

# 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진 방안: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로

**전혜숙**  
(이화여자대학교)

**전종설\***  
(이화여자대학교)

본 연구는 청소년 인터넷 및 스마트폰 중독 관련 전문기관 종사자 총 9명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였으며, 현장 전문가들의 지식 및 임상 경험에 근거하여 청소년 대상 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진 방안을 모색하는 데 그 목적이 있다. 주제분석(thematic analysis)을 사용하여 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진 방안에 대한 전문가 포커스 그룹 인터뷰를 통해 수집된 자료를 분석한 결과, 총 7개의 주제가 다음과 같이 도출되었다. 1) 자기인식 및 변화동기 강화, 2) 대안활동 경험과 이를 통한 성취감 및 자아존중감 증진, 3) 대상의 특성이 반영된 프로그램 구조 제공, 4) 프로그램 진행자 역량강화, 5) 부모와 친구의 지지 강화, 6) 학교와 협력적 동반자 관계 형성, 7) 연계 서비스 제공. 도출된 각 주제를 토대로 스마트폰 중독에 대한 정확한 정보 제공과 동기면담 기법 활용, 체육, 음악, 미술 등을 활용한 대안활동 제공, 청소년 특성 고려한 프로그램 구성 및 인지행동이론 적용, 프로그램 진행자를 위한 실무교육과 훈련 제공, 부모와 친구의 협력 유도를 위한 교육 및 참여활동, 학교와 파트너십 구축을 통한 프로그램 구성 및 진행, 병원 등 유관기관과의 연계 서비스 제공 등과 같은 구체적인 방안을 제시하여 실천현장에서 유용하게 활용할 수 있는 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램 개발과 실행을 위한 기초자료를 제공하였다.

주요 용어: 스마트폰 중독, 치료 프로그램, 포커스 그룹 인터뷰, 청소년

이 논문은 2015년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임  
(NRF-2015S1A5A2A01009674).

IRB No. 102-16

\* 교신저자: 전종설, 이화여자대학교(jschun@ewha.ac.kr)

■ 투고일: 2017.4.10    ■ 수정일: 2017.8.2    ■ 게재확정일: 2017.8.8

## I. 서론

우리나라 만 6세 이상 인구의 10명 중 8명(81.6%)은 스마트폰을 보유하고 있으며, 어린이 및 청소년의 스마트폰 보유율은 2012년부터 급증하여 2016년 기준 초등학교 저학년생 31.7%, 초등학교 고학년생 68.2%, 중학생 90.0%, 고등학생 89.5%로 크게 확산되었으며, 특히 중·고등학생의 스마트폰 보유율은 전체 응답자의 스마트폰 보유율 81.6%보다 매우 높은 수치를 보이고 있다(정보통신정책연구원, 2016). 이와 같이 우리나라 정보통신 산업의 급격한 발달과 함께 스마트폰의 보급 증가는 사용자들의 생활양식의 변화는 물론 의사소통의 확대, 교육, 정보 검색 등 삶의 전반에 걸쳐 큰 영향을 미치고 있다(김형지, 김정환, 정세훈, 2012; 정민, 2015). 그러나 스마트폰 이용의 편리성과 효과성 등의 긍정적 측면에도 불구하고 스마트폰의 과도한 의존 및 이용으로 인한 부작용이 발생하고 있다.

스마트폰 중독은 금단, 내성, 일상생활장애, 가상적 대인관계 지향 등의 문제가 스마트폰의 과다사용으로 인해 야기되는 상태라 할 수 있다(한국정보화진흥원, 2011). 또한 스마트폰 사용에 있어 충동성이나 집착 증상을 나타내고, 경우에 따라 우울이나 고립, 약물 남용 등의 문제를 발생시키는 상태로 간주된다(천예빈, 2013). 2016년 기준, 우리나라 스마트폰 이용자(3~69세)의 17.8%가 과의존 위험군에 속하고 있으며, 청소년 위험군은 30.6%로 성인(16.1%)의 약 1.9배에 해당한다(한국정보화진흥원, 2016). 특히 10대 청소년의 위험군 비율이 가장 높았으며, 2011년 조사 개시 이후 4년 연속 증가하는 추세를 보이고 있어(한국정보화진흥원, 2016), 스마트폰 과다사용으로 인한 청소년들의 스마트폰 중독 증상이 심각한 상황임을 알 수 있다. 이러한 결과는 청소년이 성인에 비해 새로운 매체를 보다 적극적으로 받아들이고 집중하는 경향과(이해경, 2008) 스마트폰 같은 매체중독을 경험할 확률이 성인보다 훨씬 높다는 특성(여지영, 강석영, 김동현, 2014; Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart, & Gibson, 2014) 때문인 것으로 유추된다. 특히 청소년기는 통제력이 완성되지 않은 시기이므로 성인에 비해 쉽게 중독적 행동을 보일 수 있다(Gladwin, Figner, Crone, & Wiers, 2011). 또한 청소년은 스마트폰을 무료함과 스트레스 해소를 위한 동기로 사용하기 때문에(최현석, 이현경, 하정철, 2012) 청소년은 다른 시기의 대상에 비해 스마트폰 중독 문제를 경험할 확률이 이들의 스마트폰 중독은 높아 사회적 관심과 빠른 개입이 필요한 중요한 문제라

할 수 있다.

이러한 청소년 스마트폰 중독은 이들의 신체·정서·사회적 측면의 문제를 발생시킨다. 기존연구에 의하면 시력저하 및 근골격계 문제 등 신체적 건강 악화(İnal, Çetİntürk, Akgönül, & Savaş, 2015; Schweizer, Berchtold, Barrense-Dias, Akre, & Suris, 2017), 우울불안 등의 정신적 문제(박경원, 김경신, 2014; Demirci, Akgönül, & Akpınar, 2015), 대인관계의 어려움(이만재, 2009), 학교생활 부적응(채경혁, 2013) 등 다양한 측면에 부정적 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

청소년 대상의 스마트폰 중독 프로그램에 대한 선행연구들을 살펴보면, 주로 예방 프로그램과 관련한 연구가 다수인 것으로 나타났다(김명식, 최은미, 이신후, 배재홍, 2013; 한국청소년상담복지개발원, 2013; 성미애, 유형근, 남순임, 2015). 이러한 스마트폰 중독 예방 프로그램에 대한 연구는 문제 발생 및 수준의 심각성을 미연에 방지할 수 있는 실천적 기본 자료를 제시해 주는 유용한 연구라 할 수 있다. 그러나 스마트폰 중독에 있어 일반사용자군 뿐 아니라 위험군에 속하는 청소년들은 예방적 교육만으로는 문제해결이 어려우며 이들에 대한 치료적 개입을 위한 별도의 프로그램이 절실히 필요하다. 하지만 청소년을 위한 스마트폰 중독 치료 프로그램에 대한 연구는 현재 미비한 상황으로 스마트폰 중독 대학생에 대한 동기강화중심 및 인지행동 집단상담의 효과성을 살펴본 연구(최은미, 김명식, 2016), 한국정보화진흥원(2015)의 스마트폰 중독 유형별 상담프로그램 개발 연구, 여성가족부(2015)가 인지행동이론 및 동기강화이론에 근거하여 개발한 6회기의 스마트폰 중독 청소년을 위한 치료 프로그램 등이 현재 연구되어온 실정이다. 이를 종합해 볼 때, 인터넷 중독 이외에 스마트폰 중독 연구에 대한 관심은 최근에야 시작되었고, 비교적 많이 진행되어온 예방 프로그램 연구와 달리 치료적 개입에 대한 연구는 대상이나 프로그램 범위 및 내용에 있어 제한적으로 실시되어왔음을 알 수 있다.

스마트폰 중독 위험군에 속하는 청소년을 대상으로 이들의 문제 개입 및 치료를 위한 실제적·효과적인 프로그램 개발의 필요성이 시의적으로 매우 대두되고 있다. 이를 위해서는 청소년들을 대상으로 스마트폰 중독 관련한 상담 및 서비스를 제공하는 현장 전문가들의 실제적 인식 및 제안을 살펴보는 것은 무엇보다 중요하다. 따라서 본 연구는 서울시에서 운영하는 청소년 인터넷 및 스마트폰 문제 관련 전문기관에 근무하는 종사자들을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 통해 현장 경험이 풍부한 전문가들의 실제적이

고 전문적 지식 및 경험에 근거한 의견을 수집하고 분석하여 프로그램의 효과성 증진 방안을 살펴보고자 하였다. 이는 향후 실천현장에서 효과적인 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램 개발 및 실행에 필요한 기초자료를 제공할 것으로 사료된다. 이에 따른 본 연구의 연구문제는 “스마트폰 중독 청소년을 위한 치료 프로그램의 효과성 증진 방안은 무엇인가?” 이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 청소년 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인

청소년 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인은 크게 개인적 요인과 환경적 요인으로 나누어 살펴볼 수 있다. 개인적 요인으로는 성별, 즉 여학생일수록 스마트폰 중독 경향이 높은 것으로 나타났고(김병년, 고은정, 최용일, 2013; Demirci et al., 2015), 사회성(이규현, 권은희, 2014)과 자아존중감(Ehrenberg, Juckes, White, & Walsh, 2008; 김영숙, 2014), 자기효능감(김형지 등, 2012; Chiu, 2014; 김정현, 정인경, 2015)은 스마트폰 중독에 부적 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 또한 공격성(류경희, 홍혜영, 2014; Kim et al., 2015)과 충동성(강희양, 박창호, 2012; Wu, Cheung, Ku, & Hung, 2013)이 높을수록, 학교성적이 낮을수록(이규현, 권은희, 2014; 김영혜, 지영주, 홍현화, 2015; Samaha & Hawi, 2016) 스마트폰 중독을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이와 더불어 자기통제(김병년 등, 2013; 노석준, 2013; Gökçearslan, Mumcu, Haşlamam, & Çevik, 2016)와 우울(김병년 등, 2013; 김희민, 신성희, 2015; Kim et al., 2015), 불안(Bianchi & Phillips, 2005; 여지영 등, 2014), 스트레스(Chiu, 2014; 김희민, 신성희, 2015)도 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변수로 보고되었다.

환경적 요인으로는 가족 관련하여 가족기능성(고재수, 2014), 부모양육태도(이은정, 어주경, 2015; Kim, Lee, & Choi, 2015)가 스마트폰 중독에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 학교 및 친구 요인으로 학교만족도가 낮고(이수진, 문혁준, 2013), 학교 생활에 적응하지 못할수록(김영혜 등, 2015; Lee & Cho, 2015) 스마트폰 중독이 높은

것으로 보고되었다. 친구관계(정민, 2015; Chui, 2015)와 교사관계(노석준, 2013; 이상준, 2015)도 스마트폰 중독과 부적 영향관계임이 검증되었다.

이와 같이 스마트폰 보급의 확산과 부작용으로 인한 청소년 스마트폰 중독 문제의 심각성을 고려할 때, 스마트폰 중독의 원인을 파악하여 치료 프로그램을 개발하는 것은 매우 중요한 사안이다. 특히 청소년 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인은 개인적 요소 뿐 아니라 가족이나 학교, 친구 등의 환경적 측면과 같이 다양한 요인에 의해 영향을 받는 것을 알 수 있다. 따라서 스마트폰 중독과 관련된 다양한 영향요인을 고려한 포괄적이고 통합적인 프로그램 개발이 필요하다.

## 2. 스마트폰 중독 치료 프로그램

우리나라의 경우 청소년 대상 스마트폰 중독 관련 프로그램은 주로 예방을 목적으로 하는 프로그램 연구(김명식 등, 2013; 한국청소년상담복지개발원, 2013; 이영선, 김은영, 김래선, 최영희, 2014; 정서림, 유형근, 남순임, 2014; 성미애 등, 2015)가 주를 이루었고, 치료 프로그램에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 이는 스마트폰 중독에 대한 연구가 최근 들어 진행되기 시작하였고(김병년 등, 2013), 기존 연구들은 청소년 스마트폰 중독 원인 규명을 통한 예방연구에 집중되었기 때문(조규영, 김윤희, 2014; 성미애 등, 2015)으로 유추된다.

해외의 경우도 최근 스마트폰 중독에 대한 관심은 높아졌으나 현재까지 스마트폰 중독과 관련된 체계적인 예방 및 개입 프로그램이 개발 되지 못한 상황이다. 미국의 Net Addiction(2017)은 스마트폰 중독을 포함한 인터넷 중독 치료 프로그램으로 개인 상담, 부모코칭, 개인집중치료, 입원치료를 제공하고 있다. 프로그램은 개인 및 집단에 적용가능하며 인지행동치료에 기반하여 참가자 및 가족이 중독의 현실을 직시하고 이를 완화 및 통제할 수 있도록 하는 것을 목표로 하고 있으나, 스마트폰 중독에 초점을 맞춘 프로그램은 아직 초기단계라 할 수 있다. 이와 더불어 싱가포르의 TOUCH Cyber Wellness(2017) 프로그램은 학교기반 지역사회 프로그램과 상담치료 중재모형을 통해 청소년의 올바른 디지털기기 사용을 도모하고 있다. 세부적으로 Education, Centre, Counselling으로 구성되어 있는데, 이는 성인 및 학생 대상의 워크숍 등으로 구성된 학교와 지역사회 기반 교육 프로그램, 단기/중기 멘토링 프로그램, 개별 및 그룹 상담,

또래 및 지역사회지지, 가족치료 등을 제공하는 내용으로 이루어져 있다. 하지만 스마트폰 중독에 전문성을 갖춘 치료 프로그램이기보다는 확대된 범위의 디지털기기 사용과 관련된 내용으로 구성되어 있다.

청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램에 대한 국내 선행연구를 살펴보면, 여성가족부(2015)는 2015년에 동기강화상담과 인지행동치료를 기반으로 하는 스마트폰 중독 청소년 대상 집단상담 프로그램을 개발하였으며, 이는 인터넷 및 스마트폰 중독 고위험 사용자군 6명을 대상으로 전체 6회기, 각 50분씩 진행되는 치료 프로그램으로 진행되었다. 이 프로그램은 청소년들이 스스로 변화해야 하는 이유를 생각해보고 행동을 계획하고 실천하는 것을 목적으로 하고 있으며, 연구결과에 따르면 프로그램 참여 후에 스마트폰 중독에 대한 변화동기가 높아진 것으로 나타났다. 이 밖에도 한국정보화진흥원(2015)은 청소년 스마트폰 중독 개입을 위해 청소년들이 가장 많이 사용하는 스마트폰의 4가지 유형(SNS, 게임, 성적 자극물, 모바일툰)에 특화된 상담프로그램을 개발하였다. 이는 활동위주의 내용을 제공하여 청소년들의 참여 동기를 높이고, 시각적 자료 및 텍스트 자료 제공, 문제 상황 및 해결방안 고민 등을 점검하는 내용을 바탕으로 구성되었다. 프로그램은 21명을 대상으로 총 8회기, 수업시간을 활용하여 진행되었다. 또한 최은미와 김명식(2016)은 스마트폰 중독 대학생을 대상으로 각 6회기의 동기강화중심, 인지행동 집단상담을 개발하여 실시하였다. 동기강화중심 집단상담은 12명, 인지행동 집단상담은 9명을 대상으로 하였고, 두 집단 모두 상담 후에 우울감소의 효과를 나타냈고, 동기강화중심 집단상담은 충동성과 공격성 감소, 변화준비도를 증가시켰으며, 인지행동 집단상담은 자아탄력성 증가와 스마트폰 중독 수준 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 한승희, 정소희, 문경숙(2014)은 스마트폰 중독 고위험군으로 판단되는 청소년과 부모 12쌍을 대상으로 중독의 원인인 수치심을 감소시키기 위해 정서수치심 치유와 자아강화를 목적으로 프로그램을 개발 및 실시하였다. 정서중심접근법을 사용하여 회기당 90분, 12회기 모자집단 프로그램을 실시하였고, 이 프로그램은 청소년의 수치심 감소에 효과가 있는 것으로 보고되었다. 이 외에 전소영과 오승진(2015)의 연구에서는 스마트폰 중독 초등학생 12명을 대상으로 회기당 90분, 14회기의 미술치료 프로그램을 실시한 결과, 중독성 감소에 효과가 있는 것으로 검증되었다.

이를 종합해 볼 때, 청소년 스마트폰 중독 문제의 심각성과 그 부작용으로 인한 사회적 문제가 많아지고 있어 치료 프로그램의 필요성이 강조되고 있음을 알 수 있다. 또한

기존의 스마트폰 중독 관련 국내외 프로그램을 고찰한 결과, 프로그램 운영 구조와 관련하여 회기 수는 6회기에서 12회기, 회기 당 50분에서 90분, 참가인원은 8명에서 21명까지 다양하게 구성되어 실시되고 있었다. 이 외에 프로그램의 내용적 측면을 살펴보면, 기반이 되는 주요 이론은 동기강화이론, 인지행동이론, 미술치료 등을 활용하는 것으로 나타났다. 또한 집단 교육 및 활동 중심의 프로그램이 주를 이루었으며, 단일 측면의 영향요인을 중심으로 프로그램이 구성되거나 상담중심의 서비스가 다수인 것으로 나타나 프로그램의 범위와 내용이 다소 상이하다고 할 수 있다. 이와 같이 프로그램의 대상에 따라 집단크기, 회기 수, 시간 등과 같은 프로그램 운영 요소 및 프로그램의 주요 내용과 방법이 다양하게 나타나고 있다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 인터넷 및 스마트폰 관련 서비스 제공 전문기관으로 서울시에서 운영하는 아이월센터 종사자를 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 포커스 그룹 인터뷰는 비슷한 배경을 가지고 있고, 특정 주제에 대해 잘 알고 있는 사람들 간의 상호작용을 통해 수집된 자료를 활용하여 결론을 도출하는 질적 연구방법이다(Morgan, 1997). 이러한 포커스 그룹 인터뷰는 적은 수의 구성원을 표집하기 때문에 대표성 보장의 어려움이 있다는 단점이 있는 반면, 전문가 구성원들이 특정 주제에 대해 자유로운 의견교환 및 심도 깊은 토론을 진행할 수 있다는 장점이 있다(Morgan & Krueger, 1993). 따라서 본 연구에서는 스마트폰 중독 분야의 전문가를 대상으로 이들의 임상적 경험과 배경 교육 및 지식 등에 기반한 실제적이고 전문성 높은 자료를 수집하고자 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다.

본 연구에서는 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성을 증진시킬 수 있는 방안에 대해 파악하고자 하였다. 포커스 그룹 인터뷰는 사회복지사, 청소년상담사, 상담심리사 등 스마트폰 중독 관련 전문가 9명을 대상으로 120분간 실시하였으며, 반구조화

된 질문지를 활용하여 연구목적에 부합되는 질문을 사전 설정하였다. 주요 인터뷰 질문 내용은 다음과 같다.

- 1) 주요질문 1: 청소년들이 스마트폰 중독을 극복하는데 도움이 되는 요인이 무엇이라고 생각하십니까?
- 2) 주요질문 2: 청소년들이 스마트폰 중독을 극복하는데 방해가 되는 요인이 무엇이라고 생각하십니까?
- 3) 주요질문 3: 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성을 높일 수 있는 구체적인 방안은 무엇이라고 생각하십니까?

인터뷰 내용은 사전 동의하에 모두 녹취되었다. 인터뷰는 참가자들의 의견 교환 흐름에 맞춰 질문의 순서를 바꿔가며 진행되었고, 내용 확장 및 구체화를 위해 필요에 따라 상세 질문을 추가하였다.

## 2. 자료 분석

포커스 그룹 인터뷰를 통해 얻은 자료는 특정 현상에 대한 공통적 주제 의미를 밝히고자 Braun과 Clarke(2006)의 주제분석(thematic analysis)을 활용하였다. 이는 데이터 수집과 분석과정 속에서 자료 내의 패턴화된 반응이나 의미수준을 기술할 수 있으며 주어진 자료를 반영하는 제한된 수의 주제를 파악할 수 있는데, 이는 분석과정 동안 수집된 자료, 코딩 추출물, 분석 내용들을 끊임없이 반복하여 오가며 살펴보는 과정이 요구된다(Braun & Clarke, 2006).

본 연구의 자료 분석은 Braun과 Clarke(2006)의 주제분석 6단계를 활용하여 다음과 같이 진행되었다. 1단계는 전체적 그림을 얻기 위해 전체 자료를 반복하여 읽었다. 2단계는 초기 코드를 생성하는 단계로 자료에서 주요관심 현상에 대한 의미를 찾아 코드화하는 단계이다. 이를 위해 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진방안과 관련된 유의미한 진술을 추출하여 코드화하는 작업을 수행하였다. 3단계는 주제 찾기 단계로서 생성된 코드를 비교 및 대조하여 이를 설명할 수 있는 잠정적 하위주제를 추출하였다. 4단계는 주제를 고찰하는 단계로서 주제가 코드화된 자료와 전체적 자료에 부합되는지 파악하였다. 5단계에서는 주제의 의미를 정의하고 주제를 명명하는 단계로서 전반적 내용을 고려하여 주제의 본질을 확인한 후 주제의 의미를 명확히 구분할 수 있을



때 각 주제로 명명하는 작업을 진행하였다. 마지막 6단계에서는 보고서를 작성하는 단계로서 선별된 내용에 대한 최종 점검 및 분석결과를 기술하였다.

### 3. 윤리적 고려 및 엄격성

본 연구는 대학 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받았으며 연구 대상자에게 연구 목적 및 방법 설명과 함께 서면 동의를 획득하였다. 연구참여자에 대한 비밀보장, 발생 가능한 이익과 불이익, 녹음기 사용, 중도포기가능, 자발적 참여, 자료보관 등에 대한 사전고지를 실시하였다. 본 연구의 포커스 그룹 인터뷰 진행 및 분석을 실시한 연구진은 청소년 중독 관련 다양한 양적 연구 및 질적 연구의 경험을 가진 연구진에 의해 진행되었다. 본 연구의 엄격성을 위해 포커스 그룹 인터뷰 진행자 및 보조자가 녹취내용을 전사하였으며 내용의 적절성 및 정확성을 높이기 위해 교차 확인 절차를 거쳤다. 이와 더불어 사회복지학 전공 교수 및 사회복지사 1인이 토의와 합의 과정을 통해 코딩 준비 및 진행을 수행하였고, 자료 분석에 대한 논의 및 검토 작업을 충분히 진행하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 연구 참여자

연구에 참여한 전문가 총 9명 중 남성이 2명으로 22.2%, 여성이 7명으로 77.8%이었다. 참가자의 55.6%가 석사졸업이었으며 대졸이 22.2%, 박사과정 또는 수료자 22.2%로 나타났다. 전공은 청소년학이 22.2%, 상담심리 22.2%이었고, 사회복지학, 가족상담, 심리학, 청소년상담학이 모두 11.1%로 나타났다. 현 직책을 살펴보면 팀원이 44.4%, 상담사 33.3%, 팀장 22.2%이었다. 참가자의 자격은 사회복지사, 청소년지도사, 청소년상담사, 상담심리사가 모두 22.2%를 보였고, 이 외에 중등교사2급 자격이 1명 있었다. 전문가의 평균연령은 33.78세이었으며 총 근무경력의 평균은 87.33개월이었고, 현 직장의 근무경력의 평균은 38.56개월인 것으로 나타났다.

표 1. 포커스 그룹 인터뷰 참가자 특성(N=9)

변수	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남	2	22.2
	여	7	77.8
연령	20대	2	22.2
	30대	6	66.7
	40대	1	11.1
	M=33.78, SD=4.353		
학력	대학교 졸업	2	22.2
	석사 졸업	5	55.6
	박사 과정/수료	2	22.2
전공	사회복지	1	11.1
	청소년학	2	22.2
	가족상담	1	11.1
	가족학	1	11.1
	심리학	1	11.1
	상담심리	2	22.2
	청소년상담	1	11.1
	팀장	2	22.2
현 직책	팀원	4	44.4
	상담사	3	33.3
	사회복지사	2	22.2
자격	청소년지도사	2	22.2
	청소년상담사	2	22.2
	상담심리사	2	22.2
	기타	1	11.1
	총 근무경력	M=87.33, SD=28.723 (개월)	
현직장 근무경력	M=38.56, SD=26.159 (개월)		

## 2. 포커스 그룹 인터뷰 결과: 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램 효과성 증진방안

본 연구는 포커스 그룹 인터뷰를 통해 스마트폰 중독 관련 전문가들이 생각하는 청소년 스마트폰 중독에 대한 치료 프로그램의 효과성 증진방안을 파악하였다. 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진 방안에 대한 전문가 포커스 그룹 인터뷰를 통해 제시

된 전문가들의 의견을 분석한 결과, 총 7개의 주제와 16개의 하위 주제가 도출되었다. 이에 대한 세부 내용은 다음과 같다.

표 2. 포커스 그룹 인터뷰를 통해 도출된 주제

주제	하위주제
자기인식 및 변화동기 강화	스마트폰 사용 및 문제에 대한 자기인식 증진
	스마트폰 중독 청소년의 변화동기 강화
대안활동 경험과 이를 통한 성취감과 자아존중감 증진	대안활동 경험 기회 제공
	대안활동을 통한 성취감 및 자아존중감 증진
대상의 특성이 반영된 프로그램 구조 제공	대상에 따른 차별화된 프로그램 목표설정
	대상자 특성을 반영한 이론적 기반을 둔 프로그램 제공
	대상자 특성에 적합한 프로그램 장소와 기간 제공
프로그램 진행자 역량 강화	대상자 특성을 반영한 프로그램 회기 및 집단크기 제공
	프로그램 진행자의 자질 강화
	지속적인 프로그램 진행자 교육 및 훈련 참여
부모와 친구의 지지 강화	부모가 함께하는 프로그램 제공
	친구지지 강화
학교와 협력적 동반자 관계 형성	교사지지 강화
	학교의 적극적 협조 유도
연계 서비스 제공	병행 서비스 제공
	사후관리 서비스 제공

### 가. 자기인식 및 변화동기 강화

전문가들은 청소년 스마트폰 중독 치료를 위해 청소년 스스로 스마트폰 중독으로 인한 문제가 무엇인지 정확히 인식하고, 본인의 문제 상황을 이해함으로써 이를 이겨내기 위한 변화동기와 노력을 갖는 것이 가장 중요하다고 인식하고 있었다. 이와 관련하여 다음의 2가지 하위주제(스마트폰 사용 및 문제에 대한 자기인식 증진, 스마트폰 중독 청소년의 변화동기 강화)로 의견을 제시하였다.

## 1) 스마트폰 사용 및 문제에 대한 자기인식 증진

전문가들은 스마트폰 중독 청소년을 위한 치료 프로그램에서 가장 기본적으로 수행되어야 할 것은 스마트폰 중독이 청소년들에게 신체 및 심리적 측면에 미치는 부정적 영향에 대한 자세한 정보제공이 필요하다고 제안하였다. 뿐만 아니라 청소년 자신이 스스로를 돌아보아 본인의 스마트폰 사용 패턴이나 과다 사용하는 현실을 직시할 수 있는 내용이 프로그램에 포함되어야함을 알 수 있었다. 이는 청소년들이 스마트폰 과사용으로 인해 발생할 수 있는 객관적 문제에 대한 정확한 이해를 도모하고, 자신의 문제 상황에 대한 자기인식을 증진하는 것이 선행되어야함을 강조하는 것으로 이해할 수 있다.

“저는 일단 본인이 자각하게 하는 것이 가장 중요하다는 생각이 들더라고요. 캠프활동하면서 스마트폰 사용 시간 확인하는 것들 안내해주면서 ‘네가 얼마나 쓰는지 아니?’라고 물어보면 본인도 몰라요 너무 깜짝 놀라면서 자기가 그렇게 많은 시간 사용하는지 몰랐다는 친구도 있거든요. 그래서 스마트폰 사용에 대해 본인이 스스로 자각할 수 있게 만들어주는 게 중요하겠다는 생각을 좀 했습니다.”(I)

“스마트폰사용의 부작용에 대한 신체적인 문제점, 정신적 문제점을 얘기하는 것이 필요한 것 같아요. 이렇게 하면 손목증후군이 생긴다. 한번 해봐 하면서 같이 그런 내용을 다뤄주거나 ‘스마트폰을 하면서 잠을 못자면 키가 자라는데 문제가 있다고 하면 아이들이 서로서로를 배운 것을 토대로 서로를 감시하는 경우가 있더라고요. 그 요소는 되게 필요하다고 생각해요.”(C)

“덧붙여서 인식을 개선하는 요소가 있어야한다고 생각해요. 내가 어느 정도 스마트폰을 사용하는지에 대한 인식, 스마트폰 사용을 어떻게 하는 것이 올바른지에 대한 인식.”(H)

## 2) 스마트폰 중독 청소년의 변화동기 강화

전문가들은 스마트폰 중독 청소년들이 스마트폰 사용과 중독 문제에 대한 객관적 이해 및 자신 스스로의 문제에 대한 인식 증진이 이루어지면 이후 스마트폰 중독을 이겨내고자 하는 변화동기가 생기게 되며, 변화동기가 있는 청소년일수록 프로그램의 효과성이 높게 나타난다고 주장하였다. 이는 자신이 처한 문제 상황에 대한 정확한 인식과

더불어 이를 개선하고자 하는 동기유발의 필요성을 강조한 것으로 스마트폰 중독 청소년을 위한 프로그램의 초기 개입과정에서 다루어져야하는 주요 내용으로 프로그램 개입의 궁극적 목적 달성 및 효과성 증진을 위한 초석이 되는 의미 있는 요소라 할 수 있다.

“상담하면서 들었던 제 생각은 본인의 의지가 있어야 해요. 기본적으로 상담 오는 애들이 동기가 없고, 왜 내가 상담 받으러 와야 되는지도 모르고, 뭐가 문제인지 생각이 없어서 시너지효과가 안 나와요.”(G)

“인식을 개선하는 이런 것들이 들어가면 아이들이 바뀌어야 하는 동기가 생기기 때문이고, 동기가 있어야 변화되죠.”(H)

“변화 의지가 있는 친구들은 목표를 심어주면 확 바뀌는 부분이 있거든요.”(B)

## 나. 대안활동 경험과 이를 통한 성취감 및 자아존중감 증진

청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램들이 스마트폰을 대체할 수 있는 대안활동을 포함하여야 하며, 이러한 활동 경험을 통해 청소년들이 성취감과 자아존중감을 증진시키는 것이 필요한 것으로 나타났다. 이에 대해 다음의 2가지 하위주제(대안활동 경험 기회 제공, 대안활동을 통한 성취감 및 자아존중감 증진)로 의견을 제시하였다.

### 1) 대안활동 경험 기회 제공

전문가들은 스마트폰 중독 청소년들을 위한 치료 프로그램에서 스마트폰 사용을 대신할 수 있는 다른 흥미로운 대체활동을 제공해 주는 것이 중요하다고 제안하였다. 청소년들이 스마트폰 사용 이외에 할 수 있는 놀이가 많지 않고, 쉽게 사용할 수 있는 스마트폰에 익숙해졌기 때문에 스마트폰을 더 많이 사용하게 되는 악순환을 알 수 있었다. 따라서 스마트폰이 아니더라도 본인의 흥미와 욕구를 충족시켜줄 수 있는 다른 다양한 활동들을 경험할 수 있는 기회를 제공해 주는 것이 스마트폰 중독 청소년을 위한 프로그램의 주요 요소로 활용되어야 할 것이다.

“상담 시 가장 많이 얘기가 나왔던 것 중 하나는 아이들이 학원 갔다 와서 집에서 할 게 없다는 거예요. 아이들이 스마트폰을 대체할 수 있는 대안활동 같은 것들이 부족한 것 같아요.”(C)

“스마트폰 중독이 심한 대상이면 저는 ‘rescue’ 같은 프로그램이 좋다고 생각해요. 2주정도 캠프를 가요 그럼 2주 동안 스마트폰을 못하거든요 내성, 금단증상, 게임은 안하면 욕구가 줄어요 그래서 그런 역할을 할 수 있고, 거기다 시너지를 갖는 게 그 안의 내용자체가 좋은 문화, 습관을 만드는 게 포함되어 있고, 플러스알파로 대안활동을 하니 더 좋죠.”(D)

## 2) 대안활동을 통한 성취감 및 자아존중감 증진

스마트폰 중독 청소년을 위한 프로그램에서 스마트폰 사용을 대체할 수 있는 대안활동의 제공은 단순한 재미를 제공해 주는 것에서 벗어나 이러한 활동을 통해 할 수 있다는 자신감, 본인이 무엇을 잘 할 수 있는지 탐색의 시간 제공, 이를 통한 긍정적 피드백, 작더라도 지속적인 성취감을 느낌으로 인한 활력소 등을 얻을 수 있다는 점이 중요한 것으로 나타났다. 따라서 자아존중감 및 자기효능감 등을 증진시켜 주는 대안활동의 기획 및 제공은 스마트폰 중독 치료 프로그램에서 중요하게 고려해야 할 사안이라 할 수 있다.

“중독을 극복할 수 있는 요인으로 자랄만한 성취감을 아이들이 가질 수 있도록 하는 것이라 생각해요. 예를 들면 대안활동으로 아이가 평소 관심을 보인 태권도와 미술을 배우게 해 준 경우가 있었어요 그동안은 부모님의 경제적 여건 때문에 보류하고 있었는데, 새로운 활동을 배운 후로 그 것에 아이가 지지를 받고 칭찬을 받고 엄마가 어라 잘 하네 말해주고, … 작은 성취감들로 아이가 활력을 얻으니까 자기가 스마트폰 말고도 잘 하는 게 있구나 흥미를 갖게 되면서 스마트폰 사용시간이 저절로 줄어들게 되었어요.”(C)

“개인적으로는 아이들 스스로 내가 할 수 있는 것, 잘하는 것을 하나씩 알도록 하는 것을 꼭 나누어요 내가 문제였던 행동이나 잘했던 행동을 발표할 수 있게 해서 잘하는 것 피드백 주고, 잘 할 수 있게 동기부여하고, … 잘 할 수 있는 것에 대해 피드백 주면서 자존감이나 자기효능감을 높여주는 활동이 좋았던 것 같아요.”(A)

## 다. 대상의 특성이 반영된 프로그램 구조 제공

청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램 구조와 관련하여 청소년 특성이 반영된 프로그램 목표 설정, 프로그램 이론적 틀 구축, 운영 구조 형성의 필요성이 주장되었다. 이와 관련하여 다음의 4가지 하위주제(대상에 따른 차별화된 프로그램 목표설정, 대상자 특성을 반영한 이론적 기반을 둔 프로그램 제공, 대상자 특성에 적합한 프로그램 장소와 기간 제공, 대상자 특성을 반영한 프로그램 회기 및 집단크기 제공)로 의견을 제시하였다.

### 1) 대상에 따른 차별화된 프로그램 목표설정

전문가들은 프로그램 대상에 맞춘 프로그램 목표설정의 필요성을 주장하였다. 즉, 중독수준, 고위험인 경우와 저위험인 경우, 그리고 중학생, 고등학생에 따라 대상에 맞는 목표설정 및 프로그램 구조의 차별화가 필요한 것으로 파악되었다. 스마트폰 중독 수준에 따라 인식개선이나 생활습관 개선 등과 같이 보다 구체적이고 명확하며 보다 쉽게 접근할 수 있는 목표 설정을 하는 것이 프로그램의 효과성을 높일 수 있고, 학교급이 섞이게 되면 프로그램 진행에도 기준 대상이 모호하여 어려움이 발생하며 학교급에 따라 스마트폰의 사용 행태도 달라 이의 차별화가 필요한 것으로 이해할 수 있다.

“프로그램이 누구를 대상으로 할 건지에 따라서 목표가 달라지는데... 예를 들면 사용인식개선 이런 부분은 예방적 차원에서 접근해도 괜찮은, 중독이 심하지 않은 아이들을 대상으로 인식개선이나 생활습관 고쳐주는 부분이나 그런 것들을 목표로 삼으면 좋을 것 같아요. 정말 중독인 그룹은 심리적인 부분에서 자존감회복을 기반으로 해서 생활개선을 해가는 목표가 필요할 것 같고요. 그러니까 대상에 따라서 목표가 구분될 필요가 있을 것 같아요.”(G)

“대상층에 따라서도 프로그램이 다양해야하는 것 같아요. 초등학생, 중학생, 고등학생이 스마트폰을 사용하는 목구가 다르잖아요. 예를 들어 중·고등학교 아이들은 사다리마와 인터넷 도박을 많이 하는 추세이고, 초등학생은 벽돌로 집짓는 게임에 빠져있는 경향이더라든가, 친구들끼리 모여서 사이버불링을 많이 한다던가 하는... 그 나이 또래 아이들이 처해있는 문제점들 실제적으로 나누고 다루어주는 게 좋을 것 같아요.”(C)

“아이들과 상담할 때 정말 중요하는 것들은 내가 앞으로 무엇을 해야 하는가 하는 목표를 세워주는 것이 굉장히 중요하구나라는 생각을 많이 해요. 상담 장면에서는 미래에 대한 자기 결정에 대해서 목표를 잡아주는 게 스마트폰 중독 줄여 줄 수 있는 방법이 되지 않을까하는 생각이 드네요.”(B)

## 2) 대상자 특성을 반영한 이론적 기반을 둔 프로그램 제공

전문가들은 대상자 특성에 맞는 목표설정 이외에 프로그램 기획에 있어 청소년 특성을 반영한 이론적 기반에 대해서도 의견을 제시하였다. 이론적 틀에 대해서는 상황에 따른 융통성이 필요하지만 가장 많이 활용될 수 있는 이론으로 인지행동이론을 제안하였다. 이는 청소년 특성상 프로그램 개입 기간이 너무 길면 집중도 및 흥미도가 감소하기 때문에 단기간에 효과성을 높일 수 있으며 구조화된 프로그램을 진행할 수 있는 인지행동이론이 가장 적당하다고 평가된 것으로 여겨진다. 청소년 특성을 반영한 이론적 틀을 바탕으로 프로그램이 기획되고 진행되는 것은 프로그램의 질 보장 및 명확한 목표 설정, 객관적 평가 등을 수행하는데 있어 매우 중요한 기반이 될 수 있음을 알 수 있다.

“청소년 현장에서는 인지행동치료기법이 좋아요. 2세대 기법이라고 해서 그런 것들이 주로 자리 잡고 있는 것 같아요.”(D)

“이론적 기반으로는 인지행동치료라고 생각해요. 단기간에 구조화된 방법으로 체계적으로 개입할 수 있다는 점 때문이에요. 청소년의 경우는 현장에서 짧은 시간에 프로그램을 실시해야하니까요.”(D)

## 3) 대상자 특성에 적합한 프로그램 장소와 기간 제공

전문가들은 학교를 다니는 청소년들이 학생이라는 상황에 맞춰 프로그램 운영 구조를 형성하는 것이 효과성 증진을 위한 방안이라 제시하였다. 수업시간과 동일하게 고정된 시간을 활용하거나, 2교시를 묶어서 혹은 1주에 2회기를 진행하는 것이 효과적이며 학생의 참여율을 높이기 위해서는 학교 장소를 이용하는 것이 적절한 것으로 나타났다. 또한 방학보다는 학기 중에 프로그램을 진행하는 것이 참여율을 높이기 위해 유용한 것으



로 강조되었다. 이는 우리나라 청소년들이 대다수의 시간을 학교에서 보내고 있기 때문에 프로그램 참여율 증진 및 효율성 극대화를 위한 실제적 방안 제시로 이해된다.

“집단상담을 방과 후에 하게 되면 학원 가야되고, 친구 만나야 되고 하면서 예상 인원의 반이 툭 떨어져나가요. 그래서 최대한 수업시간에 해야 해요.”(B)

“방학기간은 변수가 너무 많아요. 여행도 가야되고, 휴가도 가야되고. 학기 중에 하게 훨씬 효과가 있어요.”(C)

“수업 시간을 빼서 학교에서 프로그램 진행하는 게 좋은데, 빼는 수업이 체육시간처럼 재밌는 시간이면 안돼요. 어느 수업을 빼느냐에 따라 효과도 좀 달라져요.”(F)

#### 4) 대상자 특성을 반영한 프로그램 회기 및 집단 크기 제공

전문가들은 청소년을 위한 효과적 프로그램 구성을 위해서 집단 크기는 8명에서 10명, 회기 수는 6회기에서 8회기 정도가 효과적이라 제안하였다. 이는 청소년의 특성상 집단의 역동성, 집중도, 참여율 유지 등과 같은 요소를 고려할 때, 실행 면에서 적절한 것으로 해석되어진다. 이는 학교의 학사 일정을 고려하고, 청소년의 참여율을 높이는 동시에 프로그램의 목표 달성을 위한 효과성 증진과 더불어 외부 전문가가 원활하게 학교에 투입되어 프로그램을 진행할 수 있기 위한 현실적 제안인 것으로 평가할 수 있겠다.

“제가 생각했던 베스트는 수업시간에 픽스된 아이들이 모집돼서 한 집단에 여섯에서 여덟 명 정도 구성되면 지금까지는 가장 무난하고 즐겁지 않았나 생각돼요. 예를 들면 가장 현실적인 베스트는 수업시간에 여섯, 여덟 명? 50분은 너무 짧고 2교시 묶어서 진행하는 것이 좋고, 회기는 4회기에서 8회기가 좋은 것 같아요. 8회기는 1주에 2회씩 4주 진행하는 거죠.”(H)

“회기 수는 4회기는 짧게 느껴져요. 6회기 이상은 되어야 해요.”(C)

“집단은 열 명 정도가 좋아요.”(B)

## 라. 프로그램 진행자 역량 강화

스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진을 위한 또 다른 방안으로 프로그램 진행자가 갖춰야할 자질과 교육 및 훈련의 중요성이 강조되었다. 이는 다음의 2개 하위주제(프로그램 진행자의 자질 강화, 지속적인 프로그램 진행자 교육 및 훈련 참여)로 살펴볼 수 있다.

### 1) 프로그램 진행자의 자질 강화

전문가들의 제안에 의하면 프로그램 진행자는 청소년에 대한 기본 이해뿐 아니라 어떤 상황에도 유연하게 대처할 수 있는 융통성, 참가자들 전체가 집중하고 역동할 수 있도록 하는 융합능력을 갖추는 것이 중요한 것으로 나타났다. 또한 프로그램 진행자는 필수적인 관련 자격증 확보뿐 아니라 자질검증과 같은 절차도 필요하다고 주장하였다. 이는 효과성 높은 프로그램 내용의 기획뿐 아니라 이를 전달할 수 있는 프로그램 진행자의 역량이 프로그램의 성패를 좌우할 수 있는 중요 요소임이 강조되는 것이다. 특히 에너지가 많고, 불안정성이 높은 청소년들을 대상으로 프로그램을 효과적으로 진행하기 위해서는 이들에 대한 이론적 이해뿐 아니라 참가자들의 역동적 참여 유도 및 통합을 이끌어 낼 수 있는 진행능력이 매우 중요한 것임을 알 수 있다.

“청소년에 대한 기본이해가 있어야 한다고 생각하거든요 초, 중, 고교생은 엄청난 차이가 있어요 근데 중학생 대하듯이 초등학생을 대한다던지, 초등학생 대하듯이 고등학생을 대하든지 하면 프로그램이 이상하게 흘러가요 프로그램을 진행할 때, 강화물을 제공할 때, 아이들에게 다가갈 때 청소년에 대한 기본적인 이해가 되지 않으면 안 된다고 생각합니다. 그래서 청소년 발달에 맞는 이해가 있어야 프로그램을 진행할 수 있는 것 같아요.”(F)

“유머나 융통성이 있으면 좋겠어요 청소년 수준에 맞는 에너지수준이 있으면 좋겠다는 생각이 들더라고요 학교라는 공간은 사실 아이들이 더 많이 알고 있는 공간이고 진행자는 처음 들어가는 공간인데, 어떻게 변동이 될지 어떤 상황이 생길지, 교사와 어떤 마찰이 있을지, 학생과 선생님들과 어떤 마찰이 있을지 모르는 부분이 있기 때문에 이에 대처할 수 있는 융통성이 필요한 것 같아요 또 아이들을 접할 때는 아이들의 에너지수준에 맞출

수 있어야 하는 것 같아요.”(G)

“저는 융합능력이라고 생각하는데요. 왜냐하면 고등학교 1학년과 3학년은 정말 달라요. 중학생도 1학년과 3학년은 다르고, 초등학교는 말할 필요도 없이 1학년과 6학년은 정말 다르잖아요. 근데 예를 들어 중학생 프로그램이라 해도 중학교 1학년생도 오고 3학년생도 오잖아요. 지도자로서 가장 필요한 능력이 그 모두를 아우를 수 있는 융합하는 능력이라고 생각해요. 모두를 함께 이끌어갈 수 있는 융합능력이 필요하죠.”(E)

“저는 프로그램 진행자가 중요하다고 생각해요. 자질검증 과정도 필요하구요. 저희 센터는 시험도 보고 면접도 보고 프로그램 진행 시연도 하거든요.”(G)

## 2) 지속적인 프로그램 진행자 교육 및 훈련 참여

프로그램 진행자의 자질 강화 및 능력 신장을 위해서는 실무 현장교육 및 지속적 훈련이 필요한 것으로 나타났다. 프로그램에 대한 이론교육, 현장 실습 등이 반드시 필요하며, 일정 기간 이후에는 보수교육 취지의 심화 교육 등 프로그램 진행자의 역량강화가 필요한 것으로 나타나 프로그램 진행자의 지속적 관리 및 역량 증진이 중요한 것으로 파악되었다. 이는 프로그램의 효과성 극대화를 위해 그만큼 프로그램 진행자의 역량이 중요하며 이를 위한 지속적 교육과 훈련, 현장의 특성 및 상황에 적절히 대처할 수 있는 기술 습득 등의 노력이 필요한 것으로 이해할 수 있다.

“저는 프로그램 진행자들에게 현장에 있었던 경험에 대한 교육이 필요한 것 같아요. 현장에서 경험한 에피소드 중심으로 교육 해주시거나 상황에 대해 얘기를 나누는 시간이 교육내용에 있는 거죠…. 그런 부분은 교육을 통해서 충분히 간접적으로 경험할 수 있다는 생각이 들거든요.”(G)

“프로그램 진행자에 대한 보수교육의 일환으로 아이월센터는 기초과정 교육 이외에 심화과정이 있고 모두 이를 이수해야 합니다. 이 분들에 대한 관리인거죠.”(F)

## 다. 부모와 친구의 지지 강화

청소년들의 스마트폰 중독을 치료하기 위해서는 일상생활에서 가장 많은 영향력을 제공하는 부모님과 친구의 지지를 통한 스마트폰 사용 습관 개선 노력이 동시에 필요한 것으로 나타났다. 이와 관련하여 다음의 2개 하위주제(부모가 함께하는 프로그램 제공, 친구지지 강화)로 제안하였다.

### 1) 부모가 함께하는 프로그램 제공

전문가들에 의하면 청소년 개인만의 변화는 효과성이 지속되기 어렵고 이전 상황으로 회귀될 가능성이 높기 때문에 청소년의 주 생활환경에 속하는 부모의 적극적 지지와 협력이 필요한 것으로 나타났다. 특히 프로그램에 부모가 함께하는 내용을 포함하여 부모가 자녀에 대한 스마트폰 중독을 인식하고, 가정에서의 스마트폰 사용 지도 등과 같이 적극적으로 돕는 역할을 할 수 있도록 교육하는 것이 필요하다. 이와 더불어 부모 자녀의 의사소통 및 관계개선을 위한 활동도 함께 수행되는 것이 중요하다는 것을 알 수 있다. 이는 청소년들이 스마트폰 중독 문제 극복을 위해 노력할 때, 가정에서 부모의 관심과 지원이 프로그램 효과성을 높이는 주요 요소임을 나타낸다.

“중독의 근본적 해결을 위해서는 가정환경에서부터 습관을 고치려고 하는 개선노력이 필요하지 않나 생각해요. 그건 이제 청소년뿐만 아니라 학부모님이나 가족 구성원 모두가 참여해야만 효과가 있다고 생각합니다. 학교나 학원이 아니라 집에서 스마트폰을 가장 많이 사용하는데요. 그때 청소년들은 쉽게 효과적으로 생활개선 할 수 있는 여지가 많다고 생각합니다. 예를 들면 부모님들이랑 같이 스마트폰 사용일지를 써본다거나, 스마트폰보관함을 만들어서 가족들이 스마트폰 보관함에 일정규칙을 만들어서 사용하는 방법과 같은 생활습관 개선을 위한 노력이 필요하지 않나 싶습니다.”(E)

“부모와 청소년이 같이할 수 있는 프로그램이 포함되면 좋겠어요. 왜냐하면 학부모와 청소년이 같이 그 프로그램에 참여한다면 가정에 가셔도 부모님과 대화단절이나 관계개선 극복에 도움이 될 거고, 청소년이 가정에서 스마트폰을 많이 사용하는 부분에 대해서 서로 조금 조절할 수 있게 돼서 서로에게 도움이 된다고 생각해서 중요한 것은 청소년과 학부모가

같이 할 수 있는 활동이 좋을 것 같아요.”(E)

## 2) 친구지지 강화

전문가들은 청소년들에게 부모만큼 강한 영향력을 미치는 주변인은 친구이기 때문에 스마트폰 중독 청소년의 문제 해결을 위해서는 친구들의 지지와 협력 또한 중요한 것으로 강조하였다. 이는 청소년들의 경우 생활습관 및 가치관 형성에 친구의 영향력이 매우 크기 때문에 함께 문제의 심각성을 인지하고 이의 해결을 위해 함께 노력하는 것은 청소년 혼자만의 노력보다 더 큰 시너지효과를 기대할 수 있을 것이다. 프로그램 내에서 교육 및 동반활동 등을 통해 청소년 시기에 중요한 또래와의 관계를 긍정적으로 사용할 수 있도록 하는 것이 프로그램의 효과성 증진을 위해 필요한 주요 방법이라 할 수 있겠다.

“어릴수록 훨씬 부모님의 힘이 큰 것 같고, 중·고등학생일수록 친구의 영향이 중요한 애들이 있기 때문에 그런 사람으로부터 받는 지지가 중·고등학생은 더 크지 않을까라는 생각이 들었습니다. 주변인들의 역할이 중요한 거죠.”(G)

“친구가 스마트폰 사용 생활습관을 개선하려는, 같이 관심 갖고 노력해주는 것이 필요한 것 같아요.... 이런 관심과 협조가 없으면 사실 계속 원점인 것 같은 느낌이 들더라고요. 어쨌든 그런 주변 사람들의 관심이 중요하지 않나 하는 생각이 많이 듭니다.”(H)

## 바. 학교와 협력적 동반자 관계 형성

청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진을 위해 장소 및 학생 모집, 참여율 향상을 위한 교사 및 학교의 지지와 적극적 협조가 필요한 것으로 나타났다. 이에 다음의 2개 하위주제(교사지지 강화, 학교의 적극적 협조 유도)로 내용을 살펴볼 수 있겠다.

### 1) 교사지지 강화

전문가들의 의견에 의하면 학교에서 프로그램을 진행할 때, 교사의 협력적 태도와

지원은 프로그램의 원활한 진행 및 청소년들의 참여 동기강화 등에 영향을 미치는 중요인으로 나타났다. 즉, 프로그램 참가 대상 청소년의 선발 및 참여 안내에서 청소년의 낙인감 감소를 위한 배려, 청소년 참여에 있어 자발성 증진 등을 위해서는 교사의 태도가 매우 중요한 것이다. 이는 프로그램 참여율 및 기대감 증진, 학급 분위기나 친구들의 관심정도에도 교사의 협력과 배려, 지지가 중요한 역할을 수행하는 것임을 알 수 있다.

“어떤 선생님은 센스 있게 똑똑한 아이들 몇 명, 중독 증상이 극단적인 아이들 몇 명을 섞어서 프로그램에 참여할 수 있게 해주셨어요 티가 안 나니까 애들이 너무 좋아하는 거예요 그 프로그램이 낙인감이 없으니깐 너무 좋아하죠 정말 학교 선생님이 중요한 것 같아요.”(C)

“수업시간에 프로그램 참여할 학생에 대해 안내가 중요한데, 그냥 누구누구 나와! 라고 차출돼서 나가는 것처럼 얘기하는 것보다 특별히 선발되어 프로그램에 참여하게 되는 것처럼 선생님이 세심하게 배려해서 안내해주면 오히려 다른 애들이 부러워하는 경우도 있어요 이게 정말 선생님이 조금만 신경써주면 차이가 되게 커지는데...”(H)

“교사의 관심이 중요한 것 같아요 교사의 관심 정도에 따라서 친구들 서로 간의 관심, 학급 분위기가 달라지고 프로그램의 효과도 달라지는 거 같아요.”(B)

## 2) 학교의 적극적 협조 유도

전문가들에 의하면 교사의 지지와 협력 이외에도 학교차원의 적극적 협조가 중요하다고 제안하였다. 프로그램 수행에 있어 학교의 행정처리, 장소대여, 참여적 태도 등에 따라 효과성이 달라질 수 있다는 것이다. 이는 프로그램에 적합한 환경을 갖춘 장소 및 시간 배정과 같이 프로그램 수행에 필요한 적절한 조건충족을 위해서는 학교의 배려와 협조가 매우 중요하며 이는 프로그램의 효과성에도 직접적 영향을 미치는 중요한 측면임을 알 수 있게 해준다.

“학교의 적극적 참여와 태도가 없으면 정말 힘들어요.”(B)

“학교에서 프로그램 장소를 잘 선정해 주는 것도 중요한 거 같아요. 예전에 프로그램을 과학실에 한 적이 있어요. 과학실 자체가 문제라기보다 과학실에 징그러운 도구가 많고, 책상 위에 물건이 많아서 프로그램 활동에 방해되는 경우가 있더라고요. 창고를 프로그램 실로 내준 학교도 있었어요. 학교의 협조가 중요한 거 같아요.”(C)

## 사. 연계 서비스 제공

스마트폰 중독 치료 프로그램 효과성을 증진시키고 이의 안정적 유지가 가능하도록 하는 방안의 필요성이 주장되었고, 이를 위해 연계서비스가 필요한 것으로 나타났다. 이와 관련하여 다음과 같이 2개 하위주제(병행 서비스 제공, 사후관리 서비스 제공)를 제시하였다.

### 1) 병행 서비스 제공

전문가들은 프로그램과 병행할 수 있는 서비스로 멘토링 대인활동 제공, 심각한 수준의 중독인 경우 병원치료 서비스 제공, 부모 자조모임을 제안하였다. 청소년의 중독수준이 높게 나오거나 ADHD 등 동반되는 다른 문제가 있는 경우, 병원치료 서비스와의 연계를 통해 필요한 개별적 서비스를 동시에 제공하는 것이 필요한 것으로 나타났다. 또한 청소년이라는 대상적 특성을 고려할 때, 일대일 멘토링 활동을 병행하여 멘토와의 활동을 통한 심리적 지원, 에너지 발산 등의 서비스가 제공되는 것이 유용할 것으로 나타났다. 이와 더불어 가정에서 청소년과 함께 지내며 청소년의 변화 지지에 도움을 줄 수 있는 부모님들을 위한 자조모임이 필요한 것으로 파악되었다. 이러한 서비스가 필요한 이유는 스마트폰중독 청소년의 특성상 프로그램 종료 후 이전의 중독 상태로 돌아갈 확률이 높기 때문에 이의 방지를 위한 노력 차원에서 개별화된 병행 서비스가 중요한 것으로 이해할 수 있다.

“프로그램 참여자 개개인의 상태가 정확히 파악되는 게 중요한데, 스마트폰 중독 수준이 높게 나오거나 ADHD 등의 문제가 함께 있는 경우는 병원치료 서비스로의 연계가 진행되어야 할 것 같아요.”(F)

“프로그램과 함께 병행되면 좋은 서비스로 환경이 허락된다면 일대일 멘토링 대안활동이 함께 진행되면 좋을 것 같아요. 좀 더 활동적인 내용으로 구성되면 더 좋구요.”(G)

“저는 부모님 자조모임 같은 것이 있으면 좋겠다고 생각해요. 부모님들이 같이 이야기 나누면서 풀어내는 것만으로도 자녀들에게 하는 행동이 달라질 수 있을 것 같아요.”(A)

## 2) 사후관리 서비스 제공

전문가들은 프로그램 종료 후 사후관리 서비스 측면으로 일대일 개별 상담으로의 연계를 통한 집중적 케어 제공, 프로그램 이후 지속적으로 즐겁게 참여할 수 있는 다양한 활동 연계가 필요함을 강조하였다. 특히 중독의 특성을 고려할 때, 치료 효과의 지속성을 높이는 사후관리 서비스는 중요한 것으로 나타났다. 일상생활에서 치료 효과의 유지 및 중독 내성 강화 방지 등에 도움이 될 수 있도록 프로그램 종료 후 집중 개별 상담으로 바로 연계하는 것이 필요하다. 프로그램 개입으로만 끝나는 것이 아니라 이후 지역사회의 다양한 활동을 연계하여 스마트폰을 대신할 수 있는 다른 흥미와 즐거움을 지속적으로 제공해 주는 것이 필요함을 알 수 있다. 이와 같이 스마트폰 중독 청소년을 위한 프로그램 제공에 있어 청소년이라는 특성 및 중독의 특성을 고려할 때, 효과성 증진 및 유지에 도움이 될 수 있는 사후관리 서비스의 제공이 필요한 것으로 나타났다.

“예를 들어 캠프 같은 일정 기간의 프로그램이 끝나도 아이들은 6개월 내로 이전 상태로 돌아가기 쉽기 때문에 이로 인해 내성이 심각해질 수 있어요. 그래서 프로그램 종료 후 바로 일대일 개별 상담으로 연계할 수 있는 구조가 필요하다고 생각해요.”(D)

“학교에서 상담 프로그램만 진행하고 끝내는 것보다 이 후 밖으로 나와서 즐겁게 할 수 있는 다양한 활동을 연계해주면 좋을 것 같아요.”(H)



## V. 결론 및 제언

본 연구는 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 제고를 위해 인터넷 및 스마트폰 중독 전문기관의 종사자 9명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 이를 통해 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진을 위한 다양한 방안을 도출하였다. 포커스 그룹 인터뷰 결과를 종합해 보면, 총 7개의 주제가 다음과 같이 도출되었다. 1) 자기인식 및 변화동기 강화, 2) 대안활동 경험과 이를 통한 성취감과 자아존중감 증진, 3) 대상의 특성이 반영된 프로그램 구조 제공, 4) 프로그램 진행자 역량 강화, 5) 부모와 친구의 지지 강화, 6) 학교와 협력적 동반자 관계 형성, 7) 연계 서비스 제공. 이러한 결과는 인터넷 및 스마트폰 중독 관련 기관에 종사하는 전문가들의 현장 경험과 임상적 고민에 근거한 것으로써 청소년 특성에 맞춘 치료 프로그램의 효과성 증진 방향에 중요한 시사점을 제공해 주고 있다. 따라서 이와 같은 결과를 바탕으로 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진을 위한 실천적 제언을 하면 다음과 같다.

본 연구 결과에 기반을 두어 무엇보다 자기인식 및 변화동기를 강화하는 내용을 치료 프로그램에 포함하는 것이 필요하다. 이는 스마트폰 중독의 문제점 및 자신의 문제적 사용패턴에 대한 인식의 중요성을 강조한 선행연구(황재인, 신재한, 2013), 변화동기 강화 프로그램이 청소년들의 스마트폰 중독 수준 감소에 영향을 미쳤다는 연구(박준영, 2016; 김성애, 2017)를 지지하는 결과이다. 프로그램 초기 단계에서 스마트폰 중독이 가져오는 심리·신체적 문제에 대한 정확한 정보전달, 스마트폰 사용에 대한 자기 자신의 문제 인식의 과정을 포함하는 것이 필요하다. 이와 동시에 스마트폰 중독 청소년이 문제를 극복하고 변화하고자 하는 동기를 강화시켜줌으로써 프로그램 참여 및 효과성 증진을 도모하는 것이 중요하다. 이를 위해 변화동기 증진을 위한 중독분야 대표적 치료 기법인 Motivational Interviewing(Miller & Rollnick, 2009)을 활용하여 청소년 스스로 양가감정에서 벗어나도록 돕고, 변화준비 상태로의 동기를 증진시키는 활동을 포함하는 것도 하나의 방안이 될 것이다.

이와 더불어 스마트폰 프로그램 내에서 대안활동을 경험하게 하며, 이를 통해 성취감과 자아존중감을 증진시키는 프로그램을 구성하는 것이 필요하다. 이는 청소년 스마트폰 사용에 대한 대안활동의 필요성 주장한 이영선 등의 연구(2013)결과와 맥을 같이

하며, 스마트폰 사용을 대체할 수 있는 대안활동에 대한 소개 및 체험의 시간을 갖도록 해주는 것이 중요함을 강조하는 것이다. 김범구 등(2016)은 스마트폰 중독 기숙형 치유 프로그램 개발에서 대안활동으로 미술배우기, 체육대회, 음악활동, 보드게임, 트래킹, 네일아트, 켈트, 다이어트 체조 등 다양한 활동을 제시하고 체험하는 시간을 구성하였다. 또한 청소년의 자존감 강화 및 자기효능감 증진 활동과 같이 청소년 스스로의 개선 의지 및 성취감을 높여주어 문제해결 및 극복을 위한 내적 힘을 강화시켜주는 것이 필요하다. 기존 연구에서도 청소년의 자기효능감(엄주리, 하은혜, 2014; 김정현, 정인경, 2015)과 자기통제력(이영주, 박주현, 2014; Lee, & Park, 2014), 자존감(김영숙, 2014; 석말숙, 구용근, 2016)이 스마트폰 중독 개입 서비스에 중요한 요소로 보고되고 있다.

프로그램 목표 설정에 있어 스마트폰 중독 수준 즉, 고위험군인지 저위험군인지 등에 따라 프로그램의 목표가 달라져야 하며 중학생, 고등학생 등의 학교급에 따라서도 차별점을 두는 것이 필요성이 대두된다. 기존 선행연구에서도 중독수준에 따른 차별화된 개입의 중요성(김병년 등, 2013)과 학교급에 따른 차이(고재수, 2014; 김범구, 이창호, 전미진, 이미현, 2016)가 검증되었었으며, 이는 프로그램 대상에 따른 구분의 필요성을 시사하는 것이다. 이 외에도 프로그램의 이론적 틀과 관련하여 최정은(2016)은 스마트폰 과다사용 대학생을 위한 프로그램에 인지행동치료를 접목하여 효과성을 검증하였으며, 최은미와 김명식(2016)의 연구에서도 인지행동 집단상담이 스마트폰 중독 대학생에게 효과가 있는 것으로 검증되었다. 따라서 선행연구결과와 본 연구결과에 따라 프로그램의 전체적 방향성을 제시해 줄 수 있는 이론적 틀로서 구조화된 인지행동치료의 활용이 제안된다.

다음으로 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진을 위해 청소년 대상 및 상황적 특성에 적합한 프로그램 구조가 중요하겠다. 학생이라는 청소년 특성을 고려하면, 상담센터보다는 학교 내의 장소가 참여율을 높일 수 있고, 변수가 많은 방학기간보다 학기 중에 프로그램을 진행하는 것이 더욱 효과적일 것이다. 또한 학생이라는 대상과 학교의 협조 등을 감안할 때, 프로그램 진행 및 효과성 증진을 위해 집단의 크기는 6명에서 10명이 적합하며, 회기 수는 적어도 8회기 이상으로 구성하되 학생들의 참여도 및 집중력 증진을 위해 2회기를 연달아 또는 주 2회 진행하며, 운영시간은 학교 수업시간과 동일하게 하는 방식이 적절할 것이라 사료된다. 스마트폰중독 치료 프로그램과

유사한 청소년 대상 인터넷 및 스마트폰 중독 예방 프로그램의 효과성을 살펴본 메타 연구를 살펴볼 때, 집단인원은 10명 내외의 소집단이 효과가 있는 것으로 나타났으나, 운영기간이나 회기 수는 길수록 효과가 높은 것으로 보고되는 경우가 많았다(권은정, 장승욱, 2016; 김현실, 양지훈, 2016). 이는 본 연구의 전문가들 의견처럼 학교의 상황(수업시간 할애, 학교 장소 제공 등)을 반영하여 현실적 상황과 학생 참여 및 효과성 증진 측면을 모두 고려하는 것이 필요함을 시사하는 것이다.

이 외에 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램 효과성 증진을 위해서는 프로그램 진행자의 역량 증진, 부모와 친구의 지지, 학교 및 교사의 적극적 협조 및 협력적 관계 구축이 요구된다. 먼저 전문가들은 인터뷰에서 프로그램 진행자의 학력이나 자격증과 같은 기본 자격뿐 아니라 청소년에 대한 기본 이해, 융통성 및 융합능력, 프로그램 진행 능력 등이 충분히 갖춰질 때, 프로그램의 효과성도 함께 증진된다고 의견을 제시하였다. 이는 프로그램이 단순한 집체교육 방식으로 진행되는 것이 아니라 청소년과 함께 참여적 집단활동 형태로 진행되므로 청소년 집단 역동을 잘 활용하고, 청소년들의 집중과 흥미를 자극할 수 있는 진행자의 능력이 필요하기 때문인 것으로 해석되어진다. 이를 위해서는 소속 기관에서의 청소년 및 스마트폰 중독에 대한 기본교육, 현장에서의 프로그램 진행 관련 실무교육, 프로그램 진행능력 향상을 위한 시연교육, 지속적 능력 관리를 위한 보수교육 등과 같은 교육이 중요하다. 이와 함께 프로그램 진행자 스스로의 지속적 학습과 자기성찰, 미흡한 점에 대한 개선 노력이 필요하다.

또한 부모참여 및 친구지지와 참여를 증진시킬 수 있는 방안이 고려되어야 한다. 이러한 결과는 부모(석말숙, 구용근, 2016) 및 친구지지(정민, 2015)가 청소년 스마트폰 중독에 부적 영향을 미친다는 연구와 같이 부모 및 친구들이 협조가 중요함을 강조하면서, 이들을 위한 교육 및 참여 활동의 포함을 제시한다. 특히 프로그램 세션 중, 부모와 함께하는 내용을 포함하여 부모자녀 관계 및 의사소통의 개선과 스마트폰사용 습관을 개선할 수 있는 정보제공, 교육, 워크숍 등 협력활동의 구성도 중요하겠다. 이와 더불어 학교기반 프로그램의 경우, 교사 및 학교의 협조 역시 매우 중요한 요소라 할 수 있다(이상준, 2015). 프로그램 참여 학생에 대한 낙인감 감소, 적절한 프로그램 진행 시간 및 장소 제공에 있어 학교 및 교사의 충분한 이해와 배려, 협조가 중요하기 때문에 이들과의 협력적 파트너십 구축은 프로그램 효과성 증진을 위해 중요하다. 이를 위해 교사 및 학교 대상의 프로그램 안내교육, 효과성 평가 워크숍 실시, 교육청 차원의 적극적

협조 유도를 위한 옹호활동 등을 추진하는 것이 필요하겠다.

마지막으로 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성을 더욱 향상시키고 효과성의 지속성을 높이기 위한 방안이 필요하다. 이는 크게 프로그램 병행 서비스와 사후관리 서비스의 두 가지 측면으로 나누어 살펴볼 수 있는데, 먼저 스마트폰 중독 수준이 높은 경우 병원치료 서비스와의 병행이 필요하고, 일대일 멘토링 활동과 같은 대안활동을 통해 참여자들의 심리·정서적 측면의 긍정적 효과를 더욱 높이는 방안이 중요하다. 또한 부모 자조모임을 등을 통해 서로 정보를 교환하고 지지를 제공함을 통해 긍정적 영향을 지속하는 것이 필요하다. 다음으로 프로그램 종료 이후 참가자들의 효과성 유지를 위해 개별상담으로의 연계를 통한 집중적 관리 제공, 이전 상태로의 회귀 방지 및 내성감소를 위한 노력이 필요하다. 또한 지역사회에서 체험할 수 있는 다양한 활동을 연계하여 스마트폰이 아닌 다른 흥미와 즐거움을 지속적으로 경험할 수 있도록 하는 것이 필요하며, 이를 위해 지역사회복지관 및 청소년수련원과 같은 지역사회기관과 전문상담기관과의 네트워킹을 통한 자원 연계가 중요하겠다. 이와 관련한 예로 여성가족부(2017)에서 인터넷 및 스마트폰 중독 청소년을 위한 지원 사업으로 상담 및 치유캠프 지원 이외에 공존질화에 대한 병원 연계, 사후관리 서비스로 청소년 동반자 프로그램 실시를 살펴볼 수 있다. 이는 프로그램 진행과정과 종료이후의 효과성 모두를 증진시키고 유지하기 위한 방안으로 중독의 습관성(강희양, 박창호, 2012), 중독의 조기관리 실패의 경우 만성적 진행이 되기 쉽다는 특성(Gutman, 2006)을 감안하면 중독 극복의 효과성을 유지하는 것은 매우 중요한 사안이며 이를 고려한 프로그램 기획이 요구되어진다.

본 연구는 청소년 스마트폰 중독관련 실천 현장의 종사자들을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 통해 프로그램의 효과성을 높일 수 있는 실제적 방안에 대해 논의하였다는 점에 의의가 있다. 따라서 청소년대상 스마트폰 중독 치료 프로그램의 개발 및 실행 시, 본 연구결과에서 제시한 프로그램 내용, 운영, 구조, 진행자 등의 다각적 측면을 고려한다면 프로그램의 효과성 증진을 기대할 수 있을 것이며, 궁극적으로는 우리 사회의 청소년 스마트폰 중독 감소에 이바지할 것으로 사료된다. 이러한 의의에도 불구하고, 본 연구는 일부 전문가들만을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였기 때문에 연구결과에 대한 일반화에는 한계가 있다. 추후 연구에서는 프로그램 참가자인 청소년들의 직접적 의견을 통해 이들이 생각하는 효과적 프로그램에 대한 조사하고, 실제 수행된 프로그램 효과 평가를 실시하는 것이 반드시 필요하다. 또한 향후 프로그램 효과성 분석

을 위해서는 결과 및 과정 평가를 면밀히 수행함과 동시에 프로그램의 내용, 구조, 운영 등의 차이에 따른 영향력을 살펴보는 심층 연구도 제안하는 바이다.

전혜숙은 이화여자대학교에서 사회복지학 박사를 수료하였다. 주요 관심분야는 아동·청소년 복지 및 정신건강이며, 현재 비행, 스마트폰 중독, 청소년 자살 등을 연구하고 있다.

(E-mail: greeno2616@gmail.com)

전종설은 미국 University of Texas at Austin에서 사회복지학 박사학위를 수여 받았으며, 현재 이화여자대학교 사회복지학과 부교수로 재직 중이다. 주요 관심분야는 중독 및 아동·청소년 복지이며, 특히 알코올, 흡연, 도박, 인터넷 및 스마트폰 중독 등을 연구하고 있다.

(E-mail: jschun@ewha.ac.kr)

## 참고문헌

---

- 강희양, 박창호. (2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), pp.563-580.
- 고재수. (2014). 가족기능성과 학교적응유연성의 관계에서 청소년 스마트폰 중독의 매개 효과 검증. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(6), pp.140-151.
- 권은정, 장승욱. (2016). 청소년 인터넷 중독 치료 프로그램의 중독 감소 효과에 관한 메타분석. *한국사회복지조사연구*, 48, pp.105-129.
- 김명식, 최은미, 이신후, 배재홍. (2013). 청소년을 위한 스마트폰 과다사용 예방교육 프로그램 개발 및 예비효과연구. *한국 IT 서비스학회지*, 12, pp.307-318.
- 김범구, 이창호, 전미진, 이미현. (2016). 스마트폰 중독 지속형 치유 프로그램 개발. *청소년상담연구*, 24(2), pp.37-57.
- 김병년, 고은정, 최용일. (2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 중독 위험군 분류에 따른 차이를 중심으로. *한국청소년연구*, 24(3), pp.67-98.
- 김성애. (2017). 동기강화 집단상담이 SNS 중독경향 여중생의 변화동기 및 스마트폰 건전 사용에 미치는 효과. 석사학위논문, 부산대학교.
- 김영숙. (2014). 중학생의 자아존중감과 낙관성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국학교보건교육학회지*, 15(1), pp.61-75.
- 김영혜, 지영주, 홍현화. (2015). 고등학생들의 스마트폰 중독 예측요인. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 5(2), pp.107-114.
- 김정현, 정인경. (2015). 청소년의 자기효능감이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국가정교육학회지*, 27(1), pp.111-126.
- 김현실, 양지훈. (2016). 청소년을 위한 스마트폰 중독 예방 프로그램의 효과에 관한 메타 분석. *사회과학연구*, 32(1), pp.259-281.
- 김형지, 김정환, 정세훈. (2012). 스마트폰 중독의 예측 요인과 이용 행동에 관한 연구. *사이버커뮤니케이션학보*, 29(4), pp.55-93.

- 김희민, 신성희. (2015). 남녀 중학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 비교. *정신간호학회지*, 24(3), pp.145-155.
- 노석준. (2013). 고등학생의 환경 및 개인심리요인, 스마트폰 이용동기, 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석. *교육정보미디어연구*, 19(4), pp.659-691.
- 류경희, 홍혜영. (2014). 중학생의 외현적, 내현적 자기애와 스마트폰 중독간의 관계: 공격성의 매개효과. *청소년학연구*, 21(8), pp.157-183.
- 박경원, 김경신. (2014). 중학생의 스마트폰 과다사용에 대한 보호요인과 위험요인 연구. *한국가족관계학회 학술대회자료집*, pp.211-212.
- 박준영. (2016). 동기강화상담-인지행동 집단 프로그램이 청소년의 인터넷·스마트폰중독, 변화동기, 정서조절에 미치는 영향. 석사학위논문, 한동대학교.
- 석말숙, 구용근. (2016). 청소년의 개인요인, 가족요인, 학교요인이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *청소년복지연구*, 18(1), pp.53-77.
- 성미애, 유형근, 남순임. (2015). 스마트폰 중독 잠재적위험군 고등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. *학습자중심교과교육학회지*, 15(8), pp.185-203.
- 엄주리, 하은혜. (2014). 청소년의 자극추구성향 및 가상세계와 현실세계 자기효능감의 고·저 수준이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *청소년상담연구*, 22(1), pp.357-374.
- 여성가족부. (2015). *청소년 인터넷·스마트폰 중독 상담프로그램 개발 연구*. 서울: 여성가족부.
- 여성가족부. (2017). *청소년 인터넷·스마트폰 과의존 치유지원*. [http://www.mogef.go.kr/sp/yth/sp\\_yth\\_f008.do](http://www.mogef.go.kr/sp/yth/sp_yth_f008.do)에서 2017.3.14. 인출.
- 여지영, 강석영, 김동현. (2014). 초기 청소년의 애착불안과 스마트폰 중독과의 관계에서충동성, 외로움의 매개효과: SNS 집단과 게임 집단의 차이를 중심으로. *청소년상담연구*, 22(1), pp.47-69.
- 이규현, 권윤희. (2014). 중학생의 스마트폰 중독 영향요인. *한국생활환경학회지*, 21(5), pp.783-790.
- 이만제. (2009). 청소년의 인터넷 중독수준에 따른 감성지능 및 대인관계성향차이. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(11), pp.201-211.
- 이상준. (2015). 청소년의 스마트폰 중독 및 스마트폰 게임중독에 따른 보호요인과 위험요인의 비교 연구. *청소년복지연구*, 17(2), pp.55-79.

- 이수진, 문혁준. (2013). 중학생의 자기통제, 부모-자녀 간의 의사소통 및 학교생활만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국생활과학회지*, 22(6), pp.587-598.
- 이영선, 김래선, 조은희, 이현숙. (2013). 청소년의 스마트폰 사용에 대한 인식연구: 중고생 이용자의 FGI를 중심으로. *청소년상담연구*, 21(1), pp.43-66.
- 이영선, 김은영, 김래선, 최영희. (2014). 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램의 개발과 효과성 평가. *청소년상담연구*, 22(1), pp.303-334.
- 이영주, 박주현. (2014). 이용 동기와 자기 통제력 및 사회적 위축이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *디지털융복합연구*, 12(8), pp.459-465.
- 이은정, 어주경. (2015). 고등학생이 지각한 스트레스, 충동성 및 부모의 양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국가족치료학회지*, 23(1), pp.1-22.
- 이해경. (2008). 휴대폰의 중독적 사용을 예측하는 변인들의 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(1), pp.133-157.
- 전소영, 오승진. (2015). 미술치료 프로그램이 스마트폰 중독 초등학생의 중독성에 미치는 효과. *아동미술교육*, 14, pp.71-87.
- 정민. (2015). 중학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인 간의 구조적 관계: 생태체계적 관점을 중심으로. *한국청소년연구*, 26(3), pp.103-131.
- 정보통신정책연구원. (2016). 2016년 한국미디어패널조사 결과 주요 내용. 충북: 정보통신정책연구원.
- 정서림, 유형근, 남순임. (2014). 스마트폰 중독 잠재적 위험군 중학생의 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. *상담학연구*, 15(3), pp.1145-1162.
- 조규영, 김윤희. (2014). B 시 고등학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인. *수산해양교육연구*, 26(1), pp.166-178.
- 채경혁. (2013). 고등학생의 학교생활적응과 학업성취도의 관계에서 스마트폰 중독의 조절 효과. 석사학위논문, 전남대학교.
- 천예빈. (2013). 청소년들의 스마트 폰 중독과 예방에 관한 연구. *인터넷비즈니스연구*, 14(1), pp.125-139.
- 최은미, 김명식. (2016). 스마트폰 중독 대학생을 위한 동기강화중심 집단상담과 인지행동 집단상담의 효과 연구. *상담학연구*, 17(3), pp.169-185.
- 최정은. (2016). 스마트폰 과다사용 대학생을 위한 인지행동치료 프로그램 효과. 박사학위



논문, 아주대학교

- 최현석, 이현경, 하정철. (2012). 스마트폰 중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향-K 대 대학생을 중심으로. *한국데이터정보과학회지*, 23(5), pp.1005-1015.
- 한국정보화진흥원. (2011). *스마트폰 중독 진단척도 개발도구*. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원. (2015). *스마트폰 중독 유형별 상담프로그램 개발 연구*. 대구: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원. (2016). *2016년 인터넷 과의존 실태조사*. 대구: 한국정보화진흥원.
- 한국청소년상담복지개발원. (2013). *청소년 스마트폰 중독 예방프로그램 개발*. 서울: 한국청소년상담복지개발원.
- 한승희, 정소희, 문경숙. (2014). 수치심감소 모자집단상담 프로그램의 효과: 스마트폰 중독 청소년을 대상으로. *청소년문화포럼*, 39, pp.143-175.
- 황재인, 신재한. (2013). 초등학생 스마트폰 중독 개입교육 프로그램의 개발 및 적용. *컴퓨터교육학회논문지*, 16(4), pp.23-31.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 8(1), pp.39-51.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, pp.77-101.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, pp.49-57.
- Chui, R. C. F. (2015). New media, knowledge practices and multiliteracies. In W. W. Ma, A. H. Yeun, J. Park, W. W. Lan, & L. Deng(Eds.), *Smartphone usage, social relations and life satisfaction of Hong Kong college students*. (pp.171-178). Singapore: Springer.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), pp.85-92.
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyberpsychology*,

- Behavior, and Social Networking*, 11(6), pp.739-741.
- Gladwin, T. E., Figner, B., Crone, E. A., & Wiers, R. W. (2011). Addiction, adolescence, and the integration of control and motivation. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 1(4), pp.364-376.
- Gökçeşlan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, pp.639-649.
- Gutman, S. A. (2006). Why addiction has a chronic, relapsing course. The neurobiology of addiction: Implications for occupational therapy practice. *Occupational Therapy in Mental Health*, 22(2), pp.1-29.
- İnal, E. E., Çetİntürk, A., Akgönül, M., & Savaş, S. (2015). Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve. *Muscle & Nerve*, 52(2), pp.183-188.
- Kim, M. O., Kim, H., Kim, K., Ju, S., Choi, J., & Yu, M. (2015). Smartphone addiction: Focused depression, aggression and impulsion among college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(25), pp.1-6.
- Kim, R., Lee, K. J., & Choi, Y. J. (2015). Mobile phone overuse among elementary school students in Korea: Factors associated with mobile phone use as a behavior addiction. *Journal of Addictions Nursing*, 26(2), pp.81-85.
- Lee, J., & Cho, B.(2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. *International Journal of Contents*, 11(3), pp.1-6.
- Lee, Y. J., & Park, J. H. (2014). The effect of use motives, self-control and social withdrawal on smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 12(8), pp.459-465.
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M., & Gibson, W. (2014). Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), pp.91-98.

- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2009). Ten things that motivational interviewing is not. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(2), pp.129-140.
- Morgan, D. I. (1997). *The focus group guidebook: Focus group kit 1*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Morgan, D. L. & Krueger, R. A. (1993). *When to use focus groups and why*. In D. L. Morgan (Ed.), *Successful focus groups: advancing the state of the art* (pp.3-19). Newbury Park, CA: Sage.
- Net Addiction. (2017). *Treatment services*. <http://netaddiction.com>에서 2017.1.25. 인출.
- Samaha, M. & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, pp.321-325.
- Schweizer, A. Berchtold, A., Barrense-Dias, Y. Akre, C., & Suris, J. C. (2017). Adolescents with a smartphine sleep than their peers. *European Journal of Pediatrics*, 176(1), pp.131-136.
- TOUCH Cyber Wellness. (2017). *Education, center, counselling*. <http://touchcyberwellness.org>에서 2017.1.25. 인출.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), pp.160-166.

# Improving the Effectiveness of Smartphone Addiction Treatment Program for Adolescents: Implications from Focus Group Interviews

**Jeon, HyeSook**

(Ewha Womans University)

**Chun, JongSerl**

(Ewha Womans University)

---

This study aimed to explore ways of improving the effectiveness of smartphone addiction treatment programs for adolescents based on field experts' knowledge and clinical experience. A focus group interview was conducted with nine field experts in an institution specializing in the treatment of adolescents' Internet and smartphone addiction. The interviews were analyzed using thematic analysis. The following seven themes were derived: 1) improving self-awareness and motivation for change, 2) providing alternatives to smartphone use and enhancing subjects' sense of accomplishment and self-esteem, 3) providing a program framework suitable for subjects and their characteristics, 4) strengthening the capacity of clinicians, 5) empowering program operators and encouraging support from parents and peers, 6) establishing collaborative partnerships with schools, and 7) providing affiliated services. Based on these findings, the following specific methods for improving the effectiveness of smartphone addiction treatment programs for adolescents were suggested: providing alternative activities such as physical activities, music, art, etc.; applying program composition and cognitive behavioral theory considering the characteristics of the youth; providing practical training and education to program operators; implementing educational and engagement activities to encourage parents' and friends' cooperation; composition and implementation of the program with the cooperation of schools; and provision of linked services with related institutions, such as hospitals.

---

**Keywords:** Smartphone Addiction, Treatment Program, Focus Group Interview, Adolescents