



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

박사학위논문

미디어 중독성향 자녀 어머니의 심리적 강인성
증진을 위한 긍정심리프로그램 개발 및 효과



제주대학교 대학원

교육학과

우정애

2015년 2월



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

미디어 중독성향 자녀 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발 및 효과

지도교수 김 성 봉

우 정 애

이 논문을 교육학 박사학위 논문으로 제출함

2014년 12월

우정애의  교육학 박사학위 논문을 인준함

심사위원장

신성만



위원

권선중



위원

이인희



위원

최보영



위원

김성봉



제주대학교 대학원

2014년 12월



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Development and Effect of a Positive Psychology Program for Mothers
with Media Addicted Children to Promote Mental Hardness

Supervised by professor Sung-Bong Kim

Jung-Ae Woo

A thesis submitted for doctorate of education



This thesis has been examined and approved

DEPARTMENT OF EDUCATION

GRADUATE SCHOOL

JEJU NATIONAL UNIVERSITY



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<국문 초록>

미디어 중독성향 자녀 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발 및 효과

우 정 애

제주대학교 대학원 교육학과

지도교수 김 성 봉

본 연구는 긍정심리 치료기법에 기반하여 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성 향상을 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위해 이론적 고찰과 심층면담 및 기초조사결과에 근거하여 미디어 중독성향 자녀의 어머니를 대상으로 예비프로그램을 개발하고 수정, 보완한 후 최종 프로그램을 확정하여 그 효과를 검증하였다. 기초조사는 전국에 있는 미디어 중독성향 자녀의 어머니 400명을 대상으로 유층표집하였다. 조사결과 긍정심리성향 변인들 중에서 주관적 안녕감, 긍정적 기대, 자기수용, 탄력성, 삶의 목적, 희망이 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성에 영향을 미치는 요인으로 나타나 프로그램의 내용요소로 선정하였으며, 이를 바탕으로 미디어 중독성향 자녀의 어머니들로 하여금 실제적인 활동을 통해 강점강화 및 긍정정서의 증진 기회를 제공하고, 실제 생활에서 발생하는 문제를 해결할 수 있도록 돕는 내용으로 조직하였다. 또한 예비프로그램을 실시한 후 프로그램의 이론적 타당성과 적용 가능성의 측면을 확인하기 위해 전문가 검토를 통한 평가과정을 거치고 참여자 면담, 연구진행자의 평가를 토대로 프로그램을 수정, 보완하여 최종프로그램을 확정하였다.

연구대상은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니 20명이고, 이들을 실험집단과 통제집단으로 각각 10명씩 무선배정 하였다. 실험집단에게 주1회 12회기에 걸쳐 심

리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램을 처치한 후 양적, 질적으로 분석하고 그 효과를 검증하였다. 연구결과 긍정심리프로그램에 참여한 실험집단은 심리적 강인성, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 탄력성, 희망에서 유의미한 효과를 보였다. 또한 활동경험에 대한 질적분석과 프로그램 만족도를 통해서도 그 효과를 확인할 수 있었다. 이러한 연구결과에 따른 결론은 다음과 같다.

첫째, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 긍정심리성향의 증진을 통한 심리적 강인성 향상은 그들로 하여금 내면적 불안이나 스트레스를 극복하게 할 뿐 아니라 자녀회복을 위한 어머니로서의 능력과 역할을 인식하게 되었다.

어머니들은 미디어 중독 예방을 위한 방안이 특별하게 있기보단 자녀의 미디어 문화 이해, 중독개념의 인식, 가정에서 자녀와의 대화, 관심, 부모의 올바른 생활 태도, 부모의 긍정적지지 등이 중독을 밀어낸다는 스스로의 해답을 찾게 되는 통찰과정을 제공하였다. 따라서 미디어 중독성향 자녀의 어머니들에게는 우선, 자신을 탐색하는 통찰과정을 부모교육과정에서 강화시킬 필요가 있다.

둘째, 미디어 중독 문제가 사회적으로 심각하지만 그 양태 및 원인이 다양하므로 질적인 해결을 위해서는 장기적인 사회적 설득과 교육으로 해결되어야 한다고 본다. 이러한 맥락에서 어머니들에게 실시한 심리적·교육적 지원은 사회의 가장 최소 단위인 가정에서 어머니의 역할을 다뤘다는 점에서 가장 적극적인 사회적 설득의 힘으로 작용할 수 있을 것이다. 특히 미디어 중독 문제는 학교폭력, 성폭력 등 또 다른 비행으로 이어질 수 있고 앞으로 더 가속화 될 가능성이 있다는 점에서 ‘미디어 중독 해소를 위한 부모교육 강화’라는 정책적 대안이 더욱 요구된다고 할 수 있다.

셋째, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심층적 내면을 탐색하여 인지하는 내용, 내면적 자각, 심리적 변화를 표현함으로써 어머니들의 내적 현상을 알 수 있었다.

이를 기반으로 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스에 대한 교육적 요구를 파악하고 이에 대한 실천적 개입으로써 ‘청소년 미디어 문화 이해’를 실시한 결과 청소년들이 지각하는 부모의 부정적 양육태도의 개선 과정을 제시하게 되었다는 점에서 미디어 중독성향 자녀와의 갈등해결에 어머니의 심리적 강인성 증진이 요구된다고 할 수 있다.

넷째, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들을 위해 개발된 심리프로그램이 소수인

상황이며, 일부의 대상에 제한하여 연구가 이루어지고 있는 실정임을 감안할 때, 본 연구는 전국에 있는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 지역별로 유층표집하고 심리적 강인성 향상과 관련된 객관적인 자료를 근거로 긍정심리프로그램의 내용 요소를 도출하여, 미디어 중독성향 어머니들의 심리적 강인성 증진을 위해 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 탄력성, 낙관성, 희망과 같은 긍정심리성향의 역할을 검증한 기초 자료로써 의미가 있다.

이상의 결론을 종합해 보면 본 연구에서 개발한 긍정심리프로그램은 자녀의 미디어 중독 문제에서 어머니역할의 비중이 더욱 크게 요구되고 있는 실정을 감안하면, 어머니들의 심리적, 교육적 지원을 위하여 유용하게 적용될 것이며 미디어 중독 현장에서 실제적인 도움을 제공할 것으로 사료된다.





제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

국문초록

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	7
3. 용어의 정의	8
II. 이론적 배경	10
1. 미디어 중독의 개념	10
가. 인터넷 및 스마트 폰 중독 개념	13
나. 미디어 중독 현황	18
2. 심리적 강인성	20
가. 심리적 강인성 개념	20
나. 심리적 강인성의 구성요소	22
다. 심리적 강인성의 효과	23
라. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스와 심리적 지원	25
3. 긍정심리프로그램	28
가. 긍정심리학	28
나. 긍정심리치료	30
4. 심리적 강인성과 긍정심리 성향	33
III. 프로그램의 개발	43
1. 프로그램 개발과정	43
가. 선행연구 분석	46
나. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심층면담	50
다. 프로그램 개발을 위한 기초 조사	58
라. 프로그램의 목적 및 목표	72
마. 프로그램 이론적 모형 및 내용 구성	73
바. 예비 프로그램 실시 및 평가	86

사. 전문가 검토.....	95
아. 프로그램 수정·보완 및 확정.....	99
IV. 프로그램 효과 분석.....	104
1. 연구방법 및 절차.....	104
가. 연구대상.....	104
나. 연구설계.....	105
다. 측정도구.....	105
라. 연구절차 및 자료수집.....	108
마. 자료처리.....	109
2. 효과 분석 결과.....	109
가. 양적 분석 결과.....	109
나. 질적 분석 결과.....	119
V. 논의 및 결론.....	136
1. 논의.....	136
가. 프로그램 개발 논의.....	136
나. 프로그램 효과 논의.....	141
2. 결론.....	145
참고문헌.....	148
Abstract.....	168

부록 목차

<부록 1> 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리 프로그램 개발 기초 연구 설문지 및 척도.....173

<부록 2> 프로그램에 대한 만족도 설문지.....184

<부록 3> 프로그램 내용타당도 설문지.....185

<부록 4> 전문가의 내용타당도 평가결과.....191

<부록 5> 프로그램 진행.....192



표 목 차

표 1. 인터넷 중독과 스마트폰 중독의 개념 비교.....	16
표 2. 인터넷 중독 및 스마트폰 중독의 특성 비교.....	17
표 3. 연도·별대상별 인터넷 중독위험 인구수 (단위 : 천명).....	18
표 4. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스의 본질.....	51
표 5. 연구 대상자의 인구통계학적 특성.....	60
표 6. 심리적 강인성 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	61
표 7. 심리적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	62
표 8. 주관적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	62
표 9. 낙관성 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	63
표 10. 희망 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	64
표 11. 자녀의 미디어 사용과 관련하여 느끼는 감정.....	65
표 12. 자녀의 미디어 중독문제에서 가장 큰 스트레스 요인.....	66
표 13. 자녀의 미디어 중독 관여에 가장 부족하다고 생각되는 사항.....	66
표 14. 심리적 강인성 증진 프로그램의 요구.....	66
표 15. 긍정심리성향 증진 프로그램의 필요성 여부.....	67
표 16. 심리적 강인성과 심리적 안녕감, 희망, 주관적 안녕감, 낙관성, 탄력성 간의 적률 상관계수.....	68
표 17. 심리적 강인성에 대한 중다회귀분석 결과.....	70
표 18. 프로그램 내용 요소 및 활동목표.....	75
표 19. 예비 프로그램 회기별 목표 및 활동내용.....	83
표 20. 예비 프로그램 참여자의 활동 경험 인터뷰 내용.....	87
표 21. 내용요소 별 주요 내용.....	90
표 22. 프로그램 진행 후 참여자들의 의견	92
표 23. 전문가 5인의 내용 타당도 검증 결과.....	95
표 24. 전문가 5인의 프로그램 의견.....	96
표 25. 전문가 의견에 따라 수정된 프로그램 내용.....	98
표 26. 최종 개발된 긍정심리프로그램.....	101
표 27. 연구대상자의 인구통계학적 특성.....	104
표 28. 처치집단과 비교집단의 강인성에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수.....	110

표 29. 심리적 강인성에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과.....	110
표 30. 심리적 강인성 하위영역에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과.....	111
표 31. 심리적 안녕감에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수.....	112
표 32. 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과.....	113
표 33. 심리적 안녕감 하위영역에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과.....	113
표 34. 주관적 안녕감에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수.....	114
표 35. 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과.....	114
표 36. 낙관성에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수.....	115
표 37. 낙관성에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과.....	116
표 38. 낙관성의 하위영역에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과.....	116
표 39. 탄력성에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수.....	117
표 40. 탄력성에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과.....	117
표 41. 희망 성향에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수.....	118
표 42. 희망 성향에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과.....	119
표 43. 프로그램 회기 전체 소감문.....	120
표 44. 내용요소별에 따른 변화된 내용 정리 결과.....	125
표 45. 자신 및 자녀에게 나타나는 변화의 과정.....	132
표 46. 프로그램에 대한 만족도 분석 결과.....	134

그림 목 차

<그림 1> 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스의 본질.....	25
<그림 2> 강인성과 심리적 안녕감과의 관계	34
<그림 3> 강인성과 주관적 안녕감과의 관계.....	36
<그림 4> 강인성과 낙관성과의 관계.....	37
<그림 5> 강인성과 탄력성과의 관계.....	39
<그림 6> 강인성과 희망과의관계.....	41
<그림 7> 심리적 강인성 증진 긍정심리프로그램 개발과정.....	45
<그림 8> 심층면담 분석에 기초한 심리적 강인성 도출 과정.....	58
<그림 9> 건강한 심리성장 모형.....	73
<그림 10> 심리적 강인성 증진 긍정심리프로그램 성장 모형.....	76
<그림 11> 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리 프로그램 내용 구성.....	78
<그림 12> 프로그램 회기 배열 순서.....	83
<그림 13> 연구설계.....	105



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2011년 이후 청소년 인터넷 중독 위험군 증가(10.4% → 10.7% → 11.7%)와 청소년 스마트폰 중독 위험군 증가(11.4% → 18.4% → 25.5%)는 지속적인 상승 추세에 있다. 이러한 상황에도 불구하고, 부모교육의 현실은 유·아동 부모 중 25.4%만 가정에서 인터넷 중독 예방교육을 실시하고, 44.8%는 교육을 실시하는데 어려움이 있는 것으로 조사되어(한국정보화진흥원, 2013) 중독률 증가 예방을 위한 부모교육 강화는 시급한 상황이다.

이처럼 중독률 증가의 우려는 인터넷 중독 연구의 선구자인 Young(1998)의 주장대로, 인터넷에 중독이 되면 인터넷을 생각했던 것보다 장시간 이용하게 되고 강박적으로 의존하게 되며 인터넷을 그만두었을 때는 금단증상이 나타나게 되어 결국 일상생활 및 대인관계를 정상적으로 유지하지 못하게 된다고 언급한데서 그 심각성을 확인하게 된다.

또한, 인터넷 중독의 새로운 유형으로 제시되는 스마트폰 중독(김형지, 김정환, 정세훈, 2012)의 중독율은 편리성 증대, 접근성 증대, 다양한 어플리케이션의 활용 등으로 pc기반 인터넷 보다 더욱 빠르게 증가하고 있다(한국정보화진흥원, 2011). 이러한 스마트폰 중독 역시 금단, 내성, 일상생활 장애를 가져오는데, 스마트폰의 개념과 특징을 이해하기 위해서는 행위중독에 포함되어있는 인터넷 중독의 개념을 참고하는 것이 필요하다(강주연, 2011; 손은하, 2012).

중독의 개념은 약물중독 혹은 물질중독의 개념을 넘어 도박중독, 쇼핑중독, 인터넷 중독, 소비중독, 운동중독, 게임중독 등 소위 비물질성 중독 혹은 행위중독의 개념으로 폭넓게 정의되고 있다(임웅, 2009). 이러한 환경적 변화로 볼 때 앞으로 인터넷 중독과 스마트폰 중독은 서로 무관하지 않으며 따로 구분하지 않고 함께 가게 될 것이라고 예측하게 된다(한국정보화진흥원, 2012).

이처럼 인터넷 중독과 스마트폰 중독은 따로 구분되지 않는 행위중독에 속하는 것으로(Griffiths, 1999), 본 연구에서는 인터넷과 스마트폰 중독성향을 일컬어 ‘미디어 중독성향’이라 칭하기로 한다. 미디어 중독은 미디어를 점점 과다하게 사용하게 되면서 정신적, 신

체적으로 의존하게 되고 조절이나 통제를 하지 못하게 되어 결국은 심리적, 신체적 뿐만 아니라 사회적, 직업적으로 문제를 일으키는 행위중독에 속한다(김봉섭, 2006).

최근에는 인터넷 미디어의 강력한 영향력으로 인해 미디어 중독연구의 초점이 인터넷 중독을 중심으로 변화되는 경향을 보이고 있다(금창민, 2013). 특히 미디어 이용자의 개인적 특성과 개별 미디어를 사용하는 과정에서 미디어 이용자의 이용 동기와 목적 등이 서로 결합되면서 상승작용을 일으켜 미디어 중독을 더욱 증가시키는 것으로 나타났다(조남재, 류경문, 김석규, 2001; 예종석, 김동우, 2003; 김봉섭, 2006; 유형진, 2007).

이와 같이 청소년들의 미디어 중독률이 높은 원인은 크게 세 가지로 나누어지는데, 우선 개인적 요인으로는 낮은 자기존중감과 자기통제력, 우울, 불안, 공격, 충동성 강박 성향 등(조아미, 방희정, 2003; 성운숙, 2003, 광금주, 2004)을 들 수 있다. 또한 사회적 고립, 사회적 지지의 결핍, 사회적 활동의 제한, 과도한 경계심 및 자기방어성의 요인도 개인적 요인에 포함된다(고정화, 유형근, 조용선, 2009).

다음으로 사회적 환경요인은 통제, 지시적 부모의 양육방식, 가족의 무관심, 바람직한 놀이 문화 부재, 프로그래머가 이슈화되고 언론 및 대중의 조명을 받는 존재로 급부상하는 사회적 분위기 등(방희정, 조아미, 2003; 한국청소년상담원, 2000)을 들 수 있다. 또한, 가족의 응집성, 적응성, 의사소통의 정도가 낮을수록 게임중독에 빠질 가능성이 높고(방희정, 조아미, 2003) 부모와의 역기능적 의사소통으로 게임통제가 이루어질 경우 게임 중독에 빠지게 되는 것으로 조사되었다(이경님, 2003).

가정적 요인으로는 가정생활의 경제수준이나 부모의 학력 수준은 자녀의 인터넷 게임중독에 거의 영향을 미치지 않는 반면, 부모가 자녀의 인터넷 활동에 얼마나 적극적으로 관심을 갖고 개입하느냐의 여부는 자녀의 인터넷 게임 중독의 경향에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다(김현수, 이난, 2006). 이러한 점은 초등학생의 경우 이들의 성격과 가치관을 형성하는데 가장 커다란 영향력을 미치는 존재가 부모임을 상기한다면 미디어 중독 예방을 위한 부모역할 강조는 부모의 양육태도와 직결되는 것이며, 자녀에게 영향을 미친다는 맥락에서 본 연구와 연관 짓게 된다. 실제, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스에 관한 연구에서 부모와 자녀는 과다사용 문제로 갈등을 갖고 있지만 오히려 더 화목한 분위기를 만드는 것이 필요하며 자녀의 행동에 너무 민감하게 대응하기 보다는 관망하는 자세로 대할 필요가 있으며 이를 위해 어머니의 긍정적 자세를 언급하였다(우정애, 김성봉, 2014).

그러나 미디어 중독 문제에서 어머니 역할의 중요성을 언급하고 있지만, 현실에서는 어머니 입장에서의 고민이 있어 보인다.

우정애, 김성봉(2014)의 연구에 의하면 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들은 자녀의 미디어 과다사용으로 인하여 분노, 불안, 두려움으로 인한 스트레스에 쌓여 있고, 뿐만 아니라 일상생활에서 경험하는 스트레스로 인하여 부정적이고 불안한 정서가 누적되어 자녀가 미디어 중독에 빠져드는 것으로부터 여유를 갖지 못하고 오히려 자녀와의 관계를 악화시키고 있다고 밝힌다. 더구나 자녀의 미디어 문화를 이해하는 측면이 병행되어야 함에도 불구하고 실상은 미디어 문화 이해에 어려움을 겪고 있으며, 미디어 중독에 대한 개념도 잘 모르는 상태라고 조사되어 중독성향 자녀 어머니의 스트레스에 주목할 필요성을 언급하였다.

그동안 선행연구를 통해 자녀의 인터넷 과다사용과 관련된 부모교육에 언급된 내용을 보면 첫째, 한국 사회에 인터넷이 정착되는 과정에서 자녀에 대한 적절한 수준의 관여와 교육이 부족하여(정은경, 2008) 이에 대한 보완이 필요하고 둘째, 인터넷 중독의 가장 큰 피해자인 초 중 고등학교 학생들을 가장 효과적으로 돕고 지도할 수 있는 가정과 부모에게 그 책임이 주어졌으며, 셋째, 각 가정에서 부모의 교육과 지도가 인터넷 중독 문제를 해결하는 가장 효과적인 방법이라 밝히고 있다(차경란, 2009).

위와 같이 부모역할 부족의 요인들은 청소년기의 인터넷 중독이 성인기까지 연계되어 니코틴 중독, 알코올 중독, 도박중독으로 이어질 가능성이 높은 것이다(엄옥연, 2010). 아울러 청소년의 미디어 중독 문제는 단순히 한 시기의 문제로 한정되지 않는다는 점을 주지할 필요가 있으며 보다 근본적인 대책을 강구해야 할 시점이다.

김세민(2012)은 문제적 인터넷 사용을 보이는 개인은 자기 초점화 된 부적응적 인지로 자기조절 능력의 상당부분이 소모되고 있고 적응되지 못하는 스트레스 상황은 자기 조절력을 더 소모시키는 악순환으로 연결되어 문제적 인터넷 사용이라는 자동처리 과정의 우세를 가져온다는 것이다. 어머니의 스트레스는 곧 자녀의 스트레스에 영향을 미치게 되는 것으로 미디어 중독 해소와 무관하지 않으며 실제, 청소년의 인터넷 중독 문제에서 어머니의 스트레스를 간과해 옴을 지적(조민자, 2011)한 것으로도 그 실재를 확인하게 된다.

또한 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스와 관련된 연구에서도 자녀의 인터넷 사용시간이 점점 길어지면서 자녀와의 관계가 악화되어 스트레스 환경으로 악순환됨을 지적하며, 이를 해소하기 위한 방법으로 부정정서를 상쇄시킬 수 있는 긍정정서를 증진시킴으로써 현재의 스트레스를 해소하는 것이 선행되어야 함을 언급하였다(우정애, 김성봉, 2014). 이 외에도 자녀와 가장 인접한 환경인 부모를 긍정성향으로 훈련함으로써 자녀의 문제를 조절시킬 수 있는 힘을 얻을 수 있고(오혜란, 2008), 부모 자신이 스스로 행동과 감정에 대한 통찰이 필요하며, 심리적으로 안정된 정서를 유지해야 한다는(김

명성, 2013)점도 유념할 필요가 있는 것이다.

위와 같은 지적들로 미루어 볼 때, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 현실은 자녀의 과다사용으로 인한 불안, 부모의 통제를 벗어나는 충동적인 행동에 대한 분노, 중독성향이 더 심해질 것을 우려하는 두려움 등의 부정적 감정을 내재한 상황이며, 그럼에도 불구하고 자녀의 회복을 위해 노력은 하지만 이에 대한 적절한 방법을 찾지 못하는 실정이므로(우정애, 김성봉, 2014) 자녀의 미디어 중독성향으로 인하여 발생하는 어머니의 스트레스 해소는 시급한 문제로 볼 수 있다.

이러한 측면에서 Tournier(1982)는 환경적이고 심리적인 고통이나 어려움이 있을 때 그 고통을 잘 견뎌내어 자신에게 도움이 되는 방향으로 삶을 이끌어 갈 수 있다면 고통도 개인에게 이로운 것이 될 수 있다는 ‘창조적 고통’을 말한 바 있다. 같은 맥락에서 황진숙(2011)의 연구에서는 외부로부터 오는 어려움이나 심리적 고통과 같은 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 자신의 삶에 대한 확신과 믿음으로 전념하고 끊임없이 도전하게 해주는 심리적 강인성은 자녀들이 보다 행복하고 건강한 생활을 하는데 많은 도움이 된다고 밝힌다.

위 내용을 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스와 관련지어보면, 자녀의 중독성향으로 인한 고통을 잘 견뎌내어 오히려 자녀회복 및 발전적인 계기가 될 수 있도록 노력한다면 이 또한 ‘창조적 고통’이 될 수 있는 것이다.

이처럼 스트레스 경험은 한 개인이 스트레스 상황이 주는 불이익을 보충하거나 스트레스 상황에서 벗어나고자 노력할 때 개인의 성장과 발달에 도움이 될 수 있음을 나타내고 있다(Maddi, 1988). 이러한 맥락에서 Kobasa(1982)는 스트레스 상황에서 저항자원으로 기능하는 성격 특성들의 집합을 심리적 강인성으로 정의하였다.

이와 같은 심리적 강인성은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스로부터 벗어나 자녀 회복을 위한 힘을 갖는데 필요한 것으로 볼 수 있으며, 부정적 양육태도의 원인이 되는 스트레스 해소에 중요한 역할을 할 수 있을 것이다. 특히, 어머니의 지속적인 보호를 받아야하는 성장과정의 자녀들임을 감안할 때 자녀의 강인성을 증진시키기 전 부모의 강인성 증진이 장기적인 면에서 더 근본적인 접근이 될 수 있는 것이다.

심리적 강인성의 선행연구를 보면, 심리적 강인성이 사회적 지원과 정적인 관계에 있고 전화 상담자의 상담 지속 활동, 실직자나 교도소 수형자의 정신건강과 관련 있음이 보고되었으며(이민규, 2000; 이철호, 2005; 이철호, 임인규, 2006; 조현영, 1999), 기초군사훈련이라는 고도의 스트레스 상황에서도 매우 긍정적인 영향을 미치는 요인으로

확인된 바 있다(정은선, 2007). 그동안 심리적 강인성과 관련된 연구는 대부분 신체적 건강과 관련되어 이루어져왔고 강인성을 개인의 성격 요인으로 보고 심리적 과정에 주목한 국내 연구는 미진한 편이지만(김후영, 2006), 최근, 심리적 강인성과 부모의 양육 태도와는 정적상관이 있다는 연구결과(김후영, 2006; 정은선, 2008; 탁윤희, 2007)들에 의하여, 심리적 강인성의 효과 및 부정적 정서를 완화하는 가능성에 대한 관심이 높아지고 있는 추세이다.

또한 스트레스와 관련된 심리적 강인성에 대한 연구들은 심리적 안녕감(원두리, 김교현, 2006; 권석만, 2008; Kobasa, 1979, Csikszentmihalyi, 1997), 주관적 안녕감(김의철, 박영신, 1999; 박효서, 2000; 허유정, 2001; 이은혜, 이미리, 박소연, 2006; 안신호 외, 2009), 탄력성(김혜성, 1998; 박현선, 1998; 장휘숙, 2001; 양국선, 장성숙, 2001; 이완정, 2002; 유성경, 심혜원, 2002; 신현숙, 2004; 이용준, 2004; Luther, 1999), 낙관성(김주희, 1995; 양돈규, 2001; 박현순, 2002; 장옥란, 2006; 서은정, 2008; Scheier & Carver, 1985), 희망(Snyder, 1994)등 긍정 심리적 요인들과 관련되어 있음을 보고하고 있다.

위와 같은 연구결과들은 긍정심리성향들을 증진함으로써 긍정정서를 구축하고 이를 확장시켜 스트레스 등 부정정서를 상쇄시키는 긍정심리학적 개입(Fredrickson, 2003)이 적절함을 의미한다. 특히 주관적 안녕감, 자기수용 등은 강점을 고무시키는 요인으로써 강점이 실현될 수 있도록 기여하며(Peterson & Seligman, 2009), 희망, 낙관주의, 삶의 만족도는 ‘개인적 강점과 성장의 촉진’을 검사하는 과정에서 강점 척도로 사용되어진 점에서(Lopez & Synder, 2003), 강점을 기반으로 강인성 증진을 위한 긍정심리성향 요인으로 적절하다고 볼 수 있다.

더 자세히 살펴보면 긍정심리성향 요인 중 하나인 심리적 안녕감(psychological well-being: PWB)은 자기실현적(eudaimonic)관점을 기반으로 한 개인이 충분히 기능하는 정도로 규정되 여기에서 안녕감은 자신의 진정한 본성(daimon)을 깨닫고 발휘하는 것으로 개인적 성장 발달, 도전, 노력과 관련된 것이다(Ryan & Deci, 2001; Waterman, 2010). 또, 주관적 안녕감은 자신의 삶이 현재 어떻게 진행되고 있는지에 대한 개인의 정서적, 인지적 평가이며 동시에 삶의 긍정적이고 적극적인 측면을 반영하는 것으로 개인의 성취 및 성공 수준과 밀접한 관련성이 있다(박효서, 2000; 허유정, 2001). 또한 탄력성은 ‘변화하는 환경에의 성공적인 적응’, ‘강인하고 굴복하지 않는 특성’으로 묘사되며(Olson et al., 2003), 낙관성향의 사람들은 행동이 적극적이고, 정서적 측면에서도 긍정적인 정서를 가지며, 스트레스 사건의 좋지 않은 영향을 최소화하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있다. 이러한 낙관성향의 사람들은 어려움에 직면 시

목표 획득을 위해 그와 반대인 사람들보다 더 많은 노력을 한다는 것이다(Carver, et al., 1987). 또, 희망 수준이 높은 개인은 자신이 정한 목표를 향해 나아갈 수 있는 열정이 있고 어려움을 극복할 수 있도록 동기화되기 때문에 스트레스 대처능력이 강하며 목표를 추구하도록 에너지를 활성화하여 성공적으로 목표를 달성하게 되는 것이다(Snyder & Pulvers, 2001).

결국, 기존의 부모 교육프로그램이 부모 자녀 문제에 초점을 두었다면 긍정심리학적 개입은 부모의 강점, 긍정적 정서 등 삶의 의미를 발전시킬 수 있는 방법들을 적극적으로 활용하는 것으로 이해할 수 있다. 아울러 긍정심리 요인들이 추구하는 내적자원은 외부환경에서 주어지는 것이 아니라 개인이 스스로 만들어가는 것으로 보기 때문에, 심리적으로 강인해 진다는 것은 어머니 자신의 스트레스 해소 및 자녀 회복을 위한 건강한 내적 자원으로 볼 수 있는 것이다.

현재, 미디어 중독 예방 및 해소를 위한 어머니의 역할에 대한 실천 프로그램의 효과성을 검증한 연구(조옥귀, 2002; 황정미, 2003; 고정화, 유형근, 조용선, 2009; 한국계 입산업개발원, 2006; 한국정보화진흥원, 2007; 한국청소년상담복지개발원, 2013)들이 있으나 국내에서는 미디어 중독 현상이나 이들을 보호하는 어머니들을 위한 프로그램의 개발 및 보급은 미흡한 상황이다. 특히 미디어 중독성향 자녀의 가장 인접한 부근에 있는 어머니의 스트레스를 해소하고 긍정심리성향을 증진시켜 자녀회복을 도울 수 있는 힘을 갖게 하는 연구는 찾아보기 힘들다. 이에 본 연구에서는 미디어 중독성향 자녀의 어머니들이 경험하는 스트레스는 그들 내부에 존재하는 긍정적 자원을 발견하여 증진시키게 되면 스트레스의 해소를 넘어 자녀의 회복을 도울 수 있는 힘을 키우는데 효과적일 것이라 보고 개인의 내적 자원을 증진시키는 강점 중심의 심리적 강인성을 증진시키는 전략을 시도하였다. 따라서 심리적 강인성 증진은 본 연구의 핵심주제로써 본 연구에서는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성을 향상시키기 위하여 긍정심리프로그램을 개발하고 그 효과를 분석하고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니를 대상으로 본인의 긍정정서와 강점 활용에 초점을 두고 긍정심리성향 증진을 통한 심리적 강인성을 향상 시킬 수 있는 긍정심리프로그램을 개발하여 그 효과를 분석하는데 목적이 있다. 연구목적을 달성하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램의 구성성분은 무엇인가?

연구문제 2. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리 프로그램은 효과가 있는가?

가설 2-1. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성을 위한 긍정심리 프로그램은 심리적 강인성을 증진시킬 것이다.

가설 2-2. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니를 위한 긍정심리프로그램은 심리적 안녕감을 증진시킬 것이다.

가설 2-3. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니를 위한 긍정심리프로그램은 주관적 안녕감을 증진시킬 것이다.

가설 2-4. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니를 위한 긍정심리프로그램은 낙관성을 증진시킬 것이다.

가설 2-5. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니를 위한 긍정심리프로그램은 탄력성을 증진시킬 것이다.

가설 2-6. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니를 위한 긍정심리프로그램은 희망성향을 증진시킬 것이다.

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 주요 용어인 미디어 중독성향, 인터넷 중독성향, 스마트폰 중독성향, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니, 심리적 강인성, 긍정심리프로그램을 정의 하면 다음과 같다.

가. 인터넷 중독성향

인터넷 중독 진단척도 점수가 잠재적위험군(총점39~41점 이상, 1요인 13점 이상, 3요인 12점 이상, 4요인 12점)이상 점수(김동일, 정여주, 이은아, 김동민, 조영미, 2008)를 의미한다.

나. 스마트폰 중독성향

본 연구에서 스마트 폰이란 인터넷을 비롯한 다양한 콘텐츠를 확정적으로 이용 가능케 한 새로운 형태의 미디어를 말하는 것으로(김대근, 태지호, 2010; 박용인, 2011; 방송통신위원회, 2012; 신호경, 이민석, 김홍국, 2011; 황하성, 손승혜, 최윤정, 2011),

스마트폰 중독 진단척도 점수가 잠재적위험군(총점 42~44점 이상, 1요인 14점 이상, 3요인 12점 이상, 4요인 13점) 이상(이주영, 이윤희, 김명찬, 강은비, 금창민, 남지은, 2012)을 의미한다.

다. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니

“미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니”는 위에 제시한 인터넷 중독성향과 스마트폰 중독성향 자녀를 둔 어머니를 의미한다.

라. 심리적 강인성

본 연구에서의 심리적 강인성은 자녀의 중독성향으로 인한 스트레스를 해소하고 자녀 회복을 위한 도전의 기회로 삼는 특성을 의미하며 본 연구에서는 Kobasa(1982)가 강인성을 측정하기 위하여 사용한 척도를 Bartone, Ursano, Wright와 Ingraham(1989)이 수정 보완한 것으로, 조현영(1999)이 번안한 것을 사용하여 얻은 점수를 말한다.

마. 긍정심리 프로그램

본 연구에서의 긍정심리프로그램은 미디어 중독성향 자녀의 어머니들을 대상으로 긍정심리치료법에 근거를 두고 강점을 파악하여 긍정심리성향 향상을 통한 강인성을 증진시켜 삶에 목표를 정하여 도전할 수 있도록 구성된 프로그램으로 정의한다. 본 연구에서는 처치집단에 실시하기 위하여 미디어 중독교육을 포함한 총 12회기로 구성된 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램을 의미한다.



II. 이론적 배경

이 장에서는 본 연구의 목적에 따라 미디어 중독, 심리적 강인성, 긍정심리프로그램, 강인성과 긍정심리성향과의 관계에 대한 이론적 배경에 대하여 살펴보고자 한다.

1. 미디어 중독

미디어 중독이란 인터넷과 스마트폰을 과다하게 사용하게 되면서 정신적 신체적으로 의존하게 되고 조절이나 통제를 하지 못하게 되어 결국은 심리적, 신체적 뿐만 아니라 사회적, 직업적으로 문제를 일으키는 것으로 정의한다(김봉섭, 2006), 본 연구에서는 스마트폰의 사용에 있어서 인터넷 및 다양한 콘텐츠를 사용하게 되는 아이들의 상황을 적절하게 나타내는 의미에서 인터넷과 스마트폰 중독성향을 미디어 중독성향으로 칭하기로 한다.

인터넷 중독 연구자들은 다매체, 다채널, 디지털 및 멀티미디어 등 새로운 형태의 미디어 환경은 인간이 추구하는 다양한 욕구를 만족시켜주고 효율성을 증대시켜 미디어에 의존하지 않고는 생활할 수 없는 상황에까지 이르렀고 이러한 상황에 대한 선행적인 이해가 미디어 중독을 이해하는데 필요하다는 점을 강조한다.

이에 따르면, 간편성, 즉시성, 용이성 등 다양한 수용자의 욕구를 충족시켜주는 미디어 기기들에 수용자의 의존도가 점점 높아지면서 미디어 중독으로 개념화되는 미디어 과다 의존 현상과 같은 부정적인 측면이 나타나기 시작한다. 그리고 이러한 미디어에 대한 과다의존은 가족 간 대화단절이나 리셋증후군, 우울증, 폭력무감각성 등 사람들의 일상생활에 지속적으로 부정적인 영향을 미치고 있으며 반사회적 범죄행위의 원인으로 까지 간주되고 있는 실정이다(방정배, 2008).

김교현(2007)은 물질중독과 행동중독을 나누는 것이 별 의미가 없으며 전문가들이 사용하는 용어로 '의존' 대신 '중독'을 쓰자고 주장한다. 또한 물질중독이나 행동중독은 모두 궁극적으로 특정행위로 초래되는 욕구 충족의 효과를 소비하는 양상이며, 마약이나 알코올 혹은 니코틴의 사용을 통해 얻는 욕구의 충족은 유사한 심리적 구조를 지닌다. 현재 우리는 욕구충족 과정에서 겉으로 드러나는 현저한 대상을 중심으로 편의적인 구분을 해서 물질중독과 행동중독을 나눈 것이다.

이와 같은 맥락에서 통합적인 관점에서의 중독은 여러 다양한 범주의 역기능적 행동을 포괄하는 개념으로 확장되면서 TV중독(Winn, 1983), 비디오 게임 중독(Keepers, 1990), 인터넷 중독(이형초, 2005; Goldberg, 1995; Young, 1996), 그리고 휴대전화 중독(박용기, 2003; 양심영, 박영선, 2005; 한주리, 허경호, 2004) 등의 디지털 매체의 사용과 관련하여 중독의 개념이 사용되기 시작하였다. Bowen과 Firestone(2011)은 다양한 매체들에의 중독이라 할 수 있는 ‘전자 미디어의 병리적 사용(PUEM: Pathological Use of Electronic Media)’ 개념으로 보아야 한다고 주장하였다. 이러한 디지털 미디어기기의 발달은 현재 스마트폰(smartphone)에 이른 상태이다. 스마트폰이란 기존의 휴대전화 기능에 컴퓨터처럼 사용자 중심의 운영체제OS(Operating System)를 탑재하여 인터넷을 비롯한 다양한 콘텐츠를 확장적으로 이용 가능케 한 새로운 형태의 미디어를 말한다(김대근, 태지호, 2010; 박용인, 2011; 방송통신위원회, 2012; 신호경, 이민석, 김홍국, 2011; 황하성, 손승혜, 최윤정, 2011). 따라서 미디어 중독의 기본적 이해를 위해서는 먼저 중독의 개념에 대한 이해가 전제되어야 한다.

세계보건기구(World Health Organization; WHO)는 중독을 자연 혹은 인공적인 약물의 반복적인 사용으로 야기되는 일시적 혹은 만성적인 중독 상태라고 규정하고 있다(Corsins, 1994). 의학적으로 중독은 마약이나 알코올과 같은 약물사용 장애와 특정한 대상에 대한 충동을 억제하기 어려운 상태를 의미한다. 그리고 사회과학적 의미에서 중독은 한 개인에게 자신의 직업이나 경제생활, 건강 등의 다양한 차원에서 부정적인 영향을 미치는 개념으로 사용하기도 한다(방송통신위원회, 2008). 또한 일반적인 개념으로 중독의 의미는 의존(dependent)과 유사한 개념으로 정의되기도 한다(Acheson, K, 2007; 강진숙, 최경진, 장성준, 2011). 즉, 중독의 개념은 약물중독 혹은 물질중독의 개념을 넘어 도박중독, 쇼핑중독, 인터넷 중독, 소비중독, 운동중독, 게임중독 등 소위 비물질성 중독 혹은 행위중독의 개념으로 폭넓게 정의되고 있다(임용, 2009).

이처럼 과도한 미디어사용에 대한 ‘중독’이라는 정신의학적 개념의 본격적인 도입은 Goldberg(1996)가 인터넷 과다사용의 결과가 중독의 진단 기준과 거의 일치되는 면을 지적하면서 처음 언급되었고(강동일 외, 2012) 그 후 미디어 중독을 규정짓는 요인들로 연구자에 따라 크게 미디어의 과다이용과 통제력 상실로 구분되었다(금창민, 2013).

미디어 중독 현상은 일차적으로는 미디어에 대한 과도한 전념 행위를 통해서 나타나지만, 더욱더 심각한 상황은 일상생활이나 대인관계의 지속에 장애를 초래할 때 발생한다. 즉, 미디어 중독에서 발생하는 문제는 탐닉이나 전념을 즐기는 상황을 넘어서

서 미디어 이용 자체가 다른 관계와 행위들을 압도할 때 나타나게 되는 것이다(강진숙 외, 2011).

이와 같은 미디어 중독은 미디어 자체의 특성, 미디어가 생산해 내는 내용의 특성, 개인의 심리적 특성 그리고 미디어 이용자의 환경요인 등에 영향을 받으며, 특히 미디어 이용자의 개인적 특성과 개별 미디어를 사용하는 과정에서 미디어 이용자의 이용 동기와 목적 등이 서로 결합되면서 상승작용을 일으켜 미디어 중독을 더욱 증가시키는 것으로 나타난다(조남재, 류경문, 김석규, 2001; 예종석, 김동욱, 2003; 김봉섭 2006; 우형진, 2007).

최근에는 인터넷 미디어의 강력한 영향력으로 인해 미디어 중독연구의 초점이 인터넷 중독을 중심으로 변화되는 경향을 보여 왔다. 앞서 언급했듯이 인터넷 중독(Internet Addiction Disorder)이라는 용어는 Goldberg(1996)가 DSM-IV의 약물중독을 근거로 ‘약물’을 ‘인터넷’이라는 용어를 대체하여 만들었다(이혜경, 2009). 연구자들은 인터넷 중독으로 발전하는 핵심적 요인으로 통제력의 상실을 제시하고, 자기 통제력 상실이 중독 증상을 보이는 사람들에게 공통적으로 나타나는 특성이라고 이야기하고 있다(권재환, 2008).

이는 많은 연구결과를 통해 인터넷 중독 수준이 높을수록 즉각적인 만족과 욕구충족을 추구하고 충동적인 성향을 보이며(한정선, 김세영, 2006), 자기 통제력이 낮은 경우에도 인터넷 중독 정도가 높은 것으로 입증되었다.

또 다른 인터넷 중독에 영향을 미치는 변인으로 불안, 공격성, 우울을 들 수 있는데 인터넷 중독 집단은 일반집단에 비해 불안과 우울이 유의미하게 높게 나타나고, 높은 공격성을 보이며, 정신건강의 ‘정신병리 영역’과도 높은 상관을 보이는 것으로 나타났다(김동일, 2012). 이처럼 미디어 중독은 이용자가 미디어를 사용함으로써 흥미와 재미를 느끼고, 점차 더 강한 수준의 즐거움을 느끼기 위해 반복적으로 미디어 이용을 탐닉하다 결국 자신의 행위를 통제할 수 없는 수준에 이를 때 일어난다고 할 수 있다.

결국 미디어를 이용하는 사람의 심리적 구조와 그 사람이 특정한 목적을 완성하거나 욕구를 충족시키기 위해 개별 미디어를 이용하는 과정에서 심리적 전념과정을 겪게 되고 그 이상의 즐거움을 느끼기 위해 어떤 수준의 단계를 넘어설 때, 미디어에 중독되었다고 할 수 있는 것이다(금창민, 2013).

가. 인터넷 및 스마트 폰 중독 개념

가) 인터넷 중독의 개념

최근 미국정신의학회(American Psychiatric Association)에서는 ‘인터넷 중독’이라는 용어를 DSM-5의 부록에 수록하면서 이에 대한 연구의 필요성과 가치를 인정하고 있다.

한국정보화 진흥원(2002)에서는 인터넷 중독의 개념을 “정보 이용자가 지나치게 컴퓨터에 접속하여 일상생활에 심각한 사회적, 정신적, 육체적 및 금전적 지장을 받고 있는 상태”라고 정의하고 구체적인 증상에 대한 세부 분류로 강박적 집착과 사용, 내성과 금단, 일상생활 장애, 신체적인 증상, 기타 시간 왜곡 등을 제시하였다. 대체로 ‘인터넷 중독’이라는 용어는 병리적이고 강박적인 인터넷 사용을 의미하고 있으나 아직은 일관된 진단 준거를 내리지 못하고 있는 실정이다. 현대 정신의학에서는 인터넷 중독을 공식적으로 사용하고 있지는 않지만 그것으로 인해 나타나는 부정적인 결과들이 많이 밝혀지고 있고, 약물중독과 마찬가지로 금단현상, 내성, 현실생활의 어려움 등의 특징을 보이기 때문에 이제 일반적인 용어로 받아들여지고 있는 실정이다.

본 연구에서는 인터넷 중독 진단척도(각 문항 4점 척도, 일상생활 장애, 가상세계지향성, 금단, 내성의 4가지 구인으로 구성된 15문항)을 실시하여 잠재적위험군(총점 39~41점 이상, 1요인 13점 이상, 3요인 12점 이상, 4요인 12점 이상)이상 점수(김동일, 정여주, 이은아, 김동민, 조영미, 2008)를 얻은 자녀를 의미하며, 인터넷중독전문상담기관에서 인터넷사용문제로 상담적 조력을 받는 자녀를 말한다.

인터넷 중독의 원인으로서는 인터넷 자체의 특성과 개인적 특성, 가족 및 학교들을 포함하는 사회 환경적 요인으로 구분할 수 있다(김지영, 류현숙, 2003; 방희정, 조아미, 2003). 첫째, 인터넷 자체의 특성을 들 수 있다. Young(1997)은 인터넷 자체의 특성으로 사회적 지지, 숨겨진 성격의 표출, 성적 만족, 인정 요구, 사회적 영향력을 언급하였으며 이후Young(2000)은 ACE 모델을 제시하면서 인터넷 자체의 특성인 익명성(anonymity), 편리성(convenience), 현실탈출(escape)로 인해 접근 가능성(accessibility), 통제감(control), 흥미감(excitment)을 경험하기 때문이라고 설명하고 있다. 이를 통해 현실에서 충족되지 못한 욕구를 인터넷이라는 가상현실 속에서 충족하고자 한다고 유추해볼 수 있다.

둘째, 개인적 특성을 들 수 있다. 기존 연구에서 인터넷 자체가 문제의 원인이 아닐

수 있음이 제기되기도 하는데(Bread, 2008) 이미 정서적 문제 및 중독경험을 갖고 있거나 낮은 자존감과 자신의 정체감에 불만이 있을수록(Young & Rogers, 1998), 우울(김유정, 2002)과 충동성(박승민, 송수민, 2010)과 공격성(권재환, 2010; 이해경, 2002)이 높을수록, 자기통제력(류진아, 2004; 김혜정, 2003), 실존적 영적 안녕감(신성만 등, 2011)이 낮을수록 인터넷에 중독이 될 가능성이 높다는 것이다.

셋째, 사회·환경적 요인을 들 수 있다. 사회적지지(권정혜, 2000; 전춘애 등, 2008)가 낮을수록 인터넷에 중독이 될 가능성이 높다. Young(1998)은 인터넷 중독으로 진단된 청소년이 실제 걸어로 드러나는 문제를 일으키기는 하지만 진짜 문제는 가족 내에 있다고 언급하고 있으며 이숙진(2007)도 사회적 지지를 강조하면서 원만하지 못한 친구 관계나 왕따를 경험하고 있는 청소년들은 그렇지 않은 청소년에 비해 인터넷을 많이 사용하게 되어 인터넷 중독에 빠질 가능성이 많다고 언급하고 있다.

나) 스마트폰 중독의 개념

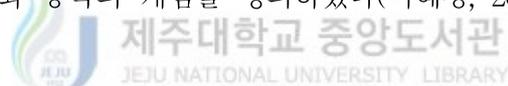
스마트폰 중독은 스마트폰에 지나치게 전념한 나머지 자신을 스스로 제어할 수 없는 상태에 이른 것(박용민, 2011; 박지선, 2011)으로 스마트폰 중독의 연구는 아직 시작 단계에 있기 때문에 연구의 수가 많지는 않지만 스마트폰 중독의 개념과 특징을 이해하기 위해서는 행위중독에 포함되어있는 인터넷의 개념을 참고하는 것이 필요하다(강주연, 2011; 손은하, 2012). 본 연구에서는 스마트폰의 과도한 사용과 관련된 문제가 의존과 금단과 내성의 특성을 가졌다는 점과 선행연구를 통하여 다양한 내용이 탐색되어진 인터넷 중독과 여러 가지 측면에서 유사성을 가진다는 점에서 중독이라는 명칭을 사용하는 것이 적절하다고 판단하였다.

현재까지 수행된 스마트폰 중독관련 선행연구들을 살펴보면 Griffiths(1999)는 휴대폰 중독에 대해 특정행동에 의한 중독으로써 휴대폰에 대한 의존행동이 상대적으로 빈번하게 나타나 휴대폰 사용에서의 내성이 생겨 사용량이 점차 늘어나고 휴대폰이 없으면 불안과 초초를 경험하는 강박경향으로 인한 일상생활에서의 문제를 경험하는 정도가 높은 것이라 정의하였고, 장혜진(2002)은 휴대폰 중독 개념을 Young(1998)의 인터넷 중독 진단 기준에 근거하여 의존, 내성, 초조와 불안, 금단의 증상이 나타나는 것으로 보았다.

여기서 의존이란 휴대전화를 사용하지 않을 경우 초조함과 답답함, 우울한 기분이 들며 자신도 모르게 습관적으로 휴대전화를 사용하게 되는 심리적 의존을 말하며, 초

조와 불안이란 휴대전화의 사용을 중단하거나 사용량이 감소했을 때 초조 또는 불안을 느끼게 되는 증상을 말한다. 그리고 내성이란 휴대전화를 사용함에 있어 더 많은 사용을 하여야 만족감을 느끼게 되는 증상을 말하며, 금단이란 휴대전화를 몸에 지니고 있지 않을 때 어떤 중요한 전화나 메시지가 와있지 않을지 궁금해 하고 초조해 하는 증상을 말한다.

그 후 개념의 정의가 확대되어 병적전념, 통제 상실, 생활 장애, 강박으로 정의되기도 하였는데, 병적전념이란 사람을 직접 만나서 이야기하는 것보다 휴대전화를 통해 대화하는 것이 더 좋고, 휴대전화를 사용하지 않을 때에도 휴대전화 벨이 울리는 것과 같이 느껴지는 증상을 의미한다. 또한 통제 상실은 휴대전화에 대한 생각이 자꾸 떠오르고, 휴대전화를 몸에 지니고 계속 사용하고 싶어지는 증상을 말하며, 생활 장애란 휴대전화 사용량을 줄여야겠다는 생각을 머릿속에 두고 있지만, 실제로는 그렇지 못해 생활에 피해를 입히게 되는 경우를 의미한다. 강박증상이란 이동전화를 소지하고 있지 않을 때 어떤 중요한 전화가 올까하는 생각에 불안하고 초조한 것으로 전화가 오지 않으나 수시로 확인하거나 통화 제한 구역은 아닌지 수시로 확인하고 또 확인하는 강박적 행위를 의미한다(한주리, 허경호, 2004). 그 외 많은 연구에서 집착과 부적응 등의 개념을 통해 휴대전화 중독의 개념을 정의하였다(이혜경, 2008; 구현영, 2009; 강희양, 손정락, 2009).



이처럼 휴대전화 중독의 개념은 기존의 인터넷중독의 개념을 참고하고 적용한 개념들로 구성되어 있다. 그러나 스마트폰은 PC를 사용하는 인터넷 이용과는 달리 보다 손쉽게 인터넷에 접속하고 다양한 어플리케이션을 자유롭게 사용할 수 있는 여러 가지 차별화된 특징을 가지고 있기 때문에 중독의 개념에 다른 요인들이 존재하고 있다고 어렵지 않게 추측할 수 있다. 먼저, 스마트폰은 한 번의 터치만으로 인터넷에 접속하고, 손쉽게 원하는 프로그램을 실행할 수 있다는 점에서 PC를 켜고 별도로 인터넷에 연결해야 하는 기존의 인터넷 이용방법과는 달리 더 편리하다는 장점이 있다. 또한 스마트폰은 휴대성이 뛰어나 PC나 노트북을 이용하는 것보다 인터넷 접근성 면에서도 뛰어나다. 그리고 스마트폰은 수많은 기능을 가진 어플리케이션을 손쉽게 무료 또는 유료로 다운받아 사용할 수 있고, 어렵지 않게 어플리케이션을 제작하여 업로드 할 수 있다는 차별점이 있다. 또한 트위터나 페이스북과 같은 SNS(Social Network Service) 이용이 쉽기 때문에 즉각적으로 자신의 글을 올릴 수 있고, 친구나 지인들의 글에 댓글을 달 수 있다. 이러한 이유로 스마트폰이 가질 수 있는 중독의 구성요소에 편리성 증대, 접근성 증대, 다양한 어플리케이션의 활용, 새로운 콘텐츠 별 중독 가능성이 추

가 될 수 있다(한국정보화진흥원, 2011).

다) 인터넷과 스마트폰 중독의 개념 및 특성 비교

지금까지 알아본 인터넷 중독과 스마트폰 중독의 비교를 간단히 정리하면 아래, 표 1과 표 2와 같다.

표 1. 인터넷 중독과 스마트폰 중독 비교

구분	유사점	차이점
구인	<ul style="list-style-type: none"> 금단, 내성, 의존, 초조, 불안, 강박적 사용, 생활장애 등의 특징 	<ul style="list-style-type: none"> 인터넷 중독은 가상적 대인관계 지향성, 긍정적 기대, 현실구분장애 등을 포함하고 있으나, 스마트폰(휴대폰)중독은 아직 개념의 확장이 이루어지지 않음.
사용동기	<ul style="list-style-type: none"> 즐거움, 외로움, 대인관계 	<ul style="list-style-type: none"> 인터넷 중독은 현실도피, 도전/성취동기가 있는데 비해, 스마트폰(휴대폰)중독은 자기과시, 체면 차리기, 인정에 대한 동기가 있음.
사용결과	<ul style="list-style-type: none"> 사용하지 않을 때 금단, 내성의 증상을 보이고 일상생활의 어려움에 영향을 미치며, 인터넷이나 휴대폰을 사용하지 않고 있을 때에도 하고 있는 듯한 환상 느낌 	<ul style="list-style-type: none"> 인터넷중독이 스마트폰(휴대폰)중독보다 우울, 편집, 반항, 강박 등에서 더 큰 문제를 보이고 있을 가능성이 있으며, 스마트폰(휴대폰)중독은 우울보다는 산만하고 에너지가 상승하는 문제가 더 심각해보임(아직 연구가 더 필요함)

출처 : 한국정보화진흥원(2011), 스마트폰중독 진단척도 개발연구.

표 2. 인터넷 중독 및 스마트폰 중독의 특성 비교

공통적 중독개념	인터넷 중독	스마트폰 중독
금단	• 인터넷을 과다하게 사용하여 인터넷을 사용하지 않으면 불안함과 초조함을 느끼는 현상	• 스마트폰을 과다하게 사용하여, 스마트폰이 옆에 없으면 불안하고 초조함을 느끼는 현상
내성	• 인터넷을 점점 더 많이 사용하게 되어서 이전보다 더 많이 써야만 만족감을 느끼고, 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 상태	• 스마트폰을 점점 더 많은 시간 동안 사용하게 되어, 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 상태
일상생활 장애	• 인터넷을 많이 사용해서 가정, 학교, 직장 등에서 생활의 문제를 일으키는 상태	• 스마트폰을 과다하게 사용하기 때문에 가정, 학교, 직장 등에서 생활의 문제를 일으키는 상태
차별적 중독개념	인터넷 중독	스마트폰 중독
	<ul style="list-style-type: none"> • 가상적 대인관계 지향성: 인터넷 안에서 사람들과 맺는 관계가 현실속에서 맺는 관계보다 더 즐겁게 느껴지며, 가상공간 속 대인관계만을 즐겁게 느끼는 상태 • 콘텐츠별 중독: 게임중독, 채팅중독, 음란물중독 등 다양한 콘텐츠별로 중독 현상이 나타남 	<ul style="list-style-type: none"> • 가상적 대인관계 지향성: 주변의 사람들과 직접 현실에서 만나 관계를 맺기 보다는 스마트폰을 활용해서 관계를 맺는 것이 더 즐겁고 편한 상태 • 편리성을 통한 접속률증가: PC보다 훨씬 편하게 터치 한번으로 원하는 프로그램에 접속할 수 있다는 점 • 기기 자체의 구매동기 : 디자인, 터치감 등으로 지속적 구매 및 사용 • 접근성 증대를 통한 중독 가능성: 항상 손에 들고 다니며, 원하는 정보나 메시지는 푸쉬 기능을 통해 알려주기 때문에 항상 사용하게 됨 • 다양한 앱과 콘텐츠: 매번 새롭고 창의적이며 자신에게 맞춰진 앱들이 나오기 때문에, 콘텐츠 내용별로 중독성이 강화될 가능성이 있음

출처: 한국정보화진흥원(2011), 스마트폰중독 진단척도 개발연구.

나. 미디어 중독의 현황

미디어 중독 관련 기존 연구들은 대부분 인터넷 중독 또는 사이버 중독 문제에 집중되어 있다. 이 같은 연구경향들은 기존의 텔레비전을 중심으로 한 매스미디어 체계에서 웹을 중심으로 개인과 개인 간의 커뮤니케이션이 확장되고, 또 매스미디어가 제공하지 못하는 몰입감이나 상호작용성, 직접성과 확장성(시공간적 확장성, 인간관계의 확장성, 사회 미디어적 성격)을 제공하는 인터넷 미디어의 의존도가 커지면서 이에 따른 부작용에 대한 우려를 반영하고 있다. 그러나 미디어 중독은 웹 미디어만의 문제로 국한되지 않는다. 중독이라 부를 수 있을 정도의 미디어 의존과 탐닉 및 전념의 상황은 미디어 중독 연구의 주된 경향들이 주목하지 못했던 시청형 영상 미디어나 최근의 모바일 미디어 등 다양한 미디어에도 나타나는 것이다. 동시에 미디어 중독은 문제 있는 개인들을 대상으로 심리적

정신적, 약의학적 치료를 실행하는 문제만도 아니다. 텔레비전, 인터넷, 모바일 미디어 등 겹겹이 둘러싸고 있는 미디어는 이미 수많은 연구들을 통해 사람들의 신체, 정신, 심리, 욕구와 욕망, 사회적 관계 등에 있어서 심각한 손상을 가져온다는 의심을 키워가고 있다. 따라서 미디어 중독을 보다 다양한 시각 속에서 이해하고 이를 통해 미디어 중독을 어떻게 문제화하고 대응할 것인지에 대한 사교가 필요한 실정이다(방정배, 2008). 이러한 맥락에서 인터넷·스마트폰에 대한 중독현황을 알아본다.

가) 인터넷 중독 현황

표 3. 연도별·대상별 인터넷 중독위험 인구수 (단위 : 천명)

구	분	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12	'13
인터넷중독 위험군	전 체	2,074	2,042	1,999	1,913	1,743	2,339	2,203	2,286
	유 아 동	-	-	-	-	-	160	157	123
	청 소 년	980	1,047	1,035	938	877	677	681	722
고위험 사용자군	성 인	1,094	995	964	975	866	1,501	1,365	1,441
	전 체	383	381	366	338	317	516	465	540
	유 아 동	-	-	-	-	-	20	16	15
잠재적위험 사용자군	청 소 년	148	168	168	187	218	187	181	173
	성 인	235	213	198	151	99	309	268	352
	전 체	1,691	1,661	1,633	1,575	1,426	1,823	1,738	1,746
잠재적위험 사용자군	유 아 동	-	-	-	-	-	140	141	108
	청 소 년	832	879	867	751	659	490	500	549
	성 인	859	782	766	824	766	1,192	1,097	1,089

자료: 한국 정보화진흥원, 2013

2006년부터 2013년 미래창조과학부와 한국정보화진흥원에서 인터넷·스마트폰 중독에 대한 실태조사 결과를 보면 2011년 이후 유아동 인터넷 중독위험군(7.9% → 7.3% → 6.4%)과 성인 인터넷 중독위험군(6.8% → 6.0% → 5.9%)은 매년 감소 추세를 보인 반면, 청소년 인터넷 중독위험군(10.4% → 10.7% → 11.7%)은 상승하는 추세를 보이고 있다.

또한, 여성가족부와 교육부조사에 의하면 학령전환기(초4·중1·고1) 청소년 156만여명을 대상으로 ‘2014년 인터넷 이용습관 진단’ 결과 인터넷중독위험군은 남자 청소년(6만 6446명)이 여자 청소년(3만8611명)보다 약 1.7배 높은 것으로 나타났다(여성가족부, 2014).

이처럼 인터넷 중독문제의 심각성에 대한 인식이 87.3%로 높게 나타나고 있고 인터넷 해소를 위한 적절한 수단으로 인터넷 중독 예방교육 확대(60.7%)와 상담기관의 전문상담 서비스 확대(30.4%)로 조사되었지만 실제 인터넷중독상담 서비스 이용경험은 0.3%로 매우 낮으며 인터넷중독 위험군에서도 1.0%로 매우 낮은 이용률을 보이고 있다(한국정보화진흥원, 2014). 이는 인터넷중독상담 서비스 도움정도에 대해 전체 응답자의 61.5% 인터넷중독 상담 서비스가 도움이 된다고 응답한 점으로 볼 때 중독 상담 이용이 매우 낮은 실정이며 어머니들의 인터넷 중독 개념에 대한 인식이 부족한 상황(우정애, 김성봉, 2014)을 반증하는 것이라 볼 수 있다.

나) 스마트폰 중독의 현황

스마트폰 중독 위험군 및 중독위험 인구수에 대한 실태조사 결과 만 10세~54세 스마트폰 이용자 중 스마트폰 중독위험군은 11.8%(중독위험 인구 수 2,9982천명)로 전년(11.8%) 대비 0.7% 상승한 것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2013).

스마트폰 및 미디어 사용 문제로 부모님과 갈등이 생긴 적이 있다고 답한 학생은 48.9%였으며, 중학생(60%)의 경우 초등(42.7%) 및 고등(47.1%)에 비해 갈등발생 비율이 높았다. 가족 간 갈등 발생 원인으로는 ‘SNS’ (카카오톡, 트위터 등)과다사용(38.1%), ‘게임중독(25.6%)’, ‘학교성적 하락(10.8%)’순으로 조사되었는데, 성별에 따라 갈등 발생 원인의 차이가 두드러지게 나타나고 있다.

여자 청소년의 경우는 ‘SNS 과다사용(47.25)’, 남자 청소년의 경우 ‘게임 과전념(37.5%)’이 가족 간 갈등 발생의 주요 원인으로 나타났으며, 스마트폰 중독 위험군은 부정적 정서경험과 충동성이 높아 가족기능, 삶에 대한 만족감, 절제력 등이 상대적으로

로 취약한 것으로 드러나고 있다(한국정보화진흥원, 2013).

박효정(2013)의 ‘학생 스마트폰 이용실태 결과’에 따르면 학생 응답자의 80.6%가 스마트폰을 소지하고 있으며 학교 급이 올라갈수록 스마트폰 소지율도 증가(초: 71.9%, 중: 85.5%, 고: 92.2%)하는 것으로 나타나 스마트폰의 편리성으로 인한 급격한 확산에 비해 스마트폰 중독에 관한 연구들은 아직 많이 이루어지지 못한 실정이다.

위와 같은 조사결과에 따라 자녀의 미디어 중독 문제는 각 가정마다 부모의 적극적인 참여와 가정 내에서 활용할 수 있는 교육을 실시해야 하며(한국정보화진흥원, 2012) 교육을 실행해야 하는 부모들을 대상으로 교육적, 심리적 지원이 이뤄져야 할 실정이다(우정애, 김성봉, 2014).

2. 심리적 강인성

가. 심리적 강인성 개념

강인성의 사전적 의미는 ‘역세고 질긴 성질(표준 국어 대사전, 1999)’이다. 또한 강인성을 뜻하는 영어단어인 ‘Hardiness’어원은 강하게 하다(to make hard)라는 고대 프랑스어 ‘hardi’에 명사형 어미 ‘~ness’가 결합된 형태로 불리한 여건에서 견디어 낼 수 있는 능력을 의미한다(Webster dictionary, 2005). 본 연구에서는 ‘강인성’을 강인한 정신력이라는 맥락에서 ‘심리적 강인성(mental toughness)’으로 표기하였다.

심리적 강인성이란 스트레스에 잘 대처하는 사람들에게서 나타나는 성격특질중의 하나로, 스스로 환경에 영향을 줄 수 있다고 믿고 삶의 활동에 깊게 전념되거나 관여하며, 변화를 도전적으로 인식하는 성격특질로 정의된다(Kobasa, Maddi, 1982).

또 Kobasa(1979)는 강인성이 스트레스 생활 사건으로 인한 신체적, 정신적 증상 감소와 관련이 있음을 보고하였고 Lambert(1987)는 강인성이 스트레스원의 영향을 잠재적으로 줄이는데 도움이 된다고 하였다. 또, Antonovsky(1979)는 스트레스 사건에 대한 반응의 다양성을 ‘일반적 저항자원’이 존재하기 때문이라며 심리적 강인성을 스트레스 환경에서 건강을 증진시키는 내재적 요인으로 정의하였다.

이러한 심리적 강인성 개념을 보다 명확하게 이해하기 위해서는 우선 스트레스에 의한 부적응의 개인차를 이해하는 것이 필요하다. Selye(1979)에 의하면 스트레스는 출생에서부터 죽음에 이르기까지 지속되는 것으로 누구나 생활 속에서 경험할 수 있다고 한다. 이는 스트레스가 삶의 일부이며 스트레스를 삶 속에서 완벽하게 제거한다는 것

이 매우 어려운 것임을 의미한다. 이렇듯 우리의 삶과 떨어져서 생각할 수 없는 스트레스가 적절한 수준일 경우 스트레스 극복을 통해 성장의 원동력으로 삼기도 하나 그 수준이 너무 과도하여 적절히 대처하지 못했을 경우에는 신체적·심리적 문제를 가져올 수 있다. 실제로 여러 연구들을 통해 스트레스 사건의 경험으로 인해 누적된 스트레스가 개인의 신체적·심리적 부적응과 관련 있음이 이미 밝혀진 바 있다.(Cohen & Edwards, 1989). 한편 동일한 스트레스 상황에서도 어떤 사람들은 스트레스 경험으로 야기되는 부정적 정서로 인하여 심리적 부적응을 겪는 반면 일부의 사람들은 오히려 스트레스를 효과적으로 극복하여 개인의 성장과 발달의 기회로 삼기도 한다. 1985년 Cohen과 Wills의 연구, Gentry와 Kobasa의 연구에서는 스트레스 경험과 신체적·심리적 부적응의 관계에서 개인의 적응력은 개인적, 환경적 자원에 따라 개인차가 있음을 보고하고 있다. 이는 개인이 가진 개인적, 환경적 자원의 정도에 따라 스트레스에 잘 대처하거나, 반대로 스트레스에 취약함으로 인해 부작용을 경험하게 됨을 의미한다. 이러한 개인차적인 관점은 취약성 스트레스 모델(disthesis-stress model)로도 설명이 가능하다(권석만, 2003). 이 모델에 의하면 개인의 심리적 부적응이 외부의 스트레스 요인에 의해서만 발생하지 않으며 스트레스가 개인의 취약성 요인과 결부될 때 발생된다고 본다. 여기서 취약성 요인이란 스트레스와 상호작용했을 때 장애를 유발하는 과정적 변인으로 개인의 성격특성, 자신에 대한 신념, 자신 및 타인에 대한 부적응 도식, 부모자녀관계의 질 등을 말한다(권석만, 2003). 스트레스 완충자원은 이러한 취약성 요인으로 인해 스트레스가 개인에게 미치는 유해한 영향을 중재함으로써 개인을 방어하거나 보호하는 변인들을 의미한다. 일부 연구에서는 스트레스 완충자원으로 강인성, 내외통제성, 자아 존중감, 사회적 문제해결기술 등과 같은 개인적 자원과 사회적 지지와 같은 환경적 자원으로 구분하고 있다(김후영, 2006; Garmezy, 1983).

Kobasa와 Maddi(1999)는 스트레스에 취약한 것은 선천적이라는 스트레스 소질 모델의 반대 개념으로 스트레스 강인성(hardiness)모델을 제안하였다. 그들은 강인성의 개념을 스트레스에 잘 견디고 질병에 걸리지 않는 사람들을 표현하는데 사용하였다.

성격 이론가와 연구자들은 육체적, 정신적 건강의 효과를 조절하는 내적자원으로써 강인성의 개념에 상당한 관심을 기울이면서 실생활 스트레스 상황에 직면했을 때 정신적 변화에 기여하는 것으로 심리적 강인성을 성격 특성으로 간주하였다(정은선, 2008).

이러한 강인성은 스트레스 상황에서 유기체의 부적응을 최소화하는 방향으로 그 스트레스를 지각하고 처리하게 만들 수 있다고 보았을 뿐만 아니라 인생에 대한 가치체

계, 자신과 환경에 대한 개인의 지각 경향 및 반응 양식을 포함하는 개념으로써 성공적인 대처전략 사용을 증가시키고 부적절한 대처전략을 감소시키는 완충 역할을 하게 된다.

나. 심리적 강인성 구성요소

심리적 강인성은 개인의 내면적 가치체계를 포함하는 구성개념으로 전념(commitment), 통제(control), 도전(challenge)이라는 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 먼저 전념은 자기 자신과 자신이 하는 일의 중요성과 가치에 대한 믿음을 바탕으로 어떠한 상황에 처하더라도 그것을 회피하기보다는 깊이 관여하는 것을 의미한다(Holahan, Valentier & Moos, 1995). 전념 수준이 높은 사람은 주어진 스트레스 사건에 대한 위협적 시각을 최소화하고 스트레스 상황에 직면했을 때 자신의 삶을 포기하지 않으려는 목적의식에 의해 스트레스를 완화시킨다. 또한 자신과 사회적 맥락과의 관계에 충분히 전념한 사람은 어떠한 어려움 속에서도 쉽게 포기하지 않으며 수동적이 되거나 회피하기보다는 적극적으로 문제에 직면하게 되는 것이다(Kobasa et al., 1982). 다음으로 통제는, 사건의 과정에 자신이 영향을 미칠 수 있다고 믿는 것을 의미하는데 강인한 사람은 삶의 여러 우발적인 사건에 직면하여 무기력을 느끼기 보다는 자신이 그 사건을 통제할 수 있는 것으로 느끼고 행동하려는 성향이 강하다고 밝혔다(Kobasa, 1979). 이는 단순히 긍정적으로 어떤 일의 최종 결과를 기대하는 것이 아니라 자신의 상상력과 기술, 선택을 통해 자신이 그일에 결정적인 영향력을 미칠 수 있다고 지각하는 경향을 의미한다. 이처럼 통제의 경향이 높은 사람은 다양한 스트레스 사건을 삶의 과정으로 해석하고 평가 통합함으로써 충격을 약화시키고 사건들이 삶의 계획과 일관되도록 행동하게 된다. 마지막으로 도전 경향이 높은 사람은 안정보다 변화를 정상적인 삶의 과정으로 여기는데, 이러한 사람은 스트레스에 직면했을 때 융통성 있는 인지적 사고를 통해 자신을 변화 개혁하고자 하며 이전보다 성장하려고 노력할 뿐만 아니라(Kobasa, 1979) 합리적 행동, 인내, 긍정적 사고능력 발휘, 유머 등을 포함하여 다양하고 열정적인 대응 능력을 유도하게 된다(정은선, 2008).

위와 같은, 심리적 강인성은 개인의 내면적 가치체계를 포함하는 구성개념으로서 전념(commitment), 통제(control), 도전(challenge)이라는 세 가지 하위요인으로 구성되어 있고 어떤 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 적극적으로 생활사에 참여하며 변화를 발전이나 성장의 기회로 여기고 도전하는 특성으로, 보다 건강한 삶을 유지하는 요

인이라 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 이러한 심리적 강인성을 증진하기 위해서는 정서적 지지와 평가를 지속적으로 많이 경험하는 것이 긍정적인 작용을 하는 것으로 보고, 전념을 통한 강점 찾기, 긍정적 대화를 통한 문제해결, 본인의 적응력이나 스스로 생각이나 마음가짐을 바꾸는 것과 같은 과정으로 규정한다. 이에 본 연구에서는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성의 하위요인으로 전념 통제, 도전을 측정 하였다.

다. 심리적 강인성의 효과

심리적 강인성은 어떤 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 적극적으로 생활사에 참여하며 변화를 발전이나 성장의 기회로 여기고 도전하는 특성으로 생활 스트레스나 결핍된 상태를 전제로 한다. 스트레스 해소의 관점에서 심리적 강인성에 대한 논의는 스트레스에 취약한 것은 선천적이라는 스트레스 소질 모델의 반대 개념으로 스트레스 강인성(hardiness)모델에서 출발 하였다. 즉, 스트레스를 조장하는 상황을 확인하고 그 상황을 제거함으로써 실제적인 문제 해결, 시간의 흐름, 본인의 적응력, 스스로 생각이나 마음가짐을 바꾸는 것과 같은 요인들이 강인성 증진의 주된 초점이 된다(김후영, 2006). 따라서 강인성은 스트레스 상황에 처한 개인에게 그 개인의 구체적인 능력과 재능을 확인하도록 격려하고 지지한 결과 성취와 힘이 향상되고 삶에 대한 전체적인 조망을 하게 된다는 것이다(Kobasa & Maddi, 1999).

민병배(1990)의 연구결과에서 강인성은 개인이 스트레스를 받아도 그 개인의 성격이 유기체의 악화를 최소화하는 방향으로 그 스트레스를 지각하고 처리하게 만들 수 있다는 것으로 밝혀졌다. 또, 황진숙(2011)은 강인성 연구에서 외부로부터 오는 어려움이나 심리적 고통과 같은 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 자신의 삶에 대한 확신과 믿음으로 전념하고 끊임없이 도전하게 해주므로 자녀들이 보다 행복하고 건강한 생활을 하는데 많은 도움이 된다고 하였다.

심리적 강인성에 대한 그동안의 선행연구를 보면, 사회적 지원과 정적인 관계에 있고 전화 상담자의 상담 지속 활동, 실직자나 교도소 수형자의 정신건강과 관련 있음이 보고되었고(이민규, 2000; 이철호, 2005; 이철호, 임인규, 2006; 조현영, 1999), 기초 군사 훈련이라는 고도의 스트레스 상황에서도 매우 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 확인된 바 있다(정은선, 2007). 그러나 심리적 강인성과 관련된 연구는 대부분 신체적 건강과 관련된 장면에서 이루어져왔고 강인성을 개인의 성격 요인으로 보고 심리적 과정에

주목한 국내 연구는 미진한 편이지만(김후영, 2006) 최근, 심리적 강인성과 부모의 양육태도와는 정적상관이 있다는 연구결과(김후영, 2006; 탁윤희, 2007; 정은선, 2008)를 바탕으로 심리적 강인성의 효과에 관한 언급이나 부정적 정서를 완화하는 가능성에 대한 관심이 높아지고 있는 추세이다.

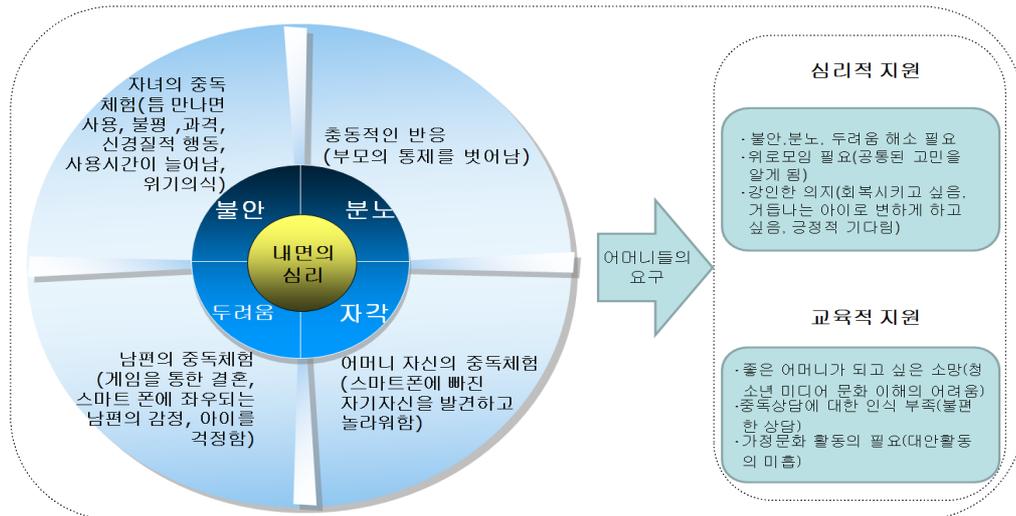
이와 같은 심리적 강인성은 어머니들이 일상생활에서 자녀를 소홀히 대하고 자녀와의 상호작용에 부정적 영향을 주게 되는 스트레스(Waters, 1976)를 감소시키는 요인으로 보고 이를 미디어 중독성향 자녀의 어머니에게 적용하여 스트레스 상황에 대처하는 효과를 기대할 수 있는 것이다. 아울러 청소년의 미디어 중독의 요인 연구에서 지속적으로 제기되는 자녀가 지각하는 부모의 부정적 양육태도는 자녀 개인의 기질이 그 원인이기도 하지만 어머니의 잠재된 스트레스에 초점을 두고 해결하는 방안도 마련할 필요가 있는 것이다.

요약하면, 심리적 강인성은 자신의 삶에 대한 확신과 믿음에서 오는 전념능력과 다양한 환경의 변화에 적절하게 대처하는 통제능력과 변화에 두려워하지 않고 끊임없이 도전하는 것이라 할 수 있다. 그러므로 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 생활에서 오는 스트레스는 심리적 강인성을 증진시키는 과정에서 전문적 조력을 받음으로써 자녀와의 관계에서 오는 스트레스를 스스로 극복하거나 이에 따른 실제적인 문제를 해결하여 긍정적 내적자원이 증진될 수 있을 것이다.

본 연구에서는 심리적 강인성을 개인의 강점을 강화하여 어떠한 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 적극적으로 생활사에 참여하며 어려움을 발전이나 성장의 기회로 여기고 도전하는 특성으로, 보다 건강한 삶을 유지하는 힘으로 규정한다. 아울러 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스는 부정정서를 상쇄시킬 수 있는 긍정정서의 힘이 필요하다고 보고 이를 위하여 우선 부모의 심리상태를 긍정적으로 변화시키기 위한 강점을 강화하고 긍정적 양육태도에 힘이 되는 심리적 강인성 증진을 초점으로 한다.

라. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스와 심리적 지원

1) 어머니의 스트레스



<그림 1> 인터넷·스마트폰 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스의 본질 (우정애, 김성봉, 2014)



조민자(2011)는 대부분 맞벌이 가정의 부모들이 일상생활에서 경험하는 불안, 스트레스, 사회적 차원 등의 어려움으로 부정적이고 불안한 정서를 느끼고 있으며, 이로 인하여 자녀가 인터넷·스마트폰에 빠져드는 상황에 여유를 갖지 못하고 오히려 자녀와의 관계를 악화시키고 있다고 언급하며 그동안 어머니의 스트레스를 간과해 온 점을 지적하였다.

어머니들의 스트레스는 자녀의 문제를 실제 자녀가 가지고 있는 문제보다 더 심각하게 보는 경향이 있고, 자녀를 비난하거나 실망스런 존재로 인식하게 되어(김명하, 2013) 스트레스를 유연하게 대처하지 못할 뿐만 아니라 우울, 불안과 같은 내재화 행동문제와 과잉행동과 같은 외현화 행동문제를 유발하게 된다(박원주, 2011)는 점에서 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스와 무관해 보이지 않는다.

실제, 청소년의 미디어 중독 문제에서 어머니들은 맞벌이 가정, 한부모 가정, 핵가족이라는 환경적인 틀에서 자녀교육 문제, 경제문제, 사회적 활동에서 오는 다양한 형태의 생활스트레스로부터 부정적 영향을 받고 있다고 보고한다(한국정보화진흥원, 2012).

인터넷 중독 청소년들을 대상으로 실시한 연구에서 인터넷 중독 원인의 가장 큰 원인이 청소년이 지각하는 부모의 부정적 양육태도(류진아, 2003; 류황택, 2011; 정은경, 2008; 김수

연, 2012)를 지적하였고, 청소년 스마트폰 중독을 예방하기 위하여 부모의 양육태도를 개선해야 한다는 지적이 있다(황승일, 2012; 최남순, 2013). 이처럼 부모의 부정적 양육태도는 자녀의 미디어 사용에 대한 지도뿐만 아니라 기본적으로 형성되어야 할 부모-자녀 관계에 부정적 영향을 미치며 이는 부모의 스트레스와 연관되어 있음을 보고하고 있다(우정애, 김성봉, 2014).

결국 부모의 스트레스는 자녀의 미디어 중독 문제 대처에서 자녀와의 갈등은 물론 중독 성향을 더 악화시키는 요인이 될 수 있음을 직시할 필요가 있는 것이다(우정애, 김성봉, 2014).

2) 심리적 강인성 지원의 필요성

부모의 양육태도 문제가 지속적으로 미디어 중독의 요인으로 지적되어온 이면에는 청소년의 문제 행동을 결정하는 주요 요인이 부모 관계이며(심미영, 정규석, 2007), 부모의 변화를 전제로 청소년 문제를 해결 할 수 있다는(이지연, 2001) 의미로 해석할 수 있다.

특히, 인터넷 중독에 있어서 부모의 부정적 양육태도는 다른 요인보다 큰 영향을 미치고 있어(조아미, 방희정, 2002), 이에 대응하기 위해서는 부모와 자녀관계를 종합적으로 살펴볼 필요가 있다(한국정보화진흥원, 2007). 더구나 청소년, 성인 등의 미디어 중독이 단순한 개인의 차원을 넘어 사회적 문제로 급격하게 진화하고 있고, 인터넷 중독 해소를 위해 가장 중요한 역할을 해야 하는 주체로 본인(88.1%) 및 가족(73.7%)이라는 미시체계의 중요성이 높다는 조사결과(한국정보화진흥원, 2012)는 부모역할의 중요성을 실감하게 되며 이에 따른 부모의 긍정적 심리상태 또한 중요하다 할 것이다.

부모역할의 문제점은 그동안 선행연구를 통해 다음과 같은 요인들로 논의 되어져 왔다.

첫째, 부모의 양육태도(류진아, 2003; 이지향, 2005; 김윤희, 2006; 권윤희, 2006; 박경애, 심옥녀, 2008; 김기숙, 2009), 가족의 지지(이지향, 2005; 심옥녀, 2008; 이숙진, 2008) 등 대체로 방임형 부모와 과보호형 부모의 문제점을 지적하고 있다.

둘째, 부모자녀 의사소통(이지향, 2005; 김윤희, 2006; 박경애 등, 2009; 이수진, 2008; Griffiths, 1998)에 관한 문제가 원활하지 않을 때 인터넷 중독의 원인으로 제시된다.

셋째, 인터넷에 대한 부모의 태도(류진아, 2003; 심옥녀, 2008; 이숙진, 2008), 가족응집력(임진숙, 2005; 박경애 등, 2009;), 부모애착(김기숙, 2009), 부모의 학업기대(류진

아, 2003; 김기숙, 2009)등도 부정적으로 작용할 때 인터넷 중독의 원인으로 제시되고 있다.

그러나, 위와 같은 부모 문제 요인들은 자녀의 기질적 문제도 있지만 부모의 입장에서 이해되어야 할 부분들이 있다. 즉, 부모의 양육태도, 자녀와 의사소통문제, 인터넷에 대한 부모의 태도 등은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스 본질에 관한 연구에서 자녀와의 소통 미흡, 자녀의 미디어 문화 이해의 어려움 등이 부정적 양육태도로 이어지고 있다고 언급함으로 중독의 원인으로 제시되고 있는 부모요인과 스트레스는 밀접하게 연관되는 것이다.

특히 청소년기의 인터넷 중독이 성인기까지 연계되어 니코틴 중독, 알코올 중독, 도박중독으로 이어질 가능성이 높다(엄옥연, 2010)는 사실에서 미디어 중독 문제는 단순히 한 시기의 문제로 한정되지는 않는 것이며 부모의 역할을 강조하게 되는 것이다.

즉 그동안 부모교육의 부족(정은경, 2008)과 가정에서 부모의 교육과 지도가 가장 효과적인 방법임을 강조(차경란, 2009)하였으며 자녀와 가장 인접한 환경인 부모를 긍정성향으로 훈련시켜야 함을(오혜란, 2008) 언급하였다. 또한 이러한 자녀의 문제는 자녀의 행동자세를 다스리는 것도 중요하지만 부모 자신이 우선적으로 스스로의 행동과 감정에 대한 통찰이 필요하며 심리적으로 안정된 정서를 유지하도록 하는 훈련도 필요하다는 것이다(김명성, 2013).

우정애, 김성봉(2014)은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스에 관한 연구에서 자녀의 미디어 문화를 이해하고 중독 상담에 대한 인식 부족과 중독의 개념을 알고 싶어 하는 욕구를 교육적으로 지원하는 방향과 자녀의 중독을 경험하면서 오는 불안, 자녀의 충동적 반응에 대한 분노, 부모 자신의 인터넷 사용 패턴에 대한 두려움 등의 스트레스로부터 벗어날 수 있는 심리적 지원 방향이 필요하다고 밝혔다. 아울러 이에 대한 방안으로, 긍정심리성향들을 증진시키고 스트레스에 저항하는 심리적 강인성을 증진시킴으로써 완화 될 수 있다고 제시한다.

요약하면, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들을 위한 프로그램은 자녀의 미디어 문화 이해 및 중독 개념에 대한 교육적 지원이 필요하고, 일상생활에서 자녀를 소홀히 대하고 자녀와의 상호작용에 부정적 영향을 주는 스트레스(Waters, 1976)를 감소시키는 방향으로 구성되어야 함을 의미하고 있다. 또한 스트레스 받는 환경에서도 자녀 회복을 도울 수 있는 힘을 갖도록 돕기 위하여 스트레스 저항자원인 심리적 강인성을 증진시키되, 부모 자신이 먼저 스스로의 행동과 감정에 대한 통찰이 일어나도록 하는 긍정성향으로 훈련시켜야 할 필요성이 요구된다.

3. 긍정심리프로그램

가. 긍정심리학

긍정심리학은 사람의 강점(strength)과 잠재능력에 대하여 과학적인 접근을 하는 심리학의 한 분야이다. 현재까지 심리학이 주로 개인의 단점 수정과 문제를 해결하는 것에 집중하는 반면 긍정심리학은 개인이 가진 장점과 이에 영향을 주는 환경적 근원을 이해하고 더 나아가 개인의 정신적 신체적 사회적 기능을 강화시키는데 도움이 되는 지식과 체계를 제공하는 과학이다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

따라서 긍정심리학은 특정한 이론이라기보다는 부정적 문제에 지나치게 초점을 둔 불균형을 해소하고 인간의 잠재력을 계발하고 행복을 추구하는 하나의 패러다임으로 심리학뿐 만아니라 교육학, 철학, 사회복지학, 정신의학 등 여러 분야의 관심이 되고 있다(이희경 외, 2007).

그러나 긍정심리학은 인간의 부정적인 측면을 부인하지 않으며 부정적 측면을 제거하고 개선하는 노력의 소중함을 부정하지도 않는다. 다만 행복하고 만족스러운 삶을 추구하는 욕구가 더 보편적이고 중요하다고 여기는 것이다(권석만, 2009). 따라서 긍정심리학의 생활적 가치는 평범한 인간의 강점과 미덕에 대한 과학적 연구이며 평범한 사람들에게 있어 그들이 잘 기능하고 올바르게 행동하며 그들의 삶을 향상시키도록 만드는 것이 무엇인지를 찾아내려는 것이다(Joseph & Liniey, 2006). 이와 같은 긍정심리학은 긍정적인 주관적 경험과 개인의 긍정적인 특성을 촉진하며 웰빙이나 기능 최적화와 관련하여 고통의 완화뿐 아니라 행복으로까지 영역을 확장시킨다(Gable et al, 2004). 이러한 긍정심리는 긍정적인 주관적 경험과 개인의 긍정적인 특성을 촉진하는 것으로, ‘주관적 경험’이란 안녕감 및 만족감, 전념, 기쁨, 즐거움, 행복감, 낙관주의, 희망, 미래에 대한 건설적인 생각이고 ‘개인의 긍정적인 특성’이란 용기, 대인관계 기술, 심미적 감수성, 독창성 인내심, 미래지향성 재능, 지혜 등을 말한다(Duckworth et al, 2005). 이처럼 광범위한 긍정심리의 주제는 세 가지 주제로 그 범위와 방향을 정의 할 수 있다.

첫째는 ‘긍정상태(Positive states)’로 인간이 주관적으로 경험하는 다양한 긍정적 심리상태를 연구하며 긍정상태의 구성요소, 유발요인, 삶에 미치는 효과, 증진 방법 등을 밝히고자 하는 것이다.

둘째는 '긍정특질(Positive traits)'로 개인이 지니는 긍정적인 특질, 즉 개인의 긍정적인 특성과 강점의 연구에 초점을 맞추고 있다.

셋째는 '긍정기관(Positive institutions)'으로 구성원의 행복과 자기실현을 지원하는 긍정적인 기관에 대해서 관심을 갖는다. 행복하고 건강한 가족, 학교, 직장, 지역사회의 특성과 실현방법이 관심사이다.

치료적 맥락에서는 치료자의 역할이 단순히 고통을 경감시키고 증상을 없애는 것이 아니라 충만감과 웰빙을 촉진하는 것이며 이는 그 자체로 가치 있는 목표일 뿐 아니라 정신 병리의 발생을 완충하고 질병으로부터의 회복을 돕는 예방적 기능도 한다고 보고 있어 부정과 긍정의 통합을 강조한다. 따라서 긍정심리학적 접근에서는 그들이 스스로 자신의 문제를 풀어갈 수 있도록 실천하는데 중점을 두며, 개인의 성장주도성과 희망을 중요시하고, 개인이 자신의 가치를 명확히 하고 삶을 보다 의미 있게 만들어 가는 방향으로 자기 발전을 도모하여 진정 행복한 삶으로 연결될 수 있다고 믿는다(정영은 외, 2008).

궁극적으로 긍정심리학에서 달성할 수 있는 가장 중요한 점은 긍정적인 믿음과 상태를 통해 현실적인 사고와 건설적인 행동이 촉진된다는 경험적 증거를 제시하는 것이다(이희경, 이동귀, 2007). 이를 위해 긍정심리학에서는 주요 변인들에 관한 연구들이 다양하게 시도 되었는데, 긍정적 상태 및 믿음이 지니는 본질 및 결과가 성취 발달, 친밀한 관계, 대처, 일, 건강 등의 다양한 맥락에서 어떻게 관련되는지에 관한 것으로 낙관주의와 건강, 갈등 해결 방식, 사회적지지 추구 등이 그것이다(이희경, 2007).

이처럼 삶의 긍정적 가치와 개인의 강점을 다루어 보다 더 행복하게 살아가는 것에 집중하는 긍정심리학은 최근 정신의학과 심리학 영역에서 가장 큰 관심 영역이 되고 있는데(Park & Peterson, 2009), 사실 부정적 특질에 대한 관심 덕분에 심리학은 다양한 증상과 장애에 대해 용어의 일치를 이루고 정신장애에 대한 체계화된 분류방식이나 검증된 치료방법을 갖게 되었고, 그동안 부적응을 겪는 사람들을 적응의 상태로 옮겨 놓는 데에는 기여하였지만 자기실현을 원하고 최적의 기능을 발휘하고자 하는 사람들에게는 무력함을 드러낼 수밖에 없었다(Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihaiyi, 2000).

이러한 원인은 기존의 심리학에서는 인간의 긍정적 특질에 대한 지식과 연구가 부족했기 때문에 자기실현을 원하는 사람들에게 적극적으로 도움을 주기에 충분하지 않았기 때문이라 본다. 이에 따라 긍정적 특질을 체계적으로 분류하고 이해하는 것이 필요하다는 인식이 확산되었고 Peterson과 Seligman(2004)은 다양한 문화에서 존재하고 수

많은 윤리학자, 철학자 및 종교사상가에 의해서 연구 되어온 인간의 긍정적 특성에 대한 분류체계(Values In Action: VIA)를 구성하였다.

따라서 심리학 분야에 대한 긍정심리학 조망은 상실, 고통, 질병에서부터 연결성, 충만감, 건강, 웰빙에 이르기까지 인간 경험의 총체적 범위를 이해하는 것이며, 행복하고 만족스러운 삶을 추구하는 욕구가 더 보편적이고 중요하다고 여긴다(권석만, 2009).

나. 긍정심리 치료

긍정심리치료는 내담자의 긍정적인 특성을 강화시키고 강점들을 계발하며 내담자 내부의 긍정적인 변화를 위한 자원들을 확인하고 최상의 기능 상태로 향하는 것을 목적으로 하는 치료적 접근을 말한다(Compton, 2005). 일반 심리치료의 목적이 부적응이나 정신장애 상태에서 평균적인 적응수준을 유지하는 것으로 문제 증상을 경감시키는데 초점이 있다면 긍정심리학적 관점은 장애의 정도와 관계없이 인간의 자원과 강점 그리고 긍정적인 정신건강에 초점을 맞추고 있다(이희경, 2007). 그러므로 긍정심리학적 상담에서는 내담자가 자신의 강점을 깨닫도록 돕는 것이 중요하고 이를 위해 다양한 개입 기법들이 개발, 적용되고 있으며 내담자로 하여금 자신의 심리적 강점을 발견하고 내면의 잠재력을 최대한 발휘하여 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 영위하게 한다.

Seligman(2002)은 긍정심리치료의 핵심적인 세 가지 구성 요소로 즐거운 삶, 참여하는 삶, 의미 있는 삶을 제안하였다. 첫째, 즐거운 삶(pleasant life)이다. 이는 현재, 과거, 미래에 대해서 긍정적 감정을 많이 가지는 것이고 이러한 감정의 정도와 지속시간을 늘리기 위한 기술들을 배우는 것이다. 즉, 즐거운 삶은 현재와 과거, 미래에 대해서 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶이다. 과거의 삶에 대해서는 수용과 감사를 통해서 만족과 충만함, 자부심, 평온함을 느끼고 현재의 삶속에서는 ‘지금-여기’(here and now)의 체험에 대한 적극적 참여와 전념을 통해서 유쾌함과 즐거움을 경험하며 미래의 삶에 대해서는 도전 의식과 낙관적 기대를 통해서 희망감과 기대감을 느끼며 살아가는 삶이다. 이 단계에서는 이러한 긍정적인 정서들을 고취하기 위한 방법으로 감사하기, 용서하기와 같은 활동들을 포함한다(Lyubomirsky, 2008). 또한 미래에 대한 긍정적인 정서로는 희망과 낙관, 믿음, 신뢰, 확신 같은 긍정정서를 포함시켰으며 특히 희망이나 낙관성은 우울증을 완화시키는 것으로 나타났다(Seligman, 2002).

둘째, 참여하는 삶(engaged life)이다. 즉, 자기가 하고 있는 일에 있어서 열정적으로

전념하는 삶을 살 때 자신의 역량이 최고로 나온다는 것이다. 적극적인 삶에서의 행복한 인생은 일, 친밀한 관계, 여가에서의 참여와 전념을 추구하는 것으로서 자신의 재능과 강점을 발견하고 그러한 강점들이 삶의 현장 속에서 더욱 발휘될 수 있는 기회를 발견하고 도와주는 것이 참여적인 삶의 핵심이다(Csikszentmihaiyi, 1990). 또한 긍정심리치료에서 우울증은 이러한 실제 삶속에서 참여의 부족이 우울증을 유발하기 때문에 Seligman(2002)은 내담자들이 자신의 그동안 알지 못했던 강점을 찾아내고 이러한 강점들이 발휘될 수 있는 실제적이고 구체적인 방법들을 배움으로써 우울의 부정적인 증상들이 경감될 것으로 보았다. 셋째, 행복의 마지막 조건은 의미있는 삶(meaningful life)이다. 이는 우리의 삶과 행위로부터 소중한 의미를 발견하고 부여할 수 있는 삶을 말하는 것이다. 의미연구의 선구자인 Victor Frankl(1936)은 행복이란 행복해지기를 원함으로서 달성되는 것이 아니라 자신보다 더 큰 목표를 위해 일할 때 얻어지는 것으로 보았다. 작게는 가정, 동료, 직장, 나아가 국가, 우주 즉, 큰 것을 위해 기여하는 삶으로서 Seligman(2002)이 말한 세 번째 행복한 삶은 자신의 강점을 발견하여 이를 자기보다 더 큰 것이라고 믿는 어떤 것에 기여하는 삶이다. 내담자들은 ‘강점행동 평가에서의 가치들’((Values in Action Inventory of Strengths; VIA-IS, Peterson & Seligman, 2004)이라는 검사를 받고 그 결과에 기초하여 자신의 성격상의 대표 강점들과 관계된 실생활의 에피소드를 구체적으로 이야기하도록 요구받는다. 치료자와 내담자는 협동해서 일, 사랑, 우정, 양육, 그리고 여가활동에서 개인의 고유한 강점을 활용하는 새로운 방법들을 고안해 낸다. 그 과정에서 치료자는 내담자가 이미 보유하고 있던 핵심적인 긍정적 특질을 찾아내어 그에 주의를 기울이고, 기억하며, 그 특질을 사용하는 것을 강조한다.

웰빙치료(Well-being therapy: WBT)는 단기적 심리치료 전략으로 30분에서 50분 정도의 범위에서 매주 또는 격주로 8회 정도에 걸쳐 실시된다. 치료는 자기 관찰을 강조하며 구조화 된 일기쓰기와 내담자와 치료자 사이의 상호작용을 사용하는 기법이다. 웰빙치료는 Ryff의 심리적 안녕감 인지모델에 기초하고 있다. 이 모델은 임상 집단에 쉽게 적용하는 것에 근거하여 선정되었다. 자아성장과 행복감 증진 프로그램으로 박숙경(2002)이 Wubbolding의 ‘자신을 행복하게 만드는 비결’을 기초로 하여 개발한 ‘행복을 끌어오는 집단 상담’을 대학생에게 적용하여 행복에 대한 자각을 높이며 대학생 생활뿐만 아니라 일상생활에서 만족을 가져오고 인간관계와 내적 통제성 및 자아존중감을 높이고자 하였다. 이 프로그램은 우울이나 스트레스와 같은 부정적 정서의 감소에 초점을 두기 보다는 긍정적인 정서의 증가에 초점을 둔 집단상담 개발이라는 측면과

문제의 예방과 개인의 자아성장이라는 모델을 제시해 주었다는 점에서 더욱 가치가 있다. 실제 프로그램 실시 후 대학생들은 행복을 자각하는 정도와 자아존중감이 높아졌으며 행복한 사람들의 특성과 인간관계 및 내적 통제성에서 향상되었음을 검증하였다.

아동과 청소년들 대상으로 한 긍정심리프로그램으로는 Snyder & McDermott(1997)이 아동들에게 희망을 발달시키기 위하여 희망적인 주제들에 관해 글을 쓰는 담화적 접근법(narrative approach)을 개발하였으며, Lopez(2000)등은 중학생들에게 희망을 개발하고 촉진하기 위한 희망고양훈련 프로그램 개발 및 적용연구 결과를 통해 긍정심리성 성과를 확인하였다. 주관적 안녕감과 긍정적 점수가 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 일상적 사건에 더 긍정적으로 평가하는 경향을 보이고 자신과 자신 주변의 일을 긍정적으로 생각하였다. Fordyce(1985)는 초등학생들을 대상으로 낙관주의 훈련을 실시하고 처치집단과 통제집단을 비교한 연구에서 처치집단에서 유의미하게 우울성향이 감소하였고, 그 효과는 2년 동안 지속되고 있음이 확인되었다. 이처럼 여러 연구들에서 긍정심리성향을 많이 보이는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 스트레스를 적게 받았으며, 더 높은 생활만족도를 보여 주는 등 긍정적인 심리적 혜택을 가지고 있다는 증거가 제시되고 있다.

긍정심리치료와 관련하여 국내 연구로 청소년과 대학생을 위한 심리적 안녕감 증진 프로그램이 각각 개발되었고(박정희, 심혜숙, 2007), 유아교사를 대상으로 한 행복증진 프로그램 개발(김은경, 2010), 긍정심리치료 효과 검증(임영진, 2010)등 최근 긍정심리치료 관련 프로그램이 개발, 실시되어 효과성을 보고하고 있다.

본 연구에서 미디어 중독성향 자녀를 둔 부모들이 받는 심리적 강인성 증진 훈련 프로그램의 내용은 전념, 통제, 도전을 통해 진정한 정신건강이 부적응 증상의 부재 상태를 넘어서 행복하고 자기실현적 삶을 사는 것이라는 긍정심리학의 성장모델에 근거를 두고 어머니의 긍정적 강점, 긍정적 정서, 삶의 의미를 발전시킬 수 있는 방법들을 적극적으로 활용하고자 하는 것이 목적이다.

정리하면, 긍정심리치료는 내담자의 강점들을 발전시키며 자신이 원하는 삶에 전념하여 스스로 통제할 수 있는 내적 자원을 발전시키며 내담자 내부의 긍정적인 변화를 위한 자원들을 확인하고 최상의 기능 상태로 향상시키는 것을 목적으로 하는 치료적 접근이다(Compton, 2007). 이런 관점에서 심리치료를 내담자가 내면의 힘을 발견하고 강점을 강화시켜 스스로 성장하고 변화할 수 있도록 조력하는 과정으로 볼 때, 심리치료 과정은 심리적 강인성을 증진시키는 과정이라고 할 수 있다. 따라서 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 강인성을 증진하는 것은 심리치료의 중요한 개입 목표 중의 하나

나가 될 수 있다.

이상, 기존의 긍정심리성향이 행복감 증진이나 긍정심리에 효과가 있다는 것이 직, 간접으로 밝혀졌고 다양한 방식으로 다양한 대상에게 적용이 되고 있는데 미디어 중독 현상이나 이들을 보호하는 어머니들을 위한 긍정심리프로그램의 개발 및 보급은 미흡한 상황이며, 특히 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 강인성 증진을 위한 긍정심리 프로그램은 전무한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 내담자의 긍정적인 특성을 강화시키고 강점들을 개발하여 전념, 통제, 도전을 통한 강인성을 증진시키되, 긍정심리에 기반 하여 실시된 모든 치료 및 기법들을 포괄개념으로 긍정심리프로그램을 정의하였다.

4. 심리적 강인성과 긍정심리 성향

긍정심리성향 중 강점의 준거가 되며 실제적으로 강점을 고무시키는 요인으로써 주관적 안녕감, 자기수용, 삶의 경외, 역량, 효능, 완숙, 정신적 신체적 건강, 타인과의 상호존중, 물질적 충족, 만족스런 업무, 건강한 지역사회 및 업무 등을 들고 있다 (Peterson & Seligman, 2009). 이 중 강점이 실현될 수 있도록 하는 주관적 안녕감과 자신과 타인을 위해 행복한 삶을 구성하는 다양한 실현(fulfillment)에 기여하며 심리적 안녕감에 영향을 미치는 자기수용(Peterson & Seligman, 2009)과 강점을 가진 좋은 삶은 오랜 시간 다양한 상황을 극복하며 살아내는 것으로 보는 탄력성은 강점의 준거로 볼 수 있다(Peterson & Seligman, 2009).

또한 Lopez & Synder(2003)의 ‘긍정심리 평가 모델과 측정’에서 ‘개인적 강점과 성장의 촉진’을 검사하는 과정에 강점 척도로 사용된 희망, 낙관주의, 삶의 만족도(심리적 안녕감의 하위 요인) 역시 강점을 기반으로 하는 긍정심리프로그램의 효과를 증진시킬 것으로 추측할 수 있다.

따라서 본 절에서는 강점의 준거가 되는 긍정심리성향을 중심으로 미디어 중독성향 자녀를 둔 부모의 심리적 강인성과 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 탄력성, 희망과 같은 긍정심리성향의 관계를 고찰한다. 전념과 통제, 도전은 강인성의 중심적 역할을 하며 전념과 통제는 강인성의 전체 틀을 설명해주는 요인이므로(Kobasa, 1979) 강인성의 하위요소인 전념, 통제, 도전과 긍정심리성향과의 관련성을 밝히고 있는 선행연구를 함께 검토한다.

가. 심리적 강인성과 심리적 안녕감

심리적 안녕감(psychological well-being: PWB)은 자기실현적(eudaimonic) 관점을 기반으로 의미와 자기실현에 초점을 두고 안녕감을 한 개인이 충분히 기능하는 정도로 규정하는데 여기에서 안녕감은 자신의 진정한 본성(daimon)을 깨닫고 발휘하는 것으로 개인적 성장 발달, 도전 노력과 관련된 것이다(Ryan & Deci, 2001; Waterman, 2010).

Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도의 구성요인이 우리나라 사람들에게 그대로 적용할 수 있는가에 대한 연구 결과 Ryff(1989)의 6차원 모델은 우리나라 성인에게도 적합한 요인구조인 것으로 확인되었다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; 김혜원, 김명소, 2000).

Ryff(1989)는 심리적 안녕감의 구성요인을 6개 차원으로 제시하였는데 자아수용성(self acceptance: SA), 긍정적 대인관계(positive relations with others: PR), 자율성(autonomy: AU), 환경에 대한 지배력(environmental mastery: EM), 삶의 목적(purpose in life: PL), 그리고 개인적 성장(personal growth: PG)이 그것이다. 즉 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고 긍정적 대인관계를 유지하며 자신의 행동을 독립적이고 자발적으로 조절하는 능력이 있으며, 삶의 목표를 수립하고 자신의 잠재력을 계발하는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다. 심리적 안녕감은 개인의 주관적 삶의 질에 영향을 준다고 생각되는 심리적 측면에서의 각 개인의 주관적 평가인 동시에 각 개인의 성격적 특성이다(차경호, 1999).

심리적 강인성 구성요소와 심리적 안녕감과의 관계를 살펴보면, 첫째, 전념(Commitment)은 어떠한 상황을 회피하기보단 목적의식을 가지고 깊이 관여하는 것으로 모든 관계형성 과정에서 자신을 충분히 관여시키는 적극적인 특징을 가지고 있다(Kobasa, 1979). 이러한 전념 역시 최근에 부각되고 있는 긍정 심리학에서도 찾아볼 수 있는 부분이다. 긍정심리학의 창시자인 Seligman은 행복한 삶의 조건으로 즐거운 삶(pleasant life), 적극적인 삶(engaged life), 의미있는 삶(meaningful life)을 제시하고 있다. 이 중 적극적인 삶은 자신이 추구하는 활동에서 열정적으로 참여하고 전념(flow) 함으로써 자신의 성격적 강점과 잠재력을 최대한 이루어 나가는 삶을 말한다(Seligman, 2002; Seligman, Rashid, & parks, 2006). 여기서 전념(flow)의 의미에 주목할 필요가 있는데 Csikszentmihalyi(1997)에 의하면 전념(flow)은 ‘무언가에 흠뻑 빠져 있는 심리적 상태를 의미하며 이는 현재에 대한 강렬한 주의집중, 행위와 인식의 융합,

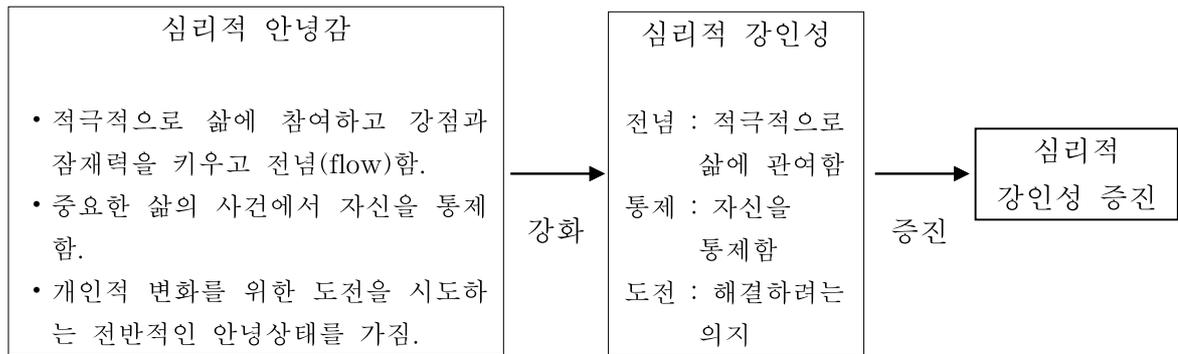
시간의 흐름의 망각 강력한 통제감의 경험, 자기 충족적인 속성들의 특징을 지닌다. 강인성의 구성요소로서 전념(Commitment)'과 행복한 삶의 조건으로서의 몰입(flow)은 모두가 적극적으로 자신의 삶에 관여한다는 점에서 공통점을 찾을 수 있다. 따라서 동일한 조건에서 몰입을 경험하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 자신의 가능성과 잠재력을 끌어올리며 궁극적으로 삶의 질을 높혀 행복해질 수 있다는 Csikszentmihalyi(1997)의 주장은 전념을 구성 요소로 하는 강인성의 측면에서 적용해 볼 때 강인성의 발휘가 행복이라는 삶에 가까워지게 하는 가능성을 제공 한다고 할 수 있다.

둘째, '통제(Control)'는 사건의 과정에서 자신이 영향을 미칠 수 있다고 믿는 것이다. Kobasa(1979)는 스트레스 상황에서도 건강하게 사는 사람에게는 통제력이 있다고 보았는데 이는 다양한 삶의 상황 속에서 자신의 생각, 지식, 기술들을 이용하여 자신이 주체가 되어 적극적인 행위를 선택하는 것을 의미한다(Kobasa et al, 1982). 최근 긍정심리학에서는 행복에 영향을 주는 심리적 요인의 하나로 통제감(sence of perceivedcontrol)을 들고 있다(원두리, 김교현, 2006). 통제감은 개인적으로 중요한 삶의 사건들에 대하여 자신이 통제할 수 있는 신념(권석만, 2008)을 의미하는 것으로 결국 통제를 삶속에서 잘 발휘할 경우 행복한 삶에 가까워 질 수 있음을 뜻한다.

셋째, '도전(Challenge)'은 변화를 두려워하거나 위협으로 느끼기보다 도전할 대상으로 여기고 적극적으로 해결하려는 의지를 나타내는 것이다. 즉, 변화와 새로움을 하나의 기회로 받아 드리고 성장 및 발전의 계기로 삼는 것을 의미한다(Kobasa, 1979).

도전성이 있는 사람은 개방적이며 합리적 행동, 인내, 긍정적 사고, 자아적응, 유머 등을 많이 사용하는 것으로 나타났다(Mc Crae, 1984).

종합하면, 심리적 안녕감은 강인성의 하위요소에서 나타나고 있는 개인적으로 중요한 삶의 사건들에 대하여 자신이 통제할 수 있는 신념(권석만, 2008)이며 어떠한 상황을 회피하기보다 목적의식을 가지고 깊이 관여하는 것이라 할 수 있다. 또한 모든 관계형성 과정에서 자신을 충분히 관여시키는 적극적인 특징인 전념(Kobasa, 1979)과 함께 개인적 변화로부터 대인 관계 및 환경까지의 전반적인 안녕상태를 언급하는 것으로 심리적 강인성이 개인 내적 변화와 더불어 대인 관계 및 적극적 사회 참여로까지 그 영역을 설명하는 부분에서 심리적 안녕감을 증진시키는 것은 심리적 강인성을 증진시키는 것과 같은 맥락이라 볼 수 있다. 이러한 전념, 통제, 도전은 최근에 부각되고 있는 긍정심리학에서도 찾아볼 수 있는 공통된 부분이다. 따라서 심리적 안녕감의 하위요인의 향상은 강인성 증진에 영향을 줄 수 있다고 할 수 있다. 위 내용을 정리하면 그림 2 와 같다.



<그림 2> 심리적 강인성과 심리적 안녕감과의 관련성

나. 심리적 강인성과 주관적 안녕감

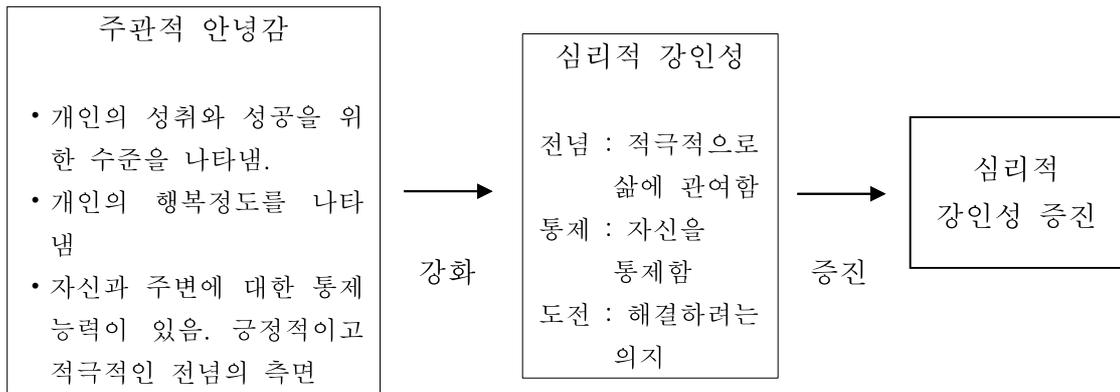
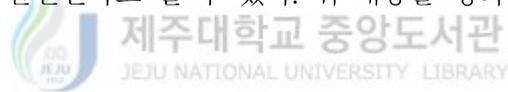
개인의 행복에 영향을 미치는 심리적 요인에 대한 연구가 활발하게 진행되면서 행복이라는 용어보다는 주관적 안녕감(subjective well-being), 삶의 질(quality of life), 삶의 만족도(lifesatisfaction)라는 용어를 사용하는 경향이 있다(권석만, 2008). 이렇게 행복이란 무엇인가에 대한 개념에서 출발한 주관적 안녕감이란 객관적인 삶의 상황에서 주관적 평가로서 주관적 만족도 수준이나 긍정적인 정서경험 또는 부정적인 정서경험의 정도를 말하며(Diener, 1994), 긍정적인 정서로 주관적 안녕감(subjective well-being)은 개인이 자신의 삶 속에서 경험하는 총체적인 감정으로 삶 전반에 대한 주관적 만족감을 말한다. 주관적 안녕감은 개인의 경험 내에 존재하는 것이고 자신의 삶이 현재 어떻게 진행되고 있는지에 대한 개인의 정서적 및 인지적 평가라고 할 수 있다(Diener, 2000). 이는 개인이 처한 객관적인 상황에 따라 어느 정도 좌우되지만, 그가 그 상황을 어떻게 생각하고 느끼는가에 따라서도 영향을 받는다. 또한 개인의 행복도를 측정할 때 흔히 사용되는 개념이 주관적 안녕감으로 Diener는 '행복'의 과학적 용어가 '주관적 안녕감'이라고 하였다. 주관적 안녕감은 직장, 건강, 관계 등 삶의 중요한 영역에 대해 개인이 스스로 내리는 평가, 삶에 대한 만족도가 모두 담겨 있다. 이러한 주관적 안녕감은 정서적(affective) 능력과 인지적(cognitive)능력으로 구분하여 설명된다. 정서적 능력이 정적(positive)정서와 부적(negative)정서를 포함하여 이 둘을 조절하여 균형이 이루어지는 것이 행복감으로 이어진다고 보는 것이라면(Diener, 2000), 인지적 능력은 삶의 만족도로 자신의 삶에 대한 인지적 평가로서의 만족이 행복감으로 이어진다고 보는 측면이다. 이 두 가지 능력은 완전히 독립적이지 않고, 독립적으로 측

정했을 때 주관적 안녕감에 대한 상호 보완적인 정보를 제공한다.

이러한 주관적 안녕감은 삶의 긍정적이고 적극적인 측면을 반영하는 것으로 긍정적인 심리와 부정적인 심리에도 영향을 미친다(박호서, 2000; 허유정, 2001). 즉 주관적 안녕감은 긍정적 정서, 부정적 정서와 상호 관련되어 자신이 현재 경험하는 생활 만족의 정도에 따라 개인마다 다르게 나타나게 되는 것이다. 따라서 주관적 안녕감은 현재에 대한 만족도가 낮을수록 정서 조절을 잘하지 못하고 부정적인 정서를 자주 경험하여 더 우울한 것으로 나타나게 된다.

Seligman(2004)은 행복과 생산성의 관계를 밝히기 위한 연구에서 기분이 좋아진 어른과 어린이는 훨씬 더 높은 목표를 설정하고, 과제수행 능력도 우수하며 게임을 할 때도 훨씬 더 끈기를 발휘하는 것을 발견하였다. 또한, 고등학생을 대상으로 한 연구의 경우, 삶의 만족도가 학업성취를 예언하는 의미 있는 변인으로 학업적 성취효능감과 주관적 안녕감 수준이 높은 사람들은 자기존중감이 높고 자신과 주변에 대한 통제력에 대하여 정적인 상관관계가 있음을 밝히고 있다(김의철, 박영신, 1999).

요약하면 주관적 안녕감은 개인의 성취와 성공 수준과 밀접한 관련성이 있고 행복을 느끼는 정도를 나타내주며 자신과 주변에 대한 통제 능력과 긍정적이고 적극적인 측면이 심리적 강인성과 관련된다고 할 수 있다. 위 내용을 정리하면 그림 3과 같다.



<그림 3> 심리적 강인성과 주관적 안녕감과의 관련성

다. 심리적 강인성과 낙관성

긍정적 정서 및 긍정적 사고인 낙관성에 대해 Seligman(1998)은 낙관적인 사람은 자신에게 좋은 일들이 일어난 것은 자신의 특성이나 능력이라는 영속적인 원인이라고 정

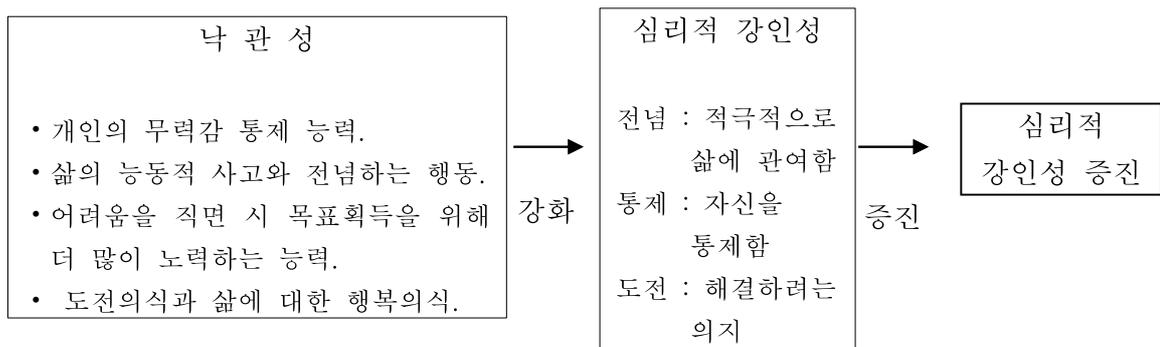
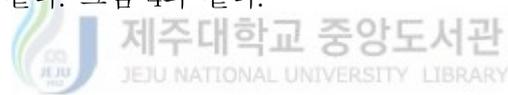
의한다. 이는 자신이 겪은 부정적 사건에 대해 외적(external), 불안정적(unstable)으로 특정한(specific)귀인을 하는 것으로 보다 넓은 범위의 성격 특성보다는 ‘낙관적 설명양식(optimistic explanatory style)’으로 개념화했는데, 낙관적인 사람들은 부정적인 사건이나 경험들의 원인이 외부적이고, 일시적이며, 구체적인 사실에 있다고 귀인하고 있다. 이에 반해 비관적인 회의주의 사람들은 부정적인 사건이나 경험들의 원인이 내부적이고, 포괄적인 사실들에 있다고 귀인 한다(Carr, 2004). 즉 ‘낙관적 설명양식(optimistic explanatory style)’이라 함은 어떤 사건을 경험할 때 인과귀인을 하는 경향을 말하는 것인데, 낙관주의자는 자신이 통제하기 힘든 사건을 경험하고 나서 그 원인을 외부의 어떤 환경, 영향, 요인, 운수 등에 원인을 돌리게 되어 자신의 자존심에 상처를 입지 않게 되는 것을 의미한다. 이것은 어떤 사건이 일반화가 되어 개인에게 무력감을 주는 것이 아닌, 하나의 특정한 상황, 사건 등이 자신에게 원치 않는 상황에서 일부로 지각하고, 미래에 발생할 상황에 대한 통제와 노력 그리고 유연한 적응성을 함께 보유하고 있는 것으로 본다.

Scheier와 Carver(1985)는 낙관성을 상황에 대한 특정적 현상이라기보다는 시간과 맥락에 걸쳐 비교적 안정적이며 일반적이고 총체적인 기대, 즉 낙관주의를 일반화 된 기대(generalized expectancy)로 보고 있다. 이것은 미래에 나쁜 것을 보기 보다는 조금 더 나은 것들이 일어날 것이라는 일반적 기대이며 이런 낙관성을 ‘성향적 낙관성(dispositional optimism)’으로 정의 한다. 여기에서 정의하는 낙관성은 성격의 한 중요한 특징을 반영하지만 상황적 기대처럼 개인의 사고, 판단, 행동에 아주 광범하고도 강력한 영향을 미치며, 자신의 미래에 대해 적극적인 기대를 갖는 것을 의미한다. 또한 낙관성향의 사람들은 행동이 적극적이며, 정서적 측면에서도 긍정적인 정서를 가지며, 스트레스 사건의 잠정적인 좋지 않은 영향을 최소화하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있으며 어려움에 직면 시 목표획득을 위해 그와 반대인 사람들보다 더 많은 노력을 한다(Carver, et al., 1987).

Scheier, Weintraub 및 Carver(1986)의 대학생을 대상으로 한 연구에서는 낙관성 수준이 높은 학생들은 통제 가능한 상황에서 문제 해결적 대처방식을 주로 사용하였으며 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구의 적극적 대처는 낙관성향과 정적인 상관을 보인다(Scheier & Carver, 1985)는 연구 결과도 있다. 또한 낙관성은 행동이 적극적이고 긍정적인 정서를 가지며 스트레스 사건의 잠정적인 좋지 않은 영향을 최소화 하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있고(박현순, 2002), 어려운 상황에 부딪혀 문제 해결이 불가능하다고 판단했을 때 낙관성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 수용이나 유

머사용을 하는 등 보다 적응적이고 긍정적인 정서를 지니고 상황에 대처한다고 한다 (김주희, 1995). 또한 Scheier등(1992)의 연구에 의하면 낙관주의적 성향이 강할수록 스트레스에 대해 보다 효과적인 대처 전략을 사용하게 되고 대처결과 심리적, 신체적 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 한다.

이렇듯 낙관성에 대한 다양한 정의와 개념 속에서도 공통되는 한 가지는 낙관성향의 사람들은 보다 삶에 대한 능동적 사고와 행동, 도전 의식과 자신의 삶에 대해 행복하다고 느낄 수 있는 긍정적인 정서를 자주 경험하고 느끼므로 나아가면서 발생되고 있는 여러 생활 사태에 대해서 자신의 삶을 진정으로 가꾸어나갈 수 있는 강점으로 자리하고 있다고 본다. 개인의 성격적 변인임에도 불구하고 학습이 가능하고 한번 숙달되면 스스로 유지되며(장옥란, 2006), 대처방식 선택 시 낙관성이 매개변수로 작용한다는 점을 제고해 볼 때(서은정, 2008), 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스를 완화시키는데 낙관성이 필요하다고 할 수 있다. 또한 개인의 심리적 및 신체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 스트레스의 영향을 완화하는 기능(양돈규, 2001)의 측면에서 볼 때 낙관성을 심리적 강인성의 주요한 긍정적인 심리적 변인들로 보고, 부모의 스트레스 해소를 위한 강인성 증진에 낙관성을 개입시켜 강인성 증진을 확고히 하고자 한다. 위 내용을 정리하면 같다. 그림 4와 같다.



<그림 4> 심리적 강인성과 낙관성과의 관련성

라. 심리적 강인성과 탄력성(resilience)

탄력성이란(resilience) 스트레스가 증가되는 상황에서 조차 영향을 거의 받지 않거나 덜 영향 받으며 유능감(efficacy)으로 스트레스 상황을 대처함으로써 스트레스를 현저하게 낮출 수 있는 능력이다(Lutter 1999).

Rutter(1985)와 Garvezy(1979)가 환경적 여건과 스트레스적 상황 조건하에서 놀랍게 잘 기능하며 스트레스에 저항적인 어린이들을 발견함으로써 탄력성이라는 용어를 처음 언급하고 그 이후 널리 사용하고 있다. 한국에서는 1990년 이후로 탄력성에 대한 관심이 증가하면서 ‘회복력(김혜성, 1998)’, ‘심리적 건강성(이완정, 2002)’, ‘탄력성(박현선, 1998; 양국선, 장성숙, 2001; 유성경·심혜원, 2002; 신현숙, 2004)’, ‘탄력성(이용준, 2004; 장희숙, 2001)’ 등의 여러 가지 용어로 번역되어 연구가 진행되어 오고 있다.

현재까지 탄력성에 영향을 미치는 보호요인들을 정리해보면 크게 세 가지 유형으로 나눌 수 있다(Garmezzy, 1993). 첫째, 개인적 요인으로써 살면서 직면하게 되는 어려운 문제를 해결해 가는데 도움이 되는 높은 인지 능력, 긍정적 기질이나 성격, 긍정적 자아개념 등이다(Luther, 1991). 둘째, 가족관련 요인으로 따뜻한 가정환경, 가족응집력, 가족의 기대와 참여 등이다(Masten et al., 1999; Werner & Smith, 1982). 셋째, 가족 외적요인 또는 환경요인으로 사회적 관계망(사회적지지), 좋은 학교 등이다(Quamma & Greenberg, 1994; Sandler, 1980). 탄력성의 사전적 의미는 다시 되돌아오는 경향, 회복력이며 상처 받지 않음(invulnerable)을 의미하는 것은 아니라 ‘역경이나 어려움 속서 그 기능 수행을 다시 회복한다’는 의미이기 때문에 ‘전혀 상처받지 않는다.’라는 개념과 등치시켜 사용할 수 없다. 즉, 역경을 겪으면서 개인이 자신의 힘과 능력을 잃었지만 이전의 적응 수준으로 돌아오고 회복할 수 있는 능력을 의미한다. 이와 같이 탄력성에 대한 연구들의 중심개념은 회복력과 스트레스 이전의 적응수준으로의 복귀 능력으로(Garmezzy, 1993), 스트레스적인 상황에서 효과적으로 대처하는 능력을 보다 정확하게 특성화한 개념이며 상처받지 않음과 같이 불변의 고정적인 성격특성이 아니라 대처 과정의 변화무쌍한 역동적 본질을 내포하고 있다(Luthar & Zigler, 1991; Masten & Garmezzy, 1985).

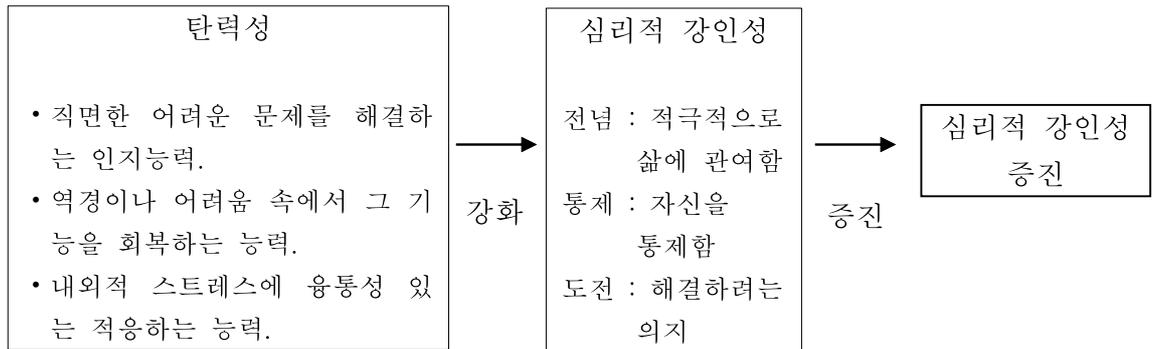
정순복(2014)의 연구결과에서는 탄력성은 청소년의 정서적 안정성의 저해로부터 오는 부정적 영향력을 대처하도록 돕고 긍정적인 적응을 촉진하여 학교폭력을 감소하도록 도운다고 밝혀 학교폭력 조절변인임을 입증하였다.

Rutter(1985)는 탄력성을 ‘어려운 생애사건의 영향에 대응하려는 행동을 포함하는 개인 내적, 외적인 위험과정과 보호과정 사이의 상호작용을 포함한 역동적 과정’으로 개념화 하였다.

이러한 탄력성의 기반이 되는 심리적 자원으로는 유연한 자기개념, 자율감이나 자기 지시(self-direction), 그리고 환경에 대한 통제(mastery)와 역량(competence)등으로(안신호 외, 2009), 개인의 성공적인 적응에 관여하는 요소인 탄력성은 문제해결 전략의

자원으로써 불확실한 조건하에서 역경에 대처하며 내외적 스트레스에 융통성 있게 적응하는 능력이라 볼 수 있다. 따라서 탄력성을 증진시키는 것은 스트레스 대처 기능을 강화하는 것으로써 심리적 강인성 증진에 영향을 미치는 것이라 할 수 있다. 위 내용을 정리하면 그림 5와 같다.

마. 심리적 강인성과 희망



<그림 5> 심리적 강인성과 탄력성과의 관련성



희망은 사람들이 바람직한 목표에 이르는 길(경로사고 pathway thinking)과 그 길을 사용하는데 필요한 동기(주도사고 agency thinking)를 생성할 수 있다고 지각하는데서 나타나는 목표 지향적 사고로 정의한다(snyder, 1994). 목표들은 시간적으로 단기적인 것에서 장기적인 것에 이르기까지 다양한데, 경로사고는 바라는 목표에 이르는 방법을 찾는 것에 대한 긍정적인 자기 언어인 동시에 방해물을 만났을 때 대안적인 방법을 생각해 낼 수 있다는 개인의 지각을 의미 한다(snyder, lapointe et al., 1998).

주도 사고는 희망이론의 동기적 속성을 지니는 구성 요소로서 이러한 관점에서 희망이 높은 사람은 주도적인 자기 언어를 사용하게 되는데, 예를 들어 “나는 포기하지 않겠어 “이러한 주도 사고는 난관에 부딪혔을 때 적절한 대안 경로를 만들어 내려는 동기를 활성화시키기 때문에 희망이론은 방해물, 스트레스 그리고 정서의 역할을 분명히 강조하고 있다.

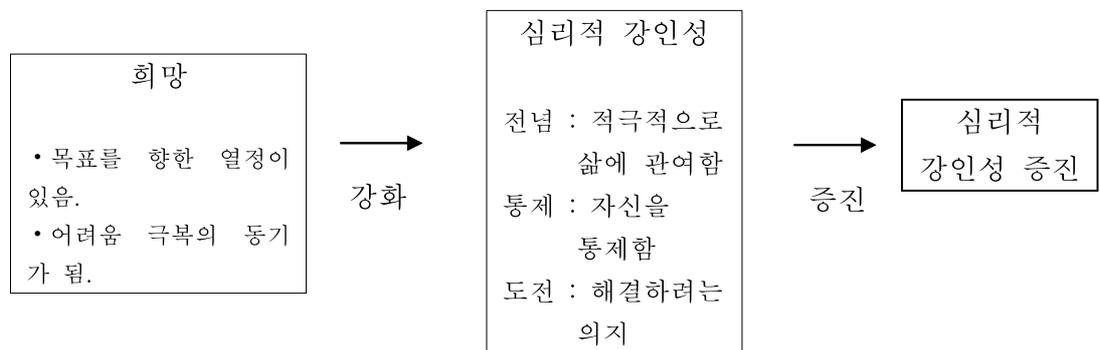
목표추구를 방해하는 방해물에 부딪혔을 때 사람들은 그러한 상황을 스트레스로 평가하지만 희망 이론의 가정에 따르면 긍정적 정서는 목표추구에 대한 성공의 지각에서 나타나고 부정적 정서는 실패의 지각에서 나타난다고 보고 있다. 따라서 성공적인 목표추구와 관련된 지각은 결과적으로 긍정적 혹은 부정적 정서를 야기하게 되는데

(Snyder, Symptom et al., 1996), Snyder(1994)는 희망수준이 높은 사람은 도전적이고 실패보다 성공에 초점을 맞추고 목표달성에 대한 가능성을 많이 지각하고 긍정적인 정서 상태를 유지하게 된다고 하며 희망이 강인성의 하위요소인 도전과 같은 맥락으로 적극적이며 자신감을 지니고 있는 것을 알아냈다. 또한 Snyder(1997)는 희망이 높은 사람은 인생의 어려움에 당면하게 되면 자신이 정한 목표를 향해 나아갈 수 있는 열정이 있고 어떠한 방법을 동원해서라도 기꺼이 어려움을 극복할 수 있도록 동기화되기 때문에 스트레스에도 불구하고 성공적으로 목표를 달성하고 적응적으로 행동할 수 있다고 본다.

따라서 희망이 높은 사람은 목표를 추구하도록 에너지를 활성화하므로 긍정정서를 경험하게 되어 정서적 불편함을 낮추고 주관적 안녕감이 높아지게 된다고 한다 (Snyder, 1994).

Snyder와 Pulvers(2001)에 의하면 높은 희망은 예측할 수 없는 스트레스에 대해 성공적으로 대처하도록 돕게 되므로 희망수준이 낮은 사람들이 미래에 대하여 걱정을 하는 것과는 대조적으로 희망수준이 높은 사람들은 그들 자신이 스트레스에 직면해야 한다는 것을 인정함과 동시에 현실적인 대안을 생각해 내는 융통성을 가지고 있다는 것을 알아냈다. 이는 희망수준이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 괴로움을 덜 느끼며 장기적으로는 심리적 적응을 감소시키는 회피적 대처의 경향이 적다는 것이다.

요약하면 희망수준이 높은 개인은 자신이 정한 목표를 향해 나아갈 수 있는 열정이 있고 어려움을 극복할 수 있도록 동기화되기 때문에 스트레스 대처능력이 강하며 목표를 추구하도록 에너지를 활성화하여 성공적으로 목표를 달성하게 된다. 이는 강인성의 구성 요소인 전념하는 열정, 어려움을 기회로 삼는 도전에 영향을 미치는 것으로 희망수준을 높이는 것은 심리적 강인성의 증진으로 연결된다고 볼 수 있다. 위 내용을 정리하면 그림 6과 같다.



<그림 6> 심리적 강인성과 희망과의 관계

Ⅲ. 프로그램의 개발

이 장에서는 본 연구의 목적인 미디어중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리 프로그램 개발 과정으로 선행연구 분석, 심층면담, 기초조사, 프로그램 목적 및 목표, 프로그램 이론적 모형 및 내용 구성, 예비프로그램 실시 및 평가, 전문가 검토, 프로그램 수정 보완 및 확정된 프로그램을 제시하고자 한다.

1. 프로그램 개발 과정

프로그램 개발이란 목적에 합당한 계획을 수립하고 그 목적을 달성하기 위해 필요한 활동을 구체적이고 체계적으로 조직하고 편성하는 일이다(이숙영, 2002).

프로그램 개발 모형은 프로그램을 개발하는 과정 중에 단계적으로 진행해 나가야 할 절차들을 명확하고 체계적으로 제시해 주는 개념적 틀을 의미하는 것으로(김진화, 정지웅, 2000) 상담과 관련된 프로그램 개발에 김창대(2002)의 4단계 모형과 Taba(1962)의 개발, 실행 및 검증, 수정·보완, 전체골격과 구조의 확정, 새로운 프로그램의 실행과 보급으로 이어지는 5단계 모형, Sussman(2001)의 6단계 모형, 박인우(1995)의 6단계 모형, 정승진과 지용근 외(2009), 이현림 외(2005)의 7단계 모형이 있다.

김창대(2002)의 4단계 모형은 목표수립, 프로그램 구성, 예비연구 및 프로그램 수정, 프로그램 실시 및 평가이며, Taba(1962)의 개발, 실행 및 검증, 수정·보완, 전체 골격과 구조의 확정, 새로운 프로그램의 실행과 보급으로 이어지는 5단계 모형과 박인우(1995)의 교육공학에서 사용되는 체계적 개발 방식을 도입하여 조사, 분석, 설계, 개발, 실시, 총괄 평가의 6단계를 제시하였다. 또한 Sussman(2001)은 체계적인 프로그램 개발에 대해 6단계로 구성한 모형을 제시하였는데, 문헌연구, 활동의 수집, 활동의 선정, 선정된 활동의 즉시적 효과 연구, 프로그램 제작 및 파일럿 연구, 프로그램 장기적 효과 연구로 구성되어 있다. 또, 이현림 외(2005)는 내담자 분석, 전문가 의견 청취, 프로그램 내용 구성 및 도구 제작, 예비 실시, 수정 보완, 실시, 평가의 7단계로 각각의 단계 수는 동일하지만 그 구성 요소에 차이가 있다. 대부분의 선행 연구의 프로그램 개발 절차는 요구분석 후 목표를 설정하였는데, 프로그램 개발 모형의 전통적 합리성 프로그

램 개발 모델이라 불리는 Tyler(1949)의 모형은 교육과정으로 교육목표 설정, 학습경험 선정, 학습경험 조직, 학습경험 평가의 4단계를 제시하고 있다. 이는 연구자의 선행 목표를 근거로 연구 방향이 제시되며 이러한 목표가 일방적이지 않고 수요자와의 상호작용을 거쳐 쌍방향적이고 통합적인 목표설정과 내용 선정을 가능하게 한다.

그러나 집단프로그램은 획일적인 형태의 교과과정 개발과 달리, 적용범위가 목적과 유형, 이론적 접근, 대상, 집단, 장소, 제반 여건 등에 따라 달라지는 광범위하고 창의적인 활동이기 때문에 일률적인 개발과정을 제시하기 어려운 측면이 있다(이숙영, 2003).

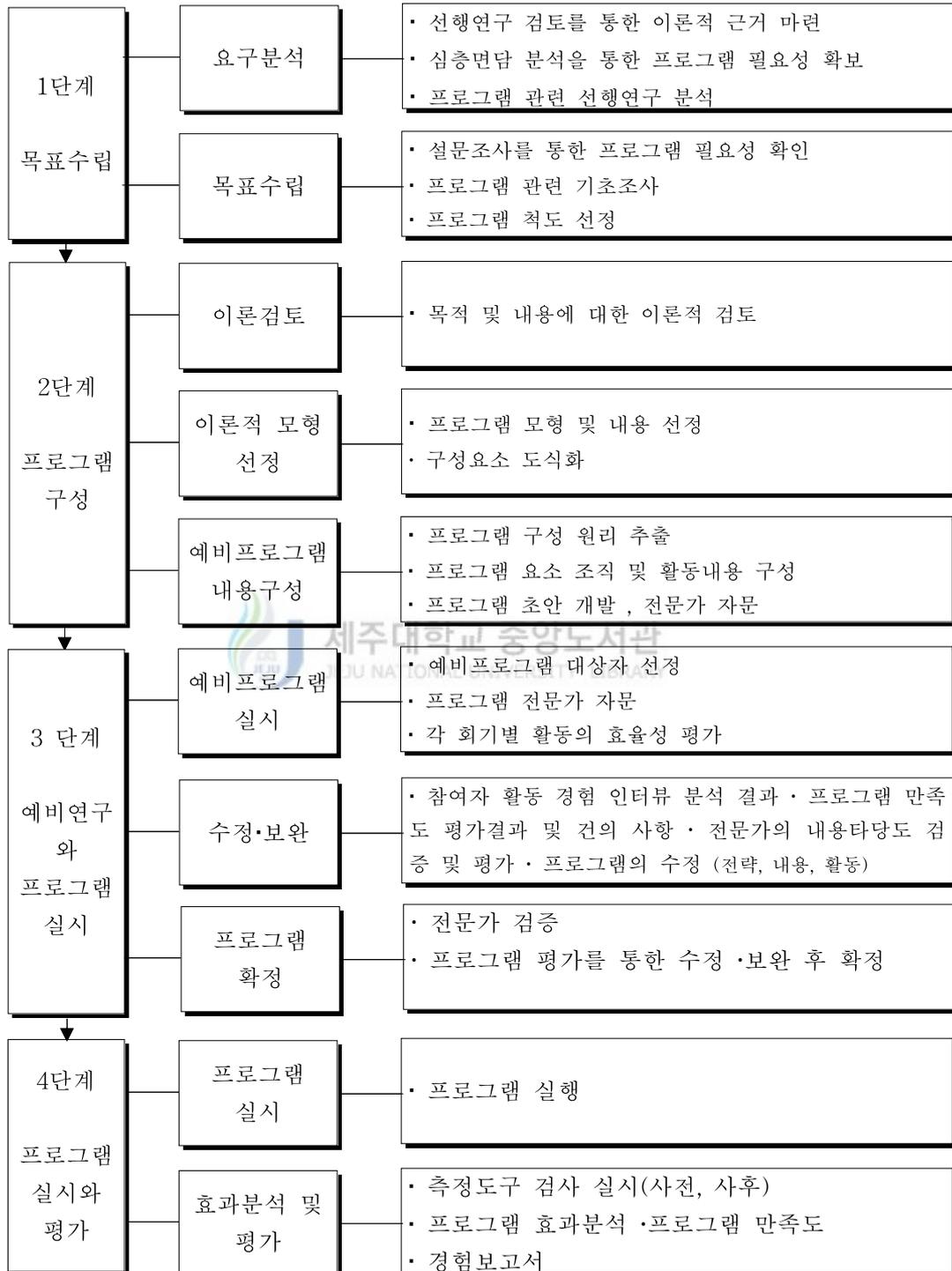
따라서 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 강인성 증진 프로그램 모형의 이해를 위해 교육과정, 교육공학, 상담분야에서 보다 체계적으로 제시된 프로그램 모형들을 살펴보면 다음과 같다.

변창진(1994)과 박인후(1996)의 모형들은 집단상담 프로그램의 개발절차에 대해 상담 전문가들의 관심이 많지 않을 때 교육공학 및 교육과정 분야에서 제시한 교수학습 프로그램 개발모형을 기초로 만들어진 것으로 집단상담 프로그램 개발과 평가절차에 대한 모형을 소개할 때 집단상담 프로그램에 적합한 태도 및 정의적 목표를 세우는 방법에 대한 대안을 제시하지 못하고 주로 교수 학습과정에 적합한 예들만을 제시하고 있다. Sussman(2001)의 모형 역시 원래 집단상담 프로그램의 개발을 위한 것이 아니라 '건강행동'을 촉진시키는 프로그램을 개발하기 위한 것이며(김창대, 2002), 전체적으로 프로그램 개발과정에 투입되는 시간, 인력, 비용, 시설 등의 상당한 투자와 자원을 필요로 하기 때문에 상담 현장에서는 여러모로 부담스럽고 내담자들이 프로그램 전체 개발과정에 많이 투여 되어야하는 어려움이 있다(이숙영, 2003).

따라서 본 연구는 변창진(1994)과 박인우(1996)의 모형과 Sussman(2001)의 모형을 참조로 모형의 장점들을 통합하고 단점을 보완하여 가장 종합적인 모형(박은민, 2008) 이면서 프로그램 개발과 평가를 분리한 김창대의 모형(2002)을 선택하여 체계적인 절차에 따라 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리 프로그램을 개발하고 평가하고자 한다. 김창대(2002)모형은 본 연구의 심리적 강인성을 증진시키는 긍정심리 프로그램으로써 인지적 목표뿐만 아니라 정의적 목표 또한 중요시하고 심리적 강인성의 경우 부모들이 스트레스를 이겨낼 수 있는 적합한 내용 선정이 프로그램에 결정적인 영향을 줄 수 있기에 예비연구로서의 예비수행을 할 수 있는 점을 중요하다고 보았다.

구체적인 절차는 목표수립 단계, 프로그램 구성 단계, 예비연구 단계, 프로그램 실시

및 수정단계의 순으로 진행된다. 김창대(2002)의 프로그램 개발 모형을 근거로 한 긍정 심리 프로그램 개발 과정은 그림 7과 같다.



<그림 7> 심리적 강인성 증진 긍정심리프로그램 개발과정

첫째, 목표수립 단계이다. 이 단계에서는 기획, 요구조사를 통해 원래 계획한 목표를 수정·재정립한다.

본 연구에서는 미디어 중독성향 자녀의 어머니를 대상으로 스트레스에 대한 심층면담을 실시하여 심리적 강인성 증진의 필요성을 확인하였다.

또, 프로그램 구성에 필요한 요구를 분석하고 평가하기 위하여 심리적 강인성 및 긍정심리성향과 관련된 선행이론을 검토하였다. 이에 따라 긍정심리성향 변인들이 심리적 강인성 증진에 영향을 미칠 것으로 예상되는 과정을 면밀히 검토하였고 본 프로그램 개발에서 프로그램을 진행하기 위한 계획으로 프로그램의 목적과 대상, 기초조사 설문지 내용, 측정도구 등을 확정하고 긍정심리성향과 심리적 강인성의 상관관계 및 영향력을 확인하기 위해 기초조사를 실시하였다.

둘째, 프로그램의 이론적 모형 선정, 내용구성 단계이다. 이론적 모형은 Lopez와 Snyder(2008)의 건강한 심리적 성장의 이론적 모형을 적용하였다. 또한, 기초조사 분석 결과와 이론적 고찰을 토대로 프로그램의 내용 요소를 선정하였다. 프로그램의 목적 및 목표를 이론적으로 검토하고 긍정심리 프로그램에 포함될 활동을 수집·정리하며, 각 활동을 잠정적으로 평가하며 그 결과에 따라 활동, 내용을 설정하였다.

셋째, 프로그램 예비연구 실시 및 수정·보완 단계이다. 예비연구와 장기적 효과를 제고하는 방안을 마련하는 단계로서 일차 구성된 프로그램을 소수의 대상에게 실시하고, 다양한 측면(예, 비용, 효용성, 목표달성도, 반응 및 만족도, 성취도, 효과 등)에서 평가를 통해 프로그램 수정을 위한 자료를 수집한다. 전문가로부터 프로그램에 대한 자문을 거쳐 예비 실시된 프로그램을 수정·보완 한 후 최종 프로그램을 완성하였다.

넷째, 예비연구를 통해 수정, 완성된 프로그램을 실시하는 단계이다. 이 단계에서는 예비연구 절차를 통해 완성된 긍정심리프로그램을 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 실제로 적용하여 본 프로그램의 양적, 질적 효과를 분석하고 평가하였다.

가. 선행연구 분석

심층면담 결과에 나타난 어머니들의 요구에 따라 심리적 강인성과 관련된 선행연구를 살펴보면, 대부분 신체적 건강과 관련된 내용들이고, 심리적 강인성을 개인의 성격요인으로 보고 심리적 과정에 주목한 국내 연구는 미진한 편이다(김후영, 2006).

심리적 강인성에 대한 연구들은 대부분 스트레스와 관련하여 심리적 안녕감(원두리, 김교현, 2006; 권석만, 2008; Kobasa, 1979; Csikszentmihalyi, 1997), 주관적 안녕감(김

의철, 박영신, 1999; 박호서, 2000; 허유정, 2001; 안신호 외, 2009), 탄력성(김혜성, 1998; 박현선, 1998; 양국선·장성숙, 2001; 장휘숙, 2001; 이완정, 2002; 유성경·심혜원, 2002; 신현숙, 2004; 이용준, 2004), 낙관성(김주희, 1995; 양돈규, 2001; 박현순, 2002; 장옥란, 2006; 서은정, 2008; Scheier & Carver, 1985), 희망(Snyder, 1994)등 긍정 심리적 요소들과 관련되어 있음을 보고하며 스트레스에 대처하는 심리적 강인성을 증진시키는데 효과적이라 밝히고 있다(이은정, 2012).

이에 따라 심리적 강인성의 하위요소인 전념과 통제, 도전은 강인성의 중심적 역할을 하며 전념과 통제는 심리적 강인성의 전체 틀을 설명해주는 요인이므로(Kobasa, 1979) 강인성의 하위요소인 전념, 통제, 도전과 긍정심리성향과의 관련성을 밝히고 있는 선행연구를 함께 검토하였다.

심리적 강인성과 심리적 안녕감에 대한 선행연구를 살펴보면 조현영(1999)은 전화 상담자의 상담 지속 활동과 관련된 심리적 특성 연구에서 심리적 강인성이 강한 사람일수록 긍정적인 정서를 많이 느끼고 심리적 인성이 낮은 사람일수록 부정적인 정서를 많이 느끼므로 자신의 일에 대한 가치와 믿음이 강하고 자신이 당면하는 삶의 상황에 기여하며 사건의 과정에서 자신이 영향력을 미칠 수 있다고 믿는 의지가 강할수록 심리적 안녕감을 더 많이 느낀다고 하였다.

또 장명영(2011)은 생활스트레스가 학교적응에 영향을 미치는 메커니즘을 밝히는 연구에서 심리적 강인성이 일상적인 생활스트레스를 설명하는 구체적 요인임을 밝혀 부적응을 낮추고 적응을 높이며 심리적 안녕감을 제공한다는 점을 밝혔다.

강인성과 심리적 안녕감에 대한 선행연구를 보면 정은선(2008)은 심리적 강인성과 완벽주의의 매개역할에 의한 부모의 양육태도로 자녀의 주관적 안녕감과 우울 정도를 알아보는 연구에서 심리적 강인성은 주관적 행복감과 우울감을 설명하는 예언력이 매우 크며 부모의 돌봄이 주관적 행복감 및 우울감에 미치는 영향을 완전히 매개하는 것으로 확인하여 부모교육 장면에서 부모의 선의가 제대로 반영되고 부모들이 충분히 안정적인 돌봄의 양육을 할 수 있도록 돕는 부모교육이 이뤄져야 함을 강조하였다. 황진숙(2011)은 초등학교 6학년 남녀 학생 610명을 대상으로 부모의 양육태도와 행복감과 관계에서 심리적 강인성의 역할을 알아보는 연구에서 주관적 안녕감과 강인성과의 정적상관관계를 보고하였다. 또한 심리적 강인성 증진 집단상담 프로그램과 관련하여 이은정(2012)은 초등학교 고학년을 대상으로 한 심리적 강인성 증진 집단상담 프로그램에서 기쁨, 감사, 평온, 흥미, 희망, 자부심, 재미, 사랑 등의 Fredrickson(2009)이 제시한 긍정정서를 느끼게 된다고 보고하여 심리적 강인성 증진과 긍정정서 함양이 주관

적 안녕감의 상승으로 이어진다는 연구 결과를 보고하였다.

강인성과 낙관성에 대한 연구에서 탁윤희(2007)는 대학생들을 대상으로 스트레스 경험과 스트레스 극복, 사회적지지에 영향을 주는 낙관성과 심리적 강인성의 설명에서 낙관성이 높은 사람은 심리적 강인성도 높다는 결과를 보고하며, 사회적지지 관계에서도 낙관성과 심리적 강인성 모두 유의미한 관계임을 보고하여 사회적 지지는 낙관적이고 강인한 사람에게 순기능적이며 긍정의 마음으로 개인의 삶에 윤택함을 부여해주는 매우 중요한 요소라고 보고하였다. 특히 상담 장면에서 상담자 자신의 역동을 끊임없이 살펴보는 의지, 즉 내담자의 관계의 역동에 흔들리지 않고 버텨줄 수 있는 강인성과 내담자를 있는 그대로 혹은 상담자 자신을 있는 그대로 수용한다는 것 자체가 이미 긍정적인 기본 영역이자 주요 요소인 낙관성이라 설명한다. 또한 서은정(2008)은 성인 남성 279명 대상으로 흡연 상태별 스트레스 대처방식, 강인성 및 낙관성을 비교하는 연구에서 심리적 강인성과 낙관성간의($r=.241, p=.006$) 유의한 상관관계를 보고하였다.

최은찬(2013)은 청소년 500명을 대상으로 한 설문조사에서 낙관성은 부정적인 생활사건이나 역경을 이겨내려는 심리적 강인성과의 관계에서 죽고 싶은 생각, 죽고 싶은 이유 등 죽음에 대한 관심과 부적상관 관계를 나타냈다고 밝혔다.

강인성과 탄력성에 대한 연구에서 김홍순 외(2010)는 대학생들을 대상으로 한 행복증진 프로그램의 효과성 연구에서 낙관성과 심리적 강인성은 전형적인 탄력성 요인으로(Rutter, 2000; Marshall et al, 1992)위기상황에 직면하지 않거나 역경에 처하지 않을 경우 두드러지게 작동하지 않는다(Hauser & Bowlds, 1990)는 전제 하에 높은 스트레스 조건하에 있는 대학생들의 주관적 안녕감이 행복증진 프로그램에 참여할 경우 이를 매개하는 탄력적 변인을 낙관성과 심리적 강인성으로 가정하고 이러한 변인에 의해 매개 된다는 사실을 입증하는 연구를 실시한 결과 심리적 강인성만이 효과가 유지되는 것으로 나타나 성격적인 토대가 시사되는 심리적 강인성이 치료효과에 중요한 영향을 끼친다는 사실을 확인하였다.

또한 김아람(2010)은 대학생 550명을 대상으로 한 설문조사에서 탄력성과 심리적 강인성의 하위요인과의 관계에서 문제 중심적 대처를 설명하는 과정 중 통제, 자신감, 분노조절이 문제 중심적 대처방식을 잘 설명하는 것으로 보고하였다. 이는 자신에 대해 수용적이고 자신감이 높은 개인일수록 스트레스 상황에서 문제를 피하지 않고 스트레스 근원을 찾아 해결하려는 경향이 높다는 점을 설명하는 것이다.

또한 차주연(2002)은 청소년의 환경적 요인이 학교적응에 미치는 영향의 심리적 특성(강인성, 탄력성)에 따라 달라지는 정도를 살펴보기 위한 변량분석에서 탄력성이 높

은 경우 심리적 강인성이 높거나 낮거나 친구 적응에 상관없이 없지만 탄력성이 낮은 경우 심리적 강인성이 높을수록 친구 적응을 잘하는 것으로 나타나 심리적 강인성과 탄력성을 높이면 학교 적응을 잘 할 수 있다는 연구 결과를 얻었다.

강인성과 희망에 대한 연구에서 Snyder(1997)는 희망이 높은 사람은 인생의 어려움에 당면하게 되면 자신이 정한 목표를 향해 나아갈 수 있는 열정이 있고 어떠한 방법을 동원해서라도 기꺼이 어려움을 극복할 수 있도록 동기화되기 때문에 스트레스에도 불구하고 성공적으로 목표를 달성하고 적응적으로 행동할 수 있다고 보았다.

또한 Snyder(1994)는 희망수준이 높은 사람은 도전적이고 실패보다 성공에 초점을 맞추고 목표달성에 대한 가능성을 많이 지각하고 긍정적인 정서 상태를 유지하게 된다고 하며 희망이 강인성의 하위요소인 도전과 같은 맥락으로 적극적이며 자신감을 지니고 있는 것을 알아냈다. 또한 희망이 높은 사람은 목표를 추구하도록 에너지를 활성화하므로 긍정정서를 경험하게 되어 정서적 불편함을 낮추고 주관적 안녕감을 높이게 된다고 한다.

Snyder & Pulvers(2001)에 의하면 높은 희망은 예측할 수 없는 스트레스에 대해 성공적으로 대처하도록 돕는데, 희망수준이 낮은 사람들이 미래에 대하여 걱정을 하는 것과는 대조적으로 희망수준이 높은 사람들은 그들 자신이 스트레스에 직면해야 한다는 것을 인정함과 동시에 현실적인 대안을 생각해 내는 융통성을 가지고 있다는 것을 알아냈다. 또한 희망수준이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 피로움을 덜 느끼며 장기적으로는 심리적 적응을 감소시키는 회피적 대처의 경향이 적었다고 한다.

요약하면 희망수준이 높은 개인은 자신이 정한 목표를 향해 나아갈 수 있는 열정이 있고 어려움을 극복할 수 있도록 동기화되기 때문에 스트레스 대처능력이 강하며 목표를 추구하도록 에너지를 활성화하여 성공적으로 목표를 달성하게 된다. 이는 심리적 강인성의 구성요소인 전념하는 열정, 어려움을 기회로 삼는 도전에 영향을 미치는 것으로 희망수준을 높이는 것은 심리적 강인성 증진으로 연결된다고 할 수 있다.

조행란(2011)은 응급실 간호사의 업무소진을 설명하면서 심리적 강인성이 높을수록 소진 정도가 낮음을 언급하고, 정은선(2007)은 기초 군사훈련이라는 고도의 스트레스 상황에서도 심리적 강인성은 매우 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 확인된 바 있다. 또한, 실직자나 교도소 수형자의 정신건강과 관련 있음을 언급(이민규, 2000; 이철호, 2005; 이철호, 이민규, 2006; 조현영, 1999)함으로써 심리적 강인성의 효과를 확인하고 있다.

민병배(1990)의 연구에서는 개인이 스트레스를 받아도 그 개인의 성격이 유기체의

악화를 최소화하는 방향으로 스트레스를 지각하고 처리하게 만들 수 있다는 것으로 나타났다. 황진숙(2011)은 외부로부터 오는 어려움이나 심리적 고통과 같은 스트레스 상황에서 자신을 통제하고 자신의 삶에 대한 확신과 믿음으로 전념하고 끊임없이 도전하게 해주는 심리적 강인성은 자녀들이 보다 행복하고 건강한 생활을 하는데 많은 도움이 된다고 하였다. 또한 심리적 강인성은 부모의 양육태도와 정적상관이 있다는 연구 결과에 의하여(김후영, 2006; 정은선, 2008; 탁윤희, 2007) 심리적 강인성의 효과에 관한 언급이나 부정적 정서를 완화하는 가능성에 대한 관심이 높아지는 추세이다.

또 외국의 연구 사례에서는 Scheier, Weintraub 및 Carver(1986)의 대학생을 대상으로 한 연구에서는 낙관성 수준이 높은 학생들은 통제 가능한 상황에서 문제 해결적 대처방식을 주로 사용하였으며 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구의 적극적 대처는 낙관성향과 정적인 상관을 보인다는 연구결과(Scheier & Carver, 1985)도 있다. 이렇듯 낙관성은 개인의 심리적 및 신체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 스트레스의 영향을 완화하는 기능이 있으며(양돈규, 2001) 스트레스상황에 직면했을 때 대처하는 방식에도 차이가 있을 것으로 보고 있다(Scheier & Carver, 1992). 뿐만 아니라 낙관성은 개인의 성격적 변인임에도 불구하고 학습이 가능하고 한번 숙달되면 스스로 유지되며(장옥란, 2006) 대처방식 선택 시 낙관성이 매개변수로 작용한다는 점을 제고해 볼 때(서은정, 2008) 스트레스를 완화 시키는데 필요한 낙관성은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진을 위해서도 필요하다 할 수 있다.

이상, 연구결과들을 종합해 봤을 때 심리적 강인성은 스트레스, 우울, 불안 등을 감소시키고 긍정정서를 향상시키며 자신감, 문제 대처능력, 수용적 자세 등을 향상시키는데 효과가 있음을 알 수 있다. 실제, 우정애, 김성봉(2014)의 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스에 관한 연구에서 불안, 두려움, 분노 등의 스트레스 해소를 위한 긍정심리프로그램을 통한 심리적 강인성 증진이 요구되는 것으로도 확인되고 있다. 따라서 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들은 자녀의 중독문제로 인한 불안, 분노, 두려움 등이 내재되어 있고 자녀를 중독성향으로부터 회복시킬 수 있길 기대하고 있는 바, 전념(commitment), 통제(control), 도전(challenge)이라는 세 가지 하위요인으로 구성되어 있는 심리적 강인성은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 어려움을 극복하고 도전하는 성장의 기회를 제공하게 될 것이다.

나. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심층면담

심층면담은 J지역 인터넷중독대응센터에서 실시하는 “미디어 중독 예방 및 해소를 위한 부모 교실”에 참석한 부모들이다. 심층면담 대상자들은 초등학교 부모 21명, 중학교 부모 2명으로 총23 명 중에 아버지 1 명, 어머니 22명으로 자녀대상 K-척도(김동일, 정여주, 이은아, 김동민, 조영미, 2008)와 스마트폰 척도(이주영, 이윤희, 김명찬, 강은비, 금창민, 남지은, 2012)를 실시하여 잠재적위험군(총점 44점, 1요인 13점, 3요인 12점, 4요인 12 점)이상 점수를 받은 자녀의 어머니들로 대상자를 선정하였다. 심층면담 실시 전 연구 참여자를 대상으로 미디어 중독성향 자녀의 어머니들을 위한 심리적 강인성 증진 프로그램 개발을 위한 자료로 쓰여 진다는 본 연구의 목적에 대하여 설명하였고, 또한 참여자들의 솔직한 대답은 참여자뿐만 아니라 전국에 있는 인터넷·스마트폰 중독자녀를 둔 어머니들을 위한 프로그램 개발에 중요한 근거자료가 될 수 있음을 알리고 진실하게 있는 그대로를 답변해 주길 당부하였다. 심층면접 내용은 자녀의 인터넷 스마트폰 중독성향으로 인하여 받는 스트레스에 대한 주제로 실시하였고, 심층면담 내용 분석은 현상학적 방법으로 Coliaizzi(1978)가 발전시키고 Moustakas(1994)가 수정한 절차를 사용하였다(조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 공역, 2010). 분석결과는 표 4와 같다.

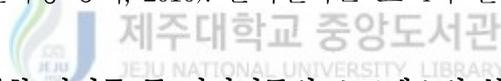


표 4. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스의 본질

의미 있는 진술문	구성된 의미	주제	본질적 주제
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 잠자기 전에 스마트 폰을 하다가 잠든 모습을 볼 때는 때려주고 싶어요. 5학년(남) 어머니 ▪ 이불속에서 하다 들키면 오히려 화를 내요. 초6(남)어머니 ▪ 식사하면서까지 스마트폰에 전념할 때 정신 나간 느낌이 들어요. 초4(남)어머니 ▪ 화장실에서 나오지 않고 오래 머물면 뭘 하는지 상상 되요. 초 5(남) 어머니 ▪ 인터넷 게임내용이 폭력이 주가 될 때 초5(남) 어머니 ▪ 대화가 없고 말을 시키면 과격해져요 초4(남) 어머니 ▪ 매사에 불평하고 핑계대기 일수 초6학년(남) 어머니 	<ul style="list-style-type: none"> • 틈만 나면 스마트폰 사용 • 불평, 과격, 신경질적 행동 	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 중독 체험 	<ul style="list-style-type: none"> • 불안

의미 있는 진술문	구성된 의미	주제	본질적 주제
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 신경질적인 행동이 잦아져요 초5학년(남) 어머니 ▪ 갑자기 여동생을 때리고 신경질을 내는 모습을 보게 될 때 초6(남) 어머니 ▪ 의사소통이 안 될 때 초5(남) 어머니 	<ul style="list-style-type: none"> • 불평, 과격, 신경질적 행동 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 점점 시간이 길어진다고 느껴져요 초3(남)어머니 ▪ 생활습관이 예전 같지 않다고 느껴질 때 -초4(남) 어머니 ▪ 인터넷에 시간을 너무 많이 소모해 식구들과 함께 하는 시간을 못 만들 때 초6(남) 어머니 ▪ 학습능력 저하 - 학습문제 초4 (남)어머니 	<ul style="list-style-type: none"> • 사용시간이 늘어남 • 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 정작 해야 할 일을 못한다고 느껴질 때 초4(여) 어머니 ▪ 한시도 손에서 스마트폰을 놓지 않고 밤중에도 이불속에 들어가서도 스마트폰을 놓지 못하고 계속하고 있거든요. 말하면 잔소리가 되고 놔두자니 속에서 불이 나고 무척 불안하고 두려워요. 초6(남) 어머니 ▪ 시간 개념이 없어지고 뭔가에 정신이 나간 모습을 보면 큰 일 이라는 생각이 들어요. 초5(남) 어머니 ▪ 저녁 먹고 난 후 8시 이후부터 12시 넘어 잘 때까지 생 씨름이에요. 하루 이틀도 아니고 어찌지를 못하겠어요. 초5(남) 어머니 ▪ 조카가 말은 못하는데 게임을 즐겨 인형을 놓고 물건을 집어 던져 넘어지게 한다거나 폭력적이며 마음에 들지 않으면 물어버리고 다른 사람이 컴에 앉아 있으면 견디지 못하게 때를 쓰고 본인이 해야만 해요. 중독에 대해서 뭘 모르니 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 초2(여) 어머니 	<ul style="list-style-type: none"> • 학습문제 발생 • 위기의식을 느낌 • 	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 중독 체험 	<ul style="list-style-type: none"> • 불안

의미 있는 진술문	구성된 의미	주제	본질적 주제
<p>▪ 저녁 먹고 난 후 8시 이후부터 12시 넘어 잘 때까지 생 씨름이에요. 하루 이틀도 아니고 어찌지를 못하겠어요. 초5(남) 어머니</p> <p>▪ 조카가 말은 못하는데 게임을 즐겨 인형을 놓고 물건을 집어 던져 넘어지게 한다거나 폭력적이며 마음에 들지 않으면 물어버리고 다른 사람이 킴에 앉아 있으면 견디지 못하게 때를 쓰고 본인이 해야만 해요. 중독에 대해서 뭘 모르니 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 초2(여) 어머니</p>	<p>• 위기의 식을 느낌</p>	<p>• 자녀의 중독 체험</p>	<p>• 불안</p>
<p>▪ 중1 아이가 화장실에서 1시간 이상 쪼그리고 앉아 스마트폰을 해요. 정적인 아이였는데 새벽 1시까지 스마트폰 사용을 하고 있어요. 저는 참고 조용히 말하다가도 결국 소리를 지르고 말아요. 그러면 그때부터 전쟁이 시작 되는 거예요. 저도 참는데 한계가 있고 생활이 너무 피곤하잖아요. 저절로 소리를 지르게 되요. 중1(남), 초3(여) 어머니</p> <p>▪ 언제부턴가 큰애가 날 멀리하는 거예요. 말을 해도 짧게 한마디하곤 방으로 들어가고. 이상해서 처음엔 내가 뭘 잘못했나 했어요. 은근히 화가 치밀고 하는 행동이 괴씸한 거예요. 아이한테 이런 스트레스를 받아보는 건 처음 이예요. 초5 (남) 어머니</p> <p>자기 방으로 들어가면 컴퓨터만 하고 있지 전혀 공부를 안 해요. 엄마가 지혜롭지 못한가? 설득력이 부족한가?를 생각하게 되지만 화를 낼 수 없어요. 더 배짱적으로 나오니까요 초5(남) 어머니</p> <p>시간 개념이 없어지고 뭔가에 정신이 나간 모습을 보면 큰 일이라는 생각이 들고 가슴이 뛰기 시작해요. 그래도 태연한 척 하자니 화병이 날 지경이예요. 초5(남) 어머니</p>	<p>• 부모의 통제를 벗어남</p>	<p>• 충동적인 반응</p>	<p>• 자녀에 대한 분노</p>
<p>▪ 저는 남편하고는 게임을 통해 만났기 때문에 아이에게 영향을 미칠까봐 걱정되고, 그러니 중독에 대한 방지를 어떻게 해야 할지 더 조바심이 나요. 나도 일에 시달려 죽겠는데 아빠 행동이 이러니 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 초 1(남) 어머니</p>	<p>• 게임을 통한 결혼</p>	<p>• 남편의 중독 체험</p>	<p>• 자녀의 환경을 두려워 위험함</p>

의미 있는 진술문	구성된 의미	주제	본질적 주제
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 저희 집은 아빠(남편)가 스마트 폰을 이용해 카페활동 및 댓글 카톡, 블로그 운영 등 다양한 활동을 하고 있어요. 주중에는 블로그 관리를 하며 방문 수에 따라 기분이 좌우되고 계속 확인하며 방문 증가 수에 따라 희열을 느끼는 것 같아요.남편이 중독이라 불안해요. 초1(남) 어머니 	<ul style="list-style-type: none"> • 스마트폰에 좌우되는 남편의 감정 	<ul style="list-style-type: none"> • 남편의 중독 체험 	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀가 배우는 환경을 두려워함
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 아이가 어려워. 그런데 아빠가 컴 앞에 오래 앉아 있고 스마트폰 역시 항상 손에 갖고 있어요. 아빠는 쉬는 날에도 종일 컴 앞에 앉아 있든가 아니면 스마트폰으로 하루를 지내는데 아이가 걱정돼요. 	<ul style="list-style-type: none"> • 아이를 걱정 함 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사실 상담 받으러 가기가 싫어요. 문제야 취급 당할 까봐서요 해결하는 방법이 있었으면 좋겠어요. 아이를 어떻게 조절시켜야 하겠는데 방법을 모르겠어요. 초 3(남) 어머니 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 미디어 사용에 대해 어느 선까지 상담이 필요한지 전혀 아는 바가 없어서요. 경제적 부분도 고려하고 싶은데. 초 6(남)어머니 			<ul style="list-style-type: none"> • 중독 상담에 대한 인식 부족
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 모래치료, 심리치료 등을 받으러 다녔는데 부모님의 과민반응이라 하는데 부모의 입장에서는 과민반응이 아니라 심각성을 느끼는데 이럴 때 중독에 대해서 뭘 모르니 답답해요 초2(여) 어머니 	<ul style="list-style-type: none"> • 스스로 해결하고 싶은 의지가 많음 	<ul style="list-style-type: none"> • 불편한 상담 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 밤에도 우리(부모)가 자는걸 보고 일어나서 컴퓨터를 해요. 과묵하던 애가 쉽게 ‘예’하면서 말도 잘하고... 영악해진 것 같아요.스스로 해결하게 해주고 싶은데..... 어떻게 해야 할지 모르겠어요.제가 중독의 개념이 부족해 더 키울 수 있는 소지가 있을 수 있다고 생각해요.중 3(남)어머니 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 몇 점을 받으면 중독인가요? 초4(남) 어머니 			

의미 있는 진술문	구성된 의미	주제	본질적 주제
<p>▪ 책 읽어 주기활동 등 지도 방법을 찾고 싶고... 초4부터 시작됐는데 사용 시간이 길어지고 통제가 안 되네요.</p> <p>초6(남) 어머니</p> <p>▪ 영악해진 것 같아요. 관심을 돌리려 해도 딱히 할 만한 게 없어요. 초6(남) 어머니</p> <p>▪ 스스로 해결하게 해주고 싶은데..... 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 인터넷 대신 즐길 수 있는 활동을 알고 있으면 좋을 텐데 무엇을 해야 할지 막연해요. 중 3(남)어머니</p> <p>▪ 아빠와 등산, 운동을 권했지만 마지못해 하다가 그만 됐어요. 남편도도 굳이 안 간다는데 왜 강조 하나며 뭐라 하더라구요. 초5(남)어머니</p> <p>▪ 우리아이는 텃밭에서 벌레 잡는 걸 좋아해서 그런 시간을 많이 가져보려 했지만 계속하기엔 제가 역부족이었어요. 곧 싫증을 내고 컴퓨터 앞으로만 가려는 거예요. 초4(남) 어머니</p>	<p>• 자녀를 회복시키고 싶음</p>	<p>• 대안 활동의 미흡</p>	<p>• 가족 문화 활동의 필요</p>
<p>▪ 제가 애니팡 등 승부욕이 많아요. 제 성격을 발휘하는 답을 수도 있다는 생각이 들어 저부터 반성해야 할 것 같아요. 초6(여) 어머니</p> <p>▪ 남편과 나는 스마트폰의 매력을 늘 즐기고 있어요. 어느 순간 스마트폰과 한 몸이 되어버린 남편... 아이들.. 초6(여) 어머니</p> <p>▪ 학교에서 엄마를 그랬다며 가져온 그림을 보니 하얀 도화지위에 일어나자마자 스마트폰을 하고 낮에도, 저녁에도 스마트폰을 하고 있는 내 모습을 보여줬어요. 순간, 너무 놀라웠고 아이들에게 비춰진 내 모습에 충격을 받았어요. 초4 (여) 어머니</p>	<p>• 게임에서 발휘되는 어머니 자신의 승부욕</p> <p>• 스마트폰에 빠진 어머니 자신을 발견하고 놀라워 함</p>	<p>• 어머니 자신의 중독 체험</p>	<p>• 자녀를 통한 알아차림</p>

의미 있는 진술문	구성된 의미	주제	본질적 주제
<p>▪ 학교에서 가져온 가정통신문을 보여주며 ‘이건 엄마에게 필요한거야’ 라며 건네준 ‘미디어 중독 예방 및 해소를 위한 부모교실’ 안내문을 보고 한참을 멍하니 아이를 바라봤어요. 나를 이렇게 보고 있었구나.. 난 매일 아이들에게 잔소리만 했는데.. 순간 제 행동을 돌아보게 되더군요. 초5(여) 어머니</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 스마트폰에 빠진 어머니 자신을 발견하고 놀라워 함 	<ul style="list-style-type: none"> • 어머니 자신의 중독체 험 	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀를 통한 알아차림
<p>▪ 사실 아는 척 하긴 하는데 아이들과 대화에서 이해 할 수 없는 용어들이 나올 때면 순간 원시대 사람 취급하는 듯해요. 그리고 왜 그리 약자를 많이 쓰는지. 연습해도 금방 잊어버리고 따라갈 수가 없어요. 초6(남) 어머니</p>			
<p>▪ 규제만이 능사는 아닌 듯 환경의 변화에 따른 부모의 인식이 바뀌어야 한다는 생각과 청소년의 문화를 이해하고 방법 등을 알아야 할 것 같아요. 초5(남) 어머니</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 미디어 문화 이해의 어려움 	<ul style="list-style-type: none"> • 좋은 어머니 되고 싶은 소망
<p>▪ 오히려 큰 소리로 대들 때는 내가 뭘 모르는 엄마인가.. 하는 생각도 들어요. 학교에서 받은 스트레스를 풀어야한다는 거예요. 아이들을 이해하고 싶죠. 초6(남) 어머니</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 어머니의 한계를 느낌 		
<p>▪ 이렇게 자연스러운 흐름을 그냥 놔둬야 하는 건지 모르겠어요. 시대가 바뀌니 우리도(부모)변해야만 할 것 같긴 해요. 초3(여)어머니</p>			
<p>▪ 휴대폰은 주변에서 많이 사용하는데 도로에서 걸어 다니면서도 휴대폰을 사용하고 있어요. 제 딸도 휴대폰을 사달라고 계속 조르고 있어서 크면 안 사줄 수 없으니 구체적 통제 방법을 알고 싶어요. 초1(여), 5살 어머니</p>			

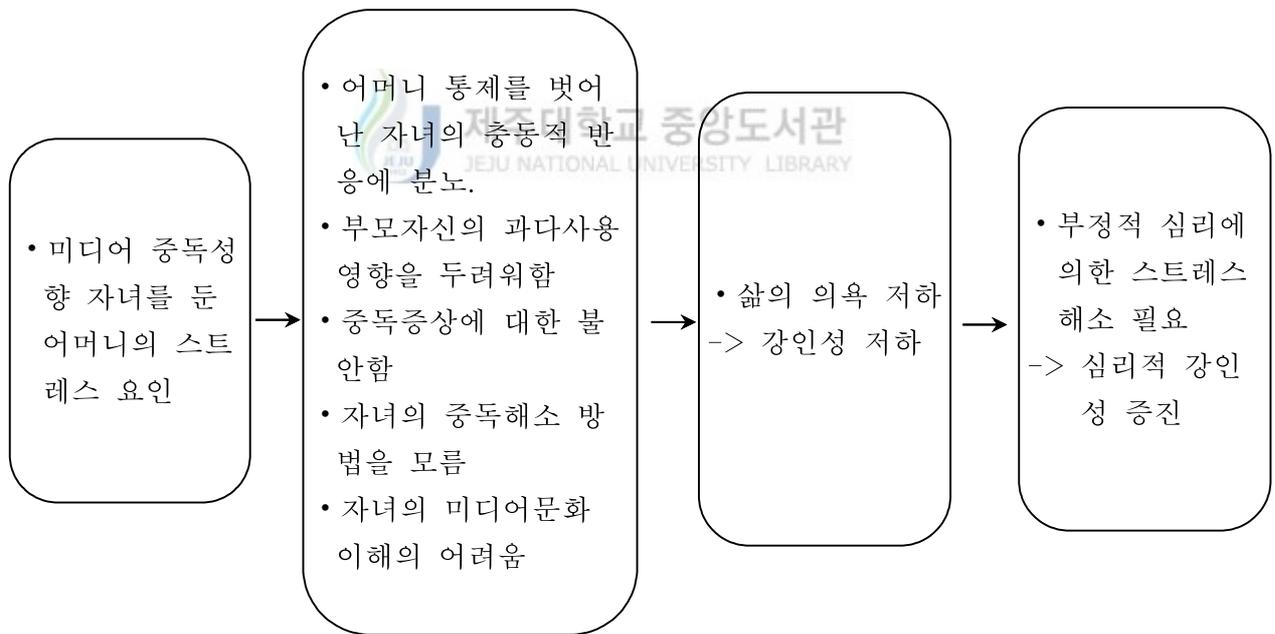
의미 있는 진술문	구성된 의미	주제	본질적 주제
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 나만 닦친 일이 아닌 것을 알게 되니 오히려 힘이 생겨요. 초5(남) 어머니 ▪ 이렇게 공통된 주제로 고민하게 되니 방법을 찾을 수 있을 것만 같고 힘이 되네요. 초6(남) 어머니 ▪ 이 교육이 끝나서 우리끼리 갖는 모임이 있으면 해요. 초 5(남) 어머니 	<ul style="list-style-type: none"> • 공통된 고민을 알게 됨 	<ul style="list-style-type: none"> • 위로 모임 필요 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 힘들긴 하지만 그래도 아이를 회복시키고 싶고 극복할 수 있도록 엄마로써 도움이 되고 싶다. 초5(남) 어머니 ▪ 현재 무척 힘들지만 다시 회복시킬 수 있도록 우선 부모가 심리적으로 안정되어 한다. (9명) ▪ 아이에겐 큰 경험이 되어 다시 예전의 모습으로 돌아갈 수 있도록 할 것이다.(4명) ▪ 이 고비를 잘 넘겨 오히려 거듭나는 아이로 변하게 하고 싶다. 공부를 싫어하면 좋아할 날도 있겠지요.(1명) 	<ul style="list-style-type: none"> • 회복시키고 싶은 마음 • 예전의 모습을 찾게 하고 싶음 	<ul style="list-style-type: none"> • 강인한 의지 	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적 지원 요구
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 긍정적 성향으로 변해야 자녀를 기다릴 수 있다.(12명) ▪ 특히 아빠가 아이들 보는 관점이 긍정적이어야 한다.(1명) 	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적 기다림 		

어머니들의 심층면담을 통하여 스트레스의 본질을 탐색하고 부모 입장에서의 고민을 드러낸 결과는 다음과 같다. 연구 참여자 23명의 인터뷰 내용의 분석 결과 54개의 의미 있는 진술문 중에서 16개의 구성된 의미와 9개의 주제, 8개의 본질적 주제를 도출하였다. 본질적 주제에 따른 구성된 의미는 첫째, 불안(틈만 나면 스마트폰 사용, 불평, 신경질적, 과격행 행동, 사용시간 길어짐, 학습문제 발생, 위기의식을 느낌), 둘째, 자녀에 대한 분노(충동적 반응), 셋째, 자녀가 보고 배우는 환경을 두려워 함(남편의 중독체험), 넷째, 자녀를 통한 자각(어머니 자신의 중독성향), 다섯째, 좋은 어머니가 되고 싶은 소망(청소년 미디어 문화 이해의 어려움), 여섯째, 중독 상담에 대한 인식부족 (불편한 상담), 일곱째, 가족 문화 활동의 필요(대안활동 미흡), 여덟째, 강인한 의지(회복시키고 싶음, 예전 모습 찾게 하고 싶음, 긍정적 기다림)로 나타났다.

심층면접 결과를 요약하면, 첫째, 미디어 중독 자녀를 둔 어머니들의 스트레스 이면에는 우울, 불안 및 분노, 두려움이 내재해 있고 둘째, 자녀의 미디어 문화 이해가 어렵고 중독 상담에 대한 인식이 부족하며 셋째, 어머니들은 자신의 스트레스에도 불구하고 자녀의 회복을 위한 노력을 일상생활에서 지속적으로 할 수 있는 방법을 배우고 싶어 하는 것으로 확인되었다.

이와 같은 결과를 토대로 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게는 자신의 스트레스 완화는 물론, 자녀회복을 도울 수 있는 심리적 지원과 자녀의 미디어 문화를 이해할 수 있는 교육적 지원이 필요한 것으로 나타났다. 특히 심리적 지원은 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 적극적으로 생활에 참여하며 자녀 회복을 위한 도전의 기회로 삼는 특성을 가진 심리적 강인성의 증진이 필요한 것으로 언급한다(우정애, 김성봉, 2014).

따라서 위 심층면담 결과에 기초한 심리적 강인성의 도출 과정을 나타내면 그림 8과 같다.



<그림 8> 심층면담 분석에 기초한 심리적 강인성 도출 과정

다. 프로그램 개발을 위한 기초 조사

본 연구에서 기초조사를 실시한 목적은 이론적 고찰, 심층면담을 통해 살펴보았던 프로그램 개발의 필요성을 확인하고 프로그램 개발의 내용 요소를 탐색하는데 있다. 이를 위해 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 프로그램 개발에 필요한 기초조사를 실시하였다.

먼저 인구 통계학적 변인에 따른 심리적 강인성의 차이를 확인하였고, 심층면담 결과를 토대로 자녀의 미디어 중독성향으로 인하여 느끼는 감정, 가장 스트레스 받는 요인, 자녀 관리에 부족하다고 느끼는 점 등의 심리적 강인성 증진의 필요 여부, 긍정심리성향 증진의 필요 여부를 설문조사하여 심층면담의 결과를 확인하였다. 다음으로는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 탄력성 희망성향과 심리적 강인성의 상관관계와 영향력을 분석하였다.

(가) 연구방법 및 절차

(1) 연구 대상



본 연구는 전국에 있는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니 400명을 대상으로 인터넷 중독대응센터 협조를 얻어 설문조사 방식으로 진행되었다. 설문조사는 심층면담 결과를 토대로 연구자가 작성한 질문지를 통하여 프로그램의 요구를 알아보았고 선행연구를 토대로 긍정심리 성향에 대한 기초조사를 실시하였다. 총 배부된 400부의 설문지 중 391부의 설문지가 회수되었으며 그 중 불성실한 답변이 포함된 18부를 제외하고 최종 373부의 설문지를 분석하였다.

설문조사 대상자의 인구통계학적 특성은 표 3과 같다. 연령을 살펴보면 40대가 276명(74%)으로 가장 많았고, 30대가 55명(14.7%), 50대가 39명(10.5%), 무응답 3명(0.8%)을 차지하고 있었다. 학력으로는 대졸 226명(60.6%)으로 가장 많았고, 고졸 100명(26.8%), 대학원 졸업 42명(11.3%), 중졸 3명(0.8%), 무응답이 2명(0.5%)으로 나타났다.

직업별로는 기타가 164명(44.0%)로 가장 많았으며, 전업주부 121명(32.4%), 사무직 54명(14.5%), 전문직 20명(5.4%), 교직 10명(2.7%), 무응답 4명(1.1%) 순으로 나타났다. 가정의 월평균 소득은 400 - 500만원 이하 102명(27.3%)으로 가장 많았으며, 200만원 이상 - 300만원 이하 89명(23.9%), 300만원 이상 - 400만원 이하 88명(23.6%), 500만원

이상 67명(18.0%), 100만원 이상 - 200만원 이하 24명(6.4%), 100만원 이하 3명(0.8%)로 나타났다. 가족구성의 경우 핵가족이 357명(95.7%), 대가족 16명(4.3%)으로 나타났다. 자녀의 연령을 보면, 초등학생이 143명(38.3%)로 가장 많았으며, 고등학생 85명(22.8%), 중학생 80명(21.4%), 성인 65명(17.4%) 순으로 나타났다. 부모교육 경험이 있는지를 살펴보면, 없다고 응답한 사람이 142명(38.1%)으로 가장 많았고, 4회 이상 83명(22.3%), 1회 68명(18.2%), 2회 54명(14.5%), 3회 26명(7.0%)으로 나타났다. 응답한 어머니의 인터넷 사용 유무에 대해서는 인터넷을 사용한다고 응답한 사람이 336명(90.1%)으로 나타났으며, 사용하지 않는다고 응답한 사람은 37명(9.9%)으로 나타났다.

표 5. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

	변수	N	%		변수	N	%
연령	30대	55	14.7	자녀 연령	초등학생	143	38.3
	40대	276	74.0		중학생	80	21.4
	50대	39	10.5		고등학생	85	22.8
	무응답	3	0.8		성인	65	17.4
학력	초졸	0	0.0	자녀 성별			
	중졸	3	0.8				
	고졸	100	26.8				
	대졸	226	60.6				
	대학원졸	42	11.3				
	무응답	2	0.5				
	전문직	20	5.4				
교직	10	2.7	1회	68	18.2		
사무직	54	14.5	2회	54	14.5		
전업주부	121	32.4	3회	26	7.0		
기타	164	44.0	4회이상	83	22.3		
무응답	4	1.1	어머니 의 인터넷 사용유 무				
100이하	3	0.8					
100-200	24	6.4					
200-300	89	23.9					
300-400	88	23.6					
400-500	102	27.3	유	336	90.1		
500이상	67	18.0	무	37	9.9		

(2) 측정도구

① 심리적 강인성 척도

강인성척도는 Kobasa(1982)가 강인성을 측정하기 위하여 사용한 척도를 Bartone, Ursano, Wright와 Ingraham(1989)이 수정 보완한 것으로, 조현영(1999)이 이를 변안한 것을 사용하였다. 개인의 성격적 강인성을 측정하도록 제작되었으며 전념, 통제, 도전의 하위요인으로 구성되어 있다. 강인성 척도는 총 45문항으로 구성되어 있고, 전념과 통제 그리고 도전이라는 하위요인에 대한 문항을 각각 15문항씩 배분하고 있다. 4점 리커트식 척도를 사용하고 있으며, 점수가 높을수록 강인성이 높은 것으로 해석된다. 강인성 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .696로 나타나고 있으며, 하위 요인별로는 전념이 .609, 통제가 .684, 도전은 .726으로 신뢰할만한 수준을 보이고 있었다.

표 6. 심리적 강인성 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
몰입	15	1, 7*, 8, 9*, 17, 18*, 23*, 24*, 25, 31*, 37*, 39, 41*, 44, 45*	.609
통제	15	2, 3*, 4*, 10*, 11*, 13, 14*, 19, 22, 26*, 28, 29*, 34*, 42, 43*	.684
도전	15	5*, 6*, 12*, 15, 16*, 20*, 21, 27, 30, 32*, 33, 35*, 36, 38, 40*	.726
전체	45	1 ~ 45	.696

* 역채점 문항

② 심리적 안녕감

어머니의 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)의 54문항을 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 문항 분석을 통해 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인의 성장 등의 6가지 차원으로 구성된 46문항이었다. 본 연구에서 사용한 어머니의 심리적 안녕감 척도는 오소영(2011) 전문가 1인의 문항 분석을 통해 긍정적 대인관계, 자아수용, 환경통제력, 자율성, 삶의 목적 5개 영역으로 재구성한 총 37문항을 사용하였다. 하위요인으로 긍정적 대인관계를 6문항, 자아수용과 환경통제력, 자율성을 각각 8문항, 삶의 목적을

7문항씩 가지고 있다. 5점 리커트 척도를 사용하고 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 해석된다. 부정문항으로, 3, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 21, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 34는 역산처리를 하였다. 심리적 안녕감 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .796으로 신뢰할만한 수준을 보이고 있다.

표 7. 심리적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
자아수용	8	1-8	.631
긍정적 대인관계	6	9-14	.618
환경통제력	8	15-22	.665
자율성	8	23-30	.647
삶의 목적	7	31-37	.674
전 체	37		.796

③ 주관적 안녕감

주관적 안녕감의 크기를 조사하기 위하여 본 연구에서는 Campbell, Converse, 및 Rodgers(1976)의 '주관적 안녕 지표(Index of Well-Being)'를 한정원(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 주관적 안녕 지표는 개인의 보편적 안녕감의 크기를 측정하는 지표(Index of general affect)에 해당하는 9문항과 삶의 만족도(life satisfaction)를 측정하는 1문항 등 모두 10문항으로 구성되어 있으며, 이는 일상생활에서의 전반적인 주관적 안녕감 크기를 평정한다. 7점 리커트식 척도를 사용하고 있으며 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높은 것으로 해석된다. 주관적 안녕감 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .963으로 신뢰할만한 수준을 보이고 있다.

표 9. 주관적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도

	문항수	문항번호	Cronbach's α
주관적 안녕감	10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0	.963

④ 낙관성

어머니의 낙관적 성향을 측정하기 위해 본 연구에서는 Scheier, Carver와 Bridges(1994)의 LOT-R(the Revised Life Orientation Test)을 김민정(2006)이 우리말

로 번안한 도구를 사용하였다. 이 척도는 낙관성을 측정하는 도구로 총 10개의 문항으로 이루어졌고 6개의 낙관성 측정 문항과 낙관성 측정을 위한 질문지임을 인식하지 못하게끔 하는 4개의 허위문항(Filler item)으로 구성되어 있으며 이 문항들은 점수화하지 않는다. LOT-R은 성향적 낙관성을 단일차원으로 측정하는 도구로 모두 10개의 문항으로 이루어져 있다. 낙관성을 측정하는 6개 문항은 3개의 긍정적 기대 문항과 3개의 부정적 기대 문항으로 구성되어 있으며 부정문항은 역채점 한다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘정말 그렇다’ 5점까지의 5점 리커트 척도를 사용하고 있으며 점수가 높을수록 낙관성이 높은 것을 의미한다. LOT-R 개발 당시 낙관성 도구의 Cronbach's α 는 .79였으며 김민정(2006)의 연구에서는 .67이었고 본 연구에서는 .75이었다.

표 10. 낙관성 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
긍정적 기대	3	1, 4, 10	.666
부정적 기대	3	3*, 7*, 9*	.752
허위문항	4	2, 5, 6, 8	
전 체	10		.75

* 역채점 문항



⑤ 탄력성

탄력성을 측정하기 위해 이은지(2002)의 탄력성 척도를 사용하였다. 총 11문항으로 구성되어있고 각 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 리커트 척도를 사용하고 있으며 점수가 높을수록 탄력성이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서 탄력성 척도의 신뢰도는(Cronbach's α) .85으로 신뢰할 만한 수준을 보이고 있다.

⑥ 희망

희망사고 측정을 위해 Snyder 등(1996)의 희망 척도를 최윤희, 이희경, 이동귀(2008)가 타당화한 한국판 희망 척도(K-DHS)를 사용하였다. 이 척도는 개인의 기질과 특성을 통해 희망수준을 측정하는 도구로 모두 12문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 주도 사고 4문항, 경로사고 4문항, 허위문항 4문항의 3요인으로 분류된다. 주도사고는 ‘나는

원기왕성하게 목표를 추구한다.’와 같은 문항이 포함된다. 허위문항인 경우 ‘나는 대부분 피로를 느낀다.’와 같은 문항이 포함되어 있으며 이것은 희망을 변별해 내기위한 문항으로 희망수준을 측정하는 데는 사용되지 않는다. 본 척도는 각 문항에 대해 4점 리커트식 척도(1= 분명히 아니다. 4 = 분명히 그렇다)로 평정된다. 희망수준에 대한 점수는 총 0점에서 32점까지의 범위를 가지며 점수가 높을수록 희망수준이 높은 것을 의미한다. 본 척도를 타당화한 최윤희(2008)의 연구에서는 원척도에서 제안한 2요인 구조가 뚜렷하게 확인되지 않아 단일요인으로 본 척도를 쓸 것을 권유하였으며, 단일요인으로 측정된 총 신뢰도가 .768로 나타났다. 본 연구에서 나타난 신뢰도는 표 10에 제시한 바와 같다.

표 10. 희망 척도의 문항구성 및 신뢰도

	하위요인	문항수	문항구성	Cronbach's α
희망	주도사고 (Agency thinking)	4	2, 9, 10, 12	.615.
	경로사고 (Pathway thinking)	4	1, 4, 6, 8	.634
	허위문항 (Filter)	4	3, 5, 7, 11	
	전체	12		.768

(3) 자료 수집 및 분석

① 자료 수집

본 연구의 자료 수집은 전국 인터넷중독대응센터에 400부의 설문지를 배부하여 회수하였다. 기초 조사 설문 시기는 2013년 5월 20일부터 2013년 6월 30일까지 전국에 있는 인터넷중독상담센터의 도움을 받아 실시되었다. 회수된 391부의 설문지 중 불성실한 답변이 포함된 18부를 제외하고 최종 373부를 연구 자료로 사용하였다.

② 자료 분석

회수된 설문지를 분석하기 위해 SPSS/ WIN 12.0 통계프로그램을 이용하여 응답자의 응답빈도와 백분율을 산출하여 분석하였다.

연구문제에 따른 자료 분석은 다음과 같이 실시하였다. 첫째, 연구대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보기 위해 기술통계를 사용하였다. 그리고 연구대상자의 인구통계학적 특성에 따른 심리적 강인성의 차이, 스트레스 요인 및 프로그램 요구를 분석하기 위해 χ^2 검정, t-검정(t-test)과 분산분석(ANOVA)을 실시하였고, 사후비교분석을 위해 Scheffe를 사용하였다. 둘째, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 희망, 탄력성과 심리적 강인성간의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson 상관계수를 산출하였다. 셋째, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 강인성에 영향을 미치는 주요 변인이 무엇인지를 설명하기 위하여 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

(나) 연구결과

(1) 설문조사 분석 결과

① 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 요구

요구조사 질문은 미디어 중독성향 어머니들의 스트레스에 관한 심층면담 분석 결과를 토대로 연구자가 질문지를 작성하여 각각을 선택하게 하는 설문방법(표 11, 표12, 표 13,)과 4점 리커트 척도(표 14, 표 15)로 실시하였다.<부록 1 수록> 요구조사 설문은 전국 인터넷중독대응센터 협조를 얻어 400명의 어머니들을 대상으로 긍정심리성향 기초조사와 함께 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다.

표 11. 자녀의 미디어 사용과 관련하여 느끼는 감정

횟수	N	%
불안	237	63.5
분노	96	25.7
우울	22	5.9
두려움	18	4.8
전체	373	100.0

자녀의 인터넷 사용문제로 스트레스를 받을 때 어머니들이 느끼는 감정 분석 결과 불안, 237명(63.5%)로 가장 높았고, 분노, 96명(25.7%), 우울, 22명(5.9%), 두려움이 18명(4.8%) 순으로 나타나 심층면담 결과에서 보여주는 불안, 분노, 두려움 등의 감정이 내재되어 있음을 확인할 수 있었다.

표 12. 자녀의 미디어 중독문제에서 가장 큰 스트레스 요인

횟수	N	%
중독에 대한 우려	166	44.5
학업지장	149	39.9
건강문제	43	11.5
친구관계	15	4.0
전체	373	100.0

또, 어머니들이 스트레스 받는 이유의 구체적인 요인은 중독에 대한 우려가 166명(44.5%)으로 가장 높게 나타났고, 학업지장이 149명(39.9%), 건강문제가 43명(11.5%), 친구관계가 15명(4.0%)의 순을 보이고 있다. 이러한 결과 역시 심층면담에서 나타난 중독에 대한 두려움이 확인되는 요인이라 할 수 있다.

표 13. 자녀의 미디어 중독 관여에 가장 부족하다고 생각되는 사항

횟수	N	%
부모 자신의 짜증(스트레스)	127	34.0
자녀와 대화법	84	22.0
미디어 중독에 대한 인식부족	82	22.5
미디어문화에 대한 이해 부족	80	21.4
전체	373	100.0

어머니들이 부족한 점이라고 응답한 내용을 보면 부모 자신의 짜증이 127명(34%)으로 가장 높은 수치를 나타내고 있다. 그 외, 자녀와 대화법 84명(22.5%), 미디어 중독에 대한 인식 부족이 82명(22%), 미디어문화에 대한 이해 부족 80명(21.4%) 등이 비슷한 수치를 나타내고 있어 자녀와의 대화, 미디어 중독에 대한 정보, 자녀의 미디어문화 이해 등에 대한 교육이 필요하다고 할 수 있다.

표 14. 심리적 강인성 증진 프로그램의 요구

N	M	SD
373	3.38	0.77

심리적 강인성에 대한 정의 및 기능에 대한 설명 후 강인성 증진 프로그램에 대한 요구를 4점 리커트식 척도로 알아본 결과 대부분 필요성(평균 3.38점)을 느끼고 있는 것으로 나타났다.

표 15. 긍정심리성향 증진 프로그램의 필요성 여부

N	M	SD
373	3.09	0.65

긍정심리성향의 정의 및 기능을 설명한 후 긍정심리성향 증진 프로그램에 대한 요구를 4점 리커트식 척도로 알아본 결과 평균 3.09점으로 대부분의 응답자가 긍정심리성향에 대하여 보통 이상의 필요성을 느끼는 것을 알 수 있다.

위 내용을 요약하면 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스 내면에는 우울, 불안, 분노, 두려움 등이 내재해 있고 그럼에도 불구하고 긍정적인 심리상태를 유지하여 자녀회복을 도울 수 있는 강인성을 증진시키는 심리적 지원과 의사소통방법, 청소년 미디어 문화 이해 등으로 구성된 교육적 지원을 요구하는 것으로 볼 수 있다.

② 인구사회학적 특성에 따른 심리적 강인성 차이

응답자의 심리적 강인성 평균 수준을 분석한 결과로 4점 리커트식 척도를 사용하였다. 그 결과, 평균 2.01점을 보이고 있어 응답자들의 심리적 강인성은 대체로 보통 수준을 보이고 있다는 것을 알 수 있다. 인구통계학적 특성에 따른 강인성의 차이에서 유의미한 차이를 보이는 변인으로는 학력이었다($F=3.977, p<.01$). Scheffe를 통한 사후검정 결과, 대학원졸이 평균 2.73점으로 가장 높게 나타나고 있었고, 대졸이 평균 2.62점, 고졸이 평균 2.61점, 중졸이 평균 2.61점 순으로 나타났다. 이를 볼 때, 응답자의 학력이 높을수록 심리적 강인성이 높다는 것을 알 수 있다.

③ 심리적 강인성에 대한 긍정심리성향의 상관관계

미디어 중독성향 자녀를 둔 부모의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램의 구성요소 및 내용선정을 위해 심리적 강인성과 긍정심리성향인 심리적 안녕감, 희망, 주관적안녕감, 낙관성, 탄력성 간의 상관계수를 산출하였다. 표 12는 상관관계 분석결과이다. 전체적인 심리적 강인성과 심리적 안녕감 간의 상관관계는 $r=.77$ 로서 정적상관관계를 보이고 있으며 심리적 안녕감 전체와 도전, 환경통제력과 도전을 제외하고는 전반적으로 정적상관 관계를 나타내고 있다.

하위요인에 따른 분석결과는 삶의 목적과 강인성의 하위요인인 전념과 $r=.81$ 로 상관성이 가장 높게 나타났으며 하위요인에 따른 분석결과는 긍정적 대인관계와 심리적 강

인성의 하위요인인 통제 $r=.66$, 자아수용과 심리적 강인성 하위요인인 전념은 $r=.71$ 로 나타났다. 심리적 강인성과 희망 간의 상관관계를 보면, 심리적 강인성 전체와 희망 전체 간의 상관계수는 $r=.75$ 로 나타나 높은 정적상관 관계를 보이고 있으며, 희망의 하위요인인 경로사고와 심리적 강인성간의 상관계수는 $r=.508$, 주도사고와의 상관계수는 $r=.623$ 으로 정적상관관계를 나타내고 있다.

희망전체와 심리적 강인성의 하위요인인 도전과는 $r=.61$, 경로사고와 심리적 강인성의 하위요인인 전념은 $r=.78$, 주도사고와 도전은 $r=.64$ 로 가장 높은 상관을 나타내고 있다. 심리적 강인성과 주관적 안녕감 간의 상관관계는 $r=.75$ 로 높은 정적상관 관계를 나타내고 있고, 도전과는 $r=.72$ 의 상관계수를 보여 높은 정적상관 관계가 있음을 알 수 있다.

낙관성과 심리적 강인성과의 상관관계를 보면, 낙관성 전체와 심리적 강인성 전체 간의 상관계수는 $r=.51$ 로 정적상관관계를 보이고 있으며, 낙관성 전체와 심리적 강인성 하위요인인 전념은 $r=.70$ 으로 정적상관 관계를 보이고 있고 긍정적 기대와 심리적 강인성의 하위요인인 전념과의 상관계수는 $r=.69$, 긍정적 기대와 심리적 강인성의 하위요인인 도전과는 $r=.87$ 로 가장 높은 정적상관을 보이고 있다. 탄력성과 강인성간의 상관관계를 보면, 심리적 강인성 전체와 탄력성 간의 상관계수는 $r=.7$ 로 높은 정적상관 관계를 보이고 있다. 낙관성과 심리적 강인성의 하위요인들인 전념과 통제는 각각 $r=.72$, $r=.78$ 높은 정적상관 관계를 보이고 있다.

표 16. 심리적 강인성과 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 희망, 탄력성 간의 적률상관계수

		전념	통제	도전	심리적 강인성 전체
심리적 안녕 감	긍정적				
	대인관계	.407***	.659***	.511***	.652**
	자아수용	.713***	.646**	.413**	.711***
	환경통제력	.402***	.503***	.327***	.475***
	자율성	.721***	.401**	.493***	.571***
	삶의 목적	.813***	.612**	.703**	.873***
	전체	.416***	.688**	.253***	.768***
희망	경로사고	.776**	.483**	.507***	.508**
	주도사고	.436**	.582**	.638***	.623**
	전체	.583**	.425**	.613***	.750**

	전념	통제	도전	강인성 전체
주관적안녕감	.471***	.582***	.715***	.749***
낙관성	긍정적 기대	.693***	.523***	.872*
	부정적 기대	.559**	.498**	.564*
	전체	.697**	.435**	.753
탄력성	.720**	.784**	.426*	.704**

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

④ 심리적 강인성에 대한 긍정심리 성향의 영향

심리적 안녕감, 희망, 주관적 안녕감, 낙관성, 탄력성이 심리적 강인성에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 중다회귀 분석을 실시하였다. 또한 공차한계가 0.1 이하, VIF 값이 10 이상 나타났을 때 다중공선성을 의심할 수 있는데 (김기영 외 공역, 2010), 본 연구에서 공선성 진단결과 독립변인들에 대한 공선성에 무리가 없음을 확인하였으며 그 결과는 표 18에 제시하였다.

심리적 안녕감이 심리적 강인성에 미치는 영향력에 대한 통계적 유의성 검정결과, $F=24.970$ 이고 $p<.00$, 유의미한 것으로 나타났으며 모형에 포함된 긍정적 대인관계와 자아수용, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적은 유의수준 .001수준에서 심리적 강인성을 유의미하게 설명하고 있으며, 강인성 총 변화량의 21%(수정 결정계수에 의하면 21%)가 이들에 의해 설명되고 있다. 심리적 안녕감의 하위요인의 상대적 기여도를 나타내는 표준화계수(β)에 따르면, 자아수용($\beta=.471$), 긍정적 대인관계($\beta=.244$), 삶의 목적($\beta=.140$), 자율성($\beta=.134$), 환경통제력($\beta=.131$) 순으로 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성 변화에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

희망이 심리적 강인성에 미치는 영향력에 대한 통계적 유의성 검정결과, $F=20.645$ 이고 $p=.000$ 으로서 모형에 포함된 경로사고와 주도사고는 유의수준 .05에서 심리적 강인성을 유의미하게 설명하고 있으며, 심리적 강인성 총 변화량의 19%(수정 결정계수에 의하면 19%)가 이들에 의해 설명되고 있다. 희망의 하위요인들이 심리적 강인성에 대한 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 유의수준 .05에서 심리적 강인성에 유의미하게 영향을 미치는 하위요인들은(독립변수는) 경로사고($t=2.987$, $p=.003$), 주도사고($t=2.558$, $p=.011$)이다. 하위요인들(독립변수)의 상대적 기여도를 나타내는 표준화계수(β)에 따르면, 경로사고($\beta=.189$), 주도사고($\beta=.162$)순으로 심리적 강인성에 영향을 미치고 있다.

주관적 안녕감으로 심리적 강인성을 예측하는 모형의 통계적 유의성을 검정한 결과

$F=35.933$, $p=.000$ 으로 주관적 안녕감은 유의수준 .05에서 심리적 강인성을 유의미하게 설명하고 있으며($t=2.835$, $p=.010$), 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성을 설명하는 변량은 전체의 16%(수정 결정계수에 의하면 16%)로 나타나고 있으며 주관적 안녕감은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성을 정적인 방향으로 향상시키고 있다. 낙관성이 심리적 강인성에 미치는 영향력에 대한 통계적 유의성 검정결과, $F=27.079$ 이고 $p=.000$ 으로서 모형에 포함된 긍정적 기대와 부정적 기대는 유의수준 .05에서 심리적 강인성을 유의미하게 설명하고 있으며, 심리적 강인성 총 변화량의 7%(수정 결정 계수에 의하면 7%)가 이들에 의해 설명되고 있다. 각 독립변수들의 심리적 강인성에 대한 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 유의수준 .05에서 심리적 강인성에 유의하게 영향을 미치는 독립변수는 긍정적 기대($t=.176$, $p=.001$), 부정적 기대($t=5.776$, $p=.000$)이다. 독립변수의 상대적 기여도를 나타내는 표준화계수(β)에 따르면, 부정적 기대($\beta=.300$), 긍정적 기대($\beta=.176$) 순으로 심리적 강인성에 영향을 미치고 있다.

탄력성으로 심리적 강인성을 예측하는 모형의 통계적 유의성을 검정한 결과 $F=22.453$, $p=.000$ 으로 탄력성은 유의수준 .05에서 심리적 강인성을 유의미하게 설명하고 있으며($t=5.204$, $p=.000$), 심리적 강인성의 총 변화량의 13%(수정 결정 계수에 의하면 10%)가 탄력성에 의해 설명되고 있다.

표 17. 심리적 강인성에 대한 중다회귀분석 결과(n=373)

독립변인	비표준화 계수		표준화 계수(β)	t	p	공선성		
	B	표준 오차				공차 한계	VIF	
긍정적 대인관계	.096	.021	.140	2.940	.000***	.770	1.299	
심리적 안녕감	자아수용	.196	.022	.471	8.736	.000***	.736	1.359
	자율성	.235	.121	.134	2.843	.004**	.802	1.248
	환경 통제력	.073	.029	.131	2.513	.012*	.783	1.277
	삶의목적	.067	.024	.244	4.638	.005**	.880	1.136
	(상수)	2.966	.094		31.531	.000***		
$R^2(\text{adj. } R^2)=.213(.205)$ $F=24.970$								
희망	경로사고	.106	.036	.189	2.987	.003**	.607	1.648
	주도사고	.083	.032	.162	2.558	.011*	.607	1.648
	(상수)	2.201	.090		24.467	.000***		
$R^2(\text{adj. } R^2)=.192(.191)$ $F=20.645$								

독립변인	비표준화 계수		표준화 계수(β)	t	p	공선성		
	B	표준 오차				공차 한계	VIF	
주관적 안녕감	주관적안 녕감	.008	.010	.039	2.835	.010*	1.000	1.000
	(상수)	2.732	.055		49.558	.000***		
R ² (adj. R ²)=.163(.158) F=35.933								
낙관 성	긍정적 기대	.057	.017	.176	5.776	.001**	.841	1.189
	부정적 기대	.077	.013	.300	3.388	.000***	.841	1.189
	(상수)	2.268	.065		34.660	.000***		
R ² (adj. R ²)=.068(.066) F=27.079								
탄력 성	적응 유연성	.099	.019	.261	5.204	.000***	1.000	1.000
	(상수)	2.429	.067		36.208	.000***		
R ² (adj. R ²)=0.126(.104) F=22.453								

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

이상 기초조사 결과를 종합하면 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스 이면에는 자녀의 미디어 중독에 대한 불안, 두려움, 분노 등이 내재되어 있고, 심리적 강인성 증진과 긍정심리프로그램의 필요성을 확인하였다. 또한 상관관계가 높고 심리적 강인성에 강한 영향력을 미치는 요인은 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 희망, 낙관성, 탄력성인 것으로 나타났다.

이는 주관적 안녕감이 심리적 강인성과 정적관계를 맺는다는 연구(정은선, 2008; 김홍순, 2010; 황진숙, 2011; 이은정, 2012), 심리적 안녕감이 심리적 강인성을 향상시킨다는 연구(조현영, 1999; 장명영, 2011), 탄력성이 심리적 강인성을 증진시킨다는 연구(차주연, 2002; 김아림, 2010), 희망성향이 심리적 강인성을 증진시키는 연구(최은한, 2013)들과 일치하는 결과로 심리적 강인성 증진을 위해서는 상관관계와 영향력이 가장 높은 주관적 안녕감, 긍정적 기대, 자기수용, 삶의 목적, 탄력성, 희망을 향상시킬 수 있는 내용으로 구성되어야 함을 시사한다. 또한 인구통계학적 변인을 보면 응답자 수가 40대에 가장 많으며 자유직업을 가진 어머니들이었고, 연령이 30-40대에서 중독에 대한 우려가 가장 높은 것으로 나타났다. 이는 30-40대 어머니들은 50대에 비해 상대적으로 미디어 사용과 친숙한 세대이므로 일반적으로 50대에 비해 중독에 대한 우려가 높게 나타난 것으로 볼 수 있다. 이미 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스에 관한 연구에서 어머니들의 스트레스 해소는 물론 자녀회복을 위하여 심리적 강인성 증진

의 필요성이 확인된 바 있는데(우정애, 김성봉, 2014), 이러한 결과에 기초하여 본 프로그램에서는 어머니 연령대가 30-40대이며 중독에 대한 우려가 많은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니를 프로그램의 대상으로 정하였다.

정리하면, 본 연구의 긍정심리 프로그램 개발은 심리적 강인성과 밀접한 관계를 가지는 것으로 판단되는 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 희망, 탄력성, 낙관성 등을 포함한 내용으로 구성할 필요가 있다. 긍정심리프로그램은 궁극적으로 심리적 강인성을 향상시킬 수 있으며 프로그램을 통한 심리적 강인성 증진은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들이 겪고 있는 불안, 분노, 두려움 등의 스트레스를 완화하고 새로운 도약을 하는데 유용하게 작용할 것이라고 본다.

라. 프로그램의 목적 및 목표

본 프로그램은 인간의 잠재력을 계발하고 행복을 추구하는 Lopez와 Snyder(2008)의 건강한 심리적 성장모델과 Snyder(1998)의 희망이론, Fredrickson(2003)의 긍정심리 확장구축이론(Broaden and Build Theory), Seligman(2004)의 긍정심리치료 원리(Seligman et al., 2006), Ryff(1989)의 심리적 6차원에 관한 웰빙이론(Well-Being Therapy)이론에 기초하여 설정하였다.

이에 따라 본 프로그램의 목적은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스를 해소하고 변화와 도전을 위한 내적 힘을 발휘할 수 있도록 하는데 있다. 이를 위한 세부 목표는 다음과 같다.

첫째, 일상생활에서 긍정적 기대를 할 수 있는 긍정정서를 확장하며 강점을 발견하도록 한다.

둘째, 자신의 삶을 적극적으로 수용하여 자신의 강점에 전념할 수 있도록 한다.

셋째, 미디어 중독에 대한 교육을 함으로써 자녀의 미디어문화 이해 및 중독에 대한 인식을 높인다.

넷째, 탄력성을 향상시켜 어려운 상황에 대처 할 수 있는 능력을 키운다.

다섯째, 삶의 목적을 구체적으로 갖도록 하고 목적에 대한 결실을 맺을 수 있도록 희망 성향을 키운다.

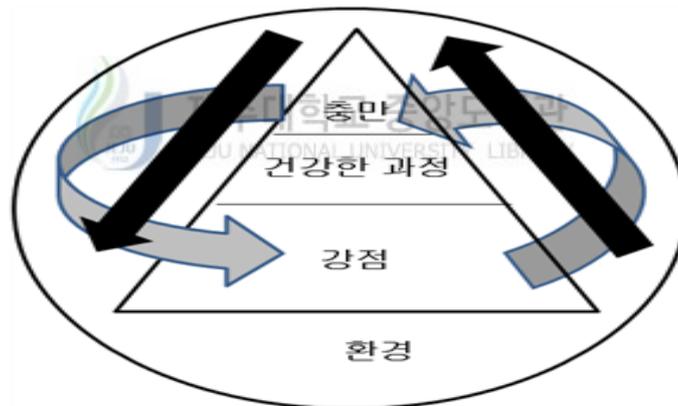
여섯째, 희망성향을 통해 스스로 문제 해결책을 만들 수 있고 좀 더 만족스런 삶을 살 수 있다는 것을 발견하여 스트레스 해소는 물론 내적 힘을 발휘하여 변화를 위한 도전이 가능하도록 한다.

마. 프로그램 이론적 모형 및 내용 구성

(가) 프로그램 이론적 모형

본 프로그램의 내용은 전술한 구성 요소를 중심으로 Lopez와 Snyder(2008)의 건강한 심리적 성장의 이론적 모형 안에서 이뤄지도록 사용되며, 그 진행 결과 효과적인 심리적 과정들은 행복에 도달한다는 원리로 구성하였다. 따라서 강점 발견의 목적은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 자신의 긍정성을 확인하게 함으로써 이를 강화하고 자신의 내적 자원을 발휘할 수 있도록 하여 자녀문제 등 다양한 생활사건을 해결할 수 있도록 도와 행복한 삶을 살 수 있도록 돕는데 있다.

(1) 프로그램 내용 요소



<그림 9> 출처: 건강한 심리적 성장의 모델 (Lopez & Snyder, 2008: p. 604)

이론적 고찰과 기초 조사 결과를 참고하여 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성을 증진시키기 위해서는 긍정심리성향의 변인들 중에서 상관관계가 높고 영향력이 강하다고 판단되는 주관적 안녕감, 긍정적 기대, 자기수용, 탄력성, 삶의 목적, 희망 등의 요인들이 구성 요소로 적합하다고 판단되었다.

심리적 안녕감은 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 5개의 차원, 즉 긍정적 대인관계 (positive relations with others), 자기수용(self acceptance), 자율성(autonomy), 환경에

대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)을 포함한다. 본 프로그램에서는 심리적 안녕감의 5개의 하위요인 중에서 '자기수용', '삶의 목적', 이 어머니들의 강인성에 영향을 미치며 상관성이 높게 나타났다. 심리적 안녕감의 구성요인에 대한 연구결과에서, 오소영(2011)에 의하면 삶의 질이 높은 사람은 자신을 있는 그대로 수용하고 긍정적인 대인관계를 유지하며 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람임을 의미한다. 또한 자기수용을 할 줄 아는 사람은 자기를 인정하고 자신의 신체적 조건이나 생리적 현상 또는 자신의 느낌, 생각, 행동, 가치관, 성격 등을 있는 그대로 받아들이는 태도를 갖출 수 있다(설기문, 2001)는 연구 결과를 토대로 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 안녕감을 증진시키는 세부 목표를 구성하였다. 한편 Diener(2000)는 주관적 안녕감은 세 가지로 나누어 설명하는데, 첫째는 덕(virtue) 혹은 신성함(holiness)과 같이 외부적 기준에 의해 정의되는 행복이다. 둘째는 주관적 관점에서 정의되는 행복이다. 셋째는 행복은 부정적인 감정보다 긍정적인 감정이 우세한 심리상태를 말하는 것이다(bradburn, 1969). 본 연구에서는 세 번째 관점을 근거로 하며 이때 정의하는 행복은 '일상생활에서 행복하다.'라고 말할 때의 용어와 가장 가까운 것이며 이 입장에서는 기쁘고 긍정적인 정서적 경험을 강조한다(이수경, 2004)는 원리에 근거를 두고 긍정적인 정서형성을 위해 강점을 파악하고, 이를 개발하기 위해 긍정적 활동에 전념하고, 강점을 활용하여 생활에서 기쁘고 긍정적인 경험을 확대하는 방법으로 구성하였다.

낙관성의 긍정적 기대는 삶에 대한 능동적 사고와 긍정적인 정서를 자주 느끼고 경험하며 이는 학습이 가능하다(장옥란, 2006)는 점에서 자녀에 대한 긍정적 기대를 필요로 하는 미디어 중독성향 자녀의 어머니들에게 적합한 적용이라 할 수 있다.

탄력성은 '변화하는 환경에의 성공적인 적응', '강인하고 굴복하지 않는 특성'으로 묘사되며(Olson et al., 2003), 특히 최근의 탄력성은 '심각한 위험, 역경 또는 스트레스에도 불구하고 발달과업, 유능성의 성취, 긍정적 결과나 적응'으로 정의되고 있다(Masten, 2001; Masten & Coatworth, 1998). 이러한 개념 정의는 미디어 중독성향 자녀로 인한 심리적 어려움을 극복하는 새로운 힘을 얻기 위해 프로그램 구성에 필요하다고 할 수 있다.

희망은 강점과 미덕에 대한 실천 가치 분류 체계 중 초월성의 미덕에 속하며 미래지향적인 긍정정서 중 하나라고 인식하고 희망을 증진시키는 것이 좋은 심리체계들을 증진시킬 수 있는 기본적 강점들 중 하나라고 하였다(Snyder, 1996). 즉, 희망이론에서는 희망을 목표 지향적 에너지인 주도사고와 목표성취를 위한 계획인 경로사고의 성공적

인 상호작용에 기초한 긍정적 동기부여 상태로 간주하고(나혜진, 2009) 명확한 목표를 갖고 그 목표를 향한 여러 행로를 찾아 목표를 달성하기 위한 헌신과 에너지를 불러일으키도록 돕는 역할을 한다는 것이다(백영정, 2008). 따라서 희망은 어머니들에게 긍정적 동기부여를 제공하는 맥락에서 긍정심리프로그램 구성으로 적합하다고 할 수 있다.

이상과 같이 최종적으로 결정된 프로그램의 구성요소는 설문조사에서 확인되어진 자녀의 미디어문화 이해와 소통 및 중독 상담에 대한 교육 내용을 포함하여, 일상생활에서 오는 스트레스 및 자녀의 과도한 미디어 사용으로 인한 분노, 불안, 두려움 등의 스트레스를 해소시키는 강인성 증진을 위해 ‘주관적 안녕감’, ‘긍정적 기대’, ‘자기수용’, ‘삶의 목적’, ‘희망’, ‘탄력성’의 6개 요인을 프로그램 구성요소로 결정하였다. 프로그램의 구성요소와 그에 따른 활동 목표는 표 18과 같다.

표 18. 프로그램 내용 요소 및 활동목표

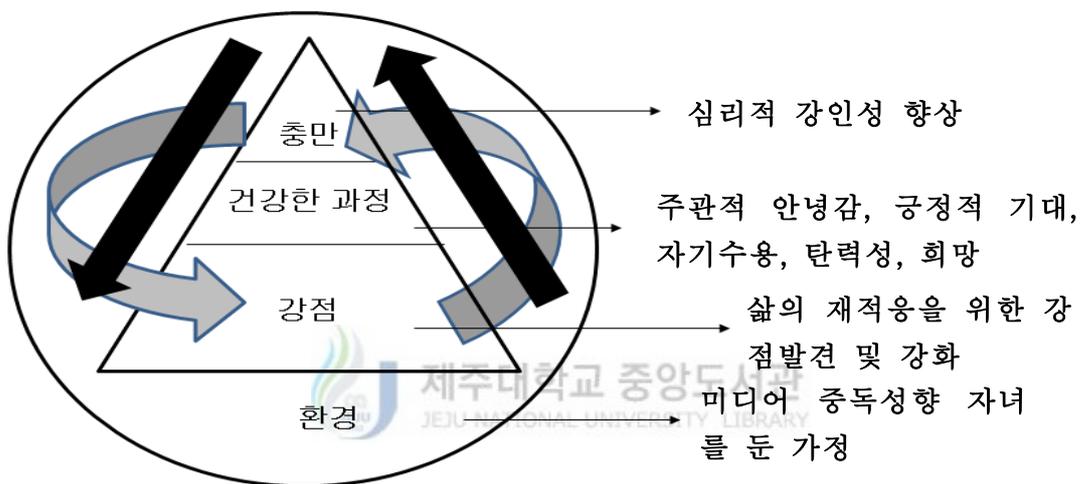
구성요소		활동목표
긍정심리성 향	강인성 하위 영역	
자기수용	통제	<ul style="list-style-type: none"> • 있는 그대로의 자신을 받아드린다. • 자신에게 편안해지고 타인을 받아드릴 수 있다.
주관적안녕 감	전념	<ul style="list-style-type: none"> • 삶에서 일어나는 긍정정서를 인식한다. • 행복했던 기억을 통해 긍정정서를 넓힌다.
긍정적 기대	전념	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 강점을 찾고 활용하도록 한다. • 실패에도 긍정적 기대가 있음을 알고 이를 통해 감사한 마음을 갖는다.
미디어 문화 이해와 소통		<ul style="list-style-type: none"> • 미디어 중독의 개념 • 자녀의 미디어문화 이해
탄력성	통제	<ul style="list-style-type: none"> • 관계에서 갈등상황의 원인을 찾아본다. • 어려운 생활사건에 대처하는 방법을 안다.
삶의 목적	도전	<ul style="list-style-type: none"> • 목표설정을 통해 강점을 발휘한 꿈을 세운다.
희망	도전	<ul style="list-style-type: none"> • 목표도달 할 수 있는 신념 설정

이에 따라 회기별 주제 선정은 Snyder(1998)의 희망이론, Fredrickson(2003)의 긍정심리 확장 구축이론(Broaden and Build Theory), Seligman(2004)의 긍정심리치료, Ryff(1989)의 심리적 6차원에 관한 웰빙치료(Well - Being Therapy) 이론을 근거로 프로그램의 내용요소를 증진시키기 위하여 ‘주관적 안녕감’, ‘긍정적 기대’, ‘자기수용’, ‘탄력성’ ‘삶의 목적 찾기’, ‘희망’ 등을 프로그램의 주제로 선정하였다. 각 주제에 따른

활동 내용을 구성할 때 연구자는 다음 사항을 중요시 하였다.

첫째, 미디어 중독성향 자녀의 어머니들이 자녀 문제로 피해의식이나 열등감을 갖지 않고 서로 공감하고 위로를 주고받는 상호작용에 초점을 두고 어머니들의 스트레스에 대한 관점을 달리할 수 있는 긍정적 자기 발견이 일어날 수 있는 기회를 제공하고자 하였다.

둘째, 강점 발견은 생활의 작은 행동, 즉 가정 안에서 찾을 수 있도록 하여 가족간의 관계에서 강점을 발휘하도록 하는 과제를 내어 변화된 어머니의 모습으로 연결 될 수 있도록 강조하였다. 이와 같은 프로그램의 내용구성은 Lopez와 Snyder(2008)의 건강한 심리적 성장모델의 이론적 모형을 도입하여 그림 10과 같이 나타내었다.



<그림 10> 심리적 강인성 증진 긍정심리프로그램 성장 모형

환경은 삼각형을 둘러싸고 있는 원이며 인간에게 영향을 미치고 동시에 인간의 강점과 능력을 발휘할 수 있는 환경을 표시한 것으로 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스가 함께 놓여있다. 스트레스에 따른 어머니들의 부정적 감정은 불안, 분노, 두려움이며, 미디어 중독 해소와 자녀의 미디어 문화 이해를 필요로 한다(우정애, 김성봉, 2014).

다음 단계인 강점발견은 모든 사람은 최적의 정신건강을 달성하는 심리적 강점들과 능력을 가지고 있다고 가정하며, 인간의 강점과 연결되어 있는 건강한 과정은 최적의 정신건강을 촉진하는 매개물로 보고 본 프로그램에서는 셀리그만(1998)의 적극적인 삶을 통하여 강점을 발견하게 되며, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 환경적 자원으로 본다. 즉 적극적인 삶은 강점 찾기를 통하여 자신을 인정하고, 평정심을 갖게 하여

미디어 중독성향 자녀를 적극적으로 이해하는 과정에 해당된다. 마찬가지로 인간의 강점과 연결되어있는 건강한 가정은 지속적인 즐거움을 통하여 긍정정서 인식, 긍정정서 증진, 긍정정서 활용을 주제로 하며, 의미있는 삶은 상황에 대한 올바른 이해, 상황을 올바르게 대처하기, 삶의 목적 설정하기, 신념 갖기, 강인성 확인 등으로 구성 된다. 특히 건강한 과정(synder, 2008)은 주관적 안녕감, 긍정적 기대, 자기수용, 탄력성, 삶의 목적 설정, 신념 갖기 등이 연습을 통하여 증진되는 단계이며, 이 단계에서는 자녀의 회복을 위한 변화와 도전을 촉진할 뿐만 아니라 능동적으로 자신의 환경을 통제하기 때문에 긍정적 정서를 많이 느끼게 되어(Andrew & Withey, 1976) 결과적으로 삶의 만족도가 더 높게 되는 것이다(Peterson, 2000).

이는 심리적 강인성 수준이 높은 집단이 행복 수준을 의미하는 주관적 안녕감의 정도가 더 높다는 연구 결과(김경심, 2010)에서 심리적 강인성이 행복 수준을 높임으로써 건강한 삶의 구축을 예견할 수 있게 된다.

같은 맥락에서 Seligman(2009)은 행복의 수준(H)은 이미 설정된 행복의 범위(S)10%, 외적환경(C) 50%와 개인이 스스로 통제할 수 있는 의지적 활동(V) 40%에 의해 결정되지만, 이미 설정된 행복의 범위와 외적 환경만을 놓고 보았을 때 행복 수준은 거의 결정되어 있는 것으로 변화시키기 어렵다고 볼 수 있다는 것이다.

그러나 개인의 의지적 활동 영역이 전체 행복 중에 40%나 차지 한다는 것은 개인의 힘을 통해서 행복의 수준을 변화시킬 수 있는 부분이 40%나 됨을 의미하는 것이다.

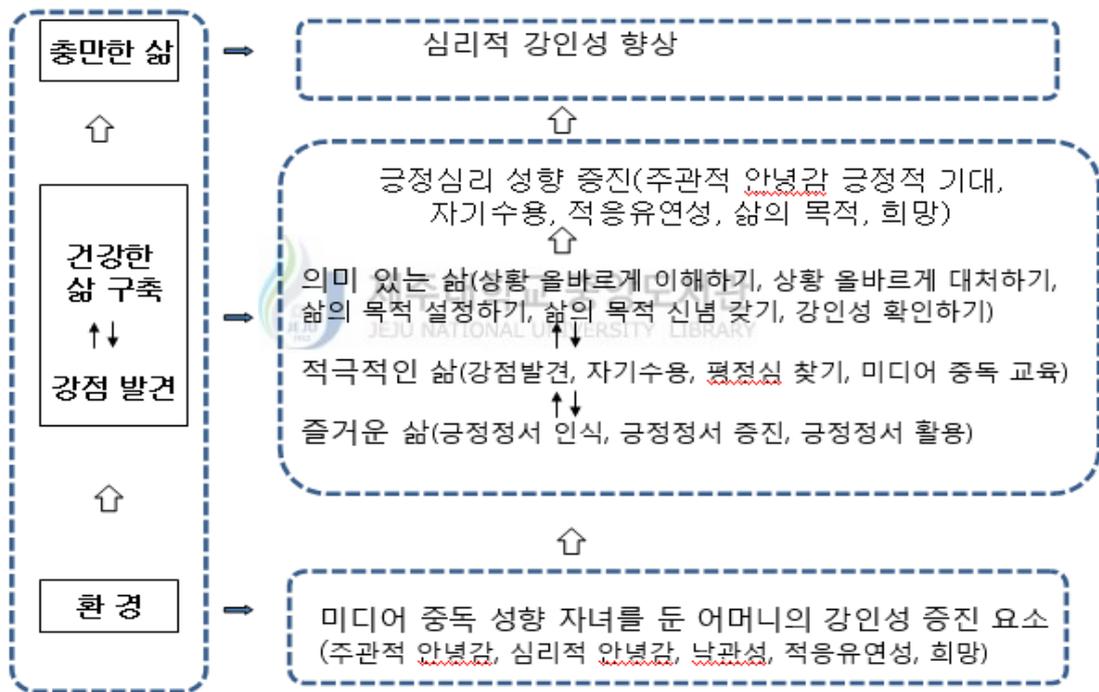
따라서 심리적 강인성이 스스로 자신을 통제하고 적극적으로 관여하며 변화에 도전하려는 태도라 할 때 이는 의지적 활동에 가깝다고 볼 수 있으므로 행복의 수준을 결정하는 의지적 활동(V)과 일맥상통 하는 것이며 삼각형의 가운데 부분에 해당된다.

충만한 삶은 잠재적 강점과 건강한 과정을 구축하는 단계에서 훈련된 사람으로 일과 관계 속에서 의미를 찾고 역경을 통해 배우며 변화를 위한 도전으로 충만한 삶에 도달하는 것을 의미한다. 삼각형의 정점에 해당하며 심리적 강인성이 향상되어 행복한 삶을 누리게 되는 단계이다. 삼각형에 표시된 화살표들은 요소들 간의 직접적, 간접적인 관계를 나타낸다.

이상의 내용을 요약하면, 긍정심리학에서는 인간이 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라 가정하며 신경심리학 뇌 연구와 긍정심리학 연구결과에 따르면 행복은 올바른 연습을 통해서 증진될 수 있다고 본다(조진형, 2009). 이는 심리적 강인성이 스스로 자신을 통제하고 적극적으로 관여하며 변화에 도전하려는 태도라 할 때 이는 의지적 활동에 가깝다고 볼 수 있으므로 행복의 수준을 결정하는 의지적 활동(V)과 같은

맥락으로 볼 수 있는 것이다. 그러므로 긍정심리 향상을 통한 심리적 강인성 증진 프로그램의 회기별 구성은 매일의 일상생활에서 가장 가까운 가족을 통하여 꾸준한 연습과 실행에 옮기는 반복된 연습에 의하여 점진적으로 성장하게 됨으로 가족관계 탐색, 사랑받았던 기억 떠올리기, 생활에서 강점 찾기, 내가 보는 나, 타인이 보는 나, 있는 그대로 받아드리기 등 어렵지 않은 내용을 프로그램에 포함시키고 가정에서 실천할 수 있도록 과제로 제시하였다. 특히 가족관계에 중점을 두고 실행할 수 있도록 하기 위해 긍정적 심리상태를 유발할 수 있는 매개물로 작은 식물을 가족과 함께 키울 수 있도록 제공하였다.

프로그램은 강점발견 -> 건강한 삶의 구축 -> 충만한 삶의 순서이며 내용구성을 도표화 하면 그림 11과 같다.



<그림 11> 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램 내용구성

위 프로그램의 긍정성향 증진모형은 크게 두 가지 주제로 구성된다. 하나는 건강한 심리적 성장을 구축하기 위하여 세 가지 행복한 삶의 영역을 중심으로 심리적 강인성 증진 활동을 경험하는 것이고 다른 하나는 강인한 어머니 역할에 대한 인식을 다루는 것이다. 세 가지 행복한 삶의 영역을 중심으로 한 심리적 강인성 증진 활동을 하면서 어머니들의 강점과 잠재력 개발에 초점을 맞추었고 긍정적 정서에 야기된 심리적 강인성이 바람직한 행동 습득과 실천을 위한 동기를 강화시켜 준다고 보기 때문에 긍정심

리성향을 형성하는 연습을 통해 심리적 강인성을 향상시킨 후 강인한 어머니 역할을 인식하는 교육을 나중에 배치하는 방법을 취하였다. 따라서 긍정정서 증진을 위한 활동 연습 6회기를 먼저 실시한 후 7회기에 자녀 이해를 위한 미디어 중독 교육을 실시하고, 나머지 4회기는 상황에 맞게 적용하고(탄력성) 새롭게 도전하는 힘을 시도하는 어머니 역할(삶의 목적, 희망)을 인식시키도록 구성하였다.

프로그램의 전반적인 진행은 셀리그만(1998)의 지속적인 즐거움, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 건강한 심리적 성장 단계(삼각형의 중간)에 속하도록 구성하였다. 이러한 구성은 Seligman과 Peterson(2005)의 연구에서 대표 강점을 파악하고, 이들 강점 중 하나를 택하여 일주일 동안 매일 그 강점을 일과 사랑, 놀이, 자녀양육과 같은 일상생활에서 다양한 방식으로 활용하면 안녕감을 증진하는데 효과적임을 확인하였다.

따라서 프로그램의 내용 요소인 ‘주관적 안녕감’, ‘긍정적 기대’, ‘자기수용’ ‘삶의 목적’, ‘탄력성’, ‘희망’의 증진을 위해서 강점을 발견하고 이를 강화하는 것은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성 향상에 효과적일 수 있는 것이다.

또한, 본 프로그램에서는 긍정정서를 촉진시키고 지속하기 위해서 가족과 함께 긍정 심리를 유발하는 연습을 일상화하기 위하여 성장하는 식물을 매개물로 활용하여 식물 생찰일지를 회기가 진행되는 동안 과제로 제시하였다.

이러한 활용은 긍정정서 촉진을 자연스럽게 할 수 있는 대안으로써 자연을 활용할 수 있다(심우경, 진시현, 이광우, 2000)는 주장에 근거하여 자연에서의 정신적 회복은 웰빙(well-being)적 생활에 도움을 주며 여기서의 웰빙이란 행복을 의미하므로(안명숙, 2008) 프로그램 적용이 가능하다고 판단하였다. 이는 긍정심리학의 마틴 셀리그만(Martin E, P, Seligman)은 행복해지려면 행복에 대한 시각부터 교정하라고 조언하였는데(곽명단 역, 2004), 자연에서의 행복은 일시적 가치가 아닌 자신 안에 있는 진정한 가치에 집중하게 될 때 행복을 얻게 된다는 것이다. 또, 자연의 효과는 Kaplan&Kaplan(1995)의 주의회복이론(Attention Restoration Theory, APT), Ulrich(1991)의 과부화과 자극이론(Overload and Arousal theory)등을 근거로 자연이 정신적 피곤으로부터의 회복을 촉진하고 과부화 된 스트레스를 감소시켜 주는 환경으로 설명된다. 이러한 이론들은 마유미(2012)의 연구를 통해서 자연에서 느끼는 긍정정서로서 끈기, 기대, 기쁨, 심미안, 이타성, 자긍심, 즐거움, 호기심, 흥미 등이 제시되었고, 우정애, 김성봉, 박태수(2012)는 성장하는 식물을 통하여 동일시, 정화, 통찰, 통합 등의 심리적 기제들을 제시하여 참여자들의 내면을 긍정적으로 변화시키는 교육적 매개물로 사용될 수 있음을 확인하였다.

이상과 같은 연구결과에 의하여 본 프로그램에서는 성장하는 식물을 활용하여 심리적 강인성 증진에 요구되는 긍정정서의 촉발 및 지속에 도움이 되도록 하였다.

본 프로그램의 1, 2, 3 회기는 즐거운 삶에 해당하며 각각 긍정정서 인식, 긍정정서 증진, 긍정정서 활용을 프로그램을 주제로 정하였다. 긍정정서가 유발되는 요인으로 '전념(Csikszentmihalyi, 1990)'과 '만끽(Bryant & Veroff, 2007)'을 들 수 있는데 전념은 한 활동에 너무 전념해서 다른 아무것도 상관없는 상태를 의미하며 자신이 수행하고 있는 일에 완전히 푹 빠져 시간 감각조차 잃어버리고 주변 상황에 대해 전혀 의식하지 못하고 그 일에 완전히 흡수된 상태를 의미한다. 또 '만끽'은 삶에서 일어나는 긍정적 경험들을 처리하고 음미하며 강화하는 능력으로써(Bryant & Veroff, 2007) 만끽을 느끼려면 첫째, 그 순간에 일어나는 것이 즉시적이라는 느낌, 즉 지금 - 여기에 머물러야 하고. 둘째, 사회적 욕구나 자기존중감 욕구를 제쳐놓고 다른 사람의 시선을 의식하지 말아야 하며, 셋째, 현재 경험의 즐거운 특징에 주의 깊게 초점을 둘 것을 요구한다. 결국 만끽은 긍정적인 경험에 주의를 기울이고 음미하면서 즐거움을 증진시키는 능력이며 어떠한 결과물이 아니라 긍정적인 정서의 역동적인 상호작용의 과정인 것이다. 또, 전념과 만끽의 경험은 긍정적인 경험이 증가함으로써 긍정적 정서를 고양시키는 것으로 볼 수 있다(Baumgardner & Crothers, 2009). 이는 Fredrickson(2003)의 긍정적 정서의 '확장구축이론(Broaden and Build Theory)'에 의해서 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 긍정 정서에 초점을 둔 활동에 전념하게 함으로써 스트레스를 주는 사건으로부터 회복할 수 있는 힘을 갖도록 연습하게 하였다.

4, 5, 6, 7, 8, 9회기는 적극적인 삶에 해당하며 강점 찾기, 건강한 심리구축 단계이다.

먼저 4회기는 강점 찾기를 주제로 정하였다. 이 과정에서는 현재 생활에서 자신을 자랑스럽게 여길 수 있는 점들을 찾는 것부터 시작된다.

5, 6회기는 자기수용으로 자신을 인정하고 평정심을 유지할 수 있는 주제로 정하였다. 자신을 있는 그대로 받아들이는 연습을 통하여 자신에 대한 존재감을 확인하며, '자신이 생각하는 나와 타인이 보는 나'를 통하여 불일치 되어있는 자신을 탐색하고 만나는 시간으로 진행되도록 하였다. 이는 심리적 강인성의 하위요소에 나타나고 있는 개인적으로 중요한 삶의 사건들에 대하여 자신이 통제할 수 있는 신념(권석만, 2008)과 어떠한 상황을 회피하기보단 목적의식을 가지고 깊이 관여하는 것으로 모든 관계형성 과정에서 자신을 충분히 관여시키는 적극적인 특징인 전념과(Kobasa, 1979)과 같은 성향으로서 통제와 전념이 적극적으로 발휘될 수 있도록 구성하였다.

7회기는 자녀 이해를 위한 미디어 중독 교육내용으로 주제를 정하였다. 특히 자녀와

힘겨루기 없는 긍정적 수용을 연습하여 열린 질문하기 의사소통 기술을 익히고, 인터넷과 스마트폰 사용 시간이 길게 습관 되어 진 자녀의 인내하는 힘을 키워 변화의 자원으로 활용하는데 초점을 두었다. 이를 위하여 ‘습관을 변화시키는 방법’ 동영상은 매 개물로 활용하였다. 이 회기에는 자녀이해를 위한 교육을 선행한 후 자신의 능동적인 활동이 전개될 수 있도록 구성하여, 자녀이해, 중독에 대한 이해를 포함하여 자녀의 습관을 바로 볼 수 있는 어머니 역할을 강화시키도록 구성하였다.

8, 9 회기는 긍정심리 프로그램 내용 요소 중 탄력성에 해당하고 ‘상황에 대하여 올바르게 이해하고 이에 대처하는 방법’을 주제로 정하였다. Smith(2006)는 긍정심리학의 전제인 개인이 지닌 강점과 미덕을 강화하는 것으로 문제해결을 돕는 강점중심모델(strength-based model)을 제시하는 과정에서 그러한 강점 발견의 과정 자체가 바로 탄력성의 실체임을 밝히고 있다. 즉, 개인이 지닌 여러 가지 강점들이 발휘될 수 있도록 상황을 이해하고 대처하는 과정이 바로 탄력성을 강화하는 것이라는 것이다. 또한, 전은희(2008)는 자연에서 느낄 수 있는 긍정적 정서들이 자신의 강점을 강화시킬 수 있는 계기가 되며 위기를 극복하여 정상적인 발달과 성장을 하게 해주는 탄력성을 키우는 힘이 된다고 하였다. 본 프로그램에서는 강점중심모델(strength-based model)에서 제시하는 강점 발견의 자체가 탄력성을 강화시키게 되는 결과를 얻게 된다는 이론에 근거하여 구성하였다.

따라서 그동안 과제로 다뤘은 식물기르기 성찰일지 내용을 바탕으로 워크북에 제시되어있는 식물성장의 긍정적인 면과 자신의 긍정적인 면을 비교하며 발표하는 시간으로 구성하였다. 이를 통하여 자신의 강점을 실현할 수 있는 확고한 의지를 갖도록 하였다.

10회기는 의미 있는 삶에 해당하며 ‘삶의 목적 찾기’를 주제로 정하였다. 삶의 목적 찾기는 삶의 목표를 수립하고 자신의 잠재력을 개발하는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다(Ryff, 1989). 의미 있는 삶은 삶과 행위로부터 소중한 의미를 발견하고 부여할 수 있는 삶을 뜻하므로 관점을 달리한 새로운 시각에서 의미를 찾을 수 있게 될 것이다. 이를 위해서 강점을 발휘한 꿈을 세울 수 있는 활동 시간으로 정하였고 구체적으로 강조하기 위하여 구성원들이 각각의 강점 피드백을 할 수 있도록 하였다.

11회기 역시 의미 있는 삶에 해당하며 ‘신념 찾기’를 주제로 정하고 ‘신념을 설정하고 경험하기’를 목표로 정하여 희망을 갖는 활동 내용으로 구성하였다. 긍정심리학에 뿌리를 두고 있는 희망이론(Snyder, 1996)은 개인의 희망을 증가시키도록 훈련시키는 데 초점을 두고, 개인이 지니고 있는 자원에 대한 지각과 밀접한 관련이 있다(Godfrey,

1987). 희망은 김옥란(2011)의 연구 결과 삶의 다양한 영역에서 적응적 대처방식, 유연한 긍정적사고, 긍정적 정서, 스트레스 반응 등에 빠른 회복이 있음을 밝혔다.

따라서 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들이 현재 당면한 문제점에 대하여 최적의 희망적인 환경조건을 만든다는 취지에서 10회기에 설정한 꿈에 대하여 합리적으로 달성가능한지, 자신의 통제정도, 자신에게 중요한 정도, 사회적이고 윤리적인 수준에서 수용될 만한 것인지 등 구체적으로 확인하는 시간을 갖도록 하였다. 이는 Averill, Catlin 및 Chon(1990)가 정서로서의 희망이론 제안 시 환경은 희망의 발달과 저하에 영향을 미친다는 이론에 근거한 것이다. 또한 그동안 진행해온 ‘긍정적인 정보를 기억시키고 긍정정서를 증진시키는 효과’를 보게 하는 훈련으로 교육하게 된다.

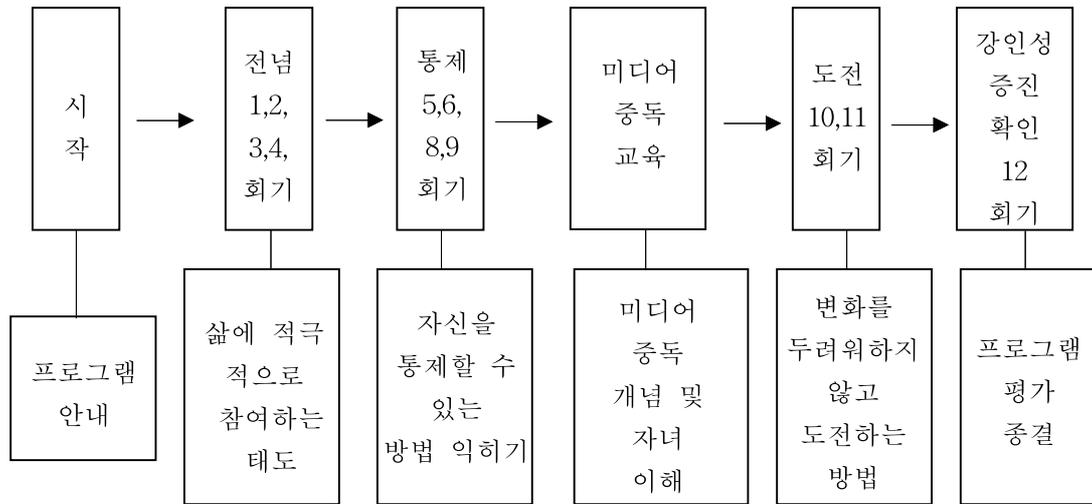
12회기는 마무리 단계로써 ‘심리적 강인성 확인하기’를 주제로 정하고 그동안 프로그램을 받으면서 삶속에서 긍정심리 요인들을 반영하기 위한 강인한 어머니 실제, 나의 긍정성향 체크, 구성원들의 피드백을 충분히 듣고 나눌 수 있도록 구성하였다.

이상 12회기 내용 구성을 정리하면, 프로그램의 초반 3회기(1, 2, 3)는 즐거운 삶에 해당하며 어머니 자신에게 전념하여 내면에 있는 긍정정서를 탐색, 증진, 활용할 수 있도록 하였다.

4, 5, 6 7, 8, 9회기는 적극적인 삶에 해당하며 강점을 발견하고, 자신을 있는 그대로 수용하는 평정심을 갖도록 하여 미디어 중독 개념 이해 및 자녀를 이해하는 방법을 익힌 후 상황을 올바르게 이해하고 대처하는 연습을 하도록 구성하였다. 이는 초반에 연습한 긍정정서를 바탕으로 자녀를 이해하는데 어머니 자신의 부정정서 영향이 작용되었는지를 탐색할 수 있도록 하여 미디어 중독 문제에 대한 초점이 자녀에서 어머니 자신에게로 옮겨질 수 있는 계기가 되는데 중점을 두었다.

10, 11, 12회기는 의미 있는 삶에 해당하는데 삶의 경험, 가치를 알고 도전하는 어머니 역할에 중점을 두고 구성하였고, 12회기는 프로그램 전체에 대한 피드백과 생활 속에 적용하고자 하는 집단원들의 의지를 서로 나누고 다짐하는데 중점을 두었다.

프로그램 회기 배열순서는 전념- 통제 -도전의 순서로 배열하였다. 이는 도전성이 있는 사람은 개방적이며 합리적인 행동, 인내, 긍정적 사고, 자아적응, 유머 등을 많이 사용한다는 점(Mc Crae, 1984)을 토대로 생각해 볼 때 도전 능력을 배양하기 전 자신을 충분히 관여시키는 전념, 자신이 영향을 미칠 수 있다고 믿는 통제 능력을 배양하는 것이 먼저 이루어져야 할 필요성이 있다고 판단했기 때문이다. 따라서 프로그램 회기 배열순서 및 회기별 주제와 활동은 그림 12, 표 19와 같다.



<그림 12> 프로그램 회기 배열 순서

표 19. 예비 프로그램 회기별 목표 및 활동내용

회기	긍정심리 요소	강인성 하위 영역	주제	긍정심리		
				목표	내용	과제
1	주관적 안녕감	전념	긍정정서 인식	<ul style="list-style-type: none"> 구성원간의 소개와 관계형성 삶에서 일어나는 긍정정서를 인지한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 참여 동기 긍정심리 소개 호흡명상 소개 사전 설문지 작성 	<ul style="list-style-type: none"> 식물기르기 성찰일지 작성
2	주관적안녕감	전념	긍정정서 증진	<ul style="list-style-type: none"> 행복했던 기억을 떠올리며 긍정정서 발견한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 10분 행복 나누기 호흡명상 한주 소감 나누기 및 과제 점검 긍정 가족나무그리기 	<ul style="list-style-type: none"> 가족에게 긍정언어 사용하기
3	긍정적 기대	전념	긍정정서 활용	<ul style="list-style-type: none"> 실패에도 긍정적 기회가 있음을 알고 이를 통해 감사함을 안다. 	<ul style="list-style-type: none"> 10분 행복 나누기 호흡명상, 과제점검 내 생애 사랑 받았던 기억 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 가족에게 감사표현하기
4	긍정적 기대	전념	강점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 강점을 찾고 활용하도록 함 	<ul style="list-style-type: none"> 10분 행복 나누기 호흡명상, 과제점검 강점 찾기 강점 선물하기 강점을 잘 활용할 수 있는 구체적인 행동 계획 수립 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 나의 강점 발휘 계획한 가지 생각해 보기
5	자기수용	통제	자신 인정하기	<ul style="list-style-type: none"> 있는 그대로 자신을 받아들이는다. 	<ul style="list-style-type: none"> 10분 행복 나누기 호흡명상, 과제 점검 내가 보는 나, 가족이 보는 나 있는 그대로 받아드리기 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 가족에게 감사표현하기
6	자기수용	통제	평정심 갖기	<ul style="list-style-type: none"> 자신에게 편안해 지고 타인을 받아드릴 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 10분 행복 나누기 호흡명상, 과제점검 영혼을 위한 동영상 보기 느낌 나누기 눈으로 마음 표현하기 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 가족 안아주기
7	미디어 중독 교육		미디어 중독과 자녀 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> 미디어 중독의 개념 및 자녀의 미디어 문화 이해 	<ul style="list-style-type: none"> 10분 행복 나누기 호흡명상, 과제점검 동영상 : 습관을 변화시키는 방법 느낌나누기 미디어 중독 교육 자녀 인정하기 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 자녀의 신체, 행동, 언어 발견하기

회기	긍정심리 요소	강인성 하위 영역	주제	긍정심리		
				목표	내용	과제
8	적응 유연성	통제	상황에 대한 올바른 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 관계에서 갈등상황의 원인을 찾아본다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 10분 행복 나누기 • 호흡명상, 과제점검 • 영상물: 사랑 • 느낌 나누기 • 갈등관계 사례 소개 • 나와 다름 인정하기 • MBTI 실시 • 소감나누기 	긍정적 식물성장모습 찾기
9	적응 유연성	통제	상황을 올바르게 대처하기	<ul style="list-style-type: none"> • 어려운 생활사건에 대처하는 방법을 안다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 10분 행복 나누기 • 호흡명상, 과제점검 • 등대고 마음 나누기 • 식물성장 과정의 탄력성 • 내 자녀와 관련지어 느낌나누기 • 미디어 중독 대안활동 계획 소개 	긍정적 식물성장모습 찾기
10	삶의 목적	도전	삶의 목적 설정하기	<ul style="list-style-type: none"> • 목표 설정을 통해 강점을 발휘한 꿈을 세운다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 10분 행복 나누기 • 호흡명상, 과제점검 • 내 인생 곡선 그리기 • 식물성장을 통한 나의 긍정모습 보기 • 삶의 목적 바라보기 • 집단원의 강점피드백 • 소감 나누기 	
11	희망	도전	신념 갖기	<ul style="list-style-type: none"> • 목표도달할 수 있는 신념을 설정한다 	<ul style="list-style-type: none"> • 10분 행복 나누기 • 호흡명상, 과제점검 • 심리적으로 강인한 사람 되기 위한 10가지 • 식물성장을 통한 신념 키우기 • 새로운 나 발표 • 희망적인 나의 미래 개방하기(꿈) • 소감 나누기 	
12	행복한 삶을 위하여	도전	강인성 확인하기	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 경험 확인하고 나눈다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 10분 행복 나누기 • 호흡명상, 과제점검 • 희망 선언문 작성 • 나의 긍정성향 체크 • 기억에 남는 활동 • 설문지 실시 	

바. 예비 프로그램 실시 및 평가

(가) 예비프로그램 실시

예비 프로그램 실시 단계는 앞에서 밝힌 절차를 거쳐 12회기로 구성된 긍정심리프로그램의 효과성 여부와 진행상의 문제점을 알아보고 수정하기 위한 단계이다.

예비연구를 통해서 프로그램의 적절성 및 효율성을 확인할 수 있고 실행 및 참여의 용이성을 파악할 수 있게 되어 본 프로그램에 대한 적절한 수정·보완이 가능해지므로 결과적으로 보다 효과적인 프로그램을 개발 할 수 있다. 본 연구에서는 프로그램의 수용성과 효율성을 알아보기 위하여 총 12회기의 프로그램을 압축하여 6회기의 프로그램으로 진행하기로 합의하였다. 참여자 선정은 인터넷·스마트폰 중독성향 자녀를 둔 30-40대에 해당하는 어머니들로 참여희망자를 모집해 총 9명을 선정하였다. 예비프로그램은 본 연구자와 연구보조자가 함께 진행하였다. 연구보조자는(전문상담사) 프로그램 진행과정의 전반적인 보조 및 참여자의 반응관찰, 프로그램 종료 후 참여자 인터뷰, 프로그램 소감문과 만족도를 평가하는 등 본 연구자와 함께 프로그램의 계획 및 적용 평가 단계에서 의견을 토의하는 역할을 했다.

예비프로그램은 2013년 12월 19일부터 2014년 1월 23일까지 매주 1회 120분씩 6회기에 걸쳐 진행되었다.

(나) 예비 프로그램 평가

(1) 활동경험 인터뷰 내용 분석 및 참여자 건의 사항

예비프로그램에 참여한 참여자들에게 매 회기 활동경험에 대한 소감을 본 연구자가 인터뷰하고 질적 자료 분석 방법에 따라 요약, 정리하여 제시하였으며 이는 다음의 표 20과 같다.

표 20. 예비 프로그램 참여자의 활동 경험 인터뷰 내용

별칭	주요 내용
탱이	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 참가하면서 아이들의 인터넷 중독 현상을 이해할 수 있었다. • 외로움 현실도피, 마음을 두는 곳이란다. • 집단상담, 처음에는 너무나도 생소하고 어색했다. 그동안 주입식 교육 강연들을 많이 접했기 때문이었는지.. 낯선 교육생들과 내안의 얘기를 하기가 쉽지 않았다. 그러나 하루 이틀 지나며 내 자신이 괜찮은 사람이라는 걸 집단원을 통해 들으며 감출 수 없는 기쁨이 일어났다. • 하루 이틀 내안의 속 이야기를 하고 있는 날 보고 놀랐다. 그리고 나뿐만이 아니라 다른 집단원의 이야기에 귀 기울이고 공감하고 내 마음이 치유되는 게 신기할 정도였고 교육의 매력에 빠져들고 있었고 서로를 위로하고 있었다. 선생님의 지도도 한 몫 하였다.
오렌지	<ul style="list-style-type: none"> • 미디어 중독이라는 현상은 단순한 중독이 아니고 부부 또는 가정에서의 문제가 어린자녀에게 그대로 마음의 상처를 주는 것과 관계가 있다는 걸 느끼고 배우면서 내 자신을 다시 돌아보고 변화하려는 다짐을 하게 되었다. • 나만 힘들고 외롭다는 생각을 전보다 적게 한다. • 스킨쉽을 의도적으로 접근한다. • 아이의 말에 귀 기울이게 되었다. • 화내는 것이 줄고 한번 씩 참고 인내하게 된다. • 부부 한 방 쓰기 실천 • 나 메시지 표현하기

별칭	주요 내용
블 여 우	<ul style="list-style-type: none"> • 처음엔 시간만 나면 게임을 하는 아이가 걱정이 되어서 참가했는데 시간이 지날수록 아이의 문제보다 정작 부모의 문제라는 것을 깨닫게 되었다. • 나 스스로 반성하며 노력하는 자신이 기특하기도 하지만 나로 인하여 아이가 달라지는 모습을 보니 더욱더 교육을 잘 받았다는 생각에 너무도 뿌듯하다. • 미디어 중독 해소를 위한 프로그램이라 생각하여 아이 때문에 어쩔 수 없이 받게 되었다. • 처음에는 미디어 해소를 위한 내용과 동 떨어진 내용이라고 생각되었는데 중독에서 빠져나오는데 가정의 어머니의 역할, 가정의 역할의 중요성을 깊이 생각하게 되었다.
늘 푸 른	<ul style="list-style-type: none"> • 학부모 대상 강의 수준으로만 생각했는데 소그룹으로 진행되는 질 높은 부모교육이라 회차가 진행 될수록 만족도는 더 커져갔다. • 게임보다 더 재미있는 게 있다면 그렇게 빠져들지 않았을 텐데... 사랑하는 아들.. 힘내자! • 중국생활 14년의 중지부를 찍고 한국에 와서 가장 큰 걱정이 스마트폰에 매달리고 있는 아이 문제였다. • 내가 생각했던 일반적인 교육이 아니었다. 나의 이야기를 끄집어내어 나를 돌아보게 하였다. • 가장 기억에 남는 프로그램은 있는 그대로 수용하기와 나를 내려놓는 작업이다. 어렵지만 아 ! 이거구나 라는 생각이 들어 소중하게 기억하고 싶다.
돈 키 호 테	<ul style="list-style-type: none"> • 첫 수업으로 내가 요즘 유행하는 힐링이 된 기분이었다. 내가 힐링이 되고 나니 남편과의 다툼은 아주 작은 일이 되어버렸다. 절대 '미안해' 를 하지 않는 남편과 서로서로 '미안해' 를 하였다. 두 번째 날 아이들의 중독 문제에 남편과 내 문제가 있다는 것을 알게 되었다. 먼저 내 자신을 있는 그대로 받아들이고 가족들을 수용하기 위한 계획을 세웠다. 아이들을 수용은 할 수 있었는데 나와 아이문제에 동등관계에 있는 남편까지 수용하기란 어려웠다. 그런데 놀라운 일이 벌어졌다. 단지 수용해주기만 했는데 남편이 아이들에게 메시지로 다가가기 시작했다. 고마웠다. 고마움이 생기자 남편 수용이 쉬워졌다. 가부장적인 남편이 나를 도와 설거지, 빨래도 널고 점점.. 나의 교육 안으로 들어오는 것이었다. 남편의 제안으로 아이들을 위한 주말 캠핑을 실시하여 자연스럽게 빠져나오는 연습을 하고 있다. 모든 것이 나로부터의 시작 이었다!

별칭	주요 내용
내맘대로	<ul style="list-style-type: none"> • 우리아이가 초등 5학년 재학 중 인데 늦게 낳은 귀한 아들을 잘 키우기 위해 늘 노심초사 하며 살았습니다. 학교에서 집에 도착하는 즉시 손만 씻고 컴퓨터를 하기 시작합니다. 학원 갔다 오면 또 컴퓨터에 앉아 게임, 블로그 관리, 만화 등을 보면서 컴퓨터에서 떨어지질 않습니다. 매일 같이 아이에게 잔소리를 하게 되고 아이의 신경질은 더 많아지고 저는 저대로 스트레스 받아서 화를 내게 되고.. 늘 마음이 무거웠다. 이 과정을 통해서 저와 같은 사례, 또 더 심각한 사례를 접하며 놀랐다. 그러나 곧 아이의 문제가 아니라 엄마의 문제라는 것을 알게 되어 내 아이에게 부끄러움을 느꼈다. 나를 중심으로 프로그램을 받다보니 내가 더 여유로워질 수 있는 힘과 새로운 눈으로 내 아이를 바라보는 시각이 생겼다. 아이는 그대로인데 내 마음이 변하니 아이가 달라 보인다. 너무나 감사하다. 더 많은 사람들이 받을 수 있도록 권할 것이다. • 프로그램을 받은 날은 가정 분위기도 달라진다는 아이들의 얘기를 들었다. 내 자신에 대한 만족과 기쁨이 가족들의 건강한 정신에 필요함을 느꼈다. • 남편의 변화가 크나큰 도움이 되어 아이문제에 자신감이 생긴다. • 남편의 변화는 내 마음의 변화로부터 시작됨 것임을 느끼며 대수롭지 않게 생각한 교육이 큰 여운을 남긴다.
따질이	<ul style="list-style-type: none"> • 좀 더 지혜로운 부모였다면 우리 아이가 외롭거나 스트레스를 적게 받지 않았을까 하면서 많은 반성을 하게 되었다. 부모의 말 한마디와 무심한 행동이 우리아이에게 큰 상처와 스트레스로 작용된다는 사실을 알게 되었다. 부모인 내가 얼마나 관심을 갖느냐에 따라 우리아이가 인터넷과 멀어지며 사랑스런 아이, 건강한 아이로 자랄 수 있다는 것을 알게 되어 희망이 생긴다. 이러한 교육이 도에 더 확산시켜 미디어 중독문제로 고민하는 많은 가정에 희망을 줬으면 한다.

별칭	주요 내용
코끼리	<ul style="list-style-type: none"> • 저마다 가정에서 아이가 중독 증상을 보이는 어머니들이지, 나처럼 아이들이 권해서 오신 분은 없었다. 애니팡이 날 이렇게 창피하게 만들었다. 하얀 종이위에 그린 아들 눈에 비친 엄마는 아침에 눈을 떠서 식사시간, 잠자는 시간까지 스마트폰과 함께하는 모습뿐인 그림을 내밀었다. 아이에게 너무도 창피하다. 처음 프로그램을 접할 때 내가 적응할 수 있을까? 있었는데 함께하는 분들이 털어놓는 이야기를 들으니 다 내 이야기 같았다. 나만 이런 문제로 고민하는게 아님을 알게 되었다. 내안에 긍정적인 생각들이 쌓여있다는 사실을 알게 되니 힘이 난다. 이런 걸 왜 진작 몰랐을까? 뒤 영켜있는 내 생활에서도, 정말 힘들다고 생각하고 있는 이 상황에서도 희망은 찾아온다는 것을 알게 되었고 나를 편안하게 만들었다. 내 생각이 더 나를 힘들게 했다는 것을 알게 된 시간이었다.
크리스탈	<ul style="list-style-type: none"> • 그림책 꽃들에게 희망은 너무나 감동적이었다. 내가 고생하는 모든 것들이 아무것도 버릴 것이 없을 만큼 소중한다는 것을 깨달았다. 나도 괜찮은 사람이다. 할 수 있을까? 에서 무엇이든 할 수 있다 로 바뀌고 있다. 나를 있는 그대로 인정하고 나니 무거운 짐을 내려놓은 느낌이다. 있는 그대로 받아드리는 연습을 하다 보니 오히려 당당함이 생기는 것 같다. 지금까지 내 감정에 쌓이고 내 생각에만 쌓여 자녀에게 옳고 그름의 잣대로 대해 온 것이 너무나 가슴 아프지만 이제는 새롭게 대할 수 있을 것 같다.

표 20의 프로그램 참여자들의 활동경험을 분석한 내용을 바탕으로 긍정심리성향의 증진과 관련된 참여자들의 변화된 부분들을 프로그램의 내용요소와 관련하여 정리하여 제시하면 표 21과 같다.

표 21. 내용요소 별 주요 내용

별칭	주요 내용
긍정성서형성	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적으로 말하면 긍정적으로 되 돌아온다는 사실을 생활에서 체험하였다. • 할 수 있다는 희망이 나를 용기 있고 새롭게 무장시킨다. • 이상하리만큼 긍정적인 생각이 점점 커져가는 것 같다. • 스스로 긍정적이 되려하다 보니 처음엔 어색했지만 반복적으로 의식하다 보니 자신이 뭔가를 해 내는 듯 한 기분이다. • 내 자신이 이렇게 괜찮은 사람인줄 정말 몰랐다. ‘할 수 있을까?’ 에서 ‘무엇이든 할 수 있다’로 바뀌고 있다. • 내가 힐링이 되고 나니 남편과의 다툼은 아주 작은 일이 되어버렸다.

별칭	주요 내용
수용하기	<ul style="list-style-type: none"> • 이제까지는 나 혼자 열심히 노력하면 할 수 있다는 마음으로 생활해 왔는데 이 교육을 통해 나를 돌아보는 계기가 되었고 가족을 힘들게 하고 있는 부분을 체크해서 바꾸려 노력하게 되었다. • 아이의 문제인줄 알았던 문제가 정작 문제는 부모의 문제라는 것을 깨닫게 되었다. • 아이들은 수용할 수 있었는데 나와 아이문제에 동등관계에 있는 남편까지 수용하기란 어려웠다. 그러나 나를 더 내려놔야겠다. • 먼저 가족들을 위한 계획을 세웠다. • 중독에서 빠져나오는데 가정의 어머니의 역할, 가정의 역할이 중요성을 깊이 생각하게 되었다. • 두 번째 날 내 아이들의 중독 문제에 남편과 내문제가 있구나를 알게 되었다. • 어느 순간 스마트폰과 한 몸이 되어버린 남편... 아이들.. 우리가족의 문제로 받아드리게 되었다.
적응유연성	<ul style="list-style-type: none"> • 부부 한 방 쓰기 실천 • 강점이 없는 줄 알았는데 이렇게 많은 줄 몰랐다 • 나만 힘들고 외롭다는 생각을 전보다 적게 한다. • 희망이 어려울 때 찾아온다는 내용이 인상적이다. • 강점을 알게 되니 용기가 생긴다. • 강인해진다는 것이 사실은 나를 잘 수용하는데서 나올 수 있는 힘이라는 것을 알게 되었다. • 일상생활에서 늘 아이에게 초점을 맞추어져서 너무 많은 부담과 고통을 주었던 저는 평소에 자주하던 잔소리도 의도적으로 하지 않게 되었고 말하기 전에 먼저 생각하게 되었고 좀 더 부드러운 마음을 갖으려 노력하게 되었다.
삶의목적	<ul style="list-style-type: none"> • 이 교육을 통해 나를 돌아보는 계기가 되었고 가족을 힘들게 하고 있는 부분을 체크해서 바꾸려 노력하게 되었다. • 가족 의사소통이 잘되어 마음이 건강하다면 스스로 절제가 되어 힘들겠지만 회복시킬 수 있겠다는 확신이 든다. 그렇게 되기 위해 우선은 엄마의 내가 스스로 건강한 마음과 가족애를 만들어 가야한다고 생각한다. • 아이에게 어떤 엄마이고 싶은지? 어떤 아이로 자랐으면 좋겠는지? 이런 질문 속에서 여태 내 아이를 제대로 이해하지 못하고 있었던 엄마의 모습을 발견할 수 있었다.

별칭	주요 내용
희망	<ul style="list-style-type: none"> • 정말 힘들다고 생각하고 있는 이 상황에서도 희망은 찾아온다는 것은 나를 편안하게 만들었다. 내 생각이 더 나를 힘들게 했다는 것을 알게 된 시간이었다 • 내 아이의 회복에 희망이 생겼다. 내가 할 수 있다는 용기가 생긴다. • 끈을 놓지 않고 계속 견딜 수 있는 힘이 생겼다. 내가 자신을 가져야 한다는 것을 느낀다. • 내가 교육받는 후 우리아이가 많이 밝아지고 본인이 스스로 게임을 적게 하려는 모습을 보면서 마음이 뿌듯하다. • 부모인 내가 얼마나 관심을 갖느냐에 따라 우리아이가 인터넷과 멀어지며 사랑스런 아이 건강한 아이로 자랄 수 있다는 것을 알게 되어 희망이 생긴다.

이상과 같이 예비 실시한 프로그램 참여자 인터뷰 소감문을 살펴보면 인터넷·스마트폰 중독성향 자녀의 어머니들은 자신의 강점과 긍정성을 발견하고 강화하는 과정을 통해 자신을 더 이해하고 수용하게 되었으며 이를 통해 자녀를 이해하는 힘이 생겼으며 자녀의 중독성향이 가정의 문제와 연결되어 있다는 점을 자각하여 보다 긍정적이고 능동적인 삶의 방식으로 생활 패턴을 변화시키려는 모습을 보였다.

또한 어머니들은 프로그램의 진행과정에 따른 시간, 충분한 경험나누기, 피드백 하기 등에 대한 의견을 내놓았으며 참여자들의 예비프로그램에 대한 건의 사항은 다음 표 22와 같다.

표 22. 프로그램 진행 후 참여자들의 의견

별칭	주요 내용
주관적안녕감	<ul style="list-style-type: none"> • 나를 기쁘게 하는 일도 중요하다는 것을 깨달았다. • 내가 변하면 내 주변이 변하게 되고 자존심을 지키는 길이다. • 내 자신의 안녕감을 위한 긍정적 인식 훈련을 길게 할 수 있다면 좋겠다.

별칭	주요 내용
긍정적 기대	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적으로 말하면 긍정적으로 되 돌아온다는 사실을 생활에서 체험하였다. • 스스로 긍정적이 되려 하다 보니 처음엔 어색했지만 반복적으로 의식하다 보니 자신이 뭔가를 해 내는 듯한 기분이다. • 내 자신이 이렇게 괜찮은 사람인 줄 정말 몰랐다. 할 수 있을까? 에서 무엇이든 할 수 있다 로 바뀌고 있다. • 내가 힐링이 되고 나니 남편과의 다툼은 아주 작은 일이 되어 버렸다. 가족탐색을 더 많이 하면 도움 될 것 같다. 짧아서 아쉬웠다.
수용하기	<ul style="list-style-type: none"> • 이제까지는 나 혼자 열심히 노력하면 할 수 있다는 마음으로 생활해 왔는데 이 교육을 통해 나를 돌아보는 계기가 되었고 가족을 힘들게 하고 있는 부분을 체크해서 바꾸려 노력하게 되었다. • 아이의 문제인 줄 알았던 문제가 정작 문제는 부모의 문제라는 것을 깨닫게 되었다. • 아이들은 수용 할 수 있었는데 나와 아이문제에 동등관계에 있는 남편까지 수용하기란 어려웠다. 그러나 나를 더 내려보아야겠다. • 먼저 가족들을 위한 계획을 세웠다. • 중독에서 빠져나오는데 가정의 어머니의 역할, 가정의 역할이 중요성을 깊이 생각하게 되었다. • 두 번째 날 내 아이들의 중독 문제에 남편과 내 문제가 있다는 것을 알게 되었다. • 자신을 수용하기가 쉽지 않았다. 인정하는 연습을 많이 해야 할 필요를 느낀다. • 자주 내가 왜? 라는 의구심이 일어났다.
적응 유연성	<ul style="list-style-type: none"> • 부부 한 방 쓰기 실천. • 강점이 없는 줄 알았는데 이렇게 많은 줄 몰랐다. • 나만 힘들고 외롭다는 생각을 전보다 적게 한다. • 희망이 어려울 때 찾아온다는 내용이 인상적이다. • 강점을 알게 되니 용기가 생긴다. • 강인해진다는 것이 사실은 나를 잘 수용하는데서 나올 수 있는 힘이라는 것을 알게 되었다. • 일상생활에서 늘 아이에게 초점을 맞추어서 너무 많은 부담과 고통을 주었던 저는 평소에 자주하던 잔소리도 의도적으로 하지 않게 되었고 말하기 전에 먼저 생각하게 되었고 좀 더 부드러운 마음을 갖으려 노력하게 되었다.

별칭	주요 내용
삶의 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 이 교육을 통해 나를 돌아보는 계기가 되었고 가족을 힘들게 하고 있는 부분을 체크해서 바꾸려 노력하게 되었다. • 가족 의사소통이 잘되어 마음이 건강하다면 스스로 절제가 되어 힘들겠지만 회복시킬 수 있겠다는 확신이 든다. 그렇게 되기 위해 우선은 엄마인 내가 스스로 건강한 마음과 가족애를 만들어 가야한다고 생각한다. • 아이에게 어떤 엄마이고 싶은지? 어떤 아이로 자랐으면 좋겠는지? 이런 질문 속에서 여태 내 아이를 제대로 이해하지 못하고 있었던 엄마의 모습을 발견할 수 있었다.
희망	<ul style="list-style-type: none"> • 정말 힘들다고 생각하고 있는 이 상황에서도 희망은 찾아온다는 것은 나를 편안하게 만들었다. 내 생각이 더 나를 힘들게 했다는 것을 알게 된 시간 이었다 • 내 아이의 회복에 희망이 생겼다. 내가 할 수 있다는 용기가 생긴다. • 끈을 놓지 않고 계속 견딜 수 있는 힘이 생겼다. 내가 자신을 가져야 한다는 것을 느낀다. • 내가 교육받은 후 우리아이가 많이 밝아지고 본인이 스스로 게임을 적게 하려는 모습을 보면서 마음이 뿌듯하다. • 부모인 내가 얼마나 관심을 갖느냐에 따라 우리아이가 인터넷과 멀어지며 사랑스런 아이 건강한 아이로 자랄 수 있다는 것을 알게 되어 희망이 생긴다.

이상과 같이 프로그램에 참여한 어머니들은 집단원들과 충분한 대화와 서로 피드백을 해주는 시간을 갖길 원했으며 그림책을 직접 구입해서 프로그램 중에 얻게 되는 교육적 의미를 간직하길 원했고 수용하는 연습, 강점 찾기 영상물보기, 식물성장과정과 중독의 이해를 더 반복해 주길 원했다. 이중 프로그램의 시간과 소감나누기 확대, 피드백 시간 확대, 강점 찾기, 수용하기 등에 대해서는 프로그램의 수용 및 보완단계에서 이들의 의견을 수용하여 수정하였다.

(2) 프로그램 만족도 분석

예비프로그램 종료 후 긍정심리 프로그램에 참여한 어머니들에게 프로그램의 목표달성도, 프로그램 진행방식 및 후속 프로그램 참여 희망도를 조사 하였다.

먼저 목표달성도의 측면에서 긍정심리프로그램에 참여한 후 프로그램에 대한 전반적

인 만족도의 수준이 매우 높게 나타났다. 내용만족도를 묻는 질문에서도 참여자들이 매우 긍정적인 반응을 보이는 것으로 평가되었다.

또, 프로그램 진행방식에 대한 만족도는 진행자의 진행방식과 장소 및 시설은 대체로 만족하지만 시간의 적절성에 대해서는 ‘그렇지 않다’라고 응답한 참여자가 20%에 해당하였다. 이러한 점은 프로그램을 실시한 본 연구자와 보조 진행자 역시 공감하는 부분으로 회기 당 시간이 120분으로 진행하기에는 프로그램 내용이 많고 활동내용에 대한 충분한 숙지 시간이 부족하다는 의견으로 파악되어 본 프로그램에서는 수정이 필요한 것으로 판단되었다. 또한 프로그램 참여 권유여부를 묻는 질문에서 대부분의 참여자들이 미디어 중독문제로 고민하는 주위 어머니들에게 적극 추천하고 싶다고 응답하였다. 따라서 프로그램 만족도 결과, 프로그램에 참여한 미디어 중독성향 자녀의 어머니들은 긍정심리 성향 증진에 도움이 되었고 프로그램 진행방식 등에서도 대체적으로 긍정적으로 자각하고 있어 목표를 달성하는데 효과적이라고 할 수 있다.

사. 전문가 검토

예비프로그램의 타당도 검증을 위해 프로그램 내용타당도 검증 설문지를 작성하여 5명에게 평가를 받았다. 평가에는 상담심리 전문가 2명과 부모교육 전문가 1명, 중독 상담전문가 2명이 참여하였다. 평점점수는 각 활동내용에 대해 5점 리커트 척도로 평정하도록 하였으며 Haxbleton과 그의 동료들이 실용화한 내용타당도 평정법(Content Validity Index : CVI)에 의해 산출하였다. 평정한 점수의 총 합계가 287점이고 1~5점까지 평정한 점수의 총 합계는 300점이므로 산출된 내용타당도는 $CVI = 287/300 = .96$ 이었다. 이 점수는 본 프로그램의 내용구성이 매우 적합함을 나타내는 것이다. 전문가 5인의 프로그램 타당도 검증은 표 23과 같다.

표 23. 전문가 5인의 내용 타당도 검증 결과

전문가	A	B	C	D	E
자격	상담심리 전문가	상담심리 전문가	중독상담 전문가	부모교육 전문가	부모교육 전문가
점수	56/60	56/60	58/60	58/60	59/60
내용타당도	287/300=.96				

프로그램 회기별 타당도 검사는 적합한 것으로 밝혀졌지만, 5명의 전문가들의 의견을 바탕으로 프로그램 내용을 수정·보완하였다. 대부분의 의견이 미디어 중독성향 자녀의 어머니들에게 긍정심리프로그램의 필요성을 인정하고 본 프로그램에의 타당성에 대해 긍정적으로 평가하였다. 그러나 자녀의 중독성향 이해에 대한 내용미비, 프로그램 활동내용의 과다, 주제와 활동내용 연관성, 전념, 통제, 도전이 프로그램 활동 내용 미비 등을 지적하여 이 점을 프로그램개발에 반영하였다. 전문가들의 의견을 요약하면 표 24와 같다.

표 24. 전문가 5인의 프로그램 의견

회기	전문가 의견
1	<ul style="list-style-type: none"> • 1회기 내에 다뤄야 할 활동내용을 줄이고 회기수를 늘렸으면 함. • 대상자가 성인임을 감안하여 스스로 마음을 움직일 수 있는 영상물을 사용할 필요가 있음. • 행복을 아는 일이 갑자기 될 수 없기 때문에 ‘행복나누기’를 다른 용어로 바꾸는 것이 더 적절함 • 1회기에 호흡명상을 가르쳐주고 실시하는 것이 더 효과적일 것 같음 • 호흡명상은 몇 분간으로 하는지도 서술하는 것이 적절함 • 1회기의 주제를 오리엔테이션과 긍정정서인식으로 하는 것이 적절한 것 같음. • ‘과제점검’보다는 ‘과제 나누기’가 부드러운 느낌을 준다.
2	<ul style="list-style-type: none"> • ‘감사하기’의 내용을 넣는 것이 필요함. • 감사할 것을 찾아보고 기술하며 발표하는 것이 도움 될 것임. • 내 안의 긍정정서 발견하기’보다 ‘내 안의 긍정정서 넓히기’가 적절 함.
3	<ul style="list-style-type: none"> • 내 생애 사랑받았던 기억’에서 감사하기를 충분히 다룰 수 있는 활동이 있으면 더 효과적이겠다. 절차부분에서 호흡명상을 한 후에 긍정적 정서로 바꾸는 연습이 더 효과적일 것 같다.
4	<ul style="list-style-type: none"> • 강점 선물하기는 산만할 수 있겠다. ‘현재 생활과 연결시킬 필요가 있다.
5	<ul style="list-style-type: none"> • 4회기에서 5회기로의 흐름이 원만하다. • 신체언어 ‘눈으로 말하기’를 충분히 다루는 것이 효과적일 수 있다. 있는 그대로 받아들이기 활동이 분리되면 더욱 좋을 듯하다 • 활동목표를 ‘자신의 어떠한 모습에도 편안해 진다’로 수정하는 것이 더 적절할 것 같다.

회기	전문가 의견
6	<ul style="list-style-type: none"> • 영혼을 위한 치료 동영상 연결되지 않는 듯하다.
7	<ul style="list-style-type: none"> • 미디어 중독과 자녀 이해하기는 구성원들의 이야기가 충분히 나올 수 있도록 한 후 중독이해에 관한 강의를 필요할 것 같다.
8	<ul style="list-style-type: none"> • 활동내용이 많음. • 갈등관계 사례소개는 나와 다름 인정하기에서 다를 수 있다. • 활동내용 과다 함.
9	<ul style="list-style-type: none"> • '등대고 마음나누기'와 '미디어 중독 대안 활동 계획'은 분리하는 것이 효과적일 것이다.
10	<ul style="list-style-type: none"> • '내 인생의 곡선 그리기' 보다는 삶의 목적 주제와 관련된 다른 방법을 찾아보는 것이 필요하다. • 강점을 활용한 삶의 목적을 찾는 방법이 실질적일 수 있다.
11	<ul style="list-style-type: none"> • 식물기르기 성찰일지를 후반에 다룬 것이 효과적으로 보인다. • 구성원들의 내면을 충분히 다루려면 활동주제를 줄일 필요가 있겠다. • 마지막 회기는 전체 6요인을 생활 속에서 어떻게 반영할 것인지 구성원들의 의견을 듣는 시간을 많이 할애하면 좋겠다.
12	<ul style="list-style-type: none"> • 마무리는 프로그램 전체를 돌아보고 강인성을 증진시키는데 어떤 작용을 했는지 내 삶속에 반영하기 위한 생각을 피드백 할 수 있도록 구성함이 더 효과적이다.

위에서 요약된 전문가의 의견에 따라 매회기 프로그램을 시작할 때 '10분 행복나누기'를 '좋은 생각 나누기'로 수정하였으며 3분의 호흡명상을 추가하였다. 또, 한 회기 활동내용이 많은 회기는 시간을 늘리기보다 활동내용을 적절하게 조절하였고 구성원간의 피드백 하는 시간, 경험 나누는 시간을 확대하여 어머니들의 상호작용을 통한 공감 및 공유의 경험을 확장하였다. 전문가들의 의견에 따라 프로그램을 수정·보완한 내용은 표 25와 같다.

표 25. 전문가 의견에 따라 수정된 프로그램 내용로

회기	연구자가 선정한 프로그램 내용	전문가 의견에 따른 프로그램 수정사항
전체	<ul style="list-style-type: none"> • 1회기 120분 • 도입부분 주제‘10분 행복나누기’ 	<ul style="list-style-type: none"> • 1회기 150분으로 수정 함 • 호흡명상 및 과제 나누기로 수정함
1	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상에 대한 설명이 없음 • 1회기의 주제를‘오리엔테이션과 긍정정서인식’ 이 더 적절한 것 같음 	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상 의미 설명 보완 • 오리엔테이션 및 긍정정서 인식으로 수정 함
2	<ul style="list-style-type: none"> • ‘감사하기’의 내용 • ‘내 안의 긍정정서 발견하기’ 	<ul style="list-style-type: none"> • 감사하기를 3회기 활동으로 대신 함 • ‘내 안의 긍정정서를 더 넓힌다’로 수정 함
3	<ul style="list-style-type: none"> • 내 생애 사랑받았던 기억 후 긍정 선물하기 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘내 생애 사랑받았던 기억’ 후 감사하기 활동 추가시키고 긍정적 정서로 바꾸는 연습으로 수정 함
4	<ul style="list-style-type: none"> • 강점 선물하기는 회기 내 다루기에는 다소 산만한 느낌이 든다. 강점 찾기를 충분히 다루면 좋겠다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 강점선물하기 삭제 한 후 강점 찾기를 충분히 다룰 수 있도록 함. • 생활 속에서 강점을 찾을 수 있는 활동 추가 함
5	<ul style="list-style-type: none"> • 있는 그대로 받아드리기 	<ul style="list-style-type: none"> • 있는 그대로 받아드리기는 6회기에서 다루기로 수정 함.
6	<ul style="list-style-type: none"> • ‘영혼을 위한 치료동영상’ 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘영혼을 위한 치료동영상’을 삭제한 후 있는 그대로 받아드리기를 다룸
7	<ul style="list-style-type: none"> • 미디어 중독과 자녀 이해하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 미디어 중독과 자녀이해하기 중독이해 및 체험나누기 추가 함
8	<ul style="list-style-type: none"> • 갈등관계 사례 소개는 나와 다름 인정하기에서 함께 다루는 것이 효과적임 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘갈등관계 사례 소개’ 삭제함 • 나와 다름 인정하기에서 다룸
9	<ul style="list-style-type: none"> • 등대고 마음 나누기는 회기 내 진행하기에 버겨울 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 등대고 마음 나누기 삭제함
10	<ul style="list-style-type: none"> • 내 인생의 곡선그리기는 중복 됨 • 삶의 목적 바라보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 내 인생의 곡선그리기 삭제함 • 강점을 활용한 삶의 목적 찾기

회기	연구자가 선정한 프로그램 내용	전문가 의견에 따른 프로그램 수정사항
11	<ul style="list-style-type: none"> 구성원들의 실현의지를 확인하는 시간이 되는 내용이 추가 될 수 있도록 수정 	<ul style="list-style-type: none"> 새롭게 알게 된 나 삭제 함 희망적인 나의 미래 개방하기를 희망적인 삶 실현을 위한 체크 바꿈 신념 확인하기 추가 함 hear and now, 알아차림 추가 함.
12	<ul style="list-style-type: none"> 희망선언문 작성 	<ul style="list-style-type: none"> 삶속에 적용할 계획 발표로 수정 함

아. 프로그램 수정·보완 및 확정

예비 실시한 프로그램의 수정·보완 단계에서는 프로그램 참여자들의 인터뷰 내용과 건의 사항, 프로그램 만족도 평가, 전문가 의견, 프로그램 진행자와 보조진행자의 관찰 기록에 따라 프로그램을 다음과 같이 수정·보완하여 최종적인 프로그램을 확정하였다.

- ㉔ 프로그램 진행자, 관찰자, 참여자 대부분 진행시간의 부족함에 대해 공감하고 일치하는 것으로 확인되어 회기 당 시간을 120분에서 150분으로 조정함으로써 활동 내용을 충분히 숙지하고 익힐 수 있는 시간으로 수정하였다.
- ㉕ 매회기 마무리 단계에서 소감이나 피드백 시간을 늘려 구성원들이 상호작용을 통하여 자녀문제에 대한 공감, 지지가 확장 될 수 있도록 보완하였다.
- ㉖ 1회기에서 호흡명상에 대한 이론을 설명한 후 매 회기 도입부분 '10분 행복나누기'를 호흡명상과 과제 나누기 시간으로 정하여 프로그램에 전념할 수 있도록 수정하였다.
- ㉗ 감사하기 내용을 추가 하여 구성원들이 감사할 것을 찾아보고 기술하며 발표하는데 도움이 되도록 하였고 '내 안의 긍정정서를 더 넓힌다.'로 바꿈으로서 이미 내 안에 있는 긍정정서를 확인하고 확장하는 방향이 되도록 수정하였다.
- ㉘ 내 생애 사랑받았던 기억 후 감사하기를 충분히 활용할 수 있도록 함으로써 긍정적 정서로 바꾸는 과정을 알 수 있도록 수정 하였다.
- ㉙ 강점선물하기를 삭제한 후 자신의 강점에 충분히 전념할 수 있도록 한 후 그러한 자신의 모습을 '있는 그대로 받아드리는 활동'을 추가 하여 자신의 소중함을 느끼

게 하고 일어나는 모든 감정에 휘말리지 않고 객관적으로 자신을 볼 수 있도록 수정하였다.

- ㉔ 평정심을 유지할 수 있도록 보완하였다.
- ㉕ 활동목표 “타인을 편안히 받아들인다.”로 수정하여 수용하기의 활동목표에 구체적으로 다가갈 수 있도록 보완하였다.
- ㉖ 주제를 상황에 대한 올바른 이해로 수정하여 생활에 적응하는 유연성을 확장하기 위해 갈등 상황을 찾아보고 그 상황에 대한 올바른 이해를 할 수 있도록 보완 하였다.
- ㉗ 식물 성장의 긍정적인 모습을 발표 할 때 자신의 긍정변화를 함께 발표하도록 하여 도움이 될 수 있도록 수정 하였다.
- ㉘ 생애곡선 그리기를 삭제하고 삶의 목표를 설정하는데 전념할 수 있는 방향으로 활동내용을 수정하였다.
- ㉙ 소감나누기를 추가함으로써 각자의 열정이 무엇이지 알아보고 나누는데 더 많은 시간을 분배하도록 수정하였다.
- ㉚ 구성원들의 희망 성향이 확장되어 가족의 희망에 영향을 미칠 수 있음을 느낄 수 있도록 보완하였다.
- ㉛ 구성원들의 희망 선언문을 삭제하고 자신의 삶과 연관되어 생활 속에서 긍정성향을 발휘할 수 있도록 전체 프로그램을 되돌아보는 시간을 갖도록 수정하였다.

이상과 같이 예비 프로그램 실시 후 프로그램 내용의 이론적 타당성과 적용 가능성의 측면을 확인하기 위해 전문가 검토를 통한 평가과정을 거치고 참여자 소감, 연구진 행자의 평가를 토대로 프로그램을 수정, 보완하였다. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들 입장에서 대화하기 불편한 자녀 문제로 인식하지 않고 각 가정의 공통된 자녀 문제로 인식하여 대화를 나눌 수 있도록 마음열기 과정에서 프로그램의 목표에 대한 이해를 돕고자 하였다. 건의 사항과 프로그램을 진행하면서 느낀 점을 참고하여 매회기 구성은 호흡명상 및 과제 나누기 15분, 활동하기 100분, 소감나누기 및 과제 제시하기 (35분)로 실시되며, 사회적, 가정적으로 스트레스 받는 어머니들의 특성을 고려하여 자연과 연결된 영상물을 활용하였으며 호흡명상 등 정신적 휴식을 취할 수 있는 활동을 통하여 스스로 깨닫고 내면으로부터 우러나는 긍정정서를 확장하고자 하였다.

이는 긍정심리학에서의 추구는 외부환경에서 주어지는 것이 아니라 개인이 스스로 만들어가고 발전하는 것으로 보기 때문에 내면에 있는 자신의 긍정성을 볼 수 있는 연

습이 중요하다고 판단하였으며 또한 이를 확장하기 위해 매일의 일상생활에서 꾸준히 노력하고 실행하는 것이 중요하므로(문용린 외 공역, 2010), 성장하는 식물의 긍정성을 통한 자신의 긍정성을 찾아 일상의 생활에 적용할 수 있도록 과제를 통한 반복 훈련의 기회를 제공하였다. 최종 프로그램의 개요를 표 26과 같이 완성하였다.



표 26. 최종 개발된 긍정심리 프로그램 (12회기)

회기	긍정심리요소	강인성하위요인	주제	긍정심리		
				목표	내용	과제
1	주관적안녕감	전념	오리엔테이션 ·긍정정서인식	<ul style="list-style-type: none"> 구성원간의 소개와 관계형성 삶에서 일어나는 긍정 정서를 인식한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 목표, 진행 내용 소개 참여 동기 긍정심리 소개 호흡명상 소개 	<ul style="list-style-type: none"> 식물기르기 성찰일지 작성
2	주관적안녕감	전념	긍정정서증진	<ul style="list-style-type: none"> 행복했던 기억을 떠올리며 긍정정서를 넓힌다. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상 한주 소감 나누기 및 과제 점검 긍정가족 나무그리기 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 긍정언어 사용하기
3	긍정적기대	전념	긍정정서활용	<ul style="list-style-type: none"> 실패에도 긍정적 기회가 있음을 알고 이를 통해 감사함을 안다.. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 내 생애 사랑 받았던 기억 감사하기 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 가족에게 감사표현하기
4	긍정적기대	전념	강점찾기	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 강점을 찾고 활용하도록 함 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 강점 찾기 - 강점에 대한 구체적인 행동 계획 수립 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 강점 발휘 계획하기
5	자기수용	통제	자신인정하기	<ul style="list-style-type: none"> 있는 그대로 자신을 받아드린다. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제 점검 느낌 나누기 내가 보는 나, 가족이 보는 나 소감나누기 	
6	자기수용	통제	평정심갖기	<ul style="list-style-type: none"> 자신에게 편안해지고 타인을 받아드릴 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 있는 그대로 받아드리기 눈으로 마음 표현하기(신체언어 활용) 소감나누기 	
7	미디어중독교육	통제	미디어중독과 자녀이해하기	<ul style="list-style-type: none"> 미디어 중독의 개념 및 자녀의 미디어 문화 이해 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 동영상 : 습관을 변화시키는 방법 느낌나누기 미디어 중독 교육 미디어 중독의 이해 및 체험 나누기 자녀 인정하기 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 자녀의 신체, 행동, 소리 언어 발견하기

회기	긍정심리요소	강인성하위요인	주제	긍정심리		
				목표	내용	과제
8	적응유연성	통제	상황에 대한 올바른 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 관계에서 갈등상황의 원인을 찾아 본다 	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, 과제점검 • 영상물: 사랑 • 느낌 나누기 • 나와 다름 인정하기 - MBTI 실시 및 해석 • 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적인 식물성장 모습 탐색
9	적응유연성	통제	상황을 올바르게 대처하기	<ul style="list-style-type: none"> • 어려운 생활사건에 대처하는 방법을 안다.. 	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, • 과제나누기 • '식물성장 과정의 탄력성 • 내 자녀와 관련지어 느낌 나누기 • 미디어 중독 대안활동 계획 소개 	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적인 식물성장 모습 탐색
10	삶의 목적	도전	삶의 목적 설정하기	<ul style="list-style-type: none"> • 목표 설정을 통해 강점을 발휘한 꿈을 세운다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, 과제나누기 • 식물성장을 통한 나의 긍정모습 보기 - 나의 긍정성과 강점 연결 - 강점을 활용한 삶의 목적 찾기 • 삶의 목적 찾기 • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적인 식물성장 모습 탐색
11	희망	도전	신념 갖기	<ul style="list-style-type: none"> • 목표도달 할 수 있는 신념을 설정한다 	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, 과제나누기 • 심리적으로 강인한 사람 되기 위한 10가지 사례 • 식물성장을 통한 신념 키우기 - 신념 확인하기 • hear and now를 통한 알아차림 • 희망적인 삶을 실현하기 위한 체크 • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적인 식물성장 모습 탐색
12	행복한 삶을 위하여		강인성 확인하기	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 경험 확인하고 나눈다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, 과제나누기 • 강인한 어머니 실제 알기 • 삶속에 적용할 계획 나누기 • 나의 긍정성향 체크 • 기억에 남는 활동 • 설문지 실시 	

IV. 프로그램 효과 분석

1. 연구방법 및 절차

가. 연구대상

본 연구의 대상은 J도 인터넷 중독 대응센터의 협조를 구해 프로그램 참여의사가 있는 미디어 중독성향 자녀(k-척도 검사에서 잠재위험 군 이상)를 둔 어머니들 중 20명을 선정하여 실험집단, 통제집단에 각각 10명씩 무선 배정하였다. 연구대상자의 집단별 인구통계학적 특성은 표 27과 같다.

표 27. 연구대상자의 인구통계학적 특성

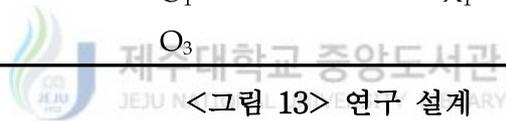
		처치 집단 (n=10)	비교 집단 (n=10)			처치 집단 (n=10)	비교 집단 (n=10)
연령 (모)	30대	4	6	자녀 연령	초등학생	10	10
	40대	6	4		중학생	0	0
					고등학생	0	0
학력 (모)	중졸	0	0	자녀 성별	남자	3	3
	고졸	2	3				
	대졸	7	7				
	대학원 졸	1	0				
직업 (모)	전문직	1	0	부모교육 경험	없다	9	8
	교직	0	0				
	사무직	2	0				
	전업주 부	3	6				
	기타	4	4				

		처치	비교			처치	비교
변수		집단 (n=10)	집단 (n=10)	변수		집단 (n=10)	집단 (n=10)
가정 의 월평 균 소득 (만원)	100-200	0	0	어머니의 인터넷 사용유무	유 무	10 0	10 0
	200-300	3	0				
	300-400	5	2				
	400-500	1	5				
	500이상	1	3				
가족 구성	핵가족	10	10				
	대가족	0					

나. 연구 설계

연구 설계는 두 집단 사전-사후 비교설계이며 그림 13과 같다.

	사전		사후
처치집단	O ₁	X ₁	O ₂
비교집단	O ₃		O ₄



O₁ O₃ : 사전검사(강인성척도, 주관적 안녕감척도, 심리적 안녕감척도, 낙관성척도, 희망성향척도, 탄력성척도)

X₁: 긍정심리프로그램

O₂ O₄: 사후검사(강인성척도, 주관적 안녕감척도, 심리적 안녕감척도, 낙관성척도, 희망성향척도, 탄력성척도)

다. 측정도구

(가) 심리적 강인성 척도

강인성척도는 Kobasa(1982)가 강인성을 측정하기 위하여 사용한 척도를 Bartone,

Ursano, Wright와 Ingraham(1989)이 수정·보완한 것으로 조현영(1999)이 이를 번안한 것을 김후영(2006)이 타당화 시킨 척도를 사용하였다. 본 척도는 개인의 성격적 강인성을 측정하기 위해 제작되었으며 전념, 통제, 도전의 하위요인으로 구성되어 있다.

총 45문항으로 구성되어 있고, 하위요인에 대한 문항을 각각 15문항씩 배분하고 있다. 4점 리커트식 척도를 사용하고 있으며, 부정 진술문 (7, 9, 18, 23, 24, 31, 37, 1, 45, 4, 10, 11, 14, 26, 29, 34, 43, 5, 6, 12, 16, 20, 32, 35, 40)은 역 채점 하였다. 척도의 범위는 최저 45점에서 최고 180점까지이며 점수가 높을수록 강인성이 높은 것으로 해석하였다.

강인성 척도의 신뢰도(*Cronbach'α*) 계수는 황세웅(2011)의 연구에서는 .79로 되었다. 본 연구에서 강인성 척도의 전체 신뢰도 계수는 .899로 나타났으며 하위요인인 전념, 통제, 도전은 각각 .754, .811, .783으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용된 강인성 척도는 안정성과 일관성이 있게 측정되었다고 판단할 수 있다.

(나) 심리적 안녕감

어머니의 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 54문항을 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 문항 분석을 통해 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인의 성장 등의 6가지 차원으로 구성된 46문항 이었다. 본 연구에서 사용한 어머니의 심리적 안녕감 척도는 오소영(2006)과 전문가 1인의 문항 분석을 통해 긍정적 대인관계, 자아수용, 환경통제력, 자율성, 삶의 목적 5개 영역으로 재구성한 총 37문항을 사용하였다. 하위요인으로 긍정적 대인관계를 6문항, 자아수용과 환경통제력, 자율성을 각각 8문항, 삶의 목적을 7문항씩 가지고 있다. 5점 리커트 척도를 사용하고 있으며, 부정 진술문(3, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 21, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 34)은 역 채점하였다. 척도의 범위는 최저 37점에서 최고 185점이며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 해석하였다.

오소영(2006)의 연구에서 심리적 안녕감 척도의 전체 신뢰도(*Cronbach'α*)는 .71이었고 긍정적 대인관계는 .739, 자아수용 .801, 환경통제력 .640, 자율성 .617, 삶의 목적 .742으로 보고되었다. 본 연구에서 심리적 안녕감 전체 신뢰도 계수 *Cronbach'α*는 .924이며, 하위요인은 .820, .878, .808, .640, .769로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용된 심리적 안녕감 척도는 신뢰할 만한 수준이라고 판단할 수 있다.

(다) 주관적 안녕감

주관적 안녕감의 크기를 조사하기 위하여 본 연구에서는 Campbell, Converse, 및 Rodgers(1976)의 ‘주관적 안녕 지표(Index of Well-Being)’를 한정원(1997)이 번안하고 정단비(2012)가 사용한 척도를 사용하였다. 주관적 안녕 지표는 개인의 보편적 안녕감의 크기를 측정하는 지표(Index of general affect)에 해당하는 9문항과 삶의 만족도(life satisfaction)를 측정하는 1문항 등 모두 10문항으로 구성되어 있으며, 이는 일상생활에서의 전반적인 주관적 안녕감 크기를 평정한다. 7점 리커트식 척도를 사용하고 있으며 범위는 최소 10점에서 최고 70점이며, 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높은 것으로 해석된다. 정단비(2012)의 연구에서는 주관적 안녕감 척도의 신뢰도(*Cronbach'α*)는 .92였으며 본 연구에서는 .965로 신뢰할만한 수준을 보이고 있다.

(라) 낙관성

어머니의 낙관적 성향을 측정하기 위해 본 연구에서는 Scheier, Carver와 Bridges(1994)의 LOT-R(the Revised Life Orientation Test)을 김민정(2006)이 우리말로 번안한 도구를 사용하였다. 이 척도는 낙관성을 측정하는 도구로 총 10개의 문항으로 이루어졌고 6개의 낙관성 측정 문항과 낙관성 측정을 위한 질문지임을 인식하지 못하게끔 하는 4개(2, 5, 6, 8)의 허위문항(Filler item)으로 구성되어 있다. 허위문항은 점수화하지 않는다. LOT-R은 성향적 낙관성을 단일차원으로 측정하는 도구로 모두 10개의 문항으로 이루어져 있다. 이 중에서 낙관성을 측정하는 6개 문항이며, 긍정적 기대(1, 4, 10)와 부정적 기대(3, 7, 9)에 대한 문항이 각각 3개씩으로 구성되어 있다. 부정문항은 역 채점하였다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘정말 그렇다’ 5점까지의 5점 리커트 척도를 사용하고 있으며 범위는 최저 6점에서 최고 30점이다. 점수가 높을수록 낙관성이 높은 것을 의미한다. LOT-R 개발 당시 낙관성의 신뢰도 계수 *Cronbach'α*는 .79였으며 김민정(2006)의 연구에서는 .67이었다. 본 연구에서 낙관성 전체 신뢰도는 .823이고, 하위요인의 신뢰도는 .753, .694로 안정성과 일관성이 있게 측정되었다고 판단할 수 있다.

(마) 탄력성

탄력성을 측정하기 위해 이은지(2002)의 탄력성 척도를 사용하였다. 총 11문항으로 구성되어있고 각 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 리커트 척도를 사용하고 있다. 점수의 범위는 최저 11점에서 최고 55점이며, 점수가 높을수록 탄력성이 높은 것으로 해석된다. 탄력성 척도의 신뢰도(*Cronbach's* α)는 차주연(2012)의 연구에서는 .78이며 본 연구에서는 .915로 신뢰할 만한 수준을 보이고 있다.

(바) 희망 척도

희망사고 측정을 위해 Snyder 등(1996)의 희망 척도를 최윤희, 이희경, 이동귀(2008)가 타당화한 한국판 희망 척도(K-DHS)를 사용하였다. 이 척도는 개인의 기질적 특성을 통해 희망수준을 측정하는 도구로 모두 12문항으로 구성되어있다. 이 척도는 주도사고 4문항, 경로사고 4문항, 허위문항 4문항(3, 5, 7, 11)의 3요인으로 분류된다. 허위 문항인 경우 ‘나는 대부분 피로를 느낀다.’와 같은 문항이 포함되어 있으며 이것은 희망을 변별해 내기위한 문항으로 희망수준을 측정하는 데는 사용되지 않는다. 본 척도는 각 문항에 대해 4점 리커트식 척도(1=분명히 아니다. 4 = 분명히 그렇다)로 평정된다. 희망수준에 대한 점수는 총 8점에서 32점까지의 범위를 가지며 점수가 높을수록 희망수준이 높은 것을 의미한다. 본 척도를 타당화한 최윤희(2008)의 연구에서는 총 신뢰도(*Cronbach's* α)가 .77로 나타났다. 본 연구에서는 희망사고 전체 신뢰도는 .855로 나타났다으며 하위요인 주도사고와 경로사고의 신뢰도는 각각 .853, .673으로 나타났다. 따라서 본 연구 분석에 사용된 희망척도는 신뢰할 만하다고 판단할 수 있다.

라. 연구절차 및 자료수집

본 연구는 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램 내용을 공개한 후 프로그램을 원하는 부모들의 신청을 받았으며 신청자 20명 중 본 프로그램의 취지를 설명을 한 후 결석 없이 참석이 가능한 분만을 선정하여 각 10명씩을 실험집단과 통제집단에 무선 배정하였다. 실험집단에는 2014년 5월 13일부터 7월 29일까지 매회기 150분씩 총

12회기를 실시하였고 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 자료수집 방법은 양적으로는 실험집단과 통제집단에 사전 사후 검사를 실시하였으며, 질적으로는 매회기 프로그램 진행 내용과 프로그램에 대한 면담 내용을 녹음하여 전사한 내용을 분석하였다.

마. 자료처리

(가) 양적 자료 분석

자료 분석은 SPSS/ 18.WIN 프로그램을 이용하여, 전산 통계 처리하여 분석하였다. 처치집단과 비교집단의 실험 전 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하고 긍정심리프로그램의 효과를 파악하기 위한 가설 검정은 공변량 분석(Analysis of Covariance; ANCOVA)¹⁾을 실시하였다. 공변량 분석을 실시하는 이유는 두 집단의 피험자들을 무선배치 하였지만, 사후검사 점수에 나타난 처치효과 이외에 개인차 변인으로 인해 생긴 오차를 없애서 최대한 순수한 독립변인의 효과를 보기 위해서이다.

(나) 질적 자료 분석



각 회기 종료 시 회기별 활동 내용에 대한 경험을 인터뷰하고 이를 수집 분석하여 질적 변화를 검토하였다.

2. 효과 분석 결과

가. 양적 분석 결과

1) 매개변수가 연속변수일 경우 통계적인 방법으로 통제하여 독립변수의 효과를 검증하는 것으로서 회귀분석과 분산분석을 결합한 방법이다. 예를 들어, 각 집단의 사전 수준이 동일하지 않은 상태에서 처치를 하였을 경우, 사후점수에서의 집단 차이가 처치에 의한 효과라고 단정 짓기 어렵다. 따라서 공분산분석은 회귀등식을 이용하여 각 집단의 매개변수의 평균을 동일하게 한 후 종속변수를 교정하여, 교정된 종속변수의 평균 차이를 검증한다(성태제, 2008). 이러한 원리를 이용하여 매개변수를 통제함으로써 독립변수의 효과를 분석하는 것으로 실험집단 내 사전 사후와 비교집단 내 · 사전·사후를 비교하는데 있어 프로그램의 효과성이 있는 것은 자체 내에서는 간접적으로 볼 수 있으나, T-검정으로는 충분한 검증이 되지 않으므로 실험집단과 비교집단 내 사전·사후를 ANCOVA를 활용하여 사전에서 점수를 미리 통제를 하게 되는 것이다.

(가) 심리적 강인성 차이 검증

표 28. 처치집단과 비교집단의 강인성에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수
(처치집단 n=10) (비교집단 n=10)

	집단	사전(A)	사후(B)	B-A	조정된 사후점수
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SE)
전념	처치집단	2.65(0.35)	3.44(0.13)	0.79(0.42)	3.43(0.05)
	비교집단	2.99(0.26)	3.02(0.18)	0.03(0.30)	3.03(0.05)
통제	처치집단	2.59(0.38)	3.35(0.18)	0.35(0.27)	3.34(0.09)
	비교집단	3.01(0.33)	3.00(0.30)	-0.01(0.47)	3.00(0.09)
도전	처치집단	2.04(0.44)	2.65(0.46)	0.61(0.22)	2.82(0.09)
	비교집단	2.43(0.19)	2.40(0.27)	-0.03(0.28)	2.24(0.09)
전체	처치집단	2.43(0.34)	3.15(0.18)	0.72(0.27)	3.20(0.06)
	비교집단	2.81(0.18)	2.81(0.17)	0.00(0.22)	2.75(0.06)

긍정심리프로그램에 참여한 처치집단과 참여하지 않은 비교집단의 심리적 강인성의 사전·사후 평균과 표준편차와 공변량 분석을 통해 사전 점수의 영향을 배제하기 위해 조정된 사후점수의 평균과 표준오차는 위에 제시된 바와 같다. 공변량 분석을 통해 얻은 실험집단의 조정된 사후 평균 점수는 3.20, 표준오차는 0.06이고 통제집단은 2.75(0.06)이다. 하위영역의 조정된 사후평균점수를 살펴보면, 처치집단 전념의 조정된 평균은 3.34(.05), 비교집단은 3.03(.05)이다. 처치집단 통제의 조정된 평균은 3.43(.09), 비교집단은 3.30(.09)이고, 처치집단 도전의 조정된 평균은 2.82(.09), 비교집단은 2.24(.09)이다.

전반적으로 처치집단에 비해 비교집단의 사전 점수는 높았다. 또한 처치집단은 사전 점수와 사후 점수의 차이가 있는 것으로 나타난 반면 비교집단의 경우는 차이가 거의 없었다. 심리적 강인성 전체와 하위영역에서 비교집단보다 처치집단의 조정된 사후평균이 높은 것으로 나타났고, 이러한 차이가 통계적으로 유의미한 것인지 확인하기 위해 공변량 분석을 실시하였다.

표 29. 심리적 강인성에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과

분산원	제Ⅲ의 제곱합	자유도	평균제곱	F	p
공변인(강인성)	237.357	1	237.357	4.730	.044
집단	1349.102	1	1349.102	26.883	.000
오차	853.143	17	50.185		
합계	2260.950	19			

긍정심리프로그램이 미디어 중독성향을 지닌 자녀의 어머니의 심리적 강인성에 미치는 영향에 대한 공변량 분석을 실시한 결과는 위와 같다. 심리적 강인성 사전점수의 영향을 배제한 후 처치집단과 비교집단의 사후점수는 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 알 수 있다($F= 26.883, p<.05$). 즉 긍정심리프로그램에 참여한 어머니의 심리적 강인성이 참여하지 않은 어머니보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났고 긍정심리프로그램은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성을 높이는 효과가 있다고 할 수 있다.

표 30. 심리적 강인성 하위영역에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과

분산원		제Ⅲ유형의 제곱합	자유 도	평균제곱	<i>F</i>	<i>p</i>
전념	공변인(전념)	1.640	1	1.640	.282	.602
	집단	134.922	1	134.922	23.201	.000
	오차	98.860	17	5.815		
	합계	298.950	19			
통제	공변인(통제)	.188	1	.188	.012	.912
	집단	93.852	1	93.852	6.247	.023
	오차	255.412	17	15.024		
	합계	390.800	19			
도전	공변인(도전)	327.573	1	327.573	21.922	.000
	집단	275.919	1	275.919	18.465	.000
	오차	254.027	17	14.943		
	합계	653.800	19			

심리적 강인성의 하위영역에 대한 공변량 분석 결과를 살펴보면 표 30에서 전념 사전점수의 영향을 배제한 후 처치집단과 비교집단에 전념의 사후 차이에 대한 *F*값이 23.201($p<.05$)으로 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 통제 사전점수의 영향을 배제한 후 처치집단과 비교집단의 통제의 사후 차이에 대한 *F*값은 6.247($p<.05$)으로 두 집단을 통계적으로 유의미한 차이가 있다는 결과를 얻었다. 또한, 도전의 사전점수의 영향을 배제한 후 처치집단과 비교집단의 도전의 차이가 있는지 대해 알아 보면 *F*값이 18.465($p<.05$)로 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 긍정심리프로그램은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 강인성의 하위영역인 전념, 통제, 도전을 향상시키는데 효과적이라고 해석할 수 있겠다.

(나) 심리적 안녕감 차이 검증

표 31. 심리적 안녕감에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수
(처치집단 n=10) (비교집단 n=10)

	집단	사전(A)	사후(B)	B-A	조정된 사후점수
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SE)
자아수용	처치집단	3.25(0.55)	3.98(0.19)	0.73(0.46)	3.95(0.08)
	비교집단	3.11(0.81)	3.11(0.44)	0.00(0.55)	3.14(0.08)
삶의 목적	처치집단	3.73(0.38)	4.47(0.39)	0.74(0.41)	4.48(0.12)
	비교집단	3.80(0.81)	3.84(0.38)	0.04(0.79)	3.84(0.12)
total	처치집단	3.48(0.31)	4.05(0.26)	0.57(0.24)	4.05(0.08)
	비교집단	3.46(0.69)	3.48(0.28)	0.01(0.69)	3.48(0.08)

긍정심리프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단의 심리적 안녕감의 사전·사후 평균과 표준편차와 공변량 분석을 통해 사전점수의 영향을 배제하기 위해 조정된 사후점수의 평균과 표준오차는 표 31과 같다.

전반적으로 실험집단은 사전 점수와 사후 점수의 차이가 있는 것으로 나타난 반면 통제집단의 경우는 차이가 거의 없었다.

표 31에 나타난 바와 같이, 처치집단과 비교집단의 사전 점수는 거의 나타나지 않았지만 공변량 분석을 통해 사전점수를 통제된 후 처치집단과 비교집단의 사후점수 통계적 의미의 차이가 있는지 알아보았다. 처치집단의 심리적 안녕감의 조정된 사후 전체 평균은 4.05, 표준오차는 0.08이고 비교집단은 3.48(0.08)이다. 하위영역의 조정된 사후 평균점수를 살펴보면, 처치집단 자아수용의 조정된 평균은 3.95(0.08), 비교집단은 3.14(0.08)이다. 처치집단 긍정적인 대인관계의 조정된 평균은 4.32(0.21), 비교집단은 3.87(0.21)이고, 처치집단 환경통제력의 조정된 평균은 3.99(0.09), 비교집단은 3.28(0.09)이다. 처치집단 자율성의 조정된 평균은 3.69(0.15), 비교집단은 3.42(0.15)이고, 처치집단 삶의 목적의 조정된 평균은 4.48(0.12), 비교집단은 3.84(0.12)이다. 심리적 안녕감 전체와 하위영역에서 비교집단보다 처치집단의 조정된 사후평균이 높은 것으로 나타났고, 이러한 차이가 통계적으로 유의미한 것인지 확인하기 위해 공변량 분석을 실시하였다.

표 32. 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과

분산원	제Ⅲ유형의 제곱합	자유도	평균제곱	F	p
공변인(안녕감)	183.188	1	183.188	1.958	.180
집단	2226.155	1	2226.155	23.790	.000
오차	1590.812	17	93.577		
합계	4021.200	19			

표 32에서 나타난 바와 같이, 긍정심리프로그램이 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 공변량 분석을 실시한 결과, 심리적 안녕감의 사전점수의 영향을 배제한 후처집단과 비교집단의 사후점수는 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 알 수 있다($F= 26.883, p<.05$). 즉 긍정심리프로그램에 참여한 어머니의 심리적 안녕감은 참여하지 않은 어머니보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났고 긍정심리프로그램은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 안녕감을 높이는 효과가 있다고 할 수 있다.

표 33. 심리적 안녕감 하위영역에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과

분산원	제Ⅲ유형의 제곱합	자유도	평균제곱	F	p	
자아수용	공변인(자아수용)	71.294	1	71.294	19.176	.000
	집단	209.339	1	209.339	56.304	.000
	오차	63.206	17	3.718		
	합계	372.550	19			
삶의목적	공변인(삶의목적)	12.893	1	12.893	1.825	.194
	집단	100.702	1	100.702	14.253	.002
	오차	120.107	17	7.065		
	합계	229.800	19			

심리적 안녕감 하위영역인 자아수용, 삶의 목적의 사전점수의 영향을 배제한 후 처치집단과 비교집단에 차이에 대해 살펴본 결과는 다음과 같다. 자아수용의 $F=56.304(p <.05)$, 삶의 목적의 $F=14.253(p >.05)$ 로 나타나서 긍정심리프로그램이 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니에게 긍정적인 영향을 미쳤다는 결론을 얻었다.

(다) 주관적 안녕감 차이 검증

표 34. 주관적 안녕감에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수

(처치집단 n=10) (비교집단 n=10)

	집단	사전(A)	사후(B)	B-A	조정된 사후점수
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SE)
주관적안녕감	처치집단	4.32(0.63)	5.69(0.64)	1.37(0.74)	5.70(0.19)
	비교집단	4.53(1.52)	5.03(0.56)	0.50(1.52)	5.02(0.19)

긍정심리프로그램에 참여한 처치집단과 참여하지 않은 비교집단의 주관적 안녕감의 사전·사후 평균과 표준편차, 공변량 분석을 통해 사전점수의 영향을 배제하기 위해 조정된 사후점수의 평균과 표준오차는 표 34와 같다. 처치집단은 사전 점수와 사후 점수의 차이가 있는 것으로 나타난 반면 비교집단의 경우는 차이가 거의 없었다.

처치집단과 비교집단의 사전 점수는 거의 나타나지 않았지만 공변량 분석을 통해 사전점수를 통제 후 처치집단과 비교집단의 사후점수가 통계적 의미의 차이가 있는지 알아보기 위해 조정된 사후 점수를 살펴보았다. 처치집단 주관적 안녕감의 조정된 사후 평균은 5.70, 표준오차는 0.19이고 비교집단은 5.02(0.19)이다. 비교집단보다 처치집단의 조정된 사후평균이 높은 것으로 나타났고, 이러한 차이가 통계적으로 유의미한 것인지 확인하기 위해 공변량 분석을 실시하였다.

표 35. 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과

분산원	제Ⅲ유형의 제공합	자유도	평균제곱	F	p
공변인(주관적안녕감)	27.795	1	27.795	.763	.395
집단	230.764	1	230.764	6.336	.022
오차	619.205	17	36.424		
합계	864.800	19			

표 35에서 나타난 바와 같이, 긍정심리프로그램이 미디어 중독성향을 지닌 자녀의 어머니의 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 공변량 분석을 실시한 결과, 주관적 안녕감의 사전점수의 영향을 배제한 후 처치집단과 비교집단의 사후점수는 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 알 수 있다($F=6.336, p<.05$). 즉 긍정심리프로그램에 참여한 어머니의 주관적 안녕감은 참여하지 않은 어머니보다 통계적으로 유의미하게 높게 나

타났고 긍정심리프로그램은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 주관적 안녕감을 높이는 효과가 있다고 할 수 있다.

(라) 낙관성 차이 검증

표 36. 낙관성에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수

(처치집단 n=10) (비교집단 n=10)

	집단	사전(A)	사후(B)	B-A	조정된
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	사후점수 M (SE)
긍정적기대	처치집단	3.43(0.35)	4.37(0.40)	0.93(0.34)	4.39(0.14)
	비교집단	3.63(0.92)	3.97(0.51)	0.33(0.92)	3.94(0.14)
부정적기대	처치집단	3.47(0.39)	4.30(0.37)	0.83(0.39)	4.34(0.13)
	비교집단	3.60(0.58)	3.83(0.55)	0.23(0.50)	3.80(0.13)
total	처치집단	3.45(0.21)	4.33(0.29)	0.88(0.19)	4.36(0.11)
	비교집단	3.62(0.72)	3.90(0.47)	0.28(0.64)	3.87(0.11)

긍정심리프로그램에 참여한 처치집단과 참여하지 않은 비교집단의 낙관성의 사전·사후 평균과 표준편차, 공변량 분석을 통해 사전점수의 영향을 배제하기 위해 조정된 사후점수의 평균과 표준오차는 표 36과 같다.

전반적으로 처치집단은 사전 점수와 사후 점수의 차이가 있는 것으로 나타난 반면 비교집단의 경우는 차이가 거의 없었다.

표 36에서 나타난 바와 같이 처치집단과 비교집단의 사전 점수는 거의 나타나지 않았지만 공변량 분석을 통해 사전점수를 통제 한 후 처치집단과 비교집단의 사후점수가 통계적 의미의 차이가 있는지 알아보기 위해 조정된 사후 점수를 살펴보았다. 처치집단 낙관성의 조정된 사후 전체 평균은 4.36, 표준오차는 0.11이고 비교집단은 3.87(0.11)이다. 하위영역의 조정된 사후평균점수를 살펴보면, 실험집단 긍정적기대의 조정된 사후 평균은 4.39(0.14), 처치집단은 3.94(0.14)이다. 실험집단 부정적 기대의 조정된 사후 평균은 4.34(0.13), 비교집단은 3.80(0.13)이다. 낙관성 전체와 하위영역에서 비교집단보다 처치집단의 조정된 사후평균이 높은 것으로 나타났고, 이러한 차이가 통계적으로 유의미한 것인지 확인하기 위해 공변량 분석을 실시하였다.

표 37. 낙관성에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과

분산원	제Ⅲ유형의 제공합	자유도	평균제곱	F	p
공변인(낙관성)	25.528	1	25.528	5.955	.026
집단	43.051	1	43.051	10.043	.006
오차	72.872	17	4.287		
합계	132.200	19			

표 37에서 나타난 바와 같이, 긍정심리프로그램이 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 낙관성에 미치는 영향에 대한 공변량 분석을 실시한 결과, 낙관성의 사전점수의 영향을 배제한 후 실험집단과 통제집단의 사후점수는 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 알 수 있다($F=10.043, p<.05$). 즉 긍정심리프로그램에 참여한 어머니의 낙관성은 참여하지 않은 어머니보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났고 긍정심리프로그램은 미디어 중독성향을 지닌 자녀를 가진 어머니의 낙관성을 높이는 효과가 있다고 할 수 있다.

표 38. 낙관성의 하위영역에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과

분산원		제Ⅲ유형의 제공합	자유 도	평균제곱	F	p
긍정 적 기대	공변인(긍정적 기대)	3.921	1	3.921	2.231	.154
	집단	8.695	1	8.695	4.947	.040
	오차	29.879	17	1.758		
	합계	41.000	19			
부정 적 기대	공변인(부정적 기대)	11.449	1	11.449	8.126	.011
	집단	12.770	1	12.770	9.064	.008
	오차	23.951	17	1.409		
	합계	45.200	19			

낙관성 하위영역인 긍정적 기대와 부정적 기대의 사전점수의 영향을 배제한 후 처치 집단과 비교집단에 차이에 대해 살펴본 결과는 표 38와 같다. 긍정적 기대의 $F=4.947$ ($p<.05$), 부정적 기대의 $F=9.064, p<.05$)로 나타나서 긍정심리프로그램이 미디어 중독성향을 지닌 자녀를 가진 어머니의 긍정적 기대와 부정적 기대에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타내게 한다.

(마) 탄력성 차이 검증

표 39. 탄력성에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수

(처치집단 n=10) (비교집단 n=10)

	집단	사전(A)	사후(B)	B-A	조정된
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	사후점수 M (SE)
탄력성	처치집단	2.95(0.45)	3.67(0.44)	0.73(0.40)	3.68(0.15)
	비교집단	2.99(0.81)	3.18(0.51)	0.19(0.85)	3.18(0.15)

긍정심리프로그램에 참여한 처치집단과 참여하지 않은 비교집단의 탄력성의 사전·사후 평균과 표준편차, 공변량 분석을 통해 사전점수의 영향을 배제하기 위해 조정된 사후점수의 평균과 표준오차는 표 39과 같다.

처치집단의 탄력성의 사전 점수와 사후 점수의 차이가 있는 것으로 나타난 반면 비교집단의 경우는 차이가 거의 없었다.

표 39에 제시된 바와 같이 처치집단과 비교집단의 사전 점수는 거의 나타나지 않았지만 공변량 분석을 통해 사전점수를 통제한 후 처치집단과 비교집단의 사후점수가 통계적 의미의 차이가 있는지 알아보기 위해 조정된 사후 점수를 살펴보았다. 처치집단 탄력성의 조정된 사후 평균은 3.68, 표준오차는 0.15이고 비교집단은 3.18(0.15)이다. 처치집단보다 비교집단의 조정된 사후평균이 높은 것으로 나타났고, 이러한 차이가 통계적으로 유의미한 것인지 확인하기 위해 공변량 분석을 실시하였다.

표 40. 탄력성에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과

분산원	제Ⅲ유형의 제곱합	자유도	평균제곱	F	p
공변인(탄력성)	58.870	1	58.870	2.308	.147
집단	152.456	1	152.456	5.978	.026
오차	433.530	17	25.502		
합계	638.200	19			

표 40에서 나타난 바와 같이, 긍정심리프로그램이 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 탄력성에 미치는 영향에 대한 공변량 분석을 실시한 결과, 탄력성의 사전점수의 영향을 배제한 후 처치집단과 비교집단의 사후점수는 통계적으로 유의미한 차이가 있

음을 알 수 있다($F=5.978, p<.05$). 즉 긍정심리프로그램에 참여한 어머니의 탄력성은 참여하지 않은 어머니보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났고 긍정심리프로그램은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 탄력성을 높이는 효과가 있다고 할 수 있다.

(바) 희망 성향 차이 검증

긍정심리프로그램에 참여한 처치집단과 참여하지 않은 비교집단의 희망의 사전·사후 평균과 표준편차와 공변량 분석을 통해 사전점수의 영향을 배제하기 위해 조정된 사후 점수의 평균과 표준오차는 표 41과 같다.

표 41. 희망 성향에 대한 기술 통계와 조정된 사후점수
(처치집단 n=10) (비교집단 n=10)

집단		사전(A) M (SD)	사후(B) M (SD)	B-A M (SD)	조정된 사후점수 M (SE)
주도사	처치집단	2.98(0.45)	3.60(0.32)	0.63(0.32)	3.55(0.10)
	실험집단	2.60(0.61)	2.90(0.36)	0.30(0.64)	2.95(0.10)
경로사	처치집단	2.85(0.38)	3.30(0.26)	0.45(0.20)	3.30(0.06)
	실험집단	2.88(0.52)	3.03(0.22)	0.15(0.47)	3.02(0.06)
total	처치집단	2.91(0.37)	3.45(0.26)	0.54(0.16)	3.42(0.07)
	실험집단	2.74(0.56)	2.96(0.25)	0.23(0.54)	2.99(0.07)

전반적으로 처치집단은 사전 점수와 사후 점수의 차이가 있는 것으로 나타난 반면 비교집단의 경우는 차이가 거의 없었다.

표 41에 제시된 바와 같이 처치집단과 실험집단의 사전 점수는 거의 나타나지 않았지만 공변량 분석을 통해 사전점수를 통제 후 처치집단과 비교집단의 사후점수가 통계적 의미의 차이가 있는지 알아보기 위해 조정된 사후 점수를 살펴보았다. 처치집단 희망의 조정된 사후 전체 평균은 3.42, 표준오차는 0.07이고 비교집단은 2.99(0.07)이다. 하위영역의 조정된 사후평균점수를 살펴보면, 처치 집단 주도사고의 조정된 사후평균은 3.55(0.10), 비교집단은 2.95(0.10)이다. 처치집단 경로사고의 조정된 사후 평균은 3.30(0.06), 비교집단은 3.02(0.06)이다. 희망 전체와 하위영역에서 비교집단보다 처치집단의 조정된 사후평균이 높은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이임을 확인하기 위해 공변량 분석을 실시하였다.

표 42. 희망 성향에 미치는 영향에 대한 공변량 분석 결과

분산원	제Ⅲ유형의 제곱합	자유도	평균제곱	F	p
공변인(희망성)	22.243	1	22.243	6.969	.017
집단	58.671	1	58.671	18.383	.000
오차	54.257	17	3.192		
합계	152.550	19			

표 42에서 나타난 바와 같이, 긍정심리프로그램이 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 희망성향에 미치는 영향에 대한 공변량 분석을 실시한 결과, 희망성향의 사전점수의 영향을 배제한 후 처치집단과 비교집단의 사후점수는 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 알 수 있다($F= 18.383, p<.05$). 즉 긍정심리프로그램에 참여한 어머니의 희망성향은 참여하지 않은 어머니보다 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났다

희망성향의 하위영역인 주도사고와 경로사고의 사전점수의 영향을 배제한 후 처치집단과 비교집단에 차이에 대해 살펴본 결과는 표 38.과 같다. 주도사고의 $F=15.969(p <.05)$, 경로사고의 $F=10.298, p<.05$ 로 나타나서 긍정심리프로그램이 미디어 중독성향을 지닌 자녀를 둔 어머니의 주도사고, 경로사고에 통계적으로 유의미한 변화를 나타내고 있다.

나. 질적 분석 결과

본 연구에서 개발된 심리적 강인성 증진 긍정심리프로그램에 참여한 참여자들이 경험한 변화 내용을 분석하기 위하여 회기별 경험 보고서를 하위영역별로 나누었고 프로그램이 종결된 직후에 프로그램에 참여하면서 가졌던 느낌이나 생각을 중심으로 회기별 소감문을 함께 포함하여 질적 분석을 하였다.

본 프로그램에 참여한 참가자들의 경험 내용을 분석해 본 결과 대부분 긍정심리의 필요성과 기대감은 높았지만 긍정심리에 대한 실제 생활은 잘 알지 못하였다. 회기가 진행될수록 점차 긍정심리에 대한 전반적인 이해가 높아졌고 심리적 강인성을 향상하기 위해 실행한 긍정심리성향들을 경험하면서 점차 자신의 변화과정에 만족하면서 프로그램에 흥미를 보였다.

참여자들은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니 대상이기 때문에 중독 문제를 많이

다뤄줄 것이라는 기대가 컸다고 하였다. 또한 매 회기마다 어떻게 아이들의 중독문제를 해결할 것인지에 대한 해답을 기다리며 참여했다는 의견이 대부분이었다.

그러나 프로그램에 참여하는 동안 자신에 대한 긍정적 사고는 일상생활에서 작은 경험들로 반복되면서 자녀에게 영향을 미치는 큰 결과로 나타나는 것임을 알게 되었다고 하였다. 특히 식물을 기르며 성찰일지를 쓰는 작업은 처음 시도 하는 것이라 어색하기도 하였지만 반복되는 과정 중에 자신의 긍정성을 일깨우는 좋은 계기가 되었다고 한다. 주요항목을 살펴보면 대부분 삶에 대한 만족감, 긍정적인 기대, 강점발견, 있는 그대로 수용하기, 상황에 대한 올바른 이해, 삶에 대한 목적, 희망 등에 대하여 프로그램을 받기 전에 비해 통찰이 이루어졌음을 보고하였다.

표 43. 프로그램 회기 전체 소감문

별칭	주요 내용
참여자 1	<ul style="list-style-type: none"> • 미디어 중독을 해결하기 위해 신청한 이번 상담은 뜻밖에도 그 언저리만을 뱅뱅 돌면서 언제쯤이면 속 시원하게 원하는 답을 주실 건가를 궁금해 하는 나에게 결국 스스로 찾아가는 멋진 과정을 선물해 주었다. • 배운 걸 써먹었다. 진심을 담아서 했더니 잘 되었다. • 아이들에게 물어보았다. 너희들이 보는 엄마는 어떤 동물이나고.. 울 큰 아들이 고릴라 같다고 한다. 왜냐면 화나면 무서워지니까 고릴라 같다고...슬프다.. 내가 생각하는 나는 영혼이 자유로운 파랑새인데.... • 이 모든 걸 잘 해 낼 수 있는 것은 설명도 조언도 아닌 공감의 위대한 힘이라는 생각입니다. 잔소리를 하고 싶을 때, 아이가 못마땅할 때, 아이가 마음에 안들 때 역으로 그 아이도 똑같이 부모에게 그러고 싶을 거라고 생각하며 공감의 기술을 확장해 볼까 합니다. • 실패해도 계속 시도해서 꼭 성공하고 싶어요. 끝으로, 부모와 자녀가 함께 성장하는 데 있어서 사랑받은 아이가 사랑을 줄 수 있다는 말처럼, 사랑의 마음을 잊지 않고 늘 가슴에 새겨놓고 실천하도록 하겠습니다. 그 동안 모두 고맙습니다.
참여자 2	<ul style="list-style-type: none"> • 나를 바라보는 시간이 되었다. 가족나무 그리기, MBTI검사, 나의 속마음과 걸마음 그리기를 하는 과정을 통해 일상 속에 이리저리 흩어져 있는 나의 모습을 한곳으로 집중시키는 느낌이 들었다. • 장미와 백합이 다르고, 배와 사과가 다름은 당연히 생각하지만 사람이 다름을 인정하기 힘들다'는 말이 마음에 와 닿았던 이유를 생각해보면 나와 아이들, 나와 신랑, 나와 그 누군가가 다름을 인정하지 않고 이해하지 못했기 때문일 것이다.

별칭	주요 내용
참여자 2	<ul style="list-style-type: none"> • 내안의 모습을 새삼 느끼다. 아무도 인정하지 않는 나만의 나인 줄 미처 몰랐다 • 본인 본연의 모습을 잃어버린 느낌이다. 본래의 나를 찾아가고 싶다. 잊고 있었다. 이 프로그램은 매 시간마다 나를 바라보게 만든다. 끝날 때마다 이 기분이 뭐지? 라는 생각이 든다. 아이를 생각하며 왔는데 온통 나를 위한 시간이 되고 있다. 점점 궁금해지는 시간이다. • 내 가까이에 힘을 주는 분들이 있었다는 걸 새삼 느끼게 되었다. • 곁에 있는 가족들의 소중함을 모르고 지내왔다. 나 혼자 살아오지 않았는데 그 고마움을 당연시 여겼구나. 짧은 시간 느낀 점이 내 마음에 크게 자리 잡고 있었다.
참여자 3	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 과정이 불편하게 느껴졌다. 무의식 속에 혹은 일상 속에 가려져 있었던 불편하고 인정하기 싫은 진실들이 수면위로 올라와 선명해지는 느낌이었고, 반면 나의 노력과 지금까지 나의 삶 전체가 문제시 되어버리는 것 같아 감당하기 어려웠다. • 이런 생각은 끝도 없이 거슬러 과거로 원인을 탐색하게 하였다. 내성적이었던 내가 의도적으로 변하려 노력했던 것, 그렇지만 내면에는 항상 표출 되지 못하고 혼자만의 생각에 갇혀 도움조차 청하지 못했던 나... 이런 모습이 다른 사람의 눈에는 독립적이고 스스로 알아서 하는 긍정적인 모습으로 보였을지 모르지만, 정작 감정하나 제대로 표현할 수 없는 내가 되어있는 것 같았다. • 아이문제로 참석했던 내가 아이보다 내가 더 큰 문제 엄마임을 절감하며 내 자신을 만날 수 있는 시간이 되었다. 구성원들의 따뜻한 배려와 지속적인 상담을 권유한 선생님에게 감사한 마음을 전하고 싶다. . • 내가 배워야 하는 우리 가정에 꼭 필요한 그 무언가가 느껴져서 참 기쁘다. 주위의 어머님들에게 권장해 주고 싶어요. • 가족나무를 그려보니 가족이 서로 협력하여 인터넷, 스마트폰 중독을 해결 또는 완화 시킬 수 있는 적절한 프로그램인 것 같다. 살면서 이런 기회를 얻기가 힘든데 솔직하게 이야기 나누는 가운데 참여자들에게 배운다. • 모두를 만나서 기쁘다. 스마트 폰 시대, 인터넷 시대에 자제력을 키우기 위한 부모교육은 자녀를 위한 첫 걸음으로 교육을 통한 바람을 꼭 성취하여 아이들 인터넷 중독 고민에서 헤어나고 싶다. • 처음 시간에 느낀 계속 교육을 통해서 인터넷 중독의 심각성을 널리 알리고 함께 공감할 수 있도록 노력하고 싶다.

별칭	내 용
참여자 4	<ul style="list-style-type: none"> • 처음 경험하는 집단상담 ..기간적으로는 짧지만 그 안에서 휘몰아쳤던 나의 감정들은 긴 여운으로 남아있을 것 같다. 한 가지 바람은 지금의 이 여운이 여운으로써 끝나지 않고 내안에서 긍정의 변화가 꿈틀대며 일어나길 소망해본다. • 이미 꿈틀대고 있고 오래동안 변화를 꿈꾸는 내가 되길 바란다. 우리 부부만 잘 지내도 아이의 행동에 변화가 올 수 있다는 걸 깨달으며 모든 것은 나로부터 시작임을 알게 되었다. 이 말의 뜻을 뼈속 깊이 간직하고 생활하겠다. • 이번 가족화 그리기를 통해 서로에 대해 잘 알 수 있었다. 그리고 우리 가족
참여자 5	<ul style="list-style-type: none"> • 구성원이 어떻게 서로를 바라보고 있는지 생각하게 되었다. 내 자신이 살갑지 않은 엄마라는 생각이 들면서 모자란 부분은 노력해야겠다. • 딱딱한 교육일 거라고 생각했었는데, 나와 가족에 대해 좀 더 깊이 생각하는 시간이 되어서 좋았던 것 같다. • 시간관리, 자기관리가 안되어 있구나. TV시청 하는 게 큰 문제였구나. 제 시간관리 학교나 일하는 것은 철저하게 잘하는데 그 외의 시간은 관리가 안 되는 것 같다. • 특히 애들하고의 시간은 너무 무성의하게 보냈고, 다른 가족이 하는 것을 보면서 많이 배운다. • 그 옛날 친정에서도 가족회의를 했었는데 부모님께서 용돈이 얼마나 필요한지 차비는 얼마가 필요한지 등을 물어보면 여기 이건 필요 없을 것 같은데 하며 서로 타협하면서 했었다. • 내가 너무 일방적인 것만 애들에게 강요한 것 같다. 가족회의를 하면 표현방법도 틀려지고 책임감도 느끼고 했었는데..... 큰 책상부터 당장 가서 깨끗이 정리하고 TV도 끄고 우리가족만의 문화를 새롭게 만들고 싶다.
참여자 6	<ul style="list-style-type: none"> • 나에게 가족은 어떤 의미였을까? 독립적이고 일 중심으로 산다고 생각했지만 내가 호흡하는 어떤 곳에도 가족이 없는 곳은 없었던 것 같다. • 한 번도 가족으로부터 독립되고 자유로운 적이 없어서 늘 무겁고 답답했던 것은 아니었을까? 아이들과 각자의 삶을 살면서 하나의 가정을 이루는 것이 가족인데, 나는 가족을 중심으로 살다보니 모두의 삶을 내 중심으로 책임지고 끌어 갈려고, 힘들게 싸우고 있었던 게 아닐까한다. • 인터넷, 스마트 미디어 해소 보다 중요한 것은 가족안의 소통이 어떻게 진행되고 있는 것이 아닐까 한다. • 나는 어떤 소통을 하고 있는 것일까? 잘 들어주고 있다고 하지만 사실 내가 원하는 방향으로 듣고 싶은 것만 골라서 듣고 있는 것은 아닐까?

주제	내 용
참여 자 6	<ul style="list-style-type: none"> • 이미 내 안에 있는 것들이었는데 찾아보지도 않았고 꺼내어 바라볼 줄도 몰랐었다. 별것 아니라고 무심코 지나친 것들도 이제와 생각해 보니 너무나 큰 장점들이었고 내세울만한 가치가 있는 것이었다. • 엄마인 나부터 솔선수범하여 같이 성장하는 멋진 엄마라고 생각하지만 솔선수범이 한 순간으로 끝나지 않기 위해 나의 노력이 필요하고 이는 곧 연습에 의해 만들어 짐을 느끼게 되는 시간이었다. • 나도 이만하면 괜찮다는 생각이 드는데.. 이런 기분 좀 어색하다.
참여 자 7	<ul style="list-style-type: none"> • 두 아들에게 원하는 삶에 대해서 적었다. 적으면서 남편에 대해서 더 많이 생각했다. • 내가 얼마나 의지하고 있는지 성숙하지 못한 우리 들의 보이지 않는 힘 싸움이 아이들에게 어떤 영향을 미칠지... 남편과의 진지한 대화가 필요한 것 같다. • 남편을 대하는 나의 잘못된 태도에 대해 사과하고, 남편이 우리 가정을 위해 필요함에 대해 좀 더 적극적으로 얘기해야 할 것 같다. • 우리 아들은 건강한 성인으로 성장하고 좋은 부모로 다음 세대를 이끌어 갈 수 있도록 부모세대, 지금 세대인 나와 남편이 먼저 모범을 보이도록 해야겠다. • 그리고, 세운 계획들을 아들과 잘 실천하도록 노력하자! • 난 너무나 말로 표현하는 것에만 길들여져 있다. 아이들에게 말없는 신체적 표현이 더 효과적일 수 있겠다. • 말없이 손을 잡는 것, 말없이 바라보는 것, 아이들에게 해봐야겠다. • 나에게 표현하고 싶은 그 무엇이 많다는 것을 느끼게 되었다.
참여 자 8	<ul style="list-style-type: none"> • 이번 부모교육을 되돌아보니 한회기 한회기가 나에게 새로운 경험이었고 좋은 사람들과의 만남이었다. • 첫 시간 ‘부모는 아이들의 거울이다’라는 말은 가정이 행복해야 아이들도 그 속에서 보고 자란다는 것을 삶의 기본이 된다는 것을 다시한번 생각해보게 되었다. • 내가 남편에게 아이들에게 긍정적인 영향을 미치고 있는지도 돌아보게 되었다. • 살아가면서 ‘부모는 아이들의 거울이다’ 라는 말을 항상 기억하고 가슴에 새기며 생활 해야겠다는 생각이 들었다. • 능력 내에서 열심히 하는 편인데 이 강점을 더 감사하게 생각하고 활용해야겠다. 현재 학부형들과의 관계에서 모나지 않는 원처럼 두루두루 이어주고, 분위기를 편안하게 해주는 역할을 하고 있다. • 아이들에게도 좋은 점들을 꺼내어 자주 칭찬해주면 오늘 내가 느끼는 뿌듯함이 생길 것 같다. • 처음에 이 수업을 들으려고 했던 이유가 미디어 중독대상자 어머니 교

주제	내 용
참여자 8	<p>육이라고 하는 주제 때문에 듣게 됐는데 처음엔 하나도 연관이 없는 것 같았습니다. 미디어 관련 이야기는 안하고 나 자신을 알아라, 가족과의 관계에 대해서 이야기할 때 주제와는 연관성이 없다 라고 생각했는데 하면 할수록 나는 이런 사람이구나, 내가 TV를 이렇게 많이 보는구나. 여기까지 가다보니 미디어 중독 예방도 중요하지만 나를 되짚어 보는 시간이 되면서 자연스럽게 미디어 관련 문제점이 나오고 해답을 찾을 수 있게 되는 것 같다.</p>
참여자 9	<ul style="list-style-type: none"> • 나를 되돌아 볼 수 있는 시간이 생겼다. 가계도를 그려보면서 그동안 나이차 많이 나는 시어머니와 나와 육아문제로 부딪칠 때가 많아 피하고 싶고, 숨고만 싶었던,,,,, • 시어머니와의 관계가 자꾸만 힘들다는 부정적인 생각을 가지고 있었는데, 꽃과 과일이 향기와 빛깔과 맛이 다르듯이, 남과 내가 다를 인정하고 받아들여 시어머니를 조금이라도 더 이해하고 마음을 비우게 된 것 같다. • 사랑 동영상 중에서는 제일가는 선생님은 아이들이고 우리가 가장 필요로 하는 사람은 우리 부모님이고 모든 것 중에 가장 아름다운 것은 사랑이라는 부분이 생각나며 사랑이 가득한 가족을 만들어 보자!! • 영상을 보고 제일 많이 와 닿는 게 ‘최고의 선물은 용서다’이다 • 선물도 사랑도 상대방이 원하는 것을 줘야한다는 말!! 난 지금껏 우리 아이, 남편에게 이렇게 하고 있나? 하고 되돌아 볼 수 있는 시간이었다. 그리고 나만 남편에 맞춘 게 아니라 남편도 나에게 맞춰 사느라 힘들었겠구나 라는 00말이 가슴에 와 닿았고, 부모도 잘못된 일이 있으면 자식에게 용서를 구하면 치유가 된다는 말에, 집에 와서 아이들에게 엄마가 잘못된 일이 있는지 물으며 대화를 시도했었다.
참여자 10	<ul style="list-style-type: none"> • 막연히 스마트폰 미디어 중독예방차원에서 신청한 강의가 나를 되돌아 볼 수 있는 숨고르기 시간이 되었던 것 같다. 교육을 받는 동안 내 머릿속에는 자꾸 소크라테스의 “너 자신을 알라”라는 명언이 머리에 자꾸만 스쳤다. • 교육을 마치고 집으로 돌아가는 버스 안에서의 한 시간, 이 시간은 오늘 상담을 통해 내가 얻은 것과 느끼는 것을 정리하고 생각할 수 있는 힐링의 시간이었다. • 내가 가진 능력으로 행복한 가정을 꾸리기에는 난 부족한 사람이었지만, 교육을 받으면서, 조금씩 변화하는 내 모습에 남편과 아이들도 응원해 주었다.

주제	내 용
참여 자 10	<ul style="list-style-type: none"> • 생일날 아들에게 편지를 쓰며 지금 아들에게 어떤 말을 해주어야 할까. 살아가면서 어떤 상처나 시련이 왔을 때 잘 이겨낼 수 있을까 생각하니 엄마 아빠는 정말 너를 사랑하고 있고 너를 믿으며 응원한다. 고맙다. 는 말이 아닐까 생각되어 그 마음을 편지에 써 보내줬다. • 생각을 바꾸어 기다려 주고 오늘 해줄 수 있는 것은 다독여주며 격려 해 주고 있다. 아침 등교시간에 기분이 좋으면 하루 종일 좋은 기분으로 생활하고 집에 와서도 조잘조잘 대화를 많이 하는 모습을 보면 기분이 좋다.

두 번째 단계에서는 프로그램에 참여한 미디어 중독성향 어머니들의 활동경험 내용을 코딩작업 과정을 통해 프로그램 내용요소와 관련된 내용으로 변화된 부분들을 정리하였는데 이를 제시하면 표 44와 같다.

표 44. 내용 요소별에 따른 변화된 내용 정리 결과

내용 요소	주요 내용
주관 적안 녕감	<ul style="list-style-type: none"> • ‘내가 매사에 부정적인 것 같다’라는 반성도 하게 되었고, ‘내 고민이 보는 시각에 따라 달라질 수 있구나’라는 생각을 하게 되었다. • 긍정적으로 보자는 생각을 하며 아들에게도 칭찬을 해주고 싶다. 하지만 아직은 체화된 부분이 있었던 만큼 쉽지는 않지만 긍정적으로 보려고 많이 노력했다 • 긍정가족그리기를 통하여 내 주변에 중요한 가족을 새롭게 인식하게 되었고 소중한 사람들이 많다는 생각에 행복감이 밀려왔다. • 내 아이들과 남편이 존재한다는 사실이 새삼스럽게 큰 행복으로 느껴졌다. • 행복해지기 위해 노력이 필요하다는 말이 크게 다가왔다. • 가족의 기쁨 없이 나는 행복하지 않을 거라 생각해왔다. 더 적극적인 방법은 내가 행복해야 내 가족이 행복할 수 있겠다. • 감사한 일이 먼저라기보다 감사한 마음이 배어있는 게 우선일 것 같다. • 늘 보던 가족들이지만 너무나 소중한 사람들이었음을 알게 되었다.
긍정 적 기대	<ul style="list-style-type: none"> • 어제까지도 고민스럽던 일에 대하여 여유가 생기는 자신을 보며 모든 게 마음먹기 달렸다는 말을 실감하게 된다. • 사랑받았던 기억을 떠올려보니 소중한 나를 새롭게 만나는 것 같다.

- 고 싶었던 이야기는 내 인생의 아주 작은 부분이라는 것도 깨달았다.
- 내가 아이들을 사랑하는 마음은 있지만 사랑이 전달이 안 되어 늘 질책하는 엄마의 모습으로 볼 수가 있겠구나. 아이들이 죄와 벌을 판가름 하는 것으로만 인식할 수 있겠다는 생각을 했다.
 - 내안의 모습을 새삼 느끼다. 아무도 인정하지 않는 나만의 나인 줄 미처 몰랐다
 - 본인 본연의 모습을 잃어버린 느낌이다. 본래의 나를 찾아가고 싶다. 잊고 있었다. 이 프로그램은 매 시간마다 나를 바라보게 만든다. 끝날 때 마다 이 기분이 뭐지? 라는 생각이 든다. 아이를 생각하며 왔는데 온통 나를 위한 시간이 되고 있다. 점점 궁금해지는 시간이다.
 - 아이들이 나를 어떻게 보는지 알게 되었다. 이제 확실한 모습을 보여 줄 것이다. 큰 아이는 일주일에 세 번 스마트 폰을 사용하고 들쭉날쭉 tv 시청 시간이 길어 걱정이나 줄여나갈 구체적 방법을 의논할 생각이다.
 - 배운 걸 써먹었다. 진심을 담아서 했더니 잘 되었다.
 - 아이들에게 물어보았다. 너희들이 보는 엄마는 어떤 동물이냐고.. 울 큰아들이 고릴라 같다고 한다. 왜냐면 화나면 무서워지니까 고릴라 같다고...슬프다.. 내가 생각하는 나는 영혼이 자유로운 파랑새인데....
-
- 어느 순간 때리지 않았는데도 때릴까봐 두려워하는 아이의 모습을 보며 이제는 안 때릴 거고 미안했다고, 엄마가 노력할거라며 안아주었다.
 - 내가 TV를 이렇게 많이 보는구나. 여기까지 가다보니 미디어 중독 예방도 중요하지만 나를 되짚어 보는 시간이 된 것 같고 자연스럽게 미디어 관련 문제점이 나왔다. 내 자신이 TV를 너무 많이 보고 있었고 아이들도 그대로 따라하고 있었다는 것을 알게 되었다.
 - 우리 아이가 전자기기를 통해 성장하는 부분이 있음을 인정하는 것도 하나의 방법일 것이다. 단지 부모는 어떤 환경에 있을 것인지를 주의 깊게 살피고, 적절한 조언과 경계도 함께 해야 할 것 같다.
 - 아이들을 꾸짖고 싶을 때 한 번 더 생각해 보자. 무엇이 중요한 것인가? 내가 지금 하는 행동이 아이들에게 최선인가? 그리고 나의 욕심으로 아이들을 힘들게 하고 있지 않은가?
 - 아들, 딸에게도 항상 최선을 다하면서 긍정적인 삶을 살도록 하자. 잔소리꾼이 아닌 편안한 엄마, 멘토인 엄마가 될 수 있도록 분위기를 만들어 가자.
 - 인터넷, 스마트 미디어보다 중요한 것은 가족안의 소통이 어떻게 진행

내용 요소	주요 내용
미디어 중독 과 자녀 이해	<p>되고 있는지 아는 것이다. 나는 어떤 소통을 하고 있는 것일까? 잘 들어주고 있다고 하지만 사실 내가 원하는 방향으로 듣고 싶은 것만 골라서 듣고 있는 것은 아닐까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 적으면서 남편에 대해서 더 많이 생각했다. 내가 얼마나 의지하고 있는지 성숙하지 못한 우리 둘의 보이지 않는 힘 싸움이 아이들에게 어떤 영향을 미칠지 걱정된다. • 지금까지는 오로지 나의 생각만으로 아이에게 말하고 행동하고 해서 아들도 상처를 많이 받았을 것이다. 나 스스로가 아이를 훈육하는 방법을 몰랐고 정보도 찾으려고 하지 않았기 때문일 것이다. • 아이들의 성향을 이해하지 못하고 있고 아이들을 나에게 맞추려고 강요하다 보니, 대화가 단절되어 소통이 이루어지 않았다. 대수롭지 않게 여긴 점들이 쌓여왔고, 혼자 있는 시간이 많다보니 자연스럽게 게임과 가깝게 지낼 수밖에 없었다. 가족이 같이 할 수 있는 시간을 늘리고, 이 시간에 배운 신체언어, 개방적 질문을 통해서 아이를 인정해 주게 되면 더 가까워지고 대화시간이 늘어날 것이다. • 아들이 나와 똑같은 아내를 만나게 된다면 나는 어떤 말을 하며 아쉬워할까를 생각해 본다.
삶의 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 내 주변에 소중한 사람들을 잘 돌보며 행복을 지키고, 우리 아이들이 자라는데 정말 중요하고 필요한 역할이 무엇인지, 더 고민하며 실천할 수 있도록 마음가짐을 다져보게 됩니다. • 가족 의사소통이 잘되어 마음이 건강하다면 스스로 절제가 되어 힘들겠지만 회복시킬 수 있겠다는 확신이 든다. 그렇게 되기 위해 우선은 엄마의 내가 스스로 건강한 마음과 가족애를 만들어 가야한다고 생각한다. • 아이에게 어떤 엄마이고 싶은지? 어떤 아이로 자랐으면 좋겠는지? 이런 질문 속에서 여태 내 아이를 제대로 이해하지 못하고 있었던 엄마의 모습을 발견할 수 있었다. • 가족 의사소통이 잘되어 마음이 건강하다면 스스로 절제가 되어 힘들겠지만 회복시킬 수 있겠다는 확신이 든다. • 내 주변에 소중한 사람들을 잘 돌보며 행복을 지키고, 우리 아이들이 자라는데 정말 중요하고 필요한 역할이 무엇인지, 더 고민하며 실천할 수 있도록 마음가짐을 다져보게 됩니다. • 가족 의사소통이 잘되어 마음이 건강하다면 스스로 절제가 되어 힘들겠지만 회복시킬 수 있겠다는 확신이 든다. 그렇게 되기 위해 우선은

내용 요소	주요 내용
삶의 목적	<p>엄마의 내가 스스로 건강한 마음과 가족애를 만들어 가야한다고 생각한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아이에게 어떤 엄마이고 싶은지? 어떤 아이로 자랐으면 좋겠는지? 이런 질문 속에서 여태 내 아이를 제대로 이해하지 못하고 있었던 엄마의 모습을 발견할 수 있었다. • 엄마의 중심된 생각을 흔들리지 말아야겠다.
탄력 성	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 아이가 요즘 사춘기인가 하고 자꾸 의문이 생긴다. 아빠가 뭐라 잔소리라도 하려하면 눈물부터 보이거나 억울하다고 방으로 들어가 문을 꺾 닫아 버린다. 이제 아이 입장에서 생각해 보는 연습을 해야겠다. 아이가 왜 그랬는지 알아보려는 노력이 필요하다. • 큰애가 유독 행동이 느려 그걸 보면 속이 터졌었는데 지금은 준비물 챙기는 걸 아이에게 선택권을 주고 기분 좋게 등교 할 수 있도록 다독여 주고 있다. 엄마의 의도대로만 아이를 재촉하려 했던 것은 아닐까라는 생각에 생각을 바꾸어 기다려 주고 오늘 해줄 수 있는 것은 다독여주며 격려 해 주고 있다. • 남편은 내 옆에 늘 있는 사람이라서, 공기 같은 사람이라서 가끔 돌아보지 않을 때가 있다. 늘 어디든 먼저가자 하고, 하자 하는 에너지가 넘쳐서 내가 버거울 때도 많고, 나를 배려하지 않는다고 생각이 들 때가 많다. 그러나 가족을 항상 1순위로 생각하는 남편의 입장에서 보면 이런 나의 태도는 이중적이고, 언니에게 자기의 순위가 밀린다고 생각할 수도 있다는 걸 느낀다. • 이 교육을 통해 나를 돌아보는 계기가 되었고 가족을 힘들게 하고 있는 부분을 체크해서 바꾸려 노력하게 되었다. • 큰애가 유독 행동이 느려 그걸 보면 속이 터졌었는데 지금은 준비물 챙기는 걸 아이에게 선택권을 주고 기분 좋게 등교 할 수 있도록 다독여 주고 있다. 엄마의 의도대로만 아이를 재촉하려 했던 것은 아닐까라는 생각에 생각을 바꾸어 기다려 주고 오늘 해줄 수 있는 것은 다독여주며 격려 해 주고 있다. • 남편은 내 옆에 늘 있는 사람이라서, 공기 같은 사람이라서 가끔 돌아보지 않을 때가 있다. 늘 어디든 먼저가자 하고, 하자 하는 에너지가 넘쳐서 내가 버거울 때도 많고, 나를 배려하지 않는다고 생각이 들 때가 많다. 그러나 가족을 항상 1순위로 생각하는 남편의 입장에서 보면 이런 나의 태도는 이중적이고, 언니에게 자기의 순위가 밀린다고 생각할 수도 있다는 걸 느낀다.

내용 요소	주요 내용
탄력 성	<ul style="list-style-type: none"> • 이 교육을 통해 나를 돌아보는 계기가 되었고 가족을 힘들게 하고 있는 부분을 체크해서 바꾸려 노력하게 되었다. • 큰애가 유독 행동이 느려 그걸 보면 속이 터졌었는데 지금은 준비물 챙기는 걸 아이에게 선택권을 주고 기분 좋게 등교 할 수 있도록 다독여 주고 있다. 엄마의 의도대로만 아이를 재촉하려 했던 것은 아닐까라는 생각에 생각을 바꾸어 기다려 주고 오늘 해줄 수 있는 것은 다독여주며 격려 해 주고 있다. • 남편은 내 옆에 늘 있는 사람이라서, 공기 같은 사람이라서 가끔 돌아보지 않을 때가 있다. 늘 어디든 먼저가자 하고, 하자 하는 에너지가 넘쳐서 내가 버거울 때도 많고, 나를 배려하지 않는다고 생각이 들 때가 많다. 그러나 가족을 항상 1순위로 생각하는 남편의 입장에서 보면 이런 나의 태도는 이중적이고, 언니에게 자기의 순위가 밀린다고 생각할 수도 있다는 걸 느낀다. • 이 교육을 통해 나를 돌아보는 계기가 되었고 가족을 힘들게 하고 있는 부분을 체크해서 바꾸려 노력하게 되었다. • 나와 힘든 일을 분리해 보기는 많은 도움이 되었다. 힘든 일은 지나간다. 힘든 일이 곧 나의 전부가 아닌 것 이라는 말이 감명 깊었다. • 남편의 태도에 대해 남편의 입장에서 생각해 보기에서 나의 이기심을 보게 되었다. 알고 나니 너무 편안해진 기분이다. 내 중심적인 가족임을 알게 되니 진심으로 미안해진다. 이를 최선을 다해 사는 거라고 착각했으니 말이다. • 상황을 올바르게 알 수 있으려면 교육의 힘이 절대 필요하다.
희망	<ul style="list-style-type: none"> • 또 어떤 일을 하든 미래를 내다보고 지금 할 수 있는 일에 최선을 다하면서 조화를 이루어 살도록 하자. 그러면 아들, 딸도 그럴 것이다. • 앞으로 내가 좀 더 많이 생각과 끊임없는 노력이 나를 성장시키고, 나의 성장된 모습이 올 자녀들이 보고 느끼고 감정에 사로잡히지 않고.. 세상 당당하게 살아갈 것이라는 확신.... • 꿈이 끝이 아닌 꿈이 현실이 될 수 있도록 항상 난 배우고, 끝이란 없다는 생각으로 세상 살아가 보자. • 나의 꿈이 아이들에게 영향을 미친다는 사실은 나에게 큰 희망으로 작용하게 되었다. 나의 성장이 아이의 성장에 좋은 영향을 미친다는 진리를 깨닫게 되었다.

내용 요소	주요 내용
희망	<ul style="list-style-type: none"> 작은 성취에도 큰 의미를 부여하자. 내 자신과 아이들에게도, 그러면 저절로 감사함은 커질 것이고 이로 인한 성취감 역시 배가될 것이다. 일에 목적을 달성하는 것도 중요하지만 내 자신이 행복하게 삶을 사는 것이 더 중요하다. 이게 진정한 희망이라 생각한다. 행복한 내 모습을 물려주고 싶다. 지금껏 움츠려진 나무로 살아왔지만 앞으로 크게 쪽쪽 뻗는 나무로 성장할 것이다. 아이들이 성장하는데 지금의 각오는 큰 밑 걸음으로 작용할 것이다. 모든 일에 긍정적인 마음을 심고 싶다.
강인성 확인	<ul style="list-style-type: none"> 모든 것이 나로부터 시작이다. 얼음 속에 핀 꽃을 상상하게 되었다. 곳곳하게 가는 내 모습이 그려진다. 결국 강인하다는 것은 외유내강을 의미하는 것 같다. 이미 프로그램 과정 중에 난 변하고 있었다 행복함을 느낄 때 심리적으로 자신을 잘 조절하게 되고 앞을 향해 걸어가게 된다. 카랑코에 식물이 그러했듯이.. 강인하다는 것은 내면의 자신감에서 오는 것 같다. 그러기 위해 나의 강점을 알아야한다. 아이들을 대할 때 수용의 힘은 마음을 내려놓고 사랑할 때이다. 살아가면서 반드시 힘든 시기는 다시 올 것이고, 그 시기 또한 지금처럼 지나간 후 웃는 날이 올 것이에 내가 기다려주고 가족에게 기둥처럼 울곧게 서 있어야겠다는 다짐도 할 수 있었다. 강인하다는 것은 내가 행복을 느낄 때인 것 같다. 행복해야 아이들에게도 행복이 전달 될 것이다.

세 번째 단계에서는 프로그램 참여자의 자기 자신에게 나타나는 변화의 과정을 재 개념화하는 단계이다.

프로그램 진행 내용을 요약하여 정리하면, 긍정정서 인식 - 긍정정서 증진 - 긍정정서 활용- 강점 찾기- 자신 인정하기- 평정심 갖기- 미디어 중독과 자녀이해하기- 상황에 한 올바른 이해 - 올바르게 대처하기- 삶의 목적 설정 - 신념 갖기 등의 주제이다. 이를 바탕으로 ‘긍정정서 활용’, ‘자기수용 및 강점발견’, ‘자녀이해’, ‘자녀행동의 어려움에 대처하는 능력’, ‘삶의 목적과 신념 갖기’의 주제를 재 개념화하여 표 45에 제시하였다.

표 45. 자신 및 자녀에게 나타나는 변화의 과정

과정	주요내용
긍정정서 활용	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정정서를 인식하고, 증진하기 • 생활에서 활용하기 • 긍정정서를 활용하여 감사한 일을 찾아보기
자기수용 및 강점 발견	<ul style="list-style-type: none"> • 어머니 자신을 바라보는 힘 키우기 • 어머니의 변화를 통한 수용의 힘 인식 • 어머니의 강점을 생활에서 활용하게 됨 • 열린 질문하기
자녀이해 및 중독 해소방안	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀에게 먼저 다가서게 됨 • 어머니의 잣대에 맞춰온 자녀에게 미안감이 생김 • 어머니의 입장을 솔직하게 전달 함. • 갈등의 원인은 자신에게 있음을 앎
자녀행동의 어려움에 대처하는 능력	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 어린 시절을 회상하며 애뜻함이 생김 • 미디어에 전념 된 자녀의 행동에 여유를 갖게 됨 • 습관들이기 실천을 생활에 옮김 • 현재 자녀의 행동을 긍정적으로 생각하기 • 사소한 일의 완성을 통해 성취감 느끼기
삶의 목적과 신념 갖기	<ul style="list-style-type: none"> • 자신에게 소중한 일 찾아 행복 느끼기 • 삶에 대한 자신감이 자녀회복의 자신감으로 연결됨 • 자녀의 중독해소 방안에 대한 스스로의 답을 찾게 됨 • 목표가 있는 생활과 없는 생활의 차이점을 알게 됨
희망발견	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 행복함이 자녀에게 미치는 영향력을 알게 됨 • 남편과의 관계의 중요성을 새롭게 인식하고 긍정사고 패턴을 익힘

표 43, 표 44, 표 45의 내용을 요약하면 첫 시간부터 자녀의 중독 해결방안에만 관심을 두고 있었다. 그러나 긍정정서를 증진하기 위해 가장 가까운 가족 관계에서부터 행복했던 기억을 떠올리며 자신을 중심으로 어떠한 관계에 있는지 탐색해 보고 감사한 일들을 떠올리며 나누는 시간, 살아오면서 사랑받았던 기억을 떠올리고 고마운 사람들이 가까이 있음을 느끼는 시간을 통하여 자녀와의 갈등 관계에서 과거의 자신의 모습을 보게 되었고 현재 자녀의 모습을 이해하는 시간으로 이어졌다.

사랑 받은 기억에 대한 감사함은 강점을 찾는 과정에 실행한 인정받았던 기억을 나눌 때 이해, 수용의 폭이 넓었던 자신을 발견하기도 하였다. 이는 곧 가족관계, 자신과

의 관계로 이어지면서 스스로 괜찮은 사람임을 알아가는 과정으로 바뀌게 되었다.

또한 어머니들이 생각하는 자신의 모습과 주변에서 보는 자신의 모습을 통해서 자신의 생각과 행동의 불일치를 알게 되었고, 어머니 자신의 행동을 새롭게 점검해 보는 계기가 될 수 있었다. 이를 통해 어머니들의 공통적인 의견은 ‘지적’이 자녀를 변화시키기보다 관계를 더 악화시키는 경우가 많았다는 것이다. 이는 남편과의 관계에서도 마찬가지로 적용되었다. 결국 이 시간을 통하여 어머니 자신이 바꾸려 애썼던 가족들은 자신이 바꿀 수 없다는 것을 알게 되었고 오히려 바꾸려 애썼던 어머니 자신이 문제임을 의식하게 되었다.

또한 자녀의 인터넷·스마트폰 사용에 있어서 대부분 부모의 틀에 가두려는 생각이 지배적이었다. 부모의 생각대로 따라주지 않으면 불안감이 증폭되고 자신이 규정한 틀대로 따라야 한다고 강요하게 되면서 모-자녀 관계에 갈등이 시작되고 있음을 깨닫게 되었다. 본 프로그램을 통하여 미디어 사용에 있어서 자녀 입장을 공감하는 과정을 통해 자신만의 잣대가 아닌 합리적인 관점을 가진다면 자녀와의 관계도 긍정적으로 변할 것이라는 기대를 하게 되었다.

뿐만 아니라 가족과의 관계, 갈등관계에 있는 상황을 새로운 관점에서 이해할 수 있는 시각이 생겼고, 개인과 집단이 성숙해지면서 집단원 전체가 미디어 중독 문제에서 우선적으로 생각해야 할 점이 문제와 분리시킨 자녀와의 관계라고 언급하였다. 즉, 미디어 중독 문제를 너무 문제에만 중점을 두지 말자는 의견도 나왔다. 아울러 자녀의 반항도 서서히 독립해 가는 행동일 수 있다고 하였으며 자녀에 대한 조바심과 불안보다는 희망과 신뢰의 눈으로 바라볼 수 있는 힘을 가져야한다는 의견을 나타내었다.

본 프로그램을 통하여 자신을 탐색하면서 새롭게 결심한 일에 대하여 다짐하는 시간을 갖게 되어 하고 싶었던 일을 계속 추진하겠다는 의지, 또는 자녀에게 미처 표현해 보지 못한 사랑의 표현들을 습관화 시켜보겠다는 의지, 자신의 성장하는 모습을 보여주면서 자녀성장을 기대하겠다는 등의 실천의지를 표현하였다.

따라서 이러한 과정을 통하여 미디어 중독성향 자녀 어머니들은 긍정정서, 긍정적 기대, 자기수용, 미디어 중독과 자녀이해, 탄력성, 삶의 목적, 희망에서 변화를 보고하여 프로그램의 질적, 양적 결과를 지지하는 것으로 판단된다.

다. 프로그램 만족도 분석 결과

프로그램 종결 1주 후 참여자들(n=10)에게 프로그램 만족도 분석을 위해 목표달성 도움 정도, 프로그램 내용 만족 정도, 진행방법, 후속 프로그램 참여 희망도 분석을 실시하였다. 프로그램 내용만족도에 대해 자료를 수집하여 분석한 결과는 표 46과 같다.

표 46. 프로그램에 대한 만족도 분석 결과

평가 영역	평가 내용	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
목표 달성도	전반적으로 프로그램은 도움이 되었다	-	-	-	1 (10%)	9 (90%)
	프로그램을 통해 긍정정서가 증진되었다	-	-	-	-	10 (100%)
	프로그램을 통해 수용능력, 강점 발견 함	-	-	-	-	10 (100%)
	프로그램을 통해 어려움에 적응하는 유연성이 증진되었다	-	-	-	-	10 (100%)
	프로그램을 통해 삶의 의미와 목적을 찾게 되고 새로운 희망적 기대와 목표를 갖게 되었다	-	-	-	1 (10%)	9 (90%)
내용 만족도	프로그램을 통해 자녀의 중독성향에 대한 이해와 회복을 위한 나의 역할을 알게 되었다	-	-	-	-	10 (100%)
	프로그램을 통해 있는 내 자신의 있는 그대로 수용함과 평점심의 중요함을 알았다.	-	-	-	-	10 (100%)
	프로그램을 통해 어려운 상황도 기회로 만들어 도전할 수 있는 자신감이 향상 됨	-	-	-	1 (10%)	9 (90%)
	프로그램을 통해 내안의 강점에 주목하는 힘과 긍정성이 향상되었다.	-	-	-	-	-
	프로그램을 통해 전념하고 통제해야하는 것들을 구분하고 새로운 삶의 목표를 세웠다 프로그램을 통해 배운 점들을 생활에 실천하기 위해 노력하겠다	-	-	-	1 (10%)	9 (90%)
진행 방식	프로그램의 시간은 적정하였다.	-	-	-	1 (10%)	9 (90%)
	프로그램지도자의 진행방식은 적절하였다	-	-	-	-	10 (100%)
	장소 및 시설을 이용하는데 적절하였다	-	-	-	1 (10%)	9 (90%)
참가 희망도	후속프로그램이 있다면 참여하고 싶다.	-	-	-	1 (10%)	9 (90%)
	이 프로그램을 다른 미디어 중독문제로 고민하는 어머니들에게 적극 권유하고 싶다.	-	-	-	-	10 (100%)
전체		-	-	-	8 (5%)	152 (95%)

표 46에서 보는 바와 같이, 프로그램 참여 후 전반적으로 자신에게 도움이 된 정도, 긍정정서 증진, 자기수용 능력과 강점 발견. 어려움에 적응하는 유연성, 삶에 대한 새로운 목표와 기대에 대한 질문에 매우 긍정적인 응답을 보이는 것으로 보아 프로그램의 목표달성도가 높음을 확인할 수 있었다.

프로그램 내용 만족도와 관련하여 자녀의 중독성향에 대한 이해와 회복을 위한 어머니 역할, 자신을 수용함과 평정심의 중요성, 어려운 상황도 기회를 만들어 도전하는 자신감을 묻는 질문에 만족도의 수준이 매우 높게 평가되고 있는 것으로 나타났다.

이러한 점은 프로그램 과정에서 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 긍정정서 인식을 기반으로 긍정정서를 증진시키고 활용할 수 있도록 하며, 강점 찾기를 통하여 자신을 인정하고, 평정심 갖는 훈련, 미디어 중독과 자녀이해하기, 상황에 한 올바른 이해 맞을바르게 대처하기, 삶의 목적을 설정하고 이에 대한 신념 갖기 등의 과정을 통해 긍정심리성향이 유의미하게 향상되었음을 의미하는 것으로 본 연구의 양적, 질적 결과를 지지한다고 볼 수 있다.

또한 프로그램 진행방식에 대한 만족도는 시간의 적절성에 대해 대체로 만족하는 것으로 응답하였으며 프로그램 참여 권유여부를 묻는 질문에서 모든 참여자들이 자녀의 미디어 과다사용으로 고민하는 어머니들에게 적극 추천함은 물론, 이러한 프로그램이 많이 활성화되길 바라는 마음도 표현하였다.

이와 같이 프로그램 만족도 결과 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들은 긍정심리성향에 도움이 되었고 프로그램 진행 방식 등에서도 긍정적으로 지각하고 있어 프로그램의 목표를 달성하는데 효과적이라 할 수 있다.

V. 논의 및 결론

본 장에서는 먼저 연구문제와 연구결과를 토대로 논의한 다음, 연구 결론과 제언을 제시 하고자 한다.

1. 논의

이 절에서는 연구의 두 가지 목적인 프로그램 개발 및 효과에 대해 논의하면 다음과 같다.

가. 프로그램 개발 논의

본 연구의 연구문제 1은 ‘미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램을 어떻게 구성할 것인가?’ 였다. 이와 관련하여 프로그램 필요성 및 요구, 프로그램의 목적 및 목표, 프로그램 내용 요소, 프로그램 내용 구성, 프로그램 진행방식에 대해 논의하면 다음과 같다.

미디어 중독성향 자녀 어머니의 스트레스를 완화시키고 자녀회복을 위한 힘을 키우는 목적으로 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램은 어머니의 심리적 강인성이 미디어 중독성향 자녀에게 중요한 의미를 지닌다는 측면에서 접근하여 자신에 대한 객관적 성찰의 기회를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 본 장에서는 프로그램의 개발 과정과 관련하여 본 프로그램의 목적 및 목표수립, 프로그램 내용선정 및 구성, 프로그램 수정 및 보완, 프로그램 실시 및 평가에 대한 논의와 프로그램이 갖는 특성에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 긍정심리프로그램 개발의 필요성 및 요구를 알아보기 위하여 문헌고찰과 심층 면담을 통해 분석하였다. 프로그램 개발에서 요구분석은 인간의 수행에 문제가 있을 때 그 수행의 문제가 무엇인지를 파악하고 수행의 문제를 야기 시키는 원인과 해결방안을 모색하고자 하는 노력을 의미하며, 방법으로는 선행연구를 통한 요구분석, 면담,

관찰, 설문조사 등을 활용할 수 있다(최정임, 2002). 이에 본 연구에서는 미디어 중독성향 자녀의 어머니를 대상으로 심층면담을 실시하고 분석하여 어머니들의 요구를 확인하였다. 즉, 그들이 겪고 있는 문제를 확인하고 그 문제의 본질은 무엇이며, 그들이 무엇을 필요로 하는지와 자녀의 회복을 위해서 어머니로서 가장 먼저 무엇에 초점을 두어야 하는지를 파악하였다. 그 결과 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게는 긍정정서 증진, 내적 강화를 통한 스트레스 해소가 요구되었으며(우정애, 김성봉, 2014) 이를 위해서는 강점지향의 긍정심리프로그램 개발이 필요함을 확인하였다. 이러한 필요성을 통해 심리적 강인성과 긍정심리성향 간의 영향력과 상관관계를 분석하였으며, 이에 토대를 두고 기초조사를 실시하여 미디어 중독성향 자녀의 어머니의 긍정심리 성향과 심리적 강인성간의 영향력과 상관관계를 분석하고 프로그램의 내용요소를 도출하였다. 또한 긍정심리치료기법에 관한 기존 문헌들을 참고하여 프로그램의 내용을 구성하고 전문가 검토와 예비연구과정을 통해 수정, 보완하여 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성을 증진시키기 위하여 체계적이고 절차적인 과정에 의해 타당하게 개발되었다고 판단한다.

둘째, 프로그램의 목적 및 목표와 관련하여 본 프로그램은 미디어 중독성향 자녀의 어머니들에게 긍정심리성향의 증진을 통하여 자신의 심리적 강인성을 최대한 증진시키는 데 목적이 있다. 프로그램의 목표설정은 프로그램을 경험한 뒤에 변화하거나 획득해야 할 사고, 행동, 태도를 구체적으로 제시하는 작업이며(김창대 외, 2011), 상담 및 심리프로그램의 공동 목표가 참여자들로 하여금 현재로부터 나아질 수 있다는 희망을 갖게 하는 것이다(Trull, 2005). 이에 따라 본 프로그램의 목표는 기초연구 결과에서 제시했던 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 희망, 탄력성, 낙관성의 증진을 도모하기 위한 방향으로 수립되었으며, 미디어 중독성향 자녀의 어머니들에게 가족관계, 자녀이해, 삶의 목적 등 일상생활에서 자신의 강점과 미덕을 적절히 발휘하는데 초점을 두었다. 즉, 전념, 통제, 도전 능력을 증진시키기 위해서는 보호요인의 개발이 중요하며 긍정심리성향을 프로그램에 의도적으로 도입하여 구체적인 활동을 배우고 익히는 과정을 통해서 자신의 강점에 대해 새롭게 주의를 기울이고 긍정정서 확대를 통해 미래를 희망적으로 기대하며 도전하는 것을 목표로 삼았다. 따라서 본 프로그램에서 미디어 중독성향 어머니들의 심리적 강인성을 향상시키기 위해서 긍정심리성향 요소들의 증진과 발전을 목표로 설정한 것은 강점 활용과 긍정성을 토대로 건강한 삶을 지향하는 긍정심리 프로그램의 목적과 목표(Synder, 2006)에 부합되는 것으로 판단된다.

셋째, 본 프로그램의 내용요소와 관련하여 논의하면, 미디어 중독성향 자녀 어머니들의 심리적 강인성 증진을 위한 프로그램 개발의 효율성을 위해 심층면담, 문헌 연구,

기초조사를 통하여 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성에 영향을 미치는 핵심요인들을 탐색·규명하였다. 그 과정에서 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진에 필수적인 핵심 요인을 다섯 가지로 선정하였다. 핵심 요인 첫째는, 주관적 안녕감, 둘째, 긍정적 기대, 셋째, 자기수용, 삶의 목적 넷째, 탄력성, 다섯째, 희망이었다.

주관적 안녕감에 대하여 Seligman(2005)은 행복과 생산성의 관계를 밝히기 위한 연구에서 기분이 좋아진 어른과 어린이는 훨씬 더 높은 목표를 설정하고, 과제수행 능력도 우수하며 게임을 할 때도 훨씬 더 끈기를 발휘하는 것을 발견하였다. 또 고등학생을 대상으로 한 연구의 경우, 삶의 만족도가 학업성취를 예언하는 의미 있는 변인으로 학업적 성취효능감과 주관적 안녕감 수준이 높은 사람들은 자기존중감이 높고 자신과 주변에 대한 통제력에 대하여 정적인 상관관계가 있을 밝히며(김의철, 박영신, 1999) 낙천적이고 주변 사람들과 친밀한 관계를 맺는다고 하였다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Myers & Diener, 1999). 따라서 주관적 안녕감은 개인의 성취와 성공 수준과 밀접한 관련성이 있고 행복을 느끼는 정도를 나타내주며 자신과 주변에 대한 통제 능력과 긍정적이고 적극적인 측면이 강인성과 관련된다고 할 수 있으므로 강인성 증진을 위한 프로그램 내용요소로 적합하다고 볼 수 있다.

긍정적 기대와 관련하여 논의하면 낙관성의 하위영역 중 긍정적 사고는 다양한 영역에서의 성취, 낮은 수준의 우울과 불안, 긍정적인 인간관계, 신체적 건강에 긍정적 영향을 주는 것으로 확인되었고(Seligman, 2004), 낙관성이 높은 사람들은 행복도가 높은 것으로 알려져 있다(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

낙관주의자는 자신이 통제하기 힘든 사건을 경험하고 나서 그 원인을 외부의 어떤 환경, 영향, 요인, 운수 등에 원인을 돌리게 되어 자신의 자존심에 상처를 입지 않게 되는 것을 의미한다. Carver 등(1993)의 연구에서는 몇몇 대처반응이 고통에 미치는 낙관주의의 효과에 중재적인 역할을 하며, 낙관성을 가진 그들이 직면하고 있는 상황의 실재를 보다 더 잘 수용하고, 그 상황을 거부하는 것과 같은 불필요한 노력을 많이 하지 않으며, 그 상황에 대한 경험 자체를 수용한다고 주장한다. 따라서 낙관성은 개인의 심리적 및 신체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 스트레스의 영향을 완화하는 기능이 있으며(양돈규, 2001) 스트레스 상황에 직면했을 때 대처하는 방식에도 차이가 있을 것으로 보고 있다(Scheier & Carver, 1992). 뿐만 아니라 낙관성은 개인의 성격적 변인임에도 불구하고 학습이 가능하고 한번 숙달되면 스스로 유지되며(장옥란, 2006), 대처방식 선택 시 낙관성이 매개변수로 작용한다는 점을 제고해 볼 때(서은정, 2008), 현대

어머니의 스트레스를 완화 시키는데 낙관성이 필요하며 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 강인성 증진을 위해서도 필요하다 할 수 있다.

심리적 안녕감은 5개의 하위요인 중에서 ‘자기수용’, ‘삶의 목적’은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구(권성아, 2003)에 따르면 성인을 대상으로 한 연구에서 심리적 강인성의 하위 요인들과 심리적 안녕감 관계에서 전념과 통제 도전에 유의한 정적 상관관계를 보고하고 있다. 이는 프로그램 개발의 기초연구로 본 연구가 실시한 변인들의 관계분석 결과와 유사한 점으로, 본 연구의 하위자원으로써 측정변인을 설정하는데 적절한 근거를 제시한 것으로 판단된다. 심리적 강인성의 일차적인 기능이 외부에서 발생하는 문제 상황에서 자신을 지켜내는 개인 내적자원으로써의 기능에 우선한다(김후영, 2006)고 보면, 본 연구의 심리적 안녕감의 하위자원으로써 ‘자기수용’, ‘삶의 목적’의 영향력은 측정변인으로 설정하는데 적절한 근거를 제시한 것으로 판단된다.

탄력성은 개인의 성공적인 적응에 관여하는 요소로써 문제해결 전략의 자원으로써 불확실한 조건하에서 역경에 대처하며 내외적 스트레스에 융통성 있게 적응하는 능력이라 볼 수 있다. 따라서 탄력성을 증진시키는 것은 스트레스 대처 기능을 강화하는 것으로써 강인성 증진에 영향을 미치는 것이라 할 수 있다. 이는 차주연(2002)의 연구결과 심리적 강인성과 탄력성을 높이면 학교 적응을 잘 할 수 있다는 연구 결과와도 같은 맥락으로 미디어 중독성향 자녀 어머니의 강인성 증진을 위한 내용요소로 적합하다 할 수 있다.

희망수준이 높은 사람들은 그들 자신이 스트레스에 직면해야 한다는 것을 인정함과 동시에 현실적인 대안을 생각해내는 융통성을 가지고 있다(Snyder & Pulvers, 2001). 또한 희망수준이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 피로움을 덜 느끼며 장기적으로는 심리적 적응을 감소시키는 회피적 대처의 경향이 적었다고 한다. 요약하면, 희망 수준이 높은 개인은 자신이 정한 목표를 향해 나아갈 수 있는 열정이 있고 어려움을 극복할 수 있도록 동기화 되기 때문에 스트레스 대처능력이 강하며 목표를 추구하도록 에너지를 활성화하여 성공적으로 목표를 달성하게 된다. 이는 강인성의 구성 요소인 전념하는 열정, 어려움을 기회로 삼는 도전에 영향을 미치는 것으로 희망수준을 높이는 것은 강인성 증진으로 연결됨으로 내용요소로 적합하다고 본다.

넷째, 프로그램의 내용구성과 관련하여 논의하면 본 프로그램의 특징적인 부분은 일차적으로는 참여한 미디어 중독성향 어머니들이 가진 내적인 힘과 긍정성을 발견하게 하고 이를 활용하는데 있으며, 이를 바탕으로 긍정심리성향의 증진을 도모함으로써 궁극적으로는 심리적 강인성을 향상시키고자 하는데 초점을 두었다. 이는 행복한 삶을 지향하기 위하여 제시했던 Lopez와 Snyder(2008)의 건강한 심리적 성장의 이론적 모

형 안에서 이뤄지도록 사용되며, 그 진행 결과 효과적인 심리적 과정들은 행복에 도달한다는 원리로 구성하였다. 이 모형에서 ‘건강한 과정’의 단계는 본 프로그램을 실행하는 단계로 Fredrickson(2003)의 긍정심리 확장 구축이론(Broaden and Build Theory), Seligman (2004)의 긍정심리치료, Ryff(1989)의 심리적 6차원에 관한 웰빙치료(Well - Being Therapy)등의 이론에 근거하여 프로그램이 구성되었다.

또한 자연이 정신적 피곤으로부터의 회복을 촉진하고 과부화 된 스트레스를 감소시켜 주는 환경으로 설명되는 Kaplan & Kaplan(1995)의 주의회복이론(Attention Restoration Theory, ART), Ulrich(1991)의 과부화와 자극이론(Overload and Arousal theory)등의 이론에 근거하여 식물성장에 관여한 성찰일지를 과제로 제시하여 긍정정서를 촉진시키고 지속하기 위한 전략을 시도하였다.

‘긍정 정서인식’, ‘긍정정서증진’, ‘긍정정서 활용’, ‘강점 찾기’, ‘자기수용하기’, ‘평정심 갖기’, ‘미디어 중독과 자녀 이해하기’, ‘상황을 바르게 이해하기’, ‘상황 올바르게 대처하기’, ‘삶의 목적 설정하기’, ‘삶의 목적에 대한 신념 갖기’를 프로그램의 활동주제로 선정하였다. 즉 참여자들에게 긍정정서와 긍정경험을 촉진시키고 이에 주목하게 하며, 동시에 미디어 중독성향 아이들을 예방 및 회복해야하는 상황에 처한 참여자들의 요구에 따라 자신들의 자녀문제와 관련된 중독 경험 사례를 충분히 다루고 피드백 하는 과정을 통해 긍정정서를 증진할 수 있는 기회를 제공하고자 하였다. 또한 자신의 강점이나 장점을 다루게 하고 이를 강화할 수 있는 기회제공을 통해 참여자들이 자신의 성장과 발달에 대한 신념을 형성할 수 있게 하였다. 탄력성과 희망성향의 증진을 위해서는 생활에서 이를 실천하게 하여 긍정적 대인관계 향상 및 미래에 도달할 수 있는 자신의 모습을 긍정적으로 갖게 하였다. 아울러 이러한 내용은 서로 상이한 것이 아니라 긍정정서 증진과 강점 활용이라는 공통목표를 향해 지속적이고 통합적인 방향에서 내용을 구성하고 활동하게 함으로써 결과적으로 미디어 중독성향 자녀 어머니들의 긍정심리성향의 향상을 통한 심리적 강인성 증진에 초점을 두었다.

따라서 본 프로그램의 내용구성은 미디어 중독성향 자녀를 둔 환경적 맥락과 절충하여 구성함으로써 이들 어머니의 긍정심리 성향을 증진시키는데 도움이 되는 방향으로 조직되었다고 볼 수 있으며 어머니들이 가지고 있는 내적인 힘과 긍정성을 활용하여 긍정심리성향의 증진을 통한 심리적 강인성을 향상시킬 수 있는 프로그램의 개발은 자녀회복을 위한 매우 의미있는 시도라고 판단된다.

다섯째, 프로그램의 진행방식과 관련하여 논의하면, 본 프로그램은 소집단 그룹으로 진행되었고 이는 자녀의 행동문제에 같은 고민을 하고 있는 어머니들의 특수성을 감안

하여 소집단 활용이 효율적일 수 있다는 본 연구자의 판단에 따른 것이었다.

이에 따라 어머니들이 자신들의 경험을 자연스럽게 공유하고 스스로 탐색하여 자신의 상황에 맞게 변형, 발전시켜 갈 수 있는 방향을 제시하고, 생활에서 쉽게 실천하여 강화할 수 있는 방법을 제시하였다. 특히 매 회기마다 참여자들이 순서를 정하여 그 날의 집단 내용을 녹음하고 다음 회기 때 그 내용을 발표함으로써 해서 이전 회기의 내용을 상세하게 떠올리게 되어 “매 회기가 끝나면 꼭 찬 느낌이 들어요.” 라는 반응을 보여 프로그램 진행방식이 적절함을 나타내고 있다.

나. 프로그램 효과 논의

본 연구의 연구문제 2는 “미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램은 효과가 있는가?” 였다. 이를 알아보기 위해서 본 연구에서는 심리적 강인성, 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 낙관성, 탄력성 등에 대한 효과를 분석하였다. 이에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 프로그램이 심리적 강인성을 향상시켰는지를 알아본 결과, 전체 심리적 강인성에 대해서 유의미하게 나타났다. 즉, 긍정심리프로그램은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 강인성 하위영역인 전념, 통제, 도전을 향상시키는데 효과적이라고 할 수 있다. 이는 어머니들이 강점과 긍정적 사건에 집중하고 어떠한 상황을 회피하기보단 올바르게 볼 수 있고 적절하게 대처할 수 있도록 하여 스트레스 상황에서도 자신을 돌아보는 반복적 성찰에서 긍정적 자원을 찾아내어 자연스럽게 형성된 것으로 여겨진다. 이러한 결과는 대학생들을 대상으로 한 연구에서 강인성은 부적응을 낮추고 적응을 높이며 있는 그대로 수용하여 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 자신의 삶에 대한 확신과 믿음으로 전념하고 끊임없이 도전하게 해주는 연구결과와 같은 맥락이라 할 수 있다(탁윤희, 2007; 장영명, 2011; 황진숙, 2011; 이은정, 2012; 이선아, 2014).

이러한 양적 결과를 뒷받침하는 것은 회기별 소감문에서 “제 스스로가 괜찮다고 믿는 순간 아이에 대한 여유가 생겼어요” 라는 표현을 하게 되었다.

이처럼 심리적 강인성의 향상은 미디어 중독성향 자녀의 어머니들에게 일상생활에서 주어진 스트레스 상황에서도 여유를 갖게하여 상황에 대한 올바른 인식과 확고한 신념을 갖게 함으로써 어머니들 스스로 자녀의 중독성향 회복을 위한 대안을 자연스럽게 제시하는 과정으로 연결되었다. 따라서 미디어 중독성향 자녀의 어머니들에게 심리적 강인성 향상은 생활에 전념하고 스스로 통제하는 힘을 키워 어려운 상황에 도전하는

창의적 힘을 키우는 요인이 되었다.

둘째, 프로그램이 심리적 안녕감을 향상시키는지 살펴본 결과 전체 강인성에 대해서 유의미하게 나타났으며, 자아수용, 환경통제력, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자율성 중 자아수용, 삶의 목적에서 유의미한 결과가 나왔지만 긍정적 대인관계, 자율성에서는 유의미한 변화를 나타내지 않았다.

이는 차경호(1999)의 연구에서 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고 원만한 대인관계를 유지하며 자신의 행동을 독립적이고 자발적으로 조절하는 능력이 있으며, 삶의 목표를 수립하고 자신의 잠재력을 계발하는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다는 결과와는 다소 차이가 나는 결과이다.

이러한 결과가 나타난 이유에 대해 긍정적 대인관계의 특성과 연결 지어 생각해 볼 수 있다. 강인성의 구성요소로써 전념(Commitment)과 행복한 삶의 조건으로서의 전념(flow)은 모두가 적극적으로 자신의 삶에 관여한다는 점에서 공통점을 찾을 수 있다. 여기서 전념의 의미에 주목할 필요가 있는데 Csikszentmihalyi(1997)에 의하면 전념(flow)은 ‘무언가에 흠뻑 빠져있는 심리적 상태’를 의미하며 관계형성 과정에서 자신을 충분히 관여시키는 적극적인 특징인 점을 강조한다. 이러한 맥락에서 보면, 본 연구 진행과정의 총 12회기는 관계형성 과정에 충분히 관여시키는 훈련 및 자율적인 행동으로 이어지기 위한 훈련 횟수로는 부족한 측면이 있다고 판단된다. 따라서 좀 더 시간이 경과됨에 따라 자신을 충분히 관여시키는 적극적인 특징이 발휘되어 유의미한 결과가 있을 것으로 본다.

이는 질적 분석 결과에서 “내가 바꾸려 애썼던 내 가족들, 내가 그들을 바꿀 순 없다. 타인을 바꾸는 것은 태산을 바꾸는 것이다.” 고 표현한 것처럼 자기를 탐색하는 훈련을 통해 자기반성과 가족과의 관계에서 안정된 정서를 마련하는 기회가 된 것이라 할 수 있다. 이는 자녀문제는 부모 자신이 스스로 행동과 감정에 대한 통찰이 필요하며, 심리적으로 안정된 정서를 유지해야 한다는 주장과(김명성, 2013) 같은 맥락이라 할 수 있다.

셋째, 프로그램이 주관적 안녕감을 향상시키는지 살펴본 결과 주관적 안녕감의 삶의 만족이 유의미한 효과를 보였다. 즉, 프로그램은 미디어 중독성향 자녀의 어머니들에게 삶의 만족을 향상시키는 역할을 했다고 할 수 있다. 이는 개인의 행복했던 순간을 떠올리며 긍정정서를 인지하고 넓히는 과정에서 자신과 주변에 대한 긍정성을 느끼는 데서 오는 삶의 만족감이라 할 수 있다. 이는 주관적 안녕감은 성취와 성공 수준과 밀접한 관련성이 있고 행복을 느끼는 정도를 나타내주며 자신과 주변에 대한 통제 능력과 긍정적이고 적극적인 측면이 있다는 연구결과(김의철, 박영신, 1999; 정은선, 2008; 황진숙, 2011)와 같은 결

과라 할 수 있다.

이러한 양적결과를 뒷받침하는 회기별 소감문에 나타난 내용을 보면 주관적 안녕감에 대한 향상을 확인하게 된다. “우리 가족의 행복한 모습을 볼 수 있는 방법은 저에게 있었어요. 나와 가족이 분리된 게 아니니까요.” 라는 표현들은 상대적 비교가 일상화된 현실에서 긍정심리프로그램 안에서 자신이 사랑받았던 순간을 떠올리고 과거를 회상하며 잊고 살았던 일들에 대한 감사함을 찾게 되는데서 비롯되었다고 본다. 특히 자녀의 문제를 나누는 시간에 ‘서로의 생각과 감정이 비슷하니까 안정감을 얻는다.’ 는 표현을 하였다. 이는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 고민이 혼자만의 것이 아님을 느끼고 있다는 의미이며, 본 프로그램 참여의 만족감의 요인이 되기도 하는 것이다.

따라서 주관적 안녕감을 상승시키는 것은 편안함과 안정감을 얻는데 효과적이라 판단되며 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 필요한 심리적 지원 요소임을 의미하고 있다.

넷째, 프로그램이 낙관성에 어떠한 결과를 나타냈는지 알아본 결과 전체 낙관성에 유의미한 결과를 나타냈다. 이러한 점은 박현순(2002)의 연구에서 낙관성은 행동이 적극적이고 긍정적인 정서를 가지며 스트레스 사건의 잠정적으로 좋지 않은 영향을 최소화 하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있다는 연구결과와 유사하다고 볼 수 있다. 또한 낙관성은 개인의 성격적 변인임에도 불구하고 학습이 가능하고 한번 숙달되면 스스로 유지되며(장옥란, 2006), 대처방식 선택 시 낙관성이 매개변수로 작용한다는 연구결과(서은정, 2008)로 볼 때 본 프로그램의 효과는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스 해소와 자녀의 회복을 도울 수 있는 심리적 지원을 제공할 수 있는 프로그램이라고 할 수 있다. 이러한 양적 결과를 뒷받침 하는 내용을 회기별 소감문에서 살펴보면 긍정정서 활용과 강점 찾기 활동에서 잘 나타나고 있다.

“엄마인 내가 꿈을 가지고 내 일에 전념하다보면 저절로 목표를 향해 가게 될 것 같아요.” 와 같이 본 프로그램에서 긍정적인 기대를 하는 훈련을 통해 어머니들은 자신을 스스로 인정하는 강점을 표현하게 되었고 미래의 꿈과 연결하는 과정이 되었다. 이는 낙관적인 사람은 자신에게 좋은 일들이 일어난 것은 자신의 특성이나 능력이라는 영속적인 원인이라는 맥락에서 보면(Seligman, 1998) 미디어 중독성향 자녀의 어머니들은 자기 수용능력을 키워 변화되기 힘든 상황에서 타인을 바꾸기보다 자신의 변화에 초점을 두는 것이 더 효과적이라는 자기 수용능력을 키웠을 뿐 아니라 자신의 강점을 찾아내고 스스로 변화하는 과정으로 바뀌는 것을 확인할 수 있었다.

이는 본 프로그램의 진행에서 어머니들은 현재의 강점을 발견할 수 있도록 도움으로

써 미래에 나쁜 것을 생각하기 보다는 조금 더 나은 것들이 일어날 것이라는 긍정적인 기대를 할 수 있도록 도운 점들이 유의미한 결과를 가져왔다고 본다. 특히 식물을 키우며 자신의 꿈을 키워가는 대화내용은 생활 속의 꿈을 실천할 수 있는 좋은 매개물이 되었다. 따라서 본 프로그램은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들이 생활의 스트레스를 이겨내고 미래의 꿈을 가질 수 있는 심리적 지원으로써 유용하게 사용될 수 있다고 본다.

다섯째, 프로그램이 탄력성에 대해 어떠한 결과를 나타냈는지 살펴본 결과 통계적으로 높은 유의미한 결과를 나타내고 있다. 이러한 결과는 탄력성을 문제해결 전략의 자원으로써 불확실한 조건하에서 역경에 대처하며 내외적 스트레스에 융통성 있게 적응하는 능력이라 본다는 맥락에서, 상황에 대한 올바른 이해, 상황에 올바르게 대처하기의 과정에서 갈등을 찾고 해결하는 연습을 통해 나타난 결과라 본다.

이는 차주연(2002)의 연구결과에서 탄력성을 높이면 학교 적응을 잘 할 수 있다는 연구결과와도 유사한 결과이며, 최은찬(2013)이 청소년 500명을 대상으로 한 설문조사에서 낙관성은 부정적인 생활 사건이나 역경을 이겨내려는 강인성과의 관계에서 죽음에 대한 관심과 부적상관 관계를 나타냈다는 연구결과와 같은 맥락으로 볼 수 있다.

이러한 양적 연구를 뒷받침하는 회기별 소감문을 보면 어머니들이 가족관계에서의 갈등상황을 이해하고 대처할 수 있는 융통성은 나와 다른 타인을 이해하는 과정을 통하여 나타났다. "제 어머니와의 관계에서 오는 어려움을 이해하는 차원으로 바뀌갈 수 있을 것 같다" 등으로 표현되었다. 즉, 긍정심리 프로그램은 자기이해를 통해 타인과의 갈등 상황에 대처할 수 있도록 연습하는 과정에서 상황을 올바르게 파악하고 갈등관계에 있는 가족구성원에 대한 이해로 이어짐으로써 탄력성의 향상에 유의미한 결과를 나타냈다고 본다. 따라서 본 프로그램은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 자녀로 인한 갈등관계를 해결하고 내외적 스트레스로부터 벗어날 수 있는 심리적 지원을 했다고 볼 수 있다.

여섯째, 프로그램이 희망성향에 대해 어떻게 나타났는지 살펴본 결과 유의미한 결과를 보이고 있고 특히 주도 사고는 높은 유의미한 결과를 보이고 있다. 이러한 결과는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 있어 희망을 가진다는 것은 목표를 추구할 때 목표에 이르는 방안을 생성해내고 어떻게 목표를 이루어야겠다는 경로사고보다 할 수 있다, 할 것이다 와 같은 강한 의지력과 목표추구에 대한 동기를 의미하는 주도사고를 더 강하게 발휘하는 것이라 여겨진다. 아울러 이미 자기수용, 탄력성의 연습을 통해 스스로 극복하고 수용하는 자기조절 연습의 한 결과라 여겨진다. 이는 김의철, 박영

신(1997)의 연구에서 희망이 스트레스 상황에 대한 대처 방법에서도 적극적인 문제해결보다 인간관계를 통한 정서적 지원을 선호하고 그러한 스트레스 상황을 스스로 극복해야겠다는 생각을 많이 한다는 것과 같은 맥락인 것이다. 따라서 미디어 중독성향 자녀의 어머니들은 스트레스 상황에서도 목표에 도달할 수 있는 신념을 세워 높은 희망 수준의 단계로 이끌어 냈다고 볼 수 있다.

이러한 결과는 양적연구를 뒷받침하는 질적연구에서도 나타나는데, “미디어 중독을 해결하기 위해 신청한 이번 상담은 그 언저리만을 뱅뱅 돌면서 언제쯤이면 속 시원하게 원하는 답을 주실 건가를 궁금해 하는 나에게 결국 스스로 찾아가는 멋진 과정을 선물해 주셨습니다.” 라고 표현하여 자신의 역할에 충실하고 자녀의 입장에 섰을 때 자녀의 중독성향을 밀어낼 수 있다는 것을 알게 되었다. 이는 곧 어머니들에게 자신의 삶을 설계할 수 있는 심리적 강인성의 토대가 되는 것이며 중독문제를 해결할 수 있는 방법을 스스로 찾을 수 있음을 의미하는 것이다. 더불어 미디어 중독의 원인 중 하나인 부모의 부정적 양육태도 문제에 자연스러운 해결책을 보여주고 있어 어머니 개인의 성장을 돕는 것은 곧, 미디어 중독성향 아동들을 돕는 요인이 될 수 있음을 의미한다.

따라서 본 프로그램은 이러한 의미에서 자녀의 미디어 중독이라는 문제 중심에서 탈피하여 어머니들의 내적인 힘과 강점에 초점을 둬으로써 다양한 형태로 점점 더 가속화되고 있는 중독현상에 어머니의 힘이 발휘될 수 있도록 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들에게 효과적이었다고 할 수 있다.

2. 결론

이상의 논의를 종합해 본 연구자가 갖는 이론적, 방법론적, 실제적, 교육적, 정책적 측면에서 결론으로 제시하고자 한다.

첫째, 이론적 측면에서, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들을 위해 개발된 심리프로그램이 소수인 상황이며, 일부의 대상에 제한되어 연구가 이루어지고 있는 실정임을 감안할 때, 본 연구는 전국에 있는 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 지역별로 유층표집하고 심리적 강인성 향상과 관련된 객관적인 자료를 근거로 긍정심리 프로그램의 내용요소를 도출하였다. 따라서 이는 미디어 중독성향 어머니들의 심리적 강인성 증진을 위해 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 탄력성, 낙관성, 희망과 같은 긍

정심리성향의 역할을 검증한 기초자료로 활용할 수 있다.

둘째, 방법론적 측면에서, 본 프로그램은 긍정심리 실천지침을 토대로 긍정정서 증진과 강점 활용 및 삶에 대한 긍정적 기대와 미디어 중독교육 등으로 교육적 측면과 심리치료적인 접근이 통합되어 있는 형태를 제시하였다. 프로그램 개발의 초점은 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니들의 긍정성과 강점 활용 차원이며, 이는 곧 참여자들끼리 서로 긍정적인 피드백과 중독 경험에 대한 공유의 장을 마련함으로써 교육적, 심리적 지지와 공감대를 형성하는 시간이 되었다. 이러한 결과는 참여자들에게 서로를 격려하며 함께 도전할 수 있다는 용기를 다짐하는데 효과적이었다. 따라서 심리적 강인성을 증진시키기 위하여 강점을 활용한 긍정심리 기법은 미디어 중독성향 자녀 어머니들에게 적합하다고 할 수 있다.

셋째, 실제적인 측면에서, 어머니들의 심층적 내면을 탐색하여 인지하는 내용, 내면적 자각, 심리적 변화를 표현함으로써 어머니들의 내적 현상을 알 수 있었고, 미디어 중독성향 자녀들이 지각하는 부모의 부정적 양육태도의 개선과정을 제시할 수 있었다.

예를 들어 미디어 중독 교육에서 자녀의 미디어문화 이해하기와 프로그램 전 과정의 숙제로 제시한 식물기르기 성찰일지를 통한 자신의 긍정성 발견하기는 일상생활의 내용을 토대로 생활 속의 긍정심리를 연습하는 과정으로 그 효과는 매우 큰 것으로 나타났다. 특히, 프로그램 과정 중 과제로 낸 식물기르기 성찰일지는 가정에서 어머니들의 성찰적 도구로 작용하여 프로그램 종료 후 자신의 긍정성을 지속적으로 탐색할 수 있는 매개물로 남게 되었다. 이러한 점은 미디어 중독성향 자녀의 어머니에게 일상생활에서 긍정정서 경험을 확대함으로써 자신의 행복에 대해 관심을 갖는 계기를 마련해 주고, 일상에서 긍정심리 성향의 증진을 위한 활동이 지속되는데 도움이 되었다고 판단된다. 따라서 미디어 중독성향 어머니들의 자신을 탐색하는 매개물로 사용된 식물기르기는 미디어 중독성향 자녀 어머니의 긍정성향 증진에 활용 가능하다고 할 수 있다.

넷째, 교육학적 측면에서, 자녀양육과 자녀교육의 역할이 대부분 어머니의 몫인 입장에서 자녀의 미디어 중독성향의 회복과, 건강한 자녀교육이라는 이중고에 처해있는 어머니들이 대부분이라 볼 수 있다. 이런 점을 고려했을 때 어머니들에게 긍정심리성향의 증진을 통한 심리적 강인성 향상은 그들로 하여금 내면적 불안이나 스트레스를 극복하게 할 뿐 아니라 자녀회복을 위한 어머니로서의 능력과 역할을 인식하게 되었다. 이는 첫 회기부터 중독예방의 해답을 기다려온 어머니들이 회기가 끝날 즈음 미디어 중독 예방을 위한 방안이 특별하게 있기보단 가정에서의 대화, 관심, 부모의 올바른 생활태도, 부모의 긍정적지지 등이 중독을 밀어낸다는 스스로의 해답을 찾게 되는 통찰과

정을 제공하였다. 따라서 미디어 중독성향 자녀의 어머니들에게는 우선, 자신을 탐색하는 통찰과정을 부모교육과정에서 강화시킬 필요가 있다.

다섯째, 정책적 측면에서, 미디어 중독 문제가 사회적으로 심각하지만 그 양태 및 원인이 다양하므로 본질적인 해결을 위해서는 장기적인 사회적 설득과 교육으로 해결되어야 한다고 본다. 이러한 맥락에서 어머니들에게 실시한 심리적·교육적 지원은 사회의 가장 최소 단위인 가정에서 어머니의 역할을 다뤘다는 점에서 가장 적극적인 사회적 설득의 힘으로 작용할 수 있을 것이다. 특히, 미디어 중독 문제는 학교폭력, 성폭력 등 또 다른 비행으로 이어질 수 있고 앞으로 더 가속화 될 가능성이 있다는 점에서 인터넷 중독 해소를 위한 ‘부모교육 강화’라는 정책적 대안이 더욱 요구된다고 할 수 있다.

따라서 본 프로그램은 향후 미디어 중독성향 가정의 건강하고 행복한 성장과 발달을 위해서 상담 및 미디어 중독의 부모교육 현장에 도움을 제공 할 것으로 사료된다.

본 연구가 가지는 제한점들을 토대로 후속 연구를 위해 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 비교적 짧은 기간 동안 이루어졌기 때문에 심리적 강인성 향상이 내면화 되어 개인에게 어떠한 효과를 발휘하는지와 같은 장기적 효과를 살펴보지 못했다. 따라서 추후 연구에서는 장기간에 걸친 점진적이고 체계적인 개입을 통해 프로그램의 장기적 효과를 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 어머니들의 심리적 강인성 증진이 자녀의 미디어 중독성향 해결에 어떠한 영향을 미쳤는지를 파악하기 위하여 자녀 대상 연구가 필요하며, 어머니뿐만 아니라 아버지와 자녀 등을 대상으로 하는 가족관계 개선 및 부모교육 등에 관한 프로그램을 마련하여야 할 것이다.

셋째, 미디어 중독성향 자녀의 가정을 위한 지원프로그램을 심리적, 정서적, 교육적 프로그램으로 확대, 실시하여 좀 더 많은 자녀의 어머니들이 프로그램에 참여하여 각 가정의 중독문제를 가정에서 예방하고 해결할 수 있는 지원체계가 강화되어야 할 필요가 있다. 이를 위해 미디어 중독 교육은 인터넷 게임, 음란물, 인터넷 도박, 사이버 블링 등 자녀가 즐겨 찾는 내용을 어머니들이 구체적으로 알고 대응할 수 있도록 부모교육내용 구성을 전문화 시킬 필요가 있다.

참고문헌

- 강동일 외 (2012). 미디어 이용 대체. 보완과 중독 : 청소년과 성인의 인터넷 및 스마트폰 사용형태를 중심으로. **청소년상담학연구**, 20(1), 77-88.
- 강주연 (2012). **직장인의 스트레스와 스트레스 대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 카톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 강희양, 박창호 (2012). 스마트폰 중독척도의 개발. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 563 - 580
- 고은옥 (2006). **부모양육태도 및 부모-자녀간 의사소통과 아동의 인터넷 중독의 관계**. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고정화, 유형근, 조용선 (2009). 초등학생의 게임 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발. **상담학 연구**, 10(3) 1663-1681.
- 곽금주 (2004). 컴퓨터 게임과 아동, 청소년 발달과의 관련성 연구 개관. **한국심리학회지: 사회문제**, 10(특집호), 147-175.
- 구현영 (2009). 고등학생의 휴대전화 중독과 예측 요인. **아동간호학회지**, 16(3), 203-210.
- 권석만 (2003). **현대 이상심리학**. 서울 : 학지사.
- 권석만 (2008). **긍정심리학**. 서울 : 학지사
- 권석만 (2009). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 두산동아
- 권성아 (2003). **에고그램에 나타난 성격유형과 심리적 강인성이 직무만족과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 권영길, 이영선 (2009). 청소년이 지각하는 부모- 자녀간 의사소통이 인터넷 게임중독에 미치는 영향. **한국컴퓨터게임학회지논문지**, 17(1), 127-135.
- 권윤희 (2006). **청소년의 인터넷 게임중독 예측모형 구축**. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 권재환 (2008). 국내 인터넷중독 연구동향. **청소년학연구**, 15(3), 59-86.
- 금창민 (2013). **중고등학생의 스마트폰 중독 경향성(Proneses)과 정신건강 문제에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경심(2010). **심리적 강인성 및 주관적 안녕감이 이성관계 만족도에 미치는 영향**. 국민대학교 석사학위논문.
- 김교현 (2006). 중독과 자기조절: 에너지 신경학적 접근. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 63-105.

- 김기숙 (2009). **청소년의 인터넷 게임중독에 영향을 미치는 부모관련 요인 예측모형**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 김기숙, 김경희 (2010). 의사결정 나무 분석기법을 이용한 청소년의 인터넷 게임중독 영향 요인예측모형 구축. **대한간호학회지**, 40(3), 378-388.
- 김동일 (2012). **BIG5 성격검사 아동 청소년용 전문가 지침서**. 서울: 학지사.
- 김동일, 정여주, 이은아, 김동민, 조형미 (2008). 간략형 청소년 인터넷중독 자가진단 척도 개발과 타당화. **상담학연구**, 9(4), 1703-1722.
- 김명성 (2009). **사회통합 차원에서의 다문화가족 지원정책의 현황과 개선방안에 관한 연구**. 중앙대학교 박사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성 개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-40.
- 김명하 (2013). **유아기 자녀를 둔 부모의 정서적 양육역량증진 프로그램의 구성 및 적용**. 중앙대학교 박사학위논문.
- 김미영 (2003). **중학생의 인터넷중독과 정신건강과의 관계**. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미향 (2010). **어머니의 양육스트레스 및 생활 스트레스와 유아의 사회 정서적 적응행동 관계**. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김민경, 김은주 (2009). 중학생의 인터넷중독 실태와 중독요인에 관한 연구. **대한보건연구**, 35(1), 71-83.
- 김민정 (2006). **낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 인지적 정서조절 전략과 사회적 지지를 매개 변인으로**. 카톨릭 대학교 석사학위논문.
- 김봉섭 (2006). 디지털 기기 의존증의 가능성에 대한 탐색적 연구: 미디어 측면에서의 접근. **KADO 이슈리포트**, 3(6) 통권 30호, 서울: 한국정보화진흥원.
- 김세윤, 최서윤, 김범수 (2007). 자아의식, 스트레스 및 인터넷사용통제가 성인의 인터넷중독에 미치는 영향. **한국IT서비스학회지**, 6(3), 47-67.
- 김수연 (2012). **청소년이 지각한 부모의 양육태도 및 심리적욕구와 인터넷중독간의 관계**. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김아림 (2010). **자아탄력성 및 심리적가인성과 스트레스대처방식과의 관계**. 대구카톨릭대학교 석사학위논문.
- 김옥란 (2011). **희망증진 집단상담 프로그램이 아동보호시설 비행청소년의 희망감과 자아존중감에 미치는 효과**. 상지대학교 평화안전대학원 석사학위논문.

- 김윤희 (2006). **인터넷 중독 청소년의 정신건강 모형구축**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은경 (2010). **다문화가정 모-자녀의 긍정심리 성향증진을 위한 긍정심리프로그램 개발**. 명지대학교 박사학위논문.
- 김의철, 박영신 (1997). 스트레스 경험 대처와 적응결과 토착심리학적 접근. **한국심리학회지: 건강**, 2(1), 96-126.
- 김의철, 박영신 (1999). 한국 청소년의 심리, 행동특성의 형성. **교육심리 연구**, 13(1), 99-142.
- 김의철, 박영신 (2004). 청소년과 성인의 삶의 질 인식에 대한 토착심리 분석. **한국심리학회지: 건강**, 9(4), 973-1002.
- 김정민 (2013). **청소년의 인터넷과전념 관련 변인들 간의 관계구조분석**. 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정열, 이성진 (2009). 사회심리학적 요인이 인터넷중독에 미치는 영향에 관한연구, **한국컴퓨터 정보학회 논문집**, 14(12), 245-254.
- 김주용 (2011). **아동의 낙관성과 유머교육프로그램 개발 및 효과 검증**. 인천대학교 일반 대학원 박사학위논문.
- 김주희 (1995). **낙관주의와 스트레스 대처방식 간의 관계**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김창대 (1994). 상담과학의 문화적 맥락. **청소년상담연구**, 2, 19-41.
- 김창대 (2002). 상담전공 대학원 교육과정 표준화연구. **교육학연구**, 40(2), 231-250.
- 김창대 김형수 신을진 이상희 최한나 (2011). **상담 및 심리교육프로그램개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 김청택, 김동일, 박준규, 이수진 (2002). **인터넷 중독 상담 및 예방프로그램 개발**. 서울 : 한국정보화진흥원.
- 김현수, 이 난 (2006). 초·중·고등학생의 인터넷 중독에 관한 연구. **열린 정신 인문학연구**, 7, 93-120.
- 김향은 (1999). **“자녀의 힘을 북돋우는 부모” 프로그램이 어머니와 자녀에게 미치는 효과**. 고려대학교대학원 박사학위논문.
- 김형지, 김정환, 정세훈 (2012). 스마트폰 중독의 예측요인과 이용에 관한 연구, **사이버 커뮤니케이션학보**, 29(4), 55-93.
- 김혜성 (1998). 회복력의 개념개발. **대한간호학회지**, 28(2), 403-412.
- 김혜원 (2001). **청소년이 지각하는 부모의 양육태도와 자기효능감이 학교적응에 미**

- 치는 영향.** 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 김혜원, 김명소 (2000). 우리나라 기혼여성들이 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적인
 념감과 관계분석. **한국심리학회지: 여성**, 5(1), 27-41.
- 김후영 (2006). **심리적 강인성 발달연구.** 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김홍수, 이연수, 김청송 (2010). 행복증진 프로그램의 효과성 : 낙관성과 강인성의 매개효
 과. **한국심리학회지 : 건강**, 15(3), 499-514.
- 김홍순 (2010). **청소년 행복에 관한 감사조절 모형의 연구.** 경기대학교 대학원 박사학위논
 문.
- 김희정 (2012). **부모의 양육태도와 인지정서조절 및 대인관계 성향이 인터넷중독에
 미치는 영향.** 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 나혜진 (2009). **고위험 집단 청소년에서 희망과 스트레스 대처가 학교적응에 미치는
 영향.** 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 남윤수 (2013). **스마트폰 이용 동기와 중독에 관한 연구.** 성균관 대학교 언론정보대
 학원 석사학위논문.
- 류진아 (2003). **청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 생태체계 변인.** 숙명여자대학
 교 대학원 박사학위논문.
- 마유미 (2012). **자연에서 나타나는 유아들의 긍정적 정서에 관한 연구.** 숙명여자대학
 교 대학원 석사학위논문
- 문은숙 (2006). **중학생이 지각한 부모양육태도가 인터넷중독에 미치는 영향.** 연세대
 학교 교육대학원 석사학위논문.
- 민병배 (1990). **관상동맥성 심장병과 성격요인과의 관계.** 서울대학교 대학원 석사학
 위논문.
- 박경애, 김희수, 이화자, 김옥희(2009). 가족과 개인변인이 청소년의 인터넷중독에 미치
 는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 14(1), 41-51.
- 박보경 (2012). **청소년들이 선호하는 인터넷게임종류에 따른 인터넷게임중독, 부모-
 자녀 의사소통 및 자기통제력 간의 관계 고찰.** 한동대학교 상담대학원 석사
 학위논문.
- 박숙경 (2002). 행복을 끌어오는 집단상담이 대학생들의 행복에 대한자각, 행복한 사람
 들의 특성, 인간관계, 내적통제성 및 자아존중감에 미치는 효과. **학생생활 연
 구**, 16, 48-69.
- 박승민, 김창대, 천명재 (2005). **청소년 인터넷중독에 관한 국내연구의 동향과 과제: 연**

- 구주제를 중심으로. **청소년 상담학연구**, 13(2),
- 박시혜 (2002). **인터넷 중독청소년의 의사소통에 관한 연구**. 전주대학교 석사학위논문.
- 박용민 (2011). **성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구**. 상지대학교 석사학위논문.
- 박원주 (2011). **자아탄력성이 내재화 및 외현화 문제에 미치는 영향 : 인지적 정서 조절과 긍정 및 부정정서의 매개**. 연세대학교 박사학위논문,
- 박인우 (1995). **효율적 집단상담 프로그램 개발을 위한 체계적 모형**. **진로상담**, 20, 19-40.
- 박정희, 심혜숙 (2007). **청소년의 심리적 안녕감 척도 개발**. **아시아교육연구**, 8(4), 11-135.
- 박지선 (2011). **청소년 및 대학생의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 관련 변인**. 단국대학교 석사학위논문.
- 박현선 (1998). **빈곤 청소년의 학교 탄력성**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박현순 (2002). **중년여성의 우울, 건강증진 행위, 자아 존중감, 및 낙관성에 관한 연구**. **정신건강 학회지**, 11(3), 352-362
- 박효서 (2000). **자기위로 능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 박희서 (2010). **청소년의 인터넷중독 영향 요인과 대처방안에 관한 연구**. **한국컴퓨터 정보학회논문집**, 15(8), 193-131.
- 방송통신위원회 (2008). **미디어 중독에 관한 연구**.
- 방희정· 조아미 (2002). **가족기능과 청소년의 인터넷게임행동 간의 관계**. **한국심리학회지: 발달**, 16(1), 1-22.
- 방희정· 조아미 (2003). **가족기능과 청소년의 인터넷 게임행동간의 관계**. **한국심리학회지: 발달**, 16(1), 1-22.
- 백영정 (2008). **초등학생을 위한 희망증진 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 변창진 (1994). **프로그램 개발**. 대구: 홍익출판사.
- 서은정 (2008). **성인 남성들의 흡연상태별 스트레스 대처방식, 강인성 및 낙관성 비교**. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 설기문 (1990). **행복 증진을 위한 집단상담 프로그램**. **학생연구**, 18(2), 45-65, 동아대

학교 학생생활 연구소.

- 성윤숙 (2003). 청소년의 온라인게임 전념과정에 관한 문화기술적 연구. **청소년상담연구**, 11(1), 96-115.
- 셀리그만 (1998). 긍정적 사고가 희망찬 삶을 만든다. 서울: 오리진.
- 손은하 (2012). **스마트폰 중독과 예방에 대한 인식연구**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 신성만, 김주은, 오종현, 구충성 (2011). 청소년의 실존적 안녕감과 인터넷 중독의 관계: 자아존중감과 우울의 매개효과. **상담학 연구**, 12(5), 1613-1628.
- 심옥녀 (2008). **대학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 변인 탐색**. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 심우경·진시현·이광우 (2000). 초등학교 교정 내 생태원 조성 기법. **한국 인간·식물·환경학회지**, 3(1), 1-16.
- 안명숙 (2009). **자연경험을 통한 생태적 성숙성 연구**. 연세대학교 박사학위논문.
- 양국선, 장성숙 (2001). 학교탄력성과 관련된 보호요인 특성 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 13(3), 127-148.
- 양돈규 (2001). 지각된 사회적지지, 낙관성 및 해슬간의 상관성. **청소년학 연구**, 8(1), 1-23.
- 양영하 (2013). **청소년의 가정 및 학교적응이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 양영희 (1987). **스텝(STEP) 부모교육 프로그램의 효과에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄옥연 (2010). 청소년 인터넷중독에 영향을 미치는 생태체계요인에 관한 연구. **21세기 사회복지연구**, 7(1), 171-190.
- 엄영미 (2011). **학교폭력 가해청소년을 위한 명상활용 집단상담 프로그램 개발**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 예종석, 김동욱 (2003). 인터넷 이용충족, 플로우 및 개인적 성향이 인터넷 중독에 미치는 영향. **소비자학연구**, 14(2), 45-83.
- 오소영 (2011). **어머니의 심리적 안녕감과 유아의 정서지능과의 관계**. 한국국제대학교 대학원 석사학위논문.
- 오원옥 (2007). 고등학생의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인. **아동간호학회지**, 13(1), 81-89.

- 오혜란 (2008). **초등학생이 지각한 담임교사 및 부모의 의사소통 유형에 따른 학교 생활 만족도에 대한 연구**. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 우정애, 김성봉, 박태수 (2012). 식물기르기 체험에 관한 현상학적 연구. **한국상담학회**, 13(4), 2033 - 2048.
- 우정애, 김성봉 (2014). 인터넷·스마트폰 중독성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스에 관한 현상학적 연구. **한국상담학회**, 15(2), 579-599.
- 우형진 (2007). 미디어이용자의 자아 안정성, 성향적 미디어 이용동기, 플로우, 그리고 중독에 관한 연구, **한국방송학보**, 21(4), 101-140.
- 유성경, 심혜원 (2002). 적응유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. **교육심리연구**, 16(4), 189-206.
- 유성경, 조하나 (2003). 낙관성 수준, 상황, 대상에 따른 대인관계도식의 차이. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(3).
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가? 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 125-145.
- 윤혜미, 남영옥 (2009). 인터넷 중독청소년의 자존감, 우울, 충동성과 사회관계. **생활과 학논문집**, 13(1), 125-143.
- 윤혜정, 권경인 (2011). 휴대전화 중독 청소년들의 특성 및 중독과정 촉진요인. **상담학 연구**, 12(2), 577-598.
- 이경남 (2003). 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기통제가 게임 중독에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 41(1), 77-91.
- 이계원 (2001). **청소년의 인터넷중독에 관한 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이민규 (2000). 실직자의 정신건강과 강인성 및 사회적 지지간의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 19(3), 546-561.
- 이수경 (2004). **여대생의 긍정적 착각과 주관적안녕감**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이수진 (2008). 청소년의 심리사회적 변인이 인터넷중독성향에 미치는 영향: 다변량 잠재성향 모형구축. **한국심리학회지: 학교**, 5(2), 175-192.
- 이숙진 (2008). **청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 이시형· 이세용 ·김은정· 오성근(2000). 청소년 인터넷 중독과 자녀교육. 삼성 생명공익재단 사회정신건강연구소. **연구보고서 제 2000-1호**.
- (2009). 10대 청소년들이 휴대폰 중독적 사용의 예측변인들 : 20대, 30대와의

- 비교를 중심으로, **청소년학 연구**, 16(1), 117-153.
- 이연수, 이상민, 남숙경 (2010). 초등학생의 스트레스가 인터넷중독에 미치는 영향: 역기능적 인지변인의 매개효과. **교육방법연구**, 22(2), 1-17.
- 이완정 (2002). 발달과정에서 위험요소에 노출된 유아의 심리적 건강성과 보호요인 분석. **아동학회지**, 12(3), 1-15.
- 이용준 (2004). **탄력적인 아동의 보호요인 연구 : 아동의 성과 지능, 어머니의 양육 행동 및 사회 경제적 지위를 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은수 (2012). **학업스트레스와 인터넷중독의 관련성**. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 이은지 (2002). **아동의 스트레스와 적응과의 관계: 개인적인 요인 및 환경적 요인의 스트레스 중재효과를 중심으로** 부산대학교 대학원 석사학위논문
- 이은정 (2012). **초등학교 고학년의 강인성 증진을 위한 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지연 (2001). **청소년 자녀의 양육태도 개선을 위한 부모교육 프로그램 효과에 대한 연구**. 카톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 이지향 (2005). **인터넷 환경변인과 중재변인이 청소년의 인터넷 중독성향에 미치는 효과**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이주영, 이윤희, 김명찬, 강은비, 금창민, 남지은 (2011). **스마트폰 중독 진단 척도 개발 연구**.
- 이철호 (2005). **교도소 수형자의 정신건강 및 분노조절 프로그램의 효과**. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 이철호, 이민규 (2006). 교도소 수형자의 성격특성과 정신건강. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 20(7), 77-90.
- 이현동, 김태호 (2008). 중·고등학생의 인터넷중독 관련요인 탐색. **교육학연구**, 11(1), 73-94.
- 이현립, 김봉환, 김병숙, 최응용 (2005). **현대진로상담**. 서울 : 학지사.
- 이형득 (1998). 변화하는 시대의 상담모형. **대학생활연구**, 16, 15-27.
- 이혜경 (2008). 휴대폰의 중독적 사용을 예측하는 변인의 탐색. **한국심리학회지**, 22(1), 133- 157.
- 이희경 (2007). **긍정심리학적 상담: 치료요인과 개입기법**, **한국상담심리학회 학술대회 논문집**, 145-146.
- 이희경, 이동귀 (2007). **긍정심리학적 인간 이해와 변화**. **인간연구**, 제 13호, 16-43.
- 임영진 (2010). **성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원

박사학위논문.

- 임웅 (2009). 미디어매체와 생활습관이 청소년의 미디어매체 중독과 비판에 미치는 영향. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 임진숙 (2005). 청소년의 인터넷 사용 특성 분석에 기반한 인터넷중독예방 교육모형. 한국교원대학교 대학원 박사학위논문.
- 장명영 (2011). 아동의 생활스트레스가 학교적응에 미치는 영향: 강인성, 가족건강성, 교사의 촉진적 의사소통의 매개역할. 한국교원대학교대학원 석사학위논문
- 장옥란 (2006). 낙관성 증진 집단상담이 중학생의 낙관성 대인관계 및 학교탄력성에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 장은주 (2013). 희망의 주도사고 및 경로사고와 고등학생의 학업성취 및 주관적 안녕의 구조적 관계: 학업적 자기효능감과 적극적 대처를 매개변인으로. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 장재홍, 유정이, 김형수, 최한나 (2003). 중학생의 인터넷중독 및 인터넷 보상경험에 영향을 주는 심리적, 환경적 요인. *상담학 연구*, 4(2), 237-252.
- 장혜진 (2002). 휴대폰 중독적 사용집단 청소년들의 심리적 특성: 자기개념, 애착, 자기통제력, 충동성을 중심으로. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 장휘숙 (2001). 정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성. *한국심리학회지*: 14(1), 113-127.
- 전은희 (2008). 어머니-자녀 상호작용과 유아탄력성과의 관계. 숙명여자대학교대학원. 박사학위논문.
- 전천운 (2009). 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *한국 자치행정학보*, 23(2), 141-166.
- 정단비 (2012). 아동의 자기 수용과 타인공감이 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원.
- 정영은, 강민재, 송광현, 최영실, 우종민, 채정호 (2008). 긍정심리학 배경의 인지행동치료기법을 이용한 행복증진기법 개발. *인지행동치료*. 8(2), 51-62.
- 정은경 (2008). 청소년이 지각하는 부모의 양육태도와 심리적 안녕감이 인터넷중독에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정은선 (2007). 육군신병 교육훈련 상황에서 심리적 강인성이 정신건강에 미치는 영향. 대처방식과 성취목표를 매개변인으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료* 19(1), 191-211.

- 정은선 (2008). 부모의 양육태도가 주관적 행복감과 우울감에 미치는 영향: 강인성과 완벽주의의 매개역할. 한양대학교 박사학위논문.
- 정순복 (2014). 청소년 학교폭력 가해 행동의 인과모형에 관한 연구. 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동집단상담 프로그램개발. 연세대학교 박사학위논문
- 정진태 (2003). 부모의 양육태도가 중학생의 인터넷중독에 미치는 영향. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정현숙, 유계숙, 어주경, 전해정, 박주희 (2002). 부모학. 서울: 신정
- 조남재, 류경문, 김석규(2001). 온라인게임 전념수준에 영향을 미치는 요인에 관한 연구, 대한산업공학회 춘계학술대회논문집, 453-456.
- 조민자 (2011). 우울, 불안부모의 방임적 양육태도가 인터넷중독에 미치는 영향. 대구대학교 박사학위논문.
- 조진형 (2009). 행복한 어머니 되기 훈련 프로그램 개발 및 효과. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 조현영 (1999). 전화상담자원봉사자의 상담활동 지속과 관련된 심리적 특성- 주관적 안녕감, 강인성, 조력신념을 중심으로. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 주애란 (2006). 중학생의 인터넷게임 중독 예방을 위한 임파워먼트 교육프로그램 효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 지용근, 김옥희, 양종국, 김희수 (2009). 진로상담의 이해. 서울: 동문사.
- 차경란 (2009). 인터넷 게임중독과 부모의 교육학적 역할에 대한 연구. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 차경호 (1999). 대학생들의 주관적안녕감과 심리적 안녕감과 관계. 사회과학연구, 18, 575-595. 호서대학교 사회과학연구소.
- 차주연 (2002). 청소년의 강인성과 탄력성이 학교적응에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 최유희, 이희경, 이동귀 (2008). Synder의 희망척도 한국 번역판의 타당화 연구. 한국심리학회: 사회 및 성격, 22(2), 1-16.
- 최유희 (2008). 희망척도의 타당화 연구. 카톨릭대학교대학원 석사학위논문
- 최은찬 (2013). 청소년의 긍정심리 자본과 자살생각의 관계에 관한 연구. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.

- 최정임 (2002). **요구분석 실천가이드**. 학지사
- 탁윤희 (2007). **낙관성 및 강인성이 스트레스 경험 및 사회적 지지에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 한국게임산업개발원 (2006) **초등자녀- 부모 게임중독 치료 프로그램 개발 및 타당화 연구**
- 한국정보화진흥원 (2002). 인터넷중독 예방상담 및 예방프로그램 개발연구. **정보통신일 반정책연구 보고서**.
- 한국정보화진흥원 (2007). **인터넷 중독 가족상담프로그램 개발**.
- 한국정보화진흥원 (2011). **인터넷 중독 실태조사**.
- 한국정보화진흥원 (2012). **인터넷 중독 실태조사**.
- 한국정보화진흥원 (2013). **인터넷 중독 실태조사**.
- 한국정보화진흥원 (2013). **제2차 인터넷중독 예방 및 해소정책**.
- 한국청소년개발원 (2006). **초등학생의 문제행동에 영향을 미치는 부모관련 변인 및 자아관련 변인에 관한 연구**. 서울: 한국청소년개발원.
- 한국 청소년 상담 복지 개발원 (2013). **스마트폰 중독 청소년 부모교육프로그램 개발 연구**
- 한국청소년상담원 (2000). **청소년의 PC중독. 청소년상담문제 연구보고서(39)**. 서울: 한국청소년상담원.
- 한기홍 (2008). **인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 한서대학교 대학원 박사학위논문.
- 한상현 (2004). **중학생이 지각한 부모의 양육태도에 따른 정서지능 및 인터넷 중독 성분**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 한옥영 (2012). **인터넷중독 요인별 영향력 분석 연구**. 성균관대학교 박사학위논문.
- 한정선, 김세영 (2006). 중학생의 인터넷 중독 수준에 따른 인터넷 활용 유형, 자기통제력, 자기조절학습능력, 및 학업성취도의 차이, **교육정보미디어연구**. 12(2), 161-188.
- 한주리, 허경호 (2004). 휴대전화 중독 척도 개발 및 타당성 검증. **한국방송학회 학술대회 논문집**, 226-247.
- 허유정 (2001). **행복감과 정서표현 성향의 관계**. 이화여대 대학원 석사학위논문.
- 황상민, 한규석 (1999). **사이버공간의 심리**. 서울: 박영사.
- 황세웅 (2011). **심리적 강인성과 성취목표 지향성 간의 관계**. 충북대학교 석사학위

논문.

- 황승일 (2013). **청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태체계 변인에 관한 연구**. 조선대학교 석사학위논문.
- 황정미 (2003). **청소년의 인터넷중독과 관련된 요인**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문
- 황진숙 (2011). **부모의 양육태도와 초등학생의 행복감과의 관계. 강인성의 역할** 경남대학교 석사학위논문.
- 황하성· 박성목 (2011). 온라인 게이미용자의 심리적 경험이 게임중독에 미치는 영향: 지각된 현실감과 프레즌스 개념을 중심으로. **언론과학연구**, 11(1), 474-510.
- Anderson, M., & Hughes, H. m. (1989). Parenting attitudes and the self-esteem of young children. *Journal of Genetic Psychology*, 150(4), 463-465.
- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping New perspectives on mental and physical wellbeing*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). *Rules of hope*. New York: Springer-Verlag.
- Bartone, P., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of Nervous and Mental Disesae*, 177, 317-328.
- Baumgardner & Crothers, (2009). **긍정심리학**. (안신호 외 역). 서울 : 시그마프레스
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Adine. Steve R. Baumgarder, Marie K. Crothers.
- Bryant, F. B. & Veroff, J. (2010). **인생을 향유하기, 행복 체험의 심리학**(권석만 외 역). 학지사.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The science of happiness and human strengths*, Brunner-Routledge: Taylor & Francis Group: Hove and New York.
- Campbell, S, B.,Cohn, J. F., & Meyers, T. (1995). Depression in first -time mother: Mother- infont interration and depression chronicity. *Developmental Psychology*, 31, 349-357.
- Carver, C. S., Kus, L. A., & Scheier, M. F.(1994). Effect of good versus bad mood

- and optimistic versus pessimistic outlook on social acceptance versus.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 375-390.
- Caver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAScales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 319-333.
- Compton, W. C. (2007). Positive Psychology. 서은국, 성민선, 김진주 공역, 긍정심리학. 서울 : 박학사.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Book.
- Diener, E (1994). Assessing subjective well-being : Progress and opportunities. *Social Indicators reaserch*, *31*, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Dimonte, M., & Ricchiouto, G.(2006). Mobile- phoneand young people: A survey pilotstudy to explore the contro- versialaspects of a new so cialphe- nomenon. *Minerva pediatrica*. *58*(4), 357- 363.
- Duckworth, A. L, Steen T. A., Seligman M. E. P. (2005). Positive Psychology In Clinical Practice. *Annual Review Psychology*, *1*, 629-51.
- Frankl, E. V.(2010). *Man's search for meaning*. Beacon: Boston.
- Fordyce, M. W.(1985). A program to increase personal happiness : More studies. Edison Community College.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general Psychology*, *2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The

- broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience of emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Fredrickson (2009). **긍정의 발견**.(최소영 역). 서울 21세기 북스. (원저 2009 출판).
- Gable, S. L., H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R.(2004). What do you do when you go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Garnezy, N. (1983). Stressor of childhood. In N. Garnezy & M. Rutter(Eds.), *Stress, coping, and development in children* (pp. 43-85). New York; McGraw-Hill.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk., *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Godfrey, J. J. (1987). *A philosophy of human hope*. Dordrecht: Martinus Nijhoff.
- Gondoli, D. M., & Silverberg S. B. (1997). Maternal emotional distress and diminished responsiveness: The mediating role of parenting efficacy and parental perspective taking. *Developmental Psychology*, 361-368.
- Griffiths . M .D. (1998). Internet Addiction.: Does it really exist? In: Gackenbach, J.(Ed.), *Psychology and Internet. Intrapersonal, and Transpersonal Implications* (pp.61-75). San Diego, CA: Academic Press.
- Griffiths . M .D. (1999). Internet Addiction. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resource and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307-324.
- Holahan, C. J., Valentier, D. P., & Moos, R. H. (1995). Parental support, coping strategies, and psychological adjustment: An integrative model with adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 633-648.
- Jerald J. B. (2008). Issues for DSM - : internet addiction. *The American Journal of*

Psychiatry, 165(3), 306-307

- John W. Creswell (2010). **질적 연구 방법론**[*Qualitative Inquiry & Reserch Design*]
(조홍식·정선옥·김진숙·권지성 공역). 서울: 학지사(원전은 2007 출판).
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2009). **긍정심리치료** [*Positive thrapy*]. (이훈진 외 역).
서울: 학지사. (원전은 2006년 출판).
- Kaplan, R. and Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological
Perspective*. Cambridge university Press. New York, NY, USA.
- Khoshaba, M. D., & Maddi. S. R. (1999). Early experiences in hardness development.
consulting Psychology: Practice and Research, 51(2). 106-116.
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of
Community Psychology*, 7, 413-423.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers.
Journal of Personality and Social Psychology. 42, 707-717.
- Kobasa, S. C., & Maddi, S. R. (1977). Existential personality theory. In R.
Corsini(Ed.), *Current personality theories*. Itasca., IL ; Peacock.
- Kobasa, S. C., & Maddi, S. R., & Kahn, S.(1982). Hardiness and health: A
Prospective study. *Journal of Personalty and Social Psychology*, 42, 168-172.
- Kobasa. S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress
resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850.
- Lambert, C. E. & Lambert, V. A.(1987). Hardiness: It's development and
relevanceto nursing. *Image*, 19(2), 92-95.
- Lazarus, R. S. (1966). *Parrerns of Adjustmnt and Human Effectivness*, NewYork :
MacGrow Hill Book Co.
- Lazarus, R. S. (1982). Thouhgts on the relations between emotional and cognition.
American Psycholoist, 37, 1019-1024
- Lopez S, J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Synder, C. R. (2000). Hope Therapy:
Helping clients build a house of hope. In C. R. Synder (Ed), *Handbook of
hope: Theory, measures, and applications* (pp. 123-166). San Diegh, CA:
Academic Press.
- Lopez. S. J. & Snyder, C. R (Eds) (2008). **긍정심리 평가 : 모델과 측정**[*Positive
psychological Assessment ; A Handbook of Models and Measures*]. (이희경,

- 이영호, 조성호, 남종호 역). 서울 : 학지사(원전 2003년 출판).
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability & resilience: A study of high-risk adolescent. *Child Development*, 62, 600-612.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1999). Vulnerability and Competence: A Review of Research on Resilience in Childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Lyubomirsky, S. (2008). **행복도 연습이 필요하다**[*The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*]. (오혜경 역). 서울: 지식 노마드(원전은 2007에 출판).
- Maddi, S. R. (1988). On the problem of accepting facticity and pursuing possibility. In S. B. Messer, L. A. Sass, & R. L. Woolfolk (Eds). *Hermeneutics and psychological theory*. New Brunswock, NJ : Rutgers University Press.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). The hardy executive : *Health under stress*. Homewood, IL : Dow Jones Irwin.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal*, 51, 106-116
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezzy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- McCrae, R, R, (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 918- 928.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Matthew McKay (2012). **화내는 부모가 아이를 망친다**[*When Anger your Kids*]. (구승준 역). 서울: 한문화(원전은 2006 출판).
- Michael J. Cohen (2007). **자연에 말 걸기**[*Reconnecting with Nature*]. (이원규, 박진

- 회 공역). 서울: 도서출판 히어나우(원전은 1997 출판).
- Mihaly Csikszentmihalyi (2010). **전념의 즐거움**[*Finding flow*]. (이희재 역). 서울: 해냄(원전은 2007출판).
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Peterson (2010). **긍정심리학 프라이어머**. [A Primer in Positive Psychology] (문용린, 김인자, 백수현 공역). 서울: 물푸레. (원전은 2005 출판).
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2009). **성격강점과 덕목의 분류**[Character strengths and virtues]. (문용린 · 김인자 · 원현주 · 백서영 · 안현주 공역). 서울: 한국심리상담 연구소. (원전은 2004 출판).
- Peterson, C. & Park, N. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder British. *Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and finding: Implication for family therapy, *Journal of Family Therapy*, 21, 119 -144.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic an eudaemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges. M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Scheier, M., & Carver, C. (1992). Effects of optimism on psychological and physical

- well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy Research*, 16, 201-228.
- Scheier, M., Weintraub, J. K., & Carver, C. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, Positive prevention and Positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive psychology*, 3-9. New York : Oxford University Press.
- Seligman, Martin E. P. (2004). 완전한 행복[*Authentic Happiness*] (곽명단 역) 안양: 물푸레. (원전은 2002 출판).
- Seligman, M, E, P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E., Steen, T, A, Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. E. P., Rashid. T. & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M. E. P. (2006). 긍정심리학: 진정한 행복 만들기[*Authentic Happiness*] (김인자 역), 서울: 물푸레(원전은 2002 출판).
- Selye, H. (1979). Stress, cancer, stress, and the mind, In J. Tache, H. Selye, & S. B. Day (Eds). *Cancer, stress and death* (p. 11-27). New York : Plenum Press.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: The Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose and hope again. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1, 3-16.
- Snyder, C. R. (1999). Hope goal blocking thoughts, and test-related anxieties.

Psychological Reports, 84, 206-208.

- Snyder, C. R., Lapointe, A. B., Crowson, J. J., & Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition and Emotion*, 12, 807-823.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2008). **긍정심리학 핸드북**[Handbook of positive psychology]. (이희경 역). 서울: 학지사(원전은 2002 출판).
- Snyder, C. R., McDermott, D., Cook, W., & Rapoff, M. A. (1997). *Hope for the journey. Helping children through good times and bad*. Colorado: Westview Press.
- Snyder, C. R., & Pulvers, K. (2001). Dr.Seuss, the coping machine and "Oh,the place you willgo." In C.R.Snyder (Ed.) *Coping with stress: effective people and process*. (pp.3-19). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Sympson, S. C. (1996). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1, 107-118.
- Sussman, S., & Wills, T. A. (2001). Rationale for program development methods. In S. Sussman (Ed.), *Handbook of program development for health behavior research & practice* (pp. 3-30). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 03, 193-210.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1998). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 03, 193-210.
- Tournier, P. (1982). *Creative suffering* (E. Hudson, Trans.). London: SMC Press.
- Trull, T. J. (2005). *Clinical Psychology* (7st ed). Thomson wardworth.
- Ulrich, R. S. (1991). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224: 420-421.
- Waters, E. (1987). *Attachment Behavior Q-set* (version 3.0). State University of New York at Stony Brook, New York.
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B., Ravert, R., Williams, M., Bede Agocha, V., Kim, Y. S., & Brent, D. M. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: Psychometric properties comparisons, and evidence of validity.

The Journal of positive psychology, 5(1), 41-61.

Watson, D., & Clark. L. A. (1984). Negative affectivity : The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 475-490.

Weinfield, N. S., Ogawa, J. R., & Egeland, B. (2002). Predictability of observed mother - child interaction from preschool to middle childhood in a high - risk sample. *Child Development*. 73(2), 528 - 53

Werner. E E. (1982). Vuluerable but invincible: *A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw Hill.

Young, K. S. (1998). Cought in the net: *How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: Wiley.



Development and Effect of a Positive Psychology Program for Mothers with Media Addicted Children to Promote Mental Toughness

Jung-Ae Woo

Department of Education, Jeju National University, Korea

Supervised by professor Sung-Bong Kim

In this study, based on positive psychology techniques, The object of invention was to develop a program for improving mental toughness of mothers who got media addicted children and to verify the effect. For this, based on basic research of theoretical consideration and in-depth interviews, developed a preliminary program for mothers who got media addicted children, modified, supplemented, confirmed the final program and verified the effect. Basic investigation was stratified sampling, as the target of 400 mothers who got media addicted children in the country. Survey results that, among variables of positive psychological tendency, subjective wellbeing, positive expectations, self-acceptance, resilience, purpose in life and hope are influencing factors to toughness of mothers who get media addicted children, they were selected as the element content of the program, based on this, let mother who got media addicted children provided opportunities to promote emotional strength and positive emotion, it was written to help solving problem in real life. In addition, after performing the preliminary program, In order to determine the theoretical validity and applicability of the program, after undergoing an evaluation process through a expert review, I modified and supplemented something that it was based on participant interviews and the evaluation of the study coordinator, I confirmed the final program.

The subject of study was 20 mothers who got a media addicted children, they were classified the experimental group and non-experimental group, groups of 10 each were assigned. After doing treatment program for the promotion of positive psychology and mental toughness to experimental group once a week over 12 sessions, I analyzed quantitatively and qualitatively, verified its effectiveness. Results showed a significant effect to the experimental group participated in the positive psychology program from psychological toughness, subjective wellbeing, psychological wellbeing, optimism, resilience and hope. In addition, the effect could be confirmed through qualitative analysis of the activities and program of satisfaction. The conclusions of these studies were in accordance with the results.

First , Through the promotion of positive psychological disposition to the mothers who got media addicted children, they not only overcame the inner anxiety or stress causes by mental toughness enhancement but also became aware of the power and role as a mother for the child recovered.

Than to special for preventing the media addiction, mothers considered meaningful something which provides a process by which you find the answer of child's understanding of culture, media, awareness of the concept of addiction, talk with your child at home, interest, right of parents attitudes, positive support of parents, push out addition.

Second, the problem of media addition is socially severe, but aspects and causes are various, it must be addressed by long-term social persuasion and education for the fundamental solution. In this context, to be conducted educational and psychological support to mother, in a point of handling with the role of mother from home units of the least of society, will be able to interact with the power of the most active social persuasion. Especially the media addition can lead to another delinquent like school violence and sexual violence, also it is possible to accelerate further forward, in that we run the policy options that enhance parent education and obtained the effect, it was meaningful.

Third, author could see inner phenomenon of mothers by expressing recognized contents, the inner consciousness and mental changes after exploring the deep inner-side of mothers who got media addicted children.

Based on this, after identified the educational needs about the stress of mothers who got media addicted children, on the other hand, subjected to the 'youth media understanding culture', became ways to improve the process of negative nurturing attitudes of parents which youth felt, therefore, it can be said that require the improvement of psychological hardness improvement of mothers to resolve conflict with media addicted children.

Fourth, while it was the minority status of psychological programs designed for mothers who got media addicted children and the situation that research was made by limiting the object of someone, this study was aimed, targeting mothers who got media addicted children in the country, I was stratified sampling by regional groups, based on objective data associated with improving mental toughness, after derive the elements of positive psychology program, it is meaningful as a result of basic data which verify the role of ,positive psychology like subjective wellbeing, psychological wellbeing, resilience, optimism and hope

Taken together the above conclusion, a positive psychological development program, given the gravity of the situation that the mother's role is more significant needs for your child's addiction problems in the media, it will be useful for the mother's psychological and educational support, we believe to provide a practical help from the media-site poisoning.

부 록 목 차

<부록 1> 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리 프로그램 개발 기초 연구 설문지 및 척도.....	173
<부록 2> 프로그램에 대한 만족도 설문지.....	184
<부록 3> 프로그램 내용타당도 설문지.....	185
<부록 4> 전문가의 내용타당도 평가결과.....	191
<부록 5> 프로그램 진행.....	192



<부록 1> 설문지

안녕하십니까?
 설문에 응해주셔서 감사드립니다.
 각 질문에 맞거나 틀린 것이 없으므로 여러분들이 생각하거나 느끼는 대로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다. 여러분이 응답해 주신 내용은 비밀이 보장되며 연구를 위한 목적으로만 사용될 것입니다.
 바쁘신 중에도 협조하여 주셔서 감사드립니다.

2013년 6월

제주대학교 대학원 교육학과
 우 정 애 드림

*** 다음 질문들은 옳고 그름이 없으나 질문들에 답할 때 정확하고 솔직하게 답해 주십시오. 평상시 자신에 해당하다고 생각되는 것에 ○ 표 해주세요.**



* 희망척도

항목		분명히 아니다	거의 아니다	거의 그렇다	분명히 그렇다
1	나는 곤경에서 벗어날 많은 방법들을 생각할 수 있다.	①	②	③	④
2	나는 원기 왕성하게 목표를 추구한다.	①	②	③	④
3	나는 대부분 피로를 느낀다.	①	②	③	④
4	어떤 문제라도 길은 많이 있다.	①	②	③	④
5	나는 논쟁에서 쉽게 수그러든다.	①	②	③	④
6	나는 삶에서 나에게 중요한 것들을 얻을 많은 방법들을 생각할 수 있다.	①	②	③	④
7	나는 내 건강을 걱정한다.	①	②	③	④
8	다른 사람들은 절망할 때라도 나는 내가 문제를 해결할 방법을 찾을 수 있다는 것을 안다.	①	②	③	④
9	나는 과거 경험들로 인해 미래를 잘 준비하게 되었다.	①	②	③	④
10	나는 인생에서 꽤 성공적이다.	①	②	③	④
11	나는 늘 무엇인가를 걱정하고 있다.	①	②	③	④
12	나는 스스로 정한 목표를 따른다.	①	②	③	④

* 다음 질문들은 옳고 그름이 없으나 질문들에 답할 때 정확하고 솔직하게 답해 주십시오. 평상시 자신에 해당하다고 생각되는 것에 ○ 표 해주세요.

* 심리적 안녕감 척도

① 전혀 아니다 ② 약간 그렇다 ③ 보통이다 ④ 꽤 그렇다 ⑤ 매우 그렇다		
1	살아 나온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	① ② ③ ④ ⑤
2	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	① ② ③ ④ ⑤
3	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	① ② ③ ④ ⑤
4	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	① ② ③ ④ ⑤
5	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	① ② ③ ④ ⑤
6	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	① ② ③ ④ ⑤
7	과거를 돌이켜 보면 좋았던 때도 있었고, 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	① ② ③ ④ ⑤
8	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면, 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	① ② ③ ④ ⑤
9	남들과 친밀한 인관관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	① ② ③ ④ ⑤
10	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	① ② ③ ④ ⑤
11	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	① ② ③ ④ ⑤
12	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	① ② ③ ④ ⑤
13	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	① ② ③ ④ ⑤
14	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	① ② ③ ④ ⑤
15	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	① ② ③ ④ ⑤
16	매일매일 해야 하는 일들이 힘겹다.	① ② ③ ④ ⑤
17	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	① ② ③ ④ ⑤
18	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	① ② ③ ④ ⑤
19	나는 일반적으로 내 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	① ② ③ ④ ⑤
20	나는 시간을 잘 활용하여, 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	① ② ③ ④ ⑤
21	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	① ② ③ ④ ⑤
22	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	① ② ③ ④ ⑤
23	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	① ② ③ ④ ⑤
24	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	① ② ③ ④ ⑤
25	나는 무슨 일을 결정 할 때 나의 의지대로 하는 편이다.	① ② ③ ④ ⑤

① 전혀 아니다 ② 약간 그렇다 ③ 보통이다 ④ 꽤 그렇다 ⑤매우 그렇다		
26	나는 강한의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	① ② ③ ④ ⑤
27	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	① ② ③ ④ ⑤
28	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	① ② ③ ④ ⑤
29	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	① ② ③ ④ ⑤
30	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	① ② ③ ④ ⑤
31	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	① ② ③ ④ ⑤
32	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나, 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	① ② ③ ④ ⑤
33	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않는 것처럼 느껴진다.	① ② ③ ④ ⑤
34	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	① ② ③ ④ ⑤
35	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	① ② ③ ④ ⑤
36	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	① ② ③ ④ ⑤
37	나는 인생목표를 가지고 살아간다.	① ② ③ ④ ⑤

* 다음 질문들은 옳고 그름이 없으나 질문들에 답할 때 정확하고 솔직하게 답해 주십시오. 평상시 자신에 해당하다고 생각되는 것에 ○ 표 해주세요.

* 주관적 안녕감 척도

지루한	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	흥미로운
괴로운	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	즐거움
쓸모없는	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	가치 있는
외로운	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	친밀한
공허한	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	충만한
낙심되는	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	희망찬
실망되는	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	보람 있는
불행한	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	행복한
기회가 없는	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	내게 주어진 최상의 기회

어머니의 삶에 대해 전체적으로 얼마나 만족스럽습니까?		
완전히 불 만족 스럽 다	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤ --⑥ --⑦	완전히 만족 스럽다

* 다음 질문들은 옳고 그름이 없으나 질문들에 답할 때 정확하고 솔직하게 답해 주십시오. 평상시 자신에 해당하다고 생각되는 것에 ○ 표 해주세요.

* 낙관성 척도

① 전혀 아니다		②그렇지 않다	③ 보통이다	④그렇다	⑤매우 그렇다
1	결과가 불확실한 상황에서 나는 대체로 가장 좋은 것을 기대한다.			① ② ③ ④ ⑤	
2	나는 쉽게 긴장을 풀 수 있다.			① ② ③ ④ ⑤	
3	만약 나에게 뭔가 일이 잘못될 만한 것이 있으면 꼭 잘 못된다.			① ② ③ ④ ⑤	
4	나는 나의 미래에 대해 언제나 긍정적이다.			① ② ③ ④ ⑤	
5	나는 내 친구들과 즐겁게 지낸다.			① ② ③ ④ ⑤	
6	나는 바쁘게 지내는 것이 중요하다.			① ② ③ ④ ⑤	
7	내가 원하는 대로 일이 될 것이라고 기대하지 않는다.			① ② ③ ④ ⑤	
8	나는 쉽게 당황하지 않는다.			① ② ③ ④ ⑤	
9	나는 내게 좋은 일들이 일어날 것이라고 기대하지 않는다.			① ② ③ ④ ⑤	
10	대체로 나는 나에게 나쁜 일보다는 좋은 일이 더 많이 일어날 것이라고 기대한다.			① ② ③ ④ ⑤	

* 탄력성 척도

① 전혀 그렇지 않다.② 조금 그렇지 않다.③ 보통이다 ④ 대체로 그렇다 ⑤ 매우 그렇다.	
1. 나는 사회나 가정에서 힘들거나 놀라운 상황에 처했을 때 침착해 진다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤
2. 나는 새롭고 특이한 상황을 다루는 것을 좋아 한다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤
3. 나는 이전에 먹어보지 못한 새로운 음식을 먹어보는 것을 좋아한다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤
4. 내 주변의 사람들은 내가 ‘활기차다’ 고 말한다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤
5. 나는 익숙한 길보다는 새로운 길로 가보길 좋아 한다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤
6. 나는 대부분의 사람들 보다 호기심(궁금한것)이 많다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤
7. 나는 행동하기 전에 신중하게 생각한다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤
8. 나는 새롭고 신중한 일을 하는 것을 좋아한다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤
9. 나는 새롭고 특이한 일을 하는 것을 좋아 한다.	①-- ②-- ③-- ④--⑤
10. 나는 일상생활에서 내 자신의 의지가 강한 사람이라고 생각한다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤
11. 나는 누군가에게 분노를 느꼈을 때 감정을 앞 세우기 보다는 상황에 따라 침착하게 대처한다.	①-- ②-- ③-- ④-- ⑤

* 다음 질문들은 옳고 그름이 없으나 질문들에 답할 때 정확하고 솔직하게 답해 주십시오. 평상시 자신에 해당하다고 생각되는 것에 ○ 표 해주세요.

* 심리적 강인성척도

	① 전혀 아니다	② 약간이다	③ 보통 그렇다	④ 매우 그렇다
1	내 생활의 대부분은 가치 있는 일을 하는데 쓰인다.			① ② ③ ④
2	미리 계획을 세운다는 것은 앞으로 일어날 여러 문제들을 피할 수 있도록 도움을 준다.			① ② ③ ④
3	어차피 일의 결과가 정당하게 나타나는 것이 아니므로 열심히 노력해 봤자 소용이 없다.			① ② ③ ④
4	내가 아무리 열심히 해도 나의 노력은 대개 아무런 성과를 가져오지 않는다.			① ② ③ ④
5	나는 나의 일상 스케줄이 변하는 것을 좋아하지 않는다.			① ② ③ ④
6	사람들이 경험을 통해서 옳다고 생각하는 방법들이 항상 최선의 방법이다.			① ② ③ ④
7	이익을 보는 것은 어차피 뒷사람들이기 때문에 열심히 일해도 별 의미가 없다			① ② ③ ④
8	열심히 일하면 항상 목표를 달성할 수 있다.			① ② ③ ④
9	대부분의 일하는 사람들은 그들의 상사들에 의해 조종될 뿐이다.			① ② ③ ④
10	내 생활에서 일어나는 대부분의 일들은 그렇게 되도록 정해져 있다.			① ② ③ ④
11	일을 할 때 내가 뭔가를 변화시키는 것은 대부분 불가능 하다.			① ② ③ ④
12	새로운 법은 사람들의 이익에 손해를 끼쳐서는 안 된다.			① ② ③ ④
13	나는 어떤 계획을 세우면, 그것을 반드시 이룰 수 있을 것이라고 확신한다.			① ② ③ ④
14	나는 어떤 일에 있어서 친구의 마음을 돌리는 것이 매우 어려웠다.			① ② ③ ④
15	나 자신에 대해 무언가를 알아가는 것은 흥미로운 일이다.			① ② ③ ④
16	좀처럼 자기 마음을 바꾸지 않는 사람들은 대개 판단력이 좋다.			① ② ③ ④
17	나는 진정으로 나의 일을 찾고 싶다.			① ② ③ ④
18	정치가들은 우리의 삶을 지배한다.			① ② ③ ④
19	어려운 일을 수행할 때, 내가 언제 도움을 청해야 할지를 안다.			① ② ③ ④
20	나는 어떤 문제를 충분히 이해할 때까지는 그 질문에 대답하지 않는다.			① ② ③ ④
21	나는 내 일에 변화가 많은 것이 좋다.			① ② ③ ④
22	대개의 경우, 사람들은 내가 하는 말을 귀 기울여 듣는다.			① ② ③ ④
23	나는 현실보다 공상하는 것이 더 흥미진진하다.			① ② ③ ④
24	내 자신을 할 일 없는 사람이라고 생각하면 좌절감을 느끼게 된다.			① ② ③ ④

	① 전혀 아니다	② 약간이다	③ 보통 그렇다	④ 매우 그렇다
25	일에 최선을 다하면 결국 보상을 받게 된다			① ② ③ ④
26	내가 저지른 실수들은 대부분 바로잡기가 매우 어렵다.			① ② ③ ④
27	일상적인 스케줄을 방해받는 것은 귀찮은 일이다.			① ② ③ ④
28	대부분의 문제들을 다루는 가장 좋은 방법은 그 문제에 대해 생각하지 않는 것이다.			① ② ③ ④
29	대부분의 훌륭한 운동선수나 지도자들은 타고 나는 것이지 만들어지는 것이 아니다.			① ② ③ ④
30	나는 어떤 일이 막힐 때마다, 내 삶을 다시 시작하고 싶은 열정을 느낄 때가 종종 있다.			① ② ③ ④
31	많은 경우에 나는 내 마음을 잘 알지 못한다.			① ② ③ ④
32	규범들은 내 생활의 지침이 되므로 나는 그 규범들을 존중한다.			① ② ③ ④
33	나는 일이 불확실하거나 예측 불가능 한 것이 좋다.			① ② ③ ④
34	누군가 나를 해치려고 할 때 나는 그것을 막을 방법이 별로 없다.			① ② ③ ④
35	최선을 다하는 사람들은 사회로부터 전폭적인 지원을 받아야 한다.			① ② ③ ④
36	나는 일상의 변화가 재미있다.			① ② ③ ④
37	개성을 추구하는 사람들은 단지 자신을 속이고 있을 뿐이다.			① ② ③ ④
38	사실과 직접 관련되지 않은 이론들은 나에게겐 소용이 없다.			① ② ③ ④
39	대부분 나의 생활은 정말 재미있고 흥미진진하다.			① ② ③ ④
40	노년에 누군가가 나를 보살펴 줄 것이라는 확실한 보장이 있었으면 좋겠다.			① ② ③ ④
41	일이 재미있다고 하는 사람을 상상하기 어렵다.			① ② ③ ④
42	장래에 나에게 어떤 일이 일어날지는 현재 내가 무엇을 하느냐에 달려있다.			① ② ③ ④
43	누군가가 나에게 화가 났다면, 대개는 내 잘못이 아니다			① ② ③ ④
44	자신이 하는 일이 사회에 도움을 준다고 말하는 사람들을 믿기 어렵다.			① ② ③ ④
45	평범한 일상적인 일은 너무 지겨워서 할 만한 가치가 없다.			① ② ③ ④

❖ 인구통계학적 변인 설문지

1. 어머니의 연령은 어떻게 되십니까? 만 나이로 표시해 주세요.

- ① 25~30세 미만 ② 30세~35세 미만 ③ 35세~40세 미만
④ 40~45세 미만 ⑤ 45세~50세 미만 ⑥ 50세 이상

2. 어머니의 학력은 어떻게 되십니까?

- ① 중졸이하 ② 고졸 ③ 전문대졸/대학중퇴
④ 대졸 ⑤ 대학원졸 이상

3. 어머니의 근무시간은 어떻게 되십니까?

- ① 전업주부 ② 전일제 ③ 반일제 ④ 프리랜서

❖ 인터넷스마트폰 중독성향 자녀의 학년 및 성별을 기재바랍니다.

4. ① 초등학교 저학년(1~ 3) ② 초등학교 고학년(4 ~ 6학년) ③ 중학생
④ 고등학생

5. ① 남 ② 여

6. 현재 자녀의 인터넷 사용시간은 1일 기준 어느 정도라고 파악되십니까?

- ① 30분 ② 1시간 ③ 2시간~3시간 ④ 3시간 이상~

7. 자녀가 주로 전념하는 사이트는?

- ① 인터넷 게임 ② 성인물 ③ 채팅 ④ 스포츠 토트(인터넷 도박)

8. 어머니의 인터넷 사용 유 무

- ① 유 ② 무

9. 아버지의 인터넷사용 유무

- ① 유 ② 무

어머니 교육 내용에 관한 요구

1. 부모님이 자녀의 인터넷·스마트폰 사용 관여로 스트레스를 받을 때 주로 어떤 감정을 가장 많이 느끼셨습니까?

- ① 분노 ② 불안 ③ 짜증 ④ 두려움

2. 부모님은 자녀의 미디어 중독 관여에 있어서 어떤 부분에 가장 스트레스를 받습니까?

- ① 중독에 대한 우려 ② 학업지장 ③ 건강문제 ④ 친구관계

3. 자녀의 미디어 중독 관여에 스스로 부족하다고 생각되는 사항을 기재해 주십시오.

- ① 부모 자신의 짜증 (스트레스)
② 인터넷 스마트 폰 중독에 대한 인식부족
③ 자녀와 대화법 ④ 게임에 대한 이해 부족

◆ 위 3,4,5 문항의 답변을 참고하여 아래 내용 읽으신 후 문항에 답해주시기 바랍니다.

심리적 강인성이란 어떤 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 적극적으로 생활사에 참여하며 변화를 발전이나 성장의 기회로 여기고 도전하는 특성을 말합니다.

4 어머니의 스트레스 해소 및 자녀회복을 위한 힘을 갖는데 심리적 강인성 증진 프로그램이 필요하다고 느끼십니까?

- ① 매우 필요하다 ② 필요하다 ③ 필요하지 않다. ④ 전혀 필요하지 않다.

긍정심리성향에는 자신에 대한 긍정적인 지각, 상황에 적응하는 유연성, 미래에 대한 희망 및 안녕감, 낙관성의 요소가 포함됩니다.

5. 자녀의 미디어 중독 예방 및 해소에 부모님의 긍정심리성향을 향상시키는 프로그램이 필요하다고 느끼십니까?

- ① 매우 필요하다 ② 필요하다 ③ 필요하지 않다. ④ 전혀 필요하지 않다

<부록 2>

프로그램에 대한 만족도 설문지

평가 영역	평가 내용	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
목표 달성도	전반적으로 프로그램은 도움이 되었다					
	프로그램을 통해 긍정정서가 증진되었다					
	프로그램을 통해 수용능력, 강점 발견 함					
	프로그램을 통해 어려움에 적응하는 유연성이 증진되었다					
내용 만족도	프로그램을 통해 삶의 의미와 목적을 찾게 되고 새로운 희망적 기대와 목표를 갖게 되었다					
	프로그램을 통해 자녀의 중독성향에 대한 이해와 회복을 위한 나의 역할을 알게 되었다					
	프로그램을 통해 있는 내 자신의 있는 그대로 수용함과 평점심의 중요함을 알았다.					
	프로그램을 통해 어려운 상황도 기회로 만들어 도전할 수 있는 자신감이 향상됨					
진행 방식	프로그램을 통해 내안의 강점에 주목하는 힘과 긍정성이 향상되었다.					
	프로그램을 통해 전념하고 통제해야하는 것들을 구분하고 새로운 삶의 목표를 세웠다					
	프로그램을 통해 배운 점들을 생활에 실천하기 위해 노력하겠다					
	프로그램의 시간은 적정하였다.					
참가 희망도	프로그램지도자의 진행방식은 적절하였다					
	장소 및 시설을 이용하는데 적절하였다					
참가 희망도	후속프로그램이 있다면 참여하고 싶다.					
	이 프로그램을 다른 미디어 중독문제로 고민하는 어머니들에게 적극 권유하고 싶다.					
전체						

<부록 3>

프로그램 내용타당도 설문지

안녕하십니까?

저는 제주대학교 대학원 교육학과 상담심리 박사과정 수료자이며 현재 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발과 관련하여 연구를 진행하고 있습니다. 본 설문지는 긍정심리학의 이론적 검토를 바탕으로 잠정적으로 구안된 활동내용이 프로그램의 전체 목적과 회기별 목표를 달성하는데 적합한지에 대한 전문가의 의견을 듣고자 만든 것입니다.

프로그램의 목적은 어머니들의 강점을 발견하고 긍정심리성향을 바탕으로 심리적 강인성을 증진시키기 위하여 자신을 통제하고 적극적으로 자신의 삶에 관여하여 변화를 발전의 계기로 삼고 도전하는 자세를 돕고 궁극적으로 삶의 질을 향상시키는데 목적이 있습니다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 '주관적 안녕감', '긍정적 기대', '자기수용', '삶의 목적', '희망'의 6개의 긍정심리 프로그램 구성요소를 바탕으로 그에 맞는 주제를 선정하여 활동하는 내용으로 구성되었습니다.

평가하시는 요령은 '회기별 목표 및 활동 내용'을 살펴보신 후 수정 및 보완해야 할 사항을 적어 주시면 됩니다. 선생님의 평가와 의견이 저의 연구에 많은 도움이 될 것입니다.

본 설문에 응해주셔서 진심으로 감사합니다.

2013. 11월

연구자 우 정 애 드림

1. 프로그램 회기별 목표 및 활동 내용(예비프로그램 설문지)

회기	긍정심리 요소	주제	긍정심리		
			목표	내용	과제
1	주관적 안녕감	긍정 정서 인식	<ul style="list-style-type: none"> 구성원간의 소개와 관계형성 삶에서 일어나는 긍정정서를 인지한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 참여 동기 긍정심리 소개 호흡명상 소개 사전 설문지 작성 	<ul style="list-style-type: none"> 식물기르기 성찰일지 작성(회기중 계속)
2	주관적 안녕감	긍정 정서 증진	<ul style="list-style-type: none"> 행복했던 기억을 떠올리며 긍정정서 발견하기 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상 한주 소감 나누기 및 과제 점검 긍정 가족나무그리기 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 자녀에게 긍정언어 사용하기
3	긍정적 기대	긍정 정서 활용	<ul style="list-style-type: none"> 긍정정서를 활용하여 감사한 일을 찾아본다. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 내 생애 사랑 받았던 기억(감사1) 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 감사표현하기
4	긍정적 기대	강점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 강점을 찾고 활용하도록 함 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 식물기르기 성찰일지 발표(과제) 강점 찾기(1) 강점 선물하기 강점을 잘 활용할 수 있는 구체적인 행동 계획 수립 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 강점 발휘
5	자기수용	자신 인정하기	<ul style="list-style-type: none"> 있는 그대로 자신을 받아드린다. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제 내가 보는 나, 가족이 보는 나 있는 그대로 받아드리기 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 감사표현하기
6	자기수용	평정심 갖기	<ul style="list-style-type: none"> 자신에게 편안해지고 타인을 받아드릴 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 ‘영혼을 위한 치료 동영상’ 보기 느낌 나누기 눈으로 마음 표현하기 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 강점 발휘

회기	긍정심리 요소	주제	긍정심리		
			목표	내용	과제
7	미디어 중독 교육	미디어 중독과 자녀 이해하기	미디어 중독의 이해는 자녀 이해가 선행되어야 함을 안다.	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 동영상 : 습관을 변화시키는 방법 느낌나누기 미디어 중독 교육 미디어 중독의 이해 및 체험 나누기 자녀 인정하기 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 감사하기
8	적응 유연성	상황에 대한 올바른 이해	<ul style="list-style-type: none"> 관계에서 갈등상황의 원인을 찾아본다 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 영상물: 사랑 느낌 나누기 나와 다름 인정하기 - MBTI 실시 - 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적인 식물 성장 모습 찾기
9	적응 유연성	상황을 올바르게 대처하기	<ul style="list-style-type: none"> 실패에도 긍정적 기회가 있음을 인지한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 등대고 마음 나누기 탄력성을 보여준 사례 소개 내 자녀와 관련지어 느낌나누기 미디어 중독 대안활동 계획 소개 	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적인 식물 성장 모습 찾아
10	삶의 목적	삶의 목적 설정하기	<ul style="list-style-type: none"> 목표 설정을 통해 강점을 발휘한 꿈을 세운다. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 생애 곡선 그리기 식물과의 첫 만남 소감, 설계된 삶의 목적 바라보기 집단원의 강점 피드백하기 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적인 식물 성장 모습 찾아
11	희망	신념 갖기	<ul style="list-style-type: none"> 목표도달 할 수 있는 신념을 설정 한다 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 식물성장을 통한 긍정성 키우기 희망적인 나의 미래 개방하기(꿈) 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적인 식물 성장 모습 찾기
12	행복한 삶을 위하여	강인성 확인하기	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 경험 확인하고 나눈다. 	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상, 과제점검 나의 긍정성향 체크 기억에 남는 활동 삶속에 적용할 계획 발표 설문지 실시 	

2. 전문가용 프로그램 내용타당도 체크리스트

회 기	평가 내용	5점 척도				
		1	2	3	4	5
1	프로그램의 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
2	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
3	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
4	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
5	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					

회 기	평가 내용	5점 척도				
		1	2	3	4	5
6	프로그램의 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
7	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
8	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항	 제주대학교 중앙도서관 <small>JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY</small>				
9	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
10	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					

회 기	평가 내용	5점 척도				
		1	2	3	4	5
11	프로그램의 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
12	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					

다음은 기본 인적사항에 관한 질문입니다.

1. 성별 : 남 () 여 ()



2. 연령 : ()세

3. 상담경력 : ()년 ()개월

4. 상담관련 자격증 :

<부록 4>

◆ 전문가의 내용타당도 평가결과

회기	회기별 중심내용	평정자 별 평가내용					평균
		상담심리전문가			부모교육 전문가		
		A	B	C	D	E	
1	삶에서 일어나는 긍정정서를 인지한다.	5	4	5	5	5	
2	행복했던 기억을 떠올리며 긍정정서 발견하기	5	5	5	5	5	
3	긍정정서를 활용하여 감사한 일을 찾아본다	4	5	5	5	5	
4	자신의 강점을 찾고 활용하도록 함	4	5	5	5	5	
5	있는 그대로 자신을 받아드린다	5	5	4	4	5	
6	자신에게 편안해 지고 타인을 받아드릴 수 있다	4	4	5	5	5	
7	미디어 중독의 이해는 자녀 이해가 선행되어야 함을 안다.	5	5	5	5	5	
8	관계에서 갈등상황의 원인을 찾아 본다	5	5	4	5	5	
9	실패에도 긍정적 기회가 있음을 인지한다.	4	4	5	5	5	
10	목표 설정을 통해 강점을 발휘한 꿈을 세운다.	5	4	5	4	4	
11	목표도달 할 수 있는 신념을 설정한다	5	5	5	5	5	
12	프로그램 경험 확인하고 나눈다.	5	5	5	5	5	
전체		56	56	58	58	59	

<부록 5>

회기	사전 만남	주제	오리엔테이션
목표	1. 프로그램 목표 내용소개, 프로그램 안내		
준비물	명찰, 칼라펜, 볼펜, 참여지영 워크북(클리어 파일), 사전 설문, 과제 (식물성찰일지), 간식, 식물화분		
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램과 진행자에 대해 간략히 소개 (과제설명) ▪ 프로그램 목표, 내용, 전체 일정(주 1회 12회기) 및 회기 별 진행 과정 		
전개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 사전설문 2. 프로그램 참가 신청서 3.서약서 <ul style="list-style-type: none"> - 기본규칙 소개 (비밀지키기, 지각, 결석 안하기, 휴대폰 끄기) 3. 식물화분 나눠주기 <ul style="list-style-type: none"> - 12회기 진행하는 동안 집에서 식물과 마음나누기 성찰일지 작성 소개 - 구조화 된 성찰 기록지 소개 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 <ul style="list-style-type: none"> - 사전 모임에 참여한 모두에게 감사 ▪ 1회기 안내 		
참고	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1회기의 인상이 전체 프로그램의 성공에 큰 영향을 미치므로 참여자들이 프로그램에 대해 충분히 이해하고 적극적 참여하도록 동기부여를 한다. 		

서 약 서

집단프로그램 참가자

별칭 _____

이름 _____

본인은 이번 「심리적 강인성 향상을 위한 긍정
심리 프로그램」에 참여함에 있어서 처음부터 과
정이 끝날 때까지 적극적인 관심을 갖고 다음 사
항을 준수할 것을 서약합니다.

1. 매번의 모임마다 빠짐없이 참여하겠습니다.
2. 집단 활동 중에 알게 된 내용에 대해서는 일체의 비밀
을 지키겠습니다.
3. 원만한 집단활동이 되도록 적극적으로 참여하겠습니
다.
4. 집단시간에는 휴대폰 전원을 끄겠습니다.

2014 년 월 일

◆ 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니를 위한 강인성 증진 긍정심리프로그램

회기	1회기	주제	긍정정서 인식
목표	1. 프로그램 목표 내용소개, 프로그램 안내 2. 구성원간의 소개와 관계형성 3. 삶에서 일어나는 긍정 정서를 인지한다.		
준비물	명찰, 칼라펜, 볼펜, 참여지영 워크북(클리어 파일), 사전 설문, 과제(식물성찰일지), 간식, 식물화분		
도입 (30분)	- 기본규칙 소개 (비밀지키기, 지각, 결석 안하기, 휴대폰 끄기) - 호흡명상 (전념하는 힘)		
전개 (100분)	1. 긍정심리에 대한 소개 ppt - 행복이란? - 삶에서 느꼈던 최고의 행복은 ? - 그때의 느낌 나누기 2. 집단구성원 소개 및 긍정 별칭 짓기 - 프로그램 진행하는 동안 불리고 싶은 것으로 자신의 긍정적인 특성으로 별칭 만들어 자세히 소개, (명찰 종이 별도 제공) 3. 집단규칙 확인 후 서약서 작성 지난 시간에 만들었던 집단 규칙 review - 함께 잘 지키자는 의미로 다시 읽어 봄		
마무리 (20분)	■ 소감 나누기 - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ■ 메시지 - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 - 식물성찰 일지 과제 안내 ■ 2회기 안내		
참고	■ 식물기르기 과정이 부담스럽지 않도록 잘 자라는 식물 선정.		

<활동지 1-1>

별칭 _____

자기 소개

1. 직장 : _____

2. 가족관계 : _____

3. 좋아하는 일 : _____

4. 성장 과정 :  제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY _____

5. 장래 희망 : _____

6. 긍정 별칭 : _____

호흡에 전념하기

누구나 일상생활 속에서 전념을 경험 할 수 있습니다. 우리는 평상시 의식하지 못하는 사이에도 무의식적으로 호흡을 하게 됩니다. 호흡은 어떤 것보다 전념하기에 좋은 대상으로 우리가 마음을 모아 조절하려고 하면 호흡의 길이, 굵기, 횟수 등을 조절할 수 있습니다. 호흡에 전념하는 것은 마음을 맑게 만들어 줄 뿐만 아니라 우리에게 편안함과 기쁨의 에너지를 공급해 주는 무한한 힘을 가지고 있습니다.

호흡에 전념하는 구체적인 요령은 다음과 같습니다. 단계에 따라 차근차근 호흡에 전념해 봅시다.

1	눈을 감고 단정한 자세로 앉습니다.
2	입은 다물고 코로만 숨을 쉰다.
3	시간에서 단호히 벗어납니다.
4	현재 있는 여기에만 집중합니다.
5	자신이 앉아 있는 모습을 또 다른 내가 되어 바라봅니다.
6	호흡의 들숨 과 날숨을 알아차립니다.
7	호흡을 들이쉴 때 맑은 기운이 들어오고 내 쉴 때 탁한 기운이 나가는 것을 알아차립니다.
8	호흡이 끊어짐 없이 물 흐르듯 들어가고 나감을 알아차립니다.
9	집중이 잘 되지 않으면 “들어쉬고!”, “내 쉬고!” 라고 반복합니다.

<교육자료 1-2>

감정이 습관이 된다는 사실은 역설적으로 우리에게 희망을 주기도 한다.
행복한 감정습관을 익힐 수 있다면, 그것은 어떤 시련이 와도 돌파할 수 있는 강력한 힘이 되어 줄 것이기 때문이다. 따라서 우리는 부정감정 습관을 벗어나 행복한 감정습관을 연습할 필요가 있다.

행복

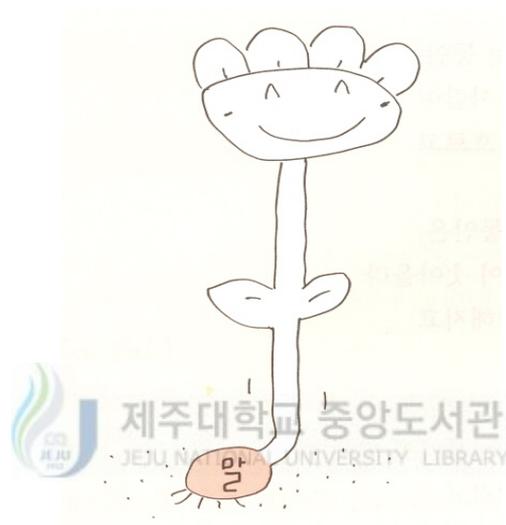
1. 주변의 작은 감정에서 시작된다.
2. 사소한 감정을 소중하게 나의 것으로 만든다.
3. 변화는 일상의 작은 습관에서 시작된다.
4. 긍정을 부르는 말, 행복을 만드는 표정
5. 사소하지만 의미있는 것들



<활동지 1-2>

긍정정서 인식

말은 살아서 움직인다. 우리의 뇌는 사실 관계와 주어를 구분하지 못하고 우리가 하는 말에 반응한다. 좋은 말이든 나쁜 말이든 평범한 말이든 우리가 자주 쓰는 말에 따라 우리의 미래가 결정된다. 그러므로 절제된 말, 격려의 말, 행복의 말, 매력의 말을 해야 한다.



자녀와 의사소통 시 주로 사용하고 싶은 긍정언어

회기	2회기	주제	긍정정서 증진
목표	1. 행복했던 기억을 떠올리며 긍정정서를 넓힌다.		
준비물	명찰, 칼라펜, 볼펜, 참여지영 워크북(클리어 파일), 사전 설문, 과제(식물성 찰일지), 간식, 식물화분		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 환영인사-은은하게 음악을 틀어놓고 도착하는 구성원을 반갑게 인사한다. ▪ 명찰 나눠주기 및 싸인 받기 ▪ 3분 명상 -두 사람씩 마주 앉아 “거울보기”를 한다. ▪ 한사람은 사람이 되고 한사람은 거울이 되어 거울은 사람의 행동을 말없이 따라한다. ▪ 한 주간의 변화나누기 		
전개 (100분)	<p>1. 긍정가족나무 그리기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3분 명상 “가족”을 떠올리면, 생각나는 것은 무엇인지 교류한다. 그리고 우리에게 가장 소중한 존재가 바로 가족임을 공유한다. ▪ 주제 제시(2분) 가족을 생각하면, 왠지 마음이 몽클해지고 그리워진다. 그 소중한 가족과의 관계를 떠올려 가족나무 그리기를 통해 표현해보자 ▪ 긍정가족나무 그리기 가족나무는 2대를 그리도록 하고 가족을 열매나 꽃이나 열매로 표시하되 가족 중에 자신과 가깝거나 긍정적인 영향을 주는 사람 크레파스를 활용하여 아무런 형식 없이 자유롭게 그리고 색칠한다. ▪ 자유롭게 자기가 그린 그림을 구성원들을 향해 가깝게 그린 이유를 한 사람 한 사람 구체적으로 설명한다. ▪ 나의 배경이나 뿌리가 지금의 나와 어떤 관련이 있는지 또 지금의 가족관계에 어떤 영향을 미치고 있는지? 지금의 내가 있기 까지 가족 중에 누가 가장 영향을 많이 미치게 했는가?(긍정적) 		
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 <ul style="list-style-type: none"> - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 <p>3회기에는 긍정정서 활용에 대한 이야기</p>		

긍정가족관계 그리기

나의 대인관계에서 가장 가까이, 또는 멀리 있는 가족을 원 안에 채워보세요.
(가족포함)

1. 나와 가장 가까이 있는 사람은 누구입니까?
2. 혹시 나와 마음이 먼 거리에 있는 사람이 있는지 생각해 봅시다.(관계탐색)
3. 긍정관계가 되기 위한 나의 역할을 생각해 봅니다.(자신 탐색)



회기	3회기	주제	긍정정서 활용
목표	1. 긍정정서를 활용하여 감사한 일을 찾아본다.		
준비물	명찰, 칼라펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 식, 샤프지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 호흡명상, ▪ 과제 이야기 		
전개 (100분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ‘긍정적 기대’ 강의(로젠탈 효과, ppt 자료) 2. 음악을 틀어놓고 눈을 감는다. 3. 10대, 20대, 30대, 40대에 이르기까지 가장 사랑받았던 장면을 떠올린다. 잊고 있었던 어린 시절로 거슬러 내려가 나에게 영향을 미친 모든 사람을 떠올려본다. 그 중 와 닿는 장면, 그 사람을 그림으로 옮긴다. 4. 샤프지를 4등분으로 접고 그 나이 대에 떠오른 장면들을 그림으로 옮긴다. (그림을 잘 그리기보다는 그 장면에서 나의 감정을 잘 표현 할 것) 5. 자신이 사랑 받았던 기억을 그림을 보며 소개한다. 6. 감사를 통해 오는 행복 <ul style="list-style-type: none"> - 사소한 말, 행동에서 놓치고 있었던 감사함을 떠올리며 그 순간의 미세한 행복을 표현해 본다. 		
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 <ul style="list-style-type: none"> - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 <p>4회기에는 강점 찾기 대한 이야기</p>		

‘긍정적 기대‘

여러분은 긍정적 기대를 베풀고 계신가요? 아니면 누군가에게 계속 돌을 던지고 계시진 않은가요? 여러 학자들이 이론화시킨 긍정적 기대와 그 결과에 대하여 익히 알고 있으며 또 실제로 그것을 경험한 적이 있습니다. 긍정적 기대 이론에 대한 이야기입니다.

‘로젠탈 효과(R. Rosenthal effect, 혹은 로젠탈 이론)

로젠탈 효과는 하버드대 사회심리학자인 로버트 로젠탈 교수가 몇 가지 실험을 통해 밝혀낸 이론입니다. 미국에서 20년 동안 초등학교 교장을 지낸 레노어 제이 콕슨과 함께 초등학교 학생들을 대상으로 지능검사를 실시해 검사결과와 무관하게 20%정도를 선정하였습니다. 그리고 선정이 된 이 학생들을 학업 성취도가 높을 것으로 예상되는 학생들이라고 교사들에게 주지시켰다고 합니다. 8개월 후 다시 검사를 실시하였는데 결과는 놀라웠습니다. 20% 안에 선정된 학생들의 평균 점수가 그렇지 않은 학생들보다 현격하게 올라 있었고 이후 군인, 사관생도 등에도 비슷한 실험을 했으나 결과는 비슷했습니다. 어떤 집단에 ‘긍정적 기대’가 곧 ‘긍정적 결과’로 나타나며 이는 곧 감사함의 원동력이 됩니다.

<활동지 3-1>

내 생애 사랑받았던 기억(사포지위에 연령별 그림으로 표현하세요)

10대	20대
30대	40대

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

회기	4회기	주제	강점 찾기
목표	1. 자신의 강점을 찾고 활용하도록 함 2. 일상생활에서 나의 강점이 더욱 발휘되도록 함		
준비물	명찰, 칼라펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 과제 기록지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, • 지난 한 주 소감, 과제 나누기 • 지난 주 이 시간에 무엇을 했나요? 남아있는 내용은 무엇인가요? 		
전개 (100분)	<p>◆ 숲속가젤 이야기'를 들려주고 구성원들과 나눈다. 가젤에 대한 느낌부터 나누고 자신과 연관 짓도록 한다.</p> <p>1. 내가 생각하는 나의 강점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신에 대해 자랑스럽게 생각하는 점은 어떤 점인가요? - 어떤 특기나 능력을 갖고 있으신가요? - 주로 받는 칭찬은 어떤 것 인가요? - 나의 강점을 강점열매로 나타내어 생활에서 활용할 수 있도록 한다. <p>2. 강점척도 기재</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 강점 열매의 성향을 긍정심리 성향으로 표현한 후 자신의 성장촉진 요인을 알아보고 나눈다. <p>3. 생활에서 나의 강점을 잘 발휘하려면 어떻게 해야 할까요?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 방법에 대하여 나누기 		
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 <ul style="list-style-type: none"> - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 <p>5회기에는 강점 찾기 대한 이야기</p>		

강점 찾기

나의 강점을 찾는 것이 내가 자신감을 키우고 가질 수 있는 방법입니다. 아무리 사소한 것이 될지라도 내가 잘하는 것 남들이 나에게 칭찬했던 것들을 적어보세요. 남보다 더 잘 웃는다. 처음 본 사람에게 친절하고 편하게 다가간다. 누구에게나 친절을 베푼다. 어른들을 잘 대한다. 등등 사소해 보이는 것들이라도 내가 남보다 잘 할 수 있는 것을 찾아보세요. 그것이 여러분의 강점이 되고 자신감이 됩니다.

◆ **행복한 삶은 강점을 발휘하며 사는 것이다.**

- ◆ 나를 업그레이드 시킨다.
- ◆ 나를 자신감 있게 만든다.
- ◆ 나의 일상과 늘 가까이 있다.
- ◆ 발견하고 가꾸면 나의 브랜드가 된다.

◆ 숲속가젤 이야기

초식동물인 가젤은 늘 동물의 왕 사자에게 쫓겨다니는 신세입니다.

어느 날 가젤은 이렇게 당하고 살 수 없다고 판단하여 큰 용기를 냅니다.

쫓겨 다니며 고달프게 사느니 차라리 맞서겠다는 각오를 한 후 자신의 팔, 다리, 근육을 키우기 위해 초식을 육식으로 바꾸고, 맞서서 싸울 준비를 하였습니다.

자신은 초식을 먹어야하는데도 말입니다.

그러던 어느 날 사자의 공격을 받은 가젤은 맞서다 가장 빨리 목숨을 잃었답니다.

나는

- ◆ 약점을 강점으로 만들기 위한 노력을 하는지?
- ◆ 아니면 강점을 더욱 강하게 만들기 위한 노력을 하는지?

<활동지 4-1>

강점의 척도

밝은 사람은 자신부터 인정하게 됩니다. 자신의 강점을 많이 찾아 낼 줄 아는 것도 장점이 될 수 있습니다. 자신을 사랑하지 못하는 사람은 남을 진심으로 사랑하기 어렵습니다.

내가 생각하는 나의 강점을 포도알 하나에 1가지씩 적어 보세요.



◆ 자신의 강점을 보며 3가지 강점의 척도를 기재하세요.

◆ 낙관성 _____

◆ 희망성 _____

◆ 삶의 만족성 _____

◆ 자신의 성장 촉진 요인은 무엇입니까?

회기	5회기	주제	자신을 인정하기
목표	1. 타인에게 비춰진 내 모습 알기 2. 있는 그대로 받아드리기		
준비물	명찰, 칼라 펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 과제 기록지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, • 지난 한 주 소감, 과제 이야기 • 지난 주 이 시간에 무엇을 했나요? 남아있는 내용은 무엇인가요? 		
전개 (100분)	1. 내가 보는 나, 가족이 보는 나 - 종이를 접어 대문형식으로 만든다 - 대문을 연 안쪽에는 내가 생각하는 나의 모습을 동물, 식물 등으로 표현한다 - 대문 바깥쪽은 가족이나 주변에서 보는 나의 이미지를 동물, 식물 등으로 표현한다.(이때 자연을 활용한 이미지를 사용하도록 한다) - 다 그리고 난 후 한사람씩 그림에 대한 자신의 생각을 구체적으로 소개한다. - 내가 생각하는 나는... 왜냐하면.. - 아이들(남편)이 생각하는 나... 왜냐하면,, 2. 있는 그대로 받아드리기 - 나의 불편한 모습은 무엇인가요? - 나의 좋은 모습은 어떤 점인가요? - 아이들(남편)은 왜 날 그렇게 볼 것이라 생각하나요? 3. 생활에서 자신을 있는 그대로 인정하려면 어떻게 해야 할까요? - 방법에 대하여 나누기		
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 6회기에서는 평정심 갖기에 대한 이야기		

내가 보는 나, 타인이 보는 나

내가 보는 나

나를 표현하는
동물은?

나를 표현하는
식물은?

타인이 보는 나

동물로
표현하면?

식물로
표현하면?

나의 본 모습은?

?

?

회기	6회기	주제	자신에게 편안해 지고 타인을 받아드릴 수 있다
목표	1. 있는 그대로 자신을 받아드린다 2. 자신에게 편안해지고 타인을 받아드릴 수 있다.		
준비물	명찰, 칼라 펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 과제 기록지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 호흡명상, ▪ 지난 한 주 소감, 과제 이야기 ▪ 지난 주 이 시간에 무엇을 했나요? 남아있는 내용은 무엇인가요? 		
전개 (100분)	1. 영혼을 위한 치료 동영상 보기 - 느낌 나누기 - 영상을 보고 가장 와 닿는 대화는 무엇인가요? - 내 생활과 연관 지어 소개하기 2. 눈으로 상대를 받아드리기(신체언어 활용) - 넓은 장소로 옮겨 두 사람씩 마주 보고 손을 잡는다. - 손을 마주 잡고 서로 상대의 두 눈을 바라본다. - 아무런 대화도 하지 않고 눈을 보며 마음의 대화를 나눈다. - 마음에서 일어난 생각들을 종이에 적는다. - 손을 마주 잡았던 사람끼리 내용을 나눈다. 3. 생활에서 상대를 있는 그대로 인정하려면 어떻게 해야 할까요? - 방법에 대하여 나누기		
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 - 7회기 미디어 중독 교육에 대하여 소개하기 		

<활동지 6-1>

있는 그대로 받아드리기

현재 나를 힘들게(불안, 분노, 두려움) 감정을 알아차리고 분리하기



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

타인의 감정을 수용한 후 느낌 (눈으로 말하기 실시 후)



회기	7 회기	주제	미디어 중독과 자녀 이해하기
목표	1. 미디어 중독 이해 2. 자녀 이해하기		
준비물	명찰, 칼라 펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 과제 기록지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 호흡명상, ▪ 지난 한 주 소감, 과제 이야기 ▪ 지난 주 이 시간에 무엇을 했나요? 남아있는 내용은 무엇인가요? 		
전개 (100분)	<p>1. 동영상 : 습관을 변화시키기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 느낌 나누기 - 영상을 보고 가장 와 닿는 대화는 무엇인가요? <p>2. 미디어 중독 교육</p> <p>교육자료 중독개념에 대한 일반적인 교육내용으로 하되 상황을 설명하기 위한 실제적인 예는 구성원들의 자녀 이야기로 이끌어 갈 수 있도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 미디어 중독 이해 <p>진행자는 구성원들이 가장 궁금해 하는 사항을 미리 조사해 놓고 Q and A 형식으로 진행한다. 이때 각 어머니들의 자녀 상황을 기준으로 대화가 될 수 있도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체험 나누기 <p>중독과정을 설명하기 위한 방법으로 자녀를 체험한 경험에 의하여 인터넷 사용시간의 변화과정을 식물성장 과정과 비유할 수 있도록 한다.</p> <p>여기서 중요한 점은 ‘점진적 반복’을 잘 이해 할 수 있도록 하여 시간조절 뿐만이 아니라 매일 반복적인 사용습관의 위험성을 알도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자녀 인정하기 <p>3. 생활에서 자녀를 인정하려면 어떻게 해야 할까요?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내가 달라진다면 		
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 - 8회기 미디어 중독 교육에 대하여 소개하기 		

미디어 중독 이해하기

물음에 답하며 인터넷·스마트폰 중독 개념과 실재를 점검해 봅시다.
(모든 답변은 자녀경험 위주로 함)

1. 중독의 이해

• 금단현상은 일상생활에서 어떠한 행동인지?
(자녀경험 위주)

• 내성이 생긴 다 함은 일상 생활에서 어떠한 행동인지?
(자녀경험 위주)

• 일상생활 장애란 어떤 것인지?
(자녀경험 위주)

2. 자녀의 미디어 문화 이해

• 자녀에게 인터넷 스마트폰은 어떠한 의미일까?(자녀경험 위주)

• 친구사이에서 게임은 어떤 의미인가?(자녀경험 위주)

• 인터넷·스마트폰 사용을 자제시킬 때 어머니에 대한 자녀의 감정은 어떠한가?
(자녀경험 위주)

3. 중독상담

• 어떨 때 상담실을 찾게 되는가?

• 상담실을 찾을 때 어떠한 도움을 받게 될 것이라고 생각하는가?

• 중독상담에서 어머니의 역할은 무엇이라 생각하나?

<교육자료 7-2>

식물성장 과정 - 중독성장 과정 그리기

- ◆ 점진적 반복의 의미를 안다.
- ◆ 물, 공기, 햇볕을 매일 섭취하며 성장하는 식물
- ◆ 매일매일 반복적 사용으로 늘어나는 인터넷·스마트폰 사용 시간

<식물성장 과정>



<인터넷·스마트폰 사용 시간 증가 과정>



<활동지 7- 1>

내가 달라진다면!

선택의 중요성

1. 여러분은 지금 당장 바꾸어야 할 행동이나 습관이 있음에도 불구하고 변화를 미루고 있는 것은 없습니까? 또는 여러분이 꼭 지니고 싶은 행동(목표)을 위해 지금 당장 실천하고 싶은 것이 있습니까? 다음 질문에 여러분의 생각을 적어보세요.

<p>지금 바꾼다면 앞으로 내 인생에서 무엇을 얻게 될까?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ()을(를) 지금 선택하여 바꿈으로써 나는 나중에 _____을 얻게 될 것이다.
<p>정신적으로 신체적으로 경제적으로 치러야 할 대가는 무엇인가?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 지금 내가 ()를(을) 선택한다면 나는 정신적으로 _____을 얻게 될 것이다. ◆ 내가 _____을 선택한다면 나는 신체적으로 하는 대가를 얻게 될 것이다. ◆ 내가 선택한다면 나는 경제적으로 _____하는 얻게 될 것이다.
<p>내가 바뀐다면 내가 사랑하는 사람들, 소중한 사람들에게 어떤 영향을 미칠까?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 내가 사랑하는(앞으로 사랑할)_____에게 _____한 영향을 주게 될 것이다.

2. 지금 여러분이 가장 먼저 선택하는 하나는 무엇입니까?

- ◆ 나는 앞으로 _____하기로 결심한다.

회기	8회기	주제	상황에 대한 올바른 이해
목표	1. 관계에서 갈등상황의 원인을 찾아본다. 2. '사랑'동영상 느낌 나누기		
준비물	명찰, 칼라 펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 과제 기록지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, • 지난 한 주 소감, 과제 이야기 • 지난 주 이 시간에 무엇을 했나요? 남아있는 내용은 무엇인가요? 		
전개 (100분)	1. 갈등관계 사례 소개 - 생활에서 일어났던, 갈등상황을 소개한다. - 갈등의 원인이 무엇인지 알고 계신가요? 2. MBTI 실시 및 해석 - MBTI에 대한 소개를 한다. - 실시 목적에 대한 소개 - 전체적인 성격유형별 해석을 한 후 구성원 각자의 자기 유형 소개를 하도록 한다.  3. 생각의 덧 - 사랑 동영상 관람 - 느낌나누기 4. 생활에서 갈등관계를 해결하려면 어떻게 해야 할까요? 제동크 이야기를 들려주고 서로 다르지만 사랑할 수 있는 힘이 있음을 알게 한다. 구성원들의 갈등상황 넘긴 예를 나누도록 한 후 진행자는 상대를 바꾸는 일은 태산을 옮기는 것보다 더 어렵다는 메시지를 전달한다. - 다름에 대한 이해		
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 <ul style="list-style-type: none"> - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 9회기 탄력성 상황을 올바르게 대처하기 소개 		

◆ 서로 다름을 공유한 제동크 이야기

◆ 구릿빛 몸통에 큰 귀를 가진 당나귀 , 흰 몸에 검은 가로 줄무늬를 가진 얼룩말, 동물들은 저마다 특색이 있지만 같은 종(種)이라도 모두 다 똑 같이 생기지는 않았습니다. 우리도 인간이라는 공통점을 갖고 있으나, 어느 한 사람 똑같지 않습니다.

◆ 사랑에 빠진 당나귀와 얼룩말은 함께 살 방법을 고민합니다. 운명처럼 당나귀는 얼룩말로 변장하고, 얼룩말은 당나귀로 변장해 서로를 찾아 헤맵니다. 다시 만난 당나귀와 얼룩말은 서로의 모습 그대로를 사랑한다는 걸 깨닫게 된답니다. 그리곤 그 다름을 공유한 제동크가 탄생합니다.

◆ ‘다름’ 에 대한 편견 없이 세상을 넓은 눈으로 바라볼 수 있도록 서로 다름을 존중하고 사랑하며 사는 일이 행복입니다.

◆ MBTI 이해

◆ MBTI 실시

<활동지 8-1>

◆ 생각의 텃

◎ ‘사랑’ 동영상

1. 가장 인상 깊은 내용에 대하여 나누기



2. 갈등관계 해결 사례 나누기

3. 나와 다름을 이해하려면?

회기	9회기	주제	상황을 올바르게 대처하기
목표	1. 실패에도 긍정적 기회가 있음을 인지한다.		
준비물	명찰, 칼라 펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 과제 기록지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, • 지난 한 주 소감, 과제 이야기 • 지난 주 이 시간에 무엇을 했나요? 남아있는 내용은 무엇인가요? 		
전개 (100분)	<p>1. 식물성장 과정을 통한 긍정교육</p> <ul style="list-style-type: none"> - 식물성장을 통해 긍정적 역동을 체험한다. <p>2.. 식물성장 과정의 탄력성 발견하고 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 식물성장 과정에서 느낀 탄력성은 어떠한 점이었나요? - 탄력성을 보여준 사례 소개 - 내 자녀와 관련짓기 - 현재 자녀와 어려운 상황은 무엇인지 생각해 보세요. - 자녀의 대답을 마음으로 들으며 옆 사람과 나누도록 한다. - 서로 자녀 입장이 되어 엄마에 대한 발표를 하도록 한다. <p>3. 미디어 중독 대안활동 계획 소개</p> <ul style="list-style-type: none"> - 방법에 대하여 나누기 		
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 <ul style="list-style-type: none"> - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 10회기 탄력성 상황을 올바르게 대처하기 소개 		

Resilience

식물성장을 통해 긍정적 역동을 체험한다.



◆ 긍정심리학의 마틴 셀리그만(Martin E. P. Seligman)은 행복해지려면 행복에 대한 시각부터 교정하라고 조언하였는데 이는 일시적 가치가 아닌 자신 안에 있는 진정한 가치에 집중하게 될 때 행복을 얻게 되는 것이라 할 수 있다.

그렇다면 어떠한 방법으로 자신을 만날 수 있는 것인가? 하나의 대안적 접근으로 상담자는 내담자에게 자신과의 만남을 촉진하기 위해 여러 매개체를 활용할 수 있는데 이 중 하나의 방법은 바로 자연의 산물인 생명이 있는 식물을 접촉하는 방법이다.

◆ 마이클 코헨(Michael J. Cohen)은 자신의 소중함을 알기 위하여 먼저 진정한 자신을 만나는 일부터 시작하라 조언하며 자연과 대화하기를 권한다. 왜냐하면 자연계에는 우리 내면의 자연을 포함하여 지성적으로 하나가 되고 균형을 유지하고자 하는 상호 끌림이 일어나고 있으며, 자연 환경 속에서 진화되어온 인간에게는 다른 생명 현상에 대한 친근감이 내재되어 식물에 대하여 본능적 편안함과 진실한 애정을 유전적으로 가지고 있기 때문이다. 따라서 인지적인 억제나 경계 없이 자신을 만나고 스스로를 자각하게 하는 체험이 자연과 대화하기를 통해 가능한 것이다. 또한 식물에게는 스스로를 완성하고자 하는 타고난 힘인 성장의 신비가 내재되어 있고, 인간 역시 다른 모든 유기체적 생명체와 마찬가지로 끊임없이 움직이는 생명력이 구체적인 모습으로 드러난 것임을 보면, 존재하는 모든 것들이 생명력으로 연결되어 긍정적인 방향으로 성장한다는 것을 이해할 수 있다. 따라서 식물과 인간의 공통된 생명력은 인간에게 긍정적 역동을 체험하게 하고 보다 성찰적 일 수 있게 한다.

◆ 이러한 점은 사람중심상담에서 비지시적인 상태가 사람을 치유하기 위한 가장 좋은 조건이며 체험은 모든 변화의 근본이라 한 바와 같이 자연에 본능적 끌림이 있는 비지시적인 상태에서 식물과의 상호작용은 인간의 내적 흐름과 변화를 체험하기에 적합하다고 할 수 있다.

<활동지 9 - 1>

프로그램명	식물성장 과정에서 본 탄력성	주제	탄력성
<p data-bbox="325 465 502 495">◆ 씨앗의 성장</p>  <p data-bbox="325 777 911 806">◆ 나(자녀)성장에 필요한 조건은 무엇인가?</p> <ul data-bbox="325 835 343 1064" style="list-style-type: none">•••••• <p data-bbox="325 1093 815 1122">◆ 어려운 상황을 이겨낼 수 있는 힘</p>  <p data-bbox="325 1449 1214 1478">◆ 나의 어려운 상황을 이겨내기 위하여 필요한 판단은 무엇인가?</p> <ul data-bbox="325 1563 343 1792" style="list-style-type: none">•••••			

회기	10회기	주제	삶의 목적 설정하기
목표	1. 목표설정을 통해 강점을 발휘한 꿈을 세운다.		
준비물	명찰, 칼라 펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 과제 기록지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, • 지난 한 주 소감, 과제 이야기 • 지난 주 이 시간에 무엇을 했나요? 남아있는 내용은 무엇인가요? 		
전개 (100분)	<p>1. '식물성장을 통한 본 나의 긍정성향 보기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 식물 성장에서 느낀 긍정성 - 나의 긍정성 발표하고 강점 연결하기 - 나의 강점과 꿈 연결하기 <p>2. 나의 꿈 소개에 대하여 집단원으로 부터 피드백 받기</p> <p>3. 방법에 대하여 나누기</p>		
마무리 (20분)	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 <ul style="list-style-type: none"> - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 11회기 목표에 도달할 수 있는 신념을 설정한다. 		

‘삶의 목적’

◆ 목표의 추구가 중요한 이유

- ◆ 헌신적인 목표추구가 우리에게 목적의식을 준다.
- ◆ 의미 있는 목표를 가지면 자극을 받아 자신감과 능력을 자각하게 되므로 자존심이 강화된다.
- ◆ 목표추구는 우리의 일상생활에 틀과 의미를 더 해 준다.
- ◆ 시간을 잘 활용하는 방법을 터득하도록 도와준다.
- ◆ 시련의 시기에 목표에 전념하면 문제를 더 잘 대처할 수 있다.
- ◆ 목표를 추구하다보면 다른 사람(친구, 동료, 등)들과 교제할 기회가 생기는데 그렇◆ 게 맺어진 사회적인 관계는 그 자체만으로 행복을 불러 올 수 있다.



- ◆ 삶의 목적을 결정짓는 요인은 ?

- ◆ 목적을 갖는 삶이 왜 중요할까요?

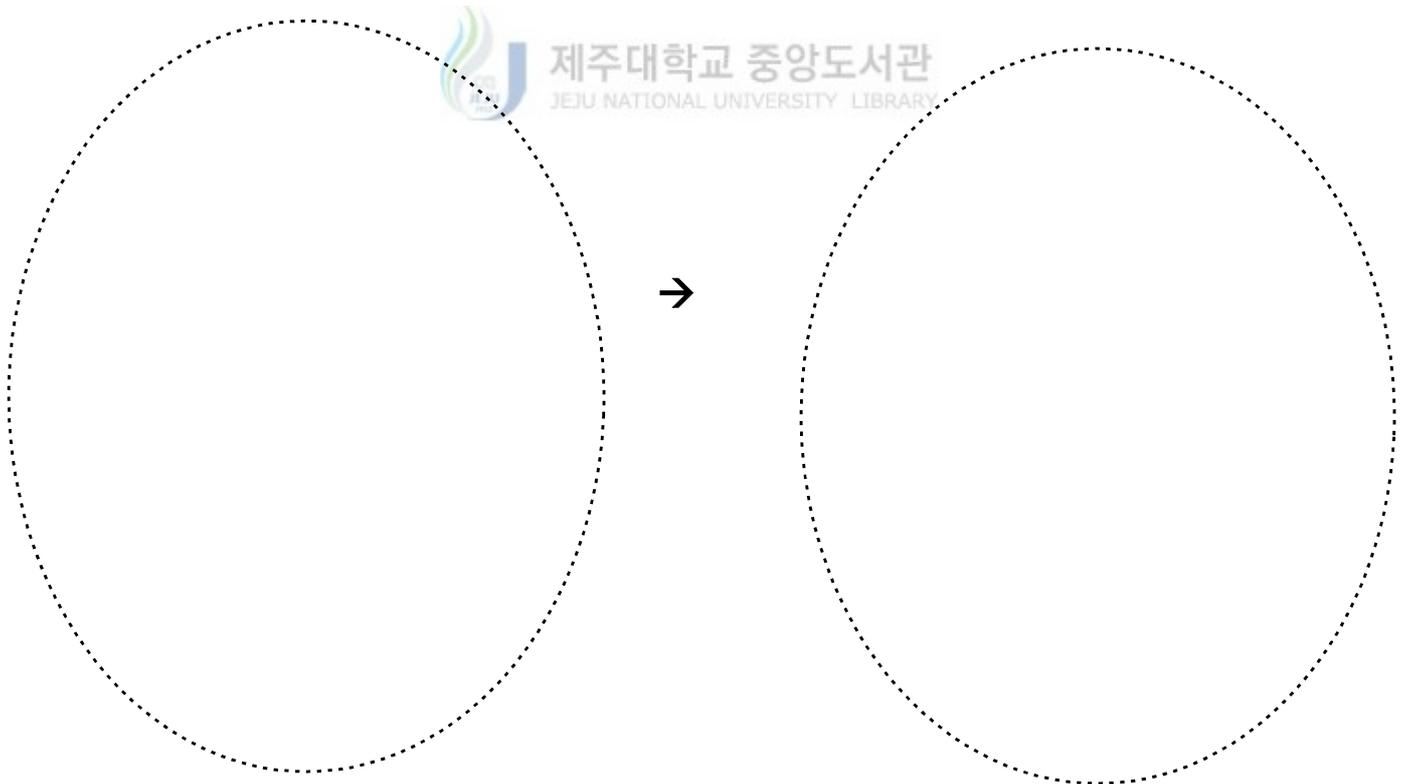
<활동지 10-1>

1. 강점과 연결된 나의 꿈을 적어보세요



2. 지금 시작할 일

미래의 완성된 꿈



회기	11회기	주제	신념 갖기
목표	1. 목표도달 할 수 있는 신념을 설정한다.		
준비물	명찰, 칼라 펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 과제 기록지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, • 지난 한 주 소감, 과제 이야기 • 지난 주 이 시간에 무엇을 했나요? 남아있는 내용은 무엇인가요? 		
전개 (100분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식물성장을 통한 신념 키우기 <ul style="list-style-type: none"> - 신념 확인하기 2. 심리적으로 강인한 어머니 실제 10가지 <ul style="list-style-type: none"> - 강의 3. hear and now를 통한 알아차림 4. 희망적인 삶 실현을 위한 체크 		
마무리 (20분)	<div style="text-align: center;">  <p>제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 궁금한 점은? ▪ 메시지 <ul style="list-style-type: none"> - 진행과정에서 느낀 구성원들의 좋은 점 피드백 ▪ 다음회기 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 12회기 심리적 강인성 확인하기 		

‘희망’



◆ 지금 여기에 (hear and now) 깨어있기

햇살이 있으나 그 햇살을 이용하지 못한다면,
자연이 있으나 그 자연을 누리지 못한다면,
그건 오늘만 살 것처럼 욕심을 내서 살기 때문입니다.
하루살이가 아님에도 하루살이처럼 살기 때문입니다.
멀리 내다볼 줄 아는 힘은 hear and now 에서 시작됩니다.

◆ 알아차림

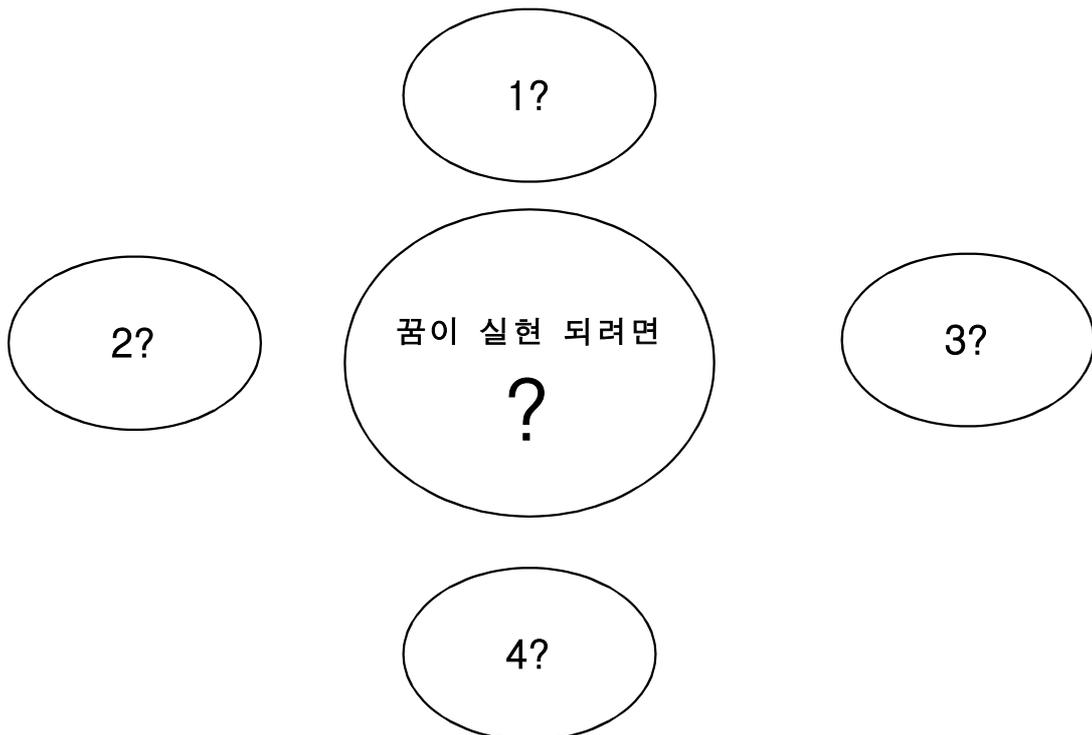
◆ 지금 이 순간 원하는 삶을 글 또는 그림으로 나타냅니다..

희망적인 삶의 실현을 위한 체크

환경은 희망의 발달과 저하에 큰 영향을 미치게 되는데 환경으로서의 희망이 최적일 때 목표달성 또한 최상이 되는 것입니다.

(Averill, Catlin 및 Chon의 정서로서의 희망이론에서)

1. 합리적으로 달성 가능한지
2. 적절하게 통제할 힘이 있는지
3. 나에게 중요한 것으로 여겨지는지 ,
4. 사회적이고 윤리적인 수준에서 수용될 만한 것인지



회기	12회기	주제	강인성 확인하기
목표	1. 프로그램 경험 확인하고 나눈다.		
준비물	명찰, 칼라 펜, 볼펜, 참여자용 워크북(클리어 파일), 과제 기록지		
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡명상, • 지난 한 주 소감, 과제 이야기 • 지난 주 이 시간에 무엇을 했나요? 남아있는 내용은 무엇인가요? 		
진개 (100분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강인한 어머니 실제 2. 삶속에서 적용 할 실천 계획 나누기 3. 나의 긍정성향 체크 4 기억에 남는 활동나누기 5. 설문지 실시 6. 프로그램 종료 		
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사후 설문지 실시 		

<활동지 12-1>

강인한 어머니 확인

◆ 전념

나는 자녀의 _____ 으로부터 긍정적인 정서를 인식한다.

나의 _____ 통하여 긍정적인 정서를 증진 시킨다

나는 _____로 긍정적인 정서를 활용한다.

나는 _____ 통하여 강점을 찾는다.

◆ 통제

나는 _____에서도 자신을 인정할 줄 안다.

.

내 자녀가 _____임에도 불구하고 평점심을 갖는다.

내 자녀의 _____경우에도 상황에 대한 올바른 이해 및 대처가 가능하다.

◆ 도전

스트레스 상황에서도 _____삶의 목적을 설정 한다

_____위해 목적도달 할 수 있는 신념을 키운다.

심리적 강인성은 내 삶에서 _____라 할 수 있다.

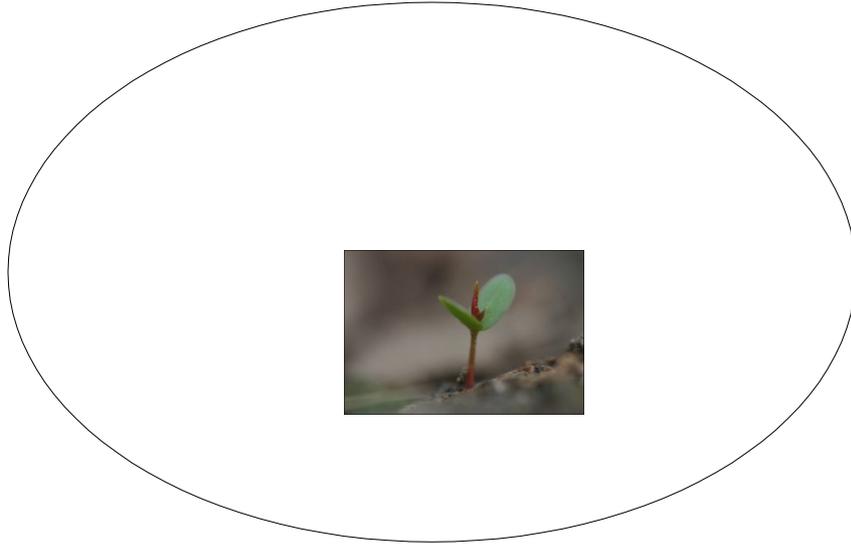
<활동지 12-2>

긍정성향을 체크해 보세요.

긍정성향	특징	자기의 모습 탐색	() 안에 V표 함
주관적 안녕감	자신을 능력 있고 쓸모 있는 사람이라고 생각하고 존중하는 마음· 태도	자신이 생각하는 자 신의 중요한 정도?	매우 중요함() 보통임() 거의 중요하지 않음()
자기 수용	어떤 일이나 활동, 사물에 관하 여 개인이 가지고 있는 좋고 싫 어하는 관심에 대한 받아드림	자신의 수용 정도는?	매우 좋음(),보통임(), 좋 지 않음()
희망	앞일에 대하여 어떤 기대를 갖 고 받아드림	자신의 희망 성향은?	매우 좋음(),보통임(), 좋 지 않음()
삶의 목적	사람이 삶을 살아가거나 사회 가 발전해 가는 데에 지향하는 방향,	자신의 삶의 목적은?	확실하다() 보통이다() 확실하지 않다()
긍정적 기대	사회적 상호 작용을 할 때 자 신을 나타내 보이는 심리적 관 계	자신의 대인 관계는?	매우 좋음(),보통임(), 좋지 않음()
낙관성	이겨내는 긍정적인 힘이 있다.	자신의 긍정성은?	매우 좋음(),보통임(), 좋 지 않음()
적응 유연성	어려움에 적응하여 다시 제자리 로 돌아오는 상태	자신의 탄력성은?	매우 좋음(), 보통임(), 좋지 않음()

<식물기르기 과제 활동지 13-1>

- 식물성찰일지 관찰 날짜: 날씨:
- 식물 사진



- 새싹 관찰 내용
- 새롭게 알게 된 점
- 이야기 나누기
- 오늘 나의 모습
- 오늘 새롭게 알게 된 나

제 1회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
참여 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 저는 초2, 초1, 6살, 3살 네 아이를 돌보려니 너무 체력적으로 지치긴 한데 그래도 아이들의 밝은 미래를 위해 도움을 주고 싶어서 나름 간섭도 하고 혼내기도 합니다. 첫째에게 항상 책임감과 당연함을 강요하는 것이 문제일줄 아는데요, 첫째가 스마트폰을 너무 많이 사용하다보니 자연스럽게 동생들까지 따라하는 것 같아서요. 특히 큰 애가 동생들이 많다 보니 엄마의 사랑을 온전히 받고 있다고 생각하지 않는 건지 자꾸만 말투가 삐뚤어지는 것 같아 이런 점에서 제가 아이들을 대할 때 대화방식이라든가 상황에 맞는 표현들을 많이 배워서 관계를 극복하고 싶습니다. 스마트폰 사용을 이대로 두면 안될 것 같기도 하구요. 다른 집 아이들은 어떤지, 우리 아이만 심한건지 그 정도도 궁금하기도 해서 참석하게 되었어요. • 처음 이 교육을 받게 된 계기는 아이와 남편에 대한 이해와 스마트폰이 장점으로 잘 활용하는 면도 많은데 과연 어떻게 사용해야 중독 걱정을 없애도 되는 것인지 알고 싶어서 교육에 참가하게 되었습니다. • 지금은 아이들이 심한 인터넷 중독은 아니지만 도움이 될까 해서 교육 받으러 왔습니다. • 이번 교육 프로그램 내용에 ‘자녀와 함께 성장하기’란 내용이 있어서 중 3 아들에게 도움이 되지 않을까 해서 왔는데 지금 느끼는 건 아이가 심한 스마트폰 중독 일거라 생각이 됩니다. • 지금까지는 아이에게 휴대폰을 안사주다 보니 인터넷 게임을 많이 하는 게 아닌가 생각합니다. 내가 하고 있는 인터넷 교육방식이 옳은지 그른지 알고 싶고 스마트폰을 사주면 그 마저 중독되면 어쩌나 고민 중에 참여했습니다. • 딸의 미디어 사용 때문에 남편과 치열하게 얘기하는 상황이여서 전문가 권위의 힘을 빌려서라도 아빠의 강압적 행동으로부터 아이를 풀어주고 아이에게 상처 주지 않는 방패막이가 되어줄 수 있을까 해서 참여하게 되었다. • 딸이 인터넷 중독적인 성향도 있지만 반면 긍정적으로 사용하는 부분도 많이 있는데 모든 걸 컴퓨터로만 몰아가는 아빠랑 갈등이 심합니다. 어떻게 대처해야하는지 알고 싶어서 참석했습니다. • 나의 걱정거리는 언제나 스마트폰에 빠져 있는 남편입니다. 퇴근하고

주제	내 용
참여 목적	<p>집으로 들어서자마자 TV 켜고, 스마트폰을 들여다보고 있는 남편. “여보, 둘 중 하나만 하면 안 될까?”하는 나의 잔소리는 듣지도 못 합니다.</p> <p>점점 아이가 1년 2년 다르게 아빠를 닮아가고 스마트폰에 너무 빠져 있습니다. “하루 종일 일하고 집에 와서 내 시간도 내 마음대로 못 보내냐?” 하면 할 말이 없어집니다. 방법을 알고 싶습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아무리 순기능이 많고 자신의 자유로운 취미 생활이라고 하더라도, 남편이 가족 간의 대화 없이 조그만 화면 속 자기만의 세상에 빠져 보내는 저녁시간이 나에게는 마음에 들지 않았다. 내가 보기에는 스마트폰 중독자인 우리 남편이 우리 아이들까지 인터넷 게임에 빠지게 한 주범인 것 같습니다. 방법을 알고 싶어서 참석했습니다.
소감문	<ul style="list-style-type: none"> • 행복해지기 위해 노력이 필요하다는 말이 크게 다가왔습니다. • 가족의 기쁨 없이 나는 행복하지 않을 거라 생각해왔다. 더 적극적인 방법은 내가 행복해야 내 가족이 행복할 수 있겠다. • 첫 시간이라 적응하는데 어려웠지만, 차차 나아질 거라 생각합니다. <p>‘부모는 자녀의 거울’ 이라는 말을 잘 되뇌이면서 아이에게만 잔소리 하지 말고, 내 자신에게 문제가 없는지 돌아보고 우리 아이들을 자라는데 정말 중요하고 필요한 역할이 무엇인지, 더 고민하며 실천할 수 있도록 마음가짐을 다져보게 됩니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 첫 강의에 대한 제 소감은 한 마디로 ‘인연의 시작’ 입니다. 강의를 듣고 곰곰히 생각해 보니, 가장 기억에 남는 것이 ‘긍정적 마음’이기 때문입니다. 생면부지의 분들을 만나 짧게나마 그분들의 인생을 들으며 같이 웃고, 느끼며 박수 쳤던 순간들이 인상적이었어요. . • 뒷집 진 어른을 따라 뒷집 지고 걸어가던 아이의 사진이 기억에 남습니다. 부모는 아이의 거울이다. 일일이 가르치지 않아도 부모의 모습을 보며 따라 가는 게 아이들이라고 했습니다. 부모인 우리가 행복하면 아이들도 자연스럽게 행복해 지겠죠? 저는 이 교육을 통해 우리 모두가 서로 의지하고 교감하며 행복해 질 수 있었으면 좋겠습니다. • 사춘기 아들과 하루하루 언쟁하면서 지칠대로 지친 나에게 이 시간을 통해 나의 고민을 얘기하기도 하고 상대방의 얘기를 들으면서 공감함으로써 나의 스트레스가 조금을 사라질 것 같아 기대됩니다. • 처음 접하는 거라 생소하고 어색하기도 하고 나의 생각을 다른 사람에게 말하는 것조차 약간 부담스러운 면이 없지 않아 있습니다. 긍정심리 내용과 부모 뒤를 따라가는 아이의 모습이 인상에 남습니다.

제 2회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
가족에 대한 감사함	<ul style="list-style-type: none"> • 예전에는 친정과 밀접하게 지냈었는데 이제는 어느 정도 거리를 두고 지내고 있다. 이렇게 되는 배경에 나의 고집, 이기심을 느끼게 되었다. 다른 어머니들의 이야기는 나를 부끄럽게 만들었다. • 친정에 성 할머니가 가족의 테두리 안에 있고 동생들과도 무난히 지내고 있다. 가족이 나에게 가장 큰 지원이었음을 다시 상기하게 되었다. • 시동생은 같이 살고 있어서 뗄 수 없는 관계이다. 남편 동생이지만 내게도 고마운 시동생이다. 오랜만에 시동생 생각을 하게 된 시간이 되었다. • 신랑과는 어느 정도 거리가 떨어져있고 자식들과 가장 친밀하다. 왜 이렇게 되었는지 나도 내 마음이 놀랍다. 너무 소홀하게 대해온 남편과의 관계를 되돌아보게 된다.
가족의 서운함과 용서	<ul style="list-style-type: none"> • 시부모님과 시누이들은 항상 자기들끼리 뭉쳐서 어떤 일들이 생기면 나를 제외하고 자기들끼리 해결하며 지낸다. 미워서 말도 하기 싫고 짜증나는 사람들이다. 그러나 00의 말씀이 크게 도움 되었다. 서운함을 용서하자. • 친정엄마는 일상생활에서는 나를 많이 찾지만 결국에는 아들들을 먼저 챙긴다. 서운해서 운적도 많았다. 그러나 나무에 그려진 엄마는 나와 아주 가깝게 있다. 나의 본마음은 이젠가 보다. 미워할 수 없는 어머니. • 남편을 멀리 그려놓고 보니 마음이 멀어진 걸 알 수 있었다. 이렇게라도 떼어놓으니 그림이지만 시원한 생각이 들었는데 좀 미안하다. 가까이 가보려고 노력해보자.
스마트폰 갈등	<ul style="list-style-type: none"> • 스마트폰 중독을 감시하느라 아들과 갈등관계에 놓이다 보니 신랑과 사이가 좋아졌다. • 13살 큰 아이에게 핸드폰을 압수했다. 모든 연락은 엄마 휴대폰으로 오고 게임도 일주일에 한 번, 그것도 주말에만 가능하며 그 조차도 약속을 지키지 않으면 기회를 안 준다. 그나마 주말동안 TV는 실컷 보게 해주는데 애들은 밖에서 노느라 TV도 못 본다. • 온라인 활동을 하느라 밥 먹고 사람만나고 하는 활동 시간이 없어 매우 걱정이다. • 남편이 아이들과 노는 방법을 몰라 휴대폰을 자주 보여주는 것도 걱정이고 동화가 아닌 ‘강남스타일’같은 대중문화를 권유하는 점도 걱정이다. • 남편이 아이들에게 핸드폰으로 영화를 보여주는 것도 걱정이지만 아이들이 틈만 나면 스마트폰, 인터넷 게임을 늦도록 하니 매일 전쟁이다.

주제	내 용
소감문	<ul style="list-style-type: none"> • 살면서 이런 기회를 얻기가 힘든데 솔직하게 이야기 나누는 가운데 참여자들에게 배운다. • 모두를 만나서 기쁘다. 스마트 폰 시대, 인터넷 시대에 자제력을 키우기 위한 부모교육은 자녀를 위한 첫 걸음으로 교육을 통한 바람을 꼭 성취하여 아이들 인터넷 중독 고민에서 헤어나고 싶다. • 처음 시간에 느낀 계속 교육을 통해서 인터넷 중독의 심각성을 널리 알리고 함께 공감할 수 있도록 노력하고 싶다. • 이번 가족화 그리기를 통해 서로에 대해 잘 알 수 있었다. 그리고 우리 가족 구성원이 어떻게 서로를 바라보고 있는지 생각하게 되었다. 내 자신이 살갑지 않은 엄마라는 생각이 들면서 모자란 부분은 노력해야겠다. • 딱딱한 교육일 거라고 생각했었는데, 나와 가족에 대해 좀 더 깊이 생각하는 시간이 되어서 좋았던 것 같다. 참여하는 사람의 수가 적어서 좀 더 많은 얘기를 깊게 할 수 있어서 앞으로의 기대 된다. • 처음 생각했던 교육은 딱딱하고, 긴장이 될 것 같은 맘으로 접했는데, 선생님이 분위기 조성하고 더불어 수업 받은 어머님들의 관계를 풀어가 주시면서 수업 진행을 해 주셔서 첫 발걸음보다 두 번째는 더 가벼울 것 같은 맘이 든다. 각자의 그림으로 수업을 받으면서 내가 배워야 하는 우리 가정에 꼭 필요한 그 무언가가 느껴져서 참 기쁘고 주위의 어머님들에게 권장해 주고 싶다. • 나와 가족에 대해 좀 더 깊이 생각하는 시간이 되어서 좋았던 것 같다. 앞으로의 시간이 기대가 된다. • 내가 배워야 하는 우리 가정에 꼭 필요한 그 무언가가 느껴져서 참 기쁘다. 주위의 어머님들에게 권장해 주고 싶어요. • 가족나무를 그려보니 가족이 서로 협력하여 인터넷, 스마트폰 중독을 해결 또는 완화 시킬 수 있는 적절한 프로그램인 것 같다. • 내 가까이에 힘을 주는 분들이 있었다는 걸 새삼 느끼게 되었다. • 곁에 있는 가족들의 소중함을 모르고 지내왔다. 나 혼자 살아오지 않았는데 그 고마움을 당연시 여겼구나. 짧은 시간 느낀 점이 내 마음에 크게 자리 잡고 있다. • 가족들에 현명하게 대처하는 모습들을 본받고 싶다 • 구성원의 이야기를 듣고 친 오빠의 도박중독 문제의 해결책을 고민하게 되었다.

제 3회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
내 생애 사랑 받았던 기억	<ul style="list-style-type: none"> • 네 개의 칸에 담긴 “내가 사랑받은 순간들” 나를 사랑해 준 고마운 사람들이 참 많았는데, 어느새 그걸 다 잊고, 난 사랑을 끊임없이 주지만 한다고 투덜대고 있었다. • 나에게 향해있던 부모님의 사랑과, 많은 친구와 동료의 모습에서 사랑받은 기억을 찾을 수 있었다. 한동안 부정적인 나의 모습에서 조금은 벗어나 감사함을 갖게 되는 계기가 된 것 같다. • 과연 내가 얼마나 사랑 받고 살았을까? 누군가가 표현을 해도 내가 느끼지 못해서 그게 사랑인 줄 모르고 살았다는 생각이 든다. • 아이들이 엄마 아빠가 사랑하는 걸 못 느끼며, 투덜대는 걸 볼 때마다 우리가 얼마나 너희를 어릴 때부터 사랑했는지 증거자료를 대며 강조하고 얘기를 많이 해줬는데, 이 작업을 하다 보니 나 역시도 우리 아이들과 별반 다르지 않고 똑같구나 라는 생각이 들었다. • 나도 사랑받은 순간, 나를 사랑해 준 고마운 사람들이 참 많았는데, 어느 사이에 흔적 없이 잊고 살았다. 다시 상기시켜보니 내 큰 자만심만 보인다. • 사포지를 받고 사랑받았던 내용을 그리라고 했을 때 멍했었다. 우리 가족과 추억이 없었구나. 다른 분들이 부모에게서 사랑받았다는 말을 들을 때 그렇게 부러울 수가 없다. • 사포지 네 조각 위에 내가 사랑 받았을 때 모습을 그림으로 표현하자니 사포에 거친 면이 웬지 나의 삶과 닮아 있는 듯 했고, 내 삶을 되돌아보며 내가 많이 사랑받고 자랐기에 지금에 내가 있다는 점을 느낀다. • 난 참 행복한 사람이라는 가슴 충만한 메시지를 얻을 수 있는 시간이었던 것 같습니다 • 나는 그림을 그리기 전에는 불행하고, 과연 행복하고 사랑을 받은 적이 있었나 하는 생각이 들었다. 그러나, 눈을 감고 생각해보니 이제까지 사랑을 참 많이 받았다는 생각이 영화 필름처럼 계속 장면장면 떠올랐다. 내가 받은 만큼의 사랑을 나누어준 적이 있었나 하는 생각도 들었다. • 사랑! 아마도 내가 태어날 때부터 부모님의 사랑을 받았으리라. 기억엔 없지만 크고 큰 사랑을 받았으리라는 생각이 든다. • 청소년기의 사랑. 멋진 남자친구들을 보면서 설레이기도 해보고, 내 인생에 다시없을 친구들도 만나고, 부족한 나를 너무나 좋아해주는 친구들의 사랑도 너무 큰 듯하다. • 오늘도, 나는 나를 들여다보고, 과거와의 여행을 하면서, 나를 채우고

주제	내 용
내 생애 사랑 받았던 기억	<p>힘을 얻고 간다. 집에 가면, 아마도 긍정의 힘으로 식구들을 보고 활짝 웃으며 얘기를 할 수 있을 것 같다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 성년기의 사랑. 사랑은 타이밍이듯이 불같이 뜨겁지는 않았다. 나름 첫 사랑도 있었고 설레는 사랑도... 꿈냥 꿈냥하는 닭살도 부려본 나의 성년기의 사랑은 역시 친구들, 선후배, 애인의 사랑을 많이 받을 듯하다. • 현재의 사랑은 무엇보다 우선적인 나의 반쪽의 뜨거운 사랑은 아니나 언제나 따뜻한 사랑을 느끼게 해주는 내 편이다. 부족한 엄마임에도 무한 사랑을 주는 내 보물 삼남매! 이젠 내가 이들에게 사랑을 돌려주어야 할 때인 듯하다. • 과연 내가 얼마나 사랑 받고 살았을까? 누군가가 표현을 해도 내가 느끼지 못해서 그게 사랑인 줄 모르고 살았다는 생각이 든다. <p>나 보다 내 주위 사람을 생각하며 내 스스로가 많이 움츠리고 산 듯싶다</p>
감사함	<ul style="list-style-type: none"> • 주마등처럼 옛일이 기억나는 게 아니라 조각조각처럼 몇 컷만 기억에 남는다. 하지만 내가 이렇게 현재까지 쓰러지지 않고 버틸 수 있는 힘은 어려운 환경에서도 우리들을 포기하지 않으시고 열심히 산 부모가 계셨구나를 느끼며 건강한 몸을 주신 것에 감사함을 느낀다. • 나의 모든 것이 우리 부모님에게서부터 비롯된 것이라는 것에 대해 우리 부모님께 다시 감사드립니다. 앞으로는 움츠리지 말고 어깨 짝 피고 사랑을 많이 느끼고 많이 주면서 살고 싶다. • 아빠, 선생님, 친구들, 남편의 사랑을 떠올려 놓고, 엄마의 사랑을 떠올리지 못 해 참 죄송스럽다. 돌아 가셨다고 잊지는 말고 살자. 나는 이렇게 사랑 듬뿍 받고 자란 소중한 사람이니, 이제 ‘사랑 베풀며 살자.’고 다짐하였다. • 네 개의 칸에 담긴 “내가 사랑받은 순간들” 나를 사랑해 준 고마운 사람들이 참 많았는데, 어느새 그걸 다 잊고, 난 사랑을 끊임없이 주기만 한다고 투덜대고 있었던 것이다. • 그 받았던 사랑의 힘으로, 나 역시도 아이들을 사랑하고, 남편과 이웃들과 사랑하고, 소중하고 사는 것이었는데, 이렇게 감사한 것들을 놓치고 살아왔다. • 다른 분들의 이야기를 들으면서, 공감되는 부분이 참으로 많았다. 사람들의 경험은 조금씩 다르지만, 느끼는 감정이 비슷하다는 게 왜 이렇게 안정감을 주는 것인지. 나만 민감한 사람이 아니라는 게 안심이다.

제 4회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
강점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 삶에 대한 의지와 기대도 큰 사람이다. 나는 반드시 어디에서든 필요한 사람이고, 힘든 일이 있어도 금세 털고 일어날 수 있는 무한 긍정성을 가진 사람이다. 이러한 내 긍정적 자세가 미래에 대한 두려움을 잠재우고, 현재를 충분히 즐기게 해 줄 것이다. • 다양한 방법을 알아보고 최선을 선택하고자 노력하며 주위에 함께 있는 사람들에게 긍정의 영향이 미칠 수 있도록 최선을 다한다고 자부해 왔다. • 내가 하고 싶고 바라는 일에서는 힘들고 고된 과정이 있다하더라도 묵묵히 해결해나가는 것을 보면서 나의 강점이라 생각해 본다. 이러한 끈기와 노력을 강점으로 해서 나의 꿈, 우리 가족들 모두 행복한 우리가 될 수 있다고 믿는다. • 나 자신은 그저 평범하고 편안한 삶이 좋은 사람인 듯싶다. 다른 누군가에게 튀거나 무언가 뛰어난 능력이 있는 것도 아닌 그저 물 흐르듯 흘러가는 게 좋은 그런 사람. 남들이 보기엔 너무 밋밋하지만 나는 그저 평범한 게 좋다. 저의 좌우명은 ‘할 수 없기 때문에 포기하는 것이 아니라 포기하기 때문에 할 수 없는 것이다’입니다. • 다양한 경험을 통해 더 발전할 수 있도록 옆에서 도와주고, 아이들만 하라고 하지 않고 엄마인 나부터 솔선수범하여 같이 성장하는 멋진 엄마라고 생각합니다. • 나는 미래에 대한 두려움을 조금 갖고 있다. 아직 일어나지 않은, 어찌면 후에도 일어나지 않을 일을 걱정하느라 현재를 즐기며 살지 못 할 때가 있다. 하지만, 나는 삶에 대한 의지와 기대도 큰 사람이다. • 나는 반드시 어디에서든 필요한 사람이고, 힘든 일이 있어도 금세 털고 일어날 수 있는 무한 긍정성을 가진 사람이다. • 나의 긍정적 자세가 미래에 대한 두려움을 잠재우고, 현재를 충분히 즐기게 해 줄 것이다. 현재의 아이, 현재의 친구들 모두와 서로 의지하며 행복한 삶을 살 것이다. 바쁘게 살다가도 가족들과 밥 한 끼 먹는 식사시간에도 행복할 수 있는 사람이다. • 잦은 이사로 인한 낯선 환경으로의 변화된 일상들이 처음에는 버거웠는데 이제는 자연스럽게 즐길 수 있을 만큼 되었다. 적응력이 남보다 많이 갖춰졌다고 생각한다. • 아이와 아빠의 투닥거림과 잔소리, 반항들도 처음에는 왜 나를 힘들게 할까 생각했지만, 이제는 자연스러운 일상의 의사소통으로 받아들여 편안

주제	내 용
강점 찾기	<p>하게 되었다. 힘든 일도 바라볼 수 있기 위한 노력을 하는 사람이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 집안에서 빨리빨리 움직여야 하는 남편, 마음먹은 대로 즉시 반응해야 하는 남편 태도에 조금 느린 나를 존중하지 않는다고 섭섭해 원망도 많이 했으나 그럼에도 느린 나와 사느라 고생 많은 남편을 이해하며 맞춰주려 노력하는 점은 나의 강점이다. • 사랑은 상대방이 좋아하는 것을 해주는 것도 필요하지만, 싫어하는 걸 안하는 것도 중요하다는 걸 남편에게만 계속 얘기했었는데, 그걸 나에게도 적용시켜보니, 바로 내 행동이 변하는 게 느껴진다. 남편을 위해 하는 일이 진짜 나를 위한 일임을 알게 되어서 이제, 편안하고 즐거운 맘으로 하고 있으니, 나의 대표 강점이라 생각된다. • 상대방의 입장에서 생각해보라는 말도 남편에게 말하지만, 지금은 내가 상대입장에서 더 많이 생각해보며 생활한다. • 신앙생활 안에서 주방 봉사 활동과 교리(여정봉사)활동을 하며 기쁨을 느낀다. • 직업적으로 세무상담 활동 안에서 세법 테두리 안에서 의뢰인의 권익을 보호해 주고 싶다. • 신랑과 관계도 좀 더 노력해서 자존심은 줄이고 유치하게 살려고 노력하는 점, 의미를 갖고 유치해질 줄 아는 강점이라 생각한다.
소감문	<p style="text-align: center;"> 제주대학교 중앙도서관</p> <ul style="list-style-type: none"> • 능력 내에서 열심히 하는 편인데 이 강점을 더 감사하게 생각하고 활용 해야겠다. 현재 학부형들과의 관계에서 모나지 않는 원처럼 두루두루 이어주고, 분위기를 편안하게 해주는 역할을 하고 있다. • 아이들에게도 좋은 점들을 꺼내어 자주 칭찬해주면 오늘 내가 느끼는 뿌듯함이 생길 것 같다. • 이미 내 안에 있는 것들이었는데 찾아보지도 않았고 꺼내어 바라볼 줄도 몰랐었다. 별것 아니라고 무심코 지나친 것들도 이제와 생각해 보니 너무나 큰 장점들이었고 내세울만한 가치가 있는 것이었다. • 엄마인 나부터 솔선수범하여 같이 성장하는 멋진 엄마라고 생각하지만 솔선수범이 한 순간으로 끝나지 않기 위해 나의 노력이 필요하고 이는 곧 연습에 의해 만들어 짐을 느끼게 되는 시간이었다. • 일부러 나의 좋은 점을 생각하다보니 정말 그런 사람이라는 느낌이 들었다. • 나도 이만하면 괜찮다는 생각이 드는데.. 이런 기분 좀 어색하다.

제 5회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
<p>내가 보는 나, 가족이 보는 나</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 내면의 그림은 나의 경향성에도 나와 있듯이 따뜻하고 헌신하는 경향으로 해바라기처럼 말없이 바라봐주고 지켜봐주고 잘되길 기도해 준다고 생각한다. • 외부의 그림은 고슴도치를 그렸는데 가족들의 생각 하는 나는 상당히 까칠하다는 말을 자주 듣는다. 아들이 엄마는 항상 부정적이고 예민한 말을 자주하며 가시 박힌 말을 자주 한다고 하였다. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 내면의 표현은 결혼하기 전 가명인 해바라기로 신랑만을 바라보며 끝까지 함께 하겠다는 의미로 해바라기를 표현했고 지금도 변함이 없다. 신랑을 가장 우선으로 생각하는데 내가 신랑을 바라보는 모습과 신랑이 나를 바라보는 모습이 다르지 않을까 하는 생각이 들었다. • 단독에서 강아지를 키우고 싶어 하는 딸과 대화 하는 중 “이런 애길 해도 돼”라고 물어보는 딸아이가 나에게 갖고 있는 생각을 다 얘기 못하는 것으로 느껴져서 따뜻한 집처럼 품어주고 싶어서 집을 표현해 보았다. • 만일 결혼을 안했을 경우 여행을 많이 즐기는 삶을 살지 않았을 까라는 의미에서 지구본을 그렸다. • 가족들이 의지를 많이 한다. 그래서 산으로 표현을 했고 시택이나 친정 일을 거의 다 하는 나의 처지를 잔디로 표현했으며 또 자식들이 어떤 일이 닦혔을 때 항상 나에게 길을 물어 보기에 길을 그렸다. • 감정적인 부분이 생겼을 때 나를 통해서 소거를 한다는 생각에 쓰레기통을 표현했다. • 외면의 표현으로 말이 바람을 가르며 달리고 있는 모습을 그렸는데 요즘 집에서 좀 조용조용 말해달라는 아들과 화 좀 내지 말라는 남편이 어디로 튈지 모르는 나를 보면서 말 같은 사람으로 느껴 질 거란 생각이 든다. • 내면의 표현은 느긋하게 풀을 뜯는 소를 섬세한 부분까지 그려 넣었다. 소는 부지런한 이미지인데 내가 부지런하고 열심히 하는 성격은 아니지만 느긋한 사람으로 보고 있지 않을까라는 생각이 든다고 하고 여유를 가지고 기다려주는 소 같은데 밖에서는 나를 정신없는 사람으로 취급한다. • 내면의 표현으로는 나무 위에 어미 새가 아기 새에게 먹이를 주는 그림을 그렸는데 아버지의 부재와 어머니를 대신해서 집안일을 챙기며 장녀로서 의무감과 책임감을 갖고 살아 온 것 같다. 어릴 때부터 남을 챙기는 일을 좋아하고 그런 일이 습관이 되어 있는 나의 모습을 어미 새와 아기 새로 표현 했다.

모습이 보이고 옆에 있으면 도움을 받을 수 있고 미련할거 같지만 알고 보면 똑똑한 나의 모습으로 그렸다.

- 내면의 그림은 가시가 많은 나무를 표현했는데 가시는 나의 상대방의 단점을 보는 것이기도 하고 상대방에게 받은 상처이기도 하며 나를 잘 표현하지 않은 탓에 감싸져 있는 나무를 그렸다.. 빨간 열매는 나의 일이나 공부하고 싶은 열정을 나타냈다.

- 나를 잘 드러낸다고 생각했는데 드러내지 않는다는 걸 신랑을 통해 느끼면서 소통하고 공감하는 건 잘하면서 정작 내가 좋아하는 것과 싫어하는 걸 감싸서 전달을 안 하고 혼자만 알고 있는 점을 표현하고 싶었다.

- 막내로 자라면서 눈치가 빨라지고 싫어도 다른 사람에게 맞춰 버리는 습관이 몸에 배어서 사람들과 상대하면서 상처 받고 있지만 말을 못한다.

- 외면은 웃는 돼지를 표현했는데 잡식성인 돼지처럼 나도 가리는 게 별로 없고 여러 분야의 정보를 갖고 있으며 사람들이 나를 볼 때 잘 웃고 재미있다는 얘기를 한다고 한 신랑은 밖에서의 모습과 집안에서의 다른 나의 모습에 처음엔 힘들어 했다.

- 외면에 상자를 그렸는데 회사 생활을 할 때도 꼼꼼한 성격 탓에 가장 늦게 퇴근하면서 모범사원 이었지만 그 틀 안에 갇혀 있었다는 생각이 든다. 말이 라는 탓에 모든 걸 양보하면서 살았는데 결혼하고서도 맡겨느린 탓에 모든 걸 담아두어야 되었고 그 틀 안에서 살아야 했다.

- 외면의 그림에 개나리와 바나나를 든 원숭이를 그렸는데 신랑이 나를 볼 때 원숭이로 본다. 배우는 것이 너무 좋아서 하나를 끝까지 하지 않지만 여기 저기 수강을 하면서 돌아다니는 탓에 신랑이 나를 원숭이라고 생각 하는 것 같다. 신랑이 집안일을 등한시하고 가족을 등한시 한다고 생각한다.

- 내면에는 소와 매화를 그렸는데 매화꽃처럼 나는 가족을 정말 사랑하고 생각 하는데 나와 성향이 다른 신랑은 나를 몰라주는 것이 안타까우며 소처럼 가족을 위해 열심히 일하는 면이 나에게 있는데 나를 좀 알아줬으면 하는 생각이 든다.

- 내가 보는 나는 토끼, 가족이 보는 나는 사자이다. 애교 많은 외동딸로 자랐으나 가정이 생기고 애들이 생기다 보니 사자로 변해있었다.

- 내가 보는 나는 여우고, 가족이 보는 나는 곰이다. 둘째가 스마트폰 사용 시간이 길어 걱정이야. 싸우지 않고 해결하는 여우같은 피가 있을 것 같다. 나부터 집에 오면 사용 금지다.

내가 보는
나,
가족이 보는
나

주제	내 용
후회되는 나의 모습	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 너무 생활에서 여유 없이 앞만 보며 살아온 것 같다. 아이를 잘 키워야한다는 생각에 이 시간까지 참여했지만 정작 나를 돌아보니 내 자신을 돌이켜 봐야 하는 일이 먼저라는 생각이 점점 더 커질 뿐이다. • 나만 힘들었던 게 아니라는 것은 내게 자그마한 위안을 주었고, 감추고 싶었던 이야기는 내 인생의 아주 작은 부분이라는 것도 깨달았다. • 내가 이렇게 변했다고 측은해 할 사람이 아무도 없다. 그저 나만 허탈할 뿐이다. 내가 좋은 모습이어야 아이들도 닮아간다는 말이 너무나 가슴에 와 닿는다. 고생하는 엄마이기보다 엄마처럼 살고 싶다는 소리를 듣고 싶다. • 나는 표현하지 않으면서 상대가 표현하기를 요구했다. “내 탓이요, 내 탓이요, 내 탓이요.”하는 기도문 한 구절이 생각난다. 항상 가족과 대화하고, 나의 기분에 따라 표현을 하는 나의 자세를 바꾸고 상대방고 생각했는데 잘 생각해보니 그 말이 맞는 것 같다.
소감문	<ul style="list-style-type: none"> • 내안의 모습을 새삼 느끼다. 아무도 인정하지 않는 나만의 나인 줄 미처 몰랐다 • 본인 본연의 모습을 잃어버린 느낌이다. 본래의 나를 찾아가고 싶다. 잊고 있었다. 이 프로그램은 매 시간마다 나를 바라보게 만든다. 끝날 때 마다 이 기분이 뭐지? 라는 생각이 든다. 아이를 생각하며 왔는데 온통 나를 위한 시간이 되고 있다. 점점 궁금해지는 시간이다. • 아이들이 나를 어떻게 보는지 알게 되었다. 이제 확실한 모습을 보여줄 것이다. 큰 아이는 일주일에 세 번 스마트폰을 사용하고 둘째는 tv 시청 시간이 길어 걱정이나 줄어나갈 구체적 방법을 의논할 생각이다. • 배운 걸 써먹었다. 진심을 담아서 했더니 잘 되었다. • 아이들에게 물어보았다. 너희들이 보는 엄마는 어떤 동물이냐고.. 울 큰 아들이 고릴라 같다고 한다. 왜냐면 화나면 무서워지니까 고릴라 같다고... 슬프다.. 내가 생각하는 나는 영혼이 자유로운 파랑새인데....

제 6회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
있는 그대로 받아드리기	<ul style="list-style-type: none"> • 아직 벌어지지 않은 일에 대해선. 그 때 가서 생각하자. 끊임없이 스마트폰 사용에 협박보다 “관심”이 필요하다. • 나만 힘들었던 게 아니라는 것은 내게 자그마한 위안을 주었고, 감추고 싶었던 이야기는 내 인생의 아주 작은 부분이라는 것도 깨달았다. • 내가 바꾸려 애썼던 내 가족들, 내가 그들을 바꿀 순 없다는 것을 알게 되었다. 타인을 바꾸는 것은 태산을 바꾸는 것만큼 어려운 일이니 내가 받아들이고 버리면 된다. 오히려 바꾸려 애쓴 나 자신이 가장 큰 문제였을 지도 모른다. • 큰 아이는 일주일에 세 번 스마트 폰을 사용하고 둘째는 tv 시청 시간이 길어 걱정이나 줄어나갈 구체적 방법을 의논할 생각이다. • 나는 표현하지 않으면서 상대가 표현하기를 요구했다. “내 탓이요, 내 탓이요, 내 탓이요.”하는 기도문 한 구절이 생각난다. 항상 가족과 대화하고, 나의 기분에 따라 표현을 하는 나의 자세를 바꾸고 상대방의 감정을 중시 여기는 변화되는 나의 모습을 알아차려야겠다.
눈으로 말하기	<ul style="list-style-type: none"> • “눈으로 말하기”는 말로는 표현 할 수 없는 공감대가 형성되는 시간이다. 처음 느껴보는 감정에 나 스스로를 주체할 수가 없었다. 누군가 나를 이해해 주는 느낌이 ‘딱딱’ 전해지는 순간이었다. 나도 내 가족들에게 꼭 한번 도전해 봐야겠다. 성 없는 사람으로 만든다 라는 말이 와 닿았다. • 아들은 그 표현이 부족한가 보다. 앞으로는 나부터 먼저 표현하는 멋진 엄마, 멋진 아내, 딸, 며느리가 되어야겠다. 너무 짧게 지나간 것 같은 시간이다. • 항상 가족과 대화하고, 나의 기분에 따라 표현을 하는 나의 자세를 바꾸고 상대방의 감정을 중시 여기는 변화되는 나의 모습을 가져야겠다. • 눈을 바라보기만 했을 뿐인데, 왠지 이해 받는 느낌이 들었다. 같은 생각이었을까? 우리는 서로를 바라보며 눈물이 그치지 않고 흘러내렸다. 이게 뭐지? • 신체언어로 표현하다보니 나를 다 알고 이해 받는 느낌이 들었다. • 실컷 울고 나니 힐링 된 기분이 든다.
소감문	<ul style="list-style-type: none"> • ‘신체언어’라는 말이 와 닿지 않았는데 이렇게 강렬한 느낌으로 남게 될 줄 몰랐다. 내 감정이 북받칠 때 어떠한 언어로 표현하기보다 차라리 말없이 눈을 쳐다보는 것도 하나의 방법일 것 같다. • 난 너무나 말로 표현하는 것에만 길들여져 있다. 아이들에게 말없는 신

주제	내 용
소감문	<p>체적 표현이 더 효과적일 수 있겠다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 말없이 손을 잡는 것, 말없이 바라보는 것, 아이들에게 해봐야겠다. • 나에겐 표현하고 싶은 그 무엇이 많다는 것을 느끼게 되었다. • 조금만 건드려도 이 시간엔 눈물이 나오는 이유가 뭘까? 그렇게 많이 힘들었나보다. 위로받는 느낌인건 분명한데 내가 왜 이럴까? 나도 모르는 나를 알게 되는 시간이다. <p>• 힐링이 되었다. 표현할 수 없을 만큼 개운하다. 눈은 아프지만 속이 탁 트인 것 만 같다.</p> <p>• 아.. 00이도 힘들었구나! 나도 마찬가지로.. 우리 모두 다 힘들지만 잘 참고 사는 사람들이라는 느낌이 들어 꼭 안아주게 되었다. 힐링이구나를 느껴본다.</p> <p>• 내가 쌓인 만큼 어찌면 내 아이들, 남편도 마찬가지로일 수 있겠다. 갑자기 아이들이 너무나 보고 싶어진다.</p>

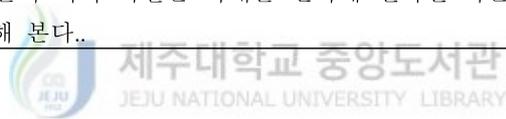
제 7회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
미디어 중독예방을 위한 어머니들의 계획	<ul style="list-style-type: none"> • 서재를 애들의 시선에 맞게 새롭게 정리하였으며, 얼마나 실천할 수 있을지는 지켜보아야겠지만 애들에게 핸드폰을 주지 않도록 남편과도 약속을 하였다. • 전문가의 조언을 토대로 가족과 이야기 할 수 있어서 대화가 수월하게 이루어 질 수 있었던 것 같다. 다음 기회에 딸과 함께 센터를 방문하여 인터넷의 순기능과 진로를 함께 고민하기로 약속하였다. • 내 자신이 TV를 너무 많이 보고 있었고 아이들도 그대로 따라하고 있었다는 것을 알게 되었다. 나부터 변화된 생활을 하여야겠다. • 미디어 중독 예방을 위한 대안 찾기 주제에 대한 해답을 찾아보았던 시간, 난타매력에 빠져 북을 사달라고 하는데, 00님 아들도, 사주니, 유용하게 잘 사용하고 있다는 말에, 고민 끝! 일단 북을 구입해주고, 나 역시 부모 난타 수업을 들으며 열심히 딸아이와 공감을 많이 해주며, 대화의 시간을 많이 가지며, 즐거운 시간을 보내야겠다. • 지문을 노래로, 역사를 애니메이션으로 바꿔 보는 방법 등의 학업과 컴퓨터를 연계하는 방법을 권유해 주셨다. • 아이에게 밝은 분위기에서 이야기하는 모습을 보여주고, 친구 또는 주위 사람들과 잘 어울릴 수 있는 기회를 만들어 주어야겠다. • 가족이 같이 할 수 있는 시간을 늘리고, 이 시간에 배운 신체언어, 개방적 질문을 통해서 아이를 인정해주게 되면 더 가까워지고 대화시간이 늘어날 것이다. • 특히 잔소리를 줄여야 한다. 내 자신이 비관적인 생각을 가지지 않아야 한다. 그리고 여러 가지 경험을 할 수 있는 기회를 만들어 주어야 한다. • 전자기기를 통해 성장하는 부분이 있음을 인정하는 것도 하나의 방법이다. 단지 어떤 환경에 있을 것인지를 주의 깊게 살펴보고, 적절한 조언과 경계도 함께 해야 하는 것이 엄마로써 내가 할 일이다. • 어느 정도 전자기기의 유형과 내용에 관심을 가지고 아이가 좋아하는 프로그램이나 게임에 대해 함께 이야기 해보는 시간을 갖겠다.
중독 개념 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 중독은 일상생활 중에 서서히 잠식하듯 진행되는 것이다. • 심하게 사용한 자녀를 내 아이와 무관하다 생각할 일이 아니다. 현재 전념하는 습관을 그대로 길들이면 자연스럽게 심한 중독자로 가게 될게 뻔하다. • 매일 똑 같은 반복을 통해 점진적으로 성장하는 식물처럼 내 아이의 중독성향도 습관을 바로 하지 않으면 성장 할 수 밖에 없겠다.

주제	내 용
중독 개념 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 나와 아이 구분할 일이 아니구나. 나 역시 없으면 불안하고 누가 연락이 와 있을 것만 같고 늘 그랬다. 곁에 있어야 마음이 놓였는데 나부터 문제구나. • 습관만이 벗어나는 길이다. 하기는 하되 조절하는 것이 핵심이다.
어머니들의 반성	<ul style="list-style-type: none"> • 제가 핸드폰을 폴더로 바꿀까 했는데 문제는 막상 핸드폰을 폴더로 바꾸면 엄마들과 소통이 되지 않아요. 요즘은 엄마들과 밴드, 카카오톡, 클래스팅 등으로 소통을 하기 때문에 핸드폰 바꾸기가 쉽지 않아요. • 아는 지인은 집에 들어감과 동시에 핸드폰을 끈다고 해요. 저녁에 퇴근후 연락오는 것은 사무실 전화인데 급한 전화가 오더라도 집전화로 연락 하니까 핸드폰을 아예 끈다고 하더라고요. 저와 비교가 되더군요. • 아이들이 어렸을 때 우리 남편이 집에 들어오면 TV를 켜요. TV로는 야구를 보고 핸드폰으로는 축구를 시청해요. 남편이 집에 오기 전까지는 TV를 안 켜놓으니깐 애들은 각자 놀거나 만화책을 보거나 하는데 신량이 들어오면 분위기가 급반전이 돼요. 그러다 지금은 아이들의 게임을 막을 수 없게 되었어요. • 우리 남편은 스포츠 중계 시청이 자기의 유일한 낙이라고 합니다. 그래서 저는 남편에게 보지 말라는 것이 아니라 아이들이 잠잘 때 까지만 기다려주라고 해요. 애들이 자면 당신이 보고 싶은 것을 맘대로 봐도 좋다고 했어요. 하지만 양보하지 않네요. 그러나 이건 중요한 습관으로 길들여지기 때문에 다시 타협해야 할 일이네요. • 딸이 저랑 똑같은 스타일이에요. 책을 좋아하는데, TV를 항상 켜놓고 책을 봐요. 부모 교육을 받으면서 이게 문제가 되긴 하겠구나. 집에 가서 00처럼 가족회의를 해서 꼭보고 싶은 프로그램을 한 개씩 정하려고 합니다. • 나는 제가 게임만 안하면 될 것 같아요. 아이들에게는 게임을 못하게 하면서 저는 했어요. 그랬더니 큰아들이 “엄마, 근데 왜 엄마는 게임해?” 하더라고요. • 저도 애들한테 TV를 보든 게임을 하든 둘 중에 한 가지만 하라고 했거든요. 근데 제가 TV를 켜놓고 카톡을 하고 있으면 큰아들이 “엄마, 둘 중에 하나만 해야지.” “기다려봐. 이모한테 연락이 왔잖아.”말과 행동이 일치하지 않음을 부끄럽게 생각합니다. • 저도 일관성 있게 청소하기나 숙제를 봐주려고 합니다. 계속 작심삼일에 한 번씩 작심삼일 하다보면 되지 않을까.. 그리고 내가 이것을 고치지 못하더라도 너무 우울해 하거나 자괴감에 빠지지 않고 66일까지 포기하지 않고 노력 해보겠습니다.

주제	내 용
습관 길들이기 동영상을 본 느낌	<ul style="list-style-type: none"> • 습관에 대한 동영상이 기억에 남는다. 66일이라는 짧은 기간에 변화하는 모습을 보며 나도 할 수 있겠다는 생각이 들었다. 내가 먼저 좋은 습관을 들여 변하고 아이들에게도 좋은 습관을 들여 줄 것이다. • 나를 돌아볼 기회가 되었다. 현재의 내가 부족한 부분은 아는 것만큼 실천하는 것인데 이 부분부터 변화시켜보고 집에 가서 실천해 보고자한다. • 생각대로 행동한 것이 아니고 그때의 감정에 따라 행동한 것 같다. 내 생각을 애들에게 강요하는 것이 많았다. 동영상을 보다보니 최저의 감정인 노여움이 나를 너무 많이 지배하고 있어서 애들이 항상 예쁘게 아니고 실수만 해도 실수하기를 기다린 사람처럼 행동을 하게 된다. • 칭찬은 엄청 노력해서 하는 것이고 노여움은 불쑥 불쑥 나와서 힘들다. 아이들은 엄마의 반응에 대한 감정도 느낀다. 나의 감정 조절이 최우선.. 어떻게 내려놓아야하는 지를 모르겠다. 나만 희생하는 것 같고 나만 참는 것 같다. • 감정 조절을 하는 게 아니라 애들한테 좋은 모습만 보여줘야 한다는 생각에 나 자신은 억누르는 경향이 있다. • 요즘은 아이들끼리 싸울 때도 스스로 해결할 수 있게 한다. 그러다 보니 자기들끼리 타협하며 해결이 되더라. • ‘가장 아름다운 날이 오늘이다’ 라는 그 문구를 볼 때 가슴이 뭉클했다. 아침에 아이들이 학교 갈 때마다 전쟁이다. 큰애가 유독 행동이 느려 그걸 보면 속이 터졌었는데 지금은 준비물 챙기는 걸 아이에게 선택권을 주고 기분 좋게 등교 할 수 있도록 다독여 주고 있다. 엄마의 의도대로만 아이를 재촉하려 했던 것은 아니었을까 라는 생각에... • 오늘이라는 말이 많이 와 닿았다. 특히 습관 바꾸기 동영상중 다리가 묶인 코끼리를 보며 밧줄에 다리가 묶인 코끼리가 자신처럼 느껴졌고 이제는 힘이 있어 밧줄을 끊을 수도 있지만 그렇게 하지 못하는 모습을 되돌아보게 되었다. 이제는 그 밧줄을 끊어야지 하면서도 그렇게 못하는 마음과 상황이 충분히 이해가 되고 공감이 되었다. • 나는 아이들에게 게임을 하지 말라고 했었다. 큰 아이가 휴대폰 게임을 하길래 호기심에 바탕화면에 있는 애니팡 게임을 들어가 보았다. 왜 그렇게 열심히 하는지 궁금해서 하다 보니 내가 하게 되었다. 호기심에, 궁금해서 시작한 것이 한 두번, 자주 반복해서 하게 되어 지워야지 하면서도 쉽지가 않았다. 많이 찢리고, 아이들에게 미안했다.

주제	내 용
소감문	<ul style="list-style-type: none"> • 아이들의 성향을 이해하지 못하고 있고 아이들을 나에게 맞추려고 강요하다 보니, 대화가 단절되어 소통이 이루어지 않았다. 그동안 대수롭지 않게 여긴 점들이 쌓여왔고, 혼자 있는 시간이 많다보니 자연스럽게 게임과 가깝게 지낼 수밖에 없었다. 가족이 같이 할 수 있는 시간을 늘리고, 이 시간에 배운 신체언어, 개방적 질문을 통해서 아이를 인정해주게 되면 더 가까워지고 대화시간이 늘어날 것이다. • 처음에 이 수업을 들으려고 했던 이유가 미디어 중독대상자 어머니 교육이라고 하는 주제 때문에 듣게 됐는데 처음엔 하나도 연관이 없는 것 같았습니다. 미디어 관련 이야기는 안하고 나 자신을 알아라, 가족과의 관계에 대해서 이야기할 때 주제와는 연관성이 없다 라고 생각했는데 하면 할수록 나는 이런 사람이구나, 내가 TV를 이렇게 많이 보는구나. 여기까지 가다보니 미디어 중독 예방도 중요하지만 나를 되짚어 보는 시간이 되면서 자연스럽게 미디어 관련 문제점이 나오고 해답을 찾을 수 있게 되는 것 같다. • 내 자신이 TV를 너무 많이 보고 있었고 남편도 스마트폰을 너무 많이 하고 있었다. 관점을 달리하니 우리 부부가 문제인 것 같다. 아이들도 그대로 따라하고 있었다는 것을 알게 되었다. • 아들이 나와 똑같은 아내를 만나게 된다면 나는 어떤 말을 하며 아쉬워할까를 생각해 본다..



제 8회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
<p>관점을 달리 한 자녀 이해 남편 이해</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 평상시 다르다는 게 엄청난 스트레스였는데 이 기회를 통해 다름을 완전히 인정하게 되어 좋은 공부가 되었다. • 아침에 아이들이 학교 갈 때마다 전쟁이다. 큰애가 유독 행동이 느려 그걸 보면 속이 터졌었는데 지금은 준비물 챙기는 걸 아이에게 선택권을 주고 기분 좋게 등교 할 수 있도록 다독여 주고 있다. • 엄마의 의도대로만 아이를 재촉하려 했던 것은 아닐까라는 생각에 생각을 바꾸어 기다려 주고 오늘 해줄 수 있는 것은 다독여주며 격려 해 주고 있다. • 큰 아이가 요즘 사춘기인가 하고 자꾸 의문이 생긴다. 아빠가 뭐라 잔소리라도 하려하면 눈물부터 보이거나 억울하다고 방으로 들어가 문을 쾅 닫아 버린다. 내심 아이들에게 잘하는 부모라고 생각했었는데 아이에게는 그렇게 느껴지지 않았나 보다. 이렇게 해 주는 엄마, 아빠가 어딴냐고 오히려 생색내면서, 아이에게 다른 집과 비교했었다. 하지만, 아이가 왜 그랬는지 알아차리려고 노력은 하지 않고 아이 탓만 했다. • 남편의 태도에 대해 남편의 입장에서 생각해 보기 • 내가 왜 00에게 무조건적인 태도를 보이는지 들여다보기 • 00가 늘 씩씩한데 그 씩씩함 속에 숨어있는 00의 마음의 상처와 잠을 좀 내려놓길 바라는 마음이 있다. • 남편은 내 옆에 늘 있는 사람이라서, 공기 같은 사람이라서 가끔 돌아보지 않을 때가 있다. 늘 어디든 먼저가자 하고, 하자 하는 에너지가 넘쳐서 내가 버거울 때도 많고, 나를 배려하지 않는다고 생각이 들 때가 많다. 가족을 항상 1순위로 생각하는 남편의 입장에서 보면 이런 나의 태도는 이중적이고, 언니에게 자기의 순위가 밀린다고 생각할 수도 있다는 걸 느낀다.

주제	내 용
서로 다른 인정하기	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 주장은 늘 문제가 없을 거라 생각하며 살아왔는데 남편이 나와 다른 방법으로 가정 일을 얘기했던 이유를 알 것 같다. • 내가 가진 틀을 주장하면서 내 아이, 남편의 틀은 무조건 꺾었으니 이 죄를 어떡하지? 지금이라도 늦지 않았다. • 내가 하는 말은 모두 아이를 위한 것, 남편을 위한 말이라고 생각해 왔다. 그런데 나는 나를 위한, 나에게 맞는 말만 고집해 왔음을 알게 되었다. 그냥 뒤도 크게 문제되지 않는다면 이젠 지켜보고 싶다. • 아버지의 이기적인 특성은 닮지 말아야 하는데 좀 닮은 것 같지만 크면서 느낄 수 있도록 관심 가져야겠다. 무조건 고치려 들지는 말아야 할 일이다. • 아이들이 자랄 때 아버지가 자신의 일에 집중하느라 서로 함께 하는 일이 부족했던 것 같은데 이것이 아이들이 성장하는데 약간은 자신만을 고려하는 경향으로 성장한 것 같다. • ‘내 성격이 자녀들에게 미친 영향’과 ‘부모님 성격이 나에게 미친 영향’에 대해 이야기 하면서 내가 바로 서야 우리 가정이 바로 설 수 있다는 생각을 했다. • 상대를 바꾸는 것은 태산을 옮기는 것보다 더 어렵다는 말이 거슬렸다. 그만큼 어렵다는 말이겠지. • 걸은 늘 강하고, 자유분방하면서... 늘 흐트러질 것 같으면서도, 항상 바른 내 위치에 서 있는 나를 남보다 잘난 사람이라 생각하고 있었다. • 그 시기에는 친구의 모습이 답답해 보였지만 지금 생각해 보니 완벽하게 처리하려던 성격이 드러난 것 같다. • 처음 검사해보고 당황스러웠다. 경향성을 느끼고는 있었지만 글로 확인하고 나니 큰 딸의 감정을 받아주지 못한 것이 나의 선천적인 부분 때문이란 생각이 들었다. • 장점과 단점이 있지만 환경적으로 장점이 잘 발달된 사람이 있고, 단점만 발달된 사람이 있다. 단언적으로 말할 수 있는 것은 아무것도 없지만 좋은 점은 유지하고 나쁜 점은 보완 시키는 노력이 필요하다. • 선생님의 과일에 대한 비유가 너무 좋았다. 준비를 철저히 하고 계획적인 신랑을 볼 때 나와 다른 부분에서 이해할 수 없었는데 성격적인 부분이었던 것 같고 내가 부족한 부분을 많이 보완해야 할 것 같단 생각을 했다. • 타인을 이해할 수 없었는데 이제는 내가 편하기 위해서라도 다른 사람을 인정해 주어야 할 것 같다.

사랑 동영상
소감 나누기

- 사랑 동영상 중에서는 제일가는 선생님은 아이들이고 우리가 가장 필요로 하는 사람은 우리 부모님이고 모든 것 중에 가장 아름다운 것은 사랑이라는 부분이 생각나며 사랑이 가득한 가족을 만들어 보자!!
- 영상을 보고 제일 많이 와 닿는 게 ‘최고의 선물은 용서다’이다
- 선물도 사랑도 상대방이 원하는 것을 줘야한다는 말!! 난 지금껏 우리 아이, 남편에게 이렇게 하고 있나? 하고 되돌아 볼 수 있는 시간이었다. 그리고 나만 남편에 맞춘 게 아니라 남편도 나에게 맞춰 사느라 힘들었겠구나 라는 00말이 가슴에 와 닿았고, 부모도 잘못된 일이 있으면 자식에게 용서를 구하면 치유가 된다는 말에, 집에 와서 아이들에게 엄마가 잘못된 일이 있는지 물으며 대화를 시도했었다.
- 생일날 아들에게 편지를 쓰며 지금 아들에게 어떤 말을 해주어야 할까. 살아가면서 어떤 상처나 시련이 왔을 때 잘 이겨낼 수 있을까 생각하니 엄마 아빠는 정말 너를 사랑하고 있고 너를 믿으며 응원한다. 고맙다. 는 말이 아닐까 생각되어 그 마음을 편지에 써 보내줬다.
- 생각을 바꾸어 기다려 주고 오늘 해줄 수 있는 것은 다독여주며 격려해 주고 있다. 아침 등교시간에 기분이 좋으면 하루 종일 좋은 기분으로 생활하고 집에 와서도 조잘조잘 대화를 많이 하는 모습을 보면 기분이 좋다.
- 사랑에 관한 동영상에서 믿음이라는 부분이 기억난다. 우리 아이들을 얼마나 믿어 주고 있나.. 우리 애들의 의견보다 나의 의견대로 행하는 건 아닌가.. 아이들의 생각을 많이 반영해주지는 못 하는 것 같다.

소감문

- 행하기 위해 더 훈련이 필요한 것 같습니다.
 - 이 시간은 내게 보물 같은 휴식을 주고 있습니다. 뭔가를 느낄 때마다 막혀있던 문제가 해결 되는 듯 합니다.
 - 내가 아이들을 사랑하는 마음은 있지만 사랑이 전달이 안 되어 늘 질책하는 엄마의 모습으로 볼 수도 있겠구나. 아이들이 죄와 벌을 판가를 하는 것으로만 인식할 수 있겠다는 생각을 했다.
 - 부모-나-자녀의 성격이 이어져 있으며 부모님의 좋지 않은 성격은 나를 거쳐 자녀에게 대물림됨을 알 수 있었다.
 - 그리고 오늘 수업을 통해 나에게 긍정적인 성격을 전해준 어머니에게 감사한다.
-

제 9회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
상황을 올바르게 대처하기	<ul style="list-style-type: none"> • 저녁 시간 때는 애들과 같이 하려고 노력 합니다. 그래서 여름에는 항상 저녁 먹고 나서 놀이터에서 놀다가 동네 한 바퀴를 산책 합니다. 이렇게 밖에서 놀아주면 인터넷이나 TV보는 것을 줄일 수 있잖아요. • ‘내가 실천을 먼저 하자’ 라는 마음으로 TV도 줄이고 책도 보게 되었다. 00은 아이들에게 “어땠어?”라는 물음 대신 “1교시는?” “2교시는?” 이라는 식의 구체적인 질문으로 아이와의 대화를 실천 하셨다. 그리고 옷을 준비를 하고 아이를 맞아들이는 것까지 실천을 하게 된다. • 이 교육을 받으면서 TV를 안켜기 위해 설거지도 아들과 같이 하고 밥상도 같이 차리고 밥 먹으면서도 계속 얘기하고 잠자리에 들 때까지 함께 하려고 합니다. • 공감 가는 게 많다. 방법만 알았어도 현명하게 지내고 나 자신도 행복하게 지냈을 텐데 하는 생각에 조금 아쉽지만 지금부터라도 열심히 하겠다. • 행동해야겠다. 제 습관을 바꾸기 위해 기록하면서 하고 애들도 스스로 습관을 들일 수 있게 기록으로 남기며 아이들이 느낄 수 있게 해주겠다. • 가족과의 관계에 대해서 이야기할 때 주제와는 연관성이 없다고 생각했는데 하면 할수록 나는 이런 사람이구나, 내가 TV를 이렇게 많이 보는구나. 여기까지 가다보니 미디어 중독 예방도 중요하지만 나를 되짚어 보는 시간이 된 것 같고 자연스럽게 미디어 관련 문제점이 나왔다. 내 자신이 TV를 너무 많이 보고 있었고 아이들도 그대로 따라하고 있었다는 것을 알게 되었다.
서로 다른 인정하기	<ul style="list-style-type: none"> • 아이의 철저한 성격 때문에 뒷바라지하기가 버거웠었는데 검사를 해보니 아이가 ESTJ 성향으로 나왔다. 뒷바라지를 해야지 하면서도 불편함은 여전히 있다.
상황을 올바르게 대처하기	<ul style="list-style-type: none"> • 미디어 중독 예방을 위해 대안 찾기 주제에 대한 해답을 찾아보았던 시간, 난타매력에 빠져 북을 사달라고 하는데, 이젠 고민 끝이다. 일단 북을 구입해주고, 나 역시 부모 난타 수업을 들으며 열심히 딸아이와 공감을 많이 해주며, 대화의 시간을 많이 가지며, 즐거운 시간을 보내야 겠다. • 다른 가족의 생활사를 듣고 제 자신의 삶이 굉장히 긍정적인 삶이 되었다. 그리고 다른 삶을 바라보며 반성해 보는 계기가 되었습니다.
소감문	<ul style="list-style-type: none"> • 무엇보다도 과거의 삶을 되짚어보면서 좋은 추억을 살펴볼 수 있어서 좋았습니다. • 아는 만큼 넓어질 수 있겠다는 생각을 하게 한다. • 회기 중에 나온 성철스님 말씀은 내 머리를 치듯 큰 깨달음을 주었다.

주제	내 용
소감문	<ul style="list-style-type: none"> • 다른 가족의 생활사를 듣고 제 자신의 삶이 굉장히 긍정적인 삶이 되었다. 그리고 다른 삶을 바라보며 반성해 보는 계기가 되었습니다. • 무엇보다도 과거의 삶을 되짚어보면서 좋은 추억을 살펴볼 수 있어서 좋았습니다. • 아는 만큼 넓어질 수 있겠다는 생각을 하게 한다. • 회기 중에 나온 성철스님 말씀은 내 머리를 치듯 큰 깨달음을 주었다. • 서로 다름이라는 점은 내 결혼생활에 큰 힘을 주었습니다. • 열린 질문하기는 생각보다 어려웠다. • 친구들과 무슨 이야기를 하는지 자세하게 말 하고, 친구들 이름까지 말 해서 누구와 친하게 지내는지도 알게 되었다. 선생님과 수업시간에 있었던 일도 재미있었던 일, 안 좋았던 일을 이야기 하면서 자기 느낌도 곁들 이면서 이야기 한다. • 나와 힘든 일을 분리해 보기는 많은 도움이 되었다. 힘든 일은 지나간 다. 힘든 일이 곧 나의 전부가 아닌 것 이라는 말이 감명 깊었다. • 남편의 태도에 대해 남편의 입장에서 생각해 보기에서 나의 이기심을 보게 되었다. 알고 나니 너무 편안해진 기분이다. 내 중심적인 가족임을 알게 되니 진심으로 미안해진다. 이를 최선을 다해 사는 거라고 착각했으 니 말이다. • 상황을 올바르게 알 수 있으려면 교육의 힘이 절대 필요하다. • 오늘따라 내 가족이 너무나 보고 싶다. 저녁에 만날 가족들을 위해 맛 있는 식사준비를 하고 싶다. • 가족이야기, 내 이야기를 많이 나눈 탓일까? 우리 가족에게 감사한다.

제 10회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
<p>실 행에 움겨야 할 점</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 생각을 바꿔보기로 했다. 그럼 나의 강점은 무엇이었지? 내가 어떤 노력을 해왔지? 내가 나 스스로에게 칭찬해주어야 하는 것들은 없었을까? 신랑과 우리 아 이들이 ‘잘했어. 고마워요.’ 말해 줄 수 있는 나의 모습은? • 교육의 힘은 무섭다. 책 읽고 책 내용을 물어보면 몰라~하며 도망가던 아들 녀석이 평소와는 다른 엄마의 질문 방법에 말투가 이상하다며 그런 말투 하지 말라고 싫다고 하더니, 자꾸 자꾸 하다 보니, 대화가 좀 더 길어지는 걸 경험했다. 나 역시 질문 기법을 바꾸어 물으니, 아이가 어떤 대답을 할지 기대가 되고, 기다려지는 내 모습을 느꼈다. • 다시 여유가 생겨 온라인 세상에 빠져 든다 해도, 그 때는 옆구리 콧 찌르며 대화의 물꼬를 틀어 진짜 세상으로 빼내 올 수 있을 것 같다. • 이야기를 들으면서 ‘누구나 고민은 다 있구나. 그렇지만 나름대로 다들 잘 지 내고 열심히 사시는 구나’ 라는 생각을 하면서 가족에 충실해야겠다는 생각을 했고, ‘신랑과의 관계가 원만해야 겠다’라는 생각과 함께 ‘이번 주 아들이 생일인 데 편지를 써보아야 겠다’라는 생각을 하면서 지내고 있다. • 미디어 중독 예방을 위한 대안 찾기 주제에 대한 해답을 찾아보았던 시 간, 난타매력에 빠져 북을 사달라고 하는데, 00님 아들도, 사주니, 유용하 게 잘 사용하고 있다는 말에, 고민 끝! 일단 북을 구입해주고, 나 역시 부모 난타 수업을 들으며 열심히 딸아이와 공감을 많이 해주며, 대화의 시간을 많이 가지며, 즐거운 시간을 보내야겠다. • 서재를 애들의 시선에 맞게 새롭게 정리하였으며, 얼마나 실천할 수 있을지는 지켜보아야겠지만 애들에게 핸드폰을 주지 않도록 남편과도 약속을 하였다. • 전문가의 조언을 토대로 가족과 이야기 할 수 있어서 대화가 수월하게 이루어 질수 있었던 것 같다. 다음 기회에 딸과 함께 센터를 방문하여 인터넷의 순기능 과 진로를 함께 고민하기로 약속하였다. • 내가 매사에 부정적인 것 같다’라는 반성도 하게 되었고, ‘내 고민이보는 시각 에 따라 달라질 수 있구나’라는 생각을 하게 되었다. 긍정적으로 보자는 생각을 하며 아들에게도 칭찬을 해주었다. 하지만 아직은 체화된 부분이 있었던 만큼 쉽지는 않지만 긍정적으로 보려고 많이 노력했다.
<p>긍정변화 계획</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <밖에서 놀아주기> • 저녁 시간 때는 애들과 같이 하려고 노력 합니다. 그래서 여름에는 항상 저녁 먹고 나서 놀이터에서 놀다가 동네 한 바퀴를 산책 합니다. 이 렇게 밖에서 놀아주면 인터넷이나 TV보는 것을 줄일 수 있잖아요.

주제	내 용
<p>긍정변화 계획</p>	<p>가족과 함께 돈독하게 여행을 갔다 오면 친밀감도 늘어나고 좋을 것 같아요.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 애들이 초등학생이 되니깐 애들 친구들이 주말에는 어디 놀러 가고 하는 것을 자주 듣게 돼서 막내가 태어나면서 크게는 여행 주말에는 캠핑을 무조건 밖에 나갔다 들어오기로 했어요. • 저희는 스키여행을 일 년에 한번 씩 가요. 세 번 갔다 왔는데 애들만 스키를 타는 것이 아니라 아빠, 엄마도 같이 스키를 했어요. 함께 어렵게 고생해서 배워서인지 스키 얘기가 나오면 우리가족은 훈훈한 추억으로 같이 공유한답니다. • <습관 고치기는 체크리스트가 있어야 한다.> • 시간관리, 자기관리가 안되어 있구나. 큰 책상부터 당장 가서 깨끗이 정리하고 TV도 끄고 우리가족만의 문화를 새롭게 만들고 싶습니다. • 일관성 있게 뭐해야지 하다가도 집안일 귀찮다 싶으면 손을 놓게 되고 안하게 되고 시작은 정말 잘하는데 끝까지 하는 것이 힘든 것 같아요. • 저도 일관성 있게 청소하거나 숙제를 봐주려고 합니다. 계속 작심삼일.. 삼일에 한 번씩 작심삼일 하다보면 되지 않을까 그리고 내가 이것을 지키지 못하더라도 너무 우울해 하거나 자괴감에 빠지지 않고 66일까지 포기하지 않고 노력 해보겠습니다. • ‘내가 실천을 먼저 하자’ 라는 마음으로 TV도 줄이고 책도 보게 되었다. oo은 아이들에게 “어땠어?” 라는 물음 대신 “1교시는?”, “2교시는?” 라는 식의 구체적인 질문으로 아이와의 대화를 실천 하셨다. 그리고 웃을 준비를 하고 아이를 맞아들이는 것까지 실천을 하게 된다. • 이 교육을 받으면서 TV를 켜지 않기 위해 설거지도 아들과 같이 하고 밥상도 같이 차리고 밥 먹으면서도 계속 얘기하고 잠자리에 들 때까지 함께 하려고 해요. • 내 자신이 TV를 너무 많이 보고 있었고 아이들도 그대로 따라하고 있었다는 것을 알게 되었다.
<p>식물을 통한 긍정성향 탐색</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 게 마음먹기 나름이지만, 이미 체화되어 버린 습관이나, 말투, 행동들은 아직 쉽게 바뀌기가 힘드네... 내가 쿵쿵이 너를 처음 만났을 때의 초심이 유지되어야 하는데.. • 내 이야기를 하는 것보다 열심히 들어 주는 것이 이렇게 신명나는 일임을 처음 알았다. 내가 공감해 줄 때마다 미소 짓는 상대방의 얼굴이나를 참 기분 좋게 한다는 것도 알았다. 잘 들어 주는 사람이 되고 싶다.

주제	내 용
식물을 통한 긍정성향 탐색	<ul style="list-style-type: none"> • 일이 바쁘다는 핑계로 너를 비롯한 울 신랑, 울 아이들 셋... 엄마로써 너무 소홀했던 점, 주부로써 너무 집안일을 등한시 했던 점... 너무나도 깊이 반성을 하고... .그래도 오늘은 대청소도 하고 내가 바라던 우아한 엄마 코스프레 제대로 한 날인 듯....나름 만족한다. 아자 아자, 울 가족들 모두모두 힘내자고!!! • 오래 끌어왔던 일을 마무리 하였다. 오늘을 넘길 수도 있었지만 미루지 않고 마무리 해 버렸다.. 하기 싫은 일일 수록 빨리 끝내자는 내 나름의 원칙대로.. • 항상 긍정적인 생각으로 마음을 다스리려는 나를 발견하였다. 다가오지도 않은 미래에 대한 불안과 두려움을 글을 쓰며 정리해 보았다. 아직 아무것도 일어나지 않은 일임을 확인하고 내 마음 속의 걱정, 의심들을 날려 보냈다. 기특하다. 나는 정말 무한 긍정 에너지를 지니고 사는 여자다. ㅎㅎㅎ • 하루 종일 망상에 사로잡혀 오만가지 상상의 나래를 펼치던 내가 스스로 현실로 돌아올 수 있는 의식을 가진 여자라는 것. 나 좀 괜찮다. • 새벽 3시가 다 되어 가는데 남편은 안 들어오고, 남편 흥도 좀 봐주고 싶지만 밤이 너무 깊어 이만하마. 나는 왜 이야기 하는 동안에도 니가 자꾸 고개를 끄덕이는 것 같지? • 작은 꽃도 피우기 위해서는 빛, 물, 바람 그리고 기다림의 시간이 필요하듯, 나도 우리 아이도 남편도 꿈을 찾기 위해서는 그 모든 게 필요하다는 것..?
소감문	<ul style="list-style-type: none"> • 이렇게 나를 변화시킨 지금 이 곳이, 지금 이 시간이, 지금의 모두가 너무 감사하다. • 내가 자주 썼던 말이 “나는 이집에 하녀냐?” 였다. 왕도 있고 공주도 있는데 왕비가 없다. 해도 해도 끝이 없는 집안일, 치우는 게 버거웠고 아이들이 돌이 되면서 더 정신이 없었다. 모든 게 내 탓이 되니까 힘들었는데 어느 순간 아, 나만 힘든 게 아니라는 것을 느끼게 되었다 남편도 나 때문에 힘들었겠구나. 그걸 10년 산 후 알게 되었다. 나만 남편에게 맞춘게 아니라 남편도 나에게 맞춰 사느라 고생한 것이다. 요즘은 딸도 함께 남편을 이해하며 생활 하고 있다고 했다. 나도 우리 남편이 나 때문에 나보다 더 많이 힘들었겠구나. 마음고생 많이 했겠구나 잘해줘야겠다는 생각을 절실히 했다.

제 11회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
꿈에 대한 신념 갖기	<ul style="list-style-type: none"> • 표현이 서투라서, 말이 느려서, 분위기에 짓눌려서 제대로 입장 전달을 못하는 아이들을 대변하다 보니 자격증은 없지만, 변호인의 마음으로 사는 것도 괜찮은 거 같은 생각이 들었다. • 이루고 싶은 꿈 시 낭송가를 발표하며 정말 내가 이를 수 있을 것만 같은 느낌이 들었고, 한분 한분 말씀하시는 것을 들으며 이전보다는 좀 더 편안하고 가벼운 마음으로 공감해줄 수 있었던 것 같습니다. <p>지난 시간을 요약하는 동안 살아오면서 힘들었던 부분들이 떠오르고, ‘잘 버텨왔던 게 다행이구나’ 하는 생각을 하며 앞으로 힘든 일이 생겨도 ‘잘 이겨낸다면 후에 웃을 수 있는 시기가 오겠구나’ 라는 생각을 하게 된다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현실은 비록 남편과 아이들에 치여 살고 있어도 ‘꿈’이 있다는 것만으로도 모두가 빛나 보였다. 오늘 떠올렸던 내 꿈을 이루든, 이루지 못하든 잊지 말고 살아가야겠다는 생각이 들었다. 여행을 하며 글을 쓰는 그 날이 언젠가는 올 것이라 믿으며 늘 상상하며 생활하고 싶다. • 실현가능한 나의 꿈이자 내가 즐기는 일이므로 언젠가는 만화를 그리며 세상을 표현하고 싶다.
사랑 행동으로 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> • 아이가 할 수 있는 일 해주기 • 남편에게 사랑한다고 하루에 한번 이상 말하기. 아들에게 큰소리 내지 않고 차분히 말하기 • 책 읽는 가정 만들기. 밥상머리 교육하기 • 속마음 털어놓는 시간 갖기. 교환편지나 교환일기쓰기 • 한 달에 한번 아들, 딸과 데이트하기. 한 달에 한번 가족회의 하기 • 딸과 꾸준히 요가 같이 하기. 책 읽는 분위기 만들기 • 가족과 긍정적인 대화하기. 가족모두 핸드폰 사용 줄이기 • 남편에게 하루에 한번 사랑한다고 말하기와 스마트폰 줄이고 책 읽는 분위기 만들기 이 두가지로 결정 내렸다. 이 목표와 관련해서 이 두가지를 생활에 어떻게 경험해 봤는지를 다음시간에 얘기 나누기로 하였다.
네가 있어 행복해	<ul style="list-style-type: none"> • 저는 희생만 하면서 사는 건 옳지 않다고 생각하고 있었는데 내가 애들에 묶여 이래야 하나 저래야 하나 고민을 했던 것 들이 어찌면 나중에 애들 때문에 하지 못했어 라는 변명을 하게 되지 않을까 라는 생각에 나의 꿈을 소중히 생각하게 되었어요. 신랑은 저의 꿈을 지지 해 주었는데, 신랑이 저에게 꿈을 이야기 했을 때 ‘현실적으로 불가능하잖아’ 라는 이야기로 차단을 했었던 것 같아요. 이제 저의 꿈도 소중히 생각하고 신랑의 꿈도 소중히 생각해 주어야 겠어요. 그리고 아이들

주제	내 용
<p>네가 있어 행복해</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 저는 희생만 하면서 사는 건 옳지 않다고 생각하고 있었는데 내가 애들에 묶여 이래야 하나 저래야 하나 고민을 했던 것 들이 어찌면 나중에 애들 때문에 하지 못했어 라는 변명을 하게 되지 않을까 라는 생각에 나의 꿈을 소중히 생각하게 되었어요. 신랑은 저의 꿈을 지지 해 주었는데, 신랑이 저에게 꿈을 이야기 했을 때 ‘현실적으로 불가능하잖아’ 라는 이야기로 차단을 했었던 것 같아요. 이제 저의 꿈도 소중히 생각하고 신랑의 꿈도 소중히 생각해 주어야 겠어요. 그리고 아이들이 하고 싶어 하는 게 있어도 제가 선택적으로 시켜줄 것 시켜주지 않을 것을 구분하지 않았나 라는 생각이 들어요. 딸이나 아들도 하고 싶은 일이 있을 때 그때 그때 발휘할 수 있도록 모두의 꿈을 소중하게 생각해 주면 그 꿈이 모여서 우리 가족이 되지 않을까하는 그런 생각을 했습니다. • 제가 딸아이를 안아준다고 안아주지만 여기계시는 분들처럼 그렇게 온 마음을 다해서 안아주지 않았던 것 같아요.. 아이들은 알잖아요. 엄마가 사랑한다고 말해도 가식적으로 하는 건지 진심으로 하는 건지. 그렇지 않는다고 하면서도 큰애에게 잘해야 동생들에게도 잘 할거라는 막연한 기대감에 큰애에게 책임감을 많이 준 것 같아요. 제가 희망도 시낭송가라고 짓긴 했는데요. 큰 애를 지금도 책임어 주는걸 좋아해요. 근데 커갈수록 글이 많아지다 보니까 자꾸 뒷전이 되는 거예요. 너는 나중에 읽어줄게 하다보면 못 읽어주는 거예요. 너무 미안해서 네 아이를 동시에 할 수 있는 방법이 없을까하다가 책 놀이 지도사자격증 공부를 하고 있어요. 하나를 읽어도 재미있게 놀 수 있는 방법을 고민하고 있고요. 시 낭송가는 목소리도 중요하지만 내용을 잘 이해하고 감정을 잘 표현하는 게 엄청 중요하잖아요. 근데 저는 그게 잘 안 되서 곳곳에 시를 붙여놓고 애랑 같이 낭송도 해보고 그 시 속에 빠져보고 싶은 생각도 있고, 제가 큰애한테는 명령하는 목소리예요. 큰애는 부탁을 해야 하는 엄마가 너무 세계나오니까 싫은 거예요. 그래서 책놀이 지도사를 준비하면서 낭랑 예쁜 목소리로 내가 아닌 동화 속 주인공의 캐릭터로 빙의가 되어서라도 좀 더 다른 모습으로 다가가고 싶은 마음이 크답니다. • 저는 맨 처음 시작한 것도 미디어 때문에 오게 된 거였고 아이들 때문에도 오게 된 거였거든요. 문제가 생기면 대화를 많이 하는 편이라 신랑하고는 대화하는 게 어렵지 않은데 아이들과 대화하기가 어렵더라고요. 막상 현실에서 아이들을 키우다 보니까 내가 바빠서 내가 뭐해서... 우리아이들은 정말 자유롭지 않은 모습이 눈빛에서 보이는 거예요.. 내가 선택해서 내가 사랑해서 낳은 건데.. 내가 받았던 것을 돌려주기만 해도 잘 자랄 것 같은데.. 그걸 돌려주지 못하는 그런 행동을 하고 있는 내 모습이.. 그게 고민이라서 아이들에게 어떻게 해줄까.. 말 한마디라도 살갑게 해질 줄 알았는데 막상 옆에 오면.. 큰아이나 중간아이에게 너무 미안

주제	내 용
<p>네가 있어 행복해</p>	<p>해서 고민을 많이 하다가 여기 오게 된 거예요., 근데 내 자신에 대한 문제점을 정말 많이 보게 되었어요. 내가 이래서 그랬구나 라는 생각이 많이 들어서 나를 돌아보는 계기가 되었어요. 어제는 막내에게 가서 얼굴 보면서 이야기해봐 하기도 하고... 하지만 아직은 ‘엄마 왜?’ 라는 질문도 하고... 눈을 못 마주치더라고요... 부족한 부분이 있는 것 같은 생각이 들어서 마음이 아팠는데.. 큰 애들한테도 이야기 좀 하고 하니까 ‘에이~’ 하면서도 너무 좋아하는 모습을 보고 내가 너무 안했구나 라는 생각이 들었어요.</p> <p>•지난번에 진짜 아이들 보물 찾아 주라고 하셨잖아요. 그 말이.. 되게 여기 남아 있었나봐요. 어제 집에 가서 애들 보는데 그렇게 예쁘고, 그렇게 사랑스러울 수가 없더라고요.</p> <p>근데 보통 이런 긍정적인 생각을 자녀들한테 하며 ‘나는 니가 태어나서 너무 내가 행복했고, 니가 있어서 우리 가정이 너무 화목했고..’ 이러면서 어쨌든 ‘니가 있음으로서 나의 삶의 목적이 되었고..’ 이렇게 좋은 말들을 이렇게 자꾸만 해주면 좋지 않을까 라는 생각이 들어요.</p>
<p>새로운 시작</p>	<p>■ 나도 TV와 떨어져서 살 수 있구나! 이건 분명 대박사건이다.</p> <p>■ 요즘 칭찬에 참 많이 인색했었다는 생각이 든다. 우리 아들에게도, 남편에게도, 학원 아이들에게도. ‘칭찬은 고래도 춤추게 한다.’는데... 돈 한 푼 안들이며 사람의 마음을 움직일 수 있는 칭찬을 왜 그리도 아꼈는지.. 아꼈다가 보다 생각이 없었던 듯하다. 그냥 하루하루 먹고 살기 바빠서. 이제 나는 한 가지 더 나를 위한 꿈을 설계하고 늘 기억하며 생활 할 것이다.</p> <p>■ 오랜만에 대청소를 하며 카랑이와 나만의 공간이 필요하다는 생각이 들었다. 식탁 위에 두었던 카랑이를 거실 창가 쪽 테이블로 옮기고 내 노트북을 옆에 두었는데 무언가 편안한 느낌이다. 거실 한 구석이지만 나만의 공간이 생긴 기분이다.</p> <p>■ 나 자신을 되돌아보고 솔직해 질 수 있는 시간과 공간이 너무 좋다. 부질없는 추억에 잠기더라도 현재를 살아가는데 피가 되고 살이 될 나만의, 사색의 시간에 내일 할 일들을 점검해본다.</p> <p>■ 처음 우리 집에 온 날을 기념하며, 물받이 접시에 올려놓고, 이쁘게 인 증샷도 찍고, 쿵쿵이라고 이름도 지어준 것처럼 나도 희망적인 내 일에 대한 이름을 붙이고 싶다.</p> <p>■ 하는 일이(난타, 수화, 봉사활동, 자격증 준비) 넘 많아져서, 몸도 마음도 바빠진 것 같지만 새로운 결심에 들뜬 마음으로 생활하게 되었다.</p>

제12 회기 경험 보고서 내용

주제	내 용
강인성 확인하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 모든 것이 나로부터 시작이다. ▪ 얼음 속에 핀 꽃을 상상하게 되었다. 깨끗하게 가는 내 모습이 그려진다. ▪ 결국 강인하다는 것은 외유내강을 의미하는 것 같다. 이미 프로그램 과정 중에 난 변하고 있었다 ▪ 행복함을 느낄 때 심리적으로 자신을 잘 조절하게 되고 앞을 향해 걸어가게 된다. 카랑코에 식물이 그러했듯이.. ▪ 강인하다는 것은 내면의 자신감에서 오는 것 같다. 그러기 위해 나의 강점을 알아야한다. 아이들을 대할 때 수용의 힘은 마음을 내려놓고 사랑할 때이다. ▪ 살아가면서 반드시 힘든 시기는 다시 올 것이고, 그 시기 또한 지금처럼 지나간 후 웃는 날이 올 것이에 내가 기다려주고 가족에게 기둥처럼 울곧게 서 있어야겠다는 다짐도 할 수 있었다. ▪ 강인하다는 것은 내가 행복을 느낄 때인 것 같다. 행복해야 아이들에게도 행복이 전달 될 것이다.
구성원 피드백	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 서로 자신의 문제점을 빨리 파악을 하고 그것을 고치려고 노력하는 모습이 대단한 것 같다. 쉽지 않은 일인데, 자기 자신이 변한다는 건 지금까지 살아온 세월이 있는데 그게 한 순간에 변하지는 않겠지만 참 노력을 많이 해야겠다는 생각이 든다. ▪ 여기서는 나를 포장해서 말하면 안 된다는 생각을 구성원들을 통해서 느꼈다. 나를 숨기고 말하는 것이 아니라 창피해도 우리 집은 어지러워요 나는 TV를 많이 봐요. 이런 이야기들을 하다보면 문제 해결도 되고 다른 사람들도 이렇게 진실을 보여주고 있다는 생각이 든다. 이런 것들이 대단한 것 같다. 그리고 이렇게 해보세요라고 권유하면 거부하는 사람은 없는 것 같다. 서로 좋은 점을 따라 해보려는 수용하려는 마음이 있는 것 같다. ▪ 00님의 이야기에 공감을 많이 한다.

주제	내 용
참여자 1	<p>미디어 중독을 해결하기 위해 신청한 이번 상담은 뜻밖에도 그 언저리만을 뱅뱅 돌면서 언제쯤이면 속 시원하게 원하는 답을 주실 건가를 궁금해 하는 나에게 결국 스스로 찾아가는 멋진 과정을 선물해 주셨습니다.</p> <p>이 모든 걸 잘 해 낼 수 있는 것은 설명도 조언도 아닌 공감의 위대한 힘이라는 생각입니다. 잔소리를 하고 싶을 때, 아이가 못마땅할 때, 아이가 마음에 안 들 때 역으로 그 아이도 똑같이 부모에게 그러고 싶을 거라고 생각하며 공감의 기술을 확장해 볼까 합니다. 실패해도 계속 시도해서 꼭 성공하고 싶어요. 끝으로, 부모와 자녀가 함께 성장하는 데 있어서 사랑받은 아이가 사랑을 줄 수 있다는 말처럼, 사랑의 마음을 잊지 않고 늘 가슴에 새겨놓고 실천하도록 하겠습니다. 그 동안 모두 고맙습니다.</p>
참여자 2	<p>나를 바라보는 시간이 되었다. 가족나무 그리기, MBTI검사, 나의 속마음과 겉마음 그리기를 하는 과정을 통해 일상 속에 이리저리 흩어져 있는 나의 모습을 한곳으로 집중시키는 느낌이 들었다. '장미와 백합이 다르고, 배와 사과가 다름은 당연히 생각하지만 사람이 다름을 인정하기 힘들다'는 말이 마음에 와 닿았던 이유를 생각해 보면 나와 아이들, 나와 신랑, 나와 그 누군가가 다름을 인정하지 않고 이해하지 못했기 때문일 것이다. 나를 객관적으로 바라보고 다른 유형의 사람을 이해하는 것은 지금 현재의 고민을 다른 각도에서 다른 방법으로 대처할 수 있는 지혜를 주는 것 같았다.</p>
참여자 3	<p>상담의 과정이 불편하게 느껴졌다. 무의식 속에 혹은 일상 속에 가려져 있었던 불편하고 인정하기 싫은 진실들이 수면위로 올라와 선명해지는 느낌이었고, 반면 나의 노력과 지금까지 나의 삶 전체가 문제시 되어버리는 것 같아 감당하기 어려웠다. 이런 생각은 끝도 없이 거슬러 과거로 원인을 탐색하게 하였다. 내성적이었던 내가 의도적으로 변하려 노력했던 것, 그렇지만 내면에는 항상 표출 되지 못하고 혼자만의 생각에 갇혀 도움조차 청하지 못했던 나... 이런 모습이 다른 사람의 눈에는 독립적이고 스스로 알아서 하는 긍정적인 모습으로 보였을지 모르지만, 정작 감정하나 제대로 표현할 수 없는 내가 되어있는 것 같았다.</p>
참여자 4	<p>처음 경험하는 집단상담 ..기간적으로는 짧지만 그 안에서 휘몰아쳤던 나의 감정들은 긴 여운으로 남아있을 것 같다. 한 가지 바람은 지금의 이 여운이 여운으로 써 끝나지 않고 내안에서 긍정의 변화가 꿈틀대며 일어나길 소망해본다.</p>
참여자 5	<p>시간관리, 자기관리가 안되어 있구나. TV시청 하는 게 큰 문제였구나. 제 시간관리 학교나 일하는 것은 철저하게 잘하는데 그 외의 시간은 관리가 안 되는 것 같아요. 특히 애들학교의 시간은 너무 무성의하게 보냈고, 다른 가족이 하는 것을 보면서 많이 배웠어요. 그 옛날 친정에서도 가족회의를 했었는데 부모님께서 용돈이 얼마나 필요한지 차비는 얼마가 필요</p>

주제	내 용
참여자 5	한지 등을 물어보면 여기 이걸 필요 없을 것 같은데 하며 서로 타협하면서 했었어요. 제가 너무 일방적인 것만 애들에게 강요한 것 같아요. 가족회의를 하면 표현방법도 틀려지고 책임감도 느끼고 했었는데..... 큰 책상부터 당장 가서 깨끗이 정리하고 TV도 끄고 우리가족만의 문화를 새롭게 만들고 싶습니다.
참여자 6	나에게 가족은 어떤 의미였을까? 독립적이고 일 중심으로 산다고 생각했지만 내가 호흡하는 어떤 곳에도 가족이 없는 곳은 없었던 것 같다. 한 번도 가족으로부터 독립되고 자유로운 적이 없어서 늘 무겁고 답답했던 것은 아니었을까? 아이들과 각자의 삶을 살면서 하나의 가정을 이루는 것이 가족인데, 나는 가족을 중심으로 살다보니 모두의 삶을 내 중심으로 책임지고 끌어갈려고, 힘들게 싸우고 있었던 게 아닐까한다. 인터넷, 스마트 미디어보다 중요한 것은 가족안의 소통이 어떻게 진행되고 있는 것이 아닐까 한다. 나는 어떤 소통을 하고 있는 것일까? 잘 들어주고 있다고 하지만 사실 내가 원하는 방향으로 듣고 싶은 것만 골라서 듣고 있는 것은 아닐까?
참여자 7	두 아들에게 원하는 삶에 대해서 적었다. 적으면서 남편에 대해서 더 많이 생각했다. 내가 얼마나 의지하고 있는지 성숙하지 못한 우리 둘의 보이지 않는 힘싸움이 아이들에게 어떤 영향을 미칠지... 남편과의 진지한 대화가 필요한 것 같다. 남편을 대하는 나의 잘못된 태도에 대해 사과하고, 남편이 우리 가정을 위해 필요함에 대해 좀 더 적극적으로 얘기해야 할 것 같다. 우리 아들은 건강한 성인으로 성장하고 좋은 부모로 다음 세대를 이끌어 갈 수 있도록 부모세대, 지금 세대인 나와 남편이 먼저 모범을 보이도록 해야겠다. 그리고, 세운 계획들을 아들과 잘 실천하도록 노력하자!
참여자 8	이번 부모교육을 되돌아보니 한회기 한회기가 나에게 새로운 경험이었고 좋은 사람들과의 만남이었다. 첫 시간 ‘부모는 아이들의 거울이다’라는 말은 가정이 행복해야 아이들도 그 속에서 보고 자란다는 것을 삶의 기본이 된다는 것을 다시 한번 생각해보게 되었고 내가 남편에게 아이들에게 긍정적인 영향을 미치고 있는지도 돌아보게 되었다. 살아가면서 ‘부모는 아이들의 거울이다’ 라는 말을 항상 기억하고 가슴에 새기며 생활 해야겠다는 생각이 들었다.

주제	내 용
참여자 9	<p>나를 되돌아 볼 수 있는 시간이 생겼다.가계도를 그려보면서 그동안 나이차 많이 나는 시어머니와 나와 의 육아문제로 부딪칠 때가 많아 피하고 싶고, 숨고만 싶었던,,,,,, 시어머니와의 관계가 자꾸만 힘들다는 부정적인 생각을 가지고 있었는데, 꽃과 과일이 향기와 빛깔과 맛이 다르듯이, 남과 내가 다름을 인정하고 받아들여 시어머니를 조금이라도 더 이해하고 마음을 비우게 된 것 같다.</p>
참여자 10	<p>▪ 막연히 스마트폰 미디어 중독예방차원에서 신청한 강의가 나를 되돌아 볼 수 있는 숨고르기 시간이 되었던 것 같다. 교육을 받는 동안 내 머릿속에는 자꾸 소크라테스의 “너 자신을 알라”라는 명언이 머리에 자꾸만 스쳤다.</p> <p>▪ 교육을 마치고 집으로 돌아가는 버스 안에서의 한 시간, 이 시간은 오늘 상담을 통해 내가 얻은 것과 느끼는 것을 정리하고 생각할 수 있는 힐링의 시간이었다. 내가 가진 능력으로 행복한 가정을 꾸리기에는 난 부족한 사람이었지만, 교육을 받으면서, 조금씩 변화하는 내 모습에 남편과 아이들도 응원해 주었다.</p>



첫 만남

- 처음 본 순간 아직 꽃이 하나도 피지 않은 모습이 마음에 들었다. 무엇인가 처음 시작하는 느낌이다.
- 처음 내 손에 안겨진 꽃 화분! 필듯 말듯, 수줍게 노란 봉우리 하나가 꽃을 피울려고 살짝 고개를 내민다.
- 내가 식물을 키워본 적이 없어서, 너를 잘 키울수 있을지, 걱정이 앞서지만, 최선을 다해서 키워보도록 할게.
- 걱정이 이만저만이 아니다. 물은 얼마나 줘야 하는지, 먼지 묻은 잎은 어떻게 닦아 줘야 하는지, 햇빛은 얼마나, 바람은 얼마나... 궁금한 것 투성이다.
- 제일 예쁜 너를 데리고 와서 멀리 보내지 않고 잘 키울 수 있을까? 걱정이 앞선다. 많은 예쁜이들을 낸 전적이 화려하기에.....너만은 쉽게 보내지 않으리라 마음먹으며 우리 잘 지내보자꾸나!!!
- 처음 보는 순간 나와 만날 운명인 듯 끌렸다.
- 나를 데려가라는 듯한 끌림... 방울방울 애처롭게 달린 꽃망울들이 굉장히 목이 말라 보였다...
- 우리 아들 키우기보다 쉽겠어. 자신감 충만!! 새로운 친구를 만나 설레이는 기분이야.
- 우리 아들은 너를 보며 “포도가 열릴 것 같아!!”라며 반가워했지... 꽃봉오리들을 보니 정말 포도가 열릴 것 같이 많이 모여 있더라. 이 좁은 화분 안에서 얼마나 많은 꽃이 피려나?

긍정적인 식물 모습

- 꽃보다 작아 보이는 화분에서도 뿌리를 내리고 꽃망울 피우며 살아나가고 있는 모습에서 생명력을 보여주는 모습이 인상적이었다
- 꽃이 아니나 다를까 가져온 뒤로 바쁘다는 핑계로 거실 책상에 놓아두고 바라봐 주지도 않았는데 꽃봉오리가 조금씩 벌어지는 것을 발견했다.
- 무심경한 우리 집에서도 예쁜 꽃 피우며 잘 살아가는 모습에서 긍정의 에너지가 느껴진다. 감사하고 또 감사하다.
- 두껍고 넓은 잎 사이로 아래쪽에도 꽃봉오리가 꽤 있네. 설마 오늘 다 생긴 건 아닐테고... 어제 내가 구석구석 살피지 못했나 보다. 주인이 구석구석 신경쓰지 않아도 자기 자리를 잘 지키는 꽃봉오리들. 착하다^^
- 꽃봉오리들이 조금 자란 듯하다. 잎 위쪽으로 조금 솟아나온 것 같다. 어제와 다르게 조금 큰 느낌. 피곤한 주인이 하루 종일 눈길 한 번 제대로 못 주었는데 잘 자라주어 고맙다.
- 햇볕 이틀 쬐어줬다고 꽃봉오리 줄기가 쑥~ 올라왔다. 이렇게 쑥쑥 자라주어 고맙다.
- 우리 아들은 너를 보며 “포도가 열릴 것 같아!!”라며 반가워했지... 꽃봉오리들을 보니 정말 포도가 열릴 것 같이 많이 모여 있더라. 좁은 화분에 얼마나 많은 꽃이 피어나?
- 꽃봉오리가 조금씩 열리기 시작했다. 무력무력은 아니지만 조금씩이라도 자라주어 나를 안심시켜 준다.
- 잎들이 어제보다 더 많이 시들었다. 우리 집에서 스트레스를 만나? 물어도 묵묵부답인 녀석... 하지만 여전히 죽지 않고 꽃대가 계속 자라고 있다. 자신이 살아있음을 꽃대 하나로 나에게 보여주고 있다. 기특하다.
- 아직도 뭔가 힘이 쳐져있다. 그래도, 시든 잎을 정리해주고, 주말동안 영양 듬뿍 우유를 준 탓일까? 다른 봉우리들도, 꽃 필 준비를~~~ 하고 있네, 그래~~~ 힘내~!!! 활짝 핀 모습이 기대 할게
- 지성이면 감천,,, 애를 태우더니, 나에 관심과, 눈길을 받아서, 그런 걸까? 오무려 있던 잎이~~활짝 피었다. 아직은 시작에 불과 하지만, 만개한 콩콩이의 모습을 머릿속에 떠올려본다.
- 오호~드려~~입 꼭 다물어 있던 봉우리 들이~ 기다렸다는 듯이~10개 이상~~ 잎이 벌어졌다.
- 이제는 제법 많은 꽃들이 피어 주었다. 넘넘 예쁜 꽃들을 보면서 참 신비롭고 스스로 알아서 잘 자라는 모습이 대견하다. 울 딸만큼이나 이쁜 꽃들이당...
- 싱싱하고 초롱한 모습에 싱그러운 기운이 듬뿍 느껴진다.
- 꽃이 피기 시작했다. 낫선 화분에 적응하느라 바쁜 마음이..기특하다.

긍정적인 내 모습

- 나 자신과의 약속대로 TV시청을 자제하고 아이들과 여유로운 여가 시간을 보내고 있다.
- 집안 청소를 하다가 거실 책상 정리 중에 화분이 작아 답답해 하는 모습이 느껴졌다. 내가 워낙 좁은 곳을 싫어해서..... ㅎㅎㅎ 꽃 피었을 때는 분갈이를 하면 안 되지만 너는 견디 줄 거라 믿는다!!!
- 일이 바쁘다는 핑계로 너를 비롯한 울 신랑, 울 배랭이들 셋..... 엄마로써 너무 소홀했던 점, 주부로써 너무 집안일을 등한시 했던 점..... 너무나도 깊이 반성을 하고..... 그래도 오늘은 대청소도 하고 울 배랭이들 맛난 저녁 해서 먹이고 화도 덜 내고..... 내가 바라던 우아한 엄마 코스프레 제대로 한 날인 듯.... 나름 만족한다. 아자 아자, 울 가족들 모두모두 힘내자고!!!!
- 오래 끌어왔던 일을 마무리 하였다. 오늘을 넘길 수도 있었지만 미루지 않고 마무리 해 버렸다.. 하기 싫은 일일 수록 빨리 끝내자는 내 나름의 원칙대로..
- 항상 긍정적인 생각으로 마음을 다스리려는 나를 발견하였다. 다가오지도 않은 미래에 대한 불안과 두려움을 글을 쓰며 정리해 보았다. 아직 아무것도 일어나지 않은 일임을 확인하고 내 마음 속의 걱정, 의심들을 날려 보냈다. 기특하다. 나는 정말 무한 긍정 에너지를 지니고 사는 여자다.
- 하루 종일 망상에 사로잡혀 오만가지 상상의 나래를 펼치던 내가 스스로 현실로 돌아올 수 있는 의식을 가진 여자라는 것. 나 좀 괜찮다. ^^
- 새벽 3시가 다 되어 가는데 남편은 안 들어오고, 남편 흉도 좀 봐주고 싶지만 밤이 너무 깊어 이만하마. 나는 왜 이야기 하는 동안에도 니가 자꾸 고개를 끄덕이는 것 같지? 들어줘서 고마워, 카랑아^^
- 자주 해주자, 칭찬. 일하느라 고생이 많은 남편에게 ‘고생이 많다. 대단하다. 사랑한다.’ 라는 삼단 콤보 문자를 보내주었다. 문자 받고 신이 난 남편의 모습에 ‘자주 해줘야 겠는 걸’이라는 생각이 들었다. 나는 오글거리는 닭살멘트도 날릴 줄 아는 여자다.
- 지친 몸을 끌고 그냥 딱 설까 일을 마무리 할까하는 내적 갈등 끝에 조금씩 조금씩 일을 마무리하고 있다. 피지지 않고 조금씩이라도 일을 하는 나의 모습에서도 대견함을 느낀다..
- 내 맘대로 되지 않는 일요일 일상..무거운 맘을 들여다보았다. 짜증을 내기 전에 한 걸음 비켜서서 생각을 정리하고 맘을 내려놓는 연습을 하였다.
- 매주 가족회의를 하고 있다. 사실 하기 싫은 맘이 강했지만 꼭 참고 약속을 이행했다.

새롭게 알게 된 나

- 대박~~ 대박~~ 대박사건!!!!!! 나도 TV와 떨어져서 살 수 있구나!!!!
- 요즘 칭찬에 참 많이 인색했었다는 생각이 든다. 우리 아들에게도, 남편에게도, 학원 아이들에게도. '칭찬은 고래도 춤추게 한다.'는데... 돈 한 푼 안들이며 사람의 마음을 움직일 수 있는 칭찬을 왜 그리도 아꼈는지.. 아꼈다기 보다 생각이 없었던 듯하다. 그냥 하루하루 먹고 살기 바빠서.
- 오랜만에 대청소를 하며 카랑이와 나만의 공간이 필요하다는 생각이 들었다. 식탁 위에 두었던 카랑이를 거실 창가 쪽 테이블로 옮기고 내 노트북을 옆에 두었는데 무언가 편안한 느낌이다. 거실 한 구석이지만 나만의 공간이 생긴 기분이다. 나 자신을 되돌아보고 솔직해 질 수 있는 시간과 공간이 너무 좋다. 부질없는 추억에 잠기더라도 현재를 살아가는데 피가 되고 살이 될 나만의, 사색의 시간이다. 나는 요즘 이렇게 나만의 공간에서 나만의 시간이 필요한 것 같다.
- 꽃도 좋아하지도 않고, 식물은 더욱이 키워본 적도 없는 내가, 잘 키울 수 있을까? 걱정이 되면서도, 최선을 다해 한번 키워보겠다는 마음이 생겼다. 처음 우리 집에 온 날을 기념하며, 물받이 접시에 올려놓고, 예쁘게 인증샷도 찍고, 콩콩이라고 이름도 지어주었다.
- 있을 때, 잘 챙겨주고, 마음표현 해 주는 게 중요하는걸 알면서, 그게 입 밖으로 표현되기 까지가 넘 어렵고 힘들고 어색하구나. 모든 게 마음먹기 나름이라지만, 내 몸에 체화되어 버린 습관이나, 말투, 행동들은 아직 쉽게 바뀌기가 힘드네... 내가 콩콩이 너를 처음 만났을 때 초심이 유지되어야 하는데..
- 내 이야기를 하는 것보다 열심히 들어 주는 것이 이렇게 신명나는 일임을 처음 알았다. 내가 공감해줄 때마다 미소 짓는 상대방의 얼굴이 나를 참 기분 좋게 한다는 것도 알았다. 잘 들어 주는 사람이 되고 싶다.
- 식물이라 함은 상추나 배추처럼 식량에 도움이 되는 것에 반응 하는 내가 낯선 꽃에 호감이 생기다니, 신기하다.
- 베란다를 자주 쳐다보며 흐뭇 해 하고 집 떠날 때, 돌아올 때 이 작은 꽃에 인사를 건네는 내 모습이 참.. 나도 잘 모르겠다. 모든 일은 한 걸음부터, 쪼개고 나누어서 일하는 게 필요하다는 것을 이 작은 꽃이 피는 과정을 바라보며 생각했다.
- 작은 꽃도 피우기 위해서는 빛, 물, 바람 그리고 기다림의 시간이 필요하듯, 나도 우리 아이도 남편도 꿈을 찾기 위해서는 그 모든 게 필요하다는 것.