

석사학위논문

자기조절 집단상담 프로그램이
아동의 인터넷 중독에 미치는 효과

지도교수 고 명 규



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

고 수 연

2002년 8월

자기조절 집단상담 프로그램이 아동의 인터넷 중독에 미치는 효과

지도교수 고 명 규

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2002년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공
 제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY
제출자 고 수 연

고수연의 교육학 석사학위 논문을 인준함

2002년 7월 일

심사위원장 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

<국문 초록>

자기조절 집단상담 프로그램이 아동의 인터넷 중독에 미치는 효과

고 수 연

제주대학교 교육대학원 상담심리전공
지도교수 고 명 규

본 연구는 자기조절 집단상담 프로그램을 적용하여, 이것이 아동의 인터넷 중독에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는데 그 목적이 있다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.



첫째, 자기조절 집단상담 프로그램은 아동의 인터넷 중독을 감소시킬 것인가?

둘째, 자기조절 집단상담 프로그램은 인터넷 중독의 하위 요인인 심리적 요인, 신체적 요인, 행동 및 사회적 요인, 대인관계 요인에 어떤 효과가 있는가?

본 연구에서는 서귀포시 S초등학교 6학년 전체 100명을 대상으로 인터넷 사용에 관한 기초조사를 실시하고 이 중 93명을 대상으로 인터넷 중독 검사를 하여 인터넷 중독 점수가 높은 상위 아동 20명을 뽑았다. 이 들 중 상담을 희망하는 10명을 상담집단으로 구성

* 본 논문은 2002년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

하고 나머지 10명을 비교집단으로 구성하였다.

본 연구에 사용된 프로그램은 Zimmerman(1989)의 자기조절 전략에 맞춰 구성된 노성덕(1996)의 자기조절 집단상담 프로그램과 한국 청소년상담원(2000)에서 개발한 두 가지 프로그램인 ‘청소년 시간, 정신에너지 관리 훈련프로그램’ 그리고 ‘청소년 품성개발 프로그램’ 중 조절의 장 부분을 활용하여 연구의 목적에 맞게 재구성하였다. 집단상담은 12월 1일부터 24일까지 3주 동안 주당 3, 4회씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였으며 한 회기당 시간은 50-60분이다. 그리고 비교 집단에는 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

본 연구에서 사용한 인터넷 중독 검사도구는 Brenner(1996)와 young(1996)의 인터넷중독검사를 참고로 하여 김옥순(1998)이 청소년을 대상으로 제작한 것으로 초등학교 수준에 맞게 용어를 재조정하여 사용하였으며 4개의 하위요인(심리적, 행동·사회적, 신체적, 대인관계)을 측정하는 56개의 문항으로 구성되어 있다.

본 연구의 자료처리 분석은 SPSS 전산프로그램을 이용하여 처리하였고 상담집단과 비교 집단의 인터넷 중독 정도를 비교하기 위하여 t검증을 실시하였으며 $p < .01$ 과 $p < .05$ 의 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 자기조절 집단상담 프로그램은 인터넷 중독 하위요인 중 심리적 요인에 해당하는 인터넷에 대한 집착과 의존, 인터넷으로 인한 고양감, 불안과 초조함 등을 감소시키는데 효과적이다.

둘째, 자기조절 집단상담 프로그램은 인터넷 중독 하위요인인 학교 생활에서의 부적응, 현실생활에의 흥미 상실, 가정과 학교에서의 부적절한 역할 수행, 맹목적인 인터넷 몰입 등 행동·사회적 요인에서

의 중독을 감소시키는데 효과적이다.

셋째, 자기조절 집단상담 프로그램은 실제 대인관계에서의 흥미 상실과 부적절감, 인터넷상의 대인관계에 몰입하는 중독적 요소를 감소시키는데 효과적이다.

따라서 본 연구에서 실시한 자기조절 집단상담 프로그램은 인터넷에 빠져 어려움을 겪고 있는 초등학교 아동의 인터넷 중독을 완화하기 위해 학교 교육 현장에서 적극 활용할 필요가 있음을 강력히 시사한다.



목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	3
3. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
1. 자기조절의 개념과 구성요소	5
2. 인터넷 중독의 특징과 원인	9
3. 자기조절과 인터넷 중독과의 관계	16
4. 자기조절 집단상담 프로그램	18
III. 연구방법 및 절차	22
1. 연구대상	22
2. 연구설계	23
3. 연구절차	23
4. 측정도구	26
5. 자료처리	27
IV. 결과 및 해석	28
1. 연구 대상에 대한 동질성 검증	28
2. 가설 검증	29
V. 요약 · 결론 및 제언	37
1. 요약	37
2. 결론	40
3. 제언	41
참고문헌	42
Abstract	47

<표 목차>

<표Ⅲ-1 > 연구 설계의 구성	23
<표Ⅲ-2> 자기조절 집단상담 프로그램	25
<표Ⅲ-3> 인터넷 중독 검사 도구의 하위요인별 문항구성	26
<표Ⅳ-1> 인터넷 중독 사전검사 결과 비교	28
<표Ⅳ-2> 상담집단의 인터넷 중독 사전, 사후 검사 비교	29
<표Ⅳ-3> 비교집단의 인터넷 중독 사전, 사후 검사 비교	31
<표Ⅳ-4> 심리적 요인에서의 사후검사 비교	32
<표Ⅳ-5> 신체적 요인에서의 사후검사 비교	33
<표Ⅳ-6> 행동 및 사회적 요인에서의 사후검사 비교	34
<표Ⅳ-7> 대인 관계요인에서의 사후검사 비교	35
<표Ⅳ-8> 인터넷 중독 총 득점 결과 비교	36



[그림 목차]

[그림Ⅱ-1] 자기조절의 삼중적 분석	8
[그림Ⅱ-2] Maslow의 욕구위계에 따른 인터넷 중독 원인	15
[그림Ⅳ-1] 인터넷 중독의 총 점수 변화	36

<부록 목차>

<부록1> 인터넷 중독 검사지	51
<부록2> 자기조절 집단상담 프로그램	55
<부록3> 자기조절 집단상담 프로그램 활동지	65
<부록4> 소감문	90

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

요즘 아동들은 자신의 감정이나 생각을 표현하는데 거리낌이 없는 반면, 이를 적절히 조절하는데는 능숙하지 못하다. 한참 재미있는 컴퓨터 게임이나 채팅도 시간이 지나면 끝낼 수 있어야 하고, 기분 나쁜 일도 때로는 잊어야 하며 기분이 좋아도 장소와 상황에 맞게 표현할 수 있어야 한다. 하지만 이런 자기조절력이 부족한 아동들은 충동적이고 부정적인 행동을 억제하지 못하여 또래 관계 뿐 아니라 학교생활에 어려움을 겪고 있고 과도한 인터넷 사용과 같은 중독적 상황에 쉽게 빠져드는 경향이 있다.

현재 우리 나라는 52.3%가 컴퓨터를 보유하고 있으며 연령별 인터넷 사용자 중 10대 이용자가 81.6%로 가장 높게 나타났다(정보통신부, 2001. 4. 16). 특히 초고속 정보통신망의 구축을 통해 시간과 장소를 초월하여 빠르고 정확한 정보를 획득할 수 있도록 했을 뿐 아니라 우리의 삶을 발전시키고 풍요롭게 하는데 많은 긍정적인 역할을 담당해 왔다. 하지만 이런 인터넷이 가지는 무한한 정보와 시공을 초월한 연결망은 높은 중독적 특성을 안고 있어 우리 학교, 가정에서의 아동들을 위협하고 있다. 인터넷 중독에 빠진 아동의 경우 학교 생활이 대부분인 낮에는 줄거나 수업시간에 집중을 하지 못하는 경향이 있는가 하면 또래 친구들의 어울리는 횟수와 말수도 줄어드는 현상을 보인다.

Kraut(1998)는 인터넷이 의사소통 수단으로서 사람들과의 관계를 형성하는 목적으로 사용되기는 하나 이것이 사회활동을 대치함으로

써 사회적 참여를 감소시키고 심리적 안녕을 위협한다고 경고한다.

윤재희(1998)는 인터넷 중독은 개인의 심리적 상태에도 부정적 영향을 미치고 고독감과 우울감을 증가시키는 경향이 있다고 밝혔고 송명준, 권정혜(2001)는 인터넷 중독자들은 전반적 생활 능력이 떨어진 상태이고 학업이나 친밀한 대인관계, 정서, 애착, 적응에 어려움을 느끼면서 올바른 사회적 상황에 적절히 대처하지 못하고 있다고 밝혔다. 이처럼 인터넷 중독의 심각성이 부각됨에 따라 문제점들을 해결하기 위한 여러 가지 연구가 시행되고 있다.

권정혜(2001)는 인터넷 중독에서 회복되는 과정은 일순간에 이루어지지 않고 개선과 재발의 과정을 반복하며 어렵게 성취되는 과정으로, 만일 어렵게 이룬 사용조절이 깨졌다해도 일단 자기 조절을 해본 사람은 다시 그 과정을 헤쳐나가기 쉽다고 밝힌다. 인터넷을 시작하는 초기부터 인터넷 중독의 위험을 인식하고 인터넷을 조절하면서 사용하는 습관을 키우는 예방적인 노력이 인터넷 중독을 줄이는 최선의 방법이라고 한다.

송원영(1998)은 자기조절력이 높은 사람은 가상 공간의 즉각적인 만족과 더불어 현실세계에서의 많은 관계의 중요성을 인식하여 다시 현실생활의 업무와 대인관계를 튼튼하게 지속시키고 현실생활에서의 효능감을 높이려고 노력한다. 반면, 자기조절력이 낮은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족에 계속하여 집착하게 되고 결국 자신의 적응에 도움이 되지 못하는 인터넷의 중독적 사용에 이르게 된다고 밝힌다. 그리고 인터넷을 중독적으로 사용하는 사람들에게 부족한 자기 통제력을 강화하기 위해서는 자기 조절(self-regulation) 요소인 기록지 작성이나 목표 설정을 통한 자기 관찰, 현실생활과 가상공간, 자신의 목표 수행에 대한 자기 평가 등의 방법을 적용할 필요

가 있다고 제안한다.

따라서 본 연구의 목적은 설정된 목표에 따라 자기를 관찰, 평가, 강화 할 수 있는 자기조절 집단상담 프로그램을 투입함으로써 아동의 인터넷 중독을 완화시키는데 어떤 효과가 있는지를 밝히는데 있다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구에서 자기조절 집단상담 프로그램이 아동의 인터넷 중독 감소에 어떤 효과가 있는지를 밝히기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.



1. 자기조절 집단상담 프로그램은 아동의 인터넷 중독을 감소시킬 것인가?
2. 자기조절 집단상담 프로그램은 인터넷 중독의 하위 요인인 심리적 요인, 신체적 요인, 행동 및 사회적 요인, 대인관계 요인에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 구명하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설 1 : 자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 상담 집단은 상담 실시 전 인터넷 중독 총 득점과 실시 후 총 득점간에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 받지 않은 비교집단보다 인터넷 중독 하위 영역에서 유의한 차이를 보일 것이다.

2-1 : 인터넷 중독 하위 영역인 심리적 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-2 : 인터넷 중독 하위 영역인 신체적 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-3 : 인터넷 중독 하위 영역인 행동 및 사회적 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-4 : 인터넷 중독 하위 영역인 대인관계 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

3. 연구의 제한점 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

첫째, 제주도내 초등학교 6학년 아동을 연구 대상으로 제한하였기 때문에 본 연구의 결과를 전국적인 범위로 일반화하는데 한계가 있다.

둘째, 본 연구 결과의 해석은 검사지를 통한 질문지법에 의존하였기 때문에 집단 상담 과정에서의 아동들의 행동 변화와 주관적 내면 세계를 이해하고 평가하는데 한계가 있다.

셋째, 관찰, 면접, 비디오 활용 등의 복합적이고 포괄적인 자료 수집에 제한점이 있다.

넷째, 단 한번의 연구로 프로그램의 지속 효과가 얼마나 되는지에 대한 연구가 미흡하다.

II. 이론적 배경

이 장에서는 자기조절의 개념과 구성 요소, 인터넷 중독의 특성, 자기조절 집단상담 프로그램과 인터넷 중독과의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

1. 자기조절의 개념과 구성 요소

자기조절이란 사전적 의미로는 자기 스스로, 혼자서 힘으로, 또는 홀로 조절하는 것으로 내부로부터 통제하거나 감독하며 외부의 힘 없이 자동적으로 기능 하는 것을 말한다(Webster사전, 1967).

이에 대한 개념은 자기조절을 연구하는 각 학자마다 보다 구체적으로 다양하게 정의하고 있다. Stoyva(1977)는 자기조절을 자기 자신의 생리적 활동, 행위, 의식의 과정을 자발적으로 수정하려는 개인적 노력이라고 하였다. 그리고 Kanfer(1977)는 자기조절을 설정한 목적 또는 기대하는 결과를 성취하기 위하여 자기 감시, 자기평가, 자기강화를 하는 과정을 포함하는 자기통제(self control)의 구체적 유형이라 정의 내렸다(김숙영, 1993, 재인용).

Jacobson(1978)은 자기조절은 인지적, 행동적인 중재를 통해 목적인 것을 수정하고자 하는 보편적인 인간의 반응이라 정의하고 있고 Bartels(1990)는 자기조절이란 개인이 변화에 적응하려고 노력하며, 자신에게 변화를 일으키는 목적적이고 의식적인 자기 지배활동이라 하였다. 또한, Zimmerman(1990)은 자기조절을 학생의 지각적 특성과 동기 양식 그리고 그 외 학습에 영향을 미치는 다른 요소를 검

색, 통제하는 메타인지 전략의 하나로서 정의하였다. 이 밖에도 김숙영은(1993)은 자기조절이란 현재상태와 이상적 상태간의 격차를 지각(perception), 표현(representation)하며 이에 기초해서 활동계획을 세워 조치를 취하고 그 후 구체적인 기준에 의해 결과를 평가하며, 평가결과에 따라 그 활동을 계속하거나 수정하는 것으로 정의한다. 이는 Bandura(1977)의 인간은 외적 보상과 처벌에 의해 기계적으로 반응하는 존재가 아니라 자기 스스로 조절하는 존재라는 입장을 지지한 것이다.

이상 살펴본 자기조절과 유사한 개념으로, 자기통제라는 용어가 있다. 자기통제는 사전적 의미로 주체로서의 자기가 객체로서의 자기를 제어하고 그때 그때의 상황에 맞는 적응적 행동을 취하는 것, 욕구의 충족을 억제하거나 정서의 직접적인 표출을 억제하는 경우에 쓰인다고 정의된다(한국어 대사전 편찬회, 1976).

은혁기(1999)는 좀 더 구체적으로, 자기조절은 자기통제보다 한 단계 더 나아가 변화를 위한 적응력까지를 고려한 개념으로, 자기 목표를 설정하고 설정된 목표에 대하여 자기를 관찰하고 평가하며 강화하는 과정이라 하였다. 그리고 한덕웅(1994) 역시 자기통제는 일정한 방침에 따라 제한하거나 제약함을 의미하나 자기조절은 인간이 자기의 목표를 설정하고 이를 적극적으로 달성하고자 하는 인지적 과정과 행동적 과정을 다루는 개념으로 보고 있다.

본 연구에서는 위의 Kanfe(1977)와 은혁기(1999)의 정의에 따라 자기조절이란 설정한 목적, 또는 기대하는 결과를 성취하기 위하여 자기를 관찰하고 평가하며 강화하는 과정으로 정의하고, 자기통제의 구체적 유형으로 사용하도록 하겠다.

이상 살펴본 바와 같이 자기조절 개념이 학자들의 이론적 견해에

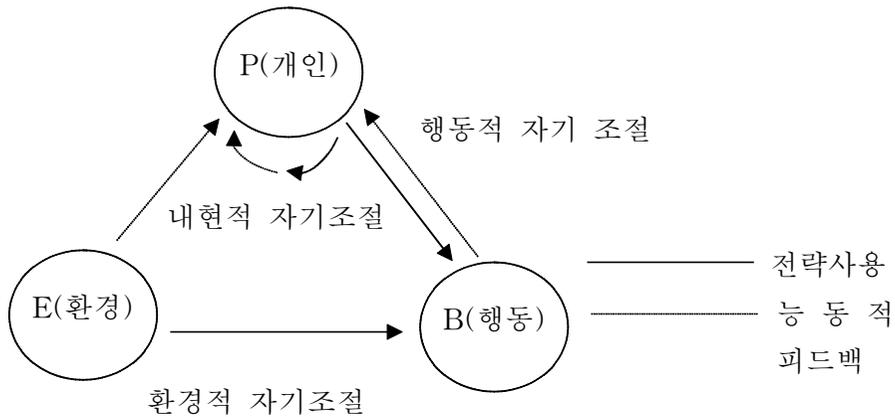
따라 여러 가지로 정의되듯이 자기조절의 구성 요소 또한 다양하다. 대체로 조작주의적 견해, 사회인지적 견해, 인지 구성주의적 견해, 의지적 견해에 따라 간략해 살펴보면 다음과 같다.

먼저 조작주의적 견해는 Skinner의 조작적 조건에 그 기초를 두고 있으며, 외부의 강화자극이 자기조절의 동기적 요소로 작용한다고 본다(이명자, 1997).

이와 달리 사회인지적 견해는 Bandura(1986)의 사회학습 이론에 근거하여 인간은 외적 보상과 처벌에 의해 기계적으로 반응하는 존재가 아니라 자기 조절을 할 수 있는 존재로 본다. 그는 자기 조절의 구성요소로 자기관찰, 자기판단, 자기 반응을 제시하였다. 이들은 서로 다음과 같은 상호작용 과정을 거친다(김숙영, 1993, 재인용).

먼저 인간은 자신의 행동을 관찰하고 자신의 행동을 판단하며 자신의 행동이 칭찬 받을지 아니면 불만족한지에 따라 자기 반응을 일으킨다. 여기서 호의적 판단은 긍정적인 자기 반응을 일으키고 비호의적 판단은 부정적인 자기 반응을 일으킨다. 결국 자기평가는 자기판단을 촉진시키고 자기판단은 개인적, 행동적 자기 반응을 이끌어냄으로써 인간의 많은 행동이 조절된다고 본다.

이와 유사한 입장을 지지하는 Zimmerman(1989)은 자기조절 기능은 개인 내적 과정과 환경적 작용 그리고 행동적 과정에서 개인, 환경, 행동의 상호작용을 통하여 이루어진다고 보며 <그림 II-1>과 같은 삼중적 상호작용 모형을 제시하였다(노성덕, 1996, 재인용).



<그림 II-1> 자기조절의 삼중적 분석 (노성덕, 1996, 재인용)

행동적 자기조절은 자기평가의 능동적 사용을 통해 정확성에 관한 정보를 제공해 주고 환경적 자기 조절은 아동의 환경적 조작전략의 능동적 사용을 통해 환경을 변화시키는 행동을 전달하며 내현적 자기조절은 그림에서처럼 상호적으로 영향을 미친다.

인지구성주의자의 견해는 Piaget(1952)의 이론에 근거하여 자기조절의 동기적 측면을 인지적 평형으로 설명한다. 자기조절의 적응적 문제는 개인 내부의 상태와 환경 사이의 불균형을 극복하고 평형화된 상태를 유지케 하는 심리적 구조로써 가능하다고 본다(노성덕, 1996).

마지막으로 Kuhl(1987)의 이론에 근거한 의지적 견해는 자기조절은 자신의 의지로써 관심, 동기, 정서가 조절되며 또한 의지는 충동과 의도를 통제한다고 본다.

이상 제시된 자기조절의 다양한 구성 요소들은 결국 인간은 자기를 조절하는 존재임을 나타내며 인간이 어떻게 그들 자신을 조절하는지에 대해 설명해주고 있다.

2. 인터넷 중독의 특징과 원인

중독의 뜻을 살펴보면, 정신의학에서 보는 중독증(addiction)이란 알코올, 카페인, 마약류와 같이 인간의 몸 안으로 흡수되는 화학물질에 의해 발생하는 남용, 구갈 등의 행동 변화, 내성(tolerance)과 금단(withdrawal) 등의 증상이 있을 때를 말한다(공은경, 2000).

이규환(1983)도 중독이란 어떤 대상에 단순히 탐닉하는 것이 아니라 중독 대상에 대해 내성이 생기고 중단하면 금단 증상이 나타나는 상태를 중독으로 정의하고 있다(김옥순 외, 1998, 재인용). 이러한 중독은 약물이나 화학물질에 국한되지 않고 과도한 특정 행위에 대한 집착이나 그 행위를 하고자 하는 충동조절의 문제에 의해서도 생길 수 있다. 충동조절장애에 대표적인 예로 병적 도박(pathologic gambling), 방화광(pyromania), 도벽광(kleptomania) 등이 정신과적 진단 명에 올라있다(하지현, 2000). 그리고 Griffiths(1990) 역시 약물의존 외에 다양한 행동에서 중독이 발생할 수 있음을 지적한 바 있다. 그는 약물이나 물질과 관련시키지 않고 중독성 물질이 없는 충동적인 도박(Griffiths, 1990), 비디오 게임 중독(Keepers, 1990), 섭식장애(Lesuire & Blume, 1993), 사랑(Peele & Brodsky, 1979), TV중독(Winn, 1983) 등을 중독적 현상에 포함시키고 있다. 또한 인터넷 중독도 행동적 중독에 해당하는 것으로 인간이 모든 활동이 중독될 수 있음을 시사함과 동시에 인터넷 중독에 관한 이론적인 토대를 마련하였다(송명준 외, 2001, 재인용).

한편, Goldberg(1996)는 인터넷 사용이 더 많은 사용을 해야 만족을 느끼게 되는 “내성”, 인터넷 사용을 중단하거나 감소하면 정신운동성 초조, 불안 혹은 인터넷에 대한 강박적 사고와 환상 같은 증

상이 일어나는 “금단” 이와 함께 인터넷 사용을 위해서 중요한 사회적, 직업적, 활동이 포기되는 사태가 12개월 중에 발생할 시를 인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder : IAD)라 하였다. 그러나 몇 년 후 자신의 진단기준을 간소화시키고 인터넷 사용을 하나의 독립된 중독 장애로 보기보다는 과도한 컴퓨터 사용의 일종으로 간주하여 “인터넷 중독 장애(IAD)”라는 장애명을 “병적 컴퓨터 사용 장애(Pathological Computer Use Disorder : PCUD)”라는 용어로 수정하였다(김현수, 2000). 컴퓨터 사용 장애(PCUD)란 병적 컴퓨터 사용으로 인해 어떤 장애를 일으킬 때 또는 병적 컴퓨터 사용으로 인해 신체적, 심리적, 대인관계, 결혼생활, 경제적, 사회적 기능에 손해나 지장이 생길 경우 중 하나 이상이 나타날 때를 의미한다.

이 밖에도 Rider 대학의 Suler(1999)는 인터넷 중독의 부류를 매스컴에 의한 과장된 인터넷 중독, 일시적인 인터넷 중독, 진실한 인터넷 중독의 세 부류로 나누고 “컴퓨터 및 가상공간중독(Computer and Cyberspace Addiction)”란 용어를 사용하고 있고 Lavin 및 Scherer는 인터넷 의존성(ID : Inter Dependence), Greenfield(1999)는 강박적 인터넷 장애(Internet Addiction)란 용어를 사용하였다. 국내의 연구에서는 통신중독(김옥순 외, 1996), 컴퓨터 중독(공은경, 2000), PC중독(성주은, 1999), 인터넷 중독(윤재희, 1998)이란 용어들이 사용되고 있다. 이 외에 비공식적으로 리셋 증후군(reset syndrome), webaholism, 인터넷 증후군(Internet syndrome)이란 용어도 사용되고 있다(박아침, 2002). 이상 살펴본 다양한 용어들의 공통점은 대부분 on-line 상의 인터넷을 통해 이뤄지는 활동으로 인해 발생하는 중독이라는 점이다.

따라서 본 연구에서는 여러 가지 용어들을 ‘인터넷 중독’이라는 용

어로 통일하고 인터넷 중독이란 인터넷을 통한 PC게임, 정보 검색을 위한 웹 서핑(web surfing), 채팅, 이메일 확인 등 인터넷으로 할 수 있는 모든 활동에 장시간 몰입함으로써 자기조절을 하지 못하여 신체적, 심리적, 행동 사회적 생활과 대인관계에 방해를 가져오는 경우를 말한다.

중독이란 한번 빠지면 쉽게 헤어지지 어렵고 또한 본인과 주변의 도움으로 회복되었다 하더라도 중독 되었던 시간만큼의 심리적, 시간적, 경제적 손실은 되돌릴 수 없다. 특히 인터넷 중독은 정체감 형성이 불완전한 아동과 청소년들에게 매우 심각한 영향을 끼치고 있으며 그 특징 또한 다양하게 나타나는데 이를 심리적, 신체적, 행동·사회적, 대인관계 요인별로 정리해 보면 다음과 같다.

위와 같은 원인으로 인해 발생하는 인터넷 중독의 일반적 특징을 심리적, 신체적, 행동 및 사회적, 대인 관계 요인별로 정리해 보면 다음과 같다.

인터넷 중독의 심리적 특징으로는 현실 검증력이 저하되고, 심리적으로 인터넷에 의존, 집착하게 되며 사이버 공간에서만 행복을 느끼며 인터넷을 통해 불안을 해소하게 된다. Roberts는 인터넷 사용과 관련하여 심리학적 증상들로 맥박과 혈압의 증가, 장시간의 명상, 황홀경의 상태 경험, 사이버공간에 빠져있는 동안의 현실세계의 사람이나 어떤 것으로부터 방해에 대한 극도의 불안 등을 경험하게 된다고 하였다(김옥순 외, 1998, 재인용). 또한 Goldberg(1996)은 인터넷에 빠져든 사람들은 마음이 복잡하거나 허전할 때 자기도 모르게 접속하여 시간을 보내게 되며 이를 통해 마음의 위안을 얻는 의존성, Web에 매달려 있는 시간이 길어지고 컴퓨터를 끄고 빠져 나오기가 점점 힘들어지면서 오래 있어도 작업효율은 떨어지는 내성

현상을 보인다고 설명한다. 이들은 인터넷을 떠나 있으면 인터넷에 관한 백일몽에 빠지기도 하고 왓지 초조하고 불안해하며 온라인 상에 무슨 중요한 일이 일어났을 것 같은 생각에 궁금해지기도 한다(김현수, 2000).

신체적 중독 특징은 수면시간의 부족으로 인해 고통받게 되고 눈의 피로와 두통 목이나 어깨의 통증 등을 호소하며 만성적 피로감을 느끼게 된다(Young, 1996 ; 송원영, 1998). Orman(1996)은 손목 관절의 통증, 눈의 건조함, 요통, 불규칙한 식사, 개인 위생에 소홀해지는 것 등을 인터넷 중독의 신체적 특징으로 설명한다.

행동 및 사회적 중독 특징으로는 일상생활에 흥미를 잃게 되고 재정적인 문제가 발생하며 학업, 가정, 직장 등의 영역에서 자신의 역할을 적절하게 수행하지 못하게 된다. 또한 사회적 사교적 활동에 흥미가 없어지고 맹목적으로 인터넷에 몰입하게 된다. Young(1997)은 과도한 인터넷 사용으로 인한 생활주기의 변화 등을 지적하며 이로 인해 파생되는 여러 가지 적응상의 문제점들을 지적한다.

대인관계에서의 중독 특징은 실제 생활에서의 대인관계에 대한 흥미가 떨어지고 가상 공간에서의 대인관계에 대한 관심을 갖게 되며 실제 대인관계에서 부적절성을 나타내게 된다. 또한 Goldberg(1996)는 과도한 인터넷 사용으로 인해 친구 상실로 인한 사회생활이 감소되고 가족과 친구에게 무관심해지게 된다고 지적하였다. 그리고 인터넷 중독으로 인해 자신의 일상적인 인간의 활동에 막대한 지장을 주는 의식주에 대해 무관심해지고 주변사람과의 관계에 대해 소홀하게 되며 인터넷에 몰입하게 되어 사회성을 잃어버리게 된다고 밝힌다(김세영, 1999).

이상과 같은 심리적, 행동·사회적, 신체적, 대인관계에서의 중독

적 특징들을 일으키는 인터넷 중독의 원인은 각 학자마다 다양하게 제시하고 있다.

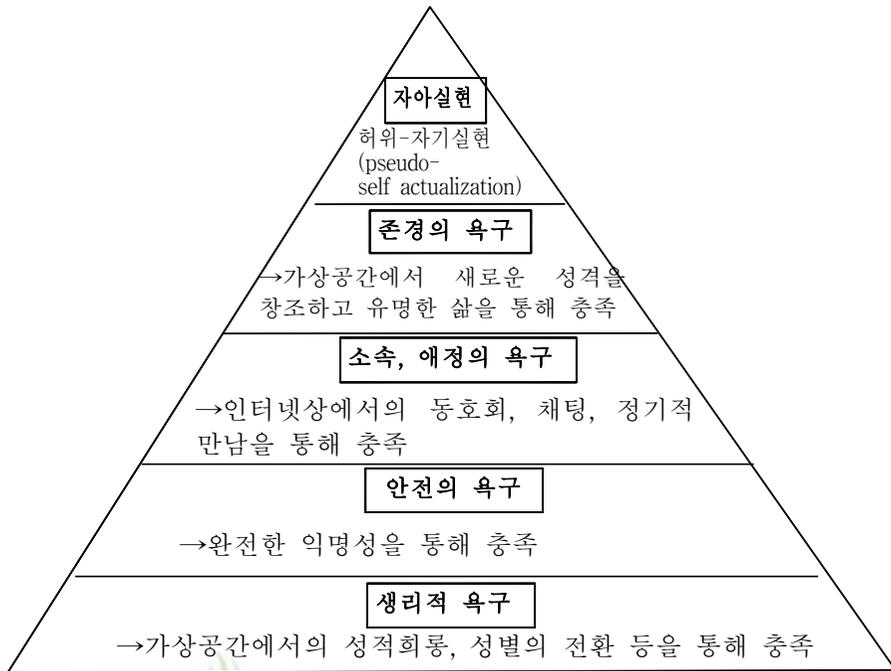
King(1996)은 인터넷상에서의 이메일, 채팅룸, 게시판 등에서 맺을 수 있는 독특한 대인관계와 의사소통 그리고 정체성을 숨기고 자신의 감정을 실어 마음대로 표현할 수 있다는 가상세계에서의 잠복성 등이 인터넷의 중독적 행동을 유발하는 긍정적 강화 요인이 되고 있다고 밝힌다. 또한 그는 인터넷 사용의 원인을 학습 이론의 변동비율강화 계획(a schedule of variable-ratio reinforcement)과 접목시켜 설명한다. 매일 정해진 시간에 이메일을 확인하는 경우 고정 간격강화를 받는 것과 같다. 하지만 인터넷상에서 언제 자신이 필요로 하는 정보나 타인과 맞닥뜨리게 될 지 모르는 일이다. 그렇지만 그 강화의 양은 인터넷상에서 소비하는 시간의 정도와 비례하며 이러한 불규칙적인 강화는 한번 매료되면 쉽게 빠져나오기 어렵게 되고 이로 인해 인터넷에서의 활동이 점차 증가하게 된다고 지적하였다(송원영, 1998, 재인용).

Fearing(1996)은 인터넷 중독의 원인을 개인의 기질적 성향에서 찾으려 한다. 성적 강박적 행동, 사이버 섹스, 도박, 컴퓨터 시간 할당, 회피장애에서 파생되는 재정적 문제, 컴퓨터 쇼핑을 통한 지출 등에 있다고 주장하며 인터넷 중독은 이전의 중독적 성격으로 고생을 하던 사람이나 강박적 성격 장애로 고생할 수 있는 사람에게서 발생할 가능성이 많음을 시사하였다. 이에 Young(1996)은 이미 심각한 정서적 문제나 낮은 자존감 상태에 있던 사람, 이전에 중독경험이 있던 사람, 자신이 정체감에 불만이 있는 사람들이 인터넷에 잘 빠져든다고 한다. Griffiths(1997)는 실제로 인터넷 중독에 빠져들기 쉬운 사람들은 10대이면서 남자가 더 많고 사회생활에서 자신감이 결핍된 사람들이 많다고 한다.

한편, Suler(1996)는 인터넷에 빠지게 되는 것은 인터넷이 인간의

욕구를 충족시켜 주기 때문이라 주장하며 Maslow의 욕구위계 이론을 인터넷 사용에 접목시킴으로써 중독 원인을 다음과 같이 설명하고 있다(송명준 외, 2001, 재인용).

욕구 위계 중 가장 하위에 있는 생리적 욕구와 안전의 욕구는 인터넷상에서의 성적 희롱, 성별의 전환, 완전한 익명성에 의해 충족된다고 본다. 그리고 그 상위 욕구인 소속과 애정의 욕구는 인터넷상에서 만나는 사람을 통해 얻는다. 즉 인터넷상에서 서로의 이름을 아는 정기적 모임을 통해 현실에서의 불충분한 대인관계에 대해 만족을 얻는다. 소속과 애정의 욕구 보다 상위의 욕구인 존경의 욕구는 자신이 스스로 능력 있고 가치 있는 사람이라고 느끼고 싶어하는 것을 말한다. 이는 개인이 인터넷을 통해 자신이 한일에 즉각적 피드백을 받고 자신이 타인에게 끼친 영향을 빠르게 알 수 있게 된다. 따라서 가상공간에서 개인은 새로운 성격을 창조하고 이를 유명하게 만듦으로써 존경의 욕구를 충족시키게 된다. 마지막으로 최상위 욕구인 자아실현의 욕구는 인터넷 사용자 자신의 정체성에 대한 질문을 해결할 기회를 갖게 되고 자신의 내적인 관심과 태도, 이전에는 알 수 없었던 자신의 성격 측면을 깨닫게 됨으로써 충족될 수 있다. 현재 사회가 인간의 욕구의 기본적 욕구, 진화된 욕구를 충족시켜주는데 실패하고 있고 이러한 실제 현실에서의 좌절이 인터넷을 통해 허위-자기실현(pseudo-self actualization)을 가능하게 한다. 이를 바탕으로 하여 Maslow의 욕구 위계에 따른 인터넷 중독의 원인을 본 연구자가 도식화하면 다음 <그림 II-2>와 같다.



<그림 II-2> Maslow의 욕구 위계에 따른 인터넷 중독 원인

인터넷 중독의 원인을 밝힌 국내의 연구로는 윤재희(1998)는 인터넷에 중독 되는 요인으로 가상공간에서의 익명성, 컴퓨터를 통한 사회적지지, 온라인 게임의 승리를 통한 유능한 힘의 소유 등을 들고 있다. 그리고 황상민·한규석(1999)은 특히 청소년들이 인터넷에 절대적인 관심을 보이는 이유로 이들은 가장 중요한 자신의 문제 즉 자아정체감을 탐색하고자 하고 인터넷은 이들에게 끊임없는 지적인 호기심에 만족을 주며 부모와 가족으로부터 분리와 자신의 독립에 대한 욕구를 채워준다. 그리고 수많은 심리적 신체적 좌절감의 분출구를 가상공간에서 찾길 바라기 때문으로 본다(박아청, 2002, 재인용). 이소영(2000)은 상대방과의 게임에서 승리했을 때의 흥미감이 청소년들이 인터넷에 빠져드는 가장 강력한 원인 중의 하나라고 밝힌다. 이상 각 학자별로 주장하는 인터넷 중독의 원인들을 정리해 보면

대체로 인터넷이라는 가상공간이 가지는 특징과 개인적 기질 및 성향, 인간의 대리 욕구 충족 등을 설명함으로써 중독 원인을 밝히고 있다. 즉 가상공간에서의 익명성, 정보의 개방성, 시공간의 넘나드는 초월성, 시간과 노력에서의 경제적이라는 인터넷이 갖는 특징들과 낮은 자존감, 정체감에 대한 불만 등 현실세계에서의 충족되지 않는 욕구 등을 인터넷을 통해 충족한다는 점을 원인으로 설명한다.

3. 자기조절과 인터넷 중독과의 관계

자기조절과 인터넷 중독에 관한 연구 동향을 살펴보면, 송원영(1998)은 대학생을 대상으로 하여 자기통제력과 효능감이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향을 연구한 결과, 인터넷의 중독적 사용에 영향을 주는 요인으로 낮은 자기 조절력을 들어 설명한다. 자기 조절이 높은 사람은 가상 공간의 즉각적인 만족과 더불어 현실세계에서도 많은 관계의 중요성을 인식하여 현실생활의 업무와 대인관계를 튼튼하게 지속시키려는 노력을 한다. 반면, 자기조절이 낮은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족에 계속하여 집착하게 되고 결국 자신의 적응에 도움이 되지 못하는 가상공간의 중독적 사용에 이르게 됨을 밝혔다. 또한 이선경(2001)은 청소년의 인터넷 사용현황과 우울 및 자기 통제력과의 관계 조사에서 하루에 인터넷 30분 사용하는 집단과 3시간 사용집단 간 자기통제력의 차이를 살펴 본 결과 3시간 사용집단이 30분 사용집단 보다 더 높은 부적상관관계를 보였다. 그녀는 연구를 통해 자기 통제력이 낮을 경우 인터넷의 중독적 사용은 물론 학업성취나 대인관계의 어려움을 겪게 되고 충동적인 행동 등 다양한 행위들을 하게 되는 원인이 되므로 청소년들의

자기통제력을 높일 수 있도록 하는 것이 중요하다고 제안한다. 그리고 윤재희(1998)는 인터넷에 몰입한 집단은 우울과 충동성이 비몰입 집단에 비해 더 높음을 밝히고 있고 강지선(2000)은 통신사용시간이 많을수록 통신 중독 분포가 높다는 결과를 보여 청소년들의 인터넷 사용시간이 많아짐에 따라 인터넷 중독에 빠질 위험성도 커진다고 보고 있다. 권정혜(2001)는 인터넷 중독에서 회복되는 과정은 일순간에 이루어지지 않고 개선과 재발의 과정을 반복하며 어렵게 성취되는 과정이다. 만일 어렵게 이룬 사용조절이 깨졌다해도 일단 조절을 해본 사람은 다시 그 과정을 헤쳐나가기 쉽다고 밝힌다.

이와 관련하여 송원영(1998)은 인터넷 중독의 예방과 치료를 위해서는 인터넷을 중독적으로 사용하는 사람들에게 부족한 자기 통제력을 강화하기 위해 자기 조절의 요소인 기록지 작성이나 목표 설정을 통한 자기 관찰, 현실생활과 가상공간, 자신의 목표 수행에 대한 자기 평가 등의 방법을 적용할 수 있다고 제안한다. 그리고 권정혜(2001)는 인터넷 중독 치료의 궁극적인 목표는 인터넷을 조절해서 사용하는 것이지 인터넷을 전혀 사용하지 않는 것이 아니다. 따라서 인터넷을 전혀 사용하지 않는 기간을 가진 후에는 계획을 세워 원하는 시간만큼 조절해서 인터넷을 사용하는 훈련을 가지는 것이 바람직하다고 밝힌다.

이상 살펴본 바와 같이 자기조절 능력과 인터넷 중독과의 관계 연구는 활발히 이루어지고 있고 인터넷 중독 예방과 치료를 위한 실천적 노력이 요구됨에 따라 인터넷 중독 감소를 위한 적절한 프로그램 개발이 절실히 필요하다.

4. 자기조절집단 상담 프로그램

자기조절 집단상담 프로그램은 각 학자들의 주장하는 이론에 맞게 다양한 전략들로 구성되어 있다.

Master와 Makers(1974)는 사람들이 자신의 통제하에 있는 보상과 처벌을 어떻게 자기 관리하며 조절해야 하는지를 알기 위해 자기조절 프로그램을 구안하였다. 그의 프로그램은 자존심을 높이기 위한 과정, A형 행동(미성숙 행동)을 교정하는 과정, 불안을 해소시키는 과정을 적용할 것을 제시하였다. 자존심을 높이기 위한 과정에서는 긍정적인 표현단계, 칭찬수용 단계, 주장훈련 단계로 나누어지고 미성숙 행동 수정 과정은 시간조절 기법 단계, 자아 관여 감소법 단계, 목표행동 모델단계, 주의집중 훈련 단계로 나누어지며 불안을 해소시키는 과정에서는 불안해소 기법을 훈련하도록 하여 모두 8단계로 구성된다.

이상근(1996)은 Master와 Makers(1974)가 제시한 자기조절 훈련 프로그램의 위 세 과정을 근거로 하여 긍정적인 자질 말로 표현하기, 칭찬 수용하기, 주장 사닥다리 기법 사용하기, 시간조절 기법 활용하기, 자아의 관여 감소시키기, 목표행로 모델 사용하여 계획 세우기, 주의집중 훈련 실시하기, 사고중지 기법 활용하기 등의 자기조절 집단상담을 중학생을 대상으로 실시한 결과 학업스트레스가 유의하게 감소되었다고 보고한다. 그리고 노성덕(1996)은 Zimmerman(1989)의 자기조절학습전략(자기평가, 조직과 변환, 목표 설정과 계획, 정보 탐색, 기록 유지와 검색, 환경 구조화, 연습과 기억, 사회적지지 구하기, 복습하기)을 일반적인 문제상황에서의 자기조절 전략으로 확대하여 자아존중감을 높이기 위한 목적으로 자기

조절집단상담 프로그램을 재구성하여 사용하였고, 은혁기(1999)는 자기조절 집단상담 프로그램을 자기목표 설정, 자기관찰, 자기평가 및 자기강화로 구성하고 여기에 Kendall과 Bartel(1990)의 문제해결 방략 5단계(문제의 정의, 문제 접근, 주의집중, 최선의 대안 선택, 자기 강화)를 첨가하여 청소년을 대상으로 한 집단상담을 실시하였다.

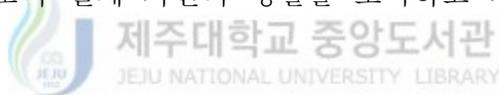
은혁기(1999)는 효과적인 자기조절 프로그램을 설계하기 위해서는 자기조절 프로그램은 단일한 방략보다는 여러 기법들을 복합적이고 계속적으로 사용하는 것이 유용하고 내담자의 자기 평가를 통해 현실적인 목표를 세울 수 있어야 하며 자기조절 프로그램을 통해 이루어진 변화를 유지시키기 위해서는 환경적인 지지가 필요하다고 본다. 그리고 자기조절 프로그램의 주요한 구성 요소로서 자기강화를 들고 있다.

본 연구에서 사용된 자기조절 집단상담 프로그램은 한국청소년상담원(2000)에서 개발한 ‘청소년 시간, 정신에너지 관리 훈련프로그램’과 청소년 품성개발 프로그램의 일부인 ‘조절의 장’부분, 그리고 노성덕(1996)의 자기조절 집단상담 프로그램을 토대로 하여 Zimmerman(1989)의 자기조절 전략(자기평가, 조직과 변환, 목표 설정과 계획, 정보 탐색, 기록 유지와 검색, 환경 구조화, 연습과 기억, 사회적지지 구하기, 복습하기)에 맞춰 목적에 맞게 재구성하였다. 이를 Zimmerman(1989) 자기조절전략에 따라 구체적으로 살펴보면 다음 같다.<표Ⅲ-2 자기조절집단상담프로그램 참고>

첫째, Zimmerman(1989)은 자기 평가(self evaluation)를 주도적 자기 평가라고 했다. 따라서 집단상담의 특성상 1회기 때에는 자기 소개 및 서로의 애칭 짓기 활동을 통해 자기 개방과 Feedback의 시간을 가졌고 2회기에는 하루, 일주일 단위로 시간별 정신 에너지의 흐

름과 생활영역별 정신에너지의 흐름을 그래프로 나타내어 봄으로써 자신이 가장 활기차고 생기 있을 때와 그 반대일 때를 떠올려 보는 시간과 5회기 때 짠 생활계획을 점검하고 평가하는 시간을 가졌다.

둘째, 조직과 변환(organizing and transforming)은 학습을 개선하기 위해 자기 주도적으로 자료를 조직하고 재배열하는 것을 말한다. 이를 토대로 아동이 자신의 주변을 점검하고 윤곽을 잡아 재배열할 수 있도록 하기 위해 3회기 때에 일주일 동안의 아동들의 활동을 시간대 별로 자세히 기록해 보도록 하였고 비효과적으로 사용했다고 여겨지는 총 시간을 계산해 보는 활동을 하였다. 그리고 5회기에서는 제시된 예를 읽고 일의 중요성에 따라 우선 순위 정하는 활동을 해 봄으로써 실제 자신의 생활을 조직하고 재배열할 수 있도록 하였다.



셋째, 목표 설정과 계획(goal-setting and planning)과 넷째, 정보탐색(seeking information)은 4회기에서 이뤄졌는데 우선 목표세우기의 원리를 알아보고 자신의 장기, 중기, 단기, 일일 순으로 목표 세우기를 했으며 목표 달성을 위한 정보 탐색 및 긍정적인 자기 강화방법을 생각해 보는 시간을 가졌다.

다섯째, 기록 유지와 검색(keeping records and monitoring)은 5회기 때 자신의 하루 일과표를 짜 보고 9회기 때 실천 여부를 확인하기 위해 자신의 생활을 관찰하여 기록하는 활동으로 대처하였다. 여섯째, 환경구조화(environmental structuring)활동은 6회기에서 나의 내적 걸림돌과 외적 걸림돌을 역할극으로 꾸며봄으로써 자신의 목표 달성을 위해 방해가 되는 환경을 알아보는 활동을 했다.

일곱째, 연습과 기억(rehearsing & memorizing)은 7회기 때 이루어

졌는데 자신의 모습을 전지에 그려서 바라는 자신의 모습을 써 보도록 하였고 완벽하고도 이상적인 자신만의 하루를 설계해 보도록 하였다. 또한 8회기 때에 죽음에 이른 나를 통해 자신의 요즘 생활에 대해 좀 더 감성적으로 생각 할 수 있게 하였다.

여덟째, 사회적 지지 구하기(seeking social assistance)는 9회기 때 이루어졌으며 이 회기에는 5회기 때 작성한 생활계획표의 실천여부를 확인하는 활동과 요즘의 일주일 시간관리상태와 상담 초에 작성했던 일주일간 시간관리 상태를 비교하여 나아진 점들에 관해 내담자간 서로 지지해 주는 시간을 가졌다. 또한 자기 자신에게 편지쓰는 활동을 병행하였다.

아홉째, 복습하기(reviewing records)는 모든 활동을 재점검하고 프로그램을 통해 자신의 변화를 확인하는 시간을 가졌다.

이상 살펴본 자기조절 집단상담 프로그램은 일상생활에서 쉽게 적용할 수 있기 때문에 실용적이고 특히 상담실에 오기를 꺼려하는 내담자에게 사용하기 편리하며 자기 조절 과정은 학습의 일반화 효과가 있어서 원리를 습득하면 여러 가지 문제에 적용시킬 수 있을 뿐만 자기조절 집단상담 과정을 통해 환경에 대한 통제 능력이 향상되고 타인에게 의존하려는 경향을 줄일 수 있다는 장점이 있다 (Cormier, 1985).

Ⅲ. 연구방법 및 절차

여기에서는 연구대상, 연구설계, 연구 절차, 측정도구 및 자료처리에 대해 살펴보고자 한다.

1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주도 서귀포시 소재 S초등학교 6학년 아동 20명이다. 이들을 선정하기 위하여 먼저 6학년 전체 100명을 대상으로 가정에서의 컴퓨터 보유 현황 및 인터넷 사용 가능 여부, 인터넷 접속 횟수에 대한 기초조사를 실시하였다. 이를 바탕으로 가정에 컴퓨터가 있고 인터넷을 주목적으로 컴퓨터를 사용하며 하루에 1회 이상 인터넷 접속을 하는 아동 93명을 뽑아 인터넷 중독 검사를 실시하였다. 그 결과 상위 점수(125점~230점) 있는 아동 20명을 추출하여 상담을 희망하는 아동 10명을 상담 집단으로 구성하고 나머지 아동 10명을 비교집단으로 구성하였다.

2. 연구 설계

본 연구의 설계는 자기조절 집단상담 프로그램을 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교 집단을 비교하여 실험처치의 결과를 평가하는 ‘전후 비교집단 설계(Pretest-posttest control group design)’이다.

<표 III-1 > 연구 설계의 구성

상담집단	O ₁	X	O ₂
비교집단	O ₃		O ₄

O₁ O₃ : 사전 검사 (인터넷 중독 검사)

O₂ O₄ : 사후검사 (인터넷 중독 검사)

X : 자기조절 집단상담 프로그램 적용

3. 연구의 절차

1) 연구의 진행절차

서귀포시내 S초등학교 6학년 100명의 아동을 대상으로 기초조사를 하여 추출된 93명을 대상으로 인터넷 중독 검사를 실시하여 상위 점수에 있는 20명을 뽑아 이들 중 아동 10명을 상담집단으로 구성하고 남은 아동 10명을 비교집단으로 구성하였다. 상담 기간은 12월 1일에서 24일까지 3주동안 주 3, 4회씩 방과후 시간을 활용하여 총 10회기 실시하였다. 1회기 상담시간은 50-60분이고 상담집단에는

자기조절 집단상담 프로그램을 하였으며 비교 집단에는 집단상담 프로그램 실시 기간 중 아무런 처치도 하지 않았다. 자기조절 집단 상담 프로그램을 끝낸 후 사전검사에 사용했던 인터넷중독 검사지를 이용하여 상담, 비교집단 모두에게 사후 검사를 실시하였다.

2) 자기조절 집단상담 프로그램

본 연구에 사용된 자기조절 집단상담 프로그램은 Zimmerman(1989)의 자기조절 전략에 맞춰 구성된 노성덕(1996)의 자기조절 집단상담 프로그램과 한국청소년상담원(2000)에서 개발한 두 가지 프로그램인 ‘청소년 시간, 정신에너지 관리 훈련프로그램’과 ‘청소년 품성개발 프로그램’을 활용하여 연구의 목적에 맞게 재구성하였으며 각 회기별 주제와 활동 내용은 <표Ⅲ-2>와 같다. 그 구체적인 내용은 <부록>에 수록하였다.

<표Ⅲ-2> 자기조절 집단상담 프로그램

회기	주 제	활동 내용	사용전략
1	자기 개방 및 feedback	· 자기 소개 · 서로의 애칭 지어주기	자기평가
2	나의 에너지 상태	· 시간별, 생활영역별로 정신에너지의 흐름 그래프로 그리기 · 정신적 에너지를 빼앗는 생각들을 긍정적으로 고치기	
3	나의 생활 살피기	· 세미와 두봉이의 하루 읽고 느낌 나누기 · 시간관리 상태 살피고 비효과적 활동 시간 및 요인 찾기	조직과 변환
4	실천 가능한 목표 세우기	· 장기, 중기, 단기, 일일 실천 목표 세우기 · 자기 강화 방법 찾기	목표 설정과 계획, 정보탐색
5	일의 우선 순위 정하기	· 일의 중요성에 따라 우선 순위 정하기 · 나의 하루 생활 계획 짜기	기록 유지와 검색
6	내적 걸림돌과 외적 걸림돌	· 걸림돌과의 승부-역할놀이 · 걸림돌 파악, 환경 재구조화 · 인생의 갈림길	환경 구조화
7	내가 바라는 나의 모습	· 바라는 나의 모습 작성하기 · 완벽한 하루 구상하기	연습과 기억
8	죽음에 이르는 나	· 죽음을 각성한 상태와 못한 상태에서의 시간 활용 계획 짜기	
9	나에게 쓰는 편지	· 생활계획표 점검 · 동료로부터 지지 얻기 · 나에게 쓰는 편지	사회적지지 구하기 자기평가
10	재점검 및 소감 발표	· 프로그램을 통해 삶에 반영하고 싶은 사항들 · 변화된 나의 모습	복습하기

4. 측정도구

본 연구에서 사용한 인터넷 중독 검사도구는 Brenner(1996)와 young(1996)의 인터넷중독검사를 참고로 김옥순(1998)이 청소년을 대상으로 제작한 것으로 본 연구에서는 초등학교 수준에 맞게 용어를 재조정하여 사용하였으며 신뢰도 계수는 $\alpha=.9666$ 이다.

이 검사도구는 5 단계평정 척도로써 4개의 범주(심리적 요인, 신체적 요인, 행동 및 사회적 요인, 대인관계요인)에 56문항으로 구성되어 있다. 따라서 각각의 아동이 얻을 수 있는 점수의 범위는 56점~ 280점 사이로 점수가 높을수록 중독 정도가 심함을 나타낸다.

검사도구의 4가지 하위요인에 대한 설명과 문항구성은 다음 <표Ⅲ-3>와 같다.



<표Ⅲ-3>인터넷 중독 검사 도구의 하위요인별 문항구성

요인	문항 내용	문항번호	문항수
심리적 요인	현실검증력의 저하, 심리적 의존성, 성격 변화, 인터넷상에서의 고양감, 행복감, 인터넷의 집착, 불안 해소 등의 심리적 영향	2, 3, 4, 6, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 27, 28, 30, 32, 35, 43, 44	17
신체적 요인	체중의 감소 또는 증가, 운동량의 변화, 수면부족, 시력 저하, 소화불량, 체력저하 등 신체적 영향	9, 10, 12, 18, 20, 22, 23	7

행동 및 사회적 요인	일상생활에 대한 흥미상실, 재정적 문제발생, 학업, 직장 등의 영역에서의 부적절한 역할 수행, 사회적 사교적 활동에의 흥미저하 및 위축, 맹목적인 통신몰입 등의 행동 및 사회적 활동에 미치는 영향	1, 5, 14, 24, 25, 26, 29, 31, 33, 36, 37, 40, 41, 42, 45, 47, 48, 49, 50, 52, 53	21
대인관계 요인	실제생활에서의 대인관계에 대한 흥미상실, 통신상의 대인관계에 대한 친밀감, 실제 대인관계에서의 부적절감 등의 대인관계에 미치는 영향	11, 19, 21, 34, 38, 39, 46, 51, 54, 55, 56	11

5. 자료처리 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

자료의 분석은 SPSS 통계프로그램에 의하여 기호화, 전산처리, 통계적 해석 순으로 처리하였다.

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 상담집단과 비교 집단의 처치 전후 인터넷 중독증 검사를 실시한 후 평균과 표준편차를 구하였으며 비교집단과 상담집단의 평균의 차를 검증하기 위해서 t검증을 실시하였고 $p < .01$, $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 알아보았다.

IV. 결과 및 해석

여기서는 연구 대상에 대한 동질성 검증을 하고 가설 검증에 따른 결과와 해석의 내용으로 구성하였다.

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

상담집단과 비교집단의 동질성 검증을 위해 상담집단과 비교 집단의 인터넷 중독 총 득점과 하위 영역간 평균에 대해 t검증을 실시 하였고 그 결과는 <표IV-1>과 같다.

<표IV-1> 인터넷 중독 사전검사 결과 비교

집 단	상담집단(N=10)		비교 집단(N=10)		t
	M	SD	M	SD	
인터넷 중독 하위요인					
심리적 요인	54.40	13.90	50.50	8.38	.76
신체적 요인	20.80	5.27	17.80	4.36	1.39
행동 및 사회적 요인	56.10	12.84	59.20	7.71	-.66
대인관계	29.00	6.72	26.70	8.52	.67
총 인터넷 중독 정도	160.30	33.80	154.20	20.38	-.49

위의 <표IV-1>에서 나타난 바와 같이 상담집단과 비교집단의 사전검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 상담 전의 두 집단은 동질 집단임을 나타내고 있다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 검증

가설 1 : 자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 상담 집단은 상담 실시 전 인터넷 중독 총 득점과 실시 후 총 득점간에 유의한 차이가 있을 것이다.

자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단 아동의 인터넷 중독 변화 정도를 알아보기 위해 상담집단의 사전, 사후 검사를 분석한 결과는 다음 표<IV-2>와 같다.

<표IV-2> 상담집단의 인터넷 중독 사전, 사후 검사 비교

구 분	사전검사(N=10)		사후 검사(N=10)		t
	M	SD	M	SD	
인터넷 중독 하위요인					
심리적 요인	54.40	13.90	40.10	12.80	5.08**
신체적 요인	20.80	5.27	15.00	6.07	4.59**
행동 및 사회적 요인	56.10	12.84	46.00	12.00	2.59*
대인관계 요인	29.00	6.72	23.00	9.03	2.25*
총 인터넷 중독정도	160.30	33.80	124.10	36.11	3.80**

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

위의 <표IV-2>에 나타난 결과를 분석해 보면, 상담을 받기 전 상담집단의 인터넷 중독 평균은 160.30점인데 비해 상담을 받은 후 평균은 124.10으로 낮아졌고 p < .01수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내고 있다. 따라서 본 연구에서의 자기조절 집단상담 프로그램

램은 아동의 인터넷 중독 정도를 낮추는데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다. 이를, 인터넷 중독의 하위요소별로 보면,

첫째, 인터넷 중독의 심리적 요인에 있어서 자기조절 집단상담 프로그램을 받기 전의 평균은 54.40점인데 비해 프로그램 적용 후 평균은 40.10점으로 낮게 나타나 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

둘째, 인터넷 중독의 신체적 요인에 있어서 상담을 받기 전 평균은 20.80점인데 비해 상담을 받은 후의 평균은 15점으로 낮아졌고 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

셋째, 행동 및 사회적 요인에 있어서 상담집단의 상담 전 평균은 56.10점인데 비해 상담을 받고 난 후의 평균은 46.00점으로 낮게 나타났다으며 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

넷째, 대인관계 측면에서 역시 상담을 받기 전 평균이 29.00점인데 비해 상담을 받고 난 후 평균이 23.00점으로 낮아졌으며 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

위 네 가지 영역 중 특히 심리적 요인에 있어서 유의한 차이를 보이고 있다. 이는 자기조절 집단상담 프로그램 중 단기, 중기, 장기 목표세우기 활동과 “죽음에 이르는 나”를 통해 죽음을 각성한 상태와 각성하지 못한 상태에서의 시간 활용상태를 지각함으로써 그 동안의 인터넷에 대한 의존과 집착, 인터넷을 하지 못하는데서 오는 불안감에서 벗어나는데 긍정적인 효과를 미친 것으로 해석할 수 있다.

반면, 자기조절 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 비교집단 아동의 인터넷 중독 변화 정도를 알아보기 위해 비교집단의 사전, 사후 검사를 분석한 결과는 다음 표<IV-3>와 같다.

<표IV-3> 비교집단의 인터넷 중독 사전, 사후 검사 비교

구 분	사전검사(N=10)		사후 검사(N=10)		t
	M	SD	M	SD	
인터넷 중독 하위요인					
심리적 요인	50.50	8.38	53.50	7.07	-1.36
신체적 요인	17.80	4.36	16.10	3.78	1.20
행동 및 사회적 요인	59.20	7.71	57.20	12.71	0.50
대인관계 요인	26.70	8.52	29.80	8.45	-2.41
총 인터넷 중독정도	154.20	20.38	156.60	25.39	0.38

위의 <표IV-3>에 의하면 비교집단의 사전-사후 간 인터넷 중독 총 득점과 하위요인별 득점은 거의 차이가 없고, t검증 결과도 의의 없는 것으로 나타나고 있다.

2) 가설 2의 검증



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

가설 2 : 자기조절 집단상담 프로그램을 받은 상담집단은 받지 않은 비교집단보다 인터넷 중독 하위 영역에서 유의한 차이를 보일 것이다.

(1) 심리적 요인에서의 차이 검증

가설 2-1 : 인터넷 중독 하위영역인 심리적 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-1를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷 중독 하위 영역인 심리적 요인에서 사후 점수를 차이 검증한 결과는 <표IV-4>와 같다.

<표IV-4> 심리적 요인에서의 사후검사 비교

구 분 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	40.10	12.80	-2.89**
비교 집단 (N=10)	53.50	7.07	

** p < .01

위 <표IV-4>에서 인터넷 중독의 심리적 요인에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(40.10)이 비교집단의 평균(53.50)보다 낮게 나타났고 p < .01 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 심리적 요인에 있어서의 인터넷 중독 정도가 유의하게 감소하였다고 볼 수 있다. 이는 자기조절 집단상담 프로그램 중 장기, 중기, 단기 목표 세우기, 하루 생활계획 짜기, “죽음에 이르는 나”를 통해 죽음을 각성한 상태와 각성하지 못한 상태에서의 자신의 시간활용 상태를 지각함으로써 인터넷을 하지 못한 상태에서 오는 불안감과 모든 것을 인터넷을 통해 해결하려는 의존성 및 집착 등 인터넷 중독의 부정적인 심리적 문제를 감소시키는데 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 해석된다. 이런 부정적 요소에 대한 해소 현상은 전체 소감문인 <부록4>에도 나타나 있다.

(2) 신체적 요인에서의 차이 검증

가설 2-2 : 인터넷 중독 하위영역인 신체적 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-2를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷 중독 하위 영역인 신체적 요인에서 사후검사를 차이 검증한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 신체적 요인에서의 사후검사 비교

구분	M	SD	t
집단별			
상담집단 (N=10)	15.00	6.07	-0.48
비교집단 (N=10)	16.10	3.78	

위 <표 IV-5>에서 인터넷 중독의 신체적 요인에 있어서 분석 결과는 상담집단의 평균(15.00)이 비교집단의 평균(16.10)보다 다소 낮게 나타나고 있기는 하나, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있지 않다. 이는 비교집단의 인터넷 중독 하위요인인 신체적 요인에서의 사후 득점이 사전 득점보다 낮아졌기 때문으로 신체적 요인에 해당하는 체력 저하나 시력저하, 일시적 체중 감소나 증가 등에 영향을 미치는 요인으로 학교시험으로 인한 일시적 인터넷 중단, 아동의 식습관, 그리고 가정에서의 부모의 인터넷 사용에 대한 관여 등 복합적인 환경적 요인이 작용함으로써 유의한 차이를 나타내지 않는 것으로 해석된다.

(3) 행동 및 사회적 요인에서의 차이 검증

가설 2-3 : 인터넷 중독 하위영역인 행동 및 사회적 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-3을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷 중독 증 하위 영역인 행동 및 사회적 요인에서의 사후 점수를 차이 검증한 결과는 <표IV-6>과 같다.

<표IV-6> 행동 및 사회적 요인에서의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
집 단 별			
상담집단 (N=10)	46.00	12.00	-2.03*
비교집단 (N=10)	57.20	12.71	

*p < .05

위 <표IV-6>에서 인터넷 중독의 행동 및 사회적 요인에 있어서 분석 결과는 상담집단의 평균(46.00)이 비교집단의 평균(57.20)보다 낮게 나타났고 이는 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 자기조절 집단상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 행동 및 사회적 요인에 있어서 인터넷 중독 정도가 유의하게 감소하였다고 볼 수 있다. 이는 자기조절 집단 상담 프로그램 중 ‘세미와 두봉이의 하루’ 읽고 느낌 나누기, 완벽한 하루 구상하기, 나에게 편지 쓰기 등의 활동들이 현실생활에 대한 흥미저하, 가정, 학교에서의 부적절한 역할 수행, 맹목적인 인터넷 몰입 등을 감소시키는데 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

(4) 대인관계 요인에서의 차이 검증

가설 2-4 : 인터넷 중독 하위 영역인 대인관계 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설2-4를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 인터넷 중독 하위 영역인 대인관계에서의 사후점수를 차이 검증한 결과는 <표 IV-7>과 같다.

<표IV-7> 대인 관계요인에서의 사후검사 비교

구 분 집 단 별	M	SD	t
상담집단 (N=10)	23.00	9.03	1.74*
비교집단 (N=10)	29.80	8.45	

* p < .05

위 <표IV-7>에서 인터넷 중독의 대인관계요인에 있어서 상담집단의 평균(23.00)이 비교집단의 평균(29.80)보다 낮게 나타나고 있고 p < .05 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 이는 서로의 애칭 짓기 활동과 내적, 외적 걸림돌이라는 역할놀이 등을 통해 실제 대인관계에서의 흥미상실 또는 부적절감, 인터넷상에서의 대인관계에 중독적 몰입경향 등을 감소시키는 데에 긍정적인 효과가 있음을 보여 준다.

(5) 인터넷 중독 총 득점에 대한 차이 검증

상담집단과 비교 집단의 인터넷 중독 총 득점을 차이 검증한 결과는 <표IV-8>과 같다.

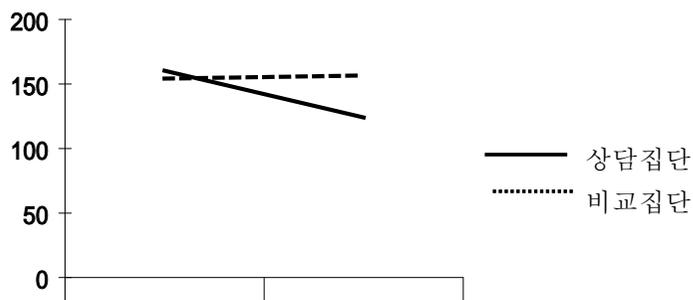
<표IV-8> 인터넷 중독 총 득점 결과 비교

구분 집 단 별	M	SD	t
상담집단 (N=10)	124.10	36.11	-2.32*
비교집단 (N=10)	156.60	25.39	

*p < .05

<표IV-8>에 의하면 상담 후의 총 인터넷 중독 검사 결과 상담집단 평균(124.10)이 비교집단 평균(156.60)보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 p < .05 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 인터넷 중독의 사전-사후 총 득점 변화를 그래프로 나타내면 <그림IV-1>과 같다.

<그림IV-1> 인터넷 중독의 총 점수 변화



V. 요약 · 결론 및 제언

1. 요약

본 연구의 목적은 설정한 목적 또는 기대하는 결과를 성취하기 위하여 자기를 관찰하고 평가하며 강화할 수 있는 자기조절 집단상담 프로그램을 아동들 대상으로 적용하여 인터넷 중독에 어떠한 효과가 있는지를 밝히는 것으로 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 자기조절 집단상담 프로그램은 아동의 인터넷 중독을 감소시킬 것인가?

2. 자기조절 집단상담 프로그램은 인터넷 중독의 하위 요인인 심리적 요인, 신체적 요인, 행동 및 사회적 요인, 대인관계 요인에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 구명하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설 1 : 자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 상담 집단은 상담 실시 전 인터넷 중독 총 득점과 실시 후 총 득점간에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 자기조절 집단상담 프로그램을 받은 상담집단은 프로그램을 받지 않은 비교집단보다 인터넷 중독 하위 영역에서 유의한 차이를 보일 것이다.

2-1 : 인터넷 중독 하위 영역인 심리적 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-2 : 인터넷 중독 하위 영역인 신체적 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-3 : 인터넷 중독 하위 영역인 행동 및 사회적 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-4 : 인터넷 중독 하위 영역인 대인관계 요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 본 연구에서는 서귀포시 S초등학교 6학년 전체 100명을 대상으로 기초조사를 실시하고 이 중 93명을 대상으로 인터넷 중독 검사를 하여 인터넷 중독 점수가 높은 상위 아동 20명을 뽑았다. 이 들 중 상담을 희망하는 10명을 상담집단으로 구성하고 나머지 10명을 비교집단으로 구성하였다.

본 연구에 사용된 프로그램은 Zimmerman(1989)의 자기조절 전략에 맞춰 구성된 노성덕(1996)의 자기조절 집단상담 프로그램과 한국 청소년상담원(2000)에서 개발한 두 가지 프로그램인 ‘청소년 시간, 정신에너지 관리 훈련프로그램’ 그리고 ‘청소년 품성개발 프로그램’ 중 조절의 장 부분을 활용하여 연구의 목적에 맞게 재구성하였다.

자기조절 집단상담 프로그램은 12월 1일부터 24일까지 3주 동안 주당 3, 4회씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였으며 한 회기당 시간은 50-60분이다. 상담집단에만 자기조절집단상담 프로그램을 적용하였고 비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

본 연구에서 사용한 인터넷 중독 검사도구는 Brenner(1996)와 young(1996)의 인터넷중독검사를 참고로 하여 김옥순(1998)이 청소년을 대상으로 제작한 것으로 초등학생 수준에 맞게 용어를 재조정하여 사용하였으며 4개의 하위요인(심리적, 행동사회적, 신체적, 대인관계)을 측정하는 56개의 문항으로 구성되어 있다.

본 연구의 자료처리 분석은 SPSS 전산프로그램을 이용하여 처리하였고 상담집단과 비교 집단의 인터넷 중독 정도를 비교하기 위

하여 t검증을 실시하였으며 $p < .01$ 과 $p < .05$ 의 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자기조절 집단상담에 참여한 상담 집단의 사전 인터넷 중독 총 득점($M=160.30$)과 사후 총 득점($M=124.10$)을 비교한 결과는 통계적으로 유의한 차이($p < .01$)가 있었다. 따라서 자기조절 집단상담 프로그램은 아동의 인터넷 중독 완화에 긍정적인 효과가 있었음을 알 수 있다.

둘째, 자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단($M=124.10$)과 참여하지 않은 비교집단($M=156.60$)간에는 인터넷 중독 총득점 결과 유의한 차이($p < 0.5$)를 나타냈다.

이를 다시 인터넷 중독 하위 영역으로 살펴보면 심리적 요인에서 상담집단($M=40.10$)과 비교집단($M=53.50$)간에는 사후검사 결과 통계적으로 유의한 차이($p < .01$)를 나타냈다.

그리고 행동·사회적 요인에서 상담집단($M=46.00$)과 비교집단($M=57.20$)간에 통계적으로 유의한 차이($p < .05$)를 나타냈다.

대인관계 요인에서도 상담집단($M=23.00$)과 비교집단($M=29.80$)간에는 통계적으로 유의한 차이($p < .05$)를 보였다.

2. 결론

이와 같은 연구 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 자기조절 집단상담 프로그램은 인터넷 중독 하위요인 중 심리적 요인에 해당하는 인터넷에 대한 집착과 의존, 인터넷으로 인한 고양감과 불안, 초조함 등을 감소시키는데 효과적이다.

둘째, 자기조절 집단상담 프로그램은 인터넷 중독 하위요인인 학교생활에서의 부적응, 현실생활에의 흥미 상실, 가정과 학교에서의 부적절한 역할 수행 맹목적인 인터넷 몰입 등 행동·사회적 요인에서의 중독을 감소시키는데 효과적이다.

셋째, 자기조절 집단상담 프로그램은 실제 대인관계에서의 흥미 상실과 부적절감, 인터넷상에서의 대인관계에 몰입하는 중독적 요소를 감소시키는데 효과적이다.



따라서 본 연구에서 실시한 자기조절 집단상담 프로그램은 인터넷에 빠져 어려움을 겪고 있는 초등학교 아동의 인터넷 중독을 완화하기 위해 학교 교육 현장에서 적극 활용할 필요가 있음을 강력히 시사한다.

3. 제언

본 연구의 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 인터넷 중독에 관한 연구들이 최근에 다양하게 이뤄지고 있으나 그 중독의 심각성에 비춰 볼 때 사전에 이를 예방하고 완화하

기 위한 프로그램 개발 및 실천적인 연구가 시급하다.

둘째, 국내의 인터넷 중독 검사 도구들은 주로 외국의 진단 척도를 번역하여 사용하고 있는 실정이다. 따라서 우리 실정에 맞는 인터넷 중독 진단도구의 개발 및 보급이 요구되며 초등학생을 대상으로 한 인터넷 중독 검사 도구의 개발도 필요하다.



참고문헌

공은경(2000). 컴퓨터 중독에 빠진 청소년과 부모를 위한 가족치료, 서울여대기독교대학원.

- 권준수(1999). 새로이 출현하는 문명병-인터넷 중독증, 대한의사협회
지 제 42권 제 8호, 759-764.
- 김남성(1992). 행동상담, 성원사.
- 김병석(1998). 사이버 세계와 청소년 상담, 청소년대화의 광장
- 김숙영(1993). 자기조절 개념에 관한 문헌 고찰, 경희대학교 박사학
위 논문.
- 김세영(1999). 통신중독이 청소년의 자아정체감에 미치는 영향, 경기
대학교 교육대학원.
- 김옥순 외(1998). 정보사회와 청소년 I-통신중독증, 한국청소년문화
연구소.
- 김용수(1998). 자기조절학습 프로그램의 효과에 관한 실험 연구, 한
국교원대학교 박사학위논문.
- 김정희 외(1993). 심리학의 이해, 학지사.
- 김정희 외4(2000). 청소년 시간, 정신에너지 관리훈련프로그램:넘치
는 에너지, 규모있는 생활, 청소년대화의 광장.
- 김진희 외 5(2000), 청소년 품성개발 프로그램 지침서, 한국청소년상
담원.
- 김현수 역(2000). 인터넷 중독증, 나눔의 집.
- 노성덕(1996). 자기조절 집단상담이 내담자의 자기 존중감과 자기
실현에 미치는 효과, 전북대학교 교육대학원 석사학위
논문.
- 박아청(2002). 가상 공간에서의 교육심리학의 역할:상담영역을 중심
으로, 교육심리연구, 한국교육심리학회, 16, 1, 58-65.
- 변창진, 김경련 공역(1984). 사회적 학습이론, 중앙적성출판사
- 성주은(1999). pc통신 중독자의 성격특성에 관한 연구, 서울여자대학

교교육대학원 석사학위논문.

송명자(1995). 발달 심리학, 서울:학지사

송명준 외 3(2001), 인터넷 중독- 중독적 특성, 중독의 결과 및 중독
자의 하위 유형, 고려대학교 심리학과.

송원영(1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에
미치는 영향, 연세대학교 대학원 석사학위논문.

어기준(2000). 청소년의 PC중독의 유형과 문제, 한국청소년 상담원.

유미영(1997). 초등학교 아동의 자기조절학습전략과 목표지향성 및
자기효능감과 관계, 전북대학교 교육대학원 석사학
위 논문

유태열(1991). 자기통제법이 자주적 학습에 미치는 효과, 전주우석대
학교 대학원 석사학위 논문.

윤재희(1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관
—— 계의 연관성. 고려대학교 대학원 석사학위 논문

은혁기(1992). 자기통제법이 유아의 문제행동 수정에 미치는 효과,
성균관대학교 대학원 석사학위 논문.

(1999). 대인관계 향상을 위한 자기조절 집단상담이 청소년의
자기인식, 타인인식, 대인기술 및 대인관계 만족도에 미
치는 효과, 성균관대학교 대학원 박사학위 논문

이경남(1996). 인지적 행동적 자기통제 훈련이 아동의 자기조절 능
력, 과업수행능력 및 대인간 문제해결 능력의 개선에
미치는 효과, 경상대학교 대학원 석사학위 논문.

이명자(1997). 자기조절학습 전략 훈련이 아동의 문제해결력과 자기
효능감에 미치는 영향, 한국교원대학교 대학원 석사학
위 논문.

- 이봉건(1999). 사이버 공간의 심리: 사이버 공간에서의 중독, 박영사
- 이상근(1996). 자기조절 훈련이 중학생의 학업 스트레스 감소에 미치는 효과, 전북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이선경(2001). 청소년의 인터넷 사용현황과 우울 및 자기 통제력과 의 관계, 서강대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이순규(1997). 자기조절 학습 훈련이 아동의 자주적 학습태도 및 자기 통제력에 미치는 영향, 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 전윤식(2001). 자기조절학습 훈련프로그램이 고교생의 자기조절학습 전략의 사용과 자기통제력 및 문제해결력에 미치는 효과, 부산대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정승례(1991). 학습행동 수정에 있어서 자기 통제의 효과, 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정정숙(1999). 자기통제훈련 프로그램이 유혹저항력에 미치는 효과, 부산대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 조흥제(2001). 자기조절학습 훈련 프로그램이 고교생의 자기조절학습 전략의 사용과 자기통제력 및 문제 해결력에 미치는 효과, 부산대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 한덕웅(1994). 성격 및 사회심리학적 접근, 성균관대학교 출판부.

Bandura, A.(1977), *Social Learning Theory*, New York : Prentice-Hall.

Bartels, J.(1990). *Self-regulation* :University of Wisconsin-Milwaukee.

Cormier, W. H. & Cormier, L. S.(1985). *Interviewing Strategies*

- for Helpers* : Cole publishing Company.
- Fearing, James(1996). Computer Addiction : Hooked on the net.
- Goldberg, Reid(1996). On-line feature : Internet Addiction.
- Greenfield, D(1999). The Net Effect, Internet Addiction and Compulsive Internet Use : The Center for Intgerent studies.
- Jacobson, N. (1987). *Psychotherapists in clinical practice : Cognitive behavioral perspectives*, N.Y. : Academic Press.
- Kendall, C. R. & Bartel, N. R.(1990). *Teaching problem to students learning and behavior problem : manual for teacher*. Temple University
- King, S. A.(1996). Is the Internet Addictive, or Are Addicts Using the Internet? World Wide Web. [Http://rdz.stjohns.edu/~storm/iad.html](http://rdz.stjohns.edu/~storm/iad.html)
- Kraut, R. & Patterson, M.(1998). Internet Paradox : Asocial Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American psychologist*, Vol 53, No 9, 1017-1031.
- Leventhal, H. & Cameron, l.(1987), Behavioral theories and the problem of compliance, *patient Education and Counseling*, Co, pp.117-138
- Macters, J. C. & Makers, J. R.(1974), self-reinforcement process in children. in H. Reese(Ed.). *Advances in child development and behavior*, 9, New York :

- Academic Press.
- Suler, John(1996). *Computer and Cyberspace Addiction* : Rider university.
- Young, Kimberly(1996). Internet Addiction : The Emergence of A New Clinical Disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, Vol 1, No 3, 237-244
- _____ (1997). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. A source Book, Vol. 17.
- Zimmerman, B. J.(1989), *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning* : Journal of Educational Psychology, 81(3), pp.329-339
- _____ (1990), *Self-regulated learning and academic achievement* :An overview. Educational Psychologist, 25(1), 3-17

<Abstract>

The Effect of Self-regulation Counseling Program
on the Internet Addiction of Children

* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the

Ko, Su-Yeon
Counseling Psychology Major
Graduate School of Education,
Cheju National University
Supervised by Professor Ko, Myong-Kyu

The purpose of this study was to examine the effect of the self-regulation counseling program on the internet addiction of children.

To achieve this aim, the following research question were posed:

1. Does the self-regulation counseling program reduce the internet addiction of children?
2. What kind of influence does the self-regulation counseling program have on the sub-areas of internet addiction such as psychological factor, behavior · social factor, physical factor and personal relationship?

For this study, 93 students were selected through a survey of internet using given to 100 6th grade students of S elementary school, Seogwipo city. 93 students were tested for the internet addiction and then high scored 20 students of them were selected for this study. Among them, 10 students who wanted to take a counseling and had time to do it were provided group counseling. And the other 10 students were set up as a comparison group.

The self-regulation counseling program was based on the following three programs : A self-regulation counseling program by No Seong Deok(1996), A program for time and mind energy management and a

degree of Master of Education in August, 2002.

character development program for youth developed in 2000 by Korea Youth Counseling Institute.

The used program was reconstructed from Zimmerman(1989)'s self-regulation strategy.

The self-regulation counseling program was conducted 10 times for 3 weeks, 3~4 times a week. And the length of one session was 50 to 60 minutes. The comparing group was involved only in pretest and posttest.

The internet addiction test of this study was based on internet addiction test developed by Kim ohk soon(1998), in which the terms were modified to be suitable for elementary students.

This addiction internet test consisted of 56 questions covering four sub-areas over five levels.

The data processing of this study was analyzed with the statistics program SPSS. And the t-verification was conducted to compare the difference of the internet addiction between the counseling group and the comparing group and it was verified that the difference is meaningful in level of $p < .01$, $p < .05$.

The results of this study are as follows.

First, The self-regulation counseling program has an effect on the reduction of addiction in psychological factor such as attachment for internet, dependence on internet, anxiety or irritable.

Second, The self-regulation counseling program has an effect on the reduction of addiction in behavior·social factor among four internet addiction sub factors. The self-regulation counseling program helps students to find interest of life and to play an suitable role in school or home.

Third, The self-regulation counseling program has an effect on the reduction of addiction in personal relational ship factor among four internet addiction sub factors. It reduces tendency to be immersed in personal relational ship of cyberspace.

Since it is found that the self-regulation counseling program has an positive effect on the reduction of addiction in psychological factor, behavior · social factor, physical factor, personal relational ship, It is required to utilize the structured self-regulation counseling program in school more widely to help internet addicted children.



부 록

<부록1> 인터넷 중독 검사지

<부록2> 자기조절 집단상담 프로그램

<부록3> 자기조절 집단상담 프로그램 활동지

<부록4> 소감문



<부록1> 인터넷 중독 검사지

이 질문지는 여러분이 인터넷을 하면서 경험할 수 있는 내용들로 이루어져 있습니다. 각 각의 문항들을 자세히 읽고 각 문항에 대해 여러분이 느끼는 것과 비슷하거나 일치하는 번호를 찾아 V표해 주시기 바랍니다. 질문지에 담겨진 모든 내용은 비밀이 보장되며 연구의 목적에만 사용될 것을 약속드립니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	인터넷 접속한 시간을 남에게 줄여서 말한다.	1	2	3	4	5
2	접속이 잘 안되면 몇 번이라도 시도를 해서 꼭 접속을 해야 기분이 좋아진다.	1	2	3	4	5
3	나는 접속을 하지 못할 때에도 인터넷에 대한 생각이 머리 속에 가득하다.	1	2	3	4	5
4	인터넷을 그만 두어야겠다는 생각이 들기는 하지만 생각같이 잘 안된다.	1	2	3	4	5
5	나는 인터넷 하는데 많은 시간을 보내는 사람이란 말을 자주 듣는다.	1	2	3	4	5
6	인터넷 하는 시간을 줄이려 하지만 의지대로 잘 조절이 되지 않는다.	1	2	3	4	5
7	인터넷을 안하면 괜히 우울하고 불안하고 안절부절 못 할 때가 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 컴퓨터를 할 수 있는 시간이 항상 부족하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
9	나는 인터넷을 좀 더 많이 하기 위해 잠자는 시간을 줄인다.	1	2	3	4	5
10	밤늦게까지 인터넷을 하느라 늘 잠이 부족하다.	1	2	3	4	5
11	인터넷 하는 시간이 늘어나면서 다른 친구와 더욱 거리감을 느낀다.	1	2	3	4	5
12	컴퓨터를 한 이후에 시력이 저하되었다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	조금 그렇다	매우 그렇다
13	내가 기분이 안 좋을 때 인터넷을 하면 기분이 좋아진다.	1	2	3	4	5
14	인터넷 하는 시간을 더 많이 늘리기 위해 다른 활동하는 시간을 줄이려 한다.	1	2	3	4	5
15	내가 외롭다고 느낄 때 나는 인터넷상의 다른 사람에게 말을 하곤 한다.	1	2	3	4	5
16	다른 곳에서 알게 된 친구보다 인터넷으로 알게 된 친구들과 함께 있으면 즐겁다.	1	2	3	4	5
17	컴퓨터가 없더라면 나는 즐거움을 전혀 느끼지 못했을 것이다.	1	2	3	4	5
18	컴퓨터를 한 이후에 눈에 띄게 몸무게의 변화가 있었다.	1	2	3	4	5
19	정말로 내가 누구인지 알고 있는 사람은 나의 인터넷 친구들이다.	1	2	3	4	5
20	인터넷을 하느라 예전과 같이 운동을 하지 못한다.	1	2	3	4	5
21	컴퓨터 사용 때문에 가족이나 친구들과 말싸움을 한 적이 있다.	1	2	3	4	5
22	컴퓨터를 하고 나면 머리, 팔, 허리 등의 통증을 느낀 적이 있다.	1	2	3	4	5
23	인터넷을 한 이후로 소화 불량에 걸린 적이 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 하루에 인터넷을 두 번 이상 접속하며 한번에 세시간 이상 사용한 적도 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 컴퓨터 하느라고 약속시간에 한 번 이상 늦어 본 경험이 있다.	1	2	3	4	5
26	인터넷을 하느라 밥 먹는 것도 거른 적이 있다.	1	2	3	4	5
27	꼭 필요해서라기 보다는 인터넷을 하고 있으면 마음이 편안해지므로 무작정 접속을 한다.	1	2	3	4	5

번호	문 항	전혀그렇 지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	조금 그렇다	매우 그렇다
28	실제 생활에서 내 행동과 인터넷상에서의 내 행동은 다르다.	1	2	3	4	5
29	밖에 놀러가도 인터넷을 하고 싶어서 금방 집으로 돌아오고 싶어진다.	1	2	3	4	5
30	사람들은 내가 인터넷을 한 이후로 성격이 변했다고 말한다.	1	2	3	4	5
31	내가 인터넷을 통해 무엇을 하는지 다른 사람들에게 숨기려고 한 적이 있다.	1	2	3	4	5
32	늦은 밤에 문득 외로움을 느끼면 인터넷을 한다.	1	2	3	4	5
33	우리 집은 인터넷 속도 때문에 더 좋은 컴퓨터를 구입하였다.	1	2	3	4	5
34	일상생활에서 직접 만나는 친구보다 인터넷 상의 친구에게 속마음을 더 잘 얘기한다.	1	2	3	4	5
35	인터넷을 하지 않으면 남들보다 뒤처진다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
36	나는 인터넷을 한 이후로 수업 시간 집중력이 떨어졌다.	1	2	3	4	5
37	인터넷 때문에 학교생활이 방해받는다.	1	2	3	4	5
38	나의 친한 친구들 절반 이상은 인터넷 상에서 다시 만난다.	1	2	3	4	5
39	부모 형제보다 인터넷으로 사귀는 친구들이 더 가깝다고 느낀 적이 있다.	1	2	3	4	5
40	하루 5번 이상 이 메일을 확인한다.	1	2	3	4	5
41	요금지불 능력이 없으면서 유료 사이트에 몰두하여 재정적인 문제를 겪은 적이 있다.	1	2	3	4	5
42	잡지나 TV에서 인터넷에 관한 이야기가 나오면 귀가 솔깃해진다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	조금 그렇다	매우 그렇다
43	학교 야영이나 다른 일 등으로 인터넷을 못하게 되면 불안해 진다.	1	2	3	4	5
44	인터넷을 하지 못하도록 방해하는 식구들에게 순간적으로 화가 날 때가 있다.	1	2	3	4	5
45	인터넷 때문에 지각하거나 인터넷 생각으로 수업이 머리에 들어오지 않는다.	1	2	3	4	5
46	나의 인터넷 친구들은 내가 전에 전혀 해 보지 않았던 것들을 나에게 소개해 주었다.	1	2	3	4	5
47	인터넷으로 다운 받은 파일이 하드디스크 용량을 거의다 채울 정도이다.	1	2	3	4	5
48	학교에서 돌아오자마자 인터넷을 시도한다.	1	2	3	4	5
49	밤늦게까지 인터넷을 해서 학교 수업 시간에 존 적이 있다.	1	2	3	4	5
50	인터넷이나 유료 게임을 위해 남에게 돈을 빌리거나 다른데 쓸 돈을 사용한 적이 있다.	1	2	3	4	5
51	친구간의 갈등을 직접 해결하려 하기 보다는 갈등에서 오는 스트레스를 인터넷을 통해 해결해 보려고 한다.	1	2	3	4	5
52	예상보다 두 배 이상으로 통신사용료가 나온 적이 있다.	1	2	3	4	5
53	인터넷상처럼 사이버 공간이 아닌 현실의 생활은 너무 시시하다.	1	2	3	4	5
54	인터넷 상의 친구들과는 중요한 비밀을 함께 나눈다.	1	2	3	4	5
55	지나친 인터넷 사용 때문에 선생님이나 부모님과 문제가 생긴 적이 있다.	1	2	3	4	5
56	인터넷을 한 이후부터 친구들과 같이 밖에서 노는 것에 대해 흥미를 잃었다.	1	2	3	4	5

학년 성별(남, 여) 이름 : _____

질문지에 성실히 답해 주셔서 감사합니다.

<부록2> 자기조절 집단상담 프로그램

제 1회기 : 자기 개방 및 피드백

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비활동	▶인간 실 풀기 게임하기 5명씩 나눠서 원을 만든 후 서로의 손을 엇갈려 잡고 꼬인 손과 팔을 풀어내기 게임을 한다.	자유롭고 편안한 분위기에서 자연스럽게 어색한 몸과 마음을 풀 수 있도록 하는데 중점을 둔다.	
활동내용	▶집단상담의 목적 앞으로 우리가 함께할 집단상담의 목적은 자신의 생활을 스스로 조절하고 통제할 수 있는 능력을 길러, 자신의 생활을 보다 효율적으로 관리함으로써 인터넷 중독 예방 및 완화에 도움이 되도록 하는데 있다. ▶우리들의 약속 제주대학교 중앙도서관 집단상담에서 지켜야할 규칙들을 스스로 정해보도록 하고 앞으로 우리들이 지켜야할 약속들을 서약서를 통해 약속하도록 한다. ▶애칭 짓기 애칭이란 누구나 불러도 기분이 좋은 별명을 말한다. 한 친구씩 돌아가면서 그 친구에게 어울리는 애칭을 지어주면 그 중 마음에 드는 애칭을 고르도록 한다. ▶애칭 외우고 게임하기 등그렇게 앉아서 서로의 애칭 외우기 게임을 한다.	*우리들의 규칙은 집단상담을 시작한 후에도 필요에 따라 새로 정하거나 추가할 수 있음을 이야기한다. 규칙에 대한 합의가 끝나면 서약서에 각자의 서명을 하도록 한다. *마음에 드는 애칭을 고르지 못할 경우 자신이 평소에 불리고 싶었던 애칭을 자신이 직접 짓도록 한다.	명찰, 사인펜 <부록3-1> 서약서 <부록3-2> 활동규칙
마무리	▶ 느낌 나누기 이번 회기를 통해 느낀 점이나 서로에게 하고 싶은 이야기를 하고 소감문을 작성한다.		마음나누기장

제2회기 : 나의 에너지 상태는?

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비 활동	▶삼육구 게임하기 동그렇게 둘러앉아서 삼육구 게임을 하고 이긴 사람은 과자를 먹는 놀이를 한다.	집단상담활동 동안에는 서로의 이름보다는 애칭을 부르도록 하고 게임 후에 서로의 애칭을 기억하고 있는지도 확인한다.	
활동 내용	우리는 여러 가지 상황에서 생기 있고 활기찰 수 있는 반면 힘이 빠지고 생기 없을 때가 있다. 여러분의 생활에서 위와 같은 상황들을 각각 떠올려 보면서 나의 상태를 그래프로 나타내어 보고 내가 생기 있고 활기찰 수 있었던 이유, 힘이 빠지고 생기가 없었던 이유를 찾아보자. ▶시간별 정신에너지의 흐름 하루, 일주일, 한달 단위로 여러분이 가장 활기 있을 때를 100으로 하고 힘이 없을 때를 0으로 하여 <부록3-3>활동지에 그래프로 나타내본다. ▶생활영역별 정신에너지의 흐름 공부할 때, 사람들과 어울릴 때, 놀 때 등 자신의 생활영역별 정신에너지 흐름을 가장 활기 있을 때를 100으로 하고 힘이 없을 때를 0으로 하여 <부록3-4>활동지에 그래프로 나타내본다. ▶나의 생활에서 생기 있을 때와 없을 때 위의 활동을 통해 나타낸 그래프를 분석하여 자신이 가장 생기 있을 때와 없을 때가 어떤 때인지를 <부록3-5>에 구체적으로 기록해 본다. ▶정신에너지를 뺏는 것들 긍정적으로 고치기 <부록3-5>의 활기를 주는 에너지와 활기를 뺏는 에너지의 느낌 목록을 참고하여 자신이 생각을 긍정적으로 고쳐본다.	*차분한 분위기를 조성하여 아동이 자신의 느낌에 집중할 수 있도록 한다.	<부록3-3> 나의 상태 점검 <부록3-4> <부록3-5> 정신에너지 느낌 목록
마무리	▶ 느낌 나누기 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기하고 소감문을 작성한다.	*자연스럽게 이야기 할 수 있도록 유도한다.	마음 나누기장

제3회기 : 나의 하루 생활 살피기

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비 활동	▶“이웃을 사랑하십니까?” 게임하기 집단원 중 한 사람 앞에 가서 ‘이웃을 사랑하십니까?’고 묻고 ‘예’라고 대답할 경우 대답한 양 쪽 옆 사람이 다른 자리로 바뀌어 앉아야 한다. 그 동안 슬래였던 사람도 빈자리가 생길 때 재빨리 앉아야 한다. 이때 자리에 앉지 못한 사람이 슬래가 된다.	다른 사람의 말에 주의를 기울이고 자리를 바꿔 앉는 행동을 통해 몸과 마음을 자유롭게 가질 수 있도록 한다.	
활동 내용	여러분은 일주일 또는 하루의 시간을 아무 생각 없이 보내는 경우가 많습니다. 이번 회기에는 세미와 두봉이의 하루를 통해 여러분의 하루와 비교해 보고 지난 여러분의 일주일 생활을 살피 비효과적인 활동들을 찾아보도록 하겠습니다. ▶세미와 두봉이의 하루 세미와 두봉이의 하루를 읽으면서 세미와 두봉이는 어떤 아이인지 살펴보자. 그리고 여러분의 하루는 누구와 더 비슷하다고 느껴지는지 이야기 해 보자. ▶나의 일주일 생활 상태 지난 일주일을 생각하며 시간대별 활동들을 기록해 본다. 각 시간대별 효과적인 활동란에 빗금을 쳐보고 빗금 쳐진 수를 합산하여 얼마가 되는지 계산해 본다. ▶나의 비효과적 활동 시간 및 요인 찾기 효과적인 시간을 활용했다고 생각되는 활동과 비효과적으로 활용했다고 생각되는 활동을 기록해 보고 왜 그런 생각을 했는지 이야기한다.	*아동들의 지난 일주일이 구체적으로 생각나지 않을 경우 뒷장의 하루 생활 시간 영역을 참고 하도록 하고 상담자의 지난 일주일간의 생활을 예시로 제시해 준다.	<부록3-6> 세미의하루 <부록3-7> 두 봉 이의 하루 <부록3-8> 나의 시간 관리 상태 <부록3-9> 효과, 비효과적 시간 분석 < 부 록 3-10>하루 생활 시간 영역
마무리	▶ 느낌 나누기 여러분의 지난 일주일에 대해 어떤 느낌이 드는지를 서로 이야기하고 소감문을 작성한다.	*자연스럽게 이야기 할 수 있도록 유도한다.	마 음 나누 기장

제 4회기 : 실천 가능한 목표 세우기

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비 활동	▶“토끼와 나무꾼” 게임하기 두 사람은 나무, 한사람은 토끼가 된다. 술래가 “나무꾼이다”라고 외치면 나무들은 다른 짝을 찾아 나무를 만들고 술래가 “사냥꾼이다”라고 외치면 토끼는 다른 나무를 찾아간다. 그리고 “폭풍이다”라고 외칠 경우 나무와 토끼는 서로 다른 곳을 향해 움직인다. 이때 술래는 다른 나무 또는 토끼가 되어 한 자리를 차지할 수 있고 자리를 차지하지 못하는 나머지 한 사람이 술래가 된다.	몸과 마음을 풀 수 있는 활동을 통해 즐거운 분위기를 조성한다.	
활동 내용	여러분은 모두가 자신만의 꿈을 가지고 있을 것입니다. 이 꿈을 이루기 위해서는 우선 목표를 세워서 차근차근 실행해 나가야겠죠. 오늘은 목표세우는 원리를 알아보고 구체적으로 여러분이 정한 목표를 세워서 실천할 수 있는 방법을 알아보기로 하겠습니다. ▶나의 미래상 그리기 마음나누기 앞장에 여러분이 가지고 있는 꿈을 그려본다. ▶목표 세우기 원리 설명 ①장기적인 목표를 생각한다.②장기목표 달성을 위한 중간 및 단기적 목표를 생각한다.③연관성을 둔다.④현실성이 있어야 한다.⑤구체적 평가기준이 있어야 한다.⑥마감일이 있어야 한다.⑦융통성이 있어야 한다. ▶장기, 중간, 단기, 일일 목표 세우기 <부록3-11> 목표 세우기 원리를 참고하여 자신의 목표를 구체적으로 세우기 이의 실천을 강화할 방법을 찾아본다.	*<부록3-11>을 통해 목표 세우기 원리를 예를 들어 자세히 설명을 해 준다. 목표 실천을 위해 자신의 행동 강화 또는 보상 방법을 선택하도록 하여 실천의지를 북돋워 준다.	<부록3-11> 표세우기 원리 <부록3-12> 장기, 중간, 단기 목표세우기 <부록3-13> 나의 목표행동을 위한 첫단계 정하기
마무리	▶ 느낌 나누기 활동을 하며 느낀 점을 서로 이야기한다.	* 자연스럽게 이야기 할 수 있도록 유도한다.	마음나누기 장

제5회기 : 일의 우선 순위 정하기

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비 활동	▶“코코코” 게임하기 지시하는 한 사람이 신체 일정 부위를 말하면서 다른 신체부위를 가리키기 게임을 한다.	서로의 얼굴을 보면서 하는 활동을 통해 보다 친숙한 분위기를 조성한다.	
활동 내용	<p>해야할 일이 한꺼번에 밀려 일이 뒤죽박죽 될 때, 어떤 일을 먼저 해야 할지 모를 때 여러분들은 이런 경우를 한번쯤은 경험해보았을 것입니다. 이런 당황스러운 상황에서 어떻게 일을 처리하는게 가장 효율적인지를 이야기 해 보자.</p> <p>▶일의 중요성에 따라 우선 순위 정하기 예시 상황을 제시해 주고 여러 가지 활동을 한꺼번에 하게 될 때 여러분은 어떤 점을 가장 우선으로 고려하는지 적어본다.</p> <p>▶하루 생활계획 짜기 일의 중요도에 따라 여러분의 하루 일과를 4영역으로 나눠보고 하루 생활 계획을 짜 본다.</p>	<p>*<부록3-14>을 통해 일의 긴급도에 따라 4영역으로 나누어 보고 이를 참고하여 우선 순위를 정하도록 돕는다.</p> <p>*<부록3-18>에 자기 생활을 점검하여 수시로 기록하도록 한다.</p>	<p><부록3-14> 일의 중요도 <부록3-15> 우선 순위 정하기 <부록3-16> <부록3-17> 하루일과표 <부록3-18> 나의 생활 관찰기록지</p>
마무리	▶ 느낌 나누기 활동을 하며 느낀 점을 서로 이야기한다.	*자연스럽게 이야기 할 수 있도록 유도한다.	마음 나누기 장

제6회기 : 내적 걸림들과 외적 걸림들

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비 활동	▶“동그라미” 게임하기 동그랗게 둘러앉아서 “동그라미”의 한 글자씩을 외치며 오른쪽 방향으로 진행해 간다. 한 글자씩 외칠 때마다 손가락은 다른 사람의 손가락이 향한 이부터 다시 “동”을 외치며 오른쪽 방향으로 진행해 간다.	편안한 분위기를 유도한다.	
활동 내용	우리들은 살아가면서 평탄한 길에 돌멩이 또는 바위와 같은 내적, 외적 걸림들 등의 방해요소가 있을 겁니다. 예를 들어 오늘 시험공부를 열심히 하겠다고 다짐했는데 그날 따라 TV프로그가 너무 재미있을 것 같고 공부하기 싫어지는 경험들 해 봤을 거예요. 오늘은 이러한 걸림들과의 가상적인 만남을 통해 내가 가지고 있는 걸림들에 대해 보다 자세히 생각할 기회를 갖고 걸림들을 극복하는 방법을 배워보자. ▶나의 내적, 외적 걸림들 찾기 자신이 세운 계획표대로 실천을 방해하는 걸림들의 종류 및 상황을 알아보고 자신의 걸림들에 대해 서로 이야기 나눈다. ▶인생의 갈림길 역할놀이하기 두 팀으로 나누어 여러 상황 중 하나를 선택하여 걸림들을 지혜롭게 극복하였을 때와 극복하지 못했을 때를 역할극으로 꾸민 후 역할놀이를 한다. ▶걸림들 파악, 환경 재구조화 걸림들을 구체화하고 다루는 과정을 통해 자신이 느낀 걸림들에 대한 생각들을 자유롭게 이야기한다.	*걸림들이 무조건 제거되어야 되는 방해요소가 아님을 주지시키고 일단 걸림들의 매력을 인정하고 걸림들이 우리의 인생을 도약하게 하는 디딤돌이 될 수도 있음을 알게 한다. *무조건 치우는 것보다 적절히 활용하는 것이 바람직하고 현실적인 대처방법임을 깨닫게 해야 한다.	<부록3-19> 내적 걸림들과 외적 걸림들 <부록3-20> 인생의 갈림길
마무리	▶ 느낌 나누기 활동을 통해 느낀 점들을 솔직하게 이야기한다.	*자연스럽게 이야기 할 수 있도록 유도한다.	마음나누기 장

제 7회기 : 내가 바라는 나의 모습

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비 활동	<p>▶명상하기</p> <p>바르게 앉아 눈을 감고 음악을 들으며 5분 동안 명상한다. 명상하는 동안 머리 속에서는 자신이 그 동안 바라던 모습들을 상상해서 그려본다.</p>	편안하고 차분한 분위기를 유도한다.	
활동 내용	<p>숨을 크게 들이마신 뒤에 내 뱃터 보자. 머릿속에 생각나는 모든 생각들을 여러분의 지우개를 가지고 깨끗이 지워나가세요. 이제 여러분의 머리 속에는 하얀 백지가 펼쳐져 있습니다. 이 백지 위에 그 동안 여러분이 바라왔던 여러분의 가장 이상적인 모습들을 상상해보세요.</p> <p>▶내가 바라는 나의 모습 작성하기</p> <p>돌씩 짝을 지어 전지 위에 몸을 눕히고 몸의 곡선을 따라 외곽선을 그어준다. 그려진 자신의 신체 곡선 안에 자신이 바라는 모습들을 적거나 그려 넣는다.</p> <p>▶완벽한 이틀 구상하기</p> <p>전지의 남은 공간에 여러분에게 이틀이라는 자유시간이 주어진다면 어떻게 활용할 것인지를 계획하여 적어보자.</p> <p>▶나의 모습 발표하기</p>	<p>*형식에 제한 없이 자유롭게 자신의 생각을 표현할 수 있도록 한다.</p>	전지, 파스텔, 사인펜, 크레파스
마무리	<p>▶ 느낌 나누기</p> <p>활동을 통해 느낀 점들을 솔직하게 이야기한다.</p>	<p>*자연스럽게 이야기 할 수 있도록 유도한다.</p>	마음나누기장

제8회기 : 죽음에 이르는 나

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비 활동	▶“나 뭐 달라진 것 없어요?” 둘씩 짝을 지어 등을 맞대고 앉게 한 후 자신의 외모에서 최소한 네 가지 것을 바꾸도록 한다. 2분 후에 다시 서로 얼굴을 보게 하고 서로가 어떤 것이 변했는가를 찾도록 한다. 머리 모양, 옷 모양 등을 바꿀 수 있다.	집단원들은 자신이 바꾼 것을 다시 고치거나 다른 것으로 대체하지 않도록 한다.	
활동 내용	우리 모두에게는 하루 24시간이라는 똑같은 시간이 공평하게 주어져 있습니다. 누구에게나 똑같이 주어진 이 시간을 어떻게 생각하느냐에 따라 사용하는 방법도 달라집니다. 만일 여러분에게 지금 무엇이든지 할 수 있는 2시간의 자유가 주어진다면 여러분들은 어떤 것들을 하면서 이 시간을 보내고 싶은지 이야기 해 봅시다. ▶죽음을 각성하지 못 한 상태 -2시간 동안 하고 싶은 것 떠올리기 만일 여러분이 2시간 후에 죽게 된다면 살아있는 지금 2시간 동안 하고 싶은 것은 무엇인지 이야기해 봅시다. ▶죽음을 앞두고 하고 2시간 동안 싶은 것 떠올리기	*엄숙한 분위기를 유도한다.	사인펜
마무리	▶ 느낌 나누기 죽음을 앞둔 2시간과 그렇지 않을 때의 2시간 동안 여러분들이 하고 싶은 일을 서로 비교하면서 비교 후의 느낌을 이야기 해 보자.	*자연스럽게 이야기 할 수 있도록 유도한다.	마음나누기장

제9회기 : 나에게 쓰는 편지

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비 활동	<p>▶“한번 믿어 보세요”활동하기</p> <p>-둘씩 짝을 지어 짝에게 등을 돌려 서서 팔을 옆으로 벌리고 뒤고 넘어지면 짝은 그를 잡아준다. 역할을 바꿔 반복한다.</p> <p>-한 명이 눈을 감으면 다른 한 명이 그를 도와 방을 돌아다닌다. 역할을 바꿔 반복한다.</p>	<p>위험을 감수하고 서로의 신뢰를 구축하기 위한 활동이다.</p>	
활동 내용	<p>상담을 하는 동안의 일주일 생활 관리 상태에 대해 점검해 본다. 상담전과 상담 중 비효과적으로 썼던 시간을 계산해 보고 비교 후의 느낌을 이야기 해 본다.</p> <p>▶상담하는 동안의 일주일 시간관리 상태 정리</p> <p>▶상담 초와 상담 후 비효과적인 시간 비교하여 느낌 이야기하기</p> <p>▶나에게 보내는 편지</p> <p>편지지에 나에게 편지를 쓰고 희망하는 아동에 한해 발표하기</p>	<p>*비효과적인 시간을 계산해 보고 달라진 점을 눈으로 확인해 봄으로써 보다 효율적으로 시간을 썼을 때 자기 강화를 할 수 있도록 한다.</p> <p>*자신의 긍정적인 특징 및 속성에 초점을 맞추어 편지를 쓰게 한다.</p> <p>*자신의 성공과 희망 가능성에 대한 메시지를 적어 보도록 한다.</p>	<p>편지지</p> <p><부록3-21> 상담 초와 상담 후의 나의 일주일 생활 비교 분석 표</p> <p><부록3-22> 나의 시간관리 상태</p>
마무리	<p>▶ 느낌 나누기</p> <p>활동을 통해 느낀 점들을 솔직하게 이야기한다.</p>	<p>*자연스럽게 이야기 할 수 있도록 유도한다.</p>	<p>마음나누기장</p>

제10회기 : 재점검 및 소감발표

단계	활동내용	상담자의 역할	활동자료
준비 활동	▶“빙고” 게임하기 친구들의 애칭을 적고 가로 세로 대각선 방향으로 지워가며 게임하기	마지막으로 친구들의 애칭을 불러보는 기회로 활용한다.	
활동 내용	그 동안 우리는 오늘까지 10회기 동안 함께 해 왔습니다. 우리가 이러한 만남을 통해 새롭게 배우고 느낀 점, 자신에게 일어난 변화가 있다면 무엇인지 서로 이야기 나누어 봅시다. ▶프로그램을 통해 달라진 점 프로그램에서 가장 기억에 남았던 시간, 프로그램을 통해 느낀 점 자신의 변화된 점들을 찾아 이야기 해 본다. ▶나의 다짐 앞으로 나의 삶에 꼭 반영해야겠다고 다짐할 수 있는 사항들을 적어 본다. ▶겨울방학 생활계획표 겨울방학을 앞두고 각자의 겨울방학 생활계획을 짜 본다.	* 아동들이 프로그램 후에도 달라진 자신의 모습대로 생활할 수 있도록 지지와 격려를 한다.	<부록3-22> 프로그램 평가서 <부록3-23> 겨울방학 생활계획표
마무리	▶ 느낌 나누기 그 동안의 활동을 통해 느낀 점들을 솔직하게 이야기한다.	*자연스럽게 이야기 할 수 있도록 유도한다.	마음나누기장

서 약 서

나는 아래와 같은 사항을 준수할 것을
약속드립니다.

1. 나는 이 프로그램이 끝날 때까지 성실히 참가하겠습니다.
2. 나는 이 프로그램 시작 시간에 늦지 않겠습니다.
3. 나는 프로그램 중 알게 된 친구의 이야기나 함께 나눈 말들에 대해 비밀을 지키겠습니다.
4. 나는 다른 친구들의 말을 주의 깊게 듣고 내 생각과 다르더라도 그 의견을 존중하겠습니다.
5. 나는 솔직하게 나의 이야기를 하도록 하겠습니다.

2001년 12월

학년 이름 서명

<부록 3-2>

나의 애칭 :

우리들의 규칙

- ◆ 놀 때는 화끈하게
- ◆ 공부할 때는 씩씩하게
- ◆ 사람들과는 부드럽고 따뜻하게
- ◆ 무엇을 해도 당당하게
- ◆
- ◆
- ◆



이 프로그램을 통해 기대하고 싶은 점 또는 자신이 바라는 점은?

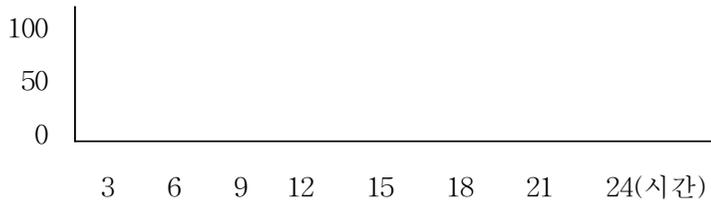
<부록 3-3>

나의 애칭 :

◆ 나의 상태 점검하기

1) 오늘 하루

(에너지 수준)



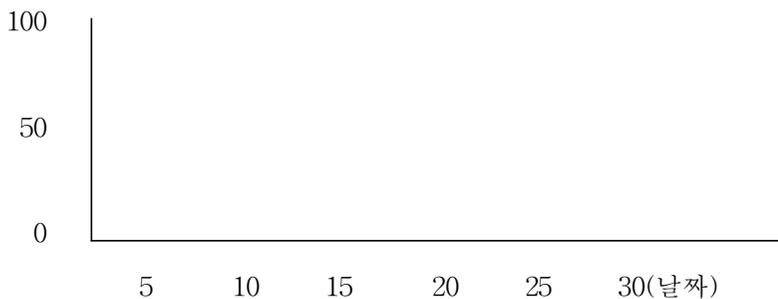
2) 일주일

(에너지 수준)



3) 한 달(월)

(에너지 수준)



4) 공부할 때

(에너지 수준)



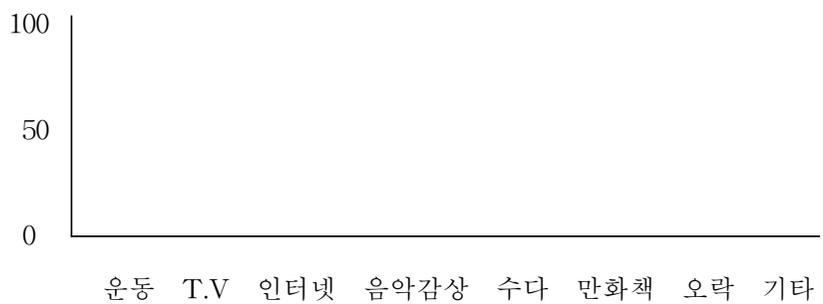
5) 사람들과 어울릴 때

(에너지 수준)



6) 놀 때

(에너지 수준)



<부록 3-4>

- ◆ 나의 생활에서 활기차고 생기 넘치는 때를 떠올려 보자.

언제	
어디서	
무엇을	
누구와	
어떻게	
나의 느낌 (느낌목록 예 시 참고)	
내가 생기있 고 활기찰 수 있었던 이유	

- ◆ 나의 생활에서 힘이 빠지고 생기 없을 때를 떠올려 보자.

언제	
어디서	
무엇을	
누구와	
어떻게	
나의 느낌 (느낌목록 예 시 참고)	
내가 생기있 고 활기찰 수 있었던 이유	

<부록 3-5>

느낌 목록

---활기를 주는 에너지---

* 기쁨, 즐거움

기쁘다, 편안하다, 황홀하다. 짜릿하다. 끝내준다, 신난다, 실컷한다, 날아갈
듯하다, 기분 좋다.

더 이상 좋은 것이 없다. 마음이 가볍다, 시원하다. 자유롭다, 벅차다, 감격
스럽다, 만족스럽다. 인정을 받는다.

* 사랑, 정

용기, '해야겠다'는 마음, 사랑을 느낀다. 반했다. 가까움을 느낀다. 따뜻하
다. 정을 느낀다.

감사하다. 존경심을 느낀다. 평화롭다.



--- 활기를 빼는 에너지 ----

* 분노, 화, 미움

화난다. 신경질 난다. 핏내난다. 울화가 치민다. 열받는다. 미치겠다. 짜증난
다. 약오른다.

속성하다. 성질난다. 억울하다. 불쾌하다. 괴씸하다. 속이 부글부글 끓는다.

* 슬픔, 우울, 괴로움

우울하다. 슬프다. 무력하다. 침울하다. 나른하다. 외롭다. 권태롭다. 기운없
다. 재미없다. 허하다.

지겹다. 귀찮다. 골치아프다, 답답하다. 서운하다. 절망스럽다. 막막하다. 실
증난다. 소외감 느낀다.

고통스럽다. 괴롭다.

◆정신에너지를 떨어뜨리는 다음 생각들을 바르게 고쳐 봅시다.

* 될대로 대라 =====> 아냐, 잘 될꺼야

* 어떻게 되겠지 뭐 =====> ()

* 에이, 다음에 하지 뭐 =====>()

*누구 나 대신 해 줄 사람 없나=====>()

* 결코 난 잘 할 수 없어=====>()

* 한 시간 만 더 게임하자=====>()



세미의 하주

따르릉---

세미가 눈을 뜨며 식계를 보니 오늘도 여섯시 반 라디오 음악을 들으며 오늘 있을 재미있는 일들을 생각해 본다. 아침에 짝 수경이와 오런조런 이야기를 해야지. 히히, 우리반 선생님의 얼굴이 떠오른다. 휴 ~,

그리고 지겨운 수학시간도. 하지만 잘 버텨 봐야지 다짐해 본다.

깔끔한 모습으로 집을 나서는 세미에게 엄마는 오늘도 역시 대견한 미소를 지으신다.

어딜시, 드디어 학교 도착. 수업시작전 짝꿍 수경이와 어제 T.V에서 본 가수 god에 대해 잠시 재잘거린다. '역시 좋은 내친구...'

오늘따라 산뜻한 옷차림으로 등장하신 3반 영어선생님 '여러분, 발음이 좋군' 하신다.

웬지 내 기분도 좋아지는군. 수학시간.. 좀 썰렁~.

수경이와 나는 눈을 찡긍거렸다. '아~ 잠시 잠생각도 나고 졸음도 오는 구나' 이때 마음속에서 들려오는 소리. '일어나! 이 시간도 최선을 다해야지!'

세미는 어깨에 힘을 빼고 허리와 엉덩이를 의자에 바짝 붙이고 상체를 적당히 구부려서 선생님을 뚫어지게 바라보면서 귀를 종긋세운다. '아!맞아, 그 말이었어. 이제 좀 들리는군, 역시 하면 돼.'

수업을 잘 마치고 집에오니 다섯시 반, 학원 가기 전에 두시간이 남았다. '어떻게 할까, 슬슬 배가 고평데, 일단 먹고, 잠시 음악을 듣고, 어제 빌려 온 만화책을 보려는 순간, 가자미 눈으로 쳐다 보시는 엄마의 모습이 들어온다. "엄마, 이 만화책 꼭 보고싶어요. 학원 가기전에만 볼게요." 결국 잠깐 순정만화를 보는데 성공!

다섯시 반, 학원으로 학원으로, 아 ~ 함 피곤이 몰려오지만 나의 단기 목표는 무엇이었던가. '세미야, 힘을내 , 으싸, 으싸!'

일곱시 반, 두 번째의 귀가. '이제부터는 나를 위한 시간이야!' fm 라디오의 불륨을 높인다. 잠자리에 누워 좋아하는 책을 읽고 있자니 어느새 10시 . 아~한 페이지만 더 보고 싶지만 과감히 덮고 꿈나라로

~~

두봉이의 하주

"안일어날래, 학교 가야지 " 오늘도 어김없이 엄마의 하이 소프라노 목소리가 두봉이를 깨운다.

'5분만, 5분만...' 아 ~응.. 썩썩한 기분. 시계를 보니 "으악! 여덟시다!" 허겁지겁, 혈레벌떡.. 교문앞 100미터 전,

교실에 아이들은 이미 다 와 있고.. 아우, 오늘도 또 지각이다.

'야, 이 형편없는 녀석아!'를 머금은 선생님의 눈초리와, 뒷통수를 슬쩍 치며 "야, 정신차려" 속삭이는 짝 동길이. '아, 오늘도 투쟁의 하루구만. 어떻게 보내나' 한숨이 나온다. 수학, 영어, 국어, 자연, 사회... 하나도 마음에 드는게 없다.

수학시간에도 꾸벅, 사회시간에도 꾸벅, 기어코 국어시간에는 졸다가 야단도 맞았다. '아~ 나는 언제나 학교를 떠나랴.. 영원한 자유인이 되고 싶구나~'

방과후 학원 시간 전까지 두시간이 남았다. 두시간 동안 운동장에서 훌범벅이 되면 신나게 놀았다. 그래도 한시간이 남는다. 학교 뒤 슈퍼에 가서 떡볶이를 먹고 pc방에 가서 이리 저리 기웃거리다 딱 30분만 하자는 생각에 게임기 앞에 자리를 잡고 앉았다. 30분이 지났다고 생각하고 시계를 본 순간
으악~/

여섯시... 오늘도 이렇게 학원에 못가는구나. 이왕 이렇게 된거 학원 끝나는 시간까지 게임방에서 시간 끌다 가져고 맘 먹고 일곱시 반까지 게임을 신나게 한 뒤 귀가.

'음 , 이제 슬슬 기운이 나는데 ~. 이제 공부도 좀 하고 텔레비도 보고...

그래. 오늘 학원도 못갔는데 집에서라도 열심히 하는 거야'

수학 문제지 뒤척, 영어 책 뒤척..

또다시 쏟아지는 졸음. '에이, 잘되나 싶더니 별로잖아. 오늘따라 왜 이렇게 졸음이 쏟아지지? 결국 두봉이는 얼렁뚱땅 꿈나라로~~

◆ 읽고 난 뒤 서로의 느낌을 나눠봅시다.

◇ 앞의 세미와 두봉이의 하루를 지켜 보이면서 어떤 느낌이 들었습니까?

◇ 세미와 두봉이는 어떤 아이인가요?

◇ 여러분의 하루는 어땠습니까? 또 누구와 비슷하다고 느껴집니까?

<부록3-8>

나의 시간 관리 상태

나의 애칭 :

	시간	월	화	수	목	금	토	일	비효과적으로 사용하는시간
오전	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
오후	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
비효과적으로 사용한 시간									

*비효과적으로 사용한다고 생각되는 칸(해당 시간)에 빗금을 쳐 보세요.-뒷장의 생활영역의 예를 참고하세요.)

<부록 3-9>

- ◆ 앞의 주간시간표의 여러 활동 중에서 여러분이 자신의 시간을 효과적 또는 비효과적으로 사용하고 있다고 느끼는 것이 있다면 왼쪽에 그 활동을 적고, 오른쪽에는 그 이유를 적어 보세요.

	활동 내용	이유
효과적	 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY	
비효과적		

<부록 3-10>

하루 생활 시간영역의 예

1. 수면시간
2. 기본적 개인시간
 - 1) 식사하는 시간(아침, 점심, 저녁, 야식시간 등을 포함해서)
 - 2) 여러가지 준비하는 시간(세수, 목욕, 옷갈아입기, 등교준비시간들을 포함해서)
 - 3) 이동하는 시간(학교와 학원등의 통학시간 등을 포함해서)
3. 수업시간
 - 1) 학교수업 시간
 - 2) 학교 외의 학습시간(학원에서의 수업, 과외, 특기적성시간 등을 포함해서)
4. 공부하는 시간(집에서의 연습, 복습, 과제해결시간 등을 포함해서)
5. 여가 시간

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

 - 1) 가정내의 일을 하는 시간(가정내의 청소, 취사, 빨래돕기와 동생돌보기, 어른들 심부름 하는 시간 등을 포함해서)
 - 2) 사람들과 만나는 시간(친구, 친척및 이성과의 교제시간 등을 포함해서)
 - 3) 여가시간(학교외의 클럽활동, 취미활동시간 등을 포함해서 단, 독서나 tv 시청 시간은 제외)
 - 4) 책 읽는 시간(신문, 잡지, 소설등을 읽는 시간 들을 포함해서)
 - 5) T.V시간 보는 시간
 - 6) 종교생활 (교회가기, 기도, 참선, 종교서적읽기)
 - 7) 인터넷하는 시간
6. 위의 어느 사항에도 해당되지 않는 시간

〈목표 세우기 원리〉

- ◆ 원리 1 : 장기적인 목표(10-20년이상) 를 생각한다.
- ◆ 원리 2 : 장기목표 달성을 위한 중간(3-5년)및 단기(3개월 -1년)적인 목표를 생각한다.
- ◆ 원리 3 : 연관성을 둔다.
(예시)
 - ◇ 나는 10년 후에 유명한 자동차 디자이너가 된다.
나는 3-5년 후에 자동차 회사에 들어간다.
→나는 1-3년 동안 산업디자인 과목 공부를 열심히 한다. (○)
 - ◇ 나는 10년 후에 유명한 자동차 디자이너가 된다.
나는 3-5년 후에 증권회사에 들어간다.
→나는 1-3년 동안 성악공부를 열심히 한다.(×)
- ◆ 원리 4 : 현실성이 있어야 한다.
(예시)
 - ◇ 나는 (고등학생) 1학기 영어성적 88점을 2학기에는 90점으로 올리겠다.(o)
 - ◇ 내가(현재 40세) 1년안에 100m 단거리 선수가 되겠다(x).
- ◆ 원리 5 : 구체적인 평가기준이 있어야 한다.
(예시)
 - ◇ 매일 15분의 조깅을 한다.(o)
 - ◇ 건강을 유지한다.(x)
- ◆ 원리 6. 마감일이 있어야 한다.
(예시)
 - ◇ 늦어도 3년 안에는 세계일주를 한다.(o)
 - ◇ 세계일주를 한다(x).
- ◆ 원리 7 : 융통성이 있어야 한다.

<부록3-12>

<보기 >

◆ 장기목표 (20년)

20년 후에 영어 동시 통역사가 되겠다

◆ 중간목표 (6-7년)

6-7년후 외국어대학 영어과에 진학

◆ 단기목표(6개월-1년)

6개월 동안 영어 듣기 능력 향상을 위해 영어 녹음테이프 교재를 꾸준히 듣고 마친다

◆주간, 일간 목표

매일 집에 돌아와서 총 1시간 동안 영어녹음 테이프를 듣는다.

연습 해 보기

◆ 장기목표 (20년)



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

◆ 중간목표 (6-7년)

◆ 단기목표 (6개월-1년)

◆ 주간, 일간목표

<부록 3-13>

나의 목표 행동

<예시>

나의 목표	목표 이행을 위한 첫 단계 행동	환경 조성을 위해 필요한 것	목표행동 실천시 자기 보상
숙제는 미루지 않고 그 날 반드시 한다.	*체계적으로 계획을 세운다. -방과후 5-7까지 내 책상에 서 한다 -1주일에 두 번 정도만 그 날 한다. -1주일에 3번 -매일 해 보도록 한다.	-학교 갔다오면 tv켜지 않기 -숙제는 알림장에 꼭 적기 -숙제할 시간 구체적으로 정하기	-숙제를 할 경우 1시간 게임하기

*내가 앞으로 지켜야 할 행동들은 위의 예시처럼 구체적으로 적어보자.

나의 목표	목표 이행을 위한 첫 단계 행동	환경 조성을 위해 필요한 것	목표행동 실천시 자기 보상

나는 위의 약속들을 실천하기 위해 노력할 것을 다짐합니다.

2001년 12월 일 이름 (인)

우선 순위 정하기

◆ 다음의 예를 봅시다.

어느 한가로운 농촌마을에 저녁이 되어 집집마다 굴뚝에는 저녁짓는 연기가 솔솔 올라오고 있습니다. 나그네는 가까운 어느 집을 둘러 물을 요량으로 집주인 아주머니를 찾아 보니, 마침 그 아주머니가 아무일도 하지 않고 서있는 지라 반가운 마음에 이야기를 걸었습니다. 그러나 놀랍게도 그 아주머니는 아주 화난 음성을 말했습니다.

"이봐요. 나그네 양반, 지금 나도 정신이 없어요. 밤이 되어 깜깜해지고, 밥은 타고, 국은 끓어 넘치고, 안방의 아기는 젖달라고 울고, 외양간에 송아지는 배고파 울고, 길손은 길을 묻고, 화장실은 가야겠고, 마당에 고추를 넣어 놓았는데 비는 오려고 하고 머리는 간지럽고 신발은 벗겨지려고 하니 도대체 난 무엇부터 해야 합니까!"

◇ 여러 가지 활동을 한꺼번에 하게 될 때, 여분은 어떤 점을 우선적으로 고려하게 됩니까? 생각나는 대로 적어주세요.

◇ 원리

원리 1 : 일의 중요도를 고려한다.

원리 2 : 일의 긴급도를 고려한다.

원리 3 : 일의 중요도와 긴급도를 모두 고려한다.

<부록3-16>

나의 애칭 :

◆ 2회기 때 작성했던 자신의 주간 시간표를 참고하며 요즘 여러분의 행동들을 다음 4가지 영역에 구분하여 보자.

구분	해당 되는 행동 목록
가영역	
나영역	
다영역	 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY
라영역	

◆ 어느 영역의 행동이 가장 많나요?

◆ 행동을 위와 같이 나누어 보니 어떤 느낌이 드나요?

<부록3-17>

나의 애칭 :

활동 시간		나의 하루 일과표
오전	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY
	12	
오후	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	
	12	

재검토 일자: 2001년 월 일

나의 생활 관찰 기록지

나의 애칭 :

월/일	오늘 내게 일어났던 내적 충동 또는 욕망	어떻게 했나요?	그 결과	어떻게 하고 싶은가?
11/12	오락을 밤새워 하고 싶음 밤에 공부가 되지 않아 오락을 하고 싶은 마음이 들었음	밤 11시 부터 시작 하 여 새벽 3시 까지 계속 하 게 됨	해야할 공부 는 못하고 잠을 못자서 다음 날 수 업시간에 좀	다음부터는 오 락시간을 제한 하여 하루에 1 시간 이상은 절대 하지 않 겠다.
11/13	오락을 밤새워 하고 싶음 밤에 공부가 되지 않아 오락을 하고 싶은 마음이 들었음	그 러 나 오락하고 싶은 마 음을 꼭 참고 1시 간 동안 책 읽음	뿌듯한 마음 에 30분 동 안 좋아하는 노래를 들음	다음부터도 게 임을 하고 싶 을 때는 책을 펴들고 읽어야 겠다.

나의 애칭 :

내적 결림돌과 외적 결림돌

◆ 자신이 세운 계획표 중에 가장 잘 이뤄지고 있지 않은 부분	

◆ 실천에 방해가 되는 결림돌들	
내적 결림돌	외적 결림돌



결림돌의 역할 선정	
결림돌의 종류	결림돌역을 맡은 친구 이름

◇ 결림돌의 역할
 - 친구들이 스스로 결심한 일, 약속한 일을 실천하지 못하도록 유혹한다.

◇ 결림돌과 승부하는 사람
 - 결림돌이 유혹하는 말에 적절하게 거절하는 일을 함으로써 유혹을 거절한다.

<부록3-20>

인생의 갈림길

나의 애칭 :

◆ 걸림돌의 유혹에 넘어갔을 때의 시나리오

◆ 걸림돌의 유혹을 극복했을 때의 시나리오



<부록3-21>

나의 애칭 :

* 상담 초와 상담 중 나의 일주일 생활 비교

비효과적 시간	월	화	수	목	금	토	일	총
상담 초								
상담중								

* 비교 후 나의 느낌을 써 보자.



<부록3-22>

나의 애칭 :



♥ 이 프로그램을 하면서 가장 기억에 남았던 시간은 언제인가요?

♥ 이 프로그램을 통해 느낀점과 자신이 변화된 점을 찾아 자세히 써 보세요.

♥ 앞으로 나의 삶에 꼭 반영해야겠다고 다짐할 수 있는 사항들을 적어 보세요.



나의 다짐

<부록3-23>

겨울방학생활계획



- ① 실천 할 수 있는 계획표를 세우자
- ② 부모님과 상의하여 부모님과 함께 하는 특별한 시간을 만들어 보자.
- ③ 독서활동 및 취미활동 방송 학습 등의 활동을 할 수 있는 시간을 만들자.

<부록 4> 소감문

○ 내가 얼마나 컴퓨터, TV에 빠져 있는지 알게 되었다. 엉터리로 정해져 있던 나의 생활을 알차게 꾸몄던 시간이었다. 그리고 그 동안 상담하는 동안 일을 정리하는 시간에 나에게 대해 많이 돌아보게 되었다. 다시는 이런 시간을 갖지 못할 것 같은데..... 그 동안 너무 즐거웠어. 친구들아..그리고 선생님-. <전지현>

○ 앞으로 효과적으로 시간을 보내야겠다. 오늘이 마지막 상담 시간이다. 그 동안 배운 것도 많고 깨달은 것도 너무 많았다. 같이 했던 시간들 친구들아 잊지 말자. <주황천사>

○ 상담했던 시간을 떠올리면서 컴퓨터하는 시간을 줄여야겠다. 아니 상담 시간이 생각나서 컴퓨터 하는 시간을 줄일 수 있을 것 같다. 마지막이라서 섭섭하기도 하고 또 하고 싶기도 하다.<루비마린>

○ 처음에 컴퓨터도 많이 하고 시간을 대충대충 썼었는데 이 프로그램을 하면서 시간을 아끼는 방법을 배웠다. 이제는 모든 일을 할 때 다시 한번 생각해 보자. 마지막 회기라 좀 섭섭하다. 다음에 기회가 있으면 또 하고 싶다. <붕어>

○ 빈둥빈둥 놀 때 시간이 너무 아깝지 않은가 한다. 오늘이 마지막 시간이다. 그동안 나....! 조금은 변한 것 같다. 그래서 기쁘다. <프리 세은스>

○ 처음 하루 일과표를 짤 때는 ‘내가 남는 시간에 컴퓨터만 했네’라는 생각이 들었지만 두 번 짤 때는 ‘어! 꽤 즐었네’라는 생각이 들었다.

생활계획표를 짜면서 방학 때는 확실히 잘 생활하자는 생각이 들었다. 그리고 목표정하는 것에대해서 처음으로 구체적으로 생각해 보

게 되는 기회가 되었다. <몽당연필>

○ 상담을 하고 난 뒤 집에서 게임하는 시간이 줄었다. 웬지.... 무엇인가 없었던 것을 찾은 듯한 느낌이 들었다.

나에게 보내는 편지를 쓰는데... 옛날의 내가 부끄럽기만 하다. 이제 끝이 났다. 졸업하기 전에 무지 기분 좋았던 날이었다. <치토스>

○ 마지막 회기라선지 아쉽기도 하고 더 재미있었다. 앞으로 효과적으로 시간을 활용하는 사람이 되어야겠다. <태지메니아>

○ 예전에 모습으로 돌아가지 말고 항상 새롭게 변화하는 삶을 살자! <너나울>

○ 마지막이라서 섭섭하다. 상담이 끝나도 컴퓨터 계속 줄여야겠다. <폼생폼사>

