

2023 청소년상담연구·245

초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램 개발

책임 연구자 : 유 준 호

공동 연구자 : 금 창 민

김 유 진

심 하 님

권 소 연



한국청소년상담복지개발원

Korea Youth Counseling & Welfare Institute

청소년상담연구 245
초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램 개발

인 쇄 : 2023년 12월

발 행 : 2023년 12월

발 행 인 : 윤희식

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원
(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층-10층)
T. (051)662-3195 / F. (051)662-3006
<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 신일디앤피

비매품

ISBN 978-89-8234-908-9 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.

간행사


우리는 현재 인공지능(AI), 사물인터넷(IoT)으로 대표되는 4차 산업혁명 시대를 살아가고 있습니다. 기술의 발달로 인간의 삶이 더욱 편리하고, 그동안 하지 못했던 일을 할 수 있게 되었다는 점은 누구도 반박할 수 없는 사실입니다. 스마트 기기 한 대만 있으면 언제, 어디에서든 학업, 소통, 여가 활동을 편하게 영위할 수 있는 시대가 된 것입니다. 하지만 아직 발달단계에 있는 청소년들에게 스마트 기기의 과도한 이용은 신체적, 심리적으로 다양한 문제들의 원인이 될 수 있어 관심과 개입이 필요합니다. 특히, 유·아동의 스마트폰 과의존 위험군 비율이 최근 3년 동안 꾸준히 증가하고 있어 국가적인 관심이 고조되었으며, 어린 시절부터 건강한 미디어 이용습관이 형성되어야 함이 강조되고 있습니다.

최근 미디어 과의존 청소년의 지속적 증가와 저연령화 추세에 따라 '23년부터 초등 1학년 학생의 보호자를 대상으로 전국 단위 인터넷·스마트폰 이용습관진단조사를 시행하게 되었습니다. 초등 1학년 진단조사는 자녀의 미디어 사용 습관과 보호자의 양육방식을 알아보고, 이를 바탕으로 자녀를 올바르게 지도해 건강한 미디어 이용습관을 갖도록 하는데 목적을 두고 있습니다. 이에 본 연구는 진단조사에서 관심군으로 분류된 초등학교 1학년 자녀와 보호자를 대상으로 하는 가족치유캠프 프로그램을 제공하기 위해 개발하였습니다. 이번에 개발된 가족치유캠프 프로그램은 전국 청소년 상담복지센터에서 각 지역의 미디어 사용에 어려움을 겪고 있는 자녀와 부모를 대상으로 운영하게 될 예정입니다.

본 연구물의 현장 활용도 및 효과성을 높이기 위해 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 치유 프로그램과 관련된 참고문헌을 꼼꼼히 조사하였으며, 현장 전문가, 학계 전문가, 실제 학부모 대상으로 프로그램 구성에 대한 인터뷰를 통해 의견을 수렴하였습니다. 또한 프로그램의 완성도를 높이고, 효과성을 검증하기 위해 두 차례 초등학교 1학년 진단조사 관심군 가족을 모집하여 시범운영을 실시하였고, 실제 참여한 가족과 시범운영 지도자로부터 높은 만족을 확인할 수 있었습니다. 이러한 과정을 통해 개발된 본 프로그램은 부모와 자녀가 함께 참여하여 미디어 사용에 대한 의사소통을 할 수 있는 기회를 제공하고, 미디어 외에 다양한 활동을 제시하여 가족 내에서의 건강한 미디어 사용 문화를 조성하는데 기여할 것입니다.

본 연구가 진행되는 동안 참여해주신 청소년상담복지 관련 학계 및 청소년상담복지 센터 현장 전문가 선생님들께 깊은 감사를 드립니다. 무엇보다 연구를 위해 애써주신 한국기술교육대학교 금창민 교수님과 본원 연구진들께 감사의 마음을 전합니다. 본 연구에서 개발된 프로그램이 우리나라 청소년의 미디어 과의존 문제를 해결하는 데 실제적인 도움이 되어 건강한 성장을 할 수 있기를 기대합니다.

2023년 12월

한국청소년상담복지개발원 이사장 윤희식 

초 록

본 연구의 목적은 미디어 사용 조절에 어려움이 있는 초등1 연령 자녀와 보호자를 대상으로 실시하는 ‘인터넷·스마트폰 과의존 청소년 가족치유캠프 사업’의 일환으로 표준화된 캠프 프로그램을 개발하여 적용함으로써 초등1 연령 자녀의 인터넷·스마트폰 과의존의 예방과 치유에 도움이 되고자 한다. 이를 위해 프로그램 개발을 위한 연구팀을 구성하고 목표를 설정하였으며, 문헌 고찰을 통해 스마트 미디어 관련 프로그램을 검토하였다. 또한 현장전문가 및 초등학교 1학년 보호자를 대상으로 포커스 인터뷰 방식의 요구조사를 실시하였다. 이를 바탕으로 프로그램 모형을 개발하였으며, 검토한 중독과 관련된 이론들을 토대로 프로그램의 세부내용을 구성하였다. 또한 학계 및 현장전문가들에게 구성된 프로그램에 대한 피드백을 받아 안면 타당도를 확보하고자 하였다. 마지막으로 개발된 초안을 토대로 프로그램 초안을 개발 후 전문가 감수를 통해 최종 프로그램을 개발하였다.

이렇게 구성한 프로그램을 토대로 프로그램 시범운영을 실시하였는데, 2023년 9월 1일에서 17일 사이에 총 2회 각각 1박 2일로 진행되었다. 총 30명이 참여하였으며, 부모 1인과 초등학교 1학년 자녀 1명이 쌍으로 참여하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 부모를 대상으로 스마트폰 과의존 유아동 관찰차 척도, 가족적응력과 응집력 평가척도, 부모자녀 의사소통 척도를 사전, 사후, 추후(종료 3주 후)에 각각 실시하였다. 그 결과 캠프에 참여하기 전과 비교하여 캠프 참여 직후(사후), 3주 후(추후)가 모두 유의한 변화가 있다는 것이 확인되었다. 따라서 본 프로그램이 초등학교 1학년 학생들의 스마트폰 과의존 및 가족기능, 의사소통에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 그 효과가 추후에도 지속되는 것으로 밝혀졌다. 이와 함께 프로그램 만족도 평가와 수정사항에 대한 의견을 수렴하는 과정을 거쳐서 최종 프로그램 매뉴얼을 제작하였다.

본 연구는 초등1 연령의 미디어 과의존 관련 집단상담 및 부모교육 프로그램이 부재한 상황에서 초등학교 1학년의 과의존 문제에 대한 구체적인 대응 방안 제시하였고, 가족 단위의 미디어 교육의 중요성 인식하고 다양한 활동으로 가족의 기능 및 의사소통을 향상시켰다. 또한 프로그램 시범운영을 통해 얻은 결과와 피드백을 바탕으로 프로그램의 효과를 검증하고, 이를 토대로 프로그램을 지속해서 개선하고 발전시킬 수 있는 방향을 제시하였다는 데 의의가 있다.

* 주요어 : 초등1 연령, 가족치유캠프, 부모교육, 인터넷·스마트폰 과의존

목차 |

I. 서론 | 1

- 1. 연구의 목적과 필요성 1
- 2. 연구과제 3

II. 이론적 배경 | 4

- 1. 초등1 연령의 발달적 특성 4
- 2. 초등1 연령의 발달적 특성과 인터넷·스마트폰 과의존과의 관계 5
- 3. 미디어 과의존에 영향을 미치는 개인 및 환경요인 6
- 4. 프로그램 접근 이론 8
 - 가. 자기결정성 이론 8
 - 나. 동기균형이론 11
- 5. 인터넷·스마트폰 과의존 관련 프로그램 12
 - 가. 인터넷·스마트폰 과의존 관련 기존 저연령 집단상담 프로그램 12
 - 나. 인터넷·스마트폰 과의존 관련 기존 가족캠프 프로그램 14

III. 연구방법 | 20

- 1. 연구방법 20
 - 가. 프로그램의 개발과정 20
- 2. 기획단계 22
 - 가. 현장전문가 대상 요구조사 및 포커스 그룹 인터뷰 결과 22
 - 나. 현장전문가 대상 포커스 그룹 인터뷰 결과 24
 - 다. 보호자 대상 사전요구조사 및 포커스 그룹 인터뷰 결과 30
 - 라. 포커스 그룹 인터뷰 시사점 도출 36
- 3. 구성단계 38
 - 가. 프로그램 구성원리 38
 - 나. 프로그램 구성 39
 - 다. 실시 및 평가단계 44

IV. 프로그램 시범운영 및 평가 | 45

1. 시범운영의 개요	45
가. 연구설계	45
나. 참여대상	45
다. 측정도구	46
라. 분석방법	47
2. 연구결과	47
3. 프로그램 만족도 평가 및 의견	49
가. 지도자 만족도 평가 및 의견	49
나. 부모 및 초등1 연령의 캠프 프로그램 만족도 평가 및 의견	62
4. 프로그램의 수정 및 보완	65

V. 요약 및 논의 | 69

1. 연구의 요약	69
2. 연구의 의의 및 제언	71

참고문헌 | 73

부록 | 82

Abstract | 105

표 목차 |

표 1. 초등 저학년 대상 인터넷·스마트폰 과의존 치유 집단상담 프로그램	12
표 2. 초등학생 대상 인터넷·스마트폰 과의존 관련 캠프 프로그램	15
표 3. 현장전문가 설문조사 일반적 특성	22
표 4. 프로그램 개발을 위한 현장전문가 대상 설문조사 결과 요약	23
표 5. 현장전문가 포커스 그룹 인터뷰 대상자의 일반적 특성	24
표 6. 현장전문가 포커스 그룹 인터뷰 내용	25
표 7. 보호자 포커스 그룹 인터뷰 대상자의 일반적 특성	30
표 8. 프로그램 개발을 위한 보호자 대상 사전요구조사 결과 요약	31
표 9. 보호자 포커스 그룹 인터뷰 내용	32
표 10. 학계전문가 자문 의견 및 수정·보완사항	40
표 11. 프로그램 일정(안)표	41
표 12. 자녀·부모·가족집단 프로그램별 세부 내용	42
표 13. 시범운영 연구설계	45
표 14. 시범운영 측정도구	46
표 15. 보호자 사전-사후 검사의 평균차 검증 결과	47
표 16. 보호자 사전-추후 검사의 평균차 검증 결과	48
표 17. 지도자의 일반적 특성	50
표 18. 자녀 프로그램 내용 만족도	51
표 19. 자녀 프로그램 적절성 평가	51
표 20. 자녀 프로그램 주요활동 관련 의견	52
표 21. 자녀 프로그램에 대한 지도자 의견	53
표 22. 부모 프로그램 내용 만족도	54
표 23. 부모 프로그램 적절성 평가	55
표 24. 부모 프로그램 주요활동 관련 의견	56
표 25. 부모 프로그램에 대한 지도자 의견	57
표 26. 가족 프로그램 내용 만족도	58
표 27. 가족 프로그램 적절성 평가	59
표 28. 가족 프로그램 주요활동 관련 의견	59
표 29. 가족 프로그램에 대한 지도자 의견	61
표 30. 캠프 참가자 일반적 특성	62
표 31. 프로그램 만족도	63
표 32. 캠프에 대한 종합의견	64
표 33. (최종) 초등1 연령 가족치유캠프 프로그램	67

그림 목차 |

그림 1. 프로그램 개발 절차	21
------------------------	----

1. 서론

1. 연구의 목적과 필요성

우리 시대는 네트워크의 발달과 AI 등 디지털 기술의 발달로 학교나 회사 개인 삶의 전반적인 영역에서 혁신적인 변화를 경험하고 있다. 특히 스마트 기기의 보편화로 남녀 노소 할 것 없이 학업, 업무, 금융, 여가 등 일상생활 전반에 편리한 생활을 영유하고 있으며, SNS의 확산으로 편리하게 인간관계를 넓혀갈 수 있는 세상이다. 하지만, 스마트 기기의 과도한 이용과 의존 현상은 균형 잡힌 삶의 걸림돌로 작용하여 스스로 조절이 어려운 유아, 청소년 등의 지나친 스마트 기기 사용은 건강, 심리, 인간관계에서 새로운 사회문제로 대두되고 있다(과학기술정보통신부, 2022).

2021년 인터넷이용실태조사(한국지능정보사회진흥원, 2021)에 따르면, 우리나라의 가구 인터넷 접속률은 99.9%에 육박하고 있으며, 만 3세 이상 국민 5,090만 명 중 93%가 인터넷을 이용하고 있는 것으로 나타났다. 연령별로 살펴보면 3세~9세가 92.0%, 10대가 99.4%, 20대가 99.9%로 대부분의 유·아동을 포함한 청소년들이 인터넷을 사용하고 있는 것으로 조사 되었다. 또한 만 3세 이상 전체인구의 인터넷 주 평균 이용시간은 20.7시간으로 5년 전에 비해 5시간가량 이용량이 증가했다.

최근 실시한 스마트폰 과의존 실태조사(한국지능정보사회진흥원, 2022)에 따르면 우리나라 스마트폰 이용자 중 24.2%는 스마트폰 과의존 위험군으로 나타났으며, 특히 유아동의 경우 스마트폰 과의존 위험군 비율이 지난 3년 동안 꾸준히 증가하여 평균보다 높은 28.4%로 나타나 전 연령대 대비 가장 가파른 상승 폭을 보였다. 또한 부모를 대상으로 유아 자녀의 스마트폰 과의존의 주요 원인에 대해 묻는 질문에 자녀의 스마트폰 이용 훈육 방법을 잘 몰라서(36.1%)로 가장 많은 응답을 하였으며, 맞벌이 증가 등으로 인한 훈육시간 부족(33.0%), 부모의 편의에 의한 스마트폰 사용 방임(20.0%), 스마트폰을 대체할 다른 놀이 환경의 부족(10.9%) 순으로 응답하였다.

스마트폰은 시간과 장소에 구애받지 않고, 유아동이 흥미를 느끼고 재미있는 콘텐츠를 다양하게 제공해 줄 수 있다. 하지만 신체적으로 거북목증후군, 안구건조증, 시력 저하 등 일상생활에 어려움을 초래하고, 스마트폰 과의존은 아동기에 이루어져야 할 신체 발달을 저해

할 뿐만 아니라, 심리적 불안, 우울, 공격성과 같은 정신건강, 가족관계 학교 부적응 등 다양한 문제들을 동반한다는 점에서 그 우려와 심각성이 크다(정송화, 이경은, 하나영, 2022).

초등학생 인터넷 과의존에 영향을 미치는 개인적 요인을 살펴보면 우울(김주연, 2002; 조희숙, 2008), 자기통제력(이경님, 2002; 강란혜, 2008), 낮은 자존감(김혜원, 2001; 박선아, 2011) 등이 있다. 특히 초등학교 저학년은 아직 심리적, 경제적으로 부모에 의존되어 있어 부모의 영향을 쉽게 받는 위치에 있으며 부모가 자녀의 행동전반에 영향을 주는 중요한 환경이다(장미경, 이은경, 2007). 이와 같은 이유로 부모의 양육태도(조한익, 2011; 박화자, 2006), 부모 자녀 간 의사소통(방희정, 조아미, 2003), 가족기능(박선아, 2011)과 같은 변인이 초등학교 저학년의 인터넷 과의존에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 유아를 대상으로 한 스마트폰 사용 관련된 연구에서 부모의 스마트폰 이용시간과 미디어 매체에 대한 인식이 자녀들의 이용 시간과 밀접한 관계가 있고(이정림, 2013; Park 외, 2014) 부모가 스마트폰 이용 프로그램을 제한하는 경우 자녀의 스마트폰 이용이 적은 것으로 나타났다(전소희, 2013). 즉, 부모의 영향력이 큰 초등학교 저학년 아동의 스마트폰 과의존을 관리하기 위해서는 아동의 행동 변화에만 초점을 두기보다는 부모와 상호작용하면서 스마트폰을 사용하는 규칙을 구체적으로 정하고 생활 속에서 함께 실천해 나가야 함을 알 수 있었다(장진주, 2014).

앞서 기술한 유아동의 인터넷·스마트폰 과의존 문제를 예방하고 해소하기 위해 여성가족부는 교육부와 협력하여 2023년도부터 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 대상을 초1(보호자)까지 확대 실시한다. 2011년도부터 인터넷·스마트폰 진단조사 결과 위험군 초등학생과 그 보호자를 대상으로 하는 ‘인터넷중독 청소년 가족치유캠프’의 경우 초등학생 고학년을 대상으로 개발된 프로그램으로 초등학생 1학년 연령을 대상으로 진행하기에는 다소 무리가 따른다는 현장과 전문가의 의견에 따라 ’23년 진단조사에서 관심군으로 분류된 초등1 연령 자녀와 보호자를 대상으로 하는 캠프 프로그램을 개발하고자 한다. 기개발된 ‘인터넷중독 청소년 가족치유캠프’는 가족 전반의 변화가 아동·청소년의 변화를 견인한다는 관점을 바탕으로 한 치료 프로그램으로 청소년 또는 부모 한쪽만을 대상으로 하지 않고 가족이 함께하는 프로그램을 경험하면서 미디어 사용조절을 위해 부모자녀관계 및 의사소통능력을 향상시키는 것을 목적으로 한다. 가족 치유캠프는 공모사업으로 운영을 원하는 시·군·구 청소년상담복지센터가 각 지역의 미디어 과의존 청소년과 부모를 모집하여 운영하게 된다. 따라서 본 연구에서는 운영 주체가 다르더라도 프로그램 효과성이 일관적으로 확보되기 위해 구조화된 프로그램을 개발하려고 한다.

2. 연구문제

초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램 개발은 미디어 사용 조절에 어려움이 있는 자녀와 보호자를 대상으로 실시하는 ‘인터넷·스마트폰 과의존 청소년 가족치유캠프 사업’의 일환으로 표준화된 캠프 프로그램을 개발하여 적용함으로써 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존의 예방과 치유하고자 한다. 앞에서 제시한 연구의 필요성 및 목적에 따라 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 인터넷·스마트폰 사용조절에 어려움을 겪고 있는 초등학교 1학년 연령과 보호자를 대상으로 한 캠프 프로그램의 내용구성은 어떠한가?

둘째, 연구를 통해 개발한 프로그램을 현장에서 활용할 수 있는 매뉴얼과 워크북, 이 러닝 콘텐츠의 내용구성은 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 초등1 연령의 발달적 특성

아동기는 발달의 전 영역에 있어서 인성발달에 가장 중요한 시기이다. 이 시기의 경험은 이후 발달에 즉각적인 영향을 미치므로 아동기 경험의 중요성은 그 어느 발달 단계보다도 더욱 강조되어야 한다. 따라서 초등1 연령의 인터넷·스마트폰 과의존에 대응하기 위해서는 아동기 인지적, 심리·사회적, 신체적 발달의 다양한 측면을 포괄해야 하며, 아동을 둘러싼 환경적 맥락을 고려하여 통합적으로 접근해야 한다.

초등1 연령은 학교에 입학하면서 또래 및 교사 등 가족 이외 타인과의 상호작용 경험이 증가하고, 타인과의 관계 맺기가 활발해지면서 관계를 통한 성취감, 만족감 등이 정서와 인지, 대인관계 등 다양한 발달 영역에 영향을 미친다. 또한 Erikson의 심리사회적 발달단계 중 아동기는 근면성 대 열등감 단계로 자기존재의 유능함을 발휘하고자 매사 적극적으로 활동하는 시기이다. 교사나 부모의 칭찬에 민감한 시기라고도 할 수 있다.

학교에서의 다양한 경험이 아동발달에 미치는 영향이 가정만큼 중대해지며, 또래와의 애착은 아동이 성장함에 따라 비중이 더욱 커진다. 아동은 또래와의 상호작용을 통해 사회적 기술을 발달시키며, 아동기에 형성된 건강한 또래와의 애착은 이후의 청소년기 및 성인기의 사회생활까지 이어지는 주요한 발달과업이다.

비록 학령전기에 비해 초등학교에 입학하면서 아동의 사회적 관계가 가족관계에서 학교환경으로 확대되고 가정 이외의 환경이 아동의 심리·정서적, 사회·인지적 발달에 광범위하게 영향을 미치지만, 고학년에 비해 초등 저학년의 경우 여전히 부모와 형제자매 같은 가족구성과의 관계가 아동의 발달에 핵심적 역할을 하며(Rosen, 2018), 아직 부모와의 관계가 또래에 비해 더 친밀해 아동의 일상생활 전 영역에 있어서 부모의 영향을 특히 많이 받는 시기이다(장영애, 박주은, 2011). 따라서 스마트폰 사용조절과 같은 아동의 행동변화를 위해서는 가족 특히 부모와의 관계가 주요한 역할을 할 것이다. 따라서 스마트폰 초기 또는 예비 사용자인 저학년 시기부터 신체·정서적 악영향을 방지하기 위해서라도 초등학교 저학년 시기에 예방적 개입은 꼭 필요하다(김효숙 외, 2015).

2. 초등1 연령의 발달적 특성과 인터넷·스마트폰 과의존의 관계

청소년에게 있어서 인터넷은 하나의 문화이자 사회화의 도구가 되었다. 초등학교 저학년의 스마트폰 보유율이 2015년 25.5%에서 2018년 37.8%로 증가하였고, 이용시간도 2015년에 비해 2배 정도 증가하는 등(김윤화, 2018) 아동의 스마트폰 이용 연령이 하향화되고 있다. 이러한 현상은 다양한 정보제공이 가능하고 시공간을 초월한 경험을 가능하게 하는 긍정적 측면의 기능도 있으나, 인터넷 게임중독, 사이버 도박, 소셜미디어 중독 등 아동·청소년의 인터넷 사용으로 인한 부작용은 간과할 수 없는 심각한 문제이다. 특히 이러한 문제는 연령이 어릴수록 부정적 영향이 더 치명적이다. 초등 저연령은 청소년과 성인보다 인터넷게임 등에 의존하는 확률이 높고 연령이 낮을수록 인터넷 과몰입 및 중독양상이 더욱 심화되므로(김승옥, 유구중, 김민경, 2009) 초등 저학년부터 인터넷게임 과몰입에 관한 관심이 필요하다.

아동기는 건강한 인격발달과 사회성 발달을 지향해야 하는 시기이다. 즉, 가정, 학교 등의 사회 환경 속에서 다양한 사람들과 상호작용하며 생물학적·심리적·사회적 측면에서 성격을 형성해가고 건강한 사회인으로서 기능하기 위해 준비하는 시기이다. 자신이 속한 집단의 가치와 규준에 부합하는 정체성을 기르며, 부모를 포함하여 교사와 같은 성인으로부터 자신의 역할 모델을 탐색하는 시기이다. 어린 자녀일수록 부모의 양육방식이 자녀의 스마트폰 이용습관과 관련이 높다는 연구결과처럼(김윤경 외, 2021; Seetharaman & Rageswari, 2022) 부모의 양육방식의 다양한 측면들이 아동의 인터넷·스마트폰 이용에 있어 중요한 요인이 될 수 있다. 특히 초등1 연령은 초등학교를 입학하는 시기로 유아동에서 초등학생으로 전환되는 시기이므로 입학 전후에 보호자의 양육불안감이 높아진다(신수희, 2018). 반면 이 시기의 성공적인 적응은 아동의 인지, 정서, 사회성 발달에 지속해서 영향을 미친다는 점에서 중요성이 크기 때문에 초등1 보호자에 대한 양육지도와 함께 가족차원에서의 개입이 필요하다. 무엇보다 초등학생들의 개인적인 성향과 특성은 중고등 연령의 대인관계나 학업까지 영향을 미치므로, 미디어 과의존 문제의 특성상 조기에 개입하는 것이 매우 중요하다(조한익, 2011).

미디어기기는 즉각적인 시각적·청각적 자극을 제공하므로 아동으로 하여금 무조건적, 비판적으로 과몰입되게 하고(김지혜, 2013; 이순화, 2014) 테크놀로지에 의존적인 인간이 되도록 할 가능성이 있다(이미정, 2013). 이러한 이유로 미디어기기를 사용함으로써 유발되는 부정적 영향을 최소화하기 위하여 초등1 연령의 발달에 적절하고 균형적인 미디어 사용을 위한 청소년상담과 부모교육프로그램 개발이 필요하다.

3. 미디어 과의존에 영향을 미치는 개인 및 환경요인

스마트폰 중독의 원인에 관한 연구를 살펴보면 자기통제력, 자기효능감, 충동성, 스트레스, 우울 등과 같은 개인심리적 요인과(강희양, 박창호, 2012; 김병년, 고은정, 최홍일, 2013; 변명선, 2014) 부모의 양육태도, 또래관계, 교사지지, 스마트폰의 특성 등과 같은 환경 또는 매체 요인이 있다(서지혜, 2012; 천은주, 2014). 이 중에서 스마트폰 중독의 원인으로 가장 많이 지적된 것은 자기통제력과 부모의 양육태도였는데 이는 충동성과 더불어 연령과 관계없이 스마트폰 중독의 원인이 되는 것으로 확인되었다.

자기통제력이란 보다 크고 장기적인 목표를 달성하기 위해 순간의 충동적인 욕구나 행동을 자제하며 즐거움이나 만족을 지연시키는 능력으로(이경님, 2000), 행동을 통제하기 위한 내재적 언어나 심상 같은 정신적 사건을 의도적으로 조작할 수 있는 능력이다(Berkowitz, 1982). 자기통제력이 낮은 아동은 충동적이고 유혹에 저항하거나 만족을 지연시키는 능력이 부족해 인터넷 중독, 스마트폰 중독과 같은 미디어 중독에 쉽게 노출된다(김남숙, 2002; 이지연, 2011; 이계원, 2001). 따라서 자기통제력을 향상시키는 것은 스마트폰 중독의 하위요인 중 충동적 사용과 현저성에서의 어려움을 극복하는 데 중요한 요소이다. Aronfeed(1976)는 아동의 자기통제력 향상을 위해 고려할 것으로 다음과 같은 몇 가지 요인을 제시하였다. 첫째, 아동은 자신의 사회화에서 중요한 성인, 부모 등의 양육자와 따뜻한 관계를 맺음으로써 기꺼이 성인의 요구나 지시에 따르도록 한다. 둘째, 아동의 인지적 요인이 전제되어야 하는데 즉 자기통제를 학습할 수 있는 능력, 행동의 규칙을 일반화할 수 있는 능력이 전제되어야 한다. 셋째, 벌과 보상 같은 학습의 원리들이 아동의 자기통제력을 개발하는 데 도움이 된다(이몽숙, 2009, 재인용). 따라서 아동의 자기통제력을 향상시키기 위해서는 먼저 아동과 긍정적 상호작용을 통해 따뜻한 관계를 맺고 부모와 연계해 아동이 자기통제력을 향상시킬 수 있는 환경을 구성해야 한다. 더불어 아동에게 자기통제력을 향상시킬 수 있는 지식과 정보를 제공하여 학습할 수 있는 경험을 제공하고 활동결과나 성취에 대해 적절한 보상을 할 필요성이 있다(김희진, 2014). 다수의 선행연구(변명선, 2014; 김연정, 2014; 조권형, 2014)에서도 자기통제력이 높을수록 스마트폰 중독위험이 줄어든다고 하였다.

부모의 양육태도에서는 청소년이 지각하는 부모의 감독이 낮을수록 일상생활장애와 내성, 금단을 경험하고, 부의 양육태도를 적대적으로 지각할수록 높은 수준의 금단과 내성을 경험하는 것으로 나타났다(천은주, 2014). 초등학교 고학년 이상의 청소년과 대학생에게 대인관계나 또래의 영향, 우울과 스트레스 등이 스마트폰 중독에 크게 영향을

미치는 것으로 나타난 반면, 초등 저학년의 인터넷 중독원인을 확인한 다수의 연구에서는 자기통제력과 부모의 양육태도가 관련이 높은 것으로 보았다(김선영, 2005; 문영임, 구현영, 박호란, 2005; 백지은, 2009; 이미영, 2006; 정은숙, 심문숙, 2012; 허상구, 2009). 매체 중독 관련 연구에서는 부모 양육태도, 부모-자녀 의사소통 유형, 부모 중재유형 등이 매체 중독을 유의하게 설명하고 있음이 밝혀졌고(구현영, 2013), 아동의 미디어 중독을 예방하기 위해 부모-자식 관계 개선을 위한 적절한 미디어 교육 가이드 북, 육아에 대한 지침 또는 교육 기회를 제공해야 한다는 의견이 제시되어 왔다(김영숙, 2013). 해외 연구에서도 자녀를 온라인 위협에 노출되지 않도록 보호하려는 부모의 노력이 미디어 영역에서 보호요인이 될 수 있으며(Mesch, 2009; Rosen, Cheever & Carrier, 2008), 자녀를 보호하면서도 자율성을 존중하는 부모의 양육태도가 병적 인터넷 사용과 부정적 상관을 가지는 것으로 나타났다(Chng, Li, Liau & Khoo, 2015).

초등 저학년은 발달적 특성상, 또래와 같이 놀고 일하는 것을 배우게 되며 자기존재의 유능함을 발휘하고자 매사 적극적으로 활동한다. 또한 학교생활을 통해 자신의 욕구만이 아니라 타인의 욕구도 존중해야 함을 배우고, 자신이 좋아하는 일만 하는 것이 아니라, 좋아하지 않는 일도 참고 하는 것을 학습하는 시기다. 따라서 이 시기에 자기 통제력을 키워 충동을 조절하고 자신의 욕구를 조절할 수 있도록 도와주는 것이 중요하다. 또한 초등학교 저학년은 교사나 부모의 칭찬에 민감하며(최요한, 2013), 부모의 사고와 행동을 보고 경험한 것을 통해 부모의 행동을 쉽게 모방하는 특성이 있다(김문신, 김광웅, 2003; 남재희, 2004). 즉, 아동은 부모를 통해서 스마트폰을 처음 접하고, 양육자의 스마트폰 습관이 유아에게 많은 영향을 미친다(이윤미, 2014). 또한 아동은 부모와 상호작용을 시작하면서 부모의 사고와 행동양식을 보고 경험하고 자신의 사고와 감정, 행동을 이해하며 각각의 상황에 맞게 조절하는 능력을 획득하게 된다(김문신, 김광웅, 2003; 남재희, 2004). 특히 인터넷게임장애에 대한 부모-자녀 관계의 영향은 남자보다 여자 자녀에게 더 강력할 수 있으며(Choo, Li, Liau, & Khoo, 2015; Wallenius & Punamaki, 2008), 부모의 우울과 고위험 인터넷게임장애가 자녀의 정서적 문제와 인터넷게임장애 발병률을 높이는 것으로 나타났다(Jeong et al., 2021). 부모의 양육태도에 있어서도 다수의 연구에서 부모의 모니터링과 청소년의 중독문제가 영향이 있음을 밝혔으며(Kaltiala-Heino, Koivisto, Marttunen, & Fröjd, 2011; Wang, Dishion, Stormshak, & Willett, 2011), 게임사용에 관한 부모의 규제에 있어 남자 자녀의 경우 규칙정하기, 여자 자녀는 규제하기가 더 효과적인 양육 방법인 것으로 나타났다(Bonnaire & Phan, 2017). 스마트폰 과의존 실태 조사(한국정보화진흥원, 2017)에서도 이를 뒷받침하는 결과가 나타났는데, 부모가 미디

어 과의존 위험군인 경우 유아동, 청소년 자녀도 위험군에 속하는 비율이 25.4%로 일반군의 20.2%보다 높게 나타나는 것으로 확인되었다. 이러한 문제로 해외에서는 아이들의 스마트폰 사용을 제한하고 있는데 프랑스는 유치원과 초등학교, 중학교에서 휴대폰 사용을 전면 금지하고 있고, 대만은 법을 통해 만 2세 이하 영아의 디지털 기기사용을 금지하고 있으며 2~18세 아이들이 스마트폰 과몰입 증상을 보이면 부모와 보호자에게 벌금(약 171만 원)을 부과하고 있다. 또 미국소아과학회에서는 18개월 이하는 디지털기기 사용 금지, 18~24개월 및 24~60개월 영유아를 대상으로 각각 1일 30분 이내와 1시간 이내 사용을 권고하고 있으며, 국내 소아청소년정신과 전문의들도 스마트폰 사용시작 연령을 중학교 1~2학년으로 권고하고 있다(파이낸셜뉴스, 2018.10.3.).

정리하면 초등학교 저학년은 아직 신체적, 심리적으로 성숙하지 않은 시기이며 자신을 통제할 수 있는 자아조절 능력도 발달하지 않아 실제 현실과 다른 온라인상의 가상 세계에 대해 적절히 판단할 수 있는 능력이 부족한 시기이다(허상구, 2009). 따라서 초등학교 저학년의 스마트폰 중독을 예방하기 위해서는 스마트폰 사용을 스스로 조절해야 하는 필요성과 자기통제에 대한 동기를 부여함으로써 스마트폰 사용에 대한 장기적 태도 변화를 꾀하고, 부모의 양육태도와 가족 및 학교 환경을 아동이 미디어 과의존에 빠지지 않도록 하는 보호요인으로 삼아 그 기능을 더욱 강화하는 것이 필요하다.

4. 프로그램 접근 이론

가. 자기결정성 이론(self-determination theory)

본 연구에서는 미디어 과의존의 주요 원인으로 가장 많이 언급된 요인인 자기통제력 향상을 위해 Deci와 Ryan(1985)의 자기결정성이론을 기반으로 접근하였다. 자기결정성이론은 인간의 기본적인 심리욕구와 안녕감을 연결하여 설명하고 있는 이론으로서 세 가지의 욕구인 자율성(autonomy), 유능감(competence), 관계성(relatedness)이 충족되면 내재적 동기가 유발되어 창의적 행동, 긍정적인 정서적 반응, 자존감, 유연한 인지적 처리, 삶의 만족, 수행, 그리고 끈기 등이 촉진된다고 보는 이론이다. 자기결정성은 선택의 경험과 관련이 있는 역동적 개념이며(Ryan & Deci, 2000), 자신의 의지를 사용하는 과정으로, 개인의 강점과 한계점을 받아들이고, 자신에게 영향력을 발휘하는 외부의 힘을 인지하고, 선택을 확정하고, 욕구를 만족시키는 방식을 정할 것을 요구한다(이순례, 2020). 자기결정적이기 위해서는 처한 환경에 대하여 어떤 행위를 행할 것인가를 자기 스스로 확

정해야하기 때문에 자기결정성은 자율성과 비슷한 개념으로 받아들여지기도 한다(김아영, 2010). 이러한 자기결정성은 부모나 타인의 영향을 크게 받는 것으로 알려져 있다(Deci & Ryan, 1985). 자기결정성 이론에서는 자기결정성 과정의 연속체를 동기와 조절의 과정으로 간주하고, 동기화는 무동기에서 출발하여 외재적 동기를 내재적 동기로 내재화시키는 연속선상의 역동적 과정을 말하며, 무동기 상태를 자기결정성이 전혀 없는 상태, 내재적 동기 상태를 자기결정적인 상태로 인식하여 내재적 동기로 갈수록 자기결정성이 증가한다고 보고 있다(안경란, 2020).

Deci와 Ryan(1985)의 자기결정성이론에 따르면 개인의 행동은 자율성 혹은 자기결정적 기능을 나타내는 정도에 따라 조절되며, 그 조절의 수준에 따라 내재동기와 외재동기로 유형화할 수 있다고 한다. 행동의 원인이 자기결정적일수록 내재적인 동기가 유발된다. 또한 이 이론에서는 자기결정성에 영향을 미치는 기본 심리욕구로 자율성(autonomy), 유능성(competence), 그리고 관계성(relatedness)에 대한 만족 경험을 강조하고, 이 세 가지 기본 심리적 욕구 충족은 자기결정성을 통한 내재동기의 발생을 자극하게 된다고 주장한다(Deci & Ryan, 1985; 2000; Ryan & Deci, 2000). 세 가지 기본욕구는 보편적이고 획득되는 동기라기보다는 선천적 필수 조건이며, 이들 기본적 욕구를 통하여 개인의 건설적인 사회성 발달과 개인 내적인 주관적 안녕감과 같은 성장하고 통합하는 자연적 성향을 촉진할 수 있는 것으로 나타났다(Ryan & Deci, 2002).

자율성(autonomy) 욕구는 개인이 행동을 시작해서 유지하고 조절할 때 자기 결정성을 가지고 행동하려는 욕구이다(Ryan & Grolnick, 1986). 자율성은 행동선택의 자유와 그것을 유지할 능력이 있다고 보는 것을 말하며 자신의 길을 선택하는 책임이 자신에게 있다는 의미이다. 자녀들이 자율적인 동기의 상태에서 스마트폰 사용 계획을 세우고 사용할수록 아무 생각 없이 스마트폰을 중독적으로 사용하는 경향성이 줄어들 것이며, 스마트폰에 집착하거나 내성과 금단증상을 보일 가능성이 줄어들 것이다. 하지만, 반대로 중요 타자의 압력에 의해 억지로 스마트폰을 줄여야 하는 무동기 상태에서는 자녀들이 통제감이나 긍정적인 자아개념을 얻기 어렵기 때문에 현실에서 채우지 못한 욕구들을 스마트폰 활용을 통해 보상받고자 스마트폰 사용에 집착할 가능성이 있다(Suler, 1996). 전준애, 박철옥, 이은경(2008)의 연구에서는 부모가 자녀의 인터넷 사용 통제를 많이 할수록 자녀가 인터넷에 더 중독된다는 것을 검증하였으며, 김지형(2002)의 연구에서도 부모가 수용적이고 칭찬과 격려를 아끼지 않는 가정의 자녀는 인터넷 중독 경향이 낮고, 부모가 무관심하고 소홀하면서 비난과 체벌을 자주 가한 가정의 자녀일수록 인터넷 중독 경향이 높은 것으로 나타났다.

유능성(competence)은 환경 속에서 자신의 능력을 발휘하고 효율적으로 행동하려고 하는 욕구를 의미한다(Deci & Ryan, 1985). 유능성은 획득한 기술이나 역량 그 자체라기 보다는 개인이 행동을 통해 자신감과 효율성을 느끼도록 하는 것을 보여주는 것이므로 유능성의 욕구는 사회적 환경과 지속적이고 효과적으로 상호작용할 기회가 주어질 때 충족된다(김아영, 2010; Ryan & Deci, 2002). 다시 말해, 도전을 주는 환경 속에서 적절히 반응하는 것은 유능성을 가져오고 이것이 다시 자기효능감을 촉진시키면서 내재적 동기를 가져오게 된다(Ryan & Deci, 2000). 그래서 자기결정성 이론의 선행연구들은 유능성을 자기효능감의 개념과 비슷하게 사용하여 연구가 이루어졌다. 자기효능감이 높은 경우 현실세계에서 자신이 원하는 것을 추구하고 성취할 가능성이 높으므로, 인터넷을 통해 자신의 결핍 욕구를 충족시키려할 가능성이 낮을 것이다. 그러므로 인터넷 중독에 빠져들 가능성은 낮은 것으로 예상하였다(Suler, 1996). 반면, 현실 속에서의 자기 효능감이 낮다면 문제 상황 극복을 위한 노력을 덜 하고 가상공간에 더 많이 참여하여 자기효능감을 보상받으려 하는 경향성이 높기 때문에(Kraut et al., 1998) 인터넷에 중독될 가능성이 크다고 하겠다. 자기효능감과 관련하여 현실에서 자기 스스로의 능력을 통해 자신이 원하는 것을 얻을 수 있다는 기대감이 높을수록 인터넷 중독의 가능성은 낮아지는 것으로 나타났고(조해연, 2001) 자기효능감이 낮을수록 인터넷 중독은 증가하는 것으로 나타났다(홍윤진, 2002).

관계성(relatedness)은 소속의 욕구처럼 대인 관계적 유대를 강하고 안정적으로 형성하려는 경향성이다(Baumeister & Leary, 1995). Suler(1996)는 가상공간 속 만남이 대인관계 및 사회적 소속의 욕구를 충족시킨다고 보았고, Young(1996)은 인터넷 사용자들이 주로 인터넷을 통해서 사회적 지지를 추구한다고 하였다. 사회적 지지는 인터넷의 특성과 관련하여 사회적 관계에 대한 욕구를 충족시키는 의미를 가지고 있으므로, 사회적 관계망이 좁거나 고독한 사람일수록 누구와도 익명으로 상호교류할 수 있는 인터넷을 통해 사회적 관계에 대한 만족을 얻으려 할 것이다. 선행연구들은 인터넷에 중독된 사람들이 일반 인터넷 사용자들보다 심리적인 외로움과 고독을 더 많이 느낀다고 공통으로 언급하고 있다. 가족의 지지가 약할수록 청소년의 인터넷 사용은 높아지는 것으로 나타났고(이해경, 2002), 가족응집력이 인터넷 중독을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다(박경애, 김희수, 이화자, 김옥희, 2009). 부모와 개방적인 의사소통을 하지 못하고 부모와의 관계가 원만하지 않을 경우 부모에게 이해와 사랑받지 못한 것을 대체하기 위한 탈출구로 인터넷에 빠질 가능성이 높다(심란희, 2004). Young(1999)은 인터넷 중독자들이 부모로부터 이해받지 못하고 가정에 갇혀 있는 느낌이 든다고 보고하였다.

이에 따라 본 연구에서는 자기결정성 이론의 세 가지 기본심리욕구의 충족이 긍정적 결과를 가져온다는 것을 적용하여 청소년과 가족프로그램을 구성하고자 하며, 특히 저연령 청소년에게 영향을 미치는 부모의 역할을 중요하게 생각하여, 자녀의 자기결정성을 높이는 부모 양육 프로그램을 함께 다루고자 한다.

나. 동기균형이론(motivational balancing theory)

동기균형이론에서는 중독행동의 모든 단계에서 중독자 나름의 자기조절을 하고 있다고 본다(신성만, 박명준, 2018). 즉, 중독행동으로 인한 부정적인 결과에 적응하고, 중독행동과 일상의 다른 요구 간의 균형을 유지하기 위해 자기조절을 스스로 한다는 것이다. 이 같은 관점은 기존에 질병모델에서 중독자들이 무력하고 피동적인 존재로 보았던 것과 달리, 이들을 능동적, 주체적이며 자신의 행동을 스스로 선택하는 것으로 본다. 이러한 관점의 변화는 중독으로 인한 폐해에도 불구하고 중독행동을 반복하게 하는 개인의 동기에 대한 질문으로 이어진다. 선행연구에서는 중독에 관한 동기로 불안, 우울, 짜증 등을 완화하는 정서조절(이홍표, 2004)과 사회적 관계 형성 및 유지, 오락, 자기표현(전범수, 이정기, 2014)등을 언급하였다. 여러 동기 이론 중에서 가장 많은 지지를 받는 Deci와 Ryan(2000)의 자기결정이론(self-determination theory)에서는 인간이 자율성, 관계성, 유능성의 기본심리욕구를 충족하려는 기본적인 동기가 있다고 본다.

이러한 기본심리욕구 만족은 개인의 성장 및 행복으로 이어지지만, 기본 심리욕구 좌절은 이를 보상하기 위한 여러 부적응적 시도를 유발할 수 있으며(Vansteenkiste & Ryan, 2013), 중독행동이 인터넷 중독, 게임중독, 흡연, 알콜남용, 폭식 등의 부적응적 시도와 연관된 것으로 볼 수 있다고 한다. Sheldon과 Niemiec(2006)은 자율성, 관계성, 유능성 각각의 심리적 욕구 충족뿐 아니라 욕구 간의 균형이 중요하다고 주장하였다. 기본 심리욕구의 충족 수준이 동일할지라도 욕구 간의 균형이 있는 사람이 없는 사람에 비해 더 높은 주관적인 안녕감 수준을 보인다고 하였다. 이는 각 기본심리욕구와 중독과의 관계뿐 아니라 기본심리욕구들의 균형을 고려해야 함을 시사한다.

Ryan과 Deci(2008)는 자율성, 관계성, 유능성이 충족되면 긍정적 목표를 달성하고 부정적 목표를 회피하려는 동기가 활성화된다고 하였는데, 선행연구에서는 이를 목표감(sense of goal)이라고 명명하고, 자기결정이론의 3가지 기본심리욕구에 목표감을 추가하여 기본동기로 하고, 기본 동기간의 균형과 역동에 관해 설명하였다(박상규 등, 2017). 동기균형이론은 최초의 심리적 동기인 자율성과 소속감이 한 축, 기능적 측면의 동기인

유능감과 목표감이 또 다른 축을 이룬다. 이 두 개의 축은 상호 작용하며 전체적인 동기균형을 이루는데, 자율성과 소속감의 안정적인 균형을 통해 유능감이 경험되고 유능감은 목표감의 확장을 통해 균형을 이루게 되며, 이러한 목표감의 확장은 자율감의 확장을 유도한다(Hatvany, Burkley, & Curtis, 2018). 박상규 등(2017)은 이러한 기본 동기 간 균형이 무너져 균형을 회복하고자 하나, 그 시도가 역기능적일 때 중독행동으로 이어질 수 있다고 하였다. 구체적으로 자율감과 유능감을 역기능적으로 추구할 경우, 강박증상을 보이며 자율감과 목표감을 역기능적으로 추구하여 충동 증상이 나타날 수 있다(박상규 등, 2017). 예를 들면 청소년들이 대인관계가 단절된 상황 속에서 지속해서 경쟁상황에 있다 보면, 인터넷 게임 행동을 통해 무너진 기본 동기간 균형을 되찾으려고 시도할 수 있다. 하지만 일시적으로 가상현실 속에서 기본 동기 간 균형이 되찾아질지 몰라도 현실세계에서는 여전히 불균형 상태이기 때문에 중독과 같은 악순환에 빠지게 된다.

5. 인터넷·스마트폰 과의존 관련 프로그램

가. 인터넷·스마트폰 과의존 관련 기존 저연령 집단상담 프로그램

국내에서 개발된 저연령 대상 인터넷·스마트폰 집단상담 프로그램은 미술치료, 자기조절이론, 통합적 접근을 기반으로 한 프로그램들이었으며, 프로그램의 내용을 정리하면 표 1과 같다.

표 1. 초등 저학년 대상 인터넷·스마트폰 과의존 치유 집단상담 프로그램

구분	연구자	발표연도	이론	회기수	연구대상	프로그램 구성요소
1	최요한, 유형근	2014	통합접근	10회기	초2	자기통제력 향상, 사회성 증진, 우울감 감소, 충동성 감소
2	전소영, 오승진	2015	미술치료	14회기	-	친밀감 형성 및 흥미유발, 문제인식 및 문제해결, 자아존중감 및 목표의식 향상
3	김호숙, 유형근, 남순임	2015	통합접근	12회기	초2	스마트폰 인식, 자기통제력 향상, 충동성 조절, 가족관계
4	정송화, 이경은, 하나영	2022	자기조절이론	8회기	초1~6	자기 점검, 자기 평가, 자기강화, 자기통제

최요한, 유형근(2014)는 인터넷 게임중독 예방을 위해 자기통제력 향상, 사회성증진, 충동성과 우울 감소를 목표로 총 10회기 부모연계 프로그램을 개발하였다. 인터넷의 해로운 점을 알아보고 생활 계획표, 올바른 선택에 대한 활동을 하며 자기통제력을 향상시킨다. 인터넷을 하는 상황을 살펴보고 자신과의 약속을 정해 구체적인 계획을 세우도록 한다. 협동 놀이와 나와 타인이 다름을 느끼며 사회성을 증진하도록 하고, 자신의 대표 장점을 찾아 자신감을 가질 수 있도록 한다. 이 프로그램을 참여한 결과 실험집단과 통제집단 사이 유의미한 차이를 보였다.

전소영, 오승진(2015)은 미술치료 프로그램을 적용하여 스마트폰 중독 초등학생의 중독성에 미치는 효과에 대해 연구하였다. 프로그램은 총 14회기로, 초기단계에서는 친밀감 형성과 흥미유발에 중점을 두었다. 중기단계에서는 자신의 문제를 인식하고 감정을 표출하며 타인이해와 수용을 통해 충동성 감소, 스트레스 해소에 초점을 두었다. 종결단계에서는 성취감에 대한 경험을 할 수 있는 프로그램을 구성하여 자아존중감을 향상시키고 목표를 세울 수 있게끔 하였다. 그 결과 스마트폰 중독성 감소에 효과를 보였으며, 특히 하위영역 중 일상생활 장애, 내성, 금단현상에서 유의미한 차이를 보였다.

김효숙, 유형근, 남순임(2015)는 저학년 스마트폰 중독 예방을 위해 총 12회기 부모연계 집단상담 프로그램을 개발하였다. 초기 단계에서는 스마트폰의 장점, 단점과 과도하게 사용할 경우 나타나는 부작용을 알아보고 나의 스마트폰 사용 모습을 살펴봄으로써 스마트폰에 대한 전체적인 인식을 할 수 있도록 구성하였다. 중기 단계에서는 자기 통제력 향상과 충동성 조절을 목표로 두고 프로그램을 구성하였다. 나만의 스마트폰 규칙을 세우고 자신의 장단점을 찾고 미래를 위해 해야 할 일을 찾아보게끔 하였다. 이후 가족이 스마트폰을 사용하면서 달라진 점을 찾으며 가족관계를 다루는 회기로 마무리가 된다. 부모는 1회기에 함께 참여하여 자녀의 스마트폰 중독 예방을 위해 부모 역할의 중요성을 인식할 수 있도록 한다. 이후 회기에서는 회기별 목표에 맞추어 과제를 수행하게끔 구성되어 있다. 그 결과 현저성, 충동·강박적 사용, 내성, 대인 간 갈등 영역에서 실험집단에 유의한 차이가 있었다.

정송화, 이경은, 하나영(2022)는 자기조절이론에 근거한 총 8회기 프로그램을 개발하였다. 스마트폰을 올바르게 사용하기 위해 자기조절 지식과 개념을 지도하여 자기조절 개념을 갖게 한 후 자기조절 개념을 일치된 행동으로 옮겨보며 직접 연습할 기회를 제공하였다. 획득한 자기조절 실천력과 행동력을 실제 생활 속에서 적용해 보면서 정확한 목표 설정과 적극적으로 실천할 수 있도록 돕는 프로그램을 구성하였다.

스마트폰·인터넷 과의존 관련 기존 집단상담 프로그램은 저연령 초등학생의 정서적

인 문제에 초점을 두고 주로 개입을 하였다. 낮은 연령일수록 가족, 환경 변인이 인터넷·스마트폰 과의존에 미치는 주요변인 중 하나임에도 불구하고 저연령 초등생과 부모가 함께 개입하는 프로그램은 거의 없는 실정이며, 대안활동 모색, 가족과 개인의 상호작용 등의 접근에 있어 미흡한 점이 있었다. 또한 부모가 개입하는 프로그램의 경우, 1회기에 부모가 참여하고 나머지 회기에서는 과제로 참여하는 방식이라 가족 간의 관계를 직접적으로 다루기에는 미흡한 점이 있었다. 또한, 저연령 대상(초1~3) 프로그램의 수가 미비하여 유의미한 자료를 수집하는 데에 어려움이 있다. 이에 본 프로그램에서는 초1 연령의 발달적 특성을 고려하여 대안활동을 충분히 경험하고, 보호자와 함께 가족 관계, 상호작용을 할 수 있도록 하겠다.

나. 인터넷·스마트폰 과의존 관련 기존 가족캠프 프로그램

대체로 인터넷 과의존을 겪고 있는 청소년들은 자신의 문제를 부정하고 내성적인 성격으로 인터넷 이용 외의 현실적인 대인관계가 적으며, 집중력 부족, 분노 등의 충동성 조절에 어려움을 겪는 경향을 나타낸다. 그리고 무엇보다 인터넷을 대처할 수 있는 놀이나 여가를 발견하지 못하는 점이 문제이다(한국청소년상담원, 2008). 인터넷 과의존과 관련한 캠프 프로그램들은 예방 차원의 프로그램과 인터넷 과의존 청소년의 치료를 목적으로 하는 개입적인 프로그램의 두 가지 큰 맥락에 따라 운영되고 있는 것으로 보인다. 초등학생을 대상으로 운영된 인터넷·스마트폰 과의존 관련 캠프 프로그램 내용을 살펴보면 표 2와 같다.

표 2. 초등학생 대상 인터넷·스마트폰 과의존 관련 캠프 프로그램

구분	캠프명	실시 년도	대상	기간	프로그램 구성요소								진행 방식	
					청 소 년 집 단 상 담	부 모 집 단 상 담	체 험 활 동	가 족 포 로 그 램	심 리 극	음 악· 미 술· 웃 음 치 료	의 사 소 통 교 육	인 터 넷 사 용 교 육 ▼ 청 소 년	인 터 넷 사 용 교 육 ▼ 부 모	예 방
1	가족과 함께하는 게임캠프	2004	만7세 이상 청소년 및 부모 100가 족	2박 3일			○	○					○	○
2	인터넷중독 숯치유 가족캠프	2010	초등생 및 부모 40가족	2박 3일	○	○	○	○	○	○				○
3	인터넷중독 예방과 치유를 위한 “log in forest camp”	2011	아동 청소년	2박 3일			○			○		○		
4	Good-Bye 게임중독 “신나는 인터넷 쉼터캠프”	2011	초등생(3~6) 및 부모 30가족	1박 2일 (1차) /2박 3일 (2차)	○		○						○	
5	건강한 인터넷 사용과 가족기능 향상을 위한 가족치유캠프	2011	초등생(4~6) 및 보호자 10가족	2박 3일			○	○			○	○		○

구분	캠프명	실시 년도	대상	기간	프로그램 구성요소								진행 방식		
					청소년 집단상담	부모 집단상담	체험 활동	가족 프로그램	심리 극	음악· 미술· 웃음치 료	의사 소통교 육	인 터넷 사용 교육 ▼청 소년	인 터넷 사용 교육 ▼부 모	예 방	치 료 적 개 입
6	신나go! 즐겁go! 함께하go!	2012	초등생(4~6) 및 보호자 12가족	2박 3일	○	○	○	○		○		○			○
7	인터넷 어린이 수비대 숲캠프	2012	취약계층 초등생 30명	3박 4일	○		○					○			○
8	인터넷 가족캠프 “통하는 가족 e-이야기”	2012	중학생 및 보호자 10가족	1박 2일	○		○	○				○	○		○
9	인터넷 중독 청소년 가족치유캠프	2012	초등생(4~6) 및 보호자 25가족	2박 3일	○	○	○	○			○	○	○		○
10	게임문화 가족캠프	2017	100여 명	1박 2일			○	○				○	○	○	
11	저연령 청소년 가족치유캠프	2020	초등생(2~3) 및 보호자 23가족	2박 3일	○	○	○	○			○	○	○		○

게임문화진흥협회의(2004)에서 실시된 『가족과 함께하는 게임캠프』는 만 7세 이상의 청소년과 학부모 100명을 대상으로 2박 3일간 운영되었다. 캠프 프로그램의 목적은 게임을 통한 가족 간의 유대 증진 및 세대 차 해소, 학부모의 게임에 대한 올바른 이해와 체험을 통해 자녀의 게임이용에 대한 효과적인 지도 방법 모색, 게임을 온 가족이

함께 즐기는 건전한 여가문화로 자리매김하고자 하였으며, 가족게임대전, 가족 보드게임, 레크리에이션, 청소년 게임대전, 프로그래머와의 대화, 자녀 게임이용지도 방법, 게임체험, 우리 가족만의 게임 만들어보기 프로그램 내용으로 구성되었다.

한국녹색문화재단(2011)에 실시된 『인터넷중독 청소년을 위한 가족 숲 치유 캠프』는 인터넷 과의존 문제를 가진 초등학생을 대상으로 2박 3일씩 각각 2회에 걸쳐 진행되었으며, 캠프는 부모교육 프로그램, 인지행동치유 프로그램, 숲치유 프로그램으로 구성되었다. 캠프의 목적은 가족과 함께하는 숲체험의 긍정적인 대안경험을 통해 인터넷 중독을 해결할 수 있는 계기를 마련하고 가족과 또래 치유를 통해 가족 갈등을 해소하고 또래관계를 향상하고자 하였다. 1회차에는 청소년 집단상담, 부모상담 및 연극놀이와 웃음치료, 숲과 친해지기, 세족식 등이 구성되었으며 2회차에는 인터넷 과다사용 특강, 인터넷 중독 극복 체험기, 가족상담, 소시오드라마, 숲에서 배우기 등으로 구성되어 운영되었다. 캠프의 효과성은 사전평가, 중간평가, 사후평가의 형태로 3회 평가가 시행되었으며, 효과성 평가 결과 Young척도, K-척도, 사회불안척도는 캠프 전에 비해 2번의 캠프 시행 후 통계적으로 유의하게 감소하였고, ADHD 평가척도, 행동장애평가척도, 아동행동평가척도는 유의하지 않으나 감소하는 경향을 보였고 가족관계 척도 및 부모-자녀 간 의사소통 척도는 유의하지는 않았으나 개선되는 경향을 보였다(한국녹색문화재단, 2011).

『log in forest camp』는 한국녹색문화재단에서 여성가족부와 함께 인터넷 과다사용으로 인하여 학업지장이나 건강약화 등의 어려움을 겪는 아동·청소년을 대상으로 운영되었다. 프로그램의 목적은 아웃도어 리더십 교육을 통해 스스로 인터넷 과다사용문제를 극복할 수 있도록 지원하고, 가족교육을 통해 가족관계증진과 인터넷중독에 대한 치료와 예방을 지원하고자 하였다. Log in forest camp는 2007년부터 2011년까지 진행되었으며, 참가아동을 위한 2박3일형 캠프와 부모님이 함께 참여하는 당일형 교육으로 구성되어 있다. 참가아동들은 2박3일 동안 겨울 숲에서 진행되는 아웃도어 리더십 교육을 통해 스스로 인터넷 과다사용문제를 극복할 수 있도록 지원하며, 숲속트래킹, 숲속 미션수행, 목재 카프라 만들기 등 체험과 관련한 활동이 주를 이룬다(연합뉴스, 2011.01.06).

대구광역시 교육청에서 실시한 Good-Bye 게임중독 『신나는 인터넷 컴퓨터캠프』(2011)는 캠프를 통해 다양한 문화활동, 체험활동 등을 통해 인터넷 이외의 대안활동을 경험하고 참여한 청소년들과 관계향상 프로그램을 통해 사회성을 발달시켜 스스로 인터넷 사용조절 능력을 향상시키는 것을 목적으로 한다. 캠프 내용으로는 행정안전부의 집단상담 프로그램 중 2-3회기를 활용하여 실시되었으며, 감정조절·시간활용 능력·인터넷

활용에 대한 문제점 및 대처방안 습득의 내용으로 구성되어 있다. 또한 인터넷 사용과 관련한 특강과 함께 눈썰매타기, 오리엔티어링, 요리경연대회, 담력훈련 등의 체험활동으로 구성되어 운영되었다.

충청남도광역시정정보건강센터에서 실시한 건전한 인터넷 사용과 가족기능 향상을 위한 가족치유캠프(2011), 신나go!즐겁go!함께하go!(2012) 캠프는 인터넷 중독 청소년 가족을 대상으로 사회와 소통의 발판 마련 및 인터넷 중독을 예방하고 올바른 컴퓨터 사용 습관을 형성할 수 있도록 하는 것을 목적으로 하였다. 2011년에는 생애주기별 가족 집단상담과 음악치료, 댄스테라피, MBTI의 가족프로그램과 갯벌 생태체험, 도미노 등의 체험프로그램, 부모교육으로는 십대와 통하는 대화법, 청소년교육으로는 건강한 인터넷 사용 교육으로 구성되었으며, 2012년에는 청소년/부모 집단상담, 음악치료와 가족놀이 프로그램의 가족프로그램, 포크댄스, 서바이벌, 도미노 등의 체험활동 및 건강한 인터넷 사용법 교육으로 구성되어 운영되었다.

인터넷 어린이 수비대 숲캠프(2012)는 여성가족부, 행정안전부, 교육과학기술부, 산림청, 문화체육관광부, SK커뮤니케이션즈 각 부처의 특성화된 프로그램을 통합한 민관 협업형태로 추진된 취약계층 초등학생을 위한 캠프 프로그램으로 한국 청소년상담복지개발원과 청소년상담복지센터에서 총 6회 운영되었다. 인터넷 어린이 수비대 숲캠프의 목적은 인터넷 중독에 위험성이 높은 취약계층 청소년들을 대상으로 캠프를 통해 자신의 문제를 예방·치료할 뿐만 아니라 ‘인터넷수비대’ (인터넷 문제로부터 청소년을 지키는 사람)로서의 자부심을 갖도록 하는 데 있으며, 인터넷 사용습관 파악, 숲에서 나를 찾기, 인터넷 중독 피해 인식, 스트레스 조절 및 대안활동 모색, 체험활동, 인터넷 게임 관련 비합리적 사고 확인, 인터넷 게임 사용 조절 활동 경험, 진로프로그램을 통한 인터넷 사용 조절 결심, 나의 목표 발표하기 등으로 구성되어 있다. 캠프의 효과성은 사전·사후평가로 실시되었으며, 그 결과 역기능적 인터넷 사용신념이 유의미하게 감소한 것으로 나타났으며, 우울, 게임조절 자기효능감, 자아개념은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지는 않았으나 평균에서 우울은 감소하였으며, 게임조절 자기효능감과 자아개념은 증가한 것으로 나타났다.

전라북도인터넷중독대응센터(2012)에서 실시된 『통하는 가족 e-이야기』는 중학생 자녀를 둔 10가정을 대상으로 1박 2일간 캠프를 진행하였다. MBTI를 통해 가족구성원을 이해하고, 가족관계 개선프로그램, 자녀와 소통하는 방법, 인터넷 사용조절 프로그램, 가족티셔츠 만들기 등을 프로그램으로 구성하여 인터넷을 과다 사용하는 청소년들이 인터넷을 올바르게 이용할 수 있도록 하였다. 또한 가족과 함께 인터넷 외 대안활동을

모색해 봄으로써 가족 공동체를 형성하는 데에 기여하였다.

한국청소년상담복지개발원(2012)에서 개발한 『인터넷중독 청소년 가족치유캠프』는 초등생(4-6학년) 및 보호자 25가족을 대상으로 운영한다. 청소년 집단, 부모 집단, 가족 집단으로 나누어 캠프를 진행하며, 청소년 집단에서는 인터넷에 대한 이해, 나의 꿈 탐색, 감정을 올바르게 전달하는 방법, 자기조절에 대해 다룬다. 부모집단에서는 인터넷에 대한 이해, 청소년 자녀의 발달적 특성 이해, 자녀의 인터넷 사용동기 이해, 양육태도 점검, 자녀와 효과적 소통 방법이 구성되어 있다. 가족 집단에서는 부모와 자녀가 상대방의 입장에서 생각해보며 서로를 이해할 수 있는 시간과 직접 올바르게 소통하는 방법을 실습할 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 또한 대안활동을 모색하여 인터넷 대신 할 수 있는 다른 활동들도 탐색해 보도록 한다.

한국콘텐츠진흥원(2017)에서 실시된 『게임문화 가족캠프』는 100여 명을 대상으로 1박 2일 동안 진행하였으며, 게임 문화 이해, 게임 콘텐츠 체험, 보드게임 체험, 게임 골든벨 등 부모 자녀의 소통 기회를 마련하고 건강한 게임 이용 문화를 확산하고자 하였다.

『저연령 청소년 가족치유캠프』(2020)은 『인터넷중독 청소년 가족치유캠프』(한국청소년상담복지개발원, 2012)을 저연령 청소년(초등 2-3학년)에 맞추어 재편성한 프로그램이다. 청소년 집단, 부모 집단, 가족 집단으로 나누어서 프로그램이 운영되며, 인터넷·스마트폰의 긍정적, 부정적 영향, 의사소통, 감정과 요청사항 전달 방법에 대한 내용으로 구성되어 있다. 부모 집단은 자녀의 발달적 특징, 양육태도 점검, 효과적 소통 방법에 대한 내용이며, 가족 집단은 함께 할 수 있는 활동을 찾아보고 소통방법을 적용해 보는 시간으로 구성되었다.

지금까지 살펴본 인터넷·스마트폰 과의존 관련 기존 캠프 프로그램의 경우, 청소년을 대상으로 인터넷·스마트폰 사용관련 교육과 체험활동 프로그램을 중심으로 이루어진 프로그램이 대다수였으며, 초등학생 대상 캠프의 경우 연구를 통해 구성되고 그 효과성을 측정한 캠프는 거의 없었다. 또한 부모가 함께 참여하는 가족캠프의 경우, 부모에 대한 개입보다 가족이 함께하는 시간을 통해 부모-자녀관계를 회복할 기회를 마련 및 인터넷·스마트폰 과의존과 관련한 정보를 제공하는 부모교육으로 구성된 캠프가 주를 이루었으며 부모 양육태도 및 의사소통이 인터넷·스마트폰 과의존 치료를 유지하는데 중요한 요인임에도 불구하고, 프로그램 효과를 검증한 인터넷·스마트폰 과의존 캠프 프로그램은 거의 개발되어 오지 못하였다. 이에 본 연구에서는 자녀, 보호자집단을 구성하여 대상별에 맞춘 개입(대안활동, 부모교육 등)을 진행하고, 가족집단을 통해 가족 간의 상호작용을 다룰 수 있게 하겠다.

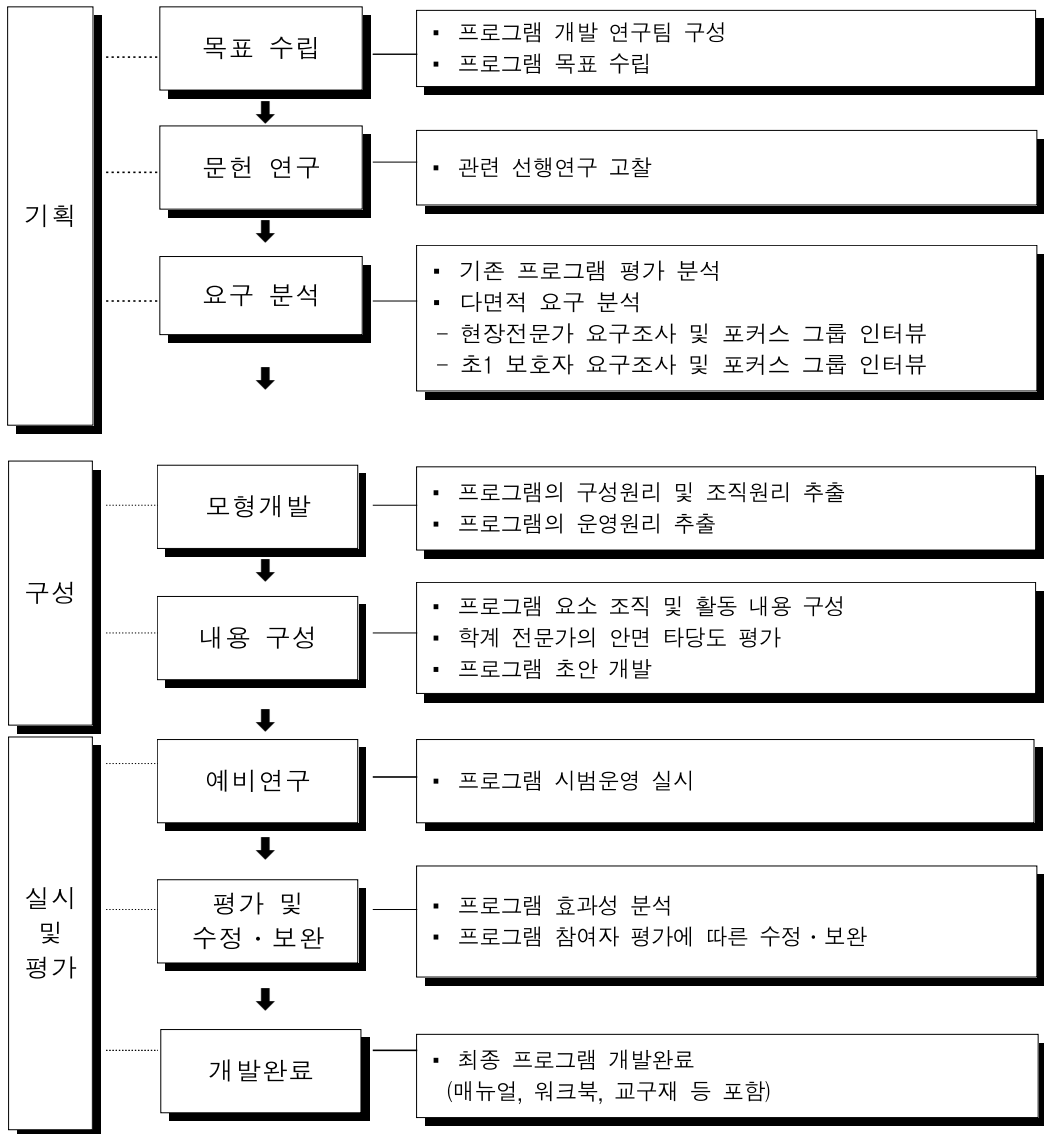
III. 연구 방법

1. 연구방법

가. 프로그램의 개발 과정

초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 매뉴얼 개발 연구 절차는 그림 1과 같다. 김창대 등(2011)이 제안한 프로그램 개발의 3단계를 적용하였다. 초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 매뉴얼 개발과정은 다음과 같다.

첫 번째, 기획단계로 목표수립, 문헌연구, 요구분석의 과정을 거쳐서 진행하였다. 목표수립단계에서는 인터넷·스마트폰 과의존 저연령화에 대응하기 위한 맞춤형 연구 진행을 위해 프로그램 개발 연구팀을 구성하고, 청소년상담복지센터 및 인터넷중독예방상담센터에서 활용할 수 있는 초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램을 개발하고자 하는 목표를 수립하였다. 문헌연구단계에서는 국내외의 관련된 선행연구 및 미디어 관련 프로그램의 내용을 검토하며, 프로그램 구성 원리를 탐색하였다. 현장 요구분석 단계에서는 인터넷·스마트폰 과의존 가족치유캠프 경험이 있는 현장전문가들을 대상으로 요구조사를 실시하였다. 이를 통해 기존 인터넷·스마트폰 과의존 가족치유캠프에서의 도움 되는 점, 개선점 및 초등1 연령 가족치유캠프 형태 등을 파악하였고, 실제 현장에서 필요로 하는 요구를 반영하고자 하였다.



[그림 1] 프로그램 개발 절차

2. 기획단계

가. 현장전문가 대상 요구조사 및 포커스 그룹 인터뷰 결과

1) 현장전문가 대상 요구조사

가) 조사대상

현장전문가(청소년상담복지센터·인터넷중독예방상담센터 실무자, 팀장, 외부강사 등) 20명을 대상으로 답변을 종합하였다. 조사 참여 인원 및 일반적 특성은 표 3에 제시하였다. 설문 문항은 초등1 연령 대상 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램 개발 필요성 및 고려 사항에 대해 묻는 질문 위주로 조사를 진행하였다. 설문 내용은 부록1에 첨부하였다.

표 3. 현장전문가 설문조사 일반적 특성

구분		명(%)
성별	남자	6(30%)
	여자	14(70%)
연령	20대	1(5%)
	30대	12(60%)
	40대	4(20%)
	50대	3(15%)
학력	학사 졸업	3(15%)
	석사 과정	1(5%)
	석사 수료	2(10%)
	석사 졸업	10(50%)
	박사 과정	1(5%)
	박사 수료	1(5%)
	박사 졸업	2(10%)
전공	상담학	12(60%)
	교육학	4(20%)
	심리학	2(10%)
	청소년학	1(5%)
	미술치료	1(5%)

상담 경력	1~3년	4(20%)
	3~5년	5(25%)
	5~7년	4(20%)
	7~10년	3(15%)
	10년 이상	4(20%)
가족치유캠프 참여 경력	없음	1(5%)
	간접 경험 있음	2(10%)
	1회 경험 있음	6(30%)
	2회 경험 있음	8(40%)
	3회 이상 경험 있음	3(15%)

나) 프로그램 개발을 위한 시사점 도출

청소년상담복지센터 및 인터넷중독예방상담센터 실무자, 팀장, 외부강사로부터 받은 초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램 개발 시 고려해야 할 사항에 대한 의견은 표 4와 같다.

표 4. 프로그램 개발을 위한 현장전문가 대상 설문조사 결과 요약

구분	의견사항
가족치유캠프 기간	<ul style="list-style-type: none"> • 1박 2일
한 회기의 시간	<ul style="list-style-type: none"> • 초등학생 저학년 학생들의 집중력을 고려하여 30~40분 내외로 구성
가족치유캠프 1일차 마무리 시간	<ul style="list-style-type: none"> • 초등학생 1학년의 취침시간을 고려하여 오후 7시에 마무리
내용 구성	<ul style="list-style-type: none"> • 기존 가족치유캠프와 달리 참여도 있는 집단상담 형태의 부모교육 • 초등 연령 중에서도 가장 보호자의 영향을 많이 받는 초등1 연령임을 고려하여 보호자 교육에 초점 • 인터넷·스마트폰 외의 즐거움을 경험할 수 있는 대안활동 • 가족끼리 함께할 수 있는 대안활동 경험 제공 • 마무리 단계에서의 가족규칙 정하기를 통해 가족치유캠프의 목적을 담아낼 수 있도록 하는 것이 필요 • 초등 1학년에 맞는 용어 선정
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 초등 1학년 집중 시간을 고려하여 여유 있는 일정으로 구성 필요 • 가족 상담이 필요할 경우 바로 연계할 수 있도록 사전 안내 필요

나. 현장전문가 대상 포커스 그룹 인터뷰 결과

1) 인터뷰 참여자

가족치유캠프 운영 경험이 있는 현장전문가를 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다. 본 연구의 포커스 그룹 인터뷰는 2023년 4월 20일에 진행하였으며, 참여자의 일반적 특성은 표 5와 같다.

표 5. 현장전문가 포커스 그룹 인터뷰 대상자의 일반적 특성

구분	대상	지역	성별	연령	상담 경력	가족치유캠프 진행 경험
현장 전문가	A	경상북도	여	40대	상담경력 16년	3회
	B	서울	여	30대	상담경력 5년	3회
	C	경기도	남	30대	상담경력 7년	2회
	D	전라남도	여	50대	상담경력 11년	3회

2) 질문지 구성

포커스 그룹 인터뷰 질문지는 다수의 미디어 중독 연구 및 상담경험을 가지고 있는 상담심리 전공 교수 1인, 심리학·교육학 박사 수료자 2인, 상담심리치료학·아동가족학 석사 2인이 개발하고자 하는 프로그램의 구성 및 고려사항 등을 반영하여 반구조화된 질문으로 구성하였다. 질문 아이디어를 수집하고, 질문 초안을 작성하고 검토하여 협의가 이뤄진 질문지를 작성하였다.

3) 인터뷰 자료수집 및 내용분석

포커스 그룹 인터뷰 진행은 연구진 중 프로그램 개발 및 면접 경험이 많은 1인과 상담심리전공 교수 1인이 인터뷰 전체 진행을 담당하였으며, 상담학, 교육학 등 석사학위 소지자 2인, 박사 수료자 1인이 보조하였다. 인터뷰 소요시간은 75분 진행되었으며, 인터뷰 내용을 전사하여 분석에 사용하였다.

자료 분석의 경우 인터뷰 내용을 전사한 축어록과 인터뷰 진행자가 작성한 현장 기록을 자료로 활용하였다. 본 연구의 참여자 5인이 전사된 내용을 검토하고 인터뷰 내용을 이해하여 범주화를 실시하였다.

4) 포커스 그룹 인터뷰 내용분석 결과

인터뷰 결과 ‘저연령 개입 시 고려해야 할 사항’, ‘가족치유캠프 운영 시 보호자의 요구’, ‘가족치유캠프 형태 및 내용’의 3가지 범주가 도출되었다. 범주별로 내용을 살펴보면 표 6과 같다.

표 6. 현장전문가 포커스 그룹 인터뷰 내용

범주	하위범주	내용	
저연령 개입 시 고려해야 할 사항	집중력 부족	• 집중하는 시간이 짧아 매체 이용	
	보호자와 분리가 어려움	• 프로그램 도중 보호자를 찾을 수 있음	
	언어 표현 한계	• 언어로 표현하는 데에 한계가 있어 매체를 이용한 상담 필요	
	보호자의 태도	• 보호자의 태도에 따라 효과가 많이 달라짐 • 보호자와 저연령 아동의 미디어 과의존을 받아들이는 관점에 차이가 있음	
	안전 유의	• 쉬는 시간에 많은 인원이 뛰어다니고 한 가지 활동이 몰릴 수 있어 안전에 유의해야 함	
가족치유캠프 운영 시 보호자의 요구	미디어 관련 양육 방법	• 세세하고 구체적인 미디어 관련 양육 방법	
	과의존 상태 판단 기준	• 아이의 미디어 과의존 여부 판단기준	
	지속적인 추후 모임	• 지속적인 추후모임을 통해 심화된 양육 정보	
가족치유캠프 형태 및 내용	프로그램 운영시간 개선	• 기존 시간표(9시~21시) 개선 필요 • 저녁 이후에는 자유시간 제공	
	보호자	집단상담 형태	• 집단교육의 형태보다는 집단상담 형식의 프로그램 선호
		집단원 수 적게 편성	• 집단원 수를 적게 편성하여 함께 이야기를 나눌 수 있는 시간 확보
		자기 자신을 돌아볼 수 있는 프로그램	• 자기 자신을 이해하는 시간 편성
		미디어 통제 필요성	• 인터넷·스마트폰으로 인해 생기는 본질적인 문제
	청소년	대안활동	• 대안활동, 놀이 위주의 활동 구성
	가족	직접 적용해보기	• 보호자가 보호자집단에서 배운 내용을

		가족집단 시간에 실습해 보는 형태
	대안활동	• 자연을 즐기는 프로그램(숲체험, 서핑 등)에 대한 만족도 높았음
	가족 규칙 정하기	• 약속 정하는 활동
	프로그램 나눌 시간	• 보호자와 자녀가 함께 프로그램에 대해 나눌 수 있는 시간 제공

가) 현장전문가가 지각한 저연령 개입 시 고려해야 할 사항

저연령 개입 시 고려해야 할 사항으로 현장전문가의 다양한 보고가 있었다. 우선 저연령의 특성상 집중력이 부족하여 프로그램 운영 시 어려움이 있으며, 언어 표현에 한계가 있어 매체를 이용한 상담, 프로그램을 진행한다고 보고하였다. 또한 보호자와의 분리가 어려운 아동도 있어 이에 대해 유의가 필요하다고 하였다. 보호자의 영향을 많이 받는 연령인 만큼 보호자의 태도에 따라 프로그램의 효과가 달라지기도 하고, 보호자와 아동의 미디어 과의존을 받아들이는 정도 차이가 있어 이에 대한 간극도 존재함을 보고하였다. 캠프 프로그램으로 운영될 시, 쉬는 시간에 아동들이 한꺼번에 특정 장소, 놀이기구 등에 몰리거나 뛰어다니는 행동 등으로 안전에 각별히 유의가 필요하다고 강조하였다.

“학교에서조차 40분 정도 이상의 수업을 받아본 경험이 없는 친구들이었기 때문에 그 이상의 집중에 굉장히 큰 어려움을 보이고 있었어요 (집중력 부족, 현장전문가 C)”

“온라인 캠프와 대면 캠프를 진행했었는데 둘 다 집중력에 관한 거는 조금 어려움이 있었어요 (집중력 부족, 현장전문가 D)”

“집중하는 데 어려움이 있었어요 그래서 집중시간을 줄이고 상담보다 놀이를 통해서 아이랑 시간을 보낼 때 자기 이야기를 조금씩 꺼내면서 관계를 형성하는 부분들이 있었거든요 (집중력 부족, 현장전문가 A)”

“부모님이 함께 있다가 부모님과 격리되는 것에 대한 어려움이 있었어요 아이들 집단 참여할 때 부모님을 찾는 거죠 ‘엄마 이리 와. 이리 와!’ 이렇게 하면서 혼자 있는 걸 힘들어하는 경우가 많았고(보호자와 분리 어려움, 현장전문가 C)”

“아이들이 부모님하고 같이 있을 때는 보호 받는다고 생각하는데, 그래서 아이들이 단체

생활에 적응하려고 노력하는데 혼자가 됐을 때는 방어적인 자세를 좀 취하는 것 같은 느낌이 있었거든요 (보호자와 분리 어려움, 현장전문가 D)”

“아무래도 어린 아이들이다 보니까 언어로 표현하는 데 한계가 있잖아요 그래서 결국에는 모래놀이나 매체를 이용한 상담을 많이 이용해야 되더라고요 (언어 표현 한계, 현장전문가 B)”

“부모님의 영향 아래 있는 아이들이어서 보호자 개입이 너무 중요한 거예요 어머님들이 얼마나 설득되어 있고 어머님들이 여기에 동기화가 얼마나 되어 있고 어머님들이 자녀의 문제에 대해서 얼마나 직면할 수 있고, 자신의 양육 태도에 대해서 어느 정도 솔직하게 말할 수 있는냐에 따라서 아이의 변화 정도가 많이 달라지고 치료 효과가 많이 달라지는 것 같아요 (보호자의 태도, 현장전문가 B)”

“부모님들 같은 경우에는 예방 차원으로 ... 부모님들의 욕구는 굉장히 높아요 아이들한테는 프로그램이 들어갔을 때 보니까 ‘나는 아무 문제없는데요’, ‘나는 이런 걸 해본 적이 없는데 어떻게 생각해요?’ 라고 하면서(보호자의 태도, 현장전문가 D)”

“아이들 다수가 우르르 달려들어 어떤 기구를 타기 시작하면 정신없이 막 오면서 타는 부분이 있어서 안전교육 같은 경우도 굉장히 필요(안전 관련, 현장전문가 D)”

나) 가족치유캠프 운영 시 보호자의 요구

가족치유캠프를 직접 운영하며 보호자의 요구 사항들을 다음과 같이 보고하였다. 아동의 미디어 과의존 여부를 판단하는 기준을 몰라서 자녀의 과의존 정도를 파악하지 못해 판단 기준에 대해 안내가 필요하다고 제안하였다. 기존 가족치유캠프에도 자녀를 어떻게 양육해야할지 방법은 제공하고 있지만, 보다 더 세세하고 구체적인 미디어 관련 양육방법을 원한다고 보고하였다. 또한 심화된 양육방법에 대해 알고 싶어 지속적인 추후모임을 원하는 보호자도 있었다는 보고도 있었다.

“우리 아이가 이 정도 사용하는데 이게 과의존 인지의 판단 기준을 잘 못 세우시는 것 같더라고요 (과의존 상태 판단기준, 현장전문가 D)”

“우리가 어떻게 해야 하는지, 어떻게 하면 인터넷·스마트폰을 슬기롭게 친구처럼 이용할 수 있는지, 그 방법을 좀 알려달라고 하셨어요 저희가 방법을 알려주는 교육을 하긴 했는데 그 교육이 좀 더 세세하게 구체적이었으면(미디어 관련 양육 방법, 현장전문가 D)”

“우리 아이는 이런데 선생님 어떻게 해요?” 라고 하면서 질문을 하시는 경우가 굉장히 많으시더라고요 (미디어 관련 양육 방법, 현장전문가 D)”

“마지막에 약속하는 것을 같이 하잖아요. 일상으로 돌아가서 이것들을 잘 지켜내고 있는지, 혹은 현실에서 어떻게 더 변화해서 적용할 수 있는지 이렇게 좀 추가적인 만남을 하길 원하시는 거예요 (지속적인 추후모임, 현장전문가 B)”

다) 가족치유캠프 형태 및 내용

기존 가족치유캠프에서 저녁 9시까지 이어지던 프로그램 시간의 축소가 필요하다고 하였으며, 저녁 시간에 자유롭게 보호자와 청소년이 함께 할 수 있는 시간을 가지는 것이 좋을 것 같다고 보고하였다. 보호자 집단은 집단교육의 형식보다는 집단 상담 형식으로 진행하고, 집단원 수를 적게 편성하여 이야기를 나눌 수 있는 시간을 확보하는 것이 필요하다고 보고하였다. 또한 보호자 자신을 이해할 수 있는 내용을 편성하고, 인터넷·스마트폰 과의존 관련 폐해 또는 양육 기술 중심이 아닌 본질적인 문제에 초점화되길 바란다고 보고하였다. 청소년집단은 대안활동과 놀이 위주로 프로그램이 구성되길 원한다고 보고하였다. 가족집단 시간에는 보호자가 배운 내용을 실습할 수 있도록 하고, 자연을 즐기는 대안활동 프로그램, 가족 규칙 프로그램이 효과가 좋았다고 보고하였다.

“아침 9시부터 저녁 9시까지 부모님과 애들이 계속 달린단 말이에요. 정말 쉬는 시간이 없어요 (프로그램 운영시간 개선, 현장전문가 B)”

“저녁 식사 후에 하는 한 시간은 되게 힘들어하시더라고요 ... 1학년 대상으로 한다면 저녁시간 이후에는 자유롭게 부모들과 함께 할 수 있는 그런 프로그램을 주고 교육 프로그램은 좀 빠지는 게 어떨지 생각했었습니다. (프로그램 운영시간 개선, 현장전문가 D)”

“자연으로 나가셨을 때 스마트기기 하나도 없이 자연으로 나가서 자연을 보게 되잖아요. 그 시간을 3시간 정도 드렸었는데 숲 안에서 자연을 느끼시면서 아이들하고 교감을 새롭게 하는 거니까요 (가족-대안활동, 현장전문가 B)”

“숲체원을 돌아보는 시간을 2시간 정도 가졌는데 만족도가 만점을 받았거든요 (가족-안 활동, 현장전문가 D)”

“지역적 특성을 살린 야외 체험활동으로 서핑활동이나 바닷가에서 할 수 있는 활동을

했을 때 새로운 경험이었다고 이야기를 주셨고요 (가족-대안활동, 현장전문가 A)”

“1학년이면 아이들은 대부분 대안활동, 놀이 위주로 프로그램을 구성했으면 좋겠다고 생각하고 있습니다. … 다양하게 대안 놀이를 구성해서 가족이 함께할 수 있는 시간을 만들어 준다면 오히려 아이들이 문제 위주의 접근을 하는 게 아니라 새로운 대안을 통해서 애초에 아예 문제가 보이지 않게끔 문화를 만들어 주는(청소년-대안활동, 현장전문가 C)”

“요즘 아기들이 정말 재미있게 노는 방법을 모르잖아요 놀 수 있는 시간도 없고 그래서 정말 재미있는 놀이가 많이 있다, 흠 하나 가지고 놀 수 있다 이런 것들을 경험하는 시간을 청소년 집단 시간으로 활용해 보고(청소년-대안활동, 현장전문가 B)”

“누구의 엄마, 누구의 남편, 직장에서의 사회에서의 요구가 아닌 오롯이 나를 한번 좀 들여다보고 나를 찾아보는 시간을 만들어 보았는데요 그때 부모님들이 조금 더 편안하게 생각하시고 자기를 이해할 수 있고 그걸 통해서 아이를 조금 다르게 조금 더 긍정적으로 바라볼 수 있는 시간이 되었다고 이야기하시더라고요 (보호자-자기 자신을 돌아볼 수 있는 프로그램, 현장전문가 A)”

“내용을 구성할 때 너무 인터넷·스마트폰이 주는 문제나 위기나 이런 형태로 하는 것 보다는 그로 인해서 생기는 본질적인 문제들에 대해서 접근할 수 있게 했으면 합니다. … 본질적으로 진짜 위험한 이유를 알려주고 … 문제가 생겼을 때 부모님께 의논할 힘을 가지는 게 가장 좋다고 생각하거든요 (보호자-미디어통제 필요성, 현장전문가 C)”

“같이 소통하면서 서로를 직면하시거나 변화동기를 가지시는 분들이 많이 있으신 것 같아요 이야기를 나누실 수 있는 시간들을 좀 많이 확보해 드리면 좋지 않겠냐는 생각이 드는데 … 가능하면 집단을 8명 정도로 줄여서 프로그램을 진행하면 좋지 않을까 싶었고(보호자-집단원 수 적게 편성, 현장전문가 B)”

“마지막 날 협약서 작성할 때 서로 티격태격하면서도 서로의 이야기를 듣고 맞춰가는 과정들이 집에서도 아이들과 마찰이 있을 때 이 부분을 적용해 보면 좋겠다는 의견도 있었거든요 (가족-가족규칙 정하기, 현장전문가 A)”

“부모집단을 하고 나서 가족으로 다 모이잖아요 가족으로 다시 모일 때 이 부모집단 때 했던 것들을 실습하는 형식이 간간이 끼었거든요 근데 그게 되게 의미가 있는 거예요 (가족-직접 적용해보기, 현장전문가 B)”

“하루를 정리하는 과정에서 부모와 자녀가 오늘 하루에 대해서 함께 했던 활동에 대해

서 나누고 서로의 생각을 들어보는 시간을 가지만 조금 더 가족캠프에서 풍성함을 갖고 집으로 돌아갈 수 있지 않을까(가족 프로그램 나눌 시간, 현장전문가 A)”

다. 보호자 대상 사전요구조사 및 포커스 그룹 인터뷰 결과

1) 보호자 대상 사전요구조사

가) 조사대상

초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램을 개발하는 데 필요한 기초자료를 제공받기 위해 초등 2학년 자녀를 둔 보호자를 대상으로 사전 요구조사를 진행하고, 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다. 사전요구조사와 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였던 시기는 4~5월로 초등 1학년 보호자의 경우 초등 1학년의 특성을 온전히 겪어보지 못할 가능성이 있다. 따라서 초등 1학년을 양육한 경험이 있는 초등 2학년 보호자를 포커스 그룹 인터뷰 대상자로 채택하였다. 사전요구조사는 4월 1주 동안 4명을 대상으로 진행하였으며, 참여자의 일반적 특성은 표 7과 같다.

표 7. 보호자 포커스 그룹 인터뷰 대상자의 일반적 특성

구분	대상	지역	성별	연령	저연령 관련 사항
보호자	A	부산	여	40대	초2 남아 양육 중
	B	부산	여	30대	초2 여아 양육 중
	C	경기도	여	40대	초2 남아 양육 중
	D	경기도	여	30대	초2 남아 양육 중

나) 프로그램 개발을 위한 시사점 도출

표 8. 프로그램 개발을 위한 보호자 대상 사전요구조사 결과 요약

구분	의견사항
가족치유크amp 기간	<ul style="list-style-type: none"> • 1박 2일
가족치유크amp 구성	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀 집단, 부모 집단 나누어 운영 가능
내용 구성	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 미디어사용조절을 위한 양육방법 교육 필요 • 미디어 사용으로 인한 갈등을 원만히 해결할 수 있는 의사소통 방법 • 자녀대상 미디어 사용조절에 대한 프로그램 필요 • 미디어를 대체할 활동이 없어서 어려움 • 미디어사용 지도 시 허용범위 설정, 자녀와의 갈등에 어려움이 있음
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 보호자와 자녀의 평균 미디어 사용시간이 유사함 • 자녀의 경우 게임, 유튜브, SNS 등을 주로 사용함

2) 보호자 대상 포커스 그룹 인터뷰

가) 인터뷰 참여자

사전요구조사와 동일 대상으로 5월에 1회 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다(표 7).

나) 질문지 구성

포커스 그룹 인터뷰 질문지는 다수의 미디어 중독 연구 및 상담경험을 가지고 있는 상담심리 전공 교수 1인, 상담심리치료학 석사 1인, 아동가족학 석사 1인 등 본 연구진이 개발하고자 하는 프로그램의 구성 및 고려사항 등을 반영하여 반구조화된 질문으로 구성하였다. 질문 아이디어를 수집하고, 질문 초안을 작성하고 검토하여 협의가 이뤄진 질문지를 작성하였다.

다) 인터뷰 자료수집 및 내용분석

포커스 그룹 인터뷰 진행은 연구진 중 프로그램 개발 및 면접 경험이 많은 1인이 인터뷰 전체 진행을 담당하였으며, 상담학, 아동가족학 등 석사학위소지자 2인, 박사 수료자 1인이 보조하였다. 인터뷰 소요시간은 60분 진행되었으며, 인터뷰 내용을 전사하여 분석에 사용하였다.

자료 분석의 경우 인터뷰 내용을 전사한 축어록과 인터뷰 진행자가 작성한 현장 기록을 자료로 활용하였다. 본 연구의 참여자 5인이 전사된 내용을 검토하고 인터뷰 내용을 이해하여 범주화를 실시하였다.

3) 포커스 그룹 인터뷰 내용분석 결과

인터뷰는 크게 두 가지 맥락에서 질의와 응답이 진행되었다. 첫째는 자녀의 미디어사용지도방법과 미디어 사용관련 양육 시 어려움, 두 번째는 가족치유캠프 참여 시 기대하는 변화와 프로그램에 대한 것이다. 인터뷰 결과 ‘자녀의 미디어 사용행태’, ‘미디어 사용지도방법’, ‘미디어 사용관련 양육 시 어려움’, ‘가족치유캠프 프로그램 구성’, ‘가족치유캠프 프로그램 변화 기대’ 5가지 범주가 도출되었다. 이에 대한 자세한 사항은 표 9에 제시하였다.

표 9. 보호자 포커스 그룹 인터뷰 내용

범주	하위범주	내용
자녀의 미디어 사용행태	미디어 플랫폼	• 유튜브, 밀크T, SNS앱
	미디어 콘텐츠	• 게임, 실험, 사진보정
	평균 사용시간	• 1시간~4시간 사용
	미디어 사용 장소	• 주로 관찰 가능한 거실에서 사용
미디어 사용지도방법	스마트폰 사용 규칙설정	• 부모-자녀 간 협의하여 스마트폰 사용 시간 설정
		• 학습 후 보상으로 스마트폰 사용
		• 우선순위를 정해 할 일 이후 스마트폰 사용
	스마트폰 사용시간 제한	• 알람시계 사용 • 스마트폰 사용시간 제한 앱 사용
대안활동 제시	• 레고, 색종이 등 스마트폰 외 다양한 놀잇감 제공	
미디어 사용관련 양육 시 어려움	조절의 어려움	• 부모가 지속해서 관찰하고, 관리하지 않으면 조절을 유지하는 것이 어려움
		• 스마트폰 알림(SNS)에 민감
	문제행동의 증가	• 좋지 않은 행동의 무분별한 수용 • 약속을 어김
부모의 양육태도	• 일관된 태도로 지도하고 양육해야 하지만 업무, 집안일 등으로 유지하기 어려움	

	부모의 개인적 특성	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀와 관심사, 성향이 달라 함께할 만한 활동을 찾기가 어려움 • 자신의 감정조절이 어려움
	부모의 소진	<ul style="list-style-type: none"> • 야외활동 등을 하고 싶으나 부모의 신체적, 심리적 소진으로 어려움
가족치유캠프 프로그램 구성	자기이해 프로그램(부모)	<ul style="list-style-type: none"> • 감정조절, 자기관리 프로그램
	미디어 사용지도 방법 (부모)	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀와의 의사소통/갈등해결 방법 • 자녀와 함께 시간을 보내는 방법 • 규칙 정하는 방법, 모니터링 하는 방법
	대안활동 프로그램(가족)	<ul style="list-style-type: none"> • 대안활동 제시 • 놀이를 통해 세대 간 문화차이 이해
	미디어사용의 올바른 이해(자녀)	<ul style="list-style-type: none"> • 과도한 미디어 사용에 따른 영향 • 미디어 사용 에티켓
가족치유캠프 프로그램 변화 기대	관계 증진	<ul style="list-style-type: none"> • 부모-자녀 간 관계 회복 • 부모-자녀 서로에 대한 이해 • 또래와의 관계, 어울림의 중요성 인지

가) 자녀의 미디어 사용행태

자녀의 미디어 사용행태는 일 1시간~4시간 사용하며 성별에 따라 자주 사용하는 콘텐츠의 차이가 있을 수 있으나 게임, 유튜브를 주로 하는 것으로 보고하였다. 또한, 자녀의 미디어 사용이 모니터링 가능하도록 주로 거실에서 보여준다고 보고하였다.

“저희 아이는 게임 어플을 좀 많이 깔고(게임 주로 이용, 보호자A3)”

“딸아이라 사진 보정 어플을 너무 많이 사용. 게임은 애니팡이나 아주 간단한 게임 이용. 유튜브도 많이 봅니다. (사진보정/유튜브 주로 이용, 보호자B3)”

“평일 사용시간은 1시간으로 정해두었고요 주말은 2시간 정도 사용하는데 주로 거실에서 봅니다. (거실에서 스마트폰 사용, 평일 1시간/주말 2시간 이용, 보호자A5)”

“무조건 거실에서, 저랑 항상 같이 보고요 평일에는 유튜브 학습 영화 외에는 못 보게 하는 편, 주말에는 1시간 정도 봅니다. (거실에서 스마트폰 사용, 주말 1시간 이용, 보호자D4)”

나) 미디어 사용지도방법

보호자가 해 본 사용지도방법으로는 스마트폰 사용규칙 설정, 사용시간 제한, 대안 활동 제시로 구분되었다.

“아이랑 같이 어느 정도 사용할 것인지 이야기를 나누고 시간을 정했어요 타이머 시계를 사서 알람이 울리면 스마트폰 사용을 종료하게 했어요 (자녀와 합의하여 사용 규칙 설정, 보호자A4)”

“가족모임 갔을 때 아이가 심심해하면 유튜브를 보여주곤 했는데, 점점 사용시간이 늘어나 요즘에는 휴지로 비행기를 접거나 그 안에서 할 수 있는 것들을 제안해 보고 있습니다. (대안활동 제시, 보호자C3)”

“처음에는 숙제하고 나면 스마트폰을 썼는데 숙제에 집중하는 것이 아니라 과정이 되어 버리더라고요 그래서 더 이상 그 방법을 쓰지 않거든요 바깥에 나갈 때 스마트폰을 주지 않기 위해 색종이 등 놀거리를 항상 들고 다녀요 (사용규칙 설정, 사용시간 제한, 대안활동 제시, 보호자D3)”

“특정 시간을 정해 학습하고 나서 보상으로 제공하는 방법으로 지도해 보았습니다. (사용규칙 설정, 보호자B4)”

다) 미디어 사용관련 양육 시 어려움

보호자가 보고하는 미디어 사용관련 양육 시 겪는 어려움은 조절의 어려움(자녀), 문제행동의 증가, 본인의 개인적 특성, 양육태도, 부모의 소진으로 구분되었다.

“처음엔 타이머가 울리면 스마트폰을 종료하는 것이 가능했지만 점점 익숙해지고 보호자가 다른 일에 집중하고 있으면 스마트폰을 계속하는 경우를 몇 번 봤어요 (조절의 어려움, 보호자A4)”

“아직 자녀가 어려서 시간을 본인이 잘 체크하지 못하니까 제가 잘 알려주고 일관된 지도가 필요하다고 생각하는데 집안일을 하다 보면 시간을 놓치는 경우가 많습니다. (양육태도, 보호자B4)”

“아이가 처음에는 잘 따르는 듯하더니 슬금슬금 눈치를 보며 시간을 어기면서 스마트폰을 계속 사용하더라고요 (조절의 어려움, 문제행동 증가, 보호자C3)”

“스마트폰을 하다가 간혹 잠깐잠깐 숨기는 모습을 보이기도(문제행동 증가, 보호자B5)”

“양육 시 어려운 점은 저의 분노 조절입니다. 아이가 스마트폰을 하다가 숨기거나 시간 제한을 어겼을 때 끓어오르는 이런 감정을 어떻게 표현해야 할지, 화를 내면 아이와 관계를 망칠까봐 걱정도 됩니다. (본인의 개인적 특성, 보호자B6)”

“아이가 유튜브를 하든 게임을 하든 엄마가 같이 보면서 이야기 나누면 좋을 것 같아 해 보곤 했는데, 제가 집안일을 하든지 다른 업무로 인해 아이와 함께 할 수 없는 상황들이 계속 발생하고 그러다 보니 신체적으로 심리적으로 지치는 것 같습니다. (부모의 소진, 보호자 C5)

“아이와 성향이 너무 다르다 보니 관심사도 되게 달라 공감도 전혀 되지 않아요 ... 일관되게 지도해야 한다고 머릿속으로 생각은 하지만 속에서 끓어오르는 화를 가끔은 내지르고 자기 전에 이야기하며 화를 내서 미안하다고 하는 등 일관되지 않은 저의 모습을...(부모의 양육태도, 본인의 개인적 특성, 보호자D5)”

라) 가족치유캠프 프로그램 구성

가족치유캠프 프로그램 관련하여서는 부모 본인의 자기이해 프로그램, 미디어 사용지도 방법, 가족이 함께할 수 있는 대안활동 프로그램, 미디어 사용의 올바른 이해(자녀) 프로그램이 있었으면 좋겠다고 보고하였다.

“본인의 분노조절이나 본인 관리 프로그램이 포함되었으면 좋겠고요 자녀와 시간을 어떻게 보내야 하는지, 몸으로 노는 방법, 대화방법, 규칙을 어떻게 정하고 지켜가야 하는지에 대해 알 수 있는 프로그램이 있으면 좋겠습니다. (자기이해 프로그램, 미디어 사용지도방법, 대안활동 프로그램, 보호자B7)”

“스마트폰을 대체할 수 있는 놀이, 세대 간 차이가 있기 때문에 서로를 이해할 수 있는 프로그램 같은 게 있으면 좋을 것 같아요 (가족이 함께할 수 있는 대안활동 프로그램, 보호자D6)”

“부모자녀관계, 갈등관계, 감정을 회복할 수 있는 프로그램. 예를 들어 대화법이라든지 좋은 관계를 만들어 줄 수 있는 프로그램이 있으면 좋겠습니다. 그리고 부모 자신을 잘 관리해서 지혜롭게 양육을 해나가는 데 도움이 되는 프로그램이 있으면 좋을 것 같아요 (자기이해 프로그램, 미디어 사용지도 방법, 보호자A7)”

“아이들이 스마트폰을 이용해 자유롭게 하는 행동들이 잘못될 경우 어떤 일이 발생할 수 있는지 알려주면 좋을 것 같아요 (미디어 사용의 올바른 이해, 보호자D9)”

마) 가족치유캠프 프로그램 변화 기대

가족치유캠프 프로그램을 통해 관계 개선 및 증진의 효과를 가장 많이 기대하는 것으로 보고되었다.

“미디어 매체보다 부모 자녀 간의 대화라든지 친구들과의 관계가 중요하다는 가치관을 깨닫게 해주고 싶은데 제가 하기는 어려워서 캠프에서 이런 부분을 알아갈 수 있었으면 좋겠습니다. (관계 증진, 보호자B10)”

“아이 기억에 좋은 기억으로 남고, 관계회복이 되는 게(관계증진, 보호자D8)”

“아이가 왜 이 게임을 좋아하는지, 엄마는 왜 미디어 사용을 걱정하는지 서로 이해하는 시간이 되길 기대합니다. (관계 증진, 보호자C8)”

“미디어 사용 조절도 그렇지만 가장 고민되는 부분은 관계. 캠프를 통해 미디어를 건강히 잘 사용하는 방법을 알아서 관계회복에 도움이 되었으면 합니다. (관계 증진, 보호자A8)”

라. 포커스 그룹 인터뷰 시사점 도출

초등 가족치유캠프 운영 경험이 있는 현장전문가와 초등2 연령 부모를 대상으로 한 포커스 그룹 인터뷰를 분석한 결과를 바탕으로, 초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램 개발을 위한 시사점을 다음과 같이 도출하였다.

첫째, 자녀의 미디어 과의존에 대한 부모의 이해를 도모하는 것이 필요하다. 포커스 그룹 분석 결과, 부모는 자녀의 미디어 과의존 상태에 대한 판단 기준이 모호하고, 어떻게 양육해야 하는지 어려움을 표현하였다. 실제로 주변을 봐도 대부분의 초등학생이 미디어 기기를 일상적으로 사용하고 있어 내 자녀의 사용 정도가 과한 것인지 기준이 모호하여 판단이 어렵다고 하였다. 마찬가지로 대부분의 가정에서 미디어 사용과 관련한 부모-자녀 갈등을 공통되게 경험하고 있어 자녀의 과의존 문제가 심각한 수준인지, 당연한 현상으로 여겨야 하는 것인지 판단하기가 어렵다고 답하였다. 이러한 상황에도 불

구하고, 다수의 부모가 자녀의 미디어이용습관 점검을 받아본 적은 없다고 답하였고, 점검을 위한 방법이나 정보도 모르는 것으로 나타났다. 따라서 자녀의 미디어 과의존 정도에 대한 정확한 진단과 미디어 과의존 문제에 대한 이해를 도모할 수 있는 부모교육 프로그램이 필요하다.

둘째, 자녀의 미디어 과의존에 대한 양육방법과 갈등관리전략을 제시할 필요가 있다. 부모에 대한 포커스 그룹 분석 결과, 자녀의 미디어 사용 지도를 위해 가장 많이 사용한 방법이 시간제한 설정인 것으로 나타났다. 그러나 이러한 방법을 시도했을 때, 시간제한 시 자녀와의 갈등이 유발되는 경우가 많은데 어떻게 대처해야할지 난감하다고 보고하였다. 또 미디어 사용을 어느 정도까지 허용해야 하는지, 대안활동으로 어떤 것을 해볼 수 있는지 등 미디어 사용지도에 있어 안내가 필요함을 알 수 있었다. 따라서 본 연구에서 배경으로 하고 있는 자기결정성 이론을 반영하여 부모와 자녀의 관계가 친밀해지면 자녀를 보다 효과적으로 이끌어 줄 수 있고, 자녀의 자기결정성을 발달시킬 수 있다는 점을 프로그램에 반영하여 부모교육에 반영할 필요가 있다. 또한 갈등관리에 어려움을 겪는 부모에게 자녀양육 시 규칙과 한계를 정하는 방법, 이것을 효과적으로 관리하는 방법을 전달하고, 이러한 양육방법이 자녀의 유능감과 자율성을 향상시킴으로써 결과적으로 자기결정성을 향상할 수 있음을 부모들이 알 수 있도록 프로그램화할 필요가 있다.

셋째, 청소년의 자기결정력을 향상하고, 구체적인 대안 제시를 위한 프로그램이 필요하다. 부모에 대한 포커스 그룹 분석 결과, 부모는 자녀의 대안활동을 항상 함께할 수는 없기 때문에 어려움이 있다고 하였다. 이에 자녀 스스로 조절해서 미디어를 사용할 수 있는 구체적인 안내와 대안활동을 제시해 주는 것이 필요하다. 현장전문가 인터뷰에서도 가장 효과적인 프로그램으로 대안활동을 꼽았으며, 청소년 스스로 문제에 대해 인식하고 조절할 수 있도록 하는 것이 프로그램 효과 지속성에서도 필수라고 여겼다. 따라서 청소년 스스로 미디어 이용습관을 점검해 보고, 문제인식을 가지도록 하며 이것에 대한 조절 전략도 함께 학습할 수 있도록 하는 것이 필요하다.

넷째, 프로그램 개발 시 초등1 연령의 특성을 고려하여 프로그램을 구성할 필요가 있다. 현장전문가 포커스 그룹 인터뷰 분석 결과, 초등 저연령의 경우, 집중시간이 짧고, 언어로 표현하는 데 한계가 있으며, 부모와 분리되는 것에 어려움을 느끼는 것으로 나타났다. 따라서 프로그램 개발 단계에서 회기별 운영시간을 40분 이내로 고려하고, 집단을 구성할 때 가급적 청소년 집단 분리를 최소화할 필요가 있다. 또한 집단상담 콘텐츠를 언어적 표현에 기반을 두기보다 활동적인 요소를 고려해서 구성할 필요가 있다.

이외에도 수면시간, 안전관리 등에 유의하여 프로그램을 구성할 필요가 있다. 마지막으로 저연령 미디어사용 지도에서 부모의 역할이 중요한 만큼 사후모임 등을 통해 부모들 간의 자조적 활동을 독려하고 지속해서 사후관리를 하는 것이 필요하다.

3. 구성단계

가. 프로그램 구성원리

선행연구와 요구조사, 현장전문가 및 보호자 대상 포커스그룹 인터뷰 결과에 따라 도출된 구성 원리는 다음과 같다.

1) 초등1 연령 가족치유캠프의 대상은 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 결과 관심군(주의·위험군)이상의 청소년과 보호자가 함께 참여하는 캠프이다. 캠프의 기간은 1박 2일로 구성되며, 구성되는 프로그램은 한 회기당 30분~40분 내외로 구성한다. 단, 초등1 연령 청소년들의 취침시간을 고려하여 프로그램은 오후 7시 이전에 마무리한다.

2) 본 캠프는 자녀 프로그램, 부모 프로그램, 가족 프로그램, 대안활동으로 구성한다. 선행연구와 요구조사, 포커스그룹 인터뷰 결과를 바탕으로 자녀 프로그램 4회기, 부모 프로그램 2회기, 가족 프로그램 3회기, 대안활동 1회, 가족단위 자율활동으로 구성한다.

3) 청소년 프로그램의 경우 자신의 미디어 이용습관의 인식, 미디어가 나에게 미치는 영향에 대한 이해, 미디어를 대신할 수 있는 대안활동으로 구성하여 자신의 미디어 이용습관에 문제인식을 가지도록 하여 이후 가족 프로그램에서 수행하게 될 미디어 사용습관 계획세우기에 적극적으로 참여할 수 있도록 돕는다.

4) 부모 프로그램의 경우 일방적 교육방식이 아닌 소규모 집단상담 형태로 구성하여 집단 구성원들과의 집단 활동을 통해 자녀에 대한 이해 및 나 자신의 이해를 할 수 있도록 돕는다. 세부 내용으로는 자녀의 발달적, 기질적 특성에 대한 이해를 바탕으로 미디어 과의존 문제를 이해할 수 있도록 돕고, 자녀의 바른 미디어 이용습관을 형성하기 위한 양육방법과 소통방식 등 핵심전략을 안내한다.

5) 가족 프로그램의 경우 먼저 자녀와 함께 즐겁게 할 수 있는 대안활동으로 가족 간 친밀도 및 응집력을 향상시키고, 미디어가 아닌 다양한 활동을 통해서도 충분히 즐거움을 느낄 수 있도록 돕는다. 이어서 자녀와 부모의 미디어 사용습관을 함께 점검해 보고 가정 내 올바른 미디어 사용 문화를 형성하기 위한 전략과 계획을 함께 수립하여 캠프 수료 앞으로 나아가야 할 방향에 대해 함께 그려보도록 한다.

나. 프로그램 구성

1) 프로그램 목표

초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램은 초등학교 1학년과 그 보호자 20 가족을 대상으로 운영된다. 위의 구성원리에 따라 본 프로그램은 다음의 구체적인 목표를 설정하였다.

가) 자녀 집단

첫째, 미디어 사용 에티켓을 배우고, 안전하게 사용할 수 있는 방법을 안다.

둘째, 자신의 디지털 미디어 이용습관을 알아보고, 디지털 미디어가 자신에게 미치는 영향에 대해 안다.

셋째, 디지털 미디어 사용으로 인한 어려움을 탐색하고 변화에 대한 동기를 인식한다.

넷째, 디지털 미디어 없이 할 수 있는 활동을 탐색하고 계획해 본다.

나) 부모 집단

첫째, 같은 어려움을 경험하는 부모들의 공감 및 유대감을 형성한다.

둘째, 부모 스스로 나에 대한 이해, 자녀에 대한 기대(육구)를 깨닫는다.

셋째, 나와 자녀를 이해하고, 더 나은 소통을 계획한다.

넷째, 캠프 이후 적용 가능한 훈육방법을 익히고, 미디어 사용지도를 위한 계획을 세워본다.

다) 가족 집단

첫째, 우리 가족 스마트폰 사용습관에 대해 알아본다.

둘째, 부모 자녀 간 스마트폰 사용과 관련된 기대와 욕구의 간극을 인지한다.

셋째, 미디어 없이 자녀와 할 수 있는 대안활동을 체험한다.

넷째, 우리 가족의 건강한 미디어 이용습관 문화를 만들기 위한 이용규칙을 세워본다.

2) 프로그램 구성 및 프로그램 안면타당도 평가

본 프로그램의 내용은 기존의 선행연구, 선행 프로그램, 현장전문가 및 부모 대상 요구조사 및 포커스그룹 인터뷰를 바탕으로 자녀 프로그램, 부모 프로그램, 가족 프로그램, 대안활동으로 구성하였으며, 학계전문가 2인에게 프로그램 안면타당도 평가를 실시하였다. 학계전문가 2인은 아동심리학과 교수 1인, 상담·임상심리학과 교수 1인으로 구성되었다. 회기별 프로그램 목표, 세부내용 등 프로그램 전반에 대한 자문을 받았으며, 자문 의견을 토대로 수정·보완을 거쳐 프로그램을 도출하였다.

표 10. 학계전문가 자문 의견 및 수정·보완사항

범주	의견	수정·보완사항
자녀집단	<ul style="list-style-type: none"> • 친구의 이름을 활동지에 작성하는 것은 이름을 잘못 작성할 수 있기 때문에 고려할 필요 있음. • 활동지를 초등1 연령이 직접 읽고 작성하는 활동보다는 리더가 읽어 주고 표기하도록 하는 게 적절해 보임 • 많은 글을 작성하는 데에는 어려움이 있을 수 있음 • 전반적으로 초등1 연령이 이해할 수 있는 단어들로 활동지 구성해야 함 • 조절력을 높일 수 있는 게임(시간 추정 게임 등)을 추가할 수 있는 것 • 대안활동을 찾아보는 활동은 단순히 그림을 그리는 것이 아닌 재료를 풍부하게 주고 아이들의 자율성, 창의성을 발휘할 수 있도록 하는 것도 좋을듯함 	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 이름표를 작성하고 꾸며보도록 활동 변경 • 글을 잘 모를 경우에는 그림으로 표현할 수 있게끔 변경 • 활동지 내 어려운 용어들을 초등1 연령의 발달에 맞게끔 수정함 • 제한시간 안에 탁구공을 협동하여 옮기는 게임 등 시간을 느껴보는 게임 추가함 • 대안활동 찾는 활동은 잡지와 색종이 등을 활용한 콜라주 활동으로 변경하여 운영

부모집단	<ul style="list-style-type: none"> • 부모 자신의 미디어 사용 습관을 돌아보는 것도 필요함 • 자녀와의 적절한 갈등 해결책을 부모들이 스스로 나눌 수 있는 충분한 시간을 주는 것이 필요 • 부모 자신을 돌아보는 시간 필요 	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 미디어 사용 습관을 돌아볼 수 있는 활동 추가 • 토의할 수 있는 시간 추가 편성
가족집단	<ul style="list-style-type: none"> • 가족을 소개하는 활동에서 가족을 대상으로 하는 질문을 추가 • 놀이가 심화될 수 있도록 다양한 재료 제공 필요 	<ul style="list-style-type: none"> • 가족 대상 질문 추가하여 프로그램 진행 • 놀이 활동에 다양한 재료를 포함할 수 있도록 매뉴얼 탑재 예정

3) 프로그램 세부 내용

가) 프로그램 일정

1박 2일간의 초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프에 대한 일정은 아래 표 11의 내용과 같다.

표 11. 프로그램 일정(안)표

시 간	1일차		2일차	
08:00~09:00			아침식사	
09:00~10:00			자녀3,4회기	부모2회기
10:00~11:00	등록		대안활동(지역별 특색 활동)	
11:00~12:00	입소식 및 OT			
12:00~13:00	점심식사		점심식사	
13:00~14:00	가족1회기		가족3회기	
14:00~15:00	자녀1,2회기	부모1회기		
15:00~16:00	가족2회기		집으로 출발	
16:00~17:00				
17:00~18:00	저녁식사			
18:00~19:00				
19:00~20:00	가족단위 자율활동			
20:00~21:00				
21:00	취침			

나) 프로그램별 세부 구성

청소년 프로그램은 4회 40분씩 진행하며, 부모 프로그램은 2회 90분씩 진행한다. 가족 프로그램은 3회 60~100분씩 진행한다. 프로그램의 세부 구성은 표 12의 내용과 같다.

표 12. 자녀·부모·가족집단 프로그램별 세부 내용

구분	회기	회기제목	목표	주요내용
자녀 집단	1회기	디지털 미디어 이용습관 신호등	<ul style="list-style-type: none"> 참가자들 간 친밀감을 형성한다. 자신의 디지털 미디어 이용습관을 알아본다. 	1) 나의 디지털 미디어 이용습관 알기 - 디지털 미디어 이용습관 체크리스트를 통해 나의 모습을 생각해 본다. - 나의 디지털 미디어 이용습관 신호등에 대해 이야기 나눈다.
	2회기	건강한 디지털 미디어 세상으로!	<ul style="list-style-type: none"> 디지털 미디어 사용으로 인한 어려움, 갈등 상황을 이해한다. 자신의 문제행동을 탐색하여 변화에 대한 동기를 인식한다. 	1) 디지털 미디어 사용모습 - 나와 우리 가족의 디지털 미디어 사용모습을 상상해 보고, 가족과의 갈등 경험을 떠올려 이야기 나눈다. 2) 스스로 정하는 미디어 사용 규칙 - 나의 스마트폰 이용습관에 어떤 변화가 필요할지 이야기 나눈다.
	3회기	알쏭달쏭 디지털 미디어 세상	<ul style="list-style-type: none"> 디지털 미디어 없이 가족과 함께 할 수 있는 활동을 탐색한다. 디지털 미디어 없이 할 수 있는 활동을 계획해 본다. 	1) ‘알쏭달쏭 디지털 미디어 세상’ 보드게임 - 보드게임을 통해 디지털 미디어 세상에 대해 이해하고 에티켓을 알 수 있다.
	4회기	디지털 미디어 없는 신나는 세상	<ul style="list-style-type: none"> 디지털 미디어 없이 가족과 함께 할 수 있는 활동을 탐색한다. 디지털 미디어 없이 할 수 있는 활동을 계획해 본다. 	1) 디지털 미디어 없는 신나는 세상 - 미디어를 이용하지 않고, 즐겁게 시간을 보낼 수 있는 방법을 찾아본다. - 미디어 없이 할 수 있는 활동을 콜라주로 표현한다.
부모 집단	1회기	나는 어떤 부모일까?	<ul style="list-style-type: none"> 같은 어려움을 경험하는 부모들의 공감 및 유대감을 형성한다. 자기 파악, 자녀에 대한 	1) 자기 파악 - 나는 어떤 양육태도를 가졌는가? - (선택)부모인 나의 스마트폰

			기대(욕구)를 깨닫는다.	<p>사용에 대해 얘기 나누기</p> <p>2) 자녀에 대한 나의 기대(욕구)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내가 바라는 자녀의 스마트폰 사용의 모습 vs 현실은? <p>3) 자녀와의 소통 경험 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자녀의 스마트폰 사용을 조절하기 위해 시도했었던 노력 나누기 - 좋았던 점 / 실패했던 점
	2회기	내가 생각하는 우리 아이는?	<ul style="list-style-type: none"> • 나와 자녀를 이해하고, 더 나은 소통을 계획한다. • 캠프 이후 적용 가능한 훈육방법을 익히고, 미디어사용지도를 위한 계획을 세워본다. 	<p>1) 자녀의 유형탐색하기</p> <p>2) 유형별 인터넷 이용 동기에 대해 이해하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 유형별 특성을 알아보기 - 내 자녀의 유형특성 이해 및 적용방안 탐색 <p>3) 자녀의 인터넷 조절을 도와주는 훈육방법 습득하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자녀의 인터넷조절 훈육방법 및 기술 익히기 - 미디어사용 실천계획 세우기
가족 집단	1회기	우리가족 알아가기	<ul style="list-style-type: none"> • 게임을 통해 우리 가족에 대해 서로 얼마나 알고 있는지 알아본다. • 부모 자녀 간 스마트폰 사용과 관련된 기대와 욕구의 간극을 인지한다. • 미디어 없이 자녀와 할 수 있는 대안활동을 체험한다. 	<p>1) 미디어 없이 놀아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 그룹별 팀을 이뤄 진행할 수 있는 게임을 통해 흥미를 유발하고 가족 간 친목을 유발한다.
	2회기	우리가족 함께하기	<ul style="list-style-type: none"> • 우리 가족의 건강한 미디어 이용습관 문화를 만들기 위한 이용규칙을 세워본다. • 우리 가족이 함께할 수 있는 놀이 활동을 찾아 실행계획을 수립한다. • 우리 가족 미디어 이용습관 문화를 발표해 본다. 	<p>1) 우리 가족 건강한 스마트폰 이용습관 문화 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대화와 타협기술을 활용하여 우리 가족의 규칙을 정해본다. - 우리 가족이 함께할 수 있는 놀이 활동을 찾아 실행계획을 수립한다. <p>2) 다짐하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 우리 가족의 건강한 스마트폰 이용습관 문화를 만들기 위한 이용규칙 및 놀이활동 발표하기
대안 활동	1회기	함께할 가족을 소개합니다	<ul style="list-style-type: none"> • 참가자들 간에 친밀감을 형성한다. • 집단의 구성원을 소개한다. 	<p>1) 우리 가족은?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 부모와 자녀가 인터뷰를 진행한다. - 스케치북에 우리 가족을 표

				현한다. 2) 우리 가족 소개하기 - 스케치북에 표현한 우리 가족을 다른 가족에게 소개한다.
2회기	지역별 특색활동	<ul style="list-style-type: none"> 공동체 활동을 통한 가족 간 친밀감과 응집력을 향상시킨다. 미디어 외에 다른 대안 활동의 즐거움을 안다. 	1) 지역별 운영 장소에 맞는 체험활동	

다. 실시 및 평가단계

1) 시범운영단계

2023년 한국청소년상담복지개발원 운영진과 코리더를 대상으로 초안에 대한 사전교육을 9월 1일, 9월 15일 개최하고, 프로그램 시범운영을 실시하였다. 본 연구자 4인은 시범운영 캠프 프로그램을 직접 참관 및 운영하였으며, 매 프로그램 종료 이후 프로그램 진행자와 코리더에게 프로그램 내용에 대한 수정·보완 사항을 수합하였다.

2) 평가 및 수정보완

시범운영 지도자(강사 및 운영진)의 종합평가, 참여 보호자의 사전-사후-추후 검사 결과, 참여 청소년과 부모에 대한 참여 관찰 내용을 토대로 초안 프로그램에 대해 1차 수정을 실시하였다. 완성된 프로그램과 매뉴얼은 2024년부터 여성가족부의 ‘인터넷·스마트폰 청소년 가족치유캠프’ 공모사업에 선정된 청소년상담복지센터 운영진을 대상으로 교육을 통해 보급될 예정이다.

IV. 프로그램 시범운영 및 평가

1. 시범운영의 개요

가. 연구설계

본 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 본 프로그램을 적용한 집단의 사전검사와 사후검사의 평균을 비교하였고, 사전검사와 캠프 종료 후 3주 후의 추후검사의 평균을 비교하였다. 구체적인 연구설계는 표 13과 같다.

표 13. 시범운영 연구설계

집단 구분	사전검사	실험처치	사후검사	추후검사
실험집단	O1	X	O2	O3

O1: 보호자 사전검사 : 스마트폰 과의존 유아동 관찰자 척도, 가족기능, 부모자녀 의사소통

O2: 보호자 사후검사 : 가족기능, 부모자녀 의사소통

O3: 보호자 추후검사 : 스마트폰 과의존 유아동 관찰자 척도, 가족기능, 부모자녀 의사소통

나. 참여대상

본 연구에서는 시범운영을 1차, 2차로 나누어 진행하였다. 시범운영에 참여한 초등1 연령 미디어 과의존 청소년은 1차 11명, 2차 19명으로 총 30명이며, 선정 작업은 다음의 절차를 통해 수행되었다.

첫째, 2023년 7월 최초 시행한 초등1 연령 스마트폰 이용습관 진단조사에서 주의군, 위험군으로 발굴된 청소년을 대상으로 프로그램 참가자를 모집하였다.

둘째, 전국 초등1 연령 미디어 과의존 청소년 대상으로 ‘초등1 연령 가족치유캠프’ 시범프로그램에 대한 홍보를 한 후, 참여 의사가 있는 청소년과 부모를 대상으로 연구 참여 동의를 얻고, 사전 검사를 실시하였다. 진단조사 결과 일반군 4명(13.3%), 주의군 20명(66.7%), 위험군 6명(20.0%)으로 나타났다. 하루 스마트폰 사용 시간(부모 기준)은 평

균 평일 1시간, 주말 3시간으로 나타났다.

다. 측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 다음 표 14과 같다. 가족기능, 부모자녀 의사소통 척도의 경우, 한국청소년상담복지개발원 저연령 가족치유캠프(초등2~3 연령) 대상으로 실시하는 축약형 척도로 진행하였다.

표 14. 시범운영 측정도구

대상	척도	문항수
부모	스마트폰 과의존 유아동 관찰자 척도	9문항
	가족기능	9문항
	부모자녀 의사소통	8문항

1) 스마트폰 과의존 유아동 관찰자 척도

스마트폰 과의존 유아동 관찰자 척도를 사용하였다. 한국지능정보사회진흥원에서 개발한 척도로 현저성, 조절실패, 문제적 결과 3가지 구인으로 구성되어 있다. 척도는 총 9문항이며, 1점에서 4점까지의 Likert척도로 9~36점의 점수로 나타나며 점수가 높을수록 스마트폰 과의존 성향이 매우 높다고 해석할 수 있다. 한국정보화진흥원(2016)의 연구에서 스마트폰 과의존 유아동 관찰자 척도의 신뢰도 Cronbach's α 는 .58로 나타났으며, 본 연구의 Cronbach's α 는 .86으로 나타났다.

2) 가족기능

가족적응력과 응집력 평가척도(family adaptability and cohesion evaluation scale, FACES-III)는 Olson 등(1983)이 개발한 척도를 전귀연, 최보가(1993)가 수정, 번안한 도구를 사용하였다. 가족 기능의 두 가지 주요 차원인 적응력과 응집력을 측정하기 위한 것으로 총 20문항의 척도이며, 1점에서 5점까지의 Likert척도로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 가족기능이 높은 것을 의미한다. 전귀연, 최보가(1993)는 응집성 및 적응성 요인에 대한 신뢰도 검증결과 Cronbach's α 가 .85, .74인 것으로 나타났다. 본 연구의 Cronbach's α 는 .87으로 나타났다.

3) 부모자녀 의사소통

부모자녀 기능적인 의사소통 변화를 알아보기 위해 Barnes와 Olson(1982)이 개발한 부모-청소년 의사소통 척도(Parent-Adolescent Communication)를 우리나라 실정에 맞추어 수정한 민하영(1992)의 척도를 사용하였다. 본 척도는 개방형 의사소통과 문제형 의사소통의 하위요인으로 구성되어 있다. 5점 Likert 자기보고식 척도로 점수가 높을수록 의사소통이 보다 기능적으로 긍정적인 의사소통을 하고 있음을 의미한다. 민하영(1992)의 연구에서의 Cronbach's α 는 .90으로 나타났고, 본 연구의 Cronbach's α 는 .81이다.

라. 분석방법

프로그램 참여 전후의 청소년과 부모의 스마트폰 과의존 정도 및 관련 변인들의 변화를 살펴보기 위해 사전검사와 사후검사 평균차 t검증을 실시하였고, 사전검사와 캠프 종료 후 3주 후의 추후검사의 평균차 t검증을 실시하였다.

2. 연구결과

본 프로그램 참여 전후의 스마트폰 과의존 관련 변인(가족기능, 부모자녀 기능적 의사소통)의 변화를 살펴보기 위해 사전검사와 사후검사 간 평균 차 검증, 사전검사와 추후검사 간 평균 차 검증을 실시한 결과는 각각 다음의 표 15, 표 16과 같다.

표 15. 보호자 사전-사후 검사의 평균차 검증 결과(n=28)

구분	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t
가족기능	35.11(5.259)	36.61(4.573)	-2.060*
부모자녀 기능적 의사소통	30.43(4.211)	41.61(4.166)	-1.694

$p < .05$

표 15에 제시된 바와 같이 캠프 참여 전후에 가족기능과 부모자녀 기능적 의사소통 평균점수가 각각 1.5점, 11.18점 상승하여 가족기능이 소폭 상승하고, 부모자녀 간 기능적 의사소통 역시 상승한 것으로 나타났다. 특히 가족기능의 경우, 캠프 참여 전보다 참가 후에 유의미한 증가를 한 것으로 나타났다($t = -2.060, p < .05$).

표 16. 보호자 사전-추후 검사의 평균차 검증 결과(n=20)

구분	사전검사 M(SD)	추후검사 M(SD)	t
스마트폰 과의존 유아동 관찰자 척도	24.85(4.614)	19.35(4.945)	4.440***
가족기능	36.00(5.731)	37.05(4.936)	-.893
부모자녀 기능적 의사소통	30.40(3.899)	33.25(4.141)	-2.529*

$p^* < .05$, $p^{***} < .001$

다음으로 캠프 참여 3주 이후에 효과가 지속되는지를 측정하여 표 16에 제시하였다. 추후검사에 응답자수가 줄어들어 총 20명의 데이터를 기반으로 분석을 실시하였다. 부모가 관찰자 시점에서 측정한 자녀의 스마트폰 과의존 정도에서는 사전검사에서의 주의사용자군(M=24.85)으로 나타난 것과 달리, 캠프 프로그램 참여 후에는 일반사용자군 수준(M=19.35)으로 유지되고 있는 것으로 나타났다. 특히 사전-추후 평균차 t검증에서도 매우 유의한 수준의 변화를 보였다($t=4.440$, $p < .001$). 따라서 본 연구에서 개발한 프로그램이 자녀의 스마트폰 과의존에 효과적이며, 그 효과가 추후에도 지속되고 있음을 알 수 있었다. 가족기능의 경우, 평균점수가 1.05점 상승하는 소폭의 변화를 보였으나, 사후 검사 결과와 달리 추후검사에서는 그 변화가 유의한 수준은 아닌 것으로 나타났다. 마지막으로 부모자녀 기능적 의사소통의 평균차 검증 결과, 사전-사후검사와 달리 유의미한 변화를 나타냈고($t=-2.529$, $p < .05$), 본 프로그램이 부모자녀의 기능적 의사소통에 효과가 있음을 알 수 있었다.

위 결과의 시사점을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 자녀의 스마트폰 사용 조절과 가족기능, 부모자녀의 기능적 의사소통에 긍정적인 변화를 줄 수 있음을 시사한다. 캠프 참여 전보다 참여 3주 후에 관찰자 시점에서 본 자녀의 스마트폰 과의존 정도가 주의사용자군에서 일반사용자군으로 변화되었고, 캠프가 종료된 이후에도 효과가 지속되고 있음을 보여주었다. 또한 가족기능과 부모자녀의 기능적 의사소통에서도 측정시기별로 각각 긍정적인 변화를 보여, 본 프로그램이 자녀의 미디어사용조절을 향상시킴으로써 가정 내 갈등을 줄이고, 의사소통과 가족기능에 긍정적인 영향을 미쳤을 가능성을 시사한다고 볼 수 있다.

둘째, 측정시기별로 스마트폰 과의존과 관련된 변인들에 다른 양상의 영향을 주었음을 시사한다. 사후 검사에서 유의한 변화를 보였던 가족기능의 경우, ‘우리 가족은 서

로 도움을 청한다’, ‘우리 가족은 함께 뭉쳐 일하기를 좋아한다’, ‘우리 가족은 행사가 있을 때 모두 참가한다’ 와 같은 문항으로 구성되어 캠프참가 직후에 보다 즉각적인 변화를 나타내었다. 반면에 자녀와의 의사소통을 묻는 척도에서는 ‘나의 소신을 아이와 거리낌 없이 의논할 수 있다’, ‘내 아이와 대화하면 만족스럽다’ 와 같이 비교적 변화를 체감하는 데 시간이 필요한 내용으로 구성되어 있어 캠프 참여 직후보다는 추후 검사에서 유의미한 변화를 보인 것으로 생각된다. 따라서 과의존과 관련된 변인의 경우, 측정시기별로 다른 양상의 긍정적 변화를 가지는 것을 알 수 있었다.

셋째, 부모가 보고한 자녀의 스마트폰 과의존 변화는 자기보고식 측정의 결과보다 객관적이라는 점과 동시에 가족 관련 변인의 긍정적인 변화가 복합적으로 작용한 결과임을 시사한다. 본 프로그램의 연구대상이 초등1 연령이므로, 관찰자 척도를 사용하여 사전-사후-추후 변화를 측정하였다. 이에 부모가 자녀의 과의존 변화를 관찰자 시점에서 측정하였는데, 그 결과 매우 유의미한 변화를 가졌다. 특히 참여대상 전원이 주의사용자군 이상으로 선발되었으나, 캠프 참여 3주 후 평균점수가 일반사용자군으로 나타난 것은 본 프로그램이 초등1 연령 스마트폰 과의존에 매우 효과적임을 시사한다. 또한 가족 관련 변인의 변화양상을 통해, 부모가 자녀의 미디어 사용지도에서 경험하던 관계적 어려움, 양육지도의 어려움, 갈등이 자녀의 과의존 변화와 맞물려 복합적으로 긍정적 변화를 가지게 되었을 가능성을 시사한다.

3. 프로그램 만족도 평가 및 의견

가. 지도자 만족도 평가 및 의견

1) 초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 운영진 일반적 특성

본 프로그램에 참여한 지도자의 특성은 표 17과 같다. 시범운영에 참여한 강사는 모두 상담관련 전공자들로 학사 재학 중 2명, 학사 졸업 2명, 석사 졸업 6명, 박사 수료 2명, 박사 졸업 1명으로 총 13명이었다.

표 17. 지도자의 일반적 특성(n=13)

번호	학력	성별	집단구분	강사/코리더
1	심리학과 박사 수료	남	가족/부모	가족 강사 부모 코리더
2	교육학과 박사 졸업	남	가족/부모	가족, 부모 강사
3	교육학과 박사 수료	여	부모	부모 강사 가족 코리더
4	아동가족학과 석사 졸업	여	청소년/가족	청소년 강사 가족 코리더
5	상담심리학과 석사 졸업	여	청소년/가족	청소년 강사 가족 코리더
6	교육학과 석사 졸업	여	청소년/가족	청소년, 가족 코리더
7	교육학과 석사 졸업	여	청소년/가족	청소년, 가족 코리더
8	심리학과 석사 졸업	여	청소년/가족	청소년, 가족 코리더
9	상담심리학과 학사 졸업	여	가족	가족 코리더
10	심리학과 학사 졸업	여	청소년/가족	청소년, 가족 코리더
11	교육컨설팅학과 석사 졸업	여	청소년/가족	청소년, 가족 코리더
12	평생교육·청소년상담학과 학사 재학	남	청소년/가족	청소년, 가족 코리더
13	심리학과 학사 재학	여	청소년/가족	청소년, 가족 코리더

2) 운영진 만족도 평가 및 의견

총 13명의 강사 및 코리더가 가족치유캠프 프로그램에 대한 평가를 실시하고, 평가에 대한 내용을 담당자가 수합하였다. 평가는 운영관련 평가, 자녀/부모/가족 프로그램 평가로 나누어 이루어졌고, 해당 프로그램을 실시한 강사 및 코리더가 직접 평가하였다.

가) 자녀 프로그램

① 자녀 프로그램 내용 만족도

자녀 프로그램의 내용 만족도는 4.3점(5점 만점)으로 나타났다(표 18). 평가자들은 프로그램에 대하여 대체로 긍정적인 평가를 하였으며, 2번 문항이 가장 점수가 높았고, 4번 문항이 가장 점수가 낮았다. 이는 시범운영 시 초등1 연령의 흥미를 유발하여 프로그램에 즐겁게 적극적으로 참여하였던 것을 알 수 있다. 초등1 연령의 특성상 한글을 완벽히 익히지 못하여 읽고 쓰는 것에 어려움이 있었던 것이 프로그램 내용을 이해하는데 어려움이 있었던 것으로 사료된다. 각 조별로 4-6명으로 구성하고 코리더를 배치

하여 내용을 이해할 수 있도록 하는 것이 중요할 것으로 보인다.

표 18. 자녀 프로그램 내용 만족도(n=10)

항목	점수
1. 자녀는 프로그램에 충분히 집중(몰입)하였다.	4.1
2. 자녀는 프로그램을 즐겁고 재미있게 하였다.	4.7
3. 자녀 프로그램은 청소년이 스마트폰 사용을 조절하는데 도움이 되었다고 생각한다.	4.4
4. 자녀는 프로그램 내용을 어려움 없이 잘 이해하였다.	3.9
5. 교구재(워크시트, 활동도구, 파워포인트 등)는 내용 전달에 도움이 되었다.	4.5
6. 나는 매뉴얼에 기반하여 프로그램을 충실히 운영하였다.	4.4
7. 프로그램 시간은 적당했다.	4.4
총 평점	4.3

② 자녀 프로그램 주요활동 적절성 평가

자녀 프로그램 주요활동에 대한 적절성은 4.5점(5점 만점)으로 나타났다. ‘나의 디지털 미디어 이용습관 알기’가 4.7점으로 가장 적절한 활동으로 평가하였고, ‘스스로 정하는 미디어 사용규칙’이 4.3점으로 가장 낮았다. 이는 미디어 사용조절을 위해 자신의 미디어 이용습관에 대해 이해하는 것이 먼저 필요함을 알 수 있으며, 스스로 정하는 미디어 사용규칙은 미디어 사용조절을 위해 필요한 과정이기는 하나, 초등1 연령 발달 특성 상 사용조절이 필요한 나의 모습을 생각해 보고, 필요한 규칙을 세워보는 것이 어려움이 많아 낮은 점수로 평가한 것으로 보인다.

표 19. 자녀 프로그램 적절성 평가(n=10)

항목	점수	
디지털 미디어 이용습관 신호등	나의 디지털 미디어 이용습관 알기	4.7
	스마트폰의 나쁜 점 알아보기	4.6
건강한 디지털 미디어 세상으로!	디지털 미디어 사용 모습	4.4
	스스로 정하는 미디어 사용규칙	4.3
알쏭달쏭 디지털 미디어 세상	알쏭달쏭 디지털 미디어 세상 보드게임	4.4
디지털 미디어 없는 신나는 세상	대안활동 콜라주	4.6
총 평점	4.5	

③ 자녀 프로그램의 주요활동에 대한 의견

자녀 프로그램의 주요활동에 대한 의견을 살펴보면, 아쉬운 점으로는 1, 2일차 프로그램 순서를 재배치해야할 필요성이 있고, 프로그램 내용을 이해하는 데에 어렵다는 의견이 있었다. 또한 활동의 목적과 보드게임 속 카드의 내용이 일치하지 않아 내용 통일성을 확인해야할 필요성 등의 의견이 있었다. 캠프 프로그램의 효과로는 미디어 이용습관 체크리스트를 통해 객관적으로 본인의 상태를 확인할 수 있었고, 동기를 촉진시키는 데에 도움이 된다는 의견 등이 있었다.

표 20. 자녀 프로그램 주요활동 관련 의견

프로그램명	유목	의견
디지털 미디어 이용습관 신호등	<ul style="list-style-type: none"> • 객관적으로 본인 상태 확인 가능 • 프로그램 순서 재배치 필요 	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 디지털 미디어 이용습관 알기 <ul style="list-style-type: none"> - 이용습관 체크리스트와 신호등 워크시트를 통해 객관적으로 본인의 스마트폰 사용 정도를 가시화할 수 있는 점 좋음 - 활동 초반부터 워크시트를 진행하니 흥미를 유발하는 데에 어려움이 있어 프로그램 순서 재배치 필요함
건강한 디지털 미디어 세상으로!	<ul style="list-style-type: none"> • 이해하는 것 어려움 • 잘 하고 있는 점을 찾아보고 노력할 점을 찾아보며 동기를 촉진시키는 데에 도움 됨 	<ul style="list-style-type: none"> • 디지털 미디어 사용모습 <ul style="list-style-type: none"> - 다툼을 해결하기 위해 어떻게 하면 좋을지 생각하는 것이 어렵게 느껴짐 • 스스로 정하는 미디어 사용규칙 <ul style="list-style-type: none"> - 노력해야 하는 점뿐만 아니라 잘 하고 있는 점을 찾아보는 것이 아이들의 동기를 촉진시키는 데에 도움
알쏭달쏭 디지털 미디어 세상	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 내용 재구성 필요 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘알쏭달쏭 디지털 미디어 세상’ 보드게임 <ul style="list-style-type: none"> - 초등1 연령이 감정을 완벽히 이해하고 표현하기에 어렵고, 이후 프로그램 맥락에 맞지 않아 제외하는 것이 좋을 듯함
디지털 미디어 없는 신나는 세상	<ul style="list-style-type: none"> • 잡지의 종류에 따른 차이가 있음 • 두 가지 활동을 통합하는 것이 필요함 	<ul style="list-style-type: none"> • 디지털 미디어 없는 신나는 세상 <ul style="list-style-type: none"> - 패션잡지의 경우 대안활동을 찾는 것은 어려움이 있었음. 캠핑, 스포츠, 아동 잡지 등을 활용하여 프로그램 진행하는 것이 좋을 듯함 - 가족과 함께하고 싶은 대안활동을 찾는 활동과 대안활동 콜라주 활동을 함께 진행하는 것이 좋을 듯함

표 21. 자녀 프로그램에 대한 지도자 의견

구분	유목	의견
효과	<ul style="list-style-type: none"> • 게임을 통한 프로그램 구성이 효과적임 • 코리더의 역할이 효과적임 • 본인의 상태를 확인할 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> - 보드게임을 통해 아이들에게 미디어 에티켓이나 사용에 대해 생각해 보는 것이 효과적임 - 코리더를 모둠별로 배치하여 운영함으로써 초등1 연령이 이해하기 어려운 부분을 도와줄 수 있었음. - 아이들이 즐거워하며 적극적인 참여를 함 - 다소 어려워하는 면이 있었으나, 다른 친구들의 활동 내용을 공유하는 것이 좋았음 - 디지털 미디어 이용습관을 점검하여 사용조절에 대해 생각해 볼 수 있는 계기를 제공하여 좋았음 - 가족-아이 간 스마트폰으로 인한 다툼 상황을 떠올려보고 그때 당시의 마음과 본인의 대처 방법을 알아보는 것이 좋았음.
아쉬운 점	<ul style="list-style-type: none"> • 1,2일차 프로그램 순서 재배치 필요 • 프로그램 시작 전 준비 단계 필요 • 글을 작성하는 것에 어려움을 느낌 • 추가적인 프로그램 편성 필요 	<ul style="list-style-type: none"> - 부모와 분리될 준비가 되지 않은 상태에서 부모, 자녀 집단으로 나누는 것이 아쉬웠음 - 1일차에 워크시트에 적는 활동이 많고, 2일차는 활동 위주라 밸런스가 맞지 않아 순서 재배치가 필요함. - 활동지를 한 번에 배부하였을 때, 다음 활동지를 미리 확인하는 경우가 생겨 집중도가 떨어짐 - 글을 작성하는 것에 어려움을 느껴 글을 작성하지 않고 집단원과 함께 이야기를 나눠보는 것이 필요함 - 디지털 미디어가 자녀에게 미치는 영향을 살펴보는 시간이 부족해서 추가로 프로그램 편성 필요함
어려웠던 점	<ul style="list-style-type: none"> • 이탈자 발생 시 관리 • 프로그램 구성 조절 • 쉬는 시간 관리 	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 이탈자가 생겼을 때 전담할 수 있는 멘토와 활동이 필요함 - 부모 프로그램 쉬는 시간과 자녀 프로그램 쉬는 시간이 맞지 않아 쉬는 시간에 할 수 있는 활동이 필요함 - 1일차에 작성하는 활동이 많아 초등 1 연령에게는 힘들게 느껴짐

지도자들의 종합적인 의견을 살펴보면, 게임을 통한 프로그램 구성이 효과적이었고, 자신의 이용습관을 점검하여 ‘주의’, ‘위험’의 신호를 인식하도록 하여 좋았다는 의

견이 있었다. 아쉬운 점으로는 워크시트에 적는 활동 등 교육적 형태로 운영되어 흥미 요소가 필요하다는 의견, 초등1 연령의 학습/인지 발달 고려가 필요하다는 의견, 디지털 미디어가 미치는 영향에 대한 내용이 부족하다는 의견이 있었다. 운영 시 어려웠던 점은 부모와 자녀가 나누어 프로그램이 운영되는 것에 대해 자녀에게 미리 고지하여 준비시키는 것이 필요하며, 쉬는 시간 대상자를 관리할 수 있는 프로그램이 필요하다는 의견과 함께 프로그램 이탈자 발생 시 전담인력이 필요하다는 의견이 있었다(표 21).

나) 부모 프로그램

① 부모 프로그램 내용 만족도

부모 프로그램의 내용 만족도는 평점 4.5점(5점 만점)으로 나타났다(표 22). 세부적으로는 부모의 프로그램 몰입도에 관한 평가가 5.0점으로 가장 높게 나타났고, 프로그램 참가자가 즐겁고 재밌게 참여한 것은 물론(M=4.7점), 도움이 되었다고 평가(M=4.7점)하여, 프로그램 구성이 적절하였음을 알 수 있었다. 다만 교구재와 프로그램 시간의 적정성을 측정된 결과가 모두 4.0점으로 가장 낮게 나타나, 최종 프로그램 구성의 시간 배분을 고려하고, 프로그램 보급 시, 교구재를 보다 보완해야 할 것으로 생각된다.

표 22. 부모 프로그램 내용 만족도(n=3)

항목	점수
1. 부모는 프로그램에 충분히 집중(몰입)하였다.	5.0
2. 부모는 프로그램을 즐겁고 재미있게 하였다.	4.7
3. 부모 프로그램은 자녀의 스마트폰 사용지도를 하는 데 도움이 되었다고 생각한다.	4.7
4. 부모는 프로그램 내용을 어려움 없이 잘 이해하였다.	4.3
5. 교구재(워크시트, 활동도구, 파워포인트 등)는 내용 전달에 도움이 되었다.	4.0
6. 나는 매뉴얼에 기반하여 프로그램을 충실히 운영하였다.	4.7
7. 프로그램 시간은 적당했다.	4.0
총 평점	4.5

② 부모 프로그램 주요활동 적절성 평가

부모 프로그램 주요활동에 대한 적절성은 총 평점 4.8점(5점 만점)으로 나타났다(표

23). 특히 1회기 ‘나는 어떤 부모일까’ 프로그램의 주요활동 적절성 평가는 모두 5.0점 만점으로 나타나 매우 적절하다고 평가되었다. 이는 부모 스스로 자신에 대해 생각해봄으로써 양육자로서의 나에 대해 돌아보고, 소그룹 활동을 통해 같은 어려움을 공감하고 상호작용했던 점이 긍정적으로 평가된 것으로 생각된다. 2회기에서도 1회기에서 가진 소그룹 경험을 적극적으로 활용하여 집단상담의 장점을 극대화하고, 캠프 퇴소 이후 가정에서 실질적인 도움이 될 수 있도록 콘텐츠를 구성한 것이 적절하였던 것으로 평가되었다.

표 23. 부모 프로그램 적절성 평가(n=3)

항목		점수
나는 어떤 부모일까?	자기파악	5.0
	자녀에 대한 나의 기대(육구) &소통경험 나누기	5.0
내가 생각하는 우리 아이는?	유형별 인터넷 이용 동기에 대해 이야기하기	4.7
	자녀의 스마트폰 조절을 도와주는 훈육방법 습득	4.7
총 평점		4.8

③ 부모 프로그램의 주요활동에 대한 의견

부모 프로그램의 주요활동에 대한 의견(표 24)을 살펴보면 첫째, 소그룹 활동이 효과적이었던 만큼 충분한 소그룹 활동이 필요하며, 이를 위해 소그룹 활동의 방향을 적절하게 안내하고 좋은 질문을 할 수 있는 리더 또는 코리더가 필요하다는 의견이 있었다. 두 번째로는 2일차에 진행되는 2회기의 경우에는 마지막 회기이므로 퇴소 이후 적용을 위한 계획을 수립하는 시간을 충분히 가질 필요가 있다는 의견이 있었다. 마지막으로 시범운영이었던 만큼 교구재의 완성도가 다소 떨어진다는 의견이 있어, 이를 보완할 필요가 있다는 의견이 있었다.

표 24. 부모 프로그램 주요활동 관련 의견

프로그램명	유목	수정/보완 사항(의견)
1회기 나는 어떤 부모일까?	소그룹 활동 강화 필요 (코리더 필요)	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 어떤 양육태도를 가졌는가? - 자신에 대해서 나는 어떤 양육자인지 돌아보는 시간을 가졌기 때문에 이에 대해서 충분히 이야기를 나눌 수 있는 소그룹 시간 필요 • 내가 바라는 자녀의 스마트폰 사용의 모습 vs 현실은? - 소그룹 활동을 통해 나오는 질문이나 이야기들에 대해 적절한 방향 제시와 좋은 질문을 할 수 있는 리더(또는 코리더)가 필요
2회기 내가 생각하는 우리 아이는?	적용할 수 있도록 충분히 생각할 수 있는 시간 필요	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 인터넷 조절을 도와주는 훈육방법 습득하기 - 2회기에서는 나와 자녀의 유형에 대해 깨달은 후, 구체적인 적용을 위한 훈육방법을 익히고, 적용계획을 수립하는 시간이 필요 - 이를 위해 마무리 시간을 최대한 확보하여 부모 스스로 생각할 시간을 가질 수 있도록 할 필요
	교구재 보완 필요	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 유형 탐색하기 - 자녀유형탐색을 위한 질문지와 응답지가 다소 명확하지 않은 부분이 있어 이를 보완하고, 직관적인 이해가 가능하도록 유형 명칭 변경 필요 - 자녀와 손잡기 CHECK카드 같은 경우, 작성한 내용을 가져가서 집에서 부착해두고 볼 수 있도록 좀 더 견고하게 보완 필요

부모 프로그램에 대한 지도자 의견(표 25)에 따르면, 강의 주제나 강의 주제를 바탕으로 한 소그룹 활동방식은 효과적이었던 것으로 평가했다. 세부적으로 캠프 참가 목적이나 구체적인 목표가 없는 참가대상에게 이 부분에 대한 명확한 안내가 좋았고, 이를 바탕으로 참가자들이 동기부여됨으로써 그 효과가 극대화될 수 있었다고 하였다. 또 ‘나’와 ‘자녀’ 각각에 대한 이해를 다룬 점이 참가자의 흥미를 유발하였고, 그것을 바탕으로 한 서로를 이해하기와 훈육방법 안내가 도움이 되었다고 하였다. 그리고 소그룹 활동 시, 강사와 코리더가 대화에 적극적으로 개입하여 부모들의 질문을 해소하고, 더 깊이 탐색할 수 있었다고 평가하였다. 반면에 부모-자녀 분리가 어렵고 집중시간이 짧은 초등1 연령을 고려하여 프로그램 운영시간을 조정해야 했던 점이나, 다루어야 할 내용에 비해 캠프 전체 운영 기간이 짧아 적용훈련 기회가 부족했던 점은 아쉬웠다고 하였다. 그리고 양육태도 유형과 자녀유형을 생각해 보는 시간을 가질 때 자칫 진단하

고 단정 짓는 분위기가 되지 않도록 하기 위해 노력이 필요했으며, 강의 내용을 전달하고 의견을 나누는 과정에서 부모를 판단하거나 비판하지 않도록 유의할 필요가 있었다.

표 25. 부모 프로그램에 대한 지도자 의견

구분	유목	의견
효과	강의 주제	<ul style="list-style-type: none"> - 캠프에 참가한 목적, 캠프에서 무엇을 다룰 것인지 이러한 것들에 대해 참가자가 이미 알고 신청했을 것이라고 생각하지 않고, 친절하게 안내하였던 것이 참가 동기와 목적을 분명하게 해주어 효과를 극대화한 것으로 보임 - 회기별 강의 주제가 '나'와 '자녀' 각각에 대한 이해를 다루어 흥미를 유발하였고, 퇴소 이후 적용가능성에 초점을 두고 실제적인 도움이 될 수 있도록 구성한 점이 효과적이었음
	강의 후에 연관주제로 소그룹활동을 하는 방식	<ul style="list-style-type: none"> - 부모 프로그램의 경우 집단상담 형식을 취하고 있고, 특히 소그룹별 나눔이 중요 - 강의 이후에 강의에서 다룬 주제를 듣기만 하고 끝나는 것이 아니라, 소그룹에서 주어진 활동을 수행하며 소통한 것이 효과적이었음 - 이를 위해 강사와 코리더가 프로그램의 목적을 명확하게 인지하고, 그룹 내 나눔이 적절한 방향으로 흘러갈 수 있도록 유도, 또는 부모의 질문에 적극적으로 응대하고 개입한 것이 깊이 있는 활동이 되도록 하여 효과적이었음
아쉬운 점	시간부족	<ul style="list-style-type: none"> - 초등1 연령 자녀집단의 집중력이 짧고, 부모와의 분리를 어려워하여, 자녀집단 프로그램 운영시간에 맞춰 부모집단 운영시간을 구성함에 따라, 다뤄야 할 내용에 비해 프로그램 시간이 부족하여 소그룹 활동 시간이 다소 부족했던 점이 아쉬웠음 - 마찬가지로 대상자 연령 특성을 고려하여 1박2일 캠프로 구성하다 보니, 다루어야 할 내용을 최소화하였던 점이 아쉬웠고, 적용훈련기회가 부족했던 점이 있음. 강의 시간 역시 촉박한 경향이 있었음
어려웠던 점	강의방향	<ul style="list-style-type: none"> - 나와 자녀에 대해 이해할 때, 자칫 진단되거나 판단, 비난이 되지 않도록 하는 것에 유의하면서 진행하였던 점이 조심스러웠음

다) 가족 프로그램

① 가족 프로그램 내용 만족도

가족 프로그램의 내용 만족도는 4.6점(5점 만점)으로 나타났다. 평가자들은 가족 프로그램에 대하여 대체로 높은 만족도를 보였다, 프로그램 구성이나 내용에 대해서는 전반적인 만족을 보였지만 프로그램 시간에 대해서는 편차가 있는 것으로 나타났다. 가족 프로그램은 기존 35분 내외로 구성되었던 자녀 프로그램과 달리 100분 이상 편성되어 초1 연령 자녀들이 집중하여 참여하는데 어려움이 따랐던 것으로 보여 진다. 가족 프로그램 진행 시 자녀들의 컨디션을 점검하여 적절히 쉬는 시간을 부여하는 것이 필요해 보인다.

표 26. 가족 프로그램 내용 만족도(n=13)

항목	점수
1. 청소년과 부모는 프로그램에 충분히 집중(몰입)하였다.	4.6
2. 청소년과 부모는 프로그램을 즐겁고 재미있게 하였다.	4.8
3. 가족프로그램은 청소년과 부모에게 스마트폰 사용조절 및 사용지도와 관련하여 도움이 되었다고 생각한다.	4.7
4. 청소년과 부모는 프로그램 내용을 어려움 없이 잘 이해하였다.	4.6
5. 교구재(워크시트, 활동도구, 파워포인트 등)는 내용 전달에 도움이 되었다.	4.7
6. 나는 매뉴얼에 기반하여 프로그램을 충실히 운영하였다.	4.6
7. 프로그램 시간은 적당했다.	4.5
총 평점	4.6

② 가족 프로그램 주요활동 적절성 평가

가족 프로그램 주요활동에 대한 적절성의 총 평점은 4.6점(5점 만점)으로 나타났다(표 27). 미디어 없이 놀아보기, 대안활동 도구 대여 프로그램의 만족도가 높게 나타났는데 이는 사전 요구조사에서 나온 의견을 잘 반영한 결과로 스마트폰 없이도 즐겁게 시간을 보낼 수 있다는 경험을 제공한 것이 주요한 것으로 보인다. 상대적으로 낮은 평가를 받은 우리 가족 소개하기는 초1 연령대의 청소년이 부모를 인터뷰하고 그 내용을 적는 것에 어려움을 겪은 점, 이심전심 게임의 경우 아직 한글을 깨치지 못한 청소년들이 간혹 발생하여 어려움을 겪은 점 때문으로 사료된다. 해당 프로그램의 경우 리더와 코리

더가 어려움을 겪는 청소년에게 적극적으로 프로그램 참여에 도움을 주는 것이 필요해 보인다.

표 27. 가족 프로그램 적절성 평가(n=13)

항목		점수
우리 가족을 소개합니다	우리 가족은?	4.5
	우리 가족 소개하기	4.5
우리 가족 알아가기	이심전심 게임	4.5
	미디어 없이 놀아보기	4.7
가족단위 자율활동	대안활동 도구 대여	4.8
우리 가족 함께하기	우리 가족 건강한 스마트폰 이용습관 문화 만들기	4.6
	다짐하기	4.6
총 평점		4.6

③ 가족 프로그램의 주요활동에 대한 의견

가족 프로그램의 주요활동에 대한 의견을 살펴보면 초1 연령 자녀의 한글 숙달 수준의 편차로 인한 어려움이 있어 리더와 코리더는 초반에 한글 숙달 수준을 파악하여 프로그램 진행에 문제가 없도록 도움을 주는 것이 필요하다는 의견이 있었다. 또한 미디어 없이 놀아보기 프로그램의 경우 전체적인 만족도는 높았지만 신체 놀이 활동 선정에 있어 자녀들의 발달수준을 고려한 난이도 조절이 필요하다는 의견이 있었다. 첫째 날 저녁식사 이후 시간을 활용하여 대안활동 놀이도구를 대여하고 놀 수 있는 공간을 제공한 부분에 있어서는 모두 좋았다는 의견이 있었으며, 차후 프로그램 운영시설을 고려할 때 놀 수 있는 공간 확보가 필요하다는 의견이 있었다. 마지막으로 우리 가족 건강한 이용습관 문화 만들기에서 자녀의 일방적인 이용규칙 정하기로 변질될 우려가 있어 리더와 코리더는 부모가 함께하는 방향으로 이끌어가는 것이 필요하다는 의견이 있었다.

표 28. 가족 프로그램 주요활동 관련 의견

프로그램명	유목	의견
우리 가족을 소개합니다	<ul style="list-style-type: none"> 한글에 대한 숙달 수준의 편차가 있어 진행의 어려움 인터뷰 질문지의 작성 난이 	<ul style="list-style-type: none"> 우리 가족 소개하기 - 부모와 자녀가 서로를 인터뷰하여 다른 가족들에게 소개한다는 내용의 취

	<p>도 조절 필요</p>	<p>지는 좋으나, 한글 숙달의 정도에 따라 어려움이 발생 프로그램 수정이 필요함</p> <ul style="list-style-type: none"> - 질문내용에 따라 작성에 어려움을 표현하는 가족이 있어 난이도 조절이 필요함 - 인터뷰 내용에 대한 그림을 그리게 하는 부분에 있어 어떤 질문에 대한 그림을 그리는지 모호함. 구체적인 지시문이 필요함
우리 가족 알아가기	<ul style="list-style-type: none"> • 한글에 대한 숙달 수준의 편차가 있어 진행의 어려움 • 운동 협응 발달 수준을 고려한 신체 놀이 활동 편성 필요 	<ul style="list-style-type: none"> • 이심전심 게임 - 부모·자녀가 서로 잘 알고 있다고 생각했던 부분이 다를 수 있다는 점을 인식할 수 있어 좋았음 - 하지만 한글 숙달의 정도에 따라 어려움이 발생하는 부분이 있어 코리더의 도움이 필요함 • 미디어 없이 놀아보기 - 다양한 대안활동 놀이를 경험해 보는 시간으로 다음날 대안활동을 계획하는 데 도움이 실제적인 도움이 됨 - 신체활동의 경우 대근육과 소근육의 운동 협응이 필요한 놀이의 경우 성공경험보다 실패경험이 더 많을 수 있어 난이도 조절이 필요함
가족단위 자율활동	<ul style="list-style-type: none"> • 자율활동 시간에 친구들과 교류할 수 있는 시간과 공간이 필요 	<ul style="list-style-type: none"> • 함께 놀아보기 - 저녁을 먹고 일과시간 경험했던 다양한 대안활동을 또래 친구들과 함께 즐겁게 보내 스마트폰이 없어도 충분히 흥미로운 시간을 보낸 것이 인상적임 - 다만 저녁시간에 아이들이 안전하게 뛰어놀 수 있는 공간과 아이들과 함께 놀이하며 안전관리를 해줄 멘토 배치가 필요함
우리 가족 함께 하기	<ul style="list-style-type: none"> • 가족의 미디어 이용문화 만들기는 자녀와 부모 함께 지킬 수 있는 규칙을 정하도록 안내가 필요 • 앞서 경험한 대안활동을 바탕으로 꾸준히 함께 활동하기 위한 계획이 수립될 수 있도록 지도가 필요함 	<ul style="list-style-type: none"> • 우리 가족 미디어 이용문화 만들기 - 가족의 미디어 이용문화 만들기가 자녀의 일방적인 이용규칙 정하기로 변질될 우려가 있어 리더와 코리더는 부모가 함께하는 방향으로 이끄는 것이 필요함 - 대안활동 계획 시에도 부모와 자녀 함께 즐길 수 있는 것들이 계획되도록 안내 필요

지도자들의 종합적인 의견을 살펴보면, 게임을 통해 자연스럽게 부모·자녀 간 스마

트폰 이용습관에 대한 기대와 욕구에 대한 간극을 인식할 수 있어 좋았으며, 부모·자녀와 충분히 대안활동을 체험할 수 있어 캠프종료 후에도 대안활동을 계획함에 있어 긍정적인 생각을 하게 되었다는 점이 효과적이었다는 의견이 있었다. 아쉬운 점과 어려운 점은 공통으로 초 1연령의 특성상 신체적, 인지적 발달수준에 편차가 발생함. 따라서 표준화되어야 하는 프로그램을 운영하는 데 어려움을 겪었으며, 가족단위 충분히 주변 자연환경에서 힐링할 수 있는 시간 확보가 어려웠다는 의견이 있었다.

표 29. 가족 프로그램에 대한 지도자 의견

구분	유목	의견
효과	<ul style="list-style-type: none"> 부모·자녀가 스마트폰 사용에 대한 기대와 욕구의 간극 인지 	<ul style="list-style-type: none"> 게임을 통해 자연스럽게 부모 자녀가 평소 갖고 있던 욕구나 기대가 다름을 인지할 수 있어 좋았음 평소 서로의 생각과 욕구에 대해 대화할 필요성에 대해 인식하는 좋은 계기가 됨
	<ul style="list-style-type: none"> 또래 부모와 함께하는 대안활동을 통해 미디어 없이도 즐거움을 경험 	<ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 없이도 즐겁게 놀 수 있다는 경험을 바탕으로 캠프 종료 후에도 스마트폰 없이 대안활동 수행에 있어 긍정적인 생각을 하게 되는 계기가 됨 부모님들도 자녀 방과 후 취침 전까지 무엇을 하며 보내야 할지 계획이 서는 중요한 경험이 됨
	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 스마트폰 이용습관 문화 만들기 위한 거부감 상쇄 	<ul style="list-style-type: none"> 앞서 수행된 다양한 프로그램들의 내용이 스마트폰 이용규칙 정하기에 대한 동기를 부여해줌에 따라 2일차 이용습관 문화 만들기에서 조금 더 수월하게 타협해 나갈 수 있었음
아쉬운 점	<ul style="list-style-type: none"> 가족 자유시간 확보 재미와 전달해야 하는 정보의 딜레마 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 외에 가족단위로 자유롭게 힐링할 수 있는 시간이 배정되면 좋겠다는 의견이 있었으나 1박 2일 동안 필요한 프로그램을 최소화하여 수행했음에도 불구하고 자유시간은 부족하였음 프로그램 목표를 달성하기 위해 꼭 필요한 교육이나 프로그램들이 발생함. 초등1 연령 수준에 맞추어 흥미도 함께 잡기 위해 노력하였으나 때론 밸런스를 맞추기가 쉽지 않았음
어려웠던 점	<ul style="list-style-type: none"> 발달수준의 편차 프로그램 난이도 조절 	<ul style="list-style-type: none"> 초등1 연령의 신체적, 인지적 발달수준에 편차가 발생함. 따라서 표준

		<p>화되어야 하는 프로그램을 운영하는 데 어려움을 겪었음</p> <ul style="list-style-type: none"> - 위에 기술된 것처럼 프로그램 목적을 달성하기 위해 각 프로그램의 난이도를 최저 기준으로 맞추다 보면 원래 하려던 목표를 달성하기 쉽지 않아 발달을 고려하여 프로그램 구성하는 데 어려움이 있었음. 신체 운동 관련에서는 탁구나 공기놀이 같은 경우 많은 아이가 제대로 수행할 정도로 운동 협응이 발달하지 않아 역효과가 났음.
--	--	---

나. 부모 및 초등1 연령의 캠프 프로그램 만족도 평가 및 의견

1) 초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 참가자 일반적 특성

가족치유캠프 시범운영에 참가한 참가자의 특성을 살펴보면 표 30과 같다.

표 30. 캠프 참가자 일반적 특성

번호	운영일시	운영장소	초등1 연령 인원		보호자 인원	
			남	여	남	여
1	9/2~9/3	경상북도 청도군	8	3	5	6
2	9/16~9/17	강원특별자치도 영월군	9	10	5	14
총인원			30		30	

시범운영 캠프에 참여한 청소년은 초등학교 1학년이었으며, 남학생 17명, 여학생 13명이었다. 이 중 총 30명의 참가자가 만족도 평가에 응답하였으며, 스마트폰 과의존 척도 결과 일반군 4명(13.3%), 주의군 20명(66.7%), 위험군 6명(20.0%)으로 나타났다.

2) 프로그램 만족도 평가

프로그램 만족도 평가는 1박2일 캠프기간 중 매일 마지막 시간에 실시되었으며 담당자가 수합하였다. 캠프 프로그램 만족도는 청소년이 4.18점(5점 만점), 보호자가 4.89점(5

점 만점)으로 높게 나타났다. 청소년 프로그램에서는 ‘디지털 미디어 없는 신나는 세상’ 이 4.31점, 부모 프로그램에서는 ‘내가 생각하는 우리 아이는?’ 이 4.92점, 가족 프로그램에서는 청소년의 경우 ‘우리 가족 알아가기’ 가 4.45점, 부모의 경우 ‘우리 가족 함께하기’ 가 4.95점으로 만족도 점수가 가장 높았다. 청소년은 디지털 미디어 없이 가족들과 할 수 있는 활동을 친구들과 함께 찾아보고, 미디어 없이 즐거움을 느낄 수 있는 놀이를 하면서 만족스러움을 느낀 것으로 예상된다. 부모의 경우 자녀의 특성을 이해하고 다른 부모들과 공감대를 형성하며 만족감을 느끼고, 자녀와의 의사소통을 통해 디지털 미디어 사용 규칙을 정하는 내용이 도움이 되었다고 평가한다.

표 31. 프로그램 만족도

세부항목		점수	
		청소년	부모
청소년 프로그램	알쏭달쏭 디지털 미디어 세상	4.28	-
	디지털 미디어 이용습관 신호등	3.94	-
	건강한 디지털 미디어 세상으로!	3.91	-
	디지털 미디어 없는 신나는 세상	4.31	-
부모 프로그램	나는 어떤 부모일까?	-	4.87
	내가 생각하는 우리 아이는?	-	4.92
가족 프로그램	함께 할 가족을 소개합니다.	4.09	4.79
	우리 가족 알아가기	4.45	4.92
	우리 가족 함께하기	4.29	4.95
총 평점		4.18	4.89

3) 캠프에 대한 종합의견

캠프에 대한 부모의 의견을 살펴보면, 미디어 기기 없이 지내는 시간 자체가 좋았고 자녀와 함께 스마트폰에 대해 대화하고 타협하여 이용 규칙을 만드는 것이 가장 좋았다고 평가하였다. 또한 자녀와 함께 할 수 있는 시간, 자녀를 이해할 수 있는 계기, 다른 부모와의 공감대를 느낄 수 있었던 점, 양육방법을 알아갈 수 있었던 점, 자녀의 또래경험 등을 도움이 되었다고 평가하였다. 아쉬운 점으로는 힐링프로그램이 부재하였던 점, 충분히 이야기 나눌 시간이 부족한 점, 자유 시간, 쉬는 시간이 부족하였던 점, 미디어의 영향에 대한 교육이 부족하였던 점 등의 의견이 제시되었다(표 32).

표 32. 캠프에 대한 종합의견

	유목	의견
<p>나야면 의견</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀와 함께할 수 있는 시간 • 자녀를 이해할 수 있는 계기가 됨 • 다른 부모와의 공감대를 느낄 수 있었던 점 • 양육방법을 알아갈 수 있었음 • 스마트폰 없이 지내는 시간 • 자녀와 함께 스마트폰에 대해 대화하고 타협하여 이용 규칙을 만드는 것 • 자녀의 또래 경험 	<ul style="list-style-type: none"> - 아이와 많은 얘기를 할 수 있었음 - 아이들끼리 휴대폰 안 보고도 잘 놀았음 - 아이에 대해 생각해 볼 기회가 되었음. - 아이와 함께 스마트폰 사용에 대해 계획할 수 있는 시간이었음 - 협동으로 할 수 있는 게 좋았음 - 하루 종일 스마트폰 없이 지낼 수 있는 걸 알았음 - 다른 부모님들과 같은 고민을 나눌 수 있어 좋았음 - 핸드폰 사용에 대해 이야기할 수 있는 시간이었음 - 자녀에 대해서 생각해 보고 자녀의 마음을 알게 되어서 좋았음 - 또래와 함께 어울려 노는 기회 자체가 좋았음 - 아이들과 함께하는 보드게임 - 스마트폰을 사용하지 않더라도 즐거운 시간을 보낼 수 있었던 점 - 이심전심게임으로 아이 마음을 알아본 것 - 아이와 같이 여러 체험을 한 것 - 다른 부모님들과 다양한 의견 교환할 수 있어서 좋았음 - 아이와 규칙을 구체적으로 세워서 좋았음 - 기질별 차이와 이해, 소통방법까지 알게 되어 나와 아이의 차이를 알게 되고 더 잘 소통할 수 있을 것 같은 자신이 생겼음 - 핸드폰 없이 할 수 있는 대체활동을 많이 경험할 수 있어서 좋았음 - 아이가 핸드폰 없이도 지낼 수 있다는 걸 알게 되었음 - 스마트폰 없이 이야기를 나누니 집중도 되고 화내는 일 없이 하루를 보낸 것 같음 - 여러 사람과 자녀의 스마트폰 사용에 대해 이야기를 나누며 다양한 생각들을 알 수 있었음 - 스마트폰 의존을 예방할 수 있는 대안 제시, 규칙을 생각해 볼 수 있었음 - 아이의 마음을 알 수 있어 도움이 되었음 - 아이 대하는 방법을 조금 알게 됨 - 핸드폰 없이 놀 방법을 많이 알게 됨 - 소통하는 방법에 대해 생각할 수 있어서 도움 - 나의 양육태도 성향을 알 수 있었고, 기준점을 세워 더 잘 양육할 수 있을 것 같음 - 나의 양육유형에 대해 알게 되었고, 아이에게 어떻게 말해줘야 하는지 알게 돼서 도움이 됨 - 여러 가족들의 상황을 공유함으로 도움이 되

		<p>있음</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰 사용에 대해 경험해 보고 빠르게 사용할 수 있는 지침을 만들고 개선할 방법을 모색할 수 있는 점 - 실생활에서 도움이 될 것 같음 - 아이와 서로의 의견을 나누고 협의해 보는 시간이 정말 좋았음 - 핸드폰 사용하는 나의 모습이 자녀에게 영감이 되는 것을 알게 되었음(아이의 문제가 아니라 나의 문제였음)
아쉬운 점	<ul style="list-style-type: none"> • 힐링 프로그램 원함 • 충분히 이야기 나눌 시간이 부족함 • 자유 시간, 쉬는 시간 등 시간 부족함 • 미디어의 영향에 대한 교육 추가 	<ul style="list-style-type: none"> - 에너지가 넘치는 아이들과 함께 하루를 보냈더니 힘들 - 힐링 프로그램 있었으면 좋겠음(족욕, 명상 등) - 계속 앉아 교육이어서 아쉬웠음 - 숲속 명상 있었으면 함 - 아이들에게 미디어, 휴대폰 의존이 얼마나 안 좋은 건지 자세히 알려주는 교육이 필요할 것 같음 - 부모교육 시간에 더 오래 이야기 나누고 싶음 - 스케줄을 여유롭게 구성해 주면 좋겠음 - 몇 차례 더 후속 교육이 있기를 기대해 봄 - 식사 후 자유시간이 30분이라도 주어져서 자연을 즐길 수 있는 시간이 있으면 좋겠음

4. 프로그램의 수정 및 보완

본 연구에서는 총 2회의 시범운영을 실시하였으며, 시범운영을 통해 수정된 내용은 다음과 같다.

먼저, 자녀 집단에서 수정된 부분은 크게 3가지이다. 첫째, 1회기 나의 미디어 이용습관 인식 부분에 미디어가 나에게 미치는 영향을 추가하였다. 자신의 미디어 이용습관을 아는 것도 중요하지만, 1차 시범운영 후 자녀가 미디어 사용의 위험성에 대해 인지했다면 좋겠다는 의견을 반영하여 미디어 사용이 나에게 미치는 긍정적인 영향, 부정적인 영향을 이해하기 쉽도록 영역을 나누어 제시하였다. 둘째, 3회기 보드게임 활동 구성 요소를 변경하였다. 보드게임을 통해 ① 미디어 사용 에티켓 이해 ② 미디어 사용모습 인식 ③ 자신의 감정 이해를 돕고자 하였다. 자신의 감정을 이해하는 것은 초등1 연령 청소년이 표현하기도 어려울 뿐만 아니라 다음 회기 연결성이 부족하다는 피드백을 근거로 ①, ②로만 프로그램을 구성하였고, 마지막 미션을 추가하여 게임을 통해 알게 된 정보를 정리할 수 있도록 수정하였다. 셋째, 회기 진행 순서를 변경하였다. 1회기 프로그

램(디지털 미디어 이용습관 신호등)은 활동지를 활용해 작성하는 활동이 많다는 피드백이 있었고, 프로그램에 흥미를 느끼지 못해 이탈하는 청소년이 많아 가족치유캠프 프로그램에 대한 흥미를 유발하고, 집중도를 높이기 위해 게임으로 구성된 기존 3회기 프로그램(알쏭달쏭 디지털 미디어 세상)을 1회기로 변경하였고, 기존 1회기 프로그램은 2회기로, 기존 2회기 프로그램은 3회기로 변경하였고, 활동지에 작성하기보다 나눔을 할 수 있도록 활동을 수정하였다.

다음으로, 부모 집단에서는 전반적으로 콘텐츠 구성을 줄이고, 소그룹 내 소통할 수 있는 기회를 더 많이 가질 수 있도록 수정하고 보완하였다. 1차 시범운영에서 일방적인 강의가 아니라, 강의 시간 이후 소그룹으로 소통하는 가운데 집단리더의 적절한 개입을 통해서 통찰을 얻었다는 피드백이 많았다. 2차 시범운영에서도 부모 프로그램의 경우, 소그룹 활동 시간이 부족하게 느껴졌다는 의견을 반영하여, 전반적으로 소그룹 활동을 보다 강화하는 방향으로 수정·보완하였다. 다만, 집단 운영 시, 집단의 특성에 따라 소그룹 활동에 소극적인 집단이 있을 수 있다는 의견을 고려하여, 필수 강의콘텐츠 외 콘텐츠를 (선택)사항으로 구분하여, 필요에 맞게 활용할 수 있도록 하였다. 또한, 양육태도 점검 시, 질문이 다소 모호하다는 의견을 반영하여 [양육태도 검사지]를 보다 명확하게 수정하였고, 1회기에서 다루는 내용이 너무 많다는 의견을 반영하여 대화타협기술을 2회기에서 포함하여 다루는 것으로 수정하였다. 마지막으로 2회기(2일차)에서 다른 훈육 방법 익히기와 실천계획 세우기가 실제로 적용될 수 있도록, 가족집단 2회기(2일차)와 연결 지어 생각할 수 있도록 하였다.

마지막으로, 가족 프로그램에서 수정된 부분은 첫째, 우리 가족 소개하기에서 부모·자녀 간 서로 인터뷰하는 방식은 동일하게 유지하되 작성을 따로 하던 것을 함께 작성하는 양식으로 바꾸어 한글 사용능력 유무에 따라 어려움이 있던 부분을 상쇄 시켰다. 또한 스케치북에 가족 인터뷰한 내용 그리기 부분에 대해서는 수정의견을 반영하여 정확히 어떤 부분을 그려야 하는지 명확히 지시문을 삽입하였다. 둘째, 미디어 없이 놀아보기에서 운동 협응 발달 수준을 고려한 프로그램을 배치하였으며, 부모와 자녀가 함께 대안활동에 참여할 수 있도록 내용을 변경하였다. 셋째, 우리 가족 미디어 이용습관 문화 만들기에서는 일방적으로 자녀가 지켜야 하는 이용규칙을 작성하는 것이 아닌 부모와 함께 만들어가는 것을 강조하기 위해 워크북에 이용습관 tip을 배치했으며, 리더가 적극적으로 부모의 참여를 유도하는 방향으로 변경하였다.

위 내용을 반영하여, 총 2회의 시범운영을 통해 최종적으로 수정·보완한 프로그램 구성은 표 33과 같다.

표 33. (최종) 초등1 연령 가족치유캠프 프로그램

구분	회기	회기제목	목표	주요내용
자녀 집단	1회기	알쏭달쏭 디지털 미디어 세상	<ul style="list-style-type: none"> 가족치유캠프에서 지킬 약속을 정한다. 미디어 사용 시 에티켓을 배우고, 안전하게 사용할 수 있는 방법을 안다 	1) ‘알쏭달쏭 디지털 미디어 세상’ 보드게임 - 보드게임을 통해 디지털 미디어 세상에 대해 이해하고 에티켓을 알 수 있다.
	2회기	디지털 미디어 이용습관 신호등	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 디지털 미디어 이용습관을 알아본다. 스마트폰이 나에게 미치는 영향을 알아본다. 	1) 나의 디지털 미디어 이용습관 알기 - 디지털 미디어 이용습관 체크리스트를 통해 나의 모습을 생각해 본다. - 나의 디지털 미디어 이용습관 신호등에 대해 이야기 나눈다. 2) 디지털 미디어의 좋은 점 vs 나쁜 점 - 디지털 미디어의 좋은 점과 나쁜 점을 알아본다.
	3회기	건강한 디지털 미디어 세상으로!	<ul style="list-style-type: none"> 디지털 미디어 사용으로 인한 어려움, 갈등 상황을 이해한다. 자신의 문제행동을 탐색하여 변화에 대한 동기를 인식한다. 	1) 스마트폰과 우리 가족 - 나와 우리 가족의 디지털 미디어 사용모습을 상상해 보고, 가족과의 갈등 경험을 떠올려 이야기 나눈다. 2) 나의 미디어 사용 규칙 - 나의 스마트폰 이용습관에 어떤 변화가 필요할지 이야기 나눈다.
	4회기	디지털 미디어 없는 신나는 세상	<ul style="list-style-type: none"> 디지털 미디어 없이 가족과 함께 할 수 있는 활동을 탐색한다. 디지털 미디어 없이 할 수 있는 활동을 콜라주 활동을 통해 표현한다. 	1) 디지털 미디어 없는 신나는 세상 - 미디어를 이용하지 않고, 즐겁게 시간을 보낼 수 있는 방법을 찾아본다. - 미디어 없이 할 수 있는 활동을 콜라주로 표현한다.
부모 집단	1회기	나는 어떤 부모일까?	<ul style="list-style-type: none"> 같은 어려움을 경험하는 부모들의 공감 및 유대감을 형성한다. 자기 파악, 자녀에 대한 기대(욕구)를 깨닫는다. 	1) 자기 파악 - 나는 어떤 양육태도를 가졌는가? 2) 자녀에 대한 나의 기대(욕구) - 내가 바라는 자녀의 스마트폰 사용의 모습 vs 현실은? 3) 자녀와의 소통 경험 나누기 - 자녀의 스마트폰 사용을 조절하기 위해 시도했었던 노력

				<p>력 나누기</p> <p>- 좋았던 점 / 실패했던 점</p>
	2회기	내가 생각하는 우리 아이는?	<ul style="list-style-type: none"> • 나와 자녀를 이해하고, 더 나은 소통을 계획한다. • 캠프 이후 적용 가능한 훈육방법을 익히고, 미디어사용지도를 위한 계획을 세워본다. 	<p>1) 유형별 인터넷 이용동기에 대해 이해하기</p> <p>- 유형별 특성을 알아보기</p> <p>- 내 자녀의 유형특성 이해 및 적용방안 탐색</p> <p>2) 자녀의 인터넷 조절을 도와주는 훈육방법 습득하기</p> <p>- 자녀의 인터넷조절 훈육방법 및 기술 익히기</p> <p>- 미디어사용 실천계획 세우기</p>
가족 집단	1회기	함께할 가족을 소개합니다	<ul style="list-style-type: none"> • 참가자들 간에 친밀감을 형성한다. • 집단의 구성원을 소개한다. 	<p>1) 우리 가족은?</p> <p>- 부모와 자녀가 인터뷰를 진행한다.</p> <p>- 스케치북에 우리 가족을 표현한다.</p> <p>2) 우리 가족 소개하기</p> <p>- 스케치북에 표현한 우리 가족을 다른 가족에게 소개한다.</p>
	2회기	우리가족 알아가기	<ul style="list-style-type: none"> • 게임을 통해 우리 가족에 대해 서로 얼마나 알고 있는지 알아본다. • 부모 자녀 간 스마트폰 사용과 관련된 기대와 욕구의 간극을 인지한다. • 미디어 없이 자녀와 할 수 있는 대안활동을 체험한다. 	<p>1) 이심전심 게임</p> <p>2) 미디어 없이 놀아보기</p> <p>- 그룹별 팀을 이뤄 진행할 수 있는 게임을 통해 흥미를 유발하고 가족 간 친목을 유발한다.</p>
	3회기	우리가족 함께하기	<ul style="list-style-type: none"> • 우리 가족의 건강한 미디어 이용습관 문화를 만들기 위한 이용규칙을 세워본다. • 우리 가족이 함께할 수 있는 놀이활동을 찾아 실행계획을 수립한다. • 우리 가족 미디어 이용습관 문화를 만들기 위한 규칙을 발표한다. 	<p>1) 우리 가족 미디어 이용문화 만들기</p> <p>- 대화와 타협기술을 활용하여 우리 가족의 규칙을 정해본다.</p> <p>- 우리 가족이 함께할 수 있는 놀이 활동을 찾아 실행계획을 수립한다.</p> <p>2) 다짐하기</p> <p>- 우리 가족의 건강한 스마트폰 이용습관 문화를 만들기 위한 이용규칙 및 놀이활동 발표하기</p>
대안 활동		지역별 특색활동	<ul style="list-style-type: none"> • 공동체 활동을 통한 가족 간 친밀감과 응집력을 향상시킨다. • 미디어 외에 다른 대안활동의 즐거움을 안다. 	<p>1) 지역별 운영 장소에 맞는 체험활동</p>

V. 요약 및 논의

1. 연구의 요약

현대 사회에서 디지털 기술의 발전은 가히 혁명적이라고 할 만한 변화를 우리 생활에 가져왔다. 특히 스마트폰과 인터넷의 보급으로 정보 획득의 효율성이 증가하였고, 이는 교육과 업무, 그리고 일상생활의 다양한 영역에서 새로운 패러다임을 제시하였다. 그러나 이러한 기술의 발전은 어린이와 청소년들에게 부정적인 영향을 줄 수 있는 여러 부작용적인 요소를 포함하고 있다. 특히, 우리나라의 인터넷 사용률은 매우 높은 편인데 가구 인터넷 접속률이 99.9%, 3세 이상 국민의 93%가 인터넷을 사용하고 있으며, 사용시간도 5년 전에 비해 5시간가량 높아졌다(한국지능정보사회진흥원, 2021). 스마트폰 과의존 실태조사에 따르면, 스마트폰 이용자 중 24.2%는 과의존 위험군에 속하며, 특히 유아와 청소년의 경우 이 비율이 28.4%로 나타났다.

이러한 현상 중 가장 두드러진 문제는 스마트폰의 사용연령이 계속 낮아지고 있다는 것이다. 연령이 어릴수록 인터넷게임 등에 의존하게 될 가능성이 커지며, 과의존의 양상이 심각해질 수 있다(김승욱, 유구중, 김민경, 2009). 이는 유아동의 심리적 안정과 사회적 적응 능력에 영향을 미칠 수 있으며, 이를 예방할 수 있는 프로그램 개발 등 노력이 선행되어야 한다. 한편 자녀가 어릴수록 부모에 대한 영향이 크므로(김윤경 외, 2021; Seetharaman & Rajeswari, 2022) 부모는 이러한 과의존 현상을 인지하고, 적절한 교육과 지도를 통해 어린이와 청소년들이 건강한 디지털 기기 사용 습관을 형성할 수 있도록 돕는 역할을 해야 한다.

이러한 목적으로 본 연구는 초등학교 1학년을 대상으로 한 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램을 개발하고 예비 프로그램 실시를 통해 효과성을 검증하고 그 결과를 제시하고자 한다. 프로그램 개발 과정은 기획단계, 구성단계, 실시 및 평가의 세 단계로 이루어졌다. 기획단계에서는 프로그램 개발을 위한 연구팀을 구성하고 목표를 설정하였으며, 문헌 고찰을 통해 스마트 미디어 관련 프로그램을 검토하였다. 또한 현장전문가 및 초등학교 1학년 보호자를 대상으로 포커스 인터뷰 방식의 요구조사를 실시하였다. 둘째 구성단계에서는 선행연구를 토대로 프로그램 모형을 개발하였으며, 검토한 중독과 관련

된 이론들을 토대로 프로그램의 세부내용을 구성하였다. 또한 학계 및 현장전문가들에게 구성된 프로그램에 대한 피드백을 받아 안면 타당도를 확보하고자 하였다. 마지막으로 개발된 초안을 토대로 예비 프로그램을 실시하였다. 예비 프로그램 실시 후, 참여자 평가 및 전문가 감수를 통해 최종 프로그램을 개발하였다.

기획단계에서는 초등학교 1학년의 스마트폰 및 미디어 중독, 과의존과 관련된 문헌을 검토하였으며, 해당 프로그램의 구성 등을 검토하였다. 또한 미디어 과의존 프로그램을 다수 운영해 본 경험이 있는 현장전문가 및 학부모를 대상으로 프로그램 구성에 대한 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다. 현장전문가 인터뷰에서는 저연령의 집중력 부족을 감안한 프로그램 구성, 보호자와 분리가 어려울 수 있는 점을 고려할 것, 쓰기 및 언어 능력의 한계 등을 고려해야 한다는 응답이 있었다. 또한 부모를 대상으로 한 미디어 관련 양육방법과 추후 모임이 지속될 수 있도록 하는 것이 필요하다고 하였다. 부모의 경우, 스마트폰 사용에 대한 자기이해, 자녀이해를 하는 내용과 미디어 사용에 대한 양육법을 프로그램에서 알려주면 좋겠다고 하였다. 또한 부모-자녀 간의 관계를 증진시킬 수 있는 활동에 대한 요구가 있었다.

위의 내용을 토대로 프로그램의 내용을 구성하였다. 먼저 자녀집단은 디지털 미디어 이용습관 점검, 디지털 미디어 사용으로 인한 어려움, 갈등 상황 확인 및 문제행동과 변화 동기 탐색, 미디어 사용 시 에티켓, 대안활동 탐색 등으로 구성하였다. 둘째, 부모집단의 경우, 자신의 양육태도 파악, 자녀의 인터넷 이용 동기 탐색, 자녀와 스마트폰 문제에 대한 의사소통방법 등을 나누는 시간을 가졌다. 셋째, 가족집단은 보드게임, 전통놀이 등 미디어 없이 할 수 있는 다양한 놀이를 경험하는 시간, 그리고 가족구성원들과 함께 가족 내 건강한 스마트폰 이용습관 문화 만들기를 하였다. 또한 야외에서 수행하는 지역별 특별활동 등을 통해 부모와 색다른 경험을 하면서 소통할 수 있는 기회를 가졌다.

이렇게 구성한 프로그램을 토대로 예비 프로그램을 실시하였는데, 2023년 9월 1일에서 17일 사이에 총 2회 각각 1박 2일로 진행되었다. 총 30명이 참여하였으며, 부모 1인과 초등학교 1학년 자녀 1명이 쌍으로 참여하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 부모를 대상으로 스마트폰 과의존 유아동 관찰차 척도, 가족적응력과 응집력 평가척도, 부모자녀 의사소통 척도를 사전, 사후, 추후(종료 3주 후)에 각각 실시하였다. 그 결과 캠프에 참여하기 전과 비교하여 캠프 참여 직후(사후), 3주 후(추후)가 모두 유의한 변화가 있다는 것이 확인되었다. 따라서 본 프로그램이 초등학교 1학년 학생들의 스마트폰 과의존 및 가족기능, 의사소통에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 그 효과가 추후에도 지속되

는 것으로 밝혀졌다. 이와 함께 프로그램 만족도 평가와 수정사항에 대한 의견을 수렴하는 과정을 거쳐서 최종 프로그램 매뉴얼을 제작하였다.

2. 연구의 의의 및 제언

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 디지털 기술이 빠르게 발전하면서 발생할 수 있는 미디어 과의존과 관련된 문제를 다루었다는 점이다. 현대 사회에서 디지털 기술의 확산과 함께 유아동의 미디어 과의존 문제가 확산되고 있다. 본 연구를 통해 이러한 문제의 심각성을 인식하고, 예방 및 대안을 위한 가족 기반 프로그램의 필요성을 강조하였다.

둘째, 초등학교 1학년의 과의존 문제에 대한 구체적인 대응 방안 제시하였다. 문헌연구 및 인터뷰를 기반으로 미디어 과의존 문제에 대응하기 위한 구체적인 프로그램을 개발하였다. 프로그램 개발 과정에서 현장 전문가와 부모의 의견을 적극 반영하여, 실제 필요로 하는 내용과 현장에 적합한 프로그램을 개발하였으며, 이를 통해 이론과 현장 간의 괴리를 줄이고, 실제적인 도움을 줄 수 있는 프로그램을 개발하고자 하였다. 또한 실제로 예비 수행을 통해 그 효과를 검증하였다. 이로써 이론적인 대응 방안에서 한 단계 더 나아가 실제 적용 가능한 프로그램을 제시하였다.

셋째, 가족 단위의 미디어 교육의 중요성 인식하고 다양한 활동으로 가족의 기능 및 의사소통을 향상시켰다. 부모와 자녀가 함께 참여하여 미디어 사용에 대한 공통된 이해와 이에 대해 의사소통할 기회를 제공함으로써, 가족 내에서의 건강한 미디어 사용 문화를 조성하는 데 기여하였다.

넷째, 프로그램의 효과 검증 및 지속 가능한 개선 방향 제시하였다. 예비 프로그램을 통해 얻은 결과와 피드백을 바탕으로 프로그램의 효과를 검증하고, 이를 토대로 프로그램을 지속해서 개선하고 발전시킬 수 있는 방향을 제시하였다. 이를 통해 프로그램이 지속해서 효과를 발휘하고, 다양한 대상과 환경에 적용될 수 있도록 기여하였다.

마지막으로 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 통제집단과 비교집단 설정하지 못하여 과의존의 시간에 따른 변화를 타당하게 통제하지 못하였다. 이러한 부분을 감안하여 프로그램의 결과를 해석할 필요가 있으며 추후 연구에서는 통제집단을 설정하여 효과성을 검증할 필요가 있겠다.

둘째, 프로그램에 참여한 대상이 총 30가족으로 일반화하기에는 어려운 측면이 존재한다. 더 많은 참여자를 대상으로 지속적인 타당화 연구를 수행할 필요가 있다.

셋째, 해당 프로그램이 각 지역에 있는 청소년상담복지센터에 보급되었을 경우, 해당 프로그램에 참여할 다양한 대상에 대한 연구가 추가로 수행되어야 할 것이다. 조손가정, 다문화 가정, 탈북 가정, 한부모 가정 등 다양한 모습의 가정에서 해당 프로그램이 효과가 있는지 확인하는 절차가 필요해 보인다.

참 고 문 헌

- 강란혜 (2008). 아동의 인터넷 중독에 영향을 미치는 부모와의 의사소통 및 아동의 심리적 변인. **한국가족복지학**, 13(3), 129-148.
- 과학기술정보통신부 (2022). **스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 기본계획 (2022~2024)**. 과학기술정보통신부.
- 구현영 (2013). 매체 중독 예방 프로그램이 초등학생의 텔레비전 중독, 인터넷 중독, 휴대전화 중독 및 충동성에 미치는 효과. **한국아동간호학회지**, 19(4), 270-281.
- 김남숙 (2002). **중학생의 인터넷 중독에 관한 연구**. 연세대학교 석사학위논문.
- 김문신, 김광웅 (2003). 어머니의 정서표현과 정서표현수용태도가 아동의 자기조절능력에 미치는 영향. **한국놀이치료학회지**, 6(1), 3-13.
- 김병년, 고은정, 최홍일 (2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 중독 위험군 분류에 따른 차이를 중심으로. **한국청소년연구**, 24(3), 67-98.
- 김선영 (2005). **초등학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 한양대학교 석사학위논문.
- 김승욱, 유구중, 김민경 (2009). 유아의 인터넷 게임 과몰입 변인에 관한 연구. **열린유아교육연구**, 14(4), 377-391.
- 김아영 (2010). 자기결정성이론과 현장 적용 연구. **교육심리학회지**, 24(3), 583-609.
- 김연정 (2014). **청소년의 감각추구성향이 스마트폰 중독에 미치는 영향:자기조절의 조절효과**. 명지대학교 석사학위논문.
- 김영숙. (2013). 청소년의 인터넷 사용시간과 건강위험행위. **한국학교보건교육학회지**, 14(2), 1-14.
- 김윤경, 박주희, 오소정 (2021). 어머니의 감독, 활동공유, 교육지향행동, 스마트폰 허용여부가 초등학교 저학년 아동의 스마트 미디어 이용패턴에 미치는 영향. **한국보육지원학회지**, 17(3), 65-87.
- 김운화. (2018). 어린이와 청소년의 휴대폰 보유 및 이용행태 분석. KISDI STAT

Report, 18(20), 1-7.

- 김주연 (2002). **초등학생의 인터넷 중독 경향과 관련 요인 연구**. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김지형 (2002). **청소년의 인터넷 중독 경향에 따른 부모 양육태도 및 사회적지지 에 대한 지각비교**. 아주대학교 석사학위논문.
- 김지혜. (2013). 청소년의 우울과 공격성이 인터넷 활용유형을 매개로 사이버비행 과 현실비행에 미치는 영향. **학교사회복지**, 24, 31-59.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). **상담 및 심리 교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 김혜원 (2001). 청소년들의 인터넷 중독 현상: 인터넷 중독의 현황과 약과 관련변인 분석. **청소년학연구**, 8(2), 91-117.
- 김효숙, 유형근, 남순임 (2015). 초등학교 저학년의 스마트폰 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발. **아동교육**, 24(3), 131-150.
- 김희진 (2014). **초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 남재희 (2004). **어머니의 양육효능감과 양육태도 및 자기조절능력간의 관계연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 문영임, 구현영, 박호란 (2005). 초등학교 저학년 아동의 인터넷 중독 실태와 영향 요인. **한국아동간호학회지**, 11(3), 263-272.
- 민하영 (1992). 청소년 비행 정도와 부모-자녀간 의사소통 가족의 응집 및 적응과의 관계. **아동학회지**, 13(1), 112-124.
- 박경애, 김희수, 이화자, 김옥희 (2009). 가족과 개인변인이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. **한국심리학회지:건강**, 14(1), 41-51.
- 박상규, 강성균, 김교현, 서경현, 신성만, 이형초, 전영민 (2017). **중독의 이해와 상담실제**. 서울: 학지사.
- 박선아 (2011). **가족기능이 초등학생 인터넷 중독 경향에 미치는 영향 - 자아존중감과 자기통제력의 매개효과를 중심으로-**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박창호, 강희양 (2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 563-580.
- 박화자 (2006). **부모의 양육태도가 초등학생의 인터넷 중독에 미치는 영향에**

- 관한 연구. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 방희정, 조아미 (2003). 가족기능과 청소년의 인터넷 게임 행동 간의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 16(1), 1-22.
- 배주미, 양재원, 조영미, 김경은, 최요한 (2012). **Mission 지존되기 Program -인터넷중독 청소년 개인상담 프로토콜-**. 여성가족부 청소년매체환경과.
- 백지은 (2009). 부모의 양육태도, 아동의 자기통제 및 문제행동이 초등학교생의 인터넷 게임중독에 미치는 영향. **한국놀이치료학회지**, 12(2), 111-127.
- 변명선 (2014). **초등학교생의 스마트폰 중독에 미치는 개인·가족·학교 변인의 영향 : 주의사용자군·위험사용자군을 중심으로**. 부산교육대학교 석사학위논문.
- 서지혜 (2012). **고등학교생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용 동기 요인과 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석**. 성신여자대학교 석사학위논문
- 신성만, 박명준 (2018). 행동중독의 이해를 위한 생리·심리적 균형 관점: 다미주이론 (Polyvagal Theory) 과 동기균형이론 (Motivational Balancing Theory) 을 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 37(4), 503-530.
- 신수희 (2018). 초등학교 입학 전·후 어머니의 양육불안 연구. **한국보육학회 학술대회자료집**, 136-136.
- 심란희 (2004). **인터넷중독과 자기효능감, 자기통제력, 부모자녀관계, 친구관계의 관련성**. 춘천교육대학교 석사학위논문.
- 안경란 (2020). **자기결정성이론 기반 동기강화 프로그램이 과체중 여대생의 음식중독에 미치는 효과**. 계명대학교 박사학위논문.
- 연합뉴스 보도자료, 2011.01.06 인터넷중독 예방과 치유를 위한 log in forest camp.
- 이경남 (2000). 학령 전 아동의 자기통제, 사려성과 자아개념의 관계. **동아교육논총**, 26, 1-15.
- 이경남 (2002). 개인적 변인과 환경적 변인이 아동의 게임중독 경향에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 42(4), 99-118.
- 이계원 (2001). **청소년의 인터넷중독에 관한 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이몽숙 (2009). **인터넷 게임중독 잠재적 위험 초등학생을 위한 자기통제력 향상 프로그램 개발**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이미영 (2006). **아동의 게임중독에 영향을 미치는 요인에 관한 탐색적 연구**. 강남대학교 석사학위논문.
- 이미정 (2013). 유아의 스마트기기 이용실태 및 유아발달에 미칠 영향에 대한 어

- 머니의 인식. 서울교육대학교 석사학위논문.
- 이수기, 이현경 (2014). 유아의 스마트기기 몰입경향성과 발달수준에서 자아탄력성의 매개효과. *어린이미디어연구*, 13(3), 227-243.
- 이순례 (2020). **대학생의 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향 : 스마트폰 과의존의 매개효과 및 역량요인의 조절효과를 중심으로**. 조선대학교 박사학위논문.
- 이순화 (2014). **유아부모의 스마트기기 사용정도와 유아의 공격성**. 울산대학교 석사학위논문.
- 이윤미 (2014). **유아와 어머니의 스마트폰 사용습관, 유아의 주의집중 및 자기조절력간의 관계**. 경희대학교 석사학위논문.
- 이정림 (2013). **영유아의 스마트폰 노출실태**. 한국청소년정책연구원 세미나자료집 12-S44.
- 이지연 (2011). **초등학교 고학년의 휴대폰 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이해경 (2002). 청소년들의 음란물, 음란채팅, 폭력게임 중독 경험에 대한 비교분석. *청소년학연구*, 9(1), 91-114.
- 이홍표 (2004). 5요인 도박동기의 검증과 도박동기가 도박 심각도에 미치는 영향. *한국심리학회지:건강*, 9(3), 555-568.
- 장미경, 이은경 (2007). 초등학생의 인터넷 사용욕구와 부모관련변인이 게임중독에 미치는 영향. *한국심리학회지:상담 및 심리치료*, 19(4), 1125-1138.
- 장영애, 박주은 (2011). 부모-자녀관계 특성과 인터넷 사용이 아동의 학교생활적응에 영향을 미치는 영향. *아동교육*, 20(4), 319-331.
- 장진주 (2014). **학령전기 아동과 어머니의 스마트폰 사용특성 관계**. 부산대학교 간호학석사논문.
- 전귀연, 최보가(1993). 청소년이 지각한 가족응집성, 가족 적응성 및 가족체계 유형이 부모-청소년기자녀관계에 미치는 영향. *대한가정학회지*, 31(3), 157-173.
- 전범수, 이정기 (2014). 페이스북의 이용동기와 이용효과의 차이, 긍정적·부정적 효과 결정요인 : 2030대와 4050대의 페이스북 대인 네트워크 변화, 중독을 중심으로. *한국소통학보*, 24, 112-140.
- 전소영, 오승진 (2015). 미술치료 프로그램이 스마트폰 중독 초등학생의 중독성에

- 미치는 효과. **한국아동미술학회지**, 14(1), 71-87.
- 전소희 (2013). **초등학생의 일상적 스트레스와 스마트폰 중독 간의 관계에서 부모감독의 조절효과**. 단국대학교 석사학위논문.
- 전춘애, 박철옥, 이은경 (2008). **청소년의 인터넷 중독 관련 변인 탐색 연구**. **상담학연구**, 9(2), 709-726.
- 정송화, 이정은, 하나영 (2022). **스마트폰 사용조절 집단상담 프로그램 개발 및 효과 연구-지역아동센터 이용 아동을 중심으로**. **한국산학기술학회논문지**, 23(2), 457-467.
- 정은숙, 심문숙 (2012). **초등학교 저학년 아동의 가족기능과 인터넷 중독**. **한국보건간호학회지**, 26(2), 328-340.
- 조권형 (2014). **초등학생의 스마트폰 중독과 환경적 요인의 관계**. 경인교육대학교 석사학위논문.
- 조한익 (2011). **초등학생이 지각하는 부모양육태도와 인터넷 이용동기가 인터넷 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과**. **청소년복지연구**, 13(4), 269-287.
- 조해연 (2001). **청소년 인터넷 게임중독과 성격특성변인 연구 : 자기효능감, 자기통제감, 공격성, 충동성을 중심으로**. 한양대학교 석사학위논문.
- 조희숙 (2008). **초등학생의 인터넷중독 정도와 유발요인에 관한 연구**. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 천은주 (2014). **청소년이 지각한 부모의 양육태도와 인터넷 및 스마트폰 중독 간의 관계**. 대구대학교 석사학위논문
- 최요한 (2013). **초등학교 저학년의 인터넷 게임중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 최요한, 유형근 (2014). **초등학교 저학년의 인터넷 게임중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발**. **학습자중심교과교육연구**, 14(12), 511-530.
- 파이낸셜뉴스 (2018.10.3.) “영상 끄면 우는데 어찌죠?” ..아동 ‘유튜브 중독’에 부모 발 동동. <https://www.fnnews.com/news/201810021909082532>.
- 한국녹색문화재단 (2011). **녹색체험사업자료집**. 한국녹색문화재단.
- 한국정보화진흥원 (2016). **2016년 정보문화포럼 정책연구보고서**. 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2017). **2017년 스마트폰 과의존 실태조사**. 한국정보화진흥원
- 한국지능정보사회진흥원 (2021). **2021 스마트폰과의존 실태조사**. 한국지능정보사

- 회진홍원.
- 한국지능정보사회진흥원 (2022). **2022 인터넷이용실태조사**. 한국지능정보사회진흥원.
- 한국청소년상담복지개발원 (2012). **인터넷중독 청소년 가족치유캠프 프로그램 개발연구**. 한국청소년상담복지개발원.
- 한국청소년상담복지개발원 (2019). **저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 상담 프로그램 개발**. 한국청소년상담복지개발원.
- 한국청소년상담복지개발원 (2020). **저연령 청소년 가족치유캠프 프로그램 매뉴얼**. 한국청소년상담복지개발원.
- 한국청소년상담원 (2008). **2008 인터넷 RESCUE 스쿨**. 한국청소년상담원.
- 허상구 (2009). **초등학교 저학년 학생들의 인터넷 중독과 관련 요인 분석**. 창원대학교 석사학위논문.
- 홍윤진 (2002). **자기효능감과 가상공간에서의 현실지각수준이 인터넷 몰입과 인터넷 중독에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- Aronfeed, J. (1976). Moral development from the standpoint of a general psychological theory. In T.Lickona (Ed.), *Moral development and behavior*. Mew York : Holt, Rinehart and Winston.
- Barnes, H., & Olson, D. H. (1982). *Parent-adolescent communication*. In Olson, D. H., McCubbin, H. I., Barnes, H., Larsen, A., Muxen, M., & Wilson, M. (Eds.). *Family Inventories*. MN: University of Minnesota.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Berkowitz, M. W. (1982). Self-control development and relation to prosocial behavior: A response to Peterson. *Merrill-Palmer Quarterly*, 223-236.
- Bonnaire, C., & Phan, O. (2017). Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research*, 255, 104-110.
- Chng, G. S., Li, D., Liau, A. K., & Khoo, A. (2015). Moderating effects of the family environment for parental mediation and pathological internet use in youths. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(1), 30-36.

- Choo, H., Sim, T., Liau, A. K., Gentile, D. A., & Khoo, A. (2015). Parental influences on pathological symptoms of video-gaming among children and adolescents: A prospective study. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 1429-1441.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality, 19*(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182.
- Hatvany, T., Burkley, E., & Curtis, J. (2018). Becoming part of me: Examining when objects, thoughts, goals, and people become fused with the self-concept. *Social and Personality Psychology Compass, 12*(1), e12369.
- Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S. Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., & Park, M. (2021). Joint effects of children's emotional problems and parental depressive symptoms on the occurrence of internet gaming disorder among children and adolescents: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions, 10*(2), 244-252.
- Kaltiala-Heino, R., Koivisto, A. M., Marttunen, M., & Fröjd, S. (2011). Pubertal timing and substance use in middle adolescence: a 2-year follow-up study. *Journal of youth and adolescence, 40*, 1288-1301.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist, 53*(9), 1017.
- Mesch, G. S. (2009). Social bonds and Internet pornographic exposure among adolescents. *Journal of adolescence, 32*(3), 601-618.
- Olson, D. H., Russel, C. S., & Spunkle, D. H. (1983). Circumplex Model of marital and family systems: IV. Theoretical update. *Family Processes, 22*, 69-83.
- Park, C. & Park, Y. R. (2014). The Conceptual Model on Smart Phone Addiction among Early Childhood. *International Journal of Social Science and Humanity, 4*(2).147-150.

- Rosen, K. S. (2018). **사회정서 발달: 애착관계와 자기의 발달** (유미숙, 이영애, 류승민, 박소연, & 박현아 역). 서울: 시그마프레스.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2008). The association of parenting style and child age with parental limit setting and adolescent MySpace behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*(6), 459-471.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology, 25*(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research, 2*, 3-33.
- Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of personality and social psychology, 50*(3), 550.
- Seetharaman, R., & Rajeswari, P. S. (2022). Smartphone Usage and the Addiction Behavior Among Children-A Global Study. *specialusis ugdymas special education, 14*(3), 6309-6316.
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of personality and social psychology, 91*(2), 331.
- Suler, J. (1996). Mental imagery in the organization and transformation of the self. *Psychoanalytic Review, 83*(5), 657.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of psychotherapy integration, 23*(3), 263.
- Wallenius, M., & Punamäki, R. L. (2008). Digital game violence and direct aggression in adolescence: A longitudinal study of the roles of sex, age, and parent-child communication. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*(4), 286-294.
- Wang, M. T., Dishion, T. J., Stormshak, E. A., & Willett, J. B. (2011). Trajectories of family management practices and early adolescent behavioral outcomes.

Developmental psychology, 47(5), 1324.

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.

Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Evaluation and treatment*. *Bmj*, 319(Suppl S4).

부 록

1. 현장실무자 대상 요구조사 질문	83
2. 보호자 대상 사전요구조사 질문	86
3. 현장실문자 대상 포커스 그룹 인터뷰 질문	89
4. 보호자 대상 포커스 그룹 인터뷰 질문	90
5. 시범운영 효과성 사전 검사지	91
6. 시범운영 효과성 사후 검사지	95
7. 시범운영 효과성 추후 검사지	97
8. 시범운영 보호자 만족도 평가	101
9. 시범운영 초등1 연령 만족도 평가	103

초등1 연령 가족치유캠프 프로그램 요구조사 설문지

<가족치유캠프 현장전문가 대상>

안녕하십니까?

항상 청소년들의 건강한 성장을 위해 애써주시는 선생님들께 진심으로 감사드립니다.

최근 미디어 과의존의 저연령화 문제가 심각해지면서, 올해부터 전국 학령전환기 청소년 대상 '청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사'에 초등1 연령의 보호자가 그 대상으로 포함되었습니다.

이에 한국청소년상담복지개발원 미디어중독대응부에서는 초등1 연령에 대한 서비스 개입을 위해 초등1 연령 가족치유캠프 프로그램과 보호자를 위한 이러닝콘텐츠를 개발 중입니다.

이를 위해 가족치유캠프 운영경험이 있거나, 강사 및 운영진 외에도 간접 경험이 있으신 선생님들을 대상으로 본 콘텐츠 개발에 관한 소중한 의견을 듣고자 합니다. 응답해 주신 내용은 본 치유서비스 콘텐츠 개발의 중요한 자료로 사용되며, 연구목적 이외에는 사용되지 않음을 약속드립니다.

바쁘신 가운데 시간 내어 답변해 주셔서 진심으로 감사합니다.

한국청소년상담복지개발원 미디어중독대응부 드림

설문 응답 답례품 지급을 위한 동의

*한국청소년상담복지개발원에서는 「개인정보보호법」에 의거하여 개인정보를 수집·이용·제공함에 있어 필요한 최소 정보에 대하여 아래와 같이 동의를 받고 있습니다.

1. 개인정보 수집 이용 목적: 설문 응답에 대한 답례품 발송 용도

2. 개인정보 수집 항목: 이름, 연락처

3. 개인정보의 보유 및 이용 기간: 제출일로부터 5년간 보관

4. 동의 거부 및 동의거부 시 불이익 내용

: 동의에 거부할 권리가 있으며 동의 거부 시 답례품 지급이 제한됨

5. 개인정보제공 및 제 3자 제공 기관

- 제공기관: 한국청소년상담복지개발원, 답례품 지급 업체

- 제3자제공기관: 여성가족부, 한국재정정보원(이나라도움) 및 주식회사의 외부감사에 관한 법률 제3조에 따른 (한국청소년상담복지개발원이 지정한) 정산보고서 외부감사인

이름 : () 연락처 : ()

본인은 답례품 지급을 위하여 이름, 연락처 개인정보 제공에 동의합니다.

동의함 동의하지 않음

()

9. 가족치유캠프를 운영하면서 가장 좋았던 점이나 효과적인 프로그램은 무엇입니까?

※ (운영 경험이 없다면) 참고할 만한 프로그램을 기타에 적어주세요

- ① 청소년 집단상담 ② 부모집단교육 ③ 가족상담 ④ 대안활동프로그램
⑤ 사후모임(구체적으로) ⑥ 기타()

9-1. 위의 질문에서 선택한 이유를 작성해 주세요.

()

10. 기존 가족치유캠프에서 개선되어야 하는 점이 있다면 무엇입니까?

- ① 청소년과 부모 1:1참여방식
② 청소년집단상담
③ 가족상담
④ 부모교육
⑤ 대안활동프로그램
⑥ 기타()

10-1. 어떤 부분이 개선되어야 할까요?

()

11. 초등1 연령 가족치유캠프의 기간 중 적절하다고 생각하시는 것은 무엇입니까?

적절하지 않다면 기타에 적절하다고 생각하시는 기간과 이유를 작성해 주세요.

- ① 1박2일 ② 2박3일 ③ 기타()

12. 효과적인 프로그램 개발을 위해 고려해야 할 사항이 있으시면 자유롭게 작성해 주세요

▶ 프로그램에 필수적인 내용 등

▶ 기타

[부록 2] 보호자 대상 사전요구조사 질문

초등1 연령 가족치유캠프 프로그램 요구조사 설문지

<초등 저학년 자녀를 둔 보호자>

안녕하십니까?

최근 미디어 과의존의 저연령화 문제가 심각해지면서, 올해부터 전국 학령전환기 청소년 대상

'청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사'에 초등1 연령의 보호자가 그 대상으로 포함되었습니다.

이에 한국청소년상담복지개발원 미디어중독대응부에서는 초등1 연령에 대한 서비스 개입을 위해 초등1 연령 가족치유캠프 프로그램과 보호자를 위한 이러닝 콘텐츠를 개발 중입니다.

이를 위해 해당 연령 자녀의 보호자 분의 소중한 의견을 듣고자 합니다.

응답해 주신 내용은 본 치유서비스 콘텐츠 개발의 중요한 자료로 사용되며, 연구목적 이외에는 사용되지 않음을 약속드립니다.

바쁘신 가운데 시간 내어 참여해 주셔서 진심으로 감사합니다.

한국청소년상담복지개발원 미디어중독대응부 드림

설문 응답 답례품 지급을 위한 동의

*한국청소년상담복지개발원에서는 「개인정보보호법」에 의거하여 개인정보를 수집·이용·제공함에 있어 필요한 최소 정보에 대하여 아래와 같이 동의를 받고 있습니다.

1. 개인정보 수집 이용 목적: 설문 응답에 대한 답례품 발송 용도
2. 개인정보 수집 항목: 이름, 연락처
3. 개인정보의 보유 및 이용 기간 : 제출일로부터 5년간 보관
4. 동의 거부 및 동의거부 시 불이익 내용
: 동의에 거부할 권리가 있으며 동의 거부 시 답례품 지급이 제한됨
5. 개인정보제공 및 제 3자 제공 기관
 - 제공기관 : 한국청소년상담복지개발원, 답례품 지급 업체
 - 제3자제공기관: 여성가족부, 한국재정정보원(이나라도움) 및 주식회사의 외부감사에 관한 법률 제3조에 따른 (한국청소년상담복지개발원이 지정한) 정산보고서 외부감사인

이름 : () 연락처 : ()

본인은 답례품 지급을 위하여 이름, 연락처 개인정보 제공에 동의합니다.

동의함 동의하지 않음

5. 귀하께서 초1 연령 가족치유캠프 프로그램에 참석하신다면 어떤 내용의 프로그램을 기대하시나요?(복수응답가능)

I.부모대상

- ① 자녀의 미디어사용조절을 위한 양육방법
- ② 초1 연령대 청소년의 특징(발달, 성격)
- ③ 자녀와의 의사소통방법
- ④ 청소년 미디어문화의 이해
- ⑤ 자녀와 함께 할 수 있는 활동
- ⑥기타()

II.자녀대상

- ① 자녀의 미디어사용조절 프로그램
- ② 자녀가 혼자 할 수 있는 대안활동
- ③ 기타()

3. 자녀의 미디어사용 지도를 위해 어떤 방법을 사용해 보셨습니까?

()

3-1. 사용했던 지도 방법 중 가장 효과적이었던 방법이 있다면 적어주세요.

()

4. 자녀의 미디어사용 관련 양육 시 가장 어려운 점은 무엇입니까?

()

5. 초등1 연령 가족치유캠프의 기간 중 적절하다고 생각하시는 것은 무엇입니까?

적절하지 않다면 기타에 적절하다고 생각하시는 기간과 이유를 작성해주세요.

- ① 1박2일 ② 2박3일 ③ 기타()

FGI 질문지 (가족치유캠프 현장전문가 집단)

시간	구분	질문 내용
2분	인사	<p>1. 인터뷰 주제 소개</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>【소개내용】 ▶ 프로그램 내용 : 초1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 ▶ 개발배경: 인터넷·스마트폰 과의존 저연령화 추세가 지속되고 있는 상황에서 올해부터 전국 학령전환기 청소년 대상 ‘청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사’에 초등1 연령 보호자가 그 대상으로 포함되었습니다. 대상자 확대에 따른 치유서비스 개발이 필요하여 초등1 연령 발달적 요인과 미디어 과의존 특성을 반영한 프로그램을 개발하고자 합니다.</p> </div>
10분	전환 질문	<p>1. 현장에서 초등 저연령(초1~2)에 대한 개입의 어려움 정도와 어렵다면 어떤 부분이 가장 어렵게 느껴지시나요? 2. 가족치유캠프를 운영하면서 보호자들이 가장 도움이 되었다고 피드백해 준 것은 무엇인가요?</p>
40분	주요 질문	<p>1-1. 초등1 연령 가족치유캠프는 어떤 방식으로 운영되는 것이 가장 효과적일까요? 1-2. 선택하신 이유와 그와 관련된 경험담이 있다면 말씀해 주세요. 2. 캠프에서 진행되는 부모교육 프로그램 형태 중 가장 효과적인 것은 무엇이라고 생각하십니까? 3. 가족치유캠프를 운영하면서 가장 어려웠던 점은 무엇인가요? 4. 가족치유캠프를 운영하면서 가장 효과적인 프로그램은 무엇이었나요? 5. 기존 가족치유캠프에서 개선되어야 할 점이 있다면 무엇인가요? 6. 초등1 연령 가족치유캠프에서 반드시 반영해야 할 프로그램, 내용이 있다면 어떤 것이 있나요?</p>
10분	마무리 질문	<p>1. 인터뷰 내용 마무리 (언급된 내용에 대한 간략한 정리) 2. 초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램 개발과 관련하여 추가로 더 제언해 주실 점이 있다면 말씀해 주세요.</p>

FGI 질문지 (가족치유캠프 보호자 집단)

시간	구분	질문 내용
2분	인사	1. 인터뷰 주제 소개 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【소개내용】 ▶ 프로그램 내용 : 초1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 ▶ 개발배경: 인터넷·스마트폰 과의존 저연령화 추세가 지속되고 있는 상황에서 올해부터 전국 학령전환기 청소년 대상 ‘청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사’에 초등1 연령 보호자가 그 대상으로 포함되었습니다. 대상자 확대에 따른 치유서비스 개발이 필요하여 초등 1 연령 발달적 요인과 미디어 과의존 특성을 반영한 프로그램을 개발하고자 합니다.</p> </div>
10분	전환 질문	1. 자녀가 주로 사용하는 미디어 매체, 콘텐츠에 대해 알고 계시나요? 2. 자녀의 미디어사용 조절에 어려움이 있다고 생각하시나요?
40분	주요 질문	1. 자녀의 미디어사용 지도를 위해 어떤 방법을 사용해 보셨나요? 1-1. 사용조절 지도 성공사례/실패사례가 있으신지? 1-2. 사용조절 지도가 성공 or 실패하는데 있어 가장 핵심적인 요소는 무엇이라고 생각하시는지? 2. 자녀의 미디어사용 관련 양육 시 가장 어려운 점은 무엇입니까? (ex. 자녀의 특성, 상황적 특성, 부모 개인의 특성 등) 3. 본인이 자녀와 함께 가족치유캠프에 참여하신다면 자녀와의 관계에서 어떠한 변화가 있기를 기대하시나요? 4. 가족치유캠프 프로그램에 참여하신다면 어떤 내용의 프로그램을 기대하시나요?
10분	마무리 질문	1. 인터뷰 내용 마무리 (언급된 내용에 대한 간략한 정리) 2. 초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램 개발과 관련하여 추가로 더 제언해 주실 점이 있다면 말씀해 주세요.

[부록 5] 시범운영 효과성 사전 검사지

○ 보호자용(사전)

이름 (부 / 모 / 조부 / 조모 / 기타) 자녀이름
 날짜

1. 다음은 자녀의 스마트폰 이용습관을 알아보기 위한 것입니다.
 각 문항을 잘 읽고 자녀와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 √표 해주세요.

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

2. 다음은 여러분이 평소에 가족들과 생활을 하면서 느끼는 점에 관한 내용입니다.
현재 여러분 가족의 모습에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 √표 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 인정해 준다.	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 일을하기를 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 서로서로 매우 친하다.	1	2	3	4	5
8. 우리 가족은 행사가 있을 때 모두 참가한다.	1	2	3	4	5
9. 우리 가족은 가사 일을 나누어 한다.	1	2	3	4	5

3. 다음은 자녀와의 의사소통에 대한 내용입니다. 각 문항을 잘 읽고 현재 자신의 상태와 가장 가까운 곳에 √표를 하면 됩니다. 정답은 없습니다. 솔직하게 답해 주시기 바랍니다(상단의 보호자 유형을 체크해주세요).

문항	참가 보호자		부	모	조부	조모	기타
	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다		
1. 나의 소신을 아이와 거리낌 없이 의논할 수 있다.	1	2	3	4	5		
2. 내 아이는 늘 내 말을 귀담아듣는다.	1	2	3	4	5		
3. 내 아이와 대화하면 만족스럽다.	1	2	3	4	5		
4. 우리에게 어떤 문제가 생기면 나는 아이에게 말하지 못하도록 한다.	1	2	3	4	5		
5. 내 아이에게 말을 할 땐 조심스럽고 꺼려진다.	1	2	3	4	5		
6. 내 아이와 대화를 나눌 땐 차라리 말을 안 하는 것이 더욱 마음 편하다.	1	2	3	4	5		
7. 내 질문에 내 아이는 솔직하게 대답해 준다.	1	2	3	4	5		
8. 무슨 일에 대한 내 진심을 내 아이에게 그대로 말할 수 없다.	1	2	3	4	5		

가족치유캠프 사전 설문지 (보호자용)

- ▶ 날짜 ▶ 캠프운영기관
 ▶ 인적사항 1. 자녀이름 2. 관계

구분	문항	전혀 아니 다	대체 로 그렇 지않 다	때때 로 그렇 다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
학업 및 진로관련	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
대인관계	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 생활태도	5. 자녀가 인터넷사용과 관련된 신체증상(두통, 시력저하, 어깨, 허리 등 관절염 등)을 자주 호소한다.	1	2	3	4	5
	6. 1일 평균 인터넷(게임) 사용시간?	평일 주말		시간 시간		
	7. 1일 평균 스마트폰 사용시간?	평일 주말		시간 시간		
	8. 1일 평균 수면시간?	평일 주말		시간 시간		

[부록 6] 시범운영 효과성 사후 검사지

○ 보호자용(사후)

이름 (부 / 모 / 조부 / 조모 / 기타) 자녀이름 날짜

1. 다음은 여러분이 평소에 가족들과 생활을 하면서 느끼는 점에 관한 내용입니다. 현재 여러분 가족의 모습에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 √표 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 인정해 준다.	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 일을하기를 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 서로서로 매우 친하다.	1	2	3	4	5
8. 우리 가족은 행사가 있을 때 모두 참가한다.	1	2	3	4	5
9. 우리 가족은 가사 일을 나누어 한다.	1	2	3	4	5

2. 다음은 자녀와의 의사소통에 대한 내용입니다. 각 문항을 잘 읽고 현재 자신의 상태와 가장 가까운 곳에 √표를 하면 됩니다. 정답은 없습니다. 솔직하게 답해 주시기 바랍니다(상단의 보호자 유형을 체크해주세요).

문항	참가 보호자		부	모	조부	조모	기타
	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다		
1. 나의 소신을 아이와 거리낌 없이 의논할 수 있다.	1	2	3	4	5		
2. 내 아이는 늘 내 말을 귀담아듣는다.	1	2	3	4	5		
3. 내 아이와 대화하면 만족스럽다.	1	2	3	4	5		
4. 우리에게 어떤 문제가 생기면 나는 아이에게 말하지 못하도록 한다.	1	2	3	4	5		
5. 내 아이에게 말할 땐 조심스럽고 꺼려진다.	1	2	3	4	5		
6. 내 아이와 대화를 나눌 땐 차라리 말을 안 하는 것이 더욱 마음 편하다.	1	2	3	4	5		
7. 내 질문에 내 아이는 솔직하게 대답해 준다.	1	2	3	4	5		
8. 무슨 일에 대한 내 진심을 내 아이에게 그대로 말할 수 없다.	1	2	3	4	5		

[부록 7] 시범운영 효과성 추후 검사지

○ 보호자용(추후)

이름 (부 / 모 / 조부 / 조모 / 기타) 자녀이름
날짜

1. 다음은 자녀의 스마트폰 이용습관을 알아보기 위한 것입니다.
각 문항을 잘 읽고 자녀와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 √표 해주세요.

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

2. 다음은 여러분이 평소에 가족들과 생활을 하면서 느끼는 점에 관한 내용입니다.
현재 여러분 가족의 모습에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 √표 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 인정해 준다.	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 일을하기를 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 서로서로 매우 친하다.	1	2	3	4	5
8. 우리 가족은 행사가 있을 때 모두 참가한다.	1	2	3	4	5
9. 우리 가족은 가사 일을 나누어 한다.	1	2	3	4	5

3. 다음은 자녀와의 의사소통에 대한 내용입니다. 각 문항을 잘 읽고 현재 자신의 상태와 가장 가까운 곳에 √표를 하면 됩니다. 정답은 없습니다. 솔직하게 답해 주시기 바랍니다(상단의 보호자 유형을 체크해주세요).

문항	참가 보호자		부	모	조부	조모	기타
	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다		
1. 나의 소신을 아이와 거리낌 없이 의논할 수 있다.	1	2	3	4	5		
2. 내 아이는 늘 내 말을 귀담아듣는다.	1	2	3	4	5		
3. 내 아이와 대화하면 만족스럽다.	1	2	3	4	5		
4. 우리에게 어떤 문제가 생기면 나는 아이에게 말하지 못하도록 한다.	1	2	3	4	5		
5. 내 아이에게 말을 할 땐 조심스럽고 꺼려진다.	1	2	3	4	5		
6. 내 아이와 대화를 나눌 땐 차라리 말을 안 하는 것이 더욱 마음 편하다.	1	2	3	4	5		
7. 내 질문에 내 아이는 솔직하게 대답해 준다.	1	2	3	4	5		
8. 무슨 일에 대한 내 진심을 내 아이에게 그대로 말할 수 없다.	1	2	3	4	5		

가족치유캠프 추후 설문지 (보호자용)

- ▶ 날짜 ▶ 캠프운영기관
 ▶ 인적사항 1. 자녀이름 2. 관계

구분	문항	전혀 아니 다	대체 로 그렇 지않 다	때때 로 그렇 다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
학업 및 진로관련	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
대인관계	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 생활태도	5. 자녀가 인터넷사용과 관련된 신체증상(두통, 시력저하, 어깨, 허리 등 관절염 등)을 자주 호소한다.	1	2	3	4	5
	6. 1일 평균 인터넷(게임) 사용시간?	평일 주말		시간 시간		
	7. 1일 평균 스마트폰 사용시간?	평일 주말		시간 시간		
	8. 1일 평균 수면시간?	평일 주말		시간 시간		

(1일차) 오늘 하루 평가하기

프로그램 명	만족도
	불만족 ←-----→ 만족
입소식 및 OT	① - ② - ③ - ④ - ⑤
함께할 가족을 소개합니다	① - ② - ③ - ④ - ⑤
부모교육 1일차	① - ② - ③ - ④ - ⑤
우리가족 알아보기	① - ② - ③ - ④ - ⑤

★ 좋았던 점은?

★ 도움이 되었던 점은?

★ 아쉬웠던 점은?

★ 개선할 점이 있다면?

(2일차) 오늘 하루 평가하기

프로그램 명	만족도
	불만족 ←-----→ 만족
부모교육 2일차	① - ② - ③ - ④ - ⑤
특색활동(해먹체험 / 힐링오케스트라)	① - ② - ③ - ④ - ⑤
우리가족 함께하기	① - ② - ③ - ④ - ⑤

★ 좋았던 점은?

★ 도움이 되었던 점은?

★ 아쉬웠던 점은?

★ 개선할 점이 있다면?

(1일차) 오늘 하루 평가하기

프로그램 명	만족도
	불만족 ←-----→ 만족
입소식 및 OT	① - ② - ③ - ④ - ⑤
함께할 가족을 소개합니다	① - ② - ③ - ④ - ⑤
자녀 첫 번째 시간 - 친해지기 - 규칙 정하기 - 알쏭달쏭 미디어 세상(보드게임)	① - ② - ③ - ④ - ⑤
자녀 두 번째 시간 - 나의 스마트폰 이용습관 알기 - 스마트폰이 나에게 미치는 영향은?	① - ② - ③ - ④ - ⑤
우리가족 알아가기	① - ② - ③ - ④ - ⑤

★ 좋았던 점은?

★ 도움이 되었던 점은?

★ 아쉬웠던 점은?

(2일차) 오늘 하루 평가하기

프로그램 명	만족도 불만족 ←-----→ 만족
<p>자녀 첫 번째 시간</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰과 우리 가족 - 우리 가족의 미디어 사용 규칙 	<p>① - ② - ③ - ④ - ⑤</p>
<p>자녀 두 번째 시간</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가족과 스마트폰 대신 할 수 있는 것 표현하기 	<p>① - ② - ③ - ④ - ⑤</p>
<p>특색활동 (해먹체험 / 힐링오케스트라)</p>	<p>① - ② - ③ - ④ - ⑤</p>
<p>우리가족 함께하기</p>	<p>① - ② - ③ - ④ - ⑤</p>

★ 좋았던 점은?

★ 도움이 되었던 점은?

★ 아쉬웠던 점은?

Abstract

The purpose of this study is to develop and implement a standardized camp program as part of the 'Internet and Smartphone Overdependence Youth Family Treatment Camp Project,' targeting first-grade elementary school children and their parents who experience difficulties in regulating media use. The goal is to aid in the prevention and treatment of internet and smartphone overdependence among first-grade elementary school children. To achieve this, a research team was formed, objectives were set, and a literature review was conducted to examine existing smart media-related programs. Additionally, a demand survey using a focus interview method was conducted with on-site experts and parents of first-grade elementary school students. Based on this information, a program model was developed, and the detailed content of the program was structured using theories related to addiction that were reviewed. Furthermore, feedback from academic and on-site experts was sought to ensure face validity. Finally, based on the developed draft, a preliminary program was created and refined through expert reviews to produce the final program.

Based on the structured program, a pilot program was conducted twice between September 1st and 17th, 2023, each session lasting 1 night and 2 days. A total of 30 participants, consisting of one parent and one first-grade elementary school child as a pair, took part. To assess the program's effectiveness, smartphone overdependence in children, family adaptability and cohesion, and parent-child communication were evaluated using pre-test, post-test, and follow-up (3 weeks after completion) measures targeting parents. The results revealed significant changes in all measured aspects immediately after the camp (post-test) and three weeks later (follow-up), compared to before the camp. Therefore, it was confirmed that the program had a positive impact on smartphone overdependence, family functioning, and communication among first-grade elementary school students, and that these effects persisted even after the conclusion of the program. Additionally, through a process of program satisfaction evaluation and incorporating feedback for improvement, the final program manual was developed.

This study addressed the issue of media overdependence among first-grade elementary school students in the absence of specific group counseling and parent education

programs. It provided concrete strategies for dealing with overdependence problems. The research aimed to raise awareness of the importance of family-based media education and enhance family functioning and communication through various activities. Additionally, by conducting a pilot program and analyzing the results and feedback obtained, the study validated the effectiveness of the program. The significance lies in presenting directions for continual improvement and development of the program based on the acquired insights from the pilot operation.

* Keywords: First-grade elementary age, Family Treatment Camp, Parent Education, Internet and Smartphone Overdependence