



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

박사학위논문

인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험
프로그램의 개발과 효과

제주대학교 대학원

교육학과

오창홍

2016년 8월

박사학위논문

인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험
프로그램의 개발과 효과

제주대학교 대학원

교육학과

오창홍

2016년 8월

인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 개발과 효과






지도교수 박 정 환

오 창 홍

이 논문을 교육학 박사학위 논문으로 제출함

2016년 6월

오창홍의 교육학 박사학위 논문을 인준함

심사위원장	백 승규	
위원	김 성봉	
위원	양 태우	
위원	최 보영	
위원	박 정란	

제주대학교 대학원

2016년 8월

The Development and Effects of the Forest Experience Program for the Internet Addicted Teenagers

Chang-Hong Oh

(Supervised by professor Jung-Hwan Park)

A thesis submitted in partial fulfillment of the
requirement for the degree of Doctor of education

2016. 8

This thesis has been examined and approved.

Thesis director, Sang- Gyu Park , Prof. of education

Thesis director, Sung- Bong Kim , Prof. of education

Thesis director, Tae- Soo Park, Prof. of education

Thesis director, Bo- Young Choi, Prof. of education

Thesis director, Jung- Hwan Park, Prof. of education

Department of Education

GRADUATE SCHOOL

JEJU NATIONAL UNIVERSITY

<국문초록>

인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 개발과 효과

오 창 홍

제주대학교 대학원 교육학과
지도교수 박 정 환

현재 우리나라 전체 인터넷 이용자의 6.9%, 청소년은 12.5%가 인터넷 중독으로써, 청소년의 인터넷 중독문제가 심각하다. 청소년기의 인터넷 중독은 신체적, 정신적 발달과 성장에 큰 걸림돌이 될 수가 있어서 청소년들에게 인터넷 중독에 대한 사전 예방과 치유는 교육적으로 매우 중요하다고 할 수 있다. 이와 같은 현실에서 국가에서도 매년 인터넷 중독 예방 및 해소 추진계획을 범정부 차원에서 수립하여 시행하고 있으며 여러 연구자들에 의하여 인터넷 중독 청소년에 대한 프로그램들이 개발되고 있다.

그러나 지금까지 인터넷 중독 청소년에 대한 치료프로그램은 주로 실내에서 시행되고 있다. 청소년들의 인터넷 중독은 닫힌 공간에서 사이버란 가상세계에서 인터넷을 강박적으로 사용하여 내성과 금단현상으로 일상생활에 어려움을 겪고 있다. 이와 같은 관점에서 볼 때 치료는 닫힌 공간이 아닌 열린 공간에서 여러 가지 상호작용을 통하여 청소년들이 스스로 인터넷 사용조절 능력과 자기효능감을 향상 시킬 수 있는 숲 체험활동이 필요하다. 따라서 본 연구는 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하기 위한 것이며 연구문제는 다음과 같이 연구1과 연구2로 구분하였다.

연구문제 1. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램을 타당하게 구성 할 것인가?

연구문제 2. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험프로그램의 효과는 어떠한가?

2-1. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 인터넷 중독 점수완화에 효과가 있을 것인가?

2-2. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 자기통제력 향상에 효과가 있을 것인가?

2-3. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 자기효능감 증진에 효과가 있을 것인가?

먼저 프로그램을 타당하게 구성하고 프로그램의 효과성을 향상시키기 위해 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 개발 모형을 구안하고 이 모형의 절차에 따라 숲 체험 프로그램을 개발하였다. 개발된 프로그램은 다음과 같은 절차에 의하여 효과 검증을 실시하였다.

연구대상은 제주특별자치도 00시에 소재한 S중학교 2학년 학생들이다. 연구대상자 선정은 한국형 인터넷 중독 자가진단검사(K-척도)결과 잠재적 위험사용 군 및 고 위험사용 군으로 판명된 학생 중 교사의 추천과 학부모와 본인의 동의를 얻은 16명이다. 대상 학생들은 실험집단과 통제집단에 각각 8명씩 무선배정 하였다. 실험집단에는 숲 체험프로그램을 90분씩 총 8회 실시하였으며, 통제집단에는 숲 체험프로그램을 실시하지 않았으며 인터넷 중독 예방 교육 등 실험에 영향을 미칠 수 있는 외부 변인을 통제하였다.

프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사전과 사후 및 추후에 인터넷 중독경향성과 자기통제력 및 자기효능감에서 집단 간에 차이가 있는지를 알아보았다. 이를 위해 각 집단에서 동질적인 인터넷 중독 및 자기통제력과 자기효능감의 수준을 가지는지를 알아보기 위하여 사전 동질성 검사를 실시하였다. 그리고 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전검사를 공변인으로 한 시계열 변량분석을 실시하였다.

연구결과, 인터넷 중독 경향성과 자기통제력 및 자기효능감 척도는 통제집단에 비해 통계적으로 유의한 차이를 보였으며 프로그램 종료 3주 후에 실시한 추후검사에서도 그 효과가 지속되는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과에 따른 결론은 다음과 같다.

첫째, 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 프로그램 개발모형에 따라 사전요구조사, 선행연구 분석, 전문가의 의견 등을 종합하여 목적 및 목표설정, 내용구성, 프로그램 예비검증 및 보완 등의 과정을 걸쳐 타당하게 구성되었다.

둘째, 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 참여자의 인터넷 중독 점수 완화와 자기통제력 향상 및 자기효능감을 증진시키는데 효과가 있었다. 이는 본 연구에서 개발한 프로그램이 인터넷 중독으로 일상생활에 어려움을 겪고 있는 청소년

년들의 치료에 적용할 수 있는 실천적인 프로그램으로서 의의가 있음을 시사한다.

그러나 본 연구는 특정지역의 중학생을 대상으로 8회기 프로그램을 실시하여 효과를 검증하였는데 보다 다양한 대상으로 회기를 증가하여 연구한다면 일반화 가능성이 더욱 높아 질 것이다. 또한 인터넷 중독 청소년들의 가족 간 원만한 의사소통의 문제점 등을 고려 할 때 부모동반 숲 체험 프로그램 개발도 필요하다고 본다.

이상의 연구 결과를 종합해 보면, 본 연구는 인터넷 중독 청소년을 대상으로 숲 체험 프로그램을 실시하여 인터넷 중독을 완화시키고, 자기통제력 및 자기효능감을 증대시켰다는 데 큰 의의가 있다. 앞으로 인터넷 중독으로 어려움을 겪고 있는 청소년들에게 중독완화 및 해소 프로그램으로 숲 체험 프로그램을 활용할 수 있을 것으로 기대한다. 또한, 인터넷 중독 치료를 위한 숲 등 자연에서의 활동이 인터넷 중독의 예방과 치료의 기재로서 작용할 수 있다는 시사점을 제공할 수 있다고 본다.

주요어 : 인터넷 중독, 인터넷 중독 청소년, 자기통제력, 자기효능감, 숲 체험, 숲 체험프로그램

목 차

국문초록	I
I. 서론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구문제	6
3. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	9
1. 인터넷 중독	9
가. 인터넷 중독의 개념	9
나. 인터넷 중독의 증상	11
다. 인터넷 중독의 원인	15
라. 청소년과 인터넷 중독	18
마. 인터넷 중독과 숲 치유인자	20
바. 자기통제력과 자기효능감 및 인터넷 중독의 관계	24
2. 자기통제력	25
가. 자기통제력의 개념	25
나. 청소년의 자기통제력 발달	26
다. 청소년의 자기통제력과 인터넷 중독의 관계	28
3. 자기효능감	29
가. 자기효능감의 개념	29
나. 청소년의 자기효능감의 발달	30
다. 청소년의 자기효능감과 인터넷 중독의 관계	32

4. 숲 체험 프로그램	33
가. 숲의 개념과 효능	33
나. 인터넷 중독 청소년과 숲 체험	35
다. 숲 체험 프로그램	37
라. 프로그램 모형 분석	41
마. 인터넷 중독 청소년과 숲 체험 프로그램 구성방향	51
바. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발모형	52
Ⅲ. 프로그램 개발 과정 및 결과	58
1. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발의 실제	58
2. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 구성 결과	113
Ⅳ. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 효과 검증	115
1. 연구가설	115
2. 연구방법	115
3. 숲 체험 프로그램 효과 검증 결과	120
Ⅴ. 논의 및 결론	145
1. 논의	145
가. 프로그램 개발에 관한 논의	145
나. 프로그램 효과에 관한 논의	149
2. 결론 및 제한점	153

참고문헌 156

Abstract 170

부 록

<부록 1> 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사 설문지
(학부모용) 174

<부록 2> 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사 설문지
(학생용) 178

<부록 3> 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사 설문지
(상담가용) 182

<부록 4> 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사 설문지
(교사용) 190

<부록 5> 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사 설문지
(전문가용) 197

<부록 6> 한국형 청소년 인터넷 중독 자가진단 척도(K-척도) 206

<부록 7> 자기통제력 척도 207

<부록 8> 자기효능감 척도 208

<부록 9> 프로그램의 내용 타당도 검증을 위한 설문지(전문가) 209

<부록 10> 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 진행 지침서(예비검증) 212

<부록 11> 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 진행 지침서(실험집단) 215

<부록 12> 프로그램 진행 시 준비물 237

<부록 13> 프로그램 개발모형 240

표 목 차

표 1. 인터넷 중독 청소년의 주요 증상	14
표 2. 숲이 갖고 있는 치유 인자	22
표 3. 숲 치유인자를 활용한 치유 효과	23
표 4. 숲 관련 활동의 종류	38
표 5. 일반상담 프로그램 개발모형	43
표 6. 인터넷 중독 예방 및 치유 프로그램 개발모형	45
표 7. 자기성장 프로그램 개발모형	47
표 8. 숲 체험 프로그램 개발모형	49
표 9. 인터넷 중독 치료 집단상담 프로그램	60
표 10. 인터넷 중독 치료 집단상담프로그램 분석결과	65
표 11. 숲 체험 집단상담프로그램	67
표 12. 숲 체험 집단상담 프로그램 분석	71
표 13. 숲 치유인자 구분	72
표 14. 숲 치유 6대 요법 활동의 방법	72
표 15. 설문조사 대상자의 인구사회학적 특성	74
표 16. 인터넷·스마트폰 과다 사용 시점	77
표 17. 인터넷·스마트폰 이용 목적	77
표 18. 인터넷·스마트폰 사용 시간	78
표 19. 인터넷·스마트폰 과다 사용 시 상담·치유여부	79
표 20. 상담·치유 받은 후의 효과	80
표 21. 숲 체험 실시 필요성	81
표 22. 숲 체험 프로그램 실시 시간	82
표 23. 숲 체험 프로그램 실시 회수	83
표 24. 숲 체험 프로그램 실시 장소	84
표 25. 숲 체험 프로그램 실시 시 적정 인원	84
표 26. 숲 체험 프로그램 참여시 고려 요소	85
표 27. 숲 체험 프로그램의 목표	86
표 28. 숲 체험 프로그램 구성 내용	87
표 29. 전문가 협의 대상자 및 대상	89
표 30. 프로그램의 각 회기별 주제 및 활동 내용	94
표 31. 인터넷 사용자의 특성	95
표 32. 숲 체험 프로그램 개발(1차, 최초 안)	98
표 33. 숲 체험 프로그램 개발(2차, 수정보완)	101
표 34. 인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감 사전-사후 검사결과	104
표 35. 숲 체험 프로그램 만족도 결과	106

표 36. 숲 체험 프로그램 개발(3차, 최종)	109
표 37. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램	113
표 38. 연구 대상자의 집단별 현황	116
표 39. 청소년 인터넷 중독 자가진단 척도 구성 요소	117
표 40. 자기통제력 진단척도 구성 요소	118
표 41. 자기효능감 진단척도 구성 요소	118
표 42. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 비교	121
표 43. 인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감 시계열 변량분석 결과	122
표 44. 측정도구별, 집단별, 측정시기별 시계열 변량분석 결과	124
표 45. 인터넷 중독 하위 변인에 대한 시계열 변량분석 결과	125
표 46. 인터넷 일상생활 장애에 대한 시계열 변량분석 결과	126
표 47. 인터넷 가상세계 지향성에 대한 시계열 변량분석 결과	127
표 48. 인터넷 금단에 대한 시계열 변량분석 결과	128
표 49. 인터넷 내성에 대한 시계열 변량분석 결과	129
표 50. 자기통제력 하위 척도에 대한 시계열 변량분석 결과	131
표 51. 자기통제력 즉각적인 만족추구에 대한 시계열 변량분석 결과	132
표 52. 자기통제력 장기적인 만족추구에 대한 시계열 변량분석 결과	133
표 53. 자기효능감하위 척도에 대한 시계열 변량분석 결과	135
표 54. 자기효능감 자신감에 대한 시계열 변량분석 결과	136
표 55. 자기효능감 과제난이도에 대한 시계열 변량분석결과	137
표 56. 자기효능감 자기조절에 대한 시계열 변량분석 결과	138
표 57. 프로그램 내용에 대한 만족도	140
표 58. 프로그램 전반에 대한 만족도 분석 결과	141
표 59. 프로그램 진행에 따른 소감문 분석 결과	142

그림목차

그림 1. 인터넷 중독 과정의 구조모형	11
그림 2. 병리적 인터넷 사용의 인지행동 모형	18
그림 3. 청소년 인터넷 중독의 모형	20
그림 4. 자기통제력과 충동성의 관계	28
그림 5. 자기효능감의 개념	30
그림 6. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 기본 구조	37
그림 7. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 구성 방향	51
그림 8. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발 모형	57
그림 9. 예비검증 실험집단 설계	103
그림 10. 예비검증 인터넷 중독 사전-사후 검사 결과	105
그림 11. 예비검증 자기통제력 사전-사후 검사 결과	105
그림 12. 예비검증 자기효능감 사전-사후 검사 결과	105
그림 13. 실험설계	116
그림 14. 인터넷 중독 사전, 사후, 추후 평균 비교	122
그림 15. 자기통제력 사전, 사후, 추후 평균 비교	122
그림 16. 자기효능감 사전, 사후, 추후 평균 비교	123
그림 17. 인터넷 일상생활 장애에 대한 시계열 변량분석 결과	126
그림 18. 오름기행 중 대화	127
그림 19. 인터넷 중독 가상세계 지향성에 대한 시계열 변량분석 결과	128
그림 20. 인터넷 금단에 대한 시계열 변량분석 결과	128
그림 21. 명상 관찰	129
그림 22. 인터넷 내성에 대한 시계열 변량분석 결과	130
그림 23. 숲 속 체육대회	130
그림 24. 자기통제력 즉각적인 만족추구에 대한 시계열 변량분석 결과	132
그림 25. 모빌 만들기	133
그림 26. 자기통제력 장기적인 만족추구에 대한 시계열 변량 분석 결과	134
그림 27. 숲 속 산책	134
그림 28. 자기효능감 자신감에 대한 시계열 변량분석 결과	136
그림 29. 자기효능감 과제난이도에 대한 시계열 변량분석 결과	137
그림 30. 생애방패 발표	138
그림 31. 자기효능감 자기조절에 대한 시계열 변량분석 결과	139

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

현재 우리는 지식정보화 사회에 살고 있다. 지식정보화 사회란 고도정보기술의 기반 위에서 온갖 정보와 창의적인 지식이 융합되어 기술과 산업을 이끄는 사회를 말한다. 지식정보화 사회 출범의 일등공신은 인터넷이라 할 수 있다. 인터넷은 세계 각 지역의 크고 작은 통신망과 통신망을 서로 연결해 놓은 망의 집합을 의미하며, 현대 사회에서 없어서는 안 될 중요한 도구가 되었다. 인터넷 사용은 메신저, 뉴스검색, 웹 서핑, 음악, 쇼핑, 검색, 이메일, 온라인게임, 영화, 금융, 교육, 학습, 전자책, 웹툰 등 현대인의 일상생활에서 보편화 되어있다(한국정보화진흥원, 2015). 특히 청소년들의 99.7%가 인터넷을 사용하고 있는 등(한국인터넷진흥원, 2015) 인터넷은 청소년의 삶에 매우 중요한 부분으로 자리매김을 하고 있다.

한국인터넷진흥원(2015)에서 우리나라 인터넷 이용실태 조사 결과 2014년 7월 기준으로 만3세 이상 인터넷 이용자 수는 41,118천명이며, 인터넷 이용률은 83.6%로 보고되었다. 이와 같이 인터넷 사용이 일상화 되면서 인터넷 과다사용과 중독은 심각한 사회문제가 되고 있다. 중독이란 특정물질이나 관계, 행동에 몰두하는 것에서 찾을 수 있으며 특정 물질의 이용 또는 행동에 대한 통제력을 상실하여 부정적인 결과들에도 불구하고 특정 물질의 이용 또는 관련 행동을 지속하는 것(Egger & Rauterberg, 1996)인데, 인터넷 중독은 약물중독이나 알코올 중독과는 달리 특정 물질의 유입 없이 인터넷을 과다하게 사용하면서 발생하는 행위중독이다.

한국정보화진흥원(2015)에서 실시한 인터넷 이용 실태조사에 따르면 인터넷 중독위험군은 전체 인터넷 이용자의 6.9%이며 연령대별로는 유·아동이 5.6%, 성인은 5.8%인데 비해 청소년은 12.5%로 나타났다. 청소년의 지나친 인터넷 사용은 건강한 신체적·정신적 발달과 인격형성, 정체성 확립에 좋지 않은 영향을 줄뿐만 아니라, 공격성, 충동성, 우울증, 자아정체성 상실, 자기통제력 저하, 자기효능감 저하 등에서 많은 문제를 일으키고 있어서(Young, 1996; 박영숙, 송현중, 2002; 임은희, 2009; 주해원, 현명호, 2011), 인터넷 중독에 대한 사전 예방과 치유가 절실한

실정이다.

이와 같은 현실에서 국가는 매년 인터넷 중독 예방 및 해소 추진계획을 수립(미래과 학창조부 외, 2015) 하여 개인 및 집단상담과 기숙형 치료캠프 등 다양한 시책을 범정부 차원에서 시행하고 있다. 그리고 여러 연구자들에 의하여 인터넷 중독 청소년에 대한 상담 프로그램이 개발되고 있다. 인터넷 중독 초등학생을 대상으로(채유경, 2006; 김혜은, 김성혜, 2006; 고정화, 유현근, 조용선, 2009)한 연구들과 인터넷 중독 중·고등학생을 대상으로 실시한 연구(이형초, 안창일, 2002; 이혜진, 2004; 조민자, 2008; 한국정보화진흥원, 2008; 이충용, 2009; 손우현, 2009; 김광현, 장재훈, 2010; 이준기, 최응용, 정경용, 이윤희, 2010; 문현실, 고영삼, 이은경, 2011; 박경란, 김희숙, 2011; 방성아, 2011; 한국청소년상담복지원, 2012; 송현정, 2012)에서는 인터넷 중독증상 완화, 우울증 감소, 자존감 향상, 자기통제력 향상, 자기효능감 증진, 심리적 안녕감 향상, 스트레스 해소, 의사소통 증진, 시간왜곡 지양 인식, 인터넷 중독 증상 완화 등에서 그 효과들이 입증되고 있다.

중독은 인위적인 것으로 자연과 대치되는 현상이다. 숲과 같은 자연에서의 활동은 중독의 증상을 완화하여 본래의 자신을 찾는 데 도움을 준다. 최근에는 자연 속에서 숲 치료와 같은 프로그램들이 중독자에 대한 효과적 치료방법의 하나로써 관심을 받고 있다. 유아 및 초등학생들 대상으로 숲에서의 자유놀이, 자연활동, 생태학습 등 숲을 이용한 활동 위주(민현숙, 2003; 김선영, 2005; 생태연구소 숲, 2005; 이인숙, 2008; 남효장, 2012; 윤은아, 2013; 유애경, 2014; 현유순, 2014; 유주리, 박종민, 2015)의 연구와, 알코올 중독자에 대한 우울, 자존감, 영적건강(차진경, 김성재, 2009; 양순승 외, 2011), 청소년의 우울(조영민, 신원섭, 연평식, 이효은, 2011; 김윤수, 신원섭, 연평식, 이정희, 2011)과 자존감(박정환, 2013; 김현희, 2014; 오창홍, 박상규, 박정환, 오인자, 2016)등이 연구 되었으며, 또한 숲에서의 놀이치료를 통한 유아 미술활동(안명숙, 2014), 숲에서의 체류가 학생들의 스트레스 경감 효과(임효진 외, 2012), 숲 체험활동이 초·중등학생의 인성 함양에 미치는 영향(남수자, 2013) 등 숲 자원을 활용한 다양한 프로그램들이 보고되고 있다.

신원섭, 연평식, 이정희(2007)는 우울증 대상자들에게 2박 3일 간의 산림치유캠프를 실시한 결과, 안정과라고 알려진 알파파의 발생량이 많아진 것으로 나타나, 숲 체험이 인간이 심리 안정에 영향을 준다고 보고하고 있다. 그리고 초등학생을 대상으로 2박

3일간 산림치유프로그램을 실시한 결과 현재 건강 수준, 미래 건강 수준, 심리적 안녕감이 높아졌고 만성피로와 심적 불편감이 저하되는 등 정신건강 수준이 향상된 것으로 나타났다(김주연, 2014). 오창홍 등은(2012)는 인터넷 중독 고위험 사용자 인 중학생을 대상으로 8회기 숲 체험 프로그램을 실시한 결과 인터넷 중독 증상이 완화되었다고 보고하였다. 이와 같이 내성과 금단, 일상생활에서 심리적인 위축과 스트레스 등으로 어려움을 겪고 있는 인터넷 중독 청소년들에게 숲 체험 프로그램의 필요성을 시사하고 있다.

박승민(2009)은 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석에서 프로그램은 예방과 치료를 목적으로 한 프로그램으로 구분하여 보고하였다. 예방 목적의 프로그램은 인터넷의 유용성과 위험성 교육, 자신의 꿈 실현과 인터넷과의 관계, 네티켓 교육, 건강한 인터넷 사용습관 기르기, 인터넷 중독이 의심될 때 대처방법 위주로 이용되고 있다. 그리고 치료를 목적으로 한 프로그램은 인터넷의 역기능에 대한 인식 심어주기, 자신의 인터넷 중독 정도를 알고 인정하기, 인터넷 중독 원인 탐색하기, 인터넷 이외의 대안활동 찾고 실천하기, 중독 감소를 위한 환경적 지지원 찾기 등이다. 그리고 인터넷 중독 정도, 자아존중감, 자기효능감, 자기통제력, 우울경향 등 인터넷 중독과 관련된 변인들의 변화를 밝히고 있다. 또한 프로그램의 이론적 배경은 주로 실내에서의 절충적 접근, 현실치료적 접근, 인지치료적 접근 위주로 진행되었음을 보고 했다.

인터넷 중독 청소년들은 내성이나 금단, 가상세계지향 등으로 일상생활에 문제가 되에도 불구하고 인터넷을 강박적으로 사용하고, 또한 스스로 통제하려고 하지만 쉽게 조절을 못하고 있다. 손연기(2002)는 인터넷에 중독된 청소년들은 인터넷을 사용하고 싶은 갈망이나 충동에 대한 통제력이 부족하다고 하였으며, 최혜진 외(2011)는 중독은 그 자체만으로 스스로 사용을 통제할 수 있는 능력을 상실했다는 것을 의미한다고 하였다. 이윤미(2014)는 자기통제력은 중독에 영향을 주는 개인적 변인들 중 가장 핵심적인 요인으로 보았다. 이상에서 알 수 있듯이 인터넷 중독 변인들 중 자신을 인내하는 능력인 자기통제력은 청소년들의 인터넷 중독에 영향을 주는 중요한 변인이다. 이와 같이 청소년의 자기통제력 발달은 스스로 상황적인 요구에 적합하게 행동할 수 있으며, 미래에 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족이나 충동을 억제하는 능력(이혜린, 2008)으로 매우 중

요한 요소라 할 수 있다.

이계원(2001)의 연구에 의하면 인터넷 중독 점수가 높을수록 가상공간에서의 효능감은 높았으나 자아존중감은 낮았다고 보고되었다. 이렇듯 인터넷은 추상적 사고와 상상만으로 훨씬 현실감 있게 다양한 역할을 시험 할 수 있으며, 즉각적인 피드백을 받음으로써 또 다른 자신을 발견하는 기능을 수행 할 수 있기 때문에 인터넷 중독은 충동 조절이 어렵거나 현실에서 자신의 욕구를 충족시키기 어려운 경우 더 쉽게 일어날 수 있다. 그리고 인터넷 사용의 재발여부는 자기효능감, 결과에 대한 기대, 원인에 대한 귀인양식, 의사결정 과정에 의해 좌우된다고 하였다(손연기, 2002). Bandura(1982)는 자기효능감이 강하면 문제 상황을 극복하기 위한 노력이 증가하고, 자기효능감이 약하면 문제 상황을 극복하기 위한 노력을 덜하며 쉽게 포기한다고 했다. 자기 효능감은 청소년들이 어떤 어려움에 부딪혔을 때나 실망스러운 상황에서 얼마나 잘 견디며 극복 할 수 있느냐에 따라 자기효능감을 강화시키는 역할을 하는데, 자기효능감의 발달은 청소년들의 건강한 삶을 살아가는데 중요한 요인이다.

본 연구는 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램을 개발하는데 목적이 있으며 선행연구 결과 숲 체험 프로그램을 개발하기 위하여 얻은 시사점은 다음과 같다.

첫째, 대부분의 인터넷 중독 청소년들은 자신이 중독이라는 사실을 인정하지 않고 상담이나 치료에도 소극적이며 비자발적이고 비협조적이다. 그리고 중독문제가 있다고 인식하더라도 변화하려는 의지가 미약한 편이다. 따라서 현실에서 이루지 못한 것을 충족시키기 위하여 인터넷을 계속 사용하기 때문에(장재홍, 2011) 변화 동기를 증진하기가 쉽지 않다. 따라서 청소년들의 흥미와 자발적 참여로 변화의지를 갖고 활동 할 수 있는 프로그램이 필요하다.

둘째, 청소년들이 인터넷을 많이 하는 이유는 재미가 있어서이다. 재미를 추구하는 흥미 오락의 동기가 높을수록 인터넷 게임에 반복 접속한다는 연구결과(이경님, 2004)에서 시사 하듯이 재미와 흥미를 갖고 스스로 참여할 수 있는 프로그램이 필요하다.

셋째, 인터넷 게임중독 원인 중 여가시설 부족(아이뉴스 24, 2014. 2. 28.)에 있다는 보도에서 보듯이 청소년들의 스트레스 해소는 물론 또래와 함께 건전한 여가문화를 즐길 수 있는 프로그램이 필요하다.

넷째, 청소년들이 인터넷 게임을 대신 할 수 있는 대안 활동이 필요하다. 청소년들이 가족과 또래는 물론 혼자서도 언제, 어디서나 할 수 있는 1회성이 아닌 지속성이

있는 내용과 활동으로 구성된 프로그램은 청소년들이 자발적으로 참여를 하고 스스로 인터넷 중독으로부터 해방 될 수 있는 계기가 형성 된다(오창홍, 박상규, 박태수, 오인자, 2012).

다섯째, 중독은 전두엽 기능의 손상과 관련되는데(박상규, 2011), 장기간의 인터넷 사용은 전두엽기능을 손상시켜 인터넷 사용 조절력을 손상하고 있다. 따라서 뇌의 전두엽 기능이 활성화되는데 긍정적 영향을 미칠 수 있는 프로그램이 필요하다.

여섯째, 숲 관련 프로그램들도 유·아동 위주로 자연체험이나 자유놀이 생태학습 위주로 실시되고(민현숙, 2003; 김선영, 2005; 생태연구소 숲, 2005; 이인숙, 2008; 남효장, 2012; 윤은아, 2013; 유애경, 2014; 현유순, 2014; 유주리, 박종민, 2015), 최근에는 숲 체험 프로그램들이 발표되고 있으나(남수자, 2013; 박정환, 2013; 안명숙, 2014)인터넷 중독청소년들에게 중독을 완화시키기 위한 프로그램들은 미흡한 편이기 때문에 학교 또는 교실이라는 닫힌 환경에서 탈피하여 자연이라는 열린 공간에서 체험활동 프로그램이 필요하다.

일곱째, 숲이 가진 특성과 장점들을 활용하여 인터넷 중독자의 중독증상을 줄이고자 하는 시도는 아직 미약한 시점에서, 인터넷 중독 청소년이 안고 있는 증상들을 숲이 갖고 있는 치유 인자와 집단상담의 역동성과 연계하여 인터넷 중독 청소년들에게 적용할 프로그램 개발이 필요하다(오창홍, 박상규, 박정환, 오인자, 2016).

본 연구의 목적은 인터넷 중독 청소년의 인터넷 중독 점수 완화와 자기통제력 향상과 자기효능감을 증진시키기 위한 숲 체험 프로그램을 개발하는데 있다. 이를 위해 내담자의 사고를 파악하고 변화시킴으로써 치료 효과를 거둘 수 있음을 강조하는 인지행동적 접근과 내담자의 변화 동기를 중요하게 여기는 동기강화 접근, 그리고 내담자의 긍정적인 특성을 강화시키고 강점들을 개발하는 긍정심리적 접근과 생태체험적 접근 등을 프로그램 개발에 적용하였다.

따라서 본 연구에서는 인터넷 중독 청소년의 인터넷 중독 점수 완화와 자기통제력 향상과 자기효능감을 증진시키기 위한 숲 체험 프로그램을 개발하기 위하여 설문조사와 선행연구 분석을 바탕으로 프로그램 개발모형을 개발한다. 개발된 모형의 절차에 따라 숲 체험 프로그램을 구안하고, 구안된 프로그램을 인터넷 중독 청소년에게 실시하여 그 효과를 검증하고자 한다. 또한 인터넷 중독 치료를 위한 숲 등 자연에서의 활동

이 인터넷 중독의 예방과 치료의 기재로써 작용할 수 있다는 시사점을 제공할 수 있다고 본다.

2. 연구문제

본 연구의 목적은 인터넷 중독으로 일상생활에 어려움을 겪고 있는 청소년들에게 적용 할 숲 체험 프로그램을 개발하고, 개발 된 프로그램을 적용하여 인터넷 중독 점수 완화와 자기통제력 향상 그리고 자기효능감 증진에 미치는 효과를 밝히는 데 있다. 본 연구목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램을 타당하게 구성할 것인가?

연구문제 2. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 효과는 어떠한가?

연구문제 2-1. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 인터넷 중독 점수 완화에 효과가 있을 것인가?

연구문제 2-2. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 자기통제력 향상에 효과가 있을 것인가?

연구문제 2-3. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 자기효능감 증진에 효과가 있을 것인가?

3. 용어의 정의

가. 인터넷 이용

본 연구에서 인터넷 이용이란 2014년 인터넷 중독 실태조사(미래창조과학부, 한국정보화진흥원, 2015)에서 적용한 ‘PC, 스마트폰, 아이폰, 태블릿 PC 등 이용기기의 종류에 상관없이 유·무선으로 사용하는 모든 인터넷을 의미 한다’ 는 정의를 적용하여, 기기의 종류와 유·무선에 관계없이 사용하는 인터넷을 뜻한다.

나. 인터넷 중독

본 연구에서 인터넷 중독이란 한국정보화진흥원(2015)이 실시한 2014년 인터넷 중독 실태 조사에서 사용한 개념을 바탕으로 ‘인터넷 중독이란 자기통제가 불가능한 상태에서 인터넷을 지나치게 사용하여 내성과 금단현상이 발생하고 이로 인해 일상생활에 지장을 받고 있는 상태’ 라고 정의한다.

다. 청소년

청소년의 정의는 형법에서는 14세~20세, 아동복지법에서는 1세~18세, 청소년 기본법에서는 9세~24세 등 미성년자 보호법, 민법, 근로기준법, 교육법, 독물 및 독극물에 관한 법률 등에서 법 제정 취지에 따라 호칭 및 연령이 구분되고 있지만(오창홍, 1990), 본 연구에서 청소년은 2014년 인터넷 중독 실태 조사(한국정보화진흥원, 2015)시 적용한 만 10세~만 19세인자로 정의한다.

라. 자기통제력

교육심리용어사전(2000)에 의하면 자기통제력이란 보다 크고 장기적인 목표를 달성하기 위해 순간의 충동적인 욕구나 행동을 자제하며, 즐거움이나 만족을 지연시키는 능력, Karoly(1999)는 자기통제력을 스스로 상황의 요구에 적합한 행동을 할 수 있으며, 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 일시적 충동이나 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 능력 등으로 정의하고 있지만, 본 연구에서는 보다 크고 장기적인 목표 달성 및 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족이나 충동을 억제하고 상황적인 요구에 적합하도록 인지·정서·행동을 조절하고 인내하는 능력으로 보았다.

마. 자기효능감

자기효능감이란 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수

있는 개인의 능력(Bandura, 1986), 주어진 상황에서 얼마나 유능할 것인가에 대한 개인의 판단(Perterson & Stunkard, 1992), 특정행동을 수행 할 수 있는가에 대한 개인의 신념(Owen, 1988), 과제 수행에 필요한 동기, 인지적 원천(Gist & Mitchell, 1992)등으로 정의되고 있는데, 본 연구에서는 어떤 목표를 달성하기 위하여 특정한 행동을 수행할 수 있다는 신념으로 정의한다.

바. 숲 체험 프로그램

숲 체험은 ‘산림치유’ (김세천, 박경옥, 한윤희, 오현경, 2008), ‘산림활동’ (김원 외, 2009), ‘숲 치유’ (박정환, 2013), ‘산림이용’(신원섭, 2002), ‘산림경험’ (김인자, 2013; 신원섭 외, 2007), 숲 체험’ (김경애, 2011; 오창홍, 박태수, 박상규, 오인자, 2012)등으로 사용되고 있지만, 본 연구에서 숲 체험 프로그램이란 ‘숲이라는 야외 공간에서 참여자들의 지·정·의 의 변화를 위해 숲을 매개체로 하여 이용할 수 있는 모든 자원들을 최대한 활용하여 이루어지는 체험프로그램’으로 정의한다.

II. 이론적 배경

본 연구의 목적은 인터넷에 중독된 청소년들을 위한 숲 체험 프로그램을 개발하고, 개발된 프로그램을 인터넷 중독 청소년들에게 적용하여 그 효과를 검증하는 것이다. 이 장에서는 인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감, 숲 체험 프로그램 등의 개념과 증상, 원인 그리고 청소년과 인터넷 중독 관계를 연구하여 프로그램 개발의 이론적 토대를 제시하고자 한다.

1. 인터넷 중독

가. 인터넷 중독의 개념

한국정보화진흥원(2014)에 의하면 우리나라 만5세부터 만54세까지 인터넷 이용자 중 인터넷 중독 위험군은 7.0%이고 인터넷 중독 위험자 수는 2,286천명으로 나타나 개인적·사회적 대처가 요구되는 상황이다. 일반적으로 중독이란 술이나 마약, 담배 또는 기타 물질에 대한 심리적 의존이나 생리적 의존을 의미한다. 중독의 기준은 계속 사용하지 않을 수 없는 강박적 갈구와 내성(tolerance)의 증가에 따르는 용량 증가의 필요성, 그리고 약물의 공급이 갑자기 단절되거나 양이 감소되었을 때 나타나는 금단(withdrawal)증상으로 설명되고 있다.

인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder)라는 용어를 최초로 언급한 Goldberg(1996)는, 인터넷 중독은 병리적이고 강박적인 과도한 인터넷 사용을 일컫었으나, 나중에 ‘병리적 컴퓨터 사용(Pathological Computer Use)’이라는 좀 더 포괄적인 개념을 사용했다. Young(1996)은 미국정신의학회의 정신질환진단 및 통계 편람 DSM-IV(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)의 ‘병적도박’의 진단기준을 준거로 다음과 같이 설명하고 있다. 인터넷을 지속적으로 사용하고자 하는 강박적인 사고와 의존현상, 그리고 인터넷을 사용하지 않을

때 나타나는 금단현상, 또한 인터넷을 사용했던 시간보다 더 많이 사용해야만 만족이 생기는 내성현상 등을 인터넷 중독으로 정의하였다. Griffiths(1999)는 중독은 약물이외에도 도박, TV 및 컴퓨터게임, 운동 등의 행위중독이 있다고 하면서 인터넷 중독은 행위중독에 포함되는 것이라 설명하였다. 또한, 2013년에 개정된 DSM-V에는 추후 연구가 고려되어야할 사항(Conditions for Further Study)으로 분류하여 인터넷 게임 장애(Internet Gaming Disorder)로 제안하였다. 또한 인터넷 중독이라는 용어 보다는 과도한 컴퓨터의 사용(송명준 외, 2000), 인터넷 과다사용(박성길, 김창대, 2003; 김민정, 2010)이라는 용어를 사용하고 있고 일상생활이나 학업에 지장을 초래할 정도로 부적응적으로 사용하는 것으로 정의하고 있다(홍경희, 2002; 박성길, 김창대, 2003).

인터넷 중독의 유사한 다른 명칭으로는 ‘사이버 중독’, 인터넷의 과다사용’, ‘인터넷증후군(Internet Syndrome)’, ‘인터넷의존(Internet Dependence)’, ‘인터넷관련질환(Internet-related Disorders)’, ‘인터넷 남용(Internet Abuse)’, ‘웹바홀리즘(Webaholism)’, ‘가상 중독(Virtual Addiction)’, ‘병리적 인터넷사용(Pathological Internet Use)’, ‘기술적 중독(Technological Addiction), ‘컴퓨터 중독’(Computer Addiction) 등으로 사용되고 있으며 아직까지 학술적으로 정의된 용어가 없는 실정이다(Byun et al. 2009). 그러나 인터넷 중독자가 강박적 사용과 집착, 내성, 금단, 조절불능, 일상생활의 부적응과 같은 다양한 문제행동을 나타내게 된다는 데는 어느 정도 합의가 이루어지고 있다(한국정보문화진흥원, 2002; 김정은, 2008).

본 연구에서 인터넷 중독이란 한국정보문화진흥원(2015)이 실시한 2014년 인터넷 중독 실태 조사에서 사용한 개념을 바탕으로 ‘인터넷 중독이란 자기통제가 불가능한 상태에서 인터넷을 지나치게 사용 하여 내성과 금단현상이 발생하고 이로 인해 일상생활에 지장을 받고 있는 상태’ 라고 정의하였으며, 인터넷 중독과정의 구조모형(김정태, 김동일, 박중규, 이수진, 2002)은 그림 1과 같다.

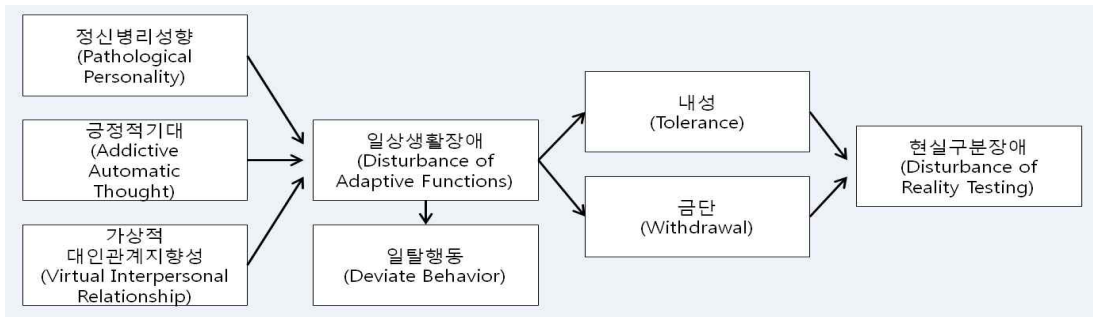


그림 1. 인터넷 중독 과정의 구조모형

출처 : 김정택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). 인터넷 중독 척도 개발 연구. 서울: 한국정보문화진흥원.

나. 인터넷 중독의 증상

Ivan Goldberg(1995)는 미국의 정신장애의 통계적 진단편람(DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder)의 표준 형식에 준하여 온라인 중독 진단을 강박적 집착과 사용, 내성과 금단, 일상생활 장애, 신체적 증상으로 구분하여 제시 하였다. 강박적 집착과 사용이란 인터넷을 하지 않는 동안에도 인터넷을 할 생각만 하고, 인터넷에서 뭔가 새로운 일이 일어나고 있을 것 같은 생각에 사로 잡혀 있는 것을 의미한다. 또한 인터넷을 시작하면 처음에 의도했던 시간보다 더 오래하게 되고 대부분의 시간을 인터넷을 사용하는데 보내는 것을 말하는데 우리나라 청소년들은 인터넷을 하루 평균 2.3시간 사용하는 것으로 조사(한국정보문화진흥원, 2015)되었으며 이는 강박적 사용의 한 단면이라고 할 수 있다. 그리고 인터넷 중독자들은 인터넷 과다사용으로 인하여 자신의 신체와 정신건강과 일상생활에 부정적인 영향을 미친다는 것을 알고 있다. 그렇지만 인터넷에 한번 접속하면 그만두기 힘들고, 인터넷 사용으로 학업성과 교우관계가 원만하지 못하고, 방해받으면 화내는 행동으로 이어지고 있어서 인터넷 사용을 줄이려고 하지만 실패하고 조절이 되지 않는 등 강박적으로 인터넷을 사용하고 있다.

청소년들이 점점 더 많은 시간을 인터넷사용으로 보내고, 더 자극적인 것을 찾고 컴퓨터를 끄고 빠져나오기 힘들어 하는 현상을 내성이라 하는데(Goldberg, 1995; 손연기, 2002; 박경호 외, 2001), 이와 같이 내성은, 인터넷을 계획했던 것보

다 더 많이 하게 되고 그 강도도 이전 것보다 더 자극적인 것을 찾게 된다. 인터넷을 하면 마음이 편안해지고, 한번 시작하면 계획했던 것보다 사용빈도 및 사용시간이 증가하여서 스스로 통제를 하지 못하는 현상이 발생하고 있다. 안정임, 김동규(2000)의 연구에서는 응답자의 80%가 내성 증상을 보였다는 보고가 있다.

인터넷 중독에서의 흔히 볼 수 있는 금단 증상은 인터넷을 하지 않으면 불안, 우울, 초조감에 시달리다가도, 인터넷을 하게 되면 이와 같은 증상이 사라지는 것을 말한다. 또한 인터넷을 하지 않고 있을 때는 기다리던 이메일이 와있거나, 게임에서 다른 사람들끼리 신나는 게임을 하고 있을 것 같은 불안감이 들어서, 인터넷을 끊기 어려워지는 증상(Goldberg, 1995; 손연기, 2002; 박경호 외, 2001)이다.

인터넷에 중독되면 신체적 건강에도 문제가 발생한다. 척추 측만증, 거북목 증후군, 손목터널 현상, 어깨 결림, 만성 피로감, 눈의 피로, 시력저하 등의 장애가 온다. 또한 밤늦게까지 인터넷 사용으로 일상생활주기(circadian rhythm)가 파괴되고 불규칙한 식사로 인한 과식, 영양실조, 운동부족과 혈압상승, 심장마비, 돌연사 등 많은 문제가 초래 될 수 있다. 또한 뇌가 즉각적으로 반응을 보이지 않는 팝콘브레인(Popcorn brain) 현상, 실제로 인터넷을 사용한 시간보다 더 짧은 시간 동안 인터넷을 사용했다고 본인 스스로 느끼는 것을 시간에 대한 지각 왜곡이라고 한다. 시간에 대한 지각 왜곡은 개인의 수면을 방해하고 다른 사람과의 관계 및 기본적인 생활을 손상시키는 주요한 요인이 되고 있어서(손연기, 2002) 시간에 대한 지각과 왜곡으로 인해 신체적 증상과 일상생활 장애가 복합적으로 일어나고 있는 문제를 극복할 수 있는 체험활동이 필요하다.

Young(1999)은 인터넷의 익명성은 내향적이거나 소극적인 사람들이 현실관계보다 가상현실관계에 의존하여 어렵고 힘든 일들은 인터넷으로만 극복하려하는 성향을 우려하였다. 가상적 대인관계 지향성의 일환으로 사이버 결혼, 각종 동호회 활동 등 사이버 상에서는 활발하게 활동을 하지만 실제 생활에서는 자기만의 세계에 빠져 있는 경우를 상담 장면에서 많이 쉽게 볼 수 있다. 부부가 인터넷 게임에 중독되어 3개월 된 딸을 방치해 굶겨 죽게 한 사건(연합뉴스, 2010)이나 20대 초반의 인터넷 게임에 중독된 아버지가 생 후 28개월 아들을 살해(연합뉴스, 2014)한 사례들은 인터넷 중독 예방 및 치유의 필요성을 보여주고 있다.

Young(1996)은 정신적 발달 저해, 인격형성 저해, 자아정체감 형성 저해를, 손연기(2002)는 낮은 자존감, 높은 사회불안, 강박적, 충동성, 자기통제력 부족, 우울증, 실패 경험 등을 인터넷 중독의 주요 증상으로 들었다. 김태형 등(2005)은 가족 간 갈등, 학업기능 저하, 불면, 식욕감퇴, 면역력 저하, 사회적 관계의 회피를, 한국정보문화진흥원(2008)은 자기통제력 저하, 자아존중감 저하, 자기효능감 저하, 자기조절력 실패 등을 들고 있다.

그리고 학교 부적응, 가족과의 마찰, 일상생활 장애, 가상세계 집착, 공격성, 충동성, 우울증, 자아정체감 상실(박명숙, 송현주; 임은희, 2009; 주해원, 현명호, 박지선, 2011)을, 정보통신부와 한국정보문화진흥원(2007)은 기초학습부진, 지각, 조퇴, 결석증가, 성적저하, 가족 간의 갈등 심화, 대인관계 축소, 시력 저하, 비만, 신체적 허약, 거짓말 증가와 금품갈취 등의 비행을 들고 있다. 변승환(2011)은 수면부족, 체력저하, 시력저하, 두통, 근육경직, 기억력 상실, 창의·융통성 상실, 폭력, 거짓말, 대리만족을 들고 있으며, 고성자(2015)는 정체성 상실, 대인관계 장애, 감정조절 감소, 가정파괴, 정서발달에 악영향, 현실과 가상세계 혼돈, 대인 기피증, 강박감, 편집증, 체력저하, 폭력범죄 유발, 비행 등을 들고 있다.

송명준 외(2000)와 김교현(2001)은 인터넷에 중독되었을 경우 중독자들은 친밀한 대인관계를 형성하지 못하고 스트레스에 취약하며, 자신의 기분을 잘 조절하지 못한다고 보고하고 있다. 특히 인터넷 중독 증상에서 나타나는 통제력 상실은 자기통제력의 부족과 관련이 있기에 인터넷 중독에서 자기통제력은 주요 변인으로 여겨고 있다.

자기통제력은 자신의 의지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있고, 외부의 지시나 감독 없이도 사회적 요구에 적합한 행동을 하거나 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 능력이라 할 수 있다(김형숙, 1998). 인터넷 중독과 자기통제력과의 관계를 많은 연구자들이 다루고 있다. 김선영(2005)은 자기통제력이 낮은 사람은 한번 인터넷에 접속하면 현실 생활에서 자신이 해야 할 일이 있음에도 불구하고 스스로 조절하지 못하고 계속해서 인터넷 게임을 한다고 밝혔다. 인터넷 중독과 자기통제력과의 부적 상관을 보였고, 자기통제 점수가 높을수록 인터넷 중독 점수가 낮게 나타났다(박지숙, 2011)고 보고되었다.

또한 한국정보화진흥원(2008)에서는 인터넷 중독 증상 중 하나로 자기효능감 저하를 들고 있다. 자기효능감이란 특정 과제를 수행하기 위해 요구되는 행위를 조직하고 일을 해 나가는 자신의 능력에 대한 확신(Bandura, 1986)을 말한다. 자기 효능감이 낮은 청소년은 자신이 무능하고 보잘 것 없다고 느끼고, 자기효능감을 회복할 수 있는 대상이나 환경을 찾는데(송경연, 2011), 현실에서 낮은 자기효능감을 지닌 청소년은 인터넷 공간에서 성취를 통한 대리 보상을 통하여 자기효능감을 회복하고자 한다. 자기효능감이 높을수록 인터넷 중독 수준이 낮고 자기효능감이 낮을수록 인터넷 중독 수준이 높은 것으로 보고(송원영, 1998; 최미정, 2000; 조혜연, 2001; 박동수, 2003)되었다. 따라서 청소년들의 인터넷에 중독되면 내성과 금단, 가상세계 지향 등으로 일상생활에 지장을 초래하게 된다. 이와 같이 여러 변인들 중에서 인터넷 중독에 크게 영향을 미치고 있는 자기통제력과 자기효능감(한국정보화진흥원, 2008; 송원영, 1998; 최미정, 2000; 조혜연, 2001; 박동수, 2003; 송경연, 2011)을 숲 체험 프로그램과 연계하여 연구하고자 하며 선행연구에서의 인터넷 중독 증상을 영역별로 정리하면 표 1과 같다.

표 1. 인터넷 중독 청소년의 주요 증상

구분	인터넷 중독 증상		
정신적 측면	<ul style="list-style-type: none"> • 인격형성저해 • 자기통제력 저하 • 낮은 자존감 • 정서발달 저해 • 면연력 저하 • 대리만족 • 현실과 가상세계혼돈 • 공격성·신경예민 • 편집증 • 성격의 폭력적 변화 	<ul style="list-style-type: none"> • 자기비난 • 우울·불안 • 주의력 결핍과 과잉 행동 • 충동성·초조감 • 높은 스트레스 • 죄책감 및 후회 • 외로움· 두려움 • 자아정체감 형성저해 • 자기효능감 저하 • 자기표현력 부족 	<ul style="list-style-type: none"> • 조절력 실패 • 감정조절력 감소 • 기억력 감소 • 창의· 융통성결여 • 강박감 • 무기력 • 전두엽 파괴 • 정신적 발달저해 • 기분조절 못함 • 왜곡된 인지
신체적 측면	<ul style="list-style-type: none"> • 수면부족 • 체력저하 • 허리디스크 • 비만 • 근육경직 • 어깨결림 • 근육경직 	<ul style="list-style-type: none"> • 돌연사 • 불면증 • 시력저하 • 안구건조증 • 영양실조 • 거북목 • 식욕감퇴 	<ul style="list-style-type: none"> • 혈압상승 • 만성피로 • 두통·빈혈 • 심장마비 • 손목터널군 • 관절염 • 팝콘브레인

구분	인터넷 중독 증상		
사회 생활	<ul style="list-style-type: none"> • 높은 사회불안 • 실패경험 • 거짓말 증가 • 폭력 및 범죄유발 • 금품갈취 • 현실도피 • 비행 	<ul style="list-style-type: none"> • 사회관계회피 • 가상세계집착 • 대인관계 부족 • 성범죄 유발 • 거짓말 • 대리만족 	<ul style="list-style-type: none"> • 은둔형 외톨이 • 빈약한 문제해결능력 • 높은 사회 불안 • 대인기피증 • 잘못된 정보취득 • 일상생활 흥미상실
가정· 학교 생활	<ul style="list-style-type: none"> • 학업기능저하 • 교우관계 악화 • 학교부적응 • 성적저하 • 교사에게 반항 	<ul style="list-style-type: none"> • 사용시간 증가 • 잦은 pc방 가기 • 금전절도 • 기초학습부진 • 학교중퇴 	<ul style="list-style-type: none"> • 가정내 의사소통 • 가족간 갈등 • 가정파괴 • 가출 • 부모와 관계악화

다. 인터넷 중독의 원인

인터넷 중독의 원인을 Young(1996)은 익명성(Anonymity), 편리성(Convenience), 현실 탈출(Escape)이라는 사이버 공간의 특성과 접근가능성(Accessibility), 통제감(Control), 흥미감(Excitement) 등의 사용자의 경험적 특성이 인터넷 몰입을 유도한다는 ACE모델을 제시하고 있다.

익명성이란 사이버 공간에서 자신의 신분을 드러내지 않고도 자신의 생각들을 표현 할 수 있고, 현실에서 얻을 수 없는 개인적인 정보를 쉽게 제공 받을 수 있는데, 이것이 매우 긍정적 강화물이 되어 인터넷에 빠져들게 하는 것이다. 익명성은 현실에서 불만이 많을수록 자존감이 낮을수록 이상적 자기 상(自己像)을 만들어 자신의 욕구를 표출한다. 부정적인 감정을 표출하기 위하여 현실 세계에서 이루지 못한 자신의 욕구에 몰두하다보면 중독에 이르는 길(Greenfield, 2010) 이라고 하였는데 부정적인 감정을 합리적으로 표출할 수 있는 프로그램 개발이 필요하다.

편리성 측면에서 보면, 우리나라 인터넷 이용자는 4,112만명, 인터넷 이용률 83.6%, 만6세 이상 인구의 78.6%가 스마트기기를 보유(한국인터넷진흥원, 2015)하여 시간과 공간의 제약을 받지 않고 인터넷에 접근하여 사용하고 있으며, 이와 같은 환경이 인터넷 중독의 요인이 되고(Greenfield, 2010) 있어서 인터넷 이용을

절제할 수 있는 프로그램들이 개발되어야 할 것이다.

인터넷은 현실세계와는 다른 도피처를 제공해 줌으로써 현실의 문제를 잊어버리게 하고 마음의 안식처를 제공해주는데 이것을 현실탈출(Escape)이라 한다. 특히 중독자는 인터넷을 하는 동안에는 만족감을 느끼지만 현실로 돌아왔을 때는 달라진 것이 없고 문제들이 여전히 남아 중독자들에게는 또 다른 스트레스가 되고 이것을 해소하기 위하여 또 다시 인터넷을 사용하게 되고 이것이 결국은 중독으로 이어지고 있다(Kimkiewicz, 2007; Greenfield, 2010). 인터넷은 사회관계를 연결시켜주기도 하지만, 사회적인 고립 및 자신감이 없는 사람에게 인터넷은 자신을 표현할 수 있는 또 다른 세계라서, 현실세계에서 자신의 꿈을 펼칠 수 있는 체험위주의 프로그램들이 장려되어야 할 것이다.

접근가능성(accessibility)이란 네트워크 환경이 발달되어짐에 따라 인터넷 접근이 쉬워져서 컴퓨터만 있으면 인터넷에 접속 할 수 있다. 우리나라는 초고속 인터넷 망 구축과 손안의 PC라는 스마트 폰 등의 급속한 보급으로 언제 어디서나 인터넷에 접속하여 강박적으로 인터넷을 사용하고 있어서 인터넷 사용을 통제하고 조절할 수 있는 체계적인 교육과 프로그램들이 필요한 현실이다.

통제감(control)은 인터넷상에서 가상현실을 제어할 수 있는 것을 의미한다. 인터넷 게임 등은 단순히 수동적으로 반응하는 것이 아니라 자신이 직접 정보를 선택하여 원하는 것을 마음대로 할 수 있는 환경은 인터넷에 빠져드는 요인으로 작용하게 된다(손연기, 2002). 인터넷은 현실세계에서 고립되어 있거나 대인관계가 부족한 청소년들이 사회적 욕구를 충족시킬 수 있는 공간이라고 볼 때 자신을 스스로 통제할 수 있는 프로그램들이 필요하다.

흥미감(exciting)이란 인터넷을 하면 할수록 조금씩 더 어려워지는 특성 때문에 끊임없이 무언가에 도전하게 만들고, 매번 새로운 상대와 만날 수 있는(김종기, 2013)등 흥미를 유발한다. 또한 60초마다 인터넷상에서는, 새로운 블로그 포스팅 15,000개, 유튜브에 올라오는 새로운 동영상 600개, 페이스 북에 올라오는 글 8만개와 이에 대한 댓글 10만개(한국정보화진흥원, 2015) 등 사이버 공간에서의 다양한 내용들은 청소년들에게 끊임없는 흥미감을 제공해주고 더욱 더 몰입하게 만들고 있다. 따라서 인터넷 중독에서 벗어나기 위해서는 인터넷 보다 더 흥미 있고 몰입할 수 있는 대안적인 프로그램을 제공해야 한다.

김선영(2005)은 자기통제력이 낮은 사람은 한번 인터넷에 접속을 하면 현실 생활에서 자신이 해야 할 일이 있음에도 불구하고 스스로 조절하지 못하고 인터넷에 몰입함을 밝혔다. 또한 자기 효능감이 낮은 청소년은 자신이 무능하고 보잘 것 없다고 느끼고, 자기효능감을 회복할 수 있는 대상이나 환경을 인터넷상에서 찾게 된다고 하였다(송경연, 2011) 그리고 인터넷 중독자들은 문제해결 능력도 낮은 것으로 보고되었으며(고유진, 2001), 대인관계 문제 상황에서 협상 할 수 있는 능력도 낮게 나타나(이소영, 2000) 사회적 문제나 실생활에서 적응하지 못하고 인터넷 가상 세계에 더욱 몰입됨을 알 수 있는데, 이와 같은 증상은 자기통제력과 자기효능감을 증진시켜 스스로 인터넷 중독에서 벗어날 수 있도록 해야 함을 의미하고 있다.

충동성이란 어떤 일에 대한 반응시간이 빠르고 행동에 대한 제지를 잘 하지 못하며 미래에 대해 계획을 잘 세우지 못하는 계획능력의 결여(Barrantt & Patton, 1983)로 정의하고, 충동적인 사람은 사소한 약속도 지키지 못한다고 하였다. 인터넷 게임 중독과 충동성과의 관련성을 보면 충동성은 자기통제력이 부족하거나 억제능력이 결핍되었을 때 나타난다고 하였다((Galvan et al, 2007). 온라인 게임을 강박적으로 사용하는 집단이 충동적인 성향이 강하고(이소영, 2000; 김경화, 2002), 인터넷 중독 경향이 높은 청소년 및 아동의 공격성이 높으며(김미경, 2002; 김아름, 2011), 청소년들은 자신의 공격성을 폭력적인 게임으로 표출하려고 하고 이것이 인터넷 중독을 나타낸다고 하였다(조혜연, 2002). 분노, 폭발과 같은 방식으로 스트레스에 대처 할수록 폭력게임의 중독 경향이 높으며, 스트레스를 해소하고자 하는 욕구로 인해 폭력적인 게임에 반복적으로 접속할 경향이 높다고 하였다(이혜경, 2002), 폭력적인 게임은 인간의 파괴본능을 만족시키고 가상공간에서는 게임의 능력에 따라 지위가 상승하거나 리더가 될 수 있다. 또한 현실에서의 괴로움과 스트레스를 해소 할 수 있는 가상공간을 통해 자신의 지위를 높일 수 있는 특성이 있어서 가상공간에 몰입함으로써 스트레스를 해결하려는 대처방식이 인터넷 중독 경향성을 증가시킨다(어기준, 2000). 또한 Davis(2001)는 인터넷 중독에 대한 인지행동 모형을 그림 2와 같이 제시하였다. 이 모형에서 부적응 인지는 인터넷 중독과 직접적으로 관련이 있는 요인으로써, 자신과 세상에 대한 부정적 관점으로 구성되어 있으며, 병리적 인터넷 증상에 충분하고 가까운

원인으로 작용하여 개인에게 영향을 미치고 있다. 따라서 이와 같은 부적응적 인지는 반추적인 사고 과정에 의해 지속적으로 인터넷으로의 몰입을 유도하게 된다. 이와 같은 인지행동모형은 인터넷 중독 청소년들의 숲 체험프로그램으로 인터넷에 대한 부적응적인 인지 측면들을 숲이 갖고 있는 치료인자들과 숲 체험 프로그램을 통하여 해소하고자 한다.

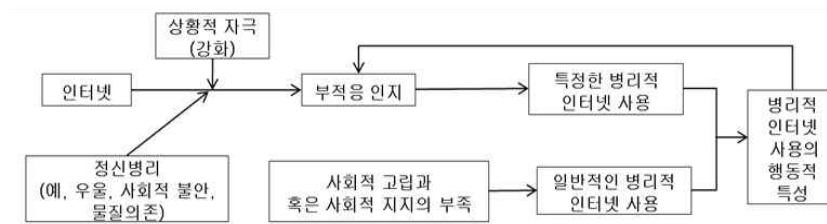


그림 2. 병리적 인터넷 사용의 인지행동 모형

출처 : Davis, R. A.(2001). *A cognitive-behavior model of pathological internet use(PIU)*. Computer in Human Behavior,17(2), 187-195

라. 청소년과 인터넷 중독

청소년들의 인터넷 중독은 인터넷 자체의 특성, 인터넷이 생산해내는 내용들의 특성, 청소년 개인의 심리적인 특성, 환경적인 특성, 생물학적인 요인 등 여러 가지 변인들에 의하여 영향을 받고 있다. 청소년들이 인터넷에 중독되면 행동적, 정서적, 사회적, 지적, 관계적, 신체적 측면에서 많은 문제들을 보이고 있다.

한국정보화진흥원(2015)이 인터넷사용 실태조사결과 우리나라 청소년 인터넷이 사용자 중 12.5%가 인터넷 중독 위험성이 높은 것으로 나타났으며, 청소년의 2.9%는 고위험상태인 것으로 나타났다. 인터넷 중독의 고위험 상태에 있는 청소년들은 건강 악화, 일상생활 장애, 성격 변화, 스트레스 증가, 현실과 가상현실의 혼돈, 경제적 손실 등의 심각한 부작용을 경험하게 된다(한국청소년상담원, 2010). 박승민, 김창대, 천재명(2005)은 청소년들은 인터넷 이용률이 근 100%에 가깝고, 기성세대에 비하여 컴퓨터에 익숙하며, 학교와 학원을 오가는 지친 생활에서 스트레스를 푸는 공간으로 활용하는 등 사이버문화의 주류로써 인터넷에 쉽게 노출되고 있어서 인터넷 중독에 빠질 가능성이 높다고 하였다.

또한 청소년들의 인터넷에 쉽게 빠져드는 원인을 이지혜(2012)는 놀이문화 부재와 인터넷을 통한 자신의 존재 인정과 입시에 대한 스트레스 해소를 들었다. 임혜숙(2002)도 현실에서 자존감과 성취감을 느끼지 못한 청소년들은 인터넷을 통해 현실에서 느낄 수 없는 자신의 존재를 인정받고자 인터넷을 하게 되고 여기서 만족감을 느끼고 이러한 경험을 지속하기 위하여 더욱 인터넷을 하게 된다고 하였다. 주석진(2011)은 가정의 경제수준이 낮은 저소득 층 청소년들이 인터넷 사용과 관련된 비교육적이고 오락적인 활동에 많은 시간을 보내고 있다고 하였으며, 정진태(2003)는 부모의 양육태도 등 취약한 가정환경 요인이 개인 심리적 요인과 복합적으로 작용하게 되어 인터넷 중독 위험에 빠져들 위험성이 높다고 하였다.

청소년기는 발달특성 상 미성숙에서 성숙으로 나아가는 존재로서 정체감의 혼란과 심리적 갈등을 겪으면서 자아 정체감을 발달시키는 과정이다(민민, 2015). 이런 시기에 어디에서나 손쉽게 접할 수 있는 인터넷은 권태감이나 지루함을 달랠 수 있는 공간이 되었고(조민자, 2011) 청소년들에게 다양한 볼거리, 놀 거리, 할 거리 등을 제공해줌으로써 더욱 몰입하게 하고 있다(엄옥연, 2010). 그러나 지나친 인터넷 사용과 몰입은 인터넷 중독이라는 사회적 문제를 파생시키며 청소년의 학업과 신체적, 정신적 건강을 저해하는 등 여러 가지 부작용을 수반한다. 더욱이 청소년들은 성인들보다 새로운 이용습관이 형성될 가능성이 높고 정보화나 기술 분야에 대한 적응력이 빠르기 때문에 인터넷 중독에 빠질 확률도 높다고 할 수 있다(이시형, 이세용, 김은정, 오성근, 2000). 또한 청소년들이 인식하는 인터넷 게임 중독원인은 입시위주의 교육, 가정 소통부재, 여가문화 부실 등을 꼽았다(아이뉴스, 2014. 02. 28. 13:31).

청소년 인터넷 중독의 원인에 대해 Suler(1996)는 인터넷이라는 공간은 청소년이 현실에서 보다 손쉽게 원하는 것을 충족시켜 주기 때문이라고 보았다. 또한 현실에서 느끼는 스트레스를 해소할 수 있다는 것이 인터넷에 빠지게 되는 원인이라고 하였다(성미향, 2014). 그리고 또래 간의 소통과 공감의 부재로 인한 따돌림과 인터넷 중독이 성인이 되어 사회에 영향을 기치고 있음은 임병장 사건(고교시절 왕따로인해 인터넷 강박적 사용으로 중독, GOP 총기난사로 12명 사상, 매일경제, 2015, 1, 17)에서 알 수 있으며 청소년 인터넷 중독의 전인적 인성발달

과 사회에 끼치는 심각성을 알 수 있다. 청소년들이 생각하는 중독해결 방안(아이뉴스, 2014. 02. 28. 13:31)에서는 여가활동의 활성화, 입시위주 교육개선, 부모의 관심 및 대화, 미디어 교육 강화를 제시하였다.

이처럼 인터넷의 중독 적 사용문제는 청소년들의 개인적 문제일 뿐만 아니라 가정이나 친구들까지 영향을 미치게 되면서, 가족 및 친구와의 갈등을 초래하게 된다(김교헌, 2001; 이소영, 장재홍, 2004). 또한 인터넷 중독은 자신의 행동에 대한 통제력이 상실하게 되면서 비행이나 폭력으로 이어져 충격적인 사회문제로 확대될 수 있으며, 청소년들의 인터넷 중독의 모형을 구분용(2011)은 그림 3과 같이 제시하였다.

본 연구에서는 인터넷 중독과 관련성이 높은 개인적 특성요인 중 인터넷 중독 관련변인으로 많이 제시되고 있는 자기통제력과 자기효능감을 변인으로 선정하고, 자기통제력과 자기효능감을 증진시킬 수 있는 숲 체험 프로그램을 개발하고자 한다.

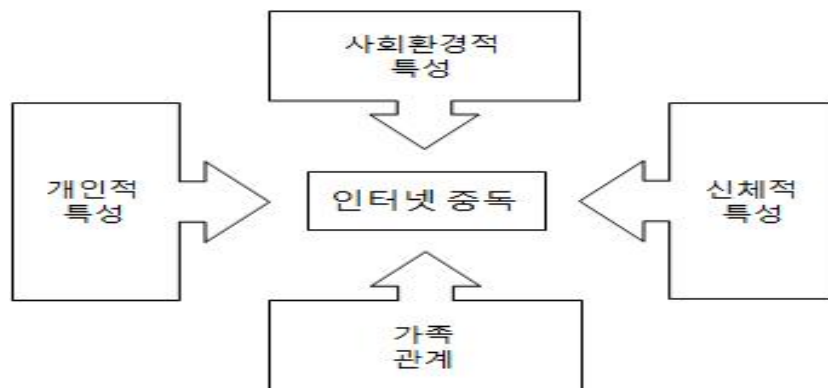


그림 3. 청소년 인터넷 중독의 모형

출처 : 구분용 (2011). 청소년 인터넷중독의 이해와 개입. 2011 한국중독상담학회 추계학술대회, 1-22.

마. 인터넷 중독과 숲 치유인자

청소년들의 인터넷 중독 문제를 해결하기 위하여 정부에서는 자정부터 새벽 6시까지 만 6세 미만의 청소년의 온라인 게임을 제한하는 강제적 섯다운제, 학부모가 원하면 만 18세 미만 청소년의 온라인게임 이용을 임의적으로 제한하는 선

택적 섯다운제, 2시간 이용 후 자동적으로 게임 종료 시키는 클링오프제, 유통되는 게임을 분기 별로 조사해서 유해성 여부를 집중 점검하는 사후 심의제 등의 정책을 펴고 있다. 또한 매년 인터넷 중독 예방 및 해소 추진 계획을 수립(미래 과학창조부, 2015)하여 일반 청소년에 대한 예방교육, 잠재적 위험자 및 고위험자 대상으로 개인 및 집단상담과 기숙형 치료캠프 등 다양한 대책들을 시행하여 그 효과성들이 보고되고 있다. 그러나 인터넷 중독 치료 프로그램은 11박 12일의 기숙형 캠프 외는 대부분 실내에서 실시되고 있다.

인터넷 중독 청소년들은 치료 프로그램에 자발성을 갖고 참여하지 않을 뿐더러 프로그램에 참여했어도 활동에 소극적이다. 따라서 청소년들의 흥미와 자발성을 갖고 참여하는 프로그램 개발이 필요하다고 본다. 본 연구자는 최근 인터넷 중독 중학생을 대상으로 승마체험 12회기(2011), 요트체험 10회기(2012), 숲 체험 8회기(2012), 오름기행 6회기(2013), 자연환경에서의 집단상담 6회기(2015), 실내 집단상담 6~8회기(2011~2015)등을 실시하면서 숲 체험 프로그램의 효과성을 검증하였다. 따라서 인터넷 중독 청소년이 갖고 있는 부정적인 특성과 숲이 갖고 있는 긍정적인 치유인자와 집단의 역동성을 활용할 수 있는 숲 체험 프로그램이 필요하다고 보았다. 본 연구에서 개발하고자 하는 숲 체험 프로그램은 인터넷 중독 점수 완화와 자기통제력 향상 및 자기효능감을 증진시키기 위한 것이다.

숲 체험과 관련하여 산림청(www.forest.go.kr/newkfsweb/html/htmlp.2016.1.10)에서는 산림이 갖고 있는 자원을 이용한 다양한 시책을 펴고 있다. 그 중 하나가 산림이 지닌 인간 건강증진 및 질병 치유의 효과를 극대화하기 위해 조성된 공간을 ‘치유의 숲’으로 정의하고 있다. 산림치유는 숲에 존재하는 다양한 환경요소를 활용하여 인체의 면역력을 높이고 신체적·정신적 건강을 회복시키는 활동이라고 하고 있다. 따라서 산림치유의 인자를 자연경관, 피톤치드, 음이온, 소리, 햇빛, 산소, 사회·심리적 인자를 표 2과 같이 설명하고 있다(유리화, www.forest.go.kr). 본 연구에서는 ‘산림’을 ‘숲’으로 용어를 통일 하였다.

표 2. 숲이 갖고 있는 치유인자

치유인자	치유효과
피톤치드	<ul style="list-style-type: none"> • 산림에서 맡을 수 있는 향기가 피톤치드 때문임 • 숲 속에 있으면 이 피톤치드가 몸속으로 들어가 나쁜 병원균과 해충, 곰팡이 등을 없애는 기능 • 후각을 자극하여 마음의 안정과 쾌적감을 줌
햇빛	<ul style="list-style-type: none"> • 숲 속에서는 나뭇잎이 필터역할로써 간접적인 햇빛은 비타민D를 합성 • 세로토닌(serotonin)을 잘 분비시켜 몸의 활력을 주고, 심신에 생기 불어 넣어 주어 심신 건강, 우울감 속 기분, 활력에 좋은 기능. • 비타민D는 뼈 보호, 세포 증식 조절, 암을 유발하는 세포의 증식을 억제
음이온	<ul style="list-style-type: none"> • 음이온은 부교감 신경에 작용하여 신체를 이완시켜 뇌파의 알파파를 증가시켜 마음을 안정시키는 효과
소리	<ul style="list-style-type: none"> • 숲에서 발생하는 소리는 기분을 편하게 하고 집중력을 향상시킴
경관	<ul style="list-style-type: none"> • 숲을 이루고 있는 녹색은 눈의 피로를 풀어주고 마음의 안정을 가져옴 • 주의력 집중 및 피로감을 풀어줌 • 녹색이 보여 지는 비율(綠視率)이 높을수록 정서적 안정감을 줌.
산소	<ul style="list-style-type: none"> • 일반도시보다 1~2% 더 많은 산소함유 • 숲의 공기는 산소농도도 높지만, 질적인 면에서도 도시보다 청정 • 나뭇잎이 필터 역할을 함으로써 깨끗한 공기, 산소를 마실 수 있으며, 신진대사가 원활하게 되고, 뇌의 활동도 원활해짐
사회·심리적	<ul style="list-style-type: none"> • 숲은 심리적 안정과 회복기능 • 자기만의 공간 확보로 심리적으로 마음은 평안하고, 안정감을 줌

출처 : www.forest.go.kr/newkfsweb/html/htmlp,2016.1.10.

산림청(www.forest.go.kr/newkfsweb/html/htmlp,2016.1.10)에서는 숲과 관련된 산림치유 효과를 다음과 같이 설명하고 있다. 우울증을 완화시키는데 효과적이며, 숲길 걷기는 혈압을 낮추는데 도움이 되고, 아토피 피부염, 천식, 암 수술 후 빠른 회복에 도움이 된다고 하였다. Schreyer와 Driver(1990)는 자신감과 자의식 증가와 스트레스 감소, 육체적·정신적 건강 향상에 효과적임을 보고하였다. 신원섭(2000)은 적대감과 대인 예민성에, 이상익(2003)은 불안감과 우울감소를, 신원섭(2003)은 우울증과 불안감 감소, 자존감향상, 사회성과 행복감 등 심리적 치유에 효과가 있다고 하였다. 신윤경, 박중혁, 채정호(2010)는 정신증상 완화와 정

신건강 안녕, 인체 면역력을 높이고 스트레스 감소 효과를, 김윤수(2011)는 우울, 불안, 자아존중감의 효과성을, 조영민(2011)은 우울감소와 심리적 안정에, 최광민(2011)은 스트레스와 피로감을 낮추는데, 김윤수, 신원섭, 연평식, 이정희(2011)는 우울수준 저하를 검증하였다. 또한 신경희(2013)는 스트레스 경감과 김인자(2013)는 분노, 공격성 감소, 오창홍 외(2012)는 인터넷 중독 증상 완화를, 김주연(2014)은 만성피로, 심적 불편감 저하, 박정환(2013)은 또래와의 의사소통 등이 숲 체험 프로그램의 효과를 들었다. 또한 안희영과 이건호(2013)는 뇌의 전두엽기능의 활성화, 김윤희(2015)는 스트레스 감소와 생리적, 정신적, 심리적으로 긍정적인 영향이 있음을 보고하였다. 이와 같이 다양한 치유인자를 가지고 있는 숲과 집단상담의 원리를 적용하여 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램을 개발하고자 한다. 선행연구에서의 치유 효과를 종합해 보면 표 3과 같다.

표 3. 숲 치유인자를 활용한 치유의 효과

치유 인자	자연경관, 피톤치드, 음이온, 소리, 햇빛, 산소	
치유 효과	<ul style="list-style-type: none"> • 피톤치드 : 염증 완화, 후각을 자극하여 마음이 안정과 쾌적감 증가, 인체의 면역력 증가, 심폐를 건강하게 하고 스트레스 없애줌. • 테르펜 : 숲에 들어가면 툭 쏘는 느낌, 피부자극으로 신체의 활성화 높임, 피를 돌게 하며 심리안정, 살균작용 • 음이온 : 심장과 신경 근육 등 자율신경진정, 차분해지고 잠을 잘 오게 하고, 신진대사 촉진, 세포와 장기의 기능강화, 혈액정화와 순환을 도와 혈액 좋아짐, 신체를 산성에서 중성으로 변화 시킴, 뇌의 부교감 신경자극으로 뇌가 편안해짐. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 파동 : 스트레스와 정서적 불안 제거, 인체의 자연 치유력 증가 • 경관 : 녹색은 눈의 피로를 풀어줌, 마음의 안정, 주의력 집중 시킬 수 있고, 피로감 풀어줌, 심리적, 스트레스 해소, 인지능력 향상. 	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적향상, 성취감 고취 • 뇌의전두엽 기능 활성화 • 자기조절력 증가 • 사회적응력 향상 • 분노감정조절 • 의사소통향상 • 불안감감소
	<ul style="list-style-type: none"> • 자신감획득, 도전정신 • 우울감소, 마음의 안정 • 눈 피로 풀어줌 • 대인관계향상 • 스트레스 경감 • 혈압 낮춤 • 행복 호르몬인 세로토닌 분비 활성화 	

<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 호르몬 코티솔(Cortisol)감소 • 안정된 상태에서 많이 발생하는 알파파증가 • 면역력을 높이는 NK세포증가 • 노화방지에 도움을 주는 항산화효소 증가 • 자존감 및 자의식 증가 • 아토피 피부염 호전 • 사회성과 행복감 • 인지능력향상 • 육체적 건강 증진 	<ul style="list-style-type: none"> • 만성피로해소 • 도전정신 향상 • 문화의식 증가 • 적대감해소 • 공격성 조절 • 암수술 후 빠른 회복 • 심적 불편감 회복 • 미적능력향상 • 지도력 향상
---	---

바. 자기통제력과 자기효능감 및 인터넷 중독의 관계

인터넷 중독은 충동조절이 어렵거나 현실세계에서 자신의 욕구를 충족시키기 어려운 경우, 인터넷이란 가상공간에서 자신을 표출하고자 하는 욕구가 강할 경우에 더 쉽게 일어날 수 있다. 이계원(2001)의 연구보고에 의하면 인터넷 중독 점수가 높을수록 가상공간에서의 효능감은 높았으나 자아존중감이 통제력은 낮았다고 하였다. 이는 자아존중감과 통제력이 낮은 청소년들의 놀 거리가 현실적으로 인터넷 쉽게 다가 갈 수 있기 때문에 가상세계에서 자아를 찾고자 하며 그 결과 인터넷 중독으로 발전한다고 볼 수 있다. 인터넷은 막연히 추상적으로 상상만으로 자아를 탐색하는 것보다 현실감 있게 즉각적으로 반응이 오기 때문에 다양한 모습으로 자신을 사이버공간에서 활동을 하게 한다. 청소년들은 보이지 않은 내면의 세계를 성찰하고, 자신의 모습을 찾고, 고민하기보다는 사이버 공간에서 보여지고 경험할 수 있는 구체적인 자신의 모습을 통해 정체성을 탐색하고 있다(한상민, 2000).

인터넷 중독으로 인한 심리적 증상은 여러 가지로 보고되어 왔다. 한국정보화진흥원(2008)에서는 인터넷 중독의 특징을 자기통제력 저하, 자아존중감 저하, 자기효능감 저하, 불안감 증대, 현실감각 저하, 대인관계 부족, 스트레스 대처능력 저하 등 인터넷 중독에 수반되는 심리적 양상을 들었다. 또한 인터넷 중독 청소년의 경우 대부분 낮은 자존감, 높은 사회불안, 강박감, 대인관계 미숙, 문제해결 능력 부족, 충동성, 자기통제력 부족, 실패경험, 자아정체성의 상실을 보이고 있

고 스스로 상담을 받겠다는 동기도 약하다(손연기, 2002). 인터넷 중독 청소년들은 낮은 자존감, 왜곡된 인지, 빈약한 문제해결능력, 높은 사회불안, 대인관계 미숙, 우울, 강박증, 자기통제력 부족, 자기효능감 저하 등의 증상을 갖고 있지만, 본 연구에서는 인터넷 중독에 영향을 주는 자아의 두 가지 측면에서 자기통제력과 자기효능감을 인터넷 중독과 관련해서 알아보고 숲 체험 프로그램을 통하여 인터넷 중독을 완화하고 자기통제력 및 자기효능감 증진 효과를 검증하고자 한다.

2. 자기통제력

가. 자기통제력의 개념

자기통제력은 자신의 의지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있고, 외부의 지시나 감독 없이도 사회적 요구에 적합한 행동을 하거나 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 자기조절 능력이다(김형숙, 1998). 자기통제력에 관한 연구는 Bandura(1982)의 상호작용적 결정주의 이론에 근거하고 있다. 인간행동은 환경적 영향에 의하여 결정될 뿐만 아니라 자기평가 반응에 의해서도 결정된다고 하였다. 이것은 개인이 목표 설정, 평가적 비교, 자기승인, 자기비판 등과 같은 행동을 통하여 환경적 단서를 변화 및 매개함으로써 스스로 자기의 행동을 수정할 수 있음을 의미한다고 할 수 있다.

자기통제력은 연구자에 따라 다양하게 정의를 내리고 있다. Young(1996)은 현재 자신의 목적을 달성하기 위한 어떠한 행위에 유혹 및 방해가 있을 때 나타나며, Kanfer와 Goldfoot(1966)은 커다란 보상을 얻기 위해 혐오적인 자극을 견뎌내는 것으로, Goldfreid와 Merbaum(1973)은 자신의 행동을 조절하는데 영향을 주는 것을 변화시켜 자신의 행동을 조절하는 것으로, Mischel(1974)는 반복적인 작업에서 주의를 분산하지 않고 지속하는 것으로, Kopp(1982)는 외부의 지시나 감독 없이도 사회적, 상황적 요구에 따라 행동을 제지할 수 있으며 바람직한 행동을 수행할 수 있도록 자신을 조절하는 능력, Karoly(1999)는 스스로 상황의 요

구에 적합한 행동을 할 수 있으며 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 일시적 충동이나 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 능력이라고 하였다.

Gottfredson과 Hirschi(1990)은 자기통제력과 관련이 있는 6가지 성격특성 요인들을 설명하고 있다. 첫째 요인으로 충동성을 들었다. 자기통제력이 낮은 사람은 즉각적인 욕구 충족을 추구하기 때문에 충동적 행동을 한다는 것이다. 두 번째 요인은 단순과제에 대한 선호도를 들어 설명하고 있다. 낮은 통제력을 지닌 사람들은 행동의 과정에서 부지런, 끈기, 일관성 등이 부족하기 때문에 복잡한 일을 싫어하고 쉽고 단순한 일을 추구하는 경향이 있다고 설명하고 있다. 세 번째 요인은 모험 추구를 들었다. 자기통제력이 낮은 사람은 흥분되고 위험한 또는 긴장감이 있는 행동을 선호한다고 설명하고 있다. 네 번째 요인으로는 신체적 활동의 선호이다. 자기통제력이 낮은 사람은 모험과 육체적인 활동을 좋아하며 인지적 혹은 정서적 활동을 싫어하고 말보다 행동으로 자신을 표현하는 경향을 들었다. 다섯 번째 요인은 자기중심성인데, 이는 다른 사람의 고통이나 욕구에 무감각한 성향으로 설명되고 있다. 여섯 번째 요인은 화내는 기질로서 자기통제력이 낮은 사람은 갈등을 말로 해결할 수 있는 능력이 부족하고 좌절을 참을 수 있는 인내력이 부족하다고 설명하고 있다. 따라서 자기통제력이 낮은 사람들은 충동적 행위가 장기적인 손실을 준다는 것을 고려하여 그러한 행동을 삼가지만 자기통제력이 낮은 사람은 충동적인 행동을 하며, 또한 단순 과제에 대한 선호와 그리고 위험한 것 등 모험을 추구하며 신체적 행동과 자기중심성 및 화내는 기질들이 복합적으로 존재함을 알 수 있다. 이해린(2008)은 자기통제력을 스스로 상황적인 요구에 적합하게 행동할 수 있으며, 미래에 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족이나 충동을 억제하는 능력이라 하였다.

이와 같은 맥락에서 이 연구에서는 자기통제력의 개념을 보다 크고 장기적인 목표 달성 및 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족이나 충동을 억제하고 상황적인 요구에 적합하도록 인지·정서·행동을 조절하고 인내하는 능력으로 보았다.

나. 청소년의 자기통제력 발달

청소년기는 자기통제력이 형성되고 발달하는 중요한 시기이다. 청소년의 자기통제력 발달은 스스로 상황적인 요구에 적합하게 행동할 수 있으며, 미래에 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족이나 충동을 억제하는 능력(이혜린, 2008)으로 매우 중요한 요소라 할 수 있다. 자기통제력 발달의 일반적 원리는 Aronfreed(1976)가 제시한 사회학습 이론적 입장이다. 인간의 통제된 행동은 본래 외적 요인에 의해 야기되다가 점차적으로 내적 통제나 자기 통제가 되는데, 내재화된 통제를 야기하는 사회화 과정에서 인지적, 정서적 요인이 결합된다고 하였는데 이 원리는 청소년들의 자기통제력을 개발하기 위해 몇 가지 요인들을 시사하고 있다.

청소년들의 일상생활에 인터넷 사용이 필수화가 된 현 상황에서 인터넷을 스스로 통제하면서 적절히 사용하는 것은 대단히 중요한 일이다. 자기통제력의 실패는 충동조절 장애 또는 중독적인 형태로 나타난다(Louge, 1995). 현경아(2003)는 자기통제력과 게임중독과의 관계를 유의한 부적 상관관계를 가지고 있으며, 자기통제력이 높은 아동일수록 게임중독 정도가 낮아진다고 보고 하였다. 이계원(2001)은 중·고·대학생을 대상으로 인터넷 중독과 자기통제력 관계를 연구한 결과 부적상관을 보여 자기통제력 점수가 높을수록 인터넷 중독 점수가 낮아졌다고 보고 하였다. 김종원, 조옥귀(2002)도 인터넷 중독과 자기통제력 관계는 부적관계가 있는 것으로 보고하였는데, 자기통제가 강할수록 인터넷 중독 점수가 낮아진다고 하였다.

자기통제력은 장기적 만족을 위해 즉각적 만족을 주는 행위를 절제할 수 있는 능력이며, 이는 연령이 증가함에 따라 발달한다. 청소년기에 안정적인 자기통제력을 형성하게 되면 심리적·신체적 변화에 보다 잘 적응할 수 있으며 사회적응 및 사회화 과정을 용이하게 할 수 있다. 그러나 청소년기에 자기통제력의 형성에 실패하면 낮은 학업성취, 비행행동을 유발하기 쉽다. 이러한 특성은 성인기까지 지속되어 부모로부터의 안정적인 독립이나 성숙한 인격체로서 사회생활을 영위하는 것을 저해하는 요인으로 작용한다(Logue, 1995). 이러한 측면에서 청소년기의 자기통제력의 발달은 청소년이 경험할 수 있는 다양한 순간적인 욕구나 충동을 조절하고 장기적인 목표와 바람직한 결과를 추구하기 위해 매우 중요한 요소라 볼 수 있으며, 자기통제력과 충동의 개념은 그림 4와 같다. 그림에서 보듯이

덜 지연되는 작은 결과를 선택하는 것은 충동성으로 자기통제력과 반대되는 개념이다. 충동적인 성격이 높은 사람들은 조급하고 즉각적으로 행동하고 주의를 기울이지 않고 의사를 결정지만 자기통제력이 높은 사람은 충동을 억제하고 장기적인 만족을 추구한다. 따라서 이 시기에 어떻게 자기 통제를 학습하느냐에 따라 자기통제력의 개발과 획득은 달라질 수 있을 것이고 나아가 청소년시기의 자기통제력 발달은 인터넷 중독에 영향을 줄 것이다.

따라서 본 연구에서는 숲 체험 프로그램에서 오름 등반과 계곡기행 및 돌탑 쌓기, 자성예언, 사물과의 대화, 명상 등을 숲 치유인자의 다양한 요소와 집단의 역동을 통하여 자기통제력을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하고자 한다.

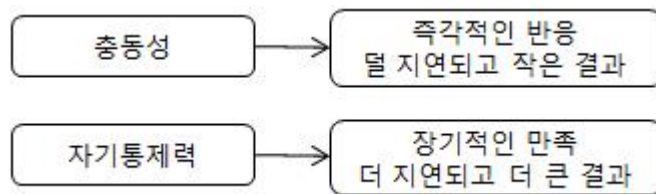


그림 4. 자기통제력과 충동성의 관계

출처 : Logue, A. W. (1995). *Self-control*. New York: Prentice Hall.

다. 청소년의 자기통제력과 인터넷 중독의 관계

청소년의 자기통제력이 높을수록 중독성향이 낮고, 자기통제력이 낮을수록 인터넷 중독성향이 높다(송원영, 1999; 한정선, 김세영, 2006)는 연구 결과는 자기통제력은 청소년과 인터넷 중독 간에 중요한 요인으로 볼 수 있다. Young(1996)은 인터넷에 중독된 사람들이 인터넷 사용을 통제하거나 조절할 수 없는 것은, 알코올 중독이나 빗을 지는 경제적인 어려움에도 불구하고 음주나 도박을 끊지 못하는 것과 비슷한 병적인 성질을 지닌다고 하여 충동성 조절장애로 보았다. 이소영(2000)도 인터넷 중독을 보이는 사람들은 자신을 통제하거나 조절할 수 없다는 점에서 충동조절장애로 보았으며, 충동조절장애의 필수 증상은 개인이나 다른 사람에게 피해가 될 수 있는 행위를 수행하려는 충동, 욕구, 유혹에 저항하지 못하

는 것(염옥연, 2011)을 들고 있다. 심란희(2004)도 자기통제력이 낮은 사람은 장래의 큰 만족을 추구하기보다 가상세계에서 즉각적인 만족감을 추구하므로 인터넷 중독으로 빠지기 쉽고, 즉각적인 만족에 계속 집착하게 되어 중독적 사용에 이르게 된다고 하였다.

따라서 자기통제력이 높은 사람은 현실생활에 필요한 적절한 노력을 하는 반면, 자기통제력이 낮은 사람들은 오랜 시간을 요하는 목표를 설정하지 못하고 이를 가상공간을 통해 즉각적으로 해결하려는 모습을 보인다고 볼 수 있다. 청소년들의 인터넷에서의 통제력의 상실은, 인터넷 공간의 특정한 통제력의 상실로 이어지며(이추진, 2008), 중독은 그 자체만으로 스스로 사용을 통제할 수 있는 능력을 상실을 의미한다(최혜진 외, 2011). 인터넷에서 자기통제력을 언급하는 것은 인터넷 중독은 충동조절에 수반되는 문제이기에 그렇다. 송원영(1999)도 자기통제력이 높은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족과 더불어 현실세계에서의 대인관계를 지속시키고 현실세계의 효능감을 높이려고 노력하지만 자기통제력이 낮은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족에 계속 집착하여 자신의 적용에 도움이 되지 못하고 가상공간의 중독적 사용에 이르게 된다고 보고하였다. 따라서 본 연구에서는 유혹에 저항하는 능력, 만족을 지연하는 능력, 충동을 억제하는 능력 등이 부족하여 자기통제력이 결여된 것으로 보고 숲에서의 체험활동을 통하여 자기통제력을 증진시킬 수 있는 프로그램을 개발하고자 한다.

3. 자기효능감

가. 자기효능감의 개념

Bandura(1986)는 자기효능감을 자신이 의도한 것을 성취하는데 요구되는 행동을 조직하고 또한 실행하기 위한 자신의 능력에 대한 판단이라고 하였다. 홍혜영(1995)은 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있는 개인의 신념으로 상황적, 구체적 자신감의 강도를 의미한다고 하였다. 김의철, 박영신, 양계민(2003)은 사람들은 자기의 삶에 영향을 미치는 사건들을 통제하기 위해서 노력하며, 이러한 노력에

의해서 보다 바람직한 미래를 실현하고 바람직하지 않은 미래에 대처할 수 있다는 자기효능감의 개념을 그림 5와 같이 제시하였다.

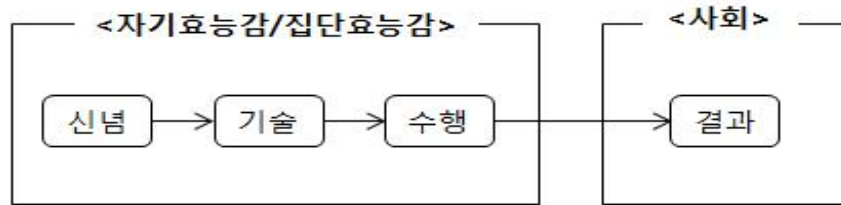


그림 5. 자기효능감의 개념

출처 : 김의철, 박영신, 양계민 옮김(2003). 자기효능감과 인간행동. 서울: 교육과학사.

자기효능감은 주어진 상황에서 얼마나 유능할 것인가에 대한 개인의 판단(Parterson & Stunkard, 1992), 과제수행에 필요한 동기, 행동, 개인의 능력에 대한 판단(Gist & Metchell, 1992), 개인의 능력에 대한 믿음(Eden & Aviram, 1993), 과제 수행에 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이며, 성공에 필요한 신체적, 지적, 감정적 원천을 움직이게 하는 개인의 능력에 대한 믿음(차정은, 1997), 애매하고 결과를 예상할 수 없는 긴장된 상황에서 요구되는 행동을 얼마나 잘 조직하고 수행할 수 있는가에 대한 자신의 판단으로 행동의 선택, 노력의 정도, 행동의 지속성에 영향을 미치는 것이라고 하였다(Schunk, 1984). Bandura(1977)는 인간의 삶은 개인의 효능감에 대한 신념에 의해 유도된다고 하며 자기효능감과 집단효능감으로 구분하여 설명하고 있다. 개인효능감이란 주어진 목표달성에 필요한 행동 과정들을 조직하고 실행하는 능력에 대한 신념을, 집단효능감은 과제를 성취하기 위해 요구되는 행동들을 조직하고 실행하는 능력에 대한 집단의 공유된 신념이라고 하였다.

따라서 본 연구에서의 자기효능감이란 어떤 일은 해나갈 때 구체적으로 필요한 행동을 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 신념으로서 여러 가지 방법으로 우리들의 사회적 상호작용에 영향을 미친다고 보았다. 따라서 자기효능감의 발달은 보다 생산적이고 행복한 삶을 살아가는데 중요한 요인이 되기 때문에 숲 체험 프로그램을 통하여 자기효능감을 증진시키고자 한다.

나. 청소년의 자기효능감의 발달

Bandura(1977)는 자기효능감의 주요한 근원을 네 가지로 설명하고 있다. 즉 과거에 성공경험이 있을 때, 다른 사람의 성취를 보는 것으로 대리경험을 통해서, 주변인으로부터 듣는 언어적인 설득을 통해서, 그리고 자신의 능력과 기능에서 어떤 부분이 취약한지를 판단하여 얻게 되는 생리적이고 정서적인 상태가 자기효능감에 영향을 준다고 하였다. 이와 같이 얻어진 자기효능감은 어떤 행동을 할 것인가를 선택하는 것을 돕고 행동을 마칠 때까지 어느 정도의 노력과 지속여부를 판단하는 사고형태와 정서반응에 중요한 영향을 미친다고 하였다(이성식, 2005). 또한 자기효능감 및 사회적 지지가 높을수록 문제해결력과 사회적응력이 높고(신영희, 1994), 자기효능감이 강하면 강할수록 노력의 양과 지속성은 증대되지만 자기효능감이 낮은 사람은 실제 이상으로 개인적인 결함에 집착하며, 어려운 과제를 피한다(유효현, 2001; 이종열, 2007). 이와 같이 자기효능감이 높은 사람은 도전적이고 힘든 목표를 선정하고 해결하지만, 자기효능감이 낮은 사람은 힘든 목표를 피하고 쉽게 할 수 있다고 판단되는 과제만을 수행하는 경향이 있다.

청소년들은 보이지 않는 자신의 모습을 탐색하고 고민하기보다는 사이버공간에서 보여지고 경험할 수 있는 구체적인 자신의 모습을 통해 정체성을 탐색하고(황상민, 2000), 가상공간에서의 다양한 활동을 통해 자신의 모습을 여러 가지 형태로 창조할 수 있다. 이운복(1998)은 인터넷이 보장하는 익명성의 상황 속에서 성별과 연령조차 초월하면서 현실에서는 시도해 볼 수 없는 또 다른 자기의 모습을 표현해 볼 수 있는 기회를 가질 수 있다고 하였다. 청소년들의 인터넷상에서의 의사소통은 가상공간이란 특성상 왜곡되는 경향이 많으며, 자의식을 과장되게 만들기도 한다. 인터넷 중독 청소년들은 인터넷을 통한 가상세계에서 현실에서 획득되지 못한 학력, 능력, 성별, 자신감 등을 추구할 수 있다. 이는 현실세계에서의 진지한 자아탐색보다는 가상공간을 현실로부터의 도피처로 삼게 될 우려가 크고 오히려 건강한 자아탐색을 방해할 수 있다. 이계원(2001)의 연구에 의하면 인터넷 중독 점수가 높을수록 가상공간에서의 효능감은 높았으나 자아존중감은 낮았다고 보고되었다. 이와 같이 인터넷 중독은 충동조절이 어렵거나 현실세계에서 자신의 욕구를 충족시키기 어려운 경우 더 쉽게 일어날 수 있다. 따라서 현실세계에서의 진지한 자아탐색보다는 현실세계로부터의 도피처로 가상공간을 더 선호하고 있음을 알 수 있다.

다. 청소년의 자기효능감과 인터넷 중독의 관계

자신이 인터넷을 친구들보다 더 잘 활용한다고 생각하고, 인터넷 사용이 확실한 결과를 낳을 것이라고 예측하는 결과 기대가 높은 경우 인터넷의 사용빈도는 높다고 하였다(송원영, 1998). 조혜연(2001)은 청소년을 대상으로 인터넷 중독과 자기효능감에 대한 검사 결과 현실에서의 자기효능감과 인터넷 중독은 부적 상관으로 나타났다고 하였는데, 이는 현실에서의 높은 자기효능감은 게임 사용시간을 더 적게 하는데 영향을 미치고 이것이 게임중독을 낮추는 역할을 할 수 있음을 의미한다고 보았다. 최미정(2000)의 연구에서도 인터넷 의존자들이 인터넷 비의존자들보다 가상공간에서의 자기효능감은 인터넷의 사용량을 늘리게 하고 이것은 인터넷상에서 더 많은 강화를 받을 수 있는 조건을 제시해 주게 된다. Krout(1998)는 가상공간에서 자기효능감이 높은 사람은 가상공간에서의 활동에 더 많은 참여보인다고 하였다. 따라서 가상공간에서의 자기효능감이 높은 사람은 현실을 직시하기보다 가상공간에 더 몰입하며, 자신이 원하는 결과를 얻기 위하여 인터넷을 사용하고 그에 대해 높은 가치를 부여하고 있으므로, 가상공간에서의 자기효능감이 낮은 사람보다 인터넷을 많이 이용한다는 것이다. Bandura(1982)는 자기효능감이 강하면 문제 상황을 극복하기 위한 노력이 증가하고, 자기효능감이 약하면 문제 상황을 극복하기 위한 노력을 덜하고 쉽게 포기한다고 했다. 자기효능감은 개인의 행동, 사고, 유형, 정서, 환경 선택에 영향을 미친다고 하며 다음과 같이 설명하였다. 즉, 개인의 어떤 행동과 환경을 선택할 문제, 지식이나 기능을 획득하려는 동기 증가, 현재의 행동뿐만 아니라 미래행동에 영향을 미치며, 인간의 사고 유형과 정서에도 영향을 미친다고 하여 효능감이란, 사람들이 어떤 장애에 부딪혔을 때나 곤경에 처한 상황을 경험했을 때 얼마나 잘 견디느냐 이며, 이는 다시 자기효능감을 강화시키는 역할을 한다고 볼 수 있다.

선행연구에서 고찰 한 것처럼 인터넷을 통한 가상공간에서 자기효능감이 높은 사람은 현실에서 보다는 가상공간에 더 몰입하고 집착하게 되며, 자신이 원하는 결과를 얻기 위하여 인터넷을 더 많이 사용하고 그에 대해 높은 가치를 부여하고 있다. 따라서 가상공간에서 자기효능감이 낮은 사람보다 인터넷을 많이 이용 하고 있어 인터넷 중독 청소년들에게 현실에 적응 할 수 있는 자기효능감 증진이 필요하다고 볼 수 있다. 이와 같은 맥락에서 볼 때 현실에서 부적응 특성을 보이는 인터넷 중독 청소년들에게 할

수 있다는 성공경험을 가질 수 있도록 자성예언, 돌탑 쌓기, 오름 기행, 역할극, 모빌 만들기 등 숲 치유인자와 결합한 체험위주의 프로그램을 개발한다면 자기효능감을 증진시키는데 도움을 줄 수 있을 것으로 보여 진다.

4. 숲 체험 프로그램

가. 숲의 개념과 효능

숲(forest)이란 나무가 무성하게 들어찬 곳으로 행정 및 법률 용어로는 산림이라고 한다(www.forest.go.kr/newkfsweb;/kfs/mwv, 2015.10.15.). 숲이라는 용어는 산(山), 산림(山林) 및 삼림(森林)과 혼용하여 쓰고 있다(표준국어대사전, 2007). 생태학적으로 숲은 수목이 다수를 점하는 식물과 동물의 자연적인 집합체(윤상욱, 이민순, 윤화영, 심재욱, 1999)로 정의하고 있다.

산림청(www.forest.go.kr)에서는 숲이 지닌 인간 건강 증진 및 질병 치유의 효과를 극대화하기 위해 숲 공간을 조성하고 있다. 이와 같이 조성된 공간을 ‘치유의 숲’으로 정의하고 있으며 2016년 4월 현재 전국에 8개소의 치유의 숲이 조성되어 있고, 치유의 효과를 극대화하기 위하여 다양한 콘텐츠를 개발하고 있다. 산림 치유 인자에는 경관, 피톤치드, 음이온, 테르펜, 파동, 산소, 소리, 햇빛과 같은 치유인자들로 구성되어(<http://www.forest.go.kr/newkfsweb/html/htmlp,2016.1.10>) 있으며 그 내용은 다음과 같다.

산림을 이루고 있는 녹색은 눈의 피로를 풀어주며 마음의 안정을 가져오고, 인간의 주의력을 자연스럽게 집중시켜 주어 피로감을 풀어주는 효과가 있다. 이영경(www.forest.go.kr)은 공장근로자와 사무직 근로자를 대상으로 산림경관(계곡경관)과 인공경관을 감상하게 한 후 심리적·생리적 스트레스 해소와 인지능력향상의 효과를 검증한 결과 인공경관을 감상한 경우보다 산림 경관을 감상한 경우가 더 효과가 있다고 보고하였다. 이 연구 결과를 보면 산림과 같은 자연은 그 안에서 활동을 하지 않더라도 보는 것만으로도 심리적, 생리적 스트레스를 해소하고 인지능력을 향상시키는 효과가 있음을 입증하였다. 차진경, 김성재(2009)는

알코올 의존자를 대상으로 2박 3일 동안 숲 속에서 생활하면서 숲 프로그램을 실시한 결과 신체적, 정신적, 사회적, 영적 건강측면에서 긍정적인 효과가 있다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 인터넷 중독 청소년들을 대상으로 단지 산림경관의 감상이 아닌 실제 숲속 현장에서 숲 체험 프로그램을 실시하려고 한다.

또한 숲 속에 들어가면 시원한 느낌이 드는 것은 삼림이 풍기는 피톤치드 때문이다. 피톤치드(phytoncide)란 식물이란 뜻의 파이톤(phyton)과 죽이다라는 뜻인 사이드(cide)의 합성어로서, 수목주위의 포도상구균, 연쇄상 구균, 디프테리아 등 미생물을 죽이는 휘발성 물질인 식물이 분비하는 살균 물질을 뜻하는데 이는 미국 세균학자 Waksman이 처음 만들었다(윤상욱, 이민순, 윤화영, 심재욱, 1999) 피톤치드의 좋은 점은 일반 항생제보다도 적용범위가 넓고 자연계에 흔히 있는 물질로서 인체에 무리 없이 흡수되어 부작용이 없다는 점이다. 피톤치드가 풍부한 숲에서는 병원균이 살 수 없어서 질병에 걸린 사람들이 숲에서 요양하면 자연 치유되는 것 등을 마스크를 통해서도 자주 볼 수가 있다. 피톤치드는 염증을 완화시키며, 산림 내 공기에 존재하는 휘발성과 피톤치드는 인간의 후각을 자극하여 마음의 안정과 쾌적감을 가져온다. 그리고 숲에는 테르펜(terpene), 음이온(陰, negative ions), 파동(波動)의 발산을 들 수 있다(윤상욱, 이민순, 윤화영, 심재욱, 1999). 숲에 들어가면 툭 쏘는 듯한 느낌을 받는 것은 테르펜(terpene)이란 물질 때문인데, 이것이 신체에 흡수되면 피부를 자극해서 신체의 활성을 높이고 피를 돌게 하며 심리가 안정되며 살균작용도 한다. 음이온(陰, negative ions)이 허파나 피부 호흡을 통해서 우리 몸속으로 들어와 숨 쉬면 심장과 신경, 근육 등 자율신경이 진정된다. 음이온이 많은 숲에서는 차분해지고, 잠을 잘 오게 하고 신진대사를 촉진하고 세포와 장기의 기능의 활성화와, 혈액정화와 순환을 도와 혈색도 좋아진다. 음이온은 일상생활에서 산성화되기 쉬운 인간의 신체를 중성화시키는데, 음이온은 계곡 또는 폭포주변에 많은 양이 존재한다. 또한 숲은 강력한 파동(波動)을 발산하여, 스트레스와 정서적 불안제거로 인체의 자연치유력을 높이는 역할을 한다, 이러한 효능을 활용하여 숲을 이용한 삼림욕으로 몸과 마음을 정화하고 건강을 도모하고 있음을 흔히 볼 수 있다.

Schreyer, Driver (1990)는 숲 체험을 통해 자신감 및 자의식의 증가, 가치관의 확립, 지도력 향상, 미적 능력의 증가, 어려움에 대한 도전정신과 사회생활 기술

향상, 문화 의식과 육체적 건강의 증가 및 정신력은 증가되고 스트레스는 감소된다고 하였다. 신원섭(1997)은 숲 체험은 스트레스 요인을 극복함으로써 성취감을 느끼고 자아개념 및 자아존중감이 강화되어 자기조절능력과 사회적 적응력도 향상되며, 특히 아동, 청소년층에서 야기되는 학교부적응 문제, 청소년 범죄 예방과 치료 등에 대한 숲 체험의 긍정적 효과를 들었다. 또한 신원섭 외(2007)는 우울감을 가진 대상자들을 대상으로 2박3일간의 산림치유캠프를 실시한 결과 산림치유캠프 이후에 발생되어진 과 발생량이 사전에 발생되어진 과 발생량보다 현저히 높아 숲 체험이 인간 심리안정에 미치는 영향이 크다고 보고하였다. 조현섭 외(2008)는 알코올 의존자 및 가족에게 숲 치유 프로그램을 실시한 결과 정서적 안정성이 향상 되고 자아존중감 향상을 보고하였다. 그리고 산림치유효과(www.forest.go.kr/newkfsweb/html/htmlp,2016.1.10.)를 우울증 완화와 혈압을 낮추고, 암 수술 후 빠른 회복, 아토피 피부염, 천식 호전을 들었다. 또한 스트레스 호르몬 코티솔이 감소되고 안정된 상태에서 많이 발생하는 ‘알파파’가 증가하고 면역력을 높이는 NK세포가 증가하며, 노화방지에 도움을 주는 ‘항산화효소’가 증가함을 들었다.

나. 인터넷 중독 청소년과 숲 체험

고대로부터 숲에서 휴양하거나 운동하는 숲 치료, 약초치료, 향기치료, 수치료 등 자연환경을 이용하는 치료가 정신건강 증상의 완화나 정신적 안녕을 위해서 많이 사용되어 왔다(신윤경, 백준혁, 채정호, 2010). 숲이라는 자연환경은 주의 능력이라는 심리적 자원을 회복시켜 자기조절력과 인내력을 향상시키며 일상에서 소진된 주의 용량을 회복시키는 데 도움을 준다(이승훈, 2015).

또한 숲은 상쾌한 공기, 식물의 냄새, 자연채광, 새소리나 물소리 등으로 인간의 오감을 자극하고 마음을 안정시키는 효과가 있기 때문에 다양한 대상자에게 숲 치유가 많이 활용되고 있다. 숲 치유는 스트레스를 감소시키고 전반적인 정신건강을 개선하고 자존감을 비롯하여 자신감이나 주관적 안녕감을 향상하는 데 도움이 된다(안희영, 이건호, 2013). 숲은 신선한 공기를 마시면서 정서적인 감동을 느낄 수 있는 좋은 학습 장소이고, 자연과 더불어 살아가야 할 인간이 영원히 인식하며 어머니의 품과 같은 곳이며, 인성교육을 구현할 수 있는 다양한 소재와 장소를 제

공해 준다(송상헌, 김현재, 1999) 김지혜와 이현립(2006)은 학교 부적응 아동을 대상으로 숲 체험을 실시한 결과 학교적응 향상에 효과를, 조영민 외(2011)는 저소득층의 아동을 대상으로 2박3일 숲 체험 프로그램을 실시한 결과 사회성 향상과 우울증 감소를 보고하였다. 그리고 숲에서의 야영이 정신병의 치료, 이상행동의 교정, 사회성의 증가, 마약 또는 알코올 중독 치료, 소년범의 재범률 감소, 신체의 균형 조절, 스트레스 해소나 우울증세의 감소, 심리적 안정과 같은 치유효과도 보고되고 있다(박용우, 2003; 신원섭, 오홍근, 1996; 전영우, 1998).

숲은 전두엽 기능을 진정시키고 스트레스와 관련되는 코르티솔 농도를 저하시키고 신체건강에도 긍정적인 영향을 미친다(Selhub & Legan, 2014). 중독은 전두엽 기능의 저하와 관련되는 데 숲 속의 활동은 뇌의 전두엽 기능이 활성화되는 등의 긍정적 영향을 미칠 수 있다(안희영, 이건호, 2013; Tsunetsug, 2007). 이는 숲 속에서의 활동은 인터넷 중독의 문제가 있는 청소년의 전두엽 기능의 활성화와 안정감에 영향을 준다. 숲은 마음의 안정을 주고 기분을 상쾌하게 한다. 따라서 이와 같은 숲이 갖고 있는 숲 자체의 자연 치유력을 바탕으로 신체적인 활동을 병행하여 내면을 탐색하고 자각하여 의식의 변화로 자신을 통찰할 수 있도록 하는 프로그램들이 인터넷 중독 청소년에게 필요하다고 본다.

본 연구에서는 인터넷 중독 청소년들의 인터넷 중독 경향을 완화시키고, 자기 통제력과 자기효능감을 증진시키기 위한 숲 체험 프로그램을 개발하는 것이다. 숲 체험 프로그램의 주요 초점은 숲의 치유인자(산림청, 2011)인 산림환경, 오감요소, 운동요소, 심리적 인자, 사회·문화적 인자 등을 활용한 활동과 인터넷 중독 청소년들이 스스로 참여하여, 숲 체험 프로그램을 통하여 성취경험과 상호작용으로 긍정적인 마음을 갖도록 하는 것이 중요하다. 성공적인 삶은 끊임없는 자기 성찰과 거기에 맞는 행동을 통해서 자기의 의식을 확대하는 것이며, 의식이 확대되면 될수록 그 의식은 자아세계에 갇혀있지 않고 보다 넓은 세계로 뻗치게 되는 것이기에(박태수, 2004) 인터넷이란 세계에 갇혀있는 청소년들에게 변화를 수용하고 대처 할 수 있는 의식으로 확대되도록 하여야 할 것이다. 따라서 인터넷 중독 청소년들의 갖고 있는 여러 가지 증상들을, 숲이 갖고 있는 치유인자와 숲 체험 프로그램과 연계한 체험 활동으로 구성원과 주변사물의 상호작용과 역동이 유발 될 수 있도록 개발하며, 숲 체험 프로그램의 기본 구조를 그림으로 표현하면 그림 6과 같다.

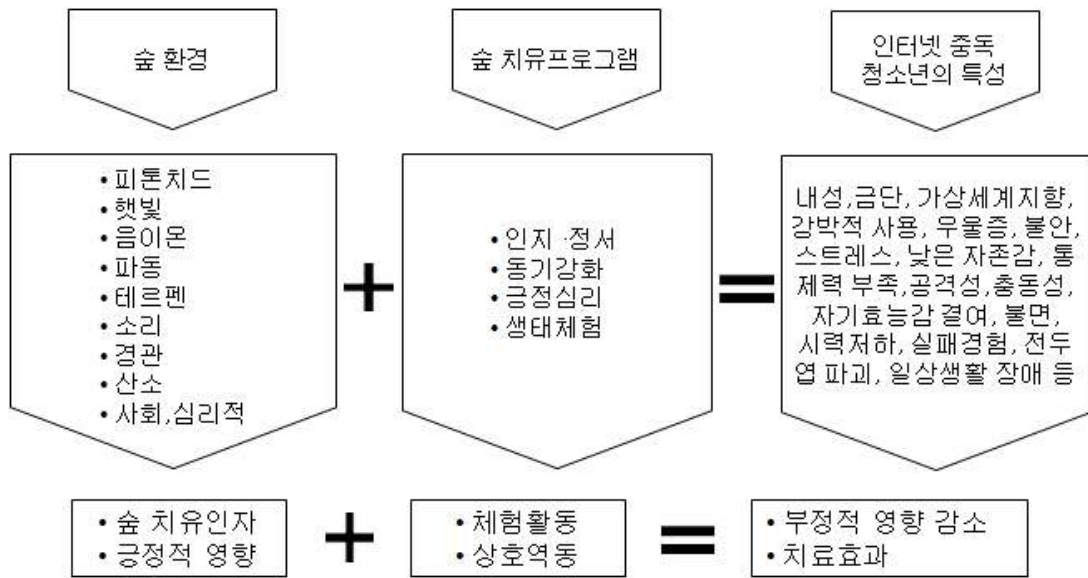


그림 6. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 기본 구조

다. 숲 체험 프로그램

프로그램(program)이란 용어는 일상적인 교육 용어인 교육과정(curriculum)이나 코스(course)와 유사하지만, 연구자에 따라 다양한 시각으로 보고 있다. 교육적 의미의 프로그램은 일정한 목표를 향해 학습자의 행동이 변화되도록 사전에 체계화 시켜 놓은 교육내용을 강조하고 있다. Rothwee와 Cookson(1997)은 일정한 기간 동안 사전에 계획했던 학습결과를 성취하기 위해 체계적으로 설계하고 조직화된 일련의 학습 내용, 학습활동, 학습 방법의 통합된 실체를 프로그램이라 하였다. Royse, Thyer, Padgett, Logan(2001)은 프로그램을 특정 목표를 달성하기 위해 체계적으로 조직된 활동으로, Barker(1995)는 프로그램을 해야 할 일에 관한 계획과 지침으로, Rapp, Poetner(1992)는 하나의 목표달성을 위한 여러 활동의 집합체라고 하였다. 또한 York(1982)도 프로그램이란 목표를 달성하기 위한 일련의 상호 의존적인 활동이라고 하였다. 이상에서 살펴본 여러 학자들의 프로그램에 대한 정의는 학습내용 측면, 행위 측면, 교수 차원, 학습 차원 등에서 강조점이 다소 차이가 있지만, 궁극적으로는 학습내용과 활동 그리고 체계적 계획에서 공통분모를 찾을 수가 있다.

따라서 본 연구에서의 프로그램이란 인터넷 중독 청소년들의 중독경향을 완화

시키고 자기통제력과 자기효능감을 증진시키기 위하여 숲 등 자연 환경에서 참여자의 행동이 변화되도록 체험활동 위주로 체계화시켜 놓은 프로그램을 말한다.

숲에서 활동과 관련하여 남효창(2012)은 생태교육, 자연교육, 환경교육, 체험교육, 숲 생태교육으로 구분하여 표 4와 같이 설명하고 있다. 생태교육의 목적은 이상향 설계, 방향제시를, 자연교육의 목적은 자연과 공존과 관계다양화를, 환경교육의 목적은 자연보호와 대안적 행동촉진 그리고 체험교육의 목적은 행동능력 발견과 자연과의 교감을, 숲 생태 교육의 목적은 숲에 대한 올바른 이해라고 하였다. 그러나 본 연구자는 숲에서의 체험 활동이 어느 한 부분에 국한 되는 것이 아니라 신체적, 정신적, 주변의 모든 요소와 상호 작용을 하면서 학습되어지고 성장하는 것이기에 체험활동을 표4의 음영부분과 같이 추가하였다. 체험활동의 자연관은 자연과 인간의 공존하는 생태중심적으로, 목적은 지(知)·정(情)·의(意)의 구현에 그리고 특성은 체험중심의 활동으로 사람과 사물과 자연의 서로 공존하면서 역동을 주고받는 유기체로 하였다.

표 4. 숲 관련 활동의 종류

구분	생태 교육	자연 교육	환경교육	체험교육	숲 생태 교육	체험활동
자연관	자연 중심적	자연 중심적	인간 중심적	인간 중심적	인간 중심적	생태중심적 (자연+인간)
목적	이상향 설계, 방향 제시	자연과 공존, 관계 다양화	자연보호, 대안적 행동촉진	행동능력 발견, 자연과 교감	숲에 대한 올바른 이해	지(知)·정(情)·의(意)의 행동변화
특성	이론적, 학문적, 사상적, 윤리적	자연 안에서 삶을 포괄	기술공학적, 규범적, 실천적	활동적, 체험적	산림학적, 실용적	활동, 체험, 상호역동
중점 수단	머리	가슴	머리	손, 발	머리	통합

-출처 : 남효창(2012). 애들이 숲에서 놀자. 서울: 추수밭.

체험의 특성을 김영인과 노경주(2011)는 체험은 몸을 통해 직접적으로 하는 경험으로 환경 또는 대상과의 직접적이고 적극적인 상호작용, 모든 감각이 총체적으로 동원된 생생함, 반성적 사고과정의 수반, 주관적, 개별성, 가변성, 상대성

의 상존 그리고 교육적 효과성과 변환성을 들고 있다. 따라서 체험학습은 이와 같은 체험의 특성을 바탕으로 구성원들이 적극적으로 참여하여 느끼며 활동하는 학습을 의미한다. 최근 장애 청소년과 가족들에게 숲 체험교육을 실시하여 숲의 생명력과 치유력을 안겨주고, 놀이를 제공하여 창의력 향상과 생명의 소중함을 깨닫고 부모와 자녀의 의사소통 등으로 관계회복에 효과(www.seogwicre.or.kr/news/articleviewhti,2016.4.27.12:46)가 있었다는 보도와 또한 숲 체험의 유아의 창의력과 인성함양 및 건강증진에 뚜렷한 효과(충청신문, 2016,4,27)를 밝히고 있다.

이와 같이 숲 체험 활동은 열린 공간에서 열린 마음으로 흥미를 갖고, 구성원 간의 대화와 자기 표현력을 증가시키고, 다양한 자연환경과의 상호작용 등을 통하여 서로 배려하고 이해하며 스스로를 통제하고 절제하며 성취 할 수 있다는 자신감을 갖게 된다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서도 숲 등 자연에서 구성원 간, 환경 간 상호작용할 수 있는 프로그램을 제공하여 구성원들 간의 공감과 소통 지지를 통해 나를 알고 타인을 이해하며 더불어 사는 삶의 태도를 배워 건강하고 건전한 생활을 할 수 있도록 한다.

프로그램 진행자에 관하여 Jacobs, Masson, Harvill, & Schimmel(2012)는 치료자는 심리치료 이론들에 관한 지식을 비롯하여 임상경험을 고루 갖추고, 회기 운영 시 심리치료의 이론적 접근 중 적어도 한 가지를 적용할 수 있는 지식과 역량을 갖추고 있지 않다면, 치료집단을 맡아서는 안 된다고 하였다. 본 연구에서의 연구자는 국가공인 2급 청소년지도사와 사)한국청소년상담학회 수련감독과 사) 한국상담학회 전문상담사와 중독상담사 등의 자격을 갖고 상담분야에 28년째 종사하고 있다.

상담이란 도움을 필요로 하는 내담자와 도움을 주는 전문적인 상담자 간의 관계형성을 통해 내담자의 자기이해, 문제예방과 해결, 삶의 질 향상 등 바람직한 인간적 성장과 변화를 조력하는 과정(김춘경 외, 2010)이며, 내담자의 상태와 치료의 목표 및 상담전략에 따라 다양한 상담이론 및 기법을 적용하고 있다. 이와 같이 다양한 이론들 중 인터넷 중독을 해결하기 위해서 주로 사용하고 상담이론은 인지행동치료와 현실요법(김진희, 2006), 동기강화 상담(신성만, 권정옥, 송명자, 2006), 긍정심리 이론(권석만, 2011)을 들 수 있다.

인지행동치료접근은 부정적인 정서에 영향을 주는 역기능적인 인지구조를 변

화시켜서 인간의 부정적인 감정이나 행동을 감소시키거나 변화시키는 치료방법이다(Beck, 1976). 박경애(1997)는 인지·정서·행동 치료 상담은 내담자가 지니고 있는 모든 문제의 해결을 도와주기 보다는 내담자가 호소하는 가장 중요한 임상으로 심각한 문제를 선택하여 치료 과정을 통하여 스스로 해결할 수 있는 능력을 배양하는 것, 또한 치료의 과정을 통하여 내담자 자신이 사고와 신념을 찾고 규정하고 또한 평가하고 행동변화를 계획하도록 가르치는 것, 그리고 이러한 행동의 변화는 회기 중만 아니라 회기 후에 일상생활에서 지속적으로 일어나는 것을 강조하고 있다. 김경환(2003)은 인터넷 중독 치료 시 인지적 행동 전략과 행동적 전략으로 구분하여 설명하였다. 인지적 행동전략에는 인지 재구성, 합리적 정서 요법, 자기 지시 법, 심상법 등과 행동적 전략에는 강화, 모방, 이완훈련, 체계적 둔감법, 홍수법, 주장훈련 등 다양한 방법이 있다. 따라서 숲 체험 프로그램에서도 이러한 전략들을 독자적으로 사용하기 보다는 회기의 목적에 맞게 적절하게 혼재한 프로그램 개발이 필요하다고 본다.

신성만, 권정옥, 송명자(2006)는 동기강화 상담은 일반적인 판단을 통해 내담자의 행동을 바꾸도록 직면시키는 접근이 아니라, 내담자가 스스로 변화해 나갈 수 있는 분위기를 조성하고 내담자의 변화 동기인 느낌, 관점, 인생목표, 가치관 등을 강화하여 내담자가 스스로 자신의 변화를 선택하고 결정할 수 있도록 하는 내담자 중심의 지시적인 상담기법으로써 최근 다양한 중독분야에서 그 효과를 검증하고 있다(정명희, 2006; 김남조, 2009)

또한 권석만(2011)은 긍정 심리학은 부정적인 측면의 제거보다는 긍정적 측면의 향상에 더 많은 관심을 갖는다고 하였다. 이와 같은 긍정심리 접근으로 청소년들의 인터넷 중독 치료 프로그램을 실시(김민정, 2005; 박정희, 2007; 김망규, 2011; 김숙명, 2012; 홍연주, 2012)하고 치료의 효과들을 보고하였다. Seligman(2002)은 전통적인 심리상담과 긍정심리 상담은 상담목표와 상담과정에서의 차이를 설명하였다. 전통적인 심리 상담에서의 목표는 내담자의 부적응을 적응으로 호전될 수 있도록 한 것이라면 긍정심리 상담에서의 목표는 내담자들이 전인적으로 건강하고 행복한 자기실현 상태를 달성할 수 있도록 돕는 것을 목표로 하고 있다. 그리고 전통적인 심리 상담과정은 내담자가 경험하는 문제 증상을 경감시키는 방법에 초점을 두지만, 긍정 심리에서는 내담자의 문제나 정신장애와 무관하

게 개인이 지닌 강점 또는 정신장애에 의해 손상 받지 않은 기능을 더 강화시킬 수 있는 방법에 초점을 둔다. 긍정심리학의 정신건강 모델 (keyes&lopez, 2002)에는 정서적 안녕(긍정정서, 행복감, 삶의 만족), 심리적 안녕(환경의 통제, 긍정적 인간관계, 개인적 성장, 자율성, 인생의 목적, 장기수용), 사회적 안녕(사회적 수용·실현·기여·일치·통합)을 제시하였다.

선행연구 고찰 결과 지금까지 인터넷 중독 치료에 관련되는 프로그램들은 개발 목적에 따라서 초기관계 형성 및 동기부여, 생활습관의 점검, 시간관리, 대안 활동 탐색, 스트레스 대처 능력배양, 신뢰감 형성, 동기부여, 감정표출, 자기조절력 향상 등에 초점을 두고 실내에서 실시되고 있지만 야외인 숲 등 자연에서 실시되는 프로그램은 미약한 상황이다. 이와 같은 시점에서 본 연구에서는 숲 체험을 ‘숲이라는 야외 공간에서 참여자들의 지·정·의 의 변화를 위해 숲을 매개체로 하여 이용할 수 있는 모든 자원들을 최대한 활용하여 이루어지는 체험프로그램’으로, 집단은 ‘치료집단’의 개념을 적용하고, 목적은 ‘인터넷 중독 점수 완화와 자기통제력 향상 및 자기효능감을 증진시키기’ 위하여 방법은 ‘인지 정서적 접근과 동기강화 접근 그리고 긍정심리 접근 및 생태학습 등의 접근을 통해 체험 위주의 숲 체험 프로그램’을 개발한다.

라. 프로그램 모형 분석

프로그램 개발(Program development)은 프로그램 계획(Program planning), 프로그래밍(Programing), 프로그램 구안(Program building)등 다양하게 사용되고 있다(김진화, 2001). 그러나 학교현장 및 체험학습 등에서 일반적으로 프로그램개발이라는 용어를 주로 사용하고 있어서 본 연구에서도 프로그램 개발이라는 용어를 사용하고자 한다. 김진화, 정지웅(2000)은 그램을 개발하기 위한 프로그램 개발모형에 대하여 ‘프로그램을 개발하는 과정 중에 단계적으로 진행해 나가야 할 절차를 명확하고 체계적으로 제시해주는 개념 틀’ 이라 했다. 이장호(2001)는 프로그램 개발의 범위를 좁은 의미와 넓은 의미로 나누어 설명하고 있다. 좁은 의미의 프로그램 개발은 프로그램 기획까지를, 넓은 의미의 프로그램 개발은 프로그램의 기획에서부터 실시 및 결과와 이에 대한 평가까지를 포함하고 있다. S

ussman(2001)은 프로그램 개발원리를, 체계적인 이론적 기반, 경험적이고 과학적인 방법, 개발과정의 엄격성, 그리고 평가 결과반영 등 4가지를 들어 설명하고 있다. 김진화(2001)는 프로그램을 창조성의 원리, 현실성의 원리, 논리성의 원리를 강조한다. 김창대 외(2011)는 상담 및 심리교육 프로그램의 개발 원리를 실용성, 모형의 체계성, 개발절차의 객관성 및 엄격성, 효과의 검증가능성, 개발과정의 순환성, 개발 및 운영의 예술성 등을 들어 설명하고 있다. 프로그램은 1차적으로 연구보다는 사용을 위한 것이어서 실시 대상자의 요구를 정확히 파악하여 이에 기반을 둔 실용성 있는 프로그램을 개발하여야 하고, 프로그램의 목적과 목표가 구체적이고 체계적으로 설정되어야 하는 모형의 체계성을 중시 하였다. 그리고 개발절차의 객관성과 엄격성과 프로그램의 효과를 검증하기 위해서 대상 집단, 실시환경 및 제반 조건에 따라 경험적인 연구로 효과의 검증성을 강조하고 있다. 또한 프로그램의 개발은 각 단계별로 평가를 실시하고 그 결과를 다음 단계에 반영하는 개발의 순환성과, 프로그램의 개발 및 운영은 과학적인 요소 외에 창의적인 요소가 있어야 통합적이고 조화 있는 프로그램 개발이 이루어진다고 하고 있다. 이와 같은 프로그램의 개발은 통상 투입(Input) - 진행(Process) - 결과(Output) - 평가(Evaluation)의 절차를 따르고 있다. 프로그램 개발과 관련된 모형들은 연구자에 따라 3단계부터 14단계까지 다양하게(표 6, 표 7, 표 8, 표 9) 제시되고 있으며 참고한 모형들은 <부록 13>과 같다.

따라서 본 연구에서는 일반적인 집단상담 프로그램과 자기성장 집단상담 프로그램, 인터넷 중독 예방 및 치유 집단상담 프로그램, 숲 체험 집단상담 프로그램의 개발모형을 분석하고 분석한 결과를 토대로 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램을 개발하고자 한다.

표 5. 일반상담 프로그램 개발모형

개발자	Taba(1962)	Jorgenson(1981)	변창진(1994)	김진화(2001)	
개발 절차	프로그램 구분	일반적	학교상담일반	일반적	사회교육
	단계	7	4	9	5
1단계	요구의 진단	욕구평정	요구사정	프로그램기획	
2단계	목표의 설정	목적과 방침	계획수립	프로그램설계	
3단계	내용의 선정	프로그램활동	목표설정	프로그램마케팅	
4단계	내용의 조직	프로그램결과	내용선정	프로그램실행	
5단계	학습경험의 선정	프로그램평가	내용구성	프로그램평가	
6단계	학습경험의 조직		도구작성		
7단계	평가방법과 수단		전략선정		
8단계			평가		
9단계			관리		

프로그램 개발 모형 중 합리적 목표모형의 Taba 모형(1962)에서 프로그램은 명확한 순서에 따라 이루어져야 합리적인 프로그램이 개발될 수 있다고 하였다. 즉 요구의 진단, 목표의 설정, 내용의 선정, 내용의 조직, 학습경험의 선정, 학습경험의 조직, 평가 등 7단계의 절차를 제시하였다. 요구의 진단에서는 대상자들이 무엇을 원하고 어떤 경험을 갖게 할 것인가를 진단하게 되고 이것은 2단계인 목표의 설정에 근간으로 삼았다. 목표의 설정에서의 교육목표는 활동을 통해서 개발될 능력이나 바람직한 성과에 대한 진술로서 문화 분석, 사회분석, 개인의 발달과 교과연구 등을 바탕으로 목표를 설정하였으며, 프로그램을 개발하기 위해서는 보다 많은 정보가 투입되어야 한다고 주장하면서 내용과 학습경험을 선정할 때는 학습내용과 경험은 타당하고 유의미해야 하고, 목표를 성취할 수 있도록 동일한 경험 내에서 다양한 행동을 할 수 있도록 해야 한다고 하였다. 4단계인 내용과 학습경험의 조직에서는 그 내용과 경험이 점차 심화될 수 있도록 하고 참여자의 개인차 고려와 평가단계에서는 평가항목의 목적과 일치성 등을 고려하고

일회성이 아닌 지속적인 과정으로써 프로그램 전개와 교수과정의 한 부분으로 이루어져야 한다고 하였다. Taba(1962)는 프로그램 개발절차가 합리적이고 과학적이어야 함을 주장하면서 외부전문가에 의해 개발되어 현장에서 사용되거나 중앙에서 개발되어 교사에게 전해지는 위에서 아래로의 하향식보다는 현장에서 직접 만들어 사용하는 것이 더 효과적이라고 주장 하였다.

학교상담의 일반적인 프로그램 개발절차 중 Jorgenson(1981)은 욕구평정, 목적과 방침, 프로그램 활동, 프로그램 결과, 프로그램 평가 등 5단계의 모형을 제시 하였다. 욕구평정단계는 대상자의 요구에 대한 조사와 분석, 가용자원의 확인, 학교와 지역사회 문화 등이 포함된다. 목적과 방침의 단계에서는 욕구평정에 의해 확인된 상담 수요를 충족시키고 프로그램의 목적과 운영방침을 결정하는 단계를 설명하고 있다. 3단계인 프로그램 활동은 설정된 프로그램의 목적을 달성하기 위한 구체적인 방법을 그리고 실시에 따른 제한사항을 검토하는데 특히 프로그램 실시장소, 대상자, 지역 내 가용자원의 활용 등에 대한 결과 등을 5단계인 평가에서 자체 및 참여자로부터 평가를 받아 종합적으로 관리함을 제시한 모형이다.

교육과정이나 일반적인 프로그램 개발에 적용할 수 있는 수업체제 개발모형을 변창진(1994)이 제시하고 있다. 그가 제시하고 있는 9단계는 요구사정, 계획수립, 목표설정, 내용선정, 내용구성, 도구작성, 전략설정, 평가 그리고 관리의 단계이다. 요구사정은 어떤 프로그램이 필요한지를 확인하는 단계인데 그 방법에는 관찰법, 면접법, 문헌분석의 방법을 제시하고 있다. 2단계인 계획수립에는 프로그램 개발의 목적, 대상, 목표, 내용, 이론구성, 전개, 인력, 예산 등의 설계도를 작성하여 전문가의 검토 등을 받는 것을 제안하고 있다. 3단계는 목표설정단계이다. 이 단계에서는 확정된 프로그램의 목적을 근거로 프로그램을 마친 후에 변화하거나 획득해야 할 태도, 사고, 행동을 구체화 하는 단계를 설명하고 있다. 4단계인 내용선정에서는 프로그램 참가자의 연령, 성별, 사회계층 학력, 흥미 등 제한요소들을 고려하여 프로그램 목표에 도달할 수 있는 활동을 선정하는 것을 의미하고 있다. 내용구성은 선정된 목표를 구현하기 위하여 내용들을 체계적으로 구성하는 것이며, 도구작성은 어떤 방법을 사용하여 어떤 내용을 평가할 것인지를 검토하고 실제로 사용할 도구 및 자료 등을 결정하는 단계를 설명하고 있다. 전략설정은

프로그램의 목표를 달성하기 위하여 진행되는 활동 등에 강의, 관찰, 연습, 실행 등을 보조 할 수 있는 시청각 자료, 인쇄 물 등을 제작하는 단계이다. 마지막으로 평가 단계는 개발한 프로그램의 타당성, 효율성을 검토하며 지속적인 관리와 통계를 하는 과정을 제시하였다.

사회교육 프로그램의 개발과정에서 김진화(2001)는 5단계 절차를 제시하였다. 1단계인 프로그램 기획에서는 미래의 교육활동을 위하여 준비하는 활동이다. 이는 프로그램의 목적과 목표를 설정하는 단계까지를 포함하고 있다. 이 단계에서는 프로그램 개발의 필요성과 기본 방향을 제시하고 설정하는 과정이다. 프로그램 설계에서는 프로그램에 반영시킬 교육내용을 선정하고 조직하게 된다. 그리고 프로그램 실행 및 운영은 전 단계에서 문서화 된 프로그램을 실행하고 운영 및 관리하는 제반활동을 말한다. 마지막으로 프로그램 평가 단계에서는 그간 실시된 프로그램들이 의도한 대로 잘 수행 하는지를 판단하는 과정이다.

이와 같이 Taba(1962), Jorgenson(1981), 변창진(1994), 김진화(2001)의 개발모형에서는 요구진단과 목표 및 내용선정, 프로그램 실시 및 합리적인 평가 등을 강조하고 있다. 본 연구에서도 요구진단과 목표, 내용구성, 평가단계에서 적용되는 내용들의 절차와 구성요소들을 프로그램 개발 시 적용하되 특히 변창진(1994)의 개발모형은 본연구자가 구상하는 내용선정과 맥을 같이하는 모형이다.

표 6. 자기성장 프로그램 개발모형

개발 절차	개발자	정승진(1999)	김창대(2002)	박순득(2007)	최성식(2008)
프로그램 구분		인지집단상담	상담심리	학교상담	초등대인관계
단계		7	4	9	14
1단계		문헌연구	목표수립	요구사정	프로그램구상
2단계		개입모형구체화	프로그램구성	계획수립	프로그램 선행연구
3단계		기존프로그램 검토	예비연구	목표설정	프로그램대상자 및 환경요구 사정
4단계		프로그램내용 구체화	프로그램실시 및 개선	내용선정	계획자문 및 승인
5단계		예비실시		내용구성	목적 및 목표 선정

6단계	실시결과분석 및 수정 보완		도구제작	내용선정
7단계	실시		모형의 전략선정	내용구성
8단계			평가	프로그램 전략선정
9단계			관리	평가도구 제작,선택
10단계				예비실시
11단계				프로그램수정 및 보완
12단계				프로그램 실시
13단계				평가 및 피드백
14단계				프로그램 관리

정승진(1999)은 인지행동집단상담 프로그램 개발을 7단계로 설명하였다. 문헌 연구, 개입모형구체화, 기존프로그램검토, 프로그램내용구체화, 예비실시, 실시결과분석 및 수정 보완과 본 프로그램 실시이다. 김창대(2002)는 4단계로 구성된 프로그램의 개발과 평가 모형을 제시 하였다. 1단계인 목표수립은 프로그램을 기획하고 대상자의 요구를 조사하며 프로그램 목표를 수정, 보완하고 프로그램 목적 및 목표의 정립과 프로그램의 이론적 모형설정을 제시 하였다. 2단계인 프로그램 구성단계에서는 내용에 대한 이론적 검토와 활동의 수집, 효율성 평가, 활동 내용, 전략의 선정, 각 요소 활동에 대한 경험 확인 후 프로그램을 구안하고, 3단계인 예비연구/장기적 효과제고 노력은 일차적으로 구성된 프로그램을 소수 대상자에게 실시하고 비용 및 효율성, 목표달성 정도, 반응, 만족도, 등에 대한 평가 등을 통하여 프로그램을 수정하며, 4단계에서는 프로그램실시와 평가를 토대로 지속적인 프로그램 수정이 이루어지는 모형을 제시하였다. 박순득(2007)은 학교 상담프로그램 개발의 모형을 요구사정, 계획수립, 목표설정, 내용선정, 내용구성, 도구제작, 모형의 전략선정, 평가, 관리 등의 9단계 모형으로 제시하였다. 최성식(2008)은 초등 대인관계 프로그램을 14단계로 보다 세분화한 모형을 제시하고 있다. 프로그램 구상, 프로그램 선행연구, 프로그램 대상자 및 환경 요구사정,

계획 자문 및 승인, 목적 및 목표선정, 내용선정, 내용구성, 프로그램전략선정, 평가 도구 제작 및 선택, 예비실시, 프로그램수정 및 보완, 프로그램실시, 평가 및 피드백, 프로그램 관리이다.

이들 프로그램들은 예비 프로그램 실시와 보완, 전문가의 의견 반영 등 보다 세부적으로 제시되고 있었으며 특히 최성식(2008)의 개발모형은 본 연구자가 구상하는 절차와 내용면에서 일치하는 부분이 많은 모형이다.

표 7. 인터넷 중독 예방 및 치유 프로그램 개발모형

개발 절차	개발자	문창희(2011)	김진희(2006)	최요한(2013)	우정애(2014)
	프로그램 구분	청소년게임 과몰입 예방	인터넷 중독 대학생	초등인터넷 게임예방	미디어중독자녀를 둔 어머니
	단계	5	7	4	8
1단계	게임과몰입 개념 및 특성 분석	게임과몰입 개념 및 특성 분석	문헌조사	조사	선행 연구 분석
2단계	게임과몰입 예방 프로그램모형 개발	게임과몰입 예방 프로그램모형 개발	연구문제 설정	분석	심층면접
3단계	게임과몰입 예방프로그램모형타당도 검토	게임과몰입 예방프로그램모형타당도 검토	기초조사	설계	프로그램 기초 조사
4단계	프로그램모형 및 내용에 대한 타당성 검증	프로그램모형 및 내용에 대한 타당성 검증	집단상담프로그램 내용 구성	구안	프로그램의 목적 및 목표
5단계	최종모형에 기초한 프로그램 구성	최종모형에 기초한 프로그램 구성	참여대상자 선정		이론적 모형 및 내용 구성
6단계			프로그램 실시		예비프로그램 실시 및 평가
7단계			자료분석		전문가 검토
8단계					프로그램 수정보완 및 확정

인터넷 중독예방 및 치료 프로그램 개발 모형 중 문창희(2011)는 청소년게임 과몰입 예방 모형 탐색 및 프로그램 개발에서 5단계를 제시하였다. 게임 과몰입 개념 및 특성 분석에서는 게임 과몰입의 개념과 심각성 인식과 게임 과몰입의

특성을 문헌을 통하여 연구하였다. 게임 과몰입 예방프로그램 모형개발에서는 문헌연구 및 심층면담을 통하여 게임 과몰입 관련변인을 고찰하고 게임 과몰입 예방 및 처치프로그램 분석, 심층면담 실시 및 분석내용 요소 도출, 프로그램 모형 초안을 작성한다. 3단계에서는 게임 과몰입 예방 프로그램모형에 대한 타당성 검토를 전문가와 협의한다. 프로그램 모형 및 내용요소에 대한 타당성 검증은 델파이 조사를 실시하고 최종모형에 기초한 프로그램구성을 확정하는 설계이다. 김진희(2006)는 인터넷 중독 대학생을 위한 집단상담 프로그램개발에서 대학생의 인터넷 중독 문헌조사, 연구문제설정, 기초 조사를 통한 인터넷 중독 모형 도출, 인터넷 중독 대학생을 위한 집단상담 프로그램 내용구성, 집단상담 프로그램 참여 대상자에 대한 사전검사, 실험집단에 대한 프로그램실시, 사후검사, 양적·질적 평가를 통한 자료 분석을 제시하고 있다. 최요한(2013)은 초등학생 인터넷 게임 예방 프로그램을 조사, 분석, 설계와 구안을, 우정애(2014)는 미디어 중독성향을 둔 어머니의 집단상담 프로그램 개발 절차를 8단계로 제시하였다. 선행연구 분석, 심층면담, 프로그램기초 조사, 프로그램의 목적 및 목표선정, 이론적 모형 및 내용구성, 예비프로그램실시 및 평가, 전문가 검토, 프로그램 수정 보완 및 확정 의 단계를 제시하였다.

이들 개발모형에서는 참여 대상자의 선정과 기초조사의 중요성, 전문가 심층면담과 전문가 검토 등을 중요시 하고 있는데 전문가 의견수렴과 자문 등의 절차와 내용들은 본 연구에서의 프로그램 개발 시 양적·질적 분석방법과 함께 적용 할 것이다.

표 8. 숲 체험 프로그램 개발모형

개발자	오창홍 외(2012)	박정환(2013)	안명숙(2014)	김주연(2014)
개발 절차	프로그램 구분	숲 체험 인터넷 중독 중학생	숲 치유 초등학생	숲 놀이 미술치료 산림치유 초등학생
	단계	10	3	4
1단계	요구분석	계획	문헌 탐색	기획단계
2단계	목적 및 목표 설정	실시	프로그램개발시안구성	설계단계
3단계	기존프로그램 분석	정리	프로그램 개발	실행단계
4단계	내용선정 및 구성		프로그램 적용과 효과검증	평가와 책무성단계
5단계	평가도구 선정			
6단계	프로그램 구체화			
7단계	프로그램 예비 실시			
8단계	효과검증 및 수정 보완			
9단계	프로그램 실시			
10단계	프로그램 평가			

숲 체험프로그램과 관련하여 오창홍 외(2012)는 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발 및 평가에서 10단계를 적용하여 개발하였다. 1단계 요구 분석에서는 프로그램 요구조사 설문지 작성 및 실행, 프로그램 개발의 필요성 구체화, 적용 대상자 범위 선정을, 요구 및 목표설정 단계에서는 프로그램 목적 및 목표설정, 프로그램 구성 요소 및 실시 방법 설정, 그리고 3단계 기존 프로그램 분석에서는 국내의 관련 문헌과 기존 프로그램을 분석하였으며, 내용선정 및 구성 단계에서는 인터넷 중독완화 프로그램을 구성 하였다. 평가 도구 선정에서는 설문지와 척도 활동지 등을 준비하고, 7단계 예비 프로그램 실시 및 효과 검증 및 수정 보완을 거쳐 9단계에서는 프로그램을 실시하고 프로그램 평가단계에서는 사후 추수검사와 통계처리를 이용하여 효과검증과 분석 관리를 하는 단계를 거쳐 개발하였다. 박정환(2013)은 초등학생의 자아존중감이 미치는 효과에 대한 숲 치유프로그램을 계획, 실시, 정리의 3단계의 과정으로 개발 적용 하였다. 안명숙(2014)은 숲에서 놀이를 통한 유아 미술활동 프로그램 개발 및 효과검증 프로그램 개발에서 문헌탐색, 프로그램 개발시안 구성, 프로그램 개발, 프로그램 개발 적용과 효과검증의 4단계의 모형을 제시하였다. 김주연(2014)은 인터넷 중독 아

등을 위한 산림치유 프로그램 개발 및 효과 검증에서 기획, 설계, 실행, 평가의 단계를 적용하였다. 프로그램 기획 단계에서는 전문가 패널을 구성하고 목적, 연구범위, 방법 등의 논의와 관련이론, 선행 연구 자료를 수집하였다. 설계 및 실행 단계에서는 프로그램의 목표, 개요설정, 프로그램의 방향성, 원리, 원칙, 산림치유 내용선정 및 조직화, 활동 매체와 자료선정, 산림치유 지도사의 역할 등이 포함되는 단계를 거쳐 마지막 평가와 책무성 단계에서는 연구방법, 사전 진단, 프로그램 적용, 사후진단을 하는 프로그램 개발 모형을 적용하였다.

지금까지 일반적, 자기성장, 인터넷 중독, 숲 체험관련 프로그램 개발의 선행 모형에 대하여 살펴보았다. 연구자에 따라 3단계에 14단계로 단계의 격차는 많았으나 큰 틀에서는 요구조사 - 프로그램개발 - 프로그램실시 - 평가 등의 틀에서 연구자들의 연구의 편리 및 실용성, 프로그램의 성격에 따라 포함 내용을 가감하여 체계화시키고 있음을 볼 수 있다.

선행연구 모형들은 살펴보면 연구자와 연구영역에 따라 개발절차나 용어에서의 차이점이 있으나 요구를 분석하고 목적과 목표를 설정하고 프로그램을 개발하고 투입 한 후 평가하는 절차에 공통점이 있다. 이를 교육공학에서는 교수설계를 다루는 대부분의 모형들의 체계적 접근을 토대로 한다는 측면에서 이들을 총칭하여 교수체계 설계모형이라 한다. 교수체계 설계모형(ADDIE모형, Dick & Carey, 1996)에서는 분석(Analysis) - 설계(Design) - 개발(Development) - 실행(Implement) - 평가(Evaluation)라는 과정이 뒤따른다. 분석과정에는 요구분석, 학습자분석, 환경 분석, 직무 및 과제분석이 포함되고 있다. 설계단계에서는 수행목표 진술, 평가도구 개발, 계열화, 교수전략 및 매체 선정, 개발과정에서는 교수자료개발, 형성평가 및 수정, 제작을 포함시키고 있다. 실행단계에서는 설치와 사용, 유지와 관리를, 평가 단계에서는 총괄평가와 교육훈련 성과 평가로 이루어지는 모형이다

따라서 본 연구에서는 인터넷 중독 청소년들에게 숲 체험프로그램을 통해서 인터넷 중독 점수를 완화시키고, 자기통제력과 자기효능감을 향상시켜 건전하고 건강한 청소년으로 성장 할 수 있는 숲 체험 프로그램을 개발하고자 하는 것이다. 따라서 상황을 어떻게 분석하고, 어떤 목적과 목표를 갖게 할 것인가, 그리고 목적과 목표달성에 도달 할 수 있는 내용선정과 조직, 프로그램의 실행, 그리고 평가 관리 등의 포함 될 제반 요소를 고려 할 때 프로그램 개발에 많은 장점을 가지고 있는 교수체계설계 모형을 근

간으로, 변창진(1994)의 프로그램 개발모형을 근거로 보다 세분화 된 숲 체험 프로그램을 개발하고자 한다.

마. 인터넷 중독 청소년과 숲 체험 프로그램 구성 방향

인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 인터넷 중독으로 어려움을 겪고 있는 청소년들에게 숲이 갖고 있는 치유인자와 숲 체험 프로그램을 통하여 인터넷 중독 완화와 자기통제력 향상과 자기효능감을 증진시키기 위한 숲 체험 프로그램이다. 따라서 인터넷 과다사용, 내성, 금단, 일상생활 장애, 자기통제력과 자기효능감 저하 등 인터넷 중독 청소년들의 안고 있는 문제들을 피톤치드, 간접광, 음이온, 파동, 테르펜, 소리, 경관, 산소 등 숲이 갖고 있는 치유인자와 계곡기행, 오름 오르기, 자성예언, 가면극, 돌탑 쌓기, 명상, 모빌 만들기 등 여러 가지 과제에 대한 도전과 성취경험 등 집단역동의 치료효과를 적용하여 효율적인 프로그램이 될 수 있도록 개발하는 것이며 구성 방향은 다음과 같다(그림 7).

첫째, 인터넷 중독 청소년의 중독증상 중 자기통제력 향상과 자기효능감을 증진 시킬 수 있는 프로그램으로 구성한다.

둘째, 숲 치유인자를 중심으로 프로그램 활동을 구성하고 자발적인 활동이 이루어지도록 프로그램을 구성한다.

셋째, 프로그램은 지도자의 개입을 최소화하고 구성원들의 현장에서 이용 가능한 재료를 활용하여 성취감을 경험할 수 있는 프로그램으로 구성한다.

넷째, 인터넷에 몰입하는 시간을 스스로 통제하고 일상생활에서 활용할 수 있는 명상 등 가족이나 친구 또는 혼자서도 지속적으로 할 수 있는 프로그램으로 구성한다.

다섯째, 매회기 인터넷 사용과 연관된 내용을 탐색하게 하여 스스로 인터넷 사용에 대한 자각 및 구성원들과의 역동으로 조절의지를 갖도록 한다.

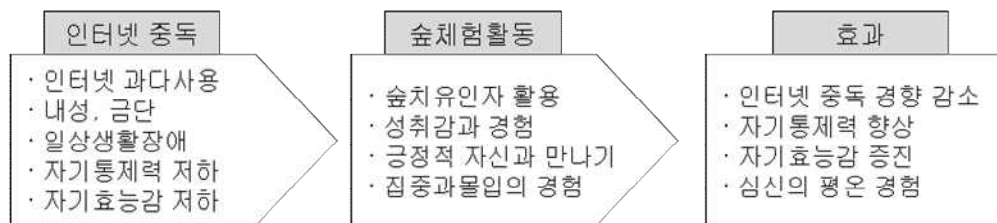


그림 7. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 구성 방향

바. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발 모형

본 연구는 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발과 효과이다. 먼저 프로그램을 개발하기 위하여 <부록 13>에 제시되어 있는 43개의 개발모형을 검토하고 그 중 일반적 상담 프로그램 개발 모형, 자기성장 프로그램 개발 모형, 인터넷 중독 관련 프로그램 개발 모형, 숲 체험 관련 프로그램 개발 모형에서 각각 4개씩 총 16개의 개발모형을 심층 분석하여, 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 구성 방향을 고려하여 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 개발 모형을 개발하였다.

프로그램 개발모형은 프로그램을 개발하는 과정 중에 단계적으로 진행해 나가야 할 절차를 명확하고 체계적으로 제시해 주는 개념 틀을 의미한다(김진화, 2001). 따라서 본 연구에서는 기존프로그램 개발 선행연구결과를 토대로 Tuba. H.(1952)와 Tyler, R. W.(1949) 등의 교육과정 개발모형이나 수업설계모형 등을 기초로 설계한 변장진(1994)의 모형을 근거로 하여 프로그램을 개발하였다.

교수체제 설계모형에서 교수체제 설계(ISD: instructional system design)란 요구와 문제를 규명하고 이를 토대로 목표를 설정하고 수업내용, 방법, 평가 등에 이르는 수업체제의 전 과정을 체계적이고 합리적으로 구성 조정해 가는 과정으로 분석(analysis), 설계(design), 개발(development), 실행(implementation), 평가(evaluation)의 5단계가 포함된 조직적인 절차를 말한다. 분석(analysis)단계에서는 요구분석, 학습자분석, 환경분석, 직무 및 과제분석이 포함된다. 설계(design)단계에서는 수행목표의 명세 화, 평가도구의 설계, 프로그램의 구조화와 교수전략 그리고 매체의 선정이 포함된다. 개발(development)단계에서는 교수자료를 초안하여 형성평가를 실시하고 프로그램을 수정하고 최종 산출물을 제작하게 된다. 실행(implementation)단계에서는 설계되고 개발된 프로그램을 실제의 현장에 사용하고 이를 교육과정에서 실시하며 계속적으로 유지하고 변화 관리하는 활동이 포함된다. 평가(evaluation)단계에서는 교육훈련 프로그램의 가치를 판단하는 총괄평가가 이루어지는 과정이다(이화여자대학교, 2002).

체계적이란 프로그램 개발을 구성하는 각 요소들이 서로 관련되어 있어서 한 요소의 변화가 다른 요소의 변화를 초래하는 것으로 보는 것을 말한다. 즉 프로그램의 목표와 상담전략, 프로그램의 내용, 평가 등이 관련되어 있어야 하며 프로그램의 내용과 평가 도구는 목표로부터 도출되어야 한다. 또한 프로그램의 개발과정의 논리적이고 순

차적이며, 형성평가가 프로그램 개발 과정의 중요한 단계로서 실제로 프로그램이 실시 될 경우에 발생할 수 있는 문제점을 파악하게 하고 특히 성취도가 낮은 부분에 대해서는 집중적으로 수정이 이루어지게 한다(박인우, 1995).

변창진(1994)의 프로그램 개발모형은 9단계로 되어 있다. 9단계는 요구사정, 계획수립, 목표설정, 내용선정, 내용구성, 도구작성, 전략설정, 평가 그리고 관리의 단계이다. 요구사정은 어떤 프로그램이 필요한지를 확인하는 단계인데 그 방법에는 관찰법, 면접법, 문헌분석의 방법을 제시하고 있다. 2단계인 계획수립에는 프로그램 개발의 목적, 대상, 목표, 내용, 이론구성, 전개, 인력, 예산 등의 설계도를 작성하여 전문가의 검토 등을 받는 것을 제안하고 있다. 3단계는 목표설정단계이다. 이 단계에서는 확정된 프로그램의 목적을 근거로 프로그램을 마친 후에 변화하거나 획득해야 할 태도, 사고, 행동을 구체화 하는 단계를 설명하고 있다. 4단계인 내용선정에서는 프로그램 참가자의 연령, 성별, 사회계층 학력, 흥미 등 제한 요소들을 고려하여 프로그램 목표에 도달할 수 있는 활동을 선정하는 것을 의미하고 있다. 내용구성은 선정된 목표를 구현하기 위하여 내용들을 체계적으로 구성하는 것이며, 도구작성은 어떤 방법을 사용하여 어떤 내용을 평가할 것인지를 검토하고 실제로 사용할 도구 및 자료 등을 결정하는 단계를 설명하고 있다. 전략설정은 프로그램의 목표를 달성하기 위하여 진행되는 활동 등에 강의, 관찰, 연습, 실행 등에 보조 할 수 있는 시청각 자료, 인쇄 물 등은 제작하는 단계이다. 마지막으로 평가 단계는 개발한 프로그램의 타당성, 효율성을 검토하며 지속적인 관리와 통계를 하는 과정을 제시하였다. 이 모형은 구체적이고 프로그램 개발 절차가 타당하다고 판단하여 본 연구에서 개발하고자 하는 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램에 적용하였다. 변창진(1994)은 9단계를 제시하고 있지만 본 연구자는 이를 보다 더 세분화하여 총 15단계의 개발단계로 구성하였으며 그림 8과 같다.

1단계는 프로그램 구상단계이다. 인터넷 및 스마트폰 사용이 보편화 되면서 인터넷 중독 청소년이 증가하고 있고, 이들에게 적절하게 개입을 하고, 참여자들이 흥미를 갖고 자발적으로 참여할 수 있는 프로그램을 구상하게 되었다. 2단계는 선행연구 분석 단계로 개발할 프로그램의 자료들을 수집하기 위하여 인터넷 중독 및 자기통제력과 자기효능감, 그리고 숲 체험과 집단 상담에 관련된 선행연구를 분석하여 숲 체험 프로그램의 원리와 구성요소들을 검토하였다. 3단계는 요구조사이다. 프로그램 적용범위를 설

정하고 요구조사 범위를 선정하였다. 설문은 중학교 학생, 교사, 학부모, 상담가, 전문가를 대상으로 인터넷 중독 청소년들에게 숲 체험 집단상담의 필요성과 시간, 장소, 인원, 목표, 내용 등에 내용으로 구성되었다. 4단계는 전문가 의견수렴단계인데 3단계 설문을 받고 분석한 내용을 설문과 인터뷰를 통하여 자문을 받았다. 5단계는 목적 및 목표설정 단계이다. 선행연구 분석과 요구조사, 전문가 의견 수렴을 토대로 숲 체험 집단상담의 목적과 목표를 진술하였다. 6단계 내용선정은 숲 체험 집단상담의 구성요소를 선정하고 프로그램의 구성요소와 순서에 따라 내용요소를 선정하였다. 이 내용 요소에 따라 계열화 하였으며, 이 계열화 설계에 따라 프로그램의 단계, 회기 및 회기의 주제를 선정하고 선정된 내용을 전문가 5명의 검토를 거쳐 확정하였다. 7단계 평가도구선정에서는 프로그램의 효과를 기존 구안된 검사지로 프로그램 실시 전에 비하여 실시 후 어느 정도 기간의 경과에 따라 효과가 지속되는지를 검증 하였다. 검증도구는 한국 청소년 인터넷 중독자가 설문지, 자기통제력 검사지, 자기효능감 검사지를 사용하였으며, 관찰일지와 소감문은 자체제작 하였다.

8단계 프로그램 구안단계에서는 1~7단계의 내용을 종합하여 1~8회기 프로그램의 목표와 내용을 중심으로 구조화된 프로그램을 만들고, 11단계에서 사용할 지도안을 만들었다. 9단계는 전문가 자문단계이다. 8단계에서 최초로 개발된 프로그램 구안(안)의 목적과 목표, 구성내용, 회기별 타당성 등을 전문가의 인터뷰와 설문을 받았다. 10단계는 8단계에서 구안된 프로그램(최초)을 전문가의 자문(9단계)을 받은 내용을 반영하여 프로그램을 확정하는 단계이다. 이 단계에서 구안된 프로그램은 다음단계에서 실제로 예비검증을 실시하였다. 11단계는 프로그램 사전검증의 단계이다. 최종 프로그램을 완성하기 이전에 구성된 프로그램의 효과성을 확인하고, 프로그램의 진행상에 문제점을 사전에 파악하여 프로그램의 완성도를 높이기 위한 단계이다. 프로그램 사전 검증은 최종 프로그램 진행방법과 동일하게 실시하였지만 검증을 위한 최소 인원인 4명(남여 각 2명)으로 편성하였다. 실시시기는 주2회(토·일요일)로 진행하고, 측정도구에 의한 효과 검증과 프로그램 내용만족도와 활동경험 보고서 등의 자료들을 수집하였다. 12단계는 프로그램 개발의 최종단계이다. 11단계 프로그램 사전 검증단계에서 수집된 자료를 2단계에서 10단계로 송환하여 프로그램의 구성내용, 회기순서, 교육활동 및 전략, 진행방법 등을 검토하고 회기별 구성내용 등을 확인·검토 후 수정보완 하였다. 수정보완 된 내용을 전문가의 검토를 거쳐 프로그램으로 확정하였다. 13단계는 프로그램

실시단계이다. 12단계에서 완성된 프로그램을 프로그램 적용 대상자에게 실시하였다. 인터넷 중독으로 판명된 중학생들에게 사전에 인터넷 중독 자가진단척도(k-척도), 자기통제력과 자기효능감 검사를 실시하였다. 또한 소감문 및 관찰 자료를 통하여 질적 자료도 수집하였다. 그리고 프로그램 지도안과 참가자용 워크북도 제작하여 활용하였다. 프로그램 실시는 실험집단, 통제집단으로 설계하였다. 실험집단에는 본 연구에서 개발된 구조화된 프로그램을 실시하였다. 통제집단에게는 숲 체험프로그램 투입을 하지 않았으며 내·외부 변인 통제를 실시하였다. 14단계는 프로그램 평가 단계이다. 프로그램에 대한 사후 및 추후검사를 실시하여 통계처리로 효과를 검증하였고 또한 질적 자료도 동시에 효과검증을 실시하였다. 15단계는 프로그램 확정 및 관리단계이다. 프로그램을 실시하여 실시한 프로그램을 양적·질적으로 분석하고 최종적으로 프로그램을 확정하고, 확정된 프로그램을 적용 대상자들에게 지속적으로 실시하면서 수정 보완하여 프로그램의 효율성을 도모하는 단계이다. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 집단 상담은 총 15단계의 개발단계로 구성되어 있으며 그림 8과 같다.

단계 및 절차		연구방법 / 주요내용
단계 1	프로그램 구상	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 중독 청소년 증가현상 • 인터넷 중독 청소년들에게 적절한 치료개입 필요성의 문제의식 • 숲 체험 집단 활동이 효과적일 것이라 판단
		↓
단계 2	선행연구 분석	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 중독, 숲 체험, 자기 통제력, 자기 효능감, 상담이론 등 • 단행본, 학위논문, 학술지, 기고문, 인터넷 검색, 사례 등
		↓
단계 3	요구조사	<ul style="list-style-type: none"> • 학생, 학부모, 교사, 상담가, 전문가 • 숲 체험 집단 상담의 필요성 등 • 설문지 작성 및 설문
		↓
단계 4	전문가 의견수렴	<ul style="list-style-type: none"> • 설문결과 분석내용 • 설문 및 인터뷰

		↓	
단계 5	목적 및 목표설정		<ul style="list-style-type: none"> • 숲 체험 집단상담의 목적 • 숲 체험 집단 상담목적 달성을 위한 목표
		↓	
단계 6	내용선정		<ul style="list-style-type: none"> • 숲 체험 프로그램의 목표(인터넷 중독 점수 완화, 자기 통제력, 자기효능감 향상) • 프로그램 목표달성을 위한 회기별 내용
		↓	
단계 7	평가도구 선정		<ul style="list-style-type: none"> • 한국 청소년 인터넷 중독 자가 진단지. • 자기통제력 검사지 및 자기효능감 검사지 • 관찰일지 및 소감문(회기별,종합)
		↓	
단계 8	프로그램 개발(1차, 최초)		<ul style="list-style-type: none"> • 목적, 목표, 내용선정 고려 작성 • 1~8회기 프로그램 구안
		↓	
단계 9	전문가 자문		<ul style="list-style-type: none"> • 1~8회기 프로그램 타당성 • 전문가 인터뷰, 설문 방법 병행
		↓	
단계 10	프로그램 개발(2차, 중간)		<ul style="list-style-type: none"> • 전문가 의견 반영 • 1~8회기 프로그램 작성
		↓	
단계 11	프로그램 사전검증		<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 중독 고, 잠재 위험군 4명 • 예비검증집단 프로그램 실시 (8회기) • 사전-사후 검사(인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감 검사)
		↓	
단계 12	프로그램 개발(3차, 최종)		<ul style="list-style-type: none"> • 예비 프로그램 실시 결과 반영 • 전문가 검토(인터뷰, 설문 등) • 1~8회기 프로그램 완성
		↓	
단계 13	프로그램 실시		<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 중독 고, 잠재 위험군 대상 8회기 프로그램 실시 * 실험집단 프로그램 실시
		↓	

단계 14	프로그램 평가		<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 중독경향, 자기통제력, 자기효능감 (사전, 사후, 추후)검사 실시 • 자료분석 및 프로그램 보완
		↓	
단계 15	프로그램 확정 및 관리		<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 최종확정 • 지속적인 적용 및 수정보완 관리.

그림 8. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발 모형

Ⅲ. 프로그램 개발 과정 및 결과

1. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발의 실제

가. 1단계 : 프로그램 구상

이 단계에서는 어떤 대상자에게 어떤 프로그램이 필요한지, 어떤 프로그램을 개발해야 할지, 주제가 무엇인지 주제가 필요한 이유가 무엇인지 등 개발하고자 하는 프로그램에 대해 포괄적으로 구상하는 단계이다. 본 연구는 요즘 가정, 학교, 사회에서 문제가 되고 있는 인터넷 중독에 대한 문제인식에서 출발하였다. 인터넷 중독 해소를 위하여 국가적 차원에서 예방 및 치료를 하고 있으나 과다 사용 및 중독자 증가하고 있고, 특히 청소년들은 99.7%가 인터넷을 활용하고 있고(한국인터넷진흥원, 2015), 한국정보화진흥원(2015)에서 실시결과 인터넷 중독위험군은 전체 인터넷 이용자의 6.9%, 연령대별로는 유·아동 5.6%, 청소년 12.5%, 성인 5.8% 등으로 나타나 청소년의 인터넷 중독에 대한 문제의 심각성을 알 수 있다. 본 연구자도 2006년부터 한국정보화진흥원에서 인터넷 중독 전문상담사 교육과정을 이수 후 인터넷 중독 예방 교육 및 집단상담과 인터넷 중독 고 위험 및 잠재적 위험군 학생들을 대상으로 개인 및 집단상담과 가정방문 상담을 실시하면서 인터넷 중독문제의 심각성을 체감하고 있다. 상담은 내담자의 특성이나 상태에 따라 개인상담이나 집단상담을 실시하고 있다. 상담과정에서 느끼는 점은 이들 대부분은 움직이고, 쓰고, 발표하는 것을 싫어하고, 혼자만의 세계에 빠져 있는 등 정신적, 신체적, 사회생활 및 대인관계 등에서 많은 문제점등이 상존하고 있다. 이와 같은 청소년들을 대상으로 개인보다는 집단, 실내보다는 실외에서 실시하는 프로그램이 효과적일 것이라는 생각을 하게 되었다. 따라서 본 연구자는 인터넷 중독 중학생을 대상으로 8회기 숲 체험 집단상담(오창홍, 박상규, 박태수, 오인자, 2012)과 유아들을 대상으로 숲에서 자유놀이(부은순, 박정환, 오창홍, 정동욱, 2013), 인터넷 중독 중학생을 대상으로 6회기 숲 환경에서의 프로그램(오창홍, 박상규, 박정환, 오인자, 2016)을 검증하면서 숲 체험 활동의 중요성과 필요성을 실감하게 되었다. 이와

같은 측면에서 인터넷 중독 청소년들이 자발적으로 참여하고 도움이 될 수 있는 프로그램을 구상하기 시작하였고 그 결과 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램을 구상하게 되었다.

나. 2단계 : 선행연구 분석

인격형성과 정체성 확립이 중요한 시기에 과도한 인터넷 사용은 청소년의 건강한 신체적, 정서적 발달과 인격형성에 매우 심각한 문제를 초래(Young, 1996)하고 있기 때문에 국가적 차원(미래과학창조부, 2015)에서 인터넷 중독 예방 및 해소대책을 다루고 있다. 김영명, 안소영, 서영숙(2011)은 개발하고자 하는 프로그램에 대한 자료를 수집하고 분석하는 과정은 프로그램을 적용하려는 맥락에서 제기되는 문제와 요구를 토대로 선정된 요인을 중심으로 이루어진다고 하였다. 또한 개발하려는 프로그램과 관련된 실태나 문제점, 요구 및 방향에 대해 개발자가 직접 조사를 수행하거나 관련연구에서는 어떻게 제시하고 있는지 조사함으로써 프로그램 개발에 대한 시사점을 얻을 수 있다고 하였다.

본 연구에서는 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 목표를 달성하기 위하여 구성할 내용과 상담 진행 기법을 알아보기 위하여 인터넷 중독, 숲 체험, 자기통제력, 자기효능감, 집단상담 등의 효과를 보고한 국내, 외의 학위논문, 학술논문, 서적, 기고문, 인터넷 검색 등을 통하여 검토하고 분석하였다. 그리고 국내에서 보고된 인터넷 중독 치료집단 상담프로그램과 숲 체험 프로그램을 심층 분석하였으며 그 내용은 표 9와 같다.

1) 인터넷 중독 치료 집단 상담 프로그램

표 9. 인터넷 중독 치료 집단 상담 프로그램

연번	연구자	연구 대상	적용 이론	프로그램구성요소		회기
1	이혜진 (2004)	청소년	인지 행동	• 나의 인터넷 일기	• 스트레스 안녕	8
				• 시간이와 대안이	• 가자, 꿈과 목표로	
				• 내 마음 알아차리기	• e-세상의 주인공	
2	채유경 (2006)	초등 학생	통합예 술치료	• 친밀감 형성·동기화	• 미래욕구와 게임 욕구	8
				• 긍정적 자아 발견	• 대인관계 및 공동체 의식	
				• 자기 통제기법		
			인지 행동	• 게임 과몰입 이해	• 게임 시간에 대한 지각	8
				• 방해 요인에 대한 전략	• 게임조절에 대한 자신감	
• 행동에 영향을 미치는 사고						
3	김진희 (2006)	대학 생	인지행 동	• 시간 관리와 자기 통제	• 스트레스 관리	5
				• 가족 간 갈등	• 자아 탐색	
				• 가족관계와 의사소통		
4	김성혜 (2006)	초등 학생	현실 치료	• 욕구탐색	• 필요한 것 얻기 전략	8
				• 욕구 좌절 시 행동	• 내 마음 속의 그림	
				• 행복과 불행 엿보기		
5	김명철, 정대근 (1991)	초등 학생	현실 치료	• 인터넷 사용습관	• 스트레스 해소	8
				• 시간 왜곡	• 삶의 목표 설정	
				• 자기주장 및 긍정 변화		
6	조민자 (2008)	청소년	현실 치료	• 목표 설정	• 자기 조절력	8
				• 장점, 단점 찾기	• 의사소통	
				• 행동관찰		
7	한국 정보화 진흥원 (2008)	중학생	인지 행동	• 인터넷과 내 꿈	• 시간 왜곡	6
				• 인터넷 사용욕구 지연	• 긍정적 자기 변화	
8	고정화, 유현근, 조용선 (2009)	초등 학생	통합 접근	• 게임인식	• 자기 존중감	8
				• 자기통제력	• 의사소통	
9	이충용 (2009)	청소년	통합접 근	• 미디어 지킴이	• 인터넷 정보사냥	10
				• 불건전한 유해정보	• 표어·포스터 그리기	
10	손우현 (2009)	청소년	NLP	• 인터넷 선과 악	• 긍정적인 목표 찾기	6
				• 부정적 감정 버리기	• 나의 미래 모습	

11	김광현, 장재훈 (2010)	청소년	인지 행동	• 관계 형성	• 자신의 게임 동기 파악	11
				• 게임조절 동기 강화	• 이완 호흡법	
12	문현실, 고영삼, 이은경 (2011)	청소년	해결중 심	• 관계형성	• 자신의 장점, 단점 찾기	6
				• 인터넷 사용 유혹 거절	• 변화 지속방법	
13	박경란, 김희숙 (2011)	고등 학생	통합 접근	• 자기결정성	• 긍정적 개념 형성	10
				• 자기 조절력 향상	• 자율성	
14	방성아 (2011)	청소년	음악 치료	• 과제난의도별 활동을 통한 동기 유발 • 노래 심리치료 중심으로 내면 성찰 • 주어진 과제 수행 경험을 통한 자신감 획득		10
15	한국청 소년담 복지원 (2012)	청소년	통합 접근	• 인터넷 이용 동기 및 직업 탐색 • 자신의 강점표현 및 자기 조절력		4
16	송현정 (2012)	청소년	현실 치료	• 관계형성 및 욕구 탐색 • 전 행동 탐색 단계 및 자기 평가		10

이혜진(2004)은 인지행동이론을 적용하여 인터넷 중독 청소년을 위한 집단상담 프로그램 개발하였다. 반갑다 친구들, 나의 인터넷 일기, 스트레스 안녕, 시간이와 대안 이, 가자 꿈과 목표 앞으로, 난 참 괜찮아, 내 마음 알아차리기, e-세상 주인공인 나 등 8회기로 구성되어 있다. 프로그램 실시 결과 자아존중감과 자기 통제력 및 대인관계는 증가하였고, 우울증이 감소하였다고 보고되었다. 채유경(2006)은 통합 예술적 접근에 근거하여 초등학교 게임 과몰입 치료 프로그램을 개발하였다. 통합예술치료 프로그램과 인지행동 프로그램을 각각 8회 실시하여 게임 중독 수준, 인터넷 사용 욕구 수준, 대인관계 효능감, 자기 통제력과 자기효능감에서 효과가 있는 것으로 나타났다. 통합 예술 치료 프로그램 회기는 게임과 친해지기, 게임을 이해하기, 나를 지존으로 만들기, 나의 친구 관계, 게임은 내 손안에, 게임 노가바, 부모 교육과 마음여미기로 구성 되어 있다.

김진희(2006)는 인터넷 중독 대학생들을 위한 집단상담 프로그램을 인지행동이론을 적용하여 개발하였다. 프로그램이해와 동기부여, 시간관리와 자기통제, 스트레스관리, 가족관계와 의사소통, 자아탐색과 자아존중감으로 구성하였다. 프로그램 실시 결과 인터넷 개념과 자신의 인터넷 사용습관, 자신에 대한 장기목표를 수립하여 보다 더 효과적

으로 인터넷을 사용할 수 있다고 하였다. 김성혜(2006)는 현실치료 집단상담 프로그램을 개발하여 8회기를 실시하였다. 1회기 오리엔테이션, 2회기 내가 가진 욕구 탐색, 3회기 나는 정말로 필요한 것을 얻기 위해 노력 할 수 있을까? 4회기 내가 원하는 것을 얻지 못했을 때의 느낌, 5회기 나는 나의 삶의 자동차가 나아갈 지도를 갖고 있는가? 6회기 내가행복한지 그렇지 않은지를 어떻게 아는가? 7회기 우정을 파괴하는 요인은 무엇일까? 8회기 어떻게 문제를 해결하고 원하는 것을 얻겠는가? 이다. 실시 결과 자아존중감, 내적 통제성 및 인터넷 중독개선에 효과적이라고 보고되었다. 김명철과 정대근(2007)은 초등학생을 대상으로 현실치료로 8회기 프로그램을 개발하여 자기 통제력과 인터넷 중독 개선에 미치는 효과를 검증하였다. 8회기 프로그램은 반갑다 친구들, 나의 인터넷 일기, 스트레스 안녕!, 시간이와 대안이, 가자 꿈과 목표 앞으로, 난 참 괜찮아, 내 마음 알아차리기, e-세상의 주인공! 나와의 약속이며, 프로그램 실시 결과 자아존중감과 내적 통제감 향상 및 인터넷 중독 완화를 보고 하였다. 조민자(2008)는 현실치료 접근으로 인터넷 중독 청소년을 위한 8회기 프로그램을 개발하고 프로그램 실시결과 자기조절능력이 향상되었다고 하였다.

한국정보화진흥원(2008)에서는 인터넷 중독 생애주기 상담프로그램을 초등, 중등, 고등학생, 성인으로 구분하여 개발하였다. 중학생용은 인터넷, 건강한 내 친구이며, 인터넷 과다 사용 중학생을 대상으로 한 6회기 프로그램이다. 구성은 반갑다 친구들! 인터넷과 내 꿈, 시간이와 대안이, 컴퓨터는 휴식 중, 생활 속 굳히기, e-세상의 주인공, 나와 약속이다. 이 프로그램을 실시하는 목표는 인터넷 과다 사용으로 인해 발생하는 문제점과 인터넷 중독의 위험성을 인식하고 인터넷 과다 사용 욕구를 조절하여 인터넷 과다 사용 행동을 수정할 수 있도록 하는데 두었다. 고정화, 유현근, 조용선(2009)은 초등학생의 인터넷 게임중독 예방을 위한 10회기 부모연계 프로그램을 개발하였다. 프로그램 구성요소는 의사소통, 장단점 찾기, 게임조절을 위한 긍정적 사고전환 스트레스 해소 등이며 프로그램을 실시한 결과 게임 중독 경향성이 감소되었다고 보고되었다. 이충용(2009)은 YP(Youth Patroc)프로그램을 인터넷 중독 청소년에게 10회기를 실시하였다. 프로그램은 강의 중심형과 체험 학습형이다. 체험 학습형은 인터넷을 활용한 YP 활동전개하기, 건전한 인터넷 캠페인 활동, PC방 체험하기, YP표어, 포스트 그리기 등이다. 이 프로그램을 실시한 결과 강의 중심형 집단보다 체험 학습 형 치료 프로그램에 참여한 학생들이 교육효과는 시간의 경과에도 불구하고 교육효과가 지속되었다고

하였다.

손우현(2009)은 인터넷 중독 청소년을 위한 NLP집단상담 프로그램을 개발하였다. 나에게 인터넷은 약일까? 독일까? 긍정적인 목표 찾기, 부정적 감정해소, 긍정적 경험, 나의 미래 모습으로 구성되어있다. 이 프로그램을 실시한 결과 자기 통제력 수준이 향상되었으며, 우울감이 감소되었고, 스트레스 대처 능력이 증가 되었다. 김광현과 장재훈(2010)은 청소년 인터넷 게임 과다 사용 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 분석하였다. 총11회기 프로그램인데 게임 습관 알아보기, 스트레스 대처, 게임조절의 결심 등이며 프로그램을 실시한 후 인터넷 게임 중독 위험군 중학생의 인터넷 중독정도, 게임사용 시간, 스트레스 지각 등에 긍정적인 영향을 주었다고 하였다. 문현실, 고영삼, 이은경(2011)은 인터넷 중독 청소년을 위한 해결중심 집단 상담 프로그램을 개발하고 효과를 검증하였다. 6회기로 구성된 내용은, 신뢰감 및 협력관계 맺기, 목표설정 및 구체화하기, 해결책으로 유도하기, 강점 찾기 및 변화 유지하기, 상담효과 유지 및 확대하기, 변화지속 및 변화 유지하기, 상담효과 유지 및 확대하기, 변화지속 및 의지 강화하기이다. 프로그램 실시 결과 자존감, 우울감, 가족관계 스트레스에서 프로그램 실시 전과 후에 유의미한 차이가 있었다.

박경란과 김희숙(2011)은 인터넷 중독 경향 고등학생의 자기결정성과 인터넷 중독에 미치는 효과를 알아보기 위한 10회기 프로그램을 개발하였다. 프로그램 구성은 인터넷 사용 습관과 문제점 알아보기, MBTI 성격 유형 이해를 통해 긍정적 자기 및 타인 탐색하기, 과거와 미래 인생 곡선 그리기, 자신의 현재욕구를 찾아 긍정적인 부분 강화하기, 장기 인생목표 세우기, 등산, 영화감상, 변화된 자신의 모습 찾기이다. 프로그램 실시 결과 대상자들의 자기결정성이 증진되었고, 인터넷 중독은 감소되었다. 방성아(2011)는 음악치료 프로그램이 인터넷 게임중독 청소년의 자기 효능감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 인터넷 게임중독 중학생을 대상으로 10회기 프로그램을 개발하였다. 프로그램은 과제 난이도별 활동을 통한 동기유발, 노래 심리치료를 중심으로 내면 성찰, 주어진 과제 수행 경험을 통한 자신감 획득으로 구성되었다. 프로그램을 실시한 결과 인터넷 게임 중독 청소년의 과제 난이도 선호에 긍정적인 영향을 미치고 자기 조절 능력의 변화와 자신감을 향상 시키는 데 효과가 있었다고 했다.

한국청소년상담복지원(2012)에서는 인터넷 중독 청소년 가족 캠프 프로그램을 개발하였다. 프로그램의 목표는 가족관계 개선을 통하여 청소년의 인터넷 중독을 치료하는

것이다. 프로그램 구성은 e-세상 슈퍼스타 되기, 나는야 만능 예능인, 인터넷 너는 나를 막을 수 없어의 4회기 프로그램이다. 이 프로그램은 부모와 자녀가 함께 기능적인 의사소통을 습득하고 함께 연습하는 것을 통해 캠프 이후 가정에서 기능적인 의사소통을 하고 청소년의 인터넷 사용조절에 대한 변화를 유지시키는데 의의를 두고 있다. 송현정(2012)은 인터넷 중독 청소년을 위한 현실치료 집단 상담 프로그램이 인터넷 중독, 우울, 자아존중감, 충동성에 미치는 효과를 중학생을 대상으로 10회기 실시하였다. 프로그램 구성은 관계형성, 욕구탐색, 전 행동 탐색, 자기평가로 이루어 졌다. 이 프로그램을 실시한 결과 인터넷 중독 경향과 우울감 및 충동성은 감소했고, 자아존중감은 증가 하였다고 보고되었다. 지금까지 인터넷 중독 치료와 관련하여 최근 국내에서 진행된 17개의 프로그램을 살펴보았으며, 분석한 결과는 표 10과 같다.

박승민(2009)은 우리나라에서 인터넷 중독이라는 개념이 1990년 후반부터 논의가 시작되고 관련 연구가 1999년 부터 발표되었다고 하였다. 또한 박승민, 김창대, 천명재(2005)는 청소년 인터넷 중독관련 연구 주제는, 인터넷 중독 실태, 인터넷 중독과 관련된 변인, 인터넷 중독의 하위 유형 분류, 인터넷 중독의 과정, 인터넷 중독 척도 개발, 인터넷 중독 예방 및 개입 방안 순을 들었다. 권재한(2008)은 우리나라 학회지에 게재된 논문 연구의 내용을 다음과 같이 분석하였다. 인터넷 중독 실태 및 특성, 인터넷 관련 변인, 인터넷 중독 원인 및 결과, 프로그램 효과, 인터넷 중독 척도 개발, 인터넷 중독 이론 및 개관, 인터넷 중독의 사례 순이라고 하였다. 박승민(2009)에 의하면 인터넷 중독 예방 목적 프로그램보다 치료목적 프로그램의 효과가 더 크며, 이론적 배경에 따른 프로그램의 효과 크기는 절충적 접근, 현실치료 인지행동치료, 기타 접근의 순인데, 이 중 절충적 접근과 현실치료 및 인지 행동 치료는 상당히 높은 효과가 있다고 하였다. 그리고 프로그램 회기 수는 10회 이상의 효과가 컸으며, 종속 변인에 따른 효과 크기는 인터넷 중독, 자아존중감, 사회 적응, 충동성, 자기효능감, 통제력, 우울감 순이라고 하였다.

표 10. 인터넷 중독 치료 집단상담 프로그램 분석결과

이론	통합접근	인지행동	현실치료	NLP	해결중심	음악치료
	5편	5편	4편	1편	1편	1편
대상	대학생	고등학생	청소년	중학생	초등학생	
	1편	1편	9편	1편	5편	
회기	4회기	5회기	6회기	8회기	10회기	11회기
	1편	1편	3편	7편	4편	1편
구성 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 인터넷 일기 • 인터넷 사용습관 • 인터넷 선과 악 • 자기감정 표현하기 • 스트레스 안녕 • 시간외와 대안이 • 내 마음 알아차리기 • 행동에 영향을 미치는 사고 • 자기통제력 • 행동관찰 • 삶의 목표 설정 • 목표설정 • 장단점 찾기 • 욕구탐색 • 필요한 것 얻기 		<ul style="list-style-type: none"> • 게임 과몰입의 이해 • 자기조절력 • 게임동기 파악 • 욕구 좌절시 행동 • 게임시간에 대한 지각 • 미래의 욕구와 게임욕구 • 자아탐색 • 자기효능감 • e-세상의 주인공 • 긍정적 자기 발견 • 강점 찾기 • 자기 꿈과 목표 • 자기 미래 모습 • 친밀감 형성 • 가족관계와 의사소통 • 의사소통 		<ul style="list-style-type: none"> • 게임조절에 대한 자신감 • 인터넷 사용 욕구지연 • 인터넷 유혹 벗어나기 • 부정적 감정 표현하기 • 시간관리와 자기통제 • 긍정적 자아발견 • 자아존중감 • 내 마음 속의 그림 • 행복과 불행 엮보기 • 자기주장 및 긍정 변화 • 긍정적 목표 찾기 • 방해요인에 대한 전략 • 직업탐색 • 대인관계 및 공동체 의식 • 가족간의 갈등 • 관계형성 	

표 10에서 보듯이와 같이 프로그램 개발에 적용된 이론은 통합적 접근 5편, 인지행동접근 5편, 현실치료 4편, 해결중심 접근과 음악치료적 접근, NLP이론을 각각 1편 등으로 다양한 이론으로 접근하고 있었으나, 통합적 접근, 인지행동접근, 현실치료접근들이 많이 활용되고 있다. 치료대상도 초등학생부터 대학생까지 실시하고 있었으나 청소년이 주류(청소년9, 중학생1, 초등학생5)를 이루고 있다. 그리고 회기는 4회부터 11회까지 실시하였고 이 중 8회기 프로그램이 7편이었다. 실시장소는 실내에서 프로그램을 투입 한 실험집단과 프로그램에 참여하지 않은 통제집단으로 관련 변인들의 효과를 검증하고 있다. 프로그램 구성내용은 나의 인터넷 일기, 인터넷 사용 욕구지연, 인터넷 과몰입의 이해, 게임조절에 대한 자신감 등 현재 인터넷 중독과 자신을 바라보는 관점을 탐색하는 내용으로 구성되어 있다. 그리고 내 마음 알아차리기, 미래의 욕구와 게임욕구, 자기통제력, 자기효능감, 자아존중감, 자아탐색 등 자신의 내면을 탐색하여 자신

을 올바르게 바라볼 수 있는 내용은 대부분의 프로그램에 반영되고 있었다. 또한 긍정적인 목표와 자신의 장·단점, 강점 찾기와 나의 미래 모습을 조망해보고, 그 꿈을 향해 가는데 인터넷이 어떻게 방해요인이 되는가를 찾아보고 자기주장 및 긍정적인 변화로 인터넷 중독에서 벗어날 수 있도록 하는 내용들로 구성되어있다.

선행연구를 분석한 결과 청소년들의 인터넷 활용은 100%에 육박하고 있으며, 인터넷 중독도 12%에 달하고 있다. 특히 스마트 폰의 급격한 발달로 과다사용 및 중독경향이 심화되고 있어서 예방 및 치료가 시급한 실정이다. 인터넷 중독 예방교육은 비교적 국가적 차원에서 잘 이루어지고 있으나 인터넷 중독 청소년들에 대한 치료대책은 미흡한 편이다. 그리고 인터넷 중독 청소년들은 대부분 또래와의 대인관계, 부모와의 갈등, 학교성적 저하, 스트레스 증가, 고독, 우울, 분노의 감정, 자기 통제력, 자존감, 자기효능감, 시간왜곡, 불안, 잘못된 신념, 가족 간 의사소통, 가상공간에 대한 환상, 현실회피, 귀찮음, 움직이기 싫어하고 통제받기를 싫어하며 특히 자발적으로 치료를 받기를 싫어하는 복합적인 특징을 갖고 있다. 선행연구와 인터넷 중독 청소년들의 특징을 고려할 때 밀폐된 공간에서의 1:1의 면대면 상담보다는 보다 열린 공간에서 유사한 특징을 갖고 있는 또래들과 어울려서 공감대를 형성하고 문제를 해결할 수 있는 프로그램 개발이 필요하다고 생각한다. 따라서 본 연구에서는 유사한 특징을 갖고 있는 인터넷 중독 청소년들을 교실이라는 밀폐된 장소가 아닌 숲이라는 열린 공간에서 또래와 자연과 교감할 수 있도록 자연에서의 숲 체험 프로그램을 개발하고자 한다.

2) 숲 체험 프로그램

국가적 차원에서 인터넷 중독 예방 및 해소를 위하여 인터넷 중독 예방교육, 섯 다운제도, 4대 중독법 입법 발의 등 다각적인 측면에서 대처를 하고 있지만 청소년의 인터넷 중독은 더욱 심화되어가고 있다. 인터넷에 중독된 청소년들은 인터넷 게임을 하는 친구 외에는 교우관계를 원활히 맺지 못하고, 학업에 대한 흥미감소 등으로 은둔형 외톨이가 되어가고 있다. 장재홍, 이소영(2003)은 인터넷 중독 아동은 부모와 정서적으로 단절된 상태이고, 당사자는 상담이나 치료에 소극적이며 비자발적이라고 하였다. 이와 같이 상담에 소극적이며 움직이기 싫어하고 다른 사람과의 교류에 부정적인 청소년들에게 자발적으로 흥미를 갖고 참여하는 대안적인 프로그램들이 보고되고 있다. 그

중 하나가 숲 체험 또는 숲 치유, 산림치유 등으로 보고되고 있는 프로그램 들이다. 숲 체험 활동은 Wilson(1996)은 자연 상태의 물리적 특성을 조작해 봄으로써 인지적 성장과 심미감을 발달시키고, 의사소통 기술을 발달시킨다고 하였다. 또한 넓은 공간에서 오감을 활용하는 다양한 경험을 통해 감각운동 발달에 도움을 주고, 자신 이외의 생명체나 사물에 대한 관점과 돌보고자 하는 욕구를 숲 체험 활동을 통해, 사회·정서 발달에 효과적이라고 하였다. 고대로부터 숲에서 휴양하거나 운동하는 숲 치료, 약초치료, 수 치료 등 자연환경을 이용하는 치료가 정신 증상의 완화나 정신적 안녕을 위해 많이 사용되어 왔으며(신윤경, 백준혁, 채정호, 2010) 국민의 정서 함양, 보건휴양 등을 위하여 자연 휴양림(산림문화, 휴양에 관한 법률 제2조 제2항)을 설치 운영하고 있으나 인터넷 중독자를 위한 프로그램은 많이 보고되지 않고 있지만 최근에 국내에서 보고된 숲 체험 프로그램은 표 11과 같다.

표 11. 숲 체험 집단상담프로그램

연번	연구자	연구대상	프로그램 구성요소		회기
1	신원섭, 연평식, 이정희 (2007)	일반인 우울감	• 숲에서의 활동		2박 3일
2	조영민, 신원섭, 연평식, 이효은 (2011)	저소득층 아동 우울·사회성	• 숲과 친해지기	• 숲속 페스티벌	8
			• 숲속 미션트래킹	• 숲속 운동회	
			• 숲속 놀이 훈련	• 자연물 티셔츠 염색	
			• 그린카드 만들기	• 숲속 미션 임파서블	
3	양순승, 차진경, 김지애, 홍수창, 최윤신 (2011)	알코올 중독자 우울, 자아존중감, 영적건강	• 숲 체험(감각열기)	• 숲에서 만나는 유년시절	17
			• 숲에서 마음을 반영한 숲 그림 담아오기	• 야영 텐트치기	
			• 자신의 삶에서 자신을 찾아가는 여정	• 숲에서 배우는 지혜	
4	김윤수, 신원섭, 연평식, 이정희 (2011)	중학생 우울	• 자연과 나	• 자연에 말 걸기	10
			• 식물의 애육살이	• 숲 치유	
			• 생태지도 만들기	• 자연감각 살리기	
			• 자연 심리학	• 창조성 발견하기	

연번	연구자	연구대상	프로그램 구성요소			회기
5	오창홍, 박태수, 박상규, 오인자 (2012)	중학생 인터넷 중독	• 자성예언	• 돌담 쌓기	8	
			• 올댓길 걷기	• 계곡기행		
6	박정환 (2013)	초등학교 자아존중감	• 나의 나무 선정하기	• 화해의 언덕	4	
			• 장.단점 찾기	• 인터넷경험 나누기		
6	박정환 (2013)	초등학교 자아존중감	<ul style="list-style-type: none"> • 스토리텔링을 통한 숲속 생명과의 만남 • 숲속 활동을 통해 오감을 활짝 열어보기 • 생태놀이로 친해지기 • 숲치유 활동을 통한 생명 에너지 발견 			4
7	안명숙 (2014)	유아의 미술활동	<ul style="list-style-type: none"> • 숲에서 느끼는 자연의 형상을 오감을 통해 탐색하기 • 미술적 표현을 오감으로 느끼기 • 미술 활동으로 표현하는 과정 즐기기 • 숲의 아름다움 감상하기 			40
8	김현희 (2014)	유아의 자아존중감	• 숲과 인사	• 꽃 감상	• 풀꽃 그리기	10
			• 발바닥 감각 체험하기	• 숲 지도 만 들기	• 액자 만들기	
			• 목걸이 만들기	• 나무 곤충 만들기	• 손수건 염색	
9	박지숙 (2014)	중학생 스마트폰	• 숲으로의 초대	• 서로 알아가기		8
			• 숲 속 여행	• 나무에게는 어떤 이야기가 있 을까		
			• 나의 변화는?	• 생활에서의 변화는 무 엇?		
10	김주연 (2014)	아동 인터넷 중독	• 이완요법 활동	• 웃음 치료 활동		2박 3일
			• 집단 놀이	• 흙과 물놀이		
			• 목공 놀이	• 숲처럼 감정카드 놀이		
11	최상욱 외 (2015)	청소년 인터넷 중독	• 숲오감체험	• 나의 장점 찾기	• 액자 만들기	2박 3일
			• 숲속 트레킹	• 생각 바꾸기	• 레크레이션	
12	오창홍, 박상규, 박정환, 오인자 (2016)	인터넷 중독 중학생 중독완화 자존감	• 반갑다 친구들	• 인터넷과 내 꿈		6
			• 시간이와 대안이	• 컴퓨터는 휴식 중		
			• 생활 속 굳히기	• e-세상의 주인공		

신원섭, 연평식, 이정희(2007)는 우울감을 가진 14명을 대상으로 2박 3일 산림캠프를 실시했다. 실시 결과 산림 치유 캠프 이후에 발생되어진 과 발생량이 사전에 발생되어진 과 발생량보다 현저히 높아, 산림이 가진 치유 적 기능을 입증할 수 있게 되었다고

보고하였다. 조영민, 신원섭, 연평식, 이효은(2011)은 저 소득층 아동의 사회성과 우울에 미치는 영향을 알아보기 위하여 2박 3일간 숲과 친해지기, 숲속 놀이 훈련, 숲속 페스티벌, 자연물 티셔츠염색, 숲속 미션 트레킹, 그린카드 만들기, 숲 속 운동회, 숲속 미션 임파서블로 구성된 프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시결과 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단의 저 소득층 아동에서 사회성이 향상되고, 우울증이 감소되었다고 보고하였다. 양순승 외(2011)는 알코올 의존자 가족들에게 6일간 17회기 프로그램을 실시하여 영적 건강, 우울, 자아존중감 및 숲 효과성에 미치는 효과를 알아보았다. 프로그램 구성 내용은 숲 체험, 숲에서 만나는 유년시절, 숲에서 마음을 반영한 숲의 그림 담아오기, 모듬 별 발표회, 텐트치기, 자서전 작성, 숲에서 얻는 지혜, 숲에서 배우는 지혜, 경험과 느낌나누기 등이다. 이 프로그램을 실시한 결과 영적 건강, 우울감, 자아존중감 등에서 효과를 보고 하였다. 김윤수, 신원섭, 연평식, 이정희(2011)는 숲 치유 프로그램으로 중학생의 우울에 미치는 영향을 검증하였다. 총 10회기 구성내용은 자연과 나, 생태지도 만들기, 자연에 말 걸기, 자연 감각 살리기, 식물의 구조 알아보기, 자연에서 발견하는 심리학, 자연 역학, 창조성 발견하기이다. 이 프로그램을 실시한 결과 우울점수가 유의하게 감소되어 청소년이나 학생들의 심리적 우울에 대해서 숲의 이용이 긍정적으로 검토 될 필요성을 제기 하였다.

오창홍 외(2012)는 인터넷 중독 중학생을 대상으로 8회기 프로그램을 실시하였다. 들뜬 쌀기, 자성예언, 장단점 찾기, 나의 나무 찾기, 인터넷 경험 나누기 등으로 구성되었으며 실시 결과 인터넷 중독 경향 저하를 보고하였다. 박정환(2013)은 숲 치유 프로그램이 초등학생의 자아 존중감에 미치는 효과를 검증하였다. 숲에서 스토리텔링을 통한 숲속 생명과의 만남, 숲속 활동을 통한 오감 열기, 생태 놀이 숲 치유 활동을 통한 생명에너지의 발견 등 총 4회기로 구성되었다. 프로그램 실시 결과 자연과의 소통, 자기만의 오감 발견, 성취감과 자신감 형성, 동료 학생에 대한 심리적 배려 등 자아 존중감에 영향을 미치는 것으로 보고되었다.

안명숙(2014)은 숲에서 놀이를 통한 유아 미술 활동 프로그램을 개발하고 효과를 검증하였다. 1회 40분씩 총 40회를 숲에서 주제에 따른 미술 활동으로 표현하기를 실시하였다. 실시결과 유아의 내적 동기 유발을 통해 표현력을 증진시켜 주며, 숲에서 다양한 미술활동을 적용하여 창의성을 향상시키고, 전인적인 발달에 중요한 의미를 부여하고 있다고 보고되었다. 김현희(2014)는 숲 체험 활동이 유아의 자아 존중감에 미치는

프로그램은 숲과 인사하기, 목걸이 만들기, 봄꽃 관찰하기, 나무 곤충 만들기, 풀꽃 그리기, 숲에서 들리는 소리, 손수건 염색, 발바닥 감각 체험하기, 숲 지도 만들기, 액자 만들기로 구성되어 있다. 프로그램 실시결과 자아존중감, 인지능력, 동료수용영역, 신체능력영역, 어머니 수용능력, 자기수용영역에서 유의미한 차이가 있었으며, 숲 체험 활동을 통해 자기 우월감의 촉진되었다고 하였다. 박지숙(2014)은 숲 집단 미술치료가 스마트폰 의존 중학생의 자기 통제력과 심리적 안녕감에 미치는 효과 연구에서 숲으로의 초대, 서로 알아가기, 숲속 여행, 나무에게는 어떤 이야기가 있을까? 생활에서의 변화는 무엇? 나의 변화는? 으로 구성된 프로그램을 8회기를 실시하였다. 실시결과 자기 통제력과 심리적 안녕감에 효과적인 결과를 보였다. 김주연(2014)은 인터넷 중독 아동을 위한 산림치유 프로그램을 개발하고 효과를 검증하였다. 2박 3일간 이완요법, 웃음치료, 집단놀이, 흙과 물놀이, 목공놀이, 숲처럼 감정카드 놀이로 구성된 프로그램이다. 프로그램 실시 결과, 중독 수준을 낮추어 주고, 아동의 정신건강에 긍정적인 영향을 준다고 하였다. 최상욱 외(2015)는 숲 오감 체험, 숲속 트리킹, 미션임(林)파셔블, 심리치료, 협동 활동 등을 2박 3일간 캠프활동을 실시하였다. 실시결과 산림치유가 청소년 인터넷 중독 위험군의 신경인지, 심리, 생리적 측면에서 긍정적인 결과를 보고하였다. 지금까지 발표된 연구들은 유아 및 초등학교에서는 자연 및 생태위주(민현숙, 2003; 김선영, 2005; 생태연구소 숲, 2005; 남효창, 2012) 주로 연구되었으나 최근에는 숲 체험 프로그램들이 발표되고 있으며, 발표된 숲 체험관련 내용분석 내용은 표 12과 같다.

표 12. 숲 체험 집단상담 프로그램분석

대상	일반	아동	유아	초등학생	중학생	청소년
		2편	2편	2편	1편	4편
회기	2박 3일	4회기	17회기	10회기	8회기	기타
	3편	1편	1편	1편	3편	2편
구성 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 숲과 친해지기 • 그린카드 만들기 • 자연과 나 • 나의 나무 선정하기 • 숲 감상 • 숲속 여행 • 자성예언 • 액자 만들기 • 웃음치료 • 강점 찾기 		<ul style="list-style-type: none"> • 숲 속 운동회 • 숲 감각열기 • 자연과 말 걸기 • 생태 놀이 • 꽃 감상 • 숲속 트리킹 • 돌탑 쌓기 • 목걸이 만들기 • 집단 놀이 • 생각 바꾸기 		<ul style="list-style-type: none"> • 숲 속 놀이 • 야영 텐트치기 • 생태지도 만들기 • 오감열기 • 풀 꽃 그리기 • 숲에서 배우는 지혜 • 맨 발바닥 체험 • 이완 요법 • 목공 놀이 • 레크레이션 	

표 12에서 보는 것과 같이 최근 국내에서 발표된 프로그램 12편 중 인터넷 중독과 관련된 것은(오창홍, 박상규, 박태수, 오인자, 2012; 박지숙, 2014; 김주연, 2014; 최상욱 외, 2014; 오창홍, 박상규, 박정환, 오인자, 2016) 5편이다. 프로그램 구성내용은 숲과 친해지기, 숲 속 놀이, 숲속 운동회, 숲에서 자신과 만나기, 생태지도 만들기, 자연에 말 걸기, 숲속에서 오감열기, 풀꽃, 곤충 관찰 및 그리기, 숲속여행, 이완 요법, 웃음치료, 나와 타인이해, 나의 변화, 숲 지도와 액자 만들기 등으로 구성되어 있다. 그러나 숲이 갖고 있는 장점을 활용하여 인터넷 중독자들에게 중독을 완화시키기 위한 프로그램들은 미약한 편이다. 이요뜸 외(2001)는 산림치유 프로그램의 구성 활동은 심리·정서적 안정을 치유 목표로 진행하는 사례가 많았고, 대부분 숲 해설활동, 강의 등의 학습 활동이 포함되는 사례와 혼자 할 수 있는 활동 보다 전문가가 개입하여 진행하는 활동이 많다고 하였다. 또한 박상미 등(2012)은 산림치유의 주요 효과는 스트레스 감소, 면역력 증진을 안희영과 이건호(2013)는 마음 챙김이란 훈련이 환자의 몸과 마음의 통합을 활성화 한다고 하였다. 그리고 산림청(www. forest.go.kr)에서 발표한 산림 치유는, 생리적 조건과 정신적 조건으로 구분하고 생리적 조건 중 핵심인자는 산림환경이며 여기에는 수목, 증기, 물, 햇빛, 음이온 등이 포함되고 있다. 필요인자 중 오감 요소는 소리, 향기, 촉감을, 운동 요소는 등산, 걷기, 체조, 요가, 명상 등을, 약재요소는 식용, 약

용, 식물, 산약초를 들고 있다. 그리고 정신적 조건에서 심리적 인자는 개방, 안정, 자아실현, 흥미요소를, 사회·문화적 인자에는 감상, 참여, 리더쉽 등을 들고 있는데 이와 같은 요소들은, 환경요소에 의한 건강증진, 질병예방, 질병치유의 개념을 복합적으로 갖고 있다고 하였으며 그 내용은 표 13와 같다(산림청, 2011). 따라서 본 연구에서는 이와 같은 산림과 산림치유의 인자를 활용한 숲 체험프로그램 개발 시 활용하고자 한다.

표 13. 숲 치유인자 구분

생리적 조건	핵심인자	산림환경	수목, 증기, 물, 햇빛, 음이온 등
	필요인자	오감요소	소리, 향기, 촉감, 색(경관)
		운동요소	등산, 걷기, 체조, 요가, 명상 등
		약재요소	식·약용, 식물, 산약초 등
정신적 조건	심리적 인자		개방, 안정, 자아실현, 흥미 등
	사회·문화적 인자		감상, 참여, 리더쉽 등

그리고 숲 치유 영역별로 식물요법, 물 요법, 정신요법, 식이요법, 기후요법, 운동요법 등 6대 요법의 숲 치유활동의 방법을 다음과 같이 제시하고(산림청, 2011) 있는데, 이와 같은 6대 요법은 본 프로그램의 전 과정에 적절히 활용할 수 있도록 활동방법을 구성하고자 한다.

표 14. 숲 치유 6대 요법 활동의 방법

구분	활동방법
식물요법	삼림욕, 방향 욕, 압화, 풀잎공예 체험, 식물관찰, 산약초 체험, 산림작업 체험 등
물 요법	냉수욕, 족욕, 온천욕, 음이온 요법 등
정신요법	산림 명상, 숲속 글짓기, 산림 요가, 숲 미술, 숲과 음악, 셀프 카운슬러 등
식이요법	건강, 식이 요법, 영양 요법, 식·약용, 식물탐방, 요리강습 등
기후요법	숲속 일광욕, 음이온 접촉하기, 삼림욕 체조, 풍욕, 공기욕, 해풍욕 등
운동요법	삼림욕체조, 맨발걷기, 힐링 워킹, 부시워킹, 노르디 워킹, 등산, 오리엔테어링 등

이와 같은 선행연구들을 종합해보면 자연이 심리에 미치는 영향은 심리적 웰빙, 우울감 감소, 분노조절, 공격성 감소, 스트레스 감소, 자존감 향상, 불안과 긴장감소, 행복감 증진, 피로감 감소, 정서와 사회적 관계 향상 등을 들 수 있다. 대부분의 숲 등 자연체험활동은 삼림욕, 생태체험, 숲 해설, 자연체험 등을 단회 성으로 체험하고 있으며, 이 또한 어린이집과 유치원, 그리고 초등학교에서 주로 이루어지고 있다. 그러나 표 13와 표 14와 같은 자연과 산림이 주는 다양한 치유인자와 산림치유 요법을 인터넷 중독 청소년들의 갖고 있는 특성과 연계하여 체계적으로 개발한 프로그램은 미약한 편이다.

따라서 본 연구에서는 인터넷 중독 청소년들의 공통적으로 갖고 있는 내성, 금단, 자기통제력 부족, 자기효능감 저하 등의 특성을 숲 등 자연의 갖고 있는 치료인자와 집단상담의 장점과 연계하여 구성원과 자연과 상호 역동성을 일으킬 수 있는 숲 체험 프로그램을 개발할 필요성이 있다고 보았다. 선행프로그램 분석에서 얻은 내용을 기본으로 하여 현장에서 활용 할 수 있는 인터넷 중독 청소년의 인터넷 중독 완화, 자기통제력 향상, 자기효능감 증진을 위한 숲 체험 프로그램을 개발하려고 한다.

다. 3단계 : 요구조사

요구조사란 프로그램의 대상자 결정 및 대상자에 대한 정보를 수집하고, 프로그램의 개발과 수정에 필요한 요구를 수집, 평가하고, 프로그램의 계획을 세우는데 필요한 정보를 획득하는 것 등을 포함하는 개념이라고 하였다(박경희, 2006). 변창진(1994)은 자료를 수집할 때 통상적으로 사용되는 방법은 관찰법, 설문지법, 면접법, 문헌 자료 분석 법 등이 있다고 하였다. 요구조사는 요구사정, 요구조사, 요구진단, 요구분석 등으로 사용되고 있지만(김진화, 정지용, 1997) 본 연구에서는 요구조사란 용어를 사용하기로 한다. 요구조사 단계에서는 이론적 배경에서 밝힌 근거에 따라 인터넷 중독 및 숲 체험과 관련된 선행연구 및 문헌자료를 분석하여 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발의 필요성을 확보하여, 전문가의 검토를 통하여 프로그램 개발의 타당성을 확보하고자 한다.

본 연구에서의 요구조사 및 분석은 박경희(2006)의 개념과 변창진(1994)의 수집방법을 토대로 하였다. 이를 근거로 본 연구에서의 요구조사 대상은 중학교 학생과 학부모, 교사, 상담가, 상담전문가로 하였다. 요구조사는 인구학적 특성과

인터넷 중독 상담의 필요성과 숲 체험 상담과 관련된 내용으로 실시하였으며 그 내용은 부록<1~5>와 같다.

1) 조사대상 및 자료 수집 방법

본 연구에서 개발하고자 하는 것은 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램이다. 따라서 프로그램 대상자의 범위를 중학생으로 정하였다. 설문 조사대상자는 중학교 학생, 교사, 학부모, 상담가, 상담전문가이다. 설문지 자료는 2015년 11월 1일부터 2015년 11월10일 까지이며, 조사 내용은 인구학적 특성과 프로그램의 필요성과 목표 및 내용구성이며 세부내용은 부록<1.학생, 2.학부모, 3.교사, 4.상담가, 5.상담전문가>과 같다. 조사 대상자의 현황은 표 15과 같다.

표 15. 설문조사 대상자의 인구사회학적 특성 인원(%)

변인		학생(204)	학부모(54)	교사(92)	상담가(35)	상담전문가(10)
성 별	남	88(43)	12(22)	34(36)	5(14)	6(60)
	여	116(57)	42(78)	58(63)	30(86)	4(40)
거 주 지 역	제주시	102(50)	40(74)	49(53)	30(86)	8(80)
	서귀시	102(50)	15(27)	43(46)	5(14)	2(20)(기타1)
연 령	10대	204(100)				
	20대			10(10)	2(5)	
	30대			31(33)	7(20)	
	40대		45(83)	25(27)	8(22)	3(30)
	50대		9(16)	22(23)	14(40)	4(40)
	60이상			4(4)	4(11)	3(30)
학 력	중재	204(100)				
	고재					
	고졸		6(11)		1(2)	
	대졸 이상		48(88)	92(100)	34(97)	10(100)
기타	·중1:58명 중2:130명 중3:16명 ·부모님 맞벌이:132명	·맞벌이 45명 ·전문직 24명	·근무처 -초교 20명 -중교 49명 -고교 23명	·직업 -상담직 27명 -직장 6명 -가사 2명 ·경력 -5년: 5명 -10년: 8명 -10년 이상:12명		

표 15에서와 같이 설문조사 대상자의 인구사회학적 특성은 다음과 같다. 설문조사 총인원은 395명(남145명, 여250명)을 실시하였다. 이중 학생은 204명이며(남학생 88명, 43%, 여학생 116명, 57%)이다. 거주 지역은 제주시 지역 102명(50%), 서귀포지역 102명(50%)이며, 연령은 14세 59명, 15세 131명, 16세 14명이고 중학교 1학년 58명, 2학년 130명, 3학년 16명이며 부모님이 맞벌이 한다고 응답한 학생은 152명이었다. 학부모는 54명이다. 남자 12명, 여자 42명이고, 제주시 지역거주자 40명, 서귀포지역 거주자 15명이다. 연령대는 40대 45명, 50대 9명이고, 학력은 고졸 6명, 대졸이상 48명이며 맞벌이 한다고 응답한 학부모는 45명이고, 공무원, 전문직, 관리직, 농수산계통, 전업주부 등 다양한 직업에 종사하고 있다.

교사는 92명이 설문에 응했으며 재직하고 있는 학교는 초등학교 20명, 중학교 49명, 고등학교에 23명이다. 연령대는 20대 10명, 30대 31명, 40대 25명, 50대 22명, 60대가 4명이다. 성별은 남 34명, 여 58명이다. 상담가는 35명으로서 남자 5명, 여자 30명이다. 20대 2명, 30대 7명, 40대 8명, 50대 14명, 60대 4명이고, 직업은 상담직 27명, 직장 6명, 가사 2명이며, 상담경력은 1-3년 9명, 3-5년 6명, 5-10년 8명, 10년 12명이고 거주 지역은 제주시가 30명, 서귀포시에 5명이지만 제주 전지역에서 활동하고 있다. 상담 전문가는 제주도외 지역 1명을 포함하여 10명이며 현재 상담분야에서 활동하고 있는 분들이다. 설문조사 대상자의 인구사회학적 특성은 표 15에서 보는 것과 같이 지역별, 연령별 고른 분포와 프로그램의 직접적인 대상자인 중학생을 포함 한 폭넓은 의견 수렴이 이루어 졌다.

2) 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 요구조사 설문지

요구조사는 프로그램 대상 학생과 관련이 있는 학생, 교사, 상담가, 상담전문가, 학부모용 등 다양한 대상을 선정하고 설문도 구분하여 작성하였다. 요구조사에는 인구학적 특성, 인터넷 사용 특성, 숲 체험 프로그램 분야로 구분하여 작성하였으며 그 내용은 <부록1 학생, 부록2 학부모, 부록3 교사, 부록4 상담가, 부록5 상담전문가>의 내용과 같다. 작성된 설문지는 관련분야에 종사하는 교수 2명, 대학원 박사 과정생 2명, 박사 및 박사 수료 후 상담현장에서 활동 중인 전문가 2명에게 설문내용 구성과 내용, 타당도 등에 대한 자문을 받았다.

학생들에게는 성별, 연령, 학력, 부모님의 맞벌이 유무, 거주 지역, 컴퓨터 설치 장소, 컴퓨터를 많이 사용한 시기, 인터넷 활용 목적, 사용시간과 주로 하는 시간대, 게임을 하는 이유 및 처음 접한 시기, 상담을 받아 본 경험과 효과, 숲 프로그램의 필요성, 걱정시간, 걱정회수, 실시장소, 함께하고 싶은 사람, 프로그램, 프로그램 내용 등이며 그 내용은 <부록 1 참조>과 같다. 교사의 설문에는 성별, 학력, 직위, 근무지, 학생들의 인터넷 과다 사용에 대한 생각, 상담의 필요성과 경험 유무, 치료 효과, 숲 체험 프로그램의 필요성, 걱정시간과 회수, 실시장소, 목표와 내용으로 구성되었다<부록 2 참조>. 학부모는 인구학적 외에 자녀가 인터넷을 많이 사용한 시기와 순서, 이용시간대와 시간, 자녀가 상담을 받아본 경험, 상담 받은 효과 숲 체험 프로그램의 필요성, 실시장소와 회기 및 걱정 시간, 구성원 적정 인원, 프로그램 목표 및 내용이다<부록 3 참조>. 상담가에게는 인구학적 특성 외에 내담자를 기준으로 컴퓨터 설치장소와 많이 사용하는 시기, 인터넷을 주요 하는 시간, 평일과 휴일 인터넷 사용 시간, 상담치유 경험 및 효과, 숲 체험 프로그램의 필요성, 프로그램에 참여시 해소에 도움 여부, 걱정시간과 회기, 실시장소, 목표 및 내용이다<부록 4 참조>. 상담전문가의 설문에는 프로그램의 필요성, 인터넷 중독의 특성, 인터넷 중독의 원인, 기반이 되는 이론과 전략, 인터넷 중독 청소년의 심리적 특성, 숲 체험 프로그램의 목적, 내용, 실시장소와 시간, 프로그램 회수 등이다<부록 5 참조>.

3) 요구조사 설문지 분석

인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사에 따른 분석결과는 다음과 같다.

가) 인터넷을 많이 사용한 시기

학업목적 외에 인터넷·스마트 폰을 언제부터 많이 사용하였느냐는 많이 사용한 시점을 묻는 질문에 대한 응답결과는 표 16과 같다.

표 16. 인터넷·스마트폰 과다 사용 시점

인원(%)

구분	유치원	초 1~3년	초4~5년	중1	중2	중3	계
학생	3(1.4)	15(7.3)	116(57)	55(27)	10(4.9)	5(2.4)	204(100)
학부모	3(5.5)	3(5.5)	27(50)	12(22)	9(17)		54(100)
상담가		15(43)	17(49)	1(2.8)	2(5.7)		35(100)

학업목적 외에 인터넷·스마트 폰을 많이 사용한 시점을 묻는 질문에 학생이나 학부모, 상담가 공히 초등학교 고학년인 4~6학년과 중학교 1학년이다. 이는 최근에 초등학생이 인터넷·스마트폰 중독자가 증가(<http://new1.kr/articles/?265616>, 2016. 5. 9. 12:00) 발표와 맥을 같이 하고 있다. 이는 또래 관계가 활발하게 이루어지는 초등학교 고학년과 초등학교 졸업 후 중학교에 입학하는 학력 공백기에 인터넷에 과다 접속하는 시점이 되고 있어서 이에 대한 대책도 필요하다고 생각된다. 이와 같은 조사 결과와 같이 중학교 1~2학년은 이미 초등학교 때부터 과다 사용하였기 때문에 내성이나 금단현상을 초래할 수 있고 더 큰 일상생활의 장애로 진입하지 않도록 중학생에 대한 예방 및 치료 프로그램이 강화되어야 할 것이다. 따라서 본 연구에서 대상은 중학생으로 선정하였다.

나) 인터넷 이용목적(중복응답)

학생들은 인터넷이나 스마트폰으로 학업 외에 주로 무엇을 하느냐는 질문에 복수응답 하도록 하였으며 그 결과 내용은 표 17와 같다.

표 17. 인터넷·스마트폰 이용 목적

인원(%)

구분	게임	메신저	웹서핑	음악	영화	웹툰	아프리카 TV	계
학생(204)	65(23)	117(41)	8(2.8)	43(15)	10(3.5)	24(8.5)	15(5.3)	282(100)
학부모(54)	33(41)	20(25)	4(5.0)	11(14)	2(3.0)	5(7)	5(7)	80(100)
상담가(35)	23(45)	12(24)	3(5.8)	2(3.9)	1(1.9)	7(14)	3(5.8)	51(100)

학생들의 인터넷이나 스마트폰으로 주로 무엇을 하느냐는 질문에 표 17에서 보는 것과 같이 학생과 학부모, 상담가들은 메신저와 게임, 음악, 웹툰 순이라고

응답했다. 남학생은 게임을, 여학생은 메신저와 웹툰을 보다 많이 사용하고 있었다. 따라서 학생들이 게임이나 메신저에 습관적으로 강박적으로 이용하지 않도록 하는 다양한 대책이 필요하며 학생들의 선호하고 또한 프로그램의 목적과 목표를 달성할 수 있는 프로그램들이 개발되어야 한다.

다) 인터넷 이용시간

학생들에게 학업목적 외에 인터넷이나 스마트폰을 하루 얼마나 사용하고 있는냐는 설문을 평일과 휴일로 구분하여 조사하였으며, 그 결과는 표 18과 같다.

표 18. 인터넷 사용 시간

구분	1~2시간		3~4시간		5시간		6시간 이상	
	평일	휴일	평일	휴일	평일	휴일	평일	휴일
학생(204명)	96(47)	38(18)	64(31)	60(29)	7(3.4)	40(19)	37(18)	66(32)
학부모(54명)	33(61)	27(50)	12(22)	27(50)	9(16)			
상담가(35명)	9(25)	2(5.7)	17(48)	11(31)	5(14)	6(17)	4(11)	16(45)

학생들은 자신들의 평일에는 3시간 이상을 사용한다는 응답이 108명(52.4%), 휴일에는 166명(81%)이 이용한다고 답했다. 부모 또한 자녀들이 3시간 이상을 평일에는 21명(38%), 휴일에는 27명(50%)이 이용한다고 하였으며, 상담가도 만나는 내담자들의 3시간 이상을 평일에 26명(74%), 휴일에 33명(94%)이 사용한다고 했다. 이는 평일과 휴일을 가리지 않고 청소년들이 과다하게 인터넷을 사용하고 있음을 알 수 있다. 따라서 인터넷·스마트폰 외에 가족이나 또래와 함께 할 수 있는 대안적인 활동이 이루어 질 수 있는 프로그램이 필요하다고 보며 숲 체험 활동이 인터넷과 멀어질 수 있게 하는 대안 활동이라고 생각한다.

그리고 게임은 누구에게서 배웠느냐는 설문에는 혼자서 67명(32%), 친구 82명(40%), 형제 29명(14%), 친척18명(8%), 기타 8명(3%)로 응답하였다. 건전한 교우 관계 및 자신이 스스로 의사를 결정하고 책임을 질 수 있고 자기의지로 모든 것을 통제할 수 있는 통제력을 배양시켜 주어야 할 것이다. 이런 측면에서 보더라도 숲 체험 활동은 자의식을 확대하는 의미 있는 프로그램이라고 생각한다.

또한 게임을 하는 이유는 심심해서 98명(48%), 재미있어서 80명(39%), 스트레스 해소 14명(6.8%) 친구들과 어울리고 레벨을 올리기 위해서 12명(5.8%)로 응답했다. 학생들에게 적절한 스트레스 해소와 게임보다 더 재미있거나 몰입할 수 있는 건전한 프로그램이 있을 시는 인터넷 중독에서 해소 될 수 있을 것이다. 이와 같이 해소되는 경험은 제주대학교청소년희망센터에서 바우처 사업의 일환으로 인터넷 과다사용 청소년에 대한 치유로 원예치료, 골프, 승마, 요리활동 등으로 치료의 효과를 보았으며, 이와 같은 경험에 비추어 보았을 때 숲 체험 활동은 흥미를 갖고 자발적으로 참여하여 심신을 치유할 수 있는 프로그램이라고 사료된다.

라) 인터넷 과다사용 시 상담의 필요성

인터넷이나 스마트폰을 많이 사용할 경우에 상담이나 치유가 필요하다고 생각하느냐는 설문결과는 표 19와 같다.

표 19. 인터넷·스마트 폰 과다 사용 시 상담·치유여부

	①전혀 그렇지 않다	②그렇지 않다	③보통이다	④그렇다	④매우 그렇다	인원(%)	
						평균	
						계(%)	M(5)
학생	19(9.3)	25(12.2)	68(33)	44(21.5)	29(14.2)	204(100)	2.91
학부모		9(16.6)	12(22.2)	15(27.7)	18(33.3)	54(100)	3.77
교사		1(1.0)	5(5.4)	21(22.8)	65(70.6)	92(1000)	4.63
상담가			1(2.8)	3(8.5)	31(88.50)	35(100)	4.85

인터넷·스마트폰을 많이 사용하는 경우에 상담이나 치유를 받을 필요성에 대하여 학생 M=2.91, 학부모 M=3.77, 교사 M=4.63 그리고 상담가는 M=4.85로서 긍정적인 반응(M=4.04)를 보였다. 그러나 실제 상담을 받아보았느냐에 대한 설문에는 많이 사용하지만 실제 상담을 받아보지 않았다는 응답이 학생은 108명, 학부모 6명, 상담가 14명, 교사 54명인 반면 많이 사용하여 받아보았다는 학생 18명, 학부모 6명, 상담가 20명, 교사 18명이 응답을 하였다. 학생이나 학부모, 교

사, 상담가들은 상담의 필요성에 대해서는 공감하고 있지만, 상담에 대한 정보와 상담에 대한 신뢰, 학부모나 학생들이 귀찮아하고 나태로 인하여 원활한 상담이 이루어지지 않고 있어서 정보제공과 부모와 내담자나 상담에 대한 신뢰를 갖고 편한 마음으로 상담에 임할 수 있도록 해야 할 것이다.

마) 상담의 효과

인터넷이나 스마트폰을 과다 사용하여 상담을 받고 난 후의 효과에 대하여 학생 18명, 학부모 6명, 상담가 30명, 교사 18명에게 설문한 결과는 표 20과 같다.

표 20. 상담·치유 받은 후의 효과 인원(%)

	①전혀 그렇지 않다	②그렇지 않다	③보통 이다	④그렇다	⑤매우 그렇다	평균	
						계(%)	M (5)
학생	1(5.5)	4(22)	4(22)	5(27)	4(22)	18(100)	3.38
학부모			3(50)	3(50)		6(100)	3.50
상담가	1(3.3)	2(6.6)	20(66)	7(23)		30(100)	3.10
교사		3(16)	9(50)	5(27)	1(5.5)	18(100)	3.22

인터넷·스마트 폰을 과다 사용하여 상담을 받고 난 후 효과성에 대하여(M=3.30)의 긍정적인 평가를 하고 있다(M=학생3.8, 학부모3.5, 상담가 3.1, 교사 3.2). 또한 청소년들은 인터넷 과다 사용 시 이를 치유 할 수 있는 프로그램들이 필요하다고 응답을 하고 있지만 프로그램에 참가하지 않은 이유는 프로그램에 참가하여도 도움이 되지 않고, 낙인이 찍힐 것 같아서라고 응답하고 있다. 그러나 한편 응답자들은 상담·치유 프로그램에 참여시 치유에 대한 정보를 공유하고 스스로 조절하려는 의지를 가질 것 같고, 치유가 될 것 같아서라고 응답하고 있다. 따라서 상담프로그램의 효과를 증진할 수 있으면서도 프로그램 참가가 낙인이 아닌 성장의 기회가 될 것이고, 프로그램에 참가하는 것의 스스로 자기성장의 원동력이 된다는 인식을 심어주는 것이 중요하다고 생각한다.

그리고 프로그램에 참여시 학생들은 프로그램 내용, 프로그램 시간과 진행자의 실력을, 반면 학부모, 상담가, 교사는 프로그램 내용과 진행자의 실력 그리고 프

로그램 실시 장소에 접근성을 들고 있다. 이와 같은 것을 종합해 보면 인터넷이나 스마트폰 등을 과다 사용하고 있는 학생들에게 상담이나 치유 프로그램의 필요성은 전부 공감을 하고 있다. 그러나 상담·치유에 대한 정보, 상담의 효과, 상담 시 낙인이 찍힐 것 같아서란 부정적인 생각에서 참여를 기피하고 있음을 알 수가 있다. 이러한 장애요소들을 극복하고 자발적으로 참여할 수 있는 프로그램이 필요하며, 그 대안적인 프로그램이 본 연구에서 개발하고자 하는 숲 체험 프로그램이다.

바) 숲 체험 프로그램 실시 필요성

숲 체험 프로그램의 실시 필요성에 대해 어떻게 생각하느냐는 질문에 대한 결과 전체적으로 긍정적(M=4.13)으로 생각하고 있었으며 대상별로는 학생 M=3.34, 학부모 M=4.33. 상담가=4.49. 교사 M=4.39이며 표 21과 같다.

표 21. 숲 체험 실시 필요성 인원(%)

구분	①전혀 그렇지 않다	②그렇지 않다	③보통이다	④그렇다	⑤매우 그렇다	평균	
						계(%)	M (5)
학생	11(5.3)	17(8.3)	92(45)	58(28)	26(12)	204(100)	3.34
학부모			12(22)	12(22)	30(55)	54(100)	4.33
상담가	1(2.8)		2(5.7)	10(28)	22(62)	35(100)	4.48
교사	1(1.0)		10(10)	32(34)	49(53)	92(100)	4.39

사) 숲 체험 프로그램 실시 시간

숲 체험 집단상담프로그램은 주 1회 실시할 계획이며, 1회 실시 시간은 어느 정도가 적절하다고 생각하느냐는 설문 결과는 표 22와 같다.

표 22. 숲 체험 프로그램 실시 시간

구분	명(%)						계(%)
	50분	70분	90분	100분	120분	기타	
학생	88(43)	25(12)	42(21)	20(10)	27(13)	2(1)	204(100)
학부모	6(11)	6(11)	12(22)	6(11)	24(45)		54(100)
상담가	4(11)	1(3)	16(45)	2(6)	12(35)		35(100)
교사	13(14)	8(9)	31(34)	18(19)	22(24)		92(100)
평균	111(29)	40(10)	101(26)	46(12)	85(22)	2(1)	385(100)

표 22에서 보는 것과 같이 1회 실시 시간은 전체적으로는 50분(29%)와 90분(26%)를 선호하고 있다. 대상자별로는 학생들은 50분(88명, 43%)과 90분(42명, 21%)을, 학부모는 120분(24명, 45%)과 90분(12명, 22%)을, 상담가는 90분(16명, 45%)과 120분(12명, 35%)을 교사들은 90분(31명, 34%)과 120분(22명, 24%)을 선호하고 있다. 이는 학생들은 자신들의 수업시간을 연계하여 한 시간(50분)이나 2시간(90분)을 선호한 것으로 생각되며 학부모, 상담가, 교사들은 치료목적상 숲에서의 활동시간이 길면 길수록 상담, 치료에 좋은 영향을 주고 있어서 120분과 90분 순으로 선호하고 있다. 전문가의 자문 등을 거쳐 학교 수업시간을 고려하여 2시간분인 90분으로 설정하였다. 선행연구에서도 프로그램에 따라 1회 실시 시간을 50분~120분을 적용하고 있었다. 중학생들의 1시간 수업이 45분이다. 중학생들의 수업 리듬과 설문결과 공통으로 선호하고 있는 시간과 이동시간을 고려할 때 1회 실시 시간은 90분이 적절하다고 보았다.

아) 숲 체험 프로그램 실시 회수

숲 체험 프로그램은 주 1회 실시한다면 몇 회기가 적당하십니까? 에 대한 설문결과는 표 23과 같다.

표 23. 프로그램 실시 회수

구분	명(%)						계
	6회	7회	8회	9회	10회	12회	
학생	94(46)	25(12)	28(14)	12(6)	33(16)	12(6)	204(100)
학부모	6(11)		6(11)		24(44)	18(34)	54(100)
상담가	7(20)	1(3)	10(29)	1(3)	9(26)	7(20)	35(100)
교사	19(21)	3(3)	15(16)	5(6)	35(38)	15(16)	92(100)
평균	126(33)	29(8)	59(15)	18(5)	101(26)	52(14)	385(100)

프로그램 실시 회수는 전체적으로는 6회기(33%)와 10회기(26%)를 선호했다. 대상자별은 학생들은 6회(46%), 10회(16%), 8회(14%)순으로, 학부모는 10회(44%), 12회(34%), 6회·8회(각11%)를 상담가들은 8회(29%)와 10회(26%)를 교사들은 10회(38%), 6회(21%), 8회·12회(각16%)였다. 인터넷 중독 집단상담은 선행연구에서 4~11회기를 실시하고 있었으나 대부분 8회기를 진행하고 있었다. 또한 숲 등 야외에서 실시하는 프로그램은 4~40회기까지 다양하게 실시하고 있었고, 본 설문에서는 6회기와 10회기 선택이 많았다. 선행연구에서 박승민(2009)은 프로그램 회수는 10회기 이상인 경우가 6~9회기, 또는 5회기 이내인 경우보다 유의하게 큰 것으로 나타났다고 하였다. 이를 고려한다면 10회기 프로그램(학생 11%, 학부모 44%, 상담가 26%, 교사 38%)이 보다 더 효과적이라고 판단할 수 있다. 선행연구와 설문내용 등을 전문가와의 협의를 하였다. 10회 이상을 하면 효과가 더 있을 것이지만, 숲 체험프로그램은 실내가 아닌 실외에서 학생을 대상으로 실시될 것이기 때문에 프로그램의 효과와 학생들의 선호도 및 학교 등의 학사일정, 숲으로의 이동시간 등 다각적인 면을 고려할 때 숲 체험을 비롯한 실내에서 주로 사용하고 있는 8회기 프로그램이 적절하다고 보았다.

숲 체험 집단 상담 프로그램의 실시 장소는 표 24와 같이 숲, 계곡 등 자연에서의 실시가 숲이나 계곡 등 단일 지역보다 더 선호하고 있음을 볼 수 있다. 따라서 본 프로그램은 숲, 계곡 등의 자연환경에서 실시할 수 있도록 할 것이다.

표 24. 숲 체험 프로그램 실시장소

구분	인원(%)					
	숲	계곡	오름	바다	숲+계곡 등	계
학생	32(16)	40(20)	14(7)	28(14)	90(44)	204(100)
학부모	12(22)	3(6)	6(11)	3(6)	30(56)	54(100)
상담가	12(34)	1(3)	2(6)		20(57)	35(100)
교사	16(17)	4(4)	6(7)	1(1)	65(71)	92(100)
계	72(19)	48(12)	28(7)	32(8)	205(53)	385(100)

숲 체험 집단상담 프로그램을 누구나 함께하면 좋은지를 설문한 결과, 학생, 학부모, 상담가, 교사들 모두가 친구와 가족 그리고 같은 학교 남녀혼합을 포함하여 누구와도 함께하길 선호하고 있다. 모든 중독이나 질병에는 가족들의 협조와 지지가 필요하다. 특히 인터넷 중독 청소년들은 부모 등 가족과의 대화 회피, 갈등 등의 심화되고 있는데 학생들의 가족과 함께 했으면 하는 바람은 매우 고무적인 일이다. 특히 인터넷 중독 해소를 위하여 부모(가족)동반 숲 체험 프로그램도 고려해 볼 프로그램이라고 생각한다. 본 프로그램에서는 설문내용을 반영하여 같은 학교 친구들과 남녀 혼합으로 집단을 구성할 것이다.

자) 숲 체험 프로그램 적정인원

숲 체험 프로그램을 실시할 경우 몇 명 정도가 적당하느냐는 설문결과는 표 25와 같다.

표 25. 숲 체험 집단 상담 시 적정 인원

구분	인원(%)										
	5명	6명	7명	8명	9명	10명	11명	12명	15명	15명이상	계
학생	43(21)	33(16)	6(3)	17(8)	1(0.4)	51(25)		6(3)	15(7)	32(16)	204(100)
학부모	9(13)	6(8)	9(13)	6(8)	27(38)	6(8)		6(8)	3(4)		54(100)
상담가	1(3)	6(17)	5(14)	2(6)		14(40)		3(9)	3(9)	1(3)	35(100)
교사	12(13)	18(20)	3(3)	13(14)	1(1)	32(35)		6(7)	3(3)	4(4)	92(100)
계	65(16)	63(16)	23(6)	38(9)	29(7)	103(26)		21(5)	24(6)	37(9)	403(100)

설문결과를 분석해보면 학생들은 10명과 5명을, 학부모는 9명과 7명을 상담가는 10명과 6명을, 교사 또한 10명과 6명과 함께하기를 원하고 있다. 그러나 일반적으로 5~15명을 고른 분포를 보이고 있어서 대 집단 보다는 10명이내의 소집단으로 구성하는 것이 효과적이라고 생각한다. 따라서 본 연구에서도 10명이내의 남녀혼성으로 집단을 구성할 것이다.

차) 숲 체험 집단상담프로그램 참여 시기

숲 체험 프로그램에 참여하기 좋은 때는 언제 입니까?란 질문에 학생, 학부모, 상담가, 교사 공히 토요일 오전을 선호하고 있었다. 삼림욕은 테르펜 물질이 많이 발산되는 오전 11시~12시가 좋다(www.forest.go.kr)는 연구결과가 있었다. 따라서 학교 및 학생 참가자들의 여러 가지 여건을 고려하여 시기를 선택해야 할 것이다. 그러나 본 연구에서는 학사일정을 고려하여 정규수업일 외인 토요일 오전에 실시할 계획이다.

카) 프로그램 참여시 고려 요소

숲 체험 집단 상담 프로그램 참여시 중요하게 생각하는 것이 무엇이라고 생각하십니까?란 복수선택 질문에 대한 응답결과는 표 26와 같다.

표 26. 프로그램 참여시 고려 요소

	인원(%)				
	학생	학부모	상담가	교사	평균
프로그램내용	149(36)	38(35)	28(40)	68(37)	283(37)
프로그램 실시 시간	63(15)	6(6)	4(6)	11(6)	84(11)
프로그램 실시 회수	14(4)	8(7)	1(1)	9(5)	32(4)
프로그램 실시 장소	44(11)	8(7)	3(4)	20(11)	75(10)
프로그램 실시 장소 접근성	14(4)	6(6)	6(9)	17(9)	43(6)
참가비용	33(8)	8(7)	5(7)	7(4)	53(7)
프로그램 참여하는 구성원	58(14)	10(9)	10(14)	21(11)	99(13)
진행자의 자격자등 실력	33(8)	24(22)	13(19)	31(17)	101(13)
계	408(100)	108(100)	70(100)	184(100)	770(100)

숲 체험 프로그램에 참가할 경우 가장 중요하게 생각하는 것은 2개를 선택하도록 하였다. 학생, 학부모, 상담가, 교사들은 프로그램의 내용, 프로그램 진행자의 실력, 프로그램에 참여하는 구성원과 프로그램 실시 장소로의 접근성을 들었다. 따라서 목적 및 목표달성을 위한 합리적인 내용으로 구성하고 프로그램 실시 장소로의 접근성 등을 고려하여 프로그램을 개발하여야 한다. 특히 진행자의 역량이 중요하게 생각하고 있음에 유의하여 진행자는 충분한 역량 갖추어야 한다.

타) 숲 체험 프로그램의 목표

목표는 프로그램에서 실제로 무엇을 다루어야 하고, 어떠한 것에 우선순위를 두어야 하며, 어떠한 내용을 선정하고, 어떠한 학습경험을 강조해야 하는지 구체적인 행동 지침을 제시해 주는 것(김영명, 안소영, 2011)이다. 목표선정 내용은 선행연구에서 도출된 인터넷 중독 청소년의 안고 있는 문제를 연구자가 발췌하여 전문가의 자문을 받아 15개를 제시하였다. 선정된 문항을 조사자들에게 숲 체험 프로그램의 목표로 선정하면 좋다고 생각되는 것 5개씩을 선정하도록 하였으며 설문결과는 표 27과 같다.

표 27. 숲 체험 집단상담 프로그램의 목표 인원(%)

목표내용	학생	학부모	상담가	교사	평균
인터넷 중독 완화	72(6.7)	8(4)	18(10)	35(7)	133(7)
자기 자신 이해	94(8.8)	24(11)	21(11)	57(12)	196(10)
타인 이해	90(8.4)	10(5)	12(6)	42(9)	154(8)
자기통제력 향상	112(10.4)	26(12)	28(15)	57(12)	223(12)
자아존중감 향상	98(9.1)	32(15)	26(14)	54(11)	210(11)
자기효능감 향상	96(8.9)	18(8)	19(10)	33(7)	166(9)
충동성 조절	65(6)	10(5)	5(3)	38(8)	118(6)
스트레스대처방식	63(6)	12(6)	14(7)	25(5)	114(6)
의사소통	55(5.1)	16(7)	10(5)	31(7)	112(6)
갈등 다루기	46(4.3)	6(3)	6(3)	14(3)	72(4)
시간왜곡 지양	48(4.4)	4(2)	3(2)	10(2)	65(3)
공격성 감소	56(5)	8(4)	3(2)	19(4)	86(4)
학교생활 충실	44(4)	8(4)	5(3)	15(3)	72(4)
건강회복	55(5)	8(4)	8(4)	16(3)	87(5)
대화기법	74(7)	12(6)	10(5)	22(5)	118(6)
계	1068	202	188	468	1926

설문결과 중요하다고 생각되는 5개씩을 선정한 결과 학생들은 자기통제력, 자아존중감, 자기효능감, 자기자신이해, 타인이해를 들었다. 학부모는 자아존중감, 자기통제력, 자기자신이해, 자기효능감, 의사소통을 선택하였다. 그리고 상담가는 자기통제력, 자아존중감, 자기자신이해, 자기효능감, 인터넷 중독 감소를 들었다. 교사들은 자기통제력, 자기자신이해, 자아존중감, 타인이해, 충동조절을 선택하였다. 학생과 학부모, 상담가와 교사들이 선택한 것 중 공통되는 것은 자기통제력, 자기효능감, 자기자신이해, 자아존중감을 들 수 있다. 따라서 프로그램의 목표는 인터넷 중독 점수완화와 자기통제력 향상과 자기효능감 증진에 두었으며, 그 외 내용들도 프로그램을 통하여 해소 될 수 있도록 구성 내용에 적절하게 포함시킬 것이다.

과) 숲 체험 프로그램 내용

프로그램의 목적과 목표를 달성하기 위하여 숲 체험 프로그램에 포함시킬 내용을 설문하였다. 내용은 선행연구와 인터넷 중독 청소년들의 갖고 있는 특성을 고려하여 연구자가 30개를 선정 후 전문가의 검토를 거쳐서 22개로 확정하고 선정된 22개를 설문 대상자들에게 제시하여 중요하다고 생각되는 것 10개씩을 선택하도록 하였으며 선택한 설문결과는 표 28과 같다.

표 28. 숲 체험 프로그램 구성 내용 인원(%)

내용	학생	학부모	상담가	교사	평균
명상	103(5)	30(6)	28(8)	67(6)	228(6)
숲 산책	147(7)	27(6)	24(7)	65(6)	263(7)
오름 등반	107(5)	15(3)	17(5)	38(4)	177(5)
올렛길 걷기	109(5)	24(5)	17(5)	50(5)	200(5)
자성예언	131(5)	15(3)	20(6)	61(6)	227(6)
계곡 기행	128(6)	12(3)	14(4)	40(4)	194(5)
돌탑 쌓기	146(7))	6(1)	18(5)	50(5)	220(5)
장애체험	113(5)	24(5)	17(5)	39(4)	193(5)
자유놀이	129(6)	18(4)	16(4)	42(4)	205(5)

내용	학생	학부모	상담가	교사	평균
산림욕	115(5)	12(3)	17(5)	44(4)	188(5)
장기자랑	70(3)	6(1)	12(3)	77(7)	165(4)
사물과의대화	106(5)	12(3)	16(4)	40(4)	174(4)
갈등다루기	73(3)	24(5)	19(5)	41(4)	157(4)
자기조절력	84(4)	26(5)	23(6)	53(5)	186(5)
의사소통	76(4)	18(4)	15(4)	46(4)	155(4)
자기타인이해	75(3)	14(3)	12(3)	51(5)	152(4)
인터넷 활용	75(45)	18(4)	10(3)	33(3)	816(20)
생태체험	86(4)	12(3)	12(3)	36(3)	146(4)
미래설계	62(3)	16(3)	16(4)	35(3)	129(3)
스트레스대처	83(4)	20(4)	12(3)	53(5)	168(4)
충동조절	62(3)	12(3)	9(3)	29(3)	112(3)
공격성 조절	82(4)	18(4)	13(4)	56(5)	169(4)
계	2162(54)	474(11)	357(9)	1046(26)	4039(100)

설문내용을 종합한 결과 학생은 숲 산책, 오름 등반, 올렛길 걷기, 자성예언, 계곡기행, 돌탑 쌓기, 장애체험, 자유놀이, 산림욕, 사물과의 대화를 선호하였다. 학부모는 명상, 숲 산책, 오름 등반, 올렛길 걷기, 자성예언, 장애체험, 자유놀이, 갈등다루기, 자기조절력, 스트레스 대처를 선택하였다. 상담가는 명상, 숲 산책, 오름 등반, 올렛길 걷기, 자성예언, 돌탑 쌓기, 장애체험, 산림욕, 갈등다루기, 자기조절력을 주요하게 여기고 있다. 교사들은 명상, 숲 산책, 올렛길 걷기, 돌탑 쌓기, 장기자랑, 자기조절력, 자기 및 타인이해, 스트레스 대처, 공격성 조절을 들었다.

학생 학부모, 상담가, 교사들이 선택한 공통적인 것은 명상, 숲 산책, 오름 등반, 자성예언, 돌탑 쌓기, 장애체험, 자기조절력, 올렛길 걷기, 자유놀이, 산림욕, 계곡기행, 사물과의 대화, 장기자랑, 갈등다루기이다. 이와 같이 분석된 내용들을 프로그램 내용 구성 시 각 회기별로 적절히 반영하여 체험위주의 숲 체험 프로그램이 되도록 개발할 것이다.

라. 4단계 : 전문가 의견 수렴

요구조사 설문을 분석한 결과를 토대로 전문가의 의견을 수렴하였으며 설문지는 부록 5와 같다. 전문가 의견수렴은 연구자가 제작하여 설문을 받은 내용을 분

석한 것에 것이다. 의견 수렴할 전문가 대상 및 검토 할 내용은 표 29와 같다.

표 29. 전문가 협의 대상자 및 대상 인원(%)

전문가 영역	인원	검 토 내 용
교육학전공교수	4	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷·스마트폰 중독자 증상 관련 • 인터넷·스마트폰 중독자 심리적 특성 • 숲 체험 프로그램 필요성 • 실시시간, 회수, 적정인원 • 프로그램 목표 및 내용 구성
상담관련학회 수련감독급 전문상담사	2	
전문 상담사	4	
계	10	

인터넷 과다사용자의 증상과 관련해서는 ‘중독이 되면, 어떠한 중독결과를 가져올 것인가에 대한 이해 부족에 기인한 것이라서 학생 및 청소년들의 인터넷 중독에 대한 인식을 알게 하는 것이 중요하다. 인터넷 중독 치료는 부모들은 원하나 자녀들은 거부하는 경우가 많다. 중독은 습관이므로 그 일을 자신도 모르게 행하고 있기 때문에 부모나 학생들이 자신의 행위를 알아차리도록 하는 것이 중요하다’ .

인터넷 중독 청소년들의 심리적 특성은 ‘늘 불안하고 초조하다. 주의집중을 못한다. 안절부절 못한다. 현실회피, 자기중심성, 충동성, 자아상 부정적, 사회적 불만, 자기 통제력 결핍, 자기효능감 저하, 부모의 영향, 외로움, 타고난 기질, 주변 관계의 영향, 학생과 부모의 심각성, 인식 부족으로 기인되기 때문에 이러한 환경을 어떻게 극복할 것인가가 상담사가 풀어야 할 과제이다. 특히 습관은 전적으로 환경에 의한 것이므로 가까운 부모, 관련 시설, 친구 등의 접근에 의해서 일어나기 때문에 주위를 어떻게 통제, 변화 시킬 것인가도 중요하다’.

또한 숲 체험 프로그램과 관련하여 전문가의 의견은 다음과 같다. ‘대상자가 안정되어야 하므로 자연(숲)에서 세상과 떨어져 있는 경험이 필요하다. 중독은 인위적인 즐거움을 찾는 것이다. 자연 속에서 프로그램을 하는 그 자체가 치료와 예방이 될 것이다. 숲에서 그 숲과 관련된 다양한 이야기들을 상담 적으로 접근하고 다시 주제들과 연결 시켰을 때 그 효과가 크다고 본다. 숲(자연물)에 다가가고, 만져보고, 냄새 맡고, 채집하고, 그 과정에서 체험한 것을 적절히 배분할

경우 2시간이 이상 필요하다고 본다.’ 프로그램 실시회수는 ‘10회 이상이 적당하지만 학생들은 학사일정을 고려해야 하며, 숲, 계곡, 오름, 바다 등 혼합된 곳이 효과가 있을 것이다.’ ‘숲에서만 실시하지 말고 숲과 실내에서 병행 실시도 고려해 보는 것이 좋다.’ 프로그램은 가족과 함께 하는 것이 가장 효과적이고, 같은 목적을 갖고 있는 친구들과 하는 것을 권장하였다. 상담자 1명당 통제를 고려하여 6~8명이 적당하다. 학생들일 경우 토요일 오전 10시~12시가 적당하다. 이동 시간, 프로그램이 끝난 후 경험 나누기를 고려해서 시간을 정해야 한다’. 프로그램 목표와 구성내용은 연구자가 분석한 것이 타당하고 매 회기마다 명상의 필요성을 강조했다 숲이나 오름 등 자연과 나와의 연결을 통해 온전히 내가 되어 보는 경험을 통해 자신에게 좀 더 집중할 수 있으며, 자신을 조절하고 통제하는데 도움이 될 것이란 자문을 얻었다. 따라서 전문가의 자문과 설문내용을 종합하여 프로그램 개발의 기초로 삼았다.

마. 5단계 : 목적 및 목표설정

프로그램을 개발하는 과정에서 바람직한 목표설정을 이성호(2004)는 다음과 같이 8가지를 제시하고 있다. 포괄적, 일괄성, 도달가능성, 대상자 요구에 적합성, 구체성과 명확성, 융통성, 양적·질적 기준 포용, 다양성과 개별성을, 인지적, 정의적 영역별로 성취목표를 고려하여야 한다고 했다. 또한 목적이 사회적인 기대와 바람에 대한 진솔로써 교육이나 교육과정의 방향 또는 중점을 두는 내용을 일반적이고 포괄적으로 진술한 것이라며, 목표는 목적을 해결하기 위한 구체적인 행동적 수단이라고 했다(이기숙, 2008). 프로그램의 목적과 목표를 설정하기 위하여 문헌, 선행연구를 토대로 요구조사의 설문조사를 실시하였다. 이것을 토대로 본 연구에서 개발하려는 목적을 설정한 후 이를 토대로 프로그램의 목표를 설정하였다.

요구조사 시 목표내용을 인터넷 중독경향 감소, 자신타인해, 타인타인해, 자기통제력 향상, 자아존중감 향상, 충동성 조절, 스트레스 대처, 의사소통 증진, 갈등다루기, 시간왜곡 지양, 공격성 감소, 학교생활 충실, 건강회복, 대화기법 등 15개의 내용을 제시하고 중요하고 필요하다고 생각되는 것 5개씩을 선정하도록 설문하

였다. 설문결과 자기통제력 향상, 자기존중감 향상, 자기효능감 증진, 자기이해, 타인이해, 의사소통, 인터넷 중독경향 순으로 나타났다. 설문결과를 전문가의 의견을 수렴하여 프로그램의 목표를 다음과 같이 설정하였다. 본 연구에서의 프로그램 목적은 인터넷에 중독된 청소년들의 인터넷 중독 경향이 완화되고 자기통제력 및 자기효능감을 증대시켜 인터넷 중독에서 벗어나 건강하고 건전한 사회구성원으로 성장을 돕는 데 있다. 이와 같은 프로그램의 목적을 달성하기 위하여 숲 체험 프로그램의 목표를 아래와 같이 구체적으로 설정하였다.

첫째, 숲 체험 프로그램의 내용과 취지를 이해하고 구성원 간에 인터넷 과다사용에 대한 공감대를 형성할 수 있다.

둘째, 숲 체험 프로그램을 통하여 인터넷 과다사용의 문제점과 시간의 중요성을 인식하고 인터넷 과다사용을 절제할 수 있는 방법을 찾을 수 있다.

셋째, 숲 체험 프로그램을 통하여 인터넷사용을 스스로 통제하여 인터넷 중독 점수를 감소할 수 있다.

넷째, 숲 체험 프로그램을 통하여 자신의 감정과 사고관리 능력을 증진시켜 인터넷 사용조절 능력을 증진시킬 수 있다.

다섯째, 숲 체험 프로그램을 통하여 자신감을 배양하고, 자기효능감을 높일 수 있다.

여섯째, 명상과 자성예언을 생활화하여 현재의 자신의 모습에서 보다 긍정적인 자신의 모습을 찾을 수 있다.

바. 6단계 : 내용선정

6단계 내용선정 및 구성에서는 프로그램의 목표를 달성하기 위하여 관련된 이론을 바탕으로 프로그램의 구성내용을 선정하고 구성 내용의 순서와 구성 내용별 회기 수를 정하고 각 구성 내용의 목표를 달성하기 위한 진행방법을 정해야 한다. 김영명, 안소영, 서영숙(2011)은 프로그램의 내용을 선정 할 때 고려되는 원리 4가지를 들었다. 즉 목표를 이룰 수 있는 내용인가, 흥미를 유발할 수 있는가, 발달에 적합한가, 사회가치를 반영 하는가 등이 포함되어야 한다고 했다. 또한 이성호(2004)는 기본적으로 프로그램의 목적과 목표가 정립되면, 그 목적과

목표는 프로그램의 내용으로 전환되어 구체적인 활동으로 이어질 수 있도록 해야 한다고 했다. 아무리 훌륭한 목적과 목표가 구성 되었다 하더라도 그것이 내용으로 나타나지 않으면 아무런 의미가 없어진다. 내용이 선정되면 선정된 내용을 전체 프로그램과정의 어디에 배치할 것인지를 정하는 것이다. 따라서 프로그램 구성요소와 프로그램 구성원리는 다음과 같다.

1) 프로그램 구성요소

본 연구의 ‘내용선정’ 단계에서는 개발하고자 하는 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 목적과 목표에 도달하기 위하여 프로그램의 구성내용, 및 구성 내용별 하위 구성 내용을 선정하고, 구성 내용별 순서와 적용할 상담전략 및 상담기법, 프로그램 진행 순서, 회기 수, 시간 등을 설정한다. 설문대상자들에게 숲 체험 프로그램 구성 내용 22개를 제시하였다. 제시된 내용은 숲 산책, 오름 등반, 올렛길 걷기, 자성예언, 계곡기행, 돌탑 쌓기, 오감체험, 자유놀이, 삼림욕, 장기자랑, 사물과의 대화, 갈등다루기, 자기조절력, 의사소통 함양, 자기 및 라인이해, 원예치료, 생태체험, 미래설계, 스트레스 대처, 등이다. 이 중 설문대상자가 중요하다고 생각되는 것 10개를 선정하도록 하였다. 그 결과 선정된 10개의 내용은 다음과 같다. 명상, 숲 산책, 오름 등반, 올렛길 걷기, 자성예언, 돌탑쌓기, 장애체험, 삼림욕, 갈등다루기, 의사소통, 스트레스대처, 공격성 조절, 계곡기행, 자유놀이, 장기자랑, 인터넷 활용, 사물과의 대화가 구성내용에 필요하다고 하였다. 이것을 토대로 프로그램 구성요소를 정하고, 회기 수는 8회기로, 시간은 각 회기 중학교의 수업시간을 고려하여 2시간 분인 90분으로 하였다.

2) 프로그램 구성방향

본 연구에서의 본 프로그램은 인터넷 중독 청소년들을 대상으로 숲 체험 집단 상담 프로그램을 통하여 인터넷 중독경향 감소와 자기통제력 자기효능감을 증진시키는데 있다. 따라서 인터넷 중독 청소년들이 갖고 있는 정신적, 신체적, 사회·학교, 가정적 측면에서의 중독증상을 숲이 갖고 있는 치유인자와 집단상담으

로 치유효과를 보려는 것이다. 이와 같은 내용을 고려하여 다음과 같은 방향으로 프로그램을 개발하려한다.

첫째, 숲 체험 활동은 숲의 갖고 있는 자원을 최대한 활용한다. 숲 체험 활동은 자연과 인간이 함께 중심이 되는 공존하는 교육활동이므로 숲 등 자연환경과 함께하는 내용으로 구성한다.

둘째, 집단을 구성하여 협동적으로 이루어지도록 한다. 각 구성원들의 지금 여기서(here and now)해보고, 움직이고, 접촉하면서 생기는 느낌과 경험을 공유하면서 자기를 발견하고 타인을 이해하며 인간관계의 발달에 도움을 주어, 보다 높은 수준의 자아실현과 바람직한 인간관계 형성을 돕는 정의적 체험학습이 되도록 한다.

셋째, 숲 체험 프로그램은 경험을 통해 이루어지도록 한다. 자기수용과 자기이해, 자기개방은 설명이나 훈화 같은 언어적 전달방법보다는 정의적 체험을 주축으로 내면화과정을 거쳐 학습되도록 체험위주로 구성한다.

넷째, 매 회기마다 명상을 실시한다. 명상은 깊은 신체적 이완으로 스트레스를 감소하고 신체의 면역체계를 강화하여 주고, 항상 깨어있어서 높은 에너지 수준을 유지함으로써 집중력과 지적능력을 항상 시켜주고, 세상에 대한 집착을 벗어나게 함으로써 삶에 대한 기쁨을 증진시켜주는 활동이다. 따라서 매회기 초와 회기가 끝날 때 10분 명상을 습관화시킴으로써 일상생활에서 생활화할 수 있도록 한다.

다섯째, 프로그램은 계속성, 계열성, 통합성의 원리와 설문내용을 기초로 하여 친밀감 형성, 자신과 타인이해, 성취감 형성, 미래설계 순으로 회기를 구성한다. 이상과 같은 과정을 거쳐 프로그램의 회기와 회기별 제목과 목표 그리고 내용구성은 표 30과 같다.

표 30. 프로그램의 각 회기별 주제 및 활동 내용

회기	주제	대상자 특성 (정신, 신체, 사회, 가정, 학교생활 측면)	숲 치유인자 (피톤치드, 자연경관, 음이온, 소리, 간접광 등)	체험 프로그램 (내용구성요소)
1	친밀감 형성 및 자기·타인이해	<ul style="list-style-type: none"> 대인관계 부족 교우관계 악화 정서적 발달저해 학교 부적응 	<ul style="list-style-type: none"> 대인관계 향상 또래관계 증진 불안감 감소 심리적 향상 	<ul style="list-style-type: none"> 명상 자기소개 사물과의 대화 느낌공유
	자아탐색	<ul style="list-style-type: none"> 낮은 자존감 현실과 가상세계혼돈 사회관계 회피 가상세계 집착 	<ul style="list-style-type: none"> 자존감 향상 알파파 증가 사회성 발달 정신건강 회복 	<ul style="list-style-type: none"> 명상 삼림욕 자신의 나무선정 강점 찾기 느낌공유
3	내·외면 보석 찾기	<ul style="list-style-type: none"> 자기통제력 저하 대리만족 추구 무기력 가족간 갈등 	<ul style="list-style-type: none"> 자기통제력 강화 자의식 증가 사회성 발달 의사소통 향상 	<ul style="list-style-type: none"> 명상 장애체험 미덕 찾기 자성예언 느낌공유
	우리들의 소망하는 것	<ul style="list-style-type: none"> 공격성과 충동성 조절력 실패 흥미상실 실패경험 	<ul style="list-style-type: none"> 공격성, 충동성조절 자신감 획득 전두엽 활성화 자기효능감 증대 	<ul style="list-style-type: none"> 명상 오감체험 돌탑 쌓기 느낌공유
5	음악이 흐르는 숲	<ul style="list-style-type: none"> 주의력 결핍 충동성과 외로움 체력저하 대인기피증 	<ul style="list-style-type: none"> 분노감정 조절 우울감소 피로회복 적대감 해소 	<ul style="list-style-type: none"> 명상 오감체험 장기자랑 느낌공유하기
	바람명상과 자성예언	<ul style="list-style-type: none"> 자기비난 감정조절력 실패 높은 사회불안 자아정체감형성 저해 	<ul style="list-style-type: none"> 자신감 획득 현실추구 불안감 감소 정서적 안정 	<ul style="list-style-type: none"> 바람명상 숲 속 산책 자성예언 느낌공유하기
7	숲 속 여행	<ul style="list-style-type: none"> 죄책감 및 후회 스트레스 창의, 융통성 결여 체력저하 	<ul style="list-style-type: none"> 정신건강 증진 스트레스 감소 창의 융통성발달 자신감획득 	<ul style="list-style-type: none"> 명상 오름 등반 화해의 언덕 느낌공유
	새 마음 다지기	<ul style="list-style-type: none"> 학습기능 저하 기초학습 부진 강박감과 우울증 불안한 미래 	<ul style="list-style-type: none"> 집중력 향상 자기효능감 증대 우울감 감소 정서적 안정 	<ul style="list-style-type: none"> 명상 역할극 미래설계 느낌공유

사. 7단계 : 평가도구 선정

7단계 평가 도구 제작 또는 선정과정에서는 프로그램의 목표에 근거해서 프로그램의 효과를 검증할 수 있는 측정도구를 제작하거나 기존의 측정도구 중에서 프로그램 목표달성여부를 가장 잘 평가할 수 있는 측정도구를 선정해야 한다. 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램은 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램이며, 이 프로그램을 적용하여 인터넷 중독 경향 감소와 자기통제력 및 자기효능감을 증진시키는 데 있다. 따라서 본 연구에서는 인터넷 중독 측정, 자기통제력 측정, 자기효능감 측정 등 3개의 측정도구가 필요하다. 선행연구에서 분석한 내용을 토대로 다음과 같이 측정도구를 선정하였다.

인터넷 중독 측정도구는 한국정보화진흥원에서개발(2011)한 한국형 청소년 인터넷 중독 자가진단척도(K-척도)를 선정하였다. 이 척도는 2002년도에 40문항, 2007년도에 20문항에 이어 2011년에 15문항으로 개발된 것이다. 15문항 구성은 일상생활장애 5문항, 가상세계지향성 2문항, 금단4문항, 내성 4문항의 구인으로 구성되어 있다. 각 구인별 신뢰도는 일상생활장애 .764, 가상세계지향성 .644, 금단 .589, 내성 .523이며, 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이었다. 측정결과는 고위험 사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 일반 사용자군으로 분류되며 중·고등학생의 특성은 표 31와 같다.

표 31. 인터넷 사용자의 특성

구분	점수	주요특성
고위험 사용자군	-총점 : 44점 이상 -1요인 : 15점 이상 -3요인 : 13점 이상 -4요인 : 14점 이상	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 사용에 대한 금단과 내성증상을 보이며, 이로 인한 일상생활장애 발생 • 인터넷 중독 경향성이 매우 높으므로 관련기관의 전문적 지원과 개입 필요 • ※집중치료 요구됨
잠재적 위험 사용자군	-총점 : 41~43점 이상 -1요인 : 14점 이상 -3요인 : 12점 이상 -4요인 : 12점 이상	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 사용에 대한 금단, 내성, 일상생활장애 중 한 가지 이상의 증상 경험 • 인터넷 사용조절력 감소, 이에 따른 심리적 사회적 기능 저하 • 인터넷 중독 관련 정신건강 분야의 전문적인 상담필요 • ※자기관리 및 예방요망

자기통제력은 Gottfredson, Hirschi(1990)의 자기통제력 척도를 김현숙(1998)의 자기통제평정척도를 참고로 남현미(1999)가 재구성한 척도를 사용한다. 장기추구성향은 보다 집중력이 있으며, 행동하기 이전에 생각하여 욕구를 지연시킬 수 있고, 효율적인 문제해결을 할 수 있는 능력을 가지고 있는 것을 의미한다. 즉각적인 만족추구성향은 충동적이고 자기위주로 생각하며, 말보다는 행동이 앞서는 경향이 있는 것을 의미한다. 이 척도는 Likert 5점 척도로 장기적인 만족추구요인 10문항과 즉각적인 만족추구 요인 10문항 총 20문항으로 구성되어 있다. 즉각적인 만족추구요인 10문항은 역코딩을 하여 채점하며, 점수가 높을수록 자기통제력이 높다는 것을 의미한다. 이지향(2005)의 연구에서는 본 척도의 Cronbach's α .72였다.

자기효능감 척도는 Bandura의 자기효능감 이론의 개념을 실제 심리치료나 행동수정 등에 적용하면서 자기효능감의 수준에 따라서 각기 다른 방법의 심리치료나 행동수정을 실시하는 것이 더욱 효과적임을 알게 되었다. 이에 따라서 자기효능감의 개인적 수준을 측정해내는 척도가 필요하게 되어 Sherer, Maddux, Merandante, Prentice-Dunn, Jacobs, Rogers(1982)등이 자기효능감 척도를 제작하였다. 본 연구에서 사용한 자기효능감 척도는 개인의 일반적 자기효능감을 측정하기 위해 만든 김아영, 차정은(1996)이 만든 것을 차정은(1997)이 수정, 보완하여 24문항으로 구성된 것이다. 문항 반응형식은 Likert식 5단계이며, 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 Cronbach's α 이다.

아. 8단계 : 프로그램 개발(1차, 최초 안)

8단계 프로그램 개발단계에서는 '프로그램 내용 선정 및 구성' 단계에서 정해진 구성내용과 구성 순서 및 상담전략에 따라서 매 회기별 구성내용을 구조화한 프로그램으로 제작하고, 프로그램 진행을 위한 참가자용 활동지와 훈련자용 지침서를 구체적으로 제작해야 한다. 따라서 프로그램 회기구성과 프로그램 목표와 내용은 다음과 같다.

프로그램 회기는 8회기로 구성되었다. 프로그램 회기 수는 선행연구와 설문결과와 전문가의 의견과 학생들의 학사일정을 고려하여 매주 토요일 오전에 90분

씩 실시하도록 구성하였으며 배열순서는 다음과 같다.

1회기 숲과의 만남은 친밀감 형성 및 자신과 타인이해로 숲과 관련된 애칭 짓고 발표하기, 사물과의 대화나누기인데 이는 대인관계가 부족하고, 교우관계의 악화, 정서적 발달저해, 학교 부적응의 특성을 갖고 있는 대상자들에게 숲이 갖고 있는 대인관계향상, 또래관계증진, 불안감 감소, 심리적 향상의 치유인자와 명상, 자기소개, 사물과의 대화, 느낌공유의 내용으로 구성하였다. 2회기는 자기분석을 통하여 자신의 소중한 사람이라는 인식을 심어주기 위하여 명상, 삼림욕 체험, 자신의 나무 선정하여 강점 찾기, 느낌공유로 자존감을 향상시키고, 사회성 발달과 정신건강 회복에 초점을 두고 구성하였다. 3회기는 건강한 신체의 고마움과 내면의 보석을 찾는 회기이다. 자기통제력과 대리만족 추구, 무기력, 가족 간 갈등을 명상과 시각장애인 체험, 미덕 찾기, 자성예언, 느낌공유로, 4회기는 공격성과 충동성을 감소하고 자신감을 획득하고, 전두엽을 활성화하고 자기효능감을 증대시키기 위하여 명상과 오감체험, 돌탑 쌓기, 느낌공유로 소망감과 성취감을 갖도록 하였다. 5회기는 대상자들이 갖고 있는 주의력 결핍, 충동성과 외로움, 체력저하, 대인기피증의 특성을 명상과 오감체험, 장기자랑, 느낌공유하기의 과정을 통하여 분노 감정을 조절하고, 우울감을 감소하며, 피로회복과 적대감을 해소할 수 있도록 하였다. 6회기는 바람 명상과 숲 속 산책, 자성예언으로 자기비난과 감정조절의 실패, 높은 사회불안, 자기정체감 저하의 문제를 해결하도록 구성하였다. 7회기는 명상과 오름 등반, 화해의 언덕, 느낌공유의 프로그램으로 구성원들의 갖고 있는 죄책감 및 후회, 스트레스, 융통성 결여, 체력저하에서 오는 문제를 스스로 극복할 수 있도록 동적활동으로 구성하였다. 8회기는 미래 설계 등으로 학업성적, 기초학력부진, 강박, 우울증, 불안한 미래를 안정시키고 자신감과 자신을 스스로 통제할 수 있으며 자신감을 갖고 건전한 생활을 할 수 있도록 구성하였다.

프로그램 회기별 구성은 개발모형에서 밝힌 프로그램 내용요소와 계열화 설계에 따라 표 32와 같이 구성되었다.

표 32. 숲 체험 집단상담 프로그램(1차, 최초 안)

회기	제목	목표	내용
1	숲과의 만남	친밀감 형성 및 자신과 타인이해	- 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 애칭 짓고 자기소개하기 - 사물과의 대화 나누고 발표하기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
2	나의 나무를 찾아서	자기 분석을 통하여 자신의 소중한 사람이라는 인식 심어주기	- 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 삼림욕 체험하고 생각나누기 - 자신의 나무 하나 선정하고 자신과 연관 지어 장·단점 발표하기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
3	숲에서 되돌아본 나	건강한 신체의 고마움과 내면의 보석 찾기	- 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 눈 가리고 밧줄 따라 걷기 - 미덕카드를 이용하여 미덕10개와 보완할 미덕 5개씩 발표하기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
4	우리들의 소망하는 것	돌담 쌓는 과정에서 좌절과 인내와 성취 경험 배양하기	- 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 발바닥 감각 체험, 촉각체험 하기 - 희망과 소망의 돌담 쌓고 소감나누기 - 인터넷 사용 경험/계획발표 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
5	음악이 흐르는 숲	개인 장기, 팀별 구호 및 팀가 등 발표로 자신감, 협동심 배양	- 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 오감 체험하고 발표하기 - 팀가 및 1인 1악기(장기)연주 하기 - 인터넷 사용 경험/계획발표 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
6	바람 명상과 자성예언	자신의 현재 상태를 자각하고 앞으로의 다짐을 자성예언을 통해 내면화시킴	- 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 바람이 불어오는 높은 곳에서 명상 - 자성예언 10개를 정하고 발표하기 - 인터넷 사용 경험/계획발표 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
7	숲 속 여행	숲속에서 개인, 팀별 여행하면서 체험한 것 나누며 사고의 폭 넓히기	- 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 숲 속 자유여행 후 소감나누기 - 화해의 언덕에서 분노조절하기 - 인터넷 사용 경험/계획발표 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
8	새 마음 다지기	미래목표의 걸림돌이 되는 인터넷 과다사용의 현실인식하기	- 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 생애방패 작성하고 발표하기 - 느낌 소감문 쓰고 K-척도 검사 - 10분 명상으로 마음 다지기

자. 9단계 : 전문가 검토

선행연구와 설문분석을 토대로 8회기 프로그램을 구안하였다. 구안내용은 표 36과 같다. 구안내용을 전문가의 인터뷰와 설문을 병행하여 자문을 구하였다. 인터뷰와 설문내용은 부록 9와 같다. 전문가 10명 중 설문지는 10명 전원에게 5명은 심층 면접을 실시하였다.

숲 체험 프로그램의 목표를 인터넷 중독 경향 감소, 자기통제력 향상, 자기효능감 증진을 변인으로 선정한 것은 타당하다는 의견이었다. 그러나 자아존중감, 충동성 조절, 스트레스대처 등도 인터넷 중독 청소년들에게 깊게 다루어야 할 변인이라고 했다.

인터넷 중독 청소년들이 습관적 과다 사용이 어떠한 중독 결과를 가져올 것인가에 대한 이해 부족이기에 이에 대한 내용도 목표나 프로그램 내용 구성요소에 포함되어야 한다는 의견도 많았다. 그리고 상담현장에서의 경험에 의하면 상담에 대한 치유효과에 대한 신뢰 부족, 상담이 필요하지만 초기에는 부모가 스스로 통제할 수 있다는 생각, 부모는 중독이라고 생각하는데 학생은 부인하는 경향이 많아서 정보를 공유하고 자녀와 함께하는 프로그램 개발도 필요하다는 의견이다.

인터넷 중독은 전적으로 환경에 의한 것이므로 가까운 부모, 관련시설, 친구들과 과의 접근에 의해서 발생되고 치유되는 것이기에 이런 요소들과의 관계의 중요성과 연계시키는 프로그램이 필요하다. 자연 속에서 프로그램을 하는 그 자체에도 의의가 있지만 내용구성도 자연과의 연관성에 좀 더 초점을 두어야 한다. 현장경험에서 볼 때 회기 수는 자발적인 집단일 경우는 10회기이상, 비자발적인 집단은 8회기 이하가 적절하다. 왜냐하면 지루하지 않아야 다양한 체험을 스스로 할 수 있기 때문이다.

인원은 같은 목적을 갖고 있는 10명 내외가 적당하고, 특히 숲 체험 집단은 체험학습적인 경향이 있기 때문에 소수 인원이 더 자기 성찰에 효과적이라고 보았다. 중독에서 중요하게 고려해야 할 내용 중 하나는 자신의 행동(생각, 느낌, 행위)를 알아차리는 것이 중요하다. 따라서 어떤 행위를 하되, 그 행위를 알아차릴 경우 그 행위를 멈추게 된다. 따라서 명상을 통해서 알아차림을 습관화 되도록 하는 프로그램도 필요하다. 다양한 자연과 함께 호흡하고 느껴보는 것이 오감

을 깨우는 데 도움이 될 것이며, 청소년들의 다양한 호기심을 충족할 수 있을 것이다. 프로그램 구성이 자연 외에서 할 수 있는 내용과 또한 회기 내 진행과도 연계성이 없는 느낌이 있어서 유형별, 친 자연적인 요소가 좀 더 가미되었으면 한다는 의견들이었다. 전문가의 의견을 종합한 결론은 다음과 같다.

인터넷 과다사용과 인터넷 중독이란 용어보다는 인터넷 과다사용이란 용어를 선호하고 있었으나 본 연구에서 용어의 정의에 따라 인터넷 중독이란 용어를 사용하되 대상자 및 그 가족들과 일상적인 대화에서는 인터넷 중독이란 용어보다는 인터넷 과다사용으로 사용하고자 한다. 실시시간은 응답자 10명 중 4명은 90분을, 4명은 100분을 2명은 120분을 제시하였다. 그러나 획일적으로 적용하기 보다는 이동거리와 학령에 따라 탄력적으로 운영할 필요가 있다. 학령에 따라 수업시간을 고려하여 초등학교 70분, 중학교 90분, 고등학교는 100분, 학업중단 청소년과 성인은 120분 등 차등화가 필요하다고 보았다. 그 이유는 숲에 다가가고, 만져보고, 냄새 맡고, 채집하고, 그 과정에서 체험한 정서적 경험을 기록하고 나누는 것을 적절히 배분할 경우 이와 같은 시간은 필요하다고 보았다.

숲 체험 프로그램의 적정 회기 수는 많으면 많을수록 자연과 접촉하는 기회가 증가되고 자연과의 접촉이 인터넷 중독 청소년들의 심리·정서·체력 등 전반적인 개선에 효과적이라서 10회 이상, 가능하다면 한 학기 정도를 권하고 있다. 그러나 학사일정에 따라 학기별로 2개월 정도가 학생들의 참여할 수 있는 여건이라서 8회를 우선 실시하고 연구결과에서 효과성을 밝히고자 한다. 프로그램은 가족과 친구 등 같은 목적을 가진 사람들과 통제를 고려하여 10명 내외를 지지하고 있으며 목표내용과 구성내용이 자연스럽게 프로그램 속에 포함될 수 있도록 하여 프로그램 제목, 목표, 내용 등을 전반적으로 수정하였다.

차. 10단계 : 프로그램 개발(2차, 중간)

10단계에서 개발된 프로그램은 예비 검증을 받은 프로그램이다. 8단계에서 개발된 프로그램을 전문가의 검토를 토대로 프로그램을 수정한 것이다. 프로그램 참여대상의 특성 상 매회기에 인터넷 중독 청소년의 특징과 숲의 효능과 숲 체험의 효과를 고려 구성하고 인터넷 사용패턴 나누기를 삽입하여 프로그램의 목

표를 달성하도록 하였다. 1회기의 제목을 ‘숲과의 만남’의 수동적인 느낌이 있어서 ‘숲은 내 가슴’에의 적극적인 이미지로 바꾸었다. 2회기 ‘나의 나무를 찾아서’란 제목도 ‘나의 아바타 나의 나무’로 정하고 삼림욕 후 자신의 나무를 선정하도록 계획된 것을, 자신의 나무를 선정하여 강점을 찾은 후 묵언으로 숲 산책을 한 후 느낌을 공유하도록 했다. 3회기도 ‘숲에서 되돌아본 나’를 ‘내안의 거인 만나기’로 개명한 후 계곡기행 후 돌탑 쌓기를 실시하였다. 4회기의 ‘우리들의 소망하는 것’을 협동의 한마당으로 하여 자연물을 이용한 모빌 만들기, 자연물을 이용한 미니 체육대회로 자연에서 이용 가능한 재료를 활용하여 협동심과 창의력을 개발하도록 구성하였다. 5회기 ‘음악이 흐르는 숲’은 ‘미래의자화상’이란 프로그램으로 숲 속에서 이용 가능한 낙엽으로 가면을 만들고, 가면에 걸 맞는 역할극을 하는 프로그램으로 수정하였다. 6회기 ‘바람명상과 자성예언’을 ‘숲 스토리텔링’으로 숲 자연물을 이용하여 인터넷과 관련된 스토리텔링과 숲 속 작가되기 체험으로 변경하였다. 7회기 ‘숲 속 여행’을 ‘오름에서 바라본 나’로 제목을 변경하였고 8회기는 ‘새 마음 다지기’를 ‘나를 사랑하기’로 하여 8회기 숲길을 걷고 자신의 내면을 탐색한 후 미래설계로 프로그램을 마무리하도록 하였다. 재구성 된 프로그램 내용은 표 33과 같으며, 진하게 표시된 부분은 최초(1차)프로그램에서 수정 보완된 내용이다.

표 33. 프로그램 수정보완 (2차, 수정보완)

구분	최초(1차)	수정(2차)
1회기	<ul style="list-style-type: none"> • 숲과의 만남 - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 애칭 짓고 자기소개하기 - 사물과의 대화 나누고 발표하기 - 5분명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 숲은 내 가슴에 - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 애칭 짓고 자기소개하기 - 사물과의 대화 나누고 발표하기 - 인터넷 사용패턴 나누기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
2회기	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 나무를 찾아서 - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 삼림욕 체험하고 생각나누기 - 자신의 나무 하나 선정하고 자신과 연관 지어 장·단점 발표하기 -5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 아바타 나의 나무 - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 자신의 나무 하나 선정하고 자신과 연관 지어 장·단점 발표하기 - 묵언 숲 산책 후 체험 나누기 - 인터넷 사용패턴 나누기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기

구분	최초(1차)	수정(2차)
3회 기	<ul style="list-style-type: none"> • 숲에서 되돌아본 나 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 눈 가리고 밧줄 따라 걷기 - 미덕카드를 이용하여 미덕10개와 보완할 미덕 5개씩 발표하기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 내안의 거인 만나기 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 계곡기행으로 호연지기 키우기 - 돌탑쌓기로 인내협동감 키우기 - 인터넷 사용패턴 나누기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
4회 기	<ul style="list-style-type: none"> • 우리들의 소망하는 것 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 발바닥 감각 체험, 촉각체험 하기 - 희망과 소망의 돌탑 쌓고소감나누기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 협동의 한마당 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신안정 찾기 - 자연물 이용한 모빌 만들기 - 자연물 이용한 미니 체육대회 - 인터넷 사용패턴 나누기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
5회 기	<ul style="list-style-type: none"> • 음악이 흐르는 숲 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 오감 체험하고 발표하기 - 팀가 및 1인 1악기(장기)연주 하기 - 5분명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 미래의 자화상 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 낙엽가면 만들고 역할극 하기 - 자성예언으로 신념굳히기 - 인터넷 사용패턴 나누기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아 보기
6회 기	<ul style="list-style-type: none"> • 바람명상과 자성예언 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 바람이 불어오는 높은 곳에서 명상 - 자성예언 10개를 정하고 발표하기 - 5분명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 숲 스토리텔링 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 숲 속 자연물 활용한 스토리텔링 - 숲 속 작가되어 정서,감성키우기 - 인터넷 사용패턴 나누기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
7회 기	<ul style="list-style-type: none"> • 숲 속 여행 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 숲 속 자유여행 후 소감나누기 - 화해의 언덕에서 분노조절하기 - 5분명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 오름에서 바라본 나 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 -오름오르기로 호연지기.인내력배양 - 화해의 언덕, 장애체험체험실시 - 인터넷 사용패턴 나누기 - 5분 명상으로 프로그램 돌아보기
8회 기	<ul style="list-style-type: none"> • 새 마음 다지기 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 생애방패 작성하고 발표하기 - 느낌 소감문 쓰고 척도 검사 - 10분 명상으로 마음 다지기 	<ul style="list-style-type: none"> • 나를 사랑하기 <ul style="list-style-type: none"> - 5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 주제가 있는 숲길 걷기 - 내속의 나와 친구 되기 - 인터넷 사용패턴 나누기 - 느낌 소감문 쓰고 척도 검사하기 - 5분 명상으로 새 마음 다지기

카. 11단계 : 프로그램 사전 검증

11단계인 프로그램 사전검증 단계는 최종적으로 프로그램을 완성하기 이전에 구안된 프로그램의 효과성을 알아보고, 프로그램의 문제점을 발견하고 보완하기 위한 단계이다. 비록 예비 실시 단계이지만, 프로그램을 사전에 검증하는 중요한 단계이다.

1) 프로그램 예비 검증 실시

선행연구와 요구조사 분석 및 전문가의 자문을 토대로 8회기 프로그램을 표 3과 같이 개발하고 지도안을 구안하였다<부록 11>. 개발된 프로그램의 목표와 구성 내용, 진행절차, 진행시 예상되는 문제점 등을 프로그램 진행순서에 따라 실시하고 척도검사와 소감문과 평가표를 통하여 그 효과를 살펴보았다. 프로그램 사전검증은 2015년 11월 7일부터 2015년 11월 22일 기간 중 토요일과 일요일 10시부터 10시 45분까지 중학교 2학년 학생 4명(남2, 여2)을 대상으로 8회기를 실시하였다. 4명은 한국형인터넷 중독 자가진단척도 검사결과 고위험군(48점1명, 49점2명, 51점1명)으로 판명된 학생들이다. 예비검증집단에게는 사전검사(O₁)를 먼저 한 후 8회기를 숲 체험 집단상담을 실시한 후에 사후검사(O₂)를 실시하였다. 여기서 독립변인은 숲 체험 집단상담 프로그램의 투입이며, 그에 따른 종속변인은 인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감이며 이를 도식화하면 다음의 그림 9와 같다.

예비검증 실험집단	O ₁	X ₁	O ₂
--------------	----------------	----------------	----------------

O₁, : 사전검사(인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감)

O₂, : 사후검사(인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감)

X₁ : 실험처치(숲에서의 집단상담 프로그램)

그림 9. 예비 검증실험집단 설계

2) 프로그램 사전 실시결과 분석

가) 사전-사후 검증 결과

예비 검증 결과는 표 34와 그림(11, 12, 13)에서 볼 수 있듯이 각 변인의 사전-사후에 효과가 있음이 밝혀졌다. 표 34는 각 집단별로 사전, 사후의 점수를 비교하기 위해 t-test를 실시하였다. 각 변인 측정결과 인터넷 중독은 사전 M=3.16에서 사후 M=2.45으로 인터넷 중독 점수가 완화되었다. 자기통제력은 사전 M=2.35에서 사후 M=3.31로 점수가 증가하였으며, 자기효능감 역시 사전 M=2.62에서 사후M=3.37로 상승되어 인터넷 중독 완화와 자기통제력향상 및 자기효능감 증진에 유의한 차이가 입증되었으며 결과는 표 34와 그림 10, 그림 11, 그림 12와 같다.

표34. 인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감 사전-사후 검사 결과

변인		N	M	SD	t	p
인터넷 중독	사전	4	3.16	.08		
	사후	4	2.45	.11	22.456	.000
자기 통제력	사전	4	2.35	.21		
	사후	4	3.31	.21	-4.803	.017
자기 효능감	사전	4	2.62	.19		
	사후	4	3.37	.20	-4.572	.020

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

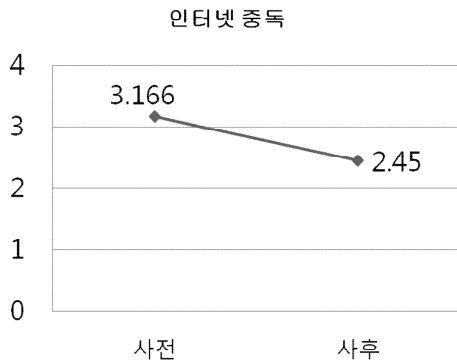


그림 10. 예비검증 인터넷 중독
사전-사후 검사결과

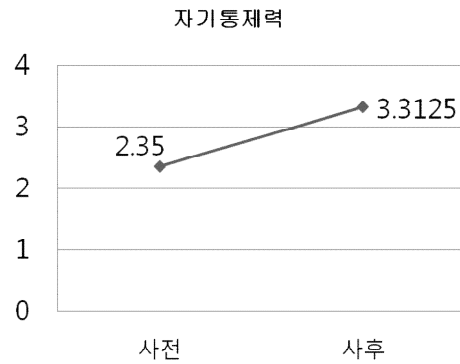


그림 11. 예비검증 자기통제력
사전-사후 검사결과

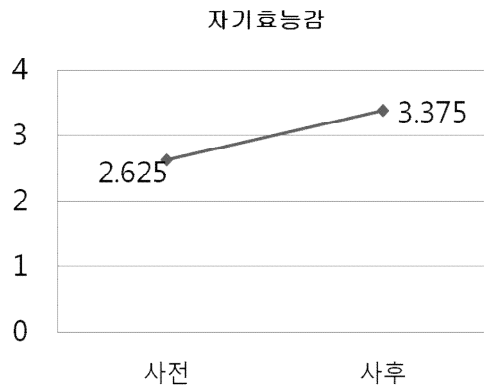


그림 12. 예비검증 자기효능감 사전-사후 검사결과

나) 프로그램 내용 만족도 결과

사전프로그램 실시 후 참가자들에게 어떤 도움이 되었는지 알아보기 위해 자기보고서 형식을 통해 프로그램의 목표달성 여부, 내용적 측면, 프로그램 진행방식에 대한만족도를 평가하였으며 그 결과는 표 35과 같다.

표 35. 프로그램 만족도 결과

명(%)

프로그램 명	만족도(인원/%)					평균	
	①전혀 그렇지 않다	②그렇지 않다	③보통이다	④그렇다	⑤매우 그렇다	계 (%)	M (5)
숲은 내 가슴에			2(50)	1(25)	1(25)	4(100)	3.70
나의 아바타 나의 나무		1(25)	1(25)	1(25)	1(25)	4(100)	3.50
내안의 거인과 만나기					4(100)	4(100)	5.00
협동의 한마당				2(50)	2(50)	4(100)	4.50
미래의 자화상				2(75)	1(25)	3(100)	4.30
숲 스토리텔링					4(100)	4(100)	5.00
오름에서 바라본 나		1(25)	1(25)	1(25)	1(25)	4(100)	3.50
나를 사랑하기				2(50)	2(50)	4(100)	4.50

프로그램 만족도는 8회기 모두 긍정적인 반응(M=4.25)을 보여 목표달성도에 충족 되었다고 볼 수 있다. 그러나 내용만족도에서는 1회기(M=3.70) 사물과의 대화는 숲과 레포형성이 되지 않아서인지 다소 서먹한 느낌이었다. 그리고 요령을 잘 몰라서 프로그램 중 문의가 많아서 사전에 사물과의 대화요령을 구체적인 제시가 필요하였다. 2회기(M=3.50)에서 자신의 나무 선정도 나무의 특성을 모르는데 어떻게 자신의 강점과 연계해야 되는지를 난감해 하는 부분이 있었다. 이에 대한 진행방법의 구체화가 필요하고 묵언 숲 산책 등 시간이 다소 촉박하여 적절한 시간 분배가 필요 했다. 3회기(M=5.00)의 제목인 내안의 거인과 만나기는 실시 내용과 어울리지 않는다는 의견이 있어서 검토결과 내안의 긍정적인 나로 하였다. 4회기(M=4.50) 협동의 한 마당도 모빌을 만들고 체육대회를 하는데 시간 안배 또는 체육대회 종목 축소요구를 검토하여 보완하였다. 5회기(M=4.30) 미래의 자화상에서는 자성예언을 추상적이 아닌 현실적인 것을 만들어야 하는데 구성원들의 어려워하고, ‘나는 효자다’. ‘나는 부자가 될 것이다’. ‘나는 좋은 사람이다’. 라는 등의 구체적인 것을 작성하지 않아서 자성예언 전 충분한 설명의 시간이 필요하다고 보았다. 6회기(M=5.00)는 숲 속 자연물로 스토리텔링 할 때 고급

적이면 인터넷 과다사용과의 문제를 결부하도록 하고, 7회기(M=3.50) 오름 오르고 화해의 언덕에 이어 장애체험은 힘들고 시간도 촉박하여 장애체험 부분을 조정되어야 하며, 마지막 8회기(M=4.50)시 주제가 있는 숲길 걷기는 사전 명상이나 교육 등 구체적인 방법을 제시하여야 한다는 의견을 수렴하여 수정보완하였다. 진행방법은 현재와 같이 회기별 주제에 맞는 장소에서 프로그램에 따라 휴식시간이 없이 진행하는 것도 프로그램의 단절을 가져오지 않을 수도 있다는 의견이었다. 이와 같은 내용을 12단계 최종 프로그램 개발 시 수정하여 보완하였다.

타. 12단계 : 프로그램 개발(최종)

사전프로그램 실시 후 효과 검증결과와 설문만족도 및 참가자의 의견과 전문가의 자문<부록 9>내용은 종합한 내용은 다음과 같다.

1) 프로그램 시간 90분은 참여자나 전문가들의 부족함을 지적하고 있다. 그러나 숲으로의 왕복 이동시간 2시간을 고려 할 때 숲 체험 프로그램을 2시간 이상 진행은 다소 무리가 될 수 있어서 주어진 시간을 적절히 활용하도록 프로그램 진행내용을 구체화 하였다.

2) 매회기 시작과 종결 시 10분 명상을 자율적으로 실시하되 도입과 마무리 의미에서 그에 걸 맞는 간단한 멘트를 지도자가 실시하여 그날의 프로그램을 명료화 시킨다.

3) 1회기 시 사물과의 대화는 도입 시 예문을 하나 들려주어서 실시요령을 안내하되, 강요하거나 정형화된 틀을 강요하지 않도록 하였다.

4) 2회기 묵언 숲 산책 시 구성원 간의 충분한 거리 이격으로 구성원간의 대화가 이루어지지 않고 혼자만의 사색의 공간이 되도록 한다.

5) 3회기는 내안의 거인과 만나기라는 주제는 무거운 느낌을 주어서 내안의 긍정적인 나로 하고 계곡기행과 돌탑 쌓기를 자연스럽게 연계 될 수 있도록 설계하여야 한다.

6) 4회기 협동의 한마당은 자연물을 이용한 체육대회에 보다 많은 시간을 부여함으로써 인터넷에 몰입하는 청소년들에게 주변에 흔히 볼 수 있는 다양한 소

재로 건전한 대안활동의 놀이를 할 수 있다는 것을 체험하고 실천할 수 있도록 하였다.

7) 5회기 미래의 자화상에서는 낙엽이나 숲에서 얻을 수 있는 다양한 소재로 가면을 만들고, 만든 가면으로 역할극이나 그 가면이 표출하고 싶은 내용을 표출하게 함으로서 스트레스 해소하고 자성예언으로 신념을 생활화한다.

8) 6회기 숲 스토리텔링에서는 숲속에서 충분한 정서적 함양과 문학적 소양을 체득할 수 있도록 자율적인 시간부여는 물론 체험하고 작성한 것을 공유할 수 있도록 시간 안배가 필요하다.

9) 7회기는 오름을 오르고 오름 위에서 화해의 언덕과 장애체험 프로그램을 실시하도록 되어있지만 오르는 중간 지점에서 화해의 언덕과 장애체험 등을 실시하면서 연계 프로그램을 자연스럽게 실시할 수 있도록 한다.

10) 8회기 나를 사랑하기는 숲속에서의 나의 재발견에 초점을 두고 인터넷에 몰입하고 있는 자신과 자연에서의 여유를 갖고 활동하고 있는 자신을 비교해 보는 성찰적인 측면에서 접근해야 한다.

11) 프로그램 회기도 8회기 보다는 더 많은 회기 진행이 인터넷 중독 청소년들의 특성 상 보다 더 치료효과가 있을 것이란 전문가의 의견도 있었지만 본 프로그램은 현재 중학교에 재학 중인 학생을 대상으로 하고 있어서 학사 운영상 8회기로 구성 하였다. 사전 프로그램을 실시 한 후 발견된 문제점과 참가자의 소감과 의견, 그리고 전문가의 피드백과 선행연구 등을 토대로 인터넷 중독 청소년들에게 적용할 숲 체험 프로그램을 표 36과 같이 개발하였다. 프로그램의 대상은 인터넷 중독 청소년들이다. 총8회기 프로그램을 매회기 90분씩 실시하며, 90분 동안 연관성이 있는 2개의 주제를 다룬다. 장소는 숲. 계곡 등 자연에서의 활동이며, 구성원은 중학생 대상으로 8명 내외로 편성하여 집단상담 형식으로 진행한다. 프로그램 목표는 인터넷 중독 점수 완화와 자기통제력 향상 및 자기효능감 증진에 두고, 인지적 접근, 동기강화와 긍정심리적 접근과 생태체험 등을 숲의 특성을 인터넷 중독 청소년의 특성과 연계하여 참여자들의 자발적인 참여로 프로그램의 효과가 증진될 수 있도록 표 36과 같이 개발하였으며, 굵은 글씨체는 수정 보완 된 내용이며, 프로그램 세부 진행계획은 <부록 10 참조>과 같다.

표 36. 프로그램 개발(3차, 최종)

회기	최초	수정(중간)	최종	효과(숲+집단)
1	숲과의 만남	<ul style="list-style-type: none"> • 숲은 내 가슴에 -5분 명상으로 심신 안정 찾기 -애칭 짓고 자기소개하기 -사물과의 대화 나누기 -인터넷사용패턴나누기 -5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 숲은 내 가슴에 -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -애칭 짓기(숲 관련) -사물과의 대화 나누기 -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> -또래 관계 향상 -정서적 발달 -심리적 안정 -자신과 타인이해 -인터넷사용 자각
	나의 나무를 찾아서	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 아바타 나의 나무 -5분 명상으로 안정 찾기 -자신의 나무 선정하기 -목언 숲산책 체험나누기 -인터넷 사용패턴 나누기 -5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 아바타 나의 나무 -10분 명상으로 심신안정 찾기 -자신의나무하나선정하기 -자신의 나무와 나의 강점 -목언 숲 산책 후 체험 나누기 -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> -자존감 향상 -자신이해 -주의력 집중 -감수성 발달 -사회성 발달 -정신건강 회복 -인터넷 사용자각
3	숲에서 되돌아본 나	<ul style="list-style-type: none"> • 내안의 거인 만나기 -5분 명상으로 심신 안정 찾기 -계곡기행으로 호연지기 키우기 -돌탑 쌓기로 인내 협동감 키우기 -인터넷사용패턴 나누기 -5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 내안의 긍정적인 나 -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -계곡기행으로 인내심, 호연지기 키우기 -돌탑 쌓기로 협동심, 자신감, 배려정신 키우기 -인터넷사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> -자기통제력 증진 -호연지기 배양 -인내심 배양 -성취감 경험 -자기효능감 증가 -심신건강 -인터넷 사용자각
	우리들의 소망하는 것	<ul style="list-style-type: none"> • 협동의 한마당 -5분 명상으로 심신안정 찾기 -자연물 이용한 모빌 만들기 -자연물 이용한 미니 체육대회 -인터넷사용패턴나누기 -5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 협동의 한마당 -10분 명상으로 심신안정 찾기 -자연물 이용한 모빌제작 -자연물 이용한 현장 체육활동 -인터넷사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> -공격성/충동성 감소 -자신감 획득 -진두업 활성화 -창의력, 협동심 증진 -인터넷 사용자각

회기	최초	수정(중간)	최종	효과(숲+집단)
5	음악이 흐르는 숲	<ul style="list-style-type: none"> • 미래의 자화상 -5분 명상으로 심신 안정 찾기 -낙엽가면 만들고 역할극 하기 -자성예언으로 신념굳히기 -인터넷 사용패턴 나누기 -5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 미래의 자화상 -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -낙엽가면 만들고 역할극 하기 -자성 예언으로 신념굳히기 -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> -분노감정 조절 -스트레스 해소 -의사소통능력 증진 -적대감 해소 -성취감 경험 -삶의 목표(신념) 설정 -인터넷 사용자각
	바람 명상과 자성예언	<ul style="list-style-type: none"> • 숲 스토리텔링 -5분 명상으로 심신 안정 찾기 - 숲 속 자연물 활용한 스토리텔링 - 숲 속 작가되어 정서. 감성키우기 -인터넷 사용패턴 나누기 -5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 숲 스토리텔링 -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -자연물 활용 의사소통 능력 배양 -숲 속 나도 작가(정서, 감성 표현력 키우기) -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> -자신감 획득 -인지능력 향상 -불안감 감소 -감수서 배양 -인터넷 사용자각
7	숲속 여행	<ul style="list-style-type: none"> • 오름에서 바라본 나 -5분 명상으로 심신 안정 찾기 -오름오르기로 호연지기. 인내력배양 -화해의 언덕, 장애체험 체험 실시 -인터넷 사용패턴 나누기 -5분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 오름 정상에 서다 -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -오름오르기로 호연지기. 및 인내력배양 -화해의 언덕,으로 분노감정 조절 -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기 	<ul style="list-style-type: none"> -심적 불편감회복 -스트레스 및 분노감 해소 -육체적 건강, 정신적 증가 -인내력 배양 -자신감 획득 -인터넷 사용자각
	새 마음 다지기	<ul style="list-style-type: none"> • 나를 사랑하기 -5분 명상으로 심신 안정 찾기 -주제가 있는 숲길 걷기 -내속의 나와 친구 되기 -인터넷 사용패턴 나누기 -느낌 소감문 쓰고 척도 검사하기 -5분 명상으로 새마음 다지기 	<ul style="list-style-type: none"> • 숲 속에서 나의 재발견 -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -테마가 흐르는 숲 산책으로 내면 탐색 -내속의 나와 의 약속(생애방패 작성 발표) -인터넷 사용 결심발표 느낌 소감문 쓰고 척도 검사하기 - 10분 명상으로 새마음 다지기 	<ul style="list-style-type: none"> -집중력 및 자아성찰 -자기효능감 증대 -우울감 및 불안감 감소 -자신감 획득 -생의 목표설정 -인터넷 사용자각 -새 마음 다지기

파. 13단계 : 프로그램 실시

프로그램 실시 단계에서는 최종적으로 구성된 프로그램을 실제로 실시하는 단계이다. 프로그램 적용대상자에게 프로그램에 제시된 것과 동일한 방법으로 프로그램을 실시하였다. 이 단계에서는 앞 단계에서 제작 또는 선정된 측정도구를 사용하여 프로그램을 실시하기 전에 검사를 실시하고 자료를 수집하였다. 프로그램 구성개념은 인터넷 중독 청소년들이 갖고 있는 특성을 숲이 갖고 있는 치유인과 집단의 결합함으로써 청소년들의 인터넷 중독을 치유하는데 초점을 두었다. 따라서 숲 체험 프로그램 개발은 청소년 인터넷 중독자가 안고 있는 불안, 우울 자기통제력, 자기효능감 저하 등의 특성을 숲의 효능, 그리고 집단의 특성을 결합하여 인터넷 중독을 완화시킬 수 있는 자연에서의 체험위주 활동으로 구성된 내용이다. 프로그램은 명상, 과제수행, 발표, 명상 등으로 진행하도록 구성 하였다. 명상을 통해 강박적 행동이나 집착하는 마음을 알아차려 자신을 일상적인 활동으로 회귀하도록 한다. 그리고 프로그램 후에도 명상을 실시하여 그날 느낀 것들을 정리하도록 한다. 그리고 프로그램 후반 부분에서 1주간의 인터넷 사용 내용에 관하여 발표하게 한다. 즉 자신이 이루고자 하는 바를 언어화하여 마음속에 반복하면 그것이 실현을 위한 강력한 수단이 되어 인터넷 사용조절 능력을 키울 수 있다는 자성예언에 근거를 두고 이를 프로그램 절차에 포함시키려는 것이다.

본 연구에서는 실험집단과 통제집단에 각8명씩 구성되어 있다. 실험 집단에게는 개발된 프로그램을 실시하고, 통제집단은 프로그램을 실시하지 않고 실험에 영향을 미칠 수 있는 인터넷 중독 예방교육이나 부모님을 포함한 누구와도 실험 기간 동안에는 숲 등 자연체험을 금하게 하였다. 대신 프로그램이 종료 된 후 숲 체험 프로그램을 4회를 실시하였다. 프로그램은 2016년 3월 5일부터 2016년 4월 23일까지 매주 토요일 10시부터 12시까지 매회 90분씩 총 8회를 실시하였다. 추후검사는 프로그램 종료 후 3주후인 2016년 5월 14일에 실시하였다. 대상은 인터넷 중독 중학생 16명을 8명씩 2개 팀으로 무선 할당하였다. 실험집단의 프로그램은 확정된 프로그램의 실시할 내용<부록10 참조>과 관찰일지를 준비하였고, 참가자들에게도 기록장을 나누어주고 회기별 생각 느낌, 소감 등을 기록하도록 하였다. 실험집단 프로그램은 본 연구자가 직접 지도하였다. 프로그램을 합리적이

고 효과적으로 진행하기 위해서는 프로그램 진행 지침서가 있어야 한다. 김창대 등(2011)은 지침서에는 일반적으로 프로그램의 목표, 회기별 활동목표, 운영지침, 준비물 등의 사안을 기록되어야 하고, 이를 통해 프로그램 개발자의 취지나 목표가 프로그램 실시자에게 제대로 전달 될 수 있도록 구성되어야 한다고 했다. 김순업(2005)의 프로그램 지침서는 회기별 목표, 활동내용, 자료, 소요시간, 진행절차 등으로 작성되어야 한다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 선행연구 내용을 참고로 하여 프로그램 목표, 준비물, 진행절차 등으로 작성하고 관련내용의 자료들을 제작하였다.

하. 14단계 : 프로그램 평가

프로그램 평가란 어떤 사물과 사건에 대하여 가치를 부여하거나 어떤 사업이나 활동 등에 대하여 목표달성의 정도나 계획수행의 효과나 효율성 수준을 검사, 조사, 시험, 점검, 심사, 판단, 평정, 측정, 순위결정 하는 모든 과정과 방향 수정, 내용 및 방법의 개선 작용 등을 총칭하는 말이다(김진화, 2001). 따라서 본 프로그램이 종료된 후 프로그램의 성과를 알아보기 위하여 실시하였다. 본 연구에서는 8회기 프로그램 실시 한 후 인터넷 중독검사, 자기통제력 검사, 자기효능감 검사를 실시하고, 프로그램종료 3주 후에 프로그램 실시 전과, 실시 후에 측정하였던 인터넷 중독 검사, 자기통제력 검사, 자기효능감 검사로 추후검사를 실시하여 프로그램의 효과의 지속성을 평가하였다. 효과 검증 결과는 다음 장인 숲 체험 프로그램 효과 검증을 통해 제시하였다.

거. 15단계 : 프로그램 확정 및 관리

프로그램 확정 및 관리 단계는, 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발 모형의 마지막 단계로 먼저 프로그램 확정은 프로그램 수정보완을 통하여 완성된 프로그램을 인터넷 중독 청소년에게 실시하여 개발된 프로그램의 합당성과 효율성이 확인되는 단계이다. 프로그램 관리단계는 프로그램의 장기적 효과 제고를 위하여 프로그램을 지속적으로 보완하여야 한다. 대상자 및 회수, 내용

등은 다양하게 제시하여 다양한 측면에서 지속적인 연구를 실시하여야 한다. 프로그램이 1회성이 아닌 현장에서 적용할 수 있는 실제적이며 실천적인 프로그램이 될 수 있도록 지속적으로 관리해야 한다.

2. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 구성 결과

프로그램 개발 절차에 따라 구성된 ‘인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램’의 내용은 표37과 같다.

표 37. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램

회기	주제	목표	내용
1	숲은 내 가슴에	<ul style="list-style-type: none"> 상호 친밀감과 신뢰감 형성 자신을 포함한 주변 사물의 소중함 알기 	<ul style="list-style-type: none"> -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -애칭 짓기(숲 관련) -사물과의 대화 나누고 발표하기 -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기
2	나의아바타 나의 나무	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 강점과 보완할 점 탐색 숲 오감 체험으로 정서적 안녕감 도모 	<ul style="list-style-type: none"> -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -자신의 나무 하나 선정하기 -자신의 나무와 강점, 특성 연계하기 -묵언 숲 산책 후 체험 나누기 -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기
3	내 안의 긍정적인 나	<ul style="list-style-type: none"> 인내심과 호연지기 배양 성취경험으로 자기효능감 증대 	<ul style="list-style-type: none"> -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -계곡기행으로 인내심, 호연지기 키우기 -돌탑 쌓기로 협동심, 자신감, 배려정신 키우기 -인터넷사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보
4	협동의 한마당	<ul style="list-style-type: none"> 협동심과 창의력, 대인관계 능력 배양 다양한 놀이 경험과 협동, 배려, 의사결정력 증진 	<ul style="list-style-type: none"> -10분 명상으로 심신안정 찾기 -자연물 이용한 모빌 만들기 -자연물 이용한 현장 체육활동 -인터넷사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기

회기	주제	목표	내용
5	미래의 자화상	<ul style="list-style-type: none"> 부정적 감정과 스트레스 해소 및 불안감 감소, 포용적 태도 자성예언으로 삶의 목표 내면화 	<ul style="list-style-type: none"> -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -낙엽가면 만들고 역할극 하기 -자성 예언으로 신념굳히기 -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기
	숲 스토리텔링	<ul style="list-style-type: none"> 경청과 의사소통 능력 배양 정서적 안녕 및 타인 존중의식 배양 창의, 융통성과 사고의 폭 넓힘 	<ul style="list-style-type: none"> -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -자연물 활용 의사소통 능력배양 -숲 속 나도 작가(정서, 감성 표현력 키우기) -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기
7	오름 정상에 서다.	<ul style="list-style-type: none"> 호연지기와 할 수 있다는 자신감 배양 화해와 용서로 마음의 정화 	<ul style="list-style-type: none"> -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -오름 오르기로 호연지기 및 인내력 배양 -화해의 언덕으로 분노감정 조절 -인터넷 사용패턴 나누기 -10분 명상으로 프로그램 돌아보기
	숲에서의 나의 재발견	<ul style="list-style-type: none"> 미래의 걸림 돌 스스로 던지기 삶의 나침반 다시 보면서 현실 직시하기 	<ul style="list-style-type: none"> -10분 명상으로 심신 안정 찾기 -테마가 있는 숲 산책으로 내면 탐색 -내속의 나와 의 약속(생애방패 작성) -인터넷 사용 결심발표 -느낌 소감문 쓰고 척도 검사하기 -10분 명상으로 새 마음 다지기

IV. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 효과검증

1. 연구가설

본 연구의 목적은 인터넷 중독으로 일상생활에 어려움을 겪고 있는 청소년들을 대상으로 본 연구자가 개발한 숲 체험 프로그램을 적용하여 인터넷 중독 완화와 자기통제력 향상과 자기효능감 증진에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 이 연구목적의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

연구문제 2. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험프로그램의 효과는 어떠한가?

연구가설 1. 숲 체험 프로그램을 실시한 실험집단의 인터넷 중독 점수는 통제집단에 비해 의미 있는 감소를 보일 것이다.

연구가설 2. 숲 체험 프로그램을 실시한 실험집단의 자기통제력은 통제집단에 비해 의미 있는 향상을 보일 것이다.

연구가설 3. 숲 체험 프로그램을 실시한 실험집단의 자기효능감은 통제집단에 비해 의미 있는 향상을 보일 것이다.

2. 연구 방법

가. 연구대상

본 연구는 제주특별자치도 소재 S중학교에 재학 중인 학생이다. 한국형 청소년 인터넷 중독 자가진단척도 검사 결과 잠재적 위험군(60점 중 41점 이상) 이상으로 판명된 학생들 중 본인의 희망과 교사와 학부모의 동의를 얻은 16명을 대상으로 실시하였다. 16명을 실험집단과 통제집단에 각각 8명씩 무선배정 하였으며, 집단별 현황은 표 38과 같다.

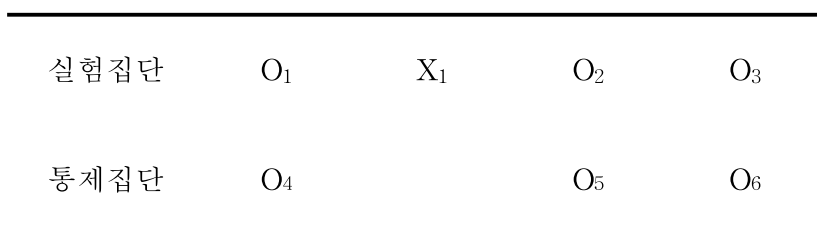
표 38. 연구 대상자의 집단별 현황

집단	사전검사	사후검사	추후검사
실험집단	8명(남4, 여4)	8명(남4, 여4)	8명(남4, 여4)
통제집단	8명(남4, 여4)	8명(남4, 여4)	8명(남4, 여4)
전체	16명(남8, 여8)	16명(남8, 여8)	16명(남8, 여8)

나. 실험설계

본 연구는 야외인 숲 등에서 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램을 실시하는 실험집단과 숲 체험 프로그램을 실시하지 않은 통제집단으로 실험을 설계하였다.

실험집단에게는 사전검사(O₁)을 먼저 한 후 8회기를 숲 등 자연에서 프로그램을 실시한 후에 사후검사(O₂)를 실시하고 3주 후 추후검사(O₃)를 실시하였다. 통제집단에게는 사전검사(O₄)를 실시한 후 숲 등 자연에서 프로그램을 실시하지 않고 8주 후에 사후검사(O₅)를 실시한 후 3주 후에 추후검사(O₆)를 실시하였다. 여기서 독립변인은 숲 체험 집단상당 프로그램의 투입이며, 그에 따른 종속변인은 인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감이며 이를 도식화하면 다음의 그림 13과 같다.



O₁, O₄ : 사전검사(인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감)

O₂, O₅ : 사후검사(인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감)

O₃, O₆ : 추후검사(인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감)

X₁ : 실험처치(숲 체험 집단상당 프로그램)

그림 13. 실험설계

다. 연구도구

1) 한국형 청소년 인터넷 중독 자가진단척도(K-척도)

인터넷 중독정도를 알아보기 위하여 한국형 청소년 인터넷 중독 자가진단척도를 사용하였다. 이 척도는 인터넷 중독 경향성(proneness to internet addiction)을 측정할 수 있는 척도로서 한국정보화진흥원(2011)이 개발한 것이다. 이 척도 <부록6>는 총 15문항의 4점 척도로 점수대는 15점에서 60점까지이며 점수가 높을수록 인터넷 중독 경향이 강함을 의미하며, 구성요소와 신뢰도는 표 38과 같다. 이 척도는 총점과 각 요인별 점수를 모두 사용할 수 있으며 중·고등학생은 원 점수 총점 41점을 초과하거나, 하위 영역 중 일상생활장애 14점, 금단 12점, 내성 12점을 초과하면 잠재적 위험 사용자 군으로 분류된다. 또한 원 점수 총점 44점을 초과하거나, 하위 영역 중 일상생활장애 15점, 금단 13점, 내성 14점을 초과하면 고위험 사용자 군으로 분류 된다. 15문항 중 10번, 13번 문항은 점수 집계 시 역문항으로 계산한다. 본 연구에서 내적 일치도는 Cronbach's α 는 .900이었다.

표 39. 청소년 인터넷 중독 자가진단척도 구성 요소

하위구인	문항번호	Cronbach's α
일상생활장애	1, 5, 9, 12, 15	.764
가상세계지향성	2, 6	.644
금단	3, 7, 10, 13	.589
내성	4, 8, 11, 14	.523

2) 자기통제력

자기통제력 척도는 김현숙(1998)의 자기통제 평정척도를 참고로 남현미(1999)가 재구성한 척도를 사용하였다. 구성은 장기적인 만족을 추구하는 문항과 즉각적인 만족을 추구하는 문항으로 구성되어있다. 장기추구성향은 보다 집중력이 있으며, 행동하기 이전에 생각하여 욕구를 지연시킬 수 있고, 효율적인 문제해결을 할 수 있는 능력을 가지고 있는 것을 의미한다. 즉각적인 만족추구성향은 충동적이고 자기위주로 생각하며,

말보다는 행동이 앞서는 경향이 있는 것을 의미한다. 이 척도는 Likert 5점 척도로 장기적인 만족추구요인 10문항과 즉각적인 만족추구 요인 10문항 총 20문항으로 구성되어 있다. 척도의 범위는 20점에서 100점까지이다. 즉각적인 만족추구요인 10문항은 역문항으로 채점하며, 점수가 높을수록 자기통제력이 높다는 것을 의미한다. 본 척도의 Cronbach's α .720이며 구성요소는 표 40과 같으며, 측정도구는 <부록7>에 제시되었다.

표 40. 자기통제력 진단척도구성 요소

하위구인	문항번호	Cronbach's α
장기적인 만족추구	1, 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 20	.720
즉각적인 만족추구	3, 5, 6, 7, 9, 14, 16, 17, 18, 19	

3) 자기효능감

자기효능감은 차정은(1997), 김아영(1998)이 자기효능감의 모든 구성요인을 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호의 세 가지 하위 요인들로 구성한 24문항의 척도이다. 자신감은 자신의 능력에 대한 개인의 확신 또는 신념의 정도라 할 수 있으며, 이러한 자신감은 자신의 능력에 대한 인지적 판단과정을 통해 조성되고 감정적인 반응으로 표출된다. 자기조절 효능감이란 개인이 어떤 과제를 달성하고자 할 때의 자기조절, 즉 자기 판단 그리고 자기반응을 잘 사용할 수 있는가에 대한 효능기대라 할 수 있다. 과제난이도는 선호하는 개인이 어떤 수행상황에 임해서 목표를 선택하고 설정할 때 어떤 수준의 난이도를 선호하는가를 측정하는 것이다. 5점 척도로 점수는 24점부터 120점이다. 역 문항은 1-6, 20, 23번이고 내적 일치도는 Cronbach's α 는 .800이며 구성요소는 표 41과 같다<부록 8 참조>.

표 41. 자기효능감 진단척도구성 요소

하위영역	문항번호	Cronbach's α
자신감	1, 3, 5, 7, 10, 11, 13, 16	.800
자기조절	2, 4, 7, 8, 12, 14, 17, 19	.850
과제 난이도	6, 9, 15, 18, 22	.730
전체	24문항	.830

4) 숲 체험 프로그램

본 연구에서 실험집단에 사용한 프로그램은 본 연구자가 개발한 것을 사용하였다. 관련문헌 연구 및 기존프로그램을 검토하고, 요구분석과 전문가의 검토 등을 통해 프로그램 개발모형에 따라 개발 하였다. 프로그램은 인터넷 중독 완화와 자기통제력 향상, 자기효능감을 증진 시킬 수 있는 내용으로 주1회 90분씩 8회기로 진행된다. 진행 프로그램은 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 구성 결과에 제시된 표 37과 같으며 세부내용은 <부록 10 참조>과 같다.

라. 연구절차

1) 사전검사 및 프로그램 실시

2016년 3월 3일 프로그램 참여자 16명을 대상으로 프로그램 오리엔테이션과 청소년 인터넷 중독 자가진단 척도, 자기통제력 척도, 자기효능감 척도 검사를 실시하였다. 프로그램 실시는 실험집단 8명을 대상으로 2016년 3월 5일부터 2016년 4월 23일까지 매주 토요일 10시부터 12시까지 매회 90분씩 총 8회를 비자립 숲과 다랑쉬 오름 등에서 이루어졌다. 실험집단을 대상으로 프로그램이 진행되는 동안 통제집단에게는 숲 체험 프로그램을 실시하지 않았으며, 실험집단에 대한 효과 검증이 끝난 후 통제집단을 대상으로 프로그램을 실시하였다. 프로그램 진행은 전문가 검토 결과를 반영하여 국가공인 2급 청소년 지도사, 사)한국청소년상담학회 수련감독, 사)한국상담학회 중독상담사 및 2급 전문상담사, 한국정보화진흥원 인터넷 중독 전문상담사의 자격 등을 갖고 28년째 상담현장에서 활동하고 있는 본 연구자에 의하여 이루어졌다.

2) 사후 및 추후 검사 실시

프로그램의 효과를 알아보기 위하여 8회기 프로그램 종결 후인 2016년 4월 23일에 사전검사와 동일한 방법으로 두 집단에 사전검사에서 사용한 검사와 동일한 척

도를 사용하여 프로그램 이후의 상태를 평가하였다. 실험집단에 대해서는 프로그램 만족도와 프로그램 전반적인 것에 대한 소감문을 작성하게 하였다. 그리고 프로그램 종료 3주 후인 2016년 5월 14일에 사전. 사후검사에서 사용한 검사와 동일한 척도를 사용하여 프로그램의 지속효과를 평가하였다.

마. 자료의 처리

본 연구는 청소년의 인터넷 중독 경향성과 자기통제력 및 자기효능감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 SPSS Window 19.0 Version으로 통계 처리하여 양적으로 분석하였다.

첫째, 실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 비교를 위해 t검증을 실시하였다.

둘째, 사전 점수를 통제한 상태에서 사후 및 추후 점수에 집단 간 차이가 있는지를 보기 위하여 시계열 변량분석을 실시하였다

셋째, 독립변인이 각 종속변인에 미치는 영향력의 차이를 확인하기 위해 각 척도 점수의 사전-사후 차에 대한 변량분석을 실시하여 η^2 계수를 산출하였다.

넷째, 매회기 프로그램의 주제와 관련하여 경험한 내용을 기록한 체험기록장, 느낌 및 소감, 프로그램 종결 후에 만족도 평가와 지도자의 관찰 및 개별 면접, 발표 내용 등을 종합하여 질적 분석을 실시하였다. 분석된 자료는 전문가의 자문을 받는 과정을 거쳐 자료화 하였다.

3. 숲 체험 프로그램 효과 검증 결과

가. 사전 검사의 동질성 분석

실험집단과 통제집단이 프로그램을 시작하기 전 상태에서 동질적인지를 평가하기 위해 인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감 척도의 사전 점수로 변량분석을 실시하였으며 그 결과가 표 42에 제시되어 있다. 인터넷 중독 수준에서는 두 집단이 동질적인 것으로 나타났으나, 자기통제력과 자기효능감은 통제집단에서 더 높게 나타나 동질성이 확보되지 않았다. 따라서 사후 및 추후의 점수를 통해 프

로그래ムの 효과가 입증되기 위해서는 사전 점수를 통제하고 사후 및 추후 점수로 집단 간 비교를 하였다.

표 42. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

변인	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	p
인터넷 중독	47.50(.93)	46.75(2.05)	.89	.362
자기통제력	48.38(5.66)	56.25(2.38)	13.19	.003
자기효능감	58.88(4.29)	68.25(2.71)	27.29	.000

나. 프로그램 효과 검증

1) 인터넷 중독·자기통제력·자기효능감에 대한 시계열 변량분석 결과

사전검사 결과 두 집단 간 동질성이 확보되지 않았기 때문에 실험집단과 통제 집단 간 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사전점수를 공변인으로 하여 시계열 변량분석을 실시하였다. 그 결과를 표 43에 제시하였으며, 각 척도별로 사전, 사후, 추후의 평균 차이를 그림 14, 15, 16에 제시하였다. 표 43에서 보는 바와 같이 인터넷 중독의 사후($t=248.77, p<.001$) 및 추후($t=252.93, p<.001$), 자기통제력의 사후($t=442.19, p<.001$) 및 추후($t=173.28, p<.001$), 자기효능감의 사후($t=30.14, p<.001$) 및 추후($t=351.99, p<.001$) 점수는 집단 간 유의미한 차이를 보였다. 효과크기 또한 자기효능감의 사후(.70)를 제외하고 나머지 모든 변인의 사후 및 추후에 .90 이상의 효과크기를 보였다, 인터넷 중독 사후(.95), 인터넷 중독 추후(.95), 자기통제력 사후(.97), 자기통제력 추후(.93), 자기효능감 추후(.96). 집단별로 평균을 비교해보았을 때 통제집단에서는 인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감 모두에서 사전, 사후, 추후에 점수 차이가 없는 반면, 실험집단에서는 세 척도 모두에서 사전과 사후에 점수 평균의 차이가 있었다. 각 변인에 다른 원 점수는 인터넷 중독은 15점에서 60점이며 점수가 낮을수록 인터넷 중독 경향이 낮은 것이다. 자기통제력은 20점에서 100점, 자기효능감은 24점에서 120점까지인데

점수가 높을 수록 자기통제력과 자기효능감 높은 것을 의미한다.

표 43. 인터넷 중독·자기통제력·자기효능감에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	n^2
인터넷 중독	사전	47.50(.93)	46.75(2.05)		
	사후	40.00(1.31)	48.13(2.03)	248.77***	.950
	추후	39.50(1.31)	48.25(2.05)	252.93***	.950
자기통제력	사전	48.38(5.66)	56.25(2.38)		
	사후	89.38(3.96)	55.25(3.20)	442.19***	.970
	추후	89.25(3.69)	56.75(3.45)	173.28***	.930
자기효능감	사전	58.88(4.29)	68.25(2.71)		
	사후	102.38(9.78)	68.88(2.36)	30.14***	.700
	추후	102.88(3.52)	70.63(1.60)	351.99***	.960

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

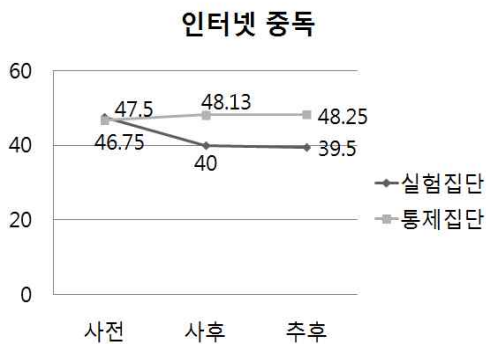


그림 14. 인터넷 중독 사전, 사후, 추후 시계열 변량분석 결과

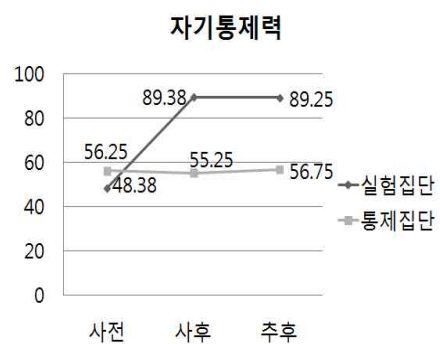


그림 15. 자기통제력 사전, 사후, 추후 시계열 변량분석 결과

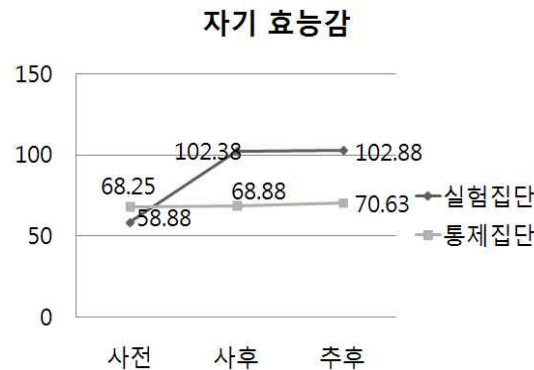


그림 16. 자기효능감 사전, 사후, 추후 시계열 변량분석 결과

2) 측정도구별, 집단별, 측정시기별 시계열 변량분석 결과

인터넷 중독, 자기통제력, 자기효능감의 각 하위요인들에 따른 프로그램 효과의 차이를 검증한 결과가 표 44에 제시되었다. 표 44를 보면, 인터넷 중독의 하위 요인 중 금단을 제외한 나머지 하위요인(일상생활장애, 가상세계지향성, 내성)은 사전 점수를 통제했을 때 사후와 추후에 집단 간 유의미한 차이가 있었다. 특히 일상생활장애 사후($t=115.33, p<.001$)와 추후($t=145.48, p<.001$)에서 가장 큰 차이를 보였다. 그러나 금단 사후($t=4.00$) 및 추후($t=4.24$)에는 집단 간 유의미한 차이가 없었다. 자기통제력의 하위 요인에서는 즉각적인 만족추구와 장기적인 만족추구 모두에서 사후 및 추후에 집단 간 유의미한 차이가 있었다($p<.001$). 자기통제력은 즉각적인 만족추구와 장기적인 만족추구 모두에서 사후 및 추후에 집단 간 차이가 있었다($p<.001$). 자기효능감은 자신감, 자기조절, 과제난이도의 하위 요인 모두에서 사후 및 추후에 집단 간 유의미한 차이가 있었다($p<.001$). 평균 차이를 보았을 때 모든 척도의 하위요인에서 통제집단에서는 사전, 사후, 추후에 큰 차이가 없는 반면, 실험집단에서는 사전과 사후에 큰 차이가 있었다.

표 44. 측정도구별, 집단별, 측정시기별 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
인터넷 중독	일상생활 장애	사전	16.75(.71)	17.25(6.50)		
		사후	13.50(1.07)	18.13(.99)	115.33***	.90
		추후	13.38(1.06)	18.13(.99)	145.48***	.92
	가상세계 지향성	사전	6.63(.52)	6.50(.72)		
		사후	5.38(.92)	6.50(.76)	10.84**	.46
		추후	5.00(.76)	6.50(.76)	24.50***	.65
	금단	사전	11.25(1.16)	9.75(.46)		
		사후	9.75(1.04)	9.88(.64)	4.00	.24
		추후	9.75(.76)	10.00(.53)	4.24	.25
	내성	사전	12.88(.64)	13.25(.89)		
		사후	11.38(.74)	13.63(.92)	30.08***	.70
		추후	11.38(.74)	13.63(.92)	30.08***	.70
자기 통제력	즉각적인 만족추구	사전	22.63(3.89)	28.50(2.07)		
		사후	42.75(3.69)	28.00(2.00)	322.16***	.96
		추후	42.75(3.77)	28.25(1.98)	42.26***	.77
	장기적인 만족추구	사전	25.75(2.43)	27.75(2.05)		
		사후	46.63(1.77)	27.25(2.25)	356.93***	.97
		추후	46.50(1.31)	28.50(2.07)	353.06***	.96
자기 효능감	자신감	사전	17.38(1.85)	20.75(2.31)		
		사후	29.88(3.52)	19.63(1.51)	35.69***	.73
		추후	29.00(1.77)	19.75(1.28)	120.58***	.90
	자기조절	사전	30.13(2.36)	33.38(2.97)		
		사후	51.50(5.63)	32.25(1.49)	41.19***	.76
		추후	52.50(2.20)	36.50(1.20)	250.17***	.95
	과제 난이도	사전	11.38(1.19)	14.13(1.46)		
		사후	21.00(1.41)	14.00(1.31)	70.11***	.84
		추후	21.38(1.51)	14.38(.92)	90.24***	.87

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

다. 인터넷 중독·자기통제력·자기효능감의 하위 변인에 대한 시계열 변량분석 결과

1) 인터넷 중독 하위변인에 대한 시계열 변량분석 결과

인터넷 중독의 각 하위변인들에 따른 프로그램의 차이를 검증한 결과가 표 45와 그림 17, 그림 18, 그림 19, 그림 20에 그림 21, 그림 22에 제시되었다. 표 45을 보면, 인터넷 중독의 하위 요인 중 금단을 제외한 일상생활 장애 사후($t=115.33, p<.001$) 및 추후($t=145.48, p<.001$), 가상세계지향성 사후($t=10.84, p<.01$), 및 추후($t=24.50, p<.001$), 내성 사후($t=30.08, p<.001$) 및 사후($t=30.08, p<.001$)에서 유의미한 차이가 있었다.

표 45. 인터넷 중독하위 변인에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
인터넷 중독	일상생활 장애	사전	16.75(.71)	17.25(6.50)		
		사후	13.50(1.07)	18.13(.99)	115.33***	.90
		추후	13.38(1.06)	18.13(.99)	145.48***	.92
	가상세계 지향성	사전	6.63(.52)	6.50(.72)		
		사후	5.38(.92)	6.50(.76)	10.84**	.46
		추후	5.00(.76)	6.50(.76)	24.50***	.65
	금단	사전	11.25(1.16)	9.75(.46)		
		사후	9.75(1.04)	9.88(.64)	4.00	.24
		추후	9.75(.76)	10.00(.53)	4.24	.25
	내성	사전	12.88(.64)	13.25(.89)		
		사후	11.38(.74)	13.63(.92)	30.08***	.70
		추후	11.38(.74)	13.63(.92)	30.08***	.70

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

가) 인터넷 중독 하위변인 일상생활장애에 대한 시계열 변량분석 결과

표 46. 인터넷 중독 하위변인 일상생활 장애에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
인터넷 중독	일상생활 장애	사전	16.75(.71)	17.25(6.50)		
		사후	13.50(1.07)	18.13(.99)	115.33***	.90
		추후	13.38(1.06)	18.13(.99)	145.48***	.92

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

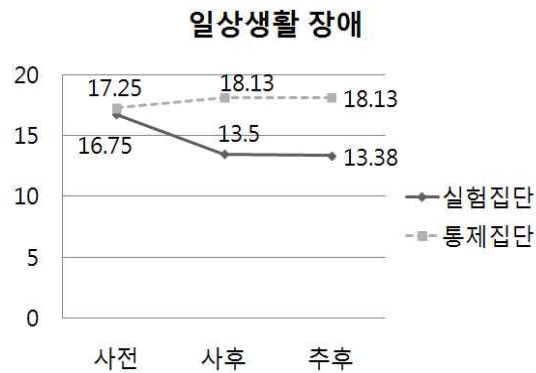
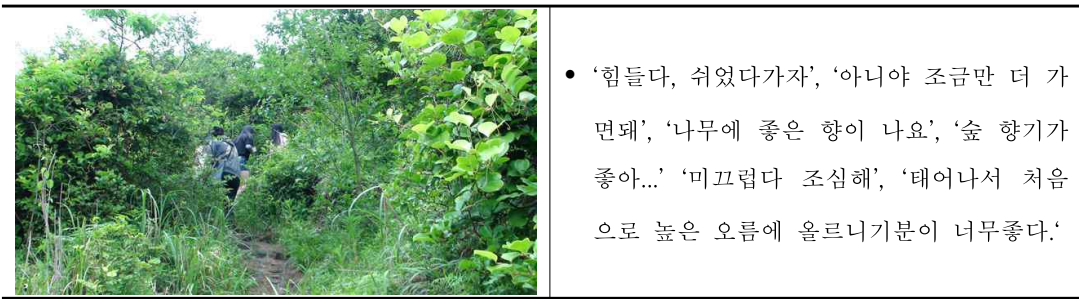


그림 17. 인터넷 중독하위 변인 일상생활 장애에 대한 시계열 변량분석 결과

표 46과 그림 17에서 보는 양적 결과는 그림 18과 표 57, 표 58, 표 59과 같이 질적으로 분석한 결과에서도 확인 할 수 있다. 참여자들의 느낌과 소감문 및 연구자의 관찰 결과, 오름 기행을 통하여 인내심과 호연지기를 키우면서 인터넷 사용으로 나빠졌던 건강을 되찾는 활동이 되었다. 대부분의 청소년들은 가정이란 온실에서 과잉보호되어 신체적 정신적으로 많이 나약해지고 있다. 특히 인터넷에 중독된 청소년들은 인터넷 사용으로 건강악화, 계획된 일 미루기, 인터넷 사용시간 왜곡, 금전적 피해 등 일상생활 장애를 보이고 있는데 숲 산책, 오름 오르기, 계곡기행 등의 활동을 통하여 자연을 마음껏 즐길 수가 있었고 인내심과 자율성을 키우며 심신의 건강을 도모 할 수 있는 프로그램으로써 참여자들이 선호하는 프로그램이다.



- ‘힘들다, 쉬었다가자’, ‘아니야 조금만 더 가면돼’, ‘나무에 좋은 향이 나요’, ‘숲 향기가 좋아...’ ‘미끄럽다 조심해’, ‘태어나서 처음으로 높은 오름에 오르니기분이 너무좋다.’

그림 18. 오름기행 중 대화(2016. 5. 16)

이와 같은 내용들을 종합해 보면, 일상생활 장애란 인터넷의 과다사용으로 인해 일상생활에 심각한 영향을 미치는 증상을 말한다. 일상생활 장애 대한 프로그램의 효과는 양적과 질적으로 확인되었다. 일상생활에서의 변화는 인터넷 중독 청소년이 인터넷 사용이 차단된 숲 속 공간에서 활동함으로써 마음이 안정되고, 올바른 자아상을 확립할 수 있게 된 것으로 본다.

나) 인터넷 중독 하위변인 가상세계 지향성에 대한 시계열 변량분석 결과

가상세계 지향성은 오프라인에서 보다 온라인상에서의 활동을 선호하는 영역이다. 인터넷 중독 청소년들은 낮은 자존감과 대인관계의 미숙, 대인관계로부터 회피 등의 특성을 갖고 있어 현실세계에서의 친구관계에 무관심하며 가상세계에 지나치게 빠지게 된다. 자신감 배양과 협동심과 호연지기 배양의 프로그램들은 정서적인 안녕감 주었다. 프로그램의 효과는 표 47과 그림 19 및 표 57, 표 58, 표 59에 제시하였다.

표 47. 인터넷 중독 하위변인 가상세계 지향성에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
인터넷 중독	가상세계 지향성	사전	6.63(.52)	6.50(.72)		
		사후	5.38(.92)	6.50(.76)	10.84**	.46
		추후	5.00(.76)	6.50(.76)	24.50***	.65

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

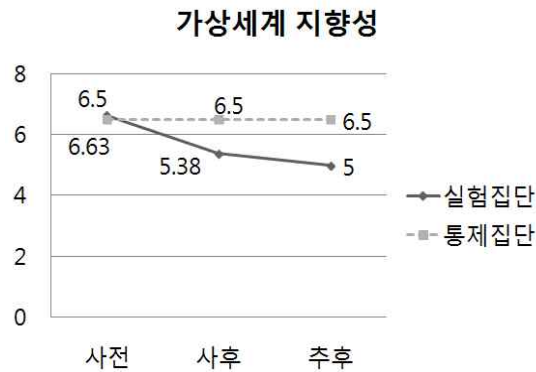


그림 19. 인터넷 중독 하위변인 가상세계 지향성에 대한 시계열 변량분석 결과

다) 인터넷 중독 하위 변인 금단에 대한 시계열 변량분석 결과

표 48. 인터넷 중독 하위변인 금단에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	n^2
인터넷 중독	금단	사전	11.25(1.16)	9.75(.46)		
		사후	9.75(1.04)	9.88(.64)	4.00	.24
		추후	9.75(.76)	10.00(.53)	4.24	.25

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

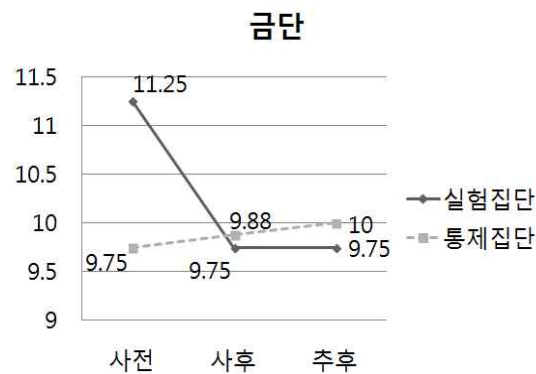


그림 20. 인터넷 중독하위 변인 금단에 대한 시계열 변량분석 결과

금단현상이란 인터넷을 하지 않으면 생활이 지루하고, 안절부절 못하고 초조해 하며, 인터넷을 하지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오르며 인터넷을

할 때 누군가가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 나는 현상을 말한다 이와 같은 금단현상 대한 양적결과(표 48, 그림 20)는 명상을 실시하고 구성원들의 소감과 느낌 발표, 관찰자의 관찰 등을 통하여 질적으로 분석(그림 21, 표 57, 표 58, 표 59) 확인 할 수 있다.



그림 21. 명상 관찰(2016. 4.30)

이와 같은 내용들을 종합해 보면, 금단현상을 극복하려면 먼저 자신이 문제가 있음을 자각하여야 한다. 이러한 현상을 경감하기 위하여 매 회기 초와 후에 명상을 실시하여 자신을 자각하도록 하였다. 이와 같은 명상은 자신을 알아차리고 사유의 폭을 넓히는데 많은 도움이 되었고, 참여자들은 가족과 친구에게도 권하겠다는 등의 과급효과와 프로그램 종료 후에도 지속적으로 실천하겠다는 등의 반응을 보였다.

라) 인터넷 중독하위 변인 내성에 대한 시계열 변량분석 결과

표 49. 인터넷 중독하위 변인 내성에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	n ²
인터넷 중독	내성	사전	12.88(.64)	13.25(.89)		
		사후	11.38(.74)	13.63(.92)	30.08***	.70
		추후	11.38(.74)	13.63(.92)	30.08***	.70

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

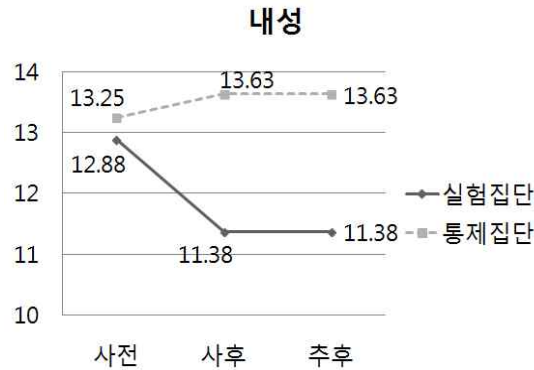


그림 22. 인터넷 중독하위 척도 내성에 대한 시계열 변량분석 결과

내성이란 이전과 똑 같은 만족을 얻기 위해서 인터넷에 몰두하는 시간이 점차 늘어나고 내용도 더욱 자극적인 것을 찾아 나서는 것을 말한다. 이와 같은 내성증상 완화를 위하여 숲 등에서 흔히 볼 수 있는 재료로 흥미를 유발하고 창의력과 집중력, 협동심과 규칙 등을 키울 수 있는 활동을 하였다. 그 중 숲 속 체육대회는 참여자들의 선호하는 프로그램이다. 우선 워밍업으로 ‘무궁화 꽃이 피었습니다.’로 몸을 풀 후 1팀은 고리를 2팀은 투호 재료를 10분간 만들게 하여 본격적인 경기에 들어갔다. 제기차기와 골프는 솔방울로, 고리던지기는 고사목 가지로, 골프 체는 고사목 가지 중 좀 단단한 것으로 만들어 사용했는데, 구성원들의 큰 흥미를 보이면서 적극적으로 참여했다. 특히 릴레이 골프와 고리던지기, 투호 시 한 사람 한 사람 던지고 칠 때마다 환호성을 하면서 즐거워하였다. 내성에 대한 효과는 양적결과(표 49, 그림 22)와 질적 자료(그림 23과 표 57, 표 58, 표 59)에서 그 효과를 확인 할 수 있다.

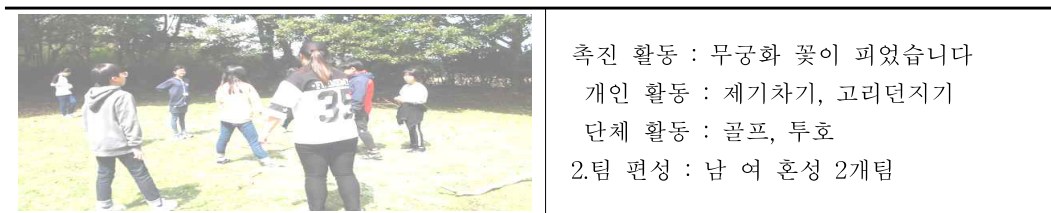


그림 23. 숲 속 체육대회 (2016. 3. 26)

이와 같은 내용들을 종합해 보면, 인터넷에 대한 갈망의 해소를 위해서는 인터넷보다 더 재미있고 몰입 할 수 있는 여러 가지 대안활동이 필요하다. 산이나 숲에 가면 흔히 볼 수 있는 것이 솔방울, 칩닝쿨, 고사목 가지 등이다. 스스로 종목을 결정하고 재료를 만들고 규칙을 정하고 경기에 임하였고, 학교 소풍 때나 야외 활동 시 꼭 해보겠다는 반응이 지배적이었다. 인터넷 중독 청소년들에게 흥미와 즐거움을 줄 수 있는 좋은 놀이 활동이 되었다.

2) 자기통제력 하위변인에 대한 시계열 변량분석 결과

자기통제력의 각 하위요인들에 따른 프로그램의 효과를 검증한 결과가 표 50과 그림 24, 그림 25, 그림 26에 제시되었다. 자기통제력의 하위 요인에서는 즉각적인 만족추구 사후($t=322.16, p<.001$) 및 추후($t=42.26, p<.001$)와 장기적인 만족추구 사후($t=356.93, p<.001$) 및 추후($t=353.06, p<.001$) 모두에서 사후 및 추후에 집단 간 유의미한 차이가 있었다.

표 50. 자기통제력 하위 변인에 대한 시계열 변량 분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
자기 통제력	즉각적인 만족추구	사전	22.63(3.89)	28.50(2.07)		
		사후	42.75(3.69)	28.00(2.00)	322.16***	.96
		추후	42.75(3.77)	28.25(1.98)	42.26***	.77
	장기적인 만족추구	사전	25.75(2.43)	27.75(2.05)		
		사후	46.63(1.77)	27.25(2.25)	356.93***	.97
		추후	46.50(1.31)	28.50(2.07)	353.06***	.96

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

가) 자기통제력 하위 변인 즉각적인 만족추구에 대한 시계열 변량분석 결과

표 51. 자기통제력 하위 변인 즉각적인 만족추구에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
자기 통제력	즉각적인 만족추구	사전	22.63(3.89)	28.50(2.07)		
		사후	42.75(3.69)	28.00(2.00)	322.16***	.96
		추후	42.75(3.77)	28.25(1.98)	42.26***	.77

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

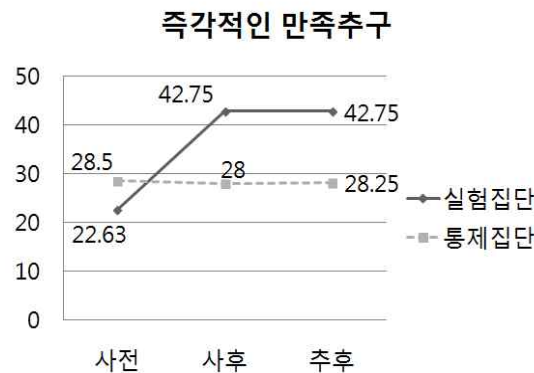
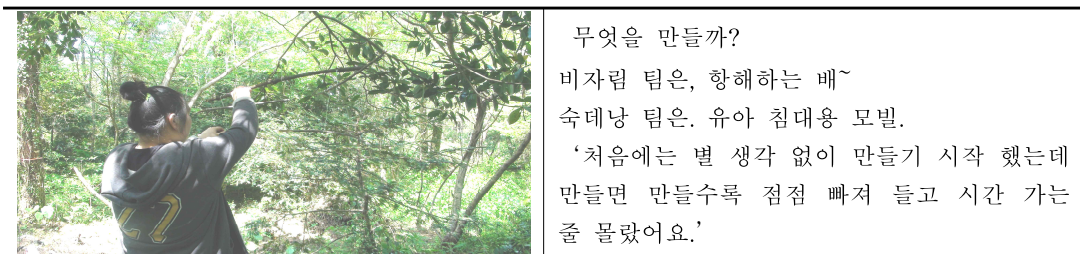


그림 24. 자기통제력 하위 변인 즉각적인 만족추구에 대한 시계열 변량분석 결과

즉각적인 만족추구성향은 충동적이고 자기위주로 생각하며, 말보다는 행동이 앞서는 경향이 있는 것을 의미하는데 본 프로그램을 통하여 이와 같은 현상을 완화하고 자기통제력을 향상시키는데 효과적임을 양적 결과(표 51, 그림24)와 질적 자료(그림 26과 표 57, 표 58, 표 59)에서도 확인 할 수 있다. 숲 속에서 자연물을 이용한 모빌 만들기는 긴 설명이 필요치 않았다. 짚으로 만든 가는 줄 외의 재료는 주지 않고, 나무를 꺾거나 자연물을 훼손하지 말고 현 상태를 그대로 살리되 표현하고자 하는 것을 만들게 하였다. 무엇을 만들 것인가란 작품 구상이 되기까지 전체시간의 절반을 넘겼다. 조별 토의한 결과 비자립 팀은 향해하는 배를 만들었는데 그 이유는 우리들도 이번 기회에 인터넷 사용을 조절하여 목적지로 향해하는 배가 되고 싶어서라고 하였다. 숙태남 팀은 어린 시절로 돌아가고 싶은 마음에서 유아용 침대 모빌을 만들었다.



무엇을 만들까?
 비자림 팀은, 향해하는 배~
 숙데낭 팀은, 유아 침대용 모빌.
 ‘처음에는 별 생각 없이 만들기 시작 했는데
 만들면 만들수록 점점 빠져 들고 시간 가는
 줄 몰랐어요.’

그림 25. 모빌 만들기(2016. 3. 26)

이와 같은 내용들을 종합해 보면, 모빌 만들기, 돌탑 쌓기, 계곡기행, 오름 오르기 등을 통하여 주어진 과제를 포기하지 않고 인내하며 끝까지 진지하게 하는 모습과 과제를 완성 한 후 성취감을 스스로 대견해 하고 구성원들과 단합하는 과정을 볼 수 있었다. 뭔가에 몰입 할 수 있는 다양한 활동들의 주어진다면 인터넷 과다사용에서 쉽게 벗어 날 수 있을 것이며 참여자들도 흥미를 갖고 적극적으로 프로그램에 참여 하였다.

나) 자기통제력 하위 척도 장기적인 만족추구에 대한 시계열 변량분석 결과

표 52. 자기통제력 하위 변인 장기적인 만족추구에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
자기 통제력	장기적인 만족추구	사전	25.75(2.43)	27.75(2.05)		
		사후	46.63(1.77)	27.25(2.25)	356.93***	.97
		추후	46.50(1.31)	28.50(2.07)	353.06***	.96

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

장기적인 만족추구

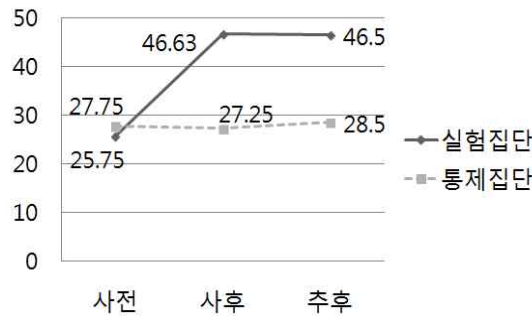


그림 26. 자기통제력 하위 변인 장기적인 만족추구에 대한 시계열 변량분석 결과

장기추구성향은 보다 집중력이 있으며, 행동하기 이전에 생각하여 욕구를 지연시킬 수 있고, 효율적인 문제해결을 할 수 있는 능력을 가지고 있는 것을 의미하는데 본 프로그램을 통하여 그 효과성이 입증(표 52, 그림 26) 되었다. 이러한 양적 결과는 표 57, 표 58, 표 59의 결과에서도 확인 할 수 있다

묵언의 숲길 거닐기는 참여자들에게 무한한 감성을 충만 시켜 주었다. 감성이란 마음으로 느낄 수 있고, 마음을 움직이고 다스릴 수 있는 능력이다. 숲속에 앉아있거나 서있거나, 걷거나, 누워있거나 숲속에서 신성한 공기만 호흡해도 스트레스가 진정되고 마음을 다스리는데 효과가 있다. 실시 전에 ‘뱀눈으로 숲 보기’에 대하여 안내했다. 뱀눈은 몸뚱어리 밑을 보지 못하고 위만 볼 수 있다. 뱀은 늘 위만 쳐다보며 살지만 우리는 대부분 땅을 내려다보며 살고 있다. 뱀눈으로 숲을 보면 평소에 보지 못한 많은 것들을 볼 수가 있었으며 무엇보다도 집중과 몰입 할 수 있는 힘을 얻었다.



활동 전에 휴대폰을 자발적으로 보관하게 했지만, 왠지 허전한 느낌이라 기분은 좋지 않았다. 그러나 지금은 휴대폰 없이 혼자만 조용히 숲속을 걸으니 새소리, 바람소리도 듣고 기분이 좋았다. 앞으로 종종 휴대폰 없이 숲길을 걸어보아야 하겠다.

그림 27. 숲 속 산책(2016. 3. 12)

이와 같은 내용들을 종합해 보면, 평소에 보지 못하고 느끼지 못했던 나무 끝, 하늘, 나무사이로 보이는 햇살 등과 심호흡을 하면서 맑은 공기와 이름 모를 새들의 속삭임에 기분이 너무 좋아서 가족들과도 함께 해보고 싶다는 등 큰 만족감을 나타내는 등 숲속산책, 속속 작가되기, 자성예언 등의 프로그램들은 장기적인 만족 추구를 배양하는데 적절한 프로그램이다.

3) 자기효능감 하위 변인에 대한 시계열 변량 분석 결과

자기효능감의 각 하위요인들에 따른 치료효과의 차이를 검증한 결과가 표 53과 그림 28, 그림 29, 그림 30, 그림 31에 제시되었다. 자기효능감은 자신감, 자기조절, 과제난이도의 하위 요인 모두에서 사후 및 추후에 집단 간 유의미한 차이가 있었다. 자신감 사후($t=35.69, p<.001$) 및 추후($t=120.58, p<.001$)와 자기조절 사후($t=41.19, p<.001$) 및 추후($t=250.17, p<.001$) 및 추후($t=250.17, p<.001$)와 과제 난이도 사후($t=70.11, p<.001$) 및 추후($t=90.24, p<.001$)의. 평균 차이를 보았을 때 모든 척도의 하위요인에서 통제집단에서는 사전, 사후, 추후에 큰 차이가 없는 반면, 실험집단에서는 사전과 사후에 큰 차이가 있었다.

표 53. 자기효능감 하위 변인에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
자기 효능감	자신감	사전	17.38(1.85)	20.75(2.31)		
		사후	29.88(3.52)	19.63(1.51)	35.69***	.73
		추후	29.00(1.77)	19.75(1.28)	120.58***	.90
	자기조절	사전	30.13(2.36)	33.38(2.97)		
		사후	51.50(5.63)	32.25(1.49)	41.19***	.76
		추후	52.50(2.20)	36.50(1.20)	250.17***	.95
	과제 난이도	사전	11.38(1.19)	14.13(1.46)		
		사후	21.00(1.41)	14.00(1.31)	70.11***	.84
		추후	21.38(1.51)	14.38(.92)	90.24***	.87

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

가) 자기효능감 하위 변인 자신감에 대한 시계열 변량 분석 결과

표 54. 자기효능감 하위 변인 자신감에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
자기 효능감	자신감	사전	17.38(1.85)	20.75(2.31)		
		사후	29.88(3.52)	19.63(1.51)	35.69***	.73
		추후	29.00(1.77)	19.75(1.28)	120.58***	.90

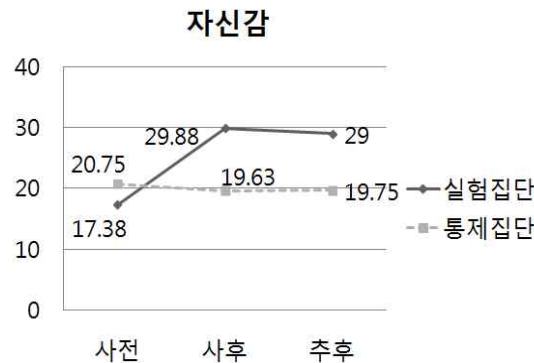


그림 28. 자기효능감 하위 변인 자신감에 대한 시계열 변량분석 결과

자신감은 주어진 과제를 성공적으로 해 낼 수 있다는 확신이나 믿음이라고 할 수 있다. 따라서 청소년들에게 믿음이나 확신은 자기효능감 측면에서 매우 중요하다. 프로그램을 통해서 개인·구성원간 성공경험을 갖기 위하여 자신의 나무선 정하고 강점과 보완할 점 찾기, 자성예언으로 결심한 내용 내면화시키기, 소원의 돌탑 쌓기, 생애방패 작성 등으로 자기효능감을 증진시키기 위한 본 프로그램은 표 54와 그림 28의 결과에서 효과성이 증명되고 있으며, 표 57, 표 58, 표 59의 결과에서도 확인 할 수 있다

나) 자기효능감 하위 변인 과제난이도에 대한 시계열 변량 분석 결과

표 55. 자기효능감 하위 변인 과제난이도에 대한 시계열 변량 분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	η^2
자기 효능감	과제 난이도	사전	11.38(1.19)	14.13(1.46)		
		사후	21.00(1.41)	14.00(1.31)	70.11***	.84
		추후	21.38(1.51)	14.38(.92)	90.24***	.87

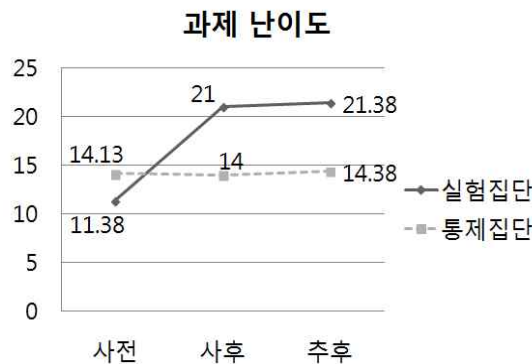
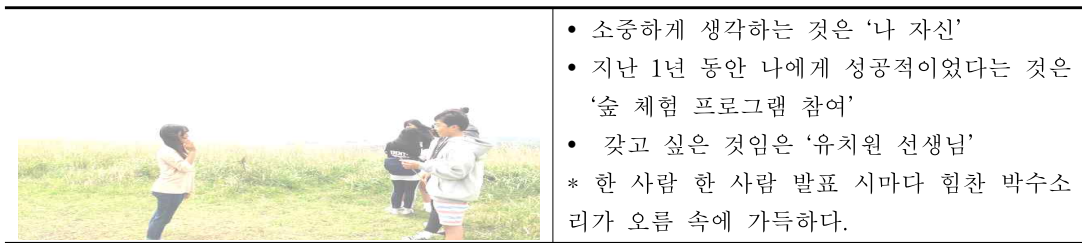


그림 29. 자기효능감 하위 변인 과제난이도에 대한 시계열 변량 분석 결과

과제난이도는 개인이 어떤 상황에서 목표를 선택하고 설정할 때 어떤 수준의 난이도를 선호하는가를 측정하는 것이다. 숲에서의 체험 프로그램은 과제난이도를 증진시키는데 효과적임을 양적결과(표 55, 그림 29)에서 나타났다. 이러한 양적 결과는 그림 30과 표 57, 표 58, 표 59의 질적 자료의 결과에서도 확인 할 수 있다

현재 자신의 위치와 처지에 대한 이해를 하고, 자신의 미래에 대해 구체적으로 설계해 봄으로써, 생애 목표설정의 중요성을 알게 하기 위해 ‘생애방패’ 프로그램을 실시했다. 가장 소중하게 생각하는 것, 지금까지의 삶에 대한 생각, 1년 동안 성공적이었다고 생각하는 것, 갖고 싶은 직업 등에 관한 지문을 제시 후 기록하고 발표를 했다. 가장 소중하게 생각하는 것은 자기 자신, 가족, 건강, 돈 등이었으나 자기 자신과 가족이 주류를 이루고 있었다. 지금까지의 삶은 후회한다, 한없이 잘 놀았다, 평범하게 살았다는

등의 발표와 지난 1년 동안 성공적이었다고 생각되는 것은 8명 중 6명이 이 프로그램 참여한 것이라고 하였다. 성공이 보장 된다면 자격시험을, 갖고 싶은 직업은 공무원부터 다양한 직업을 선택하고 그 이유도 구체적으로 말하는 등 이 프로그램을 통해서 가치관을 명확히 알고 어려운 상황도 극복할 수 있다는 신념과 어떤 자세로 살아갈 것인가를 인식시켜 준 프로그램이다.



- 소중하게 생각하는 것은 ‘나 자신’
 - 지난 1년 동안 나에게 성공적이었다는 것은 ‘숲 체험 프로그램 참여’
 - 갖고 싶은 것임은 ‘유치원 선생님’
- * 한 사람 한 사람 발표 때마다 힘찬 박수소리가 오름 속에 가득하다.

그림 30. 생애방패 발표(2016. 4.23)

이와 같은 내용들을 종합해 보면, 모빌을 만들고, 돌탑을 쌓고, 계곡기행과 오름오르기 등 어려운 과제들을 처음에는 잘 안되고 실패했지만 끝까지 인내와 협동과 의지를 갖고 수행하였다. 이는 양적 측정결과와 질적 분석을 통해 확인 할 수 있었는데 실수하더라도 포기하지 않고 어려운 상황에서도 잘 극복할 수 있는 능력을 배양 해 주는 계기를 형성해 주었다.

다) 자기효능감 하위 변인 자기조절에 대한 시계열 변량분석 결과

표 56. 자기효능감 하위 변인 자기조절에 대한 시계열 변량분석 결과

변인	하위 요인	시기	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t	n ²
자기 효능감	자기조절	사전	30.13(2.36)	33.38(2.97)		
		사후	51.50(5.63)	32.25(1.49)	41.19***	.76
		추후	52.50(2.20)	36.50(1.20)	250.17***	.95

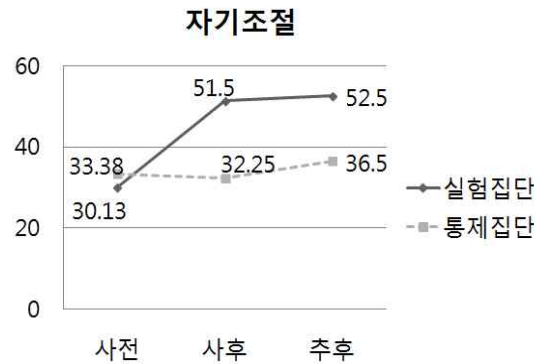


그림 31. 자기효능감 하위 변인 자기조절에 대한 시계열 변량분석 결과

어떤 문제가 발생 하였을 때 자기효능감이 강하면 문제를 잘 해결하고, 자기효능감이 약하면 문제를 올바르게 처리 하지 못한다. 본 프로그램을 통해서 실망스럽거나 어려운 일에 봉착 했을 때 좌절하지 않고 잘 인내하면서 합리적인 사고와 행동을 할 수 있도록 명상, 화해의 언덕, 숲 산책, 계곡기행, 자성예언 등의 내용들을 프로그램에 포함시켰다. 이와 같은 결과는 양적 및 질적 검증에서 효과가 있음이 증명되었다.

3) 프로그램 내용에 대한 만족도

프로그램에 대한 만족도는 매 회기 프로그램 종료 시 소감문과 함께 표 57과 같이 5단계(①전혀 그렇지 않다, ②그렇지 않다, ③보통이다, ④그렇다 ⑤매우 그렇다) 척도로 평가를 받았다. 또한 8회기 프로그램 종료 후 종합적으로 설문을 받았는데 8회기 모든 프로그램에서 긍정적인 만족(M=4.15)을 보였으며 결과는 아래와 같다.

표 57. 프로그램 내용에 대한 만족도

프로그램 명	만족도(인원/%)					평균	
	①	②	③	④	⑤	계(%)	(M=5)
숲은 내 가슴에				4(50)	4(50)	8(100)	4.50
나의 아바타 나의 나무			4(50)	2(25)	2(25)	8(100)	3.75
내안의 긍정적인 나				4(50)	4(50)	8(100)	4.50
협동의 한마당				4(50)	4(50)	8(100)	4.50
미래의 자화상			4(50)	2(25)	2(25)	8(100)	3.75
숲 스토리텔링				4(50)	4(50)	8(100)	4.50
오름 정상에 서다		2(25)	2(25)	2(25)	2(25)	8(100)	3.50
숲에서의 나의 재 발견				6(75)	2(25)	8(100)	4.25

프로그램 전반에 대한 회기별 만족도(①전혀 그렇지 않다, ②그렇지 않다, ③보통이다, ④그렇다 ⑤매우 그렇다)는 M=4.15로서 프로그램 전반에 대해 긍정적인 반응을 보였다. 프로그램 만족도를 목표달성도, 내용만족도, 진행방식, 참가희망의 요소로 구분하여 알아보았다. 목표달성 측면에서는 전반적으로 프로그램이 도움이 되었으며(M=4.6), 스스로 인터넷사용을 조절하겠다는 의지와 더 좋은 결과를 얻기 위하여 바람직한 행동이 진행되도록 인내하는 자기통제력과 목표달성을 할 수 있다는 자기효능감이 증대되었음을 알 수 있다. 또한 내용 만족도에서도 명상의 중요성, 자신과 타인이해, 사물의 소중함과 가치, 숲의 중요성과 필요성, 협동심과 호연지기, 인터넷 대신 할 수 있는 놀이, 프로그램에서 체험한 내용에 대한 실천의지를 엿볼 수 있었다(M=4.89). 진행방식도 시간과 회수, 장소 그리고 진행자의 진행 방식도 만족(M=4.97)을 나타냈다. 이 프로그램의 후속 프로그램이 있을 경우 참여 의사와 본 프로그램을 타인에게 권하고 싶은 의향을 묻는 항목에서 100%가 ‘매우 그렇다’에 응답하여 프로그램의 효과성에 대해 긍정적인 평가(M=5.00)를 하고 있으며 그 결과는 표 58과 같다.

표 58. 프로그램 전반에 대한 만족도 분석 결과

영역	평가내용	①	②	③	④	⑤	평균	
							계 (%)	(M=5)
목표달성도	전반적으로 프로그램은 도움이 되었다.				2(25)	6(75)	8(100)	4.75
	프로그램을 통해 인터넷 사용을 조절해야하고 통제해야 하겠다는 의지가 생겼다.				2(25)	6(75)	8(100)	4.75
	프로그램을 통해 더 좋은 결과를 얻기 위해 바람직한 행동이 진행될 수 있도록 인내하는 능력이 생겼다.			1(17)	2(25)	5(58)	8(100)	4.50
	프로그램을 통해 목표달성을 위하여 특정한 행동을 수행할 수 있다는 신념이 생겼다.				1(17)	7(83)	8(100)	4.87
내용만족도	프로그램을 통해 명상의 중요성을 알았다.			1(17)	2(25)	5(18)	8(100)	4.50
	프로그램을 통해 나 자신을 알게 되었다.					8(100)	8(100)	5.00
	프로그램을 통해 타인을 이해하게 되었다.					8(100)	8(100)	5.00
	프로그램을 통해 사물의 소중함을 알았다.				2(25)	6(75)	8(100)	4.75
	프로그램을 통해 숲과 나무의 중요성을 알았다.					8(100)	8(100)	5.00
	프로그램을 통해 호연지기를 키울 수 있었다.				2(25)	6(75)	8(100)	4.75
	프로그램을 통해 협동의 중요성을 알았다.					8(100)	8(100)	5.00
	프로그램을 주변사물을 활용하여 놀이 활동을 하는 방법을 알았다.					8(100)	8(100)	5.00
	프로그램을 통해 자성예언 실시로 삶의 목표를 정할 수 있었다.				1(17)	7(83)	8(100)	4.87
	프로그램을 통해 인터넷을 건전하게 사용하는 방법을 알았다.					8(100)	8(100)	5.00
진행방식	프로그램을 통해 배운 내용들을 실천해야겠다는 의지가 생겼다.					8(100)	8(100)	5.00
	프로그램의 시간은 적절하였다.					8(100)	8(100)	5.00
	프로그램의 실시회수는 적절하였다.					8(100)	8(100)	5.00
	프로그램의 실시장소는 적절하였다.				1(17)	7(83)	8(100)	4.87
참가희망	프로그램 구성원 수는 적절하였다.					8(100)	8(100)	5.00
	프로그램 진행자의 진행방법은 적절하였다.					8(100)	8(100)	5.00
참가희망	이 프로그램에 따른 다음 프로그램이 있으면 참가하겠다.					8(100)	8(100)	5.00
	이 프로그램을 다른 친구들에게 권하고 싶다.					8(100)	8(100)	5.00

4) 참가자들의 소감문

프로그램에 따른 소감문은 매회기 종료 시와 전체 프로그램 종료 후 소감문을 받고, 발표하면서 느낀 내용과 생각들을 공유하였다. 설문결과를 명상, 숲 산책, 오름 기행과 계곡 기행, 화해의 언덕, 사물과의 대화, 자성예언, 미래의 나, 인터넷 건전사용 등의 영역으로 분류했다. 참가들이 긍정적인 시각과 하고자하는 의지력, 인터넷의 폐해를 알고 스스로 통제하겠다는 의지가 강하였다. 설문결과를 분석하여 정리한 결과는 표 59와 같다.

표 59. 프로그램 진행에 따른 소감문 분석 결과

내용요소	주요내용
명상	<ol style="list-style-type: none"> 1. 명상을 하면 마음이 편해진다(삼나무). 2. 명상은 중독성이 있는 것 같다. 명상을 하면 머리가 맑아짐을 느낀다(갈대). 3. 잠자기 전에 명상을 하니 잠도 잘 오고 마음이 편해진다(편백, 은행, 삼나무). 4. 가족과 친구들에게도 명상을 권하고 있다(철쭉). 5. 명상을 통해 인터넷을 많이 사용하지 않도록 하고 있다(동백나무).
숲 산책	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숲 생각만 해도 기분이 좋고 상쾌하고, 시원한 느낌이 든다(편백나무). 2. 숲에 들어서면 향기가 좋아서 기분이 좋다(삼나무, 갈대). 3. 숲에 들어서면 편안한 느낌이 들고 새소리가 정겹다. 즐겁다(진갈래, 철쭉). 4. 숲에서 가면 만들고 역할놀이가 스트레스를 날려버렸다. 신기했다(갈대). 5. 숲에서 솔방울로 여러 가지 놀이를 했는데 나도 모르게 몰입할 수 있었다(은행). 6. 가족들과 친구들과 꼭 오고 싶고 온다면 명상과 모빌 만들기를 할 것이다(단풍). 7. 숲 속에서 글을 쓰니까 마치 내가 작가가 된 기분이라서 좋았다(갈대). 8. 숲에 오는 순간 인터넷 생각이 나지 않아 좋다(진달래).
오름 기행과 화해의 언덕	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오름이 너무 아름다웠고 올라가는데 힘은 들었지만 보람은 있었다(삼나무). 2. 여러 가지 들꽃을 보면서 저마다 제 위치에서 제 역할을 하는 것을 알았고 나도 그렇게 하겠다는 의지가 생겼다(갈대). 3. 사실 오름에 오르고 싶지 않았다. 하지만 정상에 오르고 보니 참여하기 좋았다는 생각이 들었다(동백). 4. 가족과 친구들과 선생님이랑 가끔 오름에 올라와서 대화도 나누었으면 좋겠다. 지금까지 그런 경험이 한 번도 없다(편백). 5. 분노를 조절하는 화해의 언덕은 처음에는 장난으로 시작했다. 하지만 시간이 갈수록 마음속에 있는 것을 털어내는 기분이 좋았다(편백, 갈대, 은행). 6. 나는 컴퓨터에게도 화를 내고 원망하고 또 이해를 했다. 이제는 내가 컴퓨터의 주인이 될 것이다(진달래). 7. 인터넷하고 싶은 생각이나 스트레스 받는 일이 있으면 근처에 있는 숲(공원)에 가서 마음을 풀고 오겠다(참나무, 은행).

내용요소	주요내용
사물과의 대화와 자성예언	<ol style="list-style-type: none"> 1. 사물과의 대화는 처음에는 어색했지만 나중에는 스스로 하게 되었다(편백나무). 2. 친구들의 발표를 들으면서 그렇게 볼 수도 있구나 하는 생각을 하였다(갈대). 3. 사물의 소중함과 ‘강아지 똥’이란 동화가 생각나고 소중함을 알았다(은행나무). 4. 자성예언 내용 50개를 5회기 때 받았는데 1회기 때 주고 회기 시작 전과 마칠 때 마다 했으면 더 좋을 것 같다(진달래). 5. 자성예언을 통하여 내가 살아갈 방향을 정할 수 있어서 좋았다(단풍나무). 6. 자성예언 문을 코팅해서 책상 앞에 걸어놓고 시간 날 때마다 암송하고 큰소리로 말하고 있는데 마치 이루어지고 있는 것 같은 느낌이 든다(철쭉). 7. ‘인터넷을 많이 하면 나의 밝은 미래를 해치는 무서운 독약입니다.’라는 강한 메시지가 떠올라 이제는 스스로 통제할 수 있어 좋다(동백나무).
계곡기행과 돌탑쌓기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돌탑을 쌓으면서 많은 생각을 했다. 주변에 쌓여진 돌탑들을 무심히 보았는데 하나하나에 정성이 들어간 것을 알게 되었다(삼나무). 2. 돌 하나하나 올려놓을 때 마다 무너지지 않을까 하면서 집중하여 작업을 하였다. 처음 무너질 때는 포기하고 싶었는데 참고 끝까지 완성였다(삼나무). 3. 내가 잘못 올려놓아서 돌탑이 무너질 때 함께 했던 친구들에게 미안한 마음이 들었다. 그렇지만 친구들이 괜찮다고 했을 때 기분이 좋았고 나도 그렇게 해야 하겠다는 생각이 들었다(갈대). 4. 우리는 6층탑을 쌓았다. 6층탑을 쌓을 수 있었던 것은 제일 밑에 든든하고 큰 돌을 이용해서이다. 기본이 튼튼해야 힘을 실감했다(진달래). 5. 계곡은 큰 곳이 아니라 다소 실망은 했지만 어느 곳이든 아름다운 곳이고 우리가 잘 가꾸고 지켜야 할 곳임을 알았다(철쭉). 6. 계곡 기행이나 돌탑 쌓기에서 배운 것은 털링대지 말고 침착하게 해야 된다는 것이다(동백나무). 7. 인터넷을 하고 싶을 때 가까운 곳을 산책하거나 바닷가에 가서 돌탑을 쌓으면서 마음을 잘 다스리고 싶다(갈대).
미래의 나	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인터넷, 스마트폰 많이 사용으로 얻는 것보다 잃은 것이 더 많음을 알게 되었다. 따라서 건전하게 사용하고 활용하도록 노력하겠다(편백나무). 2. 분노의 감정은 갖고 있으면 점점 커짐을 배웠다. 스트레스나 분노의 감정, 화가 나면 명상이나 다른 활동으로 그 문제를 풀어가겠다(동백나무). 3. 미래의 나의 모습을 늘 상상하는 생활을 하겠다(삼나무). 4. 프로그램 중 ‘생애방패’는 자주 들어다 보면서 실천하도록 하겠다(갈대). 5. 가족, 친구들과 대화시간을 많이 갖기 위해 집에 일찍 들어가겠다(철쭉). 6. 휴일에는 집에 있기보다는 가족이나 친구들과 가급적 숲이나 오름, 올렛 길을 걸으면서 여가시간을 보내겠다(은행나무). 7. 나는 나 자신을 믿으며 나의 능력 또한 믿는다(단풍나무). 8. 나의 생활을 되돌아보게 한 이 프로그램 많은 사람에게 권하고 싶다(진달래).

내용요소	주요내용
인터넷 건전사용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인터넷과 스마트폰은 별 생각 없이 시간 날 때 이용하고 있는데 지금 생각해보니 굉장히 많은 시간을 허비하고 있음을 알았다. 사용시간을 줄여야 하겠다(동백나무). 2. 인터넷을 많이 사용하면서 운동을 하지 않아서 조금만 걸어도 숨이 차다. 자주 숲이나 올렛길을 걸으면서 건강을 찾아야 하겠다(갈대). 3. 친구들과 만나면 게임만 하는데 이제부터는 축구나 농구 등 운동을 하자고 하겠다(단풍나무). 4. 토요일 일요일은 집에 있으면 게임을 하게 된다. 일부러 밖에 나와서 친구들과 운동을 하겠다(은행나무). 5. 프로그램에 참여하면서 요즘은 인터넷이나 스마트폰을 많이 하지 않아서 부모님께 칭찬을 들으니 기분이 좋고 공부에 집중도 잘 된다(철쭉).

V. 논의 및 결론

본 연구는 인터넷 중독 청소년들에게 적용 할 숲 체험 프로그램을 개발하여, 그 효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 개발과정에 따라 프로그램을 개발하고 예비 프로그램을 실시한 후 수정, 보완하여 최종 프로그램을 확정하였다. 또한 최종 개발한 프로그램이 인터넷 중독 청소년의 인터넷 중독 경향 감소와 자기통제력 향상과 자기효능감 증진에 미치는 효과를 분석하였다. 이와 같은 연구문제와 연구결과를 토대로 논의 한 후 연구 결론과 제언을 하면 다음과 같다.

1. 논의

가. 프로그램 개발에 대한 논의

본 연구의 연구문제 1은 ‘인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램을 타당하게 구성할 것인가?’이다. 이러한 연구문제를 해결하기 위해 진행된 이론적 배경 탐색, 선행연구 분석, 요구조사, 목적 및 목표설정, 내용 선정 등 프로그램 구성 과정에서 밝혀진 연구결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 개발한 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발은, 교수체계 설계모형을 기초로 개발한 변창진(1994)의 모형을 참고하여 타당하게 개발하였다. 프로그램개발의 출발점은 프로그램의 개발모형에서 시작한다고 볼 수 있다. 따라서 프로그램 개발에 대한 국·내외 43편의 개발모형을 검토하였다. 검토한 개발모형은 <부록13>과 같다. 그 중 본 연구와 직접관련성이 높은 16편의 모형을 집중적으로 검토하였다. 검토결과 프로그램의 성격에 따라 프로그램 개발 모형은 3단계에서 14단계로 구성되어 있었으나 큰 틀에서는 프로그램에 대한 요구조사, 프로그램 구성, 프로그램 실시, 프로그램 평가의 4개의 단계이다. 즉 어떤 프로그램을 개발하기 위해서는 그 프로그램 실시와 관련하여 요구조사

를 실시하고 이를 바탕으로 선행 연구 등을 종합하여 프로그램의 목적과 목표를 선정하여 프로그램을 구성한다. 구성된 프로그램을 대상자들에게 적용하고 적용된 결과를 평가하고 관리한다. 이와 같은 4개의 큰 틀에서 연구자들의 주제에 따라 개발절차, 용어, 절차에 포함되는 내용들이 다르게 제시되고 있으며, 각 단계의 절차와 내용도 세분화 또는 포괄적으로 제시되고 있다.

프로그램이란 하나의 목표달성을 위한 여러 활동의 집합체(Rapp, and Poetnet. J, 1992)이며 청소년 프로그램 기획의 특징(한국청소년개발원, 2010)을 미래 지향적, 연속적인 과정, 목표 지향적, 행동 지향적, 그리고 목표와 연계시키는 과정이라는 점을 고려하여, 사회교육프로그램, 상담 및 심리교육 프로그램, 청소년 프로그램, 일반상담 및 학교 상담 프로그램, 인터넷 중독 상담 프로그램, 숲 체험 또는 산림치유 프로그램 등의 선행 연구를 참조하였다. 이와 같은 내용들을 참고하여 선행연구 결과를 토대로 보다 세분화 된 15단계의 개발모형을 제시하고 개발 단계에 따른 개발절차를 제시하여 개발하였기 때문에 임상현장에서 적용할 수 있는 프로그램이라는 점에 의의가 있다고 본다.

둘째, 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 집단 프로그램은 청소년과 교사, 학부모, 상담가, 상담전문가를 대상으로 요구조사를 실시한 결과를 합리적으로 반영하였다. 요구조사는 중학교 학생 204명, 학부모 54명, 상담가 35명, 교사 92명 등 총 375명을 대상으로 실시되었다. 설문 내용은 설문 대상자에 따라 내용을 달리하였다. 학업 목적 외에 인터넷을 언제부터 많이 사용하였느냐에 대한 설문에는 초등학교4~6학년부터 과다하게 사용하였다는 응답이 주류를 이루고(51.7%), 게임을 하는 이유는 심심해서, 재미있어서, 스트레스 해소를 주 요인으로 들고 있다. 인터넷 과다 사용 시 상담·치유의 필요성에는 대부분 공감하고 있지만 자발적으로 받아본 적은 없다고 하였다. 상담을 받지 않은 이유는 상담·치유에 대한 정보가 없고, 상담·치유 효과가 없을 것 같아서라고 조사되었다. 숲 체험 프로그램의 필요성에 대해서는 전부 긍정적으로 생각하고 있었으며 1회 실시 시간은 50분에서 120분을 고른 분포로 조사되었지만 중학생들의 수업시간과 이동시간을 고려하여 수업 2시간 분인 90분으로 정하였다. 선행 연구결과에서도 인터넷 중독과 관련된 실내외 프로그램에서도 70~100분을 실시하고 있었다. 프로그램 실시회수의 선호도는 10회기, 8회기, 6회기 순이었으나 중학생의 학사일정을 고

려하여 본 프로그램은 8회기로 정하였다. 그러나 박승민(2009)은 프로그램 실시 회기 수는 10회기 이상의 경우가 6~9회기 또는 5회기 이내 경우보다 유의미하게 큰 것으로 나타났다는 점을 고려할 때 10회기 이상으로 프로그램을 진행할 필요성이 있다고 생각되며 이는 이 프로그램의 제한점으로 두고자 한다.

프로그램을 실시할 장소는 응답자의 대부분의 숲과 계곡 등의 자연적인 환경을 선호하고 있어서 본 프로그램은 제주도의 대표적인 숲이라고 할 수 있는 ‘비자림’일대와 다랑쉬오름 등을 프로그램 실시장소로 선정하였다. 프로그램은 누구와 함께하고 싶은가에 대해서는 학부모와 상담가 및 교사들은 ‘가족과 함께’, 학생들은 ‘친구들과 함께’하기를 원하고 이었다. 따라서 본 프로그램에서는 같은 학교 학생 중 인터넷 중독 학생을 대상으로 계획하여 실시했지만 부모동행 프로그램도 필요하다고 보며 이 또한 본 프로그램의 제한점에 기술하고자 한다.

이와 같이 본 프로그램은 프로그램을 개발하기 위해서 이론적 기초와 최근의 프로그램 동향을 파악하고 프로그램에 적용 될 맥락에 대한 조사를 프로그램과 직·간접적인 영향을 주고 있는 대상자를 광범위하게 선정하고 조사하여 반영시켰다는데 의의가 있다고 볼 수 있다. 이는 송병국(2005)의 ‘프로그램개발과정에서 잠재적인 수혜 대상자들의 요구를 분석하여 반영하는 것이라고 한 것’과 오인경과 최정임(2005)이 ‘프로그램 개발 시 프로그램 수혜자와 요구를 중요하게 고려해야한다’는 제안과 부합된다고 볼 수 있다.

셋째, 본 연구에서 개발한 프로그램은 선행개발모형을 기초로 하여 프로그램 개발 모형 절차에 따라 합리적으로 구성하였다. 본 연구에서의 프로그램 개발절차는 15단계를 적용하였다. 즉 프로그램 구상단계에서 시작하여 선행연구를 분석하고(2단계) 관련자들에 대한 요구조사(3단계), 선행연구와 요구조사내용을 분석하여 전문가의 의견을 수렴(4단계)하며, 이 프로그램에 대한 목적과 목표를 정한다(5단계), 목적과 목표를 토대로 내용을 선정(6단계)하고, 평가도구 선정(7단계)을 한 후 프로그램을 개발(8단계)하는데 이 8단계에서 개발된 것이 최초로 개발된 프로그램이다. 개발된 프로그램에 대한 전문가의 자문을 받아 프로그램을 수정 보완하는 과정(10단계)을 거쳐 프로그램이 완성된다. 완성된 프로그램을 프로그램 예비검증(11단계)을 한 후 프로그램 실시 내용과 전문가의 검토를 거쳐 프로그램이 확정되며(12단계), 확정된 프로그램으로 대상자에게 적용한 후(13단

계), 진행을 포함하여 프로그램에 대한 만족도 및 보완할 사항을 평가(14단계)하고 이것을 지속적으로 관리하는 과정인 15단계로 세분화 하였다. 특히 1단계 프로그램 구상에서는 왜 이와 같은 프로그램을 개발하게 되었는가에 대한 생각에서 출발하였다. 본 연구자는 요즘 인터넷 중독 청소년들의 증가 현상과 인터넷·스마트폰 과다사용 청소년들에게 적절한 치료개입의 필요성, 요즘 다양한 분야에서 각광을 받고 있는 숲 체험 집단 활동에 대한 필요성을 생각하고 이것을 구체화 할 방법을 생각하는데서 출발하였다. 이는 효과적으로 실행된 상황분석을 통해서 경험을 통해 알고 있는 사실이나 직관적으로 이해한 사항들이 실제로 정확한지를 결정할 수 있다(Print, 1993)는 것과 프로그램의 기초는 철학적, 사회문화적, 심리적 기초에 기인(김영명, 안소영, 서용숙, 2011)하여야 한다는 것과 맥을 같이 하고 있다.

넷째, 프로그램의 목적을 달성 할 수 있는 목표선정을 합리적으로 도출했다. 본 프로그램의 목적은 인터넷 중독 청소년을 대상으로 인터넷 중독 경향 감소와 자기통제력 향상 및 자기효능감을 증진 시켜 심신의 건강한 청소년으로 성장시키는 데 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위한 목표수립을 학생, 교사, 학부모, 상담가의 설문가 전문가의 검토로 이루어졌다. 설문에는 예상되는 내용은 선행연구 결과를 토대로 15개를 선정하였다. 인터넷 중독 경향 완화, 자기 및 타인이해, 자기 통제력 향상, 자아존중감 향상, 자기효능감 향상, 충동성 조절, 스트레스 대처방법, 의사소통 증진, 갈등다루기, 시간왜곡지양, 공격성 감소, 학교생활충실, 건강회복, 대화기법을 제시하고 5개씩 복수응답을 물었다. 설문을 종합한 결과 자기통제력 향상, 자아존중감 향상, 자기효능감 향상, 자신 및 타인 이해, 의사소통, 인터넷 중독 경향이였다. 선행연구결과 인터넷 중독 청소년들의 특성을 고려하여 전문가의 의견을 수렴하여 목표 3개를 설정하였다. 하나는 인터넷 과다사용을 스스로 조절할 수 있는 자기통제력을 향상시킨다. 그리고 바람직한 시간관리와 대안활동 탐색으로 자기효능감을 증진시킨다. 그리고 인터넷 과다사용에 대한 문제의식과 욕구를 지연시켜 인터넷 중독 경향, 즉 인터넷 점수를 완화시키는데 두었다. 이는 목표는 교육과정에서 실제로 무엇을 다루어야 하고, 어떠한 것에 우선순위를 두어야 하며 어떠한 내용을 선정하고 어떠한 학습경험을 강조해야 하는지 구체적인 행동지침을 제시해주는 것이며, 이는 목적으로부터 도출된다(이기

숙, 2008; 이성호, 2004; Print, 1993)의 내용과도 맥을 같이하고 있다.

다섯째, 본 프로그램의 내용구성은 숲 등에서 체험 가능한 내용으로 구성되어 있는데 이는 선행연구의 결과와 관련자들의 설문 결과 및 전문가의 의견을 토대로 하여 도출되었다. 목표를 이룰 수 있는 내용인가?, 인터넷 중독 청소년들이 흥미를 유발할 수 있는 내용인가?, 어디서나 실천이 가능한 내용인가를 고려하여 22개 내용에 대한 설문과 자문을 받았다. 명상, 숲 산책, 오름 등반, 올렛길 걷기, 자성예언, 계곡기행, 돌탑 쌓기, 장애 체험, 자유놀이, 삼림욕, 장기자랑, 사물과의 대화, 갈등다루기, 자기 조절력 향상, 의사소통 증진, 자기 및 타인 이해, 인터넷 활용, 생태체험, 미래설계, 스트레스 대처, 충동조절, 공격성 감소이다. 학생, 학부모, 교사, 상담가들의 공통으로 선택한 것은 명상, 숲 산책, 오름 등반, 올렛길 걷기, 자성예언, 돌탑 쌓기, 장애 체험, 삼림욕, 갈등다루기, 의사소통, 스트레스 대처 공격성 조절, 계곡기행, 자유놀이, 장기자랑, 인터넷 활용, 사물과의 대화 등이다. 이는 프로그램의 전개방식은 자기주도성, 상호성, 다양성, 참여교육, 실용성, 현실성, 오락성 등(한국청소년개발원, 2010)이 포함되어야함이 강조되고 있는데 이와도 맥을 같이하고 있으며 도출된 내용들은 8회기의 프로그램에 적절히 혼재해서 프로그램 효과가 극대화 될 수 있도록 활용하였다.

따라서 본 프로그램은 프로그램 개발 절차에 따라 인터넷 중독의 특성과 인터넷 중독 청소년들의 안고 있는 여러 가지 요인들을 숲 자체가 갖고 있는 특성과 치유인자를 고려하여 이를 해소시킬 수 있는 내용을 학생, 학부모, 교사, 상담가, 상담전문가의 설문과 선행연구를 바탕으로 내용을 구성하고, 15단계의 세부적인 절차로 프로그램을 개발하여 청소년들의 인터넷 중독 완화와 자기통제력 향상 및 자기효능감을 증진시킬 수 있도록 합리적으로 개발하였다.

나. 프로그램 효과에 대한 논의

본 연구의 연구문제 2는 ‘인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 효과는 어떠한가?’이다. 이를 검증하기 위해서 본 연구에서는 실험집단과 통제집단에 대하여 인터넷 중독 경향성, 자기통제력, 자기효능감 척도를 통해 효과 검증을 실시하였다. 실험집단과 통제집단 간 프로그램 효과를 검증하기 위하여 사

전 점수를 통제된 상태에서 사후 및 추후 점수에 집단 간 차이가 있는지를 보기 위하여 시계열 변량분석을 실시하였는데, 프로그램 종료 3주 후에도 그 효과가 지속되고 있었으며(표43, 44), 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 인터넷 중독 경향 완화, 즉 인터넷 중독 점수 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 하위영역별 변인의 효과를 검증한 결과, 일상생활 장애, 금단, 가상세계지향성, 내성 등 하위영역에서 효과가 있었다. 일상생활 장애란 인터넷의 과다사용으로 인해 일상생활에 심각한 영향을 미치는 증상을 말하는데, Tsunetsug(2007)는 숲속에서 활동을 하거나 자연경관만 바라보는 것만으로도 몸의 이완이 일어나고, 뇌의 전두엽이 활성화되고 혈압과 코티졸 농도가 낮아진다고 하였다. 이러한 결과는 숲 체험과 관련된 연구결과(신원섭, 오홍근, 1996; 신원섭, 연평식, 이정희, 2007; 김윤수, 2011)와 일치하고 있다. 또한 금단이란 인터넷을 하지 않으면 생활이 지루하고, 안절부절 못하고 초초해 하며, 인터넷을 하지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오르며 인터넷을 할 때 누군가가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 나는 현상이다. 금단현상을 극복하려면 자신이 문제가 있음을 자각하여야 하는데, 숲에서 명상과 강점 찾기와 정서함양에 중점을 둔 프로그램은 금단증상을 완화시키는데 효과적이었으며, 이는 서영창(2009)의 인터넷 중독 희망 찾기 프로그램과 차진경과 김성재(2009)의 숲 체험 관련 연구와도 연구결과와도 일치한다. 가상세계지향성은 인터넷 중독 청소년들은 낮은 자존감과 대인관계의 미숙, 대인관계로부터 회피 등의 특성을 갖고 있어 현실세계에서의 친구관계에 무관심하며 가상세계에 지나치게 빠지게 된다. 자신감 배양과 협동심과 호연지기 배양의 프로그램들은 정서적인 안녕감과 대인관계 증진에 효과적이었는데 이는 김윤수 등(2011)의 연구와도 일치한다. 내성이란 이전과 똑 같은 만족을 얻기 위해서는 인터넷에 몰두하는 시간이 점차 늘어나고 내용도 더욱 자극적인 것을 찾아 나서는 것을 말한다. 인터넷에 대한 갈망의 해소를 위해서는 인터넷보다 더 재미있고 몰입 할 수 있는 여러 가지 대안활동이 필요하다. 숲 체험 프로그램은 자신과 타인을 이해하고 도전과 성공경험을 체험하며 감각기능과 정서기능을 촉진시키고, 자신감을 배양하는 활동이 유의한 차이가 있다는 연구(송상현, 김현재, 2001)와도 일치하고 있다.

둘째, 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 자기통제력 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 청소년기는 자기통제력이 형성되고 발달하는 중

요한 시기에 자기통제력은 외부의 지시나 감독 없이도 사회적, 상황적 요구에 따라 행동을 제지 할 수 있으며, 바람직한 행동을 조절하는 능력(김현숙, 1998)이라고 볼 때 이 시기에 어떻게 자기통제를 학습하느냐에 따라 자기통제력의 개발과 획득은 달라질 수 있을 것이다. 이는 명상, 과제수행, 발표, 명상 등의 순서로 진행된 숲 체험 프로그램이 인터넷에 중독된 청소년의 자기통제력 향상에 효과적임을 시사한다. 명상을 통해 프로그램 준비를 할 수 있고 마음을 정리를 하는 데 기여한 것으로 생각된다. 또한 이러한 체험 효과는 인터넷 중독 청소년들이 가정이나 교실 또는 학교라는 닫힌 공간에서 벗어나 숲이라는 열린 공간에서 자연과 함께 호흡하며 구성원들과 협동으로 합동과제를 해결하고 흥미감과 도전정신으로 성취감을 체험 할 수 있었던 점과 관련된다고 본다. 또한 숲으로 간다는 것 자체가 인터넷을 사용하는 환경으로부터 떨어지게 하고 동시에 일상의 스트레스와 걱정으로부터 단절을 유도하는 행위로서, 숲의 공간은 외부와의 단절을 통해 온전히 자신에 몰입 할 수 있는 명상을 통한 이완 활동과 자기성찰을 가져오는데 기여한 것으로 보인다. 이러한 결과는 명상과 관련한 박태수(2008)의 연구와도 맥을 같이 하고 숲 체험활동과 관련된 연구(김덕진, 김효진, 2006; 김지혜, 이현림, 2006; 조영민 등, 2011) 등과도 일치되고, 자연환경은 주의능력이라는 심리회복을 시켜줌으로써 자기조절과 인내심을 키워준다는 이송훈(2015)의 연구와도 맥을 같이하고 있다.

셋째, 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 자기효능감 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 통제집단에 비하여 실험집단은 사후 및 추후에 유의한 차이를 보였다(표43, 44). 자기효능감이란 어떤 일을 해나갈 때 구체적으로 필요한 행동을 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 신념이다. 자기효능감 발달은 행복한 삶을 살아가는데 중요한 요인이 되기 때문에 본 프로그램에서는 돌탑 쌓기, 자성예언, 오름 오르기, 화해의 언덕, 계곡기행의 내용들을 숲 체험 프로그램에 연계하여 자기효능감을 증진시키도록 하였다. 돌탑 쌓기를 하면서 인내심과 협동과 배려, 성취감을, 자성예언을 통하여 신념과 미래의 청사진을 오름기행에서 인내심과, 극기심 그리고 호연지기를, 화해의 언덕에서 용서와 화해, 스트레스 해소, 분노조절 등은 (황상민, 2000; 이계원, 2001; 박동수, 2003)의 연구와 일치하고 있다.

넷째, 관찰과 소감문, 평가지에 의한 자료로 프로그램의 효과를 심층 분석 하

였다. 프로그램의 효과성을 양적으로 분석하여 그 효과가 입증되었으나 양적결과를 보완하기 위하여 참여자들의 응답한 프로그램 만족도와 평가 그리고 매회기의 소감문과 설문, 지도자의 관찰결과들을 수집하고 분석하였다(표 57, 표 58, 표 59, 그림 18, 그림 21, 그림 23, 그림 25, 그림 27, 그림 30). 이와 같은 결과를 종합하여 분석하면서 다음회기 진행시 프로그램에 반영하였다. 첫 회기는 자신들의 인터넷 중독으로 프로그램에 참가하고 있다는 부담감과 레포형성이 되지 않아 명상 등 프로그램에 진지하게 들어가지 못하고 주변인으로 머물러있는 등 소극적이지만 회기가 거듭될수록 프로그램에 적극적으로 참여하였다. 프로그램 진행 시간에는 휴대폰을 휴대하지 못하도록 하였는데 2회기까지는 초조해하는 모습이었으나 회기가 거듭될수록 초조해하거나 지루해하지 않고, 인터넷이나 휴대폰 사용에 대한 생각이 나지 않는다는 등의 금단현상에 대하여 스스로 통제됨을 자각하고 있었다. 이는 숲이라는 열린 공간에서 평상시에 알아차리지 못했던 자신의 행동이나 억눌렀던 감정들을 해소하고 숲에서의 명상, 자성예언, 들뜸 쌓기, 숲속 산책, 모빌 만들기, 가면 만들고 역할극, 화해의 언덕 등을 통해서 삶의 태도와 자신의 존재가치를 인식할 수 있었기 때문이다. 이런 결과를(신원섭, 연평식, 이정희, 2007; Shin, 2002; 오창홍, 박상규, 박태수, 오인자, 2012; 박정환, 2013; 박지숙, 2014) 연구결과와도 같다.

따라서 본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 개발된 프로그램은 닫힌 공간에서 가상공간에 갇혀있는 청소년들에게 자발적인 참여로 흥미를 갖고 적극적으로 참여하여 인터넷 중독 완화와 자기통제력 향상 및 자기효능감을 증진 시키는데 도움을 줄 수 있다.

둘째, 본 연구는 프로그램 개발절차에 따라 학생, 학부모, 교사, 상담가, 전문가의 요구와 의견을 반영하여 작성하기 때문에, 숲 체험 프로그램을 효율적으로 활용할 수 있고 또한 프로그램 개발에 도움을 줄 수 있다.

셋째, 본 연구는 인터넷 중독 청소년만 아니라 인성개발이나 학교 부적응 등 다양한 대상자에게 활용하여 자기통제력 향상과 자기효능감 증진에 기여할 수 있는 프로그램으로 다양한 대상자에게 적용 할 수 있다.

넷째, 본 연구는 숲 이 갖고 있는 치유효과 등의 선행연구 결과들을 종합하여, 인터넷 중독청소년에게 적용 할 프로그램을 개발하였다. 따라서 숲에서의 활동을

하는 것만으로도 인터넷 중독의 완화를 비롯하여 자기통제력의 향상, 자기효능감의 증진에 도움을 주는 것을 알 수 있다. 따라서 인터넷 중독 청소년들의 중독을 예방하고 치료하는 데 숲 등 자연에서의 활동이 필요성을 알 수 있다.

2. 결론 및 제한 점

본 연구는 인터넷 중독청소년을 대상으로 숲 체험 프로그램을 실시하여 이들의 중독을 완화하고 자기통제력 향상과 자기효능감을 증진시키는 등 유의한 효과가 나타나, 앞으로 인터넷 중독 청소년들에게 숲 등 자연에서의 활동 프로그램이 필요함을 시사한다. 지금까지 논의를 종합한 결과 본 연구가 갖는 이론적, 방법론적, 실제적, 교육학적 측면에서의 의미를 결론으로 제시하면 다음과 같다.

첫째, 이론적 측면에서 보면, 인터넷 중독 청소년들을 위한 프로그램들은 많이 연구되고 있지만 숲 체험 프로그램이 미약한 상황에서 실시 대상자인 청소년과 학부모, 교사와 상담현장에서 활동하고 있는 상담가와 상담전문가를 대상으로 한 설문, 선행연구 등을 분석하여 인터넷 중독 경향성과 자기통제력 및 자기효능감의 변화에 대해 검증한 기초자료로서의 의미가 있다.

둘째, 방법론적 측면에서 보면, 내담자의 사고를 파악하고 변화시킴으로서 치료효과를 거둘 수 있음을 강조하는 인지행동적 접근과 내담자의 변화 동기를 중요하게 여기는 동기강화 접근, 그리고 내담자의 긍정적인 특성을 강화시키고 강점들을 개발하는 긍정 심리적 접근과 생태 체험적 접근 등을 프로그램 개발하는데 참고하였다. 프로그램 개발의 초점은 인터넷 중독 청소년들의 갖고 있는 특성들을 숲이 갖고 있는 치유적인 특성과 프로그램의 역동성을 가미하여 구성원들의 스스로 과제를 수행하면서 자신을 성찰하고 참여자들끼리 경험에 대한 공유와 심리 정서적 지지와 공감대를 형성하여 인터넷 중독에서 벗어날 수 있는 기회를 갖도록 하였다.

셋째, 실제적인 측면에서 보면, 정보화의 진전에 따라 인터넷 이용이 보편화되면서 인터넷 중독은 개인 및 사회를 넘어 국가적인 문제로 대두되었다. 정부에서도 인터넷 중독 예방 및 치료에 대한 다양한 방법을 강구하고 있는 시점에서 숲 체험 프로그램은 청소년들의 인터넷 중독 경향성 완화와 자기통제력 향상 및 자기효능감을 증진시킬 수 있는 프

로그램이다. 청소년들이 인터넷 게임 등을 대신 할 대안 활동으로서, 가족과 또래는 물론 혼자서도 언제, 어디서나 할 수 있는 지속성이 있는 내용과 활동으로 구성된 프로그램은 청소년들의 자발적으로 참여를 하고 스스로 인터넷 중독으로부터 해소 될 수 있는 계기가 형성 된다고 본다. 그리고 프로그램의 효과는 양적 자료로 측정했지만, 양적인 분석에서 드러나지 않았던 효과를 질적 분석을 통해 확인한 것에 의의가 있다.

넷째, 교육학적 측면에서 보면, 인터넷에 중독된 청소년들은 정신적, 신체적으로 건강한 생활을 못 할 뿐 아니라 학업에 흥미를 잃고 부적응 현상이 발생하고 있다. 이와 같은 시점에서 숲 체험 프로그램은 인터넷 과다사용에 대한 문제를 인식하고, 바람직한 시간관리와 대안활동을 스스로 개발하여 인터넷 집착에서 벗어나게 할 수 있다. 그리고 숲 체험 프로그램은 숲이 갖고 있는 치유효과 인자와 프로그램의 역동성으로 인터넷 과다 사용자 및 중독자만 아니라 인성교육이나 자기성장 프로그램에도 적극 활용할 수 있는 등 청소년들에게 폭 넓게 적용할 수 있다.

다섯째, 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 자신에 대한 자존감을 향상 시키고, 인터넷을 과다사용을 절제 할 수 있는 방법과 인터넷 과다사용 욕구를 지연하는 자기통제력 향상에 기여할 수 있다. 따라서 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램은 자신의 꿈과 그 꿈을 이루기 위한 성공경험의 활동을 통하여 자기효능감 증진으로 자신의 꿈을 찾는데 도움을 줄 수 있다.

그러나 본 연구가 갖는 몇 가지 제한점과 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 J도의 S시의 중학교 2학년 학생을 대상으로 이와 같은 연구결과를 얻었는데 이 결과를 일반화하기 위해서는 다른 지역의 다양한 학생층을 대상으로 추가로 연구한다면 일반화 가능성이 더 높아질 것이다.

둘째, 본 연구자가 개발한 프로그램의 회기 적절성 문제이다. 인터넷 중독은 뇌와 신체 등 스트레스와 건강에 심각한 영향을 미치고 있어서 청소년들이 온전히 회복되기 위해서는 장기간의 프로그램이 필요하다고 생각한다. 본 연구 프로그램 개발에서 전문가 그룹도 회기가 너무 짧을 경우 숲 체험의 효과를 얻는데 한정될 것 같다는 의견도 있었다. 총 8 회기 프로그램을 실시한 결과 인터넷 중독 경향성 감소와 자기통제력 향상 및 자기효능감이 증대 되는 효과가 나타났다. 그러나 소감문과 관찰 등을 종합해 볼 때 회기가 거듭될 수록 프로그램의 효과가 증대되고 있음을 체감할 수 있었다. 따라서 전문가의 의견이나 박승민(2005)의 연구를 볼 때 12회기 이상이 되면 효과가 한층 높아질 것이다.

셋째, 프로그램 실시에 따른 경비와 안전의 문제이다. 실외가 아닌 야외에서의 활동이기 때문에 숲으로의 이동 시간, 이동에 따른 경비, 숲에서 발생할 수 있는 각종 안전사고 문제 등으로 숲에서의 체험활동의 필요성은 많이 느끼고 있지만 참여를 못하고 있는 것을 감안하여 학교단위나 국가 및 지방자치단체 등을 포함 한 공공기관에서 프로그램 진행이 활성화 되어야 할 것이다.

넷째, 본 연구는 숲 체험 프로그램을 통하여 인터넷 중독 경향성 감소와 자기통제력 향상 및 자기효능감 증진의 효과를 보았다. 그러나 인터넷 중독 치유는 어느 특정 분야에서만이 아닌 상호 복합적인 상호역동을 갖고 치유가 될 것이다. 따라서 종속 변인들 간의 상호작용 측면과 특정 적용이론도 함께 다룬다면 보다 체계적인 연구가 될 것이다.

다섯째, 인터넷 중독 청소년들의 특징 중 가족 간의 대화 단절과 갈등이 심화되고 있다. 가족간의 유대가 필요한 청소년 시기에 부모 동반 숲 체험프로그램은 인터넷 중독 해소는 물론 건전한 인성측면에서도 효과가 있을 것이라 생각한다.

본 연구는 인터넷 중독 청소년을 대상으로 숲 체험 프로그램을 실시하여 인터넷 중독을 완화시키고, 자기통제력 향상 및 자기효능감을 증대시켰다는데 큰 의의가 있다. 앞으로 인터넷 중독으로 어려움을 겪고 있는 청소년들에게 중독완화 및 해소 프로그램으로 숲 체험 프로그램으로 활용할 수 있을 것으로 기대한다. 또한, 인터넷 중독 치료를 위한 숲 등 자연에서의 활동이 인터넷 중독의 예방과 치료의 기재로서 중요한 시사점을 제공할 수 있다고 본다.

참고문헌

- 강영식, 김용숙(2012). 생명존중 숲 체험활동이 유아의 환경 감수성 변화에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 17(2), 1-18.
- 강정원, 김승옥, 홍기묵(2010). 유아를 위한 인터넷 중독 상담치료 프로그램 개발 및 적용. **유아교육학논집**, 15(3), 323-342.
- 고정화, 유형근, 조용선(2009). 초등학생의 게임 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발. **상담학연구**, 10(3), 1663-1681.
- 고정현(2011). **인터넷 중독 실태와 해소방안**. 한국정보화진흥원, 3-17.
- 구본용 (2011). 청소년 인터넷중독의 이해와 개입, **2011 한국중독상담학회 추계 학술대회**, 1-22.
- 국가정보화 기본법(2011). 행정안전부.
- 권재환(2008). 국내 인터넷중독 연구동향. **청소년학연구**, 15(3), 137-157.
- 권희경, 권정혜(2002). 인터넷 사용조절 프로그램의 개발 및 효과검증을 위한 연구. **한국심리학회지 : 임상**, 2(3), 503-514.
- 김교현(2006). 중독과 자기조절: 에너지 신경학적 접근. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 63-105.
- 김광현(2010). 마음챙김 숲 속 걷기명상이 중년여성의 정신건강에 미치는 영향. **한국명상치유학회지**, 1(1), 77-97.
- 김광현, 장재홍(2010). 청소년 인터넷 게임 과다사용 집단상담 프로그램에 인터넷 게임 중독 정도, 스트레스 지각 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 22(1), 213-232.
- 김덕건, 김효진(2006). 숲 체험 활동이 유아의 감성지능에 미치는 효과. **생태유아교육연구**, 5(1), 57 - 82.
- 김명철, 정태근(1991). 인터넷사용조절 집단상담 프로그램이 자기 통제력과 인터넷 중독개선에 미치는 효과. **초등교육연구**, 22, 163-186.
- 김민경, 김은주(2009). 중학생의 인터넷 중독 실태와 중독요인에 관한 연구. **대한보건연연구**, 35(1), 71-83.

- 김민정(2010). 인터넷 과다사용조절 집단상담 프로그램이 여자중학생의 인터넷 과다 사용에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선영(2005). 초등학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한양대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김성혜(2006). 현실 치료 집단 상담 프로그램이 인터넷 중독 초등학생의 자아 존중감, 내적통제성 및 인터넷 중독 개선에 미치는 효과. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김신희, 안창일(2005). 인터넷게임 중독자의 성격 및 의사결정방식. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 10(4), 1201-1214.
- 김아영, 차정은(1996). 자기효능감과 측정. 산업 및 조직심리학회 동계 학술 발표대회 논문집.
- 김윤수, 신원섭, 연평식, 이정희(2011). 숲치유 프로그램이 Wee class 중학생 우울에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지**, 15(1), 67-71.
- 김윤희(2015). 산림치유 프로그램 개발을 위한 요구분석. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영명(2001). 행복한 아이 행복한 사람들 - 독일 킨더가르텐의 아이들. 서울 : 학지사.
- 김영명, 안소영, 서영숙(2011). 영유아프로그램 개발과 평가. 경기도: 공동체.
- 김영식, 김용숙(2012). 생명존중 숲 체험활동이 유아의 환경 감수성 변화에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 12(2), 1-18.
- 김영인, 노경주(2011). 청소년 학습이론 및 지도. 서울: 한국방송통신대학교.
- 김의철, 박영신, 양계민, 옴김(2003). 자기효능감과 인간행동. 서울: 교육과학사.
- 김정민(2013). 청소년의 인터넷 과몰입 관련변인들 간의 관계구조분석. 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김지혜, 이현림(2006). 숲 체험을 통한 조직캠프 집단상담이 아동의 학교적응에 미치는 효과. **상담학연구**, 7(3), 849-864.
- 김진화(2001). 평생교육 프로그램개발론. 서울: 교육과학사.
- 김진희(2006). 인터넷 중독 대학생을 위한 집단상담 프로그램 개발. 전남대학교 대학원 박사학위논문.

- 김주연(2014). 인터넷 중독 아동을 위한 산림치유 프로그램의 개발 및 효과 검증. 충북대학교 대학원석사학위 논문.
- 김창대, 김형수, 이상희, 최한나(2011). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가. 서울: 학지사.
- 김정택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). 인터넷 중독 척도 개발 연구. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 김태형 외(2005). 청소년의 인터넷 중독과 관련된 정서 및 행동 증상. **신경정신의학지**, 44(3), 364-370.
- 김현주(2007). 놀이중심의 인지행동치료를 통한 아동의 인터넷 게임중독행동 및 자 기효능감 개선에 관한 사례연구. **재활과학연구**, 25(2).
- 김현희(2014). 숲 체험 활동이 유아의 자아존중감에 미치는 효과. 남부대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김효진(2006). 숲 체험활동이 유아의 감성지능에 미치는 효과. 광주대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 김혜은, 김성혜(2006). 현실치료 집단상담 프로그램이 인터넷 중독 초등학생의 자아존중감, 내적통제성 및 인터넷 중독 개선에 미치는 효과. **교육연구**, 18, 11-22.
- 남수자(2013). 숲 체험활동이 초·중등학생의 인성에 미치는 영향에 관한 연구. 상지대학교 석사학위논문.
- 남현미(1999). 가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 문제 행동에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 남효창(2012). **애들아 숲에서 놀자**. 서울: 추수밭.
- 류진아, 김광웅(2004). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계변인. **청소년상담연구**, 12(1), 65-80.
- 문수백(2003). **연구방법의 실제**. 서울: 학지사.
- 문창희(2011). **청소년의 게임 과몰입 예방모형 탐색 및 프로그램의 개발**. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 문현실, 고영삼, 이은경(2011). 인터넷 중독 청소년을 위한 해결중심 집단상담 프로그램 효과. **청소년문화포럼**, 28, 58-80.
- 미래창조과학부 외(2015). 2015년도 인터넷 중독 예방 및 해소 추진계획.

- 박경란, 김희숙(2011). 인터넷중독 집단상담통합프로그램이 인터넷 중독경향 고등 학생의 자기결정성과 인터넷중독에 미치는 효과. **대학간호학회지**, 41(5), 694-703.
- 박경희(2006). 부모의 양육태도와 청소년의 자기조절력이 인터넷 중독에 미치는 영향. 장로회신학교대학원 석사학위논문.
- 박동수(2003). 인터넷 게임 중독에 따른 청소년의 자기효능감과 문제해결태도 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박명심(2007). 고등학생용 진로자기효능감 향상 프로그램 개발. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 박상규 외(2009). 중독의 이해와 상담의 실제. 서울: 학지사.
- 박상규(2011). 약물중독치료 행복 48단계프로그램. 서울: 국립법무법인.
- 박성길, 김창대(2003). 청소년의 인터넷 과다사용의 위험요인 분석. **청소년상담연구**, 11(2), 84-95.
- 박승민(2005). 온라인 게임 과다사용 청소년의 게임행동 조절과정 분석. 서울대학교 박사학위논문.
- 박승민(2009). 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(3), 607-623.
- 박승민(2011). 청소년 인터넷 중독의 이해와 상담. 서울: 학지사.
- 박승민, 김창대, 천명재(2005). 청소년 인터넷 중독에 관한 국내 연구의 동향과 과제-연구 주제를 중심으로-. **청소년상담연구**, 13(2), 3-14.
- 박인우(1995). 효율적 집단상담 프로그램개발을 위한 체계적 모형. **진로상담**, 20, 19-40.
- 박영숙, 송현중(2002). 중. 고등학생들의 인터넷 중독 실태 및 관련 변인 탐색. **지역사회상담학회지**, 1(1), 23-43.
- 박용구(2003). 삼림욕과 건강. 나무. 숲. 사람. **경북대학교 농업생명과학대학**, 95-120.
- 박용철(2011). 자기통제력과 부모의 인터넷 통제가 인터넷 중독에 미치는 영향. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박은영(2005). 자기통제력과 자기효능감이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영

- 향. 장로회신학대학교 목회전문대학원 석사학위논문.
- 박종란(2012). **고등학생의 사회적지지와 자기효능감이 진로결정에 미치는 영향**. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정환(2013). **숲 치유프로그램이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박지명, 이정훈(2016). **세상에서 가장 오래된 인도 호흡 명상**. 서울: 하남출판사.
- 박지숙(2014). **숲 집단미술치료가 스마트폰 의존 중학생의 자기 통제력과 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 박태수(2004). 인간의 의식과 의식 확대 고찰. **상담학연구**, 5(1), 227-239.
- 박태수(2008). 명상을 통한 상담의 기능적 모색. **상담학 연구**, 9(3), 1373-1388.
- 박해수(2008). **학교 숲 체험학습이 학생의 감성에 미치는 영향에 대한 연구**. 한국교원대학교 정책대학원 석사학위논문.
- 부은순, 오창홍, 정동욱, 박정환(2013). 숲에서 자유놀이가 유아의 사회성 발달에 미치는 영향. **한국산학기술학회**, 14(10), 4755-4764.
- 변창진(1994). **프로그램 개발**. 대구: 홍익출판사.
- 서영창(2009). **인터넷 중독의 절망에서 희망찾기**. 서울: 하나의학사.
- 손연기(2002). **인터넷 중독 상담 전략**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 손우현(2008). **인터넷 중독 청소년을 위한 NLP 집단상담 프로그램 개발 및 효과**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 손충기(2010). **교육연구방법론**. 서울: 태영출판사.
- 송명준, 권정혜(2000). 대학생의 인터넷 중독 현황과 인터넷중독이 대학생 적응에 미치는 영향. **2000년 한국임상심리학회 하계학술대회 포스터발표**.
- 송병국(2005). **청소년 프로그램 개발 및 방법론**. 서울: 학지사.
- 송상현, 김현재(2001). 생명의 숲에서 자연환경 체험 프로그램 자료 개발. **인천교대 과학논총 제13집**, 79-132.
- 송원영(1998). **자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 신수자(2013). **숲 체험활동이 초. 중등 학생의 인성함양에 미치는 영향에 관한 연구**. 상지대학교 대학원 석사학위논문.

- 신영희(1994). 스트레스, 자기효능감 및 사회적 지지가 대처와 부적응에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 신원섭(1999). 숲 체험과 환경교육. **숲과 문화**, 8(2), 28-30.
- 신원섭(2005). **치유의 숲**. 서울: 지성사.
- 신원섭 외(2007). 산림경험이 참여자의 불안감과 우울감에 미치는 영향. **산림휴양학회지**, 11(1), 27-32.
- 신원섭, 연평식, 이정희(2007). 숲 체험이 인간 심리안정성에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지**, 11(3), 37-43.
- 신원섭, 오홍근(1996). 산림프로그램 참여 경험이 우울증 수준에 미치는 영향. **한국임학학회지**, 85(4), 586-594.
- 성미향(2014). 중학생의 자기불일치가 인터넷 중독에 미치는 영향. **청소년학 연구**, 21(11), 247-270.
- 심관희(2004). 인터넷중독과 자기효능감, 자기통제력, 부모자녀관계, 친구관계의 관련성. 춘천교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심옥녀(2008). 대학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 변인 탐색. 강원대학교 박사학위논문.
- 안명숙(2014). 숲에서의 놀이를 통한 유아 미술활동 프로그램 개발 및 효과. 인천대학교 대학원 박사학위논문.
- 안희영, 이건호(2013). MBSR 기법을 응용한 산림치유 프로그램 모델화 작업. **한국산림휴양학회지**.
- 어기준 (2000). 청소년 PC중독의 유형과 문제점, 청소년의 PC중독. 9-32., 서울: 한국청소년 상담원.
- 엄옥연 (2010). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계 요인에 관한 연구. **21세기사회복지학회**, 7(1), 171-190.
- 오강탁(2010). 인터넷 중독 예방 및 해소를 위한 합리적 거버넌스 체계. **한국중독상담학회 제3차 연수회교재**, 1-15.
- 오경희, 김동준, 연평식, 이용주(2014). 숲에서 치유를 경험한 사람들의 심리적 치유과정 분석. **한국산림휴양복지학회**, 28-29.
- 오인경, 최정일(2005). **교육 프로그램 개발 방법론**. 서울 : 학지사.

- 오인경, 최정임(2005). **교육 프로그램 개발 방법론**. 서울: 학지사.
- 오창홍, 박상규, 박태수, 오인자(2012). 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발 및 효과. **상담학연구**, 13(5), 2395-2415.
- 오창홍, 박상규, 박정환, 오인자(2016). 숲환경이 인터넷 중독 치료에 미치는 효과. **한국산학기술학회논문지**, 17(4), 489-499.
- 오창홍(1990). **학생범죄에 관한 연구**. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 우정애(2014). **미디어 중독 성향 자녀 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리 프로그램 개발 및 효과**. 제주대학교 대학원 박사학위논문.
- 유주리, 박종민(2015). 숲 체험이 초등학생의 숲에 대한 인식변화에 미치는 효과. **한국 생태학회지**, 29(3), 4662-473.
- 유효현(2001). **자기효능감과 학습동기 및 학교적응간의 관계분석**. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤상욱, 이민순, 윤화영, 심재욱(1999). **숲과 환경과 인간**. 서울: 문음사.
- 윤성민(2006). **청소년의 인터넷 중독이 자기통제력, 자기효능감 및 학교 적응에 미치는 영향**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤은아(2013). **숲 체험 활동이 유아의 정서지능과 공간에 미치는 영향**. 전북대학교 석사학위논문.
- 안명숙(2014). **숲에서의 놀이를 통한 유아 미술활동 프로그램 개발 및 효과**. 인천대학교 대학원 박사학위논문.
- 양순승 외(2011). 숲 치유프로그램이 알코올의존자 가족과 영적건강, 우울, 자아 존중감 및 숲 효과성에 미치는 효과. **한국알코올과학회지**, 12(2), 45-59.
- 양미진, 지승희, 이자영, 김태성(2007). 학업중단청소년의 사회적응력향상을 위한 캠프프로그램 개발연구. **상담학연구**, 8(4), 1657-1675.
- 이경남(2004). 개인적 변인과 환경적 변인이 아동의 게임중독경향에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 42(4), 99-118.
- 이계원(2001). **청소년의 인터넷 중독에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이기숙(2008). **유아교육과정(개정 3판)**. 서울: 교문사.
- 이석범, 이경규, 백기청, 김현우, 신수경(2001). **중·고교 학생들의 인터넷 중독**

- 과 불안, 우울, 자기 효능감의 연관성. *신경정신의학*, 40(6), 1174-1184.
- 이성호(2004). *교육과정 개발의 원리*. 서울: 학지사.
- 이소영(2000). *게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향*. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이승훈(2015). *자연환경을 통한 긍정심리학 정신의 구현: 긍정 성격*. *한국심리학회지*, 34(2), 513-539.
- 이승훈, 현명호(2004). *자연환경과 회복환경의 스트레스 완화효과*. *한국심리학회지*, 9(3), 609-632.
- 이시형, 이세용, 김은정, 오성근(2000). *청소년 인터넷 중독과 자녀교육*. 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소, 연구보고서 제 2000-1호.
- 이연선(2014). *청소년의 정신건강 및 신체활동 증진을 위한 학교외부환경 설계*. 서울대학교 환경대학원 석사학위논문.
- 이완건(2008). *숲문화체험 전문시설 - 숲 체원*. *한국청소년시설환경학회 논문집*, 6(3), 85-91.
- 이욱, 강윤지, 김성진, 이보희(1988). *산림 체험 프로그램의 효율적 활용 방안*. *숲과문화*, 5(5), 17-31.
- 이정미(2007). *청소년의 인터넷게임 중독예방을 위한 집단프로그램의 효과성 연구*. 위덕대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 이종열(2007). *실업계 남자고등학생의 자기효능감, 사회적지지가 자아탄력성에 미치는 영향*. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이준기, 최응용, 정경용, 이윤희(2010). *인터넷 중독 기숙형프로그램이 남자중학생의 인터넷 중독 자가진단, 인터넷 사용신념, 자기통제력, 심리적 안녕감에 미치는 영향*. *한국교육논단*, 9(2), 71-90.
- 이지향(2005). *인터넷 환경변인과 중재변인이 청소년의 중독 성향에 미치는 효과*. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지혜(2012). *동기강화 인터넷 중독 예방프로그램이 저소득층 청소년의 인터넷 중독, 자기통제력, 우울/ 불안, 지각된 스트레스에 미치는 효과*. 한동대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 이추진(2007). *초등학교 저학년 인터넷 게임중독 경향성 유형에 따른 공격성과*

- 자기통제력에서의 차이 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이충용(2009). 인터넷 중독 청소년에 대한 치료프로그램(YP프로그램)의 효과에 관한 실험연구. 경성대학교 멀티미디어대학원 석사학위논문.
- 이해경(2002). 인터넷상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들. **한국심리학회지: 발달**, 14(4), 55-79.
- 이형초, 안창일(2002). 인터넷 게임중독의 인지행동치료, 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국 심리학회지 : 건강**, 7(3), 463-486.
- 임은희(2009). 청소년의 인터넷 중독에 관한 탐색적 연구. **한영논총**, 13(1), 338-356.
- 임재택, 하정연, 신주연 (2012). **숲유치원 운영 매뉴얼**. 경기도: 공동체.
- 임재택 외(2011). **아이들과 함께 하는 자연건강교육**. 경기도: 공동체.
- 임재택, 하정연, 이소영, 신주연(2012). 숲 활동에서 형성되는 유아들의 관계탐색. **열린 유아교육 연구**, 17(4), 119-145.
- 임진숙, 강성국, 김성식(2005). 인터넷 중독예방교육을 위한 청소년의 인터넷 중독 요인에 관한 연구. **한국컴퓨터교육학회논문지**, 8(2) ,75-83.
- 임진숙(2005). **청소년의 인터넷 사용 특성 분석에 기반한 인터넷 중독 예방 교육모형**. 한국교원대학교 대학원 박사학위논문.
- 임효진, 최윤호, 김보영, 김상희, 박범진(2012). 치유의 숲에서의 체류가 학생들의 스트레스 경감에 미치는 영향. **산림과학 공동학술대회**, 649-652.
- 전영우(1999). 숲은 학교폭력과 왕따를 치유할 수 있는 묘약. **산림**, 118(3), 26-43.
- 전춘애, 박철옥, 이은경(2008). 청소년의 인터넷 중독 관련 변인 탐색연구. **상담학연구**, 9(2), 709-726.
- 정은석(2010). **원예치료활동이 중학생의 가상공간 자기효능감의 감소와 인터넷 중독 예방에 미치는 영향**. 건국대학교 농축대학원 석사학위 논문.
- 정진태(2003). **부모의 양육태도가 중학생의 인터넷 중독정도에 미치는 영향**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 조민자(2008). 인터넷 중독 청소년을 위한 프로그램 개발. **한국청소년시설환경학회**, 5, 235-260.
- 조영민, 신원섭, 연평식, 이효은(2011). 숲 체험 프로그램이 저소득층 아동의 사회성과 우울에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지**, 15(2), 69-75.

- 조현섭, 조성민, 차진경(2008). 숲 치유 프로그램이 알코올 의존자 및 가족에게 미치는 치유 효과성 검증. **한국심리학회**, 13(3), 727-743.
- 주애란, 정인경, 박인혜, 정영주(2006). 인터넷게임중독 예방프로그램이 중학생의 우울, 자아존중감, 및 인터넷게임중독에 미치는 효과. **지역사회간호학회지**, 17(3).
- 주애란(2006). **중학생의 인터넷게임 중독 예방을 위한 임파워먼트 교육 프로그램 효과**. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 주혜원, 현명호, 박지선(2011). 범이론 모형에 기반한 치료가 청소년 게임 중독의 회복에 미치는 효과. **청소년학연구**, 18(6), 277-284.
- 차정은(1997). **일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 차진경, 김성재(2009). 숲 체험을 통한 알코올의존자의 치유경험. **대한간호학회지**, 39(3), 338-348.
- 채유경(2006). 초등학생 게임 과몰입에 관한 통합예술심리치료 프로그램 개발 및 효과검증. **상담학연구**, 7(3), 885-898.
- 최요한(2013). **초등학교 저학년의 인터넷 게임중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 최삼욱 외(2015). 산림치유가 청소년 인터넷 중독 위험군의 신경인지, 심리사회, 그리고 생리적 측면에 미치는 영향. 277-284.
- 홍은주(2003). **자연환경구성 활동이 교육적 의미 탐색**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍진선(2009). **고등학생의 인터넷 중독과 자기 통제력과의 관계**. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국정보문화진흥원(2003). **청소년 인터넷 과다사용 예방 프로그램**. 서울: 한국청소년상담원.
- 한국정보문화진흥원(2007). **인터넷 중독 예방 가이드북**. 서울: 한국청소년상담원.
- 한국정보문화진흥원 (2015). **2014년 인터넷 중독 실태조사**. 서울: 한국정보화 진흥원.
- 한국정보문화진흥원 (2015). **2015년 99기 인터넷 중독 전문인력양성교재**. 서울: 한국정보화 진흥원.

- 한국인터넷진흥 (2014). 2013년 인터넷이용 실태 조사.
- 한국청소년개발원(2010). 청소년 프로그램개발 및 평가론. 서울: 학지사.
- 한국청소년개발원(2012). 인터넷중독 청소년 가족치유캠프 프로그램 개발연구.
서울: 여성가족부 청소년매체환경과.
- 한상수(2007). 고등학생 인터넷 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램의 효과.
충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 한정선, 김세영(2006). 중학생의 인터넷 중독 수준에 따른 인터넷 활용유형, 자기통제
력, 자기조절학습능력 및 학업성취도의 차이. *교육정보미디어연구*, 12(2),
161-188.
- 행정안전부등 7개 부처(2014). 인터넷 중독예방 및 해소대책.
- 황상민(2000). 사이버공간에 또 다른 내가 있다. 서울 : 박영사.
- Althouse, R.(1998). *Investigating Science With Young Children*. New York : Teach
er College Press.
- Bar-On, R.(2001). Emotional intelligence and self-actualization. In ciarrachi. T.
forgas. J.P.& Mayer, J. D.(Eds), *Emotional intelligence in everday life*. P
A: Psychology Press.
- Bandura, A.(1977). "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral
chage." *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A.(1982). The self and mechanism of agency. In J. Suls (Ed.),
Psychological perspectives on the self(p. 3-39). Hillsdale, NJ: Erbaum.
- Barbara E. Hanft, MA, OTR, FAOTA(2000). *Therapy in Natural Environment
s:The Means or End Goal for Early Intervention?*. ASPEN PUBLISHE
RS INC, 12(4), 1-13.
- Callaghan, P.(2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care? *Journa
l of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11, 476-483.
- Casbergus, R. & Kieff, J.(1998). Marbles, anyone traditional games in the classr
oom. *Childhood Education*, 74, 143-147.
- Davis, R. A.(2001). *A cognitive-behavior model of pathological internet use(PI*

- U). *Computer in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Erickson, G. L.(1979). Children's conceptions of heat and temperature. *Science Education. W.G. Whitman*, 3(2), 221-230.
- Galvan, A. et al.(2007). Risk-taking and the adolescent brain: who is at risk?. *Developmental science*, 10(2), 8-14.
- Gist, M.E., & Mitchelll, T.R.(1992). "Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability." *Academy of Management Review*, 17, 183-211.
- Goldberg, I.(1996). *Internet addiction electronic message posted to research d iscussion*, <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/supportgp.htm>.
- Gottfredson, M. R, & Hirschi, T.(1990). *A general theory of crime*. stanford, C A: Standford University Press.
- Greenfield, D.(2010). The addictive properties of internet usage. In Young, K. S., & de Abreu, C. N. (Eds.). (pp. 135-154). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Wiley. com.
- Griffiths, M. D.(1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 7 6, 14-19.
- Kimkiewicz, J.(2007). Internet junkies: Hooked online. Hartford Courant D, 1.
- Lickona, T.(1993). *Educating for character*. New York: Bantam Books.
- Louge, A. W.(1995). *Self-control*. New York : Practice Hall
- Nicholls, A., & Nicholls, A.H.(1978). *Developing a curriculum : A practical Guide* (2nd ed). London : George Allen & Unwia.
- Nilson, K.(2006). Forest, trees and human health and wellbeing. *Urban For Urban Green* 5, 109-11.
- Moore, R. C.(1997). The need for nature: A childhood right. *Social Justice*, 24(3), 203.
- Print. M.(1993). *Curriculum development and design*. 강현석 외 역 (2006). 경기: 교육과학사.
- Rapp, G.A., & Poetner,J.(1992). *Social administration : A client - centered app*

- roach, New York : Longman.
- Rosenberg, M., (1965). *Society and Adolescent Self-Image*. princeton N.Y: P
niver.
- Taba. H.(1962). *Curriculum Development : Theory and Practice*. New York :
Harcourt. Brace & World.
- Townsend, M.(2006). Feel blue? Touch green! participation in forest/woodland
management as a treatment for depression. *Urban For Urban Green* 5,
111-120.
- Tsunetsugu Y, Park, BJ, Ishii H, Hlran H, Kagawa T, Miyazaki Y., (2007). P
hysiological effects of shinrin-yoku. (Taking in the Atmosphere of the F
orest) in an Old-Growth Broadleaf Forest in Yamagata Prefecture, Japan.
Journal of Physical Anthropol 26, 135-42.
- Tyler, R. W.(1949). *Basic Principles of Curriculum and Instruction*. Chicago :
University of Chicago Press.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination. Cognition,
and Personality*, 9, 185-211.
- Schreyer, R, & Driver, B. L..(1990). *The benefits of wiland recreation Particip
ation*. USDA Forest service General Technical Report RM-196.
- Selhub, E. M., & Logan, A. C.(2014). 자연몰입. 김유미 역.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., &
Rogers, R. W.(1982). The self-efficacy Scale: Construction and alidation.
Psychological Reports, 51: 663-671.
- Shin, W. S.(2002). Psychological benefits from forest experience. *Journal of K
orean Society for Plants People*, 4(4), 7-13.
- Skilbeck, M.(1976). School-based Curriculum Development and Teacher
Education Mimeograph, OECD.
- Suler, J.(1998). Psychology of cyberspace. <http://www.rider.edu/suler/psyber>.
- Young K. S(1996). *Psychology of computer Use: XI Addictive Use of the In
ternet : A Case that Breaks The Stereotype*. Psychological Reports 79,

899-902.

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

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Pactions A Source Book*. 17. Sarasota, FL: Professional Resource Press. 99, 3521-353.

Wing, L. A.(1995). Play is not the work of the child: Young Children's perceptions of work and play. *Early Childhood Research Quarterly*, 10, 223-247.

Wilson, R. A.(1995). *Introducing the young child to the social world*. New York: Macmillan Publishing. Co. Inc.

The Development and Effects of the Forest Experience Program for Internet Addicted Teenagers.

Chang-Hong Oh

DEPARTMENT OF EDUCATION GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

Supervised by professor Jung-Hwan Park

Today Korean teenagers' Internet addiction problem is serious because 6.9% of all the Internet users and 12.5% of teenagers are addicted to the Internet. Because teenagers' Internet addiction can hinder their physical and mental development, prevention and cure for it is educationally very important to them. This reality led Korean government to make a plan for prevention and cure for the Internet addiction and put it into action and many researchers to develop the programs for the Internet addicted teenagers.

However, the cure programs for the Internet addicted teenagers are usually enacted indoors until now. They have a difficulty in daily lives due to tolerance and withdrawal symptoms after they used the Internet, a cyber space, a virtual reality obsessively indoors. Cure should be enacted not indoors but outdoors with this point of view. Therefore the forest experience program is necessary for teenagers because they can develop controlling ability of using the Internet and improve self-efficacy through various interaction. Accordingly This research is for

developing the forest experience program for the Internet addicted teenagers and verifying its effect. The research problem is divided into inquiry 1 and inquiry 2 as follows.

Inquiry 1. How is the forest experience program for the Internet addicted teenagers organized validly?

Inquiry 2. What is the effect of the forest experience program for the Internet addicted teenagers?

2-1. Is the program effective for lowering the score of the Internet addiction?

2-2. Is the program effective for enhancing self-control?

2-3. Is the program effective for enhancing self-efficacy?

First of all, I made the developing model for a forest experience program for the Internet addicted teenagers and developed the program by the procedure of the model in order to organize a program properly and improve the effectiveness of the program. Additionally, I verified the effect of the program like this procedure.

The subject of this research were students of the second graders of S middle school in a city, Jejudo. The selection of the subject of this research was done to the 16 students who were identified as latent risky users and high risky users by Korean Internet addiction self-diagnosis test(K-scale), recommend by their teachers, and approved by their parents and themselves. They are assigned randomly into an experimental group and a control group, each with 8 members. The experimental group joined the forest experience program 8 times, 90 minutes per one time. The control group didn't take anything including the Internet addiction prevention education for controlling outer factors which can affect the experiment.

To verify the effect of the program, I gave a pretest, a posttest and a further test to check if there is a difference between the two groups in the Internet addiction tendency, self-control, and self-efficacy. In other words, I gave them a pretest for homogeneity to find out if they have the

homogeneous Internet addiction, self-control and self-efficacy. Besides, I had a time series analysis of variance with the pretest as a covariance and I also had a paired-t-test to check the difference of the two groups by periods in order to verify the effect of the program.

The result of the research shows that levels of the Internet addiction tendency, self-control, and self-efficacy between comparative group and control group showed statistically significant differences and a further test that was conducted 3 weeks later after the program showed that the effect had lasted. The conclusion is as in the following by the result of the research.

First, the forest experience program for the Internet addicted teenagers was validly constituted in the process of setting aims and objectives, constituting contents, pre-verifying and supplementing the program according to the model of developing program including pre-demand survey, preceding research analysis, and experts' advice.

Second, the forest experience program for the Internet addicted teenagers had an effect on lowering participants' scores of the Internet addiction and improving self-control and self-efficacy. It shows that the program which was developed by this research is significant as a practical program which is applicable to the teenagers who have a difficulty in their everyday lives due to the Internet addiction.

However, the program was applied for the middle school students in a specific area at 8 times. The possibility of generalization of the program will be increase if the program is applied for more students in different areas at more times. Furthermore, the forest experience program accompanying their parents is necessary because the Internet addicted teenagers have a difficulty in communicating in their family.

If the results are put together, this research is very significant since the forest experience program for the Internet addicted teenagers alleviated their

Internet addiction and enhanced self-control and self-efficacy. It is anticipated that the program will be used as a program of alleviating and solving their Internet addiction. In addition, it can be suggested that activities in nature for curing the Internet addiction may be utilized as a mechanism for preventing and curing the Internet addiction.

Keywords: the Internet addiction, the Internet addicted teenagers, self-control, self-efficacy, forest experience, a forest experience program.

부록 1. 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사 설문지
(학부모용)

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 불구하고 설문지에 응해주셔서 감사합니다.

이 설문지는 인터넷 과다사용 청소년들의 치유를 위한 숲 체험 프로그램에 대한 요구 및 숲 체험 프로그램에 영향을 미치는 요인을 조사하고, 이를 바탕으로 인터넷 과다사용 청소년들의 치유를 위한 숲 체험 프로그램을 개발하기 위하여 설문조사를 실시하게 되었습니다.

이 설문지는 여러분 개개인의 의견을 묻기 위한 것으로 정답은 없습니다. 조사 결과는 숫자로 부호화하여 전산처리 되므로 응답에 대한 비밀이 보장되고 통계법 제33조, 제39조에 의거하여 완벽하게 보장 됩니다. 조사 결과는 오직 연구의 목적으로만 활용 될 것이므로 문항을 읽으신 후 여러분의 현재 상황을 가장 잘 표현했다고 생각하시는 칸에 (√)를 해주시면 됩니다.

진솔하게 작성된 이 설문지가 유용한 자료로 사용될 수 있도록 각 문항에 하나의 답만을 선택하여 모든 문항에 빠짐없이 응답해 주시길 부탁드립니다.

소중한 시간 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015년 11월

제주대학교 대학원 교육학과 박사과정 오창홍
지도교수 박정환

1. 귀하의 성별은? ①남 ②여
2. 귀하의 연령은? ①20대 ②30대 ③40대 ④50대 ⑤60대
3. 귀하의 학력은? ①무학 ②초졸 ③중졸 ④고졸 ⑤대졸
4. 귀하의 직업은?
 ① 관리직(기업체 간부, 고위직 공무원, 사회단체 간부, 자영업체 경영자)
 ② 전문직(의사, 약사, 교수, 교사, 법조인, 언론인, 예술인, 종교인)
 ③ 사무직(회사원, 은행원, 사회단체 직원) ④ 특정직(군인, 경찰)
 ⑤ 농업, 어업, 수산업, 임업 ⑥ 서비스 업, 판매업
 ⑦ 전업주부 ⑧ 무직 ⑨ 기타
5. 귀하의 맞벌이 여부는? ① 아니다 ② 그렇다
6. 귀하의 자녀 학령은? ① 취학 전 ② 초교 ③ 중학교 ④ 고교 ⑤ 대학교
7. 귀하의 자녀 중 인터넷을 많이 사용하고 있는 학령은?
 ① 취학 전 ② 초교 ③ 중학교 ④ 고교 ⑤ 대학교
8. 귀하의 자녀는 언제부터 인터넷을 많이 사용하였습니까?
 ① 취학 전 ② 초교 ③ 중학교 ④ 고교 ⑤ 대학교
9. 청소년들의 인터넷을 과다 사용 시 상담·치유가 필요하다고 생각하십니까?
 ① 필요하지 않다 ② 필요하다
10. 귀하는 자녀의 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유를 받아 본적이 있습니까?
 ① 없다 ② 있다
11. 귀하의 자녀는 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유를 받아 본적이 있습니까?
 ① 없다 ② 있다
12. (11번 문항에서 ① 없음을 선택하신 분만 응답하십시오.
 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유를 받지 않은 이유는?
 ① 부모가 귀찮아서 ② 자녀가 귀찮아해서 ③ 부모가 심각성을 느끼지 못해서
 ④ 자녀가 심각성을 느끼지 못해서 ⑤ 잘 몰라서
13. (11번 문항에서 ② 있음 선택하신 분만 응답하십시오.
 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유를 받은 곳은?
 ① 개인상담소 ② 공공기관 상담소 ③ 병원치료 ④ 약물치료
 ⑤ 숙박형치료 ⑥ 숲 체험활동 ⑦ 기타()

14. 귀하는 인터넷을 과다 사용하는 자녀를 위한 예방교육이나 상담 또는 치유 프로그램이 필요하다고 생각하십니까? ① 필요하지 않다 ② 필요하다
15. (14번 문항에서 ① 필요하지 않다는 선택하신 분만 응답하십시오.
인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유프로그램이 필요하지 않은 이유는?
① 도움이 되지 않을 것 같아서 ② 프로그램에 참여하면 낙인이 찍힐 것 같아서
③ 프로그램 참가에 따른 경비가 부담되어서 ④ 기타
16. (14번 문항에서 ② 필요하다를 선택하신 분만 응답하십시오.
인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유프로그램이 필요한 이유는?
① 치유가 될 것 같아서 ② 스스로 조절하는 의지를 갖길 것 같아서
③ 치유에 대한 정보를 공유 할 것 같아서 ④ 도움이 될 것 같아서 ⑤ 기타
17. 숲 체험 집단상담 프로그램은 인터넷 중독 청소년들을 숲과 계곡 등 자연에서 활동 프로그램입니다. 이 프로그램의 실시 필요성에 대한 귀하의 생각에 대하여 응답해 주십시오.
① 매우 필요하다 ② 필요한 편이다 ③ 필요하지 않은 편이다
④ 전혀 필요하지 않다
18. 자녀들의 숲 체험 집단상담 프로그램에 참여한다면 참여자의 인터넷 중독 해소에 어느 정도 도움이 될 것이라고 생각하십니까?
① 매우 도움이 될 것이다 ② 도움이 될 것이다 ③ 도움이 되지 않을 것이다
④ 전혀 도움이 되지 않을 것이다.
19. 숲 체험 프로그램을 실시한다면 몇 회가 적당하다고 생각하십니까?
① 6회 ② 8회 ③ 10회 ④ 12회 ⑤ 기타(회)
20. 숲 체험 프로그램은 1회 몇 분이 적절하다고 생각하십니까?
① 50분 ② 70분 ③ 100분 ④ 120분 ⑤ 기타(회)
21. 숲 체험 프로그램 장소는 어떤 곳에 좋다고 생각하십니까?
① 숲 ② 계곡 ③ 오름(산) ④ 바다 ⑤ 기타()
22. 숲 체험 프로그램의 내용과 목표를 다음과 같이 구성하고자 합니다. 각 내용과 목표의 중요성 정도를 생각해 보시고 해당되는 항목에 √ 해 주십시오

가. 숲 체험 프로그램의 목표

내용	매우중요하다	중요하다	중요하지 않다	전혀 중요하지 않다
인터넷 접속감소				
자기 자신 이해				
다른 사람 이해				
자기통제력 향상				
자아존중감 향상				
자기효능감 증대				
충동성 조절				
스트레스대처방식				
의사소통				
갈등 다루기				
시간왜곡 지향				

나. 숲 체험 프로그램의 내용

내용	매우중요하다	중요하다	중요하지않다	전혀 중요하지 않다
명상				
숲 산책				
오름 등반				
올렛길 걷기				
자성예언				
계곡 기행				
돌탑 쌓기				
오감체험				
자유놀이				
산림욕				
장기자랑				
사물과의 대화				
갈등다루기				
자기조절력				
의사소통 함양				
자기 및 타인이해				
원예치료				
생태체험				
미래설계				
스트레스 대처				

23. 청소년들의 인터넷 중독 해소를 위한 숲 체험 집단상담 프로그램 개발에 필요한 요인들이 있다면 형식 없이 아래에 적어 주시면 감사하겠습니다.

부록 2. 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사 설문지
(학생용)

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 불구하고 설문지에 응해주셔서 감사합니다.

이 설문지는 인터넷 과다사용 청소년들의 치유를 위한 숲 체험 프로그램에 대한 요구 및 숲 체험 프로그램에 영향을 미치는 요인을 조사하고, 이를 바탕으로 인터넷 과다사용 청소년들의 치유를 위한 숲 체험 프로그램을 개발하기 위하여 설문조사를 실시하게 되었습니다.

이 설문지는 여러분 개개인의 의견을 묻기 위한 것으로 정답은 없습니다. 조사 결과는 숫자로 부호화어 전산처리 되므로 응답에 대해 통계법 제33조, 제39조에 의거하여 비밀이 완벽하게 보장 됩니다. 조사 결과는 오직 연구의 목적으로만 활용 될 것이므로 문항을 읽으신 후 여러분의 현재 상황을 가장 잘 표현했다고 생각하시는 칸에 (✓)를 해주시면 됩니다.

진솔하게 작성된 이 설문지가 유용한 자료로 사용될 수 있도록 각 문항에 하나의 답만을 선택하여 모든 문항에 빠짐없이 응답해 주시길 부탁드립니다.

소중한 시간 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015년 11월

제주대학교 대학원 교육학과 박사과정 오창홍

지도교수 박정환

1. 귀하의 성별은? ① 남 ② 여
2. 귀하의 연령은? ① 13세 ② 14세 ③ 15세 ④ 16세 ⑤ 17세 ⑥ 18세 ⑦ 19세

3. 귀하의 학업은? ① 중1 ② 중2 ③ 중3 ④ 고1 ⑤ 고2 ⑥ 고3
4. 귀하는 언제부터 인터넷을 많이 사용하였습니까?
 ① 취학 전 ② 초1~3년 ③ 초4~6년 ④ 중1 ⑤ 중2 ⑥ 중3 ⑦ 고1 ⑧ 고2
5. 청소년들의 인터넷을 과다 사용 시 상담·치유 필요하다고 생각하십니까?
 ① 필요하지 않다 ② 필요하다
6. 귀하는 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유를 받아 본적이 있습니까?
 ① 없다 ② 있다
7. (6번 문항에서 ① 없음을 선택하신 분만 응답하십시오.
 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유를 받지 않은 이유는?
 ① 부모가 귀찮아해서 ② 내가 귀찮아서 ③ 부모가 심각성을 느끼지 못해서
 ④ 내가 심각성을 느끼지 못해서 ⑤ 잘 몰라서
8. (6번 문항에서 ② 있다 선택하신 분만 응답하십시오.
 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유를 받은 곳은?
 ① 개인상담소 ② 공공기관 상담소 ③ 병원치료 ④ 약물치료 ⑤ 숙박형치료
 ⑥ 숲 체험활동 ⑦ 기타()
9. 귀하는 인터넷을 과다 사용하는 청소년을 위한 예방교육이나 상담 또는 치유 프로그램이 필요하다고 생각하십니까?
 ① 필요하지 않다 ② 필요하다
10. (9번 문항에서 ① 필요하지 않음을 선택하신 분만 응답하십시오.
 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유프로그램이 필요하지 않은 이유는?
 ① 도움이 되지 않을 것 같아서 ② 프로그램에 참여하면 낙인이 찍힐 것 같아서
 ③ 프로그램 참가에 따른 경비가 부담되어서 ④ 기타
11. (9번 문항에서 ② 필요하다는 선택하신 분만 응답하십시오.
 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유프로그램이 필요한 이유는?
 ① 치유가 될 것 같아서 ② 스스로 조절하는 의지를 갖길 것 같아서
 ③ 치유에 대한 정보를 공유 할 것 같아서 ④ 도움이 될 것 같아서 ⑤ 기타
12. 숲 체험 집단상담 프로그램은 인터넷 중독 청소년들을 숲과 계곡 등 자연에서 활동 프로그램입니다. 이 프로그램의 실시 필요성에 대한 귀하의 생각에 대하여 응답해 주십시오.

- ① 매우 필요하다 ② 필요한 편이다 ③ 필요하지 않은 편이다
 ④ 전혀 필요하지 않다
13. 여러분들의 숲 체험 집단상담 프로그램에 참여한다면 참여자의 인터넷 중독 해소에 어느 정도 도움이 될 것이라고 생각하십니까?
 ① 매우 도움이 될 것이다 ② 도움이 될 것이다
 ③ 도움이 되지 않을 것이다 ④ 전혀 도움이 되지 않을 것이다.
14. 숲 체험 프로그램을 실시한다면 몇 회가 적당하다고 생각하십니까?
 ① 6회 ② 8회 ③ 10회 ④ 12회 ⑤ 기타(회)
15. 숲 체험 프로그램은 1회 몇 분이 적절하다고 생각하십니까?
 ① 50분 ② 70분 ③ 100분 ④ 120분 ⑤ 기타(회)
16. 숲 체험 프로그램 장소는 어떻 곳에 좋다고 생각하십니까?
 ① 숲 ② 계곡 ③ 오름(산) ④ 바다 ⑤ 기타()
17. 숲 체험 프로그램의 내용과 목표를 다음과 같이 구성하고자 합니다. 각 내용과 목표의 중요성 정도를 생각해 보시고 해당되는 항목에 √ 해 주십시오
 가. 숲 체험 프로그램의 목표

내용	매우중요하다	중요하다	중요하지 않다	전혀 중요하지 않다
인터넷 점수감소				
자기 자신 이해				
다른 사람 이해				
자기통제력 향상				
자아존중감 향상				
자기효능감 증대				
충동성 조절				
스트레스대처방식				
의사소통				
갈등 다루기				
시간왜곡 지향				

나. 숲 체험 프로그램의 내용

내용	매우중요하다	중요하다	중요하지 않다	전혀 중요하지 않다
명상				
숲 산책				
오름 등반				
올렛길 걷기				
자성예언				
계곡 기행				
돌탑 쌓기				
오감체험				
자유놀이				
산림욕				
장기자랑				
사물과의 대화				
갈등다루기				
자기조절력				
의사소통 함양				
자기 및 타인이 해				
원예치료				
생태체험				
미래설계				
스트레스 대처				

19. 청소년들의 인터넷 중독 해소를 위한 숲 체험 집단상담 프로그램 개발에 필요한 요인들이 있다면 형식 없이 아래에 적어 주시면 감사하겠습니다.

부록 3. 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사 설문지
(상답가용)

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 불구하고 설문에 응해주셔서 감사합니다.

본 설문은 인터넷, 스마트폰 과다사용 청소년들의 치유를 위한 숲 체험 프로그램을 개발하기 위하여 실시하게 되었습니다.

설문내용은 숲 체험 프로그램에 영향을 미치는 요인을 조사하여 숲 체험 프로그램을 개발하기 위한 의견을 묻기 위한 것으로 정답은 없습니다. 조사 결과는 숫자로 부호화하여 전산처리 되며, 특히 통계법 제33조, 제39조에 의거하여 응답에 대한 비밀이 완벽하게 보장 됩니다. 조사 결과는 오직 연구의 목적으로만 활용 될 것입니다.

진솔하게 작성된 이 설문지가 유용한 자료로 사용될 수 있도록 각 문항에 제시된 내용에 따라 모든 문항에 빠짐없이 응답해 주시길 부탁드립니다.

소중한 시간 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015년 12월

제주대학교 대학원 교육학과 박사과정 오창홍

지도교수 박정환

I. 일반적 질문

1. 귀하의 성별은? ① 남성 ② 여성
2. 귀하의 연령은? ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대 이상
3. 귀하의 학력은? ① 무학 ② 초졸 ③ 중졸 ④ 고졸 ⑤ 대졸이상
4. 귀하의 직업은?
 - ① 상담관련 직 근무 ② 직장인 ③ 전업주부 ④ 서비스 업, 판매업
 - ⑤ 농업, 어업, 수산업, 임업 ⑥ 무직 ⑦ 기타

5. 귀하의 상담경력은? ① 1~3년 ② 3~5년 ③ 5~10년 ④ 10년 이상
 8. 귀하가 현재 거주하고 있는 지역은: ① 제주도 ② 서귀포시

II. 인터넷 사용특성 및 프로그램 필요성 관련

- 귀하의 자택에는 컴퓨터가 어디에 설치되어 있습니까?
 ① 거실 ② 자녀의 방 ③ 부모님 방 ④ 자녀방과 부모 방 모두
- 귀하의 자녀나 상담 장면에서 만나는 청소년들 중 인터넷, 스마트폰 등을 학업 외에 게임 등으로 언제부터 많이 사용하기 시작 하였습니까?
 ① 유치원 ② 초등1~3학년 ③ 초등4~6학년
 ④ 중1학년 ⑤ 중2학년 ⑥ 중3학년
- 귀하의 자녀나 상담 장면에서 만나는 청소년들 중 인터넷, 스마트폰 등을 주로 하는 시간은 언제입니까?
 ① 아침에 학교 가기 전 ② 학교 끝나고 오후에 ③ 밤에
 ④ 토요일 ⑤ 일요일 ⑥ 토요일과 일요일
- 귀하의 자녀나 상담 장면에서 만나는 청소년들 중 인터넷, 스마트폰 등을 주로 무엇을 하십니까?
 ① 게임 ② 메신저(페이스북, 카카오톡 등) ③ 웹서핑
 ④ 음악(노래) ⑤ 영화보기 ⑥ 웹툰 ⑦ 아프리카 TV ⑧ 기타
- 귀하의 자녀나 상담 장면에서 만나는 청소년들 중 인터넷, 스마트폰 등을 주로 어떤 매체를 이용하고 있습니까?
 ① 일반 컴퓨터 ② 스마트폰 ③ 노트북
 ④ 태블릿 PC ⑤ 기타
- 귀하의 자녀나 상담 장면에서 만나는 청소년들 중 인터넷, 스마트폰 등을 하루에 평균적으로 얼마나 사용하고 있습니까?
 6 -1. 평일(월-금요일)하루에 평균적으로 얼마나 사용하고 있나요?
 ① 1시간 ② 2시간 ③ 3시간
 ④ 4시간 ⑤ 5시간 ⑥ 5시간 이상
 6 -2. 주말(토-일) 및 휴일 하루에 평균적으로 얼마나 사용하고 있나요?

- ① 1시간 ② 2시간 ③ 3시간 ④ 4시간
- ⑤ 5시간 ⑥ 6시간 ⑦ 7시간 ⑧ 7시간 이상

7. 귀하께서는 청소년들의 인터넷, 스마트폰 등을 과다 사용 시 상담이나 치유가 필요하다고 생각하십니까?

- ① 전혀 불필요하다 ② 대체로 불필요하다 ③ 보통이다
- ④ 조금필요하다 ⑤ 많이 필요하다

8. 귀하의 자녀나 상담 장면에서 만나는 청소년들 중 인터넷, 스마트폰 등을 많이 사용하는 것과 관련하여 상담이나 치유를 받아 본적이 있습니까?

- ① 많이 사용하지만 상담이나 치유를 받아 본적이 없다
- ② 많이 사용하여 상담이나 치유를 받아 보았다
- ③ 많이 사용하지 않지만 상담이나 치유를 받아 보았다
- ④ 많이 사용하지 않아서 상담이나 치유를 받아 본적이 없다

9. 8번 문항에서 ①번 (① 많이 사용하지만 상담이나 치유를 받아 본적이 없다)을 선택하신 분만 응답하십시오.

많이 사용하지만 상담이나 치유를 받지 않은 이유는 무엇입니까?
가장 중요한 두 가지 이유만 골라주십시오.

- ① 부모님께서 시간이 없어서 ② 자녀가 시간이 없어서
- ③ 상담이나 치유에 대한 정보가 없어서 ④ 경제적이 여유가 없어서
- ⑤ 상담이나 치유를 받아도 효과가 없을 것으로 판단되어서
- ⑥ 참여할만한 프로그램이 없어서 ⑦ 부모님께서 귀찮아서
- ⑧ 부모님께서 심각성을 느끼지 못해서 ⑨ 자녀가 귀찮아해서
- ⑩ 자녀가 심각성을 느끼지 못해서 ⑪ 부모님과 자녀가 귀찮아서
- ⑫ 부모님과 자녀가 시간이 없어서

10. 8번 문항에서 ②번과 ③번 (② 많이 사용하여 상담이나 치유를 받아 보았다. ③ 많이 사용하지 않지만 상담이나 치유를 받아 보았다)를 선택하신 분만 응답하십시오. 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유는 어떤 곳에서 어떤 유형의 상담이나 치유를 받아 보셨나요?

- ① 개인상담소에서 개인상담 ② 개인상담소에서 집단상담
- ③ 공공기관 상담소에서 개인상담 ④ 공공기관 상담소에서 집단상담

- ⑤ 병원에서 개인상담
- ⑥ 병원에서 집단상담
- ⑦ 병원에서 약물치료
- ⑧ 숙박형(캠프) 치료
- ⑧ 개인상담소에서 부모와 함께 개인상담
- ⑩ 개인상담소에서 부모와 함께 집단상담
- ⑩ 공공기관 상담소에서 부모와 함께 개인상담
- ⑫ 공공기관 상담소에서 부모와 함께 집단상담
- ⑬ 병원에서 부모와 함께 개인상담
- ⑭ 병원에서 부모와 함께 집단상담
- ⑮ 부모와 함께 숙박(캠프)

11. 8번 문항에서 ②번과 ③번을 선택 하신 분만 응답하십시오. 상담이나 치유를 받고 난 후 효과는 어떻습니까?

- ① 전혀 효과가 없었다.
- ② 대체로 효과가 없었다.
- ③ 보통이다.
- ④ 대체로 효과가 있었다.
- ⑤ 많은 효과가 있었다.

12. 귀하께서는 인터넷, 스마트폰 등을 과다 사용하는 자녀를 위한 상담 또는 치유 프로그램이 필요하다고 생각하십니까?

- ① 전혀 불필요하다
- ② 대체로 불필요하다
- ③ 보통이다
- ④ 조금필요하다
- ⑤ 많이 필요하다

13. (12번 문항에서 ① 전혀 불필요하다 ② 대체로 불필요하다 선택하신 분만 응답 하십시오. 필요하지 않은 이유는 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 도움이 되지 않을 것 같아서
- ② 프로그램에 참여하면 낙인이 찍힐 것 같아서
- ③ 프로그램에 참가하면 인터넷을 많이 사용하는 친구들과 어울릴 수가 있어서
- ④ 프로그램 참가에 따른 경비가 부담되어서
- ⑤ 기타_____

14. (12번 문항에서 ③ 보통이다 ④ 조금필요하다 ⑤ 많이 필요하다 선택하신 분만 응답하십시오. 필요한 이유는 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 치유가 될 것 같아서
- ② 스스로 조절하는 의지를 가질 것 같아서
- ③ 치유에 대한 정보를 공유 하여 도움이 될 것 같아서
- ④ 기타_____

15. 귀하께서는 상담이나 치유프로그램 참여 여부를 결정할 때 가장 중요하게 생

각 하는 사항은 무엇입니까? 중요하게 생각하는 것 두 가지(2개) 만 골라주십시오.

- ① 프로그램 내용 ② 프로그램 실시 시간 ③ 프로그램 실시 회수
- ④ 프로그램 실시 장소 ⑤ 프로그램 실시 장소의 접근 성 ⑥ 비용
- ⑥ 프로그램 참여 대상 ⑦ 프로그램 진행자의 자격증을 포함한 실력

Ⅲ. 숲 체험 프로그램 관련

☞ 숲 체험 집단상담 프로그램은 인터넷, 스마트폰을 많이 사용하는 학생들을 숲이나 계곡 등 자연에서 **산림활동**(삼림욕, 오감체험, 숲속산책 등), **심리치료**(명상, 나의 장점 찾기, 자성예언, 사물과의 대화, 인터넷 조절력 등), **협동 활동**(미덕 찾아주기, 장기자랑, 장애체험, 돌탑 쌓기, 생태체험 등) 등을 통하여 **인터넷 중독경향을 감소**시키고, 자기 스스로 인터넷, 스마트폰 사용 등을 조절할 수 있는 **자기통제력**과, 자기능력에 대한 믿음인 **자기효능감**을 증진시켜 건강하고 건전한 청소년으로 성장시키기 위한 프로그램입니다.

1. 귀하께서는 숲 체험 집단상담 프로그램의 실시 필요성에 대해 어떻게 생각하십니까?
 - ① 전혀 불필요하다 ② 대체로 불필요하다 ③ 보통이다
 - ④ 조금필요하다 ⑤ 많이 필요하다
2. 자녀들의 숲 체험 집단상담 프로그램에 참여한다면 참여자의 인터넷 중독 해소에 어느 정도 도움이 될 것이라고 생각하십니까?
 - ① 전혀 도움이 안 될 것이다 ② 대체로 도움이 안 될 것이다
 - ③ 도움이 될 것이다 ④ 대체로 도움이 될 것이다. ⑤ 많이 도움이 될 것이다
3. 숲 체험 프로그램은 1주일에 한번 실시 할 계획입니다. 한번 실시하는데 시간은 어느 정도가 적절하다고 생각하십니까?
 - ① 50분 ② 70분 ③ 90분 ④ 100분 ⑤ 120분 ⑥ 기타(분)

4. 숲 체험 프로그램을 실시한다면 몇 회가 적당하다고 생각하십니까?
 ① 6회 ② 7회 ③ 8회 ④ 9회 ⑤ 10회 ⑥ 12회 ⑦ 기타 (회)
5. 숲 체험 프로그램을 실시 할 장소는 어떤 곳에 좋다고 생각하십니까?
 ① 숲 ② 계곡 ③ 오름(산) ④ 바다
 ⑤ 숲, 계곡, 오름, 바다 등 혼합 ⑥ 기타 _____
6. 숲 체험 프로그램은 누구와 함께 하는 것이 좋다고 생각하십니까?
 ① 친구 ② 가족 ③ 어머니 ④ 아버지
 ⑤ 선생님 ⑥ 남학생과 여학생 따로 ⑦ 남학생과 여학생 함께
 ⑧ 같은 학교 학생과 함께 ⑨ 누구와 어떻게 편성해도 관계없음
 ⑩ 기타_____
7. 숲 체험 프로그램은 몇 명 정도가 적당하다고 생각하십니까?
 ① 5명 ② 6명 ③ 7명 ④ 8명
 ⑤ 9명 ⑥ 10명 ⑦ 11명 ⑧ 12명
 ⑨ 15명 ⑩ 15~20명 ⑪ 기타_____
8. 숲 체험 프로그램에 참여하기 좋은 때는 언제입니까?
 ① 평일 오전 ② 평일 오후 ③ 토요일 오전 ④ 토요일 오후
 ⑤ 일요일 오전 ⑥ 일요일 오후 ⑦ 언제라도 관계없음
9. 숲 체험 프로그램에 참여 할 때 가장 중요하게 생각하는 것은 무엇이라고
 생각 하십니까? 두 가지(2개)만 선정하여 주십시오.
 ① 프로그램 내용 ② 프로그램 실시 시간 ③ 프로그램 실시 회수
 ④ 프로그램 실시 장소 ⑤ 프로그램 실시 장소에 갈수 있는 방법 ⑥ 참가비용
 ⑥ 프로그램 참여하는 구성원들 ⑦ 프로그램 진행자의 자격증을 포함한 실력
 ⑨ 기타_____
10. 숲 체험 프로그램은 인터넷, 스마트폰 사용 시간을 줄이고, 자기 자신이 스스로
 조절하고 통제하고, 계획된 목표를 이룰 수 있다는 자신감을 갖게 하기
 위한 것입니다. 이와 같은 프로그램에 대한 목표는 무엇이 적당하다고 생각
 하십니까? 목표에 대하여 아래 기준에 따라 점수를 기록하여 주십시오. 그
 리고 제시된 목표 15가지 중에서 중요하다고 생각하는 5가지를 선택하여 표
 시(v)하여 주십시오.

1. 전혀 중요하지 않다. 2. 중요하지 않다.
3. 중요하다. 4 대체로 중요하다. 5. 매우중요하다.

목표내용	목표 내용의 대강의 뜻	점수 (1~5)	중요한 5가지
인터넷 중독 경향	인터넷 중독(15~60점)점수를 낮춘다.		
자기 자신 이해	자기 자신을 이해하고 자신을 긍정적으로 생각		
타인 이해	다른 사람을 이해하여 더불어 사는 생각 갖임		
자기통제력 향상	즉각적 만족을 지연시키고 인내할 수 있는능력		
자아존중감 향상	자기 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가		
자기효능감 향상	목표달성에 필요한 자기능력에 대한 믿음		
충동성 조절	결과 고려 없이 갑작스럽게 행동하려는 성향		
스트레스대처방식	어려운상황서 느끼는 심리적, 신체적 긴장상태		
의사소통	사람들간에 생각이나 감정 등을 교환하는 행위		
갈등 다루기	어떤일이 복잡하게 뒤얽혀 화합하지 못하는 것		
시간왜곡	게임을 3시간 했어도 1시간 정도로 느끼는 것		
공격성 감소	상대방에게 피해를 하는 신체적, 언어적 행동		
학교생활 충실	학교 규칙에 잘 따라 학교생활에 잘 적응 함		
건강회복	신체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태		
대화기법	상대방을 배려하며 또는 기분 좋게 대화하는 법		

11. 숲 체험 프로그램에 포함 시킬 내용 22개를 제시하였습니다. 아래 기준에 따라 점수를 기록하여 주십시오. 그리고 제시된 내용 22가지 중에서 중요하다고 생각하는 10개를 선택하여 표시(v)하여 주십시오.

1. 전혀 중요하지 않다. 2. 중요하지 않다.
3. 중요하다. 4 대체로 중요하다. 5. 매우중요하다.

내용	내용의 대강의 뜻	점 수 (1~5)	중 요 10개
명상	숲 속에서 프로그램 전 후 각각 10분씩 호흡명상 등		
숲 산책	숲 속에서 자유산책으로 정신적, 신체적 충전감 유지		
오름 등반	숲과 조화를 이룬 오름 등반으로 호연지기연마		
올렛길 걷기	숲과 자연이 어우러진 올렛길 답사로 인내심 획득		
자성예언	이루고 싶은 내용 10개를 선정하여 신념화 시킴		
계곡 기행	자연의 신비와 경의로움, 그리고 심신의 건강 도모		
돌탑 쌓기	각자, 조별로 돌탑을 쌓면서 인내심, 협동심배양		
장애체험	시각, 농아인 체험으로 신뢰와 신체의 소중함 경험		
자유놀이	소류별 자유놀이 실시 후 경험나누기로 사고력 증진		
산림욕	숲속서 피톤치드, 테르펜, 음이온, 간접광, 파동 체험		
장기자랑	자연을 훼손하지 않고 현지물이용 개인, 그룹별 발표		
사물과의대화	나무, 꽃, 돌 등 사물을 선정하여 대화하고 발표		
갈등다루기	갈등상황부여, 개인갈등 사례 경험 나누기		
자기조절력	자유연상, 말 전하기 역할 극, 거울되어 보기 등		
의사소통	3분 연설, 나-전달법, 명언카드 감상, 이구동성 게임		
자기타인이해	자기소개, 애칭짓기, 장, 단점 말하기, 맛있는 사람 등		
인터넷 활용	검사 및 해석, 인터넷 사용 경험 및 조절력 나누기		
생태체험	숲, 나무, 돌, 계곡, 흙 등 자연 및 지질, 동식물관찰		
미래설계	직업의 세계, 미래명함 만들기, 자서전 쓰기 등		
스트레스대처	스트레스 다스리는 법, 효과적인 여가시간 보내기		
충동조절	남철이의 안경, 가치관 경매, 술방울 활용투호 등		
공격성 조절	분노조절 법, 공감과 소통, 용서와 화해 등		

12. 청소년들의 인터넷, 스마트폰 등 과다사용 해소를 위한 숲 체험 집단상담 프로그램 개발에 필요한 내용들을 아래에 적어 주시면 감사하겠습니다.

부록 4. 인터넷, 스마트폰 과다사용 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 개발을
위한 요구조사 (교사용)

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 불구하고 설문에 응해주셔서 감사합니다.

본 설문은 인터넷, 스마트폰 과다사용 청소년들의 치유를 위한 숲 체험 프로그램을 개발하기 위하여 실시하게 되었습니다.

설문내용은 숲 체험 프로그램에 영향을 미치는 요인을 조사하여 숲 체험 프로그램을 개발하기 위한 의견을 묻기 위한 것으로 정답은 없습니다. 조사 결과는 숫자로 부호화하여 전산처리 되며, 특히 통계법 제33조, 제39조에 의거하여 응답에 대한 비밀이 완벽하게 보장 됩니다. 조사 결과는 오직 연구의 목적으로만 활용 될 것입니다.

진솔하게 작성된 이 설문지가 유용한 자료로 사용될 수 있도록 각 문항에 제시된 내용에 따라 모든 문항에 빠짐없이 응답해 주시길 부탁드립니다.

소중한 시간 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015년 12월

제주대학교 대학원 교육학과 박사과정 오창홍
지도교수 박정환

I. 일반적 질문

1. 선생님의 성별은? ① 남성 ② 여성
2. 선생님의 연령은? ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대
3. 선생님의 학력은? ① 고졸 ② 대졸 ③ 대학원
4. 선생님의 직위는?
 ① 관리(교장, 교감) ② 교사(교과 및 비교과)

- ③ 교사(전문상담교사, 학생상담사, 전문상담사) ④ 행정
5. 선생님의 재직하고 계신 곳은?
 ① 초등학교 ② 중학교 ③ 고등학교 ④ 행정기관 ⑤ Wee센터

II. 인터넷, 스마트폰 사용특성 및 프로그램 필요성 관련

1. 선생님께서는 학생들의 인터넷, 스마트폰 등을 과다사용 한다고 생각하십니까?
 ① 전혀 아니다 ② 대체로 아니다 ③ 보통이다
 ④ 조금 그렇다 ⑤ 많이 그렇다
2. 선생님께서는 학생들의 인터넷, 스마트폰 등을 과다 사용 시 상담이나 치유가 필요하다고 생각하십니까?
 ① 전혀 불필요하다 ② 대체로 불필요하다 ③ 보통이다
 ④ 조금필요하다 ⑤ 많이 필요하다
3. 선생님께서는 자녀나 학생(담임, 생활지도, 기타 등) 중 인터넷, 스마트폰 등을 많이 사용하는 것과 관련하여 자녀나 학생이 상담이나 치유를 받아 본적이 있습니까?
 ① 많이 사용하지만 상담이나 치유를 받아 본적이 없다
 ② 많이 사용하여 상담이나 치유를 받아 보았다
 ③ 많이 사용하지 않지만 상담이나 치유를 받아 보았다
 ④ 많이 사용하지 않아서 상담이나 치유를 받아 본적이 없다
4. 3번 문항에서 ①번을 선택하신 분만 응답하십시오.
 많이 사용하지만 상담이나 치유를 받지 않은 이유는 무엇입니까?
 가장 중요한 두 가지 이유만 골라주십시오.
- ① 부모님께서 시간이 없어서 ② 학생이 시간이 없어서
 ③ 상담이나 치유에 대한 정보가 없어서 ④ 경제적이 여유가 없어서
 ⑤ 상담이나 치유를 받아도 효과가 없을 것으로 판단되어서
 ⑥ 참여할만한 프로그램이 없어서 ⑦ 부모님께서 귀찮아해서
 ⑧ 부모님께서 심각성을 느끼지 못해서 ⑨ 학생이 귀찮아해서
 ⑩ 학생이 심각성을 느끼지 못해서 ⑪ 부모님과 학생이 귀찮아서

- ⑫ 부모님과 학생이 시간이 없어서
5. 3번 문항에서 ②번과 ③번 (② 많이 사용하여 상담이나 치유를 받아 보았다. ③ 많이 사용하지 않지만 상담이나 치유를 받아 보았다)를 선택 하신 분만 응답하십시오. 인터넷 과다사용과 관련하여 상담이나 치유는 어떤 곳에서 어떤 유형의 상담이나 치유를 받아 보셨나요?
- ① 개인상담소에서 개인상담 ② 개인상담소에서 집단상담
 ③ 공공기관 상담소에서 개인상담 ④ 공공기관 상담소에서 집단상담
 ⑤ 병원에서 개인상담 ⑥ 병원에서 집단상담
 ⑦ 병원에서 약물치료 ⑧ 숙박형(캠프) 치료
 ⑧ 개인상담소에서 부모와 함께 개인상담
 ⑩ 개인상담소에서 부모와 함께 집단상담
 ⑪ 공공기관 상담소에서 부모와 함께 개인상담
 ⑫ 공공기관 상담소에서 부모와 함께 집단상담
 ⑬ 병원에서 부모와 함께 개인상담
 ⑭ 병원에서 부모와 함께 집단상담 ⑮ 부모와 함께 숙박(캠프)
6. 3번 문항에서 ②번과 ③번 (② 많이 사용하여 상담이나 치유를 받아 보았다. ③ 많이 사용하지 않지만 상담이나 치유를 받아 보았다)를 선택 하신 분만 응답 하십시오 . 상담이나 치유를 받고 난 후 효과는 어떻습니까?
- ① 전혀 효과가 없었다 ② 대체로 효과가 없었다 ③ 보통이다
 ④ 대체로 효과가 있었다 ⑤ 많은 효과가 있었다
7. 선생님께서는 인터넷을 과다 사용하는 청소년을 위한 상담 또는 치유 프로그램이 필요하다고 생각하십니까?
- ① 전혀 불필요하다 ② 대체로 불필요하다 ③ 보통이다
 ④ 조금필요하다 ⑤ 많이 필요하다
8. (7번 문항에서 ① 전혀 불필요하다 ② 대체로 불필요하다 선택하신 분만 응답하십시오. 상담이나 치유프로그램이 필요하지 않은 이유는 무엇이라고 생각하십니까?
- ① 도움이 되지 않을 것 같아서
 ② 프로그램에 참여하면 참가한 학생이 낙인이 찍힐 것 같아서

- ③ 프로그램에 참가하면 인터넷을 많이 사용하는 친구들과 어울릴 수 있어서
- ④ 프로그램 참가에 따른 경비가 부담되어서
- ⑤ 기타_____

9. (7번 문항에서 ③ 보통이다 ④ 조금필요하다 ⑤ 많이 필요하다 선택하신 분만 응답하십시오. 상담이나 치유프로그램이 필요한 이유는 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 치유가 될 것 같아서
- ② 스스로 조절하는 의지를 가질 것 같아서
- ③ 치유에 대한 정보를 공유 하여 도움이 될 것 같아서 것 같아서
- ④ 기타_____

10. 선생님께서는 상담이나 치유프로그램 참여 여부를 결정할 때 가장 중요하게 생각하는 사항은 무엇입니까? 가장 중요한 두 가지(2개) 만 골라주십시오.

- ① 프로그램 내용 ② 프로그램 실시 시간 ③ 프로그램 실시 회수
- ④ 프로그램 실시 장소 ⑤ 프로그램 실시 장소의 접근 성 ⑥ 비용
- ⑥ 프로그램 참여 대상 ⑦ 프로그램 진행자의 자격증을 포함한 실력

Ⅲ. 숲 체험 프로그램 관련

☞ 숲 체험 집단상담 프로그램은 인터넷, 스마트폰을 많이 사용하는 학생들을 숲이나 계곡 등 자연에서 **산림활동**(삼림욕, 오감체험, 숲속산책 등), **심리치료**(명상, 나의 장점 찾기, 자성예언, 사물과의 대화, 인터넷 조절력 등), **협동 활동**(미덕 찾아주기, 장기자랑, 장애체험, 돌탑 쌓기, 생태체험 등) 등을 통하여 **인터넷 중독경향을 감소**시키고, 자기 스스로 인터넷, 스마트폰 사용 등을 조절할 수 있는 **자기통제력**과, 자기능력에 대한 믿음인 **자기효능감**을 증진시켜 건강하고 건전한 청소년으로 성장시키기 위한 프로그램입니다.

1. 선생님께서는 숲 체험 집단상담 프로그램의 실시 필요성에 대해 어떻게 생각하십니까?
 - ① 전혀 불필요하다 ② 대체로 불필요하다 ③ 보통이다
 - ④ 조금필요하다 ⑤ 많이 필요하다
2. 학생들의 숲 체험 집단상담 프로그램에 참여한다면 참여자의 인터넷 중독 해소 에 어느 정도 도움이 될 것이라고 생각하십니까?
 - ① 전혀 도움이 안 될 것이다 ② 대체로 도움이 안 될 것이다
 - ③ 도움이 될 것이다 ④ 대체로 도움이 될 것이다. ⑤ 많이 도움이 될 것이다
3. 숲 체험 프로그램은 주1회 실시할 계획입니다. 1회기에 몇 분 정도가 적절하다고 생각하십니까?
 - ① 50분 ② 70분 ③ 90분 ④ 100분 ⑤ 120분 ⑥기타(분)
- 4 숲 체험 프로그램을 실시한다면 몇 회가 적당하다고 생각하십니까?
 - ① 6회 ② 7회 ③ 8회 ④ 9회 ⑤ 10회 ⑥ 12회 ⑦ 기타 (회)
5. 숲 체험 프로그램을 실시 할 장소는 어떤 곳에 좋다고 생각하십니까?
 - ① 숲 ② 계곡 ③ 오름(산) ④ 바다
 - ⑤ 숲, 계곡, 오름, 바다 등 혼합 ⑥기타 _____
6. 숲 체험 프로그램은 누구와 함께 하는 것이 좋다고 생각하십니까?
 - ① 친구 ② 가족 ③ 어머니 ④ 아버지
 - ⑤ 선생님 ⑥ 남학생과 여학생 따로 ⑦ 남학생과 여학생 함께
 - ⑧ 같은 학교 학생과 함께 ⑨ 누구와 어떻게 편성해도 관계없음
 - ⑩ 기타_____
7. 숲 체험 프로그램은 몇 명 정도가 적당하다고 생각하십니까?
 - ① 5명 ② 6명 ③ 7명 ④ 8명
 - ⑤ 9명 ⑥ 10명 ⑦ 11명 ⑧ 12명
 - ⑨ 15명 ⑩15~20명 ⑪ 기타_____
8. 숲 체험 프로그램에 참여하기 좋은 때는 언제라고 생각 하십니까?
 - ① 평일 오전 ② 평일 오후 ③ 토요일 오전 ④ 토요일 오후
 - ⑤ 일요일 오전 ⑥ 일요일 오후 ⑦ 언제라도 관계없음
9. 숲 체험 프로그램에 참여 할 때 가장 중요하게 생각하는 것은 무엇이라고

생각 하십니까? 두 가지(2개)만 선정하여 주십시오.

- ① 프로그램 내용 ② 프로그램 실시 시간 ③ 프로그램 실시 회수
 ④ 프로그램 실시 장소 ⑤ 프로그램 실시 장소에 갈수 있는방법 ⑥ 참가비용
 ⑥ 프로그램 참여하는 구성원들 ⑦ 프로그램 진행자의 자격증을 포함한 실력

10. 숲 체험 프로그램은 인터넷, 스마트폰 사용 시간을 줄이고, 자기 자신이 스스로 조절하고 통제하고, 계획된 목표를 이룰 수 있다는 자신감을 갖게 하기 위한 것입니다. 이와 같은 프로그램에 대한 목표는 무엇이 적당하다고 생각하십니까? 목표에 대하여 아래 기준에 따라 점수를 기록하여 주십시오. 그리고 제시된 목표 15가지 중에서 중요하다고 생각하는 5가지를 선택하여 표시 (v)하여 주십시오.

1. 전혀 중요하지 않다. 2. 중요하지 않다.
 3. 중요하다. 4 대체로 중요하다. 5. 매우중요하다.

목표내용	목표 내용의 대강의 뜻	점수 (1~5)	중요한 5가지
인터넷 중독 경향	인터넷 중독(15~60점)점수를 낮춘다.		
자기 자신 이해	자기 자신을 이해하고 자신을 긍정적으로 생각		
타인 이해	다른 사람을 이해하여 더불어 사는 생각 갖임		
자기통제력 향상	즉각적 만족을 지연시키고 인내할 수 있는능력		
자아존중감 향상	자기 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가		
자기효능감 향상	목표달성에 필요한 자기능력에 대한 믿음		
충동성 조절	결과 고려 없이 갑작스럽게 행동하려는 성향		
스트레스대처방식	어려운상황서 느끼는 심리적, 신체적 긴장상태		
의사소통	사람들간에 생각이나 감정 등을 교환하는 행위		
갈등 다루기	어떤일이 복잡하게 뒤얽혀 화합하지 못하는 것		
시간왜곡	게임을 3시간 했어도 1시간 정도로 느끼는 것		
공격성 감소	상대방에게 피해를 하는 신체적, 언어적 행동		
학교생활 충실	학교 규칙에 잘 따라 학교생활에 잘 적응 함		
건강회복	신체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태		
대화기법	상대방을 배려하며 또는 기분좋게 대화하는 법		

11. 숲 체험 프로그램에 포함 시킬 내용 22개를 제시하였습니다. 아래 기준에 따라 점수를 기록하여 주십시오. 그리고 제시된 내용 22가지 중에서 중요하다고 생각하는 10개를 선택하여 표시(v)하여 주십시오.

1. 전혀 중요하지 않다. 2. 중요하지 않다.
3. 중요하다. 4 대체로 중요하다. 5. 매우중요하다.

내용	내용의 대강의 뜻	점수 (1~5)	중요한 5가지
명상	숲 속에서 프로그램 전 후 각각 10분씩 호흡명상 등		
숲 산책	숲 속에서 자유산책으로 정신적.신체적 충전감 유지		
오름 등반	숲과 조화를 이룬 오름 등반으로 호연지기연마		
올렛길 걷기	숲과 자연이 어우러진 올렛길 답사로 인내심 획득		
자성예언	이루고 싶은 내용 10개를 선정하여 신념화 시킴		
계곡 기행	자연의 신비와 경의로움, 그리고 심신의 건강 도모		
돌탑 쌓기	각자, 조별로 돌탑을 쌓면서 인내심. 협동심배양		
장애체험	시각. 농아인 체험으로 신뢰와 신체의 소중함 경험		
자유놀이	소릅별 자유놀이 실시 후 경험나누기로 사고력 증진		
산림욕	숲속서 피톤치드, 테르펜, 음이온, 간접광, 파동 체험		
장기자랑	자연을 훼손하지 않고 현지물이용 개인.그룹별 발표		
사물과의대화	나무, 꽃, 돌 등 사물을 선정하여 대화하고 발표		
갈등다루기	갈등상황부여, 개인갈등 사례 경험 나누기		
자기조절력	자유연상, 말 전하기 역할 극, 거울되어 보기 등		
의사소통	3분 연설, 나-전달법, 명언카드 감상, 이구동성 게임		
자기타인이해	자기소개, 애칭짓기, 장.단점 말하기, 멋진 사람 등		
인터넷 활용	검사 및 해석, 인터넷 사용 경험 및 조절력 나누기		
생태체험	숲, 나무, 돌, 계곡, 흙 등 자연 및 지질, 동식물관찰		
미래설계	직업의 세계, 미래명함 만들기, 자서전 쓰기 등		
스트레스대처	스트레스 다스리는 법, 효과적인 여가시간 보내기		
충동조절	남철이의 안경, 가치관 경매, 술방울 활용투호 등		
공격성 조절	분노조절 법, 공감과 소통, 용서와 화해 등		

12. 청소년들의 인터넷. 스마트폰 등 과다사용 해소를 위한 숲 체험 집단상담 프로그램 개발에 필요한 내용들을 아래에 적어 주시면 감사하겠습니다.

부록 5. 인터넷, 스마트폰 과다사용 청소년을 위한

숲 체험 프로그램 개발을 위한 요구조사 (전문가용)

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 불구하고 설문에 응해주셔서 감사합니다.

본 설문지는 인터넷, 스마트폰 등 과다사용 청소년들의 치유를 위한 숲 체험 프로그램에 대한 요구 및 숲 체험 프로그램에 영향을 미치는 요인을 조사하고, 이를 바탕으로 인터넷 과다사용 청소년들의 치유를 위한 숲 체험 프로그램을 개발하기 위하여 설문조사를 실시하게 되었습니다.

이 설문지는 전문가님의 자문을 얻기 위한 것으로 정답은 없습니다. 조사 결과 응답에 대한 비밀이 보장되고 오직 연구의 목적으로만 활용될 것입니다. 이 설문지가 유용한 자료로 사용될 수 있도록 각 문항에 제시된 내용에 따라 전문가님의 생각을 빈 여백에 고견을 부탁드립니다.

소중한 시간 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015년 12월

제주대학교 대학원 교육학과 박사과정 오창홍
지도교수 박정환

I. 일반적 질문

1. 전문가님의 성별은? ① 남성 ② 여성
2. 전문가님의 연령은?
 ① 30대 ② 40대 ③ 50대 ④ 60대 ⑤ 70대 ⑥ 80대
3. 전문가님의 최종학력과 전공은 어떻게 되십니까? _____ 전공
 ① 학사 ② 석사수료 ③ 석사 ④ 박사과정 ⑤ 박사수료 ⑥ 박사
4. 전문가님의 직업은? _____
5. 전문가님께서서는 상담 및 교육관련 분야의 경력은 몇 년이나 되십니까?

6. 전문가님께서 보유하고 계신 자격증을 적어주십시오.
 _____ , _____

7. 전문가님의 연락처를 부탁드립니다.

전화 _____, 이메일 _____

II. 프로그램 필요성 관련

1. 인터넷, 스마트폰 등을 많이 사용하지만 상담이나 치유를 받아 본적이 없다고 응답한 학부모와 청소년들이 있는데 그 이유는 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 부모님께서 시간이 없어서 ② 학생이 시간이 없어서
- ③ 상담이나 치유에 대한 정보가 없어서 ④ 경제적이 여유가 없어서
- ⑤ 상담이나 치유를 받아도 효과가 없을 것으로 판단되어서
- ⑥ 참여할만한 프로그램이 없어서 ⑦ 부모님께서 귀찮아해서
- ⑧ 부모님께서 심각성을 느끼지 못해서 ⑨ 학생이 귀찮아해서
- ⑩ 학생이 심각성을 느끼지 못해서 ⑪ 부모님과 학생이 귀찮아서
- ⑫ 부모님과 학생이 시간이 없어서

- 전문가님의 추가 의견을 기술하여 주십시오.

2. 전문가님께서 청소년들의 상담이나 치유프로그램에 참여 여부를 결정할 때 부모님이나 청소년들의 가장 중요하게 생각하는 사항은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 프로그램 내용 ② 프로그램 실시 시간 ③ 프로그램 실시 회수
- ④ 프로그램 실시 장소 ⑤ 프로그램 실시 장소의 접근 성 ⑥ 비용
- ⑥ 프로그램 참여 대상 ⑦ 프로그램 진행자의 자격증을 포함한 실력
- ⑨ 기타_____

- 전문가님의 추가 의견을 기술하여 주십시오.

3. 청소년들의 인터넷, 스마트폰 등 중독의 증상에 대하여 기술하여 주십시오.

4. 청소년들의 인터넷, 스마트폰 등 중독의 원인에 대하여 기술해 주십시오.

5. 인터넷, 스마트폰 등 과다사용 청소년을 상담 할 때 기반이 되는 이론과 전략에 대하여 기술해 주십시오.

6. 인터넷, 스마트폰 등 과다사용 청소년이 가진 심리적 특성요소는 무엇이라고 생각 하십니까 ?

7. 인터넷과다사용, 인터넷 중독이란 용어 중 어떤 용어가 타당하다고 생각하십니까?

- ① 인터넷 중독 ② 인터넷 과다사용,

Ⅲ. 숲 체험 프로그램 관련

☞ 숲 체험 집단상담 프로그램은 인터넷, 스마트폰 등을 많이 사용하는 학생들을 숲이나 계곡 등 자연에서 **산림활동**(삼림욕, 오감체험, 숲속산책 등), **심리치료**(명상, 나의 장점 찾기, 자성예언, 사물과의 대화, 인터

넷 조절력 등), **협동 활동**(미덕 찾아주기, 장기자랑, 장애체험, 돌탑 쌓기, 생태체험 등) 등을 통하여 **인터넷 중독경향을 감소**시키고, 자기 스스로 인터넷, 스마트폰 사용 등을 조절할 수 있는 **자기통제력**과, 자기능력에 대한 믿음인 **자기효능감**을 증진시켜 건강하고 건전한 청소년으로 성장시키기 위한 프로그램입니다.

1. 전문가님께서는 숲 체험 집단상담 프로그램의 실시 필요성에 대해 어떻게 생각 하십니까?

- ① 전혀 불필요하다 ② 대체로 불필요하다 ③ 보통이다
 ④ 조금필요하다 ⑤ 많이 필요하다

- 전문가님의 추가 의견을 기술하여 주십시오.

2. 학생들의 숲 체험 집단상담 프로그램에 참여한다면 참여자의 인터넷 중독 해소에 어느 정도 도움이 될 것이라고 생각하십니까?

- ① 전혀 도움이 안 될 것이다 ② 대체로 도움이 안 될 것이다
 ③ 도움이 될 것이다 ④ 대체로 도움이 될 것이다. ⑤ 많이 도움이 될 것이다

- 전문가님의 추가 의견을 기술하여 주십시오.

3. 숲 체험 프로그램은 주1회 실시할 계획입니다. 1회기에 몇 분 정도가 적절하다고 생각하십니까?

- ① 50분 ② 70분 ③ 90분 ④ 100분 ⑤ 120분 ⑥기타(분)

- 전문가님의 추가 의견을 기술하여 주십시오.

4. 숲 체험 프로그램을 실시한다면 몇 회가 적당하다고 생각하십니까?

- ① 6회 ② 7회 ③ 8회 ④ 9회 ⑤ 10회 ⑥ 12회 ⑦ 기타 (회)

- 전문가님의 추가 의견을 기술해 주십시오.

5. 숲 체험 프로그램을 실시 할 장소는 어떤 곳에 좋다고 생각하십니까?

- ① 숲 ② 계곡 ③ 오름(산) ④ 바다
⑤ 숲, 계곡, 오름, 바다 등 혼합 ⑥기타 _____

- 전문가님의 추가 의견을 기술해 주십시오.

6. 숲 체험 프로그램은 누구와 함께 하는 것이 좋다고 생각하십니까?

- ① 친구 ② 가족 ③ 어머니 ④ 아버지
⑤ 선생님 ⑥ 남학생과 여학생 따로 ⑦ 남학생과 여학생 함께
⑧ 같은 학교 학생과 함께 ⑨ 누구와 어떻게 편성해도 관계없음
⑩ 기타 _____

- 전문가님의 추가 의견을 기술해 주십시오.

7. 숲 체험 프로그램은 몇 명 정도가 적당하다고 생각하십니까?

- ① 5명 ② 6명 ③ 7명 ④ 8명

- ⑤ 9명 ⑥ 10명 ⑦ 11명 ⑧ 12명
 ⑨ 15명 ⑩ 15~20명 ⑪ 기타_____

- 전문가님의 추가 의견을 기술해 주십시오.

8. 청소년들의 숲 체험 프로그램에 참여하기 좋은 때는 언제라고 생각하십니까?

- ① 평일 오전 ② 평일 오후 ③ 토요일 오전 ④ 토요일 오후
 ⑤ 일요일 오전 ⑥ 일요일 오후 ⑦ 언제라도 관계없음

- 전문가님의 추가 의견을 기술해 주십시오.

9. 청소년들의 숲 체험 프로그램에 참여 할 때 가장 중요하게 생각하는 요인은 무엇이라고 생각하십니까? 두 가지만 선정하여 주십시오.

- ① 프로그램 내용 ② 프로그램 실시 시간 ③ 프로그램 실시 회수
 ④ 프로그램 실시 장소 ⑤ 프로그램 실시 장소에 갈수 있는 방법 ⑥ 참가비용
 ⑥ 프로그램 참여하는 구성원들 ⑦ 프로그램 진행자의 자격증을 포함한 실력

- 전문가님의 추가 의견을 기술해 주십시오.

10. 숲 체험 프로그램은 인터넷, 스마트폰 사용 시간을 줄이고, 자기 자신이 스스로 조절하고 통제하고, 계획된 목표를 이룰 수 있다는 자신감을 갖게 하기 위한 것입니다. 이와 같은 프로그램에 대한 목표는 무엇이 적당하다고 생각

하십니까? 목표에 대하여 아래 기준에 따라 점수를 기록하여 주십시오. 그리고 제시된 목표 15가지 중에서 중요하다고 생각하는 5가지를 선택하여 표시 (v)하여 주십시오.

1. 전혀 중요하지 않다. 2. 중요하지 않다.
3. 중요하다. 4 대체로 중요하다. 5. 매우중요하다.

목표내용	목표 내용의 대강의 뜻	점 수 (1~5)	중요 한 5 가지
인터넷 중독 경향	인터넷 중독(15~60점)점수를 낮춘다.		
자기 자신 이해	자기 자신을 이해하고 자신을 긍정적으로 생각		
타인 이해	다른 사람을 이해하여 더불어 사는 생각 갖임		
자기통제력 향상	즉각적 만족을 지연시키고 인내할 수 있는능력		
자아존중감 향상	자기 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가		
자기효능감 향상	목표달성에 필요한 자기능력에 대한 믿음		
충동성 조절	결과 고려 없이 갑작스럽게 행동하려는 성향		
스트레스대처방식	어려운상황서 느끼는 심리적, 신체적 긴장상태		
의사소통	사람들간에 생각이나 감정 등을 교환하는 행위		
갈등 다루기	어떤일이 복잡하게 뒤얽혀 화합하지 못하는 것		
시간왜곡	게임을 3시간 했어도 1시간 정도로 느끼는 것		
공격성 감소	상대방에게 피해를 하는 신체적, 언어적 행동		
학교생활 충실	학교 규칙에 잘 따라 학교생활에 잘 적응 함		
건강회복	신체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태		
대화기법	상대방을 배려하며 또는 기분 좋게 대화하는 법		

-전문가님의 추가 의견을 기술해 주십시오.

--

11. 숲 체험 프로그램에 포함 시킬 내용 22개를 제시하였습니다. 아래 기준에 따라 점수를 기록하여 주십시오. 그리고 제시된 내용 22가지 중에서 중요하다고 생각하는 10개를 선택하여 표시(v)하여 주십시오.

1. 전혀 중요하지 않다. 2. 중요하지 않다. 3. 중요하다. 4 대체로 중요하다. 5. 매우중요하다.

내용	내용의 대강의 뜻	점 수 (1~5)	중요 10개
명상	숲 속에서 프로그램 전 후 각각 10분씩 호흡명상 등		
숲 산책	숲 속에서 자유산책으로 정신적, 신체적 충전감 유지		
오름 등반	숲과 조화를 이룬 오름 등반으로 호연지기연마		
올렛길 걷기	숲과 자연이 어우러진 올렛길 답사로 인내심 획득		
자성예언	이루고 싶은 내용 10개를 선정하여 신념화시킴		
계곡 기행	자연의 신비와 경이로움, 그리고 심신의 건강 도모		
돌담 쌓기	각자, 조별로 돌담을 쌓으면서 인내심, 협동심배양		
장애체험	시각, 농아인 체험으로 신뢰와 신체의 소중함 경험		
자유놀이	소그룹별 자유놀이 실시 후 경험나누기로 사고력 증진		
산림욕	숲속서 피톤치드, 테르펜, 음이온, 간접광, 파동 체험		
장기자랑	자연을 훼손하지 않고 현지물이용 개인,그룹별 발표		
사물과의대화	나무, 꽃, 돌 등 사물을 선정하여 대화하고 발표		
갈등다루기	갈등상황부여, 개인갈등 사례 경험 나누기		
자기조절력	자유연상, 말 전하기 역할 극, 거울되어 보기 등		
의사소통	3분 연설, 나-전달법, 명언카드 감상, 이구동성 게임		
자기타인이해	자기소개, 애칭짓기, 장.단점 말하기, 멋진 사람 등		

내용	내용의 대강의 뜻	점 수 (1~5)	중요 10개
인터넷 활용	검사 및 해석, 인터넷 사용 경험 및 조절력 나누기		
생태체험	숲, 나무, 돌, 계곡, 흙 등 자연 및 지질, 동식물관찰		
미래설계	직업의 세계, 미래명함 만들기, 자서전 쓰기 등		
스트레스대처	스트레스 다스리는 법, 효과적인 여가시간 보내기		
충동조절	남철이의 안경, 가치관 경매, 술방울 활용투호 등		
공격성 조절	분노조절 법, 공감과 소통, 용서와 화해 등		

- 전문가님의 추가 의견을 기술해 주십시오.

12. 기타 청소년들의 인터넷, 스마트폰 등을 과다사용 해소를 위한 숲 체험 집단 상담 프로그램 개발에 필요한 내용들을 아래에 적어 주시면 감사하겠습니다.

부록 6. 한국형 인터넷 중독 자가진단 척도

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

부록 7. 자기통제력 척도

번호	문항	전혀그렇지않다	그렇지않다	보통이다	그렇다	매우그렇다
1	나는 누가 지켜보지 않아도 정해진 규칙이나 지시를 잘 따른다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 흐트러지지 않은 자세로 있어야 할 때 차분히 있을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 다른 친구들이 하는 놀이나 활동에 불쑥 끼어들어 참견하거나 방해한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 수업시간이나 어떤 일을 할 때 잘 집중한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 친구들이 수업시간에 발표하거나 다른 친구들과 대화하는 도중에 순서 없이 끼어든다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 급하게 일을 하다가 실수를 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 하고 싶은 일이나 갖고 싶은 물건이 있으면 즉시 하거나 가지려 한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 일을 하기 전에 항상 생각을 먼저 하고 행동한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 친구들과 같이 놀거나 공동 작업을 할 때 다투거나 잘 싸운다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 지루하거나 재미없는 일이라도 끝날 때까지 그 일을 집중한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 기쁜 일로 흥분했을 때나 꾸지람을 들어 감정이 상했을 때 감정을 자제하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 주어진 과제가 어려워도 쉽게 포기하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 사려 깊다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 말보다 주먹이 앞선다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 지금 당장 즐거운 일이라도 나중에 손해되는 일이라면 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 다른 사람에게 폐가 되는 일이라도 내게 이익이 되면 한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 하고 싶은 말은 참을 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 새로운 일을 시작할 때는 열을 내지만 곧 하기 싫어진다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 작은 일에도 쉽게 흥분한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 스틸과 모험보다는 안전을 우선한다.	①	②	③	④	⑤

부록 8. 자기효능감 척도

번호	문항 평소 나의 모습과 일치하는 정도가....	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 부담스러운 상황에서는 우울감을 느낀다	①	②	③	④	⑤
2	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 큰 문제가 생기면 불안서 아무 것도 할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 위험은 상황에서 잘 대처 할 수 없을 것 같아서 불안하다.	①	②	③	④	⑤
6	일은 쉬운 것일수록 좋다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택할 것이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다.	①	②	③	④	⑤
11	어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.	①	②	③	④	⑤
12	어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.	①	②	③	④	⑤
13	주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15	좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 계획을 잘 짤 수 있다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 일이 잘못되고 있다고 생각하면 빨리 바로 잡을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
22	아주 쉬운 일 보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
24	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 해본다.	①	②	③	④	⑤

부록 9. 프로그램의 내용 타당도 검증을 위한 설문지

안녕하십니까?

저는 제주대학교 대학원 교육학과 상담심리 박사과정 수료자이며, 현재 **인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 집단상담 프로그램 개발 연구**를 진행하고 있습니다.

본 설문지는 연구자가 구안한 프로그램의 활동 내용이 인터넷 중독 청소년들의 인터넷 중독 점수를 감소시키고 자기통제력을 향상시키며, 또한 자기효능감을 증진 시키는데 있습니다. 이와 같이 설정한 프로그램의 목적과 회기별 목표를 달성하는데 적합한지에 대한 전문가의 의견을 듣고자 합니다.

이 프로그램은 인터넷 중독 청소년들의 인터넷 중독 점수를 감소시키고 자기통제력과 자기효능감을 증진 시켜 건강하고 건전한 생활을 영위하도록 하는데 목적이 있습니다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 프로그램을 8회기로 구성하였습니다.

프로그램의 각 회기는 설문과 경험 및 선행프로그램 등을 고려하여 120분씩 총 8회기로 구성하였으며, 각 회기별 진행은 구성원간의 상호작용과 집단 역동을 형성하도록 하였습니다.

인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 집단상담 프로그램의 각 회기 별 목표 및 활동 내용을 읽어보시고 적합하게 구성되었는지에 대하여 체크해 주시면 되겠습니다.

평가는 5점 척도입니다. 평가하시는 요령은 각 문항을 읽어보시고 적절한 정도에 따라 1(전혀 그렇지 않다)에서 5(매우 그렇다) 사이의 해당되는 숫자에 √ 표로 하시고, 수정 및 보완해야 할 사항을 적어 주시면 됩니다.

전문가이신 선생님의 평가와 의견이 저의 연구에 많은 도움이 될 것입니다.

소중한 시간 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015년 11월

제주대학교 대학원 교육학과 박사과정 오창홍

지도교수 박정환

1. 프로그램 회기 별 목표 및 활동 내용

회기	프로그램 주제	회기별 목표	활동 내용
1	숲과의 만남	<ul style="list-style-type: none"> - 숲과 교감하기 - 친밀감 형성하기 - 자신 및 타인 이해하기 - 인터넷 과다사용 경험 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> - 명상으로 마음 열기 - 집단 구조화하기 - 프로그램의 목적과 진행 요령 - 참가자 개인소개 및 이번 프로그램에서 얻고 싶은 것 말하기 - 집단규칙 정하기 - 사물과의 대화(20분) 후 대화내용 서로 나누기 - 인터넷 사용패턴 최근 사용 습관 말하기 - 1회기 프로그램에 대한 느낌 및 소감 말하기 - 명상으로 1회기 프로그램 접기
2	나의 나무를 찾아서	<ul style="list-style-type: none"> - 자신과 타인 이해 - 자신의 장점과 보완할 점 찾기 - 긍정적인 관점 갖기 - 인터넷 과다사용 경험 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> - 마음열기 명상 - 오늘의 미션 제시 - 산림욕과 병행하여 자신을 가장 잘 상징 할 수 있는 나무 1개 선정 - 산림욕 경험 소감 나누기 - 자신을 상징 할 수 있는 나무를 선정한 이유와 그 나무와 자신이 닮은 점, 본 받을 점 등을 서로 나눔 - 1주일간 인터넷 사용에 대한 조절 경험과 각오 다짐 - 2회기 프로그램에 대한 느낌 및 소감 말하기
3~8			

2. 전문가용 프로그램 내용 타당도 체크리스트

가. 전문가 인적사항

- 1) 성별 : 2) 연령: 3) 상담경력:
- 4) 상담관련 자격증:

나. 평가내용

회기	평가내용	5점척도				
		1	2	3	4	5
1	프로그램의 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되어 있는가?					
	수정 및 보완사항					

회기	평가내용	5점척도				
		1	2	3	4	5
2	프로그램의 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되어 있는가?					
	수정 및 보완사항					

부록 10. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 진행 지침서(예비검증)

숲 체험 집단 상담					
회기	1	제목	숲은 내 가슴에!	시간	90분
목표	라포 형성으로 마음의 문을 열고, 자신과 타인 및 숲과의 교감을 통하여 긴장감을 완화하고 친근감과 신뢰감을 형성 할 수 있다.				
준비물	1. 명찰(부착용, 1인1개) 2. 호루라기(1인 1개) 3. 필기구(1인 1개) 4. 규칙 작성 판(4인 1개) 5. 관찰일지(지도자) 6. 비상약품(지도자)				
도입 (10분)	1. 서로 마주 볼 수 있도록 원형으로 둘러앉게 하고 마음을 여는 명상 실시(멘트1-1) 2. 프로그램 진행내용을 소개한다. 3. 안전 및 주의사항을 설명한다.(멘트1-2)				
전개 (70분)	1. 라포 형성 및 촉진활동을 위한 게임(10분) - 숲속에 가면 ~이 있고 게임 - 화·목·조 ~사려게임 2. 애칭 짓기(5분) - 명찰 나누어 주고 이름과 애칭 기재 - 애칭은 숲과 관련된, 긍정적인 애칭유도(멘트 1-3) 3. 자기소개하기(20분) - 이름, 애칭 및 애칭에 담긴 내용 - 이번프로그램 참가하는 소감 및 얻고 싶은 것 4. 사물과의 대화 실시(15분) - 사물과의 대화요령 설명 - 대화요령 작성하기(산문, 시, 대화체, 독백 등) 5. 사물과의 대화내용 공유하기(15분) - 경청요령 및 발표요령 설명 - 발표 시 대화체, 구연, 역할놀이 등 6. 인터넷 사용에 대한 사례 나누기 - 언제부터 많이 사용하였는가? - 지금 주로 하는 게임은 무엇인가? - 인터넷을 조절해보려고 어떤 노력을 했었는가? 7. 5분 호흡명상실시(5분) - 호흡명상요령 설명(1-4) - 오늘 프로그램 참가에 대한 회상 - 지금, 이 순간 떠오르는 생각들				
마무리 (10분)	1. 느낌 및 소감 쓰기 2. 느낌 및 소감 쓴 것 공유하기 3. 다음 프로그램 안내				

<멘트 1-1> 나는 누구인가

우리 모두 여기에 모였습니다.

여기 나무와 꽃과 새와 공기와 바람이 어우러져 있듯이 나 또한 친구들과 함께 있습니다. 나는 이 세상에 태어나 많은 사람들을 만났습니다. 부모님, 형제들, 선생님, 친구들, 이 모든 사람들은 나에게 그 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 분들입니다.

내가 아플 때, 밤 지새우며 애태우시던 분들, 답답하고 불안하고 울적할 때 내 두 손을 꼭 잡아주시던 분들, 속상하여 울고 싶을 때 소리 없는 대화로 내 마음을 헤아려 주시던 분들, 그분들의 보살핌으로 오늘 내가 이 자리에 있음을 되돌아봅니다.

이렇게 혼자만이 아닌 여러 사람과 더불어 사는 세상에서 나는 어떻게 살아갈 것인지를 생각해 봅니다. 오늘 이 곳에서 어떻게 사는 것이 진정으로 행복한 삶일까를 조용히 생각해 보는 귀중한 시간을 가지려 합니다.

<멘트 1-2> 안전 유의사항

1. 환자 발생 시 즉시 보고 및 응급처치
2. 나무, 돌 멍이 갖고 장난 금지, 나무에 무리하게 올라가지 않기.
3. 불 사용 금지(라이터, 성냥 사전 점검)
4. 절벽, 산, 계곡 오르고 내릴 때 돌멩이 구루지 않도록.
5. 낙엽이나 이끼가 끼어 젖어있는 돌멩이는 미끄럼이 심하여 조심
6. 독충 물렸을 때 조치 요령(긁지 말 것, 약 소독 및 청결 유지)
7. 뱀 물렸을 때 조치 요령 (환자안정, 물린 부위 심장보다 아래, 물린 부위 절개나 입으로 빨지 말아야)
8. 말벌에 쏘였을 때 조치 요령(벌침제거, 벌집 건드리지 말기, 옆드려 있기)
9. 독버섯을 먹었을 때 조치요령(소금물 먹고 토하게, 설사제 복용)

<멘트 1-3> 애칭

우리는 그동안 우리의 이름을 가지고 있는 어떤 의미로 인해서 좋은 일도, 좋지 않은 일들이 있었을 것입니다. 어떤 실수로 인해서 좋지 않은 이미지로 남아있을 수도 있습니다. 그러나 내가 가진 이름은 소중한고도 아주 소중한 바로 나입니다.

그런 의미에서 오늘은 누가 지어주는 것이 아닌 내 자신이 직접 지어 보는 시간을 갖겠습니다. 누가 들어도 기분이 좋고 누가 불러주어도 기분이 상쾌한 애칭을 지어 보십시오. 이곳에 있는 나무와 꽃과 이름과 새들 중에서 나를 상징하는 멋진 애칭을 짓고 명찰의 윗 칸에는 이름을 아래에는 애칭을 쓰고 프로그램 진행시 패용하시기 바랍니다.

<멘트 1-4> 호흡명상 실시요령

* 호흡명상은 우리의 생각, 감각, 정서, 미지, 예고의 모든 기능을 통제하고, 자아를 확인시키며, 존재의 몸으로 들어가게 하는 중요한 과정이다. 이 호흡명상은 우리의 내면을 밝히고 정화시켜 행동과 사고의 과정이 새롭게 창조되도록 하는 것이다.

- ‘나는 절대존재이다’, ‘나는 존재의 근원이다’라는 것의 확인이니, 그것을 호흡 간에 들이쉬고 내쉬면서 자각한다.
- 들이쉴 때는 들이쉴 때의 자연적인 호흡소리인 ‘소(So)’를 생각하고, 내쉴 때는 내쉴 때의 자연적인 호흡소리인 ‘함(Ham)’을 행한다.
- 들이 쉴 때의 So는 절대존재의 자각이며, 내쉴 때의 Ham은 나라는 의식이다.
- 아주 자연스럽게 호흡 간에 천천히 들이쉬고 내쉬면서 행한다.
- 어떤 때는 집중이 되기도 하고, 어떤 때는 잊어버리기도 하지만 계속해서 행한다.

* 호흡명상을 꾸준히 실천한 후에, 마음에 편안하고 고요한 상태가 정착되기 시작한다면 자연스럽게 마음은 좋은 생각을 창출할 준비가 된다. 흔들리는 마음이 편안해진다면 우리는 마음의 긍정적이고 좋은 생각을 창조해 나갈 수 있다.

-박지명, 이정훈(2016)-

부록 11. 인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램 진행 지침서 (실험집단)

숲 체험 집단 상담					
회기	1	제목	숲은 내 가슴에!	시간	90분
목표	라포 형성으로 마음의 문을 열고, 자신과 타인 및 숲과의 교감을 통하여 긴장감을 완화하고 친근감과 신뢰감을 형성 할 수 있다.				
준비물	1. 명찰(부착용, 1인1개) 2. 호루라기(1인 1개) 3. 필기구(1인 1개) 4. 규칙 작성 판(4인 1개) 5. 관찰카드 (지도자) 6. 비상약품(지도자) 7.소감문 작성노트				
도입 (5분)	1. 서로 마주 볼 수 있도록 원형으로 둘러앉게 하고 마음을 여는 멘트를 한다(멘트1-1) 2. 프로그램 진행내용을 소개한다. 3. 안전 및 주의사항을 설명한다.(멘트1-2)				
전개 (75분)	1. 라포 형성 및 촉진활동을 위한 게임(10분) - 숲속에 가면 ~이 있고 게임 (숲 속에 가면, 소나무도 있고...) - 화·목·조 ~사려게임 (화는 꽃, 목은 나무, 조는 새이름 게임) 2. 애칭 짓기(5분) - 명찰 나누어 주고 이름과 애칭 기재 - 애칭은 숲과 관련된, 긍정적인 애칭유도(멘트 1-3) 3. 조별규칙 설정 및 개인별 서약서 작성하기(5분) 4. 자기소개하기(10분) - 이름, 애칭 및 애칭에 담긴 내용 - 이번프로그램 참가하는 소감 및 얻고 싶은 것 5. 인터넷 사용경향 나누기(10분) - 많이 사용하기 시작한 시기 - 주로 사용(이용)하는 게임 등 - 과다사용으로 인한 자신의 생각이나 느낌 6. 사물과의 대화 실시(15분) - 사물과의 대화요령 설명 - 대화요령 작성하기(산문, 시, 대화체, 독백 등)				

	<p>7. 사물과의 대화내용 공유하기(15분) - 발표 시 대화체, 구연, 역할놀이 등</p> <p>8. 5분 호흡명상실시(5분) - 오늘 프로그램 참가에 대한 회상 - 지금, 이 순간 떠오르는 생각들</p>
<p>마무리 (10분)</p>	<p>1. 느낌 및 소감 쓰기 2. 느낌 및 소감 쓴 것 공유하기 3. 다음 프로그램 안내</p>

<멘트 1-1> 나는 누구인가

우리 모두 여기에 모였습니다.

여기 나무와 꽃과 새와 공기와 바람이 어우러져 있듯이 나 또한 친구들과 함께 있습니다. 나는 이 세상에 태어나 많은 사람들을 만났습니다. 부모님, 형제들, 선생님, 친구들, 이 모든 사람들은 나에게 그 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 분들입니다.

내가 아플 때, 밤 지새우며 애태우시던 분들, 답답하고 불안하고 울적할 때 내 두 손을 꼭 잡아주시던 분들, 속상하여 울고 싶을 때 소리 없는 대화로 내 마음을 헤아려 주시던 분들, 그분들의 보살핌으로 오늘 내가 이 자리에 있음을 되돌아봅니다.

이렇게 혼자만이 아닌 여러 사람과 더불어 사는 세상에서 나는 어떻게 살아갈 것인지를 생각해 봅니다. 오늘 이 곳에서 어떻게 사는 것이 진정으로 행복한 삶일까를 조용히 생각해 보는 귀중한 시간을 가지려 합니다.

<멘트 1-2> 안전 유의사항

1. 환자 발생 시 즉시 보고 및 응급처치
2. 나무, 돌 멍이 갖고 장난 금지, 나무에 무리하게 올라가지 않기.
3. 불 사용 금지(라이터, 성냥 사전 점검)
4. 절벽, 산, 계곡 오르고 내릴 때 돌멩이 구루지 않도록.
5. 낙엽이나 이끼가 끼어 젖어있는 돌멩이는 미끄럼이 심하여 조심
6. 독충 물렸을 때 조치 요령(긁지 말 것, 약 소독 및 청결 유지)
7. 뱀 물렸을 때 조치 요령 (환자안정, 물린 부위 심장보다 아래, 물린 부위 절개나 입으로 빨지 말아야)
8. 말벌에 쏘였을 때 조치 요령(벌침제거, 벌집 건드리지 말기, 옆드려 있기)
9. 독버섯을 먹었을 때 조치요령(소금물 먹고 토하게, 설사제 복용)

<멘트 1-3> 애칭

우리는 그동안 우리의 이름을 가지고 있는 어떤 의미로 인해서 좋은 일도, 좋지 않은 일들이 있었을 것입니다. 어떤 실수로 인해서 좋지 않은 이미지로 남아있을 수도 있습니다. 그러나 내가 가진 이름은 소중한하고도 아주 소중한 바로 나입니다.

그런 의미에서 오늘은 누가 지어주는 것이 아닌 내 자신이 직접 지어 보는 시간을 갖겠습니다. 누가 들어도 기분이 좋고 누가 불러주어도 기분이 상쾌한 애칭을 지어 보십시오. 이곳에 있는 나무와 꽃과 이름과 새들 중에서 나를 상징하는 멋진 애칭을 짓고 명찰의 윗 칸에는 이름을 아래에는 애칭을 쓰고 프로그램 진행시 패용하시기 바랍니다.

<멘트 1-4> 호흡명상 실시요령

* 호흡명상은 우리의 생각, 감각, 정서, 미지, 예고의 모든 기능을 통제하고, 자아를 확인시키며, 존재의 몸으로 들어가게 하는 중요한 과정이다. 이 호흡명상은 우리의 내면을 밝히고 정화시켜 행동과 사고의 과정이 새롭게 창조되도록 하는 것이다.

- ‘나는 절대존재이다’, ‘나는 존재의 근원이다’라는 것의 확인이니, 그것을 호흡 간에 들이쉬고 내쉬면서 자각한다.
 - 들이쉴 때는 들이쉴 때의 자연적인 호흡소리인 ‘소(So)’를 생각하고, 내쉴 때는 내쉴 때의 자연적인 호흡소리인 ‘함(Ham)’을 행한다.
 - 들이 쉴 때의 So는 절대존재의 자각이며, 내쉴 때의 Ham은 나라는 의식이다.
 - 아주 자연스럽게 호흡 간에 천천히 들이쉬고 내쉬면서 행한다.
 - 어떤 때는 집중이 되기도 하고, 어떤 때는 잊어버리기도 하지만 계속해서 행한다.
- * 호흡명상을 꾸준히 실천한 후에, 마음에 편안하고 고요한 상태가 정착되기 시작한다면 자연스럽게 마음은 좋은 생각을 창출할 준비가 된다. 흔들리는 마음이 편안해진다면 우리는 마음의 긍정적이고 좋은 생각을 창조해 나갈 수 있다.

-박지명, 이정훈(2016)-

숲 체험 집단 상담					
회기	2	제목	나의 아바타 나의 나무	시간	90분
목표	자신의 소중함을 알고 자신을 사랑하며 자신의 장점을 키우고 단점을 보완하여 어떠한 환경에도 자신의 본 모습으로 깨끗하게 살아가는 나무처럼 긍정적인 에너지를 갖고 생활 할 수 있다.				
준비물	1. 필기구(1인 1개) 2. 호루라기(1인 1개) 3. 명찰(1인1개) 4. 관찰카드(지도자) 5. 비상약품(지도자)				
도입 (5분)	1. 원형으로 둘러앉아 인사를 나눈다. 2. 안전유의 사항을 교육한다. 3. 워밍업과 라포 형성을 위한 이웃을 사랑 하십니까 게임을 한다.				
전개 (70분)	1. 10분간 호흡명상 실시 (멘트2-1)(10분) 2. 자신의 아바타 나무 선정하기(15분) - 자신과 동일시 할 수 있는 나무 선정 - 나무의 심장소리 듣기 - 선정한 나무 세밀히 관찰하여 나무의 장점 찾아보기 - 나무가 갖고 있는 장점과 자신의 장점 결합하기 - 그 나무에서 본 받고 싶은 점 탐색하기 3. 자신의 나무선정 내용 함께 공유하기(15분) - 선정한 이유 - 그 나무의 강점과 자신의 강점 비교하기 - 그 나무에서 본 받고 싶은 내용 발표하기 4. 묵언으로 숲 거닐기(10분) - 숲길 걷기에 대한 안내 - 이야기 하지 않으면서 천천히 숲 산책 - 오감을 통해 숲 느끼기 - 산책하고 있는 자신과 pc방에서 인터넷을 하고 있는 자신의 모습 상상하기.				

	<p>5. 목언 숲 산책 느낌 공유하기(10분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오감을 통한 숲의 느낌 - 최근 인터넷 과다 사용에 대한 경험과 오늘 숲 산책의 경험 비교 설명하기 <p>6. 10분 명상 실시 (10분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 프로그램 참가에 대한 회상 - 인터넷 과다사용에 대한 생각
<p>마무리 (10분)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 느낌 및 소감 발표하기 2. 느낌 및 소감 쓴 내용 공유하기 3. 다음 프로그램 안내

<멘트 2-1> 내 마음 알겠니?

나에게 기쁨이 있는가 하면 슬픔도 있습니다.
기쁨은 지금 당장 표현하여 함께 나누겠지만 슬픔은 조금 늦출 것입니다.
그리고 그 슬픔은 승화시켜 내 삶의 새로운 힘이 되게 할 것입니다.
나에게는 만족이 있는가 하면 불만도 있습니다.
만족은 지금 바로 표현하여 전하겠지만 불만은 조금 늦출 것입니다.
그리고 그 불만을 감사함으로 다스려 내 삶의 새로운 감사가 되게 할 것입니다.
나에게 사랑이 있는가 하면 미움도 있습니다.
사랑은 지금 바로 누군가에게 나타내 보이겠지만 미움은 잠시 늦출 것입니다.
그리고 그 미움을 겸손으로 다스려 내 삶의 새로운 사랑이 되게 할 것입니다.

조용히 생각해 보십시오.

우리의 마음에는 이처럼 여러 가지 생각을 함께 하고 있습니다. 그리고 그것은 우리가 선택할 수도 바꿀 수도 있는 것입니다.
오늘도 이 청정한 숲속에서 내 마음속에 무엇인가를 바꾸는 기회를 가져보시기 바랍니다.

숲 체험 집단 상담

회기	3	제목	내 안의 긍정적인 나	시간	90분
목표	계곡기행과 돌탑 쌓기를 통하여 심신을 단련함은 물론 장인한 정신력을 기르고 협동심과 배려심을 배양하여 “나도 할 수 있다”는 자신감을 가질 수 있다.				
준비물	1. 필기구(1인 1개) 2. 호루라기(1인 1개) 3. 명찰(1인1개) 4. 관찰일지(지도자) 5. 비상약품(지도자) 6. 관찰카드				
도입 (10분)	1. 원형으로 둘러앉아 인사를 나눈다. 2. 촉진활동을 위한 화,목,조 게임을 실시한다. 3. 5분 명상을 실시한다.(멘트3-1) - 나무 그늘 밑에 누워서 명상에 잠기도록 한다.				
전개 (70분)	1. 계곡기행에서 안전교육 실시(3분) - 붕괴, 낙석, 오르막과 내리막에서 보행법. - 한발, 한발 내딛을 때마다 발바닥의 감각과 몸 균형 살피기 - 위험물 발견 시 주변사람에게 알리기 2. 계곡기행 실시(30분) - 지도자가 앞장서고 보조지도자가 후미에서 이동 - 단순히 걷는 것이 아니라 주변의 아름다움, 형태(돌,나무,꽃 등)를 감상하면서 이동 - 10분간 이동하여 주변자연 경관을 서로 의견을 주고받은 후 이동 3. 돌탑 쌓기에 대한 의의 설명(2분) - 소원과 목표를 정하고 - 협동과 인내심을 갖고 - 서두르지 않고 침착하게 - 자신과 상대방의 안전에 유의하며 - 결과보다는 과정을 중시한다. 4. 돌탑 쌓기(25분) - 각자가 원하는 장소에서 돌탑 쌓기(1인 쌓기) - 2인 1조가 되어 돌탑 쌓기				

	<ul style="list-style-type: none"> - 4인 1조가 되어 돌탑 쌓기 - 집단원이 하나의 돌탑 쌓기 <p>5. 10분 명상 실시(멘트3-2) (10분)</p>
마무리 (10분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 계곡기행과 돌탑 쌓기에 대한 소감문 작성 2. 소감문 쓰고 공유하기 3. 다음 프로그램 안내

<멘트 3-1> 밥상이야기

길모퉁이 어디선가는 못 쓰게 된 밥상들이 수리되고 있을 것입니다. 밥상을 고치는 아저씨의 손끝을 따라 부서진 것이 고쳐지고, 거친 곳이 매끄러워지고 칠을 몇 번 더 칠하다 보면 밥상은 어느새 부서진 상, 못 쓰는 상, 버려야 할 상에서 새롭게 완전한 상, 쓸모 있는 상으로 다시 활용 될 것 입니다. 어찌면 우리들의 생활 자체도 부서진 밥상과 같을지도 모릅니다. 깨어지고, 실패하고 부족하여 늘 낙심하면서 쓸모없는 나라고 포기하고 싶었던 순간들은 있었을 것입니다.

그러나 누군가에 의해, 아니면 스스로 일어나 부서진 것을 무수히 고치며 살아왔습니다. 지금도 부서진 나의 어떤 면이 있는지를 조용히 생각해 보고 이것을 긍정적으로 실천을 다짐하는 시간이 되시길 바랍니다.

<멘트 3-2> 자신과의 싸움

인생에서 가장 중요한 싸움은 자신과의 싸움입니다. 내 자신 속에는 두 개의 내가 맞서서 끊임없이 싸움을 하고 있습니다. 거짓된 나와 진실 된 나, 게으른 나와 부지런한 나, 무책임한 나와 책임 있는 나, 더러운 나와 깨끗한 나, 유혹에 빠지려는 나와 유혹을 물리치는 나, 우리의 마음속에 자리 잡고 있는 이 싸움은 죽을 때 까지 계속되는 싸움입니다. 이 싸움에 이기고 지는 것은 바로 여러분의 마음과 행동에 달려 있습니다.

<u>체험 집단 상담</u>					
회기	4	제목	협동이 한 마당	시간	90분
목표	숲에서 이용할 수 있는 자연물을 활용하여 다양한 활동을 함으로써 협동심과 자기효능감 증진 및 창의성과 건전한 여가를 즐길 수 있다.				
준비물	1. 명찰(1인1개)		2. 호루라기(1인 1개)		
	3. 필기구(1인 1개)		4. 가위(2인 1개)		
	5. 끈 및 철사(충분히)		6. 관찰카드		
도입 (15분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 편안한 자세로 원형으로 앉는다. 2. 일주일간(인터넷 사용포함) 생활에 대하여 1분간 발표한다. 3. 안전교육을 실시한다. 				
전개 (65분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 10분 명상을 실시한다. (멘트4-1) (10분) 2. 자연물을 이용한 모빌 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 4명 1개조로 2 그룹 편성 - 조별 모빌 만들기 (살아있는 나무나 자연을 훼손하지 않고, 고사목, 떨어진 열매 등 이용) - 역할 분담과 협력, 협동심 독려 3. 작품 감상 및 설명회 <ul style="list-style-type: none"> - 작품 제목과 그 이유 - 작품을 만들면서 느낀 점 - 작품을 선물한다면, 누구에게? 그 이유는? 4. 자연물을 이용한 미니 체육대회(30분) <ul style="list-style-type: none"> - 종목 및 실시 요령 <ul style="list-style-type: none"> · 솔방울 골프 : 솔방울을 막대로 이용하여 holes에 넣기 · 고리 걸기 : 칩이나 덩굴 나뭇가지로 고리를 만들어 던져서 목표물에 걸기 · 투호 : 고사목 나뭇가지를 지정된 장소에 넣기 · 솔방울 제기차기 - 편성 : 4명 1개조 - 시상 : 우승 팀 및 VIP 				

	5. 10분간 명상
마무리 (15분)	1. 프로그램에 대한 느낌, 소감 쓰기 2. 느낌, 소감문 공유하기 3. 다음 프로그램 안내

<멘트 4-1>

불행하게 살았던 한 여인이 있었습니다.
언제나 자신의 신세를 한탄하며 지내고 있었습니다.
어느 날 아주 귀가 솔깃한 소식을 들었는데, 한 가게에서 무엇이든지 원하는 것을 판다는 이야기였습니다.
이 여인은 너무 좋아서 최고의 행복을 사서 다시는 불행하지 않으리라 결심했습니다.
그 여인은 가게에 가서
“사랑과 평화, 지혜와 행복..... 등을 갖게 해 주세요.”라 말했습니다.
이 말을 들은 주인은 미소를 지으면서 말했습니다.
“부인, 뭔가 잘못 아신 것 같은데 우리 가게는 열매를 파는 게 아니라 행복의 씨앗만 팔고 있습니다.”
많은 사람들이 노력도 없이 행복만 찾아다닙니다. 하지만 행복은 우연히 하늘에서 떨어지는 게 아니라 자신이 꾸준히 만들어 가는 것입니다.
오늘 우리는 아무 노력도 하지 않고 행복을 기대 하는 건 아닙니까?
사랑의 씨앗을 잘만 가꾸면 행복해질 텐데 말입니다
여러분! 이번 프로그램을 통하여 사랑의 씨앗을 잘 가꾸는 방법을 터득하는 기회로 삼지 않으시겠습니까?

	<p>- 구성원 앞에서 자료를 보지 않고 자성예언문 10개를 선언하기 (구성원들의 합격, 불합격 판정)</p> <p>7. 10분 명상 실시</p>
마무리	<p>1. 낙엽가면 만들기와 자성예언에 대한 느낌과 소감 쓰기</p> <p>2. 느낌과 소감문 작성 공유하기</p> <p>3. 마무리 명상하기</p>

멘트 5-1	승자(勝者)와 패자(敗者)
	<p>승자는 실수했을 때 “내가 잘못했다”라고 말한다.</p> <p>패자는 실수했을 때 “너 때문에 이렇게 되었다”고 말한다.</p> <p>승자의 입에는 솔직이 가득 차고, 패자의 입에는 핑계가 가득 찬다.</p> <p>승자는 “예”와 “아니오”를 확실히 말하고, 패자는 “예”와 “아니오”를 적당히 말한다.</p> <p>승자는 어린아이에게도 사과할 수 있고, 패자는 노인에게도 고개를 못 숙인다.</p> <p>승자는 넘어지면 일어나 앞을 보고, 패자는 일어나 뒤를 본다.</p> <p>승자는 패자보다 더 열심히 일하지만 시간에 여유가 있고, 패자는 승자보다 게으르지만 “바쁘다, 바쁘다”고 말한다.</p> <p>승자는 하루가 25시간이고, 패자의 하루는 23시간밖에 안된다.</p> <p>승자는 열심히 일하고 열심히 놀고 열심히 쉰다.</p> <p>패자는 허겁지겁 일하고 빈둥빈둥 놀고 흐지부지 쉰다.</p> <p>승자는 시간을 관리하며 살고, 패자는 시간을 끌며 산다.</p> <p>승자는 시간을 붙잡고 달리며, 패자는 시간에 쫓겨서 달린다.</p>

자료5-2	자성예언
<ol style="list-style-type: none"> 1. 나는 중요한 일은 깊이 생각하고 결정한다. 2. 나는 언제나 필요한 사람이다. 3. 나는 말보다 행동을 앞세우는 사람이다. 4. 나는 나의 언행에 책임을 진다. 5. 나는 분수를 지킨다. 6. 나는 내 인생의 주인공이다. 7. 나는 일단 결정한 일은 꼭 실천한다. 8. 나는 참을성이 있다. 9. 나는 성실하다. 10. 나는 건강하다. 11. 나는 부지런하다. 12. 나는 겸손하다. 13. 나는 효자(효녀)이다. 14. 나는 예절 바르고 단정하다. 15. 나는 무슨 일이든 끝까지 한다. 16. 나는 받기보다 베풀기를 좋아한다. 17. 나는 친구와 약속을 잘 지킨다. 18. 나는 솔직하게 먼저 이야기한다. 19. 나는 언제나 밝게 웃는다. 20. 나는 시간을 절약한다. 21. 나는 할 일을 찾아서 한다. 22. 나는 계획한 일을 잘 실천한다. 23. 나는 결과 보다 과정을 중시한다. 24. 나는 항상 앞서간다. 25. 나는 남을 이해하는 사람이다. 	

연번	자료 5-3, 나의 자성예언문
1	나는
2	나는
3	나는
4	나는
5	나는
6	나는
7	나는
8	나는
9	나는
10	나는

멘트 6-1 청 춘

청춘이란

인생의 어느 기간을 말하는 것이 아니라 마음의 상태를 말한다.
그것은 장미빛 뺨, 앵두 같은 입술, 하늘거리는 자태가 아니라
강인한 의지, 풍부한 상상력, 불타는 열정을 말한다.

청춘이란

인생의 깊은 샘물에서 오는 신선한 정신, 유약함을 물리치는 용기,
안이함을 뿌리치는 모험심을 의미한다.

때로는 이십의 청년보다 육십이 된 사람에게 청춘이 있다.

나이를 먹는다고 해서 우리가 늙는 것은 아니다.

이상을 잃어버릴 때 비로소 늙는 것이다.

세월은 우리의 주름살을 늘게 하지만

열정을 가진 마음을 시들게 하지는 못한다.

고뇌, 공포, 실망 때문에 기력이 땅으로 들어갈 때

육십세이든 십육세이든 모든 사람의 가슴 속에는 놀라움에 끌리는 마음,

젓먹이 아이와 같은 미지에 대한 끝없는 탐구심,

삶에서 환희를 얻고자 하는 열망이 있는 법이다.

그대와 나의 가슴 속에는 남에게 잘 보이지 않는

그 무엇이 간직되어 있다.

아름다움, 희망, 희열, 용기, 영원의 세계에서 오는 힘,

이 모든 것을 간직하고 있는 한

언제까지나 그대는 젊음을 유지할 것이다.

영감이 끊어져 정신이 냉소라는 눈에 파묻히고

비탄이란 얼음에 갇힌 사람은

비록 나이가 이십세라 할지라도 이미 늙은이와 다름없다.

그러나 머리를 드높여 희망이란 파도를 탈 수 있는 한

그대는 팔십세일지라도 영원한 청춘의 소유자인 것이다.

멘트 6-2 삼림욕으로 기대할 수 있는 건강효과

1. 몸과 마음을 진정시키고 상쾌하게 만든다.
 - 숲은 흥분된 마음을 진정시키고 마음을 평온하게 만든다.
2. 아토피 및 피부질환을 억제한다.
 - 숲은 피부질환의 주요원인인 집 먼지 진드기 번식을 억제한다.
3. 강력한 항균작용을 한다.
 - 피톤치드는 사람에게 해로운 균에 대한 살균효과가 매우 뛰어나다.
4. 스트레스를 완화시킨다.
 - 스트레스 지표 호르몬(코르티손)의 농도를 저하시킨다.
5. 악취를 없애고 유해물질을 중화시킨다.
 - 피톤치드는 모두 악취를 분해하고 이를 나무에 이로운 물질로 변화시킨다.

출처: 제주 절물자연 휴양림 야외에 설치된 표지문(2016.1.10.)

멘트 6-3 사랑하는 별 하나

나도 별과 같은 사람이 될 수 있을까
외로워 쳐다보면 눈 마주쳐 마음 비쳐 주는
그런 사람이 될 수 있을까

나도 꽃이 될 수 있을까
세상일이 괴로워 쓸쓸히 밖으로 나서는 날에
가슴에 화안히 안기어 눈물짓듯 웃어 주는 하얀 들꽃이 될 수 있을까

가슴에 사랑하는 별 하나를 갖고 싶다.
외로울 때 부르면 다가오는 별 하나를 갖고 싶다.

마음 어두운 밤 깊을수록 우러러 쳐다보면
반짝이는 그 맑은 눈빛으로 나를 씻어 길을 비추어 주는
그런 사람 하나 갖고 싶다.

여러분!
오늘 이 숲속에서 별 하나를 찾아보고 싶지 않으십니까?

<멘트 7-1> 숲 향기를 잘 마시는 심호흡 법

- 편안한 자세 (앉거나, 다리를 벌린 상태에서 힘을 빼고서 있어도 좋다)
- 두 눈을 살며시 감는다. 그리고 자신의 호흡을 의식한다.
- 코로 숨을 깊이 들이쉬고 내쉰다. 깊고 고르게 숨을 쉬도록 노력하면서 이 동작을 반복한다. 들여 마신 숲의 깨끗한 산소가 몸의 구석구석 세포 끝까지 전달된다고 상상한다.

<멘트 7-2> 운동주의 자화상

산모퉁이를 돌아 논가 외딴 우물을 홀로 찾아가선 가만히 들어다 봅니다.
우물 속에는 달이 밝고 구름이 흐르고 하늘이 펼치고 바람이 불고 가을이 있습니다.
그리고 한 사나이가 있습니다. 어쩐지 그 사나이가 미워져 돌아옵니다.
돌아가다 생각하니 그 사나이가 가없어집니다.
도로 가 들여다보니 사나이는 그대로 있습니다.
다시 그 사나이가 미워져 돌아옵니다.
돌아가다 생각하니 그 사나이가 그리워집니다.
우물 속에는 달이 밝고 구름이 흐르고 하늘이 펼치고 파아란 바람이 불고 가을이 있고 추억처럼 사나이가 있습니다.

숲 체험 집단 상담					
회기	8	제목	숲에서 다시 본 나!	시간	90분
목표	숲을 자연의 아름다움과 경이로움을 탐색하고, 다가올 미래에 대한 계획을 수립하는 과정에서 자신을 재발견하고 내면화 시킨다.				
준비물	1. 명찰, 필기구, 호루라기, 눈가리개, 소감문 작성지(1인1개) 2. 검사지(척도, 자기통제력, 자기효능감) 3. 모조지, 생애방패용지				
도입 (10분)	1. 진행계획 및 안전 교육 실시 2. 카메라, 장애 체험 시 진지한 자세와 마음으로 실시 당부				
전개 (65분)	<p>1. 10분 명상 (멘트8-1)</p> <p>2. 테마가 흐르는 숲 여행 실시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 카메라 게임(10분) <ul style="list-style-type: none"> · 2인 1조 (1인 카메라, 1인 카메라맨) · 카메라맨은 카메라의 손을 잡고(카메라는 눈감는다) 주위를 산책하며 찍고 싶은 것 찾음 · 대상물 앞에서 찰칵하면서 카메라의 손을 터치하면 카메라가 눈을 뜨고 배경을 봄. (5개의 사진을 찍은 후, 임무교대) - 장애체험(시각장애인과 농아자)(10분) <ul style="list-style-type: none"> · 2인 1조(1인은 시각장애인, 1인은 농아자) · 농아자가 시각장애인 인술(시각 장애인은 눈가리개로 눈가림, 농아자는 말을 못함) · 5분 후 역할 교대 - 산림욕, 오감체험, 발바닥 체험 실시(15분) <p>3. 체험 결과 나누기(10분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 모조지에 촬영한 사진 그리기 - 장애체험, 산림욕, 오감체험, 발바닥 체험에 대한 느낌 나누기 <p>3. 자기 성찰 3분 명상(멘트8-1)</p> <p>4. 생애 방패 작성(15분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내가 가장 소중하게 생각하는 것? 				

	<ul style="list-style-type: none"> - 지금까지 나의 삶은 한마디로 표현한다면? - 지난 1년 동안 나에게 가장 성공적이었다고 생각되는 일은? - 앞으로 갖고 싶은 직업은? - 인터넷·스마트 폰을 스스로 통제할 계획은? - 내가 자서전을 쓴다면 그 제목과 이유는 - 꼭 지키고 싶은 자성예언 2개는? <p>5. 생애방패 작성내용 나누기(15분) : 자료 8-1</p>
<p>마무리 (15분)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 척도검사(k-척도, 자기통제력, 자기효능감) 2. 프로그램 전반에 대한 소감문 작성하기 3. 소감내용 나누기 4. 구성원들 간 격려하기 5. 마무리 명상(멘트8-2)

<멘트 8-1> 내일을 반겨 맞으세요.

M. HARY. MCGAW

일부러 걸어 나가 내일을 맞이하십시오.
 내일이 그냥 오나보다 하고 내버려 두지 마십시오.
 그것은 마치 수영복을 입고 영하의 날씨 속으로 걸어 들어가는 것과 같습니다.
 내일을 위해 만반의 준비를 하십시오.
 내일은 마치 친한 친구인양 환영하여 맞이하십시오.
 내일은 정말 친구입니다.
 만약 내일이 당신이 예기치 않은 것을 가지고 온다고 해도 좋습니다.
 당신의 생애에서 일어나는 예상 밖의 모든 일을 의연히 맞이하고 당신의 삶으로 받아들일 준비를 항상 하고 계십시오.
 그리고 삶이란 내일의 연속이라는 것을 알아두십시오.

<멘트 8-2> 꿈이 있는 사람은

꿈이 있는 사람은 희망을 지닌다.
희망이 있는 사람은 목표를 지닌다.
목표가 있는 사람은 계획을 세운다.
계획을 세운 사람은 실천한다.
실천하는 사람은 반성을 한다.
반성을 하는 사람은 실패가 없다.
실패가 없는 사람은 반드시 성공한다.
성공한 사람은 또 다음의 꿈을 지닌다.

자료 8-1 생애방패

1. 내가 가장 소중하게 생각하는 것과 그 이유는?
2. 지금까지 나의 삶을 한 마디로 표현한다면?
3. 지난 1년 동안 나에게 가장 성공적이었다고 생각되는 일은?
4. 현재 가지고 있는 내 자신에 대한 느낌은?
5. 앞으로 1년 동안 성공이 보장된다면 무슨 일을 시도하겠습니까?
6. 앞으로 갖고 싶은 직업은?
7. 내가 사망한 후 나에게 대한 일대기를 영화로 제작한다면 그 제목은 무엇이 적당한지, 그리고 그 이유는?

부록 12. 프로그램 진행시 준비물

1. 명찰

이름 : 오 창 홍

애칭 : 소 나 무

2. 규칙 작성판

우리 팀은!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. 서약서

서약서

나는 숲 체험 프로그램에 참가함에 있어서 다음과 같이 다짐합니다.

1. 나는 처음부터 마지막까지 프로그램에 꼭 참석하고 적극적으로 활동한다.
2. 나는 프로그램 활동 중에 다른 사람들의 말을 잘 듣고 인격을 존중하는 태도를 갖고 활동한다.
3. 나는 이 프로그램 활동 내에서 알게 된 다른 사람의 개인적인 사항들을 밖에 나가 이야기하지 않는다.

2016년 월 일

서약자 :

4. 프로그램 참가 소감문

체 험 기 록 장

프로그램명	일시	2016년	월	일	날씨

5. 관찰 표

프로그램명	일시	날씨
편백나무		
삼나무		
갈대		
은행나무		
진달래		
단풍나무		
철쭉		
동백나무		

부록 13. 프로그램 개발 모형

개발절차	개발자	박남숙(2000)	김경희(2004)	노향옥(2004)	황은숙(2005)
	프로그램 구분	부부성장	학교상담	학교상담	부모교육
	단계	7	4	3	6
	1단계	문헌연구	프로그램 계획	목표설정	요구사정
	2단계	기본모형확정	프로그램설계	내용선정	프로그램 개발
	3단계	내용 구체화	실행단계	평가단계	예비프로그램 실시
	4단계	프로그램 구성	평가단계		프로그램 수정 및 보완
	5단계	프로그램 예비실시			실시단계
	6단계	프로그램 수정 및 보완			평가 및 확정
	7단계	최종프로그램 구성			

개발절차	개발자	Jorgenson(1981)	Boyle(1981)	권이중(1989)	설기문(1989)
	프로그램 구분	학교상담일반	일반적	청소년	생활지도
	단계	4	4	4	5
	1단계	욕구평정	조직/개인몰입	계획단계	사전평정
	2단계	목적과 방침	상황분석	조직단계	목표설정
	3단계	프로그램 활동	프로그램 목적	시행단계	프로그램 구성
	4단계	프로그램결과	지원자원 확인	평가단계	프로그램 실시
	5단계	프로그램평가	프로그램 설계		평가
	6단계		수업 설계		
	7단계		활동		
	8단계		프로그램 가치		
	9단계		결과보고 및 확산		

개발절차	개발자	박태수(1991)	변창진(1994)	박인우(1995)	김진화(2001)
	프로그램 구분	청소년 상담	일반적	체계적 집단상담	사회교육
	단계	4	9	6	5
	1단계	요구분석	요구사정	조사	프로그램기획
	2단계	조직단계	계획수립	분석	프로그램설계
	3단계	상담활동	목표설정	설계	프로그램마케팅
	4단계	평가	내용선정	개발	프로그램실행
	5단계		내용구성	실시	프로그램평가
	6단계		도구작성	총괄평가	
	7단계		전략선정		
	8단계		평가		
	9단계		관리		

개발절차	개발자	Boone(1985)	Houle	Knowles(1980)	정승진 (1999)
	프로그램 구분	일반적	일반적	성인	인지집단상담
	단계	5	7	7	7
1단계	조직체재생과정	가능한	교육활동확인 교육활동 우선 순위설정	기관의 환경구조분석 참여계획	문헌연구
2단계	조직-고객 연계	프로그램 설계	목표확인 과 진술	조직구성 학습요구 및 필요자산	기존프로그램 검토
3단계	프로그램 실행	적절한 체제와 설계	체제와 학습자의 연계	목표 정의 종합프로그램 설계	프로그램내용 구체화
4단계	프로그램 개정	효과 및 기대효과 명시 결과측정 및 평가	프로그램 운영 및 관리 평가와 요구 재진단	실시결과분석 및 수정 보완	예비실시
5단계					
6단계					
7단계					

개발절차	개발자	지용근(2005)	이현정(2005)	김주현(2005)	박명심(2007)
	프로그램 구분	진로상담	진로상담	진로교육	진로자기효능감
	단계	7	7	5	10
1단계	내담자 분석	내담자 분석	분석	요구분석	
2단계	목표설정	전문가 의견청취	설계	목적 및 목표설정	
3단계	기존프로그램 분석	프로그램구성 및 도구제작	개발	기존프로그램 분석	
4단계	조직	예비실시	실행	내용선정 및 구성	
5단계	도구작성	수정보완	평가	평가도구제작 또는 선정	
6단계	수정보완	실시		프로그램 구체화	
7단계	평가	평가		프로그램 예비실시	
8단계				효과검증 및 수정보완	
9단계				프로그램 실시	
10단계				프로그램 평가	

개발절차	개발자	김태현 외(2007)	박순득 (2007)	배정우(2007)	최성식 (2008)
	프로그램 구분	군상담	학교상담	교사훈련	초등대인관계
	단계	6	9	7	14
1단계	현장답사	요구사정	문헌연구	프로그램구상	
2단계	이론적 배경	계획수립	요구분석	프로그램 선행연구	
3단계	프로그램 구성	목표설정	상담이론 채택	프로그램대상자 및 환경요구사정	
4단계	예비프로그램 실시	내용선정	프로그램 구성	계획자문 및 승인	
5단계	현장실시	내용구성	프로그램 예비실시	목적 및 목표선정	
6단계	프로그램 평가	도구제작	프로그램 수정 및 보완	내용선정	
7단계		모형의 전략선정	최종 프로그램 구성	내용구성	
8단계		평가		프로그램 전략선정	
9단계		관리		평가도구 제작,선택	
10단계				예비실시	
11단계				프로그램수정 및 보완	
12단계				프로그램실시	
13단계				평가 및 피드백	

개발절차	개발자	문창희 (2011)	김진희 (2006)	박정환 (2013)	안명숙 (2014)
	프로그램 구분	청소년게임 과몰입 예방	인터넷 중독 대학생	숲 치유 초등학생	숲 놀이 미술치료
	단계	5	7	3	4
1단계	게임 과몰입 개념 및 특성분석	문헌조사	계획	문헌탐색	
2단계	과몰입예방프로그램모형 개발	연구문제 설정	실시	프로그램개발 시안구성	
3단계	과몰입예방프로그램모형 타당도 검토	기초조사	정리	프로그램 개발	
4단계	프로그램모형 및 내용 요소에 대한타당성검증	집단상담프로그램 내용구성		프로그램 적용과 효과검증	
5단계	최종모형에기초한프로그 램구성	참여대상자 선정			
6단계		프로그램 실시			
7단계		자료 분석			

개발 절차	개발자	최요한 (2013)	Tyler(1949)	Taba(1962)	Nicholls(1978)
	프로그램 구분	초등인터넷 게임예방	일반적	일반적	일반적
	단계	4	4	7	5
	1단계	조사	목표	요구의 진단	목적, 목표, 명세 목표
	2단계	분석	학습경험의 선정	목표의 설정	학습경험의 선정
	3단계	설계	학습경험의 조직	내용의 선정	내용선정
	4단계	구안	평가	내용의 조직	학습경험과 내용의 조직과 통합
	5단계			학습경험의 선정	평가
	6단계			학습경험의 조직	
	7단계			평가방법과 수단	

개발 절차	개발자	Skilbeck(1976)	김영명 외(2011)	박찬옥 외(2013)	Dick carey(1996)
	프로그램 구분	일반적	일반적	일반	일반
	단계	5	8	5	5
	1단계	상황 분석	프로그램의 기초	요구분석	분석
	2단계	목적설정	프로그램 설계	프로그램 설계	설계
	3단계	프로그램 구성	상황분석	교재, 교구와 환경개발	개발
	4단계	해석과 실행	목적과 목표설정	프로그램 실행	실행
	5단계	모니터링, 피드백, 사정재구성	내용선정 및 조직	평가	평가
	6단계		활동선정 및 조직		
	7단계		실행		
	8단계		평가		

개발절차	개발자	김창대 (2002)	Sussman(2001)	대구교육청(2004)	원복연(2012)
	프로그램 구분	상담심리	일반	부적응 학생	부부관계 향상
	단계	4	3	3	11
1단계	목표수립	프로그램 기획과 설계	계획	선행연구 분석	
2단계	프로그램구성	프로그램 실행	실행	요구조사 및 분석	
3단계	예비연구	프로그램 평가	결과	프로그램의 목적 및 목표설정	
4단계	프로그램실시 및 개선			내용선정 및 구성	
5단계				평가도구 선정	
6단계				프로그램 예비실시 및 평가	
7단계				프로그램 수정보완	
8단계				프로그램 실시	
9단계				프로그램 평가	
10단계				프로그램 확정 및 관리	

개발절차	개발자	오옥선(2013)	우정애(2014)	김주연(2014)
	프로그램 구분	다문화가정	미디어중독 어머니	산림치유 초등
	단계	7	8	4
1단계	선행연구 분석	선행연구 분석	기획단계	
2단계	프로그램 개발 기초조사	심층면접	설계단계	
3단계	프로그램의 목적 및 목표	프로그램 기초조사	실행단계	
4단계	프로그램 내용선정 및 구성	프로그램의 목적 및 목표	평가와 책무성 단계	
5단계	예비프로그램 실시 및 평가	이론적 모형 및 내용구성		
6단계	전문가 검토	예비프로그램 실시 및 평가		
7단계	프로그램 수정 보완 및 확정	전문가 검토		
8단계		프로그램 수정보완 및 확정		

