



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이
여중생의 인터넷과다사용 및
자기통제력에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

현 은 정

2013년 8월

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이
여중생의 인터넷과다사용 및
자기통제력에 미치는 효과

지도교수 김 성 봉

현 은 정

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2013년 8월

현은정의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2013년 8월

<국문초록>

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이 여중생의
인터넷과다사용 및 자기통제력에 미치는 효과

현 은 정

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 인터넷과다사용 경향이 있는 여중생을 대상으로 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 시행하고 이들의 인터넷과다사용과 자기통제력에 미치는 효과에 대해 알아보는데 목적이 있다. 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 첫째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 인터넷과다사용 경향 여중생의 인터넷과다사용에 효과가 있는가?

연구문제 둘째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 인터넷과다사용 경향 여중생의 자기통제력에 효과가 있는가?

연구문제 셋째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 교육 후 시간 경과에 따라서 인터넷과다사용에 효과가 있는가?

연구문제 넷째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 교육 후 시간 경과에 따라서 자기통제력에 효과가 있는가?

위와 같은 연구문제를 검증하기 위해서 연구대상은 제주도 소재 J여자중학교 1학년 여학생 중 한국정보문화진흥원(2002)에서 개발한 총 40문항으로 구성된 인터넷 중독 자가진단 검사 결과 고위험군과 잠재적위험군 중 24명을 선정하고 프로그램에 참가를 희망

하는 12명을 실험집단으로 선정하고 실험집단과 동질성을 보이는 나머지 12명은 통제집단으로 구성하였다. 프로그램을 실시하기 전 하창순(2004)이 한국판 자기통제력 척도로 타당화 작업을 한 총 24문항 구성된 자기통제력 사전 검사를 실시하였고, 실험집단은 8주 동안 총 8회기의 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 실시하고, 통제집단은 아무런 처치도 가하지 않았으며, 실험이 끝난 후 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사후검사를 실시하였다. 그리고 프로그램 효과의 지속성을 검증하기 위해 5주 후 추후검사를 실시하였다.

본 연구에서 사용된 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 한국정보문화진흥원(2011a)에서 개발한 ‘중등생용 인터넷 중독 상담 프로그램’을 토대로 하여 인터넷 사용조절 관련 선행 프로그램(강대철, 2007; 신향숙, 2005; 권희경과 권정혜, 2002; 성미나, 2002; 이형초, 2001; 정선태, 2001)의 내용요소로 여러 차례 반복 적용되고 있는 자기 이해, 자신의 행동을 목록으로 작성하여 체크하는 자기 관리법, 스트레스 대처방법 탐색, 대안행동 찾기 등의 인지 행동적 요소와 자기교시훈련, 근육이완훈련과 같은 정서 관리적 요소로 구성하여 이론 전문가와 현장 전문가에게 자문을 받아 수정·보완하는 과정을 거쳐 최종 프로그램을 재구성하였다.

자료처리는 SPSS/Window 18.0 프로그램에서 t-검증과 반복측정 ANOVA를 처리하여 통계적 결과를 분석하였으며, 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위해 소감문 분석과 상담자 관찰내용을 분석하여 제시하였다.

이 연구를 통하여 얻어진 결과는 다음과 같다.

첫째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 인터넷과다사용은 통제집단에 비하여 유의미하게 감소하였다.

둘째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 자기통제력은 통제집단에 비하여 유의미하게 향상되었다.

셋째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 시간이 경과한 후에도 인터넷과다사용에 대한 효과가 지속되었다.

넷째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 시간이 경과한 후에도 자기통제력에 대한 효과가 지속되었다.

이상을 종합해 보면, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이 여중생의 인터넷과다사용

과 자기통제력에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 여중생의 발달시기에 맞게 프로그램을 재구성하여 자기통제력을 향상시킴으로써 올바른 인터넷 사용에 긍정적인 변화를 준다는 것을 알 수 있었다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	4
3. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 인터넷과다사용	7
2. 자기통제력	14
3. 인터넷과다사용과 자기통제력	17
4. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램	20
III. 연구방법	27
1. 연구대상	27
2. 연구설계	27
3. 연구절차 및 방법	28
4. 연구도구	28
5. 자료처리	33
IV. 연구결과 및 해석	35
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	35
2. 가설검증	37
3. 소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석	43
V. 논의 및 제언	52
참고문헌	56

Abstract 63

부 록 66

표 목 차

표 1. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램 내용 비교	24
표 2. 인터넷 사용자군 점수분류(중·고교생용)	29
표 3. 인터넷과다사용 척도의 하위요인	29
표 4. 자기통제력 척도의 하위요인	31
표 5. 프로그램의 주요 내용	32
표 6. 실험집단과 통제집단의 인터넷과다사용 동질성 검증	35
표 7. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 동질성 검증	36
표 8. 실험집단과 통제집단 간 인터넷과다사용 사후-사전 검사결과 비교	37
표 9. 실험집단과 통제집단 간 자기통제력 사후-사전 검사결과 비교	39
표 10. 인터넷과다사용 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA	40
표 11. 자기통제력 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA	42
표 12. 회기별 관찰 내용 분석	43
표 13. 소감문 분석	48

그림 목 차

그림 1. 실험설계	27
그림 2. 집단 간 측정시기별 인터넷과다사용 점수 평균의 추이	41
그림 3. 집단 간 측정시기별 자기통제력 점수 평균의 추이	42

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인터넷으로 영화표를 예매하고 영화관에 가서 영화를 관람한 후 집에 와서는 SNS(social network services)에 감상후기를 올린다. 이제 이런 생활은 더 이상 특별한 누군가만 하는 것이 아니며 이러한 변화는 평범한 사람들의 일상을 변화시키고 일상적인 삶의 양식으로 정착되었다. 인터넷이 없는 세상을 상상하기 어려운 현실이 된 것이다. 그리고 청소년들의 인터넷 사용은 학습과 미래를 위해 필수적인 요소로 인식되고 있다. 인터넷은 새로운 기술을 습득하고 다양한 사회와의 접촉을 가능하게 하며, 대인관계를 확장할 수 있는 도구임과 동시에 재미를 주기 때문에 인터넷을 하지 않으면 일상생활에 불편을 느낄 정도로 삶의 모든 영역에서 핵심수단으로 자리 잡고 있다.

그러나 생활의 필수 불가결한 인터넷의 잘못된 사용이 가져올 수 있는 부작용은 인식하지 못한 채 편리함을 추구함으로써 불건전한 게임과 오락, 채팅과 같은 일상생활뿐만 아니라 정서적인 부분과 건강에까지 미칠 수 있는 역기능적인 영향을 도외시키고 있는 실정이다. 특히 정보화 사회에서 청소년은 성인에 비해 정보기술에 대한 적응력이 높다는 장점을 가진 반면 다양한 역기능에 노출될 위험이 더 높고, 사회적인 자신감과 사회적 기술이 부족한 상태에서는 청소년이 인터넷 중독에 노출될 위험률이 높다(Griffiths, 1999; Rheingold, 1993). 한국정보화진흥원(2011b)이 만 5세~39세 이하 유아, 청소년 및 성인 중 인터넷 이용자를 대상으로 인터넷 중독 실태조사를 한 결과에 따르면, 인터넷 중독률은 7.7%로 나타났다. 전 연령대 중 청소년(만10세~19세)의 인터넷 중독률은 10.4%로 전년 대비 2.0%p(2010년 12.4%) 감소하였으나 여전히 전체 연령대 중 가장 높게 나타났으며 이들의 고위험군 비율도 2.9%로 가장 높게 나타났다.

또한, 청소년의 인터넷 이용 특징을 보면 남학생과 여학생간의 성에 따른 차이를 보이는 것으로 나타나고 있다. 김영현(2011)에 따르면 청소년의 성별에 따른

사용 1순위 인터넷 서비스는 남학생은 게임이었고 여학생은 블로그/미니홈피였다. 여학생은 메신저, 채팅 인터넷 사용률이 높은 반면 남학생은 음란물 인터넷 사용률이 높은 것으로 나타났다. 윤현민(2005)의 연구에서 남학생은 비사회적 활동(게임, 정보탐색)에 더 몰입하는 것으로 나타난 반면 여학생은 주로 사회적 활동(이메일, 채팅, 동호회)에 더 몰입하며 인터넷에서 사귀 친구를 많이 만날수록 인터넷 중독 성향이 높은 것으로 나타났다. 인터넷상의 만남이 실제로 이어지는 경우 원조교제나 폭력과 같은 위험에 노출될 가능성도 있다고 보았다. 최근 카톨릭대학교 서울성모병원 정신건강의학과 김대진, 박민현 교수팀에 의하면 인터넷에 중독된 청소년을 대상으로 지능검사를 한 결과 어휘력과 이해력, 수리력이 모두 떨어졌고 특히 이해력은 일반 학생보다 15% 낮은 것으로 조사됐으며 이런 현상은 여중생에서 더욱 뚜렷하게 나타났다고 한다(한국일보, 2012. 1. 18).

남학생과 여학생의 인터넷 사용에 대한 차이가 있다는 연구 결과에도 불구하고 권재환(2008)의 국내 인터넷 중독 연구동향에서 2000년부터 2007년까지 연구대상자 특성별 연구물 수를 살펴보면 총 167편의 논문 중 여자만을 대상으로 한 연구는 2편(1.2%)에 지나지 않았다(김민정, 2010, 재인용).

이상에서 살펴본 바와 같이, 지금까지 국내의 선행연구에서는 청소년들의 인터넷과다사용에 대해 다양하게 연구되어 왔다. 앞서 제시한 청소년의 남녀 성차에 따른 인터넷과다사용의 경향이 다름에도 불구하고 연구의 대상을 살펴보면 대학생, 청소년, 고교생, 중학생, 초등학생의 연구는 다루고 있다. 그러나 여학생을 대상으로 한 것은 미비한 실정이며, 선행연구의 제언에서도 성별에 따른 연구의 필요성을 제시하였다(성미나, 2010; 유인학, 2010; 김수진, 2009; 이몽숙, 2009; 김은영, 2007). 따라서 본 연구에서는 여중생을 대상으로 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 실시하고자 한다.

인터넷을 사용하는 모든 청소년이 인터넷 과다사용자가 되는 것은 아니다. 인터넷의 중독은 충동성, 외로움, 불안, 자기통제력, 자기 효능감, 공격성 등의 심리적인 요인과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다(김영현, 2011; 신보경, 2010; 유인학, 2010; 박성길, 2003; 한경아, 2003; 김남숙, 2002; 김미경, 2002; 이석범, 2001; 이선경, 2001; 윤재희, 1998). 즉, 인터넷과다사용 정도가

높은 사람이 낮은 사람에 비해서 공격성, 충동성, 외로움, 불안, 우울 정도가 높으며, 자기효능감과 자기통제력은 낮아진다는 것이다. 이처럼 청소년들은 자존감, 자기효능감, 자아탄력성 및 자기통제력이 낮을수록 쉽게 인터넷 중독에 빠지게 된다. 특히 그 중에서도 자기통제력을 인터넷 중독에 대한 예측력이 큰 변인으로 보았다(김현주, 2011; 엄옥연, 2011; 김수경, 2010; 박옥화, 2009; 최선희, 2008; 김선영, 2005; 서문영, 2005; 구은정, 2003; 이숙민, 2002; 이계원, 2001; 이형초, 2001; 강지선, 2000; 송원영, 1998).

이와 같이 인터넷과다사용 문제에 있어 청소년은 성인보다 정보화나 기술 분야에 대한 적응력은 빠르면서 자기통제력이 부족해 인터넷과다사용의 가능성이 더 많아 새로운 사회문제로 대두되고 있는 것이다(김선우, 2002; 김진숙, 2000; 이시형, 2000). 따라서 청소년의 인터넷과다사용을 예방하기 위해서는 자기통제력을 길러주어야 하며 이를 위한 프로그램의 개발 및 적용이 요구된다.

인터넷과다사용의 요인분석에 의하여 자기통제력이 인터넷과다사용에 큰 영향을 미치는 변인이라는 연구를 토대로 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램의 효과를 검증한 선행연구를 살펴보면 고수연(2002), 이숙민(2002), 최명상(2003), 신향숙(2005), 강대철(2007), 김명철(2007), 김수진(2009), 박영화(2009), 성미나(2010)의 연구에서 프로그램을 받은 청소년들에게서 자기통제력이 향상되었고 인터넷과다사용이 감소되었다. 그러나 이 연구들은 성별을 고려하지 않은 대상으로 이루어진 것이고 자기통제 요소의 실제적인 접근이 결여되어 있다. 또한 사전, 사후검사만 실시하고 추후검사를 실시하지 않아 프로그램 효과의 지속성 또한 밝히지는 못하였다.

따라서, 본 연구의 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에서는 장기적인 자기통제력 강화에 대한 실제적인 접근을 위해 인터넷 사용에 대한 자기 인식과 인터넷 사용을 조절하는 훈련을 매 회기마다 반복하는 방법으로 이뤄진다. 또한 여중생이라는 특성에 맞게 자기수용에 대한 공감 그리고 자기존중과 같은 정서적인 부분에 대한 관리 방법을 추가 시키고자 한다.

이에 본 연구에서는 선행연구에서 나타나는 연구대상, 연구문제의 주요 요인, 효과의 지속성 측면에서의 문제점을 보완하고 기존의 프로그램을 수정 및 재구성하여 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이 여중생의 인터넷과다사용 및 자기

통제력에 미치는 효과를 알아보고자 한다. 이러한 연구 목적의 달성을 통하여 사춘기 여학생들에게 올바른 인터넷 사용지침을 제시해 주고 실천하도록 격려해 주어, 바람직한 인터넷 사용 습관을 형성하도록 도움을 주는데 본 연구의 의의가 있을 것이다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이 여중생의 인터넷과다사용 및 자기통제력에 미치는 효과를 알아보는 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 인터넷과다사용 경향 여중생의 인터넷과다사용에 효과가 있는가?
- 연구문제 2. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 인터넷과다사용 경향 여중생의 자기통제력에 효과가 있는가?
- 연구문제 3. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 교육 후 시간 경과에 따라서 인터넷과다사용에 효과가 있는가?
- 연구문제 4. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 교육 후 시간 경과에 따라서 자기통제력에 효과가 있는가?

이러한 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 인터넷과다사용 현상이 감소할 것이다.
- 가설 2. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 자기통제력이 높아질 것이다.
- 가설 3. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 시간이 경과되어도 인터넷과다사용에 대한 효과성이 지속될 것이다.

가설 4. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 시간이 경과되어도 자기통제력에 대한 효과성이 지속될 것이다.

3. 용어의 정의

가. 인터넷과다사용

‘인터넷과다사용’이란 절대적이거나 병리적인 중독 상태에 있는 것을 의미하는 것이 아니고, 인터넷에 대한 의존행동이 상대적으로 높아 인터넷 사용 시간 통제의 어려움과 이로 인한 일상생활 및 학업에서의 문제를 경험하는 정도가 높은 것을 의미한다(홍경희, 2002).

본 연구에서는 한국정보문화진흥원(2002)에서 개발한 인터넷 중독 자가진단 검사(K-척도)의 기준에 따라 일반사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 고위험 사용자군으로 분류하는데, 이때 잠재적 위험 사용자군과 고위험 사용자군을 인터넷 과다사용으로 본다.

나. 자기통제력

‘자기통제력’은 외부의 지시나 감독 없이도 사회적, 상황적 요구에 따라 행동을 제지할 수 있으며 바람직한 행동을 수행할 수 있도록 자신을 조절하는 능력을 말한다(이경님, 2000). 본 연구에서는 Grasmick, Tittle, Bursik 및 Arnerklev가 개발한 자기통제력 척도를 하창순(2004)이 한국판 자기통제력 척도로 타당화 작업한 것을 사용하며 점수가 높을수록 자기통제력이 높은 것으로 해석한다.

다. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램

본 연구에서 사용된 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 한국정보문화진흥원(2011a)에서 개발한 ‘중등생용 인터넷 중독 상담 프로그램’을 토대로 하여 인터넷 사용조절 관련 선행 프로그램(강대철, 2007; 신향숙, 2005; 권희경과 권정

혜, 2002; 성미나, 2002; 이형초, 2001; 정선태, 2001)의 내용요소로 여러 차례 반복 적용되고 있는 자기이해, 자신의 행동을 목록으로 작성하여 체크하는 자기 관리법, 스트레스 대처방법 탐색, 대안행동 찾기, 자기교시훈련, 근육이완훈련을 적용하여 8회기로 재구성한 프로그램을 말한다.

II. 이론적 배경

본 연구는 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이 인터넷과다사용 경향이 있는 여중생의 인터넷과다사용 감소와 자기통제력에 미치는 효과를 알아보는데 목적을 가지고 있다. 따라서 이 장에서는 연구의 목적에 따라 인터넷과다사용, 자기통제력, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램의 순으로 연구문제의 이론적 근거를 제시하였다.

1. 인터넷과다사용

가. 인터넷과다사용과 인터넷 중독의 의미

일반적으로 지나친 인터넷 사용과 의존을 일컫는 ‘인터넷 중독’이라는 용어를 (이선미·이승희, 2008) 통상적으로 많이 사용하는 것으로 보이는데 여기서 사용되는 ‘중독’이라는 개념에 대해서 명확히 짚고 넘어갈 필요성이 있다.

세계보건기구는 중독(addiction)을 “자연 혹은 인공적인 약물의 반복적인 사용으로 야기되는 일시적 혹은 만성적인 중독(intoxication)상태”로 규정하고 있다 (Corsini, 1994). 또한 중독의 개념은 단순한 물질 사용의 범위에서 벗어난 광범위한 행동문제에까지 적용되고 있는 용어이다.

일반적으로 정신의학에서 중독이라 함은 알코올, 니코틴, 마약류와 기타 화학물질에 의한 약물중독을 의미하고 생리적 의존성 즉 약물을 장기간 사용했을 때 시간 경과에 따라 효과가 점차로 감소하거나 같은 효과를 얻기 위해 점차 용량을 증가시켜야 하는 상태인 ‘내성(tolerance)’과 약물이나 물질의 공급이 갑자기 단절되거나 양이 감소되었을 때 나타나는 금단증상(withdrawal syndrome)이 동반되어 있음을 뜻한다(박영아, 2007).

Goldberg(1996)는 DSM-IV의 물질남용 장애의 진단 기준을 근거로 하여 최초

의 인터넷 자가 진단 기준을 만들었으나 최근에는 ‘병리적 컴퓨터 사용(Pathological Computer Use)’라는 용어로 대체하였다. 인터넷 사용에 관해 중독 보다는 과도한 컴퓨터 사용의 일종이라고 자신의 견해를 수정한 것이다.

인터넷 중독이라는 용어는 정신과 진단체계 내의 한 장애로서 인정을 받지 못하고 있는 상태이며 독립적인 장애로 보기 보다는 과도한 컴퓨터 사용의 일종이나 충동조절장애, 강박장애, 우울증의 한 증상으로 간주되기도 한다. 또한, Young(1996)은 과도한 인터넷 사용을 ‘충동 조절 장애’의 일환으로 보았으며 Suler(1996) 또한 인터넷 중독을 하나의 중독 장애로 보기보다는 지나친 컴퓨터 사용의 일종으로 볼 것을 주장하였다.

인터넷 중독에 이론적인 토대를 마련한 Griffiths(1999)는 인터넷 중독은 약물과다사용과 행동적 과다사용이라고 보았다.

Wallen(1995)은 중독의 핵심적인 요소로 다음을 제시하였다. 첫째, 집착 및 의존성은 어떤 특정한 행위가 그 사람의 삶에서 매우 중요한 위치를 차지하게 되고 그것에 대해서만 생각하고 그것을 계속하기 위해 노력하였다. 그 행위를 하지 않을 때에도 항상 다음에 그 일을 할 때에 대해 생각하게 된다. 둘째, 긍정적 기대는 기분의 변화로 그 행동을 할 때에 만족감과 행복함을 느낄 수 있게 된다. 그리고 이 행동을 사회생활이나 마음의 갈등을 해결하기 위한 도구로 사용하게 된다. 셋째, 내성은 같은 정도의 만족감을 느끼기 위해서 점점 더 많은 시간, 더 많은 양의 활동을 하게 된다. 넷째, 금단은 만일 그 행동을 중지하거나 행동량을 감소시켰을 경우, 불안감, 우울증, 짜증, 불면 등의 증상이 생긴다. 다섯째, 인터넷 하위요인인 일상생활장애로 인한 갈등은 특정행동 때문에 그 행위를 하는 사람 주위의 인간관계, 사회관계가 나빠지고 문제가 생긴다. 여섯째, 인터넷과다사용에 대한 재발은 끊거나 조절을 한 후 지난 다음에도 언제든지 어떤 문제가 생기면 같은 형태로 또는 다른 형태로 재발이 가능하다.

이와 같이 인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder)라는 용어는 병리적이고 강박적인 인터넷 사용을 뜻하지만 학계에서는 아직도 ‘인터넷 중독’이라고 명백히 학문적으로 정의되어진 바는 없으며 다양한 이견들이 존재하고 있는 실정이다. 여러 학자들은 인터넷 중독과 유사한 명칭을 쓰고 있는데 ‘인터넷 과다사용’, ‘인터넷 증후군(Internet Syndrome)’, ‘인터넷 의존(Internet

Dependence)', '인터넷 관련 질환(Internet-related Disorders)', '인터넷 남용(Internet Abuse)', '병리적 인터넷 사용(Pathological Internet Use)', '웹마홀리즘(Webaholism)' 등이 있다(박영화, 2009).

인터넷 중독은 개념에 대한 학문적 합의가 이루어지지 않은 상태이고 진단을 위한 확실한 증거와 이론적 배경이 미약하다(박성길, 2003; 이계원, 2000). 따라서 본 연구에서 '과다사용'이라는 개념을 쓰고자 하는 이유는 '인터넷 중독'이라는 개념에 대한 일치되지 않는 견해와 문제점에 대한 인식 때문이다. 인터넷과다 사용이란 인터넷의 정상적인 사용을 넘어서 필요이상으로 통제가 어려우며 습관성, 기벽성 때문에 일상생활에 지장을 초래할 정도로 부적응적으로 사용하는 경우를 말한다(박성길, 2003). 최근에는 이러한 인터넷 중독의 개념이 인터넷을 과다하게 사용하는 문제에까지 확산되었다. 홍경희(2002)는 '인터넷과다사용'을 절대적이거나 병리적인 중독 상태에 있는 것을 의미하는 것이 아니고, 인터넷에 대한 의존행동이 상대적으로 높아 인터넷 사용시간 통제의 어려움과 이로 인한 일상생활 및 학업에서의 문제를 경험하는 정도가 높은 것이라고 정의하였다.

본 연구에서 조사된 연구 대상자들은 '중독'이라는 병리적 인터넷 사용으로 현실생활에 심하게 지장을 받을 정도로 총체적, 정신적, 사회적 이상 현상을 경험하지 않기 때문에 인터넷 사용에 관련된 장애를 중독이라는 개념 보다는 다른 개념으로 대체하는 것이 타당하리라 여겨져 대안적 개념으로 인터넷의 정상적인 사용을 넘어서 인터넷에 대한 의존행동이 상대적으로 높아 일상생활에 문제를 경험하는 정도가 높은 것이라 정의하고 '인터넷과다사용'이라는 용어를 사용하고 자 한다.

본 연구에서는 한국정보문화진흥원(2002)에서 개발한 인터넷 중독 자가진단 검사(K-척도)의 기준에 따라 일반사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 고위험 사용자군으로 분류하는데, 이때 잠재적 위험 사용자군과 고위험 사용자군을 인터넷과다사용으로 본다. 단, 다른 연구결과를 인용할 경우에는 인터넷 중독이라는 용어를 사용하였다.

나. 인터넷과다사용의 원인

인터넷 중독에 대한 원인은 여러 가지로 설명되고 있으나 아직 명확한 결론은 없다. 그러나 일반적으로 인터넷 자체의 속성, 인터넷 이용자 개인의 심리적 요인, 사회·환경적 요인으로 구분하여 설명할 수 있다(김교현 외 2009).

1) 인터넷 자체 속성

인터넷 과다사용의 원인인 인터넷 자체의 속성으로는 익명성, 편리성, 흥미감, 통제감, 현실회피, 사회적 지지를 들 수 있다(김은영, 2007).

첫째, 익명성(Anonymity)은 인터넷을 사용하는 개인에게 탈 억제 성향을 일으키고 이것은 개인이 행동할 때 고려하게 되는 정상적인 사회적 제한을 낮추는 역할을 하게 된다. 그 결과 채팅 방이나 게임에서 심한 욕설을 하거나, 가상세계에서 성관계를 갖는 등의 실제 현실에서는 할 수 없는 말이나 행동을 하게 된다(박옥화, 2009). King(1996)은 인터넷은 자신의 비언어적인 반응이 보여지지 않고 익명성을 기반으로 제한 없이 자유롭게 자신을 표현할 수 있으므로 한 개인이 접촉할 수 있는 사회적인 망의 범위를 확장시켜주어 다양한 사람들과 만날 수 있게 해 주는 특성이 있다고 하였다.

이처럼 자신의 정체감을 숨긴 채 상호작용이 이루어진다면 실제 공간에서의 대인관계에 필수적인 타인의 입장을 이해하려고 노력할 필요가 없기 때문에 인터넷의 경험은 타인을 배려하는 사회적 능력을 감소시킬 수도 있고 대인관계에도 부정적인 측면이 나타나리라 본다. 특히, 청소년기에는 학생 신분 때문에 하지 못하는 여러 가지 일들을 인터넷을 통해서 경험할 수 있기 때문에 인터넷에 빠져드는 원인이 될 수도 있는 것이다.

둘째, 편리성(convenience)은 인터넷은 누구나 시공간을 초월하여 다양한 내용과 형태의 정보들을 즉각적으로 접할 수 있게 해준다. Young(1999)은 전화선과 전기선만 있으면 언제든지 컴퓨터만 있으면 어디서나 인터넷에 접근을 할 수 있고 최근 정보통신의 급격한 발달로 이동 통신을 사용해서도 인터넷을 쉽게 사용할 수 있다고 보았다. 인터넷 속에서 쉽게 즉각적인 만족을 추구할 수 있게 되고 실제 생활에 미치는 영향이 많아지면서 일상의 상당 부분을 인터넷으로 편리하게 해결하게 되었다.

셋째, 흥미감을 들 수 있다. 모든 미디어 통합의 장이 인터넷이며, 그곳에는 영

화, 연극, 음악, 미술, 오락 등 그동안 무수히 인간의 마음을 빼앗아 온 유희적 요소들이 모두 있다는 것이다(김주한, 1996). 인터넷에서의 활동이 점차 증가하는 것은 변동강화계획과 같이 언제 인터넷 상에서 자신이 필요로 하는 유희적 정보나 상황이 올지는 모르나 이러한 강화의 양은 인터넷 상에서 소비하는 시간의 정도와 비례하게 된다. 또한 정기적인 이메일 확인은 고정간격 강화를 받는 것과 같아서 한 번 매료되면 쉽게 빠져나오기 어렵게 되는 것이다(King, 1996; 송원영, 1998, 재인용).

따라서, 인터넷은 현실생활에서 접할 수 없는 다양한 정보들을 제공해줌으로써 인터넷의 모든 활동과 관련된 흥미감은 사람들을 계속 인터넷에 몰입하게 만드는 강력한 요인으로 작용하게 된다.

넷째, 통제감을 살펴보면, Young(1999)은 자신이 온라인 활동에 영향력을 행사할 수 있다는 개인적 통제감이 인터넷을 더욱 매력적으로 느끼게 한다고 하였다. 인터넷으로 게임을 하거나 인터넷을 이용하여 필요한 물품을 구매할 때, 타인의 말을 듣기보다는 인터넷을 통한 여러 가지 자료를 이용하여 자신이 스스로 판단하고 결정을 내리고 실천을 해야 하는 통제감을 맛볼 수 있다. 또한 인터넷 경매에 있어서도 중독자의 통제욕구를 충족시키고 즉각적인 만족을 주기 때문에 사람들은 흥분하게 되고 계속 입찰에 매달리게 된다.

다섯째, 현실회피에 대하여 Suler(1996)는 현대 사회가 인간의 기본적인 욕구와 진화된 욕구를 충족시켜 주는데 실패하고 있고, 이러한 현실에서의 좌절이 인터넷을 통한 허위적인 자기실현을 가능하게 한다고 하였다. 즉 현실에서 자기실현의 좌절을 경험한 사람이 인터넷 중독에 잘 빠지게 된다고 보았다.

여섯째, 사회적 지지를 들 수 있는데 인터넷은 현실세계에서 의사소통의 비효율성과 실패를 경험하는 사람들에게 중요한 보상수단이 될 수 있는데 이메일, 채팅, 게시판 글 올리기와 같은 인터넷 사용은 의사소통의 한 방법이 될 수 있다(Walthe, 1994). 인터넷을 통한 사회적 지지는 실제 생활에서 받는 것보다 훨씬 따뜻하게 느껴지는데 예를 들어 궁금한 것이 있을 때 질문을 게시판에 올려놓으면 인터넷에서는 얼굴도 모르는 사람이 즉각적으로 그 해결책을 제시해준다. 특히 대인공포증이나 수줍음이 많은 사람의 경우, 직접 얼굴을 대하지 않고 머릿속으로 한 번 더 생각한 뒤 자신의 의사를 밝힐 수 있기 때문에 대인 관계를 좀

더 원활히 할 수 있고 자신과 비슷한 고민을 가진 사람과 대화함으로써 지지를 받을 수도 있다. 그리고 자신과 비슷한 관심사를 가진 사람들끼리 모여 마음껏 토론을 할 수도 있는데 이러한 점들은 친밀한 관계를 이끈다고 할 수 있다(강지선, 2000).

위와 같은 인터넷의 매력은 모든 사람에게 똑같이 적용된다. 인터넷 자체의 속성인 익명성, 편리성, 흥미감, 통제감, 현실회피, 사회적 지지와 같은 특성이 인터넷에 더욱 몰두하도록 만드는 주요한 요소가 될 수 있다.

2) 개인의 심리적 요인

인터넷에 몰입하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해서 더 우울한 경향이 높은 것은, 병리적인 인터넷 사용의 결과로 실생활에서의 관계가 위축되고 컴퓨터 사용시간이 늘수록 사회적 고립 수준이 증가하며, 이것이 우울을 증가시키기 때문이라고 설명하고 있다(Young, 1996).

또한, 인터넷에 빠지는 사람들은 대개 일상생활에 적응하지 못하고 현실에서 이루지 못한 것을 인터넷에서 추구하려는 사람들이라고 볼 수 있다. 인터넷 중독자는 우울, 불안, 충동성이 높은 것과 관련이 있고 대인관계에서 의사소통과 문제해결력에 문제를 보인다고 알려져 있다(김중범, 2000; 윤재희, 1998).

자기통제력이 낮은 사람은 즉각적이고 쉬운 쾌락을 제공하는 유사행위(analofous behaviors)를 저지르는 경향이 있다고 한다(김선희, 2002). 그것은 자기통제력이 낮은 사람은 문제행동을 일으킬 가능성이 많다는 것을 의미하며, 게임과 같은 유혹이 있을 때 하고 싶은 욕구를 지연하기보다는 충동적으로 욕구를 충족시키기 위해 인터넷 중독에 빠지기 쉽다는 것이다.

인터넷을 자신의 욕구나 갈등을 해소 하려는 용도로 사용하는 사람일수록 인터넷 중독에 빠지는 경향이 있으며, 자기통제력, 충동성, 우울, 낮은 자기존중감, 대인관계 기술의 빈약, 문제해결 능력의 부족 등의 요인이 인터넷 중독과 관련성이 많다고 할 수 있다. 따라서 심리적으로 취약한 개인이 스트레스 경험을 하게 되면 문제를 해결하기 위해 노력하기 보다는 스트레스 상황에서 벗어나기 위하여 인터넷으로 도피하여 인터넷을 사용하게 되므로 인터넷 중독으로 나아가 갈 수 있는 가능성이 높다고 하겠다(김교헌 외 2009).

사이버 공간의 특성요인이 인터넷을 계속하게 하는 강화를 주고, 개인이 가지고 있는 성격특성 요인이 인터넷을 과도하게 사용하는데 영향을 미치며, 사회적 지지가 약해지면 인터넷과다사용에 빠져든다. 따라서 인터넷과다사용은 여러 가지 요인에 의해서 발생됨을 알 수 있다. 특히 자기통제력이 떨어지면 인터넷과다사용에 이르게 된다.

3) 사회·환경적 요인

현대사회에서의 신기술인 인터넷은 사회 분위기 속에서 권장되고 있고 과다사용 되기 쉬운 성향을 갖고 있다(Young, 1999). 또한 청소년들은 입시의 스트레스를 풀 대상이 없어서 가족 간의 대화나 교류가 단절되어 있고 스트레스를 인터넷으로 해소하였다(황상민, 2002). 특히 장일순(2000)은 한국사회의 구조적 요인으로 급변하는 사회에서의 스트레스 증대, 건전한 놀이문화 및 가족과의 여가 활동 부족, 적절한 자기통제력을 배양해주지 못하는 양육문화, 적절한 예방책의 미흡, 세대 간 갈등을 들 수 있다고 보았다.

우리나라는 다른 나라에 앞선 정보화 사회로 인터넷이 빠르게 보급되어 인터넷 문화가 보편화 되면서 대부분의 가정마다 인터넷망이 연결되어 있으며 이러한 환경은 인터넷에 쉽게 접근할 수 있는 동시에 인터넷과다사용에 쉽게 빠지게 만드는 주요 요인이 되고 있는 것으로 보인다.

이상에서 살펴본 바와 같이 인터넷과다사용은 인터넷 자체의 속성을 비롯하여 인터넷 이용자 개인의 심리적 요인, 사회·환경적 요인 등이 원인이 된다. 따라서 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에는 원인이 되는 요인들을 고려한 내용 요소가 반영될 필요가 있다.

다. 성별에 따른 인터넷과다사용

청소년의 성별에 따른 인터넷과다사용이 다르다는 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다.

여학생들이 지각한 인터넷 중독 수준과 학교생활 적응은 인터넷 중독 수준이 높을수록 학교생활에서 어려움을 가지는 것으로 나타났다(김순주, 2006; 안복모,

2003; 백대준, 2002).

박은영(2009)에 따르면 여학생들이 주로 인터넷을 사용하는 장소는 전체의 95.4%가 집에서 이용하고 있으며, 일일 인터넷 사용 시간은 응답자의 31.9%가 1~2시간이라고 했으며, 그 다음으로 30분~1시간(22.2%), 2~3시간(18.9%), 3시간 이상(13.8%), 순으로 나타났다. 여학생들의 인터넷 사용 목적은 응답자의 31.4%가 기타라고 했으며, 그 다음으로 온라인게임, 메시지교환, 학습지식 정보 습득, 채팅 순으로 나타났다. 즉 특별한 목적 없이 다양한 이유로 사용하는 것으로 나타났으며, 학습에 사용하기 보다는 여가활동(온라인게임, 메시지교환)을 위한 목적으로 사용하는 것으로 나타났다. 남학생은 인터넷 정상 사용군에 비해 게임형에서만 자살 생각이 통계학적으로 유의하게 높은 반면, 여학생은 모든 유형에서 자살생각과 통계학적으로 관련성을 보였다. 우울감은 남녀 모두 게임형과 대화형에서 정상군에 비해 높았고 특히, 여학생의 경우 쇼핑/기타 유형에서 우울감과 자살생각의 위험도가 정상군에 비해 각각 3.47배, 4.15배 높은 것으로 나온 점이 남학생과 많이 다르게 나타났다.

사용 1순위 인터넷 서비스는 남학생은 게임, 여학생은 4개 시도(부산, 대구, 전남, 제주)를 제외하고는 블로그나 미니홈피가 가장 많았고, 4개 시도에서는 메신저, 채팅 사용이 여학생에서 훨씬 많이 나타났다(김영현, 2011).

게임 외 고위험 하위 유형을 분석한 결과 자살생각의 위험도가 여학생은 모든 유형에서 정상군에 비해 1.7~4.1배 높았으나, 남학생은 모두 관련이 없는 것으로 나타났다. 이는 남학생과 여학생에서 인터넷 중독 유형에 따라 자살생각과의 관련성이 크게 차이를 보여주는 결과이며, 특히 인터넷 중독의 여학생에 대해 깊은 관심을 보여주어야 하는 중요한 연구 결과라고 판단된다(이정임, 2013).

이와 같이 청소년의 성별에 따른 인터넷과다사용 실태에 차이가 있음을 볼 때 인터넷과다사용을 감소시키는 데는 남학생과 여학생의 차별화된 개입이 필요할 것으로 보인다.

2. 자기통제력(self-control)

가. 자기통제력의 의미

자기통제력(self-control)이란 자신의 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있고 일시적인 충동에 의존하거나 즉각적인 만족을 주는 행동을 제지하고 인내할 수 있는 능력을 의미하는데 그 정의는 자기통제를 연구한 학자들마다 각기 다르게 정의하고 있다.

Patterson과 Mischel(1976)은 자기통제력을 반복적인 작업에서 주의를 분산하지 않고 지속하는 것으로 정의했으며, Goldfried와 Merbaum(1973)은 자신의 행동을 조절하는데 영향을 주는 것을 변화시켜 자신의 행동을 조절하도록 하는 것으로, Kagan(1984)은 분노로 인해 유발된 행동을 하지 않는 것으로, Kanfer와 Goldfoot(1966)은 커다란 보상을 얻기 위해 혐오적인 자극을 견뎌내는 것으로 정의했다(송원영, 1998, 재인용).

Young(1996)은 인터넷 중독을 보이는 사람들이 인터넷 사용을 통제하거나 조절할 수 없다는 점에서 병적 도박과 같은 성질을 지니며, 충동조절장애라고 주장하였다. 충동조절장애의 필수 증상은 개인이나 다른 사람에게 해가 될 수 있는 행위나 유혹에 잘 대처하지 못하는 행위이다. DSM-IV에 따르면 ‘다른 곳에 분류되지 않는 충동조절장애’에 해당하는 대부분의 장애에 있어서 개인들은 행위를 하기 전에 긴장감이나 각성상태가 고조되는 것을 느끼고 행위를 할 때 기쁨이나 충족감, 안도감을 경험한다고 한다.

사회학습이론에서 자기통제에 대한 기본적 토대는 Bandura의 상호작용적 결정주의 이론에 근거한다. Bandura는 인간행동은 환경적 영향에 의하여 결정될 뿐만 아니라, 자기평가 반응에 의해서도 결정된다고 한다. 이것은 목표설정, 평가적 비교, 자기 승인, 자기비판 등과 같은 행동을 통하여 환경적 단서를 변화 및 매개함으로써 스스로 자기의 행동을 수정할 수 있음을 의미한다. 즉 자기통제란 개념은 어떤 개인이 자기의 행동을 변화시킴에 있어서 그 변화의 행위자가 자기 자신이라는 데 특징을 두고 있다(김남성, 1995).

자기통제력은 외부의 지시나 감독 없이도 사회적, 상황적 요구에 따라 행동을 제지할 수 있으며 바람직한 행동을 수행할 수 있도록 자신을 조절하는 능력이라고 하였다(이경남, 2000; 김현숙, 1998).

자기통제는 어떤 행동에 선행하거나 후속하는 내외적 요인들을 파악하여 이를

자신이 통제함으로써 자신의 인지와 정서 및 행동을 자신의 의지대로 관리하고 조절할 수 있는 능력이라고 할 수 있다. 스스로 상황적 요구에 적합한 행동을 할 수 있고, 더 좋은 결과를 얻기 위해 일시적인 충동이나 만족을 제지하고 인내할 수 있으며, 목표 지향적이고 바람직한 결과를 얻도록 자신의 행동을 변화시키는 능력이라고 할 수 있다(손미경, 2007).

여러 연구자들이 정의한 자기통제력의 개념을 위에서 살펴보았듯이 자기통제력은 자신이 자신의 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있음을 의미하는 것으로 주의를 분산하지 않고 작업을 지속하며, 자신이 선택한 지연된 결과를 위해 현재의 상황을 극복하게 하는 것을 말한다. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 여중생들이 스스로 자신의 인터넷 사용 시간을 관리하고 인터넷에 빠지지 않도록 조절할 수 있는 자기통제력을 길러주는 바람직한 결과를 얻게 해 줄 것이다.

나. 자기통제력의 발달

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

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

지금까지 살펴본 바와 같이, 자기통제력은 장기적 만족을 위해 즉각적 만족을 주는 행위를 절제할 수 있는 능력이며, 이는 연령이 증가함에 따라 발달한다. 본

연구에서는 인터넷과다사용이 인터넷 사용과 일상생활을 균형 있게 조절하지 못하여 발생하는 문제로 보고 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 자기통제력을 향상시키는 내용을 구성하여 그 효과를 알아보고자 한다.

3. 인터넷과다사용과 자기통제력

인터넷과다사용과 자기통제력과의 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

송원영(1998)은 대학생을 대상으로 자기통제력과 자기효능감이 인터넷의 과다사용에 미치는 영향을 연구한 결과, 인터넷의 과다사용에 영향을 주는 요인으로 낮은 자기 조절력을 들며 자기 조절이 높은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족과 더불어 현실세계에서도 많은 관계의 중요성을 인식하여 현실생활의 업무와 대인 관계를 튼튼하게 지속시키려는 노력을 하였다. 반면, 자기조절이 낮은 사람은 가상공간의 즉각적인 만족에 계속하여 집착하게 되고 결국 자신의 적응에 도움이 되지 못하는 가상공간의 과다사용에 이르게 됨을 밝혔다. 인터넷과다사용의 예방과 치료를 위해서는 인터넷을 과다사용하는 사람들에게 부족한 자기통제력을 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. 자기통제력이 낮을 경우 인터넷의 과다사용은 물론 학업성취나 대인관계의 어려움을 겪게 되고 충동적인 행동 등 다양한 행위들을 하게 되는 원인이 되므로 청소년들의 자기통제력을 높일 수 있도록 하는 것이 중요하다(윤재희, 1998). 인터넷에 몰입한 집단은 우울과 충동성이 비몰입 집단에 비해 더 높음을 밝히고 있다. 통신사용 시간이 많을수록 통신 과다사용 분포가 높다는 결과를 보여 청소년들의 인터넷 사용시간이 많아짐에 따라 인터넷과다사용에 빠질 위험성도 커진다(강지선,2000).

안석(2000)은 중학생 258명을 대상으로 인터넷의 중독적 사용에 관한 연구를 실시하였는데, 이 연구에서는 다른 연구들과 달리 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 그리 큰 영향을 갖지 않는 것으로 나타났으나, 인터넷의 중독적 사용이 문제 행동에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기통제력은 매우 유의하게 영향력을 나타냈다. 인터넷에서 비슷한 시간을 소비하며 중독적으로 사용하더라도 문제행

동에는 차이가 있는데 자기통제력이 낮을수록 문제행동이 높은 것으로 나타났다.

인터넷과다사용 치료의 궁극적인 목표는 인터넷을 조절해서 사용하는 것이지만 인터넷을 전혀 사용하지 않는 것이 아니다. 인터넷을 전혀 사용하지 않는 기간을 가진 후에는 계획을 세워 원하는 시간만큼 조절해서 인터넷을 사용하는 훈련을 가지는 것이 바람직하다. 인터넷과다사용에서 회복되는 과정은 일순간에 이루어지지 않고 개선과 재발의 과정을 반복하며 어렵게 성취되는 과정이다. 만일 어렵게 이룬 사용 조절이 깨졌다 해도 일단 조절을 해 본 사람은 다시 그 과정을 헤쳐 나가기 쉽다고 밝힌다(권정혜, 2001).

이계원(2000)은 자기통제력이 낮은 청소년은 현실에서의 더 큰 만족을 추구하기보다 가상세계에서 즉각적인 만족만을 추구하기에 인터넷 중독에 빠져든다고 하였다. 그는 중·고·대학 남녀 재학생 701명을 대상으로 한 연구에서 인터넷 중독과 자기통제력은 부적상관을 보여 자기통제점수가 높을수록 인터넷 중독 점수가 낮음을 보고하고 있다. 이선경(2001)의 연구에서는 청소년의 인터넷 사용현황과 우울 및 자기통제력과의 관계 조사에서 하루에 인터넷 30분 사용하는 집단과 3시간 사용집단 간 자기통제력의 차이를 살펴 본 결과 3시간 사용집단이 30분 사용집단 보다 더 높은 부적상관관계를 보였다. 즉 자기통제력의 수준이 낮은 사람이 인터넷 사용시간이 많고 과다사용 경향을 보인다는 결과를 발표하였다. 조혜연(2001)은 자기통제력이 높은 사람은 현실생활에서의 다양한 문제에 대해 기다리거나 조정하는 능력을 가지고 있는데 비해, 통제력이 낮은 사람은 현실공간의 복잡한 것을 피해 인터넷 공간에서 즉각적인 상호작용을 추구하는 경향이 많은 것으로 지적하였다.

이형초(2001)의 인터넷 게임 과다사용 청소년들을 위한 인지행동치료 효과성 연구에서는 프로그램 종결 시 인터넷게임 이용 시간, 인터넷 게임 과다사용 진단 척도 점수 감소와 인터넷 게임 이용과 관련된 충동성, 외로움, 자기통제력, 특성불안에서 유의미한 향상을 보여 치료효과가 있음을 밝혔고, 추후 평가에도 그 효과가 대체적으로 유지되었다. 또한 보호자와 담임교사 평가에서도 긍정적인 효과가 나타났다. 고수연(2002)의 연구에서도 자기조절 집단상담이 인터넷에 대한 의존과 집착, 인터넷을 하지 못하는 데서 오는 불안감에서 벗어나는데 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 김남숙(2002)은 인터넷 중독과 자기통제력은 부

적상관을 보였으며, 자기통제 점수가 높을수록 인터넷 중독 점수가 낮았다고 하였다. 인터넷과다사용 청소년의 내성과 통제력에 긍정적인 효과로 자신의 욕구를 조절하고 통제하는 능력이 전반적으로 증진되었고(김경환, 2003), 인터넷과다사용 청소년 대상으로 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 자기통제감에 긍정적 효과를 미쳤다(김희주, 2004; 이숙민, 2002). 김종원(2002)의 연구에서도 자기통제는 인터넷·컴퓨터게임 중독과 부적인 관계가 있는 것으로 나타났는데, 이는 자기통제가 강할수록 인터넷·컴퓨터게임 중독 점수가 낮아진다는 것을 의미한다.

구은정(2003)은 초등학교 아동의 자기통제, 자기노출, 사회적 지지 지각과 인터넷 중독과의 관계를 연구한 결과에서 자기통제, 자기노출, 사회적 지지 지각이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 인터넷 중독 성향이 높다고 밝혔다. 인터넷의 발달로 학생들은 인터넷 사용을 하는데 있어서 중요한 선택을 해야 하는 상황에 놓여 있다고 볼 수 있다. 즉, 인터넷을 적당히 사용하고 그만두느냐 그렇지 않으면 자제하지 못하고 계속적으로 빠져드느냐 하는 상황에 놓여 있는 것이다. 이런 선택적 상황에서의 자기 통제력의 실패는 곧 충동조절의 장애 또는 중독적인 형태로 나타나기 때문에(Louge, 1995), 인터넷 사용에 대한 자기통제력의 실패는 가상공간의 사용에 있어서 보다 중독적인 사용경향을 띠게 하는 요인으로 작용할 수 있다는 것이다(안미영, 2002).

자기통제의 실패는 여러 가지 부정적인 결과를 가져오는데, 특히 충동조절의 장애 또는 중독적인 형태로 나타나기 쉽다(이혜진, 2004). 자기통제력이 부족한 청소년들의 경우 낮은 학업성취, 충동적이고 공격적인 대인관계, 사회적응 능력의 미숙과 문제해결 능력의 저하를 나타내며, 충동적인 범죄 행위뿐만 아니라 흡연, 음주, 약물남용 같은 다양한 행위들을 하게 되는 원인이 되기도 한다(김두섭 외 1996). 이러한 자기통제의 실패에는 방해요인이 존재하는데, 그 요인은 크게 두 가지로 구분된다. 첫째 요인은 즉각적 쾌락을 추구하도록 동기화시키는 것이며, 둘째 요인은 즉각적 불쾌를 회피하도록 동기화시키는 것이다(박병주, 1996).

김선영(2005)은 자기통제력이 부족한 사람은 현실생활에서 자신이 해야 할 일이 있어도 인터넷의 사용시간을 스스로 조절하지 못하기 때문에 부적응을 경험하면서도 인터넷 중독으로 진행된다고 하였다. 이와 같은 자기통제의 방해요인의 특성은 인터넷의 속성과 맞물려 부정적인 결과인 중독적인 형태로 나타난다. 이

에 대해 인지행동 집단상담에 있어 ‘자기통제력’을 중요한 개인 변인으로 보고 인터넷 중독 아동의 자기통제력 수준에 따른 인지행동 프로그램의 효과를 검증하였다. 그 결과 인지행동 집단상담은 인터넷 중독 감소에 효과가 있었다. 또한 자기통제력이 높은 인터넷 중독 아동들이 자기통제력이 낮은 아동들보다 더 많은 인터넷 중독 감소를 보였다고 보고했다(신향숙, 2005).

청소년기는 자기통제력이 발달되는 단계로 인터넷이라는 가상공간은 청소년에게 매우 유혹적인 공간이 될 수 있다. 청소년의 인터넷 이용이나 중독과 관련된 문제들을 보면 자신의 감정을 절제하지 못해서 일어나는 것이 많다. 예를 들면, 음란물을 보고 성적 충동이 일어난다고 해서 그것을 조절하지 못하고 성 비행을 저지르거나, 다음날 학교수업에 지장이 있을 것을 뻔히 알면서도 게임에 빠져 밤을 새는 등 자신을 절제하지 못하는 경우가 그것이다.

이와 같이 자기통제력은 인터넷과다사용과 부적상관관계가 있다고 볼 수 있으며, 자기통제력이 낮은 청소년이 인터넷과다사용에 빠지기 쉬우며 문제행동을 일으킬 가능성이 높다고 하겠다. 즉각적이고 감각적인 재미를 주는 인터넷과다사용에서 벗어나기 위해서는 충동적인 생각과 행동을 지양하고 좀 더 생산적인 결과를 기대하기 위해 인내하는 자기통제력을 향상시켜 인터넷과다사용의 위험에서 벗어나도록 해야 한다.

자기통제력과 인터넷과다사용과의 관계 연구는 선행연구에서 활발히 이루어지고 있지만 연구의 대상을 살펴보면 대학생, 청소년, 고교생, 중학생, 초등학생의 연구는 다루고 있으나 여학생을 대상으로 한 것은 미비한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 여중생을 대상으로 자기통제력을 향상시켜 인터넷과다사용 감소를 위해 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 대한 효과를 알아보고자 한다.

4. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램

가. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램의 구성 요소

인터넷의 과다사용에 대한 문제의 심각성이 확산되면서 이를 예방하거나 치료

하는 다양한 프로그램에 대한 효과 검증이 이루어지고 있는데, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 대한 선행 연구들을 보면 다음과 같다.

한국정보문화진흥원(2011)이 발표한 ‘중등생용 인터넷 중독 상담프로그램’은 인터넷과다사용 청소년들의 인터넷 사용을 조절하도록 돕기 위하여 중·고등학교 현장에서 사용할 수 있도록 한 것으로 인터넷 사용 자기감찰, 역할극을 통해 자각과 감정표현하기, 긴장된 몸과 마음의 이완과 대안활동 탐색, 심상훈련을 통한 자기 조절과 대처를 훈련으로 구성되었으며 정서, 신체자각 등의 요인을 보강해서 정서 관리적 요소를 포함시켰다.

이형초(2001)는 중학생을 대상으로 인터넷 게임중독 진단척도와 인지행동 치료프로그램을 개발하여 실시하고, 그 효과성을 검증하였다. 9회기로 구성된 프로그램의 내용은 게임행동에 대한 인식 및 인지적인 왜곡 수정하기 및 적절한 대안활동 찾기, 자기통제력 증진하기, 게임과 관련된 대안갈등 해소하기, 재발방지-위기상황에 대처하는 내용이다. 프로그램 실시 결과 게임 행동 감소와 더불어 게임 행동을 조절하려는 동기 및 의지를 증가시켰다고 보고하였다.

정선태(2001)는 인터넷 중독 정도가 심한 여자 고등학생을 대상으로 11회기에 걸쳐 자기통제훈련 프로그램을 실시하고 그것이 인터넷 중독 감소에 미치는 효과를 검증하였다. 그 내용은 인터넷 사용 실태와 자기통제 의미의 학습, 인터넷 사용에 대한 자기 이해 및 참가자 이해, 신뢰감 형성, 인터넷 사용에 대한 자기 감시 원리, 목표설정, 목표 도달에 대한 자기평가 및 자기강화, 반전, 상담과정에 대한 주관적 평가 등으로 구성되었다. 연구 결과 자기통제훈련을 받은 실험집단이 통제집단보다 유의한 인터넷 중독 감소 효과를 보였다.

인터넷 집단상담의 시작이라고 할 수 있는 권희경과 권정혜(2002)는 인터넷 게임과다사용 남자 중학생을 대상으로 6회기의 프로그램을 실시하였다. 그 내용은 교육, 인터넷 게임의 사용 패턴과 자기 감찰, 인터넷 게임에 대해 인식하기, 목표시간의 설정 및 방해물 통제하기, 대안활동 찾아보고 실행방법 모색하기, 대안활동 실행과 자기 장점 강화하기 등으로 구성되었다. 연구 결과 인터넷 사용 시간은 감소하고 자기 통제력이 증가되었다.

고수연(2002)은 자기조절 집단상담을 자기통제와 관련된 자기평가, 목표설정 및 계획, 사회적 지지 등으로 구성하였다. 초등학생을 대상으로 프로그램을 실시

한 결과 인터넷 중독이 감소하는 효과를 보였다.

최명상(2003)은 인터넷과다사용 고등학생을 집단으로 구성하여 현실치료 프로그램이 인터넷과다사용 청소년의 자아 존중감, 우울, 자기통제력, 인터넷과다사용 개선에 긍정적인 효과가 있음을 밝혔다. 그리고 프로그램이 끝난 뒤 작성한 자기평가서를 살펴 본 결과, 자신의 욕구를 알게 되고, 미래를 설계할 수 있는 능력이 생긴 것과 같은 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

김경환(2003)은 중학생을 대상으로 총 10회기로 인지행동 집단상담 프로그램을 구성하여 진행하였다. 이 프로그램에서는 청소년의 인터넷 중독증과 자기통제력, 학업문제, 대인관계문제가 향상되는 것으로 나타났다. 성미나(2002)역시 중학생 청소년을 대상으로 총 10회기 인지행동적 집단상담 프로그램으로 청소년의 인지왜곡 수정하기, 자기통제력 향상, 대인관계 향상 등에 초점을 두어 프로그램을 진행한 결과 인터넷 중독 증상이 감소되었다고 보고하였다. 정상목(2003)은 중학생을 대상으로 총 8회기 집단상담 프로그램으로 인터넷 시간관리, 자기통제력, 시간활용 등을 중심으로 진행한 결과 인터넷 중독에 효과가 있다고 하였다. 정영심(2004)은 자기조절 프로그램을 통해 이루어진 변화를 유지시키기 위해서는 환경적인 지지가 필요하다고 보고 자기조절 프로그램의 자기강화를 강조하고 있다.

신향숙(2005)은 인지행동 집단상담에 있어 '자기통제력'을 중요한 개인 변인으로 보고 인터넷 중독 아동의 자기통제력 수준에 따른 인지행동 프로그램의 효과를 검증하였다. 그 결과 인지행동 집단상담은 인터넷 중독 감소에 효과가 있었다. 또한 자기통제력이 높은 인터넷 중독 아동들이 자기통제력이 낮은 아동들보다 더 많은 인터넷 중독 감소를 보였고 보고했다.

강대철(2007)은 초등학생들을 대상으로 8회기 자기조절 집단상담을 실시하였다. 그 내용은 자기목표 설정, 자기조절 기법의 종류 및 사용방법 이해하기, 자신과 타인 이해하기, 대인 의사소통하기, 자기조절 사례공개 등으로 구성되었다. 연구 결과 자기조절 집단상담에 참여한 실험집단 학생들의 인터넷과다사용이 유의미하게 감소되었다고 보고하였다.

김명철(2007)은 초등학생을 대상으로 효과적인 스트레스 대처 방법과 시간관리 요령을 지도함으로써 자기통제력을 향상시키고 인터넷 중독이 감소되는 효과

를 보았다.

김은영(2007)에 따르면 자기조절 집단상담 프로그램의 내용 중 비조절행동과 조절적 행동을 역할놀이로 재연해 보는 활동, 갈등요소 파악, 환경의 재구조화, 조절적 행동의 유익성 찾기, 인생의 갈등 찾기 등의 활동을 통하여 자기통제의 어려움을 깨닫고 스스로 지킬 수 있는 연습 활동을 통하여 자기통제력 향상에 도움을 주고 인터넷과다사용 감소에 효과가 있다는 결과를 얻었다. 거기다 사전, 사후검사에 이어 추후검사에서도 그 효과의 지속성이 유지되고 있다고 나타났다.

이선미(2008)는 인터넷 사용에 과도하게 몰입하는 중학생을 대상으로 놀이 중심의 자기통제훈련 집단프로그램을 실시하였다. 집단 형식을 통해 소속감과 사회적 지지기반을 기본적으로 제공하고자 하였으며, 놀이를 기본 매체로 활용하였다. 그리고 중학생 대상의 자기통제훈련 요소인 자기관찰, 자기목표설정, 자기평가, 자기강화 등의 활동을 중재전략으로 사용하였다.

김수진(2009)은 자기조절 집단상담 프로그램의 내용을 자기를 관찰하고 평가하며 강화할 수 있는 자기조절능력을 강화하여 인터넷 사용을 스스로 조절하여 통제할 수 있도록 하는 내용으로 구성되었다. 자기조절 집단상담 프로그램을 실시한 실험집단은 통제집단에 비해 심리적인 요인들은 유의하게 긍정적 향상을 보였고, 인터넷 사용 시간 조절에서는 유의한 감소를 보였다.

이와 같이 인터넷과다사용 청소년들에게 있어 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 통한 자기통제 능력의 학습은 청소년들이 스스로 인터넷 사용시간을 조절하고 인터넷에 의존하려는 경향을 줄일 수 있는 능력을 기를 수 있다는 점에서 가치가 있다고 할 수 있다.

이처럼 위에서 살펴본 선행 연구들은 프로그램의 내용이 세부적인 차이는 있지만 인터넷 사용조절, 인터넷의 이해, 자기이해, 인지왜곡수정, 스트레스 대처·대안활동 찾기, 행동평가, 대인관계 개선 등의 내용으로 구성되어 있다. 그중에서도 본 연구에서 적용하고자 하는 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램의 선행연구와 관련된 내용들을 비교해 보면 표 1과 같다.

본 연구에서는 아직 심각한 인터넷과다사용에 이르지 않은 여중생을 대상을 위한 집단상담 프로그램으로 정서조절훈련과 자기강화를 위한 활동을 첨가하고 프로그램을 실시하여 그 효과를 검증하고자 했으며 기존 연구들의 문제점을 보

완하고 자기통제력에 따른 적합한 요소로 구성된 프로그램을 재구성하여 적용하고자 한다.

표 1. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램 내용 비교

연구자 내용	이형초 (2001)	정선태 (2001)	권희경 권정혜 (2002)	성미나 (2002)	신향숙 (2005)	강대철 (2007)	한국 정보화 진흥원 (2011)	본연구 (2013)
인터넷사용조 절/자기통제력	○	○	○	○	○	○	○	○
인터넷 이해		○	○	○			○	○
자기이해		○	○	○	○		○	○
대인관계개선	○		○	○	○	○		○
스트레스대처/ 대안활동	○	○	○		○		○	○
행동평가		○		○	○	○		○
인지왜곡수정	○				○			○
자기강화				○	○			○
정서조절훈련							○	○
미래목표/자기 긍정		○	○					
부모교육	○							

나. 프로그램 재구성의 방향 및 준거

본 연구의 인터넷과다사용 경향이 있는 여중생을 위한 인터넷 사용조절 집단 상담 프로그램은 인터넷 사용을 조절하고 건전한 인터넷 사용을 권장하기 위한 목적으로 재구성하였다. 선행연구에서 보여준 것처럼 인터넷과다사용이 발생하기

전에 미리 이에 대한 경각심을 심어주거나 위험요소에 노출되어 있는 여중생을 보호 지도해주는 예방교육 프로그램이 필요하며 특히 고위험으로 발전할 가능성이 있는 잠재적 위험 학생에게 인터넷과다사용에 대한 문제인식 측면에서 이해를 높이고, 건전한 사용을 권장하기 위해서 다음과 같은 구체적인 구안방향을 갖는다.

첫째, 본 프로그램은 인터넷과다사용의 발생과 관련된 여러 가지 원인을 선행 연구를 통해 살펴보고, 이와 관련하여 개인적인 원인에 해당하는 낮은 자기통제력을 향상시켜 인터넷과다사용 경향성을 감소시키는 부분을 프로그램을 통해 다루고자 한다. 이를 위해 자기통제력을 향상시킬 수 있는 나의 인터넷 사용 습관 알기, 인터넷 대신 할 수 있는 대안활동 찾기, 인터넷 사용 감소를 위해 변화시켜야 할 나의 행동 알기, 스트레스에 대처하는 방법 찾기 등을 프로그램의 활동으로 포함하고자 한다.

둘째, 본 프로그램은 대상이 인터넷과다사용 경향이 있는 여중생인 점을 감안하여 인터넷과다사용 여중생의 특징 및 실태에 대한 내용을 선행 연구를 통하여 살펴보았다. 이를 통해 인터넷과다사용 경향이 있는 여중생들은 자신이 인터넷을 통해 친구들과 만나고 자신이 필요한 것들을 얻을 수 있는 긍정적인 활동을 하는 것으로 인식하고 있어서 인터넷과다사용에 대한 위험성을 인식하지 못하고 있으므로 자신의 인터넷이용 습관에 대하여 정확하게 인식하여 개선하고자 하는 의지를 심어줄 수 있도록 하였다. 특히 감수성이 풍부한 여중생임을 고려하여 자기 수용에 대한 공감 그리고 자기존중과 같은 정서적인 측면에 대한 접근도 포함하였다.

셋째, 선행연구에서 자기통제훈련이 단지 인지적-행동적 자기통제 훈련으로 언어적 자기교시, 모델링, 반응대가, 자기보상, 보상획득의 유관적용, 역할놀이, 자기평가 등의 방법으로 한 것과는 달리 본 연구는 프로그램의 목표인 자기통제력을 향상시키고, 인터넷과다사용 경향성을 감소시키기 위해 여중생의 자기통제력을 인터넷과다사용 상황과 연관시켜 매회기마다 반복하여 훈련하는 방식으로 실제적인 접근을 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 본 연구에서 사용된 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 한국정보문화진흥원(2011a)에서 개발한 ‘중등생용 인터넷 중독 상담

프로그램'을 토대로 하여 인터넷 사용 조절 관련 선행 프로그램(강대철, 2007; 신향숙, 2005; 권희경과 권정혜, 2002; 성미나, 2002; 이형초, 2001; 정선태, 2001)의 내용요소로 여러 차례 반복 적용되고 있는 자기이해, 자신의 행동을 목록으로 작성하여 체크하는 자기 관리법, 스트레스 대처방법 탐색, 대안행동 찾기 등의 인지 행동적 요소와 자기교시훈련, 근육이완훈련과 같은 정서 관리적 요소로 구성하여 이론 전문가와 현장 전문가에게 자문을 받아 수정·보완하는 과정을 거쳐 최종 프로그램을 재구성하였다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 제주특별자치도 제주시에 위치한 J여자중학교 1학년 학생들을 대상으로 한국형 인터넷 중독 자가진단 검사를 실시하여 척도의 기준에 따라 인터넷 고위험 사용자군과 잠재적 위험 사용자군에 속하는 학생을 선별하였다. 그 중 학교 선생님과의 면담을 통하여 프로그램 참가에 동의한 학생들에 한해서 실험집단 12명을 구성하여 집단상담을 실시하였고 집단상담에 동의하지 않은 학생을 무선 할당하여 통제집단 12명을 구성하였다. 통제집단에는 어떤 처치도 실시하지 않았다.

2. 연구설계

본 연구의 목적은 인터넷과다사용 경향이 있는 여중생을 대상으로 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 적용하여 자기통제력 향상과 인터넷과다사용의 감소를 알아보고자 한 것으로 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 적용한 집단인 실험집단과 프로그램을 적용하지 않은 통제집단의 종속변인을 비교·분석하였다. 이를 위하여 적용한 실험설계는 전·후비교법을 적용하는 사전-사후검사 통제 집단설계(Pretest-Posttest Control Group Design)의 방법을 사용하였고 추후 검사를 실시하였다. 이 연구의 실험설계를 살펴보면 그림 1과 같다.

	G ₁	O ₂	X	O ₄	O ₆
O ₁	G ₂	O ₃		O ₅	O ₇

그림 1. 실험설계

- O₁ : 스크리닝 검사 (인터넷 중독 자가진단 검사)
- G₁ : 실험집단
- G₂ : 통제집단
- O₂, O₃ : 사전검사 (자기통제력)
- X : 실험 처치 (인터넷 사용조절 집단상담 프로그램)
- O₄, O₅ : 사후검사 (인터넷 중독 자가진단 검사, 자기통제력)
- O₆, O₇ : 추후검사 (인터넷 중독 자가진단 검사, 자기통제력)

3. 연구절차 및 방법

제주시내 J여자중학교 1학년 학생 237명을 대상으로 2012년 5월 한국형 인터넷 중독 자가진단 검사를 실시하였다. 설문지를 수거한 후 인터넷 고위험 사용자군과 잠재적 위험 사용자군을 선별하여 실험집단과 통제집단을 구성하였다. 프로그램은 2012년 6월 1일부터 7월 20일까지 매주 금요일 15:20 ~ 16:20에 한 시간씩 총 8회기로 한 주에 1회기씩 8주 동안 실험집단에 실시하였다. 이때 통제집단은 아무런 처치도 하지 않았다. 장소는 학교의 특별교실에서 이루어졌다. 프로그램을 실시하기 전 실험집단과 통제집단에 사전검사를 실시하였고 프로그램 실행 후에 종결 직후 실험집단과 통제집단에 사후검사를 실시하였다. 그리고 종결 5주 후 추후검사를 실시하였다.

4. 연구도구

가. 인터넷 중독 자가진단검사(K-척도)

본 연구에서는 한국정보문화진흥원에서 개발·보급(2002)한 한국형 인터넷 중독 자가진단 검사를 사용하였다. 이 검사는 인터넷 중독의 핵심적인 요인을 금단, 내성의 증상과 일상생활 장애발생으로 정의하여, 전국 초·중·고등학생을 표집하여 표준화작업과 타당성을 검토하였다. 인터넷 중독에 대한 이론적인 개념을 세우고

이 개념에 의하여 문항이 개발되었는데, 예비조사에서 확정된 64문항으로 전국 표준화 검사를 실시하였고, 이를 통한 인터넷 사용자군별 점수 분류는 표 2와 같으며, 요인분석을 한 결과 7가지 요인이 제안되었고 그에 대한 내용은 표 3과 같다.

일상생활 장애(1요인), 현실구분 장애(2요인), 긍정적 기대(3요인), 금단(4요인), 가상적 대인관계 지향성(5요인), 일탈행동(6요인), 내성(7요인)의 7가지 요인은 인터넷 중독의 이론에 의해 설명될 수 있는 요인이다. 이 검사는 ‘전혀 그렇지 않다’ ‘때때로 그렇다’ ‘자주 그렇다’ ‘항상 그렇다’로 이루어진 4점 척도이며 총 40문항으로 이루어져 있다. 최종적으로 선정된 40문항의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 초·중·고 모두 .96으로 매우 안정된 검사임을 나타내었다. 본 연구에서 이 척도에 대한 신뢰도 분석 결과는 표 3과 같으며 전체 Cronbach's $\alpha = .82$ 로 나타났다.

표 2. 인터넷 사용자군 점수분류(중·고교생용)

구분	고위험 사용자군	잠재적 위험 사용자군	일반 사용자군
총점	108점 이상	95~107점	94점 이하
1요인	26점 이상	23점 이상	22점 이하
4요인	18점 이상	16점 이상	15점 이하
7요인	17점 이상	15점 이상	14점 이하

* 고위험 사용자군 : 1, 4, 7번 요인 모두에 해당되거나, 전체 총점에 해당되는 경우

* 잠재적 위험 사용자군 : 1, 4, 7번 요인이나 전체 총점 중 어느 한 가지에 해당되는 경우

* 일반 사용자군 : 1, 4, 7번 요인 모두에 해당되거나, 전체 총점에 해당되는 경우

표 3. 인터넷 중독 척도의 하위요인

하위 요인	문항번호	문항 수	Cronbach's α
일상생활 장애(disturbanceofadaptivefunctions)	1~9번	9	.59
현실구분 장애(disturbanceofrealitytesting)	10~12번	3	.91

긍정적 기대(addictionautomaticthought)	13~18번	6	.83
금단(withdrawal)	19~24번	6	.73
가상적대인관계지향성(virtualinterpersonalrelationship)	25~29번	5	.87
일탈행동(deviatebehavior)	30~35번	6	.76
내성(tolernce)	36~40번	5	.62
전체		40	.82

출처 : 김창택 외(2002). 인터넷 중독 예방상담 및 예방 프로그램 개발 연구. 정보통신부 한국정보문화진흥원.

나. 자기통제력 척도

자기통제력 척도는 Gottfredson과 Hirschi(1990)에 의하여 연구된 자기통제력 개념을 기초로 Grasmick, Tittle, Bursik 및 Arnerklev이 개발한 자기통제력 척도를 하창순(2004)이 한국판 자기통제력 척도로 타당화 작업한 것을 사용하였다. 이 척도는 24문항으로 개발되었으며, 6개의 하위척도로 구성되어 있다. 6개의 하위척도는 충동성, 단순과제, 모험추구, 신체활동, 자기중심, 화기질을 측정한다. 6개의 하위척도 내용을 살펴보면, 첫째, 낮은 자기통제력은 인접 환경의 실질적 자극에 반응하고 구체적인 “여기 그리고 지금”의 지향을 가는 경향성을 의미하는 반면, 높은 자기통제력은 사람들이 “욕구충족”을 연기하는 것을 가능하게 한다고 언급한다. 자기통제력의 이런 요소가 충동성이라는 개념과 일치하는 것으로 보았다.

둘째, 낮은 자기통제력은 “행동의 과정에서 부지런함, 끈기 혹은 일관성이 부족한” 경향성을 의미한다. 그래서 낮은 자기통제력을 가진 사람은 “쉽고 단순한 욕구 충족”을 선호하고 복잡한 과제는 피하려고 시도한다는 것이다. 자기통제력의 이 요소를 단순과제에 대한 선호로 명명하였다. 셋째, 낮은 자기통제력을 가진 사람의 세 번째 특성은 “신중하기”보다 “모험을 좋아하는” 경향성이 있다는 것이다. 왜냐하면, 범죄 행위들은 “흥미롭고, 위험하며 혹은 전율적”이기 때문이다. 이 요소를 모험추구라고 불렀다. 넷째, 낮은 자기통제력을 가진 사람은 “인지적” 혹은 “정서적” 활동보다 신체활동을 선호한다고 하였다. 이 요소를 신체활동

이라고 명명했다. 다섯째, 낮은 자기통제력을 가진 사람은 자기중심적이고, 무관심하고, 혹은 다른 사람의 고통이나 욕구에 둔감하다. 자기통제력의 이 요소를 자기중심이라고 명명하였다. 여섯째, 낮은 자기통제력이 있는 사람은 좌절에 대한 최소한의 인내를 가지는 경향이 있고, 갈등이 있을 경우 신체적 수단들보다 언어적 수단들을 통해서 반응하는 능력이 거의 없는 경우가 있다. 이 요소를 화기질이라고 하였다(Gottfredson, Hirschi, 1990).

하창순(2004)의 연구에서는 국내의 다른 척도에서 많이 사용하고 있는 Likert형 5점 척도를 사용하였다. 자기통제력 척도는 전체점수의 합이 높을수록 자기통제력이 높음을 의미한다. 최종적으로 선정된 24문항의 신뢰도 계수는 Cronbach's $\alpha = .81$ 로 안정된 검사임을 나타내었다. 본 연구에서 이 척도에 대한 신뢰도 분석결과는 표 4와 같으며 전체 Cronbach's $\alpha = .86$ 으로 나타났다.

표 4. 자기통제력 척도의 하위요인

하위요인	해당 문항 번호	문항수	Cronbach's α
충동성	1*, 2*, 3*, 4*	4	.54
단순과제	5*, 6*, 7*, 8*	4	.73
모험추구	9*, 10*, 11*, 12*	4	.79
신체활동	13*, 14*, 15*, 16*	4	.69
자기중심	17*, 18*, 19*, 20*	4	.85
화기질	21*, 22*, 23*, 24*	4	.89
전체		24	.86

*는 역산문항임

다. 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램

한국정보문화진흥원(2011a)에서 개발한 ‘중등생용 인터넷 중독 상담 프로그램’을 토대로 하여 인터넷 사용조절 관련 선행 프로그램(강대철, 2007; 신향숙,

2005; 권희경과 권정혜, 2002; 성미나, 2002; 이형초, 2001; 정선태, 2001)의 내용요소로 여러 차례 반복 적용되고 있는 자기이해, 자신의 행동을 목록으로 작성하여 체크하는 자기 관리법, 스트레스 대처방법 탐색, 대안행동 찾기 등의 인지 행동적 요소와 자기교시훈련, 근육이완훈련과 같은 정서 관리적 요소로 구성하여 이론 전문가와 현장 전문가에게 자문을 받아 수정·보완하는 과정을 거쳐 최종 프로그램을 재구성하였으며 프로그램의 주요 내용은 표 5와 같다.

표 5. 프로그램의 주요 내용

회기	제목	종속변인 구성요인	목적	내용	활동
1	반갑다 친구들	가상적대 인관계지 향성	동기유발 및 정보제공	프로그램 목적 이 해, 동기유발	프로그램 소개, 별칭짓기, 자기소개, 팀나누기
2	인터넷이 너무 좋아요	일상생활 장애, 현실구분 장애	인터넷 사용에 대한 문제의식 갖기	인터넷에 대한 이 해, 인터넷 사용 습관 파악	인터넷 마인드맵, 인터넷 장단점 알아보기, 인터넷 사용습관 알아보기
3	나는 할 수 있어	금단, 일탈행동/ 충동성, 모험추구	자기교시훈 련을 통한 충동성 조절	자신의 약속을 생 각하고 충동적인 행동 줄이기	인터넷을 하게 되는 생각 느낌 살피기, 충동적인 행 동 참는 연습하기
4	나와의 약속	긍정적 기대, 일상생활 장애/ 단순과제, 모험추구	자기조절능 력증진	인터넷 사용과 관 련하여 변화시키 고 싶은 구체적 목표 정하기	행동목표 정하기, 자기강 화 계획세우기, 행동기록 장 실천하기
5	스트레스 문제없어	일탈행동/ 자기중심, 화기질	인터넷 사용 충동 조절	스트레스에 대한 인식 및 대처방법 탐색	스트레스 빙고 게임, 스트 레스 탐색, 스트레스 대처 방식 알아보기, 근육이완 훈련
6	나는 스스로	내성/ 충동성	자기조절능 력증진	자기통제력 높이 기	인터넷 사용 경로 그리기, 비합리적 생각을 합리적

	조절할 줄 아는자				으로 바꾸기, 자기통제훈련
7	인터넷이 아닌 다른 세상 맛보기	금단, 내성, 긍정적 기대	인터넷 사용충동 조절	대안활동찾기	과거에 즐겨했던 놀이에 대한 탐색, 무인도 생활 놀이 찾아보기
8	내 인생의 주인공	가상적 대인관계 지향성	마무리 및 변화 동기 정립	정리 및 피드백	변화정도 확인하기, 소감문 작성, 롤링페이퍼 작성, 서로 격려하기

5. 자료처리

가. 양적 분석

본 연구의 가설 검증을 위해 SPSS WIN 18.0을 사용하여 통계적 분석을 실시하였다.

첫째, 실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 인터넷과다사용과 자기통제력에 대한 사전검사 점수의 집단별 평균과 표준편차를 구하여 집단 간 평균의 차이에 대한 t-검증을 실시하였다.

둘째, 집단상담 운영 후 실험집단과 통제집단의 인터넷과다사용과 자기통제력에 대한 사후-사전 검사 점수의 차에 의한 평균과 표준편차를 구하여 집단 간 t-검증을 실시하였다.

셋째, 반복측정 ANOVA를 통해 사전-사후-추후 측정시기별 치료효과와 그 지속성을 알아보았다.

나. 소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석

통계적 검증에 따른 검사지 분석 결과의 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해 회기별 관찰 내용 및 소감문 분석을 실시하였다. 이를 위해 여중생들이 작

성한 활동지 및 토의 내용, 마지막 회기에 작성한 프로그램 소감문 등을 수집하였고, 연구자가 관찰한 내용을 근거로 분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

가. 인터넷과다사용의 동질성 검증

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 인터넷과다사용에 있어서 동질의 집단인지를 알아보기 위하여 두 집단 간 사전 검사 점수에 대해 t-검증을 실시하였고 그 결과는 표 6과 같다.

표 6. 실험집단과 통제집단의 인터넷 과다사용 동질성 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t	p
일상생활장애	실험	12	2.75	.20	1.733	.104
	통제	12	2.49	.48		
현실구분장애	실험	12	1.50	.89	.865	.396
	통제	12	1.25	.45		
긍정적 기대	실험	12	2.83	.49	.205	.840
	통제	12	2.78	.80		
금단	실험	12	2.33	.33	-1.006	.331
	통제	12	2.60	.85		
가상적 대인관계 지향성	실험	12	1.91	.84	.492	.628
	통제	12	1.77	.64		
일탈행동	실험	12	1.83	.47	-.832	.414
	통제	12	2.03	.66		
내성	실험	12	2.81	.53	-.077	.940
	통제	12	2.83	.54		
전체	실험	12	2.37	.33	.261	.796
	통제	12	2.34	.30		

표 6과 같이 실험집단과 통제집단 간의 인터넷과다사용 및 하위요인에 있어 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=.261, p>.05$). 따라서 실험집단과 통제집단은 인터넷과다사용과 그 하위요인에 있어서 동질집단이라고 할 수 있다.

나. 자기통제력의 동질성 검증

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 자기통제력에 있어서 동질의 집단인지를 알아보기 위하여 두 집단 간 사전검사 점수에 대해 t-검증을 실시하였고 그 결과는 표 7과 같다.

표 7. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 동질성 검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t	p
충동성	실험	12	3.63	.59	.481	.635
	통제	12	3.48	.87		
단순과제	실험	12	3.15	.88	-.166	.869
	통제	12	3.21	.96		
모험추구	실험	12	3.58	1.11	.536	.597
	통제	12	3.35	.97		
신체활동	실험	12	3.21	.77	-.112	.912
	통제	12	3.25	1.04		
자기중심	실험	12	4.19	.90	.932	.361
	통제	12	3.83	.96		
화기질	실험	12	3.44	1.22	.141	.889
	통제	12	3.38	.93		
전체	실험	12	3.53	.58	.471	.642
	통제	12	3.42	.61		

표 7과 같이 실험집단과 통제집단간의 자기통제력 및 하위요인에 있어 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=.471, p>.05$). 따라서 실험집단과 통제집단은

자기통제력과 그 하위요인에 있어서 동질집단이라고 할 수 있다.

2. 가설 검증

가. 인터넷과다사용에 대한 가설 검증

【가 설 1】 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단 보다 인터넷과다사용 현상이 감소할 것이다.

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 인터넷과다사용 점수가 낮아질 것이라는 가설을 입증하기 위해서 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 실험집단에만 적용한 후 실험집단과 통제집단에 사후검사를 실시하여 결과에 대한 차이를 검증해 보았다.

표 8. 실험집단과 통제집단 간 인터넷과다사용 사후-사전 검사결과 비교

하위요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
일상생활 장애	-1.25	.43	.00	.56	-6.146***	.000
현실구분 장애	-.42	.73	.06	.49	-1.868	.075
긍정적 기대	-1.26	.34	.19	.41	-9.391***	.000
금단	-.97	.28	.06	.46	-6.569***	.000
가상적대인 관계지향성	-.73	.72	.10	.36	-3.612**	.002
일탈행동	-.72	.44	-.03	.59	-3.285**	.003
내성	-1.17	.48	-.23	.54	-4.447***	.000
인터넷과다 사용(전체)	-.99	.27	.02	.32	-8.366***	.000

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

표 8은 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 인터넷과다사용 사전검사와 사후검사 점수의 차이 값으로 t-검증한 결과이다. 결과를 살펴보면 인터넷과다사용의 전체 점수에서 실험집단은 평균 -.99점 감소했고, 통제집단은 .02점 증가하였다. 이 결과는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=-8.366$, $p<.001$). 또한 7개의 하위영역인 중 ‘현실구분장애’($t=-1.868$, $p>.05$)을 제외한 ‘일상생활장애’($t=-6.146$, $p<.001$), ‘긍정적 기대’($t=-9.391$, $p<.001$), ‘금단’($t=-6.569$, $p<.001$), ‘가상적대인관계지향성’($t=-3.612$, $p<.01$), ‘일탈행동’($t=-3.285$, $p<.01$), ‘내성’($t=-4.447$, $p<.001$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

따라서, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단의 인터넷과다사용 점수 변화를 분석한 결과, 사전-사후 비교에서 인터넷과다사용 점수가 유의미하게 감소된 것을 확인할 수 있었다. 7개의 하위요인 중 현실구분장애 요인을 제외한 나머지 하위요인 모두에 대해서도 유의미한 감소를 보였는데 현실구분장애가 유의미하지 않게 나타난 것은 실험집단으로 구성된 참가자들 중 1명을 제외한 나머지 11명 모두 잠재적 위험 사용자군으로 현실을 구분하지 못할 정도의 인터넷 사용을 하지는 않았기 때문이다. 반면 통제집단에서는 점수가 유의미하지 않게 나타남으로써 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이 인터넷과다사용을 감소시키는데 효과가 있는 것으로 분석되었다.

나. 자기통제력에 대한 가설 검증

【가 설 2】 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단 보다 자기통제력이 높아질 것이다.

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 자기통제력이 높아질 것이라는 가설을 입증하기 위해서 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 실험집단에만 적용한 후 실험집단과 통제집단에 사후검사를 실시하여 그 결과에 대한 차이를 검증해 보았다.

표 9. 실험집단과 통제집단 간 자기통제력 사후-사전 검사결과 비교

하위요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
충동성	.90	.39	-.44	.81	5.121***	.000
단순과제	1.21	.68	-.31	.85	4.824***	.000
모험추구	.85	.59	-.21	.80	3.696***	.001
신체활동	.81	.59	-.17	1.26	2.430*	.028
자기중심	.44	.39	-.25	.95	2.328*	.035
화기질	.88	.79	-.06	.97	2.606*	.016
자기통제력 (전체)	.85	.29	-.24	.76	4.621***	.000

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

표 9는 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 자기통제력 사전검사와 사후검사 점수의 차이 값으로 t-검증한 결과이다. 결과를 살펴보면 자기통제력의 전체 점수에서 실험집단은 평균 .85점 증가했고, 통제집단은 -.24점 감소하였다. 이 결과는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=4.621$, $p < .001$). 또한 6개의 하위영역인 ‘충동성’($t=5.121$, $p < .001$), ‘단순과제’($t=4.824$, $p < .001$), ‘모험추구’($t=3.969$, $p \leq .001$), ‘신체활동’($t=2.430$, $p < .05$), ‘자기중심’($t=2.328$, $p < .05$), ‘화기질’($t=2.606$, $p < .05$) 모두에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

따라서, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 실시한 실험집단의 자기통제력 향상은 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램의 효과라고 할 수 있다.

이상의 결과에 의하면, 본 연구에서 사용한 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 여중생의 인터넷과다사용과 자기통제력 향상에 효과가 있으며 그 하위요인들에도 유의미한 효과가 있다고 할 수 있다.

다. 인터넷과다사용 효과의 지속성에 대한 가설 검증

【가 설 3】 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 시간이 경과되어도 인터넷과다사용에 대한 효과성이 지속될 것이다.

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 시간이 경과되어도 인터넷과다사용에 대한 효과성이 지속될 것이라는 가설을 입증하기 위해서 실험집단과 통제집단 간 측정 시점의 추이(사전, 사후, 추후)에 따라서 인터넷과다사용 점수에 차이가 있는지를 검증하기 위해 반복측정 ANOVA를 실시하였다.

표 10. 인터넷 과다사용 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA

	실험집단(N=12)			통제집단(N=12)			F	p
	사전M (SD)	사후M (SD)	추후M (SD)	사전M (SD)	사후M (SD)	추후M (SD)		
인터넷 과다 사용	2.37 (.33)	1.38 (.23)	1.34 (.14)	2.34 (.30)	2.36 (.41)	2.72 (.31)	30.786	.000

반복측정 ANOVA를 통해 사전-사후-추후 측정시기별 점수를 비교해 본 결과는 표 10에서 보는 바와 같이 인터넷과다사용 점수는 통계적으로 유의하게 나타났다($F=30.786$, $p=.000$).

그림 2에서 보는 바와 같이 사전, 사후, 추후의 인터넷과다사용 점수 평균값의 변화가 나타나고 있다. 프로그램 실시 후 실험집단 참가자들의 인터넷과다사용 점수는 감소된 것으로 나타났으며, 인터넷과다사용 감소 효과는 프로그램 종료 5주후 실시한 추후검사까지도 지속되고 있었다. 또한 통제집단은 시기가 지날수

록 인터넷과다사용 점수가 더 높아짐을 볼 수 있다.

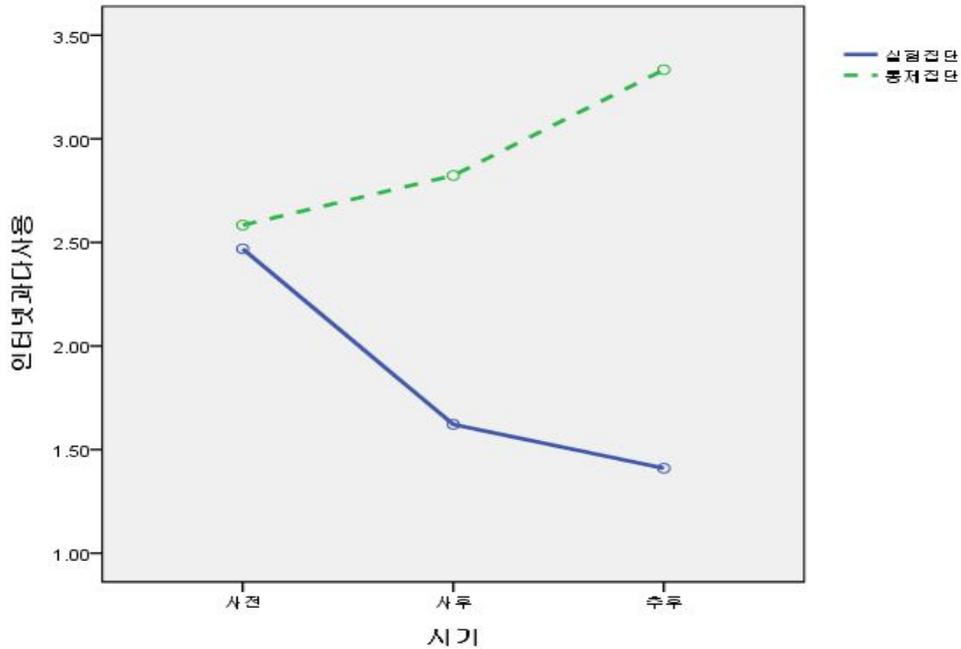


그림 2. 집단 간 측정시기별 인터넷과다사용 점수 평균의 추이

이상의 결과에서 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 종료 후 5주까지 인터넷과다사용 감소 효과가 지속되고 있음을 알 수 있다.

라. 자기통제력 효과의 지속성에 대한 가설 검증

【가 설 4】 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 시간이 경과되어도 자기통제력에 대한 효과성이 지속될 것이다.

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 시간이 경과되어도 자기통제력에 대한 효과성이 지속될 것이라는 가설을 입증하기 위해서 실험집단과 통제집단 간 측정 시점의 추이(사전, 사후, 추후)에 따라서 자기통제력 점수에 차이가 있는지를 검증하기 위해 반복측정 ANOVA를 실시하였다.

표 11. 자기통제력 사전-사후-추후 반복측정 ANOVA

	실험집단(N=12)			통제집단(N=12)			F	p
	사전M (SD)	사후M (SD)	추후M (SD)	사전M (SD)	사후M (SD)	추후M (SD)		
자기 통제력	3.53 (.58)	4.38 (.35)	4.46 (.15)	3.42 (.61)	3.18 (.55)	2.72 (.37)	5.002	.017

반복측정 ANOVA를 통해 사전-사후-추후 측정시기별 점수를 비교해 본 결과는 표 11에서 보는 바와 같이 자기통제력 점수는 통계적으로 유의하게 나타났다 (F=5.002, p=.017).

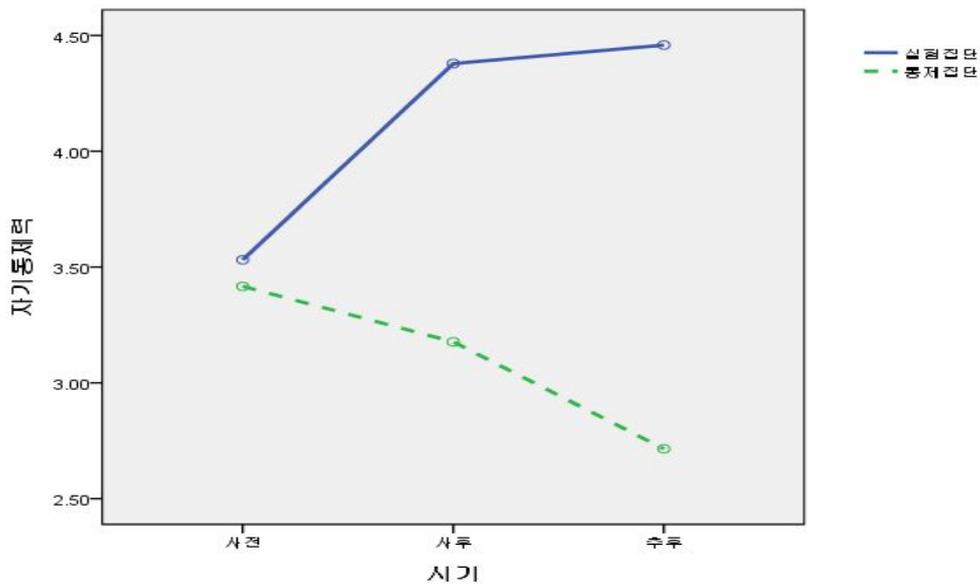


그림 3. 집단 간 측정시기별 자기통제력 점수 평균의 추이

그림 3에서 보는 바와 같이 사전, 사후, 추후의 자기통제력 점수 평균값의 변화가 나타나고 있다. 프로그램 실시 후 실험집단 참가자들의 자기통제력 점수는 증가된 것으로 나타났으며, 자기통제력 점수 증가 효과는 프로그램 종료 5주후 실시한 추후검사까지도 지속되고 있었다. 또한 통제집단은 시기가 지날수록 자기

통제력 점수가 더 낮아짐을 볼 수 있다.

이상의 결과에서 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 종료 후 5주까지 자기 통제력 증가 효과가 지속되고 있음을 알 수 있다.

3. 소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석

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

가. 회기별 관찰 내용 분석

매 회기마다 프로그램을 실시하면서 본 연구자는 여중생들의 행동을 관찰하였고, 회기별 관찰내용 분석 결과를 정리한 것은 표 12와 같다.

표 12. 회기별 관찰 내용 분석

회기	회기명	주요 내용
1	반갑다 친구들	<ul style="list-style-type: none"> ■ 사전검사 결과 자신이 인터넷 과다사용자라는 사실에 부정적인 반응을 나타내었고 프로그램 참여에 동의는 하였지만 자신의 현 상황을 받아들이지 못하는 참가자가 있었다. 어떤 참가자는 “프로그램에 참여하면 정말 인터넷 사용을 줄일 수 있나요?”란 질문을 하며 관심을 보이는 참가자도 있었다. 프로그램에 참여하는게 처음인 참가자는 집단에 대해 소극적인 모습을 나타냈다. ■ ‘나 이런 사람이야’를 통해 자기 소개를 하는 활동을 통해 참가자들에 대한 관심을 보이고 자신의 이름 대신 색깔 별칭을 짓게 하고 명찰을 고르며 자신의 팀이 정해지는 과정에서 프로그램에 대한 흥미를 보였고 같은 팀이 구성된 참가자들끼리 서로 좋아하며 앞으로의 프로그램에 대한 기대를 나타냈다.

2	인터넷이 너무 좋아요	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1회기 이후 1주일 동안 인터넷을 사용한 시간에 대한 탐색 결과 크게 줄어든 참가자는 없었다. ■ 그룹별로 인터넷 마인드맵 활동을 통해 인터넷을 좋은 이미지로 표현하였고 여기서 나타난 것들은 스트레스 해소, 게임, 채팅, 쇼핑, 정보검색, 조절이 되지 않음, 나와 가장 친한 친구라는 표현들이 주를 이루었다. 발표를 하면서 “인터넷이 없으면 심심해서 죽을거 같아요”라고 이야기한 그룹도 있었다. 모든 그룹이 활동을 하는데 적극적이었고 예쁘게 꾸미려고 노력하는 모습이 인상적이었다. ■ 마인드맵 활동 결과 나타난 인터넷의 장점과 단점을 구분해 보게 하고 필요없는 것은 열매 맺는 나무 활동을 통해 과감히 휴지통에 버리는 작업에서 포스트잇을 과감히 찢으며 버리는 모습을 보였다. 자신이 좋아하는 게임을 휴지통에 버리기도 하고 참가자 모두가 자신이 버리고 싶은 내용에 대해 적극적으로 표현하는 모습을 보면서 참가자 전체가 자신의 문제점이 무엇인지 정확히 파악하고 있는 것으로 보였다. ■ 인터넷 사용습관을 알아보는 활동에서 참가자 전원 주말에 집중적으로 사용하는 것으로 나타났고 평균 이용시간은 1주일에 15시간으로 나타났다. 자신의 현재 인터넷 사용시간을 직접 탐색하는 과정에서 “제가 이렇게 많이 하는 줄은 몰랐어요”라고 이야기하는 참가자가 있었고 실제 아이템 구입을 위해 금전적으로 힘들었던 경험을 가진 참가자도 있었다. ■ 이번 회기에서 전체적인 인터넷에 대한 자신의 생각과 실제 사용 패턴을 알아봄으로써 현 상황에 대한 현실적인 직면을 하게 된 참가자가 대부분인 것으로 나타났으며 특히, 인터넷 사용을 줄여야겠다는 반응들을 보였다.
3	나는 할 수 있어	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2회기 이후 1주일 동안 인터넷을 사용한 시간에 대한 탐색 결과 변화가 없었다. ■ 지난 회기에 이어 자신의 인터넷 사용 패턴을 알고 주로 언제 사용하게 되는지에 대한 이야기를 나누면서 심심할 때, 스트레스를 받을 때, 친구들이랑 어울릴 때 주로 사용한다는 이야기와 함께 한 번 시작하면 쉽게 그만두지 못한다는 반응들이 대부분이었다. 옆에서 통제하는 사람이 없으면 밤을 새면서까지 인터넷을 사용했다는 참가자도 있었다. ■ 참가자 전원 자신의 현재 상황에 대한 변화의 필요성을 느끼고 있었으며 이를 토대로 구체적으로 변화시키고 싶은 행동 목록표를 작성하면서 주로 외모를 가꾸는 것과 관련된 것에 대한 내용이 많았다. 다이어트를 위해 운동을 하고 싶다. 피부

		<p>를 좋게 하기 위해 잠을 많이 자고 마사지를 하겠다. 친구들과 수다를 많이 떨고 싶다. 남자친구와 놀러 가고 싶다. 등 여학생들만의 독특한 행동들이 보였다.</p> <p>■ 변화시키고 싶은 마음은 많지만 실제 스스로 통제를 하지 못하는 것에 대해 자기교시훈련을 연습하는 과정에서 자신과의 약속을 구체적으로 정하게 하고 실천을 했을 때 자신에게 주는 강화물을 구체적으로 기술하게 하였다. 처음에는 쑥스러워하고 혼자 있을 때는 잘 하지 못할 것 같다는 반응이 대부분이었으나 모델을 정하여 진지하게 해보게 함으로써 참가자 전원이 한 명씩 돌아가면서 자신과의 약속을 다지는 연습을 하였고 하고 난 후 할 수 있다는 자심감을 가지는 모습들이 보였다.</p>
4	나와의 약속	<p>■ 3회기 이후 1주일 동안 인터넷을 사용한 시간에 대한 탐색 결과 5명의 참가자가 평소보다 반으로 사용 시간이 줄어들었다고 하였다.</p> <p>■ 지난 회기에 연습했던 자기교시훈련에 대한 평가가 이루어졌다. 12명 중 5명은 실제로 자신이 정한 약속을 실행하였고 나머지 7명은 잘 되지 않았지만 시도는 해보았다고 하였다. 약속을 지킨 5명은 실제 인터넷 사용시간도 평소보다 반으로 줄어들었다고 하였다. 약속을 지키고 난 후 자신이 정한 강화물에 대한 기대 때문에 하게 되었다는 참가자가 많았다.</p> <p>■ 구체적으로 자신이 변화시키고 싶은 행동에 대한 계획을 세우게 하였다. 행동을 알아보는 지난 회기에 비해 좀 더 구체적인 접근에 대해 매우 진지하게 계획을 세우는 모습들을 보였다. 전원이 큰 목표는 인터넷 사용시간을 줄이는 것으로 정했고 작은 목표는 개인별 차가 있기는 했지만 공통적인 내용으로 시간을 정해서 하는 것과 인터넷을 하던 시간에 대체활동을 하는 것을 정했다. 특히 지난 행동목표에서는 강화물만 정한 반면 이번에는 계획을 실천하지 못했을 경우에 벌칙을 정하였다.</p> <p>■ 이번 회기에 특히 자신의 변화에 대한 필요성을 강하게 느끼는 참가자들이 많았고 계획을 세우는 방법에 대하여 지도자에게 적극적으로 질문하고 수정하는 모습을 보였다.</p>
5	스트레스~ 문제없어	<p>■ 4회기 이후 1주일 동안 인터넷을 사용한 시간에 대한 탐색 결과 7명의 참가자가 지난회기에 자신이 직접 세운 계획대로 실천을 하여 인터넷 사용 시간이 줄어들었다고 하였다.</p> <p>■ 스트레스 빙고 게임을 통하여 참가자가 추가로 받는 스트레스로는 인터넷을 마음대로 사용하지 못할 때, 아무도 나를 인</p>

		<p>정하지 않을 때, 사고 싶은 것을 사지 못할 때, 부모님이 잔소리할 때라고 하였다. 실제로 스트레스를 받는 것처럼 그 상황이 떠오른다면 화를 내는 참가자도 있었다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 이를 토대로 자신이 스트레스가 일어나는 상황에서 대처하는 방식으로 물건을 부순다. 욕을 한다. 운다. 마구 먹는다. 친구와 싸운다. 잠을 잔다. 집을 나간다. 소리 지른다. 동생을 괴롭힌다.라고 하였고 새롭게 바꾸고 싶은 대처방식으로 운동을 한다. 친구와 수다를 떨며 신나게 논다. 음악을 듣는다. 영화를 본다. 맛있는 것을 먹으러 간다. 라고 긍정적인 방향으로 대처방식을 정하는 모습들을 보였다. ■ 참가자들에게 스트레스를 받을 때의 상황을 떠올려보게 하고 근육이완훈련을 실시하였다. 이에 대한 반응들이 매우 좋았다. “정신을 몸에 집중하니 신기하게 생각이 나지 않아요”라고 이야기한 참가자도 있고 “눈을 감고 있으니 마음이 편안해 켜요”라고 이야기하는 참가자도 있었다. 모두 근육이완훈련에 대한 반응이 좋았고 스트레스를 받는 상황에 직접 사용할 수 있도록 하였다. ■ 인터넷을 사용하게 되는 가장 큰 원인이 스트레스를 받는 상황이라는 점을 확인하고 스트레스를 조절함으로써 인터넷 사용을 줄일 수 있는 또 다른 방법이 있다는 사실을 알았다고 하였다.
6	나는 스스로 조절할 줄 아는자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 5회기 이후 1주일 동안 인터넷을 사용한 시간에 대한 탐색 결과 8명의 참가자가 인터넷 사용 시간이 줄어들었다. 특히 점수가 가장 높았던 참가자는 평소 매일 3시간씩 인터넷을 한다고 했었는데 한 시간정도 사용시간이 줄어들었다고 하였다. 이에 대해 참가자 전원에게 격려와 칭찬을 해주었으며 다음 회기에 강화물을 주기로 하였다. ■ 인터넷을 조절했을 때와 조절하기 어려웠을 때 자신의 경험을 이야기하는 과정에서 한 참가자는 “이 프로그램에 참가하고 난 이후 처음으로 조절해 보았는데 너무 기분이 좋아요 그 이유네요 나도 뭔가 할 수 있구나란 생각이 들었어요 이제까지 잘해본 게 아무것도 없는 것 같아요”라고 이야기하며 스스로 뿌듯해 하는 모습을 보였다. 한 참가자의 반응에 공감하며 자신도 그렇다고 반응을 보이는 다른 참가자도 있었다. ■ 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꾸는 작업은 조금 힘들어 하는 모습들을 보였다. 자신의 기준으로 합리적이라고 생각하는 것들이 많았고 이에 대해 합리적인 생각과 비합리적인 생각에 대한 개념과 예를 들어 다같이 알아보는 시간을 가

		<p>졌다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 자기 통제하는 방법에 대해 기술해보는 활동에서 실제 상황에서는 통제하는 방법을 체계적으로 적어봄으로써 자신이 실제 실천을 해볼 수 있을 것 같다는 반응을 보였다. ■ 인터넷을 조절하는 것이 가장 힘들었다며 자기 통제하는 방법을 사용하여 체계적으로 해보면 할 수 있을 것 같다고 하였다.
7	인터넷이 아닌 다른 세상 맛보기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6회기 이후 1주일 동안 인터넷을 사용한 시간에 대한 탐색 결과 11명의 참가자가 인터넷 사용 시간이 줄어들었다. ■ 자신이 인터넷을 사용함으로써 예전에는 즐겨했었지만 지금은 하고 있지 않은 것을 먼저 알아보게 하는 과정에서 대부분 바깥놀이가 많았고 집에서 요리를 해본 경험, 피아노를 치거나 댄스스쿨에 다니던 참가자도 있었고 주기적으로 봉사활동을 했던 참가자도 있었다. 예전 기억을 떠올리며 그때가 즐거웠고 인터넷을 할 때보다 더 보람되고 재미있었다고 하였다. 다양한 경험들을 적고 우선순위를 정하는데 혼자 했던 경험보다 친구나 가족과 함께했던 경험에 우선순위를 정하는 모습을 보였다. ■ 전 작업을 바탕으로 자신이 무인도에 살게 된다면 어떤 놀이를 하고 싶은지 탐색하는 작업에서 행동목표에서 제시했던 것과 과거에 했던 놀이를 중심으로 자신의 대안활동을 정하였다. 친구와 수다떨기, 요리하기, 악기연주하기, 음악듣기, 책읽기, 영화보기, 운동하기, 네일아트하기, 춤추기 등 대안활동에서 여학생들의 특징이 많이 나타났다. ■ 대안활동을 찾아보니 자신이 인터넷 이외에 하고 싶은 것들이 이렇게 많은지 몰랐다고 하며 예전에 즐거웠던 기억이 떠올라 다시 하고 싶은 생각이 많이 들고 인터넷 사용하는 것 대신에 다시 내가 하고 싶었던 것들을 하면 인터넷 사용을 확실히 줄일 수 있을 것 같다고 하였다.
8	내 인생의 주인공	<ul style="list-style-type: none"> ■ 7회기 이후 1주일 동안 인터넷을 사용한 시간에 대한 탐색 결과 참가자 전원이 인터넷 사용 시간이 줄어들었다. ■ 마지막 회기에 대한 아쉬움들을 표현하며 그동안 많은 변화를 경험한 참가자들 각자 스스로에 대한 자신감을 갖는 모습들이 보였다. ■ 참가자 전원 자신의 소감문에서 긍정적인 반응이 나타났고 롤링페이퍼를 하면서 참가자들끼리 서로 격려를 해주면서 자신의 변화된 모습에 더 자신감을 갖고 프로그램이 끝난 이후에도 계속 자신이 하던 것을 잘하고 싶다고 하였다.

회기별 관찰 내용 분석에서 변화시키고 싶은 행동목표표를 작성하고 실천하는 과정에서 대인관계에 대한 욕구가 강하게 나타났고 자기교시훈련을 통해 그 효과가 더해졌다. 특히 자신을 존중하고 수용하는 과정에서 스스로 공감해주고 격려해주는 것과 근육이완훈련에 대한 반응은 긍정적이었다. 자신이 스스로를 돌아보는 시간이 없었다며 자신을 사랑하는 방법을 알게 되었다는 표현도 하였다. 이는 여중생들의 감수성이 풍부한 특성과 연관이 있고 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이 효과를 보인 것으로 나타났다.

나. 소감문 분석

프로그램 실시 후, 프로그램에 참여한 느낌을 정리하고 프로그램이 나에게 도움이 된 점, 앞으로의 다짐을 소감문으로 기술하도록 하였다. 참가자 전원에 대한 소감문은 표 13과 같다.

표 13. 소감문 분석

별칭	소감문 내용
빨강	처음에는 내가 왜 이 프로그램을 받아야 하나라는 불만도 있었고 어떤 건지도 몰라서 별로 받고 싶지 않았는데 프로그램에 참여하니 너무 재미있고 사실 내가 인터넷을 사용하면서 조절이 잘 되지 않아 그것 때문에 못했던 것들이 많았는데 나 스스로 조절하는 능력도 생긴 것 같고 이제는 인터넷 사용을 잘 할 수 있을 거 같아 너무 좋다.
노랑	인터넷을 많이 사용하는 건 맞지만 프로그램을 받고 싶지는 않았다. 선생님이 받아보는 것이 좋겠다는 이야기에 그냥 아무 생각없이 받아보겠다고 했지만 내키지는 않았었다. 근데 프로그램을 받지 않았으면 엄청 후회할 뻔... 이제는 내가 계획을 세워 그것대로 실천해나가는 것도 신기하고 무엇보다 내가 하고 싶은 것들이 이렇게 많은지 몰랐다. 조금 아쉬운 건 쫘 더 했으면 좋을 것 같다는 나의 생각!
주황	인터넷을 사용하는 것을 줄이고 싶었지만 방법을 몰랐다. 이번 프로그램을 너무너무 잘 받았다는 생각이 든다. 왜냐하면 내가 조절하는 방법을 알려줬

	<p>기 때문이다. 계획을 세우고 그것을 실패할 때도 있었지만 실천해보려고 정말 노력 많이 했다. 가장 좋았던 것은 내가 실천을 했을 때 나에게 선물을 주는 것이었다. 나는 나에게 용돈을 모아서 그동안 너무 사고 싶었던 매니큐어를 샀다. 내가 더 예뻐지는 기분이 들어 좋았고 인터넷을 사용하는 것보다 예쁘게 내 손톱을 꾸미는 것이 더 재미있다는 것도 알게 되었다. 앞으로 인터넷 보다 더 재미있는 다른 것들을 많이 할 것이고 더 이상 인터넷만 하면서 시간을 허비하지는 않을 것 같다.</p>
<p style="text-align: center;">검정</p>	<p>나는 인터넷 중독자였다. 옆에서 인터넷을 그만하라고 하는 사람도 없었다. 그리고 인터넷을 하는 동안 나를 누가 건드리면 가만두지도 않았다. 우리 동생은 나에게 맞아서 멍들고 피가 난 적이 많았다. 미안한 생각도 들지 않았다. 써튼을 할 때는 내가 살아있는 것 같았고 너무너무 좋아서 계속 하게 되었다. 선생님이 프로그램을 받으라고 해서 받기 시작했지만 별로 관심이 없었다. 나는 인터넷을 하는 것이 너무 좋고 줄이고 싶은 생각도 없었다. 그런데 스트레스에 대해서 배우는 시간에 내가 스트레스를 정말 많이 받는다는 것도 알았고 스트레스를 받을 때 내가 생각해도 무서울 정도로 폭력을 많이 사용한다는 것도 알게 되었다. 친구들이 하는 이야기를 들으면서 내가 뭔가 조금 이상하다는 생각이 들었다. 내가 싸우는 걸 좋아하지 않는데 나도 모르게 그렇게 변해 버린 것 같은 생각이 들었다. 그래서 조금씩 선생님이 해보라고 한 것들을 해보니 뭔가 달라지는 기분이 들었고 내가 맛있는 음식을 만들어 먹는 것을 좋아해서 그것을 해보니 인터넷을 할 시간이 자연스럽게 줄어들게 되었다. 나쁘지 않았다. 지금도 인터넷을 계속하기는 하지만 인터넷 사용시간을 줄여야겠다는 생각이 확실히 생겼다. 프로그램을 받은 것이 후회되지 않는다.</p>
<p style="text-align: center;">분홍</p>	<p>인터넷을 많이 사용하지 않는데 내가 뭔가 체크를 잘못된 것 같은 생각이 들었다. 프로그램 대상자라고 선생님이 얘기했을 때 나는 많이 사용하지 않는다고 얘기했지만 점수가 높다며.... 좀 짜증이 났다. 하지만 인터넷을 하면서 내가 시간 조절을 하지 못하고 계속 하게 되는 적은 많았던 것 같다. 그래서 이 프로그램을 잘 받았다는 생각이 들었다. 내가 조절하는 방법을 알게 되었기 때문이다. 그동안 배운 내용들을 직접 해보니 별로 어렵지 않았다. 방법을 몰라서 못했던 것 같다. 이제는 내가 스스로 시간을 조절해서 인터넷을 잘 사용할 수 있을 것 같은 자신감이 생겨서 너무 좋다.</p>

<p>초록</p>	<p>인터넷 사용하는 것 때문에 너무 많이 한다고 엄마랑 많이 싸웠다. 그것 때문에 스트레스를 많이 받았었는데 요즘은 엄마한테 칭찬을 많이 듣는다. 컴퓨터를 많이 하지 않아서 너무 착하다고... 프로그램을 잘 받아서 그렇게 된 거 같다. 엄마한테 칭찬을 받으니 더 내 계획대로 잘 할 수 있는 것 같다. 앞으로는 절대 너무 오래 컴퓨터를 하지 않을 것이다.</p>
<p>하늘</p>	<p>친구들이랑 PC방도 다니고 집에서 밤새 게임을 한 적도 많았다. 내가 인터넷을 사용하게 되는 이유는 친구들 때문인거 같다. 친구들이랑 주로 게임을 하며 놀게 되니까.... 프로그램 중에 내가 예전에 재미있게 했던 활동을 찾을 때 내가 재밌게 했던 놀이가 많은 걸 이제야 알게 되었고 다시 하고 싶은 생각이 많이 들었다. 처음부터 계획대로 하는 것이 힘들었지만 자꾸 재밌는 걸 하다 보니 계획도 지키게 되고 인터넷도 조금만 하게 되었다. 지금은 너무 좋다. 어두운 PC방에 가지 않아도 재미있게 할 수 있는 것들이 있어서...</p>
<p>파랑</p>	<p>오늘이 마지막이라니 너무 너무 슬프다... 그동안 재미있는 게임도 많이 했고 친구들과 전지에 여러 가지 작업을 하고 발표를 하니 진짜 재미있었다. 인터넷 사용을 줄이니까 내가 할 수 있는 일들이 많아지는 걸 알게 되었고 나는 눈이 많이 좋지 않은데 눈도 좋아지는 기분이 든다. 앞으로 인터넷 사용을 줄여서 내 건강도 챙기고 내가 하고 싶은 것들도 더 많이 하며 지내고 싶다.</p>
<p>연두</p>	<p>나는 할 수 없을 줄 알았다. 인터넷 사용을 줄여야겠다는 건 알겠지만 나는 못한다고 생각하고 시도해보지도 않았다. 매주 이시간이 기다려졌고 오늘이 마지막이라는 생각에 너무 슬프다. 프로그램이 끝나도 내가 잘 할 수 있을지는 모르겠지만 노력은 해보려고 한다. 무엇보다 할 수 없다고 생각한 일을 한 것이 너무 좋고 많이 아쉽다.</p>
<p>보라</p>	<p>가장 기억에 남는 것은 내가 하고 싶은 것들이 많다는 것이다. 그리고 아주 오래전에 했던 것들까지 생각이 나면서 그때로 돌아가고 싶다는 생각도 들었다. 인터넷 사용을 많이 하게 되면서 내가 할 수 있는 것들을 하지 못하게 후회스러웠다. 인터넷을 줄이고 싶지만 잘 조절이 되지 않아 걱정이 됐었지만 프로그램을 받고 나서 방법도 알고 실천을 해보니 정말 줄어들었고 놀랐다. 프로그램을 받은 것이 참 잘한 일이라는 생각이 든다.</p>

<p style="text-align: center;">하양</p>	<p>계획을 세울 때 너무 어려웠다. 왜냐하면 내가 지키지 못할 것 같은 생각이 들었기 때문이다. 그 때 선생님이 지킬 수 있는 계획을 세우고 너무 힘들지 않게 실천할 수 있는 것을 세우라고 했을 때 나는 다른 친구들보다 조금 덜 줄이는 계획을 세웠다. 처음엔 그것도 지키기 어려워서 솔직히 프로그램을 받기 싫었다. 계획을 세우는 것도 싫었고 아니 귀찮았고 실천하기도 어려웠다. 그런데 다른 친구들이 실천하고 기뻐하는 모습에 나도 자극을 받아 욕심을 내보았다. 조금씩 달라지는 내 모습이 보였고 내가 스스로 조절하지 못하는 문제가 가장 크다는 사실도 알게 되었다. 계획을 단계적으로 세워서 실천하라는 선생님의 말이 가장 기억에 남는다. 그리고 지금은 나도 다른 친구들만큼은 아니지만 인터넷 사용시간이 줄어들었다. 앞으로 계속 이렇게 실천을 했으면 좋겠지만 프로그램이 끝나면 어떻게 될지 솔직히 걱정도 된다.</p>
<p style="text-align: center;">카키</p>	<p>최고다.... 프로그램을 받지 않았으면 나는 지금 어떻게 지내고 있을까? 가끔 밤늦게까지 인터넷을 하다가 아침에 늦잠자서 학교에 지각했을 때도 있었고 수업시간에는 거의 잤다. 요즘은 그런 적이 한 번도 없다. 프로그램에서 나를 조절하는 방법을 알게 되었고 아무도 신경 쓰지 않았는데 나를 신경써주는 사람이 있어서 진짜 좋았다. 앞으로도 계속 지금처럼 인터넷 사용을 잘 줄여서 학교생활을 잘 할 수 있었으면 좋겠고 프로그램이 끝나서 너무 아쉽지만 참 좋았다.</p>

소감문에 잘 나타나 있듯이 참가자 대부분은 스스로 조절하는 방법을 제대로 알지 못하였고 이 부분에 대한 연습과 반복 훈련을 통해 회기가 지날수록 자기 통제력이 향상되었다. 인터넷 대신 자신이 하고 싶은 일에 대한 탐색과정에서 인터넷 사용의 인식이 바뀌면서 인터넷 사용 시간이 줄어드는 것을 볼 수 있었다. 참가자 전원이 프로그램에 대한 만족도가 높았고 프로그램 종결 후 어떤 영향을 미칠 것인지에 대한 확인을 하고 싶다는 의견을 수렴하여 5주후 추후검사를 실시하는 것으로 하였다.

V. 논의 및 제언

본 연구에서는 인터넷과다사용 경향이 있는 여중생을 대상으로 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 실시하고 대상자의 인터넷과다사용 및 자기통제력에 미치는 효과성을 검증하고자 하는 목적으로 수행하였다. 프로그램을 적용하여 효과를 검증하는 과정에서 나타난 결과를 이론적 배경 및 선행연구와 관련하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램을 통해 자신의 인터넷 사용 정도를 인지하고 사용 경로를 정확히 알아보는 것은 중요하다. 인터넷의 이해와 자기이해를 바탕으로 구성된(신향숙, 2005; 권희경·권정혜, 2002; 성미나, 2002; 정선태, 2001) 프로그램들의 효과처럼 본 연구에서도 자신의 인터넷 사용 패턴을 알게 되면서 심각성을 파악하여 스스로 인터넷과다사용에서 벗어나야함을 알아차리고 자신을 통제할 수 있게 된 것으로 보인다. 즉 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 여중생의 인터넷과다사용과 하위요인인 일상생활장애, 긍정적 기대, 금단, 가상적대인관계지향성, 일탈행동, 내성에 유의미한 효과를 보였다. 이러한 결과는 여자고등학생을 대상으로 자기통제훈련 프로그램을 실시하고 인터넷 중독의 감소 효과를 보인 정선태(2001)의 연구와 일치한다.

인터넷과다사용 경향이 있는 여학생들의 특징은 본 연구에서도 첫 회기 때 대부분의 여학생들이 자신의 인터넷 사용 패턴에 대한 인지 정도가 낮아 자신의 현상태의 심각성을 받아들이지 못하여 프로그램에 대한 거부 반응을 보였다. 따라서, 자신이 인터넷을 어느 정도 사용하고 있는지 정확히 파악하고 있는 경우가 드물고 그 심각성에 대해서도 제대로 알지 못하기 때문에 인터넷 사용조절 프로그램을 개발하거나 재구성할 때에는 자기이해에 대한 구성이 필요하다 하겠다.

둘째, 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 여중생의 자기통제력과 하위요인인 충동성, 단순과제, 모험추구, 신체활동, 자기중심, 화기질에 유의미한 효과를

보였다. 이는 인터넷과다사용 청소년을 대상으로 실시한 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램은 자기통제감에 긍정적 효과를 미친 이숙민(2002), 김희주(2004)의 연구 결과와 부합된다. 이는 인터넷과다사용의 요인 분석에 의하여 자기통제력이 가장 예측력에 큰 영향을 미친다는 선행연구를 바탕으로(김현주, 2011; 엄옥연, 2011; 김수경, 2010; 박옥화, 2009; 최선희, 2008; 김선영, 2005; 서문영, 2005; 구은정, 2003; 이숙민, 2002; 이계원, 2001; 이형초, 2001; 강지선, 2000; 송원영, 1998) 인터넷 사용조절 프로그램의 구성에 자기통제력을 향상시키는 내용을 많이 포함시켰다. 나의 인터넷 사용 습관알기, 인터넷 대신 할 수 있는 대안활동 찾기, 인터넷 사용 감소를 위해 변화시켜야 할 나의 행동 알기, 스트레스에 대처하는 방법 찾기와 같은 활동을 하면서 행동적인 측면에 접근함과 동시에 여중생이라는 특성에 맞게 정서적인 부분에 대한 관리 방법을 추가시킴으로써 다른 프로그램들과의 차별화를 두었다. 특히, 자기교시훈련과 근육이완 훈련을 실시한 이후 인터넷 사용시간이 많이 줄어드는 것을 보였다. 본 연구의 필요성에서 청소년의 남녀 성차에 따른 인터넷과다사용의 경향이 다름에도 불구하고 연구의 대상이 여중생에 관한 연구는 거의 이루어지지 않는다는 점을 토대로 본 프로그램의 구성에서 자기수용에 대한 공감 그리고 자기존중과 같은 여중생의 정서적 관리에 대한 효과는 특히 주목할 만하다고 보여진다.

셋째, 선행연구에서는 프로그램의 인터넷과다사용과 자기통제력 사전-사후 효과에 대한 연구는 많이 이루어졌지만 장기적인 지속성에 대한 연구는 미흡한 편이다. 정선태(2001), 고수연(2002), 이숙민(2002), 최명상(2003), 신향숙(2005), 강대철(2007), 김명철(2007), 김수진(2009), 박영화(2009), 성미나(2010)의 연구는 사전, 사후검사만 실시하고 추후검사를 실시하지 않아 프로그램 효과의 지속성을 밝히지 못하였다. 이에 맞춰 본 연구에서는 프로그램의 장기적인 효과성을 검증하기 위해 추후검사를 실시하여 프로그램의 지속성을 알아보고자 하였다. 그 결과 시간이 경과한 후에도 프로그램의 효과는 지속되었다. 김은영(2007)과 김민정(2011)에서도 추후검사를 실시하여 프로그램의 효과가 지속되었다는 결과를 보이기는 하였지만 1주후, 4주후 추후검사를 실시한 반면 본 연구에서는 5주후에 추후검사를 실시함으로써 효과의 지속성이 좀 더 유지되었다고 볼 수 있다.

이는 본 프로그램의 내용에서 인터넷 사용에 대한 자기 인식과 인터넷 사용을 조절하는 훈련을 매 회기마다 반복함으로써 나타난 효과로 보여진다.

넷째, 본 연구에서 자기통제력이 향상됨으로써 인터넷과다사용이 감소하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인터넷과다사용과 자기통제력 간에 부적상관관계가 있음을 보고한 선행 연구(김현주, 2011; 엄옥연, 2011; 김수경, 2010; 박옥화, 2009; 최선희, 2008; 김선영, 2005; 서문영, 2005; 구은정, 2003; 이숙민, 2002; 이계원, 2001; 이형초, 2001; 강지선, 2000; 송원영, 1998) 등의 결과를 뒷받침한다. 실제 참가자들의 소감문에서 밝힌 바와 같이 자기 스스로 조절하는 능력이 생기면서 인터넷 사용을 줄일 수 있었다는 내용에서 볼 수 있듯이 인터넷과다사용을 줄이기 위한 프로그램 구성시 인터넷과다사용의 개인 심리적인 요인인 자기통제력과 관련된 내용이 필요하다 하겠다.

본 연구는 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램의 대상자가 여중생으로 성별을 고려하지 않은 기존의 프로그램에 비해 심각한 인터넷과다사용에 이르기 전 예방 차원에서 여중생의 특성에 맞게 프로그램을 구성하고 실제적인 자기통제력을 향상시켰다는 데에 의의가 있다. 또한 자기통제력의 향상이 인터넷과다사용 감소에 긍정적인 변화를 준다는 것으로 볼 때 앞으로도 자기통제력을 향상시킬 수 있는 여러 가지 방법이 연구되어야 하고 본 연구가 그 방안과 방향성을 제시하였다. 마지막으로 사전-사후-추후 측정을 함으로써, 프로그램 실시 전후의 변화뿐만 아니라 프로그램 효과의 지속 여부까지도 확인하였다는데 의의가 있다.

본 연구의 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

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

둘째, 본 프로그램에서 사용된 인터넷 중독 검사 척도는 여러 선행연구에서 이미 검증된 척도이다. 인터넷과다사용 경향이 있는 청소년들은 스스로를 과다사용자로 인정하는 경우가 드물며, 자신에게 문제가 있다는 사실을 받아들이려 하지 않기 때문에 치료에 참여하는 수가 매우 제한적이다. 따라서 객관적으로 자료를 평정할 수 있는 척도나 관찰자의 참여가 필요하다.

셋째, 인터넷과다사용에 관한 연구는 남학생을 대상으로 한 프로그램이 대부분이다. 본 연구에서 여중생에 대한 프로그램의 효과성이 검증되었으나 여중생을 위한 예방 프로그램은 미비한 실정이다. 성별에 따라 인터넷과다사용이 다르므로 추후 연구에서는 남·녀 성별을 구분하여 연구해 볼 필요가 있다고 생각된다.

넷째, 본 연구는 인터넷과다사용 잠재적위험군 학생들을 대상으로 인터넷 사용 조절 집단상담 프로그램을 진행하였다. 인터넷과다사용에 대한 대부분의 연구들은 이미 과다사용 증상이 진행되고 있는 고위험자군을 대상으로 하는 경우가 많다. 과다사용이 진행되기 시작하면 금단과 내성으로 인해 인터넷과다사용 행동을 스스로 통제하기 어려우므로, 무엇보다 사전예방이 중요하다. 따라서 인터넷과다사용 증상이 심각하지 않은 잠재적위험자군 및 일반 사용자들을 대상으로 사전예방을 위한 프로그램 개발 및 실천적인 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강대철(2007). 자기조절 집단상담이 초등학생의 자기조절능력과 인터넷 과다사용 경향에 미치는 영향. 전주교육대학교 석사학위논문.
- 강지선(2000). PC 통신 이용자들의 고독, 사회불안 및 대처 방식과 통신 중독과의 관계. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 고수연(2002). 자기조절 집단상담 프로그램이 아동의 인터넷 중독에 미치는 효과. 제주대학교 석사학위논문.
- 구은정(2003). 초등학교 아동의 자기통제, 자기노출, 사회적지지 지각과 인터넷 중독과의 관계. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 권정혜(2000). 감각추구 성향, 스트레스, 대처방식 사회적 지지가 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 2000년도 한국 심리학회 연차학술 발표대회논문집.
- 권희정·권정혜(2002). 인터넷 사용조절을 위한 프로그램 개발 및 효과성 검증을 위한 연구. 한국 심리학회지: 임상, 21, 503-514.
- 김경환(2003). 인지행동 집단상담이 중학생의 인터넷 게임 중독에 미치는 효과. 제주대학교 석사학위논문.
- 김교현(2002). 청소년들의 컴퓨터 사용실태와 컴퓨터 중독. 충남대학교 학생생활 연구, 28, 41-62.
- 김남성(1995). 교육심리학. 서울: 교육과학사.
- 김남숙(2002). 중학생의 인터넷 중독에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 김두섭, 민수홍(1996). 개인의 자기 통제력이 범죄억제에 미치는 영향. 서울 : 한국형사정책연구원.
- 김명철(2007). 인터넷사용조절 집단상담 프로그램이 자기 통제력과 인터넷 중독 개선에 미치는 효과. 부산교육대학교 초등교육연구소.
- 김미경(2003). 초등학생의 인터넷 중독과 자기효능감 및 학업성취와의 상관연구 -국어수학을 중심으로. 서울교육대학교 석사학위논문.
- 김민정(2010). 인터넷 과다사용 조절 집단상담 프로그램이 여자중학생의 인터넷

- 과다사용에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 김선영(2005). 초등학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한양대학교 석사학위논문.
- 김선우(2002). 인터넷 중독의 실태와 영향 요인에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 김선희(2002). 자기통제력과 청소년비행에 관한 연구. 경기대학교 석사학위논문.
- 김수경(2010). 청소년의 온라인 게임 몰입과 중독에 관한 연구 : 자기통제의 영향력을 중심으로. 한양대학교 박사학위논문.
- 김수진(2009). 자기조절 집단상담 프로그램이 고등학생의 인터넷 중독에 미치는 효과. 한양대학교 석사학위논문.
- 김순주(2006). 청소년의 인터넷 중독과 학습동기 및 학교생활 적응과의 관계. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 김영현(2011). 우리나라 청소년의 고위험 인터넷 이용 실태와 관련 요인. 인제대학교 석사학위논문.
- 김은영(2007). 자기조절 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 인터넷 과다사용에 미치는 영향. 경인교육대학교 석사학위논문.
- 김중범(2000). 인터넷 중독 하위집단의 특성연구 : 자존감, 우울, 외로움, 공격성을 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 김중원(2002). 중고등학생의 자기 통제력, 사회 환경적 요인 및 인터넷 게임중독과의 관계. 경남대학교 석사학위논문.
- 김진희·김경신(2006). “대학생의 인터넷 중독 모형 분석“. 『청소년학연구』 제13권 제1호, 235-268.
- 김진숙(2000). 청소년 PC중독. 청소년 상담문제 연구보고서, 39, 103-115.
- 김청택, 김동일, 박중규, 이수진(2002). 인터넷중독 예방상담 및 예방 프로그램 개발 연구. 정보통신부.
- 김현숙(1998). 청소년의 건강행위와 비행의 영향요인에 관한 모형 구축. 서울대학교 박사학위논문.
- 김현주(2011). 부모양육태도, ADHD 경향성 및 자기통제력이 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.

- 김희주(2004). 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램이 중독 위험군 중학생의 중독 정도와 자기효능감 및 자기통제력에 미치는 영향. 전주대학교 석사학위논문.
- 박병주(1996). 열린교육과 일반교육간의 사고력, 자기 통제력, 귀인성향 비교. 고려대학교 석사학위논문.
- 박성길(2003). 청소년 인터넷 과다사용의 위험요소 분석. 서울대학교 석사학위논문.
- 박영아(2007). 인터넷 과다사용이 청소년에게 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 박영화(2009). 인터넷 과다사용 조절 집단상담 프로그램이 인터넷 과다사용 아동에게 미치는 영향. 경인대학교 석사학위논문.
- 박옥화(2009). 고등학생의 인터넷 이용동기, 자기통제력과 인터넷 중독과의 관계. 한양대학교 석사학위논문.
- 박은영(2009). 중학교 여학생들의 인터넷 중독과 부모의 양육태도 및 학교생활 적응과의 관계. 전남대학교 석사학위논문.
- 백대준(2002). 중·고등학교 학생들의 인터넷 중독 수준과 학교적응의 관계. 공주대학교 석사학위논문.
- 서문영(2005). “중고등학생의 인터넷 중독과 관련변인 연구”. 『대한가정학회지』 44(3), 13-24.
- 성미나(2002). 인지행동적 집단상담이 청소년의 인터넷 중독행동에 미치는 효과. 영남대학교 석사학위논문.
- 성미나(2010). 인지행동적 집단상담이 청소년의 인터넷중독행동에 미치는 효과. 청소년상담연구, 18(2), 57-69.
- 손미경(2007). 혼합형 자기교시 훈련 프로그램이 주의집중력이 낮은 중학생의 자기통제력에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 송명준(2000). 인터넷 중독자의 온라인 및 면대면 커뮤니케이션 만족 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 송원영(1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.

- 신보경(2010). 청소년들의 인터넷 중독의 실태와 해결방안. 조선대학교 석사학위 논문.
- 신향숙 (2005). 인지행동 집단상담이 인터넷 중독아동의 자기 통제력 수준에 따라 인터넷 중독 감소에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 신현명(2001). 고교생의 인터넷 게임중독 치료를 위한 현실치료 프로그램의 효과. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 안복모(2003). 중학생의 인터넷 중독이 학교 및 가정생활 적응에 미치는 영향에 관한 연구. 대전대학교 석사학위논문.
- 안석(2000). 인터넷의 중독적 사용에 관한 연구- 서울소재 중학생 대상으로-. 연세대학교 석사학위논문.
- 엄옥연(2011). 청소년 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계 요인에 관한 연구 : 우울과 자기통제력 중심으로. 한영신학대학교 박사학위논문.
- 유인학(2010). 중학생의 인터넷중독 실태와 그에따른 성향분석 : 여중생을 중심으로. 경기대학교 석사학위논문.
- 윤재희(1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성. 고려대학교 석사학위논문.
- 윤현민(2005). 남녀 청소년의 인터넷 이용, 공격성 및 인터넷 중독과 관련된 변인들. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이경남(2000). 아동의 자기통제척도개발에 관한 연구. 인간발달연구, 7(1), 99-120.
- 이계원(2001). 청소년의 인터넷중독에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이몽숙(2009). 인터넷 게임중독 잠재적 위험 초등학생을 위한 자기통제력 향상 프로그램 개발. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이선경(2001). 청소년의 인터넷 사용현황과 우울 및 자기통제력과의 관계. 서강대학교 석사학위논문.
- 이선미, 이승희(2008). 놀이중심의 자기통제훈련 집단프로그램이 중학생의 인터넷 중독 수준과 자기통제력에 미치는 효과. 놀이치료연구, 12(2), 55-74.
- 이숙민(2002). 자기통제훈련 집단상담이 인터넷 중독 감소에 미치는 효과. 울산대학교 석사학위논문.

- 이시형(2000). 청소년의 인터넷 중독과 자녀교육. 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소.
- 이정임(2013). 남녀 청소년의 인터넷 중독과 우울감 및 자살생각과의 관련성. 아주대학교 석사학위논문.
- 이형초(2001). 인터넷게임 중독의 진단척도 개발과 인지행동치료 효과. 고려대학교 박사학위논문.
- 이혜진(2004). 인터넷 중독 청소년들을 위한 집단상담 프로그램. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 임옥희(2003). 인터넷 중독예방 프로그램 활용에 관한 연구. 목원대학교 석사학위논문.
- 정선태(2001). 자기통제 훈련 프로그램이 인터넷 중독 감소에 미치는 효과. 울산대학교 석사학위논문.
- 정영심(2004). 자기조절 집단상담이 중학생의 자기존중감과 대인관계 만족도에 미치는 효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 조혜연(2001). 청소년 인터넷 게임 중독과 성격 특성 변인 연구. 한양대학교 석사학위논문.
- 최명상(2003). 현실치료 집단상담이 인터넷 중독 고교생의 자기존중감, 우울, 자기 통제력, 그리고 인터넷 중독 개선에 미치는 영향. 경남대학교 석사학위논문.
- 최선희(2008). 중학생의 인터넷 및 휴대폰 사용과 자기통제력, 학업성취도와의 관계. 부경대학교 석사학위논문.
- 최혜진(2010). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계와 청소년의 인터넷 중독과의 관계. 상명대학교 석사학위논문.
- 하창순(2004). 한국판 자기통제력 척도 타당화 연구. 단국대학교 박사학위논문.
- 한경아(2003). 초등학생의 컴퓨터게임중독과 자기통제력, 부모의 통제간의 관계. 전주대학교 석사학위논문.
- 한국일보(2012. 1. 18). 인터넷에 중독되면 지능 저하...청소년들 이해력·수리력 감소.
- 한국정보화진흥원(2011a). 중등생용 인터넷 중독 상담프로그램 고도화 연구. 한

국정보화진흥원

- 한국정보화진흥원(2011b). 2011년 인터넷 중독 실태조사. 한국정보문화진흥원.
- 허미리(2003). 인터넷 중독 청소년을 대상으로 한 학교적응 상담프로그램의 효과. 안양대학교 석사학위논문.
- 홍경희(2002). 중학생들의 인터넷 과다사용과 가정환경과의 연관성에 관한 연구. 부산대학교 석사학위논문.
- 황상민(2002). 한국형 인터넷 중독 지수에 따른 중독 행동 특성 : 인터넷 중독 치료프로그램 개발을 위한 심리학적 분석. 정보문화센터 주최 인터넷중독 대처방안 모색을 위한 전문가 포럼(pp. 2-19).
- Aronfreed, J. (1976). Moral development from the standpoint of a general psychological theory, In T. Lickona(Ed), *Moral development and behavior*(pp.120-125). New York : Hoit, Rinehart and Winston.
- Corsini, P, J. (1994). *Encyclopedia of psychology, Vol. 2(2nd ed)*. New York: John Wiley & Sons Press.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction. *Eletronic message posted to research discussion list*. www.emhc.com/mlists/research.html.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). New York : Holt, Rinehart & Winston. *Behavior change through self-control* (pp. 3-34).
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Giffiths, M. D. (1999). Internet addiction. *The Psychologist*. 12(5), 246-250.
- Kagan, J. (1984). The concept of identification. *Psychological Review*, 65, 296-305.
- King, A. (1996) *Is the Internet Addictive, or are Addictives Using the Internet form* [Http://www.concentric.ne/astrom/iad.html](http://www.concentric.ne/astrom/iad.html).
- Logue(1995). *Self-Control*. New York : Prentice Hall.
- Patterson, C. J. & Mischel, W. (1976). Effect of temptation-inhibiting and task-facilitating plans on self-control. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 33, 209-217.
- Rheingold, Howard(1993). *The Virtual Community: Homesteading on the Electronic Frontier*, Reading, MA : Addison-Wesley.
- Suler, John (1996). *Computer and Cyberspace Addiction* : Rider university.
- Wallen. J. (1995). Addiction Human Development: Development Perspectives on Addiction and Recovery. *Social work*, 40(3), 429.
- Walthe, F. (1994). The cohesion fund: a financial instrument for the structural policy of the European Union. *Raumforschung und Raumordnung*, 52(4-5), 261-269.
- Young, Kimberly (1996). Internet Addiction : The Emergence of A New Clinical Disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, vol 1, No 3, 237-244.
- Young, K. S. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, evaluation, and treatment*. In L. VandeCreek T. Jackson(eds.), *Innovations in Clinical*.

<Abstract>

The Effects of a Group Counseling Program for Internet use
Control on Internet Overuse and Self-control
of Female Middle School Students.

HYUN Eun-jeong

Major in Counseling Psychology
Graduate School of Education
Jeju National University

Directed by Prof. KIM Seong-bong

The purpose of this study is to implement a group counseling program for internet use control targeting female middle school students who tend to overuse internet and examine the effect of the program on their internet overuse and self control. The subjects for inquiry set to accomplish the purpose of this study like this are as follow:

Subject for inquiry First, is the group counseling program for internet use control effective for internet overuse of the middle school students who tend to overuse internet?

Subject for inquiry Second, is the group counseling program for internet use control effective for self control of the middle school students who tend to overuse internet?

Subject for inquiry Third, is the group counseling program for internet use control effective for internet overuse as time goes by after education?

Subject for inquiry Fourth, is the group counseling program for internet use control effective for self control as time goes by after education?

To verify the above subjects for inquiry, the research subjects are the total 24 persons who were selected in the high-risk group and potential risk group of the 1st year students in J Female Middle School located in Jeju in the results of internet addiction self-diagnosis test which consists of the total 40 questions and was developed by Korea Agency for Digital Opportunity and Promotion. The 12 persons who wanted to participate in the program were selected as the experimental group. And the rest 12 persons who show homogeneity of the experimental group was composed as the control group. The pretest of self-control which consists of the total 24 questions and finished validation work with Korean version self control scale was conducted before implementing the program. The group counseling program for internet use control was implemented for the experimental group through the total 8 sessions for 8 weeks. No treatment was done for the control group. And the post test was carried out to verify the effect of the program after finishing the tests. And the follow-up test was carried out after 5 weeks to verify continuity of the program effect.

The group counseling program for internet use control used in the study was finally reconstituted by composing cognitive behavioral elements such as self management, search of methods to cope with stress, and finding alternative behaviors and emotional management elements such as self-instruction training and progressive relaxation that make and check the list of self-knowledge and behaviors which have been repeatedly applied several times as the content elements of the precedent program related to internet use control (Gang, Dae-cheol, 2007; Shin, Hyang-suk, 2005; Gwon, Heui-gyeong and Gwon Jeong-hye, 2002; Seong, Mi-na, 2002; Lee, Hyeong-cho, 2001; Jeong, Seon-tae, 2001) and through the process to amend and supplement them taking counsel

from theory and field experts based on 'the internet addiction counseling program' developed by Korea Agency for Digital Opportunity and Promotion(2011a).

For data processing, t-test and repeated measurement ANOVA was processed in SPSS/Window 18.0 program and the statistical results were analyzed. Analysis of expression reports and observation contents of counselors were analyzed and suggested to supplement the limits about reliability of the quantitative results.

The research results gotten from the above process are as follow:

First, internet overuse of the experimental group which participated in the group counseling program for internet use control was significantly reduced compared to the control group.

Second, self-control of the experimental group which participated in the group counseling program for internet use control was significantly improved compared to the control group.

Third, the effect of the group counseling program for internet use control on internet overuse continued even after time passed.

Fourth, the effect of the group counseling program for internet use control on self control continued even after time passed.

Taken together, the group counseling program for internet use control has the significant effect on internet overuse and self control of female middle school students. Therefore, it could be found that reconstitution of the program which is suitable for female middle school students' growth and improvement of their self control give positive changes to right internet use.

부 록

[부록1] 한국형 인터넷 중독 자가진단검사	67
[부록2] 자기통제력 척도	69
[부록3] 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램	71

[부록 1]

▶ 한국형 인터넷 중독 자가진단검사(K-척도)

※ 이 설문지는 인터넷 사용에 관한 여러분의 의견을 알아보려는 것입니다. 여기에는 맞고 틀린 답이 없으므로 여러분의 평소에 생각하고 느낀 그대로를 대답해 주시면 됩니다. 한 문항도 빠뜨리지 말고 한 군데만 답해주시기 바랍니다.(√표시)

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	1 인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.	1	2	3	4
	2 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	1	2	3	4
	3 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	1	2	3	4
	4 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	1	2	3	4
	5 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	1	2	3	4
	6 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.	1	2	3	4
	7 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.	1	2	3	4
	8 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.	1	2	3	4
	9 인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다.	1	2	3	4
2	10 인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.	1	2	3	4
	11 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다.	1	2	3	4
	12 인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.	1	2	3	4
3	13 인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.	1	2	3	4
	14 인터넷을 하고 있으면 기분이 좋아지고 흥미진진해진다.	1	2	3	4
	15 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.	1	2	3	4
	16 인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.	1	2	3	4
	17 인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다.	1	2	3	4
	18 인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.	1	2	3	4

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
4	19 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.	1	2	3	4
	20 만약 인터넷을 다시 할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	1	2	3	4
	21 인터넷을 하지 못하면 안절부절 못하고 초조해진다.	1	2	3	4
	22 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.	1	2	3	4
	23 인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다.	1	2	3	4
	24 인터넷을 할 때 누군가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 난다.	1	2	3	4
5	25 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다.	1	2	3	4
	26 온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.	1	2	3	4
	27 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.	1	2	3	4
	28 실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	1	2	3	4
	29 실제 상황에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다.	1	2	3	4
6	30 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	1	2	3	4
	31 인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.	1	2	3	4
	32 부모님 몰래 인터넷을 한다.	1	2	3	4
	33 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	1	2	3	4
	34 인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	1	2	3	4
	35 인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.	1	2	3	4
7	36 인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜 시간 인터넷에서 보내게 된다.	1	2	3	4
	37 인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.	1	2	3	4
	38 인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	1	2	3	4
	39 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	1	2	3	4
	40 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	1	2	3	4

[부록 2]

▶ 자기통제력 척도

※ 이 설문지는 여러분의 자기통제력에 대한 질문입니다. 자신의 생활방식과 비슷한 곳에 표시 하세요. 여기에는 맞고 틀린 답이 없으므로 여러분의 평소에 생각하고 느낀 그대로를 대답해 주시면 됩니다. 한 문항도 빠뜨리지 말고 한 군데만 답해주시기 바랍니다.(√표시)

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	결과를 생각하지 않고 기분에 따라 행동을 할 때가 있다.	1	2	3	4	5
2	장래에 대하여 생각과 노력을 하지 않는다.	1	2	3	4	5
3	나의 목적을 이루지 못한다 할지라도 지금 나에게 쾌락을 가져오는 것은 무엇이든 한다.	1	2	3	4	5
4	먼 미래보다 지금 일어나는 일에 관심을 더 가진다.	1	2	3	4	5
5	내가 생각하기에 어려운 일들은 자주 피하려고 한다.	1	2	3	4	5
6	복잡한 일을 포기하거나 물러서려는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
7	하기 쉬운 일을 할 때 가장 즐겁다.	1	2	3	4	5
8	내 능력의 한계를 느끼게 하는 과정을 아주 싫어한다.	1	2	3	4	5
9	때때로 모험을 하면서 자신을 시험하는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
10	때때로 재미 삼아 위험을 무릅쓸 것이다.	1	2	3	4	5
11	때때로 내가 곤경에 빠질 수 있는 일들을 하면서 흥분을 느끼곤 한다.	1	2	3	4	5
12	조금은 위험할지라고 어렵고 흥분되는 일이 더 좋다.	1	2	3	4	5
13	가능하다면 정신적인 것 보다 오히려 육체적인 활동을 선택한다.	1	2	3	4	5
14	앉아서 생각할 때 보다 움직이고 있을 때 항상 좋은 기분을 느낀다.	1	2	3	4	5
15	독서하고 깊이 생각하는 것보다는 바깥에서 활동하는 것을 더 좋아한다.	1	2	3	4	5
16	또래에 비해 에너지가 더 많고 바깥에서 활동적인 것 같다.	1	2	3	4	5

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
17	다른 사람에게 피해를 주더라도 나 자신을 돌보는 편이다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람들이 어려움을 겪고 있어도 동정심을 별로 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들이 속을 뒤집히게 했을지라도, 그것은 내 문제가 아니라 그들의 문제이다.	1	2	3	4	5
20	내가 원하는 것이 다른 사람들에게 문제가 된다는 것을 알고 있을 지라고 나는 그것을 얻으려 할 것이다.	1	2	3	4	5
21	나는 쉽게 화를 낸다.	1	2	3	4	5
22	종종 다른 사람으로 인해 화가 나 있을 때 왜 내게 화가 나있는지에 관해 말하기보다 그들에게 상처를 주고 싶은 충동을 더 느낀다.	1	2	3	4	5
23	내가 정말로 화가 나 있을 때, 다른 사람들은 내게서 떨어져 있는 게 더 낫다.	1	2	3	4	5
24	어떤 사람과 심각한 의견을 다를 때 화를 내지 않고 그것에 관해 침착하게 말하는 것이 나로서는 매우 어렵다.	1	2	3	4	5

[부록 3]

인터넷 사용조절 집단상담 프로그램

1회기 반갑다 친구들	
주제	프로그램 소개 및 활동안내, 자기 소개하기
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 필요성과 목적을 이해하고 참여의욕을 높인다. • 집단 규칙을 확인하고 지킬 수 있다. • 집단활동과 소개하는 시간을 통해서 친밀감과 심뢰감을 형성한다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> • 필기도구, 출석부, 명찰, 활동지
과정	진행내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 상담자 소개하기 및 프로그램 안내하기 - 프로그램을 진행하게 될 상담자를 소개하고 프로그램 오리엔테이션을 한다. - 서약서(우리 약속해요)쓰기- 프로그램에 참가하면서 꼭 지켜야 할 사항과 규칙을 정하기<활동지 1-1>
전개	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 별칭 짓기- 프로그램에 참가하는 동안 나를 표현하게 될 별칭을 짓고 서로를 소개하기<활동지 1-2> ◆ '짜끼리 모여요!!' - 프로그램을 진행하는 동안 함께 이야기를 나눌 팀을 미리 만들어 놓고 학생들이 찾을 수 있도록 한다. - 학생들의 이름표에 미리 준비한 색지를 붙여 짝을 찾게 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> - 이번 회기를 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 발표하게 한다. - 활동 정리 및 다음 시간 약속하기

서약서

자! 우리가 앞으로 프로그램에 어떤 자세로 임할 것인지 함께 약속합니다.

1. 집단상담 시간을 지키고 8회 동안 성실히 참여하겠습니다.
2. 친구가 이야기할 때에는 끼어들거나 방해하지 않고 귀 기울여 잘 듣겠습니다.
3. 여기서 나는 이야기는 절대로 밖에서 말하지 않겠습니다.
4. _____
5. _____

나 _____ (은)는 이 프로그램을 하는 동안

위의 약속을 지켜나갈 것을 다짐합니다.

2012년 월 일

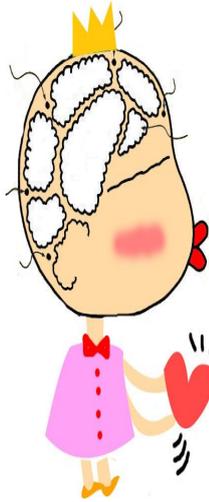
참여자 : _____ (서명)

지도자 : _____ (서명)

★ 나 이런 사람이야! ★

1. 내가 좋아하는 연예인은?

2. 내가 주로 하는 게임은?



3. 언제 게임을 처음 시작하게 되었을까?

4. 게임하면서 즐거웠던 때는?

5. 게임하면서 기분 나빴던 때는?

6. 계속 게임을 하게 된 이유는?

7. 게임 때문에 그만두었거나 할 수 없게

된 일은 무엇인가?

8. 나의 별칭은?

2회기 인터넷이 너~무 좋아요!	
주제	나의 인터넷 사용 습관 알아보기
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 참가 동기를 증진시킨다. • 인터넷 사용습관을 인식하고 수용한다. • 자신의 인터넷 사용에 대한 결과인식 및 문제의식 갖기
준비물	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷과다사용 원인 진열대(넓은 쟁반 3개, 집단원 수만큼 카드) • 활동지, 명찰, 필기도구, 전지, 네임펜, 색지, 크레파스, 싸인펜, 포스트잇
과정	진행내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 별칭 부르기 게임 - 지난 회기에 정한 별칭을 익히고 집단원들 간의 친목을 도모한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 마인드 맵 <ul style="list-style-type: none"> - 2모둠으로 나누어 각각 전지를 주고 ‘인터넷’하면 떠오르는 것을 써보도록 한다. - 지도자는 전지를 집단원들이 다 볼 수 있도록 벽이나 칠판에 붙여 놓고 어떤 내용들이 있는지 같이 살펴보면서 인터넷에 대한 집단원들의 생각을 정리해본다. ◆ 인터넷 장·단점 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 마인드 맵을 보면서 인터넷의 장점과 단점을 각자 적어보고 서로 나누는 시간을 가진다. ◆ 열매 맺는 인터넷 <ul style="list-style-type: none"> - 2모둠으로 나누어 각각 4절지 크기의 색지 2장, 크레파스, 싸인펜, 열매모양 포스트잇 1인당 4개씩 나누어 준다. 4절지에 각각 큰 나무와 휴지통을 그리도록 하고 자신의 인터넷 사용 용도 중 자신의 나무에 풍성한 열매가 될 씩씩이 포스트잇은 나무에 붙이고, 그렇지 않은 포스트잇은 휴지통에 붙이도록 한다. ◆ ‘인터넷 사용습관’ 파악 <활동지 2-1> <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 인터넷 사용습관을 생각해 본다. - 인터넷 사용습관 진열대에서 카드를 선택한 후 발표한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> - 이번 회기를 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 발표하게 한다. - 활동 정리 및 다음 시간 약속하기

★ 나의 인터넷 사용습관 알아보기 ★



인터넷 이용 _____년 이름 _____

평일 하루 평균 이용 _____시간 최대 지속 이용 시간 _____시간

토요일 평균 이용 _____시간 일요일 평균 이용 시간 _____시간

학습관련 이용 시간 정보검색 이용 _____시간

1. 내가 가장 자주 가는 인터넷 콘텐츠는? (온라인 게임, 채팅, 커뮤니티 등)
2. 내가 인터넷에 빠져들게 된 계기는?
3. 내가 인터넷을 가장 많이 하는 시간대는?
4. 인터넷을 하면서 새로 생겨난 좋지 못한 습관은?
5. 내가 주로 찾는 사이트는?
(온라인 게임, 채팅, 커뮤니티 등 기억나는 대로 모두)
6. 인터넷을 이용하는데 드는 비용은 어떻게 마련하는가?
(이용료, 아이템 구입, 아바타 구매, 기타 이벤트 이용 등)

3회기 나는 할 수 있어	
주제	자기교시훈련을 통한 충동성 감소
목표	· 자신의 약속을 생각하고 충동적인 행동을 줄이는 태도를 가진다.
준비물	· 이름표
과정	진행 내용
도입	◆ “안녕하십니까? 혼자 왔습니다.” 인사게임으로 회기진행을 위한 소속감과 흥미를 유발시킨다.
전개	<p>◆ 인터넷을 하게 되는 때의 생각, 느낌 살펴보기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 생활을 살펴보고 주로 언제 인터넷을 하는지 생각해본다. - 어떠한 생각이나 느낌이 들 때 인터넷을 하게 되는지 되돌아보고 집단원과 경험을 나눠본다. <p>◆ 자신의 약속 정하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 행동을 변화시키고 싶은 구체적인 행동 약속을 정해보고 서로 이야기해 본다.<활동지 3-1> <p>◆ 충동적인 행동을 참는 연습하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인터넷을 하게 되는 구체적인 상황을 통해 자기교시훈련을 연습한다. - 먼저 하던 것을 멈추고, 자신의 약속과 해결법을 생각해 본 후, 큰 소리로 외치며 그대로 행동한다. - 자신이 성공했을 경우에는 약속을 지킨 스스로를 칭찬하고 실패했을 경우 격려하는 말을 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> - 이번 회기를 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 발표하게 한다. - 활동 정리 및 다음 시간 약속하기

<활동지 3-1>

♣ 행동목록표 ♣

활동	순위
1. 책읽기	
2. 가족과 대화하기	
3. 운동하기(인라인 스케이트, 축구, 농구, 야구, 수영 등)	
4. 숙제하기	
5. 친구와 대화하기	
6. 일기쓰기	
7. TV 시청하기	
8. 잠자기	
9. 음악 감상하기	
10. 여행가기	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

4회기 나와의 약속	
주제	변화시키고 싶은 목표 설정하기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 인터넷 사용과 관련하여 변화시키고 싶은 구체적인 목표를 세운다. · 설정한 목표를 실천하려는 태도를 가진다.
준비물	· 활동지, 이름표, 필기도구, 색연필
과정	진행내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 손병호 게임 - 인터넷 게임 제목이 적힌 종이를 지도자가 제시하면 구성원들은 돌아가면서 순서대로 그 단어를 외치는데 옆으로 갈수록 단어를 말하는 횟수가 한 번씩 더 늘어난다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 자신의 구체적인 행동 정하기 - 인터넷 사용에 대한 자신의 구체적인 행동 계획을 적어본다. - 행동 계획은 측정 가능하며 구체적인 용어로 사용하고, 어떠한 상황에서 이루어지기를 원하는지도 구체적으로 정한다. ◆ 자기 강화계획 세우기 - 평소 청소년들이 즐겨하는 행동이나 좋아하는 말에는 무엇이 있는지 알아본다. - 자신과 약속한 행동 목표를 일정 기간 동안 잘 실천하였을 때, 자신에게 스스로 즐겨하는 행동이나 좋아하는 말로 보상을 해 주도록 한다. - 잘 실천하지 못했을 때는 격려나 벌칙을 준다.<활동지 4-1>
정리	<ul style="list-style-type: none"> - 이번 회기를 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 발표하게 한다. - 활동 정리 및 다음 시간 약속하기

★ 변화시키고 싶은 나의 행동 ★



큰 목표

작은 목표

1.

2.

3.

4.

5.

내가 할 수 있는 점수()점

내가 나에게 주는 상()



5회기 스트레스~ 문제없어!	
주제	스트레스에 대처하기
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스로 인해 인터넷을 과다하게 하는 경우에 대해 인식한다. • 스트레스에 대처하는 방법을 탐색하고 근육이완법을 익힌다.
준비물	• 활동지, 이름표, 필기도구, 스트레스 빙고게임(전지)
과정	진 행 내 용
도입	세탁기 영킨 옷 풀기 게임 실시 - 세탁기 통속의 옷처럼 아무리 복잡한 일도 힘을 합하면 해결할 수 있다.
전개	<p>◆ 아~~~스트레스 (빙고게임)</p> <p>- 청소년들이 많이 겪고 있는 스트레스 유형 16가지가 제시되어 있다. 각 팀에서는 뒤에 적혀있는 스트레스 유형을 맞춘다. 한 번씩 돌아가면서 기회가 주어지고 맞추지 못하면 다음 팀으로 기회가 넘어가게 된다. 먼저 3개의 셀을 연속해서 떼어낸 팀이 이긴다.</p> <p>- 준비한 스트레스 유형을 다 맞추면 그 외의 집단원들이 겪는 스트레스 유형을 첨가한다.<활동지 5-1></p> <p>◆ 스트레스 탐색</p> <p>- 자신이 평소 가장 힘들었던 스트레스 원인과 정도를 살피고 인터넷 사용과의 관계를 생각해본다.</p> <p>◆ 다양한 스트레스 대처방식 알아보기</p> <p>- 평소 스트레스를 받았을 때 자신의 대처방법에 대해 발표한다. 다양한 스트레스 대처 방식들에 대해 설명하고 자신에게 적용할 수 있는 방법을 알아본다.</p> <p>◆ 스트레스 대처계획 세우기<활동지 5-2></p> <p>- 앞으로 스트레스를 받을 때 인터넷 대신에 어떤 방식을 사용할 것인지 계획을 세우고 발표한다.</p> <p>◆ 근육이완훈련</p>
정리	<ul style="list-style-type: none"> - 이번 회기를 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 발표하게 한다. - 활동 정리 및 다음 시간 약속하기

♣ 스트레스 빙고게임 ♣

기대한 만큼 성적이 나오지 않을 때	내 머리가 나쁜 것 같은 때	외모에 자신이 없을 때	내 성격이 마음에 들지 않을 때
선생님이 다른 아이들과 나를 차별할 때	이성친구가 나를 좋아하지 않을 때	부모님이 날 이해해 주지 않거나 말이 통하지 않을 때	선생님이 인격적으로 대하지 않고 무시할 때
집안이 어려워서	형제, 자매와 싸웠을 때	친구와 싸워서	다른 사람과 비교 당할 때
힘센 친구나 선배가 이것저것 자꾸 시킬 때	숙제가 많거나 숙제를 하지 않았을 때	친구들이 나를 따돌릴 때	성적 호기심이 일어날 때

<활동지 5-2>

♣ 스트레스가 일어나는 상황에서 어떤 방식으로 대처할 지 계획을 세워 봅시다.

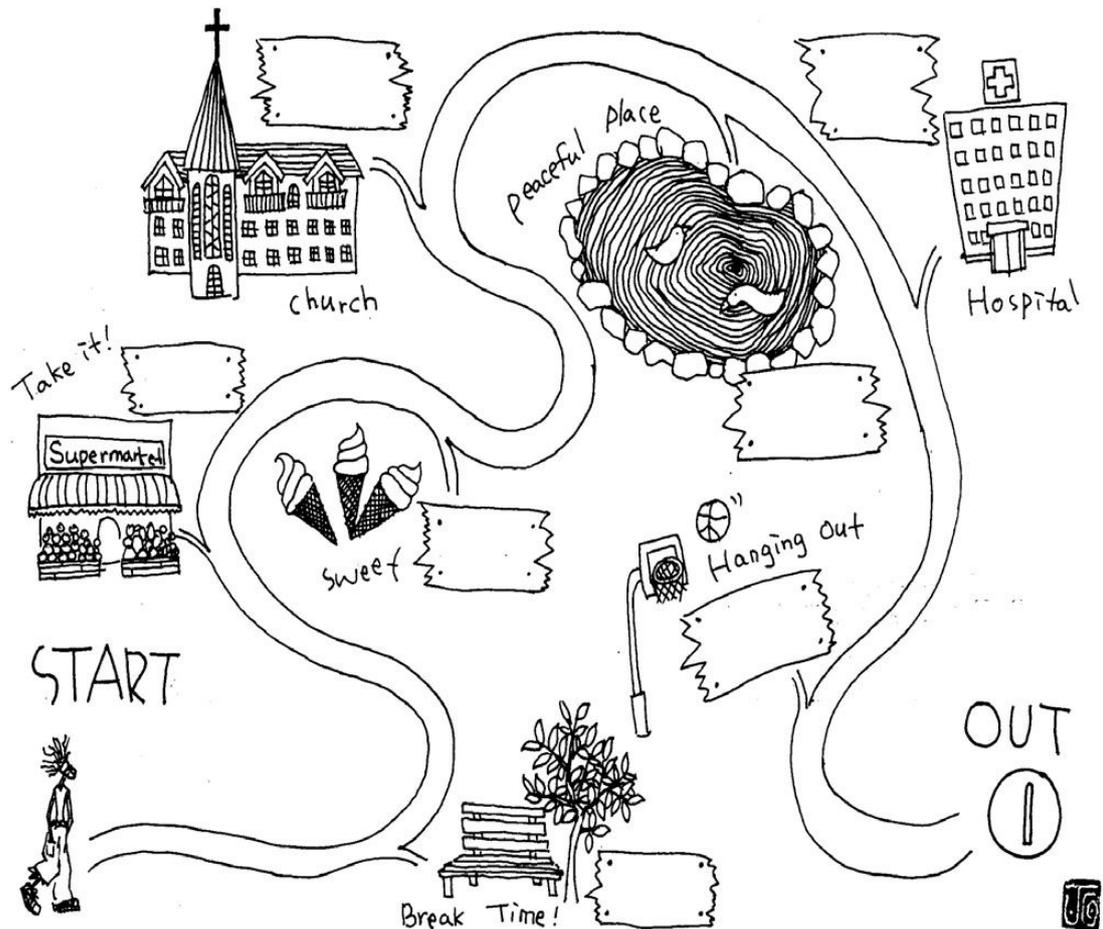
이전에 사용했던 방식	새롭게 사용할 방식
1. 	1. 
2.	2.
3.	3.

6회기 나는 스스로 조절할 줄 아는 자!

주제	자기통제력 높이기
목표	· 스스로 인터넷을 조절하고 주도적으로 생활을 하는 자기통제능력을 높일 수 있다.
준비물	· 활동지, 이름표, 필기도구, 풍선, 매직
과정	진 행 내 용
도입	◆ ‘풍선잡기 게임’을 통해 여러 가지를 한 번에 하는 것이 어렵다는 것을 알게 한다.
전개	<p>◆ 인터넷 사용 경로 그리기<활동지 6-1></p> <p>- 인터넷 사용 경로를 그려봄으로써 자신의 인터넷 사용 습관과 시간 등을 한눈으로 살펴볼 수 있도록 한다.</p> <p>◆ 인터넷을 조절했을 때와 조절하기 어려웠을 때<활동지 6-2></p> <p>- 광수의 일기를 읽고 자신의 경험과 비추어 생각해보게 한다. 활동지에 인터넷을 조절했을 때와 조절하지 못했을 때의 마음을 적고 발표해 본다.</p> <p>◆ 비합리적인 생각을 합리적으로 바꾸기</p> <p>- 비합리적인 생각을 합리적으로 바꾸는 연습을 해 본다.</p> <p>◆ 자기통제하기</p> <p>- 활동지에 제시된 문제 상황을 읽고 자기통제방법을 훈련한다. 자신의 문제 상황을 직접 적고 자기통제방법을 훈련한다.</p>
정리	<p>- 이번 회기를 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 발표하게 한다.</p> <p>- 활동 정리 및 다음 시간 약속하기</p>

★ 인터넷 사용경로 그리기 ★

♣ 여러분이 인터넷에 접속해서 나오기까지 들르는 곳을 경로를 따라 그려볼까요?



♣ 여러분의 활동이 적절했는지 다음 질문을 통해 탐색해봅시다.

	질 문	대 답
1	위의 경로를 거치는 동안 사용한 시간은 적절했나요?	예() 아니오()
2	위의 경로를 거치며 보낸 시간이 나에게 유익했나요?	예() 아니오()
3	내가 한 활동은 꼭 필요한 활동이었나요?	예() 아니오()
4	내가 한 커뮤니티 활동에 만족합니까?	예() 아니오()
5	내가 참여했던 커뮤니티 활동 중 후회되는 것이 있나요?	예() 아니오()

【광수의 일기】

오늘도 어김없이 하루가 시작된다.

새벽에 잠자리에 들었다. 엄마가 깨우는 소리가 지겹게 들린다.

“광수야! 학교가야지 ~ 너 뭐가 될라고 맨날 늦잠이야?”

“에이 씨, 알았어. 일어나면 되잖아.” 지겹다. 또 학교를 가야하나?

학교에 가면 졸립고 공부도 안되는데.... 아휴, 잔소리, 잔소리.....

참 어제 밤에 얻은 무기가 안전하게 잘 있나 봐야지. 기분 좋았는데, 게임 할 때가 제일 좋아. 어제 밤에 진짜 재밌었어. 근데, 머리가 왜 이리 아프냐? 아침마다 학교에 갈 생각을 하면 기운도 없고 힘이 빠진다.

지겨운 공부, 숙제, 그리고 너무 졸립다. 오늘도 학교가면 선생님께 혼날텐데, 숙제는 안 했고, 책하고 노트는 어디에 있는지 모르겠다. 우울한 하루가 시작된다.

게임을 할 때는 진짜 신난다. 게임에서는 사람들이 나를 인정해 준다. 내가 진짜 파워맨이 된 것 같은 착각에 빠진다. 사람들이 나를 알아주니 기분이 좋다. 그렇지만 게임에서 빠져나오면 지겹다. 나를 알아주는 사람도 없고 지겨운 숙제, 공부, 성적은 점점 떨어진다. 고등학교 진학도 어렵다고 한다. 머리가 아프다. 잊어버릴 수 있는 방법은 게임 할 때뿐이다. 그때만 살아있고, 신난다.

오늘도 어김없이 수학시간에 졸다가 혼나고, 영어숙제 못해서 교실 뒤로 나가 벌을 받았다. 한심하다는 생각도 든다. 왜 이렇게 됐을까? 시간을 돌려놓고 싶다. 다시 2년 전으로 돌아가고 싶다. 집에서 게임 때문에 부모님께 꾸중을 듣는다. 어머니는 더 이상 나를 믿지 않으신다. 정말 게임을 하지 않았는데 거짓말하지 말라고 꾸중하신다. 억울하다. 그렇지만, 어머니를 속인 적도 많다. 동생도 나를 우습게 생각하는 것 같다.

점점, 내가 구제불능이 되어가는 건지.. 점점, 게임을 하고 나면 더 기운이 빠지는 것 같다. 자꾸 우울하고 한심한 생각이 들어서 잊어버리려고 게임을 또 하게 된다. 집에 가면 숙제부터 해야지 다짐을 하면서 집으로 왔다. 컴퓨터를 보는 순간 나의 다짐은 물거품이 된다. 컴퓨터를 켜고 게임을 시작한다. 1시간만 하고 꼭 컴퓨터에서 내려와야지. 벌써 3시간째다.

어머니가 들어오셨다. 컴퓨터를 잠시 끈다. 밥을 먹고 다시 방으로 들어왔다. 다시 컴퓨터를 켜다. 메일만 확인하고 숙제해야지, 메일을 보고 답장을 보내고, 다시 게임을 한다. 밤을 새웠다. 오늘도 새벽 4시에 잠들었다. 머리가 아프다. 나는 왜 약속을 못 지킬까?

<활동지 6-3>

♣ 여러분도 광수처럼 인터넷을 조절하기 어려웠던 경험이 있을 것입니다. 그리고 반대로 인터넷을 조절했던 경험도 있을 것입니다.

아래의 상황을 보면서 자신의 마음을 생각해봅시다.

상 황	조절하지 못했을 때 나의 마음	조절했을 때의 나의 마음
이메일을 계속 하고 싶어진다.	궁금함은 풀렸지만 메일을 계속 하게 되어 걱정이 된다.	궁금함은 있지만 다른 일을 할 수 있다.
게임을 새벽까지 하고 싶다.	게임 할 때는 즐겁지만 힘이 들고 학교 가면 졸게 된다.	더 하고 싶은 마음은 있지만 학교에서 집중 할 수 있어서 그만 하길 잘한 것 같다.
학원에 안가고 계속 인터넷을 하고 싶다.	더하면 그때는 좋은데 찝찝하고 내가 나빠지는 것 같다.	아쉬웠지만 생활을 규칙적으로 할 수 있어서 뿌듯했다. 자신과의 약속을 지켜 기뻐했다.
게임에서 하수 또는 고수의 무기를 뺏고 싶다.		
성적인 동영상을 보고 싶다.		

♣ 인터넷 사용을 그만두지 못하게 하는 생각을 바꾸자!

상 황	비합리적인 생각	합리적인 생각으로 바꾸자
게임 레벨을 높이고 싶어 늦게 까지 계속하다가 새벽에 잠들었다.	- 조금만 더 하면 게임 레벨을 올릴 수 있을 거야. - 게임 레벨이 높아야 친구들에게 인정받을 수 있어.	- 게임 레벨은 내일 올려도 문제가 없어. - 게임레벨로 인정받기보다 다른 특기로 인정받자.

<자기통제 하기>

상황 : 친구들과 PC방에 가기로 약속을 하고 어머니께 1시간만 하고 와도 좋다고 허락을 받고 PC방에 갔습니다. 친구들과 채팅을 하면서 게임을 하니깐 정말 재미있었습니다. 그런데 시계를 보니 벌써 1시간이 다 되었습니다. 친구들은 자기들과 더 놀자고 합니다.

- (1) 문제가 무엇이지?
- (2) 내가 어떻게 할 수 있지?
- (3) 결정을 내려야 해!!!
- (4) 결정대로 행동하자.
- (5) 내가 잘 했나?

<나의 문제 상황을 자기통제를 이용해서 해결해보자>

상황 :

- (1) 문제가 무엇이지?
- (2) 내가 어떻게 할 수 있지?
- (3) 결정을 내려야 해!!!
- (4) 결정대로 행동하자.
- (5) 내가 잘 했나?

7회기 인터넷이 아닌 다른 세상 맛보기	
주제	대안활동 찾기
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들과 인터넷 외에 할 수 있는 여러 가지 활동을 찾아본다. • 일상생활에서 인터넷 외에 즐길 수 있는 활동을 다양화한다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> • 해적블렛, 활동지, 이름표, 필기도구, 전지
과정	진행내용
도입	해적블렛 통아저씨 게임-먼저 벌칙을 정한 후 가위바위보해서 순서를 정한다. 정한 순서대로 진행해서 걸린 사람이 벌칙을 받는다.
전개	<p>◆ 과거로의 여행</p> <ul style="list-style-type: none"> - 집단원들을 2모둠으로 나누고 모둠별로 전지에 인터넷을 사용하게 되면서 과거보다 줄어든 활동들을 자유롭게 적어보도록 한다. 전지 위에 적은 활동을 보면서 우선 순위를 매기고 발표하도록 한다. <p>◆ 컴퓨터가 없는 무인도에 살게 된다면 나는 무엇을 하며 놀았을까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 컴퓨터가 없는 무인도에 살게 된다면 무엇을 하며 놀았을까? 활동을 찾아줌으로써 인터넷 외에 할 수 있는 여러 가지 활동에 대해 되짚어 본다.<활동지 7-1>
정리	<ul style="list-style-type: none"> - 이번 회기를 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 발표하게 한다. - 활동 정리 및 다음 시간 약속하기

<활동지 7-1>



♣ 인터넷보다 더 즐거운 활동 best 10

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

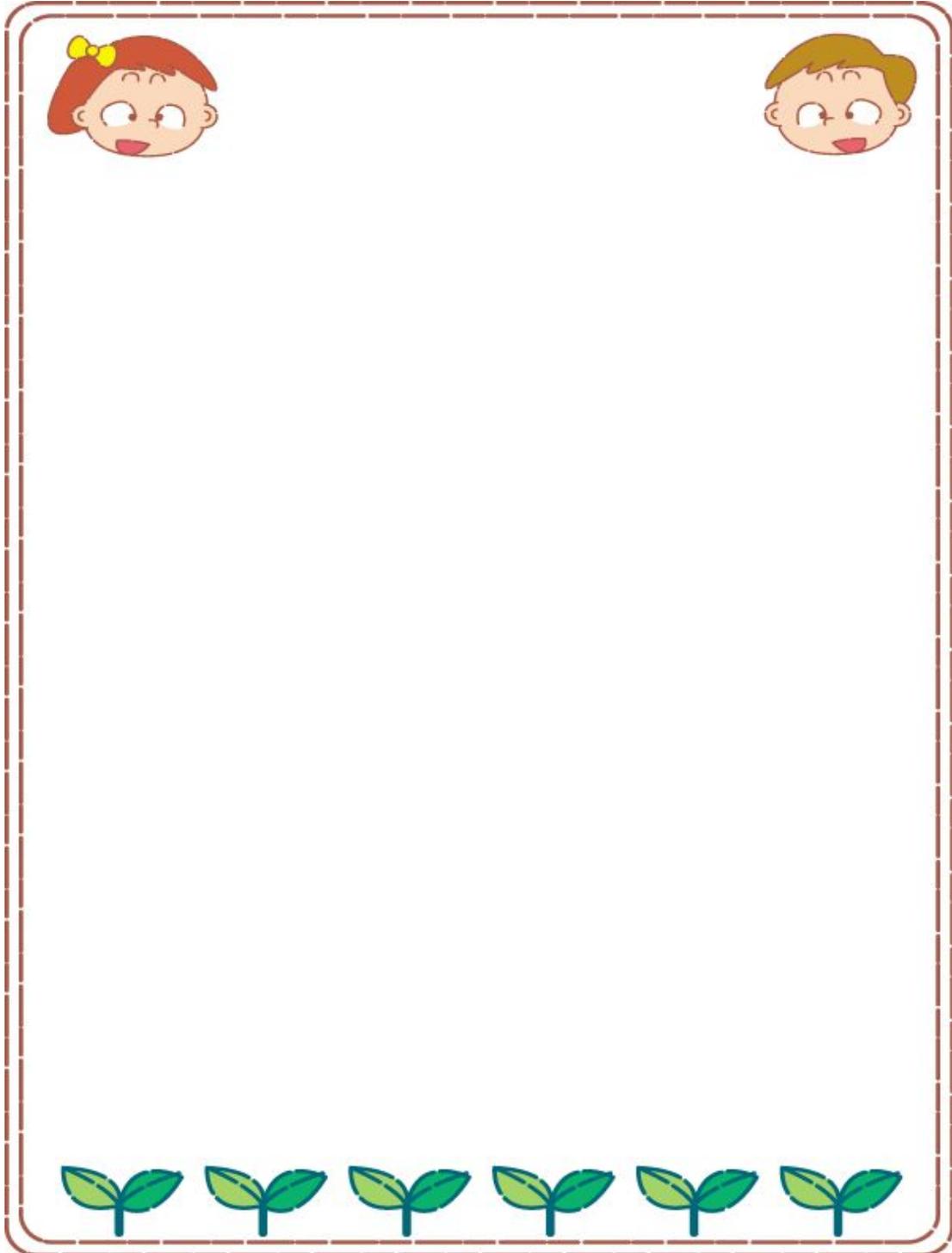


8회기 내 인생의 주인공

주제	전체 프로그램 마무리
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 긍정적으로 변화된 모습을 발견한다. • 프로그램의 전체를 정리하면서 소감을 나눈다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> • 활동지, 이름표, 필기도구, 간식
과정	진행 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 이번 회기의 목표와 내용에 대해서 안내한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 이별의 시간 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램을 마치면서 자신이 변화된 점과 아쉬웠던 점, 가장 기억에 남는 점, 앞으로의 계획과 바람에 대한 소감문을 작성한다.<활동지 8-1> ◆ 너는 이런 사람이야(몰링페이퍼) <ul style="list-style-type: none"> - 8회기 프로그램을 하면서 같이 한 친구에 대한 자신의 생각과 느낌을 작성한다.<활동지 8-2>
정리	<ul style="list-style-type: none"> - 다과의 시간을 가지면서 자신의 소감을 서로 나눈다. - 프로그램을 함께한 집단원 들에게 긍정적인 피드백을 주고 마무리한다. - 프로그램을 함께하며 느낀 점들에 대한 전체적인 피드백을 해주고 모두 바르고 건전한 인터넷 사용을 할 수 있다는 자신감을 심어준다.

<활동지 8-1>

♣ 소 감 문 ♣



<활동지 8-2>

♣ 너는 이런 사람이야~ ♣

그동안 집단을 하면서 하고 싶은 말들을 사탕바구니에 적어봅시다.

사랑의 사탕바구니

()에게

