

초등학생 인터넷 중독 예방을 위한 부모 · 아동 상담프로그램의 효과

오익수, 김춘자, 김 철
광주교육대학교

요 약

본 논문의 목적은 초등학생의 인터넷 중독예방을 위한 상담을 보다 성공적으로 수행하기 위하여 초등학생을 대상으로 한 상담프로그램 뿐만 아니라 부모를 대상으로 한 상담프로그램을 개발하여 그 효과를 확인하고자 하는 것이다. 이를 위해 연구문제를 다음과 같이 설정하였다. 본 연구에서 개발한 부모·아동 상담프로그램이 첫째, 초등학생의 인터넷 중독 정도를 조절하는가, 둘째, 인터넷 사용 시간의 조절에 효과적인가 셋째, 일상생활을 개선하는데 효과가 있는가. 연구를 위하여 광주광역시 K 초등학교 4학년 전체 280 명의 아동을 대상으로 실시한 한국판 인터넷 중독 척도에서 경계 이상의 점수가 나온 아동 중 상담프로그램에 참가를 희망하는 아동 7명과 그 부모를 선정하였다. 상담프로그램은 아동과 부모에 대해 겨울방학 동안 각각 6회씩 운영되었다. 인터넷 중독 정도는 한국판 인터넷 중독 척도를 통하여 측정하였고, 인터넷 사용시간 조절과 일상생활 개선에 대한 평가는 행동목표 평정표를 이용하였다. 연구결과 본 연구에서 개발한 부모·아동 상담 프로그램은 첫째, 아동의 인터넷 중독 수준을 조절하는데 효과적이었고, 둘째, 인터넷 사용 시간 조절에 즉각적인 효과가 있었으며, 셋째, 일상생활을 개선하는데 점진적인 효과가 있었다.

키워드 : 초등학생, 인터넷 중독, 부모·아동 상담프로그램

The effects of a parent-child counseling program on preventing elementary children's internet addiction

Oh Iksoo, Kim Chunja, Kim Chul
Gwangju National University of Education

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop the internet-addiction preventive counseling program for elementary children and their parents and to examine its effects. The study problems were established as the followings: First, Does the counseling program for parents and children reduce the level of children's internet-addiction? Second, Is the counseling program effective in mediating children's internet-using time? Third, Is the counseling program effective in improving children's daily life? Subjects were 7 elementary children who scored higher than the warning level at an Korean Internet Addiction Scales administered 280 fourth-grade children at K elementary school and their parents who agreed to participate in this study. The counseling program, which consisted of 6 sessions, was executed to children and their parents every week during winter vacation. Data were collected through Korean Internet Addiction Scales and behavior check list. The results of this study were followings: First, the counseling program was effective in reducing the level of children's internet-addiction, Second, the counseling program was effective in mediating children's internet-using time, and Third, the counseling program was effective in improving children's daily life.

keywords : elementary children, internet addiction, parent-child counseling program

1. 서론

1990년 대 후반 인터넷의 부작용이 사회적인 문제로 부각된 이후, 인터넷 중독에 관한 많은 연구가 수행되어왔다. 박승민, 김창대, 천명재(2005)는[6] 최근 국내에서만 640여 편에 달하는 많은 양의 학술 논문이 발행되었음을 보고하고 있다. 본 연구도 이러한 연구 중 한 편이지만, 본 논문은 본 연구의 주 연구자에게 의해 수행되고 있는 일련의 인터넷 중독 관련 연구 중 최근의 연구결과이다. 즉 본 연구의 주 연구자는 국내 사이버 중독 실태조사(박경호, 강만철, 오익수, 김형근, 김건웅, 2001)를[4] 시작으로 청소년의 인터넷 중독 척도를 개발(강만철, 오익수, 2001, 2002)하고[1,2], 초등학생 인터넷 중독의 심리적 요인(오익수, 2003)을[7] 조사하였으며, 계속된 연구에서 인터넷 중독의 심리적 요인들을 조절하기 위한 초등학생용 상담모형(오익수, 김현희, 2004)을[8] 개발하였다. 이 때 개발된 상담모형은 초등학생을 주 대상으로 하고 부모가 협력하는 방식이었는데, 연구결과 초등학생과 더불어 이들의 부모를 위한 상담프로그램 개발의 필요성이 제기되었다. 본 연구는 이러한 필요에 부응하여 초등학생의 인터넷 중독 예방을 위하여 초등학생뿐만 아니라 부모가 자녀를 직접적으로 지도하고 관리하는 상담프로그램을 개발하고 이의 효과를 검증하여 초등학생의 인터넷 중독 예방을 위한 효과적인 지도 방안을 탐색하려는 것이다. 이를 위하여 최근의 연구 동향을 살펴 보면서 부모를 위한 상담프로그램의 필요성을 논의하고, 이전 연구(오익수, 김현희, 2004)의 결과에서[8] 새롭게 개발될 초등학생 및 부모를 위한 상담프로그램에 대한 시사점을 찾아보고자 한다. 박승민 등(2005)는[6] 1999년부터 2005년 상반기까지 출간된 국내 석·박사 논문 322편과 학술지 및 상담관련 기관에서 발행한 연구지에 발표된 논문 53편을 분석하여 ①청소년 인터넷 중독 실태, ②청소년 인터넷 중독과 관련된 변인들, ③청소년 인터넷 중독의 하위 유형 분류, ④청소년 인터넷 중독의 과정, ⑤청소년 인터넷 중독 척도 개발, ⑥청소년 인터넷 중독 예방 및 개입 방안의 6개 주제를 중심으로 연구가 진행되었음을 밝혔다. 분석대상 논문의 65.9%는 인터넷 중독과 관련되는 변인을 탐구하는

데 초점을 두고 있으며, 다른 주제에 관한 연구는 상대적으로 미약함을 지적한다. 이들은 앞으로의 청소년 인터넷 중독 연구에 대해 ①한국화된 인터넷 중독 척도 개발, ②청소년들의 사회문화적 상황을 고려한 인터넷 중독의 과정 및 탈중독 과정에 관한 연구, ③부모를 위한 상담프로그램 개발과 시기 요인을 반영한 상담프로그램 개발의 필요성을 제안하였다. 세 번째 제안과 관련하여 박승민 등(2005)은 그동안 청소년을 대상으로 한 교육이나 상담프로그램은 많이 개발된 반면[6], 자녀의 인터넷 사용지도와 관련한 교육프로그램이나 인터넷 중독 청소년의 부모를 대상으로 한 상담프로그램은 개발되어 있지 않음을 지적한다. 또한 청소년들은 학기 중에는 인터넷 사용량이 줄어들다가 방학이 되면 인터넷 사용량이 급격히 증가하는 현실을 감안하여 청소년을 위한 방학 중 교육 및 상담프로그램이 개발될 필요가 있음을 제안한다. 본 연구는 세 번째 제안인 부모를 위한 상담프로그램과 시기요인을 반영한 학생 상담프로그램의 개발과 관련한다. 즉 본 연구는 초등학생의 인터넷 중독 예방을 위하여 초등학생과 부모를 대상으로 하는 방학 중 상담프로그램을 개발하여 그 효과를 분석하려는 것이다.

오익수와 김현희(2004)는 초등학생을 대상으로 하는 방학 중 상담프로그램을 개발하고 긍정적인 효과를 검증한 바 있다[8]. 이들은 네 명의 초등학교 교사에게 인터넷 중독 또는 중독의심으로 평가된 초등학생 15명을 개인 및 집단상담을 실시하게 하고 그 효과를 분석하여, 인터넷 중독 상담을 효과적으로 수행하기 위하여 다음 <표1>과 같은 요소가 고려되어야 함을 제안하였다. 그리고 이러한 요소들을 반영한 초등학생 인터넷 중독 상담 모형을 개발하여, 겨울 방학 중 인터넷 중독 검사[1,2]에서 점수가 높은 초등학생 5명을 대상으로 상담프로그램을 적용하여, 상담에 참여한 초등학생들의 인터넷 중독 정도가 경감되었음을 보고하였다. 이들이 개발한 초등학생을 위한 인터넷 중독 상담모형은 관계형성하기 및 동기 유발하기, 가족지지체계 형성하기, 스트레스 해결하기, 소중한 나, 나의 인생 설계하기, 행동계약 및 자기관리를 주제로 하는 6회기로 구성되어 있다. 본 연구에서 개발하고자 하는 부모를 위한

상담프로그램은 오익수와 김현희(2004)가 제안한 상담모형 중 가족지지체계 형성하기와 관련이 있다[8]. 이들은 가족지지체계 형성하기 회기 중 아동의 행동변화를 촉진하기 위하여 부모를 교육하고 부모와 자녀간 관계를 조절하고, 행동 목표표 작성 요령을 부모에게 알려주면서, 아동과의 상담과정에 부모를 참여시켰다. 오익수와 김현희(2004)는 이들이 제안한 상담모형의 효과를 논의하면서 가족의 지지체계를 형성하려는 노력이 부분적으로 성공하였음을 보고한다[8]. 즉 아동이 인터넷 사용 조절과 관련하여 행할 행동 목록을 설정하고, 행동목록의 실행여부를 평가하는데 부모가 참여하기는 하였으나, 부모가 아동을 체계적으로 지지하고 관리하는 것이 서툴고 상담자(교사)와 협력적인 관계를 갖는 노력이 부족함을 지적하고 있다. 따라서 이들은 초등학생의 인터넷 중독 상담을 보다 성공적으로 수행하기 위하여 부모와 효과적인 협력 관계를 맺고 유지하는 방안이 보다 체계적으로 구안될 필요를 제기한다.

<표1> 초등학생 인터넷 중독 상담 요소

단계	내용
상담전	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷 사용 실태 조사 · 인터넷 중독 및 과사용 아동 선별 · 집단구성
상담중	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷 사용 수준 인식 · 교사(상담자)와의 친밀감 형성 : 격려와 지지 · 또래 지지 체제 형성: 상호 격려와 지지 · 가족 지지 체제 형성 : 부모 교육 (기대와 훈육) · 미래목표와 생활계획 · 사회적 기술과 스트레스 대처방안 : 대인관계기술, 의사소통훈련, 스트레스 대처 · 충동성 조절과 자아효능감 증진 · 행동계약 및 자기관리
상담후	<ul style="list-style-type: none"> · 추후상담

본 연구는 오익수와 김현희(2004)의 이러한 제안에 따라 초등학생을 대상으로 한 상담 프로그램뿐만

아니라 부모를 대상으로 한 상담프로그램을 개발·적용하여 그 효과를 확인하고자 하는 것이다[8]. 이를 위해 본 연구는 구체적으로 다음과 같은 연구문제를 설정한다. 1)본 연구에서 개발 적용한 부모·아동 상담프로그램이 초등학생의 인터넷 중독 정도를 조절하는가? 2)본 연구에서 개발 적용한 부모·아동 상담프로그램은 인터넷 사용 시간 조절하는데 효과가 있는가? 3)본 연구에서 개발 적용한 부모·아동 상담프로그램은 일상생활의 개선에 효과가 있는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

광주광역시 K 학교 4학년 전체 280 명의 아동을 대상으로 인터넷 중독 검사(강만철, 오익수, 2001, 2002)를 실시한 후[1,2] 경계 이상의 결과가 나온 41명의 아동 중에서 본 연구의 취지에 적합한 아동 20명을 담임교사로부터 추천받아, 이 중 본 연구의 취지에 동의하고 본 연구의 일정에 참여할 수 있는 7명의 아동과 부모를 연구대상으로 선정하였다. 연구대상 아동의 특성은 다음 <표2>와 같다.

<표2> 연구대상 아동의 특성

연번	성명	성별	1일 인터넷 시간	인터넷의 주된 활동	성격 및 인터넷 사용 특성
1	A	남	1시간 이상	메이플스토리	<ul style="list-style-type: none"> · 밝고 명랑하여 친구관계가 좋으나, 다소 집중력이 부족하여 산만함 · 가정에서 인터넷 사용은 많이 하지 않고 부모와 컴퓨터로 인한 다툼은 없으나, 부모 몰래 pc방에서 게임을 오랫동안 한 경험이 많으며, 주변에 게임에 관심이 많은 친구들이 있음
2	B	남	1-2시간	메이플스토리	<ul style="list-style-type: none"> · 전 교과 성적이 우수하고 담임 선생님께서도 모범적인 학생이라고 칭찬하심 · 가정에서 인터넷 사용으로 엄마와 다툼이 빈번한 편이며, 다툼의 원인은 인터넷을 그만 하라고 하실 때 더 하고 싶은 욕구에 엄마와 말다툼을 많은 하는 편임

3	C	여	1시간 이상	버디 버디	· 생활면에서 모범적이고, 집중력이 강하고, 부끄러움을 많이 탐 · 인터넷으로 게임은 하지 않으나, 버디 버디를 하루 1시간 이상 하지 않으면 불안하고, 친구들의 소식이 궁금하므로 버디버디를 하게 된다고 함 · 간혹 버디 버디로 싸우거나 욕을 하는 경우가 있으나 심각성을 인식하고 있지는 않음
4	D	남	1시간 이상	메이플스토리, 바람의 나라, 카트라이더	· 학급에서 친한 친구들이 거의 없으며, 고집이 세어 선생님께 야단을 많이 맞는 편이며, 산만함 · 특정 게임을 집중적으로 하지는 않으나, 친구들과의 대화거리를 만들기 위해서 다양한 게임을 하고 있고, 게임을 하면 시간가는 줄 모르고 하게 된다고 함.
5	E	남	4시간 이상	메이플스토리 및 기타 게임	· 학급에서 친구가 없고, 늘 혼자 놀며, 혼잣말을 잘함 · 아픈 쌍둥이 동생으로 인해 부모님과 떨어져서 이모와 함께 살고 있음 · 새벽까지 pc방에서 게임을 하며 밤늦도록 게임을 하고 그 다음날 늦잠을 자는 것이 습관이 되어버림 · 인터넷 게임을 많이 하는 이유는 놀 것이 없어서, 혼자 있는 것이 좋아서라고 대답함
6	F	남	3-4시간	메이플스토리 및 기타 게임	· 주의집중력이 부족하나, 성격이 밝고 마음이 넓음 · 부모님이 관리를 안 하시면 언제까지도 게임만 하는 습관에 뱀
7	G	남	1-2시간	메이플스토리, 건담, 카트라이더 등	· 부모님의 말씀을 매우 잘 들으려고 노력하며, 생각이 다소 어른스러움 · 문구점 게임뿐만 아니라 인터넷의 대부분 게임에 관심이 많음

2.2 프로그램

본 연구에서 적용한 프로그램은 초등학생을 위한 상담 프로그램과 부모를 위한 상담 프로그램으로 구성된다.

초등학생 상담프로그램 : 초등학생을 위한 상담프로그램은 오익수와 김현희(2004)가 개발한 상담모형의 틀을 그대로 유지하였다[8]. 이는 이들이 개발한 초등학생 인터넷 중독 상담에 효과적이었다는 보고를 수용한 것이다. 그러나 새롭게 개발된 부모 상담 프로그램과 보조를 맞추어 부모-자녀간 상호작용을 촉진하는 활동을 포함하여 몇 가지 활동을 개선하였다. 전반적인 내용은 다음 <표3>과 같다.

<표3> 초등학생 상담프로그램

회기	주제	내용	과제	준비물
1	관계성 및 동기유발하기	· 상담의 목표 및 규칙정하기 · 상담에 참여하게 된 소감 및 느낌 이야기하기 · 자기소개 및 별명 짓기 - I am ground 게임하기 · 인터넷 중독의 실태- 뉴스 자료 보고 이야기하기 · 인터넷의 장단점 알아보기 · 자신의 인터넷 사용 정도 알아보기 - 인터넷 중독 검사 결과 안내하기	· 차 행동 관찰표 작성 - 인터넷 사용 시간 및 자기 일 기록하기	· 서약서 · 이 름표 · 자 행동 관찰표
2	인터넷 사용에 대한 목표 설정	· 자기 행동 관찰표 기록 결과 검토하기 - 인터넷 사용시간과 내용 - 인터넷 사용에 대한 부모님의 태도와 내 태도 알아보기 - 계획대로 못했던 일 알아보기 · 나의 하루 일과 중 인터넷 사용이 차지하는 정도 알아보기 · 인터넷 사용에 대한 목표 설정하기 - 개별적으로 이야기 나눈 후 느낌 상호간에 격려해주기 · 컴퓨터 자동종료 프로그램 안내 - 사용방법 안내하기 - 컴퓨터 자동종료 프로그램 사용하여 시간 조절하기	· 인터넷 사용에 해결된 목표 달성하도록 노력하기 · 컴퓨터 자동종료 프로그램 사용하기	· 자 행동 관찰표 · 컴퓨터 종료실행로그
3	가족 지지 체계 형성하기	· 부모-자녀 간 합의된 행동 목록표 작성하기 (개별적으로 가정방문을 통하여 작성) - 부모와 자녀가 생각하는 '꼭 지켜야 할 것' 알아보기 - 부모-자녀 간 합의하여 행동 목록표 작성하기 (인터넷 사용면, 일상생활 습관면, 시간 관리면, 학습면 등) · 행동 목록표 기록 요령 알려주기 - 기록하는 시간을 정해서	· 행동 목록표 꾸준히 실천하기 기록하기 · 잘 지켜진 것에	· 행동 목록표 작성 파일

	부모와 함께 기록하기 - 지지와 격려하기	격려하고 지지하기	
4	스트레스 해결하기 · 행동 목록표 검토하기 - 행동 목록표 실천하면서 힘들었던 점, 변화된 점 알아보기 - 지키기 어렵거나 너무 높은 수준의 행동목록을 개별적으로 수정하기 · 행동목록 수행을 방해하는 자극과 통제방법 알아보기 · 스트레스의 종류와 대처 방식 알아보기 - 스트레스의 종류를 빙고 게임을 통해 알아보기 - 스트레스 해소 및 대처 방법을 알아보기 · 인터넷 보다 더 즐거운 활동 알아보기	· 인터넷 이외에 즐거운 활동 2가지 실천하기 · 행동목록표 실천하고 꾸준히 기록하기	· 스트레스 종류 사진 자료 · 빙고판
5	나를 가장 사랑하기 · 행동 목록표 검토하기 · 서로 격려하면서 지지하기, 칭찬해주기 · '나'에 대해 이야기 해보기 - 나는 ~ 한 사람이에요. 왜냐하면 ~ 하기 때문이에요.- 를 완성하여 이야기 나누기 · 내 마음의 보물 알아보기 - 내 마음의 보물과 1년 이내에 꼭 이루고 싶은 소망 알아보기 · 자랑 주사위 던지기 게임하기 - 나의 장점 6가지 알아보기 - 주사위를 던져 나온 숫자만큼 장점 이야기하기	· 내 자신에게 잘 다 칭찬해 주기	· 학습 - 내 마음의 보물 · 주사위
6	나와의 약속! 꼭 지켜 나가기 · 행동 목록표 검토하기 - 행동목록표의 평균점수를 막대그래프로 나타내기 - 변화양상 살펴보고, 지지하기 · 성공요인 및 행동 목록표 실천하면서 느낀 어려운 점이나 좋았던 점 알아보기 · 나에게 보내는 편지-서약	· 행동 목록표 꾸준히 작성하기	· 학습 - 나 자신에게 보내는 편지 (서약)

서 쓰기 - 나 자신에게 보내는 편지를 통해 앞으로의 나의 행동 계획 세우고 서약하기 · 부모님께 보내는 편지 쓰기 · 마무리와 격려하기	서)
---	----

부모 상담프로그램 : 오익수와 김현희(2004)가 개발한 초등학생 인터넷 중독 상담모형에서는 2회기에 부모를 상담에 초대하여 상담의 목적과 계획을 알리고, 부모가 바라는 아동의 행동변화 목록표를 작성하며, 부모-자녀 간 관계를 조절하도록 하였다[8]. 상담자(교사)가 아동과 상담을 계속하는 동안 부모는 부모와 자녀가 합의하여 설정한 행동목록의 수행여부를 평가하는 역할을 하였으나, 상담자(교사)와의 주기적인 상담절차는 없었다. 이는 앞에서 언급한 바와 같이 부모가 아동을 체계적으로 지지하고 관리하는 것을 어려워하고 상담자(교사)와 협력적인 관계를 갖는 노력이 부족한 결과를 낳았다. 따라서 본 연구에서는 부모가 아동의 인터넷 중독 조절에 보다 체계적이고 적극적으로 개입하도록 주기적인 부모상담프로그램을 개발하였다. 부모상담프로그램의 핵심적인 내용은 자녀의 인터넷 사용에 지속적인 관심을 가지고, 인터넷 사용 및 일상생활에 대해 행동목록을 자녀와 함께 정하고, 부모는 행동목록의 수행여부를 자녀와 함께 평가하는 것이다. 특히 부모가 주기적으로 상담에 참여하여 자녀의 인터넷 사용을 모니터링한 결과를 상담 프로그램에 참여한 부모와 나누고, 보다 효과적인 방안을 함께 논의하는 것이다. 이러한 부모 상담프로그램은 인터넷 사용을 조절하는데 부모가 중요한 요인임을 밝힌 몇 가지 연구결과에 근거한다. 박승민과 김장대(2005)는 온라인 게임 과다 사용 청소년의 게임행동 조절과정과 개입요인을 논의하면서 부모가 자녀의 게임행동에 대해 모니터링하는 것이 자녀가 게임행동을 조절하는데 긍정적인 영향을 미친다고 기술한다[5]. 김종원과 조옥귀(2002)는 중고등학생을 대상으로 인터넷 게임 중독과 관련한 요인들을 탐색하면서 자녀가 인터넷에 중독되는 것을 방지하는데 부모의 통제보다는 부모와 자녀간의 대화와 신뢰의 정도를 높이는 것이 중요함을 논의하고 있다[3]. 황

정미(2003)는 가족간에 심리적으로 가깝고 서로에게 도움을 요청하고 도움을 주는 가족 분위기라고 지각할수록 가족의 문제나 개인의 문제를 가족과 서로 의논하고 이것이 자연스러운 분위기라고 지각할수록 인터넷에 중독될 가능성이 낮음을 보고하였다[9]. 이러한 연구결과들은 부모가 아동을 일방적으로 통제하지 않고 협력적인 상호작용을 촉진하는 것이 아동의 인터넷 사용을 조절하는데 효과적일 수 있음을 시사한다. 본 연구에서의 부모상담프로그램은 부모-자녀 간에 우호적인 분위기에서 자녀의 인터넷 사용과 관련한 행동 지침을 정하고 부모가 자녀의 수행결과를 모니터링하며 자녀의 행동을 강화하는 활동들을 포함하도록 하였다. 부모를 위한 상담프로그램의 전반적인 내용은 다음 <표4>와 같다.

<표4> 부모 상담프로그램

회기	주제	내용	과제	준비물
1	관계 형성 및 동기 유발하기	<ul style="list-style-type: none"> · 상담의 목표 및 규칙정하기 · 상담에 참여하게 된 소감 및 느낌 이야기하기 · 자기소개 하기 · 자녀의 인터넷 사용 정도 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 중독 검사 결과 안내하기 · 자녀의 인터넷 사용에 대한 부모의 반응 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> - 인터넷으로 인한 부모-자녀 간 다툼이 있었던 경험 이야기하기 - 대처 방법 서로 이야기 하고 나누기 · 자녀의 가장 큰 문제점 이야기하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 자기 행동 관찰표 작성 - 자녀의 인터넷 사용 시간 및 일과 함께 기록하기 	· 명찰
2	자녀의 인터넷 사용에	<ul style="list-style-type: none"> · 자녀의 자기 행동 관찰표 기록 결과 검토하기 · 자녀의 인터넷 사용에 관심을 가지기 <ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용 시간 및 내용에 관해 관심가지기 - 나의 하루 일과 중인 	<ul style="list-style-type: none"> · 가족 화목 활동 날마다 실천하기 - 인터넷에서 	<ul style="list-style-type: none"> · 비디오 자료 - I message

	관심 가지기	<ul style="list-style-type: none"> · 인터넷 사용이 차지하는 정도 알아보기 · 자기관리 기법 소개하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자기관리기법의 성공을 위한 부모의 적극적인 역할에 대해 이야기하기 · 문제를 다루는 방법 소개하고, 실습하기 	관심을 돌려 가족 관계의 관례를 돈독히 하는 활동을 매일 5-10분씩 하기	기법
3	가족 지지 체계 형성하기	<ul style="list-style-type: none"> · 부모-자녀 간 합의된 행동 목록표 작성하기 (개별적으로 가정방문 통하여 작성) <ul style="list-style-type: none"> - 부모와 자녀가 생각하는 '꼭 지켜야 할 것' 알아보기 - 부모-자녀 간 합의하여 행동 목록표 작성하기 (인터넷 사용면, 일상 생활 습관면, 시간 관리면, 학습면 등) · 행동 목록표 기록 요령 알려주기 <ul style="list-style-type: none"> - 기록하는 시간을 정해서 부모와 함께 기록하기 - 지지와 격려하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 행동 목록표 꾸준히 실천하고 기록하기 · 잘 지켜진 것에 대해 격려하고 지지하기 	· 행동 목록표 작성과일
4	부모로서의 나의 역할 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> · 가족 화목 활동 실천한 내용 이야기하고, 달라진 점 이야기하기 · 자녀의 행동 목록표 검토하기 <ul style="list-style-type: none"> - 행동 목록표 점검하면서 힘들었던 점, 변화된 점 알아보기 - 잘 안 지켜진 경우 이유 알아보기 · 강화방법 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 잘했을 경우에 강화해 준 방법 이야기 하고 효과 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> · 가족 간의 대화 시간 늘리기 · 지지 격려하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 행동 목록표 · 강화종류
5	강화 요령 서로 나누기	<ul style="list-style-type: none"> · 상담의 초점 재확인하기 · 자녀의 행동 목록표 검토하기 · 서로 격려하면서 지지하기, 칭찬해주기 · 잘 안 지켜진 경우 어떻게 해야 하는지 서로 의 	<ul style="list-style-type: none"> · 자녀의 장점 10 가지 찾아보기 · 칭찬 거리 찾아 	· 행동 목록표

		건 나누기 - 부모님과 같이 하기 - 분위기 조성하기 · 가장 좋은 강화방법 찾아보기 - 칭찬거리를 찾아서 매일 1가지씩 칭찬해주기 - 비교하지 말기	서 구 체 적 으 로 칭찬해 주기	
6	부모 - 자 녀 간 협 력 체 제 실 천 하 기	· 칭찬하기 잘 실천했는지 서로 이야기 나누기 · 행동 목록표 검토하기 - 변화양상 살펴보고, 지지하기 · 자녀에게 보내는 편지 쓰기 - 지지하고 격려하기 · 프로그램 참가 소감문 작성하기 · 마무리와 격려하기	· 행 동 목 록 표 꾸 준 히 작 성 하 기	· 자 녀 에 게 보 내 는 편 지 · 프 로 그 램 참 가 소 감 문

2.3 측정도구

인터넷 중독검사 : 연구 참여자들의 인터넷 중독 정도를 확인하기 위하여 강만철, 오익수(2001, 2002)가 개발한 한국판 인터넷 중독 척도를 사용하였다 [1,2]. 이 척도는 총 25 문항으로 구성되어 있으며, 문항의 내적 합치도는 .85로 보고되었다. 오익수(2003)는 초등학생을 대상으로 인터넷 중독척도 점수가 0-9점이면 정상, 10-13점이면 경계, 14-19점이면 중독의심, 20-25점이면 중독으로 분류하고 있다 [7]. 본 연구에서도 이러한 준거를 그대로 적용하였다.

행동목표 평정표 : 상담에 참가한 아동별로 부모와 상의하여 개인적인 행동목표를 10개 이내로 정하게 하여, 부모와 함께 행동목표 달성정도를 매일 평정하게 하였다. 개인별로 작성된 행동목표는 인터넷 사용과 더불어 일상적인 생활전반에 대해 개인적으로 변화되기를 바라는 행동을 포함한다. 이는 일상적인 생활관리를 통하여 인터넷 중독을 교정하거나 예방할 수 있기 때문이다. 평정 점수가 높을수록 목표행동의 달성정도가 크다는 것을 나타내며, 개인간 비교를 쉽게 하기 위하여 평정점수의 합을 해당 행동목표의 수로 나눈 값을 제시하였다. 5점은 아주

잘함, 4점은 잘함, 3점은 보통, 2점은 조금 못함, 1점은 아주 못함을 나타낸다.

2.4 실험절차

2005학년도 12월 중 광주광역시 K 학교 4학년 전체 280 명의 아동을 대상으로 실시한 인터넷 중독 검사에서 경계 이상의 점수가 나온 아동 중 상담프로그램에 참가를 희망하는 아동 7명과 그 부모를 선정하였다. 이 때 실시한 인터넷 중독 척도 점수를 사전검사 점수로 활용하였다. 연구대상자들은 2005학년도 겨울방학 동안 매주 1회 씩 학교에서 실시한 상담프로그램에 참여하였다. 상담프로그램은 아동과 부모에 대해 각각 6회씩 운영되었다. 상담프로그램 중 제3회기는 아동과 부모가 함께 아동의 행동목표를 설정하도록 하기 위해 개별적으로 진행되었다. 이 때 각 아동별로 행동목표 평정표를 작성하고, 아동과 부모는 매일 목표 달성정도를 함께 평정하여 기록하도록 하였다. 6회기의 상담프로그램이 끝난 후 아동에게 인터넷중독 검사를 다시 실시하여 사후검사로 활용하였다.

2.5 자료처리

부모·아동 상담프로그램이 아동의 인터넷 중독 수준을 조절하는지를 확인하기 위하여 각 아동별 인터넷 중독 척도의 사전-사후 점수를 개별적으로 단순 비교하였다. 그리고 부모·아동 상담프로그램이 아동의 인터넷 사용 시간 조절과 일상생활의 개선에 효과적인지를 확인하기 위하여 각 아동별로 작성한 행동목표 평정표의 인터넷 사용 시간 평정 결과와 일상생활 평정결과를 비교하였다. 행동목표의 평정은 매일 이루어졌으나, 주 1회하는 상담회기의 시기 효과를 알아보기 위하여 매일의 평정결과를 일주일간의 평균으로 요약하여 반복측정 분산 분석하였다.

3. 결과

3.1 아동의 인터넷 중독 수준 조절 효과

부모·아동 상담프로그램이 아동의 인터넷 중독 수준을 조절하는 효과가 있는지를 알아보기 위하여 각 아동별 인터넷 중독 척도의 사전-사후 검사 점수를 비교하였다(표5).

<표5> 상담전후 인터넷 중독 검사 점수

인터넷중독검사	사전검사	사후검사
A	11(경계)	6(정상)
B	12(경계)	8(정상)
C	12(경계)	5(정상)
D	13(경계)	8(정상)
E	22(중독)	14(중독의심)
F	15(중독의심)	4(정상)
G	11(경계)	9(정상)

상담프로그램 참여 아동 중 사전검사에서 경계와 중독의심으로 판정된 6명의 아동은 사후검사에서 정상으로 판정되었고, 사전검사에서 중독으로 판정된 1명의 아동은 사후검사에서 중독의심으로 판정되어 전체적으로 인터넷 중독 수준이 감소된 것으로 나타났다.

3.2 인터넷 사용시간 조절 효과

부모·아동 상담프로그램이 아동의 인터넷 사용 시간을 조절하는데 효과가 있는지 알아보기 위하여, 부모와 아동이 합의한 인터넷 사용시간 행동목표의 평정결과를 분석하였다. 인터넷 사용 시간에 대한 부모-자녀간의 합의는 3회기에 이루어졌으며, 3회기부터 상담프로그램이 종료되기까지 3주간 부모와 아동은 합의된 인터넷 사용 시간을 잘 지켰는지 매일 평정하였다. 평정한 결과는 1주 단위로 평균을 산출하였으며, 시기요인에 따른 개체내 효과를 반복 측정 분산분석으로 확인하였다(표6).

분석결과, 인터넷 사용 시간에 대한 시기요인 효과는 통계적으로 유의하지 않았다($F=3.04, p>.05$). 그

러나 인터넷 사용에 대해 부모와 합의한 시간을 잘 지키고 있는지에 대한 평정결과, 평정 첫 주부터 셋째 주에 이르기까지 시기 요인의 효과는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않지만, 4점 이상의 평정을 유지하였다. 이는 평정 첫 주부터 부모-자녀가 '잘하고 있음'으로 평정하고 3주간 계속 '잘하고 있음'을 유지하고 있다는 것이다. 이러한 결과는 부모·아동 상담프로그램이 인터넷 사용 조절에 즉각적인 효과가 있음을 보여준다.

<표6> 인터넷 사용시간 평정결과

구분	1주(1.12-18)	2주(1.19-25)	3주(1.26-2.1)
A	5.00	5.00	5.00
B	5.00	4.86	5.00
C	4.14	4.86	4.86
D	4.14	4.14	4.43
E	3.57	1.71	3.86
F	4.71	3.71	4.86
G	5.00	4.00	4.86
평균	4.51	4.04	4.70
표준편차	.57	1.14	.42

반복측정 분산분석:시기효과 $F : 3.04$ $p : .13$

3.3 일상생활 개선 효과

부모·아동 상담프로그램이 아동의 일상생활을 개선시키는 효과가 있는지 알아보기 위하여, 부모와 아동이 합의한 일상생활의 행동 목표에 대한 평정결과를 분석하였다. 일상생활 개선에 대한 부모-자녀간의 합의는 3회기에 이루어졌으며, 3회기부터 상담프로그램이 종료되기까지 3주간 부모와 아동은 합의된 일상생활 개선 목표행동을 잘 지켰는지 매일 평정하였다. 평정한 결과는 1주 단위로 평균을 산출하였으며, 시기요인에 따른 개체내 효과를 반복 측정 분산분석으로 확인하였다(표7).

분석결과, 일상생활 개선에 대한 시기 요인 효과는 통계적으로 유의하였다($F=8.03, p<.05$). 이는 부모와 아동이 합의한 일상생활에 대한 행동목표에 대한 평정 점수는 3.32-3.86의 범위를 보이며, '보통' 정도의 평정을 받았으나, 부모·아동 상담프로그램이 진

행될수록 더 높은 평정을 받고 있음을 반영한다. 이와 같은 결과는 본 연구의 부모·아동 상담프로그램이 일상생활개선에 점진적인 효과를 주고 있음을 시사한다.

<표7> 일상생활 행동 목표 실행 평정결과

구분(일상 생활)	1주(1.12-18)	2주(1.19-25)	3주(1.26-2.1)
A	3.55	4.43	4.37
B	3.23	3.35	3.37
C	3.41	3.43	3.49
D	2.93	3.86	3.52
E	3.16	2.68	3.49
F	3.80	3.80	4.10
G	3.18	4.49	4.71
평균	3.32	3.72	3.86
표준편차	.29	.64	.53

반복측정 분산분석:시기효과 F : 8.03 p : .03

4. 결론

본 연구는 인터넷 중독 예방을 위한 부모·아동 상담프로그램이 아동의 인터넷 중독의 조절에 효과적인가, 아동의 인터넷 사용시간의 조절과 일상생활의 개선에 효과적인가를 확인하는 것이었다. 연구결과 본 연구에서 개발하여 적용한 부모·아동 상담프로그램은 아동의 인터넷 중독을 조절하고, 아동의 인터넷 사용 시간을 조절하고, 일상생활을 개선하는데 어느 정도 효과적임이 밝혀졌다. 따라서 본 연구의 부모·아동 상담프로그램은 초등학생들의 인터넷 중독 예방을 효과적으로 중재한다고 할 수 있다. 본 연구에서 적용한 부모·아동 상담프로그램은 부모를 위한 상담프로그램과 아동을 위한 방학 중 상담프로그램의 개발의 필요성을 강조한 박승민 등(2005)의 제안을 충족하는 연구결과이기도 하다[6]. 이는 인터넷 사용량이 증가하는 경향이 있는 방학 중에 초등학생의 인터넷 중독을 예방하는 상담활동과 자녀의 인터넷 중독 예방을 위해 부모가 직접 참여하는 상담활동의 가능성을 보여주는 결과로서 의미가 있다는 것이다.

본 연구의 부모·아동 상담프로그램이 효과적이었

던 요인을 참가자들의 진술과 상담자의 관찰을 통하여 살펴보면 다음과 같다. 아동 상담프로그램의 경우, 다음과 같은 몇 가지 요인이 상승 작용한 것으로 여겨진다.

- 인터넷 사용에 대한 객관적인 검사를 통하여 아동이 자신의 인터넷 사용 실태를 인식하게 되고, 인터넷 중독의 위험성과 본인의 중독 가능성에 대해 알아가면서, 인터넷 중독에 대한 각성 수준이 높아져 인터넷 사용을 스스로 자제하려는 동기가 형성되었다.

- 방학 중에도 선생님과 특별한 관계를 가졌다는 자긍심을 느끼고 상담활동에 적극적으로 참여하였다.

- 같은 문제를 가진 친구들과 동일한 주제를 이야기함으로써 동료간 지지망이 형성되고, 동료로부터 긍정적인 피드백과 문제해결에 대한 정보를 통해 자존감이 높아졌다

- 상담활동 중 함께 게임하고 상담 후 운동장에서 함께 축구를 하면서 오프라인에서 인터넷 이외의 다른 즐거움을 경험하게 되어 인터넷 사용을 어느 정도 자제할 수 있었다.

- 아동과 부모가 함께 행동목표를 정하고 실천정도를 함께 평정하면서, 부모의 관심과 격려를 받으면서 행동실천의 동기를 강화하게 되었다.

부모 상담프로그램의 경우, 다음과 같은 몇 가지 요인이 프로그램의 효과를 더욱 높였던 것으로 보인다.

- 부모들이 자녀의 인터넷 사용지도라는 공통적 문제로 어려움이 있음을 서로 토로하면서, 상호 공감하고 지지하고 격려하고 정보를 교환하면서, 자녀지도에 대해 안도감을 느끼고 구체적인 관심을 갖게 되었다.

- 부모 스스로 자녀에 대한 양육태도를 점검해 보는 기회를 갖게 되었고, 자녀와의 의사소통 방식을 보다 상호적으로 개선하였다.

- 매일 자녀의 행동 목표표를 점검하고 칭찬하고 격려함으로써 자녀의 인터넷 사용뿐만 아니라 일상적인 생활도 구체적으로 훈육하게 되었다.

- 의도적인 가정화목 활동을 통하여 부모-자녀간 대화가 증가하고, 좋은 관계를 유지하게 되었다.

· 주기적인 상담프로그램에 부모가 참여함으로써, 부모-자녀간 협력체제가 구체적으로 형성될 수 있었다.

이외에도 부모는 학교에서 제공한 상담프로그램에 참여하면서 학교에 대한 긍정적인 이미지를 갖게 되었음을 보고하기도 하였는데, 본 연구의 상담프로그램이 아동의 인터넷 중독 예방에 효과적일뿐만 아니라, 학교와 가정과의 협력적인 관계를 형성하는데 도움이 되었음을 시사한다. 이는 부모 대상 상담 프로그램을 통하여 가정과 학교와의 협력적 관계를 발전시켜, 아동의 지도에 효과를 배가할 수 있음을 보여주는 것으로 여겨진다.

참고문헌

[1] 강만철, 오익수(2001). 청소년 인터넷 중독 진단 척도개발(I). 한국교육심리학회:교육심리연구, 15,(4), 5-21.

[2] 강만철, 오익수(2002). 청소년 인터넷 중독 척도 개발(II). 한국교육심리학회:교육심리연구, 16,(4), 247-274.

[3] 김종원, 조옥귀(2002). 중고등학생의 자기통제력, 사회환경적 요인 및 인터넷 게임 중독과의 관계. 경남대학교 교육문제연구소:교육이론과 실천, 12, 2, 477-500.

[4] 박경호 강만철 오익수 김형근 김건웅(2001). 국내 인터넷, 컴퓨터 등의 사이버 중독 실태조사, 정보통신학술연구과제 지정조사 00-05. 정보통신부.

[5] 박승민, 김창대(2005). 온라인 게임 과다사용 청소년의 게임행동 조절과정과 개입요인. 한국상담학회:상담학연구, 6,4, 1281-1305.

[6] 박승민, 김창대, 천명재(2005). 청소년 인터넷 중독에 관한 국내 연구의 동향과 과제: 연구주제를 중심으로. 한국청소년상담원, 청소년상담연구, 13, 2, 3-14.

[7] 오익수(2003). 초등학생 인터넷 중독의 심리적 요인. 한국상담학회:상담학연구, 4(3), 513-529.

[8] 오익수, 김현희(2004). 초등학생 인터넷 중독 상담모형 개발. 한국상담학회, 상담학 연구, 5, 1, 177-189.

[9] 황정미(2003). 청소년의 인터넷중독과 관련된 요인. 성신여자대학교 석사학위 논문.

저자소개

오익수



1991 전남대학교 교육학과(교육학 박사)
1999 - 현재 광주교육대학교 교육학과 조교수
관심분야 : 교육상담
e-mail : isoh@gnue.ac.kr

김춘자



2006 광주교육대학교 교육대학원 아동상담심리전공(교육학석사)
현재 광주송정초등학교 교사
관심분야 : 아동상담심리
e-mail : 93chunja@hanmail.net

김철



1997 전남대학교 전산통계학과(이학 박사)
1998 University of Washington (객원교수)
1992 - 현재 광주교육대학교 컴퓨터교육과 교수
관심분야 : 인터넷자원관리, 교육용콘텐츠, 메타데이터, e-Learning
e-mail : chkim@gnue.ac.kr