다 (표 6).

첫째, 시범운영에 참여한 또래상담자들의 스마트폰 사용에 대한 인식변화를 알아보기 위해 사전-사후 인식 변화정도를 비교하였다.

둘째, 시범운영에 참여한 내담자 청소년들의 스마트폰 사용 인식변화를 알아보기 위해 사전-사후 비교를 실시하였다.

셋째, 본 프로그램에 참여한 내담자 청소년들의 스마트폰 사용조절 변화를 알아보기 위해, 스마트폰 과다사용 정도의 사전-사후 변화를 또래상담자의 관찰을 통해 비교하였다.

표 6. 연구설계

사전검사	실험처치	사후검사
O1	X1	O2

O1 : 사전검사

- 또래상담자용(스마트폰 사용 인식)
- 내담자 청소년용(스마트폰 사용 인식, 스마트폰 중독 진단척도)

X1 : 실험처치(또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램)

O2 : 사후검사(사전검사와 동일)

2) 연구 대상

본 프로그램의 대상은 스마트폰 사용조절을 필요로 하는 중·고등학생 청소년으로 크게 프로그램 교육을 받고 스마트폰 사용조절 도우미 역할을 수행하는 또래상담자와 또래상담자들의 도움으로 스마트폰 사용을 조절하는 내담자 청소년으로 나뉜다. 전국 또래상담 운영학교를 대상으로 공문, 이메일을 통해 프로그램 시범운영을 희망한 34개교를 모집하였으며, 각 학교별 1명의 지도교사가 교육에 참여하였으나 이후 32개교의 자료만이 회수되었다. 최종 분석에 포함된 32개교 중 중학교는 14개교, 고등학교는 18개교였다. 총 360명의 또래상담자가 프로그램교육을 이수하였고 이들이 378명을 대상으로 또래상담을 실시하였다. 이 중 측정 문항에 응답하지 않은 또래상담자 3명, 내담자 청소년 51명의 자료를 제외하여 최종적으로 또래상담자 357명, 내담자 청소년 327명의 데이터가 분석에 활용되었다.

내담자 청소년 참가자들은 남자 121명, 여자 206명으로 여학생이 더 많았다. 학급별로는 중학생이 141명, 고등학생이 186명이었으며 세부적으로는 중학교 1학년 60명, 중학교 2학년 40명, 중학교 3학년 41명, 고등학교 1학년 117명, 고등학교 2학년 68명, 고등학교 3학년 1명으로, 고등학교 1학년의 비율이 가장 높았다(표 7).

표 7. 또래상담자를 활용한 스마트폰 사용 조절 시범운영 참가자 특성

구분	실험처치	빈도(명)	비율(%)
성별	남	121	37.0
	여	206	63.0

구분	실험처치	빈도(명)	비율(%)
학년	중1	60	18.3
	중2	40	12.2
	중3	41	12.5
	고1	117	35.8
	고2	68	20.8
	고3	1	0.3

3) 측정 도구

본 연구에서 사용된 측정도구는 다음과 같다.

가) 스마트폰 과다 사용

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

나) 스마트폰 사용 인식

또래상담자 및 내담자청소년들의 스마트폰 사용에 대한 인식변화를 확인하기 위하여 연구진이 선행연구에서 발췌한 내용을 토대로 구성 후 전문가의 자문을 통해 수정·보완하여 제작한 스마트폰 사용인식 척도를 사용하였다.

다) 종합평가지

본 평가지는 지도교사가 평가한 본 프로그램의 스마트폰 사용조절 도움정도, 프로그램 적합도 등을 알아보기 위해 연구진이 제작한 자기보고형 평가지로, 지도교사의 프로그램에 대한 평가를 서술식으로 작성하도록 구성되었다.

4) 연구 절차

본 프로그램 시범운영 참가학교는 전국의 중·고등학교 또래상담 지도교사들을 대상으로 이메일과 공문을 통해 모집되었다. 이 중 10명 이상의 또래상담자가 활동하고 있으며 시범운영 기간 내에 프로그램 운영이 가능한 학교 총 34개교가 선정되었다. 선정된 34개 학교의 지도교사가 프로그램 교육을 이수하여 각 학교에서 프로그램 시범운영을 진행하였다. 지도교사 워크숍은 8월 29일 서울 중구의 교육장에서 약 5시간 동안 진행되었으며, 교육내용은 스마트폰 사용 조절의 필요성, 프로그램 개발 연구 소개, 프로그램 활동 시연, 시범운영 평가 방법 안내 등으로 구성되었다.

교육에 참석한 34개 학교 지도교사가 시범운영 참여에 대한 동의서를 작성하였다. 교육을 받은 교사들의 프로그램 보완점 및 수정사항을 수렴하여 연구진들이 프로그램을 수정하여 최종 프로그램 교구재 완성본을 8월 31일 시범운영 학교에 제공하였다.

시범운영 참가에 동의한 지도교사들은 각 학교에서 8월 31일부터 9월 30일 한 달간 또래상담자들을 대상으로 프로그램 교육(5시간)을 실시하고, 또래상담자들이 스마트폰조절이 필요한 친구들을 대상으로 또래상담을 실시하도록 하였다. 지도교사들은 또래상담자를 대상으로 시범운영 실시 후 전반적인 프로그램 평가를 반영한 '프로그램 종합평가지'를 작성하였다. 또래상담자는 프로그램 교육 전·후 자신의 스마트폰 인식 변화에 대한 평가와 함께 프로그램의 내용을 토대로 또래상담자가 상담한 내담청소년의 스마트폰 인식과 스마트폰 중독 수준의 변화 정도를 관찰한 평가지를 작성하여 제출하였다. 시범운영 결과 총 32개 학교의 자료가 회수되었으며, 360명의 또래상담자가 프로그램교육을 이수하여 이들이 총 378명의 친구들을 대상으로 또래상담을 제공하였다.

5) 분석방법

본 프로그램의 효과성 검증을 위하여 대응표본 t-검정(Paired t-test)를 실시하였으며 이는 실험처치 전후의 데이터를 수집한 후 데이터 간 평균차이를 검증하는 방법이다. 즉, 동일한 표본을 대상으로 시간 간격을 두고서 데이터를 두 번 수집해서 각 데이터의 평균 간 차이를 검증하는 방법으로, 또래상담 스마트조절 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여 프로그램 참여에 따른 또래상담자와 내담자 청소년의 스마트폰 사용에 대한 인식변화, 내담자 청소년의 스마트폰 중독 수준의 변화에 대하여 t-검정을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 프로그램 효과성 평가

가. 스마트폰 사용 인식 변화

1) 또래상담자의 스마트폰 사용 인식변화

또래상담 스마트폰 사용조절 프로그램 참여에 따른 또래상담자들의 스마트폰 사용 인식의 변화를 알아보았다. 사전-사후 검사에 대한 대응표본 T검정 실시 결과, 프로그램 참여 이후 또래상담자들에게 스마트폰 사용조절 인식에서 유의미한 증가가 나타났다($t=20.595, p<.001$). 세부적으로는 과다사용 심각성($t=14.522, p<.001$), 시간조절 필요성($t=7.283, p<.001$), 사용조절 방법($t=18.421, p<.001$), 사용조절 필요성($t=20.249, p<.001$), 대안활동 동기($t=13.597, p<.001$), 조절노력($t=12.477, p<.001$)이 모두 통계적으로 유의미하게 상승하였다. 즉 본 프로그램은 또래상담자의 스마트폰 사용에 대한 심각성인식, 시간 및 사용조절 필요성, 사용조절, 대안활동 동기, 조절 노력에 대한 인식을 증가시키는 데 도움이 된 것으로 나타났다. 또래상담자의 스마트폰 사용 인식 변화에 대한 분석결과는 표 8에 제시하였다.

표 8. 또래상담자 스마트폰 사용 인식의 대응표본 T검정

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

*** $p < .001$

2) 내담자 청소년의 스마트폰 사용 인식변화

또래상담 스마트폰 사용조절 프로그램 참여에 따른 참여자들의 스마트폰 사용 인식의 변화를 알아보았다. 사전-사후 검사에 대한 대응표본 T검정 결과, 프로그램 참여 이후 참여자들에게 스마트폰 사용 인식에서 유의미한 증가가 나타났다($t=11.101, p<.001$). 이는 참여자들이 프로그램 참여를 계기로 스마트폰 사용 조절에 대한 심각성과 조절의 구체적인 방법 마련 등에 대한 인식수준이 상승하였음을 의미한다. 또한 스마트폰 사용 조절의 필요성과 조절 행동의 동기가 높아졌다고 볼 수 있다. 프로그램에 참여한 집단의 특성에 따른 스마트폰 사용인식 변화를 세부적으로 살펴보면 유쾌상쾌 유형($t=7.231, p<.001$), 완소친구 유형($t=5.476, p<.001$), 무궁무진 유형($t=6.475, p<.001$) 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타나, 본 프로그램 참여가 모든 유형에서 스마트폰 사용 인식 향상에 도움이 된 것으로 나타났다. 스마트폰 사용조절 인식에 대한 분석결과는 표 9에 제시하였다.

표 9. 내담자 청소년의 스마트폰 사용 인식의 대응표본 T검정

항목(N)	구분	평균	표준편차	t
전체집단(327)	사전	3.34	0.66	-11.101***
	사후	3.87	0.64	
유쾌상쾌형(118)	사전	3.36	0.67	-7.231***
	사후	3.90	0.58	
하위 집단	사전	3.32	0.61	-5.476***
	사후	3.79	0.60	
무궁무진형(113)	사전	3.32	0.71	-6.475***
	사후	3.90	0.72	

*** $p < .001$

나. 청소년 스마트폰 중독 진단 척도 변화

청소년 스마트폰 중독 진단 척도를 활용하여 또래상담 스마트폰 사용조절 프로그램 참여에 따른 참여자들의 스마트폰 사용에 대한 변화를 알아보았다. 사전-사후 검사에 대한 대응표본 T검정을 실시하였다. 그 결과, 프로그램 참여 이후 참여자들에게 스마트폰 사용 중독 진단 척도 점수가 유의미하게 감소하였다($t=9.141, p<.001$). 이는 참여자들이 프로그램을 통해 스마트폰 사용 조절에 있어 긍정적인 변화가 나타났음을 의미한다. 프로그램에 참여한 집단의 특성에 따

른 변화를 살펴보면 유쾌상쾌 유형($t=4.553, p<.001$), 완소친구 유형($t=4.298, p<.001$), 무궁무진 유형($t=6.966, p<.001$) 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타나, 참여자 유형에 상관없이 스마트폰 사용에 있어 본 프로그램이 효과적인 것으로 나타났다. 스마트폰 중독 진단 척도 사전-사후 점수에 대한 분석결과는 표 10에 제시하였다.

표 10. 청소년 스마트폰 중독 진단 척도의 대응표본 T검정

항목	구분	평균	표준편차	t	
전체집단(327)	사전	2.36	0.53	9.141***	
	사후	2.08	0.48		
유쾌상쾌형(118)	사전	2.29	0.54	4.553***	
	사후	2.05	0.50		
하위 집단	완소친구형(96)	사전	2.35	0.52	4.298***
		사후	2.14	0.43	
무궁무진형(113)	사전	2.43	0.51	6.966***	
	사후	2.06	0.49		

*** $p < .001$

2. 프로그램 지도교사 및 또래상담자 평가

가. 지도교사 평가

지도교사의 프로그램에 대한 전반적인 만족도는 5점 만점에 4.1점으로 나타났다. 만족도 평가 내용에는 프로그램 목표에 따라 적절한 내용 구성이 이루어졌는지를 측정하는 전체적인 내용 구성의 적절성에 대한 평가, 각 회기별 내용 구성의 적절성, 그리고 본 프로그램의 현장 활용도에 대한 평가가 포함되었다. 표 11에서 제시된 바와 같이 전반적인 내용 구성과 현장 활용도에 대한 평가는 각 4.0점과 4.1점으로 높은 수준으로 나타났으며, 각 회기별 평가에서는 1회기(4.4점)의 평가가 가장 높았으며, 2회기 각 유형별 내용 구성에 대한 평가는 비슷한 수준으로 나타났다.

표 11. 교사의 프로그램 평가

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

프로그램 내용에 관한 평가는 서술식 응답을 통해 진행되었다. 전반적인 프로그램에 대해 좋았던 점으로 ‘프로그램에 참여한 학생들이 자신의 스마트폰 사용에 대한 이해도가 높아졌다’는 의견이 가장 많았다. 특히 ‘스마트폰 사용정도를 알아볼 수 있는 어플리케이션을 통한 자가 점검과 유형별로 나누어진 스마트폰 사용 방법에 대한 이해로 또래상담자와 내담자 청소년 모두 사용 습관에 대한 이해도를 높일 수 있었다’는 의견이 많았다. 또한, ‘또래상담자를 통해 스마트폰 사용 조절의 필요성을 거부감 없이 받아들일 수 있었다’와 ‘또래상담자와 또래내담자가 함께 조절을 위해 노력할 수 있어 좋았다’ 등의 의견들은 또래상담자를 활용하여 거부감 없이 스마트폰 사용 조절을 유도하고자 한 본 프로그램의 목적이 어느 정도 달성되었음을 보여주었다. 회기별 평가에서는 1회기에 스마트폰 사용에 대한 자가 점검 부분에서 ‘어플리케이션 사용을 통해 직접 눈으로 본인의 사용 습관을 측정할 수 있었던 점이 유익했다’는 의견과 ‘스마트폰 사용 유형을 나누어 2회기에 각 유형별로 다른 접근 방법과 조절 전략을 구체적으로 제시한 점이 좋았다’는 의견이 있었다. 하지만 ‘짧은 교육을 통해 유형에 대한 깊이 있는 이해가 불가능하였고 유형이 중복되는 경우도 있어 또래상담자가 내담청소년을 상담할 때 어려운 점이 있었다’는 의견도 제시되었다. 이에 관한 사항으로 ‘3회기가 짧고 급하게 끝나는 느낌이 들어 아쉬웠다’는 의견과 ‘유형 이해를 돕기 위한 추가적 설명이나 예시가 제공되었으면 좋겠다’는 의견이 나타났다. 기타 의견으로는 ‘또래상담 교육을 받은 또래상담자를 대상으로 교육이 이루어져 본 프로그램에 대한 운영이 수월하게 이루어졌다’는 점과 ‘프로그램에 참여한 또래상담자가 먼저 내용을 실천하고 이를 또래내담자에 전파하는 방식으로 이루어져 교내 자체 캠페인으로 발전하는 분위기가 조성되었다’는 의견도 제시되었다. 그 외 프로그램에 대한 전반적인 의견과 회기별 의견은 아래 표 12에 포함되어 있다.

표 12. 교사의 회기별 의견 및 종합 의견

항목	의견
1회기	<ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰 사용 유형을 나누는 것에 아이들이 많은 흥미를 느꼈다. - 자신의 스마트폰 사용 정도와 유해성을 인식하는 유익한 시간이었다.
2회기	<ul style="list-style-type: none"> - 유형별로 스마트폰 사용의 구체적인 조절 방법을 생각해본 것이 도움 되었다. - 각 유형별 장단점을 살펴본 후 유형별 사용에 대한 상담방법 안내가 유익하였다.
3회기	<ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰 사용 조절을 위한 대안 활동이 제시된 점이 좋았다. - 마무리 단계에서 격려와 칭찬, 함께하자라는 마무리 전략이 긍정적으로 작용하였다.
좋았던 점	<ul style="list-style-type: none"> - 평소에 느끼지 못했던 스마트폰 사용 조절에 대해 다시 생각해볼 수 있는 계기가 마련된 점이 좋았다. - 스마트폰 사용정도를 어플리케이션을 이용하여 정확한 수치로 확인할 수 있어 자신의 스마트폰 사용에 대한 이해도가 높아졌다. - 사용 유형에 따라 접근하는 방식과 각 유형에 따라 다르게 제공된 활동지가 좋았다. - 스마트폰 관련 주제는 학생들에게 꼭 필요한 주제이고 또래상담자와 내담자가 함께 조절을 위해 노력할 수 있어 조절 의지를 장려하는 프로그램이었다.
아쉬웠던 점	<ul style="list-style-type: none"> - 아이들에게 프로그램을 학습시키고 전달하기에는 시간이 부족한 느낌이었다. - 스마트폰 사용 유형을 충분히 이해하기를 어려워하는 경우가 많았다(특히 또래상담자와 내담자가 다른 유형일 때).

나. 또래상담자 평가

또래상담자들이 언급한 프로그램에 대한 좋았던 점으로는 본인의 스마트폰 사용 패턴을 파악함으로써 스마트폰 사용 조절에 대한 문제 인식 및 과다 사용에 대한 조절의 필요성을 자각하게 되었다는 의견이 많았다. 이와 관련하여 스마트폰 사용 패턴을 점검하고 사용 유형을 나누는 1회기에 대한 평가에 어플리케이션을 사용한 자가 점검을 통하여 ‘생각보다 스마트폰을 많이 써서 놀랐다’와 ‘내가 스마트폰을 많이 사용하는 이유를 알게 되었다’는 의견이 있었으며, 1회기 활동을 통해 참가자들이 스마트폰 사용에 대한 경각심을 일깨우고자 한 목표를 달성하였음을 보여주었다. 유형에 따라 나뉜 2회기에 대한 의견으로는 ‘유형에 대한 장·단점을 배워서 유형에 대한 이해가 높아졌다’와 ‘유형에 맞는 해결 방안과 개입방법이 소개되어 좋았다’ 등 유형에 따른 프로그램 구성에 대한 긍정적인 의견이 많았다. 좋았던 점으로 ‘친구와 함께 해서 재미있었다,’ ‘나와 친구의 스마트폰 사용 모두에 대해 알게 되었다’는 의견이 보고되었다. 그러나 ‘3회기로 구성된 프로그램이 너무 짧아 스마트폰 조절에 대한 변화를 이끌어내기에는 부족했다’는 의견이 있었고, 그러므로 3회기의 상담 이후 또래내담자를 추후에도 관리할 수 있는 방법이 프로그램에 포함 되어 장기적인 효과를 거둘 필요성에 대한 제안이 많았다. 또한, 또래상담자가 내담자 청소년에게 정보를 제공하고 싶은 경우 도움이 될 수 있는 동영상이나

사진 등의 교육 자료가 추가되었으면 좋겠다는 의견 또한 제시되었다. 또래상담자의 프로그램에 대한 의견의 개괄적 내용은 표 13에 수록되어 있다.

표 13. 또래상담자의 회기별 의견 및 종합 의견

항목	의견
1회기	<ul style="list-style-type: none"> - 내담자가 자신도 모르던 스마트폰 사용 패턴을 알게 되어 놀라기도 하였지만 심각한 정도를 알게 되어 좋아하였다. - 내담자가 스마트폰 사용 시간을 실제로 확인하니 스마트폰 사용에 대한 심각성을 알게 되어 스마트폰 사용을 줄여야겠다는 생각을 가졌다. - 스마트폰 사용 유형을 알아보는 활동이 흥미로웠다. - 내담자와 나의 결과를 비교하면서 다양한 스마트폰 사용법에 대해 알게 되었다.
2회기	<ul style="list-style-type: none"> - 내담자의 사용유형을 파악하여 그에 맞춰서 더 자세한 상담을 할 수 있었다. - 스마트폰이 아닌 대안 활동을 알게 되어 좋았다. - 내담자의 스마트폰 사용 유형의 장·단점을 알게 된 것이 도움 되었다.
3회기	<ul style="list-style-type: none"> - 내담자를 격려하고 칭찬해주는 시간을 가진 것이 좋았다. - 마무리하는 시간을 가짐으로써 내담자와 나 자신의 스마트폰 사용에 대해 함께 생각해보고 이야기하는 시간이 도움 되었다.
좋았던 점	<ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰 사용 패턴을 파악하는 것이 큰 도움이 되었다. - 친구와 함께 조절을 위해 노력하는 것이 재미있었다. - 유형을 나눠서 내담자에 대해 더 잘 알 수 있었다. - 내담자에게 대안활동을 알려주고 함께 실행해볼 수 있는 점이 좋았다.
아쉬웠던 점	<ul style="list-style-type: none"> - 동영상이나 사진이 추가되었으면 좋겠다. - 스마트폰 중독에 대한 사례나 성공적으로 스마트폰 사용을 조절하는 사례를 보고 싶다. - 3회기 이후에도 내담자의 스마트폰 사용을 체크할 수 있는 방법이 있었으면 좋겠다. - 내가 배운 것만큼 친구에게 알려주기가 어려웠다.

V. 요약 및 논의

1. 연구의 요약

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

프로그램의 개발은 신을진 외(2011)의 프로그램 개발 모형을 적용하여 기획, 구성, 실행 및 평가의 절차에 따라 진행되었다. 기획 단계에서는 또래상담을 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램 개발을 위하여 관련 국내외 문헌을 조사하였다. 청소년들의 스마트폰 사용에 대한 전반적인 현황, 원인을 조사하였고, 특히, 스마트폰 과다 사용 개선에 효과적인 요인과 청소년의 자율적인 스마트폰 조절 행동 유발에 적합한 이론적 모델을 고찰하였다. 또한, 기존에 개발된 또래상담 프로그램과 그 효과성을 검토하여 스마트폰 사용 조절에 프로그램 개발을 위한 시사점을 도출하였다. 더불어 프로그램에 대한 현장 요구 분석을 위하여 중·고등학교 또래상담자 및 상담전문교사들을 대상으로 심층 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 내용을 분석하여 프로그램 개발을 위하여 필요한 또래상담자의 역할과 현장에서의 요구를 파악하고 스마트폰 과다사용 청소년의 특징을 세 가지 유형으로 정리하였다.

구성단계는 기획단계에서 실시한 문헌연구 및 요구조사 결과를 바탕으로 다음과 같은 프로그램 구성 원리를 도출하였다. 첫째, 자기결정성 이론에 근거하여 청소년의 자율성, 유능성, 관계성 충족을 통한 스마트폰 사용조절에 대한 내적동기 강화에 초점을 두고 프로그램을 구성하였다. 둘째, 청소년의 스마트폰중독 유형에 초점을 두고 프로그램을 구성하였다. 셋째, 정보-동기-행동기술 모델에 근거하여 스마트폰 사용 습관 양상과 그 결과와 관련이 있는 정보를 제공하고 행동기술을 습득하도록 도움으로써 스마트폰 사용 행동 변화를 돕고자 하였다. 넷째, 또래상담자의 스마트폰 사용 습관에 대한 인식을 함께 높임으로써 청소년 스마트폰 사용 조절 프로그램의 효율성을 제고하고자 하였다. 다섯째, 프로그램 활용 시 또래상담자의 원활한 활동을 위해 실제 활동에 적용할 수 있는 내용으로 프로그램을 구성하였다. 여섯째, 학교 현장에서

또래상담자가 프로그램을 효율적으로 활용할 수 있도록 내용과 회기를 구성하였다. 일곱째, 스마트폰 사용 조절에 어려움을 겪는 일반 청소년을 대상으로 하였다. 이와 같은 구성원리에 기초하여 프로그램의 초안이 총 3회기로 구성되었으며, 각 회기별로 하위목표가 설정되었다. 또한, 스마트폰 중독 청소년의 사용유형에 따라 유쾌상쾌형, 완소친구형, 무궁무진형으로 대상별 활용내용을 구분하여 진행하도록 구성되었다.

실행 및 평가의 단계는 전국 32개의 중·고등학교를 선정하여 지도교사들을 대상으로 프로그램 교육을 실시하였으며, 이 지도교사들이 각 학교에서 본 프로그램을 시범운영 하도록 하였다. 지도교사들은 또래상담자들을 대상으로 프로그램을 교육하고, 교육을 이수한 또래상담자들을 학교에서 스마트폰 사용 조절에 어려움을 겪고 있는 청소년을 대상으로 3회기 스마트폰 조절 상담을 진행하였다. 지도교사들을 대상으로 프로그램에 대한 만족도, 또래상담자들을 대상으로 사전-사후 스마트폰 사용 인식 변화 설문, 관찰한 내담자 청소년의 사전-사후 스마트폰 사용인식 변화 설문 및 스마트폰 중독 척도를 통해 효과성을 측정하였다.

본 연구의 효과성 검증 결과를 요약하면 다음과 같다.

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

프로그램을 운영한 또래상담 지도교사의 프로그램에 대한 전반적인 만족도는 높은 편이었으며, 내용구성과 현장 활용도가 모두 높아 학교현장에서 활용이 의미 있고 유용하다는 평가를 받았다. 프로그램 내용에 대한 질적 평가내용을 종합한 결과, 청소년들의 스마트폰 사용조절을 또래 친구와 함께 노력할 수 있도록 한 것이 청소년들의 조절의지를 장려한다는 점을 가장 긍정적으로 평가하였다. 스마트폰 사용유형별 척도나 스마트폰 사용 시간 어플리케이션 등 스스로를 진단할 수 있는 다양한 도구들을 활용하여 스스로에 대한 이해를 돕고, 유형별 활동내용이 맞춤형으로 제공되는 것이 교육에 효과적이었다고 평가하였다. 하지만, 충분히 내용을 전달

하기에 교육시간이 조금 부족하다는 의견이 있었다. 또래상담자의 경우, 자신의 스마트폰 사용 패턴을 파악할 수 있어 도움이 되었고, 유형별로 이해할 수 있는 점이 유익했으며, 친구와 함께 스마트폰 사용조절을 위해 노력하며 대안활동을 하는 것이 흥미로웠다고 평가하였다. 하지만 교육자료에 시청각 자료가 추가 되어 이해가 좀 더 용이하도록 해달라는 의견이 있었고, 스마트폰 조절 성공사례가 제공되면 이해에 도움이 될 것이라는 제안을 하였다.

2. 연구의 의의 및 제언

본 연구가 가지는 청소년의 스마트폰중독에 대한 실천적 접근방법으로서의 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 가장 중요한 의의로는 청소년 스마트폰 사용습관 조절을 위해 또래상담자를 활용하는 시도를 처음 도입하였다는 점이다. 여타의 청소년 문제와는 달리 청소년의 삶에서 문제를 제공하는 스마트폰을 격리시키는 것이 현실적으로 불가능하며, 청소년들의 생활 장소가 주로 학교라는 점, 또한 발달시기상 주변 어른들보다는 또래로부터의 영향력이 큰 시점이라는 것을 고려해 청소년 스마트폰 사용습관 조절문제를 또래상담을 통해 해결하고자 한 시도이다. 지금까지 스마트폰 사용조절 문제는 상담자에 의한 상담, 혹은 교사에 의한 예방교육 등의 방법으로 해결해 왔으나, 일상생활에 매우 밀접한 도구에 대한 조절문제를 다루는 것이니 만큼 그들과 시간을 많이 보내는 또래의 영향이 큰 것이며 따라서 또래상담이 이후 효과적이며, 자생적인 파급력을 지녀 자조활동을 증진시킬 것으로 기대한다. 또한 대부분의 청소년들에게 문제가 되고 있어 전문가의 개입이 양적으로 어려울 수 있는 이들 스마트폰 조절문제에 준전문가로 양성된 또래상담자들이 기존에 개입하던 학교폭력 등의 문제와 함께 개입할 수 있는 새로운 영역을 마련했다는 점에서도 의미가 있다. 실제 최근의 또래상담은 문제영역 뿐 아니라 청소년들의 건강증진 문제, 음주나 흡연조절 문제(Black, Tobler & Sciacca, 2009; Malchodi, Oncken, Dornelas, Caramanica, Gregonis, Elizabeth, Curry, 2003)등의 자기관리 영역에서의 효과가 제시되고 있어, 스마트폰 조절문제는 매우 적절한 영역인 것으로 시사된다.

둘째, 개발된 또래상담 스마트폰 사용조절 프로그램이 유의미한 효과가 있었다는 점은 무엇보다도 중요한 결과이다. 스마트폰 과다사용 청소년 대상으로 또래상담자를 통하여 본 프로그램을 진행한 결과 스마트폰중독정도가 유의미하게 감소하는 변화가 나타났다. 휴대전화 중독군은 휴대폰을 친구와의 연락에 주로 사용하였는데(류미숙·권미경, 2011), 이는 또래행동조성 및 또래애착은 휴대전화 사용 및 의존 정도에 영향을 미칠 가능성이 존재한다는 점은 이 연구와 관련된 결과라 하겠다.

셋째, 또래상담자에 의한 청소년 스마트폰 조절의 효과는 다음과 같은 몇가지 요소에 의한 것으로 보여진다. 먼저, 본 프로그램을 통하여 청소년이 스마트폰 사용습관과 그에 대한 심각성을 인식하게 되었다는 점이다. 스마트폰중독청소년 개입에서 현실적으로 청소년 스스로 자신의 중독 상황에 대한 인식이 부족한 점을 보완할 필요가 있다는 지적이 제기되어 왔다(김소현, 정인숙, 2014). 바로 이러한 점을 보완하고자 본 연구에서는 스마트폰 사용 습관에 대한 인식과 과다사용의 결과의 심각성에 대한 인식을 변화시키고자 하는 내용을 포함하였으며, 그 결과 프로그램에 참여한 또래상담자, 내담자 청소년 모두에서 스마트폰 사용에 대한 인식변화가 나타났다. 즉, 스마트폰 과다사용의 심각성, 시간조절의 필요성, 사용조절의 방법, 대안활동의 동기, 조절을 위한 노력에서 의미있는 인식 변화가 드러났다. 피드백 내용을 살펴보면 ‘스마트폰을 줄이고 다른 취미를 찾아보기 위해 노력해야겠다’, ‘나를 다시 한번 돌아볼 수 있는 계기가 된 것 같아서 친구에게도 좋았지만 나에게도 좋은 기회였던 것 같다’가 나타났다. 이러한 결과는 프로그램 과정에서 외부의 압력이나 강제적인 것이 아니라 자신의 스마트폰 사용에 대해 스스로 인식하였다는 점에서 의미있는 결과라 하겠다.

또 다른 스마트폰 조절 성과 요인은 또래상담들이 촉발시킨 청소년들의 스마트폰 조절 동기가 강화되었기 때문인 것으로 보인다. ‘나의 미래모습을 상상해보았다’, ‘스마트폰 사용 실태를 알 수 있었다’ ‘자신들의 유형 및 내담자의 유형을 탐색하고 스마트폰 사용 습관 및 미래의 시간 관리까지 생각해 볼 수 있는 시간이었다.’ ‘청소년 스마트폰 사용 실태의 심각성을 알았고 쉽게 중독될 수 있는 SNS, 게임등의 어플은 특히 주의해서 사용해야한다는 것이 중요하다는 것을 알았다’ ‘스마트폰 이외의 여가활동 보내는 방법을 알게 되었다’ 등 스마트폰 사용조절에 대한 의지가 강화되는 결과가 나타났다. 스마트폰중독에 있어서 청소년에 대한 개입은 무엇보다 자기 스스로 동기강화가 우선되어야 한다는 점에서 본 프로그램의 의의가 있다.

넷째, 본 연구의 의의 중 하나는 스마트폰 조절을 돕는 또래상담과정에 대상 청소년들의 사용욕구나 특성을 반영한 유형을 구분하고 이에 맞추어 그 이후의 상담을 진행하는 유형별 맞춤형 프로그램이라는 점이다. 본 연구에서 청소년의 스마트폰 사용을 자극추구적 기질 유형, 우울정서 유형 및 또래관계 취약형의 3가지 유형으로 구분하여 모듈식 구성을 하였으며, 이것을 각 유형의 청소년의 정서와 욕구에 맞춘 효과적 접근을 시도하였다. 이러한 접근은 실제 전문가가 활용하는 프로그램이 아닌 청소년 또래상담자들의 활용하기에는 어려움이 있을 수 있으나, 1회기에 유형을 구분하는 과정과 그 유형에 따른 어려움과 장점을 같이 제시함으로써 또래상담자들이 각 유형의 강점을 중심으로 접근하기 수월하도록 구성하고 동시에 각 유형의 가장 핵심적인 특성에 초점을 두어 짧은 회기임에도 불구하고 가장 중요한 문제를 다룰 수 있도록 구성하였다는 점에서도 이 프로그램은 장점을 지닌다. 무엇보다 이러한 하위 유형 프로그

램 또한 유의미한 효과를 지니고 있어 더욱 의미가 크다.

다섯째, 본 연구는 체계적으로 프로그램의 구성요인 및 원리를 추출함으로써 스마트폰 조절 예방을 위한 또래상담 프로그램을 개발하였다는 점에서 의의가 있다. 문헌연구를 통해 스마트폰 과다사용 및 중독으로 인한 청소년의 문제, 또래도움의 필요성, 기존 또래상담 프로그램 등에 대해서 광범위하게 고찰하였으며, 또래상담자 포커스 그룹 인터뷰 및 또래상담 지도교사 심층면접을 통해 또래상담자의 실제적 역할 및 프로그램 방향성에 대해 보다 구체적인 자료를 수집하였다. 이를 토대로 프로그램 구성요인 및 원리를 개발하였다.

여섯째, 본 프로그램은 프로그램을 활용할 또래상담교사와 또래상담자의 인터뷰를 기반으로 구성함으로써 현장 요구를 적극 반영하여 사용자 중심의 프로그램을 구성하였다는 점에서 의의가 있다. 즉, 프로그램을 구성하기 위한 사전조사로 또래상담교사와 또래상담자에게 청소년의 스마트폰 사용문제 뿐 아니라 또래상담과정에 필요한 또래상담자 팀, 단기 구성, 기존 또래상담 활동 내용 또한 조사하였으며, 그 외의 문헌연구 및 본 연구 연구진들의 또래상담 경험에 근거하여, 현장적용성과 활용 가능성이 높은 프로그램을 개발함으로써 프로그램의 실효성을 높였다. 즉, 개발된 프로그램을 통해 또래상담자는 스마트폰 조절에 대한 인식변화는 물론 또래내담자를 구체적으로 어떻게 도와야 하는지에 대한 방법에 대해서 배울 수 있다.

일곱째, 본 연구는 또래상담자가 실제로 또래내담자에게 긍정적인 변화를 가져온다는 사실을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 즉, 기존 또래상담의 선행연구에서는 또래상담의 효과를 또래상담자 자신의 변화나 또래상담자가 속해 있는 학급 및 학교 내 청소년들의 변화를 측정하였다. 그러나 본 연구는 직접적으로 또래내담자의 변화를 직접적으로 측정함으로써 또래상담자가 제공하는 또래상담이 실제로 또래내담자의 변화에 직접적으로 영향을 미침을 밝혔다.

본 연구가 또래상담자를 활용하여 청소년의 스마트폰 과다사용에 대한 접근을 시도하였다는 점에서 의미 있는 연구라 하겠지만 현실적으로 다음과 같은 제한점을 포함하고 있다.

첫째, 가장 중요한 한계점은 프로그램 효과평가일 것이다. 프로그램 참여대상에 대한 사전·사후 차이검증으로만 이루어져 있어, 유사처치 통제집단이나 무처치 통제집단에 의한 비교가 없다는 것이다. 즉, 프로그램의 효과가 단순 시간 변화에 의한 것이나 내용과 관련 없는 또래개입에 의한 것인지 모호하다는 것이다. 후속 연구에서는 이를 보완하여 체계적인 평가 과정을 포함할 필요가 있다. 그와 함께 평가방법 또한 문제로, 또래내담자의 변화를 측정하는 방법이 또래내담자가 직접적으로 변화를 측정하는 것이 아니라 또래상담자가 그 변화를 모니터링 해서 평가했다는 점이다. 이는 또래상담자가 상담에 대한 성과를 과장하거나 포장했을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 추후연구에서는 또래내담자를 대상으로 직접적으로 효과를 측정하거나 임의적으로 선정한 몇몇 또래내담자에 대한 인터뷰를 통해 결과에 대한 객관성을 유지할 필요

가 있다.

둘째, 스마트폰 중독의 개념이 아직 확립되지 않은 상태이고, 사용조절의 문제 또한 개념이 명확하지 않아 이에 대한 개입 프로그램 또한 구성에 제한이 있다는 점이다. 현재로서는 단순히 사용시간과 관련된 사용조절을 다루고 있으나, 이후 이러한 스마트폰 중독 혹은 사용조절문제에 대한 개념이 명확히 이루어진 후에야 관련 개입 프로그램 또한 좀 더 효과적으로 개발될 수 있을 것이다.

셋째, 또래상담이 지니고 있는 태생적 문제로, 또래상담자는 효과적인 개입은 가능한 대상이기는 하나 그들은 전문가와 같은 권위나 의무가 부여될 수 없기 때문에 개입과정에 대한 세심한 주의가 요구되고 또래상담자가 혹여 받을 수 있는 심리적 어려움 등을 지속적으로 다루어 주어야 할 것이다. 비록 또래상담 기본교육에서 이와 관련된 내용을 교육하고 있으나 본 프로그램에서는 본 연구에서는 이에 대해서 생략된 바, 추후 기존의 또래상담과의 스마트폰조절 관련 또래상담을 비교하여 본 프로그램에 적합한 내용의 추가가 필요하다.

넷째, 또 다른 제한점으로는 또래상담이 학교 내 활동이기 때문에 학교 밖이나 가정에서의 스마트폰 사용에 대한 관여를 할 경우 어려움이 있으며, 특히 학교 밖 청소년들을 대상으로 하는 경우 좀 더 다른 방식이 필요한 상황이다.

다섯째, 본 연구는 또래상담자를 통하여 스마트폰을 과다사용하는 청소년을 지원하는 프로그램이기 때문에, 개입을 담당하는 또래상담자의 스마트폰 사용수준에 대한 사전평가 및 스크리닝이 필요할 것으로 보여진다. 본 연구과정에서는 이를 간과하였으나 추후 활용이나 연구에서는 이를 고려하여야 할 것이다.

여섯째, 또래상담자들에게 부담을 최소화하기 위해 단순 3회기 프로그램을 개발하였으나 이로 인한 제한점은 스마트폰 사용 습관의 변화가 유지될 수 있도록 돕는 추후 활동에 대해서는 다루지 못하고 있다. 즉 또래상담자들의 프로그램 평가를 보면 프로그램이 단기로 구성되어 있어 활용하기 좋았던 점도 있으나, 이후 변화를 관찰할 수 없어 변화 유지에 대한 것을 확인할 수 없다. 이에 각 유형에 맞는 추후 활동에 대한 프로그램 보완이 필요하다.

따라서 이러한 제한점들을 보완한 프로그램 개발과 효과평가 연구를 통해 이후 더 나은 또래상담을 통한 청소년 스마트폰 조절 프로그램이 개발되기를 기대한다.

참고문헌

- 강북인터넷중독예방상담센터(2013). **청소년 스마트폰 사용실태 및 중독 현황 조사-강북·성북 지역 중심으로**. 서울: 김은영.
- 강정원, 김승옥, 홍기목(2011). 유아를 위한 인터넷중독 상담치료 프로그램 개발 및 적용. **유아교육학논집**, 15(3), 323-342.
- 강주영, 임성택(2010). 또래상담 프로그램이 고등학생 또래상담자의 의사소통 능력에 미치는 효과. **상담평가연구**, 3(1), 1-14.
- 강현순(2014). **청소년의 스마트폰 사용정도가 또래관계와 온라인 의사소통에 미치는 영향**. 제주대학교 석사학위논문.
- 강희양, 박창호(2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. **한국심리학회지**, 31(2), 563-580.
- 고재욱(2013). 청소년의 스마트폰중독이 사회성에 미치는 영향에 관한 연구 : 대인관계·자신감·또래 사교성을 중심으로. **대동철학회지 제 63집**, 1-38.
- 고정화, 유형근, 조용선(2009). 학교상담 : 초등학생의 게임 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발. **상담학연구**, 10(3), 1663-1681.
- 권지은(2003). **부모 및 또래 애착, 문제해결방식과 자아탄력성의 관계**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 금창민(2013). **중·고등학생의 스마트폰 '중독 경향성'과 정신건강 문제에 관한 연구**. 서울대학교 석사학위논문.
- 김광현, 장재홍(2010). 청소년 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 인터넷 게임중독 정도, 스트레스 지각 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 22(1), 213-232.
- 김동균, 김종우(2013). 초등학생 스마트폰의 교육적 활용실태 분석. **정보교육학회논문지**, 17(3), 367-373.
- 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.
- 김병년(2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 13(4), 208-217
- 김보연(2012). **고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관**

계. 삼육대학교 석사학위논문.

김봉환, 정경아(2014). 고등학교 남학생들의 자아탄력성이 스마트폰 사용에 미치는 영향. **청소년학연구**, 21(11), 55-74.

김성재, 김후자, 이정자, 이선옥(2000). **포커스 그룹 연구방법**. 서울 : 현문사.

김소영(2015). **청소년의 또래애착이 스마트폰중독에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과**. 상지대학교 평화안보상담심리대학원 상담심리학과 석사학위논문.

김소현, 정인숙(2014). 청소년의 스마트폰 중독수준과 중독인식간의 일치도, **한국학교·지역보건교육학회지**, 15(2), 91-101.

김은영, 임신일(2014). 스마트폰 과다사용 증상에 대한 청소년들의 인식. **청소년학연구** 21(6), 255-279.

김은진(2015). 부모의 학업비교가 청소년 문제에 미치는 영향: 학업열등감, 우울, 스마트폰 중독을 중심으로. **청소년복지연구**, 17(1), 357-381.

김현수, 이난(2006). 초·중·고등학생의 인터넷 중독에 관한 연구. **원광대학교 인문학연구소 논문집**, 7, 93-125.

김현숙, 서미정(2012). 아동의 휴대전화 의존도 및 이용 목적에 따른 생태체계적 요인의 차이. **청소년상담연구**, 20(2), 271-294.

김형지, 김정환, 정세훈(2012). 스마트폰 중독의 예측 요인과 이용 행동에 관한 연구. **사이버커뮤니케이션학보**, 29(4), 55-93.

김희진, 유형근, 정영홍(2014). 초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. **학습자중심교과교육학회**, 14(5), 87-106.

남윤수(2013). **스마트폰 이용동기와 중독에 관한 연구 : 중독정도에 따른 추구충족과 획득충족의 차이를 중심으로**. 성균관대학교 석사학위논문.

노석준(2013). 고등학생의 환경 및 개인심리요인, 스마트폰 이용동기, 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석. **교육정보미디어연구**, 19(4), 659-691.

노성덕, 김계현(2004). 국내 또래상담 성과연구에 대한 메타분석. **Korea Journal of Youth Counseling**, 12(2), 3-10.

동아일보(2013.10.29). **요즘 교실은 ‘데이터 서틀’**.

<http://news.donga.com/3/all/20131029/58525959/1>

류경희(2009). 초등학생 자녀의 인터넷 사용지도를 위한 부모교육 프로그램 개발 및 효과 연구. **대한가정학회지**, 47(8), 53-69.

류미숙, 권미정(2011). 휴대폰 중독군과 비중독군의 어머니의 양육태도와 의사소통 차이비교:

- 중학생을 대상으로. **부모자녀건강학회지**, 14(2), 76-83.
- 류부열(2007). **또래상담자 훈련이 고등학생의 공감능력, 친사회적 행동 및 자아존중감에 미치는 효과**. 건국대학교 박사학위논문.
- 머니투데이 뉴스(2013.9.26). **내가 혹시 스마트폰 중독? 예방하려면**.
<http://www.mt.co.kr/view/mtview.php?type=1&no=2013092416482632004&outlink=1>
- 미래창조과학부(2013). **2012년 인터넷 중독 실태조사**.
- 미래창조과학부(2014). **2013년 인터넷 중독 실태조사**.
- 박경주, 이육진, 이나금, 이정영, 손정식, 유동식(2012). 스마트폰 시청 후 나타난 근거리 사위 및 폭주근점의 변화. **한국안광학회지**, 17(2), 171-176.
- 박두환, 백지숙(2014). 청소년 스마트폰 이용자 유형에 따른 스마트폰 중독과 학교적응 : 스마트폰 이용 동기를 기반으로. **청소년시설행정**, 12(3), 37-47.
- 박보라(2008). **또래상담자 훈련이 또래상담자의 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과**. 강원대학교 석사학위논문.
- 박용민(2011). **성인들의 스마트폰중독과 정신건강에 관한 연구**. 상지대학교 평화안보상담심리대학원 석사학위논문.
- 박은민, 박기희(2014). 부, 모 양육태도와 스마트폰 중독 관계에서 우울과 공격성의 매개효과: 성별차이를 중심으로. **한국놀이치료학회지**, 17(2), 209-224.
- 박은정(2007). **또래상담자훈련 프로그램이 또래상담자의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향**. 영남대학교 석사학위논문.
- 박정숙, 최미정, 마지은, 문지현, 문효정(2014). 스마트폰의 동영상과 게임 사용이 대학생의 안구건조에 미치는 영향. **지역사회간호학회**, 25(1), 12-23.
- 백초롱(2012). **페이스북 사용과 대인관계 건강, 외로움의 관계에서 지각된 유용성 및 지각된 격려의 매개효과**. 이화여자대학교 석사학위논문
- 변상해, 김세봉(2011). 또래상담 프로그램이 인문계 고등학생의 의사소통기술과 사회적 효능감에 미치는 효과. **한국콘텐츠학회**, 11(2), 466-476.
- 변희숙, 권순용(2014). 초등학생의 외로움과 스마트폰 중독이 학교생활적응에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과. **아동교육**, 23(4), 303-317.
- 부산일보(2013. 1.15). **스마트폰 모바일게임 이용자 증가 대화 단절·근육통 등 부작용 심각**.
<http://news20.busan.com/controller/newsController.jsp?newsId=20130115000109>
- 서미, 천희선, 이혜민, 윤민지, 김승윤, 안지영(2014). **해외교포 대상 솔리언또래상담 프로그램 개발 연구**. 한국청소년상담복지개발원.

- 서창민, 이종훈, 최태영, 김지현, 신임희, 우정민(2012). 스마트폰중독 정도와 한국형 청소년 자
기행동평가척도와의 상관성에 대한 연구. **생물치료정신의학**, 18(2), 223-230.
- 성치경(2013). 청소년의 스마트폰 사용실태 연구. **지역사회**, 69, 132-145.
- 소두영, 유형근, 손현동(2008). 인터넷 과다사용 초등학생을 위한 사회기술 향상 집단상담 프로
그램 개발. **교육방법연구**, 22(2), 21-40.
- 신동엽(2013). 청소년의 스마트폰 관련 비행과 범죄에 영향을 미치는 변인연구. **한국범죄심리
연구**, 9(3), 113-137.
- 신성철, 백석기(2013). 청소년의 스마트폰 중독이 공격성에 미치는 영향. **한국위기관리논집**,
9(11), 345-362.
- 신호경, 이민석, 김홍국(2011). 모바일 사용행동에 대한 실증연구 : 스마트폰 사용 중독을 중심
으로. **정보화정책**, 18(3), 50-68.
- 심숙영(2006). 인터넷 미디어 동화를 활용한 수업이 유아의 조망수용능력에 미치는 효과. 숙명
여자대학교 석사학위논문.
- 양가영(2008). 또래상담훈련프로그램 경험이 실업계 고등학생의 자아존중감과 인간관계에 미치
는 효과. 연세대학교 석사학위논문.
- 양돈규, 임영식(1998). 청소년의 문제행동에 미치는 사회적 지지원의 영향. **한국심리학회지**,
4(1), 55-74.
- 양미진, 김은영, 이상희(2008). 초등학생의 학교폭력예방을 위한 배려증진프로그램 개발. **청소
년상담연구**, 1-194.
- 양미진, 서미, 주지선, 전환희, 성버리, 김혜영(2014). 학교폭력 예방을 위한 또래상담 프로그램
개발 연구. **Korea Journal of Youth Counseling**, 22(2), 363-381.
- 여성가족부(2012). **청소년 유해환경접촉 종합실태조사**. 서울:여성가족부.
- 여성가족부(2014). 2014년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단결과.
- 여성가족부·한국언론학회(2013). **청소년의 건강한 스마트폰 이용문화조성을 위한 토론회 자료집**.
- 연문희, 강진령(2002). **학교상담-21세기 학생생활지도**. 서울: 양서원.
- 오유하(2009). 또래상담자 유형에 따라 또래상담 훈련프로그램이 또래상담자의 자아개념 및 친
사회적 행동에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 오윤경(2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적 지지의 관계. 한국상담대학원
대학교 석사학위논문.
- 오은정, 장성화(2009). 청소년의 사회적 지지와 자아정체감 및 휴대전화 중독의 관계. **청소년복
지연구**, 11(3), 25-44.

- 오익수, 김춘자, 김철(2007). **초등학생 인터넷 중독 예방을 위한 부모·아동 상담 프로그램의 효과**. 광주교육대학교 석사학위논문.
- 오주(2014). 초등학생의 스마트폰 중독요인에 관한 연구. **복지행정논총**, 24(1), 47-76.
- 오현희, 김현진(2014). 중·고등학생이 지각하는 부·모애착과 인터넷 및 스마트폰 중독의 관계에서 가족의사소통의 매개효과 분석. **한국청소년연구**, 25(4), 35-57.
- 우수정(2013). 부모의 학대 및 방임과 학령기 아동의 또래애착이 휴대전화 의존에 미치는 영향. **대한가정학회**, 51(6), 583-590.
- 우임덕(2014). **아동이 지각한 부모의 양육태도와 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 경북대학교 과학기술대학원 석사학위논문.
- 우정애, 김성봉(2014). 인터넷·스마트폰 중독 성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스에 관한 현상학적 연구. **상담학연구**, 15(2), 865-885.
- 윤순혜(2013). **SNS를 활용한 건강체력교실의 운영효과 및 영향요인 분석에 관한 연구 : 중학교 3학년의 클래스팅 사용을 중심으로**. 한양대학교 석사학위논문.
- 이관용, 김순화(1983). 대학에서의 동료카운슬링. **학생연구**, 9(1), 18-29.
- 이남희(2005). **또래상담자 활동이 교우관계 및 학급분위기에 미치는 효과**, 서경대학교 사회과학대학원 석사학위논문.
- 이민석(2011). **스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구**. 연세대학교 석사학위논문. 이수진, 문혁준(2013). 중학생의 자기통제, 부모-자녀 간의 의사소통 및 학교생활만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국생활과학회지**, 22(6), 587-598.
- 이영선, 김래선, 조은희, 이현숙(2013). 청소년의 스마트폰 사용에 대한 인식연구-중고생 이용자의 FGI를 중심으로. **청소년상담연구**, 21(1), 43-66.
- 이은정, 어주경(2014). 스마트폰 중독 수준에 따른 고등학생의 충동성과 부모양육태도의 차이. **생애학회지**, 4(1), 1-17.
- 이창민(2014). **청소년의 스마트폰 과다사용이 자살충동에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 이충효(2015). **초·중·고등학생들의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 대한 메타분석**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이형득, 김정희(1983). Peer Group Counseling의 효과에 관한 연구. **지도상담**, 8, 41-63.
- 임소혜, 조연하(2011). 부모와 또래집단의 게임이용중재가 청소년의 게임이용에 미치는 영향. **사이버커뮤니케이션학보**, 28(4), 173-218.
- 임애라(2008). **친애욕구가 청소년의 휴대폰 중독 위험성에 미치는 영향에 대한 자기조절능력의**

- 중재효과.** 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 임양미(2014). 부모의 양육태도와 또래관계 속성이 아동의 휴대전화 의존도 및 활용유형에 미치는 영향. **한국생활과학지**, 23(2), 163-174.
- 장석진, 송소원, 조민아(2011). 중학생의 휴대전화 의존도, 부모양육태도, 또래애착이 학교생활 적응에 미치는 영향. **청소년학연구**, 18(12), 431-451.
- 장여옥, 조남익(2014). 스마트폰 중독이 청소년 문제행동에 미치는 영향 : 경기도지역 청소년을 중심으로. **미래청소년학회지**, 11(2), 137-156.
- 전춘애, 박철옥, 이은경(2008). 청소년의 인터넷 중독 관련 변인 탐색 연구. **상담학연구**, 9(2), 709-726.
- 정문경(2014). 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향 요인 분석. **교정복지연구**, 34, 199-224.
- 정미혜, 김중훈(2008). 또래상담자의 멘토활동이 초등학교 배척아동의 또래관계에 미치는 효과. **초등상담연구**, 7(1), 185-203.
- 정서림, 유형근, 남순임(2014). 스마트폰 중독 잠재적 위험군 중학생의 중독 예방을 위한 집단 상담 프로그램 개발. **상담학연구**, 15(3), 1145-1162.
- 정여주(2008). 통합예술치료가 인터넷중독 고교생의 인터넷 사용조절과 자기통제에 미치는 영향. **미술치료연구**, 15(3), 555-570.
- 정정임, 주은선(2006). 또래 상담 활동이 따돌림 경험 학생들의 심리적인 변화에 주는 영향. **학생생활연구**, 22, 1-16.
- 정진수(2003). 풍부한 정보환경에서 정보와 함께 하는 학습: 인지기술 활용을 중심으로. **정보관리 학회지**, 20(4), 135-158.
- 정진영, 하정희(2013). 일상적 스트레스와 정서표현이 초등학교 고학년 학생들의 스마트폰 중독에 미치는 영향. **가족과 상담**, 3(1), 61-77.
- 조남익(2012). 청소년의 소셜미디어 리터러시에 관한 탐색적 고찰. **청소년복지연구**, 14(4), 93-111.
- 조현옥(2012). **중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자이존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이.** 계명대학교 석사학위논문.
- 채연희(2003). **또래상담 운영이 또래상담자의 자기평가와 학급 응집력에 미치는 효과.** 영남대학교 박사학위논문
- 채연희, 이현림(2003). 또래상담 운영이 또래상담자의 자기평가와 학급응집력에 미치는 효과. **청소년상담연구**, 11(1), 116-125.
- 최나야, 한유진(2006). 충동성, 부모와의 의사소통 및 인터넷 게임에 대한 기대가 아동, 청소년

- 의 게임 중독에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 24(2), 209-219.
- 최혜숙(2006). **또래상담 훈련과 활동이 또래상담자 및 소속 학급에 미치는 효과**. 영남대학교 박사학위논문.
- 최혜숙, 이현림(2005). 또래상담 훈련프로그램이 또래상담자 및 소속 학급에 미치는 효과. **상담학연구**, 6(2), 415-433.
- 최홍일, 김진희(2013). 아동, 청소년기의 방임적 양육 경험이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향에 있어 우울의 매개효과에 관한 연구. **한국아동복지학**, 44, 127-153.
- 한국인터넷진흥원(2012). **2012년 하반기 스마트폰 이용실태 조사**.
- 한국정보화진흥원(2011). **스마트폰 중독 진단척도 개발연구**.
- 한국정보화진흥원(2014). **2014 한국인터넷백서**. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국청소년상담복지개발원(2013). **청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램 개발**. 서울: 한국청소년상담복지개발원.
- 한상연, 마은정, 최수건, 홍대순(2011). 스마트폰 사용이 삶의 질에 미치는 영향 분석연구. **정보와사회**, 20, 49-84.
- 허균(2013). 고차잠재성장모형을 적용한 휴대폰 의존도 변화와 자기조절능력 및 주의집중의 구조관계 연구. **교육정보미디어연구**, 19(4), 861-879.
- 헤럴드경제(2013. 4. 15). **〈CEO칼럼-허정범〉 스마트폰에서 시선 거두고 옆을 보자**.
<http://biz.heraldcorp.com/view.php?ud=20130415000078>
- 황승일(2013). **청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태체계변인에 관한 연구**. 조선대학교 석사학위논문.
- 황재인, 신재한(2013). 초등학교 학생 스마트폰 중독 개입교육 프로그램의 개발 및 적용. **한국컴퓨터교육학회**, 16(4), 23-31.
- Armstrong, L., Phillips, J., & Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537-550.
- Bian, C., Xu, S., Wang, H., Li, N., Wu, J., Zhao, Y., & ... Lu, H. (2015). A Study on the application of the Information-Motivation-Behavioral Skills (IMB) Model on rational drug use behavior among second-level hospital outpatients in Anhui, China. *Plos ONE*, 10(8), 1-11.
- Black, D. R., Tobler, N. S., & Sciacca, J. P. (1998). Peer helping/involvement: an efficacious way to meet the challenge of reducing alcohol, tobacco, and other drug use among youth. *Journal of School Health*, 68(3), 87-93.

- Cartwright, N. (1996). Combatting bullying in school: the role of peer helpers. *Peer counselling in schools: A time to listen*, 97-105.
- Cochrane, T., & Bateman, R. (2010). Smartphones give you wings: Pedagogical affordances of mobile Web 2.0. *Australasian Journal of Educational Technology*, 26(1), 1-14.
- Conner, K. O., McKinnon, S. A., Ward, C. J., Reynolds, C. F., & Brown, C. (2015). Peer education as a strategy for reducing internalized stigma among depressed older adults. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 186-193.
- Cooperman, N. A., Richter, K. P., Bernstein, S. L., Steinberg, M. L., & Williams, J. M. (2015). Determining smoking cessation related information, motivation, and behavioral skills among opiate dependent smokers in methadone treatment. *Substance Use & Misuse*, 50(5), 566-581.
- Cowie, H., & Smith, P. K. (2010). Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence. In B. Doll, W. Pfohl, J. S. Yoon (Eds.). *Handbook of youth prevention science* (pp. 177-193). New York, NY: Routledge.
- Cowie, H., Boardman, C., & Dawkins, J., Jennifer, D. (2004). *Emotional health and well-being: A practical guide for schools*. London: Sage.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Demetriades, A. (1996). Children of the storm: Peer partnership. In H. Cowie & S. Sharp (Eds.). *Peer counselling in schools: A time to listen* (pp. 64-72), London. David Fulton Pub.
- Fernández, I., Villaoslada, E., & Funes, S. (2002). Conflicto en el centro escolar. El modelo del alumno ayudante como intervención educativa. Madrid. La Catarata.
- Freeman, H., & Brown, B. B. (2001). Primary attachment to parents and peers during adolescence: Differences by attachment style. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 653-674.
- Greenfield, P. M. (2009). Technology and information education: What is taught, what is learned. *Science*, 323(5910), 69-71.
- Hamburg, B. A., Varenhorst, B. B. (1972). Peer counseling in the secondary schools: A community mental health project for youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 42(4), 566-581.

- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2009). *Focus groups: A practical guide for applied research*. Los Angeles: SAGE.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., & Brand, S., Dewald-Kaufmann, F., Grob, A.(2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, *44*(2), S. 405-418.
- Lenhart, A., Kahne, J., & Middaugh, E., Rankin Macgill, A., Evans, C., Vitak, J.(2008). Teens, video games, and civics: Teens' gaming experiences are diverse and include significant social interaction civic engagement. *Pew Internet and American Life Project*.
- Liau, A. K., Park, Y., Gentile, D. A., Katna, D. P., Tan, C. H., & Khoo, A. (2015). iZ HERO Adventure: Evaluating the effectiveness of a peer-mentoring and transmedia cyberwellness program for children. *Psychology of Popular Media Culture*, *9*, 1-12.
- Lombardi, J. S., & Carek, R. (1978). Making helping network work for students. *Journal of College Student Personnel*, *19*(4), 367-368.
- Malchodi, C. S., Oncken, C., Dornelas, E. A., Caramanica, L., Gregonis, E., & Curry, S. L. (2003). The effects of peer counseling on smoking cessation and reduction. *Obstetrics & Gynecology*, *101*(3), 504-510.
- Mamarchev, H. L. (1981). Peer Counseling. Searchlight Plus: Relevant Resources in High Interest Areas. No. 52+.
- Mathy, R. M., Kerr, D. L., & Haydin, B. M. (2003). Methodological rigor and ethical considerations in Internet-mediated research. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *40*(1-21), 77-85.
- May, R. J., & Rademacher, B. G. (1980). The use of paraprofessionals as environmental assessors in student affairs agencies. *Journal of College Student Development*, *21*(4), 368-369.
- Mowbray, C. T., Moxley, D. P., & Collins, M. E. (1998). Consumers as mental health providers: First-person accounts of benefits and limitations. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, *25*, 397-411.
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*(2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.

- Perse, E. M.(1996). Sensation-Seeking and the Use of Television for Arousal. *Communication Reports*, 9(1), 37-48.
- Spitzer, M. (2014). Information technology in education: Risks and side effects. *Trends in Neuroscience and Education*, 3(3), 81-85.
- The British Psychological Society(2012. 1.12). *Turn off your smartphone to beat stress*. <http://www.bps.org.uk/news/turn-your-smart-phone-beat-stress>
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-A prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 1-11.
- Vanrenhorst, B. B. (1984). Peer Counseling. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of Counseling Psychology* (pp. 716-750). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Vanrenhorst, B. B. (1984). Peer Counseling. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of Counseling Psychology*, (pp. 716-750). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Webel, A. R., Okonsky, J., Trompeta, J., & Holzemer, W. L. (2010). A systematic review of the effectiveness of peer-based interventions on health-related behaviors in adults. *American Journal of Public Health*, 100(2), 247.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Zsolt, Beatrix, & Sandor(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. 또래상담자 포커스 그룹 인터뷰 설문지
2. 또래상담 담당교사 개별 인터뷰 질문지
3. 또래상담자 평가지
4. 또래상담 지도교사 평가지

[부록 1] 또래상담자 포커스 그룹 인터뷰 질문지

Intro FGI 목적 소개 : 최근 스마트폰 사용을 절제하지 못해 생기는 어려움이 이슈인데, 특별히 청소년에 있어서 이러한 어려움이 더욱 큰 것 같습니다. 한국청소년상담복지개발원에서는 청소년들의 스마트폰 사용 조절을 위해 청소년과 소통이 원활한 또래상담자들이 도울 수 있는 방법을 찾기 위해 본 연구를 수행하고 있습니다. 또래상담자 여러분의 많은 협조 부탁드립니다.

각자 자기 소개

- 학년, 성별, 또래상담자 활동 경력 등

2. 친구들은 얼마나 스마트폰을 소지하고 있는지, 친구들의 스마트폰 사용을 옆에서 봤을 때 어떤 생각이나 느낌이 드는지?
3. 주변 친구나 학급 학우들 중 스마트폰 사용으로 어려움을 겪는 것을 본 경험이 있나요? 어떤 어려움을 겪는 것을 보았는지 구체적으로 자세히 말씀해 주세요.
4. 청소년들이 스마트폰을 잘 사용한다는 것은 무엇을 뜻하고 어떻게 사용하는 것을 의미하는지? 혹시, 주변에 스마트폰을 잘 사용하는 친구들은 어떻게 사용하나요?
5. 스마트폰을 잘 사용하는 친구와 사용문제가 있는 친구 간에는 어떠한 차이가 있는지?
6. 위의 사용문제가 있던 또래들 중 스마트폰 사용문제를 극복하여 잘 조절하게 된 경우가 있는지, 어떤식으로 극복했는지? 혹시 주변의 도움이 있었다면 어떤 도움이 있었나요?
7. 스마트폰 사용으로 인해 어려움을 경험할 때, 친구들이 어떤 영향을 줄 수 있을까?
8. 또래친구들의 스마트폰 사용조절을 위해 또래상담자는 어떤 역할을 할 수 있을까요? 또래상담을 하다가 스마트폰 사용조절이 필요하다고 느꼈거나, 혹시 스마트폰 관련해서 상담해 본 경험이 있나요?
9. 스마트폰 사용 문제를 가지고 있는 친구에게 또래상담자가 도움을 준다면 어떤 도움을 줄 수 있을까요? 여러분이 도움을 준다면 어떤 도움을 줄 수 있을까요?
10. 또래친구들의 스마트폰 사용조절을 위해 또래상담자가 도울 때, 예상될 수 있는 어려움은 무엇일까요?
11. 스마트폰 사용과 관련하여 또래 친구들에게 도움을 주기 위해 또래상담자는 어떤 교육을 받아야 할까요?

[부록 2] 또래상담 담당교사 개별 인터뷰 질문지

Intro FGI 목적 소개 : 최근 스마트폰 사용을 절제하지 못해 생기는 어려움이 이슈인데, 특별히 청소년에 있어서 이러한 어려움이 더욱 큰 것 같습니다. 한국청소년상담복지개발원에서는 청소년들의 스마트폰 사용 조절을 위해 청소년과 소통이 원활한 또래상담자들이 도울 수 있는 방법을 찾기 위해 본 연구를 수행하고 있습니다. 또래상담자 여러분의 많은 협조 부탁드립니다.

자신을 소개 하여 주십시오

- 또래상담 담당 교사 경력 등

2. 학생들은 얼마나 스마트폰을 소지하고 있으며, 스마트폰 사용을 옆에서 봤을 때 어떤 생각이 나 느낌이 드나요?
3. 학생들이 스마트폰 사용으로 어려움을 겪는 것을 본 경험이 있나요?
어떤 어려움을 겪는 것을 보았는지 구체적으로 자세히 말씀해 주세요.
4. 청소년들이 스마트폰을 잘 사용한다는 것은 무엇을 뜻하고 어떻게 사용하는 것을 의미하는지? 경험하신 청소년들 중 스마트폰을 잘 사용하는 아이들의 경우는 어떠한가요?
5. 또래 청소년들을 통해 스마트폰 사용문제를 극복하는 것에 대해 어떻게 생각하는지요? 또래 친구들이 어떤 영향을 줄 수 있을까요?
6. 청소년의 스마트폰 사용조절을 위해 또래상담자는 어떤 역할을 할 수 있을까요? 또한 또래상담반을 운영하시다가 청소년의 스마트폰 사용조절에 있어서 또래상담자가 활용될 수 있음을 느낀 경험이 있나요? 만약 있다면 어떤 경우였나요?
7. 스마트폰 사용 문제를 가지고 있는 청소년에게 또래상담자가 도움을 준다면 어떤 도움을 줄 수 있을까요? 또한 청소년들이 스마트폰 사용을 조절해야 하는 것을 이해하는 것을 돕기 위해 또래상담자가 어떤 역할을 할 수 있을까요?
8. 청소년들의 스마트폰 사용조절을 위해 또래상담자가 도울 때, 예상될 수 있는 어려움은 무엇 일까요?
9. 스마트폰 사용과 관련하여 청소년들에게 도움을 주기 위해 또래상담자는 어떤 교육을 받아야 할까요?
10. 기존 또래상담 교육 외에 어떤 교육을 추가로 받는다면 청소년의 건강한 스마트폰 사용에 또래상담자가 긍정적으로 영향을 끼칠 수 있을까요?

[부록 3] 또래상담자 평가지

‘또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램’ 활동보고

(또래상담자용)

다음은 여러분이 스마트폰 사용조절에 대해 어떻게 생각하는지에 관한 내용입니다. 잘 읽고 활동 참여 전과 참여 후 각각 한 번씩 자신과 가장 가깝다고 생각하는 점수를 기입해주세요.

내 용	설문 문항					참여 전	참여 후
	전혀 아니다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다		
1. 나(또래상담자)는 스스로 스마트폰 과다사용의 심각성을 알고 있다.	1	2	3	4	5		
2. 나(또래상담자)는 스마트폰 사용시간을 조절할 필요가 있다.	1	2	3	4	5		
3. 나(또래상담자)는 스마트폰 사용을 어떻게 조절할 수 있는지 안다.	1	2	3	4	5		
4. 나(또래상담자)는 스마트폰 사용조절에 대한 인식이 높아졌다.	1	2	3	4	5		
5. 나(또래상담자)는 스마트폰 사용조절을 위해 다른 대안적인 활동을 해 볼 생각이 있다.	1	2	3	4	5		
6. 나(또래상담자)는 스마트폰 사용조절을 위한 노력을 해 보았다.	1	2	3	4	5		

시범운영 학생	또래상담자 : (이름) / 내담학생 : 박00(가명기재)						
시범운영 결과 회기별 피드백	회기	주요활동체크					활동결과
	1회기	1	2	3	4	5	
	2회기	1	2	3	4	5	
	3회기	1		2			
좋았던 점							
아쉬웠던 점							
수정/보완사항							

청소년용 설문지

다음은 여러분이 상담한 친구가 스마트폰 사용조절에 대해 어떻게 생각하는지에 관한 내용입니다. 잘 읽고 친구와 가장 가깝다고 생각하는 곳에 v 표 해주세요.

설문 문항					
내 용	전혀 아니다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 친구는 스스로 스마트폰 과다사용의 심각성을 알고 있다.	1	2	3	4	5
2. 친구는 스마트폰 사용시간을 조절할 필요가 있다.	1	2	3	4	5
3. 친구는 스마트폰 사용을 어떻게 조절할 수 있는지 안다.	1	2	3	4	5
4. 친구는 스마트폰 사용조절에 인식이 높아졌다.	1	2	3	4	5
5. 친구는 스마트폰 사용조절을 위한 노력을 해 보았다.	1	2	3	4	5
6. 친구는 스마트폰 사용조절을 위해 다른 대안적인 활동을 해 볼 생각이 있다.	1	2	3	4	5

다음은 여러분이 상담한 친구가 스마트폰 사용에 대해 어떻게 생각하는지에 관한 내용입니다. 잘 읽고 친구와 가장 가깝다고 생각하는 곳에 v 표 해주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.	1	2	3	4
2	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.	1	2	3	4
3	스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	1	2	3	4
4	스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	1	2	3	4
5	스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원수강 등)을 하기 어렵다.	1	2	3	4
6	스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.	1	2	3	4
7	스마트폰이 없으면 안전부절 못하고 초조해진다.	1	2	3	4
8	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.	1	2	3	4
9	수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.	1	2	3	4
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.	1	2	3	4
11	스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속한다.	1	2	3	4
12	스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들과로부터 불평을 들은 적이 있다.	1	2	3	4
13	스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.	1	2	3	4
14	스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉상태에 빠진다.	1	2	3	4
15	스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화 되었다.	1	2	3	4

[부록 4] 또래상담 지도교사용 프로그램 평가지

‘또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램’ 활동보고 (교사용)

○ 다음은 선생님의 본 프로그램에 대한 의견을 묻는 설문조사입니다. 의견에 해당하는 부분에 (v) 표시해주세요.

내 용		전혀 아니다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 본 프로그램의 내용은 또래상담자를 활용하여 스마트폰 사용 조절을 돕기에 적절한 내용으로 구성되었습니까?						
2. 본 프로그램의 회기별 내용이 회기별 목표를 달성하는 데 적절한 내용이었습니까?	1회기					
	2회기	유쾌상쾌형				
		무궁무진형				
		완소친구형				
3회기						
3. 본 프로그램이 현장에서 활용하기에 적합하게 개발 되었다고 생각하십니까?						

시범운영 결과 회기별 피드백	회기	활동내용
	1회기	
	2회기	
	3회기	
좋았던 점		
아쉬웠던 점		
수정/보완사항		
기타활동내용		

Abstract

Self-Regulation Program for Smartphone Overuse Utilizing Peer Counseling

In recent years, overuse of smartphones among adolescents has been a pressing issue to be addressed due to its serious negative consequences. In addition, peers have a great influence on each other's life styles among adolescents and smartphone usage is no exception. A majority of adolescents have reported that the main purpose of using a smartphone is to maintain relationships with friends. It is why peer counselors can better understand why and how adolescents use a smartphone than adults may be able to. Peer counselors can also promote sound methods in regulating smartphone usage and help finding a youth culture-appropriate means to deal with the smartphone overuse. Therefore, the Korea Youth Counseling and Welfare Institute has developed the self-regulation program for smartphone overuse in conjunction with the peer counseling program to enhance an awareness of smartphone overuse among adolescents and to present appropriate methods for regulating smartphone usage. The result is a program called "Self-Regulation Program for Smartphone Overuse Utilizing Peer Counseling."

To develop this program, literature reviews and focus group interviews(FGI) with 22 peer counselors and 2 adult counselors of the peer counseling program were conducted. The implications of the literature reviews and FGI were utilized to develop a draft of the program manual. Based on these, types of smartphone usage were categorized into 3 groups and program contents for each type were developed. The validity of the first draft of the program was reviewed by professionals in the study media addiction and revised for the test operation. A workshop educating the program to counseling teachers was held and a revised version of the program was then conducted in 32 schools (360 peer counselors and 378 client adolescents). The change of perception in smartphone usage of both the peer counselors and client adolescents were measured before and after the

program. Additionally, smartphone addiction proneness scale scores of client adolescents were collected through peer counselors' reports. Lastly, the counseling teachers evaluated the effectiveness and appropriateness of the program.

The effectiveness of the program was evaluated by comparing the results of the pre-test and post-test of the client adolescents and peer counselors. The perception of smartphone usage has been significantly increased among peer counselors resulting in a more awareness of the seriousness of smartphone overuse, sensitivity to it, awareness of how to control usage, and motivation to self-regulation. Client adolescents also reported an increase in the perception of smartphone usage and lowering of the level of smartphone addiction proneness score. Lastly, counseling teachers reported that the contents of the program were appropriately developed for adolescents and it can be utilized within the school setting without difficulty.

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

However, it is also important to note that this study has limitations. The evaluation of effectiveness of program was conducted without a control group and the data of client adolescents were gathered only through peer counselor's reports. It is recommended that future studies incorporate control groups and direct reporting from client adolescents during the evaluation process of this program in order to compensate for the limitations of this study. It is essential that more studies should be conducted to better learn about the different types of smartphone usage and changes in the media environment in order to update and revise the contents of the program.