

초등 고학년용 부모연계 인터넷 중독 상담 프로그램 개발 및 효과 검증¹⁾

이 경 숙 [†]
한신대학교 재활학과

김 명 식
전주대학교 상담심리학과

정 석 진
세원영유아아동상담센터

서 보 경
인터넷중독대응센터

본 연구는 초등 고학년의 인터넷 중독과 부모관련변인(부모양육태도, 모의 애착, 의사소통, 모의 인터넷 중독)간의 관계를 알아보고, 인터넷 중독군에 속하는 초등생 고학년을 대상으로 부모연계 상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 본 연구의 참여자는 경기도 소재의 H 초등학교 고학년 학생 중 인터넷 이용습관 진단척도 상에서 인터넷 중독군에 속하는 학생(처치집단: 24명, 통제집단: 22명)들이다. 인터넷 중독 상담 프로그램의 내용은 (1) 인터넷 중독 및 폐해 알기 (2) 자신의 인터넷 이용습관 및 인터넷 과다사용 원인 인식하기 (3) 인터넷 사용으로 인한 갈등 상황 인식 및 대처기술 증진하기 (4) 인터넷 사용과 관련된 왜곡된 인지 수정하기 및 자기 조절력 키우기 (5) 대안활동 모색 및 경험하기 (6) 변화인식 및 올바른 인터넷 사용 다짐으로 구성되어 있다. 인터넷 중독 상담 프로그램에는 부모 연계활동이 포함되며, 그 내용은 (1) 부모와 자녀가 인터넷 과다 사용원인 및 중독 정도를 이야기하기 (2) 다양한 인터넷 대안활동을 같이 실시하기 (3) 일일 인터넷 사용시간 작성하고 점검하기로 이루어져있다. 상담 프로그램은 총 6회기이며, 매 회기는 45분으로 이루어졌다. 처치집단은 4주 동안 매주 1회기 또는 2회기씩 상담 프로그램에 참여하였다. 치료효과 검증을 위해 처치집단과 통제집단에 속한 학생과 부모는 프로그램 실시 전, 실시 후에 인터넷 이용습관 진단척도를 실시하였다. 그 결과 처치집단은 통제집단에 비해 학생과 부모가 각각 작성한 인터넷 이용습관 진단척도 점수가 모두 유의미하게 감소되었다. 이런 결과는 본 프로그램이 인터넷 중독군 초등생 고학년 학생의 인터넷 중독 성향을 감소시키는데 효과적임을 시사한다. 논의에서 프로그램의 효과와 제한점 및 앞으로의 연구에 관한 제언을 기술하였다.

주요어: 인터넷 중독 상담 프로그램, 초등생, 인터넷 중독, 부모연계

우리나라의 초고속 인터넷 보급률은 2011년을 54.3%에 비해 2배 가까운 수치로 OECD 34개국 기준으로 100.6%로 OECD국가의 평균보급률인 중 1위이며, 2010년말 기준 89.8%였던 것과 비교

1) * 본 논문은 2013년도 한신대학교 학술연구비 지원에 의해 수행되었음.

* 본 논문은 한국정보화진흥원의 학술연구용역으로 수행되었음.

[†] 교신저자 : 이경숙, 한신대학교 재활학과 교수, E-mail : debkslee@hs.ac.kr

해 10%이상 증가하였다(YTN 뉴스 2012년 7월 22 일).

이와 같이 인터넷 이용자수가 증가하면서 우리나라 인구 중 약 7.7%가 인터넷 중독을 겪고 있는 것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2011). 특히 인터넷 중독 연령이 저연령화 되는 점이 심각한데, 성인의 인터넷 중독률이 6.7%인데 반해 초등생의 인터넷 중독률은 10.0%로 조사되고 있다. 초등생의 연령별 인터넷 중독 정도를 살펴본 결과, 초등 4~6학년 고학년 시기에 고위험군 비율이 증가하는 것으로 나타났다(민족의학신문, 2007; 보건복지가족부, 2009). 초등생 4학년 경우는 채팅 같은 인터넷 커뮤니케이션을 시작하는 시기이고(한국정보화진흥원, 2010), 성인용 음란사이트 등에 입문하는 시기이다(보건교육연구회, 2007). 이처럼 초등생 고학년 시기는 본격적으로 네트워크 게임을 즐기 시작할 때여서 중독의 위험성이 높다고 보고되고 있다(경기도교육청, 2007). 초등학교 4학년의 경우 폭력적이고 자극적인 게임을 이용하기 시작하고(한국콘텐츠진흥원, 2010), 해킹하기, 타인의 주민번호/ID의 도용, 온라인상 욕설 등 인터넷상 비윤리적 행위들이 증가하였다(박선희, 2007).

초등생 시기는 인지적, 심리적, 정서적으로 성장단계에 있어서 성인, 청소년기에 비해 자기조절이나 판단력이 미숙하고(이인숙, 2003), 온라인의 가상세계와 현실세계에서 일어나는 일들을 혼동하기 쉬운 특성이 있다(정호선, 박경, 2009). 외국에서도 이 시기에 인터넷 이용자의 인터넷 중독과 관련된 문제를 더 많이 보고되며(Brenner, 1997; Tasi & Lin, 2001), 인터넷 게임에의 역기능 양상이 더욱 심화되고 빠른 속도로 증가한다고 조사되고 있다(문성원, 김성식, 2004). 따라서 인터넷을 접하고 문제가 발생하는 시기인 초등생 시기에 특징적인 인터넷 중독에 대한 실증적 연구와 상담적

그리고 예방적 차원의 접근이 반드시 요구된다. 또한 부모에게도 인터넷 중독의 위험성을 강조하며 인터넷 중독의 폐해를 알리고 인터넷사용 조절 등에 관한 구체적인 개입 안내 등이 필요하다고 할 수 있다.

인터넷 중독이란 인터넷을 과다 사용하여 인터넷 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 상태이다(한국정보화진흥원, 2011). 초등생은 인터넷 중독으로 인해 학업 성적 저하와 비만, 컴퓨터단말기증후군(VDT) 및 수면부족 등 건강 악화를 유발하고, 우울증, 폭력성 및 산만함 같은 행동 문제가 나타나며, 학습능력 저하 및 대인관계에서 소외로 이어지고 건강한 인격발달에 부정적 영향을 받는다(이형초, 2010; 황수정, 2000). 인터넷 고위험 사용자군에 속한 초등생들은 ‘비도덕적인 행위’, ‘대인관계 곤란’, ‘우울감이나 외로움’이나 ‘높은 수준의 충동성’ 같은 심각한 장애를 나타냈다(조미현, 신경선, 2004). 또한 인터넷 잠재적 위험사용자군에 속하는 아동에서는 주의력결핍과잉행동장애의 발생빈도가 가장 높게 나타났다(권수정, 장은영, 2010). 초등생의 인터넷 중독은 가족 내 갈등으로 이어지고, 조기 대응이 미흡할 경우 사이버 범죄, 일상생활 부적응, 폭력성과 충동성 증가 등 심각한 사회문제로 대두되고 성인 인터넷 중독으로 이어질 수 있다(전숙영, 안윤영, 이정숙, 2005; Walthers, 2003).

최근에 이러한 초등생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인들 중 특히 부모 요인은 다른 요인에 비해 인터넷 중독과 높은 인과적 관계를 보인다(김기숙, 김경희, 2009; Rae-Grant, Thoma, Offrod, & Bolye, 1989). 이 중 부모의 양육태도, 부모와의 애착, 부모-자녀 의사소통과 인터넷에 대한 부모의 태도 등이 주로 언급되었다(김기숙, 김경희, 2009; 우영숙, 2008).

초등생 고학년을 대상으로 부모의 양육태도와 자녀의 인터넷 중독 정도와의 관련성연구에서 부모가 독재형 양육 태도일 때 자녀는 인터넷 중독 경향이 높았다(박화자, 2006). 부모의 애정이 높을수록 인터넷 중독 경향은 낮고, 부모의 과잉보호와 거부가 높을수록 인터넷 중독 경향이 높았다(우영숙, 2008). 부모와 애착 관계를 형성하지 못한 아동은 현실에서 부모로부터 받지 못한 지지를 인터넷을 통해 구하기 때문에 인터넷 사용에 몰두되는 것으로 해석한다(김한규, 2005). 이현덕과 홍혜영(2011)은 애착 불안이 높을수록 인터넷 중독 성향이 증가한다고 보고하였다. 이와 유사하게 어머니로부터 수용 받고 이해받을 수 있는 기회가 적고 충분한 조력과 지지를 받지 못하는 역기능적 의사소통은 아동의 인터넷 게임중독 경향을 높이는 반면, 어머니로부터 자유롭게 사실이나 감정이 표현되도록 허용되는 개인적 의사소통은 아동의 인터넷 게임중독 경향을 낮춘다(이경남, 2002). 그리고 부모와 부정적 의사소통을 많이 경험하거나 긍정적 의사소통을 적게 경험한 초등생의 경우일수록 인터넷 중독으로 이어질 확률이 높았다(김연화, 정영숙, 2005; 최나야, 한유진, 2006).

이와 같이 부모관련 변인 중 양육태도, 애착, 의사소통 등이 자녀의 인터넷 중독과의 관련성을 일관되게 제기하고 있다. 미디어 이용에 대한 부모의 태도가 자녀의 미디어 이용시간 및 인식 등에 영향을 끼치나(Cho & Cheon, 2005) 부모관련 변인으로 부모의 인터넷 이용 습관이 자녀의 인터넷 중독에 미치는 영향에 대한 연구는 미비한 실정이며, 그나마 유아를 대상으로 부모의 인터넷 게임 사용 여부 및 인터넷 사용 시간에 관한 연구가 이루어진 실정이다(조은정, 김지현, 2010).

이처럼 부모 요인이 초등생의 인터넷 중독에 주요한 영향 요인으로 인식되면서 초등생 대상 인

터넷 중독 상담 프로그램에 부모교육을 포함시키는 접근이 이루어졌다(오익수, 김춘자, 김철, 2007; 한국정보화진흥원, 2006). 부모교육을 포함한 프로그램을 살펴보면, 한국정보화진흥원(2006)의 인터넷 과다 사용 초등학생과 그 부모를 대상으로 한 예방프로그램에서 부모용 프로그램은 2회기로 부모가 자녀의 인터넷 사용 이유 및 특징을 이해하고, 자녀와의 효과적인 대화방법을 다루기 위해 역할 놀이, 감정코치형 부모 실습 활동으로 구성되어 있다. 초등생 인터넷 중독 미술치료 프로그램(한국정보화진흥원, 2006)은 총 8회기로 구성되어 있고, 미술치료 기법을 이용하여 인터넷 중독과 관련한 가족과의 관계를 파악하고 부모가 자녀와 함께 의미해결 과제를 찾아보는 것이 포함되어 있다. 오익수, 김춘자와 김철(2007)의 초등학생 인터넷 중독 예방을 위한 부모·아동 상담 프로그램은 초등생용과 부모용으로 구성되어 있으며, 부모용 프로그램은 총 6회기로 부모가 자녀의 인터넷 이용에 대한 행동 목표와 구체적인 방법을 정하고, 이를 감독 및 관리하는 내용이 포함되어 있다. 프로그램 실시 결과 초등생이 인터넷 사용 시간을 조절하는 능력이 향상되었다.

또한 부모만을 대상으로 한 예방프로그램들도 개발되었다. 보건복지가족부(2008)에서는 「자녀를 위한 미디어 교육, 이렇게 해보면 어떨까요?」를 개발하였는데 초등생 전학년 학부모를 대상으로 인터넷 이용의 문제점과 실태의 진단, 인터넷 이용에 대한 올바른 가치관 정립과 올바른 인터넷 사용을 위한 방법 등의 내용으로 이루어져 있다. 놀이미디어 교육센터(2008)은 초등학교 전학년 학부모 대상 예방프로그램으로 「중독으로부터 자녀를 지키는 어머니교실」을 개발하였다.

부모교육이 포함된 선행 프로그램들의 특성을 살펴본 결과 지지, 격려하기, 감정코치형 부모 실

습 활동 등 자녀와의 대화방법을 중시하며(오익수, 김춘자, 김철, 2007; 한국정보화진흥원, 2006), 자녀의 인터넷 중독과 직접적 관련성이 미흡한 접근이 있었고, 방학 중에만 실시되고 있었다(오익수, 김춘자, 김철, 2007). 또한 학부모만을 대상으로 한 프로그램의 경우 집단상담 및 교육 형태를 띄고 있어 학교에서 적용하기에는 어려움이 있고, 전학년을 대상으로 하고 있어 연령별로 접근을 하기에는 한계가 있다(오혜영, 이은경, 송수민, 이윤희, 2011).

따라서 인터넷 중독 상담프로그램의 효과성을 높이기 위한 부모, 전문가, 초등생의 요구 및 인식을 조사한 연구(오혜영, 이은경, 송수민, 이윤희, 2011)에 따르면, 초등생 특성에 맞는 내용과 활동, 인터넷 중독과 관련되는 가족환경적 특성, 일상생활에서 관찰되는 과다사용자의 특성, 전문가, 교사, 부모가 연계된 통합적 접근이 필요하다고 보고되고 있다. 즉 기존의 인터넷 중독 상담 프로그램에 비해 초등생의 특성을 고려하며, 부모역할이 강조된 활동과 초등생의 참여를 유발할 수 있는 활동이 필요하다고 제안하고 있다.

국내·외 선행 인터넷 중독 상담 프로그램들은 인터넷 중독을 중독 장애로 보고 대부분 인지행동 모델을 기초로 프로그램이 개발되었다(이형초, 안창일, 2002). 인지행동 치료는 아동의 주요 행동적, 정서적 문제와 장애에 매우 효과적인 심리 상담접근으로 받아들여지고 있으며(Burnett, 1995), 특히 중독성 행동에는 인지행동 치료가 효과적이라고 보고되고 있다(이형초, 안창일, 2002). Young(2000)이 고안한 인터넷 중독 치료프로그램은 인지행동적인 기술을 습득하고 사회적인 지지 체계를 갖는데 초점을 두고 있다. 그는 인터넷에 중독된 아이를 다루는 방법으로 부모와 함께 통일된 입장을 견지하기, 애정을 보여주기, 인터넷 사용 시간을

정하기, 합리적인 규칙을 정하기, 인터넷 외의 다른 취미 활동을 권장하기 등을 소개하였다. 경기도 교육청(2007)에서는 초등생 고학년용 프로그램을 인지행동적 접근에 기초하여 개발하였으며, 인터넷 중독 자가진단을 하고 인터넷 중독 증상을 이해하며 인터넷 중독 극복 방법을 모색한 후 개인별 실천 계획을 수립하도록 구성하였다. 김지현(2003)은 초등학교 5학년생을 대상으로 인지행동적 인터넷 게임 중독 감소 프로그램을 실시하였다. 이 프로그램은 이형초와 안창일(2002)이 개발한 인터넷 게임 중독을 위한 인지행동치료 프로그램에 들어간 요소들을 근간으로 구성되었으며, 게임 중독 진단척도와 유의미한 관련이 있는 것으로 확인된 자기통제력, 외로움, 충동성과 게임의 부정적인 영향을 인식하는 태도 및 지속적인 게임 이용시간과 관련된 변인 등으로 이루어져있다. 연구 결과, 이 프로그램에 참가한 초등생의 경우 사전에 비해 사후에 인터넷 중독 진단척도 점수, 하루 게임 이용시간과 지속적 이용시간 등이 감소했다.

이와 같이 기존의 프로그램들은 인지행동적 원리에 기초하여 교육, 자기감찰, 대안행동 연습 등으로 구성 및 실시되고 있지만 정서 관리적 측면에서 중요한 치료적 요인으로 여겨지는 이완, 심상훈련 등이 충분히 활용되거나 실시되지 않았다. 최근 인지행동치료에서도 신체적 또는 심리적 증상의 치유나 감소를 위해 이완, 심상훈련 등이 적용되고 있다(김명식, 2009; Kabat-Zinn, Lipworth, & Bruney, 1985). 따라서 인터넷중독에 대한 상담프로그램의 구성요소로서 인지행동적 요소에 이완의 활용 등도 포함하고자 한다.

또한 부모 변인과 자녀의 인터넷 중독과의 관련성을 보고한 선행 연구들(김기숙, 김경희, 2009; Rae-Grant, Thoma, Offrod, & Bolyle, 1989)과 인터넷 게임 중독 치료 캠프 추적조사결과 부모가

방치한 자녀는 다시 중독에 빠지게 된다는 보고(김상훈, 2008)에 따라 부모역할을 강조하고자 한다. 초등생은 실제 생활에서 경험할 수 있는 것에 대하여 논리적으로 사고할 수 있지만 추상적인 문제를 고찰하고 그 결과를 일반화할 수 있는 능력은 다소 부족할 수 있다(Eggan & Kauchak, 2004). 이에 오혜영 등(2011)은 학생의 관심과 동기를 이끌어 낼 수 있는 동영상 자료, 슬라이드 등 다양한 교구를 이용할 것을 제안하고 있다. 그러므로 인터넷사용으로 인한 문제의 심각성을 확인할 수 있는 실제 사례를 보여주어 자신과 연결하여 생각할 수 있도록 하는 방법이 효과적이다. 또한 자신들이 겪는 구체적인 상황을 문제로 제시하여, 또래와의 협력을 통해 문제해결을 하도록 하여 자신의 경험만이 특별하다는 생각을 극복할 수 있으므로 인터넷 이용으로 초등생이 겪는 갈등상황 등을 이용하는 방안이 요구된다. 따라서 본 연구에서는 인터넷 이용 실태와 특성 등이 매우 빠르게 변하고 있으므로 우선 초등생 고학년의 인터넷 중독 정도 및 중독에 영향을 미치는 부모 관련 요인을 확인하고자 한다. 그리고 인지행동적 접근과 부모연계접근을 혼용하여 상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 한다.

본 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제1. 초등생 고학년 대상 인터넷 중독 관련 기초조사

1-1. 초등생 고학년의 인터넷 중독 정도를 파악하고자 한다.

1-2. 초등생 고학년의 인터넷 중독 정도와 부모 관련 변인(부모양육태도, 모의 애착, 모의 의사소통)간의 관련성은 어떠한가?

1-3. 초등생 고학년의 인터넷 중독 정도와 어머니의 인터넷 중독 정도간에는 유의미한 상관관계가 나타나는가?

연구문제2. 초등생 고학년용 부모연계 인터넷 중독 상담 프로그램 개발 및 효과검증

초등생 고학년용 부모연계 상담프로그램의 효과를 검증하고자 한다.

2-1. 프로그램 참여 학생과 부모가 보고한 인터넷 이용습관 점수가 감소되는가?

2-1. 프로그램 참여 학생의 인터넷 이용시간이 감소하는가?

연구 1

방 법

연구대상

경기도의 1개 초등학교에 재학 중인 4, 5, 6학년 학생 480명과 이들의 부모에게 설문조사를 실시하였다. 학생용 설문지는 467부 회수되었고, 부모용 설문지는 402부 회수되었다. 간단한 인구학적 배경을 살펴보면, 학생은 4학년 140명, 5학년 160명, 6학년 167명이었고, 부의 평균 연령은 41세, 모의 평균 연령은 38세이며, 부모의 학력은 각각 40%이상이 대졸이었다.

측정도구

인터넷 이용습관 진단척도 아동, 청소년용 A 유형

한국정보화진흥원(2009)이 개발한 인터넷 이용습관 진단척도 아동, 청소년용 A유형 척도는 총 30문항으로 자신의 인터넷 중독 수준을 평가하는 내용을 묻는 20문항과 타당도 척도인 10문항으로 이루어져있다. 인터넷 중독 정도는 자신의 인터넷 중독 수준을 묻는 20문항만으로 평가하며, 20문항

은 4점 척도로 구성되어 있다. 문항은 인터넷 과다 사용으로 인하여 생기는 문제들을 중심으로 5가지 요인으로 구성되어 있는데, ‘일상생활 장애 (Disturbance of adaptive function)’, ‘금단’, ‘가상적 대인관계 지향성’, ‘일탈행동’, ‘내성’이다. 총점에 따라 46점 이상은 고위험사용자군, 41점 이상~45점 이하는 잠재위험사용자군, 40점 이하는 일반사용자군으로 나뉜다. 고위험사용자군과 잠재적 위험사용자군을 합해 위험사용자군으로 지칭한다. 원저자에 의한 본 도구의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .88이며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .93으로 나타났다.

인터넷이용습관 관찰자 척도 부모진단지

한국정보화진흥원(2009)이 개발한 인터넷이용습관 관찰자 척도 부모진단지는 총 20문항이며 각 문항에 따라 ‘예’는 1점, ‘아니오’는 0점으로 측정한다. 총점에 따라 고위험사용자군은 10점 이상으로 집중적인 치료가 필요하며, 잠재위험사용자군은 3점 이상~10점 미만으로 인터넷을 조절하기 위해 정신건강 관련 분야에서의 전문적인 상담이 필요하다. 일반사용자군은 3점 미만이며, 인터넷을 건전하게 사용하고 있는 유형이다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .96으로 측정되었다.

성인 인터넷 중독 진단척도

한국정보화진흥원(2005)이 개발한 성인 인터넷 중독 진단척도는 가상세계 지향, 긍정적 기대, 내성 및 몰입, 인터넷에 대한 자기 인식 등 4개 요인으로 구성되어 있다. 총 20문항이며 4점 척도로 이루어져 있다. 점수에 따라 고위험사용자군은 총점 67점 이상이며, 잠재적 위험사용자A군은 총점 54~66점으로 정신건강 관련 분야에서의 전문적 상담이 필요하며, 잠재적 위험사용자 B군은 총점이

43~53점으로 건강한 인터넷 사용과 사회적, 직업적 기능 수행을 위해 스스로 효율적인 시간관리가 필요한 사용자이다. 일반사용자군은 총점 42점 이하이다. 도구의 개발자에 의한 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .87이며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .85로 측정되었다.

부모의 양육태도

‘양육에 대한 나의 기억’척도(My memories of upbringing’의 스웨덴 동의어인 Enga Minnen Beträffande Uppfostran: EMBU-shot)를 조한익(2007)이 번안한 척도로 측정하였다(박지숙, 2011에서 재인용). 단축형 EMBU(Arrindell & Engebretsen, 2000)는 총 23문항이며 거부적 양육태도, 애정적 양육태도, 과잉보호적 양육태도 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 박지숙(2011)의 연구에서 산출한 신뢰도 계수(Cronbach α)는 모 거부적 양육태도 .74, 모 애정적 양육태도 .80, 모 과보호적 양육태도 .70이었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 모 거부적 양육태도 .77, 모 애정적 양육태도 .79, 모 과보호적 양육태도 .71이었고, 부 거부적 양육태도 .75, 부 애정적 양육태도 .77, 부 과보호적 양육태도 .73이었다.

부모자녀 의사소통, 애착

부모-자녀와의 의사소통과 애착을 측정하기 위해 Kamphaus, Reynolds(2006)가 개발한 Parent Relationship Questionnaire(PRQ)을 실시하였다. 본 연구에서는 6~18세 부모용 질문지 중 부모-자녀 의사소통을 묻는 9문항과 애착을 측정하는 11 문항만을 실시하였다. 4점 척도를 사용하여 하위척도별 T 점수를 구하여, 해당 영역에서 매우 낮음, 평균 이하, 평균, 평균 이상, 매우 높음으로 해석한다. 미국에서 개발된 6~18세 부모용 질문지의 신

표 1 연구대상자의 인터넷 중독률

사용자군	학생의 인터넷 이용습관 진단척도	부모의 인터넷 이용습관 진단 관찰자 척도
	명(%)	명(%)
고위험사용자군	24 (5.1)	6 (1.4)
잠재적위험사용자군	31 (6.6)	60 (14.8)
일반사용자군	412 (88.2)	336 (83.6)
총	467(100.0)	402(100.0)

뢰도 계수(Cronbach α)는 성별에 따라 부모-자녀 의사소통 영역은 .83~.84이며, 의사소통 영역은 .85~.87로 보고되었다. 본 연구에서 부모-자녀 의사소통 영역의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .75이며, 애착 영역의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .80으로 나타났다.

자료분석

초등생 고학년의 인터넷 중독정도를 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 초등생 고학년의 인터넷 중독 정도와 부모 관련 변인간의 관련성을 알아보기 위해 변량분석을 실시하였다.

결 과

연구대상자의 인터넷 중독률

연구대상자의 인터넷 중독률 결과, 학생이 보고한 설문 결과 고위험사용자군은 5.1%, 잠재위험사용자군은 6.6%로 약 11.7%가량이 위험 사용자군에 속하였다. 부모가 작성한 자녀의 인터넷 이용습관 진단 관찰자 척도 결과 고위험사용자군은 1.4%, 잠재위험사용자군은 14.8%로 약 16.2%가량이 위험 사용자군에 속하였다(표 1).

표 2 인터넷 중독 위험사용자군과 일반사용자군의 부모양육태도비교

집단	위험군(n=24) M(SD)	일반군(n=443) M(SD)	F
척도			
부 거부	1.59(.62)	1.33(.40)	7.33**
부 애정	2.39(.72)	2.59(.78)	1.31
부 과잉보호	1.73(.38)	1.67(.48)	0.38
모 거부	1.46(.40)	1.35(.46)	1.08
모 애정	2.75(.77)	2.86(.71)	0.43
모 과잉보호	2.05(.41)	1.87(.56)	1.78

** $p < .01$

표 3 연구대상자의 인터넷 중독과 모의 애착, 의사소통간의 상관

변인	연구대상자의 인터넷 중독	모의 애착	모의 의사소통
연구대상자의 인터넷 중독	-	-.06	-.12*
모의 애착	-.06	-	
모의 의사소통	-.12*		-

** $p < .01$

표 4 학생용 인터넷 중독 점수와 부모가 진단한 자녀의 인터넷 중독 점수, 모 자신의 인터넷 중독 점수간의 상관

변인	모의 인터넷 중독 점수	학생용 인터넷 중독점수	모가 진단한 자녀의 인터넷 중독 점수
모의 인터넷 중독 점수	-	.16**	.31**
학생용 인터넷 중독점수	.16**	-	
부모가 진단한 자녀의 인터넷 중독 점수	.31**		-

표 5 처치집단과 통제집단의 인구통계학적 특성

항목	범주	실험집단(n=24)	통제집단(n=22)	전체
		n(%)	n(%)	n(%)
학년	4학년	6(25.0)	4(18.2)	10(21.73)
	5학년	5(20.8)	7(31.8)	12(26.08)
	6학년	13(54.2)	11(50.0)	24(52.17)
성별	남자	17(70.8)	15(68.2)	32(69.56)
	여자	7(29.2)	7(31.8)	14(30.43)

연구대상자의 인터넷 중독 정도와 부모관련 변인간의 관련

인터넷 중독 위험사용자군과 일반사용자군의 부모양육태도를 비교한 결과, 위험사용자군이 일반사용자군에 비해 부의 거부($F=7.33, p<.01$)가 통계적으로 유의하게 높았다(표2). 나머지 양육태도는 두 집단 간 유의한 차이는 없었다.

본 연구에 참여한 초등생이 응답한 인터넷 중독 점수와 모의 애착은 통계적으로 유의한 상관은 없었다. 하지만 초등생의 인터넷 중독 정도와 모의 의사소통은 유의한 부적 상관($r=-.12, p<.05$)을 보였다(표 3).

학생이 응답한 인터넷 중독점수는 모의 인터넷

중독점수($r=.16, p<.01$)와 유의한 상관을 보였다. 또한 학생이 응답한 인터넷 중독점수는 부모가 진단한 자녀의 인터넷 중독 점수($r=.31, p<.01$)와 유의한 정적 상관을 보였다(표 4).

연구 2

방법

연구대상

연구 1 분석에서 인터넷 이용습관 진단 척도 결과 인터넷 고위험사용자군과 잠재위험사용자군에

해당되는 학생 55명을 선별하였다. 55명 학생들 중에서 본인과 보호자가 프로그램 참가에 동의한 24명에 한해서만 처치집단에 배정해 프로그램을 실시하였다. 통제집단은 보호자가 프로그램 사후 질문지 작성에만 동의하고 프로그램 참가는 동의하지 22명으로 선별하였고, 아무런 처치도 받지 않았다.

처치집단은 24명으로 4학년 6명(25.0%), 5학년 5명(20.8%), 6학년 13명(54.2%)이고, 남자 17명(70.8%), 여자 7명(29.2%)로 이루어져있다. 통제집단 22명으로 4학년 4명(18.2%), 5학년 7명(31.8%), 6학년 11명(50.0%)이며, 남자 15명(68.2%), 여자 7명(31.8%)이다(표 5).

측정도구

1일 인터넷 사용시간 체크리스트

일일 인터넷 사용시간 체크리스트는 1일을 24시간으로 나누어 인터넷 사용시간을 해당 시간대에 표기하도록 하였다.

평일 및 주말 인터넷 이용시간

평일과 주말 인터넷 이용시간을 작성하도록 하였다.

인터넷 이용습관 진단척도 아동, 청소년용 A 유형

한국정보화진흥원(2009)이 개발한 인터넷 이용습관 진단척도 아동, 청소년용 A유형 척도는 총 30문항으로 자신의 인터넷 중독 수준을 평가하는 내용을 묻는 20문항과 타당도 척도인 10문항으로 이루어져있다. 인터넷 중독 수준을 묻는 20문항의 점수가 높을수록 인터넷 중독 경향이 심하다고 본다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .89로 나타났다.

인터넷이용습관 관찰자 척도 부모진단지

한국정보화진흥원(2009)이 개발한 인터넷이용습관 관찰자 척도 부모진단지는 총 20문항이며 각 문항에 따라 ‘예’는 1점, ‘아니오’는 0점으로 측정하며, 점수가 높을수록 인터넷 중독 성향이 높다고 본다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .84로 측정되었다.

연구절차

프로그램의 목표 및 구성 원리

본 프로그램은 인터넷 중독군에 속하는 초등생 고학년을 대상으로 인터넷 중독을 감소시키고자 한다. 프로그램의 목표는 첫째, 인터넷 중독을 이해하고 문제의 심각성을 인식한다. 둘째, 인터넷 이용조절의 필요성을 인식하고 올바른 이용 태도를 갖는다. 셋째, 인터넷이용 외의 다양한 대안활동에 관심을 갖고 실행한다. 로 규정한다.

이러한 목표를 바탕으로 프로그램은 첫째, 인지행동 접근법으로 자신의 인터넷 이용습관 및 과다 사용 정도를 인식하기, 인터넷 사용과 관련된 갈등 상황 대처력 증진하기, 대안활동 경험하는 내용으로 구성되며, 이완, 호흡법 등도 포함된다. 둘째, 매 회기마다 부모연계활동을 포함하여 부모의 참여와 관심을 높여 지속적인 치료적 효과를 유지하고자 한다. 셋째, 초등생의 발달적 특성 및 요구를 고려하여 인터넷 이외에 대안활동을 제공하고 실시해 보며, 시각 자료, 동영상, 4컷 만화, 스티커 배부 및 상장 수여, 소집단 활동 등 다양한 활동과 참여를 이끌어 낼 수 있는 보상 제도로 구성한다.

프로그램 개발 과정

본 프로그램은 준비단계, 개발단계, 적용단계, 평가단계의 절차를 거쳤으며 자세한 내용은 다음과 같다.

① 준비단계

인터넷 중독 관련 변인들과 최근 초등생의 인터넷 이용실태를 파악하였다. 국내 선행 인터넷 중독 상담 프로그램들을 분석하였고, 초등생 대상 상담 프로그램 개발 요구에 관한 연구들을 조사 분석하였다.

② 개발단계

선행연구와 조사연구 결과를 바탕으로 프로그램 고도화 방향과 회기별 목표를 정하고 각 회기의 목표를 성취할 수 있도록 초등생 고학년의 발달적 특성 등을 고려한 교수방법을 고안하였고, 현장에서 실시될 때 적용성과 편의성을 높이기 위해 프로그램 진행자를 위한 지침서를 제작하였다. 그 후 프로그램의 목적, 목표의 타당성, 초등생 고학년을 대상으로 하는 활동의 적합성, 현장 적용의 용이성 등에 대해 인터넷 중독 관련 전문가, 학교의 학생 상담가, 20년 이상의 아동상담 경력을 가지고 있는 전문가 등 5인의 전문가 회의를 거쳤다. 자문회의 결과 프로그램의 목적, 각 회기별 활동의 타당성에 대해 인정을 받았고 전체적으로 참가자들의 프로그램 참여도를 높이기 위한 보상 제도의 강화가 제안되었다.

③ 적용단계

인터넷 중독 성향 초등생을 선별하고 부모로부터 자녀의 프로그램 참가 신청 동의를 받아서, 처치집단과 통제집단을 선정하였다. 프로그램 진행에 앞서 부모에게 프로그램에 관한 전반적인 설명 및 부모의 참여가 필요함을 가정 통신문을 통해 안내하였다. 인터넷 중독 성향 초등생 고학년용 부모연

계 상담 프로그램은 2011년 11월 5일

부터 29일까지 주 1회 혹은 주 2회로 4주 동안 학교에서 진행되었다. 인터넷 위험사용자군의 경우 인터넷 중독 증상뿐만 아니라 우울, 주의력결핍과잉행동장애 등 문제를 동반하는 경우가 흔히 있으므로(권수경, 장은영, 2010; 이형초, 2010) 큰 규모의 집단으로 진행될 경우 학생들의 프로그램 참여도 및 효과가 낮아질 우려가 있어서 프로그램 효과를 위해 인터넷 폐해를 인식하는 1회기와 프로그램을 마무리하는 6회기는 1개 반 단위로 실시하고, 2~5회기는 1개 반을 2개 그룹으로 나뉘고, 각 그룹은 활동에 따라 5명 단위로 소그룹 혹은 2명씩 짝지어 활동하였다. 심리학 전공 박사이며 상담심리전문가인 1인이 전체 프로그램의 주 진행을 담당하였고, 재활심리학을 전공하는 박사 및 석사 과정 학생 3명과 재활학과 학부 학생 2명이 보조 진행자로 참여하였다. 모든 회기는 동영상으로 녹화되었으며, 프로그램 진행자 및 보조 진행자들은 매 회기가 끝난 후 이 영상을 분석하여 각 활동들에 대한 참가자의 반응 및 참여도, 활동의 적절성과 참가자의 변화를 논의하였고 그 결과를 바탕으로 참가자의 변화 및 참여를 좀 더 이끌어내기 위해 보상 제도를 적극적으로 이용하고 활동을 재미있게 진행하는 방법으로 수정 보완하였다. 프로그램 종결 후 다시 자문가 회의에서 프로그램 진행 중 보인 각 활동에 대한 참가자의 참여도 및 변화의 정도에 관해 논의를 하였다.

프로그램 구성

본 프로그램은 집단 대상이며, 총 6회기이고, 학교장면에서 활용될 수 있게 매 회기는 45분간 진행된다. 각 회기별 주제 및 내용은 표 6과 같다.

부모연계활동

부모연계활동이 매 회기 포함되며, 학생을 통해 가정에 워크지를 보내 학생과 부모가 함께 이야기를 나누고 작성한 후 프로그램에서 워크지를 활용하도록 구성되어 있다. 부모연계활동의 목표와 이를 위한 내용은 다음과 같다.

첫째, 자녀가 인터넷을 과다 사용하게 된 이유, 인터넷 사용 시작 시기, 주로 사용하는 인터넷 활

동을 감찰하는 활동으로 이는 부모가 자녀들이 인터넷을 과다 사용하게 된 원인을 확인하고, 자녀의 인터넷 중독의 위험성을 인식하도록 돕는다. 또한 자녀의 인터넷 중독 성향을 줄이는데 부모의 관심과 참여를 이끌어내고자 한다.

둘째, 부모와 자녀가 함께 인터넷 사용을 대신 할 다양한 대안활동을 계획 및 경험하고 소감을 나누도록 하여, 자녀가 인터넷을 대안할 대처기술

표 6 초등생 고학년용 부모연계 인터넷 중독 상담 프로그램의 구성 및 내용

회기	회기별 목표	기법	프로그램 내용	부모 활동
1	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 소개 · 프로그램 목표 인식 · 동기 유발 · 인터넷 중독 및 폐해 교육 	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷 폐해 이해 · 부모연계 	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 목적 이해하기 · 자기소개 및 집단 규칙 정하기 · 동영상상을 활용해 인터넷 중독 및 폐해에 대해 알기(인터넷 폐해에 관한 실제 사례 이용) · 부모연계과제 (1) 부여- 부모와 인터넷 이용 원인에 관해 이야기 나누고 워크지 작성해 오기 · 부모연계과제 (2) 부여: 부모와 1일 인터넷 이용시간 체크리스트 작성해 오기 	<ul style="list-style-type: none"> · 부모연계과제 (1) 이용-자녀의 인터넷 이용 원인, 주된 이용 내용에 대해 의사소통하기 · 자녀의 인터넷 사용에 관한 양육점검하기 · 자녀의 인터넷 사용 상태 확인 및 관리감독하기 · 부모연계과제 (2) 이용-자녀의 인터넷 사용시간을 함께 기록하기
2	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 인터넷 중독 증상 인식하기 · 자신의 인터넷 중독 원인 인식하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 자기 감찰 · 행동 평가 · 부모연계 	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷 이용습관 진단척도 아동, 청소년용 A 유형 결과를 보며 자신의 인터넷 이용 습관 및 중독 정도를 인식하기(짝 지어 상담 시연 활동 실시) · 부모연계과제 (1) 활용- 자신이 인터넷을 과다사용하게 된 원인을 인식하고 이야기하기 · 부모연계과제 (2) 활용- 부모와 함께 작성한 1일 인터넷 이용시간 체크리스트 점검하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷 이용습관 진단척도 결과 이용하기 · 자녀의 인터넷 중독 정도 인식하기 · 가족구성원의 인터넷 이용 및 중독에 대해 의사소통하기 · 부모연계과제 (2) 이용-자녀의 인터넷 사용시간을 함께 기록하기 · 부모와 자녀 모두 인터넷 사용시간 줄이기 · 인터넷 사용시간 감소를 위한 의사소통하기(지지, 격려하기)

3	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷으로 인한 갈등상황 파악하기 · 갈등상황시 대처기술 증진하기 · 자기 조절력 키우기 	<ul style="list-style-type: none"> · 대처행동 · 행동평가 · 자기 조절력 키우기 · 부모연계 	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷으로 인한 갈등상황 인식하기: 초등학교 고학년 학생들이 인터넷으로 인해 겪게 되는 대표적인 갈등상황 4가지 이용(4컷 만화 활용) · 각 갈등상황에서 효과적인 대처기술들을 알아보고 역할극 실시하기 · 부모연계과제 (2) 활용- 전 회기와 동일 · 부모연계과제 (2) 부여- 전 회기와 동일 	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷으로 인한 부모-자녀간 갈등이 있었던 경험 및 대처방법 의사소통하기 · 부모연계과제 (2) 이용-인터넷 사용시간 감소를 실천하고 1일 인터넷 사용시간 기록하기 · 인터넷 사용시간이 감소하지 않았다면 어떻게 해야 하는지 이야기 나누기
4	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷 사용에 관한 생각 바꾸어보기 · 자기 조절력 키우기 	<ul style="list-style-type: none"> · 인지 왜곡 수정 · 자기 조절력 키우기 · 대안활동 · 행동 평가 · 부모연계 	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷을 하는 이유들(심심해서, 스트레스 풀기 위해, 친구를 사귀려고)에 대한 결과를 생각해보기(시각 자료 활용) · 이완요법, 호흡법 연습하기 · 부모연계과제 (2) 활용- 전 회기와 동일 · 부모연계과제 (2) 부여- 전 회기와 동일 · 부모연계과제 (3) 부여- 부모와 인터넷 이용 대신 할 수 있는 대안 활동을 찾아 경험하고 소감을 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> · 부모연계과제 (2) 이용-자녀와 함께 1일 인터넷 사용시간 기록하기 · 지지와 격려하기 · 부모연계과제 (3)이용-자녀와 여러 대안활동 의사소통하고 실천하기 · 인터넷 이용과 관련되어 달라진 점 이야기나누기
5	<ul style="list-style-type: none"> · 일상생활 다양화하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 대안활동 · 행동평가 · 부모연계 	<ul style="list-style-type: none"> · 부모연계과제 (3) 활용- 다양한 대안활동과 경험한 것을 발표하기 · 부모연계과제 (2) 부여- 전 회기와 동일 · 초등학교 고학년 학생들이 하는 대안활동들을 알려주기(순위 맞추기 게임 활용) 	<ul style="list-style-type: none"> · 부모연계과제 (2) 이용-자녀와 함께 1일 인터넷 사용시간 기록하기 · 지지와 격려하기 · 부모연계과제 (3)이용-자녀와 다양한 대안활동에 대해 의사소통하고 실천하기
6	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷 사용에 대한 변화동기 인식 및 증진 · 올바른 인터넷 사용 역할 다짐 · 프로그램 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> · 행동평가 · 인터넷 이해 	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 내용 정리 · 좋은 인터넷 활동 소개(활동 경험하기) · 부모연계과제 (2) 활용- 프로그램 참가 기간동안 1일 인터넷 이용시간 변화 정도 확인하기 · 올바른 인터넷 사용 다짐 및 선서 · 상장 수여 	<ul style="list-style-type: none"> · 부모연계과제 (2) 이용-자녀와 함께 프로그램 참가동안 인터넷 이용시간 변화정도를 확인하기 · 프로그램 참가 및 실천, 힘든 점 등에 대해 의사소통하기 · 1일 인터넷 이용시간 지속적으로 작성하기

표 7 처치집단과 통제집단의 사전 동질성 비교

집단		처치집단(n=24) <i>M(SD)</i>	통제집단(n=22) <i>M(SD)</i>	<i>F</i>
인터넷 이용습관 진단 척도	일상생활장애	12.25(3.24)	11.27(1.72)	1.58
	금단	8.79(2.68)	8.50(1.87)	0.17
	가상적 대인관계 지향성	8.00(3.56)	8.04(3.19)	0.00
	일탈행동	3.95(1.30)	3.59(1.22)	0.97
	내성	9.45(2.97)	8.90(2.09)	0.51
	전체	42.45(10.26)	40.31(3.21)	0.87
부모 작성용 인터넷 이용습관 진단		11.38(3.85)	11.70(4.10)	0.06

을 습득해 인터넷 이용을 간접적으로 감소시키도록 하고, 부모가 이 과정에 참여하여 인터넷 이용으로 인한 부모와의 갈등을 줄이고 지속적으로 대안 활동을 경험하고자 한다.

셋째, 매 회기마다 인터넷 이용시간 체크리스트를 배부하여 프로그램 실시 시간동안 부모와 자녀가 함께 자녀의 1일 인터넷 이용시간을 작성하여 자녀의 인터넷 이용시간을 점검하도록 하였다.

자료 분석

본 프로그램의 참가자들의 사전 동질성을 비교하기 위해 변량분석을 실시하였다. 인터넷 중독 상담 프로그램의 효과 분석을 위하여 처치집단과 통제집단의 사전(프로그램 시작 1-2주전 실시), 사후(프로그램 종료 1-2주후 실시)의 인터넷 이용습관 진단척도, 부모가 작성한 자녀의 인터넷 이용습관 진단척도를 변량분석을 실시하였다. 처치 집단의 일일 인터넷 이용시간을 회기별로 합하여 비교하였다.

결 과

처치집단과 통제집단의 사전 동질성 평가

처치집단과 통제집단의 사전 동질성 비교를 위해 변량분석을 실시했다. 이를 위해, 사전에 두 집단 간 인터넷 이용습관 진단척도, 부모가 평가한 자녀의 인터넷 이용습관 진단척도를 비교했다. 그 결과 두 집단 모두 인터넷 이용습관 진단척도의 하위요인과 전체값($F=0.87, p=.35$) 모두 통계적으로 유의한 차이가 없어, 처치집단과 통제집단의 사전 동질성이 검증되었다(표 7).

프로그램의 효과 평가

본 프로그램의 효과를 검증하기 위해 인터넷 이용습관 진단척도를 처치집단과 통제집단에 각각 사전, 사후에 걸쳐 실시하였다. 처치집단의 경우 인터넷 이용습관 진단척도의 일상생활 장애($F=4.17, p<.05$), 금단($F=6.49, p<.05$), 일탈행동($F=6.17, p<.05$), 내성($F=8.30, p<.01$), 전체 점수

표 8 인터넷 이용습관의 사전-사후 비교

집단		처치집단(n=24)		통제집단(n=22)		회기*집단 <i>F</i> 값
		사전 <i>M</i> (<i>SD</i>)	사후 <i>M</i> (<i>SD</i>)	사전 <i>M</i> (<i>SD</i>)	사후 <i>M</i> (<i>SD</i>)	
인터넷 이용습관 진단 척도	일상생활장애	12.25(3.24)	10.33(2.63)	11.27(1.72)	10.72(2.29)	4.17*
	금단	8.79(2.68)	7.66(3.08)	8.50(1.87)	8.95(2.14)	6.49*
	가상적 대인관계지향성	8.00(3.56)	6.91(3.57)	8.04(3.19)	7.13(3.24)	0.04
	일탈행동	3.95(1.30)	3.41(1.47)	3.59(1.22)	4.40(2.51)	6.17*
	내성	9.45(2.97)	7.54(3.20)	8.90(2.09)	8.72(1.88)	8.30**
	전체	42.45(10.26)	35.87(12.71)	40.31(3.21)	39.95(3.44)	14.21**

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

표 9 부모가 작성한 자녀의 인터넷 이용습관 진단척도 사전-사후 비교

집단		처치집단(n=24)		통제집단(n=22)		회기*집단 <i>F</i> 값
		사전 <i>M</i> (<i>SD</i>)	사후 <i>M</i> (<i>SD</i>)	사전 <i>M</i> (<i>SD</i>)	사후 <i>M</i> (<i>SD</i>)	
부모 작성용 자녀 인터넷 이용습관 진단		10.64(4.18)	3.64(2.81)	12.58(3.44)	10.29(6.31)	6.49*

* $p<.05$

($F=14.21$, $p<.01$) 등이 사전에 비해 사후에 통계적으로 유의하게 감소되었다(표 8).

집중적인 치료가 필요한 고위험사용자군에 해당되었다.

부모에 의한 프로그램 효과 분석

본 프로그램 효과의 객관성을 입증하기 위하여 부모에게 사전-사후에 인터넷 이용습관 진단척도를 이용해 치료효과를 평정하도록 하였으며, 그 결과는 표 9에 제시되어 있다. 처치집단의 부모가 측정한 자녀의 인터넷 이용습관 평균점수는 사전에는 고위험 사용자군에 속하였으나 사후에는 일반 사용자군에 해당되었다. 통제집단의 부모는 사전, 사후 모두 자녀에 대해 인터넷 과다 사용에 관한

인터넷 이용시간 분석

일일 인터넷 이용시간

처치집단에서 프로그램 실시동안 과제로 실시한 학생들의 일일 인터넷 사용시간 체크리스트를 이용하여 회기마다 학생 1인당 일일 평균 인터넷 사용시간을 구하였다. 1회기와 6회기의 일일 평균 인터넷 사용시간을 비교한 결과 1회기에 비해 6회기에 일일 평균 인터넷 사용시간이 통계적으로 유의하게 줄어들었다($t=26.1$, $p<.05$)(그림 1).

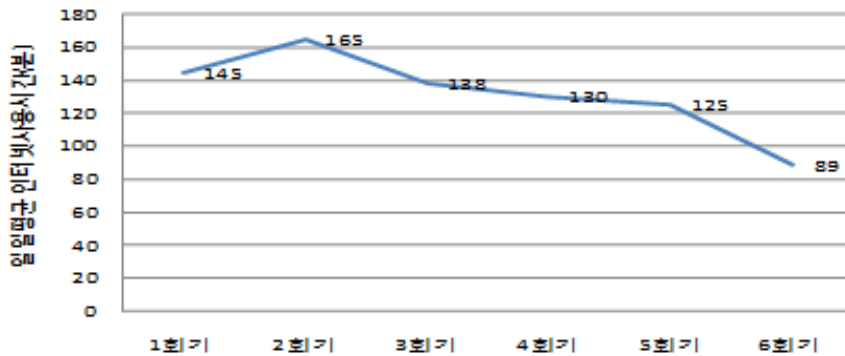


그림 1. 회기별 처치집단의 학생 1인당 일일 평균 인터넷 사용량(분)

표 10. 평일 및 주말 인터넷 이용시간의 사전-사후 비교

집단	처치집단(n=24)		통제집단(n=22)		회기*집단 F값
	사전 M(SD)	사후 M(SD)	사전 M(SD)	사후 M(SD)	
인터넷 이용시간					
평일 이용시간(분)	146.88 (107.18)	116.25 (90.35)	97.95 (49.92)	117.27 (107.14)	-0.04
주말 이용시간(분)	240.42 (126.92)	192.50 (141.52)	143.64 (88.66)	180.00 (130.93)	0.31

평일 및 주말의 인터넷 이용시간

처치집단과 통제집단에서 프로그램 사전, 사후에 평일과 주말의 인터넷 이용시간을 조사하였다. 그 결과 처치집단의 평일 인터넷 이용시간, 주말인터넷 이용시간이 처치 후 약 20% 감소된 반면 통제집단은 오히려 인터넷 이용시간이 증가되는 경향성을 보였다(표 10). 그러나 이러한 경향성은 통계적으로 유의하지 않았다.

처치집단의 대안활동

부모연계활동 중 하나인 대안활동 경험은 수량적 평가가 어려워 학생과 보호자가 보고한 대안활동의 내용과 활동 후의 소감 일부를 부록에 제시하였다. 프로그램 참여 학생들은 대안활동들을 부모와 함께 해 나가며 즐거움을 느끼고 부모와의

대화시간이 늘어났다고 보고하고 있다. 부모도 자녀와 함께 인터넷 외의 활동을 하게 되니 갈등이 줄어들고 자녀가 인터넷 사용을 자제하려는 모습을 보인다고 보고하였다.

논 의

본 연구는 초등생 고학년의 인터넷 중독률과 부모관련변인을 조사하여 그 결과를 바탕으로 인터넷 중독군에 속하는 초등생 고학년을 위한 부모연계 상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는데 있다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 학생이 보고한 인터넷 중독률은 11.7%이며, 이 중 고위험사용자군은 5.1%, 잠재적위험사용자군은 6.6%로 나타났다. 부모보고에 의하면 연구대상자의 인터넷 중독률은 16.2%이며, 이 중 고위

험사용자군은 1.4%, 잠재적위험사용자군은 14.8%로 조사되었다.

이러한 결과는 초등생을 대상으로 한 인터넷 이용실태 조사 결과(한국정보화진흥원, 2010; 한국정보화진흥원, 2011), 중독률이 11~14%로 보고되는 것과 매우 유사하여 본 연구결과 다시금 초등생의 인터넷 중독 위험성이 확인되었다. 또한 이를 바탕으로 인터넷 중독 연령이 저연령화되는 추세에서 인터넷 중독 상담프로그램 개발의 필요성이 제기되었다.

둘째, 본 연구결과 어머니가 자녀와의 의사소통이 원활하다고 여길수록 자녀의 인터넷 중독 정도는 낮아졌다. 이러한 결과는 어머니의 의사소통 방식이 자율적이고 수용적이며 지지적일수록 자녀의 인터넷 중독점수가 낮아지는 연구(이경남, 2002)와 일치하며, 부모가 개방적인 의사소통 방식을 가질수록 인터넷 중독에 덜 노출된다는 결과(김연화, 정영숙, 2005)와도 일치한다. 또한 초등학교학년은 인터넷 중독 정도가 높을수록 아버지의 양육태도를 거부적으로 지각하고 있었다. 이러한 결과는 부모의 거부적 양육태도와 자녀의 인터넷 중독과 관련성이 있다는 선행 연구(우영숙, 2008)와 일부 일치한다. 본 연구에서는 모의 적대적 양육태도가 자녀의 인터넷 중독에 영향을 미친다는 연구결과(박화자, 2006)는 확인되지 않았고, 단지 부의 거부적 태도와 자녀의 인터넷 중독과의 상관만이 확인되었다. 이는 부의 양육태도, 모의 양육태도 순으로 초등생의 인터넷 중독에 영향력이 크다고 보고한 연구결과(김기숙, 김정희, 2009)와 일치한다. 아버지의 양육태도가 초등생의 인터넷 중독과 상관이 있는 변인으로 확인된 만큼 아버지도 교육과 상담에 포함하여야 할 것이다. 또한 추후 초등생의 인터넷 중독관련 연구에서는 그 동안 연구결과가 제한적이었던 아버지의 양육관련 변인이

중요하게 다루어져야 될 것으로 보인다. 연구결과 모가 자녀의 의견과 감정을 존중하고 수용적인 의사소통 방식을 취하고, 부는 자녀의 자율성을 인정해 주며 수용적이고 지지적인 태도로 자녀를 양육한다면 자녀의 인터넷 중독 성향을 줄이는 게 가능할 것으로 확인되었다.

또한 본 연구결과 부모의 인터넷 중독 점수는 자녀의 인터넷 중독 점수와 정적 상관이 보고되고 있다. 이러한 결과는 부모가 자녀와 함께 인터넷 등 온라인 활동을 많이 할수록, 자녀의 인터넷 이용시간이 많았으며, 이를 통해 자녀의 중독적 이용에도 영향을 준다는 연구 결과(이숙정, 전소현, 2010)와 일치한다. 자녀의 입장에서 부모와 함께 인터넷을 이용하는 활동은 인터넷에 대한 부모의 호의적 태도와 이용에 대한 암묵적 승인으로 인식된다는 것이다(Nathanson, 2001). 그러므로 부모의 인터넷 이용습관이 자녀의 인터넷 이용습관에 영향을 미칠 가능성이 우려된다. 따라서 추후 프로그램에 부모가 자녀만이 아니라 자신의 인터넷 이용습관을 점검하는 내용이 필요하다. 또한 자녀의 인터넷 중독을 예방하기 위해서는 인터넷을 함께 이용하는 방식을 이용한 중재보다 가정 내 대화를 바탕으로 이루어지는 상호작용이 이루어져야 한다는 것이 확인되었다.

위와 같이 연구 1의 결과에 근거해서 연구 2에서는 초등생 고학년의 인터넷 중독 증상을 감소시키기 위한 인터넷 중독 상담프로그램을 개발하였다. 연구 1에서 초등생의 인터넷 중독 상담을 위해서는 대상을 초등생 당사자로 한정시킬 것이 아니라 부모 변인이 중요하다고 밝혀졌으므로 본 프로그램에서는 부모연계활동을 포함시키는데 중점을 두었다. 전반적인 프로그램의 접근법으로는 인지행동접근을 기초로 구성하고, 학교장면에서 사용할 수 있는 집단상담 형식으로 개발하였다.

학교현장에서 집단으로 이루어지는 인터넷 중독 상담프로그램의 특성상 부모가 함께 참여하기에는 한계가 있어 가정에서 이루어지는 활동에 부모-자녀 의사소통을 통한 활동들을 활용하였다. 부모와 자녀가 함께 하는 활동을 통해 부모는 자녀의 인터넷 중독 같은 행동문제에만 중점을 두는 것이 아니라 자연스럽게 의사소통하면서 자녀의 인터넷 이용습관을 확인하고 인터넷 중독의 심각성을 함께 공유하면서 간접적으로 부모 자신의 인터넷 이용습관도 점검하고자 하였다. 또한 부모가 자녀와 함께 하는 활동을 통해 부모가 자녀에게 더욱 관심을 가지고, 자녀가 갈등을 해결하고 대안 활동을 경험하는 과정에 참여하고 지지적인 태도를 취하게 하여, 부모의 양육태도가 긍정적으로 변화되는 결과를 초래하고자 하였다.

본 연구에서 개발한 인터넷 중독 프로그램에 참여한 학생들은 참여하지 않은 학생들에 비하여 인터넷 중독 성향이 감소하였으며, 이러한 결과는 부모에 의한 보고에서도 일치하였다. 프로그램에 참여한 학생들은 인터넷 이용습관 진단척도의 일상생활장애, 금단, 일탈행동, 내성과 전체 점수에서 사전에 비해 사후에 통계적으로 유의하게 감소되었다. 즉 학생들이 인터넷을 이용하지 않을 경우 불안하거나 짜증이 나고 인터넷에 대한 과도한 상상 등 금단 현상과 인터넷을 하는 시간이 점점 더 많아지는 내성 현상이 감소하였다. 또한 일상생활에서 인터넷 중독으로 인해 발생된 여러 가지 문제들, 비윤리적 행위, 거짓말 등 일탈행동도 줄어들었다. 반면 인터넷 이용습관 진단척도 중 가상적 대인관계 지향성 요인은 프로그램 사후에 통계적으로 유의하게 감소하지 않았다. 이러한 결과는 실제에서 만난 사람들과 인터넷에서 만난 사람들에 대해서 이해받는다고 생각되는 정도를 묻는 문항들로 인터넷 중독에 관련된 직접적인 내용보다는

인터넷 중독에 빠지게 되는 대인관계 측면에 대해 답하는 내용이라 단기간 프로그램 실시로 즉각적인 효과를 나타내기에는 한계가 있는 것으로 보인다.

기존에 부모교육을 포함하여 개발된 상담 프로그램들을 살펴보면, 그 내용은 인터넷 사용 관리 감독(공동의 공간에서 컴퓨터 사용하기, 가족과 함께 컴퓨터 사용일지 기록, 부모가 인터넷 활용방법 익히기 등)하는 것에 중점을 두고 있다(오익수, 김춘자, 김철, 2007; 한국정보화진흥원, 2006). 이는 ‘부모가 자녀와 함께 인터넷을 이용한다.’, ‘부모와 함께 인터넷 게임을 한다.’, ‘인터넷 이용 시간을 제한한다.’ 같은 중재는 자녀의 인터넷 중독을 예방하는데 영향을 미치지 못한다는 연구결과(이숙정, 진소현, 2010)에 근거해 인터넷 중독을 예방하거나 상담하는데 제한이 있다. 즉 부모에게 인터넷 이용시간 제한 등 관리 감독 수칙을 넘어 자신의 양육태도를 점검하고 자녀와의 대화기술 향상, 자녀와 함께 하는 대안활동의 체득 등이 바람직하므로(이경옥, 김민화, 김승옥, 김혜수, 2007), 본 프로그램은 부모연계활동에서 자녀와의 의사소통 향상, 자녀와 함께 하는 대안활동 실천, 가족구성원의 인터넷 이용습관 및 인터넷 이용관련 양육태도를 점검하는 내용을 강조하였다는 것에 의의가 있다.

기존에 학교에서 실시 가능하도록 개발된 프로그램들은 총 6~10회기이고 1회기가 80분~100분으로 이루어져 있어(김경희, 2008; 김보형, 2011; 오익수, 김춘자, 김철, 2007; 한국정보화진흥원, 2006), 1회기를 2~3교시에 걸쳐 진행하고 전체 프로그램을 실시하는데 시간이 걸렸다. 현재 학교 교사들은 인터넷 상담 프로그램을 실시하는데 교과와의 시간을 활용하기가 어렵고, 외부강사를 초빙하는 경우 예산상의 문제를 호소하고 있다(오혜영, 이은경, 송수민, 이윤희, 2011). 따라서

학교의 요구나 상황을 고려하여 본 프로그램은 1 회기를 수업시간인 45분에 맞추어 구성하였고, 모든 회기에는 프로그램 진행자를 위한 지침서를 상세히 제작하여서 프로그램 진행에 관한 일정 교육을 이수한다면 현직 교사와 학교 상담가도 실시할 수 있도록 개발하였다. 또한 본 프로그램은 인터넷 중독군을 대상으로 개발되었으나 인터넷 중독의 폐해 교육, 자신의 인터넷 이용습관 점검하기, 올바른 인터넷 이용법 등을 다루는 1~2회기와 6회기는 일반군을 포함한 전체 학생들을 대상으로 인터넷 중독 예방교육으로 활용될 수 있다. 프로그램 진행자를 위한 지침서에는 교사들이 인터넷 중독 예방교육 시 바로 활용할 수 있도록 워크지와 인터넷 사용시간 작성 일지 등이 포함되어 있어 인터넷 중독 예방교육의 일정부분을 담당할 수 있다.

학생의 인터넷 중독 예방 및 상담을 위해서는 부모의 참여가 중요한데, 현재 실시되고 있는 학부모만을 대상으로 한 프로그램 경우 학부모의 참여가 저조하다는 한계가 보고된다(오혜영, 이은경, 송수민, 이윤희, 2011). 본 프로그램은 부모가 학교를 방문해 프로그램에 참여하는 것이 아니라 가정에서 자녀가 가지고 온 부모연계활동 워크지를 이용하므로 부모 입장에서는 참여가 용이하다. 또한 본 프로그램의 부모연계활동은 부모가 자녀의 인터넷 중독 교육 및 상담을 위해 가정에서 가족이 함께 할 수 있는 대안활동을 알려주고, 부의 역할이 중요함을 강조한 부모의 요구(오혜영, 이은경, 송수민, 이윤희, 2011)를 어느 정도 충족하고 있다.

본 프로그램에서는 인지행동적 개입에 이완과 호흡법을 포함하였다. 인터넷 중독 아동들이 우울과 불안한 경향이 많으며(조미현, 신경선, 2004), 인터넷을 하지 못할 경우 짜증, 초조와 신경질이나고 스트레스에 대처할 수 있는 기술이 부족하고 기분 조절이 어려워 습관적으로 인터넷 이용 행동

이 심화되는 경향이 있다(한국정보화진흥원, 2011). 최근 인지행동적 개입에서는 일반적인 인지행동적 구성요소에 이완, 심상의 활용, 호흡법, 마음챙김 등의 신체, 정서자각, 정서조절 훈련 등이 포함되고 있다(김명식, 2009). 따라서 본 프로그램에서는 인터넷 중독 성향을 보이는 초등생의 정서조절 능력을 훈련시키고, 정서적 안정을 높이기 위해 이완과 호흡법을 포함하였다.

또한 본 프로그램은 초등생의 발달연령, 흥미 등을 고려한 내용과 활동으로 구성되었다. 기존 프로그램에서 제시되는 인터넷 중독사례는 너무 극단적인 것들이 많아 초등생들이 자신의 사례로 적용하기에는 거리감이 있고 인터넷 중독의 문제점을 이해하는데 복잡하다고 보고된다(오혜영, 이은경, 송수민, 이윤희, 2011). 초등생 고학년 시기는 심하게 복잡하거나 매우 예민한 내용은 맞지 않고, 추상적인 내용을 사고하여 일반화하는 능력이 충분히 발달되지 않아 프로그램 내용이 학생의 경험과 문화를 고려하여 발달적으로 적절한 수준에서 구성되어야 한다고 한다(Conyne, 2004; Eggan & Kauchak, 2004). 본 프로그램에서는 현재 초등생이 겪을 수 있는 중독으로 인한 문제점과 갈등상황 등을 이용한 사례 제시, 소집단 혹은 2명이 하는 활동, 동영상과 만화제작 등 다양한 시각 매체, 퀴즈 등을 활용하였다. 일부 활동들은 현장에서 참가자의 반응, 프로그램 진행 시간 등을 고려하여 적용하기 용이하고 참가자의 흥미를 적극적으로 이끌어내도록 실시 가능 방법을 2가지씩 고안하여 제시하였다.

그리고 본 프로그램은 학교현장에서 실시하도록 개발되었으나 본 프로그램을 실시에 관련된 일정 시간의 교육을 이수한 자에 의해서 학교 현장 이외에 상담기관, 복지관 등 다양한 상담관련 현장에서 활용될 수 있다.

본 연구의 제한점 및 앞으로의 연구를 위한 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 사후 평가가 프로그램 종결 직후 1회에 이루어져, 프로그램의 장기적인 효과를 확인하기에는 미흡한 점이 있다. 프로그램을 종결하고 약 4개월 후 프로그램 참가자들에게 추후 평가를 다시 실시하였다. 하지만 프로그램이 11월에 실시되었고, 참가자 중 절반 이상이 6학년이라 참가자 중 절반 미만의 학생들에게만 추후 평가를 실시할 수 있어 프로그램의 지속적인 효과를 보고하기에는 한계가 있었다. 따라서 사후 평가에서 초등생과 부모 모두 인터넷 이용습관 척도 상에서는 치료 효과가 유의미하게 나타났으나 보다 장기간의 추후 평가를 통해 프로그램에서 얻어진 효과가 지속되는지 평가해야 할 것이다.

둘째, 처치집단에 대해서만 일일 인터넷 사용시간을 분석하여 처치집단과 통제집단간의 일일 인터넷 사용시간 비교 분석이 이루어지지 못했다. 따라서 이후 연구에서는 처치집단과 통제집단 모두를 대상으로 일일 인터넷 사용시간을 분석하여 프로그램의 효과를 검증하는데 고려해야 할 것으로 여겨진다.

셋째, 본 연구에서는 프로그램의 효과검증을 위해 처치집단과 무처치통제집단만을 비교하였다. 추후연구에서는 인터넷 중독 성향 초등생을 위해 개발된 다른 상담프로그램을 통제집단에 실시하여 본 프로그램이 다른 선행 프로그램과 비교했을 때 더 효과적인지 확인할 필요가 있다. 특히 본 프로그램에서 강조한 부모연계활동이 학생의 인터넷 중독 성향을 감소시키는데 긍정적인 영향을 미치는지를 검증하기 위해서 부모연계활동이 포함되지 않는 선행 프로그램과 비교해 볼 필요가 있다.

넷째, 선행연구결과 아동의 인터넷 중독과 관련성이 보고되는 부모 요인 중 특히 부모의 양육

태도, 어머니의 감독이 전체 인터넷 게임중독의 약 20%를 설명하며(김기숙, 김경희, 2009), 부모-자녀 애착이 인터넷 게임중독의 약 18%를 설명한다(진영희, 2002). 본 연구에서도 부모의 양육태도, 애착, 의사소통과 자녀의 인터넷 중독과의 관련성을 확인하여 부모연계활동을 부모-자녀 의사소통과 상호작용을 통한 활동으로 구성하고자 하였다. 하지만 부모연계활동이 부모에게 의사소통 방식, 양육태도 개선을 목적으로 한 부모교육 및 상담으로는 한계를 지니고 있다.

다섯째, 본 프로그램이 초등생 고학년의 발달적 특성을 고려하여 학생 자신이나 주변에서 겪는 인터넷 중독의 어려움, 인터넷으로 인한 갈등상황과 대처방안 등을 소집단과 짝을 지어 이야기 나누는 방식을 활용하도록 개발되었고, 전문가 자문회의를 통해 이런 활동들의 타당성은 인정받았으나 추후 많은 집단에서 활용되는 과정을 거치면서 프로그램 진행자들을 통해 각 활동들이 학생들에게 적절한지 지속적으로 검증되어야 할 것으로 여겨진다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구 결과는 선행 연구결과 인터넷 중독을 예방하고 치료의 효과성을 지속시키는데 가장 영향력이 크다고 밝혀진 부모 요인에 대한 접근법을 강화하여 효과적으로 초등 고학년을 위한 부모연계 프로그램을 개발하였다는데 의의가 있다.

참 고 문 헌

- 권수경, 장은영 (2010). 정신과 방문 아동들의 인터넷 사용문제: 동시이환 장애 및 영향 요소에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 임상*, 29(4), 1067-1086.
- 김기숙, 김경희 (2009). 초등학교의 인터넷 게임 중독에 영향을 미치는 부모관련변인. *아동간호학회*, 15(1), 24-33.
- 김경희 (2008). 인터넷 중독 초등학생의 학교적응력 향상을 위한 집단상담 프로그램개발. *한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 김명식 (2009). PTSD의 인지행동치료. *한국심리치료학회*, 1(1), 45-61.
- 김보형 (2011). 인터넷게임 중독 예방 프로그램이 초등학생의 게임중독성향과 스트레스 대처방식에 미치는 효과. *전남대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 김상훈 (2008). 인터넷 중독, 집중치료캠프로 고쳤어요. *동아일보*, 2008년 6월 16일, p.A11.
- 김연화, 정영숙 (2005). 부모자녀간의 의사소통 및 또래관계와 아동의 인터넷 중독경향. *대한가정학회지*, 43(10), 103-114.
- 김지현 (2003). 인지행동치료 프로그램이 초등학생의 인터넷 게임 중독 감소에 미치는 효과. *한국교원대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 김한규(2005). 애착이 중학생의 대인관계 및 인터넷중독에 미치는 영향. *한양대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 경기도교육청(2007). 나누는 마음 따뜻한 세상. 초등상담장학자료 제 2007-1호.
- 놀이미디어 교육센터 (2008). 인터넷 게임 생활 실태 조사. *놀이미디어 교육센터*.
- 민족의학신문(2007. 7. 27). 한방으로 건강지킨다-초등학생게임중독.<http://mjmedi.com/news>.
- 문성원, 김성식(2004). 아동을 위한 다차원형 병리적 인터넷 이용척도의 개발 및 타당화: 1부. *한국심리학회: 발달*, 17(3), 61-77.
- 박선희 (2007). 초등학생 인터넷 사용증가에 영향을 미치는 요인들. *보건교육·건강증진학회지*, 24(1), 75-91.
- 박지숙(2011). 초등학생의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인: 인터넷 이용동기, 부모의 양육태도, 자기통제력을 중심으로. *한양대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 박화자 (2006). 초등학생의 학년에 따른 인터넷 중독 수준과 학교적응력과의 관계. *충남대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 보건교육연구회 (2007). 전국 초중고 학생 건강태도와 의식 조사. *서울: 보건교육연구회*.
- 보건복지가족부 (2008). 자녀를 위한 미디어교육 이렇게 해보면 어떨까요: 우리 아이 미디어 리더로 기르기 위한 학부모교육 교재-초등 고학년 학부모용.
- 보건복지가족부 (2009). 청소년 디지털문화 이용 실태. *서울: 보건복지가족부*.
- 이경님 (2002). 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기통제가 게임중독에 미치는영향. *대한가정학회지*, 41(1), 77-91.
- 이경옥, 김민화, 김승옥, 김혜수 (2007). 유·아동 및 청소년의 인터넷 게임중독 척도 개발. *서울: 한국정보문화진흥원*.
- 이숙정, 전소현 (2010). 인터넷 중독에 대한 부모 중재 효과 연구. *한국방송학보*, 24(6), 289-322.
- 이인숙 (2003). 초등학생들의 인터넷 중독과 인터넷 기대 및 자기 효능감. *아동간호학회지*, 9(4), 376-383.
- 이현덕, 홍혜영(2011). 중학생의 애착과 인터넷중

- 독성향간의 관계. 외로움의 매개효과. 청소년학연구, 18(10), 271-294.
- 이형초, 안창일 (2002). 인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지; 건강, 7(3), 463-486.
- 이형초 (2010). 중학생 인터넷 게임 중독 사례와 개입방안, 한국심리학회 연차학술대회발표집, 432-433.
- 우영숙 (2008). 초등학생이 지각하는 부모의 양육태도와 자기 통제력이 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오익수, 김춘자, 김철 (2007) 초등학생 인터넷 중독 예방을 위한 부모·아동 상담 프로그램의 효과. 한국정보교육학회, 11(3), 307-316.
- 오혜영, 이은경, 송수민, 이윤희 (2011). 초등학생의 인터넷중독 예방프로그램 개발 연구. 서울: 여성가족부.
- 전숙영, 안윤영, 이정숙 (2005), 학령기 아동의 심리적 성장환경이 인터넷 중독과 사이버 비행에 미치는 영향. 한국아동권리연구, 9(3), 489-505.
- 정호선, 박경 (2009). 인터넷중독 초등학생의 특성에 관한 선행연구고찰. 심리치료, 9(1), 27-45.
- 진영희 (2002). 부모자녀 애착 및 부모의 컴퓨터 게임에 대한 태도, 자기 통제력이 게임중독에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사논문.
- 조미현, 신경선 (2004). 초등학생의 인터넷 중독 현황 및 원인. 한국컴퓨터교육학회 논문지, 7, 45-56.
- 조은정, 김지현 (2010). 가정내 인터넷 게임 사용 실태와 유아의 인터넷 게임 중독. 한국생활과학회지, 19(6), 967-980.
- 최나야, 한유진 (2006). 충동성, 부모와의 의사소통 및 인터넷 게임에 대한 기대가 아동, 청소년의 게임 중독에 미치는 영향, 한국가정관리학회지, 24(2), 209-219.
- 한국정보문화진흥원(2005). 성인 인터넷 중독 척도 개발 연구.
- 한국정보문화진흥원(2006). 인터넷 중독 생애주기별 상담치료 프로그램, 초등학교 고학년용.
- 한국정보문화진흥원(2009). 인터넷이용습관진단척도 아동청소년용 A 유형.
- 한국정보문화진흥원(2009). 인터넷이용습관 관찰자 척도 부모진단지.
- 한국정보문화진흥원(2010). 2009년 인터넷중독 실태 조사.
- 한국정보문화진흥원(2011). 2010년 인터넷중독 실태 조사.
- 한국콘텐츠진흥원(2010). 2010 대한민국 게임백서.
- 황수정 (2000). 청소년의 인터넷중독과 사회적 지지 및 사회적응력간의 관계. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- YTN(2012). "한 사람당 하나" 무선인터넷 보급률 놀라워. 2012. 7. 22.
- Arrindell, W. A. & Engebretsen, A. A. (2000). Convergent validity of the short-EMBU and the parental bonding instrument(PBI): Dutch findings. *Clinical Psychology and Psychotherapy: an international journal of theory & practice*, 7(4), 262-266.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVLL. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of internet usage survey. *Psychological Report*, 80, 879-882.
- Burnett, P. C. (1995). Cognitive behavior therapy vs rational-emotive education: Impact on

- children's self talk, self-esteem and irrational beliefs. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 5, 59-66.
- Cho, C. H., & Cheon, H. J. (2005). Children's exposure to negative Internet content: Effects of family content. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 49(4), 488-509.
- Conyne, R. K. (2004). Prevention Groups. In J. Delucia-Waack, D. Gerrity, C. Kalodner, & M. Rvia (Eds), *Handbook of group counseling and group psychotherapy*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Eggan, P., & Kauchak, D. (2004). *Educational Psychology: Windows on Classrooms*(6th ed.). Pearson Education, Inc, Prentice Hall.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190.
- Kamphaus, R. W. & Reynolds, C. R. (2006). *PRQ(Parenting Relationship Questionnaire) Manual*: Person Assessment.
- Nathanson, A. I. (2001). Parent and child perspectives on the presence and meaning of parental television mediation. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 45(2), 201-220.
- Rae-Grant, N., Thoma, B. M., Offrod, D. R., & Bolye, N. M. (1989). Risk, protective factors and the prevalence of behavioral and emotional disorders in children and adolescent. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 262-268.
- Tasi, C. C., & Lin, S. S. J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychological Behavior*, 1(3), 237-244.
- Watters, S. O. (2003). 인터넷 중독의 이해. (이소희 역). 서울: 학지사. (원전은 2003에 출판)
- Young, K. S. (2000). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. In Vande-Creek, L., & Jackson, T. (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, Vol. 17, (pp. 19 - 31). Sarasota, FL: Professional Resource Press

1차 원고 접수: 2013. 01. 15.

수정 원고 접수: 2013. 02. 21.

최종 게재 결정: 2013. 02. 22.

Development and Effectiveness of Internet Addiction Counseling Program for Upper Grade Elementary School Children

Kyung Sook Lee
Hanshin University

Suk Jin Jung
Sewon Infant Child Development Center

Myung Sik Kim
Jeonju University

Bo Kyung Seo
National Information Society Agency

The purpose of this study is to develop an Internet addiction-counseling program for older elementary school children and verify its effectiveness. Forty-six upper-grade elementary school students were selected for a high-risk user group (intervention group, $n = 24$) and a potential-risk user group (the control group $n = 22$). The counseling program was developed to help students to recognize problems caused by Internet addiction, establish the degree of their Internet addiction and use habits, learn how to control their Internet use, and experience alternative activities that could replace addictive use of the Internet. In the case of Internet addiction, parent participation is important, so tasks involving parents were included in the sessions. The program comprised six 45-minute sessions. To evaluate the treatment efficacy, the Internet Use Habit Diagnosis Scale (IUHDS) and a self-report measure of the length of time spent on the Internet were administered before and after the treatment. The observer portion of the IUHDS was completed by the parents. The intervention group exhibited a reduction in problems in daily life, withdrawal symptoms, and deviation behaviors, and increased tolerance, as evinced by scores on the sub-scales of the IUHDS. Parent observation indicated that degree of Internet addiction was significantly lowered in the intervention group.

key words : Internet addiction counseling program, elementary school children, Internet addiction

부 록

처치집단의 부모연계과제(대안활동)의 예

실험 집단	대안활동	대안활동 중 느낌과 생각	
		학생	부모
1	요리했다	가족과 함께 하니 기분이 좋았다	협동심도 생기고 대화도 많아지는 것 같아 좋았다
2	밖에서 놀았다	인터넷 말고도 좋은 놀이를 더 좋아하게 되었다	인터넷 사용시간을 줄이고 자제하려는 모습이 나타나는 것 같다.
3	공기했다	식구와 더 친해졌다	아이가 매우 재미있어 하는 것 같아 좋았다.
4	밖에서 놀았다	야외활동을 하니 컴퓨터 보다 동생, 언니에 대해 관심이 많아지게 되고 동생, 언니와 싸우지 않는다	애들끼리 싸우지 않고 갈등이 없어졌다. 아이가 더 활발해진 것 같아 좋았다.
5	복불복 게임했다	가족과 같이 애기하는 시간이 늘었다.	인터넷 게임하고 싶다며 조른 적이 많았는데 지금은 시간을 정해주고 나면 그 시간까지만 하고 끌려고 하는 모습이 보여 참으로 대견하다 싶습니다.
6	숙제했고 게임 조금 했다	게임은 재미있었고, 숙제는 매일 해야 하기 때문	시작 전 시간을 지정해 주니 마칠 시간이 되면 별 말 없이 'stop'할 수 있게 되어 큰 소리 내는 일이 줄었다.
7	축구했다	엄마와 별로 안 싸운다	컴퓨터하는 시간이 조금 줄었다. 애가 재미있어하였다.