

인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육프로그램 개발*

Development of Time Management Education Program for Preventing Internet Addiction in College Students*

서울대학교 소비자학과
강사 이현아

Dep. of Consumer Studies & Resource Management, Seoul National Univ.

Lecturer : Hyunah Lee

◀ 목 차 ▶

- | | |
|-----------------|---------------|
| I. 서론 | IV. 결론 및 활용방안 |
| II. 연구내용 및 연구방법 | 참고문헌 |
| III. 연구결과 | |

< Abstract >

The overuse of Internet has caused the problem of 'Internet addiction' in the life of college students. The purpose of this study was to develop a program of time management education for preventing Internet addiction among college students. The program consists of 5 sessions. The first session is an introduction to the program which includes a pre-test about Internet addiction. The second session is designed to allow them to check their pattern of Internet use and time use by themselves. The third session is designed to set their life goals and make long-range plans. The fourth session is designed to make short-range plans and look for alternative activities. The final session is the completion of the program. This study has some significance in developing a time management program for Internet addiction. and will be utilized in practical education.

주제어(Key Words): 대학생(college students), 인터넷중독(Internet addiction), 시간관리(Time management), 시간관리교육프로그램(Time Management Education Program)

Corresponding Author: Hyunah Lee, Dep. of Consumer Studies & Resource Management, Seoul National University, San 56-1, Sillim-dong, Kwanak-gu, Seoul, 151-742, Korea Tel: 82-2-880-8928 E-mail: leehyun@snu.ac.kr

* 이 논문은 2002년도 학술진흥재단의 지원에 의하여 연구되었음(KRF-2002-043-C00012).

I. 서론

20세기 중반이후 정보통신기술의 급격한 발전에 힘입어 예상보다도 훨씬 빠른 속도로 정보화사회가 우리에게 펼쳐지고 있다. 특히 인터넷의 출현으로 정보화사회의 진전이 더욱 가속화되고 현실화되고 있다. 우리나라의 경우 1994년 인터넷이 보급된 이후 인터넷사용자가 해마다 꾸준히 증가하다가, 1998년 이후 급증하여 2001년 12월 현재 인터넷사용자수가 2,438만명에 도달하였다(한국인터넷정보센터, 2002). 인터넷사용자수의 급증과 함께 가정에서의 인터넷 기능을 또한 63.2%(한국인터넷정보센터, 2002)에 달해 그야말로 "인터넷의 생활화 시대"가 도래하였다고 할 수 있다.

우리나라의 인터넷보급과 사용수준은 세계적으로도 높은 수준인데, 넷벨류의 조사에 의하면 ADSL을 비롯한 광대역초고속통신망의 가정보급률에서 우리나라가 57.3%로 미국 등 선진국을 제치고 세계 1위를 차지하였고(한국경제신문, 2001.4.5일자), 또한 넬슨/넬레이팅스의 조사에 의하면 가정에서의 인터넷이용시간도 한달 평균 16시간17분으로 세계에서 가장 긴 것으로 나타났다(Nielsen/Netratings, 2001).

이와 같은 인터넷의 발달과 확산은 우리 생활에 많은 변화를 야기하고 있다. 시공간의 제약을 받지 않는 인터넷이라는 새로운 의사소통 수단이 등장하면서 언제 어디서든 사람과 사람이 연결되고, 많은 정보가 빠르고 정확하게 전달된다. 또한 인터넷을 통한 쇼핑이나 banking은 전통적 거래방식에 일대 변혁을 일으키면서, 우리생활의 효율성과 편리성 향상에 많은 기여를 하였다. 다른 한편으로는 기술과잉으로 인해 삶의 가치나 의미가 상실되고, 감시체제의 발달로 사생활이 침해당하며, 개인의 고립화와 개별화, 가족간의 결속약화와 같은 부작용을 일으키기도 한다. 특히 최근 인터넷 확산 이후 나타난 부작용 중 가장 심각한 문제로 손꼽히는 것이 바로 '인터넷 중독'(Internet addiction)이라는 현상이다.

인터넷 중독은 미국의 심리학자 Young이 미국심리학회(APA)에서 인터넷중독 척도를 발표함으로써 공식화되었는데, Young(1996)에 의하면, 어떤 사

람들은 인터넷에서 새로운 정보를 찾는데 몰두하면서 주변의 일상사에 흥미를 상실하고 실생활에서 무력감을 느끼게 되며, 현실 인간관계에서 얻을 수 있는 만족과 즐거움을 급속히 상실하는 경우가 있다고 한다. 심할 경우 이들은 오직 가상공간에서만 즐거움을 느끼고 인터넷을 사용하지 않으면 금단현상까지 나타내며, 급기야는 현실감을 잃고 인터넷 교체에 흠뻑 빠져들어 실생활의 인간관계에 무심해지고 대인 기피증을 보이기도 한다(황상민, 2001에서 재인용). 이와같은 인터넷중독 증상은 일면 약물중독이나 알코올 중독 혹은 병적 도박과 비슷한 특성을 보인다.

하지만 알코올이나 약물, 도박은 기본적으로 자기 파괴적이고 소모적인 성격을 지니는데 반해, 인터넷은 업무수행이나 정보검색, 자료교환, 의사소통과 같은 일상생활에 유용한 도구적 성격이 강하기 때문에 일반적인 중독증상과 유사하게 접근해서는 안 된다. 또한 우리사회의 정보화단계가 높아지면 높아질수록 일상생활에서 인터넷에 대한 의존도는 더욱 커질 것이라 할 때, 정보화사회를 살아가는 생활인이라면 누구나 인터넷중독 증상을 보일 가능성을 지니고 있는 것이다. 그만큼 인터넷중독은 그 대상이 보편적이고 광범위하다는 점에서 다른 중독증상과 차이가 있다.

결국 인터넷은 유용성과 보편성의 2가지 측면에서 다른 중독현상들과 뚜렷이 구별된다고 할 수 있다. 인터넷중독이 가지는 이러한 차별성을 고려할 때, 인터넷중독 방지의 필요성이 절실히 제기된다. 이제 어느 누구나 일상적인 생활의 도구로 활용하고 있는 인터넷의 유용성을 최대한 살리면서, 동시에 누구나에게 보편적으로 나타날 수 있는 인터넷의 부정적 효과인 중독성을 방지하기 위해서는 인터넷사용자 개개인이 자신의 생활을 주체적으로 관리할 수 있는 능력을 함양할 필요가 있는 것이다. 인터넷사용이 가족체계에 미치는 영향에 대한 이현아(2001)의 연구에서 이미 지적된 바 있듯이, 인터넷사용의 긍정적 효과는 인터넷 사용주체의 기본적 생활관리 능력이 전제되었을 때 발휘될 수 있는 것이다.

인터넷중독에 대한 기존의 연구들(윤재희, 1998:

송원영, 1999; 강지선, 1999; 김중범, 2000; 이소영, 2000; 임효정, 2000; 김선우, 2002)은 대체로 인터넷 중독이 개인의 사회심리적 또는 정신적 상태에서 기인한 증상으로 보고, 인터넷중독자들의 정신적, 사회심리적 특성을 파악하는데 주안점을 두었다. 인터넷중독을 정신적, 심리적 관점에서 분석하였기 때문에, 이에 대한 치료나 대처방안 또한 심리학적, 또는 정신분석학적으로 접근하였다. 그러나 이러한 연구들은 이미 인터넷중독에 빠진 사람들을 대상으로 한 사후적 치료에 초점을 두었다는 점에서 한계가 있다. 뿐만아니라 인터넷중독에 대한 정신분석학적 접근은 인터넷중독의 원인으로 지적되고 있는 한 개인의 불안감, 소외감, 우울증 등을 치료하는 데에는 효과적일 수 있으나, 이미 실생활 속에서 필수적으로 사용할 수 밖에 없는 인터넷사용을 어떤 식을 조절하고 통제할 것인가에 대한 실질적인 지침을 제공하지 못한다는 점에서 현실적인 한계를 가진다. 인터넷이 생활화된 시대를 살아가는 누구에게나 인터넷중독 증상이 나타날 수 있다는 인터넷중독의 보편성을 고려할 때, 인터넷중독에 대한 보편적인 대처방안이 마련될 필요가 있는 것이다.

특히 인터넷에 대한 접근성이 뛰어나고, 상대적으로 시간스케줄의 융통성이 있는 대학생의 경우, 인터넷중독의 위험성이 더욱 크게 나타난다. 이처럼 대학생층이 인터넷중독의 위험집단으로 주목받고 있는 만큼, 이들을 대상으로 하는 인터넷중독 방지 교육프로그램 개발이 시급한 상황이다.

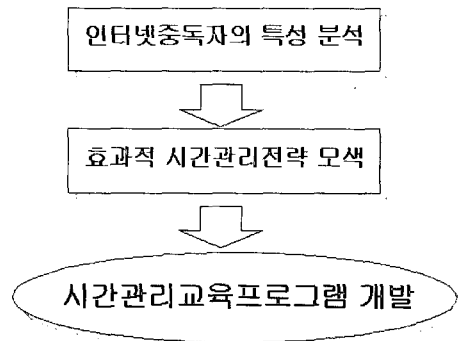
이에 본 연구에서는 대학생의 인터넷중독 방지를 위한 대책으로 인터넷사용주체인 대학생의 생활관리능력 함양의 중요성을 인식하고, 이를 가능케 하는 교육프로그램을 개발해보고자 한다. 특히 인터넷중독 현상이 시간 차원에서 드러나기 때문에, 생활관리능력 중 시간관리능력에 초점을 두고 프로그램을 개발하고자 한다. 인터넷이 일상생활의 보편적 도구로 자리잡아가고 있는 현 시점에서 인터넷 사용자에게 요구되는 핵심적 인적자원으로서 시간관리능력의 중요성이 강조된 바 있듯이(이현아, 2001), 일상생활에서 인터넷을 활용하는 보편적인 사람들을 대상으로 하는 시간관리능력 함양을 위한 교육

프로그램이 절실히 요구되는 바이다. 본 연구에서 개발된 시간관리교육프로그램은 인터넷을 효과적이고 균형적으로 사용할 수 있는 시간관리능력을 키워준다는 점에서, 또 한편으로 인터넷중독에서 벗어날 수 있는 실질적인 생활관리지침을 제공한다는 점에서 의미가 있다 하겠다.

II. 연구내용 및 연구방법

1. 연구내용

본 연구는 대학생의 인터넷중독 방지를 위한 대책으로 시간관리교육 프로그램을 개발하는 것을 목적으로 하였다. 이러한 목적을 달성하기 위해 우선 대학생 인터넷중독 현상의 특징과 인터넷중독자들의 사회인구학적, 심리적 특성과 인터넷사용 특성을 파악해 보았다.¹⁾ 그리고 이를 기반으로 시간관리의 차원에서 인터넷중독을 방지할 수 있는 다양한 전



〈그림 1〉 연구모형

1) 인터넷중독자들의 인터넷사용특성과 인터넷중독의 영향에 대한 연구는 “대학생의 인터넷중독유형에 따른 특성과 인터넷중독의 영향”이라는 제목으로 2003년 대한가정학회 추계학술대회에서 발표한 바 있으며 그 결과는 대한가정학회지 42권 3호(2004)에 게재되었다. 본 연구는 그 후속연구로 대학생의 인터넷중독방지를 위한 시간관리교육프로그램을 개발하고자 하는 것이다.

략을 모색해 봄으로써 시간관리프로그램을 개발하였다. 본 연구의 연구내용을 바탕으로 연구모형을 구성하면 다음과 같다.

2. 연구방법

대학생의 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육 프로그램을 개발하기 위해서 본 연구에서는 우선 선행연구 및 문헌고찰을 통해 연구의 방향과 이론적 배경을 구축하였다. 국내외의 인터넷중독 관련 선행연구-연구보고서와 논문, 단행본, 각종 자료를 검토하여, 인터넷중독의 실태와 인터넷중독 척도, 인터넷중독 증상, 인터넷중독의 폐해, 인터넷중독 치료방법 등을 대해서 파악하였다.

한편 시간관리교육과 관련된 선행연구들을 고찰하여 시간관리교육의 방향을 설정하고, 현재 각종 기업체나 연수기관, 교육기관 등에서 실시되고 있는 시간관리교육프로그램의 현황과 내용을 조사하여 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육프로그램 개발의 기초자료로 활용하였다. 특히 본 연구자가 직접 한국정보문화진흥원의 인터넷중독예방상담센터에서 주관하는 '인터넷중독전문상담사 양성과정'에 참여하여, 인터넷중독전문상담사 자격증을 취득하였을 뿐 아니라, 한국리더십센터에서 주관하는 '성공하는 사람들의 7가지 습관 워크숍'과 '소중한 것 먼저하기 시간관리 워크숍'에 참석한 바 있다. 이와같은 프로그램에 참여함으로써 실제 인터넷중독의 양상과 대처방안을 모색하고 주체적으로 자신의 인생과 시간을 관리해 나갈 수 있는 기법들을 습득할 수 있었다.

III. 연구결과

1. 대학생 인터넷중독자의 특성

이현아(2004)의 연구는 인터넷중독에 대한 대처방안을 마련하기 위한 기초연구로서 대학생들의 인터넷중독의 특성을 살펴보고, 그들의 중독적 인터넷사용이 일상생활에 미치는 영향을 살펴보았다. 인터

넷중독의 특성이 중독유형에 따라 크게 다르기 때문에, 대학생들의 인터넷중독의 특성과 그 영향을 게임중독자와 교제중독자, 전공자로 나누어 유형별로 분석하였다.

심층면접 결과, 게임중독자들은 스스로도 자신이 중독자이라 인식하지 않는 경우가 많았다. 그러나 인터넷을 끊지 못하고, 지속적으로, 습관적으로 사용한다는 점에서 중독이라 판단된다. 이들이 게임을 하는 주된 이유는 현실에서의 불만족을 해소하기 위한 것이며, 대부분이 학업과 관련된 현실불만족이었다. 즉, 이들은 현실에서 해결하기 어려운 스트레스를 풀기 위한 탈출구로 인터넷게임을 즐기고 있다. 이들의 사회심리적 특성 중 두드러진 것은 충동성이 강하고, 계획성이 부족하다는 것이다. 또한 대인관계에서도 게임을 매개체로 하여 게임하는 친구만을 사귀는 독특함을 보인다. 이들의 생활시간은 최소한의 생리적 시간을 제외하고 모두 인터넷게임을 중심으로 구조화되어있다. 이러한 과도한 인터넷사용은 결국 그들의 신체적, 학업적 측면에 많은 문제를 야기하고 있었다.

한편 교제중독자들은 게임중독자들과 달리 스스로 중독임을 인정하고 중독점수도 상당히 높게 나타났다. 이들은 상대적으로 사회적 자기효능감이 낮은 편으로, 현실에서 충족되지 못한 대인관계욕구를 인터넷교제를 통해 해소하려는 경향이 강했다. 이들에게 인터넷은 대인관계를 확대하고 지속하기 위한 도구로 인식되었다. 충동성과 시간관리능력 점수는 게임중독자들보다는 높았으나, 심층면접을 통해 이들 또한 다소 충동적이고 비계획적인 성향이 있음을 알 수 있었다. 인터넷의 중독적 사용으로 인한 영향은 정서적 측면, 신체적 측면, 학업적 측면에서 크게 나타났다. 게임중독자들과 달리 교제중독자들은 현실적으로 인터넷이 주는 긍정적, 부정적인 영향을 스스로 판단하고 있는데, 특히 대인관계측면과 학업측면에서는 긍정적인 측면으로 활용하는 것으로 나타났다. 그러나 본인들이 인정했듯이 정서적, 신체적, 학업적 측면 등에서 부정적인 영향이 나타난다는 점에서 인터넷 사용을 조절할 수 있는 능력이 보다 요구된다고 하겠다.

마지막으로 전공자들은 인터넷사용시간을 기준으로 할 때 거의 하루종일 컴퓨터와 인터넷을 하기 때문에 중독이라 할 수 있다. 인터넷에 대한 의존도가 높다는 점에서 중독이지만, 이들의 경우 스스로 자신의 생활을 조절하고 관리할 수 있는 능력이 있기 때문에 중독자들에게서 보이는 내성, 금단, 생활에의 지장 등이 그리 심하게 나타나지는 않는다. 자기효능감도 상당히 높고, 시간관리능력도 높을 뿐 아니라, 과도한 인터넷사용으로 인한 생활에 영향도 부정적이지 않았다. 전공자들은 다른 중독자들과의 비교집단으로 의미가 있었고, 단지 인터넷사용시간만을 기준으로 인터넷중독을 판단해서는 안된다는 의미있는 결과를 얻을 수 있었다.

이상의 연구결과를 통해서 볼 때, 인터넷중독자들은 현실에서 충족되지 못한 욕구를 인터넷을 통해 해소하려는 경향이 있는 것을 파악할 수 있다. 특히, 게임중독자들이 인터넷중독에서 벗어나기 위해서는 현실속에서 재미있는 일을 찾고, 가상공간속에서 스트레스를 해소하기보다는 현실에서 주어지는 과업을 정면으로 해결함으로써 스트레스를 해소할 수 있도록 해야 한다. 또한 이들은 충동적이고 무계획적인 성향이 강한데, 이러한 충동적인 성향을 조절하고, 인터넷을 생활의 도구로 적절하게 활용할 수 있기 위해서는 자기통제교육 또는 시간관리교육이 필요하다고 하겠다.

한편 교제중독자들은 실제 대인관계에 대한 욕구가 강하면서도 이를 현실에서 충족시키기보다는 사이버공간에서 커뮤니티활동이나 채팅을 통해 실현하고 있는 경향이 있고, 이들 또한 게임중독자들과 마찬가지로 상당히 충동적으로 인터넷을 사용하는 특성이 있다. 그러므로 이들은 현실속의 대인관계를 보다 내실화할 수 있도록 도와주는 프로그램이나 현실적 생활을 관리할 수 있도록 하는 시간관리교육프로그램의 개발이 요구된다고 할 수 있다.

2. 효과적인 시간관리전략 모색

본 절에서는 인터넷중독자들이 그들의 시간을 효과적으로 관리할 수 있는 시간관리전략을 모색해

본다. 최근 기업경영 분야에서는 조직의 목표달성의 실천도구로 다양한 시간관리프로그램이 개발되어 활용되고 있는데, 가장 대표적인 예로 스티븐 코비의 리더십센터에서 실시하는 '시간관리워크숍(FTF: First Things First)'을 들 수 있다. 이 프로그램은 개인과 조직이 자신의 가치와 성공요소를 발견하고 그 가치가 활동목표를 설정하는 기본틀이 되게 하는 시간관리기법을 제시해 준다. 이 내용은 스티븐 코비, 로저 메릴, 레베카 메릴(1994)의 '소중한 것을 먼저하라'와 하이럼 스미스(1994)의 '성공하는 시간관리와 인생관리를 위한 10가지 자연법칙'의 책으로 소개되기도 하였다. 이와 유사하게 마르크 맨치니(1997)의 '효율적인 시간관리', 제프리 모스(2001)의 '일 잘하는 사람들의 시간관리' 등에서 소개된 다양한 시간관리기법이 기업경영의 도구로 교육 및 활용되고 있는 실정이다. 이러한 시간관리기법의 일반적인 원리들은 본 연구의 참고자료로 활용되었으나, 대표적으로 스티븐코비 등(1994)의 시간관리전략을 중심으로 인터넷중독 방지를 위한 시간관리전략을 모색해보고자 한다.

전통적인 시간관리의 패러다임에서 중요시하는 것은 '효율'과 '능률', '컨트롤', '더 빨리, 더 열심히, 더 많이' 등이 었다. 그러나 새로운 패러다임에 근거한 시간관리방식에서 중요한 것은 어떤 일을 '얼마나 빨리 하느냐' 보다 '무슨 일을, 왜 하느냐'에 있다. 즉, 시간을 자신이 진정 소중하게 여기는 일에 우선적으로 사용하는 것, 개인이 중요하게 여기는 가치와 목표가 실현되도록 시간을 관리하는 것, '효율성'보다는 '효과성'과 '중요성'을 지향하는 것 등으로 시간관리 패러다임이 질적으로 전환된다.

이러한 패러다임의 시간관리 유형은 다음에 제시된 시간관리 매트릭스를 통해서 파악할 수 있다. 즉, '효과성'과 '중요성'을 중심으로 자신의 시간을 관리하기 위해서는 우선 스스로의 생활패턴이 어떠한지 분석해 볼 필요가 있다. 아래 <표 1>에서 보는 바와 같이 일상생활의 시간사용을 긴급성과 중요성을 기준으로 4가지 유형으로 분류된다. 즉, 중요하고 급한일(1상한), 중요하나 급하지 않은 일(2상한), 중

〈표 1〉 긴급성과 중요성을 기준으로 한 시간관리 매트릭스

	긴급한 일	긴급하지 않은 일
중요한 일	제 1 상한 (중요 ○, 긴급 ○): 필수 상한 ex) 위기, 다급한 문제, 마감에 쫓기는 프로젝트 등.	제 2 상한 (중요 ○, 긴급 ×): 리더십 상한 ex) 준비, 예방, 계획, 관계구축, 심신단련, 재창조의 여가 등
중요하지 않은 일	제 3 상한 (중요 ×, 긴급 ○): 속임수의 상한 (제1상한의 허깨비) ex) 불시방문, 쓸데없는 전화, 당장 급한일, 인기있는 활동	제 4 상한(중요 ×, 긴급 ×): 낭비 or 도피의 상한 ex) 지나친 TV시청, 시간낭비, 중독적 인터넷서핑, 수다 등

요하지 않으나 급한일(3상한), 중요하지도 급하지도 않은 일(4상한)로 나눌 수 있다.

1상한에 속하는 것들은 모두 급하고 중요한 것들로, 즉각적인 처리가 요구되고 또 결과도 중대한 사안들을 다룬다. 그런데 1상한의 활동을 중심으로 생활이 이루어지는 사람인 경우, 위기관리, 문제수습 등으로 심한 스트레스와 피로에 시달리게 된다. 한편 2상한에 속하는 것들은 주로 장기적인 계획을 세우고, 문제를 예방하고, 자기를 개발하고 재창조하는 활동들이다. 이러한 활동을 증가시킨다는 것은 스스로의 능력을 증가시킨다는 것을 의미하고, 2상한의 시간투자가 늘어나면 자연히 1상한의 급한 일들이 줄어들게 된다. 2상한의 활동들은 효과적인 자기관리, 효과적인 시간관리의 핵심이라 할 수 있다.

한편 3상한의 일들은 1상한의 허깨비라 할 수 있는 일들로, 급해서 중요한 듯 보이지만 사실은 급하기만 하고 별로 중요하지 않은 일들이 대부분이다. 쓸데없이 걸려오는 전화나, 불청객의 방문, 급한 심부름, 인기있는 활동들이 여기에 속한다. 이렇듯 급한일을 처리하느라 시간을 허비하다보면 정작 중요한 일은 뒷전으로 밀리기 쉽다. 단순한 '효율'을 고려한 시간관리는 3상한의 긴급한 일들을 중심으로 이루어지는 경우가 많다. 마지막으로 4상한에는 급하지도 중요하지도 않은 일들이 포함되는데, 이는 낭비되는 시간이다. 과도한 스트레스를 받으면서 1상한의 일들을 급하게 처리했을 경우, 4상한으로 도피하여 의미없는 시간을 보내는 경우가 많다. 지나친 TV시청이나 인터넷서핑, 지나친 메신저 대화, 수다 등이 4상한에 속한 일들이다. 재창조나 준비,

예방의 의미가 있는 2상한의 일들과는 확연히 구분되는 활동으로, 4상한에 많은 시간을 소비한 경우 허무한 느낌이 많이 든다.

인터넷을 중독적으로 사용하는 사람들의 생활시간을 아래 시간메트릭스에 근거하여 분석해보면 대부분 3상한이나 4상한의 일에 많은 시간을 쏟고 있는 것으로 나타날 것이다. 인터넷중독자들의 사용패턴을 살펴보면, 단지 급한 일을 처리하기 위해서 인터넷을 사용한다든지, 또는 중요한 일에 대한 스트레스를 도피하기 위한 용도로 인터넷을 과도하게 사용하는 경우가 많기 때문이다.

본 연구에서는 앞서 소개한 시간관리 패러다임을 근거로 다음과 같이 시간관리전략을 5단계로 수립하였다(표 2).

우선 1단계에서는 현재 자신의 시간관리패턴을 진단해본다. 현재 시간관리패턴을 진단해보기 위해서 24시간 시간일지를 작성해보고, 이를 생활시간영역별로 분류하여 소계를 내봄으로써 일상적인 시간사용의 패턴과 문제점을 스스로 파악하게 한다. 뿐만 아니라 긴급성과 중요성을 기준으로 한 시간메트릭스를 이용하여 현재 자신의 시간사용패턴을 분석해봄으로써 현재 자신의 생활을 효과성에 근거하여 평가해보도록 한다. 이는 현재 생활시간사용패턴을 평가할 수 있는 기회가 되며, 이후 시간관리계획의 기초자료로 활용된다.

2단계에서는 시간관리의 중요 목표를 설정해본다. 여기서 설정하게 되는 시간관리의 목표는 단순히 시간사용의 목표에 그치는 것이 아니라 삶의 방향과 기준을 제시하는 인생의 목표를 말하는 것이다.

<표 2> 5단계 시간관리전략

단 계	시간관리전략	단계별 세부내용
1단계	현재 시간관리패턴 진단	- 24시간 time diary 작성 - 생활시간영역별 분류 및 정리 - 중요성과 긴급성을 기준으로 한 시간 매트릭스 분석 - 현재 시간관리패턴의 문제점 발견 및 평가 등
2단계	시간관리의 목표설정	- 삶의 지배가치 발견하기 - 중요 역할 확인하기 - 가치와 역할의 우선순위 정하기 - 지배가치와 중요역할에 근거한 시간 관리 목표 설정하기
3단계	중장기 시간관리 계획수립	- 장기 시간관리 계획수립 (생애적 관점에서 5년단위 계획수립) - 중기 시간관리 계획수립(향후 5년 정도의 계획수립)
4단계	단기적 시간관리 계획수립	- 연간계획수립(월단위로 세부 목표설정) - 주간계획수립(상위목표를 토대로 한 주간계획)
5단계	시간관리 실행 및 평가	- 일일계획과 실행(상위목표를 원칙으로 한 성실 실행) - 시간사용 평가(상위목표를 기준으로 한 평가)

그러므로 자신이 평생 지켜나갈 중요한 가치와 역할에 근거하여 시간관리의 목표를 설정해야 한다. 중요 가치는 자신이 가장 중요하게 생각하는 삶의 지배 가치를 말하는 것으로 삶의 방향과 비전을 제시하는 기준이 된다. 또한 중요 역할은 인간관계나 사회적 지위에 따라 자신에게 기대되는 역할 중에서 비중이 큰 역할을 의미하는 것이다. 자신의 중요 역할을 발견하는 것은 주요 인간관계와 사회적 책임을 파악하게 하여 역할간의 균형을 이룰수 있도록 해준다. 2단계에서 설정해야 하는 중요 목표는 중요가치와 역할의 우선순위를 정하고 그 우선순위에 근거하여 설정되어야 한다. 이는 향후 삶의 방향을 좌우할 뿐 아니라 하루하루 시간사용의 기준으로 작용하게 될 것이다.

3단계에서는 앞서 설정한 목표에 근거하여 시간사용계획을 중장기적으로 수립한다. 먼저 장기계획은 생애적 관점에서 자신의 지배가치, 중요역할, 중요목표 등이 실현될 수 있도록 수립해야한다. 장기계획은 단순한 시간계획의 차원을 넘어서서 자신의 인생관리로 이어지는 것이다. 이처럼 생애적 관점에서 장기계획을 세우는 것은 일상적인 시간사용에 원칙과 중심을 제공하는 역할을 하기 때문에, 다른 어

떤 계획보다 선행되어야 한다. 구체적으로 장기계획은 전생애에 걸친 삶의 계획을 5년단위로 설정해본다. 즉, 생애주기에 걸쳐 주어지는 발달과제를 고려하여 자신의 중요목표가 달성될 수 있도록 5년단위의 중간목표를 설정하는 것이다. 장기계획을 수립하고 나면, 중기계획 수립에 들어가는데, 이는 향후 5년 이내의 계획을 말하는 것으로 대학생에게 있어서는 대학생활과 졸업후 몇 년 정도에 해당되는 시간계획을 수립하는 것이 된다. 장기계획과 마찬가지로 중기계획 수립시에도 2단계에서 설정한 중요목표가 계획수립의 원칙이 되어야 함은 공통적이나, 중기계획에서는 추상적인 목표가 보다 구체적이고 명확한 목표로 제시되도록 한다는 점에서 차이가 있다.

4단계에서는 중장기 시간계획을 실현하기 위한 단기적 시간계획을 수립한다. 단기적 시간계획은 일년계획과 한달계획, 주간계획 등으로 세분화된다. 일년계획은 월단위로 한 시간계획을 말하며, 단기계획의 틀을 제시하는 것이다. 월단위의 일년계획은 다시 주간계획으로 세분화되면서 연결되는데, 보통 주간계획은 시기별 상황에 따라 좌우되기 쉽다. 그러나 중요성에 근거한 시간관리전략을 실천하기 위해서는 2단계와 3단계에서 설정하였던 중요목표와

장기적 시간계획이 실현될 수 있도록 시간사용의 우선순위를 항상 고려하는 주간계획을 수립할 필요가 있는 것이다. 즉, 주단위로 이루어지는 일상적인 생활속에서 자신이 중요하게 생각하는 지배가치와 중요역할 등의 상위목표가 반영될 수 있도록 세부적인 계획을 수립해야 된다는 것이다.

마지막 5단계에서는 앞서 수립한 계획을 실행하며 평가한다. 5단계는 일일시간계획과 실행, 그리고 시간사용의 평가로 2단계로 다시 세분화된다. 우선 일일계획과 실행단계에서는 중장기계획과 주별 단계계획을 바탕으로 하루하루 계획을 수립하고 이를 성실하게 실행하는 것이 중요하다. 생활의 다변화에 따라 계획대로 실행하기가 어려운 상황이라 할 수 있다. 또한 계획할 때 예측하지 못했던 다양한 변수들이 실제 상황에서 발생하기 때문에, 계획대로 실행하는 것이 더욱더 어렵게 된다. 그러므로 일일계획과 실행과정속에서도 끊임없이 새로운 의사결정과 선택이 요구되기 마련이다. 그러나 급변하는 상황속에서도 항상 원칙중심적 사고를 하면서 자신의 삶을 자신이 설정한 방향으로 이끌어나갈 수 있도록 한다. 이것이 마지막 실행단계에서 유의할 점이다. 또한 일일계획과 실행 후에는 이에 대한 평가의 시간을 가짐으로써 시간관리를 효과적으로 마무리해야 한다. 시간사용에 대한 평가에 있어서도 상위목표가 기준이 되어야하며, 이러한 평가내용은 그 이후 시간관리과정에 피드백되어야 한다.

이상은 본 연구자가 기존의 시간관리전략을 종합

하여 새롭게 5단계로 구성된 시간관리전략으로, 본 연구에서는 이를 '인터넷중독'이라는 상황에 적용하여 인터넷중독방지를 위한 시간관리교육프로그램 개발에 활용하고자 한다.

이와 더불어 기존의 시간관리 관련서 등에서 제시하고 있는 다양한 시간관리기법들을 계획과 실행을 위한 행동지침으로 다음 <표 3>과 같이 정리하여 보았다. 여기서 제시하는 시간관리기법들은 보다 효율적이고 효과적인 시간관리를 위한 행동지침으로 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육프로그램의 내용에 포함시킬 수 있다.

3. 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육 프로그램 개발

앞서 살펴본 대학생 인터넷중독자들의 특성을 고려하고, 효과적 시간관리를 위한 5단계 전략을 참고로 하여, 대학생의 인터넷중독을 방지하기 위한 시간관리교육 프로그램을 개발하여 보았다. 본 프로그램은 이형초(2001)의 청소년을 위한 게임조절프로그램과 한국정보문화센터(2002)의 인터넷중독상담전략을 참고로 하여, 본 연구자가 대학생을 대상으로 하고 시간관리교육에 초점을 두어 새롭게 개발한 것이다. 프로그램은 다음 표와 같이 크게 5회기로 구성하였다(표 4). 교육은 1주일에 한번 5주에 걸쳐 진행하며, 1회 교육당 소요시간은 90분으로 구성하였다.

<표 3> 시간계획과 실행을 위한 행동지침

계획을 위한 행동지침	실행을 위한 행동지침
1.현실적인 계획을 세운다.	1.계획표를 잘 보이는 곳에 둔다.
2.중요성에 따라 우선순위를 정한다.	2.비슷한 일은 모아서 한꺼번에 실행한다.
3.쉬는 시간도 계획 속에 포함시킨다.	3.중요하다면 미루지 말고 당장 시작한다.
4.어렵고 복잡한 일들은 세분해서 계획한다.	4.완벽주의를 피한다.
5.자신의 생체주기를 고려해서 계획한다.	5.실행하고 있는 것에 최선을 다한다.
6.목표를 향한 시선을 계획에 반영한다.	6.행동하기 전에 먼저 생각한다.
7.일에 대한 제한 시간을 두고 마감일을 정해둔다.	7.때에 따라 타인에게 위임을 한다.
8.자투리 시간을 활용할 수 있게 계획한다.	8.자신이 옳다고 생각하는 방법으로 처리한다
9.매일 밤 하루의 계획에 대해 반성해 본다.	9.더 중요한 일이 있을 때는 다른 일이나 부탁을 거절한다.
10.하루 전에 다음날의 계획을 세운다.	10.효과적인 시간관리를 수행하고 있는 자신을 격려한다.

우선 1회기에는 프로그램 소개 및 인터넷사용관련 사전검사를 한다. 함께 프로그램에 참여하는 사람들끼리 먼저 인사를 나누고, 프로그램의 내용과 취지를 이해할 수 있도록 프로그램에 대해 설명해 주고, 또 앞으로 지속적으로 프로그램에 참여할 수 있도록 동기와 흥미를 부여해 주고, 프로그램의 진행방법과 규칙을 소개해준다. 또한 프로그램 참여하는데 필요한 몇가지 사전검사(인터넷중독점수, 자기효능감, 시간관리능력, 충동성 등)를 실시하고, 현재 인터넷사용 행태를 파악하기 위한 설문조사를 실시한다. 이와 더불어 인터넷중독에 대한 기본적인 이해를 도모할 수 있도록 간단한 설명을 해주고, 앞으로 본 프로그램에 적극적으로 참여하겠다는 서약서를 작성하게 한다.

2회기에는 참여자들로 하여금 인터넷사용 패턴과 전반적인 생활시간구조에 대해 스스로 자기점검을 해볼 수 있게 한다. 먼저 지난 한주간 본인의 생활시간패턴을 생활시간 일지표를 이용하여 점검하게 한다. 실제 생활시간일지표를 기록하면서 자신이 얼마나 많은 시간 인터넷을 사용하였는지, 또 이로 인해 다른 생활들이 어떠한 영향을 받았는지 파악하게 한다. 구체적으로 사회적, 정서적, 신체적, 경제적 측면에서 나타나는 영향을 평가하게 하고, 인터넷의 중독적 사용으로 야기되는 폐해나 문제점을 서로 돌아가면서 이야기하도록 한다. 그리고 스스로 본인이 인터넷중독에 빠지게 된 계기와 원인을 탐색하도록 함으로써, 자신의 현재 상태를 적시하고 인정할 수 있게 한다. 인터넷중독자를 대상으로 한 심층

<표 4> 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육 프로그램

단 계	시간관리전략	단계별 세부내용
1회기	교육프로그램 소개 및 인터넷사용관련 사전검사	- 전체 프로그램 내용 소개 - 참여자간 인사 및 소개 - 인터넷중독의 정의, 증상, 실태 소개 - 인터넷 관련 사전검사 - 프로그램 참가 서약서 작성 등
2회기	인터넷사용패턴 및 생활시간구조에 대한 자기점검	- 한주간 생활시간구조 점검하기 - 인터넷사용 패턴 점검하기 - 인터넷중독의 폐해 살펴보기 - 인터넷중독의 원인 탐색하기 등
3회기	생애 목표 설정 및 중장기적 시간관리계획	- 생애목표 설정하기 - 중요가치, 중요역할 발견하기 - 장기적 시간관리 계획하기(생애설계표 작성하기) - 중기적 시간관리 계획하기 - 인터넷사용의 목표 설정하기
4회기	단기적 시간관리계획 및 대안활동 증진전략 수립	- 단기적 시간관리 계획하기 - 인터넷사용의 단기적 목표 설정하기 - 대안활동 탐색하기 - 대안활동 증진을 위한 계획 수립하기 (대안활동계획표 작성하기)
5회기	시간관리계획 실행 및 인터넷사용패턴의 변화 발견	- 장단기 시간관리 계획 실행하기 - 한주간 행동변화계획 실천하기 - 행동변화 강화를 위한 전략 모색하기 - 인터넷사용패턴의 변화 발견하기 - 프로그램에 대한 평가 - 참여자간 네트워크 형성 및 마무리

면접에서도 나타났듯이, 대부분의 중독자들은 현실에서 충족되지 못하는 욕구를 인터넷을 통해 추구하거나, 또는 현실에서 오는 스트레스의 도피처로서 인터넷을 사용하고 있었다. 이와같은 현실의 불만과 스트레스를 정확하게 파악하는 것은 인터넷중독으로부터 벗어나는 첫걸음이라 할 수 있다.

3회기는 인터넷중독에서 벗어나기 위해서 생애목표를 확인하고, 이에 근거하여 장기적인 시간계획을 수립하게 한다. 3회기는 2회기때 점검했던 본인의 시간사용패턴의 문제점을 어떠한 방향으로 개선해 나갈지 그 기준을 정하는 단계라고 볼 수 있다. 향후 시간사용에 대한 계획을 세우기 위해서는 우선 자신의 삶에서 가장 중요하게 생각하는 가치는 무엇인지, 가장 중요한 일이 무엇인지, 또 무슨 일을 하고 싶은지, 또 자신에게 어떤 역할이 가장 중요한 것인지 등을 확립해야한다. 즉, 자신의 중요가치와 중요역할을 기준으로 생애 목표를 설정하고, 이를 중심축으로 하여 장기적인 시간관리계획을 수립해야하는 것이다. 시간관리계획은 장기적인 계획에서

부터 시작하여, 중기적 계획, 단기적 계획의 순으로 수립하는 것이 바람직하다. 장기적인 계획은 5년 단위로 일생동안 자신의 삶을 계획하는 것이고, 중기적인 계획은 대학생활 기간동안 또는 대학졸업후 몇 년동안 일상적 생활과 진로를 중심으로 계획하도록 한다. 이와같은 중장기적 시간계획 속에서 인터넷사용의 방향과 목적을 설정하게 함으로써 중독적인 사용을 방지할 수 있게 된다.

4회기는 단기적 시간관리계획 및 대안활동증진 전략을 수립하는 단계이다. 단기적인 시간계획은 한해, 한달, 한주, 그리고 하루에 이르기까지 실천가능한 목표를 구체적으로 제시하고 그 목표를 달성하기 위해 시간을 어떻게 사용해야하는지에 대한 계획이 포함된다. 시간사용계획에 있어 중요한 것은 장기, 중기, 단기 계획이 중요가치와 역할이라는 나침반을 기준으로 같은 맥락에서 수립될 수 있도록 하는 것이다. 단기적인 인터넷사용에 있어서도 중장기적인 비전과 계획하에서 목표지향적으로 인터넷을 사용하도록 계획해야 한다. 이렇게 할때 목적없

인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육 프로그램(1)

- 1회기 프로그램 소개 및 인터넷사용관련 사전검사 -

목 표	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 내용과 취지 이해 · 프로그램 참여에 대한 동기부여 · 참여자들간의 공감대 형성 · 인터넷 중독에 대한 이해 · 인터넷 사용관련 사전검사 등 	
준 비 물	이름표, 필기도구, 시간관리일지표, 참가서약서	
진 행 내 용	15분	1) 상담자 소개 및 인사, 구성원 소개 - 본 프로그램의 목적 소개 - 프로그램에 참가하게 된 이유와 소감, 기대하는 결과를 나누기
	15분	2) 프로그램의 진행내용 및 규칙 소개 - 프로그램의 회수, 1회 소요시간, 매주 진행내용 소개 - 프로그램 진행 규칙 소개
	10분	3) 검사 실시 - 인터넷 중독 평가, 자기효능감, 충동성, 시간관리능력 등 검사
	20분	4) 인터넷 과사용의 경험과 감정 표현하기 - 인터넷 사용에 대한 구체적인 사항 : 사용유형, 사용시간, 최초 사용시기, 사용기간 - 인터넷 중독에 관해 이야기하기 - 인터넷 중독 때문에 어려웠던 점 나누기 - 인터넷 중독을 극복하기 위한 시도와 좌절의 경험 나누기
	10분	5) 인터넷 중독의 정의, 증상, 실태 소개하기
	10분	6) 인터넷 중독 프로그램 참가서약서 작성하기
	10분	7) 과제설명 : 시간사용일지표 작성 요령 설명하기
과 제	한 주 동안 시간사용일지표를 작성하여 자신이 미처 깨닫지 못했던 자신의 사용패턴을 확인하도록 한다.	

인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육 프로그램(2)

- 2회기 인터넷 사용 패턴 및 생활시간구조에 대한 자기점검 -

목 표	· 인터넷사용패턴과 중독수준 확인하기 · 전반적 생활시간구조에 대해 점검하기 · 인터넷 중독증을 인식하고 중독에 대한 문제의식을 갖기 · 인터넷 중독에 빠지게 된 원인을 탐색하기 · 인터넷 중독에 대한 인정과 시간관리의 필요성 인식	
준 비 물	이름표, 필기도구, 시간관리일지표	
진 행 용	30분	1) 지난 한 주간의 생활시간구조와 인터넷사용패턴 점검 - 지난 주 시간관리일지표 점검 - 생활시간영역별 분석 및 시간매트릭스 분석 - 사용용도별, 영역별 인터넷사용시간 측정 - 주당 사용시간확인 및 인터넷 사용 습관 분석
	20분	2) 인터넷 중독의 폐해 살펴보기 - 사회적, 정서적, 신체적, 경제적 측면에서 나타나는 인터넷중독의 폐해를 구체적인 사례를 들어 얘기해보기
	15분	3) 인터넷 중독에 따른 문제점 평가 - 지속적인 인터넷 중독으로 인한 결과 예측하기 - 사용을 조절했을 때 자신에게 일어날 변화 예측하기 - 인터넷중독의 조절과 비조절의 결과 비교하기
	15분	4) 인터넷 과사용에 빠져드는 원인 탐색하기 - 상황적 요인 : 가족적, 사회적, 경제적 요인에 대한 탐색 그 외 상황적 스트레스 요인에 대한 탐색 - 내적 요인 : 심리적 욕구 탐색, 성격적 특성 탐색 등
	10분	5) 인터넷중독 인정하기 및 시간관리 필요성 인식하기 - 인터넷중독에 대한 자각, 인정, - 인터넷 중독에 대한 부정, 축소, 합리화, 변명을 확인하기 - 인터넷중독에서 벗어나야겠다는 인식, - 시간관리의 필요성 인식하기
과 제	- 인터넷의 중독적 사용으로 인한 폐해를 정리하여 자신의 컴퓨터 앞에 붙이도록 한다. - 한주간 시간사용일지를 작성하여 자신의 행동을 지속적으로 관찰한다.	

인터넷중독 방지를 위한 시간관리 프로그램(3)

- 3회기 생애목표 설정 및 중장기적 시간관리계획 -

목 표	· 인터넷 사용의 목적과 생애 지배가치, 지배역할 확인하기 · 장기적 생애설계표 작성하기 · 중기적 시간관리계획 수립하기 · 시간관리를 통해 인터넷사용 조절하기	
준 비 물	이름표, 필기도구, 시간사용일지, 자기사명서, 생애설계표 등	
진 행 용	10분	1) 지난 한 주 동안의 행동평가 - 시간사용일지표 점검 및 분석
	10분	2) 중요가치 발견하기 - 자신이 중요하게 생각하는 가치를 찾기 - 중요가치들간의 우선순위 정하기
	10분	3) 중요역할 발견하기 - 자신이 중요하게 여기는 역할을 찾기 - 중요역할들간의 우선순위 정하기
	10분	4) 생애 목표 설정하기 - 중요가치와 중요역할에 따르는 구체적인 생애목표 기술하기(자기사명서 작성 등)
	30분	5) 중장기 시간관리 계획하기 - 장기적 생활계획 및 생애설계: 중요가치와 역할이 실현될 수 있도록 하는 장기적인 생애설계 5년단위로 구체적인 생애목표 설정하기(생애설계표 활용) - 중기적 생활계획: 향후 5년 -10년 동안 달성할 생애목표를 설정하고, 목표달성방법 기술하기
	20분	6) 생애목표와 인터넷사용과의 관계 설정하기 - 자신의 중요한 생애목표와 현재 인터넷의 사용이 어떻게 연결되는지 서로 돌아가면서 얘기해보기 - 인터넷사용의 방향과 목적 설정해보기(인터넷사용계획표)
과 제	· 자기사명서, 생애설계표를 작성해 온다.	

인터넷중독 방지를 위한 시간관리 프로그램 (4)

- 4회기 단기적 시간관리계획 및 대안활동 증진전략 -

목 표	· 단기적인 시간관리 계획하기 · 인터넷사용의 단기적 목표 설정하기 · 다양한 대안활동을 탐색하고, 대안활동의 장단점 평가하기 · 대안활동 계획표를 작성해보기	
준 비 물	이름표, 필기도구, 대안활동계획표 등	
진 행 용	15분	1) 지난 한 주 동안의 과제 점검 - 시간사용일지표와 시간관리계획표 점검 - 자기사명서, 생애설계표, 인터넷사용계획표 점검 등
	20분	2) 단기적인 시간관리 계획하기 - 한해, 한달, 한주 단위의 시간사용계획하기 - 장기적인 비전과 단기적 생활목표 연결시키기 - 단기적 인터넷사용의 목표 설정하기 - 주단위로 인터넷사용에 대한 계획세우기
	10분	3) 단기적 시간관리 계획을 위한 행동지침 살펴보기
	25분	4) 대안활동 증진시키기 - 다양한 대안활동 목록 작성하기 - 대안활동의 실현가능성 평가해 보기 - 대안활동의 장단점 비교하기 - 스스로 대안활동 계획표를 작성해보기 - 보상방법 계획하기 등
	20분	5) 대안활동 강화전략수립 - 부모님께 편지쓰기 - 가족들에게 새롭게 짠 시간관리계획표 공표하기 - 사용시간을 지키지 않았을 때 생길 결과 예측하기 - 사용시간을 지켰을 때 생길 변화 예측하기 - 사용시간을 지키거나 지키지 않았을 때 적용할 규칙 정하기 등
과 제	- 단기적 시간관리 계획표와 인터넷사용계획표를 작성해 본다. - 일주일 동안 대안활동 계획표를 만들어 실행기록을 작성해 온다.	

인터넷중독 방지를 위한 시간관리 프로그램 (5)

- 5회기 시간관리계획 실행 및 인터넷사용패턴 변화발전 -

목 표	· 인터넷사용을 조절하기 위해 시간관리계획을 실행해보기 · 변화된 인터넷사용패턴 확인해보기 · 참여자간 네트워크 형성하기 · 프로그램에 대해서 평가하기	
준 비 물	이름표, 필기도구, 시간관리계획표, 시간사용일지표, 나의 계획서	
진 행 용	15분	1) 지난 주 행동평가와 과제점검 - 대안활동의 경험 나누기 - 대안활동을 하고 난 후의 결과 이야기하기 - 참가자끼리 시간사용일지표 기록 비교해 보기
	10분	2) 인터넷 사용시간 감소로 어떠한 시간이 늘었는지 확인해보기(친구관계, 공부, 취미생활, 집안일, 심부름 등)
	10분	3) 시간관리계획의 효과적인 실행을 위한 행동지침 살펴보기
	20분	4) 인터넷사용패턴의 변화 발견하기 - 인터넷 사용시간을 계획한대로 사용했는지 점검하기 - 인터넷 사용을 조절하면서 느꼈던 어려움이나 좋았던 점을 이야기하기 - 인터넷 사용 외에 집단에 참여하면서 나타난 자신의 변화를 이야기하기 - 구체적으로 1회기에 시행된 인터넷중독척도, 시간사용일지표, 자기효능감, 충동성, 시간관리능력 등의 척도에서 변화를 확인하기
	15분	5) 나의 계획 확인하기 - 지속적으로 인터넷 사용을 조절할 수 있도록 직접 계획을 세우기 - 재발방지를 위한 장기적인 전략을 세우기
	20분	6) 프로그램에 대한 평가와 마무리 - 전반적인 프로그램을 평가하기 - 성원들이 프로그램에 끝까지 참여하면서 긍정적으로 변화하고자 노력한 성취에 대해 서로 지지하고 격려하기 - 참여자가 네트워크 형성 및 마무리

는 과도한 인터넷사용이 줄어들게 되고, 점차적으로 인터넷사용을 적절하게 조절할 수 있게 되는 것이다. 뿐만아니라 인터넷사용을 효과적으로 줄이기 위해서 다양한 대안활동을 탐색하고 실제 인터넷을 대신할 수 있는 다양한 대안활동에 대한 구체적인 실천계획을 수립해볼 필요가 있다. 이에 4회기에서는 실제 다양한 대안활동을 탐색하고 스스로 대안활동 계획표를 작성하게 하며, 계획된 대안활동의 수행을 강화하기 위한 전략을 수립해보게 함으로 인터넷중독에서 벗어날 수 있는 구체적인 방안을 제시한다.

마지막 5회기는 이제까지 수립하였던 시간관리계획을 실행해보고, 변화된 인터넷사용패턴을 발견하는 단계이다. 즉, 장단기 시간관리계획을 실제 한주 정도 실천해보고, 한주간 변화된 행동을 관찰해본다. 실제 인터넷사용시간의 감소로 늘어난 시간이 무엇인지 확인해보고, 대안활동을 하고난 후의 결과를 서로 이야기해보며, 변화된 모습을 확인해보는 시간을 갖는다. 그리고 보다 강력하게 행동의 변화를 도모하기 위한 전략들을 탐색해보고 중독재발을 방지하기 위한 장기적인 실천전략도 수립해본다. 이렇게 함으로써 인터넷사용패턴과 전반적인 생활습관의 변화를 강화할 수 있게 된다. 또한 마지막으로 이제까지 프로그램에 참여함으로써 변화된 점, 좋은 점, 나쁜 점 등을 서로 공유하면서 프로그램에 대한 평가를 한다. 그리고 1회기때 사전검사로 했던 조사도구를 그대로 사용하여 다시한번 사후검사를 해보도록 하는데, 이는 프로그램참여로 변화된 자신의 모습을 확인할 수 있게 하는 역할을 한다. 또한 프로그램 종료 후에도 참여자들끼리 서로 격려하고 지지할 수 있는 네트워크를 형성함으로써 프로그램을 마친다.

IV. 결론 및 활용방안

본 연구는 대학생의 인터넷중독 방지를 위한 대책으로 시간관리교육 프로그램을 개발하는 것을 목적으로 하여, 우선 대학생 인터넷중독의 특성을 파

악해 보고, 이를 기반으로 시간관리의 차원에서 인터넷중독을 방지할 수 있는 다양한 시간관리전략을 모색해 봄으로써 대학생을 위한 시간관리교육프로그램을 개발한 것이다.

대학생 인터넷중독자를 대상으로 심층면접 결과, 대학생 인터넷중독자들은 현실에서 충족되지 못한 욕구를 인터넷을 통해서 해소하려는 경향이 강하게 나타났는데, 특히 유형별로 볼때 게임중독자들은 현실에서 해결하기 어려운 스트레스를 풀기 위한 탈출구로 인터넷게임을 즐기는 경향이 크고, 교제중독자들은 현실에서 충족되지 못한 대인관계욕구를 인터넷교제를 통해 해소하려는 경향이 두드러지게 나타났다. 두 유형 모두 현실의 과업을 정면으로 해결하고 가상공간속의 교제가 아닌 현실 속의 대인관계에 보다 충실하도록 함으로써 인터넷중독으로부터 벗어날 수 있게 되는 것이다. 이러한 특성이 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육프로그램 개발에 반영되었다. 한편 인터넷중독자들의 사회심리적 특징 중 가장 두드러진 것은 충동성이 강하고 생활에 대한 계획성이 부족하다는 점이다. 이러한 특성을 고려할 때, 충동적인 성향을 조절하고, 자기 생활을 통제할 수 있도록 하는 시간관리교육이 절실히 요구되는 것이다.

본 연구에서는 이러한 인터넷중독자들의 특성을 고려하여 이들이 인터넷중독에서 벗어나고 자신의 생활을 관리할 수 있도록 도와주는 시간관리교육 프로그램을 개발하였다. 본 연구에서 개발한 시간관리교육 프로그램은 연구자가 기존의 다양한 시간관리전략을 참고로 하여 인터넷중독자를 위한 내용으로 새롭게 구성한 것이다. 프로그램은 크게 5회기로 구성하였는데, 1회기는 프로그램소개 및 인터넷사용 관련 사전검사, 2회기는 인터넷사용 패턴 및 생활시간구조에 대한 자기점검, 3회기는 생애목표설정 및 중장기적 시간관리계획, 4회기는 단기적 시간관리계획 및 대안활동 증진전략수립, 마지막 5회기는 시간관리계획 실행 및 인터넷사용패턴 변화발견 등으로 구성하였다. 이상의 5회기 프로그램에 참여할 경우, 인터넷중독자들이 자신의 인터넷사용습관을 총체적으로 점검하게 될 뿐 아니라, 더 나아가서는 현재

잘못된 생활패턴을 수정할 수 있는 구체적인 시간 관리계획을 장단기적으로 수립할 수 있게 된다. 이는 단순한 시간관리계획에 그치는 것이 아니라 결국은 보다 근본적인 생활관리, 인생관리로 이어진다는 점에서 대학생들에게 매우 의미 있는 기회가 된다고 볼 수 있다.

우선 학문적 발전의 차원에서 살펴보면, '인터넷중독' 과 관련된 선행연구들은 인터넷중독의 특성과 증상, 인터넷중독에 영향을 미치는 요인을 분석하는 것이 주를 이룬다. '인터넷중독' 증상이 최근에 나타난 현상이기 때문에, 이처럼 초기 연구들이 인터넷중독의 특성과 영향요인을 밝히는데 주안점을 두었던 것은 당연한 일이라 할 수 있다. 그러나 이제부터의 연구는 여기에서 진일보하여 갈수록 심각한 사회문제로 가시화되고 있는 인터넷중독에 대한 대처방안을 강구하는데 그 관심과 초점을 두어야 할 것이다. 이러한 의미에서 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육 프로그램을 개발한 본 연구는 학문적 발전에 기여하는 바가 크다.

한편 실질적 교육의 차원에서 본 프로그램의 활용도가 매우 클 것이라 기대된다. 인터넷이 생활화된 시대에서 인터넷은 이제 일상적인 생활의 도구로 활용되고 있는데, 우리사회의 정보화단계가 진전되면 진전될수록 일상생활에서 인터넷에 대한 의존도는 더욱 커질 것이라 예상된다. 그런 만큼 인터넷의 유용성을 최대한 살리면서, 동시에 누구에게나 나타날 수 있는 인터넷의 부정적 효과인 중독성을 방지하기 위해서는 인터넷사용자 개개인이 자신의 생활을 주체적으로 관리할 수 있는 능력을 함양할 필요가 있다. 본 연구에서 개발된 시간관리교육프로그램은 일상생활속에서 누구나 보편적으로 겪을 수 있는 인터넷중독에 대한 대비책으로 활용될 수 있다. 특히 이미 인터넷중독 증상을 느끼는 사람들을 대상으로 그들이 인터넷중독에서 벗어날 수 있도록 실질적인 시간관리전략과 생활관리능력을 함양할 수 있도록 한다는 점에서 본 교육프로그램으로 활용도가 클 것이라 기대된다.

■ 참고문헌

- 강지선(1999). PC통신 이용자들의 고독, 사회불안 및 대처방식과 통신중독과의 관계. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 김선우(2002). 인터넷중독의 실태와 영향요인에 관한 연구 -소외를 중심으로-. 서울대학교 석사학위논문.
- 김종범(2000). 인터넷중독 하위집단의 특성 연구 -자존감, 우울, 외로움, 공격성을 중심으로-. 연세대학교 석사학위논문.
- 송명준, 허유정, 이은정, 권정혜(2001). 인터넷중독: 중독적 특성, 중독의 결과 및 중독자의 하위 유형. 고려대학교 학생생활연구소, 심리검사 및 상담연구, 5, 311-323.
- 송명준, 권정혜(2000). 대학생 인터넷중독 현황 및 인터넷중독이 대학생활적응에 미치는 영향. 임상심리학회 포스터발표자료.
- 송원영(1999). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 윤재희(1998). 인터넷중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성: 대학생집단을 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 이소영(2000). 게임의 중독적 사용이 청소년의 문제 해결능력 및 의사사통에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 이현아(2001). 주부의 인터넷사용으로 인한 가족체계의 변화. 서울대학교 박사학위논문.
- 이현아(2004). 대학생의 인터넷중독유형에 따른 특성과 인터넷중독의 영향. 대한가정학회지, 42(3), 27-49.
- 이형초(2001). 시범상담프로그램 1: 청소년의 게임 조절프로그램. 인터넷중독대처방안 모색을 위한 전문가포럼, 2001, 한국정보문화센터.
- 임효정(2000). 사이버 의존집단과 비의존집단간의 심리특성 연구 : 대인애민성과 우울을 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 황상민(2001). 인터넷중독 현황 및 실태조사. 한국정

- 보문화센터.
- 한국정보문화센터(2002). 인터넷중독상담전략. 한국정보문화센터.
- 한국인터넷정보센터(2002). 인터넷이용자수 및 이용행태에 관한 설문조사 결과보고서. 한국인터넷정보센터.
- 한국경제신문, 2001년 4월 5일자. 한국 초고속통신망 가정보급률 1위.
- Anderson K. J. (1999). Internet use among college students: An exploratory study. <http://www.rpi.edu/~anderk4/research.html>
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports, 80*, 879-882.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction. Electronic message posted to research discussion list. <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/supportgp.html>
- Kandell J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior, 1*, 11-17.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). "Inter-net Paradox : A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-being", *American Psychologist, 53*(9), 1017-1031, (<http://www.apa.org/journals/amp/amp5391017.html>).
- Suler (1996). Computer and Cyberspace Addiction. <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/cybaddict.html>
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior, 1*, 237-244.
- Young, K. S. (1997). Levels of depression and addiction underlying pathological Internet use. Poster presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Washington, DC.
- Young K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.htm>
- Kandell J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior, 1*, 11-17.
- Hyrum W. S. (1994), Natural laws of successful time and life management, Warner Books, Inc, New York, 김경섭, 이경제 역(1998). 성공하는 시간관리와 인생관리를 위한 10가지 자연법칙. 김영사.
- Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, Rebecca A. M. (1994). First things first, Simon & Schuster, New York, 김경섭 역(1997). 소중한 것을 먼저 하라. 김영사.
- Young K. S. (1998). Caught in the Net : How to recognize the signs of Internet Addiction and a winning strategy for recovery, New York; John Wiley & Son, Inc., 김현수 역(2000). 인터넷중독증. 나눔의 집.
- Marc Mancini (1997). Time Management, McGraw Hill Company, 고혜성 역(1997). 효율적인 시간관리, 21세기북스.
- Nielsen/Netratings (2001). Global Internet Index. (<http://www.nielsen-netratings.com>).

(2004년 5월 31일 접수, 2004년 7월 20일 채택)