creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

석사학위논문

스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램이 초등학생의 스마트폰 중독성향과 자기통제력에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

고 진 선

2016년 2월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램이 초등학생의 스마트폰 중독성향과 자기통제력에 미치는 효과

지도교수 김 성 봉

고 진 선

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2015년 12월

고진선의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ ㊞

위 원 _____ ㊞

위 원 _____ ㊞

제주대학교 교육대학원

2016년 2월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<국문초록>

스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램이 초등학생의 스마트폰 중독성향과 자기통제력에 미치는 효과

고 진 선

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 초등학생을 대상으로 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램을 시행하고 이들의 스마트폰 중독성향과 자기통제력에 미치는 효과에 대해 알아보는데 목적이 있다. 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 첫째, 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 참여한 초등학생의 스마트폰 중독성향은 변화가 있는가?

연구문제 둘째, 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램은 초등학생의 자기통제력에 효과가 있는가?

위와 같은 연구문제를 검증하기 위해서 연구대상은 제주시 소재 N초등학교 6학년 학생을 대상으로 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 총 15문항으로 구성된 청소년 자가진단 스마트폰 중독 척도 검사와 이경님(2000)에 의하여 재수정된 자기통제력 척도를 김자영(2012)이 인용한 총 34문항으로 구성된 자기통제력 척도 검사를 실시하였다. 사전검사의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t검증

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(independent t-test)을 실시하였으며 스마트폰 중독 척도와 자기통제력에서 유의미한 차이를 보이지 않는 2개 반을 대상으로 하여 실험집단(27명)과 통제집단(26명)으로 선별하였다. 실험집단은 1주일에 2회기씩 5주 동안 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램을 실시하고, 통제집단은 아무런 처치도 가하지 않았다. 실험이 끝난 후 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사후검사를 실시하였다.

본 연구에서 사용된 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램은 김희진(2014)이 개발한 '초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램'을 토대로 하여 스마트폰 중독의 여러 가지 원인 중 선행연구에서 많이 제시된 자기통제력을 향상시키는 내용과 스마트폰 자체특성을 이해하고 조절하기 위한 방편으로 스마트폰 인식 내용, 스마트폰을 사용하면서 자기 관리 능력을 향상시키고자 스마트폰 대체 활동 내용, 초등학교 고학년의 스마트폰과 관련한 올바른 감정 표현 및 대인관계능력을 증진시키기 위해 홍선희(2015) 프로그램의 정서 관리적 요소를 포함하였다. 그리고 자기통제력을 향상시키기에 적합한 요소로 구성하고자 정서림(2014), 김희진(2014), 홍선희(2015)의 자기통제훈련 프로그램의 내용 및 활동을 보완하여 적용하였다. 이를 지도교수 1인, 전문상담교사 1인, 초등학교 담임교사 2인에게 자문을 받아 수정·보완하는 과정을 거쳐 최종 프로그램을 재구성하였다.

자료처리는 SPSS/Window 17.0 프로그램에서 t-검증(independent t-test, paired t-test)을 처리하여 통계적 결과를 분석하였으며, 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위해 소감문 분석과 상담자 관찰내용을 분석하여 제시하였다.

이 연구를 통하여 얻어진 결과는 다음과 같다.

첫째, 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 스마트폰 중독 성향은 통제집단에 비하여 유의미하게 감소하였다.

둘째, 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 자기통제력은 통제집단에 비하여 유의미하게 증가하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이상의 연구 결과를 통해 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램이 스마트폰 중독 성향 감소와 자기통제력 증진에 효과적임을 알 수 있다. 본 연구는 초등학교 현장에서 일반 교사가 적용할 수 있는 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램으로 재구성하여 적용한 점, 스마트폰 중독 예방에 효과적인 프로그램으로 구안한 점, 스마트폰과 관련한 정서를 바르게 이해하는 활동 및 SNS의 바른 사용에 대한 활동이 함께 이루어진 점, 스마트폰 중독의 개인 심리적 요인인 자기통제력과 관련한 내용이 함께 이루어 진 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구문제 ····· 5
3. 연구가설 ····· 5
4. 용어의 정의 ····· 6

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 8

1. 스마트폰 중독 ····· 8
2. 자기통제력 ····· 13
3. 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램 ····· 16

Ⅲ. 연구방법 ····· 23

1. 연구대상 ····· 23
2. 연구설계 ····· 23
3. 연구절차 ····· 24
4. 연구도구 ····· 24
5. 자료처리 ····· 28

Ⅳ. 연구 결과 및 해석 ····· 29

1. 연구대상에 대한 동질성 검증 ····· 29
2. 가설검증 ····· 30
3. 소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석 ····· 37

Ⅴ. 논의 및 제언 ····· 48

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

참고문헌 ·····51

<Abstract> ·····58

부록목차 ·····61

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 목 차

표 1. 스마트폰, 휴대전화, 인터넷 중독의 관련 변인 ·····11
표 2. 스마트폰중독 집단상담 프로그램 내용 비교 ·····20
표 3. 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도 신뢰도 ·····25
표 4. 자기통제력 척도 문항 구성과 신뢰도 ·····25
표 5. 프로그램의 주요 내용 ·····26
표 6. 실험집단과 통제집단의 스마트폰 중독 성향 동질성 검증 ·····29
표 7. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 동질성 검증 ·····30
표 8. 실험집단과 통제집단의 스마트폰중독성향 사후검사 효과 검증 ·····31
표 9. 실험집단 내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 검사 효과 검증 ·····32
표 10. 통제집단 내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 효과 검증 ·····33
표 11. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 사후검사 효과 검증 ·····34
표 12. 실험집단 내의 자기통제력 사전-사후 검사 효과 검증 ·····35
표 13. 통제집단 내의 자기통제력 사전-사후 검사 효과 검증 ·····36
표 14. 하위 영역별 관찰 내용 ·····39
표 15. 소감문 내용 ·····44

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그 림 목 차

그림 1. 자기통제력과 충동성 ·····14
그림 2. 실험설계 ·····23

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

21세기 이후에 급속하게 진행된 정보 기술의 발달은 다양한 디지털 미디어 기기의 개발 및 발전을 가능케 하였다(김대근, 태지오, 2010;김동일 외, 2012;신호경, 이민석, 김흥국, 2011). 이러한 발달은 '디지털 문명'이라 일컬을 만큼 이전과는 다른 새로운 삶의 모습들을 만들어 내었다(김재수, 2002). 특히 전 세계를 걸친 인터넷이라는 거대한 정보망은 생활에서의 편리함을 가져다주었을 뿐만 아니라 개인의 일상을 새롭게 창조해 나가는데 일조하고 있다(김대근, 태지호, 2010; 김동일 외, 2012). 이러한 디지털 미디어 기기의 발달은 현재 '스마트폰(smart phone)'에 까지 이른 상태이다.

스마트폰이란 휴대전화에 인터넷 접속 등의 데이터 통신기능을 결합시켜 휴대전화의 기능과 PC 컴퓨터 기능을 손쉽게 이용할 수 있는 지능형 단말기로 사용자의 다양한 욕구에 따라 원하는 애플리케이션을 통해 생활상의 많은 편리함과 다양한 분야의 문제 해결에 유용성을 보여 주고 있으며(김병년, 2013), 시간과 장소에 구애받지 않고 사용할 수 있는 다기능 폰이라고 할 수 있다(서애정, 2013). 국민의 4명 중 3명이 스마트폰을 사용하고 있을 정도로 현대인들에게 스마트폰이 없어서는 안 될 필수품이 되었다.

스마트폰 사용의 증가는 삶에 편리함을 가져다 줌과 동시에 부작용들이 서서히 나타나고 있다. 영국 더비대 연구팀이 스마트폰 사용자 256명(평균 나이 29.2세)을 대상으로 조사한 결과 하루 스마트폰 사용량과 성향 등이 응답자의 13%가 스마트폰 중독 상태에 있는 것으로 나타났다. 응답자들은 하루 평균 3.6시간을 스마트폰을 사용하는 데 썼고, 대부분의 응답자가 스마트폰으로 인해 실제 생활에서 인간관계에 심각한 피해를 보고 있는 것으로 밝혀졌다. 이번 연구에 참여한 자히르 후세인 박사는 "스마트폰은 중독을 일으키는 존재로 담배나 알코올보다 문제가 있다"며 사용자를 자기애(나르시시즘)라는 부정적인 성격으

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

로 변화시키거나 건강적 피해 등을 일으킬 수 있다고 설명했다.(아시아경제, 2015). 한국정보화진흥원의 인터넷중독 동향 보고서(2014)에 의하면 우리나라 인구대비 스마트폰 보급률은 79.4%이며, 그 중 초·중·고교생의스마트폰 보유율은 81.5%에 이르고 초등학생 10명 중 6명이 스마트폰을 보유하고 있는 것으로 나타났다. 또 여성가족부·한국언론학회(2013)의 조사에서도 41.2%의 학생들은 스마트폰 사용시간을 줄이려고 했지만 실패했다고 응답했다. 27.6%는 스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다고 답했다. 그리고 학부모의 59.3%가 스마트폰으로 인해 자녀와 갈등을 가끔 겪는다고 답했고, 37.3%는 자주 갈등을 겪는다고 답했다. 즉, 97.3%의 학부모들이 스마트폰으로 인해 자녀와의 갈등을 겪고 있다는 것이다.

최근 아동·청소년기의 스마트폰 중독에 대한 연구를 살펴보면, 스마트폰 사용 그룹이 일반 휴대폰을 사용하는 그룹보다 중독정도가 높았고, 스마트폰 과다 사용은 학교생활부적응과 정신건강에 관련이 있는 것으로 연구되었다. 이재연, (2013). 홍지혜(2013)의 연구에서도 스마트폰을 많이 사용하는 초등학생이 정신건강과 사회성이 좋지 않았다. 스마트폰은 신체건강에도 직접적인 영향을 주는 것으로 나타나고 있다(신은수. 2013; 장로, 2013). 스마트폰을 성장기에 장시간 사용할 경우 전자파에 의한 중요한 뇌세포 손상을 일으켜 중년시기에 알츠하이머병을 유발할 수도 있고, 전자파로 호르몬 분비에 이상이 생길 수도 있다(이봉수, 2008). 이와 같이 성장기에 있는 초등학생들의 스마트폰 중독은 정신·병리적 문제, 일상생활 지장과 학업 부적응, 언어파괴, 그리고 사회적 소통단절 등 다양한 사회문제를 유발할 수 있다(이민석, 2011). 이러한 우려에도 불구하고 스마트폰은 빠르게 확대 보급되고 있다.

‘예방은 치료보다 낫다.’ 라는 주장은 청소년 문제에 대한 논의에서 빠지지 않는다. ‘2013년 인터넷 스마트폰 이용습관 전수조사’결과 초·중·고생의 스마트폰 중독률은 17.9%로 나왔고 초등학생의 중독률은 3.7%, 중학생은 19.8%, 고등학생은 23.2%로 나타났다(여성가족부, 2013). 즉 중독률은 학년이 올라갈수록 높아지고 있고 중·고등학생 경우는 치료적 접근이 필요한 수준이라 할 수 있다. 현재 예방분야는 역기능적 장애에 주목하던 정신건강패러다임을 바꾸고 있으며 건강한 기능, 건강한 현장, 건강한 과정의 촉진을 위한 다양한 기술과 모델을

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제시하고 있다(오혜영, 2011). 이는 이미 중독된 중·고등학교 학생을 대상으로 치료적 접근을 하는 것보다 아직 스마트폰 중독율이 낮은 초등학생을 대상으로 학교에서 스마트폰 중독 예방 교육을 하는 것이 효율적 접근방법이 될 것이다. 특히, 초등학생은 생활습관을 형성하는 시기이므로 비판적 시각과 능동적으로 스마트폰을 이용하는 능력 개발을 통해 건강한 스마트폰 사용 문화를 형성한다면 스마트폰 중독 예방에 긍정적인 효과를 줄 것이다.

초등학생의 스마트폰 중독에 따른 문제점이 우리 사회에서 심각하게 인식되고 있고 관심이 집중되고 있지만, 스마트폰의 등장시기가 근래이고 단기간에 확산되어 스마트폰에 관련한 연구는 초기 단계에 있다. 초등학생을 대상으로 한 스마트폰 중독에 관한 연구들을 살펴보면, 초등학생의 스마트폰 중독 변인(변명선, 2014; 양혜경, 2014; 전소영, 2013; 조권형; 2014, 최남순, 2013; 홍지혜, 2013)과 초등학생의 스마트폰 사용실태(김광진, 2012; 김동균, 2013 ; 이지은, 2014)에 관한 연구가 주를 이루고 있다. 스마트폰 중독률에 대한 조사가 계속 이루어지고 있고 스마트폰 중독에 의한 문제(강인성, 2015; 김진영, 2013; 김혜주, 2013; 문한국, 2013; 손은경, 2014; 박진욱, 2013; 박용민, 2011; 박민수, 2013; 이제철, 2014)를 다룬 연구 결과에서는 초등학생부터 스마트폰 중독 예방을 위한 노력이 시작되어야 한다는 필요성을 제기하고 있다. 스마트폰 중독 성향 학생 및 잠재적 위험 학생을 대상으로 효과를 검증한 스마트폰 중독 프로그램(박영순, 2014; 전소영, 2013; 정서림, 2014; 황재인, 신재한, 2013, 송미해, 2015; 김효숙, 2015; 성미애, 2015; 홍선희, 2015; 임창우, 2015)이 있으나 이는 학급 단위의 예방 프로그램으로서 실시하기에는 한계점이 있다. 스마트폰 중독 문제가 사회적 문제로 대두된 만큼 전문적인 관련 연구의 축척이 이루어질 필요가 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 초등학생을 대상으로 학교 현장에 적합한 학급 단위로 운영되는 스마트폰 중독 예방 프로그램을 실시하여 효과를 검증하고자 한다.

스마트폰을 사용하는 모든 청소년이 스마트폰 중독 성향을 가지게 되는 것은 아니다. 인터넷 중독, 스마트폰 중독 등과 같은 미디어 중독과 관련하여 이용자의 심리적 특징인 자기통제력과 자아존중감은 중독에 강력한 영향을 미치는 요인으로 알려졌다(이지연, 2011). 일반적으로 인터넷 중독은 자기통제력의 부족

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

과 관련(김동옥, 2009; 김주성, 2012; 노형희, 2008; 윤성민, 2006; 최옥영, 2010; 한경아, 2000)이 있으며 스마트폰 중독에서도 자기통제력의 부족이 주요한 변인으로 연구되고 있다(김남선, 이규은, 2012; 강희양, 박창호, 2012; 서애정, 2013).

자기통제력이 높은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족과 더불어 현실세계에서의 대인관계를 지속시키고 현실세계의 효능감을 높이려고 노력하지만 자기통제력이 낮은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족에 계속 집착하게 되어 결국 자신의 적응에 도움이 되지 못하는 가상공간의 중독적인 사용에 이르게 된다(송원영, 1998). 사회적 문제로 대두되던 '컴퓨터 게임 중독'과 '인터넷 중독'이 모바일로 고스란히 옮겨져 '스마트폰 중독'으로 번지고 있으며 스마트폰 중독은 자기 통제력의 영향을 받는다(박용민, 2011). 특히, 복잡한 과제는 피하려고 하고 단순과제를 선호하는 자기 통제력이 낮은 사람이 스마트폰 중독수준이 높은 것으로 나타났다(서애정, 2013).

이와 같이 스마트폰 중독 문제에서 초등학교 고학년은 성인보다 정보화 및 기술 분야에 대한 적응력은 빠르나 자기 통제력은 부족해 스마트폰 중독 가능성이 더 많아지고 이는 새로운 사회문제로 대두되고 있는 것이다. 따라서 청소년의 스마트폰중독 예방을 위해서는 자기통제력을 길러주어야 하며 이를 위한 프로그램 개발 및 적용이 요구된다.

본 연구의 스마트폰 중독 예방 프로그램에서는 장기적인 자기통제력 강화에 대한 실제적인 접근을 위해 자기통제력을 집중적으로 향상시키는 회기를 구성할 뿐 아니라 매 회기마다 스마트폰 사용에 대한 자기 인식과 스마트폰 사용을 조절하는 훈련을 반복하는 방법으로 이루어진다.

초등학생 전체를 대상으로 한 연구 결과, 스마트폰 주 이용기능에서 채팅 메신저가 1순위이고 저학년일수록 '재미위주'의 게임을, 학년이 높아질수록 '관계위주'의 SNS를 선호하는 것으로 나타났으며(이지은, 2014), 초등학교 고학년을 대상으로 한 연구에서도 스마트폰 주 사용기능이 비중독집단과 중독집단 모두 메신저/SNS(카카오톡 등)로 조사되었다(김진영, 2013). 관계 중심인 스마트폰 SNS 중독의 특징에 맞추어 진정한 또래 관계 정립에 도움을 주기 위한 올바른 감정 표현 및 대인관계능력을 증진시키는 활동을 스마트폰 중독 예방프로

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그램 활동요소에서 함께 구성하고자 한다.

따라서 본 연구에서는 초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위해 선행연구들을 고찰하고 기존의 프로그램을 수정 및 재구성하여 학교 현장에 적합한 학급 단위로 운영되는 스마트폰 중독 예방 프로그램을 실시하여 스마트폰중독 성향 및 자기통제력에 미치는 효과를 검증해 보고자 한다.

본 연구는 많은 문제점을 가지고 있는 스마트폰 중독성을 사전에 예방하고 학교현장에서 아동의 자기통제력을 키워 스마트폰 사용을 스스로 조절할 수 있도록 지도하는데 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

2. 연구문제

본 연구에서는 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램을 구안하고 적용하여 그 효과를 확인하고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 참여한 초등학생의 스마트폰 중독성향은 변화가 있는가?

연구문제 2. 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램은 초등학생의 자기통제력에 효과가 있는가?

3. 연구가설

제1가설: 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 스마트폰 중독 성향이 유의미하게 감소할 것이다.

제2가설: 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자기통제력이 유의미하게 증가할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 용어의 정의

가. 스마트폰 중독 성향

본 연구에서는 스마트폰 중독과 스마트폰 중독 성향을 같은 개념으로 보고자 한다. 스마트폰 중독 성향이란 스마트폰에 과도하게 의존하여 사용함으로서 스마트폰이 없으면 불안하고 점점 더 많은 시간을 사용하게 되어 자신을 제어 할 수 없는 상태에 이른 것이라 정의한다.

본 연구에서는 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 자가진단 스마트폰 중독 척도의 기준에 따라 점수가 높을수록 스마트폰 중독 성향이 큰 것으로 본다.

나. 자기통제력

'자기통제력' 은 순간의 충동적인 욕구나 행동을 자제하여 보다 크고 장기적인 목표달성을 위해 자신의 인지와 정서 및 행동을 의지대로 관리하고 조절할 수 있는 능력이다. 본 연구에서는 이경님(2000)에 의해서 재수정된 자기통제척도를 김자영(2012)이 인용한 것을 사용하며 점수가 높을수록 자기통제력이 높은 것으로 해석한다.

다. 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램

본 연구에서 사용되는 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램은 스마트폰 인식, 자기통제력 강화, 정서관리, 스마트폰 사용 대체활동의 4가지 영역으로 구성되었다. 이는 김희진(2014)이 개발한 '초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상단 프로그램' 을 토대로 스마트폰 인식, 자기통제력 강화, 스마트폰 사용 대체활동 영역을 학급 단위의 일반 교사도 운영할 수 있도록 특정 상담기법이나 교수학습 방법에 의존하지 않도록 상담 이론 및 용어를 쉽게 해석하여 사용하였다. 그리고 학년이 높아질수록 '관계위주' 의 SNS를 선호하므로(이지

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

은, 2014) 올바른 감정 표현 및 대인관계능력을 증진시키는 정서관리 영역을 홍선희(2015)가 개발한 ‘초등학교 고학년의 스마트폰 SNS중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램’의 내용 및 활동을 재구성하여 보강하였다. 그리고 자기통제력에 따른 적합한 요소로 구성하고자 정서림(2014), 김희진(2014), 홍선희(2015)의 자기통제훈련 프로그램의 내용 및 활동을 적용하여 10회기로 재구성한 프로그램을 말한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

II. 이론적 배경

본 연구는 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램이 초등학생의 스마트폰 중독 성향 감소와 자기통제력에 미치는 효과를 알아보는데 목적을 가지고 있다. 따라서 이 장에서는 연구의 목적에 따라 스마트폰 중독의 이해, 자기통제력의 이해, 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램의 순으로 이론적 근거를 제시하였다.

1. 스마트폰 중독

가. 스마트폰 중독과 스마트폰 중독 성향의 의미

인간의 몰입은 인류의 역사상 많은 긍정적인 창조물을 내놓았고 문명화를 촉진시켜 왔으나 비정상적인 상황에서의 과도한 몰입은 중독이라는 고질적인 병을 양상하게 되었다(한국정보화진흥원, 2011). 중독(addiction)이라는 영어 단어의 어원은 라틴어의 addicere라는 단어로부터 기원하는데 이 단어는 “-에 사로잡히다”, “-의 노예가 되다” 라는 의미를 갖고 있다(금창민, 2013). 사전적 의미로서의 중독이란 ‘습관적으로 열중하거나 몰두하는 것’으로 중독은 쾌감을 포함하고, 심리적 의존을 동반하지만 중독 행위가 중단되면 초조함이나 불안의 금단증상이 나타나는 것을 의미한다(조수진, 2012). 중독에는 몇 가지 특성이 있다. 첫째, 중독은 대상과 관계없이 특정물질이나 활동에 ‘몰입’ 한다. 둘째, 특정물질이나 활동에 대해 ‘통제력을 상실’ 하게 된다. 셋째, 그로 인해서 자신은 물론 주위 사람들에게 ‘부정적인 영향’ 을 미치게 되며, 마지막으로, 부정적인 영향에도 불구하고 그러한 행동을 ‘지속적으로 이용’ 하게 된다(박웅기, 2003).

중독은 특정 물질에 의존하는 물질중독과 특정행위나 활동에 의존하는 행위중독으로 구분한다. 인터넷이나 휴대폰, 스마트폰 같은 특정 매체에 정신적, 신체

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

적으로 의존하고, 매체가 주변에 없을 때 찾는 행동을 반복하고 불안함을 느끼는 것은 ‘행위중독’으로 구분할 수 있다(강희양 & 박창호, 2012). 스마트폰 중독은 ‘행위중독’이며 선행연구에서는 다음과 같이 정의하고 있다. 박용민(2011)에 의하면 스마트폰 중독은 ‘스마트폰에 지나치게 몰입한 나머지 자신을 제어할 수 없는 상태에 이른 것’이라고 정의하였고, 강희양, 박창호(2012)는 ‘스마트폰의 과도한 몰입으로 인하여 생기는 초조 불안과 같은 일상생활에서의 장애’라고 정의하였다. 스마트폰의 중독 증상은 스마트폰을 과다하게 사용하여 스마트폰이 옆에 없으면 불안함을 느끼는 금단 증상, 스마트폰을 많이 사용해도 만족감을 느끼지 않는 내성, 스마트폰 사용으로 가정과 학교, 직장에서 문제를 일으키게 되는 일상생활 장애, 현실에서 사람들을 만나는 것을 피하고 가상세계에 있는 사람들과 대인관계를 맺는 것이 편하고 즐거운 가상적 대인관계 지향성이 스마트폰 중독이라고 볼 수 있는 증상이라고 밝히고 있다(한국정보화진흥원, 2011).

이처럼 스마트폰 중독에 의해 다양한 문제가 유발되고 있으며 이 문제점들을 분류하면 다음과 같다.

첫째, 신체적 문제점은 신체에 직접적인 영향을 주어 건강을 해칠 수 있다. 스마트폰 과다사용으로 인한 전자파 노출로 인해 뇌세포 손상과, 알츠하이머병을 유발할 수 있고, 손목터널 증후군과 거북목 증후군을 발생 시킬 수 있다(이민석, 2011).

둘째, 경제적 문제점은 과도한 메시지 사용, 유료 애플리케이션 이용 등으로 인한 요금발생의 문제로 감당하기 힘든 과도한 요금 때문에 부모님과의 갈등이 생겨나고, 이로 인해 자살을 한 경우도 있다(김현경, 2011).

셋째, 정신 병리적 문제점은 금단현상을 유발할 수 있고(한주리, 허경호, 2004), 스마트폰 중독적 사용이 심해지면 우울, 불안, 수면장애, 적응장애 등의 정신병리적인 문제를 일으킬 수 있다고 선행 연구에서 보고되고 있으며, 휴대전화를 소지하고 있지 않을 때 느끼게 되는 불안감이나, 업무 및 학업에 집중할 수 없는 증상, 벨이나 진동소리를 잘 못 듣게 되는 환청현상 등이 발생된다(이해경, 2009).

넷째, 사회적 문제점은 일상의 업무 및 학업상의 부적응과 일탈행동을 가져오

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

며, 가족관계 악화와 언어파괴 문제를 야기한다. 특히 언어 파괴의 경우는 청소년들과 젊은 층에서 문자메시지 전송용량 제한을 극복하기 위하여, 그리고 빠른 메시지 입력을 위하여 약어·축어 등 국적불명의 언어를 지나치게 사용하고 있어 맞춤법과 언어 파괴현상이 심각하다. 이들은 외계어 외에도 은어, 줄임말, 의성어, 의태어, 이모티콘, 어순 바꾸기 등을 통해 의사를 전달해 또래집단 외에는 대화를 이해할 수 없게 만들고 있다(최윤정, 2009).

본 연구에서는 스마트폰 '중독'이라는 신체적, 경제적, 정신 병리적, 사회적 이상 현상을 경험하는 것을 포함할 뿐만 아니라 초등학생이 스마트폰과 관련하여 경험할 수 있는 넓은 의미의 경험을 스마트폰 중독 예방 프로그램에서 다루고자 함으로 스마트폰 중독이라는 개념 보다는 다른 개념으로 대체하는 것이 타당하리라 여겨진다. 대안적 개념으로 '스마트폰 중독 성향'이라는 용어를 사용하고자 하며, 이는 병리적이거나 절대적인 중독 상태에 있는 것을 의미하는 것이 아니고, 스마트폰에 대한 의존행동이 상대적으로 높아 스마트폰 사용 시간 통제의 어려움과 이로 인한 일상생활 및 학업에서의 문제를 경험하는 정도가 높은 것으로 정의한다.

본 연구에서는 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 자가진단 스마트폰 중독 척도의 기준에 따라 점수가 높을수록 스마트폰 중독 성향이 큰 것으로 본다. 단, 다른 연구결과를 인용할 경우에는 스마트폰 중독이라는 용어를 사용하였다.

나. 스마트폰 중독의 요인

스마트폰 중독 요인은 학자에 따라 각각 다른 영역으로 구분하여 설명하고 있다. 본 연구에서는 다양한 요인들을 개인적 요인과 스마트폰 특성 요인으로 구분하여 살펴보고자 한다.

1) 개인적 요인

충동성 및 자기통제, 외로움, 자기감시 등은 선행연구에서 스마트폰 중독에 영향을 주는 개인적 요인으로 조사되고 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

가) 충동성 및 자기통제력

Barratt과 Patton(1983)은 충동성이란 반응시간이 빠르고 행동을 제지하거나 통제하는데 어려움이 있으며, 미래상황에 대한 계획을 세우는데 어려움을 겪는 상태를 의미한다고 하였다. 충동성이 높으면 지금 해야 하는 것과 나중에 해도 되는 것 등을 계획하고 판단하는 능력이 적고, 즉각적이고 선정적인 유혹에 쉽게 빠지는 경향이 있다(고영삼, 2012). 즉 스마트폰을 사용하면서 충동성 조절이 안 되면 편리하고 즉각적인 자극에 빠져 현실 세계의 중요한 일들을 스스로 조절하는 기능이 약화거나 손상될 수 있다. 충동성과 반대되는 개념으로 자기통제력이 있다. 자기 통제력이 높은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족과 더불어 현실세계에서의 대인관계를 지속시키고 현실세계의 효능감을 높이려고 노력하지만 자기 통제력이 낮은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족에 계속 집착하게 되고 결국 자신의 적응에 도움이 되지 못하는 가상공간의 중독적인 사용에 이르게 된다(송원영, 1998). 박용민(2011)에 의하면 사회적 문제로 대두되던 ‘컴퓨터 게임 중독’과 ‘인터넷 중독’이 모바일로 고스란히 옮겨져 ‘스마트폰 중독’으로 번지고 있으며 스마트폰 중독은 자기 통제력의 영향을 받는다. 특히, 복잡한 과제는 피하려고 하고 단순과제를 선호하는 자기 통제력이 낮은 사람이 스마트폰 중독수준이 높은 것으로 나타났다(서애정, 2013).

이러한 연구결과는 스마트폰 및 휴대폰 중독과 자기통제력(김혜경, 2007; 이민석, 2010; 여현주, 2013; 장관영, 2009)에 관한 연구와 맥락을 같이한다.

나) 외로움

외로움은 한 개인의 사회적 관계나 사람들과의 연결고리가 양적이나 질적으로 부족할 때 발생하는 불유쾌한 감정이다(Peplau& Perlman, 1982). 외로움은 매우 보편적인 감정이지만 고통을 줄 수 있으며 경험이 지속되면 정신적·신체적 건강을 해칠 수 있을 뿐 아니라 자살을 초래하기도 한다.

소외·외로움 등은 인터넷 중독을 포함하여 휴대폰 중독에도 영향을 미치는 요인으로 연구되어 왔으며 다른 요인들에 비하여 비교적 영향력이 높은 요인으로 알려졌다(박선영, 2005; 최한주, 2007). 이러한 외로움의 개념으로 인해 스마트폰을 사용하고 스마트폰 중독에 이르게 된다 (이민석, 2010; 여현주, 2013).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

다) 자기감시

Synder(1974)에 의하면 사회적 적응을 위한 자기관찰과 자기통제를 통해 표현행동(expressive behavior)과 자기현시(self-presentation)를 조작하고 통제하는 것을 자기감시라 한다.

개인의 표현행동을 기술하는 개념인 자기감시는 처음에 사회심리학에서 연구가 이루어졌다(이은선, 1998; 이규희, 1998). 자기감시 경향이 높은 사람들은 자신이 처한 상황에서 요구되는 조건을 충실히 이행하는 사람으로 행동하려고 노력한다. 그리고 상황의 적절성 여부에 따라서 대인관계를 고려하기 때문에 타인에게 보이고자 하는 자신의 이미지에 기초하여 행동을 잘 변화시킨다. 자기감시가 높은 사람들은 밖으로 투사 되는 이미지에 민감하다고 볼 수 있으며, 자기감시가 낮은 사람들은 상황에 따라 행동을 교정하려고 하지 않는다. 따라서 자기감시가 높을수록 스마트폰 중독이 높아진다. 이러한 자기감시는 사회생활과 대인관계에 있어 스마트폰의 사용을 중요하게 인식하게 하고 따라서 스마트폰 중독으로 이어질 수 있다(방영필, 2013; 이민석, 2010).

위와 같이 개인이 가지고 있는 성격특성 요인이 스마트폰을 사용하는데 영향을 미치며 외로움을 제어하지 못하고 외부로 투사 되는 자신의 이미지에 아주 민감한 자기감시가 높을수록 스마트폰 과다 사용에 빠져든다. 특히 충동성이 높고 자기통제력이 떨어지면 스마트폰 중독 성향을 가지게 된다.

2) 스마트폰특성 요인

기존의 휴대폰과 스마트폰과의 가장 큰 차이점은 네트워크에 접속할 수 있는 여부이다. 그리고 스마트폰은 목적에 따라 다양한 애플리케이션을 간편하게 설치하여 활용할 수 있다. 한국정보화진흥원(2012)에 따르면 스마트폰 중독 원인 중 스마트폰 자체 특성이 81.8%로 가장 높게 나타났다. 이에 스마트폰의 특성과 중독과의 관계를 선행연구를 통해 고찰하였다.

가) 즉시 접속성

즉시 접속성이란 스마트폰의 독특한 특성으로 언제 어디서나 즉시 온라인 접속으로 시간이나 장소에 영향을 받지 않고 정보를 찾을 수 있다는 것이다(김성

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

개, 2009). 이는 스마트폰의 대표적 기능으로 이동성, 위치기반 서비스, 휴대성 등의 의미이다. 이러한 특성은 스마트폰이 기존 데스크톱 PC와는 뚜렷이 구분되는 기능이다. 사용자가 시·공간적 제약 없이 무선 인터넷에 접속하여 즉각적으로 정보를 획득하고 애플리케이션을 활용하여 필요한 다양한 활동을 수행하는 데에도 스마트폰의 이동성이 기반이 된다(김성규, 2013).

방송통신위원회(2012)의 상반기 스마트폰이용 실태조사에 의하면 응답자의 79.2%가 '스마트폰을 사용하면서 뉴스나 새로운 소식을 더 빨리 알게 되었다'고 응답하였으며, 73.4%가 '스마트폰을 이용함으로써 더 많은 정보나 지식을 얻게 되었다'라고 응답했다. 또한 응답자의 52.3%는 '스마트폰을 사용함으로써 사회문제에 관심을 갖게 되거나 참여할 기회가 많아졌다'고 응답하였다. 이는 최근 사회적인 문제로 대두되고 있는 팝콘브레인, 디지털 치매증상의 증가와 관련이 있다. 신의진 박사(2013)에 의하면 디지털 환경에 익숙한 아이들의 뇌는 '팝콘브레인'에 가까워진다. 팝콘브레인은 빠르고 강한 정보에는 익숙해지고, 느리고 약한 자극에는 반응을 안 하는 증상이다. 따라서 팝콘 브레인을 가진 아이들은 계속해서 더 즉각적인 것만 찾게 된다. 따라서 집중력이 떨어지고 기억력이 약해지게 되어 아이들의 학습능력에 부정적 영향을 주게 된다. 감정을 통제하는 힘을 약하게 만들기도 해 강한 자극이 주어지지 않으면 금세 싫증을 내고 안절부절 못하는 등 정서적 혼란이 올 수도 있다(신의진, 2013). 이러한 즉시 접속성은 차별화된 경험과 가치를 제공함으로써 스마트폰 중독에 영향을 미친다(방영필, 2013).

나) 사용자 편리성

편리성은 사람이 기술을 이용할 때 노력을 들이지 않는 정도를 말한다(Davis, 1989). 이용의 편리성은 시스템을 효과적으로 이용하도록 하는 것이며, 사용자가 느끼는 제품의 편리성 정도가 서비스를 선택할지를 결정하는데 높은 상관관계가 있다(김지훈, 2010).

스마트폰의 다양한 애플리케이션은 생활에 많은 편리함과 간편함을 가져왔다. 시장조사 전문기관 엠브레인 트렌드모니터(trendmonitor.co.kr)가 전국 만 30세~59세 성인 남녀 900명을 대상으로 실시한 스마트폰 카메라 이용조사 결과,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

전체 77.6%가 스마트폰 카메라를 사용하면서 일상생활에서 사진을 많이 찍는다고 응답하였다. 방송통신위원회(2012)의 상반기 스마트폰이용 실태조사에 따르면 전체 응답자의 83.5%가 ‘스마트폰을 이용하면서 생활이 편리해졌다’고 인식하였으며, 스마트폰을 이용한 쇼핑, 뱅킹 사용을 통한 스마트폰 경제활동이 보편화되고 있는 것으로 조사되었다. 이뿐 아니라 청소년들은 SNS, 게임, 동영상, 사전, 음악, 위치추적(학생안전보호)등 자신에게 필요한 애플리케이션을 스스로 다운받아 생활의 윤택함을 더하고 있다.

이렇듯 스마트폰을 자신의 일상생활에 쉽게 활용할 수 있는 이유는 스마트폰의 사용자 환경이 간편하고, 애플리케이션 설치가 용이하며, 스마트폰 사용을 위한 별 다른 교육이 필요 없기 때문이다. 이로 인해 사용자는 좀 더 많은 시간을 스마트폰에 사용 한다(방영필, 2013). 이는 일상 생활에서 스마트폰을 습관적으로 사용하게 하는 과다사용과 관련이 있다. 결국, 사용자 편리성은 스마트폰 사용에 주요한 요인이며 스마트폰 중독에 영향을 미친다(방영필, 2013).

다) 소비가치

이민석(2010)은 기능적 가치(FunctionalValue), 사회적 가치(Socialvalue), 감정가치(Emotionalvalue), 인식적 가치(Epistemicvalue), 상황가치(Conditionalvalue)로 스마트폰의 특성을 정리하였다. 이는 스마트폰을 소유한 자체가 창출하는 사회적인 관계가치와 자신의 감정 상태를 변화시키는 가치를 스마트폰 중독 요인으로 보았다. 무선인터넷 환경과 스마트폰의 사용은 통화나 문자메시지보다 메신저와 SNS를 통한 실시간 커뮤니케이션이 활발해져 좀 더 다양한 사람들과의 네트워크가 형성되고 대인관계 향상에도 도움이 된다.

방송통신위원회(2012)는 상반기 스마트폰 이용 실태조사에서 응답자의 73.9%가 ‘스마트폰을 이용하면서 타인과의 커뮤니케이션 활동이 증가했다’고 발표하였다. 또한 응답자의 51.9%는 ‘스마트폰을 이용함으로써 새로운 사람들과 관계를 많이 형성하게 되었다’고 느끼고 있다고 발표하였다

스마트폰을 통해 사람들은 의사소통을 연결하는 통신기능을 제공하거나 여가활동을 보내는 등의 오락기능 뿐만 아니라 스마트폰을 통해 자기를 표현하고, 타인과의 관계를 형성하거나 유지하는 역할을 하고 있다(김소연, 2013; 신영미,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2012; 신향숙, 2012). 이는 스마트폰이 다른 기기와 달리 개인의 다양성을 지원하면서 감성을 전달하고 있다고 본 김동민, 이칠우(2010)연구와 맥락을 같이 한다.

라) 애플리케이션

애플리케이션(Application)이란 애플리케이션 프로그램, 즉 응용 프로그램의 줄임 말이다. '응용 프로그램' 이란 이용자 또는 다른 응용 프로그램에 특정한 기능을 직접 수행하도록 설계된 프로그램이라 할 수 있다(김성수, 한경석 외, 2011). 애플리케이션은 개인 맞춤형 인터페이스 설정이 가능해 짐에 따라 이용자들이 자신만의 선호, 취미, 필요에 따라 원하는 애플리케이션이나 다른 영상, 음성, 전자책 등 콘텐츠를 선택적으로 내려 받아 사용할 수 있으며, 필요하지 않을 때 아이콘을 클릭하여 바로 삭제할 수 있는 등 언제든지 조작 가능한 개인화된 서비스이다(이유진, 2013). 이러한 특성으로 스마트폰은 무궁한 기능성과 확장력을 가지고 있으며, 개인화되고 차별화된 서비스의 제공과 네트워크의 도움으로 새로운 감각을 느끼고 이를 이용해 기계와 인간, 혹은 인간과 인간이 더 긴밀하게 소통할 수 있는 기반을 마련한다(김진아, 2010).

청소년들이 스마트폰에 집착하는 이유는 애플리케이션을 이용한 게임, 친구들과의 관계, 과시 및 유행을 위함이다(이유진, 2013). 이는 스마트폰의 이용이 애플리케이션의 이용정보와 비례한다고 한 김대근, 태지호(2010)의 연구와 맥락을 같이 한다.

위와 같은 스마트폰의 매력은 모든 사람에게 적용된다. 스마트폰 자체 속성인 즉시 접속성, 편리성, 소비가치, 애플리케이션과 같은 특성은 스마트폰에 더욱 몰두하도록 만드는 주요한 요소가 될 수 있다.

이에 본 연구에서는 자기 통제력을 향상시키고 외로움, 자기감시의 정서 조절 능력을 키우며 스마트폰 특성인 스마트폰에 대한 올바른 인식과 스마트폰 사용 대체활동 능력의 향상을 통하여 초등학생의 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램을 구안하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 자기 통제력

가. 자기통제력의 개념

자기통제력(Self-control)이라는 개념은 자신이 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있음을 의미하며, 오늘날과 같은 성취 지향적인 사회에서 미래의 성취를 위해 즉각적인 욕구나 충동을 자제하는 일은 자신의 잠재력을 충분히 발휘하는 한 사람의 성인으로 성장하는 과정에 있어서 중요한 의미를 지닌다(박용철, 2011).

Shaffer(1993)에 의하면 자기통제력은 보다 크고 장기적인 목표달성을 위해 순간의 충동적인 욕구나 행동을 자제하며 즐거움과 만족을 지연시키는 능력을 뜻한다.

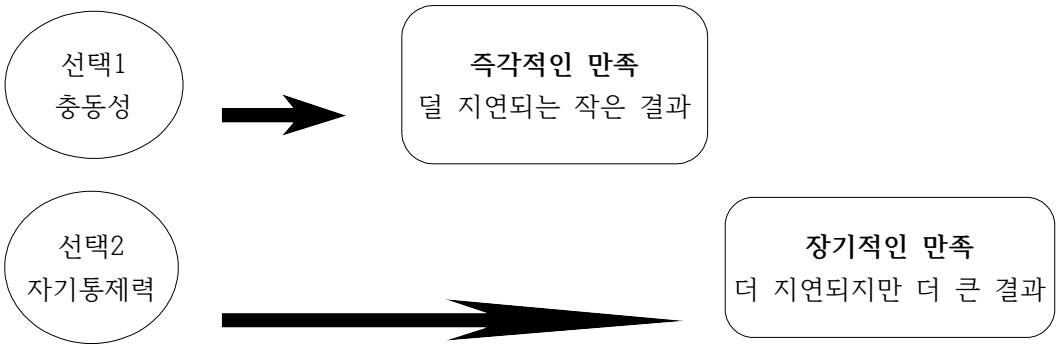
김현숙(1998)은 외부의 지시나 감독 없이도 사회적, 상황적 요구에 따라 행동을 제지할 수 있으며 바람직한 행동을 수행할 수 있도록 자신을 조절하는 능력을 자기통제력이라고 하였다.

Kopp(1982)는 자기통제력을 외부의 지시나 감독 없이도 사회적, 상황적 요구에 따라 행동을 제지 할 수 있으며 바람직한 행동을 수행 할 수 있도록 자신을 조절하는 능력이라고 하였다.

Logue(1995)는 자기통제력을 덜 지연되는 작은 결과보다 더 지연되지만 더 큰 결과를 선택하는 것이라고 정의하였다. 여기에서 덜 지연되는 작은 결과를 선택하는 것은 충동성(Impulsiveness)으로, 자기 통제력과 반대되는 개념이다. 충동적인 성격 성향이 높은 사람은 조급하고 즉각적으로 행동하고, 주의를 기울이지 않고 의사결정을 한다. 자기통제력과 충동이 개념을 그림으로 나타내면 아래 그림과 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그림 1. 자기통제력과 충동성



Gottfredson과 Hirschi(1990)는 자기통제력을 인간이 범죄를 저지르는 행위와 관련지어 설명하며, 범죄 행위는 낮은 자기 통제력으로 인해 발행하는 것이라고 지적하였다. 여기에서 자기통제력은 사람이 환경에 상관없이 범죄 행위를 회피하려는 경향으로 정의된다.

Young(1996)은 인터넷 중독 현상을 나타내는 사람들은 자신의 사용을 통제하거나 조절할 수 없다는 점에서 병적도박과 같은 성질을 지닌다고 보았다. 통제의 실패는 알코올 중독이나 병적 도박처럼 생활 전반에 문제를 야기하기 때문에 분명한 충동조절의 장애라는 것이다. 자기통제력이 높은 사람은 인터넷 행위가 주는 쾌락적 영향력을 통제하고 자신에게 주어진 책임과 과업을 수행할 수 있는 자기 조절능력을 가진 반면, 자기통제력이 부족한 사람은 인터넷을 이용하게 되면 현실 생활에서 요구되는 자신의 일상적인 책무에도 불구하고 스스로 사용과 중지를 조절하지 못하고 만족을 지연하지 못하기 때문에 부정적인 결과를 초래한다는 것이다.

어떠한 요인 또는 능력으로 자기통제력이 구성되는가를 정확히 말하기는 어렵다. 그러나 이 분야의 연구경향들을 종합해보면 대체로 자기통제력은 유혹에 저항하는 능력, 만족을 지연하는 능력, 충동을 억제하는 능력으로 구성되는 것으로 보인다(송명자, 1995).

유혹저항능력은 바람직한 과업을 수행하기 위해 일시적인 즐거움을 가져다주는 유혹을 뿌리칠 수 있는 행동을 뜻한다(Kanfer & Goldstein, 1991; 이경님, 2005). 즉 아동이 현재의 즉각적인 만족을 주는 유혹에 저항하기 위해서는 유혹

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

을 제지하고 싶지만 해야 할 과제를 완수하는 과제 인내가 함께 요구되므로 유혹저항 행동과 과제 인내는 함께 발달된다고 보았다(곽혜경, 1998).

만족지연능력은 가치가 높은 지연된 결과의 만족 또는 보상을 얻기 위해 가치가 조금 낮지만 즉각적인 결과를 지연시켜야 하는 행동을 의미한다(Mischel & Mischel, 1983). 만족지연과 유혹저항은 주로 주의집중과 표상능력에 영향을 받는다(Mischel, 1984).

충동 억제 능력은 자기통제행동 연구에서 가장 많이 다루어지는 요인이다. 지시 또는 명령에 의해 행동을 중지하거나 억제하는 능력을 말한다(Kokanska, Koenig & Vandegeest, 1996).

지금까지의 정의를 종합하자면 자기통제력은 보다 크고 장기적인 목표달성을 위해 순간의 충동적인 욕구나 행동을 자제하며 자신의 인지와 정서 및 행동을 자신의 의지대로 관리하고 조절할 수 있는 능력이라고 할 수 있다. 스마트폰 중독 집단상담 예방 프로그램은 초등학생들이 순간의 충동적인 욕구나 행동을 자제하여 자신의 의지대로 스마트폰 사용을 관리하고 조절할 수 있는 자기통제력을 길러주는 바람직한 결과를 얻게 해 줄 것이다.

나. 자기통제력의 발달

Aronfreed(1976)가 제시한 사회학습 이론적 입장에서 자기통제력 발달의 일반적 원리를 설명할 수 있다. 그는 인간의 통제된 행동은 본래 외적 요인에 의해 야기되다가 점차적으로 내적 통제나 자기 통제가 되는데, 내재화된 통제를 야기하는 사회화 과정에서 인지적, 정서적 요인이 결합된다는 것이다.

Sonuga-Barke(1989)는 연령에 따른 자기통제력의 발달을 2단계로 나누어서 설명하였다. 첫 번째는 더욱 선호하는 결과를 위해 기다리는 것을 배우는 단계로, 6세 정도 된 어린이들은 이 단계에 도달할 수 있다. 그들은 즉각적인 결과를 선택하는 것보다 더 좋은 것을 위해 좀 더 기다리는 것이 유익할 수 있음을 알게 된다. 두 번째 단계는 9~12세에 습득하게 되는데, 이 단계에서 어린이들은 언제 더 선호하는 결과를 위해 기다려야 하는지를 배운다. 동시에 더 선호하는 결과를 위해 기다리는 것이 언제나 유익한 것만은 아님도 배운다(최혜진, 2010).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

지금까지 살펴본 바와 같이, 자기통제력은 연령이 증가함에 따라 발달한다. 본 연구에서는 스마트폰 중독 예방 프로그램을 통해 스마트폰 사용을 관리하고 조절하기 위해 사회화 과정을 통해 습득되어야 하는 자기통제력을 향상시키는 내용으로 구성하고자 한다. 이를 통해 그 효과를 알아보는데 의의가 있다.

3. 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램

가. 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램의 구성 요소

스마트폰의 사용이 증가하면서 스마트폰 중독에 대한 문제의 심각성이 확산되고 있다. 이에 따라 이를 예방하거나 치료하는 다양한 프로그램에 대한 효과 검증이 이루어지고 있다. 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램에 대한 선행 연구들을 살펴보면 다음과 같다.

황재인, 신재한(2013)은 스마트폰 중독 진단 척도 점수가 높은 고학년 초등학생을 대상으로 스마트폰 중독 개입교육 프로그램을 개발하여 실시하고, 그 효과성을 검증하였다. 프로그램은 총 5단계로 구성되어 있는데, 1단계는 스마트폰 사용 습관을 진단해보고 2단계는 자신의 비합리적 사고 및 행동양식을 되짚어보고 스마트폰 사용 패턴을 분석하도록 하였다. 3단계는 스마트폰이 대신해버린 자리의 소중함을 생각해 보고 실천계획서를 작성하였으며, 4단계는 스마트폰을 대신할 대안적인 활동을 찾아보고 통제로 인한 스트레스를 적절하게 해소할 수 있는 대안을 찾아보았다. 마지막 5단계는 픽토그램을 만들고 뱃지화하여 부착하는 활동을 통하여 올바른 스마트폰 사용에 대한 자기다짐 및 변화를 확인하였다. 이는 스마트폰의 올바른 행동습관을 정착시키고, 스마트폰 중독 개입교육을 위해 인지-행동적 입장에서 프로그램을 구성하였다.

전소영(2013)은 미술치료 프로그램이 스마트폰 중독 초등학생의 중독성과 공격성에 미치는 효과를 알아보기 위해 스마트폰 잠재적 위험 사용자군 초등학생을 대상으로 집단상담 프로그램을 개발하여 실시였다. 미술치료 프로그램은 3단계로 이루어져 있는데, 초기단계는 집단원과 연구자간의 친밀감 형성 및 흥미를 유발하는 활동을 중심으로 하였다. 중기단계에서는 자기인식을 통한 스마트폰

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

중독에 대한 문제 인식과 감정표출, 타인이해와 수용을 통한 바람직한 스마트폰 사용과 공격성 감소 및 스트레스 해소를 목표로 하였으며, 종결단계에서는 성취감에 대한 경험으로 자아존중감을 향상시킬 수 있도록 구성하였다. 프로그램 실시 결과 미술치료 프로그램을 받은 실험집단이 통제집단보다 유의한 스마트폰 중독 및 공격성 감소 효과를 보였다.

정서림(2014)은 스마트폰 중독 잠재적 위험군 중학생을 대상으로 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램을 개발하여 실시하였다. 스마트폰 인식, 자기통제력 향상, 충동성 조절, 스마트폰 대체활동으로 프로그램을 구성하였다. 스마트폰 인식 영역에서는 스마트폰이 갖는 장점과 단점을 파악하고 스마트폰 중독에 관한 정확한 인식을 도모하였으며, 자기통제력 향상 영역은 자기조절법을 통하여 스마트폰 사용 조절력을 기르고 스마트폰 사용을 줄일 수 있는 방법을 익히도록 하였다. 충동성 조절 영역은 스마트폰 사용 습관을 파악하여 불필요한 사용을 줄이기 위한 전략을 익히며, 스마트폰 사용 대체 활동 영역은 스트레스 해소 방법 탐색 및 대안활동을 구체화하는 활동으로 구성하였다. 프로그램 실시 결과 중독 예방 프로그램에 참여한 실험집단의 중독 성향 변화가 통제집단의 변화와 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

김희진(2014)은 초등학생을 대상으로 스마트폰 중독 예방 프로그램을 개발하여 실시하였다. 스마트폰 인식, 자기통제력 향상, 충동성 조절, 스마트폰 대체활동으로 프로그램을 구성하여 실시하고 효과를 검증하였다. 스마트폰 인식을 위해 스마트폰 기능의 장·단점을 알아보고, 스마트폰 사용으로 인한 부작용에 대해 객관적인 정보를 알아본 후 또래친구와 의견을 나누고 정보를 교환하는 방식이 제시되었다. 자기통제력 향상을 위해 자기통제훈련법을 적용하여 역할극 만들기와 스마트폰 사용에 대한 생각을 바꾸는 인지활동을 사용하였다. 충동성 조절 방안으로 자기교시훈련법과 시간을 구체적으로 계획하는 방법이 제시되었고, 스마트폰을 대체할 수 있는 활동을 탐색하면서 정보를 교환하고 의견을 나누는 활동을 사용하였다.

송미혜(2015)는 자기통제 중심의 원예치료 프로그램이 중학교 여학생의 자기통제에 미치는 영향과 스마트폰 중독 프로그램으로써의 효과를 구명하기 위해 실행하여 효과를 검증하였다. 자기통제 훈련 기법의 행동적 요소를 도입하여 자

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

기관찰, 자기점검, 자기평가, 자기강화단계별 실행요소에 맞춰 원예치료 프로그램을 진행하였다. 자기관찰 단계에서는 자신의 행동에 대해 신중한 주의를 기울이는 자기 점검 단계이므로 자신을 심사숙고하여 표현해볼 수 있는 프로그램을 선정하였다. 자극통제를 위한 환경계획에서는 앞서 자기점검 단계에서 얻어진 정보인 '나는 무엇을 하고 있는가'를 통해 설정한 목표를 재인식하고 그 목표를 달성하기 위한 환경을 계획하기 위해 먼저 문제를 확인하는 시간을 가졌다. 자기 평가 단계는 앞서 자기점검 단계에서 얻어진 정보와 개인이 설정한 수행기준 간의 비교과정으로 볼 수 있다. 마지막 자기강화의 단계에서는 스마트폰을 사용하여 얻는 쾌감이나 만족감 같은 강화물 대신에 본인이 스스로 만들어 전시하고 타인에게 소개함으로써 자긍심, 자부심을 느끼는 등의 쾌감을 통한 긍정적 강화물 제공과 적절한 보상을 제공 받는다.

김효숙(2015)은 초등학교 저학년의 스마트폰 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램을 개발하여 실시하였다. 스마트폰인식, 자기통제력 향상, 충동성 조절, 가족관계 영역으로 프로그램을 구성하여 실시하고 효과를 검증하였다. 스마트폰 인식을 위해 스마트폰의 장·단점을 알고 스마트폰을 과도하게 사용했을 때 나타나는 부작용을 자녀와 부모가 퀴즈 형식으로 알아보았다. 자기 통제력 향상을 위해 부모와 자녀가 함께 스마트폰 규칙을 정하고 실천하고자 하는 의지를 가질 수 있는 활동을 실시하였다. 충동성 조절 단계에서 스마트폰 대신 할 수 있는 재미있는 활동을 찾아보고 스트레스를 줄이는 방법을 알아보는 활동으로 구성하였다. 가족관계 영역에서는 가족의 스마트폰 사용 모습을 알아보고 규칙을 부모님과 자녀가 정해보는 활동으로 구성하였다.

성미애(2015)는 스마트폰 중독 잠재적 위험군 고등학생의 중독 경향성 감소를 목적으로 하여 집단 상담프로그램을 개발하여 실시하였다. 스마트폰 사용에 대한 자기통제력 향상 영역, 공격성 완화 영역, 스마트폰 사용 대체활동 영역, 자기효능감 증진 영역으로 프로그램을 구성하여 실시하고 효과를 검증하였다. 스마트폰 중독 잠재적 위험군 고등학생의 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 스마트폰 중독 경향성과 관련한 변화가 통제집단의 변화와 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

홍선희(2015)는 초등학교 고학년을 대상으로 스마트폰 SNS 중독 성향 감소를

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목적으로 인지적 개입, 정서적 개입, 행동적 개입으로 구성된 집단상담 프로그램을 개발하여 실시하였다. 스마트폰 중독과는 다른 스마트폰 SNS 중독의 특성을 반영하는 것이 기존의 스마트폰 중독 프로그램만으로는 한계점이 있다고 생각하여 기존의 스마트폰 중독 프로그램에서 중점적으로 다루지 않았던 자기 확인 욕구와 인정 욕구를 인지적 영역 활동을 통해 바르게 인지할 수 있도록 개입하고 관계 중심인 SNS 중독의 특징에 맞추어 정서적 영역에서 감정 표현 및 대인관계능력을 증진하는 활동을 실시하였다.

임창우(2015)는 스마트폰 게임 중독의 위협에 노출되어 있는 청소년들을 위해 스트레스 대처 훈련과 자기생활관리 능력을 향상시켜 스마트폰 게임 중독을 예방하는 프로그램을 실시하여 효과를 검증하였다. 스트레스에 취약하고 또래 문화에 민감한 청소년기의 특징과 더불어 자기효능감, 충동조절, 사회적지지, 의사소통 능력 등의 결핍으로 인하여 스마트폰을 과다사용 할 가능성이 있는 고등학생의 특성들을 반영하여 프로그램을 구성하였다.

스마트폰 중독 집단상담 프로그램 내용을 비교한 표는 다음과 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 2. 스마트폰 중독 집단상담 프로그램 내용 비교

연구자 / 내용	황재인, 신재한 (2013)	전소영 (2013)	정서림 (2014)	김희진 (2014)	송미혜 (2015)	김효숙 (2015)	성미애 (2015)	홍선희 (2015)	임창우 (2015)	본연구 (2016)
자기통제력/충동성 조절			○	○	○	○	○	○	○	○
스마트폰인식		○	○	○		○		○		○
스마트폰대체활동	○		○	○	○		○	○	○	○
정서조절훈련								○		○
자기이해	○	○			○					
가족관계/대인관계						○		○	○	
자기효능감/자아존중감	○	○					○		○	
공격성 완화		○					○			
스트레스 해소	○	○							○	

이상의 스마트폰 중독 관련 상담 프로그램 선행 연구를 종합해보면, 스마트폰의 장단점과 부작용을 탐색해 보는 활동을 통해 스마트폰을 바르게 인식하도록 하였으며(김희진, 2014; 전소영, 2013; 정서림, 2014; 김효숙, 2005; 홍선희, 2015), 자아존중감, 자아효능감 향상(황재인, 신재한, 2013; 전소영, 2013; 성미애, 2015; 임창우, 2015) 및 충동성 조절과 자기통제력 향상(김희진, 2014; 정서림, 2014; 송미혜, 2015; 김효숙, 2015; 성미애, 2015; 홍선희, 2015; 임창우, 2015) 활동을 통해 대처능력을 기르고자 하였다. 스마트폰 대체활동을 탐색

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

해 보고 실천계획을 세워 실천해 봄으로써 사용습관 개선의지를 향상하였다(김희진, 2014; 정서림, 2014; 황재인, 신재한, 2013; 송미혜, 2015; 성미애, 2015; 홍선희, 2015; 임창우, 2015).

초등학생 전체를 대상으로 한 연구 결과, 스마트폰 주 이용기능에서 채팅 메신저가 1순위이고 저학년일수록 '재미위주'의 게임을, 학년이 높아질수록 '관계위주'의 SNS를 선호하는 것으로 나타났다(이지은, 2014). 초등학교 고학년을 대상으로 한 연구에서도 스마트폰 주 사용기능이 비중독집단과 중독집단 모두 메신저/SNS(카카오톡 등)로 조사되었다(김진영, 2013). 따라서 기존의 스마트폰 중독 프로그램에서 다루지 않은 관계 중심인 스마트폰 SNS 중독의 특징을 내용에 보완하고 진정한 또래 관계 정립에 도움을 주기 위한 올바른 감정 표현 및 대인관계능력을 증진시키는 정서조절 활동을 스마트폰 중독 예방프로그램 활동요소에서 함께 구성하고자 한다.

나. 프로그램 재구성의 방향 및 준거

본 연구의 초등학생을 위한 스마트폰중독 예방 집단 상담 프로그램은 스마트폰 사용을 조절하고 건전한 스마트폰 사용을 권장하기 위한 학급 단위 운영을 목적으로 재구성하였다.

첫째, 본 프로그램은 스마트폰 중독 관련 선행 연구를 통하여 밝혀진 스마트폰 중독의 개인적 요인을 조절하기 위한 자기통제력 향상 활동과 스마트폰 자체 특성으로 인한 중독을 예방하기 위한 스마트폰 인식, 스마트폰 대체활동 방법 그리고 초등학생의 스마트폰의 주 이용기능인 SNS 사용과 관련한 올바른 감정 표현 및 대인관계능력을 증진시키는 정서조절 활동으로 구성하였다. 기존의 프로그램을 수집·평가하여 프로그램을 선정하고 초등학생의 발달적 특성에 맞게 수정·보완하였으며, 기존의 프로그램에서 일반 초등학생의 특성과 발달적 특성을 적절하게 반영하기 어려운 경우 새로운 내용 및 활동으로 구안하였다.

둘째, 본 프로그램은 대상이 초등학교 고학년인 점을 감안하여 초등학생 전체를 대상으로 한 연구 결과 학년이 높아질수록 '관계위주'의 SNS를 선호하는 것으로 나타났고(이지은, 2014), 초등학교 고학년을 대상으로 한 연구에서도 스

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

마트폰 주 사용기능이 비중독집단과 중독집단 모두 메신저/SNS(카카오톡 등)로 조사되었다(김진영, 2013). 따라서 관계 중심인 스마트폰 SNS 중독의 특징을 내용에 보완하고 진정한 또래 관계 정립에 도움을 주기 위한 올바른 감정 표현 및 대인관계능력을 증진시키는 정서조절 활동을 스마트폰 중독 예방프로그램 활동 요소에서 함께 구성하고자 한다.

셋째, 본 프로그램은 스마트폰 중독에 미치는 개인적 요인인 자기통제력을 향상시키기 위하여 자기통제력 강화 영역을 포함하여 구성한다. 자신의 스마트폰 사용 습관을 탐색하기, 자기통제훈련법 알아보고 익히기, 스마트폰 사용 조절 방안 토의하기, 새로운 생각으로 변화된 행동 상상해 보기 등을 프로그램의 활동으로 포함하고자 한다. 그리고 장기적인 자기통제력 강화를 위해 매 회기마다 스마트폰 사용에 대한 자기 인식과 스마트폰 사용을 조절하는 훈련을 반복하는 방법으로 구성하고자 한다.

넷째, 이 프로그램은 학급 단위의 초등학교 고학년 학생의 스마트폰 중독을 예방하는데 목적을 두고 일반 교사도 운영할 수 있도록 특정 상담 기법이나 교수학습 방법에 의존하지 않은 프로그램으로 구성하고자 한다. 또한 아이들이 상호작용을 활발하게 할 수 있도록 소그룹별 활동을 주로 편성하고, 강화를 통해 지속적인 흥미유발 및 적극적인 참여가 이루어지도록 구성한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 제주특별자치도 제주시에 소재하고 있는 N초등학교의 6학년 8개 반 중 2개반 53명을 대상으로 하였다. 본 연구자가 담임을 맡고 있는 학급의 학생 27명(남: 13, 여:14명)을 실험집단으로 하였고, 나머지 한 학급의 학생 26명(남: 13, 여:13명)을 비교집단으로 하였다.

2. 연구 설계

본 연구의 목적은 초등학교 고학년을 대상으로 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램을 적용하여 자기통제력 향상과 스마트폰 중독 성향의 감소를 알아보고자 한 것으로 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램을 적용한 집단인 실험집단과 프로그램을 적용하지 않은 통제집단의 종속변인을 비교·분석하였다. 이를 위하여 적용한 실험설계는 전·후 비교법을 적용하는 사전-사후 검사 통제 집단 설계(Pretest-Posttest Control Group Design)의 방법을 사용하였다. 이 연구의 실험 설계를 살펴보면 그림 2와 같다.

G_1	O_1	X	O_2
G_2	O_3		O_4

그림 2. 실험설계

G_1 : 실험집단

G_2 : 통제집단

O_1, O_3 : 사전검사 (스마트폰 중독 자가진단 척도 검사, 자기통제력 검사)

X : 실험 처치 (초등학생 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램)

O_2, O_4 : 사후검사 (스마트폰 중독 자가진단 척도 검사, 자기통제력 검사)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 연구절차

제주시내 N초등학교 6학년 학생을 대상으로 청소년 자가진단 스마트폰 중독 척도 검사와 자기통제력 척도 검사를 실시였다. 사전검사의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t검증(independent t-test)을 실시하였으며 스마트폰 중독 척도와 자기통제력에서 유의미한 차이를 보이지 않는 2개 반을 대상으로 하여 실험집단과 통제집단으로 선별하였다. 프로그램은 2015년 6월 5일부터 7월 7일까지 창의적체험활동 시간을 이용하여 40분씩 총 10회기로 1주일에 2회기씩 5주 동안 실험집단에 실시하였다. 이때 통제집단은 아무런 처치도 하지 않았다. 장소는 연구자가 담임을 맡고 있는 교실에서 이루어졌다. 프로그램 종결 직후 실험집단과 통제집단에 사후검사를 실시하였다.

4. 연구도구

가. 스마트폰 중독 척도

본 연구에서는 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 자가진단 스마트폰 중독 척도 검사를 사용한다. 일상생활장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성의 4개의 하위요인 15개의 문항으로 구성되어 있으며 '전혀 그렇지 않다.' 1점에서부터 '매우 그렇다.'의 4점에 이르는 Likert 4점 척도로 이루어졌다. 점수가 높을수록 스마트폰 중독이 심각함을 의미한다. 스마트폰 중독 자가진단 척도 전문 및 유형별 특성은 부록2 에 제시하였으며 측정도구의 문항 구성 및 신뢰도는 표 3과 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 3. 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach α
일상생활장애	1,5,9,12,13*	5	.87
가상세계지향성	2,6	2	.69
금단	3,7,10*,14	4	.80
내성	4,8*,11,15	4	.83
전체		15	.81

*는 역문항.

나. 자기통제력 척도

자기통제력 측정도구는 이경님(2000)에 의해서 재수정된 자기통제척도를 김자영(2012)이 인용한 것을 사용하였다. 이 척도는 자기통제에 대한 개방형 질문으로 문항이 구성되어 있기 때문에 청소년이 직접 자기 통제를 표시할 수 있다. 본 검사지는 Likert 4점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 4점=매우 그렇다)를 이용하고, 부정문항은 역 채점을 하였다. 점수 범위는 34점～136점이며, 점수가 높을수록 자기 통제력이 높은 것을 의미한다. 이에 따라 본 연구에서 사용된 검사지 척도는 만족지연(12문항), 충동억제(9문항), 유혹저항(7문항), 정서통제(6문항) 4개의 하위 영역으로 구분하였고 총 34문항으로 구성되었다. 자기통제력 척도 문항구성과 신뢰도는 표 4와 같다.

표 4. 자기통제력 척도 문항 구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach α
만족지연	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	12	.85
충동억제	13*,14*,15*,16*,17*,18*,19*,20*,21*	9	.78
유혹저항	22*,23*,24*,25*,26*,27*,28*	7	.84
정서통제	29,30,31,32,33,34	6	.72
전체		34	.91

*는 역문항.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

다. 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램

김희진(2014)이 개발한 ‘초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상단 프로그램’을 토대로 스마트폰 중독의 여러 가지 원인 중 선행연구에서 많이 제시된 자기통제력을 향상하는 내용과 스마트폰 자체특성을 이해하고 조절하기 위한 방편으로 스마트폰 인식 내용, 스마트폰을 사용하면서 자기관리 능력을 향상 시키고자 스마트폰 대체 활동 내용을 포함했다. 그리고 학년이 높아질수록 ‘관계위주’의 SNS를 선호하므로(이지은, 2014) 올바른 감정 표현 및 대인관계능력을 증진시키는 활동을 홍선희(2015)가 개발한 ‘초등학교 고학년의 스마트폰 SNS중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램’의 내용 및 활동을 재구성하여 정서관리적 요소를 포함하였다. 그리고 자기통제력을 향상시키기에 적합한 요소로 구성하고자 정서림(2014), 김희진(2014), 홍선희(2015)의 자기통제훈련 프로그램의 내용 및 활동을 보완하여 적용하였다.

초등학교 고학년의 발달 단계를 고려하여 프로그램의 내용을 그들의 인지수준과 흥미에 맞도록 구성하였으며 한 학급을 대상으로 하는 집단상담임을 고려하여 서로 의견과 정보를 충분히 나누도록 소그룹 활동을 구성하였다. 연구자와의 상호작용을 보완하는 방안으로 매 상담회기 소감문에 연구자가 답글을 달아주어 상호작용을 활발히 하도록 구성하였다. 이를 지도 교수 1인, 전문상담교사 1인, 초등학교 담임교사 2인에게 자문을 받아 수정·보완하는 과정을 거쳐 최종 프로그램을 재구성하였으며 프로그램의 주요 내용은 표 5와 같다.

표 5. 프로그램의 주요 내용

회기	제목	하위 영역	목적	활동 내용
1	마음을 열어요	프로그램 소개	동기유발 및 정보제공	· 프로그램소개 · 별칭 짓고 소개하기 · 자기 별칭 소개하기
2	스마트폰이 너무 좋아요	스마트폰 인식	스마트폰 사용에 대한 문제인식 갖기	· 스마트폰 과다뉴스 시청하기 · 도전 스마트폰 벨 ○×퀴즈 · 사진 이용하여 신문기사 만들기

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3	스마트폰 너는 누구니?		스마트폰의 장·단점 알기	· 스마트폰 마인드맵 · 스마트폰 사용 전·비교하면서 스마트폰 사용으로 인한 좋은 점과 나쁜 점 탐색해 보기 · 읽기 자료를 통해 스마트폰 장점과 단점 알아보기
4	나는 할 수 있어	자기통제력 강화	자기통제력 향상	· '스마트폰의 무분별한 사용의 위험성' 뉴스 시청 · 스마트폰 사용 탐색하기 (주로 사용하는 기능, 스마트 폰에 중독된 미래 상상하기, 유혹조절 방안) · 자기통제훈련법 알아보고 익히기 · 스마트폰사용 조절 방안을 역할극 대본으로 만들기 (스마트폰 유혹을 멈출 수 있도록 자기통제방법을 응용하여 만들기)
5	내 생각의 주인은 나		자기통제력 향상	· 스마트폰 사용을 하며 지적 받은 경험 생각해보기 · 할 일이 있는 상황에서 스마트폰을 계속하는 사람의 생각 탐색해 보기 · 문제 상황에서 새로운 생각으로 바꾸어보고 변화된 생각은 행동에 어떤 변화를 줄지 상상해 보기
6	스마트폰이 아닌 다른 세상 맛보기	정서관리	부정적 감정을 바르게 표현하는 방법 알기	· 정서단어 빙고 게임하기 · 정서와 관련된 단어 알고 스마트폰과 연결 짓기 · 버리고 싶은 감정을 버리는 이미지 작업하기
7	나 만큼 소중한 너		나의 주장을 효과적으로 전달하기	· '공통점을 찾아라!' 게임하기 · 부정적인 댓글과 긍정적인 댓글을 서로 말해보기 · 스마트폰 SNS에서 '나 전달법' 사용하기
8	친구와 더 가까이!	스마트폰 사용	스마트폰 없이도	· '감정 맞추기' 게임하기 · 온라인과 오프라인 상의 대인관

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

		대체활동	친구관계 유지하는 방법 알기	계 비교하기 · 스마트폰과 관련하여 친구와 친해지는 방법 탐색하기
9	잃어버릴 수 있는 것들을 찾아보자!		스마트폰(게임) 대안 활동 찾기	· '헤적룰렛 통아저씨' 게임하기 · 스마트폰 중독 공익광고 보기 · 스마트폰으로 내가 잃을 수 있는 것들 생각해보기 · 대안 활동 작성 후 발표
10	우리는 스마트 시대의 주인공	프로그램 정리	마무리 및 변화 동기 정립	· 텔레파시 통하기 게임하기 · 스마트 중독 예방 노래 부르기 · 프로그램 마친 소감 작성하기 · 사후검사 및 프로그램 평가하기

5. 자료 처리

가. 양적 분석

본 연구의 가설 검증을 위해 SPSS WIN 17.0을 사용하여 통계적 분석을 실시하였다.

첫째, 집단 간을 위해서 독립표본 t검증(independent t-test)을 사용하여 실험집단과 통제집단의 사전·사후검사를 분석하였다.

둘째, 집단 내를 위해서 종속표본 t검증(paired t-test)을 실시하여 실험집단과 통제집단의 집단 내 변화를 검증하였다.

나. 소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석

통계적 검증에 따른 검사지 분석 결과의 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해 회기별 관찰 내용 및 소감문 분석을 실시하였다. 이를 위해 참가학생들이 작성한 활동지 및 토의 내용, 마지막 회기에 작성한 프로그램 소감문 등을 수집하였고, 연구자가 관찰한 내용을 근거로 분석을 실시하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 연구결과 및 해석

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

가. 스마트폰 중독 성향의 동질성 검증

스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 스마트폰 중독 성향에 있어서 동질의 집단인지를 알아보기 위하여 두 집단 간 사전 점수에 대해 독립표본 t-검증(independent t-test)을 실시하였고 그 결과는 표 6과 같다.

표 6. 실험집단과 통제집단의 스마트폰 중독 성향 동질성 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	*t*	*p*
일상생활장애	실험	27	1.84	3.117	-1.651	.105
	통제	26	2.11	2.657		
가상세계지향성	실험	27	1.50	.961	-.153	.879
	통제	26	1.52	.871		
금단	실험	27	1.66	1.964	.093	.926
	통제	26	1.65	2.157		
내성	실험	27	1.96	2.824	-.774	.442
	통제	26	2.11	2.533		
전체	실험	27	1.78	7.868	-.895	.375
	통제	26	1.91	7.355		

표 6과 같이 실험집단과 통제집단간의 스마트폰 중독 성향 및 하위 요인에 있어 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다(t=-.895, p >.05). 따라서 실험집단과 통제집단은 스마트폰 중독 성향과 그 하위요인에 있어서 동질집단이라고 할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나. 자기통제력 동질성 검증

표 7. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 동질성 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	*t*	*p*
만족지연	실험	27	3.06	7.660	.605	.548
	통제	26	2.97	5.714		
충동억제	실험	27	2.87	4.884	.352	.726
	통제	26	2.82	4.800		
유혹저항	실험	27	3.35	3.886	1.655	.104
	통제	26	3.09	3.989		
정서통제	실험	27	2.90	3.640	1.869	.067
	통제	26	2.61	3.162		
전체	실험	27	3.04	14.202	1.416	.163
	통제	26	2.89	12.084		

표 7와 같이 실험집단과 통제집단간의 자기통제력 및 하위요인에 있어 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다(t=1.416, p >.05). 따라서 실험집단과 통제집단은 자기통제력과 그 하위요인에 있어서 동질집단이라고 할 수 있다.

2. 가설 검증

가. 스마트폰 중독 성향에 대한 가설 검증

【가설 1】 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 스마트폰 중독 성향이 유의미하게 감소할 것이다.

스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제 집단 보다 스마트폰 중독 성향 점수가 낮아질 것이라는 가설을 입증하기 위해서 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램을 실험집단에만 적용한 후 실험집단과 통제집단에 사후 검사를 실시하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1) 실험집단과 통제집단의 사후검사 효과 검증

두 집단 간 스마트폰 중독 성향 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검증(independent t-test) 결과는 표 8과 같다.

표 8. 실험집단과 통제집단의 스마트폰중독성향 사후검사 효과 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	*t*	*p*
일상생활장애	실험	27	1.63	3.427	-2.519*	.015
	통제	26	2.09	3.252		
가상세계지향성	실험	27	1.30	.747	-2.951**	.005
	통제	26	1.69	1.169		
금단	실험	27	1.39	1.783	-3.218**	.002
	통제	26	1.91	2.787		
내성	실험	27	1.68	2.301	-3.187**	.002
	통제	26	2.26	3.000		
전체	실험	27	1.53	7.519	-3.281**	.002
	통제	26	2.03	9.079		

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

표 8 에 나타난 바와 같이, 스마트폰 중독 성향 검사 결과 실험집단과 비교집단의 전체 평균 점수는 각각 1.53과 2.03으로서 실험집단의 점수가 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p <.01). 그리고 스마트폰 중독 성향의 하위 영역인 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성의 모든 하위 영역에 대해서도 실험집단이 비교집단 보다 평균점수가 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(p <.05, p <.01). 이러한 차이는 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램이 스마트폰 중독 성향 감소에 효과적이라는 <가설 1>이 검증되었다고 볼 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 실험집단 및 통제집단 내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 효과 검증

가) 실험집단 내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 효과검증

실험집단 내의 스마트폰 중독 성향 검사 점수에 대한 대응표본 t검증(paired t-test) 실시 결과는 표 9와 같다.

표 9. 실험집단 내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 검사 효과 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	*t*	*p*
일상생활장애	사전	27	1.84	3.117	1.333	.194
	사후	27	1.63	3.427		
가상세계지향성	사전	27	1.50	.961	1.739	.94
	사후	27	1.30	.747		
금단	사전	27	1.66	1.964	2.309*	.029
	사후	27	1.39	1.783		
내성	사전	27	1.96	2.824	1.919	.066
	사후	27	1.68	2.301		
전체	사전	27	1.78	7.868	2.095*	.046
	사후	27	1.53	7.519		

*p <.05

표 9에 나타난 바와 같이 실험집단의 사전-사후 효과 검증 결과 점수가 1.78과 1.53으로 사후검사가 낮게 나타났으며, 이 두 평균점수에 대한 유의성 검증을 실시한 결과 유의미한 차이를 나타내었다(p <.05).

나) 통제집단 내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 효과 검증

통제집단 내의 스마트폰 중독 성향 검사 점수에 대한 대응표본 t검증(paired t-test) 실시 결과는 표 10과 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 10. 통제집단 내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 검사 효과 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	*t*	*p*
일상생활장애	사전	26	2.11	2.657	.085	.933
	사후	26	2.09	3.252		
가상세계지향성	사전	26	1.52	.871	-1.225	.232
	사후	26	1.69	1.169		
금단	사전	26	1.65	2.157	-1.401	.173
	사후	26	1.91	2.787		
내성	사전	26	2.11	2.533	-.744	.464
	사후	26	2.26	3.000		
전체	사전	26	1.91	7.355	-.754	.458
	사후	26	2.03	9.079		

표 10 에 나타난 바와 같이, 통제집단 내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 검사에서는 전체 스마트폰 중독 성향과 각 하위 요인 모두에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다(p >.05). 따라서 프로그램을 처치하지 않은 통제집단은 스마트폰 중독 성향 감소를 위한 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램의 영향을 받지 않았으며, 실험집단의 스마트폰 중독 성향 점수의 유의미한 감소가 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 의한 것임을 알 수 있다.

이상의 검사지 반응결과를 종합하면, 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 전체 스마트폰 중독 성향과 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성의 모든 하위 영역에서 유의미한 효과가 있었다(p <.05, p <.01). 또한 실험집단 내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 검사 결과, 스마트폰 중독 성향의 전체 평균에서 유의미한 효과가 있는 것으로 나타난 반면(p <.05), 통제집단내의 스마트폰 중독 성향 사전-사후 검사 결과에서는 유의미한 효과가 없었다(p >.05).

따라서 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

않은 대조군보다 스마트폰 중독 성향이 유의미하게 감소할 것이라는 <가설 1>이 긍정되어 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램이 초등학생의 스마트폰 중독 성향 감소에 효과적이라는 것이 증명되었다.

나. 자기통제력에 대한 가설 검증

【가설 2】 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자기조절력이 유의미하게 증가할 것이다.

스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 자기통제력이 높아질 것이라는 가설을 입증하기 위해서 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램을 실험집단에만 적용한 후 실험집단과 통제집단에 사후 검사를 실시하여 그 결과에 대한 차이를 검증해 보았다.

1) 실험집단과 통제집단의 자기통제력 사후검사 효과검증

두 집단 간 자기통제력 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검증(independent t-test) 결과는 표 11과 같다.

표 11. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 사후검사 효과 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	*t*	*p*
만족지연	실험	27	3.38	6.553	2.912**	.005
	통제	26	2.97	5.748		
충동억제	실험	27	3.16	4.994	2.562*	.013
	통제	26	2.74	5.664		
유혹저항	실험	27	3.34	4.908	2.543*	.014
	통제	26	2.82	5.399		
정서통제	실험	27	2.99	3.615	1.141	.259
	통제	26	2.80	3.766		
전체	실험	27	3.24	16.758	3.144**	.003
	통제	26	2.85	14.229		

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 11에 나타난 바와 같이, 자기통제력 사후검사 결과 실험집단과 비교집단의 전체 평균 점수는 각각 3.24과 2.85로서 실험집단의 점수가 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p <.01). 그리고 자기통제력의 하위 영역인 만족지연, 충동억제, 유혹저항의 하위 영역에 대해서도 실험집단이 비교집단 보다 평균점수가 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(p <.05, p <.01). 그러나 정서통제 영역에서는 유의한 차이를 나타내지 못하였다. 이러한 차이는 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램이 자기통제력 증가에 효과적이라는 <가설 2>가 검증되었다고 볼 수 있다.

2) 실험집단 및 통제집단 내의 자기통제력 사전-사후 효과 검증

가) 실험집단 내의 자기통제력 사전-사후 효과검증

실험집단 내의 자기통제력 검사 점수에 대한 대응표본 t검증(paired t-test) 실시 결과는 표 12와 같다.

표 12. 실험집단 내의 자기통제력 사전-사후 검사 효과 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t	p
만족지연	사전	27	3.06	7.660	-2.341*	.027
	사후	27	3.38	6.553		
충동억제	사전	27	2.87	4.884	-2.185*	.038
	사후	27	3.16	4.994		
유혹저항	사전	27	3.35	3.886	.067	.947
	사후	27	3.34	4.908		
정서통제	사전	27	2.90	3.640	-.580	.567
	사후	27	2.99	3.615		
전체	사전	27	3.04	14.202	-2.140*	.042
	사후	27	3.24	16.758		

*p <.05

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 12에 나타난 바와 같이 실험집단의 사전-사후 효과 검증 결과 점수가 3.04와 3.24로 사후검사가 높게 나타났으며, 이 두 평균점수에 대한 유의성 검증을 실시한 결과 유의미한 차이를 나타내었다(p <.05). 그리고 만족지연, 충동억제 하위영역에서도 유의미하게 사후검사가 높게 나타났다(p <.05).

나) 통제집단 내의 자기통제력 사전-사후 효과 검증

통제집단 내의 자기통제력 검사 점수에 대한 대응표본 t검증(paired t-test) 실시 결과는 표 13과 같다.

표 13. 통제집단 내의 자기통제력 사전-사후 검사 효과 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t	p
만족지연	사전	26	2.97	5.714	-.045	.964
	사후	26	2.97	5.748		
충동억제	사전	26	2.82	4.800	.539	.595
	사후	26	2.74	5.664		
유혹저항	사전	26	3.09	3.989	1.424	.167
	사후	26	2.82	5.399		
정서통제	사전	26	2.61	3.162	-1.182	.248
	사후	26	2.80	3.766		
전체	사전	26	2.89	12.084	.390	.700
	사후	26	2.85	14.229		

표 13에 나타난 바와 같이, 통제집단 내의 자기통제력 사전-사후 검사에서는 전체 자기통제력과 각 하위 요인 모두에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다(p >.05). 따라서 프로그램을 처치하지 않은 통제집단은 자기통제력를 위한 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램의 영향을 받지 않았으며, 실험집단의 자기통제력 점수의 유의미한 증가가 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 의한 것임을 알 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이상의 검사지 반응결과를 종합하면, 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 전체 자기통제력과 만족지연, 충동억제, 유혹저항의 하위 영역에 대해서 유의미한 효과가 있었다(p <.05, p <.01). 또한 실험집단 내의 자기통제력 사전-사후 검사 결과, 자기통제력의 전체 평균에서 유의미한 효과가 있는 것으로 나타난 반면(p <.05), 통제집단내의 자기통제력 사전-사후 검사 결과에서는 유의미한 효과가 없었다(p >.05).

따라서 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자기통제력이 유의미하게 증가할 것이라는 <가설 2>가 긍정되어 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기통제력 증가에 효과적이라는 것이 증명되었다.

3. 소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석

본 연구의 결과에서 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램에 참여한 학생들이 작성한 소감문과 활동지를 분석하고, 연구자의 관찰내용을 작성하여 그 결과를 보완하였다.

가. 하위 영역별 관찰 내용 분석

집단원들은 스마트폰 중독에 대한 집단상담 프로그램이라는 새로운 활동에서 강한 기대와 호기심을 갖고 임하였다. 스마트폰을 사용하면서 줄여보고자 하는 노력을 해보았다는 학생이 많아 적극적으로 참여하려는 의지를 보였다. 때때로 소집단 활동을 하면서 협력하지 않는 학생들이 있었으나 대부분 친구와 함께 협동하고 서로 의견을 주고받으면서 새롭고 신기했다는 의견을 주었다. 긍정적으로 프로그램에 참여하고 적극적으로 피드백하는 모습을 보여주었다. 연구자가 10회기 동안 관찰한 내용을 바탕으로 프로그램의 효과를 프로그램의 하위영역별로 분석하여 제시하면 다음과 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

스마트폰 인식 영역에서는 학생들은 이미 청소년들의 스마트폰 중독률이 높을 것이라는 생각을 하고 있었다. 최근 스마트폰 중독률 연구 결과를 보고 매우 놀라면서도 공감하는 분위기였으며 학생들이 기대보다 스마트폰 중독에 대한 위험성에 대해 깊이 생각하고 있었다. 적극적으로 자신의 생각을 표현하고 서로 다른 의견도 대화를 통해 절충하는 과정을 보였다. 올바른 스마트폰 사용의 중요성에 대해 대부분 자신의 의견을 주었다.

자기통제력 강화 영역의 자기 통제 훈련법(3단계)을 익히는 활동에서 어색해하는 학생도 있었으나 스스로 생각하고 행동해야 한다는 의지를 나타냈다. 이를 바탕으로 역할극 대본을 모둠별로 완성하는 활동을 하였고, 지금까지의 자신들의 관련 경험을 바탕으로 하거나 스마트폰에 중독된 미래를 상상하여 추론하고 작성을 하였다. 기대보다 솔직하게 자신의 이야기를 하고 적극적으로 참여하는 것을 볼 수 있었다. 친구들과 의견을 나누며 다른 의견과 생각이 있음을 알게 되었다고 하고 생각이 바뀌면 행동이 바뀔 수 있고 변화를 가져 올 수 있음을 이해하는 기회가 되었다고 하였다. 자신에 대한 반성 및 다짐을 하였다는 참가자도 있었다. 스마트폰 중독 예방 프로그램에서는 서로의 생각을 나누며 탐색해 보는 소집단 활동을 통해 자기점검과 자기 평가의 기회를 가질 수 있었다. 이로 인해 스스로 통제하는 능력을 키우는 것이 필요하다는 것을 알 수 있었다.

정서관리 영역에서는 자신의 부정적인 감정이나 스마트폰 SNS와 관련된 감정 중 버리고 싶은 모습이나 감정을 여러 가지 상징적인 작업을 선택하여 해소하는 활동에서 더 적극적으로 활동하는 모습을 보였다. 특히 스마트폰 사용으로 인해 친구들과 부정적인 경험이 많았음을 끝임없이 토로했고 상징적인 작업을 통해 자신의 부적절한 감정을 적극적으로 해소하는 모습을 보였다. 실제로 '후련해졌다.', '기분이 좋아졌다' 라고 소감을 표현하였다. 댓글을 서로에게 이야기 해주는 활동에서는 친구를 기분 나쁘게 하는 댓글을 말할 때는 난처한 표정을 지으며 어색해 하였고 듣는 경우에도 당황하는 모습을 보였다. 앞으로는 부정적인 댓글을 달지 않겠다는 실천 의지를 보였다.

스마트폰 사용 대체활동 영역에서는 스마트폰으로 잃어버린 것들을 생각해 보기에서 소집단 활동을 통해 친구들과의 관계에서 있었던 일, 건강, 그리고 가족간의 대화가 없어짐 등을 이야기 하였다. 대안 활동으로 그동안 소홀했던 가족,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

친구와 대화, 신나는 놀이를 작성하는 모습을 보였다. 친구들과 대안법을 이야기 하면서 좋은 방법은 자신도 실천해 보겠다는 의지를 나타냈다. 친구들과의 소통을 통해 스마트폰보다 더 소중한 것이 많고 즐거운 활동이 많다는 것을 알아가는 신기한 경험이었다는 학생들의 표현에서 대안 활동을 찾을 때에는 스스로 알아보고 탐색해 가는 과정이 필요함을 알 수 있었다.

연구자가 관찰한 집단원의 긍정적인 모습들은 이 프로그램이 스마트폰 중독의 예방에 효과가 있었음을 간접적으로 보여준다고 할 수 있다. 연구자가 관찰한 내용을 중심으로 초등학생 스마트폰 중독 예방의 근거를 하위영역별로 제시하면 표 14와 같다.

표 14. 하위 영역별 관찰 내용

하위 영역	관찰 내용
프로그램 소개	■ 스마트폰 중독 예방 프로그램의 취지 설명과 함께 현재의 스마트폰 보급률과 스마트폰 중독으로 인한 피해에 대한 연구 결과를 이야기 하자 대부분 놀라면서도 “맞아”, “그런 것 같아요.” 인정하는 분위기였다. ■ “스마트폰을 사용하면 엄마한테 계속 한다고 혼도 나고 저도 줄여야겠다는 생각이 들었어요. 하지만 마음대로 되지 않아요.” 라고 말하며 프로그램에 관심을 보이며 기대하는 참가자도 있었다. ■ 스마트폰과 관련된 개성이 잘 드러나는 별칭을 짓기로 했으나 어려워하는 참가자가 있어 스마트폰과 무관한 자신의 개성을 드러나는 별명이어도 좋다고 하였다. 네이버(내 자신을 위해 버려야할 스마트폰의 잘못된 습관), 연습생(스마트폰 중독으로부터 이겨내기 위해 꾸준한 연습을 하겠다), 스마트 인간(스마트폰처럼 똑똑해 지고 싶다) 등의 별명들이 있었다. ■ 자신이 지은 별명을 소개하기를 원했고 마음 열기와 더불어 무작위 뽑기를 통하여 짝을 정하여 짝에게 자신의 별명과 이유를 이야기 하도록 하면서 스마트폰과 관련한 자신이 다짐 등을 이야기 했다. ■ 자신은 스마트폰이 없어서 스마트폰 중독 될 걱정이 없다고 말하는 참가자가 있었는데, 다른 참가자가 “스마트폰 중독된 친

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	구를 도와주면 되잖아”라고 말하면서 프로그램에 대한 강한 기대와 함께 학급 전체가 참여하는 시간이 되기를 참가자 스스로 바라고 있었다.
스마트폰 인식	■ 스마트폰 과다 사용 관련 최근 뉴스 동영상을 시청하였는데 뉴스에서 보도되는 내용이 새로워 보이지는 않아 하였다. 참가자 대부분이 지금의 청소년들의 스마트폰 중독률이 높아지고 있다는 것을 알고 있었다 ■ 스마트폰 OX퀴즈로 새로운 사실을 알게 되는 것에 대한 높은 관심을 보였고 거북목 증후군이나 손목터널 증후군과 같은 용어를 새로 알게 되었다고 말하였다. 손목터널 증후군 자가 검사가 있어 검사해 보는 시간을 가졌는데 손목에 통증을 느끼는 학생이 여럿 있었다. ■ 보도 자료를 활용하여 학급게시물을 만들면서 학생들이 모둠 안에서 친구들과 협조하는 과정에서 보람을 느꼈다는 반응을 보였다. 좋은 결과물을 만들기 위해 친구들과 협력하여 내용을 분석하고 정리하면서 서로 의견을 활발히 주고받는 모습이었다. 스마트폰 사용에 주의를 가져야 함을 알게 되었다고 하였다. ■ 스마트폰에 대해 마인드맵으로 정리하면서 최근 학생들에게 스마트폰에 대한 관심이 많아진 만큼 대부분 경험의 폭이 넓었고 어려움 없이 정리하는 모습이 보였다. ■ 모둠 협의를 통해 스마트폰이 장점과 단점을 토의하도록 하였는데 대체적으로 장점보다 단점이 더 많아 놀랐다는 참가자가 있었다. 하지만 스마트폰은 장점들도 있기 때문에 단점이 무서워서 사용을 하지 말 것이 아니라 어떻게 현명하게 사용할 것인지에 대한 고민이 필요하다고 모둠 발표를 마무리하기도 하였다.
자기통제력 강화	■ 자기 통제 훈련법(3단계)를 알아보고 주어진 상황에서 스마트폰 을 적절하게 사용하는 방법에 대해 모둠원이 상의하여 역할극 대본을 만들어 보도록 하였다. 그 과정에서 학생들은 스마트폰 사용에 대한 자기 점검과 자기 평가를 객관적이고 이성적으로 하는 모습을 보였다. 스스로 통제해야 할 상황에서 훈련법을 하면서 스스로 생각하고 행동해야 함을 알고 이를 대본에 정리하였다. ■ 생각과 행동은 서로 영향을 주고 행동을 위한 새로운 생각을

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	해보는 과정에서 서로 의견을 나누며 각자 다른 생각과 의견이 있음을 알게 되었고 행동을 변화시키는 새로운 생각을 할 수 있음을 알게 되었다고 하였다. 생각이 바뀌면 행동이 바뀔 수 있고 변화를 가져 올 수 있음을 이해하는 기회가 되었다고 하였으며 자신에 대한 반성 및 다짐을 하였다는 참가자가 있었다.
정서관리	■ 다양한 정서 단어를 알아본 후, 자신이 많이 사용하는 정서 단어를 점검해 봄으로써 평소 부정적인 정서 단어를 많이 쓴다는 것을 확인하였다. 편리하다, 만족스럽다, 재미있다 등의 스마트폰과 관련된 긍정적 정서 단어를 사용하였으나, 몇몇은 긍정적 정서단어를 생각하지 못하고 망설이는 모습을 보였다. ■ 스마트폰과 관련된 부정적인 감정으로는 스마트폰 사용으로 인해 혼이 났거나 성적이 떨어졌다는 부정적 경험을 통해 속상하다. 후회 된다 등을 사용하였고 스마트폰이 없어서 다른 아이들은 모두 스마트폰을 사용하는데 나만 못할 때 외롭다. 짜증난다 등의 단어를 사용하였다. 내가 친구에게 카카오톡(SNS)을 보냈는데 답이 없거나 카카오톡을 통해 친구가 욕을 할 때 짜증났다. 외로웠다 등 경험을 이야기 하였다. ■ 감정을 여러 가지 상징적인 작업을 통해 표현하는 활동에서 풍선에 써서 터뜨리기, 종이에 써서 찢기, 바다 속 깊은 곳에 버리거나 땅 속에 묻기 등 여러 가지 방법을 통해 자신의 부적절한 감정을 적극적으로 해소하는 모습을 보였다. ■ SNS 댓글에 따른 자신의 감정을 나타내는 활동에서 자유롭게 자신의 모습과 얼굴 표정을 그렸으며, 다른 집단원들과 비교하면서 공감하는 모습을 보였다. ■ 친구를 기분 나쁘게 만드는 댓글 중 “ㅇ” 이 있다고 한 참가자가 이야기하자 대부분이 공감하였다. “ㅇ”은 알았다는 뜻이라고 하였고 그게 왜 기분 나쁘지? 라고 묻자 너무 짧고 성의 없어 보인다. 그리고 귀찮아하는 것 같아서 싫다고 대답하였다. SNS 상에서는 직접적인 욕설이나 부정적 단어를 사용하지 않아도 기분을 상하게 하는 단어가 있음을 알았다. ■ 친구를 기분 나쁘게 하는 댓글을 서로에게 말하는 것에는 난처한 표정을 지으며 말하는 것을 어색해 하였고 듣는 경우에도 가

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	상에서 듣는 것이지만 당황해 하는 모습이 보였다. 자신의 댓글에 따라 친구의 표정이 달라지는 것을 관찰하면서 앞으로는 부정적인 댓글을 달지 않겠다는 실천 의지를 다졌다.
스마트폰 사용 대체활동	■ 감정 맞추기 활동을 하면서 문제를 내는 학생(몸동작, 소리)에 집중하는 모습을 보였고, 직접 표정이나 행동을 보아야 상대방의 정확한 감정을 알 수 있다는 것에 높은 흥미를 보였다. ■ 온라인과 오프라인 상에서 대화의 장단점을 모둠 토의하였는데 기대보다 적극적으로 참여하였고 자신의 의견을 이야기하였다. 토의 전에 온라인에서의 장점이 많다고 말한 참가자가 많았는데 토의 결과 오프라인 상에서 대화의 장점을 더 많이 이야기하였다고 토의 결과를 이야기하였다. 스마트폰 SNS를 통해 욕설, 뒷담화, 단답형의 대답 등은 하지 말고 믿음을 주고 친절한 친구를 원한다는 학생이 많았다. 얼굴을 마주보며 서로 진솔하게 대화하면서 친하게 지내고 싶다는 학생들이 많았다. 스마트폰 없이도 친구 관계를 형성하는 것과 관련하여 학생들의 소신이 있는 의견이 많음을 알 수 있었다. ■ 친구를 만났는데 서로 대화를 하지 않고 각자 스마트폰만 하다가 헤어졌던 경험이 있다는 의견이 많았다. 친구들과 스마트폰 없이 재미있게 놀고 싶다고 하였고 대안활동에 대하여 모둠별로 적극적으로 토의하였다. 스마트폰으로 인해 잃게 되는 것들을 생각하며 대안 활동을 찾아보는 과정에서 학생들은 기대보다 높은 추론 능력으로 미래에 대해 예측을 하였다. 친구들이 새로운 대안 활동을 이야기 하면 서로 칭찬하고 박수를 치며 호응하는 모습을 보였다.
프로그램 정리	■ 앞으로의 스마트폰 사용에 대한 비전문을 진지하게 작성하였고 지금까지의 반성과 함께 각오가 구체적으로 드러났다. 비전문을 발표하는 과정에서 스마트폰 중독을 예방하고 올바르게 사용하겠다는 자기관리능력에 대한 의지를 보여주었고 격려하며 박수를 치는 모습을 보였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나. 소감문 분석

집단원의 소감문 내용을 스마트폰 중독 예방프로그램의 하위영역별로 분석하면 다음과 같다.

스마트폰 인식 영역에서는 스마트폰의 위험성을 알게 되었고 스마트폰을 현명하게 사용해야겠다는 생각이 들었다고 하였다. 스마트폰 사용 습관을 체크해 보고 조절해야겠다는 의지를 보였다. 친구들과 모둠별 관련 신문 자료를 만들면서 스마트폰이 장점도 있지만 우리에게 부정적 영향을 줄 수도 있으므로 스마트폰 사용을 줄여야겠다고 다짐하는 모습을 보였다.

자기통제력 강화 영역에서는 생각 없이 행동해서 후회한 경험을 이야기하면서 자기 통제 훈련법이 유용할 것 같다고 하였다. 생각에 따라 행동이 달라질 수 있으니 훈련법처럼 차분히 생각하고 행동하는 습관을 가지겠다는 실천의지를 보였다. 친구들이 꾸민 상황극을 보면서 스마트폰 중독이 된 나의 미래를 상상해 보니 끔찍하다고 하였다. 꼭 필요한 상황이 아니면 스마트폰 사용을 하지 않겠다고 했다. 스마트폰이 생각나면 왜 해야 하는지 먼저 생각하고 행동하겠다는 실천의지를 보였다.

정서관리 영역에서는 스마트폰 SNS와 관련하여 좋거나 나빴던 경험을 생각해 보고, 버리고 싶은 자신의 감정이나 모습을 이미지화하여 버리는 활동이 정말 후련하고 부정적 감정이 해소되는 신기한 경험이었다고 한 의견이 많았다. 또한 댓글을 실제로 다른 집단원에게 말로 표현해 봄으로써 부정적인 댓글의 악영향을 알게 되었으며 앞으로는 악성 댓글, 상대방의 기분을 생각하지 않은 댓글을 달지 않겠다고 하였다.

스마트폰 사용 대체활동 영역에서는 스마트폰을 쓰지 않고도 친구와 친하게 지낼 수 있는 방법에 대해 친구들과 이야기를 나눌 수 있어서 뿌듯했다는 의견을 보였다. 친구, 가족들과 더 많이 스마트폰 없이 지낼 수 있는 방법을 생각해 보겠다는 반응을 보였다. 친구들과 스마트폰을 대신할 수 있는 활동에 관해 이야기를 해 보면서 스마트폰보다 재미있는 활동이 많다는 것을 알았다는 의견이 많았다. 시간이 비었을 때 스마트폰 먼저 잡는 습관이 있는데, 스마트폰을 잡기 전에 다른 할 일이 있는지 찾아보아야겠다는 소감이 있었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

마지막으로 프로그램을 통해 느낀 점, 좋았던 점에 대해서는 평소 깊게 생각해 보지 못한 스마트폰의 장단점을 생각해 볼 수 있게 되었고 신체에 질병을 가져올 수 있다는 것을 알게 되었다고 하였다. 그리고 가족, 친구 관계, 학업성적에 안 좋은 영향을 줄 수 있다는 것을 알게 되었다는 소감이 많았다. 10회기 프로그램을 통해 나의 스마트폰 사용 습관에서 변화를 느끼고 있고 계속 올바르게 사용해야겠다는 의지를 보였다. 스마트폰에 대해 친구들과 함께 의견을 나누고 협동을 하면서 친구들의 다양한 생각을 알게 되었고 서로 깊은 이야기를 나누어서 좋았다는 소감이 많았다. 지금까지 배운 것을 기억해서 스마트폰에 중독되지 않도록 노력 해야겠다는 의지를 보였다. 자기 스스로 조절하는 능력이 생기면서 스마트폰 사용 시간이 줄어들었다고 하였다. 회기별 소감문 내용을 스마트폰 중독 예방 프로그램 하위영역별로 제시하면 표 15와 같다.

표 15. 소감문 내용

하위 영역	소감문 내용
프로그램 소개	■ **<스마트인간>** 갑자기 스마트폰 중독 예방 프로그램을 한다고 하여 놀랐다. 나는 중독이 되지 않았다고 생각하는데 초등학생의 10명 중 6명이 스마트폰을 가지고 있고 중독으로 인한 피해 이야기를 듣자 우리반도 27명 중 18명이 스마트폰을 가지고 있어서 예방 교육이 꼭 필요하겠다는 생각이 들었다. ■ **<전파>** 오늘은 스마트폰에 대한 내용은 배우지 않았지만 다음 활동이 기대되고 즐겁고 보람된 시간이었으면 좋겠다. 이 활동을 통해 스마트폰에 중독되지 않았으면 좋겠다. ■ **<뽀미>** 집에 가면 계속 스마트폰 생각만 나는데 그 생각을 줄였으면 좋겠다. ■ **<네이버>** 지루할 것 같았는데 친구들과 함께 하니 재미있었다. 별명도 재미있었다. 다음 시간에도 유익하고 재미있는 시간, 많이 배울 수 있는 시간이 돼서 아이들이 스마트폰 중독에 빠지지 않았으면 좋겠다. 기대된다.
스마트폰 인식	■ **<전파>** 스마트폰의 위험성을 알게 되었고 여러 스마트폰으로 인해 발생하는 질병을 알게 되어 중요한 시간이었다. ■ **<스마트인간>** 내가 모르는 것을 알게 되어 좋았고 스마트폰을

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	현명하게 사용해야겠다는 생각이 들었다. 먼저 나의 스마트폰 사용 습관을 체크해 볼 필요가 있다. ■ **<스폰지>** 친구들과 신문을 만들면서 많은 이야기를 나누었는데 스마트폰 과다 사용으로 인해 병이 생길 수 있다는 사실이 충격이었다. 신문을 만드는데 시간이 부족해서 아쉬웠다. ■ **<뽀미>** 스마트폰을 많이 사용하면 나쁘다는 것을 인정하기 싫지만 인정해야겠다. ■ **<고주>** 마인드맵으로 정리와 조별 활동을 통해 스마트폰의 장점과 단점을 많이 알게 되었다. 개인 정보유출이 스마트폰을 통해 쉽게 된다니 스마트폰 사용에 조심해야겠다. 하지만 스마트폰의 장점을 활용하여 잘 사용하고 단점을 조심해야겠다. ■ **<네이버>** 스마트폰으로 인해 디지털 치매라는 무서운 병에 걸릴 수 있다는 것을 알았다. 스마트폰 사용시간을 줄여야겠다고 생각했다.
자기통제력 강화	■ **<스마트인간>** 자기 통제 훈련법을 배웠는데 유용할 것 같다. 나는 종종 생각 없이 행동해서 후회한 적이 있는데 생각에 따라 행동이 달라 질 수 있다는 것을 알았으니 훈련법처럼 차분히 생각하고 행동하는 습관을 가져야겠다. ■ **<스폰지>** 만약 내가 스마트폰 중독이 된다면 나의 미래는? 어떻게 될지 잠시 생각이 들었다. 만약인데도 걱정되고 심각해질 거라는 생각이 들었다. 상황극을 보면서 다양한 친구들의 생각 및 경험을 알게 되어 좋았다. ■ **<뽀미>** 공부를 하다가도 문득 스마트폰을 하고 싶을 때가 많았는데 앞으로는 이런 생각이 들 때 마다 오늘 배운 1,2,3 단계를 해야겠다. ■ **<네이버>** 스마트폰이 생각나도 왜 해야 하는지 먼저 생각하고 행동하는 내가 되자 라는 다짐을 하였다.
정서관리	■ **<스마트인간>** 스마트폰 SNS와 관련해 좋았던 경험도 있고 나나빴던 경험도 있는데 다시 한 번 생각해 보게 되었다. 그 중 버리고 싶은 나빴던 경험의 모습을 버리고 나서 후련한 기분이 들었다. 전에 친구와 카카오톡을 하다가 싸운 적이 있는데 친구에게 섭섭한 감정이 해소되는 것 같아 신기했다. ■ **<뽀미>** 카카오스토리에 내가 사진을 올렸는데 친구가 기분 나쁘게 말해서 슬펐다. 그래서 카카오스토리 대문에 그 친구을 놀

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	리는 글을 올린 나쁜 경험이 떠올랐다. 지금은 화해했지만 그때는 정말 미안했고 슬펐다. 나는 풍선에 써서 슬픈 감정을 털어내기를 선택했고 정말 후련하다. ■ **<스폰지>** 생각보다 친구들과 공통점이 많았고, SNS는 얼굴을 직접 보고 하는 것이 아닌 만큼 댓글을 달 때 신중해야겠다. ■ **<네이버>** 친구를 웃게 만드는 댓글과 기분 나쁘게 만드는 댓글을 직접 말로 해 보니 내가 나쁜 말을 할 때 어색하고 힘들었다. 그리고 직접 들어보니 무척 기분 나빴고 친구도 기분 나빠한다는 것을 알았다. 이제부터는 쓰지 말아야겠다.
스마트폰 사용 대체활동	■ **<뽀미>** 내가 생각한 좋아하는 친구상과 싫어하는 친구상은 다른 친구들의 생각과 비슷해서 놀랐다. 내가 고쳐야 할 것들을 알았다. ■ **<네이버>** 친구를 만났는데 스마트폰 게임만 하는 친구가 정말 싫었다. 스마트폰 없이 신나게 뛰면서 놀아야 겠다는 생각이 들었다. ■ **<스마트인간>** 친구와 친하게 지내기 위해 스마트폰이 없어도 가능하고 이에 대해 친구들과 이야기를 나눌 수 있어서 뿌듯했다. 친구와 가족들과 더 많은 시간을 스마트폰 없이 지낼 수 있는 방법을 더 생각해 보아야겠다. ■ **<뽀미>** 시간이 비었을 때 마다 생각도 해보지 않고 스마트폰을 한 것 같다. 이제부터는 스마트폰을 잡기 전에 다른 할 일이 있는지 찾아보아야겠다. 스마트폰 없이도 재미있게 놀 수 있다는 것을 알았다.
프로그램 정리	■ **<뽀미>** 평소 생각해 보지 못한 스마트폰의 장단점을 알아보는 시간이라 좋았고 단점이 생각보다 많아서 스마트폰 사용을 줄여야 겠다는 생각이 들었다. 요즘 나는 폰압(스마트폰이 압수됨)인데, 전에 같았으면 슬프고 짜증나고 엄마가 싫었을 텐데 교육을 받고나서 인지 폰압도 그렇게 싫지 않고 즐겁게 지낼 수 있었다. ■ **<스폰지>** 자신을 통제하고 싶을 때 “잠깐만, 내 생각이 옳은가? 다른 활동은?” 3단계는 여러 가지에서 잘 사용하고 있다. 전에는 스마트폰을 많이 하지 말아야지 다짐만 했지 실천은 별로 안했던 것 같다. 하지만 이번 기회에 실천하는 나를 보고 뿌듯했다. ■ **<고주>** 나는 스마트폰을 가지고 있지 않아서 인지 평소 스마트

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	폰을 많이 사용하지 않는다. 그래서 처음 시작할 때 조금 지루할 것 같았는데 거북목 증후군이나 손목 터널증후군, 그리고 스마트폰을 사용할수록 부정적으로 생각할 수 있다는 것 등을 알자, 스마트폰이 욕심나지 않는다. 우리 모두가 스마트폰 사용을 자제했으면 좋겠고 유익한 시간이었다. ■ **<네이버>** SNS 댓글을 쓸때는 상대방의 기분을 생각하며 신중히 써야겠다. ■ **<어린이 뇌보호>** 스마트폰 예방 교육을 하면서 정말 많은 것이 변하였다. 언제부터인가 밤 10시 이후에는 핸드폰을 잡지 않게 되었고 스마트폰 대신 가족들과 이야기를 많이 나누었다. 엄마도 이런 나의 노력을 알고 함께 노력해 보자고 하셨다. 친구들과 토의도 하고 게임도 하고 좋은 시간이었다. 아쉬웠던 점은 내 생각을 자주 발표해 보고 싶었는데 그런 기회가 적었던 것 같다. 바뀌고 있는 내 모습이 가장 뿌듯하다. ■ **<스마트인간>** 스마트폰의 단점 때문에 스마트폰을 사용하지 않을 수는 없다. 따라서 우리는 올바르게 사용해야겠다는 생각이 들었다. 스마트폰 예방교육을 통해 나의 스마트폰 사용 습관이 많이 변하였고 계속 올바르게 사용해야겠다고 생각한다. 오늘 예방 교육은 끝나지만 나와 친구들이 계속 이 시간을 생각하면서 올바르게 사용할려고 노력했으면 좋겠다. ■ **<휴대폰>** 내가 처음에는 스마트폰 중독에 가까울 정도로 스마트폰을 많이 했는데 이 수업 때문인지 내 의지인지 모르겠지만 요즈음 스마트폰을 하는 시간이 많이 줄었다. 자기 스스로 조절하는 능력이 생기면서 스마트폰 사용 시간이 줄어든 것 같다. 그리고 노력하는 내 모습이 기특하다. '실천'을 계속 해야겠다. 친구들 앞에서 발표한 다짐은 꼭 지켜야겠다. ■ **<전파>** 이번 프로그램을 하면서 스마트폰의 게임 앱을 모두 삭제하였다. 앱을 볼 때마다 게임이 하고 싶어서다. 스마트폰 중독이 되지 않게 조금씩 최선을 다해 실천하겠다.

* < >는 프로그램 참여 학생의 별칭

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 논의 및 제언

본 연구는 초등학생을 대상으로 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램을 실시하고 대상자의 스마트폰 중독 성향 및 자기통제력에 미치는 효과를 검증하고자 하는 목적으로 수행하였다. 프로그램을 적용하여 효과를 검증하는 과정에서 나타난 결과를 이론적 배경 및 선행연구와 관련하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 초등학생의 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램은 초등학생의 스마트폰 중독 성향 감소에 효과가 있을 것이라는 가설은 지지되었다. 이러한 결과는 스마트폰 중독 개입교육을 위해 인지-행동적 입장에서 프로그램을 구성하여 그 효과를 검증한 황재인, 신재한(2013)의 연구와 미술치료 프로그램을 통해 스마트폰 중독 초등학생의 중독성과 공격성에 미치는 효과를 검증한 전소영(2013)의 연구, 초등학생의 요구를 바탕으로 스마트폰 인식, 자기통제력 향상, 충동성 조절, 스마트폰 대체활동으로 프로그램을 구성하여 실시하고 효과를 검증한 김희진(2014), 그리고 초등학교 저학년의 스마트폰 중독 예방을 위한 부모연계 집단 상담 프로그램을 개발하여 효과를 검증한 김효숙(2015)의 연구 결과와 일치한다. 그러나 이들 선행 연구는 스마트폰 중독 진단 척도 점수가 높은 일부 학생을 대상으로 하거나 일정 기간의 상담 관련 교육을 이수한 상담 교사가 운영해야 하는 프로그램이다. 최근 학교에서 이루어지는 대부분의 교육이 스마트폰 중독 자가진단에 초점을 맞추었고 이마저 형식적으로 이루어지거나 학생들의 관심과 주의를 끌지 못하는 경우가 많음에 따라 학교 현장에서 창의적 체험활동 등의 시간을 이용하여 일반 교사도 운영할 수 있도록 특정 상담 기법이나 교수학습 방법에 의존하지 않은 프로그램을 구안하였다. 그리고 다인수 학급에서 교사 1인이 운영해야 하는 점을 보완하기 위해 아이들의 상호작용을 활발하게 할 수 있는 소그룹별 활동을 주로 편성하여 현장 적용 가능성이 높다는데 의의가 있다.

둘째, 스마트폰의 등장시기가 근래이고 단기간에 확산되어 스마트폰에 관련한 연구는 초기 단계에 있다. 초등학생을 대상으로 한 스마트폰 중독에 관한 연구

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

들을 살펴보면, 초등학생의 스마트폰 사용실태(김광진, 2012; 김동균,2013 ;이지은, 2014)와 초등학생의 스마트폰 중독 변인(변명선, 2014; 양혜경, 2014; 전소영, 2013; 조권형; 2014, 최남순, 2013; 홍지혜, 2013)에 관한 연구가 주를 이루고 있다. 최근 스마트폰 중독률에 대한 조사가 계속 이루어지고 있고 스마트폰 중독으로 인한 문제(강인성, 2015; 김진영, 2013; 김혜주, 2013; 문한국, 2013; 손은경, 2014; 박진욱, 2013; 박용민,2011; 박민수, 2013; 이제철, 2014)를 다룬 연구 결과를 보면 스마트폰 중독 예방을 위한 노력은 일차예방을 중점으로 초등학생부터 시작되어야 한다는 필요성을 제기하고 있다. 이에 따라 스마트폰 중독의 원인을 분석하고, 스마트폰의 장단점을 이해하여 자기통제력을 향상시키며 스마트폰과 관련한 정서를 바르게 이해하는 활동 및 스마트폰 사용 대체 활동을 통해 스마트폰 중독 예방에 효과적인 프로그램으로 구안하였다는 것에서 의의를 찾을 수 있다.

셋째, 프로그램 대상이 초등학교 고학년인 점을 감안하여 스마트폰의 주 이용기능이 '관계위주'의 SNS라는 연구 결과에 따라(김진영, 2013) 스마트폰 중독 예방 프로그램에 SNS 중독의 특징을 내용에 보완하고 진정한 또래 관계 정립에 도움을 주기 위한 올바른 감정 표현 및 대인관계능력을 증진시키는 정서조절 활동을 활동요소에 함께 구성하였다는데 의의가 있다. 실제 참가자들의 소감문에서 SNS 댓글을 달때는 신중히 달아야 겠다. SNS를 통해 친구와 싸웠던 경험이 있는데 프로그램을 통해 섭섭한 감정이 해소되는 것 같아 신기했다. 요즘 엄마가 스마트폰을 사용 못하게 하고 있는데 전에 같았으면 슬프고 짜증나고 엄마가 싫었을 텐데 교육 후 싫지 않고 즐겁게 지낼 수 있었다. 등을 통해 초등학생의 스마트폰 중독 예방 프로그램에서는 스마트폰과 관련한 정서를 바르게 이해하는 활동 및 SNS의 바른 사용에 대한 활동이 함께 이루어 져야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서 자기통제력이 향상됨으로 스마트폰 중독 성향이 감소하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 중독 성향과 자기통제력 간에 부적상관 관계가 있음을 보고한 선행 연구(강희양, 박창호, 2012; 김형지, 김정환, 정세훈, 2012) 등의 결과를 뒷받침한다. 실제 참가자들의 소감문에서 밝힌 바와 같이 자기 스스로 조절하는 능력이 생기면서 스마트폰을 사용하는 시간이 줄어든 것 같다는 내용에서 볼 수 있듯이 스마트폰 중독 예방을 위한 프로그램 구성

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

시 스마트폰 중독의 개인 심리적인 요인인 자기통제력과 관련된 내용이 필요하다 하겠다.

본 연구의 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 제주시에 있는 1개교에서 이루어졌다. 본 연구의 실험이 한 학교에서 이뤄졌기 때문에 이 결과를 스마트폰 중독 성향의 일반적인 결과라고 일반화하기에는 미흡한 점이 있다. 따라서 본 연구를 통해서 얻어진 결과들을 일반화하기 위해서는 더 많은 사례를 통한 연구가 필요하다.

둘째, 이 연구에서 스마트폰 중독 집단 상담 예방 프로그램 하위영역은 스마트폰 중독 요인으로 많이 제기된 요인을 선정하였다. 본 프로그램은 스마트폰 중독성향 점수를 낮아지게 하는데 효과가 있었다. 하지만 검사지 하위영역인 일상생활장애, 가상세계지향성, 내성, 금단의 항목과 프로그램 하위영역과의 연계성에 대한 연구는 부족하였다. 따라서 앞으로 스마트폰 중독 예방을 위한 프로그램을 개발할 때 검사척도의 하위영역과 프로그램의 하위영역의 연계성에 대한 연구를 하여 그 효과를 검증한다면 더욱 정확하게 프로그램 효과를 측정할 수 있을 것이다.

셋째, 이 연구에서 사용된 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도는 자기 보고형 척도이다. 자기 보고형 검사지는 학생들이 바람직한 문항에 대해 긍정적으로 반응하면서 방어가 일어날 수 있다. 또한 반응 경향성으로 긍정적 또는 부정적으로 일관되게 응답했을 가능성이 있다. 이를 보완하기 위하여 객관적인 평가자에 의한 검사를 보완하여 실시한다면 더욱 정확하게 프로그램 효과를 측정할 수 있을 것이다.

넷째, 초등학교 고학년 학생들의 개인적인 심리적 변인과 가정·환경적인 변인이 스마트폰 중독 성향에 영향을 미칠 수 있다. 따라서 집단 상담 뿐 아니라 심층적인 개인 상담을 실시하여 개인 심리적인 문제점을 개선하고, 학부모와 연계한 집단 상담 프로그램을 실시하여 가정·환경적인 변인에 의한 문제를 개선하고자 하는 방법이 모색되어야 할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

참 고 문 헌

강인성(2015). **초등학생의 스마트폰 중독과 정신건강의 관계.** 석사학위논문, 공주대학교

강희양, 박창호(2012). **스마트폰 중독 척도의 개발**. 한국심리학회지, Vol.31 No.2 p.563-580.

강희양, 손정락(2009). **청소년 휴대폰 중독 척도의 개발.** 한국심리학회, 14(3), 497-510.

구현영(2010). **고등학생의 휴대전화 중독과 예측요인.** 아동간호학회, 16(3), 203-210.

곽혜경(1998). 유아의 기질, **유아가 제공한 통제계기, 어머니의 통제책략과 유아의 자기통제행동과의 관계.** 박사학위논문, 경희대학교.

권효정(2006). **아동이 지각한 학대경험과 자기조절능력 및 분노표현과의 관계.** 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문.

금창민(2015). **중·고등학생의 스마트폰 '중독 경향성'과 정신건강 문제에 관한 연구.** 석사학위논문, 서울대학교.

김경희(2008). **인터넷 중독 초등학생의 학교적응력 향상을 위한 집단상담 프로그램 개발.** 석사학위논문, 한국교원대학교.

김광진(2014). **초등학생의 스마트폰 사용 실태 조사 및 스마트폰 사용이 학교생활만족도에 미치는 영향.** 석사학위논문, 군산대학교.

김남선, 이규은(2012). **대학생의 자기 통제력과 생활 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 한국 보건 정보 통계 학회지, 37권 제 2호. 2012.37(2):72-83

김대근, 태지호(2010). **스마트폰 이용자의 매개 경험에 관한 연구.** 인문 콘텐츠, 19, 373-394.

김동균(2013). **초등학생의 스마트폰 사용 실태조사 및 교육적 활용방안 고찰.** 석사학위논문, 제주대학교.

김동일, 이윤희, 이주영, 김명찬, 강은비, 금창민, 남지은, 정여주(2012). **미디어 이용 대체·보완과 중독: 청소년과 성인의 인터넷 및 스마트폰 사용 형태를**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

중심으로. 청소년상담연구. 20(1), 71-88.

김동환(2011). **청소년의 휴대폰 및 인터넷 중독 요인의 상호관계 분석 모형 구축.** 석사학위논문, 제주대학교.

김병년(2013). **청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향.** 한국콘텐츠학회, 13(4), 208-217.

김성규(2013). **스마트폰 보급 확산에 따른 모바일 디바이드에 관한 연구.** 석사학위논문, 서울대학교.

김소연(2013). **스마트폰 및 SNS 사용이 중학생의 소외감과 교우관계에 미치는 영향.** 석사학위논문, 건국대학교.

김자영(2012). **청소년의 자기통제력 및 어머니의 양육태도가 청소년의 공격성에 미치는 영향.** 석사학위논문, 동국대학교

김재수(2004). **21세기 디지털문명과 패러다임쉬프트.** 한국정신과학회 학술대회 논문집, 21, 179-186.

김주성(2012). **자기 통제력, 부모와의 의사소통, 또래관계가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향.** 석사학위논문, 건국대학교.

김지훈(2010). **스마트폰의 수용의도에 관한 연구 확장된 TAM 모형을 중심으로.** 석사학위논문, 건국대학교.

김진영(2013). **초등학생의 스마트폰 중독이 학교적응유연성에 미치는 영향.** 석사학위논문, 신라대학교

김헌배(2006). **인지 행동적 자기통제훈련이 중학생의 자기통제에 미치는 효과.** 석사학위논문, 경북대학교.

김현숙(1998). **청소년의 건강행위와 비행의 영향 요인에 관한 모형 구축.** 박사학위논문, 서울대학교.

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

김혜경(2007). **초등학생의 휴대폰 사용경향과 자기효능감 및 자기 통제력과의 관계.** 석사학위논문, 부경대학교.

김혜수, 배성만, 현명호(2007). **휴대전화 중독 경향성 청소년의 심리, 사회 환경적 특성.** 한국심리학회, 12(2), 383-393.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

김혜주(2012). **청소년의 스마트폰 중독이 사회성발달 및 학교적응에 미치는 영향.** 석사학위논문, 호남대학교.

김효숙(2015). **초등학교 저학년의 스마트폰 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발.** 석사학위논문, 한국교원대학교.

김희진(2014). **초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발.** 석사학위논문, 한국교원대학교.

김흥률(2014). **초등영재학생의 스마트폰 중독 개선을 위한 앱 교육프로그램의 개발 및 적용.** 석사학위논문, 경인교육대학교.

노영희(2008). **게임중독아동의 자기 통제력 향상을 위한 인지행동집단미술치료 연구,** 석사학위논문, 서울교육대학교.

문한국(2013). **스마트폰 중독과 사회불안의 관계 자기몰입의 매개효과.** 석사학위논문, 상지대학교.

서애정(2013) **고등학생의 자기통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 사용 수준에 미치는 영향.** 석사학위논문, 한양대학교.

손은경(2015). **초등학생의 스마트폰 중독 위험성이 정신건강에 미치는 영향 : 회복탄력성의 매개효과를 중심으로.** 박사학위논문, 대구대학교.

송원영(1998). **자기효능감과 자기 통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향.** 석사학위논문, 연세대학교.

신영미(2011). **스마트폰 이용동기 및 정도와 과다사용 간의 관계.** 석사학위논문. 단국대학교.

신은수(2013). **청소년의 스마트폰 사용실태와 중독 : 정신과 신체건강에 미치는 영향을 중심으로.** 석사학위논문, 충남대학교.

신의진(2013). **디지털 세상이 아이를 아프게 한다.** 북클라우드.

신향숙(2012). **청소년의 스마트폰 메시지서비스 사용실태와 인간관계에 미치는 영향에 관한 연구.** 석사학위논문, 한양대학교.

신호경, 이민석, 김흥국(2011). **모바일 사용행동에 대한 실증연구-스마트폰 사용 중독을 중심으로-.** 정보화정책 18(3), 50-68.

박민수(2013). **스마트폰 중독과 학업스트레스가 고등학생의 정신건강과 자아존중감에 미치는 영향.** 석사학위논문, 순천향대학교.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

박선영(2005). **아동의 외톨이 성향과 게임중독 위험성과의 관계**. 석사학위논문, 숙명여자대학교.

박순천, 백경임(2005). **컴퓨터 중독 청소년의 MMPI 특성.** 대한가정학회, 43(7), 1-21

박영순(2015). **자기통제 훈련이 초등학생의 스마트폰 중독과 자기통제력에 미치는 영향.** 석사학위논문, 부산교육대학교.

방영필(2013). **초등학생의 스마트폰 보급 확대에 따른 부정적 요인 감소 방안 연구.** 석사학위논문, 단국대학교.

박용민(2011). **성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구.** 석사학위논문, 상지대학교.

박용철(2011). **자기통제력과 부모의 인터넷 통제가 인터넷 중독에 미치는 영향.** 석사학위논문, 대구대학교.

박웅기(2013). **청소년 SNS 중독에 관한 탐색적 연구.** 언론과학연구지, 13(4). 305-342.

박재성(2004). **청소년의 인터넷 중독 현상과 자기통제기대의 구조적 경로 모형에 관한 연구.** 보건교육건강증진학회, 21(3), 1-17.

박지선(2011). **청소년 및 대학생의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 관련 변인.** 석사학위논문, 단국대학교.

박진욱(2013). **스마트폰 중독이 청소년에게 미치는 영향에 관한 연구.** 석사학위논문, 울산대학교.

서순자(2002). **REBT 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과.** 석사학위논문, 부산교육대학교.

성미애(2015). **스마트폰 중독 잠재적 위험군 고등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담프로그램 개발.** 석사학위논문, 한국교원대학교.

송미혜(2015). **스마트폰에 중독된 중학교 여학생을 위한 자기통제 중심의 원예치료 프로그램 효과 구명**. 석사학위논문, 경상대학교.

아시아경제(2015.3.10.). 스마트폰 중독, 젊은 층 심각한 수준…“인간관계에 심각한 피해”.

양심영, 박영선(2005). **청소년의 휴대폰 중독성향의 예측모형.** 대한가정학회지,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

43(4), 1-16.

여성가족부·한국언론학회(2013). **청소년의 건강한 스마트폰 이용문화조성을 위한 토론회 자료집.**

여현주(2013). **청소년의 스마트폰 중독위험 관련 요인**. 석사학위논문, 대구카톨릭대학교.

우형진(2007). **휴대폰 이용자의 자아성향이 휴대폰 중독 구성요인에 미치는 영향에 관한 연구.** 학급방송학보, 391-427.

이경님(2000). **아동의 자기통제척도개발에 관한 연구**. 인간발달연구, 7(1), 99-120.

이명희(2006). **휴대폰 중독과 심리적 특성과의 관계:충동성, 심리적 안녕감, 자존감, 불안, 우울 등.** 석사학위논문, 경남대학교.

이민석(2010). **스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구.** 석사학위논문, 연세대학교.

이봉수(2008). **중학생의 자아개념, 자기통제력과 휴대폰 중독성향에 관한 연구.** 석사학위논문, 상명대학교.

이유진(2013). **스마트폰 의존 유형이 스마트폰 중독 정도와 일상생활에 미치는 영향.** 석사학위논문, 전남대학교.

이재연(2013). **초등학생의 스마트폰 중독, 학교생활 적응, 정신건강과의 상관관계 연구.** 석사학위논문, 중앙대학교.

이제철(2014). **아동의 스마트폰 중독이 학교생활 적응에 미치는 영향 : 정신건강의 매개효과를 중심으로**. 석사학위논문, 아주대학교.

이지연(2011). **초등학교 고학년의 휴대폰 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발.** 석사학위논문, 한국교원대학교.

이지은(2014). **초등학생의 스마트폰 사용현황과 중독실태에 대한 고찰.** 석사학위논문, 경성대학교.

이진영(2006). **청소년의 휴대폰 중독에 영향을 미치는 사회 환경적 변인과 개인 심리적 변인 탐색.** 석사학위논문, 한국교원대학교.

이혜진(2004). **인터넷 중독 청소년들을 위한 집단상담 프로그램.** 석사학위논문, 성신여자대학교.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

임창우(2015). **청소년 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램 개발 및 효과 검증**. 석사학위논문, 삼육대학교.

장관영(2009). **초등학생의 휴대폰 중독과 자기효능감 및 자기통력과의 관계.** 석사학위논문, 충남대학교.

장로(2013) **청소년 인터넷 게임중독 및 스마트폰 중독이 신체적 건강에 미치는 영향.** 석사학위논문, 명지대학교.

장석진, 송소원, 조민아(2012). **긍정적 부모양육태도가 휴대전화 의존에 미치는 영향: 자존감과 또래 애착의 매개효과 검증.** 청소년학연구, 19(5), 161-187.

장성화, 박영진(2010). **휴대폰 중독 수준에 따른 청소년들의 정신건강, 자기통제력, 자아존중감과의 관계.** 한국교육포럼, 8(3), 25-41.

장혜진(2002). **휴대전화 중독적 사용 집단 청소년들의 심리적 특성.** 석사학위논문, 성신여자대학교.

전소영(2013). **미술치료 프로그램이 스마트폰 중독 초등학생의 중독성과 공격성에 미치는 효과.** 석사학위논문, 광주여자대학교.

정명순(2014). **초기청소년의 자기통제력과 학교생활적응이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 석사학위논문, 대구한의대학교.

정진영(2005). **고등학생의 이동전화 중독적 사용 관련 요인에 관한 연구.** 석사학위논문, 한림대학교.

정진영, 하정희(2013). **일상적 스트레스와 정서표현이 초등학교 고학년 학생들의 스마트폰 중독에 미치는 영향.** 가족과 상담, 3(1), 61-77.

조권형(2014). **초등학생의 스마트폰 중독과 환경적 요인의 관계.** 석사학위논문, 경인교육대학교.

조수진(2012). **고등학생의 스마트폰중독과 자존감, 충동성 및 사회성과의 관계.** 석사학위논문, 서강대학교.

차미숙(2006). **외로움이 청소년의 휴대폰 중독 위험성에 미치는 영향에 대한 중재 요인.** 석사학위논문, 숙명여자대학교.

최남순(2013). **초등학생의 스마트폰 중독과 관련한 변인 : 부모양육태도, 자존감, 사회성.** 석사학위논문, 경남대학교.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

최윤희(2008). **REBT 집단상담이 초등학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과.** 석사학위논문, 전북대학교.

최한주(2007). **노년층 인터넷 커뮤니티의 이용에 관한 연구.** 석사학위논문, 서강대학교.

최현석, 이현경, 하정철(2012). **스마트폰 중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향.** 한국데이터정보과학학회, 23(5), 1005-1015.

최혜진(2010). **부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계와 청소년의 인터넷 중독과의 관계.** 석사학위논문, 상명대학교.

한국정보화진흥원(2011). **스마트폰 중독 진단척도 개발 연구.**

한국정보화진흥원(2012). **2012년 인터넷 중독 실태조사 최종보고서.**

한주리, 허경호(2004). **휴대전화 중독 척도 개발 및 타당성 검증**. 한국방송학회 학술대회 논문집, 226-247.

허현자(2005). **REBT 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 자기표현력 향상에 미치는 효과.** 석사학위논문, 진주교육대학교.

홍선희(2015). **초등학교 고학년의 스마트폰 SNS 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발.** 석사학위논문, 한국교원대학교.

홍지혜(2013). **초등학생의 스마트폰 사용정도가 정신건강과 사회성에 미치는 영향에 관한 연구 : 성격 5요인의 조절효과를 중심으로.** 석사학위논문, 영남대학교.

황재인, 신재한(2013). **초등학생 스마트폰 중독 개입교육 프로그램의 개발 및 적용**. 한국컴퓨터교육학회 논문지, 16(4), 23-31.

황하성, 손승혜, 최윤정(2011). **이용자 속성 및 기능적 특성에 따른 스마트폰 중독에 과한 탐색적 연구.** 한국방송학보, 25(2), 277-313.

Aronfreed, J.(1976). *Moraldevelopmentfrom thestandpointofageneral psychologicaltheory, In T.Lickona(Ed), Moraldevelopmentand behavior(pp.120-125).* New York: Hoit, Rinehart and Winston

Bandura, A.(1986). *Self-efficacy: the exercise of control.* Freeman and Company.

Barratt, E., and Patton, J. H.(1983). *Impulsivity: Cognitive, behavioral, and*

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

psychophysiological correlates. In M. Suckerman(Ed.), Biological bases of sensation seeking, impulsivity, and anxiety. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.

Griffiths, M.(1999). *InternetAddiction.* ThePsychologist, *12(5),* 245-250.

Kangan. J.(1966). *Reflection-impulsivity: The generality and dynamics of conceptualtempo.* JournalofabnormalPsychology, *71,* 12-24.

Kanfer, F. H.,& Goldfoot, D. A.(1996). *Self-controland Tolerance of noxiousstimulation. PsycologicalReports, 18,* 79-85.

Kendall, D. C. & Willcox, L. E. (1979). *Self-control in children: Developmental of a rating scale.* Journal of Consulting and Psychology, 47(6), 1020-1029.

Logue, A. W.(1995). *Self-control.* New York: PrenticeHall.

Peplau & Perlman(1982). *Perspectives on loneliness,* In L.A. Peplau & D.

Young, K. S.(1996). *Psychology ofcomputerUse: XL. Addictiveuseof the Internet: A Case that breaks the Stereotype.* Psychologycal Reports, *79,* 899-902.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<Abstract>

The Effects of Group Counseling Programs for Preventing Smartphone Addiction on the Addiction Tendencies and Self-control of Elementary School Students

Go, jin-seon

Majoring in Counseling Psychology

Graduate School of Education, Jeju National University

Supervised by Professor Kim, Sung-Bong

This study conducted a group counseling program for preventing smartphone addiction on elementary school students and has its purpose in finding out the effects on the students' smartphone addiction tendencies and self-control.

The first research problem was did the smartphone addiction tendencies of the elementary school students who participated in the group program for preventing smartphone addiction change?

Secondly, does the group program for preventing smartphone addiction have any effects on the self-control of the elementary school students?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

In order to verify the above research problems, a 15question self-diagnosis test for teenagers on smartphone addiction developed by the National Information Society Agency(2011) and a 34 question test on self-control quoted by Kim Ja Young(2012) which was originally re-modified by Lee Kyung Nim(2000) were conducted on 6th graders attending N elementary school in Jeju city. In order to find out the difference of the preliminary test, an independent t-test was conducted, and 2 classes that didn't show significant differences in smartphone addiction and self-control were selected to form group of an experimental group(27) and control group(26). The group counseling program for preventing smartphone addiction was conducted on the experimental group twice a week for 5 weeks, while nothing was conducted on the control group. A post-test was conducted after the experiment to verify the effects of the program.

The group counseling program for preventing smartphone addiction used in this study is based on the 'group counseling program for preventing smartphone addiction of elementary school students' developed by Kim Hee Jin(2014) and includes contents to increase self-control which among many reasons for smartphone addiction has been presented various times in preceding researches, contents of smartphone perception for understanding and adjusting the self-characteristics of smartphones, contents of alternative activities for smartphones for increasing self-control abilities while using smartphones, and the emotion control factors of a program developed by Hong Sun Hee(2015) for increasing proper emotional expressions and personal relationship skills related to smartphones of upper grades in elementary school. Also, in order to compose a proper factor to increase self-control, the contents and activities of the self-control training program of Jung Seo Lim(2014), Kim Hee Jin(2014), and Hong Sun Hee(2015) were supplemented and applied.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Then the final program was re-created through a revising and supplementing process with the advisory of a leading professor, a professional counseling teacher, and 2 elementary class teachers.

To process the data, statistic results were analyzed using the t-tests(independent t-test, paired t-test) with the SPSS/Window 17.0 program, and in order to supplement the limits of the reliability of a qualitative result, opinion sheets and examining logs were analysis.

The results of the research are as the following.

First of all, the smartphone addiction tendencies of the experiment group who participated in the group counseling program for preventing smartphone addiction significantly decreased compared to that of the control group.

Secondly, the self-control of experiment group who participated in the group counseling program for preventing smartphone addiction program significantly increased compared to that of the control group.

Through the results above, it was shown that the group counseling for preventing smartphone addiction is effective on decreasing tendencies of smartphone addiction and increasing self-control. This study has significance regarding that it re-created and applied a group counseling program for preventing smartphone addiction that a normal teacher can apply in the elementary school classroom, designed an effective program for preventing smartphone addiction, included activities of proper SNS use and activities of understanding smartphone related emotions, and that it included contents related to self-control which is a personal psychological factor of smartphone addiction.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

부 록

<부록 1> 청소년 스마트폰 중독 검사 ·····62
<부록 2> 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도 해석 ·····63
<부록 3> 자기통제력 검사 ·····64
<부록 4> 스마트폰 중독 예방 집단 상담 프로그램 ·····66

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 1>

청소년 스마트폰 중독 검사

이 질문지는 평소에 여러분이 자기 스스로를 어떻게 생각하고 있는지를 알아보려는 질문지입니다. 검사 결과는 일체 비밀로 할 것이며 순수한 연구 목적 외에 다른 곳에 사용하지 않을 것을 약속드립니다. 여러분이 평소에 생각하고 있는 것을 솔직하고 성의 있게 끝까지 대답해 주시면 고맙겠습니다.

2015년 월 일

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도 해석

<table>
<tr><td rowspan="2">채점
방법</td><td>[1단계]
문항별</td><td>전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점
※ 단, 문항 8번, 10번, 13번은 다음과 같이 역채점 실시
<전혀 그렇지 않다 : 4점, 그렇지 않다 : 3점, 그렇다 : 2점, 매우 그렇다 : 1점></td></tr>
<tr><td>[2단계]
총점 및
요인별</td><td>총 점 ▶ ① 1~15번 합계
요 인 별 ▶ ② 1요인(1,5,9,12,13번) 합계
③ 3요인(3,7,10,14번) 합계
④ 4요인(4,8,11,15번) 합계</td></tr>
<tr><td rowspan="3">고위험
사용자
군</td><td colspan="2">총 점▶ ① 45점 이상
요인별▶ ② 1요인 16점 이상 ③ 3요인 13점 이상 ④ 4요인 14점 이상</td></tr>
<tr><td colspan="2">판정 : ①에 해당하거나, ②~④ 모두 해당되는 경우</td></tr>
<tr><td colspan="2">스마트폰 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 스마트폰으로 이루어지는 대인관계가 대부분이며, 비도덕적 행위와 막연한 긍정적 기대가 있고 특정 앱이나 기능에 집착하는 특성을 보이기도 한다. 현실 생활에서도 습관적으로 사용하게 되며 스마트폰 없이는 한 순간도 견디기 힘들다고 느낀다. 따라서, 스마트폰 사용으로 인하여 학업이나 대인관계를 제대로 수행할 수 없으며 자신이 스마트폰 중독이라고 느낀다. 또한, 심리적으로 불안정감 및 대인관계 곤란감, 우울한 기분 등이 흔하며, 성격적으로 자기조절에 심각한 어려움을 보이며 무계획적인 충동성도 높은 편이다. 현실세계에서 사회적 관계에 문제가 있으며, 외로움을 느끼는 경우도 많다.
▷ 스마트폰 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">잠재적
위험
사용자
군</td><td colspan="2">총 점▶ ① 42점 이상~44점 이하
요인별▶ ② 1요인 14점 이상 ③ 3요인 12점 이상 ④ 4요인 13점 이상</td></tr>
<tr><td colspan="2">판정 : ①~④ 중 한 가지라도 해당되는 경우</td></tr>
<tr><td colspan="2">고위험사용자군에 비해 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요이상으로 스마트폰 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도는 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 다분히 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며 자신감도 낮게 된다.
▷ 스마트폰 과다 사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력한다.
스마트폰 중독에 대한 주의가 요망된다</td></tr>
<tr><td rowspan="3">일반
사용자
군</td><td colspan="2">총 점▶ ① 41점 이하
요인별▶ ② 1요인 13점 이하 ③ 3요인 11점 이하 ④ 4요인 12점 이하</td></tr>
<tr><td colspan="2">판정 : ①~④ 모두 해당되는 경우</td></tr>
<tr><td colspan="2">대부분이 스마트폰 중독문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기행동을 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 자신이 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란감을 느끼지 않는다.
▷ 때때로 스마트폰의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행한다.</td></tr>
</table>

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 2>

자기통제력 검사

이 질문지는 평소에 여러분이 자기 스스로를 어떻게 생각하고 있는지를 알아보려는 질문지입니다. 검사 결과는 일체 비밀로 할 것이며 순수한 연구 목적 외에 다른 곳에 사용하지 않을 것을 약속드립니다. 여러분이 평소에 생각하고 있는 것을 솔직하고 성의 있게 끝까지 대답해 주시면 고맙겠습니다.

검사일: 2015년 월 일

번호	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	중요한 결정을 해야 할 때는 곰곰이 생각을 하여 결정한다.				
2	하기 싫은 일을 해야 할 때는 하고나서의 이로운 점들을 생각하고 해낸다.				
3	시험공부가 하기 싫을 때는 시험을 잘 쳤을 때의 좋은 점을 생각하고 열심히 공부한다.				
4	숙제를 시작하기 전에 어떻게 하면 잘 할 수 있을지 생각을 먼저 한다.				
5	하고 싶은 일이라도 친구에게 피해가 되면 하지 않는다.				
6	물건을 살 때 필요한 것인지 아닌지를 곰곰이 생각해선 산다.				
7	친구들과 토론할 때 다른 친구의 말에 귀를 귀울인다.				
8	발표를 하기 전에 어떤 말을 해야 할지 곰곰이 생각해 본다.				
9	친구를 사귀기 전에 곰곰이 생각해 본다.				
10	해야 할 일이 많을 때 일의 순서를 정해서 하나씩 해 나간다.				
11	어려운 문제를 풀 때 그 문제에 대하여 곰곰이 생각한다.				
12	지금 갖고 싶은 물건을 사고 싶어도 돈을 모았을 때의 기쁨을 생각하고 참는다.				
13	꼭 해야 할 일이라도 지루하고 짜증이 나면 그 일을 끝까지 하지 못한다.				
14	용돈을 받으면 계획 없이 쓰고 싶은 대로 쓴다.				
15	지금 쉽게 할 수 있는 일이라도 하기 싫으면 그 일을 미룬다.				

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

번호	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	매우 그렇다
16	시험을 잘 치기 위해 세웠던 계획을 잘 실천하지 못한다.				
17	지금 공부를 해야 하는데 잠이 오면 끝까지 공부하지 못한다.				
18	꼭 읽어야 하는 책이 두껍고 재미가 없으면 끝까지 읽지 못한다				
19	아침에 일찍 일어나야 하더라도 일찍 일어나지 않는다				
20	나쁜 습관을 고치려고 하지만 곧 포기한다.				
21	공부하다가 지루하면 그만둔다.				
22	지금 해야 할 일이 있어도 놀러가고 싶으면 놀러간다				
23	지금 숙제를 해야 하는데 TV에 재미있는 프로가 있으면 TV를 먼저 본다				
24	오락실이나 PC방에 가고 싶을 때 부모님이 허락하지 않더라도 몰래 간다				
25	보고 싶은 TV프로를 못 보게 하실 때 부모님 몰래 본다.				
26	지금 숙제해야 하는데 컴퓨터 게임이 하고 싶으면 게임을 먼저 한다.				
27	지금 숙제해야 하는데 하고 싶은 것이 생각나면 하고 싶은 것을 먼저 한다.				
28	지금 집에 일찍 가야 하는데 친구가 놀자고 하면 친구와 논다.				
29	나는 기쁜 일이 있어도 가족에게 슬픈 일이 있으면 기쁨을 참는다.				
30	슬픈 일이 있어도 주위를 생각해서 슬픔을 참는다.				
31	시험을 잘 쳤을 때 친구를 생각해서 마음으로만 기뻐한다.				
32	나 혼자만 칭찬 받았을 때 친구를 생각해서 마음으로만 기뻐한다.				
33	나에게만 기쁜 일이 있을 때 친구를 생각해서 기쁨을 참는다.				
34	나에게 기분 나쁜 일이 있어도 때와 장소를 가려서 참는다.				

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 3> **스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램**

1회기 마음을 열어요			
하위 영역	프로그램 안내		
활동목표	프로그램의 의미와 목표를 알고 집단원 간의 친밀감과 신뢰감을 형성한다		
준비물	활동지, 필기도구	**소요 시간**	**40분**
활동과정	**활동내용**		
도입	◈ 활동설명 - 스마트폰 중독 예방 프로그램의 목적과 전체 일정, 유의사항에 대해 안내한다.		
전개	◈ 서약서를 읽고 서명하기 <활동지 1-1> - 프로그램에 참가하면서 꼭 지켜야 할 사항과 규칙 정하기 ◈ 별칭 짓고 자기소개하기 <활동지 1-2> - 스마트폰 사용습관과 관련된 개성이 잘 드러나는 별칭을 지어 짝에게 자신의 별칭과 그렇게 지은 이유를 설명한다. ◈ 짝의 별칭 소개하기 - 전체 집단원에게 짝의 별칭에 대해 소개한다.		
정리	◈ 느낌 나누기 - 별칭을 나누면서 느낀 점과 생각을 나눈다. - 서약서 내용을 재확인 한다. ◈ 간단한 소감문 작성하기 <활동지 1-3> ◈ 다음회기 안내하기		
유의사항	- 별칭을 짓거나 소개할 때 자율적이면서도 상대방의 별칭에 대해 존중하는 태도를 갖도록 지도한다. - 특정 집단원에게 관심이 집중되지 않도록 집단 역동을 잘 관찰한다. - 매 회기 활동지를 스스로 보관할 수 있도록 파일철을 만들어 관리하도록 한다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 1-1

활동 일시
월 일

나를 알려요(서약서)

이름( )

나 ( )는/은 스마트폰 중독 예방 집단상담 프로그램에 참여함에 있어서 다음의 약속을 반드시 지킬 것을 서약합니다.

첫째, 이 프로그램에 진지하고 적극적으로 참여하겠습니다.

둘째, 나의 생각을 솔직하게 친구들에게 이야기 하겠습니다.

셋째, 활동 중에 함께 나눈 대화에 대해 친구들을 놀리지 않고 비밀을 지키겠습니다.

넷째, 친구들이 생각을 존중하며 친구가 발표를 할 때는 잘 듣겠습니다.

다섯째, 친구들의 다양한 의견을 받아들이고 내 생각만 옳다고 주장하지 않겠습니다.

여섯째, 모든 활동에 적극적으로 참여하겠습니다.

2015년 월 일

( )초등학교 ( )학년 ( )반 (서명)

프로그램 진행자 (서명)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 1-2

활동 일시
월 일

별칭 만들기

나의 별칭( )

별칭 짓는 방법은?

1. 친구들이 나를 부를 때 듣고 싶은 나의 또 다른 이름, 별명, 호칭을 지어보세요.
2. 스마트폰 사용습관과 관련하여 생각나는 별명이 있다면 먼저 적어보세요.
3. 집단상담을 통해 스마트폰 사용과 관련하여 변화하고 싶은 목표를 나타내도 좋습니다.
4. 내가 스스로 지은 별칭이기 때문에 친구들이 불러도 놀린다고 생각하지 않을 별명을 만들어 보세요.

나의 별칭 (글이나 그림으로 표현해 보세요)

★★ Happy days ★★

별칭을 지은 이유

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

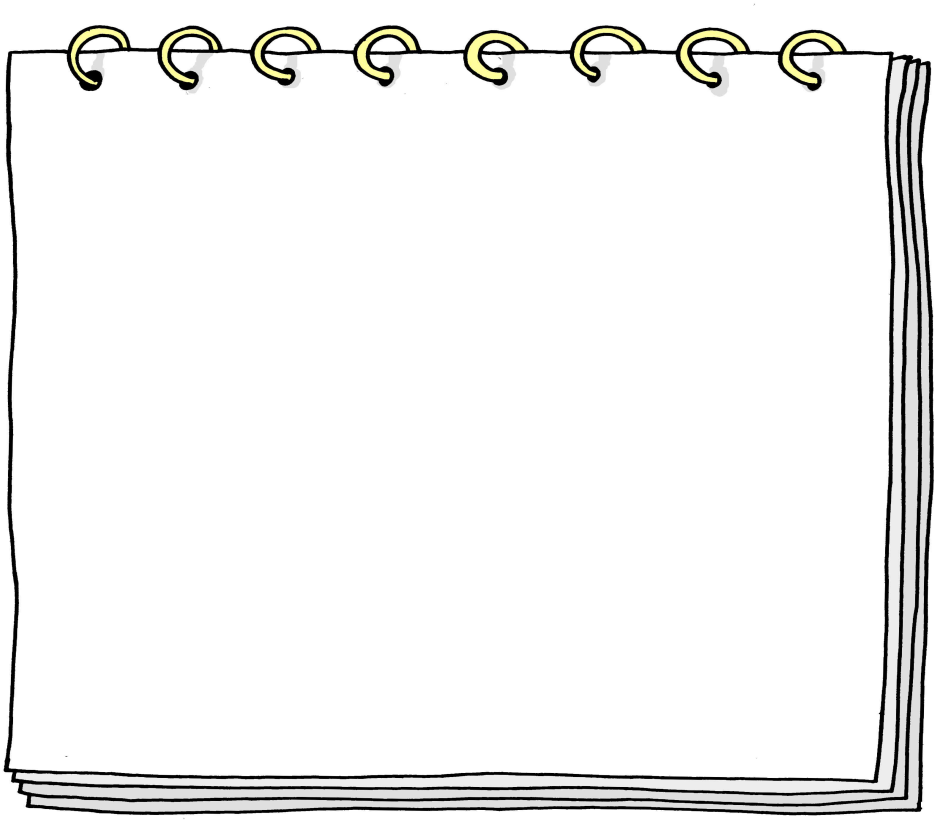
◎ 활동지 1-3

활동 일시
월 일

회기별 소감문

나의 별칭( )

※ 이번 회기를 통해 기억에 남는 활동과 느낀 점을 적어 보세요.
(좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 회기에 바라는 점 등)



※ 상담 선생님 (담임 선생님, 부모님)의 답 글

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2회기 스마트폰이 너무 좋아요!			
하위 영역	스마트폰 인식		
활동목표	스마트폰 과다사용으로 인한 문제점을 구체적으로 알아 볼 수 있다.		
준비물	필기도구, 활동지, ppt, 뉴스 동영상	소요 시간	40분
활동과정	활동내용		
도입	◈ 마음 열기 - 꾸밈말을 넣어 자신의 별칭을 소개하기 - 예) 얼짱 ○○입니다. ◈ 활동설명 - 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다. ◈ 스마트폰 뉴스 시청 <참고자료 2-1> http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LPOD&mid=tvh&oid=052&aid=0000677595 (YTN 뉴스, 2015.4.13.) - '스마트 미디어 청정학교' 14곳을 지정 운영하고, 스마트폰 중독 고위험군 청소년을 대상으로 치료비를 지원하는 까닭은 무엇일까요?		
전개	◈ 도전 스마트폰 골든벨 <참고자료 2-2> - 스마트폰에 대한 ○× 퀴즈를 풀면서 스마트폰 과다사용으로 인한 문제점을 구체적으로 알아본다. ◈ 신문기사 만들기_모둠활동 - 스마트폰 중독 관련 사진 자료를 이용하여 신문기사 만들기 ◈ 발표하기 - 모둠별로 돌아가면서 모둠 대표가 전체 집단원 앞에서 만든 이야기를 발표한다.		
정리	◈ 간단한 소감문 작성하기 <활동지 2-1> ◈ 다음회기 안내하기 - 스마트폰 기능의 장·단점 조사해 오기		
유의사항	- ○× 퀴즈를 풀면서 스마트폰 중독의 문제점에 대해 구체적으로 인식 할 수 있는 기회를 제공한다. - 스마트폰 부작용 관련 사진을 보고 신문기사를 만들 때 서로 의견과 정보를 자유롭게 공유할 수 있는 분위기를 조성한다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 참고자료 2-1

동영상 자료

스마트폰 과다사용 뉴스

YTN 뉴스(2015.4.13.)

(뉴스 내용)

[앵커]

스마트폰 보급이 늘면서 우리나라 청소년의 30%가 스마트폰 중독 위험군에 속하는 것으로 나타났습니다. 취재기자 연결합니다. 강태욱 기자! 청소년들의 스마트폰 중독이 위험한 수준이군요?

[기자]

미래창조과학부와 한국정보화진흥원이 조사한 결과인데요. 조사 대상은 만 10세에서 59세 이하 스마트폰 이용자 만 5천 명입니다. 스마트폰 중독 위험군에 속한 만 10세에서 19세 청소년의 비율은 29.2%로 조사됐습니다. 우리나라 청소년 10명 가운데 3명 꼴입니다. 이들 청소년들은 스마트폰 사용으로 공부에 지장을 받거나 스마트폰이 없으면 불안감을 느끼는 등 부작용을 경험한다는 것인데요. 연령대별로는 10대가 29.2%, 20대 19.6%, 30대 11.3%, 40대 7.9%, 50대 4.8% 순으로 연령이 낮을수록 중독위험군 비율이 높았습니다.

전체 조사 대상자 가운데 스마트폰 중독위험군은 14.2%로 전년보다 2.4% 포인트 상승했습니다. 특히 만 3세에서 9세 유·아동의 경우 부모를 상대로 자녀의 스마트폰 사용 실태를 조사한 결과, 52%가 스마트폰을 사용하고 있으며, 하루 평균 이용 시간은 1.4시간이었습니다.

이처럼 청소년의 스마트폰 중독 문제를 해소하기 위해 '스마트 미디어 청정학교' 14곳을 지정해 운영하기로 했습니다. 또, 고위험군 청소년을 대상으로 저소득·취약계층은 50만 원 이내, 일반계층은 30만 원 내에서 치료비를 지원하기로 했습니다.

지금까지 경제부에서 전해 드렸습니다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 참고자료 2-2

ppt 자료

스마트폰 골든벨

OX퀴즈

1. 스마트폰도 술과 담배처럼 중독 될 수 있다.
2. 스마트폰을 과도하게 사용하면 학교공부뿐 아니라 일상 생활을 하는데 장애(기능을 하는데 불편함)가 발생할 수 있다.
3. 스마트폰에 중독되면 가족뿐 아니라 친구들과 갈등이 발생하여 사이가 안 좋아 질 수 있다.
4. 스마트폰에 중독되면 신체 건강을 해칠 수 있다.
5. 스마트폰에서 나오는 전자파는 뇌손상을 일으켜 중년시기에 치매(기억이 상실되거나 지능이 떨어짐)를 유발할 수도 있다.
6. 스마트폰으로 인한 대표적 질환에는 손목터널 증후군과 거북목증후군이 있다.

(손목터널 증후군: 손목, 손가락 전체 부위에 통증이 발생)

(거북목증후군: 목을 앞으로 뺀 자세, 뒷목과 어깨가 결리고 아픔)

7. 스마트폰 중독사용이 심해지면 우울, 불안 등이 올 수 있다.
8. 스마트폰 중독으로 가족관계 악화와 언어파괴의 문제를 일으킨다.

(언어파괴: 문자전송용량 제한으로 약어, 축어 사용, 소리 나는 대로 쓰기 등)

참고: 한국정보문화진흥원(2006) 설문조사 및 스마트폰 관련 논문

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

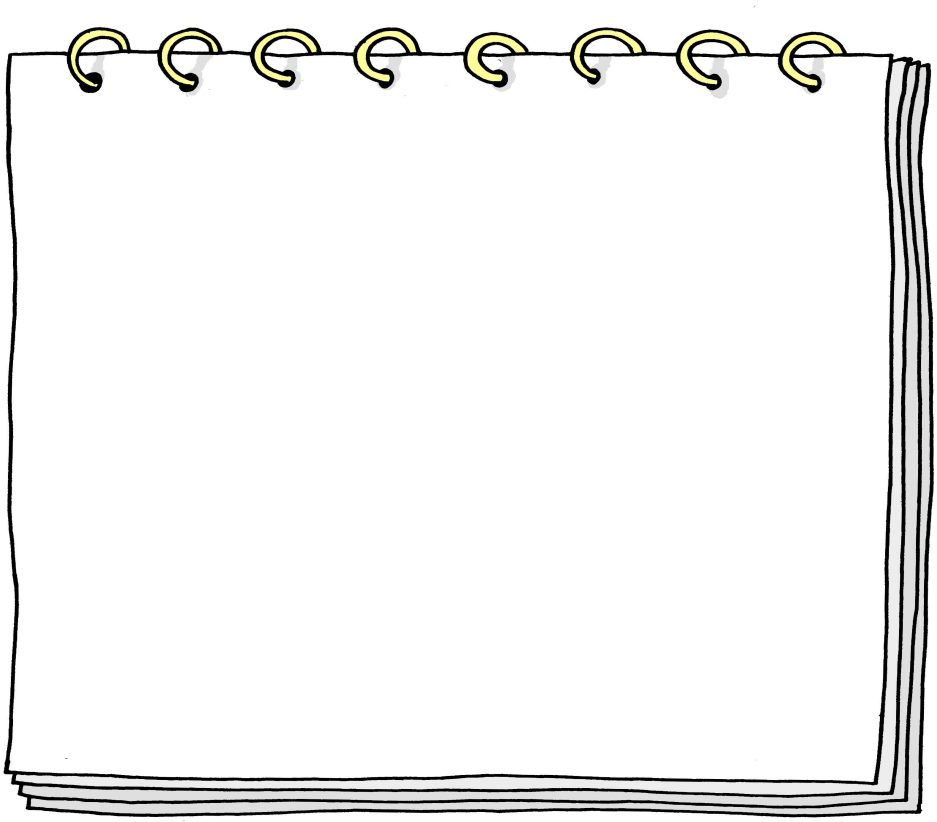
◎ 활동지 2-3

활동 일시
월 일

회기별 소감문

나의 별칭( )

※ 이번 회기를 통해 기억에 남는 활동과 느낀 점을 적어 보세요.
(알게 된 점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 회기에 바라는 점 등)



※ 상담 선생님 (담임 선생님, 부모님)의 답 글

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3회기 스마트폰, 너는 누구니?			
하위 영역	스마트폰 인식		
활동목표	스마트폰 기능의 장점과 단점에 대해 알 수 있다.		
준비물	필기도구, 활동지, 동영상 자료, ppt자료	**소요 시간**	**40분**
활동과정	**활동내용**		
도입	◈ 마음 열기 - 꾸밈말을 넣어 자신의 별칭을 소개하기 - 예) 얼짱 ○○입니다. ◈ 활동설명 - 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다. ◈ 인터뷰 동영상 시청 - 친구들이 말하는 스마트폰 기능의 장·단점에 대한 생각 동영상 시청하면서 오늘 학습해야 할 활동에 대해 생각하기		
전개	◈ 스마트폰 마인드맵 <활동지 3-1> - 스마트폰에 대한 자유로운 생각을 마인드 맵으로 정리한다. ◈ 스마트폰의 기능 알아보기_모둠활동 <활동지 3-2> - 스마트폰 기능의 장·단점에 대해 생각해 보면서 스마트폰을 사용하기 전과 후 변화된 점이 있는지 살펴보고 스마트폰 사용으로 좋은 점과 나쁜 점에 대해 친구들과 이야기 한다. ◈ 스마트폰의 장점과 단점 탐색하기<참고 자료 3-1> - ppt 자료 및 친구들의 발표를 듣고 활동지 보충하여 완성하기		
정리	◈ 느낌 나누기 - 활동에 대한 소감을 발표해 보는 시간 갖기 ◈ 간단한 소감문 작성하기 <활동지 3-3> ◈ 다음회기 안내하기		
유의사항	- 스마트폰이 가지고 있는 다양한 장점으로 중독이 될 수 있음을 인식하도록 안내한다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

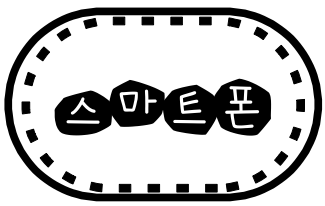
◎활동지 3-1

활동 일시
월 일

마인드 맵

나의 별칭( )

※ 스마트폰에 대해 알고 있는 것을 마인드맵으로 정리해 봅시다.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎활동지3-2

활동 일시 **스마트폰 기능의 장점과 단점**

월 일 **모두의 별칭( )**

※ 스마트폰을 사용하기 전과 후 변화된 점을생각해 보면서 작성해 보세요.	
장점	스마트폰을 사용하면서 좋은 점은 무엇이 있었나요? (도움이 되었던 기능 등)
단점	스마트폰을 사용하면서 나쁜 점은 무엇이 있었나요? (부모님께 꾸중을 듣거나 친구와 갈등을 겪었던 일이 있나요?)
※ 현재의 나는 스마트폰 사용하는 것에 있어 좋은 점과 나쁜 점 중 무엇이 더 많은 가요?(모둠에서 함께 의견 작성하기)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎참고자료3-1

ppt 자료

스마트폰 장점과 단점

※ 스마트폰 장점

1. 무선 인터넷 인프라가 구축돼 상시접속이 가능하다.
2. 다양한 애플리케이션을 사용자가 원하는 대로 설치할 수 있다.(교통정보, 날씨, 일정관리기능, 학업공부, 게임 등)
3. 시·공간의 제약을 뛰어 넘는 멀티미디어이다.
(언제 어디서나 영상, 음성, 문자, 인터넷 등을 사용할 수 있다.)
4. 정보획득이 쉽다.
5. 대화(의사소통)의 통로가 된다.
6. 이용이 편리하다.
7. 유행, 패션에 따라갈 수 있다.
8. 일상에서 쉽게 정보를 습득하고 활용할 수 있다.

참고:

1. 김형지, 김정환, 정세훈(2012). 스마트폰 중독의 예측요인과 이용 행동에 관한 연구
2. 양일영, 이수영(2011). 스마트폰 8개의 동기요인

※ 스마트폰 단점

1. 프로그램을 공유하는 것과 관련하여 저작권 침해 우려가 있다. (음악, 영화 무료 다운로드)
2. 이용료에 따른 경제적 부담이 크다. (데이터 통신료, 통화 요금 등)
3. 원하지 않는 스팸문자 및 메일을 수신 할 수 있다.
4. 바이러스 감염의 우려가 있다.
5. 보이스피싱과 인터넷 사기에 노출 될 수 있다.
(보이스피싱: 전화를 통하여 상대방의 신용카드 번호 등의 개인 정보를 불법으로 알아낸 뒤 이를 범죄에 이용하는 전화금융사기 수법)
6. 특정인 공격과 같은 사이버테러에 노출 될 수 있다.
7. 정보격차(정보 불평등)가 벌어진다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

8. 도박, 자살, 음란 등 유해 콘텐츠에 쉽게 접근하여 중독이나 나쁜 길로 빠질 수 있다.
9. 댓글, 게시판, 문자 상의 언어파괴에 익숙해져서 올바른 한글 사용에 방해를 받는다.
10. 잘못된 정보유포 및 확산에 노출된다.
11. 개인정보 유출이 쉽게 된다.
12. 의사소통 단절 으로 가족이나 친구들과 사이에 갈등이 생길 수 있다.
13. 디지털 치매 발생률이 증가한다.
14. 건강위협과 사고위험이 증가된다.

참고:

1. 조항민(2011). 디지털미디어 등장과 새로운 위험유형에 관한 연구

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

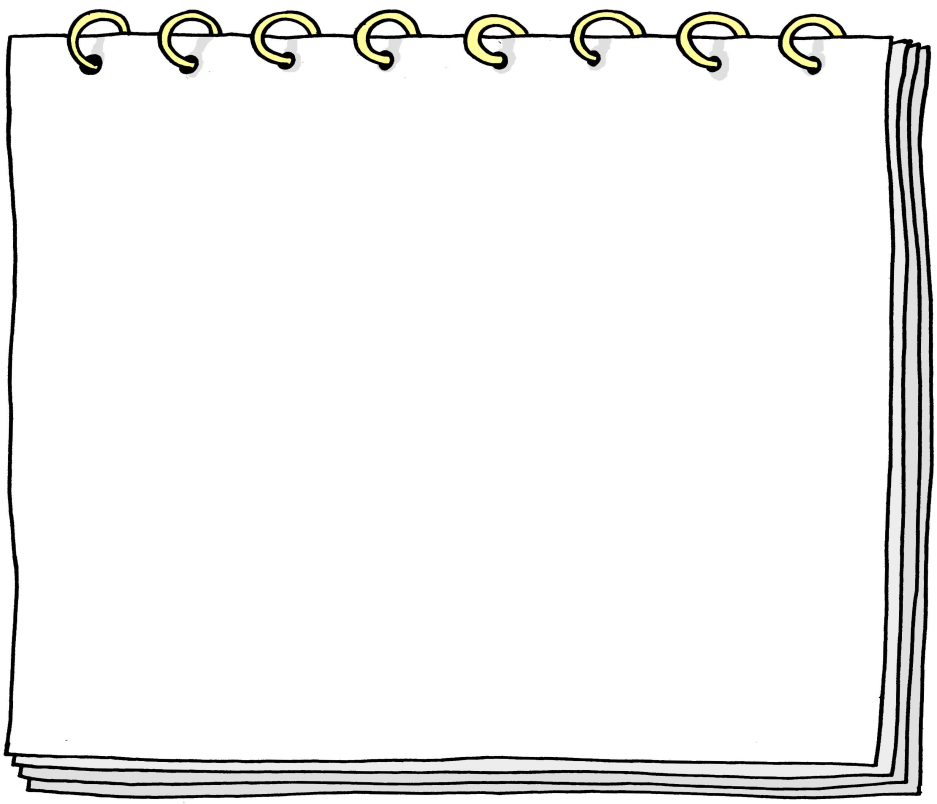
◎ 활동지 3-3

활동 일시
월 일

회기별 소감문

나의 별칭( )

※ 이번 회기를 통해 기억에 남는 활동과 느낀 점을 적어 보세요.
(알게 된 점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 회기에 바라는 점 등)



※ 상담 선생님 (담임 선생님, 부모님)의 답 글

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4회기 나는 할 수 있어			
하위 영역	자기통제력 향상		
활동목표	스마트폰을 습관적으로 사용하는 유혹을 물리치는 방법을 탐색하고 실천할 수 있다.		
준비물	필기도구, 활동지, 동영상 자료	소요 시간	40분
활동과정	활동내용		
도입	◈ 마음 열기 - 꾸밈말을 넣어 자신의 별칭을 소개하기 예) 얼짱 ○○입니다. ◈ 활동설명 - 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다. ◈ 뉴스 시청(YTN 뉴스 2013-08-26) <참고자료 4-1> http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LPOD&mid=tvh&oid=052&aid=0000472634 - 스마트폰 게임 '요금 폭탄 날벼락' 뉴스를 보고 스마트폰의 무분별한 사용의 위험성에 대한 경각심을 갖는다.		
전개	◈ '스마트폰 중독' 후 생각해보기 <활동지 4-1> - 주로 사용하는 스마트폰 기능을 구체적으로 적어보며 자기 점검을 하도록 하고 유혹을 뿌리치지 못했을 때의 미래 상황을 상상해서 적도록 하면서 자기 평가를 한다. ◈ 자기통제 훈련법 알아보기 <활동지 4-2> - 계획된 시간이외에 스마트폰을 하고 싶은 자동적 사고가 떠오를 때 이를 긍정적인 생각으로 바꾸는 활동을 연습하도록 한다. 1단계 : 잠~깐~만 하고 노래 부르며 한손을 앞으로 내민다. 2단계 : 잠시 '내 생각이 옳은 지?'생각해 본다. 3단계 : 다른 활동을 찾아 실행한다. ◈ 스마트폰 사용 조절 방법 역할극 대본 만들기 - 자기통제 방법을 생각해 보면서 주어진 상황에서 스마트폰 사용을 적절하게 하는 방법에 대해 모둠원의 상의하여 역할극 대본을 만들고 연습하기 ◈ 역할극 발표하기 - 모둠의 역할극을 집단원 전체에게 발표한다.		
정리	◈ 느낌 나누기 - 활동에 대한 소감을 발표해 보는 시간 갖기 ◈ 간단한 소감문 작성하기 <활동지 4-3> ◈ 다음회기 안내하기		
유의사항	- 스마트폰 사용에 대해 현실을 고려하여 방법을 탐색하도록 돕는다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎참고자료4-1

동영상 자료	스마트폰 게임 '요금 폭탄' 날벼락 뉴스 YTN 뉴스 (2013.08.26.)

[앵커]

개학을 하면서 깜짝 놀란 부모님들 꽤 계실 겁니다. 어린 자녀들이 방학 동안 스마트폰 게임을 하면서 나온 요금 때문인데요. 천만 원 가까이 요금 폭탄이 나온 사례도 있다고 합니다. 그 실태와 문제점을 중점 취재했습니다.
조임정 기자입니다.

[기자]
초등학교 4학년인 이 모 군의 가족은 최근 휴대전화 요금 고지서를 보고 할 말을 잃었습니다. 스마트폰 게임 아이템 구입 비용으로만 900만 원이나 나왔기 때문입니다. 그야말로 요금 폭탄입니다.

[인터뷰:이 모 군 할아버지]
"초등학생인 애가 게임머니가 얼마나 올라가는지 상관없이 계속 게임을 하는데 시스템 자체에서 통제 안된다는 건 정말 문제라고 생각하거든요."
초등학생 조카에게 스마트폰을 잠시 맡겼다 수십만 원이 청구된 경우도 있습니다.

[인터뷰:김 모 씨, 스마트폰 게임 과다 요금 피해자]
"하루 썼는데 3시간에서 4시간? 그랬는데 19만 8천원. 그것도 초등학교 1학년 짜리가요. 동의버튼 뜨길래 눌렀다, 돈 나가는 줄은 몰랐다고 하더라고요."
게임을 좀 더 재미있게 할 수 있다며 아이템 결제를 유혹하는데 그냥 넘어간 겁니다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎활동지4-1

활동 일시
월 일

스마트폰 중독 후

나의 별칭( )

스마트폰 사용 내용	
내가 주로 사용하는 스마트폰 기능은? (자기점검)	1. 2.
스마트폰에 중독된 나의 미래 상상해보기 (내가 매일 스마트폰을 사용하고자 하는 유혹에서 빠져나오지 못한다면 어떻게 될까?)	1. 2. 3.
스마트폰 유혹을 이기지 못하면 나의 미래는 너무 캄캄합니다. 내가 무엇을 어떻게 하면 스마트폰 유혹을 뿌리칠 수 있을까요? (자기평가)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎활동지 4-2

활동 일시
월 일

역할극 꾸미기

모두의 별칭( )

※ 계획된 시간외에 스마트폰을 하고 싶은 생각이 나도 모르게 들때는 이렇게 해보세요.

1단계	→	2단계	→	3단계
'잠깐만!' 하고 크게 외치세요.		잠시 **'지금 내 생각이 옳은가?'** 생각해 보세요.		**다른 활동**을 합니다.

※ 친구들과 짝을 지어 상황을 만든 후 위의 활동을 서로 연습해 봅시다.

상황 예)
바람이 상쾌한 오후, 오늘을 수업을 일찍 마쳤다. 즐겁게 집으로 돌아왔는데 어머니는 갑자기 친구 집에 잠시 다녀오신다는 메모만 덩그러니 남아 있었다. 갑자기 심심해 졌다. 잠시 '스마트폰 게임 좀 할까?' 라는 생각이 든다. (이하 생략)

상황 정하기)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

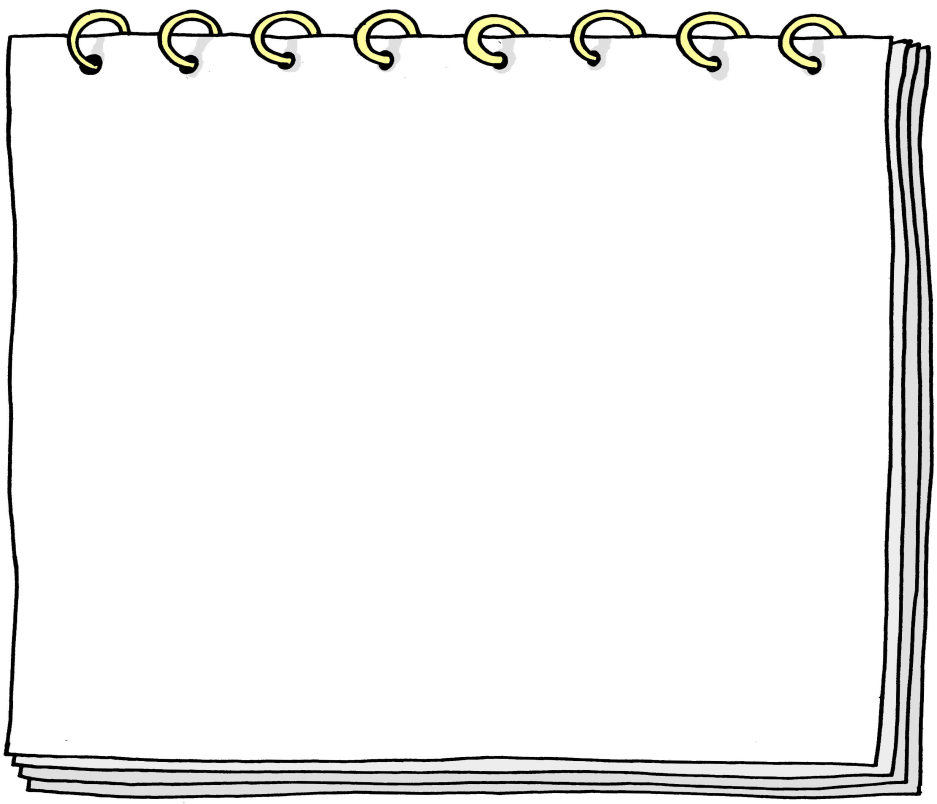
◎ 활동지 4-3

활동 일시
월 일

회기별 소감문

나의 별칭( )

※ 이번 회기를 통해 기억에 남는 활동과 느낀 점을 적어 보세요.
(알게 된 점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 회기에 바라는 점 등)



※ 상담 선생님 (담임 선생님, 부모님)의 답 글

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5회기 내 생각의 주인은 나			
하위 영역	자기통제력 향상		
활동목표	해야 할 일이 있을 때 스마트폰을 하지 않는 방법을 생각하고 실천할 수 있다.		
준비물	필기도구, 활동지	**소요 시간**	**40분**
활동과정	**활동내용**		
도입	◈ 마음 열기 - 꾸밈말을 넣어 자신의 별칭을 소개하기 예) 얼짱 ○○입니다. ◈ 활동설명 - 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다.		
전개	◈ 이런 경험? 이런 생각<활동지 5-1>_ 모둠활동 - 해야 할 일이 있는데도 스마트폰을 사용하여 부모님, 선생님, 또는 친구들에게 지적을 받은 경험을 생각해 보고 없다면 주위에서 그런 친구나 아는 사람을 본 경험을 이야기 나눈다. - 할 일(숙제나 독서, 가족이나 친구와 함께 있으며 대화를 해야 할 상황)이 있는 데도 스마트폰을 하는 사람은 어떤 생각을 할지 이야기 나눈다. ◈ 행동을 변화시키는 새로운 생각하기<활동지 5-2>_ 모둠활동 - 주어진 상황에서 새로운 생각으로 바꾸어 보고 바뀐 생각은 행동에 어떤 변화를 가져올지 의견을 나눈다. ◈ 발표하기 - 모둠에서 나눈 의견을 전체 집단원 앞에서 발표한다.		
정리	◈ 느낌 나누기 - 활동에 대한 소감을 발표해 보는 시간 갖기 ◈ 간단한 소감문 작성하기 <활동지 5-3> ◈ 다음회기 안내하기		
유의사항	- 해야 할 일이 있는데도 스마트폰을 손에서 놓지 못하는 생각에 대해 탐색하도록 돕는다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 5-1

활동 일시
월 일

이런 경험? 이런 생각?

모두의 별칭( )

▸해야 할 일이 있는데도 스마트폰을 계속 사용하여 부모님, 선생님 또는 친구와 갈등을 겪은 경험 이야기 해보기 (없다면..? 아는 사람의 이야기)	
▸할 일(숙제나 독서, 가족이나 친구와 함께 있으며 대화를 해야할 상황)이 있는 상황에서 스마트폰에만 집중하고 있는 사람은 무슨 생각을 하고 있는 것일까? (자유롭게 의견 나누기)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 5-2

활동 일시 월 일 **행동을 변화 시키는 새로운 생각 모두의 별칭(** **)**

이런 상황에서 생각을 바꾸어 본다면...	변화된 생각으로 나의 행동은 어떻게 변화하였을까?
상황1.(불안한 학생) 스마트폰이 없으면 친구들과 문자나 카카오 톡을 하지 못하니깐 **<생각> 연락도 힘들고 친해지기도 어려워 질 거야... 그럼 난 정말 왕따가 될 것 같아...**	
새로운 생각으로 바꾸어 보기 ↓	
상황2.(우울한 학생) 요즘 유행하는 갓오브**스쿨 게임을 하지 않으면 친구들과 대화에 참여하기도 힘들어. **<생각> 방과후에 친구들이 모여서 게임을 하는데 나만 혼자 다른 것을 한다는 것은 너무 외로운 일이야. 친구들이 다 하는 게임을 나만 모른다는 것은 너무 비참하고 슬픈 일이야. 울고 싶을 정도로 힘들어...**	
새로운 생각으로 바꾸어 보기 ↓	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

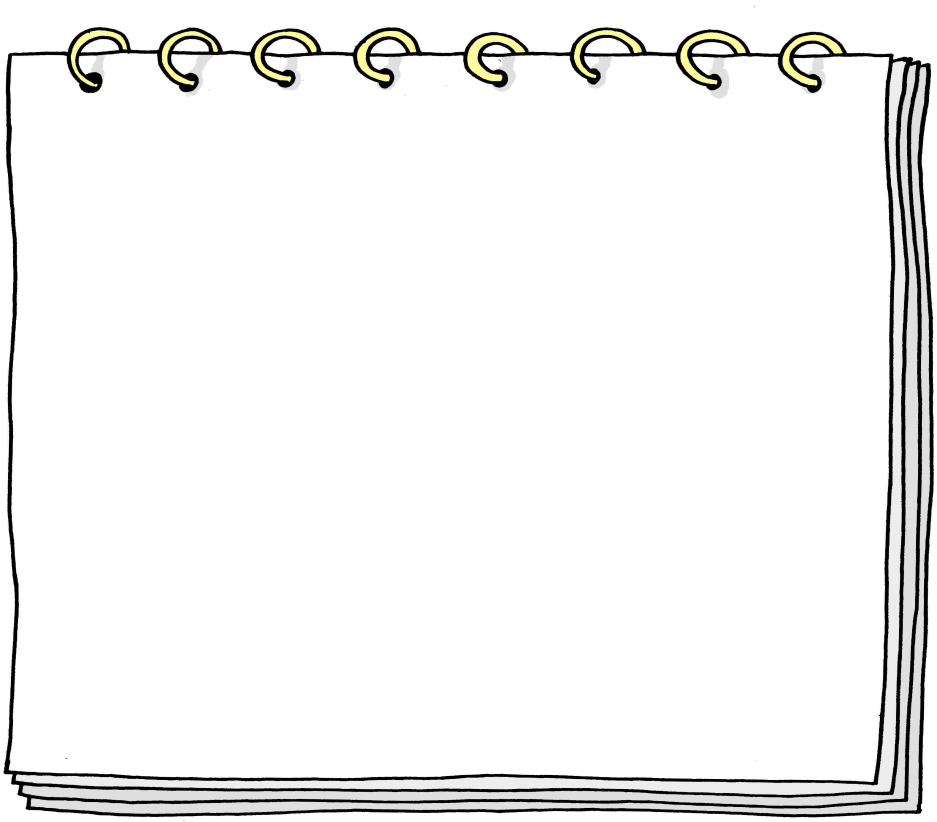
◎ 활동지 5-3

활동 일시
월 일

회기별 소감문

나의 별칭( )

※ 이번 회기를 통해 기억에 남는 활동과 느낀 점을 적어 보세요.
(알게 된 점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 회기에 바라는 점 등)



※ 상담 선생님 (담임 선생님, 부모님)의 답 글

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

6회기 스마트폰이 아닌 다른 세상 맛보기			
하위 영역	부정적 감정을 바르게 표현하는 방법 알기		
활동목표	우울, 외로움 등 여러 가지 부정적인 감정을 바르게 표현하는 방법을 익힐 수 있다.		
준비물	필기도구, 활동지, ppt	**소요 시간**	**40분**
활동과정	**활동내용**		
도입	◈ 마음 열기(정서단어 빙고 게임하기) - 16칸에 정서 단어를 적고 빙고 게임하기 - 교사의 제시된 정서 단어 외에 다양한 단어 사용 가능 ◈ 활동설명 - 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다.		
전개	◈ 정서와 관련된 단어 알고 스마트폰과 연결 짓기 - 부정적인 감정과 긍정적인 감정 단어를 함께 읽고, ppt를 통해 정확한 뜻을 알아본다. <참고자료 6-1> - 일상생활이나 스마트폰과 관련된 여러 가지 상황에서 자신이 느끼는 상황을 떠올리고, 감정을 감정단어에서 찾아서 써본다. - 상황에 따른 감정단어를 여러 가지로 쓰게 하여 자신의 다양한 감정을 탐색할 수 있도록 한다. <활동지 6-1> ◈ 감정을 바르게 표현하는 방법 탐색하기 <활동지 6-2> - 자신의 감정 중 버리고 싶은 감정과 그 감정을 다스릴 수 있는 방법을 구체적으로 생각하여 활동지에 기록한 후 친구들과 함께 의견을 나눈다.		
정리	◈ 느낌 나누기 - 활동에 대한 소감을 발표해 보는 시간 갖기 ◈ 간단한 소감문 작성하기 <활동지 6-3> ◈ 다음회기 안내하기		
유의사항	- 감정을 바르게 표현하는 방법을 탐색할 때 자신이 혼자 생각할 시간을 준 후, 모둠 친구들과 함께 상의할 시간을 주어 다양한 방법을 탐색할 수 있는 기회를 제공한다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎참고자료6-1

ppt 자료

정서 단어 알아보기

☺ 긍정적 단어	☹ 부정적 단어
행복하다: 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇하다. **감동하다**: 크게 느끼어 마음이 움직이다. **뿌듯하다**: 기쁨이나 감격이 마음에 가득 차서 벅차다. **정답다**: 따뜻한 정이 있다. **흥겹다**: 매우 흥이 나서 즐겁다. **자신만만하다**: 매우 자신이 있다. **흐뭇하다**: 마음에 흡족하여 매우 만족스럽다. **열정적이다**: 어떤 일에 열렬한 애정을 가지고 열중하다. **희망차다**: 앞일에 대한 기대가 가득하다. **감사하다 기분 좋다 만족스럽다 반갑다** **사랑하다 자랑스럽다 여유롭다 즐겁다** **신나다 좋아하다 편안하다 포근하다**	**걱정스럽다**: 걱정이 되어 마음이 편하지 않은 데가 있다. **속상하다**: 화가 나거나 걱정이 되어 마음이 불편하고 우울하다. **귀찮다**: 마음에 들지 아니하고 괴롭거나 성가시다. **답답하다:** 숨이 막힐 듯이 갑갑하다. **샘나다:** 샘하는 마음이 생기다. **외롭다**: 홀로 되거나 의지할 곳이 없어 쓸쓸하다. **두렵다:** 마음에 꺼리거나 염려스럽다. **후회하다:** 이 전의 잘못을 깨치고 뉘우치다. **섭섭하다:** 기대에 어그러져 마음이 서운하고 아쉽다. **슬프다:** 원통한 일을 겪거나 불쌍한 일을 보고 마음이 아프고 괴롭다. **배신감을 느끼다:** 믿음이나 의리의 저버림을 당한 느낌을 느끼다. **우울하다:** 근심스럽거나 답답하여 활기가 없다. **그립다 화나다 무섭다 부끄럽다** **부담스럽다 불만스럽다 불쌍하다 실망스럽다** **싫증나다 아쉽다 억울하다 밉다** **재미없다 조급하다 지겹다 짜증나다**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 6-1

활동 일시 월 일

나의 정서 단어는?

나의 별칭( )

※ 정서 단어【참고자료 6-1】를 참고하여 써 보세요.

▶ 내가 평소에 많이 사용하는 정서 단어는?

▶ <u>긍정적 단어</u>와 관련된 '내 생애 가장 행복했던 경험'을 떠올려 보세요.

상황	내가 느낀 감정		

▶ <u>부정적 단어</u>와 관련된 '내 생애 가장 힘들었던 경험'을 떠올려 보세요.

상황	내가 느낀 감정		

※ 스마트폰과 관련된 경험을 써 보세요.

▶ 스마트폰과 관련된 <u>긍정적인 감정</u>을 떠올려 보세요.

상황	내가 느낀 감정

▶ 스마트폰과 관련된 <u>부정적인 감정</u>을 떠올려 보세요.

스마트폰을 밤늦게 까지 하다가 다음 날 늦게 일어나서 엄마께 혼난 일	스마트폰 SNS를 하다가 친구들과 사이가 안 좋아진 일	스마트폰을 많이 하다가 성적이 떨어진 일

상황	내가 느낀 감정

이미지 출처:http://blog.naver.com/suhn8055?Redirect=Log&logNo=140171522700

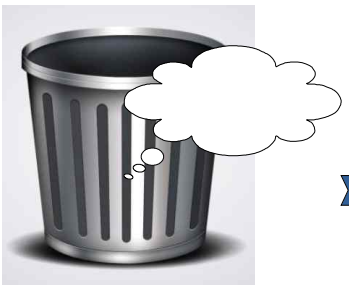
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 6-2

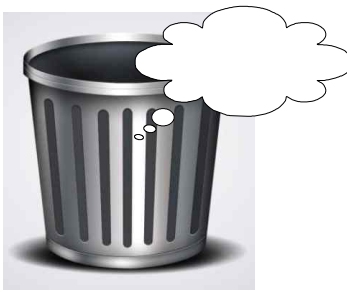
활동 일시 월 일 **감정을 다스려요!**

나의 별칭( )

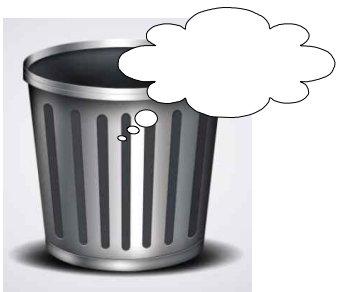
▶ 【활동지 6-1】의 내용 중 내가 버리고 싶은 나의 모습이나 감정을 휴지통 안에 써 넣어 보세요.(★마지막 휴지통에는 스마트폰과 관련하여 써 보세요.)



대신하고 싶은 모습이나 감정



대신하고 싶은 모습이나 감정



대신하고 싶은 모습이나 감정

이미지 출처:http://cafe.naver.com/logo12/817571

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

▶ 버리고 싶은 나의 모습이나 감정을 어떻게 버릴 수 있을까요?

예 시
1. 종이에 써서 찢으며 앞으로의 다짐을 하기
2. 풍선에 써서 터뜨리며 나쁜 모습이나 감정 털어내기
3. 바다 속 깊은 곳에 버리거나 땅 속에 묻는 상상하기

☞ 나는 ( ) 방법을 사용할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

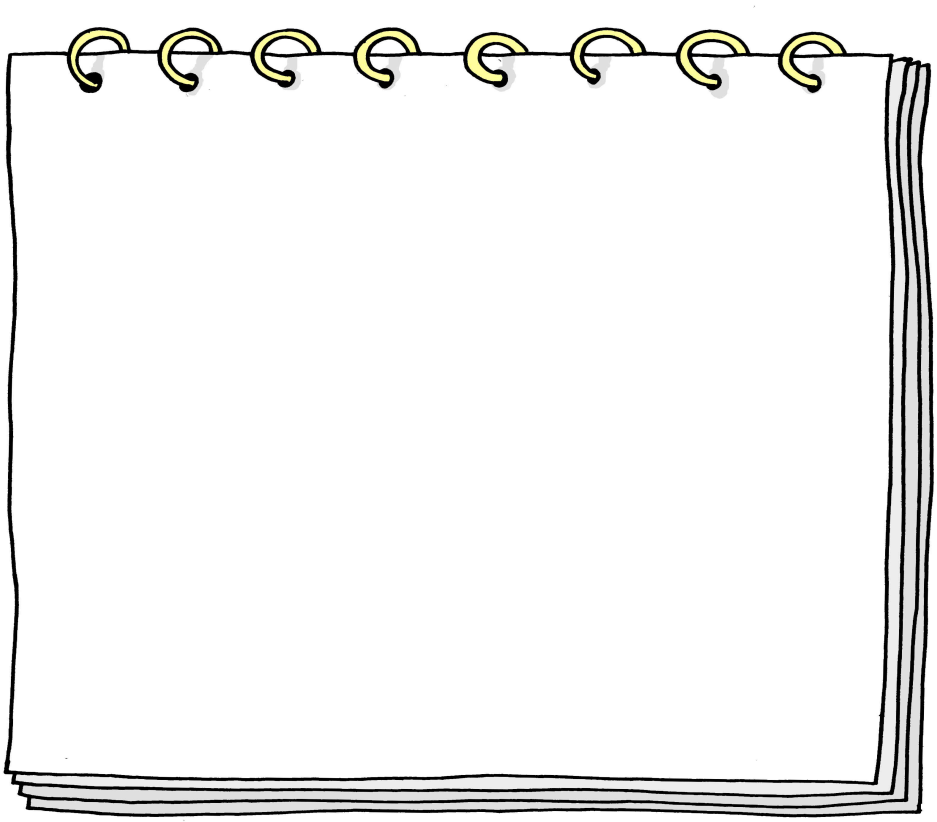
◎ 활동지 6-3

활동 일시
월 일

회기별 소감문

나의 별칭( )

※ 이번 회기를 통해 기억에 남는 활동과 느낀 점을 적어 보세요.
(알게 된 점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 회기에 바라는 점 등)



※ 상담 선생님 (담임 선생님, 부모님)의 답 글

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

7회기 나 만큼 소중한 너			
하위 영역	스마트폰 없이도 친구관계 유지하는 방법 알기		
활동목표	스마트폰 SNS 댓글에 따른 나의 기분을 알아보고, 나의 댓글에 대한 타인의 기분에 대해 공감할 수 있다.		
준비물	필기도구, 활동지	**소요 시간**	**40분**
활동과정	**활동내용**		
도입	◈ 마음 열기('공통점을 찾아라!' 게임하기) - 2명씩 짝을 지어 서로의 공통점을 찾아 종이에 적기, 친구들이 찾지 못한 공통점을 찾은 경우 칭찬해 주기 - 4명, 8명 늘리면서 서로의 공통점을 찾아보기 - 서로의 공통점을 찾으며 새로 알게 된 것을 이야기하기 ◈ 활동설명 - 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다.		
전개	◈ 스마트폰 SNS 댓글에 따른 나의 표정 그리기<활동지 7-1> - 활동지에서 스마트폰 SNS 댓글이 긍정적일 때와 스마트폰 SNS 댓글이 부정적일 때 나의 기분을 표정으로 그리고 관련 경험을 친구들과 이야기 나눈다. ◈ '말하는 스마트폰 SNS' 활동하기<활동지 7-2> - 친구를 웃게 만드는 댓글과 친구를 기분 나쁘게 만드는 댓글을 활동지에 써 본다. - 교실 안을 자유롭게 돌아다니며 만나는 친구와 부정적인 댓글을 직접말로 해 보고, 상대방의 말을 들어 본다. 일정시간이 지난 후 긍정적인 댓글을 서로 말해 본다. - 활동을 하면서 자신의 댓글에 따른 친구의 표정을 관찰한 결과와 자신이 느낀 감정이 어떠했는지 이야기해 본다.		
정리	◈ 느낌 나누기 - 활동에 대한 소감을 발표해 보는 시간 갖기 ◈ 간단한 소감문 작성하기 <활동지 7-3> ◈ 다음 회기 안내하기		
유의사항	- 공통점 찾기 게임은 나와 다른 사람에 대해 생각하고 이해하는 기회를 만들어 주기 위한 것이므로, 눈에 보이는 것 이외에도 상상력과 창의력을 발휘해 공통점을 많이 찾을 수 있도록 도와야 한다. - '말하는 스마트폰 SNS' 활동을 하기 전 자신의 말에 따른 친구와 표정과 기분이 어떠해 보이는지 자세히 관찰할 것을 미리 이야기 한다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 7-1

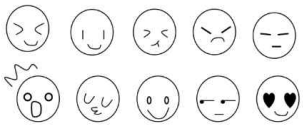
활동 일시
월 일

댓글과 나의 감정

나의 별칭( )

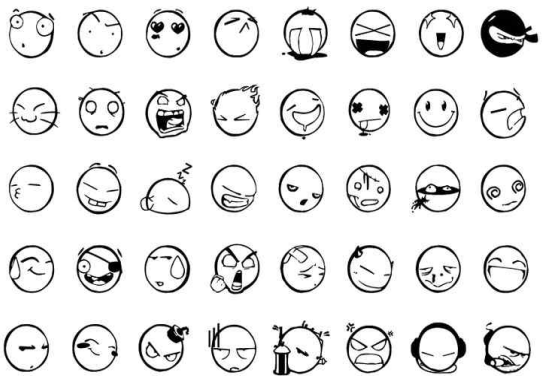
※ 스마트폰 SNS 댓글에 따른 나의 표정을 그려 보세요.

(표정의 개수와 종류 상관없이 마음대로 그려도 됩니다.)



긍정적인 댓글

부정적인 댓글



이미지 출처: http://blog.naver.com/grimgreegi?Redirect=Log&logNo=100096691857
http://cafe.naver.com/logo12/212695

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 7-2

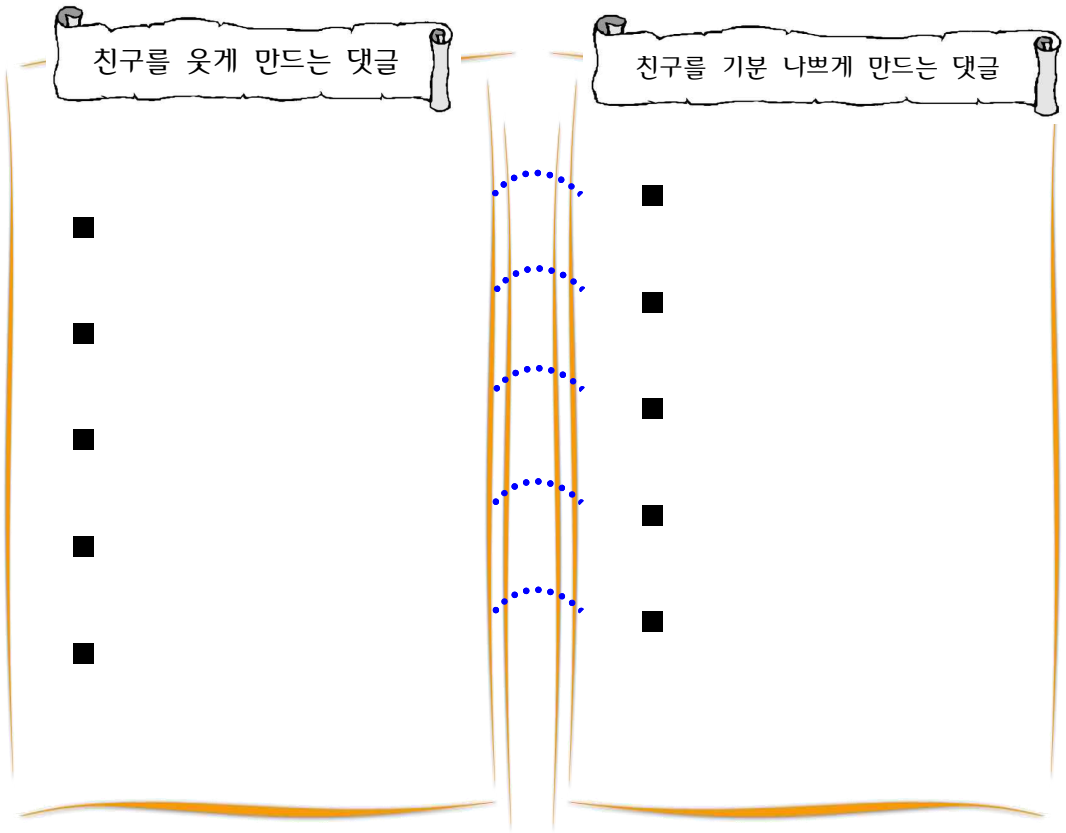
활동 일시
월 일

댓글과 너의 감정

나의 별칭( )

※ 친구를 웃게 만드는 댓글과 친구를 기분 나쁘게 만드는 댓글을 생각해 보고, 여러 가지 문장으로 적어 보세요.

(자신이 사용해 보았던 댓글을 중심으로 먼저 쓴 후, 친구에게 들었거나 상상한 문장을 쓰세요.)



※ 교실을 자유롭게 돌아다니면서 만나는 친구와 웃게 만드는 댓글을 말해 보세요. 다음으로는 기분 나쁘게 만드는 댓글을 말해 보세요.

댓글을 직접 말해보고 들어보니 어떠했나요?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

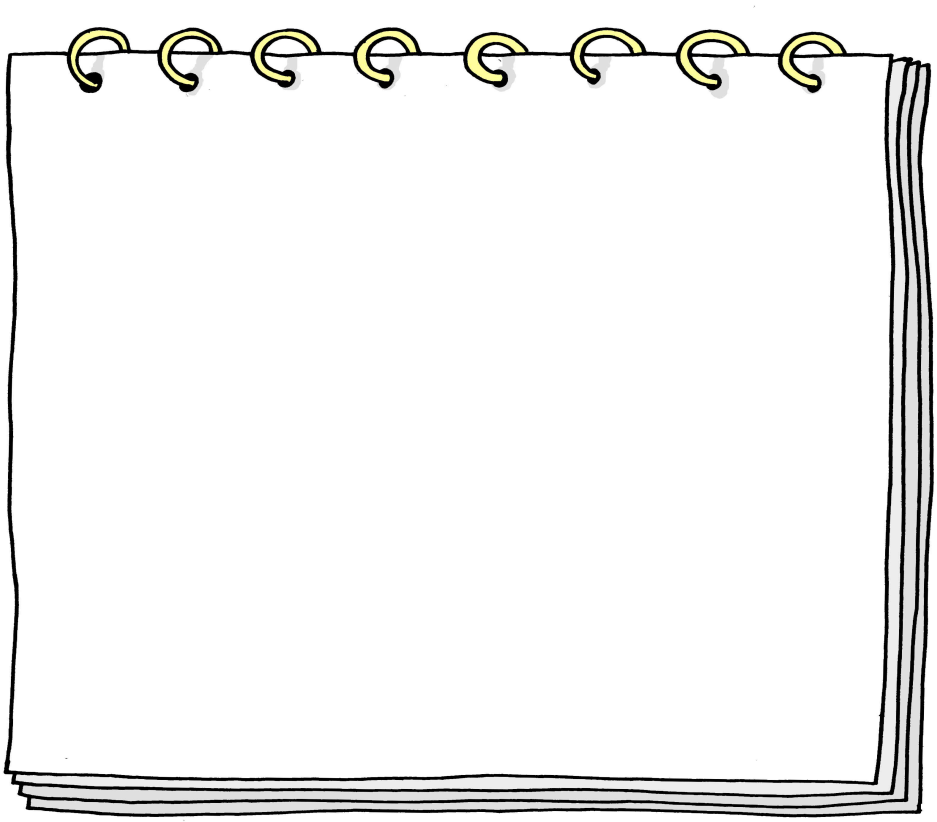
◎ 활동지 7-3

활동 일시
월 일

회기별 소감문

나의 별칭( )

※ 이번 회기를 통해 기억에 남는 활동과 느낀 점을 적어 보세요.
(알게 된 점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 회기에 바라는 점 등)



※ 상담 선생님 (담임 선생님, 부모님)의 답 글

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

8회기 친구와 더 가까이			
하위 영역	스마트폰 사용 대체활동		
활동목표	스마트폰 없이도 친구관계를 유지하는 방법을 탐색할 수 있다.		
준비물	필기도구, 활동지	**소요 시간**	**40분**
활동과정	**활동내용**		
도입	◈ 마음 열기('감정 맞추기' 게임하기)<참고자료 8-1> - 스마트폰 이모티콘은 진실된 감정을 숨길 수도 있음을 알고 감정 게임을 통해 직접적 만남의 중요성을 인식한다. ◈ 활동설명 - 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다.		
전개	◈ 의사소통 방법 알아보기 <활동지 8-1> - 스마트폰을 이용해 친구와 의사소통을 하는 것과 직접 만나서 대화를 할 때의 장·단점을 생각해 보며 모둠 안에서 의견을 나눈다. - 각 모둠대표는 모둠에서 나눈 내용을 전체 집단원 앞에서 발표한다. ◈ '친구관계 이렇게 해봐요'<활동지 8-2> - 무기명으로 좋아하는 친구상과, 싫어하는 친구상을 기록한다. 이때'스마트폰 없이도 나와 친해지는 방법'과 '스마트폰으로 이런 일은 하지 말아줘'를 구체적으로 작성한다. 지원자가 나와 각 편지를 읽어준다. - 싫어하는(좋아하는)친구상과 스마트폰 대체활동에 대해 듣고 어떤 느낌이 들었는지 생각을 나눈다.		
정리	◈ 느낌 나누기 - 활동에 대한 소감을 발표해 보는 시간 갖기 ◈ 간단한 소감문 작성하기 <활동지 8-3> ◈ 다음회기 안내하기		
유의사항	- 감정 맞추기 게임: 스마트폰으로 얼굴을 보지 않고 의사소통을 하는 것 보다 얼굴을 보며 의사소통하는 것의 장점에 대해 설명한다. - 싫어하는 친구상에 실명을 적거나 인신공격하는 내용을 적지 않도록 안내하고 학생이 읽기 전에 연구자가 먼저 확인 후 인신공격내용이 있는 글은 읽지 않도록 안내한다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 참고자료 8-1

감정 맞추기 게임

♥ 감정 맞추기 게임 방법

1. 자원 하는 학생 중 한 명이 나와서 감정단어를 절대 말하지 않고 몸동작이나 소리('아휴', '와' 등)를 내면서 반 친구들에게 설명한다.
2. 이때 각 모둠별로 손을 들어 감정단어를 맞춘다.
3. 5분 동안 가장 많이 맞춘 모둠에게 상품을 전달한다.

신난다	행복	기쁨	만족	기분 좋다
우울	울고 싶다	외롭다	서운	짜증
불만	신경질	억울	약 오르다	슬픔
미안	한심	창피	죄송	부수고 싶다
충격	불안	걱정	무섭다	사랑

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 8-1

활동 일시
월 일

온라인 VS 오프라인

모두의 별칭( )

▶ 스마트폰 SNS를 이용해 친구와 의사소통을 하는 것과 직접 만나서 대화를 할 때의 장단점을 모둠 친구들과 토의하여 써 보세요.

	스마트폰 SNS를 이용하여 이야기하기	직접 친구와 만나서 이야기하기
장점		
단점		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 8-2

비밀 활동

친구관계 이렇게 해봐요.

별칭 적지 않습니다.

♥ 좋아하는 친구상과 싫어하는 친구상을 적어보고 스마트폰과 관련하여 원하는 내용을 적어보세요.

※주의할 점:

1. 친구의 실명을 적지 않아요.

2. 친구에게 기분 나빴던 일을 적는 것이 아니라 '상황'을 적어보세요.

좋아하는 친구상 (난 이런 친구와 친하게 지내고 싶어요.)	친구야! 스마트폰이 없이도 나와 소통(친하게 지내는) 방법에는 이런 것들이 있어~

싫어하는 친구상 (나는 이런 친구와 친하게 지내기 힘들어요.)	친구야! 스마트폰으로 이런 일은 하지 말아줘~!

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 8-3

활동 일시
월 일

회기별 소감문

나의 별칭( )

※ 이번 회기를 통해 기억에 남는 활동과 느낀 점을 적어 보세요.
(알게 된 점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 회기에 바라는 점 등)

※ 상담 선생님 (담임 선생님, 부모님)의 답 글

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

9회기 잃어버릴 수 있는 것들을 찾아보자!			
하위 영역	스마트폰 사용 대체활동		
활동목표	스마트폰(게임)을 대신 할 수 있는 다양한 활동을 찾아 볼 수 있다.		
준비물	필기도구, 화이트칠판(개인용), 활동지	소요 시간	40분
활동과정	활동내용		
도입	◈ 마음 열기('해적룰렛 통아저씨' 게임하기) - 먼저 벌칙을 정한 후 순서를 정하여 해적룰렛 통아저씨 게임을 한다. ◈ 동영상 시청- 스마트폰 중독 공익광고'묵념'편 - 스마트폰을 잘 사용하고 있나요? ◈ 활동설명 - 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다.		
전개	◈ 스마트폰사용으로 내가 잃을 수 있는 것들은? - 스마트폰 (게임)을 하면서 잃을 수 있는 것들에 대해 가족, 학교, 나, 그 외 생각나는 것들을 생각해 보고 모둠 친구들과 의견을 나눈다. ◈ 대안활동 찾기 - 개인적으로, 가족관계, 친구관계, 선생님과의 관계를 생각하며 스마트폰을 대신하여 신나고 즐겁게 시간을 보낼 수 있는 활동을 생각해 본다. - 개인용 화이트 칠판에 생각나는 대로 정리해 본다.(브레인스토밍) ◈ 발표하기 - 각 모둠에서 생각해낸 대안 활동을 전체 집단원에게 발표하고 전체 집단원은 가장 좋은 대안활동을 제시한 모둠에게 스티커를 준다.		
정리	◈ 느낌 나누기 - 활동에 대한 소감을 발표해 보는 시간 갖기 ◈ 간단한 소감문 작성하기 <활동지 9-1> ◈ 다음회기 안내하기		
유의사항	- 스마트폰 대안 활동은 스마트폰 중독 예방을 위하여 중요한 활동이다. 학생들이 장난스럽게 활동내용을 적지 않도록 하며 창의적이고 실제적인 대안 활동을 모색하도록 분위기를 조성한다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

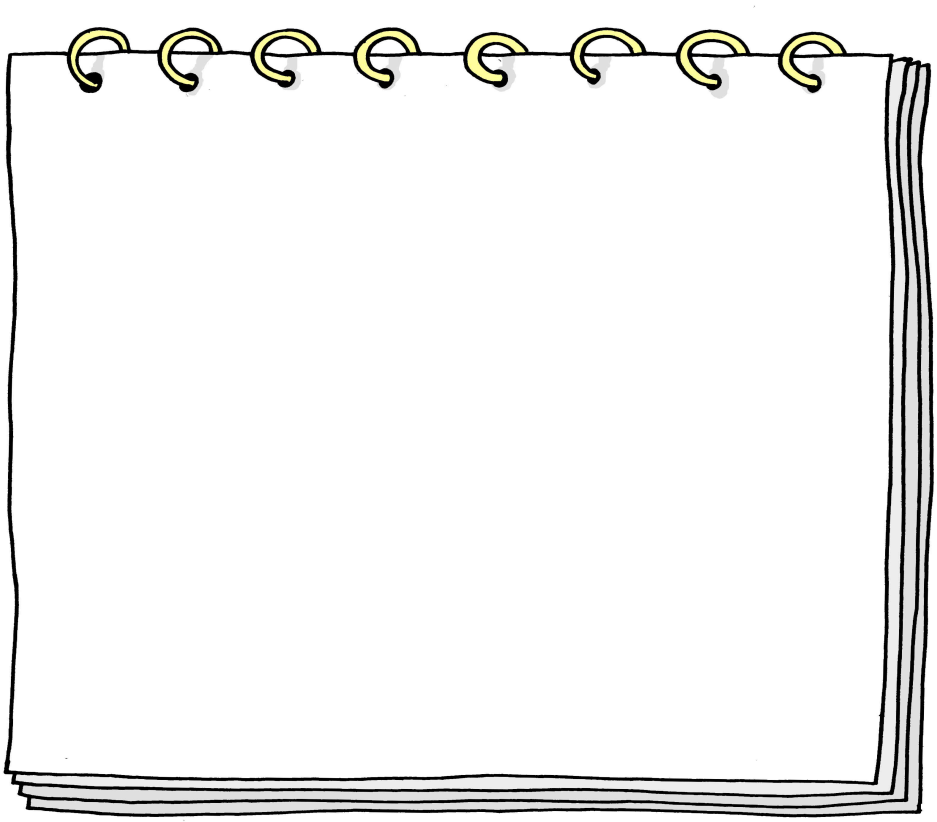
◎ 활동지 9-1

활동 일시
월 일

회기별 소감문

나의 별칭( )

※ 이번 회기를 통해 기억에 남는 활동과 느낀 점을 적어 보세요.
(알게 된 점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 회기에 바라는 점 등)



※ 상담 선생님 (담임 선생님, 부모님)의 답 글

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

10회기 우리는 스마트 시대의 주인공!			
하위 영역	프로그램 정리		
활동목표	스마트폰 중독 예방 프로그램을 마치는 느낌과 소감을 말 할 수 있다.		
준비물	필기도구, 활동지	**소요 시간**	**40분**
활동과정	**활동내용**		
도입	◈ 마음 열기('텔레파시 통하기' 게임하기) - 한 학생이 낱말을 하나 생각해서 골든벨 판에 적는다. 그리고 첫 자를 말하면 학생들이 뒷글자를 맞추는 게임. - 마지막 문제는 연구자가 '실천'을 이용하여 문제를 낸다. - 실천의 중요함을 이야기 한다. ◈ 스마트폰 중독 예방 노래 보기(행정안전부 CF -광고정보센터) - http://www.adic.co.kr/gate/video/show.hjsp?id=I284126 - 가수 '시크릿'과 함께 하는 스마트폰 중독 예방송을 보면서 마지막 상담 시간임을 인지하고 진지하게 스마트폰 중독을 위한 자신의 다짐을 생각하고 발표하도록 안내한다. ◈ 활동설명 - 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다.		
전개	◈ 나의 비전문 작성하기<활동지 10-1> - 지난 9시간 스마트폰 중독 예방 상담 시간을 통하여 자신이 다짐하고 느낀 내용을 바탕으로 앞으로 스마트폰 사용에 대한 비전문을 작성하고 전체 모둠원 앞에서 발표함으로 비전에 대한 마음을 확고히 한다. ◈ 프로그램의 소감 작성하기<활동지 10-2> - 10회기의 스마트폰 중독 예방 프로그램을 마친 소감을 솔직하게 기록하여 본다.		
정리	◈ 느낌 나누기 - 10회기의 전체 상담 프로그램을 마치고 난 후의 배운점, 아쉬웠던 점, 좋았던 점 등 자신의 느낌과 생각을 함께 이야기 나눈다.		
유의사항	- 비전문 작성을 통해 스마트폰의 올바른 사용법을 스스로 실천할 수 있도록 비전문을 발표하며 나누도록 돕고 이를 지지한다.		

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◎ 활동지 10-1

	활동 일시 월 일	나의 비전문 나의 별칭( )

※ 앞으로 나는 스마트폰을 어떻게 사용 할까요?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

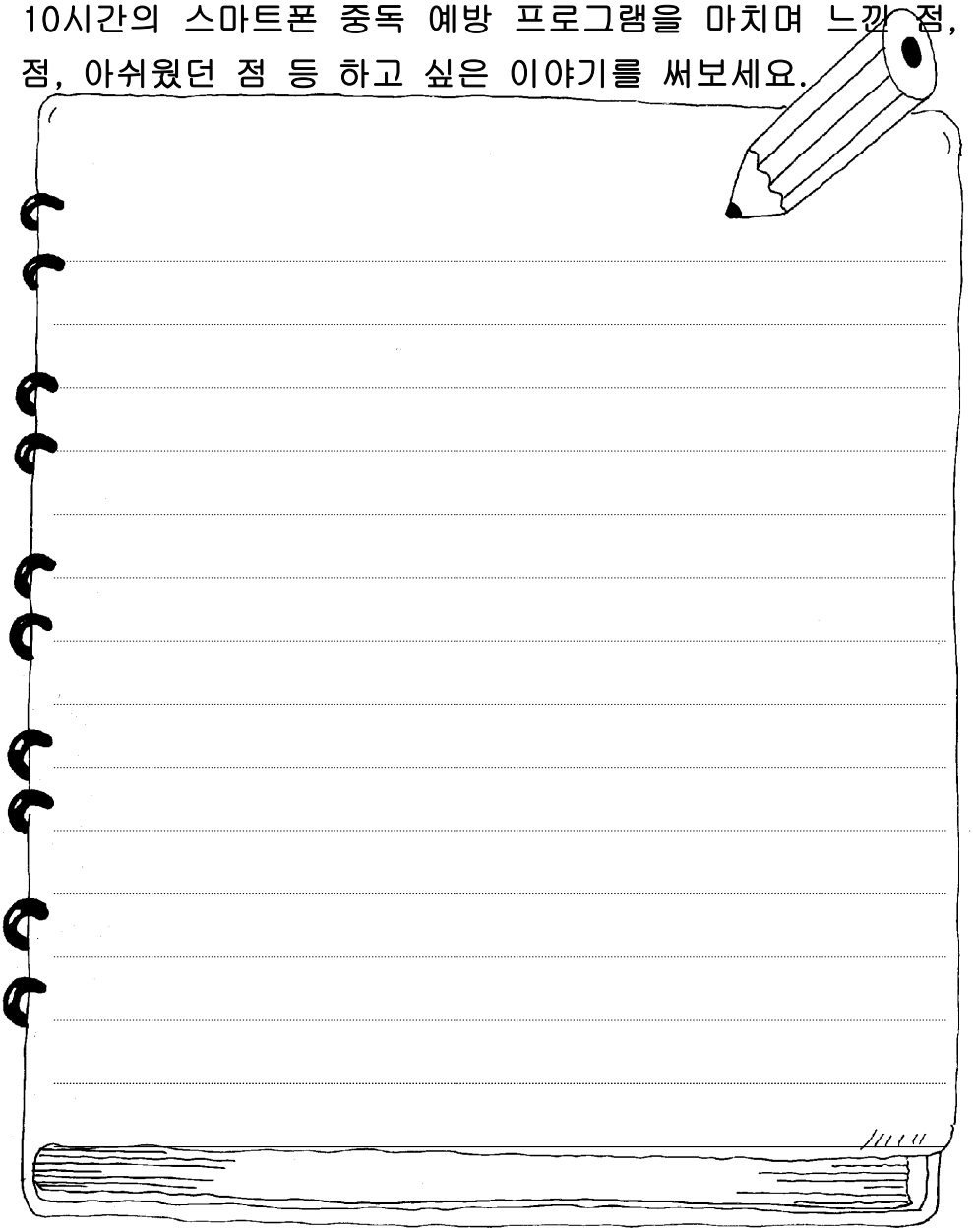
◎ 활동지 10-2

활동 일시
월 일

프로그램을 마치며

나의 별칭( )

※ 10시간의 스마트폰 중독 예방 프로그램을 마치며 느낀 점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점 등 하고 싶은 이야기를 써보세요.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY