

# 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램 개발 연구

책임연구자 : 배 주 미

공동연구자 : 김 승 천

전 미 진

박 양 민

김 승 욱

김 보 람

이 미 현



한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

청소년상담연구 · 179  
스마트폰중독 기숙형치유학교 프로그램 개발 연구

| 인 쇄 : 2014년 12월

| 발 행 : 2014년 12월

| 발 행 인 : 권 승

| 발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원  
(612-020) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79  
센텀사이언스파크(7층~10층)  
T. (051)662-3194 / F. (051)662-3007  
<http://www.kyci.or.kr>

| 인 쇄 처 : 전우용사촌

〈비매품〉

ISBN 978-89-8234-544-9 94330

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

※ 본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.  
본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

국립중앙도서관 출판시도서목록(CIP)

스마트폰중독 기숙형치유학교 프로그램 개발 연구  
/ 책임연구자: 배주미 ; 공동연구자: 김승천, 전미진, 박양민, 김승욱,  
김보람, 이미현.  
-- 부산 : 한국청소년상담복지개발원, 2014  
p. ; cm. -- (청소년상담연구 ; 179)  
권말부록 수록  
참고문헌 수록  
여성가족부의 지원을 받아 제작되었음  
ISBN 978-89-8234-544-9 94330 : 비매품  
ISBN 978-89-8234-001-7 (세트) 94330  
청소년 상담[靑少年相談]  
334.3-KDC5  
362.7-DDC21 CIP2014036289

최근 급속히 발전하고 있는 스마트 기기는 이제 많은 사람들에게 떼려야 뗄 수 없는 생활 필수품이 되었습니다. 이와 같은 세계 최고 수준의 스마트폰 보급률 이면에는 청소년 스마트폰 중독이라는 사회적 문제가 심각히 대두되고 있습니다.

여성가족부가 2014년 조사한 바에 따르면, 청소년의 약 12%가 스마트폰 중독 위험군으로 나타났습니다. 이에 따라, 한국청소년상담복지개발원에서는 2013년부터 청소년 스마트폰 중독을 예방하고 해소하기 위해 스마트폰 중독 청소년의 부모교육 및 중독 청소년 대상 집단 상담, 개인상담, 예방교육 등을 위한 다양한 프로그램을 개발해 오고 있습니다.

이러한 노력의 일환으로 2014년도에는 스마트폰 중독 고위험군 청소년들을 치유하고 이들이 건강한 스마트폰 사용자로 거듭날 수 있도록 하기 위해 ‘스마트폰 중독 청소년 기숙형 치유학교 프로그램’을 개발하였습니다. 이 프로그램은 본원에서 기 개발하여 전국적으로 사용하고 있는 ‘인터넷 치유캠프’를 기본모형으로 삼아, 국내외 문헌연구와 전문가 포커스그룹 인터뷰에 의해 도출된 스마트폰 중독 청소년들의 독특한 특성을 반영한 것입니다. 또한 7박8일 간의 시범운영과 기숙형 치유학교 참여 청소년 및 부모, 운영진의 평가를 통해 수정·보완하였으며, 이러한 연구진들의 노력의 결실로 본 연구보고서를 발간하게 되었습니다.

이 프로그램은 청소년 스마트폰 중독 문제 해결을 위한 선도적 프로그램으로 자리매김 할 것이며, 2015년부터는 유관부처 및 전국 청소년 상담 복지 관련 기관에 보급되고 실무자들에게 교육될 것입니다.

이 연구보고서가 나오기까지 본 연구를 위해 심혈을 기울여주신 본원 미디어중독 예방센터 연구진들에게 감사를 드리며, 시범운영 협조와 피드백을 주신 국립청소년인터넷드림마을 운영진, 참여 청소년과 부모님들께도 깊은 감사를 드립니다.

본 연구를 통해 만들어진 프로그램과 매뉴얼이 우리나라 청소년의 스마트폰 중독 문제를 개선하는 유용한 도구가 되기를 진심으로 기원합니다.

2014년 12월

한국청소년상담복지개발원 원 장 권 승

## 초 록

스마트폰이 청소년들에게 급속도로 보급되면서 스마트폰 중독 위험군 비율이 증가하고 미디어 기기 사용의 폐해가 함께 나타나고 있다. 이에 스마트폰 중독에 대한 치료적 개입의 필요성 요구가 증대됨에 따라 본원에서는 스마트폰 중독 청소년들에게 활동과 상담이 결합된 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램을 개발하고자 하였다. 2007년을 시작으로 인터넷중독 기숙형치료프로그램인 '인터넷치유학교'가 효과적으로 운영되고 있는 바, 기존의 기숙형 프로그램의 틀을 유지하되 스마트폰 중독 청소년의 특성을 반영하여 집단상담과 개인상담, 부모상담 등을 수정·보완하여 7박 8일간의 프로그램을 제시하고 이에 따른 매뉴얼을 개발하고자 하였다.

본 연구는 문헌연구, 사전연구, 전문가 포커스그룹 운영을 통해 스마트폰 중독의 개념 및 특성, 청소년 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인을 규명함으로써 청소년 스마트폰 중독을 감소시키는데 유용한 정보를 얻고 스마트폰 중독 치유프로그램을 구성하였다. 실태조사 및 포커스그룹 인터뷰 결과, 스마트폰 중독 청소년의 경우 남학생에 비해 여학생에게서 스마트폰 중독의 비율이 높게 나타나고 있고, 성별에 따른 스마트폰 사용에 차이가 나타나고 있어 관계지향적인 여자 청소년의 특성을 반영하여 스마트폰 중독 프로그램을 구성하여 초안이 개발되었다. '스마트폰 중독 기숙형치유학교' 프로그램은 3개월의 사전 홍보 및 청소년 선별기간, 7박 8일간의 프로그램 적용기간, 3개월의 사후관리 기간이 포함된다. 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램 내에는 개인상담, 집단상담, 부모 및 가족상담 등의 상담치료적 요소와 대안활동, 수련활동 등의 환경치료적 요소가 포함되어 구성되어 있다.

스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 1, 2차에 걸친 시범운영을 실시하였다. 먼저, 스마트폰 중독 기숙형치유학교에 참여한 청소년과 부모에 대한 사전, 사후, 2개월 추후검사를 비교한 결과, 스마트폰 중독, 스마트폰 사용 역기능적 신념이 감소하는 경향을 보였으며, 인터넷중독 수준과 부모에 의해 관찰된 스마트폰 중독 수준도 낮아진 것으로 나타나 전반적으로 스마트폰과 인터넷 사용 관련하여 긍정적인 변화가 나타났다. 기존의 기숙형 치유학교 프로그램과 차별화하여 중점적으로 개발된 집단상담의 프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 2차 시범운영을 실시하였고, 운영 결과 스마트폰 중독 수준이 긍정적으로 감소하였으며, 가족응집성과 적응성의 향상에서도 긍정적인 변화를 보였으며, 인터넷중독과 스마트폰 사용 역기능적 신념도 감소하는 경향을 보였다.

본 연구의 의의는 스마트폰 중독 관련된 최초의 기숙형 치유프로그램을 개발했다는 데 있다. 현재까지 스마트폰 중독 치료 프로그램에 대한 연구가 제한적인 상황에서, 스마트폰 중독 고위험 청소년들을 집중적 치료를 위한 프로그램을 개발하였으며, 본 프로그램을 기점으로 청소년들의 중독적 스마트폰 사용에 대한 대처방안 보급의 활성화가 기대된다.

그러나 본 프로그램은 여자 청소년만을 대상으로 하고 있는 한계가 있다. 이를 극복하고 본 연구의 활용성을 높이기 위한 제안은 다음과 같다. 다양한 대상에 맞춘 스마트폰 중독 기숙형 치유학교 프로그램 개발이 필요하다. 남자 청소년을 대상으로 한 프로그램, 공존질환을 가지고 있는 청소년 등 대상이 세분화 되어야 하겠으며, 스마트폰의 부정적 사용 용도로 인한 문제에 대한 구체적 개입 프로그램의 개발이 필요할 것이다. 더욱이 스마트폰 사용의 저연령화 및 스마트폰 중독의 다양한 사회환경적 특성을 고려한 추후 지속적인 연구가 필요하겠다.

# CONTENTS

## I. 서론 \_ 1

- 1. 연구의 목적과 필요성 ..... 1
- 2. 연구의 과제 ..... 3

## II. 이론적 배경 \_ 5

- 1. 스마트폰 중독의 개념 ..... 5
- 2. 청소년 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 ..... 12
- 3. 청소년 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램의 접근이론 ..... 23
- 4. 기숙형 프로그램에 대한 선행 연구 ..... 28
- 5. 스마트폰 중독 관련 프로그램에 대한 선행연구 ..... 33
- 6. 선행연구에서 살펴본 시사점 ..... 35

## III. 연구방법 및 결과 \_ 37

- 1. 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램의 개발 .....37
  - 가. 프로그램의 개발 과정 ..... 37
  - 나. 프로그램 구성 원리 ..... 81
  - 다. 프로그램 초안 ..... 86
- 2. 1차 시범운영 및 평가 ..... 109
  - 가. 1차 시범운영의 개요 ..... 109
  - 나. 1차 프로그램 시범운영 평가 ..... 115
- 3. 2차 시범운영 및 평가 ..... 125
  - 가. 2차 시범운영의 개요 ..... 125
  - 나. 2차 프로그램 시범운영 평가 ..... 127
- 4. 프로그램의 수정 보완 ..... 131

## IV. 요약 및 논의 \_ 134

1. 연구의 요약 .....	134
2. 연구의 의의 및 제언 .....	136

## | 참고문헌 \_ 141

## | 부록 \_ 157

[부록1] 포커스그룹인터뷰 질문지 (1) .....	159
[부록2] 포커스그룹인터뷰 질문지 (2) .....	161
[부록3] 2013년도 인터넷치유학교 세부프로그램별 만족도 .....	163
[부록4] 측정도구 .....	167
[부록5] 초기면접 기록지 .....	176
[부록6] 2014 스마트폰 중독기숙형치유학교 1차 시범운영 만족도 .....	192
[부록7] 2014 스마트폰 중독기숙형치유학교 2차 시범운영 만족도 .....	194
[부록8] 프로그램 평가표 (현장활용성 평가) .....	195
[부록9] 집단상담 서면 평가 결과 .....	196
[부록10] 멘토 운영 평가서 .....	197
[부록11] 집단상담 평가서 .....	198
[부록12] 개인, 부모 및 가족상담 평가서 .....	200

## | ABSTRACT \_ 201

# CONTENTS

## | 표목차

표 II-1. 선행연구의 스마트폰 중독에 대한 정의	10
표 II-2. 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인	20
표 II-3. 스마트폰 중독 관련 예방/치료 프로그램	34
표 III-1. 성별, 재학 학년별 연구 참여자(명)	39
표 III-2. 지역별 연구 참여자(명)	39
표 III-3. 연구참여자의 특성	42
표 III-4. 중·고등학교 재학 및 성별에 따른 집단간 차이	45
표 III-5. 스마트폰 중독 척도에 근거한 세 집단의 측정치의 평균과 표준편차	48
표 III-6. 남자 청소년의 일반사용자군, 잠재적위험군 및 고위험군 집단 비교	50
표 III-7. 여자 청소년의 일반사용자군, 잠재적위험군 및 고위험군 집단 비교	51
표 III-8. 스마트폰 중독과 심리적 변인 간의 상관	53
표 III-9. 포커스그룹인터뷰 참여자 정보	58
표 III-10. 개인 및 집단상담 만족도	81
표 III-11. 참가청소년 선별 과정	90
표 III-12. 전문 인력 자격 요건 및 역할	90
표 III-13. 전체 프로그램 구성	92
표 III-14. 프로그램 일정	93
표 III-15. 프로그램 표준안	94
표 III-16. 개인상담 목표 및 내용	95
표 III-17. 개인상담 1회기 세부내용	96
표 III-18. 개인상담 2회기 세부내용	97
표 III-19. 개인상담 3회기 세부내용	98
표 III-20. 집단상담 프로그램 초안의 세부내용	99
표 III-21. 자치활동 내용	103
표 III-22. 부모상담 내용	104

표 III-23. 부모교육 내용	104
표 III-24. 부모교육 매뉴얼	105
표 III-25. 가족상담 내용	106
표 III-26. 가족상담 1회기	106
표 III-27. 대상별 프로그램 내용 요약	109
표 III-28. 1차 시범운영 연구설계	110
표 III-29. 1차 시범운영 측정도구	112
표 III-30. 자기통제력 척도의 하위요인	114
표 III-31. 사전-사후 스마트폰 중독 관련 변인의 변화(1차/청소년)	116
표 III-32. 사전-사후-추후 스마트폰 중독 관련 변인의 변화(1차/청소년)	117
표 III-33. 사전-사후 스마트폰 중독 관련 변인의 변화(1차/부모)	117
표 III-34. 사전-사후-추후 가족 관련 변인의 변화(1차/부모)	119
표 III-35. 1차 시범운영 청소년 프로그램 만족도	120
표 III-36. 1차 시범운영 부모 프로그램 만족도	121
표 III-37. 1차 시범운영 전반적인 평가	122
표 III-38. 1차 시범운영 상담자의 평가	123
표 III-39. 1차 시범운영 집단운영 내용평가	123
표 III-40. 2차 시범운영 연구설계	126
표 III-41. 2차 시범운영 측정도구	127
표 III-42. 2차 시범운영 실험집단의 프로그램 운영에 따른 변화	128
표 III-43. 2차 시범운영 집단상담 프로그램 평가 결과	130
표 III-44. 전반적인 프로그램 수정 보완 사항	131
표 III-45. 집단상담 프로그램 수정 보완 사항	132

# CONTENTS

## | 그림목차

그림II-1. 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인들 .....	12
------------------------------------	----

# I. 서론

## 1. 연구의 목적과 필요성

2013년 인터넷이용실태조사 최종보고서(한국인터넷진흥원, 2013a)에 따르면, 현재 우리나라 인터넷이용률이 연령별로 10대(99.7%), 20대(99.9%), 30대(99.7%)로, 거의 100%에 육박한 것으로 나타났다. 또한, 주 평균 인터넷 이용시간이 2012년도와, 2013년도에 각각 14.1시간으로 나타나 하루 평균 1~2시간 인터넷을 이용한다는 것을 알 수 있었다. 이러한 인터넷 보급률에 뒤이어 최근 스마트폰보급률 또한 급속도로 증가하고 있다. 2013년 여성가족부와 한국언론학회의 설문조사에서는 청소년 응답자 10명 중 약 8명이 스마트폰을 보유하고 있는 것으로 나타났으며 2013년 모바일인터넷이용실태조사(한국인터넷진흥원, 2013b)에 따르면, 12-19세 조사대상자 중 97.8%가 스마트폰을 소지하고 있었다.

모바일인터넷 이용자 중 대부분(95.5%)이 스마트폰을 통해 모바일인터넷에 접속하는 것으로 나타났다. 조남익(2011)에 의하면, 청소년들은 스마트폰을 이용한 SNS(Social Network Service)를 적극적으로 활용하고 있으며, 스마트폰 사용 청소년의 59.7%가 SNS계정을 보유하고 있는 것으로 나타났다. 스마트폰의 보급과 함께 즉시적 커뮤니케이션이 가능한 모바일 SNS 시장이 활성화되면서 전 세계에 7억 7천만 이상이 페이스북, 트위터 등의 SNS를 사용하고 있으며 국내에서도 카카오톡, 라인, 마이피플 등 어플이 이미 널리 보급되어 있다. 특히 최근 청소년들의 일상에는 ‘카카오톡’이라는 SNS 프로그램이 밀착되어 있는데, 일례로 옆에 있는 친구와도 카카오톡으로 이야기한다는 사례에서도 나타난다(이창호, 김경희 등, 2012).

이처럼 스마트폰이 청소년들에게 급속도로 보급되면서 또래, 가족 등과의 상호작용 활성화에 일조하는 긍정적인 면도 있으나, 미디어 기기 사용의 폐해도 함께 나타나고 있다. 부정적 영향 중 하나인 매체 중독과 관련하여, 2013년 한국정보화진흥원이 조사한 청소년 스마트폰 중독위험군 비율은 25.5%로 2012년 기준 18.4%보다 훨씬 증가하였다(한국정보화진흥원, 2013). 현재 청소년들의 스마트폰 이용량이 상당한 수준이며 중독사용자군이 급격

히 늘어나는 추세이므로, 스마트폰은 PC를 통한 인터넷 매체 및 게임 중독보다 더 심각한 부작용을 유발할 가능성을 안고 있다. 실제로 2013년 모바일인터넷이용실태조사(한국인터넷진흥원, 2013b)에서 스마트폰 이용 청소년들은 스마트폰이 없으면 불안하다(64.4%), 스마트폰 사용에 너무 많은 시간을 보낸다(44.9%), 스마트폰을 너무 자주 또는 오래 이용한다고 가족이나 친구들로부터 지적당한 적이 있다(48.7%), 스마트폰 사용시간을 줄이려고 하지만 번번이 실패한다(38.3%), 스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이나 업무능률이 떨어진다(34.1%) 등 스마트폰 과다사용에 대해 주변에서 지적받은 경험이 있거나 스스로 인식을 하고 있는 것으로 나타났다. 그럼에도 불구하고, 12-19세의 86.7%가 청소년이 학교나 학원(복수응답)에서도 모바일인터넷을 사용한다고 응답하는 등 장소를 불문하고 모바일인터넷을 이용하는 모습을 보였다. 12-19세 응답자의 하루 평균 스마트폰이용시간 2시간 36분 이었고, 다른 연령대에 비해 음성/영상통화, 문자메시지, 검색, SNS에 비해 채팅, 메신저(카카오톡 등)(86.8%)와 게임(46.7%)에 서비스 이용도가 편중되는 경향이 있었다. 또한 2013년 인터넷중독실태조사(한국정보화진흥원, 2013)에서 스마트폰 주 이용용도를 조사한 결과 청소년들은 모바일 인스턴트 메신저와 온라인 게임 사용이 성인에 비해 높았다. 이와 같이 청소년의 스마트폰 이용률이 해마다 증가하는 추세이고 스마트폰 사용으로 인한 다양한 문제가 이슈화되면서, 스마트폰 중독을 막기 위한 입법화 움직임도 일어나고 있다. 새누리당 권은희 의원(2013)은 최근 초·중등교육법 일부개정안을 발의하여 학교에서의 정보통신기기 사용 규제에 대한 근거를 마련하고자 하였다.

조항민(2011)은 스마트폰이 지닌 위험유형을 경제적 차원, 사회문화적 차원, 개인적 차원, 병리적 차원의 위험으로 분류하였는데, 스마트폰이 초래하는 다양한 위험들 중 '스마트폰 중독'은 개인적 차원으로 분류되었다. 더욱이, 각 유형별 위험성 평가에서 '스마트폰 중독'은 '커뮤니케이션 단절 및 소외현상'과 함께 심각성이 높고 발생가능성도 높은 위험유형으로 나타났다. 이를 통해 스마트폰의 위험양상이 과거 미디어 시대와는 다르게 '사회 차원의 거대위험'에서 '개인 차원의 미시위험'으로 전이되고 있는 것을 알 수 있다. 이를 고려한다면, 특히 이용자 개인으로서 자기통제에 취약한 청소년들에게(박재성, 2004) 스마트폰 과다사용에 대한 개입이나 예방적 차원의 심층적인 교육이 반드시 필요할 것으로 보인다. 교육과학기술부(2012)에서는 스마트폰의 올바른 사용을 위한 생활지도 매뉴얼을 배포하였고, 여성가족부(2013)에서도 스마트폰 중독 개입과 관련된 프로그램 매뉴얼을 개발 및 배포하여 이러한 흐름에 따른 움직임을 보이고 있다.

본원에서는 인터넷중독 고위험군 청소년을 대상으로 한 인터넷중독 치료 프로그램을 지

속적으로 연구·개발해왔으며, 최근에는 스마트폰이라는 새로운 미디어 기기 중독 문제에 관련하여 실태조사 및 교육·치료프로그램 개발 연구를 실시해왔다. 스마트폰은 기존의 인터넷과 비교하여 쌍방향 서비스의 제공이라는 점에서는 유사하나 기존의 PC 기반 인터넷과 비교해서 간편성, 이동성, 즉시성이 매우 뛰어난 기기적 특징으로 인해 그 쌍방향성이 더욱 증대되어 인터넷보다 중독적 사용에 더욱 취약하다는 특징을 지닌다(김동일 등, 2012). 2013년 1월 기준으로 우리나라 스마트폰 가입자 수는 3,200만 명 이상으로(한국방송통신위원회, 2013) 이러한 사용 추이를 고려하면 앞으로 스마트폰 중독과 관련된 문제가 심화될 가능성이 높다. 이와 같은 스마트폰의 독자적인 특징으로 인해 기존의 인터넷치유 학교와는 구별되는 스마트폰 중독 개입 프로그램의 개발이 시급한 것으로 사료된다. 따라서 그동안의 본원의 미디어중독에 대한 대처 노력과 각종 치료프로그램 개발·운영의 노하우를 적극 활용한 스마트폰 중독 예방 및 치료적 프로그램 개발이 필요한 것으로 생각된다. 특히, 고위험군 청소년이 중독행동을 스스로 중단할 수 없는 특징을 고려하여 인터넷 및 스마트폰 사용과 단절된 환경에 초점을 두고, 청소년 개인 및 가족의 심리정서적 개입, 개인과 환경과의 상호작용, 대인활동, 사후관리 등이 결합된 생태체계적인 접근이 필요하다(황순길 등, 2010).

이에, 본 연구진은 스마트폰 사용조절에 어려움이 있는 청소년들의 심리, 정서, 사회, 환경적인 문제 극복을 돕기 위하여, 스마트폰 중독 청소년들이 참여할 수 있는 개인 및 집단 상담, 야영, 부모교육 및 상담, 각종 수련활동 등을 접목한 기숙형 치료프로그램을 개발하고자 하였다.

## 2. 연구의 과제

본 연구의 과제는 스마트폰 중독 고위험군 청소년들을 대상으로 운영할 기숙형 치유학교 프로그램을 개발하는 것이다. 이를 위해 스마트폰 중독 및 기숙형 치료 관련 선행연구를 검토, 분석하여 효과적인 치료프로그램 구성에 참고하고자 하였다. 또한, 프로그램의 대상인 스마트폰을 과다사용하고 있는 청소년 및 부모, 그리고 현장전문가를 대상으로 청소년의 스마트폰 사용 관련 경험, 기숙형 치료 경험 등에 대한 포커스그룹인터뷰를 실시하고, 질적 분석 결과를 통해 스마트폰 중독 치료 프로그램 구성을 위한 의견을 수렴하고자 하였다. 특히, 스마트폰 이용에 대한 청소년과 부모의 특성과 기숙형 치료의 환경적 특성에 대해 다각적으로 이해하여 프로그램 구성요소 및 세부사항을 도출하고자 하였다.

따라서 본 연구의 연구과제를 요약하자면 다음과 같다.

첫째, 스마트폰 중독 청소년의 특성을 고려하여 효과적인 스마트폰 중독 치료 구성요소를 도출한다.

둘째, 스마트폰 중독 청소년 및 기숙형 중독 치료(환경 등)의 특성을 고려한 스마트폰 중독 청소년 기숙형 치료 프로그램을 개발한다.

셋째, 스마트폰 중독 청소년 기숙형 치료 프로그램 운영을 위한 구체적인 프로그램 매뉴얼과 교구재를 개발한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 스마트폰 중독의 개념

스마트폰의 급속한 보급은 생활상의 편리와 소통방식의 다변화 등의 변화와 함께 스마트폰의 과다사용으로 인한 폐해 또한 동시에 가져왔다(한국정보화진흥원, 2012). 일례로 스마트폰의 과다한 사용으로 인한 거북목증후군, 손목터널증후군, 안구건조증 등의 건강상의 고통을 호소하는 환자들이 늘어나는 것을 볼 수 있다(매일경제신문, 2013. 4. 10). 스마트폰의 과다한 사용으로 인한 건강상의 피해와 함께 스마트폰이 가진 중독성으로 인하여 청소년의 건강한 대인관계마저 위협받고 있는 현실이다. 밤마다 방문을 걸어 잠그고 스마트폰으로 게임에 몰두하는 자녀로 인한 갈등을 호소하는 학부모, 단체 카톡방을 통해 소통하는 문화로 인해 스마트폰이 없다는 이유만으로 소외감을 느끼는 학생들, 강제로 다른 학생의 데이터를 공유하는 '와이파이 셔틀'과 같이 새로운 양상의 학교폭력 출현 등(광주일보, 2014. 4. 3) 스마트폰의 급속한 보급으로 인한 중독현상은 청소년들의 생활양식의 변화뿐만 아니라 대인관계에서의 역기능적인 변화 또한 가져왔다. 또한 최근 일부 청소년들 사이에서 자신의 알몸사진이나 영상을 스마트폰으로 사고파는 행위가 성행하거나, 페이스북 등의 SNS를 통해 친구의 사진에 악의적인 댓글을 남겨 문자를 통해 욕설을 주고받다가 친구에게 흥기로 중상을 입히는 등(뉴시스, 2013. 8. 12) 스마트폰의 오남용 및 과사용으로 인한 사회적 피해 또한 급증하고 있는 상황이다. 이는 단순히 스마트폰의 보급과 과사용이 개인적인 문제의 수준을 넘어서 사회적으로 심각한 문제를 가져올 수 있음을 시사한다. 특히, 전문가들은 스마트폰의 과다한 사용으로 인하여 청소년들이 현실 세계에 느리고 약한 자극에는 반응하지 않는 '팝콘 브레인'이 될 수 있다고(김보연, 2012; 황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012) 경고하기도 한다.

급격한 스마트폰 이용률 증가와 이에 따른 스마트폰 과다사용은 스마트폰 중독으로 이어지고 있다(최현석, 이현경, 하정철, 2012). 스마트폰으로 인한 개인적, 사회적 역기능을 살펴볼 때, 스마트폰 중독은 다른 매체중독에 비해 중독으로 인한 역기능과 파급효과 또한

더욱 강력한 양상을 나타낼 수 있다. 특히, 스마트폰은 일반휴대폰에 비해 훨씬 다양한 기능을 갖추고 있으며, 멀티태스킹이 가능하다는 특수성을 기반으로 하기에 더 많은 대상에게 강력한 영향을 줄 수 있다(Park & Lee, 2011). 특히 청소년의 경우, 발달과정에 있어 자아통제력이 낮아 인터넷이나 스마트폰과 같은 매체중독으로 인한 영향력이 더욱 크다고 할 수 있다(김보연, 2012; 박지선, 2012). 2013년 여성가족부가 우리나라 초·중·고등학생 5,010명을 대상으로 스마트폰 관련 실태조사를 실시한 결과, 청소년 스마트폰 이용자 중 고위험 사용자군은 3.3%, 잠재적 위험사용자군은 4.7%로 나타나 청소년의 스마트폰 전체 중독률은 8.0%로 나타났다.

청소년의 스마트폰 사용현상을 바르게 이해하기 위해서는 임상적 관점에서 중독의 개념으로 바라보는 시각을 고찰할 필요가 있다(이영선, 김래선 등, 2013). 이에 본 연구에서는 매체 중독 및 기존 스마트폰 중독 관련 선행연구를 고찰하여 스마트폰이 가진 매체고유의 중독 특성을 확인하고, 이에 영향을 미치는 변인들을 탐색하여 스마트폰 중독 치료프로그램 개발에 필요한 요소들을 도출하고자 하였다.

Goldberg(1996)는 중독을 '특정한 기호, 습관 또는 행동에 빠지거나 자신을 내맡기는 상태'라고 정의하였다. 중독은 강박적 사용, 충동성, 조절능력의 상실을 특징으로 하며, 나쁜 결과가 예상됨에도 계속되는 행동(Smith & Seymour, 2004; 황하성 등, 2011)을 하며, 특정 물질이나 행동에 지나치게 몰입하여 일상생활을 정상적으로 해나갈 수 없는 폐해를 가져다 준다. 매체 중독은 기존의 알코올, 약물 중독과 마찬가지로, 매체와 관련하여 의존, 내성, 금단 등의 증상이 반복적이고 만성화되어 신체적, 심리적, 가상적, 사회적 및 직업적 활동에 영향을 끼치는 것을 말하며, 인터넷 중독, 휴대폰 중독 등을 그 예로 들 수 있다.

스마트폰 중독에 대해서는 인터넷 중독처럼 많은 연구가 이뤄지지 않아 합의된 정의나 개념이 부재한 상황이다. 현재 통용되는 개념은 주로 비슷한 매체로 분류되는 인터넷 중독과 휴대전화중독의 개념을 통해 만들어졌다고 볼 수 있다(강희양, 박창호, 2012; 박용민, 2011; 서지혜, 2012). 그러므로 스마트폰 중독 개념에 대한 연구는 인터넷 중독과 휴대전화 중독 등의 유사 개념을 살펴본 이후에 논의할 필요가 있다.

## 가. 인터넷 중독의 개념

인터넷 중독은 인터넷에 반복적으로 접속하지 않았을 때 불안함과 초조함 같은 정서적 금단현상과 내성으로 인해 더욱 인터넷에 몰입이 되어 학업 소홀과 같은 현실생활의 어려

음을 갖는 것으로, 알코올 중독이나 마약 중독과 마찬가지로 지각 장애, 주의력 장애, 사고력 장애, 판단력 장애, 대인관계 장애 등을 유발한다(Goldberg, 1996).

국내 선행연구들을 살펴보면, 일반적으로 인터넷 사용시간이 길어지고, 인터넷상의 활동에 과도하게 몰입하여 일상생활의 균형이 깨어지며, 인터넷 이용자 및 주위 사람들이 정신적, 육체적, 금전적으로 지장 받는 경우를 인터넷 중독이라고 정의한다(김청택 등, 2002; 박승민 등, 2005; 이수진, 2008). 이순목 등(2005)은 개인적인 만족감을 얻기 위하여 시작된 인터넷 사용 행동이 점차 사용시간이 증가되어 동일한 만족을 얻기 위해서는 더 많은 시간을 지속하게 되고, 중단했을 때 신체적, 심리적으로 불쾌감과 불만족감을 초래하여 분명하게 사회적, 심리적, 신체적으로 부정적인 영향이 발생되고 있음에도 불구하고 자기통제력을 상실하고 부적응적인 인터넷 사용 행동이 지속되는 것이라고 보다 구체적으로 정의하고 있다.

Goldberg(1996)은 병리적인 강박적인 인터넷 사용을 인터넷 중독 장애(IAD: Internet Addiction Disorder)라는 용어로 일컬었고, 후에 '병리적 컴퓨터 사용'으로 수정하였다. 우리나라에서는 여전히 인터넷 중독이라는 용어가 보편적으로 사용된다. Young(1996)은 인터넷 중독 판단기준을 제시하였는데, 인터넷 중독이 충동 조절 장애의 하나로 흡연, 알코올, 약물과 강박적 도박, 쇼핑 등의 중독적 문제 행동과 유사함을 언급하였다. 즉, 인터넷 중독도 중독적인 행동 양상을 보이며, 다른 중독과 같이 중독자의 학문적, 사회적, 재정적, 직업적 생활을 명백히 방해할 수 있다고 하였다.

2013년 5월 APA에서 발표한 DSM-5(American Psychiatric Association, 2013)에는 인터넷 게임 중독(Internet Gaming Disorder)이 '연구가 필요한 항목'에 추가되었다. 이는 인터넷 게임 중독에 대한 예비적 진단준거로 볼 수 있으며, 다음과 같은 하위준거 중 5개 이상이 12개월 동안 지속될 경우 인터넷 게임 중독이라고 유추할 수 있다: (1) 인터넷 게임에 압도되어 있음, (2) 정서적인 금단 증상, (3) 내성증상, (4) 인터넷 게임 조절에 실패, (5) 인터넷 게임 이외의 취미나 활동에 흥미가 상실됨, (6) 게임으로 인하여 심리사회적인 문제가 발생함에도 불구하고 게임사용이 지속됨, (7) 인터넷 게임 사용시간을 타인에게 속임, (8) 부정적인 감정에서 벗어나기 위해 인터넷 게임을 함, (9) 인터넷 게임으로 대인관계, 일, 교육, 직업의 기회를 잃음.

## 나. 휴대전화 중독의 개념

Young(1996)이 처음으로 정의한 용어인 휴대전화 중독은, 휴대전화 사용에 대한 ‘지속적 몰입’, 휴대전화 사용에 대한 ‘강박증상’, 주위에 피해를 입히고 생활에 좋지 않은 영향을 미치는 ‘생활장애’, 휴대전화에 대한 계속적 사용을 더 이상 통제할 수 없는 주관적 감각인 ‘통제상실’의 특징을 지닌다(한주리 등, 2004). 국내 선행연구를 살펴보자면, 휴대전화 중독은 인터넷 중독의 진단 기준에 기초하여 장혜진과 채규만(2006)이 의존, 내성, 초조 및 불안, 금단을 휴대전화 중독의 준거로 보고, 휴대전화의 지속적인 사용으로 사용자가 통제력을 상실하여 일상생활 또는 기능 수행에 부정적인 영향을 미치는 것으로 정의하였다. 구현영(2009)은 휴대전화 중독 진단 도구를 개발하면서 휴대전화 중독을 휴대전화 사용으로 인해 일상생활에서 병적 증상이나 문제 행동을 경험하는 것으로 정의하였다. 이 외에도 휴대전화를 과다하게 사용하여 휴대전화 사용 시간이 다른 기능이나 생활에 지장을 줄 정도로 지나치게 많고, 사용과 관련하여 문제를 일으킨다고 하여 휴대전화 과다사용이나 문제적 사용이라고 개념 정의를 하기도 한다(Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzalez-Gil, & Caballo, 2007).

## 다. 인터넷 게임중독의 개념

인터넷 게임중독의 개념은 앞서 살펴본 인터넷 중독에 대한 보편적 개념에 기초하고 있어 게임중독의 정의 또한 인터넷 중독의 정의에 근거하여 설명되고 있다(김유정, 2002; 이소영, 2000; 이송선, 2000; 정유정, 2001). 즉, 게임중독이란 컴퓨터 게임을 절제하지 못하고 과도하게 빠져들어 중독적인 증상이 나타나는 것이며(이유경, 2002; 한경아, 2003), 이수진과 박중규(2004)는 온라인 게임 사용과 관련하여 나타나는 금단과 내성을 보이며, 이로 인하여 일상생활의 장애를 경험하는 상태라고 정의하였다. 이들은 인터넷 중독과 관련한 연구를 다수 살펴보았음에도 게임 특정한 중독 증상에 대한 명확한 개념적 정의를 찾아보기 힘들다고 지적하였다.

김유정(2002)의 연구에서는 게임중독만이 가지고 있는 고유의 특징을 언급하였는데, 인터넷 게임중독이 인터넷 중독과 중복되는 특성을 가지고 있으나 ‘현실과 게임공간을 구분하지 못할 때가 있다’는 문항이 게임중독의 특징을 잘 드러낸다고 하였다. 또한 한국정보문화진흥원(2006)에 따르면, 게임중독을 측정하는 구성요소로 집착, 의존성, 금단, 강박적인

사용, 내성과 통제력 상실, 부정적 인식과 같은 인터넷 중독과 중복된 특성 외에 게임의 가상적인 세계를 지향하고 현실세계와의 구분이 모호해지는 게임지향적 생활을 인터넷 게임중독 고유의 구성요인으로 고려할 수 있다.

## 라. 스마트폰 중독 관련 선행연구 및 개념 정의

청소년들 사이에서는 최근 이러한 매체 중독에서도 특히 스마트폰 중독이 문제시되고 있다. 스마트폰이란 휴대전화 기능에 인터넷 통신과 정보처리 등 컴퓨터 기능을 추가한 멀티미디어 단말기로서, 이러한 인터넷 접속을 통해 자유로운 검색이 가능하며, PDA 기능으로 인해 일정 및 개인정보 관리를 할 수 있으며, TV방송을 시청할 수 있으며, MP3 음악 감상이 가능하고, 게임, 책 등의 디지털 콘텐츠의 다양한 이용이 가능한 기능적 특성을 가지고 있다(황하성 등, 2011).

그러나 스마트폰 중독에 대해서는 인터넷 중독처럼 많은 연구가 이루어지지 않아 합의된 정의나 개념이 없으며, 스마트폰 중독의 주요 구인에 대해서는 의견이 엇갈리고 있다(한국정보화진흥원, 2012). 최근 스마트폰 중독에 관한 연구들은 스마트폰 중독의 개념을 설명하기 위해 인터넷 중독의 개념에 스마트폰의 특성을 대입하여 정의하거나 스마트폰을 휴대전화의 진화된 형태라고 보는 관점에서 휴대전화 중독으로 정의하고 개념을 구성하여 두 가지 매체로부터 도출된 중독의 개념을 종합하여 사용해왔다(김병년, 2013). 국내 선행 연구들에서 제시한 스마트폰 중독의 정의를 표 II-1에 정리하였다.

최근 한국을 비롯하여 국외에서도 스마트폰 과다사용에 관한 연구가 시작되는 단계로 보인다. Oulasvirta 등(2012)은 스마트폰과 노트북 로깅 데이터 분석을 통해 스마트폰 사용의 '체킹' 습관을 확인하였다. 이들은 연구결과를 통해 스마트폰 사용과 관련하여 즉각적으로 접속할 수 있는 역동적인 콘텐츠와 같은 특성을 확인하고, 간단하고 반복적인 이용을 하게 되는 '습관 형성'을 강박적 사용과 과다사용의 원인으로 지적하고 있다. 특히 질적 분석을 통해서 스마트폰 사용자들은 자신의 체킹 습관에 대해 '짜증스럽다'고 느낄 뿐 문제시하고 있지 않다는 것을 확인하였다.

Park과 Lee(2011)는 PLS(Partial Least Square) 분석을 통해 스마트폰 사용자의 특성과 경험적 요소가 강박적 스마트폰 사용에 미치는 영향이 대해서 연구하였다. 연구 결과, 지각된 즐거움, 스마트폰에 대한 만족, 그리고 개인적 혁신(personal innovativeness)이 강박적 스마트폰 사용에 정적인 영향을 미쳤다.

Kwon 등(2013)은 인터넷 중독 자가진단 프로그램(K-척도) 문항들의 내용 및 용어를 약간 수정하여 스마트폰 중독 자가진단척도를 개발하였다. 197명의 대상자들에게 스마트폰 중독 척도와 K-척도, DSM-IV의 물질 의존과 남용 진단 기준을 질문지로 작성하여 조사하였다. 요인분석 결과, 일상생활 장애, 현실감각 장애, 긍정적 기대, 위축, 가상세계 중심 대인관계, 과용, 인내 중에서 ‘현실감각 장애’ 요인이 제거되어 총 6개의 요인으로 구성되었다.

Wu 등(2013)은 177명의 마카오 청년을 대상으로 스마트폰을 통한 SNS사용과 관련된 온라인 설문을 실시하였다. 스마트폰을 통한 SNS 사용, SNS 중독경향성, 충동적 특성, 사용에 대한 결과기대, 인터넷 자아효능감을 조사한 결과, SNS에 오랜 시간을 사용할수록 높은 중독 경향성을 보이는 것으로 나타났다.

중독경향성은 결과기대와 충동성과는 정적인 상관을 보였지만, 인터넷 자아효능감과 는 부적 상관을 나타냈다. 이 연구는 인구통계학적 변인보다 심리학적 변인들이 마카오 스마트폰 사용자들의 SNS 중독경향성을 더 잘 설명하므로, 효과적인 중독 예방 및 치료를 위해서 이 변인들에 대해 취약한 그룹을 스크리닝하는 과정과 함께 교육 캠페인을 제안하였다.

이러한 국외 연구들은 아직까지 진단척도를 개발하고 중독적 사용에 관련 있는 사용자들의 특성 조사, 스마트폰 사용에 대한 인식조사에 그치고 있다. 앞서 살펴본 국내 연구 또한 기존의 매체 중독의 영향요인 연구에 착안하여 점점 늘어나고 있으나 아직 시작에 불과하여 스마트폰 정의나 그 영향 요인을 규명하기에는 어려움이 있다. 그러나 본 연구에서는 청소년 스마트폰 중독을 선도적으로 해소하기 위한 개입방법을 도출하고자 기존 연구들의 스마트폰 중독에 대한 정의를 종합하여 사용하였다. 즉, 본 연구에서는 스마트폰 중독을 스마트폰을 지나치게 사용하여 몰입하게 되면서 통제력을 상실한 상태에 이르렀고, 이로 인해 금단과 내성, 가상세계 지향 등 심각한 정신건강 문제를 겪으며 대인관계 및 일상생활에 장애를 초래하는 것이라고 정의하였다.

표 II-1. 선행연구의 스마트폰 중독에 대한 정의

선행연구	정의
이민석(2011)	스마트폰을 지나치게 자주 그리고 오래 사용함으로써 일상생활, 업무, 학업에서 심각한 장애 발생하는 것
박용민(2011)	스마트폰에 지나치게 몰입한 나머지 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이른 것
한국정보화진흥원(2011a)	스마트폰을 과다하게 사용하여 금단, 내성, 일상생활장애, 가상적 대인관계 지향 등의 문제가 발생하는 것

선행연구	정의
황하성, 손승혜, 최윤정 (2011)	스마트폰 이용에 몰두하는 시간이 많고 이로 인해 일상생활에 지장을 초래하는 상태
강희양, 박창호(2012)	스마트폰의 과도한 몰입으로 인하여 생기는 초조, 불안과 같은 일상생활에서의 장애
고기숙, 이면재, 김영은 (2012)	사용자들이 스마트폰 이용에 몰두하는 시간이 많고 이로 인해 일상생활에 지장을 초래하고 있으며, 스마트폰에 대한 의존, 강박적 사용, 이에 따라 생활의 불편함을 초래하는 상태
김형지, 김정환, 정세훈 (2012)	스마트폰을 내성적 차원에서 과이용하며 병리적으로 의존하는 동시에, 일상생활에서 지장을 초래할 정도의 습관성 이용과 충동적 차원에서 이용에 빠져 스스로 조절하지 못하는 상태
손은하(2012)	스마트폰에 대한 의존 행동이 빈번하게 나타나고 이용량이 갈수록 늘어나며, 스마트폰을 이용하지 않으면 불안하고 초조한 증상이 나타나며 이로 인해 일상생활에서 많은 문제가 생기는 것
김동현, 이경은, 이유진, 차서현, 임성환, 원창연, 권혁민, 한미아(2013)	스마트폰에 의존(의존: 스마트폰을 사용하지 않으면 우울하거나 초조함, 답답한 기분을 느끼며 습관적으로 스마트폰을 사용하게 되는 것), 내성(내성: 스마트폰 사용에 있어서 점점 더 많은 시간 동안 사용하게 되어 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 상태)과 스마트폰을 사용하지 않을 때 초조와 불안, 금단(금단: 스마트폰을 과다하게 사용하며 스마트폰이 옆에 없으면 불안하고 초조함을 느끼는 현상)의 증상이 나타나는 것
김병년(2013)	스마트폰의 지나친 사용과 몰입으로 스스로의 통제력을 상실해 일상생활에 장애를 초래하며, 이에 의존하게 되어 사용하지 못할 경우 심각한 심리적 불안함을 느끼고, 가상공간에서 관계형성을 추구하며 이를 더 편안하게 느끼는 상태
김병년, 고은정, 최홍일 (2013)	스마트폰의 다양한 기능에 대한 지나친 사용과 몰입으로 스스로 통제력을 상실해 일상생활에 장애를 초래하고, 이에 의존성이 높아져 사용하지 못할 경우 심각한 심리적 불안함을 느끼는 상태를 의미하며, 현실세계보다 가상공간에서의 대인관계형성을 편안하게 느끼면서 이를 추구하게 되는 상태
서창민, 이종훈, 최태영, 김지현, 신임희, 우정민(2012)	스마트폰 사용에 몰입하여 이에 대한 통제력을 상실하고 그로 인해 주위에 피해를 입히며, 부정적인 결과에도 불구하고 지속적으로 이용하는 것
정진영, 하정희(2013)	심리적 불안과 초조가 만들어낸 의존적이고 강박적인 행동과 과다한 사용으로 생긴 내성 때문에 스스로 통제할 수 없는 상태
최홍일, 김진희(2013)	스마트폰의 지나친 사용과 몰입으로 스스로의 통제력을 상실하여 일상생활에 장애를 초래하고, 금단과 내성 등 심각한 심리적 불안을 경험할 수 있으며, 현실보다 가상의 공간과 관계에 더 집중하고 애착을 느끼게 되는 것
황재인, 신재한(2013)	스마트폰을 사용하지 않으면 우울하거나, 초조함, 답답함을 느끼며 습관적으로 스마트폰을 사용하고 병적으로 집착하는 상태
정서림(2014)	과도하게 스마트폰을 사용하면서 스마트폰이 없으면 견디기 어려운 불편함과 정신적 긴장이 야기되는 것
구용근(2014)	스마트폰을 집착적으로 사용하여 금단과 내성이 생기고 이로 인해 자기통제력을 상실하여 일상생활의 장애를 일으키고 가상세계를 지향하는 상태

## 2. 청소년 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인

스마트폰 중독의 정의와 마찬가지로, 청소년들의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인과 관련된 연구들도 최근 들어서야 증가하는 추세이므로 인터넷 중독, 휴대전화 중독 관련 변인들을 참고하여 살펴보았다. 여기서는 사회문화적 환경, 스마트폰의 기기적 특성 및 이용자 개인의 심리적·환경적 특성을 살펴보고자 한다.

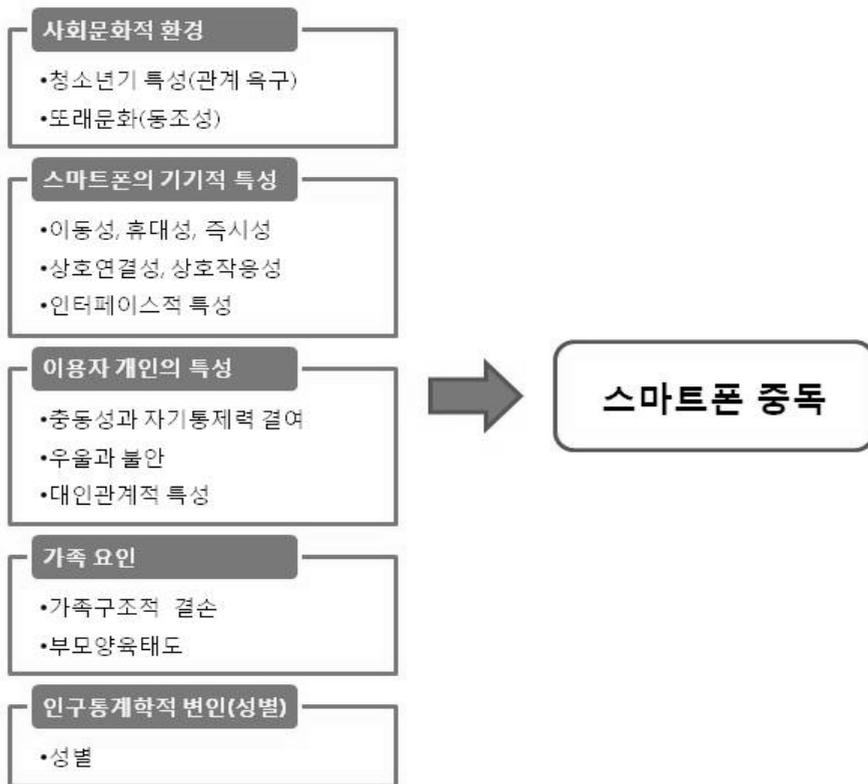


그림 II-1. 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인들

### 가. 사회문화적 환경

청소년기는 그 특성상 가족이나 선생님보다는 또래들과 더 많은 시간을 보내고 공감대를 형성하여 자신들의 의식, 가치, 규범, 세계관 등을 공유하고 발전시켜 독특한 하위문화를

를 만들어 나가는 시기이다(이연미, 이선정, 신효식, 2009). 이와 관련하여 휴대전화는 타인과의 연결이라는 기능을 가지면서 또래와의 연결 및 관계 유지 욕구와 관계에 대한 의존성을 강화시키므로, 청소년기에는 휴대전화에 더 의존할 수 있다(장혜진, 2002). 스마트폰 이용 청소년들은 또래들과의 관계를 유지 또는 확장하기 위한 수단으로 스마트 기기들을 사용하는 경우가 있었으며(박준범, 2000; 김정기, 2005; Kamibeppu & Sugiura, 2005; 성윤숙, 2008), 친구와의 갈등을 해결하거나 자신의 입장을 주장하는 등 자신의 욕구와 필요에 따라 미디어 기기를 이용하고 있었다(이미영, 심재철, 2010). 이는 대인관계에 대한 욕구가 많은 청소년 시기에 스마트 기기와 같은 매체를 사용하는 데 사회적 커뮤니케이션의 요소가 매우 중요하게 작용하고 있음을 보여준다.

이러한 청소년기의 특성에 걸맞게, 스마트폰은 통화나 문자 메시지를 통한 대화를 넘어 서서 언제 어디서나 인터넷에 접속 가능한 이동형 단말기 및 고화질 카메라 및 캠코더 역할까지 대체하고 있어 무한한 콘텐츠와 소통의 창구가 되고 있다. 특히 상호작용을 위한 기존의 핵심 공간이었던 미니홈피, 블로그, 온라인 커뮤니티 등에 대한 청소년의 선호는 스마트폰 기기를 통해 즉시성, 이동성까지 갖춘 SNS(Social Network Service)에 대한 선호로 옮겨왔다. 최근 청소년들은 친구들과 서로의 일상생활을 공유하고 소셜 네트워크 게임을 함께 하는 등 놀이 공간이자 사회적 활동 공간으로 활용하고 있다. 즉, 청소년들에게 스마트폰 이용은 자기표현을 통한 정체성 형성의 행위이자 사회적, 정서적 지지를 위한 상호작용으로서 청소년 문화의 하나로 자리잡고 있는 것을 알 수 있다.

## 나. 스마트폰의 기기적 특성

앞서 언급하였듯이, 스마트폰은 인터넷 환경과 휴대전화의 특징을 모두 지님으로 인해 인터넷이나 휴대전화보다 훨씬 더 심각한 문제를 유발하여 사회적 이슈가 되고 있다. 인터넷상의 가상공간은 개방성/접근 용이성, 익명성, 쌍방향성/상호작용성, 동시성, 생동감(이송선, 2000; 이종원, 유승호, 2003; 김봉섭, 2006; 김교현, 최훈석, 2008; 김동일 등, 2012) 등의 특징을 가진 스마트폰으로 접속가능한 모바일 환경에 해당할 것이다. 그리고 휴대전화의 특성을 고려할 때 스마트폰의 경우, 기존 인터넷 사용의 장소적 장애를 극복하여 이동성, 휴대성, 실용성 등(윤태진, 이창현, 이호규, 2003; 강희양, 손정락, 2009; 최원석, 2010)을 가지고 있으며, 언제 어디서든 타인과 소통이 가능하다는 점이 중독적 이용에 영향을 미칠 수 있다.

이호영(2005)에 따르면, 스마트폰과 같은 디지털미디어 기기는 기존의 다른 미디어기기와는 다른 '이동성/휴대성', '상호연결성', '상호작용성'을 대표적 특성으로 지닌다. '이동성'은 무선의 미디어매체가 사람의 이동행위에 따라 같이 할 수 있는 특성, '휴대성'은 개개인이 신체에 휴대할 수 있는 성질을 의미하며 '상호연결성'은 물리적, 사회적으로 단일적인 정보 수용자가 네트워크상에 서로 연결되어 데이터, 정보 등이 개인 간, 개인과 집단 간, 집단과 집단 간에 공유 및 교환되는 현상을 의미한다. 마지막으로, '상호작용성'은 디지털미디어를 통해 송신자와 수신자의 역할이 고정되어 있는 것이 아닌, 양방향적인 교류가 가능한 특성을 말한다(조항민, 2011 재인용).

이창호 등(2012)은 스마트폰의 가장 큰 장점을 휴대성, 즉시성으로 들고 있다. 특히 스마트폰은 항상 휴대가능하고 다른 매체 또는 활동과 동시 이용이 가능하다는 점에서 기존의 인터넷을 포함한 어떤 매체보다 과이용과 연결될 수 있으며(한국정보화진흥원, 2012), 중독의 정도가 더욱 충동적이고 강박적일 수 있다(Park & Lee, 2011). 김병년(2013) 또한 스마트폰이 이용주체의 능동성과 개입활동성이 높아 인터넷 중독이나 휴대전화 중독에 비해 상대적으로 중독의 차원과 정도가 훨씬 강하다고 보았다.

실제로 스마트폰 이용자들은 기존의 휴대전화와 다른 형태의 이용 패턴을 보여주고 있는데, 일반 휴대전화 이용자들은 30분 이하의 사용자가 60% 이상이었지만, 스마트폰 이용자들은 61분 이상을 이용하는 비율이 50%에 이르고 있다(동아일보, 2010. 2. 10). 이는 스마트폰에 기존 휴대전화의 전화통화, 문자메시지 이용, 간단한 게임 등을 넘어서 언제 어디서나 이용 가능한 다양한 어플리케이션과 인터넷 검색 기능이 더해지면서 일어난 현상으로 보인다.

또한, 다양한 스마트폰의 기능적 특성 중 인터페이스적 특성이 중독에 영향을 미치는 주요한 요인으로 나타났다. 기존의 휴대전화와는 달리 스마트폰의 인터페이스는 터치스크린으로 작동되며 자판배열이나 아이콘 등 크기, 색상, 디자인이 다양하고, 이용자들이 자신에게 맞는 유용한 어플리케이션을 설치하면서 인터페이스의 확장을 경험할 수 있다(황하성 등, 2011; 구용근, 2014). 더불어 스마트폰에서 제공하는 어플리케이션은 종류가 매우 다양하고 자신이 원하는 대로 분류할 수 있어서 기존의 인터넷보다 사용자 중심적인 특징을 지닌다(정서림, 2014; 구용근, 2014). 이는 사용자 개인에게 맞는 맞춤형 기기를 만드는 데 의미가 있으므로 자신의 개념을 표현하고 자아의 확장을 형성하는 것, 즉 '하나밖에 없는 자신만의 폰'을 가진다는 점에서(남경하, 2009) 청소년들이 그들의 개성 표현의 욕구를 실현하는 데 매력적으로 다가올 수밖에 없을 것이다.

또한, 스마트폰의 기능 중 푸시(Push)서비스는 이용자가 해당 정보의 필요성을 인지하지 못하더라도 이용자에게 가치가 있을 것으로 판단되는 정보를 서비스 제공 사업자가 이용자에게 능동적으로 전달하는 것으로, 사용자의 정보에 따라 최적화된 서비스를 제공함으로써 스마트폰이 더욱 개인화되고 차별화되도록 한다(김종대, 2010; 한국정보화진흥원, 2011a).

이러한 스마트폰의 다양한 기기적 특성으로 인해 PC 사용을 통제할 수 있는 인터넷 중독과는 달리 스마트폰 중독은 부모님이나 선생님 등 타인에 의한 통제 및 관리가 어렵다. 따라서 스마트폰 중독은 자율성과 내재적 동기에 기초한 자기결정성을 향상시킴으로써 효과적으로 개입 할 수 있을 것으로 사료된다.

## 다. 이용자 개인의 특성

스마트폰 중독과 관련된 개인적 특성을 밝히는 선행연구는 제한적이나 스마트폰의 특성이 많은 부분에서 인터넷 환경과 유사하므로 여기서는 인터넷 중독 관련 선행연구를 참조하여 스마트폰 중독과 관련된 개인적 특성을 알아보고자 한다.

### 1) 충동성과 자기통제력 결여

자기통제력은 외부의 지시나 감독 없이도 사회적·상황적 요구에 적합한 행동을 하거나 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 자기조절 능력을 말한다(이경남, 2003). 기존의 선행연구에서도 개인의 충동성 또는 낮은 통제력(남현미, 1999; 송원영, 1998; 이시형 등, 2000; 이경남, 2000; 이계원, 2001; 이선경, 2001; 하정희, 조한익, 2003; 이정윤, 2005; 임경미, 2005; 이명희, 2006; 김종운, 2008; 이수진, 2008; 강희양, 손정락, 2009; 이연미, 이선정, 신호식, 2009; 구현영, 2010; 장성화, 2011; 조한익, 2011; 강희양, 박창호, 2012; 한국정보화진흥원, 2012; 노석준, 2013)은 인터넷 및 휴대전화 중독성향에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자기통제력이 낮은 개인이 인터넷, 스마트폰 등을 사용하게 되면 자신이 당장 해야할 일보다 작은 보상물에 초점을 두어 스스로를 통제하지 못하고 매체 사용시간이 길어지고 이러한 패턴이 반복되면서 중독 경향성이 나타난다고 할 수 있다. 따라서 충동성과 통제력 결여 상태는 인터넷중독을 예측할 수 있는 위험요소이며, 이와 같은 특성은 자아정체성의 형성이 아직 확립되지 않은 청소년기에 인터넷·휴대전화 중독 등과 같은 문제행동으로 이어질 수 있다(박재성, 2004). 실제로 이연미

등(2009)은 자기통제의 실패가 휴대전화의 즉시성 및 편리성과 결합되어 휴대전화 사용을 억제하지 못하게 되어 중독적 사용이 나타난다고 설명하였다. Khang 등(2013)의 연구에서도 자기통제력이 인터넷, 비디오게임, 휴대전화의 사용에 있어 사용자들의 디지털 매체에의 몰입과 중독에 가장 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 2) 우울과 불안

먼저, 매체 중독에 영향을 주는 이용자 개인의 기질 및 성격적 특성으로 우울과 불안을 들 수 있는데, 우울은 기분장애의 하나로서, 슬픔, 절망, 낙담과 같은 정서적으로 저조한 상태를 말한다(한국교육심리학회, 2006). 일반적으로 청소년기의 우울은 학교부적응, 대인기피증상, 비행이나 심지어 자살과 같은 극단적인 행동을 보일 수도 있다. 또한, 불안은 환경에 적절히 적응하지 못하는 것에서 비롯되는 무기력을 말하는데, 불확실성, 무기력감, 생리적인 각성 등의 증상을 경험하기도 한다(이정미, 2005). 기존의 휴대전화 중독과 인터넷 중독에 관한 많은 선행연구에서 정신건강과 관련된 심리내적 변인들 중 우울과 불안 수준이 중독과 관련성이 높은 것으로 나타났다(윤재희, 1998, 이석범 등, 2001; 정선태, 2001; 김종범, 한종철, 2002; 양심영, 2002; 장재홍 등, 2003; 정혜경, 김경희, 2004; 양심영, 박영선, 2005; 황광민, 2005; 이명희, 2006; 오원옥, 2007; 이해경, 2008; Park & Lee, 2011; 강희양, 박창호, 2012; 박소연, 이홍직, 2013; Ayas & Horzum, 2013; 노석준, 2013). 휴대전화 중독과 관련된 다수의 연구에서도 우울과 유의미한 정적 상관이 나타났다(Bianchi & Phillips, 2005; Ha et al., 2008; 구현영, 2010; 김혜수 등, 2007; 이해경, 2008; 장성화, 조경덕, 2010; Pedero Perez, Rodriguez Monje, & Ruiz Sanchez, 2012). 유명옥(2009)은 청소년의 경우 스마트폰 중독과 불안이 가장 높은 유의미한 상관이 있고, 강박, 신체화, 적대감, 우울, 정신증 등의 순으로 관계가 있음을 보고하였다. 박용민(2011)은 우울과 스마트폰 중독간의 정적 상관관계를 보여주었으며, 특히 스마트폰의 정상 사용군과 비교하였을 때 중독적 사용군이 우울 정도가 높음을 보고하였다.

## 3) 대인관계적 특성

현재 청소년들 사이에서는 스마트폰의 SNS와 같은 커뮤니케이션 기능을 통해 온라인상에서 친구들과 의사소통을 하는 것이 일상화되어 있다(서지혜, 2012). 기존의 인터넷 사용 및 게임 중독 관련 연구를 보면, 청소년의 인터넷 과다사용 정도와 주위친구들의 이용행태 및 태도가 관련이 높은 것으로 나타났다(유선경, 1999; 윤영민, 2000; 지승희 등, 2002; 강만

철, 오익수, 2003; 이정남, 2003; 이희경, 2003; 권재환, 이은희, 2005). 휴대전화 또한 높은 또래 동조성과 유의미한 정적 상관을 보였다(이연미, 이선정, 신호식, 2009). 성운숙(2008)은 청소년이 가장 중요하게 여기는 휴대전화 이용동기가 또래 집단에서의 사회적 관계를 유지하는 것이며, 이는 즉시적인 연락의 편리함으로 인한다고 보고하였다. 휴대전화는 원래 원활한 연락 등 관계성 강화 욕구에서 출발하였으나 오히려 과도한 이용으로 집중력 저하, 학업지장, 대인간 실제 만남의 감소, 부모와의 대화 감소 등의 부정적 결과를 동반한다고 볼 수 있다. 또한 높은 대인관계 불안이 휴대전화 중독과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(장성화, 조경덕, 2010; Ha et al., 2008). 이와 유사하게, 스마트폰 이용동기 또한 커뮤니케이션이나 주변사람들 사이에서의 인정, 즉 사람들과의 소통 단절에 대한 심리적 불안감으로 지적되었다(박용민, 2011; 한국정보화진흥원, 2011a; 서지혜, 2012). 김병년(2013)의 연구에서는 사회성 발달에 대한 스마트폰 사용시간의 정적인 영향이 나타났고, 강희양과 박창호(2012)의 연구에서도 스마트폰 이용이 가상적이지만 대인관계 욕구를 충족하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 스마트폰의 사용이 다른 사람과 직접적인 접촉의 기회를 감소시키므로 실제 사회 상황에 대한 불안이 높은 사람이 가상적 상황에서 대인관계를 할 수 있기 때문이라고 해석되었다. 이러한 스마트폰이 청소년의 사회성 발달에 미치는 양면적 영향은 향후 스마트폰 중독에 관한 활발한 연구결과들을 통해 충분히 논의되어야 할 것으로 보인다.

그럼에도 불구하고, 많은 연구에서 스마트폰의 중독적 사용은 청소년의 사회성 발달에 부정적인 영향력을 미치는 것으로 나타났듯이(한국정보화진흥원, 2011a; 이보연, 2012; 김영민, 임영식, 2012; 서지혜, 2012; 최현석, 이현경, 하정철, 2012, 황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012, 조수진, 2012; 김병년, 2013), 청소년기 중요한 발달과업 중 하나인 사회성의 형성과 발달을 위한 청소년들의 직간접적인 대인 상호작용의 기회를 감소시킬 수 있다는 점에서 문제가 될 수 있다. 특히 사회적 자신감이 결여, 사회적 기술이 부족한 청소년 시기에는 인터넷을 비롯한 매체 중독에 노출될 위험이 높은 것으로 나타났다(Griffiths, 1997; Rheingold, 1993).

## 라. 가족 요인

가족의 구조적 결손(Carr, 1999; 이창호, 2012), 원만하지 않은 부모-자녀 관계(김교현, 2002; 장재홍, 2004), 부모의 역기능적 의사소통 및 양육태도 등(Carr, 1999; 이시형 등, 2000; 전성일, 류정환 등, 2000; 이계원, 2001; 윤지영, 2001; 김지혁, 2002; 조아미, 방희정, 2003;

홍세희 등 2007; 이수진, 2008; 장석진 등, 2012; 이어리, 이강이 2012)이 인터넷과 휴대전화의 중독적 사용에 중요하게 영향을 미치는 요인으로 확인된 바 있다.

특히 가족요인 중에서도 부모양육태도와 매체중독에 관한 연구들이 활발히 이루어지고 있는데, 부모양육태도란 부모 또는 양육자가 자녀를 양육할 때 가지는 보편적 태도를 의미한다(신원식, 최말옥, 2008). 이는 자녀 개인의 성장 및 발달에 많은 영향을 미친다고 알려져 있다(고두훈, 2008; 정미선, 2010). 지금까지 이루어진 여러 연구들에서 부모 요인이 청소년의 인터넷 및 휴대폰의 중독적 사용에 직간접적으로 영향을 미침을 확인할 수 있었는데, 특히 부적절한 부모양육태도에 대한 도피처로서 인터넷과 같은 매체가 청소년에게 심리적 만족과 지지를 주기 때문에 중독 가능성이 높아진다(장미경, 이은경, 2007).

과잉통제적인 양육태도의 경우, 부모의 통제와 울타리 안에서 자신의 통제와 권력 욕구를 표현하지 못하고 억압된 욕구 불만 상태가 사이버 공간에서 폭발하여 인터넷 중독 경향을 높이는 결과가 나타난다(김진희, 김경신, 2003). 또한, 권위적인 양육태도는 자녀의 행동을 억압적으로 지시하고 통제하므로 자녀의 핸드폰중독에 직접적으로, 충동성을 매개로 하여 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 나타났다(장재홍, 2004; 김민경, 2013). 유평수(2010)는 부모-자녀 간 개방적 의사소통유형이 청소년의 휴대전화 의존에 부적인 영향을 미친다고 밝혔으며, 장석진 등(2012)은 자존감과 또래애착을 매개로 긍정적 부모양육태도가 휴대전화 의존에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 부모가 자녀의 인터넷 사용에 대해 일관된 관심을 가지고 사용방식에 대해서도 논리적으로 설명을 하는 훈육방식이 자녀의 인터넷중독 성향을 낮추는데 효과적인 것으로 나타났다(박주연, 김희화, 2013). 김병년 등(2013)의 연구에서는 스마트폰 중독 위험군 및 잠재적 위험군의 경우 역기능적인 부모양육태도의 경험이 중독적 사용에 영향을 미친다고 보고하였다. 그들은 이러한 결과를 부모로부터 역기능적인 양육을 경험하며 성장한 자녀일수록 자율성이나 독립성 등의 제약에 대한 스트레스를 스마트폰을 통해 해소하려 하는 경향이 있고, 이것이 중독적 사용으로 이어지게 된 것이라고 해석하였다.

#### 마. 인구통계학적 변인 - 성별

휴대전화 사용에 관한 선행연구에서는 여성의 중독적 사용이 남성보다 높게 나타났다(김선남, 김현옥, 2004; 성윤숙, 2008; 장석진 등, 2011; Takao, Takahasi, & Kitamura, 2000). 특히 사용 용도와 관련하여, 남자 청소년들은 휴대전화가 갖고 있는 오락성과 과시적, 기

술적 측면에 더 큰 관심이 있는 반면(Ling, 2001), 여자 청소년들은 우호적인 사회적 관계 유지를 위한 의사소통의 도구로 활용하는 경향이 높게 나타났다(Rautiainen & Kasesniemi, 2000). 또한 문자메시지 내용에 있어서 남자 청소년들이 모임을 조직하고 약속을 조정하는 등 주로 도구적 사용을 하는 반면, 여자 청소년들은 소통과 대인관계 형성을 위해 정서적 교류를 목적으로 문자메시지를 사용하는 것으로 나타났다(Grinter, Palen, & Eidge, 2006). 스마트폰 중독률 역시 아직 많은 연구가 수행되지 않았으나 여성이 남성에 비해 높게 나타나는 연구결과들이 있었다. 이창호 등(2012)의 연구에서는 잠재적 고위험군 스마트폰 사용 여학생이 42.6%로 28.6%인 남학생보다 훨씬 높게 나타났으며, 서울시의 강북, 성북 지역 청소년들을 대상으로 실시한 조사에서도 여학생의 스마트폰 중독률(8.3%)이 남학생(2.8%)보다 높게 나타났다(이영선, 김래선 등, 2013). 한국정보화진흥원(2011)의 조사에서도 여성 스마트폰 이용자의 스마트폰 중독률(8.6%)이 남성(8.2%)보다 다소 높게 나타났으며, 황하성 등(2011)에서는 고위험군 여성의 스마트폰 중독 지수(9.5%)가 남성(5.9%)보다 높게 측정되었다고 한다. 고재수(2014)의 연구에서는 스마트폰 메신저 사용이 주를 이루고 있기 때문에 남학생보다 여학생들의 중독 위험성이 더 높은 것으로 나타났다. 대학생들을 대상으로 한 조규영과 김윤희(2014)의 연구에서도 여성이 남성에 비해 스마트폰을 통한 지인들과의 감정공유를 중요시하고 스마트폰을 타인과의 의사소통을 통한 관계유지 및 형성의 수단으로 사용하는 경향이 높기 때문에 여학생의 스마트폰 중독률이 높다고 설명하였다. 이외에 다수의 연구들에서 여성의 스마트폰 중독률이 남성보다 높게 나타났으며(이민석, 2011; 황하성 등, 2011; 서창민 등, 2012; 신영미, 2012; 장은진, 2012; 나재은, 2014; 이수연, 2014) 남성의 인터넷 중독률이 여성에 비해 높다는 이전 연구결과들(안석, 2000; 이계원, 2001; 구은정, 2003; 한미영, 2006; 박민희, 전해옥, 2013)과 상이한 결과라고 지적하였다.

표 II-2. 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인

영역		스마트폰		휴대전화		인터넷	
개인요인	자기관련 및 성격요인	정진영, 하정희 (2013)	정서표현	박길성 (2001) 이시형 (2002)	자아정체감, 자기수용성, 목표지향성, 친밀성	정민선, 김현미, 권현용 (2012)	기본심리 욕구, 스트레스 대처양식
		이영선, 이동훈 등(2013)	스마트폰사용신념, 스마트폰사용욕구 (대인관계 욕구, 정보획득 욕구, 분리독립 욕구, 자아변화 욕구, 현실회피 욕구)	강희양 등 (2009)	자기개념 및 자아존중감	정미영, 조옥희 (2013)	생활 스트레스
		이국용 (2012)	어플리케이션의 이용 편리성, 지각된 즐거움, 사용성, 이용자 습관	구현영 등 (2010) 김혜수 등 (2007) 양심영 등 (2005) 이명희 (2006) 한주리 등 (2004)	충동성	이영선, 이현숙 등 (2013)	인구학적 특성, 건강
		김형지 등(2012)	자기효능감	장석진, 송소원, 조민아 (2011)	휴대전화 의존도	강희양 등 (2007)	자긍심, 자존감, 자기통제력 등
		이민석 (2012)	자기감시	장석진, 송소원, 조민아 (2012)	자존감	강희양 등 (2007) 박재성(2004) 이시형 등 (2000) Griffiths(2009) Young(1997)	자기 효능감
		강희양 등(2012)	통제력, 충동성			남현미(1999) 박재성(2004) 이시형등(2000)	통제력

영역		스마트폰	휴대전화		인터넷		
개인요인	정신건강요인	최현석, 이현경, 하정철 (2012)	정신건강	장성화 등 (2010) 양심영 (2002) 양심영 등 (2005) 이명희 (2006) 이해경 (2008) Park & Lee (2011)	우울	정미영, 조옥희 (2013)	절망감, 자살생각, 자살시도, 사회적 고립감, 정신건강
		최홍일, 김진희 (2013)	우울	장성화 등 (2010) 장혜진 (2002) 황광민 (2005) Rauschenberger (1995)	불안	이현숙 등(2013)	인터넷 중독, 약물 사용
		황재인, 신재한 (2013)	일상생활장애 금단, 내성	김혜수 등 (2007)	공격성, 주의집중 문제	Griffiths (2009) Young 등(1997)	소외감, 외로움
		정진영, 하정희 (2013)	일상적 스트레스	장성화 등 (2010)	정신증, 신체화	이석범 등(2001)	불안, 우울
		윤주영 등(2012)	불안, 신체적 증상	Rauschenberger (1995)	강박증, 적대감, 정신증	김종범 등(2002) 정혜경 등(2004)	우울감
		유명옥 2009	강박, 신체화, 적대감, 정신증, 대인예민증, 편집, 공포 불안 등	박순천 등 (2004)	정신분열증, 경조증	김유정(2002) 김종범 등 (2001) 배경희(2004) Suler(1998)	공격성
						윤재희(1998) 이송선(2000) 장혜진(2002) 정혜경 등(2004)	충동성
						윤재희(1998) 김종범(1999) 한국정보화진흥원(2012)	우울, 자기통제력, 자존감, 충동성

영역		스마트폰		휴대전화		인터넷	
영역	또래 관계 요인	최현석, 이현경, 하정철 (2012)	학교생활, 대인관계	장혜진(2002)	타인/관계의존 성	장성화, 박영진(2013)	학교 적응
		윤주영 등(2012)	대인관계	신호식 등 (2009)	또래동조성	김현수(2000) 이송선(2000)	사회부적응
				성윤숙(2008)	사회적 친구관계 유지욕구	송원영(1999)	낮은 대인 관계효능감
				장석진 등 (2012) Kamibepu 외(2005)	친구관계 확장	오익수(2003)	또래관계 유지
				류미숙 등 (2011) 박순천 등 (2004, 2005) Katz(1999)	대인관계 방식	Young(1996)	가상공간에 서의 관계형성 및 유지
				장석진, 송소원, 조민아(2011)	또래애착, 학교생활적응		
	부모 요인			장석진, 송소원, 조민아(2012)	또래관계		
		최홍일, 김진희 (2013)	부모의 방임적 양육	이ერი 등 (2012) 정복재(2010) 류미숙 등 (2011) 차미숙(2006)	방임적, 적대적, 부정적, 통제적, 비합리적 양육태도	장성화, 박영진(2013)	가족 건강성
				유평수(2010) 이시형(2000 )	의사소통방식	권재환 등(2005) 방희정 등(2003) 장재홍 등(2009)	역기능적 부모-자녀 관계
				장석진, 송소원, 조민아(2011)	부모양육태도	류진아 등(2004) 장영애 등(2007)	통제적, 거부적, 허용적, 방임적 양육행동
				장석진, 송소원, 조민아(2012)	긍정적 부모양육태도	박희진(2003) 안정임, 이숙정 등(2010) Livingston et al(2008) Turow(1999)	부모 중재방식

### 3. 청소년 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램의 접근이론

지금까지 살펴본 바와 같이 청소년의 스마트폰 중독문제를 극복하기 위해서는 몇 가지 고려되어야 할 점이 있다. 고위험군 청소년들이 중독행동을 스스로 중단할 수 없는 특징을 고려하여 미디어와 단절된 환경에서 치료적인 접근을 실시해야 한다. 동시에 청소년과 그 가족의 심리정서적인 문제에 초점을 둔 상담적인 개입뿐만 아니라 개인과 환경을 포함한 종합적 접근이 필요하다.

이 장에서는 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램이 스마트폰 중독 치료 프로그램이며 기숙형 캠프라는 점을 고려하여, 기존에 인터넷중독 기숙형치유학교 프로그램의 틀을 토대로 하되, 차별화 될 수 있도록 스마트폰 중독 청소년을 대상으로 한 집단 상담프로그램에 자기결정성 이론을 추가하였다. 이에, 본 연구는 자기결정성 이론과 생태체계적 모델, 환경요법, 동기강화모델, 인지행동접근 모델, 문제해결 모델을 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램의 개발 근거 이론으로 제시하고자 하였다.

#### 가. 자기결정성 이론

스마트폰은 PC를 통한 인터넷 접속과는 달리, 개인화되어 있는 기기를 통해 인터넷을 접속하게 되므로 타인이 그 사용을 통제하는 일이 거의 불가능에 가까우며, 휴대폰과 마찬가지로 사용의 편리성, 시간과 장소의 제약이 없는 즉시성을 갖추고 있다(이연미 등, 2009). 청소년들의 흥미와 호기심으로 인해 스마트폰 과다사용의 가능성은 커지지만, 부모 등 타인이 직접적으로 통제할 수 있는 방법은 없는 상황이다. 스마트폰 중독에 대처하기 위해서는 청소년 스스로 자율성과 내재적 동기를 가지고 자신의 스마트폰 사용을 조절할 수 있어야 한다는 점에서 '자기결정성 이론'(Deci & Ryan, 1985)이 중요한 근거가 될 수 있다.

Deci와 Ryan(1985)의 자기결정성 이론은 인간을 통합된 자기개념을 발달시키는 선천적인 경향성을 가지는 존재로 여기고, 어떤 행동을 하는 데 그 동기를 중요한 요소로 강조하고 있다. 동기란 행동을 시작하고 방향을 결정하며 행동의 지속하게 하는 힘인데, 일반적으로 유발 원천에 따라 내재적 동기와 외재적 동기로 나누어진다. 특히 자기결정성 이론은 동기를 단지 내재적 동기, 외재적 동기로 구분하는 것이 아니라, 자율과 통제를 끝으로 하는 연속선상에서 어느 정도 자기결정에 의해서 행동이 이루어졌는가에 초점을 맞추고 있다. 내재적 동기는 행동을 유발하는 힘의 근원이 개인 내부에서 발생하는 경우를 말하며, 내재

적 동기가 있으면 과제 자체가 주는 즐거움과 흥미 때문에 행동하게 된다. 외재적 동기는 외부에서 오는 자극, 즉 보상 또는 처벌과 같은 외적 요인으로 인해 행동하게 되는 것을 의미한다(김아영, 2010).

Ryan과 Deci(2002)은 인지적 평가이론, 유기적 통합이론, 인과지향성이론, 기본심리욕구 이론을 정립하였으며 점차 이 네 미니이론들을 통합하여 현재의 자기결정성이론 체계를 구성하였다. Ryan과 Deci(2002)에 따르면, 인지평가이론은 사회적 맥락이 사람들의 내재동기에 미치는 영향을 기술하기 위해 도입되었으며, 유기적 통합이론은 가치와 조절의 내재화와 통합에 관한 것으로서 외재동기의 발달과 역동성을 설명하기 위해 도입되었다. 인과지향성이론은 사회적 환경에 대한 지향성에서의 개인차, 즉 무동기적, 통제적, 자율적 동기지향성을 기술하기 위해 도입되었으며, 개인의 비교적 지속적인 지향성으로부터 경험과 행동을 예측할 수 있게 해 준다. 기본욕구이론은 개인의 가치 형태와 조절양식을 심리적 건강과 연결시켜 기술함으로써 개인의 건강이나 심리적 안녕과 동기와 목표 간의 관련성을 시대와 성별, 상황, 문화적 다양성을 넘어서서 설명하기 위해 도입되었다.

Deci와 Ryan(2000)은 개인의 심리적 욕구에 따라 내재적 동기는 사회적 환경에 의해 촉진되거나 저해될 수 있음을 확인하고, 유능성(competence), 자율성(autonomy), 관계성(relatedness)에 대한 욕구를 기본심리욕구로 도입하여 이 욕구들이 충족되어야 사람들은 자기결정적인 행동에 자유롭게 착수할 수 있다고 주장하였다. 첫째, 유능성은 자신의 능력에 비추어서 최적의 도전을 추구하여 역량을 유지 및 향상시킴으로써 자신이 유능하다는 심리적 만족을 누리기를 위한 욕구이다. 이 욕구는 개인이 주변의 환경과 상호작용을 지속적이고 효과적으로 할 수 있는 것을 의미한다. 둘째, 자율성은 자신의 경험을 자발적인 것으로 경험하려는 기본욕구와 관련하여 자신의 행동을 주도적으로 규제하는 것을 말한다. 마지막으로, 관계성은 타인과 연결되어 있다는 인식, 즉 사회적 관계를 맺고 유지시켜나가는 것을 말한다. 본 연구에서는 자기결정성 이론에 따라 세 가지 기본적 심리욕구의 충족이 긍정적 결과를 가져온다는 것을 적용하여(배주미, 조은숙, 조영미, 2013), 이 욕구들의 충족이 스마트폰 사용 조절 개입에 영향을 미칠 것이라고 예상하였다.

## 나. 생태체계적 모델

스마트폰 중독 기숙형 프로그램이 토대로 하고 있는 인터넷치유학교 프로그램(황순길 등, 2010)이 개발 근거로 한 생태체계적 모델은 중독의 대상과 개인의 특성, 그리고 개인과

환경 사이의 상호작용을 전체적으로 조망하도록 돕는다. 생태체계적 모델은 중독 문제와 관련하여, 심리적, 가족적, 사회적, 문화적 원인 등을 복합적인 맥락 안에서 설명할 수 있으며, 치료과정 또한 생태체계적 관점에서 이루어질 것을 말하고 있다.

특히 청소년 매체 중독은 복합적인 요인들에 얽혀 있어서, 청소년의 개인 특성 뿐 아니라 개인에 영향을 미치는 다양한 환경, 즉, 가족, 학교, 지역사회 등의 영향, 그리고 개인과 환경 사이의 상호관계를 전체 맥락 안에서 탐색하고 규명해야 이해할 수 있다.

이를 위해 인간과 환경을 상호작용하는 하나의 전체로 보는 Bronfenbrenner(1979)의 생태체계적 접근은 청소년 매체 중독을 이해하고 접근하는데 도움이 될 것이다. 그는 네 개의 환경체계인 미시체계, 중간체계, 외체계, 거시체계를 개념화하였다. 미시체계는 개인에 가장 가까운 수준의 환경으로 개인의 일생에 큰 영향을 미치며, 개인에 따라, 개인의 성장단계에 따라 달라진다(가족부터 학교, 또래집단, 이웃 등. 의미 있는 개인적, 사회적 상호작용을 가진다). 중간체계는 미시체계들을 연결시켜주는 관계를 의미하며, 외체계는 청소년이 직접 참여하지 않는 체계지만 그들의 발달에 영향을 주는 환경체계라고 할 수 있다. 마지막으로, 거시체계는 개인이 속한 사회나 하위문화의 이념 및 제도의 유형으로 사회문화적 규범과 같은 가장 커다란 체계를 의미한다.

#### 다. 환경요법

스마트폰 중독 기숙형 프로그램이 토대로 하고 있는 인터넷치유학교 프로그램(황순길 등, 2010)에서는 개인에게 유익한 결과를 가져올 수 있는 치료적 환경을 제공하는 것을 강조하고 있는데, Leichtman(2006)이 기숙형 치료 형태의 핵심 특징으로 언급한 ‘환경요법’을 근거로 설명하였다. 환경요법을 통해 한정된 치료시간 이외에 자고 먹고 씻고 입는 등의 일상생활을 같이 하면서 문제를 다룰 수 있는 기본적인 기술을 청소년들이 배우고 연습할 수 있는 점이 기숙형치료학교에 적용될 수 있겠다. 이러한 변화들이 프로그램 운영기간 동안 축적이 되어 개개인에게 큰 변화를 이끌어 낼 수 있다. 또한, 문제에 부딪혔을 때 치료자(멘토)가 대처하는 것을 보여주고 문제를 인식하도록 해주면서 대처방법을 즉각 배울 수 있으며 이에 대해 치료자(상담자)가 수퍼비전을 해줄 수 있다. Hirschberg, Hogan & Douglas(1997)은 10-14일간 기숙형 치료의 효과에 대해서 언급하였는데, 기간이 많이 소요되고 비용이 많이 들며 심리적 거부감을 불러오는 병원치료보다 14일 간의 단기 기숙형 치료를 제안하였다.

## 라. 인지행동접근

인지행동접근은 대상과 사건 자체보다는 사람들이 가진 인지적 도식으로 그것들을 어떻게 받아들이고 해석하는지를 중요하게 여기는 이론이다. 또한 개인이 가지고 있는 심리적 장애나 문제를 오류, 비합리적 사고, 왜곡된 신념으로 인한 것이라고 본다.

특히, 중독행동에는 왜곡된 인지와 부적절한 대처 기술이라는 인지행동적 요소가 내재되어 있기 때문에(이형초, 안창일, 2002), 인지행동접근이 알코올이나 도박과 같은 중독성 행동치료에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 이형초, 안창일(2002)은 인터넷중독과 관련하여, 인터넷을 하면 스트레스가 해소되고 즐거움을 얻을 것이라는 자동적 사고를 하게 되며, 이로 인하여 인터넷에 더욱 몰두하고 현실도피적 행동을 하게 되는 악순환이 반복된다고 하였다. 이러한 왜곡된 인지를 수정해야 매체 과다사용이 조절될 수 있음을 제시하였다.

이러한 인지행동접근 방식을 도입한 인터넷 중독치료 프로그램의 주요 구성요소는 보통 인터넷 사용행동의 인식 증진, 자동적 사고의 발견, 자동적 사고의 분석 및 수정, 자기통제력 강화 등으로 정리된다(배주미 등, 2013).

## 마. 동기강화치료

동기강화치료는 동기가 변화의 핵심이며, 내담자 스스로 동기가 유발될 때 가장 잘 변화할 수 있다고 전제하고 있다. 내담자의 동기에 따라 치료의 성패를 좌우될 수 있으며, Miller와 Rollnick(2006)은 동기를 변화가능하고 영향받을 수 있는 역동적인 상태라고 보았다. Prochaska와 DiClemente(1982)가 제안한 변화단계는 다양한 중독 및 위험행동들의 변화와 관련 있는데(장재홍, 2011), 행동의 변화는 숙고 전 단계, 숙고단계, 준비단계, 실행단계, 그리고 변화를 유지해 가는 유지단계를 거쳐 이루어진다. Miller(2007)에 따르면, 동기강화치료에서의 중독이란, 선택하기를 중단하고 어떤 대상과의 관계에서 만성적으로 그 관계를 유지하고자 자신을 돌보지 않는 것을 의미하므로, 중독을 벗어나기 위한 핵심 요인으로 변화동기 증진을 강조하고 있다. 인터넷중독 기숙형치유학교 프로그램(황순길 외, 2010)에서도 문제행동 파악과 수정에 수동적인 청소년을 대상으로 하는 치료 프로그램에서 동기 부여적 접근 방법을 적용하여, 치료 초기 단계에서는 변화를 촉진하고 후기 단계에 변화를 완성하고 유지하도록 조력하는 프로그램 구성이 치료에 효과적일 수 있다고 하였다.

## 바. 문제해결 모델

Perlman(1957)은 인간의 삶 자체가 끊임없는 문제해결 과정이라고 가정하고, 그간의 병리적 인간관에서 벗어나 문제해결과정에서의 인간의 능력과 강점을 강조한다. 따라서 문제해결 모델은 장기간의 내적 성찰 없이도 당면한 사안들에 효과적으로 대응할 수 있도록 개인적 강점들을 활용하는 데 초점을 두고 있으며(김기태 외, 2002), 적합한 동기, 적절한 능력, 합당한 기회의 활용을 문제해결을 위한 기본적 가정으로 보고 있다. 문제해결 모델에서의 원조자는 클라이언트의 긴장을 완화시키고 활력을 주며 방향을 제시하여 동기를 변화시키고, 클라이언트가 정식적, 정서적, 행동적 능력을 문제 대처에 사용하도록 반복 연습시키며, 문제의 해결이나 완화에 필요한 원조와 자원들을 발견하고 접하도록 촉진시키는 역할을 한다(김성경, 1992).

## 사. 사회학습이론

사회학습이론은 모든 심리학적 기능이 개인과 환경결정요소의 연속적이고 상호호혜적인 상호작용에 의해서 구성된다고 설명하는 이론이다(Krause, 2005; 황순길 등, 2011 재인용). 이를 아동·청소년에 적용한다면, 그들은 성인이나 또래들의 행동을 모방하면서 학습해 나간다고 볼 수 있다(Alink et al., 2006). 특히 보상과 처벌을 통해 새로운 행동 형성에 초점을 두는데, 모델에 노출된 대상자들의 새로운 행동은 모델이 보이고 있었던 행동과 아주 유사하다. Verill(2008)에 따르면, 사회학습이론에서는 미시체계 안에서 일어나는 타인과의 직접적 관계를 말하는 ‘차별적 관계’, 개인의 일탈이나 순응적 행동을 향한 태도인 ‘정의’, 다른 사람들의 행동과 결과물을 주목하고 모델링하는 ‘모방’, 보상과 처벌에 의해 형성되는 현재 또는 미래의 행동의 조건인 ‘차별적 강화’와 같은 4가지 개념이 강조된다.

거꾸로, 빈약한 역할 모델링, 비효과적인 부모양육태도, 결핍된 양육환경을 가진 청소년들은 자주 친사회적 행동, 문제해결기술, 또는 다른 많은 발달적 과업의 수행에 어려움을 겪으며, 만약 청소년이 전통적인 규범과 친사회적 행동들에 대한 유대가 약하다면, 그 결과는 비행행동으로 나타날 수 있다. 집단 지속형 프로그램은 치료적 환경 특성상 사회학습의 주요 원리를 활용하고 있다(황순길 등, 2011).

## 아. 청소년활동모델(아웃도어[모험] 활동모델)

아웃도어(모험) 활동 모델은 자연환경 속에서 치료적 기법으로 이루어지며, 활동의 맥락 안에서 이루어지는 집단의 경험은 참여자들의 심리적, 행동적 기능의 향상을 촉진한다(West & Crompton, 1999). 따라서 경험학습에 근거한다고 볼 수 있는데, Kraft와 Sakofs(1985)에 의하면 경험학습은 다음의 다섯 가지 특성을 가진다(황순길 등, 2011 재인용).

- ① 학습자들은 관찰자이기보다는 참여자이다.
- ② 학습활동은 에너지, 참여, 그리고 책임감의 형태로 나타나는 개인적인 동기들을 요구한다.
- ③ 학습활동은 학습자로서 이루어내는 결과라는 측면에서 실제적인 의미를 가진다.
- ④ 반영은 학습과정의 중요한 요소이다.
- ⑤ 학습은 학습자가 속한 사회나 학습자의 미래의 적합성을 나타내어야 한다.

Gass(1993)에 따르면, 캠프 참여자들은 신기하고 새로운 장소와 협동적인 환경에 놓이면서 불균형한 상태를 경험하고 독특한 문제해결상황에 부딪치면서 이를 해결해 나가는 과정을 통해 성취의 감정을 가지게 된다. 이러한 성취감정은 참여자들이 캠프 후에도 미래의 노력으로 전환되도록 촉진하는 경험의 과정을 증대시킨다. 이를 고려한다면, 아웃도어(모험) 활동 모델은 앞서 소개하였던 모든 이론들을 아울러 구체적이고 실제적으로 적용시킬 수 있는 모델이라고 할 수 있다.

아웃도어 활동 프로그램은 위험군에 속한 청소년들에게 긍정적인 효과를 주는 것으로 나타났는데(Hans, 2000; Travlou, 2006; Walsh, 2009), 실제로 자아개념의 발달(McNut, 1994), 관계향상(Barrett & Greenaway, 1995), 의사소통, 문제해결기술, 경청기술 습득(Russell, Hendee & Cooke, 1998), 가족관계 강화 등에 대한 긍정적인 영향이 보고되었다.

## 4. 기숙형 프로그램에 대한 선행 연구

스마트폰 중독 청소년 대상 기숙형 치유학교 프로그램 개발을 위하여 기존에 연구된 기숙형 치료 프로그램들에 대해 살펴보았다.

## 가. 인터넷치유학교

스마트폰 중독 기숙형 프로그램이 토대로 하고 있는 인터넷치유학교(황순길 등, 2010)는 한국청소년상담복지개발원에서 여성가족부의 지원을 받아 인터넷 중독 고위험군 청소년을 대상 기숙형 치료프로그램인 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램을 개발하여 2007년 처음으로 시범운영을 실시하면서 시작되었다. 이후, 전국 권역별 청소년상담복지센터와 협력하여 운영 지역 및 횟수를 확대해 왔으며 2012년에는 전국 16개 시도에 모두 ‘인터넷RESCUE스쿨’을 실시하게 되었다. 2013년부터는 세종특별자치시가 추가되어 전국 17개 시도에서 운영이 되었으며 프로그램 명칭도 ‘인터넷치유학교’로 개칭하여 실시하고 있다.

전체 11박 12일 중 초기인 1~3일차에는 공동체 적응에 목적이 있고, 중기인 4~9일차에는 문제인식 및 대안모색에 목적이 있으며, 후기인 10~12일차에는 새로운 삶을 향한 준비과정에 목적이 있다. 전반적인 상담프로그램 구성이 2주 동안 분산되어 있으며, 부모가 참여해야 하는 부모교육, 야영, 부모상담, 가족상담 일정이 포함되어 있다.

또한, 인터넷 중독 청소년들에게는 개인상담 및 집단상담이 제공되며 참가 청소년의 부모에게는 부모상담 및 부모교육이 이루어진다. 특히 부모상담은 청소년 담당 상담자가 진행하는 것으로 부모집단상담, 부모상담, 가족상담으로 총 3회를 진행하며, 부모교육 및 사후관리는 ‘인터넷치유학교’ 운영팀에서 진행하는 것으로 부모교육, 가족캠프, 부모 및 가족상담시 대기시간에 진행되는 별도교육회기와 사후관리로 구분된다.

## 나. 두레마을 인터넷치유센터 ‘숲속창의력학교’

숲속창의력학교는 재단법인 두레마을이 인터넷·스마트폰 과다사용 청소년의 치유와 교육을 위해 설립하였으며, 미래지향적 시대정신과 창의력을 지닌 일꾼 양성을 강조하고 있다. 1979년에 시작된 경기도 남양만의 제1차 두레마을 설립 이후, 1999년에는 두레자연고등학교가 2004년에는 두레자연중학교가 개교하였고, 2011년에 인터넷중독치유 가족사랑 상담소 사업을 시행하였다. 이후 2012~2013년 경기도청과의 협력사업으로 인터넷중독대응사업을 수행하면서 2013년 10월에 경기도 동두천시에 청소년인터넷중독치유센터 ‘숲속창의력학교’를 개교하였다. 인터넷중독 청소년을 중심으로 상처받은 청소년을 교육대상으로 하며, 교육목표는 사랑, 자연, 놀이, 노동, 창의이며, 학교 본관에는 숙박시설, 식당, 학습공간, 교육장, 강당 등 청소년들의 기숙생활에 필요한 공간들이 구성되어 있다. 또한 영어,

outdoor, 음악, 사회, 미술, 수학, 뮤지컬, 과학, 디자인 등의 과목으로 총 12명의 교사 및 직원이 활동하고 있다. 특히, 상담교사 및 심리상담/심리평가 과목 담당 교사가 있으며, 커리큘럼에 상담이 포함되어 있어 인터넷·스마트폰 중독 청소년들의 전인적인 발달을 추구하고 있다. 숲속창의력학교의 전체적인 커리큘럼은 힐링, 체력, 인성, 덕성, 지성을 바탕으로 하는 3단계 교육과정으로 이루어져 있으며, 활동성과 창의성을 중점적으로 요구하는 프로그램으로 구성된다. 입소 청소년들은 이와 같은 3단계 교육과정을 거친 후 졸업이 가능하며, 최소 6개월 과정의 필수 교육과정은 반드시 수료해야 한다. 상황에 따라 단계별 퇴소도 가능하나 퇴소 가능여부에 대한 교사와 학부모간 상담이 반드시 필요하다.

## 다. 상설 기숙형 프로그램

### 1) 상설 인터넷치유학교

2007년부터 운영되고 있던 단회성 인터넷치유학교는 연중 발생하는 인터넷 중독 문제에 지속적으로 대응하지 못할 뿐 아니라 참가자 중독수준이나 특성에 따른 처치 적용에 어려움이 있었다. 이에 여성가족부가 인터넷 중독 청소년의 효과적인 치유를 위해 전북 무주군 소재 폐교 부지를 활용하여 상설 인터넷치유학교를 14년부터 설립하여 운영할 계획에 있다. 이에 관련하여 배주미 등(여성가족부, 2013)은 인터넷 중독 수준과 특성을 반영하여 1주, 3주, 7주 등 기간별로 상설 인터넷치유학교 전용 프로그램을 개발하였다. 2014년 11월 현재 상설 인터넷치유학교는 개원하여 운영 중에 있으며 1주, 2주, 3주 프로그램이 진행되었다. 기존의 인터넷치유학교가 11박 12일로 2주 프로그램이라고 한다면, 1주~7주에 이르기까지 참가자의 중독 수준에 따른 개입 프로그램 운용이 가능하게 된 점에서 의의가 있다.

### 2) 국립중앙청소년디딤센터

국립중앙청소년디딤센터는 우울증, 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 등 정서적·행동적 장애로 어려움이 있는 청소년에게 종합적·전문적 치료·재활 서비스를 원스탑(One-Stop)으로 제공하는 거주형 기관이다. 경기도 용인시에 위치한 이 기관은 청소년이 정상적인 생활을 영위하고 건강한 성장을 도모하는데 목적을 두고 있다. 사무실, 상담실 등이 있는 본관 및 생활동, 체육관, 운동장, 생태체험 학습장 등 다양한 시설이 배치되어 있다. 만 8-19세에 해당하는 정서행동 장애를 가진 청소년들을 회기당 60명 내외 규모로 모집하여 1, 2

차 면접 및 심리검사 등의 입교 판정절차를 거친다. 3개월의 장기 프로그램 뿐 아니라 2주 이내의 단기 프로그램도 운영하고 있으며, 단기 프로그램은 정서행동 장애 청소년 중 유형별(학교폭력 피해 청소년, 학업부적응 청소년 등의 부적응 청소년)로 모집하여 운영한다. 대상자 맞춤형 치료프로그램, 다양한 역량강화 프로그램, 대안교육 및 자립진로 체험 프로그램, 생활공동체 프로그램 등을 운영하고 있다.

## 라. 외국의 유사 기숙형 프로그램

미국, 일본, 독일, 영국 등 외국의 기숙형 프로그램을 살펴본 결과, 청소년 대상 기숙형 치료 프로그램들은 주로 청소년 단독 대상으로 운영하기보다 전 연령층을 대상으로 운영되고 있었으며, 인터넷 중독 특화 프로그램이기 보다 대부분 약물남용 등 다른 종류의 중독 문제를 함께 다루었으며, 청소년 대상 프로그램은 대안교육과 직업훈련을 병행하는 경향이 있었다. 이 중 청소년 대상의 중독 문제를 다루기 위해 중점적으로 운영되고 있는 미국의 네 프로그램과 독일의 프로그램을 살펴보겠다.

### 1) reSTART Internet Addiction Recovery Program (미국)

미국의 reSTART 인터넷 중독 회복 프로그램은 2009년 미국 워싱턴 주 킹 카운티에 설립하였다. 이 프로그램은 인터넷이나 컴퓨터 관련 행동문제를 가진 참여자들이 기술 의존적 성향에서 회복하여 삶의 균형을 되찾도록 돕는 목표를 가진다. reSTART 프로그램에서 운영하는 기숙형 회복 프로그램은 전자매체 사용 통제에 어려움이 있으며 불안, 우울과 같은 공존문제를 겪는 18세에서 38세를 대상으로 한다. 참가자들은 심리평가, 상담서비스, 개인별 맞춤 치료프로그램, 직업코칭, 가족 코칭, 생태체험활동, 지역봉사활동, 사후지원프로그램 등에 참여하게 된다. 입소기간은 45일부터 90일까지이며 내담자의 동기 및 상태에 따라 달라질 수 있다.

### 2) Visions Adolescent Treatment Center (미국)

2002년 미국의 캘리포니아 주 로스앤젤레스 카운티에 설립된 Visions 청소년 치료센터는 알콜 또는 약물 남용 등 정신건강 문제를 해결하기 위해 치료서비스를 제공하고 있으며, 특히 참여 청소년 가족의 회복을 도모하는 특징을 가지고 있다. 청소년 기숙형 치료, 청소년

년 외래 상담, 청소년 Day School, NeXt 청소년 Extended Care, LAUNCH A Young Adult 프로젝트와 같이 총 5개의 프로그램들이 운영된다. 먼저, 청소년 기숙형 치료는 13-18세 남녀 청소년들 대상으로 하며, 건강하고 생산적인 삶을 위한 심리치료 및 안전하고 지지적인 환경을 제공하는 것을 목적으로 한다. 참여 청소년들은 제공 시설에서 숙박하며, 심리평가, 심리치료 및 상담, 가족치료 등의 서비스를 제공받는다. 청소년 외래 상담 또한 13-18세 청소년들을 대상으로 하며 8주 과정 및 1년 심화 외래 프로그램 과정이 운영된다. 나머지 프로그램들도 참여 청소년들이 교육과정, 직업교육 등과 연계되어 일상생활로 복귀할 수 있도록 돕는 서비스를 제공한다.

### 3) Camp Grounded (미국)

미국의 Camp Grounded는 2011년에 캘리포니아 주 앤더슨 밸리에 설립된 digital detox 프로그램이다. 성인을 대상으로 3박 4일 동안 운영되며 연령 제한은 없다. 스마트폰을 비롯한 인터넷, 컴퓨터와 같은 디지털 기기의 사용을 금지하고 심리적 중독이나 육체적 습관을 해소할 수 있도록 요가, 명상, 하이킹 등의 다양한 프로그램을 제공한다.

### 4) Fire Mountain Program (미국)

미국의 콜로라도 주에 2010년 설립된 이 프로그램은 ‘십대를 위한 삶의 지지체계’를 목표로 하고 있으며, 약물남용, 분노, 가족문제, 학업 및 대인관계 문제를 가진 십대들을 위한 ‘중단(interruption)-개입(intervention)-통합(integration)’ 프로그램이다. 물질 남용, 알콜 남용 아동 및 청소년을 전문으로 하며, 최소 4개월 거주하면서 물질남용 치료, 공존장애 회복 상담, 야외 활동 치료, 가족상담, 집단상담 등의 서비스를 제공한다.

### 5) 라인란트 지역 권한(Landschaftsverband Rheinland) 본 클리닉 (독일)

라인란트 지역 권한(LVR)은 독일 라인란트 지역의 지역단체로, 지역시민들을 위해 장애인, 청소년 상담 및 지원서비스, 문화와 관련된 전반적인 업무를 수행하고 있다. 이 단체는 독일 내 장애인을 위한 가장 큰 기관이며, 41개의 육성학교, 10개의 클리닉, 3개의 교육치료 네트워크 등 다양한 시설들이 복합적으로 운영되고 있다. 이 중 라인란트 지역 권한 본(Bonn) 클리닉은 1865년에 설립되어 가족, 직업 및 사회적으로 연관된 정신질환 환자들에게 의료 서비스를 제공하며 의사와 간호사, 상담자, 사회복지사, 종교인 등이 그들을 위해

근무하고 있다. 본 클리닉은 일부 부서별로 라인란트 지역을 구분하여 담당하도록 되어 있으며, 이외에는 중독증 및 심리치료, 노인정신과 및 심리치료, 신경학, 소아 신경학 등의 부서가 있다. 이 중 중독증 및 심리치료 부서에서는 알코올 중독, 약물 중독, 게임중독, 인터넷 중독과 공존질환 등의 증세를 보이는 환자들을 치료하는 곳으로 환자의 가족이나 지인들이 와서 도움을 요청하기도 한다. 특히 2009년부터 미디어 중독 청소년 및 성인들을 위해 ‘젊은 중독’ 프로그램을 운영하고 있으며, 인지행동치료 개입을 통해 환자와 가족들을 위한 개인상담 및 집단치료가 제공된다.

## 5. 스마트폰 중독 관련 프로그램에 대한 선행연구

스마트폰 중독 관련 프로그램 개발의 선행연구 분석 결과, 스마트폰 중독과 관련하여 개발된 프로그램은 아직까지 예방적 차원의 프로그램이 대부분이었다. 한국정보화진흥원(2012)은 스마트 미디어중독 예방 프로그램을 개발하고 6회기 프로그램의 각 회기별 구체적인 매뉴얼을 제시하였다. 먼저 스마트 미디어 과다사용 시 폐해의 심각성을 인식하고, 스마트 미디어 과다사용을 불러일으키는 감정을 이해하고 스마트 미디어 사용이 해결방법이 될 수 없음을 이해시킨다. 마지막으로, 참여자가 원하는 행동으로 가기 위해 필요한 행동 계획(action plan)을 탐색해보는 구성요소를 중심으로 구성되었다.

또한 황재인과 신재한(2013)은 스마트폰 중독 개입교육 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 스마트폰의 올바른 행동습관을 정착시키고, 스마트폰 중독 개입교육을 위해 인지행동적 접근으로 개발되었으며, 저자들은 인지적 발달이 미숙한 초등학교 저학년 학생들보다 고학년 학생들에게 더 적합한 프로그램이라고 소개하고 있다. 총 13차시로 이루어져 있으며, 5단계로 구성된 이 프로그램은 매 회기 당 학생들이 실제로 공감하고 동기부여가 가능할 수 있는 영상자료 제공을 특징으로 하고 있다. 또한 모듈단위의 자유로운 토의식으로 운영하여 스마트폰의 장단점, 금단현상, 대안활동 탐색 등 다양한 활동을 할 수 있도록 구성되어 있다.

이영선 등(2013)의 청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램은 청소년들이 자신의 스마트폰 사용 욕구와 양상을 유형별로 살펴보고 스마트폰 사용의 장단점과 자신에게 발생하는 문제 및 대처방안을 탐색하는 활동으로 이루어져 있다. 예방교육 대상은 중학생이며 1회기 당 45분씩 3회기로 이루어져 있다. 도입 단계에서는 프로그램의 목적과 활동에 대한 소개로 이루어지며, 강의 및 영상자료, 활동단계에는 다양한 활동과제가 포함되어 있고, 마지

막으로 프로그램을 통해 알게 되는 점을 나누는 마무리 단계로 구성되어 있다. 이 프로그램 참여자에게는 총 4단원으로 구성된 부모 지침서가 함께 제공되어 중학생 자녀를 둔 학부모들에게도 각 내용이 청소년 프로그램의 회기별로 달성해야 할 목표에 맞게 전달될 수 있도록 구성되어 있다.

김명식 등(2013)의 청소년을 위한 스마트폰 과다사용 예방교육 프로그램은 동기강화상담과 인지행동치료를 결합하여 개발한 프로그램으로 예방교육 대상은 중학생이며 총 4회기로 이루어져 있다. 저자들은 중학교 청소년들은 또래 집단의 영향이 매우 크기 때문에 소수 인원을 대상으로 하는 집단상담보다 학급 단위로 예방교육을 실시하는 것이 효과적일 수 있다고 하였다. 1, 2회기에서는 스마트폰 중독에 대한 전반적인 이해와 뇌에 미치는 영향을 교육한다. 3, 4회기에서는 스마트폰 중독에 대처하기 위해 동기강화기법과 인지행동적 대처 방안을 연습하도록 구성되어 있다.

김희진(2014)의 초등학교의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램은 스마트폰에 대한 올바른 인식을 심어주고 스마트폰의 유혹을 참아낼 수 있는 자기 통제력을 향상시키고 충동성을 조절하고 대체활동을 증진시켜서 스마트폰 사용시 자기관리능력을 높이는 것을 목표로 하였다. 1회기 당 40분씩 12회기로 구성되었다.

정서림(2014)의 스마트폰 중독 잠재적 위험군 중학생의 중독 예방을 위한 프로그램은 스마트폰 과다사용에 대한 인식을 돕고 자기통제력을 향상하여 충동성 조절을 도모하고 스마트폰 사용 대체 활동을 하도록 구성되었으며 신체활동, 목록 작성, 읽기 자료 제공, 북아트 만들기 등을 특징으로 한다. 대상은 중학생이며 1회기 당 70분씩 12회기로 이루어졌으나 활동이 많은 3, 6, 8, 11회기는 80분으로 구성되어 있다.

조메리명희(2014)는 부모교육 프로그램으로 스마트폰 중독 예방 활동을 개발하였다. 체계적 부모효율성 훈련과 인지행동상담이론에 기초하여 개발하였으며 1회기 당 45분씩 10회기로 이루어졌다. 1회기는 스마트폰 중독에 대한 이해의 단계이며 2~6회기는 자기인식과 실천의 단계, 7~10회기는 가족의사소통 및 실천단계로 구성되어 있다.

표 II-3. 스마트폰 중독 관련 예방/치료 프로그램

구분	저자	연구명(프로그램 명)	대상	회기수
예방	한국정보화진흥원 (2012)	스마트미디어 리더되기	초, 중, 고	6회기
치료	황재인, 신재한 (2013)	초등학교 학생 스마트폰 중독 개입교육 프로그램	초6	5단계 (13차시)
예방	이영선 등(2013)	청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램	중1-3	3회기

구분	저자	연구명(프로그램 명)	대상	회기수
예방	김명식 등(2013)	청소년을 위한 스마트폰 과다사용 예방교육 프로그램 개발 및 예비효과연구	중2	4회기
예방	김희진(2014) *학위논문	초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발	초5-6	12회기
예방	정서림(2014) *학위논문	스마트폰 중독 잠재적 위험군 중학생의 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램	중학생	12회기
예방	조메리명희(2014) *학위논문	스마트폰 중독 예방 활동의 효과 : 유아기 어머니를 대상으로	성인 (부모)	10회기

## 6. 선행연구에서 살펴본 시사점

본 연구에서는 최근 스마트폰 중독에 대한 예방 및 치료에 대한 요구가 높아진 현실을 반영하여, 청소년 스마트폰 중독의 특성을 이해하고 고려한 스마트폰 중독 지속형치료 프로그램을 개발하고자 한다. 이에, 선행연구를 토대로 알아본 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인은 다음과 같다.

첫째, 청소년들은 스마트폰이 급속도로 확대·보급되는 최근 흐름 속에서 자신의 대인관계에 대한 욕구를 스마트폰의 빈번하고 지속적인 활용으로 표출하면서 스마트폰 중독에 이를 가능성이 높다.

둘째, 스마트폰은 기존의 다른 미디어기기와는 다르게 휴대성, 상호연결성, 상호작용성, 개인 맞춤형 인터페이스 등의 특성을 지니므로 스마트폰을 이용하는 청소년들은 자기표현을 통한 정체성 형성과 커뮤니케이션에 대한 동기 등을 자극받으면서 중독에 이를 가능성이 높아진다.

셋째, 기존의 인터넷 중독과 마찬가지로 개인의 기질적 특성인 자기통제력 결여, 우울 및 불안에 대한 취약성, 그리고 사회적 기술의 부족 등의 요인을 통해 청소년기에는 스마트폰 중독에 노출될 위험이 높아진다.

넷째, 가족의 구조적 결손, 부모의 과잉보호적 또는 방임적 양육태도, 그리고 역기능적 부모-자녀 간 의사소통이 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미친다.

마지막으로 여자 청소년의 경우 즉시적 상호작용성을 지닌 스마트폰에 의한 중독적 사용 가능성이 높아진다.

스마트폰 중독 프로그램과 관련된 선행연구들을 살펴본 결과 현재까지 예방에 관한 연

구가 주를 이루었고 스마트폰 중독 치료에 관한 연구는 많이 이루어지지 않음을 알 수 있다. 또한 중독 고위험군을 다룰 수 있는 기숙형 프로그램에 관한 연구는 찾아보기 어려워 스마트폰 중독 치료 프로그램에 대한 연구가 제한적임을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 기존의 인터넷치유학교 프로그램 등(황순길, 2010)을 참고하고 선행연구에서 조사한 스마트폰 과다사용/중독에 영향을 미치는 요인들을 반영하여 스마트폰 중독 고위험 청소년들을 집중적으로 치료할 수 있는 청소년 스마트폰 중독 기숙형기숙학교 프로그램을 개발하고자 하였다. 이에, 자기결정성 이론, 생태체계적 모델, 환경요법, 동기강화모델, 인지행동접근 모델, 문제해결 모델 등에 근거하여 개발하고자 하였다. 특히, 스마트폰 중독 문제와 관련하여 심리적, 가족적, 사회적, 문화적 원인 등을 반영하여 개발된 개인상담, 집단상담, 가족상담 프로그램과 다양한 활동을 유기적으로 연결하여 이들의 습관이나 생각에 변화를 주고 스마트폰 중독 행위를 감소시키고자 한다.

## Ⅲ. 연구방법 및 결과

### 1. 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램의 개발

#### 가. 프로그램의 개발 과정

본 연구에서는 효과적인 청소년 스마트폰 중독 기숙형 치료프로그램을 개발하기 위하여 김창대 등(2011)이 제안한 프로그램 개발 모형을 참고하여 프로그램 개발 절차 계획을 수립하였다.

김창대 등(2011)은 기존의 프로그램 개발 모형을 종합하고 수정하여 4단계 프로그램 개발 및 평가 모형을 제시하였다. 이 모형은 목표수립 단계, 프로그램 구성 단계, 예비연구 단계, 프로그램 실시 및 개선 단계 순으로 구성되어 있으며, 각 단계는 순환적인 개발과 평가 과정도 포함하고 있다.

- ① 목표수립 단계 : 프로그램을 기획하고 잠재 대상자의 요구를 조사하며, 그 결과에 따라 원래 염두에 두었던 계획안 및 프로그램 목표를 수정, 재정립한다. 요구조사란 ‘프로그램을 개발하기 전에 잠재 대상자에게 특정 프로그램이 필요한 정도를 평가하는 절차’다. 프로그램 대상자에게 보다 적합하고 그들의 직접적인 요구를 반영하는 프로그램을 제작하기 위한 절차다. 이 단계는 프로그램의 이론적 모형 설정을 목표로 하고 있다.
- ② 프로그램 구성 : 프로그램의 목적 및 내용에 대해 이론적으로 검토하고, 프로그램에 포함될 활동을 수집, 정리하며, 각 활동의 효과, 수용성, 흥미 등의 측면에서 잠정적으로 평가한다. 그 평가 결과에 따라 활동, 내용, 전략을 선정하여 프로그램 초안을 구성하는 것을 목표로 한다.
- ③ 예비연구/장기적 효과제고 노력 : 앞서 일차적으로 구성된 프로그램을 소수 대상에게 실시하고, 다양한 측면에서 평가를 하여, 필요한 경우 프로그램의 활동, 내용, 전략 등을 수정할 때 필요한 자료를 수집한다. 그리고 이때 프로그램에 내포된 변인의 적합성 등에 대해서도 기존 연구나 메타분석 또는 모형분석을 하여 프로그램 내 변인 간의 관계에 대한 모형을 수정하여 최종 모형을 구성한다.
- ④ 프로그램 실시 및 개선 : 예비연구를 통해 수정, 완성된 프로그램을 실시하고, 지속적인 평가 작업을 거쳐 수정, 보완한다.

이러한 프로그램 개발 과정에 따라, 본 연구의 프로그램 개발은 목표수립 단계를 거쳐 프로그램 초안을 구성하였고, 시범운영과 이에 따른 수정·보완작업을 통해 최종 프로그램 개발하여 보급할 예정이다.

## 1) 목표수립 단계

기숙형치유학교 프로그램 개발에 고려하기 위하여 스마트폰 중독 및 스마트폰 중독 청소년의 개념과 특성에 관련된 문헌연구 및 기존 치료 프로그램 조사연구를 실시하였다. 특히 본원에서 수년 전 개발하여 운영 및 보완해 온 기숙형치료 프로그램 인터넷치유학교의 접근이론 및 현황을 살펴보고, 스마트폰 중독 치유학교 프로그램 구성원리 및 상세 구성요소 설정에 반영할 시사점을 찾고자 하였다. 또한 2013년에 여성가족부와 본원이 협력하여 실시한 청소년 스마트폰 중독 실태조사 원자료를 통계처리 및 분석하여, 그 결과를 근거로 스마트폰 중독 청소년 및 부모의 특성을 고려한 프로그램 구성요소를 발굴하였다.

목표수립 단계의 마지막으로, 프로그램 구성요소 및 세부사항에 대한 요구 조사와 관련하여, 스마트폰 과다사용 청소년 관련 현장실무자를 대상으로 새롭게 포커스그룹인터뷰를 운영하고 그 결과 분석을 실시하였다. 이와 같은 포커스그룹인터뷰 및 앞서 진행한 문헌조사, 통계분석 조사를 통해 효과적인 스마트폰 중독 기숙형치유학교 운영을 위한 프로그램 구성요소를 도출하였다.

### 가) 청소년 스마트폰 중독 조사연구

#### (1) 청소년 스마트폰 중독 조사연구 개요

##### (가) 필요성

2013년도 여성가족부의 위탁연구로 실시된 <청소년의 스마트폰 중독에 대한 실태조사>의 자료를 재분석하여 청소년의 중독 피해를 최소화 하고, 예방할 수 있는 방안을 도출하는데 있어 필요한 시사점을 제공하고자 하였다. 또한, 스마트폰 중독 청소년군(고위험군, 잠재적위험군)을 분류하여 상담치료 매뉴얼 개발에 중심자료로 제공하고자 실시되었다.

##### (나) 연구내용

미국정신의학회에서 제시하는 다양한 기준을 고려한 심층적 스마트폰 중독척도와 청소년을 대상으로 개발한 청소년 스마트폰 중독척도를 이용하여 청소년의 스마트폰 이용과 중독실태를 조사하였다. 특히, 청소년의 심리적, 사회적 특성, 인구사회학적 요인, 부모 요

인(의사소통, 스마트폰 사용 중재 요인 등)을 통합적으로 고려하여 조사를 실시하였다.

(2) 대상

전국의 중·고등학교에 재학 중인 학생 3230명(남 1665명, 여 1565명)을 대상으로 하였다. 학생들의 학년과 성별 및 지역별 연구 참여 인원은 [표 III-1]과 [표 III-2]에 제시하였다.

표 III-1. 성별, 재학 학년별 연구 참여자(명)

		남	여	합
중학교	1학년	300	227	527
	2학년	275	262	537
	3학년	322	233	555
	소계	896	722	1619
고등학교	1학년	257	297	554
	2학년	230	309	539
	3학년	281	237	518
	소계	768	844	1611
합계		1665	1565	3230

표 III-2. 지역별 연구 참여자(명)

지역	연구참여자(명)	비율(%)
서울	569	17.6
부산	227	7.0
대구	175	5.4
인천	192	5.9
광주	115	3.6
대전	100	3.1
울산	88	2.7
경기	792	24.5
강원	94	2.9
충북	107	3.3
충남	129	4.0
전북	121	3.7
전남	111	3.4
경북	159	4.9
경남	216	6.7
제주	37	1.1
합계	3230	100

### (3) 구성척도

#### (가) 스마트폰 사용과 관련한 측정

##### (1) 스마트폰 사용 중독

스마트폰 중독의 정도는 유홍식, 김찬원(2013)이 개발한 스마트폰 중독척도를 사용하였다. 이 척도는 이창호 등(2012)이 개발한 게임중독진단척도를 스마트폰 사용에 맞춰서 수정, 보완한 것이다. 이 척도는 강박사용, 금단, 내성, 조절실패, 지속적과다사용, 관심상실, 기분전환, 기만, 관계손상의 9개 요인으로 구성되어 있으며, 확인적 요인분석을 통해 그 요인의 타당도는 검증된 바 있다(유홍식, 김찬원, 2013). 각 요인별로 3개의 문항으로 총 27개의 문항이며, 각 문항은 5점 Likert 척도(1-5점)로 평정하게 되어있는 자기보고식 척도이다. 이 연구에서의 Cronbach's alpha는 .96이었다.

##### (2) 스마트폰 이용시간

스마트폰의 사용시간은 주중과 주말로 구별하여 구체적으로 어느 정도의 시간을 사용하는지를 연구 참여자가 스스로 보고하도록 하였다.

##### (3) 스마트폰을 처음 소유하게 된 시기와 소유기간

스마트폰을 처음 소유한 시기가 언제부터인지를 기술하도록 하였고 중학교 1학년은 7학년, 고등학교 3학년은 12학년과 같이 학령연한으로 입력하였다. 그리고 현재의 학년에서 처음 사용한 시기를 빼는 방식으로 스마트폰 소유기간을 계산하였다.

##### (4) 스마트폰 서비스 이용영역

스마트폰으로 사용 가능한 서비스 12개 영역(전화통화, SNS, 모바일메신저, 문자메시지, 음악듣기, 게임, 사진/동영상촬영, 동영상시청, 뉴스, 교육, 웹툰, 쇼핑)을 얼마나 사용하는지를 5점 Likert 척도(1='전혀 안한다'~5='매우자주')의 자기보고식으로 보고하도록 하였다.

##### (5) 스마트폰 이용 동기

스마트폰을 사용하는 동기는 크게 습관("습관적으로"), 오락("재미있기 때문에"), 관계성("다른 사람들과 쉽게 대화할 수 있기 때문에"), 게임이용성("다양한 게임을 즐길 수 있기 때문에"), 기능통합성("여러 가지 기능을 한꺼번에 이용할 수 있기 때문에"), 스트레스 해소("스트레스를 해소하기 위해"), 정보/학습추구("다양한 정보를 얻기 위해"), 이동편의성("이동 중에 자유롭게 이용할 수 있어서") 및 보편성("친구들이 가지고 있기 때문에")의 9가지 영역을 측정하였다. 각 요인별로 2개 문항, 전체적으로 18개 문항으로 구성되어있다. 본

연구에서의 Cronbach's alpha는 .92였다.

#### (나) 우울

연구 참여자들의 우울감의 정도는 CES-D(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; Radloff, 1977)로 측정하였다. 이 척도는 일반인들을 대상으로 우울증상의 정도를 측정하기 위해서 개발된 척도이다. 20개의 우울증상과 관련한 문항에 대해서 4점 Likert 척도의 자기보고식 평정을 하도록 되어 있어, 점수가 높을수록 우울증상이 심각함을 의미한다. 본 연구에서는 전점구, 최상진, 양병창(2001)이 우리말로 타당화한 척도를 사용하였다. 본 연구에서 Cronbach's alpha는 .91이었다.

#### (다) 불안

연구 참여자의 불안은 STAI(State-Trait Anxiety Inventory; Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970)를 이용하여 측정하였다. 이 척도는 비교적 안정적인 특성의 불안의 정도를 측정하는 특성불안과 특정 순간 불안감의 정도를 측정하는 상태불안을 측정하는 각각 20문항의 4점 Likert(1~4점) 자기보고식 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 김정택, 신동균(1978)이 번안한 상태불안을 측정하는 20문항을 사용하였다. 본 연구에서의 Cronbach's alpha는 .91이었다.

#### (라) 삶의 만족도

삶의 만족의 정도는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족(Life satisfaction with life scale)을 사용하였다. 이 척도는 삶의 만족을 자기보고식(5점 Likert 척도)로 측정하는 5개의 문항으로 구성되어 있다. 본 연구의 Cronbach's alpha는 .88이었다.

#### (마) 주의력결핍과잉행동(ADHD) 증상

연구 참여자의 주의력결핍/과잉행동(Attention-Deficit/Hyperactivity) 증상은 Kessler 등(2005)이 개발한 Adult ADHD Self-Report Scale(ASRS-v1.1)을 사용하였다. 이 척도는 DSM-IV(American Psychiatric Association, 1994)의 ADHD 진단 기준에 근거하여 일반인을 대상으로 ADHD 증상을 선별하기 위하여 개발된 척도이다(Kessler et al., 2005). 5점 Likert 척도(0~4점)로 평정하는 18개 문항으로 되어 있으며 ADHD 증상을 잘 예측할 수 있는 6개 문항을 이번 연구에서 사용하였다. 본 연구에서의 Cronbach's alpha는 .78이었다.

#### (바) 부모-자녀 의사소통

연구 참여자의 부모-자녀 간 의사소통은 Barnes와 Olson(1982)의 Parent-Adolescent Communication(PAC)를 김윤희(1989)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 2개 요인(개방성, 폐쇄성)이 각각 10개 문항이며, 전체 20개의 문항으로 되어 있다. 폐쇄성의 요인은 역할채점을 하여서, 전체적으로 점수가 높을수록 부모-자녀 의사소통이 긍정적임을 시사한다. 이번 연구에서는 개방성 중 6개 문항, 폐쇄성 중 1개 문항을 추출하여서 사용하였다. 본 연구에서의 Cronbach's alpha는 .81이었다.

#### (4) 분석방법

스마트폰 중독 청소년 조사연구를 위하여 연구참여자 특성 분석에서는 각 변인별 평균과 표준편차를 분석하였고, 재학 중인 학교와 성별에 따라 측정된 변인에 차이가 있는지를 확인하기 위하여 이원변량분석을 실시하였다. 스마트폰 중독의 정도에 근거하여 집단 간에 어떤 차이가 있는지를 확인하기 위하여 스마트폰 중독 척도의 60T 이하를 일반사용자군, 60-70T를 잠재적위험군, 70T 이상을 고위험군으로 세 집단을 나누었다. 전체 3,230명은 일반사용자군에 2,594명(남 1,375, 여 1,219), 잠재적위험군에 532명(남 266, 여 266), 그리고 고위험군에 104명(남 24, 여 80)이 분류되었다. 이들 간 차이를 확인하기 위하여 변인별로 변량분석을 실시하였으며, 사후검정은 Tukey 방법으로 실시하였다. 마지막으로, 스마트폰 중독의 정도와 심리적 변인간 관계의 확인을 위하여 남녀를 구별하여 상관분석을 실시하였다.

#### (5) 조사결과

##### (가) 연구참여자 특성

연구참여자의 스마트폰 사용과 관련한 변인, 우울, 불안, 삶의 만족, ADHD 증상 및 부모-자녀 의사소통들의 평균과 표준편차를 전체 뿐 아니라 성별 및 재학 학교별로 구분하여 [표 III-3]에 제시하였다.

표 III-3. 연구참여자의 특성

	전체 (n=3230)	성별		학교		
		남 (n=1665)	여 (n=1565)	중 (n=1619)	고 (n=1611)	
중독정도	55.12 (20.70)	52.34 (19.79)	58.07 (21.24)	53.90 (20.98)	56.34 (20.36)	
사용정도	주중사용시간	6.40 (16.54)	5.20 (14.34)	7.67 (18.51)	4.39 (10.49)	8.41 (20.73)
	주말사용시간	7.79 (16.60)	6.15 (14.35)	9.53 (18.55)	5.87 (11.11)	9.72 (20.53)

		전체 (n=3230)	성별		학교	
			남 (n=1665)	여 (n=1565)	중 (n=1619)	고 (n=1611)
소유관련	첫 소유시기	7.77 (1.82)	7.76 (1.80)	7.77 (1.84)	6.45 (1.21)	9.08 (1.30)
	소유기간	2.73 (1.08)	2.66 (1.07)	2.80 (1.08)	2.57 (1.03)	2.89 (1.11)
	전화통화	3.45 (.98)	3.33 (1.01)	3.59 (.94)	3.49 (.99)	3.42 (.98)
	SNS	3.15 (1.51)	2.97 (1.50)	3.33 (1.50)	2.76 (1.49)	3.53 (1.44)
	모바일메신저	3.93 (1.13)	3.69 (1.18)	4.18 (1.02)	3.83 (1.17)	4.04 (1.08)
	문자메시지	3.20 (1.04)	2.99 (1.05)	3.41 (.99)	3.20 (1.07)	3.19 (1.02)
스마트폰 서비스 이용영역	음악듣기	4.05 (1.12)	3.86 (1.21)	4.25 (.97)	3.94 (1.21)	4.25 (.97)
	게임	2.63 (1.35)	2.83 (1.36)	2.42 (1.31)	2.89 (1.37)	2.37 (1.29)
	사진/동영상 촬영	2.99 (1.16)	2.56 (1.07)	3.45 (1.07)	2.89 (1.17)	3.08 (1.14)
	동영상시청	2.80 (1.29)	2.68 (1.29)	2.92 (1.29)	2.82 (1.30)	2.77 (1.28)
	뉴스	1.90 (1.10)	1.96 (1.60)	1.83 (1.02)	1.75 (1.02)	2.05 (1.15)
	교육	2.07 (1.08)	1.96 (1.07)	2.19 (1.09)	2.03 (1.10)	2.11 (1.06)
	웹툰	3.00 (1.40)	3.23 (1.38)	2.76 (1.38)	3.16 (1.39)	2.84 (1.39)
	쇼핑	1.91 (1.15)	1.58 (.97)	2.26 (1.22)	1.81 (1.14)	2.01 (1.15)
	습관	6.28 (1.90)	5.98 (1.84)	6.60 (1.91)	6.15 (1.89)	6.42 (1.90)
	오락	5.76 (1.90)	5.83 (1.86)	5.67 (1.93)	5.84 (1.88)	5.67 (1.91)
스마트폰 이용동기	관계성	6.80 (1.94)	6.43 (1.97)	7.20 (1.81)	6.59 (1.94)	7.02 (1.91)
	게임이용성	4.76 (2.36)	5.09 (2.34)	4.40 (2.33)	5.12 (2.40)	4.39 (2.26)
	기능통합성	6.28 (1.98)	6.05 (2.02)	6.53 (1.91)	6.29 (2.02)	6.28 (1.94)
	스트레스해소	6.11 (2.00)	5.99 (2.01)	6.23 (1.98)	6.19 (2.06)	6.03 (1.93)
	정보/학습추구	5.65 (1.66)	5.52 (1.72)	5.78 (1.59)	5.50 (1.67)	5.79 (1.65)
	이동편의성	6.63 (2.01)	6.34 (2.03)	6.95 (1.93)	6.48 (2.05)	6.78 (1.95)
	보편성	4.39 (1.99)	4.39 (1.99)	4.39 (2.00)	4.44 (2.00)	4.34 (1.99)
	우울	32.26 (9.72)	31.41 (9.19)	33.16 (10.17)	31.21 (8.98)	33.32 (10.30)
불안	42.40 (10.36)	41.13 (10.08)	43.75 (10.48)	40.54 (10.20)	44.27 (10.19)	
삶의 만족	14.60 (4.15)	14.99 (4.32)	14.20 (3.92)	15.18 (4.14)	14.03 (4.08)	
ADHD 증상	14.97 (3.93)	14.85 (4.11)	15.11 (3.72)	14.66 (3.92)	15.29 (3.91)	
부모-자녀 의사소통(개방)	24.07 (4.85)	24.02 (4.97)	24.12 (4.72)	24.54 (4.80)	23.60 (4.85)	

#### (나) 재학 학교와 성별에 따른 집단간 차이

재학 중인 학교와 성별에 따라 측정된 변인에 차이가 있는지를 확인하기 위하여 실시한 이원변량분석 결과는 [표 III-4]에 제시되어 있다.

스마트폰 사용 정보를 보면, 중독의 정도와 사용시간 모두 학교와 성별의 주효과가 유의하였다. 즉 중학교에 비해 고등학교 학생들이, 남학생에 비해 여학생이 더 중독의 정도가 심각하고 사용량이 많다고 보고하고 있다. 사용시간의 경우에는 학교와 성별의 상호작용 효과가 유의하였으며, 고등학교 여학생들의 사용량이 상승하는 경향성을 보이고 있었다.

스마트폰 소유와 관련한 변인에서도 첫 소유시기와 소유기간에 유의한 학교와 성별의 주효과가 있었다. 중학생 그리고 여학생의 첫 소유시기가 빠른 것으로 나타났으며, 소유기간은 고등학생 그리고 여학생이 더 긴 것으로 나타나고 있었다.

스마트폰 서비스 이용영역과 관련하여서는 문자메시지, 동영상시청 및 교육 서비스의 사용을 제외하고는 모든 영역에서 학교의 주효과가 유의하였다. 전화통화와 게임, 웹툰의 이용은 중학생이 고등학생에 비해 더 많다고 보고하고 있었다. 이를 제외한 다른 영역, 즉 SNS, 모바일메신저, 음악듣기, 사진/동영상 촬영, 뉴스, 쇼핑의 영역은 고등학생이 중학생에 비해 더 많이 사용하고 있음이 보고되고 있었다.

성별의 주효과는 모든 서비스 이용 영역에서 유의한 것으로 나타났으며, 게임, 뉴스, 웹툰의 경우에는 남자가, 그리고 다른 모든 영역에서는 여자가 더 많은 이용 빈도를 보이는 것으로 보고하였다.

학교와 성별의 상호작용효과가 유의하게 나타난 영역은 모바일메신저, 음악듣기 및 게임이었다. 모바일메신저와 음악듣기는 중학교에서 고등학교로 학년이 올라가면서 여자의 경우는 사용정도에 차이가 없으나 남자의 경우에는 상승하는 것으로 나타났다. 게임의 경우에는 중학교에서 고등학교로 진학하면서 남자의 경우 하락하는 것으로 보고되었다.

스마트폰의 이용동기에서는 기능통합성을 제외한 모든 영역에서 학교의 주효과가 유의하였다. 중학교에서 고등학교로 올라갈수록 오락과 게임이용, 스트레스 해소, 보편성을 목적으로 한 사용은 줄어들고 있었으며, 습관적 사용, 관계성, 정보/학습추구, 이동편의성의 목적은 증가하고 있었다.

성차의 유의한 주효과는 오락과 보편성을 제외한 전영역에서 유의하였다. 게임이용성을 목적으로 하는 것에서만 남자가 여자에 비해 높은 것으로 나타났으며, 습관, 관계성, 기능통합성, 스트레스 해소, 정보/학습 추구 및 이동편의성에서는 여자가 남자에 비해 그 사용목적이 더 많은 것으로 보고되었다.

학교와 성별의 상호작용 효과는 관계성, 게임이용성과 기능통합성에서 유의하였다. 남자의 경우 중학교에서 고등학교로 진학하면서 관계성을 목적으로 한 사용이 상승하는 것으로 나타났다. 반면에 중학교에서 고등학교로 진학하면서 게임이용성은 남녀 모두 하락하

였으나 특히 남자의 하락이 두드러진 것으로 나타났다. 기능통합성을 목적으로 사용하는 것은 중학교에서 고등학교로 진학하면서 남자의 경우는 하락하였으나 여자의 경우에는 변화가 없는 것으로 나타났다.

표 III-4. 중·고등학교 재학 및 성별에 따른 집단간 차이

		중학교		고등학교		F(1,3226)	
		남자	여자	남자	여자		
	중독정도	51.35	57.40	53.49	59.05	학교주효과	7.23**
		(19.95)	(22.38)	(20.31)	(20.54)	성별주효과	67.53***
						학교 X 성	.13
스마트폰 사용정도	주중사용시간	4.02	4.85	6.64	10.04	학교주효과	47.82***
		(10.80)	(10.31)	(17.89)	(23.03)	성별주효과	14.05***
						학교 X 성	5.18*
	주말사용시간	5.05	6.93	7.40	11.75	학교주효과	40.78***
		(10.90)	(11.55)	(17.53)	(22.54)	성별주효과	30.75***
						학교 X 성	4.88*
스마트폰 소유	첫소유시기 (학년)	6.49	6.28	9.16	8.95	학교주효과	3814.35***
		(1.17)	(1.25)	(1.30)	(1.34)	성별주효과	24.22***
						학교 X 성	.00
	소유기간(년)	2.48	2.65	2.87	2.94	학교주효과	85.18***
		(1.01)	(1.04)	(1.14)	(1.13)	성별주효과	10.73**
						학교 X 성	2.30
	전화통화	3.35	3.65	3.27	3.52	학교주효과	10.12**
		(1.01)	(.95)	(1.02)	(.93)	성별주효과	69.55***
						학교 X 성	.38
	SNS	2.66	2.90	3.33	3.71	학교주효과	223.26***
		(1.48)	(1.50)	(1.44)	(1.40)	성별주효과	38.67***
						학교 X 성	2.15
스마트폰 서비스 이용영역	모바일 메신저	3.56	4.14	3.80	4.19	학교주효과	15.56***
		(1.21)	(1.03)	(1.12)	(1.02)	성별주효과	166.54***
						학교 X 성	6.30*
	문자 메시지	2.99	3.46	2.96	3.37	학교주효과	3.03
		(1.07)	(1.03)	(1.04)	(.96)	성별주효과	156.09***
						학교 X 성	.78
	음악듣기	3.68	4.25	4.00	4.26	학교주효과	19.34***
		(1.26)	(.95)	(1.15)	(.98)	성별주효과	122.78***
						학교 X 성	15.95***

	중학교		고등학교		F(1,3226)	
	남자	여자	남자	여자		
게임	3.17	2.55	2.44	2.29	학교주효과	124.59***
	(1.33)	(1.35)	(1.29)	(1.27)	성별주효과	73.79***
					학교 X 성	28.41***
사진/동영상촬영	2.50	3.39	2.61	3.52	학교주효과	10.42**
	(1.07)	(1.14)	(1.09)	(1.01)	성별주효과	603.52***
					학교 X 성	.20
동영상 시청	2.75	2.93	2.62	2.92	학교주효과	2.52
	(1.32)	(1.28)	(1.25)	(1.29)	성별주효과	29.14***
					학교 X 성	1.98
뉴스	1.84	1.67	2.15	1.98	학교주효과	71.15***
	(1.09)	(.93)	(1.24)	(1.07)	성별주효과	20.23***
					학교 X 성	.01
교육	1.96	2.15	2.00	2.24	학교주효과	2.78
	(1.10)	(1.13)	(1.06)	(1.05)	성별주효과	34.28***
					학교 X 성	.48
웹툰	3.30	2.99	3.13	2.57	학교주효과	41.04***
	(1.38)	(1.38)	(1.36)	(1.35)	성별주효과	86.10***
					학교 X 성	7.24**
쇼핑	1.52	2.22	1.70	2.31	학교주효과	13.69***
	(.96)	(1.25)	(1.00)	(1.20)	성별주효과	304.94***
					학교 X 성	1.47
습관	5.86	6.52	6.07	6.70	학교주효과	9.39**
	(1.83)	(1.94)	(1.89)	(1.89)	성별주효과	100.10***
					학교 X 성	.10
오락	5.95	5.73	5.67	5.67	학교주효과	6.98**
	(1.87)	(1.92)	(1.85)	(1.96)	성별주효과	2.81
					학교 X 성	3.14
스마트폰 이용동기	6.18	7.08	6.66	7.28	학교주효과	27.97***
	(1.92)	(1.85)	(2.03)	(1.78)	성별주효과	138.93***
					학교 X 성	4.84*
게임 이용성	5.57	4.63	4.52	4.24	학교주효과	84.14***
	(2.34)	(2.39)	(2.23)	(2.27)	성별주효과	60.20***
					학교 X 성	17.48***
기능 통합성	6.16	6.51	5.88	6.60	학교주효과	1.89
	(2.07)	(2.00)	(1.99)	(1.87)	성별주효과	62.08***
					학교 X 성	7.37**

	중학교		고등학교		F(1,3226)	
	남자	여자	남자	여자		
스트레스해소	6.09	6.38	5.83	6.20	학교주효과	10.18**
	(2.10)	(2.05)	(1.93)	(1.96)	성별주효과	22.72***
					학교 X 성	.38
정보/학습추구	5.40	5.67	5.66	5.91	학교주효과	19.98***
	(1.72)	(1.60)	(1.74)	(1.57)	성별주효과	20.72***
					학교 X 성	.03
이동 편의성	6.22	6.81	6.38	7.09	학교주효과	10.72**
	(2.06)	(2.01)	(2.01)	(1.86)	성별주효과	91.97***
					학교 X 성	.95
보편성	4.50	4.78	4.31	4.38	학교주효과	4.38*
	(1.99)	(2.05)	(2.00)	(2.00)	성별주효과	.11
					학교 X 성	.32
우울	30.46	32.32	32.85	34.22	학교주효과	41.73***
	(8.57)	(9.64)	(10.05)	(10.66)	성별주효과	23.59***
					학교 X 성	.55
불안	39.44	42.01	43.20	45.57	학교주효과	112.25***
	(9.74)	(10.69)	(10.32)	(9.97)	성별주효과	51.15***
					학교 X 성	.09
삶의 만족	15.37	14.90	14.50	13.49	학교주효과	65.98***
	(4.33)	(3.96)	(4.42)	(3.75)	성별주효과	27.85***
					학교 X 성	3.67
ADHD 증상	14.55	14.77	15.10	15.50	학교주효과	22.42***
	(4.12)	(3.77)	(4.22)	(3.67)	성별주효과	5.31*
					학교 X 성	.46
부모-자녀 의사소통(개방)	24.55	24.50	23.39	23.73	학교주효과	33.70***
	(4.85)	(4.87)	(5.19)	(4.64)	성별주효과	.77
					학교 X 성	1.35

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

#### (다) 스마트폰 중독 정도에 근거한 집단간 비교

스마트폰 중독의 정도에 따른 각 변인의 차이를 확인한 결과는 [표 III-5]에 제시하였다. 일반사용자와 잠재적위험군, 고위험군의 세 집단간 비교 결과, 스마트폰 중독의 정도에서는 유의한 차이가 있었다. 그러나 연구 참여자들이 직접 보고한 스마트폰의 주중 및 주말 사용시간에는 세 집단간 유의한 차이는 없었다.

스마트폰을 처음 보유한 시기에는 집단간 유의한 차이가 있었으며, 고위험집단이 일반 사용자집단에 비해 더 빠른 시기에 스마트폰을 소유한 것으로 나타났다. 스마트폰의 서비스 사용 영역은 교육을 제외한 전영역에서 집단간 유의한 차이가 있었다. 대체로 잠재적위험군과 고위험군이 일반사용자군에 비해 더 많이 사용한다고 보고하고 있었다. 스마트폰의 이용 동기와 관련해서는 모든 사용 동기에서 집단간 차이가 유의하였다. 9개의 하위 영역에서 대체로 일반사용자군이 그 사용 동기가 가장 낮았으며, 잠재적위험군, 고위험군의 순서로 나타났다.

기타 심리사회적 요인과 관련하여서 우울과 불안 및 ADHD 증상은 잠재적위험군과 고위험군이 일반사용자군에 비해 더 높은 것으로 나타났다. 반면에 삶의 만족도는 잠재적위험군과 고위험군이 일반사용자군에 비해서 더 낮은 것으로 나타났다. 부모-자녀 의사소통의 경우는 일반사용자군이 고위험군에 비해 더 높은 점수를 보이고 있어, 일반사용자군이 상대적으로 더 개방적인 대화관계를 유지하는 것으로 보고되었다.

표 Ⅲ-5. 스마트폰 중독 척도에 근거한 세 집단의 측정치의 평균과 표준편차

		일반 <sup>a</sup> (n=2594)	잠재 <sup>b</sup> (n=532)	고위험 <sup>c</sup> (n=104)	F(2,3226)	사후분석 (Tukey)
스마트폰 사용정도	중독정도	47.15 (13.74)	83.19 (5.05)	108.01 (10.42)	2726.21***	a<b<c
	주중사용시간	6.18 (16.69)	7.11 (15.83)	8.20 (16.24)	1.33	-
	주말사용시간	7.50 (16.91)	8.63 (15.11)	10.62 (15.93)	2.58	-
스마트폰 소유	첫소유시기(학년)	7.79 (1.82)	7.71 (1.73)	7.33 (2.30)	3.54*	a)<c
	소유기간(년)	2.71 (1.05)	2.80 (1.12)	2.90 (1.42)	2.74	-
스마트폰 서비스 이용영역	전화통화	3.43 (.99)	3.52 (.95)	3.69 (1.07)	4.95**	a)<c
	SNS	3.05 (1.52)	3.45 (1.44)	3.87 (1.50)	27.67***	a)<b<c
	모바일 메신저	3.87 (1.14)	4.12 (1.03)	4.58 (.91)	29.64***	a)<b<c
	문자 메시지	3.14 (1.04)	3.40 (.99)	3.64 (1.17)	24.19***	a)<b,c
	음악듣기	4.01 (1.13)	4.19 (1.01)	4.39 (1.08)	10.88***	a)<b,c
	게임	2.56 (1.32)	2.88 (1.39)	3.00 (1.66)	16.13***	a)<b,c
	사진/동영상촬영	2.91 (1.15)	3.18 (1.13)	3.94 (1.22)	48.79***	a)<b<c
	동영상시청	2.70 (1.27)	3.15 (1.27)	3.31 (1.43)	36.13***	a)<b,c
	뉴스	1.87 (1.09)	2.07 (1.12)	1.85 (1.18)	7.69**	a)<b
	교육	2.07 (1.09)	2.09 (1.03)	1.96 (1.16)	.66	-
	웹툰	2.94 (1.40)	3.30 (1.31)	3.13 (1.67)	15.05***	a)<c
쇼핑	1.81 (1.09)	2.23 (1.27)	2.72 (1.41)	58.90***	a)<b<c	

	일반 <sup>a</sup> (n=2594)	잠재 <sup>b</sup> (n=532)	고위험 <sup>c</sup> (n=104)	F(2,3226)	사후분석 (Tukey)	
스마트폰 이용동기	습관	2.98 (.91)	3.69 (.78)	4.40 (.72)	253.23***	a<b<c
	오락	2.74 (.92)	3.35 (.84)	3.91 (.84)	172.36***	a<b<c
	관계성	3.32 (.97)	3.64 (.84)	4.21 (.89)	63.17***	a<b<c
	게임이용성	2.27 (1.14)	2.79 (1.17)	2.95 (1.51)	56.31***	a<b,c
	기능통합성	3.04 (.99)	3.46 (.83)	4.02 (.92)	84.94***	a<b<c
	스트레스해소	2.91 (.98)	3.57 (.81)	4.15 (.87)	177.92**	a<b<c
	정보/학습추구	2.78 (.84)	2.96 (.73)	3.22 (1.01)	22.42***	a<b<c
	이동편의성	3.20 (1.01)	3.68 (.81)	4.27 (.78)	104.87***	a<b<c
	보편성	2.03 (.92)	2.81 (.94)	3.23 (1.21)	218.90***	a<b<c
우울	30.71 (8.60)	38.35 (10.87)	39.85 (13.38)	188.92***	a<b,c	
불안	41.25 (10.00)	46.99 (9.94)	47.76 (13.03)	86.26***	a<b,c	
삶의 만족	14.84 (4.12)	13.72 (4.00)	13.22 (4.63)	22.53***	a)b,c	
ADHD 증상	14.39 (3.77)	17.25 (3.50)	18.05 (4.20)	165.35***	a<b,c	
부모-자녀 의사소통(개방)	24.24 (4.80)	23.40 (4.80)	23.41 (5.88)	7.55**	a)b	

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

#### ① 남자 청소년의 스마트폰 일반사용자군, 잠재적위험군 및 고위험군간 집단 비교

남자 청소년과 여자 청소년간의 스마트폰 사용과 관련한 변인을 포함한 측정 변인들 간에 유의한 차이가 나타났으며, 각 집단별로 인원의 분포 역시 차이가 있었기에 남녀를 구분하여 스마트폰 중독과 관련한 세 집단(일반사용자군, 잠재적위험군, 고위험군) 간의 비교를 실시하였다. 그 결과는 남자 청소년의 경우 [표 III-6]에 제시하였다.

남자 청소년만을 대상으로 일반사용자와 잠재적위험군, 고위험군의 세 집단간 비교 결과, 스마트폰 중독의 정도에서는 유의한 차이가 있었다. 그러나 연구 참여자들이 직접 보고한 스마트폰의 주중 및 주말 사용시간에는 세 집단간 유의한 차이는 없었다. 스마트폰을 처음 보유한 시기와 소유기간에도 유의한 차이가 없었다.

스마트폰의 서비스 사용 영역과 이용 동기와 관련해서는 전영역에서 집단간 유의한 차이가 있었다. 대체로 잠재적위험군과 고위험군이 일반사용자군에 비해 모든 사용 영역에서 더 많이 사용한다고 보고하였으며, 모든 이용 동기에서도 더 높은 수치를 보이고 있었다.

기타 심리사회적 요인과 관련하여서 우울과 불안 및 ADHD 증상은 잠재적위험군과 고위험군이 일반사용자군에 비해 더 높은 것으로 나타났다. 반면에 삶의 만족도는 잠재적위험군과 고위험군이 일반사용자군에 비해서 더 낮은 것으로 나타났다. 부모-자녀 의사소통의 경우는 일반사용자군이 고위험군에 비해 더 높은 점수를 보이고 있어, 일반사용자군이 상

대적으로 더 개방적인 대화관계를 유지하는 것으로 보고되었다.

표 III-6. 남자 청소년의 일반사용자군, 잠재적위험군 및 고위험군 집단 비교

		일반 <sup>a</sup> (n=1375)	잠재 <sup>b</sup> (n=266)	고위험 <sup>c</sup> (n=24)	F(2,1661)	사후분석 (Tukey)
스마트폰 사용정도	중독정도	45.62 (13.96)	81.92 (4.15)	110.50 (13.23)	1126.80***	a<b<c
	주중사용시간	4.93 (14.00)	6.56 (16.23)	5.70 (10.79)	1.46	-
	주말사용시간	5.81 (14.00)	7.80 (16.20)	7.39 (11.04)	2.23	-
스마트폰 소유	첫소유시기(학년)	7.79 (1.78)	8.61 (1.82)	8.33 (2.43)	1.86	-
	소유기간(년)	2.64 (1.02)	2.78 (1.27)	2.85 (1.54)	2.24	-
스마트폰 서비스 이용영역	전화통화	3.30 (1.02)	3.41 (.93)	3.80 (1.00)	3.82*	a<c
	SNS	2.89 (1.52)	3.30 (1.35)	4.00 (1.12)	13.93***	a<b,c
	모바일메신저	3.65 (1.20)	3.84 (1.03)	4.57 (.72)	9.51***	a<b<c
	문자메시지	2.94 (1.05)	3.17 (1.02)	3.77 (1.04)	11.88***	a<b,c
	음악듣기	3.84 (1.23)	3.91 (1.11)	4.58 (.71)	4.73**	a,b<c
	게임	2.76 (1.35)	3.08 (1.31)	4.03 (1.44)	15.83***	a<b,c
	사진/동영상촬영	2.51 (1.07)	2.71 (1.04)	3.31 (1.35)	9.82***	a<b<c
	동영상시청	2.61 (1.28)	3.01 (1.27)	3.23 (1.34)	12.96***	a<b,c
	뉴스	1.92 (1.14)	2.15 (1.17)	2.43 (1.66)	6.64**	a<b
	교육	1.94 (1.05)	2.04 (1.10)	2.45 (1.50)	3.54*	-
	웹툰	3.15 (1.40)	3.59 (1.18)	3.93 (1.60)	14.18***	a<b,c
	쇼핑	1.51 (.91)	1.85 (1.14)	2.14 (1.30)	18.06***	a<b,c
	습관	5.75 (1.82)	6.93 (1.46)	8.87 (1.25)	82.38***	a<b<c
	오락	5.63 (1.84)	6.69 (1.50)	8.37 (1.55)	63.09***	a<b<c
	스마트폰 이용동기	관계성	6.31 (2.02)	6.89 (1.56)	8.37 (1.55)	23.27***
게임이용성		4.89 (2.33)	5.93 (2.01)	7.10 (3.06)	32.30***	a<b,c
기능통합성		5.90 (2.06)	6.70 (1.53)	7.72 (1.95)	26.81***	a<b<c
스트레스해소		5.97 (2.03)	6.85 (1.52)	8.03 (1.87)	45.83**	a<b<c
정보/학습추구		5.44 (1.74)	5.82 (1.43)	6.55 (2.43)	9.91***	a<b,c
이동편의성		6.20 (2.08)	6.92 (1.53)	7.95 (1.93)	22.29***	a<b<c
보편성		4.08 (1.88)	5.77 (1.72)	7.10 (2.13)	116.11***	a<b<c
우울		30.12 (8.12)	37.49 (11.13)	38.40 (12.95)	86.74***	a<b,c
불안		40.27 (9.83)	45.15 (9.79)	46.14 (14.85)	30.03***	a<b,c
삶의 만족		15.11 (4.30)	14.50 (4.20)	13.36 (5.76)	3.96*	-
ADHD 증상	14.34 (4.01)	17.16 (3.65)	18.67 (4.33)	67.75***	a<b,c	
부모-자녀 의사소통(개방)	24.03 (4.99)	23.95 (4.68)	24.50 (6.63)	.14	-	

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

## ② 여자 청소년의 스마트폰 일반사용자군, 잠재적위험군 및 고위험군간 집단 비교

여자 청소년을 대상으로 하여 일반사용자와 잠재적위험군, 고위험군을 구별하여 세 집단을 비교한 결과는 [표 III-7]에 제시하였다. 여자 청소년도 남자 청소년과 동일하게 스마트폰 중독에서 유의한 차이가 있었으며, 사용시간, 첫 소유시기 및 소유기간에서는 유의한 차이가 없었다.

스마트폰의 서비스 사용 영역 중 전화통화에서는 유의한 차이가 없었다. 이를 제외한 다른 서비스 사용 영역은 대체로 잠재적위험군, 고위험군이 일반사용자에 비해 더 많은 사용을 보이고 있었다. 교육 서비스의 경우는 일반사용자와 잠재적위험군이 고위험군에 비해 더 많이 사용한다고 보고하였으며, 뉴스의 사용은 잠재적위험군이 일반사용자와 고위험군에 비해 더 많이 사용한다고 보고하였다.

스마트폰의 이용 동기와 관련해서는 남자 청소년의 경우와 마찬가지로 전 영역에서 집단간 유의한 차이가 있었다. 대체로 잠재적위험군과 고위험군이 일반사용자군에 비해 모든 스마트폰의 사용 동기가 더 높은 것으로 나타나고 있었다.

여자 청소년의 일반사용자, 잠재적위험군 및 고위험군의 세 집단간에 심리적 요인에 차이가 있는지를 확인해 본 결과, 모든 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 우울, 불안의 경우 잠재적위험군과 고위험군이 일반사용자군에 비해 더 높은 것으로 나타났다. ADHD 증상은 고위험군이 일반사용자에 비해 유의하게 더 높은 것으로 나타났다. 삶의 만족과 부모-자녀 의사소통은 일반사용자가 다른 두 집단에 비해 더 높은 수치를 보이고 있었다.

표 III-7. 여자 청소년의 일반사용자군, 잠재적위험군 및 고위험군 집단 비교

	일반 <sup>a</sup> (n=1220)	잠재 <sup>b</sup> (n=266)	고위험 <sup>c</sup> (n=80)	F(2,1562)	사후분석 (Tukey)
스마트폰 사용정도					
중독 정도	49.09 (13.26)	84.45 (5.54)	107.27 (9.40)	1623.54***	a(b<c)
주중사용시간	7.59 (19.18)	7.65 (15.44)	8.94 (17.53)	.20	-
주말사용시간	9.41 (19.51)	9.46 (13.92)	11.59 (17.06)	.52	-
스마트폰 소유					
첫소유시기 (학년)	7.80 (1.86)	7.81 (1.63)	7.33 (2.27)	2.49	-
소유기간(년)	2.79 (1.08)	2.82 (.95)	2.91 (1.39)	.49	-
스마트폰 서비스					
전화통화	3.57 (.92)	3.63 (.96)	3.66 (1.09)	.66	-

	일반 <sup>a</sup> (n=1220)	잠재 <sup>b</sup> (n=266)	고위험 <sup>c</sup> (n=80)	F(2,1562)	사후분석 (Tukey)	
이용영역	SNS	3,24 (1.49)	3,60 (1.50)	3,83 (1.54)	11,18***	a(b,c)
	모바일메신저	4,11 (1,03)	4,41 (.94)	4,58 (.96)	16,43***	a(b,c)
	문자메시지	3,35 (.99)	3,63 (.90)	3,60 (1,21)	10,32***	a(b,c)
	음악듣기	4,20 (.98)	4,47 (.81)	4,33 (1,66)	8,91***	a(b)
	게임	2,34 (1,25)	2,68 (1,43)	2,69 (1,61)	9,05***	a(b)
	사진/동영상 촬영	3,36 (1,06)	3,64 (1,01)	4,13 (1,23)	25,14***	a(b,c)
	동영상시청	2,81 (1,26)	3,30 (1,26)	3,33 (1,46)	20,95***	a(b,c)
	뉴스	1,81 (1,02)	1,98 (1,06)	1,67 (.93)	4,28*	a,c(b)
	교육	2,22 (1,11)	2,14 (.96)	1,81 (1,01)	5,66**	a,b)c
	웹툰	2,69 (1,36)	3,00 (1,36)	2,90 (1,62)	6,11**	a(b)
스마트폰 이용동기	쇼핑	2,14 (1,17)	2,62 (1,29)	2,90 (1,40)	28,59***	a(b,c)
	습관	6,19 (1,79)	7,84 (1,53)	8,78 (1,50)	165,74***	a(b,c)
	오락	5,31 (1,81)	6,73 (1,83)	7,65 (1,70)	117,81***	a(b,c)
	관계성	7,02 (1,78)	7,66 (1,72)	8,40 (1,87)	33,41***	a(b,c)
	게임이용성	4,16 (2,16)	5,21 (2,57)	5,54 (2,94)	33,66***	a(b,c)
	기능통합성	6,30 (1,87)	7,12 (1,77)	8,14 (1,79)	53,43***	a(b,c)
	스트레스해소	5,84 (1,87)	7,41 (1,66)	8,38 (1,70)	138,97***	a(b,c)
	정보/학습추구	5,69 (1,58)	6,01 (1,50)	6,40 (1,88)	10,77***	a(b,c)
	이동편의성	6,64 (1,91)	7,80 (1,61)	8,73 (1,39)	82,37***	a(b,c)
	보편성	4,03 (1,80)	5,48 (2,03)	6,28 (2,48)	106,58***	a(b,c)
	우울	31,37 (9,07)	39,21 (10,56)	40,28 (13,56)	95,74***	a(b,c)
	불안	42,35 (10,07)	48,82 (9,76)	48,24 (12,50)	52,47***	a(b,c)
	삶의 만족	14,54 (3,89)	12,93 (3,64)	13,18 (4,27)	21,73***	a)b,c
ADHD 증상	14,44 (3,48)	17,34 (3,35)	17,87 (4,17)	101,07***	a(c)	
부모-자녀 의사소통(개방)	24,47 (4,56)	22,86 (4,87)	23,08 (5,64)	15,04***	a)b,c	

p<.05, p<.01, p<.001

#### (라) 스마트폰 중독과 심리적 변인간의 관계

스마트폰 중독의 정도와 심리적 변인간 남녀별 상관분석 결과를 [표 III-8]에 제시하였다. 남녀 모두 우울, 불안, ADHD 증상과 정적인 상관을 보였으며, 삶의 만족 및 부모-자녀의 의사소통의 문제와는 부적인 상관을 보였다. 특히 여자 청소년의 경우가 남자 청소년에 비해 부모-자녀 의사소통의 관련성이 상대적으로 높은 경향성을 보였다.

표 III-8. 스마트폰 중독과 심리적 변인 간의 상관

	1	2	3	4	5	6
1. 중독	-	.38	.31	-.19	.45	-.16
2. 우울	.39	-	.73	-.49	.41	-.38
3. 불안	.32	.62	-	-.64	.39	-.47
4. 삶의 만족	-.16	-.41	-.57	-	-.23	.54
5. ADHD 증상	.44	.42	.40	-.25	-	-.19
6. 부모-자녀 의사소통(개방)	-.08	-.28	-.41	.47	-.12	-

주. 모든  $r$ 값은  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의함.

주. 대각선 아래는 남자, 대각선 위는 여자.

### (6) 조사결과 요약

본 연구에서는 청소년들을 대상으로 스마트폰 중독의 정도와 스마트폰 서비스의 사용 영역 및 사용 동기를 측정하고, 이와 관련된 심리적 변인들을 측정하여 그 관계들을 탐색하기 위해서 실시하였다. 이를 위하여 전국의 중·고등학교에 재학 중인 남녀 학생 3,230 명에게 자기보고식 척도를 이용하여 변인들을 측정하였으며, 학교별, 성별 그리고 중독의 정도에 따라 집단을 나누어 집단간 차이를 확인하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자기보고식으로 측정한 스마트폰 사용의 중독 정도는 여자가 남자에 비해 더 높은 것으로 나타났다. 주중과 주말의 사용시간 역시 동일하게 남자에 비해 여자가 스마트폰 사용에 더 많은 시간을 쓰고 있었다.

청소년기 행동 문제와 관련하여 최근에 많이 보고되고 있는 인터넷 중독이나 게임 중독의 경우는 일반적으로 남자가 여자에 비해 더 심각한 것으로 나타나고 있다. 이와 비교할 때 스마트폰 중독의 문제가 여자에게 더 심각한 문제로 나타나고 있다는 점은 청소년기 중독의 행동 문제에서 다소 독특한 경향이라고 할 수 있다. 이러한 경향이 나타나는 이유는 남녀의 성차와 깊은 관련이 있는 것으로 추정해 볼 수 있다.

일반적으로 여자는 남자에 비해 관계 지향성이 강한 것으로 알려져 있다. 또한 청소년기에는 동성의 또래관계가 그들의 발달 과정에서 그 무엇보다도 중요한 과업이라고 할 수 있다. 따라서 여자 청소년들은 또래관계의 형성과 유지를 위해 남자에 비해서 상대적으로 더 많은 에너지를 투자하는 경향이 있는 것으로 보인다. 이와 같은 발달과정에서 여자 청소년에게 휴대가능하며 다양한 기능을 통합적으로 가지고 있는 스마트폰은 또래관계 형성과 유지를 위한 도구로 사용되면서 중독적인 문제를 보이고 있는 것을 아닌가 추정해 볼 수 있겠다. 실제 본 연구 결과를 볼 때 스마트폰 서비스 이용 영역에서 여자 청소년이 남

자 청소년에 비해서 더 많이 사용하는 영역이 SNS, 모바일메신저, 문자메시지와 같이 대인간 상호작용을 위한 서비스와 관련되어 있다는 것도 이러한 설명을 뒷받침한다고 할 수 있겠다.

반면에 남자 청소년의 경우에는 상대적으로 게임, 웹툰과 같이 대체로 혼자서 오락적 기능으로 사용하는 서비스 이용 영역에 여자에 비해 더 많은 시간을 투자하고 있는 것으로 보인다. 이는 여자 청소년의 경우는 관계지향적 사용이, 남자의 경우 오락적 기능을 중심으로 스마트폰을 사용하는 경향성이 상대적으로 더 강한 것이 아닐까 짐작해 볼 수 있겠다.

둘째, 스마트폰 중독의 정도와 사용시간을 학교별로 보았을 때 고등학교가 중학교에 비해서 상대적으로 스마트폰 사용의 정도가 더 많은 것으로 나타났다. 남녀 청소년 모두 스마트폰 사용이 중학교에서 고등학교로 올라가면서 증가하고 있으나 특히 여자 청소년의 스마트폰 사용시간의 증가가 두드러지는 것으로 나타났다. 스마트폰 서비스 이용영역과 관련지어 살펴보면, 여자 중학생과 고등학생 사이에서 사용하는 서비스의 가장 큰 차이를 보이는 것은 SNS인 것으로 나타나고 있다. 이를 감안하여 보면, 여자 고등학생의 경우 중학교 학생과 비교할 때 SNS에 사용하는 시간이 늘면서 전반적인 스마트폰 사용 시간이 증가하는 것은 아닌가 추론해 볼 수 있겠다. 흥미로운 것은 남자 청소년도 중학생과 고등학생을 비교해 보면 SNS의 사용 정도에서 큰 폭으로 증가하는 것으로 나타나고 있었다. 또한 스마트폰 이용 동기에서도 역시 남자 고등학생들의 관계성 추구가 남자 중학생에 비해 큰 폭으로 상승하고 있는 것으로 나타났다. 이를 비추어 짐작해 볼 때, 고등학교 시기의 SNS 사용이 남녀 모두 청소년들의 스마트폰 사용 시간을 증가시키는 중요한 요소이며, 특히 여자 고등학생에게 그 영향력이 더 강할 가능성이 있겠다.

반면에 남녀 모두 중학교에 비해 고등학교에서 스마트폰 게임의 사용 정도는 하락하고 있었다. 이와 유사하게 게임이용성도 남녀 학생 모두에게서 하락하는 것으로 나타났다. 즉, 인터넷 게임에 대한 대체재로써 스마트폰 게임이 활용되고 있지는 않음을 추정해 볼 수 있겠다. 이는 아마도 인터넷 게임들이 발전하면서 더 많은 그래픽적 요소가 담기고, 이로 인하여 더 빠른 속도와 높은 컴퓨터 사양, 큰 스크린을 필요로 하기 때문에 스마트폰이 그러한 컴퓨터 인터넷 게임을 대체하지는 못하고 있는 것으로 보인다.

셋째, 인터넷 중독의 정도에 따라 일반사용자군, 잠재적위험군, 고위험군을 나누어 세 집단을 비교해 보았을 때 스마트폰의 사용 시간에는 집단간 차이가 나타나지 않았다. 이런 차이가 나타난 이유는 주관적 보고임을 감안했을 때 고위험군의 보고가 과소보고되었기 때문일 수 있다. 또 다른 가능성으로는 스마트폰을 항상 휴대하기 때문에 사실상 사용과

비사용을 구별하고 사용시간을 측정한다는 것 자체가 불가능하다고도 생각해 볼 수 있다. 이런 이유로 사용시간의 정도가 스마트폰 중독의 여부를 판단하는데 결정적이지는 않은 것으로 보인다. 본 연구에서 스마트폰 중독 위험군과 그렇지 않은 집단을 나눌 때 사용시간에는 차이가 없다는 것도 같은 맥락에서 나타난 결과가 아닌가 추론해 볼 수 있겠다. 반면에 주관적으로 보고하는 스마트폰 서비스 이용영역, 이용동기에서는 대부분 고위험군이 일반사용자군에 비해서 높은 수준을 보고하였으며, 이 경향성은 남녀 모두에게서 동일하였다.

스마트폰 중독과 관련이 있을 것으로 여겨지는 우울, 불안, 삶의 만족, ADHD 증상 및 부모-자녀 의사소통에서는 고위험집단일수록 더 많은 우울과 불안 및 ADHD 증상의 정도를 보고하였으며, 반면 삶의 만족은 낮은 것으로 나타났으며 이는 남녀가 모두 유사하였다. 남녀 청소년 간에 차이가 나타난 것은 부모-자녀 의사소통의 문제가 남자 청소년에서는 집단간 차이가 없었으며, 여자 청소년에게는 집단간 차이가 유의하게 나타났다는 점이였다. 가족관계의 문제가 여자 청소년에게는 더욱 스마트폰에 집착하게 만드는 요소로 작동하고 있을 가능성을 시사한다. 스마트폰 중독과 심리적 변인 간의 상관에서도 여자 청소년에게서 남자 청소년에 비해 스마트폰 중독과 부모-자녀 개방적 의사소통의 역상관이 더 강하게 보이는 것도 이런 경향성을 보여주는 증거라 할 수 있겠다.

넷째, 스마트폰 중독과 관련된 심리적 변인을 확인하기 위한 상관분석 결과를 보면, 남녀 모두 ADHD 증상이 가장 높은 관련성을 보이는 것으로 나타났다. 스마트폰은 다양한 기능을 통합적으로 가지고 있으며, 늘 휴대가 가능하여서 언제 어디서든 사용가능하다는 편리성을 띄고 있다. 사용에 편리한 만큼 이는 항시적으로 자신이 집중해야 할 과업에 대한 방해 요소로 작용할 가능성이 크다고 하겠다. 따라서 더더욱 자신의 충동을 조절하는 자기통제력이 요구된다고 하겠다. ADHD 증상의 대표적인 특성인 주의력 결핍과 충동성은 자기조절력의 부족을 의미하며, 따라서 그런 문제적 특성이 스마트폰 중독에 영향을 주고 있음을 시사하는 것으로 보인다.

또한 우울, 불안과 스마트폰 중독 간에도 비교적 높은 관련성을 보이고 있는 것으로 보아 심리적 요소 역시 스마트폰의 과다 사용과 밀접한 관련이 있는 것으로 시사되고 있다. 그러나 이것이 스마트폰 중독의 선행하는 원인적 요소인지 후행하는 결과적 요소인지 아니면 이 둘 모두에 해당하는 것인지를 여부는 불분명하며, 이에 대한 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

## (7) 본 연구에 대한 함의점

본 연구에서 나타난 결과들이 스마트폰 중독과 관련한 치료프로그램 구성에 주는 함의는 다음과 같다.

첫째, 스마트폰 중독의 치료적 개입과 관련하여 심리적으로 가장 중요하게 다루어야 할 필요가 있는 것은 자기통제력의 강화인 것으로 보인다. 본 연구에서 스마트폰 중독에 미치는 심리적 변인들을 살펴보았을 때 남녀 모두 ADHD 증상이 가장 높은 관련성을 보이고 있었다. 성별에 상관없이 주의력 결핍이나 충동성의 문제와 같은 자기조절의 문제가 스마트폰에 몰입하게 하는 가장 주요한 개인의 심리적 변인임을 시사하는 것이라고 할 수 있다. 따라서 다른 중독의 행동 문제, 예를 들어 인터넷 중독 혹은 게임 중독과 마찬가지로 청소년기 스마트폰 중독과 관련한 치료에서 자기조절력의 향상을 주요 목표로 하는 치료적 개입이 가장 중요할 것으로 시사된다.

둘째, 성별과 상관없이 자기조절력 증진이라는 차원은 스마트폰 중독의 치료의 핵심이라고 할 수 있겠지만, 남자와 여자의 스마트폰 중독의 양상과 원인이 다르며 따라서 이런 차이를 염두에 두고 개입할 필요가 있다. 앞서 연구 결과에서 살펴본 바와 같이 다른 중독과 관련한 행동문제, 예를 들어 인터넷이나 게임 중독의 문제와는 다르게 스마트폰 중독의 문제는 여자 청소년에게 상대적으로 더 많이 나타나고 있었다. 또한 상대적으로 남자는 오락을 중심으로 한 영역에, 여자는 대인관계 지향적인 영역에 스마트폰의 사용이 많은 것으로 나타났다. 이는 동일한 스마트폰 중독의 문제를 가지고 있더라도 성별에 따라 치료가 다소 다르게 구성되어야 할 필요가 있음을 시사한다. 예를 들어 남자 청소년의 경우 스마트폰에 대한 과도한 사용에 대한 대체적 활동을 오락과 관련한 것을 찾을 수 있도록 도와야 할 것이며, 여자의 경우에는 스마트폰 사용을 대체할 대인관계 지향적 활동을 찾아줄 필요가 있을 것이다.

또한 스마트폰 중독의 문제 해결을 위한 가족 개입 역시 남녀 간의 차이를 충분히 고려할 필요가 있을 것이다. 청소년 행동 문제 치료에서 가족 개입을 치료의 주요한 과정으로 삼는 것은 청소년 행동에 미치는 부모-자녀 관계의 중요성을 감안한다면 지극히 당연한 일일 것이다. 이번 연구 결과에서 나타난 여자 청소년의 스마트폰 중독 문제에 부모-자녀 관계가 더 큰 영향을 주었다는 점을 감안하여, 여자 청소년의 경우에 가족에 대한 개입을 상대적으로 더욱 강화할 필요가 있을 것이다.

셋째, 중독군으로 분류된 청소년뿐 아니라 스마트폰을 사용하는 전체 청소년에게 예방적 개입이 필요한 것으로 보인다. 모든 장애가 마찬가지로겠지만 중독의 문제는 내성과 금

단 증상 등으로 인해 치료가 쉽지 않은 것이 사실이다. 따라서 예방적 개입이 치료 이상으로 중요하다고 하겠다. 본 연구 결과에서 나타난 흥미로운 현상 중 하나는 청소년 스스로 스마트폰 중독의 문제를 가지고 있다고 보고하고 있는 집단과 그렇지 않은 집단에서 보고하고 있는 스마트폰의 사용 시간에 차이가 없다는 것이었다. 스마트폰 중독의 위험군이 자신의 스마트폰 사용 정도를 잘 인식하고 있지 못하다고 볼 수 있겠으나, 또한 일반사용자군도 고위험군에 상응할 정도로 상당히 많은 시간동안 스마트폰을 사용하고 있음을 의미한다. 이는 결국 일반사용자군도 고위험군에 쉽게 편입될 수 있음을 시사하는 것이라 할 수 있다. 따라서 고위험군뿐 아니라 일반사용자군을 대상으로 하는 예방적 처치도 필요하다고 하겠다. 특히 본 연구의 결과, 중학교에서 고등학교로 진학하면서 스마트폰의 사용이 남녀 모두 상당히 급증하는 것으로 나타나고 있어, 문제의 예방적 개입을 위해 중학교 재학 중에 건강한 스마트폰 사용과 관련한 교육 등 예방적 조치를 취할 필요가 있겠다.

#### 나) 스마트폰 중독 상담 및 치유학교 전문가 포커스그룹인터뷰

##### (1) 포커스그룹인터뷰의 목적

본 연구에서는 스마트폰 중독 청소년들을 상담한 실무자들과 기존의 인터넷치유학교 운영 경험자들을 대상으로 진행되었다. 이들이 생각하는 청소년특성, 상담의 어려움, 장애요인, 고려사항, 효과적인 중독해소방안, 스마트폰치유학교 운영에 대한 의견을 수집하고 효과적인 개입방법을 함께 탐색하였다.

##### (2) 포커스그룹 참여자 모집

본 포커스그룹 대상자는 스마트폰 중독 청소년 상담 경험이 있는 청소년상담복지센터 및 유관기관 상담자 12명과 인터넷치유학교 운영경험이 있는 청소년상담복지센터 상담원 4명을 대상으로 하였다. 포커스그룹 참여자는 자원하여 신청하는 절차로 모집하였고, 스마트폰 중독 청소년 특성 및 상담개입에 관한 포커스그룹인터뷰 3회와 치유학교 운영과 관련된 포커스그룹인터뷰 1회로 진행하였다.

구체적인 절차는 다음과 같다. 우선, 한국청소년상담복지개발원이 운영하는 CYS-Net 공지글 게시 및 전화를 통해 포커스그룹의 목적, 내용, 일정 및 참여자 기준을 제시하며 모집과 관련된 안내를 하였다. 이후 1차 지원자를 대상으로 참여자 선정기준 부합 여부를 확인하여 대상자들에게 개별연락을 취하였으며, 참여의사를 재차 확인 후 최종 참여자로 선정하였다. 포커스그룹인터뷰는 2014년 5월 23일부터 6월 18일까지 4회차가 진행되었으며, 선정된 참여자는 각 회차별로 4명씩 나누어져 그룹인터뷰에 참석하였다.

대상자들의 성별은 남성 6명, 여성 14명으로 총 16명이었으며, 구체적인 인구학적 배경은 [표 Ⅲ-9] 와 같다. 평균 연령은 40세(29세~53세), 거주 지역은 경기 3명, 충남 1명, 경남 1명, 서울 4명, 부산 1명, 대구 1명, 광주 1명이었다. 스마트폰 중독 상담 유경험자 포커스그룹인 터뷰 참여자가 보고한 평균 스마트폰 중독 청소년 상담 사례 수는 7사례였다. 이는 전문가로서 평균 사례수가 많다고 보기 어렵지만, 본 연구진들은 스마트폰 중독이 최근에서야 문제제되고 있으며 아직까지 스마트폰 중독 상담에 의뢰되는 사례 수가 적고 예방교육에 중점을 두는 현재의 개입 환경을 고려하였을 때 의견을 청취하기에 적합하다고 판단하였다.

표 Ⅲ-9. 포커스그룹인터뷰 참여자 정보

구분	대상	지역	성별	연령	상담경력	사례 수
스마트폰 중독 상담자	A	충청남도	남	45	9년	5사례 (50회기)
	B	대구시	남	34	8년	9사례 (62회기)
	C	서울시	남	37	1년 8개월	4사례 (80회기)
	D	광주시	남	50	7년 5개월	21사례 (200회기)
	E	서울시	남	37	3년	8사례 (60회기)
	F	경상남도	여	48	6년 7개월	15사례 (180회기)
	G	경기도	여	53	4년 5개월	2사례 (29회기)
	H	경기도	여	51	3년 4개월	2사례 (20회기)
	I	경기도	남	34	5년	6사례 (60회기)
	J	서울시	여	31	2년	4사례 (47회기)
	K	서울시	여	42	2년	1사례 (30회기)
	L	부산시	여	31	7년5개월	2사례 (20회기)
치유 학교 운영자	M	부산시	여	29		
	N	충청남도	여	33		
	O	광주시	여	35		
	P	제주시	여	42		

### (3) 포커스그룹인터뷰 질문지 구성

포커스그룹인터뷰 질문지는 다수의 미디어 중독 연구 및 면접·치료 경험을 가지고 있는 심리학 박사 1인, 상담학 박사수료 1인, 사회복지학과 상담학 석사 2인 등 본 연구진이 일정 절차-질문 아이디어 수집, 질문초안 작성, 질문초안 검토, 질문지 작성(김성재, 김후자, 이경자, 이선옥, 2000)-에 따라 협의하여 개발하였으며 구성절차는 다음과 같다. 첫째, 연구문제를 이해하고 연구 주제와 목적을 고려하여 포커스그룹인터뷰 질문에 대한 아이디어를 도출하였다. 둘째, 도출된 아이디어가 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램의 구성 및 고려사항 등 연구문제를 충분히 반영하고 있는지 검토하고자 하였다. 셋째, 일차적으로 선정한 아이디어를 질문형태로 구성하고 필요시에 추가적으로 질문할 사항에 대해 정리하였다. 마지막으로, 목록으로 추려낸 질문들이 명료한지, 답변하기 어려운지, 다른 질문과 반복되는지의 여부를 확인하고 검토 결과 부적합하다고 판정된 질문은 삭제하거나 보다 적절한 대안으로 보완하는 과정을 거쳤다.

최종 확정된 질문지 구성에는 도입 및 전환, 주요, 마무리질문이 포함되었으며, 질문지 내용은 부록 1에 첨부되어 있다. 질문의 주요내용은 스마트폰 중독 청소년의 특성과 상담자가 시도해보았던 효과적이거나 비효과적이었던 개입방법, 개입 시 방해가 되었던 요인, 스마트폰 중독 기숙형 캠프 운영 시 고려해야 할 점에 대한 의견 등이었다. 또한, 본 연구진은 포커스그룹인터뷰를 진행하면서 기숙형 캠프 운영자들의 의견을 청취하는 것이 추가적인 정보 수집에 도움이 될 것이라고 판단하여 인터넷치유학교 운영 유경험자를 대상으로 치유학교 운영에 대한 의견을 중점적으로 토론하였던 특수 회기를 진행하였다. 이에, 기숙형치료 프로그램 운영에 초점을 맞추어 질문지 구성을 약간 달리하였다.

### (4) 자료 수집 및 분석

연구진 중 박사학위 소지자(임상 및 상담심리전문가) 1명이나 박사과정자 1명이 주 진행을 담당하였으며, 상담학과 사회복지학 석사학위 소지자 3명이 보조 진행을 담당하였다. 주 진행자는 포커스그룹인터뷰 전체 진행을 담당하면서 보조 진행자가 주제별로 토론질문을 제시하면서 진행을 도와 운영하며, 집단별로 약 2시간이 소요되었다. 인터뷰 실시 전 참여자들의 동의를 구한 뒤 모든 포커스그룹인터뷰 참여자들의 발언이 녹음되었으며, 이 녹음파일을 토대로 축어록을 전사하였다. 수집된 자료 분석은 주로 현상학적 연구에서 사용하는 Colaizzi(1978)의 분석방법을 일부 적용하여 실시하였으며, 구체적인 분석단계는 다음과 같다.

먼저, 각 연구자들이 참여자 진술의 의미를 파악하고자 축어록 내용을 모두 반복하여 읽으며 참여자들의 진술에서 의미 있는 문장이나 구를 연구자들의 합의를 통해 도출하였다. 다음으로, 도출된 의미 단위의 언어를 과학적인 언어로 변형시키기 위해 이를 좀 더 일반적인 형태의 요약문으로 재진술하였다. 의미있는 진술과 재진술로부터 도출된 의미가 원자료에서 벗어나지 않았는지 타당성을 검토하는 과정을 거쳐 의미를 구성하였고, 이와 같이 도출된 의미를 범주화하여 범주와 하위범주로 구분하였다. 연구결과는 원자료에서 각 범주에 해당하는 참여자 진술을 확인하는 작업을 거쳤다.

## (5) 분석 결과

### (가) 스마트폰 중독 청소년의 특성

포커스그룹인터뷰 결과 스마트폰 중독 청소년은 다양한 특성을 보이는 것으로 나타났다. 개인적 특성으로는 인구통계학적 변인 외에도 평소 대인관계의 어려움, 지능이나 공존 질환 등 개인의 기질적 특성, 정서적 어려움, 학업 및 진로에서의 어려움이 보고되었다.

#### ① 상담현장에서는 남학생들이 많이 발견됨

스마트폰 중독 청소년의 인구통계학적 특성으로는 성별, 연령, 지역특성 등이 보고되었다. 첫째, 포커스그룹인터뷰 대상자들이 경험한 스마트폰 중독 상담 내담자들은 대부분 남학생들이었으며 이에 대해서는 실제 성별 차이라기보다는 남학생들이 주로 상담의뢰가 많이 되기 때문이라고 분석하였다. 또한, 청소년들의 연령도 초등학교 저학년부터 고등학생까지 다양하여 스마트폰 중독이 많이 발생하는 연령이 있다고 보기는 어려웠다. 마지막으로, 한부모, 다문화, 조손가정이 많은 도농복합지역의 경우 인터넷이나 스마트폰에 쉽게 빠질 수 있다고 보고하였다.

“발병은 많이 되는 것 같은데 요즘에, 부모님이나 학교측에서 여자보다는 남자애들을 집중적으로 하시는 거 같아요. (중략) 인터넷이 그렇기 때문에 스마트폰도 그렇지 않을까 라고 생각도 가지시는 것 같고 발병들은 비슷한데...” (전문가B)

“저 같은 경우는 특히 7시의 특성이 한 부모가 많고 다문화가 많은 쪽이어서 대부분이 한부모이면서 다문화이다보니까 베트남이나 그쪽에 결혼 하셨다가 헤어지고 남아 있는 손자와 할머니, 할아버지의 조손 가정이 많은 편이고요. (중략) 동시에 가장 좋은 부분이 한 곳에 다 집중 되어있고, 산 하나를 경계를 두고 옆으로 가면 완전히 시골이고, 그러다 보니까 시골에 있는 아이들은 이쪽으로 오면 이제는 새로운 문화, PC방에 가면 나올 생각을 안 하는 거죠, 너무 좋아서” (전문가F)

### ② 스마트폰 중독 청소년들은 평소 대인관계에서 어려움이 많음

스마트폰 중독 청소년들은 평소에 대인관계에서 어려움을 겪고 있었는데, 특히 친구관계나 부모와의 관계에서 갈등이 있었다. 먼저, 눈맞춤이 안되거나 자연스러운 대화를 어려워하며, 친구를 믿지 못한다던지 관계 불안을 느끼는 것으로 보고되었다. 또한, 왕따 경험이 있는 경우가 많았으며, 어릴 때부터 외동으로 자라서 형제가 없거나 친구가 없어서 대인관계 경험이 부족한 점이 있었다. 부모와의 관계에서 갈등이 있는 경우도 보고되었다.

“특히 스마트폰을 깊이 하는 애들은 대화 자체도 잘 안돼요. 눈 마주치는 것도 안되고, 이 친구들은 대화자체도 안 하려고 하고 대부분 아이들이 자기 삶에 대한 방향이나 목표가 거의 없어요.” (전문가D)

“제가 만난 아이들은 4명의 특성이 공통적인 게 왕따경험이 있었던 애들이었어요. 왕따경험이 있어서 혼자 있는 아이들. 그런데 현재 친구가 옆에 있지만, 그 친구를 좀 믿지 못하는 특성이 조금 있었던 것 같아요.” (전문가G)

“친구가 없는 아이들이라 새로 사귀 주변 친구들이 늘 있지만 믿지 못하는 아이들이기 때문에 친구들이 언제 연락 올지 모르니까 항상 폐북같은 것을 보고 있다가 누군가가 연락이 오면 바로 답장을 해 주는 거죠. 계속 옆에서 놓질 못 하고 상담 중에도 스마트폰을 계속 봐요.” (전문가G)

### ③ 지능이 낮거나 ADHD 등 공존질환을 가지고 있음

스마트폰 중독 청소년들이 보이는 다양한 유전적, 기질적 특성이 있었다. 우선, 낮은 지능과 ADHD 등의 공존질환을 가지는 경우가 있었으며 기질적으로 중독이 잘 되는 성격이 있는 것으로 보고되었다. 이 외에도 자기과시적이거나 현실회피적인 특성을 지니거나 자기 통제력이 부족하고 폭력성이 있는 경우도 보고되었다.

“그러니까 지능이 조금 낮고, 최악이 없고, 관계 어려움도 없고, 재미만 추구하는 아이. 자기는 그냥 이렇게 살면 된대요. 그런 아이는 지금 만나고 있는데 힘든 것 같아요.” (전문가H)

“지금 제가 만나고 있는 아이 중에 공존질환이 있는 아이가 있는데, ADHD 등 정신병리 있는데 대인관계가 안돼요. 그래서 스마트폰으로 소통하려다 보니 그게 더 악순환이 되더라고요. 어떤 아이는 사기를 치기도하고, 한 아이는 지병이 있는데 사회활동도 그렇고 학교도 빠졌다.” (전문가D)

“하나의 스마트폰 의존이나 중독이다 라고 딱 규정짓기 어렵고 대부분 합쳐있는, 그러니까 우울

하고 합쳐있거나, (네) 품행하고 적대적이거나 이런 거랑 합쳐있거나. 뭐 이런 거랑 합쳐있는 경우가 많은데.” (전문가)

“보통은 이렇게 시행착오를 겪으면서도 성공경험도 있고 그러면 갈등상황에서 이렇게 할 수 있다 하는데 자존감이 낮고 그러면 스트레스상황에서 도망가는 타조처럼 현실을 바라볼 수 있는 능력이 없는 경우가 제가 만났던 친구들 작년에도 비슷했던 것 같아요.” (전문가)

#### ④ 자살 충동이나 우울 경향성이 있음

스마트폰 중독 청소년들의 주요한 정서적 어려움으로는 자살 생각이 있거나 자살 충동으로 의뢰된 경우가 보고되었다. 또한, 우울 증상을 보이는 경우가 많았으며 특히 낮은 자존감으로 정서적인 어려움을 겪는 청소년들이 있었다.

“학교에서는 왕따 경험이 있었고, 집에서는 갈등이 심했죠. 개가 시도까지는 아닌데, 자살 생각한 적이 있었고” (전문가E)

“제가 만난 내담자 같은 경우도 아까 얘기했듯이 아빠의 폭력이 조금 많이 있고, 우울과 무기력이 있고, 그러다 보니까 대인관계도 물론 안 되고, 그러다 보니까 자존감이 낮아지고, 계속 자살 사고하고.” (전문가H)

#### ⑤ 낮은 학업성취나 진로목표가 불확실함

스마트폰 중독 청소년들은 학업과 진로에서 어려움을 겪고 있는 특성을 보였는데, 장래에 이루고 싶은 포부(꿈)나 목표가 부재하였으며 학업 성적이 낮은 경우가 많은 것으로 보고되었다. 그러나 인터넷 중독과는 다르게, 등교를 거부하는 경우는 많지 않아 일상생활 유지가 가능하게 보이는 것으로 보고되었다.

“학업성취라던가 이런 부분들이 만난 아이들 중에는 높은 아이들이 거의 없어요. 대부분 중, 하. 하가 대부분이고 그런 경우가 많이 있기 때문에.” (전문가A)

“스마트폰을 많이 하는 애들치고 성적이 좋은 애들이 없으니까” (전문가C)

#### (나) 스마트폰 중독의 원인

스마트폰 중독의 원인으로는 스마트폰 기기 자체의 특성과 문제인식 부족, 여가 또는 놀이수단으로 스마트폰을 사용하는 점이 보고되었다. 또한, 간접적인 원인으로서는 가족 환경,

부모자녀 관계의 영향, 대인관계에서의 어려움, 정서적 어려움 등이 있었고 이로 인한 스트레스를 해소하기 위하여 스마트폰을 중독적으로 사용하게 되었다. 이러한 요소들이 복합적으로 작용하여 스마트폰의 중독적 사용에 영향을 준다는 의견도 있었다.

① 스마트폰 자체의 편리성, 즉시성 등이 중독적 사용에 영향을 줌

스마트폰 중독의 원인이 되는 기기적 특성으로는 스마트폰이 이동하면서 사용하기 편리하고 접근이 용이한 점, SNS로 타인의 즉각적 반응을 얻을 수 있다는 점이 보고되었다. 이 점들은 기존의 PC를 통한 인터넷 사용과도 비교되었는데, 기존의 PC보다 스마트폰이 부팅 시간도 짧고 속도가 빠르기 때문에 많이 사용하게 된다는 점도 보고되었다. 이 외에도 인터넷 검색 등 다양한 기능이 스마트폰에 탑재되어 있고, 개인화된 기기로 부모님이 함부로 볼 수 없다는 점도 중독적 스마트폰 사용에 기인하는 것으로 나타났다.

“인터넷은 그래도 부팅을 해야하는 시간이 있잖아요. 그리고 끌고 다닐수가 없고. 그런데 이제 스마트폰은 너무 이제 접근성이 쉽다는 거죠.” (전문가K)

“밤새도록 해도 엄마, 아빠가 모르고, 그게 가장 큰 위험인 것 같아요. 어쨌건 휴대하기 쉽고 간단하고 들킬 염려도 없고.” (전문가H)

“컴퓨터 화면은 창이 너무 크고 부모님이 다 보기 때문에 싫데요. 그래서 스마트폰으로만 하는 게 자기는 행복하고.” (전문가F)

“학교에서는 (중략) 게임을 데이터가 안 터져서 못하니까 집에 와서 하게 되니까 스마트폰을 집안에서 더 이루어지게 되는 거예요. 컴퓨터가 또 너무 느리고 스마트폰은 빠르잖아요.” (전문가C)

“스마트폰은 뉴스로도 빠지고 SNS로도 빠지고 오락으로도 빠지고 해서 다양한 활용기능을 하고 고가의 장비이다 보니까 아이들이 더 잘 매료되는 거 같아요.” (전문가G)

② 스스로 과다사용 문제를 인식하지 못할 경우 중독적 사용이 지속됨

스마트폰 이용 청소년 스스로 스마트폰을 과도하게 사용하는 것이 문제가 될 수 있다고 인식하지 못하면 중독적으로 이용하게 된다고 보고되었다. 이러한 경우, 스마트폰 사용을 합리화하며 비자발적으로 상담에 참여하게 되어 개입이 더 어렵다고 보고되었다.

“이제 아이들이 인식을 못하고 있는 거는 24시간 인터넷이 돌아가는, 내가 손에 들고 있는 게 인터넷이라는 생각을 전혀 하지 못 하고 있다는 거에 대해서 예방교육도 포커스를 많이 하거든요.

그러면 아이들이 ‘아, 맞아요. wifi가 늘 터지면 돌아가는 건데, 생각을 못하고 있었던 부분.’인 것 같아서” (전문가F)

“문제는 제가 만났던 아이들도 스마트폰은 지금 최근에 나온거기 때문에 문제의식이 별로 없어요. 거기에 집중을 하면은 별로 집중도 안되고 아이들도 내가 이걸로 인해서 불편감을 많이 느끼고 있다고 흔히 말하는 이제 바닥을 쳐야되는데 바닥을 치지도 않고, 또 그렇기 때문에 다들 많이 하고 있다고 생각하면서 이렇기 때문에 실제로 스마트폰에 중독이 심각한 정도를 잘 모르는 경우가 많아서.” (전문가E)

### ③ 무언가 회피하고 싶거나 여가, 놀이대상이 없을 경우 스마트폰을 사용함

스마트폰을 무언가 피하고 싶은 경우, 또는 시간이 남거나 재미있는 것을 찾을 때 사용하게 되면서 과도하게 몰입하여 사용하게 될 수 있다고 보고되었다. 이는 가정환경이나 대인관계 요인과 연관되어, 부모가 바쁘거나 친구가 없을 경우 스마트폰 사용에 집착하게 된다고 보고되었다.

“갈등상황을 좀 도망갈 수 있는, 담배나 술처럼. 그 순간 문제는 그대로 있지만 내가 도망갈 수 있는 회피할 수 있는 매체기 때문에” (전문가G)

“재미를 찾는게 아닌가. 사람이 살면서 재미라는 게 굉장히 중요한데 그 재미중에 하나가 어떤 통로로 빠져서 재미를 찾느냐가 문제데” (전문가K)

“즐거움을 찾을 수 있는 통로가 없어서 방과 후에도 아이들이 그렇게 학습 능력이 좋지 않기 때문에 공부를 한다거나 학원에 가서 공부를 한다던가 이런 부분이 없고 거의 집에 혼자 있게 되거나 이런 경우가 많은데 할 수 있는거 쉽게 할 수 있는게 스마트폰이고, 아이들이 손에서 안 놓는 거죠.” (전문가J)

“내담자가 자기도 정말 게임하고 싶지 않고 스마트폰 하고 싶지 않은데 할 게 없다. 대인관계 전혀 안되거든요. 할 게 없다. 뭘 해야될지 모르겠다. 친구도 없어요.” (전문가K)

“할 게 없어서 옛날엔 TV를 봤는데 그것도 지루하고 맨날 봤던 재방송 재방송이라서 게임을 했는데 그거는 어떻게 조금 그런 경우에는 안타깝더라고요. 맨날 놀아줄 수도 없고 본인이 자기가 조절하지 않으면 안되니까.” (전문가L)

#### ④ 돌봄이 부족한 가족 환경의 경우 스마트폰을 중독적으로 사용함

스마트폰 중독의 원인으로 가족 환경의 영향이 자주 언급되었는데, 가정불화 또는 가정 폭력이 있거나 부모가 생업에 종사하느라 바쁘고 늦게 들어와 함께 있는 시간이 부족한 경우가 스마트폰을 과도하게 사용하는 원인으로 보고되었다. 한부모 가정, 조손 가정, 이혼 또는 이혼위기 가정, 재혼 가정 등 가족구성 형태 또한 스마트폰 중독에 영향을 주는 것으로 나타났다.

“아버지가 자살한 경우도 있고, 아버지 없어서 기초생활수급자인 경우도 있고, 아버지가 있는데 부부싸움, 이혼, 등 다양한 아이들이 있는데 집안문제로 따지면 한도 끝도 없고” (전문가C)

“초등학생 같은 경우에는 아버지가 바쁘다 보니까 핸드폰을 잘 신경을 못 써주고 해서 그 달에 백만 원이 나와서 난리가 났고요.” (전문가C)

“아무래도 아버지의 부재, 한부모가정은 엄마 혼자 양육을 책임져야 하기 때문에 거기에서 일어나는 아이를 적절하게 양육해 줄 수 있는 시간적 여유가 없어지기도 하고, 재혼가정 사례 같은 경우에는 (중략) 할머니가 자기 아들에 대한 친 자녀는 잘 보살피는데, 이 아이에 대해서는 문제 생기면 탓을 하니까 스마트폰에 집착하게 되는 양상을 보인 것 같다. 그래서 가족적 환경이 중요한 것 같습니다.” (전문가A)

“아까 한부모 가정이나 부모님이 생업에 종사하셔야 되는 경우에는 내담자가 자기도 정말 게임하고 싶지 않고 스마트폰 하고 싶지 않은데 할 게 없다” (전문가K)

#### ⑤ 부모-자녀 관계나 부모의 양육태도가 자녀의 스마트폰 중독에 영향을 미침

부모-자녀 관계도 스마트폰의 중독적 사용에 영향을 주는 것으로 보고되었는데 부모와의 갈등, 소통의 어려움, 부모의 부정적 양육 태도가 언급되었다. 특히 부정적 양육 태도로는 불편하거나 억압적인 부모-자녀 관계와, 방임적이고 지지나 정서적 케어가 부재한 경우 모두 스마트폰 중독에 영향을 준다고 보고되었다. 또한, 부모가 자녀의 스마트폰 사용 규제에 대해 기술이 부족하거나 문제인식을 못하는 경우, 또는 통제를 어려워하는 경우가 있었다.

“공통적인 것은 부모님이 아이가 원하는 것이 뭔지 모르는 거거든요. 폰 사주는 것도 본인이 생각할 때 ‘내가 이렇게 해주면 애가 좋아 할거야.’라고 본인 입장에서 해 주시고, ‘난 이만큼했다.’라고 많이들 생각을 하시더라고요. 그런데 애들 얘기를 들어보면, 개는 그걸 원하지 않았어요. 자

기가 원하는 것은 예를 들어 엄마의 따뜻한 칭찬 한마디 인거예요. (중략) 부모님은 그걸 전혀 모르시는 거죠. ‘내가 학원 다 보내주고, 과외 다 붙여줬는데, 도대체 너는 뭐하느라고 60점 밖에 못 받았느냐 이런 식으로 계속 되더라고요.’ (전문가E)

“애네들의 특성이 거의 비슷한 게, 학원을 다녀봤자 국가에서 지원하는 정도로만 다녀요. 그리고 또 한부모 가정의 아이는 한 두 개만 다니고. 그럼 내내 학원을 안가는 날은 스마트폰이나 컴퓨터나 둘 중 하나를 하는 날이예요. 그리고 엄마가 허락해주면 토요일 일요일은 하루 종일 하는 날이고. 그렇기 때문에 가정환경에서 시간 통제가 안 되다 보니까 더 깊이 빠지는 거죠.” (전문가C)

“그런데 스마트폰을 부모님들이 지금 인지가 어떻게 되냐면, ‘인터넷을 우리 애는 요즘 안 해요. 정말 줄었네요.’하고 나중에 돌아보면 스마트폰으로 애들이 다 돌아가 있는 거를 부모님들이 모르고 계시고 있다는 거. 그리고 스마트폰을 사용하는 걸 어떻게 자제시켜야하는지 전혀 생각을 못하시고, 왜냐하면 본인들이 이미 중독자가 되어 있는 상황이지 않아요. 없으면 안 되고, 그리고 ‘이게 뭐가 그렇게 큰 문제야.’ 이 생각을 갖고 계신 거 같아요. 그런데 게임보다 인터넷 앞서서 하는 거 보다 더 무섭다는 것을 생각 안하시고, ‘PC방 안가고 집에서 이런거 하고 있으니까 괜찮더라, 걱정 안한다.’ 그래서 ‘어머니, 그러면 한 번 관찰을 해보시라.’고. 하루라도 해보면 하루 종일 가지고 있는 거예요.”(전문가F)

#### ⑥ 친구나 교사와의 관계에서 스트레스 받으면 스마트폰 사용에 집착함

스마트폰 중독에 영향을 미치는 대인관계의 어려움으로, 친구나 교사와의 관계에서 갈등을 겪은 경험, 왕따 경험, 친구의 폭력이 보고되었다. 또한, 관계 욕구가 높고, 관계 불안이 있어서 편집적 특성을 보이거나 친밀하고 온전한 관계 지속에 어려움이 있는 경우가 있었다. 이러한 현실의 대인관계 문제로 인한 극심한 스트레스를 대처하는 수단으로서 스마트폰에 집착하는 것으로 보인다.

“학교요인이 후적인 요인이긴 하지만, 선생님과의 관계라던가 친구와의 관계가 잘 안 돼서 개인 특성, 더 집착하게 하는 요인인거 같아요. 선생님한테 계속 지적을 받는거나 압박을 받거나, 친구들과의 관계가 원활하지 않는 양상들이 원인이 되지 않을까 생각합니다.” (전문가A)

“학교에 있는 시간이 더 긴 만큼 (스마트폰을 사용하지 않아서) 소외되면 안되니까” (전문가L)

“자기가 관계에서 대화에 참여 안 해도 아이들이 어떻게 지내는지 보는 거를 만족하는 아이들도 있더라고요. 그래서 자기도 많이 쓰는 걸 인식하고 줄이고자 하는데, 그런 거라도 안보면 이 아이들과 덜 친한 것 같고, 나하고 정말 친한 아이들이 없는 것 같고, 쓸데없는 말을 하더라도 그래야 친구들이 나를 인정해주는 거 같아서 그런 거 같습니다.” (전문가B)

“처음에는 잠깐 하다가 그게 역전이 되는 거죠. 그게 옆의 부모나 친구처럼 친밀한 관계에 대한 온전한 관계가 지속되지 않고, 잠깐의 휴식이나 시간이 주어지면 스마트폰을 계속 검색하거나 게임 하는 것으로 전환이 되기 때문에, 그 영향으로 인해서 더 역전되는 현상이 일어나는 것 같습니다.” (전문가A)

⑦ 우울, 불안 등 부정적 정서들과 낮은 자존감이 스마트폰 중독에 영향을 줌

스마트폰 중독의 원인으로 우울, 불안, 무기력, 충동성이나 분노 조절의 어려움, 편집적 성향, 공허감, 좌절감, 외로움 등 다양한 정서들이 보고되었으며, 낮은 자존감이나 자신감, 자기의 긍정적 자원을 잘 인식하지 못하는 경우도 스마트폰의 중독적 사용에 영향을 준다고 보고되었다.

“특성은 아이들 4명다 우울했어요. 그리고 실제로 한 명은 의료연계 받아서 약 복용하고 있고” (전문가J)

“제가 만난 내담자 같은 경우도 아까 얘기했듯이 아빠의 폭력이 조금 많이 있고, 우울과 무기력이 있고, 그러다 보니까 대인관계도 물론 안 되고, 그러다 보니까 자존감이 낮아지고, 계속 자살 사고하고, 그러다 보니까 빠져드는 게 스마트폰 인거죠. 이게 사실 휴대가 간편하다보니까 엄마들이 별로 간섭을 안하세요. 애들이 이게 없으면 소통이 안 된다고 하니까 다 또 주시고, 또 끼고 살면서 이제 자기 우울, 무기력감을 다 애하고만 소통을 하게 되죠 개네들은.” (전문가H)

“무기력함이 스마트폰으로 빠지는 근본적인 요인이 아닐까 생각이 듭니다. 대인관계의 무기력함, 공부에 대한 무기력함이 더 스마트폰으로 빠지게 하는 건 아닐까 생각합니다.” (전문가C)

“외롭다는 얘기를 제일 많이 했던 것 같아요. ‘스마트폰은 친구다.’ 진짜 그 얘기를 하더라고요. 스마트폰이 없으면 애들하고 대화를 나눌 수도 없고, (중략) 그래서 스마트폰으로만 하는 게 자기는 행복하고, 그래서 ‘밤에 계속 카톡카톡 울리면 불안하지 않아?’ 그런데, 너무 웃긴 게 카톡이 많이 울릴수록 자기는 인기가 있는 사람이라고 하더라고요. (중략) 그런데 이 아이는 내가 하는 얘기를 친구들 하고 얘기를 하면 답이 빨리빨리 오잖아요. 그래서 그게 자기가 제일 좋았대요.” (전문가K)

(다) 스마트폰 사용 현상과 문제

청소년들의 스마트폰 사용 용도는 다양하였으며, 과다사용의 현상과 그로 인한 문제에 대해서 보고되었다.

① 스마트폰으로 게임이나 채팅메신저, SNS 등을 많이 사용함

현장전문가의 보고에 의하면 스마트폰 중독 청소년들은 주로 게임이나 채팅메신저, SNS를 사용하는 데 스마트폰을 많이 사용하였으며, 이외에도 웹툰 보기, 인터넷 검색, 게임 중계영상 시청을 하였다. 이는 중고생 스마트폰 이용자를 대상으로 진행한 이영선 등(2013)의 FGI 연구 결과와도 일치하는 점이었다. 반면에, 스마트폰의 부정적인 사용 용도로 음란물 시청, 범죄에 이용하는 등 스마트폰을 통해 유해환경에 노출되는 경우도 함께 보고되었다.

“게임이요. 제가 만난 사례들은 대다수 SNS를 통해서 의사를 표현하는 애들보다는 그걸 보는, 감상 하는데 그 집단에서 탈퇴는 못하는” (전문가 C)

“게임 하는 애들도 있지만, 주로 카톡 하거나 SNS를 많이 하던데 외로움을 많이 보이는 거 같습니다. 자기가 관계에서 대화에 참여 안 해도 아이들이 어떻게 지내는지 보는 거를 만족하는 아이들도 있더라고요” (전문가 B)

② 내성과 금단 현상을 경험하거나 스마트폰을 무분별하게 사용함

스마트폰을 과다하게 사용하는 문제 현상에 대한 논의도 이루어졌는데, 이는 인터넷 중독 증상과 마찬가지로 하루 종일 스마트폰을 사용하면서도 문제를 인식하지 못하고 사용하지 못하게 되는 환경에서는 견디지 못하는 금단 현상도 보고되었다. 또한, 방에서 몰래 사용하거나 방에 박혀있으면서 은둔적으로 사용하는 경우, 전화기능이 개통되지는 않지만 공기계로서 와이파이만 되면 인터넷 검색이나 메신저 사용이 가능하므로 이런 방법으로까지 스마트폰을 사용하고자 하는 시도가 보고되었다.

“이 아이는 방에서 항상 스마트폰을 하고, 이게 사는 거를 주로 웹툰 같은 걸 보고 아침 새벽 6시까지 보다가 낮에 학교 가서 좀 자고 집에 오면 또 스마트폰 가지고 살고, 또 심지어 지금 만나는 어떤 아이는 잘 때도 스마트폰을 켜놓지 않으면 자기는 너무 불안하데요. 그래서 무슨 영상이라던 지 아니면 음악이라도 스마트폰을 틀어 놔야지만 잠을 잔다고 하더라고요. 그러니깐 ‘거의 학교에서 뺏기는 시간 외에는 아예 가지고 사는 거죠.’ 이렇게 표현을 하더라고요.” (전문가G)

“제가 한번은 ‘그러면 한번 우리 전원을 꺼보면 어때니?’ ‘애 절대 안 된다. 전원이 꺼지면 애는 아프다.’고 얘기를 하는 거예요. 그런데 저도 ‘내 것도 끌테니 같이 한번 꺼보자.’고 하고 저는 꺼놓고 기다리는데 애가 손을 달달달 떠는 것을 보고” (전문가F)

“그동안에 아이가 했던 일이 바로 스마트폰하고만 모든걸 다 밖에 안 나가는 은둔형이 됐어요. 그런데 지금까지도 은둔형이에요. 그런데 이 아이를 다섯 번을 만나고 그 후로 지금 얼굴을 보지 못했거든요. 처음에는 엄마 손에 이끌려서 방에서 나왔어요.” (전문가F)

“공유기들이 있더라구요. 공유기는, 새로운 스마트폰을 다 바꾸면서 친구들이 가지고 있는 공유기가 있어서. 그래서 부모님들이 그거를 뺏어간다고 하더라도 제2의, 제3의 공유기가 있기 때문에” (전문가K)

### ③ 스마트폰 사용으로 일상생활과 학업에 방해받고, 정서적 문제를 경험함

스마트폰을 과다 사용하면서 일어나는 문제로 일상생활에 방해가 되거나 신체적 문제가 일어난다고 보고되었다. 스마트폰을 과도하게 사용하더라도 학교에는 등교하는 등 일상에 지장이 없는 경우도 언급되었으나, 경우에 따라서는 학업 및 진로가 심각하게 방해받을 수 있다는 점 또한 보고되었다. 이 외에도 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 부모-자녀 갈등이 일어나고 일반적인 대인관계가 단절되거나 반발심 유발, 폭력성 등 개인의 정서적인 문제도 일어나기도 한다고 보고되었다.

“애네는 게임을 하다가 잘 시간 되면 엄마가 자라고 하면 누워요. 누워는 있는데 안 자요. 무섭고 밤이니까. 그 상태에서 스마트폰을 하는 거예요. 그러면 잠이 더 안 오죠. 그러다 보니까 새벽을 꼬박 넘긴 거죠, 한 두 시를. 학교 지각하게 되고.” (전문가C)

“뭉탈까 병원 알코올 병동에 가면 우선 금단, 술을 끊게 하려고 보호조치를 하잖아요. 그런 것처럼 아이가 기능이 많이 안 좋아져서 현실 생활에 적응하기가 힘든, 그러니까 아예 일상적인 대화가 안 되는 금단이 심한 경우에, 뇌에 좀 많이 무리가 간 경우. 그런 경우에 많이 힘들었던 것 같아요.” (전문가E)

“스마트폰을 학교에서 견잡아요. 신기하더라고요. 하나는 스마트폰을 내더라고 그리고 하나는 배터리를 내더라구요. 그리고 선생님이 간 다음에 합체를 하더라고요. 하나의 핸드폰이더라고요. 다시 그거를 가지고 게임을 하고 음악을 듣고, 카톡을 하고 세 가지를 수업시간에 계속 하더라고요.” (전문가C)

“스마트폰을 너무 과다하게 해서 학교를 한 6개월 안 간거죠. 집에서 게임을 하면서” (전문가E)

“아이가 포기하고 게임이 질리면 스마트폰 하고 이러면서 학교를 안 나가서 학교에서 뭐 며칠 안 나오면 중학교 졸업 못 한다 이런 경고를 받고 이런 친구들” (전문가K)

“저녁에 자기 방에 가서 스마트폰을 하고요. 심지어 어떤 아이들은 이불을 뒤집어쓰고 하더라고요. 이런 현상들이 나오면 결론은 늦게 일어나서 학교를 늦게 가거나 안 가서 가족간의 갈등이 지속적으로 발생하더라고요. 인터넷 특성상 사용시간이 한정되어있어서 제약이 따르지만 스마트폰은 무제한으로 어느 장소에서든지 사용 가능해서 문제를 일으킬 수 있습니다.” (전문가D)

#### ④ 스마트폰의 장점을 언급하며 과다 사용을 합리화함

한편, 스마트폰 중독 청소년들은 스마트폰이 또래 친구들과의 소통 수단이며 다양한 기능을 통해 도움을 받을 수 있으므로 많이 사용해도 크게 문제가 되지 않는다고 생각하는 것으로 보고되었다. 이와 같은 현상을 넘어서서 사이버 왕따나 사이버 상의 괴롭힘, 그리고 음란물 등 유해환경에의 노출과 같은 심각한 사회적 문제도 나타나는 것으로 보인다.

“스마트폰이 없으면 애들하고 대화를 나눌 수도 없고, 그리고 요즘 카따(?)가 많이 있으니까 카톡에 들어가지를 못하니까 (중략) 내가 하는 얘기를 친구들하고 얘기를 하면 답이 빨리 빨리 오잖아요. 그래서 그게 자기가 제일 좋았어요.” (전문가F)

“저같은 경우에는 게임에서 물론 친구들이랑 같이 이야기를 하고 게임을 하지만 스마트폰을 뺐어간다는 것은 친구관계를 단절시킨다는 의미로 받아들이더라고요. 그러면 나는 누구랑 얘기를 하나 아니면 학교 전체 카톡에서 그럼 애들이 무슨 얘기를 했는지 나만 모르는거 아니냐. 난 그럼 누구한테 가서 물어보냐 (중략) 스마트폰이 너한테 뭐냐 라고 물어봤을 때 친구랑 얘기할 수 있는 통로인거예요.” (전문가K)

“여학생이 남자친구한테 ‘이 친구를 왕따 시키자.’ 한적도 있었고, 카톡방(그룹)에서 다른 친구 욕설을 한다 던지 이런 경우가 있었어요.” (전문가D)

“애들이 주로 모여서 하는 게 스마트폰으로 음란물 보고, 그게 참 심각한 것 같아요. 할 일이 없으니까 잘 때까지 보고, 제가 보니까 제가 만난 아이는 그게 고스란히 사이버 폭력으로 공유를 한 거죠. 카스에 올리고, 옷 벗고 춤추고 그런 것들을 자기들끼리 찍어서 공유를 해서 그게 문제가 됐었던 케이스가 있는데요” (전문가H)

#### (라) 스마트폰 사용 조절 시 어려운 점

현장전문가들이 청소년 내담자의 스마트폰 사용 조절을 위하여 개입할 때 부모가 비협조적이거나 개입 필요성에 대한 인식이 부족할 경우 상담개입에 어려움을 느낀다고 보고되었다. 또한, 청소년 개입 없이 부모 개입에만 치우치게 되거나 내담자가 변화 의지가 없

을 경우에도 개입이 어려웠다. 이외에 청소년 내담자의 신체나 유전적인 기질 요인, 인터넷 사용 환경 등의 방해가 스마트폰 사용 조절에 어려움을 주는 것으로 나타났다.

#### ① 부모가 상담에 비협조적이면 개입이 어려움

부모가 상담자의 요청 시 비협조적인 태도를 보이고, 아버지, 어머니 중 한 분이 상담자의 개입방향과 다르게 대처하거나 강제적으로 개입하는 경우에 효과적인 상담이 어렵다고 보고되었다. 또한, 부모가 스마트폰 중독에 대해 문제 인식이 없거나 가정경제 상 생업에 몰두하여 자녀 돌봄이 어려워 효과적인 대응방식을 모르는 경우에 스마트폰 사용 조절 개입이 어려운 것으로 보고되었다. 이 외에는 부모에게 우울 등 정서적 어려움이 있는 경우에도 협조를 구하기 어려운 것으로 나타났다.

“부모만 협조해주면 무언가 방법을 찾아갈 텐데, 정 안되면 온라인 시간을 조절한다든지, 컴퓨터를 없앤다든지 할 텐데, 스마트폰은 그게 안돼요. 부모가 스마트폰을 없애면 연락이 안 된다고 해서 스마트폰을 못 없앱니다.” (전문가D)

“저는 부모님 협조 없이하는 것이 제일 어려웠던 것 같고요. 애하고만 이야기해서는 잘 안되더라고요. 부모님 만나서 이야기하고 싶는데 부모님 협조적이지 않았던 경우도 있는데” (전문가B)

“엄마는 상담을 받아서 엄마랑 내담자랑은 알아요. 그래서 몇 시 이후에 얘기를 다 해놨어요. 그런데 아빠가 느닷없이 오셔가지고 당장 내놓으라고 한다든지, 그래서 뺏어간다든지 하면은” (전문가K)

“집에 있다가 부모님이 막 끌고 오는 경우에 우선은 개입하기가 어렵죠.” (전문가)

“아버지가 토요일 일요일에 일을 쉬시는데 토요일, 일요일은 자기가 컴퓨터를 못하는 날이래요. 그래서 왜 그러냐고 물어봤더니 아빠가 토요일, 일요일에는 계속 컴퓨터를 하고 계시는거죠. 같은 게임. 게임 CD를 사주시고 하라고, 아, 그럴 때는 정말 참... 난감하더라구요. 아이가 어떤 상황인지 전혀 모르시고” (전문가K)

#### ② 내담자가 변화 의지가 없으면 상담개입이 어려움

내담자가 재미만 추구하는 경우나 비자발적으로 상담에 오게 되었을 경우에도 스마트폰 사용 조절 개입이 어려웠다. 대인관계 수단으로 스마트폰을 사용하여 중요시 여기는 경우도 개입이 힘든 것으로 보고되었다. 또한, 청소년 상담 없이 부모 개입에만 치우치는 경우에는 효과적인 상담 진행이 어려운 것으로 나타났다.

“초등학교는 그나마 엄마 아빠가 참여를 하시는 것 같고, 중학생은 학교에서 보내는 경우. 자발적으로 이렇게 오는 경우는 거의 없었거든요.” (전문가I)

“아이가. 성향 상. 그러니까 부모님이 보기에는 부모님이 안 된다고 통제를 했을 때 아이가 그걸 마치 부모님 말씀 듣고 순순히 내놓은 것처럼 보이잖아요. 그랬을 때 그 내담자 마음에서는 그게 전혀 아닌데, (중략) 내색하지 않고 상관없다 괜찮았다 이런 식으로 나가는 내담자들 경우에는 더 힘들더라고요 사실.” (전문가K)

“아이들이 기숙형으로 있으면서 스마트폰을 하는 부분에 대해서 분노를 굉장히 많이 하더라고요 애들이. 그리고 흡연은 차라리 몇일 지나면, 이게 끊고 싶다는 애들이 있어요. 그런데 스마트폰 관계는 왜냐하면 애네도 관계를 굉장히 중요하게 생각하는지 돌아버리겠다고 얘기를 해요. 스마트폰을 왜 시간 제한을 두는지” (전문가G)

### ③ 지능이 낮거나 ADHD 등 공존질환이 있는 경우 특히 개입이 어려움

지능이 경계선이거나 낮은 내담자나 자율신경계, 뇌 등에 문제가 있는 경우 심한 금단 현상을 동반하며 개입에 어려움이 있는 것으로 보고되었다. 이 외에도 ADHD와 같은 공존 질환을 가지고 있거나 음란물 중독 등 다른 중독 증상을 동반할 경우 특히 개입이 어려운 것으로 나타났다.

“지능도 낮고 ADHD에다가 자기는 너무 행복해요, 선생님. 안 건드리면. 자기 보고 싶은데로 보고, 하고 싶은데로 하고 재미만 추구하는 그런 아이였기 때문에 대인관계에 문제도 없고 인생에 고민도 없는 아이. 그래서 제가 지금 만나고 있는 아이인데 굉장히 힘들어요.” (전문가H)

“뭐랄까 병원 알코올 병동에 가면 우선 금단, 술을 끊게 하려고 보호조치를 하잖아요. 그런 것처럼 아이가 기능이 많이 안 좋아져서 현실 생활에 적응하기가 힘든. 그러니까 아예 일상적인 대화가 안 되는 금단이 심한 경우에, 뇌에 좀 많이 무리가 간 경우. 그런 경우에 많이 힘들었던 것 같아요.” (전문가)

### ④ 인터넷 사용이 항상 가능한 외부 환경이 스마트폰 사용조절을 방해함

스마트폰 외에도 컴퓨터 등 인터넷을 사용할 수 있는 미디어기기를 사용할 수 있는 경우에는 완전한 조절 개입이 어려웠으며, 특히 캠프나 교육 등 일시적인 프로그램 개입이 끝나고 현실로 돌아가면 다시 과다사용 하게 되는 분리형 프로그램의 한계도 함께 보고되었다.

“집에서 인터넷을 사용하는 애는 백날 상담을 하면서 집에 가면 또 컴퓨터를 하다가 심심하면 다시 스마트폰을 켜서 하니깐 스마트폰은 또 지우고 다시 깔려있고 그런 경우가 많이 있었어요.” (전문가C)

“가장 많은 시간을 보내는 곳이 학교랑 집인데. 사실 치유형 캠프 레스큐 스쿨도 격리를 시키는 거잖아요. 그 환경에 사시는 건데. 개들이 그 안에서는 회복이 되더라도 집에 갔는데 똑같은 사람들이 또 있으면 저는 재발할 수 있을 거라고 보기 때문에 그게 저는 가장 큰 요인인 것 같아요.” (전문가E)

#### (마) 스마트폰 중독 극복 요인

스마트폰 중독을 극복한 사례의 특성에 대해 보고되었는데, 크게 청소년 개인의 특성과 환경적 요인으로 나누어졌다. 개인적 특성으로는 해당 청소년의 자기조절 의지가 중요하였고, 환경적 요인으로는 스마트폰 사용조절에 도움되는 주변 환경이나 자연스러운 외모 변화에 대한 주변의 지지로 자존감이 향상된 경우가 보고되었다.

##### ① 스마트폰 중독을 자각하는 경우 자기조절 의지를 가지게 됨

내담자 자신이 스마트폰을 과도하게 사용하고 있다고 인식하고 있었거나 자기통찰을 통해 문제의식을 가지게 되는 경우에 스마트폰 사용 조절 의지를 가지고 극복할 수 있었다고 보고되었다.

“워낙 잠 잘 때까지도 자기는 틀고 자야 되니까 싫은 거예요. (중략) 개는 그렇게 해서라도 본인이 조금 벗어나고 싶어하긴 했어요.” (전문가G)

“학교가면 늘 잠만 자는데 ‘나는 스마트폰에서 뭔가를 하고 싶다. 다른 것을 한다면 아마 거기서 벗어날 것이다.’ 이렇게 얘기를 하더라고요. 그런데 지금은 애가 스마트폰을 조금 덜 한다고 해요.” (전문가G)

“결국은 자기 통제. 자기가 그만해야겠다고 생각이 들 때 그만둘 수 있는 아이와 그만두고 싶은 마음은 있되 손은 계속 움직이는 아이의 차이. 그 충동조절이 결국 자기 통젠데” (전문가H)

##### ② 주변 환경이나 사회적 지지로 스마트폰 사용조절을 하게 됨

자신의 생활과 밀접하게 연관된 활동이나 일에 몰두하는 경우 조절의지를 가지고 스마트폰 사용시간을 감소시킬 수 있었다고 보고되었다. 또한 스마트폰 사용 조절에 도움 되는

양육 환경이나 자연스러운 외모 변화에 대한 주변의 지지로 자존감이 향상된 경우가 보고되었다.

“지금은 알바하는 시간이 10시까지 하기 때문에 그 시간에는 스마트폰을 안 만진데요. 그러니깐 자기가 뭔가에 심취하면 안 볼 수 있다고 하더라고요. 개는 정말 그래요.” (전문가G)

“자기 통제가 잘 된 아이들이 대부분 정상적이 가정에서 정상적인 양육을 받고 자란 아이들이 아닌가 생각이 듭니다.” (전문가H)

“제일 관건은 인정받지 못 한다는 거. 누군가에게 한 사람이라도 제대로 지지만 받아주면, 친구가 됐던 친구가 됐던 아니면 학교 선생님이 됐던, 그러니까 누군가에게 한 사람이라도 ‘정말 너는 앞으로 잘 될 거고, 너는 괜찮은 사람이야.’ 소릴 들은 친구들은 그런 상태에서도 빨리 빠져나오던데요.” (전문가K)

“그런데 이 친구가 중3에서 고등학교 가면서 키가 훅 크고 살이 빠지고 잘생겨지면서 폰을 놓은 거예요. 할아버지께서 그게 너무 신기해서 그 친구가 그렇게 되면서 자존감이 올라가고 폰을 놓고 그래서, 폰을 계속 바꿔달라고 했던 케이스거든요. 그래서 아 외모가 참 아이들에게 영향을 많이 미친다. 그게 대인관계에 영향을 주겠죠.” (전문가L)

#### (바) 스마트폰 중독 상담에 사용한 개입방법

다음으로, 현장전문가들이 실제 사례를 진행하면서 스마트폰 중독 상담에 사용하였던 개입방법에 대해 토론하였다. 대부분 앞서 경험한 스마트폰 중독 상담사례의 청소년 특성과 직접적으로 관련된 다양한 개입방법을 보고하였다. 대인관계 문제 극복을 위한 의사소통기술 등 다양한 연습 기회 제공 및 훈련이 보고되었으며, 중독의 원인이 되는 정서적 어려움에 대한 근본적 접근과 부모 관련 개입 프로그램이 필요하다는 의견도 수집되었다. 또한 구체적으로, 스마트폰 사용조절 관련된 과제 부여나 교육 실시, 스마트폰 사용을 직접 통제하는 방법도 제안되었다. 이 외에는, 학업과 진로 동기를 부여하거나 캠프 종료 후에도 스마트폰 사용 조절을 위해 할 수 있는 대체활동 찾아주는 방법이 효과적이었다고 보고되었다.

##### ① 상담 장면 및 캠프집단에서 대인관계와 관련된 성공경험 기회를 제공함

청소년 스마트폰 중독의 원인과 문제 현상으로 모두 지적된 것이 원활한 대인관계 유지의 어려움이었는데, 이와 관련된 체계적 훈련이 스마트폰 사용 조절에 도움이 되었다고 보

고되었다. 자연스럽게 친구를 만들거나 이성친구를 사귀게 되면서, 또는 기숙형 프로그램 특성상 모의사회에서의 성공경험 기회들이 주어질 때 사회기술훈련이 가능하였다. 이외에도 질 높은 대인관계 유지에 필요한 감정 조절, 자기표현 훈련, 협동심 훈련 등이 제안되었으며, 비슷한 관심사나 말이 통하는 친구들로 집단원을 구성할 때 대인관계를 연습할 수 있는 좋은 기회가 된다고 보고되었다. 대인관계와 관련하여, 상담자의 역할 또한 강조되었는데 라포 형성이 개입에 있어 중요하며 때로는 모델링을 할 수 있도록 역할을 할 수 있어야 하고, 내담자가 좋은 관계를 경험할 수 있도록 버터주는 등 관계 경험을 제공하는 것이 효과적이라고 보고되었다.

“제가 학교 가는 장면을 생각 해 보자 ‘학교를 갔다. 그러면 처음에는 어떻게 하니 문 열 때?’ 그랬더니 ‘문 열고 그냥 들어가서 자기 자리에 앉는데요.’ 그래서 ‘그러면 내일은 학교 가서 문 열고 교실을 한번 쓱 둘러볼 수 있겠니?’ 그랬더니 교실은 둘러볼 수 있는데요. ‘그러면 한 친구하고 눈 마주침을 한 번 해보자.’ 거기서부터 시작을 한 거예요. 애가 눈 마주침이 되기 시작 하니까 조금 더 올 때마다 애가 달라지더라고요.” (전문가G)

“대인관계를 어떻게든 성공을 하도록. 저희는 기숙형이기 때문에 어떻게 해서든 친구들이랑 같등이 생기는데 어쨌든 중재자들이 많이 있고 예전과 다른 식으로 왕따를 당한다던가 이런 거를 중간에 중재가 들어가기 때문에 어떤 방식으로든 성공경험을 하게 되는 경우가 있는데 (중략) 그러면서 친구를 만들면서 그 친구는 확 좋아지더라구요.” (전문가)

“좀 상태가 심각한 아이들 같은 경우에는 상담자랑 관계 경험을 해보는 게 좀 중요한 것 같은데요. 공통점이 케어가 안 되거나 정서적으로 버터줄 수 있는 부분이 부재했다는 거가 큰 특징이거든요. 그래서 상담자가 좀 버터주고 상담자가 따뜻하게 케어해주고 이런 아이들의 경험이 좀 더 생활 습관을 개선하는데 영향이 있었던 것 같아요.” (전문가J)

“애들이 저를 보면서 나도 저런 사람이 될 수 있구나 하면서 동기부여가 될 수 있으니까. 애들이 저의 과거얘기를 들으면 동기부여를 받아요. ‘나는 이렇게 이렇게 처리를 했다.’라고 어떻게 하면 끝을 수 있을 까, 어떻게 하면 벗어날 수 있을까 알려주고 하니까” (전문가C)

## ② 자기이해, 자존감 회복 등 중독 현상에 대한 근본적인 접근이 필요함

대인관계의 어려움과 마찬가지로 정서적 어려움 또한 청소년 스마트폰 중독과 밀접한 관련이 있었으며, 스마트폰 중독에 대한 직접적인 개입에 앞서 이러한 근본적인 어려움 해결에의 접근이 스마트폰 사용 조절에 도움이 되었다고 보고되었다. 예를 들어, 자신의 욕

구를 인식하고 자신에 대해 자각할 수 있도록, 또는 중독 및 의존 대상을 긍정적인 활동이나 물건으로 대체할 수 있도록 도울 수 있다. 추상적이기는 하나, 스마트폰 중독 청소년의 특성 중 낮은 자존감 회복을 위한 성공경험 기회 제공 등이 제안되었다.

“결국은 제가 한 것은 스마트폰에 대한 개입보다는 우울, 무기력, 결국 대인관계에서의 극복과정에서 그런 쪽의 자기화, 감정조절 쪽으로 제가 했었거든요. 자기를 드러내는 연습부터 시켰었는데, 그게 효과가 좋더라고요” (전문가H)

“이 친구가 게임을 해서 그래서 굉장히 잘해서 넌 뭘 하고 싶냐고 물어봤을 때 게임으로 성공하고 싶다는 친구는 없었거든요. 그랬을 때 게임해서 성공하고 싶지도 않은데 그렇게 게임을 주구장창하는 이유를 본인에 대해서 찾아본 거 같아요 저는. 나 자신에 대해서 알고” (전문가K)

“저희가 같이 뭐 좋아하나, 옛날에는 뭐 좋아했냐, 뭐 잘했냐 스마트폰 이렇게 빠지기 전엔 뭐 좋아했냐 이렇게 다 찾아서 개가 원했던거 같이 배드민턴을 쳐준단거나 같이 어디 공원에 산책을 해준다거나 이런 것들 대안활동을 같이 해주고, 부모님이 하루 쉬는 경우, 하루 쉬더라도 그런 것들을 해줄 수 있도록 도와줬는데.” (전문가K)

“실제로 스마트폰은 드러난 현상이고 그 내부에 있는 것들은 사실 아이가 뭔가는 해야되고 뭔가는 의존을 해야되는데 (중략) 오히려 조금 근본적인 부분에 대해서 접근을 하고 도리어 부모님들에게 아이가 그런 상황이 될 수밖에 없었던 상황에 대해서 같이 좀 이해를 하는 게 좀 도움이 되는 것 같습니다.” (전문가E)

### ③ 캠프에 부모 참여를 격려하고 사후에 도움 될 부모교육을 실시함

스마트폰 중독 상담과 관련하여 부모 개입의 필요성도 논의되었다. 우선 프로그램 운영 시 부모의 상담 참여를 유도하는 것이 중요하다는 의견이 있었으며, 부모 교육 및 상담을 함께 할 때 효과적이었다고 보고되었다. 부모 교육 시 양육태도 개선 및 스마트폰 사용 규칙 관리 등을 포함하며, 부모-자녀 관계가 긍정적인 방향으로 변화될 수 있도록 상담자가 지나 정보를 제공하는 것의 효과도 보고되었다.

“부모님들이 그래도 적극적으로 오세요. 그래서 자기가 어떻게 바꿔줬으면 좋겠느냐 이렇게 하시면 좀 많이 빨리 빨리 진행이 되고 잘 되고. 내담자가 원하는 쪽으로 부모님들이 해주면 아이들이 자기들도 변화를 보여주더라구요. 부모님이 원하는 만큼 변화를 보여주고.” (전문가K)

“상담을 통해서 많이 좋아진걸 찾아보니깐. 그러니까 그 어머니가 아주 작은걸. 눈을 씻고 봐도

칭찬할게 없다. 뭐를 칭찬하느냐 이러셨는데 그 변화에 아주 작은 변화에 칭찬거리를 만들면서 본인이 칭찬거리를 찾아보는거. 그런게 굉장히 중요했던 것 같구요.” (전문가K)

“아버지와 같이 할 수 있는 운동을 해 보는 것도 좋지 않을까. 낚시라던지 여행이라던지 해서 아버지와 소통을 하면서 스마트폰의 큰 변화는 없었지만 대화가 될 수 있었던 경험이 있었다.” (전문가B)

“아무래도 부모개입이 효과가 있더라고요. 부모님이 청소년과 약속을 하고 또 관리해 줄 수 있는 지가 효과적인 것 같더라고요. 예를 들어서 밥 먹을 때에 만이라도 내려놓는다는 것 같은 부모와 청소년간의 합의된 그런 것들을 부모가 확실하게 실행을 한다면 효과는 있더라고요.” (전문가A)

#### ④ 스마트폰 관련 활동과제를 부여하거나 교육을 실시함

집단교육 시에는 시각자료를 활용하거나 스마트폰 사용일과표를 작성하는 과제를 부여하여 상담시간에 확인할 수 있도록 하는 활동이 효과적이었다는 의견이 있었다. 스마트폰이 얼마나 해가 되는지, 또는 스마트폰을 어떻게 ‘잘’ 사용할 것인가, 스마트폰의 순기능을 어떻게 활용하여 사용 조절을 할 것인가 등 스마트폰의 기능에 대해 교육하는 개입도 효과적이었다고 보고되었다.

“특강 형태로 아이들을 만났을 때는 보여지는 시각적인 자료들이 아이들이 집중을 높일 수 있었구요.” (전문가L)

“아이들 활동지를 써보게 해서. 내가 하루에 몇 시간 사용하는지 일과표 써보게 하는거 있잖아요. 그리고 일주일에 한 번은 안 하는날로 정해서 과제 점검하고. 이런 식으로.” (전문가J)

“나한테 이게 얼마나 해가 되는지. 내가 다른 것을 할 수 있는 시간에 대해서 애들한테 눈으로 시각적으로 볼 수 있도록 지속적인 교육을 매일 조금씩 시키면서 이것을 뺏고 하고 스스로 될 수 있도록.” (전문가G)

#### ⑤ 스마트폰 사용을 직접적으로 통제함

스마트폰 사용을 직접적으로 통제하는 방법도 보고되었는데, 예를 들어 상담 회기별로 하나씩 필요없는 어플을 상담자와 함께 삭제하거나, 스마트폰을 사용할 수 있는 환경 자체를 차단시켜 우선적으로 사용 시간 감소를 경험하게 하는 개입 방법이었다.

“하루 종일 스마트폰 게임 하는 애가 있었는데 애는 스마트폰 어플을 한 주에 하나씩 지웠거든요. 그랬더니 성적이 8-9등급에서 4-5등급으로 딱 올랐거든요. 그걸 보면서 느낀 게 아예 인터넷이 안되고 스마트폰만 하면 어플이 눈에 보이잖아요. 상담자 앞에서 통제가 되니까 서로 대화를 주고받으면서 하니까 치료가 빠르는데...” (전문가C)

“중독이 심한 아이들은 잠재적 위험군 같으면 12시되면 엄마아빠에게 맡겨라. (중략) 평상시 사용하는 것도 문제지만 밤에 사용하면 제일 문제라고 생각이 됩니다. 그런 문제에서 개입하면 된다고 생각합니다.” (전문가D)

#### ⑥ 학업, 진로와 관련하여 동기를 부여하거나 함께 정보를 탐색함

스마트폰 중독 청소년의 특성 중에서 낮은 학업성과 진로 추구에 대한 동기가 부족하다는 점이 제시되었는데, 이와 관련하여 꾸준히 동기를 부여하고 학습 습관을 교정하여 성적 향상이 있을 경우 스마트폰 중독을 극복할 수 있었다고 보고되었다. 이와 관련하여 스마트폰 중독으로 의뢰되었다 하더라도 진로 상담으로 접근을 하거나 내담자가 원하는 진로와 관련된 자원을 찾을 수 있도록 돕거나 연계해주는 방법도 도움이 되었다고 보고되었다.

“애네는 꿈이 없어요. 꿈도 없고 희망도 없고. ‘나는 이렇게 살다가 갈거야.’ 라고. ‘뭐 할꺼야?’ 하면 막연하게 꿈은 있는데 성적으로는 꿀 수 없는. 그렇기 때문에 동기부여가 전혀 안 되는데. 한번 해보자 해서 반응이 되거나.” (전문가C)

“센터 연계를 따로 해서 아이가 배우고 싶은걸 같이 찾아보고 (중략) 프로그램을 떠나서 아이가 스스로 그럼 어떻게 할 수 있을지에 대해서도 반드시 방안이 꼭 필요한 거기 때문에. 아이가 스스로 좋아하는 것을 찾고 그거를 자기 생활에서 어느 시간에 어떻게 뭘 할 것인지” (전문가J)

#### ⑦ 캠프 종료 후에도 지속적으로 할 수 있는 활동을 찾음

마지막으로, 캠프가 끝나더라도 개입 효과가 지속될 수 있도록 스마트폰을 대체할 수 있는 운동이나 활동을 찾아주는 노력이 필요하다고 하였다. 사후 효과관리를 위한 대체활동은 기숙형 치료프로그램 운영에 있어서 여러 번 제안된 부분으로 프로그램 개발 시 반영이 요구되었다.

“거기서 하는 것들이 일상에서 나와서 접근이 용이했으면 좋겠어요. 그게 뭔지는 잘 모르겠지만 뭘 하든지 간에 자기가 만약에 거기서 당구를 쳐봤더니 재미있었다. 그러면 일상으로 나와서 당구를 치면서 재미를 느낄 수 있는 것들.” (전문가K)

“내담자 특성에 맞는 프로그램은 어떻게 생각을 해봤는데 자기가 종이접기를 잘 한다거나 그림을 잘 그린다거나 몰랐던 걸 만약에 찾았다거나 그랬을 때 그게 진로와 연결될 수 있다는 걸, 근데 너무 신빙성 없게 대충 알고 오는 경우가 많거든요. 근데 좀 구체적으로 그렇게 잘 했을 경우에 어떤 경로를 거쳐서 어디까지 갈 수 있는지에 대해서 어떤 루트가 있다는 것까지 알 수 있으면 아이들이 내가 이런 걸 잘 하나? 그런데도 한 번 가볼까? 그런 거를 좀 비전을 가지고 나오면 어떻게 하는 생각을 해봤어요.” (전문가K)

#### (6) 분석 결과의 요약 및 함의점

청소년 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램 개발을 위하여 현장전문가들을 대상으로 진행한 포커스그룹인터뷰 분석 결과, 스마트폰 중독 청소년의 특성, 스마트폰 중독의 원인, 스마트폰 사용 현상과 문제, 스마트폰 사용 조절 시 어려운 점, 스마트폰 중독 극복의 요인, 상담자들이 경험해본 개입방법의 범주로 요약되었다.

먼저 스마트폰 중독 청소년의 특성으로는 상담현장에서 남학생들이 많이 발견되었으며 낮은 지능이나 ADHD 등 공존질환을 가지고 있거나 평소 대인관계에 어려움이 있는 경우가 많았다. 또한, 자살충동성과 우울 경향성이 두드러지게 발견되었으며, 학업성취가 낮고 진로목표가 불확실한 것으로 보고되었다. 인터뷰 분석 결과를 통해 문헌 조사에서 언급된 특성 외에도 진로에 있어서의 어려움 등 새로운 특성을 발견할 수 있었으며, 이러한 스마트폰 중독 청소년의 특성은 스마트폰 중독의 원인과 문제 현상과도 밀접한 관련이 있어 기숙형치유 프로그램 개발 시 반영될 필요가 있다.

둘째, 스마트폰 중독의 원인으로는 스마트폰 기기가 휴대가 간편한 편리성, 접근이 편리하고 반응이 즉각적인 특성 등을 지니는 점이 보고되었다. 또한, 스마트폰을 여가나 놀이 수단으로 사용하는 경우에도 스마트폰을 과다하게 사용하게 되었다. 이보다 더 간접적인 원인으로는 가족환경이나 부모자녀 관계, 대인관계의 어려움 등이 보고되었다. 스마트폰의 중독적 사용은 이 중 한 가지 원인의 영향을 받는다고보다 복합적인 요인들이 작용하는 것으로 보인다.

셋째, 스마트폰 사용 현상과 문제에서는 다양한 스마트폰 사용 용도와 스마트폰 과다사용의 현상 및 문제가 논의되었다. 우선, 게임과 채팅, SNS를 많이 사용하는 것으로 보고되었다. 또한, 보고된 사례의 청소년들은 장소나 시간에 관계없이 무분별하게 스마트폰을 사용하고 있었으며, 중독적 사용으로 인한 내성, 금단 현상을 경험하고 있었다. 이는 일상생활이나 학업에 방해요인으로 작용하고 있었으며, 대인관계에서의 갈등이나 개인 정서적인

문제를 동반하였다. 일부 청소년들은 스마트폰 과다사용에도 불구하고 스마트폰 사용의 장점 때문에 사용할 수밖에 없거나 문제가 없다는 반응을 보인다는 점도 보고되었다. 기숙형 프로그램 참여 청소년의 경우, 평소 스마트폰 사용으로 생활에 다양한 문제가 발생하여도 문제를 회피하거나 문제의식이 없는 상황에서 참여하게 되어 프로그램 참여에 비자발적일 가능성이 시사된다.

넷째, 스마트폰 사용 조절 시 어려운 점은 부모와 내담자의 비협조적인 태도나 내담자가 지능이 낮거나 공존질환이 있어 상담적 접근이 어려운 경우가 보고되었다. 또한, 어디서나 인터넷 사용이 가능한 외부 환경이 스마트폰 조절의지를 방해하는 경우도 보고되었다. 반대로 스마트폰 중독을 극복하게 된 요인에 대해서는 청소년이 중독적 사용을 자각하여 자기조절 의지를 가지게 되고, 환경 또한 지지적으로 청소년이 사용조절을 하도록 돕는 경우가 보고되었다. 이를 고려한다면, 스마트폰 사용 조절에 있어서 프로그램 참여 청소년과 부모 모두 교육 또는 상담적 접근을 통해 스마트폰 사용 문제를 인식하고 극복하고자 하는 동기를 부여해주는 것이 상담자의 중요한 역할이 될 것으로 보인다. 또한, 캠프 종료 후에도 스마트폰 사용조절에 방해되는 요소들을 미리 예상하고 대처방법을 계획해보는 활동도 필요한 것으로 보인다.

마지막으로, 스마트폰 중독 상담에 사용된 개입방법과 관련하여, 대인관계와 정서적 문제 해결을 위한 다양한 기술훈련 및 접근을 통한 성공경험 기회를 제공하는 것이 중요하다고 보고되었다. 또한, 부모 관련 개입 프로그램에 대한 필요성도 제시되었으며 스마트폰 중독 청소년에게는 과제부여나 직접 기기사용을 통제하는 등의 구체적인 방법들도 제안되었다. 특히, 학업이나 진로에 있어서의 어려움이 있는 특성과 관련하여, 동기를 부여하거나 스마트폰 사용을 대체할 수 있는 건설적인 활동을 함께 찾아주는 방법도 보고되었다. 이와 같이 스마트폰 중독 청소년 기숙형 프로그램 개발에 있어서도 청소년 뿐 아니라 부모교육이나 부모상담 등의 개입이 필요할 것으로 보이며, 대체활동이나 진로계획과 탐색도 간접적으로 스마트폰 사용조절에 긍정적인 영향을 줄 것으로 예상되었다.

#### 다) 2013년도 인터넷치유학교 프로그램별 만족도 조사

인터넷치유학교 운영 시 개인상담, 집단상담 프로그램은 공통적으로 실시하며, 수련활동 프로그램은 각 지역의 특색을 살리는 프로그램을 배치하여 진행되었다.

2013년도 인터넷치유학교는 2-8월에 전국 17개 권역에서 총 24차 시행되었으며, 이를 수료한 545명의 청소년을 대상으로 프로그램 만족도를 조사하였다. 모든 지역에서 공통적으

로 실시한 개인상담과 집단상담의 만족도는 [표 III-10]과 같다.

수련 프로그램의 프로그램별 만족도는 부록 3에 첨부되어 있다. 수련 프로그램들은 크게 만들기, 레포트, 체험 활동과 발표회로 나누어 볼 수 있었다. 만들기 활동에는 요리, 티셔츠, 포트폴리오, 클레이아트, 컵, 가족케이크, 가족화가 포함되었다. 레포트의 경우, 오토바이, 야구장체험, 해양활동, 래프팅, 국궁, ATV, 수영, 런닝맨, 명랑운동회, 승마, 배드민턴, 트레킹, 미니올림픽 등 청소년들이 신체적으로 활발한 활동을 할 수 있는 종목들이 진행되었다. 체험활동은 심리운동치료, 모듬북, 사이코드라마, 롤링페이퍼, 천체관측, 공동체 활동, 레크레이션, 도미노, 보드게임, 마술체험, 전통놀이 등 이 외에도 다양한 활동이 포함되었으며, 이러한 활동들이 끝난 후 작은음악회, 발표회, 합창 등 이미 진행된 활동을 발표 형식으로 연습하여 공연하는 방식으로도 진행되었다.

표 III-10. 개인 및 집단상담 만족도

	개인상담	집단상담	평균
전체 점수	4.38	4.16	4.27

## 나. 프로그램 구성 원리

황순길(2010) 및 배주미(2013)의 연구를 통해 인터넷 중독 기숙형 치료학교 프로그램의 효과성이 입증되었던 바, 기존의 인터넷치유학교 및 상설 인터넷치유학교의 기본적인 틀인 기숙형 프로그램의 구성요소를 활용하고자 하였다. 이에, 기존의 기숙형 프로그램의 기본적인 틀을 유지하되, 스마트폰 중독 청소년의 특성에 적합한 집단상담 프로그램 개발에 중점을 두었다.

먼저, 스마트폰 관련 문헌 및 선행연구를 고찰하고, 현장 전문가 대상 심층면접에 따른 요구 분석의 결과 및 2013년도 인터넷치유학교 프로그램별 만족도 조사 결과를 활용하여 프로그램 구성 요소 및 주요 개발 방향을 도출하고 개별 활동을 개발하였다.

사전 연구 및 조사 결과 남학생의 경우 스마트폰 사용에 있어 게임 및 오락을 위주로 사용하고 있어 기존의 인터넷 중독(게임) 치유 프로그램의 활용이 가능할 것으로 판단하였다. 청소년의 스마트폰 중독 문제에 있어 남학생에 비해 여학생에게 더 심각한 문제로 나타나고 있고, 대인관계 어려움 등 관계지향적인 여학생의 특성을 반영한 여학생 대상의 스

마트폰 중독 치유평화 프로그램을 개발하고자 하였다.

전체적인 스마트폰 중독 기숙형 치유평교는 총 여섯 부분으로 구성이 되었으며, 그에 맞는 활동내용을 구성하여 프로그램 초안을 개발하였다. 구성된 프로그램 초안에 대해서 시범운영을 실시하고, 최종적으로 수정 보완하여 프로그램 구성을 확정하고자 한다.

- ① 스마트폰 사용 환경을 단절시키고 규칙적인 생활을 관리하기 위하여 기숙형 프로그램을 도입한다.

첫째, 기숙형 환경을 통해 중독매체인 스마트폰이 차단된 환경을 제공하고자 한다. 생태체계적 모델을 기본으로 하고 있는 기숙형 프로그램은 생태학적인 접근(ecological approach)을 통해 중독행동에 대한 취약한 상태를 벗어날 수 있는 환경 내에서 자기 조절 능력을 강화시키는데 목적이 있다.

둘째, 규칙적인 활동을 조력하여 중독청소년의 생활 관리를 돕는다. 스마트폰 중독 고위험군 청소년들의 불규칙적인 신체 패턴을 정상적으로 변화시키고 정서적 문제까지 다루기 위해 취침시간, 식사시간, 상담시간 등의 규칙적인 일과를 통해 청소년이 더 효과적으로 기능하도록 돕는다. 집단상담 및 개인상담과 같은 치료 시간 이외에도 일상생활을 함께하며 문제를 다루는 기본적인 기술을 습득하고 연습할 수 있으며 이는 본 프로그램의 이론적 근거가 되는 환경요법을 토대로 하고 있다.

셋째, 제한적인 공간에서 반복적이고 통합적인 관리를 돕는다. Young(2000)의 연구에 따르면, 중독의 특성인 '내성'과 '금단'을 효과적으로 다루기 위한 방법으로서 기숙형태의 치료방법을 제안하고 있다.

넷째, 공동생활로 함으로써 사회성을 발달시킬 수 있다. 일상을 또래 집단과 함께 하며 다른 사람의 역할을 수용할 수 있는 능력, 개인 내적인 다양한 상호작용 기술을 소유하는 기회가 될 수 있다.

다섯째, 스마트폰치유평교의 합숙 기간은 7박 8일로 정했다. 기존의 인터넷치유평교는 11박 12일로 이루어지고 있으나, 여학생을 대상으로 한 프로그램 특성 상 장기간 프로그램 진행의 어려움을 고려하였다. 또한 국내 중고등학교에서 수업일수로 포함하고 있는 체험 학교 일수가 1회 경우 7일 주어지고 있는 상황에서, 학업연속성을 고려하여 주말을 포함한 7박 8일간의 일정이 적절하리라 판단하였다. 또한 2013년도 본원에서 취약계층을 대상으로 하여 7박 8일간의 인터넷치유평교 프로그램을 진행한 결과, 인터넷(게임)중독 관련 변인이 긍정적으로 변하였으며, 인터넷사용 역기능적 신념, 우울, 자기통제력, 진로정체감에서 긍정적인 변화가 있는 것으로 나타났던 바, 7박 8일의 프로그램 일정이 기숙형 프로그램 효

과성에도 무리가 없을 것이라 판단하였다(배주미, 2013).

- ② 상담 영역은 개인상담 뿐만 아니라 집단상담과 가족 및 부모상담 등 다면적 상담개입을 포함한다.

스마트폰치유학교 상담 목표는 스마트폰 사용을 금지하는 것이 아닌 잘 조절할 수 있도록 자기결정성을 높여주는 것이다. 스마트폰 중독은 다른 중독(알콜, 도박, 게임)처럼 사용을 금지하고 차단하도록 돕는 것이 아니라 교육과 훈련을 통해 스마트폰 사용을 건강하게 하도록 돕는 것이다. 상담은 개인상담, 집단상담, 가족 및 부모 상담으로 이루어지며, 인지행동접근, 동기강화상담, 문제해결모델, 자기결정성, 생태체계적 이론을 근거로 하여 구성하여 스마트폰 중독 청소년의 조절능력을 함양하고자 한다.

첫째, 치유학교에 참가한 청소년은 3회기의 개인상담에 참여하게 된다. 개인상담, 집단상담 모두 자기결정성을 향상시키고 자신의 행동을 스스로 조절할 수 있는 능력을 키우는데 목표로 두고 있다. 개인상담은 인지행동접근과 동기강화상담, 문제해결모델을 바탕으로 회기를 구성하여 반구조화하여 진행하며, 중독 청소년의 특수한 발달적 상황에 대한 이해를 바탕으로 심도 있는 상담을 통해 스마트폰 조절능력을 함양시키고자 한다. 먼저, 스마트폰 과다사용에 대한 인식을 도와 변화 동기를 촉진시키며, 스마트폰 대신에 할 수 있는 다양한 대안행동을 배우고, 조절방안을 습득하여 재발방지 방안을 탐색해 볼 수 있는 기회를 제공한다.

집단상담을 통해서도 자기결정성에 대해 알아보고 청소년 스스로 스마트폰 사용 조절 방법을 훈련하고자 한다. 스마트폰에 대한 자기 조절력을 함양시키기 위한 자기결정성 하위요인에는 자율성(autonomy)과 유능성(competence), 그리고 관계성(relatedness) 세 가지 요인이 있다(임지현, 류지현, 2007; Ryan & Deci, 2002). 스마트폰 중독 기숙형치유학교의 집단 프로그램에서 각 회기별로 각 하위유형을 훈련할 수 있는 섹션을 마련하였다. 또한 스마트폰 중독이란 비슷한 증상을 가진 청소년들에게 동질감을 심어줌으로써 더 빨리 멎치고, 더 큰 응집력과 지지를 공유함으로써 더 큰 완화 효과를 기대할 수 있다(Yalom, 1975).

셋째, 참가 청소년의 부모들은 부모상담과 가족상담을 필수적으로 참가하도록 한다. 전문가 집단에서도 중독의 경우 가족의 지지와 관심이 치료요인에 매우 중요하게 작용하듯이 스마트폰 중독 역시 부모들의 관심과 양육태도가 중요하다고 보고하고 있다. Young(1998)은 청소년 중독자들은 부모로부터 이해 받지 못하고 있으며 가정에 갇혀 있는 느낌을 호소한다고 한다. 이러한 연구 결과를 고려할 때, 중독자들은 부모로부터 이해받지 못하고 사랑받지 못하는 것에 대한 탈출구로서 스마트폰에 빠질 수 있는 가능성을 추론할 수 있다.

이에 부모상담과 가족상담을 통해 가족들이 청소년에게 지지적인 환경을 제공할 수 있도록 도와야 한다.

③ 치유학교 프로그램은 상담뿐만 아니라 명상, 체육활동 등 다양한 활동들을 규칙적으로 제공하여 치료 효과성을 높이고자 하였다.

첫째, 체육활동의 지속적인 참여가 청소년에게 주는 이득은 이미 많이 알려져 있으며 특히 장기간 스마트폰 중독에 의해 신체적, 사회적, 심리적으로 위축되어 있는 청소년들에게 꾸준한 대안활동은 필수적이라 할 수 있으며, 운동을 통한 경쟁과 협력, 의사소통, 갈등관리, 상호존중 등에 대한 자신감과 실천행동을 경험하게 할 수 있다. 규칙적인 일상생활을 하면서, 또래와 운영진들과의 생활에서 친사회적 행동을 학습하고 모방하며, 칭찬과 격려를 통한 긍정적 행동을 강화하는 환경을 제공하며, 이는 환경요법 및 사회학습이론에 바탕을 두고 있다.

둘째, 명상 프로그램을 매일 저녁 취침 전 1시간 동안 실시하여 우울, 불안 분노 및 대인관계에서 나타날 수 있는 어려움을 스스로 탐색해보는 시간을 갖도록 구성하였다.

④ 대학(원)생들이 멘토가 되어 숙박을 함께 하며 상담 및 수련활동 프로그램에 공동 참여한다.

Alink 등(2006)에 따르면 청소년은 성인이나 또래들의 행동을 모방하며 학습한다. 따라서 본 프로그램에서는 청소년들과 나이 차이가 많지 않은 대학(원)생을 멘토로 선정하여 청소년들에게 모델링을 할 수 있는 기회를 제공하고자 한다. 스마트폰 기숙치료학교에서도 7박 8일간 발생할 수 있는 돌발 상황을 예방하고 프로그램의 효율적인 진행을 위하여 멘토들과 숙박을 같이 하도록 구성하였다. 멘토와의 생활은 사회학습이론을 토대로 하고 있으며, 모델이 될 수 있는 멘토를 통해 긍정적인 사회행동을 학습하고 모방할 수 있는 기회를 제공하며, 뿐만 아니라 비슷한 연령의 멘토를 통해 정서적 유대감을 형성할 수 있을 것이다.

첫째, 멘토링 제도의 긍정적 효과를 낳기 위하여 사전면접을 통해 멘토를 선정한다. 멘토의 자질과 특성은 치유학교의 프로그램을 성공적으로 이끄는 데 있어 매우 중요한 요소이기 때문에, 멘토를 선발하는 과정에서 청소년에게 부정적인 영향(음주, 흡연, 비행 등)을 줄 수 있는 지원자를 제외하였으며, 인지, 정서, 행동면에서 좋은 품성의 멘토를 선발하고자 노력하였다.

둘째, 교육을 통해 멘토들의 전문성을 강화시킨다. 멘토에 대한 교육은 멘티와 결연되기 이전에 이루어진다. 교육 내용은 멘토 활동 수행능력과 상담능력, 집단상담시 역할과 멘티와의 관계를 증진시키는 진솔성에 대해 다루어진다. 경청과 긍정적인 반영(feedback) 기술

을 습득하여 멘티에 대한 진정성을 강화하는데 목표를 둔다(Sloan & McMillan, 2003).

셋째, 멘토링을 통해 참여 청소년의 정서적 지원과 모방학습을 통한 사회성 개발에 있다. 멘토는 멘티가 스마트폰 중독 뿐 만 아니라, 일상생활에서 겪는 어려움이나 진로에 대한 고민을 함께 나눌 수 있다. 또한 집단상담 및 수련활동 프로그램 공동 참여, 생활지도, 상담자의 역할을 수행하며 프로그램 조력자로 참여하고, 청소년이 건강한 성인과의 상호작용을 할 수 있는 기회를 열어주어 친사회적 행동 모방 학습을 경험할 수 있다. 나이가 차가 많은 선생님이나 부모에게서 얻을 수 없는 효과를 얻을 수 있다(Garringer & MacRae, 2008).

⑤ 의미 있고 다양한 수련 활동을 통해 스마트폰이 줄 수 없는 경험을 모색하도록 돕는다.

첫째, 수련활동을 통해 스마트폰 이외의 여가 활동의 즐거움을 찾아준다. 전문가 집단은 청소년들이 스마트폰에 몰입하는 이유를 스트레스 해소와 대체놀이의 부족에서 찾기도 하였다. 청소년들이 수련활동을 통해 유용한 경험을 얻을 수 있는 데에는 여러 가지의 형태와 종류가 있을 수 있겠지만, 수련활동은 청소년들로 하여금 자연과 사회의 현상을 이해하며, 인간 상호간의 이해를 도모하며 인간성의 회복을 통해 관계의 개선 및 사회성을 발달시킬 수 있다. 이에 본 프로그램은 청소년활동모델을 바탕으로 청소년들이 수련활동을 통해 성취감을 경험할 수 있도록 하였다. 봉사활동, 요리, 리프팅, 발표회, 보드게임, 트레킹 등 폭넓은 체험 활동은 잠재되어 있는 자기 능력을 발견하고 창조하는 능력을 함양하게 하는 수단이라고도 볼 수 있을 것이다(권일남·정효진, 1998). 수련 활동은 청소년기에 요구되는 사회적 목표를 성취하고 자율성을 함양하며, 정체성을 형성하는데 도움이 되기 때문에 청소년기에 있어 매우 중요하다(Gordon & Caltabiano, 1996).

둘째, 수련활동을 통해 쉽게 할 수 있는 대안활동을 찾아준다. 전문가 집단에 따르면 스마트폰을 사용하고자 하는 충동을 통제하기 어려울 때 큰 비용을 들이지 않고 혼자 할 수 있는 대안활동 제안의 필요성을 이야기하고 있다. 이에 자신의 모습을 되돌아볼 수 있는 일기쓰기나 함께 살아가는 깨달음을 얻을 수 있는 봉사활동, 그리고 어디서나 할 수 있는 체조, 줄넘기 등과 같은 간단한 활동을 알려 준다. 이를 통해 할 수 있다는 자신감과 스마트폰을 조절할 수 있다는 통제감을 경험하게 도울 수 있다.

⑥ 스마트폰 중독 청소년의 치유효과를 지속적으로 이어가기 위한 사후관리를 마련한다.

치유 프로그램이 종결될 경우 개입도 끝나는 경우가 많고 중독 청소년이 다시 재발하는 경우가 많다. 중독은 만성적이면서 치유될 수 없다는 생각은 완전한 차단을 유지하고 있는

중독자들이 자신을 ‘회복된 사람’이 아닌 ‘회복 중인 사람’으로 지칭하고 있는 이유이기도 하다(신성만 등, 2012).

전문가 집단에서도 높은 접근성과 즉시성이 스마트폰 중독과 과몰입 상태가 되기 쉽고 청소년 스스로 극복하기 어려운 점이 있음을 밝히고 있다. 이에 스마트폰 중독 기숙형치유 학교 프로그램은 기존의 인터넷 치유학교 틀을 유지하여 합숙기간 뿐만 아니라 3개월의 사후관리를 프로그램에 포함하고 있다. 전국 청소년상담지원센터를 통해 연결된 동반자 상담 선생님은 치유프로그램 동안의 상담 내용과 보고를 받고 스마트폰 조절을 돕는 조력자의 역할을 하게 된다. 스마트폰 과다사용에 대한 재발을 방지하고 프로그램효과의 지속을 위해 프로그램 이후 진행되는 사후모임 및 청소년 동반자와의 사후관리가 중요하게 여겨진다. 동반자 상담 선생님은 청소년이 속한 환경에서 다양한 대안활동을 찾아 연결할 수 있도록 돕고, 3개월간의 상담을 통해 청소년 스스로 스마트폰 사용 조절을 유지할 수 있도록 지도하는 것을 도움으로써 재발 방지를 돕는다.

## 다. 프로그램 초안

스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램의 구성 및 틀은 기존의 인터넷 치유학교를 토대로 하고 있는 바, 전반적인 프로그램 구조 및 개입 방향을 비롯한 프로그램 초안은 기존의 인터넷치유학교를 바탕으로 재구성되었다. 그러나 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램은 여자 청소년을 대상으로 하고 있고 기존의 11박 12일이었던 인터넷치유학교 일정이 7박 8일로 변경되었으며, 스마트폰 중독 여자 청소년의 특성을 반영한 집단상담 프로그램을 개발하고, 스마트폰 중독 자녀 지도를 위한 부모교육과 여학생의 특성을 반영한 대안 활동을 구성하였다는 데에서 차별화되었다.

### 1) 프로그램 개입 방향

#### 가) 청소년 개입

청소년에 대한 개입은 기존의 인터넷치유학교의 기숙형 프로그램 틀을 유지하되, 일정을 변경하여 7박 8일 프로그램으로 운영된다. 7박 8일 동안 스마트폰 및 인터넷 사용이 단절된 환경에서 규칙적인 생활 관리를 위하여 식사 및 수면시간을 동일하게 배정하고 청소년들의 전담 멘토를 두어 규칙적인 생활을 할 수 있도록 돕는다. 매일 아침 식사 후에는

주변 산책을 통해 하루를 시작하고, 매일 저녁에는 자치활동과 명상시간을 통해 자신을 되돌아보며 하루를 마무리하여 밤 10시에는 취침할 수 있는 분위기를 유도한다. 기숙 생활이 익숙해진 3일차 저녁부터 일상생활을 정리할 수 있는 자유 시간을 1시간씩 배정하여 빨래, 청소 등의 자기관리를 할 수 있는 시간을 배정한다.

프로그램 초기 1일차에는 청소년들이 새로운 환경에 적응하고 구성원과의 친밀감 형성 및 치료동기 유발을 위하여 아이스브레이킹과 공동체 활동과 같은 체험활동 위주의 프로그램으로 구성한다. 2일차부터는 매일 오전 2시간씩 총 6회기의 집단상담이 운영되도록 한다. 개인상담은 2일차부터 진행되며 내담자 1인당 격일로 40분씩으로 배정하여 3회기의 상담이 가능하도록 하였다. 4명의 전문상담자는 5사례씩 진행할 수 있도록 하며, 개인상담이 운영되는 동안 대기 내담자들을 위해 다양한 대안활동을 멘토가 진행할 수 있도록 한다. 프로그램 3일차에는 수련활동을 하여 집단원들의 친밀감을 형성시킬 수 있도록 하였다.

프로그램 중기인 4-6일차에는 구성원들이 프로그램에 적응하여 친밀감을 형성한 시점으로, 의미있는 봉사활동을 할 수 있도록 하고, 집단상담과 개인상담을 통해 스마트폰 사용 조절을 위한 방안을 습득한다.

프로그램 후기인 7-8일은 마무리 하는 단계로 집단상담이 종결되고 청소년과 부모가 함께 하는 가족상담을 1회기 진행한다. 또한, 주말을 이용하여 가족과 함께 하는 가족활동 프로그램을 통해 가족 간의 관계를 회복하고 친밀감을 증진시킬 수 있도록 돕는다. 마지막 날은 사후관리하는 동반자와의 만남을 가지고 함께 지낸 상담자, 멘토, 운영진, 참가 청소년들과의 나눔의 시간을 통해 프로그램을 정리하고 일상생활로 돌아가서의 계획을 세울 수 있도록 한다. 마지막 날에는 발표회를 통해 자기자랑을 발표할 수 있는 기회를 마련하여 자긍심을 갖도록 하며, 수료식을 통해 프로그램의 마지막을 정리하며 다짐의 시간을 가질 수 있도록 한다.

#### 나) 부모 개입

부모에 대한 개입 역시, 기존의 인터넷치유학교의 기숙형 프로그램의 틀을 유지하여 운영된다. 프로그램 초기인 1일차 청소년과 동반 참여하여 입교식 후 부모교육과 부모상담을 진행한다. 부모교육은 전체 부모를 대상으로 운영진이 담당하여 진행한다. 이 시간은 스마트폰 중독에 대한 이해를 높일 수 있도록 하며, 스마트폰 중독 치유학교에 대한 이해도를 높일 수 있도록 한다. 또한 부모가 함께 하는 시간으로 자녀의 스마트폰 사용 지도의 어려움을 비롯하여 집단 내 정서를 공유할 수 있도록 돕는다. 부모교육이 진행되는 동시에

부모상담이 진행된다. 부모상담은 1회 40분씩 자녀를 상담하는 개인상담자 4명이 청소년 내담자와 동일한 부모를 상담한다. 이 때 심리검사 결과를 바탕으로 자녀의 심리정서적인 상태에 대한 설명을 하여 자녀에 대한 이해를 높일 수 있도록 한다. 상담자는 자녀의 스마트폰 사용 문제 행동에 대해 확인한 내용 및 부모의 반응을 고려하여 개인상담시 반영하도록 한다.

프로그램 후기인 7·8일차는 주말을 이용하여 부모들이 참여할 수 있도록 구성하였고, 가족들이 함께 할 수 있는 가족활동을 통해 가족관계를 회복할 수 있도록 하고 가족상담을 통해 스마트폰 사용과 관련한 가정 내 갈등을 해소하고, 자녀와 함께 앞으로의 계획을 합의하는 시간을 갖는다. 마지막인 발표회와 수료식 때에는 부모가 함께 참석하여 자녀의 새로운 모습을 확인하고 변화를 공유하며 함께 집으로 돌아갈 수 있도록 한다.

프로그램 종결 후에는 정기적인 부모교육과 자조모임이 필요하다. 모임이 가능한 인근 지역별로 월 1회 정도의 부모교육을 총 3회기 정도 진행한다. 또한 모임에 참여하는 부모들이 자연스럽게 정보교환 및 스트레스 해소의 장으로 자조모임을 형성할 수 있도록 조직한다.

#### 다) 사후 개입

사후개입은 기존의 인터넷 치유학교와 동일한 방식으로 진행된다. 프로그램 종결 후 청소년동반자와 3개월 간 주 1회씩 총 12회기의 만남을 통해 청소년이 속한 환경에서 스마트폰 사용 조절을 잘 유지할 수 있도록 한다.

먼저, 프로그램 후기인 7·8일차 중 동반자와 청소년과의 만남을 계획하여야 한다. 이 때 동반자는 청소년을 담당했던 상담자와 멘토를 통해 청소년에 대한 정보를 듣고 담당 청소년과의 만남을 통해 앞으로의 만남을 계획하며 집으로 돌아간 뒤 청소년과 청소년동반자는 상담을 진행할 수 있도록 한다. 이 때, 멘토가 청소년과 동반자의 관계가 잘 형성할 수 있도록 조력자의 역할을 할 수 있다. 사후개입을 통해 동반자는 청소년이 속한 환경에서 스마트폰 대신 참여할만한 다양한 대안활동을 찾아 연결할 수 있도록 돕고, 가족과의 갈등을 해결할 수 있도록 돕는다. 사후개입의 후기에는 청소년 스스로 대안활동을 참여하고 스마트폰을 사용 조절을 유지할 수 있도록 지도하여야 하며, 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램 운영기관은 참여 청소년들의 전체 모임을 주최하여 현실생활에서의 변화정도를 점검하고 앞으로의 지속적으로 유지할 수 있도록 독려한다.

## 2) 프로그램 세부 내용

### 가) 전반적인 구조

#### (1) 참가 청소년 모집 및 선정

남학생의 경우 스마트폰 사용에 있어 게임 및 오락을 위주로 사용하고 있어 기존의 인터넷 중독(게임) 치유 프로그램의 활용이 가능할 것으로 생각된다. 청소년 스마트폰 중독 문제에 있어 남학생에 비해 여학생의 비율이 높은 점을 감안하여, 본 스마트폰치유학교 프로그램은 여자 청소년을 주 대상으로 운영한다. 최종 참가 청소년 인원은 24명을 기준으로 한다. 대상 청소년 모집 및 선별과정의 전반적인 구조는 다음과 같다.

#### (가) 청소년 모집

스마트폰 중독 고위험군 청소년들은 스스로 자신의 문제를 부인하고 자발적으로 치료적 개입에 참여하지 않기 때문에 청소년 모집에 어려움이 있다. 특히, 여자 청소년의 경우 부모들이 기숙형 프로그램에 참여하는 것에 대한 염려 수준이 높았던 바, 대상청소년 모집에 어려움이 있을 수 있다. 따라서 모집을 위한 대중매체의 홍보와 유관기관의 협조가 매우 중요하며, 청소년동반자 및 지역 상담기관에서의 적극적인 발굴이 요구된다.

청소년 모집과정은 인터넷치유학교와 동일하며, 청소년 3개월 전부터 대중매체를 통해 홍보하며, 청소년상담관련기관 및 교육부에 협조공문을 발송하여야 한다. 전국의 청소년상담복지센터에서는 2개월 전부터 접수 및 선별을 위한 심리검사가 시작되어야 하며, 프로그램 시작 1개월 전에는 심리평가 결과를 바탕으로 한 선정회의를 통해 참가청소년을 확정하여 안내문 및 학교에 협조공문을 발송한다.

#### (나) 청소년 선별

프로그램의 효과성 및 운영 중 대처를 위해 대상 청소년 선발 시 전문가 면접, 심리평가, 전문가 그룹 평가회의와 같은 3단계 과정을 거쳐 선발할 수 있도록 한다.

표 Ⅲ-11. 참가청소년 선별 과정

1단계	2단계	3단계
<b>청소년 및 가족 면담</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 부모 및 청소년 면담 실시</li> <li>▶ 청소년 참여 의지 상, 중, 하로 나누어 <b>하</b>에 해당할 경우 <b>탈락</b></li> <li>▶ 가족협조정도가 높은 청소년 <b>우선</b></li> <li>▶ 청소년 면담 및 S척도: 고위험군 청소년 <b>우선</b></li> </ul>	<b>심리평가</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ SCT, MMPI-A, K-WISC 실시</li> <li>▶ 정신지체 수준의 지능이 의심되는 경우 탈락 가능</li> <li>▶ 품행 문제 유무 확인 후 공동생활 지장 있을 경우 탈락 가능</li> <li>▶ 집중치료 필요한 경우 정신과 병원 의뢰</li> </ul>	<b>전문가 그룹 평가회의</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지능 및 심리정서 평가를 통해 캠프생활에 미칠 수 있는 영향력 및 지도 시 주의점 평가</li> <li>▶ 캠프 내 집단생활 및 프로그램 수행 여부 가능한자 평가 후, 최종 참가자 선별</li> </ul>

(2) 전문인력

스마트폰 중독 청소년의 경우 인터넷 중독과 마찬가지로 자신의 문제를 인식하기 어려워 프로그램에 비자발적 참여가 대부분일 것으로 예상된다. 또한 연구 및 전문가 인터뷰 결과, 스마트폰 중독 청소년의 경우 스마트폰 과다사용 문제 이외에 부모, 또래 관계의 어려움을 겪는 경우가 많다. 이에, 프로그램에 참여하는 전문가들의 역량 및 역할이 중요하다. 프로그램을 운영하는 전문 인력은 운영진, 상담자, 수련활동 지도자, 청소년 동반자, 멘토로 분류되며, 각 전문 영역에서의 자격 요건과 역할에 대한 내용은 다음의 [표 Ⅲ-12]와 같다. 또한 본 프로그램의 전문 인력에 대한 자세한 사항은 인터넷 치유학교 매뉴얼을 참고할 수 있다.

표 Ⅲ-12. 전문 인력 자격 요건 및 역할

역할	자격기준	업무
운영진	• 운영기관 상근직원	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기숙형치유학교 프로그램 운영 및 지원</li> <li>• 각종 프로그램 운영 지원</li> <li>• 대상자 모집 및 선정</li> <li>• 운영 결과보고</li> <li>• 팀장(1명): 프로그램 총괄, 1일차 부모교육 담당.</li> <li>• 운영진(2명): 멘토 역할 교육/ 치료적 활동 담당</li> <li>• 보조인력(2명): 준비물품, 간식 제공, 영상 촬영 등</li> </ul>
상담자	개인	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개인, 부모, 가족상담 진행</li> <li>• 동일한 상담자가 청소년과 부모, 가족상담 진행</li> <li>• 담당 청소년 멘토 수퍼비전.</li> <li>• 청소년 문제 발생 시 조율하고 해결</li> <li>• 원활한 사후관리 도움(청소년동반자에게 담당 청소년 특성 및 정보 연계)</li> </ul>

역할	자격기준	업무
집단	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상담관련 전공 석사학위 이상</li> <li>• 3년 이상의 청소년 상담경력</li> <li>• 청소년 상담/종합지원센터 직원을 원칙으로 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 집단상담 진행</li> <li>• 청소년 3그룹으로 구분 운영</li> <li>• 원활한 사후관리 도움(청소년동반자에게 담당 청소년 특성 및 정보 연계)</li> </ul>
수련활동 지도자	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소년지도사 등 수련활동 전문가(스마트폰 중독 전문 소양 갖춘 자)</li> <li>• 2년 이상의 청소년지도 경력</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수련활동 진행</li> <li>• 야영 지도</li> <li>• 청소년 정보 공유(상담자 및 멘토 적극 협력)</li> </ul>
청소년 동반자	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개월 이상 사후관리 유지가능한 자</li> <li>• 캠프 중 1일 참석 가능한 자</li> <li>• 스마트폰 중독 상담관련 교육을 이수한 자를 연결할 것을 권장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 담당 청소년 사후관리</li> <li>• 캠프 참가(프로그램 운영 기간 내 청소년동반자 연결)</li> </ul>
멘토	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소년상담, 사회복지, 교육학 등 관련전공 대학 혹은 대학원생</li> <li>• 신체 및 정신이 건강하여 7박 8일 동안 캠프 생활 가능한 자</li> <li>• 담당청소년을 책임지고 관리하며, 캠프기간동안 술, 담배 금지 가능자</li> <li>• 청소년에게 모범적인 태도를 보여줄 수 있는 자로 선발</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 담당 청소년 생활관리(청소년 2명당 1인 멘토 담당 구성)</li> <li>• 집단상담 및 수련활동보조</li> <li>• 사전교육(워크샵) 필수 참석</li> <li>• 청소년동반자 연결 시 조력자 역할</li> <li>• 사후모임 참석</li> </ul>

### (3) 전체 프로그램 구성

본 프로그램은 스마트폰과 단절된 환경을 제공하기 위하여 기숙형태를 도입하였고, 장기 기숙형 프로그램에 대한 여자 청소년 참가의 어려움 및 청소년의 학업연속성을 고려하여 7박 8일로 일정을 정하였다. 스마트폰 사용 자기조절력 향상을 목표로 상담 및 제반 활동들을 유기적으로 연결하였고, 다각적이고 통합적인 접근을 통해 청소년들이 생활 전반의 총체적인 변화할 수 있도록 프로그램을 구성하고자 하였다. 이에, 조사연구 결과로 도출한 구성 원리에 따라 집단상담, 개인상담, 부모상담, 가족상담, 대안활동, 신체활동, 명상, 자치활동 등의 다양한 치료적 활동, 사후관리 등으로 구성하였다.

시기별로 살펴보면 크게 초기, 중기, 후기로 나눌 수 있는데, 프로그램의 초반인 1-3일 동안은 공동체 적응 및 스마트폰 과다사용에 대한 문제 인식에 목적이 있고, 중반인 4-6일 동안에는 스마트폰의 조절력을 향상시킬 수 있는 대안을 탐색 및 습득하는데 목적이 있으며, 후반인 7-8일에는 배운 내용을 정리하고 프로그램 이후의 생활 변화를 다짐하고 준비하는데 목적을 두었다. 이러한 목적 하에 주요 프로그램인 집단상담은 단계별로 스마트폰 사용관련 문제 및 변화 필요성 인식, 문제해결방안 탐색, 변화의지를 목표로 하여 6회기로 구성하였다.

개인상담에서는 개인의 특성에 맞게 목표를 설정하고 달성해가며, 집단상담과 서로 상호보완하며 상담효과의 시너지를 높이고자 하였다. 또한 청소년들의 중독문제해결을 위해서는 가정 내 지지와 격려가 중요한 바, 의사소통의 향상 방법 및 양육태도의 습득을 위해 부모상담과 부모교육이 진행되고, 변화를 위한 행동계획을 설정하고 프로그램 이후의 지속효과를 높이기 위하여 청소년과 부모가 함께 하는 가족상담을 구성하였다.

상담자와 집단지도자와 함께 하는 상담치료 프로그램뿐 아니라, 청소년들이 멘토와 함께 체육활동, 수련활동, 대안활동 등 스마트폰 외의 다양한 활동을 통해 스마트폰 이외의 즐거운 경험을 할 수 있도록 하였다. 또한 매일 저녁 명상을 통해 하루를 돌아보고 행동 조절을 위한 메타인지를 활용할 수 있도록 하고, 구성원들 간의 자치활동을 통해 자기의사를 표현하고 자기조절능력을 향상시킬 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 전반적인 프로그램의 전체 구성을 살펴보면 [표 Ⅲ-13]과 같다.

표 Ⅲ-13. 전체 프로그램 구성

단계 및 목표		일차	상담 및 활동내용	
초기	공동체 적응 및 문제 이해	1	상담	▶ 부모상담: 1회기 ▶ 부모교육: 1회기
			활동	▶ 수련활동: 1회기 ▶ 기타: 입교식, 오리엔테이션, 명상
	동기 유발 및 규칙 정하기	2	상담	▶ 집단상담: 1회기 ▶ 개인상담: 1회기
중기	스마트폰 사용 문제 인식	3	상담	▶ 집단상담: 2회기 ▶ 수련활동: 2회기
			활동	▶ 기타: 산책, 자치활동, 명상
	스마트폰 조절력증진방안탐색1 (자율성)	4	상담	▶ 집단상담: 3회기 ▶ 개인상담: 2회기
중기	스마트폰 조절력증진방안탐색2 (관계성)	5	상담	▶ 집단상담: 4회기
			활동	▶ 수련활동: 3회기 (봉사활동) ▶ 기타: 산책, 자치활동, 명상
	스마트폰 조절력증진방안탐색3 (유능감)	6	상담	▶ 집단상담: 5회기 ▶ 개인상담: 3회기
			활동	▶ 대안활동: 멘토 프로그램 ▶ 기타: 산책, 체육활동, 자치활동, 명상

단계 및 목표		일차	상담 및 활동내용	
후기	스마트폰 조절 방안습득 및 행동 계획 수립	7	상담	▶ 집단상담: 6회기 ▶ 가족상담: 1회기 ▶ 부모교육: 2회기
			활동	▶ 대안활동: 멘토 프로그램 ▶ 가족활동 프로그램: 1회기 ▶ 기타: 산책, 청소년동반자 만남
	새로운 생활의 시작을 위한 다짐	8	활동	▶ 발표회, 수료식

전체 프로그램 구성안을 토대로 구체적인 전체 프로그램 일정은 다음의 [표 III-14]와 같다.

표 III-14. 프로그램 일정

일정 시간	1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차	8일차
07:30-08:00		점호	점호	점호	점호	점호	점호	점호
08:00-09:00		아침	아침	아침	아침	아침	아침	아침
09:00-10:00		산책	산책	산책	산책	산책	산책	준비
10:00-11:00		집단상담1	집단상담2	집단상담3	집단상담4	집단상담5	집단상담6	발표회
11:00-12:00								
12:00-13:00		점심	점심	점심	점심	점심	점심	수료식
13:00-14:00	접수	개인상담 1 대안활동	(수련2)	개인상담 2 대안활동	(수련3) 봉사활동	개인상담 3 대안활동	가족상담 대안활동	
14:00-14:30	입교식							
14:30-16:00	OT 아이스 브레이크 이징	부모상담 부모교육						
16:00-18:00								
18:00-19:00	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	
19:00-20:00	수련1 공동체 활동	체육활동	자유 시간	체육활동	자유 시간	체육활동	가족활동 프로그램 (캠프파이어)	
20:00-21:00		자치 활동	자치 활동	자치 활동	자치 활동	자치 활동		
21:00-21:30	명상	명상	명상	명상	명상	명상		
21:30-22:00	취침 점호	취침 점호	취침 점호	취침 점호	취침 점호	취침 점호	취침 점호	

전체 프로그램 일정에 대한 프로그램별 표준안은 다음 [표Ⅲ-15]와 같고, 모든 프로그램은 10% 이내에서 조정 가능하다.

표 Ⅲ-15. 프로그램 표준안

프로그램	표준시간 내역	기준시간	비율
총	7박 8일	78	100%
개인상담	청소년 1인 40분씩 3회 (개인상담 기록 및 정리 시간 고려 1인 1시간*3회)	3시간	3.84%
집단상담	2시간×6회	12시간	15.38%
부모상담 부모교육 가족상담	• 부모교육 • 부모상담 50분 • 가족상담 50분 (부모 및 가족상담 기록 및 정리 시간 고려 1회 1시간)	3시간 1시간 1시간	5 6.41%
기타 치료적 활동	• 봉사활동 • 산책 • 자치활동 • 명상 • 입교식(접수포함) • 수료식 • 발표회(준비포함) • 동반자만남	5시간 6시간 5시간 3시간 1시간 1시간 2시간 1시간	24 30.76%
수련활동	• 공동체활동 • 수련(야영) • 가족활동	2시간 5시간 2시간	9 11.54%
대안활동	• 체육활동 • OT(안전교육 포함) 및 아이스브레이킹 • 멘토프로그램 • 자유시간	3시간 5시간 15시간 2시간	25 32.05%

\* 7박 8일: 24시간 x 7일 =168시간 중 식사(20), 수면 및 점호(70) 시간을 제외하면 총 78시간

#### (4) 사후관리

사후관리는 프로그램이 종결된 이후에도 청소년이 속한 환경에서 스마트폰사용조절을 잘 유지할 수 있도록 청소년과 부모를 관리하는 것으로 인터넷 치유학교와 유사하게 진행된다.

먼저, 프로그램 종결 후 청소년동반자와 3개월 동안 주 1회씩 12회기의 만남을 갖는다. 초기(1-2회기)에는 동반자와의 라포형성을 목표로 하고, 중기(3-9회기)에는 스마트폰에 대한 대안활동을 탐색하고 스마트폰사용 조절 환경을 평가하며, 사용조절 방법을 익히고 적용하도록 돕는다. 후기(10-12회기)에는 대안활동을 스스로 참여하도록 돕고 스스로 사용조

절을 유지할 수 있도록 하는데 목표가 있으며, 이러한 과정에서 청소년은 자신이 속한 환경에서 스마트폰 사용 조절을 잘 유지할 수 있도록 하는데 사후관리의 목표가 있다.

청소년동반자와의 만남 이외에도, 가족과 청소년을 위한 정기적인 사후모임을 운영할 수 있도록 한다. 프로그램 종료 후 해당 지역의 청소년상담복지센터에서 월 1회 정도의 정기적인 부모교육을 3회기 정도 운영하며, 부모들의 자조모임을 형성할 수 있도록 조직한다.

### 3) 프로그램 내용

#### (가) 청소년 대상

청소년을 대상으로 한 프로그램은 크게 집단상담, 개인상담, 대안활동, 수련활동, 자치활동, 명상, 산책, 기타 치료적 활동 등으로 나누어볼 수 있으며, 구체적인 내용은 다음과 같다.

##### (1) 개인상담

개인상담은 박사 수료 이상의 상담전문가에 의해 약 40분간 3회기동안 격일로 진행된다. 상담자는 프로그램 첫날 진행된 부모상담과 집단지도자의 긴밀한 소통을 통하여 청소년의 일상생활의 이해를 높이며, 이를 바탕으로 개인의 상황이나 특성에 맞게 개인상담을 진행하게 된다. 개인상담은 스마트폰 사용에 대한 조절력을 향상시키기 위하여 참여 동기 및 문제의식 정도를 파악하고, 스마트폰 사용에서의 위험요인과 보호요인을 파악하며 대안행동을 찾아 행동목표를 설정하고 성취경험을 통해 자기효능감을 증진시키는데 목표를 두고 있다. 회기별 목표와 상담내용을 살펴보면 [표 III-16]과 같다.

표 III-16. 개인상담 목표 및 내용

회기	목표	상담내용
1회기	스마트폰 중독에 대한 내담자의 인식 수준 확인 및 행동적인 목표 설정	① 상담자의 자기소개 및 개인상담의 목적을 설명하고 신뢰로운 관계 형성 ② 동기강화상담 기법으로 변화단계 파악 ③ 스마트폰 사용과 관련된 내담자의 보호 요인 확인 ④ 프로그램 내 개인목표 설정
2회기	스마트폰 중독에 대한 변화 동기 증진과 행동 수정 경험을 통한 자기통제력 증진	① 스마트폰 사용 조절과 관련된 경험 파악 및 변화 동기 증진 ② 스마트폰 사용에 대한 내담자의 욕구 파악 및 대안행동 탐색 ③ 스마트폰 사용과 관련된 스트레스 탐색 및 해결 방안 탐색 ④ 1회기 행동목표 실행여부 확인 및 목표수정
3회기	프로그램 이후 실행목표 설정과 재발방지 대책 강구	① 프로그램 이후 가정 내 스마트폰 사용 및 행동 목표 설정 ② 스마트폰 유혹 상황 확인하고 대처행동 강구하기 ③ 2회기 행동목표 실행여부 확인 및 목표 수정 ④ 프로그램 내 행동변화 평가 및 이유 확인

표 Ⅲ-17. 개인상담 1회기 세부내용

회기	1회기	주제	스마트폰 중독 인식 확인 및 목표 설정	소요시간	1인당 40분
목표	스마트폰 중독에 대한 내담자 인식수준 확인 및 행동목표 설정				
준비 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 개인상담 기록지, 상담평가서</li> <li>- 진단 면접지, 심리검사 결과지 참조 후 상담 진행</li> </ul>				
내용	<p>■ 주요 상담내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 상담자 자기소개 및 개인상담 목적 설명 : 친밀한 관계형성(신뢰감 형성)</li> <li>2. 동기강화상담 기법을 통해 내담자 변화단계 파악</li> <li>3. 스마트폰 사용과 관련된 내담자 보호요인 확인</li> <li>4. 스마트폰 중독 기숙형치유학교 내 개인목표 설정</li> </ol> <p>■ 세부 상담 진행방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 상담자 자기소개 및 개인상담 목적 설명 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 친밀감 형성이 가장 중요, 개인상담에 대한 오해 없도록 비밀보장 및 한계 설명</li> </ul> </li> <li>2. 구조화된 면담 내용을 바탕으로 내담자에게 주목되는 정보 확인 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 사전 실시척도 결과 확인 후 개인상담 시작</li> <li>▶ 내담자 보호요인 파악</li> </ul> </li> <li>3. 스마트폰치유학교에 오게 된 계기 및 과정 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 내담자가 스마트폰치유학교에 입소한 과정 및 현재 내담자의 마음에 대한 질문을 하며 변화단계 확인</li> </ul> </li> <li>4. 스마트폰 중독 기숙형치유학교에 대한 기대 확인 및 프로그램 기간 동안 규칙적인 행동목표 설정 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 스마트폰치유학교에 대한 오해나 불편감을 해소하도록 도울 것</li> <li>▶ 스마트폰치유학교 동안 내담자가 규칙적으로 할 수 있는 행동 수행 규칙을 실천하도록 하여 자기 통제력을 양성하도록 도울 것</li> <li>예) 규칙적인 아침 산책하기, 식사는 천천히 고루 다 먹기, 저녁때 내일 일정을 생각하고 오늘의 기분을 메모하기 등</li> </ul> </li> <li>5. 상담 정리 및 소감 나누기(회기 끝나기 5분전에 진행) <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상담진행 내용 정리하여 내담자에게 전달 함</li> <li>▶ 상담 소감 질문함</li> <li>▶ 상담 평가서 작성 설명함</li> </ul> </li> <li>6. 상담자 및 내담자 상담효과 평가서 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 내담자 상담만족도 1-5점 평가 : 일과 후 저녁에 자기보고문항에 포함 상담에서 좋았던 점 : 회기 끝 부분에 질문할 것</li> <li>▶ 상담자만족도 1-5점 평가/ 좋았던 점/ 부족했던 점</li> <li>▶ 매 회기 마다 기록할 것</li> </ul> </li> </ol>				
유의 사항	친밀감 형성, 내담자 보호요인 및 행동 목표 설정에 중점				

표 III-18. 개인상담 2회기 세부내용

회기	2회기	주제	변화 동기 및 자기통제력 증진	소요시간	1인당 40분
목표	스마트폰 중독에 대한 변화 동기 증진 및 행동수정 경험을 통한 자기통제력 증진				
준비사항	개인상담 기록지, 상담평가서				
내용	<p>■ 주요 상담내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 스마트폰 사용과 관련된 조절 역사 및 변화 동기 증진</li> <li>2. 스마트폰 사용에 대한 내담자의 욕구와 대안 행동 찾기</li> <li>3. 스마트폰 사용과 관련된 스트레스 탐색 및 해결방안 탐색</li> <li>4. 1회기 행동 목표 실행 여부 확인하고 목표수정</li> </ol> <p>■ 세부 상담 진행방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 스마트폰 사용과 관련된 조절 역사 확인하며 변화 동기 증진하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 스마트폰 사용에서 스스로 조절하려고 애썼던 기회나 상황에 대한 행동상의 변화 확인하기</li> <li>▶ 스마트폰 사용을 줄였을 때의 이점과 스마트폰 사용으로 인한 부정적인 측면 확인하여 갈등을 유발하여 변화 동기를 증진하기</li> </ul> </li> <li>2. 스마트폰 사용에 대한 내담자의 욕구와 대안 행동 찾아보기               <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 스마트폰으로 만족되는 욕구 확인하기</li> <li>▶ 자신의 장점 및 감사함 떠올려 보기</li> <li>▶ 스마트폰 사용 이전의 즐거웠던 경험 찾기</li> <li>▶ 스마트폰 사용을 대신할 수 있는 활동이나 대안 탐색하기</li> </ul> </li> <li>3. 스마트폰 사용과 관련된 스트레스 조절하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 스트레스 사건 확인하고 평가하기</li> <li>▶ 스트레스 감소할 구체적인 실행 방법 찾기</li> </ul> </li> <li>4. 1회기 목표 실행 여부 확인하고 목표 수정하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회기에 설정한 행동 목표 실행 여부 평가하기</li> <li>▶ 행동 실천 후 느낌 나누기</li> <li>▶ 새로운 목표 수정 및 재수립하기</li> </ul> </li> <li>5. 현재 스마트폰치유학교에서의 생활 평가하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 스마트폰치유학교에서의 느낌 나누기</li> <li>▶ 현재 생활에서의 긍정적인 측면과 부정적인 측면 확인하기</li> <li>▶ 갈등 해결 방안 탐색하기</li> </ul> </li> <li>6. 상담 정리 및 평가 나누기               <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상담진행 내용 정리하여 내담자에게 전달 함.</li> <li>▶ 상담 소감 질문함.</li> <li>▶ 상담 평가서 작성 하도록 함.</li> </ul> </li> </ol>				
유의사항	스마트폰 사용 행동 변화 동기 증진하고 자기통제력 증진에 중점을 둘 것				



표 III-19. 개인상담 3회기 세부내용

회기	3회기	주제	가족관계 증진 및 이후 생활관리	소요시간	1인당 40분
목표	가족 갈등 해소 및 추후 가정에서의 실행 목표 작성과 재발 방지 대책 강구				
준비사항	개인상담 기록 용지, 상담평가서				
내용	<p>■ 주요 상담내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 사용과 관련된 가족갈등 해소</li> <li>프로그램 이후 가정에서 스마트폰 사용 및 생활 목표 설정</li> <li>스마트폰 유혹 상황 확인하고 대처</li> <li>2회기 행동 목표 실행 여부 확인하고 목표 수정</li> <li>‘스마트폰 중독 기숙형치유학교’에서의 행동변화 평가하고 이유 확인</li> </ol> <p>■ 세부 상담 진행방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>스마트폰사용과 관련된 가족갈등 해소                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶스마트폰 사용과 관련된 부모 통제 방법과 내담자 대처 방안 확인</li> <li>▶대처 방법의 효과 스스로 평가</li> <li>▶효과적인 대처 방안 찾기</li> </ul> </li> <li>이후 가정에서 스마트폰 사용 및 생활에 대한 내담자의 행동 목표 설정                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶기적질문</li> <li>▶현실적인 스마트폰 사용을 할 수 있는 환경 개선 방안 찾기</li> <li>▶효과적인 스마트폰 사용 규칙 정하기</li> <li>▶현실적인 생활시간표 작성</li> <li>▶현실적인 하루 생활 시간표 작성하기/ 주간 계획/ 월간 계획</li> </ul> </li> <li>스마트폰 유혹 상황 확인하고 대처 행동 확인                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶재발할 수 있는 고위험 상황 상상하기</li> <li>▶고위험 상황에서의 대처 방안 찾기</li> <li>▶고위험 상황에서의 대처 행동 시연</li> </ul> </li> <li>2회기 목표 실행 여부 확인하고 목표 수정                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶2회기에 설정한 행동 목표 실행 여부 평가</li> <li>▶행동 실천 후 느낌 나누기</li> <li>▶새로운 목표 수정 및 재수립</li> </ul> </li> <li>‘스마트폰 중독 기숙형치유학교’에서의 행동변화 평가하고 이유 확인                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶긍정적인 변화 확인</li> <li>▶보완하거나 부정적인 변화 확인</li> </ul> </li> <li>전체 개인상담 진행 사항 정리 및 평가                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶전체(3회기) 개인상담 진행 내용 정리하여 내담자에게 전달</li> <li>▶상담 과정 내담자와 평가</li> <li>▶상담 소감 나누기</li> <li>▶상담 평가서 작성</li> </ul> </li> </ol>				
유의사항	가족갈등 해소 및 이후 효과적인 생활관리 및 재발상황 대처에 중점				

## (2) 집단상담

집단상담은 스마트폰 사용조절력을 향상시키는데 있어 가장 중심이 되는 프로그램으로, 오전에 24명의 청소년을 3집단으로 나누어 동시 진행된다. 집단상담은 스마트폰 사용 조절 능력을 향상시키는 방법을 습득하는데 목적을 두고 총 6회기로 구성하였고, 집단지도자는 프로그램의 방향성과 매뉴얼을 바탕으로 구성원들의 특성에 맞게 진행하게 된다. 집단상담은 자기결정성 이론을 토대로 자율성, 관계성, 유능감의 증진을 목표로 구성되었으며, 여학생의 특성과 선호도를 고려하여 활동을 구성하고자 하였다. 여자 청소년들의 일반적인 특성 및 스마트폰 사용에서의 대인관계지향적인 특성을 고려하였다. 집단상담내에서 스마트폰이 대인관계에 미치는 영향을 탐색해봄으로써 스마트폰이 또래 및 주변 사람들과의 관계에 미치는 영향에 대하여 긍정적인 점과 부정적인 점에 대하여 인식해볼 수 있도록 하였으며, 스마트폰으로 인해 대인관계에서 일어나는 문제상황에 대해 생각해보고 대처방안을 탐색해볼 수 있도록 구성하였다. 뿐만 아니라 일반적으로 여자 청소년들이 남자 청소년들에 비해 꾸미는 활동을 선호하는 것을 고려하여 집단 프로그램의 활동을 구성하였다.

초기 단계에는 스마트폰에 대한 이해 및 사용문제에 대한 인식, 중기단계에는 스마트폰 사용 조절력 향상을 위한 자율성, 관계성, 유능성 증진, 후기 단계에는 변화의지 다지기를 목표로 하여 진행되며, 프로그램의 세부 구성 내용은 [표Ⅲ-20]과 같다.

표 Ⅲ-20. 집단상담 프로그램 초안의 세부내용

회기	회기목표	단계	세부 구성요소	비고
1회기 (스친소: 스마트한 친구를 소개합니다)	- 라포형성 - 자기소개 및 스마트폰에 대한 자기탐색	도입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 프로그램의 목적과 회기 소개</li> <li>◆ 영상자료 ① 시청 → ‘스마트폰 그리고 나의 하루’ : 하루 종일 스마트폰에 둘러쌓여 외롭게 생활하고 있는 여자 주인공의 모습을 담은 영상</li> <li>→ 비슷한 경험이 있는지 탐색 및 느낌 나누기</li> <li>◆ 집단 규칙 정하기</li> </ul>	집단 상담에 대한 동기 유발 및 스마트폰에 대한 인식에 초점
		활동 (90분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 별칭만들기 (10분) → 프로그램 내 자신의 별칭을 만들고 소개함.</li> <li>◆ 자기소개 및 짝공개 하기(20분) → 질문지를 통해 자신에 대해 소개한 후, 짝공과 이야기를 나누게 함.</li> <li>→ 짝공에 대해 다른 친구들에게 소개를 하도록 함.</li> <li>◆ 나에게 스마트폰이란? (골라주 활동: 60분) → 다양한 재료를 활용하여 내가 생각하는 스마트폰의 의미를 표현하게 함</li> <li>→ 발표를 통해 생각을 정리하고 의미를 탐색하도록 함.</li> </ul>	

회기	회기목표	단계	세부 구성요소	비고
		마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 본 회기에 대한 소감 나누기</li> <li>→ 첫 회기를 하면서 느꼈던 점과 새롭게 깨닫게 된 점을 나누고, 2회기에서 스마트폰으로 인해 경험한 어려움 및 고민 사항을 나눌 것임을 안내함.</li> </ul>	
2회기 (My Smart Style)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰 과다 사용으로 인한 문제점 인식</li> <li>- 스마트폰사용조절을 위한 자기결정성 이해</li> </ul>	도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 별칭게임</li> <li>→ 별칭게임을 통해 집단응집력 강화</li> <li>◆ 지난 회기 점검 및 이번 회기 소개</li> </ul>	스마트폰 과다사용에 대한 문제점을 인식하고 함께 이야기를 나눔으로써 공감의 시간을 가짐
		활동 (95분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 스마트폰 고민 빙고 게임 (15분)</li> <li>→ 스마트폰으로 인한 여러 가지 폐해(예시)를 보고 빙고게임판에 적고, 돌아가면서 발표하여 빙고게임을 실시함.</li> <li>◆ 고민상담 ‘안녕하세요’ (60분)</li> <li>→ 스마트폰 사용하면서 경험한 고민을 탐색함</li> <li>→ 집단원들이 돌아가면서 고민을 발표함</li> <li>→ 고민을 듣고, 가장 공감을 많이 얻은 구성원을 선정하여 시상함.</li> <li>◆ 자기결정성 이해 (20분)</li> <li>→ 자기결정성 척도 채점 및 확인</li> <li>→ 자기결정성 설명</li> </ul>	
		마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 본 회기에 대한 소감 나누기</li> <li>→ 회기를 통해 느꼈던 점과 새롭게 깨닫게 된 점을 나누고, 3회기부터 스마트폰 사용 조절 방법에 대해 배울 것임을 안내함.</li> </ul>	
3회기 (조절의 여왕)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰 사용 조절의 필요성 인식 및 조절 전략 수립을 통한 자율성 증진</li> </ul>	도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 회기소개 및 워밍업</li> <li>→ 지난 회기 점검 및 이번 회기 소개</li> </ul>	스마트폰 사용 조절에서의 장애물을 탐색하고 자신만의 전략을 세우는데 초점
		활동 (100분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 조절의 여왕 (90분)</li> <li>→ 조절의 여왕 설명: 조절의 여왕이란 스마트폰 사용 조절을 잘하는 여왕을 말하며, 각 팀에서 여왕을 만들어보고 조절의 여왕으로 선정되는 팀에게는 시상이 있음을 안내함.</li> <li>→ 조절의 여왕(종이인형) 캐릭터 선정 및 만들기</li> <li>→ 마녀의 유혹 작성: 조절의 여왕이 되는 것을 방해하는 마녀의 유혹을 작성함(스마트폰 사용 조절의 방해물 5가지)</li> <li>→ 여왕의 비법: 마녀의 유혹을 이겨낼 수 있는 방법(스마트폰 사용 조절을 하는데 방해물을 극복하는 방법)을 작성함.</li> <li>→ 각 팀의 발표를 듣고, 투표를 통해 조절의 여왕을 선정함.</li> <li>→ 유혹상황에 대한 대처방안</li> <li>◆ 스마트 여왕 (10분)</li> <li>→ 5회기에서 구체적으로 배우게 될 스마트폰 사용 조절을 위한 전략(‘스마트여왕’)을 초성게임을 통해 간단히 배워봄.</li> </ul>	
		마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 본 회기에 대한 소감 나누기</li> <li>→ 회기를 통해 느꼈던 점과 새롭게 깨닫게 된 점을 나누고, 4회기부터 스마트폰에서 발생하는 대인관계의 어려움과 대책에 대해 다룰 것임을 안내함.</li> </ul>	
4회기 (친구 만들기)	스마트폰이 대인관계에 미치는 영향 인식 및 대처방안	도입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 회기소개</li> <li>◆ 영상자료 ② 시청:</li> <li>→ ‘휴대폰 광고’ : 스마트폰이 대인관계에 미치는 긍정적 영향을 보기 위해, 멀리 있는 친구나 가족과 연락을 지속하는 영상</li> </ul>	스마트폰 사용을 하면서 발생하는

회기	회기목표	단계	세부 구성요소	비고
	모색을 통한 관계성 향상		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ‘모바일 왕따 뉴스’ : 스마트폰이 대인관계에 미치는 부정적 영향을 보기 위한, 휴대폰으로 발생하는 왕따 현상에 대한 영상</li> <li>◆ S친구 의미 탐색</li> <li>→ S친구: 스마트폰으로 이루어지는 대인관계를 똑똑하게 잘 할 수 있는 친구</li> </ul>	대인관계와 대처방안을 생각하고 실습해 보는데 초점
		활동 (100분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 영상자료 ③ 시청 (10분)</li> <li>→ ‘친구가 고민을 나누는 상황에서 휴대폰만 하다가 친구가 화를 내는 주인공’의 사례</li> <li>→ 비슷한 경험이 있는지 파악하고, 주인공과 친구의 느낌에 대해 나눈 후, 적절한 대처방법에 대해 생각해봄</li> <li>◆ 영상자료 ③-1,③-2 시청</li> <li>→ 대처방법을 시청한 후 이야기를 정리함</li> <li>◆ 영상자료 ④ 시청 (15분)</li> <li>→ ‘모바일을 통해 은따 경험을 당하는 주인공’의 사례</li> <li>→ 비슷한 경험이 있는지 파악하고, 주인공과 친구의 느낌에 대해 나눈 후, 적절한 대처방법에 대해 생각해봄</li> <li>◆ 영상자료 ④-1,④-2, ④-3시청</li> <li>→ 대처방법을 시청한 후 이야기를 정리함</li> <li>◆ 영상자료 ⑤ 시청 (10분)</li> <li>→ ‘사이버폭력(주인공의 남자친구가 사이버 상으로 노출사진을 요구하는 상황)’</li> <li>→ 비슷한 경험이 있는지 파악하고, 적절한 대처방법에 대해 생각해봄</li> <li>◆ 영상자료 ⑤-1,⑤-2 시청</li> <li>→ 대처방법을 시청한 후 이야기를 정리함</li> <li>◆ 사이버 폭력에 대처할 수 있는 5B법칙 배우기 (5분)</li> <li>→ 바른말 사용하기, 정보소중히 다루기, 답변 신중히하기, 거부 의사 밝히기, 사이버 폭력은 범죄임을 알기</li> <li>◆ 스마트폰으로 인한 대인관계 상황 역할극(60분)</li> <li>→ 역할, 시나리오를 작성하여 역할극 만들기</li> </ul>	
		마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 본 회기에 대한 소감 나누기</li> <li>→ 회기를 통해 느꼈던 점과 새롭게 깨닫게 된 점을 나누고, 5회기부터 스마트폰을 조절하는 방법에 대해 다룰 것임을 안내함.</li> </ul>	
5회기 (스폰자: 스마트폰을 지배하는 유능한 나)	스마트폰 사용 조절 방법 습득 반복을 통한 스마트폰 사용 조절에 대한 유능감 증진	도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 회기소개 및 프로그램 O,X 퀴즈</li> <li>→ 프로그램에 대한 간단한 O, X퀴즈 실시</li> </ul>	자신만의 스마트폰 사용 조절 전략을 세우는데 초점
		활동 (100분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 일만시간의 법칙 (10분)</li> <li>→ 영상자료 ⑥ 시청: 일만시간의 법칙-1 (아이돌 가수의 연습 등 노력을 통해 성공한 예시)</li> <li>→ 영상자료 ⑦ 시청: 일만시간의 법칙-2 (일만시간의 법칙을 설명하는 애니메이션)</li> <li>→ 우리들의 일만시간은? : 1일 평균 스마트폰 사용 시간 계산 하고, 10년 동안 스마트폰 사용을 할 경우, 총 사용시간 계산해봄.</li> <li>◆ 스마트폰에 빠져들면?(10분)</li> <li>→ 영상자료 ⑧ 시청: 스마트폰이 우리 뇌에 미치는 영향(집중력 저하)</li> <li>→ 영상자료 ⑨ 시청: 스마트폰이 우리 뇌에 미치는 영향(팝콘브레인)</li> <li>→ 영상자료 시청 후 느끼는 점에 대해 이야기 나눔</li> </ul>	

회기	회기목표	단계	세부 구성요소	비고
			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 스마트여왕 전략 세우기 (30분)</li> <li>→ 스마트여왕 단계에 따른 나만의 전략 세우기 (스: 스마트폰 사용 모습 점검/ 마: 마음에 드는 스마트폰 사용 규칙 설정/트: 튼튼한 관계 형성 / 여: 여러 가지 취미 개발/ 왕: 왕우후에 단호한 대처)</li> <li>◆ 스토리북 만들기 (60분)</li> <li>→ 북아트를 통해 스토리북을 만들</li> <li>→ 스마트폰 조절에 성공한 미래의 모습을 상상해보고 지난 시간을 회고하며 스마트폰 사용 조절을 위한 계획과 다짐을 작성하게 함</li> </ul>	
		마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 본 회기에 대한 소감 나누기</li> <li>→ 회기를 통해 느꼈던 점과 새롭게 깨닫게 된 점을 나누고, 다음 6회기는 마지막 회기로 그동안 배운 내용을 정리하는 시간을 가질 것임을 안내함</li> </ul>	
6회기 (We're Smart Smart People)	올바른 스마트폰 사용을 위한 다짐	도입 (10분)	◆ 회기소개 및 활동 내용 소개	그동안 프로그램 내용에 대해 정리하고, 앞으로의 변화를 위한 다짐을 위한 격려에 초점
		활동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 가로·세로 열쇠 게임 (10분)</li> <li>→ 팀별 게임을 통해 프로그램에서 다루었던 중요한 키워드를 상기시킴</li> <li>◆ 스토리북 소개하기 (10분)</li> <li>→ 지난 회기에 만들었던 스토리북에 대해 소개함.</li> <li>◆ 희망열매 만들기 (20분)</li> <li>→ 시트지 내용(나에게 소중한 사람은? 나의 꿈은? 내게 영향을 끼친 사람은? 등 6가지 질문을 작성한 후, 희망 나무에 열매를 붙임.</li> <li>→ 돌아가면서 발표를 하고, 피드백을 제공.</li> <li>◆ SMART 청소년 다짐 (10분)</li> <li>→ 다짐을 시각화 하여 보여줌</li> </ul>	
		마무리 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ SMART 청소년 선서(10분)</li> <li>→ SMART 청소년에 대해 소개한 후, 선언문을 낭독함</li> <li>◆ 프로그램 소감 나누기(10분)</li> <li>→ 회기를 통해 느꼈던 점과 새롭게 깨닫게 된 점을 나누고, 그동안 열심히 한 구성원들에 대해 격려함.</li> <li>◆ SMART 청소년 장터(40분)</li> <li>→ 프로그램 내 획득된 칭찬카드를 가지고 본인이 원하는 물건 선택하도록 함</li> </ul>	

### (3) 대안활동

대안활동은 프로그램 2일차에 시작되어 격일로 오후 시간에 진행된다. 개인상담이 진행되는 시간에 멘토들과 함께 보드게임, 마술 배우기, 풍선배구, 체육대회, 민속놀이, 음악활동 등의 다양한 활동으로 이루어진다. 여학생들의 선호도 및 특성을 반영한 네일아트, 쿼트, 다이어트 체조 등의 다양한 활동을 마련한다. 대안활동을 통해서서는 청소년들이 스마트폰 이외에 재미있는 놀이가 있음을 경험할 수 있으며, 이외에도 참여구성원간의 협력활동을 통한 사회성 및 결속력 증진, 신체유능감의 증진과 같은 효과를 기대할 수 있다.

#### (4) 수련활동

수련활동은 1일차부터 3회 동안 진행하게 되는데, 공동체 활동, 봉사활동으로 구성될 수 있으며, 이는 프로그램이 진행되는 지역이나 상황에 따라 변동이 가능하다. 자연과 함께하는 수련활동을 통해서 자연과 사회의 현상을 이해하며 새로운 경험을 할 수 있으며, 지역시설과 연계된 곳에서의 봉사활동을 통해 이타적 경험을 하며 누군가에게 도움이 될 수 있는 존재라는 인식을 갖도록 하는데 목표가 있다. 이러한 수련활동을 통해 청소년들의 성취감과 만족감, 자신감 향상과 같은 치료적 효과를 기대할 수 있다.

#### (5) 자치활동

자치활동은 2일차부터 6일차까지 저녁 식사 이후 5회 동안 주제를 가지고 청소년들끼리 진행하게 된다. 자치활동은 기본적으로 리더선정 및 규칙정하기, 캠프동안 목표 계획하기, 수련활동내용 계획하기, 목표달성 여부 점검 및 소감나누기로 구성하였으며, 이외에도 프로그램 생활 속에서 발생하는 다양한 문제들에 대해 스스로 생각하고 토론을 통해 해결하게 된다.

표 III-21. 자치활동 내용

회기	주제	내용	비고
1	공동체	리더 선정 및 규칙 정하기	매회 하루 일과 스스로 평가하기
2	캠프 목표계획	캠프동안 목표 계획하기	
3	계획세우기	봉사활동 계획세우기 및 준비	
4	발표회 준비	발표회 준비 및 역할분담	
5	캠프 목표평가	캠프동안 계획한 목표 평가	

#### (6) 명상

명상은 1일차부터 6일차까지 취침 전에 30분간 진행된다. 이 시간은 하루 일정을 되돌아 보며, 신체의 긴장을 이완시키는데 목표가 있다.

#### (7) 기타 치료적 활동

프로그램 초기에 진행되는 오리엔테이션, 아이스브레이킹은 치료 동기를 유도하고 친밀한 관계형성을 하는데 목표를 두고 있고, 매일 아침 진행되는 산책을 통해서 규칙적인 생활의 경험과 감정정화를 할 수 있으리라 기대된다. 봉사활동을 통해서 타인에게 도움

을 주는 활동을 통해 누군가에게 도움이 될 수 있는 존재라는 인식을 갖도록 하는데 목표가 있다.

(나) 부모대상

청소년의 변화를 위해서는 가족의 지지와 관심이 매우 중요하게 작용하는 바, 부모들이 청소년과 스마트폰 중독에 대한 이해를 높이고, 양육태도를 습득하기 위하여 부모상담과 부모교육이 진행된다.

(1) 부모상담

부모상담은 상담전문가에 의해 입소날 1회기 진행된다. 이를 통해 자녀의 스마트폰 사용에 대한 부모의 호소 문제를 파악하여 청소년에 대한 이해도를 높이며, 스마트폰 과다사용에 대한 관리·지도의 필요성을 인식하는데 목표를 두고 있다. 개인상담자가 동일한 대상 청소년의 부모사례를 다루며, 5사례로 한정하여 진행한다.

표 Ⅲ-22. 부모상담 내용

구분	회기목표	상담내용
1회기	자녀의 스마트폰 중독 상태 파악 및 공감	① 상담자 소개 및 부모상담의 목적 설명, 신뢰로운 관계 형성 ② 자녀의 심리검사 결과 해석 ③ 부모가 보는 자녀의 스마트폰 문제 및 심리정서적 상태를 파악하고, 부모의 반응도 함께 확인, 공감 및 지지

(2) 부모교육

부모교육은 부모 상담이 있는 1일차에 동시에 진행된다. 이 시간은 스마트폰과 자녀에 대한 이해도를 높이고 스마트폰 중독 해소를 위한 대안활동을 모색하고 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 양육 원리를 습득하는데 목표를 둔다. 양육원리는 기존에 개발된 ‘스마트폰 중독 청소년 부모교육 프로그램 매뉴얼(여성가족부, 한국청소년상담복지개발원, 2013)’의 내용을 활용하여 진행된다.

표 Ⅲ-23. 부모교육 내용

구분	회기목표	내용
1회기	청소년 스마트폰 중독 이해 및 지도	① 청소년 스마트폰 중독의 특성 및 원인, 피해 등을 소개하고 정확한 이해를 도모 ② 부모의 스마트폰 지도방안 및 노력해야 할 일들 강조하여 설명 ③ ‘스마트폰 치유학교’ 일정 및 효과성 등 소개 ④ 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 양육원리 (친.한.자)

표 III-24. 부모교육 매뉴얼

회 기	1회기	주 제	청소년 스마트폰 중독 이해 및 스마트폰 치유학교 소개	소요시간	180분
목 표	인터넷 중독에 대한 이해 및 인터넷치유학교 소개				
준비사항	부모교육용 PPT, 빔 프로젝터, 엽서 및 편지지				
내 용	<p>■ 주요 부모교육 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 청소년 스마트폰 중독 실태 및 특성과 원인 파악</li> <li>2. 청소년 스마트폰 중독에 대한 이해를 도움</li> <li>3. ‘스마트폰 치유학교’ 일정 및 안내</li> <li>4. 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 양육 원리: 친.한.자</li> </ol> <p>■ 세부적인 상담 진행 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 강사 자기소개 및 부모교육의 취지 설명하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 전체 부모집단을 대상으로 교육</li> </ul> </li> <li>② 스마트폰 중독의 특성 및 원인 등 실태를 소개하고 정확한 이해 도모하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 미리 준비된 PPT를 활용하여 설명할 것</li> </ul> </li> <li>③ 스마트폰 중독의 폐해 알리기             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 뇌손상 등의 폐해를 정확히 주지시킬 것</li> <li>▶ 관련 동영상 등을 활용하여 교육의 효과를 높이도록 할 것</li> </ul> </li> <li>④ 스마트폰 중독의 과정 및 주요증상을 소개하고 이해를 도움             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 미리 준비된 PPT를 활용하여 설명할 것</li> </ul> </li> <li>⑤ ‘스마트폰 치유학교’ 에 대한 정확한 이해를 갖도록 설명하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 스마트폰 치유학교 프로그램 구성내용을 설명</li> <li>▶ 신문 기사 및 언론 보도 내용 설명</li> </ul> </li> <li>⑥ ‘스마트폰 치유학교’ 성과 및 효과성 도모를 위한 부모 참여 적극 강조하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 가정에서 부모-자녀가 함께 할 수 있는 대안활동의 중요성 설명 할 것</li> <li>▶ 가족활동에 부모 1인 이상 반드시 참여하도록 독려할 것</li> <li>▶ 부모와 자녀가 함께 하는 가족상담 강조하기</li> <li>▶ 과제부여 (자녀에게 편지쓰기) : 엽서(편지지) 제공 및 Tip 소개</li> </ul> </li> <li>⑦ 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 양육원리(친.한.자 원리)             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 자율적 스마트폰 사용을 위해 자기결정성이 중요함을 설명하기</li> <li>▶ 자기결정성 향상을 위해 관계성, 유능성, 자율성의 증진이 필요함을 설명하기</li> <li>▶ 친원리: 친밀하게 자녀와 관계를 맺고 의사소통하기</li> <li>▶ 한원리: 관계를 정하고 명확한 규칙을 통해 반복하여 습득하기</li> <li>▶ 자원리: 자율성을 주고 책임을 지게 하기</li> </ul> </li> </ol>				
유의사항	부모 및 가족상담, 그리고 가족활동에 부모 참여 필수 사항임을 강조				



(다) 가족 대상(청소년+부모)

청소년 및 부모를 위한 프로그램 외에도 청소년과 부모가 함께 참여하여 상호작용하고 활동하는 가족 단위의 프로그램이 진행된다.

(1) 가족상담

청소년과 부모가 함께 하는 가족상담은 7일차에 상담전문가에 의해 약 50분간 진행된다. 이 시간은 부모와 자녀간의 갈등을 해소하고 가정 내 행동규칙을 설정하여 프로그램 이후 가정에서의 실행 목표를 작성하여 재발을 방지하는데 목표가 있다. 참여기간 동안 청소년이 세운 행동변화 목표를 함께 공유하고, 이후 부모와 청소년이 가정에서 지킬 수 있는 행동변화 방안과 규칙 등에 대해 서약하고 다짐하는 시간이 되도록 해야 한다.

표 Ⅲ-25. 가족상담 내용

구분	회기목표	내용
1회기	가정 내 갈등해소 방안 탐색 및 새로운 가족행동규칙 설정	① 스마트폰 사용관련 부모와 자녀의 바라는 점 확인 ② 기대치 수용여부 및 달성 방안 탐색하기 ③ ‘스마트폰 치유학교’ 이후 가족갈등상황 대처 역할연습 ④ ‘스마트폰 치유학교’ 이후 가정에서 스마트폰 사용 관련 부모와 자녀 각각의 행동목표 및 규칙을 정하고 발표하기

표 Ⅲ-26. 가족상담 1회기

회기	1회기	주제	새로운 가족 행동 규칙 설정	소요시간	1인당 50분
목표	가정 내 갈등해소 방안 탐색 및 새로운 가족 행동 규칙 정하기				
준비 사항	개인상담 기록 용지, 상담평가서, 행동 서약서				
내용	<p>■ 주요 상담 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 부모와 자녀의 바라는 점 확인하기</li> <li>2. ‘스마트폰 치유학교’ 이후 가족갈등 관련 상황 대처 역할 연습하기</li> <li>3. ‘스마트폰 치유학교’ 이후 가정에서 스마트폰 사용 관련 부모와 자녀 각각 행동 목표 정하고 발표하기</li> </ol> <p>■ 세부적인 상담 진행 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 부모와 자녀의 바라는 점 확인하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>▶스마트폰 사용과 관련된 부모가 자녀에게 바라는 점을 이야기하도록 함</li> <li>▶스마트폰 사용과 관련된 자녀가 부모님에게 바라는 점을 이야기하도록 함</li> <li>▶바라는 점에 대한 수용여부 확인하기</li> </ul> </li> </ol>				

	<p>2. '스마트폰 치유학교' 이후 가족갈등 관련 상황 대처 역할 연습하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 주요 가족갈등 상황 확인하기</li> <li>▶ 가족갈등 상황에서 부모와 자녀 대처 방법 평가하기</li> <li>▶ 효과적인 대처 방법 확인하고 시연하기</li> <li>▶ 효과 평가하기</li> </ul> <p>3. '스마트폰 기숙형치유학교' 이후 가정에서 스마트폰 사용 관련 부모와 자녀 각각 행동 목표 정하고 발표하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 스마트폰 사용 및 가족에 대한 행동 서약서 작성하고 발표하기(자녀)</li> <li>▶ 부모님의 긍정적인 피드백 나누기</li> <li>▶ 스마트폰 사용 및 가족에 대한 행동 서약서 작성하고 발표하기(부모님)</li> <li>▶ 자녀의 긍정적인 피드백 나누기</li> </ul> <p>4. 상담 평가하고 소감나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상담 과정 평가하기</li> <li>▶ 상담 소감 나누기</li> <li>▶ 상담 평가서 작성 하도록 함</li> </ul>
유의사항	부모님과 자녀 모두 편안하게 대화하고 긍정적인 피드백을 나누는 분위기 형성할 것

## (2) 가족활동 프로그램

7일차에 진행되는 가족활동 프로그램은 청소년과 부모가 함께 하는 대안활동 및 수련활동 시간으로 가족 간의 관계를 회복하고 친밀감을 증진시킬 수 있도록 돕는다. 대안활동 시간에는 요리활동, 편지작성하기 등의 활동을 할 수 있고, 수련활동 시간에는 가족 간의 야영 또는 캠프를 진행할 수 있다. 프로그램 구성은 진행되는 지역이나 장소, 상황에 따라 변경될 수 있지만 창의적이고 흥미로우며 적극적으로 참여할 수 있는 활동으로 구성하여 가족 간에 협동심과 친밀감을 높일 수 있도록 해야 한다.

## (3) 기타

프로그램 마지막 날 진행되는 발표회에서는 끝까지 잘 참여한 것을 축하하고, 함께 지낸 상담자와 멘토, 운영진과의 나눔의 시간을 갖고, 이후 가정으로 돌아가서의 스마트폰 사용 관련 다짐을 발표하게 된다. 이후 진행되는 수료식을 통해 모든 프로그램 일정을 정리하게 된다.

### ① 나눔의 시간 (총1회)

회기	1회기	주제	다짐나누기	소요시간	1시간 30분
목표	사후 생활에서 스마트폰 사용시간 조절 계획 및 다짐				
준비사항	촛불, 종이컵, 다짐작성종이, 음악, 마이크, 캠코더(녹화)				

내 용	1. 사후생활에서 스마트폰 사용시간 조절 계획 - 구체적으로 집으로 돌아갔을 때 발생 가능한 상황을 알려주고 그 때 어떻게 대처할지에 대해 생각해 볼 수 있게 할 것 - 현실적으로 스마트폰 사용시간을 어떻게 계획할지 계획세운 것 확인 2. 다짐하기 - 세운 계획을 발표하고 잘 지킬 수 있도록 다짐하기
유의사항	- 스마트폰 사용시간 계획표(나의 다짐) 마련하기

## ② 입교식 (총1회)

회 기	1회기	주 제	시작	소요시간	30분
목 표	전반적인 캠프에 대한 이해 및 진행진과의 만남				
준비사항	명찰, 단체T셔츠, 서약서, 작년 인터넷치유학교 동영상, 마이크, 현수막, 프로그램 및 운영진, 상담진, 멘토 소개				
내 용	1. 인사말 및 격려사 2. 스마트폰 치유학교 소개(동영상) 3. 진행진(상담자, 운영진, 멘토)소개 4. 참가청소년 서약 5. 참가청소년과 멘토 연결하기				
유의사항	- 첫 만남의 긴장감을 해소할 수 있도록 다정하고 따뜻한 분위기 유도				

## ③ 수료식 (총1회)

회 기	1회기	주 제	마무리 및 정리	소요시간	30분
목 표	프로그램 마무리 및 앞으로 스마트폰 사용시간 조절다짐				
준비사항	수료증, 현재 인터넷치유학교 동영상 및 사진, 마이크, 현수막, 카메라, 기념품				
내 용	1. 인사말 및 격려사 2. 스마트폰 치유학교 동영상 및 사진 관람 3. 스마트 선서 4. 참가청소년 수료증 수여 5. 단체 기념사진 촬영				
유의사항	- 스마트폰 치유학교 추억을 간직할 수 있는 선물(사진첩 등)을 준비				

대상별 프로그램을 요약한 내용은 아래의 [표Ⅲ-27] 과 같다.

표 Ⅲ-27. 대상별 프로그램 내용 요약

대상	프로그램구분	목표 및 내용
청소년	개인상담	스마트폰 사용 조절력 향상을 위한 문제 인식 및 대안행동 탐색
	집단상담	스마트폰 사용 조절 능력 향상 방법 습득 자율성, 관계성, 유능성 증진을 통한 스마트폰 사용 조절력 향상
	대안활동	스마트폰 이외의 재미있는 놀이 경험 (예: 보드게임, 네일아트, 퀴트, 체육활동, 음악활동 등)
	수련활동	참여자 관계형성 능력 강화 및 자기표현 능력 증진 공동체 활동, 봉사활동(지역 특성에 따라 변동 가능)
	자치활동	자치활동을 통한 자발성 증진
	명상	취침 전 긴장 이완 및 하루 마무리
	기타활동	치료 동기 유도 및 친밀한 관계형성 (OT/아이스브레이킹/산책)
부모	부모상담	스마트폰사용 관련 부모 호소문제 파악
	부모교육	스마트폰 및 자녀에 대한 이해 자녀의 조절력 향상을 위한 양육 원리 습득
가족	가족상담	가족 갈등 해소 및 가정 내 행동규칙 설정
	가족활동프로그램	가족 간 관계 회복 및 친밀감 증진 (캠핑, 요리 등 지역 특성에 따라 변경 가능)
	기타	발표회 및 수료식을 통한 마무리

## 2. 1차 시범운영 및 평가

### 가. 1차 시범운영의 개요

#### 1) 연구설계

‘스마트폰 중독 기숙형치유학교’ 프로그램 시범운영에 참여한 청소년(중학교 1학년-고등학교 3학년 여학생)들의 스마트폰 중독 정도, 스마트폰사용 역기능적 신념, 인터넷 중독 정도, 가족관계, 우울, 자기통제력이 어떻게 변화하는지 알아보기 위해 청소년들의 사전, 사후, 추후 검사 점수간의 변화 정도를 비교하여 프로그램의 효과를 분석하고자 하였다. 또한 참여 청소년 및 시범운영 담당자의 평가 내용을 분석하여 프로그램 초안을 수정·보완하기 위한 시사점을 얻고자 하였다.

스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램 시범운영 연구 설계는 [표 III-28] 와 같다.

표 III-28. 1차 시범운영 연구설계

사전검사	실험처치	사후검사	추후검사
O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

O<sub>1</sub> : 사전검사

- 청소년용: KS-II척도, S척도, 스마트폰사용 역기능적 신념, 가족적응력/응집력, 우울, 자기통제력
- 부모용: 스마트폰 중독척도(관찰자용), 가족적응력/응집력, 사전효과성질문

X<sub>1</sub> : 실험처치 (스마트폰 중독 기숙형치유학교)

O<sub>2</sub> : 사후검사

- 청소년용: 사전 동일, 프로그램 만족도 및 집단상담 내용 평가
- 부모용: 가족적응력/응집력

O<sub>3</sub> : 2개월 추후검사

- 청소년용: 사전 동일, 프로그램 현장활용도 평가
- 부모용: 스마트폰 중독척도(관찰자용), 가족적응력/응집력, 추후효과성질문

## 2) 연구대상

본 연구에 참여한 스마트폰 중독 고위험군 청소년은 총 10명의 여학생이었으며, 선정 작업은 다음의 절차를 통해 수행되었다.

첫째, 청소년의 스마트폰 중독 문제는 남학생에 비해 여학생에게 더 심각한 문제로 나타나고 있으므로, 대인관계 어려움 등 관계지향적인 여학생의 특성을 반영한 여학생 대상의 프로그램을 개발하고자 하였기에, 여학생을 대상으로 프로그램 참가자를 모집하였다.

둘째, 전국의 여학생들을 대상으로 ‘스마트폰 중독 기숙형치유학교’ 시범프로그램에 대한 홍보를 한 후, 참여 의사가 있는 청소년과 부모를 대상으로 부모 및 청소년에 대한 개별 면담과 관련검사를 실시하였다. 또한 스마트폰 사용문제 측정을 위해 S척도를 실시하였다.

셋째, 인지기능 및 심리·정서적 기능을 평가하여 7박 8일의 집단생활 및 프로그램 수행 여부가 가능하다고 판단된 여자 청소년 11명을 선정하고 연구 참여 동의를 얻었다.

넷째, 시범운영 시작 당일, 청소년 1명이 프로그램 참여를 거부하여 총 10명의 청소년이 프로그램 시범운영에 참여하였다. 시범운영에 참여한 청소년들의 특성을 살펴보면, 중학교 1학년 학생이 5명(50%), 고등학교 1학년 2명(20%), 중학교 2학년, 3학년과 고등학교 3학년 학생이 각각 1명씩이었다(각 10%). 스마트폰 중독 정도(자가진단 기준)를 살펴보면 고위험 학생이 6명(60%)으로 나타났고, 잠재적 위험군 1명(10%), 일반군 3명(30%)으로 나타났다. 하루 스마트폰 사용 시간(부모 기준)은 평균 7.1시간으로 나타났고, 청소년 기준 스마트폰 사

용 시간은 8.2시간으로 나타났다. 스마트폰 주요 사용 용도(복수응답)로는 SNS 및 메신저 6명(26.8%), 게임 5명(21.7%), 웹툰 5명(21.7%), 채팅 4명(17.3%), 웹서핑 2명(8.7%), 이메일 1명(4.3%)으로 나타났다. 한편, 가족관계를 살펴보면, 일반 가정이 5명(50%)였고, 한부모 가정이 5명(50%)이었으며, 심리검사 결과, 정서적 어려움이 있는 학생이 5명(50%)으로 나타났다.

### 3) 연구 절차

본 연구의 목적을 달성하기 위한 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램 시범평가 절차는 다음과 같다.

첫째, 문헌 연구 및 조사 연구 분석, 전문가 포커스 그룹 인터뷰와 2013 인터넷 치유학교 프로그램 분석을 통해 도출한 프로그램 구성원리 및 개별활동을 바탕으로 전체 프로그램의 초안을 구성하였다.

둘째, 시범운영 지도자는 2014년 7월-8월 사이에 프로그램에 대한 홍보를 하였고, 모집된 청소년과 부모를 대상으로 면담과 심리평가를 실시하여 참가자를 최종 선정하였다.

셋째, 선정된 청소년을 대상으로 2014년 8월 중순 프로그램 초안을 바탕으로 ‘스마트폰 중독 기숙형치유학교’ 1차 시범운영을 실시하였고, 입소 당일 청소년과 부모들을 대상으로 사전검사를 시행하였다. 지도자의 원활한 프로그램 진행을 돕고자 지도자용 매뉴얼이 제공되었고, 원활한 시범운영을 위해 지속적인 지도자 회의를 실시하였다.

넷째, 1차 시범운영에 참가한 청소년과 부모들은 프로그램 종료 후 사후검사와 평가를 작성하였고, 지도자들은 개인상담, 집단상담, 부모교육 및 상담에 대한 평가를 시행하였다. 종료 이후 시범운영 지도자는 지역 내 청소년동반자를 연결하여 사후관리를 실시하였고, 종료 2개월 이후 청소년과 부모를 대상으로 추후 검사를 시행하였다.

마지막으로, 수집된 자료처리를 위하여 SPSS 15.0 프로그램을 사용하여 ‘스마트폰 중독 기숙형치유학교’ 프로그램의 효과성을 분석하고자 하였다.

### 4) 측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 다음 [표 III-29]와 같다.

표 III-29. 1차 시범운영 측정도구

대상	척도	문항수
청소년	KS-II척도(청소년용-자가진단)	15문항
	S척도(청소년용-자가진단)	15문항
	스마트폰사용 역기능적 신념	20문항
	가족적응력/응집력	20문항
	우울	20문항
	자기통제력	20문항
	현장활용성 평가(청소년용)	5문항
	프로그램 만족도	13문항
	집단서면 평가지	6문항
부모	스마트폰 중독척도(관찰자용)	15문항
	가족적응력/응집력	20문항
	효과성 질문(사전, 추후 동일)	7문항
	프로그램 만족도(부모교육 및 상담)	11문항
운영자	상담자 평가서(개인 및 부모, 가족 상담)	7문항
	상담자 평가서(집단상담)	6문항
	멘토 평가서(멘토운영)	7문항

### (1) KS-II척도

청소년인터넷 중독 자가진단 간략형 척도(2011)는 청소년들의 인터넷 과다사용을 측정하기 위하여 Young(1996), Greenfield(1999b)가 제시한 디지털 미디어의 중독적 특성, 기존에 한국정보화진흥원에서 사용하던 K척도(김청택 외, 2002)를 참고하여 한국정보화진흥원(2011)에서 개발하였다. 총 15문항의 척도로 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성 4가지의 구인으로 구성되어 있다. 1점에서 4점까지의 Likert척도로 전체 점수의 범위는 15-60점의 점수로 나타나며 점수가 높을수록 인터넷 중독 위험성이 크다고 해석할 수 있다. 한국정보화진흥원(2011)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .838로 나타났다.

### (2) S척도(자가진단)

청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도(2011)는 기존의 인터넷 중독 척도와 휴대폰 중독 척도를 근간으로 하여 스마트폰 중독 개념을 파악하고 스마트폰만이 가질 수 있는 요인을 구성하여 스마트폰 중독을 구별해낼 수 있는 진단척도를 한국정보화진흥원(2011)에서 개발하였다. 15문항으로 척도는 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성 4가지의 구인으로 구성되어 있다. 1점에서 4점까지의 Likert척도로 전체 점수의 범위는 15~60점의 점수로 나타나며 점수가 높을수록 스마트폰 중독 위험성이 크다고 해석할 수 있다. 한국정보화진흥

원(2011)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .880으로 나타났다.

### (3) 스마트폰 중독척도(관찰자용)

스마트폰 중독 측정을 위한 관찰자용 척도는 아직 개발되지 않아, 기존의 청소년인터넷 중독 관찰자 척도를 스마트폰 사용에 맞게 수정하여 사용하였다. 척도는 15문항으로 일상 생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성 4가지 구인으로 구성되어 있다. 1점에서 4점까지의 Likert척도로 전체 점수의 범위는 15~60점의 점수로 나타나며 점수가 높을수록 스마트폰 중독 위험성이 크다고 해석할 수 있다. 한국정보화진흥원(2011)의 연구에서 인터넷 중독 관찰자용 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .899로 나타났다.

### (4) 스마트폰사용 역기능적 신념

Beck, Wright, Newman& Lies(1993)가 개발한 '물질 사용에 대한 신념' 척도를 한국정보문화 센터(2002)가 채규만, 박중규와 함께 인터넷 상황에 맞게 수정한 '인터넷사용신념' 척도를 스마트폰 사용에 맞게 수정하여 사용하였다. 척도는 총 20문항으로 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 20점에서 100점의 점수 범위를 갖고 있으며, 점수가 높을수록 스마트폰 사용과 관련된 비합리적이고 역기능적인 기대와 신념을 갖고 있다고 해석할 수 있다. 인터넷사용신념척도는 배주미, 조영미, 정혜연의 연구(2013)에서 신뢰도 Cronbach Alpha가 .931이었다.

### (5) 가족 적응력/응집력

가족적응력과 응집력 평가척도(family adaptability and cohesion evaluation scale, FACES-III)는 올슨 등(Olson et al)이 개발한 척도로서 가족 기능의 두 가지 주요 차원인 적응력과 응집력을 측정하는 것이다. 이 척도는 총 20문항의 척도로서 1점에서 5점까지의 Likert 척도로 전체 점수의 범위는 가족응집성과 가족적응성 두 영역에서 10~50점의 점수로 나타나며 점수가 높을수록 가족응집성과 가족적응성이 높은 것을 의미한다. 광현(2011)의 연구에서 가족적응력과 응집력 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .74, .83이었다.

### (6) 우울

한국어판 역학연구 우울척도 CES-D(The Center for Epidemiologic Depression Scale)를 사용하였다. 일반인을 대상으로 우울수준을 측정하기 위해 미국 정신보건연구원(1971)에서 제작한 도구로 현재의 우울 증상 중 주로 정서적인 측면의 20문항들로 구성되었다. 문항은 자기보고식 4점 Likert 척도로 합산 점수가 높을수록 우울성향이 높은 것으로 나타난다. 송

수민과 박승민(2008)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .91이었다.

### (7) 자기통제력

Gottfredson & Hirschi(1990)의 자기통제력 척도와 김현숙(1998)의 자기통제평정척도를 참고하여 남현미(1999)가 재구성한 척도를 사용하였다. 문항은 자기보고식 5점 Likert 척도로 장기적인 만족 추구 정도 10문항과 즉각적인 만족추구 정도 10문항으로 구성되어 있고, 20점-100점까지이며 점수가 높을수록 자기통제력이 높은 것으로 평가된다. 즉각적인 만족추구 문항은 역채점하여 합산한다. 남현미(1999)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .78이었다.

표 III-30. 자기통제력 척도의 하위요인

하위요인	문항 번호	문항수	신뢰도
장기적 만족 추구	1, 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 20	10	.69
즉각적 만족 추구	*3, *5, *6, *7, *9, *14, *16, *17, *18, *19	10	.79

### (8) 프로그램 만족도 및 집단서면 평가서

본 연구에서는 사전-사후-추후검사를 통한 프로그램의 효과 평가 외에도 청소년과 부모를 대상으로 프로그램에 대한 만족도를 조사하였다. 청소년의 경우, 오리엔테이션, 상담, 활동, 특성화활동, 가족활동에 대한 수업에 대한 만족도를 5점 척도로 구성하였으며, 부모의 경우, 부모교육의 유익도와 부모 및 가족 상담에 대한 만족도를 각 문항별로 ‘매우 그렇다(5점)’, ‘그렇다(4점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘매우 그렇지 않다(1점)’의 점수를 부여하도록 하였다. 집단서면 평가서는 스마트폰 중독 청소년을 중점으로 개발된 집단상담 프로그램에 대한 유익도에 대한 질문을 7점 척도로 구성하였다.

### (9) 현장활용성 평가(참여자 평가)

본 연구에서는 프로그램의 효과성 평가를 위하여 참여자 관점 평가를 활용하였다. 참여자 관점 평가란 프로그램 참여자가 프로그램 내용과 함께 그 과정 전체를 어떻게 받아들이고 있는가를 스스로 평가하는 것으로 참여자에게 보다 큰 만족을 주는 프로그램을 운영하는 데 매우 중요한 일이다(이호준, 2006 ; 이영선 외, 2013 재인용). 참여자 관점 평가 척도는 프로그램의 성과만이 아니라 과정적 측면에 대한 정보를 얻을 수 있다는 점에서 프

로그래의 가치 또는 장점을 의사결정자 또는 잠재적 고객에게 제공한다는 점에서 종합평가의 의미를 갖는다(이성흠, 2005; 이영선 외, 2013 재인용). 본 연구에서 참여자 관점 평가는 집단 참여 후 현장활용성을 평가하는 문항으로 구성되어 있다(부록 8, 참조).

#### (10) 운영자 평가서

본 연구에서는 프로그램의 효과성 및 개선사항을 확인하기 위하여 운영자 평가를 활용하였다. 운영자 평가서란 운영진들이 프로그램 내용을 어떻게 인식하고 있고, 프로그램을 운영하면서 효과적인 점과 개선사항을 확인하기 위한 질문으로 구성되어 있다. 개인 및 부모·가족 상담을 진행한 상담자를 대상으로 7문항의 설문지를 작성하도록 하였으며, 집단 상담을 진행한 상담자를 대상으로 집단상담의 효과적인 점과 수정할 사항을 포함한 6문항의 설문지를 작성하도록 하였다. 또한 청소년들의 생활 담당을 지도한 멘토들을 대상으로 전반적인 프로그램 및 멘토 운영에 대한 7문항의 질문에 답하도록 하였으며, 본 연구에서 운영자 평가는 개발된 프로그램을 수정·보완하기 위하여 활용되었다(부록 9-11, 참조)

### 나. 1차 프로그램 시범운영의 평가

#### 1) 프로그램 효과의 분석

스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램의 효과성은 크게 두 가지 방법으로 검증되었다. 하나는 프로그램의 통계적 유의미성 관찰을 위해 1차 시범운영 참여한 총 10명의 청소년과 부모를 대상으로 스마트폰 중독, 가족관련, 심리적 요인의 효과성 측정도구를 사전, 사후검사를 실시하였다. 프로그램 종료 2개월 이후 개인 사정으로 미 실시된 1명의 청소년을 제외한 9명의 청소년 및 부모를 대상으로 추후설문지를 배포하였고, 그 중 6명이 응답하였다.

프로그램에 참여한 10명의 청소년을 대상으로 사전, 사후 검사 차이 분석을 하기에 앞서, Shapiro-Wilk의 정규성 검정을 실시하였고, 정규성이 검증되지 않아 비모수 방법인 윌콕슨 부호 순위검정(Wilcoxon Signed-rank test) 사용하였다. 또한 사전, 사후, 추후검사에 모두 응답한 6명을 대상으로 사전, 사후, 추후 검사 차이 분석에는 대상자 수가 적어 비모수 방법인 프리드만 검정(Friedman test)를 사용하였다.

두 번째는 프로그램 참여자와 지도자의 의견 및 평가를 평가회의와 평가서를 통해 수집하고, 이에 대한 결과를 논의하였다.

## 2) 프로그램 운영에 따른 스마트폰 중독 관련 변인의 변화

### 가) 청소년

1차 시범운영에 참가한 10명의 청소년들을 대상으로 스마트폰 중독 관련 변인의 사전, 사후 검사간의 차이를 분석한 결과를 살펴보면 [표 Ⅲ-31]와 같다.

스마트폰 중독의 경우 점수가 높을수록 스마트폰 중독 정도가 심한 것으로 프로그램 사전 평균 43.90점에서 사후평균 38.60점으로 유의미하게 감소하였다( $Z=-2.075$ ,  $p<0.05$ ). 스마트폰신념의 경우 점수가 높을수록 스마트폰 사용과 관련된 비합리적이고 역기능적인 기대와 신념을 갖고 있다고 해석할 수 있다. 통계적으로 유의미한 결과는 나타나지 않았으나, 프로그램 사전 평균 62.90점에서 사후 평균 56점으로 스마트폰 사용 역기능적 신념이 감소하는 경향을 보였다( $Z=-1.889$ ). 인터넷 중독의 경우 점수가 높을수록 인터넷 중독 정도가 심각한 것으로 프로그램 사전 평균 40.90점에서 사후평균 36.60점으로 유의미하게 감소하였다( $Z=-2.251$ ,  $p<0.05$ ). 사전, 사후 검사 차이 분석 결과, 본 프로그램이 스마트폰 중독과 인터넷 중독 수준의 감소에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다.

표 Ⅲ-31. 사전-사후 스마트폰 중독 관련 변인의 변화(1차/청소년)

집단구분	집단인원	평균(표준편차)		
		스마트폰 중독	스마트폰신념	인터넷중독
사전	10	43.90 (7.141)	62.90 (7.549)	40.80 (5.266)
사후	10	38.60 (8.099)	56.00 (11.700)	36.60 (6.720)
Z		-1.939*	-1.889	-2.251*
p		.038	.059	.024

\*\* $p<.01$  \* $p<.05$

사전, 사후, 추후 검사에 모두 응답한 6명의 청소년을 대상으로 스마트폰 중독 관련 변인의 사전, 사후, 추후 검사간의 차이를 분석한 결과는 [표 Ⅲ-32]와 같다. 사전, 사후, 추후 검사 평균 점수를 분석한 결과, 인터넷 중독 점수가 사전 평균 43.50점, 사후평균 39.83점, 추후평균 35.17점으로 유의미하게 감소하였다( $F=8.333$ ,  $p<0.05$ ). 스마트폰 중독 점수는 유의미한 결과는 아니었으나, 사전 평균 45.50점, 사후 평균 41.17점, 추후평균 39.33점으로 점차적으로 감소한 것으로 나타났다( $F=4.095$ ). 스마트폰신념의 경우 유의미 하지는 않았으나, 사전 평균 62.33점, 사후 평균 60점, 추후평균 54.67점으로 점차적으로 감소하는 경향을 보였다( $F=4.261$ ).

표 III-32. 사전-사후-추후 스마트폰 중독 관련 변인의 변화(1차/청소년)

집단구분	집단인원	평균(표준편차)		
		스마트폰 중독	스마트폰신념	인터넷중독
사전	6	45.50 (5.282)	62.33 (9.626)	43.50 (4.324)
사후	6	41.17 (4.579)	60.00 (11.261)	39.83 (3.869)
추후	6	39.33 (4.412)	54.67 (6.623)	35.17 (4.833)
Z		4.095	4.261	8.333*
p		0.129	0.119	0.016

\*\*p<.01 \*p<.05

나) 부모

관찰사용 스마트폰 중독 척도의 경우, 사전검사와 프로그램 종료 2개월이 지나 추후 검사를 통해 효과를 비교하고자 하였다. 사전, 추후 검사에 모두 응답한 6명의 청소년의 부모를 대상으로 자녀의 스마트폰 중독 정도를 측정하도록 하였고, 사전, 추후 검사간의 차이를 분석한 결과는 [표 III-33]와 같다. 스마트폰 중독(관찰사용)의 경우 점수가 높을수록 자녀의 스마트폰 중독 정도가 심한 것으로 프로그램 사전 평균 45.50점에서 추후 평균 35.67점으로 유의미하게 감소하였다(Z=-1.997 p<.05). 이는 부모에 의해 관찰된 청소년의 스마트폰 중독 정도가 개선되었음을 의미하며, 프로그램이 스마트폰 중독 개선에 효과적이었음을 알 수 있다.

표 III-33. 사전-사후 스마트폰 중독 관련 변인의 변화(1차/부모)

집단구분	집단인원	평균(표준편차)
		스마트폰 중독 -관찰사용
사전	6	45.50 (5.648)
추후	6	35.67 (5.574)
Z		-1.997*
p		0.046

\*\*p<.01 \*p<.05

### 3) 프로그램 운영에 따른 가족관련 변인의 변화

#### 가) 청소년

프로그램에 참가한 10명의 청소년들을 대상으로 가족 관련 변인인 가족응집력 및 적응력 검사를 실시하여 사전, 사후 검사간의 차이를 분석하였다. 가족응집력/적응력은 점수가 높을수록 청소년이 인식하는 가족응집도와 가족적응력 정도가 높은 것을 의미하며, 통계적으로 유의미한 결과는 나타나지 않았으나 프로그램 사전 평균 55.40점에서 사후평균 60.20점으로 증가하는 경향이 나타났다( $Z=-1.693$ ).

사전, 사후, 추후 검사에 모두 응답한 6명의 청소년을 대상으로 가족응집력 및 적응력 점수를 분석한 결과, 유의미한 결과는 아니었으나 가족응집력/적응력 점수가 사전 평균 56.67점에서 사후 평균 63.17점으로 향상 되었고, 추후 검사에서는 평균 57.33점으로 감소된 것으로 나타났다( $Z=0.607$ ). 프로그램 직후에는 청소년들이 인식하는 가족응집성과 적응성이 증가하는 경향을 보였으나, 프로그램 2개월이 지난 추후에는 유지되지 못한 것으로 보인다.

#### 나) 부모

프로그램에 참가한 10명의 청소년의 부모를 대상으로 가족 관련 변인인 가족응집력 및 적응력 검사를 실시하여 사전, 사후 검사간의 차이를 분석하였다. 가족응집력/적응력의 경우 점수가 높을수록 부모가 인식하는 가족응집력도와 가족적응력이 높은 것을 의미하며, 유의미한 결과는 나타나지 않았으나 프로그램 사전 평균 59.6점에서 사후평균 64점으로 경미하게 증가한 것으로 나타났다( $Z=-1.069$ ).

사전, 사후, 추후 검사에 모두 응답한 6명의 청소년의 부모를 대상으로 가족응집력과 적응력의 사전, 사후, 추후 검사 평균 점수를 분석한 결과, 사전 평균 55.50에서 사후 평균 65.4점으로 향상 되었고, 추후 검사에서는 평균 66.40점으로 유의미하게 점진적으로 증가하였다( $F=7.60, p<0.05$ ). 프로그램을 통해 부모가 인식한 가족응집성과 가족적응성이 향상되었고 프로그램 2개월이 지난 추후에도 유지된 것으로 나타났으며, 그 결과는 아래 [표 III-34]와 같다.

표 III-34. 사전-사후-추후 가족 관련 변인의 변화(1차/부모)

집단구분	집단인원	평균(표준편차)
		가족응집력/적응력
사전	6	55.0 (8,276)
사후	6	65.4 (4,722)
추후	6	66.40 (4,722)
2		7.60
p		0.022

\*\*p<.01 \*p<.05

#### 4) 프로그램 운영에 따른 심리·정서 관련 변인의 변화

프로그램에 참여한 10명의 학생을 대상으로 사전, 사후 검사간의 차이를 분석한 결과, 우울의 경우 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것으로 프로그램 사전 평균 52점에서 사후평균 44.9점으로 유의미한 결과는 아니었으나 감소하는 결과를 도출했다( $Z=-1.632$ ). 자기통제력의 경우 점수가 높을수록 자기통제력이 높은 것을 의미하고 통계적으로 유의미한 결과는 나타나지 않았으나, 프로그램 사전 평균 59.20점에서 사후 평균 61.1점으로 경미하게 증가한 것으로 나타났다( $Z=0.842$ ).

사전, 사후, 추후 검사에 모두 응답한 6명의 청소년을 대상으로 우울, 자기통제력 점수를 분석한 결과, 유의미하지는 않았으나 우울 점수가 사전 평균 53점에서 사후 평균 52.17점으로 경미하게 감소되었고, 추후 검사에서는 평균 46.50점으로 점진적으로 감소하는 경향을 보였다( $\chi^2=0.333$ ). 자기통제력은 사전 평균 59.17점에서 사후 평균 61.83점으로 증가하였으나, 추후 평균 58.167점으로 감소된 것으로 나타났지만 유의미하지 않은 결과를 도출했다( $\chi^2=3.90$ ). 이는 프로그램은 본래 청소년동반자 및 사후관리를 통해 심리·정서적인 부분에 대한 개입을 지속할 수 있도록 구성되었으나, 시범운영 시 전국의 청소년을 대상으로 모집되어 사후모임과 지속적인 관리의 제한으로 인해 장기적인 심리적인 부분에 대한 개입이 어려웠 것에 기인한 것으로 사료된다.

## 5) 프로그램에 대한 종합평가지 및 시범운영 평가회의 결과 분석

프로그램 시범운영을 마친 후 참여 청소년 및 부모를 대상으로 전체 프로그램 만족도를 실시하였다. 또한 개인, 부모 및 가족 상담을 진행한 전문상담자 3명, 집단상담을 진행한 상담자 4명, 멘토 7명, 운영자를 대상으로 ‘스마트폰 기숙형 치유학교’ 프로그램 전반에 대한 생각, 프로그램 구성 내용의 적합성 및 효과, 프로그램 진행에서 효과적인 점 및 개선 점 등에 대한 종합평가를 실시하였다.

### 가) 청소년 평가

#### (1) 프로그램 종합 평가

시범운영에 참여한 10명의 청소년을 대상으로 전체 프로그램에 대한 만족도를 조사하였다. 프로그램 전반에 관한 만족도는 활동 별로 ‘매우 만족(5점)’, ‘대체로 만족(4점)’, ‘보통(3점)’, ‘대체로 불만족(2점)’, ‘매우 불만족(1점)’의 점수를 부여하도록 하였으며, 전체 프로그램 만족도 평균은 3.54로 평가되었다. 상담(개인, 집단, 가족상담)에 대한 만족도는 평균 3.7로 나타났고, 가족활동에 대한 만족도는 3.7, 봉사활동 및 대안활동 등 다양한 활동에 대한 만족도는 평균 3.5로 나타났다. 프로그램별 만족도는 부록6에 첨부되어 있다.

표 Ⅲ-35. 1차 시범운영 청소년 프로그램 만족도

	상담	가족활동	활동
만족도(5점)	3.7	3.7	3.5

#### (2) 현장활용성 평가

프로그램을 종료 2개월 이후 추후검사와 함께 청소년들에게 프로그램 전반에 관한 종합적 평가를 실시하였다. 프로그램의 현장활용성을 평가하기 위해 이해용이성, 만족도, 목적성, 유익성, 활용가능성에 관한 5개 질문을 제시하고 ‘매우 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’의 5점 척도에 응답하도록 하였다. 현장 활용성평가의 영역별 평가 점수의 평균은 4.3-4.5에 이르러 전반적으로 긍정적인 평가를 하였다. 보다 자세한 결과는 부록 8에 첨부하였다.

#### (3) 집단상담 서면 평가

프로그램 시범운영을 마친 후 10명의 참여청소년을 대상으로 집단 상담에 대한 서면 평가를 실시하였다. 집단상담 프로그램에 대한 유익도는 ‘매우 도움이 되었다’에서 ‘전혀 도

움이 되지 않았다'를 묻는 7점 척도로 이루어졌으며, 참가 청소년들의 집단상담 유익도 평균이 4.1점으로 평가되었다(부록 9 참고). 스마트폰 사용 조절 전략에 대한 대처방법을 배우는 3회기(3.6점)의 유익도가 가장 낮게 평가되었는데, 자신의 스마트폰 사용 조절에 대한 방안 마련 및 전략 습득에 대한 내용 및 전달방식에 대한 보완이 필요한 것으로 나타났다. 반면, 마무리 회기인 6회기(4.7점)의 가장 유익하게 평가하여, 단체 게임 활동이 진행되고 그동안의 회기에 대해 정리해보고 강화물이 제공됨에 따라 참가자들이 유익도가 높았던 것으로 파악되었다.

## 나) 부모 평가

### (1) 부모교육 및 부모·가족상담 평가

시범운영에 참여한 청소년의 부모 10명을 대상으로 부모교육 및 가족 상담에 대한 만족도를 실시하였다. 부모들의 경우, 부모교육 만족도 평균이 4.38점이었고, 부모 및 가족상담 만족도 평균이 4.52점으로 평가되었으며, 보다 세부적인 만족도는 부록 6에 첨부되어 있다. 객관적인 평가 이외에도 '상담을 받아보니 딸아이의 생각과 마음을 조금이나마 알게 되었다, 본인의 단점도 개선하면서 자녀와의 관계를 소홀히 하면 안되겠다는 마음이다.', '부모의 자녀에 대한 관심과 대화가 중요하다는 생각이 든다', '자녀에 대해 조금 더 알게 되고 이해할 수 있어서 좋았다.'와 같은 의견이 있었다. 한편, 가족 및 부모상담 시간 증가에 대한 요청, 각 지역 학교에서의 적극적인 홍보 요청, 차후 관리에 대한 구체적인 대안에 대한 건의사항이 있었다.

표 III-36. 1차 시범운영 부모 프로그램 만족도

	부모교육	부모 및 가족상담
만족도(5점)	4.38	4.52

### (2) 부모 효과성 평가

프로그램 종료 2개월 후, 부모를 대상으로 효과성 평가를 측정하도록 하였고, 6명의 부모가 응답에 참여하였다. 평가 결과, 4명(66%)이 학교생활 및 진로활동에서 긍정적으로 변화하였으며, 3명(50%)이 가족관계에서 긍정적으로 변화하였다고 응답하였다. 프로그램 이후 청소년의 변화된 점을 서술하도록 한 결과, '프로그램 이후 스스로 바꾸겠다고 하여 일반 폰으로 바꾸고 사용시간도 줄었다', '스마트폰 몰입도가 좀 덜해진 것 같고 시간적으로도

많이 즐었다', '2G폰으로 바꾸었다', '친구들과 잘 어울리고 다른 취미생활에 관심을 갖게 되었다' 등과 같은 보고가 있었다.

한편, 프로그램 이후 사후관리가 즉각적으로 이루어지지 못한 점이 아쉽다고 보고되었다. 기존의 인터넷치유학교와 달리, 전국의 학생을 대상으로 인원이 모집되다보니, 모든 참가자들을 대상으로 한 사후모임을 진행하는데 어려움이 있었으며, 일부 청소년의 경우, 즉각적인 청소년 동반자 연결이 어려워 상담이 늦게 진행되었던 것으로 보인다.

#### 다) 운영진 평가 결과

프로그램 시범운영을 마친 후 개인 및 부모·가족 상담자, 집단상담자, 운영진, 멘토들 간에 프로그램 운영에 대한 서면평가 및 평가회의를 실시하였다.

##### (1) 전반적인 평가

'스마트폰 중독치유학교' 프로그램을 전반적으로 평가하기 위해 캠프 운영과 멘토 운영으로 크게 나누어 효과적인 부분과 개선사항에 대해 [표 Ⅲ-37]과 같이 논의하였으며, 이를 토대로 프로그램 내용 및 매뉴얼의 수정·보완 작업이 이루어졌다.

표 Ⅲ-37. 1차 시범운영 전반적인 평가

영역	효과적인 부분	개선사항
캠프운영	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 자치활동을 통한 자발성 증진</li> <li>▶ 다양한 활동에 따른 청소년변화</li> <li>▶ 상담 외 다양한 치유적 요소 작용 (스마트폰 단절, 멘토와의 커뮤니케이션, 팀원 간 소통, 자치활동)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 보다 다양하고 흥미로운 대안활동 마련</li> <li>▶ 청소년 수준에 맞는 명상시간</li> <li>▶ 부모 스마트폰 사용 통제 (입교식 및 오리엔테이션 시간)</li> <li>▶ 프로그램 초기 충분한 동기유발</li> </ul>
멘토운영	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 친구처럼 친근한 멘토의 태도</li> <li>▶ 칭찬과 지지를 통한 긍정적 행동의 강화</li> <li>▶ 멘토 슈퍼비전</li> <li>▶ 멘토 회의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 멘토를 위한 공간 및 휴식시간</li> <li>▶ 멘토 및 운영진 사이의 아이스 브레이킹 시간</li> <li>▶ 멘토사전 교육 시, 구조화된 프로그램 보강 요함 (생활규칙, 유의사항 및 프로그램 일정, 운영진의 업무분장 및 직무에 대한 교육 등)</li> </ul>

##### (2) 상담자의 평가

상담자의 평가를 통해 개인상담, 가족·부모 상담, 집단상담, 부모교육, 멘토, 슈퍼비전, 사후관리에 있어 효과적인 부분과 개선사항에 대해 논의하였고, 그 결과는 [표 Ⅲ-38]와 같다.

표 III-38. 1차 시범운영 상담자의 평가

영역	효과적인 부분	개선사항
개인상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 스마트폰 사용조절에 대한 인식의 기회</li> <li>▶ 충분한 지지와 강점 찾기</li> <li>▶ 긍정적인 모습의 인식</li> <li>▶ 스마트폰 사용으로 인한 부모님과의 갈등 내 감정 다루기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 활동 시간 배정 고려 (개인상담 이전에 체육 활동을 하고 온 경우 내담자가 무척 힘들어함)</li> <li>▶ 스마트폰 사용뿐 아니라 심리적인 부분의 접근 요함</li> </ul>
가족, 부모상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 갈등의 대상(주로 어머니)과 함께 소통</li> <li>▶ 부모님들에게 자녀의 강점에 대한 재인식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 부모 및 가족 상담, 시간 늘리기</li> <li>▶ 부모-자녀간의 대화방식 다루기</li> </ul>
집단상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 여학생 선호 활동 구성(꾸미기 활동)</li> <li>▶ 애니메이션을 통한 대인관계를 탐색</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 일부 프로그램 내용 및 매뉴얼 수정(집단상담 내용 참고)</li> <li>▶ 부모-자녀관계에 대한 개입</li> </ul>
부모교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 자녀 심리 이해</li> <li>▶ 스마트폰 사용 지도 및 양육의 어려움에 대한 집단 정서 공유</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 의사소통 교육 추가</li> <li>▶ 상담에 대한 오리엔테이션 추가</li> </ul>
멘토 슈퍼비전	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 멘토의 어려움 공감 및 지지</li> <li>▶ 멘티 및 멘토링에 대한 조언</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 멘토 슈퍼비전 내용 체계화</li> </ul>
사후관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지역 센터의 청소년동반자 연계</li> <li>▶ 심리·정서적 문제에 대한 개입</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지역 특성(전국의 학생 모집)으로 인한 사후 모임과 체계적인 사후관리의 제한</li> </ul>

(3) 집단상담 평가

집단 상담을 운영한 집단상담자는 운영 후 운영내용 및 매뉴얼 상 수정이 필요한 부분에 대해 논의하였다. 논의 결과, ‘1·2회기 아이스브레이킹이 필요하다’, ‘2회기 자기결정성 설명이 어렵다’ 등의 수정사항이 있었고, 추후 프로그램 매뉴얼 작성 시 보완할 수 있도록 하였다.

표 III-39. 1차 시범운영 집단운영 내용평가

회기	그룹구분	운영내용	수정사항 및 매뉴얼상 맞지 않는 부분
1	소집단	집단, 프로그램소개 구성원 소개 나에게 스마트폰이란? (스마트폰 골라주)	① 아이스브레이킹이 필요함 (어색한 분위기를 바꿀 수 있는 시간이 필요) ② 대상자들이 이해할 수 있는 동영상 필요함 ③ 구성원 소개 질문을 추가하면 좋겠음
2	소→대집단	아이스브레이킹 빙고게임 안녕하세요 자기결정성 척도 설명 및 작성	① 아이스브레이킹이 필요함 ② 빙고게임 예시를 늘려서 아이들이 조금 더 생각할 수 있는 시간 제공 ① 안녕하세요! 고민상담 시, 소집단원들도 라포형성이 안되었는데 대집단으로 운영하다보니 어색해하였음. 집단 구성에 대한 고민 요함. ③ 자기결정성 설명이 어려움

회기	그룹구분	운영내용	수정사항 및 매뉴얼상 맞지 않는 부분
3	소집단	조절의 여왕 선발 스마트여왕 인지	① 방해요인과 극복방법이 적절하지 못한 경우가 있었음. 유혹 및 조절에 대한 예시를 조금 더 알려주어 대상자들이 다양한 사고 돕기 ② 스마트폰 사용 조절시 어려움에 대해 생각해보고 이에 대한 대처방안을 생각해볼 수 있도록 지침을 명확히 제공
4	소집단	대인관계에 미치는 영향(긍정/부정) 탐색 애니메이션 시청 문제해결방법 제시 역할극준비	① 애니메이션의 주제 중에 가족관련 내용이 필요함(역할극과 연결할 수 있도록)
5	소집단	ox게임 일만시간의 법칙 스토리북 만들기	① 시간의 중요성에 대한 공감미 부족함. ② 일만시간의 법칙 영상을 지루해하고, 스마트폰 폐해 영상에 대해서도 공감하지 못함. 영상을 다르게 편집하거나, 쉽게 인식할 수 있는 영상이 필요해 보임. ③ 스토리북 작성 시 스마트폰 조절관련 주제를 담기 어려움. 회고 형식으로 하기보다 앞으로의 계획을 작성하고 지속적으로 꾸며나갈 수 있도록 가이드라인을 주고, 질문도 쉽게 제시하는 것이 좋겠음.
6	소→대집단	가로세로퀴즈 희망나무 만들기 Smart 청소년 선서 스티커 장터	① 퀴즈 내용 일부 수정 요함 ② Smart 청소년 장터의 경우 보드게임을 많이 선호하지 않음. 장터 물품 구성 시 성별 고려

## 6) 1차 시범운영 결과 요약

스마트폰 중독 기숙형 치유학교 프로그램의 효과성 검증 및 수정·보완 사항을 확인하기 위하여 전국의 여자 청소년 10명을 대상으로 시범운영을 실시하였다. 프로그램시작 전 청소년과 부모를 대상으로 사전검사를 실시하였고, 2014년 8월에 7박 8일간 프로그램 운영 직후 사후검사를 실시하였으며, 프로그램 종료 2개월 후 10월에 추후검사를 실시하였다. 분석 결과, 청소년들의 스마트폰 중독 수준 및 인터넷 중독 수준이 감소하였고, 스마트폰 사용에 대한 역기능적 신념이 감소하는 경향을 보였으며, 부모에 의해 관찰된 스마트폰 중독 수준이 유의미하게 감소하여 스마트폰 중독 개선에 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 그러나 가족응집성 및 적응성에 있어서는 부모의 경우 가족응집성 및 적응성이 증가되는 결과가 있었으나, 청소년의 경우 가족응집성과 적응성의 증가가 유지되지 못하는 경향이 관찰되어 차이가 나타났다. 우울 정도는 다소 감소하고 자기통제력이 경미하게 증가하는 경향을 보였으나, 유의미하지 않은 결과가 나타났다. 이는 11박 12일로 운영되고 지역별로 대상을 모집하던 ‘인터넷 치유학교’와는 달리, 전국의 청소년을 대상으로 인원이 모집되다

보니, 지속적인 사후관리에 어려움이 있었던 것과 관련이 있는 것으로 생각된다. 더하여 부모의 경우, 프로그램 내에서 자녀 양육에 대한 지도를 받고, 자녀 마음에 대해 이해할 수 있는 기회가 있어 도움이 되었던 것으로 보인다.

청소년은 전체 프로그램에 대한 만족도가 3.54(5점 만점)로 평가되어 대체로 만족하는 것으로 나타났다. 시범운영에 참여한 부모를 대상으로 부모교육 및 부모·가족 상담에 대한 평가를 한 결과, 각각 4.38점, 4.52점(5점 만점)으로 긍정적으로 평가하였으며, ‘자녀의 마음에 대한 이해 및 대화의 중요성에 대해 인식하게 되었다’는 평가가 있었다. 청소년을 대상으로 프로그램 현장활용성 평가를 위한 이해용이성, 만족도, 목적성, 유익성, 활용가능성에 대한 질문에는 평균 4.4점(5점만점)으로 전반적으로 긍정적인 평가를 하였다. 기존의 기숙형치유학교와 차별화되어 개발된 집단상담 프로그램에 대한 유익도에 대해서는 4.1점(7점)으로 나타났고, 청소년들이 평가한 회기별 유익도 및 제안점을 반영하여 프로그램의 수정·보완하였다. 프로그램 시범운영 이후, 운영진 평가에 의해 캠프 및 멘토 운영에 대한 전반적인 평가가 이루어졌고, 상담자에 의해 개인상담, 가족 및 부모상담, 집단상담, 부모교육, 멘토 수퍼비전, 사후관리에 대한 평가를 실시하여 프로그램 효과성 및 개선사항에 대하여 논의하여 이를 바탕으로 프로그램을 수정·보완하고자 하였다.

### 3. 2차 시범운영 및 평가

#### 가. 2차 시범운영의 개요

##### 1) 연구설계

2차 시범운영이 10월에 계획되어 있어 제한된 연구 기간 내에 기숙형 프로그램의 재 실시 및 결과 파악이 어려운 현실적인 여건이 있었다. 이에, 기존의 연구 및 1차 시범운영을 통해 기숙형 프로그램의 효과성이 입증되었던 바, 인터넷 중독 치유학교 프로그램과 차별화되어 개발된 집단상담 프로그램을 중점으로 2차 시범운영을 실시하였다.

2차 시범운영에 참여한 청소년(중학교 1-3학년 여학생)들의 인터넷 중독 정도, 스마트폰 중독 정도, 스마트폰 사용 역기능적 신념, 가족관계, 우울, 자기통제력이 어떻게 변화하는지 알아보기 위해 실험집단의 사전, 사후 검사 점수 간 차이를 비교하여 프로그램의 효과를 분석하였다.

실험집단은 전수조사를 통해 ‘스마트폰 중독 주의 및 위험군’으로 판별된 학생을 대상으로 하여 집단상담 프로그램 처치를 가한 설계 방법을 사용하였다. 또한 참여 청소년 및 시범운영 담당자의 평가 내용을 분석하여 프로그램 초안을 수정·보완하기 위한 시사점을 얻고자 하였다.

본 연구의 독립변인은 ‘스마트폰 중독 치유프로그램’이며, 종속변인은 인터넷 중독 정도, 스마트폰 중독 정도, 스마트폰 사용 역기능적 신념, 가족관계, 우울, 자기통제력이다. 또한 스마트폰 중독 치유프로그램 시범운영 참여자 및 지도자 관점 평가가 포함된다.

2차 시범운영 연구 설계는 [표 Ⅲ-40]과 같다.

표 Ⅲ-40. 2차 시범운영 연구설계

연구대상구분	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub> , O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

O<sub>1</sub> : 사전검사(KS-II척도, S척도, 스마트폰사용 역기능적 신념, 가족적응력/응집력, 우울, 자기통제력, 자기결정성)

O<sub>2</sub> : 실험집단 및 지도자 관점 평가(학생용지도자용 회기평가지)

O<sub>3</sub> : 사후검사(사전검사와 동일) + 실험집단 참여자 관점 평가

X<sub>1</sub> : 스마트폰 중독 치유학교 집단상담 프로그램

## 2) 연구대상

2차 시범운영에 참여한 실험 및 통제집단의 스마트폰 중독 청소년 선정 작업은 다음의 절차를 통해 수행되었다. 첫째, 참여대상자는 부산 내에 있는 N 중학교에서 전수조사를 통해 ‘스마트폰 중독 주의 및 위험군’으로 판별된 총 12명의 학생을 대상으로 연구 참여 동의를 얻고 사전검사를 실시하였다. 둘째, 시범운영 시작 당일, 청소년 2명이 프로그램 참여를 거부하여 총 10명의 청소년이 시범운영에 참여하였다. 실험집단에 참여한 청소년들의 특성을 살펴보면, 중학교 1학년 학생이 5명(50%), 중학교 2학년 학생이 5명(50%)였다. 전수조사에 의해 실시된 S척도 측정결과, 주의군 8명(80%), 고위험군 2명(20%)로 나타났다. 스마트폰 사용시간은 평균 7.2시간이었고, 주요 스마트폰 사용(복수응답 가능)으로는 게임 및 오락 6명(31.6%), SNS 및 메신저 4명(21.1%), 채팅 3명(15.8%) 음악 및 동영상 3명(15.8%), 웹툰 2명(10.5%), 웹서핑 1명(5.2%)으로 나타났다.

### 3) 연구 절차

본 연구의 목적을 달성하기 위한 스마트폰 중독청소년치유학교 프로그램 2차 시범운영 및 평가 절차는 다음과 같다.

첫째, 스마트폰 중독 여자 청소년을 중심으로 개발된 집단상담의 효과성을 검증하고, 프로그램의 수정·보완을 위하여 2014년 10월 6회기에 걸쳐 2차 시범운영을 실시하였다. 인터넷 및 스마트폰 사용 전수조사를 통해 스마트폰 주의 및 위험사용자군을 대상으로 실험 집단을 선정하여 사전검사를 실시하였다. 집단상담 프로그램 시범운영 과정에서 회기별로 만족도 평가를 실시하였고, 프로그램 운영 이후 사후검사와 집단상담 서면평가 및 현장활용성 평가를 작성하였다.

마지막으로, 수집된 자료처리를 위하여 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 집단상담 프로그램의 효과성을 분석하고자 하였다.

### 4) 측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 회기별 만족도를 제외하고, 1차 시범운영 측정도구와 동일하며, 자세한 내용은 1차 시범운영 측정도구(126p)를 참고할 수 있다.

표 III-41. 2차 시범운영 측정도구

대상	척도	문항수
청소년	KS-II척도(청소년용-자가진단)	15문항
	S척도(청소년용-자가진단)	15문항
	스마트폰사용 역기능적 신념	20문항
	가족적응력/응집력	20문항
	우울	20문항
	자기통제력	20문항
	현장활용성 평가(청소년용)	5문항
	회기별 프로그램 만족도	3문항(회기별)
	집단상담 서면 평가	6문항

## 나. 2차 시범운영의 평가

### 1) 프로그램 효과의 분석

스마트폰 중독 기숙형치유학교 집단상담 프로그램의 효과성은 크게 두 가지 방법으로

검증되었다. 먼저 집단상담 프로그램의 통계적 유의미성 관찰을 위해 2차 시범운영 참여 청소년을 대상으로 스마트폰 중독, 가족관련, 심리적 요인의 효과성 측정도구를 통해 사전, 사후 검사를 실시하여 총점을 채점하였다. 참여한 10명의 청소년을 대상으로 사전, 사후 검사 차이 분석을 하기에 앞서, Shapiro-Wilk의 정규성 검정을 실시하였다. 그 결과, 실험집단의 정규분포가 확인되어 대응표본 t검정(paired t-test)을 통해 사전, 사후 검사 차이를 분석하였다. 두 번째는 프로그램 참여자와 진행자의 의견 및 평가를 평가회의와 평가서를 통해 수집하고, 이에 대한 결과를 논의하였다.

## 2) 프로그램 운영에 따른 변화

스마트폰 사용 관련 변인의 사전-사후 검사 결과를 살펴보면, 스마트폰 중독 점수에 있어 사전점수보다 사후점수가 통계적으로 유의하게 감소하여 프로그램이 스마트폰 중독 개선에 긍정적 효과가 있는 것으로 보인다( $t=3.453, p<0.01$ ), 스마트폰사용 역기능적 신념에 있어 실험집단의 점수가 유의미하지 않다 하더라도, 사전 평균 48.80점에서 사후 평균 41.31점으로 감소한 것으로 나타났다( $t=2.058$ ). 인터넷 중독 점수는 사전 평균 24.90점에 비해 사후 평균 24.62점으로 소폭 감소한 것으로 나타났으나, 통계적으로 유의미한 결과는 아니었다( $t=1.163$ ).

가족적응력/응집력을 살펴보면, 사전점수보다 사후점수가 통계적으로 유의하게 증가되었다( $t=-2.998, p<0.05$ ). 집단 상담 프로그램 내에서 가족관계에 대해 직접적으로 다루지는 않았으나, 프로그램 요소를 통해 가족 구성원 및 분위기에 대해 긍정적인 인식의 변화가 있었음을 확인할 수 있다.

심리·정서 변인을 살펴보면, 사전검사에서 우울점수가 31.90이였으나, 사후검사에서 32.40으로 소폭 상승한 것으로 나타났는데 통계적으로 유의미한 차이는 아니었다( $t=-.213$ ). 자기통제력은 사전검사 63.9점에 비해 사후검사 점수가 66.5점으로 소폭 상승한 것으로 나타났으나, 통계적으로 유의미한 차이는 아니었다( $t=-.270$ ).

표 III-42. 2차 시범운영 실험집단의 프로그램 운영에 따른 변화

구분	N	변인	사전		사후		t
			평균	표준편차	평균	표준편차	
실험집단	10	스마트폰 중독 (S척도)	36.80	7.391	29.30	8.179	3.453**
		스마트폰사용 역기능적신념	48.80	14.421	40.23	15.077	2.058

구분	N	변인	사전		사후		t
			평균	표준편차	평균	표준편차	
		인터넷중독 (KS-II척도)	24,90	6,226	22,90	5,486	1,163
		가족적응력 /응집력	70,20	14,172	79,26	14,151	-2,998*
		우울	31,90	7,187	32,40	7,168	-.213
		자기통제력	63,90	9,158	64,24	10,348	-.270

### 3) 프로그램에 대한 종합평가지 및 시범운영 평가회의 결과 분석

2차 프로그램 시범운영에서 회기별로 실험집단을 대상으로 만족도를 실시하였고, 시범 운영을 마친 후 전체 프로그램 만족도를 실시하였다. 또한 집단상담을 진행한 상담자 3명을 대상으로 ‘스마트폰 치유학교 프로그램’ 집단상담 구성 내용의 적합성 및 효과, 집단상담 진행에서 효과적인 점 및 개선점 등에 대한 종합평가를 실시하였다.

#### 가) 참여 대상자 평가 결과

##### (1) 회기별 만족도

집단상담 프로그램 시범운영에서 참여청소년을 대상으로 회기별로 만족도를 조사하였다. 회기 내 활동 별로 재미와 유익도를 묻는 5점 척도로 구성되었고, 도움이 된 점에 대하여 서술할 수 있도록 하였다. 그 결과, 전반적으로 재미는 4.7점에서 5점으로 청소년들은 대체로 ‘재미있다’고 평가하였고, 유익성 역시 4.8점에서 5점으로 ‘유익하다’고 평가하여 전반적인 만족도가 높은 것으로 나타났다. 회기별로 도움이 된 점으로는 ‘스마트폰 사용에 대해 돌아볼 수 있었다’, ‘스마트폰 사용규칙을 정할 수 있다’와 같이 집단 상담을 통해 스마트폰 사용에 대한 인식을 하고, 실제적인 도움을 받은 것을 확인할 수 있었다. 회기 및 활동별 만족도는 부록 7에 첨부하였다.

##### (2) 집단상담 서면 평가

프로그램 시범운영을 마친 후 참여청소년을 대상으로 집단 상담에 대한 서면 평가를 실시하였다. 회기별로 유익도를 7점 척도로 답할 수 있도록 하였고, 제안점에 대하여 작성하도록 하였다. 유익도는 6.7에서 7점으로 높게 측정되어 참여 청소년들이 프로그램이 ‘매우 유익하다’고 생각하고 있는 것으로 나타났으며, 자세한 결과는 부록 9에 첨부하였다.

### (3) 현장활용성 평가

프로그램을 마친 후에 프로그램에 참여한 참여 청소년들에게 프로그램 전반에 관한 종합적 평가를 실시하였다. 프로그램의 현장활용성을 평가하기 위해 이해용이성, 만족도, 목적성, 유의성, 활용가능성에 관한 5개 질문을 제시하고 ‘매우 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’의 5점 척도에 응답하였고, 평균 점수가 4.9점에서 5점으로 전반적으로 긍정적인 평가를 하였다. 자세한 내용은 부록 8에 첨부하였다.

#### 나) 시범운영 평가회의 결과

프로그램 2차 시범운영을 마친 후 상담자간에 집단 상담 프로그램 운영에 대한 평가회의를 실시하였다. 1차 시범운영에 의한 평가와 중복된 평가를 제외한 집단상담 수정사항은 다음과 같다.

표 III-43. 2차 시범운영 집단상담 프로그램 평가 결과

회기	그룹구분	운영내용	추가 수정사항
1	소집단	▶ 집단, 프로그램소개 ▶ 구성원 소개 ▶ 나에게 스마트폰이란? (스마트폰 골라주)	① 스마트폰이 우리에게 미치는 영향 내용 추가 ② 집단규칙 일부 변경이 필요해보임.
2	소집단	▶ 아이스브레이킹 ▶ 빙고게임 ▶ 안녕하세요 ▶ 자기결정성 척도 설명 및 작성	① 빙고게임: 일부(2~3개)는 참여자들이 생각하는 스마트폰의 폐해에 대해 생각해보게 함. 청소년용 워크시트에 빙고예시 넣기 ② 고민상담.안녕하세요 : 참가 학생들 및 프로그램 진행자/보조 진행자들의 역할에 대한 구체적인 가이드라인 필요 ③ 자기결정성: 아이들이 이해하기 어려웠음. 용어와 설명 쉽게 제시
3	소집단	▶ 조절의 여왕 ▶ 스마트여왕 인지	① 스마트폰 사용 조절 전략: 마녀의유혹(장애물) 및 해결방안에 대한 예시 제시
4	소집단	▶ 대인관계에 미치는 영향 (공정/부정) 탐색 ▶ 애니메이션 시청 ▶ 문제해결방법 제시	① 스마트폰이 대인관계에 미치는 영향 동영상 생략 ② 역할극 진행시 유의점, 진행자의 역할 등을 적어주면 좋겠음.
5	소집단	▶ 일만시간의 법칙 ▶ 스.마.트.여.왕 ▶ 스토리북 만들기	① 일만시간의 법칙과 스마트폰 사용 시간 계산에 대한 설명 추가 ② 스토리북: 회고형식 질문이 어려우므로, 미래에 대한 계획형식 추가
6	소집단	▶ 가로세로퀴즈 ▶ 희망나무 만들기 ▶ Smart청소년 선서 ▶ 스티커 장터	① 가로세로 퀴즈: 일부 문항 수정 및 추가 요함

#### 4) 2차 시범운영 결과 요약

스마트폰 중독 여자 청소년을 대상으로 개발한 집단상담의 효과성 검증 및 프로그램의 수정 및 보완사항의 파악을 위하여 스마트폰 주의 및 위험 사용자군 10명을 대상으로 2차 시범운영을 실시하였다. 총 6회기의 집단상담으로 진행된 2차 시범운영은 부산 내 N 중학교 여자 청소년을 대상으로 실시하였다. 프로그램 실시 전 사전검사를 실시하였고, 프로그램 운영 과정에서 회기별로 만족도를 측정하였으며, 프로그램 실시 직후 사후검사를 실시하였다. 사전, 사후 검사 결과를 살펴보면, 스마트폰 중독 점수가 사전에 비해 사후에 유의미하게 감소되어 프로그램이 스마트폰 중독 개선에 긍정적인 효과가 있는 것을 확인할 수 있었으며 프로그램 이후 가족 구성원 및 분위기에 대한 긍정적인 인식변화가 있었던 것으로 확인되었다. 또한 유의미한 점수는 아니었으나, 스마트폰사용 역기능적 신념이 줄어드는 경향성을 확인할 수 있었다. 반면, 참여자의 만족도 및 집단상담 서면 평가를 실시한 결과를 살펴보면, 회기 내 활동별 만족도에 있어 평균 재미 4.9점(5점), 유익 4.9점(5점)으로 높은 만족도를 보였으며, 스마트폰 사용 조절에 대한 인식 및 방법에 대한 습득 할 수 있는 기회를 마련하여 참여자들이 프로그램을 통해 실제적인 도움을 받은 것을 확인할 수 있었다. 집단서면 평가를 통해 확인 한 결과, 유익도는 평균 6.8점(7점)으로 참여자들이 대체로 유익하다고 평가하였고, 현장활용성 점수도 평균 4.9점(5점)으로 나타나 전반적으로 긍정적인 평가를 하였다. 또한 집단프로그램 진행자들의 평가를 통하여 집단상담 프로그램의 수정사항을 확인하여 프로그램을 보완하도록 하였다.

#### 4. 프로그램의 수정보완

스마트폰 중독 치유프로그램 시범운영 결과 및 운영진의 종합평가 내용을 토대로 프로그램 초안의 수정 및 보완작업이 이루어졌으며 그 결과는 아래와 같다. 전반적인 프로그램 수정사항은 보완하여 매뉴얼에 작성하였다.

표 III-44. 전반적인 프로그램 수정 보완 사항

구분	수정 보완 사항
개인상담	- 활동시간 배정 고려
부모교육	- 스마트폰 중독 내용 보강 - 스마트폰 치유학교에 대한 설명 추가 - 상담에 대한 오리엔테이션 추가(상담 필요성)

구분	수정 보완 사항
대안활동	- 다양하고 흥미로운 대안활동 마련 - 여학생 선호 활동 추가
멘토운영	- 멘토를 위한 공간 및 휴식 시간 추가할 수 있도록 매뉴얼 추가 작성 - 멘토 사전교육 내용 구체화(생활규칙, 유의사항, 프로그램 일정, 운영진 업무분장 및 직무 교육) - 슈퍼비전 내용 체계화
입교식 및 폐회식	- 유의사항으로 부모 스마트폰 사용 통제 추가 - 안전교육 언급 추가

한편, 인터넷 치유학교와 차별화되어 개발된 스마트폰 중독 청소년을 위한 집단상담의 수정 및 보완 사항은 아래 [표 Ⅲ-45]와 같고, 이를 보완하여 매뉴얼에 작성하였다.

표 Ⅲ-45. 집단상담 프로그램 수정 보완 사항

구분	시범운영 결과	수정·보완 사항
1회기	- 회기 초반 아이스브레이킹의 부재로 인해 분위기 형성이 어려웠음.	- 오프닝 이전에 분위기 환기를 위한 워밍업 추가
	- 2회기부터 스마트폰의 조절의 필요성과 과다사용의 폐해를 다루게 되는데, 첫 회기에서 스마트폰의 긍정적인 측면에 대해 충분히 다루어지지 못함.	- 스마트폰이 우리에게 미치는 영향 내용 추가. 중립적으로 스마트폰이 우리에게 미치는 영향으로 제시하고 긍정, 부정적 측면 찾아보기
	- 도입 동영상: 의도대로 전달되지 않음	- 동영상 제시 의도 및 질문에 대한 요약이나 설명 추가
	- 집단 규칙에서 '존대말 쓰기' 규칙이 청소년들에게 적절하지 않음	- 해당 규칙 삭제 및 집단 규칙 2가지 버전을 만들어 선택가능 하도록 함.
2회기	- 스마트폰 고민 빙고게임: 예시 제시 ppt 화면이 작아서 안보임. 3*3 은 빙고판 금방 끝나게 됨.	- 스마트폰 고민 빙고게임: 빙고판을 4*4로 늘리고, 예시 추가 - 진행방식을 예시만 보고 쓰는 것이 아니라, 일부(2~3개)는 참여자들이 생각하는 스마트폰의 폐해에 대해 생각하여 쓰도록 변경 - 워크시트에 빙고예시 추가
	- 고민상담. 안녕하세요: 인트로에 대한 설명이 매끄럽지 못함. - 참가 학생들 및 프로그램 진행자/보조진행자들의 역할에 대 혼란이 있음	- 고민상담.안녕하세요: 도입 진행자 설명 추가 - 참가 학생들 및 프로그램 진행자/보조진행자들의 역할에 대한 구체적인 가이드라인 제시
	- 자기결정성: 스마트폰 사용 고민에서의 연결이 부자연스럽고 청소년들이 이해하기 어려워 함.	- 자기결정성: 스마트폰 사용 조절에서의 자기결정 동기 수준 내용 추가. 용어에 대한 설명 추가.
3회기	- 조절의 여왕: 도입에서 공주가 마녀의 유혹을 극복하여 여왕이 되는 과정의 이해를 다소 어려워 함.	- 공주가 마녀의 유혹을 극복하여 여왕이 되는 과정을 ppt로 제시하여 설명
	- 마녀의 유혹: 스마트폰 사용 조절의 어려움에 대한 내용을 찾기 어려워 함.	- 마녀의 유혹: 장애물 주제 제시(학업 어려움, 손에 없으면 불안, 가족 간의 갈등 등 6가지).
	- 스마트폰 사용 조절에서의 방해요인과 극복방법이 현실과 동떨어진 것 같다는 반응이 있었음.	- 사용조절 방법에 대한 예시제시하여 다양한 사고 돕기.

구분	시범운영 결과	수정·보완 사항
		- 스마트폰 사용 조절시 어려움에 대해 생각해보고 이에 대한 대처방안 생각에 대한 구체적인 지침 추가
4회기	- 동영상 시청이 도입부터 여러차례 지속됨.	- 스마트폰이 대인관계에 미치는 영향 동영상(휴대폰 광고와 스마트폰 왕따 뉴스)시청 생략
	- 회기 목표인 S친구에 대한 설명이 부족	- S친구에 대한 설명 추가
	- 5B법칙의 가독성이 좋지 않음	- 5B법칙으로 변경
	- 역할극 진행에 대한 설명이 부족함	- 역할극 진행시 유의점, 진행자의 역할 등 내용 추가
5회기	- 일만시간의 법칙과 스마트폰 사용 시간 계산 내용이 워크북에 생략됨.	- 워크북에 일만시간의 법칙 및 스마트폰 사용 시간 계산내용 추가
	- 스마트여왕: '나의 스마트폰 사용 점수는?' 단계 설명 생략됨	- '나의 스마트폰 사용 점수는?'에 답하고 이유를 들어보는 단계 및 예시 추가
	- 스토리북 만들기: 회고 형식 질문에 답하기 어려워 함	- 스토리북 만들기: 앞으로의 계획을 작성하고 지속적으로 꾸며나갈 수 있도록 가이드라인 제시
6회기	- 가로세로열쇠게임: 10분으로 부족하며, 퀴즈 내용 일부가 주제와 동떨어짐	- 가로 세로 열쇠 게임: 20분으로 소요시간 수정, 퀴즈 내용 일부 변경
	- 스토리북 소개하기: 5회기에서 작성한 스토리북을 완성하기엔 시간이 부족하고 학생들이 설명을 어려워 함.	- 스토리북 소개하기: 삭제
	- Smart 청소년 장타: 여학생들의 경우 보드게임을 많이 선호하지 않음.	- Smart 청소년 장타: 여학생들의 선호품으로 물품 구성할 수 있도록 설명 추가

## IV. 요약 및 논의

### 1. 연구의 요약

스마트폰이 청소년들에게 급속도로 보급되면서, 스마트폰 중독 위험군 비율이 증가함과 동시에 미디어 기기 사용의 폐해가 함께 나타나면서 다양한 문제가 이슈화되고 있다. 이에 따라 스마트폰 중독을 막기 위하여 학교에서의 정보통신기기 사용 규제에 대한 근거를 마련하고자 하는 등 입법화 움직임도 일어나고 있는 실정이다. 이러한 사회적 분위기에 따른 스마트폰 중독에 대한 치료적 개입의 필요성이 증대됨에 따라 본원에서는 스마트폰 중독 청소년들에게 활동과 상담이 결합된 ‘스마트폰 중독 기숙형치유학교’ 프로그램을 개발하고자 하였다.

본 프로그램은 2007년부터 운영해오던 인터넷 중독 기숙형 치료학교인 ‘인터넷치유학교 (전 인터넷 RESCUE스쿨)’ 프로그램이 청소년들의 인터넷 중독 수준을 완화하는데 효과성이 입증되었던 바, 기존의 틀을 유지하되, 스마트폰 중독 여자 청소년들의 관계지향적인 특성을 반영한 집단상담 개발에 중점을 두었다. 기숙형 프로그램과 다양한 대안활동과 상담이 결합된 구성 요소를 바탕으로 한 기존의 프로그램을 재정비하고, 7박 8일간의 효과적인 프로그램을 제시하고 이에 따른 매뉴얼을 개발하고자 하였다.

문헌연구를 통해 스마트폰 중독의 개념 및 특성, 청소년 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인을 규명함으로써 청소년 스마트폰 중독을 감소시키는데 유용한 정보를 얻고자 하였고, 선행연구를 통해 기숙형 프로그램의 효과성 및 스마트폰 중독 치유 프로그램의 구성요소에 대한 시사점을 얻을 수 있었다. 본 프로그램의 기획 및 구성 단계에서 ‘청소년의 스마트폰 중독에 대한 실태조사’ 자료를 재분석하여 청소년의 중독 피해를 최소화하고 예방할 수 있는 방안을 도출하고자 하였고, 스마트폰 중독 청소년들을 상담한 실무자 및 기존의 인터넷치유학교 운영자를 대상으로 한 포커스그룹 인터뷰를 진행하여 스마트폰치유학교 운영에 대한 의견과 효과적인 개입 방안을 탐색하고자 하였다.

실태조사 및 포커스그룹 인터뷰 결과, 스마트폰 중독 청소년의 경우 남학생에 비해 여학

생의 비율이 높게 나타나고 있고, 스마트폰 사용에 있어서도 성별에 차이를 보이고 있는 것으로 나타났다. 남학생의 경우 스마트폰을 통해 게임이나 오락을 주로 하는 반면, 여학생의 경우, 스마트폰으로 메신저나 대화를 통해 관계적 욕구를 충족하고자 하는 것으로 나타났다. 이에, 남학생은 기존의 인터넷(게임) 중독 개입 프로그램을 활용하는데 무리가 없을 것으로 판단하였고, 스마트폰 중독 여자 청소년의 특성을 반영한 집단상담 프로그램 개발에 중점을 두었다. 집단상담은 여자 청소년의 선호도를 고려한 활동 구성, 애니메이션 시청과 역할극을 통한 대인관계 어려움 및 대처방안 습득 내용을 포함한 대인관계 지향적 활동을 구성하여 프로그램 초안이 개발되었다.

‘스마트폰 중독 기숙형치유학교’ 프로그램은 3개월의 사전 홍보 및 청소년 선별기간, 7박 8일간의 기숙형치유학교 프로그램 적용기간, 3개월의 사후관리가 포함되며, 개인상담, 집단상담, 부모 및 가족상담 등의 상담치료적 요소와 대안활동, 수련활동 등의 환경치료적 요소가 포함되어 구성되어 있다. 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램의 효과성과 수정·보완사항을 파악하기 위하여 1·2차에 걸쳐 시범운영을 실시하였다.

1차 프로그램 시범운영은 2014년 8월 17일부터 24일까지 7박 8일의 기숙형치유학교로 운영되었다. 1차 시범운영에 참여한 여자 청소년(중학교 1학년-고등학교 3학년)은 총 10명이었고, 스마트폰 주요 사용 용도는 SNS 및 메신저로 나타났으며, 스마트폰 하루 평균 사용 시간은 8.2 시간으로 보고되었다. 1차 시범운영에 참여한 청소년을 대상으로 스마트폰 중독 척도, 스마트폰사용신념, 인터넷 중독 척도, 가족응집력 및 적응력, 우울, 자기통제력 척도를 실시하여 사전, 사후, 2개월 추후의 변화정도를 살펴보고자 하였고, 부모를 대상으로 관찰자용 스마트폰 중독 척도, 가족응집력 및 적응력 척도를 실시하였다. 분석 결과, 인터넷 중독 정도가 유의미하게 감소하여 프로그램 효과가 지속된 것으로 나타났으며, 유의미한 결과는 아니었으나 프로그램 종료 이후 스마트폰 중독과 스마트폰 사용 역기능적 신념에 있어서도 점차적으로 감소하는 경향을 보여 긍정적인 변화를 보였다. 부모 관찰에 의해 측정된 스마트폰 중독 정도 역시 사전에 비해 추후에 유의미한 감소가 나타났던 바, 전반적으로 스마트폰 사용 관련하여 긍정적인 변화를 보였다. 청소년들의 우울 정도와 자기통제력에는 유의미한 변화가 관찰되지 않았는데, 이는 본 프로그램이 전국의 청소년을 대상으로 모집되어 사후모임과 지속적인 관리의 제한으로 인해 심리적인 부분에 대한 개입이 유지·지속되기 어려웠던 것과 관련이 있는 것으로 사료된다. 한편, 청소년들이 인식하는 가족응집성과 적응성은 프로그램 2개월이 지난 추후에는 유지되지 못하는 양상을 보인 반면 부모들이 인식하는 가족응집성과 적응성은 유의미하게 향상되었으며, 프로그램 종료 2

개월 후에도 효과가 유지된 것으로 나타나, 부모와 청소년 간에 가정의 응집성 및 적응성에 대한 인식 변화에 차이가 있는 것으로 나타났다.

스마트폰 중독 기숙형치유학교 내 집단상담 프로그램의 효과성을 분석하고 프로그램의 수정·보완 사항을 파악하기 위하여 2차 시범운영을 실시하였다. 2차 시범운영에 참여한 여자 청소년(중학교 1-2학년)은 총 10명으로, 전수조사를 통해 스마트폰 중독 주의 및 위험군으로 선정된 학생이었으며, 스마트폰 주요 사용용도는 게임 및 오락으로 나타났고, 스마트폰 사용시간은 하루 평균 7.2시간으로 보고되었다. 프로그램 실시 결과, 실험집단에서 스마트폰 중독 점수와 가족적응력과 응집력의 유의미한 변화가 나타났으며, 스마트폰사용 역기능적 신념이 줄어드는 경향성을 확인할 수 있었으며 프로그램에 대한 높은 만족도를 보였다.

1, 2차 시범운영 결과 본 프로그램은 스마트폰 중독과 인터넷 중독, 가족응집성과 적응성에 긍정적인 변화를 도출하였으며, 스마트폰 사용 역기능 신념이 감소하는 경향을 보여 스마트폰 중독 개선 및 가족의사소통 능력의 완화에 도움이 되는 것을 확인할 수 있었다.

이러한 프로그램의 효과성을 바탕으로 향후 전국 청소년상담기관에서 수월하게 활용하기 위하여 시범운영에 참여한 운영진, 상담자, 멘토, 참여청소년과 가족의 평가를 살펴보고, 종합적인 평가 분석을 토대로 수정 프로그램을 제시하고 그에 따른 상세 매뉴얼을 개발하였다.

## 2. 연구의 의의 및 제언

본 연구는 스마트폰 사용 조절에 어려움이 있는 여자 청소년들에게 개인상담, 집단상담, 부모교육 및 가족상담, 수련활동을 접목한 기숙형 치유학교 프로그램을 개발·적용하여 스마트폰 사용 조절을 돕고 건강한 청소년으로 성장하도록 돕는데 목적을 두었다.

본 연구는 다음과 같은 점에서 의의를 찾아볼 수 있다.

첫째, 스마트폰 중독 관련된 최초의 기숙형 치유프로그램이다. 스마트폰 중독에 대한 개입에 있어, 현재까지 예방에 관한 연구가 주를 이루었고 스마트폰 중독 치료에 관한 연구는 많이 이루어지지 않았으며, 고위험군을 다룰 수 있는 기숙형 프로그램에 관한 연구는 찾아보기 어려워 스마트폰 중독 치료 프로그램에 대한 연구가 제한적인 상황이다. 본 연구에서는 기존의 인터넷치유학교 프로그램(황승길, 2010) 등을 참고하고 선행연구에서 조사한 스마트폰 과다사용/중독에 영향을 미치는 요인들을 반영하여 스마트폰 중독 고위험 청

소년들을 집중적으로 치료할 수 있는 최초의 스마트폰 중독 기숙형 프로그램을 개발하고자 하였다.

둘째, 문헌연구와 조사연구를 통해 스마트폰 중독의 개념 및 특성, 청소년 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인을 규명함으로써 청소년 스마트폰 중독을 감소시키는데 유용한 정보를 얻었다. 또한 스마트폰 사용에 있어, 남학생의 경우 스마트폰을 통해 게임이나 오락을 주로 하는 반면, 여학생의 경우 대인관계 지향적인 영역에 스마트폰의 사용이 많은 특성을 파악할 수 있었다.

셋째, 인터넷치유학교 및 상담 경험이 있는 전문가들을 대상으로 포커스그룹을 운영하여, 상담 현장에서의 스마트폰 중독 청소년의 경우 공존질환의 비율과 스마트폰 과다사용에 대한 문제의식이 없는 경우의 비율이 높음을 확인하였다. 또한 주변 지지적 환경 마련 및 가족 개입의 필요성과 자기조절 의지 향상을 위한 상담적 접근이 필요하다는 전문가들의 의견을 수렴하여 프로그램에 반영하고자 노력하였다.

넷째, 본원에서 개발하여 효과성이 입증된 기존의 인터넷 치유학교 프로그램 구성을 바탕으로, 스마트폰 중독 여학생의 특성을 반영한 집단상담 프로그램 개발을 하였다. 이는 개별 집단 프로그램으로 분리하여 사용 가능하므로 전국 청소년상담복지센터와 학교 등지에서 청소년 스마트폰 중독 예방 및 치료 교육 프로그램으로 활용 가능할 것이다. 이 프로그램을 기점으로 하여 효과적인 청소년 스마트폰 중독 대응 프로그램이 활발하게 운영되면서 중독적 스마트폰 사용에 대한 대처방안 보급의 활성화가 기대된다.

다섯째, 1차 시범운영 결과 실험집단 인원이 제한적이었던 바, 기존의 인터넷치유학교와 차별화된 집단상담 프로그램으로 2차 시범운영을 실시하여 사전, 사후 검사 차이를 비교분석하였다. 2차례의 시범운영을 바탕으로 프로그램 초안에서 수정·보완되어야 할 구성요소를 찾아 프로그램의 완성도를 높이고자 하였다.

여섯째, 기존의 기숙형 치료학교의 전반적인 프로그램과 매뉴얼을 바탕으로 개인상담, 집단상담, 부모교육 및 상담, 기타 치료적 활동, 수련활동, 대안활동, 사후관리 내용을 수정·보완하여 재작성하였다. 개발된 매뉴얼은 인터넷 중독 기숙형치료프로그램과 더불어 앞으로 지역의 청소년상담기관에서 스마트폰 중독 기숙형 프로그램을 운영하는데 상세한 지침이 될 것으로 기대된다.

본 연구에서 개발한 스마트폰 중독 기숙형치유학교 프로그램은 청소년의 자기결정성 수준을 높이고 스마트폰사용시간을 조절하는데 목적을 두고 개발되었다. 연구결과, 프로그램은 청소년의 스마트폰 중독 및 인터넷 중독 완화와 가족 간의 응집성과 적응성에 긍정적

인 변화를 가져왔고 참여자의 만족도도 높게 나타났다. 그러나 시범운영을 통해 프로그램의 제한점과 수정, 보완할 부분이 드러나 이를 바탕으로 본 연구의 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상은 여자 청소년 20명(1차 10명, 2차 10명)으로 한정되어 있으므로, 연구결과를 전체 청소년의 경우로 일반화 시키는데 제한이 있다. 따라서 앞으로의 지속적인 프로그램 운영을 통해 효과성과 프로그램의 타당성을 검증하여 수정·보완할 수 있어야 할 것이다.

둘째, 추후 다양한 대상에 맞춘 스마트폰 중독 기숙형 치유학교 프로그램 개발이 필요하다. 스마트폰을 접하는 연령이 점차 낮아지고 있고, 여학생들 뿐 아니라 남학생들에게서도 스마트폰 사용 문제가 대두되고 있으며, 중학생과 고등학생의 경우에도 스마트폰 사용 용도에 차이가 나고 있는 바, 대상과 연령별로 프로그램이 세분화될 필요가 있다. 사전 연구 결과 남학생의 경우 스마트폰 사용에 있어 게임을 주로 하고 있어 기존의 인터넷 중독(게임) 치유 프로그램의 활용이 가능할 것으로 판단하였고, 여자 청소년에게서 스마트폰 중독 비율이 높았기 때문에 본 프로그램은 여자 청소년의 특성을 반영하여 개발하였다. 그러나 남자 청소년의 경우 역시 고등학생들의 관계성 추구가 남자 중학생에 비해 상승하고 있는 바, 남학생의 특성을 반영한 스마트폰 중독 치유 프로그램을 개발할 필요가 있다. 이에, 본 연구에서는 추후 남자 청소년에게 사용 가능한 동영상을 추가로 제작해두었으며, 남자 청소년의 특성 및 선호도를 고려한 수정 및 보완작업을 통해 집단상담 프로그램을 개발하도록 할 것이다. 남자 청소년을 대상으로 한 집단상담 프로그램은 기존 집단상담의 기본적인 구성은 유지하되, 회기별 진행방식 및 개입전략을 수정하고자 한다. 스마트폰 사용 조절 전략 습득을 위한 회기인 '조절의 여왕' 회기에서는 공주 캐릭터를 만들고 꾸미는 활동 대신, 게임 캐릭터를 선정하여 아이템을 획득하는 형식을 활용하여 '조절의 달인' 회기로 구성하고자 한다. 또한 스마트폰 사용 조절 전략인 '스마트여왕' 대신에는 '스마트대왕'으로 회기 내 사용 단어를 변경하고자 한다. 이렇게 개발된 프로그램의 시범운영을 통해 추후에는 성별에 따른 프로그램의 효과에 대해 연구를 할 수 있으리라 기대된다.

또한 ADHD와 우울 등 공존질환을 동반한 청소년을 위한 특화 프로그램의 개발이 필요하다. 그리고 스마트폰 사용 조절 자체에 대한 개입, 음란물 중독 및 검색 중독과 같은 스마트폰의 부정적 사용 용도로 인한 문제에 대한 구체적 개입 프로그램의 개발이 필요하리라 생각된다.

셋째, 가족상담의 강화가 필요하다. 가족의 구조적 결손 및 이로 인한 돌봄 부족, 부모의 방임적 양육태도, 그리고 역기능적 부모-자녀 간 의사소통이 청소년의 스마트폰 중독

에 영향을 미치는 것으로 나타나, 가정 환경적 요소가 스마트폰 중독에 중요한 원인으로 작용하고 있음이 확인된다. 프로그램 운영 이후 부모를 대상으로 한 평가 결과에서도 가족 상담에 대한 요구가 높았던 바, 가족 구성원들의 의사소통을 향상시킬 수 있는 가족상담이 강화될 필요가 있어 보인다.

넷째, 부모 및 청소년을 대상으로 한 지속적인 사후관리가 필요하다. 현재 부모교육에서 자녀의 자기결정성을 향상시킬 수 있는 교육이 이루어지고 있으나, 일회적인 교육으로 끝나는 것이 아니라 지속적인 사후모임과 부모교육이 이루어지는 것이 필요하다. 더욱이, 스마트폰 중독 청소년의 경우 우울, 불안, ADHD 등의 공존질환을 가지고 있는 경우가 많고 낮은 자존감과 관련이 높은 바, 스마트폰 사용에 관한 개입 뿐 아니라, 심리적인 개입이 중요하다. 이에, 개인상담이 중요하며 프로그램 이후 심리정서적 개입을 위하여 청소년동반자를 비롯한 개인상담을 지속할 수 있도록 사후관리를 체계적으로 하여야 하겠다.

다섯째, 접근성을 고려한 인원 모집이 필요하다. 본 연구의 시범운영에서는 전국의 청소년을 대상으로 모집되어 사후모임 및 지속적인 사후관리에 제한점이 있었다. 기존의 인터넷치유학교의 연구 결과에 따르면, 청소년동반자에 의한 지속적인 사후관리를 통한 심리정서적 개입이 이루어질 경우, 효과성이 나타났다. 이에, 대상 인원 모집 시 지역별로 인원을 모집하고 프로그램을 운영을 할 수 있도록 고려해야 하겠다.

여섯째, 스마트폰 중독률이 현재 증가하고 있고, 중요 문제로 대두되고 있으나 치료 프로그램의 예산에는 한계가 있는 바, 스마트폰 중독 청소년을 위한 재원확보를 통해 스마트폰 중독 치유프로그램이 확대 운영되어야 하겠다.

일곱째, 전수조사 결과 스마트폰 중독 고위험군 청소년의 참여를 촉구할 수 있는 제도적 장치의 마련이 필요하다. 여성가족부와 교육과학기술부가 2014년에 실시한 인터넷, 스마트폰 이용습관 진단조사 결과에 따르면 초등학교 4학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년 1,412,306명 중 13.2%인 186,599명이 스마트폰 중독 잠재적위험군 이상의 증세를 보이고 있으며, 이중 26,296명이 치료가 필요한 고위험군으로 나타났다. 중독의 특성상 자발적으로 치료적 개입에 참여하기 어려운 바, 비자발적 스마트폰 중독 청소년을 위하여 스마트폰치유학교에 참여할 수 있는 체계가 필요하겠다.

마지막으로, 스마트 기기는 지속적으로 발전될 것으로 예측되는 바, 스마트폰 기능 변화에 따른 지속적인 업데이트를 통해 프로그램을 수정, 보완하여야 할 것이다.

Korea Youth Counseling & Welfare Institute

---

## 참고문헌

- 강만철, 오익수 (2002). 청소년 인터넷중독진단 척도 개발. *교육심리연구*, 16(4), 247-274.
- 강희양, 박창호 (2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. *한국심리학회지*, 31(2), 563-580.
- 강희양, 손정락 (2007). 인터넷 및 게임 중독 관련 변인에 대한 메타분석. *한국심리학회지 건강*, 12(4), 733-744.
- 강희양, 손정락 (2009). 청소년 휴대폰 중독 척도의 개발. *한국심리학회지: 건강*, 14(3), 497-510.
- 고기숙, 이면재, 김영은 (2012). 대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험 연구. *한국디지털콘텐츠학회논문지*, 13(4), 501-516.
- 고두흔 (2008). 부모양육태도와 학교생활적응이 일반 청소년 자살생각에 미치는 영향. 연세대학교 대학원. 석사학위논문.
- 구은정 (2003). 초등학교 아동의 자기통제, 자기노출, 사회적 지지 지각과 인터넷 중독과의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 고재수 (2014). 가족기능성과 학교적응유연성의 관계에서 청소년 스마트폰 중독의 매개효과 검증. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(6), 140-151.
- 곽현 (2011). 가족체계와 고등학생의 진로태도성숙과의 관계: 자기제시동기와 진로결정 자기효능감을 매개변인으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 광주일보 (2013. 4. 3). 만능 스마트폰 ... 폐해도 만가지, “자녀들과 충분한 대화 ... 역기능 최소화 힘써야”. <http://www.kwangju.co.kr/read.php3?aid=1396450800521198006>
- 교육과학기술부(2012). 게임·인터넷·스마트폰의 올바른 사용을 위한 생활지도 매뉴얼. <http://www.moe.go.kr/web/60880/ko/board/view.do?bbsId=292&boardSeq=33039>
- 구용근 (2014). 부모 양육태도, 부모-자녀 의사소통, 사회적 지지가 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 자아존중감과 자기통제력의 매개효과를 중심으로. 한세대학교 대학원 박사학위논문.
- 구현영 (2009). 청소년을 위한 휴대전화 중독 도구 개발. *대한간호학회지*, 39(6), 818-828.
- 구현영 (2010). 고등학생의 휴대전화 중독과 예측 요인. *아동간호학회지*, 16(3), 203-210.
- 구현영, 박현숙 (2010). 청소년 휴대전화 중독 예방에 대한 교육 요구. *아동간호학회지*, 16(4), 304-313.

- 권은희 의원실 (2013. 6. 7). 권은희 의원, 왕따 근절 위한 학교 내 스마트폰 사용 제한 추진. [http://www.eunhee.kr/bbs/board.php?bo\\_table=press&wr\\_id=59](http://www.eunhee.kr/bbs/board.php?bo_table=press&wr_id=59)
- 권일남, 정효진 (1998). 청소년 자연권수련활동의 활성화 방안에 관한 연구. *청소년학연구* 5(3), 261-286.
- 권재환, 이은희 (2005). 판별분석을 이용한 게임중독 청소년들의 심리적 사회환경적 특성 예측. *한국심리학회지: 건강*, 10(1), 95-112.
- 김교현 (2001). 청소년들의 컴퓨터 사용 실태와 컴퓨터 중독. *충남대학교 학생생활연구*, 28, 41-62.
- 김교현 (2002). 심리학적 관점에서 본 중독. *한국심리학회지: 건강*, 7(2), 159-179.
- 김교현, 최훈석 (2008). 인터넷 게임중독: 자기조절 모형. *한국심리학회지: 건강*, 13(3), 551-569.
- 김동일, 이윤희, 이주영, 김명찬, 금창민, 남지은, 강은비, 정여주 (2012). 미디어 이용 대체보완과 중독: 청소년과 성인의 인터넷 및 스마트폰 사용 형태를 중심으로. *청소년상담연구*, 20(1), 71-88.
- 김동현, 이정은, 이유진, 차서현, 임성환, 원창연, 권혁민, 한미아 (2013). 일부 대학생에서 스마트폰 중독과 주의력결핍과잉행동장애와의 관련성. *한국모자보건학회지*, 17(1), 105-112.
- 김명식, 최은미, 이신후, 배재홍 (2013). 청소년을 위한 스마트폰 과다사용 예방교육 프로그램 개발 및 예비효과연구. *한국IT서비스학회지*, 12(4), 307-318.
- 김민경 (2013). 청소년자녀 부모의 권위주의적 양육태도, 부모와의 정서적 유대와 휴대폰 중독 -충동성의 매개효과 중심으로-. *한국가족자원경영학회지*, 17(2), 1-18.
- 김병년 (2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(4), 208-217.
- 김병년, 고은정, 최홍일 (2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *한국청소년정책연구원*, 24(3), 67-98.
- 김보연 (2012). 고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김봉섭 (2006). 디지털기기 의존증의 가능성에 대한 탐색적 연구. *KADO이슈리포트 제30호* (pp.1-35). 서울: 한국정보문화진흥원.
- 김선남, 김현욱 (2004). 청소년의 휴대폰 중독에 관한 연구. *한국방송학보*, 18(4), 88-116.

- 김성재, 김후자, 이경자, 이선옥 (2000). 포커스 그룹 연구방법(재판). 서울: 현문사.
- 김성재, 오상은, 은영, 송행미, 이명선 (2007). (질적 연구 방법 총서6) 질적 연구로서의 포커스 그룹. 서울: 군자출판사.
- 김아영 (2002). 자기결정성 이론에 따른 학습동기 유형 분류체계의 타당성. *교육심리연구*, 16(4), 169-187.
- 김아영 (2010). *학습동기: 이론 연구와 적용*. 서울: 학지사.
- 김영민, 임영식 (2012). 민주적 양육방식, 자아탄력성 및 휴대전화의존과 자기주도 학습능력의 구조모형 검증. *한국청소년연구*, 23(2), 273-299.
- 김유정(2002). *청소년 인터넷 게임 중독 척도 개발 및 심리사회적 취약성 요인*. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김윤희 (1989). *부부관계, 부모자녀간 의사소통-가족기능과 청소년 자녀비행과의 관계*. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김정기 (2005). 청소년과 성인집단의 휴대전화 이용 특성 비교. *한국언론학보*, 49(3), 262-290.
- 김정택, 신동균 (1978). STAI의 한국표준화에 관한 연구. *최신의학*, 21(11), 69-75.
- 김중대 (2010). 모바일 인터넷 서비스의 진화 방향. *OISA Standards & Technology Review*, 38(1), 4-12.
- 김중범, 한종철 (2002). 인터넷 중독 하위 집단의 특성 연구: 자존감, 공격성, 외로움, 우울을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(2), 207-219.
- 김중운 (2008). 중학생의 인터넷 중독과 자기통제력 및 정신건강과의 관계. *중등교육연구*, 56(3), 1-22.
- 김주희(2011). *커뮤니케이션 능력이 자기결정성을 통해 생활만족도에 미치는 영향*. 연세대학교 언론홍보대학원 석사학위논문.
- 김진희, 김경신 (2003). 청소년이 지각한 부모자녀 관계변인이 인터넷 중독에 미치는 영향. *한국가정과학회지*, 6(1), 25-25.
- 김청택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). *인터넷 중독 척도개발 연구*. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 김현숙 (1998). *청소년의 건강행위와 비행의 영향요인에 관한 모형 구축*. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김형지, 김정환, 정세훈 (2012). 스마트폰 중독의 예측 요인과 이용 행동에 관한 연구. *사이버커뮤니케이션학보*, 29(4), 55-93.

- 김혜수, 배성만, 현명호 (2007). 휴대전화 중독 경향성 청소년의 심리, 사회 환경적 특성: 공격성, 충동성, 우울, 부모-자녀 관계, 주의집중문제를 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 12(2), 383-393.
- 김희진 (2014). **초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 나재은 (2014). **이용자 특성과 유형에 따른 스마트폰 중독과 공존질환 및 삶의 만족도에 관한 연구**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 남경화 (2009). **모바일 콘텐츠 분류체계에 근거한 컨버전스 트렌드 연구**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 남현미 (1999). **가족의 심리적 환경과 청소년의 자아통제력 및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 노석준 (2013). **고등학생의 환경 및 개인심리요인, 스마트폰 이용동기, 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석**. **교육정보미디어연구**, 19(4), 659-691.
- 뉴스시스 (2013. 8. 12). **스마트폰으로 자기 '벗은 몸 사진' 판매 성행**.  
[http://www.newsis.com/ar\\_detail/view.html?ar\\_id=NISX20130811\\_0012282192&cID=10814&pID=10800](http://www.newsis.com/ar_detail/view.html?ar_id=NISX20130811_0012282192&cID=10814&pID=10800)
- 동아일보 (2010. 2. 10). **스마트폰族 '모바일 생태계 바꾼다**.  
<http://news.donga.com/3/all/20100210/26091640/1>
- 매일경제신문 (2013. 4. 10). **문명의 노예가 되는 현대인...스마트폰을 친구 삼아, 베개 삼아**.  
<http://news.mk.co.kr/newsRead.php?year=2013&no=273740>
- 박길성(2001). **청소년의 휴대폰 사용실태 및 영향**. 청소년보호위원회 학술세미나, 컴퓨터 게임과 휴대폰이 청소년에 미치는 영향, 23-46.
- 박민희, 전해옥 (2013). **성별에 따른 한국 청소년의 건강행태, 정신건강과 인터넷 중독과의 관련성**. **한국산학기술학회논문지**, 14(3), 1283-1293.
- 박소연, 이홍직 (2013). **청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. **한국전자통신학회 논문지**, 8(2), 291-299.
- 박순천, 백경임 (2004). **휴대폰 중독적 사용 청소년의 MMPI 특성**. **대한가정학회지**, 42(9), 135-147.
- 박승민, 김창대, 천명재 (2005). **청소년 인터넷 중독에 관한 국내 연구의 동향과 과제 - 연구주제를 중심으로 -**. **청소년상담연구**, 13(2), 3-14.

- 박용민 (2011). **성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구**. 상지대학교 평화안보·상담심리대학원 석사학위논문.
- 박재성 (2004). **청소년의 인터넷 중독현상과 자기통제기대의 구조적 경로모형에 관한 연구**. **보건교육 보건증진학회지**, 21(3), 1-17.
- 박주연, 김희화 (2013). **초기 청소년의 인터넷 사용시간과 인터넷 중독성향 간의 관계: 부모 훈육방식의 중재효과**. **청소년학연구**, 20(1), 25-45.
- 박준범 (2000). **청소년들의 이동전화 이용 현상에서 나타나는 하위문화적 특성에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지선 (2012). **청소년 및 대학생의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 관련변인**. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 배주미, 조영미 김호순, 김승천, 정혜연, 전미진 (2013). **상설인터넷치유학교 전용프로그램 개발 연구보고서**, 한국청소년상담복지개발원
- 배주미, 조영미 김호순, 김승천, 정혜연, 전미진 (2013). **상설인터넷치유학교 전용프로그램 매뉴얼**, 한국청소년상담복지개발원
- 배주미, 조영미, 정혜연 (2013). **초등학생 인터넷중독 위험군 유형 분석**. **한국청소년연구**, 24(2), 233-259.
- 배주미, 조은숙, 조영미 (2013). **스마트폰 중독청소년부모교육 프로그램 매뉴얼**, 한국청소년상담복지개발원
- 서지혜 (2012). **고등학생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용 동기 요인과 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서창민, 이종훈, 최태영, 김지현, 신임희, 우정민 (2012). **스마트폰 중독 정도와 한국형 청소년 자기행동평가척도와와의 상관성에 대한 연구**. **생물치료정신의학**, 18(2), 223-230.
- 손은하 (2012). **스마트폰 중독과 예방에 대한 인식연구: 스마트폰 이용자와의 질적 심층인터뷰를 중심으로**. 중앙대학교 신문방송대학원 석사학위논문.
- 성윤숙 (2008). **청소년의 휴대전화 의존, 이용동기 및 결과에 관한 연구**. **아동학회지**, 29(4), 181-197.
- 송수민, 박승민 (2008). **인터넷중독 유형별 개입 프로그램 개발 연구 보고서**. **청소년상담연구**.
- 송원영 (1998). **자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 신영미 (2012). **스마트폰 이용동기 및 정도와 과다사용 간의 관계**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 신원식, 최말옥 (2008). 가정폭력 피해 여성들의 부부간 역기능적 의사소통 유형과 양육태도 유형 비교. *상황과 복지*, 25, 7-38.
- 안석 (2000). 인터넷의 중독적 사용에 관한 연구 : 서울소재 중학생 대상으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 양심영 (2002). *고등학교 청소년의 휴대폰 중독에 관한 연구*. 서울: 한국청소년개발원.
- 양심영, 박영선 (2005). 청소년의 휴대폰 중독성향의 예측모형. *대한가정학회지*, 43(4), 1-16.
- 오원옥 (2007). 고등학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인. *아동간호학회지*, 13(1), 81-89.
- 유명옥 (2009). *고등학생의 휴대폰 중독과 정신건강, 충동성에 관한 연구*. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유선경 (1999). *청소년 탈비행화 조력을 위한 효과적인 개입전략*. 서울: 한국청소년상담원.
- 유평수 (2010). 중학생의 학교 성적 및 부모-자녀간 의사소통 양식과 휴대폰 중독과의 관계 연구. *청소년학연구*, 17(1), 33-51.
- 유홍식, 김찬원 (2013). *청소년스마트폰 중독 실태조사 연구*. 서울: 여성가족부.
- 윤영민 (2000). *인터넷과 청소년의 사회화과정*(<http://fromdoctor.com>)
- 윤주영, 문지숙, 김민지, 김예지, 김현아, 허보름, 김재언, 정선이, 정지은, 정현지, 이은하, 최정혜, 홍서영, 배정이, 박현주, 홍희정 (2011). 대학생의 스마트폰 중독과 건강문제, *국가위기관리학회보*, 3(2), 92-104.
- 윤지영 (2001). 부모의 양육태도와 자기효능감이 인터넷중독이 미치는 영향. *한양대학교 대학원 석사학위논문*.
- 윤재희 (1998). *인터넷중독과 우울, 충동성, 감각 추구 성향 및 대인관계의 연관성*. 고려대학교 석사학위논문.
- 윤태진, 이창현, 이호규 (2003). 새로운 미디어 테크놀로지의 도입과 시/공간 및 공/사 개념의 변화. *방송통신연구*, 57, 179-207.
- 이경남 (2000). 아동의 자기통제척도 개발에 관한 연구. *인간발달연구*, 7(1), 99-120.
- 이경남 (2003). 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기통제가 게임중독이 미치는 영향. *대한가정학회지*, 41(1), 77-91.
- 이계원 (2001). *청소년의 인터넷중독에 관한 연구*. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이국용 (2012). 스마트폰 어플리케이션 이용중독에 영향을 미치는 요인. *경영교육연구*, 75, 183-208.
- 이명희 (2006). *휴대폰중독과 심리적 특성과의 관계: 충동성, 심리적 안녕감, 자존감, 불안, 우울 등*. 경남대학교 석사학위논문.

- 이미영, 심재철 (2010). 청소년의 갈등해결 방식과 대인매체 활용에 관한 연구. **한국언론학보**, 54(3), 276-300.
- 이민석 (2011). 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구. 연세대학교 정보대학원 석사학위 논문.
- 이석범, 이경규, 백기청, 김현우, 신수경 (2001). 중고교 학생들의 인터넷 중독과 불안, 우울, 자기 효능감의 연관성. **신경정신의학회지**, 40(6), 1174-1184.
- 이선경 (2001). 청소년의 인터넷사용현황과 우울 및 자기통제력과의 관계. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 이소영(2000). 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이송선 (2000). 청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계: 초등학교 5, 6학년과 중학교 2학년을 중심으로. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 이수연 (2014). 청소년의 자기통제력과 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이수진 (2008). 청소년의 심리, 사회적 변인이 인터넷 중독성향에 미치는 영향: 다변량 잠재성장 모형분석. **한국심리학회지: 학교**, 5(2), 175-192.
- 이수진, 박중규 (2004). 청소년 온라인게임중독 실태와 중독 예방교육 프로그램 연구. **한국청소년개발원 연구보고서**.
- 이순목, 반재천, 이형초, 최윤경, 이순영(2005). 성인 인터넷 중독 진단척도 개발 연구. **한국정보문화진흥원 연구보고**.
- 이시형, 이세용, 김은정, 오승근 (2000). 청소년의 인터넷중독과 자녀교육. 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소.
- 이시형 (2002). 청소년의 휴대전화 사용과 그 영향에 관한 연구. 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소.
- 이어리, 이강이 (2012). 부모요인, 친구요인, 심리적 요인이 초등학생의 중독적인 휴대전화 사용에 미치는 영향. **한국아동교육학회지**, 21(2), 27-39.
- 이연미, 이선정, 신효식 (2009). 청소년의 휴대폰 중독성에 영향을 미치는 개인, 가족, 학교 환경 변인. **한국가정과교육학회지**, 21(3), 29-43.
- 이영선, 김래선, 조은희, 이현숙 (2013). 청소년의 스마트폰 사용에 대한 인식연구 - 중고생 이용자의 FGI를 중심으로. **청소년상담연구**, 21(1), 43-66.

- 이영선, 이동훈, 김은영, 강석영, 김래선, 최영희, 윤민지(2013), **청소년 스마트폰 중독 예방 프로그램 개발**, 한국청소년상담복지개발원
- 이유경(2002). **컴퓨터 게임 중독 청소년의 사회적 관계 및 적응에 관한 연구**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정미 (2005). **불안/우울 및 위축 아동의 애착유형에 관한 연구**. 대구대학교 대학원 특수교육학과 석사학위 논문.
- 이정윤 (2005). 인터넷중독 하위유형에 따른 심리적 특성의 차이. **청소년학연구**, 12(2), 43-61.
- 이종원, 유승호 (2003). **청소년들의 온라인 게임 이용실태 연구**. 한국청소년개발원 연구보고서.
- 이창호, 김경희, 장상아 (2012). **스마트폰 확산에 따른 청소년보호방안 연구**(연구보고 13-R08). 한국청소년정책연구원 연구보고서.
- 이창호, 이경상, 변승환, 유홍식, 김현수, 김동일, 이형초 (2012). **청소년 인터넷게임 건전이용제도관련 평가척도개발 연구**. 서울: 한국청소년정책연구원.
- 이해경 (2008). 휴대폰의 중독적 사용을 예측하는 변인들의 탐색. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 22(1), 133-157.
- 이호영 (2005). 디지털미디어의 사회적 사용에 관한 연구. **IT의 사회·문화적 영향 연구**, 88, 1-112.
- 이희경 (2003). 청소년의 게임 이용요인과 개인사회적 요인이 게임몰입과 게임 중독에 미치는 영향. **청소년학연구**, 10(4), 355-380.
- 임경미 (2005). **중학생의 휴대폰 중독과 자기효능감 및 자기통제력의 관계**. 충남대학교 상담교육대학원 석사학위 논문.
- 장미경, 이은경 (2007). **초등학생의 인터넷 사용욕구와 부모관련변인이 게임중독에 미치는 영향**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(4), 1125-1138.
- 장석진, 송소원, 조민아 (2011). **중학생의 휴대전화 의존도, 부모양육태도, 또래애착이 학교생활적응에 미치는 영향**. **청소년학연구**, 18(12), 431-451.
- 장석진, 송소원, 조민아 (2012). **긍정적 부모양육태도가 중학생의 휴대전화 의존에 미치는 영향: 자존감과 또래애착의 매개효과 검증**. **청소년학연구**, 19(5), 161-187.
- 장성화 (2011). **개인, 가족, 학교변인이 초등학생의 휴대전화 중독에 미치는 설명력**. **학습자 중심교과교육연구**, 11(1), 291-310.
- 장성화, 조경덕 (2010). **청소년의 우울, 대인불안, 학교적응이 휴대전화 중독에 미치는 영향**. **한국콘텐츠학회논문지**, 10(11), 285-293.

- 장은진 (2012). **성별에 따른 인터넷중독이 학업성취도와 정서행동발달에 미치는 영향**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장재홍, 유정이, 김형수, 최한나 (2003). 중학생의 인터넷 중독 및 인터넷 보상경험에 영향을 주는 심리, 환경적 요인. **상담학연구**, 4(2), 237-252.
- 장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷중독에 미치는 영향: 인터넷사용요구를 매개로. **상담학연구**, 5(1), 113-128.
- 장혜진 (2002). **휴대폰 중독적 사용집단 청소년들의 심리적 특성 : 자기개념, 애착, 자기 통제력, 충동성을 중심으로**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 장혜진, 채규만 (2006). 기술 중독에 빠진 청소년들의 심리적 특성에 대한 연구: 휴대폰 사용 중독을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 11(4), 839-852.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. **한국심리학회: 건강**, 2(9), 471-492.
- 전검구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 전성일, 류정환, 김영미, 정홍경, 조아라, 이정호, 최영민, 이기철 (2000). 청소년의 컴퓨터게임 이용실태, 부모양육방식, 개인의 정신병리. **소아·청소년정신의학**, 11(1), 27-41.
- 정미선 (2010). 청소년이 지각한 부모의 양육태도와 또래 관계가 자아존중감에 미치는 영향. **청소년문화포럼**, 25, 140-170.
- 정미영, 조옥희 (2013). 대학생의 인터넷 중독위험 정도에 따른 사회 심리적 건강. **한국콘텐츠학회논문지**, 13(5), 366-376.
- 정민선, 김현미, 권현용 (2012). 청소년의 기본욕구충족과 인터넷 중독의 관계에 대한 스트레스 대처의 매개효과 검증. **청소년상담연구**, 20(1), 159-174.
- 정서림 (2014). **스마트폰 중독 잠재적 위험군 중학생의 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정선태 (2001). **자기통제훈련 프로그램이 인터넷 중독 감소에 미치는 효과**. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정유정(2001). **남자청소년의 컴퓨터 게임이용과 게임 중독성 및 공격성**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정진영, 하정희 (2013). 일상적 스트레스와 정서표현이 초등학교 고학년 학생들의 스마트폰 중독에 미치는 영향. **송실대학교 부부가족상담연구소**, 3(1), 61-77.
- 정혜경, 김경희 (2004). 청소년의 인터넷 중독과 사회적지지 및 심리적 영향 요인. **아동간호학회지**, 10(4), 406-412.

- 조규영, 김윤희 (2014). 대학생 스마트폰 중독의 영향요인. *한국산학기술학회논문지*, 15(3), 1632-1640.
- 조남익 (2011). 청소년기의 페이스북 활용을 통한 사회적 자본 형성에 관한 연구. *청소년학연구*, 18(5), 267-290.
- 조수진 (2012). *고등학생의 스마트폰 중독과 자존감, 충동성 및 사회성과의 관계*. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조메리명희 (2013). *스마트폰 중독 예방 활동의 효과 : 유아기 어머니를 대상으로*. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 조아미, 방희정 (2003). 가족기능과 청소년의 인터넷 게임행동간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 16(1), 1-22.
- 조한익 (2011). 초등학생이 지각하는 부모양육태도와 인터넷 이용동기가 인터넷 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. *청소년복지연구*, 13(4), 268-187.
- 조항민 (2011). 디지털미디어 등장과 새로운 위험유형 : 융합매체로서 스마트폰의 위험특성과 이용자 위험인식 분석을 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 11(8), 353-364.
- 최원석 (2010). *스마트폰 기능적 속성의 중요도에 관한 연구*. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 최홍일, 김진희 (2013). 아동, 청소년기의 방임적 양육 경험이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향에 있어 우울의 매개효과에 관한 연구. *한국아동복지학회*, 44, 127-153.
- 최현석, 이현경, 하정철 (2012). 스마트폰 중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향 - K 대학생을 중심으로. *한국데이터정보과학회지*, 23(5), 1005-1015.
- 하정희, 조한익 (2003). 청소년의 성과 연령에 따른 내외통제성과 또래동조성이 인터넷중독에 미치는 영향. *상담학연구*, 4(4), 789-812.
- 한경아(2003). *초등학생의 컴퓨터게임중독과 자기통제력, 부모의 통제간의 관계*. 전주대학교 국제상담대학원 석사학위논문.
- 한주리, 허정호 (2004). 이동전화 중독 척도 개발 및 타당성 검증. *한국언론학보* 48(6), 138-165.
- 한국교육심리학회 (2006). *교육심리학 용어사전*(p.276). 서울: 학지사.
- 한국방송통신위원회 (2013). *유·무선 가입자 통계현황(2013.1월)* <http://www.kcc.go.kr>
- 한국인터넷진흥원 (2013a). *2013년 인터넷이용실태조사*. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국인터넷진흥원 (2013b). *2013년 모바일인터넷이용실태조사*. 서울: 한국인터넷진흥원.

- 한국정보문화진흥원 (2006). 유·아동 및 청소년의 인터넷 게임중독 척도 개발 연구. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 한국정보문화센터 (2002). 인터넷중독 상담 전략.
- 한국정보화진흥원 (2011a). 스마트폰 중독 진단척도 개발 연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2011b). 인터넷중독진단척도 고도화(3차). 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2012). 스마트 미디어 중독 개입 및 해소 전략방안 연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2013). 2013년 인터넷 중독 실태조사. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국청소년상담복지개발원(2014). 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램 지도자 매뉴얼
- 한미영 (2006). 청소년의 인터넷 중독 관련요인에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍세희, 박민석, 김원정 (2007). 인터넷중독과 부모와의 의사소통 사이의 자기회귀 교차지연 효과 검증: 성별간 다집단 분석. *교육심리연구*, 21(1), 129-143.
- 황경혜, 유양숙, 조옥희 (2012). 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(10), 365-375.
- 황광민 (2005). 중학생의 휴대폰 사용, 불안 및 학교생활 적응과의 관계. 동국대학교 석사학위논문.
- 황순길, 이형초, 조규필, 오혜영, 두진영, 이윤희 (2010). 인터넷중독 기숙형치료학교 프로그램 개발 연구. 서울: 한국청소년상담원.
- 황재인, 신재한 (2013). 컴퓨터교과교육: 초등학생 스마트폰 중독 개입교육 프로그램의 개발 및 적용. *컴퓨터교육학회*, 16(4), 23-31.
- 황하성, 손승혜, 최윤정 (2011). 이용자 속성 및 기능적 특성에 따른 스마트폰 중독에 관한 탐색적 연구. *한국방송학보*, 25(2), 277-313.
- Alink, L. R. A., Mesman, J., Zeijl, J. V., Stolk, M. M., Juffer, F., & Koot, H. M. (2006). The early childhood aggression curve: Development of physical aggression in 10- to 50-month old children. *Child development*, 77, 954-966.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth edition*. Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*(4th ed., Text Revision). Washington, DC: APA. [강진령 역(2008). *간편 정신장애진단 통계 편람 DSM-IV-TR*. 서울:학지사]

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*(5th ed.). Washington, DC: APA.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and Internet addiction. *Education, 133*(3), 283-290.
- Barnes, H. L., & Olson, D. H. (1982). Parent-adolescent communication scales. In D. H. Olson, H. I. McCubbin, H. Barnes, A. Larsen, M. Muxen, & M. Wilson (Eds.), *Family Inventories* (pp. 47-48). St. Paul, MN: University of Minnesota, Family Social Science.
- Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. New York: Guilford.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problems mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior, 8*(1), 39-51.
- Carr, A. (1999). *The Handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology: A contextual approach*. London: Routledge.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48-71). New York: Plenum. Cowling, W. R., 3rd.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-Determination in personality. *Journal of research in personality, 19*, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: The University of Rochester Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*, 71-75.
- Garringer, M., & MacRae, P. (2008). *Building effective peer mentoring programs in schools: An introductory guide*. CA: Mentoring Resource Center.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. Retrieved November, 24, 2004. <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp> : N. Y.에서 검색.
- Gordon, W. R. & Caltabiano, M. L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction. *Adolescence, 31*(124), 883-902.

- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Grinter, R., Palen, L., & Eldridge, M. (2006). Chatting with teenagers: Considering the place of chat technologies in teen life. *Journal ACM transactions on computer-human interaction, 13*, 423-447.
- Ha, J., Chin, B., Park, D., Ryu, S., & Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior, 11*(6), 783-784.
- Jenaro, C., Flores, N., Gomez-Vela, M., Gonzalez-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory, 15*(3), 309-320.
- Kamibeppu, K., & Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friendships in the Tokyo metropolitan area. *CyberPsychology & Behavior, 8*(2), 121-130.
- Kessler, R. C., Adler, L., Ames, M., Demler, O., Faraone, S., Hiripi, E. et al. (2005). The World Health Organization adult ADHD self-report scale(ASRS): A short screening scale for use in the general population. *Psychological Medicine, 35*, 245-256.
- Khang, H. K., Kim, J. K., & Kim, Y. J. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2416-2424.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Gu, X, Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS).
- Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1983). Therapist characteristics and their contribution to psychotherapy outcome. In C. E. Walker(Ed.), *The handbook of clinical psychology, 1*, 205-241.
- Leichtman, M. (2006). Residential Treatment of Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *American Journal of Orthopsychiatry, 76*, 285-294.
- Ling, R. (2001). *The Diffusion of Mobile Telephony among Norwegian Teens: A Report from after the revolution*. Presented at ICUST 2001 in Paris, France.
- Olson, D. H, Russell, C. S., & Sprenkle, D. H. (Ed.). (1989). *Circumplex model: systemic assessment and treatment of families*. Binghamton: The Haworth Press

- O'Malley, J. M. (1977). Research perspective of social competence. *Merrill-Palmer Quarterly*, 23, 29-44.
- Oulasvirta, A., Tye, R., Lingyi, M., & Eeva, R. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Pers Ubiquit Comput*, 16, 105-114.
- Park, B. W., & Lee, K. C. (2011). The effect of user's characteristics and experiential factors on the compulsive usage of the smartphone. *Communications in Computer and Information Science*, 151, 438-446.
- Pedrero Pérez EJ, Rodríguez Monje MT, Ruiz Sánchez De León JM (2012). Mobile phone abuse or addiction. *A review of the literature*. *Adicciones*. 24, 139-52.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- Rautiainen, P., & Kasesniemi, E. (2000). Mobile communication of children and teenagers: Case Finland 1997 2000, In R. Ling & K. Thrane (Eds.), *The social consequences of mobile telephony* (The poceedings from a seminar about society, mobile telephony and children). Telenor.
- Royse, D. (1998). Mentoring high-risk minority youth: Evaluation of the brothers project. *Adolescence*, 33(129), 145-158,
- Russell, K., Hendee, J. C., & Cooke, S. (1998). Social and economic benefits of a U.S. wilderness experience program for youth-at-risk in the federal job corps. *International journal of wilderness*, 4, 32-38
- Sloan, R. E. G., & McMillan, J. (2003). Developing mentoring skills for general practitioners using a simulated doctor. *Medical Education*, Vol. 37, pp. 1044-1045.
- Smith, D. E., & Seymour, R. B. (2004). The Nature of Addiction. In R. H. Coombs (Ed.), *Handbook of addictive disorders*. New York: John Wiley & Sons, INC.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Pal Alto, CA: Consulting Psychology Press.
- Verrill, S. W. (2008). *Social structure-social learning and delinquency: Mediation or moderation* El Paso: LFB Scholarly Publishing.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160-166.

- Yalom, I. D. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* [최해림, 장성숙 역 (2001). 최신 집단정신치료의 이론과 실제: 5개정판. 서울: 하나의학사.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.  
<http://netaddiction.com/articles/newdisorder.html>
- Young, K. S. (1997). *What makes internet addictive: Potential explanations for pathological internet use*. Paper presented at the 105th annual conference of the APA, Chicago II.
- Young, K. S. (1998). *Internet addiction and its personality correlates*. Paper presented at the 70th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, MA.

Korea Youth Counseling & Welfare Institute

---

## 부록

---

1. 포커스그룹인터뷰 질문지 (1)
  2. 포커스그룹인터뷰 질문지 (2)
  3. 2013년도 인터넷치유학교 세부프로그램별 만족도
  4. 측정도구
  5. 초기면접 기록지
  6. 2014 스마트폰 중독기숙형치유학교 1차 시범운영 만족도
  7. 2014 스마트폰 중독기숙형치유학교 2차 시범운영 만족도
  8. 프로그램 평가표 (현장활용성 평가)
  9. 집단상담 서면 평가 결과
  10. 멘토 운영 평가서
  11. 집단상담 평가서
  12. 개인, 부모 및 가족상담 평가서
-



## 부록 1. 포커스그룹인터뷰 질문지 (1)

### ① 현장전문가 대상 집단인터뷰 질문지

- 목적 : 스마트폰 과다사용 청소년을 위한 기숙형치유학교 프로그램 개발
- 방법 : 스마트폰 과다사용 청소년을 상담해본 상담자의 경험을 토대로 그들의 특성과 효과적인 집단/개인상담 및 프로그램 구성과 운영을 위한 의견을 구한다.

#### <도입>

1. 선생님을 소개해주시시오(소속/센터, 전문적 배경).
2. 그동안의 미디어중독 관련 프로그램 실시나 상담 경험은?  
\*스마트폰 중독 상담 경험은 얼마나 되나요?

※ (필요시) 자신의 스마트폰 사용 습관, 최근 스마트미디어 문화에 대한 개인적인 견해

#### <주요>

1. 스마트폰 과다사용 청소년의 특성은 무엇이라고 생각하시나요?  
\*스마트폰 중독이 다른 미디어 중독과의 차이는 무엇일까요?  
\*성인과 다르게, 청소년들의 중독적 사용의 특징은 무엇일까요?
2. 스마트폰 과다사용 청소년 대상 개입프로그램을 운영해보셨다면, 소개 부탁드립니다.  
(구성 내용, 운영방식, 현황 등).  
\*스마트폰 과다사용 청소년들 대상으로 효과적이었던 개입방법은?  
\*상담 및 프로그램 준비, 운영에서 가장 어려웠던 장애요인은?  
\*스마트폰 과다사용의 원인은 어디에 있을까요? (환경/개인)
3. 청소년 스마트폰 관련 기숙프로그램(예: 인터넷치유학교, 가족치유캠프, 인터넷·스마트폰 중독 관련 캠프 등)이 어떤 식으로 운영되면 좋을까요?  
\*다른 종류의 프로그램에 비해 스마트폰 치유학교에서 유의하여 운영할 점들이 있나요?

※ (필요시) 다음 항목에 대한 의견을 자유롭게 말해봅시다.

- 기간
- 인력 채용
- 대상자 선정 기준(어느 정도의 중독 수준의 청소년 수용)
- 사후관리
- 프로그램 구성요소 및 세부내용

〈마무리〉

1. 그밖에 인터넷/스마트폰 중독 청소년 교육, 상담을 하면서 느낀 점 중에서 스마트폰 치유학교 구성과 운영에 참고할 조언을 해주세요.

## 부록 2. 포커스그룹인터뷰 질문지 (2)

### ② 치유학교 전문가 대상 집단인터뷰 질문

- 목적 : 스마트폰 과다사용 청소년을 위한 기숙형치유학교 프로그램 개발
- 방법 : 인터넷치유학교를 운영해본 현장실무자의 경험을 토대로 스마트폰 중독 기숙형 치료 프로그램의 효과적인 구성과 운영을 위한 의견을 구한다.

#### <도입 및 전환>

1. 선생님을 소개해주시시오(소속/센터, 전문적 배경).
2. 그동안의 인터넷치유학교 경험은 얼마나 되나요?(횟수 등)  
\*미디어중독 관련 프로그램 실시나 상담 경험은?

#### <주요>

1. 선생님이 운영했던 인터넷치유학교에 참가한 청소년들의 특성은?  
\*다른 프로그램 대상자들과의 차이는?  
\*성인과 다른 '청소년'들의 중독적 사용을 고려한다면 캠프 운영에 참고해야 할 점은 무엇일까요?  
\*(필요시) 청소년들의 인터넷·스마트폰 과다사용의 원인은 어디에 있을까요? (환경/개인)
2. 본인이 운영했던 인터넷치유학교에 대해 소개 부탁드립니다 (구성 내용, 운영방식, 특별히 차별점을 두었던 특징 등).  
\*인터넷중독 청소년들 대상으로 효과적이었던 개입방법은?  
\*상담 및 프로그램 준비, 캠프 운영에서 가장 어려웠던 장애요인은?
3. 스마트폰 중독 기숙형캠프는 어떤 식으로 운영되면 좋을까요?  
\*다른 종류의 프로그램에 비해 스마트폰 치유학교에서 유의하여 운영할 점들이 있다면?

※ (필요시) 다음 항목에 대한 의견을 자유롭게 말해봅시다.

- 기간
- 인력 채용 및 관리(강사, 멘토)
- 대상자 선정 기준(심리검사, 어느 정도의 중독 수준의 청소년 수용)
- 사후관리
- 프로그램 구성요소 및 세부내용

〈마무리〉

1. 그밖에 인터넷 치유학교 운영을 하면서 느낀 점 중에서 스마트폰치유학교 구성과 운영에 참고할 조언을 해주세요.

### 부록 3. 2013년도 인터넷치유학교 세부프로그램별 만족도

#### 1) 청소년 만족도

연번	프로그램명	만족도
1	오토바이크	4.76
2	요리만들기	4.76
3	문화체험(야구장)	4.74
4	심리운동치료	4.68
5	카트	4.65
6	가족과 함께하는 해양활동	4.64
7	해양래프팅	4.64
8	부모님과의 아영	4.61
9	작은음악회	4.59
10	공동체 활동	4.54
11	대안활동	4.54
12	가족티셔츠 만들기	4.50
13	국궁	4.48
14	발표회	4.48
15	모듬북	4.48
16	사이코드라마	4.46
17	ATV	4.46
18	롤링페이퍼	4.45
19	포트폴리오 만들기	4.44
20	가족프로그램 - 레크레이션	4.44
21	도미노	4.44
22	보드게임	4.42
23	수영	4.42
24	천체관측	4.40
25	클레이아트(대안활동)	4.40
26	컵만들기	4.40
27	박물관은 살아있다.	4.40
28	가족케이크만들기	4.40
29	가족화 그리기	4.40
30	숲길걷기	4.40
31	런닝맨	4.40
32	나다큐	4.40
33	S-보드	4.40

연번	프로그램명	만족도
34	명랑운동회	4.40
35	승마	4.40
36	마술체험	4.39
37	배드민턴(대안활동)	4.36
38	트레킹	4.36
39	전통놀이	4.36
40	ECO 티셔츠 만들기	4.35
41	이미지해투어링	4.33
42	저글링	4.32
43	가족프로그램 - 도미노	4.32
44	방송댄스	4.32
45	가족운동회	4.32
46	봉사활동	4.32
47	인터넷 다큐 제작	4.30
48	떡체험	4.30
49	물놀이 체험	4.28
50	나전칠기	4.28
51	소시오드라마	4.28
52	오리엔티어링	4.28
53	아이스브레이킹	4.24
54	민물고기 체험	4.24
55	서바이벌	4.24
56	DIY	4.24
57	합창	4.23
58	명상	4.20
59	음악줄넘기	4.20
60	가족등반(산책&영화관람)	4.20
61	사물놀이	4.20
62	모니터받침대 만들기	4.20
63	레크레이션	4.18
64	캠프파이어	4.17
65	인터넷과 성	4.16
66	체육활동	4.16
67	미니 올림픽	4.14
68	해상활동(요트)	4.14
69	잡월드	4.14
70	플로어볼	4.14

연번	프로그램명	만족도
71	래프팅	4.13
72	자전거하이킹	4.12
73	UCC제작	4.12
74	수화댄스	4.12
75	고무동력기 만들기	4.12
76	곡성 기차마을 & 레일바이크	4.11
77	가족미술프로그램	4.10
78	슈주커스텀	4.10
79	로켓 만들기	4.08
80	가족신문만들기	4.08
81	도예체험	4.08
82	미술치료	4.06
83	축구	4.04
84	가족캠프	4.00
85	가족골든벨	4.00
86	풍선아트(대안활동)	4.00
87	가족오리엔티어링	4.00
88	포크댄스	4.00
89	수련활동	4.00
90	캔들파이어	3.96
91	나눔의 시간	3.96
92	산책	3.92
93	자치활동	3.92
94	목공예	3.86
95	디스크골프	3.85
96	핸드벨 연주 발표회	3.71
97	짚트랙	3.67
98	난타	3.65
99	나의 이야기책 만들기	3.62
100	마임	3.47
101	O.L창의적체험활동	3.43
102	암벽등반	3.38
103	갯벌체험	3.33
104	숲치료	3.25
평 점		4.23

## 2) 부모 만족도

### 가) 부모상담 프로그램에 대한 만족도

만족도	평균
선생님이 부모상담 프로그램에 필요한 전문능력을 가지고 있다.	4.51
부모상담에 대한 사전 준비를 많이 한 것 같다.	4.51
부모상담이 대상자 수준에 적합했다.	4.38
부모상담을 통해 자녀의 인터넷 중독 문제에 대해 더 잘 이해가 되었다.	4.43
이러한 부모상담을 다른 사람에게 권하고 싶다.	4.63
전체 만족도 평균	4.49

### 나) 부모교육에 대한 만족도

만족도	평균
이번 부모교육을 통해 자녀의 인터넷 중독문제를 이해하는데 도움이 되셨습니까?	4.45
이번 부모교육을 통해 가정에서 인터넷 중독 문제가 있는 자녀에 대해 어떻게 대처해야 할지 구체적으로 알게 되었습니까?	4.06
이번 부모교육을 통해 배운 방법대로 인터넷 중독 문제가 있는 자녀를 가정에서 잘 지도할 생각입니까?	4.46
이번 부모교육은 다른 학부모들도 함께 받았으면 좋겠다고 생각되십니까?	4.55
이번 부모교육을 받은 대로 가정에서 잘 실천한다면 자녀의 인터넷 중독문제는 많이 해결되리라 기대하십니까?	4.21
이번 부모교육의 진행방법은 적절하다고 생각하십니까?	4.35
전체 만족도 평균	4.35

## 부록 4. 측정도구

### 1. KS-II 척도(청소년용)

다음은 여러분이 인터넷 사용에 대해 어떻게 생각하는지에 관한 내용입니다.

잘 읽고 자신과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 ✓표를 해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	1	2	3	4
2. 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해주는 사람이 더 많다.	1	2	3	4
3. 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.	1	2	3	4
4. 인터넷을 하다가 그만두면 또 하고 싶다.	1	2	3	4
5. 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	1	2	3	4
6. 실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	1	2	3	4
7. 인터넷을 하지 못하면 안전부절못하고 초조해진다.	1	2	3	4
8. 인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	1	2	3	4
9. 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	1	2	3	4
10. 인터넷을 하지 못해도 불안하지 않다.	1	2	3	4
11. 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	1	2	3	4
12. 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	1	2	3	4
13. 인터넷을 하고 있지 않을 때는 인터넷이 생각나지 않는다.	1	2	3	4
14. 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	1	2	3	4
15. 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	1	2	3	4

## 2. S-척도(청소년용)

다음은 여러분이 스마트폰 사용에 대해 어떻게 생각하는지에 관한 내용입니다.

잘 읽고 자신과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 ✓표를 해주세요.

문항	전혀 아니다	그저 그렇다	중간 이다	대부분 그렇다	매우 그렇다
1. 스마트폰을 사용하지 않으면 따분하고 지루할 것 같다.	1	2	3	4	5
2. 나는 스마트폰을 사용하고 나면 일을 훨씬 더 잘 할 수 있다.	1	2	3	4	5
3. 나는 스마트폰 없이 살 수 없다.	1	2	3	4	5
4. 스마트폰은 내 현실문제와 스트레스를 풀어주는 유일한 수단이다.	1	2	3	4	5
5. 나는 아직 스마트폰 사용을 그만 둘 준비가 되어 있지 않다.	1	2	3	4	5
6. 나는 스마트폰을 사용하고 싶은 마음을 결코 참을 수 없다.	1	2	3	4	5
7. 내가 스마트폰을 그만 둔다 해도 내 삶이 더 나아질 것은 없다.	1	2	3	4	5
8. 스마트폰(게임, 채팅 등)을 사용하면 스트레스와 분노에서 벗어날 수 있다.	1	2	3	4	5
9. 스마트폰을 그만 둔다면 나는 우울할 것이다.	1	2	3	4	5
10. 나는 스마트폰 중독에서 회복될 가치가 없다.	1	2	3	4	5
11. 나는 스마트폰을 그만 둘 만큼 충분히 강한 사람이 아니다.	1	2	3	4	5
12. 나는 스마트폰을 통해서만이 다른 친구를 사귄다.	1	2	3	4	5
13. 스마트폰 사용은 나에게 문제가 되지 않는다.	1	2	3	4	5
14. 스마트폰을 사용하고 싶은 마음은 사라지지 않고 계속될 것이다.	1	2	3	4	5
15. 내가 스마트폰을 사용하는 이유는 부모님 때문이다.	1	2	3	4	5
16. 스마트폰 중독은 유전적인 것이기 때문에 고치기 힘들다.	1	2	3	4	5
17. 스마트폰을 사용하고 나면 피곤과 긴장이 풀릴 것이다.	1	2	3	4	5
18. 내가 스마트폰 사용을 조절하지 못하는 것은 기본적으로 문제 있는 사람이기 때문이다.	1	2	3	4	5
19. 스마트폰을 사용하면 불안함이 사라질 것이다.	1	2	3	4	5
20. 스마트폰을 사용하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.	1	2	3	4	5

### 3. 스마트폰사용 역기능적 신념(청소년용)

다음은 여러분이 스마트폰 사용에 대해 어떻게 생각하는지에 관한 내용입니다.

잘 읽고 자신과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “✓”표를 해주세요.

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

#### 4. 가족적응력/응집력(청소년)

다음은 여러분이 평소에 가족들과 생활을 하면서 느끼는 점에 관한 내용입니다.

현재 여러분 가족의 모습에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “✓”표를 해주세요.

문항	전혀 아니다	대체로 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 우리 가족은 서로서로 도움을 청한다.	1	2	3	4	5
2. 우리 가족은 문제를 해결할 때 자녀의 의견을 받아들인다.	1	2	3	4	5
3. 우리 가족은 서로의 친구들을 인정해준다.	1	2	3	4	5
4. 우리 가족은 자녀들이 자신의 교육문제에 대해 의사표현을 한다.	1	2	3	4	5
5. 우리 가족은 가족들끼리 함께 멍처 일을 하기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
6. 우리 가족은 어느 한 사람이 아니라 식구 중 누구라도 상황에 따라 가족 내에서 지도자 역할을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
7. 우리 가족은 다른 사람들보다는 우리 가족끼리 더 친하다.	1	2	3	4	5
8. 우리 가족이 일을 처리하는 방식은 그때그때 형편에 따라 변한다.	1	2	3	4	5
9. 우리 가족은 함께 여가를 보내기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
10. 벌을 받을 때 부모와 자녀가 함께 그 벌에 관해 의논한다.	1	2	3	4	5
11. 우리 가족은 서로서로 매우 친하다.	1	2	3	4	5
12. 우리 가족은 자녀에게도 어떤 일을 결정할 권리를 준다.	1	2	3	4	5
13. 우리 가족은 행사가 있을 때 모두 참가한다.	1	2	3	4	5
14. 우리 가족의 규칙은 사정에 따라 바꿀 수 있다.	1	2	3	4	5
15. 우리 가족은 한 가족으로서 해야 할 일을 서로 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
16. 우리 가족은 가사 일을 나누어 한다.	1	2	3	4	5
17. 우리 가족은 각자의 일을 결정할 때 가족들과 상의한다.	1	2	3	4	5
18. 우리 가족을 이끌어가는 사람은 꼭 정해져 있지 않다.	1	2	3	4	5
19. 가족의 단결은 매우 중요하다.	1	2	3	4	5
20. 우리 집안의 사소한 일(쓰레기 버리기, 화초물주기 등)은 꼭 누가 한다고 정해져 있지 않다.	1	2	3	4	5

### 5. 우울(청소년)

다음은 지난 1주일간 아래의 문항에 대한 상황을 얼마나 자주 느꼈는지 “✓”표를 하면 됩니다. 정답은 없습니다. 솔직하게 답해 주시기 바랍니다.

문항	거의 안느낌 (주1회 이하)	약간 느낌 (주1~2회)	가끔 느낌 (주3~4일)	자주 느낌 (주5~7일)
1. 평소에는 거슬리지 않던 일이 힘들게 느껴졌다.	1	2	3	4
2. 식욕이 없었다.	1	2	3	4
3. 몸치장에 관심이 없었다.	1	2	3	4
4. 이전에 타인과 마찬가지로 나도 훌륭하다고 느꼈다.	1	2	3	4
5. 내가 해왔던 모든 일들로 마음이 괴로웠다.	1	2	3	4
6. 우울했다.	1	2	3	4
7. 내가 하는 모든 일들이 힘들다고 느꼈다.	1	2	3	4
8. 미래에 대해 희망차게 느꼈다.	1	2	3	4
9. 내 인생은 실패했다고 느꼈다.	1	2	3	4
10. 나는 두려움을 느꼈다.	1	2	3	4
11. 잠을 잘 못 잤다.	1	2	3	4
12. 나는 행복했다.	1	2	3	4
13. 평소보다 말하기가 싫었다.	1	2	3	4
14. 나는 외롭다고 느꼈다.	1	2	3	4
15. 사람들이 불친절했다.	1	2	3	4
16. 나는 삶을 즐겼다.	1	2	3	4
17. 나는 울고 싶은 충동을 느꼈다.	1	2	3	4
18. 나는 슬펐다.	1	2	3	4
19. 사람들이 나를 싫어하는 느낌이 들었다.	1	2	3	4
20. 어떤 일을 새로 시도할 수 없었다.	1	2	3	4

## 6. 자기통제력(청소년)

다음은 여러분이 스스로에 대해 어떻게 생각하는지에 관한 내용입니다.

잘 읽고 자신과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “✓”표를 해주세요.

문항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 누가 지켜보지 않아도 정해진 규칙이나 지시를 잘 따른다.	1	2	3	4	5
2. 나는 흐트러지지 않은 자세로 있어야 할 때 차분히 앉아 있을 수 있다	1	2	3	4	5
3. 나는 다른 친구들이 하는 놀이나 활동에 볼썽 끼어들기도 한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 수업시간이나 어떤 일을 할 때 잘 집중한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 친구들이 수업시간에 발표하거나 다른 친구들이 대화하는 도중에 순서 없이 끼여든다.	1	2	3	4	5
6. 나는 급하게 일을 하다가 실수를 많이 한다.	1	2	3	4	5
7. 나는 하고 싶은 일이나 갖고 싶은 물건이 있으면 즉시 하거나 가지려 한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 일을 하기 전에 항상 생각을 먼저하고 행동한다.	1	2	3	4	5
9. 나는 친구들과 같이 놀거나 공동 작업을 할 때 다투거나 잘 싸운다.	1	2	3	4	5
10. 나는 지루하고 재미없는 일이라도 끝날 때까지 그 일에 집중한다.	1	2	3	4	5
11. 나는 기쁜 일로 흥분 했을 때나 꾸지람을 들어 감정이 상했을 때 감정을 자제하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
12. 나는 주어진 과제가 어려워도 쉽게 포기하지 않는다	1	2	3	4	5
13. 나는 생각을 깊이 하는 편이다.	1	2	3	4	5
14. 나는 말보다 행동이 앞선다.	1	2	3	4	5
15. 나는 지금 당장 즐거운 일이라도 나중에 손해되는 일이라면 하지 않는다.	1	2	3	4	5
16. 나는 다른 사람에게 피해가 되는 일이라도 내게 이익이 되면 한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 하고 싶은 말을 참을 수가 없다.	1	2	3	4	5
18. 나는 새로 일을 시작할 때는 열심히 하지만 곧 하기 싫어진다.	1	2	3	4	5
19. 나는 작은 일에도 쉽게 흥분한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 스릴과 모험보다는 안전을 우선한다.	1	2	3	4	5

## 7. 스마트폰 중독 척도(관찰자용)

다음은 자녀의 스마트폰 이용습관을 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 잘 읽고 ‘예’, ‘아니오’ 중에서 자녀에게 더 해당되는 란에 “✓”표를 하면 됩니다.

정답은 없습니다. 솔직하게 답해 주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 스마트폰문제로 가족들과 자주 싸운다.	1	2	3	4
2. 평소와는 달리, 스마트폰을 할 때만, 할 말을 다하고 자신감이 있어 보인다.	1	2	3	4
3. 스마트폰에 빠진 이후로, 폭력(언어적, 신체적)적으로 변했다.	1	2	3	4
4. 하루에 4시간 이상 움직이지 않고 한 곳에서 스마트폰을 한다.	1	2	3	4
5. 식사나 휴식 없이 화장실도 가지 않고 스마트폰을 한다.	1	2	3	4
6. 스마트폰 사용으로 인해 주변 사람들의 시선이나 반응에 무관심하다.	1	2	3	4
7. 스마트폰 하는데 건드리면 화내거나 짜증을 낸다.	1	2	3	4
8. 하루 이상을 밤을 새우면서 스마트폰을 한다.	1	2	3	4
9. 스마트폰사용으로 학교 성적이 떨어졌다	1	2	3	4
10. 스마트폰 하는데 건드려도 화내거나 짜증내지 않는다.	1	2	3	4
11. 밤새워서 스마트폰을 하지는 않는다.	1	2	3	4
12. 스마트폰사용 때문에 피곤해서 수업시간에 잔다(혹은 잔다고 한다).	1	2	3	4
13. 스마트폰을 안 할 때, 다른 것에 집중하지 못하고, 불안해 보인다.	1	2	3	4
14. 점점 더 많은 시간동안 스마트폰을 사용한다.	1	2	3	4
15. 스마트폰 사용으로 인해 약속을 지키지 않고 거짓말을 자주 한다.	1	2	3	4

### 8. 가족적응력/응집력(부모용)

다음은 여러분이 평소에 가족들과 생활을 하면서 느끼는 점에 관한 내용입니다.

현재 여러분 가족의 모습에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “✓”표를 해주세요.

문항	전혀 아니다	대체로 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 우리 가족은 서로서로 도움을 청한다.	1	2	3	4	5
2. 우리 가족은 문제를 해결할 때 자녀의 의견을 받아들인다.	1	2	3	4	5
3. 우리 가족은 서로의 친구들을 인정해준다.	1	2	3	4	5
4. 우리 가족은 자녀들이 자신의 교육문제에 대해 의사표현을 한다.	1	2	3	4	5
5. 우리 가족은 가족들끼리 함께 뭉쳐 일을 하기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
6. 우리 가족은 어느 한 사람이 아니라 식구 중 누구라도 상황에 따라 가족 내에서 지도자 역할을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
7. 우리 가족은 다른 사람들보다는 우리 가족끼리 더 친하다.	1	2	3	4	5
8. 우리 가족이 일을 처리하는 방식은 그때그때 형편에 따라 변한다.	1	2	3	4	5
9. 우리 가족은 함께 여가를 보내기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
10. 벌을 받을 때 부모와 자녀가 함께 그 벌에 관해 의논한다.	1	2	3	4	5
11. 우리 가족은 서로서로 매우 친하다.	1	2	3	4	5
12. 우리 가족은 자녀에게도 어떤 일을 결정할 권리를 준다.	1	2	3	4	5
13. 우리 가족은 행사가 있을 때 모두 참가한다.	1	2	3	4	5
14. 우리 가족의 규칙은 사정에 따라 바꿀 수 있다.	1	2	3	4	5
15. 우리 가족은 한 가족으로서 해야 할 일을 서로 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
16. 우리 가족은 가사 일을 나누어 한다.	1	2	3	4	5
17. 우리 가족은 각자의 일을 결정할 때 가족들과 상의한다.	1	2	3	4	5
18. 우리 가족을 이끌어가는 사람은 꼭 정해져 있지 않다.	1	2	3	4	5
19. 가족의 단결은 매우 중요하다.	1	2	3	4	5
20. 우리 집안의 사소한 일(쓰레기 버리기, 화초물주기 등)은 꼭 누가 한다고 정해져 있지 않다.	1	2	3	4	5

9. 사전, 사후 효과성 질문(부모용)

구분	문항	전혀 아니다	대체로 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
학업 및 진로 관련	1. 자녀가 학교생활을 성실히 잘하고 있다	1	2	3	4	5
	2. 자녀가 학업 및 진로관련 활동을 성실히 잘하고 있다.	1	2	3	4	5
대인 관계	3. 자녀가 친구와 사이좋게 잘 어울린다.	1	2	3	4	5
	4. 자녀가 부모 및 가족과 갈등 없이 가깝게 지낸다.	1	2	3	4	5
건강 및 생활 태도	5. 자녀가 인터넷사용과 관련된 신체증상(두통, 시력저하, 어깨, 허리 등 관절염 등)을 자주 호소한다.	5	4	3	2	1
	6. 1일 평균 인터넷(게임) 사용시간?	평일 _____ 시간 주말 _____ 시간				
	7. 1일 평균 수면시간?	평일 _____ 시간 주말 _____ 시간				

부록 5. 초기면접 기록지

스마트폰 치유학교 참가 신청서 (보호자용)								
청소 년	성명				주민등록번호			
	키/체중	키 :      Cm / 체중 :      Kg	연 락 처	핸드폰				
	티셔츠 사이즈	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> XXL		e-mail				
	현주소				집전화			
	집	<input type="checkbox"/> 자가 <input type="checkbox"/> 전월세 <input type="checkbox"/> 자취 <input type="checkbox"/> 친척집 <input type="checkbox"/> 하숙		부모	부 :			
				모 :				
가족 사항	성명	관계	연령	동거여부	학력	직업	종교	
	총수입	<input type="checkbox"/> 100만원 미만 <input type="checkbox"/> 100만원 이상-200만원 미만 <input type="checkbox"/> 200만원 이상-300만원 미만 <input type="checkbox"/> 300만원 이상-500만원 미만 <input type="checkbox"/> 500만원 이상						
학교 사항	재학여부	<input type="checkbox"/> 재학중 <input type="checkbox"/> 휴학중 <input type="checkbox"/> 자퇴 (    년    월    일부터)		학교명/학년	학교      학년			
				결석일수	일(학년 기준)			
	전학경험	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> 없다 ▶ 횟수 :    회 ▶ 이유 :	가출경 험	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> 없다 ▶ 횟수 :    회 ▶ 이유 :	아르바이트 경험	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> 없다 ▶ 횟수 :    회 ▶ 이유 :		
	성적	<input type="checkbox"/> 상 <input type="checkbox"/> 중 <input type="checkbox"/> 하	공부흥미		<input type="checkbox"/> 상 <input type="checkbox"/> 중 <input type="checkbox"/> 하			
	교사관계	<input type="checkbox"/> 좋다 <input type="checkbox"/> 보통이다 <input type="checkbox"/> 나쁘다	친구관계		<input type="checkbox"/> 좋다 <input type="checkbox"/> 보통이다 <input type="checkbox"/> 나쁘다			
건강 사항	이전병력	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> 없다		병명				
	복용중인 약			알레르기				
	상담경험	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> 없다		심리검사경험	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> 없다			
	기관명	기간		횟수	방문이유 or 진단명			



스마트폰 치유학교 참가 신청서 (청소년용)							
청 소 년	성명				주민등록번호		
	키/체중	키 :      Cm / 체중 :      Kg			연 락 처	핸드폰	
	티셔츠 사이즈	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> XXL				e-mail	
	현주소					집전화	
	집	<input type="checkbox"/> 자가 <input type="checkbox"/> 전월세 <input type="checkbox"/> 자취 <input type="checkbox"/> 친척집 <input type="checkbox"/> 하숙				부모	부 :
					모 :		
가 족 사 향	관계	연령	학력	직업	스마트폰사용수준	동거여부	친밀도
	표기방법	※ 스마트폰 사용수준 (잘함 O, 중간 △, 못함 X)				※ 동거여부 (O, X)	
		※ 친밀도 (친밀하지 않음 1 ----- 5 친밀함)					
학 교 사 향	재학여부	<input type="checkbox"/> 재학중 <input type="checkbox"/> 휴학중 <input type="checkbox"/> 자퇴 (    년    월    일부터)		학교명/학년	학교      학년		
				결석일수	일(학년 기준)		
	전학경험	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> 없다	가출 경험	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> 없다	아르바이트 경험	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> 없다	
		▶ 횟수 :    회 ▶ 이유 :		▶ 횟수 :    회 ▶ 이유 :		▶ 횟수 :    회 ▶ 이유 :	
	성적	<input type="checkbox"/> 상 <input type="checkbox"/> 중 <input type="checkbox"/> 하	공부흥미		<input type="checkbox"/> 상 <input type="checkbox"/> 중 <input type="checkbox"/> 하		
교사관계	<input type="checkbox"/> 좋다 <input type="checkbox"/> 보통이다 <input type="checkbox"/> 나쁘다	친구관계		<input type="checkbox"/> 좋다 <input type="checkbox"/> 보통이다 <input type="checkbox"/> 나쁘다			
스 마 트 폰 이 용 실 태	사용유무 (O, X)	매체			평균사용시간		
					평일	주말 및 공휴일	
		게임, 오락					
		음악, 동영상 시청					
		커뮤니케이션(SNS, 채팅, 밴드)					
		웹툰, 전자책					
	웹서핑, 검색 기타 (      )						

※ 스마트폰 사용 시간표(많이 했을 때 기준)

시간	월	화	수	목	금	토	일
AM6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
PM12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
AM12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							

※ 어느 정도 만족하는지 "O"표 해 주십시오

NO	내용	매우 불만족	다소 불만족	그저 그렇다	다소 만족	매우 만족
1	자신의 성격에 대해					
2	자신의 성적에 대해					
3	가족관계에 대해					
4	친구관계에 대해(이성 친구 포함)					
5	본인 신체 및 외모에 대해					
6	진로에 대해					

## 진단면접용

### I. 스마트폰 이용실태

1. 지금 현재 사용하는 요금제는 무엇인가요? (중복체크 가능)

- ① 무제한 데이터                      ② 데이터 요금제

1-1. (데이터요금제 경우) 사용할 수 있는 데이터 양은?

- ① 1G(기가) 이하            ② 3G(기가) 이하            ③ 5(기가)이하

2. 스마트폰을 통해 주로 하는 활동(게임, 쇼핑, 웹툰보기, 채팅, 음악, SNS, 동영상 등)은 무엇인가요?

- (순서대로 3가지 ①                                      ②                                      ③                                      )

2-1. (주로 하는 사용하는 어플리케이션이 있는 경우) 주로 하는 어플은 무엇인가요?

- (순서대로 3가지 ①                                      ②                                      ③                                      )

2. 주로 어디에서, 스마트폰을 사용 하나요?

- 장소

2-1. 그 곳에서 주로 스마트폰을 하게 되는 이유는 무엇인가요?

3. 처음 스마트폰을 사용하게 된 것은 언제인가요?

3-1. (스마트폰을 처음 시작한 시기)그 때 어떤 계기로 스마트폰을 처음 접하게 되었나요?

3-2. (스마트폰을 처음 시작한 시기) 그 이후에 스마트폰 사용은 어땠나요?

※ 시기별 스마트폰 사용정도, 이용 콘텐츠 확인

초등학교 입학 전	
초등학교 시기	
중학교 시기 (학년별)	
고등학교 시기 (학년별)	

4. 스마트폰으로 인해서 부모님과 갈등이 생기거나 문제가 나타나게 된 것은 언제부터인가요?

5. 인터넷스마트폰과 관련한 주로 어떤 문제로 부모님과 갈등이 생겼나요?(중복 체크 가능)

- ① 규칙위반 ② 용돈 ③ 일탈(늦은귀가, 가출) ④ 늦은 취침시간 ⑤ 스마트폰 사용시간
- ⑥ 학업(성적하락, 학원빠짐 등) ⑦ 짜증을 냄 ⑧ 과도한 요금청구
- ⑨ 부모님이 스마트폰을 요금을 결제하지 않아 통신 사용 불능
- ⑩ 기타( )

5. 스마트폰을 하게 되면서 변화가 된 것이 있나요?

- 집에서 어떻게 지내나요?

- 학교생활은 어떻게 달라졌나요?

- 친구들과의 관계는 어떻게 달라졌나요?

- 건강과 관련한 점은 어떤가요?

- 이것 외에 또 변화가 된 것이 있나요?

6. 스마트폰을 하게 되는 상황에 대해서 좀 더 구체적으로 물어볼게요.

6-1. 어떤 상황에서 스마트폰을 하게 되나요?

6-2. 스마트폰을 하는 동안에는 어떤 느낌이 들어요?

6-3. 스마트폰을 하면서는 어떤 생각이 들어요?





22. 이제 조금 다른 질문을 할게요. 스마트폰과 관련된 것은 아니더라도 평소에 내가 느끼는 답을 해주면 되요.

	질문	답
우울	23-1. 요즘 기분이 어떤가요? 좀 더 자세히 이야기해 줄 수 있어요?  보충질문(심층질문이 필요한 경우) - 언제 가장 슬픔을 느끼나요? - 슬픔을 느낄 때 무엇을 하나요? - 걱정스러운게 있나요? - 우울한 적이 있었나요? 언제였죠? 그 때 어떻게 했나요?	
주의력결핍 및 과잉 행동	23-2. 집중력이 없고 어떤 일에 오래 주의를 기울이는 것에 어려움이 있나요?	
	23-3. 무언가를 하기 위해 오래 앉아있는데 어려움이 있나요?	
	23-4. 다른 사람의 활동을 방해하고 간섭하는 편인가요?	
불안	23-5. 평소 불안하거나 걱정이 많은 편인가요?	
수면 시간	23-6. 밤에 잠은 잘 자는 편인가요? 수면시간은 어느 정도 되나요?	

※ 면접 종료 후 면접자가 기재하는 내용입니다.

※ 내담자의 외모(위생, 구강상태, 헤어스타일, 옷차림 등)를 관찰하여 면접자가 특이사항을 기재해 주세요.

※ 내담자의 얼굴 표정, 말투, 행동 등을 관찰하여 면접자가 해당되는 정서 항목에 표시해주세요.

- 우울하고 무기력하다.
- 불안하고 초조하다.
- 짜증이나 화를 낸다.
- 공격적이거나 거부적이다.
- 가만히 앉아있지 못하고 안절부절하고 지나치게 많이 움직인다.
- 두려워하거나 회피한다.
- 지루해 한다.
- 특별한 이상이 발견되지 않는다.
- 기타 \_\_\_\_\_

※ 면접 내용에 근거해볼 때 내담자의 강점으로 파악되는 항목을 찾아 모두 표시해 주시기 바랍니다.

- 부모님이 내담자의 스마트폰 과다 사용에 관심을 갖고 어떤 조치를 취하신다.  
예) 잔소리, 대화나 타협 시도, 상담 권유, 관리 감독, 인터넷 사용 금지
- 스마트폰 사용 외에는 부모 자녀 관계에서 문제될 것이 없다.  
예) 원활한 의사소통, 친밀한 유대감
- 부모님 외에 마음을 터놓고 편하게 얘기할 수 있거나 진심으로 조언해 주는 사람이 있다.  
예) 형제 자매, 친척, 교사, 목사
- 존경하거나 본보기가 될 만하다고 생각하는 인물이 있다.  
예) 학생에게 따뜻한 관심을 보이시는 선생님, 스마트폰을 하면서도 자기 생활 조절을 잘 하는 친구
- 현실 생활에서 또래 관계가 원만하다.
- 학업 성적이 우수하다.
- 인터넷 사용 외에 잘하거나 관심이 있는 활동, 취미가 있다.
- 뚜렷한 장래 희망이나 꿈이 있다.
- 자기 모습을 되돌아보면서 현재 행동을 바꿔야겠다고 생각한다.
- 이전에 스마트폰 사용을 자제하려던 시도에서 성공했던 경험이 있다.
- 기타 \_\_\_\_\_



## 참가자 동의서

### “스마트폰 치유학교”

제 \_\_\_\_\_ 기 참가자 \_\_\_\_\_ 입니다.

▶ 기 2014년 월 일( ) ~ 월 일( )  
<1박 12일 장소 : \_\_\_\_\_ >

본인은 한국청소년상담복지개발원에서 실시하는 청소년 『스마트폰 치유학교』에 참가하여 건강한 인터넷 사용자가 되기 위하여 캠프 참가기간 중 교육 과정에 성실하게 최선을 다할 것을 다짐합니다.

작성일자 : 2014 년      월      일

참가자(본인) : \_\_\_\_\_(서명)

한국청소년상담복지개발원    귀하

## 보호자 동의서

### “스마트폰 치유학교”

제 \_\_\_\_\_ 기 참가자 \_\_\_\_\_ 의 보호자(또는 기관)입니다.

▶ 기 2014년 월 일 ) ~ 월 일 ( )

(1박 12일 장소 : \_\_\_\_\_ ) <

본인은 한국청소년상담복지개발원에서 실시하는 청소년 『스마트폰 치유학교』에 \_\_\_\_\_ 의 참가를 동의하며, 귀 원이 진행하는 다음 프로그램에 적극적으로 참여하여 지도하겠습니다.

- 심리상담(부모교육, 가족상담 등)
- 암벽등반·도예 외 체험 활동
- 야영(주말가족프로그램) 외 공동체 활동 등

또한, \_\_\_\_\_ 가 참가자 서약서 불이행으로 인한 무단이탈 및 타인의 인권과 신체손상 등의 위해를 끼치는 경우 한국청소년상담복지개발원에서 요구하는 조치에 따르겠으며, 프로그램 과정에서 발생하는 사건에 대해서는 본원의 책임이 제한됩니다.

작성일자 : 2014 년 월 일

보호자(기관) : \_\_\_\_\_ (인)

한국청소년상담복지개발원 귀하

## 영상물 이용허락 동의서

본인은 여성가족부에서 주최하고 한국청소년상담복지개발원에서 실시하는 청소년 『스마트폰 치유학교』에 참여한 \_\_\_\_\_을(를) 촬영한 영상물 방영을 다음의 범위 내에서 동의합니다.

- 다 음 -

- ① 스마트폰 중독 기숙형치유학교와 관련하여 촬영합니다.
- ② \_\_\_\_\_이(가) 거부하는 장면은 촬영하지 않습니다.
- ③ 공중파를 통해 신원노출이 되지 않는 범위 내에서 촬영합니다.
- 동영상물은 인터넷중독 치료사업의 국가정책홍보를 위해 사용될 것이며 상업적인 용도로는 사용하지 않을 것을 약속드리오니 협조 부탁드립니다.

년 월 일

\_\_\_\_\_의 보호자\_\_\_\_\_ (인)

한국청소년상담복지개발원 귀하

## 연구참여 및 자료활용 동의서

본인은 여성가족부에서 주최하고 한국청소년상담복지개발원에서 실시하는 청소년 『스마트폰 치유학교』에 참여한 \_\_\_\_\_을(를) 다음의 범위 내에서 동의합니다.

- 다 음 -

- ① 스마트폰 중독 기숙형치유학교와 관련하여 연구합니다.
- ② 스마트폰 중독 기숙형치유학교의 사전, 사후 효과성을 평가합니다.
- ③ 신원노출이 되지 않는 범위 내에서 기록하고 연구자료로 활용합니다.
- 연구물은 인터넷중독 치료사업의 국가정책발전을 위해 사용될 것이며 상업적인 용도로는 사용하지 않을 것을 약속드리오니 협조 부탁드립니다.

년 월 일

\_\_\_\_\_의 보호자\_\_\_\_\_ (인)

한국청소년상담복지개발원 귀하

## 동반자 배정 및 사후프로그램 참여 동의서

본인은 여성가족부에서 주최하고 한국청소년상담복지개발원에서 실시하는 청소년 『스마트폰 중독기숙형치유학교』에 참여한 \_\_\_\_\_을(를) 다음의 범위 내에서 동의합니다.

- 다 음 -

- ① 캠프 사전 청소년동반자 배정
- ② 7박 8일 캠프 이후 3개월간 청소년 동반자의 관리
- ③ 한국청소년상담복지개발원에서 실시하는 캠프 사후프로그램 참여

년 월 일

\_\_\_\_\_의 보호자 \_\_\_\_\_(인)

**한국청소년상담복지개발원 귀하**

부록 6. 2014 스마트폰 중독기숙형치유학교 1차 시범운영 만족도

1) 청소년 만족도

프 로 그 램 명		만족도(5점)
오리엔테이션	1. 아이스브레이킹	3.4
상담	2. 개인상담(3회)	3.8
	3. 가족상담(1회)	3.7
	4. 집단상담(6회)	3.6
	5. 산책	2.4
활동	6. 수련활동(2회) - 무주향교, 무주리조트, 반디랜드	3.7
	7. 봉사활동(1회) - 햇살가득한집요양원)	4
	8. 대안활동(4회) - 보드게임, 퀴트, 네일아트, 고무줄, 팔찌만들기, 가족방만들기, 리본만들기, 달고나&비누만들기, 보물찾기)	3.9
	9. 체육활동(3회) - 다이어트요가, 배드민턴, 축구 등	3.7
특성화 활동	10. 자치활동(6회)	3.5
	11. 명상(6회)	3
가족 활동	12. 부모자녀 마음나누기	3.7
	13. 편지읽기&촛불의식	3.6
전체평균		3.54

## 2) 부모 만족도

### 가) 부모교육 만족도

문 항	만족도(5점)
1. 본 부모교육을 통해 자녀의 스마트폰 중독문제를 이해하는데 도움이 되셨습니까?	4.4
2. 본 부모교육을 통해 스마트폰 중독 문제가 있는 자녀를 어떻게 지도해야 할지 구체적으로 알게 되었습니까?	4.3
3. 본 부모교육을 통해 배운 방법대로 스마트폰 중독 문제가 있는 자녀를 지도할 생각이십니까?	4.3
4. 본 부모교육은 다른 학부모들도 함께 받으면 도움이 될 것으로 생각되십니까?	4.6
5. 본 부모교육을 받은 대로 가정에서 실천한다면 자녀의 스마트폰 중독 문제는 많이 해결되리라 기대하십니까?	4.3
6. 이번 부모교육의 진행방법은 적절하다고 생각하십니까?	4.4
만족도 평균	4.38

### 나) 부모 및 가족상담 만족도

문 항	만족도(5점)
1. 선생님이 부모 및 가족상담에 필요한 전문능력을 가지고 있다.	4.4
2. 부모 및 가족상담에 대한 사전 준비를 많이 한 것 같다.	4.5
3. 부모 및 가족상담을 통해 자녀의 스마트폰 중독 문제가 더 잘 이해되었다.	4.4
4. 부모 및 가족상담은 자녀의 스마트폰 중독 문제를 해결하는데 매우 도움이 될 것이다.	4.5
5. 이러한 부모 및 가족상담을 다른 사람에게 권하고 싶다.	4.8
만족도 평균	4.52

부록 7. 2014 스마트폰 중독기숙형치유학교 2차 시범운영 만족도

1) 집단상담 회기 및 활동별 만족도

회기 및 활동		재미 (5점)	유익 (5점)	도움이 된 점
1회기	오리엔테이션	4.9	5.0	스마트폰에 대한 것을 한번 돌아보게 되었다 재밌었다
	스마트친구를 소개합니다	4.9	5.0	
2회기	스마트폰빙고	4.9	4.8	소통을 많이 할 수 있게 됐다
	안녕하세요, 고민 자랑	4.7	4.9	
3회기	조절의 여왕	5.0	5.0	휴대폰사용에 대한 대처를 알 수 있었다 조절하는 것을 알 수 있었다
	마녀의 유혹	5.0	5.0	
4회기	대인관계 영향	4.8	4.9	동영상이 많아서 좋았다
	S친구 만들기	4.8	4.8	
5회기	스.마.트.여.왕	4.9	4.9	스마트폰사용규칙을 정할 수 있었다.
	스토리북만들기	4.9	4.9	
6회기	희망열매달기	5.0	4.8	가로세로퀴즈가 재밌었다. 스마트폰사용량을 줄일 수 있어서 좋았다
	We're Smart Smart People	5.0	4.9	

## 부록 8. 프로그램 평가표 (현장활용성 평가)

### 1) 1차 시범운영 참여청소년의 종합평가 결과(현장활용성 평가)

[단위: 명(%)]

질 문	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	평균	응답수
1. 프로그램의 내용은 이해하기 쉬운가요?	0	0	0	2 (33.3)	4 (66.7)	4.3	6
2. 프로그램에 참여하는 것이 만족스러웠나요?	0	0	1 (16.7)	2 (33.3)	3 (50)	4.3	6
3. 프로그램이 목적에 맞게 잘 만들어졌나요?	0	0	1 (16.7)	2 (33.3)	3 (50)	4.3	6
4. 프로그램이 여러분에게 유익하다고 생각하나요?	0	0	1 (16.7)	2 (33.3)	3 (50)	4.3	6
5. 프로그램이 우리나라 청소년에게 널리 활용되기를 원하시나요?	0	0	0	3 (50)	3 (50)	4.5	6

### 2) 2차 시범운영 참여청소년의 종합평가 결과(현장활용성 평가)

[단위: 명(%)]

질 문	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	평균	응답수
1. 프로그램의 내용은 이해하기 쉬운가요?	0	0	0	0	10 (100)	5	10
2. 프로그램에 참여하는 것이 만족스러웠나요?	0	0	0	0	10 (100)	5	10
3. 프로그램이 목적에 맞게 잘 만들어졌나요?	0	0	0	0	10 (100)	5	10
4. 프로그램이 여러분에게 유익하다고 생각하나요?	0	0	0	1 (10)	9 (90)	4.9	10
5. 프로그램이 우리나라 청소년에게 널리 활용되기를 원하시나요?	0	0	0	0	10 (100)	5	10

## 부록 9. 집단상담 서면 평가 결과

### 1) 1차 시범운영 집단상담 평가 결과

회기		유익도 (7점)	제안점
1회기	스.친.소 (스마트한 친구를 소개합니다)	3.7	스티커를 휴대폰모양으로 바꾸면 좋겠다 별칭 정하는게 재밌었다
2회기	My Smart Style	3.9	빙고가 재밌었다 고민상담 하는 것이 재밌었다
3회기	조절의 여왕	3.6	전략 배우기가 재밌었다 인형 만드는 게 좀 힘들었다
4회기	S친구 만들기	4.1	동영상 보고 재밌었다 역할극보단 자신이 하고 싶은 말을 적으면 좋겠다
5회기	스.폰.지 (스마트폰을 지배하는 유능한 나)	4.6	스토리북 만드는 것이 재밌었다
6회기	We're Smart Smart People	4.7	열쇠 게임이 가장 재밌었다

### 2) 2차 집단상담 평가 결과

회기		유익도 (7점)	제안점
1회기	스.친.소 (스마트한 친구를 소개합니다)	6.7	별칭만들기가 조금 창피했다.
2회기	My Smart Style	7	자기결정성이 어려웠다.
3회기	조절의 여왕	6.8	프린세스메이커 게임을 모른다.
4회기	S친구 만들기	6.7	동영상에 나온 여자 목소리가 이상하다.
5회기	스.폰.지 (스마트폰을 지배하는 유능한 나)	6.9	-
6회기	We're Smart Smart People	6.9	-

부록 10. 멘토 운영 평가서

스마트폰치유학교 멘토운영 평가

평가자 : \_\_\_\_\_

1. 스마트폰치유학교에서 멘토역할에 있어 어려웠던 점은 무엇인가요?
2. 스마트폰치유학교 멘토운영에서 보완되어야 할 점은 어떤 부분인가요?
3. 스마트폰치유학교 멘토운영에서 효과적이었던 부분이 있다면 어떤 부분인가요?
4. 앞으로 스마트폰치유학교의 멘토 선정시 고려해야 할 점은 무엇인가요?
5. 전반적인 스마트폰치유학교에 대한 평가를 부탁드립니다.
6. 스마트폰치유학교사전 멘토 워크샵 운영에서 추가되어야 할 점은 어떤 것인가요?
7. 보다 발전적인 스마트폰치유학교를 위한 제언을 부탁드립니다.

부록 11. 집단상담 평가서

스마트폰치유학교 집단상담 평가

평가자 : \_\_\_\_\_

1. 실제로 스마트폰 치유학교에서 집단상담을 진행함에 있어 실제 운영한 회기별 요약 및 회기별 매뉴얼에서 맞지 않는 부분에 대한 기록을 부탁드립니다.

회기	그룹구분	운영내용(시간)	매뉴얼 상 맞지 않는 부분
1	대집단⇒ 소집단		① ② ③
2	소집단		① ② ③
3	소집단		① ② ③
4	소집단		① ② ③
5	소집단⇒대 집단		① ② ③
6	소집단		① ② ③

2. 좀 더 개입하고 싶었는데 할 수 없었던 부분이 있었다면 어떤 것인지요

3. 집단상담을 진행하면서 효과적이었던 부분이 있다면 어떤부분인가요
  
4. 앞으로 스마트폰 치유학교의 집단상담이 어떤 방향으로 진행되면 좋을지요
  
5. 전반적인 스마트폰 치유학교에 대한 평가를 부탁드립니다.
  
6. 보다 발전적인 스마트폰 치유학교를 위한 제언을 부탁드립니다.

## 부록 12. 개인, 부모 및 가족상담 평가서

### 개인, 부모 및 가족상담 평가

평가자 : \_\_\_\_\_

1. 실제로 스마트폰 치유학교에서 개인, 부모 및 가족 상담을 진행함에 있어 어떤 기법을 활용하였고, 어떠한 방향으로 진행하였는지요?
2. 어떤 부분을 중점적으로 상담을 진행하였는지요?
3. 좀 더 개입하고 싶었는데 할 수 없었던 부분이 있었다면 어떤 것인지요?
4. 상담하면서 효과적이었던 부분은 무엇인가요?
5. 앞으로 스마트폰 치유학교의 개인, 부모 및 가족 상담이 어떤 방향으로 진행되면 좋을지요?
6. 전반적인 스마트폰 치유학교에 대한 평가를 부탁드립니다.
7. 보다 발전적인 스마트폰 치유학교를 위한 제언을 부탁드립니다.

## Abstract

# Study of Residential Treatment Program for Smart-Phone Addicted Adolescent

As smart-phones are rapidly disseminated, negative effect became more concerned and demand for the smart-phone addiction treatment is increased. Therefore, the Korea Youth Counseling and Welfare Institute developed a structured 8 days residential treatment program. This program is based on the 'Internet RESCUE School', which is the residential treatment program for internet addicted adolescents since 2007. This study purposed for developing the manual which included the effective treatment programs considering characteristics of female smart-phone addicted adolescents.

In order to develop the manual of "Smart-Phone Residential Treatment Program", we analyzed the previous programs in the pilot operations, conducted the literature reviews and developed a draft through the focus group interview with professional counselors, pilot operations, evaluations, and revision. This program includes the recruitment and screening process for 3 months, the program implication for 7 nights and 8 days and the following counselling services for 3 months. In addition, it was composed of the counseling treatment factors such as the individual counseling, the group counseling, parents and the family counseling, environmental treatment factors such as alternative activities and physical activities, and the 3 month following counselling services which help the participants to reduce the time of smart-phone using.

In terms of the effectiveness of this program, we compared the results of pre-test, post-test, and 2 months following test in which the adolescents and their parents participated. It resulted in the positive changes among the belief of smart-phone using, the addiction level of smart-phone and the family adaptability.

The finding of this study is meaningful that it develops the manual and program of the "Smart-Phone Residential Treatment Program" which provides the local counseling centers with a guideline for operating it.

Finally, we propose these suggestions in order to accelerate the using of this study. First, we need to investigate the characteristics of smart-phone addiction by the age and diverse target such as high risk adolescents with mental health disease. At last, we need the future studies to consider the trend of occurring in a younger age and the different social environmental traits and develop the programs separated by the age and the participants.