

▶ 가족·아동

인터넷 중독 대학생을 위한 집단상담 프로그램 개발

김 경 신(전남대학교 생활환경복지학과 가족전공 교수)

김 진 희*(전남대학교 생활환경복지학과 가족전공 박사)

20세기 중반 이후 정보통신기술의 급격한 발전과 컴퓨터의 보급, 네트워크의 발달로 인해 인터넷 사용이 보편화되면서 정보사회가 빠르게 정착되어가고 있다. 인터넷의 편리성이나 정보화가 제공하는 순기능과 더불어 여러 역기능적인 문제가 발생하고 있는데 그 중 하나가 인터넷 중독의 문제이다. 본 연구의 목적은 인터넷 중독의 위험집단인 대학생의 인터넷 사용 실태와 관련변인을 살펴보고 인터넷 중독 대학생을 위한 집단상담 프로그램을 개발하여 인터넷의 중독적 사용의 감소와 사용 조절능력을 향상하고자 한다.

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 서울과 광주전남 지역의 4년제 대학 재학 중인 518명의 대학생을 대상으로 하여 인터넷 사용실태, 인터넷 중독에 미치는 변인, 프로그램에 대한 요구도 등을 조사하였다. 이를 바탕으로 집단상담 프로그램의 내용을 구성하였다. 광주전남 지역의 4년제 대학 재학생 중 인터넷 중독 점수가 40점 이상인 초기중독수준 이상인 대학생을 대상으로 집단상담 프로그램을 실시하였다. 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단으로 나누어 프로그램을 실시하였다.

본 연구의 자료를 분석하기 위하여 SPSS/Win을 사용하였으며, Cronbach's α , 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, 중다회귀분석, 경로분석을 실시하였다. 프로그램의 효과를 분석하기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전사후 분석으로 paired-t검증을 하였다.

기초조사의 결과, 대학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 변인으로는 자아존중감, 스트레스 인지, 자기표현, 부모와의 의사소통, 가족응집력, 자기통제력, 우울이 영향을 주는 것으로 나타났다. 기초조사와 프로그램 요구도를 반영하여 총 5회기를 실시하였다. 1회기는 “프로그램에 대한 이해와 동기부여”, 2회기는 “시간관리와 자기통제”, 3회기는 “스트레스 관리”, 4회기는 “가족관계와 의사소통”, 5회기는 “자아탐색과 자아존중감 향상”으로 실시하였다. 인터넷 중독 대학생을 위한 집단상담 프로그램의 양적 평가를 살펴보면 실험집단에서는 사전검사에 비해 사후검사시 인터넷 중독 점수가 유의미하게 낮아졌으며, 통제집단에서는 유의미하게 높게 나타났다. 인터넷 중독 대학생을 위한 집단상담 프로그램이 대학생의 인터넷 중독감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 실제 인터넷 사용시간의 양을 살펴보면, 실험집단은 66분이 감소하였으며, 통제집단은 60분이 증가한 것으로 나타났다.

본 연구는 대학생의 인터넷 중독에 대한 원인규명에만 그치지 않고, 스스로 인터넷 사용을 조절할 수 있는 집단상담 프로그램을 개발한 것에 의의를 둘 수 있으나 후속연구에서는 다각적이고 심층적인 프로그램의 개발이 필요할 것으로 본다.