

2013년 명지 I Will 센터 연구보고서

# 인터넷 및 스마트미디어중독 예방교육 및 집단상담 효과성 검증 연구



인터넷 및 스마트미디어중독  
예방교육 및 집단상담 효과성 검증 연구

2013년

서울시립 명지 인터넷중독예방상담센터

\* 보고서는 명지 I Will 센터 외 서울시 4개 I Will (광진, 보라매, 창동, 강북) 센터의 협조를 받아 수행되었습니다.

## 1. 연구의 필요성

우리나라의 초고속 인터넷 이용률은 세계 10위이며, 가입률은 세계 6위, 인터넷 비용은 세계에서 가장 저렴하다(국제정보화통계, 2013). 대한민국은 전 세계에서 가장 편하게 인터넷을 쓸 수 있는 환경에 있으며, 많은 시간을 인터넷 사용에 소비하는 나라이다. 이러한 사회적 환경에서 청소년들은 어려서부터 직·간접적으로 인터넷에 노출되어 성장하며 인터넷 사용에 적극적이다.

한국정보화진흥원(2013)의 연구에 따르면 만 5세-49세의 인터넷 이용자의 중독률은 7.2%이며, 이중 청소년 인터넷 중독률은 10.7%로 최근 5년 내 최초로 증가하였다. 또한 유·아동의 인터넷 중독률은 7.3%, 유치원생 등 취학 전 유아의 중독률도 4.3%로 그 수치가 증가하고 있다. 학년별 중독률은 중학생이 11.7%로 가장 높았으며, 대학생 10.6%, 고등학생 9.6%의 순으로 나타났다. 이처럼 인터넷 중독은 취학 전 유아에서부터 성인에 이르기까지 가장 쉽게 빠지는 중독이 되었으며, 다양한 연령과 계층에 부정적인 영향을 끼치고 있다. 특히 청소년의 경우는 인터넷에 지나치게 몰입한 나머지 가정이나 학교에 부적응하고 자신의 일을 제대로 수행하지 못하는 등 사회적 문제까지 발생하고 있다(오세덕, 2008).

‘인터넷 중독(Internet Addiction)’이라는 용어는 Young(1996, 1997)에 의해 사용되기 시작하여, ‘인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder: IAD, Goldberg, 1996), 인터넷 의존(Internet Dependence: ID, Scherer & Bost, 1997), 강박적 인터넷 장애(Compulsive Internet Disorder, Greenfield, 1999)’ 등과 같이 조금씩 다른 표현으로 사용되고 있다. 최근에는 인터넷 과다사용을 하나의 중독행위로 간주하며, 마약이나 알코올과 같은 약물처럼 내성 및 금단증상을 수반하는 중독으로 간주하고 있다(김혜미, 2012).

현재까지 인터넷 중독과 관련된 통합된 개념이나 이론은 없는 상태이다. 인터넷 중독에 대한 각 가설이나 설명은 인간이 인터넷을 통해 부족하거나 현실에서 만족될 수 없는 욕구나 소망을 충족한다는 것을 공통적으로 언급하고 있을 뿐이다(King, 1995 Young, 1997). 즉, 인터넷에 의존된 사람들은 인터넷 사용 조절 능력인 통제력을 상실하게 되며, 지속적으로 같은 시간을 이용하여도 그 효율이 저하되는 내성의 문제, 인터넷 사용을 중단했을 때 안절부절못하며 짜증을 내는 금단 현상, 일상생활 전반에 걸친 부정적인 결과가 공통적으로 주장되고 있다(Brenner, 1997 Egger & Rauterberg, 1996).

인터넷 중독의 가장 대표적인 영역은 게임중독과 채팅중독이다. 인터넷 게임은 국가 경쟁력 제고를 위한 주력사업으로 등장하였으며, 게임업체들은 국가적 차원에서 새로운 게임 만들기에 주력하고 있다. 이러한 변화는 어느새 청소년들에게 ‘e-sport’ 라는 이름의 새로운 게임문화로 자리매김 되기도 했다(박승민, 2008). 인터넷 게임은 청소년들에게 스트레스 해소나 외로움 및 다른 기타 욕구들을 충

족시킬 수 있는 기회를 제공한다(신수경, 2007). 실제로 청소년들은 입시나 학업 등의 스트레스를 해소하는 방법으로 인터넷 게임을 이용하고 있다(이덕기, 2013). 따라서 인터넷 게임은 단순한 놀이를 넘어 청소년들에게는 없어서는 안 될 영역이며 이는 우리나라 청소년들의 관심 속에 2013년 리그 오브 레전드 월드챔피언십에서 한국이 우승하는 것으로 입증되기도 했다. 그러나 청소년들은 과도한 인터넷 게임이 가져오는 문제에 대해 정확히 알지 못하며, 인터넷 중독에 빠진 후에는 어떻게 대처해야 할지를 모르고 있다. 이를 위해 청소년들을 위한 체계적인 인터넷중독 예방교육과 집단상담의 필요성이 대두되었다.

서울시는 이러한 필요성에 대응하기 위해 2007년에 시립 광진 인터넷중독예방상담센터(I will 센터)를 개소하였다. 2007년 이후 2013년 현재 서울시에는 5개의 I will 센터(광진, 보라매, 창동, 명지, 강북)가 청소년들의 인터넷 중독 예방교육과 개인상담 및 집단상담을 실시하고 있다. I will 센터를 통해 2007년부터 2011년까지 인터넷 및 스마트미디어 중독 예방교육과 집단상담을 받은 청소년은 총 776,816명이다(아이윌센터, 2012). 이를 위해 적용된 I will 센터의 예방교육과 집단상담 프로그램은 2012년까지는 각 센터별 독자적으로 진행되었으나 2013년부터는 5개의 센터가 공통 프로그램으로 개발하여 진행 중에 있다(아이윌센터, 2013).

인터넷중독 예방교육과 집단상담은 지금까지 인터넷 중독 문제를 나타내는 청소년들에게 상담과 더불어 인터넷 중독 문제 해소를 위한 최선의 대응책으로 평가받고 있다. 그러나 예방교육과 집단상담을 통해 청소년들이 어떤 변화를 경험하며, 어떤 효과를 나타내는지에 관한 실증적 검증은 이루어지지 않았다. 따라서 본 연구에서는 2013년 서울시 인터넷중독 예방상담센터들이 초·중·고등학생들을 대상으로 실시하고 있는 인터넷중독 예방교육과 집단상담 프로그램의 효과성을 양적인 방법을 통해 검증함으로써 현행 프로그램의 효과를 검토하고 예방교육과 집단상담 프로그램의 향후 개선방향을 제시하고자 한다.

## 2. 선행연구

인터넷 중독은 개인적인 문제와 가족 간의 상호작용, 그리고 학교 및 친구관계를 포함하는 사회·환경적인 문제에 의해 복합적으로 나타난다(한옥영, 2011). 선행연구에서 나타난 개인적 요인에는 자아존중감(김세윤 외, 2007; 한기홍 외, 2008; 김민경 외, 2009; 김은주 외, 2009; 김정렬 외, 2009; 전천운, 2009; 차덕환 외, 2009; 박희서, 2010; 엄옥연, 2010), 자기효능감(김세윤 외, 2007; 이현동 외, 2008; 김경우, 2009; 김은주 외, 2009; 김정렬 외, 2009; 박희서, 2010; 엄옥연,

2010), 자기통제력(김세운 외, 2007; 김경우, 2009; 김민경 외, 2009; 박경애 외, 2009; 차덕환 외, 2009; 박희서, 2010; 신준섭 외, 2010), 스트레스(김세운 외, 2007; 한기홍 외, 2008; 김민경 외, 2009; 김은주 외, 2009; 김정열 외, 2009; 아영아 외, 2010; 이연수 외, 2010; 김동현 외, 2011), 우울(한기홍 외, 2008; 김경우, 2009; 김민경 외, 2009; 박경애 외, 2009; 윤혜미 외, 2009), 충동성(김경우, 2009; 김은주 외, 2009; 윤혜미 외, 2009; 장근영, 2010) 등이 있다.

가족 간의 상호작용에는 양육태도(김기숙 외, 2009; 김기숙 외, 2010; 박경애 외, 2009; 엄옥연, 2010), 의사소통(한기홍 외, 2008; 김은주 외, 2009; 전천운, 2009; 박희서, 2010), 가족기능(김민경 외, 2009; 김은주 외, 2009; 김정열 외, 2009; 차덕환 외, 2009), 정서적지지(김민경 외, 2009; 김은주 외, 2009; 박희서, 2010; 엄옥연, 2010), 가족응집력(김경우, 2009; 김정열 외, 2009; 박경애 외, 2009; 전천운, 2009) 등이 있다.

사회·환경적 요인에는 친구지지(윤혜미 외, 2009; 차덕환 외, 2009; 김효순, 2010; 장근영, 2010), 사회적지지(한기홍 외, 2008; 김효순, 2010; 박희서, 2010; 신준섭 외, 2010), 가족형태(이현동 외, 2008; 김은주 외, 2009; 김정열 외, 2009; 윤혜미 외, 2009), 적응(이현동 외, 2008; 차덕환 외, 2009; 엄옥연, 2010) 등이 있다.

2013년 인터넷중독 실태조사에는 인터넷 중독의 극복요인 중 1위가 본인의 의지 89.9%, 2위가 가족의 도움 75.4%, 3위는 친구/동료/선후배 47.0%로 나타났다(한국정보화진흥원, 2013). 이러한 결과는 인터넷 중독 해소에 영향을 주는 요인이 개인·가족·사회적 환경임을 밝히고 있다. 선행연구에 따르면 인터넷 중독과 관련된 주요요인을 전문가 집단은 개인적 요인의 자기통제력과 자기효능감, 가족적 요인의 가족 내 정서적 지지와 가족 간 의사소통, 사회·환경적 요인의 가족 형태와 소속집단 적응력으로 보았다. 또한 일반인 집단은 개인적 요인의 자기통제력과 충동성, 가족적 요인의 가족 간 의사소통과 가족 내 정서적 지지가 사회 환경적 요인의 소속집단 적응력과 친구지지를 주요요인으로 보았다(한옥영, 2011).

본 연구는 선행연구를 바탕으로 인터넷 중독 예방교육과 집단상담의 효과성 검증을 위해 개인적, 가족적, 사회·환경적 요인에서 변인을 선정하였다. 첫째, 인터넷 중독의 개인적 요인의 주요 변인은 자기통제력이다(박승민 외, 2009). 인터넷 중독은 도박이나 알코올 중독처럼 통제와 조절능력 결여에 대한 충동조절 장애이다(Young, 1996). 자기통제력이 부족하면 유혹에 취약하고 충동적이며, 거절을 잘 못하는 등 중독에 노출되기 쉽다(Logue, 1995; 전병재, 1991). 또한 현실에서 해야 할 일을 외면하고 계속 인터넷을 하게 되기 때문에 자기통제력은 매우 중요한 요인이다(조한익, 2011).

둘째, 가족적 요인에서 주요 변인은 가족 간의 의사소통유형이다. 부모·자녀

의 상호작용은 청소년의 정서적·행동적 발달에 직접적인 영향을 미친다(Wood, McLeod, Sigman, Hwang, & Chu, 2003). 부모-자녀의 역기능적 의사소통은 청소년의 심리·행동적 문제를 동반하며 따라서 청소년은 익명성이 보장되는 온라인 환경에서 자기표현, 성취, 관계 등의 기본 욕구를 해결하려 한다(배성만 외, 2012). 부모-자녀 역기능적 의사소통이 강할수록 인터넷 중독경향성은 더 큰 것으로 나타난다(배성만 외, 2012). 즉 부모-자녀간의 의사소통은 인터넷 중독의 중요한 선행요인이다(조한익 외, 2009; 소선숙 외, 2011). 셋째, 사회·환경적 주요 변인은 친구관계이다. 친구관계는 청소년기에 발달하는 가장 중요한 사회적 관계이자 발달과업이기 때문이다(유비, 2013). 청소년기 발달과업에서 어려움을 겪는 청소년이 인터넷 중독이 더 많이 나타난다고 연구되었다(이해경, 2002; 박승민 외, 2009).

따라서 본 연구에서는 I will센터에서 실시하는 예방교육과 집단상담의 효과성을 검증하기 위해 개인적 요인은 자기 통제력, 가족적 요인은 가족 간의 의사소통유형, 사회 환경적 요인은 우정관계의 질을 변인으로 선정하였다.

### 3. 연구문제

본 연구는 인터넷중독 예방교육과 집단상담의 효과성 검증을 목적으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

[연구문제 1] 초등생을 대상으로 한 서울시 인터넷 및 스마트미디어중독 예방교육은 초등학생들의 인터넷 및 스마트미디어사용에 대해 개인적 요인, 가족적 요인, 사회·환경적 요인에 어떠한 영향을 미치는가?

[연구문제 2] 초·중·고생을 대상으로 한 서울시 인터넷 및 스마트미디어중독 집단상담은 인터넷 및 스마트미디어사용에 대한 개인적 요인, 가족적 요인, 사회·환경적 요인에 어떠한 영향을 미치는가?

#### 4. 자료수집

본 연구를 위해 서울시 인터넷 중독예방상담센터를 통해 인터넷 및 스마트폰 중독 예방교육 ('누리자! 건강한 e세상' 프로그램)이 시행되고 있는 서울시내 초등학생, 중학생, 고등학생들을 대상으로 사전-사후 검사를 실시하였다. 대상은 예방교육 참가자 776명, 집단상담 참가자 188명으로 총 964명이다. 이중 누락된 문항이 많거나 불성실한 질문지를 제외하고 906명의 질문지 자료를 분석하였다. 예방교육은 인터넷 중독여부와 관련이 없는 일반군 학생이 대상이었으며, 집단상담은 서울시교육청에서 실시하는 인터넷 중독 전수조사에서 고위험군 혹은 잠재적 위험군으로 집단상담에 참여한 학생을 대상으로 진행되었다.

##### 1) 예방교육

실험집단: 초등생 학급단위 6회기 예방교육 참여자 642명

통제집단: 초등생 학급단위 예방교육 미 참여자 92명

##### 2) 집단상담

실험집단: 초·중·고 집단상담 8회기 참여자 158명

통제집단: 집단 상담에 참여하지 않은 중학생 15명

본 연구는 학생들의 자기보고식 질문지검사를 통해 자료를 수집하였으며, 연구 대상은 초등학생, 중학생, 고등학생 각각 실험집단과 통제집단으로 구별한다. 실험집단은 예방교육(집단상담)이 실시되기 직전에 사전검사를, 예방교육(집단상담)이 끝난 직 후에 사후검사를 실시하였다. 통제집단은 같은 시기에 예방교육(집단상담) 실시 없이 시간 차이를 두고 동일한 질문지를 통해 조사가 이루어졌다. 질문지는 학급별 혹은 집단별로 교육담당 전문강사와 담임교사에 의해 배포, 수거되었으며 동일인 확인을 위해 질문지에 학급출석번호를 기입하였다.

#### 5. 측정도구

##### 자기통제력 척도

자기통제력 척도는 주소영, 이양희(2007)가 개발한 아동용 탄력성 척도 중 자기통제력 부분을 사용하였다. 이 척도는 총 6문항으로 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83이었다.

## **가족의 의사소통척도(Parent-Adolescent Communication Inventory: PACI)**

가족의 의사소통척도는 Barnes & Olson (1982)이 제작한 PACI를 김선미 (2002)가 번안하고 최성학(2011)이 청소년들에게 맞도록 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 개방형 의사소통과 폐쇄형 의사소통 두 가지 하위척도로 20개 문항이며, 각 문항은 likert 5점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 개방형 의사소통의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84, 폐쇄형 의사소통의 Cronbach's  $\alpha$  .88이었다.

## **우정관계의 질 척도(Friendship Quality Scale: FQS)**

우정관계의 질 척도는 McGill의 친구관계 척도를 수정하여 이은혜와 고윤주 (1999)가 제작한 우정관계의 질 척도 FQS를 사용하였다. 본 척도는 긍정적인 기능을 나타내는 여섯 개의 하위척도와 부정적인 기능을 나타내는 두 개의 하위척도로 36개 문항이며, 각 문항은 likert 4점 척도로 구성되어 있다. 긍정적 기능의 하위요인에서 정서적 안정 Cronbach's  $\alpha$  .80, 신뢰 Cronbach's  $\alpha$  .81, 도움 Cronbach's  $\alpha$  .80, 친밀감 Cronbach's  $\alpha$  .81, 인정 Cronbach's  $\alpha$  .81, 교제의 즐거움 Cronbach's  $\alpha$  .82, 만족감 Cronbach's  $\alpha$  .81 이었다. 부정적 기능의 하위요인에서 갈등 Cronbach's  $\alpha$  .85, 경쟁 Cronbach's  $\alpha$  .87 이었다.

## **6. 프로그램**

예방교육과 집단상담에서 사용되는 프로그램은 Davis(2001)와 김청택 외(2002)의 인터넷 중독모형을 기반으로 5개 I will 센터 실무자들에 의해 개발되었으며, 그 목적은 다음과 같다. 첫째, 청소년 스스로 인터넷 중독의 위험성을 인식하고 자기조절 능력을 향상시켜 건전한 인터넷 사용을 도모할 수 있도록 한다. 둘째, 가상현실과 실제 생활에서의 균형을 찾게 한다. 셋째, 청소년들이 대안활동을 통해 인터넷보다 즐거운 활동을 경험하게 한다. 넷째, 리더십 증진을 통해 인터넷 사용에서 자기주도권을 가지고 균형을 잡도록 한다. 이에 따라 제작된 초·중·고등 6회기 인터넷·스마트미디어 과다사용 예방교육프로그램은 표 1, 초·중등 8회기 인터넷·스마트미디어 과다사용 집단상담 프로그램은 표 2, 고등 8회기 인터넷·스마트미디어 과다사용 집단상담 프로그램은 표 3과 같다.



표 1. 인터넷·스마트미디어 과다사용 예방교육(초등 6회기)

회기	회기명	내 용
1	반갑다 e 세상	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 센터소개, 프로그램 소개</li> <li>· 모둠 약속 정하기</li> <li>· 인터넷·스마트폰의 용도, 생활변화, 장단점</li> <li>· 자신의 인터넷 신호등 알기</li> </ul>
2	내 몸에 일어나는 변화	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷·스마트폰 중독의 개념</li> <li>· 인터넷 중독의 신체 증상                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- VDT증후군, 눈 건강, 척추 변형, 전두엽 등</li> </ul> </li> <li>· 스마트폰 중독의 신체증상                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소음성 난청, 유행진동 증후군, 디지털치매 등</li> </ul> </li> <li>· 예방법 - 체조, 스트레칭, 휴 요일, 바른 자세 등</li> </ul>
3	인터넷 안과 밖의 세상	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷·스마트폰 중독의 심리적 증상</li> <li>· 가상세계 vs 현실세계</li> <li>· 예방법</li> </ul>
4	e 세상의 약속 네티켓	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 윤리                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 익명성, 사이버인격침해, 개인정보, 저작권 등 (사례, 기사 등 활용)</li> </ul> </li> <li>· 인터넷 윤리 10계명</li> </ul>
5	스마트한 나	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스마트한 나: 좋은 생각, 행동, 감정</li> <li>· 인터넷·스마트폰 사용의 다양한 사례 통한 스마트한 나 찾기</li> <li>· '스마트한 나' 모둠별 표어 만들기</li> </ul>
6	e 세상 지킴이	<ul style="list-style-type: none"> <li>· O, X 퀴즈를 통한 교육 내용 정리</li> <li>· 긍정의 다섯 손가락 + 인터넷·스마트 폰 건전사용 다짐 작성</li> <li>· 모둠별 시상, 만족도 조사 및 마무리</li> </ul>

표 2. 인터넷·스마트미디어 과다사용 집단상담(초중등 8회기)

회기	주제	목표	내용	준비물
1	만나서 반가워요!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램의 소개</li> <li>· 집단원들 간의 긴장감완화 및 친밀감 형성하기</li> <li>· 나의 인터넷 사용방법 탐색하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램 소개</li> <li>· 집단규칙정하기</li> <li>· 워밍업(풍선게임)</li> <li>· 인터넷 가게</li> <li>· 소감 나누기</li> </ul>	풍선, 매직, 스티커, A4종이, 인터넷가게, 카드, 강화물
2	인터넷 좋은 거야? 나쁜 거야?	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷에 사용 양면성 이해 및 조절력 강화하기</li> <li>· 인터넷 중독의 정의와 종류 알기</li> <li>· 인터넷이 나에게 미치는 영향력 자각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 시장 놀이</li> <li>· 인터넷 사용의 긍정적인 면과 부정적인 면 알아보기</li> <li>· 인터넷 중독의 종류 (채팅중독, 게임중독, 음란물 중독, 설플운동 등) 알아보기</li> <li>· 인터넷 O, X 퀴즈 대회</li> <li>· 인터넷이 나에게 있다면, 없다면(인터넷 활동지)</li> </ul>	O, X 퀴즈, 포스트잇 2통 (다른 색깔), 싸인펜, 활동지, 강화물
3	인터넷 세상속의 나!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 속의 내 모습 조망하기</li> <li>· 인터넷 밖의 나와 인터넷 세상 속의 나를 대조해보고 차이점 인식하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷하면 생각나는 것 (빙고게임, 전 회기 복습)</li> <li>· 보호해야 할 개인 정보 찾기</li> <li>· 인터넷 속 지킴이 (내 정보도 친구의 정보도 가족의 정보도 소중해)</li> <li>· 인터넷 밖의 나와 인터넷 세상 속의 나를 플라쥬로 표현</li> </ul>	빙고게임, 활동지, 개인정보 활동지, 오일 파스텔, 색종이, 풀, 도화지, 스티커, 강화물
4	스트레스 너에 대해서 알고 싶어!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레스의 정의 알기</li> <li>· 스트레스를 받을 때 몸의 변화 알기</li> <li>· 스트레스 대처법 알기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레스 체험하기 (신문지 섬을 지켜라)</li> <li>· 스트레스 O, X 퀴즈</li> <li>· 내 몸의 스트레스</li> <li>· 밋속의 내 모습 그리기 (PITR 검사 실시)</li> <li>· 스트레스 해소 대안활동</li> </ul>	신문지, 스트레스퀴즈, A4종이, 사인펜, 청색테이프, 강화물

5	인터넷 대신 할 수 있는 것은 무엇이 있을까?	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 외에 할 수 있는 여러 대안활동 경험하기</li> <li>· 인터넷을 할 때와 대안활동을 할 때 내가 느끼는 차이점 인식하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 달팽이 미로 그림 그리기</li> <li>· 점토로 다트던지기</li> <li>· 점토로 공굴리기</li> <li>· 대안활동 시장 놀이</li> </ul>	A4종이, 점토, 싸인펜, 눈 안대, 전지, 강화물
6	감정이란 이런 거였어!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷에서 느끼는 감정과 실제 관계에서 느끼는 감정의 다양성 인식·이해하기</li> <li>· 타인의 다양한 감정을 이해하여 원활한 대인관계 기술 향상하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감정카드 게임</li> <li>· 감정그리기</li> <li>· 같은 그림 다른 느낌</li> <li>· 면도거품</li> <li>· 물감 플라주</li> </ul>	감정카드, 건빵, 싸인펜, 그림카드, 물감, 면도거품, A4종이, 강화물
7	소중한 친구야!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 안에서의 대인관계와 현실에서의 대인관계 점검하기</li> <li>· 대인관계를 잘하기 위한 방법 알아보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 내 친구들은 00000 이다.</li> <li>· 내가 좋아하는 색깔로 그림 그려보기(팀별 작업)</li> <li>· 둘이 함께(협동 게임)</li> <li>· 인터넷 속 나는 어떤 모습?</li> <li>· 나에게 소중한 사람들</li> </ul>	오일 파스텔, A4종이, 싸인펜
8	나의 장점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 장점 찾기 및 장점 키우는 방법 알기</li> <li>· 꿈을 이루기 위한 전략세우기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오 마이 갓! 나에게 이런 유혹이 있었어요./ 바로 이거야! 유혹을 극복했어요.</li> <li>· 나 이런 것 잘해, 이런 것도 좋아해!(마인드맵 그리보기)</li> <li>· 나의 꿈 나의 희망 나무 그리기</li> <li>· 종결에 대한 생각과 마음 나누기</li> <li>· 설문지 작성하기</li> </ul>	A4용지, 싸인펜, 꿈나무 활동지, 강화물

표 3. 인터넷·스마트미디어 과다사용 집단상담(고등 8회기)

회기	주제	목표	내용	준비물
1	마음을 나누어요	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집단규칙 설정</li> <li>· 집단 긴장감 완화 및 친밀감 형성</li> <li>· 집단 응집력 촉진</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램 소개</li> <li>· 이름 릴레이 게임</li> <li>· 판 뒤집기 놀이</li> <li>· 집단 규칙 정하기, 서약서 쓰기</li> <li>· 특별한 나와 특별한 너!!</li> </ul>	부직포 판, 풍선, 매직펜, 싸인펜, 활동지, A4색지
2	인터넷 알고 즐기자!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷사용에 대한 이해와 상식을 넓힘</li> <li>· 진로탐색 1차 - 가치관탐색하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 중독의 6단계</li> <li>· 풍선에 내 얼굴 그리기</li> <li>· 플든벨을 올려라~!!</li> <li>· 진로탐색여행1: 내가 가장 소중한게 여기는 것은?</li> </ul>	강화물, 활동지, OX문제, A4색지, 풀, 가위, 풍선
3	아~하, 인터넷 중독? 나를 지배해!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 중독의 종류와 사이버 범죄 법규를 이해한다.</li> <li>· 인터넷으로 인한 스트레스가 우리의 생각과 감정에 직접적인 영향을 미치게 된다는 것을 자각하기</li> <li>· 인터넷과 관련된 스트레스 요인을 이해하며 바람직한 대처법을 생각해보기</li> <li>· 스트레스의 바람직한 대처 방식 알기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감정인형 만들기</li> <li>· 인터넷 중독 종류 및 영향력 자각하기</li> <li>· 나의 인터넷(스마트폰)사용 취향은?</li> <li>· 스트레스 질문지 체크하기</li> <li>· 인터넷으로 인한 스트레스</li> <li>· 베스트 5, 스트레스 그래프 그리기</li> </ul>	전지, A4색지, 검정색 상자, 종이컵, 수정펜, 활동지, 싸인펜
4	스트레스 너 째미야~	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷으로 인한 스트레스 대처법 적용해보기</li> <li>· 진로탐색 2차 - 선천적 선호 경향 파악하여 성격유형에 맞는 직업 생각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 내 머릿속 생각들</li> <li>· 우리 함께 털어내기</li> <li>· 신문에 감정을 담아 찢기</li> <li>· 인터넷으로 인한 스트레스도 쌓이면 병이 돼요</li> <li>· 진로탐색여행2 - 나의 선호 경향은?</li> </ul>	신문지, 청테이프, 활동지, 포스트잇, 풍선, 싸인펜, 강화물
5	소통 제대로 하자~!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현실과 인터넷에서의 소통의 차이를 자각하기</li> <li>· 인터넷 안에서 소통할 시 필요한 예절을 학습하기</li> <li>· 올바른 인터넷사용 조절을 유도할 수 있는 새로운 대안을 탐색하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 주사위놀이</li> <li>· 감정카드로 스피드게임하기</li> <li>· 건전한 사이버문화 알기</li> <li>· 새로운 대안 탐색하여 찾기</li> </ul>	감정카드, 활동지, 주사위, 주사위놀이판, 싸인펜

6	자유? 놀이로 신나게 누리자.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 대안활동의 필요성 인식하기</li> <li>· 진로탐색 3차 - 취미와 흥미 탐색하기</li> <li>· 자신이 원하는 직업, 관심 있는 직업에 대해 인지하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 새로운 대안 탐색하여 찾기</li> <li>· 진로탐색여행: 나의 흥미는 어디에? (홀랜드검사)</li> <li>· 나의 관심 직업은?</li> </ul>	포스트잇 2가지색, A4색지, 직업카드/ 학과카드
7	각오를 다져요~!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷 사용으로 인한 장단점을 되짚어보며 건전한 인터넷 사용을 위한 다짐하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 초성게임(인터넷관련)</li> <li>· 인터넷하면 생각나는 것?</li> <li>· 면도크림으로 새로운 촉감 느껴보기</li> </ul>	활동지, 웨이빙폼, 물감, 전지, 비닐
8	꿈은 그리는 만큼 커져요!	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 진로탐색 4차 - 목표, 정리</li> <li>· 성공을 다짐하고 꿈, 미래에 대해 긍정적인 마인드 갖기</li> <li>· 종결 아쉬움 표현하고 집단원들에게 서로를 칭찬, 지지하며 집단 마무리하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 진로 탐색여행: 나의 진로 탐색 결과는?</li> <li>· '나의 꿈탐방' 만들기</li> <li>· 다짐하기, 소감 나누기</li> <li>· 사후설문지</li> </ul>	A4용지, 색연필, 싸인펜, 매직펜, 활동지, 풀, 4절 도화지, 강화물, 사후설문지

## 7. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료 분석은 SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하였으며, 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 예방교육 및 집단상담 프로그램의 효과성 및 프로그램의 사전과 사후의 차이를 알기 위해 대응표본 t 검증 방법을 실시하였다. 둘째, 실험집단과 통제집단의 차이를 알기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다.

## 8. 연구결과

### 1) 예방교육의 효과성 검증

예방교육 참가 학생들은 남학생 378명, 여학생는 350명으로 남녀 학생의 비율은 거의 같다. 예방교육에 참여한 학생들의 학교를 지역별로 살펴보면 노원구가 233명으로 가장 많았으며, 마포구가 22명으로 가장 적었다(표 4).

표 4. 예방교육 참여자의 성별 및 지역

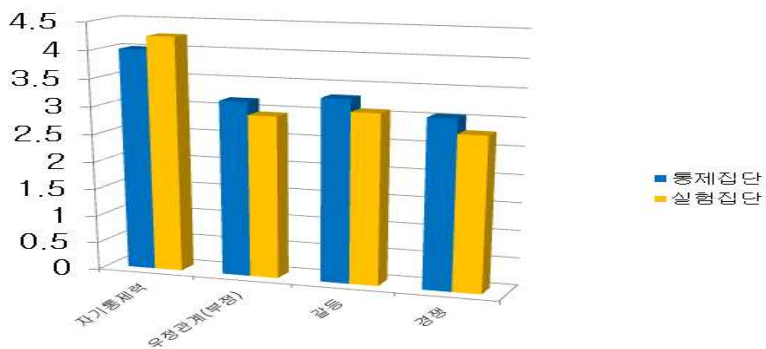
	구분	N	백분률
성별	남학생	378	51.5
	여학생	350	47.7
	무응답	6	0.8
	합계	734	100
지역	성동구	88	12
	마포구	22	3
	서대문구	67	9.1
	은평구	132	18
	동작구	23	3.1
	서초구	145	19.8
	노원구	233	31.7
	도봉구	24	3.3
	합계	734	100

초등학생 대상 예방교육의 효과성 검증을 위해 독립표본 t 검증과 대응표본 t 검증을 실시하였다. 실험집단과 통제집단 두 집단의 검증통계량의 t 값은 자기 통제력에서 3.04이며 유의확률 .002로  $p < .01$ 이다. 우정관계의 질에서 갈등은 t 값이 -2.28이며 유의확률 .023로  $p < .05$ 이며, 경쟁에서는 t 값이 -1.98이고 유의확률 .049로  $p < .05$ 로 두 집단 간에 유의미한 차이가 존재한다. 이것은 예방교육을 받은 학생들이 받지 않은 학생들보다 자기통제를 잘하고 갈등과 경쟁을 적게 경험하기 때문에 우정관계의 질이 높은 것을 의미한다. 따라서 예방교육 참여는 실험집단과 통제집단 간에 자기 통제력과 우정관계의 질(갈등, 경쟁)에서 차이가 있다(표 5).

표 5. 예방교육 실험집단과 통제집단의 평균차이

구분		평균	N	표준편차	t	
자기통제력	실험집단	4.25	657	.68	3.04**	
	통제집단	4.01	90	.66		
우정관계의 질 (부정적)	갈등	실험집단	3.08	634	.90	-2.28*
		통제집단	3.30	89	.65	
	경쟁	실험집단	2.79	642	1.14	-1.98*
		통제집단	3.05	88	.96	

\* $P < .05$     \*\* $P < .01$



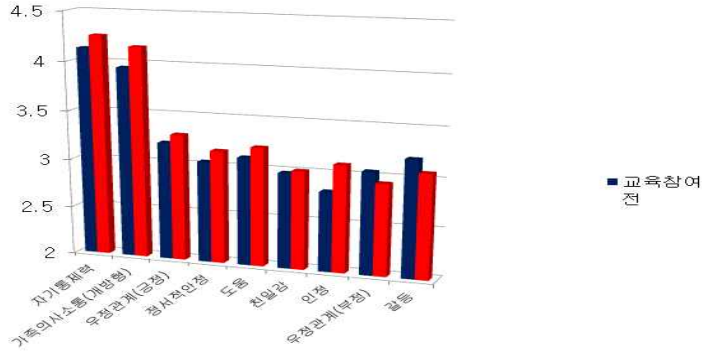
실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 차이를 보면 실험집단은 자기 통제력 변인에서 t 값이 -3.57이며, 유의확률이 .000으로  $p < .001$  이다. 가족의사소통 변인에서 개방형 의사소통에서 t 값이 -2.35이고 유의확률이 .000으로  $p < .001$  이다. 우정관계의 질 변인에서 정서적 안정은 t 값이 -2.35 유의확률이 .019으로  $p < .05$ , 도움은 t 값이 -2.35 유의확률 .019로  $p < .05$ , 친밀감은 t 값이 -3.89 유의확률 .000으로  $p < .001$ , 인정은 t 값이 -4.63 유의확률이 .000으로  $p < .001$  같등은 t 값이 2.70 이며 유의확률이 .007로  $p < .01$  이다. 이는 예방교육을 받은 실험집단은 자기 통제력이 높아지고 가족 간의 의사소통에서 개방형 의사소통이 증가한 것이다. 또한 우정관계에서 친구에게 정서적 안정을 느끼며, 필요한 정보를 제공하고 충고 등을 할 수 있는 도움이 증가하였다. 수용적인 분위기 제공과 친구의 감정을 알아채는 친밀감, 칭찬과 격려의 긍정적인 측면으로 자신의 가치에 확신을 주는 인정은 높아졌지만 의견 불일치와 친구를 괴롭히는 갈등은 감소하였다. 따라서 인터넷 및 스마트미디어 중독 예방교육은 초등학교의 자기통제, 가족 간의 개방형 의사소통, 우정관계의 질에서 정서적 안정, 도움, 친밀감은 증가하였고 갈등은 감소시키는 효과를 나타냈다(표 6). 그러나 통제집단은 통계적으로 유의한 결과가 나타나지 않았다. 즉, 예방교육을 받지 않은 학생들은 유의미한 변화가 없으므로 예방교육의 유의미한 효과성이 나타났다.

표 6. 예방교육 실험집단의 사전-사후 평균차이

구분			평균	N	표준편차	T (사전-사후)		
자기통제력		사전점수	4.1288	369	.61793	-3.57***		
		사후점수	4.2551	639	.67598			
가족 의사소통	개방형 의사소통	사전점수	3.9520	5	.80451	-4.35***		
		사후점수	4.1584	62	.81598			
우정관계의 질 (긍정적)	정서적 안정	사전점수	3.0457	602	.88196	-2.35*	-2.2	
		사후점수	3.1632	602	.89812			
	도움	사전점수	3.1088	611	.79006	-2.35*		
		사후점수	3.2197	611	.91622			
	친밀감	사전점수	2.980	609	.92216	-3.89**		6*
		사후점수	3.0057	609	.96130	*		
인정	사전점수	2.8173	598	.89408	-4.63**			
	사후점수	3.0552	598	.92148	*			
우정관계의 질 (부정적)	갈등	사전점수	3.2046	600	.78522	2.70**	2.19	
사후점수		3.0717	600	.89870	*			

\* $P < .05$     \*\* $P < .01$     \*\*\* $P < .001$





## 2) 집단상담의 효과성 검증

집단상담의 참가 학생들은 남학생 121명 여학생 52명으로 남학생의 수가 더 많았다. 집단상담 참가 학생들이 소속된 학교를 지역별로 보면 노원구가 41명으로 가장 많았으며, 도봉구와 중구가 3명으로 가장 적었다. 학년별 참여율은 중학교, 고등학교, 초등학교 순이다(표 7).

표 7. 집단상담 참여자의 성별·지역·성별 분포

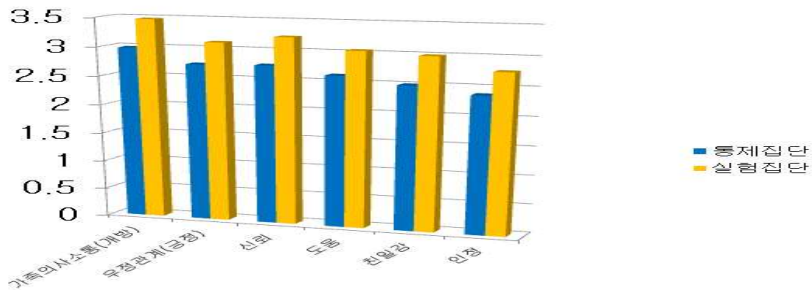
구분	N	백분률
성별	남	69.9
	여	30.1
	합계	100
지역	강서구	13.9
	서대문구	11.0
	양천구	14.5
	노원구	23.7
	도봉구	1.7
	중랑구	12.1
	강북구	8.1
	성북구	9.8
	종로구	3.5
	중구	1.7
	합계	100
학년	초	9.8
	중	47.4
	고	42.8
	합계	100

초·중·고 대상 집단상담의 효과성 검증을 위해 독립표본 t 검증과 대응표본 t 검증을 실시하였다. 실험집단 및 통제집단의 검증통계량 t 값은 가족의사소통 변인에서 개방형 의사소통이 2.32이며 유의확률은 .021  $p < .05$  이다. 우정관계의 질 변인에서 신뢰는 t 값 2.43이며 유의확률 .016 로  $p < .05$  이다. 도움은 t 값 2.34이고 유의확률 .020으로  $p < .05$  이다. 친밀감은 t 값 2.38이고 유의확률 .018로  $p < .05$ 이며, 인정은 t 값 2.03이며 유의확률 .044로  $p < .05$  이다. 따라서 두 집단 간에 유의미한 차이가 존재한다. 이는 집단 상담에 참여한 학생들이 참여하지 않은 학생들보다 가족의사소통에서 개방적 의사소통을 잘하고 우정관계의 질 변인에서 긍정적 요인인 신뢰, 도움, 친밀감, 인정이 높게 나타났다는 것을 의미한다. 따라서 집단 상담의 참여 여부는 가족 간의 의사소통(개방형 의사소통)과 우정관계의 질(신뢰, 도움, 친밀감, 인정)에서 유의미한 차이가 있다(표 8).

표 8. 집단상담 실험집단과 통제집단의 평균차이

구분		평균	N	표준편차	t
가족 의사소통	개방형 의사소통	실험집단 3.4701	157	.74278	2.32*
		통제집단 2.9786	14	.93412	
	신뢰	실험집단 3.2274	155	.70559	2.43*
		통제집단 2.7500	15	.91613	
우정 관계의 질 (긍정적)	도움	실험집단 3.0435	155	.68976	2.34*
		통제집단 2.6167	15	.48058	
	친밀감	실험집단 2.9854	154	.75906	2.38*
		통제집단 2.5000	15	.70076	
	인정	실험집단 2.7727	154	.78453	2.03*
		통제집단 2.3500	15	.57321	

\* $P < .05$

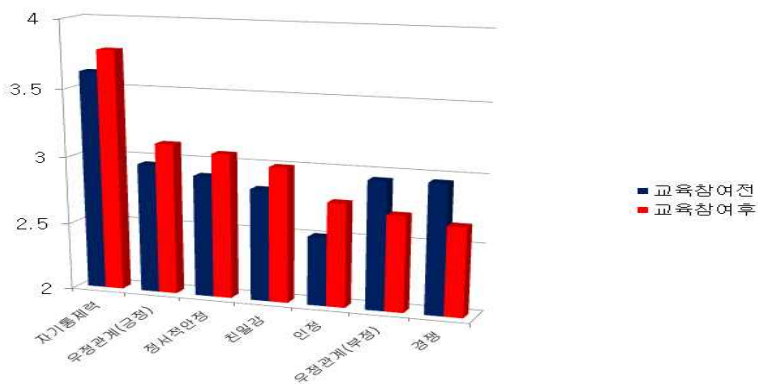


실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사의 차이를 보면 실험집단은 자기 통제력에서 t 값이 -2.39이고 유의확률이 .021으로  $p < .05$  이다. 우정관계의 질 변인에서 정서적 안정은 t 값이 -2.15이며, 유의확률 .033  $p < .05$ , 친밀감에서 t 값이 -2.00 유의확률 .047로  $p < .05$ , 인정에서 t 값이 -3.23 유의확률이 .001으로  $p < .01$  이었다. 경쟁 t 값은 3.27이고 유의확률 .001으로  $p < .01$  이었다. 따라서 인터넷 및 스마트미디어 중독 집단상담은 초등학생의 자기통제, 우정관계의 질(정서적 안정, 친밀감, 인정, 경쟁)에 효과가 있음이 검증되었다. 한편, 통제집단의 사전-사후 점수의 차이(대응표본 t검증)에서는 유의미한 요인이 나타나지 않았다. 이는 집단상담의 효과를 더욱 확고히 증명해 주는 결과이다(표9).

표 9. 집단상담 실험집단의 사전-사후 평균차이

구분		평균	N	표준편차	t (사전-사후)		
자기통제력	사전점수	3.6210	157	.59485	-2.39*		
	사후점수	3.7781	157	.64588			
우정관계의 질 (긍정적)	정서적 안정	사전점수	2.8961	154	.80982	-2.15*	
		사후점수	3.0731	154	.72532		
	친밀감	사전점수	2.8306	152	.86104	-2.00*	-2.26*
		사후점수	2.9967	152	.75412		
	인정	사전점수	2.5146	154	.79533	-3.23**	
		사후점수	2.7727	154	.78453		
우정관계의 질 (부정적)	경쟁	사전점수	2.9641	153	.92765	3.27**	2.82**
		사후점수	2.6552	153	1.00574		

\* $P < .05$     \*\* $P < .01$



## 9. 논 의

본 연구는 서울시 초·중·고에서 실시되고 있는 I will 센터의 인터넷 및 스마트폰 중독 예방교육 및 집단 상담 프로그램의 효과성을 검증하고자 하였다. 이를 위해 인터넷 중독 예방교육 및 집단상담 프로그램 효과성의 요인을 개인요인, 가족요인, 사회 환경요인으로 나누고 각 요인별로 자기통제력, 가족 간의 의사소통유형, 우정관계의 질을 주요 변인으로 보았다.

본 연구의 결과를 토대로 한 논의는 다음과 같다. 첫째, 예방교육을 실시한 실험집단은 예방교육을 실시하지 않은 통제집단보다 유의미한 변화가 있었다. 실험집단은 자기 통제력이 높아졌으며 우정관계의 질에서 친구에 대한 갈등과 경쟁이 감소하였다. 이것은 인터넷중독 예방교육을 받는 일반군 학생도 예방교육을 통해 자기 통제력과 가족 간의 개방형 의사소통이 증가하며, 우정관계의 질이 긍정적으로 높아진 것을 나타낸다. 특히 참여 학생들은 우정관계에서 친구에게 정서적 안정을 느끼며, 필요한 정보를 제공하고 충고 등을 할 수 있는 도움이 증가하였다. 수용적인 분위기 제공과 친구의 감정을 알아채는 친밀감, 칭찬과 격려의 긍정적인 측면으로 자신의 가치에 확신을 주는 인정은 높아졌으나 의견 불일치와 친구를 괴롭히는 갈등은 감소하였다. 이러한 결과에서 인터넷중독 예방교육은 중독 예방 뿐 아니라 초등학생의 자기통제, 가족 간의 개방형 의사소통, 우정관계의 질에서 정서적 안정, 도움, 친밀감은 증가시키고 갈등과 경쟁은 감소시킴으로 학교와 가족, 친구영역에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 집단 상담에서 실험집단은 통제집단보다 가족 간의 의사소통에서 개방형 의사소통이 증가하였다. 우정관계의 질은 친구와의 지속적인 관계와 친구에 대한 믿음을 의미하는 신뢰 그리고 도움, 친밀감, 인정의 긍정적인 부분들이 증가하였다. 또한 집단 상담을 참여한 후에는 자기 통제력이 유의미하게 변화되었다. 또한 우정관계의 질에서는 긍정적 요인인 정서적 안정, 친밀감, 인정 변인이 높게 나타났으며, 부정적 변인인 친구와의 경쟁은 감소하였다. 종합하여 볼 때, 본 연구는 서울시 인터넷중독 예방교육 및 집단상담 프로그램을 실시한 결과 참여 청소년들에게 자기통제력, 가족의사소통, 우정관계의 질 변인에서 긍정적 변화를 나타냈다. 따라서 인터넷중독 예방교육과 집단상담은 서울시 청소년들에게 인터넷 중독 문제에 효과적인 대응책임이 검증되었다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, I will 센터의 예방교육과 집단상담의 효과성은 유의미하게 나타났다. 그러나 증가하는 스마트폰 사용과 관련하여 같은 예방교육과 집단상담 프로그램을 적용하는 것이 타당한지에 대한 추가적 연구가 필요하다. 둘째, 서울시 I Will 센터 예방교육과 집단상담에 대한 효과성 검증은 개인, 가족, 사회 환경의 세 가지 요인 중 청소년들

에게 중요한 자기통제력, 가족 간의 의사소통, 우정관계의 질로 효과성을 살펴보았다. 그러나 예방교육과 집단 상담이 인터넷 중독과 관련 다양한 요인들에 어떠한 영향을 미치는지도 살펴볼 필요가 있다. 셋째, 인터넷과 스마트 미디어 매체가 매우 빠르게 변화하고 있기 때문에 예방교육과 집단 상담 프로그램 역시 빠른 변화에 대처할 수 있는 유연성을 가져야 할 것이다.

## 참고문헌

김경우 (2009). 청소년 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인과 대처방안에 관한 연구. 한국컴퓨터 정보학회 논문집, 14(9), 157-165.

김기숙, 김경희 (2009). 초등학생의 인터넷게임중독에 영향을 미치는 부모관련 변인. Journal of Korean Academy of Child Health Nursing, 15(1), 24-33.

김기숙, 김경희 (2010). 의사결정나무 분석기법을 이용한 청소년의 인터넷게임 중독영향요인 예측모형구축. 대한간호학회지, 40(3), 378-388.

김동현, 남숙경, 이상민 (2011). 선택이론의 관점에서 바라본 인터넷 중독 관련 변인연구. 교육방법연구, 23(1), 63-75.

김민경, 김은주 (2009). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 개인적·가정적 요인분석. 2009 한국보건교육·건강증진학회 춘계학술대회 자료집, 93-94.

김보연 (2011). 고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계. 석사학위논문, 삼육대학교.

김선미 (2002) 가족의 의사소통과 사회적 지지가 청소년 비행성향에 미치는 영향. 석사학위논문. 중앙대학교.

김세윤, 최서운, 김범수 (2007). 자아의식, 스트레스 및 인터넷 사용통제가 성인의 인터넷 중독에 미치는 영향. 한국IT서비스학회지, 6(3), 47-67.

김은주, 김민경 (2009). 중학생의 인터넷 중독 실태와 중독 요인에 관한 연구, 대한보건연구, 35(1), 71-83.

김정렬, 이성진 (2009). 사회 심리적 요인이 인터넷 중독에 미치는 영향에 관한 연구. 한국컴퓨터 정보학회 논문집, 14(12), 245-254.

김청택, 김동일, 박중규, 이수진(2002). 인터넷 중독 상담 및 예방 프로그램 개발 연구. 한국정보문화센터.

김혜미, 김소연, 장문선 (2012). 행동활성화체계와 행동억제체계(BAS/BIS)가 인터넷 게임중독자의 비합리적 의사결정에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강 18(1) 69-85.

김효순 (2010). 학교환경요인이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. 한국컴퓨터

터정보학회논문집, 15(1), 193-200.

박경애, 김희수, 이화자, 김옥희 (2009). 가족과 개인변인이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 41-51.

박승민, 김은하 (2009). 청소년 온라인게임 과다사용 경향성과 개인적·환경적 변인과의 관계에 대한 단기중단자료 분석. 청소년학연구 16(1) 393-413.

박희서 (2010). 청소년 인터넷 중독 영향요인과 대처방안에 관한 연구. 한국컴퓨터정보학회 논문집, 15(8), 193-200.

배성만, 박중규, 고영삼 (2012). 부모-자녀 의사소통과 인터넷 중독과의 관계: 심리, 행동적 문제와 인터넷 사용동기의 이중매개 효과. 한국심리학회지: 학교 9(3), 529-544.

엄옥연 (2010). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계 요인에 관한 연구. 21세기사회복지연구, 7(1), 171-190.

소선숙, 명재신, 김청송 (2011). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 예측변인의 탐색적 연구. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 521-535.

신수경, 이철현 (2007). 온라인게임 중독 예방교육 프로그램이 초등학생의 온라인게임 중독 성향에 미치는 효과. 한국실과교육학회지 20(3) 209-230.

신준섭, 이충환 (2010). 청소년 인터넷 중독에 대한 자기 통제력과 사회적 지지의 영향력 분석. 청소년학연구, 17(8), 105-128.

아영아, 정원철 (2010). 청소년의 학업 및 가족갈등 스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향. 청소년복지연구, 12(4), 257-277.

아이월센터 (2012). 2012 인터넷 중독 문제해소를 위한 I will 센터 상담프로그램 보고대회 자료집. 서울특별시.

아이월센터 (2013). 누리자 건강한 e 세상 인터넷·스마트미디어 과다사용 예방교육 매뉴얼. 서울특별시.

아이월센터 (2013). 2013 전수조사 집단상담 프로그램 매뉴얼. 서울특별시.

오세덕, 정현웅 (2008). 농촌지역 실업계 고등학생의 인터넷 중독에 따른 충동성과 공격성의 차이. 상담학연구, 9(2) 601-614.

유비 (2013). 청소년의 동아리 활동이 인터넷 게임중독 수준에 미치는 영향. 청소년복지연구, 15(2), 417-441.

윤혜미, 남영옥 (2009). 인터넷 중독 청소년의 자존감, 우울, 충동성과 사회관계. 생활과학논문집, 13(1), 125-143.

이덕기 (2013). 중·고등학생의 인터넷 게임중독 예방 교육과정 구안. 석사학위논문, 한국교원대학교.

이연수, 이상민, 남숙경 (2010). 초등학생의 스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향: 역기능적 인지변인의 매개효과. 교육방법연구, 22(2), 1-17.

이은혜, 고윤주 (1999). 학령기 아동을 위한 친구관계의 질 척도 개발에 관한 연구. 아동학회지, 20(2), 225-242.

이해경 (2002). 인터넷상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들. 한국심리학회지: 발달, 14(4), 55-79.

이현동, 김태호 (2008). 중·고등학생의 인터넷 중독 관련요인 탐색. 교육학연구, 11(1), 73-94.

장근영 (2010). 인터넷 중독의 이해. 한국지역정보개발원 지역정보화, 61, 20-25.

전병재 (1999). 청소년 친구집단과 비행 간의 상관성 연구 -낙인과정 설명을 중심으로-. 한국형사정책연구원.

전주람 (2011). 남녀 아동의 자기통제력, 부모의 양육행동, 부모간 갈등이 공격성에 미치는 영향. 박사학위논문. 성균관대학교.

전천운 (2009). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한국자치행정학보, 23(2), 141-166.

조한익 (2011). 초등학생이 지각하는 부모양육태도와 인터넷 이용 동기가 인터넷 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. 청소년복지연구, 13(4), 269-287.

조한익, 이경호 (2009). 지각된 부모양육태도와 인터넷 사용동기가 인터넷 과다사용과의 관계. 청소년학연구, 16(5), 23-43.

주소영, 이양희 (2007). 아동용 탄력성 척도 개발 및 타당화: 초등학교 4-6학년용. 아동학회지, 28(2), 91-113.

차덕환, 이종호 (2009). 환경특성요인이 인터넷 중독에 미치는 영향. 전자상거래학회지, 10(1), 109-129.

최성학 (2011). 일반청소년과 비행청소년이 지각한 가족의사소통의 비교 연구. 석사학위논문. 백석대학교.

한기홍, 안권순 (2008). 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 -고등학생 및 대학생을 중심으로-. 한국컴퓨터게임학회논문지, 17, 127-135.

한국정보화진흥원 (2013). 2012 인터넷 중독 실태조사, 미래창조과학부.

한옥영 (2011). 인터넷 중독 유발 요인별 영향력 분석 연구. 박사학위논문, 성균관대학교.

Davis, R. A. (2001), A cognitive-behavior model of pathological Internet use(PIU), Computer in Human Behavior, 17, 187-195

Goldberg, I. (1996). Internet addiction. Electronic message posted to research discussion list.

Greenfield, D. (1999). The Nature of Internet Addiction: Psychological Factors in Compulsive Internet Use. Presentation at the 1999 meeting of the

American Psychological Association, Boston, Massachusetts, August 20, 1999.

Logue, A. W. (1995) *Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today*. New York: Prentice Hall.

Scherer, K & Bost, J. (1997). Internet use patterns; Is there dependency on campus? Paper presented at the 105th annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.

Wood, J. J., M차명, B. D., Sigman, M., Hwang, W. C., & Chu, B. C. (2003). Parenting and childhood anxiety: Theory, empirical findings and future direction. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(1), 134-151.

Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1997). What makes internet Addictive: Potential explanations for pathological internet use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.



# 문 지

. 여러분의 귀한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

이 질문지는 자기 자신과 가족, 친구에 대해 알아보는 것입니다. 질문에 대한 정답이 있는 것이 아니기 때문에, 편안한 마음으로 평소의 생각과 행동에 비추어 여러분의 모습과 가장 가까운 곳에 솔직하게 답해 주시면 됩니다.

◆ 다음은 여러분의 인적사항에 대한 질문들입니다. 해당번호에 ○표 또는 숫자 및 한 글로 표시하여 주십시오.

1. 성별: ① 남자 ② 여자
2. 연령: 만 (        )세
3. 학교 및 학년: (        학교) (        학년        반        번)
4. 하루에 인터넷을 평균적으로 사용하는 시간은?  
 ① 1 시간 미만 ② 1 ~ 2 시간 ③ 2 ~ 3 시간 ④ 3 ~ 4 시간 ⑤ 4 시간 이상

※ 다음은 여러분이 자기생활에 대한 통제에 관한 것들을 나열한 것 입니다. 평소 자신과 일치하는 정도의 숫자에 ○표 해 주세요.

	항	그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	어떤 일을 할 때 한 가지 방법으로 잘 안되면 다른 방법으로 해본다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 방해를 받아도 내가 관심을 가진 일에 계속 주의를 기울일 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 어떤 일의 좋은 면을 보려고 한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 나 자신을 좋아하고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 내가 이루어낸 일에 대해 자랑스러워한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 다른 사람과 의견이 다를 때 싸우지 않고 내 생각을 말할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

※           **여러분과 부모님 등과의 대화에 관련된 내용입니다.** 평소 자신과 일치하는 정도의 숫자에 ○표 해 주세요. (아래의 그분은 부모님 또는 부모님 역할을 하는 분을 말합니다.)

	항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	생각을 그분과 주저하지 않고 말하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	그분이 하시는 말씀은 가끔 믿기 어려울 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
3	그분은 내 이야기를 잘 들어주시는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4	가끔은 그분께 원하는 것을 부탁드리기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
5	그분은 내 감정을 알지도 못하고 말씀해 버린다.	①	②	③	④	⑤
6	내가 말하지 않아도 그분은 내가 어떤 기분상태인지 잘 아신다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 그분과 이야기 하는 것이 만족스럽다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 고민거리가 생기면 어려워하지 않고 그분과 의논할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 그분에게 그분에 대한 나의 감정을 솔직히 말씀드릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 그분과 문제가 생기면 나는 말을 하지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 그분께 말씀드릴 때 조심스러운 편이다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 그분께 말하지 않아도 될 것을 말할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
13	그분께서는 내 질문에 정직하게 대답해 주신다.	①	②	③	④	⑤
14	그분께서는 나를 이해하려고 노력하시는 편이다.	①	②	③	④	⑤
15	그분께 말씀드리고 싶지 않은 이야기도 있다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 그분과 여러 가지 문제에 관해 의논을 잘한다.	①	②	③	④	⑤
17	나의 속마음을 그분께 터놓고 말씀드릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	그분께서는 나에게 잔소리를 많이 하시는 편이다.	①	②	③	④	⑤
19	그분은 나에게 화를 내실 때면 창피를 주신다.	①	②	③	④	⑤
20	그분에게 나의 느낌을 솔직하게 이야기하는 것이 어렵다.	①	②	③	④	⑤

※ 반 친구 중 가장 친한 친구 한 명을 선택해 보세요. 그리고 그 친구의 이름을 옆에 써주세요. 이름: \_\_\_\_\_ 다음에는 이 친구에 대해 질문하려고 해요. 질문에서 00은 이름을 적은 친구를 가리키는 것입니다. 각 질문에 대해 해당되는 부분에 ○표 해 주세요.

	항	그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	00와 함께 있는 것이 좋으니?	①	②	③	④
2	네가 필요로 할 때, 00이는 네 부탁을 들어주니?	①	②	③	④
3	너는 00에게 비밀을 이야기 하니?	①	②	③	④
4	00는 너에게 똑똑하다고 말해주니?	①	②	③	④
5	너는 00와 같이 노는 것이 재미있니?	①	②	③	④
6	00는 네가 잘 모르는 것을 이해할 수 있도록 가르쳐주니?	①	②	③	④
7	00는 네가 어떤 일을 잘했을 때 칭찬해주니?	①	②	③	④
8	너에게 걱정거리가 있을 때 00는 너를 안심시켜주니?	①	②	③	④
9	너는 00와 친구라서 행복하니?	①	②	③	④
10	너는 00와 서로의 집에 가서 놀면 재미있니?	①	②	③	④
11	네가 힘든 일을 할 때 00는 너를 도와주니?	①	②	③	④
12	너는 다른 친구에게 못하는 이야기를 00에게 하니?	①	②	③	④
13	서로 자주 못 만나도 00가 너의 친구로 남을 거라고 생각하니?	①	②	③	④
14	너는 00가 가깝게 느껴지니?	①	②	③	④
15	멀리 떨어져도 00가 너의 친구로 남아있을까?	①	②	③	④
16	00는 네가 무엇이든 잘한다고 인정해주니?	①	②	③	④
17	네가 속상해 할 때 00는 너를 위로해주니?	①	②	③	④
18	너는 00에게 만족하니?	①	②	③	④
19	너는 00를 만나면 신나니?	①	②	③	④
20	00는 너에게 도움이 될 이야기를 해주니?	①	②	③	④

	항	그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
21	기분 나쁜 일이 생기면 00에게 말하니?	①	②	③	④
22	멀리 이사 가도 00는 계속 네 친구로 남아있을까?	①	②	③	④
23	네가 화났을 때 00는 화를 풀어주려 애쓰니?	①	②	③	④
24	너는 00가 좋은 친구라고 생각하니?	①	②	③	④
25	너는 00에게 무엇이든지 이야기하니?	①	②	③	④
26	00는 너와 오래도록 친구로 남아있고 싶어 할까?	①	②	③	④
27	00는 네가 자랑스럽다고 말해주니?	①	②	③	④
28	네가 슬플 때 00는 너를 위로해주니?	①	②	③	④
29	너는 00와 말다툼을 하니?	①	②	③	④
30	너는 00와 서로 의견이 맞지 않을 때가 있니?	①	②	③	④
31	너는 00보다 조금이라도 더 높은 점수를 받으려고 애쓰니?	①	②	③	④
32	너는 어른들로부터 00보다 더 많이 칭찬받고 싶니?	①	②	③	④
33	너는 00와 싸울 때가 있니?	①	②	③	④
34	너는 00보다 무엇이든지 더 잘하려고 애쓰니?	①	②	③	④
35	너는 00보다 공부 잘한다는 말을 들으려고 애쓰니?	①	②	③	④
36	00는 너를 귀찮게 하니?	①	②	③	④

---

명지인터넷중독예방상담센터 연구보고서

**및 스마트미디어중독  
예방교육 및 집단상담 효과성 검증 연구**

---

인 쇄 2014년 2월 3일

발 행 2014년 2월 3일

발행인 김희성

발행처 서울시립 명지 인터넷중독예방상담센터

서울시 서대문구 가좌로 134 사회교육관 206호

전화: 02) 300-3962~9

팩스: 02) 300-3938

<http://mjiwill.or.kr>

\* 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.



서울특별시립 명지 인터넷중독예방상담센터

**명지 I will 센터**

서울시 서대문구 가좌로 134 (홍은2동 356-1)  
명지전문대학 사회교육관 206호  
대표전화 : 02.300.3962-9 팩스 : 02.300.3938