

저연령 인터넷 · 스마트폰 과의존 청소년 상담프로그램 개발

책임 연구자 : 양 미 진

김 래 선

공동 연구자 : 이 형 초

김 신 아

김 진 수

이 승 근

홍 예 진



청소년상담연구 213

저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담프로그램 개발

인 책 : 2019년 12월

발 행 : 2019년 12월

발 행 인 : 이기순

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)

T. (051)662-3192 / F. (051)662-3007

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

인 책 처 : 신일디앤피

비매품

ISBN 978-89-8234-783-2 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.

간행사

우리가 접하고 소비할 수 있는 미디어의 종류와 그 미디어가 다룰 수 있는 정보의 양은 경계와 한계를 가늠하기 어려울 정도로 방대합니다. 여기에 인터넷과 스마트폰의 역할은 무시할 수 없을 정도로 강력합니다.

2019년, WHO의 게임사용장애 질병분류 발표에서 부터 미디어 과의존의 저연령화 같은 이슈는 미디어의 역기능이 연령과 국경을 초월해 사회 곳곳에서 우리를 위협하고 있음을 확인할 수 있는 하나의 계기가 됩니다. 특히 미디어 과의존의 저연령화는 빠르게 진행되고 있어 개입이 시급합니다.

이러한 사회적 현안에 대한 적극적 대응의 일환으로 한국청소년상담복지개발원에서는 초등학교 저학년 아동의 인터넷·스마트폰 사용 조절을 위한 집단상담 프로그램을 개발하였습니다.

국내외 미디어 과의존 관련 문헌과 연구를 광범위하게 조사하였고 초등학교 저학년의 보호자, 교사, 현장전문가를 모시고 인터넷·스마트폰 사용 조절 문제를 해결하려면 어떻게 해야 하는지에 관한 의견을 수집하였습니다. 이를 바탕으로 아동의 인터넷·스마트폰 과의존 문제에 효과적으로 개입할 상담프로그램을 개발하고, 전국 청소년상담복지센터와 협력하여 시범운영 평가를 통해 그 효과를 검증하여 본 프로그램에 참여한 아동과 시범운영지도자의 높은 만족을 확인할 수 있었습니다.

본 프로그램의 시범운영에 적극적으로 협력하여 주신 서울시립청소년미디어센터, 서울강북 아이월센터, 인천광역시청소년상담복지센터, 대전광역시청소년상담복지센터, 충청북도청소년상담복지센터, 전남보성군청소년상담복지센터 상담자들에게 깊은 감사를 드립니다. 아울러 연구진으로 수고해주신 심리상담센터 감사와 기쁨의 이형초센터장님과 본원의 연구진들께도 깊은 감사를 드립니다.

본 연구에서 개발된 프로그램이 우리나라 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존 문제를 해결하는데 실제적인 도움이 되는 프로그램으로 자리 잡기를 바랍니다.

2019년 12월

한국청소년상담복지개발원 이사장 이기순 이 기 순

초 록

중·고등 시기 청소년의 문제로 인식되던 인터넷·스마트폰 과의존이 최근 몇 년 새 유아동기로 확대되면서 인터넷·스마트폰 과의존의 저연령화가 국가적 문제로 대두되었다.

스마트폰 보급률 국가 1위이자, 초등학생 어린이 10명 중 7명이 스마트폰을 보유하고 있다는 현실을 반영하듯, 과도한 인터넷·스마트폰 사용이 아동 및 청소년 발달에 미치는 부정적 영향은 많은 경험적 연구들이 입증하고 있다. 과도한 인터넷·스마트폰 사용은 아동에게 신체적, 심리적으로 문제를 일으킬 수 있고 가족관계를 비롯하여 사회적 관계에 부정적 영향을 미칠 수 있다.

본 연구에서는 현장 및 보호자들의 개입 요구가 가장 큰 초등학교 3, 4학년을 대상으로 인터넷·스마트폰 과의존 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 하였다. 프로그램 개발 절차에 따라 아동 집단상담 프로그램과 학부모 안내문 및 가정 내 지침서를 개발하고, 프로그램의 적절성을 시범적으로 평가하였다.

본 프로그램의 개발 절차는 다음과 같다.

기획단계에서는 첫째, 기존의 초등학생을 대상으로 개발된 인터넷·스마트폰 과의존 상담 프로그램들의 동향과 특성을 파악하였다. 둘째, 프로그램에 대한 요구도를 확인하기 위해 전국 청소년상담복지센터 관련 현장실무자를 70명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이와 함께 수도권, 영남권, 호남권 3개 권역에서 인터넷·스마트폰 과의존 문제를 경험하는 초등학교 3, 4학년 보호자, 교사, 현장전문가 22명을 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하고 그 결과를 분석하였다.

기획단계에서 도출된 정보를 바탕으로 프로그램 구성 단계에서는 초등학교 3, 4학년 아동의 발달적 특성을 고려하여 회기별로 구체적인 목표와 흥미위주의 활동을 포함한 집단상담 프로그램을 구성하였다. 총 5회기로 구성되어 있으며, 프로그램 구성 원리는 다음과 같다. 첫째, 인터넷·스마트폰 과의존으로 인해 아동에게 일상생활에서 경험할 수 있는 문제에 초점을 두어 프로그램을 구성하였다. 둘째, 자기결정성 이론을 토대로 아동의 관계성, 유능성, 자율성 욕구 충족을 통한 행동변화 동기를 강화시키는 것을 목표로 하였다. 셋째, 보호자가 가정 내에서 실천 할 수 있는 인터넷·스마트폰 사용 조절 양육 방법 및 자녀가 세운 액션플랜을 가정에서 잘 지킬 수 있도록 격려하는 방법 등에 대한

안내하였다. 넷째, 발달수준에 맞는 용어 선택과 구체적인 사례를 제시하였다. 다섯째, 인터넷·스마트폰 사용조절 실패로 인한 부정적 결과를 최소화할 수 있는 프로그램의 형태 및 활동을 고려하여 반영하였다.

청소년상담복지센터 상담자를 지도자로 모집하여 9월 ~ 10월 말에 걸쳐 시범운영을 진행하였다. 본원 연구진 및 시범운영 지도자들은 관할지역에서 초등학교 및 청소년 유관기관을 선정하여 초등학교 3-4학년 남녀 학생 총93명을 대상으로 프로그램을 운영 하였다. 프로그램의 효과를 평가하기 위하여 참여 아동 및 보호자를 대상으로 스마트폰 과의존 사전-사후 검사를 실시하였고, 시범운영 담당자 및 참여아동의 평가 (회기별 평가, 종합평가)를 수집하였다. 사전-사후 변화를 분석하기 위하여 대응표본t검증 (Paired t-test)을 실시하였다. 분석결과 프로그램 참여 전 아동들의 스마트폰 과의존 수준은 프로그램 참여 후 유의하게 감소하였다. 즉, 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 집단 상담 프로그램 (프로그램 명: 스마트폰 위협탈출 Cheer up!)이 초등학교 3, 4학년의 스마트폰 과의존 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인터넷·스마트폰 과의존으로 어려움을 호소하는 초등 3, 4학년을 대상으로 자기결정성에 근거하여 아동의 행동변화에 대한 내적 동기를 강화 시키고자 하는 개입방법이 효과가 있음을 의미한다.

특히 본 프로그램에서는 아동에게 일상생활에서 인터넷·스마트폰 사용조절 실패로 인해 흔히 나타날 수 있는, 구체적으로 확인 가능한 문제 상황들에 초점을 두어 프로그램을 구성하였다. 포커스 그룹 인터뷰를 통해 실제 생활속에서 경험하는 가족, 형제 자매와의 갈등, 건강관련 문제, 생활태도 및 행동의 문제 등을 이해가 쉽도록 애니메이션으로 제시함으로써 관심과 집중을 높이고 아동 스스로 스마트폰으로 인해 발생하는 다양한 문제들을 자연스럽게 인식하도록 하였다.

시범운영을 실시하고 수집된 통계 결과 및 참가자, 담당자들의 평가의견은 프로그램 수정 및 보완자료로 사용되었으며, 이후 연구진 회의와 전문가 감수를 거쳐 최종프로그램을 완성하였다.

본 연구는 저연령 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존 관련 집단상담 프로그램이 부재한 상황에서 다양한 조사 방법을 활용하여 문제 확인에서부터 요구, 평가에 이르는 과정을 거쳐 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하였다는데 의의가 있다.

목차

I. 서론 1

- 1. 연구의 목적과 필요성 1
- 2. 연구의 과제 5

II. 이론적 배경 6

- 1. 디지털 시대 저연령 청소년의 인터넷·스마트폰 사용 6
- 2. 인터넷·스마트폰 과의존 실태 7
- 3. 인터넷·스마트폰 과의존의 개념 8
- 4. 인터넷·스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인들 10
 - 가. 개인심리적 요인 10
 - 나. 사회환경적 요인 11
- 5. 저연령 청소년의 발달적 특성 12
- 6. 저연령 청소년의 특성과 인터넷·스마트폰 과의존과의 관계 13
- 7. 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담프로그램개발의 접근이론 15
 - 가. 자기결정성 이론 16
 - 나. 정보-동기-행동기술 모델 19

III. 연구 방법 22

- 1. 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담프로그램 개발 22
 - 가. 프로그램 기획단계 23
 - 나. 프로그램 구성단계 51
 - 다. 전체 프로그램 구성 및 안면타당도 평가 56
- 2. 프로그램 시범운영 및 평가 62
 - 가. 시범운영의 개요 62
 - 나. 시범운영 평가 69
- 3. 프로그램의 수정보완 방향 80

IV. 결과 및 논의 81

참고문헌 | 87

부록 | 93

| | |
|---|-----|
| 1. 현장실무자 대상 설문조사 질문 | 94 |
| 2. 대상별 포커스그룹 인터뷰 질문 | 95 |
| 3. 스마트폰 과의존 설문지 - 보호자용, 아동용 | 100 |
| 4. 시범운영 평가 - 시범운영지도자 (회기별 평가지, 종합평가지), 참여 아동 (종합평가지) | 102 |

Abstract | 110

표 목차 |

| | |
|--|----|
| 표 1. 초등학생 대상 인터넷, 게임, 스마트폰 과의존 치료를 위한 기존의 집단상담 프로그램 | 24 |
| 표 2. 현장 실무자 설문조사 대상자의 일반적 특성 | 28 |
| 표 3. 프로그램 개발을 위한 사전 설문조사 결과 요약 | 29 |
| 표 4. 포커스그룹 인터뷰 대상자의 일반적 특성 | 30 |
| 표 5. 교사와 현장전문가가 지각한 아동의 특성 분석 | 33 |
| 표 6. 보호자, 교사, 현장전문가가 지각한 아동의 미디어 사용 현상 분석 | 35 |
| 표 7. 아동의 미디어 사용에 대한 보호자 대응 관련 분석 | 41 |
| 표 8. 보호자, 교사 현장전문가의 프로그램에 대한 제안 분석 | 43 |
| 표 9. 보호자, 교사 현장전문가의 부모교육과 교사 필요 정보에 대한 제안 분석 .. | 47 |
| 표 10. 프로그램의 구성 | 52 |
| 표 11. 프로그램의 전반적 구성 | 56 |
| 표 12. 집단상담 프로그램 주요내용 | 57 |
| 표 13. 수정된 집단상담 프로그램의 세부내용 | 59 |
| 표 14. 시범운영 평가개요 | 63 |
| 표 15. 스마트폰 과의존 척도: 관찰자용 | 64 |
| 표 16. 스마트폰 과의존 척도: 청소년 자기보고용 | 65 |
| 표 17. 회기별 평가지 및 종합평가지의 세부내용 | 66 |
| 표 18. 시범운영 참여아동 및 보호자 특성 | 67 |
| 표 19. 시범운영 지도자의 특성 | 68 |
| 표 20. 시범운영 참여대상 인구학적 특성별 기술통계 | 69 |
| 표 21. 사전-보호자 보고와 아동 보고 차이 검증 결과 | 70 |
| 표 22. 아동의 프로그램 참여 사전-사후 검증 결과 | 70 |
| 표 23. 시범운영 지도자의 회기별 평가 결과 (참여아동 반응에 대한 의견) | 71 |
| 표 24. 시범운영 지도자의 회기별 평가 결과 (개선사항에 대한 의견) | 73 |
| 표 25. 시범운영 지도자의 종합평가 결과 (현장활용성 평가) | 75 |
| 표 26. 시범운영 지도자의 종합평가 결과 (목표달성에 도움이 되는 것) | 76 |
| 표 27. 참여아동의 종합평가 결과 (현장활용성 평가) | 78 |
| 표 28. 참여아동의 종합평가 결과 (가장 기억에 남는 점에 대한 의견) | 79 |

그림 목차 |

| | |
|--|----|
| 그림 1. 동기유형과 조절유형을 보여주는 자기결정성의 연속선 | 16 |
| 그림 2. 정보-동기-행동기술 (IMB)모델의 위험행동을 줄이는 세가지 결정요인 ... | 20 |
| 그림 3. 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담 프로그램 개발과정 | 22 |

I. 서론

1. 연구의 목적과 필요성

인터넷은 시·공간을 초월해 정보와 사람을 연결하는 체계로 세대와 공간을 넘어서 현대사회의 효율성과 편리성 그리고 오락성을 제공해준다. 특히 디지털 네이티브(digital native)라는 명칭으로 불리는 요즘 세대에게는 (Tapscott, 2008), 더 이상 선택이 아닌 필수적인 생존의 요소가 되어 버린 것이 현실이다. 한국의 인터넷 이용률은 2018년 91.5%이며, 3세~9세의 아동의 이용률은 87.8%이며, 10대는 99.9%에 달해 (과학기술정보통신부, 2019a), 세계 최고의 디지털 국가임을 보여주고 있다. 특히, 최근 노년층을 비롯해 유·아동의 사용률은 매년 증가하고 있어, 전 연령대의 디지털화가 이루어지고 있다. 한편, 스마트폰의 대중화는 한국의 보편적 인터넷 사용에 크게 일조하였으며, 특별히 유·아동에서 교육 및 오락 목적으로의 사용률 증가는 사회적 관심을 불러일으키고 있다. 이러한 높은 인터넷 사용과 스마트폰 보유율의 증가는 현대 사회의 주요한 단면을 보여주는 것으로 인터넷과 스마트 기기가 생활의 대부분의 영역과 관계되어 있어, 더 이상 선택사항이 아닌, 생활에 있어서 필수적인 요소로 기능하고 있음을 보여준다.

인터넷의 발전과 스마트 기기의 전 세대에 걸친 보급 추이는 지나친 사용으로 인한 역기능을 더욱 가속화시키는 결과를 낳았다. 2018년 실시된 국가통계자료인 과학기술정보통신부의 스마트폰 과의존 실태조사에서는 청소년의 29.3%가 스마트폰 과의존 위험군으로 분류되는 것으로 보고되었다 (과학기술정보통신부, 2019b). 이는 2017년에 비해 완만한 감소추세를 보이는 것이지만, 전체 연령 중 가장 높은 위험률을 보이는 수치다. 최근 몇 년 사이 인터넷·스마트폰 사용의 역기능에서 가장 중요하게 다루어지는 문제는 저연령화되고 있는 추세다. 특별히, 과학기술정보통신부(2019)에 따르면 3~9세에 해당하는 유아동의 스마트폰 과의존 위험군의 비율은 20.7%로 전년대비 1.6%p 증가하였고, 2016년 이후로 지속적으로 증가하고 있다. 청소년기로 접어드는 중요한 시점에 지나친 인터넷·스마트폰 사용으로 인한 역기능 문제는 발달 전반에 악영향을 미칠 것이 자명하여, 현재의 초등학교 고학년에서 중·고등학생 위주의 상담 서비스 프로그램에서 벗어나 초등학교 저학년을 비롯한 저연령 대상 프로그램 개발의 필요성이 점차 강조되고

있는 시점이다.

인터넷 사용과 관련된 역기능은 Goldberg에 의해 1996년에 처음으로 소개된 이후로 인터넷 중독, 병리적 인터넷 사용, 강박적 인터넷 사용, 문제적 인터넷 사용, 인터넷 의존, 인터넷 과사용, 인터넷 게임장애 등 학자들마다 나름대로의 개념을 가지고 다양한 용어로 정의되어왔다 (이동한, 이환배, 김대진 & 이상규, 2015). 최근 몇 년 사이 스마트폰 사용이 급증하면서 스마트폰 사용으로 인한 역기능을 스마트폰 중독, 스마트폰 과다 사용 등의 용어로도 개념화하게 되었다. 한편 인터넷 중독과 스마트폰 중독은 척도의 상관성이 유의하며, 인터넷의 주 사용기기가 PC에서 스마트폰으로 이동하면서, 각각을 개별적인 존재로 구분하여 개입하기 보다는 함께 다루어야 할 문제로 인식해야 한다는 주장이 제기되어 왔다 (서민재, 최태용, 우정민, 김지현, & 이종훈, 2013; 이동한 등, 2015; 이혜진, 2017). 한편, 정신과 진단편람인 DSM-5에서는 인터넷 게임장애를 집착 (preoccupation), 내성 (tolerance), 흥미결여 (loss of interest), 금단 (withdrawal), 통제실패 (loss of control), 부정적 기분의 회피나 경감 (escape), 문제를 인식하지만 계속 사용 (persistence), 속임 (displacement), 관계·직업, 교육·경력이 위태롭게 되는 것 (conflict) 같은 9가지를 진단기준으로 제시하고 있다 (조성훈, & 권정혜, 2017). 더불어, 인터넷·스마트폰 중독 문제를 구성하는 요인을 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성으로 보기도 하며 (한국정보화진흥원, 2011), 권정혜 등(2013)은 스마트폰중독 척도에서는 일상생활장애, 긍정적 예감, 금단, 가상세계지향, 과다사용, 내성을 요인으로 보고하기도 하였다. 2016년 한국정보화진흥원에서는 인터넷과 스마트폰중독 문제를 통합하여 이용자의 주관적 자율 조절 능력이 저하되는 상태인 조절실패 (loss of control), 인터넷 사용을 다른 현상보다 두드러지게 지각하는 현저성 (salience), 심리적·사회적·대인관계적 면에서의 부적응적 결과인 문제적 결과 (serious consequences) (권선중 & 엄나래, 2016)를 주요 하위요인으로 보기도 하였다.

본 연구에서는 인터넷·스마트폰 사용으로 인해 발생하는 어려움이 주의를 요하는 상태에서부터 즉각적인 치료적 개입이 필요한 중독 위험성이 높은 상태까지를 포함하여 인터넷·스마트폰 과의존으로 명명하고자 한다. 과의존 문제를 유발하는 주요한 원인 요소는 인터넷으로 간주하여 정의하지만, 스마트폰의 사용이 절대적인 우위인 점을 고려하여, 인터넷·스마트폰 과의존으로 하고자 한다. 즉, 인터넷·스마트폰 과의존은 인터넷에 기반을 두고 있는 기기 사용으로 인해 심리적, 사회적, 신체적 어려움이 초래되는 것으로 정의하겠다.

인터넷·스마트폰 과의존을 바라보는 관점은 연구자들마다 상이한 것처럼, 영향을 주

는 요인들의 범주도 연구자들마다 다양하게 제시하는 것을 알 수 있다. 하지만 이를 큰 범주로 구분하자면 청소년의 개인적 요인과 환경적 요인으로 크게 나눌 수 있다. 개인적 요인에는 자극 추구 경향과 충동성과 같은 기질적인 면 (Yen, J.Y 등 2017; 박미진 & 김광웅, 2015)과 정서조절 능력이나 외로움 등의 정서적 요인 (김소연 & 전종설, 2016; Ostovar, S. 등, 2016; 조성훈 & 권정혜, 2015; 박미진 & 김광웅, 2015)등으로 나타난다. 이와 함께 환경적 요인은 부모의 양육태도나 부모-자녀 간 의사소통 유형이나 중재 유형, 사회적지지, 또래와의 관계 등 (구현영, 2013; 김효숙, 유형근, & 남순임, 2015)으로 나타났다.

인터넷·스마트폰 과의존을 예방하거나 치유 목적의 프로그램을 제작할 때는 위의 영향 요인들을 강화하거나 적응적으로 개선하는 방향으로 내용을 구성한다. 하지만, 현행 프로그램들은 대부분 초등학교 고학년과 중·고등학교 위주로 구성되어 있는 바, 최근 상승세를 보이고 있는 저연령 청소년의 발달적, 심리·사회적 고려가 부족한 것이 사실이다. 이를 위해 본 연구에서는 저연령 청소년의 범위를 초등학교 1~4학년까지로 제한하여, 이들의 발달적 특성과 함께 연령 특유의 인터넷·스마트폰 과의존 문제의 공통된 특성을 도출해내 프로그램 개발을 위한 구성요소로 활용하고자 한다. 더불어, 본 연구보고서에서는 저연령 청소년이라는 표현을 아동으로 지칭하여 연령대에 부합한 용어로 대체하여 기술하고자 한다.

아동기는 발달적으로 유아기 때의 자기중심적 사고에서 벗어나 타인의 관점에서 바라볼 수 있는 조망능력이 증가되면서 또래관계의 변화가 일어나는 시기로 (이봉주, 김선숙, & 김남희, 2010), 또래와의 상호작용이 비약적으로 발달하는 시기이다. 이와 더불어, 외부세계에 대한 통제능력이 발전하면서, 규칙을 내재화하고 사회화가 이루어지는 중요한 시기로, 무엇보다 자기 통제력을 통해 욕구 및 충동 조절이 중요해지는 시점이기도 하다 (Shaffer, 2008, 이봉주 외, 2010). 본 연구에서의 아동은 초등학교 1~4학년으로 정의하고 있는데, 이 시기의 아동은 청소년기로 넘어가는 과도기의 시기로 그들만의 발달적 특징이 도드라지고, 생활 전반에 절대적인 영향을 미친다. 특별히 이 시기의 아동을 트윈 (tween)세대라고도 하는데, 이는 아동과 청소년 사이에 끼어있는 가장 애매한 시기로 8세부터 14세 사이의 세대를 지칭 한다. 트윈세대인 이시기의 아동들은 인터넷 등 각종 미디어의 발달에 익숙하고 어른 수준의 다양한 정보를 수집하고 다방면에 관심을 보이며 소비 문화적으로 관심이 증대되는 시기이다 (Drake-Bridges & Burgess, 2010). 따라서 이 시기 과도한 인터넷·스마트폰의 사용은 지나친 상업주의와 선정적인 미디어 환경에 무방비로 노출되어 심리·사회적 발달에 지대한 영향을 미치며, 주요 발달과업

을 저해하여 건강한 성장과 발달에 악영향을 미칠 수 있다. 더불어, 온라인에서 오는 정보의 흐름에서 아동들은 스스로를 분리할 수 없으며, 특히 연령이 어릴수록 미디어 콘텐츠에 대한 저항력이 약해 더욱 쉽게 인터넷·스마트폰 과의존 위험성이 증가될 수 있는 점을 고려할 때 (Wedge, 2018, Mar 06), 아동기 인터넷·스마트폰 과의존 특성을 분명히 하여 적절한 개입 프로그램을 개발하는 것은 중요한 과제 일 수 있겠다.

본 프로그램을 구성함에 있어서 가장 우선적으로 아동의 인터넷·스마트폰 과의존 특성이 고려되어야 하겠으며, 이에 대한 접근과 회복을 위한 체계화된 모델이 기반이 되어야 하겠다. 이를 위해, 아동기 행동변화를 위한 모델을 바탕으로, 아동의 인터넷·스마트폰 과의존의 심리·사회적 특성을 고려하여 프로그램을 구성할 계획이다. 이를 위해 아동(초등1~4학년) 자녀를 둔 학부모, 초등 1~4학년 담임 경험이 있는 교사, 그리고 인터넷·스마트폰 과의존 청소년을 대상으로 상담경험이 있는 현장 전문가를 대상으로 포커스 그룹 인터뷰와 심층 분석을 통한 치유 모델을 구성하여 프로그램 요소를 도출할 것이다.

아동기는 본격적인 청소년기로 들어가기 위한 관문으로 이때의 과의존 위험성의 차단과 회복은 이후에 생길 어려움을 막는데 아주 중요하다. 하지만, 현재 운영 중인 프로그램들은 대부분 중·고등 연령에 치우쳐 있으며, 초등학교 과정을 다루더라도 고학년에 치우쳐 있다. 또한 초등 1~4학년 아동에 대해서는 부모교육에만 집중되어 있어, 이들을 위한 실질적 프로그램은 전무한 것이 현실이다. 한국청소년상담복지개발원은 전국적인 네트워크를 통해 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존 해소를 위해 노력하고 있으며, 이를 효과적으로 수행하기 위해 검증된 프로그램을 전국이 활용할 수 있도록 개발 및 보급에 책임이 있다.

Price (1974)는 프로그램의 효과는 현장과 문제가 되는 상황을 표적화해 현장성을 강조해야 하며, 이런 현장에는 지역사회, 대상자, 학교 등이 포함되어야 한다고 강조하는데, 이들은 프로그램이 파급되는 일차지점이라는 면에서 중요하다 (Maton, 2000). 따라서, 구체적으로 프로그램 대상을 명료히 하고, 그들을 둘러싼 환경 요인을 탐색적으로 밝힐 필요가 있다. 특별히 현재까지 특성 및 프로그램 개발이 전무한 영역에 대해서는 보다 철저한 탐색 및 조직화가 요구된다. 이에, 아동의 인터넷·스마트폰 과의존 특성 및 환경적 요소에 대한 경험적 기초자료 수집 및 개입 프로그램을 개발하고자 한다.

2. 연구의 과제

본 연구의 과제는 초등학교 저학년인 아동의 특성을 반영하여 미디어의 인터넷 체계에 기반을 둔 인터넷·스마트폰 과의존 개입 프로그램을 개발하는 것이다. 이를 위해 아동의 인터넷·스마트폰 과의존 현상 관련 선행연구, 개입 프로그램 및 효과 연구들을 검토, 분석함으로써 보다 효과적인 프로그램 구성요소를 추출하고자 한다.

본 연구에서는 아동의 인터넷 및 스마트폰 이용에 기반을 둔 과의존의 특성 및 효과적인 프로그램 구성요소 도출을 위한 보호자, 교사 및 현장 전문가 대상의 질적 조사를 실시하고, 아동 및 청소년 상담 현장 전문가들의 심층적 의견 수렴하여 아동에 최적화된 구성요소를 도출해냄으로써 효과적인 치료적 개입을 위한 세부프로그램을 설계하고자 한다.

따라서 본 연구의 연구 과제를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 초등학교 저학년 대상 인터넷·스마트폰 과의존 치유 프로그램을 개발한다.

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

II. 이론적 배경

1. 디지털 시대 저연령 청소년의 인터넷·스마트폰 사용

디지털 네이티브 (digital native), 넷 세대 (net generation) 등은 1990년대 디지털 혁명기의 한복판에서 성장기를 보내고 전자미디어와 더불어 사는 세대를 (Prensky, 2004; Tapscott, 2008) 지칭했다. 일명 ‘Z 세대’ 라고도 불리는 지금의 아동 및 청소년들은, 인터넷과 각종 미디어 발달에 뛰어난 적응력과 어른 수준의 상당한 정보를 보유하고, 소극적인 이용자에서 직접 콘텐츠와 정보를 생산하고 배포하는 적극적인 디지털 시대의 주역이 되고 있다.

한국을 비롯하여 오늘날 세계 각국의 청소년들에게 인터넷, 스마트폰 등이 제공하는 디지털 환경은 가정 및 학교 외에 이들의 성장과 발달에 직간접적 영향을 주는 강력한 환경 요인이다. 특별히 인구 당 스마트폰 보급률, 초고속 인터넷 속도 등에서 세계 정상급인 한국의 청소년은 자타가 공인하는 대표적인 디지털 세대이다. 2017년도 국제전기통신연합 (International Telecommunication Union, ITU)이 발표한 국가간 ICT 발전지수 (ICT developments Index, IDD) 비교 결과에 따르면, 한국은 176개국 중 2위였다 (International Telecommunication Union, 2017). 국내 조사에서도 지난 10년간 국내 인구의 인터넷 이용률은 2008년 76.5%에서 2018년 91.5%로 꾸준히 증가하는 추세로, 특히 3~9세 아동의 인터넷 이용률은 87.8% 이었으며, 10대의 경우 99.9%에 달했다 (과학기술정보통신부, 2019a).

주목할 만한 점은, 전 연령대에서 인터넷 및 스마트폰의 이용률이 증가하고 있으며 연령별 인터넷 이용격차는 감소하여 이용연령대가 확대되었으나, 최근 3년간 고령층과 3~9세 유·아동의 인터넷 및 스마트폰 이용률의 증가 폭이 타 연령대에 비해 급격하게 크다는 것이다. 즉, 3~9세 아동의 스마트폰 이용률의 경우 전년대비 12.9%p가 증가한 73.7% 이었으며, 인터넷이용률 또한 전년대비 5.6%p 가 증가한 87.8%로 나타나 타 연령대에 비해 지속적으로 증가할 것으로 예측된다 (과학기술정보통신부, 2019a). 이러한 현상은 스마트폰의 대중화가 컴퓨터를 대체하면서 모바일중심의 인터넷 환경 조성이 남녀노소 구분 없이 전 연령대의 인터넷 이용률 증가에 기여했을 것으로 해석된다. 특별

히 인터넷 이용 목적이 교육이나 학습 (49.5%)을 위한 것 보다는 ‘커뮤니케이션 (94.8%)’ 이나 ‘여가활동 (92.5%)’ 등을 위한 목적이 높았다 (과학기술정보통신부, 2019a). 이는 여가시간이 부족할 뿐만 아니라 즐길만한 여가활동 문화가 부족한 우리나라의 아동 및 청소년들이 대안활동 대신으로 인터넷과 스마트폰 이용에 집중할 수밖에 없는 실태를 반영한다고 볼 수 있다.

2. 인터넷·스마트폰 과의존 실태

한국의 인터넷 발전 상황은 4차 산업혁명 시대 국가 경쟁력과 발전 가능성에 기대를 갖게 하였지만 부작용 또한 동시에 존재한다. 대표적인 예가 인터넷·스마트폰 중독 또는 과의존이다. 한국정보화진흥원의 만 3세에서 69세를 대상으로 실시된 2018년 스마트폰 과의존 실태조사 결과에 따르면, 조사대상의 19.1%가 스마트폰 과의존 위험군으로 보고되었다 (과학기술정보통신부, 2019b). 특히 연령이 어린 유·아동의 과의존 위험군 비율이 가장 큰 폭으로 증가하였다. 구체적으로, 전 연령대의 과의존 위험군 비율이 증가하는 추세이기는 하나 그 상승폭이 둔화되고 있으며, 10대 청소년 또한 지속적으로 감소하는 추세임에 비해 3~9세 유·아동의 스마트폰 과의존 위험군 현황은 2015년 12.4%로 부터 2016년 17.9%로 큰 폭으로 증가한 이래 2017년 19.1% 그리고 2018년 20.7%로 다른 연령대에 비해 지속적으로 증가하는 추세에 있다 (과학기술정보통신부, 2019b). 게다가 앞선 조사결과에서는 유·아동의 스마트폰 과의존 요인이 주로 ‘스마트폰 사용이 일상에서 가장 중요한 활동이 되는 것’ 인 현저성이 두드러지게 나타나 조절실패가 원인인 청소년이나 성인과는 다른 특성을 보였다. 이러한 결과는 스마트폰 보유 여부와 관계없이, 그리고 애초부터 주위의 유혹에 대응할 동기나 의지가 없는 유·아동을 대상으로 인터넷·스마트폰 과의존에 대응하기 위해서는 청소년과는 다른 접근방식이 요구됨을 시사한다.

결국, 앞선 조사결과들은 스마트폰 중독 예방 가이드 및 중독 상담 프로그램 앱 보급, 스마트폰 보안관 (청소년 유해정보차단 서비스), 사이버 안심존 등 청소년의 인터넷 과의존을 예방하고자 하는 그 동안의 노력에도 불구하고 청소년의 인터넷 과의존 현상은 더욱 심각해지고 있음을 시사한다. 더욱이 초등 저학년과 같은 저연령 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존 문제는 빠른 속도로 늘어나고 인터넷 게임중독, 사이버도박중독 등 그 유형 또한 진화 하고 있는 현실에서 아동의 정신건강이 적신호가 켜지면서 심각한 사회적 우려가 제기된다.

3. 인터넷·스마트폰 과의존의 개념

인터넷과 스마트폰의 역기능적 사용을 설명하는 다양한 개념들이 있다. 예를 들면, 인터넷 중독 (internet addiction), 스마트폰 중독 (smartphone addiction), 스마트폰 과다사용 (smartphone abuse/overuse), 강박적인 인터넷 사용 (compulsive internet use), 문제적인 인터넷 사용 (problematic internet use), SNS 중독 등 대중적인 글 또는 학술 문헌에서 자주 접하게 되는 인터넷 및 스마트폰 사용과 관련된 문제를 지칭하는 다양한 용어들이 혼재되어 사용되고 있다 (Chóliz, 2012; Davey & Davey, 2014; Liu & Potenza, 2007; Lu et al., 2011; Mitchell, 2000). 이러한 용어들은 인터넷을 강박적으로 과도하게 사용하고, 사용이 억제 또는 박탈되었을 때 보이는 과민한 행동 문제를 반영하는 것으로 (Mitchell, 2000), 행위중독의 측면에서 인터넷사용 문제를 나타내는 것이라 할 수 있다. 대표적으로 인터넷 중독은 Goldberg (1996)가 DSM-IV의 물질중독을 근거로 병리적이고 강박적인 인터넷 사용을 ‘인터넷중독장애 (Internet Addiction Disorder)’ 라는 용어로 처음 사용하였고, Young (1996)은 병리적 도박을 근거로 ‘병리적 인터넷이용’ 이라는 판단 기준을 제시하였다. ‘병리적 인터넷이용’ 기준은 중독의 주된 행동 특성인 내성 (tolerance), 금단증상 (withdrawal symptoms), 조절력 상실 그리고 강박적인 집착 등을 보이며, 이로 인해 일상생활에 장애를 초래하는 상태를 말한다 (나익현 & 김대진, 2016; 박미진 & 김광웅, 2015). 그러나 지금까지 연구자의 견해 및 척도 개발자가 만든 명칭에 따라 인터넷 및 스마트폰의 역기능적 사용에 대한 개념적 정의가 다양하게 시도되어왔으나, 아직까지 표준화된 정의는 이루어지지 않았다. 또한 DSM-5 (Association, 2013)에서는 인터넷 게임 이용장애 (Internet gaming disorder)를 추가 연구가 필요한 진단적 상태로 분류되어 (American Psychiatric Association, 2013) 연구자들 간의 개념적 정의에 대한 합의가 이루어지지 않고 있다.

다만, 최근 WHO 에서 ‘디지털기기 과사용으로 인한 건강문제 중, 관련 근거가 충분히 축적된 게임중독문제를 「게임이용장애 (gaming disorder)」 로 명명하여 국제표준질병분류 (ICD-11) 등재를 추진하기로 한다’ 는 합의를 도출하면서 게임을 과도하게 한 결과 일상생활에서 장애를 겪는 경우라면 ‘질병’ 에 걸린 것으로 보는 논의가 마무리되었다 (곽희양, 2019. 05. 26). 이는 문제적인 인터넷 사용을 인간의 행위도 중독될 수 있다고 정의하는 행위중독으로 개념화하는 학문적 개념 확립이 필요함을 보여준다.

한편, 스마트폰 중독의 경우 인터넷 중독의 개념에 스마트폰의 특성을 반영하여 정의하거나 휴대전화 의존도와 같은 개념을 빌려 스마트폰 중독에 대한 개념을 정의하고 있

다. 즉, 스마트폰 과다사용으로 인하여 ‘금단, 내성, 일상생활장애, 가상적 대인관계지향 등의 문제가 야기됨으로써 스마트폰 사용에 있어 충동성이나 집착증상을 보이고 (전혜숙 & 전종설, 2017), 이로 인해 자기 통제력을 상실하여 일상생활의 장애를 일으키는 것으로 정의하고 있다 (석말숙 & 구용근, 2016). 최근에는 임상적 관점에서 중독의 개념을 바라보는 시각으로부터 한 발짝 물러나 인터넷 또는 스마트폰 과의존이라는 개념이 통용되고 있는데, 이 역시 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태로 (과학기술정보통신부, 2019b), 스마트폰 중독의 개념에서 크게 벗어나지 않는다.

한편, 선행연구에서는 PC를 통한 인터넷사용과 스마트폰을 통한 인터넷 사용에 차이가 있으며 휴대성, 콘텐츠의 중독성 그리고 현실세계와 가상공간의 대인관계 지향에서 둘 간의 차별적 요소가 있기 때문에 인터넷 중독과 스마트폰 중독을 구분할 필요성이 있다는 주장과 (박미진 & 김광웅, 2015), 스마트폰 사용의 부정적 결과가 정신의학적 관점에서 인터넷 중독과 유사하고 (나의현 & 김대진, 2016) 인터넷 중독 척도와 스마트폰 중독 척도 간에 유의한 상관관계가 존재하므로 인터넷과 스마트폰 사용은 연장선상에서 바라보아야 한다는 관점이 있다 (서민재, 최태영, 우정민, 김지현, & 이종훈, 2013).

본 연구에서는 인터넷사용과 스마트폰사용을 구분지어 접근하기 보다는 통합적인 개념으로 인터넷·스마트폰 과의존 문제에 초점을 맞추고자 한다. 이는 아동 및 청소년이 주로 스마트폰을 통해 온라인을 이용하고 있으나, 이도 인터넷이라는 통신망을 기반으로 하여 운영되고 있으며, 인터넷 과의존 척도 (K-척도)와 스마트폰 과의존 척도 (S-척도)를 기반으로 ‘스마트폰 과의존 통합척도’가 개발되어 실태조사가 이루어지고 있어 (과학기술정보통신부, 2019b) 둘 간의 구분이 과의존으로 인한 역기능을 최소화하는 대응책 마련에 이득이 되지 않을 것이기 때문이다. 무엇보다 인터넷을 기반으로 하는 1인 1 스마트폰 시대에 디지털 미디어 이용이 전 세대에 걸친 생활의 필수요소가 된 지금, 인터넷 과의존이나 스마트폰 과의존이나 라는 둘 간의 특성을 구분하려는 시도보다는 그 해결책을 찾는 것이 현시점에서 중요할 것이다. 이에 본 연구에서는 아동 및 청소년의 건강하고 행복한 미디어 사용을 위하여 인터넷·스마트폰 과의존 해소를 위한 상담 프로그램을 개발하고자 한다. 따라서 본 연구는 아동의 인터넷의 문제적인 사용에 대하여 기존의 인터넷 또는 스마트폰 사용에 있어 심각한 중독 상태에 있지는 않지만, 사용에 있어 주의를 요하는 상태에서부터 중독 위험에 당면하여 즉각적인 개입이 필요한 상태까지 포괄하는 의미로 인터넷·스마트폰 과의존 (internet·smartphone addition)이라 정의하고자 한다. 즉, 인터넷·스마트폰 과의존이란 인터넷에 기반을 두고 있는 기기 사

용으로 인해 심리적, 사회적, 신체적 어려움이 초래되는 것으로 정의하겠다.

4. 인터넷·스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인들

지난 수년간의 선행연구들을 확인한 결과 많은 연구들이 청소년의 인터넷 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인을 다양하게 범주화 하고 있다. 본 연구에서는 청소년 인터넷·스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인을 크게 개인심리적 요인과 사회환경적 요인으로 구분 지었다.

가. 개인심리적 요인

청소년 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인들 중 가장 많은 수를 차지하는 것이 개인심리적 요인이다 (박미진 & 김광웅, 2015). 구체적으로, 유아를 비롯한 청소년의 자극 추구, 위험회피 추구 및 사회적 민감성 등과 같은 기질적인 특성, 자아존중감이나 자기효능감과 같은 자기가치감 관련 변인, 그리고 자기통제력, 공격성, 충동성과 같은 심리적 특성이 인터넷 중독 및 스마트폰 중독에 영향을 미치는 유의미한 요인들로 밝혀졌다. 예를 들면, 청소년의 자극추구성향과 (엄주리, & 하은혜, 2014), 자기효능감은 스마트폰 중독에 직접적으로도 영향을 미치지만 (김정현 & 정인경, 2015), 일상생활스트레스와 대인관계스트레스는 스마트폰 중독에 미치는 영향을 매개하는 요인으로써 스마트폰 중독 예방 및 개입을 위한 주요 변수로 나타났다 (Chiu, 2014). 또한 인구학적 변인에 비해 낮은 자기 효능감, 높은 충동성과 같은 심리적 요인들이 스마트폰 중독 경향성을 설명하는 강력한 위험요인으로 나타났다 (Wu, Cheung, Ku, & Hung, 2013). 자기 통제력이 초등학생의 스마트폰 중독에 미치는 효과 연구에서는, 자기 통제력의 하위요인 중에서 즉각적인 만족감 추구가 스마트폰 중독에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다 (Lee, & Cho, 2015). 또 다른 개인심리적 요인으로는 정서표현 및 정서조절 능력, 외로움, 거절 민감성 등과 같은 정서적 요인이 청소년의 스마트폰 과의존과 유의미한 관계가 있다는 연구 결과들이 있다. 선행연구에서는 다른 또래들에 비해 자신의 정서에 대한 표현능력과 이를 조절할 수 있는 능력이 낮은 초등학생들이 스마트폰 사용에 있어 조절 어려움을 겪을 가능성이 높게 나타남을 보고하였다 (정진영 & 하정희, 2013). 특별히 고독감 또는 외로움과 인터넷 사용과의 관계에 대한 보고가 있다. 즉, 인터넷 환경이 제공하는 사회적 관계망 때문에 외로운 사람들이 과도하게 인터넷을 이용하는 경향이 있음을 의

미하는 것인데, 외로움이 높으면 SNS 중독 성향이 높다는 연구가 있다 (여종일, 2016).

결국, 아동 및 청소년 인터넷·스마트폰 과의존의 심각성을 고려할 때, 선행연구를 통해 밝혀진 다양한 개인심리적 요인들을 고려하여 인터넷·스마트폰 과의존의 개입을 위한 상담프로그램 개발이 필요하다.

나. 사회환경적 요인

앞서 확인한 청소년의 개인심리적요인 뿐만 아니라 청소년의 사회환경적 요인들 또한 인터넷·스마트폰 과의존 대응을 위한 개입프로그램 개발 시 고려해야할 중요한 요인이다. 가족 및 학교환경은 아동 및 청소년의 대표적인 사회환경적 요인이다. 다양한 가족환경 변인들 가운데 부모의 양육방식은 대표적인 영향요인이라 할 수 있다. 중학생을 대상으로 개인요인, 가족요인, 학교요인 스마트폰 중독에 미치는 영향을 분석한 연구에 따르면, 물론 청소년의 자기 통제력이 스마트폰 중독에 가장 높은 효과를 나타냈지만, 부모지지와 해결지향적인 부모자녀의사소통 또한 강력한 예측 요인으로 나타났다 (석말숙 & 구용근, 2016). 즉, 부모의 적절한 관심과 지지가 중학생의 스마트폰 중독을 완화시키는 중요한 요인으로, 이를 위한 개입 프로그램을 개발할 때 다양한 가족상담과 부모교육 프로그램이 함께 제공되어야 함을 시사한다.

아동 및 청소년의 사회환경적 요인으로서 고려해야할 또 다른 요인은 학교 및 또래변인이다. 구체적으로 친구지지와 교사지지 높을수록 스마트폰 중독은 낮게 나타났다 (석말숙 & 구용근, 2016). 학교생활적응과 스마트폰 중독과의 관계에서 학습활동, 또래 및 교사와의 관계와 같은 학교생활적응의 다양한 하위요인 가운데 학교규칙이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 유의미한 하위요인으로 나타나, 학교규칙을 잘 지키는 초등학생일수록 스마트폰 중독이 낮다고 보고하였다 (Lee, & Cho, 2015).

결국, 인터넷·스마트폰 과의존 대응을 위한 치유프로그램 개발을 위해서는 단순히 아동의 개인요인에만 초점을 두기보다는, 아동이 속한 다양한 맥락을 고려하여, 즉 다양한 요인을 통합적으로 고려해야할 필요가 있다. 아동 및 청소년은 가정, 친구, 교사, 학교 등 여러 차원으로 구성된 생태체계로부터 영향을 받기 때문에 이러한 환경 각각이 미치는 영향뿐만 아니라 환경들 간의 상호작용이 미치는 영향을 포괄적으로 검토하여 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년에 대한 프로그램 개발에 접근해야 할 것이다.

5. 저연령 청소년의 발달적 특성

아동기 및 청소년기는 한마디로 성장하고 발달하는 시기라고 정의할 수 있다. 아동은 매우 급진적인 발달과정 가운데 주변 환경의 영향을 크게 받고, 이 시기의 경험은 이후의 발달에 즉각적인 영향을 미치므로 아동기 경험의 중요성은 그 어느 발달 단계보다도 더욱 강조되어야 한다. 따라서 저연령 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존에 대응하기 위해서는 아동기 인지적, 심리·사회적, 신체적 발달의 다양한 측면을 포괄해야 하며, 아동을 둘러싼 환경적 맥락을 고려하여 통합적으로 접근해야 한다.

아동의 발달적 특성을 구체적으로 살펴보면, 초등학교에 입학하면서 또래 및 교사 등 가족 이외 타인과의 상호작용 경험이 증가 하고 타인과의 관계 맺기가 활발해 지면서 관계를 통한 성취감 및 만족감 등이 정서와 인지, 대인관계 등 다양한 발달 영역에 영향을 미친다. 즉, 학령기에 접어든 아동은 점차 자기중심적 사고에서 벗어나 타인의 관점에서 상황을 바라볼 수 있는 인지적 능력이 발달함에 따라 타인과의 의사소통이 점차 원활해지며 (이봉주, 김선숙, & 김남희, 2010), 아동기 또래 애착, 학교 적응과 같은 발달 과업에 중요한 영향을 미치게 된다. 특히 학교에서의 다양한 경험이 아동발달에 미치는 영향이 가정만큼 중대해지며, 또래와의 애착은 아동이 성장함에 따라 비중이 더욱 커진다. 아동은 또래와의 상호작용을 통해 사회적 기술을 발달시키며, 아동기에 형성된 건강한 또래와의 애착은 이후의 청소년기 및 성인기의 사회생활까지 이어지는 주요한 발달 과업이다.

비록 학령전기에 비해 초등학교에 입학하면서 아동의 사회적 관계가 가족관계에서 학교환경으로 확대되고 가정 이외의 환경이 아동의 심리·정서적, 사회·인지적 발달에 광범위 하게 영향을 미치지만, 고학년에 비해 초등학교 저학년의 경우 여전히 부모와 형제자매같은 가족구성원과의 관계가 아동의 발달에 핵심적 역할을 한다 (Rosen, 2018). 즉, 초등학교 저학년은 아직 부모와의 관계가 또래에 비해 더 친밀해 아동의 일상생활 전 영역에 있어서 부모의 영향을 특히 많이 받는 시기이다 (장영애 & 박주은, 2011). 따라서 스마트폰 사용 조절과 같은 아동의 행동변화를 위해서는 가족 특히 부모와의 관계가 주요한 역할을 할 것이다.

또한 아동은 생애 초기에 형성된 양육자와의 애착을 토대로 하여 자기와 외부세계를 통제하는 능력이 점차 발전 한다 (Shaffer, 2008). 특히 학령기에 접어들면서 아동은 자기 통제력이 발달하기 시작하는데, 자기 통제력은 욕구 및 충동 조절 그리고 환경에 대한 통제로 나타난다 (이봉주 et al., 2010). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 주된

요인이기도 한 자기 통제력은 (조한익, 2011) 아동 및 청소년의 긍정적 발달을 위한 필수적인 요인이라 하겠다.

한편, 초등학교 특히 저학년은 구체적으로 사고를 하는 시기이다. 경험을 통해 사고 시기이므로 경험하지 않은 내용에 대해서는 이해하지 못하고, 자신이 경험했거나 들었던 이야기를 통해 사고를 확장한다. 그러다 점차 고학년이 되면서 구체적인 사고에서 추상적인 사고 즉, 경험하지 않더라도 발생하는 내용에 대한 이해와 예측이 가능해지기 시작한다. 무엇보다 이시기의 아동들은 여전히 자신의 감정과 욕구를 중심으로 사고하고 자기중심성이 강하게 남아있기 때문에 자신의 관점에서 사물과 현상을 이해하지 타인의 관점에서 현상을 이해하는데 어려움이 있다 (Rosen, 2018). 즉, 초등학교 저학년 아동은 정서적 체험과 의사소통을 통해 사고력을 발달시킨다. 따라서 초등학교 저학년 시기 아동을 대상으로 하는 집단 프로그램은 현실 문제를 통해 아동의 경험과 느낌을 중심으로 현실적이고 구체적인 내용을 제시하여 이해를 돕는 것이 효과적이다. 자신이 관찰하고 경험한 것을 표현하도록 함으로써 현상에 대한 이해를 높일 수 있다.

특히 초등학교 저학년에 해당하는 시기를 지칭하는 용어로 최근 새롭게 등장한 용어가 트윈 (tween)세대이다. 트윈세대는 10대 (teenager) 와의 사이를 의미하는 ‘between’ 을 결합한 단어로 어린이도 청소년도 아닌 그사이에 끼인 세대를 일컫는 말로 대개 8세부터 14세까지 정도를 말한다 (Drake-Bridges & Burgess, 2010). 어린이에서 청소년기로 전환기를 경험하는 이 연령대의 아동들은 독립적으로 본인의 의견을 말하기 시작하며 가족으로부터 또래와의 상호작용에 집중하기 시작한다. 즉 이 시기의 아동들도 어른과 마찬가지로 사회적이며 사회성을 추구한다. 따라서 부모의 통제를 벗어날 수 있게 해주고, 시공간을 떠나 또래와의 연결을 허용해 주며 자기표현 및 발산의 장소가 되는 게임이나 소셜미디어에 집착하게 될 가능성이 높다.

6. 저연령 청소년의 특성과 인터넷·스마트폰 과의존과의 관계

청소년에게 있어서 인터넷은 하나의 문화이자 사회화의 도구가 되었다. 이러한 맥락에서 틀에 짜이고 자유가 제한된 생활 속에서 자신들만의 사회적 공간이 부족한 청소년에게 소셜네트워크는 무한대의 자유를 누릴 수 있으며 ‘집에 갇힌 십대에게 친구를 사귀고 사람을 구경할 새로운 기회를 제공하고 쉴 기회도 주는’ 세상과 소통하는 통로가 된다는 주장도 있다 (다나보이드, 2014). 그러나 인터넷 세상이 청소년에게 주는 긍정적 측면에 안심하기에는 인터넷 게임중독, 사이버 도박, 소셜미디어 중독 등 아동청소년의

인터넷 사용으로 인한 부작용은 간과할 수 없는 심각한 문제이다. 아동과 청소년이 인터넷을 과도하게 사용할수록 그 부정적 영향은 성인에 비해 더 심각하다. 예를 들면, 십대 청소년의 디지털 미디어 이용 시간이 증가할수록 스포츠 및 종교 활동, 면대면 활동과 같은 청소년의 사회적 활동과 수면시간이 감소하였고 이는 청소년의 심리적 웰빙(well-being) 감소의 직접적인 원인이 된다는 보고가 있다 (Twenge, Martin, & Campbell, 2018). 또한 하루 5시간 이상을 스크린 미디어 앞에서 보내는 청소년은 그렇지 않은 청소년 보다 단맛 음료나 패스트푸드 섭취량이 두 배 높고, 잠을 적게 자고, 신체활동이 감소함으로써 디지털 미디어를 덜 이용하는 청소년에 비해 비만 가능성이 훨씬 높다는 것이다 (Kenney & Gortmaker, 2017). 이는 단순히 인터넷 사용이 청소년의 신체 활동을 대체하기 때문이 아닌 다른 일상생활 패턴을 변화시키기 때문에 비만의 가능성을 높이는 것이다.

연령이 어릴수록 부정적 영향은 더 치명적이다. 아동기는 건강한 인격 발달과 사회성 발달을 지향해야 하는 시기이다. 즉, 가정, 학교 등의 사회 환경 속에서 다양한 사람들과 상호작용하며 생물학적·심리적·사회적 측면에서 성격을 형성해가고 건강한 사회인으로서 기능하기 위해 준비하는 시기이다. 자신이 속한 집단의 가치와 규준에 부합하는 정체성을 기르며, 부모를 포함하여 교사와 같은 성인으로부터 자신의 역할 모델을 탐색하는 시기이다. 그러나 아동이 인터넷이나 스마트폰을 과도하게 사용할수록 가족 간 대화와 상호작용이 줄어들므로 대화를 통한 학습이 제한될 수 있으며, 이는 가족 간 유대감뿐만 아니라 친밀한 관계형성을 저해할 수 있다. 또한 아동기 주요 발달과업인 또래와의 상호작용을 통한 사회성을 발달시키기보다는 스마트폰 스크린을 통한 일방적인 정보 또는 자극을 전달받고 스크린에 정신을 집중하면서 또래들과 같이 있어도 혼자인 상황이 지속된다. 뿐만 아니라 스마트폰을 과도하게 사용하는 아동일수록 신체적 체험활동 또한 감소할 수밖에 없으며, 다른 활동들을 희생함으로써 인터넷을 사용하는데 드는 시간을 얻을 것이다. 이는 양질의 대면 활동을 질적으로 떨어지는 온라인 사회활동으로 대체함으로써 아동의 사회적 태도와 행동에 부정적 영향을 미친다고 볼 수 있다.

특히 연령이 어릴수록 디지털 미디어 콘텐츠의 유혹을 뿌리치기 어려워 인터넷·스마트폰 중독이 더 심할 수 있다 (Wedge, 2018, Mar 06). 스마트폰과 같은 기기는 이용자가 언제 어디서나 인터넷 접근을 가능하게 하고 방대하고 무한정한 인터넷 콘텐츠를 사용할 수 있기 때문에 아동을 끊임없이 자극하는 선정적, 폭력적, 적대적인 콘텐츠를 제공함으로써 중독의 위험률을 높일 수 있다. 특히 학교에 들어가기 시작하는 초등 저학년의 경우 교육용 온라인 콘텐츠를 자주 접하게 되고 그에 따라 디지털 미디어를 더

활용하게 되며, 동시에 또래로부터 새로운 인터넷 게임이나 온라인 활동을 배우는데, 이 때 아동은 언제고 유해 콘텐츠의 피해자가 될 가능성이 높다 (Wedge, 2018, Mar 06).

뿐만 아니라, 초등학교의 인터넷·스마트폰 중독이 우울 및 공격성·충동성과 관련이 높다는 연구결과처럼 (김현진, 박효정, & 안혜정, 2016), 과도한 인터넷 사용은 아동의 생리적 각성 (호흡, 심박동수, 혈압 변화 등으로 나타나는 신체적 반응) 또한 높임으로써 심리·정서에 부정적 영향을 미친다. 이러한 부적응적인 심리적 정서적 반응은 아동의 취침시간 및 건강한 수면 습관을 방해함으로써 발달에 부정적 영향을 미친다. 잠자기 전 스마트폰이나 태블릿과 같은 디지털 기기를 습관적으로 이용하는 아동은 그렇지 않은 아동 보다 좋지 못한 수면 습관으로 숙면을 취하지 못해 건강한 발육에 지장을 받는다는 연구 결과가 이러한 주장을 뒷받침 한다 (King's College London, 2016, October 31). 결국, 인터넷으로 인한 아동기 수면 부족은 운동 부족과 비만, 성장 장애, 면역력 감퇴와 우울, 충동성과 같은 기분 조절에 까지 부정적 영향을 미치며, 낮은 학업 수행 등 학교생활에 까지 영향을 미침으로써 아동의 건강한 발달을 저해할 것이다.

7. 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담프로그램개발의 접근이론

앞서 인터넷 중독, 스마트폰 과다사용과 같은 인터넷·스마트폰 과의존에 대한 여러 개념들이 행위중독의 측면에서 인터넷 및 스마트폰 사용 문제를 나타낸다고 언급하였다. 즉, 게임이용장애 (gaming disorder)와 같이 일상생활에서 장애를 겪는 경우라면 행위 중독 질환으로 볼 수 있다. 행위중독과 같은 문제행동에 이르는 경로 (mechanism)을 밝히고 긍정적 행동으로 이어지는 과정을 설명하고자하는 다양한 이론들이 있다. 본 연구에서는 프로그램을 개발함에 있어 인터넷·스마트폰 과의존이 자신에게 미치는 심각성에 대한 인식이나 과의존을 줄이려는 동기가 없는 초등학교 저학년들을 대상으로 문제 및 위험성에 대하여 인식하도록 돕고 스스로 조절하려는 동기를 부여할 수 있는 요소로 구성하고자 한다. 또한 행동에 초점을 두어 위험행동을 줄이고 긍정적 행동을 증가시키는 것을 목표로 하는 행동변화와 관련된 프로그램 내용을 반영하고자 한다. 이에, 이러한 프로그램 구성을 고려할 수 있는 접근이론으로 자기결정성 이론과 정보-동기-행동기술 모델을 살펴보고자 한다.

가. 자기결정성 이론 (Self-Determination Theory, SDT)

유기적 변증법적 관점을 취하는 자기결정성 이론은, 인격 (personality) 발달과 행동의 자기조절 (behavioral self-regulation)을 위한 개인 내적 자원의 중요성을 강조하고, 모든 개인은 성장과 보다 정교하고 통합된 자기 (sense of self)를 발달시키려는 타고난 경향성을 가진다고 가정한다 (Ryan & Deci, 2002). 즉, 사람들은 개인의 정신적 측면에서 그리고 자신이 속한 사회 속에서 집단이나 다른 사람들과 상호 연결하고자하는, 통합을 향한 경향성을 가진다는 것이다. 이러한 통합의 경향성은 자율성 (autonomy: 내적 조직화와 전체적인 자기조절을 지향)과 동률성 (homonomy: 자신을 다른 사람들과 통합하려는 경향)을 모두 포함하며, 건강한 발달은 자율성과 동률성의 상호보완적인 작용이 필요하다고 강조한다 (Ryan & Deci, 2002). 특히 자기결정성은 자율성과 유사한 개념으로 개인의 의지를 사용하는 과정으로 자신에게 영향을 행사하는 외부의 힘을 인지하고, 선택을 결정하는 행동의 원천이 된다 (김아영, 2010). 결론적으로, 스스로 자신의 행동을 조절하고 통제하고 있다고 인지하는 정도를 의미한다고 할 수 있겠다.

특별히 자기결정성이론은 인지평가이론 (Cognitive Evaluation Theory; CET), 유기적 통합이론 (Organismic Integration Theory; OIT), 인과지향성이론 (Causality Orientation Theory; COT), 기본심리욕구이론 (Basic Psychological Needs Theory; BPNT)의 네 개의 미니이론 (mini-theories)들로 구성된 매크로이론 (macrotheory)으로, 각각의 미니이론들은 유기적 변증법적 (organismic dialectical perspective) 가정을 공유하고 자기결정성이론의 핵심 개념인 내재적 동기 (intrinsic motivation) 발달의 필수 요소인 기본심리 욕구 (basic psychological needs) 개념을 포함하고 있다 (Ryan & Deci, 2002).



그림 1. 동기유형과 조절유형을 보여주는 자기결정성의 연속선

(출처: Ryan & Deci, 2002)

자기결정성 이론의 하위 이론인 유기적 통합이론 (organismic integration theory)에서는 인간의 동기를 내재적, 외재적의 두가지가 아닌 다양한 유형으로 접근한다. [그림 1]은 동기의 유형과 조절의 유형을 보여주는 자기결정성의 연속선을 나타낸 것으로서, 행동에 대한 동기부여가 자기 자신으로부터 발현되는 정도에 따라 무동기, 외재적 동기, 내재적 동기로 구분하였고, 개인 동기의 수준을 이론적, 경험적, 그리고 기능적으로 구분하여 개인의 행동 조절을 5가지로 유형을 연속선상에 놓이게 분류하였다 (Ryan & Deci, 2002). 순서대로, 자기결정성이 전혀 없는 (비자기결정적) 무동기 (amotivation)는 행동에 대한 의지가 결핍된 상태로 조절 또한 전혀 없다. 그다음인 외재적 동기 (extrinsic motivation)는 자율성의 수준이 가장 낮은 외적조절 (external regulation)에서부터 내사된 조절 (introjected regulation), 확인된 조절 (identified regulation), 그리고 외부로부터의 행동에 대한 동기부여가 가장 자율적인 자율성 수준이 가장 높은 통합된 조절 (integrated regulation)의 4가지로 분류하였다. 마지막 행동에 대한 동기부여에 있어 자기결정성이 가장 높은 내재적 동기 (intrinsic motivation)는 내재적 조절을 포함한다.

Ryan과 Deci (2000)는 성장과 통합을 향한 자연스러운 경향성이 최적으로 기능 하도록 촉진할 뿐만 아니라 건설적인 사회 발전과 개인의 행복(well-being)을 위한 핵심적인 요소로 개인 내부에서 발생하는 행동의 원천이자 학습과 창의성을 향한 인간의 경향성인 내재적 동기를 강조했다. 또한 내재적 동기가 발달하기 위해서는 자기결정적인 경험이 중요하며, 유능성 (competence), 관계성 (relatedness), 자율성 (autonomy) 세가지 기본심리 욕구 (basic psychological needs)가 충족되어야 함을 제안했다. 만약 개인이 속한 사회적 맥락에서 이러한 욕구들이 방해받게 되면 개인의 심리적 성장과 발달뿐만 아니라 행복 (personal well-being)과 사회적 기능 (social functioning) 또한 저하 된다 (Ryan & Deci, 2002). 기본 심리욕구는 보편적인 것이며 타고난 필수요소이므로 모든 문화권의 모든 발달 단계에서 분명히 나타난다고 주장 한다 (Ryan & Deci, 2002).

본 연구에서는 이러한 기본심리욕구에 초점을 맞추어 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년들의 자기결정 동기의 수준을 높이는 프로그램을 개발에 근거로 사용하고자 한다. 기본심리욕구에 대해 구체적으로 살펴보면, 먼저, 유능성은 자신이 사회 환경과 효율적, 지속적으로 상호작용하고 있다는 느낌으로, 개인이 자신의 행동을 통해 자신감과 효능감을 느끼는 것과 관련된다. 따라서 유능성 욕구는 사람들로 하여금 자신의 능력이나 기술을 발휘할 수 있는 최적의 도전과제를 찾아내고 활동을 통해 기술과 능력을 지속적으로 유지하고 강화시키도록 유도한다. 유능성 욕구가 능력이나 기술 자체이기보다 개인이 자신이 유능하다고 느끼고 싶어 하는 지각에 대한 것이기 때문에 유능성 요

구는 사회적 환경과 지속적이고 효과적으로 상호작용할 기회가 주어질 때 충족 된다 (Ryan & Deci, 2002). 따라서 아동 및 청소년이 행동을 통해 유능감을 느끼도록 한다면, 다시 말해 인터넷이나 스마트폰 사용을 스스로 조절할 수 있다는 자신감과 효율성을 느끼도록 긍정적인 내적·외적 피드백을 제공 한다면, 이는 아동의 내재적 동기를 증가시킴으로써 행동의 자기조절을 촉진할 수 있을 것이다.

자율성 욕구는 스스로 조절하고 자신의 생각을 반영하는 행동으로써, 그 행동의 원인이 자신에게 있다고 느끼기를 원하고 스스로 목표를 세우고 행동하는 조절자라고 믿고, 자기에게 중요한 것과 가치 있는 것이 무엇인가를 결정할 수 있는 자유를 원하는 것이다 (Ryan & Deci, 2000). 개인은 자신의 흥미와 통합된 가치에 따라 행동하고자 하며, 자율성이 보장되어야 비로소 유능감이 제대로 발휘될 수 있다고 보아 자율성을 자기결정성 이론의 가장 핵심적인 요소로 꼽는다 (김아영, 2010). 따라서, 아동이 자율적으로 자신의 인터넷, 스마트폰사용에 대한 규칙을 선택하고 그 선택에 책임을 지도록 하는 것은 스스로 조절할 수 있다는 유능감으로 연결되고, 이는 자기 결정적 행동에 영향을 미칠 것이다.

관계성은 타인에게 수용되고 연결되고 통합되고자 하는 경향성으로, 자신과 다른 사람과의 통합을 향한 경향인 동률성의 측면을 반영하는 개념이다 (Ryan & Deci, 2002). 즉, 소속의 욕구와 같이 다른 사람과 안정적인 관계를 유지하고 경험하고자 하는 경향성이다. 따라서 다른 사람과 관계되어 있다고 느끼는 욕구는 특정한 결과를 달성하거나 공식적인 지위 (예, 배우자가 되거나, 어느 집단의 회원이 되는)를 얻는 것과는 관련이 없으며, 다른 사람들과 안정적인 교제나 조화를 이룬다는 심리적 지각과 관련이 있다. 관계성에 대한 욕구충족은 유능성이나 자율성 욕구에 비해 내재적 동기 증진에 직접적인 역할을 하지는 않지만 외적 원인의 내재화를 증진시키는데 결정적 역할을 하며, 개인 간의 활동에서 내재적 동기를 유지하게 하는데 중요한 역할을 한다 (Ryan & Deci, 2002). 특별히 아동이 스마트폰을 사용해도 기존의 관계에 부정적인 영향을 주지 않고 주변 사람들과 원활하게 소통할 수 있도록 안정적인 관계를 유지하고자 하는 욕구를 충족시킬 수 있는 장을 마련한다면, 인터넷·스마트폰에 대한 과의존을 줄이고 사용 조절에 대한 동기를 증진시킬 수 있을 것이다.

결국, 유능성, 자율성 그리고 관계성 이 세 가지 기본 심리욕구를 충족시키는 것이 자신의 행동을 조절하고자 하는 내적 동기를 촉진함으로써 인터넷·스마트폰 과다 사용에 대한 내재화된 조절을 높일 수 있을 것으로 기대된다. 뿐만 아니라 자기결정성에 대한 많은 이론적, 경험적 연구들에서 확인할 수 있듯이 (Ryan & Deci, 2000; 2002), 기본심리

육구 충족을 통해 일상생활이나 학교생활 등 아동 및 청소년 삶에서의 심리적 안녕에도 긍정적 영향을 미칠 것으로 판단된다.

한편, 지금까지 청소년의 인터넷·스마트폰 사용 문제에 대하여 자기결정성 이론을 적용한 연구는 아직까지 상대적으로 부족한 실정이다. 다만, 최근 청소년의 게임조절 동기, 인터넷 중독과 관련하여 자기결정성의 세 가지 기본심리욕구가 미치는 영향을 밝히거나 (김은영, 2012; 임숙희, 2016), 인터넷 중독 경향 청소년을 대상으로 자기결정성을 높이는 집단상담통합프로그램 (박경란 & 김희숙, 2011) 또는 스마트폰 사용조절 프로그램이 (한국청소년상담복지개발원, 2015) 개발된 정도이다. 그러나 이러한 연구 대부분이 주로 고등학생 대상 연구이거나 중학생 이상의 연령이 높은 청소년을 대상으로 개발된 프로그램 들이다. 결론적으로, 초등학생을 대상으로 자율성, 관계성, 유능성이라는 기본 심리욕구의 충족을 통한 인터넷과 스마트폰의 부정적 사용과 관련한 프로그램 개발이 필요한 시점이다.

나. 정보-동기-행동기술 모델

(Information-Motivation-Behavioral Skills Model, IMB Model)

정보-동기-행동기술모델은 HIV (human immunodeficiency virus) 예방, 사회심리학 이론 및 연구 분석을 기반으로 하여, HIV예방뿐만 아니라 음주, 흡연, 약물과 같은 다른 건강 행위에 대한 상관연구 (correlational work) 그리고 실험상황의 개입연구에서 모델의 설명력이 입증되었다 (Fisher & Fisher, 2002). 정보-동기-행동기술 모델은 자기관리를 시작하고 지속하기 위한 요인을 정보, 동기, 행동기술의 세 가지 핵심 요소로 개념화하여, 행위변화의 선행조건으로 행위변화에 필요한 정보 (information), 행위변화를 유도하는 동기 (motivation), 정보와 동기를 습득한 개인이 행위변화를 수행하는 데에 필요한 행동기술 (behavioral skills)을 제시한 이론이다 [그림 2]위 변화에 필요한 충분한 정보를 가지고 있고, 행위 변화를 하게 하는 동기화가 되고, 자기효능감과 같이 효과적으로 행동하기 위해 필요한 행동기술을 향상시키면 행위변화를 촉진하고 유지할 가능성이 더 높아 건강 증진을 더 기대할 수 있다는 것이다.

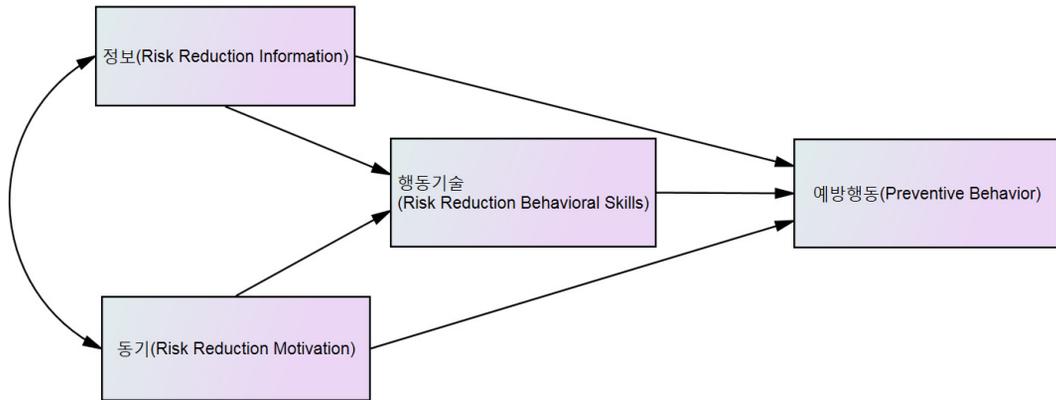


그림 2. 정보-동기-행동기술 (IMB)모델의 위험행동을 줄이는 세 가지 결정요인

(출처: Fisher & Fisher (1992). Changing AIDS-risk behavior. *Psychological Bulletin*, 111(3), 455.)

정보-동기-행동기술모델의 핵심 요소에서 정보란 행동과 관련된 지식으로써 위험 행동에 대한 양상 또는 예방행동에 대한 지식 등 행위변화에 필요한 지식을 말한다. 다음으로 동기는 행동을 유도하는 것으로서 행위변화의 방향과 강도를 정하고 얼마나 지속될 것인지를 결정하는 요소이다. 세 번째 요소인 행동기술이란 행위 변화가 일어나기 위해 필요한 실제적인 수행 능력과 새로운 행동을 수행할 수 있다는 주관적 신념인 자기 효능감을 포함하며, 위험행동 (risk behavior)을 대신할 행동을 할 수 있는가의 여부와 함께 스스로 할 수 있다고 믿는 것과 관련이 있다. 즉, 정보-동기-행동기술 모델에서는 개인이 행위 변화를 위하여 위험 행동에 대한 이해와 예방 행동에 대한 지식이 있고 행동을 변화시키고자하는 동기가 있다면, 이는 개인의 실제적인 행동기술에 영향을 줌으로써 위험행동을 변화시키고 이를 유지시킬 수 있다고 설명한다. 이처럼 정보-동기-행동기술은 현재 문제가 되고 있는 행동을 변화시키고 유지할 수 있도록 돕는데 초점을 맞추어 자기관리에 영향을 주는 요소들이다. 결국, 남녀노소를 불문하고 인터넷과 스마트폰이 일상생활과 분리되어 존재할 수 없는 오늘과 같은 시대에 단순히 인터넷 스마트폰의 사용을 통제하기 보다는 아동이 스스로 관리하고 조절하는데 필요한 지식수준을 높이고, 조절에 대한 동기를 부여하여, 스스로 사용을 관리할 수 있다는 효능감과 같은 행동기술을 향상시킴으로써 위험 행동을 예방할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 정보-동기-행동기술 모델의 개념적 틀을 바탕으로, 정보, 개인적 동기, 사회적 동기, 행동적 기술을 높일 수 있는 프로그램 구성을 통하여 아동의 인터넷·스마트폰 과의존에 대처하고자 한다. 즉, 아동의 인터넷·스마트폰 과의존을 예방할 뿐만

아니라 치유에 도움이 되는 정보를 제공하고, 아동 스스로 스마트폰 사용을 줄이고자하는 개인적 동기 및 부모의 지지와 같은 사회적 동기를 증진시키고, 대안적으로 할 수 있는 행동적 기술을 높일 수 있는 프로그램 개발을 목표로 한다.

III. 연구 방법

1. 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담프로그램 개발

저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담 프로그램 개발의 절차는 김창대 등 (2011)이 제안한 프로그램 개발의 3단계 모형을 적용하였으며, 이는 프로그램 기획 단계 → 프로그램 구성단계 → 프로그램 실시 및 평가로 이루어진 단계적 절차이다.

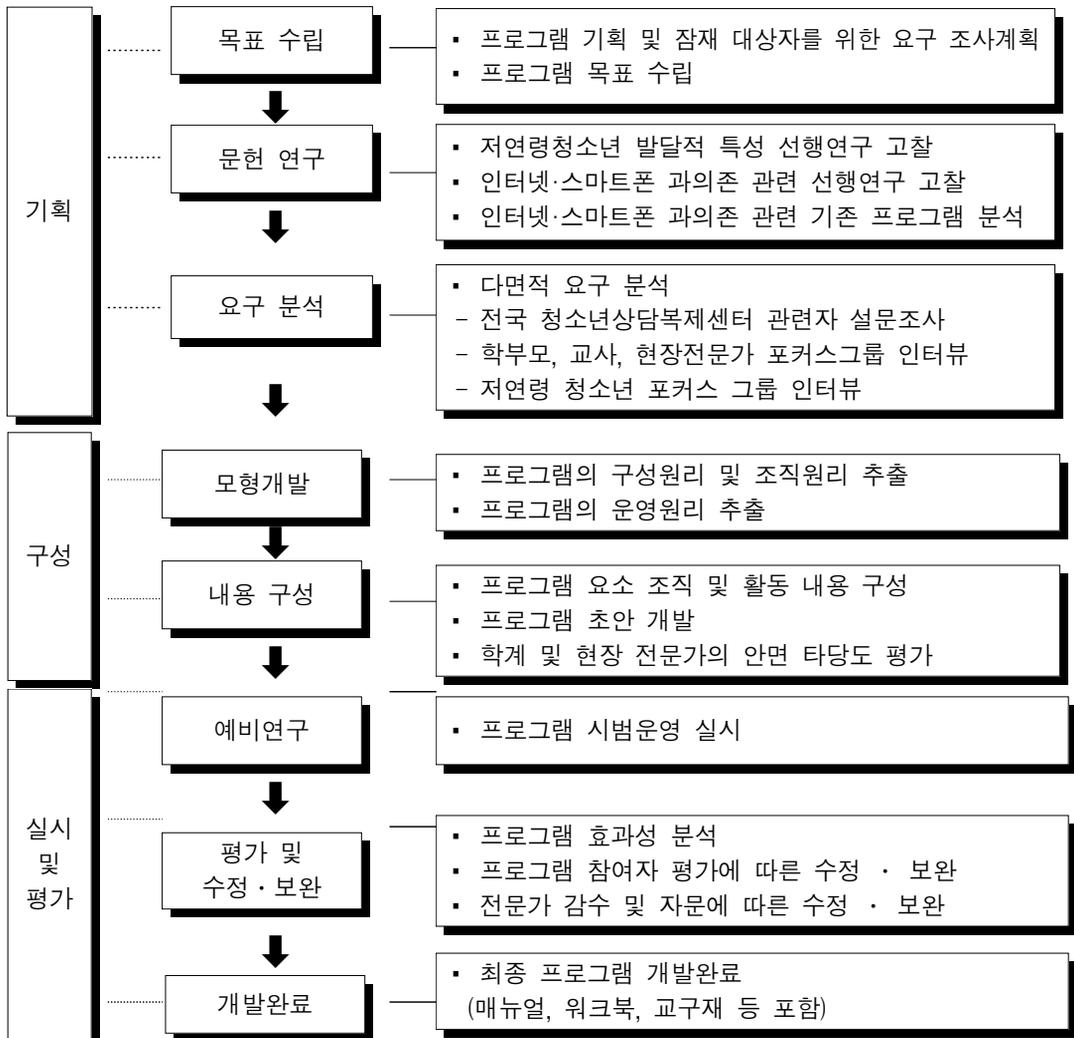


그림 3. 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담 프로그램 개발과정

가. 프로그램 기획단계

본 연구는 초등학교 3, 4학년을 대상으로 인터넷·스마트폰 과의존 치유를 위한 집단상담 프로그램 개발을 목적으로 하고 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해서는 프로그램 기획 및 목표를 수립과정에서 다양한 조사방법을 고려한 다차원적인 접근이 필요하다. 본 연구에서는 먼저, 기존 아동 및 청소년 인터넷·스마트폰 과의존 관련 상담 프로그램들의 효과성을 탐색해 봄으로써 지금까지 개발된 프로그램들의 동향과 특성을 파악하였다. 다음으로, 아동 및 청소년 인터넷·스마트폰 과의존 문제와 관련된 다양한 집단의 요구조사를 실시하였다. 이를 위하여 첫째, 전국 청소년상담복지센터 관련 현장전문가를 대상으로 설문조사를 실시하였고, 둘째, 인터넷·스마트폰 과의존 문제를 경험하는 초등학교 저학년 보호자, 담당교사, 현장전문가를 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 운영하였다. 이와 같은 포커스그룹 인터뷰 및 앞서 진행한 문헌조사, 설문조사를 통해 효과적인 인터넷·스마트폰 과의존 집단상담 프로그램 운영을 위한 프로그램 구성요소를 도출하였다.

본 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 집단상담 프로그램의 목적은 기본심리욕구를 충족시킴으로써 인터넷·스마트폰 사용을 스스로 조절하고 통제하려는 내적 동기를 높여 최종적으로는 자기결정성 향상을 돕는 것이다. 이에 따른 구체적인 프로그램의 목표는 다음과 같다

- 목표 1) 인터넷·스마트폰 과의존 아동의 인터넷·스마트폰의 과도한 사용수준을 감소한다.
- 목표 2) 인터넷·스마트폰 과의존 아동의 기본심리욕구 충족으로 변화에 대한 내적 동기를 향상한다.
- 목표 3) 인터넷·스마트폰 과의존 아동의 자기결정성을 향상한다.

1) 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 기존 프로그램 분석

초등학생을 대상으로 인터넷·스마트폰 과의존에 대해 다룬 프로그램은 현재 다양하게 나와 있다. 하지만 예방을 목적으로 한 프로그램이 대다수를 차지하고 있으며, 치료를 목적으로 한 상담 프로그램에 관한 연구는 거의 이루어지지 않은 상태이다. 2011년 개발된 여성가족부의 ‘초등학생의 인터넷중독 예방교육 프로그램 개발 연구’도 초등4학년을 대상으로 하고 있지만, 치유목적이 아닌 인터넷문화 입문기에 필요한 올바른 인

터넷사용방법을 교육하는 프로그램으로 제작되었다. 때문에 현재 과의존 어려움을 보이는 대상은 적용 범위를 벗어나고 있으며, 프로그램 자체도 인터넷 올바른 사용에 대한 교육적 측면에 초점화되어 있어 치유 목적의 활용에는 제한이 있다. 또한 이러한 연구들은 스마트폰 중독, 인터넷 중독, 문제성 스마트폰 사용, SNS중독성향, 휴대폰 중독성향, 그리고 인터넷 과다사용 등 초등학생의 인터넷·스마트폰 과의존을 다양한 개념으로 표현하고 있었다. 비록, 인터넷이나 스마트폰이나, 중독이나 과다사용이나 의 개념은 혼용되어 사용되고 있지만, 프로그램의 목적이 되는 인터넷·스마트폰 과의존을 측정하고 치유하기 위해 사용되는 개념적 정의는 대부분 유사하다고 볼 수 있다. 이에 본 장에서는 인터넷 또는 스마트폰 과의존에 대해서 다른 프로그램 중 치유와 관련하여 개발·수행되어온 프로그램들을 개관하고자 한다. 이를 위하여 먼저 인터넷, 게임, 스마트폰 과의존과 관련된 요소가 포함되어 있다고 판단된 집단상담 프로그램을 개관하면 아래와 같다 (표 1).

표 1. 초등학생 대상 인터넷, 게임, 스마트폰 과의존 치료를 위한 기존의 집단상담 프로그램

| 저자 | 인터넷·스마트폰 중독의 개념화 | | 구성 (회기) | 프로그램 효과 | 대상 |
|---------------------------------|------------------|--|------------|---|----------|
| | 개념 | 조작적 정의 | | | |
| 소두영, 유형근, & 손현동 (2008) | 인터넷 과다사용 | 인터넷 사용을 스스로 조절하지 못하고 사회적인 관계형성과 사교활동 혹은 취미, 여가활동을 줄이면서 인터넷을 사용 | 9회기 | 사회기술향상과 인터넷중독경향성 감소를 위하여 자기통제훈련, 공감, 협동, 주장하기 | 초 4~5 |
| 최선남 (2009) | 인터넷 과다사용 | 인터넷중독: 병리적이고 강박적인 인터넷 사용 (인터넷 중독 개입 프로그램 개발) | 8회기 | 미술치료를 적용하여 인터넷 과다사용 초등학생의 자아존중감, 의사소통 변화로 부모-자녀간의 관계향상 | 초 4~5 |
| 한선관 & 조은애 (2010) | 게임중독 | 게임을 생각보다 오랜 시간 이용하고, 강박적으로 의존하면서 내성이 생겨 이용시간이 지속적으로 늘어나고, 게임을 그만두었을 때 금단증상이 나타나 일상생활, 학업생활, 직장생활, 사회적 관계형성 및 인간관계를 정상적으로 유지하지 못하는 상태 | 10회기 | 디지털 스토리텔링 전략을 활용하여 초등학생의 게임중독 치료를 위한 자신감 갖기, 대안활동탐색, 성취의욕, 자기조절력, 사회적 상호적용, 몰입, 참여와 도전감, 흥미 높이기 | 초 4~5 |

| 저자 | 인터넷·스마트폰 중독의 개념화 | | 구성 (회기) | 프로그램 효과 | 대상 |
|------------------------|------------------|--|------------------|---|-------|
| | 개념 | 조작적 정의 | | | |
| 이지연 & 유형근 (2013) | 휴대폰 중독 성향 | 휴대폰을 사용하지 않으면 불안하거나 초조하여 의존상태가 되고, 그로인해 휴대폰을 더 많이 사용하려고 하는 강박증상과 내성, 통제불능, 몰입으로 일상생활 장애를 일으키고 금단현상이 나타나는 증상 | 12회기 | <ul style="list-style-type: none"> 휴대폰관련영역: 휴대폰의 장단점 인식 및 자신의 사용습관 탐색 개인심리적영역: 자기통제력 향상, 긍정적 자아존중감 형성 사회환경적영역: 의사소통능력 향상, 대체활동 | 초 5~6 |
| 황재인 & 신재한 (2013) | 스마트폰 중독 | 일반적인 인터넷 중독이나 휴대폰중독의 특징이라 할 수 있는 '금단'과 '내성'의 증상이 동반되고, 일상생활에 대한 집중력 저하현상이 나타남 | 총5단계 (단계별 2~3차시) | 인지행동치료기법을 활용하여 인터넷 사용에 대한 왜곡된 인지를 변화(모둠 중심의 활동과 다양한 영상자료를 병합하여 프로그램을 모듈화 함) | 초 6 |
| 김흥률 (2014) | 스마트폰 중독 | 스마트폰에 지나치게 몰입하여 이용증가를 스스로 제어할 수 없는 상태에 이른 것 | 4주간 운영 | 앱 교육프로그램을 활용하여 자기주도적으로 스마트폰 사용시간을 계획 및 조절, 대체활동 계획 및 실천 | 초 5~6 |
| 박영순 (2015) | 스마트폰 중독 | 스마트폰 사용을 스스로 통제하지 못하며, 스마트폰 사용에 과다 몰입하여 생기는 일상생활에서의 장애 | 11회기 | 자기통제력 향상 | 초 4 |
| 전소영 & 오승진 (2015) | 스마트폰 중독 | 스마트폰의 과도한 사용으로 신체적, 심리적, 사회적 면에서까지 부적응이나 일탈을 경험하도록 만들며, 그럼에도 스마트폰 사용에 지나치게 집착하거나 의존하며 만족을 위해 스마트폰을 더 많이 사용하여야 하며 스마트폰을 사용하지 않으면 불안한 상태 | 14회기 | 미술치료를 활용하여 자아존중감 및 목표의식 향상 | 초 2~6 |
| 홍선희, 유형근, & 남순임 (2015) | SNS중독 성향 | SNS 중독 성향은 SNS를 과다하게 사용하여 금단과 내성을 경험하면서 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하, 강박 등의 정신적 피로 | 12회기 | <ul style="list-style-type: none"> 인지적 개입: 자기표현 욕구, 인정욕구, 자기확인 욕구, 비합리적 신념 등에 대한 이해 정서적 개입: 대인관계 | 초 5~6 |

| 저자 | 인터넷·스마트폰 중독의 개념화 | | 구성 (회기) | 프로그램 효과 | 대상 |
|---------------|------------------|--|-----------------------|---|-----|
| | 개념 | 조작적 정의 | | | |
| | | 와 신체적 문제가 나타나 개인의 일상생활과 적응에 지장을 초래하는 것 | | 능력 증진 • 행동적 개입: 스트레스 대처방식, 스마트폰 사용 스스로 조절, 대체 활동 탐색 및 실천 | |
| 김지나 (2017) | 스마트폰 중독 | 스마트폰의 과도한 사용으로 신체적, 심리적, 사회적면에서 부적응이나 일탈을 경험하게 만들며, 스마트폰 사용에 지나치게 집착, 의존하여 만족을 위해 스마트폰을 더 많이 사용하게 되어 스마트폰을 사용하지 않으면 불안한 상태 | 총32회기 (초기, 중기, 후기) | 사회인지이론을 토대로 미술치료프로그램을 활용하여 자기조절능력 향상 | 초 5 |
| 변청숙 (2019) | 스마트폰 중독 | 스마트폰 과다사용으로 스마트폰 사용에 대한 충동, 강박적 사용, 현저성, 내성, 금단, 문제(신체적, 비행, 일탈) 대인간 갈등이 나타나는 것 | 12회기 | 대인관계능력 와 자기조절능력 향상 • 친밀감형성, 자기이해 및 타인 이해하기 | 초 5 |

선행연구 검토 결과 초등학교 대상 프로그램의 경우 다양한 매개물을 사용하여 인터넷·스마트폰 사용과 관련된 인지, 정서 및 행동적 요소를 다루고 있음을 확인할 수 있었다. 즉 미디어와 관련된 다양한 매체 및 어플리케이션 등과 같은 인터넷을 활용하거나, 데칼코마니, 핑거페인팅, 찰흙 등 다양한 재료를 활용하여 미술치료 프로그램을 진행하거나, 음악치료 프로그램을 활용하는 경우가 많았다. 이러한 매개물을 활용하여 인터넷·스마트폰 사용에 대한 자기인식을 높이고, 매체를 사용하는 상황에서 느끼는 감정을 파악하고, 유사한 상황에서 활용할 수 있는 대안활동을 계획하고 수행하는 것을 훈련하는 방식으로 프로그램을 구성하고 있었다.

또한 대부분의 치유를 위해 중점적으로 다룬 것은 초등학교생들의 자기조절 및 자기통제력 그리고 자아존중감과 같은 개인요인 이었다. 그 외에 주로 또래나 교사를 포함하여 부모와의 관계 등 대인관계 개선 등을 목표로 사회인지적, 정서적 개입을 통하여 인터넷·스마트폰 과의존 문제를 다루려고 시도였다. 즉 초등학교 시기의 건강한 발달과업 성취에 개입함으로써 문제행동을 완화하고자 하였다.

프로그램 구성의 경우 인지능력은 상대적으로 더 발달되어 있지만, 인터넷·스마트폰 과의존은 초등학교 저학년에 비해 더 심각할 수 있는 고학년의 특성에 맞도록 개발되어, 총 회기가 상대적으로 짧은 8회기부터 길게는 32회기까지 기간 구성의 범위가 다양하였다. 또한 소규모 집단의 크기 보다는 주로 학교 장면에서 학급단위 집단 운영을 목표로 한 프로그램들이 대부분이었다. 결국, 인터넷·스마트폰 사용이 저연령화 되는 추세를 반영하고 이후의 더 심각한 상황으로 발전될 가능성을 조기에 방지하기 위하여 초등학교 저학년의 발달적 특성에 맞는 개입방법을 모색하는 것이 필요해 보인다.

본 연구에서는 이러한 선행연구를 바탕으로 초등학교 저학년 아동이라는 발달적 특성과 상대적으로 인터넷·스마트폰사용에 있어 심각한 중독 상태로까지 진행되지 않은 저연령 청소년을 대상으로 인지적, 정서적, 행동적 측면에서 변화 목적을 반영한 치유 프로그램을 개발 하고자 한다.

2) 청소년 관련 현장실무자 대상 설문조사

가) 조사의 개요

본 조사는 프로그램 개발 후 이를 현장에서 활용할 상담사들을 대상으로 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 초등학교 저학년을 위한 인터넷·스마트폰 과의존 집단상담 프로그램 개발시 고려해야할 사항에 대하여 설문조사를 실시하였다. 조사의 대상은 전국의 17개 시·도 청소년상담복지센터에서 6개월 이상 근무한 실무자 및 상담사 그리고 지역별 치유서비스 강사 총 94명을 대상으로 개방형 설문에 응답하는 방법으로 실시하였다. 설문 대상자 중 성실히 응답에 참여한 70명을 대상으로 답변을 종합하였다. 조사 참여 인원 및 일반적 특성은 표 2에 제시하였다. 설문 문항은 기존의 현장에서 요구되는 초등 저학년을 대상 인터넷·스마트폰 상담개입프로그램의 필요성 및 효과적인 프로그램 개발을 위해 고려해야할 사항들에 관해 묻는 개방형 질문 위주로 조사하였다. 설문내용은 부록1에 첨부하였다.

표 2. 현장 실무자 설문조사 대상자의 일반적 특성

(N = 70)

| | 구분 | 명 (%) |
|---------------|-----------------|------------|
| 성별 | 여성 | 60 (85.7%) |
| | 남성 | 10 (14.3%) |
| 연령 | 20세 이상 ~ 30세 미만 | 10 (15.5%) |
| | 30세 이상 ~ 40세 미만 | 16 (22.9%) |
| | 40세 이상 ~ 50세 미만 | 21 (30.3%) |
| | 50세 이상 | 23 (32.9%) |
| 지역 | 서울 | 8 (11.4%) |
| | 부산 | 2 (2.9%) |
| | 대구 | 2 (2.9%) |
| | 인천 | 2 (2.9%) |
| | 광주 | 5 (7.1%) |
| | 대전 | 4 (5.7%) |
| | 울산 | 4 (5.7%) |
| | 경기 | 7 (10.0%) |
| | 강원 | 4 (5.7%) |
| | 충북 | 5 (7.1%) |
| | 충남 | 3 (4.3%) |
| | 전북 | 1 (1.4%) |
| | 전남 | 10 (14.3%) |
| | 경북 | 7 (10.0%) |
| | 경남 | 6 (8.6%) |
| | 상담경력 | 1년 미만 |
| 1년 이상 ~ 3년 미만 | | 15 (21.4%) |
| 3년 이상 ~ 5년 미만 | | 36 (51.4%) |
| 5년 이상 | | 15 (21.4%) |

나) 프로그램 개발을 위한 시사점 도출

청소년상담복지센터 실무자 및 상담사, 지역별 치유서비스 강사로부터 받은 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 대상 집단상담 프로그램 개발 시 고려해야할 사항에 대한 의견은 다음과 같이 종합하였다 (표 3).

표 3. 프로그램 개발을 위한 사전 설문조사 결과 요약

| 구분 | 의견사항 |
|----------|---|
| 전체 회기 | <ul style="list-style-type: none"> 지역센터 운영시 시간적 한계를 고려하여 4회기 또는 5회기 이하로 구성 |
| 한 회기의 시간 | <ul style="list-style-type: none"> 초등저학년 학생들의 집중력 및 학교 수업시간을 고려하여 40분 내외로 구성 |
| 집단 크기 | <ul style="list-style-type: none"> 소규모 인원(4~5명)에서 부터 학급단위 인원까지 탄력적인 집단 운영이 가능한 프로그램 구성 |
| 내용 구성 | <ul style="list-style-type: none"> 조절능력 향상 및 스마트폰 사용을 최소화하는 또래 문화형성을 돕는 프로그램 순기능과 역기능에 대한 구분 올바른 사용법에 대한 내용 및 미디어 문화의 영향력에 대한 내용 초등저학년의 과의존에 대한 낙인효과와 심각한 중독 상태로까지 발전하지 않은 저연령을 고려하여 예방적 요소가 포함된 프로그램 저학년이 이해할 수 있는 쉽고 간단한 용어 표현 반영 부모교육 내용이 포함 학습적인 내용보다는 흥미를 유발할 수 있는 놀이활동이 반영된 프로그램 아동들이 적거나 그림을 그리는 활동과 생각을 말해야하는 비중을 줄이고 구체적이고 즉각적인 이해가 가능한 활동들로 구성 |
| 기타 | <ul style="list-style-type: none"> 부모교육을 통해 자녀가 접하는 디지털 콘텐츠의 이해를 높일 수 있는 1 페이지 분량의 안내문 제작 급변하는 디지털 문화의 속성상 과도한 트렌드를 반영한 인터넷, 스마트폰, 게임, 유튜브 등에서 사용하는 신조어 및 은어, 속어 사용은 가급적 지양 집단 운영시 필요한 디지털 기기 및 매체의 대체가능한 교구(도구)도 함께 제작 |

3) 요구분석: 아동 인터넷·스마트폰 관련 대상자 포커스그룹 인터뷰

가) 조사의 목적

초등 저학년 자녀를 둔 보호자, 초등 저학년 담당 교사 그리고 실제 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 관련 상담자로서 활동하고 있는 현장전문가를 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 진행 하였다. 포커스그룹 인터뷰는 대표적인 질적 연구방법 중 하나로, 유사한 배경을 가지고 있고 특정 주제에 대해 잘 알고 있는 참여자가 토론에 참여하여 결정된 토론 주제를 가지고 의사소통과정에서 말하는 자료를 활용하여 결론을 도출한다(신경림, 조명옥, & 양진향, 2004). 이러한 포커스그룹 인터뷰는 적은 수의 구성원을 표집하기

때문에 대표성을 보장할 수 없다는 단점이 있지만, 토론 참여자들이 특정 주제에 대해 자유로운 의견을 교환하고 심도 깊은 토론을 진행할 수 있다는 장점이 있다 (Krue & Casey, 2014).

따라서 본 연구에서는 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 상담프로그램 개발을 위하여 면접 참여자들이 생각하는 초등 저학년의 특성, 인터넷 및 스마트폰 사용과 관련 문제점, 교육 및 상담의 어려움, 효과적인 대처방안, 프로그램 개발시 고려사항 등에 대한 의견을 수집하고 효과적인 치유방법을 함께 탐색하고자 하였다.

나) 면접 참여자

본 연구의 포커스그룹 인터뷰는 2019년 6월 24일부터 7월 12일 까지 5회차 진행하였으며 참여자는 각 회차별로 4~6명씩 그룹인터뷰에 참석하였다 (표 4).

표 4. 포커스그룹 인터뷰 대상자의 일반적 특성

(N = 22)

| 구분 | 대상 | 지역 | 성별 | 연령 | 저연령 관련 사항 |
|-----|--------|-----|-----|-----|-------------|
| 교사 | A | 서울시 | 남 | 30대 | 저학년 담임경험 있음 |
| | B | 서울시 | 여 | 30대 | 현재 3학년 담임 |
| | C | 부천시 | 여 | 20대 | 저학년 담임경험 있음 |
| | D | 서울시 | 여 | 20대 | 현재 3학년 담임 |
| | E | 부천시 | 남 | 30대 | 저학년 담임경험 있음 |
| | F | 부천시 | 남 | 30대 | 현재 3학년 담임 |
| 학부모 | 1A | 서울시 | 여 | 40대 | 2학년 남아 |
| | 1B | 서울시 | 여 | 40대 | 2학년 여아 |
| | 1C | 서울시 | 여 | 40대 | 2학년 남아 |
| | 1D | 서울시 | 여 | 40대 | 2학년 여아 |
| | 3A | 전남 | 여 | 30대 | 1학년 여아 |
| | 3B | 전남 | 여 | 30대 | 2학년 남아 |
| | 3C | 전남 | 여 | 40대 | 1학년 남아 |
| | 3D | 전남 | 여 | 30대 | 2학년 여아 |
| | 3E | 전남 | 여 | 30대 | 3학년 여아 |
| | 4A | 부산시 | 여 | 40대 | 3학년 여아 |
| | 4B | 부산시 | 여 | 40대 | 3학년 여아 |
| | 4C | 부산시 | 여 | 40대 | 1학년 여아 |
| | 4D | 부산시 | 여 | 40대 | 2학년 남아 |
| | 현장 전문가 | A | 서울시 | 남 | 30대 |
| B | | 서울시 | 여 | 30대 | 상담경력 3년 |
| C | | 서울시 | 여 | 30대 | 상담경력 4년 |

면접 참여자 선정과 관련하여 Krue & Casey (2014)는 다양한 견해를 반영할 수 있도록 3개 이상의 집단으로부터 자료를 수집할 것을 권장하였다. 이에 본 연구에서도 서울·경기지역, 부산·경상 그리고 광주·전라도의 지역별로 a) 초등학교 저학년 자녀를 둔 보호자, b) 초등학교 저학년 담임 경험이 있는 교사, c) 연구시점을 기준으로 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담경험이 있는 청소년상담복지센터 상담자를 대상으로 3개 집단으로 구성하여 진행하였다. 특별히 지역별로 집단을 구분하여 인터뷰를 진행하는 이유는 참여자 간의 동질성이 포커스그룹 구성의 적합성을 지지하기 때문에 (Krueger, Morgan, & King, 1998) 집단 내 동질성을 확보하기 위함이다. 대상자들의 성별은 남성4명 여성이 18명으로 총 22명이었으며, 구체적인 인구학적 배경은 <표 3>에 제시하였다.

다) 질문지 구성

포커스그룹인터뷰 질문지는 다수의 미디어 중독 연구 및 상담 경험을 가지고 있는 심리상담센터장 1인, 임상심리전문가 2인, 청소년학 박사 1인, 교육학 석사2인 등 본 연구진이 개발하고자 하는 프로그램의 구성 및 고려사항 등을 반영하여 반구조화된 질문으로 구성하였다. 일정절차와 질문 아이디어를 수집하고, 질문의 초안을 작성 및 검토한 후 협의하여 질문지를 작성하였다. 구성절차는 다음과 같다. 첫째, 연구문제를 토대로 연구의 주제와 목적을 반영하여 포커스그룹인 터뷰 질문에 대한 아이디어를 도출하였다. 둘째, 질문의 내용이 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램의 목표 및 연구문제를 충분히 반영하고 있는지 탐색하였다. 셋째, 질문할 사항에 대하여 질문이 명료한지, 답변하기 어려운지, 다른 질문과 반복되는지 등을 검토하여 부적합한 질문은 삭제 또는 보완하여 구성하도록 하였다. 많은 질문을 하기 보다는 참여자들의 다양한 의견 청취를 위하여 자유로운 의견으로 토론이 이루어 질 수 있도록 프로그램 개발에 필수적인 질문들만 포함하도록 하였다.

질문내용은 부록 2에 첨부되어 있으며, 주요 인터뷰 내용은 다음과 같은 내용을 포함한다.

주요질문 1: 초등학교 저학년 학생들의 인터넷·스마트폰 사용과 관련하여 어떠한 부분이 문제로 나타나는가?

주요질문 2: 초등학교 저학년 학생들의 인터넷·스마트폰 과의존 치유 프로그램을 만든다면 어떤 내용을 포함시키는 것이 좋다고 생각하는가?

주요질문 3: 초등학교 저학년 학생들의 인터넷·스마트폰 과의존 치유 프로그램을 제

작한다면, 보호자, 교사 그리고 상담사에게 제공되어야 할 정보는 무엇인가?

추후 포커스그룹 인터뷰를 진행하기 전에 질문지 내용이 연구의 목적에 맞게 적절히 구성되었는지 살펴보기 위하여 청소년 인터넷·스마트폰 문제와 관련하여 프로그램을 개발한 경험이 있는 연구자, 초등학교 저학년 교사 및 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담사 등으로 부터 검증 받아 보완하였다.

최종 확정된 질문지는 포커스그룹 인터뷰 질문 단계인 ‘시작, 도입, 전환, 핵심, 마무리’ 단계를 바탕으로 구성할 것이다 (Krue & Casey, 2014).

라) 포커스그룹 인터뷰 자료수집 및 내용분석

포커스그룹 인터뷰 진행은 연구진 중 프로그램개발 및 면접경험이 많은 1인이 인터뷰 전체 진행을 담당하였으며, 상담학과 교육학 등 석사학위소지자 3인이 보조하였다. 인터뷰 소요시간은 각 집단마다 다소 차이가 있었으나 평균 90분 내외로 진행되었다. 인터뷰 실시 전 참여자들의 동의를 구한 뒤 모든 인터뷰 내용을 녹음하였다. 녹음된 내용을 전사하여 분석에 사용하였다.

자료 분석의 경우 인터뷰 내용을 전사한 녹취록과 인터뷰 진행자가 작성한 현장 기록을 자료로 활용하였다. 본연구의 참여자 5인이 직접 만나 전사된 내용을 검토하고 인터뷰 내용을 이해하기 위하여 반복적으로 읽으며 범주화를 실시하였다. 본 연구의 자료는 주제를 파악한 후 결과를 범주에 맞춰 분류하고 해석하는 고전적 접근법으로 분석했는데, 이는 녹취록을 분류하고 이를 범주화, 하위범주 만들기, 서술적 발언요지 작성, 주제 확인, 주제중심 보고 등 총 5단계로 구성 된다 (Krueger & Casey, 2014). 1차 모임에서 각자가 검토한 초기 범주와 이를 지지하는 각각의 진술예문을 선택해 자료에 대한 1차 명명화 작업을 하였다. 각각의 데이터들의 공통적인 요소를 가진 자료들로 재 범주화하여, 2차 모임에서 합의를 통해 범주를 수정하였다. 더불어, 범주와 하위범주에 부합되는 개념을 합의하여 정리하였다. 한편, 분석의 신뢰성 확보를 위해 자료는 상담 전문가 1인의 감수를 받아 수정 보완하였다.

마) 포커스그룹 인터뷰 내용분석 결과

(1) 교사, 현장 전문가가 지각한 아동의 특성

인터뷰 결과 교사와 현장 전문가는 초등학교 1학년부터 4학년에 해당하는 아동의 특성과 관련하여 인지적 특징과 사회적 특징으로 구분할 수 있었다 (표 5 참조).

표 5. 교사와 현장전문가가 지각한 아동의 특성 분석

| 범주 | 하위범주 | 교사 | 현장 | 개념 | |
|--------------------|--------|----|----|---------------|-----------------|
| 아동 (초등 저학년)의 특징 | 인지적 특징 | ○ | | 전체 맥락 파악이 어려움 | |
| | | ○ | | 자기중심성 | |
| | | ○ | | 즉각적인 반응 | |
| | | ○ | | 호기심이 많음 | |
| | 사회적 특징 | | | ○ | 개인간 언어 발달 차이가 큼 |
| | | ○ | | | 또래와의 관계가 중요 |
| | | ○ | | | 교사 역할 중요 |
| | | | | ○ | 규칙에 순응적인 경향 |
| | | | | ○ | 독립적 행동 증가 |

① 프로그램 개발 시 고려해야 할 아동의 인지적 특징

프로그램 개발 시 고려해야 할 아동의 특성 중 인지적 특징에 대해 교사와 현장 전문가의 다양한 보고가 있었다. 우선 해당 연령 아동의 특성상 전체적인 맥락 파악이 어려우며, 자기중심성이 높은 경향이 있어서 자신과 직접 관련 있는 것으로 이해하는 것이 중요함을 보고하였다. 또한 자극에 즉각적으로 반응하고, 호기심이 강한 특성을 보인다는 보고도 있었다. 마지막으로 해당 연령에서 개인간 언어 발달의 차이가 상당히 크다는 보고가 있어, 언어 중심의 전달에 대한 우려가 보고되기도 하였다.

“하나씩 짚어 말해주지 않으면 자기라는 인식을 못하더라고요, 전체적인 맥락을 파악하는 능력이 떨어지는 거죠(전체 맥락 파악이 어려움, 교사 F)”

“자극에 바로 반응하는 것, 뭔가 자극이 있으면 좀 참고 이런 걸 못하고요 바로 반응해서 말을 하거나 참아야하거나 기다리는 것에 대해 좀 어려워하고요(즉각적인 반응, 교사 D)”

“똑같은 3학년인데, 글씨를 너무 잘 읽고 잘 쓰는 아이가 있는데, 글씨를 하나도 못 읽고 잘 못 쓰는 아이들이 있어요(개인간 언어 발달 차이가 큼, 현장 전문가 A)”

② 프로그램 개발 시 고려해야 할 아동의 사회적 특징

프로그램 개발 시 고려해야 할 아동의 특징 중 사회적 영역은 또래와의 관계와 교사 역할의 중요함에 대해 보고가 되었다. 더불어, 해당 연령의 아동이 통제를 잘 따르는 규칙에 순응적인 경향과 점차 독립적인 행동이 증가하는 경향이 있다고 보고되었다.

“자연스럽게 또래와의 관계도 예전에 비해서 더 중요하게 생각하면서 유행이라는 것을 알게 되요. 타인으로부터 인정을 받으려는 욕구도 자각하기 시작하다고 봐요(또래와의 관계가 중요, 교사 B)”

“교사가 말을 하는 거에 대해서, 고학년보다 훨씬 중요하게 받아드리는 것 같아요. 교사가 자기를 어떻게 보고 자기 행동에 대해서 평가하는 것에 대해서(교사 역할 중요, 교사 E)”

“초등학교 1학년에서 3학년이 이제 의존적인 측면에서 독립적인 측면으로 나아가는 시기인 것 같아요(독립적 행동 증가, 현장 전문가 B)”

(2) 보호자, 교사, 현장 전문가가 지각한 아동의 미디어¹⁾ 사용 현상

인터뷰는 크게 두 가지 맥락에서 질의와 응답이 진행되었다. 첫째는 보호자가 바라보는 아동의 미디어 사용과 자신의 대응 그리고 보호자, 교사, 현장전문가 모두가 보고하는 미디어 사용으로 나타난 변화 및 어려움에 대한 것이다.

보호자의 보고는 미디어 사용을 허용한 계기, 아동의 미디어 사용 용도와 태도 및 미디어 사용에 대한 보호자의 생각과 통제 방식으로 범주화되어 보고되었다. 더불어, 보호자, 교사, 현장 전문가가 보고한 내용은 미디어 사용으로 인한 아동의 부정적 변화가 보고되었다. 어려움과 관련해 일부 공통적으로 인식하는 부분도 있었지만, 보호자들은 생활과 관련하여 교사는 인지 및 학습과 관련된 보고가 좀 더 많은 것으로 나타났다. 이에 대한 자세한 사항은 <표 6>에 제시하였다.

1) 인터넷·스마트폰 과의존은 편의상 미디어로 통일하여 기술한다.

표 6. 보호자, 교사, 현장전문가가 지각한 아동의 미디어 사용 현상 분석

| 범주 | 하위범주 | 교사 | 현장 | 부모 | 개념 |
|----------------------------|------------------|----------------|----|------------------------|---------------------|
| 미디어 사용을 허용한 계기 | 부모님의 미디어에 대한 태도 | | | ○ | 적극적 제공 |
| | 양육의 편리함 | | | ○ | 형제와의 놀이를 위해 |
| | | 심심함을 없애주기 위해 | | | |
| | | 자녀의 위치 확인 | | | |
| 자녀의 달래기 수단 | | | | | |
| 아동의 미디어 사용용도 | 여가활동 | | | ○ | 관심 있는 것 공유 |
| | | 게임사용 | | | |
| | | 영상 촬영 및 시청 | | | |
| | 취미 생활로 연결 | | | | |
| 친구관계 소통 | | | ○ | 친구들과의 대화 목적 | |
| | 친구와의 놀이 목적 | | | | |
| 학습 | | | ○ | 학습 자료로 활용 | |
| 아동의 미디어 사용 태도 | 자녀의 사용 패턴 | | | ○ | 부모의 규칙 하에 사용 |
| | | 자녀 마음대로 사용 | | | |
| | | 친구 스마트폰을 통해 사용 | | | |
| 아동의 미디어 사용에 대한 부모의 생각 및 통제 | 미디어 사용 규칙 없이 사용 | | | ○ | 미디어에 대한 허용적 태도 |
| | 미디어 사용을 걱정 | | | ○ | 부작용 걱정 |
| | 미디어 사용규칙 적용 | | | ○ | 자녀 행동에 대한 보상으로 활용 |
| | | | ○ | 미디어 사용의 직접적 통제 | |
| 미디어 사용으로 인한 아동의 부정적 변화 | 생활에서 미디어의 중요도 증가 | | | ○ | 미디어 사용이 우선순위가 됨 |
| | | | | ○ | 미디어 관련 주장 증가 |
| | 여가 활동의 변화 | | | ○ | 미디어 중심의 놀이로 바뀜 |
| | | | | ○ | 자발적 동기의 저하 |
| | 언어생활의 변화 | | | ○ | 미디어의 직접적 영향 증가 |
| | | | ○ | ○ | 욕설 등 나쁘고 공격적인 언어 사용 |
| 인지적 능력의 부정적 변화 | | ○ | | 기본적인 학습 능력 저하 및 태도의 변화 | |

| 범주 | 하위범주 | 교사 | 현장 | 부모 | 개념 |
|----|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| | | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> | 생각하는 능력의 부족 |
| | | <input type="radio"/> | | | 동기화의 어려움 |
| | | <input type="radio"/> | | | 집중력 및 기억력 저하 |
| | 조절의 어려움 | | | <input type="radio"/> | 내성의 증가 |
| | | | | <input type="radio"/> | 미디어 사용에 대한 갈망 |
| | 문제행동의 증가 | | | <input type="radio"/> | 좋지 않은 행동의 무분별한 수용 |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | 청소년 노출이 금지된 자료에 접근 |
| | | | | <input type="radio"/> | 부모님을 속이는 행동 |
| | 학교생활의 부적응 | <input type="radio"/> | | | 수업시간에 집중 어려움 |
| | 건강문제 | | | <input type="radio"/> | 시력저하 |
| | | | | <input type="radio"/> | 비만 |
| | 감정변화와 금단 | | | <input type="radio"/> | 폭발적 감정 표출 |
| | | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> | 짜증스러움과 공격성 증가 |
| | | | | <input type="radio"/> | 일상에 대한 지루함 |
| | | <input type="radio"/> | | | 상대적 비교에서 오는 박탈감 |
| | 대인관계문제 | | | <input type="radio"/> | 중요 대상과의 관계 소원과 갈등 |
| | | | | <input type="radio"/> | 혼자 있는 성향 증가 |
| | 충동성의 증가 | | | <input type="radio"/> | 인내심의 부족 |
| | | | <input type="radio"/> | | 과잉행동 및 통제력 감소 |

① 미디어 사용을 허용한 계기

아동의 미디어 사용과 관련하여 보호자가 이를 허용한 계기는 부모님의 미디어에 대한 태도와 양육의 편리함으로 보고하고 있었다. 부모님의 미디어에 대한 태도는 적극적 제공으로 개념화 될 수 있었다. 더불어, 양육의 편리함은 형제와의 놀이를 위하거나, 아동의 심심함을 없애주기 위해서, 자녀의 위치를 보호자가 확인하기 위함과 자녀를 달래기 위한 수단 때문이었다는 보고가 있었다.

“아주 어렸을 때부터 스마트폰을 접하고 있는 입장, 저희는 학교를 가기 전에 먼저 해주는 편이에요 (적극적 태도, 보호자 3A)”

“제가 일을 하는 엄마기 때문에 핸드폰 아예 안 주는 거는 안 되겠더라고요. 왜냐하면 연락이 닿아야지만 제가 안심을 하고 일을 할 수 있으니까 (위치 확인, 보호자 4A)”

“외식을 하거나 이럴 때, 남한테 피해를 주기 싫으니, 내 아이만 뺄까 부리고 하나씩 이것을 줄 수 밖에 없어요 (자녀 달래기 수단, 보호자 4B)”

② 아동의 미디어 사용용도

보호자가 보고한 아동의 미디어 사용용도 관련하여서는 여가활동의 일환으로 친구들과 관심 있는 것을 공유하고, 함께 촬영이나 시청을 하거나 취미 생활로 연결되는 활동과 관계된 것이었다. 또한 친구관계에서의 소통 목적과 관련되어 함께 대화를 하거나 놀이를 위한 것으로 보고되었다. 더불어, 학습과 관련하여서 학습을 위한 자료 목적으로 사용한다고 보고하였다.

“친구들과 같이 게임을 한다거나, 각자의 집에서 게임하는 애들이 있어요. 핸드폰 통화를 틀어 놓고 이렇게 게임을 하는 (게임사용, 보호자 4C)”

“게임을 직접 하지 않고 남이 하는 거를 보는 것도 많이 봤고, 자기는 그게 너무 재밌네요 (영상 촬영 및 시청, 보호자 1A)”

“신조어나 줄임말들은 잘 모르잖아요. 유추도 안 될 뿐더러 전혀 모르는 말이다 보니까 질문이 되는 거예요. 그래서 일부러 맞추려고 대화를하기 위해서 필요하다고 (친구들과의 대화 목적, 보호자 4D)”

③ 아동의 미디어 사용 태도

보호자가 보고하는 아동의 미디어 사용 패턴은 크게 부모의 통제 하에 있는 것인지, 아닌지로 구분이 되는 것으로 나타났다.

“핸드폰을 사용 할 때, 저희는 숙제나 뭐 자기 할 일을 끝내고 나서 몇 분, 자유시간이 있거든요. 오빠 혼나는 것을 많이 봐 가지고 알람을 자기가 맞춰놓더라고요(부모의 규칙 하에 사용, 보호자 3B)”

“물래물래 가져 갈 때가 한 번씩 있기는 해요. 가만히 있다가 제가 이렇게 잠깐 자리를 뜨면 슬쩍 가지고 들고 가요 (자녀 마음대로 사용, 보호자 3C)”

“스마트폰을 가지고 있는 친구 옆에 꼭 붙어 있어요. 친구들과 충분히 밖에 놀 수 있는 공간이 있는데, 옆에서 계속 몇 시간이고 붙어서 해요 (친구 스마트폰 통해 사용, 보호자 3D)”

④ 아동의 미디어 사용에 대한 보호자의 생각 및 통제

아동의 미디어 사용과 관련해 보호자는 걱정을 한다는 보고가 있는 반면에 미디어 사용을 아동에게 자율성을 준다는 보고도 있었다. 더불어, 보호자의 미디어 사용 통제는 주로 보상으로 활용하거나 직접적으로 제지하는 것으로 보고되었다.

“우선 저는 못하게 하거나 막지는 않아요. 노출된 상태기 때문에 막으면 애가 더 하고 싶을 것 같아서 (허용적 태도, 보호자 1B)”

“충분히 밖에 놀 수 있는 공간에서 몇 시간이고 붙어서 있는 거 보면, 아이가 아직은 컨트롤이 좀 안 되고, 욕구가 크게 때문에 저런 모습들이 자꾸 노출이 되는 구나 (부작용 걱정, 보호자 3D)”

“숙제 끝나고 자기 자유시간이 있어가지고 30분? 저희도 1시간? 이런 식으로 뭐 잘했을 때는 좀 더 길게 준다거나 (보상 활용, 보호자 3B)”

“비밀번호는 다 열어놓으라고 했어요. 제가 ‘항상 볼 수 있게, 너희는 미성년자이기 때문에 엄마가 항상 확인할 수 있게 비밀번호는 다 풀어놔야 한다’ 해가지고 비밀번호 다 같이 공유해요 (사용 통제, 보호자 3B)”

⑤ 미디어 사용으로 인한 아동의 부정적 변화

아동의 미디어 사용 이후 경험하는 부정적 변화와 관련하여서는, 보호자는 생활에서 미디어의 중요도가 증가하여 미디어 사용을 우선순위에 둔다거나 여가활동에서 오프라인에서 할 수 있는 놀이나 집중을 요하는 영역에서의 동기 수준이 저하되고, 내성의 증가에 따른 조절의 어려움을 보고하였다. 더불어, 건강과 대인관계 관련되어서 어려움을

보고하기도 하였다. 한편, 교사와 현장전문가, 보호자가 함께 보고한 내용은 미디어로부터 영향 받은 나쁘고 공격적인 언어 사용, 공격성과 갑작스런 감정 표출 같은 감정 변화와 금단, 인내심의 부족과 과잉행동 관련된 충동성 증가를 보고하였다. 마지막으로 인지적 능력의 부정적 변화는 주로 교사들의 보고가 많았으나, 보호자와 공통으로 생각하는 능력의 부족에 대한 보고도 있었다.

“전에는 책을 항상 일어나면 봤었거든요 이제 일어나면 엄마, 아빠가 자고 있나 안 자고 있나 본 다음에 몰래 핸드폰을 먼저 한다거나 (미디어 사용이 우선순위가 됨, 보호자 3B)”

“지금 애들은 놀이라 하면 무조건 뭐 게임이나 뭐 보는 것이 되어버린 것 같아서 속상하더라고요 (미디어 중심의 놀이로 바뀜, 보호자 3E)”

“폭력성 그런게 좀 있어지는 것 같더라고요 대화를 들어 보니까 ‘죽여’, ‘죽여’ 이 말을 해 가지고 (욕설 등 나쁘고 공격적인 언어 사용, 보호자 3E)”

“학습 동기를 찾는게 더 어려워진 것 같아요 이미 더 자극적인 걸 많이 봤기 때문에 웬만큼 자극적이거나 재밌지 않으면 별로 흥미가 없고 (동기화의 어려움, 교사 F)”

“집중력이 짧다, 부족하다, 산만한 느낌을 많이 받아요 굉장히 집중력이 떨어지고 (집중력 및 기억력 저하, 교사 D)”

“생각하는 힘이 부족한 것 같아요 스스로 고민을 하고 해결할 수 있도록 해야 하는데, 그냥 귀찮아하고, 스스로 생각하는 힘도 많이 줄어들고, 해결 능력도 조금 부족한 것 같아요 (생각하는 능력의 부족, 보호자 4E)”

“한번 보면 조절이 안 돼서, 그게 좀 걱정이 많아요 ‘이제 그만보자’ 고 얘기하면 그게 짜증이 나고 애들은 싫은 거죠 한 번 보고 있으면 조절이 안 되니까 (내성의 증가, 보호자 1C)”

“머릿속에 TV랑 핸드폰이 가득 차 있어요 집에 들어가면 너무 심심해서 싫다고 한

적도 있고 (미디어 사용에 대한 갈망, 보호자 1A)”

“욕을 하거나 폭력적인 영상을 보거나 성적인 콘텐츠를 보거나 이런 것들에 많이 노출이 되기도 하고 (청소년 노출이 금지된 자료에 접근, 현장 전문가 B)”

“유튜브를 보다 보면 2시간, 3시간 하는데, 일을 나가버리면 안 보이잖아요 거짓말 하게 되는거예요 ‘안 봤어요’ 하는데, 거짓말을 자꾸 하게 되고, 몰래 하게 되고 (부모님을 속이는 행동, 보호자 4A)”

“건강상의 문젠데 시력이 먼져요. 시력이 너무 많이 나빠졌고, 초점이 안 맞대요 (시력저하, 보호자 4B)”

“좀 더 폭력적이고 더 불려고 하고, 짜증을 내고, 엄마가 뺏으면 난리가 나는거죠, ‘이게 없으면 안 돼’ 그러니까 안 주면 난리나 (폭발적 감정 표출, 보호자 3A)”

“모든 거에 흥미를 잃고 이거 하나만 하니까 이거 없으면 심심한 사람이 되는 거예요 (일상에 대한 지루함, 보호자 4B)”

“애기를 안 하니까 단절이 되는거죠, 대화단절, 집에서도 단절이 되는 거죠 (중요 대상과의 관계 소원과 갈등, 보호자, 1C)”

“단점이 기다리질 못하죠, 빠른 유튜브나 이런 것들의 성향에 맞춰서 아이가 기다림이 없어요. 성격이 급해지고 기다림이 없어지는 거죠 (인내심의 부족, 보호자 3A)”

(3) 아동의 미디어 사용에 대한 보호자 대응 관련 분석아동의 미디어 사용에 대해 보호자 대응 관련하여서 가정 내에서 이루어졌던 보호자의 대응과 효과적인 대응을 어려웠던 요소와 관련된 것으로 구분하여 보고되었다 (표 7 참조).

표 7. 아동의 미디어 사용에 대한 보호자 대응 관련 분석

| 범주 | 하위범주 | 개념 |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------|
| 자녀의 미디어 사용 어려움에 대한 보호자의 대응 | 보호자의 적극적 개입 | 언어적 설득 |
| | | 언어적 통제 |
| | | 기계적 통제 |
| | | 행동적 개입 |
| | 환경의 변화 | 환경적 통제 |
| | | 부모의 미디어 사용 모범 |
| 자녀의 미디어 사용과 관련된 보호자 대응의 어려움 | 미디어 사용 기준 수립의 어려움 | 사용 시간 설정의 곤란 |
| | | 사용 조절 지도의 곤란 |
| | | 부모의 미디어 조절 태도가 서로 다름 |
| | | 규칙 적용의 비일관성 |
| | | 초등 저학년 청소년의 미성숙 |
| | 미디어 사용 관계 설정의 어려움 | 미디어 사용에 대한 또래 집단의 관심 |
| | | 미디어 사용에 대한 보호자 집단의 태도 |

① 자녀의 미디어 사용 어려움에 대한 보호자의 대응

보호자들은 자녀의 미디어 사용 어려움과 관련하여 개선을 위한 노력을 추진한 것으로 보고되었다. 특히, 언어적, 기계적, 행동적 방법과 같은 적극적 개입과 미디어 사용 환경 변화를 피하는 환경 변화로 구분하여 보고되었다.

“자기 집을 찍고 하는 걸, ‘이거 너무 우리집 노출되니까 이걸 안 좋은 것 같다’ 하면서 설명을 하니까 조금 알아듣더라고요 (언어적 설득, 보호자 4B)”

“유튜브에 이상한 것들 따라 하잖아요 정말 아이가 하고 싶다 하면, 저희는 집 안에서 같이 합니다. 대신 부모님과 먹어봅니다. 그리고 자기들이 이제 안 된다고 생각합니다 (행동적 개입, 보호자 3A)”

“이제 스마트폰을 안 보여 주게했죠. TV도 없애버리고 핸드폰도 집에 오면 아예 저희도 안 보고 그러면서 (환경적 통제, 보호자 3D)”

“식사할 때, 가족끼리 얘기할 때, 저는 아빠도 그렇고 휴대폰을 못 보게 하거든요
저도 식사 시간이나 차 마시는 시간에는 카톡이 와도 휴대폰 안 봐요 (부모의 미디어
사용 모범, 보호자 1A)”

② 자녀의 미디어 사용과 관련된 보호자 대응의 어려움

보호자들은 자녀의 미디어 사용과 관련되어 많은 노력을 쏟고 있지만, 대응에 어려움을 경험하는 것으로 보고되었다. 정한 미디어 사용 기준을 적용하는데 실패하는 다양한 상황들에 대한 보고가 있었으며, 미디어 사용에 허용적인 자녀 주변 관계로 인한 사용 조절의 어려움도 하나의 범주로 보고되었다.

“적절하게 제어할 수 있는 방법이 필요한데, 자꾸 큰소리로 오고 가고 제가 어떻게 중재해야 될지를 잘 모르겠어요 애들은 중간에 뺏어버리면 기분이 나쁘잖아요 근데, 반복적으로 하다보면 아이는 마음이 상하고, 사이가 좀 안 좋아지는 것 같더라고요 (사용 조절 지도의 곤란, 보호자 4C)”

“아빠는 게임을 하고 애보고는 하지 말라하고 본인도 하면서 애보고는 하지 말라고 이게 참 저희는 너무 어려워요, 뭔가 기준이 없으니까(부모의 미디어 조절 태도가 서로 다름, 보호자 4C)”

“근데, 나중에 힘들고 지치면, 한 번 보여주면 저랑 또 싸움이 시작되는 거예요 (규칙 적용의 비일관성, 보호자 1C)”

“안 보게 한다 해도 우리 딸만 안 보면 애들 사이에서 ‘너는 왜 안 봤어?’, ‘엄마가 안 보여줘?’ 막 이래요 (미디어 사용에 대한 또래 집단의 관심, 보호자 1C)”

(4) 보호자, 교사, 현장 전문가의 프로그램에 대한 제안 분석

본 프로그램의 대상이 되는 초등 3-4학년 아동은 연령 특성상 고려해야 할 부분이 많은 것이 사실이다. 이런 이유로 보호자, 교사, 현장 전문가 모두 아동 프로그램에 적합한 교육 방안에 대한 보고와 더불어 다양한 대안활동을 활용한 체험 중심을 요구하고 있다. 이에 대한 분석은 <표 8>에 제시하였다.

표 8. 보호자, 교사 현장전문가의 프로그램에 대한 제안 분석

| 범주 | 하위범주 | 교사 | 현장 | 부모 | 개념 | |
|-----------------|----------------|----|----|----|--------------------|-----------------------|
| 프로그램 포함 요소 및 제언 | 대안활동 | ○ | ○ | ○ | 즐길 수 있는 놀이 경험 | |
| | | | ○ | ○ | 대체할 수 있는 활동 정보 | |
| | | ○ | ○ | | 체험이 중심되는 활동 | |
| | | ○ | | | 신체활동 | |
| | | ○ | | | 협력이 중심되는 활동 | |
| | 미디어 통제의 필요성 제시 | | | | ○ | 경각심을 줄 만한 정보 |
| | | | | | ○ | 대인관계 어울림을 강조 |
| | 정서경험 | | | | ○ | 정서적 안정감을 위한 프로그램 |
| | | ○ | | | ○ | 성공 경험으로 자존감 상승 |
| | 교육의 구체적인 방안 제시 | | ○ | | | 돌발 상황에 대한 대안 마련 |
| | | | ○ | ○ | | 아동의 인지적 특성에 맞춘 콘텐츠 구성 |
| | | | ○ | | | 미디어 사용 최소화 |
| | | | | ○ | | 다양한 교구재 활용 필요 |
| | | | | ○ | | 미디어 리터러시 교육 |
| | | | | ○ | | 미디어 사용 시간표 짜기 |
| | | | | ○ | | 집단과 개인 활동의 균형이 필요 |
| | | | | ○ | | 집단을 구성하는 인원수가 적절해야 함 |
| | | | | ○ | 참여 아동에게 고른 발표기회 제공 | |

① 프로그램 포함 요소 및 제언

교사, 현장전문가, 보호자의 인터뷰를 통해 프로그램에 포함되어야 할 요소 및 제언에 대한 의견을 제시하였다. 프로그램에 포함되어야 할 내용 요소와 관련해 세 가지 범주이며, 이는 대안활동의 활성화와 미디어가 조절되어야 한다는 당위성에 대한 제시 그리고 프로그램을 통한 정서경험이었다.

①-1 대안활동

본 프로그램의 대상이 되는 초등학교 3~4학년은 발달적으로 인지적인 주의를 지속적으로 유지하기가 어렵고, 추상적인 개념의 접근에 어려움이 있을 것으로 예상된다. 이러한 대상 연령의 특성을 고려해 체험이 중시되는 대안활동의 중요성이 강조되었다. 실제

로 최근 아동들은 오프라인에서의 놀이에 대한 경험이 낮은 바, 즐겁게 체험할 수 있는 놀이 경험과 관련한 정보가 보고되었다. 더불어, 상담 과정에서도 체험과 함께 하는 가치가 중심이 되는 활동들이 필요함이 보고되었고, 신체활동에 대한 고려도 필요하다고 보고되었다.

“동네에서 노는 것처럼 그런 프로그램이었으면 좋겠어요. 고무줄놀이든지, 비석치기, 그런식으로 해서 프로그램이 아닌 정말 쉽게 할 수 있는 (즐길 수 있는 놀이 경험, 보호자 1A)”

“대체할 수 있는 뭔가를 가르쳐주는, 놀이방법들을 많이 알려줬으면 좋겠다는 생각이 들어요 (대체할 수 있는 활동 정보, 보호자 4B)”

“체험이 중심되면 좋겠는데, 보드게임도 그렇고, 신체활동 있는 대화도 나오고 놀이도 나오면 좋겠다. 그런 자극이나 활동들이 제공이 안 되다 보니까, 거기 빠지는 것 같다(체험이 중심 되는 활동, 교사 C)”

“문제 해결하기 위해 서로 다른 의견이 존재한다는 것을 인식할 수 있고, 서로 돕지 않으면 해결 못하는 그런 걸로 짜가지고, 자기 생각과 의견을 제시하지 않으면 내가 도움이 안된다는 것도 말하면서 내가 여기서 의미 있는 존재라는 것을 확인하는 것 (협력이 중심 되는 활동, 교사 C)”

①-2 미디어 통제의 필요성

프로그램에 참여해야 하는 아동들은 미디어가 조절이 필요한 대상이라는 인식이 부족하다고 하면서, 사용 조절과 관련된 필요성에 대한 인식이 프로그램 안에 포함되어야 함을 보고하였다. 이를 위해 다소 충격적이더라도, 경각심을 줄 만한 정보가 필요하다고 하였으며, 더불어, 아동들에게 중요한 대인관계의 친밀함은 온라인이 아닌, 실질적인 상호작용이 중요함을 강조하는 것이 필요하다고 보고하였다.

“아이의 눈높이에 맞추어서 좀 강하게 뭔가가, 그런 방법이 있었으면 좋겠어요 자기가 스스로 안해야겠다고 생각해야지, 자기는 귀담고 있는데, 옆에서 하지 말라고 하면 안 통하는 거잖아요. 스스로 느끼게끔 충격요법 (경각심을 줄 만한 정보, 보호자 4A)”

“혼자서 핸드폰 하는 것보다 친구들과 대화하고, 놀이하고, 게임하면서 얻어지는 아이들의 그런 것들이 더 강조가 되면 좋을 것 같아요 (대인관계 어울림을 강조, 보호자 1D)”

①-3 정서경험

인터뷰 참가자들은 아동들이 프로그램을 통해 배움을 얻는 것도 중요하지만, 긍정적인 정서 경험을 통해서 동기화되는 것이 필요하다고 보고하였다. 제안된 정서경험은 집단 프로그램을 통해 얻을 수 있는 정서적 안정감과 스스로 결정하여 조절에 성공해서 경험할 수 있는 자존감 상승 관련 경험이었다.

“정서적으로 안정감을 느끼도록 하면 좋을 것 같아요 (정서적 안정감을 위한 프로그램, 보호자 1B)”

“스스로 조절할 수 있고, 스스로 자존감이 높으면 자기가 조절했다는 걸 알았으면 좋겠어요 ‘내가 스스로 극복했어, 내가 이걸 안 봐도 다른 걸 할 수 있어’ 아이들이 스스로 자존감을 높여서 할 수 있는 방법을 알아봐주셨으면 좋겠어요 (성공 경험으로 자존감 상승, 1C)”

①-4 교육의 구체적인 방안 제시

아동을 위한 집단상담프로그램 운영을 위한 많은 제안들이 FGI를 통해 보고되었다. 이는 그만큼 대상이 되는 아동을 위한 프로그램 운영에 고려할 사항이 많다는 것을 알 수 있다. 교사와 현장전문가는 공통적으로 아동의 인지적 특성에 부합한 콘텐츠 구성을 강조하였다. 더불어, 교사들은 아동들의 특성상 프로그램 운영 중 돌발 상황의 발생이 높을 것을 예상해 다양한 대안이 매뉴얼화 되는 것이 필요하다고 하였으며, 미디어 사용 조절이라는 목적에 맞게 영상 매체 등의 사용을 최소화해야 한다는 의견을 보고하였다. 현장 전문가는 아동의 기호에 맞추어 영상 등 다양한 교구재를 활용하는 것이 필요하며, 사용 조절에만 초점을 맞추는 것이 아니라, 노출되어 있는 미디어 기기를 잘 사용할 수 있는 리터러시 교육을 보고하기도 하였다. 더불어, 집단과 개인 활동이 고루 분포 되게 하며, 아동이 발표할 기회를 균등하게 하거나, 집단 상담의 특성에 맞추어 인원수를 조정하는 등 실제 운영 시 고려해야 할 사항도 보고되었다.

“학생 반응의 다양한 경우들이 많이 수집해서 학생들이 어떤 반응을 보이더라도 즉각 대처 할 수 있도록 해야 되지 않을까 해요. 저학년은 좀 더 다채로운 반응들이 나오기 때문에 시나리오가 교사로 치면 수업지도안이죠 (돌발상황에 대한 대안 마련, 교사 F)”

“잘게 쪼개서 바로 실천할 수 있는 너무 큰 그림보다는 당장 오늘 해결 할 수 있는 미션 위주로, 당장 오늘 집에 가서 바로 자기가 확인하고 성취감을 느낄 수 있는 수준으로 좀 가야되지 않을까 (아동의 인지적 특성에 맞춘 콘텐츠 구성, 교사 F)”

“매체는 많이 활용해야 할 것 같아요. 예를 들어 그림책이라든가, 영상이라든가, 영상도 만화 이런 것 들이요 (다양한 교구재 활용 필요, 현장 전문가 A)”

“사용시간을 조절하는 것에 너무 집중하기 보다는, 스마트폰 사용이 자연스럽게 때문에 자연스러운 매체를 어떻게 하면 잘 사용할 수 있을지에 대해 전달하면 좋을 것 같아요 (미디어 리터러시 교육, 현장 전문가 B)”

“너무 단체 위주의 활동들이면 개인의 경험을 나눌 수 있는 시간이 부족하고, 너무 개인에 초점을 맞추면 같이 집단 안에서 서로 상호작용할 수 있는 기회들이 부족하기 때문에 좀 적절히 섞여서 되었으면 좋겠어요 (집단과 개인 활동의 균형이 필요, 현장 전문가 B)”

“프로그램 같은 것도, 아이들 개별적인 발언권도 일일이 리더가 생각해서 배분을 해서, 이야기를 들어줘야 해요 (참여 아동에게 고른 발표기회 제공, 현장전문가 C)”

(5) 보호자, 교사, 현장 전문가의 부모교육과 교사 필요 정보에 대한 제안 분석
아동의 미디어 사용조절을 위해서는 부모교육의 필요성에 대해서는 인터뷰 대상 모두 보고하고 있으며, 교사 집단은 아동을 교육하는데 있어 필요한 정보에 대해서 보고하기도 하였다 (표 9).

표 9. 보호자, 교사 현장전문가의 부모교육과 교사 필요 정보에 대한 제안 분석

| 범주 | 하위범주 | 교사 | 현장 | 부모 | 개념 |
|------------------------|----------------|----|----|----|--------------------------|
| 부모교육에서 포함이 필요한 요소 및 제언 | 미디어 교육방법 제시 | | | ○ | 성별, 학년에 따른 정보 |
| | | | | ○ | 미디어에 대한 부모 인식 증진 위한 도움 |
| | | | | ○ | 스트레스 최소화 하면서 조절할 수 있는 방법 |
| | 미디어 통제의 필요성 제시 | | | ○ | 미디어가 미치는 신체적 영향 |
| | 대안활동 | | | ○ | 놀이에 대한 정보 |
| | 보호자들의 양육태도 교육 | | | ○ | |
| | | | ○ | | 부모님의 미디어에 대한 태도 일치 |
| 교사들에게 필요한 정보 | 미디어 교육 사례 | ○ | | | 과의존 대응 방안이 담긴 사례 |
| | 미디어 교육 교안 | ○ | | | 자료로 정리된 것 필요 |
| | | ○ | | | 교육 필요성 강조되는 학부모 자료 |

① 부모교육에서 포함이 필요한 요소 및 제언

아동 생활과 밀접하게 관련되어 있는 미디어 사용 조절 프로그램에서 부모의 참여는 모든 인터뷰 참여자가 공통되게 주장하고 있으며, 관련해서 다양한 제안들을 보고하고 있다. 특히 보호자들은 성별이나 학년에 따른 정보나, 미디어에 대한 실질적인 이해를 도울 수 있는 정보나, 스트레스 받지 않고 미디어를 조절하는 방법, 미디어를 왜 조절해야 하는지 실제적인 이해와 자녀들과 같이 놀 수 있는 방법들에 대해 보고하였다. 더불어 현장 전문가들은 보호자의 범위를 확대해 실제로 아동들 양육에 깊게 관여하는 조부모에 대한 교육과 보호자들 간의 미디어에 대한 사용 태도 일치를 위한 교육 등을 제안하고 있다.

“이 학년 때는 왜 안되는지, ‘2학년 때는 이런 문제 때문에 안돼’ 이런 식으로 알려주는 것도 좋을 것 같아요 (성별, 학년에 따른 정보, 보호자 1B)”

“저도 스트레스를 안 받고, 우리 아이도 안 받고 스마트폰을 조절할 수 있는 그런 방법을 좀 알려줬으면 (스트레스 최소화하면서 조절할 수 있는 방법, 보호자 3D)”

“진짜 뇌에 어떤 영향이 간다든지 직접적으로 우리가 알 수 있는 거 있잖아요 신체적으로 뭐 어떻게 영향을 미치고 뇌에 어떤 영향을 미치고 (미디어가 미치는 신체적 영향, 보호자 4B)”

“놀이 방법을 몰라요, 가정에서 간단하게 아이와 놀 수 있는 방법, 빵을 먹으면서 노는 방법, 집안에서 앉아서 아이랑 같이 놀 수 있는 방법, 뭐 그러 거라든지 (놀이에 대한 정보, 보호자 3A)”

“학부모 교육 말고, 할머니, 할아버지를 위한 미디어 교육을 해야 한다. 할머니, 할아버지는 그게 얼마나 심각하신지 모르니까, 아이들이 스마트폰 게임할 때 그냥 내버려두시는 거예요 (조부모에 대한 미디어 조절 필요성 교육, 현장 전문가 A)”

② 교사들에게 필요한 정보

교사들은 학교에서 아동들을 지도하기 위해, 과의존 대응 방안이 담긴 미디어 교육 사례와 미디어 교육 교안의 필요성을 보고하였다.

“저희가 사례에 대해서 정보가 있으면, 이런 사례에 대해 위험성이 있고, 극복은 이렇게 했다는게 있으면 전문적으로 학부모 상담할 때도 당위성으로만 학부모를 설득하는게 아니라, 방향을 제시할 수 있을 듯 해요 (과의존 대응 방안이 담긴 사례, 교사 A)”

“정말 심각하구나 하는 경각심을 느끼고, 학부모들이 같이 움직일 수 있게끔 만드는 잘 안내될 것들이 있으면 좋겠다 (필요성 강조되는 학부모 자료, 교사 C)”

(6) 분석결과의 요약 및 함의

포커스그룹 인터뷰 결과는 보호자, 교사, 현장 전문가가 인식하는 초등 저학년에 해당하는 아동들의 특성과 이들의 미디어 사용 현상을 보고하였다. 이를 통해 교사와 현장 전문가는 아동들의 인지적 및 사회적 특성을 보고하였고, 보호자는 아동의 미디어 사용과 관련되어 용도 및 태도 그리고 보호자의 미디어에 대한 생각과 통제 방식에 대해 보고하였다. 또한 미디어 사용으로 인한 아동의 부정적 변화는 인터뷰 대상자 모두의 보고로 분류가 이루어져, 다양한 영역에서 어려움 발생을 확인할 수 있었다. 한편, 아동의 미디어 사용은 다양한 어려움을 야기하였으며, 이와 관련되어 가정 내에서의 대처 경험

에 대한 보고를 통해, 부모 교육 교안 마련을 위한 구성 요소를 도출할 수 있었다. 이와 함께, 보호자, 교사, 현장 전문가의 의견을 종합해 본 프로그램에 포함되어야 할 구성요소 및 교육방법을 위한 구성요소를 도출하였다. 분석된 결과를 통해 아래와 같은 시사점을 얻을 수 있었다.

첫째, 보호자, 교사, 현장 전문가 모두 아동의 발달적 특성에 대한 고려가 프로그램에 반영되어야 함을 보고하였다. 우선, 아동의 인지적 특징상 자신의 상황이 아닌 프로그램의 내용을 맥락적으로 이해하고 받아들이기가 어려울 수 있는 바, 참여 아동이 전체적인 미디어 과의존 문제를 조망하여 자신의 생활에 적용하기보다는 각각의 구체적인 상황을 자신의 생활과 비교하고 선택해서 다루는 것이 필요하겠다. 더불어, 호기심이 완성하고 즉각적인 피드백과 타인에 대한 조망 능력의 발달과 함께 다른 사람의 관심에 대한 욕구가 높아지는 것을 고려하여, 프로그램 운영에 있어서도 집단을 기본 구성으로 하지만, 개인의 표현이 잘 보장 될 수 있게 구조화하는 것이 필요하겠다. 한편, 초등1~3학년 사이의 아동에게서 언어 발달의 차이가 매우 커서 기존의 언어 기반의 프로그램 운영에 제한점이 있음을 보고하였다. 따라서 언어에 기반한 논리적 추론으로 미디어 사용 조절에 대한 공감을 얻기 보다는 아동의 생활에 기반한 직접적인 적용으로 방향을 잡아야 할 것으로 여겨진다.

둘째, 아동들의 미디어 사용은 대부분 양육의 편리함이라는 측면에서 허용이 되었던 것으로 보고되었으며, 아동들이 주로 사용하는 용도는 여가와 친구관계를 위한 것으로, 재미라는 오락적 요소와 밀접하게 관련되어 있음을 알 수 있었다. 아동의 미디어 사용과 관련하여서는 대부분의 가정이 걱정을 하고 있으며, 구체적인 사용규칙을 적용하는 가정도 있으나, 대부분 어려움이 발생하고 나서 조절의 필요성을 인식하고 개입하는 대응이 다수를 차지하면서, 원하는 만큼의 실효성을 얻지 못하는 경우가 많았다. 물론 초등학교 저학년에 해당하는 아동의 연령에서 미디어 과의존 문제가 고학년의 어려움처럼 심각하지는 않은 것으로 보고되었으나, 재미와 대인관계에 직접적으로 연결되는 미디어 사용 용도의 특성상 초기부터 적극적인 규칙 적용이 필요함을 시사한다. 더불어, 아동과 함께 할 수 있는 놀이의 필요성에 대해 생각해 보게 한다. 인터뷰에 참여한 보호자의 다수는 아동이 미디어 말고는 재밌게 할 만한 것이 없는 것이 문제의 가장 큰 원인이라고 한다. 한 보호자는 이러한 이유 때문에 가정에서 할 수 있는 재미있는 것이 무엇인지 고민하여 아동과 같이 하였고, 아동에게 미디어 사용만큼이나 재밌는 것이 오

프라인에도 있을 수 있음을 몸소 체험하도록 하였다고 한다. 미디어 사용규칙과 함께 아동에게 제공될 수 있는 재미의 확보는 우리에게 시사하는 바가 크다.

셋째, 미디어 사용으로 인해 생길 수 있는 부정적 변화와 관련되어 보고되었다. 크게 생활과 관련된 부정적 변화와 인지 및 학습과 관련된 변화 그리고 정서 관련된 측면으로 구분될 수 있었다. 우선 생활에서 차지하는 미디어의 중요도가 증가하여 어떤 활동보다도 우선순위가 되어 건강한 성장에 도움이 되는 활동들이 위축된다고 한다. 더불어, 미디어 사용으로 나타나는 가정에서의 갈등과 미디어로부터 영향을 받은 문제행동, 불온 매체에 접속을 하거나, 부정적인 언어생활 및 태도를 보여, 겉으로 드러나는 행동에서의 변화가 뚜렷하다고 한다. 미디어 사용으로 인해 아동 생활에서의 변화는 겉으로 명백하게 드러나고 아동과 보호자가 공통된 인식을 할 수 있는 바, 프로그램에서 목표로 하여 다룰 때, 다른 주제보다도 아동의 공감을 일으키기에 좋을 것으로 여겨진다. 다음으로 인지 및 학습과 관련된 변화에서는 생각하는 능력의 부족과 동기화 및 집중력의 어려움이 보고가 되었다. 자극적이고 즉각적인 피드백에 익숙해져 시간을 드러 고민하고 주의를 한 곳에 유지하는 부분에서의 어려움을 보이는 것으로 여겨진다. 아동기에서의 이러한 어려움은 이후 발달과정에서 지속적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로, 주의와 생각이라는 주제를 재미와 함께 전달할 수 있는 방안에 대한 고민이 필요하겠 다. 한편, 미디어에 과의존된 아동이 느끼기에 지루할 수 있는 본 프로그램에의 참여를 어렵게 할 가능성도 시사하고 있다. 따라서 짧은 주의력을 고려하여 인지적인 기능을 지속적으로 유지해야 하는 과제보다는 명료한 주제를 가지면서도 단순하게 목적을 향해 갈 수 있어야 하겠다. 마지막으로 정서 관련해서는 폭발적이고 짜증과 공격성 관련된 내용이 다수를 이루었다. 이는 조절을 강요당하거나, 온라인상에서 마음에 들지 않을 때, 주로 나타나는데, 아동기의 미디어 조절 문제가 단순히 행동을 교정하는 차원이 아닌, 심리·정서적 차원에서의 고민도 수반되어야 함을 시사한다.

넷째, 아동을 위한 미디어 사용조절을 위한 집단상담 프로그램에서 고려해야 할 요소들과 부모교육의 필요성에 대한 제안이다. 특별히 모든 인터뷰에서 나왔던 주제는 대안 활동과 관련된 것이었다. 아동들이 재미있으면서도 직접 체험할 수 있는 놀이나 대안활동이 필요하며, 이를 위해 세부프로그램들이 혼자서 하는 작업이 아닌 함께 협력하면서 직접 체험적으로 경험되는 것으로 구성되는 필요함을 시사한다. 이와 더불어, 집단 상담이 이루어질 때 필요한 구체적인 방법에 대해 보고되었는데, 다양한 교구 활용과 집단

과 개인 활동의 균형 등 프로그램을 구성할 때, 직접적으로 적용할 수 있을 것으로 기대한다. 한편, 부모교육의 필요성을 모든 인터뷰 구성원들이 보고하고 있는바, 아동의 생활 변화를 위해서는 보호자의 개입이 중요한 요소임을 알 수 있었다. 특별히 미디어 사용 조절이 왜 필요한지에 대한 인식 증진 노력과 구체적인 방법에 대한 교육은 향후 프로그램 개발에서 반드시 고려되어야 할 주제일 것으로 여겨진다.

나. 프로그램 구성단계

본 연구에서는 초등학교 3, 4학년 아동의 발달적 특성을 반영하여 인터넷·스마트폰 과의존 문제에 초점을 둔 집단상담 프로그램 개발을 목적으로 하고 있다. 이를 위해 해당 연령 아동의 인지발달적 특성을 고려하여 회기별로 구체적인 목표와 흥미위주의 활동을 포함한 집단상담 프로그램을 구성하였다. 담당 실무자 및 강사 대상 기초설문과 보호자, 교사, 현장전문가 대상 포커스그룹 인터뷰를 바탕으로 프로그램을 구성함으로써 현장 활용성을 높이고자 하였다. 그 결과, 별도의 프로그램 재구성 없이도 현장에서 즉시 사용이 가능한 5회기 집단상담 프로그램을 1차로 구성하였으며, 구조 및 내용구성은 다음과 같다.

1) 프로그램의 개요

본 프로그램은 기존의 청소년 인터넷 중독 및 게임중독 문제와 관련하여 효과가 확인된 (김은영, 2012; 박경란 & 김희숙, 2011; 임숙희, 2016) 자기결정성이론을 토대로 하였으며, 추상적 사고가 어려우나 실제적인 것에 대한 이해가 가능한 초등학교 3, 4학년의 인지적 특성을 고려하여 구성되었다. 따라서 본 프로그램에서는 아동의 인지적 수준에 맞는 구체적 상황 제시 및 대처방안 연습을 위한 영상자료, PPT, 학생용 워크북과 함께 참여 아동의 가족 및 또래와의 관계성을 높이고 유능성, 자율성 충족을 위한 지도자 강 의안, 부모교육용 자료 등을 활용한다.

2) 프로그램 구성

표 10. 프로그램의 구성

| 구성형식 | 내용 |
|---------------|---|
| 활동 목표 | 각 회기에서 중점적으로 다루어야 할 목표를 제시하였다. |
| 활동 개요 | 각 회기의 주요내용, 기대효과, 유의사항 및 소요시간을 상세하게 기술하여 집단지도자가 사전에 전체적인 내용을 파악할 수 있도록 하였다. |
| 지도자용 강의안(매뉴얼) | 주요 내용별로 진행방법을 상세 안내함으로써 집단지도자가 실제 집단 운영 시 안내자 역할을 하도록 하였다. |
| 집단상담용 PPT | 실제 프로그램 진행에 필요한 집단상담 자료를 PPT로 제작하였다. |
| 학생용 워크북 | 학생들이 스스로 집단프로그램에 적극적으로 참여하도록 유도하기 위하여 일방적인 강제가 아닌 지도자와 학생이 상호작용하고, 개인별 또는 모둠별 공동 작업을 할 수 있도록 활동지로 구성하였다. |
| 부모교육용 자료 | 어린 연령일수록 부모의 양육태도 및 모니터링이 인터넷스마트폰 사용습관에 미치는 영향이 크다는 점을 고려하여 프로그램에 대한 안내 및 부모의 참여를 높이고, 과의존 자녀를 대하는 양육태도에 대한 정보를 제공하는 배포용으로 구성하였다. |
| 회기별 동영상 | 참가 청소년의 흥미를 끌고, 구체적 상황 제시를 위한 시청각 자료를 제공하였다. |

3) 집단의 크기 및 회기 구성

프로그램 집단의 크기는 참여자간에 직접적인 의사소통과 의미 있는 상호작용으로 발전적 변화를 이루어 갈 수 있도록 집단의 목적과 상황에 맞게 결정해야 한다. 프로그램 회기 수 또한 프로그램의 목표, 집단의 크기, 집단구성원의 특성 등 여러 가지 요인에 따라 다양할 수 있다. 일반적으로 집단구성원의 연령과 집단 개입의 목표를 고려하여 참여자들 간에 피드백을 주고받는데 어려움이 없을 정도의 집단 크기가 이상적이며, 집단원들의 나이, 지도자의 경험, 집단의 유형, 집단에서 탐색할 문제가 무엇이냐에 따라 집단의 크기는 달라질 수 있다 (Corey & Corey, 2012). Corey와 Corey는 초등학교생 집단의 경우 3-4명 정도, 청소년 집단의 경우 6-8명 정도로 구성될 수 있음을 제안하였다. 이정도 집단의 크기가 참여자들 간 상호작용의 기회가 충분하고 모든 집단원이 몰입하고 ‘집단’이라는 느낌을 가질 수 있을 만큼의 작은 규모라는 것이다.

본 연구에서는 집단지도자가 참여자 각 개인에게 적절한 주의를 기울이고, 집단원 모두의 적극적 참여를 이끌 수 있도록 5~10명으로 집단의 수를 결정하였다. 선행연구에서 고찰한 바와 같이 초등 저학년의 경우 다른 사람의 경험을 자신의 것으로 일반화, 동일시하는 것에 어려움을 겪고, 각 개별 사례로 받아들이므로 자신의 이야기를 나누는 것을 좋아하여 구성원이 지나치게 많은 경우 각 경험에 대해 나누고 공감할 수 있도록 지도하는 것이 어려울 수 있다. 이에 초등 고학년, 중고등학생 대상 프로그램과는 다르게 작은 집단으로 유지하는 것이 바람직하다.

프로그램 전체의 기간 즉, 총 회기 수는 현장의 다양한 상황과 한계를 고려해야 한다. 본 연구에서는 부모교육을 병행하는 총 5회기 프로그램으로 초등 저학년 청소년이 집중 가능한 시간을 고려하여 회기별 시간은 아이스브레이킹 10분, 주요활동 및 마무리 40분으로 배분하여 총 50분 프로그램을 구성하였다. 부모교육의 경우 청소년 프로그램과 함께 병행되는 것이 가장 바람직하나, 학교, 지역아동센터 등 보호자가 함께 할 수 없는 경우가 많은 현실을 고려하여 안내 자료를 통해 대체 할 수 있도록 보호자용 안내 지침을 함께 개발하였다.

본 연구에서는 회기 시간과 총 회기 기간을 정하는데 있어 다음과 같은 상황을 고려하였다. 첫째, 프로그램 개발을 위하여 실시한 보호자, 교사, 현장전문가 등의 포커스그룹 인터뷰 결과와 설문조사, 둘째, 초등학생 및 보호자의 집단참여 가능성, 셋째, 대상 청소년의 인지 발달 단계, 주의집중 지속의 정도, 넷째, 초등학교 고학년 및 청소년에 비해 초등학교 저학년의 인터넷·스마트폰 과의존 수준(심각성)을 고려하였다.

4) 프로그램 구성 원리 및 내용

가) 인터넷·스마트폰 과의존으로 인해 아동에게 일상생활에서 나타날 수 있는 구체적으로 확인 가능한 문제에 초점을 두어 프로그램을 구성한다.

본 연구에서 대상으로 하고 있는 초등 저학년 연령의 청소년의 경우, 자신의 구체적인 경험에 근거하여 인지하는 경우가 많고, 타인의 경험을 자신의 것으로 일반화하는 것에 어려움을 겪으므로 최대한 일반적으로 많은 청소년이 겪는 인터넷·스마트폰 관련한 갈등상황을 제시하고자 하였다. 일상생활 속에서 인터넷·스마트폰 사용 조절에 실패할 경우 경험할 수 있는 결과를 두뇌, 기분, 관계, 건강, 말과 행동의 변화로 구체적으로 제시하고 나눌 수 있도록 구성하였다. 이와 같이 실제 생활 속에서 경험하는 가족, 친구들과의 관계 속 갈등, 신체적 문제, 행동 문제 등을 제시하고 그 원인을 인터넷·스마트

폰의 적절한 사용 습관의 부재와 연결함으로써 행동 변화의 동기를 높이고자 하였다. 구체적으로 변화 행동을 계획할 수 있도록 평소 사용하는 어플리케이션과 시간, 갈등 속 자신의 모습 등에 대해 구체적으로 돌아보도록 함으로써 스스로 변화시켜야 하는 행동에 대해 인식할 수 있도록 하였다. 다만, 최근 아동들이 인터넷을 이용하는 주요 기기가 스마트폰인바, 본 프로그램에서는 편의상 스마트폰 기기에 초점을 맞추어 제작할 예정이다.

나) 자기결정성 이론에 근거하여 관계성, 유능성, 자율성 욕구 충족을 통한 행동 변화 동기를 강화에 초점을 두어 프로그램을 구성한다.

개인화되어 있어 부모의 모니터링이 어려운 기기 특성을 고려할 때, 궁극적으로는 청소년 스스로 행동 변화를 위한 내적 동기 강화가 필요하다. 자기결정성 이론에 근거할 때, 내적동기를 강화하기 위해서는 관계성, 유능성, 자율성을 충족시키는 것이 중요하다. 이에 본 프로그램에서는 회기 중 참여 청소년의 관계성, 유능성, 자율성을 충족시키기 위한 내용과 자료를 구성하였다. 이를 위해 아동이 본 프로그램을 통해 함께 참여하는 다른 대상과 친밀한 관계를 맺고 이를 유지할 수 있도록 경쟁 보다는 함께 화합하고 즐거워 할 수 있는 집단 요소들로 구성하였다. 또한 유능성 강화를 위해 아동 스스로가 결정하고 실천 할 수 있는 생활 중심의 접근으로 자신감을 얻을 수 있도록 구조화하였다. 더불어, 이러한 과정에 개인과 집단이 같이 참여할 수 있도록 하여, 개인의 부족한 면을 집단의 응집력으로 채워 주면서 유능성의 욕구를 채워 줄 수 있도록 하였다. 또한 프로그램 내에서 인터넷·스마트폰 사용 시 발생할 수 있는 여러 갈등상황 속에서 청소년 스스로 해볼 수 있는 대응 방법에 대해 선택하고 계획을 세워보도록 함으로써 자율성을 높이고자 하였다.

다) 정보-동기-행동기술 모델에 근거하여 인터넷·스마트폰 사용조절 행동변화를 촉진, 강화하기 위한 관련 정보, 내적 동기강화, 행동기술을 습득하도록 돕는다.

자기관리를 시작하고 유지하기 위해서는 정확한 정보와 변화하고자 하는 내적 동기, 그리고 변화를 이루기 위한 실현 가능한 행동기술이 필요한데, 이는 아동의 경우에도 동일하게 적용된다. 이에 근거하여 본 프로그램에서는 인터넷·스마트폰 사용 습관이 개인의 행동과 정서, 건강에 영향을 미치는 과정과 결과에 대한 정보를 제공하였다. 또한 실생활에서 인터넷·스마트폰 사용조절이 필요한 상황에서 적용할 수 있는 구체적 행동 기술을 숙지하고 있는 것이 중요하므로 자신의 상황과 성향에 맞는 구체적인 행동 계획

을 세울 수 있도록 유도하는 내용을 포함시킴으로 행동 변화를 위한 토대를 마련하고자 하였다.

라) 보호자가 가정 내 실천할 수 있는 인터넷·스마트폰 사용조절 양육 방법을 안내한다. 선행연구 고찰 결과 보호자의 양육태도 및 모니터링은 초등 저학년 청소년의 인터넷·스마트폰 사용 행동에 중요한 요인이므로 본 프로그램의 효과성을 극대화하기 위해서는 보호자의 조력이 필요하다. 이에 청소년 대상 프로그램뿐만 아니라 보호자 대상 교육을 구성하였다. 동시에 본 집단상담 프로그램을 진행할 때에 실제 부모교육 실시가 어려운 경우가 있을 수 있다는 실무자 인터뷰 내용을 고려하여 청소년 특성과 본 프로그램의 내용, 가정 내에서 실천할 수 있는 방안을 안내하는 안내 자료를 함께 구성, 배포할 수 있도록 함으로써 보완하고자 하였다.

마) 발달수준에 맞는 용어 선택과 구체적인 사례 제시한다.

기존 초등 고학년, 중고등 청소년의 인지 발달수준에 맞춘 프로그램들과 다르게 초등 저학년 청소년들이 이해하기 쉬운 단어들로 구성함으로써 프로그램의 효과성을 높이고자 하였다. 이를 위해 초등 저학년 청소년을 대상으로 프로그램에 쓰인 단어, 프로그램 교구재 내용의 연령 적합성을 파악하였으며, 수정 보완하여 시범운영을 실시하였다.

앞서 선행연구에서 고찰한 바와 같이 초등 저학년 청소년에게 프로그램 내에서 제시되는 예시를 개개인의 상황으로 일반화시키기 위해서는 상당히 구체적인 상황 유사성과 단서를 요구하므로, 생활 속 빈번하게 일어나는 상황을 시청각적인 자료로 제시하고, 지도자 매뉴얼을 통해 부연설명 하도록 안내함으로써 연령에 적합한 집단상담 프로그램을 구성하였다.

바) 인터넷·스마트폰 사용조절 실패로 인한 부정적 결과를 최소화할 수 있는 프로그램으로 구성한다.

기존 초등 고학년, 중고등 청소년 대상 프로그램은 인터넷·스마트폰을 사용하게 되는 기저 욕구를 파악하고, 각 욕구를 충족시키기 위한 방안을 찾는 내용으로 구성되어 있다. 이와 달리 초등 저학년 청소년의 경우 자신의 욕구를 스스로 파악하기 어렵고, 사용조절실패로 인한 결과들로 인한 갈등이 높아지기 시작하는 시기이므로 부정적 결과를 인식하고 최소화하는 것을 돕는 프로그램으로 구성하였다.

다. 전체 프로그램 구성 및 안면타당도 평가

1) 프로그램 세부 구성

가) 프로그램의 전반적 구성

본 연구에서 개발한 프로그램은 모두 5회기로 구성되어 있으며, 크게 3단계로 나눌 수 있다.

1단계에서는 스마트폰을 무분별하게 사용하는 모습을 살펴본 뒤, 자신과 비교하여 현재 스마트폰 사용정도에 대해 스스로 인식할 수 있도록 한다 (표 11).

2단계에서는 스마트폰이 미치는 영향 및 대처방안에 대해서 살펴본다. 자신의 감정, 행동, 건강 및 대인관계에 미칠 수 있는 영향을 탐색하고, 스마트폰 사용으로 생기는 부정적인 영향을 피할 수 있는 방법에 대해 알아보고 친구들과 나누도록 한다.

3단계에서는 구체적인 계획을 종합하고 꾸준히 수행할 수 있는 과정을 거치게 된다. 2단계에서 살펴본 방법들을 종합하여 과다사용을 막을 수 있는 액션플랜을 세우고, 재미있는 대안활동을 실행하는 활동을 구체적으로 모색하며, 지속적으로 유지할 수 있는 방안을 세운다. 또한 부모에게는 청소년들이 세운 액션플랜을 가정에서 잘 지킬 수 있도록 격려하는 방법 등에 대한 안내서가 제공된다.

표 11. 프로그램의 전반적 구성

| 단계 | 회기 | 회기 제목 | 주제 |
|-----|-------|------------------------|--------------------------------|
| 1단계 | 집단1회기 | 스마트폰은 안전할까요? | 스마트폰 사용정도 인식 |
| 2단계 | 집단2회기 | 내 마음의 위험상황 | 스마트폰 사용으로 인한 부정적 영향 : 감정과 대인관계 |
| | 집단3회기 | 내 생활의 위험상황 | 스마트폰 사용으로 인한 부정적 영향 : 건강과 행동 |
| 3단계 | 집단4회기 | 스마트폰 위험탈출 | 스마트폰 사용조절을 위한 행동계획 세우기 |
| | 집단5회기 | 스마트폰 사용조절 Cheer up! | 스마트폰 사용조절 다지기 |

나) 집단상담

저학년 대상 집단상담은 5~10명의 학생들을 기준으로 2~3개의 모둠으로 나누어 1명의 리더가 운영한다. 프로그램은 1회 50분씩 총 5회기 동안 이루어지고, 각 회기는 <도입활동>, <주요활동>, <마무리 활동>으로 구분되어 있다.

<도입활동>에서는 주로 이전 시간 프로그램을 리뷰하고, 아이스브레이킹을 통해 아동들의 긴장감을 완화시키고 활동에 참가시킬 준비를 한다. 아이스브레이킹 활동은 모듈식으로 구성되어 있어 제시된 활동 중 자유롭게 선택해서 진행할 수 있고, 추후 지속적으로 추가될 예정이다.

<주요활동>은 한 회기 당 2~3개의 활동으로 나뉘어져 있고, 각 시간에 다루어야 할 내용들을 단계적으로 제시하고 있다. 강의식으로 진행되지만 스티커 붙이기, 동영상 시청, 조별 발표 등 저학년 학생들이 지루해 하지 않고 능동적으로 참여할 수 있도록 짜여 있다.

<마무리 활동>에서는 당일 학습한 활동을 요약하고, 빈 칸 채우기를 통해 내용을 되새길 수 있도록 한다. 또한 간단한 과제를 내어주어 배운 것을 집에서 반복해서 연습할 수 있도록 구성하였다. 회기별 주요내용은 표 12에 자세히 제시하였다.

표 12. 집단상담 프로그램 주요내용

| 회기 | 회기제목 | 목표 | 주요 내용 |
|-----|--------------|--|---|
| 1회기 | 스마트폰은 안전할까요? | <ul style="list-style-type: none"> 일상 속에서 사용하는 스마트폰에 대해 다시 생각해본다. 스마트폰이 나에게 미치는 영향을 이해한다. 스마트폰이 영향을 미치는 영역별로 위험도를 파악한다. | <ol style="list-style-type: none"> 나의 스마트폰 사용 모습 <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰이 재미있어서 하루 종일 사용하는 초등학생 동영상 시청하기 일상 속 자신의 스마트폰 사용 모습 살펴보기 스마트폰이 나에게 미치는 영향 <ul style="list-style-type: none"> 동영상을 보면서 스마트폰으로 생기는 어려움을 살펴보고 자신에게 적용하기 나의 스마트폰 위험상황 <ul style="list-style-type: none"> 어려움 체크리스트를 작성하고 자신에게 미칠 수 있는 어려움을 파악하고 이해하기 |
| 2회기 | 내 마음의 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> 마음 속 다양한 기분에 대해 탐색한다. 스마트폰 사용으로 생기는 부정적인 기분과 주변사람들과의 문제에 대해 인식한다. | <ol style="list-style-type: none"> 내 마음 속 들여다보기 <ul style="list-style-type: none"> 마음속 다양한 기분과 여러 가지 기분을 느낄 수 있는 다양한 상황 탐색하기 내 마음의 위험상황 발견하기 <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰으로 인해 나와 가족의 마음이 상할 수 있는 동영상을 보면서 왜 이런 일이 생기는지 생각해 보기 |

| 회기 | 회기제목 | 목표 | 주요 내용 |
|-----|---------------------|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> 이러한 문제들을 해결하는 방법을 학습하고 예방하기 위해 스마트폰 사용조절 목표를 세운다. | <ul style="list-style-type: none"> 나에게도 비슷한 일이나 다른 상황을 경험한 적 있는지 이야기하기 ③ 내 마음의 위험상황 대처하기 <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰으로 인해 마음이 상할 수 있는 상황 해결방법 이야기하기 가족들과도 친하고 기분도 좋아질 수 있는 스마트폰 사용 계획을 세워보기 |
| 3회기 | 내 생활의 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰으로 인한 건강과 생활의 변화를 생각한다. 스마트폰의 과도한 사용으로 생길 수 있는 건강과 생활의 어려움은 어떤 것이 있는지 안다. 이러한 어려움에 대처할 수 있는 구체적인 방법들을 알아보고 연습한다. | <ul style="list-style-type: none"> ① 내 건강의 위험상황 <ul style="list-style-type: none"> 동영상 시청 후 스마트폰을 사용하면서 생기는 건강의 변화 생각하기 스마트폰 사용을 조절하지 못할 때 나타날 수 있는 건강의 어려움을 나누고, 예방 또는 극복하기 위한 대처 방법 배우기 ② 내 생활의 위험상황 <ul style="list-style-type: none"> 동영상 시청 후 스마트폰을 사용하면서 생기는 생활의 변화 생각해 보기 스마트폰 사용으로 생기는 부정적인 행동 변화의 이유와 결과를 나눔으로써 심각성을 인식하기 다 같이 만드는 한 줄 동화"로 스마트폰을 사용하면서도 건강한 생활의 태도를 유지하도록 아이디어 나누기 |
| 4회기 | 스마트폰 위험탈출 | <ul style="list-style-type: none"> 2~3회기에서 배운 스마트폰 액션플랜을 구체적으로 작성한다. 스마트폰을 사용하는 것 대신 할 수 있는 대안활동을 구체적으로 작성한다. | <ul style="list-style-type: none"> ① 위험 탈출! 액션플랜 세우기 <ul style="list-style-type: none"> '내 마음의 위험상황' 구체적 실행계획 세우기 '내 일상의 위험상황' 구체적 실행계획 세우기 ② 대안활동 액션플랜 세우기 <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 대신 재미있게 할수 있는 활동 선택하기 선택한 활동을 수행할 수 있도록 구체적인 실행계획 세우기 |
| 5회기 | 스마트폰 사용조절 Cheer up! | <ul style="list-style-type: none"> 프로그램 참여 이후 아동의 변화를 확인한다. 프로그램을 정리하고 변화를 지속적으로 유지할 수 있도록 자기다짐을 한다. | <ul style="list-style-type: none"> ① 나는 얼마나 달라졌을까? <ul style="list-style-type: none"> '스마트폰 이용습관 체크하기'를 다시 실시하여 자신의 변화를 비교하기 ② 액션플랜 돌아보기 <ul style="list-style-type: none"> 지난 회기의 액션플랜을 다시 읽어보고 수정/추가가 필요한지 살펴보기 ③ 다짐카드 만들기 <ul style="list-style-type: none"> 나와의 약속인 액션플랜 실천의지를 다짐하는 다짐/응원카드 만들기 |

2) 프로그램 안면타당도 평가

가) 안면타당도 평가 실시 과정

안면타당도 평가를 실시하기 위해서 초등학교 저학년의 자녀를 둔 학부모 및 초등학교 저학년 아동을 대상으로 프로그램 초안을 시범적으로 운영하였다. 우선 임상심리학자 2인, 아동학 박사 1인, 교육학 석사 2인인 총 5명을 2개의 운영진으로 나누었다. 그리고 스마트폰 사용의 어려움이 있는 초등학교 저학년의 자녀를 둔 학부모 2인과 스마트폰을 사용하고 있는 초등학생 4인을 모집하였다. 우선 2019년 8월 30일, 학부모 2인을 대상으로 저학년 집단상담 프로그램 초안을 시연하며 함께 살펴보았고, 같은 날 다른 운영진 1팀은 모집된 초등학교 3학년 2인, 4학년 2인에게 집단상담의 <주요활동>을 중심으로 시범운영하였다. 학부모와 초등학생들은 시범운영을 종료하고 1주일 이내에 프로그램 시범운영보고서를 작성하여 보내왔다. 시범운영보고서에는 프로그램 실시 피드백, 저학년을 고려한 프로그램 내용 및 운영의 적절성 평가, 삽입 동영상의 적절성 평가가 포함되어 있었다.

나) 평가 후 수정 및 보완

프로그램 시범운영보고서를 바탕으로 수정된 부분은 크게 2가지였다.

첫 번째로는 4회기 액션플랜 세우는 방법을 수정하였다. 저학년이 액션플랜을 세우는 데 있어 지나치게 복잡하고 어렵게 구성되어 있다는 지적이 있었고, 여러 단계로 나뉘어져 있어 혼란을 가중시킬 수 있다는 의견을 반영하여 3단계로 간략화 시켜서 수정하였다.

두 번째로는 2회기 갈등 상황에서 대처할 수 있는 방법을 수정하였다. 갈등 상황을 분석하여 상황에 영향을 미친 요인들을 파악하고 가능한 방안을 선택하는 것이 쉽지 않다는 피드백을 근거로 하여, ‘나’와 ‘타인’으로 구분하여 기분을 파악하고 상황을 예측하며 대처 방안을 선택할 수 있도록 단순화 시켜 제시하였다.

최종적으로 수정된 프로그램은 다음과 같다 (표 13).

표 13. 수정된 집단상담 프로그램의 세부내용

| 회기 | 회기목표 | 단계 | 활동내용 |
|-----|-------------------|-------------|---|
| 1회기 | 라포형성 과도한 스마트폰이 | 도입 (10분) | (1) 프로그램 소개 및 아이스브레이킹 - 진행자 및 프로그램에 대한 소개를 한다. |

| 회기 | 회기목표 | 단계 | 활동내용 |
|-----|--|------------|---|
| | 자기에게 미치는 부정적 영향 이해 | | <ul style="list-style-type: none"> - 아이스브레이킹 예시 중 1개를 선택한다. - 게임을 진행하여 참가자 간 친밀감을 높인다. |
| | | 주요활동 (33분) | <p>(1) 나의 스마트폰 사용 모습+</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰이 재미있어서 하루 종일 사용하는 초등학생 동영상을 함께 시청한다. - 일상 속에서 스마트폰을 사용하는 자신의 모습을 다시 살펴본다. <p>(2) 스마트폰이 나에게 미치는 영향</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상을 보면서 스마트폰으로 생기는 5개 영역의 어려움을 살펴본다. - 살펴본 어려움을 스스로 표현하여 자신에게 적용해본다. <p>(3) 나의 스마트폰 위험상황</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5개 영역에 대한 체크리스트를 작성한다. - 서로 토론하면서 자신에게 미칠 수 있는 어려움을 파악하고 이해한다. |
| | | 마무리 (7분) | <p>스마트폰이 재미있지만, 어려움을 줄 수 있음에 대해 되새겨 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰 이용습관 체크리스트 작성 - 과제를 내어준다. <p>(스마트폰 사용조절 관련 측정앱 소개)</p> |
| 2회기 | 스마트폰 사용조절을 위한 관계성 향상 스마트폰이 관계에 미치는 영향 인식 및 대처방안모색 | 도입 (10분) | <p>(1) 과제점검 및 아이스브레이킹</p> <ul style="list-style-type: none"> - ‘넌 얼마나 쓰니’ 앱 확인 및 사용량을 확인한다. - ‘뇌구조 활동지’를 활용하여 지난회기를 돌아본다. - 오늘 프로그램에 대해 설명한다. |
| | | 주요활동 (35분) | <p>(1) 내 마음 속 들여다보기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 마음속 다양한 기분에 대해 탐색한다. - 여러 가지 기분을 느낄 수 있는 다양한 상황에 대해 탐색한다. <p>(2) 내 마음의 위험상황 발견하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰으로 인해 나와 가족들의 마음이 상할 수 있는 상황에 대한 동영상을 보면서 왜 이런 일이 생기는지 생각해 본다. - 나에게도 비슷한 일이나 다른 상황을 경험한 적이 있는지 이야기한다. <p>(3) 내 마음의 위험상황 대처하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰으로 인해 마음이 상할 수 있는 상황을 해결하는 방법을 이야기 한다. - 가족들과도 친하고 기분도 좋아질 수 있는 스마트폰 사용 계획을 세워본다. |

| 회기 | 회기목표 | 단계 | 활동내용 |
|-----|---|---------------|--|
| | | 마무리 (5분) | <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰은 재미있지만, 조절해서 사용하지 않는다면 가족들과의 사이도 나빠지고 마음의 건강을 해롭게 할 수 있음을 인식한다. - 오늘 활동을 통한 자신의 행동목표를 한 줄로 적어본다. - 과제를 내어준다.(대처 전략 실천해 보기) |
| 3회기 | 스마트폰으로 인한 건강과 생활의 어려움 인식 및 대처방안 모색 | 도입 (10분) | <ul style="list-style-type: none"> (1) 아이스브레이킹 - 지난 시간에 작성한 ‘나의 다짐’ 을 실천해본 경험을 나눈다. - 행동 조절 관련 아이스브레이킹을 진행한다. - 게임을 진행하여 참가자 간 친밀감을 높인다. - 오늘 프로그램에 대하여 간략히 설명한다. |
| | | 주요활동 (35분) | <ul style="list-style-type: none"> (1) 내 건강의 위험상황 - 동영상 시청 후 스마트폰을 사용하면서 생기는 건강의 변화를 생각해 본다. - 스마트폰 사용을 조절하지 못할 때 나타날 수 있는 건강상 어려움에 대해 나눈다. - 스마트폰 사용 조절의 실패로 생길 수 있는 건강의 어려움을 예방하거나, 극복하기 위한 다양한 대처 방법을 배운다 (스트레칭, 바른 사용 태도 등) (2) 내 생활의 위험상황 - 동영상 시청 후 스마트폰을 사용하면서 생기는 생활의 변화를 생각해 본다. - 스마트폰 사용으로 생기는 부정적인 행동 변화의 이유와 결과를 나눔으로써 심각성을 인식하게 한다. - “다 같이 만드는 한 줄 동화”로 스마트폰을 사용하면서도 건강한 생활의 태도를 유지하도록 아이디어를 나눈다. |
| | | 마무리 (5분) | <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰 사용을 통해 나타날 수 있는 신체적 행동적 변화에 대해 다시 생각하게 지도한다. - 이번 회기에 배운 내용을 실생활에서 적용할 수 있는 방법에 대해서 이야기 한다 - (과제) 오늘 배운 스트레칭을 집에서 해보기 |
| 4회기 | 스마트폰 사용조절에 대한 자율성 증진 실천 가능한 구체적인 액션플랜 세우기 | 도입 (5분) | <ul style="list-style-type: none"> (1) 아이스브레이킹 - ‘상하좌우 모션’ 게임을 실시한다. - 오늘 프로그램에 대해 설명한다. |
| | | 주요활동 (40분) | <ul style="list-style-type: none"> (1) 위험 탈출! 액션플랜 세우기 - 2회기 ‘내 마음의 위험상황’에서 다짐한 것의 구체적 실행계획을 세운다. - 3회기 ‘내 생활의 위험상황’에서 배운 것의 구체적 실행계획을 세운다. |

| 회기 | 회기목표 | 단계 | 활동내용 |
|-----|---|---------------|---|
| | | | (2) 대안활동 액션플랜 세우기 - 스마트폰 사용 대신 재미있게 할 수 있는 활동을 선택한다. - 선택한 활동을 수행할 수 있도록 구체적인 실행계획을 세운다. |
| | | 마무리 (5분) | - 자신이 계획한 액션플랜 실천을 다짐해 본다. - 한주동안 액션플랜을 실행하도록 격려한다. |
| 5회기 | 스마트폰 사용조절에 대한 유능감 증진 프로그램 참여 이후의 변화 확인 변화를 지속하기 위한 다짐 | 도입 (15분) | (1) 아이스브레이킹 - 지난 회기에 작성한 '나의 액션플랜'을 실천해본 경험을 나눈다. - 아이스브레이킹으로 참여자간 친밀감을 높인다. - 오늘 프로그램에 대해 설명한다. |
| | | 주요활동 (30분) | (1) 나는 얼마나 달라졌을까? - '스마트폰 이용습관 체크하기'를 다시 실시하여 자신의 변화를 확인한다. (2) 액션플랜 돌아보기 - 지난 회기의 액션플랜을 다시 읽어보고 수정/추가가 필요한지 살펴본다. (3) 다짐카드 만들기 - 나와서 약속인 액션플랜의 실천의지를 다짐하는 '다짐/응원카드'를 만든다. |
| | | 마무리 (5분) | - 지금까지 참여한 프로그램에 대해 평가하는 시간을 가진다. - 행동의 변화는 쉽지 않음을 상기하고 지속적인 노력이 필요함을 이야기한다. |

2. 프로그램 시범운영 및 평가

가. 시범운영의 개요

1) 연구 설계

저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 집단상담 프로그램 (명칭: 스마트폰 위험탈출 Cheer up)을 평가하기 위해 다음과 같이 연구를 설계 하였다 (표 14).

먼저, 시범운영에 참여한 초등학교 3, 4학년 남녀 아동의 스마트폰 과의존 정도 및 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 청소년 자기보고용 스마트폰 과의존 척도를 사전, 사후 실시하여 점수간 변화정도를 비교하고자 하였다. 더불어 보호자가 인식하는 자녀의 스마트폰 과의존 정도와 아동 스스로 인식하는 정도의 차이를 확인하기 위하여 관찰자용 스마트폰 과의존 척도를 추가로 실시하였다. 마지막으로, 시범운영 담당자의 회기별 평가와 아동 및 시범운영 지도자의 종합평가내용을 분석하여 프로그램을 수정·보완하기 위한 시사점을 얻고자 하였다.

표 14. 시범운영 평가개요

| 구분 | 사전검사 | 처치 | 사후검사 | 회기평가 |
|--------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 청소년 | O ₁ | X ₁ | O ₂ | O ₃ |
| 보호자 | O ₄ | | | |
| 담당 지도자 | | | | O ₅ |

O₁ : 사전검사 (스마트폰 과의존 척도 청소년 자기보고용)

O₂ : 사후검사 (청소년 자기보고용, 사전검사와 동일)

O₃ : 청소년용 종합평가지

O₄ : 사전검사 (스마트폰 과의존 척도관찰자용)

O₅ : 지도자용 회기별 평가지, 종합평가지

X₁ : 실험처치 (저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 집단상담 프로그램!)

2) 측정도구

가) 스마트폰 과의존 척도

아동의 스마트폰 과의존 정도에 대한 사전-사후 변화를 측정하기 위하여 한국정보화진흥원 (2019)에서 개발한 스마트폰 과의존 척도 ‘유·아동 관찰자용’은 프로그램 실시 전에, ‘청소년 자기보고용’은 프로그램 실시 전과 후에 각각 실시하였다. 관찰자용 척도는 조절실패, 현저성, 문제적 결과에 대하여 각 3문항씩 총 9개의 문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 4점까지의 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 자녀가 스마트폰에 의존하는 정도가 심각하다고 인식하고 있음을 의미한다. 본 연구에서 관찰자용 스마트폰 과의존 척도의 내적합치도 (Chronbach' s alpha)는 .90으로 나타났다 (표 15).

표 15. 스마트폰 과의존 척도: 관찰자용

| 항 목 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|-------------------------------------|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 1) 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다. | | | | |
| 2) 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다. | | | | |
| 3) 이용중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다. | | | | |
| 4) 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다. | | | | |
| 5) 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다. | | | | |
| 6) 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다. | | | | |
| 7) 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다. | | | | |
| 8) 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다. | | | | |
| 9) 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다. | | | | |

※ 1)~3)번 문항 역채점

청소년 자기보고용 척도는 조절실패, 현저성이 각각 3문항씩, 문제적결과는 4문항인 총 10개의 문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 4점까지의 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 아동이 자신이 스마트폰에 의존하는 정도가 심각하다고 인식하고 있음을 의미한다.

특히 본 척도에서는 청소년, 성인, 고령층용 자기보고용 문항을 초등학교 3, 4학년 학생 수준에 적합하도록 일부 문항의 표현을 수정하였다. 예를 들면, ‘스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다’ 는 문항은 ‘스마트폰 이용 때문에 부모님에게 혼난 적이 있다’ 로, ‘스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다’ 는 ‘스마트폰 이용 때문에 친구 형제자매와 갈등을 경험한 적이 있다.’ 로, ‘스마트폰 때문에 업무 (학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다’ 는 문항은 ‘스마트폰 때문에 해야 할 일 (공부, 숙제 또는 학원 등)을 하기 어렵다’ 로 변환하여 측정하였다. 본 연구에서 청소년 자기보고용 스마트폰 과의존의 내적합치도 (Chronbach’s alpha)는 사전이 .902, 사후가 .895로 나타났다. 구체적인 측정 문항은 표 16에 제시하였다.

표 16. 스마트폰 과의존 척도: 청소년 자기보고용

| 항 목 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|--|-----------|--------|-----|--------|
| 1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다. | | | | |
| 2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다 | | | | |
| 3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다. | | | | |
| 4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다. | | | | |
| 5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다. | | | | |
| 6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다. | | | | |
| 7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다. | | | | |
| 8) 스마트폰 이용 때문에 부모님에게 혼난 적이 있다. | | | | |
| 9) 스마트폰 이용 때문에 친구 형제자매와 갈등을 경험한 적이 있다. | | | | |
| 10) 스마트폰 때문에 해야할 일 (공부, 숙제 또는 학원 등)을 하기 어렵다. | | | | |

나) 회기별 평가 및 종합평가지

본 연구에서는 사전-사후 검사를 통한 프로그램의 효과성 평가 외에도 참여 아동 및 프로그램 운영 지도자의 평가를 활용하였다. 이러한 평가는 프로그램 대상자들이 프로그램 내용과 그 과정 전체를 어떻게 받아들이고 있는지에 대한 정보뿐만 아니라 프로그램의 성과와 더불어 잠재적 서비스 대상자들로부터 프로그램 운영 과정에 대한 정보를 얻을 수 있다는 점에서 의미가 있다. 본 연구에서는 시범운영 지도자로부터 프로그램의 참여 과정에 대한 회기별 평가와 아동 및 시범운영 지도자의 참여 후 종합평가를 수행하였다 (표 17 참조).

우선 회기별 평가에서는 시범운영 지도자에게 회기별로 아동들의 참여반응 및 개선 사항에 대한 의견을 수집하였다. 종합평가에서는 참여 아동에게는 현장활용성 (이해용이성, 참여자 만족도, 유익성, 활성화가능성)에 관한 5점 척도 형식의 질문과 기억에 남는 프로그램과 아쉬웠거나 어려웠던점, 그리고 달라진 점에 대한 의견을 수집하였다. 시범운영 지도자에게는 현장활용성 (시의적절성, 목적성, 실용성, 유익성, 결과기여도)에 관한 5점 척도의 질문과 프로그램 전반에 관한 의견을 수집하였다.

표 17. 회기별 평가지 및 종합평가지의 세부내용

| 구분 | | 내용 | | 문항 형태 |
|-----------|-----------|---|--|-----------|
| 지도자 평가 | 회기별 평가 | - 학생들의 전반적 참여반응 - 활동과정 - 수정 및 보완사항 | | 주관식 |
| | 종합 평가 | 현장 활용도 | 시의적절성 | 5점 Likert |
| | | | 목적성 | |
| | | | 실용성 | |
| | | | 유익성 | |
| | | 결과기여도 | | |
| | | 프로그램에 대한 지도자 의견 (가장 도움이 된 회기, 목표에 부합되지 않는 회기, 가장 실시하기 어려운 회기) | | 주관식 |
| 아동 평가 | 종합 평가 | 현장 활용도 | 이해용이성 | 5점 Likert |
| | | | 만족도 | |
| | | | 유익성 | |
| | | | 추천의향 | |
| | | | 프로그램에 대한 의견 (가장 기억에 남거나 도움이 되었던 경험, 아쉬웠거나 어려웠던 점, 달라진 점) | |

3) 프로그램 참여자

본 시범운영의 참여대상은 인터넷·스마트폰 사용조절을 필요로 하는 초등학교 3, 4학년 아동과 보호자 그리고 프로그램 운영 지도자 이다. 프로그램 운영을 위한 지도자 및 연구 참여대상 선정 작업은 다음과 같다.

첫째, 17개시·도 청소년상담복지센터 소속 상담자를 대상으로 공문, 이메일을 보내 프로그램 시범운영에 자발적 참여의사가 있으면서, 미디어중독예방교육 및 집단상담 프로그램을 1년 이상, 10여회 이상 시행해 본 경험이 있는 자로 모집하였다.

둘째, 7개 지역 15개 기관 지원자를 대상으로 프로그램에 대한 소개 및 회기별 운영 방법 등을 익힐 수 있도록 프로그램 지도자워크숍을 실시하였다.

셋째, 지원 기관별로 인터넷·스마트폰 과의존으로 어려움을 호소하는 초등 3,4학년을 모집하도록 하였으며, 연구 참여에 대한 보호자 및 아동의 동의를 얻도록 하였다.

마지막으로, 7개 지역 15개 기관 가운데, 본원 연구진을 비롯하여 서울, 부산, 인천, 대전, 충북, 전남지역 청소년미디어센터, 청소년문화의집, 사회복지기관, 초등학교, 지역 아동센터, 방과후아카데미 등 6개 지역 총 14개 기관의 지도자 16명이 총 110명의 아동을 대상으로 시범운영 계획서를 제출하였다. 그 중 결석으로 5회기 모두 참여하지 않았거나, 연구 참여에 동의하지 않은 자료 (14명, 전체 110명의 12.7%)는 분석에서 제외하였다. 또한 시범평가에 사용된 스마트폰 과의존 척도를 제대로 작성하지 않은 자료(청소년 자기보고용 3명)를 제외하고 아동 93명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 참여아동 및 보호자의 인구사회학적 특성은 표 18에 제시하였다. 구체적으로, 참여아동의 59.1% (55명)가 남학생이었으며, 4학년 76명 (81.7%), 3학년 38명 (40.9%)이 시범운영에 참여하였다. 보호자의 경우, 부 (14.0%)에 비해 대부분 모 (83.9%)가 자녀의 스마트폰 과의존 사전 검사에 참여하였다.

참여 지역 비율은 대전이 36.6%로 가장 높았고, 서울 (26.9%), 충북과 전남 (10.8%), 그리고 부산 (9.7%)과 인천 (5.4%) 순으로 참여하였다.

표 18. 시범운영 참여아동 및 보호자 특성

| 구분 | 처치 | 명 (%) |
|-----|---------|------------|
| 성별 | 남 | 55 (59.1%) |
| | 여 | 38 (40.9%) |
| 학년 | 3학년 | 17 (18.3%) |
| | 4학년 | 76 (81.7%) |
| 보호자 | 부 | 13 (14.0%) |
| | 모 | 78 (83.9%) |
| | 기타(조부모) | 2 (2.1%) |
| 지역 | 서울 | 25 (26.9%) |
| | 부산 | 9 (9.7%) |
| | 인천 | 5 (5.4%) |
| | 대전 | 34 (36.6%) |
| | 충북 | 10 (10.8%) |
| | 전남 | 10 (10.8%) |
| 합계 | | 93 (100%) |

시범운영 지도자의 인구사회학적 특성은 다음과 같다 (표 19). 여성이 11명 (68.8%), 남성이 5명 (31.3%) 이었고, 30대가 11명 (68.8%)으로 가장 많았고 석사학위 이상의 학력을 갖고 있는 지도자가 81.3% (13명)으로 다수였다. 집단상담 프로그램 경력은 5년 이하가 62.5% (10명)로 가장 높았다.

표 19. 시범운영 지도자의 특성

| 구분 | 처치 | 명 (%) |
|-----------------|-----------|------------|
| 성별 | 남 | 5 (31.3%) |
| | 여 | 11 (68.8%) |
| 연령 | 20대 | 2 (12.5%) |
| | 30대 | 11 (68.8%) |
| | 40대 | 2 (12.5%) |
| | 50대 | 1 (6.3%) |
| 학력 | 상담관련학과 학사 | 2 (12.5%) |
| | 상담관련학과 석사 | 13 (81.3%) |
| | 상담관련학과 박사 | 1 (6.3%) |
| 집단상담 프로그램 운영 경력 | 3년 이하 | 3 (18.8%) |
| | 5년 이하 | 10 (62.5%) |
| | 10년 이상 | 3 (18.8%) |
| 합계 | | 16 (100%) |

4) 연구 절차

본 연구의 목적을 달성하기 위한 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 집단상담 프로그램 시범평가 절차는 다음과 같다.

첫째, 2019년 9월 20일에 프로그램 초안에 관한 시범운영 지도자 워크숍을 진행하였다.

둘째, 2019년 9월 16일 ~ 10월 18일 사이에 시범운영 지도자는 선정된 기관의 대상자들에게 사전검사를 실시한 후 프로그램을 운영하였다. 지도자의 원활한 프로그램 진행을 돕기 위해 지도자용 매뉴얼이 제공되었고, 이메일을 통해 각 회기별 애니메이션 동영상 클립 6개를 포함한 강의용 파워포인트 자료를 전송하였다. 또한 참여 아동들에게 워크북과 부모를 대상으로 하는 2회기용 지침서를 전달하였다. 원활하고 적극적인 아동

들의 참여를 유도하기 위해 학생들에게 매 회기 강화물이 제공되었다.

셋째, 시범운영 지도자들은 회기 프로그램을 마칠 때마다 회기별 평가지를 작성하였다. 또한 시범운영을 마친 후 지도자와 참여 아동 각각은 프로그램에 대한 종합평가를 작성하였다.

넷째, 프로그램을 마친 직후에 참여 아동들에게 사후 검사가 시행되었다.

나. 시범운영 평가

1) 프로그램의 효과

먼저, 연구 참여 대상의 인구학적 특성에 따른 스마트폰 과의존 사전, 사후 검사의 평균이 어떠한지 확인하였다 (표 20). 구체적으로, 아동의 스마트폰 과의존 사전점수는 보호자 보고, 아동 보고 둘 다에서 남학생이 ($M = 2.43$, $SD = 0.57$) 여학생보다 ($M = 2.30$, $SD = 0.59$) 높게 나타났다. 그러나 프로그램 참여 후 스마트폰 과의존 사후 점수는 여학생에게는 평균 점수의 차이가 없었으나, 남학생은 근소한 차이로 감소하였다 ($M = 1.58$, $SD = 0.57$). 그러나 성별에 따른 그리고 학년에 따른 사전, 사후 검사의 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

표 20. 시범운영 참여대상 인구학적 특성별 기술통계

| 구분 | | M (SD) | | |
|----|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | 사전검사-보호자 보고 (N = 90) | 사전검사-아동 보고 (N = 93) | 사후검사-아동 보고 (N = 93) |
| 성별 | 남 | 2.43 (0.57) (n = 54) | 1.84 (0.70) (n = 54) | 1.58 (0.57) (n = 54) |
| | 여 | 2.30(0.59) (n = 36) | 1.73 (0.61) (n = 39) | 1.73 (0.64) (n = 39) |
| 학년 | 3 | 2.58 (0.46) (n = 15) | 1.99 (0.59) (n = 16) | 1.65 (0.61) (n = 16) |
| | 4 | 2.38 (0.58) (n = 75) | 1.79 (0.66) (n = 77) | 1.64 (0.60) (n = 77) |
| 합계 | | 2.38 (0.58) | 1.79 (0.66) | 1.64 (0.60) |

※ 분석대상인 93명 중 보호자 보고가 누락된 자료 3건을 제외하고 90개의 자료를 본 분석에 사용하였다.

다음은, 스마트폰 과의존 사전검사 점수가 보호자 보고와 아동보고 간에 차이가 있는지 확인하기 위하여 대응표본 t검증을 실시하였다. 표 21에 제시된 것과 같이 아동이 보고한 스마트폰 과의존 점수와 보호자가 보고한 과의존 점수 간에 유의미한 차이가 나타났다 ($t = 8.42, p < .001$). 즉, 아동이 보고한 스마트폰 과의존의 평균은 1.79 ($SD = 0.66$)으로, 보호자 보고한 평균 값 2.38 ($SD = 0.58$)보다 낮게 나타나, 보호자에 비해 아동이 자신의 스마트폰 과의존 정도에 대하여 낮게 인식하고 있음을 알 수 있다.

표 21. 사전-보호자 보고와 아동 보고 차이 검증 결과 (N = 90)

| 구분 | M (SD) | Difference | t |
|------------|-------------|-------------|---------|
| | | M (SD) | |
| 사전- 보호자 보고 | 2.38 (0.58) | 0.59 (0.66) | 8.42*** |
| 사전- 아동 보고 | 1.79 (0.66) | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

다음으로, 본 프로그램에 참여한 아동 및 보호자를 대상으로 실시한 스마트폰 과의존 사전-사후 검사에 대한 집단차이를 통해 프로그램의 효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 대응표본t검정을 실시하였다. 분석결과 아동의 프로그램 참여 전과 후의 스마트폰 과의존 간에 유의미한 점수 차이를 보였다 ($t = 2.73, p < .01$). 즉, 프로그램 참여 후 아동의 스마트폰 과의존 수준은 평균 1.64 ($SD = 0.60$)로, 프로그램 참여 이전 평균인 1.79 ($SD = 0.66$)보다 유의하게 감소하였다. 따라서 본 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 집단상담 프로그램은 아동의 스마트폰 과의존을 감소시키는데 효과가 있는 것으로 판단된다. 이에 대한 결과는 표 22와 같다.

표 22. 아동의 프로그램 참여 사전-사후 검증 결과 (N = 93)

| 구분 | M (SD) | Difference | t |
|----|-------------|-------------|--------|
| | | M (SD) | |
| 사전 | 1.79 (0.66) | 0.15 (0.52) | 2.73** |
| 사후 | 1.64 (0.60) | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2) 회기별 평가 및 종합평가 결과

가) 시범운영 지도자의 회기별 평가 결과

프로그램을 시범운영한 지도자를 대상으로 회기별로 참여아동의 반응 및 이해도와 프로그램 중 수정·보완되어야 할 사항에 대한 의견을 조사하였다.

우선, 시범운영 지도자들이 관찰한 아동들의 반응을 살펴보면, 인지적 활동 (대처방안 생각하기, 계획세우기 등)에서는 이해도에 있어 개인차가 있었으나, 동영상상을 활용한 내용 전달이나, 스티커를 통한 위험 상황 체크, 한 줄 동화 만들기 등 활동은 대체적으로 적극적으로 참여하고 흥미도가 높은 것으로 나타났다. 회기별로 참여 청소년을 관찰한 내용은 표 23에 자세하게 제시하였다.

표 23. 시범운영 지도자의 회기별 평가 결과 (참여아동 반응에 대한 의견)

| 회기명 | | 참여 아동 반응에 대한 의견 |
|------------------------|------------------------|--|
| 1회기 스마트폰은 안전할까요? | 나의 스마트폰 사용 모습 | <ul style="list-style-type: none"> • 대부분이 매일 사용하거나 수시로 사용하는 것을 당연하게 여김 • 자신이 즐겨쓰는 앱에 대해 소개하는 것에 대한 호응이 좋음 • 아이들이 전반적으로 많이 공감하였고, 이해도가 높았음 |
| | 스마트폰이 나에게 미치는 영향 | <ul style="list-style-type: none"> • 스마트폰이 건강에 미치는 영향은 잘 알고 있으나 기분, 행동에 미치는 영향은 파악하기 어려움 • 생각주머니 (뇌, 머리)가 작아져요, 거북목이 되요, 팔꿈 브레인, 손목이 아파요, 키가 안커요, 친구들과 멀어져요, 엄마한테 혼나요, 게임에서 지면 기분이 나빠요, 시력이 나빠져요, 사춘기가 심해져요 등 다양한 의견이 나옴 |
| | 나의 스마트폰 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> • 스티커를 붙이는 활동을 매우 좋아함 • 문항을 이해하기 어려워하는 경우가 있었음 • 자신이 경험하는 위험상황을 두뇌, 기분 등 다섯 영역으로 나누어 설명하여 스마트폰 영향에 대한 이해에 도움이 됨 |
| 2회기 내 마음의 위험상황 | 내 마음속 들어다보기 | <ul style="list-style-type: none"> • 적극적으로 자신의 마음속에 있는 감정을 표현하려고 함 • 특정 상황이 아닌 일반적인 마음의 상태를 표현하는 것에 약간의 혼란이 있었음. • 글 대신 활동지에 있는 이모티콘으로 그림으로 표현함 |
| | 내 마음의 위험상황 발견하기 | <ul style="list-style-type: none"> • 아주 똑같은 상황이 아니면 자신의 상황이 아니라고 인지하는 경우가 있음 (예: 전 외동이에요, 우린 정해놓은 시간이 없어요, 전 형이 있는데요 등) • 위험상황에 대한 대처법 적는 것을 반복적으로 느끼고 이해를 어려워함 • 단계별로 쓰는 것이 익숙하지 않아 간단한 감정과 단순한 결 |

| 회기명 | | 참여 아동 반응에 대한 의견 |
|-------------------------------|-----------------|---|
| | | <p>과 (나빠진다, 안좋아진다)로 마무리되는 경우가 있음</p> <ul style="list-style-type: none"> 구체적으로 구조화 하는 것에 어려움을 보임 |
| | 내 마음의 위험상황 대처하기 | <ul style="list-style-type: none"> 나만의 대처방법 찾기를 어려워 함 대처방법을 아래에 다시 쓰기 어려워해서 밑줄을 그어 체크하도록 함 대처방법 다시 쓰는 것을 어려워해서 짧게 핵심 단어만 적도록 함 세 가지 대처방법의 구분이 모호하여 어려워 함. 나누어 생각하기보다 합쳐서 한가지 대처방식으로 생각하는 경향이 있었음 |
| 3회기 내 생활의 위험상황 | 내 건강의 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> 동영상을 본 후 실제 본인이 스마트폰 할 때 자세를 해보도록 했을 때 활동적으로 참여하고 공감함 스트레칭 따라하는 것에 흥미를 가짐 자신들이 아는 스트레칭을 서로 알려주기도 하여 함께 나눔 1회기 내용과 비슷하게 느끼는 청소년이 있었음. |
| | 내 생활의 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> 왜 하게 되나요? 내용을 적는 것을 어려워 함 자신의 경험을 구체적으로 써봄으로써 자신의 상황을 돌아봄 한줄동화 예시를 두 개 정도 읽어주고, 마지막 한 줄 동화 첫 문장만 읽어준 뒤 동화를 돌아가면서 만들. 흥미를 보이며 다양한 이야기를 만들어 냄 예시를 읽은 후 만들게 함. 창의적이고 흥미롭게 진행함 |
| 4회기 스마트폰 위험탈출 | 위험 탈출! 액션플랜 세우기 | <ul style="list-style-type: none"> 인지적 활동을 귀찮아하거나 어려워하는 친구가 있음. 반복적인 설명과 추가적 개입이 필요함. 구체적으로 쓰는 것을 힘들어해서 생각하는 시간이 많이 걸림 적절한 답을 작성하는 것을 어려워함 스트레칭에 대한 액션플랜은 상대적으로 쉽게 접근함 2, 3회기 활동을 돌아보는데 기억해내기 어려워 시간이 많이 소요됨 |
| | 대안활동 액션플랜 세우기 | <ul style="list-style-type: none"> 가족과 함께 꼭 하고 싶은 대안활동으로 다양한 활동을 고름 조별활동으로 스마트폰 인터넷 대신하고 싶은 것을 적고 발표함 액션플랜 세우기 이후 비슷한 것을 또 하니 어려워 함 대안활동 리스트를 흥미로워 함 |
| 5회기 스마트폰 사용조절 Cheer Up! | 나는 얼마나 달라졌을까? | <ul style="list-style-type: none"> 검사 실시와 함께 자신이 경험했던 스마트폰의 부정적인 영향에 대한 이야기를 나누어 봄 |
| | 액션플랜 돌아보기 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 사용 조절 액션플랜은 좀 더 구체적인 안내와 예시가 있다면 이해가 더 쉬울 듯 함 |
| | 주요활동3: 다짐카드 만들기 | <ul style="list-style-type: none"> 응원의 말을 조금 부끄러워하는 친구들이 있었음 다짐카드를 즐겁게 만들 |

개선해야 할 사항으로는 초등 3, 4학년의 수준에 맞도록 세부 활동들이 더욱 구체적인 상황을 설정하거나 안내할 필요가 있고, 생각하고 쓰는 활동의 반복 작업을 최대한 단순화해야 한다는 의견이 있었다. 특히, 프로그램 중 대처방안을 작성하거나, 액션플랜을 쓰는 과정에서 이전 프로그램 내용을 기억해내기 어려워하는 아동이 있어 이를 보완할 수 있는 방법 마련을 제안하였다.

특별히 회기 당 다루어야 할 활동의 양에 비해 진행 시간의 부족함에 대한 개선의 필요성을 제안하였다. 구체적으로, 1회기 프로그램의 5가지 위험상황에 대하여 한 회기에 다루기 시간이 많이 부족했기에 나머지 회기 내에서 위험 상황에 대해 하나씩 다루는 것에 대한 의견, 집단 안에서 피드백을 주고받을 시간이 적어서 집단원이 많아질 경우 피상적인 집단 상담이 될 수 있어 소규모 집단의 형태로 심층 개입하여 진행하는 것이 효과적일 것이라는 의견이 있었다. 또한 참여 아동들의 공감을 불러일으키기 위해 애니매이션을 시청하고 난 뒤 아동 자신의 이야기를 나눌 수 있는 시간을 회기 내에 더 할애할 필요성을 제안하였다. 지도자가 회기별로 제안한 개선사항은 표 24에 제시하였다.

표 24. 시범운영 지도자의 회기별 평가 결과 (개선사항에 대한 의견)

| 회기명 | | 개선 의견사항 |
|------------------------|------------------------|---|
| 1회기 스마트폰은 안전할까요? | 나의 스마트폰 사용 모습 | <ul style="list-style-type: none"> • 조별로 마인드 맵 형태로 스마트폰 사용에 대해 작성하면 좋을 듯 함 • 전반적인 자신의 스마트폰 사용에 대해 생각할 시간이 필요함 |
| | 스마트폰이 나에게 미치는 영향 | <ul style="list-style-type: none"> • 영상을 보고 자신의 사례에 적용해보는 작업은 시간이 부족하였음. • 개별적인 워크북보다 조별로 영향에 대해 나눌 수 있는 활동이 좋을 듯함 |
| | 나의 스마트폰 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> • 나에게 미치는 영향과 스티커를 붙이는 활동이 중첩되는 느낌임. • 체크리스트의 문항이 o/x로만 되어 있어 보통이라고 생각하는 아이들이 체크하기 어려움 • 문항을 쉽게 수정할 필요가 있음 • 워크북 '스티커 붙이기' -> '스마트폰 위험상황 표시하기'로 제목 수정 |
| 2회기 내 마음의 위험상황 | 내 마음속 들여다보기 | <ul style="list-style-type: none"> • 기분에 대한 설명과 기분을 선으로 연결하는 형태의 활동은 어떨지 • 스마트폰 사용과 관련된 감정으로 구조화된 감정 선택 필요 (예: 스마트폰을 할 때, 못할 때, 숙제를 못하게 되었을 때, 친구들이 스마트폰만 할 때 감정 등) • 감정 스피드 퀴즈 또는 감정 빙고로 감정의 종류 탐색해보기 등 활동 추가 |

| 회기명 | | 개선 의견사항 |
|----------------------------|-----------------|---|
| | 내 마음의 위험상황 발견하기 | <ul style="list-style-type: none"> • 동영상을 말로 설명하면 좋겠음 • 워크북에 글로 모두 쓰는 것을 어려워함. 기분과 관계만 쓰도록 하는 것이 핵심적일 수 있겠음 |
| | 내 마음의 위험상황 대처하기 | <ul style="list-style-type: none"> • 대처방법을 직접 다시 쓰도록 하기 보다는 밑줄, 체크하기 등 간단한 방법으로 표시할 수 있도록 하는 것이 좋겠음 • 이미 실행하고 있는 대처방법을 살펴보고 강화하는 것도 긍정적일 것 같음 • 더 많은 대처 방안 목록이 포함되면 좋겠음 |
| 3회기 내 생활의 위험상황 | 내 건강의 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> • 영상 내용에 대해 더 명확히 이해할 수 있도록 장면 간 구분이 필요함. • 영상의 속도를 늦출 필요가 있음 |
| | 내 생활의 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> • 동영상을 설명하지 않으면 잘 이해하지 못하였음. 장면 간 구분이 필요함. • ‘왜 하게 되나요?’ 내용을 적는 것을 어려워 함. ‘~하는 이유’라고 워크북에 적으면 더 쉽게 이해할 수 있을 듯 함. • ‘왜 하게 되나요?’에서 예시 문항이 제시되면 좋겠음. |
| 4회기 스마트폰 위험탈출 | 위험 탈출! 액션플랜 세우기 | <ul style="list-style-type: none"> • 인지적 활동은 소규모 집단 형태에 적합해 보임 • 활동지나 구체적인 상황에 대한 예시를 보여주는 것도 좋을 듯 함 |
| | 대안활동 액션플랜 세우기 | <ul style="list-style-type: none"> • 몇 가지 대안활동(예: 십자수, 비즈 만들기, 마니또, 포토샵, 캘리그래피 등)은 추가 설명이 필요함 • 액션플랜 세우기 이후 비슷한 것을 또 하니 어려워하므로 게임(빙고게임 등)을 활용한 대안활동 고르기를 하면 좋겠음 |
| 5회기 스마트폰 사용조절 Cheer Up! | 나는 얼마나 달라졌을까? | <ul style="list-style-type: none"> • 검사 실시와 함께 자신이 경험했던 스마트폰의 부정적인 영향에 대한 이야기를 나누어 봄 |
| | 액션플랜 돌아보기 | <ul style="list-style-type: none"> • 스마트폰 사용 조절 액션플랜은 좀 더 구체적인 안내와 예시가 있다면 이해가 더 쉬울 듯 함 • 이후 실천에 대한 가정이나 학교에서의 개입 (확인)이 필요함 |
| | 다짐카드 만들기 | <ul style="list-style-type: none"> • 스스로를 응원하는 말을 적는 것을 쑥스러워 하는 청소년도 있었음. 상장을 만들어 격려하는 것도 좋겠음 |

나) 시범운영 지도자의 종합평가 결과

프로그램을 마친 후에 본원 연구진을 포함하여 프로그램을 운영한 시범운영 지도자 16명에게 종합평가를 의뢰하였다. 우선 프로그램의 현장활용성을 평가하기 위해 프로그램의 시의 적절성, 목적성, 실용성, 유익성, 결과기여도에 관한 5개 질문을 제시하였다. 종합평가를 제출하지 못한 2명의 자료를 제외하고 14명의 자료를 분석에 사용하였다. 먼저 본 프로그램의 개발이 시의적절한지 질문한 결과 응답자 중 78.6% (11명)가 ‘매우

그렇다’, ‘그렇다’에 응답하여 시의적절성을 비교적 긍정적으로 평가하였다. 이와 마찬가지로 프로그램 개발 목적성에 대해서는 응답자 중 71.4% (10명)가, 실용성은 50%(7명)가, 유익성은 64.3% (9명)가, 마지막으로 결과의 기여도는 78.5% (11명)가 긍정적인 평가를 하였다. 시범운영 지도자의 현장활용성 평가의 영역별 점수의 평균은 3.5에서 4.07에 이른다 (표 25).

표 25. 시범운영 지도자의 종합평가 결과 (현장활용성 평가) (N = 14)

| 번호 | 전반적 평가 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | M (SD) |
|----|--|-----------|----------|-----------|------------|-----------|-------------|
| 1 | 본 프로그램 개발은 시의 적절하다고 생각하십니까? | - | 1 (7.1%) | 2 (14.3%) | 6 (42.9%) | 5 (35.7%) | 4.07 (0.92) |
| 2 | 본 프로그램이 개발 목적에 맞게 잘 개발되었다고 생각하십니까? | - | - | 4 (28.6%) | 8 (57.1%) | 2 (14.3%) | 3.86 (0.66) |
| 3 | 본 프로그램이 현장에서 활용되기에 실용적이라고 생각하십니까? | - | 1 (7.1%) | 6 (42.9%) | 6 (42.9%) | 1 (7.1%) | 3.5 (0.76) |
| 4 | 본 프로그램을 초등3,4학년에게 적용할 경우, 유익할 것이라고 생각하십니까? | - | 1 (7.1%) | 4 (28.6) | 9 (64.3%) | - | 3.57 (0.65) |
| 5 | 본 프로그램이 현장에서 활용된다면 기여도가 높다고 생각하십니까? | - | - | 3 (21.4) | 10 (71.4%) | 1 (7.1%) | 3.86 (0.53) |

본 프로그램의 목표 달성에 기여하는 세부프로그램이 무엇인지, 그 이유는 무엇인지 시범운영 지도자의 의견을 조사하였다 (표 26).

먼저, 1회기의 경우 아동이 자신의 스마트폰 사용 패턴에 대한 객관적 사실을 파악하고, 자신에게 미치는 영향을 생각할 수 있는 기회를 제공하는 활동이었다는 점에서 목표 달성에 기여하고 있다고 보았다. 2회기의 경우 스마트폰 사용으로 인해 아동이 경험하는 다양한 감정을 살피고 자신에게 유익이 되는 사용 방법을 이해할 수 있었다는 점에서, 3회기의 경우 스마트폰 사용으로 인해 경험하는 어려움 중 가장 공감하기 쉬운 활동들로 흥미를 유지하면서 회기의 목표를 온전히 전달했다는 점을 보고하였다. 4회기에서는 초등 3, 4학년 수준에 적합하게 구체적이고 실천 가능한 계획을 세워 실질적인 사용조절로 이어지게 하는 방법을 사용했다는 점에서, 마지막 5회기의 경우에는 프로그램을 마무리하는 의미를 부여할 수 있다는 점에서 목표 달성에 기여하고 있다고 보았다.

전체적으로는 프로그램 계획안을 적절히 활용하여 놀이와 함께 접목한 활동들로, 위험상황의 원인과 결과에 대해 아동들이 이해하기 용이해 스마트폰 사용습관에 대한 개선 필요성을 느낄 수 있는 프로그램이었음을 보고하였다. 특히 1, 2, 3회기의 애니메이션이 스마트폰 사용으로 발생할 수 있는 위험상황에 대한 참여 아동들의 이해를 높이고 공감을 형성하는데 효과적인 역할을 했다고 보았다.

표 26. 시범운영 지도자의 종합평가 결과 (목표달성에 도움이 되는 것)

| 회기 | | 이유 |
|----|------------------|---|
| 1 | 나의 스마트폰 사용 모습 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 사용 횟수를 구체적으로 확인하면서 일주일동안 자신의 사용정도를 직접 확인 할 수 있었음 |
| | 스마트폰이 나에게 미치는 영향 | <ul style="list-style-type: none"> 애니메이션의 사례가 아동들의 참여 동기 유발에 도움이 됨 |
| | 나의 스마트폰 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> 체크리스트로 자신의 스마트폰 사용습관 및 위험상황을 쉽고 명료하게 인식 하는데 도움이 됨 다섯가지 위험상황 분류가 적절했고 자신이 어떤 영역에서 위험신호(빨간불)가 나타나는지 확인할 수 있었음 애니메이션으로 자신의 경험을 떠올리고, 자신의 상황을 다른 아동과 비교하면서 자기탐색에 효과적이었음 워크북에 시각적으로 스티커를 붙이며 몰입 할 수 있었음 |
| 2 | 내 마음속 들여다보기 | <ul style="list-style-type: none"> 감정에 대한 이해를 더 잘 할 수 있고 재미있어 감정을 표현 하는데 어렵지 않은 활동이었음 |
| | 내 마음의 위험상황 발견하기 | <ul style="list-style-type: none"> 현재 자신의 상황과 유사한 부분을 자각함으로써 경각심을 심어주고, 스마트폰의 부정적 영향에 대해 환기시킬 수 있었음 |
| | 내 마음의 위험상황 대처하기 | <ul style="list-style-type: none"> 자신이 느끼는 감정을 세부적으로 알게 되면서 스마트폰 사용으로 인해 느끼는 다양한 감정을 살피고 어떻게 사용하는 것이 자신에게 유익한지를 이해하는데 도움이 되었음 |
| 3 | 내 건강의 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> 신체의 위험 상황에 대해 명확히 이해하는데 효과적이었음 아동들이 경험하는 여러 어려움들 중 가장 공감하기 쉽고 참여도가 높았음 직접 활용가능한 스트레칭 같은 활동은 흥미를 유지하면서 회기의 내용을 온전히 전달 할 수 있었음 |
| | 내 생활의 위험상황 | <ul style="list-style-type: none"> <한 줄 동화> 활동은 위험상황을 깨닫고 스스로 대처 방법에 대해 자연스럽게 생각해 보도록 하는데 효과를 높임 직접 올바른 스마트폰 사용습관에 대한 이야기를 동화처럼 설정하고 좋은 결말로 자연스럽게 이끌어 갈 수 있었음 |
| 4 | 위험 탈출! 액션플랜 세우기 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 사용을 줄이는 구체적이고 실천가능한 계획을 직접 세워보는데 효과적이었음 실질적인 사용조절이 이루어지게 할 수 있는 활동이었음 |

| 회기 | | 이유 |
|----|---------------|---|
| | 대안활동 액션플랜 세우기 | <ul style="list-style-type: none"> • 다양한 대안활동을 구체적으로 인식하고 계획해 볼 수 있음 • 아동의 수준에 맞게 실천가능한 계획에 대해 반복하여 강조하는 것이 효과적임 • 좋아하는 취미활동을 생각해 보고 친구들과 나눔으로써 흥미를 가질 수 있는 다양한 활동계획을 세우는데 도움이 되었음 |
| 5 | 나는 얼마나 달라졌을까? | <ul style="list-style-type: none"> • 자신의 변화를 확인하고 점검할 수 있었음 |
| | 액션플랜 돌아보기 | <ul style="list-style-type: none"> • 자신이 세운 실천계획을 수정, 보완하여 목표 달성 효과를 높임 |
| | 다짐카드 만들기 | <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 마무리라는 의미를 부여할 수 있어 좋았음 |

본 프로그램이 인터넷·스마트폰 과의존 집단상담 프로그램의 목표와 부합되지 않는 세부 프로그램 (회기 또는 활동)이 무엇인지 질문한 결과 목표와 부합되지 않는 회기는 없으나 대부분의 시범운영 지도자들이 진행하기 어려운 활동 및 이에 대한 개선 방향에 대한 의견을 보고하였다. 가장 두드러진 의견은 회기 내에서 다루고자하는 내용이 많고, 3학년이나 상대적으로 이해력이 낮은 4학년이 있을 경우 집단상담을 진행하는데 어려움이 있다는 보고가 있었다.

또한 본 프로그램에서 가장 핵심적인 회기라고 볼 수 있는 4회기의 액션플랜 세우기는 2회기와 3회기의 활동 결과를 바탕으로 실천계획을 세우는 것으로 참여 아동들이 2,3회기 내용을 정리하여 액션플랜 세우기를 어려워하였음을 보고하였다. 특별히 본 프로그램의 특성상 생각하고 쓰는 작업이 많은데, 이를 귀찮아하거나 어려워하는 아동들이 지루해 하는 경향이 있어 아동을 활동에 적극적으로 참여시키는 데에 어려웠다는 보고가 있었다.

다) 참여 아동의 종합평가 결과

프로그램 종료 후 참여 아동들에게 프로그램전반에 관한 종합적 평가를 실시하였다. 이를 위해 프로그램에 대한 의견으로 ‘가장 기억에 남거나 도움이 되었던 경험’, ‘아쉬웠거나 어려웠던 점’, ‘프로그램을 하면서 달라진 점’에 대하여 개방형 질문을 제시하였다. 또한 프로그램의 현장 활용성을 평가하기 위해 이해용이성, 만족도, 유익성 및 활용가능성에 대한 4개의 질문을 제시하고 5점 Likert척도에 응답하도록 하였다. 93명의 참여 아동 가운데, 종합평가결과지를 작성하지 않은 1명의 자료를 제외하고 총 92명의 자료를 사용하였다.

프로그램의 현장활용성 평가 결과는 다음과 같다. 먼저 본 프로그램의 내용이 이해하기 쉬운지에 관해 질문한 결과 응답자 중 84.8% (78명)가 ‘매우 그렇다’, ‘그렇다’에 응답하여 프로그램의 이해용이성에 대해 긍정적으로 평가하였다. 이와 마찬가지로 프로그램 참여 만족도에 대해서는 응답자 중 90.2% (83명)가, 프로그램의 유익성에 대해서는 응답자 중 90.3% (83명)가, 프로그램의 활용가능성에 대해서는 응답자 중 84.8% (78명)가 대체로 그렇다고 하여, 프로그램의 타당성, 효과 및 활용가능성에 대해 전반적으로 긍정적인 평가를 나타냈다. 아동의 현장활용성에 대한 영역별 평가 점수의 평균은 4.39에서 4.61에 이르기까지 높게 나타났다 (표 27).

표 27. 참여아동의 종합평가 결과 (현장활용성 평가)

(N = 92)

| 번호 | 질문 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | M (SD) |
|----|----------------------------|-----------|----------|------------|------------|------------|-------------|
| 1 | 프로그램의 내용은 이해하기 쉬웠나요? | 1 (1.1%) | - | 13 (14.1%) | 14 (15.2%) | 64 (69.6%) | 4.52 (0.82) |
| 2 | 프로그램에 참여하는 것이 좋았나요? | 1 (1.1%) | 1 (1.1%) | 7 (7.6%) | 15 (16.3%) | 68 (73.9%) | 4.61 (0.77) |
| 3 | 프로그램이 여러분에게 얼마나 도움이 되었나요? | 1 (1.1%) | 2 (2.2%) | 6 (6.5%) | 18 (19.6%) | 65 (70.7%) | 4.57 (0.80) |
| 4 | 이 프로그램을 다른 친구들에게도 권하고 싶나요? | 3 (3.3%) | 4 (4.3%) | 7 (7.6%) | 18 (19.6%) | 60 (65.2%) | 4.39 (1.03) |

프로그램 내용에 대한 의견 응답은 다음과 같다. 가장 기억에 남거나 도움이 되었던 경험에 대한 질문에는 스마트폰의 과도한 사용이 미치는 영향에 대한 것을 알게 된 것, “몰랐던 것을 알게 되었다”와 같은 새로운 정보습득, 스마트폰을 줄이는 법 및 대안 활동에 대해 알게 되어 도움이 되었다는 내용이 주류를 이루었다 (표 27 참조). 프로그램에서 아쉬웠거나 어려웠던 점에 대한 응답으로는, 쓰는 활동이 많다는 점과 2회기 내 마음의 위험상황 활동과 같은 내용이 어렵고 복잡하다는 의견이 가장 많았고, 프로그램 종결에 대한 아쉬움 의견이 많았다. 프로그램을 하면서 달라진 점에 대한 질문에는, 스마트폰 사용 조절, 사용에 대한 다짐을 하게 된 것과 대안활동에 대한 관심과 스마트폰의 부정적인 측면에 대해 인식하게 되었다는 의견이 많았다. 보다 자세한 사항은 표 28에 제시하였다.

표 28. 참여아동의 종합평가 결과 (가장 기억에 남는 점에 대한 의견)

| 질문 | 응답요약 | 진술예문 |
|---|----------------------|---|
| Q1. 프로그램에서 가장 기억에 남거나 도움이 되었던 경험은 무엇인가요? | 스마트폰이 미치는 영향에 대한 정보 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰을 많이 하면 몸에 이상이 생긴다는 것을 배운게 도움이 되었다. 게임을 하고난 후에 해야 할 스트레칭이 가장 기억에 남았다. 게임을 계속하면 엄마아빠에게 짜증을 부린다는 것을 알게 되었다. |
| | 스마트폰 줄이는 법 | <ul style="list-style-type: none"> 선생님 덕에 휴대폰을 많이 줄일 수 있었다. 스마트폰에 관심이 없어졌고, 스마트폰 사용을 조금이나마 줄이게 되었다. |
| | 대안활동과 행동계획 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰을 대신해서 하는 게임 같은 것을 알아 기쁘다. 핸드폰을 줄이고 액션플랜을 배우는 것이 기억에 남는다. |
| | 기타 | <ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 배우기가 기억에 남는다. 나의 스마트폰 사용 다짐하기가 기억에 남는다. |
| Q2. 프로그램에서 아쉬웠거나 어려웠던 점은 무엇인가요? | 내용이 어렵고 복잡 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 사용계획(액션플랜) 세우는 게 좀 어려웠다. 내 마음의 위험상황 발견이 어려웠다. 쓰는 게 많아서 어려웠다. 재미있지만 복잡해서 아쉬웠다. |
| | 프로그램 종결의 아쉬움 | <ul style="list-style-type: none"> 프로그램을 매일매일 진행했으면 좋겠다. 더 배우고 싶은데 끝내야 해서 너무 아쉬웠다. |
| | 기타 | <ul style="list-style-type: none"> 이해하기는 쉬웠는데 재미가 좀 없었다. 간식이 적어서 아쉬웠다. |
| Q3. 프로그램을 하면서 달라진 점은 무엇인가요? | 스마트폰 사용조절 | <ul style="list-style-type: none"> 게임 약속시간을 잘 지키게 되었다. 스마트폰 사용시간, 쉬는 시간이 달라졌다. |
| | 스마트폰 사용다짐 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰에 대해 생각과 다짐이 생겼다. 핸드폰을 적게 하자는 다짐을 했다. |
| | 대안활동에 대한 관심 | <ul style="list-style-type: none"> 엄마 아빠하고 취미를 같이 하자고 해야겠다. 액션플랜을 하면서 핸드폰을 줄이고 다이어트를 한다. |
| | 스마트폰의 부정적인 측면에 대한 인식 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰의 나쁜점을 알게 되었다. 핸드폰을 하면 뭐가 안 좋은지 배웠다. |
| | 기타 | <ul style="list-style-type: none"> 아빠의 잔소리가 줄었다. |

3. 프로그램의 수정보완 방향

프로그램 시범운영에 참여한 아동의 스마트폰 과의존 사전-사후검사 점수의 분석결과와 참여아동 및 시범운영 지도자의 종합평가 결과를 토대로 다음과 같이 프로그램에 대한 수정 계획을 수립하였다.

첫째, 사전-사후 평가를 통해 프로그램 효과가 나타났으므로 본 프로그램의 전체 구성에 대한 효과가 검증되었다는 판단 하에, 기본적인 전체 구성 및 하위 구성요소는 유지하였다.

둘째, 본 프로그램은 스마트폰 과의존이 있는 아동이 문제 상황에 적절히 대처할 수 있는 행동을 선택하는 부분에 초점이 맞춰져 있으나, 시범운영 결과 스마트폰 과의존 아동들은 ‘생각하고 쓰는 활동’에서 지루함과 어려움을 호소하였다. 이에 학습활동과 같이 느껴지는 ‘쓰기활동’을 부분적으로 줄이고, 프로그램 지도자가 참여인원에 따라 개인 또는 모둠별로 자신의 이야기를 나누거나 토론하는 등의 표현 방식을 다양하게 적용하였다.

셋째, 프로그램의 내용 구성이 시간에 비해 단계별로 많은 세부 활동으로 구성되어 있다는 평가가 있었다. 이에 프로그램 지도자가 프로그램 참여 대상의 수준이나 활동 내용의 우선순위를 선택하여 프로그램을 탄력적으로 운영할 수 있도록 수정하였다. 프로그램 운영 매뉴얼에 각 회기별 핵심 내용 및 우선순위를 표기하여 지도자가 자율적으로 선택하여 프로그램 운영의 폭을 넓히도록 하였다.

넷째, 본 프로그램에서는 아동의 이해 폭을 높이고자 애니메이션을 다양하게 구성하고 활용하였다. 다만 애니메이션이 연속적으로 진행되면서 속도가 너무 빠르다는 피드백을 받은 바, 주제별로 애니메이션을 구분하도록 하겠다. 또한 애니메이션 시청 이후 이해도를 높이기 위해 모둠별로 토의할 수 있는 시간을 구성하였다.

마지막으로, 지도자용 매뉴얼에서 프로그램의 운영과정을 생생하게 느낄 수 있도록 다양한 보충자료들을 보완하였다. 예를 들면 시범운영 집단에서 나타난 반응을 수록하여 예상되는 집단의 반응이 생생하게 전달될 수 있도록 보완하였다. 또한 아동들에게 모니터링 프로그램과 관련된 과제를 내어줄 때 예상되는 문제(예. 스마트폰 용량 제한, 스마트폰 사용권 제한 등)를 운영팁으로 제시하여 과제가 잘 이루어질 수 있도록 보완하였다. 또한, 아동 스스로 스마트폰 사용관련 탐색시간을 충분히 가질 수 있도록 운영 팁에 포함하였다.

IV. 결과 및 논의

기술의 발전과 함께 등장한 인터넷·스마트폰은 우리에게 필수적인 요소로 자리 잡고 있으며, 유·아동에 이르기까지 사용 대상이 확대되고 있다. 이러한 확산은 일상의 편리함과 더불어 지적 영역의 확장에 이르기까지 생활 전반에 상당한 영향을 미치고 있다. 하지만, 기술 발전으로 인한 영향력은 긍정적인 측면과 더불어 생활과 발달 전반에 악영향을 끼칠 수 있는 과의존 문제를 낳기도 하였다. 인터넷·스마트폰 과의존 문제는 중·고등학생 중에서도 남성 청소년이 중심이 되었던 시기가 있었으나, 현재는 성별 차이가 무의미해졌고, 3~9세에 해당하는 아동의 과의존 비율도 매년 꾸준히 증가하고 있어 서비스 대상 연령의 확대가 점차 강조되고 있다. 따라서 본 연구에서는 초등학교 3~4학년에 해당하는 아동을 대상으로 인터넷·스마트폰 과의존 상담프로그램개발을 목적으로 프로그램 개발 절차에 따라 아동 집단상담 프로그램과 부모에게 제공되는 안내문을 개발하고, 프로그램의 적절성을 시범적으로 평가하였으며, 이를 바탕으로 최종본을 완성하였다.

본 연구에서는 저연령 청소년을 대상으로 인터넷·스마트폰 과의존 치유를 위한 집단상담 프로그램 개발을 목적으로 하였다. 이러한 목적을 달성하기 위하여, 다양한 조사방법을 반영한 다차원적인 접근에서 프로그램을 개발하였다. 먼저, 초등학생을 대상으로 개발된 기존의 인터넷·스마트폰 과의존 관련 상담 프로그램들의 동향과 특성을 파악하였다. 다음으로, 아동의 인터넷·스마트폰 과의존 프로그램의 필요성에 대한 요구도를 확인하기 위하여 전국 청소년상담복지센터 관련 현장실무자를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 더불어 미디어 과의존 문제를 경험하는 초등학교 3, 4학년 보호자, 담당교사, 현장전문가를 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다.

이를 통해 문제의 확인에서부터 평가에 이르는 과정을 단계별 체계적인 방법으로 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하였다.

본 프로그램의 효과 평가를 위해 9 ~ 10월 말에 걸쳐, 지역 청소년 상담복지센터 상담자를 시범운영 지도자로 모집하여 프로그램 전반에 대한 시범운영 지도자 워크숍을 진행하였다. 본원 연구진 및 시범운영 지도자들은 관할지역에서 초등학교 및 청소년 유관기관을 선정하여 초등학교 3~4학년 남녀 학생 총 93명을 대상으로 프로그램을 운영 하

였다. 프로그램의 효과를 평가하기 위하여 참여 아동 및 보호자를 대상으로 사전-사후 검사와 시범운영 참여자들의 평가 (회기별 평가, 종합평가)를 실시하였다. 또한 부모 지침서는 본 프로그램과 연계될 수 있도록 구성하였다.

본 연구에서는 프로그램의 효과를 알아보기 위해 대응표본t검증 (Paired t-test)을 실시하였다. 그 결과 프로그램 참여 전 아동들의 스마트폰 과의존 수준은 프로그램 참여 후 유의하게 감소하였다. 즉, 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 집단상담 프로그램 (프로그램 명: 스마트폰 위험탈출 Cheer up!)이 초등학교 3, 4학년의 스마트폰 과의존 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 과의존으로 어려움을 호소하는 초등 3, 4학년을 대상으로 자기결정성에 근거하여 아동의 행동변화에 대한 내적 동기를 강화 시키고자 하는 개입방법이 효과가 있음을 의미한다. 즉, 스스로 스마트폰 사용을 조절하고자 하는 내적 동기가 부족한 아동에게 가족과의 관계성을 높이고, 스마트폰 사용조절에 대한 자율성을 증진시키기 위해 아동 스스로 실천 가능한 행동계획을 세우도록 하고, 스마트폰 사용조절에 대한 유능감을 높이도록 자신의 변화된 모습을 확인하고 변화에 대한 의지를 다지고 실천해 보도록 하는 행동적 개입이 효과적인 것으로 보인다.

특히 본 프로그램에서는 아동에게 일상생활에서 스마트폰 사용조절 실패로 인해 흔히 나타날 수 있는, 구체적으로 확인 가능한 문제 상황들에 초점을 두어 프로그램을 구성하였다. 포커스그룹 인터뷰를 통해 실제 생활 속에서 경험하는 가족, 형제자매와의 갈등, 건강관련 문제, 생활태도 및 행동의 문제 등을 이해가 쉽도록 애니메이션으로 제시함으로써 관심과 집중을 높이고 아동 스스로 스마트폰으로 인해 발생하는 다양한 문제들을 자연스럽게 인식하도록 하였다.

본 연구에서는 프로그램의 성과 및 과정적 정보를 얻기 위하여 시범운영 지도자 및 참여 아동들의 평가가 별도 실시되었다. 먼저, 시범운영 지도자에게 회기별 참여 아동들에 대한 관찰 반응과 개선사항에 대한 의견을 수집하였다. 그 결과 애니메이션을 활용한 내용 전달이나, 스티커를 활용하여 신체 부위별로 아동에게 발생할 수 있는 위험 상황들이 적절하게 분류되어 회기별 목표와 의미의 전달이 용이했음을 보고하였다. 개선사항으로는 ‘쓰기 활동’의 반복 작업을 최대한 단순화할 필요가 있으며, 대처방안이나 액션플랜을 쓰는 과정에서 이전 프로그램 내용을 기억해 내기 어려워하는 아동이 있어 이를 보완해야 한다는 의견이 있었다.

프로그램을 마친 뒤 참여 아동들과 시범운영 지도자들에게 종합평가를 실시하였다. 먼저, 참여 아동들은 84.8%가 프로그램 내용에 대한 이해가 쉬웠다고 응답하였다. 또한

90.2%가 프로그램에 참여한 것이 좋았다고 응답하여 프로그램에 대해 전반적으로 만족한 것으로 나타났고, 90.3%가 프로그램이 자신에게 도움이 되었음을 응답하였다. 마지막으로 84.8%가 본 프로그램을 다른 친구들에게도 권하고 싶다고 응답하였다. 가장 기억에 남는 프로그램 내용에 대해서는, 스마트폰의 부정적 영향에 대해 새롭게 알게 된 점을 가장 많이 보고하였고, 스마트폰 줄이는 법과 다양한 대안활동에 대해 알게 된 점을 보고하였다. 아쉬웠던 점이나 어려웠던 점에 대한 응답으로는 쓰는 작업이 힘들다는 것과, 프로그램이 끝나 더 이상 참여가 어렵다는 것에 대한 아쉬움을 많이 보고하였다. 마지막으로 프로그램을 통해 달라진 점으로는 스마트폰 사용조절 필요성에 대해 인식하게 된 것과 대안활동에 대한 관심이 생긴 것을 가장 많이 보고하였다.

다음, 시범운영 지도자들에게 프로그램의 종합평가를 수집한 결과, 78.6%가 프로그램 개발의 시의 적절성을 긍정적으로 평가하였다. 프로그램의 목적성과 유익성 그리고 결과 기여에 대해서도 대체로 긍정적으로 평가하였다. 다만, 실용성에 대한 평가는 50% 정도가 긍정적으로 평가하였다. 이는 시범운영 지도자들의 회기별 개선사항 및 의견을 반영함으로써 더욱 활용도가 높은 프로그램으로의 발전을 제안한 것이라고 본다.

이와 같은 결과에 비추어 프로그램 최종안에 대한 수정방향이 수립되었다. 프로그램의 기본 구성요소는 유지하되 프로그램 세부내용 면에서 생각하고 쓰는 활동의 비중을 줄이고, 아동 스스로 자신의 스마트폰 사용에 대한 탐색의 기회를 높이고 자신의 경험과 자신의 행동변화에 대해 집단원들과 나누어 볼 수 있도록 보완하였다. 또한 프로그램 운영자가 각 회기 내 활동들을 탄력적으로 운영할 수 있도록 다양한 프로그램 운영 방법 등을 지도자 매뉴얼에 추가하였으며, 프로그램 운영자의 이해를 돕기 위해 시범운영에 참여한 아동들의 반응을 매뉴얼에 추가하여 보완하였다.

본 연구는 인터넷·스마트폰 과의존 아동을 위한 집단상담 프로그램이 부재한 상황에서 다양한 조사 방법을 활용하여 문제 확인에서부터 요구, 평가에 이르는 과정을 걸쳐 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하였다는데 의의가 있다. 본 연구의 시사점과 의의는 다음과 같다.

본 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 치유를 위한 프로그램 개발의 가장 큰 의의는 체계적인 개발절차를 거쳐 미디어 과의존의 저연령화가 심화되고 있는 현시점에서, 저연령 청소년을 상담할 수 있는 집단상담 프로그램과 운영 매뉴얼을 제시하였다는 점이다.

첫째, 다차원적인 조사방법을 통해 미디어 과의존 현상에 대한 다양한 관점을 고찰할

수 있는 기회를 제공하였으며, 최근 주목받고 있는 주요 예방 모델을 살펴보았으며, 다양한 관점에서 개입 프로그램의 필요성을 종합, 분석함으로써 보다 공통적으로 지지받는 프로그램 구성요소를 추출하여 실효성이 높은 매뉴얼을 개발하고자 하였다. 치유프로그램에 있어 주요 수혜자들의 인식과 요구 및 프로그램이 주로 보급될 상담현장의 요구를 충분히 반영하기 위해 아동의 인터넷·스마트폰 과의존 문제를 인식하고 있는 보호자, 교사, 미디어 과의존 관련 현장전문가들을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하여 현장의 요구를 최대한 매뉴얼에 담고자 하였다. 또한 프로그램 구성 시 애니메이션 시나리오에 대한 아동 및 보호자의 사전 검수, 프로그램 초기개발안에 대한 현장 및 학계전문가의 감수 등을 거침으로써 실효성 높은 프로그램을 개발하는데 주력하였다

무엇보다 초등학교 3,4학년 인터넷·스마트폰 과의존 아동들을 대상으로, 실제 상담 현장에서 프로그램의 효과성을 검증함으로써 청소년 상담복지센터와 같은 상담 현장에 보급되어 정착될 가능성을 높였다. 증거기반의 프로그램 개발은 현장의 상담프로그램 수준과 효과성을 향상시키고 더불어 서비스 대상자에게도 실질적인 이익이 될 것을 기대할 수 있다. 본 프로그램은 인터넷·스마트폰 과의존에 대한 자기인식이 부족하고 프로그램에 비자발적으로 참여하는 아동을 대상으로, 자신의 인터넷·스마트폰 사용 패턴을 인식하고, 변화에 대한 내적 동기를 강화하여 행동변화를 이끌어 프로그램의 효과성을 높였다.

본 연구가 갖는 한계점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 실험집단만으로 설계된 단일집단 사전사후 검사설계를 사용하였다. 인과관계 추정을 위한 가장 전형적인 설계는 통제집단과의 비교를 포함하는 것이다. 즉, 통제집단과의 비교를 통한 실험집단의 효과성 검증이 본 프로그램의 성과를 더욱 지지한다고 할 수 있을 것이다. 따라서 본 프로그램이 무작위 할당, 독립변수의 조작, 사전-사후 검사라는 기본조건을 충족하고 있다 하더라도, 통제집단이 부재한 단일 집단만의 효과성 결과라는 점에서 한계가 있다. 추후 연구에서는 실험집단에 제공하는 중재 내용이 이로운 것일 경우 대조군에게도 연구 완료 후 동일한 프로그램을 제공해 주는 대기통제 실험설계 (wait-lists)와 같은 연구 계획이 필히 수반되어야 할 것이다.

둘째, 프로그램 처치의 유의성이 검증되었으나, 이는 아동의 보고를 기반으로 한 것이며 보다 객관적인 관찰자의 사전, 사후 검사를 통한 프로그램 효과성 검증이 이루어지지 못했다는 것이다. 본 연구에서는 시범운영 기관의 특성 및 보호자들의 개인 사정으로 프

로그램 종료 후 사후 검사를 실시하지 못하여, 사전 검사에 대한 결과만을 보고하였다. 프로그램 실시 전 아동에 대한 자기보고와 관찰자 보고에 유의미한 차이가 나타났듯이, 사후 검사 결과도 아동보고와는 차이가 있을 수 있음을 고려해야 할 것이다. 추후연구에서는 보호자의 사전-사후 검사를 통한 프로그램 효과에 대한 검증이 필요할 것이다.

셋째, 보호자교육의 필요성에 따라 안내서를 상담 초반에 배포하여 프로그램 진행에 맞추어 가정 내에서 고려 할 부분과 과제 등을 제시하였다. 별도의 보호자교육 회기를 마련하기 어려운 점을 감안하여 안내서 형태로 진행하였던 점을 고려하더라도, 보호자의 참여를 이끌어내지 못한 점은 제한점이라 할 수 있겠다. 추후 프로그램에서는 보호자 교육을 위한 별도의 회기를 계획하는 방안을 고민할 필요가 있겠으며, 현장의 여건 상 별도의 보호자 교육이 어렵다면 가정 내 보호자의 참여를 위해, 집단상담 진행과 동시에 보호자에게도 과제 및 구체적인 활동으로 구성된 추가 프로그램이 필요하리라 생각된다.

넷째, 본 프로그램은 아동들의 참여를 수월하게 하기 위해 실제 생활에서의 경험에 초점을 맞추어 직접 계획해보고 적용해 보고자 하였다. 이를 위해 개인 혹은 집단에서 수월하게 작성할 수 있도록 워크북의 구조화에 공을 들였으나, ‘쓰는 활동’이 많아지면서 아동들이 과제를 어렵게 느껴, 제한점으로 작용하였다. 이에 본 연구의 추후 수정에서는 ‘쓰는 활동’을 줄이고, 선택하여 집단에서 이야기하는 방식으로 변경할 예정이다. 더불어, 포커스그룹 인터뷰에서도 지속적으로 제안이 되었던 것처럼, 놀이 기반의 프로그램 전환은 필요할 것으로 여겨진다. 다만, 방식에 있어서 상담 프로그램의 기본 목적을 살리면서 놀이를 어떻게 접목 시킬 것인가는 어려운 문제이다. 현장의 여건 상 충분한 공간의 확보와 교구재의 마련 등이 쉽지 않기 때문이다. 따라서 추후 아동 프로그램 연구에서는 현장에서 적용 가능한 놀이 기반 프로그램 제작을 위한 고민이 필요하겠으며, 관련 전문 인력과의 협력을 통한 개발을 기대해본다.

마지막으로, 본 연구에서는 프로그램 개발을 위해 기획에서부터 교사, 학부모, 상담 실무자 등 다양한 집단을 대상으로 설문조사 및 포커스그룹 인터뷰와 같은 요구도 조사가 선행되었었다. 그러나 본 프로그램의 직접적 수혜자가 될 초등 저학년 아동들에 대한 포커스그룹 인터뷰는 기획단계에서 이루어지지 못하였다. 교사, 부모 등 성인들의 관점뿐만 아니라 아동의 입장에서 인터넷·스마트폰 과의존 경험과 이해에 대한 의견 수렴이 포함되었다면 아동 경험 기반의 요소가 반영된 프로그램 개발이 이루어졌을 것이다. 추후 초등 1, 2학년을 대상으로 프로그램이 개발된다면, 서비스 대상이 되는 아동들의 의견이 요구조사에 필히 포함되어야 할 것이다.

본 연구를 통해 개발된 저연령 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존 치유 프로그램은 아래와 같은 효과를 가져 올 것으로 기대된다.

첫째, 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소를 위한 사업을 진행하는 청소년상담복지 전문기관에서 인터넷·스마트폰 과의존 저연령 청소년에 대한 실질적인 치유서비스 개입을 위한 자료로서의 역할을 할 수 있을 것이다.

둘째, 치유서비스의 대상인 저연령 청소년들이 본 프로그램에 참여하여 인터넷·스마트폰 과의존 위험도의 회복과 건강한 성장에 도움을 줄 수 있을 것이다.

셋째, 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소 사업의 전문 서비스 프로그램의 일환으로써 서비스 콘텐츠 확대 및 상담전문인력의 역량향상에 이바지 할 것이다.

참 고 문 헌

- 과학기술정보통신부. (2019a). 2018 인터넷이용실태조사.
- 과학기술정보통신부. (2019b). 2018 스마트폰 과의존 실태조사.
- 곽희양. (2019. 05. 26). WHO “게임사용장애는 질병”. 게임업계는 “국내 도입 막아야”.
경향신문. Retrieved from
http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?art_id=201905261006001
- 권선중, 엄나래. (2016). 2016년 정보문화포럼 정책연구보고서, 스마트폰 과의존 척도 개편
최종보고서. *한국정보화진흥원*, 257-288.
- 구현영. (2013). 매체 중독 예방 프로그램이 초등학교생의 텔레비전 중독, 인터넷 중독, 휴대
전화 중독 및 충동성에 미치는 효과. *Child Health Nursing Research*, 19(4), 270-281.
- 김소연, & 전종설. (2016). 청소년의 부모-자녀 의사소통, 우울, 불안 및 정서조절곤란과 인
터넷 중독 간의 구조모형 검증. *청소년복지연구*, 18(1), 159-183.
- 김수미. (2016). 음악치료프로그램이 문제성 스마트폰 사용 학령기 아동의 스트레스와 자아
탄력성 및 사회적 지지에 미치는 영향. 원광대학교 일반대학원, 익산. Retrieved
from <http://www.riss.kr/link?id=T14024867> (박사학위논문)
- 김아영. (2010). 자기결정성이론과 현장 적용 연구. *교육심리연구*, 24(3), 583-609.
- 김은영. (2012). 자기결정성동기이론의 세 가지 욕구가 인터넷 중독에 미치는 영향. *한국심
리학회지: 학교*, 9(2), 311-330.
- 김정현, & 정인경. (2015). 청소년의 자기효능감이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국가정
과교육학회지*, 27(1), 111-126.
- 김지나. (2017). 스마트폰 중독 아동의 자기조절능력향상을 위한 미술치료 프로그램 연구.
한양대학교 대학원, 서울. Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T14385028> (국
내석사학위논문)
- 김현진, 박효정, & 안해정. (2016). 스마트폰·인터넷 중독과 우울, 공격성, 사회적 관계, 학
교폭력 경험 간의 다중집단 경로 분석. *교육학연구*, 54, 77-104.
- 김효숙, 유형근, & 남순임. (2015). 초등학교 저학년의 스마트폰 중독 예방을 위한 부모연
계 집단상담 프로그램 개발. *아동교육*, 24(3), 131-150.

- 김홍률. (2014). 초등영재학생의 스마트폰 중독 개선을 위한 앱 교육프로그램의 개발 및 적용. 경인교육대학교, 인천. Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T13549898> (국내석사학위논문)
- 나의현, & 김대진. (2016). 스마트폰 중독. *Korean Journal of Medicine*, 91(3), 245-249.
- 다나보이드. (2014). 소셜시대 십대는 소통한다 (지하늘 역): 처음북스 (CheomBooks).
- 박경란, & 김희숙. (2011). 인터넷중독 집단상담통합프로그램이 인터넷중독경향 고등학생의 자기결정성과 인터넷중독에 미치는 효과. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(5), 694-703.
- 박미진, & 김광웅. (2015). 아동, 청소년의 스마트폰 중독 개념과 개인 심리적 요인 및 임상적 개입에 대한 논의: 2011년~2015년까지 발표된 국내연구를 중심으로. *놀이치료연구*, 18(2), 97-113.
- 박영순. (2015). 자기통제 훈련이 초등학생의 스마트폰 중독과 자기통제력에 미치는 효과. 부산교육대학교 교육대학원, 부산. Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T13757787> (석사학위논문)
- 변청숙. (2019). 스마트폰 과의존 초등학생을 위한 치유프로그램 개발과 효과연구. 부경대학교 대학원, 부산. Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T15060273> (석사학위논문)
- 서민재, 최태영, 우정민, 김지현, & 이종훈. (2013). 한국 청소년 정신병리와 스마트폰 중독 및 인터넷 중독의 상관성. *생물치료정신의학*, 19(2), 154-162.
- 석말숙, & 구용근. (2016). 청소년의 개인요인, 가족요인, 학교요인이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *청소년복지연구*, 18(1), 53-77.
- 소두영, 유형근, & 손현동. (2008). 인터넷 과다사용 초등학생을 위한 사회기술 향상 집단 상담 프로그램 개발. *교육방법연구*, 20(2), 21-39.
- 신경림, 조명옥, & 양진향 (2004). 질적연구방법론. 이화여자대학교 출판부.
- 엄주리, & 하은혜. (2014). 청소년의 자극추구성향 및 가상세계와 현실세계 자기효능감의 고·저 수준이 스마트폰중독에 미치는 영향. *청소년상담연구*, 22(1), 357-374.
- 여성가족부. (2011). 초등학생의 인터넷중독 예방교육 프로그램 개발 연구
- 여종일. (2016). 남녀중학생의 외로움과 스마트폰 중독증상의 관계. *청소년학연구*, 29(1), 129-152.
- 이동한, 이환배, 김대진, & 이상규. (2015). 청소년 인터넷 및 스마트폰 중독 경향성과 성격 특성. *중독정신의학*, 19, 82-89.

- 이봉주, 김선숙, & 김남희. (2010). 한국 아동 발달에 대한 탐색적 연구. *한국아동복지학* (31), 107-141.
- 이지연, & 유형근. (2013). 초등학교 고학년의 휴대폰 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발. *교육방법연구*, 25(1), 29-49.
- 임숙희. (2016). 청소년의 게임조절 동기 증진에 영향을 미치는 기본심리욕구 탐색. *사회과학연구*, 27(2), 155-174.
- 장영애, & 박주은. (2011). 부모-자녀관계 특성과 인터넷 사용이 아동의 학교생활적응에 영향을 미치는 영향. *아동교육*, 20(4), 319-331.
- 전소영, & 오승진. (2015). 미술치료 프로그램이 스마트폰 중독 초등학생의 중독성에 미치는 효과. *아동미술교육*, 14(-), 71-87.
- 전혜숙, & 전종설. (2017). 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진 방안: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. *보건사회연구*, 37(3), 459-494.
- 정송화, 이경은, & 김미정. (2019). 스마트폰 중독 초등학생을 위한 개입프로그램 메타분석. *한국산학기술학회논문지*, 20(2), 144-152.
- 정진영, & 하정희. (2013). 일상적 스트레스와 정서표현이 초등학교 고학년 학생들의 스마트폰 중독에 미치는 영향. *가족과 상담*, 3, 61-77.
- 조성훈, & 권정혜 (2015). “정서조절이 인터넷 게임 과사용에 미치는 영향: 완충효과와 촉진효과의 혼합.” *한국심리학회지: 임상* 34(2), 411-428.
- 조성훈, & 권정혜. (2017). 한국판 인터넷 게임장애 척도의 타당화. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 104-117.
- 조한익. (2011). 초등학생이 지각하는 부모양육태도와 인터넷 이용동기가 인터넷 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. *청소년복지연구*, 13(4), 269-287.
- 최선남. (2009). 집단미술치료 프로그램이 인터넷 과다사용 아동의 자아존중감과 부모-자녀 의사소통에 미치는 효과. *美術治療研究*, 16(2), 189-210.
- 한국정보화진흥원. (2011). 2011년 인터넷중독 실태조사.
- 한국청소년상담복지개발원. (2014). 또래상담자를 활용한 스마트폰 사용조절 프로그램 개발. 서울: 한국청소년상담복지개발원
- 한선관, & 조은애. (2011). 디지털스토리텔링을 적용한 게임중독치료교육 프로그램의 개발. *정보교육학회논문지*, 15(2), 171-178.
- 홍선희, 유형근, & 남순임. (2015). 초등학교 고학년의 스마트폰 SNS 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발. *상담학연구*, 16(6), 241-257.

- 황재인, & 신재한. (2013). 컴퓨터교과교육 : 초등학생 스마트폰 중독 개입교육 프로그램의 개발 및 적용. *컴퓨터교육학회 논문지*, 16(4), 23-31
- Association Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®): American Psychiatric Pub.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.
- Chóliz, M. J. P. i. H. S. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-45.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2012). 집단상담: 과정과 실제 [Group: Process and practice] (8th ed.). (김진숙, 김창대, 박애선, 유동수, 전종국 역). 서울: 세계이저리닝코리아.
- Davey, S., & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in Indian adolescents: a mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. *International journal of preventive medicine*, 5(12), 1500-1511.
- Drake-Bridges, E., & Burgess, B. (2010). Personal preferences of tween shoppers. *Journal of Fashion Marketing and Management. An International Journal*, 14(4), 624-633.
- Fisher, J. D., & Fisher, W. A. (1992). Changing AIDS-risk behavior. *Psychological Bulletin*, 111(3), 455-474.
- Fisher, J. D., & Fisher, W. A. (2002). The information-motivation-behavioral skills model. In R. J. DiClemente, R. A. Crosby, & M. C. Kegler (Eds.), *Emerging theories in health promotion practice research: Strategies for improving public health* (Vol. 1, pp. 40-70). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. Retrieved March, 10, 2018. from <https://www.cog.brown.edu/brochures/people/duchon/humor/internet.addiction.html>.
- International Telecommunication Union. (2017). Measuring the information society report. In: UIT Geneva, Suiza.
- Kenney, E. L., & Gortmaker, S. L. J. T. J. o. p. (2017). United States adolescents' television, computer, videogame, smartphone, and tablet use: Associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity. *The Journal of pediatrics* 182, 144-149.
- King' s College London. (2016, October 31). Bedtime use of media devices more than

- doubles the risk of poor sleep in children. ScienceDaily. February 28, 2019
Retrieved from www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161031111328.htm
- Krueger, R. A. & Casey, M. A. (2014). 포커스그룹: 응용조사 실행방법. (민병오, 조대현 공역). 서울: 명인문화사.
- Krueger, R. A., Morgan, D. L., & King, J. A. (1998). *Involving community members in focus groups* (Vol. 5). Sage.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2)
- Lee, J., & Cho, B. (2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. *International Journal of Contents*, 11(3), 1-6.
- Liu, T., & Potenza, M. N. (2007). Problematic Internet use: Clinical implications. *CNS spectrums*, 12(6), 453-466.
- Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M., Shono, M., & Kitamura, T. J. C. i. H. B. (2011). Internet and mobile phone text-messaging dependency: Factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1702-1709.
- Maton, K. I. (2000). Making a difference: The social ecology of social transformation. *American Journal of Community Psychology*, 28(1), 25-57.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not? *Lancet*, 355, 632.
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257-267.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Prensky, M. (2004). The Emerging Online Life of the Digital Native: What They Do Differently Because of Technology, and How They Do It. In *From Digital Natives to Digital Wisdom: Hopeful Essays for 21st Century Learning*.

- Price, R. H., & Bouffard, D. L. (1974). Behavioral appropriateness and situational constraint as dimensions of social behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(4), 579.
- Rosen, K. S. (2018). 사회정서발달: 애착관계와 자기의 발달 (유미숙, 이영애, 류승민, 박소연, & 박현아 역). 서울: 시그마프레스.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
- Shaffer, D. (2008). 사회성격발달 (송길연 & 이지연 역). 서울: CENGAGE Learning.
- Tapscott, D. (2008). Grown up digital: McGraw-Hill Education Boston.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion, 18*(6), 765-780.
- Yen, J. Y., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F., & Ko, C. H. (2017). Association between Internet gaming disorder and adult attention deficit and hyperactivity disorder and their correlates: Impulsivity and hostility. *Addictive behaviors, 64*, 308-313.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior, 1*(3), 237-244.
- Wedge, M. (2018, Mar 06). Is Your Child Addicted to Mobile Devices? Half of parents worry that tech undermines a child's healthy development. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201803/is-your-child-addicted-mobile-devices>
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions, 2*(3), 160-166.

부 록

1. 현장실무자 대상 설문조사 질문
2. 대상별 포커스그룹 인터뷰 질문
3. 스마트폰 과의존 설문지 - 보호자용, 아동용
4. 시범운영 평가 - 시범운영지도자 (회기별 평가지, 종합평가지),
참여 아동 (종합평가지)

저연령 인터넷·스마트폰 과의존 프로그램 개발

I. 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 프로그램 개발이 필요하다고
생각하십니까?

- ① 예 ② 아니오

II. 저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 프로그램이 개발된다면 어느
연령대(학령)가 가장 시급하다고 생각하십니까?

- ① 초등학교 5, 6학년 ② 초등학교 3, 4학년 ③ 초등학교 1, 2학년

III. 효과적인 프로그램의 개발을 위해 고려해야할 사항이 있으시면 자유롭게
작성해 주시기 바랍니다.

• 구체적인 회기, 시간, 집단의 크기 등

• 프로그램에 필수적인 내용 등

교사 대상 인터뷰 질문

<소개질문>

여러분의 현재 근무처, 담당업무(근무경력, 학령전기 (초1~3) 담임 경력, 현재 담임학년)는 무엇인지요? 스마트폰 사용 문제가 있는 학령전환기 청소년의 한 학급당 얼마 정도나 될까요?

1. 학교에서 관찰하는 학령전기 청소년 (초1~초3)의 특징은?

- 학교생활 및 또래관계 등 본인이 생각하는 다른 연령과 차이나는 발달적 특징 (과거 세대와의 차이점 포함)

<주요질문>

2. 스마트폰사용과 관련되어 변화된 점?

- 학령전기 청소년들이 스마트폰 사용하면서 변화되는 것이 있는지?(과거 스마트폰 사용을 하지 않았던 시기와의 비교 혹은 초1에서 초3으로 가면서 생기는 변화)

(인터넷·스마트폰 사용 문제를 보이는 학령전기 청소년의 특성)

3. 학령전기 청소년의 스마트폰 사용 관련하여 어떠한 부분이 문제로 나타난다고 생각하는가? (학급내 중심)

- 학교 및 학업 영역 (규칙적응, 교사와의 관계, 교유관계, 학업 성취도 및 학습 태도 등)
- 일상생활 및 개인 영역 (가정생활, 위생 및 생활관리, 정서 및 행동 등)

(프로그램 개발방안)

4. 학령전기 청소년을 위한 스마트폰 과의존 치유 프로그램을 만든다면 어떤 내용을 포함시키는 것이 필요할까요?

- 프로그램의 내용은 어떠한 것이 필요한가? (프로그램의 구성요소)

5. 치유 프로그램을 제작한다면, 프로그램을 전달하는 방식에서 중요하게 고려해야 할 점은 무엇일까요? 더불어, 선생님에게 제공되었으면 하는 정보는 무엇인가요?

- 집단프로그램으로 구성한다면, 효과적인 집단활동 방법은 무엇이 있는가?
- * 스마트폰 사용 관련한 어려움이 있는 학령전기 청소년에게 두드러지는 환경적 혹은 개인적 특징이 있다고 생각하는가?
 - 환경적 특성 (사회적 혹은 가정적 특징)
 - 개인적 특성 (정서적 특성, 기질적 특성, 관계 특성 등)
 - 그렇다면 선생님이 관찰하시기에, 인터넷 사용으로 문제를 일으키는 아이들과는 어떠한 공통점 혹은 차이점을 보이는지요?
- ** 이러한 스마트폰 사용문제에 대해 어떻게 대처하셨는지요?
 - 선생님께서 직접 하신 대응은? (교사의 대처행동)
 - 이러한 문제에 대한 대처방법으로 학급 자체 지침이 있는지요? (학급지침)
 - 이러한 문제에 대해 학교 자체에서 마련한 지침이 있나요?
 - 지도나 상담을 하면서 성공과 실패경험이 있다면?

학부모 대상 인터뷰 질문

<소개질문>

스마트폰을 사용하는 자녀의 성별, 나이, 자녀분의 특성 등을 간략히 소개해주세요.

1. 현재 자녀가 자기 스마트폰을 가지고 있나요? 만약 그렇지 않다면 부모님의 스마트폰을 허락을 받지 않고 독립적으로 쓰나요? 그럼, 현재 자녀의 스마트폰 사용은 적절하다고 생각하나요?

<주요질문>

2. 자녀가 스마트폰을 사용하기 전과 달라진 모습이 있다면 어떤 면에서 그런가요? (스마트폰 사용 문제가 있다면, 처음 어려움이 있을 때부터 현재까지 변화된 과정과 어떤 부분이 영향을 주었는지 말씀해 주실 수 있을까요?)

3. 자녀의 스마트폰 사용 관련하여 어떠한 부분이 문제로 나타난다고 생각하는가? (가정내 중심)

- 일상생활 및 개인 영역 (가정생활, 위생 및 생활관리, 정서 및 행동 등)
- 학교와 학업 영역 (규칙적응, 교사와의 관계, 교유관계, 학업 성취도 및 학습태도 등)

4. 학령전기 청소년을 위한 스마트폰 과의존 치유 프로그램을 만든다면 어떤 내용을 포함시키는 것이 필요할까요?

- 프로그램의 내용은 어떠한 것이 필요한가? (프로그램의 구성요소)

5. 치유 프로그램을 제작한다면, 부모님에게 어떤 정보를 제공해주면 좋을까요?

** 이러한 스마트폰 사용문제에 대해 어떻게 대처하셨는지요?

- 부모님이 직접하신 대응은? (성공경험과 실패경험)
- 이러한 문제에 대한 대처방법으로 가정 내 기준과 지침이 있으신가요?

현장 실무자 대상 인터뷰 질문

<소개질문>

여러분의 현재 근무처, 상담경력, 학령전기 (초1~초3) 청소년에 대한 상담 경험은 어떻게 되나요? 스마트폰 사용 문제가 있는 학령전환기 청소년의 상담 비율은 대략 어느 정도가 될까요?

1. 상담자가 생각하는 학령전기 청소년 (초1~초3)의 특징은?
 - 상담과 경험 등을 통해 다른 연령과 차이나는 발달적 특징 (과거 세대와의 차이점 포함)

<주요질문>

(인터넷·스마트폰 사용 문제를 보이는 학령전기 청소년의 특성)

2. 최근 학령전기 청소년의 스마트폰 사용 관련하여 어떠한 부분이 문제로 나타난다고 생각하는가?
 - 일상생활 및 개인 영역 (가정생활, 위생 및 생활관리, 정서 및 행동 등)
 - 학교 및 학업 영역 (규칙적응, 교사와의 관계, 교유관계, 학업 성취도 및 학습 태도 등)
3. 저학년 청소년 상담 시 유용했던 상담 방법은?
 - 인터넷·스마트폰 과의존 관련되어 집단, 개인, 가족, 부모 상담 등 방법과 관련 내용

(프로그램 개발방안)

4. 학령전기 청소년을 위한 스마트폰 과의존 치유 프로그램을 만든다면 어떤 내용을 포함시키는 것이 필요할까요?
 - 프로그램의 내용은 어떠한 것이 필요한가? (프로그램의 구성요소)
5. 치유 프로그램을 제작한다면, 프로그램을 전달하는 방식에서 중요하게 고려해야 할 점은 무엇일까요? 특별히 상담자에게 제공되었으면 하는 정보는 무엇인가?
 - 집단프로그램으로 구성한다면, 효과적인 집단활동 방법은 무엇이 있는가?

- * 스마트폰 사용 관련한 어려움이 있는 학령전기 청소년에게 두드러지는 환경적 혹은 개인적 특징이 있다고 생각하는가?
 - 환경적 특성 (사회적 혹은 가정적 특징)
 - 개인적 특성 (정서적 특성, 기질적 특성, 관계 특성 등)
 - 그렇다면 선생님이 관찰하시기에, 인터넷 사용으로 문제를 일으키는 아이들과는 어떠한 공통점 혹은 차이점을 보이는지요?

스마트폰 과의존 설문지 [보호자]

※ 설문내용은 옳고 그른 답이 없으므로 자녀 (아동)에 대하여 평소에 생각하시던 대로 솔직하게 표시해 주세요.

| 항 목 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|-------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|
| 1) 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다. | | | | |
| 2) 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다. | | | | |
| 3) 이용중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다. | | | | |
| 4) 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다. | | | | |
| 5) 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다. | | | | |
| 6) 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다. | | | | |
| 7) 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다. | | | | |
| 8) 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다. | | | | |
| 9) 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다. | | | | |

스마트폰 과의존 설문지 [아동용]

※ 학생 여러분이 스마트폰을 사용하면서 느끼는 생각에 대한 질문입니다. 정답이 없으므로 솔직하게 표시해 주세요.

| 항 목 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다. | | | | |
| 2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다 | | | | |
| 3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다. | | | | |
| 4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다. | | | | |
| 5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다. | | | | |
| 6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다. | | | | |
| 7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다. | | | | |
| 8) 스마트폰 이용 때문에 부모님에게 혼난 적이 있다. | | | | |
| 9) 스마트폰 이용 때문에 친구 형제자매와 갈등을 경험한 적이 있다. | | | | |
| 10) 스마트폰 때문에 해야할 일(공부, 숙제 또는 학원 등)을 하기 어렵다. | | | | |

[부록 4] 시범운영 평가 - 시범운영지도자 (회기별 평가지, 종합평가지),
참여 아동 (종합평가지)

회기별 평가지 (상담자용)

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

| | | 주요 내용 (학생들의 전반적 참여 반응/ 활동 과정 / 수정 보완 사항) |
|--|-------------------------------|---|
| 1회기 스마트폰은 안전 할까요? | 도입활동 | |
| | 주요활동1: 나의 스마트폰 사용 모습 | |
| | 주요활동2: 스마트폰이 나에게 미치는 영향 | |
| | 주요활동3: 나의 스마트폰 위험상황 | |
| | 마무리 활동 | |

| | | 주요 내용 (학생들의 전반적 참여 반응/ 활동 과정 / 수정 보완 사항) |
|----------------------|---------------------------------|---|
| 2회기 내 마음의 위험상황 | 도입활동 | |
| | 주요활동1: 내 마음속 들여다보기 | |
| | 주요활동2: 내 마음의 위험상황 발견하기 | |
| | 주요활동3: 내 마음의 위험상황 대처하기 | |
| | 마무리 활동 | |

| | | 주요 내용 (학생들의 전반적 참여 반응/ 활동 과정 / 수정 보완 사항) |
|---|-------------------------|---|
| 3회기 내 생활의 위험상황 | 도입활동 | |
| | 주요활동1: 내 건강의 위험상황 | |
| | 주요활동2: 내 생활의 위험상황 | |
| | 마무리 활동 | |

| | | 주요 내용 (학생들의 전반적 참여 반응/ 활동 과정 / 수정 보완 사항) |
|---------------------|------------------------------|---|
| 4회기 스마트폰 위험탈출 | 도입활동 | |
| | 주요활동1: 위험 탈출! 액션플랜 세우기 | |
| | 주요활동2: 대안활동 액션플랜 세우기 | |
| | 마무리 활동 | |

| | | 주요 내용 (학생들의 전반적 참여 반응/ 활동 과정 / 수정 보완 사항) |
|--|----------------------------|---|
| 5회기 스마트폰 사용조절 Cheer Up! | 도입활동 | |
| | 주요활동1: 나는 얼마나 달라졌을까? | |
| | 주요활동2: 액션플랜 돌아보기 | |
| | 주요활동3: 다짐카드 만들기 | |
| | 마무리 활동 | |

종 합 평 가 지 (상담자용)

1. 다음 질문을 읽고 해당되는 곳에 √표 해주세요.

| | 전반적 평가 | 매우 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---|--|-----------|--------|------|-----|--------|
| 1 | 본 프로그램 개발은 시의 적절하다고 생각하십니까? | | | | | |
| 2 | 본 프로그램이 개발 목적에 맞게 잘 개발되었다고 생각하십니까? | | | | | |
| 3 | 본 프로그램이 현장에서 활용되기에 실용적이라고 생각하십니까? | | | | | |
| 4 | 본 프로그램을 초등3,4학년에게 적용할 경우, 유익할 것이라고 생각하십니까? | | | | | |
| 5 | 본 프로그램이 현장에서 활용된다면 기여도가 높다고 생각하십니까? | | | | | |

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

| | 순위 작성 | 순위 | 이유 |
|------|------------------|----|----|
| 1 회기 | 나의 스마트폰 사용 모습 | 1 | |
| | 스마트폰이 나에게 미치는 영향 | | |
| | 나의 스마트폰 위험상황 | | |
| 2 회기 | 내 마음속 들여다보기 | 2 | |
| | 내 마음의 위험상황 발견하기 | | |
| | 내 마음의 위험상황 대처하기 | | |
| 3 회기 | 내 건강의 위험상황 | 2 | |
| | 내 생활의 위험상황 | | |
| 4 회기 | 위험 탈출! 액션플랜 세우기 | 3 | |
| | 대안활동 액션플랜 세우기 | | |
| 5 회기 | 나는 얼마나 달라졌을까? | 3 | |
| | 액션플랜 돌아보기 | | |
| | 다짐카드 만들기 | | |

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

| | | V 표 | 이 유 |
|-----|------------------|-----|-----|
| 1회기 | 나의 스마트폰 사용 모습 | | |
| | 스마트폰이 나에게 미치는 영향 | | |
| | 나의 스마트폰 위험상황 | | |
| 2회기 | 내 마음속 들여다보기 | | |
| | 내 마음의 위험상황 발견하기 | | |
| | 내 마음의 위험상황 대처하기 | | |
| 3회기 | 내 건강의 위험상황 | | |
| | 내 생활의 위험상황 | | |
| 4회기 | 위험 탈출! 액션플랜 세우기 | | |
| | 대안활동 액션플랜 세우기 | | |
| 5회기 | 나는 얼마나 달라졌을까? | | |
| | 액션플랜 돌아보기 | | |
| | 다짐카드 만들기 | | |

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

| | | V 표 | 이 유 |
|-----|------------------|-----|-----|
| 1회기 | 나의 스마트폰 사용 모습 | | |
| | 스마트폰이 나에게 미치는 영향 | | |
| | 나의 스마트폰 위험상황 | | |
| 2회기 | 내 마음속 들여다보기 | | |
| | 내 마음의 위험상황 발견하기 | | |
| | 내 마음의 위험상황 대처하기 | | |
| 3회기 | 내 건강의 위험상황 | | |
| | 내 생활의 위험상황 | | |
| 4회기 | 위험 탈출! 액션플랜 세우기 | | |
| | 대안활동 액션플랜 세우기 | | |
| 5회기 | 나는 얼마나 달라졌을까? | | |
| | 액션플랜 돌아보기 | | |
| | 다짐카드 만들기 | | |

종 합 의 견 지 (아동용)

1. 다음을 읽고 해당하는 곳에 V표 하세요.

| | 질 문 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|---|----------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | 프로그램의 내용은 이해하기 쉬웠나요? | | | | | |
| 2 | 프로그램에 참여하는 것이 좋았나요? | | | | | |
| 3 | 프로그램이 여러분에게 얼마나 도움이 되었나요? | | | | | |
| 4 | 이 프로그램을 다른 친구들에게도 권하고 싶나요? | | | | | |

2. 이 프로그램에서 가장 기억에 남거나 도움이 되었던 경험은 무엇인가요?

3. 이 프로그램에서 아쉬웠거나 어려웠던 점은 무엇인가요?

4. 이 프로그램을 하면서 달라진 점은 무엇인가요?

Abstract

With the growing concern regarding addictive Internet and smart-phone use habits of school-age children, the demand for age-adequate intervention programs has increased. Many empirical studies have demonstrated the negative effects of excessive media use regarding the development of children and adolescents. Excessive media use can trigger physical and psychological problems for children and can negatively impact family and social relationships. To date, most of intervention programs have focused on the upper grades of elementary schools, or older adolescents. As children and adolescents differ in developmental characteristics by age, age-appropriate intervention programs are needed. The purpose of this study was to develop a group counseling program for elementary school students, age 9-12 to reduce smart-phone addiction tendency and verify the impact and appropriateness of the program.

The procedure of the development of this program is as follow.

In the planning stage, first, a review of previous studies regarding influence factors, recent group counseling trends, and developmental features of target age groups was conducted. Second, a survey was conducted on 70 field practitioners related to the National Youth Counseling and Welfare Center to confirm the demand for the program. Additionally, we conducted a focus group interview with 22 parents, teachers, and field experts who experienced media dependence problems in Seoul, Yeongnam, and Honam, and analyzed the results.

Based on the data derived from the planning stage, in the program construction stage, a group counseling program was organized pursuant to the developmental characteristics of the 3rd and 4th graders.

First, the program was designed to focus on the problems that children can experience daily. Second, the goal was to strengthen the motivation for behavior change by satisfying the relationship, competence, and autonomy needs of children based on the theory of self-determination. Third, the guide on how to monitor and nurture the use of Internet smart-phones at home and how to encourage children to follow their action plan at home

was provided. Fourth, the terminology selection and the concrete case for the development level were presented. Fifth, the program's form and activities that can minimize the negative consequences of failure to control the use of Internet smart-phones were considered.

The validity of the first draft of the program was reviewed by professionals, parents, and children and the revised version of the program was then conducted with 93, 3rd(n = 16) and 4th(n = 77) graders from September through the end of October.

To evaluate the effectiveness of the program, pre-tests and post-tests were conducted on participating children and their parents. Also, the counseling teachers and participating children evaluated the impact and appropriateness of the program.

Paired t-tests were conducted to analyze pre-post changes. Results show a significant decrease over time on the level of dependency on smart-phones. In other words, the program (program name: Smart-phone Risk Escape, Cheer Up!) was found to be effective in reducing the dependency on smart-phones in the target age group. Participating children reported the program enabled them to reconsider the side effects of excessive media use. Last, the counselor who participated in the pilot operation reported that the contents of the program were appropriately developed and can be used within various counseling settings without difficulty. A few suggestions were mentioned, including integrating counseling materials (workbook and animation) with the program. After conducting a pilot operation, the collected statistical results and the evaluation opinions of the participants and staff were tactically manipulated for program modifications. Afterwards, the final program was completed through research meetings and expert supervision.

It is also crucial to note that this study has limitations in that the evaluation of the impact of the program was conducted without a control group. It is recommended that future studies include control groups. The implication of this study is that, while there has not been any group counseling program to prevent problematic smart-phone use of children in early elementary schools, a new program has been developed and is available for application.