

인터넷 및 스마트폰 과의존 초등학생의 자아존중감 향상에 초점을 둔 이야기치료 집단상담 프로그램의 효과 및 변화과정 연구

The effectiveness and change process study of narrative group counseling program on improvement of self-esteem for elementary students with Internet or smartphone overdependency*

영락고등학교 위클래스 전문상담사 김현정
상명대학교 가족복지학과 조교수 조은숙**

Youngnak High School
Wee Class Counselor: Kim, Heonjeong
Dept. of Family Welfare, Sangmyung Univ.
Assistant Professor: Cho, Eunsuk

목 차

I. 서론

II. 이론적 배경

III. 연구방법

IV. 연구 결과 및 해석

V. 결론 및 논의

참고문헌

Abstract

Objective: The purpose of this study was to verify the effectiveness and the change process of a narrative therapy group counseling program, targeting elementary students

* 본 연구는 상명대학교 2018년 교내연구비 지원을 받아 수행되었음.

본 연구는 제1저자의 석사학위 논문 자료에 토대를 두고 발전시킨 것임

** 교신저자: 조은숙 grace123@smu.ac.kr

(Acknowledgement: The author(s) declare(s) that there is no conflict of interests regarding the publication of this article)

with Internet or smartphone overdependency through enhancing self-esteem. The program was based on the White(2010)'s narrative therapy process as well as the previous programs focused on the intervention of Internet and smartphone overdependency.

Method: The program was implemented to the sample of 12 4th grade boys and girls in D elementary school in Seoul area, who met the criteria of “risk” or “attention-required” group. Qualitative as well as quantitative methods were used to verify the effectiveness and the change process.

Results: This program had an effect on enhancing self-esteem but had no significant effect on decreasing overdependency. From the qualitative data, we found out the narrative techniques made the change as the narrative therapy theory suggested.

Conclusion: We conclude that narrative therapy techniques are appropriate for enhancing the self-esteem. However, we suggest that, for the elementary age group, more practice based activities are need to lead their enhanced self-esteem into the actual behavior change of media overdependency.

주제어(Key words): 이야기치료(Narrative therapy), 집단상담프로그램(Group counseling program), 인터넷 및 스마트폰 과의존(Internet and smartphone overdependency), 자존감(Self-esteem), 초등생(Elementary student)

I. 서론

인터넷과 스마트폰은 이제 우리 생활의 일부가 되었다. 이러한 인터넷과 스마트폰의 생활화는 다양한 순기능이 있지만, 과의존할 경우 심리적, 관계적, 행동적, 신체적 문제가 초래되는 등 정보화 역기능 현상을 초래하게 된다. National Information Society Agency(2017)의 2016년 실태조사에 따르면 스마트폰 과의존 위험군은 17.8%로 해마다 꾸준히 증가 추세를 보이고 있다(NIA, 2017). 특히 중고등학생에 비해 상대적으로 발달이 미숙한 초등학생의 인터넷 중독이 점차 심각한 양상을 보이고 있어 우려가 제기된다(Park, 2011; Park, 2017).

인터넷 공간은 익명성 유지가 가능하고, 실제 자신을 포장하여 이상적인 모습을 유지할 수 있는 특성 때문에 낮은 자아존중감을 가진 사람들이 인

터넷상의 활동에 중독되는 경향이 있다(Davison & Neale, 1997). 한국 연구에서도 청소년의 자아존중감과 스마트폰 중독 간에 관련성이 있는 것으로 보고되고 있다(Heo, 2013; Lee, 2016). 이러한 선행연구결과는 인터넷 혹은 스마트폰 과의존 문제 해소를 위해 자아존중감을 향상시키는 방법의 개입을 고려하게 한다.

자아존중감 향상에 효과적인 접근법 중에는 이야기치료가 있다. 이야기치료는 해체적 대화(deconstructive dialogue)를 통해 문제 이야기와 거기에 담긴 내담자 정체성의 절대성에 도전하고 재저작 대화(re-authoring dialogue)를 통해 내담자의 기존 정체성에 대안적 정체성을 지속적으로 더해 나감으로써 삶의 주체로서 내담자의 역량이 향상되는 데 목표를 두기 때문이다(Jeong, Jeong, Lee & Jeon, 2012). 최근에는 이런 이야기치료의 원리를 아동, 청소년의 상담프로그램에 적용하고

있는데, 선행연구에서는 이야기치료 집단프로그램이 초등학생의 행복감이나 자신에 대한 긍정적 지각을 향상(Lee, 2010)시키며, 자존감이 낮은 아동들이 자신의 욕구를 표현하고 충족시키는데 도움을 준다(Park, 2009)는 결과가 보고된다. 또한 Kang(2007)과 Yang(2010)의 연구에서는 이야기치료가 청소년의 자아존중감을 향상시키는데 유의미한 결과를 나타냈다고 보고 한다. 이런 맥락에서 인터넷이나 스마트폰 과의존 해소를 위한 아동·청소년 대상의 집단프로그램에도 이야기치료를 적용하게 되면, 대상자들의 자아존중감이 향상되면서 낮은 자아존중감으로 인해 유발된 과의존 증상이 감소할 것을 기대할 수 있을 것이다.

기존의 인터넷 과의존 감소를 위한 집단치료 프로그램은, 대체로 인지행동적 접근방법과 동기강화상담의 접근방법을 취하였으나(Cho, 2015), 이외에도 게슈탈트치료(Ahn, 2015; Hwang, 2011), 해결중심치료(Lee, 2014) 등의 접근법이 적용되어 프로그램의 효과성이 입증된 바 있다. 이야기치료를 인터넷 및 스마트폰 과의존에 접목시킨 연구도 있는데(Chio, Jang & Lee, 2017), 이들은 일반 중학생을 대상으로 한 스마트폰 중독 예방 집단프로그램에 이야기치료를 적용하였다. 그러나 이야기치료 접근법이 인터넷 및 스마트폰 문제를 가진 초등학생에게 적용된 국내 연구는 아직 없는 상태이다.

정체감 형성이 미숙한 단계에 있는 초등학생들은 자신의 환경적 취약함을 자신의 문제로 내면화하고 자신이 안 좋은 사람이라는 정체감을 가지면서 자기파괴적 행동을 이어나갈 가능성이 있다(Lee, 2010). 그러나 이야기치료는 아동들이 자신으로부터 문제를 분리시켜 독특한 결과를 탐색하고 경험을 재구성하면서 자신의 이야기를 새로운 이야기로 만들어 갈 수 있다. 이러한 측면에서 이야기치료는 문제 중심적이고 질병적 관점을 지닌 집단상담 프로그램과는 달리, 보다 근본적인 내면

의 문제인 자아존중감을 향상시키고, 이를 통해 인터넷 및 스마트폰 과몰입의 의존도를 낮출 수 있는 새로운 대안적인 프로그램이 될 수 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 인터넷 및 스마트폰 과의존 대상자들을 위한 대안적 프로그램으로서, 자아존중감 향상을 위한 이야기치료 집단상담 프로그램을 개발하고 이를 인터넷 및 스마트폰 과의존 초등학생에게 실시하여 개발된 프로그램이 자아존중감 향상 뿐 아니라 과의존 감소에 효과가 있는지를 검증하고자 한다. 사전-사후검사를 통한 양적 효과검증 외에 참여자의 변화를 보여주는 회기기록지, 활동지, 참여자소감문 등의 질적 자료를 통해, 이야기치료의 원리가 과의존 문제를 가진 아동들의 변화를 이끌어내는데 어떻게 작용하는지 보고자 한다. 이와 같은 배경에서 본 연구는 다음과 같은 연구문제를 정하였다.

연구문제 1. 이야기치료 집단상담 프로그램은 인터넷 및 스마트폰 과의존 초등학생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

연구문제 2. 이야기치료 집단상담 프로그램은 인터넷 및 스마트폰 과의존 초등학생의 의존도를 낮추는데 효과가 있는가?

연구문제 3. 이야기치료 집단상담 프로그램에서 인터넷 및 스마트폰 과의존 초등학생이 경험하는 변화의 질적 양상은 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 인터넷 및 스마트폰 과의존

인터넷 및 스마트폰 과의존(overdependency)이란 과도한 이용으로 인터넷 및 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고 이용 조절력이 감소하여 문제

적 결과를 경험하는 상태를 말한다(NIA, 2017). 과의존의 하위영역에는 현저성, 조절실패, 문제적 결과가 있는데 그 중 현저성은 개인의 삶에서 인터넷 및 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 형태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것을 말하며, 조절실패는 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 감소하는 것을 말한다. 또한 문제적 결과는 스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것을 말한다(NIA, 2017).

과의존(overdependency)이라는 개념은 중독(addiction)이나 병리적 사용(pathological use)이라는 용어와 혼용되고 있는 개념이다. 본 연구에서는 초등학생 시기에 중독이나 병리적 사용이라는 용어 사용이 줄 수 있는 낙인감을 덜고자 과의존(overdependency)이라는 용어를 사용하는 NIA(2017)의 견해를 수용하였다.

본 연구에서 과의존 위험군은 고위험군과 잠재적위험군을 포함한다. 고위험군은 인터넷 및 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 인터넷 및 스마트폰 사용에 소비하고 있으며 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태를 말한다. 잠재적위험군은 인터넷 및 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 상태이다(NIA, 2017).

2. 인터넷 및 스마트폰 과의존과 자아존중감

Young과 Rogers(1998)는 이미 심각한 정서적 문제나 자아존중감이 낮은 사람, 이전에 중독 경험이 있었던 사람, 자신의 정체감에 불만이 있는

사람 등이 인터넷에 중독되기 쉽다고 지적하였다. 인터넷을 중독적으로 사용하는 사람은 지속적으로 자기 존재를 확인하고자 하는 욕구가 높으며, 결국 자아존중감이 낮은 사람일 가능성이 크다고 하겠다. 실증연구에서도 인터넷 중독 점수가 높을수록 가상공간에서의 효능감이 높은 반면 자아존중감은 낮았다(Lee, 2001).

초등학교 고학년 시기는 모델링을 통해 자기상을 형성하며, 또래와의 친밀감 형성, 효능감 획득, 그리고 정체성 형성 등의 발달과업이 이루어지는 시기로 발달단계의 전환점에 있는 중요한 시기이다(Soh, Kim, Yang, An, Kim, Yoo, Jee & Lee, 2013). 그러나 이 때 지지체계의 부실 또는 부재로 자아존중감이 낮은 아동은 스스로 발달과업을 수행해내기 어렵기 때문에 인터넷에 의존하게 되며 이는 이들에게 현실과의 괴리를 더욱 느끼게 한다. 또한 이들은 괴리감에서 벗어나고자 가상세계에 더 집착하게 되면서 인터넷 중독으로 빠지게 되는 것이다. 이러한 현상은 이들의 다음 발달단계에 지속적으로 영향을 미치며 대인관계 위축, 학업성취 및 직업 활동에 어려움을 주고 우울증과 같은 정서 문제로 이어지기 쉽다(Kim, 1999; Yoon, 1998). 이와 같은 맥락에서 인터넷 등의 과의존 경향을 보이는 초등학교 고학년 학생들의 자아존중감에 보다 많은 관심이 요구된다.

인터넷 및 스마트폰 과의존 관련 심리적 요인으로 알려진 자기통제성이나 우울, 역기능적 스트레스 대처행동 등도 낮은 자아존중감과 관련이 있다(Kim, 2007; Yom, 2011). 또한, 낮은 자아존중감은 아동과 청소년의 사회적 관계 형성을 어렵게 하여 이들이 외로움을 느끼게 할 가능성을 높이며, 외로움 역시 사이버세계에 중독될 가능성을 높이는 변인이다(Lee & Hong, 2011). 이런 점에서 자아존중감은 인터넷 및 스마트폰 과의존을 유발하는 보다 근본적인 선행변인이 된다. 한편 낮은 자아존중감은 미디어 과다사용이 빚어낸 결과이

기도 한데, Jin(2017)의 연구에서는 스마트폰 사용 정도가 높아질수록 또래관계와 자아존중감에 부정적인 영향이 나타나게 됨을 밝히고 있어, 중독 결과가 다시 중독원인을 지지하고 강화하는 상호순환성을 통한 악순환의 반복(Han, 2017)을 보여주고 있다.

3. 이야기치료와 자아존중감

이야기치료의 창시자인 White와 Epston(1990)은 가족이 제시하는 문제이야기를 가리켜 삶을 짓누르는 ‘지배적 이야기(dominant story)’라고 부르면서 치료적 과정을 통해 내담자와 함께 문제 이야기를 대안적 이야기로 다시 쓸 것을 제안한다. 내담자는 자신이 가지고 있는 문제는 자기 혹은 타인에게 내재되어 있는 것이므로 자신이나 타인 자체가 문제라고 믿게 되며, 그로 인해 문제 속으로 더욱 깊이 빠져들게 된다(White, 2007). 치료자는 이때 해체적 대화(deconstructive dialogue)를 통해 그를 지배하는 지배적 이야기의 영향력을 다시 생각해보게 만든다. 또한 내담자의 문제 이야기를 경청하면서 그 안에 내재된 지배적 문제 이야기를 발견할 수 있게 해주는 재저작대화(re-authoring dialogue)를 이끌게 된다(Go, 2004).

이야기치료의 목표는 단기적으로는 호소하는 문제를 감소시키는 것이지만, 궁극적으로는 내담자 스스로 자신이 선호하는 방향으로 자신의 이야기를 써 나갈 수 있게 하는 것이다. 이러한 이야기치료의 과정은 문제의 해체, 외재화, 독특한 결과의 해체, 대안적 이야기 구축, 대안적 정체성 구축의 순으로 이어진다(Jeong et al., 2012).

이야기 치료에서는 아동이 기억하고 있는 주관적인 의미를 지닌 사건이 이야기 형식으로 재구성되며, 그러한 사건은 자아를 구성하는 데 있어 중심역할을 한다(White, 1995). 이 때 아동들은 상징적으로 문제에 직면하여 통찰을 얻게 되며 만족스

러운 대안에 도달하는 긍정적인 경험을 통해 자신의 능력에 대해 자긍심을 갖게 된다(Smith, 1989). 즉, 이야기의 주제를 통해 자기 정의에 이르게 되고, 이는 통찰력 속에서 지금까지 대수롭지 않게 여겼던 이야기의 부분들이 의식화 될 때 일어난다(McAdams, 1993).

이야기치료의 원리를 초등학교 상담에 적용한 Lee(2010)는 초등학교 4학년을 대상으로 이야기치료 집단상담 프로그램을 실시한 결과 아동의 행복감이 증진되고 아동 자신에 대한 긍정적 지각이 향상되는 효과를 발견하였다. Park(2009)은 놀이중심의 이야기치료 프로그램을 한부모 가정 아동에게 실시한 결과 아동이 자신의 욕구를 발견하고 표현하면서 자존감이 낮은 아동들의 지배적인 이야기가 긍정적이고 대안적인 이야기로 재구성되어 아동의 욕구가 충족되는 과정으로 변화된 것으로 보인다고 하였다. 또한 Kang(2007)과 Yang(2010)의 연구에서는 이야기치료 집단상담이 청소년의 자아존중감을 향상시키는 데 유의미한 결과를 나타냈다고 보고 하였다.

기존의 전통적인 상담모델과 달리, 이야기치료에서는 내담자의 이야기를 자아에 대한 평가적 태도에서 구성되는 도구로 본다(Go, 2004). 그러므로 이야기가 발전적인 대안 이야기로 회복되는 과정을 자아존중감 향상 과정과 연결하기가 용이하다. 또한 이야기치료에서는 자신을 이야기의 저자나 전문가로 보고 삶에 대한 해결책을 자신이 지녔다고 보기 때문에, 문제로 인해 자존감이 훼손될 우려가 적고 문제를 풀어헤치는 과정을 통해 낮아진 자아존중감이 회복될 수 있다(Yang, 2004). 이러한 맥락에서 문제행동으로 인해 자신이 ‘문제’라고 생각하는 아동이나 청소년에게 이야기치료 모델을 적용할 때 이들의 자아존중감이 향상되는 효과가 있을 것으로 기대되며, 이러한 자존감의 향상은 이들의 문제극복의 동력이 될 것으로 예상할 수 있다.

4. 인터넷 및 스마트폰 과의존 치료 개입 프로그램

우리나라에서는 인터넷 및 스마트폰 과의존 문제를 가진 아동·청소년과 그 가족을 위해 여러 기관에서 프로그램을 개발하여 운영하고 있다. 이 중 대표적인 것은 한국청소년상담복지개발원 Korea Youth Counseling & Welfare Institute (<https://www.kyci.or.kr>), 서울시아이월센터 Seoul I will Center(<http://iwill.or.kr>), 한국정보화진흥원 National Information Society Agency (<http://www.iapc.or.kr>) 등에서 운영하고 있는 프로그램이다. 그러나 이와 같은 공공기관에서 개발, 운영되는 집단상담 프로그램은 과정을 표준화시키기에 비교적 용이한 동기강화상담 및 인지행동적 프로그램, 대인관계 향상 프로그램 등으로 한정된 편이다(Cho, 2015). 한편 개인연구자들은 비교적 다양한 이론적 관점에 기반하여 집단프로그램을 개발하고 있는데, 계슈탈트치료(Ahn, 2015; Hwang, 2011), 해결중심치료(Lee 2014), 동기강화상담(Kwon, 2017; Park, 2016), 인지행동치료(Choi, 2016; Park, 2016) 등에 기반한 프로그램이 개발되어 있다.

이러한 흐름 하에, 최근에는 이야기치료를 인터넷 및 스마트폰 과의존에 접목시킨 연구가 나오고 있다. Choi, et al. (2017)는 일반 중학생들을 대상으로 스마트폰 중독 예방을 위한 이야기치료 집단상담 프로그램을 개발하는 연구를 진행하였으며, Yoon(2017)은 외재화 기법을 중심으로 인터넷 게임중독 청소년의 개인 사례에 이야기 치료적 접근을 적용한 바 있다. 본 연구는 이러한 연구들의 뒤를 이어 인터넷 및 스마트폰 과의존 문제를 가진 초등학교생들을 대상으로 이야기치료를 치료에 적용하고자 한다.

인터넷 및 스마트폰 과의존 문제를 다루는 집단프로그램은 사용문제인식, 대안행동찾기 등과

같이 직접적으로 사용문제를 다루는 경우도 있지만(Go, 2016; Kim, 2014) 문제의 선행요인이 되는 심리적, 관계적 문제를 해결하는 방식을 쓰는 경우가 많다. 이 중에는 자기통제력과 충동성(Choi, 2013; Choi, 2016; Go, 2016; Hwang, 2011; Kim, 2014), 우울(Choi, 2013; Choi, 2016)을 감소시키거나, 관계향상이나 사회성계발(Choi, 2013; Go, 2016; Hwang, 2011)에 초점을 둔 연구가 가장 많은 편이다. 한편, 인터넷사용문제의 근간이 되는 보다 근본적인 문제인 낮은 자아존중감(Hoe, 2013; Lee, 2001; Young & Rogers, 1998)에 초점을 둔 프로그램은 많지 않은 편이다.

인터넷 중독 문제 개선을 위해 자아존중감 문제에 초점을 둔 국내연구로는 청소년을 대상으로 동기면담을 활용한 Shim(2018)의 연구와 인지행동접근을 활용한 Kang & Son(2010)의 연구, 그리고 해결중심접근을 활용한 Lee(2014)의 연구가 있을 뿐이어서 인터넷 과의존의 감소를 위해 자아존중감을 향상시키는 접근방법이 유효한지, 또 그것이 유효한 연령층이 있는지 등에 대해서는 여전히 확실하지 않다.

III. 연구방법

1. 프로그램 개발 과정 및 회기별 구성

1) 이야기치료 집단상담 프로그램 개발 과정

본 집단상담 프로그램 개발을 위해 먼저 관련 문헌과 기존 프로그램 고찰을 통해 중요 치료요소와 내용을 파악하였으며, 이를 기반으로 프로그램의 시안을 작성하였다. 제1저자에 의해 마련된 프로그램 시안은 ‘이야기치료’라는 학과목의 대학원 강의를 하고 있는 공동연구자 및 인터넷 중독

상담 전문가 1인을 통해 이야기치료의 치료요소와 그것이 인터넷 및 스마트폰 중독해소를 위해 구체화되어 배치되었는지, 초등생 연령에 적절한 활동 등으로 구성되었는지, 내용의 분량이나 전개 순서는 적절한지 등의 피드백을 받는 절차를 거쳤다. 이후 피드백을 반영하여 프로그램이 수정되었으며, 수정된 프로그램이 실험집단 참가자들에게 실시되었다.

2) 이야기치료 집단상담 프로그램의 구성 요소 및 회기별 내용

본 집단상담 프로그램은 White(2007)의 이야기치료 과정을 주흐름으로 하여 Kim, Kim, Park, Park & Han(2013)의 청소년을 위한 이야기치료 활동과 Lee(2010)가 초등학교 4학년 학생을 위해 구성한 집단프로그램 등을 참고하여 구성하였다. 또한 이야기치료의 흐름이 미디어 의존도 감소라는 보다 구체적인 문제와 관련하여 다루어질 수 있도록 서울시장서아이윌센터(Seoul Kangseo I will Center, 2017)의 인터넷 중독 예방 집단상담 프로그램의 활동내용을 참고하여 프로그램 내용에 활용하였다(예. 인터넷 스마트폰 사용행동 체크리스트, 인터넷 스마트폰 마인드맵 등). 초등학생들의 인지발달수준을 고려하여, 피규어, 그림으로 된 활동지, 스티커 등이 적극적으로 활용되었으며, 편지, 수료증과 같은 이야기치료적 문서도 활동으로 포함되었다.

회기별 프로그램은 Table 1에 제시된 바와 같다.

2. 연구 대상 및 절차

본 집단프로그램의 효과성검증은 서울의 D초등학교 4학년생을 대상으로 2017년 9-10월 사이

에 실시되었다. 대상은 같은 해 3월에 여성가족부 주관으로 실시한 전수조사에서 인터넷과 스마트폰 과의존 척도 점수 중 하나 이상에서 위험사용자군 혹은 주의사용자군¹⁾에 속하는 학생 가운데 보호자와 학생 모두가 연구 참여에 동의한 12명이다. 상기 전수조사가 인터넷이나 스마트폰 중 하나 이상에 과의존인 학생들을 선별하는 것이었고, 현실적으로 집단 대상의 실험연구를 진행할 만한 충분한 수의 참여자를 동일 학년과 학교에서 확보하는 것이 쉽지 않았기 때문에, PC기반의 인터넷과 스마트폰 과의존 학생들의 특성에 다소간의 차이가 있음에도 불구하고 이들을 구별하지 않고 함께 포함시키게 되었다.

대상자 12명은 실험집단과 통제집단으로 무작위 배치되었다. 인터넷 및 스마트폰 과의존척도(NIA, 2011) 및 자아존중감 검사(Rosenberg, 1979)가 사전-사후검사로 실시되었으며, 프로그램 진행 과정 중에는 회기 녹음자료, 회기 기록지, 관찰 기록, 내담자의 소감문 등의 질적 자료 수집도 병행되었다. 프로그램은 매주 수요일 오후 D초등학교 상담실에서 제 1저자에 의해 단독으로 진행되었으며, 1회기는 40분으로 매주 회기 간 휴식 시간을 두고 2회기씩 진행되었다. 본 연구의 대상자 모집과 프로그램 진행 과정에 대해서는 기관생명윤리심의위원회의 사전승인을 받았다(승인번호 : BE2017-45).

3. 측정도구

1) 인터넷 및 스마트폰 과의존 척도

인터넷 및 스마트폰 과의존 정도를 측정하기 위해 한국정보화진흥원(National Information Society Agency, 2011)에서 개발한 인터넷 중독

1) 인터넷 과의존 척도인 K 척도와 스마트폰 과의존 척도인 S 척도의 진단 기준을 준용하였음(한국정보화진흥원, 2011)

Table 1. Goals and Activities of Each Session of the Narrative Group Counseling Program

Session	Goal	Activities
1	Orientation, Building Rapport	-Orientation, Making nick names -Internet & smartphone use behavior checklist ²⁾
2	Reviewing their life & Enriching story	-‘Life curve’, ‘Drawing house when I was young’ activity
3	Reconsidering of their Internet & smartphone use	-Internet & smartphone mindmap: good or bad effect -Internet & smartphone use behavior checklist
4	Separating self from the problem & reflecting the effect of the problem	-Externalizing the overdependency problem using figure -Reflecting the characteristics and the effect of “the problem”
5	Reflecting/evaluating the effect of exceptional result & motivating their change	-Talking about the exceptional result -Reflecting the sequence of exceptional result and its effect -Internet & smartphone use behavior checklist
6	Constructing the alternative story from identity and behavior sides	-Drawing ‘Identity tree’ activity -Constructing the alternative story from identity and behavior sides
7	Setting up change goal through expanding the alternative story from identity side	-‘Stretching the branches of the identity tree’ activity -Internet & smartphone use behavior checklist
8	Strengthening the change motivation through comparing the problem story and the alternative story	-Expressing the alternative story using figure -‘Reflecting my new story sheet’ activity -Evaluating the effect of the alternative story
9	Recognizing the supportive resources to strengthen the alternative story	[Re-membling] -Writing letter to a significant person about my new story -Internet & Smartphone use behavior checklist
10	Maintaining the change through social declaration of their change	[Definitional ceremony] -Writing ‘My manifesto’, Awarding the certificate -Sharing the reflection among the members

청소년 자가진단 척도(K척도)와 스마트폰 중독 청소년 자가진단 척도(S척도)를 사용하였다. 척도 개발연구(NIA, 2011)에서 보고된 K척도의 신뢰도 계수 Cronbach’s α 값은 .84이며 S척도의 신뢰도 계수 Cronbach’s α 값은 .88로 나타났다. 일상생활 장애, 금단, 내성, 가상세계 지향성 등 4개의 하위요인 15개의 문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 4점 Likert척도로 이루어졌다. 점수가 높을수록

과의존 정도가 높음을 의미한다.

2) 자아존중감 척도

자아존중감 측정을 위해서는 Rosenberg(1979)가 제작하고 Eo(1998)이 변안한 자아존중감 척도를 사용하였다. 각 문항은 4점 Likert척도로 구성되어 있으며, 5개의 역채점 문항이 있다. 점수가

2) 인터넷 및 스마트폰 사용 체크리스트는 집단원들과 만나는 매주 (1회기씩 실시할 경우 매회기, 2회기씩 실시할 경우 2회기에 한번씩) 프로그램 전반부 혹은 중간에 이루어지도록 설계하였다. 체크리스트는과의존행동에 대한 집단원들의 자기성찰의 기회를 제공하고, 상담자에게는 회기별 변화양상을 파악하는 평가도구로 활용된다.

높을수록 자아존중감이 높음을 의미하며, 선행연구(Wang, 2008)에서 이 척도의 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .79였다.

4. 자료수집 및 분석방법

본 집단상담 프로그램의 효과를 통계적으로 검증하기 위해 1회기 시작 전에 자아존중감과 K척도, S척도를 활용한 사전검사가 실험 및 통제집단에게 동시에 실시되었고, 실험집단의 10회기 집단상담 종료 직후 동일 척도로 사후검사가 실험 및 통제집단에게 동시에 실시되었다. 표본의 수가 적은 관계로 표본의 정규분포가정을 충족시키지 못하여 집단 간 차이를 보는 비모수통계방법(Kim, 2015)인 Mann-Whitney U Test를 통해 사전검사시 실험 및 통제 집단 간 동질성 검사를 실시했다. 또한, 같은 이유로, 동일집단 내 변수의 평균차이를 비교하는 비모수 통계방법(Kim, 2015)인 Wilcoxon Signed-Ranks Test를 실시하여 자아존중감 및 과의존 점수의 사전-사후 검사 간 차이를 비교 하였다. 양적자료의 분석을 위해서는 SPSS 20 프로그램을 사용하였다.

질적자료로는 축어록으로 만든 회기 녹음자료, 회기 기록지, 관찰 기록, 내담자의 소감문 등이 사용되었다. Kutner, Olson, Warner & Hertzog (2008)가 질적분석에 사용한 방법을 원용하여 분석에 참여한 3인 간에 독립적이면서도 협력적인 자료분석이 이루어졌다. 분석에는 프로그램 진행 자이기도 한 주저자와 다수의 질적연구 수행경험이 있는 동일분야 교수, 그리고 논문저술 경험이 있는 인터넷중독 상담전문가 1인이 각 회기별로 “내담자에게서 나타나는 변화의 핵심현상”이 무엇이며 “변화의 요인”이 무엇인지에 대한 답을 독립적으로 찾은 후, 초벌분석자료를 가지고 함께 모여 논의하는 과정을 거쳐 최종분석자료를 재구성하는 절차를 거쳤다. 질문에 대한 답을 찾는 과

정은 내담자에 의해 반복해서 언급 혹은 묘사되는 주제나 진술을 노트로 작성하고 범주화하는 절차를 거쳐 이루어졌다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 실험 및 통제집단의 동질성 검증

먼저 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 두 집단 간 사전 점수에 대한 Mann-Whitney U Test를 실시하였고 그 결과는 Table 2와 같다. 분석 결과, 인터넷 및 스마트폰 과의존 점수, 자아존중감 점수는 집단 간 유의미한 차이를 보이지 않아 두 집단 간 동질성이 검증되었다.

Table 2. Pretest Results between Experimental Group and Control Group

Area	Mean rank		U	p
	Experimental Group	Control Group		
Internet Overdependency	5.50	7.50	24.00	0.39
Smartphone Overdependency	7.00	6.00	15.00	0.69
Self-esteem	6.50	6.50	18.00	1.00

2. 자존감 및 의존도의 사전-사후 검사 결과

1) 자존감의 사전-사후 검사 결과

프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단의 자아존중감 점수 차이를 검증하기 위해 실시한 Wilcoxon Signed-Ranks Test 결과는 Table 3과

같다. 실험집단에서 자아존중감 점수의 순위가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람이 0명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람이 5명, 사전·사후검사가 같은 사람이 1명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($z=-2.03, p<.05$). 한편, 통제집단은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 이야기치료 집단상담 프로그램에 참여한 학생들은 프로그램에 참여하지 않은 학생들보다 프로그램 후 자아존중감이 높아진 것으로 해석할 수 있다.

2) 인터넷 및 스마트폰 의존도의 사전-사후 검사 결과

실험집단과 통제집단의 사전·사후 인터넷 및 스마트폰 과의존 변화 검증을 위하여 Wilcoxon Signed-Ranks Test를 실시하였으며 그 결과는 Table 4와 같다. 인터넷 과의존의 경우 실험집단에서 사전검사보다 사후검사의 순위가 낮은 사람

이 4명, 사전검사가 사후검사보다 높은 사람 1명이며 사전검사와 사후검사가 같은 사람 1명으로 사후검사의 순위가 낮아지는 쪽으로 변화하는 방향은 보이고 있으나 그 차이가 통계적으로 유의미하지는 않았다. 통제집단도 물론 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

스마트폰 과의존의 경우 실험집단에서 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람이 5명, 사전검사가 사후검사보다 높은 사람이 1명이며 사전검사와 사후검사가 같은 사람이 0명으로 사후검사의 순위가 낮아지는 쪽으로 변화하고는 있으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 통제집단도 물론 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

Table 5를 통해 실험집단원의 인터넷 및 스마트폰 과의존 점수의 사전-사후검사 변화를 살펴보면, 인터넷 과의존 점수의 변화는 +2에서 -15까지, 스마트폰과 의존 점수는 +6에서 -14까지로, 자존감의 점수변화에 비해 개인차가 크게 나타난 것을 볼 수 있다. D, E, F 참여자의 경우 스마트폰

Table3. Wilcoxon Signed-Ranks Test Results of Pre- and Posttest Difference of Self-esteem of Experimental and Control Group

Variable	Group	Negative Ranks			Positive Ranks			Ties	Z	p
		Mean Rank	Sum of Ranks	N ^a	Mean Rank	Sum of Ranks	N ^b	N ^c		
Self-esteem	Experimental	.00	.00	0	3.00	15.00	5	1	-2.03	.04
	Control	3.50	7.00	2	1.50	3.00	2	2	-.73	.46

a Pre > Post, b Pre < Post, c Pre = Post

Table 4. Wilcoxon Signed-Ranks Test Results of Pre- and Posttest Difference of Internet or Smartphone Overdependency of Experimental and Control Group

Variable	Group	Negative Ranks			Positive Ranks		Ties		z	p
		Mean Rank	Sum of Ranks	N ^a	Mean Rank	Sum of Ranks	N ^b	N ^c		
Internet	Experimental	3.38	13.50	4	1.50	1.50	1	1	-1.63	.10
Overdependency	Control	1.75	3.50	2	3.83	11.50	3	1	-1.08	.27
Smartphone	Experimental	3.40	17.00	5	4.00	4.00	1	0	-1.36	.17
Overdependency	Control	2.83	8.50	3	3.25	6.50	2	1	-.27	.78

a Pre > Post, b Pre < Post, c Pre = Post

Table 5. Experimental Group Participants' Pre- and Posttest Score Change of Their Self-esteem and Overdependency

participant	sex	Internet Overdependency			Smartphone Overdependency			Self-esteem		
		Pre	Post	change	Pre	Post	change	Pre	Post	change
A	M	31	27	-4	27	24	-3	27	32	5
B	M	46	44	-2	41	38	-3	28	34	6
C	M	33	30	-3	42	48	+6	31	34	3
D	M	27	27	0	40	30	-10	31	39	8
E	F	38	23	-15	35	21	-14	30	33	3
F	F	30	32	2	38	28	-10	23	23	0
Mean		34.2	30.5	-3.7	37.2	31.5	-5.7	28.3	32.5	4.2

의존도에서 10점 이상 감소하는 부분이 주목할 만 하며, C, F 참여자의 경우 스마트폰 혹은 인터넷 의존도 감소가 다른 매체에 대한 의존도 증가로 이어지는 ‘풍선효과’를 보이고 있다. 이러한 개인 차이는 이어지는 질적 분석결과와 함께 해석될 필요가 있다.

3. 변화양상과 치료적 요인에 대한 질적 분석

질적 자료를 통해 집단상담의 과정에 따라 어떠한 변화양상이 나타나며 그러한 변화를 일으키는 치료적 요인이 무엇인지를 분석한 결과는 Table 6에 제시된 바와 같다.

프로그램의 시작 시점에 참여자들은 과의존 학생으로 분류되어 집단에 참여하게 된 것을 수치스러워하였으며, 대부분 부모에 의해 참가가 결정되어 비자발적인 태도를 보여주었으나, 1-2회기를 통하여 문제이야기 뿐 아니라 자신들의 삶 전체를 수용 받는다는 느낌을 가지면서 프로그램 안으로 들어오게 된 것으로 보인다.

3회기에는 과의존 행동에 대한 부정 일변도의 담론이 해체되고 인터넷과 스마트폰이 미치는 긍정적 영향에 대한 자신들의 이야기가 수용되는 경험이 참가자들의 저항을 낮추는 변화요인으로 작

용한 것으로 보인다. 참가자들은 다음과 같이 ‘문제행동’의 긍정적 측면을 이야기했고, 상담자는 이들의 관점을 그대로 수용하였다.

“스마트폰 때문에 가족들과는 조금 싸우지만 그렇게 나쁜 것 같지는 않아요. 게임을 한 뒤로 공부를 더 잘하게 된 것 같아요. 친구들과는 게임을 같이 해서 더 친해지고 친구도 더 많아지는 것 같아요. 취미생활에도 꽤 도움이 되는 것 같아요” (3회기 축어록, 참여자D)

4회기의 문제 외재화 과정은 과의존 문제와 자신을 동일시하면서 부정적 자아상을 가지고 있었던 참가자들에게 특별한 경험으로 다가왔다. 피규어를 사용하는 것은 추상적 사고가 미숙한 초등학교 4학년들에게 적절한 방법인 것으로 관찰되었다. 피규어를 통해 문제의 이미지가 실제적이고 구체화되자 문제의 영향력을 객관적으로 탐색할 수 있었으며, 문제의 영향을 자아에 대한 위협으로 생각하지 않게 되어 참여자들의 저항도 현저히 줄어들었으며 문제에 대한 자기 이해가 한층 심화된 것으로 보인다.

“이건 핸드폰 악마예요. 나에게 핸드폰을 자꾸 하게 해서 악마예요. 나는 이 악마를 내가 1

Table 6. Results of Qualitative Analysis of 'Change Process' and 'Therapeutic Factors' of the Group Counseling Program

Session	Change Process	Therapeutic Factors
1	-Most of the participants felt shame and involuntary in being a member of the counseling group -Building rapport through orientation and introducing each other	-Rapport building, Feeling of being accepted
2	-Started their story focused on positive points instead of problems after the 'life curve' & 'drawing a house' activities -Many participants confessed that their issues of academic achievement and of friends have increased since their elementary school entrance	-Reviewing the life in holistic perspective, instead of just focusing on the problem
3	-Through mind-map activity, they reviewed the positive and negative effects of overdependency on their family, friends, school, & hobby -Their self-reflection expanded when the counselor accepted, without judgement, their positive experiences about media use	-Deconstructing the dominant story -Feeling of being accepted regarding the 'problem' story
4	-Externalizing the overdependency problem using figure, and separating it from their self identity, they call the problem a "devil", "destroyer", "abuser". Through this activity, they understand the effect of the problem more clearly	-Externalizing the problem and reflecting the effect of the problem
5	-Even though the exceptional results had been made by situation, they started to recognize that the final choice was made by them. Also, they realized that they had a good orientation and intentions for that choice, which led them to construct positive self concept -Through above process, their motivation for change enhanced	-Recognizing their own positive aspects through reflecting the exceptional results
6	-Through "Identity tree" drawing activity, they connect the exceptional result to their identity. -Gradually, they found their value and meaning which were lying below the behavior	-Recognizing the positive identity that is underlying below the exceptional results
7	-Through 'Stretching the branches of the identity tree' activity, they started to set up the specific behavior goal which will help maintaining and expanding their newly recognized identity	-Setting up the specific goal behaviors based on the alternative story
8	-They clearly understood the difference of the alternative story and the problem story -They recognized that they already had the new story inside of themselves, and the story has given the positive effect and strength to them	-Recognizing the difference of the alternative story & the problem story -Recognizing they already have the alternative story inside of themselves
9	-Through writing a letter to a significant person regarding their alternative story, they strengthened their motivation for change -Sharing their determination with somebody, they strengthened their alternative story	-Gaining social support about their alternative story
10	-Through 'Writing self manifesto', 'awarding the certificate' activities, they made future action strategies and specified their determination	-Making action strategies

학년 때 스마트폰을 쓸 때부터 알게 되었어요. 핸드폰 악마는 내가 핸드폰을 계속 하는 것을 원해요. 그리고 나는 핸드폰 악마가 공격하면 넘어갈 것 같아요.” (4회기 축어록, 참여자D)

5회기에는 독특한 결과를 탐색하는 단계로 대다수의 참여자들이 자신이 의도적으로 인터넷 및 스마트폰을 사용하지 않았던 경험보다는 사용할 수 없는 상황적인 상태를 예외적인 상황으로 찾아내었다. 의도하지는 않았지만, 학교나 학원에서 규칙을 지킬 수 있었던 힘, 엄마가 그만하라고 할 때 엄마의 말을 듣고 하지 않았던 이유 등을 찾아내게 하여 그것을 자신이 추구하는 가치 및 지향과 연결시키는 작업을 하였다. 참여자들은 자신에게 스마트폰 문제로부터 영향을 받지 않는 예외적인 상황이 있었다는 것을 알게 되었고 이러한 순간만큼은 문제가 나에게 영향을 끼칠 수 없다는 것도 깨닫게 되어 자신에 대한 긍정적 인식이 시작되었다. 그리고 이러한 긍정적 인식의 시작은 참여자들의 자발적 변화 동기로 연결될 수 있다.

“중독이가 나를 찾아왔을 때 내가 당하지 않았던 순간은..... 학원 가야할 때, 동생이랑 싸울 때, 와이파이가 없을 때, 엄마가 그만하라고 할 때, 이럴 때 중독이는 돌맹이가 되죠. 왜냐하면, 나는 엄마랑 싸우기 싫고, 내가 하고 싶은 것을 해야 한다는 생각과 꿈을 이루고 싶은 마음이 있기 때문에 안하게 돼요.” (5회기 축어록, 참여자B)

6회기에는 대안적 이야기 만들기의 시작 단계로 정체성 나무 그리기를 진행하였다. 5회기에 탐색했던 독특한 결과 하나하나가 갖는 의미나 정체성을 찾고 연결시키는 작업으로 이를 통해 참여자들은 자기 행동의 의미를 찾고 자신이 어떤 삶을 추구하는 사람인지를 생각해볼 수 있었다. 참여자

들은 이 시각화 과정을 통해 자신의 새로운 정체성을 인식하면서 변화 목표를 찾는 다음 과정을 위해 준비되어간 것으로 보였다.

“학원에서는 스마트폰을 사용하지 않는다-학원에서 하면 혼나고 규칙을 어기는 것이기 때문이다. 공공장소에서는 욕을 하지 않는다-남들에게 피해를 주지 않고, 규칙을 잘 지키고 싶다” (6회기 활동지 기록, 참여자C)

7회기의 ‘정체성 가지 뺑기’ 활동은 지금까지 찾은 자신의 정체성을 지키고 더 확장하기 위하여 자신의 실천적 목표를 만들게 하였다. 본 활동에서는 참여자C처럼 실천목표가 추상적인 경우도 있었고, 참여자E와 같이 구체적인 경우까지 다양하게 나타났다. 이 활동은 참여자들의 변화 목표를 보다 구체화시켰던 것으로 보인다.

“어디에서나 규칙을 지키기, 학교에서는 스마트폰을 하지 않기, 자신이 맡은 일을 열심히 하기, 공공장소에서 욕을 하지 않고 피해가지 않게 하기” (7회기 활동지 기록, 참여자C)

“숙제를 다 하고 핸드폰을 한다. 핸드폰을 되도록 사용하지 말기, 핸드폰으로 게임하지 말고 동생하고 놀아주기, 핸드폰보다는 가족과 이야기 나누기, 다양한 만화 캐릭터를 보고 따라 그리기, 매일 그림 그리기 연습하기” (7회기 활동지 기록, 참여자E)

8회기에는 대안적 이야기의 영향을 평가하는 단계로 대안적 이야기를 피규어로 표현하고 그 영향력을 평가하였다. 이 단계에 이르러서는 참여자들이 문제 이야기와 새로운 이야기를 이미지화하여 구분하고 그것이 주는 영향력에 대하여 명확하게 인식하게 된 것으로 보인다. 참여자들에게는

새로운 이야기가 이미 나에게 있고 그것이 나에게 긍정적 영향을 준다는 자기신뢰가 생겨나고 있었다. 이러한 참여자들의 자기신뢰는 변화 동기를 강화하는 효과로 이어지게 되었다.

“애(대안적 이야기를 피규어로 나타낸 것)는 라이언, 사자인데 순하고 귀여워요. 라이언은 나를 착하게 해요. 그래서 학교나 집에서 칭찬을 받게 해요. 라이언이 이루어지면 내가 가장 행복해질 것 같고, 나 스스로 잘했다고 칭찬해주고 싶어요. 라이언은 너는 좋은 사람이 될 수 있어 라고 내게 말해주요. 나는 라이언을 통해 감사의 꿈을 이루고 싶어요.” (8회기 축어록, 참여자B)

9회기에는 참여자들이 부모나 형제에게 새롭게 다짐하고 시작하고자 하는 자신의 이야기를 편지로 썼다. 여기서는 자신의 새로운 이야기와 결심을 자신이 가장 의미 있게 생각하는 대상과 공유함으로써 새로운 이야기를 더 탄탄하게 다지고 변화 동기를 강화하는 모습이 보였다.

“엄마, 아빠 여태까지 제가 스마트폰을 많이 한다고 걱정하셨죠? 하지만 전 사용시간을 줄이지 못하고 똑같지만, 저에게는 미래가 있어요. 앞으로는 사용시간도 줄이고, 가족과 대화하고 스마트폰 대신 책을 읽어서 엄마와 아빠의 보물이 될게요.” (9회기 편지쓰기 활동지, 참여자A)

10회기에는 인정의식으로, 그동안 자신이 쓴 대안적 이야기에서 다짐했던 행동들을 자기선언서에 다시 쓰고 낭독하였다. 이 과정을 통해 참여자들은 대안적 이야기를 토대로 향후 실천 전략을 세우고 사람들에게 공표함으로써 변화의 지속을 다짐하는 것으로 관찰되었다. 그러나 실천전략의 구체성에 있어서는 참여자별로 차이가 있었다.

“가족과 이야기하기, 학원숙제 꼭 하기, 공부를 하려고 할 때 핸드폰 사용하지 않기, 꿈을 이루기” (10회기, 나의 선언서 활동지, 참가자 F)

“핸드폰 악마가 더 괴롭혀서 나를 망하게 할 것 같아서 스마트폰을 줄이게 되었다” (최종 소감문, 참가자 D)

이와 같은 변화과정을 통해 볼 때, 집단상담 프로그램의 흐름이 참여 아동의 자아존중감 증진에 어떤 방식으로 작용했는지를 알 수 있었다. 즉, 1) 미디어 사용행동에 부정적 결과 일변도가 아닌 긍정적 부분이 있다는 아동들의 생각을 해체적 관점으로 수용하고 경청함을 통해, 2) 외재화를 통해 아동이 문제와 자신을 분리함으로써, 3) 예외상황을 발견하고 그것을 선택한 자신의 긍정적 의도와 지향성을 발견하게 함으로써, 4) 대안적 이야기쓰기를 통해 새로운 내 모습을 발견하게 함으로써, 5) 중요한 사회적 관계에 있는 사람에게 자신의 긍정적 새출발을 알리고 지지를 호소함으로써 참여아동들은 자신들이 문제적 아동이라는 자아개념으로부터 벗어나 자존감이 향상되고 있었다. 그리고 이러한 자존감의 향상은 참여자들의 변화를 위한 자발적 동기를 높이는데 기여하고 있음을 볼 수 있었다.

그러나 참여자들은 7회기부터의 활동에서 변화 목표를 구체화하고 행동화전략을 수립하는 수준에 있어서는 개인차를 크게 보여주고 있는데, 이는 양적자료와도 연관되어 구체화의 수준이 높은 참여자(예를 들면 참여자E)와 그렇지 못한 참여자(참여자 C)의 인터넷 및 스마트폰 의존점수의 변화는 매우 다르게 나타났다. 인터넷 및 스마트폰 의존도의 사전-사후 점수 변화에서 나타난 개인차가 주로 7회기 이후의 계획, 전략수립 등의 변화 구체화 단계에서 나타난 개인차에서 유발된 것은 아닌지 조심스러운 추측을 해볼 수 있다.

V. 결론 및 논의

본 연구는 인터넷 및 스마트폰 과의존 초기 청소년을 위한 이야기치료 집단상담 프로그램을 개발하고, 그 프로그램이 참여자의 자아존중감과 의존도에 미치는 효과를 검증하고, 이야기치료의 원리에 기초한 변화가 일어나는지를 확인하고자 하는 목적으로 수행되었다. 연구 결과 이야기치료 집단상담 프로그램은 인터넷 및 스마트폰 과의존 초기 청소년의 자아존중감을 향상시키는 것으로 나타났으나 의존도 감소에는 통계적으로 유의미한 효과가 나타나지 않았다. 프로그램 과정에 대한 질적 분석을 통해 이야기치료의 핵심적 요소들이 이론에서 예상했던 방향으로 참여자들의 변화를 이끌고 있는 것이 관찰되었다. 이상의 연구 결과에 대해 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 이야기치료 집단상담 프로그램은 인터넷 및 스마트폰 과의존 초등학생의 자아존중감을 향상시키는데 도움이 되는 것으로 볼 수 있다. 본 연구 참여자들은 선행연구(Jang & Seoung, 2017)에서 조사된 비슷한 연령대의 아동집단에 비해 자존감 점수 평균이 낮은 상태(본 연구 참여자 28.3점 vs. 초등5학년 전국표본 31.7점)였다. 본 프로그램에서는 아동들의 자아존중감을 높이는 것을 일차적 목표로 하였으며, 이야기치료 프로그램이 인터넷 및 스마트폰 과의존 문제가 있는 아동들의 자존감 향상에 유의미한 효과를 나타냄을 확인하였다. 이는 이야기치료 집단상담 프로그램이 아동의 긍정적 자아개념 확립에 도움이 된다는 선행연구(Lee, 2010) 결과와 일치한다.

둘째, 이야기치료 집단상담 프로그램은 인터넷 및 스마트폰 과의존 아동들의 과의존 점수를 낮추는 데는 유의미한 효과를 나타내지 못했다. 이러한 결과는 중학생 대상의 유사 연구에서 스마트폰 중독정도가 낮아졌다는 선행연구(Choi et al.,

2017)와는 다른 결과이며 자존감 향상이 인터넷 및 스마트폰 의존도를 낮추는 것으로 연결될 것이라는 본 연구의 가정과도 불일치하고 있다. 이러한 결과는 본 집단상담 프로그램이 긍정적 자아개념을 변화행동의 실천으로 연결시키는데 효과적이지 못함을 시사한다.

중학생을 대상으로 한 Choi et al. (2017)의 연구에서는 이야기치료를 통해 함양된 긍정적 자아개념이 인터넷 중독 행동의 감소로 자연스럽게 이어졌으나, 이러한 연결성은 초등학교 4학년을 대상으로 한 본 연구에서는 나타나지 않았다. 자아정체감이 미숙한 상태인 초등학교의 경우에는 자아개념의 변화가 행동의 변화로 이어지는 연결성이 약하고, 개인의 성숙도에 따라 개인차가 크게 나타날 가능성이 있다. 따라서 초등학교를 위한 개입에서는 실천전략 세우기, 과제주기, 실천에 대한 피드백과 유지전략 세우기 등의 행동실천을 통한 자기 유능성 증진의 기회를 보다 심도 있게 제공할 필요가 있었으나 본 프로그램은 그 부분이 취약했다고 볼 수 있다. 또한 프로그램이 5주만에 걸쳐 단기에 진행되었기 때문에 프로그램을 통해 일어나기 시작한 변화가 안정화되기에는 부족한 구조였다고 볼 수도 있다.

셋째, 본 연구에서는 질적자료 분석을 통해 이야기치료가 인터넷 및 스마트폰 과의존 초등학생에게 어떤 방식으로 변화를 유발하는지를 관찰할 수 있었다. 변화의 양상은 프로그램 구성시 의도한 이야기치료의 변화 원리 그대로 나타나 긍정적 자아개념 회복을 이끌었고, 나아가 아동들의 자발적인 변화동기를 강화하는 방향으로 작용하였다.

인터넷 및 스마트폰 과의존 집단으로 분류되어 자기가 문제라는 마음으로 집단에 참여한 아동들은 상담자의 해체적 경청을 통해 힘을 얻었고, 과의존 문제에 이름을 붙이고 그것의 영향을 탐색하면서 자기의 문제를 객관화시켜 보기 시작했으며,

문제를 통제하는 힘이 자신에게 있음을 인식하게 되었다. 문제의 영향을 받지 않는 독특한 결과와 있음을 상담자의 질문을 통해 알아내고, 이 독특한 결과를 있게 한 자신의 바램과 가치관 등을 자신의 정체성으로 연결하게 되면서 자신이 괜찮은 사람인 것을 받아들여 가게 된 것으로 보인다. 그리고 이러한 독특한 결과와 새로 발견한 정체성 간의 위임은 재저작 대화를 구성하였고 이 과정에서 자아존중감이 높아졌다. 그리고 자신에게 영향을 준 주변인물을 탐색하고, 인정의식을 하는 과정에서 주변인물에 대한 소중함이 참여자들의 변화 동기를 더욱 강화한 것으로 보여 진다. 이러한 결과는 이야기치료의 치료적 요소로 인한 질적인 변화 과정을 보고하고 있는 선행연구(Lee & Kim, 2013; Park, 2009)와 맥을 같이 한다.

본 연구는 인터넷이나 스마트폰 중독 문제의 보다 근본적 원인으로 지목되는 자존감 문제에 초점을 둔 국내연구(Kang & Son, 2010; Shim, 2018; Lee, 2014)가 많지 않은 가운데, 과의존의 감소를 위해 자존감을 향상시키는 접근방법이 유효한지, 또 그것이 유효한 연령층이 있는지 등에 대한 답을 일부 제시하였다. 즉, 자아존중감의 향상은 과의존 감소라는 행동변화를 위한 자발적 동기를 유발시키는데 도움이 되지만, 초등학생 연령의 경우는 이 변화의 동기를 보다 구체화시키고 지속시킬 수 있는 추가적인 개입이 필요하다는 것이다. 이러한 점이 보완된다면 본 연구에서 개발된 집단상담 프로그램은 학교나 청소년 상담 현장에서 인터넷 및 스마트폰 과의존 초기 청소년들의 자아존중감 향상을 통해서 과의존 문제 해소하는데 적절하게 활용될 수 있을 것이다.

정보화 사회 환경에서 빈번히 발생하는 아동들의 인터넷 및 스마트폰 과의존 문제를 해결해나감에 있어서 문제중심적인 접근보다는 이야기치료와 같은 아동의 긍정적인 자아개념을 확장시키는 접근방법이 보다 많이 활용될 필요가 있다. 이는

이야기치료를 통해 고양된 아동의 자아존중감이 인터넷 및 스마트폰 과의존 문제와 관련된 아동의 다른 측면, 즉, 자기통제성, 우울, 스트레스 수준 및 역기능적 스트레스 대처행동(Choi, 2011; Kim, 2007; Yom, 2011), 외로움(Lee & Hong, 2011), 학교적응(Sin, 2005) 등과도 관련이 있기 때문이다. 그리고 무엇보다도 이야기치료는 아동들의 자발적인 변화 동기를 강화시킨다는 장점이 있다.

그러나 본 연구는 몇 가지 한계를 가지는데, 이러한 한계는 추후 연구를 통해 보완될 필요가 있다. 첫째, 본 연구는 프로그램의 양적 효과성 검증에 부분적으로 밖에 하지 못하였다. 이것은 인터넷 혹은 스마트폰 과의존 아동이라는 복합적인 대상을 혼합하여 실시한 점, 소수의 표본을 대상으로 진행하여 통계적 유의성 검증이 쉽지 않았던 점, 총 10회기 프로그램을 매주 2회기씩 5주에 걸쳐 제공한 무리한 일정의 진행, 추후검사를 실시하지 못한 점 등의 실험설계의 미비함과 관련이 있다. 향후 보다 엄격한 실험설계를 통해 본 프로그램의 효과성 검증이 다시 이루어질 필요가 있다.

둘째, 검사에 사용한 자아존중감 척도(Rosenberg, 1969)가 이야기치료를 통해 변화하는 아동들의 자아개념을 측정하는데 적절하였는지에 대한 의문도 제기된다. 특히, 자아에 대한 개념이 성숙하지 못한 아동기의 특성을 고려할 때 이러한 문제제기는 더 힘을 얻는다. 후속연구에서는 아동들의 자아개념 변화를 측정할 수 있는 보다 나은 척도가 필요해 보인다.

셋째, 본 프로그램은 과의존 점수를 낮추는데 효과적이지 않은 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 프로그램의 구성상의 한계를 시사한다. 이에, 본 프로그램의 내용에 과의존을 개선할 수 있는 구체적인 전략과 전략의 행동화를 이끌어내는 부분을 추가하여 그 보완된 프로그램이 초등학생의 인터넷 및 스마트폰 과의존 개선에 어떤 결과를 가져오는지 검증해볼 필요가 있다.

참고문헌

- Ahn, M. Y. (2015). *Effect of Gestalt Relationship Improvement Program (GRIP) on the psychosocial characteristics of high school students with Internet addiction tendencies*. Unpublished doctoral dissertation, Kyungil University, Gyeongbuk, Korea.
- Cho, E. (2015). Therapeutic interventions for treatment of adolescent Internet addiction - Experiences from South Korea. In Montag, C., Reuter, M. Eds. *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions*. Switzerland: Springer International Publishing, 167-179.
- Choi, I. H., Jang, M. J., & Lee, D. M. (2017). Development of narrative therapy group counseling program for prevention of adolescents smartphone addiction. *Journal of The Korea Society For Computer Game*, 30(1), 11-23.
- Choi, J. E. (2016). *Effectiveness of cognitive behavioral therapy programs for college students with smartphone overuse*. Unpublished doctoral dissertation, Ajou University, Suwon, Korea.
- Choi, M. K. (2011). The relationship between mothers' parenting, children's self-esteem, and stress. *Korean Journal of Child Studies*, 32(2), 105-121.
- Choi, Y. H. (2013). *The development of group program for the Internet game addiction prevention of lower grades in elementary school*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Chungbuk, Korea.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (1999). *Abnormal psychology*. Wiley.
- Eo, J. K. (1998). *Influencing variables via path analysis on children's self-esteem of low-income families*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Go, J. S. (2016). *The effects of group counseling programs for preventing smartphone addiction on the addiction tendencies and self-control of elementary school students*. Unpublished master's thesis, Jeju National University, Jeju, Korea.
- Goldberg, I. (1996). Internet addictive disorder (IAD) diagnostic criteria. Retrieved <http://psych.com.net/iadcriteria.html>
- Go, M. Y. (2004). *The world of narrative therapy and narrative*. Seoul: Chungmok Press.
- Han, S. K. (2017). *Phenomenological study on adolescents' smartphone addiction process*. Unpublished doctoral dissertation, Hanil University & Presbyterian Theological Seminary, Jeonbuk, Korea.
- Heo, J. H. (2013). *Impact of adolescent peer relationships and self-esteem on smartphone addiction*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Gyeongbuk, Korea.
- Hwang, D. Y. (2011). *The effects of Gestalt Relationship Improvement Program (GRIP) for a adolescent Internet addiction group*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul, Korea.
- Internet Addiction Prevention Center. (2017). Retrieved <http://www.iapc.or.kr/>
- Jang, Y. E., & Seoung, M. Y. (2017). The prediction of academic achievement at 6th grade from perceived academic achievement at 4th Grade : Serial multiple mediation of self-esteem and self-control in learning at 5th grade. *Korean Journal of Childcare and Education*, 13(2), 21-37.
- Jeong, M. J., Jeong, H. J., Lee, S. H., & Jeon, Y. J. (2012). *Foundations of family therapy*. Seoul: Hakjisa.
- Jin, W. S. (2017). *A Study on effect of degree of use*

- ng smartphone by middle school students on the self-esteem, peer relationship and parental relationship.* Unpublished doctoral dissertation, Kukje Theological University & Seminary, Seoul, Korea.
- Kang, H. Y., & Son, J. R. (2010). Effects from self-esteem enforcement cognitive behavioral therapy influencing on adolescents' game addiction. *Korean Journal of Health Psychology*, 15(1), 143-159.
- Kang, S. M. (2007). *The group story-telling therapy to enhance self-esteem of adolescents.* Unpublished master's thesis, Kyung-Hee University, Seoul, Korea.
- Kim, B. Y., Kim, S. H., Park, S. H., Park, Y. H., & Han, M. K. (2013). *The narrative counseling and therapy for adolescent.* Seoul: Hakjis a.
- Kim, H. C. (2015). *Nonparametric Statistics.* Pajoo: Kyoyookgwahaksa.
- Kim, H. J. (2014). *The group counseling program for the prevention of smartphone addiction for elementary school students.* Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Chungbuk, Korea.
- Kim, J. B. (1999). *A study on characteristics of Internet addicts sub-groups.* Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Kim, K. W. (2007). The effects of self-esteem and self-acceptance on stress coping behaviors. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 19(4), 983-999.
- Korea Youth Counseling & Welfare Institute. (2017). Retrieved <https://www.kyci.or.kr/>
- Kutner, L. A., Olson, C. K., Warner, D. E., & Hertzog, S. M. (2008). Parents' and sons' perspectives on video game play: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 23(1), 76-96.
- Kwon, M. J. (2017). *Development of Motivational Interviewing group counseling program for prevention of addiction in smartphone - For elementary school upper grades.* Unpublished master's thesis, Yongmoon Graduate School of Counseling Psychology, Seoul, Korea.
- Lee, G. W. (2001). *A study on Internet addiction of adolescent.* Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans' University, Seoul, Korea.
- Lee, H. D., & Hong, H. Y. (2011). The relationship between attachment and Internet addiction of middle school students: Mediating effects of loneliness. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(10), 271-294.
- Lee, H. N. (2016). *A Structural Equation Model on excessive use of smartphone for Korean adolescents.* Unpublished doctoral dissertation, Kangwon National University, Kangwon, Korea.
- Lee, J. E. (2014). *Effectiveness of Solution-Focused group counseling program on self-esteem and stress coping for elementary school students with Internet addiction.* Unpublished master's thesis, Sangmyung University, Seoul, Korea.
- Lee, J. E. (2010). *The effects of narrative therapy group counseling on children's happiness.* Unpublished master's thesis, Seoul National University of Education, Seoul, Korea.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self.* New York: William Morrow and Company.
- National Information Society Agency. (2011). *Development of the Smartphone Addiction Diagnostic Scale.* Seoul: National Information Society Agency.
- National Information Society Agency. (2015). *Research on Smartphone addiction prevention education curriculum.* Seoul: National Information Society Agency.

- National Information Society Agency. (2017). *Results of the survey on Internet overuse in 2016*. Seoul: National Information Society Agency.
- Park, J. H. (2017). *The effect of teenagers's emotional issues on their dependence on smartphones mediated by school life adjustment*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul Christian University, Seoul, Korea.
- Park, J. Y. (2016). *The effects on adolescent Internet-smartphone addiction, motivation to change, emotion regulation of the group program based on Motivational Interviewing-Cognitive Behavioral Model*. Unpublished master's thesis, Handong University, Kyungbuk, Korea.
- Park, S. A. (2011). *The influence of a family functioning to Internet addiction tendency of elementary school students: Focusing on the mediating effect of self-esteem and self-control ability*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Chungbuk, Korea.
- Park, S. M. (2009). *Effects of play-based narrative therapy on self-esteem of the child in a single parent family*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Daegu, Korea.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Rusell, S., & Carey, M. (2004). (Eds.). *Narrative therapy: Responding to your questions*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Seoul I will Center. (2017). Retrieved <http://iwill.or.kr/>
- Seoul Kangseo I will Center (2017). *Manual of group counseling for prevention of Internet overuse*. Seoul: Seoul Kangseo I will Center.
- Shim, H. S. (2018). *The development of the program for Intervening in adolescent's smartphone addiction*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans' University, Seoul, Korea.
- Sin, J. H. (2005). *The Relationship with self-esteem and school life adaptation in the school life by grade*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.
- Smith, C. A. (1989). *From wonder to wisdom: Using stories to help children grow*. New York: The Free Press.
- Soh, S. Y., Kim, K. M., Yang, J. H., An, J. Y., Kim, S. Y., Yoo, J. H., Jee, S. Y., & Lee, H. S. (2013). *Development of training program for parents of early adolescents*. Youth Counseling & Welfare Institute, Seoul, Korea.
- Wang, G. H. (2008). *Children's gender role identity seen through parental child rearing behavior and children's self-esteem*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- White, M. (1995). *Re-authoring lives: Interviews and essays*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: W W Norton.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W. W. Norton.
- Yang, A. R. (2010). *Development of the self-esteem and school adjustment program using a narrative therapy for maladjusted students*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Chungbuk, Korea.
- Yang, U. S. (2004). *Narrative therapy*. Seoul: Hakjisa.
- Yom, Y. M. (2011). The development of the group counseling program applying meditation for adolescents with school violence assault. *Journal of Future Youth Society*, 8, 117-136.
- Yoon, J. H. (1998). *Internet addiction and its relation*

on to depression, impulsiveness, sensation seeking tendency, and social relationship.
 Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul, Korea.

- Yoon, J. S. (2017). Narrative therapy approach to a adolescents Internet game addiction : Focused on externalization method. *Yonsei Journal of Counseling and Coaching*, 8, 51-70.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. In Vande Creek, L. & Jackson, T.L. (Eds.). *Innovations in clinical practice*, 17, 19-31. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.

접 수 일: 2019. 05. 10

심 사 일: 2019. 05. 17

게재확정일: 2019. 06. 25