연구보고

스마트폰 중독 예방을 위한 **부모교육 프로그램 개발 연구**

2013. 12.

연 구 기 관 : 명지대학교

책임연구원 : 이은경 (명지대학교 청소년지도학과 교수)

공동연구원 : 조승희 (명지대학교 청소년연구센터 연구원)
이유섭 (명지전문대학 사회복지과 교수)
왕영선 (서울시립명지인터넷중독예방상담센터 부장)
송인철 (서울시립명지인터넷중독예방상담센터 연구원)

연구보조원 : 하의진 (명지대학교대학원 청소년지도학과 석사과정)

본 보고서는 명지대학교에서 서울시립명지아윌센터의 연구용역 의뢰를 받아 수행한 연구의 결과입니다. 보고서의 내용은 연구진의 의견이며, 서울시립명지아윌센터의 공식적인 입장이 아님을 밝혀둡니다.

목 차

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 목적과 필요성 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경

1. 청소년 스마트폰 사용 실태 ····· 7
2. 스마트중독의 개념 ····· 8
3. 초기청소년의 스마트폰 중독과 부모-자녀관계 ····· 9
4. 부모교육관련 이론 ····· 11

Ⅲ. 연구 방법 및 결과

1. 프로그램 개발 ····· 13
2. 스마트폰 중독예방을 위한 부모교육 프로그램 ····· 37

Ⅳ. 요약 및 논의

참고문헌 ····· 71

부 록

▌표

<표 Ⅲ-1> 연구대상자의 인구통계학적 특성 ····· 15

<표 Ⅲ-2> 스마트폰 중독척도 도구 구성 ····· 16

<표 Ⅲ-3> 모-자녀의사소통 도구 구성 ····· 16

<표 Ⅲ-4> 부모중재지수 도구 구성 ····· 17

<표 Ⅲ-5> 연구대상자의 학교만족도 ····· 18

<표 Ⅲ-6> 자신의 휴대전화를 소유한 여부 ····· 18

<표 Ⅲ-7> 스마트폰 사용경험 ····· 18

<표 Ⅲ-8> 스마트폰의 소유주 ····· 19

<표 Ⅲ-9> 스마트폰을 가지게 된 최초 시기 ····· 19

<표 Ⅲ-10> 스마트폰을 사용하게 된 동기 ····· 20

<표 Ⅲ-11> 스마트폰에서 하는 주요 활동 ····· 20

<표 Ⅲ-12> 남자 초등학생이 스마트폰에서 하는 주요 활동 ····· 20

<표 Ⅲ-13> 여자초등학생이 스마트폰에서 주로 하는 활동 ····· 21

<표 Ⅲ-14> 평일 스마트폰 사용시간 ····· 21

<표 Ⅲ-15> 주말 스마트폰 사용시간 ····· 22

<표 Ⅲ-16> 학년별 스마트폰 중독 위험군의 분포 ····· 22

<표 Ⅲ-17> 스마트폰 중독 위험군에 따른 어머니와의 의사소통 차이 ····· 23

<표 Ⅲ-18> 스마트폰 중독 위험군에 따른 부모중재 ····· 23

<표 Ⅲ-19> 조사대상 학부모의 일반적 특성 ····· 24

<표 Ⅲ-20> 자녀의 스마트폰 이용에 대한 부모의 지식 정도 ····· 25

<표 Ⅲ-21> 자녀의 스마트폰 이용통제 ····· 26

<표 Ⅲ-22> 자녀의 스마트폰 사용 통제의 어려움 ····· 26

<표 Ⅲ-23> 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 매체특성인식 ····· 27

<표 Ⅲ-24> 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 부모자녀관계 ····· 28

<표 Ⅲ-25> 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 자아존중감 ····· 28

<표 Ⅲ-26> 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 자기통제력 ····· 29

<표 Ⅲ-27> 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 대안활동 ····· 29

<표 Ⅲ-28> 자녀의 스마트폰 과다사용/중독예방 부모교육 프로그램에서
중요하게 여기는 부분 ····· 30

<표 Ⅲ-29> 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한
부모교육 프로그램 진행방식 선호 ····· 30

▌그림

<그림 Ⅲ-1> 스마트폰 중독 청소년 부모교육 프로그램 개발 단계 ····· 14

Ⅰ. 서 론

1. 목적과 필요성

우리나라 IT분야는 눈부신 발전을 해왔고, 그 중 인터넷과 게임분야가 IT산업 진흥에 중요한 영향을 끼쳐왔다. 최근 한국 게임 산업은 본격적인 성장세를 보여 2010년 국내 게임 시장 규모가 7조 4,312억원에 달해 앞으로 새로운 성장 동력 산업으로 기대되고 있다(한국콘텐츠진흥원, 2011). 또한 최근 급속도로 성장한 스마트폰은 인터넷, 게임, 채팅, 동영상 등 본인의 필요에 맞게 사용할 수 있다는 편리함이 있다. 스마트폰은 거의 모든 초고속 고기능 컴퓨터의 기능을 가지고 있어 우리 생활 속에 깊숙이 침투하고 있고 남녀노소 모두의 일상생활에서 필수품으로 자리 잡고 있다. 특히 스마트폰이 대중화되면서 사용 연령대가 점점 낮아지고 10대 아이들은 물론 심지어 유아들도 스마트폰을 자유자재로 활용하고 있다.

그러나 IT산업의 발전에 따른 역기능 역시 나타나고 있는데 예를 들어, 우리나라의 인터넷 이용자의 58.6%가 주로 게임을 하며, 이 중에서 91.3%가 만 9-14세로 청소년임이 밝혀지고 있다(한국콘텐츠진흥원, 2011). 그리고 전체 인터넷 중독률은 7.2%(중독인구수 220만 3000명)로 전년 대비 0.5% 감소했지만 연령대별로는 유·아동 7.3%(15만7000명), 청소년 10.7%(75만4000명), 성인 6.0%(129만2000명)로 청소년 중독률이 가장 심각한 것으로 조사되었다(미래창조과학부, 한국정보화진흥원, 2013). 또한 한국정보화진흥원이 발표한 '인터넷 중독 실태조사'에 따르면, 설문에 응답한 만 10~49세 스마트폰 이용자 3740명 중 스마트폰 중독률은 8.4%로, 연령별로는 청소년(11.4%)이 성인(7.9%)보다 높게 나타났다(한국정보화진흥원, 2012). 만 10~19세의 청소년 10명 중 1명이 스마트폰관련 중독 증세를 보이고 있으며, 심지어 유아의 중독률도 성인보다 높게 나타나고 있다.

인터넷이 대중화되면서 인터넷 중독 혹은 인터넷 과다사용으로 인한 다양한 문제점이 제기되어 왔다. 인터넷 중독은 심각하게는 뇌기능에 일정한 기능장애를 유발한다는 연구결과(전혜연, 현명호, 전영민, 2011; 최혜진, 최연실, 안연주, 2011)에서부터 학습결손과 낮은 성취(박승민, 2005; 한정선, 김세영, 2006), 건강 악화, 가족 및 친구 관계의 갈등, 불규칙한 생활 등의 일상생활의 다양한 역기능을 유발한다(나은영, 2006; 황상민, 2004; 강만철, 2005; 박승민, 2005)는 다양한 의견들이 제시되었다(한국청소년상담복지개발원, 2013 재인용).

사회적으로 스마트폰 중독에 대한 우려가 지속적으로 지적되고 있으나 스마트폰 중독의 현상에 대한 학문적 논의는 아직까지 미비하다. 대부분 스마트폰 중독은 인터넷 중독의 논의를 기초로 하고 있다. 강희양·박창호외(2012)는 스마트폰 중독을 스마트폰의 과도한 몰입으로 인하여 생기는 초조 불안과 같은 일상생활에서의 장애라고 정의하였다. 인터넷과

스마트폰의 과도한 사용은 개인의 사회적, 직업적 심리적 기능에 심각한 손상을 입힐 수 있다. 특히 아직 정체감을 확립하지 못한 아동과 청소년의 인터넷과 스마트폰 중독은 학업부진, 부모와의 갈등, 사회성 저하, 정서적인 문제와 관련이 높은 것으로 나타나(권용준, 김영희, 2011) 청소년의 인터넷 및 스마트폰 중독에 대해 관심을 가지는 것이 필요하다.

이러한 스마트폰은 매체의 특성상 개인의 소유 경향이 높고, 이동이 가능한 특성을 보인다. 이러한 면에서 인터넷 중독과 유사하게 우울(금창민, 2013; 황승일 2013), 충동성(강주연, 2012; 금창민, 2013), 자기통제력(김남선, 이규은, 2012; 서애정, 2013) 등과 같은 개인적 특성이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 인터넷 중독이나 게임중독과 달리 시공간적 제약이 낮고 특히 SNS와 같은 네트워킹의 기능상 의사소통의 매체로 활용되고 있어 게임중독과 달리 여학생의 중독현상이 높은 것으로 나타나고 있다(여성가족부, 2012; 한국청소년정책연구원, 2013). 또한 게임의 경우에도 기존의 인터넷게임보다는 훨씬 여성적이고 단순하지만 즉각적인 흥미를 충족시킬 수 있는 것들이 많이 개발되었으며, 웹툰이나 카페, 블로그 등의 다양한 콘텐츠 활용이 언제 어디서나 사용가능하기 때문에 인터넷 중독과는 달리 또 다른 문제를 드러내는 것으로 보여진다(한국청소년상담복지개발원, 2013).

한편, 인터넷 중독 혹은 스마트폰 중독과 관련된 청소년문제의 경우 청소년 개인의 심리적 특성만을 다루기보다는 가정에서의 개입이나 혹은 예방적인 지도를 하는 것이 효과적이라고 알려져 있다(한국콘텐츠진흥원, 2012). 인터넷이나 스마트폰 중독에 대한 원인을 제공하는 주 계층이 부모이자 가정임에도 불구하고, 정작 가정에서는 부모가 자녀의 게임 과몰입 예방에 있어 자각이 부족하거나 적절한 조치를 취하지 못하고 있는 실정임을 나타내는 것이다. 맞벌이가정, 방임아이, 나홀로 어린이가 늘어가고 있는 현 시점에서 청소년들은 쉽게 인터넷이나 스마트폰 중독으로 내몰리고 있다(권용준, 김영희, 2011; 김지연, 도영임, 2012). 청소년문제를 다루는 상담사들 역시 부모상담의 중요성을 인식하고는 있으나 그 방법이나 접근에 있어서 어려움을 겪고 있는 것으로 나타난 것으로 말미암아 가정에서의 인터넷과 스마트폰 예방을 위해 부모교육이나 부모 상담이 강화되어야 할 것이다.

따라서 본 연구에서는 초기청소년 부모들을 대상으로 스마트폰중독을 예방할 수 있는 프로그램을 개발하고 이와 관련된 교육 컨텐츠를 개발하고자 한다. 연구과정에서 초기청소년을 대상으로 스마트폰 사용실태를, 학부모를 대상으로 스마트폰 중재현황에 대한 설문조사와 면접조사를 통해 부모가 지각하는 자녀의 스마트폰 사용문제와 바람직한 부모교육 내용이 무엇인지를 파악하였다. 이를 토대로 초기청소년 학부모 대상 스마트폰중독 예방 부모교육 프로그램을 개발하고자 하였다. 부모교육 프로그램에서는 스마트폰 기기와 관련된 활용교육과 함께 자녀와의 의사소통에서 원활하게 소통하는 방법을 함께 구성하였다. 개발된 프로그램은 기본적으로 4회기로 구성하여 학교나 상담실에서 활용할 수 있도록 하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 스마트폰 사용 실태

최근 발표된 한국정보화진흥원 2012년 인터넷 중독 실태조사보고를 살펴보면 한국 스마트폰 이용자(만 10-49세)의 스마트폰 중독률은 11.1%인 것으로 나타났다. 특히 이중에서도 청소년(만 10-19세)의 스마트폰 중독률은 18.4%로 성인 9.1%에 비해 2배 이상 높은 것으로 드러났다. 연령대별로는 10대가 18.4%, 20대는 13.6%, 30대는 8.1%, 40대는 4.2%로 나타났으며, 인터넷 중독률과 비교하였을 때 전체적으로 스마트폰 중독률이 인터넷 중독률 보다 높은 것으로 나타났다. 전체적으로 1일 평균 4시간 스마트폰을 이용하는데, 스마트폰 중독자는 1일 평균 7.3시간 스마트폰을 이용하는 것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2013).

2012년 서울시교육청 관내 초·중·고등학생 대상 스마트폰 이용 실태 조사에 따르면 1,097,683명 중 63.0%인 691,271명이 스마트폰을 사용하고 있었다. 초등학생은 43.3%, 중학생은 77.9%, 고등학생은 79.8%로 학년이 올라갈수록 높은 사용률을 보였다. 사용 시간을 살펴보면 전체 학생의 39.8%는 하루 평균 1~3시간 사용하여 가장 높은 비율을 차지했다. 이어 32.1%는 1시간미만, 16.8%는 3~5시간, 11.2%는 5시간 이상 사용한 것으로 집계됐다. 학교 급별 하루 평균 사용 시간 통계를 보면 초등학생은 1시간미만 사용이 55.1%, 중·고등학생은 1~3시간 사용이 각각 45.1%, 40.4%로 가장 높은 것으로 나타났다. 스마트폰 사용 학생들의 48%는 채팅 및 메신저와 전화 및 문자사용 용도로, 43%는 음악 및 MP3, 39.2%는 정보검색 그리고 38.8%는 게임용으로 활용한 것으로 조사되었다.

스마트폰의 사용은 수도권에서도 비슷한 양상을 보이고 있다. 2013년 경기도교육청이 도내 초등학교 3학년부터 6학년생 53만 6천여 명,중고생 91만 5천여명등 145만 1천여명을 대상으로 스마트폰 이용습관을 조사한 결과, 66%로 이중 초등학생 47.6%, 중학생 75.9%, 고등학생 77.2% 보유하고 있었으며, 사용시간은 1시간~3시간 45%, 3~5시간 18%, 5시간 10%로 보고되었다(경기일보, 2012, 11. 5).

방송통신위원회와 한국인터넷진흥원에서 2011년 발표한 「제4차 스마트폰이용실태조사」(한국정보화진흥원, 2012)에 따르면 12~19세인 10대 이용자가 1차 조사(2010년 7월) 9.5%에서 3.5% 증가한 13%로 증가하였으며, 6개월 이내 신규 스마트폰 이용자 중 청소년(만 12~18세)이 50%가 넘는다고 하였다. 또한 스마트폰을 이용하게 된 계기는 다양한 어플리케이션을 설치, 이용하고 싶어서(64.3%)가 가장 많았으며 인터넷 사용(52.1%), 새로운 기술에 대한 호기심(45.6%) 등의 순서로 나타났다. 스마트폰을 가장 많이 사용하게 되는 상황으로는 누군가나 무언가를 기다릴 때(63.8%)가 가장 많았으며 차량 이동(59.1%)이나 휴식시간의 활용(55.1%) 측면에서의 사용이 그 뒤를 이었다. 사용자가 가장 많이 사용하는 서비스는 정

보검색 또는 일반적인 웹서핑(80%)이 가장 많았고, 시계 기능(85.4%)과 음악 듣기의 기능(80.5%)도 큰 몫을 차지하고 있었다. 그 밖에 채팅이나 메신저를 이용(79.6%)하는 것과 달력 및 일정관리 기능(78.2%)으로 활용되고 있는 부분들도 많았다.

따라서 스마트폰의 경우 인터넷이나 게임보다 일상생활에서 활용할 수 있는 유용한 측면이 많고, 간편하게 휴대할 수 있어 접근용이성이 좋아 특히 아직 자기 통제력이나 자기조절이 훈련되지 않은 초기청소년들이 과도하게 사용할 경우 부정적인 영향을 끼칠 가능성이 높다.

2. 개념

스마트폰 보급의 확산에 비해 스마트폰 중독이라는 용어의 적절성에 대한 논의는 계속해서 진행되고 있다. 연구자들마나 스마트폰 중독, 스마트폰 과다사용이란 용어가 함께 사용되고 있다. 또한 스마트폰이 가진 일상생활에서의 편리성과 이점으로 인해 스마트폰에서 '중독'이라는 병리적인 개념을 적용하기에는 연구자마다 의견이 일치하지 않는다. 그러나 스마트폰의 과도한 사용을 통해 언어폭력이나 사이버폭력, 게임이나 SNS에 빠지는 문제 등 부정적인 역기능현상이 있음은 많은 연구에서 지적하고 있다.

한국정보화진흥원(2011)은 스마트폰 중독은 그 특성상 휴대전화 중독 및 인터넷 중독의 양상과 유사하면서도 고유의 특성을 가지고 있으므로 이들 중독에 스마트폰을 대입하여 정의하는데 한계가 있다고 지적하였다. 따라서 스마트폰 중독이라는 개념을 정의하기 위해서는 휴대전화중독, 인터넷 중독 등의 공통점과 차이점을 도출하여야 한다고 하였으며, 다음과 같이 제시하고 있다. 먼저, 스마트폰은 편리성 면에서 PC를 이용한 인터넷과 차별성을 가진다. PC사용자는 PC를 켜고, 익스플로러 창을 띄운 후, 원하는 사이트 주소를 치거나 검색을 하는 등의 번거로움을 가지고 있다. 그러나 스마트폰 이용자는 자주 이용하는 사이트를 앱으로 다운받게 되면 한 번 터치하는 것만으로도 원하는 사이트에 바로 들어갈 수 있다. 따라서 PC를 이용한 인터넷보다 훨씬 더 편리하게 자신이 원하는 내용을 얻을 수 있고, 원하는 프로그램을 실시할 수 있는 것이다. 둘째, 스마트폰은 PC를 이용한 인터넷보다 접근성이 훨씬 좋다. 인터넷에 접속하기 위해 집이나 PC방 등 PC가 설치되어 있는 곳을 찾아야 하지만, 스마트폰은 자신이 원하는 때 언제든지 접속할 수 있다. 셋째, 스마트폰에서 제공하는 앱은 그 숫자가 무수히 많으며, 사용자 중심적으로 자신이 원하는 카테고리별로 찾을 수 있다. 또, 앱은 누구나 만들어서 앱스토어에 올릴 수 있기 때문에, 많은 사람들의 창조적인 아이디어들을 공유할 수도 있다. 넷째, 스마트폰은 콘텐츠별로 중독의 내용이 다를 수 있다. 기존의 인터넷 또한 게임중독, 채팅중독, 음란물중독 등으로 나뉘었는데, 스마트폰 중독은 거기에 덧붙여 SNS중독, 앱중독 등 새로운 중독 콘텐츠 카테고리를 만들어 낼 수 있

다고 보았다.

이러한 관점에서 한국정보화진흥원(2011)은 스마트폰 중독의 개념을 네 가지 차원으로 구성하고 '내성', '금단', '일상생활장애'. '가상적 대인관계 지향성'을 제시하였다. '내성'이란 스마트폰을 이전보다 더 많이 사용해야 만족을 느끼게 되는 측면을 의미한다. '금단'은 스마트폰 사용이 중단되거나 감소하면 초조와 불안 또는 강박적 증상을 의미한다. '일상생활장애'는 스마트폰의 과도한 사용으로 일상생활을 제대로 수행하지 못해 문제를 일으키는 경우를 의미한다. '가상적 대인관계지향성'은 현실에서보다 가상공간에서 관계를 더 편하게 생각하는 측면을 의미한다. 따라서 스마트폰 중독은 스마트폰의 과다한 사용과 몰입으로 인해 스스로의 통제력을 상실하고 일상 생활하는 데에 문제가 있으며, 스마트폰에 의존하게 되어 사용하지 못하게 될 경우 심각한 불안감을 느끼게 되고, 가상공간 속에서의 관계형성을 추구하면서 이를 현실 관계보다 더 편안하게 느끼는 상태로 정의할 수 있다.

3. 스마트폰 중독과 부모-자녀관계

스마트폰 중독과 관련하여 지적되는 문제는 스마트폰의 사용시간이다. 간편성과 일상생활에서의 편리성의 문제로 스마트폰의 경우 하루 사용시간이 많은 편이다. 인터넷 중독의 경우 인터넷 사용문제가 인터넷 사용시간(신동로 등, 2008; 윤영민, 2000; 전공주, 2006.)과 밀접한 관련이 있듯이 스마트폰의 경우도 스마트폰 사용시간과 관련이 있는 것(이창호, 2013; 박지선, 2011) 으로 나타났다. 즉, 스마트폰 사용시간이 많은 청소년의 경우 스마트폰 중독을 포함한 스마트폰 사용문제를 경험하기 쉽다는 것이다. 스마트폰 사용문제는 지나친 사용으로 인한 문제가 나타나거나 불필요한 사용과 같은 부적절한 사용이 문제가 될 수 있으므로 자녀가 이러한 잘못된 행동을 나타내지 않도록 하기 위해서는 부모의 적절한 훈육방식에 대한 정보가 제공되어야 할 것이다.

초기청소년기는 신체적, 생리적 발달과 함께 부모로부터 독립요구가 증가하면서 자신의 의지대로 행동하고자 하는 경향이 나타난다(양미진・이은경・이희우, 2006). 하지만 급작스러운 변화에 청소년들은 정신적으로 불안전한 상태에 직면하게 되면서 여러 문제가 발생되곤 한다. 청소년 발달 이론가들은 청소년기의 갑작스런 발달이 정서적 불안, 역할 혼란, 적응상의 문제를 초래한다고 지적하고 있다. 초기청소년 단계에 들어선 아이들은 사고력이 발달하면서 언어구술에 있어서도 정돈된 문장으로 서술하고 논리적 사고의 발달로 인해 합리적인 사고와 행동을 하게 된다. 그래서 초기청소년인 12세에 이르면, 제2의 반항기가 시작되기 때문에 쉽게 짜증을 내며 노여움을 표현하는 성향을 보이게 된다. 이 시기의 초기청소년들은 부모나 교사에 의해 자신의 의지나 바람이 방해받거나 저지당했을 때 그 노여움을 더욱 강렬하게 표출할 수밖에 없는 상태에 놓이게 된다(최으뜸・공순구, 2012). 따라서

초기청소년의 스마트폰 사용과 관련하여 부모의 적절한 훈육을 위해 이 시기 자녀를 둔 학부모들은 청소년과 의사소통을 잘 할 수 있는 의사소통기술 뿐만 아니라 자녀에게 안정적인 양육태도를 유지해야 할 필요성이 있다.

부모의 양육태도란 부모 또는 양육자가 자녀를 양육할 때 가지는 일반적 또는 보편적 태도를 의미하며(신원식, 최말옥, 2008) 그 하위영역은 다양하게 나눠지고 있다. 부모의 양육태도를 긍정적인 유형과 부정적인 유형으로 크게 분류한다면, 대체로 긍정적인 유형인 애정적, 자율적, 성취적, 합리적 양육방식(강석수, 2007; 김정애, 2006; 우영숙, 2008), 칭찬과 격려(김지형, 2002) 등은 인터넷 중독 수준을 낮추는데 기여하는 양육태도인 것으로 나타났다. 한편, 부모의 양육태도는 직접적으로 청소년들의 인터넷이나 스마트폰의 과도한 몰입에 영향을 줄 가능성이 있다. 장미경과 이은경(2007)은 부적절한 부모양육태도에 대한 도피처로서 청소년들이 인터넷에 과도하게 몰입하게 되어 인터넷 세상 안에서 심리적 만족과 지지를 얻고 있다고 밝혔다. 또한 장재홍(2004)은 부모의 양육태도가 청소년의 충동성이나 자기통제력, 자아존중감 등에 영향을 미치고, 이로 인하여 인터넷 사용욕구 등에 차이를 갖게 되어 대인관계 욕구, 재미를 찾고자 하는 욕구, 시간을 때우고자 하는 욕구 등 중독적 사용을 높이게 된다고 보고하였다.

부모의 양육태도가 자녀의 스마트폰중독과 어떠한 관련성이 있는지에 대해서는 최근에 연구가 진행되었다. 최남순(2013)은 초등학생이 부모의 양육태도를 부정적으로 지각할수록, 자존감이 낮을수록 스마트폰을 더 많이 사용한다고 보고하였다. 양영하(2013)은 가정적응이 청소년의 스마트폰 중독에 유의한 영향을 미친다고 보고하면서 특히 가정적응의 하위요인인 부모와의 관계와 가정생활만족도가 높을수록 청소년의 스마트폰 중독수준이 낮아진다고 보고하였다. 스마트폰의 경우 자녀가 휴대하기 편하고 부모가 통제할 수 없는 곳에서도 사용할 수 있는 이점을 고려하면, 부모의 긍정적 양육태도를 통해 자녀와의 의사소통을 증진하고 스스로 스마트폰 사용에 대한 적절한 자기통제를 할 수 있도록 돕는 것이 필요할 것이다. 초등 5, 6학년 아동들의 경우, 인터넷 중독성향을 낮추는데 가장 효율적인 훈육방식은 부모가 자녀의 인터넷 사용에 대해 일관된 관심을 가지고 사용방식에 대해서도 논리적으로 설명을 하는 방식인 '유도적 훈육'이기도 하기 때문(박주연, 김희화, 2013)이다.

또한 자녀의 인터넷이나 스마트폰 사용과 관련하여 논의되는 부모의 역할은 '부모중재'이다. 부모중재는 부모와 자녀간의 상호작용을 전제로 하는 행위로, 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위한 부모의 스마트폰 사용 지도를 의미한다. 스마트폰이 가지고 있는 다양한 부정적인 영향을 최소화하여 자녀가 긍정적으로 이용할 수 있도록 하는 부모의 적절한 통제와 개입을 말하는 것이다. 인터넷 이용과 관련하여 부모의 중재는 제한적이거나 감시적 유형보다는 설명적 유형일 때 인터넷 중독이 낮아지는 것으로 나타났으며, 게임이용에 있어서도 각기 다른 부모 중재 유형이 나타났으며, 중재유형에 따라 자녀의 게임 이용량 및

게임에 대한 인식 등이 차이가 있는 것으로 나타났다(유홍식, 2008; 이숙정, 전소현, 2010). 따라서 스마트폰 사용에 있어서도 자녀에 대한 부모의 중재는 매우 중요하다. 그러나 자녀들이 부모의 중재가 자신의 생활을 추적, 감시하기 위한 목적을 가지고 점검하는 것으로 지각하는 경우 부모-자녀관계에 부정적 영향을 미치게 되며, 이 경우 다양한 방법으로 부모의 중재를 피하게 되므로 부모의 중재가 무의미하게 될 수 있다.

4. 이론

부모의 자녀양육에 대한 이론이 정립하기 시작한 것은 20세기 초반 Freud의 정신분석이론과 Watson의 행동주의 심리학이 체계화되면서 자녀의 습관 및 성격형성에서의 부모역할, 자녀양육시 발달적 특징에 대한 인식이 높아지게 되었다. 그 후 부모교육에 대해 '인격형성자로서의 역할을 원활하게 수행하게 하는 부모-자녀의 인간관계 향상교육'이라는 개념이 정립되었다. 부모교육은 인성발달에 관한 이론을 기반으로 아동영양, 양육 등을 강조하던 수동적·간접적 접근방법에서 아동의 인지발달, 행동의 이해 등과 같은 구체적·능동적인 접근방법으로 변화하였고, 부모를 전문가 수준으로 끌어올리는 역할 교육이 이루어졌다. 부모교육의 이론은 실생활에서 부모-자녀 관계에 적용할 수 있는 실천성이 고양된 다양한 이론들이 전개되었다.

이중에서도 Ginott의 인본주의 부모교육이론은 인본주의 심리학을 부모교육에 적용시킨 부모교육 훈련기법이다. Ginott는 인본주의 부모교육 이론에서 부모와 자녀간의 의사소통을 증진시키는 기법들을 제시하고 있는데, 아동의 문제행동을 정서적 요인으로 보고 그 원인은 부모의 양육태도 있다고 하였다. 따라서 인격적 측면의 중요성을 강조하면서 양육태도에 심리역동이론을 적용하여 부모-자녀 관계를 향상시키는데 그 목적을 두었다. 부모-자녀 관계에서 부모는 자녀를 있는 그대로 수용해야 하고, 이를 바람직하게 유지하려면 부모로서의 기술이 필요하며, 자녀발달의 전반적인 영역에 골고루 개입하여 교육할 것을 주장하였다.

인본주의 부모교육이론에서는 부모-자녀간 상호작용을 원활하게 하고 대화를 용이하게 하는데 중점을 두고 있으며, 아동과의 의사소통을 통한 감정의 교류, 아동의 행동지도 기법과 원리, 그리고 부모 자신의 태도수정 등을 강조한다. Ginott의 부모교육에서는 상담자의 역할로서 부모기술을 다루며 다음과 같은 전략을 사용한다. ① 아동에게 칭찬이나 긍정적 강화를 남용하면 안 된다. ② 인신공격이나 비난하는 표현을 삼가해야 한다. ③ 화를 내는 일을 억제해야 한다. ④ 위협, 뇌물 공세, 빈정대는 말을 삼가해야 한다. ⑤ 체벌을 삼가고 문제를 대화로 해결하도록 한다. 또한 부모의 역할에서 어머니와 아버지의 역할을 나누어 설명하였다. 어머니의 역할은 자녀를 돌보는 애정과 의무를 강조한 내조적(內助的)이고 가

정적인 측면을, 아버지는 사회적인 책임과 권위적인 행사를 하는 외재적(外在的)이고 사회적인 측면을 강하게 설명하고 있다.

이외에도 자녀가 알아들을 수 있는 범위 안에서의 분명한 기준이 필요함을 강조하면서 이를 적용하는 효과적인 4단계를 제시하였다. ① 1단계: 자녀가 원하는 바를 인정하고 간단한 말로 다시 반복해서 말해 준다. ② 2단계: 잘못된 행동에 대해 분명하게 통제하는 말을 해준다. ③ 3단계: 자녀가 원하는 바를 최소한 수용할 수 있는 다른 방법을 제시한다. ④ 4단계: 자녀의 행동을 부모가 통제할 때 발생하는 분노의 감정을 표현할 수 있도록 허용하고 표현할 수 있도록 도와준다.

또한 Berne의 상호교류 분석이론(Transactional analysis: TA)은 부모-자녀 간의 의사소통과 상호교류 방법을 개선시킴으로써 건전한 인간관계를 형성하는데 그 목적이 있다. Berne은 부모-자녀 관계를 교류적인 측면에서 보며 기본입장을 다음과 같이 보고 있다. 첫째, 모든 사람은 'OK'로 태어나 'Not OK'를 느끼도록 학습된다. 둘째, 인간의 인성은 부모자아, 성인자아, 아동자아로 구성되어 있다. 셋째, 인간의 발달과정은 건전한 인성조직이나 불건전한 인성조직으로 결과될 수 있다. 넷째, 인간은 인성발달에 의해 인식될 수 있고 또 적극적으로 참여할 수 있다. 다섯째, 아동은 6세 이전에 그들의 지각, 신념, 행동에 영향을 받는다. 여섯째, 긍정적인 쓰다듬기를 주고받으며 건전한 인성이 발달된다.

부모와 자녀간 교류 증진과 관련된 여러 개념 중 우선 부모-자녀 관계의 기본 이론은 I'm OK와 You're OK의 조합 형태에 따라 네 가지 유형으로 구분하고 있다. ① I'm not OK, You're OK로 이 경우 아동이 열등감, 우울증, 죄책감, 소외감 등을 느낄 수 있다 ② I'm OK, You're OK에서의 아동은 긍정적인 사고방식으로 인간관계를 맺는다. ③ I'm not OK, You're not OK에서는 모든 관계를 부정적인 관점에서 관망하고 누구든지 믿지 못한다. ④ I'm OK, You're not OK로 자신의 생활이 불안정하고 다른 사람을 신뢰하지 않고 쉽게 화를 내며 다른 사람을 무시하는 태도를 자연스럽게 지니게 된다.

둘째, 인성의 자아구조와 관련해서는 타인과 의사소통을 할 때 세 가지 인성자아-부모자아(A),성인자아(P),아동자아(C)-가 상호교류하게 되는데, 부모자아상태(A)는 아동이 살고 있는 환경에서 부모나 형제 또는 자신과 관계있는 사람들의 행동을 통하여 학습하고 모방한 것들을 심리상태에 기록하였다가 상황에 맞추어서 활동하게 한다. 성인자아(P)는 심리적 상태로서 환경에서 발생하는 사건들을 객관적으로 파악하여 효과적으로 다루는 기제로서 사용된다. 이러한 사건을 처리하는 과정에서 심리적인 충격, 만족 그리고 좌절도 느끼게 된다. 성인자아는 다시 지나친 간섭, 지배적인 양육태도를 보이는 비판적 어버이(CP)와 얼러주기, 쓰다듬기 행동을 많이 하는 양육적 어버이(NP)로 나눌 수 있다. 마지막으로 아동자아(C)는 출생하면서부터 지니게 되는 기본적인 자아 상태로서 욕구불만을 표출하는 기제이다. 즉 배고픔, 두려움, 고통, 분노 등의 원초적인 에너지며, 느낌이나 감정에 상관없이 자율적으로

표현하는 천성적 아동(NC)과 부모의 기대나 욕구에 부응하려고 하는 순응된 아동(AC)으로 나눌 수 있다.

셋째, 인간의 욕구는 자극에서의 욕구 또는 인정의 욕구, 자세의 욕구, 구조의 욕구로 나뉘며, 이들은 타인과의 교류과정에서 채워져야 하고, 만약 결핍되면 성장 후의 인성발달에 문제가 생긴다고 본다. 자극욕구는 다른 사람과 피부접촉을 하면서 굶주림을 해소하고 연령이 높아감에 따라 점차 인정의 욕구로 바뀌게 되며, 쓰다듬기를 사회적 상호작용으로 느끼게 된다는 것이다. 자세의 욕구는 인간의 생활 자세를 바람직하게 형성하는 것을 의미한다. 유아기의 생활은 생활각본을 만드는 기초과정으로 매우 중요한 시기가 된다고 보고 있다. 구조의 욕구란 자신이 살고 있는 환경에서 자신이 좋아하는 방법으로 다른 사람과 시간 보내는 것을 생각하며 시간을 구조화하는 것을 의미한다.

넷째, 상호교류는 상보적 상호교류, 교차적 상호교류, 암시적 상호교류 3가지 형태로 나눌 수 있으며, 가족 상호간의 자연스럽고 개방된 상호작용은 매우 중요하다, 상보적 상호교류는 두 사람의 의사소통에 의하여 문제해결이 원하는 방향으로 이루어지게 되는 것으로 이와 같은 교류는 두 성인 자아상태의 교류가 특징이다. 교차적 상호교류는 성인 대 성인이 부모 대 아동으로 반응하거나 아동 대 부모로 반응하는 경우 생기기 때문에 대화가 원만하게 이루어지지 않는다. 암시적 상호교류는 다른 사람과의 상호교류가 다양한 관계로 이루어지는 동시에 복합적인 자아상태가 작용된다. 사회적 전달에서도 성인자아 대 성인자아로서 이루어지는 상호교류이지만 내면으로는 반대로 부모자아 대 아동자아로 나타난다.

TA의 부모교육에서는 집단중심의 부모-자녀 관계 치료를 목적으로 실시하며, 가족관계의 의사소통 채널을 이용하여 각 개인의 잠재력을 성장시키도록 훈련한다. TA 부모교육프로그램은 표준화된 교육과정이 있는 것이 아니라 TA이론을 바탕으로 부모 자신의 위치와 문제를 평가하는 것과 자녀의 건전한 성장을 도울 수 있는 양육방법을 제공하는 내용을 담고 있다. Berne의 TA이론에 따라 체계적인 절차를 적용하며, 각 부모-자녀 간의 인성구조에 대한 분석과 인간관계의 교류분석 심리적인 자아 상태에서의 게임, 그리고 자녀-부모 생활자세의 분석을 하게 된다.

Ⅲ. 연구방법 및 결과

1. 개발

가. 프로그램 개발 절차

본 연구에서는 김창대 등(2011)이 제안한 프로그램 개발 모형에 근거하여 부모교육 프로

그램 개발 단계를 수행하였다(그림 Ⅲ-1). 제시된 그림과 같이 문헌연구, 초기 청소년대상 스마트폰 실태조사, 초기청소년 부모 대상 스마트폰 지도실태조사와 부모 면접 분석결과를 통해 구성요소를 도출하였다. 도출된 프로그램 구성요소를 근거로 프로그램 초안을 구성하였으며, 연구진의 토의를 거쳐 프로그램을 수정, 보완하였다.

그림 Ⅲ-1. 스마트폰 중독 청소년 부모교육 프로그램 개발 단계

나. 프로그램 개발과정

1) 목표수립단계

목표수립 단계에서는 초기청소년의 스마트폰 사용실태조사와 초기청소년 부모 스마트폰 지도실태 조사, 초기청소년 학부모 면접을 토대로 경험적 자료를 수집하였다. 그리고 분석결과를 근거로 효과적인 부모교육을 위한 개입요인 등을 파악하였다. 자녀의 스마트폰 사용으로 인한 어려움을 파악하여 효과적인 부모교육을 이끌 수 있는 주요 개입요인을 도출하였다.

가) 초기청소년 스마트폰 실태 조사

우선 본 연구팀은 초기청소년의 스마트폰 사용실태 파악을 위해 설문조사를 실시하였다.

(1) 조사대상

본 연구는 초등학교 4학년, 5학년, 6학년 203명을 대상으로 실시하였다. 본 연구 대상자 중 4학년은 36.5%(74명), 5학년은 30.5%(62명), 6학년은 33.0%(67명)이다. 연구 대상자의 성별

은 남자 청소년이 54.3%(110명), 여자 청소년이 45.8%(93명)이었다. 연구대상 초등학생의 부모동거여부는 부모와 동거하는 청소년이 93.1%(189명), 어머니와 동거하는 청소년이 5.4%(11명), 아버지와 동거하는 청소년이 1.5%(3명)이었다. 부모의 직업여부를 살펴본 결과 부모가 맞벌이하는 경우가 54.7%(111명)으로 가장 많았고, 아버지만 직장에 다니는 경우 37.4%(76명), 기타 4.9%(10명), 어머니만 직장에 다니는 경우 3.0%(6명) 순이었다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 <표 Ⅲ-1>과 같다.

〈표 Ⅲ-1〉 연구대상자의 인구통계학적 특성

구분		빈도(명)	백분율(%)
학년	4학년	74	36.5
	5학년	62	30.5
	6학년	67	33.0
성별	남자	110	54.2
	여자	93	45.8
부모 동거여부	아버지, 어머니와 동거	189	93.1
	아버지와 동거	3	1.5
	어머니와 동거	11	5.4
부모 직업여부	맞벌이	111	54.7
	부만 직장	76	37.4
	모만 직장	6	3.0
	기타	10	4.9
전체		203	100.0

(2) 측정도구

1) 청소년 스마트폰 중독 척도

청소년의 스마트폰 중독의 정도를 측정하기 위해 신광우, 김동일, 정여주 외 한국정보화진흥원과 인터넷중독예방상담센터가 2011년에 개발한 '청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도'를 본 연구진이 자체 수정하여 부모가 보고하는 것으로 사용하였다. 본 척도는 총 15문항의 일상생활장애 5문항, 가상세계지향성 2문항, 금단 4문항, 내성 4문항으로 구성이 되어 있으며, 스마트폰 사용과 관련한 각 문장에 대해 4점 Likert식 척도로 부모 평정하게 되어 있다. 일상생활장애 관련 문항은 '내 자녀는 수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.' 금단 관련 문항은 '내 자녀는 스마트폰이 없으면 안절부절못하고 초조해진다.' 내

성 관련 문항은 '내 자녀는 스마트폰 사용시간을 줄이려고 해 보았지만 실패했다.' 가상세계지향성 관련 문항은 '내 자녀는 스마트폰을 사용하지 못할 때 온 세상을 잃은 것처럼 보인다.'등 이다. 김동일 등(2011)의 연구에 의하면 45점 이상을 고위험 사용자군, 42~44점을 잠재적 위험 사용자군, 41점 이하를 일반 사용자군으로 구분할 수 있다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .93이었다.

〈표 Ⅲ-2〉 스마트폰 중독척도 도구 구성

요인구분	내용	문항번호
일상생활장애	스마트폰의 과다 사용으로 인해 학교성적이 떨어지거나 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적 이 있는 경우	1, 5, 9, 12, 13번
가상세계지향	스마트폰을 사용하지 않으면 온 세상을 잃은 것 같은 느낌이 들 정도로 그 세계에 몰입돼 있는 상태	2, 6번
금단현상	스마트폰이 없으면 불안하거나 초조해지는 상태	3, 7, 10, 14번
내성현상	종전과 같은 수준의 만족을 얻으려면 더 스마트폰을 이용해야하는 것	4, 8, 11, 15번

2) 모-자녀의사소통척도

아동이 지각한 어머니의 의사소통유형 검사는 Barnes와 Olson(1992)의 부모와 자녀간의 의사소통유형을 순환모델(circomplex model)에 기초하여 개방형 의사소통과 문제형 의사소통으로 분류하여 제작한 부모-자녀간의 의사소통척도(Parent-Adolescent Communication: PAC)를 김윤희(1989)가 번안한 의사소통유형 검사지를 사용하였다(오선주, 2004 재인용). 하위요인에는 어머니와 아동이 솔직하게 의논하며, 서로 이해하고, 정직하게 답하며, 적극적인 표현을 하는 개방형 의사소통유형(Cronbach α=.82)과 어머니와 아동이 서로 불신하여 대화를 잘 하지 않으며, 침묵하고, 어머니는 일방적으로 아동을 참견하며, 흥분하여 감정적으로 발언하는 문제형 의사소통유형(Cronbach α=.72)으로 나누어져 있으며, 하위요인별 10문항씩 총 20문항(Cronbach α=.86)으로 구성되어 있다.

〈표 Ⅲ-3〉 모-자녀의사소통 도구 구성

요인구분	내용	문항번호
개방형 의사소통	솔직, 의논, 이해, 정직, 표현	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19
문제형 의사소통	불신, 침묵, 참견, 경계, 흥분	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20

3) 부모중재척도

초등학생의 스마트기기 사용에 있어서의 부모 중재는 Nathanson(1998)의 척도를 번한하여 서재희(1998)가 사용한 미디어중재 측정도구를, 양효현(2005)이 아동의 수준에 맞게 수정한 것을 스마트기기에 맞게 보완하여 사용한 박선영(2013)의 측정도구를 사용하였다.

이 도구는 긍정적 중재 측정을 위한 8문항(Cronbach α=.63)과 부정적 중재 측정을 위한 6문항(Cronbach α=.72), 그리고 초등학생의 스마트기기 이용에 직접적 개입을 하지 않는 중재유형인 방임에 관한 2문항(Cronbach α=.68)으로 총 16개 문항으로 구성되었다. 응답에 대해서는 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 4점 Likert식 척도를 제공하였다.

〈표 Ⅲ-4〉 부모중재지수 도구 구성

요인구분	내용		문항번호
긍정적 중재	스마트기기 내용에 대한 대화	기기에 대한 대화	2, 11
		등장인물에 대한 대화	1
		가치판단	3
		현실과 환상구별	4
	공동사용		5
	앱 추천		6
	스마트기기 프로그램 권유		7
부정적 중재	스마트기기 이용 시간제한		8
	스마트기기 이용시간대 제한		9
	스마트기기 프로그램 제한		10, 12, 13
	스마트기기 이용장소 제한		14
방임	스마트기기 이용 방치		15, 16

(3) 분석결과

(가) 스마트폰 사용의 일반적 특성

연구 대상자의 학교만족도는 '매우 만족한다'가 58.6%(119명)로 가장 많았고, 그 다음으로 '만족한다' 30.0%(61명), '보통이다' 10.8%(22명), '매우 불만족한다' 0.5%(1명) 순이다.

<표 Ⅲ-6>은 연구대상 초등학생의 휴대폰 소지여부에 대한 내용이다. 전체 연구대상 초등학생 중 85.7%(174명)이 자신의 휴대전화를 가지고 있는 것으로 나타났다.

또한 초등학생의 스마트폰 사용경험에 대한 질문한 결과 전체 연구대상 초등학생의 98%(199명)이 스마트폰 사용경험이 있는 것으로 나타났다.

〈표 Ⅲ-5〉 연구대상자의 학교만족도

학교만족도	빈도(명)	백분율(%)
매우 만족한다	119	58.6
만족한다	61	30.0
보통이다	22	10.8
불만족한다	-	-
매우 불만족한다	1	0.5
전체	203	100.0

〈표 Ⅲ-6〉 자신의 휴대전화를 소유한 여부

	자신의 휴대전화기가 있다	자신의 휴대전화기가 없다	계
초등학교 4학년	65(87.8)	9(12.2)	74(100.0)
초등학교 5학년	52(83.9)	10(16.1)	62(100.0)
초등학교 6학년	57(86.4)	9(13.4)	66(100.0)
전체	174(85.7)	28(13.9)	202(100.0)

〈표 Ⅲ-7〉 스마트폰 사용경험

스마트폰 사용 경험	빈도(명)	백분율(%)
있다	199	98.0
없다	4	2.0
전체	203	100.0

또한 누구의 스마트폰을 사용하는지를 질문한 결과 자신의 스마트폰을 사용하는 초등학생이 75.4%(150명)로 가장 많았다. 그 다음으로 부모님의 스마트폰 22.1%(44명), 친구의 스마트폰 2.0%(4명) 등의 순이었다.

초등학생들이 언제 최초로 자신의 스마트폰을 가졌는지를 질문한 결과 스마트폰을 가지게 된 최초 시기는 '초등학교 4학년 때'가 36.8%(60명)로 가장 많았다. 그 다음으로 '초등학교 5학년 때' 23.3%(38명), '초등학교 3학년 때' 20.9%(34명), '초등학교 6학년 때' 8.0%(13명), '초등학교 2학년 때' 6.7%(11명) 등의 순으로 나타났다.

〈표 Ⅲ-8〉 스마트폰의 소유주

스마트폰 소유주	빈도(명)	백분율(%)
자신의 스마트폰	150	75.4
부모님의 스마트폰	44	22.1
형제, 자매의 스마트폰	1	0.5
친구의 스마트폰	4	2.0
전체	199	100.0

〈표 Ⅲ-9〉 스마트폰을 가지게 된 최초 시기

스마트폰을 가지게 된 최초 시기	빈도(명)	백분율(%)
초등학교 이전	4	2.5
초등학교 1학년 때	3	1.8
초등학교 2학년 때	11	6.7
초등학교 3학년 때	34	20.9
초등학교 4학년 때	**60**	**36.8**
초등학교 5학년 때	38	23.3
초등학교 6학년 때	13	8.0
전체	163	100.0

초등학생들이 스마트폰을 사용하게 된 동기를 질문한 결과가 <표 Ⅲ-10>에 제시되어 있다. 스마트폰 사용동기에 대해서 남자 초등학생은 '각종 게임이나 다양한 앱 활용을 위해서'가 35.0%(35명)으로 가장 많고, 그 다음으로 'SNS를 통해 친구와 소통하기 위해서' 34.0%(34명), '최근 유행이라서' 14.0%(14명), '뉴스 등 각종 정보를 바로 검색하기 위해서' 13.6%, '공부에 도움이 돼서' 2.0% 순인 반면, 여자 초등학생은 'SNS를 통해 친구와 소통하기 위해서'가 47.2%(42명)이 가장 많고, 그 다음으로는 '각종 게임이나 다양한 앱 활용을 위해서' 15.7%(14명), '뉴스 등 각종 정보를 바로 검색하기 위해서' 13.5%(12명), '최근 유행이라서' 12.4%(11명), '공부에 도움이 돼서' 11.2%(10명)의 순으로 나타나 성별에 따라 스마트폰 사용동기에 차이가 있음을 알 수 있다.

스마트폰으로 주로 하는 활동에 대한 내용을 알아보기 위해 초등학생이 스마트폰으로 주로 하는 활동에 대해 1,2,3순위를 선택하도록 한 후 순위별로 가중치를 두었다. 그 결과 '음성통화'가 1순위로 꼽혔으며, 2순위는 '카톡 등 대화방', 3순위 '온라인 게임', 4순위 '음악 듣기' 5순위 '인터넷 정보검색', 6순위 '문자메세지' 등의 순으로 나타났다.

〈표 Ⅲ-10〉 스마트폰을 사용하게 된 동기 명(%)

	남자	여자	계
최근 유행이라서	14(14.0)	11(12.4)	25(13.2)
공부에 도움이 되서	2(2.0)	10(11.2)	11(6.3)
SNS를 통해 친구와 소통하기 위해서	34(34.0)	42(47.2)	76(40.2)
뉴스 등 각종 정보를 바로 검색하기 위해서	15(13.6)	12(13.5)	27(14.3)
각종 게임이나 다양한 앱 활용을 위해서	35(35.0)	14(15.7)	49(25.9)
전체	100(100.0)	89(100.0)	189(100.0)

〈표 Ⅲ-11〉 스마트폰에서 하는 주요 활동

	1순위	2순위	3순위	계	순위
음성통화	50 * 300	34 * 200	27 * 100	24500	1순위
문자 메시지	8 * 300	20 * 200	26 * 100	9000	6순위
카톡 등 대화방	43 * 300	39 * 200	32 * 100	23900	2순위
온라인 게임	45 * 300	25 * 200	28 * 100	21300	3순위
음악듣기	27 * 300	38 * 200	34 * 100	19100	4순위
인터넷 정보검색	24 * 300	30 * 200	39 * 100	17100	5순위
기타	4 * 300	7 * 200	5 * 100	3100	7순위
빈도	201	193	191		

성별에 따른 스마트폰 주요 활동을 살펴보았다. 남자 초등학생의 경우 1순위는 '온라인 게임'이었고 2순위는 '음성통화', 3순위는 '카톡 등 대화방'등의 순으로 나타났다. 반면 여자

〈표 Ⅲ-12〉 남자 초등학생이 스마트폰에서 하는 주요 활동

	1순위	2순위	3순위	계	순위
음성통화	25*300	17*200	18*100	12700	**2순위**
문자메세지	2*300	6*200	16*100	3400	6순위
카톡 등 대화방	20*300	16*200	14*100	10600	**3순위**
온라인 게임	40*300	17*200	15*100	16900	**1순위**
음악듣기	9*300	23*200	11*100	8400	5순위
인터넷 정보검색	10*300	19*200	25*100	9300	4순위
기타	3*300	4*200	2*100	1900	7순위
빈도	109	102	101		

초등학생은 '카톡 등 대화방'이 1순위였고, 그 다음으로 '음성통화', '음악듣기', '인터넷 정보검색', '문자 메시지', '온라인 게임' 등의 순으로 나타나 성별에 따른 스마트폰 주요활동의 차이를 알 수 있다.

〈표 Ⅲ-13〉 여자초등학생이 스마트폰에서 주로 하는 활동

	1순위	2순위	3순위	계	순위
음성통화	25*300	17*200	18*100	11800	**2순위**
문자 메시지	2*300	6*200	16*100	5600	5순위
카톡 등 대화방	20*300	16*200	14*100	13300	**1순위**
온라인 게임	40*300	17*200	15*100	4400	6순위
음악듣기	9*300	23*200	11*100	10700	**3순위**
인터넷 정보검색	10*300	19*200	25*100	7800	4순위
기타	3*300	4*200	2*100	1200	7순위
빈도	92	91	90		

초등학생의 평일 스마트폰 사용시간을 알아본 결과 초등학생의 평일 스마트폰 사용 시간은 '1시간미만'이 44.7%(89명)으로 가장 많았다. 그 다음으로 '1~2시간미만' 28.1%(56명), '2~3시간미만' 11.1%(22명), '3~4시간미만' 8.5%(17명), '4~5시간미만' 4.5%(9명), '6시간 이상' 2.0%(4명), '5~6시간미만' 1.0%(2명) 순이었다.

〈표 Ⅲ-14〉 평일 스마트폰 사용시간

평일 스마트폰 사용시간	빈도(명)	백분율(%)
1시간미만	**89**	**44.7**
1~2시간미만	56	28.1
2~3시간미만	22	11.1
3~4시간미만	17	8.5
4~5시간미만	9	4.5
5~6시간미만	2	1.0
6시간 이상	4	2.0
전체	199	100.0

초등학생의 주말 스마트폰 사용시간을 알아본 결과 초등학생의 평일 스마트폰 사용 시간은 '1시간미만'이 30.7%(61명)으로 가장 많았다. 그 다음으로 '1~2시간미만' 28.6%(57명),

‘2~3시간미만’ 14.6%(29명), ‘3~4시간미만’ 9.0%(18명), ‘4~5시간미만’ 9.0%(18명), ‘6시간 이상’ 5.0%(10명), ‘5~6시간미만’ 3.0%(6명) 순이었다.

〈표 Ⅲ-15〉 주말 스마트폰 사용시간

평일 스마트폰 사용시간	빈도(명)	백분율(%)
1시간미만	**61**	**30.7**
1~2시간미만	57	28.6
2~3시간미만	29	14.6
3~4시간미만	18	9.0
4~5시간미만	18	9.0
5~6시간미만	6	3.0
6시간 이상	10	5.0
전체	199	100.0

(나) 스마트폰 사용 유형별 특성

스마트폰 위험군은 스마트폰 사용정도에 따라 일반적 사용군, 잠재적 위험군, 고위험군으로 분류된다. 본 연구대상 초등학생의 경우 일반적 사용군이 56.3%(112명)이었고, 잠재적 위험군이 43.7%(87명)이었다. 고위험군에 해당하는 연구대상 초등학생은 없는 것으로 나타났다. 학년별로 잠재적 위험군을 살펴본 결과 4학년 중 39.7%(29명), 5학년 중 50.8%(31명), 6학년 중 41.5%(27명)로 나타났다.

〈표 Ⅲ-16〉 학년별 스마트폰 중독 위험군의 분포 명(%)

	일반적 사용군	잠재적 위험군	전체
4학년	44(60.3)	29(39.7)	73(100.0)
5학년	30(49.2)	31(50.8)	61(100.0)
6학년	38(58.5)	27(41.5)	65(100.0)
전체	112(56.3)	87(43.7)	199(100.0)

그리고 스마트폰 중독 위험군에 따라 어머니와 의사소통의 차이가 있는지 살펴보았다. 그 결과 일반적 사용군 보다 잠재적 위험군에 해당하는 연구대상 초등학생이 어머니와 개방형 의사소통과 문제형 의사소통을 유의하게 많이 하는 것으로 나타났다($p<.05$).

〈표 Ⅲ-17〉 스마트폰 중독 위험군에 따른 어머니와의 의사소통 차이

의사소통유형	위험군 분류	N	M	SD	t
개방형 의사소통	일반적 사용군	112	34.77	5.78	-2.178*
	잠재적위험군	87	36.57	5.87	
문제형 의사소통	일반적 사용군	112	30.30	5.26	-2.001*
	잠재적위험군	87	31.75	4.86	

* p<.05

또한 스마트폰 중독 위험군에 따른 스마트폰 사용에 대한 부모중재의 차이를 살펴보았다. 분석결과 일반적 사용군 보다 잠재적 위험군에 해당하는 연구대상 초등학생이 스마트폰 사용에 대해 부모의 긍정적 중재와 부정적 중재를 유의하게 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(p<.001).

〈표 Ⅲ-18〉 스마트폰 중독 위험군에 따른 부모중재

의사소통유형	위험군 분류	N	M	SD	t
긍정적 중재	일반적 사용군	112	16.98	4.43	-8.385***
	잠재적위험군	87	22.06	4.07	
부정적 중재	일반적 사용군	112	13.73	3.41	-9.927***
	잠재적위험군	87	18.28	2.96	
방임	일반적 사용군	112	4.29	1.94	.562
	잠재적위험군	87	4.14	1.73	

*** p<.001

나) 초기청소년을 둔 학부모 대상 설문조사

(1) 조사대상

본 연구는 서울시에 거주하는 초등학생과 중학생 자녀를 둔 부모를 대상으로 하였다.

연구대상자 중 어머니는 79.6%(78명)이고, 아버지는 20.4%(20명)이다. 부모의 연령대는 40대가 63.2%로 가장 많았고, 그 다음이 30대 29.6%(29명), 50대 10.2% 순이었다. 자녀의 학교급의 경우 초등학교 고학년 자녀를 둔 경우가 78.6%(77명)로 가장 많았고, 그 다음으로 중학교 이상이 12.2%(12명), 초등학교 저학년이 9.2%(9명) 순이었다. 부모의 최종학령은 고졸이 36.7%(36명)로 가장 많았으며, 그 다음으로 대졸 35.7%(35명), 전문대졸 20.4%(20명), 대학원졸 5.1%(5명) 등의 순이었다. 연구대상자의 직업으로는 전업주부가 39.8%(39명)로 가장 많

았고, 그 다음으로 전문직 26.5%(26명), 사무직 14.3%(14명), 서비스직 8.2%(8명), 자영업과 기타가 각각 5.1%(5명) 등의 순으로 나타났다.

〈표 Ⅲ-19〉 조사대상 학부모의 일반적 특성

대상자		빈도(명)	백분율(%)
성별	남(아버지)	20	20.4
	여(어머니)	78	79.6
연령	30대	29	29.6
	40대	59	63.2
	50대	10	10.2
자녀 수	1명	22	22.4
	2명	58	59.2
	3명	18	18.4
자녀 학교 급	초등학교 저학년	9	9.2
	초등학교 고학년	77	78.6
	중학교 이상	12	12.2
부모 최종학력	고졸	36	36.7
	전문대졸	20	20.4
	대졸	35	35.7
	대학원졸	5	5.1
	기타	2	2.0
직업	전업주부	39	39.8
	전문직	26	26.5
	사무직	14	14.3
	생산, 제조업	1	1.0
	서비스직	8	8.2
	자영업	5	5.1
	기타	5	5.1
전체		98	100.0

(2) 측정도구

초기청소년 학부모 대상의 부모교육 프로그램을 개발하기위해 학부모대상의 요구조사를

실시하였다. 요구조사의 문항은 고정화(2009)가 게임중독 예방을 위해 부모연계 집단상담을 개발할 때 사용한 문항을 참고하여 사용하였다. 요구조사 설문에서는 스마트폰 사용의 중요성 인식, 부작용인식, 긍정적 인식, 자녀와의 소통정도 등에 대한 질문을 담았으며 부모교육시 중요하게 여겨야할 요소들에 대해서 함께 질문하였다.

(3) 분석결과

1) 자녀의 스마트폰 이용에 대한 부모의 지식

<표 Ⅲ-20>는 자녀의 스마트폰 이용에 대한 부모의 지식정도에 대해 살펴본 결과이다. '자녀가 스마트폰으로 어떤 활동을 하는지 알고 있다'고 응답한 부모는 전체의 85.7%(84명)고, '자녀가 즐기는 스마트폰 게임의 이름, 종류와 특징을 알고 있다'고 응답한 부모는 전체의 73.5%였다. 또한 '함께 스마트폰 게임을 즐기는 친구의 이름과 연락처를 알고 있다'고 응답한 부모는 49.0%(49명)이었고, '자녀가 주로 이용하는 SNS(채팅, 카톡)의 웹과 아이디를 알고 있다'고 응답한 부모는 42.9%(42명)이었다. '스마트폰 사용이 가지고 있는 장점과 단점을 알고 있다'고 응답한 부모는 82.7%였다.

〈표 Ⅲ-20〉 자녀의 스마트폰 이용에 대한 부모의 지식 정도 명(%)

	그렇다	아니다
자녀가 스마트폰으로 어떤 활동을 하는지 알고 있다	84(85.7)	14(14.3)
자녀가 즐기는 스마트폰 게임의 이름, 종류와 특징을 알고 있다	72(73.5)	26(26.5)
함께 스마트폰 게임을 즐기는 친구의 이름과 연락처를 알고 있다	48(49.0)	50(51.0)
자녀가 주로 이용하는 SNS(채팅, 카톡)의 웹과 아이디를 알고 있다	42(42.9)	56(57.1)
스마트폰 사용이 가지고 있는 장점과 단점을 알고 있다	81(82.7)	17(17.3)
	98(100.0)	

2) 자녀의 스마트폰 이용통제

<표 Ⅲ-21>은 자녀의 스마트폰 이용을 통제하기 위하여 부모가 시도했던 방법에 대해 살펴본 결과이다. 자녀에게 '스마트폰 사용을 줄이라고 말한다'는 경우가 64.3%(63명)로 가장 많았고, 그 다음이 '스마트폰 사용시간을 통제한다' 54.1%(53명), '스마트폰 중독의 위험성에 대해 자세히 설명해 준다' 46.9%(46명), '스마트폰 사용 대신 재미있는 놀이를 소개해 준다' 13.3%, '기타' 12.2%(12명), '스마트폰 사용을 못하게 하기 위해 체벌을 하기도 한다' 8.2%(8명) 순으로 나타났다.

〈표 Ⅲ-21〉 자녀의 스마트폰 이용통제 명(%)

	그렇다	아니다
스마트폰 사용을 줄이라고 말한다	63(64.3)	35(35.7)
스마트폰 사용시간을 통제한다	53(54.1)	45(45.9)
스마트폰 사용 대신 재미있는 놀이를 소개해준다	13(13.3)	85(86.7)
스마트폰 중독의 위험성에 대해 자세히 설명해 준다	46(46.9)	52(53.1)
스마트폰 사용을 못하게 하기 위해 체벌을 하기도 한다	8(8.2)	90(91.8)
기타	12(12.2)	86(87.8)
	98(100.0)	

3) 자녀의 스마트폰 사용 통제의 어려움

<표 Ⅲ-22>는 자녀의 스마트폰 사용을 통제하는데 있어서 부모가 겪는 어려움에 대한 조사결과이다. 부모가 자녀의 스마트폰 사용 통제 시 어려움을 겪는 부분 중 '사용시간을 통제하기 힘들다'가 30.6%(30명)로 가장 많았고, 그 다음으로 '스마트폰 사용 통제 시 의도와 다르게 명령형과 강제형의 언어를 사용하여 자주 아이의 기분을 상하게 한다' 25.5%(25명), '스마트폰 사용으로 게임이나 SNS를 할 때 어느 정도까지 통제해야 할지 모르겠다' 18.4%(18명), '스마트폰 사용을 통제할 구체적인 방법을 모르겠다' 12.2%(12명), 기타 7.1%(7명), '아이가 어떤 용도로 스마트폰을 사용하는지 잘 모르겠다' 6.1%(6명) 순으로 나타났다.

〈표 Ⅲ-22〉 자녀의 스마트폰 사용 통제의 어려움

내용	명(%)
사용시간을 통제하기 힘들다.	30(30.6)
아이가 어떤 용도로 스마트폰을 사용하는지 잘 모르겠다	6(6.1)
스마트폰 사용으로 게임이나 SNS를 할 때 어느 정도까지 통제해야 할지 모르겠다	18(18.4)
스마트폰 사용 통제 시 의도와 다르게 명령형과 강제형의 언어를 사용하여 자주 아이의 기분을 상하게 한다	25(25.5)
스마트폰 사용을 통제할 구체적인 방법을 모르겠다	12(12.2)
기타	7(7.1)
전체	98(100.0)

4) 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 필수요소

<표 Ⅲ-23>은 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소 중 매체특성인식에 대한 내용이다. 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위해 스마트폰 게임의 특징과 장단점을 이해하여 게임이 아이에게 주는 영향을 정확히 파악한다'는 항목에 대해서는 '대체로 도움이 된다'와 '매우 도움이 된다'가 각각 50.0%와 15.3%였고, '대체로 도움이 되지 않는다'와 '전혀 도움이 되지 않는다'가 각각 27.6%와 7.1%였다.

'스마트폰의 특징과 장단점을 이해하여 스마트폰 사용이 아이에게 주는 영향을 정확히 파악한다'는 항목에 대해서는 '대체로 도움이 된다'와 '매우 도움이 된다'가 각각 55.1%와 17.3%였고, '대체로 도움이 되지 않는다'와 '전혀 도움이 되지 않는다'가 각각 23.5%와 4.1%였다.

'스마트폰에서의 SNS 이용이 갖는 특징과 장단점을 이해하여 아이에게 주는 영향을 정확히 파악한다'는 항목에 대해서는 '대체로 도움이 된다'와 '매우 도움이 된다'가 각각 50.0%와 18.4%였고, '대체로 도움이 되지 않는다'와 '전혀 도움이 되지 않는다'가 각각 24.5%와 7.1%였다.

〈표 Ⅲ-23〉 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 매체특성인식

내용	매우 도움이 된다	대체로 도움이 된다	대체로 도움이 되지 않는다	전혀 도움이 되지 않는다
스마트폰 게임의 특징과 장단점을 이해하여 개임이 아이에게 주는 영향을 정확히 파악한다	15 (15.3)	49 (50.0)	27 (27.6)	7 (7.1)
스마트폰의 특징과 장단점을 이해하여 스마트폰 사용이 아이에게 주는 영향을 정확히 파악한다	17 (17.3)	54 (55.1)	23 (23.5)	4 (4.1)
스마트폰에서의 SNS 이용이 갖는 특징과 장단점을 이해하여 아이에게 주는 영향을 정확히 파악한다	18 (18.4)	49 (50.0)	24 (24.5)	7 (7.1)
		98 (100.0)		

<표 Ⅲ-24>는 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소 중 부모자녀관계에 대한내용이다. 학부모들은 '부모-자녀가 가정에서 대화할 때(특히 스마트폰 사용과 관련하여) 기분상하지 않으면서 정확히 의사를 전달할 수 있도록 대화하는 방법을 익히고 있다'는 항목에 대해서는 '대체로 도움이 된다'가 49.0%(48명)으로 가장 많았고, 그 다음으로 '매우 도움이 된다' 33.7%(33명), '대체로 도움이 되지 않는다' 16.3%(16명) 등의 순으로 나타났다.

‘자녀가 가진 스마트폰 사용욕구를 이해하고 수용하는 것이 중요하다’는 항목에 대해서는 ‘대체로 도움이 된다’가 52.0%(51명)으로 가장 많았고, 그 다음으로 ‘매우 도움이 된다’ 28.6%(28명), ‘대체로 도움이 되지 않는다’ 17.3%(16명) 등의 순이었다.

〈표 Ⅲ-24〉 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 부모자녀관계

내용	매우 도움이 된다	대체로 도움이 된다	대체로 도움이 되지 않는다	전혀 도움이 되지 않는다
부모-자녀가 가정에서 대화할 때(특히 스마트폰 사용과 관련하여) 기분상하지 않으면서 정확히 의사를 전달할 수 있도록 대화하는 방법을 익히고 있다	33 (33.7)	48 (49.0)	16 (16.3)	1 (1.0)
자녀가 가진 스마트폰 사용욕구를 이해하고 수용하는 것이 중요하다	28 (28.6)	51 (52.0)	17 (17.3)	2 (2.0)
		98 (100.0)		

<표 Ⅲ-25>는 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소 중 자아존중감에 대한 내용이다. ‘자녀가 자신의 중요성, 유능감, 가치를 강화시켜 스마트폰 사용을 스스로 조절할 수 있는 자신감을 키운다’라는 항목에 대해 ‘대체로 도움이 된다’가 42.9%(42명)으로 가장 많았고, 그 다음으로 ‘매우 도움이 된다’ 38.8%(38명), ‘대체로 도움이 되지 않는다’ 18.4%(18명) 등의 순이었다.

〈표 Ⅲ-25〉 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 자아존중감

내용	매우 도움이 된다	대체로 도움이 된다	대체로 도움이 되지 않는다	전혀 도움이 되지 않는다
자녀가 자신의 중요성, 유능감, 가치를 강화시켜 스마트폰 사용을 스스로 조절할 수 있는 자신감을 키운다	38 (38.8)	42 (42.9)	18 (18.4)	0 (0.0)
		98 (100.0)		

<표 Ⅲ-26>은 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소 중 자기통제력에 대한 내용이다. ‘스마트폰 사용 유혹을 이기고 누구의 강요 없이 스스로 게임을 조절할 수 있게

된다'는 항목에 대해 '대체로 도움이 된다'가 41.8%(41명)으로 가장 많았고, 그 다음으로 '매우 도움이 된다' 38.8%(38명), '대체로 도움이 되지 않는다' 15.3%(15명) 등의 순이었다.

〈표 Ⅲ-26〉 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 자기통제력

내용	매우 도움이 된다	대체로 도움이 된다	대체로 도움이 되지 않는다	전혀 도움이 되지 않는다
스마트폰 사용 유혹을 이기고 누구의 강요 없이 스스로 게임을 조절할 수 있게 된다	38 (38.8)	41 (41.8)	15 (15.3)	4 (4.1)
		98 (100.0)		

<표 Ⅲ-27>는 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소 중 대안활동에 대한내용이다. '스마트폰 대신 즐길 수 있는 놀이나 활동을 찾아보고 체험한다'는 항목에 대해 '대체로 도움이 된다'가 52.0%(51명)으로 가장 많았고, 그 다음으로 '매우 도움이 된다' 34.7%(34명), '대체로 도움이 되지 않는다' 10.2%(10명) 등의 순이었다.

〈표 Ⅲ-27〉 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 요소: 대안활동

내용	매우 도움이 된다	대체로 도움이 된다	대체로 도움이 되지 않는다	전혀 도움이 되지 않는다
스마트폰 대신 즐길 수 있는 놀이나 활동을 찾아보고 체험한다	34 (34.7)	51 (52.0)	10 (10.2)	3 (3.1)
		98 (100.0)		

5) 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 부모교육 프로그램

<표 Ⅲ-28>는 자녀의 스마트폰 과다사용/중독예방 부모교육 프로그램에서 중요한 부분에 대한 내용이다. 연구대상자는 자녀의 스마트폰 과다사용/중독예방 부모교육 프로그램 중 중요한 부분 중 '자기통제력'이 49.0%로 가장 중요하게 꼽았고, 그 다음으로는 '부모-자녀관계' 23.5%(23명), '매체특성인식' 13.3%, '자기존중감'과 '대안활동'을 각각 7.1% 순으로 꼽았다.

〈표 Ⅲ-28〉 자녀의 스마트폰 과다사용/중독예방 부모교육 프로그램에서 중요하게 여기는 부분

	빈도(명)	백분율(%)
매체의 특성 인식(스마트폰, 게임, SNS의 특성)	13	13.3
부모-자녀관계	23	23.5
자기존중감	7	7.1
자기통제력	48	49.0
대안활동	7	7.1
전체	98	100.0

<표 Ⅲ-29>는 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 부모교육 프로그램 진행방식에 대한 선호도 조사결과이다. 선호하는 프로그램 진행방식으로는 '강의와 토론, 실습'이 59.2%(58명)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 '강의와 실습' 18.4%(18명), '강의와 토론' 16.3%(16%), '일방적 강사의 강의' 6.1%(6명) 순이었다.

〈표 Ⅲ-29〉 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 부모교육 프로그램 진행방식 선호

	빈도(명)	백분율(%)
일방적인 강사의 강의	6	6.1
강의와 토론	16	16.3
강의와 실습	18	18.4
강의와 토론, 실습	58	59.2
전체	98	100.0

다) 초기청소년을 둔 학부모 대상 면접조사

(1) 면접대상자

본 면접의 대상자는 초기청소년을 둔 학부모로 현재 자녀가 스마트폰을 사용하고 있는 학부모 10명을 대상으로 하였다.

면접조사 참여자는 자원의 절차를 통해 모집하였고, 참여자는 모두 초등학생 자녀를 둔 학부모 10명이었다. 연구목적에 동의한 경우 개별연락을 취하여 연구목적을 설명하고 동의를 얻은 후 최종 면접자로로 선정하였다.

(2) 면접질문지 구성

면접질문지는 다수의 미디어 중독 질적 연구 및 면접경험을 가지고 있는 심리학 박사 1

인과 청소년학 박사 1인이 질문을 협의하여 개발하였다. 구성절차는 다음과 같다. 첫째, 연구문제에 대한 이해를 바탕으로 연구 질문에 대한 아이디어를 도출하였다. 둘째, 도출된 아이디어가 목표한 연구문제를 충분히 설명할 수 있을지 검토하였다. 셋째, 채택된 아이디어를 반구조화된 질문형태로 구성하였다. 질문목록 속에는 시작질문/도입질문, 전환질문, 주요질문, 마무리질문이 포함될 수 있도록 하였다. 넷째, 본 연구팀의 논의를 거쳐 질문목록을 수정, 보완한 후 면접 질문지를 확정하였다.

최종 확정된 면접질문의 내용은 부모가 지각하는 스마트폰 과다사용 관련 요인, 자녀의 스마트폰 사용에 대한 지도 방법, 자녀의 스마트폰 사용 지도의 어려움, 자녀의 스마트폰 사용지도 관련 도움 받고 싶은 점 등이었다.

(3) 면접내용 분석 결과

본 연구에서 개발하려는 스마트폰 중독 예방을 위한 부모교육 프로그램의 대상인 스마트폰을 사용하고 있는 초기청소년을 둔 학부모의 경험 및 의견을 알아보기 위해 면접내용을 분석해 본 결과는 다음과 같다.

(가) 자녀의 스마트폰 사용과정

10명의 학부모를 대상으로 면접한 결과, 자녀의 스마트폰 구매 시기는 초등학교 4,5학년 시기가 가장 많았으며 구매 동기로는 ⓐ 학습적 기능, ⓑ 또래친구들의 영향, ⓒ 소통의 편리함, ⓓ 정보의 활용 등이 보고되었다. 학습적 기능으로는 스마트폰을 통해 강의 시청, 학습 어플리케이션을 이용한 교육적 기능이 공통적인 구매 동기로 보고되었고, 또래친구들의 영향으로는 스마트폰을 가지고 있는 친구들 사이에서 위축됨을 느낀 자녀가 부모에게 스마트폰 구입을 요구하는 경우가 있었다. 또한 소통의 편리함으로는 스마트폰으로 어디에 있건 누구와 있던지 플랫폼 안에서 서로의 상황을 공유할 수 있기 때문에 부모와 자녀와의 소통, 자녀의 또래친구들과의 소통에 있어서의 편리함이 구매 동기로 보고되었다. 마지막 정보의 활용으로는 다양한 어플리케이션을 통한 정보의 습득이 스마트폰의 구매동기로 보고되었다.

> “아빠의 의도는 학습적으로 많이 이용을 해라. 좋은 기능들이 많다. 어학적인 것이며 다양한 웹들이 많기 때문에..”(학습적 기능)
>
> “큰애 같은 경우에는 친구들하고 얘기를 하다 보면 스마트 게임 전화로 무슨 게임을 했는데, 나는 그 게임을 못해서 좀 따 당한다는 느낌? 그런 것도 있었고.. 친구들하고 얘기를 하다보면 요새는 다 게임을 하고 있으니까 캐릭터얘기를 하면 저희 애는 그걸 모르는 거예요. 그러니까 조금 끼다가 애들이 그냥 걔를 무시해버리고..”(또래친구

들의 영향)

"애들이 어떻게 보면 그 핸드폰으로 인해서 인간관계를 맺는 것 같은 거예요. 서로 그걸 가지고 대화도 하고 카톡도 하고 별것도 아니지만 전화도 한번 해보고 그러니까 애들 사이에 어떻게 보면 매개체가 되는 것 같더라고. 그걸로 인해서 대화 거리가 생기고 놀이 거리가 생기고.."(소통의 편리함)

"음..2G폰 쓸 때에도 핸드폰으로 음악도 다운받고 되게 많이 핸드폰으로 활용을 했거든요. 근데 3G폰 되고 나니까 이제 그 SNS 그런 것도 딸한테 더 부모가 배우고 있는 입장? 그리고 뭐 변환하는 거, 검색하는 거 다 어플 다운받는 거 이런 것들 다 딸이 먼저 알려줬어요."(정보의 활용)

(나) 스마트폰 사용이 자녀에게 끼치는 영향

스마트폰 사용이 자녀에게 끼치는 긍정적인 영향으로는 ⓐ 또래 친구들, 가족 간의 소통의 편리함, ⓑ 신속한 정보검색, ⓒ 학습적 기능 등으로 보고되었으며 부정적인 영향으로는 ⓐ 가족관계 악화, ⓑ 늦어진 취침시간, ⓒ 외부활동 부족, ⓓ 학업성취 저하, ⓔ 유해물 노출 등이 보고되었다. 가족관계 악화로는 자녀의 스마트폰 사용을 지도하면서 겪게 되는 부모자녀간의 갈등의 심화와 자녀와 가족 간의 대화 단절이 보고되었고, 늦어진 취침시간은 스마트폰을 사용하면서 늦게까지 친구들과 SNS을 통해 연락을 하거나, 게임에 중독되어 달라진 생활태도의 변화로 보고되었다.

"음.. 많이 싸웠어요. 게임 때문에, 게임을 많이 하니까.. 아빠랑도 싸우고 저랑도 싸우고.."(가족관계 악화)

"네. 주말에는 거의 밤에 게임한다고 늦게 자니깐.."(늦어진 취침시간)

"밖에 나가서 놀기도 해야 되고 그래야 되는데 계속 게임만 앉아가지고 이렇게 하면 시력도 나빠질 거고.."(외부활동 부족)

"우리 큰 애가 공부 안할 때, 자기 말로는 뭐 영어 단어 검색한다고 하지만, 솔직히 그렇게 아이들한테 카톡이 오면 화면에 뜨는 데 안 볼 수 없는 거잖아요."(학업성취 저하)

"안 좋은 문자가 올 때도 있어요. 뭐 19금 무슨 영상이 왔어요."(유해물 노출)

(다) 부모가 인식하는 자녀의 스마트폰 과다사용의 원인

부모가 인식하는 자녀의 스마트폰 과다사용의 원인으로는 ⓐ 부모의 올바른 지도의 부재, ⓑ 소통할 사람의 부재, ⓒ 흥미유발, ⓓ 절제력의 부족 등이 나타났다.

"아이의 문제점도 있지만 그거를 통솔하지 않고 교육이 좀 부족한 엄마들도 좀 문

제가 있지 않나 그런 생각도 들어요.”(부모의 올바른 지도의 부재)

“만약에 정말 소통할 사람이 없다든지 내 얘기를 누가 들어줄 사람이 없다든지 그니까 관심을 그쪽에서 스마트폰에서 관심을 얻으려고 하는 아이이지 않을까...”(소통할 사람의 부재)

“재미있으니까 그러지 않을까요. 자기입장에서는 재밌으니까 그냥 뭐 자기입장에서는 의미가 있는 게 아니고 그냥 재밌는 거죠.”(흥미유발)

“한번 사용하면은 시간가는 줄 모르는 것 같아요. 그래서 아이도 그것을 절제하는 것을 교육이라던 지 누가 이야기를 해준 적이 없다 보니까 아직까지는 본인 피부에 왜 절제를 해야 되고 이런 것을 누가 이야기를 해주는 사람이 없어서...”(절제력 부족)

(라) 자녀의 스마트폰 사용에 대한 지도방식

면접조사에 참여한 학부모들이 보고한 자녀의 스마트폰 사용에 대한 지도방식으로는 ⓐ 시간제한, ⓑ 허용, ⓒ 요금제 제한, ⓓ 방치 등이 나타났다.

“될 수 있으면 열시 넘어서는 통화 같은 거는 자제해라. 게임은 만약에 우리가 뭐 손님이 와서 뭐 늦게까지 너희들 만약에 주말이라든지 이럴 때는 게임하는 거는 보통 11시 이전에는 끝내라. 자야 되니까.”(시간제한)

“그냥 본업에는 방해되지 않게, 자기 일에 하루 분량이 있으니까 분량만큼은 책임, 하고 그리고 자기애들도 자기 풀어야 될 시간이 필요하다고 생각해요. 근데 그런 방법이 운동일수도 있고 스마트폰일수도 먹는 걸 수도 있지만 그것이 아이들이 즐거워하는 부분이라면 그런 부분을 아이들이 소통을 통해서 약간 전환할 수 있는 뭐 그렇게 했을 때.”(허용)

“그래서 이제 미성년자 요금제를 해놔서, 그것 이상 쓰면 이제 자기가 이제 쓸 수가 없는 거잖아요. 그래서 그렇게 해놨더니 조금 이제 알아서 하더라고요. 자기가.”(요금제 제한)

“그냥 방치해요.”(방치)

(마) 자녀의 스마트폰 사용 지도시의 어려움

자녀의 스마트폰 사용 지도를 하는 데에 있어 어려움을 겪고 있는 경우로는 ⓐ 스마트폰 사용 조절에 대한 설득력 있는 논리 부족, ⓑ 스마트폰 과다 사용에 대한 인지가 크게 없는 자녀와의 원활하지 못한 의사소통, ⓒ 정서적 어려움, ⓓ 지도 기준 혼란, ⓔ 모니터링의 한계 등이 보고되었다. 스마트폰 사용 조절에 대한 설득력 있는 논리의 부족이란 부모 자신들이 스마트폰에 대한 정보를 비롯한 올바른 사용법이나, 장단점에 대한 것들을 잘 알지 못하기 때문에 자녀가 스마트폰을 과다 사용할 때 설득력 있는 논리로 지도할 수 없다

는 점이 어려움을 말한다. 또한 스마트폰 중독의 심각성에 대한 인지가 크게 없는 자녀들은 부모가 자녀의 스마트폰 과다사용에 대해 우려하는 점들을 이해하지 못하고, 점점 갈등을 빚게 되는 어려움을 보이기도 했다. 정서적 어려움으로는 스마트폰 중독 행동을 보이는 자녀에게 부정적 정서와 지도하는 데에 있어서 무기력함을 갖게 되고, 자녀와의 갈등을 빚게 되는 경우로 보고되었고, 지도 기준 혼란은 적정한 스마트폰의 사용법, 사용 시간, 올바른 방법 등에 대한 기준을 정하지 못하는 것을 뜻한다. 마지막으로 모니터링의 한계란 스마트폰은 항상 휴대가 가능한 매체이기 때문에, 자녀의 스마트폰 사용량이나 사용하는 콘텐츠에 대한 것들을 파악하기가 어렵고 시간마다 모니터링 하는 것이 어렵기 때문에 지도하는 데에 있어서 어려움을 겪게 된다고 보고되었다.

"강제적으로 며칠을 뺏어 놓은 적이 있어요. 그러니까 근데 그게 아이한테는 뭐 정당한 이유도 없었던 거고 명분도 없었던 거니까 아이가 좀 굉장히 사춘기도 들어서 반항을 많이 하더라고요. 그래서 며칠을 많이 싸웠어요."

"그니까 실질적으로 애한테 말해줄 수 있는 근거가 있어야 될 것 같아요. 네기 이렇게 핸드폰을 많이 사용하면 이런 점이 안 좋데.. 또 우린 그냥 막연하게 이야기를 하는데..(스마트폰 사용 조절에 대한 설득력 있는 논리 부족)

"그런데도 그때 얘는 이제 제가 회초리 들고 화내고, 욕하고 했을 때에 언성이 높아졌을 때 얘는 그거에 대해서 크게 인지를 못하더라고요."(스마트폰 과다 사용에 대한 인지가 크게 없는 자녀와의 원활하지 못한 의사소통)

"답답해요. 그리고 저걸 제지를 해야 되는데 어쩔 때는 포기를 하게 되고 어쩔 때는 부딪히는 게 싫으니까 한숨 한번 쉬고 그냥 내버려 두게 되고 그래요."(정서적 어려움-무기력 호소)

"근데 내 기준이 맞는지는 모르겠어요."(지도 기준 혼란)

"제가 잘 때 하고 있더라고요."(모니터링의 한계)

(바) 스마트폰 중독 예방을 위한 부모의 역할

스마트폰을 사용하는 초기 청소년을 둔 부모들이 보고한 부모의 역할은 ⓐ 부모의 모범, ⓑ 취미생활 유도, ⓒ 의사소통 시간 늘리기, ⓓ 융통성 있는 제재 등이 보고되었다.

"그래서 부모님들도 그니까 먼저 모범이 되어서 사용하는 시간이나 그 다음에 사용하는 방법들이나 .. 그리고 부모님들이 생각보다 스마트폰 활용을 못하세요."(부모의 모범)

"일단 아이가 너무 심심하거나 무료할 때 스마트폰을 보는 것 같아서, 다른 쪽으로 시선을 돌릴 수 있게 뭐 취미생활을 할 수 있는 그런 것을 가질 수 있도록 부모가 유

도하는 것이 좋다고 생각합니다."(취미생활 유도)

"아무래도 작은아이가 핸드폰 사용을 아무래도 이야기하는 시간이 많아짐으로 인해서 사용하는 시간도 줄어들지 않을까요? 지금 제가 이렇게 아이랑 집에 가서 막 얘기할 동안은 사실 아이 핸드폰 안 쓰거든요."(의사소통 시간 늘리기)

"그냥 항상 뭐 친구같이 편하게 하되, 너무 강압적이게 권위적이진 않게 하는 것 같아요. 아이한테, 그리고 충분히 아이한테 자유를 주고 선택할 수 있는 걸 줘야 아이가 음지에서 몰래 숨어서 그런 걸 안 하는 것 같아요."(융통성 있는 제재)

(사) 스마트폰 중독 예방 프로그램을 통해 얻고자 하는 도움

스마트폰 중독 예방 프로그램을 통해 얻고자 하는 도움으로 ⓐ 스마트폰의 올바른 활용법, ⓑ 스마트폰 사용의 올바른 지도법, ⓒ 스마트폰의 구체적인 역기능, ⓓ 스마트폰을 대체할 수 있는 프로그램 개발 등이 보고되었다. 스마트폰의 올바른 활용법으로는 부모와 자녀가 함께 이용할 수 있는 어플리케이션의 소개, 게임, SNS 뿐만 아니라 유익하고 다양한 기능을 소개함으로써 올바르게 활용할 수 있는 방법을 얻고자 하였고 스마트폰 사용의 올바른 지도법으로는 자녀가 스마트폰을 과다 사용하게 될 때, 어떻게 지도해야하는지에 대한 부분인데, 자녀와의 올바른 대화법, 사용에 대한 규칙을 설정하는 것에 대한 부분들을 얻기를 바라고 있었다. 또한 스마트폰의 구체적인 역기능을 프로그램을 통해 알게 되면 자녀들에게 스마트폰 중독이 어떻게 유해한지에 대한 구체적인 지도를 할 수 있을 것 같다고 보고되었으며, 스마트폰을 대체할 수 있는 프로그램이 개발된다면 중독으로부터 조금 멀어질 수 있을 것 같다고 기대하는 의견이 보고되었다.

"아이들이 다양한 기능을 다 활용하지 못하고 있거든요."(스마트폰의 올바른 활용법)

"부모로서 아이를 지도하는 방법,,"(스마트폰 사용의 올바른 지도법)

"스마트폰을 함으로 인해서 전자제품이니까 이 기계가 인간을 지배하는 부분, 그런 부분하고 그 다음에 전자파가 우리한테 어떠한 영향을 주는지.. 그리고 게임을 뭐 이렇게, 예방적인 어떠한 싸움 게임이나 이런 걸 했을 때 연구 자료가 나올 거 아니에요."(스마트폰의 구체적인 역기능)

"안 좋은 사례와 스마트폰을 대체할 수 있는 스포츠라든지.. 그런 프로그램이 좀 학교에 있어야 되지 않을까요? 아이들의 관심을 끌만한.. 아이들이 마땅히 지금 학교에서 방과 후에 관심을 끌만한 게 없잖아요. 그러니까 아이들이 마땅히 할 게 없기 때문에 그렇지 않을까, 그쪽에 더 연연하지 않을까.."(스마트폰을 대체할 수 있는 프로그램 개발)

다. 스마트폰 중독 예방을 위한 부모교육 프로그램의 개발방향

문헌 연구 및 초기청소년의 스마트폰 실태조사, 초기청소년을 둔 학부모의 요구조사와 면접 분석결과를 근거로 스마트폰 중독예방을 위한 부모교육 프로그램의의 목표를 수립하였다.

문헌연구 및 스마트폰 중독 청소년 부모 포커스그룹 면접 분석 결과 청소년의 스마트폰 사용 지도에 있어서 강압적인 규제(압수, 데이터 사용 정지, 폭언, 체벌 등)와 지나친 통제는 스마트폰 사용에 대한 규칙준수, 자기조절 등의 긍정적인 변화를 이끌어 내지 못하는 것으로 나타났다. 장미경, 이은경(2007)은 지나친 통제와 일방적 의사소통 방식 등의 부적절한 양육태도는 오히려 자녀에게 스트레스로 작용해 스마트폰 혹은 인터넷과 같은 도피처를 찾아 가상공간을 통해 심리적 만족과 정서적 지지를 획득하게 함으로써 중독적인 사용의 가능성을 높인다고 하였다. 또한 부모들의 면접결과 스마트폰의 재미있는 거리들이 많고, 자녀들의 흥미를 유발할 수 있으므로 스마트폰의 사용을 통제하기 보다는 적절하게 활용하는 법, 그리고 자녀세대와 눈높이에서 부모들이 스마트폰에 대해서 알아야할 지식들에 대해서 교육하는 것이 필요하다고 지적하여 자녀의 스마트폰 사용을 스스로 조절할 수 있도록 할 수 있는 부모의 의사소통 능력을 함양하여 효과적인 부모중재를 할 수 있도록 하기 위한 것이다. 구체적인 목표를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 스마트폰 사용에 대한 부모의 효과적인 중재를 위해 자녀와 친밀하게 관계를 맺고 의사소통을 할 수 있는 양육방법을 이해하고 훈련하는 것이다. 스마트폰으로 인해 부모-자녀 간 갈등이 심화된 경우, 자녀는 스마트폰으로 제공되는 다양한 콘텐츠로 인해 물리적으로 가족을 떠나지 않고서도 가족을 떠나고 싶은 욕구를 충족시킬 수 있으므로 스마트폰에 대한 몰입가능성은 더욱 증가할 가능성이 있다. 그러므로 부모의 중재에 대해 자녀가 강압적으로 느끼지 않게 하기 위해 부모-자녀 간의 원활한 의사소통이 필요하다. 부모님은 자녀의 스마트폰 사용을 지도할 때 어려운 점으로 자녀와의 갈등, 자녀에 대한 부정적 정서 등을 보고하였고, 이를 해결하기 위해 자녀와 친밀감을 회복하고 효과적으로 소통하는 방법에 대한 교육이 필요하다는 의견을 제시하였다. 이처럼 스마트폰 사용을 지도하기 위해서는 부모-자녀 간의 친밀감을 바탕으로 한 효과적인 의사소통이 중요하다.

둘째, 스마트폰 사용에 대한 부모-자녀간 소통을 위해 자녀를 인간중심적으로 양육하는 방법을 이해하고 훈련하는 것이다. 즉, 자녀와의 인간중심적인 관계를 토대로 청소년문화와 자녀의 스마트폰 사용에 대해서 이해하여 함께 스마트폰 사용에 대한 한계를 정하고 명확한 규칙을 정하는 과정을 통해 자녀의 스마트폰 사용에 대한 부모-자녀관계를 증진하는 것이다. 학부모와의 면접 결과 스마트폰 사용으로 인한 문제점으로 가족관계 악화, 대인관계 문제 발생, 성적 저하 등이 나타났고, 이러한 부정적 결과에 의해 자녀의 스마트폰 사용에 대한 학부모의 태도가 비일관적으로 변화되며, 자녀와의 관계가 악화되는 것으로 나타났다.

따라서 자녀와의 관계를 돈독히 하여 자녀 스스로 스마트폰 사용에 있어서 책임감을 가질 수 있도록 부모로서의 역할에 대한 교육을 받으며, 이를 활용할 수 있어야 할 것이다.

마지막으로 본 프로그램의 목표는 청소년의 특성을 이해하고 스마트폰을 포함한 미디어 환경을 이해하는 것이다. 부모님들이 자녀에 비해 스마트폰에 대한 이해가 부족하고 자녀가 속하는 새로운 미디어 환경에 대해 익숙하지 않기 때문에 자녀의 스마트폰 사용을 지도함에 있어서 일방적이고 강압적이 되기 쉽다. 따라서 청소년이 스마트폰에 빠지는 이유를 청소년의 발달적·세대적 특성을 토대로 설명하고, 자녀의 스마트폰 사용을 효과적으로 지도하기 위해 스마트폰 기기 및 용어, 그리고 자녀들이 주로 사용하는 콘텐츠를 설명한다. 또한 자녀들이 스마트폰을 활용할 수 있는 다양한 환경과 요소들을 이해하도록 한다.

2. 중독예방을 위한 부모교육 프로그램

가. 프로그램의 목표

프로그램을 통해 달성하고자 하는 구체적인 목표는 다음과 같다

첫째, 스마트폰 이용의 긍정적 기능과 역기능적 요소에 대한 이해를 통해 스마트폰 사용에 대해 올바르게 이해한다.

둘째, 스마트폰으로 인한 부모-자녀 갈등상황을 탐색하고 갈등해결 의사소통 방법을 익혀 자녀의 스마트폰 중독을 예방한다.

셋째, 긍정적인 스마트폰의 활용방법을 익힌다.

넷째, 자녀의 스마트폰 중독 예방지도를 위한 지침을 제공한다.

나. 프로그램의 구성

초등학생 자녀의 스마트폰 중독 예방을 위한 부모교육 프로그램 구성은 다음과 같다.

① 대상 : 초등학교 고학년(4학년 이상) 자녀를 둔 학부모

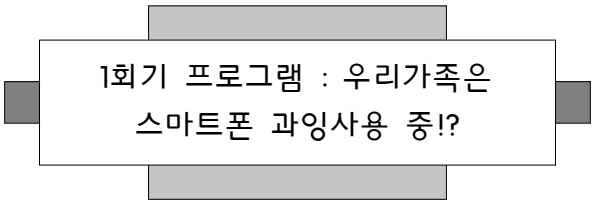
② 소요시간 : 1회기 90분(최소60분), 총 4회기 구성

③ 운영방법 : 20-40명 대상 강의 및 토론

④ 주요활동

구분	목표	주요활동내용
1회기 나와 자녀	- 스마트폰 중독과 과잉사용 이해하기 - 스마트폰의 장점과 단점 확인하기	- 스마트폰 중독 예방을 위한 부모교육 OT - 자녀의 스마트폰 사용 이해하기 - 스마트폰의 장점과 단점 확인하기
2회기 자녀와 대화하기	- 자신의 의사소통방식을 탐색하기 - 자녀의 감정과 입장에서 생각해보기	- 부모-자녀간 의사소통 확인하기 - 마음 열고 말하기
3회기 건강한 스마트폰 사용	- 자녀와의 갈등을 유발하는 언어 탐색하기 - 갈등언어 변화시키기	- 자녀와의 갈등상황 다루기 - 역할극을 통해 갈등언어 변화시키기
4회기 스마트폰 120% 활용하기	- 스마트폰 활용하기 - 중독 막아주는 부모역할 배우기	- 스마트 기기의 용어 및 기능을 이해하기 - 청소년에게 유해한/무해한 앱을 이해하기 - 전체 활동 마무리

다. 프로그램의 실제



목표	▶ 스마트폰 중독과 과잉사용 이해하기 ▶ 스마트폰의 장점과 단점 확인하기	소요시간	90분
도입	◇ 자녀의 스마트폰 중독과 부모 불안에 대한 이해(15분) - 어떨 때 스마트폰 중독인가? - 미디어 중독에 대한 사회적 변화		
전개	◇ 스마트폰과 우리가족(40분) - 부모의 스마트폰 중독 자가점검 - 나(부모)는 왜 스마트폰을 하는가? ◇ 스마트폰의 장점과 단점(20분) - 스마트폰을 잘 활용할 수 있는 방법 확인하기.		
정리	◇ 마치면서(10분)		

및 프로그램 소개(15분)

(1) 강사소개

참여자들이 모두 오기 전에 부모교육이 이루어지는 장소에 도착하여 참여하는 학부모들을 맞이하며 인사를 한다.

(2) 프로그램의 목적 및 내용 설명

① 부모들의 이전 스마트폰 중독 예방 부모 교육에 대한 경험을 알아본다. 부모들의 경험에 긍정적으로 반응하면서 질문과 답변을 이끌어낸다.

② 자녀가 스마트폰에 중독되었다고 느낄 때가 언제인지 질문하고 참여자들과 이야기한다.

③ 강의내용

- 1956년 '활동사진이 붙은 라디오'로 시작된 TV는 1960년대 상업방송이 시작되면서 사람들의 관심을 사기 시작했습니다. 이후 1980년대 컬러TV가 출현하면서 각 가정에 TV가 공급되기 시작하였습니다. 이때부터 아이들과 어른들은 TV를 생활의 일부로 받아들였습니다. 그 후에 비디오가 공급되면서 비디오테이프를 틀면 '호환마마보다 더 무서운' 미디어에 대해 알려주면서 영상매체의 부정적인 영향에 대해 사회적으로 염려했었습니다. 1990년대에는 컴퓨터가 생겨났고, 이후 인터넷이 연결되면서 사람들은 온라인상에서 활동하는 '가상 사이버세계'에서 활동하였다. 이와 더불어 핸드폰이 생겨나면서 개인위주의 생활이 본격적으로 시작되었습니다. 그리고 이제 스마트폰입니다. 영상매체를 동반한 미디어가 발달하면서 항상 그 주체는 어린아이, 젊은이들이 있었고 이를 보는 성인들은 불안을 경험합니다.
- TV는 바보상자로 불렸고, 비디오는 호환마마보다 무서운 존재였습니다. 컴퓨터가 생겨나면서부터는 어른들이 접근할 수 없는 새로운 공간의 출현으로 성인들의 불안은 더욱 가중되었습니다. 때에 맞추어서 게임중독이라는 현상이 청소년에게 나타나면서 아이들의 중독현상에 따른 부정적 결과들이 나타나기 시작했고, 때문에 온라인에 대해 잘 모르는 부모들은 자녀가 게임중독이 될까봐 불안을 느끼게 됩니다. 참여 부모님들은 자라면서 무엇에 중독된 적 있으신가요? (그때를 회상하는 시간을 갖는다)
- 이번에는 스마트폰에 대한 불안을 이야기 해 보도록 하겠습니다. 여기 계신 부모님 중 자녀의 스마트폰에 대해 느끼는 불안에 대해 이야기 해 주실 분 있으신가요?(스마트폰 사용불안에 대해 나누면서 그러한 불안이 자연스러운 현상이라는 것으로 정리한다.)

④ 프로그램의 목적과 내용에 대해 전체적으로 설명한다.

우리가족(40분)

① 스마트폰 자가 점검 활동지를 나눠주고 작성하도록 한다. 자가 점검 시 솔직하게 답할 수 있도록 주의사항을 이야기한다. 되고 싶은 내가 아니라 현재의 나를 있는 그대로 답할 수 있도록 하고, 답하는 동안 길게 생각하지 않도록 한다.

② 참여 부모에게 왜 스마트폰을 사용하는지, 어떤 앱을 사용하는지, 어떤 때 사용하는지, 스마트폰 금단 현상은 없는지 등을 질문한다.

③ 부모가 스마트폰을 사용하는 이유에 대해 들은 후, 자녀들이 스마트폰을 사용하는 이유가 무엇일지 생각해보고 나누는 시간을 갖는다. 이때, 대부분의 경우 부모들이 스마트폰을 사용하는 이유와 자녀의 이유가 거의 비슷하다는 것(근본적인 이유, 인간관계, 소속감, 필요에 의해)을 상기시킨다.

스마트폰의 장점과 단점(20분)

① 활동지를 참고하여 스마트폰의 장점과 단점이 무엇인지 참여자들의 생각을 확인한다. 이때 포스트잇을 활용하여 장점과 단점을 적는 포스트잇의 색을 달리하여 적게 하고, 다 적은 내용은 칠판에 분류하여 붙이도록 한다.

② 스마트폰의 단점을 보완하기 위해 자녀들에게 필요한 사용지침을 생각해본다.

③ 참여 부모가 생각한 사용지침을 함께 나누는 시간을 갖는다.

마치면서(10분)

① 중독과 불안에 대해 이야기 하고, 새로운 미디어 출현에 대한 불안은 기성세대인 부모가 느끼는 공통된 감정이라는 것을 알려준다.

② 강의내용

- 중독에 대한 학문적 정의가 있기는 하지만, 부모가 자녀의 생활에서 어떤 부분을 중독이라 느끼는 것의 대부분은 부모의 불안에서 오는 경우가 많습니다. 스마트폰의 경우 최근에 생긴 기계이고 이러한 기계 사용법에 대해서는 세대차이가 날 수 밖에 없

습니다. 이러한 차이에 대해 부모가 인지하지 못하고, 새로운 기술에 대해 받아들이기 보다는 부정적인 부분만을 생각하고 염려하면서 이러한 관점에서 자녀의 신기술 사용에 대해 배타적 자세를 가지고 이야기한다면 자녀는 공격받는다고 느끼고, 자신이 이해받지 못한다고 느끼면서 부모에 대한 불신이 커질 수밖에 없다. 또한 부모가 이해하지 못하기 때문에 음지에서 사용하게 될 수 있습니다.

- 우리가 느끼는 불안의 실체를 확인하고, 스스로 그 불안을 없애기 위해 노력할 필요가 있다. 그것은 자녀가 사용하는 신기술에 대해 배우려는 자세입니다. 자녀에게 배우는 자세가 필요합니다. 배우려고 하는 부모를 내치는 자녀는 없을 것이고, 이러한 배우는 자세는 자녀와의 소통에 도움이 될 것입니다. 스마트폰은 최신기술이기 때문에 부모가 자녀보다 기술적 측면에서 사용방법에 대해 늦을 수는 있지만, 큰 범주 안에서 자녀에게 부정적인 부분에 대해서는 제어해 줄 수 있습니다. 스마트폰 사용 시간, 스마트 폰티켓이라 불리는 사용자 간 에티켓, 스마트폰 사용 중재 등이 있습니다.
- 이러한 부분을 잘 활용하기 위해서는 우선 모든 가족이 가정에서 스마트폰 사용에 대해 규칙을 정하는 것이 필요합니다. 부모는 계속 스마트폰을 이용하면서 자녀에게는 하지 말라고 하는 것은 자녀 입장에서 매우 부당합니다. 서로가 이해할 수 있을 만한 규칙을 각 가정에서 정할 필요가 있다. 규칙은 획일적일 필요가 없습니다. 가정마다의 문화가 다르기 때문에 각 가정에서 적정 수준을 정하는 것이 좋다. 이러한 규칙은 온 가족이 합의해야하고, 모두에게 적용되는 것이어야 하기 때문에 규칙을 정하기 전에 자녀와 충분한 대화를 한 후 진행하면 좋을 것입니다. 구체적인 가족규칙 정하기 프로그램은 4회기에 진행할 예정입니다. (단회기 프로그램일 경우 필요에 따라 4회기 규칙정하기를 진행할 수 있다)
- 다음시간에는 스마트폰 사용으로 인해 갈등을 유발하는 가족 의사소통에 대해 이야기하겠습니다.

[활동지 1]

<스마트폰 사용 관련 자기점검>

1. 나는 우리 아이가 _____ 할 때
   스마트폰 중독이라고 생각한다.

2. 내가 생각하는 중독은 _____이다.

3. 나는 하루에 _____시간 스마트폰을 사용한다.

4. 우리 아이는 하루에 _____시간 스마트폰을 사용한다.

5. 내가 주로 사용하는 스마트폰 기능은 _____

6. 우리 아이가 주로 사용하는 스마트폰의 기능은 _____

7. 내가 스마트폰을 사용하면서 장점은
   _____

8. 우리 아이가 스마트폰을 사용하면서 장점은
   _____

9. 내가 스마트폰을 사용하면서 단점은
   _____

10. 우리 아이가 스마트폰을 사용하면서 단점은
    _____

11. 나는 우리 아이가 스마트폰을 _____

2회기 프로그램 : 자녀와 대화하기

목표	▶ 자신의 의사소통방식을 탐색하기 ▶ 자녀의 감정과 입장에서 생각해보기	소요시간	90분
도입	◇ 지난 시간 점검과 오늘의 프로그램 소개(10분)		
전개	◇ 청소년자녀와의 의사소통 살피기(70분) - 마음열고 듣기 - 걸림돌과 디딤돌 - 마음열고 말하기		
정리	◇ 마치면서(10분)		

회기 점검과 이번 회기 소개(10분)

지난 회기에 다루었던 내용을 점검하고 2회기에서 진행될 프로그램을 간단히 소개한다.

활동 1. 마음열고 듣기(20분)

자녀의 말에 대하여 마음열고 듣는다는 것에 대해 직접 해보고 생각해보는 시간이다. 진행자는 집단원이 평소 자신이 하는 말을 사용하도록 권한다.

① 사례를 가지고 둘씩 짝지어 역할극을 해보도록 한다.
② 잘 듣는 것은 어떤 것인지 함께 나눈다.
③ 기본자세에 대해 이해하고 한 번 더 역할극을 해본다.

마음열고 듣기

잘 듣는다는 것은 어떻게 듣는 것일까요?

"엄마, 나는 매일 매일 스마트폰하고 싶어"

1. _____

2. _____

3. _____

<대화의 기본자세>

☑ 존중한다는 것
외모나 능력을 평가하는 것이 아니라 있는 그대로 존중해주고 따뜻하게 받아주는 것입니다. 상대의 약점, 부족한 면, 실수 등을 탓하거나 비난하지 않고 그 사람의 일부분으로 이해하고 받아줍니다.

☑ 진실하게 대한다는 것
꾸준히 성실하고 솔직하게 대하는 것입니다. 거짓말 하지 않고, 꾸미지 않으며, 이랬다 저랬다 하지 않는 것을 의미합니다. 행동과 말이 일치하는 것입니다.

☑ 공감한다는 것
내 입장이나 생각에서가 아니라, 상대방의 입장이 되어 그의 세례를 이해하는 것입니다.

2. 걸림돌과 디딤돌(20분)

청소년자녀와 부모가 대화하는데 있어 부모의 말이 청소년자녀에게 걸림이 되는 말과 디딤이 되는 말을 이해하고 나눈다. 여기서 예시로 나온 말들이 자신의 상황과 다른 경우도

있다. 이 경우 참가자들에게 “이와 같은 말의 표현으로 평소에 자주 쓰는 말로는 어떤 것이 있을까요”하며 물어보는 것도 좋다.

① 걸림이 되는 말과 디딤이 되는 말을 돌아가면서 집단원이 하나씩 직접 말해보고 듣는 사람의 기분이 어떤지 나눈다.

② 걸림이 되는 말과 디딤이 되는 말을 들었을 때 어떤 차이가 있는지 나눈다.

③ 내가 주로 사용하는 말은 어떤 것인지 나눈다.

<table>
<tr><td colspan="2">걸림이 되는 말(내 입장에서 이해)</td></tr>
<tr><td>밀어붙이기
“내 말이 틀림없어”</td><td>비난하기
“너는 한쪽으로 밖에 생각못하니?”</td></tr>
<tr><td>반박하기
“네 말이 왜 틀렸냐하면..너는....”</td><td>무시하기
“네 방법은 말도 안돼, 엉터리야”</td></tr>
<tr><td>충고하기
“네 방법은 말이 안돼, 내 말대로 해”</td><td>추궁하기
“꼭 그렇게 밖에 선택을 못해?”</td></tr>
<tr><td>헐뜯기
“너는 꼭 그방법밖에 생각못하니?”</td><td>빈정대기
“어디 한번 잘 되는지 보자”</td></tr>
<tr><td>회피하기
“나는 모르겠다, 너가 알아서해”</td><td>기죽이기
“네 방법이 잘 될까?”</td></tr>
<tr><td colspan="2">내가 평소에 우리 아이에게 자주 사용하는 말은?</td></tr>
</table>

도움이 되는 말(자녀입장에서 이해)	
관심갖기 “기분이 안좋아 보여, 무슨 일 있니?”	**장점찾기** “너는 여러 가지 면에서 생각할 줄 아는 구나
들어주기 “그랬구나, 좀더 얘기해볼래....”	**제안하기** “나의 이런 생각들도 참고해볼 수 있겠니?”
존중하기 “네얘기도 일리가 있어”	**북돋아주기** “그래, 그거 참 좋은 생각이네”
열린 질문하기 “그럼, 넌 어떻게 하고 싶어?”	**덮어주기** “괜찮아, 다시 한번 해보자”
지지하기 “잘 해결될거야”	**계속 돕기** “엄마가 도와줄일은 없을까?”
내가 아이에게 말을 한다면 이렇게 ..	

3. 마음열고 말하기(30분)

자녀에게 마음열고 말할 수 있는 방법에 대해 이해하는 시간이다. 자녀의 말에 대한 듣기와 공감 후에 다양한 감정단어들을 사용하여 자신의 입장에서 나-전달법을 익히도록 한다.

① 사례를 가지고 나-전달법을 익힌다
② 둘씩 짝지어 역할극을 해본다
③ 의사소통에서 부모가 겪는 어려움에 대해 나누고 이해하도록 한다
④ 집에 가서 한주동안 연습해보고 오도록 한다

나-전달법과 너-전달법

보통 부모는 자녀의 행동을 수용할 수 없을 때 짜증이 나고 섭섭하거나 화가 나는 등 내적인 감정을 느끼기 쉽다. 이때 부모는 자녀에게 해결메시지("이렇게 해야 해")를 주고 자녀의 행동을 수정하고자 하지만 이러한 접근은 매우 비효과적이다. 비효과적인 방법은 대부분 '너' 로 시작한다.

하지만 부모가 스스로 어떤 감정을 가지고 있는지 솔직하게 전달한다면 자녀의 저항을 덜 일으킬 것이다. 나-전달법은 부모가 느끼는 감정과 생각을 '나' 를 주어로 해서 자녀에게 솔직하게 전달하는 것이다. 이 방법은 부모에게 문제가 있는 경우 부모 자신의 생각과 감정을 효과적으로 자녀에게 전달할 수 있다.

나-전달법의 연습

나 전달법은 말을 시작할 때 '나' 로 시작하는 것입니다.
구체적으로 첫 번째 빈칸에는 느낌의 원인 묘사: 구체적으로
두 번째 빈칸에는 나에게 미친 영향 혹은 나의 생각: 주관적 묘사
세 번째 빈칸에는 느낌 표현: 구체적으로

예) 방을 정리하지 않는 자녀에게
네가 엄마얘기를 듣지 않을 때, 엄마는 배려 받지 못하는 것 같아서, 너무 화가 나!

1) _____할 때 (나는) _____ 때문에 나는 (행복)하다.
2) _____할 때 (나는) _____ 때문에 나는 (긴장)되었다.
3) _____할 때 (나는) _____ 때문에 나는 (화가) 난다.
4) _____할 때 (나는) _____ 때문에 그게 나를 (불쾌하게) 만든다.
5) _____할 때 (나는) _____ 때문에 나는 (외로움을) 느낀다.

▸ 당신이 최근에 경험했던 상황을 하나 묘사해 보자.

▸ 그때 당신이 느꼈던 감정은 무엇인가?

▸ 왜 그런 감정을 느끼게 되었는가?

▸ 나-전달법을 사용하여 당신의 말을 만들어 보자.

<부모가 겪는 어려움>

☑ 자녀가 자신의 의견을 계속 주장하고 따질 때

부모의 권위에 대한 도전이라고 느끼기 쉽습니다. 하지만 자신의 생각이 대단하고 그것만이 옳다는 완고함은 청소년기의 특성이기도 합니다. 아이의 생각을 누르려고 하기보다, 아이의 생각을 인정해주면서 부모님의 생각도 전달하여 전체적으로 생각해볼 수 있도록 도와주세요.

☑ 부모가 자신의 감정을 주체할 수 없을 때

격한 감정은 갈등상황을 해결하는데 장애물이 됩니다. 감정이 너무 앞서면, 일단 감정을 가라앉히세요. 감정이 가라앉고 나면 다시 대화를 시작합니다.

[활동지 2-1]

마음열고 듣기

잘 듣는다는 것은 어떻게 듣는 것일까요?

"엄마, 나는 매일 매일 스마트폰하고 싶어"

1. _____

2. _____

3. _____

〈대화의 기본자세〉

☑ 존중한다는 것

☑ 진실하게 대한다는 것

☑ 공감한다는 것

[활동지 2-2]

<걸림돌과 디딤돌>

걸림이 되는 말(내 입장에서 이해)	
밀어붙이기 "내 말이 틀림없어"	**비난하기**
반박하기	**무시하기** "네 방법은 말도 안돼, 엉터리야"
충고하기 "네 방법은 말이 안돼, 내 말대로 해"	**추궁하기**
헐뜯기	**빈정대기**
회피하기	**기죽이기**
내가 평소에 우리 아이에게 자주 사용하는 하는 말은?	

도움이 되는 말(자녀입장에서 이해)	
관심갖기 "기분이 안좋아보여, 무슨 일있니?"	**장점찾기**
들어주기	**제안하기** "나의 이런 생각들도 참고해볼 수 있겠니?"
존중하기 "네얘기도 일리가 있어"	**북돋아주기**
열린 질문하기	**덮어주기** "괜찮아, 다시 한번 해보자"
지지하기 "잘 해결될거야"	**계속 돕기**
내가 아이에게 말을 한다면 이렇게..	

[활동지 2-3]

<너 전달법 vs 나 전달법>

<상황 예시> 간식만 먹고 밥을 먹지 않는 우리 아이에게..

▶ 너 전달법(You message)
도대체 왜 밥을 안 먹는거야?
밥 안 먹으면 치운다!

▶ 나 전달법(I message)
네가 밥을 안 먹으니까 엄마는 건강을 해칠까봐 걱정이 되는구나.
우리 수진이가 밥을 맛있게 먹어주면 엄마가 요리를 잘 한 것 같아서 정말 행복할 것 같아.

<나-전달법의 연습>
나 전달법은 말을 시작할 때 '나'로 시작하는 것입니다.
구체적으로 첫 번째 빈칸에는 느낌의 원인 묘사: 구체적으로
두 번째 빈칸에는 나에게 미친 영향 혹은 나의 생각: 주관적 묘사
세 번째 빈칸에는 느낌 표현: 구체적으로

_____할 때 (나는) _____ 때문에 나는 (행복)하다. / 긴장되었다. / 화가 난다.

상황 1. 방을 정리하지 않는 자녀에게
나 전달법
_____

상황 2. 가족모임에 간 자리에서 자녀는 스마트폰으로 계속 채팅을 한다.
나 전달법
_____

상황 3.
나 전달법
_____

3회기 프로그램 : 건강한 스마트폰 사용

목표	▶ 자녀와의 갈등을 유발하는 언어 탐색하기 ▶ 갈등언어 변화시키기	소요시간	90분
도입	◇ 지난 시간 점검과 오늘의 프로그램 소개(10분)		
전개	◇ 청소년자녀와의 갈등상황 다루기(70분) - 손바닥그리기 - 역할극 - 갈등언어변화시키기 - 오늘의 다짐		
정리	◇ 마치면서(10분)		

회기 점검과 이번 회기 소개(10분)

지난 회기에 다루었던 내용을 점검하고 3회기에서 진행될 프로그램을 간단히 소개한다.

- 자녀를 키우시다보면 자녀와 갈등을 피할 수 없습니다. 요즘에는 부모님의 어릴 때와 다르게 부모에게 무조건 순종하기 보다는 자신의 의견과 감정을 표현하도록 양육하고 있습니다. 자녀가 어렸을 때는 부모님의 말을 잘 듣고 따랐지만, 커가면서 자신의 의견을 이야기하기 시작하고, 부모의 말을 따르려 하지 않을 때가 생겨납니다. 한번 감정이 상하게 되면 계속 이어지기도 합니다. 그럴 때 부모님 입장에서는 많이 화가 나게 됩니다. 가정에서 자녀들의 행동을 보면 못마땅한 경우가 있는데요, 이번시간에는 우선 일상생활에서 경험하는 갈등상황이 무엇인지 이야기 해 보도록 하겠습니다. (참가자가 모두 한 가지씩 이야기를 할 수 있도록 한다)
- 빠르게 변화하는 세상에 보다 빠른 소통을 하기 위해 스마트폰이 생겨나고 아이들이 스마트폰을 손에 갖게 되면서 가족 내의 의사소통은 더욱 어려워지고 있습니다. 이 시간에는 스마트폰으로 인해 생기는 자녀와의 갈등에 대해 살펴보고자 합니다.

1. 손바닥그리기(15분)

(1) 진행방법

① 지도자는 우선 자녀와의 갈등상황 소개를 통하여 프로그램 참여자의 관심을 집중시킨다.

② 참가자들에게 도화지와 펜을 나눠주고 한 면에 자신의 양손 모형을 그리도록 한다. 왼 손 모형에 일상생활 중 자녀와 갈등을 유발하는 말을 각 손가락 위치에 하나씩 적도록 한다. 이때 스마트폰 때문에 생기는 갈등 시 하는 말을 두 가지 이상 쓰도록 한다.

③ 참가자들이 자신의 이야기를 충분히 할 수 있는 여유를 갖는다.

(2) 강의내용

- 오늘은 자녀와의 의사소통에 대한 이야기를 나눠보려고 합니다. 우선 나눠드린 종이를 펼치고 그 위에 손바닥을 대고 모형을 그려보시기 바랍니다. 한 면에 양손을 다 그려야하니 위치를 잘 정하시고 그리시면 됩니다. (이 때 예시로 강사가 손바닥 그리는 모습을 보여준다. 참가자가 모두 작업을 마친 것을 확인 후 다음 강의를 진행한다.) 다 그리셨으면 우선 왼쪽 다섯 손가락 위에 자녀에게 평상시에 자주 사용하는 말을 써 보시기 바랍니다. 총 다섯 가지의 말을 쓰셔야 하는데, 그 중에 두 가지는 스마트폰을 오래하고 있는 자녀에게 자주 하시는 말을 쓰시기 바랍니다. (참여자가 대부분 작업을 마친 것을 확인하고 다음 작업에 들어간다). 자녀와의 갈등에 대해 먼저 이야기 해 주실 분 있으신가요? (자발적 참여자가 없을 경우, 지도자가 적극적인 참가자 한 명에게 권유한다.) 이번에는 모둠에 있는 분들끼리 이야기 해 보시기 바랍니다. (별도의 모둠이 없을 경우 강사는 짝을 지워주거나, 전체를 대상으로 돌아가면서 물어볼 수 있다).

활동 2. 역할극(20분)

(1) 진행방법

① 옆의 사람과 짝을 이루도록 한다. 짝수의 참가자가 되지 않으면 세 명으로 한조를 이루도록 지시한다.

② 각 조에서는 두 사람이 각자 요즘 가장 고민되는 자녀와의 갈등을 생각하고 나누도록

지시한다. 주제는 자유로 정하지만, 최근 스마트폰으로 인한 갈등이 있었는지 확인하고 스마트폰과 관련된 갈등이 주제화될 수 있도록 지시한다.

③ 각 조별로 이야기가 끝나면 한두 명의 사례를 대표적으로 나눈다.

④ 자신의 짝과 함께 부모-자녀가 되어 역할극을 진행한다.

(2) 강의내용

- 이번에는 두 분이 가위 바위 보를 하셔서 이긴 분은 손을 들어 주세요. 두 분은 최근 경험한 자녀와의 갈등을 재현하실 겁니다. 먼저 두 분 중 이기신 분의 사례를 역할극으로 해 볼 텐데요. 우선 앞에 계신 두 분이 먼저 해 보도록 하겠습니다. (강사는 시범을 보일 두 사람을 먼저 선정하여 이긴 사람이 누군지 물어보고 그 참가자의 사례를 가지고 이긴 사람은 부모의 입장에서 진 사람은 자녀의 입장에서 대화할 수 있도록 돕는다). 앞에서 보신 것과 같이 이제 여러분이 모두 해 보시겠습니다. 이긴 분이 부모의 입장에서 이야기하시고, 진분은 자녀의 입장에서 대화를 이끌어나가시기 바랍니다. (이 때 모둠이 나눠져 있는 경우라면 모둠에서 두 사람씩 돌아가면서 진행하도록 하고, 모둠이 없이 경우에는 한꺼번에 진행하도록 한다. 시간을 충분히 둔 후 정리한다.) 자, 이번에는 두 분이 부모-자녀의 입장을 바꾸어서 진행해보도록 하겠습니다. 아까 부모역할을 하신 분은 자녀의 역할을 하시면 되고, 자녀의 역할을 하신 분은 부모의 역할을 하시면 됩니다. 이때 부모 역할을 맡으신 분은 조금 전에 부모 역할을 하신 분이 하신대로 그대로 재현해주시면 되겠습니다. (시간을 충분히 둔 후 정리한다.) 다 하셨나요? 이번에는 각자의 소감을 들어보도록 하겠습니다. 어떠셨습니까? 부모입장에서 이야기할 때와 자녀 입장에서 들었을 때 기분이 어땠는지 이야기 해 주시기 바랍니다. 특히 자녀입장에서 부모가 비난을 하거나 야단을 칠 때 어떤 기분이었는지 이야기해주세요.

3. 갈등언어 변화시키기(25분)

(1) 진행방법

① 지도자는 이전 활동에서 부모의 스트레스에 대해 공감하면서 부모가 하는 말에 따라 자녀가 경험하게 되는 부정적인 감정에 대해 충분히 다룬다.

② 지도자는 부모의 언어 습관 변화의 필요성에 대해 이야기하고, 부모가 스스로 자신의 언어를 개선할 수 있도록 돕는다.

③ 참가자가 자신의 사례를 충분히 이야기할 수 있도록 한다.

(2) 강의내용

- 여러분은 조금 전에 자신의 말에 따라 자녀가 상처받을 수 있고 스트레스를 받을 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 누구나 습관처럼 하는 말이 있습니다. 가는 말이 고와야 오는 말이 곱다고 하지요. 말로 상대방의 행동을 변화시킬 수 있습니다. 물론 아이가 먼저 잘 행동하고, 예쁘게 말하면 엄마나 아빠가 화를 내거나 짜증을 낼 일이 없을 겁니다. 하지만, 아이에게 스마트폰은 너무 달콤한 유혹입니다. 사탕을 먹으면 기분이 좋아지지만 너무 많이 먹으면 이가 썩게 되지요. 부모는 그것을 알기 때문에 자녀가 스마트폰 사용을 조절하기 원하지만, 아이입장에서 아무런 중재 없이 스스로 조절하기는 어려울 겁니다. 스마트폰 사용에도 반드시 부모의 중재가 필요합니다. 기존에 하던 방식대로 부모님이 이야기하면 감정이 상하고 괜히 삐뚤어지고 싶어질지도 모르겠습니다. 아이와 갈등이 있을 때 기존에 사용하던 말을 어떻게 바꾸면 좋을까요? 한번 생각해 보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 처음에 손 모형을 그렸는데 그 중 한 손이 빈 칸으로 남아있지요? 이제 이 빈칸에 이전에 썼던 말을 다른 말로 바꾼다면 어떻게 바꾸고 싶은지 써 보시기 바랍니다. 바꾸고 싶은 말이 없을 경우 아이가 듣고 싶은 말을 써 보시기 바랍니다.(시간을 충분히 두고 참가자가 활동을 마무리하면 다음 진행을 한다.)
- 자, 이번에는 새롭게 쓴 말을 한번 나눠볼까요? (대표적으로 몇 명을 선정하여 이전에 했던 말과 앞으로 하고 싶은 말을 구분하여 이야기할 수 있도록 한다.) 이제는 조금 전에 짝이셨던 분들끼리 어떤 말을 어떻게 바꾸면 좋을지 상대방이 내 자녀라고 생각하고 이야기 해 보도록 하겠습니다. (모두 이야기할 수 있도록 시간을 충분히 둔다). 새로운 이야기를 들으니 기분이 어떻습니까? 좋지요? 이런 말들을 앞으로 자녀들에게 해 주실 수 있으시겠어요? (참가자들의 의견을 듣는다.)

4. 오늘의 다짐(10분)

(1) 진행방법

① 지도자는 이전 활동에서 갈등언어 변화시키기에 대한 중요성을 다시 한 번 강조한다.
② 지도자는 부모가 스스로 자신의 언어를 개선할 수 있도록 돕는다.
③ 참가자가 한주동안 변화시킬 자신의 언어를 선택하도록 돕는다.

(2) 강의내용

· 생각으로는 하고 싶지만, 현실적으로 어려움을 느끼실 거라고 생각됩니다. 사람의 습관은 쉽게 고쳐지지 않습니다. 그렇다고 바꿀 수 없는 것도 아닙니다. 대신 한꺼번에 하려고하면 역효과가 나타나는 것 같습니다. 그래서 이번 주에 자유로운 과제를 드리려고 합니다. 오늘 활동지에 쓰신 내용 중 내가 이번 주에 자녀에게 이 말은 안하겠다 하는 한 가지를 선택해 보시기 바랍니다. 또 이번 주에 자녀에게 이 말은 해 봐야겠다 하는 한 가지를 선택해 주시기 바랍니다. (약간의 시간을 둔다.) 어떤 걸 선택하셨나요? 짝과 지금 고른 두 가지를 이야기 해 보시기 바랍니다. (약간의 시간을 둔다.) 그럼, 몇 분의 각오를 들어보도록 하겠습니다.(몇 참가자의 사례를 들어본다.)

[활동지 3]

<오늘의 다짐>

4회기 프로그램 : 스마트폰 120%활용하기

목표	▶ 스마트폰 활용하기 ▶ 스마트폰 중독을 막아주는 부모의 역할배우기	소요시간	90분
도입	◇ 지난 시간 점검과 오늘의 프로그램 소개(10분)		
전개	◇ 자녀가 사용하는 앱 확인하기 - 일상생활에 도움이 되는 앱 알아보기(30분) - 스마트폰 스마트하게 활용하기(40분) : 우리집 스마트폰 사용 규칙 정하기, 스마트 폰티켓이란?		
정리	◇ 마치면서(10분)		

회기 점검과 이번 회기 소개(10분)

지난 회기에 다루었던 내용을 점검하고 4회기에서 진행될 프로그램을 간단히 소개한다.

- 최근 들어 스마트폰의 기능이 점점 더 좋아지고 있고, 여러 종류의 어플리케이션이 출시됨에 따라 스마트폰을 활용할 수 있는 방법도 많아지고 있습니다. 스마트폰을 다양하게 활용하는 방법을 익히기 전에 앞서 우리가 일상생활에서 주로 사용하는 앱에는 어떤 종류들이 있는지, 자녀들이 어떤 어플을 주로 이용하는지에 대해 이야기해보도록 하겠습니다. (참가자가 돌아가며 이야기를 할 수 있도록 한다.)
- 이 시간에는 스마트폰의 여러 앱을 종류별로 유용하게 활용할 수 있는 방법에 대해 익히고, 부모님과 자녀와 함께 정해보는 스마트폰 사용 규칙과 스마트 폰티켓을 알아봄으로써 자녀의 건강한 스마트폰 사용을 위한 부모의 역할에 대해 살펴보고자 합니다.

1. 일상생활에 도움이 되는 앱 알아보기(30분)

부모와 자녀의 일상생활에 도움이 되는 앱에 대해서 알아보고, 실행해보기로 한다.

(1) 진행방법

① 지도자는 우선 종류별로 다양한 앱을 소개한다.

② 앱을 소개한 후, 그 중 실행하고 싶은 앱을 그룹을 지어 2~3개정도 직접 실행해보도록 한다.

③ 참가자들이 직접 실행해본 후 돌아가며 앱을 실행해본 소감을 나누도록 한다.

(2) 일상생활에 도움이 되는 앱 소개

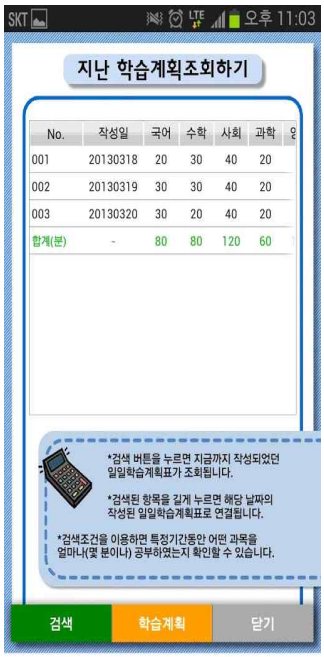
① 학습: 학습촉진, 학습 스케줄 관리, 체험 학습 소개

- 학습촉진: 매일 받아보는 학습쪽지

· 스마트폰으로 받아보는 매일학습으로, 하루 1~2분 쪽 시간을 활용해 필수 사자성어와 영어 독해용 어휘(콜로케이션), 국어 주요 개념어들을 마스터할 수 있는 앱입니다. 원하는 시간을 설정하면 '딩동'하고 학습쪽지가 매일 매일 받아볼 수 있습니다.

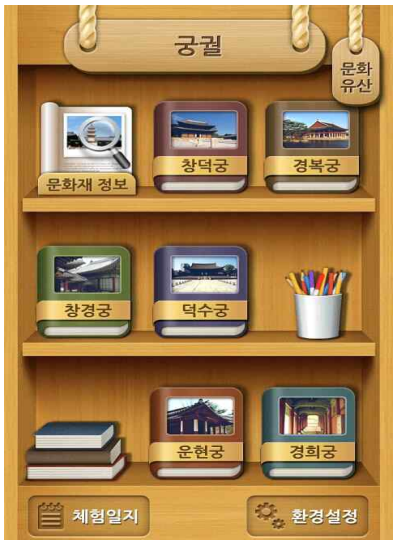
- 학습 스케줄 관리: 학습매니저

· 자기주도학습이 어렵게 느껴지는 학생들에게 도움이 될 수 있는 앱으로, 학습계획 및 적정학습시간 자동계산, 학습일기로 구성되어 있는 학습계획 세우기 카테고리와 지난 학습계획을 조회하여 특정 기간 동안의 학습 시간을 확인할 수 있는 학습계획 조회하기, 자기주도학습의 기초적인 내용을 학습할 수 있는 공부의 기술 카테고리로 구성되어 있습니다.



- 체험 학습 소개: 에듀 모두 체험학습

· 에듀 모두 체험학습은 창의적 체험학습지원센터 홈페이지에서 제공하는 체험정보를 스마트폰의 GPS 위치정보서비스를 이용하여 우리나라의 아름다운 문화유산을 재미있게 체험 할 수 있도록 만든 앱입니다, 총 13곳의 테마를 선택할 수 있으며 간단한 문화재 정보제공과 체험일지, 환경설정을 보여줍니다. 주말에 아이의 또래 친구들이나, 가족들과 함께 이 앱을 이용하여 즐거운 체험활동 시간을 만들어갈 수 있습니다.



② 안전: 유해물 차단, 안심 귀가

- 유해물 차단: 스마트 보안관

· 스마트 보안관은 스마트폰 사용에 있어 유해물에 대한 노출이 많은 환경으로부터 보호해줄 수 있는 앱으로 스마트폰 상에서의 음란물 등 성인물 및 폭력, 도박성 높은 앱과 인터넷사이트 접속을 차단하여 자녀를 보호하고, 게임, 채팅 등 앱과 인터넷 이용시간을 제한하여 지나친 스마트폰 사용을 예방하는 서비스를 제공하고 있습니다.

- 안심 귀가: 안심 귀가

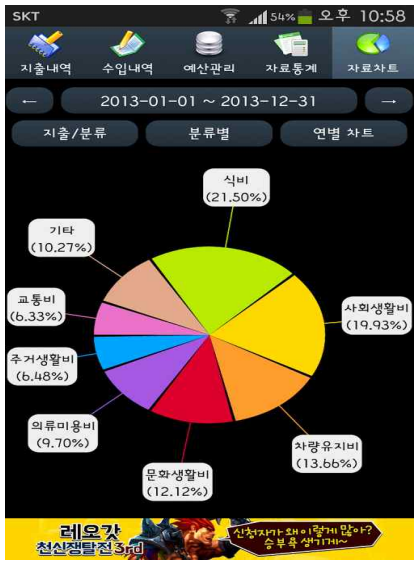
· 안심귀가는 보호자 모드/피보호자 모드로 분리하여 보호자 모드에서는 보호자가 피보호자의 정보 확인과 예상 도착지점 설정, 이동경로를 확인할 수 있는 앱입니다. 피보호자 모드에서는 자신의 정보를 입력한 후 자신의 위치가 나타나게 되고 출발 및 도착 기능 그리고 출발과 도착 간에 일정 경로를 이탈 시 보호자에게 알려주는 문자기능이 있고, 위급 상황 시 원터치로 상황을 알릴 수 있는 3가지 기능이 가능한 앱으로 자녀의 귀가가 걱정되는 부모님들께서 사용할 수 있는 유용한 앱입니다.

④ 커뮤니티: 카카오톡, 밴드. 페이스북 등 다양한 SNS 공간

⑤ 생활편의: 택배서비스, 주차장, 택시, 음식점, 교통수단, 가계부 등

- 가계부: 똑똑 가계부

· 똑똑 가계부는 가계부 앱으로 신용 카드 문자나 은행 문자가 수신이 되면 자동으로 입력해주고 카드 문자를 자동 입력하여 현명한 카드 생활을 가능하여 부모님들의 합리적인 경제생활을 가능하게 하는 앱입니다. 구성으로는 예산 설정, 주별/월별 통계와 지출 카테고리 통계 제공, 월별 지출량 체크, 그 외의 편의기능을 제공하고 있습니다.



⑥ 정보제공: 건강관리, 요리정보

- 건강관리: 가족건강 365

· 가족건강 365는 다이어트 식단과 아이들을 위한 식단 등 주제에 따라 한 달 동안 무엇을 어떻게 먹어야 할지를 알려주는 스케줄 프로그램을 제공합니다. 하루하루의 먹을거리 목록과 요리 레시피를 제공하고 오늘 먹은 음식을 체크하여 운동량 표를 통해 필요한 운동량까지 확인 가능하기 때문에 가족 건강에 도움을 줄 수 있습니다.

⑦ 가족활동: 가족 놀이터

· 가족 놀이터는 가족체험 프로그램 안내, 내 주변 건강가정지원센터 찾기, 실시간, 전국 130여개 센터 프로그램 확인, 올바로 배우는 가족 호칭 등 다양한 서비스를 제공하는 앱으로 가족이 함께 하는 성범죄 예방 교육부터 친환경 농촌 견학, 가족 영화제와 문화 탐험, 즐거운 가족 대화법 서비스까지 이용하 수 있습니다. 또한 자신의 위치 기반을 바탕으로 가족 구성원 모두가 함께 즐길 수 있는 각 센터의 프로그램을 검색할 수 있기 때문에 이 앱을 통하여 가족들과 함께하는 활동을 다양하게 할 수 있습니다.

2. 스마트 폰티켓 알기(25분)

스마트폰 사용과 관련하여 네티켓을 생각해보고, 학습한다. 채팅과 관련하여 지켜야 할 네티켓, 사용시간에 있어서의 계획, 게임사용 시 필요한 네티켓에 대해서 생각해보고 교육한다.

1. 스마트 폰티켓이란 ○○○○과 ○○○의 합성어로 스마트폰을 사용하면서 다른 사람과 만나게 될 때 지켜야 할 예의를 지칭하는 것이다.

2. 스마트 폰티켓은 스마트폰 상에서 바르게 행동하기 위한 일련의 규칙이다.

3. 스마트폰 내 사이버공간의 주체는 누구에게나 평등하며 열린 공간이며, 스마트폰 사용자 스스로 건전하게 가꾸어 나가는 곳이다.

자녀와 함께

나_____는 스마트폰을 사용하면서 이런 점을 지키겠습니다!!

☑ 다른 사람의 아이디를 함부로 쓰지 않겠습니다

☑

☑

☑

위 사항들을 잘 지켜 스마트폰을 건전하고 바르게 사용하겠습니다.

년 월 일 이름: (서명)

3. 우리집 스마트폰 사용규칙 정하기(15분)

자녀와 함께 지킬 수 있는 스마트폰 이용규칙에 대해서 생각해보고 함께 지킬 수 있는 사용규칙을 정해보도록 한다.

사용규칙을 정한 뒤에 앞서 배운 의사소통기술을 이용하여 대화하는 방법을 복습한다.

마음열고 듣기

잘 듣는다는 것은 어떻게 듣는 것일까요?

"엄마, 나는 매일 매일 스마트폰하고 싶어"

1. _____

2. _____

3. _____

<대화의 기본자세>

☑ 존중한다는 것

외모나 능력을 평가하는 것이 아니라 있는 그대로 존중해주고 따뜻하게 받아주는 것입니다. 상대의 약점, 부족한 면, 실수 등을 탓하거나 비난하지 않고 그 사람의 일부분으로 이해하고 받아줍니다.

☑ 진실하게 대한다는 것

꾸준히 성실하고 솔직하게 대하는 것입니다. 거짓말 하지 않고, 꾸미지 않으며, 이랬다 저랬다 하지 않는 것을 의미합니다. 행동과 말이 일치하는 것입니다.

☑ 공감한다는 것

입장이나 생각에서가 아니라, 상대방의 입장이 되어 그의 세례를 이해하는 것입니다.

참가자들이 프로그램을 통해 느끼고 배운 스마트폰 사용과 관련하여 자신의 자녀양육에 대한 계획에 대해 표현해 보도록 한다.

[활동지 4-1]

<스마트 폰티켓 서약서>

1. 스마트 폰티켓이란 ○○○○과 ○○○의 합성어로 스마트폰을 사용하면서 다른 사람과 만나게 될 때 지켜야 할 예의를 지칭하는 것이다.

2. 스마트 폰티켓은 온라인 상에서 바르게 행동하기 위한 일련의 규칙이다.

3. 스마트폰 내 사이버공간의 주체는 누구에게나 평등하며 열린 공간이며, 스마트폰 사용자 스스로 건전하게 가꾸어 나가는 곳이다.

자녀와 함께

나_____는 자녀와 함께 스마트폰을 사용하면서 이런 점을 지키겠습니다!!

☑ 다른 사람의 아이디를 함부로 쓰지 않겠습니다
☑
☑
☑

위 사항들을 잘 지켜 스마트폰을 건전하고 바르게 사용하겠습니다.

년 월 일

이름: (서명)

[활동지 4-2]

<우리가족의 스마트폰 사용 규칙>

가족의 행복과 건강을 위해 우리는 약속합니다.

1. 식사 할 때는 스마트 폰을 사용하지 않는다.
2.
3.
4.
5.

20 년 월 일

아버지: (서명)
어머니: (서명)
자녀 1: (서명)
자녀 2: (서명)

Ⅳ. 요약 및 논의

청소년의 스마트폰 중독 예방을 위한 부모교육 프로그램 개발 과정은 목표수립과 구성단계로 이루어졌다. 구체적으로 문헌연구, 청소년대상 스마트폰 사용실태조사, 청소년자녀를 둔 학부모의 요구조사와 면접조사 분석을 통해 프로그램 구성 원리 및 구성요소를 개발하였으며, 이에 근거해 프로그램 초안을 구성하였다.

본 프로그램은 총 4회기의 부모교육으로 구성되어 있다. 본 프로그램의 목표는 초등학생 고학년에 해당하는 초기청소년이 스마트폰 스스로 조절할 수 있도록 도울 수 있어 스마트폰 중독을 예방하기 위한 부모의 양육태도와 부모중재능력의 함양이다. 1회기에는 청소년의 스마트폰 중독의 실태와 문제점을 인식할 수 있도록 돕고, 자녀의 스마트폰 사용과 관련하여 필요한 부모의 양육태도와 의사소통방법을 소개한다. 2회기에는 자녀와 친밀한 관계 형성의 중요성과 그 방법을 이해하며, 자신의 의사소통유형을 확인하여 자녀의 스마트폰 사용 과 관련하여 대화하는 방법을 학습한다. 3회기에는 건강한 스마트폰 사용을 위해 자녀와의 갈등상황에서 대화하는 방식을 학습한다. 4회기에는 스마트 미디어의 기본적인 개념과 기능에 대한 이해, 청소년들이 주로 사용하는 어플리케이션, 청소년들에게 유용한/유해한 어플리케이션을 알리고 스마트폰을 활용하는 방법을 익힌다.

본 연구를 통하여 개발된 청소년의 스마트폰 중독예방을 위한 부모교육 프로그램은 다음과 같은 점에서 의의를 찾아 볼 수 있다. 무엇보다도 가장 중요한 의의는 청소년 스마트폰 사용과 관련하여 부모교육에 대한 논의가 거의 되어 있지 않은 시점에서 부모교육 프로그램을 개발하였다는 점일 것이다. 스마트폰의 도입 이후 많은 가정에서 자녀들과 스마트폰 사용에 대해서 부모-자녀간 갈등이 많이 나타나고 있다. 특히 SNS와 같은 시공간적 제약을 넘은 이점으로 인해 게임중독과 달리 여자청소년들도 스마트폰 이용자가 많은 편이며, 특정 장소에서 이용 가능하던 인터넷의 특성과는 달리 언제 어디서나 손쉽게 가지고 다닐 수 있기 때문에 부모의 통제가 더욱 쉽지 않았던 측면에서 부모가 어떠한 방식으로 자녀를 지도할 수 있는지에 대한 지침들을 부족하지만 포함하고자 노력하였다.

둘째, 본 연구에서는 자녀의 스마트폰 사용문제가 일시적으로 나타나는 문제이기 보다는 청소년자녀의 성장과정에서 나타나는 부모-자녀관계에서 나타날 수 있는 갈등문제로 간주하였다. 따라서 본 연구에서 제시하고 있는 부모들의 양육태도와 의사소통의 능력은 추후 자녀를 지도할 수 있는 부모 효능감을 갖추는 기본적인 토대가 될 수 있을 것이다. 이를 위하여 빠르게 변화하고 있는 청소년들과 함께 성장하는 부모가 될 수 있도록 부모양육태도를 기술하였다.

넷째, 본 프로그램에서는 청소년들보다 스마트기기에 대한 지식이 부족한 부모님들에게 다양한 기기특성 및 다양한 앱, 보안관련 앱을 소개하고 교육함으로서 부모님들의 막연한

스마트폰에 대한 두려움과 부정적 인식을 줄이고 청소년들과 눈높이를 맞추어 교육을 할 수 있도록 돕는다.

참고문헌

강석수 (2007). **중학교 남학생의 인터넷 중독과 부모-자녀간 의사소통 및 양육태도와의 관계**. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

강주연 (2012). **직장인의 스트레스와 스트레스 대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 카톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

고정화 (2009). **초등학생의 게임 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 석사학위논문.

곽태은, 전효정 (2010). 초등학생 인터넷 중독경향성에 미치는 모애착, 친구관계, 아바타 이미지 표현욕구 및 아타바 동일시의 영향. **아동학회지** 31(2), 103-117.

김경신, 김진희 (2003). 청소년이 지각한 부모자녀 관계변인이 인터넷 중독에 미치는 영향. **한국가정과학회지**, 6(1), 15-25

김민경 (2013). 청소년자녀 부모의 권위주의적 양육태도, 부모와의 정서적 유대와 휴대폰 중독-충동성의 매개효과를 중심으로. **한국가족자원경영학회지**, 17(2), 1-18.

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

김병년, 최홍일 (2013). 과보호적 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대한 자기통제력의 매개효과. **사회과학연구** 29(1). 1-25.

김연화, 정영숙 (2005). 부모자녀간의 의사소통 및 또래관계와 아동의 인터넷 중독경향. **대한가정학회지**, 43(10), 103-114.

김용석, 박명숙 (2000). 청소년 문제행동의 공통요인으로서 부모의 양육태도에 관한 연구. **한국사회복지학**, 42, 83-106.

김윤경 (2013). **청소년의 부모애착과 인터넷 중독의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과**. 숙명여자대학교 석사학위논문.

김정애 (2006). **부모양육태도와 사회적 지지가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향**. 경남대학교 석사학위논문.

김지형 (2002). **청소년의 인터넷 중독경향에 따른 부모 양육태도 및 사회적지지에 대한 지각 비교**. 아주대학교 석사학위논문.

김한규 (2005). **애착이 중학생의 대인관계 및 인터넷 중독에 미치는 영향**. 한양대학교 교

육대학원 석사학위논문.

김혜균 (1998). **약물사용 예방을 위한 부모교육 프로그램 개발에 관한 연구**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김회경 (2013). 서울 학생들의 스마트폰 활용 실태 및 대책. 서울교육 행복정책

류미숙, 권미경 (2011). 휴대폰 중독군과 비중독군의 어머니의 양육태도와 의사소통 차이비교: 중학생을 대상으로. **부모자녀건강학회지, 14**(2), 76-83.

박승민, 송수민 (2010). 청소년의 인터넷 과다사용에 미치는 개인적, 환경적 영향요인 연구. **인간이해, 31**(2), 251-266.

박용민 (2011). **성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구**. 상지대학교 평화안보·상담심리 대학원 석사학위논문.

박정은 (2001). **청소년의 인터넷 중독적 사용 및 영향변인 연구**. 숙명여대 대학원 석사학위논문.

박주연, 김희화, 최영아 (2011). 아동의 인터넷 사용문제 예방을 위한 부모 훈육방식 척도의 개발. **인지발달중재학회 학술대회 자료집**.

박주연, 김희화 (2013). 초기 청소년의 인터넷 사용시간과 인터넷 중독성향 간의 관계: 부모훈육방식의 중재효과. **청소년학연구, 20**(1), 25-45.

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

박진경 (2001). **어머니의 감독 및 감독방법과 청소년의 외현화, 내면화 행동 간의 관계**, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

서지혜 (2012). **고등학생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용 동기 요인과 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석**. 성신여자대학교 석사학위논문.

신창환 (2009). **청소년 인터넷 중독예방을 위한 부모역할 교육프로그램 개발연구**. 서울벤처정보대학원대학교 석사학위논문.

여성가족부 (2012). **2011 청소년 매체이용 실태조사**.

여성가족부 (2013). **2013년 인터넷·스마트폰 이용습관 전수진단결과**.

우영숙 (2008). **초등학생이 지각하는 부모의 양육태도와 자기통제력이 인터넷 중독에 미치는 영향**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

윤주영, 문지숙, 김민지, 김예지, 김현아, 허보름 외 10인 (2011). 대학생의 스마트폰 중독과 건강문제. **국가위기관리학회보, 3**(2), 92-104

이민석 (2011). **스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구**. 연세대학교 정보대학원 석사학위논문.

이어리, 이강이 (2012). **부모요인, 친구요인, 심리적 요인이 초등학생의 중독적인 휴대전**

화 사용에 미치는 영향. 아동교육, 21(2), 27-39.

이연미, 이성정, 신효식 (2009). 청소년의 휴대폰 중독성에 영향을 미치는 개인, 가족, 학교 환경변인. **한국가정과교육학회지,** 21(3), 29-49.

이영선, 조은희, 이현숙, 김래선 (2012). **스마트폰 관련 본원 상담사례 동향 분석. 청소년 상담문제보고서 56: 제 29회 특수상담사례연구 발표회 자료**. 서울: 한국청소년청소년상담복지개발원.

이영선, 김래선, 조은희, 이현숙 (2013). 청소년의 스마트폰 사용에 대안 인식연구-중고생 이용자의 FGI를 중심으로. **청소년상담연구,** 21(1), 43-66.

장근영 (2012). 청소년과 스마트폰. 청소년들의 일상을 점령하는 스마트폰, 어떻게 풀어나가야 하는가?. **청소년상담문제보고서 56: 제 29회 특수상담사례연구 발표회 자료.** 서울: 한국청소년청소년상담복지개발원.

장미경, 이은경 (2007). 초등학생의 인터넷 사용욕구와 부모관련변인이 게임중독에 미치는 영향. **한국심리학회지 상담 및 심리치료,** 19(4), 1125-1138.

장미경 (2011). 청소년 게임중독 예방을 위한 부모교육프로그램의 개발 및 효과검증. **한국심리학회지 상담 및 심리치료.** 8(3), 277-297.

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

전필선 (2009). **부모양육태도가 초등학생의 인터넷 중독에 미치는 영**향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

전춘애, 박철옥, 이은경 (2008). 아동, 청소년 상담: 청소년의 인터넷 중독 관련 변인 탐색 연구. **상담학연구,** 9(2), 709-726.

조춘범, 임진섭 (2010). 연구논문: 청소년의 부모-자녀상호 작용이 인터넷 게임중독과 비행에 미치는 영향 연구-자아존중감의 매개효과 검증을 중심으로. **청소년학연구,** 17(9), 197-226.

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

조현옥 (2012). **중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이.** 계명대학교 석사학위논문.

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

최현석, 이현경, 하정철 (2012). 스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향. **한국데이터정보과학지,** 23(5), 1005-1015.

최혜진, 최연실, 안연주 (2011). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계가 청소년의 인터넷

중독에 미치는 영향. **한국가족관계학회지, 15**(4), 113-133.

한국정보화진흥원 (2013). **2012년 인터넷 중독 실태조사**. 서울: 한국정보화 진흥원.(1쪽/4쪽)

한국정보화진흥원 (2011). **스마트폰 중독 진단척도 개발 연구**. 서울: 한국정보화 진흥원.

한국정보화진흥원 (2012). **스마트미디어중독 특성 및 중독 해소 개입 전략 개발 연구**. 서울: 한국정보화진흥원.

한국정보화진흥원 (2012). **스마트사회실현을 위한 전략과 과제**. 서울: 한국정보화진흥원.

한국청소년정책연구원 (2013). NYPI 청소년 통계 브리프 청소년의 소셜미디어 이용실태조사. 한국청소년정책연구원.

한진희, 우주영 (2012). 부모-자녀 놀이치료를 적용한 부모교육프로그램이 자녀의 자기결정성 및 또래관계 변화에 미치는 영향. **발달장애연구, 16**(4), 75-104.

황경혜, 유양숙, 조옥희 (2012). 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. **한국콘텐츠학회논문지, 12**(10), 365-375

황승일 (2013). **청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태체계변인에 관한 연구**. 조선대학교정책대학원 석사학위논문.

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

경기일보 (2012. 11.5). 학생 스마트폰 중독.023면 오피니언

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). *Learned helplessness in humans. Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.

Anderson, R., A., Manoogian, S., & Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*, 915.

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development, 67*, 296-319.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin, 117*(3), 497.

Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs, 75*, 4-88.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs, 4*.

Bowlby, J. (1973). *Attachmentand Loss: Vol.2. Separation*. New York: Basic Books.

Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). *Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), Minnesota Symposium on Child Psychology: Vol.2. Self processes in development* (pp.4-77). Chicago: University of Chicago Press.

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological*

Bulletin, 113, 487-496.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Self Determination*. John Wiley & Sons, Inc.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientation scale: self-determination in personality. Journal of Research, 71(1), 1-27

Deci E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychologica lInquiry, 11*, 1319-338.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.

Farkas, M., & Grolnick, W. S. (2008). *Conceptualizing parental provision of structure as a major dimension of parenting: Links to parental control and children's competence. Paper presented at the meeting of the American Educational Research Association.* New York City, NY.

Fisher, C. D. (1978). The effects ofpersonalcontrol,competence,and extrinsic reward systems on intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance, 21,* 273-288.

Frodi, A., Bridges, L., & Grolnick, W. (1985). Correlates of mastery-related behavior: A short-term longitudinal study of infants in their second year. *Child Development, 56,* 1291-1298.

Ginott, H. (1969). *Between parent and child*. New York: Avon.

Gottfredson, M., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime.* Palo Alto, CA Stanford University Press.

Griffiths, M. (1999). Internet Addiction. *The Psychologist, 12*(5), 2445-250.

Grolnick, W. S. (2003). *The psychology of parental control: How well meant parenting backfires. Mahwah,* NJ: Erlbaum Publishers.

Grolnick, W. S., & Slowiaczek, M. (1994). Parents' involvement in children's self-regulation and competence in school, *Journal of Educational Psychology, 81,* 143-154.

Hayamizu, T. (1997). Between intrinstic and extrinstic motivation: Examination ofreasons foracademic study based on the theory of internalization. *Japanese Psychological Research, 39*, 98-108.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 511-524.

Joussemet, M., Koestner, R., Lekes, N., & Houlfort, N. (2004). Introducing uninteresting tasks to children: A comparison of the effects of rewards and autonomy support. *Journal of Personality, 72*, 139-166.

Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A Self-Determination Theory Perspective on Parenting. *Canadian Psychology, 49*(3), 194-200.

Kraut, R., & Patterson, M. (1998). Internet Paradox: The generality and dynamics of conceptual tempo. *Journal of Abnormal Psychology, 71,* 17-24.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of psychological literature. *International Journal of Environment Research and Public Health, 8,* 3528-3552.

Lepper, M. R. (1983). *Social-control processes and the internalization of social values: An attributional perspective. In E. T. Higgins, D. N. Ruble,* & *W, W. Hartup (Eds.), Social cognition and social development* (pp.294-330). New York: Cambridge University Press.

Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E. (1973). Undermining childern's intrinsic interest with extrinsic rewards: A test of the "over justification hypothesis". *Journal of Personality and Social Psychology, 28*, 129-137.

Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above average children. *Journal of Education Psychology, 88,* 203-214.

Read, A. W., et al. (Eds.) 1995. *The New International Webster's Comprehensive Dictionary of the English Language (encyclopedic edition).* Chicago: Trident Press International.

Rohner, R. P. (1976). *They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection.* New Haven, CT: Yale University Press.

Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundation of parental acceptance-rejection theory*. Beverly Hills, CA: Sage.

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., & Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching, *Journal of Experimental Psychology: Human Perception* & *Performance, 27,* 763-797.

Ryan, R. M., & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development, 60*, 340-356.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus ofcausality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(5), 749-761.

Ryan, R. M. (1993). *Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation* (Vol. 40, pp.1-56). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Ryan, R. M., Stiller, J., & Lynch, J. H. (1994). Representations of Relationships to Teachers, Parents, and Friends as Predictors of Academic Motivation and Self-Esteem. *Journal of Early Adolescence, 14,* 226-249.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68.

Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of personality and*

social psychology, 50(3), 550.

Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). *The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), Developmental psychopathology (2nd ed., Vol. 1). Hoboken,* NJ: Wiley.

Schafer, R. (1968). *Aspects of internalization*. New York: International Universites Press.

Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(4), 766-75.

Skinner, E., Johnson, S., & Snyder, T. (2005). Six dimensions of parenting: A Motivational model. *Parenting: Science and Practice, 5*(2), 175-235.

Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1994). *Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In D. Featherman, R. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), Life-span development and behavior* (Vol, 12, pp.91-133). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1997). *Children's coping in the academic domain. In S. A. Wolchik & I. N. Sandler (Eds.), Handbook of children's coping with common stressors: Linking theory and intervention* (pp.387-422). New York: Plenum.

Snyder, J., & Patterson, G. (1987). *Family interaction and delinquent behavior. in H. Quay (ed.). Handbook of Juvnile Delinguency*. NY: Wiley, pp.216-243.

Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development, 71* (4), 1072-1085.

Suler, J. R. (1996). *The psychology of cyberspace*. Rider University.

Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the casual effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology, 6*, 94-102.

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

Wylie, G. R., & Allport, D. A. (2000). Task switching & the measurement of “switch costs”. *Psychological Research, 63*, 212-233.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The Emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and behavior, 1*, 237-244.

Young, J. (Ed.). (1999). *The exclusive society: Social exclusion, crime and difference in late modernity*. Sage.

부 록

1. 초등학생용 스마트폰 조사설문

<질문지>

안녕하십니까. 질문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.
이 질문지는 스마트폰 이용에 대한 조사연구에 대한 기초자료를 얻기 위해서 작성되었습니다. 여러분의 생각을 솔직하게 답해주시면 연구에 큰 도움이 되겠습니다. 이 질문지에 응답하신 내용은 비밀이 보장되며, 오직 연구 목적으로만 사용될 것임을 약속드립니다.

책임연구자 : 이은경(명지대학교 청소년학과 교수)
공동연구원 : 서울시립 명지 I Will 센터,
조승희(명지대학교 청소년연구센터 연구원)
보조연구원 : 하의진(명지대학교 청소년지도학과 대학원)

1. 지금 나는 몇 학년인가요?
① 4학년 ② 5학년 ③ 6학년

2. 나의 성별을 표시해주세요.
① 남자 ② 여자

3. 부모님과 함께 살고 있는 지에 대해 표시해 주세요.
① 아버지, 어머니와 모두 함께 살고 있음
② 아버지하고만 함께 살고 있음
③ 어머니하고만 함께 살고 있음
④ 부모님과 함께 살고 있지 않음

4. 부모님이 직장에 다니고 계시는지에 대해 표시해 주세요.
① 아버지, 어머니 모두 직장에 다니심 ② 아버지만 직장에 다니심
③ 어머니만 직장에 다니심 ④ 기타( )

5. 나는 학교생활에 만족하고 있나요?
① 매우 만족 ② 만족 ③ 보통 ④ 불만족 ⑤ 매우 불만족

* 다음은 스마트폰 이용에 대한 질문이에요. 나의 생각을 잘 표현하고 있는 질문에 표시 해주세요.

6. 학생은 자신의 휴대전화기를 사용하고 있나요?
① 있다. ② 없다.

7. 스마트폰을 사용한 적이 있나요?
① 사용한 적이 있다.(7-1번으로 이동) ② 사용한 적이 없다.

7-1. 주로 누구의 스마트폰을 사용하나요?
① 자신의 스마트폰 ② 부모님의 스마트폰
③ 형제, 자매의 스마트폰 ④ 친구의 스마트폰 ⑤ 기타( )

8. 처음 자신의 스마트폰을 가지게 된 것은 언제인가요?
① 초등학교 이전 ② 초등학교 1학년 때 ③ 초등학교 2학년 때
④ 초등학교 3학년 때 ⑤ 초등학교 4학년 때 ⑥ 초등학교 5학년 때
⑦ 초등학교 6학년 때

9. 스마트폰을 쓰게 된 동기는 무엇인가요?
① 최근 유행이라서
② 공부에 도움이 되어서
③ SNS(카카오톡, 트위터 등)을 통해 친구와 소통하기 위해서
④ 뉴스 등 각종 정보를 바로 검색하기 위해서
⑤ 각종 게임이나 다양한 앱 활용을 위해서

10. 스마트폰으로 주로 하는 활동은 무엇인가요?
① 음성통화 ② 문자메시지 ③ 대화방(카카오 톡 등) ④ 온라인 게임
⑤ 음악듣기 ⑥ 인터넷 정보검색 ⑦ 기타( )
(1순위 : , 2순위: , 3순위:)

11. 평일 스마트폰의 하루 총 사용량은 얼마나 되나요?(통화, 게임, 카톡, 검색, 웹툰 등 모두 포함)

① 1시간미만 ② 1시간~2시간미만 ③ 2시간~3시간미만
④ 3시간~4시간미만 ⑤ 4시간~5시간미만 ⑥ 5시간~6시간미만
⑦ 6시간 이상

12. 토요일과 일요일의 스마트폰 하루 총 사용량은 얼마나 되나요?(통화, 게임, 카톡, 검색, 웹툰 등 모두 포함)

① 1시간미만 ② 1시간~2시간미만 ③ 2시간~3시간미만
④ 3시간~4시간미만 ⑤ 4시간~5시간미만 ⑥ 5시간~6시간미만
⑦ 6시간 이상

* 다음은 여러분이 스마트폰 사용으로 인해 경험한 내용입니다. 아래의 내용을 읽고 자신에게 해당하는 칸에 V표시 해 주세요.(솔직하게 답해 주세요)

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

* 다음 질문은 여러분이 평소 어머니와의 대화에 대해 알아보기 위한 것입니다. 아래의 내용을 읽고 여러분들이 어머니와 대화를 할 때 느끼는 것에 V표를 하여 주세요. (솔직하게 답해 주세요)

번호	내 용	거의 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	항상 그렇다
1	나는 어머니께 나의 생각을 주저하지 않고 의논한다.	①	②	③	④	⑤
2	때때로 나는 어머니께서 말씀하시는 모든 것이 믿기 어려울 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
3	어머니는 항상 내 이야기를 주의 깊게 잘 들어주신다.	①	②	③	④	⑤
4	때때로 나는 어머니께서 원하는 것을 부탁드리기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
5	어머니께서는 말씀하시지 않아도 될 것을 나에게 말씀하시곤 한다.	①	②	③	④	⑤
6	어머니께서는 내가 말하지 않아도 내가 어떤 기분 상태인지 잘 아신다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 어머니와 대화하는 것이 좋다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 나에게 문제가 생겼을 때 어머니와 의논한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 어머니에게 사랑하는 마음을 솔직하게 표현한다.	①	②	③	④	⑤
10	나(어머니와 나)에게 문제가 생겼을 때 나는 어머니께 말을 잘 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 어머니께 말씀드릴 때 솔직하게 표현한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 어머니께 말하지 않아도 될 것을 말할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
13	어머니께서는 나의 질문에 정직하게 대답해주신다.	①	②	③	④	⑤
14	어머니께서는 나의 입장을 이해하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나에게는 어머니와 대화할 때 이야기 하지 않는 것이 있다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 어머니와 문제를 의논하기가 쉽다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 어머니께 나의 모든 진실한 감정을 잘 표현한다.	①	②	③	④	⑤
18	어머니께서는 나에게 잔소리를 많이 하신다.	①	②	③	④	⑤
19	어머니께서는 나에게 화를 내실 때 나를 존중하지 않는다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 어떤 것에 대한 나의 느낌을 어머니께 솔직하게 표현하기 어렵다.	①	②	③	④	⑤

아래 문항을 읽어보고 가장 가깝다고 생각되는 칸에 체크해주세요.

번호	우리 부모님은 나의 스마트폰 사용에 대해서	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	부모님과 스마트기기의 동영상이나 게임 주인공에 대해서 대화해본 적이 있나요?	①	②	③	④
2	부모님이 스마트기기 사용법에 대해 알게 도와주신 적이 있나요?	①	②	③	④
3	부모님은 스마트기기가 좋은 것인지, 나쁜 것인지 말씀해주신 적이 있나요?	①	②	③	④
4	부모님이 스마트기기는 그저 가짜세계일 뿐이라고 말씀해주신 적이 있나요?	①	②	③	④
5	부모님도 나와 함께 스마트기기를 사용하나요?	①	②	③	④
6	부모님께서 좋은 앱을 추천해주신 적이 있나요?	①	②	③	④
7	스마트기기에서 재미있는 것이 있으면 부모님이 같이 하자고 하는 경우도 있나요?	①	②	③	④
8	부모님이 좋지 않은 앱을 쓰지 말라고 하신 적이 있나요?	①	②	③	④
9	부모님이 밤에는 스마트기기를 쓰지 말라고 하신 적이 있나요?	①	②	③	④
10	부모님이 스마트기기를 많이 쓰지 말라고 하신 적이 있나요?	①	②	③	④
11	부모님과 함께 스마트기기를 사용한 느낌에 대해 대화해본 적이 있나요?	①	②	③	④
12	부모님이 스마트기기 사용 규칙을 정해주셨나요?	①	②	③	④
13	부모님이 정해진 앱이나 프로그램만 사용하라고 하신 적이 있나요?	①	②	③	④
14	부모님은 나에게 스마트기기를 집에서만 쓰라고 하신 적이 있나요?	①	②	③	④
15	부모님은 내가 스마트기기를 사용하는 것을 그냥 놔두시나요?	①	②	③	④
16	부모님은 내가 스마트기기에서 무슨 앱을 쓰는지 상관하지 않으시나요?	①	②	③	④

2. 학부모용 스마트폰중독 예방을 위한 부모교육 요구조사

<초등학생의 스마트폰 사용과 관련한 부모교육 프로그램 요구조사>
- 부 모 용 -

안녕하십니까. 질문에 응해주셔서 대단히 감사합니다. 이 질문지는 자녀의 스마트폰 이용과 관련하여 부모교육 프로그램을 개발하기 위하여 기초자료를 얻기 위해서 작성되었습니다. 부모님의 생각을 솔직하게 답해주시면 연구에 큰 도움이 되겠습니다.

이 질문지에 응답하신 내용은 비밀이 보장되며, 오직 연구 목적으로만 사용될 것임을 약속드립니다.

책임연구자 : 이은경(명지대학교 청소년학과 교수)
공동연구원 : 서울시립 명지 I Will 센터, 조승희 박사(명지대학교 청소년연구센터)
보조연구원 : 하의진(명지대학교 청소년지도학과 석사과정)

1. 자녀의 스마트폰 이용에 대한 부모님의 지식 정도에 관한 질문입니다.
내용을 읽고 해당하는 칸에 V표 해주세요.

내 용	그렇다	아니다
자녀가 스마트폰으로 어떤 활동을 하는지 알고 있다		
자녀가 즐기는 스마트폰 게임의 이름, 종류와 특징을 알고 있다		
함께 스마트폰 게임을 즐기는 친구의 이름과 연락처를 알고 있다		
자녀가 주로 이용하는 SNS(채팅, 카톡)의 웹과 아이디를 알고 있다		
스마트폰 사용이 가지고 있는 장점과 단점을 알고 있다		

2. 자녀의 스마트폰 이용을 통제하기 위하여 부모님께서 시도하셨거나 시도 중인 방법이 있다면 무엇이 있는지 **모두** 표시해주세요.

① 스마트폰 사용을 줄이라고 말한다.
② 스마트폰 사용시간을 통제한다.
③ 스마트폰 사용 대신 재미있는 놀이를 소개해준다.
④ 스마트폰 중독의 위험성에 대해 자세히 설명해 준다.
⑤ 스마트폰 사용을 못하게 하기 위해 체벌을 하기도 한다.
⑥ 기타(직접 써주세요: _____)

3. 자녀의 스마트폰 사용을 통제하는데 있어서 가장 큰 어려움은 무엇인가요?
(**한 가지만** 체크해주세요)

① 사용시간을 통제하기 힘들다.

② 아이가 어떤 용도로 스마트폰을 사용하는지 잘 모르겠다.

③ 스마트폰 사용으로 게임이나 SNS를 할 때 어느 정도까지 통제해야 할지 모르겠다.

④ 스마트폰 사용 통제 시 의도와 다르게 명령형과 강제형의 언어를 사용하여 자주 아이의 기분을 상하게 한다.

⑤ 스마트폰 사용을 통제할 구체적인 방법을 모르겠다.

⑥ 기타(직접 써주세요: _____)

4. 다음은 자녀의 스마트폰 과다사용/중독을 예방하기 위해 필요한 요소들입니다.
자녀와 부모님께 도움이 된다고 생각하는 것에 체크해주세요.

구성요소	내용	전혀 도움되지 않는다	대체로 도움되지 않는다	대체로 도움 된다	매우 도움 된다
매체 특성 인식	스마트폰 게임의 특징과 장단점을 이해하여 게임이 아이에게 주는 영향을 정확히 파악한다	①	②	③	④
	스마트폰의 특징과 장단점을 이해하여 스마트폰 사용이 아이에게 주는 영향을 정확히 파악한다	①	②	③	④
	스마트폰에서의 SNS이용이 갖는 특징과 장단점을 이해하여 아이에게 주는 영향을 정확히 파악한다	①	②	③	④
부모자녀 관계	부모-자녀가 가정에서 대화할 때(특히 스마트폰 사용과 관련하여) 기분상하지 않으면서 정확히 의사를 전달할 수 있도록 대화하는 방법을 익힌다	①	②	③	④
	자녀가 가진 스마트폰 사용욕구를 이해하고 수용하는 것이 중요하다	①	②	③	④
자기 존중감	자녀가 자신의 중요성, 유능감, 가치를 강화시켜 스마트폰 사용을 스스로 조절할 수 있는 자신감을 키운다	①	②	③	④
자기 통제력	스마트폰 사용 유혹을 이기고 누구의 강요 없이 스스로 게임을 조절할 수 있게 된다	①	②	③	④
대안활동	스마트폰 대신 즐길 수 있는 놀이나 활동을 찾아보고 체험한다	①	②	③	④

5. 위의 다섯 가지 요소 중 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방 부모교육프로그램에서 가장 중점적으로 중요하게 다루어야 한다고 생각하시는 요소를 **한 가지**만 골라 체크해주세요.

① 매체의 특성 인식(스마트폰 특성, 게임특성, SNS 특성)
② 부모-자녀관계
③ 자기존중감
④ 자기통제력
⑤ 대안활동

6. 자녀의 스마트폰 과다사용/중독 예방을 위한 부모교육 프로그램을 진행한다면 어떤 방식이 적합한지 **한 가지만** 체크해주세요.

① 일방적인 강사의 강의
② 강의와 토론
③ 강의와 실습
④ 강의와 토론, 실습

귀하의 일반적인 특성과 관련된 내용입니다. 해당하는 내용에 체크해주십시오.

7. 귀하는? ① 어머니 ② 아버지
8. 귀하의 연령? 만 _____세
9. 귀하의 자녀? ① 1명 ② 2명 ③ 3명 이상 ④ 없음
10. 귀하의 자녀는 몇 학년입니까?(해당하는 연령대에 체크해주십시오)
① 초등 저학년(1-3학년) ② 초등고학년(4-6학년) ③ 중학교
④ 고등학교 ⑤ 대학교이상

11. 귀하의 최종학력?
① 고등학교 졸업 ② 전문대 졸업 ③ 대학 졸업
④ 대학원 졸업 ⑤ 기타_____

12. 귀하의 직업은 무엇입니까?

① 전업주부 ② 전문직 ③ 사무직(공무원, 회사원)

④ 생산, 제조업 ⑤ 서비스직 ⑥ 자영업

⑦ 기타_____

< 감 사 합 니 다 >

3. 학부모 면접질문

1. 자신의 이름, 나이, 아이 성별, 학년 등에 대해 간략히 소개해 주세요.

2. 자녀의 스마트폰 사용 과정에 대해 설명해 주세요.
- 자녀의 스마트폰 구매 시기, 구매 동기
- 스마트폰 구매 전후 자녀의 생활태도 변화
- 자녀가 스마트폰을 사용하는 것에 대해 어떻게 생각하는가
- 스마트폰을 잘 사줬다고 생각되는 때는 언제인지..
- 스마트폰을 사준 것을 후회할 때는 언제인지..
- 최근 자녀의 스마트폰 사용으로 인해 갈등을 경험한 적이 있는지..

3. 초등학교 고학년의 스마트폰 사용의 주된 용도는 무엇이라고 생각하십니까?

4. 스마트폰 중독 혹은 과다사용의 원인이 무엇이며, 과다사용에 대해 어떻게 생각하시나요?

5. 가정에서 스마트폰 사용과 관련하여 어떠한 지도를 하시나요?
- 어떠한 애로사항이 있습니까?

6. 스마트폰중독 예방 프로그램이 필요하다고 생각하나요? 그 이유는?

7. 학교에서 실시하는 스마트폰 중독 예방프로그램을 접해보신 적이 있습니까?
- 있다면 그 경험은?

8. 초등학교 고학년 스마트폰 중독예방프로그램을 실시한다면 어떤 내용이 포함되어야 한다고 생각하십니까?

9. 스마트폰중독 예방프로그램을 진행할 때 어떻게 진행되는 것이 좋다고 보십니까?

10. 스마트폰 중독 예방과 관련하여 부모가 할 수 있는 일들은 어떤 것들이 있다고 보십니까?

11. 스마트폰중독과 관련하여 학교나 상담센터에서 부모들에게 교육이나 지침을 제공한다면 어떤 식으로 제공되기를 바라십니까?

12. 기타 하고 싶은 말.