

청소년 스마트폰 게임중독 예방프로그램 개발 및 효과 검증*

임 창 우

정 구 철†

삼육대학교 상담심리학과

본 연구의 목적은 스마트폰 게임 중독의 위험에 노출되어 있는 청소년들을 위해 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램을 통한 스트레스 대처 훈련과 자기생활관리 능력을 향상시켜 스마트폰 게임 중독을 예방하는 것이다. 이를 위해 수도권에 위치한 스마트폰을 사용하는 고등학교 41명을 선별하여, 참여를 원하는 20명을 실험군에 배정하고, 21명은 대조군으로 분류하여 실험군에 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램을 실시하였다. 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램은 스트레스 대처 훈련과 자기생활관리 능력을 중심으로 개발하였다. 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램의 수행은 캠프 형식으로 1박 2일 동안 실시하였다. 연구결과, 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램에 참여한 실험군은 자기생활관리와 그 하위 요인인 생활습관관리, 학업 관리, 금전관리에서 대조군보다 유의한 증진 효과가 있었던 반면, 실험군의 스마트폰 게임 중독 수준은 대조군에 비해 유의한 효과가 나타나지 않았고 실험군의 스트레스 대처 능력도 대조군보다 유의한 효과가 나타나지 않았다. 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램이 자기생활 관리 향상에 유의한 효과가 있음을 검증하였으며, 이를 기반으로 하여 스마트폰 게임중독 및 스트레스 대처 양식까지 함께 향상시킬 수 있는 프로그램들이 개발되기를 제안하였다.

주요어 : 게임중독, 스마트폰 게임중독

* 본 연구는 임창우의 석사학위논문을 요약 정리한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 정구철, 삼육대학교 상담심리학과, (139-742) 서울특별시 노원구 화랑로 815, Tel: 02-3399-1678, E-mail: gcjeong@syu.ac.kr

1975년 빌게이츠는 마이크로소프트를 창업 하면서 ‘집집마다, 책상마다 놓인 컴퓨터’라는 자신의 꿈을 창업이념으로 세웠다. 기술이 발달하고, 문명이 발달함에 따라 사람들은 점차 편리한 것을 추구하기 시작하여, 그 후로 40년이 지난 지금 각 가정뿐만 아니라 수많은 사람들이 축소형 컴퓨터, 즉 스마트폰을 소유하는 시대가 되었다. 스마트폰의 보급이 급격히 증가하면서 2014년 9월을 기준으로 우리나라의 스마트폰 가입자 수는 전체인구 약 4천9백만 명 중 약 4천5만 명에 이르렀고(미래창조과학부, 2014), 2013년에는 스마트폰 보급률이 세계 1위를 기록한바 있다(머니투데이뉴스, 2013,6,25).

스마트폰은 인터넷, 카메라, 메시지 등 다양한 기능들의 복합체로 성인들뿐만 아니라 청소년들 사이에서도 사용이 급증하고 있다. 한국방송통신위원회가 발표한 2012년 상반기 스마트폰 이용실태 조사에 의하면, 12세에서 19세 사이의 청소년 스마트폰 사용자의 비중이 전체 신규 스마트폰 이용자 중 24.6%로 보고되었다. 또한 여성가족부(2014)가 발표한 청소년 매체이용 실태조사에 따르면 2013년도 청소년의 스마트폰 이용률은 중학생 86.2%, 고등학생 84.9%로 중·고등학생 10명 중 8명이상이 스마트폰을 사용하고 있음을 알 수 있다. 이는 10대 청소년들의 대부분이 스마트폰을 이미 사용하고 있다고 해도 과언이 아닐 것이다.

미래창조과학부와 한국정보화진흥원에서 발표한 인터넷 실태조사에 따르면 스마트폰 중독 위험군을 나이 별로 보았을 때 10대가 25.5%(1,117,000명)로 가장 높았으며, 다음으로 20대(15.0%, 915,000명), 30대(8.2%, 564,000명), 40대/50대(각각5.0%, 각각 302,000명, 98,000명) 순이었다. 학령별로 살펴보았을 때

스마트폰 중독위험군은 중학생(29.3%), 고등학생(23.6%), 초등학생(22.6%), 대학생(18.1%) 순으로 나타났다(미래창조과학부, 2013). 이는 10대, 특히 중학생과 고등학생이 스마트폰 중독에 많이 노출되어 있음을 알 수 있다.

한국인터넷진흥원에서 발표한 2013년 ‘모바일 인터넷이용 실태조사’에 의하면 전체 모바일 앱 다운로드 이용자의 63.9%가 게임·오락 모바일 앱을 다운로드 받는다고 하였고, 그 다음으로는 음악(43.6%), 뉴스(28.0) 순이었으며, 주로 이용하는 모바일 앱 유형을 살펴보면, 게임·오락(58.4%), 뉴스(43.4%), 커뮤니케이션(42.6%) 순이었다. 또한 청소년들의 스마트폰 사용 용도를 살펴보면 여성가족부에서 발표한 ‘청소년 통계’(2014)에서는 청소년의 스마트폰 이용용도 중 채팅이 28.9%로 가장 높았고, 게임이 17.6%로 그 다음으로 높았으며, 고등학생의 경우 마찬가지로 채팅이 32.6%로 가장 높았고 게임이 17.1%로 두 번째로 높다고 하였다. 이는 청소년들의 스마트폰 사용용도에 있어서 스마트폰 게임의 비중이 다소 높은 수준이며 청소년들의 게임중독 경향성과도 무관하지 않음을 시사한다.

청소년의 게임 이용은 스트레스 해소 방안에서도 큰 비중을 차지하고 있는데, 중·고생을 대상으로 스트레스 해소를 위한 주된 방법을 복수응답으로 조사한 결과 남학생의 경우 게임(47.7%), 영화·예능프로보기(38.7%) 순으로 응답하였다(질병관리본부, 2011). 이러한 통계적 결과는 청소년들이 일시적인 스트레스 해소를 위하여 인터넷 게임이나(이성식, 전신현, 2006), 스마트폰(신지선, 2014; 정진영, 하정희, 2013)에 의존하는 경향이 있다는 결과와 일치한다.

한편, 부적절한 스트레스 대처 방식은 스트

레스를 감소시키기 보다는 오히려 증폭시킨다고 보고한 선행 결과도 있다(이해경, 2002). 스마트폰이나 인터넷을 사용하여 자신의 문제나 스트레스 상황에서 벗어나고자 하는 소망적사고가 인터넷 중독이나 스마트폰 중독과 유의한 상관이 있다는 것(서애정, 2013; 성운경, 2005)을 고려해볼 때, 스마트폰이나 인터넷 게임과 같은 스트레스 해소 방법은 청소년들의 또 다른 문제를 발생시킴으로 적절한 스트레스 해소 방법으로 볼 수 없다.

청소년들은 입시에 대한 경쟁과 압박, 사회적 환경의 변화 등 다양한 요소들로 인한 많은 스트레스를 겪는데(박영재, 1993: 한태영, 2005에서 재인용), 이러한 스트레스를 해소할 공간이나 활동이 다소 부족하다는 것이 청소년들을 중독으로 이어지게 하는 원인이 되기도 한다(이형초, 안창일, 2002; 김보연, 2012). 그래서 새로운 매체에 대한 호기심과 몰입 성향이 강하며, 스트레스 상황에서 도피하는 경향이 있는 청소년들은 스트레스를 해소하기 위하여 가장 손쉽게 접할 수 있는 스마트폰을 그들의 스트레스 해소방법으로 선택 한다. 성인에 비해 통제력이 부족한 청소년들은 스마트폰 과다 사용으로 인하여 스마트폰 중독 및 인터넷 게임 중독으로 이어지기도 한다(김동일 등, 2012; 김보연, 2012; 문의용, 2013). 스마트폰과 스트레스의 상관관계를 검증한 선행 연구들을 살펴보면 스트레스가 스마트폰 중독에 영향을 미치고 두 변인 간에 정적 상관이 있음을 보고하고 있다(강선자, 2014; 정진영, 하정희, 2013). 이처럼 스트레스는 스마트폰 중독 및 인터넷 게임 중독에 주요 원인이라고 할 수 있다.

스마트폰 중독 및 인터넷 게임 중독은 수면 부족이나 학교 지각 등의 일상생활에도 지장

을 주는(김보연, 2012) 등 청소년에게 여러 방면에서 부정적인 영향을 미치고 있음을 볼 수 있다. 그러므로 인터넷 게임과 스마트폰은 잠시나마 청소년들로 하여금 스트레스에서 벗어나게 해주는 것 같지만 궁극적으로 문제해결에 도움이 되지 않는 대처방식이라는 것을 고려할 때 청소년들의 스트레스에 대한 적절한 대안이라고 볼 수 없다.

스마트폰은 고성능 시스템을 갖춘 단말기로서 여러 가지 기능들이 탑재되어있어 청소년들의 중독 문제도 다양하게 나타나고 있다. 이에 따라 다양한 계층을 대상으로 스마트폰 중독 예방 프로그램이 다수 보고되고 있는데(김희진, 2014; 성미애, 2015; 정서림, 2014), 이러한 스마트폰 중독 예방 프로그램들을 살펴보면, SNS중독이나 스마트폰을 통한 인터넷 중독 혹은 스마트폰 자체에 초점을 맞추어 연구가 되고 있는 실정이다. 그런데 청소년들의 스마트폰 이용용도나 스트레스 해소 방안으로써 게임을 선택한다는 것을 고려해볼 때, 스마트폰 게임 중독 예방에 대한 연구의 필요성이 절실하다고 보인다.

이에 본 연구에서는 청소년들의 스마트폰 게임 중독에 영향을 미치는 스트레스에 대한 대처 능력을 향상시키고, 스마트폰 게임 중독으로 인하여 일상생활에 장애가 나타나지 않도록 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램을 개발하고자 한다.

방 법

프로그램 개발 절차

본 연구에서는 스마트폰 게임 중독 예방 프

로그램 개발을 위하여, 계획-개발-실행-평가의 과정을 통해 프로그램의 효과를 검증하였다. 먼저 상담심리학 전공 교수 1인과 상담심리전공 대학원생 1인, 학부생 6명으로 스마트폰 게임 중독의 위협을 받고 있는 청소년들을 위한 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램 개발팀을 구성하였다. 이를 위해 스마트폰 게임 중독과 관련된 선행연구들을 고찰하고 중독의 일반적 특성 및 스마트폰 게임 중독과 관련된 특성들을 탐색하였다. 또한 선행연구들을 통하여 기존의 프로그램들을 고찰하였고 기존에 개발된 프로그램에 포함된 관련변인들을 탐색 및 수집하였다. 스트레스에 취약하고 또래문화에 민감한 청소년기의 특징과 더불어 자기효능감, 충동조절, 사회적 지지, 의사소통 능력 등의 결핍으로 인하여 스마트폰을 과다사용할 가능성이 있는(이수연, 2014) 고등학생의 특성들을 반영하여 프로그램을 구성하였다.

프로그램의 구성을 위해 청소년들을 대상으로 표적집단면접을 수행하였다. 표적집단면접에 참여할 대상자를 선정하기 위하여 먼저 설문지를 제작하였다. 설문지에 포함된 문항은 스마트폰 게임 중독 여부를 파악하기 위해 한국정보화진흥원(2006)에서 개발한 G-척도(온라인게임중독척도)를 스마트폰 게임 중독용으로 변안하여 사용하였다. 제작된 설문지는 상담심리학 전공 교수 1인에게 자문을 받아 수정·보완하였다. 연구 대상 범위에 있는 학생들을 대상으로 설문지를 배분하고 잠재적 중독 위험군으로 판별된 중·고등학생을 선별하여 표적집단면접을 실시하였다. 면접에 참여한 대상들의 호소 내용을 보면, 스마트폰 사용 목적은 크게 두 가지로써, 스트레스 해소와 대체활동 부재로 나눌 수 있었다. 첫째, 스트레스 해소로써 사용하는 위험군은 “스트레

스를 받을 때, 나도 모르게 스마트폰을 더 많이 하게 되는 것 같다”고 호소하였고, “짜증나거나, 아무것도 하기 싫을 때, 스마트폰 게임을 하게 된다”고 호소하였다. 둘째, 대체활동 부재로는 “사람들이랑 있을 때”, “무엇을 해야 할지 모를 때”, “심심할 때”, 스마트폰 게임을 한다고 하였고, “습관적으로”, “나도 모르게” 스마트폰 게임을 하게 된다고 호소한 위험군도 있었다. 습관적으로 스마트폰 게임을 한다고 호소한 대상은 스마트폰 게임으로 인하여 밤에 늦게 자게 되고, 그로 인해 학교에서 자게 되며, 또 밤이 되면 잠이 쉽게 안와 스마트폰 게임을 하게 되는 악순환으로 인해 일상생활에 문제가 나타나고 있음을 호소하기도 하였다. 이러한 호소들을 종합해 볼 때, 스마트폰 게임 중독에 빠진 청소년들은 주로 스마트폰 게임을 스트레스에 대한 대처방안으로 사용하는 경우가 많았는데, 구체적으로 문제에 대해 회피하는 행동으로써 스마트폰 게임을 선택하는 경우가 많았다. 또한, 면접에 참여했던 대상들은 주로 스마트폰 게임으로 인하여 일상생활에 장애가 나타나고 있다는 정보를 수집할 수 있었다. 본 연구에서는 면접의 결과에 따라 스트레스에 대한 올바른 대처방법과 자기생활을 관리할 수 있는 내용을 프로그램에 반영하였다.

프로그램의 구성

본 프로그램은 기존에 개발되었던 각종 중독 프로그램 및 스마트폰 중독 예방 프로그램에서 사용된 이론들과 진행방식들을 참고하여 새롭게 구성하였다.

1회기는 라포형성을 위한 시간으로 구성하였다. 라포형성을 위하여 서로에 대한 소개를

하고 별칭을 정하도록 구성하였다. 프로그램 전체에 대한 소개를 하고 프로그램을 진행하면서 달성하고자 하는 목표와 약속을 스스로 정하고, 또한 집단규칙을 함께 정하는 시간을 가졌다. 이러한 약속과 활동이 동기 부여와 흥미유발을 일으키기를 기대하였다. 그리고 MSG체조(Move away from Smartphone Game)라고 명명한 스마트폰 게임 중독 예방 체조를 실시하였다. MSG체조는 옳지 않은 스마트폰 사용 자세를 교정 및 예방하기 위함이다. 이러한 활동을 통해 프로그램에 대한 부담감을 줄이고 라포형성에 도움이 되는 효과를 기대하였다.

2회기의 주제는 자존감형성으로 자신의 장점에 대해 생각해 보는 시간을 갖도록 하였다. 자존감과 스마트폰 중독의 부적 상관성이 있다는 연구를 토대로(조수진, 2012) 스마트폰 중독을 예방하기 위하여 자존감을 높일 수 있는 활동을 위해 자신의 장점에 대해 생각할 수 있는 시간을 충분히 제공하고 자신이 생각해 보지 못했던 자신의 장점과 또 친구들이 생각하는 자신의 장점을 깨달을 수 있도록 하였다. 또한 청소년의 인지행동적 자존감증진 프로그램이 청소년들의 스트레스 감소에 효과가 있었다는 결과(박노해, 2002)를 토대로 자존감형성을 통한 스트레스 감소의 효과를 기대하였다.

3회기의 주제는 충동조절이었다. 스마트폰 중독은 충동성과 정적 상관관계가 있다는 결과(조수진, 2012)에 따라 충동조절 능력을 향상시키기 위하여 스마트폰 게임을 하고 싶은 충동이 일어났을 때 어떻게 해야 하는지 대처할 수 있도록 구성하였다. 자기생활관리를 위하여 습관계획서 작성을 해야 하는 이유와 작성방법에 대해 알려주고, 자신의 스마트폰 사

용 횟수를 체크하여 스마트폰 게임 이용 빈도에 대해 자신 스스로 체크하여 스마트폰 게임을 하고 싶은 충동이 들 때마다 그것을 중재하는 역할을 하도록 기대하였다.

4회기의 주제는 스트레스 대처로 하였다. 스트레스 대처에 다소 취약한 청소년들이 먼저 스트레스 해소를 위하여 스마트폰을 사용하는 것보다 더 좋은 해소법을 찾을 수 있는 활동을 구성하였다. 스트레스를 받는 상황을 적고 그것의 순위를 적어 서로 나누고 그럴 때 어떻게 하는지 서로의 해소법을 공유하는 시간을 갖는다. 그리고 스트레스를 받더라도 재미있는 게임이나 활동을 통해 스트레스를 해소시킬 수 있다는 것을 활동을 통해 체험시키는 것을 목적으로 하였다.

5회기의 주제는 사회적 지지로 하였는데 자신의 관계지도를 그리고 그 관계지도 안에 있는 사람들 가운데 자신이 스마트폰 게임을 하고 싶은 욕구가 들었을 때 혹은 스마트폰 게임을 하였을 때 그것에 대한 좋은 조언을 해 줄 수 있는 나만의 구급대원을 선정하도록 하여 사회적 지지망을 통한 스마트폰 게임 중독을 예방할 수 있는 시스템을 구축하도록 하였다.

6회기의 주제는 의사소통 기술 향상으로 하였다. 스마트폰의 기능 가운데 SNS(Social Network System)나 문자시스템을 통해서 의사소통을 하는 것보다 현실에서 또래와의 올바른 의사소통을 하는 방법을 터득하고 서로의 감정과 행동을 이해하는 법을 터득하도록 구성하였다.

7회기의 주제는 대안활동 탐색으로 하였다. 스마트폰게임이 없는 세상에 대해 생각해보고 스마트폰게임이 없다면 무엇을 할 수 있을지 생각해보도록 하였다. 또한 스마트폰게임을 대신 할 수 있는 활동들을 준비하여 그것을

표 1. 스마트폰 게임중독 예방프로그램의 각 회기별 목표와 내용

영역	회기	주제	목표	활동내용
개인 내적, 외적 영역	1회기 안녕!! 친구야	라포형성	프로그램의 목표, 내용 소개 및 관계형성	① 사전질문지 ② 프로그램의 진행 방식, 내용설명 ③ 자기소개 및 별칭 짓기 ④ 규칙 및 서약 정하기 ⑤ 스마트폰예방체조배우기
	2회기 나를 높여라 UP UP!	자기효능감	장점파악, 할수 있다는 자신감 향상	① 장점나무 만들기 ② 나 이런 사람이야
개인 내적 영역	3회기 체,체,체인시!	충동조절	할 일의 우선순위 정하기, 충동상황에서 대처기술 터득	① 딱 걸렸어! ② 시간피자 만들기 ③ 상황 뒤집기
	4회기 스트레스 팡팡!	스트레스 대처 및 관리	스트레스 대처 방식 탐색	① 웃음을 참는 사람들 ② '스트레스'란 무엇인가요? ③ 스트레스 온도계 그리기 ④ 날려날려 스트레스
개인 외적 영역	5회기 나의 온새미로!	사회적지지	사회적 지지체계 파악 및 설정	① 벽 뚫기 놀이 ② 관계지도 그리기 ③ 나만의 119임명장
	6회기 너와 나의 연결 고리!	의사소통 기술향상	대인관계 의사소통 기술 습득 타인의 감정 살피기	① 몸으로 말해요 ② '아, 그랬구나!' 대화법 ③ '이런 말고 행동은 싫어요!'
	7회기 30cm밖의 세상	대안활동	스마트폰 없는 세상 체험하기	① 생각해 보아요 ② 스마트폰 없는 세상
개인 내적, 외적 영역	8회기 Go Go 앞으로!	현실다짐	스마트폰 중독 예방을 위한 다짐	① 사후 질문지 ② 공익광고 만들기 ③ 스마트폰 사용 설명서 만들기 ④ 상장 만들기

체험하도록 하였으며 스마트폰이 아니더라도 재미를 느낄 수 있는 활동들을 체험해보도록 하였다.

8회기는 현실다짐 시간으로 구성하였다. 그동안 배운 것과 체험해 본 것들을 토대로 앞

으로 자신이 스마트폰 게임중독이 되지 않도록 자신을 절제 할 수 있는 자신만의 스마트폰 사용 설명서를 만들고 그동안 잘 참석한 자신을 위한 상장을 스스로 만드는 시간을 갖도록 구성하였다.

본 프로그램은 총 8회기로 구성되어 있으며, 각 회기의 소요시간은 80분이다. 각 회기마다 도입과 전개, 마무리로 구성하였고 각 회기마다 스마트폰 게임 중독 예방 체조를 실시하도록 하였으며, 매 회기마다 과제를 부여하여 그것을 실천해 볼 수 있도록 구성하였다.

본 프로그램은 표적 집단 면접을 통한 학생들의 생활과 요구도를 파악하여 프로그램에 반영하여 구성하였다. 각 프로그램들이 인지적인 교육과 함께 회기 내용에 맞는 재미있는 활동 순서를 통해 실습해 볼 수 있도록 구성하였으며, MSG체조라 명명한 스마트폰 게임 중독 예방 체조를 하도록 구성하였고, 매 회기가 끝나면 과제를 내주어 실제 삶에서 적용해 볼 수 있도록 구성하였다.

연구 대상

본 연구의 대상은 수도권에 위치한 1개 고등학교에서 스마트폰을 사용하는 고등학생을 41명을 모집하였다. 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램을 소개하고 프로그램에 참여를 원하는 학생 20명을 실험군으로 구성하고, 다른 21명은 대조군으로 배치하였다. 실험집단에 참여한 1학년은 11명(55%)이었으며, 2학년은 9명(45%)이었다. 대조군에 참여한 1학년은 6명(28.6%)이었으며, 2학년은 13명(61.9%)이었고, 3학년은 2명(9.5%)이었다. 실험군에 참여한 남학생과 여학생은 각각 10명(50%)이었으며, 대조군으로 참여한 남학생은 9명(42.9%)이었고 여학생은 12(57.1%)였다.

연구 절차

본 연구는 개발된 스마트폰 게임 중독 예방

프로그램으로 비동등성 사전-사후 실험설계를 적용하여 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램을 실험집단에 적용하고 통제집단에는 중재를 제공하지 않았다. 학교의 요청과 학생들의 사정에 의하여 8회기 프로그램을 1박2일 프로그램으로 재구성하여 적용하였다. 참여자에게 연구의 내용을 충분히 설명하였으며 참여에 동의를 구하였다. 이 과정에서 개인정보의 누출은 없었으며 연구 참여를 언제든지 포기할 수 있음을 알렸다. 프로그램에 대한 사후관리로 자기생활관리를 위한 습관점검표를 약 한 달간 주 1회 약속한 날짜와 시간에 확인하였으며, 사후검사는 1개월 후에 수행하였다.

측정 도구

스마트폰 게임중독

한국정보화진흥원(2006)에서 청소년의 인터넷 게임 중독을 측정하기 위하여 개발한 인터넷 게임 중독 척도를 스마트폰 게임 중독 척도로 번안하여 사용하였다. 총 20문항으로 구성된 인터넷 게임 중독 척도의 문항에서 ‘게임’을 ‘스마트폰 게임’으로 변경하였으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’ 5점까지 Likert식 5점 척도로 구성하여 사용하였으며 점수가 높을수록 스마트폰 게임 중독 스마트폰 게임 중독 위험성이 있음을 나타낸다. 본 연구에서 스마트폰 게임 중독 척도의 Cronbach's α 는 .96이었다.

자기생활관리

청소년의 자기생활관리 척도는 조은주(2006)와 한국교육개발원(2001)의 척도를 참고하여 정호순(2009)이 구성한 자기생활관리 척도의 37문항 중 내용상 관련이 없는 요인에 포함된

2문항을 제외시킨 35문항을 사용하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 구성되어 있으며 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’ 5점 까지 Likert식 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 청소년이 스스로 생활 관리를 잘하고 있다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .82로 나타났다.

스트레스 대처방식

Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 스트레스 대처방식의 척도에 기초하여 김정희(1987), 김정문(2010), 문희용(2013)이 수정하여 사용한 대처척도를 사용하였다. 하위요인은 문제중심 대처, 사회적 지지 추구, 소망적 사고, 정서적 대처방식의 문항들에서 6문항을 선정하여 구성된 척도를 사용하였다. 각각의 문항은 ‘전혀 사용하지 않음’에서 ‘매우 많이 사용’까지 Likert식 5점 척도로 구성되어 응답하도록 하였다. 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .74이었다.

분석 방법

통계분석은 SPSS 21.0 프로그램을 사용하였다. 분석방법은 집단 간 일반적 특성의 사전 동질성을 검증하기 위해 χ^2 -검정을 시행하였고, 실험군과 대조군간의 주요 연구변수의 사전 동질성은 독립표본 t-검정으로 분석하였다. 또한 실험의 효과를 검증하고자 사전검사와 사후검사 간 대응 표본 t-검정을 시행하였다. 본 연구의 모든 통계적 유의도 검증은 .05 수준에서 분석하였다.

결 과

사전 동질성 검정 결과

스마트폰 게임 중독 예방 프로그램을 시행

표 2. 실험군과 대조군 간 일반적 특성에 대한 동질성 검정결과 (N=41)

일반적 특성	실험군	대조군	χ^2
	(n=20)	(n=21)	
	$n(\%)$	$n(\%)$	
학년			
1학년	11(55.0)	6(28.6)	4.18
2학년	9(45.0)	13(61.9)	
3학년	0(0)	2(9.5)	
성별			
남성	10(50.0)	9(42.9)	.21
여성	10(50.0)	12(57.1)	
형제 수			
외동	2(10.0)	1(4.8)	.46
두 명	12(60.0)	14(66.7)	
세 명 이상	6(30.0)	6(28.6)	
친한 친구 수			
4명 이하	5(25.0)	6(28.6)	.07
5명 이상	15(75.0)	15(71.4)	
취미			
있음	18(90.0)	18(85.7)	.77
없음	2(10.0)	3(14.3)	
부 학력			
고졸이하	11(55.0)	12(57.1)	.02
고졸이상	9(45.0)	9(42.9)	
모 학력			
고졸이하	10(50)	13(61.9)	.59
고졸이상	10(50)	8(38.1)	
가족경제수준			
중하	3(15.0)	3(14.3)	.42
중	13(65.0)	12(57.1)	
중상	4(20.0)	6(28.6)	

표 3. 실험군과 대조군 간 연구 변수에 대한 사전 동질성 검증결과 (N=41)

변인	실험군	대조군	X ²
	(n=20)	(n=21)	
	M(SD)	M(SD)	
자기생활관리	3.46(.31)	3.47(.38)	-.12
생활습관관리	3.79(.44)	3.64(.61)	.88
건강관리	3.66(.65)	3.46(.51)	1.11
학업관리	3.46(.60)	3.39(.56)	.35
대인관계관리	3.91(.54)	3.92(.43)	-.03
금전관리	2.51(.51)	2.93(.81)	-1.98
게임중독척도	1.73(.55)	1.94(.92)	-.92
스트레스대처	3.35(.35)	3.28(.34)	.65
문제 중심 대처	3.21(.50)	3.38(.36)	-1.28
사회적 지지추구	3.24(.77)	3.40(.46)	-.82
정서적 대처방식	3.13(.58)	2.86(.48)	1.67
소망적 사고	3.81(.63)	3.47(.50)	1.94

하기 전에 두 집단 간 일반적 특성의 동질성을 검증한 결과(표 2), 스마트폰과 관련이 있을 것으로 기대되는 일반적 특성의 모든 수준에서 유의한 차이가 없었다.

실험군과 대조군의 자기생활관리, 스마트폰 게임중독, 스트레스 대처에 대한 사전 동질성을 검증한 결과(표 3), 모두 유의한 차이를 보이지 않았다. 이와 같은 결과를 종합해 볼 때, 두 집단을 동질한 집단으로 간주하였다.

스마트폰 게임중독 예방프로그램의 효과 검증 결과

스마트폰 게임중독 예방프로그램의 효과를 검증한 결과(표 4), 실험군의 자기생활관리는 사전(M=3.46)보다 사후(M=3.81)에 유의하게 증가하였다($t=-3.45$, $p<.01$). 자기생활관리의

표 4. 스마트폰 게임중독 예방프로그램 효과검정 결과 (N=41)

변인	집단	사전	사후	t
		M(SD)	M(SD)	
자기생활관리	실험군	3.46(.31)	3.81(.41)	-3.45**
	대조군	3.47(.38)	3.49(.37)	.65
생활습관관리	실험군	3.79(.44)	4.04(.48)	-2.17*
	대조군	3.64(.61)	3.65(.62)	-.19
건강관리	실험군	3.66(.65)	3.88(.41)	-1.11
	대조군	3.46(.51)	3.49(.40)	-.37
학업관리	실험군	3.46(.60)	3.86(.53)	-2.61*
	대조군	3.39(.56)	3.29(.53)	1.11
대인관계관리	실험군	3.91(.54)	4.09(.72)	-1.38
	대조군	3.92(.43)	3.86(.50)	.68
금전관리	실험군	2.51(.51)	3.21(.75)	-4.64***
	대조군	2.93(.82)	3.02(.71)	-.71
게임중독척도	실험군	1.73(.55)	1.48(.53)	1.85
	대조군	1.94(.92)	1.75(.65)	1.35
스트레스대처	실험군	3.35(.35)	3.54(.64)	-1.55
	대조군	3.28(.34)	3.25(.31)	.44
문제 중심 대처	실험군	3.21(.50)	3.58(.75)	-2.07
	대조군	3.38(.36)	3.33(.43)	.71
사회적 지지추구	실험군	3.24(.77)	3.59(.82)	-1.48
	대조군	3.40(.46)	3.44(.40)	-.68
정서적 대처방식	실험군	3.13(.58)	3.23(.81)	-.53
	대조군	2.86(.48)	2.85(.50)	.08
소망적 사고	실험군	3.81(.63)	3.76(.72)	.32
	대조군	3.47(.50)	3.38(.38)	.89

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

하위 요인 중 생활습관관리($t=-2.17$, $p<.05$), 학업관리($t=-2.61$, $p<.05$), 금전관리($t=-4.64$, $p<.001$)에서 유의한 증가가 있었다. 그러나 대조군에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나

지 않았다. 게임중독은 스마트폰 게임중독 예방프로그램에 참여하기 전보다 점수가 감소하였으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다($t=1.85, n.s.$). 또한 스트레스 대처 점수도 유의한 변화가 없었다($t=-1.55, n.s.$).

논 의

입시에 대한 경쟁과 압박, 사회적 환경의 변화 등 다양한 요소들로 인해 많은 스트레스를 겪는 청소년들은 스트레스를 해소할 수 있는 공간이나 활동이 매우 부족하다. 그래서 새로운 매체에 대한 호기심과 몰입 성향이 강하고, 스트레스 상황에서 도피하는 경향이 있는 청소년들은 그들이 겪은 스트레스를 해결하고자 스마트폰을 선택 한다. 그런데 성인에 비해 통제력이 부족한 청소년들은 스마트폰 과다 사용으로 인하여 스마트폰 중독 혹은 스마트폰 게임 중독으로 이어지기도 한다. 이에 본 연구에서는 스마트폰 게임 중독의 위협에 노출되어 있는 청소년들을 위해 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램을 개발하여 스트레스 대처 훈련과 자기생활관리 능력을 향상 시켜 스마트폰 게임 중독을 예방하고자 하였다. 본 연구에서 밝혀진 결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램을 통해 자기생활관리가 유의하게 향상하였다. 자기생활관리 영역에서 유의한 효과가 있었던 이유를 살펴보면, 본 프로그램은 인지 행동 치료에 근거하여, 매 회기마다 인지교육에서 그친 것이 아니라 행동까지 이어질 수 있도록 진행하였던 것이 대상들의 자기생활관리능력 향상에 영향을 미쳤을 것이다. 또한 본 프

로그램은 캠프형으로 진행하였기 때문에 각 프로그램에서 구성하였던 과제를 수행할 수 있는 시간적 여유나 실제 삶에서 적용할 수 있는 기회가 부족해 추후관리 차원으로 프로그램 종료 후, 한 달 동안, 매주 한 번씩 스마트폰 및 생활관리에 대한 습관점검표를 확인하였다. 이러한 추후 관리가 대상자들의 습관을 유지 및 개선하는데 도움이 된 것으로 분석된다. 오혜영, 이윤희, 김경민(2011)은 인터넷중독 고위험군을 위한 기숙형 치료학교 프로그램의 효과를 검증한 연구에서 프로그램 종료 후 3개월 간 사후관리를 실시한 결과 종료 직후의 검사 결과보다 3개월 후의 결과가 더 향상되었고, 추후관리가 인터넷중독 치료에 효과적이라고 보고하였는데, 이러한 결과는 본 프로그램에서 사후관리를 실시하였고, 그에 따른 효과가 유의하였던 결과를 고려해 볼 때, 본 프로그램에서 실행하였던 추후관리가 효과를 유지하고 향상시키는 요인으로 작용하였을 것이다. 정서림(2012)은 스마트폰 중독 위험 중학생의 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발 연구에서 일상생활장애 영역의 개선을 위한 프로그램 도입을 시도하였으며, 유의한 효과가 나타났는데, 이러한 일상생활장애를 벗어나기 위한 방편으로 본 연구에서는 자기생활관리를 적용하였다. 청소년 스마트폰 중독으로 인한 일상생활장애는 청소년들의 학교생활이나 자기관리, 대인관계 등 전반적인 삶에 부정적 영향을 미치게 되므로, 이러한 일상생활의 문제가 발생하지 않도록 프로그램을 구성하는 일은 매우 중요하다고 볼 수 있다. 특히 주도적으로 자기생활을 관리할 수 있는 역량의 증진은 청소년들의 스마트폰 중독과 관련하여 중요한 지표라고 볼 수 있으며, 본 프로그램이 청소년들의 자기생활관리 역량

을 증진시켰다는 점은 매우 의미있는 결과라고 볼 수 있다.

둘째, 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램에서 자기생활관리의 하위 요인인 생활습관관리, 학업관리, 금전관리에서 실험군이 대조군보다 유의하게 향상하였다. 이는 한국정보화진흥원(2006)에서 개인의 게임 이용 습관의 인식과 시간관리의 중요성이 인터넷 게임중독을 예방하는데 효과가 있었다고 보고한 연구 결과와 유사하다. 자기생활관리에서 생활습관관리가 향상된 이유를 살펴보면, 게임이용 습관을 점검하는 습관점검표를 프로그램 이후에 한 달간 사후관리로 점검을 했던 것이 프로그램에 대한 효과로 이어졌을 것이다. 자기생활관리의 하위 요인인 학업관리가 향상된 이유를 살펴보면, 자신의 장점과 자존감을 다루는 회기와 더불어 시간 관리의 중요성을 강조하였던 것이 프로그램에 대한 효과로 이어진 것으로 보인다. 자기생활관리의 하위 요인인 금전관리가 향상된 이유를 살펴보면, 프로그램에서 금전관리를 집중적으로 다루지는 않았으나 스마트폰 게임의 목적과 게임에 돈을 사용하는 것에 대해 이야기를 나누었던 것이 프로그램에 대한 효과로 이어졌을 것이다.

셋째, 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램에서 스마트폰 게임 중독 수준은 실험군이 대조군에 비해 유의한 효과가 나타나지 않았다. 스마트폰 게임 중독 수준과 자기생활관리의 하위 요인인 건강관리와 대인관계에서 유의한 효과가 나타나지 않은 이유를 살펴보면 다음과 같다. 첫째로, 본 연구에서 개발한 스마트폰 게임중독 예방 프로그램은 처음 구성하였던 8회기 80분 프로그램에서 학교와 학생들의 사정으로 인하여 1박2일 프로그램으로 재구성하여 진행하였는데, 1박2일이라는 기간은 프

로그램의 효과를 나타내기에는 매우 짧았다고 사료된다. 양미경과 오원옥(2007)의 인터넷 게임중독 예방프로그램에서 인터넷 게임에 대한 자기통제성은 유의한 변화가 나타났지만 인터넷 게임 중독 경향에서는 유의한 변화가 나타나지 않았는데, 이 프로그램은 주 1회, 총 6회기로 구성된 프로그램으로써 효과가 있었던 다른 프로그램들에 비해 프로그램의 구성 횟수가 짧아 유의한 효과가 없었다는 것이 본 연구와 유사하다. 중독의 성향이 단기간에 형성되는 것이 아니라는 것을 고려해볼 때, 단회(캠프형)로 구성된 본 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램이 유의한 결과로 이어지지 않았을 것이다. 또한 오혜영 등(2011)의 연구에서는 고위험군의 인터넷 중독 치료를 위한 기숙형 프로그램을 진행하였는데, 기숙형 프로그램이 인터넷으로 단절시키는 환경을 제공하였다는 것은 본 프로그램과 유사하지만, 오혜영 등(2011)의 프로그램에서는 유의한 차이가 있었고, 설정된 기간이 11박 12일으로써 본 프로그램에 비해 기간이 길다는 점을 고려해볼 때, 스마트폰 게임 중독에서 효과가 나타나지 않은 이유로써 설정된 짧은 기간이 효과의 유의한 결과로 이어지지 않았을 것이다. 둘째로, 스마트폰 게임 중독을 측정하기 위해 사용한 스마트폰 게임 중독 척도는 한국정보화진흥원에서 청소년의 인터넷 게임 중독을 측정하기 위하여 2006년에 개발한 인터넷 게임 중독 척도를 스마트폰 게임 중독 척도로 번안하여 사용하였는데, 그 이유는 스마트폰 게임 중독을 측정할 수 있는 적합한 스마트폰 게임 중독 척도가 없기 때문이다. 척도의 부재로 인하여 직접 번안하여 사용한 인터넷 게임중독 척도는 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램에 대한 효과를 측정하기에 부적합했던

것으로 보인다. 셋째로, 대상자들은 평소에 스마트폰 게임을 할 시간적 여유가 많지 않다는 것이다. 실험군과 대조군이 속한 학교에서는 학교 내에서 스마트폰을 이용하지 못하게 하고, 고등학생의 경우 야간자율학습이 끝나면 자정이 가까운 시간이라 실험군과 대조군이 평소에 스마트폰 게임을 할 시간이 많지 않다는 것이 본 연구에서 프로그램에 대한 효과에 유의한 차이가 나타나지 않은 이유로 추측해 볼 수 있다. 그러므로 본 연구에서 단기간의 캠프형 프로그램 수행이 스마트폰 게임 중독 예방에서 직접적 큰 효과가 나타나지 않았다는 점을 고려해, 추후 프로그램을 운영함에 있어서 보다 장기적인 계획으로 진행하는 것이 의미있을 것이다.

넷째, 스마트폰 게임중독 예방프로그램에서 스트레스 대처와 스트레스 대처 하위 요인인 문제중심적 대처방식과 사회적지지 추구, 정서적 대처방식, 소망적 사고에서 실험군이 대조군보다 유의한 효과가 나타나지 않았다. 스트레스 대처에서 유의한 효과가 없었던 이유를 살펴보면 다음과 같다. 첫째로, 프로그램의 사후 검사는 프로그램의 구성된 기간이 짧아 사후에 즉시 실시하지 않고 한 달 후에 실시하였는데, 한 달이라는 기간 동안 처치에 대한 효과가 많이 줄었을 것으로 예측된다. 둘째로, 프로그램을 중간고사 이전에 실시하였고 사후 검사는 중간고사 이후에 수행하였는데 프로그램과 사후검사 기간 사이에 중간고사가 있었다는 것을 고려해 볼 때, 시험 스트레스에 대한 교란효과도 나타났을 수 있다. 셋째로, 스트레스 대처는 실제 스트레스 상황에서 주어진 과제를 수행해 보고 그것에 대한 피드백을 주고받아 스스로 대처할 수 있게 돕도록 프로그램을 계획하였으나, 변형된 프로

그램의 특성상 실제 삶에서 경험하는 스트레스의 경험과 그것을 대처할 수 있는 과제 수행의 기회가 부족하였기에 프로그램에 대한 유의미한 효과로 이어지지 않았을 것이다.

이러한 논의를 고려해 볼 때, 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 특성을 고려하여 스마트폰 게임중독 예방프로그램 개발을 시도하였다는 것에 의의가 있다. 스마트폰은 청소년들에게 가장 접근성이 뛰어나고 거의 대부분의 청소년들이 스마트폰을 가지고 있으며, 스마트폰 게임을 많이 한다는 것을 고려해볼 때, 스마트폰 게임에 대한 연구와 예방 프로그램이 필요함에도 불구하고 선행연구 고찰에서 스마트폰 게임 중독에 대한 연구를 찾아볼 수가 없었으며, 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램이나 관련 척도 또한 찾아볼 수가 없었다. 이러한 시점에서 청소년들의 특성을 고려하여 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램 개발을 시도하였다는 것에 큰 의의가 있다.

둘째, 기존에 스마트폰 및 인터넷 게임 중독 재활 프로그램들과는 달리 중·고등학교 현장에서 예방차원으로 유용하게 사용될 수 있는 스마트폰 게임중독 예방프로그램의 모델을 제시하였다는 것에 의의가 있다. 중독은 치료보다는 예방이 더 큰 효과를 나타낼 수 있다는 점을 고려해볼 때, 본 연구를 통하여 학교에서 누구든지 쉽게 진행할 수 있는 모델을 제시하였고, 추후의 연구 및 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공하였다는 것에 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 보다 나은 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 수도권에 위치한 1개의 고등학교에 다니는 학생들로 이루어졌으며 실험

참가 인원들을 고려하였을 때 모든 청소년들에게 연구 결과를 일반화하기에는 어려움이 있다.

둘째, 실험처치 기간과 횟수의 한계이다. 본 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램은 본래 8회기로 매회 80분으로 구성되어 있으나 바쁜 입시를 준비시키는 고등학교의 실정과 학교가 끝나면 학원에 가야하는 청소년들의 사정에 맞추어 프로그램을 1박2일로 맞춰 진행하였는데, 프로그램에서 교육한 자기생활관리법과 스트레스 대처를 실제 상황에서 실습할 수 있는 기회가 없었다. 이러한 것을 고려하여 매 주 사후관리를 실시하였지만 자기생활관리와 스트레스 대처가 지속 및 향상되기에 사후관리로만은 부족하였다. 이에 후속 연구에서는 일주일에 1~2회씩 8~10회기 이상의 프로그램으로 진행을 한다면 보다 좋은 결과를 얻을 수 있을 것이다.

셋째, 적절한 척도의 부재이다. 스마트폰 중독을 측정하는 척도는 많으나 스마트폰 게임 중독을 측정하는 도구는 없는 실정이다. 스마트 기기의 기능이 점차 다양해지며 스마트 기기로 인한 중독의 요인이 다양해짐에 따라 척도도 세분화 하여 정확한 문제점과 중독의 정도를 파악하기 위하여 그를 측정하는 도구 또한 다양하게 개발되어야 할 것으로 보인다.

넷째, 본 프로그램은 학교에서 스마트폰을 사용하지 못하고, 늦은 시간에 하교하여 스마트폰을 사용할 시간이 충분하지 않은 고등학생보다는 시간적 여유가 많아서 스마트폰 접근이 용이한 중학생에게 더 효과가 있을 것으로 보인다.

이러한 제한점에도 불구하고 스마트폰 게임 중독 프로그램을 개발하여 학교장면에서 적용하였다는 점에서 본 연구는 의의가 있다. 앞

으로 더욱 증가될 것으로 보이는 중·고등학교 청소년의 스마트폰 게임 중독을 사전에 예방하고, 건강한 청소년들의 삶을 위하여 향후 이 분야에 대한 지속적인 연구가 수행되어야 할 것이다.

참고문헌

- 강선자 (2014). 울산시 대학생의 스마트폰 이용 형태, 스트레스, 자기통제력, 가족의사소통에 따른 스마트폰 중독연구. 울산대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영경 (2013). 청소년의 스트레스와 인터넷 중독 및 도박행동과의 관계: 자기효능감과 자아탄력성의 조절효과 검증. 한국청소년연구, 24(1), 127-156.
- 강주연 (2012). 직장인의 스트레스와 스트레스대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 구제선 (2000). 스트레스와 생활만족도에 영향을 미치는 요인들: 자기효능감과 대처방식을 중심으로. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 권순철 (2014). 형성적 접근을 적용한 대학생 자기관리역량 향상 프로그램 개발 및 효과 분석. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동일, 이윤희, 이주영, 김명환, 금창민, 남지은, 강은비, 정여주 (2012). 미디어 이용 대체·보안과 중독: 청소년과 성인의 인터넷 및 스마트폰 사용형태를 중심으로. 청소년상담연구, 20(1), 71-88.
- 김보연 (2012). 고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.

- 김옥정 (2003). 청년기 학생들을 위한 자기관리 프로그램의 개발. *학생생활연구*, 21, 69-133.
- 김정문 (2010). 불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한양대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김정숙 (2015). 자기통제력과 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과. *건국대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학생신입생의 스트레스 경험을 중심으로. *서울대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김홍천 (2004). 온라인 게임 이용자의 중독적 이용에 관한 연구: 온라인 게임 '리니지'이용자의 이용유형에 따른 욕구충족을 중심으로. *연세대학교 석사학위논문*.
- 김희진 (2014). 초등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. *한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 남지영 (1998). 대학생의 성격유형과 자기지각수준, 스트레스 대처의 관계. *연세대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 류수영 (1994). 초등학교 고학년용 생활 스트레스 척도의 개발을 위한 예비연구. *충남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 머니투데이 (2013,6,25). 韓, 스마트폰 보급률 세계 1위. http://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2013_062514385279840&type=1에서 인출.
- 문의용 (2013). 스마트폰 중독자와 인터넷 중독자의 스트레스대처 방식과 대인관계 성향의 차이. *조선대학교 대학원 석사학위논문*.
- 문의용, 김택호 (2014). 스마트폰 중독자와 인터넷 중독자의 스트레스대처방식과 대인관계 성향의 차이. *한국청소년시설환경학회 학술대회논문집*, 75-87.
- 문화일보 (2015,05,04). "스마트폰 게임중독 더 심각한데... 또 섯다운제 제외". <http://www.munhwa.com/news/view.html?no=2015050401030921078001>에서 인출.
- 미래창조과학부 (2014). 2014년도 무선 통신서비스 통계현황.
- 박노해 (2002). 청소년을 위한 인지행동적 자존감증진 프로그램이 고등학생의 스트레스와 우울에 미치는 효과. *경성대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박복식 (2000). 자기관리기법 훈련이 초등학교 아동의 인성특성 변화에 미치는 효과. *한국교원대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박성자 (2002). 스트레스, 자기통제력, 사회적 불편감 및 부모태도가 인터넷 중독에 미치는 영향. *한양대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 박영순 (2015). 자기통제 훈련이 초등학생의 스마트폰 중독과 자기통제력에 미치는 효과. *부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 박영재 (1993). 중, 고등학교 학생들의 스트레스 유형과 강도. *순천향대학교 대학원 석사학위논문*.
- 서애정 (2013). 고등학생의 자기통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 사용 수준에 미치는 영향. *한양대학교 대학원 석사학위논문*.
- 성미애 (2015). 스마트폰 중독 잠재적 위험군 고등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담프로그램 개발. *한국교원대학교 대학원 석사학위논문*.
- 성운경 (2005). 인터넷 사용 중학생들의 스트레스 대처유형 연구. *연세대학교 대학원 석*

- 사학위논문.
- 신지선 (2015). 청소년의 또래관계 스트레스, 학업 스트레스, 스트레스 대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 양미경, 오원옥 (2007). 인터넷게임중독 예방교육프로그램이 초등학생의 자기통제성과 인터넷게임 사용시간에 미치는 효과. Child Health Nursing Research, 13(3), 282-290.
- 양선영 (2006). 청소년의 인터넷 게임 중독, 현실 자아 정체감 및 사이버 자아 정체감이 가족관계와 학교 적응에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 양재욱 (2012). 중학생 자기관리능력 향상 집단상담 프로그램 개발과 효과검증. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 여기준 (2000). 청소년 PC중독의 유형과 문제점. 청소년상담문제 연구보고서, 39, 2-29.
- 여성가족부 (2014). 2014년 청소년 매체이용 실태조사.
- 여성가족부 (2014). 2014년 청소년 통계.
- 오수원 (2009). 웹서비스와 스마트폰 간의 연동. 인하대학교 공학대학원 석사학위논문.
- 오혜영, 이윤희, 김경민 (2011). 인터넷중독 고위험군을 위한 지속형 치료학교 프로그램의 효과. 아시아교육연구, 12(2), 207-239.
- 윤명희 (1991). 자기관리 기법이 교생의 교수행동에 미치는 효과. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경임 (1996). 인지적 행동적 자기통제 훈련이 아동의 자기통제능력, 과제수행능력 및 대인간 문제해결능력의 개선에 미치는 효과. 경상대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경희 (1996). 청소년의 스트레스에 관한 연구. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 이성식, 전신현 (2006). 청소년 인터넷 중독 유형별 설명요인의 모색. 청소년학연구, 13(4), 151-171.
- 이수연 (2014). 청소년의 자기통제력과 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이주희 (1999). 취업부부의 역할갈등과 심리적 디스트레스에 대한 대처방식, 자아존중감 및 성역할 정체감의 중재효과. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이혜경 (2002). 인터넷 상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들. 한국심리학회지: 발달, 14(4), 55-79.
- 이형초, 안창일 (2002). 인터넷 게임중독의 진단척도 개발. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 211-239.
- 장명미 (2014). 원가족 정서분위기와 스트레스 대처전략이 커피관계 탄력성에 미치는 영향. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 정서림 (2014). 스마트폰 중독 잠재적 위험군 중 학생의 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정진영, 하정희 (2013). 일상적 스트레스와 정서표현이 초등학교 고학년 학생들의 스마트폰 중독에 미치는 영향. 가족과 상담, 3(1), 61-77.
- 정호순 (2009). 청소년의 시간관리능력과 자기생활관리에 영향을 미치는 제변인들의 인과관계분석. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조성만 (2001). 스트레스 요인과 대처방안에 관한 실증 연구: 고등학생의 학교생활, 가정생활, 대인관계, 환경문제를 중심으로. 수원

- 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조수진 (2012). 고등학생의 스마트폰중독과 자존감, 충동성 및 사회성과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조은주 (2006). 중학생의 금전관리행동 및 관련 변인: 어머니의 경제교육 행동을 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 주희현 (2013). 청소년 사회성 향상을 위한 프로그램 개발과 효과성 검증. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 질병관리본부 (2011). 2011년 청소년건강행태 온라인조사 통계.
- 최나야, 한유진 (2006). 충동성, 부모와의 의사소통 및 인터넷 게임에 대한 기대가 아동, 청소년의 게임 중독에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 24(2), 209-219.
- 최미경 (2006). 일반 아동 저소득층 아동의 스트레스 요인과 대처 방식 비교. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2014). 2014 청소년 통계.
- 한국교육개발원 (2001). 한국교육개발원 연구 보고서.
- 한국교육학회 (1998). 인성교육.
- 한국인터넷진흥원 (2013). 2013년 모바일인터넷이용실태조사.
- 한국정보화진흥원 (2006). 2006년 인터넷게임 중독척도개발연구.
- 한국정보화진흥원 (2006). 2006년 인터넷 중독 실태조사.
- 한국정보화진흥원 (2006). 초등학교 고학년 인터넷 게임중독 예방교육 프로그램 개발. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2011). 2011년 스마트폰 중독 진단척도 개발 연구.
- 한국정보화진흥원 (2013). 2013년 인터넷중독 실태조사. 미래창조과학부.
- 한태영 (2005). 청소년의 학교장면 스트레스: 성격 및 정서지능의 조절효과. 한국심리학회지: 학교, 2(2), 177-197.
- 황승일 (2013). 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태체계변인에 관한 연구. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- Alberto, P. A., & Trouman, A. C. (1995). *Applied behavior analysis for teachers.(4th ed.)*. New York: Merrill-Macmillan.
- Cooper, J. o. Heron, T. E., & Heward, W. L. (1987). *Applied behavior analysis*. Columbus, OH: Merrill.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(Sept.), 219-239.
- Kazdin, A. E. (1974). Self-monitoring and behavior change. In M. J. Mahoney & C. E. Thoresen(Eds.). *Self-control: Power to the person*. Moterey: Books/Cola.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis(Eds.). *Perspectives in interactional psychology*. (pp.237-328). New York: Plenum.
- Martin, G. L., & Pear, J. J. (1996). *Behaviour modification: What's it all about?*
- Miller, D. (1998). *Enhancing adolescent competence: Strategies for classroom management*. West/ Wordsworth: An International Thomson Publishing Company.
- Selye, H. (1985). History and present status of the

- stress concept. In A. Monat & R. S. Lazarus(Eds). *Stress and coping*. (pp.17-29). New york: Columbia University Press.
- Young, K. S. (1996). Internet addition: The emergence of a new clinical disorders. *Cyber Psychology and Behavior, 1*, 237-244.
- Young, K. S. (1997). Internet Addiction: Symptom, evaluation, and treatment. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.html/>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. NY: Wiley.
- 원 고 접 수 일 : 2016. 04. 31.
수정원고접수일 : 2016. 06. 16.
최종게재결정일 : 2016. 06. 21.

Development and Effectiveness Verification of Smartphone Game Addiction Prevention Program for Adolescents

Chang-woo Lim

Goo-churl Jeong

Sahmyook University

The purpose of this study was to develop a smartphone game addiction prevention program for adolescents, who are exposed to the threat of smartphone game addiction, and to prevent the smartphone game addiction by training them to cope with stress and improving their self management ability. 41 high school students in the metropolitan area who uses smartphones were selected, which 20 of them were assigned to the experiment group, and the remaining 21 were assigned to the control group, and the smartphone game addiction prevention program was conducted. Smartphone game addiction prevention program was developed based on previous programs and previous studies related to smartphone. The program was constructed as an 8-session program at the time of development, but was held as a short overnight camp from April 11~12 due to school's circumstances. IBM SPSS 21.0 was used for all statistical analyses. As a result, there were significant differences between experiment group and control group in lifestyle management, academic management and money management. But, there were no significant differences between experiment group and control group in smartphone game addiction and stress coping ability. This study verified the significant effect of smartphone game prevention program on the improvement of self-management, and it can contribute in developing programs that improve smartphone game addiction and stress-coping styles.

Key words : *Game Addiction, Smartphone Game Addiction*