

초등학생 자녀의 인터넷 사용지도를 위한 부모교육 프로그램 개발 및 효과 연구*

The Development of Parent Education Programs for Internet Use Guidance of Elementary School Children

창원대학교 아동가족학과
부교수 류 경 희

Department of Child Development & Family Studies, Changwon National University
Associate Professor : Kyung Hee Ryu

◀ 목 차 ▶

- | | |
|------------------|--------------|
| I . 프로그램 개발의 필요성 | V . 프로그램 평가 |
| II . 프로그램 개발의 배경 | VI . 요약 및 결론 |
| III . 프로그램 구성 | 참고문헌 |
| IV . 프로그램 실시 | |

<Abstract>

Having developed a parent education program for guidance of internet-using children, we evaluated the effectiveness of this program. The program consisted of five two-hour sessions. It was test-run with nineteen participants, which included mothers of elementary school children. In the evaluation of the program, we employed so-called 'pretest-posttest control group design' which compares the difference in the parenting sense of competence, parents' sense of role satisfaction, parents' sense of insecurity, and parents' rearing attitudes between the experimental group and the control group. Program evaluation revealed that the parenting sense of competence and role satisfaction increased in the group that participated in the program compared to the non-participating group. Furthermore, the parents' sense of insecurity decreased and democratic rearing attitudes were fostered in the participating group.

주제어(Key Words) : 부모교육 프로그램(parent education program), 사전-사후검사 통제집단 설계(pretest-posttest control group design)

Corresponding Author : Kyung Hee Ryu, Department of Child Development & Family Studies, Changwon National University, Sarim-Dong 9
Changwon-Si, Gyeong Sang Nam-Do, 641-773, Korea Tel: +82-55-213-3542 Fax: +82-55-213-3540
E-mail: ryukh@changwon.ac.kr

* 이 논문은 2008년도 정부(교육인적자원부)의 재원으로 한국대학교육협의회 대학교수 국내교류 연구비 지원에 의한 것임.

I. 프로그램 개발의 필요성

오늘날 급속한 속도로 인터넷이 우리 자녀의 생활 속에 자리잡아가면서, 안타깝게도 인터넷에 쉽게 접근할 수 있는 환경이 인터넷 중독자를 만들어 내는 대가를 치르고 있다. 미국 포브스지는 한국이 세계에서 가장 빠르고 저렴한 초고속 인터넷 서비스의 혜택을 누리고 있는 동시에 인터넷 중독이라는 부작용에 직면하고 있다고 보도하였다(Forbes, 2009).

한국정보문화진흥원 인터넷 중독예방상담센터에서는 인터넷 중독을 인터넷 사용에 대한 강박적 사용과 집착, 금단, 그리고 내성을 지니고 있으며 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 것으로 정의하고 있다(한국정보문화진흥원, 2008a). 2008년 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 실태조사에 따르면 우리나라 전체 인구의 8.8%인 199만9000여명이 인터넷 중독 증세를 보이는 것으로 조사되었고, 연령별로는 청소년이 14.3%(103만5000명), 성인이 6.3%(96만4000명)로, 청소년 중독율이 성인의 두 배 이상 높았다. 특히 초·중·고등학생이 각각 12.8%, 14.7%, 14.7%로 중고등학생은 전년대비 각각 0.3%, 2.7% 감소했으나, 초등학생은 0.7%증가했다. 또 중독 유형별로는 인터넷 중독 고위험 사용자가 전체 인터넷 이용자 중 1.6%(36만6000명)이며 잠재적 위험 사용자가 7.2%(163만3000명)로 조사되었다. 고위험 사용자도 청소년이 2.3%(16만8000명)로 1.3%(19만8000명)인 성인보다 훨씬 많았다(www.kado.or.kr; 매일경제, 2009).

이와 같이 실태조사에서 청소년의 인터넷 중독율이 성인에 비하여 높고, 청소년 중에서도 중·고등학생에 비하여 초등학생의 중독율이 점차 증가하고 있음을 볼 때 이는 취학 전부터 인터넷을 이용하는 등 인터넷 이용의 저연령화 추세가 반영된 결과로 볼 수 있으며, 앞으로 초등학생을 대상으로 인터넷 중독 예방을 위한 상담 및 교육 프로그램이 강화될 필요성을 시사해 주고 있다. 또한 초등학생 자녀들을 대상으로 하는 상담 및 교육 프로그램 외에도, 컴퓨터를 주 매체로 하는 정보중심의 사회에서 미래 사회의 주인공인 자녀들의 인터넷 사용의 역기능을 개선하고 긍정적 순기능을 강화하는 방향으로 사용할 수 있도록 부모가 자녀가 어릴 때부터 미리 도와야 함을 시사해 준다.

그러나 인터넷이라는 새롭게 도입된 기술에 대한 이해가 매우 빈약한 탓에 많은 부모들은 자녀지도에 커다란 혼란을 겪고 있고, 자녀의 인터넷 이용을 지도하는데 어려움을 호소하고 있으며, 자녀의 인터넷 이용과 관련된 문제들로 불안해하고 있다. 실제 Lenhart(2001)도 부모의 57%는 자녀가 온라인에서 나쁜 사람들과 접촉하는 것을 걱정한다고 했으며, 정재민(1998)의 연구에서도 부모들은 청소년 자녀들의 인터넷 이용을 불안해하고 걱정한다가 67.3%로 높게 나타났다.

차성란, 문숙재와 정영금(2003)도 기혼 남녀를 대상으로 인터넷 이용에 따른 걱정, 불안, 불만족을 조사한 연구를 살펴보면 자녀들이 불량정보에 노출되는 것에 대한 걱정이 매우 높은 수준이라고 하였다. 또한 부모들은 이러한 인터넷 역기능의 우려와 더불어서 자녀들에 비해 인터넷과 관련된 지식이나 이용경험이 크게 부족하는데, 이러한 인터넷 활용능력에서의 세대 간 차이는 부모가 자녀의 인터넷 이용을 효과적으로 통제할 수 없도록 만드는데 기여하며, 부모의 적절한 감독과 통제를 어렵게 하는 요인이 되고 있다(Lenhart, 2001). 그리고 인터넷 이용에 대한 경험부족으로 인해 자녀의 인터넷 이용에 대하여 부모가 방임이나 지나친 감독, 통제로 대응하는 부작용을 낳고 있어서(이시형, 2004; 정혜정, 2004), 부모집단과 자녀 집단 간 갈등은 더욱 심화될 수 있는 가능성이 높아지고 있으며, 인터넷 이용과 관련된 부모-자녀간의 갈등은 세대 간의 단절로 이어져 자녀들의 음성적인 인터넷 문화 형성을 초래할 수 있다(정재민, 1998). 이와 같이 인터넷을 둘러싼 부모와 자녀 간의 갈등은 이제 가족문제를 넘어서 사회문제로 대두되고 있으며, 인터넷 세대인 우리 자녀들이 인터넷 환경 속에서 주도적으로 살아나갈 수 있도록 올바른 자녀지도의 필요성이 매우 시급해졌고, 각 가정마다 건강하고 세련된 인터넷 문화를 정착시키기 위해 가정에서 부모들이 담당해야 할 부모의 역할은 아주 막중하다고 할 수 있다. 실제 이숙진(2007)의 연구에서도 가정환경에서 인터넷에 대한 부모태도가 인터넷 중독에 미치는 효과가 가장 큰 것으로 나타나 자녀의 인터넷 중독 예방에서 부모의 역할이 매우 중요하다는 것을 보여주고 있다.

따라서 청소년에게 쉽게 노출될 수 있는 인터넷 중독과 같은 문제 상황에 대해 인지하고, 실제 청소년기 자녀의 문제가 심화되지 않도록 혹은 문제해결에 도움이 될 수 있도록 가족의 대응력을 높이는 예방적 차원의 부모의 개입이 필요하다.

현재 인터넷 중독 관련 프로그램에 관한 선행연구들을 살펴보면, 인터넷 중독 실태 및 관련 변인 연구에 비하여 상대적으로 선행연구가 적지만, 인터넷 중독이라는 개념이 일반 사람들에게도 널리 알려졌고 중요한 사회적 문제로서 인식되어 있으며, 인터넷 중독 예방 및 개입방안 마련에 대한 필요성과 요구가 갈수록 커지고 있기 때문에 인터넷 중독 관련 프로그램 연구가 빠르게 증가하고 있는 추세이다(박승민, 김창대, 천명재, 2005).

그런데 이제까지 개발·보급되고 있는 인터넷 중독 문제를 다루는 프로그램들을 살펴보면, 연구자보다는 주로 기관을 중심으로 프로그램이 개발되어 왔다. 기관 중에서도 인터넷 중독에 대한 체계적이고 종합적인 대응 전략을 개발해 오고 있는 한국정보문화진흥원(KADO)의 프로그램 개발이 다수를 이루고 있는데, 학생용, 교사용, 학부모용 인터넷 중독 예방 가이

드북 발행을 비롯하여(한국정보문화진흥원, 2006b), 개인의 연령에 따라 인지능력 및 행동특성이 달라진다는 점에 기초하여 유아, 초등학교 저학년, 초등학교 고학년, 중학생, 고등학생, 성인 대상의 예방 및 치료 프로그램과 가족 상담 프로그램 등이 개발되었다(한국정보문화진흥원, 2003, 2006a, 2006c, 2007a, 2007b, 2007c, 2007d, 2008b, 2008c). 또한 인터넷 과다 사용을 예방하기 위한 예방적 접근보다는 인터넷 과다사용자를 대상으로 치료 및 상담적 접근을 하는 프로그램이 다수를 이루고 있다. 연구자들이 개발한 프로그램(권희경, 권정혜, 2002; 오익수, 김현희, 2004; 이형초, 2001)들은 치료적 접근의 프로그램이 대부분이며, 기관에서만들어진 프로그램(복지와 사람들, 2001; 한국게임산업진흥원, 2008; 한국정보문화진흥원, 2006a, 2006c, 2007c, 2007d, 2008c; 한국청소년상담원, 2008)도 인터넷 과다 사용자를 대상으로 하는 치료 및 상담 프로그램이 대부분이다. 일반 사용자 및 그 부모를 대상으로 하는 예방 및 교육 프로그램(놀이미디어교육센터, 2008; 보건복지가족부, 2008; 한국정보문화진흥원, 2007a, 2007b, 2008b; 한국청소년상담원, 2003; www.gamemedia.or.kr)은 많지 않은 실정이다. 그런데 일반 사용자 및 그 부모를 대상으로 하는 예방 및 교육 프로그램들도 그 대상이 주로 초등학생 및 중고등학생 자녀를 대상으로 하고 있으며, 부모를 대상으로 하는 프로그램은 미비한 실정이다. 부모교육 프로그램은 몇몇 청소년 자녀 중심의 프로그램 안에 일부 회기에서 조금 다루어지고 있을 뿐이며(한국정보문화진흥원, 2007a, 2007b), 전적으로 부모만을 대상으로 하는 교육은 최근에 놀이미디어교육센터에서 운영하고 있는 학부모대상 부모교육 프로그램(www.gamemedia.or.kr)과 보건복지가족부(2008)에서 만든 학부모 교육 자료가 있을 뿐이다.

이와 같이 인터넷 중독 관련 프로그램 개발 및 보급 실태를 전체적으로 살펴보면 최근에 부모를 대상으로 하는 교육 프로그램에 관심을 기울이게 되었으나, 아직 부모를 대상으로 하는 구체적인 프로그램 개발이 매우 미흡하고, 인터넷 중독자에 대한 치료 프로그램도 필요하지만 치료 및 상담 프로그램에 비해 인터넷 중독 예방 프로그램이 적음을 알 수 있다. 또한 인터넷 중독 문제의 경우 부모의 지나친 간섭이나 통제, 혹은 방치 등으로 가족 간의 갈등이 문제가 되는 경우가 많고, 자녀의 중독문제로 부모도 상당한 갈등을 경험하고 있는데, 부모가 교육이나 상담의 수혜 대상에서 제외되고 있으며, 자녀를 도울 수 있는 가족의 자원 특히 부모의 자원이 효율적으로 활용되지 못하고 있다. 자녀만을 대상으로 교육이나 상담을 하는 경우에는 변화를 기대하기 어려운 측면이 있고 부모가 자녀의 인터넷 사용에 적절하게 개입하여 지도하였을 때 변화의 효과가 크기 때문에 부모를 대상으로 하는 예방 교육 프로그램이 절실히 필요하다. 특히 중고등학생에

비해 초등학생의 인터넷 중독율이 점점 증가하고 있다는 점(www.kado.or.kr; 매일경제, 2009) 등을 고려할 때 초등학생 자녀를 둔 부모 대상의 예방 교육 프로그램 개발이 시급하다.

그러므로 본 연구에서는 초등학생 자녀를 둔 부모를 대상으로 하는 인터넷 중독 예방 프로그램으로서 인터넷 사용지도에 대한 부모 역할에서 부모들이 자신감을 가지고 대처하며, 인터넷 중독 예방을 위해 가정에서 부모가 적절히 대처할 수 있는 문제해결 기술과 능력을 가지도록 하는데 궁극적인 목적을 두고 프로그램을 개발하고 그 효과성을 평가해 보고자 한다.

II. 프로그램 개발의 배경

1. 인터넷 중독 예방 및 치료 프로그램

현재 부모 또는 가족을 대상으로 한 인터넷 중독 예방 및 치료 프로그램을 살펴보면 다음과 같다. 먼저 2000년대 이후에 연구자들이 개발한 인터넷 중독 예방 및 치료 프로그램을 살펴보면, 이형초(2001)는 게임 중독 경향성이 있는 중학생을 대상으로 총 11회기의 게임조절 인지행동치료 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하였다. 치료프로그램은 9회의 치료회기와 부모교육 2회로 총 11회기로 구성되었으며, 내용으로는 게임 행동에 대한 인식 및 인지적 왜곡 수정하기, 적절한 대안활동 찾기, 자기 통제력 증진하기, 게임과 관련된 대인갈등 해소하기, 재발방지 및 위험상황에 대처하기를 중심으로 구성되었다. 2회의 부모교육에서는 게임중독 프로그램 설명 및 대처방법에 대한 교육, 치료 프로그램 효과를 평가하고 남아있는 문제들에 대처하는 방안에 대한 교육을 하였다. 효과 검증에서 이 프로그램은 일일게임 이용시간이 감소했으며, 게임 중독 진단 척도의 점수가 감소되었고, 게임 행동 조절 의지를 증가시키는 효과가 있었다. 오익수와 김현희(2004)는 인터넷 중독 상담을 위한 지침과 시사점을 토대로 15명의 초등학생을 대상으로 한 인터넷 중독 예방 상담에 적용하여 효과적인 상담전략을 추출하고 이를 기초로 초등학생 인터넷 상담 프로그램을 구안하였다. 상담 프로그램은 6회기이며, 인터넷의 장단점 알아보기, 자신의 인터넷 사용 정도 알아보기, 자기 행동 관찰표 기록결과 검토하기, 행동 변화 목록 작성하기, 행동목록 수행을 방해하는 자극과 통제 방법 알아보기, 스트레스의 상황과 대처방식 논의하기, 지지와 격려하기, 인생 설계하기, 행동 계획 세우고 행동 계약하기 등의 내용으로 구성되었다. 특히 6회기 중 2회기에서는 부모에게 집단상담의 목적과 내용을 소개하고 아동이 상담을 통해 스스로 생활 관리를 잘 할 수 있도록 가정에서의 지도 훈육 방법을 안내하고, 가정에서의 격려지지 체제를 형성

하도록 하였다. 또한 부모님에게 자녀에게 바라는 구체적 행동을 나열하게 하여 목록화 한 뒤 아동과의 합의를 통해 실천 가능한 행동으로 조정하여 행동 목록표를 만들고 실천을 약속하게 하였으며, 합의 과정을 통해 부모와 아동간의 관계를 조절할 수 있도록 하였다. 이 프로그램은 초등학교 5학년 5명에게 적용되었고, 그 결과 인터넷 중독의 정도가 경감되었고, 자기행동목록을 관찰한 결과 긍정적인 방향으로 변화하는 효과가 있었다.

한편, 2000년대 이후 한국청소년상담원, 한국정보문화진흥원, 놀이미디어교육센터, 보건복지가족부 등의 기관을 중심으로 인터넷 중독 관련 프로그램들이 많이 개발되었는데 살펴보면 다음과 같다.

부모가 참여하는 프로그램으로 가족상담적 접근을 시도한 프로그램으로는 한국청소년상담원에서 2008년 12월에 개발한 인터넷 중독 유형별 개입 프로그램이 있다. 이 프로그램은 상담현장에서 활용할 수 있는 초기상담개입프로그램으로 구성되어 있으며, 이제까지 청소년을 대상으로 이루어져 왔던 예방교육이나 치료적 개입에서 한 단계 더 나아가 이들을 환경적, 심리적 요인에 따라 유형화함으로써 개인에게 적합한 맞춤형 서비스를 제공하고 인터넷 중독 문제를 가족체계 안에서 이해해 보고자 가족상담적 접근을 시도한 것이 특징이다. 총 10회기의 프로그램으로 청소년과 부모가 따로 상담하는 분리회기와 함께 하는 가족회기로 구분이 되어 있고, 전체 프로그램을 다 활용하거나 부분적으로 활용할 수 있는 프로그램이다. 1회는 인터넷 중독 관련 검사의 해석과 부모와 자녀의 지각차이를 이해하는 내용으로 구성되어 있고, 2-6회기의 청소년회기는 인터넷 중독 청소년의 상담에 대한 동기화, 자신의 몸과 마음 및 관계에 대한 변화 깨닫기, 자신의 삶에 대한 목표의식 갖기, 가족에 대한 이해와 의사소통 능력 증진 등의 내용을 포함하고 있다. 2-6회기의 부모회기는 부모 상담에 대한 동기화와 인터넷 중독 자녀에 대한 이해, 자녀에 대한 긍정적 갖기, 부모의 기대 및 사고 점검하기, 가족의 의사소통 촉진 등의 내용으로 구성되어 있다. 7-10회기 가족상담회기는 '신호등'의 개념을 도입하여 웹상에서 다운 받을 수 있는 프로그램인 <인터넷 사용 조절 신호등 프로그램>을 소개하고 이를 통해 부모와 자녀가 함께 조절능력을 향상시켜 나가도록 상담자가 지도하는 내용을 담고 있다(한국청소년상담원, 2008).

또한 가족개입의 필요성을 강조하고 프로그램에 반영한 연구로는 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 가족 상담 프로그램이 있다. 이 프로그램에서는 인터넷 과다사용 청소년과 그 가족을 대상으로 인터넷으로 인한 가족 간 갈등 해결과 인터넷 사용조절 능력을 키우는데 목적을 두고 있다. 프로그램은 총 6회기로 1회 3시간씩 진행하며, 가족의 중요성을 인정

하고 인터넷 중독을 가족이 함께 참여하여 해결하고자 하는 집단상담 형식으로 이루어져 있고 상담자가 여러 가족을 함께 집단상담하는 방식으로 구성되어 있다. 프로그램 내용으로는 개인의 자존감 향상, 역기능 가족 구조의 변화, 의사소통 능력 향상의 세 영역으로 구성되어 있는데, 개인의 자존감을 향상시키기 위해서 표현예술치료 기법과 가족 조각 기법을 이용하였고, 자신의 열망을 담은 그림그리기, 중독 및 갈등의 순환 고리 확인하고 변화시키기, 가족치료 기법들을 이용한 심리치료 등의 내용으로 구성되었고, 역기능 가족구조의 변화를 위해서는 가족의 갈등 패턴을 발견하기, 패턴의 악순환의 고리 끊기, 새로운 패턴 형성하기, 가족규칙 탐색하기, 가족의 심리적 역할과 가족 유형 발견하기 등의 내용으로 구성되었으며, 의사소통 능력을 향상시키기 위해서 비폭력 대화 모델을 근거로 느낌과 열망에 집중, 자기 표현하기, 자신과 타인 공감하기, 문제해결을 위해 대화하기 등의 내용으로 구성되었다. 이 프로그램은 인터넷 중독 성향을 낮추는데 효과가 있는 것으로 나타났다(한국정보문화진흥원, 2007d).

그리고 2005년 설립된 놀이미디어교육센터는 인터넷 게임 중독 및 폭력 예방을 위한 인성교육 전문교육기관으로서 총 6회기의 부모교육 프로그램을 실시하고 있다. 회기당 2시간으로 1시간 강의, 1시간 워크숍으로 실시하고 있으며, 인터넷 중독 예방 지도를 위한 실제적인 지침을 제공하고 있다(www.gamemedia.or.kr).

보건복지가족부(2008)에서는 「자녀를 위한 미디어교육, 이렇게 해보면 어떨까요?」 초등학교 학부모 교육 자료를 개발하였는데, 이 교재는 자녀와 대화하기, 인터넷, TV 부분의 3부로 구성되었으며, 인터넷 부분에서는 인터넷에 대한 이해, 인터넷 활용의 문제점과 실태의 진단, 인터넷 활용에 대한 올바른 가치관 형성, 올바른 인터넷 활용의 구체적 방법 등의 내용으로 구성하였다. 이 교재의 내용은 가정 내에서 쉽게 활용할 수 있도록 학부모와 자녀가 함께 하는 활동, 학부모를 위한 활동, 자녀만을 위한 활동으로 구성하였으며, 가정에서 쉽게 지도와 교육이 이루어질 수 있도록 자녀의 연령에 맞추어 다양한 방법으로 구성된 것이 특징이다.

이제까지 부모 및 가족을 대상으로 개발·보급되고 있는 인터넷 중독 예방 및 치료 프로그램들을 살펴보면, 첫째, 연구자보다는 주로 기관을 중심으로 프로그램이 개발되어 왔다. 연구자인 이형초(2001), 오익수와 김현희(2004)가 개발한 프로그램도 주요 대상은 인터넷 중독 중학생과 초등학생이었으며, 전체 회기 중 두 회기에 부모가 참여하는 프로그램으로 구성하였을 뿐이다.

둘째, 인터넷 과다 사용을 예방하기 위한 예방적 접근의 프로그램은 놀이미디어교육센터와 보건복지가족부의 프로그램뿐이었고, 나머지는 모두 치료 및 상담적 접근을 하는

〈표 1〉 인터넷 중독 예방 및 치료 프로그램

연구자/기관(년도)	프로그램명	프로그램 특성	대상
이형초(2001)	인터넷 게임 중독 인지행동 치료 프로그램	인지행동 치료, 9회기의 치료회기와 부모 교육 2회로 총 11회기로 구성	게임중독 경향성이 있는 중학생(부모는 두 회기만 참여)
오익수·김현희(2004)	초등학생 인터넷 상담 프로그램	상담 모형 개발, 4회기의 자녀대상 상담프로그램과 2회기의 부모대상 상담 프로그램으로 총 6회기로 구성	인터넷 중독 초등학생 (부모는 두 회기만 참여)
한국청소년상담원(2008)	인터넷 중독 유형별 개입 프로그램	가족상담적 접근, 총 10회기로 1회 상담은 상담 오리엔테이션 및 부모와 자녀의 평가에 대한 해석, 2-6회 상담은 부모와 청소년 분리하여 개인 상담, 7-10회는 부모와 청소년 동시 상담 및 가족상담으로 구성	인터넷 과다사용 문제로 중·고생 청소년과 학부모가 상담 센터에 내방한 경우
한국정보문화진흥원(2007d)	인터넷 중독 가족상담 프로그램	가족상담 프로그램, 총 6회기로 구성 중·고생 청소년과 그 가족	인터넷 과다 사용
놀이미디어교육센터(www.gamemedia.or.kr)	중독으로부터 자녀를 지키는 어머니교실	부모교육(예방) 프로그램, 총 6회기	전체 학부모 대상
보건복지가족부(2008)	자녀를 위한 미디어 교육, 이렇게 해보면 어떨까요?	초등학교 학부모교육(예방)프로그램	초등학교 학부모 대상

주. 연구자 또는 기관에서 자체적으로 개발한 프로그램이 아니고, 기존에 이미 만들어져 있는 프로그램을 활용한 경우는 제외하였음.

프로그램으로 부모 대상의 예방적 접근 프로그램이 매우 부족한 실정이다.

셋째, 부모교육 프로그램은 몇몇 청소년 자녀 중심의 프로그램 안에 일부 회기에서 조금 다루어지고 있을 뿐이며, 전적으로 부모만을 대상으로 하는 교육은 최근에 놀이미디어교육센터에서 운영하고 있는 학부모대상 부모교육 프로그램과 2008년 보건복지가족부에서 만든 학부모 교육 프로그램이 있을 뿐이다. 또한 주로 중·고등학생 청소년 자녀를 둔 학부모나 가족을 대상으로 하고 있으며, 초등학생 부모를 대상으로 하는 프로그램은 놀이미디어교육센터와 보건복지가족부 프로그램뿐이다.

이상의 고찰을 통해 최근에 부모나 가족을 대상으로 하는 예방 및 치료 프로그램에 관심을 기울이게 되었으나, 연구자 중심의 프로그램 개발이 더 촉진되어야 한다는 점, 부모 대상의 예방적 접근 프로그램이 부족하다는 점, 아직 부모만을 대상으로 하는 구체적인 예방 프로그램 개발이 미흡하며 특히 초등학생 부모를 대상으로 하는 프로그램이 부족하다는 점을 통해 볼 때, 초등학생 부모를 대상으로 하는 예방 프로그램의 개발이 매우 필요하다.

2. 프로그램 내용 구성의 배경

인터넷 중독성이 두렵다고 하여 요즘과 같은 정보화 시대에 인터넷을 전혀 못하게 할 수는 없다. 분명 인터넷은 잘만 사용하면 인간에게 매우 유익한 선한 도구로 사용될 수 있지만, 잘못 사용하면 악한 도구가 되어 우리 자녀들에게 미치는 신체적, 정신적 피해는 너무나 크다. 우리 자녀들이 인터넷을 선한 도구로 잘 활용하게 하기 위해서는 인터넷 환경 안에서 자녀를 양육하여야만 하는 우리 부모들의 역할이 매

우 중요하다(류경희, 2009). 그러나 인터넷을 둘러싼 자녀와의 관계에서 부모 역할이 매우 중요함에도 불구하고, 대부분의 부모들은 스스로 부모로서의 자질이 미흡하다고 생각하고 있으며(김영철, 이영선, 이호준, 1997), 부모 역할을 거의 준비하지 못하고 있는 실정이다(이시형, 이세용, 정현희, 박현신, 김유경, 1997). 자신이 부모역할을 잘 할 수 있다고 믿는 부모들은 그들의 자원을 잘 활용하고 자녀를 다룰 때 더 능숙한데, 스스로를 잘 할 수 없다고 믿는 부모들은 자주의 기소침하며, 자원을 잘 활용하지 못한다(Fish & Sitter, 1993). 따라서 적절한 부모 역할 수행에 있어서 부모로서 자녀를 잘 양육하고 훈육하며 자녀와 문제가 생겨도 잘 해결할 수 있다는 부모로서 자신의 능력에 대한 기대인 부모 효능감이 매우 중요한 역할을 한다(Johnston & Mash, 1989).

따라서 본 프로그램에서는 인터넷 사용지도에 대한 부모 역할에서 잘 할 수 있다는 자신감을 가지게 되고, 인터넷 중독 예방을 위해 적절히 대처할 수 있는 문제해결 기술과 능력을 학습함으로써 궁극적으로는 부모 효능감을 향상시키는 데 주안점을 두고 개발되었다.

또한 부모 효능감 외에도 본 프로그램에서는 부모-자녀 관계 측면을 매우 중요하게 다루고 있다. 부모-자녀 관계를 고려하지 않고 자녀의 컴퓨터 사용 문제만을 다루려는 부모의 시도는 대개의 경우 실패하게 된다(Micucci, 1998). 그 주된 이유는 자녀와 부모 간에 신뢰와 우호적인 감정이 성립되지 않은 상태에서는 자신의 행동을 통제하려는 부모의 노력을 자녀가 거부할 가능성이 높기 때문이다. 부모는 자녀가 반발할수록 통제의 강도를 높게 되며, 이러한 부모의 통제는 자녀에게 자신이 제대로 이해받지 못하고 부당한 대우를 받는다는 느낌을 갖게 하여 부모에 대한 불신과 반발을 불러

일으켜 오히려 문제를 악화시킨다(한국청소년상담원, 2008). 또한 가족이 어떤 구성원의 문제나 증상을 제거하거나 통제하려고 하게 되면 자연스럽게 문제나 증상에 관심을 집중하게 되고 서로의 관계 측면은 간과하게 되는데, 이 과정에서 가족 구성원들 간의 관계는 악화되고 모든 구성원들, 특히 문제행동을 나타내는 자녀는 가족 안에서 점점 더 소외감과 정서적인 단절을 경험하게 된다(한국청소년상담원, 2008). 이런 점에서 볼 때 인터넷 중독 자녀가 있는 가족에서는 자녀의 컴퓨터 사용을 통제하는 개입전략뿐만 아니라 행동통제가 효과적으로 이루어질 수 있도록 부모와 청소년 자녀간의 관계적 측면이 중점적으로 다루어지는 것이 무엇보다 중요하다. 실제 연구에서도 가정에서 부모와의 관계가 원만하지 않을 때 인터넷을 과도하게 사용하는 것으로 보고되고 있다(김교현, 2001; 장재홍, 2004).

따라서 자녀가 컴퓨터에 몰두하는 것을 비난, 비판하는 것이 아니라 자녀가 컴퓨터에 몰두하면서 겪게 되는 경험들을 부모와 나눌 수 있는 원만한 관계를 형성해 가면서 동시에 부모가 문제해결에 개입하는 방법을 학습해 나가야 한다.

그러므로 본 프로그램은 전반적으로 부모와 자녀간의 관계 측면을 중점적으로 다루면서 부모 효능감을 향상시키는 데 주안점을 두고 개발되었다.

한편, 각 회기에서 세부적으로 다루어야 하는 자녀의 올바른 인터넷 사용지도를 위해 부모 교육에서 요구되는 주제 영역들은 다음과 같은 선행연구 고찰을 통해 선정하였다.

첫째, 인터넷 중독은 물질장애와는 달리 인터넷 자체가 가지고 있는 긍정적인 혜택들로 인해 인터넷 사용으로 인한 문제의식을 갖기가 쉽지 않다. 실제 인터넷 중독 내담자의 부모가 가지고 있는 문제 중 가장 상당적 개입이 필요하다고 생각하는 문제는 무관심과 방임 33%, 인터넷 중독에 대한 무지 27%, 간섭과 통제 21%, 형편상 관여를 못하는 것 17% 순으로 나타나(한국청소년상담원, 2008), 인터넷 중독 경향의 자녀와 부모님 등의 주변인들이 다른 중독 장애와 달리 인터넷으로 인한 문제를 잘 인식하지 못하고 있음을 알 수 있다(한국정보문화진흥원, 2003). 인터넷에 대한 기본적인 이해와 관심을 갖고 있는 부모는 자녀들의 인터넷 활용을 긍정적인 방향으로 유도하거나 부정적인 환경에의 노출을 최소화함으로써 인터넷 환경을 자녀교육을 위한 중요한 도구로 활용할 수 있다. 남화정(2002)의 연구에서는 부모의 인터넷 이용수준이 낮을수록 청소년의 인터넷 사용이 많은 것으로 나타났다, 김선로(2003)는 부모의 인터넷 사용능력과 자녀의 음란사이트 접속과의 관계를 살펴보았는데, 부모가 인터넷을 사용할 줄 아는 경우 자녀들의 인터넷 음란사이트 방문 빈도가 적은 것으로 나타나 부모의 인터넷 사용능력이 자녀들의 인터넷 음란물 접촉을 억제하는 효과가 있었다. 따라서

부모들에게 인터넷 중독의 위험성을 인식시키고, 자녀의 올바른 인터넷 사용지도에 있어서 부모역할이 매우 중요함을 인식시킬 수 있는 내용으로 구성하였다.

둘째, 인터넷 중독 청소년 가족의 경우 가족관계가 일차적 지원체계로서의 기능을 상실하거나 그 기능이 약화되어 가족구성원들이 더 이상 가족관계 안에서 서로가 필요로 하는 지지와 지원을 얻지 못하는 경우가 많다. 가족구성원들, 특히 부모와 자녀는 서로를 긍정적인 자원으로 인식하기보다는 더 이상 서로 이해하지 못하고 서로를 불신하며 서로를 힘들게 하고, 서로에 대한 불신과 부정적인 감정을 촉발하고 강화하는 역기능적인 상호작용패턴에서 벗어나지 못한다(Micucci, 1998). 이러한 역기능적인 상호작용 패턴에서 벗어나 기능적인 상호작용 패턴으로 변화시키기 위해서 우선 부모들에게 인터넷 세대인 자녀들을 긍정적인 시각을 가지고 새로운 관점에서 이해할 수 있도록 내용을 구성하였다.

셋째, 부모의 양육태도는 자녀의 인터넷 중독 가능성에 매우 큰 영향을 미치고 있다. 실제 자녀양육방식으로 부모의 무관심한 태도, 거부적 양육태도, 적대적 양육태도, 비성취적 양육태도, 과보호적 양육태도, 부모의 꾸중 등과 인터넷 중독은 관련성이 있는 것으로 나타났다(한국청소년상담원, 2008). 따라서 인터넷을 사용하는 자녀에게 부모로서 자신은 어떤 양육태도를 가지고 있었는지 스스로 인식해 보는 것이 매우 중요하다. 또한 부모가 자녀에게 인터넷 사용에 대한 지도 개입을 하기 위해서는 우선 자녀와의 관계가 좋아야 한다. 자녀와 좋은 관계를 형성하기 위한 토대로 경청과 공감은 매우 중요하다. 부모가 자녀자신의 얘기를 적극적으로 들어준다고 생각할 때 자녀들은 자신의 문제에 대하여 부모에게 더 많이 얘기하면서 자신의 문제를 통찰하게 되고, 결과적으로 자녀 스스로 해결점을 찾을 수 있도록 돕게 되는 결과를 가져온다(김순옥, 노명숙, 류경희, 유현정, 이영호, 2007). 경청과 더불어 부모가 자녀의 상황과 감정을 내 식대로 이해하는 것과는 달리, 자녀의 입장에서 자녀의 틀로 이해하는 공감(금명자, 유정이, 이호준, 이지은, 신효정, 2006)이 필요하다. 부모가 들은 후에 그 내용을 자녀에게 공감을 표현해주면 자녀는 자신이 이해되고 수용되었다는 것을 느끼게 되고, 자녀가 이해되고 수용되었다는 느낌을 가지게 되면 자녀는 부모와 대화를 계속하려고 할 것이다. 따라서 본 프로그램 내용에서는 자신의 양육태도를 인식해 보고, 경청과 공감을 통해 자녀와 좋은 관계를 맺고 있는 부모인지 스스로 생각해 볼 수 있는 내용으로 구성하였다.

넷째, 자녀가 부모의 통제와 규칙에 대해 점점 더 강하게 반발할수록 부모는 자녀의 행동을 통제하려는 노력의 강도를 높이게 된다. 부모의 행동 통제 노력은 자녀에게 이해받지 못하고 부당한 대우를 받는다는 느낌을 갖게 해 수치심과

반발을 불러일으켜 문제를 악화시키게 된다. 자녀와 부모의 이러한 힘겨루기는 회복되기 힘들 정도로 관계에 균열이 생길 때까지 점점 더 악화되는 경향이 있다(한국청소년상담원, 2008). 따라서 부모와 자녀간의 힘겨루기에서 벗어나 인터넷 사용지도를 위해 자녀에게 어떻게 효과적인 의사소통 개입을 할 수 있는지 그 방법을 모색하는 것이 매우 중요하다. 자녀와 싸우지도 않고 양보하지도 않으면서 힘겨루기를 거부하는 방법으로 Popkin(2007)이 제안한 느슨한 대결 방법이 있다. 느슨한 대결 방법은 우선 자녀의 감정을 알아주고 그것에 반응해 주고, 그다음 한계에 대한 정당한 이유를 설명하고, 적당한 한계 안에서 부모와 자녀가 함께 문제 해결을 위한 대안을 찾아내며, 행동에 뒤따르는 결과를 자녀가 감당하도록 하는 것이다(Popkin, 2007). 본 프로그램 내용에서는 Popkin(2007)이 제안한 느슨한 대결 방법을 활용하여 부모와 자녀 간에 힘겨루기에서 벗어나 협동할 수 있는 좋은 관계 형성 방법을 학습하도록 구성하였다.

다섯째, 내 자녀만 올바르게 컴퓨터를 사용한다고 해서 문제가 해결되는 것은 아니다. 내 자녀는 그들이 관계 맺고 있는 또래 친구들에게 강한 영향을 받게 되기 때문에 올바른 습관이 지속되고 그 힘을 유지하기 위해서는 다른 가족의 아이들이 어떻게 인터넷을 사용하는지에 대해서도 관심을 가져야 한다. 남의 아이, 내 아이 할 것 없이 인터넷을 건강하게 사용하는 문화가 되어야 한다(류경희, 2009). 따라서 본 프로그램 내용에서는 건강한 인터넷 사용 문화를 위해 내 아이뿐만 아니라 남의 아이도 내 아이처럼 걱정하며 가족 간에 올바른 인터넷 사용을 위해 협동하도록 구성하였다.

이상과 같이 본 부모교육 프로그램은 프로그램 전반에서 부모와 자녀간의 관계적 측면을 중점적으로 다루었으며, 각 회기 별로는 부모들에게 인터넷 중독의 위험성을 인식시키고, 인터넷 세대인 자녀들을 새로운 관점에서 이해하고, 부모로서 자신은 어떻게 하였는지 스스로 인식해 보도록 하며, 자녀보다 더 성숙한 부모로서 올바른 인터넷 사용지도를 위해 자녀에게 어떻게 효과적인 대화 개입을 할 수 있는지 그 방법을 모색하고, 더 나아가 건강한 인터넷 사용 문화를 위해 내 아이뿐만 아니라 남의 아이도 내 아이처럼 걱정하며 가족 간에 올바른 인터넷 사용을 위해 협동하도록 하기 위한 내용으로 구성하였다.

Ⅲ. 프로그램의 구성

1. 프로그램의 목적

사이버 공간은 우리의 아이들에게 가정이나 학교와 마찬가지로 강한 영향력을 행사하는 주요한 환경 중 하나로 자리 잡았다. 디지털 세대인 우리의 아이들과 함께 각 가정마다

건강하고 세련된 정보문화를 정착하기 위해 부모들이 담당해야 할 역할이 막중하다. 컴퓨터 습관은 아이의 나이가 어릴 때 바로잡아야 한다. 어려서부터 인터넷 중독을 미리 예방하거나 약간 문제가 있다 싶을 때 일찍 도와주는 것이 중요하다. 아이가 게임중독에 이르는 시간은 짧지만 그것을 치유하기 위해서는 치료가 시작되는 시기에 따라서 오래 걸릴 수도 짧게 걸릴 수도 있다.

따라서 부모는 자녀의 인터넷 사용 행동의 변화를 꾸준히 모니터링하고 개입하면서 올바른 컴퓨터 사용 습관을 들이기 위해 많은 관심과 노력을 기울여야 한다. 부모의 무관심은 자녀를 감당하지 못할 자유와 선택의 망망대해에 홀로 남겨두는 것이나 마찬가지이다. 그러나 많은 부모들은 디지털 세대인 우리 자녀들의 관심사인 인터넷에 무관심한 경우도 많아서 인터넷과 관련된 의사소통이 어렵고, 어떻게 자녀의 인터넷 사용에 개입을 하여야 하는지 난감해 하는 경우가 많다.

그러므로 본 프로그램에서는 인터넷 사용지도에 대한 부모 역할에서 부모들이 자신감을 가지고 대처하며, 인터넷 중독 예방을 위해 가정에서 부모가 적절히 대처할 수 있는 문제해결 기술과 능력을 가지도록 하기 위해 부모교육 프로그램을 개발하는데 궁극적인 목적을 두고 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 세부적인 목표로는 인터넷 사용지도에서 부모 역할이 중요함을 인식하고, 인터넷 세대인 자녀를 이해하며, 부모로서의 자신의 모습을 되돌아보고 용납하며, 더 성숙한 부모로서 자녀의 올바른 인터넷 사용을 위한 효과적인 지도 방법을 익힘으로써 인터넷 사용지도에 있어서 부모역할을 잘 수행하고, 자녀의 인터넷 중독 예방을 위해 가정에서 부모가 적절히 대처할 수 있도록 하고자 한다.

2. 프로그램의 개요

1) 프로그램의 대상

본 프로그램은 자녀의 인터넷 사용에 있어서 문제가 없거나, 문제가 있다 하더라도 별로 심각하지 않아 인터넷 중독이 아니며, 부모-자녀간 갈등도 심하지 않은 경우의 부모를 대상으로 하는 예방 차원의 부모교육이다. 또한 인터넷은 자녀들이 처음 접하기 시작하면서부터 부모가 빠르게 개입하여 지도해야 할 필요성이 매우 높기 때문에 본 프로그램은 초등학생 자녀를 둔 부모 20여명을 대상으로 한다.

2) 진행방법

본 프로그램은 총 5회기, 매 회기 2시간으로 진행하며, 주 1회 실시를 원칙으로 하고 있다. 각 회기는 강의와 활동으로 구성되어 있으며, 활동부분에서는 모듈별 활동을 주 내용으로 구성하였다. 진행방법으로는 주제 강의와 더불어서 기술

실습, 문제해결을 위한 집단 토의 등의 방법으로 참여자간 또는 참여자와 진행자간의 의미 있는 상호작용이 이루어지도록 함으로써 모든 구성원간의 협력을 높이고 참여 동기와 흥미를 이끌어낼 수 있도록 하였으며, 부모가 문제해결에 참여하는 방법을 스스로 터득해 가도록 하였다. 또한 매 회기마다 가정에서 자녀와 함께 할 수 있는 활동과제를 내주어 인터넷이라는 주제로 부모와 자녀 간에 소통의 끈을 놓지 않는 작업이 되게 하였고, 인터넷과 관련된 자녀의 경험을 부모가 함께 나눌 수 있고, 인터넷을 즐기는 자녀의 입장을 부모가 이해할 수 있도록 하는 과제를 제시하였으며, 다음 회기 모임에서 참

여자간에 활동과제 경험을 서로 나눌 수 있도록 하였다.

3) 프로그램의 내용

프로그램명은 <인터넷! 통하는 부모, 즐기는 아이>이다. 각 회기별 소주제는 1회기 인터넷! 너 어는 별에서 왔니?, 2회기 인터넷 세대인 내 자녀 바라보기 '그럼에도 불구하고', 3회기 부모인 내 자신 수용하기, 4회기 부모의 사랑백신으로 예방하기 '더 성숙한 내가', 5회기 건강한 인터넷 사용! 가족 원간, 다른 가족과 협동하기이다. 각 회기별 프로그램 내용은 다음과 같다.

프로그램 명: 인터넷! 통하는 부모, 즐기는 아이

제1회기 : 인터넷! 너 어는 별에서 왔니?

세부 목표	내 용	준비물	시간
1. 우리 자녀가 인터넷 세상에서 주도적으로 살아가도록 돕는 부모의 역할이 매우 중요함을 인식한다. 2. 올바른 인터넷 사용 습관이 왜 필요한지 이해한다.			
진행단계	내 용	준비물	시간
도입 (35분)	전체 프로그램의 개요 및 소개 집단 규칙 정하기/서약서 작성하기 1. 활동: 자기 소개하기	명찰 워크북	35분
전개 (75분)	* 동영상 시청(5분): 컴퓨터 하게 해야 하나, 하지 못하게 해야 하나, 엄마들의 고민 2. 활동2: 나의 희망 서약서 3. 강의 1: 인터넷 사용의 실태와 인터넷의 중독성 휴식(부모역할 개사곡 노래부르기)	워크북 동영상 DVD	35분
	4. 활동 3: 인터넷과 관련된 자녀와의 관계모습 그리기 5. 강의 2: 인터넷 중독이 뇌에 미치는 영향/우리 자녀가 인터넷 세상에서 주도적으로 살아가도록 돕는 부모의 역할의 중요성 * 동영상 시청: 앓쪽 뇌의 비밀/쌍둥이 형제 이야기	워크북 동영상 DVD 전지 네임펜 색연필	30분
종결 및 과제 (10분)	요약하기 과제: 자녀의 인터넷 게임 중독 척도를 자녀와 부모가 각각 체크해 보고, 부모와 자녀간의 인식의 차이, 인터넷 중독에 대한 생각 등을 함께 나눈다. 2회기 안내하기		10분

제 2회기: 인터넷 세대인 내 자녀 바라보기 '그럼에도 불구하고'

세부 목표	내 용	준비물	시간
1. 인터넷을 올바르게 사용하지 못함으로 인해 우리 자녀에게 생겨날 수 있는 해로운 점을 이해한다. 2. 인터넷 세대인 자녀를 긍정적인 관점에서 새롭게 바라본다. 3. 자녀의 인터넷 사용의 긍정적 의도와 변화를 가능하게 하는 긍정적인 자원을 인식한다.			
진행단계	내 용	준비물	시간
도입(10분)	* 나눔의 시간: 참여자간에 서로 인사나누기, 과제 점검	명찰, 워크북	10분
전개 (100분)	1. 활동1: 자녀의 장점 찾기 2. 강의1: 내 아이 새롭게 바라보기/ 우리 아이 어떻게 볼 것인가? * 동영상 시청: 우리 아이가 보내는 사인 3. 강의 2: 인터넷으로 인한 구조사인 * 동영상 시청: 3세 인터넷 수면장애/게임 속 폭력이 좋다는 아이들/ 게임 속 폭력이 현실이 되다 * 동영상 시청: 게임을 즐기는 건우 4. 활동2: 건우가 보내는 구조사인은? 휴식(컴퓨터 앞에서 하는 체조)	워크북 동영상 DVD	45분
	5. 활동3: 우리 아이가 보내고 있는 사인은? 6. 활동4: 우리 아이의 긍정적 의도 7. 활동5: 우리 아이의 긍정적 자원 * 동영상 시청: EBS 지식채널 e 대한민국에서 초딩으로 산다는 것	워크북 동영상 DVD	45분
종결 및 과제 (10분)	요약하기 과제: 우리 아이와 친숙한 인터넷 관련 용어를 얼마나 잘 알고 있는지 퀴즈 답지를 작성해 보고, 자녀에게 채점을 받아온다. 잘 모르는 용어에 대해서는 자녀에게 설명을 잘 듣고 온다. 3 회기 프로그램 안내	워크북	10분

제 3회기: 부모인 내 자신 수용하기

세부 목표	1. 자녀에게 자신은 어떤 부모의 모습인가 생각해 본다. 2. 인터넷 사용 지도에 있어서 바람직한 부모유형을 학습한다. 3. 자녀에게 자신은 경청과 공감을 통해 좋은 관계를 맺고 있는 부모인지 생각해 본다. 4. 부모로서 자신의 모습을 수용하고 인정한다.		
진행단계	내 용	준비물	시간
도입(10분)	* 나눔의 시간: 참여자간에 서로 인사나누기, 과제 점검	명찰, 워크북	10분
전개 (100분)	1. 활동1: 나의 부모님은... 당신은... 어떤 부모라고 생각하세요? 2. 강의1: 부모역할 유형/ 나는 이럴 때 자녀에게 어떻게 하였나? 휴식(부모역할 개사곡 노래 부르기)	워크북	40분
	3. 활동2: 나는 어떤 유형의 부모인가?/부모 유형 역할극을 통해 자녀 입장 되어보기 (인터넷을 “조금 더... 조금 더...”하면서 계속 하려는 아이에게 독재형, 자유방임형, 민주형의 부모역할을 해보고, 이때 자녀의 반응과 그 효과를 점검해 본다.) 4. 활동3: 동화 속 공주 살리기 5. 강의2: 자녀와의 관계 맺음의 토대- 경청과 공감	워크북	50분
종결 및 과제 (10분)	요약하기 과제: 우리 아이는 다양한 그림 상황에서 부모가 어떻게 이야기한 것으로 기억하는지, 또 어떻게 이야기할 것으로 생각하는지 적어보게 한다. 자녀의 생각대로 부모가 그렇게 이야기하였다고 했을 때 자녀의 생각과 느낌은 어떠한지 이야기를 나눈다. 4회기 프로그램 안내하기		10분

제 4회기: 부모의 사랑백신으로 예방하기 '더 성숙한 내가'

세부 목표	1. 자녀의 올바른 인터넷 사용 지도를 위해서는 부모의 관심과 사랑이 매우 필요함을 인식한다. 2. 부모-자녀 간의 험겨루기에서 벗어나 협동할 수 있는 좋은 관계 형성 방법을 학습한다. 3. 자녀의 올바른 인터넷 사용을 위한 효과적인 대처 및 지도방법을 익힌다.		
진행단계	내 용	준비물	시간
도입(10분)	* 나눔의 시간: 참여자간에 서로 인사나누기, 과제 점검	명찰, 워크북	10분
전개 (100분)	1. 강의1: 부모와 자녀와의 관계는 자기장의 싸움/험겨루기 다루기 *동영상 시청: 만족을 지연시키는 힘-마시멜로 실험 2. 강의2: 더 성숙한 부모가 되기 위해 분노 넘어서기 3. 강의3: 느슨한 대결-느낌 4. 활동1: 느낌 읽어주기 연습 휴식(부모역할 개사곡 노래 부르기)	워크북 동영상DVD	40분
	5. 강의4: 느슨한 대결-한계 6. 활동2: 한계를 분명히 이야기 해주기 7. 강의5: 느슨한 대결-대안, 선택권의 사용 * 동영상 시청: 인터넷 휴요일(www.kado.or.kr) 8. 활동3: 대안 세우기 9. 강의6: 느슨한 대결-결과(보상과 벌칙 정하기) 10. 활동4: 격려와 칭찬하는 방법 11. 활동5: 느슨한 대결 역할 실습하기	워크북 동영상DVD	60분
종결 및 과제 (10분)	요약하기 *인터넷 사용일지 작성요령 설명하기 과제: 자녀와 함께 느슨한 대결을 사용하여 인터넷 사용일지에서 인터넷 사용규칙과 서약서 작성하고, 실천해 보기 5회기 프로그램 안내하기	인터넷 사용일지	10분

제 5회기: 건강한 인터넷 사용! 가족원간, 다른 가족과 협동하기

세부 목표	1. 자녀의 올바른 인터넷 사용을 위해 가족원간의 협동뿐만이 아니라 다른 가족간의 협동이 중요함을 인식한다. 2. 올바른 인터넷 사용지도할 수 있는 변화된 부모의 모습을 다짐해 본다.		
진행단계	내 용	준비물	시간
도입	* 나눔의 시간: 참여자간에 서로 인사나누기, 과제 점검	명찰, 워크북	10분
전개	1. 강의 1: 가족과 협동심(가족원간의 협동, 다른 가족과의 협동) * 동영상 시청(10분): 게임을 좋아하는 경우 2. 활동 1: 비디오 사례를 통해 올바른 지도전략 구상하기 - 통하는 부모 즐기는 아이로- 휴식(컴퓨터 앞에서 함께하는 체조)	워크북 동영상DVD	50분
	활동 1: 비디오 사례를 통해 올바른 지도전략 구상하기 - 통하는 부모 즐기는 아이로- 3. 활동 2: 부모로서 변화된 나 소개하기-명함 만들기	워크북 명함 메모지 내임펜 색연필	30분
종결 및 과제	소감나누기 및 평가하기	평가지	20분

IV. 프로그램의 실시

1. 실험설계

본 연구는 실험집단을 대상으로 총 5회기인 자녀의 올바른 인터넷 사용지도를 위한 부모교육 프로그램 <인터넷! 통하는 부모, 즐기는 아이>를 실시 한 후 실험집단과 통제집단의 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감과 부모양육태도 차이를 비교하는 실험연구로서, 본 연구에서 사용한 실험설계는 '사전-사후 검사 통제집단 설계'이다.

2. 측정도구

본 연구에서는 프로그램의 효과검증을 위해 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감 척도와 방임형, 민주형, 권위형 부모양육태도 척도를 사용하였다.

자녀의 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감을 측정하기 위해 Gibaud-Wallston과 Wandersman(1978)이 개발한 Parenting Sense of Competence (PSOC)을 신숙재(1997)가 번안, 수정한 것을 본 연구자가 인터넷 사용지도 상황에서의 문항으로 수정하여 사용하였다. 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감 척도(총 13문항)를 요인 분석한 결과 인터넷 사용지도에 대한 불안감(5문항), 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감(5문항), 인터넷 사용지도에 대한 유능감(3문항)이라는 3개의 하위 요인으로 구분되었다. 한편 신뢰도 분석에서 인터넷 사용지도에 대한 불안감의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .57로 낮게 나타나 개별문항과 척도간의 상관관계 분석에서 가장 상관관계가 낮은 한 문항을 제외한 총 4문항을 인터넷 사용지도에 대한 불안감 척도로 사용하였고, 이때 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .91이었다. 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감(5문항)의 신뢰도 계수는 .86, 인터넷 사용지도에 대한 유능감(3문항)의 신뢰도 계수는 .75로 나타났다. 모든 문항은 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 자녀의 인터넷 사용지도에 대한 불안감, 역할 만족감, 유능감이 높은 것을 의미한다.

또한 부모의 양육태도는 진연주(2007)의 방임형, 민주형, 권위형의 양육태도 문항을 사용하였다. 방임형 3문항, 민주형 3문항, 권위형 3문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 방임형, 민주형, 권위형의 양육태도가 높은 것을 의미한다. 신뢰도 계수(Cronbach α)는 방임형 양육태도가 .67, 민주형 양육태도가 .62, 권위형 양육태도가 .68로 나타났다.

3. 연구 대상

본 프로그램은 수원시 청소년상담센터를 통하여 지역주민들에게 2008년 10월 3주간에 걸쳐 홍보되었으며, 홍보 시

에 초등학교 자녀를 둔 부모이면서 자녀의 인터넷 사용에 있어서 문제가 없거나, 문제가 있다고 하더라도 별로 심각하지 않아 인터넷 중독이 아니며, 부모-자녀 간 갈등도 심하지 않은 경우의 부모를 대상으로 함을 알렸다. 또한 2008년 10월 31일에 실시되는 오리엔테이션에 참석을 하여야만 최종 신청 접수되는 것으로 하였으며, 총 20명이 신청하였고 오리엔테이션에 참석하여 사전검사에 응한 총 19명이 최종 프로그램 참여자(실험집단)로 결정되었다. 19명의 프로그램 참여자들은 30대에서 40대의 초등학교 자녀를 둔 어머니였고, 시간제 취업을 하고 있는 한 사람을 제외하고는 모두 가정주부였으며, 모두 배우자가 있는 상태였고, 대부분 대졸의 학력이었다.

프로그램 평가에서는 19명의 참여자 중에 총 5회기 중 2회기 이상 참석하지 못한 6명은 프로그램 효과 검증에서 제외하여, 총 13명 참여자의 사전 및 사후 검사, 프로그램 평가지를 바탕으로 프로그램 효과 검증을 하였다. 한편 프로그램에 참여하지 않는 집단(통제집단)은 자녀상담이나 부모교육 등의 이유로 수원시 청소년상담센터를 방문하는 부모들과 프로그램 참여자로 결정된 부모들 주변에 프로그램에 참여하고 싶지만 시간이 맞지 않는 등의 이유로 참여를 못하는 부모들 중 초등학교 자녀를 둔 부모이면서 자녀의 인터넷 사용에 있어서 문제가 없거나, 문제가 있다고 하더라도 별로 심각하지 않아 인터넷 중독이 아니며, 부모-자녀 간 갈등도 심하지 않은 경우의 부모 총 19명을 통제집단으로 하였다. 통제집단 19명 중에 연락이 되지 않거나, 사후검사를 거절하는 등의 이유로 사후 검사를 실시할 수 없었던 6사례를 제외한 총 13 사례가 효과성 검증에 사용되었다.

선정된 실험집단과 통제집단별 대상자의 인구사회학적 특성 변인들이 유사한 분포를 보이는지 알아보기 위해 검증을 하여 빈도와 백분율을 산출하였다. 실험집단과 통제집단을 연령, 학력, 직업, 자녀수, 인터넷 사용능력별로 집단을 분석한 결과는 <표 2>와 같다.

실험집단과 통제집단의 참여자들은 모두 초등학교 자녀를 둔 30-40대의 어머니였으며, 연령별로는 실험집단은 61.5%가 40대였고, 통제집단은 69.2%가 30대였는데 평균연령은 실험집단이 40세, 통제집단이 37세로 큰 차이가 없었다. 학력은 실험집단의 69.2%, 통제집단의 84.6%가 대학교 졸업이었고, 실험집단과 통제집단 각각 92.3%, 76.9%로 전업주부가 많았다. 자녀수는 실험집단과 통제집단의 76.9%가 2명인 경우가 가장 많았다. 인터넷 사용능력이 있어서는 실험집단과 통제집단의 90% 이상이 중 수준 이상이라고 응답하였고, 평균 인터넷 사용능력도 '전혀 사용하지 못한다' 1점에서 '매우 잘 사용한다' 9점까지의 척도에서 실험집단은 5

〈표 2〉 집단별 인구사회학적 특성

구분		실험집단	통제집단	합계(%)	χ^2
		N(%)	N(%)		
연령	30대	5(38.5)	9(69.2)	14(53.8)	2,476
	40대	8(61.5)	4(30.8)	12(46.2)	
학력	고등학교 졸업	4(30.8)	2(15.4)	6(23.1)	.867
	대학교 졸업	9(69.2)	11(84.6)	20(76.9)	
직업	전업주부	12(92.3)	10(76.9)	22(84.6)	1,182
	취업주부(시간제 일 포함)	1(7.7)	3(23.1)	4(15.4)	
자녀수	1명	0(0)	1(7.7)	1(3.8)	1,200
	2명	10(76.9)	10(76.9)	20(76.9)	
	3명	3(23.1)	2(15.4)	5(19.2)	
인터넷 사용 능력	상	1(7.7)	6(46.2)	7(26.9)	5,042
	중	11(84.6)	6(46.2)	17(65.4)	
	하	1(7.7)	1(7.7)	2(7.7)	

주. 실험집단의 평균 연령은 40.07, 통제집단의 평균 연령은 37.38이며, 실험집단의 평균 인터넷 사용 능력은 5.07, 통제집단의 평균 인터넷 사용 능력은 6.00이다.

점, 통제집단 6점으로 나타나 두 집단이 유사한 것으로 나타났다.

또한 실험집단과 통제집단의 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감과 부모 양육태도가 동질적인지에 대해 사전 검사하여 독립표본 t -검증한 결과는 〈표 3〉과 같다.

인터넷 사용지도에 대한 부모효능감의 하위영역인 인터넷 사용지도에 대한 불안감, 유능감, 역할만족감과 방임형, 민주형, 권위형 양육태도에 있어서 실험집단과 통제집단간의 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 검증되었다. 따라서 실험집단과 통제집단 두 집단 간의 인터넷 사용지도에 대한 불안감, 유능감, 역할만족감과 방임형, 민주형, 권위형 양육태도 정도는 유사한 것으로 볼 수 있다.

4. 연구절차

본 연구에서는 자녀의 올바른 인터넷 사용지도를 위한 부모교육 프로그램을 개발하기 위하여 인터넷 중독 관련 문헌 고찰 및 관련 기관의 인터넷 중독 관련 프로그램을 조사하였으며, 이를 토대로 프로그램의 목표와 내용 등을 구성하였다. 프로그램이 어느 정도 완성되고 나서, 학부모를 대상으로 인터넷 중독 예방 교육을 실시하고 있는 놀이미디어교육센터의 소장, 수원시 청소년 상담센터 소장, 아하 가족상담연구소 연구원 총 3명의 전문가에게 자문을 구하였다. 자문 내용을 바탕으로 프로그램 내용을 수정, 보완하여 프로그램을 최종 완성하였다.

본 부모 교육 프로그램은 수원시 청소년 상담센터에서 2008년 11월 4일에서 12월 2일까지 매주 화요일 총 5회 실시

〈표 3〉 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감과 부모양육태도에 대한 동질성 검증

집단		n	M	SD	t 값	
인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감	인터넷 사용지도에 대한 불안감	실험집단	13	11.61	3.94	1.75
		통제집단	13	8.76	4.30	
	인터넷 사용지도에 대한 유능감	실험집단	13	8.53	2.36	-1.38
		통제집단	13	9.92	2.72	
	인터넷 사용지도에 대한 역할만족감	실험집단	13	14.38	3.37	-.16
		통제집단	13	14.61	3.92	
방임형 양육태도		13	7.30	2.49	1.12	
통제집단		13	6.38	1.60		
민주형 양육태도		13	8.84	2.03	-.73	
통제집단		13	9.46	2.22		
권위형 양육태도		13	10.23	2.77	-.93	
통제집단		13	11.07	1.75		

되었으며, 부모교육이 시작되기 전인 10월 31일 실험집단에 게 오리엔테이션 및 사전검사를 실시하였고, 프로그램 마지막 회기에 사후검사를 실시하였다. 통제집단에 대해서도 실험집단과 동일한 시점에서 동일한 내용의 사전, 사후 검사를 실시하였다.

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 17.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 실험집단과 통제집단별 인구사회학적 특성을 알기 위해 검증을 통해 빈도와 백분율을 산출하였고, 실험집단과 통제집단 간에 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감(불안감, 유능감, 역할만족감)과 부모양육태도(방임형, 권위형, 민주형)가 동질적인지를 검증하기 위해 독립표본 *t*-검증을 하였다. 또한 실험집단과 통제집단 간에 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감(불안감, 유능감과 역할 만족감), 부모양육태도(방임형, 민주형, 권위형 양육태도)변화에 유의미한 차이가 있는지를 알아보기 위해서 독립표본 *t*-검증을 사용하였으며, 실험집단별, 통제집단별 각 집단 내에서 사전, 사후검사의 변화정도를 확인하기 위해서 대응표본 *t*-검증을 사용하였다.

V. 프로그램 평가

1. 실험집단과 통제집단 내에서의 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감 및 부모 양육 태도에서의 변화

실험집단과 통제집단 내에서의 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감 및 부모양육태도에서의 변화를 비교하기 위해 사전-사후 대응표본 *t*-검증 결과는 <표 4>와 같다.

실험집단에서 인터넷 사용지도에 대한 불안감($p < .01$), 인터넷 사용지도에 대한 유능감($p < .001$), 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감($p < .001$), 민주형 양육태도($p < .01$) 변인은 사전-사후 검사의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 검증되었다. 인터넷 사용지도에 대한 불안감의 경우 사전점수 11.61에서 사후점수 7.84으로 낮아졌고, 인터넷 사용지도에 대한 유능감은 사전점수 8.53에서 사후점수 11.76으로 향상되었으며, 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감은 사전점수 14.38에서 사후점수 19.07로 향상되었다. 또한 민주형 양육태도는 사전점수 8.84에서 사후점수 10.92로 향상된 것으로 나타났다. 반면 통제집단에서는 모

<표 4> 실험집단과 통제집단 내에서의 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감 및 부모양육태도에서의 변화

집단	변인	시기	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> 값
실험 집단	인터넷 사용지도에 대한 불안감	사전	13	11.61	3.94	3.84**
		사후	13	7.84	3.07	
	인터넷 사용지도에 대한 부모효능감	사전	13	8.53	2.36	-6.35***
		사후	13	11.76	2.08	
	인터넷 사용지도에 대한 역할만족감	사전	13	14.38	3.37	-5.89***
		사후	13	19.07	2.92	
	방임형 양육태도	사전	13	7.30	2.49	-1.14
		사후	13	7.76	2.27	
	민주형 양육태도	사전	13	8.84	2.03	-3.70**
		사후	13	10.92	1.80	
	권위형 양육태도	사전	13	10.23	2.77	.00
		사후	13	10.23	2.24	
통제 집단	인터넷 사용지도에 대한 불안감	사전	13	8.76	4.30	.00
		사후	13	8.76	4.10	
	인터넷 사용지도에 대한 부모효능감	사전	13	9.92	2.72	-1.07
		사후	13	10.23	2.04	
	인터넷 사용지도에 대한 역할만족감	사전	13	14.61	3.92	1.00
		사후	13	14.46	3.92	
	방임형 양육태도	사전	13	6.38	1.60	.143
		사후	13	6.30	2.01	
	민주형 양육태도	사전	13	9.46	2.22	-.365
		사후	13	9.61	1.85	
	권위형 양육태도	사전	13	11.07	1.75	-.173
		사후	13	11.15	1.72	

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

든 변인에서 사전-사후 검사 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다.

2. 실험집단과 통제집단 간의 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감 및 부모양육태도 변화

집단별 사후-사전 인터넷 사용지도에 대한 불안감 차이, 사후-사전 인터넷 사용지도에 대한 유능감 차이, 사후-사전 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감 차이, 사후-사전 방임형양육태도 차이, 사후-사전 민주형 양육태도 차이, 사후-사전 권위형 양육태도 차이를 계산하여, 부모교육 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단간의 차이 값의 평균을 비교하였다.

집단 간의 차이 값의 평균이 차이를 독립표본 t -검정으로 분석한 결과는 (표 5)와 같다. 분석 결과, 인터넷 사용지도에 대한 불안감($p < .01$), 인터넷 사용지도에 대한 유능감($p < .001$), 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감($p < .001$), 민주형 양육태도($p < .05$)에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 인터넷 사용지도에 대한 불안감에서 집단별 평균 점수는 실험집단이 -3.76 , 통제집단이 $.00$ 로 나타나 실험집단의 불안감의 차이가 더 크며, 부모교육에 참여한 집단에서 불안감이 유의미하게 감소하였음을 알 수 있다. 인터넷 사용지도에 대한 유능감에서 집단별 평균 점수는 실험집단이 3.23 , 통제집단이 $.30$ 로 실험집단의 유능감이 차이가 더 크며, 부모교육에 참여하지 않은 통제집단에 비하여 부모교육에 참여한 실험집단에서 인터넷 사용지도에 대한 유능감이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있다. 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감에서 집단별 평균 점수는 실험집단이 4.69 , 통제집단이 $-.15$ 로 나타나 실험집단의 역할만족감 차이가 더 크며, 부모

교육에 참여한 집단에서 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있다. 또한 민주형 양육태도에서 집단별 평균 점수는 실험집단이 2.07 , 통제집단이 $.15$ 로 나타나 실험집단의 민주형 양육태도의 차이가 더 크며, 부모교육에 참여한 집단에서 민주형 양육태도가 유의미하게 향상되었음을 알 수 있다.

3. 프로그램에 대한 참여자의 소감

참여자들에게 개방형 질문으로 본 교육 프로그램의 장점, 프로그램을 개선하기 위해 바라는 점, 프로그램에 참여하게 되면서 새롭게 깨닫게 된 점이나 경험한 변화, 매 회기마다 있었던 자녀와의 활동과제를 통한 경험 등을 조사하였다.

첫째, 참여자들은 프로그램의 장점으로 “영상자료를 이용한 교육자료 제공이 풍부하여 인터넷 사용에 대한 전반적 이해 및 정보제공이 충분하였고, 집단 활동과 이를 병행하여 개인의 경험을 나눌 수 있었던 점이 도움이 되었다.”, “인터넷 사용에 대한 경각심을 줌으로써 인터넷 환경과 아이 그리고 가족관계를 생각해 보게 한다. 그럼으로써 새로운 시각으로 아이의 환경을 바라보고 아이에게 바람직한 것이 무엇인가 다시 한 번 생각해 보는 계기가 되었다.”, “그룹별로 여러 활동에 직접 참여하고 토론했던 게 좋았다.”, “아이와 함께 얘기를 나누고 계입에 대해서도 아는 기회가 되었습니다.”, “동영상과 토론 및 설명이 잘 어우러져 좋았다.”, “처음엔 인터넷 중독이라 해서 ‘우리 아인 아직 중독이 아닌데..’ 라고 생각해서 그리 큰 기대를 하지 않았는데, 듣다 보면서 이 시점에 이런 기회를 갖게 되어 정말 행운이라고 생각했습니다. 우리 아이들에게 좀 더 정성을 기울일 수 있을 것 같은 생각이 듭니다.”, “자녀교육을 인터넷과 연결시켜 새로운 시점에서 바라볼 수 있었습니다.”, “그룹별로 상황에 대해 토론하니

(표 5) 실험집단과 통제집단 간의 인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감 및 부모 양육태도 변화

변인	집단	n	M	SD	t 값
인터넷 사용지도에 대한 불안감	실험집단	13	-3.76	3.53	-3.81**
	통제집단	13	.00	.40	
인터넷 사용지도에 대한 부모 효능감	실험집단	13	3.23	1.83	5.01***
	통제집단	13	.30	1.03	
인터넷 사용지도에 대한 역할만족감	실험집단	13	4.69	2.86	5.98***
	통제집단	13	-.15	.55	
방임형 양육태도	실험집단	13	.46	1.45	.80
	통제집단	13	-.07	1.93	
민주형 양육태도	실험집단	13	2.07	2.01	2.74*
	통제집단	13	.15	1.51	
권위형 양육태도	실험집단	13	.00	2.54	-.09
	통제집단	13	.07	1.60	

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

많은 경험담을 들을 수 있었다.”, “인터넷 통하는 부모, 즐기는 아이 프로그램이지만, 아이를 지도하는 모든 부분에 적용할 수 있었던 좋은 프로그램이라 생각합니다. 아울러 내가 어떤 부모인지 다시 한 번 생각하는 기회가 되어 매우 유익한 시간이었다.” 등의 반응을 보여주었다.

둘째, 프로그램을 개선하기 위해서 바라는 점으로는 “집단원들 서로의 경험을 공유하는 부분이 좀 더 많았으면 합니다.”, “주말 프로그램이나 야간반이 있으면 많은 분들이 참석할 수 있을 것 같다.”, “수업 참여시간을 조금 더 늘려 참여자 모두가 마음을 열고 자신의 모든 이야기를 할 수 있으면 좋겠다.”, “짧은 시간으로 촉박하게 진행한 점이 아쉬웠어요. 시간을 좀 더 여유롭게 해 주셨으면 해요(가능하다면 5회기 이상)”, “중고등 집단에 적용하기 위한 상위 단계 프로그램도 개발되었으면 좋겠다.”, “5주가 처음엔 길거라 생각이 들었는데 하다 보니 좀 더 할 수 아니 좀 더 많은 대화가 있으면 합니다. 이런저런 대화를 나누기엔 시간이 좀 부족하지 않았나 싶네요.”, “과워포인트로 인한 필기가 어려웠습니다. 워크북에 없는 내용이면 유인물을 준비해 주셨으면 합니다.” 등의 반응을 보여주었다.

셋째, 이 프로그램에 참여하면서 새롭게 깨닫게 된 점이나 경험한 변화로는 “엄마로서 많이 부족하고 열심히 노력하고 공부해야 할 것 같다. 칭찬과 격려를 아끼지 않는 엄마가 될 수 있도록 하겠다.”, “진정한 조절력이란 부모에 의해 통제되기보다 본인 스스로의 힘을 길러 사용량을 조절할 수 있게 스스로 선택하고 이를 훈련할 수 있도록 하는 것임을 알게 되었다.”, “자녀의 인터넷 사용에 관심을 더 기울이게 되었고 과제를 하면서 아이와 공감대 형성이 많이 되었다.”, “경청과 공감의 중요성을 깨달았다.”, “아이들과 좀 더 가까워졌다. 세대 공감의 기회가 되었다.”, “막연하게 배웠던 교육과는 달리 함께 토론하고 아이에게 적용해 본 점이 너무 좋았어요. 제 자신이 아이들의 부정적인 면만 보다가 교육을 받고 긍정적인 면을 보게 되어 좋습니다.”, “아이에 대해 좀 더 적극적으로 참여할 수 있게 되었고 좀 더 세심하게 아이를 바라볼 수 있게 되었습니다.”, “인터넷 게임 중독의 심각성을 알고, 미리 예방할 수 있고 또한 마음의 준비도 할 수 있어서 앞으로 일어날 수도 있을지 모르는 일에 대해 마음의 여유를 갖고 대비할 수 있었습니다.”, “인터넷 사용시간을 다시 정할 필요가 있을 것 같고, 아이와의 대화가 중요하다는 것을 알게 되었습니다.”, “나의 어릴 때 부모로부터 받은 경험을 적고 나는 지금 어떤 부모인가 깊이 생각해 보는 시간에 나 스스로를 깊이 생각해 보게 되었습니다. 나의 부모로부터 받은 기억과 경험이 되물림 되지 않나 되새김질 해 보는 시간이 되었습니다.”, “어릴 땐 건전한 컴퓨터 게임만 하는 것 같아 별 신경 안 썼는데 이젠 좀 지켜봐야 할 것 같고 습관

이 가랑비에 옷 젖듯 형성되므로 잘 관리해야 할 것 같다. 주변 친구, 동생들에게도 중요성을 꼭 알려야 한다는 사명감이 들었다.” 등의 반응을 보였다.

넷째, 매 회기마다 있었던 자녀와의 활동과제를 통한 경험으로는 “그냥 시간관리만 강조하던 엄마가 여기서 배운 내용을 나누고 게임 용어나 내용에 관심을 가져주니까 아이와의 관계 자체가 대단히 좋아지고 아이 스스로도 조절에 대한 동기가 생기는 것 같았다.”, “아이와 좀 더 가까워졌으며, 아이의 마음을 이해하는 기회가 되었다.”, “내가 우려했던 것보다는 아이가 믿음직스러웠다.”, “자녀와 대화를 할 수 있는 기회가 되었고 아이들이 엄마가 자기들을 이해하려고 노력하고 관심을 갖고 있다고 생각하는 것 같았다.”, “아이와 게임에 대해서 얘기하게 된 점이 좋았어요. 제한 없이 해주었는데 제한 설정을 해야 한다는 것도 배우게 됐어요. 아이도 엄마와 좀 더 얘기를 나누게 됐어요.”, “아이와의 공감대가 형성되는 대화를 할 수 있었다.”, “아이가 엄마에게 왜 이런 것을 하나 의아해 했는데 이런저런 공부한 것에 대해 이야기를 나누다보니 엄마가 이렇게 나에게 관심을 가지는구나 라고 생각하는 듯 했습니다. 좀 더 많은 교육을 받고 아이와 대화를 나누고 싶다는 생각이 강하게 드네요.”, “아이가 엄마가 공부하고 있는 내용에 대해 관심을 갖게 되고 서로 더욱 부드러운 눈길로 바라볼 수 있게 되었습니다.”, “우리 아이가 컴퓨터 게임을 어느 정도 하는지 알 수 있는 계기가 되었고, 아이도 엄마를 새롭게 보는 것 같았습니다.”, “나도 인터넷과 별로 친하지 않았고 아이들에게만 통제했었는데 인터넷이 아이와의 소통의 길이 될 수도 있다는 것을 알았습니다.”, “아이들이 엄마가 인터넷 게임에 관심을 갖는 걸 보고 좋아하였고 함께 즐거운 시간이 되었다. 아이가 어떤 게임을 하고 있는지, 좋아하는지 알 수 있었다.” 등의 반응을 보였다.

VI. 요약 및 결론

본 연구에서는 자녀의 올바른 인터넷 사용지도를 위해 부모역할이 중요함을 인식하고, 인터넷 세대인 자녀를 이해하며, 자녀의 올바른 인터넷 사용을 위하여 효과적인 지도방법을 익힐 수 있는 총 5회기 부모교육 프로그램 (인터넷! 통하는 부모, 즐기는 아이)를 개발하였다.

프로그램 평가 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단 내에서의 사전, 사후 검사의 차이를 대응표본 t -검증으로 분석한 결과, 실험집단의 인터넷 사용지도에 대한 불안감($p < .01$), 인터넷 사용지도에 대한 유능감($p < .001$), 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감($p < .001$), 민주형 양육태도($p < .01$) 변인에서 통계적으로 유의미

한 차이가 있었다. 즉 부모교육에 참여한 집단에서 인터넷 사용지도에 대한 불안감이 감소하였고, 인터넷 사용지도에 대한 유능감과 역할만족감은 향상되었으며, 민주형 양육태도가 향상된 것으로 나타났다. 반면 통제집단에서는 모든 변인에서 사전, 사후 검사의 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다.

둘째, 실험집단과 통제집단간의 사후-사전 검사의 차이 값의 평균이 차이가 있는지를 독립표본 t -검정으로 분석한 결과, 실험집단과 통제집단 간에 인터넷 사용지도에 대한 불안감($p < .01$), 인터넷 사용지도에 대한 유능감($p < .001$), 인터넷 사용지도에 대한 역할만족감($p < .001$), 민주형 양육태도($p < .05$)에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 부모교육에 참여하지 않은 집단에 비하여 부모교육에 참여한 집단에서 인터넷 사용지도에 대한 불안감이 감소하였고, 인터넷 사용지도에 대한 유능감과 역할만족감은 향상되었으며, 민주형 양육태도가 향상된 것으로 나타났다.

셋째, 참여자들은 프로그램에서 다양한 시청각자료의 활용과 그룹별 토론 방식의 활용을 장점으로 이야기하였고, 참여자들 서로의 경험을 충분히 나눌 수 있는 시간이 부족하였다는 점 등을 개선점으로 지적하였다. 이 외의 소감으로는 프로그램을 통해서 인터넷 중독의 심각성을 알게 되었고, 예방을 위해 자녀들에게 자기통제력을 길러주는 것이 필요하다는 것을 깨닫게 되었으며, 자녀를 긍정적인 시각에서 바라보게 되었고, 자녀와의 좋은 관계 형성과 유지가 중요하다는 것을 알게 되었으며, 매 회기마다 있었던 활동과제를 통해서 자녀와 소통할 수 있는 계기가 되었다는 등의 소감을 이야기하였다.

이상의 연구결과를 토대로 몇 가지 결론 및 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램의 실시 결과 인터넷 사용 지도에 있어서 불안감이 감소하고, 유능감과 역할만족감이 증가하였으며, 민주적 양육태도가 증가하였다. 이러한 결과는 프로그램이 부모로 하여금 인터넷 사용을 둘러싼 부모 자녀와의 관계에서 민주적인 양육태도를 사용하여 보다 효과적으로 개입하게 하고, 인터넷 사용지도를 잘 할 수 없을 거라는 불안감을 떨쳐버리고, 나름대로 인터넷 사용지도를 어떻게 해야 하는지에 대한 지식과 방법을 통해 유능감을 가질 수 있고, 인터넷을 둘러싼 부모자녀 관계에서의 역할에 스스로 만족할 수 있는 교육의 효과가 있음을 시사해 준다. 따라서 개발된 <자녀의 올바른 인터넷 사용 지도를 위한 부모 교육 프로그램; 인터넷! 통하는 부모, 즐기는 아이>는 시군구 청소년 상담센터나 건강가정지원센터 등 관련 기관에 보급함으로써 부모에게 인터넷 사용과 관련하여 바람직한 자녀지도 역할을 잘 할 수 있도록 교육함으로써 건강가정을 가꾸어 나가도

록 하는데 일조할 수 있으리라 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 부모만을 대상으로 하는 프로그램을 개발하였고 실시하였지만, 매 회기 가정에서 자녀와 함께 할 수 있는 활동과제를 내준 것이 자녀와의 소통의 기회가 되고 부모-자녀 간에 새로운 관계 경험을 할 수 있는 좋은 계기가 되었다는 평가를 살펴볼 때, 부모만 또는 자녀만을 대상으로 교육 프로그램을 실시하기 보다는 부모와 자녀가 함께 참여할 수 있는 교육 프로그램이 실시되었을 때 가정 안에서 인터넷 중독의 예방 효과가 더 강력하고 지속적으로 나타나리라 사료된다. 따라서 앞으로는 부모와 자녀가 함께 참여할 수 있는 교육 프로그램의 개발이 요구된다.

셋째, 본 프로그램은 자녀의 인터넷 중독 예방의 효과를 극대화시킬 수 있고, 부모가 자녀에게 효과적으로 개입할 수 적절한 상황과 시점을 고려하여야 하기 때문에 자녀의 인터넷 사용에 있어서 문제가 없거나, 문제가 있다 하더라도 별로 심각하지 않아 인터넷 중독이 아니며, 부모-자녀 간 갈등도 심하지 않은 초등학생 자녀를 둔 부모를 대상으로 하였다. 그러나 이미 인터넷 중독의 문제가 있는 자녀가 있는 경우에는 교육보다는 치료적인 접근이 필요하지만, 치료적인 접근과 더불어 그 상황에서 부모가 어떻게 가정 안에서 대처해야 하는지 교육할 필요가 있다고 본다. 따라서 인터넷 과다 사용의 자녀가 있는 가정의 부모를 대상으로 하는 프로그램 개발도 필요하리라 사료된다.

넷째, 프로그램의 마지막 회기에서도 강조하였지만, 내 자녀만 올바르게 인터넷을 사용한다고 해서 문제가 해결되는 것은 아니다. 건강한 인터넷 사용 문화를 위해 내 아이뿐만 아니라 남의 아이도 내 아이처럼 걱정하며 가족 간에 올바른 인터넷 사용을 위해 협동하는 것이 필요하다. 그러한 시도 중의 하나는 올바른 인터넷 사용지도를 위한 가족 간의 자조모임 결성을 들 수 있다. 자녀의 올바른 인터넷 사용지도에 뜻을 같이 하는 가족 간에 서로 정기적으로 모임을 가져서 그동안 가족원들의 인터넷 사용을 점검해 보고 인터넷 사용 계획에 따라 잘 실천한 가족들의 사례를 통해 배우며, 잘 실천하지 못한 경우 반성하는 기회도 가지며, 개선을 위해 가족 간에 조언을 주고받을 수 있는 기회를 갖는 것이 바람직하다.

한편, 본 연구에서는 교육 프로그램 참여 후에도 프로그램의 효과가 지속되는지 알아보기 위한 추후 평가를 실시하지 못하였고, 프로그램 효과를 더 일반화시키기 위해서 더 많은 부모들을 대상으로 본 프로그램을 실시하고 효과를 검증하지 못하였다는 제한점이 있다. 또한 앞으로도 본 프로그램은 좀 더 지속적이고 전반적인 변화를 위해서는 프로그램의 시간을 늘리고 부족한 부분을 보완하는 작업이 뒤따라야 할 것이다.

그러나 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 현재 부모를 대상으로 하는 교육 프로그램이 거의 없는 실정에서 프로그램이 개발되었다는 점과 앞으로 더 좋은 부모교육 프로그램을 개발하는데 발판을 마련하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

■ 참고문헌

권희경, 권정혜(2002). 인터넷 사용조절 프로그램의 개발 및 효과검증을 위한 연구. **한국심리학회지: 임상**, 21(3), 503-514.

금명자, 유정이, 이호준, 이지은, 신효정(2006). 자녀와 함께 성장하는 부모. 한국청소년상담원.

김교현(2001). 청소년들의 컴퓨터 사용 실태와 컴퓨터 중독. **학생생활연구**, 28(1), 41-62. 충남대학교 학생생활연구소.

김선로(2003). 가족관계가 청소년 인터넷 중독에 미치는 영향에 관한 연구. 경원대학교 석사학위 청구논문.

김순옥, 노명숙, 류경희, 유현정, 이영호(2007). 청소년기 자녀를 둔 가족생활프로그램-금성자녀와 통하는 화성부모. 중앙건강가정지원센터.

김영철, 이영선, 이호준(1997). 자녀지도를 위한 부모교육 종합보고서. 청소년대화의 광장.

남화경(2002). 부모의 지지 및 감독이 청소년의 인터넷 활용에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위 청구논문.

놀이미디어교육센터(2008). 인터넷 게임 중독 및 폭력예방을 위한 지도자 인성교육 가이드북. 놀이미디어교육센터.

류경희(2009). **인터넷! 통하는 부모, 즐기는 아이**. 경남: 창원대학교 출판부.

매일경제(2009.4.6). 우리나라 인터넷 중독자 200만명.

박승민, 김창대, 천명재(2005). 청소년 인터넷 중독에 관한 국내 연구의 동향과 과제-연구 주제를 중심으로-. **청소년상담연구**, 13(2), 3-14.

보건복지가족부(2008). 자녀를 위한 미디어교육, 이렇게 해 보면 어떨까요. 보건복지가족부.

복지와 사람들(2001). 인터넷 중독 재활 프로그램. 복지와 사람들.

신숙재(1997). 어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 청구논문.

오익수, 김현희(2004). 초등학교 인터넷 중독 상담 모형 개발. **상담학연구**, 5(1), 177-189.

이숙진(2007). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인

에 관한 연구. 경기대학교 박사학위 청구논문.

이시형(2004). 청소년의 인터넷 중독과 자녀교육. 사회정신건강연구소.

이시형, 이세용, 정현희, 박현선, 김유경(1997). 부모-자녀관계와 청소년기 심리사회적 적응. 사회정신건강연구소.

이형초(2001). 인터넷 게임 중독의 진단척도 개발과 인지행동치료 효과. 고려대학교 박사학위 청구논문.

장재홍(2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향:인터넷 사용 요구를 매개로. **상담학연구**, 5(1), 113-128.

정재민(1998). PC 통신내의 청소년문화적 특성에 관한 연구. 창원대학교 석사학위 청구논문.

정혜정(2004). 사이버 시대의 가족생활변화에 관한 고찰. **한국가족복지학**, 9(2), 135-159.

진연주(2007). 가정의 인터넷 문화 형성:자녀의 인터넷 이용에 대한 부모-자녀간 갈등을 중심으로. 제주대학교 박사학위 청구논문.

차성란, 문숙재, 정영금(2003). 가정에서의 인터넷 활용과 생활의 질에 관한 연구. 한국인터넷정보센터.

한국게임산업진흥원(2008). 청소년 게임과몰입 집단상담 프로그램 지침서. 한국게임산업진흥원.

한국정보문화진흥원(2003). 「인터넷 사용조절 집단상담 프로그램:멋진 나, e 주인공」. 한국정보문화진흥원.

한국정보문화진흥원(2006a). 인터넷 중독 미술치료 프로그램 개발 연구. 한국정보문화진흥원.

한국정보문화진흥원(2006b). 인터넷 중독 예방 가이드북 '즐거라' (학생용), '키워라' (교사용), '통하라' (학부모용). 한국정보문화진흥원.

한국정보문화진흥원(2006c). 성인 인터넷 중독 상담 프로그램 개발 연구. 한국정보문화진흥원.

한국정보문화진흥원(2007a). 취학 전 아동 인터넷 중독 예방 프로그램 개발 연구. 한국정보문화진흥원.

한국정보문화진흥원(2007b). 초등학교 저학년 인터넷 중독 예방 교육 프로그램 개발. 한국정보문화진흥원.

한국정보문화진흥원(2007c). 고교생 인터넷 사용조절 프로그램 개발 연구-통합예술치료접근-. 한국정보문화진흥원.

한국정보문화진흥원(2007d). 인터넷중독 가족상담 프로그램 개발 연구. 한국정보문화진흥원.

한국정보문화진흥원(2008a). 인터넷 중독의 특성 분석 연구. 한국정보문화진흥원.

한국정보문화진흥원(2008b). 인터넷! 건강한 내 친구:인터넷중독 생애주기 상담프로그램(초등학교 고학년생). 한국정보문화진흥원.

- 한국정보문화진흥원(2008c). 인터넷! 건강한 내 친구:인터넷 중독 생애주기 상담프로그램(중학생). 한국정보문화진흥원.
- 한국청소년상담원(2003). 청소년 인터넷 과다사용 예방 프로그램 개발 II. 한국청소년상담원.
- 한국청소년상담원(2008). 인터넷 중독 유형별 개입 프로그램 개발 연구 보고서. 한국청소년상담원.
- Fish, M., & Sitter, C. A.(1993). Mother parity as a main and moderating influence on early mother-infant interaction. *Journal of Applied Developmental Psychology, 14*, 557-572.
- Forbes(2009). Grappling With Internet Addiction. April 3.
- Gibaud-Wallston, J., & Wandersman, L. P.(1978). Development and utility of the parental sense of competence scale. Paper presental at the meeting of the American Psychological Association, Toronto.
- Johnston, C., & Mash, E. J.(1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 18*, 167-175.
- Lenhart, A.(2001). *Teenage life online: the rise of the instant-message generation and the Internet's impact on friendships and family relationships*. Pew Internet & American Life Project. Washington D.C.
- Micucci, J. A.(1998). *The Adolescent in Family Therapy: Breaking the Cycle of Conflict and Control*. Guilford Family Therapy Series, New York :NY.
- Popkin, M. H.(2007). *Active Parenting Now: Parent's Guide*. Georgia: Active Parenting Publishers, Inc.
- 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할**. 홍경자, 노안영, 차영희, 최태산(공역). 서울: 학지사. (2002년 원저 발간).
- <http://www.kado.or.kr> 한국정보문화진흥원
www.gamemedia.or.kr 놀이미디어교육센터
- 접 수 일 : 2009년 5월 19일
 심사시작일 : 2009년 6월 4일
 게재확정일 : 2009년 8월 3일