

2010 청소년상담연구 • 158

# 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 개발 연구

책임 연구자 : 황 순 길

공동 연구자 : 이 형 초

조 규 필

오 혜 영

두 진 영

이 윤 희



한국청소년상담원  
KOREA YOUTH COUNSELING INSTITUTE

**청소년상담연구 158**

**인터넷중독 기숙형치료학교 프로그램 개발 연구**

인 쇄 : 2010년 12월

발 행 : 2010년 12월

저 자 : 한국청소년상담원

발 행 인 : 차 정 섭

발 행 처 : 한국청소년상담원

(100-882) 서울시 중구 신당6동 292-61

T. (02)2250-3194 / F. (02)2250-3196

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 신일기획

비매품

ISBN 978-89-8234-469-5 93330

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

**국립중앙도서관 출판시도서목록(CIP)**

인터넷중독 기숙형치료학교 프로그램 개발 연구 / 책임연구자: 황  
순길 ; 공동연구자: 이형초, 조규필, 오혜영, 두진영, 이윤희. --  
서울 : 한국청소년상담원, 2010  
p. ; cm. -- ((2010) 청소년상담연구 ; 158)

참고문헌 수록

ISBN 978-89-8234-469-5 93330 : 비매품

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

인터넷 중독[--中毒]

청소년 문제[靑少年問題]

334.3-KDC5

362.7-DDC21

CIP2010004654

## 간행사

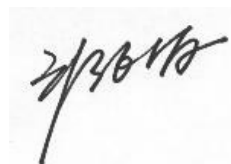
우리나라는 세계적인 IT강국으로 인터넷 보급률이 매우 높아 많은 청소년들이 쉽게 인터넷을 접하고, 컴퓨터와 친한 게 사실입니다. 인터넷이 즐거움과 유익함을 주기도 하지만, 반면 너무 많은 시간동안 인터넷(게임)을 한 결과 청소년들의 건강과 가족관계, 학교생활 등에 부정적이고 유해한 영향을 끼치고 있는 현실을 보게 됩니다.

한국청소년상담원은 이러한 청소년 인터넷중독 문제를 치료하고 개입하는데 막중한 책임을 느끼고 2007년부터 인터넷중독기숙형치료학교 '인터넷RESCUES쿨' 프로그램을 운영하였습니다. 무엇보다 전국적인 확산운동을 앞두고 11박 12일간의 체계적인 프로그램과 이에 따른 매뉴얼 개발이 필요하여 올해는 '인터넷중독기숙형치료학교 프로그램' 개발 과제를 수행하였습니다. 국내의 문헌과 개입프로그램 조사, 인터넷RESCUES쿨 전문가 포커스그룹 운영, 시범운영 등 좋은 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램을 만들기 위한 연구진의 땀과 노력이 있었고, 이제 그 결실로서 본 연구보고서가 발간됩니다.

올해 개발된 프로그램은 이후 유관부처 및 전국 청소년상담관련 기관의 협력을 통해 전국적으로 보급될 것입니다. 아무쪼록 현장에서 인터넷중독 문제를 다루어야 하는 청소년 상담관련자들에게 도움이 되기를 바랍니다.

이 연구보고서가 나오기까지 바쁜 업무 가운데도 연구의 중요성을 강조하고 현장의 요구사항을 인식하고 이를 연구에 반영하고자 심혈을 기울이신 본원의 황순길 박사님, 이형초심리상담센터의 이형초 소장님, 그리고 본원의 조규필 팀장님, 오혜영 팀장님, 두진영 선생님, 이윤희 선생님께 깊은 감사를 드립니다. 더불어 어려운 시간을 내어 본 연구의 시범운영에 참여해주신 전주대학교 이호준 교수님, 평택대학교 이명우 교수님, 서초가족상담센터 김미숙 소장님, 본원의 주지선 선생님, 황수진 선생님께도 진심으로 감사드립니다. 또한 현장성 있는 자문에 협조해 주신 연세대학교 인간행동연구소의 송수민 박사님, 국민대학교 이수진 교수님, 그리고 자문과 현장지도를 위해 애써주신 국립중앙청소년수련원의 박철민 선생님, 이보미 선생님께 깊은 감사를 드립니다. 특히 2010년도 '인터넷RESCUES쿨' 프로그램을 운영해주신 서울청소년상담지원센터, 서울특별시립청소년미디어센터, 대구청소년종합지원센터, 대전청소년상담지원센터, 광주청소년상담지원센터, 충북청소년종합지원센터, 경남청소년종합지원본부에도 감사를 드립니다.

2010년 12월  
원장 차 경 섭



**KOREA  
YOUTH  
COUNSELING  
INSTITUTE**

## 초 록

---

청소년 인터넷 중독에 대한 치료적 개입 요구가 증대됨에 따라 본원에서는 활동과 상담이 결합된 프로그램인 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램을 2007년부터 운영해오고 있다. 이제는 3년간의 시범운영 수준을 벗어나 그동안 운영된 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램을 재정비하고, 부모상담과 집단상담 프로그램을 수정보완하여 11박 12일간의 효과적인 전체 프로그램과 사후관리프로그램을 제시하고 이에 따른 매뉴얼을 개발하고자 하였다.

본 프로그램은 기존 프로그램에 대한 분석 후 문헌연구, 포커스그룹 운영과 심층면접을 통한 요구분석을 바탕으로 프로그램 초안 개발, 시범운영, 평가 및 보완을 거쳐, 청소년 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램을 최종적으로 개발하였다. 프로그램의 특징은 3개월간의 사전 홍보 및 청소년 선별기간과 11박 12일간의 기숙형치료학교 프로그램 적용기간, 그리고 3개월의 사후관리 기간을 포함하고 있다. 특히 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램에는 개인상담, 집단상담, 부모 및 가족상담 등의 상담치료적 요소와 대안활동, 수련활동 등의 환경치료적 요소가 포함되어 있으며, 청소년의 인터넷사용시간 조절을 돕기 위해 3개월간의 사후관리까지를 포함하도록 구성되었다.

프로그램의 효과를 알아보기 위해 인터넷중독기숙형치료학교 시범운영에 참여한 청소년과 그 부모에 대한 사전, 사후, 2개월 추후검사를 비교한 결과, 인터넷사용신념, 진로, 부모양육태도, 부모-자녀 의사소통, K척도, G척도, 안녕감, 자기통제의 긍정적인 변화가 있었고, 프로그램에 참여한 청소년들의 80%가 인터넷사용시간이 감소하는 결과를 도출하였다.

본 연구의 의의는 기숙형치료학교의 전반적인 프로그램과 그에 따른 매뉴얼이 개발된 것으로, 개인상담, 집단상담, 부모교육 및 상담, 기타치료적활동, 대안활동, 수련활동 등의 지도방안과 유의사항이 수록되어 지역의 청소년상담지원센터에서 기숙형치료학교를 운영하는데 상세한 지침이 될 것이다. 또한 사후관리 서비스의 강화로 부모들이 3개월 동안 정기적인 교육을 받으며 자조모임이 형성될 수 있었다.

그러나 중학생 대상 프로그램의 한계를 극복하고 본 연구의 활용성을 높이고자 몇 가지 제언을 하였다. 첫째, 향후 지역의 청소년상담(종합)지원센터에서 개발된 프

로그래를 운영하여 유사한 효과를 거두게 하기 위해서는 세부 프로그램에 따른 동영상 및 청소년워크북 등의 도구제작과 실제 운용사례집 발간이 필수적으로 요구된다. 둘째, 전수조사 결과 고위험군 청소년의 기숙형치료학교 프로그램에 참여를 촉구할 수 있는 제도적 장치가 마련되어야 한다. 셋째, 인터넷중독의 저연령화와 인터넷중독의 다양한 사회환경적 특성을 고려하여 대상과 연령별 프로그램의 세분화 된 후속 연구가 필요하다고 하겠다. 마지막으로, 인터넷중독 고위험률이 매년 증가되는 현실을 감안하여 인터넷중독 치료기금마련과 중독청소년 및 그 가족을 위한 상설 청소년 인터넷중독치료센터가 설립되어야 하겠다.

**KOREA  
YOUTH  
COUNSELING  
INSTITUTE**



## I. 서 론 | 1

1. 연구의 목적과 필요성 ..... 1
2. 연구의 과제 ..... 4

## II. 이론적 배경 | 5

1. 중독의 특성 ..... 5
2. 청소년 인터넷 중독의 특성 ..... 7
3. 청소년 인터넷 중독 개입방안 ..... 14
4. 청소년 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램의 접근이론 ..... 22

## III. 연구방법 | 29

1. 프로그램의 개발 ..... 29
2. 프로그램 시범운영 및 평가 ..... 51
3. 프로그램의 수정보완 ..... 83

## IV. 요약 및 논의 | 141

1. 연구의 요약 ..... 141
2. 연구의 의의 및 제언 ..... 143





참고문헌 ..... 146

**부록 | 153**

1. 2007-2009 인터넷RESCUE스쿨 비교 ..... 154  
2. 포커스그룹인터뷰 및 심층면접 질문지 ..... 169  
3. 포커스그룹인터뷰 및 심층면접 내용 ..... 171  
4. 측정도구 ..... 178  
5. 초기면접기록지 ..... 194  
6. 전체프로그램일정 ..... 201



## Ⅰ 표

|   |    |
|---|----|
| 표 1. 인터넷 과다사용 관련 프로그램 내용 분석 .....           | 15 |
| 표 2. 2007-2009년 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 분석 ..... | 31 |
| 표 3. 포커스그룹 인터뷰와 심층면접에 사용된 질문내용 .....        | 33 |
| 표 4. 연구 참여자의 일반적 특성 .....                   | 34 |
| 표 5. 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 초안의 구성 .....         | 43 |
| 표 6. 개인상담 구성내용 .....                        | 45 |
| 표 7. ◎-큰세상(집단상담) 구성 내용 .....                | 46 |
| 표 8. 부모개입 구성내용 .....                        | 47 |
| 표 9. 기타치료적활동 구성내용 .....                     | 48 |
| 표 10. 수련활동 구성내용 .....                       | 48 |
| 표 11. 사후개입 구성내용 .....                       | 49 |
| 표 12. 연구설계 .....                            | 51 |
| 표 13. 시범운영에 참여한 인터넷중독 고위험군 청소년의 특성 .....    | 52 |
| 표 14. 측정도구 .....                            | 54 |
| 표 15. 집단상담 관련변인의 변화 .....                   | 59 |
| 표 16. 가족 중 아버지 관련변인의 변화 .....               | 60 |
| 표 17. 가족 중 어머니 관련변인의 변화 .....               | 62 |
| 표 18. 인터넷(게임) 중독 관련변인의 변화 .....             | 64 |
| 표 19. 인터넷(게임) 사용시간의 변화 .....                | 66 |
| 표 20. 프로그램 참가청소년 전체 만족도 .....               | 76 |
| 표 21. 부모교육 및 상담 만족도 .....                   | 77 |



|  |     |
|--|-----|
| 표 22. 전반적인 평가 .....                    | 78  |
| 표 23. 상담자의 평가 .....                    | 79  |
| 표 24. 집단상담운영 내용평가 .....                | 80  |
| 표 25. 참가청소년 모집과정 .....                 | 86  |
| 표 26. 참가청소년 선별과정 .....                 | 87  |
| 표 27. 인터넷RESCUES쿨 전문인력 자격요건 및 역할 ..... | 91  |
| 표 28. 전체 프로그램 구성안 .....                | 92  |
| 표 29. 전체 프로그램 일정 .....                 | 96  |
| 표 30. 프로그램별 표준안 .....                  | 97  |
| 표 31. 사후관리 구성내용 .....                  | 98  |
| 표 32. 사후모임 구성의 예 .....                 | 99  |
| 표 33. 개인상담 목표 및 내용 .....               | 100 |
| 표 34. 개인상담 수정내용 .....                  | 102 |
| 표 35. 집단상담 목표 및 내용 .....               | 107 |
| 표 36. 부모상담 목표 및 내용 .....               | 109 |
| 표 37. 부모교육 및 사후관리 목표와 내용 .....         | 110 |
| 표 38. 부모상담 및 부모교육의 담당자 .....           | 113 |
| 표 39. 기타 치료적 활동의 목표 및 내용 .....         | 121 |
| 표 40. 대인활동의 목표 및 내용 .....              | 130 |
| 표 41. 수련활동의 목표 및 내용 .....              | 131 |



## 그림 I

|   |    |
|---|----|
| 그림 1. 청소년 인터넷 중독의 과정 구조모형 .....           | 7  |
| 그림 2. 청소년 인터넷 중독의 모형 .....                | 13 |
| 그림 3. 생물심리사회적 모델에 따른 전체 프로그램 구성 .....     | 28 |
| 그림 4. 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 개발 과정 .....       | 29 |
| 그림 5. 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 구성에 따른 이론 .....   | 44 |
| 그림 6. 집단상담 관련변인의 변화 .....                 | 59 |
| 그림 7. 가족 중 아버지 관련변인의 변화 .....             | 61 |
| 그림 8. 가족 중 어머니 관련변인의 변화 .....             | 63 |
| 그림 9. 인터넷(게임)중독 관련변인(K척도, G척도)의 변화 .....  | 65 |
| 그림 10. 인터넷(게임)중독 관련변인(우울,안녕감,자기통제)의 변화 .. | 65 |
| 그림 11. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 1. ....  | 67 |
| 그림 12. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 2. ....  | 68 |
| 그림 13. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 3. ....  | 69 |
| 그림 14. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 4. ....  | 70 |
| 그림 15. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 5. ....  | 71 |
| 그림 16. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 6. ....  | 72 |
| 그림 17. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 7. ....  | 73 |
| 그림 18. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 8. ....  | 74 |
| 그림 19. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 9. ....  | 75 |

# I. 서론

## 1. 연구의 목적과 필요성

우리나라의 인터넷 통신망 보급률이 OECD국가 중 최고 수준일 정도로 인터넷은 우리 생활의 중요한 도구가 되었다. 인터넷강국으로서 전 국민의 3천 5백여만명(76.3%)이 인터넷을 사용하고 있으며(한국방송통신위원회, 2008), 우리나라 10대 청소년의 인터넷이용률은 99.9%에 육박하고 있다(한국인터넷진흥원, 2009). 이러한 인터넷 사용은 학습을 위한 정보수집뿐만 아니라, 청소년들의 또래문화의 정보공유를 위한 커뮤니티 활동 등으로 그 영역이 확장되고 있다. 인터넷 보급의 활성화는 우리생활이 과거와는 비교할 수 없을 정도로 편리해진 반면, 그 부작용으로 '인터넷 중독(internet addiction)'이라는 큰 사회문제가 초래되었다(Brenner, 1996; Griffiths, 1997; Morahan-Martin, 1997; Young, Pistner, O'Mara and Buchanan, 2000).

인터넷 중독은 Goldberg(1996)가 병리적이고 강박적인 인터넷이용이란 의미로 처음으로 용어를 사용한 뒤, Young(1996)이 인터넷 이용자가 약물이나 도박에 중독되는 것과 유사한 방식으로 인터넷에 중독되는 심리적 장애로서 인터넷 의존성, 내성 및 금단 증상과 같은 증상을 보이는 중독 상태라는 정의를 내리면서 학계에 공식적으로 알려지게 되었다. '인터넷 중독'이라는 진단의 정의는 학자들마다 견해의 차이가 있지만, '인터넷의 지나친 사용으로 인하여 일상생활장애, 내성, 금단, 일탈행동, 인터넷에 대해 자동화된 중독적 사고, 가상적 대인관계 지향성, 현실구분 장애가 나타나는 상태(김청택, 김동일, 박중규, 이수진, 2002)'라고 합의하고 있다. 보건복지부 질병관리본부에서 실시한 청소년 건강행태온라인 조사결과에 따르면, 우리나라의 청소년 인터넷 이용자 중 13%(530천명)가 인터넷 중독 위험성이 높은 것으로 나타났으며, 동 조사에서 청소년의 3.3%(135천명)는 고위험상태인 것으로, 이들은 실제로 건강악화, 일상생활장애, 성격변화, 스트레스 증가, 인터넷과 가상현실의 혼동, 경제적 손실 등의 부작용을 경험한다고 보고하였다(보건복지가족부, 2009).

인터넷을 밤늦게까지 사용함으로 인해 학교수업에 지각하거나 학교 숙제를 하지 못하는 등 현실에서 약속을 어기는 일이 증가되고, 학업에 집중하지 못하는 청소년들이

늘어나면서 과도한 인터넷사용으로 인해 발생하는 문제가 심각해지는 추세이다. 최근 부산에서 게임중독 청소년(15세)의 모친살해 및 자살사건(2010.11.16, 노컷뉴스), 경기 양주에서 오모씨(22세)가 인터넷 게임만한다고 꾸중하는 친모를 살해한 사건(2010.2.17, 연합뉴스), 작년 5월 서울에서 20대 청년이 게임비용마련하려고 옆집 할머니를 살해한 후 700만원을 훔친 사건(2010.2.18, 연합뉴스), 부산에서 중학생이 인터넷 게임중독으로 60대 친할머니를 살해한 사건(2007.5.23, 부산일보), 또한 광주에서 중학생이 인터넷 게임 흥내로 남동생을 살해한 사건(2001.3.5, 광주일보), 학교폭력을 피해 채팅, 게임에 몰두한 십대(2000.11.7, 주간조선) 등 청소년 인터넷 중독으로 인한 가상현실의 혼동으로 심각한 사회문제가 대두되고 있다.

이와 같은 심각한 인터넷 중독율과 청소년 인터넷 중독에 대한 치료적 개입의 필요성 요구가 증대됨에 따라, 본원에서는 2002년 청소년의 인터넷 과다사용 예방 프로그램 개발연구를 시작으로, 2007년부터 지속적으로 인터넷 중독 고위험군 청소년을 대상으로 인터넷중독기숙형치료학교 '인터넷RESCUES쿨' 프로그램을 운영하고 있으며, 2008년에는 인터넷 중독 유형별 개입프로그램을 개발하였다.

하지만 인터넷 중독 고위험청소년의 경우 복합적인 문제로 장기간의 전문적인 치료와 집중적인 사례관리까지 개입하는 것이 쉽지 않다. 일반적인 인터넷 중독 관련연구는 주로 중고등학생인 청소년을 대상으로 많이 이루어지고 있지만, 청소년 인터넷 중독에 대한 직접적인 개입과 관련된 연구는 매우 저조한 실정이다. 2000년부터 2007년까지의 학회지 논문 분석결과 총 173편의 논문 중 6편(3.5%)의 연구만 프로그램의 효과에 대해 이루어졌으며(권재환, 2008), 1999년부터 2005년 상반기까지 출간된 국내 석사논문 322편과 학술논문 53편을 분석한 결과에서도 청소년 인터넷 중독 예방 및 개입방안에 대한 연구가 48.5편(12.9%)으로 상대적으로 저조한 비율을 차지하고 있다(박승민, 김창대, 천명재, 2005). 이 중 지금까지 국내에서 발표된 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램으로는 인지행동치료, 현실치료, 미술치료 등의 상담이론에 기초한 접근이 주를 이루고 있다(국가청소년위원회, 2006). 또한 청소년 인터넷 중독 고위험군에 대한 주요한 접근으로는 인지행동치료 접근(이형초, 2002), 자기통제 및 시간관리 접근(권희경, 권정혜, 2002), 현실치료접근(신현명, 2001), 통합예술치료 접근(정여주, 고영삼, 이은실, 2007), 가족상담접근(박경애, 이화자, 김옥희, 김희수, 고영삼, 이은실, 2007) 등이 있으며, 박승민(2009)의 연구에서 보면, 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석을 실시한 결과 효과크기가 높은 접근이 절충적 접근, 현

실치료, 인지행동치료, 기타 접근의 순으로 나타났다.

청소년 상담에서는 행동지향적 기법 혹은 활동을 활용(Corey & Gorey, 2001)하는 것이 중요한데, 국내에서 발표된 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램에서는 활동보다는 인지적인 접근과 심리치료적인 접근이 주를 이루고 있다. 또한 중독행동의 기본 전제가 자신의 부적응적인 행동에 대해 진정한 인식 및 통찰력을 갖지 못하는 것(국가 청소년위원회, 2006)처럼 인터넷 중독 고위험군 청소년의 경우 통찰력이 부족한 상태에서 비자발적으로 집단상담에 참여하는 경우가 대부분이다.

이에 본원에서는 비자발적으로 참여하는 인터넷 중독 청소년들에게 흥미와 참여동기를 불러일으킬 수 있도록 활동과 상담이 결합된 프로그램으로 인터넷중독기숙형치료학교 '인터넷RESCUES쿨' 프로그램을 운영하고 있다. 2007년도 집단상담, 뇌교육, 낙관주의, 분노조절, 수련활동 등의 프로그램으로 운영되어 온 인터넷중독기숙형치료학교 '인터넷RESCUES쿨'은 2008년에 전년도의 평가를 바탕으로 참가청소년의 사전 심리평가 및 멘토 사전교육을 실시하였고, 야영, 가족상담, 부모교육 및 상담 회기 확대를 프로그램에 수정 보완하였다. 2009년에는 참가 청소년들의 동기강화와 만족도 향상을 위해 집단상담 프로그램을 시각적인 효과와 활동을 강조한 내용으로 개발하였고, 청소년들의 신체적, 대인관계, 진로영역에서의 기능향상에 초점을 맞춰 진행하면서 전국으로 확대 보급할 수 있는 토대를 마련하였다.

이 인터넷중독기숙형치료학교 '인터넷RESCUES쿨' 프로그램은 매년 회기를 거듭하며 전문가들의 자문과 평가를 통해 수정 보완해 왔지만, 운영팀과 담당자의 변화로 인해 일관성 있게 통합되어 발전하지 못하고 산발적으로 진행되어 왔다. 11박 12일간의 전체프로그램에는 집단상담 뿐만 아니라 개인상담, 부모교육 및 상담, 수련활동, 야영, 멘토접근 등의 다양한 활동이 포함되어 있지만, 매년 시범운영 수준이었고 전체적인 프로그램 내용에 관한 매뉴얼은 전무한 상태이다. 이제는 3년간의 시범운영 수준을 벗어나 그동안 운영된 인터넷중독기숙형치료학교 '인터넷RESCUES쿨' 프로그램을 재정비하고 집단상담 프로그램도 수정보완하여 11박 12일간의 효과적인 전체 프로그램과 사후관리프로그램을 제시하고 이에 따른 매뉴얼도 개발될 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 통합적인 인터넷중독기숙형치료학교에 대한 효과성 평가를 토대로 체계적인 프로그램과 이에 따른 매뉴얼을 개발하고자 한다. 한 단계 더 나아가 본 연구를 통해 개발된 기숙형 치료학교 '인터넷RESCUES쿨' 프로그램이 전국의 청소년상담지원센터를 통해 보급되어 인터넷 중독으로 고민하는 청소년에게는 인터넷

사용조절 및 대인관계 등 문제능력을 향상 시키고, 청소년과 그 가족들에게는 관계 개선과 인터넷을 보다 건강하게 사용할 수 있도록 하는데 목적을 두고자 한다.

## 2. 연구의 과제

본 연구는 인터넷 사용조절에 어려움이 있는 남자 중학생들에게 개인 및 집단상담, 야영, 부모교육 및 상담, 수련활동, 멘토접근 등을 접목한 기숙형 치료학교 프로그램을 개발하여 적용함으로써 인터넷 사용조절 및 심리, 정서, 사회, 환경적인 문제를 극복하여 건강한 청소년으로 성장하도록 돕는 것을 목적으로 한다. 이에 따라 본 연구의 구체적인 과제는 다음과 같다.

첫째, 인터넷 중독 고위험군 청소년에게 개입한 프로그램 효과성 평가분석을 통해 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램을 개발한다.

둘째, 11박 12일간의 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 운영 매뉴얼을 개발한다.



## II. 이론적 배경

### 1. 중독의 특성

중독(addiction)은 강박적사용/충동, 조절능력의 상실, 그리고 나쁜 결과에도 불구하고 계속되는 행동이라는 특성을 보이는 장애로(Smith & Seymour, 2004) 어떤 특별한 활동에 지나치게 몰입함으로써 정상적 생활을 영위하지 못하는 것을 말한다. 심리장애 분류의 범세계적인 표준으로 사용되고 있는 미국정신의학회의 DSM-IV-TR(APA, 2000)에서는 알코올이나 니코틴 혹은 마약 등의 물질과 관련된 문제는 물질중독으로, 도박이나 도박, 방화 등은 충동조절장애의 하위범주인 행동중독으로 구분하고 있다(박상규 외, 2009). 행동중독과 관련해서 병적 피부 뜯기(Pathological skin picking), 강박적 구매(compulsive buying), 인터넷 중독(internet addiction), 폭식장애(binge eating disorder) 등은 충동조절장애의 성질을 공유한다고 해서 이 범주에 포함시킬 것인가에 대한 논의가 진행 중이다(Grant, 2008). 아울러 2011년 이후 발간 예정인 DSM-V에서 병적 도박을 비롯한 충동조절장애와 기존의 물질관련 장애를 ‘중독’이라는 하나의 범주로 묶는 변화와 관련된 논의도 진행 중이다(Hollander and Allen, 2006).

물질중독과 행동중독은 중독행위를 하기 전에 신체적 및 정서적 각성이 유발되고, 행위 중에는 쾌락이나 안심을 느끼지만, 행위 후에는 각성이 급격하게 감소하고 후회와 죄책감이 따라오는 과정을 거치는 것으로 공통된 뇌 회로가 관여한다. 그리고 내성과 금단증상이 있고, 충동성(impulsivity)이 발달의 초기 단계에 중요하게 작용하며, 강박성(compulsivity)이 행동의 유지에 핵심적으로 관여하는 점이 유사하다(Hollander and Allen, 2006).

김교현(2006)은 중독의 발달을 인간 적응과 진화의 기초가 되는 보상에 관한 학습과 기억의 신경생리적 기제가 정상적인 조절을 이탈해서 발생하는 문제로 조망한다. 특정 행동에 과도하게 탐닉하게 됨에 따라 시간적으로나 경제적으로 생활의 균형이 깨어지고 그로 인한 역기능이 현저해져 자기조절의 실패를 초래한다(김교현, 최훈석, 2008). 중독성이 강한 대상은 보상의 강도가 강하고 일관성이 높다. 대상 활동의 보상은 흔히 대뇌 도파민 회로의 활성화 정도로 추정할 수 있고, 스트레스 경험 시에는

이 회로의 반응성이 더 높아진다(Marinelli, 2007). 중독이 진행되면서 자기조절과 실패사이를 반복하며 단기적인 보상과 장기적인 비용 사이에서 갈등이 심해지고, 주위의 압력이나 생활 스트레스 등이 중독을 촉진시키게 된다(김교현, 최훈석, 2008). 이 시기에는 “부정적인 결과에 대한 고려 없이 급하고 무계획적으로 반응하는 경향성”으로 정의(Moeller et al., 2001)되는 ‘충동성(impulsivity)’이 문제의 핵심이 된다. 중독이 심각해지면서 신체가 종전과 같은 만족을 경험하려면 더 강한 자극을 요구하는 내성(tolerance)과 자극이 중단되었을 때 불유쾌한 신체 및 심리적 증상을 보이는 금단증상(withdrawal symptom)이 발달하여 부정적인 상태에서 벗어나기 위하여 노예처럼 엮매이게 된다(김교현, 최훈석, 2008). 이 단계에서는 문제의 핵심이 ‘강박성(compulsivity)’으로 “쾌락과 만족의 추구가 아니라 불안이나 고통을 줄이기 위해서 도피행동을 반복하는 것”을 의미한다(APA, 2000).

## 2. 청소년 인터넷 중독의 특성

청소년 인터넷 중독의 과정은 인터넷의 지나친 사용으로 인하여 지각이나 결석, 거짓말 등의 일상생활장애와 일탈행동이 나타나고, 중독의 주된 증상인 내성과 금단증상으로 인해 현실구분장애가 나타나는 그림1의 모형과 같다.

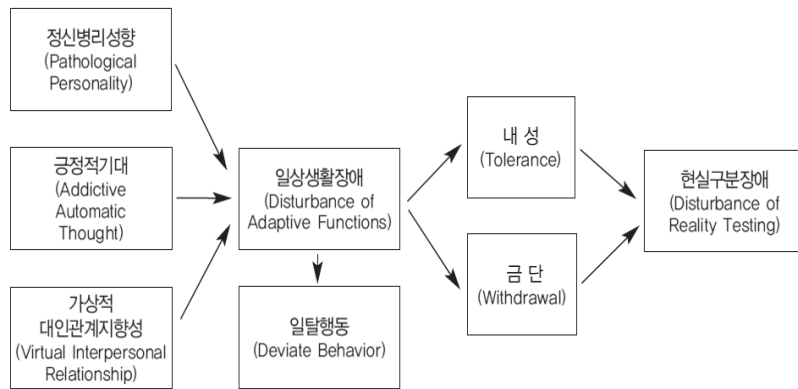


그림1. 청소년 인터넷 중독의 과정 구조모형

※출처: 김창택,김동일,박중규,이수진(2002). 인터넷중독 예방상담 및 예방프로그램 개발연구. 정보통신부.

인터넷 중독의 경우 인구통계학적으로 청소년시기에 비율이 더 높으며(황상민, 황희영, 이수진, 2001), 대체로 여성보다 남성의 비율이 더 높다(이계원, 2001; 정여주, 2005). 인터넷 중독에 빠지는 청소년의 신체적, 심리적, 사회환경적인 특성을 살펴보면 다음과 같다.

### 가. 신체적 특성

인터넷에 빠져든 청소년은 신체적인 측면에서 정상적인 발달에 부정적 영향을 보이며(양돈규, 2003), 나이가 어릴수록 더 많은 문제를 유발시키는 경향이 있다(국가청소년위원회, 2006). 인터넷 사용과 관련하여 최근 생리학적인 관련성에 대한 연구가 이루어지고 있다. 특히 지속적인 인터넷 사용으로 인한 수면시간의 부족, 근골격계 질환의 여부, 지속적인 각성 상태의 증가로 인한 스트레스성 호르몬 분비의 증가에

기인한 신체적인 문제, 최근의 중독적인 인터넷 사용으로 사망에 이르는 문제까지 발생할 수 있다(이순목 외, 2005). 한번 인터넷게임을 사용하기 시작하면 2~3일에서 일주일까지 잠을 안잘 수도 있고, 하루에 한끼 정도 먹거나 전혀 먹지 않고도 지낼 수 있다고 한다. 인터넷 중독으로 인해 불규칙적인 생활이 지속되면 신체적으로 왕성한 발달시기인 청소년기에 신체적인 성장이 침체될 뿐만 아니라 수면장애, 위궤양, 위염과 같은 만성적인 질병을 갖기도 한다. 또한 인터넷을 앉아서 오래 사용하기 때문에 허리가 아프고 목과 손목의 통증을 느끼게 되는데 비록 어린 나이지만 일자목이나 허리디스크 등의 만성적인 관절염으로 고생하기도 한다.

성장단계에 놓인 청소년들은 인터넷으로 인해 정상적인 정체성 확립이 어려워져 성인보다 더 큰 후유증을 앓을 수 있다(청소년보호위원회, 2000).

## 나. 심리적 특성

### 1) 우울

Young & Rodgers(1997)가 인터넷 중독 집단의 정신건강문제를 확인하기 위해 BDI(Back Depression Inventory) 검사를 실시하였고 그 결과 중증도의 우울을 보이고 있다는 것을 발표했다. Gunn(1998)의 연구에서도 BDI척도를 이용하여 조사한 결과 동일하게 경도에서 중증도의 우울을 얻은 것으로 나타났다(정여주, 고영삼, 이은실, 2007에서 재인용). 또한 국내의 청소년 인터넷 중독 특성을 분석한 결과 인터넷 과다 사용으로 일상생활에 문제가 있는 청소년의 불안과 우울수준이 상대적으로 높다는 것을 발표하였다(고영삼, 엄나래, 2007).

우울은 청소년기에 가장 흔한 정신장애 중의 하나로서 슬픔, 공허함과 같은 우울한 기분과 흥미나 즐거움의 상실을 주요 특징으로 한다. 또한 체중이나 식욕, 수면의 변화가 나타나며, 안절부절 못하거나 말이나 행동이 느려지는 등의 증상을 보이고, 급격한 피로를 호소하며 자신과 환경에 대한 부정적인 지각과 판단이 두드러진다(송수민, 박승민, 2008). 청소년기의 우울증은 성인기 우울증과는 다르게 슬프거나 우울한 기분보다는 변덕스러운 행동과 과민한 기분을 보이고, 두통이나 복통과 같은 신체적 증상을 호소하는 경우가 많으며, 사회적 활동에 위축된 행동을 보인다.

이렇게 인터넷 중독과 관련된 연구에서 가장 높은 상관관계를 보이는 것은 우울이다(Kraut etc, 1998; Young & Rodgers, 1997; 황상민, 황희영, 이수진, 2001; 채규만,

박중규, 2002; 고영삼, 엄나래, 2007). 이러한 상관관계는 중독자들이 현실의 대인관계에서 불만족, 소속감의 부재로 기인하여 우울성향이 높은 것으로 가정할 수 있다. 하지만, 현실에서 우울한 사용자가 인터넷을 과다사용하게 되는 것인지, 아니면 인터넷을 과다 사용한 결과로 우울한 상황에 놓이게 되는 것인지, 그 방향성은 아직까지 확실하지 않다(김동일, 김동민, 고영삼, 엄나래, 2008).

## 2) 충동성과 자기통제력

인터넷 중독에 빠진 청소년들에게 가장 빈번하게 언급되는 요인이 충동성이라고 할 수 있다(김동일, 김동민, 고영삼, 엄나래, 2008). 충동성은 사고나 행동이 단순하고 감정적이며 어디에 속박되거나 제약받기 싫어하는 인성 특징으로, 자제력이 약하며 기분 나는 대로 행동하려는 것을 말한다(국가청소년위원회, 2006).

Young(1996)은 인터넷 중독을 보이는 사람들의 통제 불능 상태가 병적인 도박이나 알코올 중독과 비슷한 성격을 지니는 것으로 충동조절장애라고 주장하였다. 윤재희(1998)의 연구결과 인터넷 중독자들은 충동성이 높다고 발표하였고, 이소영(2000)의 연구결과에서도 중독적으로 인터넷 게임을 사용하는 집단에서 충동성이 더 높게 나타났다.

자기통제력은 충동성과 반대되는 개념으로 목표 달성을 위하여 일시적인 충동이나 즉각적인 만족을 지연할 수 있는 능력이라고 정의된다. 이러한 자기통제력이 취약한 개인이 즉각적인 만족과 흥분을 제공하는 인터넷과 만나게 되면 사이버 공간에서의 통제력 상실을 초래해 중독에 이르게 된다고 할 수 있다. 따라서 생활 전반에서 자신의 행동을 조절하고 규칙적으로 생활을 유지할 수 있는 사람은 중독에 빠질 위험성이 적다고 볼 수 있다(이형초, 2002b).

## 3) 낮은 자아존중감과 인지왜곡

실생활에서 자아존중감이 낮은 사람들이 인터넷에서는 자신의 모습을 숨기고 자신이 되고자 하는 이상적인 모습을 표명할 수 있기에 인터넷은 이들에게 매우 매력적인 공간으로 작용한다(이수진, 박중규, 홍세희, 2005). 현실에서의 낮은 자존감은 인터넷세계에서 익명성이란 특징아래 보상을 받는 경향이 있기 때문에, 낮은 자아존중감을 가진 이들에게 매우 매력적인 공간이 될 수밖에 없다. 따라서 현실의 대인관계

에 불만족할 경우, 낮은 자존감을 회복하기 위해 인터넷상의 대인관계에서 보상받으려 하고, 그로 인해 중독이 되는 것으로 볼 수 있다(Morahan-Martin, 1997). 결국 가상의 사회적 관계에 중독된 경우, 낮은 자아존중감을 극복하기 위한 수단으로 인터넷을 사용하기 때문에 실생활에서 더욱 고립되어 중독에 빠지는 결과를 낳게 되는 것이다(송수민, 박승민, 2008).

인터넷 중독자들에게 과잉 일반화, 이분법적 사고, 낮은 자아존중감 때문에 생긴 부정적 사건의 극대화과 같은 인지적 왜곡경향을 확인할 수 있다(Young, 1999). 예컨대 이들은 대부분 부정적인 상황에 처해 있거나 실제 생활에서 높은 자기 처벌 및 낮은 자아존중감을 가지고 있다. 이에 중독자들은 현실의 위기와 부정적인 상황에서 스트레스를 더 확대하고, 왜곡된 사고에서 기인한 불편한 감정을 피하기 위해 가상공간을 찾아 자신감과 긍정적 평가를 얻으려는 것으로 보인다(Young, 2000).

일반적으로 중독자들이 비중독자들에 비해 문제중심적 대처능력이 떨어진다고 알려진 것처럼 인터넷 중독자들도 예외가 아니다(채규만, 박중규, 2002). 인터넷 중독 청소년들의 스트레스 대처기제가 해결중심보다는 감정완화, 회피적 방어기제를 사용하고 있고(조춘범, 2001), 중독집단이 수동적인 대처방법을 많이 사용하며(장재홍, 신효정, 2003), 문제해결능력이 낮다(이소영, 2000)고 알려져 있다. 이는 중독 집단이 전반적으로 문제해결능력에 대한 자기평가를 부정적으로 자각하고, 인지적인 왜곡을 갖거나, 문제해결 상황에서 부정적인 감정을 가짐으로써 전반적인 문제해결에 대해 부정적인 평가를 하게 된 것으로 해석할 수 있다(송원영, 1999).

#### 4) 이용 동기

Katz는 이용자들이 미디어를 적극적으로 선택하고 이용하는 것은 그들의 독특한 심리적 동기를 충족시키기 위한 행위라는 이용충족이론을 주장하였다. 이는 청소년들이 인터넷을 하는 욕구와 동기를 설명하는 근거가 된다. 이 이론은 오늘날 정보사회 속에서 인터넷과 같이 폭넓고 깊이 있는 정보와 오락을 제공하는 뉴 미디어를 사람들이 왜 사용하며, 또 실제생활에 어떻게 사용하는지를 설명한다(성윤숙, 2003). 즉, 텔레비전이나 인터넷과 같은 미디어 이용자들의 기본적인 욕구와 동기를 정보추구, 오락, 시간 때우기, 대리만족, 현실도피, 외로움 달래기, 프로그램 속의 등장인물과의 상호작용 및 동일시 등으로 설명할 수 있는 것이다(한국청소년상담원, 2006).

인터넷 이용 동기를 연구한 결과, Papacharissi & Rubin(2000)은 대인관계 효용, 시

간 보내기, 정보 검색, 편의, 오락의 5요인을 주장하였고, 성윤숙(2003)의 연구에서는 관계, 지위향상, 한탕주의, 오락, 폭력, 시간 때우기, 현실도피, 대리만족, 소비욕구의 9요인을 언급하였다. 박성희와 최준호(2004)는 친교, 도피주의와 자기표현, 자기발전, 환경감시와 정보추구, 기분전환의 5요인을 제안하였고, 한국정보문화진흥원(2008)은 사교, 오락, 시간보내기, 정보, 편의, 도피, 경제적 동기 등으로 7요인을 주장하였다. 이러한 각각의 선행연구결과를 분석해보면, 관계, 오락, 시간보내기, 정보, 소비, 힘의 욕구 등의 인터넷 이용 동기가 인터넷 중독에 이르게 하는 중요한 변인임을 알 수 있다.

#### 다. 사회환경적 특성

오늘날 사회 환경은 가정의 컴퓨터 보급 증대와 PC방의 개설 등으로 컴퓨터 접근이 용이해졌고, 청소년들의 건전한 놀이문화의 부재로 컴퓨터와 관련된 취미생활을 하고, 인터넷을 통해 숙제를 하며, 동영상 강의를 듣는 등 인터넷 매개학습이 증가하게 되었다.

최근 가족구조 및 생활문화의 변화는 인터넷 중독에 큰 영향을 미치는 것으로 보인다. 오늘날 대부분의 가족은 핵가족으로 구성되어 있고, 기혼여성들의 취업률 증가로 자녀들이 혼자 생활하는 시간이 많아졌다. 가족과 함께하는 시간의 부족은 가족간의 정서적 유대를 어렵게 만들고, 자녀들은 대부분 자기만의 공간에서 자기소유의 컴퓨터를 사용하면서 생활하고 있다. 이와 같은 변화된 구조와 환경은 청소년들이 남을 배려하고 함께 생활하는 능력보다 가상공간과 같은 자신만의 세계에 쉽게 빠지도록 하는데 기여하고 있다(박경애, 이화자, 김옥희, 김희수, 고영삼, 이은실, 2007).

건강한 대인관계란 자신을 상대방에게 적절히 표현할 수 있고 또 상대방으로부터 이해와 우호적인 피드백을 받을 수 있는 관계를 형성하는 것인데(정여주, 고영삼, 이은실, 2007), 현실에서 대인관계가 좋지 않은 사람들은 인터넷의 가상공간에서 대인관계를 맺으려는 욕구가 높다.

인터넷은 개인적인 활동이기 때문에 대인관계의 어려움이 있거나 혼자 있기를 선호하며, 친구나 동료로부터 소외감을 느끼는 사람들에게 이용률이 높다(박구연, 2001). Young(1996)은 인터넷 중독자들의 53%가 심각한 대인관계 문제가 있음을 보고하였는데, 가까운 친구관계에서부터 부모자녀관계에 이르기까지 심각하게 방해를 받는 것으로 나타났다. 한국청소년문화원(1998)에서는 인터넷 중독수준이 높은 집단

이 낮은 집단에 비해 부정적인 대인관계성향을 가지며, 이러한 부정적 대인관계는 심리적 우울이나 불안, 초조, 외로움을 만들 수 있고, 그 해결방안으로 인터넷을 이용한다는 것이다. 송원영(1999)의 연구결과 현실에서 대인관계 효능감이 인터넷의 중독적 사용을 가장 잘 설명하는 변인이라고 주장하였다. 인터넷은 현대의 대인관계에 큰 영향력을 미치는 매체로 사람들이 외롭다고 느낄 때 인터넷을 한다고 답변한 비율이 29.7%로 대인관계에서 외로움이 인터넷을 찾는 매우 중요한 요인이라 볼 수 있다(김동일, 김동민, 고영삼, 엄나래, 2008).

특히 가족은 하나의 체계로서 가족 내부에서 발생하는 발달과업이나 생활주기를 통해 가족구성원의 변화를 유발하며, 청소년들에게 주요한 정서적 지지와 사회화를 제공한다(이상준, 2003). Young(1998)은 사람들이 가족에서 고립감을 느낀다면 인터넷상에서 자신의 억압된 감정을 표출하고 감추어진 내면을 나타낼 수 있기 때문에 인터넷 중독에 빠질 수 있다고 하였다. 또한 안석(2000)의 연구에서 가족지지가 약할수록 청소년의 중독적 인터넷 사용 경향이 강한 것으로 나타났고, 고영삼과 엄나래(2007)의 연구결과에서도 인터넷 과다사용 청소년들은 가족과의 문제가 많다고 발표하였다.

그리고 부모의 의사소통 방식과 양육태도가 청소년의 개인적 요소에 영향을 주고 이 개인적 요소가 인터넷 중독에 직접적 영향을 주게 된다. 즉 부모가 개방적인 의사소통을 할수록 자녀의 자기통제력이 증가되며, 역기능적 의사소통을 하면 자기통제력이 감소되기 쉽고 이 자기통제력은 인터넷 조절에 영향을 준다(이경님, 2003). 또한 부모가 자녀에게 성취압력을 많이 줄수록 자녀는 현실의 고민이나 스트레스를 인터넷으로 해소하고 싶어하고, 인터넷을 통해 자신을 변화시키려고 하며, 이것은 인터넷 중독으로 이어지게 한다(장재홍, 2004).

친구관계는 자발적인 상호의존적 관계라는 새로운 대인관계의 시초가 되며, 친구는 가족원들로부터 제공받는 정서적 지지와는 다른 성질의 사회적 지지를 제공하는 중요한 지지원이다(황수정, 2000). 따라서 청소년들은 또래로부터 배척당하거나 소외당하는 것에 두려움을 느끼고 그 결과 친구들이 하는 행동이 부모 등 기성세대들로부터 환영받지 못하는 행동이라 할지라도 그 행동을 모방하게 된다(이계원, 2001). 청소년들의 친구관계와 인터넷 중독과의 관계에 관한 선행연구에서는 친구와의 관계가 좋을수록 인터넷 중독 경향이 낮은 것으로 나타났으며(조춘범, 2001), 인터넷 중독 집단보다 비중독집단이 친구로부터 정서적 지지를 더 많이 받는 것으로 나타났다(안



석, 2000; 이계원, 2001).

지금까지 설명한 청소년 인터넷 중독의 특성은 그림2의 내용과 같이 모형으로 제시할 수 있다.

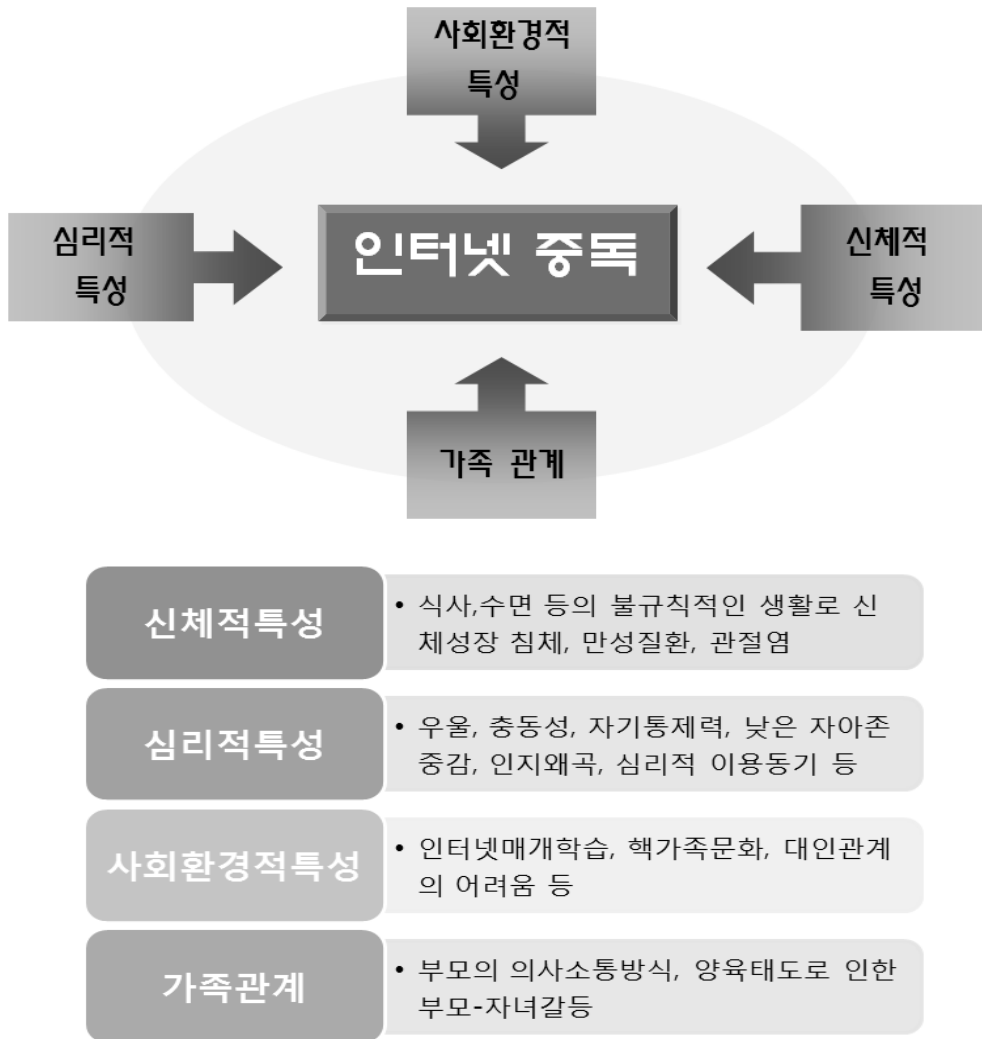


그림2. 청소년 인터넷 중독의 모형

### 3. 청소년 인터넷중독 개입방안

인터넷 중독 고위험군 청소년을 개입하는데 있어 기존의 연구 발표된 치료프로그램을 살펴보고, 본원에서 2007년부터 2009년까지 실시한 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램을 정리하였다.

#### 가. 청소년 인터넷중독 치료프로그램

인터넷 중독자를 위한 치료프로그램은 국내외적으로 다양하게 개발되어 활용되고 있다.

먼저 외국의 경우, Young and Suler(1998)는 온라인 중독센터를 찾는 병리적인 인터넷 사용자에게 대한 실험적 자문을 시행하여, 인터넷 중독에 유용한 개입방안을 정리하였다. 그 결과 ①반대로 실행하기 ②외적 중재자 활용하기 ③컴퓨터 사용에 대한 목표세우기 ④특정 프로그램의 사용중지 ⑤득과 실을 상기시키는 reminder카드 사용하기 ⑥소홀히 한 활동에 대한 목록 만들기 ⑦개인치료 또는 지지그룹 참여를 제안하였다. 그러나 Young and Suler(1998)의 이러한 제안은 온라인상에서 주로 자발적인 성인들을 대상으로 하고 있으며, 이들 요소의 효과가 경험적으로 검증된 것은 아니다(장재홍, 신호정, 2003에서 재인용).

또한, Hilarie & Cosette(2009)는 미국 서부 워싱턴 주의 폴시티에서 인터넷 중독자 재활을 위한 치료센터를 2009년 8월 개소하였다(www.netaddictionrecovery.com). 센터는 병원과 같은 시설이 아니라 미국의 중류층 가정과 닮은 형태로 넓은 잔디밭, 수련 및 체육시설, 숲 등이 마련되어 있으며, 1회 최대 6명 정도로 한정된 소수정에 치료프로그램이 운영되고 있다. 중독자들은 45일 동안 기숙하면서 인터넷을 전혀 사용하지 않으며 다른 활동을 경험하게 되는데, 1인당 치료비는 1만 4,500달러이다. 하지만 기숙형 프로그램은 주로 치료동기가 있는 자발적인 성인 중독자를 위한 치료센터이며, 청소년의 경우 부모의 동의를 얻어 방문형으로 이루어지고 있다.

지금까지 국내에서 발표된 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램은 인지행동치료, 현실치료, 미술치료 등의 상담이론에 기초한 접근이 주를 이루고 있는데(국가청소년위원회, 2006), 인터넷중독과 관련되어 개발된 프로그램의 내용을 정리하면 표1과 같다.

표1. 인터넷 과다사용 관련 프로그램 내용 분석

| 구분 | 연구자               | 연도   | 이론      | 프로그램 내용 |         |      |        |        |      |      |      |      |      |   |
|----|-------------------|------|---------|---------|---------|------|--------|--------|------|------|------|------|------|---|
|    |                   |      |         | 자기통제    | 인터넷기능이해 | 자기이해 | 인지왜곡수정 | 대인관계개선 | 행동평가 | 대안활동 | 가족상담 | 부모교육 | 예술치료 |   |
| 1  | Young & Suler     | 1998 | 인지행동    | √       | √       |      |        | √      |      |      |      |      |      |   |
| 2  | 복지와사람들            | 2000 | 인지행동    |         | √       |      |        | √      | √    | √    |      |      |      |   |
| 3  | 신현명               | 2000 | 현실요법    | √       |         | √    | √      |        | √    | √    |      |      |      |   |
| 4  | 이형초               | 2002 | 인지행동    | √       |         |      | √      | √      |      | √    |      | √    |      |   |
| 5  | 권희경, 권정혜          | 2002 | 인지행동    | √       | √       |      |        |        | √    | √    |      |      |      |   |
| 6  | 정여주 외             | 2007 | 통합예술치료  | √       |         | √    |        |        |      |      |      |      |      | √ |
| 7  | 박경애 외             | 2007 | 경험적가족치료 |         |         |      |        |        |      |      |      | √    |      | √ |
| 8  | 여정숙, 이수연          | 2007 | 자아존중감   |         |         | √    |        | √      | √    |      |      |      |      |   |
| 9  | 송수민, 박승민          | 2008 | 가족상담    | √       |         |      |        |        | √    |      | √    | √    |      |   |
| 10 | 정경자 외             | 2009 | 의사소통    | √       |         |      |        |        |      |      |      |      | √    |   |
| 11 | Hilarie & Cosette | 2009 | 통합재활    | √       |         | √    |        |        |      | √    | √    |      |      |   |

복지와 사람들 약물상담센터(2000)에서 개발한 게임중독을 위한 재활프로그램 Net-free program은 복지관을 이용하는 인터넷 중독 위험중학생을 대상으로 실시된 것으로 인지-행동적 접근과 재발현상을 중점적으로 다루는 단기 집단개입프로그램이다. 이 프로그램의 특징은 청소년들의 참여를 유도하기 위해 집단활동과 역할극 등을 포함하고 있으며 인터넷 사용에 따른 긍정적, 부정적 요소를 이해하고 올바른 사용을 유도하고자 하는 것이다. 그러나 이 프로그램은 참가하는 대상이 초등학교 5-6학년부터 중학교 2학년에 이르는 학생들을 대상으로 하였고, 프로그램의 내용 자체는 인터넷 중독 위험군에 해당하는 학생들을 위한 재활프로그램이었으나, 실제 효과검증에서의 집단구성을 살펴보면 인터넷 중독 위험군보다는 평균이용자들이 대부분을 차지하고 있어 인터넷 중독 치료에 효과적이지는 검증되지 않았다.

신현명(2000)은 인터넷 게임중독의 원인을 현실요법에 관한 이론에 의거하여 설명하고, 현실요법 집단프로그램을 통해 자아존중감, 내적 통제성, 자기효능감을 증가시키는 것이 인터넷 중독에 효과가 있을 것으로 가정하였다. 그들은 게임 중독 진단을 받은 고등학생들을 대상으로 '자기향상을 위한 현실요법 집단상담 프로그램'을 실시하였다. 그러나 그의 연구에서 현실요법 프로그램이 중독 집단원의 자아존중감, 내적통제성, 자기효능감에 긍정적인 변화를 가져온 효과는 검증되었지만, 이러한 효과가 인터넷 중독의 문제를 해결하는데 어떠한 영향을 끼칠 수 있을지에 대한 체계적인 설명은 미비하다.

이형초(2002a)는 인터넷 중독 문제들 중에서 중학생에게 일어나는 가장 심각한 문제를 인터넷 게임중독으로 보고 인터넷게임 중독 진단척도와 인지행동 치료프로그램을 실시하고 그 효과성을 검증하였다. 개발된 프로그램은 총 9회기로 게임행동에 대한 인식 및 인지적인 왜곡 수정하기, 적절한 대안 활동 찾기, 자기통제력 증진하기, 게임과 관련된 대인갈등 해소하기, 그리고 재발방지-위험상황에 대처하는 내용이다. 또한 프로그램에는 보호자 교육을 2회 포함시켰다. 프로그램의 효과성은 게임중독 진단척도 점수, 학업태도, 부적응 행동, 심리적 몰입, 부정적인 정서경험, 대인관계 요인에서 효과가 나타났으며 직접적인 게임 행동의 감소와 더불어 게임행동을 조절하려는 동기 및 의지를 증가시켰다고 보고하였다. 또한 프로그램의 참가자들은 보호자와 본인이 동의한 상태에서 학교에서 집단프로그램이 이루어졌기 때문에 치료과정에서 부모와 교사, 또래로부터의 관심이 치료효과에 크게 작용했을 것으로 보여진다.

권희경과 권정혜(2002)는 인터넷 중독 고위험군 학생을 대상으로 집단프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하였다. 이 프로그램에는 인터넷 중독에 대한 심리교육, 자기감찰, 자극통제법, 시간관리기술, 대인활동증진 및 자기 이미지 증진법이 포함되어 있으며, 주로 인터넷 중독에 대한 심리교육과 자기통제에 초점을 맞추고 있다. 프로그램의 효과검증에서 이 프로그램을 통해 게임시간이 유의미하게 감소하고, 자기통제력이 증가하였으며, 이 효과는 프로그램이 종결된 이후에도 지속되었다고 보고하였다. 그러나 중독지수에서는 유의미한 감소가 없었으며, 대상도 처치 집단이 15명으로 소수여서 치료 프로그램의 효과를 단언하기에는 이른 감이 있다.

정여주, 고영삼, 이은실(2007)은 인터넷 사용조절에 어려움이 있는 고교생의 특성을 고찰하고, 통합예술치료 프로그램을 개발하여 이 프로그램이 대상 고교생의 자기표현, 자기통제, 우울에 어떠한 영향을 미치는지를 검증하고자 하였다. 인터넷 중독

자가진단검사(K척도)에서 고위험군과 잠재적 위험군에 해당되면서 연구참여에 동의한 22명의 고교생 중 실험집단 11명은 개발된 통합예술치료 프로그램 참여 후 인터넷중독 자가진단, 자기통제, 자기표현, 우울척도에서 모두 긍정적으로 유의미한 변화를 보였고, 통제집단 11명은 유의미한 변화를 보이지 않았다. 프로그램은 총 8회기로 심리검사와 오리엔테이션으로 시작하여 미술, 음악, 시, 명상, 글쓰기, 무용/동작활동으로 구성되어 학교에서 실시하였다.

박경애, 이화자, 김옥희, 김희수, 고영삼, 이은실(2007)은 인터넷에 중독되는 청소년의 개인적, 부모 및 가족요인을 모색하여 찾은 변인으로 가족상담 프로그램을 구성하여 가족 간의 역동에 긍정적인 변화를 유도하여 청소년의 인터넷 중독 문제를 해결하고자 하였다. 인터넷 중독 가족상담 프로그램의 주된 목적은 가족상담을 통한 중독증상 감소와 가족의 기능회복인 것으로 프로그램의 내용에는 개인의 자존감 향상, 역기능 가족 구조의 변화, 의사소통능력향상으로 구성되어 있다. 가족 집단상담은 가족들이 참여할 수 있는 토요일 늦은 오후 시간으로 정하여 주1회(3시간) 총 6주 동안 진행하였다. 연구참여에 동의한 13명의 청소년 중 실험집단 7명, 통제집단 6명으로 구성하여 7명의 실험집단은 초등생 2명, 중학생 3명, 고등학생 2명으로 구성되어 부모 혹은 모와 함께 집단에 참여하였다. 본 프로그램은 인터넷 중독이라는 청소년 문제행동에 초점을 두기보다는 경험적 가족치료기법과 미술치료기법을 적용함으로 가족관계를 재형성하는데 중점을 두어 가족별로 역기능을 이해하고 자기 가족의 문제를 통찰할 수 있도록 도왔다. 인터넷중독척도(김청택 등, 2002)를 활용한 사전사후 검사결과 실험집단에만 유의미한 변화가 있었다.

여정숙과 이수연(2007)은 인터넷 중독 개입프로그램이 인터넷 중독 가능성이 높은 청소년의 중독정도, 자아존중감, 그리고 학교적응에 미치는 효과를 검증하였다. 연구대상을 선정하기 위해 중학교 1학년 재학 중인 382명을 대상으로 한국형 인터넷 중독 자가진단검사(K척도)를 실시하였고, 검사결과 인터넷 중독 가능성이 높은 23명 중 프로그램에 참여하는 실험집단 10명과 통제집단 10명을 무선배치 하였다. 프로그램은 한국정보문화진흥원(2003)에서 개발된 인터넷 중독 예방프로그램으로 각 회기별 60분씩 매주 2회 총5주에 걸쳐 제공되었으며, 프로그램 사전, 사후, 종료 4주후 추수검사를 실시하였다. 본 연구는 인터넷 중독 가능성이 높은 청소년에 대한 적절한 예방적 개입의 효과를 검증함으로써 집단상담 프로그램의 다양한 적용가능성을 시사하고 있다. 또한 인터넷 과다사용으로 인해 학교생활 전반에 곤란을 경험하고 있는 청

소년들의 학교생활 적응을 돕고 바람직한 학업분위기를 도모하기 위해 학교장면에서의 인터넷 중독 예방 및 개입 프로그램의 실시가 시급함을 재확인시켜주고 있다. 하지만, 참가청소년들의 인터넷 중독 자가진단척도(K척도)의 평균이 100.7점으로 이는 잠재적 위험 사용자군에 해당되는 것으로 인터넷 중독 고위험군을 위한 개입프로그램은 아닌 것이다.

송수민과 박승민(2008)은 청소년 인터넷 중독 유형별 개입프로그램을 개발하였다. 먼저, 가족의 역할이 인터넷 중독 문제를 다루는데 중요한 환경적 구성요소임을 확인 후, 실제로 가족이 참여하는 경우에는 바로 개입을 실시하지만, 그렇지 못한 경우에는 청소년동반자(YC) 등의 자원봉사 인력을 활용할 것을 결정하여 차별화된 대처방안을 모색하였다. 또한 기초조사 결과 인터넷 중독의 공존질환인 우울정서나 충동성 등이 개인별로 다르고 이에 따른 적응정도도 달라져, 2차 구분으로 우울과 충동경향을 평가함으로써 차별화된 전략 프로그램을 모듈형식으로 실시하였다. “인터넷사용조절 신호등 프로그램”을 제작하여 청소년의 사용조절 능력을 자율적이고 능동적인 방식으로 향상시키도록 노력하고, 가족상담에서 의사소통이나 부모의 통제방식에 대한 교육의 매개체로 활용하였다. 하지만 본 연구에서 개발된 총10회기(부모 및 청소년 개인상담 5회, 가족상담 5회)의 부모-자녀 프로그램을 진행하는 데에는 내담자의 선정과 가족의 상황에 의해 현실적인 어려움이 있어 프로그램 초안에 따른 3회 시범 가족상담을 운영하여 질적평가를 실시하였다.

정경자, 김정희, 김동원(2009)은 인터넷 과다사용 중학생을 대상으로 한 집단상담 프로그램과 그 어머니를 대상으로 부모역할훈련을 실시하여 인터넷사용정도, 모-자녀 간 의사소통, 자기통제력, 자아존중감의 변화를 살펴보았다. 한국형 인터넷 사용 수준 진단검사(K척도)에서 잠재적 위험군에 속하는 27명을 선발하여 이 중 인터넷 사용조절 집단상담과 어머니를 대상으로 부모역할훈련을 함께 실시한 집단 9명(실험 1), 청소년의 인터넷사용조절 집단상담만 실시한 집단 9명(실험2), 무처치 통제집단 9명으로 배정하였다. 연구결과 실험 1과 2집단의 경우 인터넷사용수준척도의 유의한 감소효과가 있었고, 자기통제력의 증가가 있었다. 하지만 프로그램 4주후, 9주후의 추적검사 결과 부모역할훈련을 받은 실험 1집단의 경우 자기통제력의 효과가 부분적으로 유지되었지만 실험2집단의 경우 그 효과가 지속되지 않았다. 그리고 실험 1집단의 경우 의사소통향상이 있는 반면 실험 2집단과 통제집단은 변화가 없었다. 이로써 부모역할훈련을 실시한 집단이 자기통제력과 의사소통의 효과가 더 있다는 것을

입증하였지만, 인터넷 과다사용 청소년의 주된 문제인 인터넷사용수준을 더 감소시킬 수 있지는 않았다.

지금까지 살펴본 인터넷중독 치료프로그램들은 청소년 혹은 그 가족의 심리정서적인 문제에 초점을 두고 주로 집단상담 혹은 가족상담적인 개입을 하였다. 하지만 인터넷 중독 고위험군 청소년의 중독행동을 스스로 중단할 수 없는 특징을 고려하여 인터넷과의 단절된 환경에서 기숙형태의 치료적 접근을 실시하지 못하였고, 사후관리 및 대안활동 모색, 개인과 환경의 상호작용 등의 생태체계적인 접근에 있어 미흡한 점이 있었다.

## 나. 청소년 인터넷중독기숙형치료학교

대체적으로 인터넷 중독을 겪고 있는 청소년들은 자신의 문제를 부정하고, 내성적인 성격으로 인터넷 이용 외의 현실적인 대인관계가 적으며, 집중력 부족, 분노 등의 충동성 조절에 어려움을 겪는 경향을 나타낸다. 그리고 무엇보다 인터넷을 대체할 수 있는 놀이나 여가를 발견하지 못하는 점이 문제이다. 또한 청소년의 경우 가족이나 주위의 무관심 또는 문제의식의 부족으로 상태가 더 심각해지기도 한다. 이렇게 중독의 원인은 매우 복잡적이므로 그 해결 또한 다원적 접근이 필요하다. 그러므로 정확한 진단과 평가, 근본적인 원인을 발견하고 해결하는 상담, 부모가 참여하는 교육 및 상담, 대안적 놀이문화를 찾아가는 활동, 성취감과 자존감을 높이는 자치활동 등으로 구성된 11박 12일의 기숙형 프로그램을 개발하였다(한국청소년상담원, 2007).

2007년 최초 실시된 이래 2007년 2회, 2008년 3회, 2009년 4회로 현재까지 총 9회 운영되었고 총 160명의 참가 청소년이 수료하였다. 그동안 본원에서 실시하던 인터넷 중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUE스쿨’을 2009년부터 대전, 광주, 대구지역 청소년 상담센터에서 운영할 수 있도록 토대를 마련하였고, 대상에 있어서도 전국의 중학생을 대상으로 3회, 고등학생 대상으로 1회, 총4회 진행하였다.

프로그램이 시작된 2007년부터 현재까지를 살펴보면 2007년과 2008년은 사업 추진 초창기로서 11박 12일간의 기숙형 치료학교 모형이 효과적이지를 검증하고 기반을 구축하는 시기였다면, 2009년은 2년의 추진 성과를 기반으로 프로그램을 정비하여 지도자를 교육하고 전국에 프로그램을 보급하는 활성화 토대를 마련하였다고 할 수 있다(한국청소년상담원, 2009).

인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 주된 참가청소년들은 남자 중학생이었다. 이는 인터넷 중독의 고위험군 비율이 가장 높을 것으로 추정되는 대상이다. 특히 남자들의 인터넷 중독의 비율이 높게 나타나며 그 중에서도 인터넷게임에 대한 중독 비율이 높게 나타났다(한국청소년상담원, 2009). 참가청소년들은 프로그램 사전 종합심리검사(Full-battery)를 통해 전반적인 지능과 성격 및 특성을 고려하여 지적장애나 사고장애, 도벽 등의 문제로 캠프에 적응하기 힘든 경우는 배제하였고, 프로그램의 효과를 위해 보호자가 부모교육 및 상담에 필수적으로 참여하도록 캠프일정에 3회 참석이 가능한 청소년, 사후관리를 위해 청소년동반자를 필수적으로 배정하도록 규정하였다.

사후관리의 중요성에 의해 전국 청소년상담지원센터의 동반자 프로그램에 연결되어 일정기간 관리되었다. 하지만 시간제 동반자의 잦은 변화와 인터넷 중독 청소년에 대한 이해부족으로 인해 잘 관리되지 못했던 점을 고려하여 청소년동반자에 대한 교육과 관련기관의 협조를 통해 전일제 동반자를 우선 배정하는 것을 고려하고 있다.

2007년부터 2009년까지 매년 회기를 거듭하며 전문가들의 자문과 평가를 통해 수정 보완해 왔지만, 운영팀과 담당자의 변화로 인해 프로그램의 효과성검증 척도가 다양하게 사용되어져 왔다. 매년 6종류에서 10종류의 척도를 사용하였지만, 3년 연속으로 사용한 척도는 ‘인터넷 사용신념 척도’ 1가지이며, 자기통제척도의 경우 3년 연속적으로 사용했지만 다른 종류의 척도를 활용하였다.

2007년도 집단상담, 뇌교육, 낙관주의, 분노조절, 수련활동 등의 프로그램으로 운영되어 온 인터넷중독기숙형치료학교는 2008년에 전년도에 평가를 바탕으로 참가청소년의 사전 심리평가 및 멘토 사전교육을 실시하였고, 야영, 가족상담, 부모교육 및 상담 회기 확대로 프로그램을 수정 보완하였다. 2009년에는 참가 청소년들의 동기강화와 만족도 향상을 위해 집단상담 프로그램을 시각적인 효과와 활동을 강조한 내용으로 “@-큰세상”을 개발하였고, 청소년들의 신체적, 대인관계, 진로영역에서의 기능향상에 초점을 맞춰 진행하였다. 그러나 11박 12일간의 전체프로그램에는 집단상담 뿐만 아니라 개인상담, 수련활동, 부모교육 및 상담, 야영, 멘토접근 등의 다양한 활동이 있다. 이런 전체적인 프로그램을 보다 통합적인 형태로 운영할 수 있는 프로그램과 매뉴얼 개발이 필요하다.

따라서 본원에서는 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 지속적인 개발, 관계부처와의 업무협조 및 발전방안모색, 선발방법과 운영방법에 대한



상세한 지침서 개발, 상담자, 멘토, 수련활동 지도자 등 직접 프로그램을 실시하는 지도자들에 대한 지속적인 교육과 교재를 개발하는 등의 역할을 담당하고, 지역 청소년 상담센터에서는 표준화된 지침에 따른 대상 청소년의 선발, 운영, 사후관리 및 지역자원을 연계하는 역할을 담당하는 것이 더욱 효과적일 것이다(한국청소년상담원, 2009).

## 4. 청소년 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램의 접근이론

지금까지 살펴본 바와 같이 청소년의 인터넷 중독문제를 극복하기 위해서는 몇 가지 고려되어야 할 점이 있다. 고위험군 청소년이 중독행동을 스스로 중단할 수 없는 특징을 고려하여 인터넷과의 단절된 환경에서 치료적인 접근을 실시해야 한다. 동시에 청소년과 그 가족의 심리정서적인 문제에 초점을 둔 상담적인 개입뿐만 아니라 개인과 환경의 상호작용, 대안활동 모색 및 사후관리 등의 생태체계적인 접근이 필요하다.

인터넷중독 청소년을 위한 접근방법으로는 인지행동, 현실요법, 통합예술치료, 경험적 가족치료, 통합재활, 생물심리사회적, 환경요법, 동기강화 등이 있는데, 본 연구에서는 생물심리사회적모델(BPS), 환경요법(Milieu Therapy), 동기강화, 인지행동, 문제해결모델을 이론적 배경으로 살펴보았다.

### 가. 접근모델

#### 1) 생물심리사회적모델(BPS)

청소년 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램은 생태체계적인 접근에 입각한 생물심리사회적모델(The Bio-Psycho-Social ; 이하 BPS)로 개입하고자 한다.

중독현상을 포괄적으로 이해하기 위해서는 개인이 처해있는 생태체계적 환경, 중독대상과 개인의 특성 및 개인과 환경의 상호작용을 전체적 맥락에서 조망할 필요가 있다(박상규 외, 2009). BPS모델은 복합적인 문제를 치료하는데 있어 폭넓게 여러 전문분야에서 접근함으로써 중독의 생물학적, 심리적, 그리고 사회적인 원인을 잘 설명하는 기반이 된다(Bradford, 2003). BPS모델은 George Engel(1977)에 의해 제시된 것으로 질병은 생물학적, 심리적, 사회적 요인들이 역동적으로 상호 관련되고, 이런 관계가 질병치료나 돌보는 과정 및 그 결과에 중요한 영향을 미친다고 보고한다(Frankel, Buill, McDaniel, 2003).

청소년 시기는 중독대상과의 첫 접촉이 이루어지고 중독에 취약한 것으로 알려져 있다(Gupta & Derevensky, 2000). Chamber & Potenza(2003)는 청소년 시기의 이런 취약성이 충동적 행동을 조절하는 전전두엽 피질과 세로토닌 체계의 성숙이 청년기 초기까지 지연되는 정상적 뇌 발달과정에 기인한다고 주장한다.

중독의 경우 금단증상으로 인해 자발적으로 중독행동을 중단하기에 어려움이 있다.

신체적으로 의존되어 있는 사람의 경우 2주 정도만 금주를 하여도 알코올에 대한 신체적 의존이 사라진다(박상규 외, 2009). 특히 Young은 MMORPG(Massively Multiplayer on-line Role Playing Game)에 중독되었을 경우에 다른 중독과 유사한 죄책-보상 순환을 겪는 경우가 많음을 지적하였다. 따라서 인터넷게임 중독자들의 내면에 숨겨진 정서적 문제를 파악하고 게임 습관을 관찰할 수 있어야 회복에 이를 수 있다고 주장하였다. 회복에 이르기 위해서는 다른 중독자들과 마찬가지로 ‘부정’을 극복하는 것이 중요하며, 심각한 게임 중독의 경우 4주 내지 6주의 주거시설을 통한 치료가 효과적이라고 하였다(Young, 2000).

## 2) 환경요법(Milieu Therapy)

Leichtman(2006)은 기숙형치료 형태의 핵심 특징으로 ‘환경요법(Milieu Therapy)’을 언급하였다. 환경요법을 통해 한정된 치료시간 이외에 자고 먹고 씻고 입는 등의 일상생활을 같이 하면서 문제를 다룰 수 있는 기본적인 기술을 청소년들이 배우고 연습할 수 있으며, 이러한 변화들이 처음에는 미미할지 모르지만 여러 날을 함께 하면서 축적이 되면 결국에는 상당한 변화를 개인에게서 이끌어 낼 수 있는 것이다. 또 하나의 기숙형 치료 특징으로서 Leichtman이 언급한 것은 문제가 일어날 때 즉각적으로 대처하고 문제인식을 치료자가 즉각적으로 시켜줄 수 있다는 점이다. 어떻게 문제를 다룰 지를 즉각적으로 배울 수 있으며 같은 문제에 대해서 일관적인 방법으로 지속적으로 수퍼비전을 줄 수 있는 것이다. 이러한 기숙형 치료형태의 효과성에 대해서 Blackman, Eustace & Chowdhury(1991), Leichtman, Leichtman, Barber & Neese(2001), Moore, Moretti & Hollard(1998)은 심각한 문제를 가진 아동들이 6개월의 기숙치료형태를 통해 효과적으로 문제가 다루어질 수 있다고 하였고, Hirschberg, Horgan & Douglas(1997)은 10일에서 14일간의 기숙 치료형태의 효과에 대하여 언급하였다. Germaine Lawrence는 단기기숙형치료 프로그램(Acute Residential Treatment Program, ART)의 효과를 분석한 자료에서 157명의 프로그램 참가자 중 148명, 94%가 행동의 안정화를 가져왔고, 모든 부모와 의뢰기관으로부터 참가 청소년의 행동이 개선되었으며, 높은 만족도를 이끌어냈다고 보고하였다. 따라서 기간이 많이 소요되고, 비용이 많이 들고, 심리적인 거부감이 많은 병원치료보다는 14일 간의 단기 기숙형 형태의 치료방법을 제안하고 있다(Hirschberg, Horgan & Douglas, 1997).

### 3) 동기강화모델

전문가들은 공감적인 동기강화 상담이 내담자로 하여금 문제행동의 부정적 결과와 변화 필요성을 깨닫도록 돕는 효과적인 치료 도구라는 점에 동의하고 있다(박상규 외, 2009). Landry(1996), Miller 등(1995)의 여러 연구 결과에 따르면 동기강화접근법은 더 높은 치료 참여도와 긍정적인 치료결과와 연관되어 있음을 확인할 수 있다. 이 연구에서 확인된 치료결과는 중독 정도의 감소, 사회적응 및 성공적인 중독치료 의뢰가 포함되어 있다. 약물-남용환자를 치료하기 위한 이 모델에 따르면 변화를 가져오기 위한 다섯 단계를 초기의 “숙고전단계” (Precontemplation), 숙고단계(contemplation), 준비단계(preparation), 실행단계(action), 변화를 유지해 가는 유지단계(maintenance)로 보았다. 특히 이 모델에서는 행동 변화를 이끌어내기 위한 결정적인 측면으로 내담자의 동기를 강조하였는데 이러한 동기의 중요성은 치료의 성패를 좌우할 수 있다고 보았다. 또한, 이러한 내담자의 동기는 변화하지 않는 속성으로서가 아니라 변화가능하고 영향을 받을 수 있는 역동적인 상태라고 보았다(Miller & Rollnick, 2006). 따라서, 문제행동 파악과 수정에 수동적인 청소년을 대상으로 한 치료 프로그램에 있어서 동기부여적 접근 방법으로 초기 단계에서는 변화를 촉진하고 후기 단계에 변화를 완성하고 유지하는 프로그램 구성은 치료에 효과적일 수 있을 것이다.

### 4) 인지행동접근 모델

인지행동접근 모델에서는 대상과 사건 그 자체보다는 사람들이 가진 인지적 도식을 통하여 그 대상(혹은 사건)을 어떻게 받아들이고 해석하는가가 더욱 중요하다고 한다. 어떻게 받아들이느냐에 따라서 개인별 스트레스 수준과 역기능의 정도가 정해질 수 있다. 여기서 역기능적이라는 의미는 왜곡되고 잘못된 신념이 정상적인 인지 과정을 간섭하기 때문에 심리적 장애와 지각적 오류가 일어난다는 의미이다(Beck & Weishaar, 2004). 그 결과 대처능력, 대인 간 문제해결 그리고 일상생활의 생산적인 목적달성을 방해할 수 있다(Lantz, 2004).

인지행동접근에서 또 하나의 핵심적인 가정은 개인이 가지고 있는 심리적 장애나 문제는 오류, 비합리적 사고 그리고 왜곡된 신념으로 인한 것이라는 점이다. 이러한 오류, 비합리적 사고, 왜곡된 신념은 인간이 의식적으로 자각할 수 있는 영역 밖에 있으므로, 문제를 가진 클라이언트들은 어떤 사고, 생각, 신념이 자기 자신을 불쾌하고 역기능적으로 만드는지 인식하지 못한다(Lantz, 2004). 더 나아가 인지적 오류와

비합리적인 인식은 장기간의 학습과정을 거쳐 고정적이고 변화되기 어려운 인지적 도식을 형성하게 된다. 그 결과 역기능적 정서와 행동이 관련되는 상황이나 조건에 반복해서 적용되는 “자동적 사고”가 나타나게 된다(Lantz, 2004). 그러므로 인지행동 접근의 주된 목적은 내담자의 역기능적 정서와 행동을 초래하는 인지적 오류, 잘못된 신념, 혼란스러운 사고, 비합리적 자기대화를 찾아내고 변화시키도록 돕는 것이다. 이런 목적에 따른 인지행동접근의 개입전략은 교육, 인지 재구조화, 기술습득, 연습, 비언어적 행동 다루기, 자기점검 그리고 자기관리 등이다. 구체적으로 역할연기, 반복연습, 인정과 보상을 거친 강화를 통하여 주된 문제에 대한 대처능력을 향상시키도록 돕는다.

인지행동접근은 특히 알코올이나 도박중독과 같은 중독성 행동치료에 효과가 있는 것으로 알려져 왔다. 주된 이유는 중독 행동에는 왜곡된 인지와 부적절한 대처 기술이라는 인지행동적 요소가 내재되어 있기 때문이다(이형초, 안창일, 2002). 인터넷 과다사용의 경우 인터넷을 하면 스트레스가 해소되고 즐거움을 얻을 것이라는 자동적 사고가 떠오르게 되며, 이로 인하여 인터넷에 더욱 몰두하게 되고 현실도피적인 행동이 나타나는 악순환을 반복하게 된다. 그러므로 이러한 왜곡된 인지를 수정해야 과다사용이 조절된다(이형초, 안창일, 2002).

## 5) 문제해결 모델

문제해결이란 문제가 주어진 상태에서 목적한 상태로 변화시키는 데 주력하는 인지활동으로 규정지을 수 있다(Mayer, 1994). 모든 인간에게 있어 문제해결은 통상적이고 기초적인 기능이다. 인간은 목적인 바를 얻기 위해 인지적 힘을 사용하는 능력을 지닌 존재로 이러한 능력은 인간으로 하여금 환경으로부터 정보를 얻게 하고 생물학적, 심리적, 사회문화적 욕구들을 충족시키는데 사용한다(김기태 외, 2007).

Perman(1986)의 문제해결 모델에서는 인간의 능력에 대한 믿음을 바탕으로 삶 자체를 하나의 지속적 문제해결과정으로 간주한다. 인간에 대한 관점은 병리적 인간관에서 벗어나 문제를 다룸에 있어 인간의 능력과 강점을 강조한다. 문제를 보는 관점에서 문제해결모델은 내담자의 일상생활에서 만족 수준을 저해하는 것을 문제로 보는 관점을 지닌다. 문제해결접근에서는 변화에 대한 잠재성을 가장 강하게 만드는 것이 내담자의 동기라고 여기므로 동기에 대한 측면이 매우 강조된다(김기태 외, 2007).

Egan(2003)의 모델에서는 문제를 해결하고 기회를 살릴 수 있는 데 초점을 두고, 적극적인 경청, 공감, 탐색과 요약기술 기법을 사용하여 3단계의 과정을 제시하였다. 1단계는 ‘어떻게 살아가고 있는가?’ 라는 질문을 바탕으로 내담자의 문제를 명료화하고 파악한다. 2단계는 ‘앞으로 어떻게 되었으면 좋겠는가?’ 라는 질문으로 목표를 설정한다. 3단계는 ‘필요로 하거나 원하는 것을 어떻게 얻겠는가?’ 라는 질문으로 목표달성을 위한 전략수립을 다룬다. 이 모델은 상담자가 현장에서 활용하기에 용이하고, 상담하는 데 요구되는 기본적인 기술 및 기법을 사용하는 장점이 있다.

## 나. 개입방법

청소년 개입방법과 관련하여 Corder(2007)는 집단치료의 형태가 대인관계의 발달과 긍정적인 또래관계의 기회를 제공할 수 있다고 하였다. 집단상담을 통해 청소년의 정체성 문제, 또래간의 피드백 주고받기를 통하여 ‘나 자신이 이전에 몰랐던 또는 받아들일 수 없었던 부분들을 발견하고 받아들이는’ 통찰력을 기르고 긍정 혹은 부정적인 감정을 표현함으로써 카타르시스를 느낄 수 있다.

인터넷중독 상담에서 개인상담과 가족상담은 반드시 함께 진행되어야 한다. 인터넷중독은 내담자 자신만의 문제가 아니라 가족 모두의 문제이기 때문이다. 내담자가 인터넷에 과도하게 몰두하는 동안 가장 큰 영향을 준 사람도 가족이며, 중독에서 벗어나는 과정에 도움을 제공할 수 있는 사람도 가족이다(박상규 외, 2009). 부모들은 대부분 자녀의 문제행동에 대해 어떤 원칙에 따라 체계적으로 대처하기보다 상반되는 방법들을 그때그때 상황에 따라 바꿔서 시도하게 되는데, 이 방식은 부모가 성장과정에서 겪은 가족 내의 갈등이 부모의 대처방식과 유사하고, 이것이 현재 자녀 문제에 부정적인 영향을 준다고 하였다(김진숙, 1999). 따라서 인터넷 중독 청소년의 경우 부모 및 가족상담이 꼭 필요한 이유는 부모 자녀 관계가 악순환되는 고리를 끊기 위해서이다. 다시 말하면 부모가 자녀의 인터넷 행동을 통제하기 위하여 부모로부터 계속 도망가려는 자녀에게 더 가까이 가려 한다면 자녀는 더욱 도망가게 되어 더 멀어지게 되는 악순환이 생기는데, 상담으로 이것을 끊자는 것이다. 부모가 쫓을수록 청소년은 거리를 두고 도망가므로 상담자의 작업은 거리를 두는 자녀를 추적할 것이 아니라 부모에게 자녀와 내가 편안할 수 있기 위해 어느 만큼의 거리가 있어야 함을 이해시키는 것이다(Freeman, 1992).

또한 부모가 인터넷 사용에 대한 이해 없이 지나치게 통제하거나 방관하는 경우

자녀의 인터넷 중독성향이 더 높게 나타나고, 온라인 게임과다사용 청소년들 중 상당수가 각성의 계기가 된 요인이 '부모의 개입'이었다는 박승민(2005)의 연구결과를 보더라도 부모의 영향이 청소년의 인터넷 중독에 크게 영향을 미치므로, 부모교육 및 상담을 통해 부모가 청소년의 인터넷사용을 긍정적인 방향으로 유도하고 부작용을 최소화할 수 있겠다.

놀거리가 다양하지 못하다는 것 역시 청소년들이 인터넷 중독에 빠져들게 하는 주요한 이유이다. 요즘 청소년들은 입시, 공부, 진로와 관련하여 기성세대에 비해 훨씬 더 바쁘며 스트레스 또한 많다. 그들은 편히 휴식하는 시간, 긴장되지 않은 자신만의 시간, 즐거움이 있는 시간을 필요로 한다. 하지만 또래들 또한 모두 바빠 만나기 힘들고, 밖에 나가 노는 것도 부모의 눈치를 보아야만 한다. 가장 편하게 즐거움을 가질 수 있는 도구는 인터넷이다(한국청소년상담원, 2006). 반면, 청소년들이 인터넷을 대신할 대안활동을 찾지 못한다면 인터넷의 유혹으로부터 벗어나기는 대단히 어려울 것이므로 대안활동의 탐색이 꼭 필요하다. 일반적으로 대안활동은 평소 해보고 싶었던 활동, 과거에는 잘 했지만 현재 시간이 없어서 못했던 활동, 내담자의 주요 욕구와 관련이 높은 활동, 현실적으로 수행할 수 있는 활동을 선택하게 된다. 그런데 부모의 경제적인 지원과 승인 없이는 대안활동 자체가 불가능한 경우가 많다. 따라서 대안활동의 탐색과정에서 상담자는 부모와 자녀가 함께 할 수 있는 시간을 마련하고 부모교육시 부모의 역할 중 인터넷을 대신할 대안활동을 찾는 것이 중요함을 언급하여야 한다.

청소년 상담에서는 행동지향적 기법 혹은 활동을 활용(Corey & Gorey, 2001)하는 것이 중요한 것처럼, 자연과 인간 친화적인 수련활동은 생태감성능력을 배양함으로써 인터넷 게임 지향적인 활동을 억제하도록 도울 수 있다. 신체적인 활동을 통하여 자신감 및 도전정신을 함양하고, 공동의 미션수행을 통해 동료 간에 마음을 열고 협동심을 기른다. 자연 속에서 자녀와 함께하는 야영활동을 통해 긍정적인 가족관계를 형성하고, 인터넷중독 문제로 악화된 가족갈등 상황에 대한 변화의지를 다진다.

기숙형 치료프로그램의 효과를 유지하기 위해서 Whittacker & Maluccio(1989)가 언급하였듯이 부모와 참가 청소년이 활용할 수 있는 지역 공동체 기반의 사후관리 서비스가 중요하다. Lawrence의 ART프로그램에서 제안하는 공동체 기반 사후관리 서비스는 개인상담, 가족상담, 학교상담, 집단상담, 멘토 프로그램 등이 있다. 무엇보다 단기 기숙형 치료프로그램 구성에 있어서 프로그램 이후의 참가청소년의 중

독 해소 유지를 위한 일정기간의 사후관리 서비스의 개입은 필수적이다.

지금까지 설명한 개입방법을 생물심리사회적 모델에 따라 구성하면 다음 그림3의 내용과 같다. 즉, 유전, 생물학적인 부분은 초기면접 및 평가에서 건강의 문제와 약물치료 여부의 확인을 통해 개입시 고려하고, 집단상담과 부모교육에서 인터넷중독으로 인한 뇌의 폐해에 대해 강조하여 언급하고 있다. 심리적, 개인행동 및 인지적인 부분은 개인 및 집단상담, 부모 및 가족상담, 캠프시 부모와 함께하는 체험적 활동에서 주된 기법으로 활용되고 있다. 환경 및 체계적인 부분은 11박 12일 동안의 인터넷사용이 단절된 환경에서 기숙형으로 운영되면서 전담 멘토를 두어 모든 생활을 함께하고, 가족활동과 부모개입을 통해 체계적인 부분의 도움을 주고자 한다. 사회문화적인 부분은 대안활동 모색을 통한 인터넷이외의 놀이문화를 창출하게 하며 지속적인 사후관리를 통해 인터넷사용조절환경을 유지할 수 있도록 돕고자 한다.

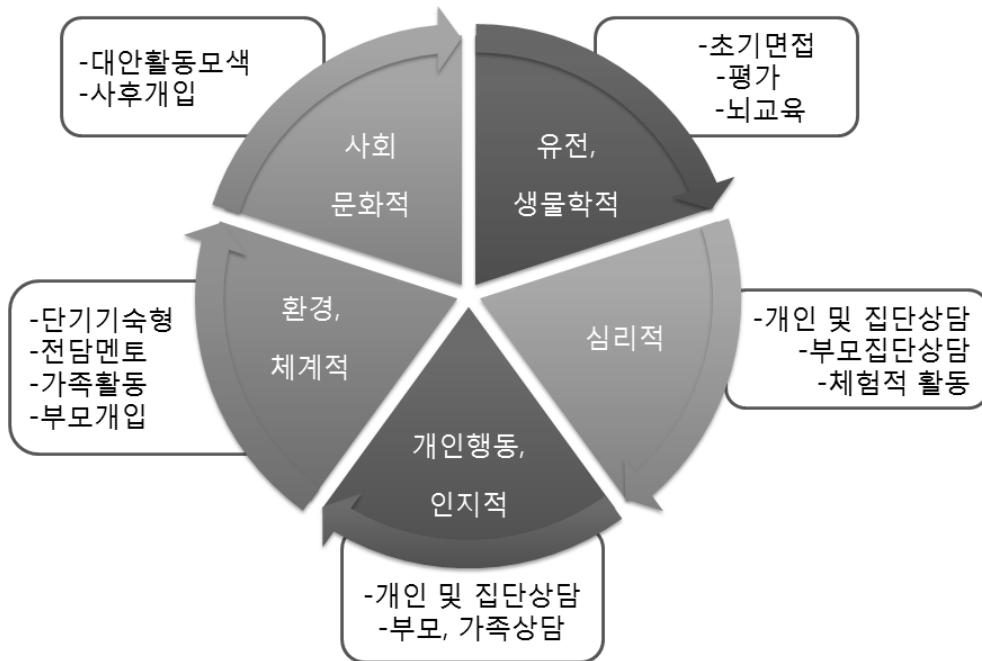


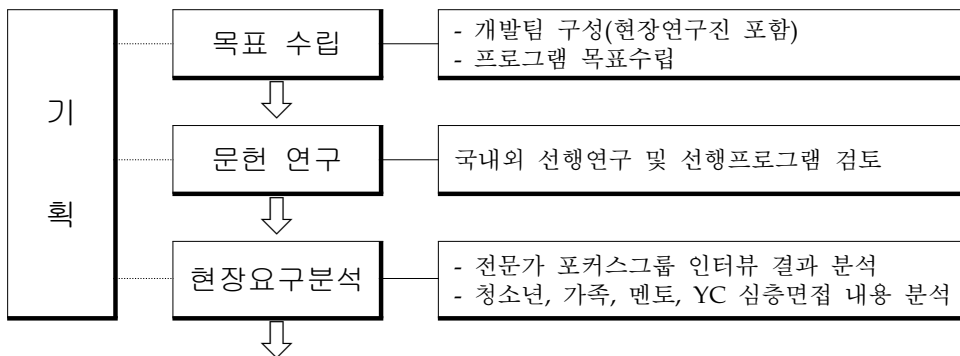
그림3. 생물심리사회적 모델에 따른 전체 프로그램 구성



### III. 연구 방법

#### 1. 프로그램의 개발

프로그램의 개발절차는 학자마다 다양하게 구분하고 있다. 김창대(2002)는 목표 수립단계, 프로그램 구성단계, 예비연구단계, 프로그램의 실시 및 수정단계를 주요 절차로 제안하였고, Sussman(2001)은 프로그램에 대한 요구 및 내용에 대한 이론적 검토, 프로그램 내용에 포함될 활동의 수집 및 보관, 지각된 효능 평가를 통해 활동 선정, 요소연구, 프로그램의 구성과 예비연구, 프로그램의 장기적 효과 제고를 위한 노력을 프로그램 개발의 중요 절차로 보았다. 박민우(2006)는 조사, 분석, 설계, 개발, 실시, 총괄평가의 6단계를 제안하였고, 송수민과 박승민(2008)은 기존프로그램 구성 및 내용분석과 문헌연구, 인터넷 중독 현장전문가 요구조사, 청소년대상 인터넷 중독 유형화관련 기초조사를 통한 개발방향 설정, 현장전문가의 자문을 통한 프로그램 초안마련, 실험집단 운영, 프로그램 수정보완 등의 10단계를 제안하였다. 본 연구에서는 이들 연구에서 프로그램을 개발할 때 공통적으로 제안하는 충분한 사전 조사 및 문헌연구, 현장요구분석, 예비연구, 프로그램 개발 및 시범운영을 통한 수정·보완 등을 포함하는 것으로 규정하고자 한다. 프로그램의 구체적인 개발 과정은 아래의 순서와 같고, 그 흐름도가 그림 4에 제시되어 있다.



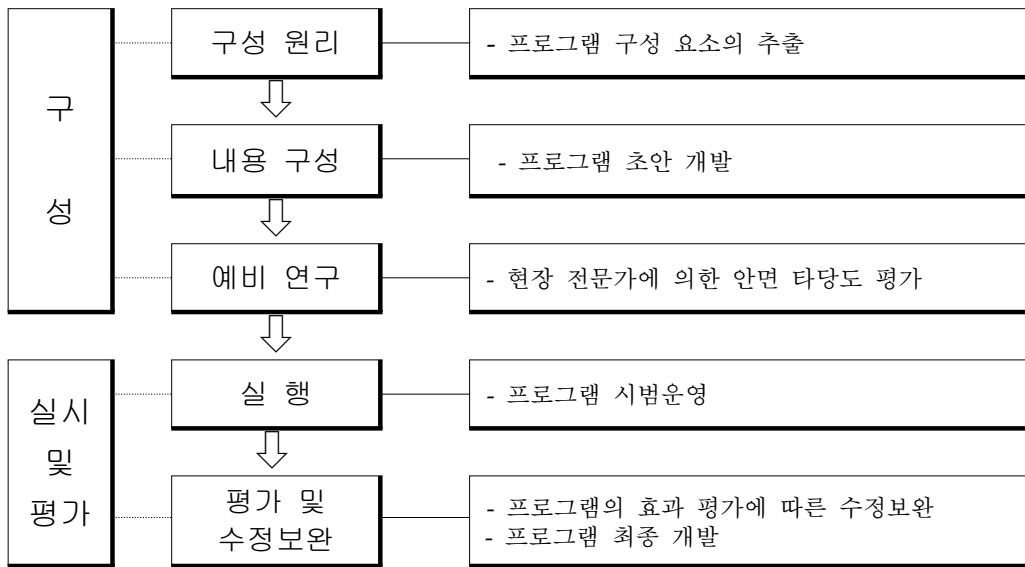


그림 4. 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 개발 과정

## 가. 프로그램 개발 과정

### 1) 기획단계

본 연구는 국내 실정에 맞는 청소년 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램을 개발하기 위하여 외부 전문가(임상심리전문가, 현 인터넷중독연구소 소장) 및 본원 연구진으로 개발팀이 구성되었다. 개발팀은 2010년 2월~5월에 걸친 정기적인 연구모임을 통해 우선 국내외 인터넷 중독 청소년 관련 선행연구 및 프로그램 관련 문헌 등을 고찰하고, 특히 2007년부터 2009년까지 3년간 시범 운영되어온 본원의 기존 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램들을 분석하였다. 그리고 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 에서 상담경험이 있는 현장전문가를 대상으로 상담의 어려웠던 점, 성공경험 등에 대한 심층자료를 수집하기 위해 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 또한 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 을 경험한 청소년과 가족, 멘토를 심층면접하였고, 사후관리를 수행한 청소년동반자의 의견을 조사하였다.

선행연구 및 면접, 의견조사의 결과들을 분석·토의하는 과정을 거쳐 인터넷중독

기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 구성요소를 추출하고 초안을 개발하기로 하였다. 또한 시범운영을 실시하여 효과검증을 하고 그 결과를 바탕으로 프로그램을 수정하기로 계획하였다. 시범운영은 2010년도 7월에 시행될 예정으로 한국청소년상담원에서 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’의 상담 및 운영경험이 있는 전문가를 시범운영지도자로 선정하여 실시하기로 하였다.

본 프로그램의 실효성을 높이기 위해 인터넷 중독 관련된 현장연구진을 구성하였다. 현장연구진은 인터넷 중독 청소년에 대한 개입경험이 많은 상담전문가 및 관련학과 교수 3인으로 프로그램의 개발 방향, 프로그램의 내용에 관한 자문 및 감수를 수행할 계획이다.

### 가) 문헌 연구

이론적 측면에서는 문헌연구를 통하여 중독의 특성과 인터넷 중독에 빠지는 청소년의 신체적, 심리적, 사회환경적인 특성, 프로그램 개발을 위한 접근모델들을 살펴 보았고, 경험적 측면에서는 국내외 관련 치료프로그램 선행연구와 2007년부터 2009년까지 실시한 인터넷RESCUES쿨 프로그램 내용들을 검토하여 청소년 인터넷중독 기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 개발 방향을 탐색하였다. 2007년부터 2009년까지 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 분석내용은 표2에 정리하였고, 자세한 내용은 부록1에 제시하였다.

표2. 2007-2009년 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 분석

| 분석        | 2007년   | 2008년  | 2009년  |
|-----------|---|--|--|
|           | 도입 및 프로그램개발   | 보완 및 확대실시  | 프로그램의 권역별 보급   |
| 추진과정      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 본원 연구인력 및 외부 상담, 의료, 수련전문가와 함께 기숙형 프로그램 개발운영 및 결과분석을 통해 기숙형치료의 토대마련</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 사전심리평가실시</li> <li>· 전년도 평가를 토대로 프로그램 수정 보완</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 권역별운영을 통한 전국적 보급의 토대구축</li> <li>· 동기강화 및 만족도 향상을 위한 집단상담프로그램 개선</li> <li>· 사후관리 보완</li> </ul> |
| 프로그램 개발과정 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 맞춤형 상담 및 치료 프로그램 요구증가</li> <li>· 11박12일의 기숙형프로그램 개발</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 전년도 개발된 프로그램의 과정 일부를 수정보완</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 브랜드화 가능한 집단 프로그램 개발의 필요성 인지</li> </ul>  |

| 분석                 | 2007년  | 2008년   | 2009년  |
|--------------------|--|---|--|
|                    | 도입 및 프로그램개발  | 보완 및 확대실시   | 프로그램의 권역별 보급   |
| <b>프로그램 개발방향</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 집단상담: 인터넷중독의 위험성 인식, 자기통제, 문제해결능력 향상, 대인관계 향상</li> <li>· 낙관주의교육</li> <li>· 분노조절훈련</li> <li>· 수련 및 자치활동: 감정순화, 안정감, 긍정적 사고기르기, 의욕과 활력배양</li> <li>· 부모교육</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 접수단계에서 심리평가 실시</li> <li>· 다양한 전문가의 개입</li> <li>· 전문 멘토를 개별적으로 연결</li> <li>· 사후관리 위한 청소년동반자 연결</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 핵심문제인 신체와 건강, 대인관계, 학업과 진로측면에서 개선을 목표로 프로그램 구성</li> <li>· 비자발적인 청소년의 특징을 고려하여 시각적인 교구재 개발하여 활용</li> </ul>   |
| <b>참가 청소년 필수조건</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷중독 남자청소년 14-17세</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷중독 고위험군 남자 청소년 14-16세</li> <li>· 심리검사 실시</li> <li>· 캠프중 보호자 3회 참석</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷중독 고위험군 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 남자청소년 14-16세</li> <li>- 고1 남자청소년</li> </ul> </li> <li>· 심리검사 실시</li> <li>· 캠프 중 보호자 3회 참석</li> <li>· 신청시 청소년동반자 꼭 배정</li> </ul> |
| <b>효과성 평가</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷사용신념</li> <li>· 인터넷게임중독경향</li> <li>· 우울</li> <li>· 자기도피</li> <li>· ADHD경향성</li> <li>· 공격성</li> <li>· 사회적지지</li> <li>· 자기통제</li> <li>· 자기효능감</li> <li>· 사회문제해결</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷사용신념</li> <li>· K척도 자가보고</li> <li>· K척도 관찰자</li> <li>· 인터넷게임중독</li> <li>· 우울</li> <li>· 자기도피</li> <li>· ADHD경향성</li> <li>· 사회적지지</li> <li>· 자기통제</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>인터넷사용신념</li> <li>· K척도 자가보고</li> <li>· K척도 관찰자</li> <li>· 심리적안녕감</li> <li>· 자아존중감</li> <li>· 자기통제</li> </ul>  |

## 나) 인터넷RESCUES쿨 참여대상 포커스그룹 및 심층면접 결과 분석

### (1) 조사 대상 및 내용

2007년부터 2009년까지 '인터넷RESCUES쿨' 을 직접 운영하거나 상담에 참여한

전문가들을 개별적으로 연락하여 본 포커스그룹 인터뷰의 목적을 설명하고 참여할 것을 권유하였다. 그 결과 참여의사를 밝힌 6명의 전문가를 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 포커스그룹의 면접을 위해 반구조화된 면접용 질문을 구성하였다. 질문의 내용은 ‘인터넷RESCUES쿨’ 참가 청소년 및 가족의 특성, 사전선별을 위한 심리검사, 효과성 검증방법, 전반적인 구조, 개인 및 가족상담 접근시 고려할 사항 등 총 10문항이었다.

또한 ‘인터넷RESCUES쿨’ 을 참여한 청소년 및 그 가족 그리고 멘토와 청소년동반자를 개별적으로 연락하여 심층면접의 목적을 설명하고 참여할 것을 권유하였다. 그 결과 참여의사를 밝힌 청소년 3명, 가족 5명, 멘토 2명, 청소년동반자 2명을 대상으로 심층면접을 실시하였다. 심층면접을 위해 반구조화된 면접용 질문을 구성하였고 질문의 내용은 참여동기, 캠프의 진행과정, 참여전후 비교, 희망사항 등을 묻는 총 4-10문항이었다. 포커스그룹과 심층면접에 사용된 질문은 표3의 내용과 같으며 상세한 질문지는 부록2에 제시하였다.

표3. 포커스그룹 인터뷰와 심층면접에 사용된 질문내용

| 구분               | 공통된 질문   | 추가 질문  |
|------------------|--|--|
| 전문가<br>멘토<br>동반자 | 참가대상자 및 가족의 특성<br>전반적인 구조<br>프로그램 진행의 어려운 점<br>물리적인 환경<br>앞으로 캠프에 반영했으면 좋은 활동 및 내용 | (전문가)<br>심리검사의 유용성, 활용성 점검<br>상담접근시 고려할 점<br>효과성 확인하는 방법<br>(멘토)<br>감당하기 어려운 문제상황<br>사전교육이 필요한 내용<br>참여 동기<br>(동반자)<br>실제역할과 범위<br>사후관리의 어려운 점 |
| 청소년<br>가족        | 참여 동기<br>심리검사, 동의서 작성<br>참여전후 비교시 달라진 점<br>도움이 된 내용<br>인터넷 중독의 원인<br>동반자연결에 대한 의견  | (청소년)<br>도움이 필요한 부분<br>가족관계의 어려운 점과 대처방안<br>(가족)<br>부모교육 및 상담 의견<br>자녀와의 관계의 어려운 점과 대처방안   |

면접자들은 본 연구의 연구진들로 사회복지학 전공 박사학위 소지자 1인과 사회복지학 박사과정을 수료하고 정신보건사회복지사로 질적연구를 수행한 경험이 있는 1인, 인터넷RESCUES쿨 운영경험이 있는 상담전문가 1인이었다. 면접자들은 면접을 실시하기 전에 사전 모임을 갖고 반구조화된 질문지를 검토하였으며, 면접에서 각각의 면접자들의 역할 조정을 마친 후 면접을 실시하였다. 포커스그룹인터뷰 면접은 한국청소년상담원 회의실에서 이루어졌으며, 면접시간은 150분이었고, 심층면접은 연구 참여자가 원하는 장소로 연구진이 직접 방문하여 1인당 30분에서 60분정도로 이루어졌다. 면접참가자들에게는 인터뷰 내용이 녹음된다는 것을 알리고 동의를 구하였으며 녹취록 작성 및 참가자들의 이름은 익명으로 처리된다는 것을 고지하였다.

표4. 연구 참여자의 일반적 특성

| 구분    | 구성원 | 성별 | 나이    | 인터넷RESCUES쿨 참여시기 |
|-------|-----|----|-------|------------------|
| 1.전문가 | 1   | 남  | 40대중반 | 2008년            |
|       | 2   | 여  | 30대후반 | 2007-2009년       |
|       | 3   | 여  | 50대초반 | 2007년            |
|       | 4   | 남  | 30대초반 | 2009년            |
|       | 5   | 여  | 30대후반 | 2009년            |
|       | 6   | 남  | 30대중반 | 2007-2009년       |
| 2.청소년 | 1   | 남  | 16세   | 2009년 4기         |
|       | 2   | 남  | 14세   | 2009년 4기         |
|       | 3   | 남  | 15세   | 2009년 2기         |
| 3.가족  | 1   | 여  | 40대초반 | 2009년 4기         |
|       | 2   | 여  | 40대중반 | 2009년 4기         |
|       | 3   | 여  | 40대중반 | 2009년 2기         |
|       | 4   | 여  | 40대초반 | 2009년 2기         |
|       | 5   | 여  | 40대후반 | 2009년 1기         |
| 4.멘토  | 1   | 남  | 20대중반 | 2008-2009년       |
|       | 2   | 남  | 20대후반 | 2009년            |
| 5.동반자 | 1   | 여  | 20대후반 | 2009년            |
|       | 2   | 남  | 30대중반 | 2009년            |

## (2) 자료 분석

첫 번째 단계에서는 포커스 그룹 및 심층면접 내용이 완전하게 담긴 축어록을 작성하였다. 두 번째 단계에서는 본 연구의 연구자들이 독립적으로 면접 축어록을 읽고, 면접용 질문을 토대로 같은 주제별로 내용을 정리하는 영역 부호화 작업을 하였다. 세 번째 단계에서는 연구자 전원이 모여 각각의 면접 축어록에 대해 토의를 통해 영역 부호화 작업을 한 번 더 실시하였다. 네 번째 단계에서는 영역별로 정리한 내용을 모두 모아 각 영역의 내용을 요약하여 핵심적인 개념을 구성하였다. 핵심 개념 구성은 연구자들의 임의적인 추론을 배제하기 위해 연구 대상자들이 직접 한 말을 근거로 삼았다.

## (3) 결과

포커스그룹 인터뷰 및 심층면접 결과를 요약하면 아래와 같으며, 상세한 내용은 부록3에 제시하였다.

### (가) ‘인터넷RESCUES쿨’ 참가청소년의 개인적, 환경적 특성

본 연구에서 개발하려는 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 주된 참가 대상인 인터넷 중독 고위험 청소년들의 특성을 알아보기 위해 포커스 그룹 인터뷰와 심층면접을 실시하였다. 그룹인터뷰와 심층면접에 참가한 대상자들에게 ‘인터넷RESCUES쿨’ 에서 직접 상담하거나 만나 본 청소년들의 특성에 대해 질문하였다.

자료분석 결과, ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램에 참가한 청소년들의 특성은 개인적인 특성과 환경적인 특성으로 크게 두 가지로 구분이 되었다. 우선 개인적인 특성으로 집중을 못하고, 우울하거나 감정기복이 심한 등의 공존질환이 많고, 통제되지 않고, 지적수준이 평균이하이며, 자기표현력이 부족하고, 비활동적이며, 의존적이었다. 환경적인 특성으로는 맞벌이부모이거나 부모의 이혼으로 귀가 후 집에서 혼자 지내는 경우가 많고, 가족관계가 소원하며, 강압적인 부모의 양육태도를 경험하였고, 경제적으로 중하위층이었다.

### (나) 인터넷사용행동

‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램에 참가한 청소년들의 인터넷 사용행동을 조사한 결과, 인터넷사용시간이 계속 증가하면서 욕을 하거나 물건을 부수는 등의 폭력성이

나타나며, 거짓말, 지각, 학원 결석 등의 일탈행동의 모습이 있었다.

(다) ‘인터넷RESCUES쿨’ 참가 청소년의 심리평가와 효과성 검증

‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램에 참가한 청소년들의 심리평가에 관한 질문에 대해 모든 면접대상자들이 프로그램 참가 청소년 대상의 임상적 진단이 필요하다고 응답할 정도로, 진단의 필요성에 대한 인식은 매우 높았다. 이는 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 참가 청소년들의 특성상 공존질환이 많았던 것에 기인한다고 볼 수 있다. 우울, 불안, 충동성, 주의력결핍 및 과잉행동 등의 공존질환을 파악하고 프로그램 운영 중 대처하기 위해서는 진단을 통한 선별작업이 필요하다고 인식하고 있었다.

또한 효과성 검증에는 양적평가의 한계를 고려하여 주관적인 면접이나 관찰일지 등을 통한 질적평가를 함께 생각해볼 것을 언급하였다.

(라) 효과적인 개입요인

11박 12일간의 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 을 운영함에 따른 효과적인 개입요인은 프로그램 요인, 부모 요인, 환경 요인으로 분류되었다.

프로그램 요인에는 뇌교육을 통한 인터넷사용의 심각성 인식, 상담을 통한 자기모습 인식, 부모상담을 통한 가족관계 회복, 수련활동을 통한 대안활동의 가능성 탐색 등이었고, 부모요인에는 자녀에 대한 부모의 관심과 접촉시간 증가, 자녀의 특성을 이해하고 수용하기 등이었다. 환경요인에는 기숙형 치료학교 기간 동안 전담 멘토의 생활관리, 추억할 수 있는 물품 그리고 동반자의 사후관리 등이었다.

(마) 장애요인

인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 운영에 따른 장애 요인은 청소년 요인, 부모 및 환경과 관련된 요인, 상담자 요인, 구조적 요인으로 분류되었다.

청소년 요인에는 비자발적이고 비활동적인 것으로 관리 및 진행의 어려움과 사후 동반자를 만나는 것을 거부하여 사후관리 진행의 어려움이 있었다. 부모 및 환경요인에는 부모의 부적절한 양육태도와 대안활동으로 대체할 수 있는 주변 자원의 부재로 인터넷사용조절을 어렵게 만들고 있었다. 상담자 요인에는 초기면접, 개입, 사후관리에 따른 상담자의 변화로 내담자의 정보가 일관성 있게 연결되지 않는 어려움이 있었다. 구조적 요인에는 전국적인 대상자 선별로 인한 사후모임의 한계와 부모상담의



방법 및 시간의 부족, 정기적인 사후모임의 부재가 있었다.

## 2) 구성단계

프로그램 구성단계에서는 프로그램에서 구현해야 할 구성요소를 추출하고 프로그램 참여자의 특성, 프로그램 운영 환경 등을 고려하여 보다 효율적인 프로그램을 구성할 필요가 있다.

또한 구성단계에서는 선행 연구와 요구분석 결과에 따라 프로그램을 구성하기 위한 기본 원리를 도출하는데, 본 연구에서는 7가지 구성 원리에 따라 프로그램의 구성요소들을 조직하고 그에 맞는 활동내용을 구성하여 프로그램 초안을 개발하고자 한다.

### 가) 프로그램의 구성 원리

선행연구와 포커스그룹인터뷰, 심층면접 결과에 따라 프로그램을 구성하기 위한 7가지 기본 원리를 도출하였다.

#### (1) 중학교 1-3학년 남학생을 대상으로 인터넷 중독 고위험군 청소년의 심리 장애 스크리닝 절차를 마련한다.

인터넷 중독 고위험군 비율이 가장 높을 것으로 추정되는 대상은 남자 중학생이므로(한국청소년상담원, 2009), 중학교 1-3학년에 해당되는 남학생을 대상으로 한다. 전문가 포커스그룹인터뷰와 가족 심층면접결과, 인터넷 중독 고위험군의 경우 우울, 불안, 충동성, 주의력결핍 및 과잉행동 등의 공존질환이 동반되거나 지능이 평균 이하인 청소년이 많을 것으로 예측되므로, 프로그램의 효과성과 운영 중 대처를 위해 대상 청소년 선발시 전문가면접, 심리평가, 전문가 그룹 평가회의 3단계를 거쳐 선발할 필요가 있겠다.

#### (2) 인터넷 사용 환경을 단절시키고 규칙적인 생활을 관리한다.

중독의 경우 금단증상으로 인해 자발적으로 중독행동을 중단하기에 어려움이 있다. 특히 Young은 MMORPG(Massively Multiplayer on-line Role Playing Game)에 중독되었을 경우에 다른 중독과 유사한 죄책-보상 순환을 겪는 경우가 많음을 지적하였다. 따라서 게임 중독자들이 기저심리에 숨겨진 정서적 문제를 파악하

고 게임 습관을 관찰할 수 있어야 회복에 이를 수 있다고 주장하였다. 회복에 이르기 위해서는 다른 중독자들과 마찬가지로 ‘부정’을 극복하는 것이 중요하며, 심각한 게임 중독의 경우 4주 내지 6주의 주거시설을 통한 치료가 효과적이라고 하였다 (Young, 2000).

또한 인터넷 중독 고위험군 청소년들은 인터넷 과다사용으로 인한 불규칙적인 생활로 신체발달의 불균형을 초래해왔다. 이러한 불규칙적인 신체 패턴을 정상적으로 변화시키고 정서적 문제까지 다루기 위해서는 4주 내지 6주간의 기숙형 치료학교 프로그램이 필요할 수 있다.

Hirschberg, Horgan & Douglas(1997)은 10일에서 14일간의 기숙 치료형태의 효과에 대하여 언급하였다. Germaine Lawrence의 단기기숙형치료 프로그램(Acute Residential Treatment Program, ART)의 효과를 분석한 자료에서 157명의 프로그램 참가자 중 148명, 94%가 행동의 안정화를 가져왔고, 모든 부모와 의뢰기관으로부터 참가 청소년의 행동이 개선되었다고 보고되었으며, 높은 만족도를 이끌어내었다.

우리나라 중학교 학생들의 학업 등 현실적인 면을 고려해 볼 때, 최소한 11박 12일 정도의 기간 동안은 인터넷을 사용할 수 없는 환경에서 생활함으로써 인터넷 중독 고위험군 청소년들이 인터넷 없이 살 수 있음을 경험해야 한다. 더불어 이 기간 동안 규칙적인 생활 관리를 통해 신체적인 패턴을 정상적으로 변화시켜야 한다.

### (3) 인터넷 중독문제를 인식하고 관련문제를 해결할 수 있는 개인상담을 포함한다.

참가 청소년과 그 가족의 심층면접 결과 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램 참여 전에는 인터넷 과다사용의 심각성이 얼마나 높은지 인지하지 못했다고 보고한다. 개인상담은 청소년이 인터넷 중독으로 인한 다양한 문제가 발생하였음을 인식할 수 있도록 돕고 그 해결방안을 함께 모색해 나가는 것이다. 다른 어느 누구에게도 털어놓지 못하고 집단상담에서도 다룰 수 없는 내담자의 아주 개인적인 비밀과 같은 내용을 상담자와 관계형성을 통해 변화 동기를 찾고, 통찰력과 자존감을 높이면서 인터넷 중독 관련 문제를 해결할 수 있는 방법을 모색한다. 그리고 향후 집으로 돌아갔을 때 발생 가능한 인터넷과다사용으로 인한 가족갈등 및 인터넷사용조절 계획 등의 내용을 개별적인 상담으로 운영한다.

- (4) 인터넷사용의 심각성, 대인관계증진, 스트레스관리, 진로계획의 내용이 포함된 집단상담을 청소년들이 참여할 수 있도록 재미있게 활동적인 요소로 구성한다.

인터넷 중독 고위험군 청소년들의 특징을 살펴보면, 많은 시간 인터넷을 사용함으로써 신체적인 발달이 저하되고, 친구 및 가족관계의 어려움을 경험하며, 학업성적 저하로 인한 진로계획의 부재가 공통적이었다. 이에 2009년 개발된 집단상담 프로그램 “@-큰 세상”은 몸, 관계, 꿈이라는 테마를 가지고 인지행동적 기법을 기반으로 다양한 매체와 교구를 통해 흥미유발과 내면을 탐구할 수 있는 내용으로 꾸며졌다(한국청소년상담원, 2009).

하지만 참여 청소년과 가족들을 심층면접한 결과, 청소년들은 스트레스를 해소하기 위해 인터넷을 사용하고, 자기 마음대로 인터넷을 사용할 수 없는 상황이 되면 분노 표현을 공격적으로 하는 특징을 발견하였다. 2009년 개발된 집단상담 프로그램 내용에는 스트레스와 분노조절의 내용이 생략되어 있으므로, 2010년에 수정·보완되는 집단상담프로그램은 청소년들의 분노조절과 스트레스관리의 어려움을 반영하여 인터넷사용의 심각성, 대인관계증진, 스트레스관리, 진로계획의 내용이 포함된 요소로 내용을 구성한다. 특히 지적능력과 활동성이 저하된 청소년들도 쉽게 익힐 수 있는 플래시나 동영상, 파워포인트 등의 시각적인 자료를 활용하여 재미있게 활동에 참여하도록 다양한 교구가 제작될 필요가 있다.

- (5) 가족과 함께하는 대안활동, 부모개입을 포함한다.

중독의 경우 가족의 지지와 관심이 치료요인에 매우 중요하게 작용하듯이 인터넷 중독 역시 부모들의 관심과 양육태도가 중요하다. ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램에 참여한 부모들은 인터넷 중독의 심각성과 폐해에 대한 각성, 자신들의 양육방식 및 의사소통 방식에 대한 점검, 효과적인 양육태도에 대한 교육 등을 통해 변화를 경험하였으며 이에 대해 더 많은 개입이 이루어지길 희망하였다(한국청소년상담원, 2009). 가족 및 전문가 심층면접 결과에서도 가족들이 보다 많이 참여할 수 있는 기회를 부여하고 부모상담 및 교육을 증가해야 함을 주장하고 있다.

이에 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램에는 청소년과 가족이 함께하는 대안활동, 신체적인 접촉을 통한 친밀감 향상, 부모역할과 양육태도에 대한 교육과 자녀에 대한 이해를 통해 가족관계를 증진시켜야 한다. 또한 사후에도 정기적인 부모교육과 자조모

임을 통해 가족들이 청소년에게 지지적인 환경을 제공할 수 있도록 도와야 한다.

(6) 의미 있는 다양한 활동을 경험하며 대안활동을 모색한다.

청소년 상담에서는 행동지향적 기법 혹은 활동을 활용(Corey & Gorey, 2001)하는 것이 중요한 것처럼, 심층면접 결과 참가 청소년들도 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 다양한 체험활동을 기억하며 인터넷(게임) 보다 더 재미있는 활동이 있다는 것을 새롭게 발견했다고 한다. 이에 자기표현을 도와주는 도예, 모듬북, 나다큐<sup>1)</sup> 등의 수련 활동과 인터넷(게임) 보다 즐겁고 재미있는 활동이 있다는 것을 깨닫게 하는 공동체, 암벽등반, 스킨스쿠버 등의 체험활동은 청소년 상담의 시너지 효과를 발휘하는 활동으로 함께 적용될 필요가 있다.

또한 음악, 미술 등의 예술치료나 숲과 같은 자연을 활용한 치료프로그램 역시 정서적 이완을 경험하고 에너지를 얻을 수 있는 좋은 프로그램들이다. 이러한 활동들을 병행함으로써 청소년 상담의 시너지 효과를 높일 수 있으므로 함께 적용될 필요가 있다.

그리고 인터넷을 사용하고자 하는 충동을 통제하기 어려울 때 큰 비용을 들이지 않고 혼자 할 수 있는 대안활동의 제안이 필요하다(송수민, 박승민, 2008). 이에 자신의 모습을 되돌아볼 수 있는 명상이나 누군가에게 도움을 줄 수 있다는 것을 깨닫는 봉사 활동, 그리고 탁구, 농구, 축구와 같은 체육활동의 경우 경험을 통해 할 수 있다는 자신감이 생김은 물론 혼자서도 시작할 수 있는 대안활동이 된다.

(7) 구조화된 사후관리 프로그램을 포함한다.

그동안 청소년동반자 연결을 통해 사후 관리한 결과, 매우 효과적으로 도움을 받은 청소년도 있는 반면 청소년이 만남을 꺼린다는 이유로 전화연락만 받고 만나지 못해 도움을 받지 못한 경우도 있어 동반자의 개인적인 역량에 따라 차이가 있었다. 또한 참여 청소년과 가족의 심층면접 결과 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램은 매우 도움이 되었지만 집으로 돌아왔을 때 환경이 인터넷사용을 조절할 수 있도록 관리하거나 대안활동이 불가능하여 또 다시 반복적으로 인터넷을 과다사용하게 되는 현실을 보며, ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 이후의 대처방안이 필요함을 확인하였다.

청소년이 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 참여 후 집으로 돌아왔을 때 인터넷 사용

---

1) 나다큐는 청소년 스스로가 카메라 속 주인공이 되어 이야기를 만들고 사회를 통해 자신의 미래에 대해 한번 생각해 볼 수 있는 프로그램이다.

을 조절할 수 있는 환경이 가능하도록 사후관리 프로그램이 구조화되고 대안활동이 가능하도록 연결될 필요가 있다. 또한 사후관리를 담당할 동반자와 청소년의 첫 만남을 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램 마지막 단계에서 이루어질 필요가 있다.

## 나) 인터넷 중독 기숙형 치료학교 프로그램의 구성

### (1) 프로그램의 목표

인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램을 통해 달성하고자 하는 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 인터넷사용시간을 조절한다

둘째, 부모자녀관계를 증진한다

셋째, 스트레스에 대해 보다 효율적인 대처방식을 학습한다

넷째, 자신의 모습을 되돌아보고 진로에 대한 계획을 세운다

### (2) 프로그램의 구성

#### (가) 청소년에 대한 개입

먼저 청소년에 대한 개입은 11박 12일 동안 기숙형으로 운영되는 프로그램으로 인터넷(게임) 사용이 단절된 환경에서 규칙적인 생활 관리를 위해 식사 및 수면시간을 동일하게 배정하고 청소년의 전담 멘토를 두어 규칙적인 생활을 할 수 있도록 돕는다. 매일 아침식사 후 산책을 하며 하루를 준비하는 마음으로 시작하고, 매일 밤 자치활동과 명상시간을 통해 자신을 되돌아보며 하루를 마무리하여 밤 10시에는 취침할 수 있는 분위기를 유도한다.

프로그램 초기 1-2일차에는 청소년들이 새로운 환경에 적응하고 구성원과의 친밀감 형성 및 치료 동기유발을 위해 체험활동과 숲 또는 예술치료 프로그램으로 구성한다. 3일차부터 매일 2시간의 집단상담시간을 8일 동안 배정하여 총 8회기의 집단상담이 운영되도록 하고, 내담자 1인당 2-3일의 1회씩 50분의 개인상담이 운영되어 총 3회기의 개인상담이 운영되도록 한다. 개인상담이 운영되는 동안 대기하는 내담자를 위해 다양한 대안활동을 멘토가 진행할 수 있도록 한다.

프로그램 중기인 6-8일차에는 구성원들이 프로그램에 적응해서 친밀감을 형성한

시점이다. 이때 의미 있는 봉사활동과 모험심을 기를 수 있는 야영을 계획하고, 주말을 이용하여 가족과 함께하는 대안활동 프로그램을 통해 가족 간의 관계를 회복하고 친밀감을 증진시킬 수 있도록 돕는다.

프로그램 후기인 10-12일차에는 마무리하는 단계로 집단상담 및 개인상담이 종결되고, 함께 지냈던 상담자와 멘토 그리고 운영진과의 마무리프로그램을 통해 정리하고 앞으로 집에 돌아가서의 생활을 계획할 수 있도록 한다. 또한 그동안 배웠던 체험 및 수련활동을 발표할 수 있는 기회를 통해 자긍심을 갖도록 한다.

#### (나) 부모에 대한 개입

부모에 대한 개입으로는 프로그램 초기인 1일차 청소년과 동반하여 참여했을 때 입학교식 후 부모들을 위한 집단상담을 계획한다. 이 시간 자녀를 상담할 개인상담자 3명이 부모를 3개의 집단으로 구분한 뒤, 자녀의 심리정서적인 상태에 대한 설명을 통해 자녀에 대한 이해를 돕는다. 더불어 상담자들은 부모로부터 자녀의 인터넷사용 문제행동에 대한 보고를 듣고 개인상담에 반영한다.

프로그램 중기인 6-8일차 중 주말을 이용하여 부모들이 참여할 수 있도록 구성하여 가족과 함께하는 대안활동을 통해 가족관계를 회복하고 부모상담 및 교육을 통해 효과적인 양육태도와 자녀와의 의사소통방법을 익힌다.

프로그램 후기인 11-12일차의 마지막 프로그램인 발표회와 수료식 때에 부모가 참석하여 자녀의 새로운 모습을 확인하고 변화를 공유하며, 함께 집으로 돌아갈 수 있도록 한다.

프로그램 종결 후, 정기적인 부모교육과 자조모임이 필요하다. 모임이 가능한 인근 지역별로 구성하여 초기에는 월1회 정도의 부모교육을 총 3회기 정도 진행한다. 정기적으로 모임에 참여하는 부모를 중심으로 정보교환 및 스트레스 해소의 장으로 자연스럽게 자조모임을 형성할 수 있도록 조직한다.

#### (다) 사후 개입

사후개입은 '인터넷RESCUES쿨' 프로그램 종결 후 청소년동반자와 3개월 동안 주 1회씩 총 12회기의 만남을 통해 청소년이 속한 환경에서 인터넷사용조절을 잘 유지하는 것이다.

사후개입의 첫 단계는 사후관리를 담당할 동반자와 청소년과의 만남이다. 프로그

램 후기인 11-12일차 중 동반자와 청소년과의 만남을 계획한다. 이 때 동반자는 청소년을 담당했던 상담자와 멘토를 통해 청소년의 상황과 해결이 필요한 부분에 대한 정보를 듣고, 담당 청소년과의 직접 만남을 통해 앞으로의 만남을 계획한다. 이 시간 담당 멘토는 청소년과 동반자의 관계가 잘 형성될 수 있도록 조력자로서의 역할을 감당한다. 또한 집으로 돌아온 뒤 청소년과 동반자의 첫 만남에서 멘토가 참여하여 멘토는 청소년과의 관계를 정리하고 동반자가 관계를 진행해 갈 수 있도록 협력한다.

사후개입 중기인 3회기부터 9회기에는 청소년이 속한 환경에서 참여 가능한 대안 활동을 찾아 연결하고, 함께 활동하며, 인터넷사용조절이 가능한 환경인지 평가하여 문제점에 대한 해결방안을 모색한다. 또한 가족과의 갈등을 해결할 수 있도록 동반자는 청소년과 가족의 의사소통의 중간자로서의 역할을 수행한다.

사후개입 후기인 10회기부터 12회기에 동반자는 청소년 스스로 대안활동 참여와 인터넷사용조절을 잘 유지할 수 있도록 지도하고, '인터넷RESCUE스쿨' 프로그램 운영기관은 참여 청소년들의 전체 모임을 통해 현실생활에서의 변화정도를 점검하고 앞으로 계속 유지할 수 있도록 독려한다.

### (3) 프로그램 세부 내용

#### (가) 전반적인 구조

전반적인 구조는 '인터넷RESCUE스쿨' 프로그램 사전 선별을 위한 심리검사, 11박 12일 동안의 개입프로그램, 그리고 사후개입의 단계로 이루어지며, 그 내용은 표5와 같다.

표5. 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 초안의 구성

| 구성 |    | 내용  |
|----|----|---|
| 사전 |    | 초기면접, 심리검사 및 평가를 통한 선별  |
| 개입 | 초기 | 집단상담 : 1회-3회<br>개인상담 : 인터넷 중독에 대한 내담자의 인식수준 확인<br>부모개입 : 자녀의 심리정서상태 이해<br>수련활동 : 관계형성 및 감정순화<br>기타치료적활동 : 적응, 친밀감형성, 동기유발 |

| 구성 |    | 내용  |
|----|----|---|
| 개입 | 중기 | 집단상담 : 4회-6회<br>개인상담 : 인터넷 중독과 관련된 문제해결하기<br>부모개입 : 가족과 함께하는 대안활동, 부모상담<br>수련활동 : 의욕과 활력, 자기표현력 증진<br>기타치료적활동 : 자기성찰, 의미있는 경험 |
|    | 후기 | 집단상담 : 7-8회<br>개인상담 : 가족관계 증진 및 이후 가정에서의 대처방안<br>부모개입 : 자녀에 대한 새로운 모습 인식<br>수련활동 : 긍정적 사고 기르기<br>기타치료적활동 : 정리 및 자긍심 향상        |
| 사후 | 초기 | 연결 : 동반자와의 라포형성   |
|    | 중기 | 진행 : 대안활동 탐색 및 인터넷사용조절 환경 평가  |
|    | 후기 | 유지 : 대안활동 참여 및 인터넷사용조절 유지   |

인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 구성에 따라 접목시킨 이론을 정리하면 그림5의 내용과 같다.

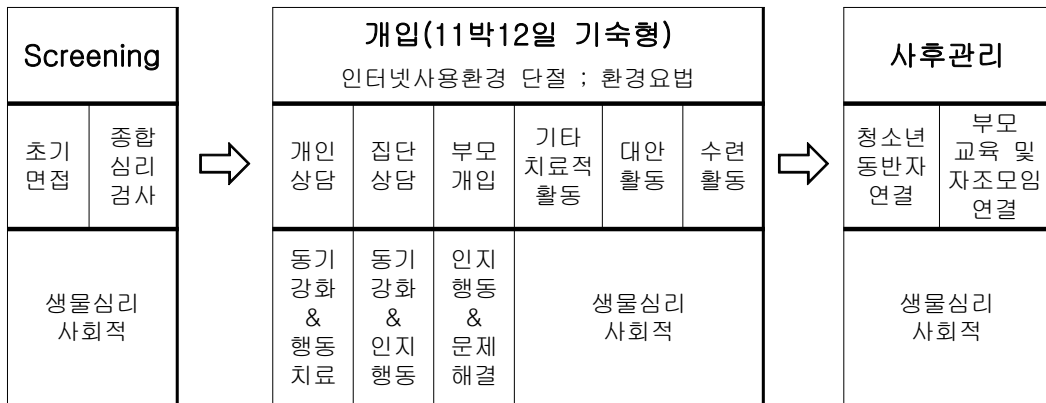


그림5. 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 구성에 따른 이론



(나) 개인상담

개인상담은 청소년이 인터넷 중독으로 인한 다양한 문제가 발생하였음을 인식할 수 있도록 돕고 그 해결방안을 함께 모색해 나가는 것으로 청소년 1인당 1회 50분씩 총3회의 단계로 표6의 내용과 같다.

표6. 개인상담 구성내용

| 구분  | 회기목표                    | 상담내용  |
|-----|-------------------------|---|
| 1회기 | 인터넷 중독에 대한 내담자의 인식수준 확인 | ① 동기강화상담 기법으로 내담자의 변화정도 파악<br>② 인터넷 사용과 관련된 내담자의 취약요인과 보호요인 확인<br>③ 인터넷RESCUES쿨 동안의 개인적인 목표설정                     |
| 2회기 | 인터넷 중독과 관련된 문제해결하기      | ① 인터넷 사용과 관련된 분노 및 스트레스 해소방안<br>② 인터넷 사용과 관련된 조절 역사 및 갈등상황 확인하고 변화동기 증진<br>③ 인터넷RESCUES쿨 동안의 개인적인 목표 달성여부 및 느낌 탐색 |
| 3회기 | 가족관계 증진 및 이후 가정에서의 대처방안 | ① 인터넷 사용과 관련된 가족갈등 해소<br>② 인터넷RESCUES쿨 이후 가정에서 인터넷 사용과 관련된 태도 확인<br>③ 이후 인터넷 사용관련 목표설정<br>④ 생활관리 목표 설정            |

(다) 집단상담

집단상담은 인터넷사용의 심각성, 대인관계증진, 스트레스관리, 진로계획의 내용이 포함된 요소로 1회 2시간씩 총8회기의 단계로 표7의 내용과 같다.

표7. ㉔-큰세상(집단상담) 구성 내용

| 구분  | 회기명           | 목표 및 내용   |
|-----|---------------|---|
| 1회기 | 얼음! 깨보자<br>우리 | ▶집단구성원 소개 및 구성원간의 긴장감해소와 라포형성<br>① 신체활동: 이웃을 사랑하십니까?,<br>무궁화 꽃이 피었습니다, 발 떼기 (10분)<br>② 프로그램 소개(30분)<br>③ 나를 알아봐~ 옹(60분)<br>④ 마치면서(20분)                        |
| 2회기 | 내 마음속의<br>인터넷 | ▶집단원들이 이해하고 있는 인터넷 살펴보고,<br>마음속에 담아두었던 인터넷과 관련된 소원 알아보기<br>① 신체활동: 너랑 나랑 안마해주기, 과일 사세요,<br>풍선 터뜨리기 (10분)<br>② 인터넷 너는 누구니?(90분)<br>③ 마치면서(20분)                 |
| 3회기 | ㉔-상한 나라       | ▶인터넷과다사용에 대한 경험 나누기<br>자신의 인터넷 사용패턴 자각하기<br>① 신체활동: 제로섬 게임, 세탁기 속 엉킨 옷 풀기(10분)<br>② 인터넷 폐해 “맞아맞아 TOP5” (60분)<br>③ 뇌 관련동영상 (30분)<br>④ 마치면서 (20분)               |
| 4회기 | 나의 ㉔-스토리      | ▶인터넷사용 스토리를 시각적으로 확인하여 심각성 인식<br>인터넷 중독에서 빠져 나올 수 있는 방법 모색<br>① 신체활동: 눈치 코치 게임, 무언의 007빵, 몸풀기(10분)<br>② 나의 인터넷 스토리(60분)<br>③ 인터넷 중독시키는 방법(30분)<br>④ 마치면서(20분) |
| 5회기 | ㉔-스트레스<br>날리기 | ▶스트레스 평가를 통한 스트레스 인식과 대처방안 학습<br>① 신체활동: 몸풀기 스트레칭(10분)<br>② 나의 스트레스 평가(30분)<br>③ 스트레스 인식하고 대처방법 학습(60분)<br>④ 마치면서(20분)  |
| 6회기 | ㉔-시간은<br>내꺼야  | ▶역할극을 통한 갈등과 좌절 상황 이해 및 극복방안 찾기<br>① 아이스브레이킹: 문장 맞추기 게임(15분)<br>② 역할극 만들기(30분)<br>③ 우리들의 드라마(60분)<br>④ 마치면서(15분)  |

| 구분  | 회기명           | 목표 및 내용   |
|-----|---------------|---|
| 7회기 | ㉔-큰세상으로       | ▶꿈찾기, 꿈 실현에 대한 동기유발<br>① 직업스피드(20분)<br>② 박지성, 폴포츠 동영상(20분)<br>③ 도전하면 이루어진다. 나의 ㉔-큰세상 그리기(50분)<br>④ 꿈 발표하기(20분)<br>⑤ 마치면서(10분)   |
| 8회기 | 아임<br>㉔-레스큐어! | ▶자신의 원하는 모습을 구체화하기, 변화동기 격려하기<br>① 가로세로열쇠~게임 (10분)<br>② 신기한 레스큐 shop (50분)<br>③ 신기한 레스큐 shop 정리하기 (40분)<br>④ 레스큐어 선서, 마무리 (20분) |

#### (라) 부모개입

부모개입은 청소년과 가족이 함께하는 대안활동, 신체적인 접촉을 통한 친밀감 향상, 부모역할과 양육태도에 대한 교육, 부모상담 등에 관한 내용을 중심으로 개입 3회, 사후 3회의 단계로 표8의 내용과 같다.

표8. 부모개입 구성내용

| 구분     | 회기목표                              | 상담 및 활동내용  |
|--------|-----------------------------------|--|
| 개<br>입 | 초기<br>심리평가결과 설명을<br>통한 자녀의 심리이해   | ① 자녀의 심리정서상태 설명<br>② 인터넷 사용과 관련하여 부모가 지각하는 내담자의 취약요인과 보호요인 확인<br>③ 인터넷RESCUE스쿨 동안의 부모참여 동기강화 |
|        | 중기<br>자녀와 함께 활동하며<br>가족관계 증진      | 야영캠프(발맞사지, 요리대회, 캠프파이어, 명상 등)  |
|        | 후기<br>가족관계 증진 및 이후<br>가정에서의 대처방안  | ① 가정에서 인터넷 사용과 관련된 부모태도 확인<br>② 인터넷 사용과 관련된 가족갈등 해소<br>③ 이후 인터넷 사용관련 목표설정<br>④ 자녀의 새로운 모습 인식 |
| 사후     | 부모역할과 양육태도<br>교육을 통한<br>지지적인 환경마련 | 월1회 정기적인 부모교육(총3회) 및 자조모임  |

(마) 기타치료적활동

숲치료, 명상, 봉사활동, 발표회 등의 다양한 치료적요소의 활동은 총 3단계로 표9의 내용과 같이 구성되어 있다.

표9. 기타치료적활동 구성내용

| 구분           | 회기목표                  | 활동내용                                 |
|--------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 초기<br>1-2일차  | 적응,<br>친밀감형성,<br>동기유발 | ① 입교식과 오리엔테이션<br>② 산책과 숲치료<br>③ 체육활동 |
| 중기<br>3-8일차  | 자기성찰,<br>의미 있는 경험     | ① 명상<br>② 자치활동<br>③ 봉사활동             |
| 후기<br>9-12일차 | 정리 및 자긍심 향상           | ① 마무리프로그램<br>② 발표회<br>③ 수료식          |

(바) 수련활동

자기표현을 도와주는 도예, 모듬북, 나다큐 등의 수련활동과 인터넷(게임) 보다 즐겁고 재미있는 활동이 있다는 것을 깨닫게 하는 공동체, 암벽등반, 스킨스쿠버 등의 체험활동은 청소년 상담의 시너지 효과를 발휘하는 활동으로 함께 적용될 필요가 있는 것으로 총 3단계의 수련활동 구성은 표10의 내용과 같다.

표10. 수련활동 구성내용

| 구분           | 회기목표               | 활동내용                                      |
|--------------|--------------------|---|
| 초기<br>1-2일차  | 관계형성 및 감정순화        | ① 아이스브레이킹<br>② 공동체 활동<br>③ 모듬북            |
| 중기<br>3-8일차  | 의욕과 활력<br>자기표현력 증진 | ① 암벽등반<br>② 나이트 오리엔티어링<br>③ 스킨스쿠버<br>④ 야영 |
| 후기<br>9-12일차 | 긍정적 사고 기르기         | ① 자연공작<br>② 도예<br>③ 나다큐                   |

(사) 사후개입

사후개입은 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 종결 후 청소년동반자와 3개월 동안 주 1회씩 총 12회기의 만남을 통해 청소년이 속한 환경에서 인터넷사용조절을 잘 유지하는 것으로 총3단계의 사후개입 구성은 표11의 내용과 같다.

표11. 사후개입 구성내용

| 구분           | 회기목표                    |
|--------------|-------------------------|
| 초기<br>1-2회   | 동반자와의 라포형성              |
| 중기<br>3-9회   | 대안활동 탐색 및 인터넷사용조절 환경 평가 |
| 후기<br>10-12회 | 대안활동 참여 및 인터넷사용조절 유지    |

(4) 프로그램 초안 개발 및 안면타당도 평가(6-7월)

위의 과정을 거쳐 개발된 프로그램 초안은 6월 22일 전문가 콜로키움을 통해 현장 및 학계 전문가들의 의견을 수렴하였고, 7월 8일 전문가 3인에게 자문과 안면타당도 평가를 거친 후 시범 운영되었다.

### 3) 실시 및 평가단계

#### 가) 시범운영단계

2010년 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 현장연구진 및 운영진을 대상으로 인터넷 중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 초안에 대한 사전워크숍을 개최하고, 프로그램 전 과정에 대한 강의, 시연, 논의 등을 통해 프로그램을 익힌 후 7월 10일부터 21일까지 프로그램에 대한 시범운영을 실시하였다.

우선 프로그램을 실시하기 2~3주 전에 사전검사를 시행하고, 프로그램을 마친 후에는 참여 청소년 및 가족들을 대상으로 사후검사를 실시하였다. 또한 8주 후에는 추후검사를 실시하였다.

#### 나) 평가 및 수정보완

프로그램 시범운영 지도자의 종합평가, 참여 청소년 및 가족들의 사전-사후-추후 검사 결과, 종합평가지의 내용을 분석하여 초안프로그램에 대한 수정 및 보완 방안을 결정하였다.

## 2. 프로그램 시범운영 및 평가

### 가. 시범운영의 개요

#### 1) 연구 설계

‘인터넷RESCUES쿨’ 시범운영 평가를 위하여 다음과 같이 설계하였다.

첫째, 시범운영에 참여한 인터넷중독 고위험군 중학생 남자청소년의 인터넷사용정도 및 대인관계, 진로, 가족관계 등이 어떻게 변화하는지 알아보기 위해 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 사전, 사후, 추후검사의 변화정도를 비교하고자 한다.

둘째, 시범운영에 참여한 청소년 부모의 양육태도와 자녀와의 의사소통정도가 어떻게 변화하는지 알아보기 위해 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 사전, 사후, 추후검사의 변화정도를 비교하고자 한다.

셋째, ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 참여 전후 인터넷(게임) 사용시간이 어떻게 변화되는지 알아보기 위해 시범운영에 참여한 인터넷중독 고위험군 중학생의 인터넷(게임) 사용시간을 평일과 주말기준으로 주2회씩 프로그램 사전 6회, 사후 17회로 관찰자의 보고를 통해 측정하였다.

따라서 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 시범운영 연구 설계는 표12와 같다.

표12. 연구설계

| 사전검사           | 실험처치           | 사후검사           | 추후검사           |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| O <sub>1</sub> | X <sub>1</sub> | O <sub>2</sub> | O <sub>3</sub> |

O<sub>1</sub> : 사전검사

-청소년용 (인터넷사용신념, 관계, 진로, 부모의사소통, 부모양육태도, K척도, 우울, 안녕감, 자기통제, G척도)

-부모용 (K척도, 자녀와의 의사소통, 양육태도)

인터넷(게임) 사용시간 측정 (평일, 주말 주2회씩 총6회)

X<sub>1</sub> : 실험처치 (인터넷중독기숙형치료학교)

인터넷(게임) 사용시간 측정 (매일 총12회)

O<sub>2</sub> : 사후검사 (사전검사와 동일)

O<sub>3</sub> : 2개월 추후검사 (사전검사와 동일)

인터넷(게임) 사용시간 측정 (평일, 주말 주2회씩 총17회)

## 2) 연구대상

다음의 절차를 통해 본 연구에 참여할 실험집단의 인터넷중독 고위험군 청소년 선정 작업(screening)이 수행되었다.

첫째, ‘인터넷RESCUES쿨’ 시범프로그램에 대한 홍보를 한 후 참여의사가 있는 청소년과 부모에게 K척도를 실시하였다. K척도 자가보고 53점 이상이거나 K척도 관찰자보고 10점 이상 또는 상담자보고에서 고위험군이라는 판정이 있는 경우를 대상으로 지능검사(K-WISC-III), 문장완성검사, 다면적인성검사로 총3종의 심리검사를 실시하였다.

둘째, 인지능력 및 심리정서적 기능을 평가하여 11박 12일 캠프의 집단생활이 가능하고 프로그램 수행여부가 가능한 남자 청소년 22명을 선정하였고 연구참여의 동의를 얻었다.

셋째, 시범운영 시작당일 다리를 다치거나 단순변심에 의해 2명의 청소년이 참여하지 못해 20명의 청소년이 시범운영에 참여하였다. 하지만 시범운영 7일째 1명의 청소년이 적응하지 못해 캠프장에서 퇴소하였고, 시범운영 9일째 한명 청소년의 조부가 위독한 상황이라 캠프장을 나감으로 인해 총 18명의 청소년이 시범운영 프로그램을 끝까지 참여하였다. 프로그램 종료 후 1명의 청소년이 연락이 되지 않아 사후 인터넷(게임)사용시간 측정 및 프로그램 추후검사를 실시하지 못하였다.

시범운영에 참여한 총20명 청소년들의 특성을 살펴보면 표 13과 같다.

표13. 시범운영에 참여한 인터넷중독 고위험군 청소년의 특성

| NO | 학년 | 심리검사 결과    |  | 가족관계    | 기타          |
|----|----|------------|--|---------|-------------|
|    |    | K-WISC III | SCT, MMPI-A, K척도   |         |             |
| 1  | 1  | 104        | 애정욕구 강, 권위거부감, 형과 동생과의 비교, 규범인식 미성숙<br>K자가-42, K관찰-18        | 부,모,형,제 | - 9 일 째 Out |
| 2  | 1  | 106        | 사회성 부족, 충동성, 관계맺기의 어려움, 외로움, 고립감<br>K자가-41, K관찰-12           | 모,이모,조부 |             |
| 3  | 1  | 108        | 우울감, 쉽게 짜증냄, 내향적, 관계형성 소원, 가족지지 약함, 자살사고 有<br>K자가-48, K관찰-20 | 부,모,제   | 장기결석중       |



| NO | 학년 | 심리검사 결과    |  | 가족관계       | 기타          |
|----|----|------------|--|------------|-------------|
|    |    | K-WISC III | SCT, MMPI-A, K척도   |            |             |
| 4  | 1  | 90         | 우울, 불안, 분노, 적개심 상당함, 소외, 외로움, 피해의식, 인터넷게임이 유일한 휴식공간<br>K자가-45, K관찰-16              | 부,모,제      |             |
| 5  | 1  | 115        | 작은체격, 주의력높음, 산만, 과잉활동적, 불안정성, 충동적, 타인의 반응을 왜곡, 또래관계형성 어려움,<br>K자가-25, K관찰-4        | 부,모,제2, 조모 |             |
| 6  | 1  | 109        | 문제회피경향, 낮은자존감, 무기력, 가족갈등<br>K자가-37, K관찰-7  | 부,모,제      | -종료후 연락거부   |
| 7  | 2  | 111        | 부주의, 정서적 불안정, 충동성, 긴장감, 불안감, 자기중심적, 의존적, 가족갈등,<br>K자가-38, K관찰-16                   | 부,모        | 찾은가출 (게임때문) |
| 8  | 2  | 97         | 약간 우울감, 근심, 또래문화에 쉽게 동조하는 성향, 모와의 갈등<br>K자가-33, K관찰-14                             | 부,모        |             |
| 9  | 2  | 73         | 불안, 피해의식, 분노, 부의 이른 사망에 대한 그리움, 학업 및 또래 관계 어려움을 게임으로 보상하고 해소<br>K자가-34, K관찰-10     | 모,형,외조모    |             |
| 10 | 2  | 88         | 자신감 부족, 자존감 저하, 위축, 타인과 진솔한 관계형성 어려움, 대인관계상황 불편<br>K자가-54, K관찰-15                  | 부,모,제      | 무단결석3회      |
| 11 | 2  | 98         | 가족갈등(특히 아버지와), 외모관심 높음, 자기중심적행동<br>K자가-43, K관찰-15                                  | 부, 모, 누나2  |             |
| 12 | 2  | 87         | 건강한 상태, 가족관계 양호, 자신감 부족, 위축<br>K자가-39, K관찰-5                                       | 부,모,제2     |             |
| 13 | 3  | 99         | 불안, 불만족감, 분노감으로 우울 경험, 정서적 어려움을 처리할 수 있는 자원부족, 짜증, 화, 충동적 반항적 행동<br>K자가-41, K관찰-11 | 부,모,제      | 장기결석중       |
| 14 | 3  | 103        | 불만, 분노감, 사회적 긴장감, 자원부족, 대인관계 어려움, 내면에 사랑과 인정욕구 강함<br>K자가-49, K관찰-13                | 부,모,누나     |             |
| 15 | 3  | 98         | 내향적, 혼자있기 선호, 소극적, 우유부단, 학교폭력경험, 우울, 무기력, 분노, 문제회피<br>K자가-41, K관찰-14               | 부,모        | 학교중단        |

| NO | 학년 | 심리검사 결과    |   | 가족관계   | 기타                     |
|----|----|------------|---|--------|------------------------|
|    |    | K-WISC III | SCT, MMPI-A, K척도  |        |                        |
| 16 | 3  | 74         | 자기중심적인 행동, 분노, 부모님에 대한 불만, 가족갈등이 높은 스트레스원인<br>K자가-63, K관찰-18                      | 부,모,형  | 가출경험                   |
| 17 | 3  | 81         | 우울,불안,분노로 인한 정신과치료, 감정기복, 애정욕구 강, 부와의 갈등, 수동공격적<br>K자가-47, K관찰-19                 | 부,모,누나 |                        |
| 18 | 3  | 82         | 우울, 불안, 분노, 자신에 대한 부적절감이 큼, 부모에 대한 양가감정, 감정조절 미숙, 수동-공격적 행동, 회피<br>K자가-52, K관찰-15 | 부,모,제2 |                        |
| 19 | 3  | 99         | 비교적 온순, 예민, 흥분, 에너지 수준 높고, 자기통제력 부족, 대인관계 과잉반응 가능성<br>K자가-40, K관찰-14              | 부,모,형  |                        |
| 20 | 3  | 118        | 왕따, 우울, 타인에 대한 불신감, 소외감, 잦은 부부싸움으로 불안정한 가정환경으로 정서적 불안정감, 자기통제부족<br>K자가-39, K관찰-14 | 부,모,제  | -휴학중<br>- 7 일 짜<br>Out |

### 3) 측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 다음 표 14와 같다(부록 4 참조).

표14. 측정도구

| 구분              | 척도             | 문항  | 측정대상      |
|-----------------|----------------|-----|-----------|
| 집단상담            | 인터넷사용신념        | 20문 | 청소년       |
|                 | 대인관계           | 7문  |           |
|                 | 진로             | 5문  |           |
| 가족관련            | 부모양육태도         | 18문 | 청소년<br>가족 |
|                 | 부모-자녀 의사소통     | 20문 |           |
| 인터넷(게임)<br>중독관련 | K척도(자가보고, 관찰자) | 20문 | 청소년<br>가족 |
|                 | G척도            | 20문 |           |
|                 | 우울             | 20문 |           |
|                 | 안녕감            | 7문  |           |
|                 | 자기통제           | 24문 |           |
| 개별화척도           | 인터넷(게임)사용시간    | 1문  | 청소년       |

## 가) 집단상담 관련

### (1) 인터넷사용신념

Wright(1993)가 개발한 '물질사용에 대한 신념' 척도를 채규만과 박중규(2002)가 변안한 것으로 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며 인터넷 사용에 대한 일반적인 믿음을 측정하는 인터넷사용신념척도를 사용한다. 20점에서 100점의 점수 범위를 갖고 있으며 60점 이상인 경우 인터넷 사용에 대한 비합리적인 긍정적 기대를 갖고 있다고 해석할 수 있다. 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .87로 높은 내적신뢰도를 나타내고 있다.

### (2) 대인관계

Schlein and Guerney의 대인관계변화 척도를 전석균(1994)이 수정 보완하여 사용한 척도 중 박현선(1998)의 연구 목적에 따른 7문항을 선별하여 중학생을 대상으로 활용한 대인관계척도를 사용한다. 5점 Likert 척도로 구성되어 7점에서 35점의 점수범위를 갖고 있으며 점수가 높을수록 대인관계 기술이 좋은 것으로 해석할 수 있다. 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .77을 나타내고 있다.

### (3) 진로

한국고용정보원(2006)의 진로성숙검사의 하위요인 중 본 집단상담의 목적에 맞는 계획성 5문항을 사용한다. 계획성은 자신의 진로방향과 직업결정을 위한 사전 준비와 계획수립 여부를 파악하는 것으로 본 연구의 집단상담 목적 중 하나이다. 5점 Likert척도로 5점에서 25점의 점수범위를 가지며 점수가 높을수록 진로계획성이 좋은 것으로 해석할 수 있다. 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .72를 나타내고 있다.

## 나) 가족관련

### (1) 부모양육태도

부모의 양육행동을 측정하기 위해 김지신(1996)의 양육행동척도와 Barber(1997)의 척도를 토대로 김혜영(2000)이 친밀감 및 합리성 6문항, 통제 4문항, 과잉보호 4문항, 방임 4문항으로 총 18문항으로 재구성한 것을 사용한다(한국정보화진흥원,

2007). 5점 Likert 척도로 18점에서 90점의 범위를 가지며 점수가 높을수록 해당요인의 특성이 강한 것으로 해석된다. 청소년용은 부모 모두를 체크하고, 부모는 각각 자녀를 체크하여 상호비교하게 구성되어있다. 정보화진흥원(2007)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .786의 신뢰도를 나타낸다.

## (2) 부모-자녀 의사소통

가족 내의 의사소통에 대한 지각을 평가하기 위해 Barns and Olson(1982)가 개발한 것을 최태산과 홍경자(1997)의 연구에서 활용한 척도이다. 척도의 홀수문항은 개방형 의사소통유형을, 짝수문항은 문제형 의사소통유형을 측정하는 것으로 5점 Likert 척도를 활용하였다. 청소년용은 부모 모두를 체크하고, 부모는 각각 자녀를 체크하여 상호비교하게 구성되어있다. 최태산과 홍경자(1997)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 개방형 의사소통유형에서 .82, 문제형 의사소통유형에서 .72의 신뢰도를 나타낸다.

## 다) 인터넷(게임) 중독 관련

### (1) K척도

K척도 청소년 중학생 자기진단(2008)은 인터넷 과다사용을 좀 더 간편 정확하게 측정하고 검사결과에 따른 개입 용이성을 제고하기 위해 김동일, 김동민, 고영삼, 엄나래(2008)에 의해 개발되었다. 총 20문항으로 4점 Likert 척도로 일상생활장애 6문항, 긍정적 기대 1문항, 금단 4문항, 가상적 대인관계 지향성 3문항, 일탈행동 2문항, 내성 4문항으로 구성되었다. 중학생의 경우 전체 총점 47점 이하인 경우는 일반사용자군, 48점 이상 52점 이하인 경우는 주의사용자군, 53점 이상인 경우는 위험사용자군으로 분류한다. 김동일 외(2008)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .955로 나타났다.

관찰자 척도는 작성자가 답변을 거부하거나, 거짓으로 답변을 하거나, 일괄답변 하는 등의 폐단을 알아낼 수 없어 자기보고식 척도만으로는 인터넷 중독을 선별할 수 없다는 한계를 보완하기 위해 개발된 것으로 예, 아니오의 형식으로 20문항으로 구성되어 있다. 관찰자 점수가 0-2점인 경우는 일반사용자군, 3-9점인 경우는 잠재적 위험군, 10점 이상인 경우는 고위험 사용자군으로 분류한다(김동일, 김동민, 고영삼,

업나래, 2008).

## (2) G척도

이경옥, 김민화, 김승옥, 김혜수(2006)가 개발한 게임중독척도로 청소년용 자기보고식 척도이다. 총 20문항의 4점 Likert척도로 20점에서 80점의 점수범위를 가지며, 하위요인에는 게임 지향적 생활 5문항, 내정과 통제력 상실 8문항, 금단과 정서경험 7문항으로 구성되어 있다. 총점이 37점 이하인 경우 일반사용자군, 38-48점인 경우 주의 사용자군, 49점 이상인 경우 위험 사용자군으로 분류한다. 이경옥 외(2006)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .926로 나타났다.

## (3) 우울

한국어판 역학연구 우울척도 CES-D(The Center for Epidemiologic Depression Scale)를 사용하였다. 일반인을 대상으로 우울수준을 측정하기 위해 미국 정신보건연구원(1971)에서 제작한 도구로 현재의 우울 증상 중 주로 정서적인 측면의 20문항들로 구성되었다. 문항은 자기보고식 4점 Likert 척도로 합산 점수가 높을수록 우울이 심한 것을 나타낸다. 송수민과 박승민(2008)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .91이었다.

## (4) 안녕감

안녕감 척도는 Keyes(2005)가 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 사회적 안녕감을 추가하여 통합적 관점에서 개발한 주관적 안녕감 척도(SWBS)를 기본으로 이현주 등(2008)이 수정·제작한 한국 청소년 안녕감 척도(K-WBSA) 중 일부를 사용하였다. 이 척도는 12~18세 청소년을 대상으로 한 안녕감 척도로 정서적, 심리적 안녕감의 2요인을 포함한 7문항으로 구성되어 있다.

응답방식은 지난 한 달 동안 ( )를 얼마나 자주 느꼈는지에 대해 ‘전혀 느끼지 않음’, ‘별로 느끼지 않음’, ‘보통’, ‘약간 느낌’, ‘매우 많이 느낌’중에서 선택하도록 하는 5점 Likert척도를 사용하였다.

주관적 안녕감의 신뢰도 계수는 .912, 심리적 안녕감의 신뢰도 계수는 .754이었으며 안녕감 전체의 신뢰도 계수는 .897로 나타났다.

### (5) 자기통제

Gottfredson and Hirschi(1990)의 낮은 자기통제력의 개념 및 내용에 근거를 두고 Gramsmick 등(1993)이 제작한 것을 정혜승(1996)이 번안하여 활용한 것을 사용한다. 충동성, 단순과제 선호, 위험추구성, 육체활동 선호, 자기중심성, 화내는 기질의 6개 요인이 각 4문항씩 총 24문항으로 5점 Likert척도이다. 점수가 높을수록 자기통제력의 수준이 낮은 것을 의미하며, 정혜승(1996)의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .80이었다.

### 라) 개별화척도 - 주2회 측정용 (인터넷사용 내용 및 시간)

참여청소년들의 변화를 지속적으로 확인하기 위해 주말과 평일을 기준으로 주2회 정기적인 측정을 계획하였다. 프로그램 사전 3주전부터 주2회씩 측정하였고, 12일 동안 프로그램 중에도 측정하였으며, 프로그램 사후 8주 동안 주2회씩 정기적으로 측정하였다. 생활태도와 인터넷사용 내용 및 시간을 측정하도록 구성되어 있다.

## 나. 프로그램 시범운영 평가

### 1) 프로그램 효과의 분석

인터넷중독기숙형치료학교 '인터넷RESCUE스쿨' 프로그램의 효과성은 크게 두 가지 방법으로 검증되었다. 하나는 프로그램의 통계적 유의미성을 관찰하기 위해 참여 청소년과 가족의 인터넷(게임) 중독, 집단상담, 가족관련 효과성측정도구를 사전, 사후, 추후 검사하여 총점 및 하위점수를 채점하고, 그 결과를 일요인 반복측정설계(one-factor experiment with repeated measurements)분석을 실시하였다. 또한 개별화척도를 A(기초선)-B(개입)-C(사후) 단일체계설계로 구성하여 정기적으로 측정한 뒤 그 변화정도를 살펴보았다. 다른 하나는 프로그램 참여자와 지도자의 의견 및 평가를 평가서와 평가회의를 통해 수집하고 이에 대한 결과를 논의하였다.

### 2) 프로그램 운영에 따른 집단상담 관련 변인의 변화

프로그램 참가청소년들의 집단상담 관련변인인 인터넷신념, 관계, 진로척도의 사

전, 사후, 추후 검사간의 차이를 분석한 결과는 표15와 같다.

표15. 집단상담 관련변인의 변화

| 집단구분 | 집단인원 | 평균(표준편차)          |                  |                  |
|------|------|-------------------|------------------|------------------|
|      |      | 인터넷신념             | 관계               | 진로               |
| 사전   | 18   | 53.78<br>(11.665) | 23.39<br>(5.282) | 13.17<br>(5.639) |
| 사후   | 18   | 45.56<br>(18.872) | 24.78<br>(5.714) | 17.39<br>(4.434) |
| 추후   | 17   | 40.18<br>(18.256) | 25.82<br>(6.405) | 16.59<br>(4.861) |
| F    |      | 9.153 ***         | 1.827            | 4.620 **         |

\*\*\*P<.001 \*\*P<.05 \*p<.01

인터넷신념의 경우 점수가 낮을수록 효과적인 것으로 프로그램 사전평균 53.78점에서 사후평균 45.56점, 추후평균 40.18점으로 유의미하게 감소하였다(F=9.153, P<.001). 진로의 경우 점수가 높을수록 효과적인 것으로 프로그램 사전평균 13.17점에서 사후평균 17.39점, 추후평균 16.59점으로 유의미하게 증가하였다(F=4.620, P<.05). 관계의 경우 점수가 높을수록 효과적인 것으로 프로그램 사전평균 23.39점에서 사후평균 24.78점, 추후평균 25.82점으로 조금씩 높아졌지만 유의미한 결과는 나타나지 않았다(F=1.827, P>.01). 이는 관계를 측정하는 문항이 행동적인 것을 묻는 것으로 단기간의 효과가 나타나기에 한계가 있었던 것 같다.

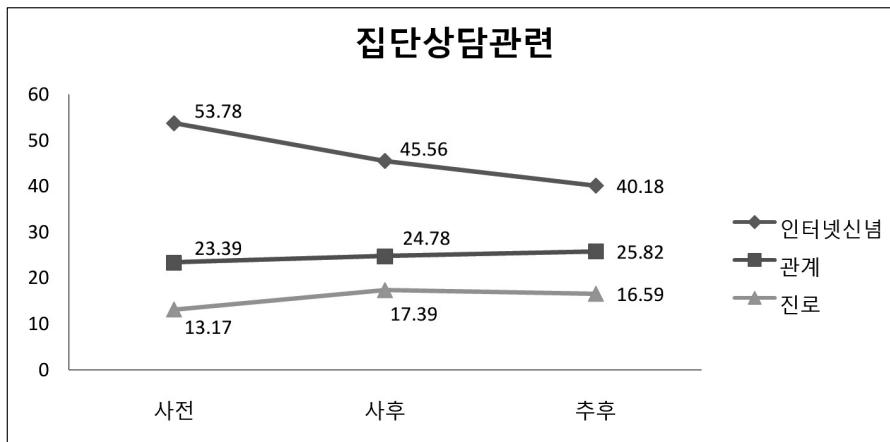


그림6. 집단상담 관련변인의 변화

### 3) 프로그램 운영에 따른 가족관련 변인의 변화

#### 가) 가족 중 아버지 관련 변인

프로그램 참가청소년들의 가족 관련변인 중 아버지의 양육태도와 의사소통척도의 사전, 사후, 추후 검사간의 차이를 분석한 결과는 표16과 같다.

표16. 가족 중 아버지 관련 변인의 변화

| 집단구분 | 청소년 |                   |                   | 부  |                  |                   |
|------|-----|-------------------|-------------------|----|------------------|-------------------|
|      | 인원  | 평균(표준편차)          |                   | 인원 | 평균(표준편차)         |                   |
|      |     | 양육태도              | 의사소통              |    | 양육태도             | 의사소통              |
| 사전   | 16  | 54.88<br>(9.667)  | 51.06<br>(13.670) | 16 | 60.50<br>(8.351) | 64.81<br>(14.162) |
| 사후   | 16  | 59.44<br>(8.454)  | 59.38<br>(13.672) | 15 | 60.13<br>(6.823) | 65.00<br>(12.683) |
| 추후   | 15  | 58.67<br>(10.062) | 57.53<br>(13.255) | 8  | 59.38<br>(6.022) | 65.63<br>(8.766)  |
| F    |     | 2.564*            | 4.245**           |    | .001             | .516              |

\*\*\*P<.001    \*\*P<.05    \*p<.01

청소년 중 아버지의 부재인 경우가 2명이 있어 총16명의 청소년과 아버지가 설문에 참여하였다. 청소년이 평가한 아버지의 양육태도는 사전평균 54.88점에서 사후평균 59.44점으로 유의미하게 증가하였지만 추후평균 58.76점으로 경미하게 감소되었다(F=2.564, P<.01). 또한 아버지와 의사소통은 사전평균 51.06점에서 사후평균 59.38점으로 유의미하게 증가하였지만 추후평균 57.53점으로 경미하게 감소되었다(F=4.245, P<.05). 이는 전반적으로 청소년들이 아버지의 양육태도와 의사소통에 대해 프로그램 사전에 비해 긍정적인 변화가 있었다는 것을 느꼈지만 프로그램 직후의 긍정적인 변화가 지속적으로 유지되지 않았음을 확인할 수 있는 결과라고 볼 수 있겠다. 아버지가 평가한 자녀의 양육태도는 사전평균 60.50점에서 사후평균 60.13점, 추후평균 59.38점으로 유의미하지 않지만 경미하게 감소하는 결과를 도출했다(F=.001, P>.01). 또한 아버지가 평가한 자녀와의 의사소통은 사전평균 64.81점에서 사후평균 65.00점, 추후평균 65.63점으로 경미하게 증가하였지만 유의미하지 않은 결과를 도출했다(F=.516, P>.01). 이는 아버지가 실제 모습보다 긍정적으로 평



가한 결과로 인해 실제로 양육태도와 의사소통의 변화가 있었지만 유의미하지 않은 결과를 나타낸 것으로 판단된다. 구체적으로 살펴보면 아버지의 경우 청소년의 평가보다 양육태도와 의사소통을 훨씬 더 긍정적으로 평가했다. 청소년과 아버지의 양육태도를 비교해보면 프로그램 사전에는 6점 정도의 차이가 있고, 의사소통의 경우 13점 정도의 차이가 있었다. 하지만 프로그램 사후에는 양육태도의 경우 0.5점 정도의 차이가 있고, 의사소통의 경우 5점 정도의 차이가 있었던 것으로 그 차이가 줄어들었으며, 프로그램 2개월이 지난 추후에는 그 폭이 다시 조금씩 증가해지는 추세를 보였다.

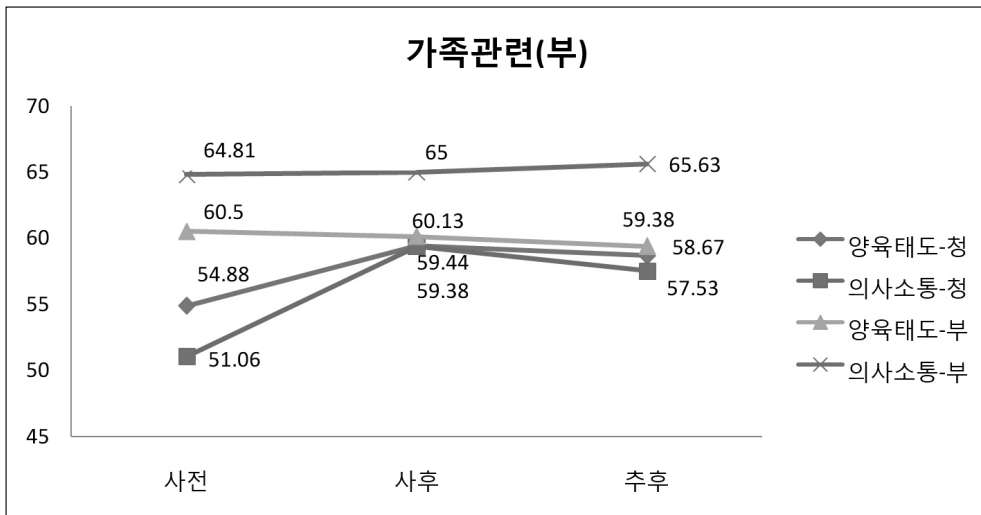


그림7. 가족 중 아버지 관련변인의 변화

#### 나) 가족 중 어머니 관련 변인

프로그램 참가청소년들의 가족 관련변인 중 어머니의 양육태도와 의사소통척도의 사전, 사후, 추후 검사간의 차이를 분석한 결과는 표17과 같다.

표17. 가족 중 어머니 관련 변인의 변화

| 집단구분 | 청소년 |                   |                   | 모  |                  |                   |
|------|-----|-------------------|-------------------|----|------------------|-------------------|
|      | 인원  | 평균(표준편차)          |                   | 인원 | 평균(표준편차)         |                   |
|      |     | 양육태도              | 의사소통              |    | 양육태도             | 의사소통              |
| 사전   | 18  | 59.33<br>(9.318)  | 61.67<br>(16.051) | 18 | 66.44<br>(5.437) | 66.39<br>(12.687) |
| 사후   | 18  | 65.22<br>(11.446) | 66.50<br>(16.731) | 18 | 66.22<br>(7.773) | 68.61<br>(11.571) |
| 추후   | 17  | 66.29<br>(12.727) | 66.59<br>(16.685) | 17 | 67.82<br>(8.633) | 71.53<br>(13.848) |
| F    |     | 8.116***          | 2.396             |    | .528             | 2.138             |

\*\*\*P<.001    \*\*P<.05    \*p<.01

청소년이 평가한 어머니의 양육태도는 사전평균 59.33점에서 사후평균 65.22점, 추후평균 66.29점으로 유의미하게 증가하였다(F=8.116, P<.001). 또한 어머니와의 의사소통은 사전평균 61.67점에서 사후평균 66.50점, 추후평균 66.59점으로 유의미하지 않지만 경미하게 증가하였다(F=2.396, P>.01). 이는 청소년들이 어머니의 태도변화는 느꼈지만 의사소통에 있어서는 변화를 느끼지 못한 결과로 부모교육에서 자녀와의 의사소통부분을 더욱 강화시켜야 하는 결과이다. 어머니가 평가한 자녀의 양육태도는 사전평균 66.44점에서 사후평균 66.22점으로 경미하게 감소되었다가 추후평균 67.82점으로 경미하게 증가하였지만 유의미하지 않은 결과이다(F=.528, P>.01). 또한 어머니가 평가한 자녀와의 의사소통은 사전평균 66.39점에서 사후평균 68.61점, 추후평균 71.53점으로 점진적으로 증가하였지만 유의미하지 않은 결과를 도출하였다(F=2.138, P>.01). 이는 어머니가 실제 모습보다 긍정적으로 평가한 결과로 인해 실제로 양육태도와 의사소통의 변화가 있었지만 유의미하지 않은 결과를 나타낸 것으로 판단된다. 구체적으로 살펴보면 어머니의 경우 청소년의 평가보다 양육태도와 의사소통을 훨씬 더 긍정적으로 평가했다. 청소년과 어머니의 양육태도를 비교해보면 프로그램 사전에는 6점 정도의 차이가 있고, 의사소통의 경우 5점 정도의 차이가 있었다. 하지만 프로그램 사후에는 양육태도의 경우 1점 정도의 차이가 있고, 의사소통의 경우 2점 정도의 차이가 있었던 것으로 그 차이가 줄어들었으며, 프로그램 2개월이 지난 추후에도 유지되는 추세를 보였다.

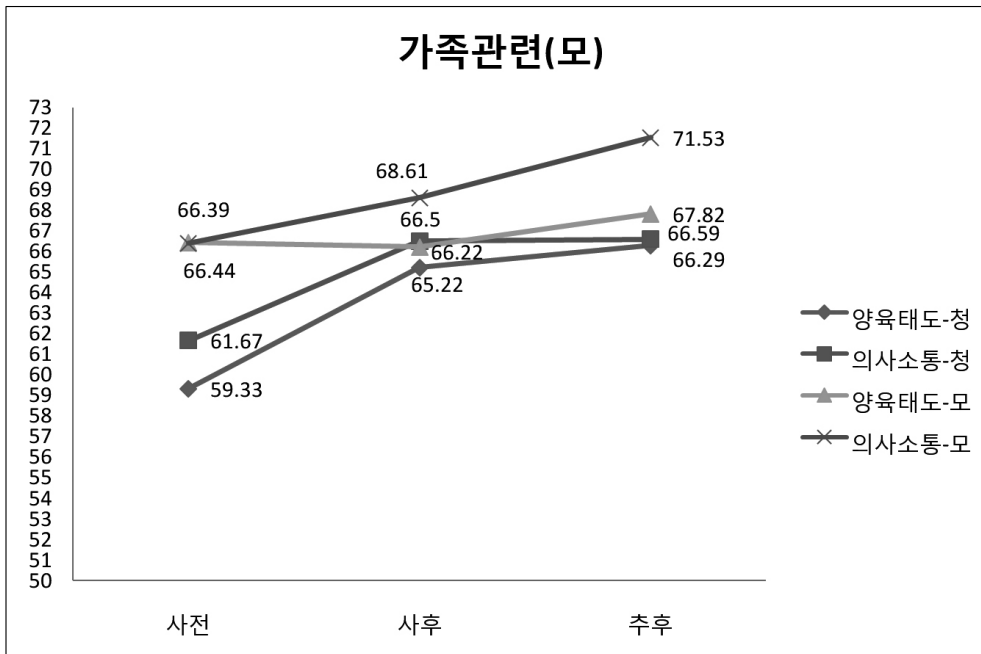


그림8. 가족 중 어머니 관련변인의 변화

#### 4) 프로그램 운영에 따른 인터넷(게임) 중독 관련 변인의 변화

프로그램 참가청소년들의 인터넷(게임) 중독 관련 변인인 K척도(자가, 관찰자), G척도, 우울, 안녕감, 자기통제척도의 사전, 사후, 추후 검사간의 차이를 분석한 결과는 표18과 같다.

표18. 인터넷(게임) 중독 관련 변인의 변화

| 집단<br>구분 | 집단<br>인원 | 평균(표준편차)          |                  |                   |                   |                  |                   |
|----------|----------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|
|          |          | K척도<br>(자가)       | K척도<br>(관찰)      | G척도               | 우울                | 안녕감              | 자기통제              |
| 사전       | 18       | 46.50<br>(7.950)  | 13.78<br>(3.919) | 43.72<br>(12.979) | 39.61<br>(12.050) | 21.67<br>(5.921) | 72.33<br>(10.267) |
| 사후       | 18       | 42.56<br>(10.377) | 11.39<br>(5.479) | 40.83<br>(14.247) | 34.06<br>(11.064) | 26.56<br>(6.391) | 64.67<br>(11.657) |
| 추후       | 17       | 33.24<br>(11.697) | 5.94<br>(4.824)  | 33.53<br>(10.417) | 31.47<br>(6.530)  | 27.71<br>(5.253) | 66.47<br>(7.290)  |
| F        |          | 20.544<br>***     | 43.614<br>***    | 6.373**           | 7.805**           | 14.515<br>***    | 3.605**           |

\*\*\*P<.001    \*\*P<.05    \*p<.01

청소년이 평가한 K척도(자가)의 경우 사전평균 46.50점에서 사후평균 42.56점, 추후평균 33.24점으로 유의미하게 감소하였고(F=20.544, P<.001), 부모가 평가한 K척도(관찰자)의 경우 사전평균 13.78점에서 사후평균 11.39점, 추후평균 5.94점으로 유의미하게 감소하였다(F=43.614, P<.001). 또한 G척도의 경우 사전평균 43.72점에서 사후평균 40.83점, 추후평균 33.53점으로 유의미한 감소를 나타내었고(F=6.373, P<.05), 우울척도의 경우 사전평균 39.61점에서 사후평균 34.06점, 추후평균 31.47점으로 유의미한 감소를 나타내었다(F=7.805, P<.05). 안녕감의 경우 점수가 높을수록 효과적인 것으로 사전평균 21.67점에서 사후평균 26.56점, 추후평균 27.71점으로 유의미하게 증가하였고(F=14.515, P<.001), 자기통제의 경우 점수가 낮을수록 효과적인 것으로 사전평균 72.33점에서 사후평균 64.67점, 추후평균 66.47점으로 유의미하게 감소하였다(F=3.605, P<.05).

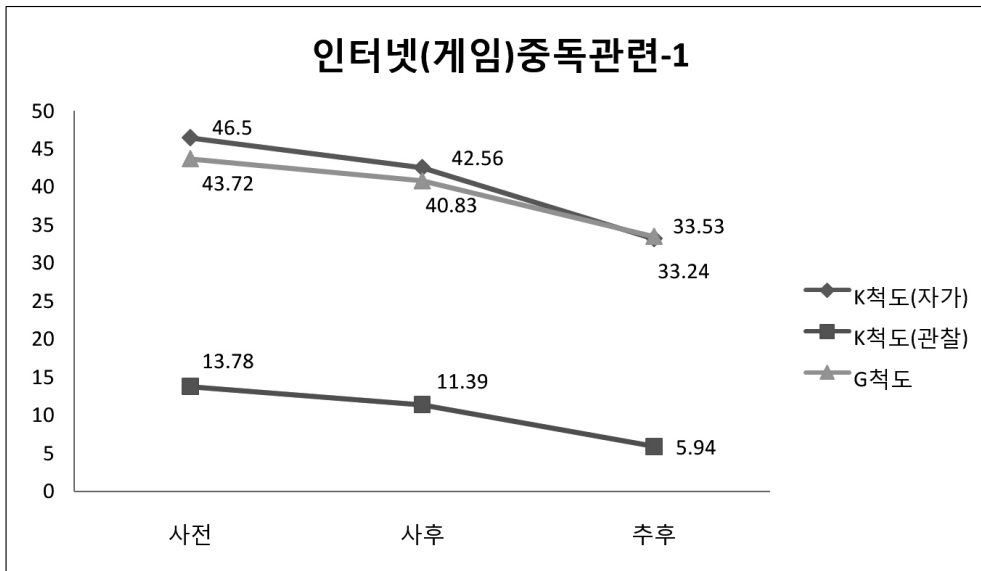


그림9. 인터넷(게임)중독 관련변인(K척도, G척도)의 변화

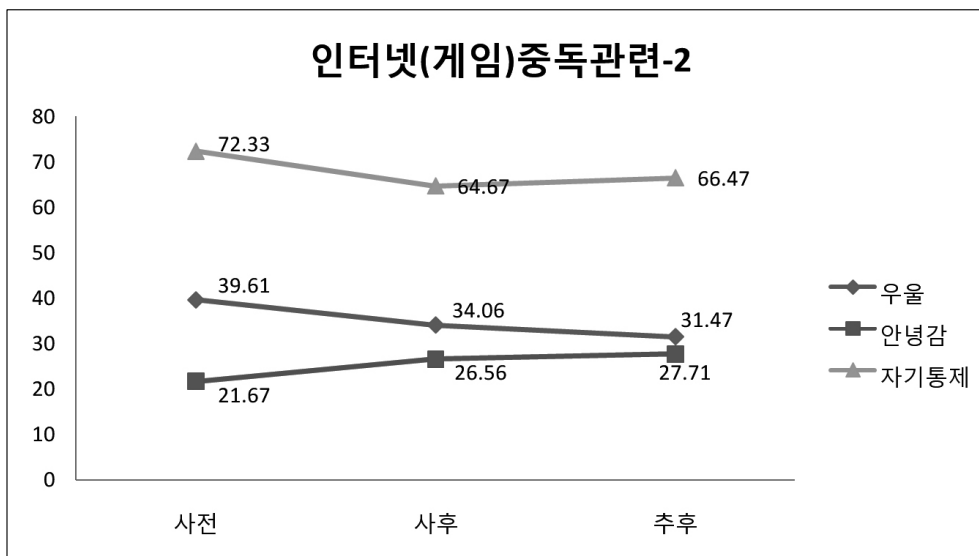


그림10. 인터넷(게임)중독 관련변인(우울,안녕감,자기통제)의 변화

### 5) 인터넷(게임) 사용시간의 변화

인터넷(게임) 사용시간의 변화는 t-test, 효과크기, 비율/빈도분석을 통해 확인하였다. ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 사전(기초선), 개입, 그리고 사후의 인터넷(게임) 사용시간의 변화를 측정한 결과는 표19와 같다. 개입단계에서는 인터넷을 사용할 수 없는 환경이었기에 효과크기를 비교할 때는 사전과 사후를 비교하였다.

표19. 인터넷(게임) 사용시간의 변화

| NO | 학년 | 사전-개입-사후 1일 평균 사용시간 |    |       |                 | 사전-사후 효과크기 |
|----|----|---------------------|----|-------|-----------------|------------|
|    |    | 사전                  | 개입 | 사후    | 사전-사후<br>t-test | 백분율        |
|    |    | 6                   | 12 | 17    |                 |            |
| 1  | 1  | 2,500               |    |       |                 |            |
| 2  | 1  | 3,670               | 0  | 1,290 | 2,934**         | 41.8% 감소   |
| 3  | 1  | 7,670               | 0  | 1,880 | 8,502***        | 50%이상 감소   |
| 4  | 1  | 1,670               | 0  | 2,470 | -0.762          | 14.1% 증가   |
| 5  | 1  | 0,330               | 0  | 0,480 | -0.424          | 7.92% 증가   |
| 6  | 1  | 2,500               | 0  |       |                 |            |
| 7  | 2  | 2,330               | 0  | 1,710 | 0,709           | 13.3% 감소   |
| 8  | 2  | 2,330               | 0  | 0,290 | 3,241**         | 43.8% 감소   |
| 9  | 2  | 2,500               | 0  | 0,180 | 3,847***        | 46.6% 감소   |
| 10 | 2  | 3,000               | 0  | 0,440 | 5,673***        | 49.5% 감소   |
| 11 | 2  | 7,500               | 0  | 5,060 | 1,883*          | 31.3% 감소   |
| 12 | 2  | 0,670               | 0  | 0,090 | 2,645**         | 39.6% 감소   |
| 13 | 3  | 7,500               | 0  | 2,530 | 5,180***        | 49.3% 감소   |
| 14 | 3  | 2,000               | 0  | 0,060 | 7,110***        | 50%이상 감소   |
| 15 | 3  | 2,500               | 0  | 0,530 | 2,752**         | 40.5% 감소   |
| 16 | 3  | 3,670               | 0  | 3,590 | 0,068           | 1.19% 감소   |
| 17 | 3  | 5,170               | 0  | 3,820 | 1,126           | 20.5% 감소   |
| 18 | 3  | 7,000               | 0  | 3,210 | 2,370**         | 37.1% 감소   |
| 19 | 3  | 3,830               | 0  | 0,470 | 7,070***        | 50%이상 감소   |
| 20 | 3  | 7,000               |    |       |                 |            |

\*\*\*P<.001    \*\*P<.05    \*p<.01

‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 사전, 개입, 그리고 사후의 인터넷(게임) 사용시간을 측정해 총17명의 청소년에 대한 사전-사후 t-test 결과 12명이 유의미하게 인터넷(게임) 사용시간이 감소하였으며, 5명이 유의미하지 않게 감소하거나 증가하였다. t-test결과 유의미하지 않지만 인터넷(게임) 사용시간이 증가한 4-1과 5-1의 청소년의 경우 프로그램 참여 전 시험기간으로 인해 인터넷(게임) 사용시간이 평균 2시간 미만으로 적게 사용하였다가 프로그램 종료 후 방학기간으로 인해 참여 전보다 좀 더 많은 시간을 사용한 결과이다. 하지만 4-1의 경우 프로그램 사후 사용시간이 평균 2시간 50분 미만이며, 5-1의 경우 사후 사용시간이 평균 30분 미만이다. 또한 인터넷(게임) 사용시간이 감소하였지만 유의미하지 않은 7-2, 16-3, 17-3의 경우에는 프로그램 참여 전에 비해 참여 후 평균적으로 감소하였지만 불규칙적으로 주말을 이용하여 5-6시간씩 인터넷(게임)을 사용하고 있는 것으로 유의미하지 않은 결과가 나타난 것이다.

개별청소년에 대한 사전-사후 효과크기 d-index를 살펴보면, 50%이상 감소한 청소년이 3명(3-1, 14-3, 19-3)이고, 40%이상 감소한 청소년이 6명(2-1, 8-2, 9-2, 10-2, 13-3, 15-3)이며, 30%이상 감소한 청소년이 3명(11-2, 12-2, 18-3)으로 총17명 중 12명이 30% 이상 인터넷(게임) 사용시간이 감소되었다.

참가청소년의 개별적인 인터넷(게임) 사용시간의 변화는 프로그램 사전과 사후의 비율/빈도분석을 통해 비교하였고 그 결과는 다음 그림11에서 그림19와 같다.

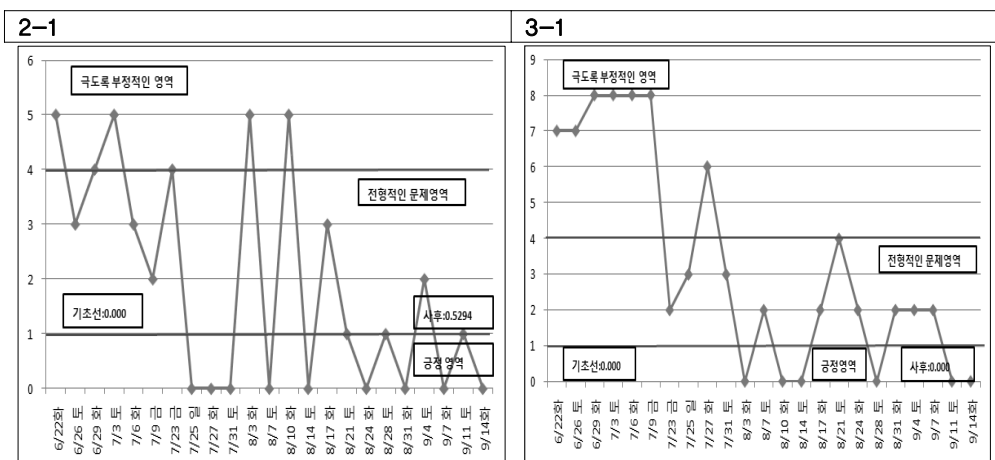


그림11. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 1.

본 척도에서는 인터넷사용시간의 긍정영역을 1시간 미만의 사용시간을 가진 것으로, 전형적인 문제영역을 1시간 이상 4시간 미만으로, 극도로 부정적인 영역을 4시간 이상으로 정하여 비율/빈도 분석을 실시하였다.

그림11의 2-1의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용 시간의 경우 기초선 단계에서는 6회 중 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 없었는데, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 9회 관찰되었다. 비율/빈도 분석결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용 시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 0회로 .000이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 9회로 .529이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다 ( $P < .001$ ).

그림11의 3-1의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용 시간의 경우 기초선 단계에서는 6회 중 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 없었는데, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용 시간이 17회 중 6회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용 시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 0회로 .000이었는데, 사후 단계에서 점진적으로 인터넷 사용 시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 6회로 .000이었지만, 통계적으로 유의미하지 않은 결과였다( $P > 0.1$ ).

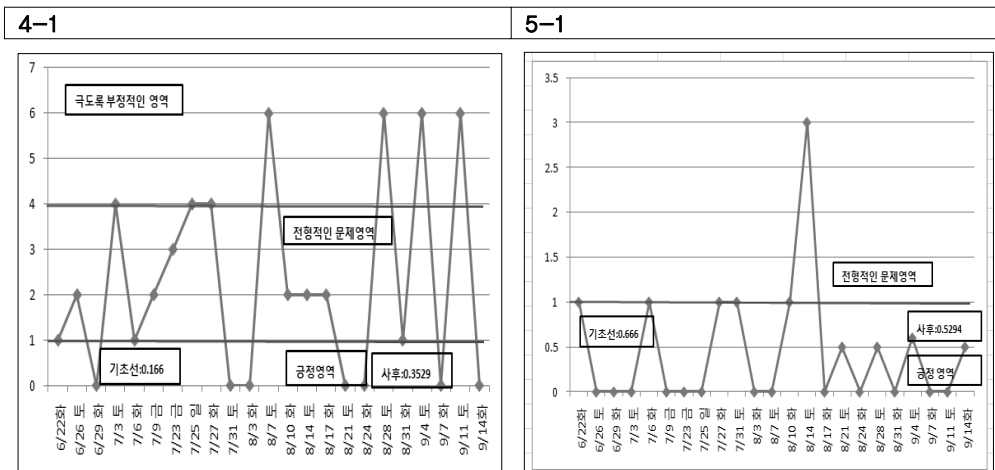


그림12. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 2.



그림12의 4-1의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용 시간의 경우 기초선 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간이 6회 중 1회 보였지만, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 6회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 1시간 미만인 긍정영역에 해당하는 횟수가 1회로 .166이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 6회로 .352이었고, 통계적으로 유의미한 결과를 나타내었다( $P < .05$ ).

그림12의 5-1의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간이 6회 중 4회 보였지만, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 9회를 나타내었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용 시간이 1시간 미만인 긍정영역에 해당하는 횟수가 4회로 .666이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 9회로 .529이었지만, 통계적으로 유의미하지 않은 결과를 보였다( $P > 0.1$ ).

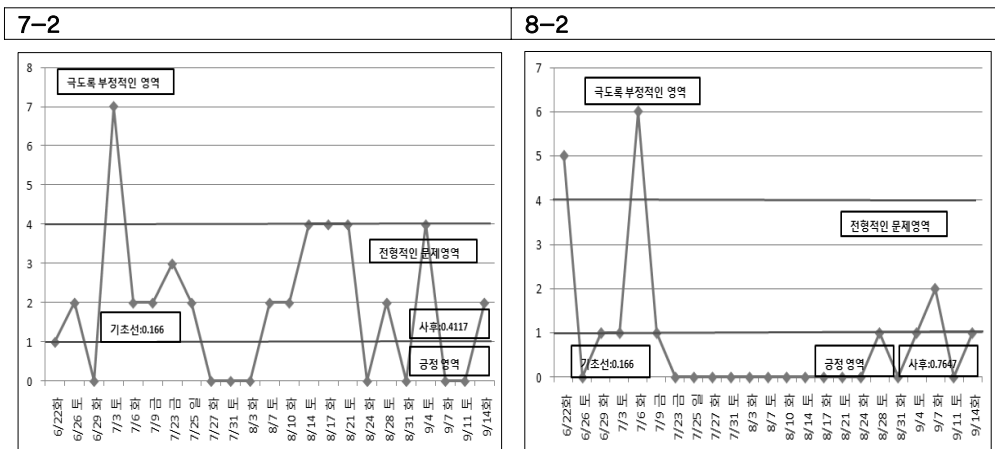


그림13. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 3.

그림13의 7-2의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간이 6회 중 1회 보였지만, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 7회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하

는 횟수가 1회로 .166이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 7회로 .411이었고, 통계적으로 유의미한 결과를 나타내었다( $P < .01$ ).

그림13의 8-2의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용 시간이 6회 중 1회 보였지만, 사후 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 13회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 1회로 .166이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용 시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 13회로 .764이었고, 통계적으로 유의미한 결과를 나타내었다( $P < .001$ ).

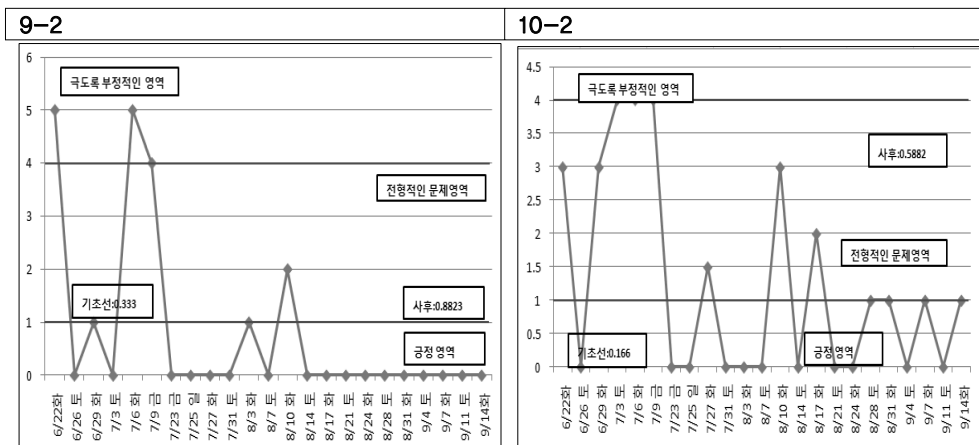


그림14. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 4.

그림14의 9-2의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷사용시간의 경우 기초선 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간이 6회 중 2회 보였지만, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 15회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 2회로 .333이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 1시간 미만인 긍정영역에 해당하는 횟수가 15회로 .882이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다( $P < .001$ ).

그림14의 10-2의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에

서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간이 6회 중 1회 보였지만, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷사용시간이 17회 중 10회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 1회로 .166이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 10회로 .588이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다 ( $P < .001$ ).

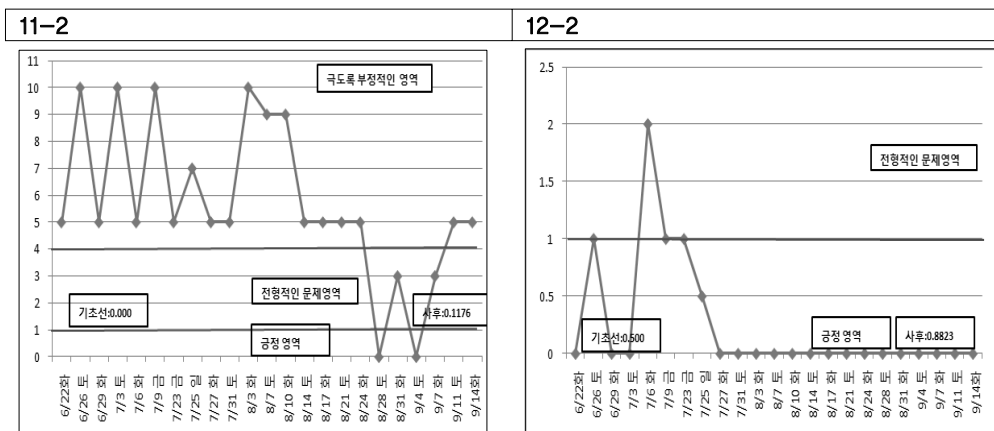


그림15. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 5.

그림15의 11-2의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에서는 6회 중 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간을 보인 적이 없었는데, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 2회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 0회로 .000이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 2회로 .117이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다( $P < .001$ ).

그림15의 12-2의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간이 6회 중 3회 보였지만, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 15회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 3회로 .500이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감

소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 15회로 .882이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다( $P < .001$ ).

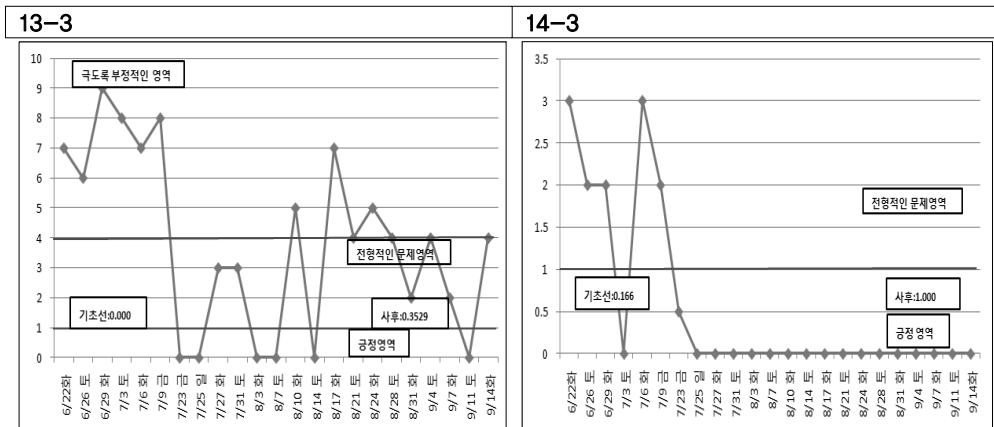


그림16. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 6.

그림16의 13-3의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에서는 6회 중 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간을 보인 적이 없었는데, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 6회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 0회로 .000이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 6회로 .352이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다( $P < .001$ ).

그림16의 14-3의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간을 6회 중 1회 보였지만, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 17회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 1회로 .166이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 17회로 1.000이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다( $P < .001$ ).

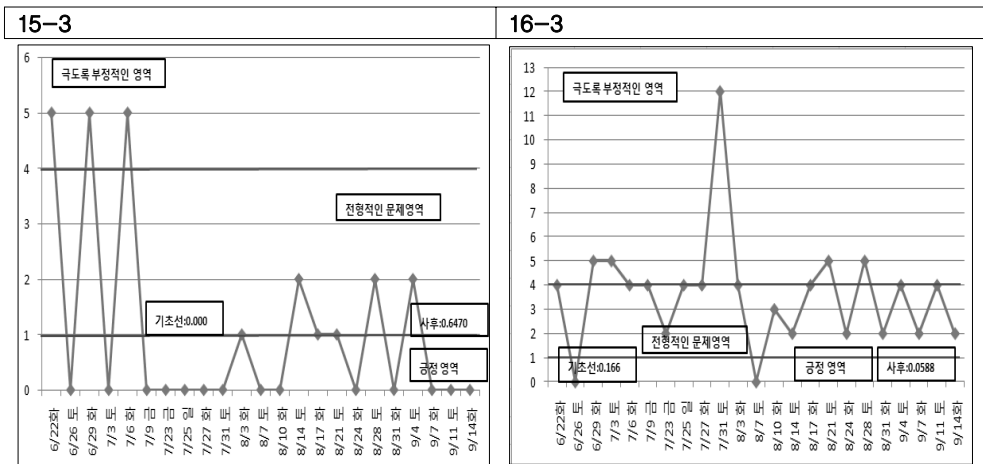


그림17. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 7.

그림17의 15-3의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간이 6회 중 3회 보였지만, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 11회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 3회로 .500이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 11회로 .647이었지만, 통계적으로 유의미하지 않은 결과였다( $P>0.1$ ).

그림17의 16-3의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷 사용시간의 경우 기초선 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간이 6회 중 1회 보였지만, 사후단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 1회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 1회로 .166이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 1회로 .058이었지만, 통계적으로 유의미하지 않은 결과였다( $P>0.1$ ).

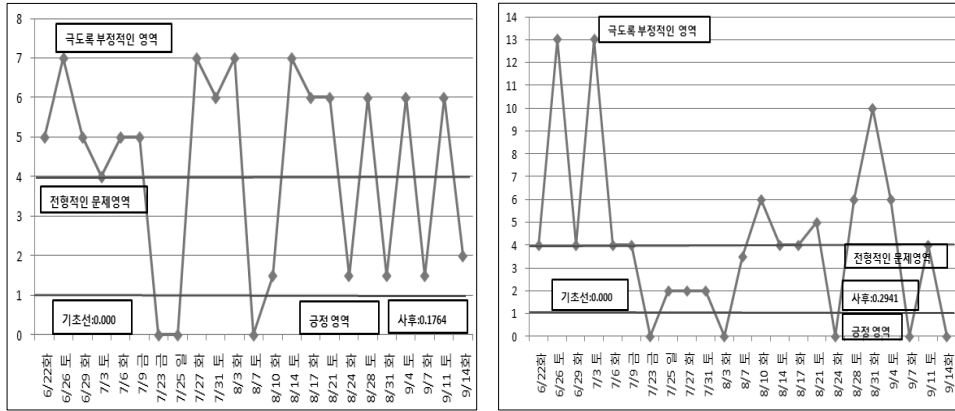


그림18. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 8.

그림18의 17-3의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷사용시간의 경우 기초선 단계에서는 6회 중 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간을 보인 적이 없었는데, 사후 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷 사용시간이 17회 중 3회 관찰하였다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 0회로 .000이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 3회로 .176이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다( $P < .001$ ).

그림18의 18-3의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷사용시간의 경우 기초선 단계에서는 6회 중 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간을 보인 적이 없었는데, 사후 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷사용시간이 17회 중 5회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷 사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 0회로 .000이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 5회로 .294이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다( $P < .001$ ).

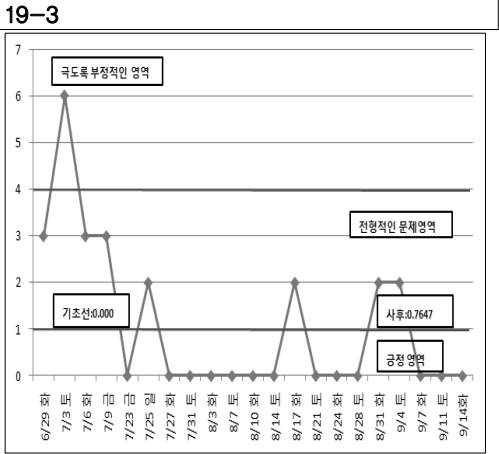


그림19. 사전-사후 인터넷(게임)사용시간 비율/빈도분석 9.

그림19의 19-3의 그래프를 보면 1일 동안 인터넷사용시간의 경우 기초선 단계에서는 6회 중 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 사용시간을 보인 적이 없었는데, 사후 단계에서는 긍정영역에 해당하는 1시간 미만의 인터넷사용시간이 17회 중 13회 관찰되었다. 비율/빈도를 분석한 결과 기초선 단계에서는 인터넷사용시간이 긍정영역에 해당하는 횟수가 0회로 .000이었는데, 사후단계에서 점진적으로 인터넷 사용시간이 감소하여 긍정영역에 해당하는 횟수가 13회로 .764이었고, 통계적으로 유의미한 결과였다( $P < .001$ ).

#### 6) 프로그램에 대한 종합평가지 및 시범운영 평가회의 결과 분석

프로그램 시범운영을 마친 후 참여청소년 및 부모를 대상으로 전체프로그램 만족도를 실시하였다. 또한 개인 및 부모상담을 진행한 전문상담자 3명, 집단상담을 진행한 상담자 3명, 멘토 12명, 운영자를 대상으로 '인터넷RESCUE스쿨' 프로그램 전반에 대한 느낌, 프로그램 구성 내용의 적합성 및 효과, 프로그램 진행상의 도움이 된 점과 어려운 점, 개선점 등에 대한 종합평가를 실시하였다.

##### (가) 프로그램 종합평가

시범운영에 참여한 청소년과 부모를 대상으로 종합평가를 실시한 결과는 표20, 표

21과 같다. 프로그램 전반에 관한 만족도는 '매우만족'에서 '매우불만족'을 묻는 5점 척도로 이루어졌으며, 참가청소년은 전체 프로그램 만족도 평균이 4.14점(18명)으로 평가되었다.

표20. 프로그램 참가청소년 전체 만족도

| 전체 프로그램명 |                  | 평점   |
|----------|------------------|------|
| 1        | 개인상담(3회기)        | 4.39 |
| 2        | 집단상담(8회기)        | 3.89 |
| 3        | 기타치료적활동(오리엔테이션)  | 4.17 |
| 4        | 기타치료적활동(아이스브레이킹) | 4.17 |
| 5        | 기타치료적활동(숲치료)     | 3.28 |
| 6        | 수련활동(공동체)        | 4.33 |
| 7        | 대안활동(체육활동)       | 4.67 |
| 8        | 대안활동(보드게임)       | 4.94 |
| 9        | 수련활동(모듬북)        | 4.22 |
| 10       | 수련활동(암벽등반)       | 4.50 |
| 11       | 수련활동(나이트오리엔티어링)  | 3.83 |
| 12       | 봉사활동(천안 효 요양원)   | 4.22 |
| 13       | 수련활동(스킨스쿠버)      | 4.22 |
| 14       | 기타치료적활동(명상)      | 2.89 |
| 15       | 기타치료적활동(자치활동)    | 3.94 |
| 16       | 수련활동(요리대회)       | 4.59 |
| 17       | 수련활동(자연공작)       | 4.11 |
| 18       | 기타치료적활동(롤링페이퍼)   | 4.44 |
| 19       | 수련활동(도예)         | 4.06 |
| 20       | 수련활동(나다큐)        | 3.89 |
| 총 점      |                  | 4.14 |

프로그램 내용 중 개인상담(4.39점)이나 일부 대안활동(보드게임 4.94점)에 대한 만족도가 평균치보다 높은 반면, 기타치료적활동(명상)의 경우 2.89점으로 가장 만족도가 낮게 평가되었다. 이는 예산의 한계로 명상전문가를 활용하지 못하고 운영진이 녹음된 명상을 활용하여 진행하면서 다소 미숙함이 드러났기 때문인 것으로 판단



된다. 향후 외부전문가 활용을 통해 명상의 효과를 높이고 만족도도 높일 수 있어야 하겠다.

참가청소년 부모들의 경우, 부모교육 만족도 평균이 4.45점(29명)이었고, 부모상담 만족도 평균이 4.63점(29명)으로 평가되었다. 객관적인 만족도 평가 이외의 주관적인 느낀점 기술에서 참여할 수 있는 기회를 줘서 감사드린다(15명)고 하였고, 프로그램이 지역적으로 활성화되어 더욱 많이 개설되길 희망했으며(5명), 11박 12일 캠프가 끝나더라도 계속 연계되어 교육 프로그램이 지속될 수 있길 건의(6명)하였다. 또한 부모교육 및 상담이 많이 필요한데 부족했다고 말하며 부모교육 및 상담시간을 증가해달라고 요청하였고(6명), 자녀와 함께 활동하는 시간을 더 많이 진행해달라고(3명) 하였다.

표21. 부모교육 및 상담 만족도

| 부모교육           |                              | 평점          |
|----------------|------------------------------|-------------|
| 1              | 자녀의 인터넷 중독 문제 이해의 도움정도       | 4.55        |
| 2              | 가정에서 자녀에 대한 인터넷중독문제 대처방안     | 4.21        |
| 3              | 배운 방법대로 자녀를 지도할 생각           | 4.69        |
| 4              | 다른 학부모들도 함께 받았으면 좋겠다고 생각되는지  | 4.70        |
| 5              | 가정에서 잘 실천할 경우 자녀의 인터넷중독문제 해결 | 4.21        |
| 6              | 이번 부모교육의 진행방법은 적절            | 4.34        |
| <b>부모교육 총점</b> |                              | <b>4.45</b> |

| 부모상담           |                            | 평점          |
|----------------|----------------------------|-------------|
| 1              | 상담자가 부모상담의 전문능력을 갖고 있다.    | 4.73        |
| 2              | 부모상담에 대한 사전 준비를 많이 한 것 같다. | 4.63        |
| 3              | 부모상담이 대상자 수준에 적합했다         | 4.57        |
| 4              | 자녀의 인터넷중독 문제에 대한 이해가 되었다.  | 4.53        |
| 5              | 이러한 부모상담을 다른 사람에게 권하고 싶다.  | 4.70        |
| <b>부모상담 총점</b> |                            | <b>4.63</b> |

(나) 프로그램 시범운영 평가회의 결과

‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 시범운영이후 개인 및 부모상담자, 집단상담자, 운영진, 멘토들의 평가회의 결과는 다음과 같다. 전반적인 평가에는 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램을 캠프운영과 멘토운영으로 크게 나누어 효과적인 부분과 개선사항에 대해 표22와 같이 논의하였다.

표22. 전반적인 평가

| 영역   | 효과적인 부분  | 개선사항  |
|------|--|---|
| 캠프운영 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶상담과 활동의 적절한 조화</li> <li>▶융통성 있는 숙소 재배치</li> <li>▶다양한 대안활동 체험</li> <li>▶부모와 함께하는 활동(요리대회, 레크레이션, 보드게임, 캔들화이어 등)</li> <li>▶청소년의 안전을 우선시한 운영</li> <li>▶운영진(상담자, 멘토)의 회의를 최소화 함</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶인터넷중독 정도의 상, 중, 하로 구분하여 운영</li> <li>▶고비용 프로그램으로, 비용과 운영진의 에너지를 감소할 수 있는 방안 고려</li> <li>▶캠프 종료 3일전에는 청소년 스스로 활동을 선택하여 시행착오를 경험할 수 있도록 구성</li> </ul>  |
| 멘토운영 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶수련원의 위치 및 상황을 잘 알고 있고, 다양한 활동진행이 가능한 멘토 구성으로 인해 캠프운영이 매끄러움</li> <li>▶운영진과 멘토 상호간 신뢰를 바탕으로 적절한 의사소통이 됨</li> <li>▶사전 멘토워크샵 운영으로 친밀감 형성 및 멘토의 역량강화</li> <li>▶수퍼비전 시간이 캠프운영에 도움이 많이 됨</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶멘토 사전교육시 청소년의 특성과 대처방안, 멘토들간의 청소년에 대한 시각차이를 합의할 수 있는 내용 포함한 교육 필요 (예, 참여하지 않으려는 경우, 말을 듣지 않는 경우의 대처 매뉴얼 필요함)</li> <li>▶사전 멘토워크샵을 캠프시작 전날 이루어지면 시간활용이 좋겠음</li> <li>▶특정그룹에서 다수가 선발되면 소외되는 멘토가 발생함으로 특정그룹에서 모두선발이 되든지 다양한 그룹에서 선발될 수 있도록 조정 필요</li> <li>▶멘토 안에서 정확한 역할분담 계획이 필요</li> </ul> |

상담자의 평가에는 개인상담, 부모교육 및 상담, 멘토 수퍼비전, 집단상담, 사후관리에 대해 표23과 같이 논의하였다.

표23. 상담자의 평가

| 영역        | 효과적인 부분   | 개선사항   |
|-----------|---|--|
| 개인상담      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶긍정성과 가능성을 부각시킴</li> <li>▶구체적인 실천안, 약속받기</li> <li>▶부모를 먼저 만나고 청소년을 만나서 상담한 점</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶동일한 날 같은 상담회기 진행이 중요함</li> <li>▶회기당 40분으로 조정</li> <li>▶상담자1인당 5사례정도</li> <li>▶상담을 통한 활동연결</li> <li>▶청소년과 부모가 함께 만나서 합의하고 약속하는 회기 필요함</li> </ul>  |
| 집단상담      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶집단크기(6-7명)가 적당함</li> <li>▶개인상담자와의 집단원에 대한 정보 교류</li> <li>▶프로그램에 따라 융통성 있게 소집단과 대집단으로 구분운영</li> <li>▶동영상, 물풍선, 활동자료를 통한 시각적인 효과</li> <li>▶집단회기 결과물을 집단상담실 공간에 전시하여 시각적인 효과 제고</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶학년을 섞어서 집단구성 필요</li> <li>▶워밍업 내용이 수련활동과 비교되어 집단상담의 흥미를 저하시킴으로 교육 및 상담중심으로 운영될 필요</li> <li>▶활동중심의 내용이 강해 상담적인 접근으로 진행하기 어려움</li> <li>▶매뉴얼을 구체적으로 수정</li> <li>▶시간을 단축하거나 6-7회기 정도로 줄여서 핵심내용만 전달되도록 운영되면 좋겠음</li> </ul> |
| 부모교육 및 상담 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶토요일 시작으로 부모 모두의 참여를 높일 수 있었음</li> <li>▶부모교육을 부모상담 전 진행</li> <li>▶부모자녀의 관계증진활동</li> <li>▶캠프로 자녀의 변화된 모습 듣고, 부모가 어떤 자세를 유지하는 것이 자녀 변화에 중요한지 언급</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶부모교육과 집단상담을 진행함에 있어 시간부족</li> <li>▶꼭 부부가 함께 참여해서 상담 진행하는 것 중요</li> <li>▶가족상담으로 마무리 필요</li> <li>▶부모의 심리검사 필요</li> <li>▶MBTI 성격유형검사를 통해 부모자녀간 성격차이가 있음을 이해하는 시간 필요</li> </ul>  |
| 멘토 수퍼비전   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶청소년의 다양한 문제발생시 대처방안 지도</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶시간부족</li> <li>▶수퍼바이저 역할에 대한 구조화 필요</li> </ul>  |
| 사후관리      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶동반자 연결을 캠프종료시점에서 직접 만날 수 있도록 연계한 점</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶부모개입이 중요함</li> </ul>   |

집단상담을 운영한 집단상담자는 운영 후 운영내용(시간) 및 매뉴얼 상 수정이 필요한 부분에 대해 표24와 같이 논의하였다.

표24. 집단운영 내용평가

| 회기 | 그룹구분        | 운영내용(시간)  | 매뉴얼 상 수정이 필요한 부분  |
|----|-------------|---|---|
| 1  | 소집단         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 신체활동(30분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>-이웃을 사랑하십니까</li> </ul> </li> <li>· PG소개, 규칙, 별칭짓기 (60분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>-이름외우기게임</li> </ul> </li> <li>· 나를 알아봐용(20분)</li> <li>· 마치면서(10분)</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 집단상담 전체 회기에 대한 맥 잡기</li> <li>② 자치활동에서 역할 정한 부분 활용 필요</li> <li>③ 동물로 별칭짓자는 주제 항목을 너무 장난스럽게 받아들임. 자기를 나타내는 형용사가 좋을 듯. 혹은 듣고 싶은 애칭</li> <li>④ 좋아하는 게임5가지와 그 이유, 꿀볼건 및 멧쟁이 게이머 등을 활용한 인터뷰지가 굳이 필요할 것 같지 않음. 일반적인 집단상담시 진행하는 소개가 더 좋을 듯함.</li> </ol>  |
| 2  | 소집단         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 신체활동(30분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 풍선,눈가리고 술래잡기</li> </ul> </li> <li>· 인터넷은?(60분)</li> <li>· 초성게임(10분)</li> <li>· 소원(15분)</li> <li>· 마치면서(5분)</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 중1 학생들은 풍선게임을 무서워 함</li> <li>② '무인도에서 하루 종일 인터넷을 할 수 있다면 좋겠어' 라는 예시 문구는 적절하지 않은 것 같음. 그냥 소원, 이루고 싶은 것을 이야기 하도록 하는게 좋겠음.</li> </ol>   |
| 3  | 대→소집단       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 신체활동(30분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>-나는당신에게~,눈치,제로섬,종이탑</li> </ul> </li> <li>· 인터넷 피해 TOP (50분)</li> <li>· 피해 관련동영상(20분)</li> <li>· 마치면서(15분)</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 조별 대항으로 진행하기 위해 소그룹보다는 대그룹 진행 적절한 듯. 이는 소그룹이 더욱 단결할 수 있는 계기가 됨</li> <li>② 동영상을 본 후, 나눌 수 있는 간단한 프로그램 등이 있어 활용될 수 있었으면 좋겠음</li> </ol>   |
| 4  | 대→소<br>→대집단 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 신체활동(30분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이웃을 사랑하십니까</li> <li>- 협동해서 일어서기</li> <li>세탁기 속 영킨옷 풀기</li> </ul> </li> <li>· 나의 인터넷 스토리(30분)</li> <li>· 인터넷 중독시키는 방법 (30분)</li> <li>· 신체활동 (10분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 조별대항 후라이팬놀이</li> </ul> </li> <li>· 뇌 관련동영상(5분)</li> <li>· 마치면서(5분)</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 인터넷 사용곡선을 워크북에 적지 않고 4절지와 사인펜 사용. 벽면에 전시. 인터넷 사용 곡선을 사용시점~현재까지로 진행하지 않고, 과거~레스큐 스쿨 마친 후 2년까지로 진행</li> <li>② 내가 처음 만났던 인터넷에 대한 부분은 삭제 필요 (개인상담시 진행되었던 부분임)</li> <li>③ 중독시키는 방법에 대한 지도자 매뉴얼 필요. (예, 게임회사 마케팅 전략 등과 관련)</li> <li>④ 각 팀이 인터넷 중독시키는 방법에 대해 4절지에 기록, 이후 해소방법에 대해 타 팀이 기재. 기록된 해소 방법에 대해 상대팀원 및 레스큐스쿨 멘토, 진행요원 등 모든 이들이 기발한 해소방안이라고 생각되는 곳에 채점(평가 스티커 부착)하여 다음시간에 시상</li> </ol> |

| 회기 | 그룹 구분 | 운영내용(시간)   | 매뉴얼 상 수정이 필요한 부분   |
|----|-------|--|--|
| 5  | 소집단   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· @-스트레스사진 스토리 텔링(15분)</li> <li>· @-스트레스 확인(35분)<br/>-뇌, X-Ray그림 그리기</li> <li>· @-스트레스해소사진 스토리(10분)</li> <li>· @-스트레스 날리기(30분)<br/>-호흡, 상상, 행복목록<br/>-만트라 만들기(10분)<br/>-물풍선 던지기(20분)</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 사진으로 스토리 구성하기는 아이들에게 많이 친근해진 멘토 선생님들의 사진이라 아이들이 집중하여 프로그램에 참여</li> <li>② 4절지에 내가 가진 스트레스는 어떤 것들일까요? 를 만들어 진행. 라벨지를 사용하여 5회기 마지막에 물풍선 던지며 스트레스 날리기에 활용할 문구 준비</li> <li>③ 스트레스 받았을 때 나의 X-Ray 그리기에 대한 진행이 어려움</li> <li>④ 나를 즐겁게 해주는 일 적기에서..나의 스트레스 해소방법 ㄱ~ㅎ까지 초성힌트에 맞춰 적어봄. 다양한 방법이 나옴</li> <li>⑤ 다른 회기에 비해 진행해야 할 모듈이 많음. 비슷한 비율로 구성되었으면 함</li> </ol>   |
| 6  | 소→대집단 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 문장맞추기 게임(15분)</li> <li>· 역할극 만들기(45분)</li> <li>· 우리들의 드라마(40분)</li> <li>· 마치면서(10분)</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 상황극에 대한 내용 구상에 대해 많이 어려워 팀원 중 한명만이 혼자 애를 쓰며 스펙시스 작성</li> <li>② 간단한 스토리 및 주제어 등을 짚막하게나마 여러 개가 준비하여 팀별 준비뽑기 등으로 선정된 내용 및 주제를 가지고 준비한다면, 짧은 시간 내에 조금 더 효과적인 내용을 만드는데 도움이 될 것 같음.</li> </ol>  |
| 7  | 대→소집단 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 직업스피드 게임(30분)</li> <li>· 폴포츠, 메시 동영상(15분)</li> <li>· 직업카드 활동(15분)</li> <li>· 드림맵 &amp; 꿈 발표 (50분)</li> <li>· 마치면서(5분)</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 스피드게임 방법을 집단원 모두 설명하고 대답할 수 있는 방식으로 진행<br/>-레스큐 스쿨에 전반적인 단어에 대해 워밍업 게임을 하고, 이후 조별 직업명을 적어 상대팀이 맞추는 것으로 진행 (제한시간 3분 이내 많이 맞추는 팀이 승리)</li> <li>② 기존 동영상이 아이들에게 이미 식상한 영상이라 신규 동영상 상영</li> <li>③ 직업카드 활용 방법 매뉴얼에 삽입 요망. (예, 가장 좋아하는, 하고싶은 직업카드 3개뽑기, 하기싫은 직업, 나는 못할 것 같은 직업 3개 뽑기.. 이후 업무수행능력, 성격 등 살펴보기.) -직업흥미검사가 사전에 진행된 후 활용된다면 더 좋을 것 같음</li> <li>④ 청소년이 활동한 드림맵을 여러장 보여주며 진행한다면 이해가 더 빠를 것 같음.</li> <li>⑤ 진행시간 부족</li> </ol> |

| 회기 | 그룹구분 | 운영내용(시간)   | 매뉴얼 상 수정이 필요한 부분   |
|----|------|--|--|
| 8  | 대집단  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가로세로열쇠 게임(20분)</li> <li>· 감정단어 빙고게임(15분)</li> <li>· 가장 소중한 것 (30분)</li> <li>· 레스큐어 선서 및 마무리 (5분)</li> <li>· 레스큐어 장터(30분)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 가로세로 열쇠 게임문제가 바뀌면 좋겠음</li> <li>② 가로세로 열쇠 게임을 스케치북에 빠르게 적고 드는 사람이 승리하는 방식으로 진행. 학년별 모둠 진행으로 1학년 아이들이 속도가 현저하게 느림. 이후 마무리 회기에서 갈등상황 최고조에 이름. 심한 경쟁을 요하는 게임을 마무리 회기에서 다루지 않았으면 좋겠음</li> <li>③ 꿈열매 만드는 부분에 대한 주제 상황 고안할 필요성 있음</li> <li>④ 레스큐어 장터는 경매 형태로 진행되어 마무리가 어수선해진 것으로 레스큐어 장터를 집단회기에서 분리해서 운영할 필요가 있음</li> <li>⑤ 마지막 회기가 대집단으로 진행되어 조별 마무리를 하기에 무리가 있어 매듭이 잘 지어지지 않은 느낌이 듭</li> </ul> |

### 3. 프로그램의 수정 보완

인터넷중독기숙형치료학교 '인터넷RESCUES쿨' 프로그램 시범운영에 참여한 실험 집단의 사전-사후-추후검사점수의 일요인 반복측정설계 (one-factor experiment with repeated measurements) 분석에 따른 결과와 인터넷사용시간에 대한 A-B-C 단일체계설계 분석에 따른 결과, 그리고 현장연구전문가 및 운영진의 종합평가 내용을 토대로 시범 프로그램의 수정 및 보완작업이 이루어졌다.

#### 가. 프로그램 구조 및 내용의 수정과 보완

##### 1) 프로그램의 수정방향

###### (가) 청소년에 대한 개입

먼저 청소년에 대한 개입은 11박 12일 동안 기숙형으로 운영되는 프로그램으로 인터넷(게임) 사용이 단절된 환경에서 규칙적인 생활 관리를 위해 식사 및 수면시간을 동일하게 배정하고 청소년의 전담 멘토를 두어 규칙적인 생활을 할 수 있도록 돕는다. 매일 아침식사 후 산책을 하며 하루를 준비하는 마음으로 시작하고, 매일 밤 자치활동과 명상시간을 통해 자신을 되돌아보며 하루를 마무리하여 밤 10시에는 취침할 수 있는 분위기를 유도한다. 기숙생활이 익숙해진 3-4일차 저녁부터는 일상생활을 정리할 수 있는 자유시간을 1시간씩 배정하여 빨래, 청소 등의 자기관리를 할 수 있는 시간을 배정한다.

프로그램 초기 1일차에는 청소년들이 새로운 환경에 적응하고 구성원과의 친밀감 형성 및 치료 동기유발을 위해 체험활동 위주의 프로그램으로 구성한다. 2일차부터 매일 2시간의 집단상담시간을 7일 동안 배정하여 총 7회기의 집단상담이 운영되도록 한다. 개인상담은 내담자 1인당 격일의 1회씩 40분으로 설정하고 3회기를 지속하되, 4명의 전문상담자가 5사례씩 진행한다. 개인상담이 운영되는 동안 대기하는 내담자를 위해 다양한 대안활동을 멘토가 진행할 수 있도록 한다.

프로그램 중기인 6-9일차에는 구성원들이 프로그램에 적응해서 친밀감을 형성한 시점이다. 이때 의미 있는 봉사활동과 모험심을 기를 수 있는 야영을 계획하고, 주말을 이용하여 가족과 함께하는 대안활동 프로그램을 통해 가족 간의 관계를 회복하고

친밀감을 증진시킬 수 있도록 돕는다.

프로그램 후기인 10-12일차에는 마무리하는 단계로 집단상담이 종결되고, 청소년 개인과 부모가 함께 하는 가족 상담을 치료학교가 끝나기 전날 1회기 추가하여 진행한다. 치료학교가 끝난 후 가정에서 부모와 자녀간의 관계가 인터넷 중독에 매우 중요한 영향을 미칠 수 있으므로 부모와 자녀 모두 치료학교에 입소하기 전과는 다른 관계를 유지하기 위해 서로 행동의 수정이 필요하다. 따라서 청소년과 부모 모두 서로에게 바라는 점과 섭섭했던 마음을 해소하고 행동규칙을 정하여 가정에서 지킬 수 있는 기회를 마련한다. 또한 사후관리하는 동반자와의 만남을 갖고, 함께 지냈던 상담자와 멘토 그리고 운영진과의 나눔의 시간을 통해 정리하고 앞으로 집에 돌아가서의 생활을 계획할 수 있도록 한다. 그동안 배웠던 체험 및 장기자랑을 발표할 수 있는 기회를 통해 자긍심을 갖도록 한다.

#### (나) 부모에 대한 개입

부모에 대한 개입으로는 프로그램 초기인 1일차 청소년과 동반하여 참여했을 때 입교식 후 부모교육 및 부모집단상담을 계획한다. 부모교육은 전체 부모를 대상으로 하여 통합된 형태로 운영진에서 담당하여 진행한다. 이 시간에 인터넷레스큐스쿨에 대한 이해와 효과성 등을 강조하여 인식의 폭을 넓히도록 돕는다. 이후 진행되는 부모집단상담은 자녀를 상담 할 개인상담자 4명이 부모를 4개의 집단으로 구분하여 운영한다. 이때 자녀의 심리정서적인 상태에 대한 설명을 통해 자녀에 대한 이해를 돕는 것은 물론, 자녀의 인터넷 문제로 인한 부모의 심리정서적인 태도나 반응도 함께 확인한다. 상담자들은 부모로부터 자녀의 인터넷사용 문제행동에 대해 확인한 내용이나 정보를 차후 개인상담시에 반영한다.

프로그램 중기인 6-7일차 중 주말을 이용하여 부모들이 참여할 수 있도록 구성하여 가족과 함께하는 대안활동을 통해 가족관계를 회복하고 부모상담 및 교육을 통해 효과적인 양육태도와 자녀와의 의사소통방법을 익힌다.

프로그램 후기인 11-12일차의 가족상담을 통해 앞으로의 계획을 합의하고, 마지막 프로그램인 발표회와 수료식 때에 부모가 참석하여 자녀의 새로운 모습을 확인하고 변화를 공유하며, 함께 집으로 돌아갈 수 있도록 한다.

프로그램 종결 후, 정기적인 부모교육과 자조모임이 필요하다. 모임이 가능한 인근 지역별로 구성하여 초기에는 월1회 정도의 부모교육을 총 3회기 정도 진행한다. 정



기적으로 모임에 참여하는 부모를 중심으로 정보교환 및 스트레스 해소의 장으로 자연스럽게 자조모임을 형성할 수 있도록 조직한다.

#### (다) 사후 개입

사후개입은 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램 종결 후 청소년동반자와 3개월 동안 주 1회씩 총 12회기의 만남을 통해 청소년이 속한 환경에서 인터넷사용조절을 잘 유지하는 것이다.

사후개입의 첫 단계는 사후관리를 담당할 동반자와 청소년과의 만남이다. 프로그램 후기인 10-12일차 중 동반자와 청소년과의 만남을 계획한다. 이 때 동반자는 청소년을 담당했던 상담자와 멘토를 통해 청소년의 상황과 해결이 필요한 부분에 대한 정보를 듣고, 담당 청소년과의 직접 만남을 통해 앞으로의 만남을 계획한다. 이 시간 담당 멘토는 청소년과 동반자의 관계가 잘 형성될 수 있도록 조력자로서의 역할을 감당한다. 또한 집으로 돌아온 뒤 청소년과 동반자의 첫 만남에서 멘토가 참여하여 멘토는 청소년과의 관계를 정리하고 동반자가 관계를 진행해 갈 수 있도록 협력한다.

사후개입 중기인 3회기부터 9회기에는 청소년이 속한 환경에서 참여 가능한 대안 활동을 찾아 연결하고, 함께 활동하며, 인터넷사용조절이 가능한 환경인지 평가하여 문제점에 대한 해결방안을 모색한다. 또한 가족과의 갈등을 해결할 수 있도록 동반자는 청소년과 가족의 의사소통의 중간자로서의 역할을 수행한다.

사후개입 후기인 10회기부터 12회기에 동반자는 청소년 스스로 대안활동 참여와 인터넷사용조절을 잘 유지할 수 있도록 지도하고, ‘인터넷RESCUES쿨’프로그램 운영기관은 참여 청소년들의 전체 모임을 통해 현실생활에서의 변화정도를 점검하고 앞으로 계속 유지할 수 있도록 독려한다.

### 2) 프로그램의 세부내용

#### (가) 전반적인 구조

##### ① 참가 청소년 모집 및 선정

인터넷 중독 고위험군 비율이 가장 높을 것으로 추정되는 대상은 남자 중학생이므로(한국청소년상담원, 2009), 중학교 1-3학년에 해당되는 남학생을 대상으로 한

다. ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 구조적인 특성상 최종 참가 청소년의 인원은 20명을 기준으로 한다.

심층면접결과, 전국단위 모집 및 프로그램 제공 이후 사후관리의 어려움으로 인터넷사용조절의 효과를 지속적으로 얻기 어려웠던 점을 감안하여 지역별 모집을 통한 프로그램 제공과 사후관리 서비스가 필요하겠다. 대상 청소년 모집 및 선별과정은 ‘인터넷RESCUES쿨’ 운영에 따른 매우 중요한 첫 관문으로 전반적인 구조는 다음과 같다.

### ㉞ 청소년 모집

인터넷 중독 고위험군 청소년의 경우 대부분 자발적으로 자신의 문제를 인식하지 못하기 때문에 가족 및 교사 등 관찰자들의 보고를 통해 문제가 있다는 것을 알게 된다. 인터넷 과다사용 청소년들은 자기문제를 부인하며 치료적인 개입에 자발적으로 참여하지 않는 특성으로 인해 대상청소년 모집에 어려움이 있다. 따라서 모집을 위한 대중매체의 홍보 및 유관기관의 협조는 매우 중요하다. 또한 청소년동반자를 통한 보다 적극적인 발굴이 이루어져야 한다.

프로그램 시작 3개월 전부터 대중매체를 통한 홍보, 교육과학기술부 및 청소년 상담관련기관에 협조공문을 발송하고, 전국의 청소년상담(종합)지원센터에서는 2개월 전부터 접수 및 선별을 위한 심리검사가 시작되어야 한다. 프로그램 시작 1개월 전 심리평가결과를 통한 선정회의로 참가청소년 확정 후, 참가자 안내문 및 학교에 협조공문을 발송한다.

표25. 참가청소년 모집과정

| 일 정   | 내 용           | 비 고                           |
|-------|---------------|-------------------------------|
| 3개월 전 | 모집홍보시작        | 교육과학기술부, 전국청소년 상담관련기관, 신문방송 등 |
| 2개월 전 | 접수 및 심리검사 시작  |                               |
| 1개월 전 | 심리평가결과를 통한 선정 |                               |
| 3주 전  | 참가청소년 확정      | 참가자 안내문 발송<br>학교 협조공문 발송      |
| 1주 전  | 청소년 참석확인 연락   |                               |

최종 20명의 청소년을 프로그램에 참여시키기 위해서는 단순변심, 사고 등의 개인적인 사정으로 참가하지 못하는 인원을 감안하여 4명(20%)정도의 추가인원을 모집하는 것이 필요하다.

#### ㊤ 청소년 선별

전문가 포커스그룹인터뷰와 가족 심층면접결과, 인터넷 중독 고위험군의 경우 우울, 불안, 충동성, 주의력결핍 및 과잉행동 등의 공존질환이 동반되거나 지능이 평균 이하 수준의 청소년이 많을 것으로 예측되므로, 프로그램의 효과성과 운영 중 대처를 위해 대상 청소년 선발시 전문가면접, 심리평가, 전문가 그룹 평가회의와 같은 3단계 과정을 거쳐 선발하는 것이 바람직하다.

표26. 참가청소년 선별과정

| 1단계: 청소년 및 가족 면담  |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Intake 필수 요소  |  | 스크린 기준  |  |
| 부모면담(질문) : 가족관계 및 부모로서의 역할이 가능한지 여부 판단, 캠프 중 부모교육, 상담, 야영 등의 프로그램 참가가 가능해야 함. |  | <i>Intake 후 상담자 판단(주관적 판단)으로</i><br>① 청소년 참여 의지 상·중·하로 나뉘 하에 해당할 경우 <b>탈락</b><br>② 가족관계, 부모 역할 파악 후 가족의 협조 정도가 높은 청소년 <b>우선</b> |  |
| 청소년 면담 실시   |  | 접수자 면담 결과 : 고위험군 청소년 <b>우선</b>  |  |
| K척도 (청소년용, 관찰자용)  |  | ① K척도(본인용) : 고위험군 청소년 <b>우선</b><br>② K척도(관찰자용) : 고위험군 청소년 <b>우선</b>   |  |
| 2단계: 심리평가   |  |   |  |
| SCT   | SCT 반응 내용 중 맞춤법이 많이 틀리거나, 문맥이 맞지 않는 경우 ⇒ 지능수준(MR) 의심되는 경우 <b>탈락 가능</b> |   |  |
| MMPI-A<br>※<br>MMPI-A<br>답안지의<br>무응답이   | MMPI-A<br>결과<br>(임상척도 검토)  | 2, 8, 9번 척도 중 하나 또는 그 이상이 65 이상일 경우   | ※ 신경정신과 진료 및 입원경력 유무 확인<br>* 장기입원 3개월 이상일 경우 <b>탈락 가능</b><br>* ADHD 진단 받은 경우가 있을 경우 ⇒ 약물복용중인 자는 <b>참석 가능</b> |

|                        |               |                                    |  |
|------------------------|---------------|------------------------------------|--|
| 10개 이상<br>이면 다시<br>하게함 |               | 4번 척도가 높<br>을 경우                   | 품행문제 유무를 알아 봐서 도벽 등 공동생<br>활에 지장이 있는 문제인 경우 <b>탈락 가능</b><br><b>집중치료가 필요한 경우 정신과병원 의뢰</b> |
|                        | K-WIS<br>CIII | 지능수준이 지적 결손으로 판명되는 경우 <b>탈락 가능</b> |  |

### 3단계: 전문가 그룹 평가회의

#### 임상심리전문가를 통한 전체 참가자 선별평가 작업

1. 지능평가: 프로그램을 수행해 갈 수 있는 인지능력 평가
2. 심리성격평가: 정서적, 심리적, 성격장애 등을 평가하여 캠프생활에 미칠 수 있는  
영향력 및 지도시의 주의점 등을 평가
3. 최종적으로 캠프 내 집단생활이 가능하고 프로그램 수행 여부가 가능한지를 평가  
하여 참가자 선별

#### ② 전문인력

‘인터넷RESCUES쿨’ 참여 청소년의 경우 비자발적인 참여가 대부분이거나 인터넷 과다사용 문제 이외에 부모, 또래 등의 관계 형성에도 어려움을 겪고 있는 경우가 많으므로 참여하는 전문가들의 역량과 역할이 중요하다. ‘인터넷RESCUES쿨’에 참여하는 인력은 운영진, 상담자, 수련활동 지도자, 청소년동반자, 멘토로 분류된다.

각 전문영역에 있어서 세부적인 자격요건과 역할은 다음과 같다.

#### ㉠ 운영진

‘인터넷RESCUES쿨’의 전반적인 운영과 참가청소년, 강사진 및 기타 운영인력들을 관리하고 도움을 주는 역할을 한다. 운영진은 청소년 캠프 경험이 있는 사람이 맡아야 한다. 운영진은 최소한 팀장1명, 운영진2명, 보조인력 2명으로 총5명의 인력이 필요하다. 그 구체적인 역할은 다음과 같다.

팀장은 ‘인터넷RESCUES쿨’을 총괄하고 원활한 운영이 되도록 상담진과 의사소통하며, 첫째날 부모교육을 담당한다. 운영진은 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램에 맞게끔 멘토의 주된 역할을 교육시키고 멘토가 대안활동을 준비할 수 있도록 역할을 부여한다. 또한 기타 치료적 활동을 담당하고, 수련활동기관, 멘토, 보조인력과 의사소통하면서 원활한 운영이 되도록 한다. 보조인력은 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램의 준비물품 및 간식을 제공하고 사진과 캠코더를 촬영하는 등의 운영진의 보조역할을

한다.

### ㉔ 상담자

‘인터넷RESCUES쿨’의 상담자는 크게 개인상담과 집단상담으로 구분된다.

개인상담자는 청소년들의 개인상담 및 그 부모들의 교육 및 상담, 가족상담을 담당하고, 집단상담자는 참가청소년들의 집단상담을 담당한다. 구체적인 상담자의 역할은 크게 다섯 가지로 분류된다.

첫째, 담당 청소년의 개인상담을 담당한다.

둘째, 담당 청소년의 집단상담을 담당한다.

셋째, 담당 청소년의 부모상담과 가족상담을 담당한다.

넷째, 담당 청소년의 멘토 수퍼비전을 담당하며 청소년간의 문제 발생시 조율하고 해결하는 역할을 한다.

다섯째, 담당 청소년의 특성 및 정보를 사후관리 담당 청소년동반자에게 연계하며 원활한 사후관리가 이루어질 수 있도록 한다.

특히, ‘인터넷RESCUES쿨’ 첫째날 부모집단상담시 청소년의 사전심리검사결과를 바탕으로 현재 각 자녀의 심리상태를 부모에게 설명하는 역할을 한다. 부모와 직접 만나는 이 시간을 통해 담당 청소년의 부모를 관찰 할 수 있는 시간을 갖는다.

상담자는 캠프 기간 동안 멘토 1인과 참가청소년 2인으로 구성된 3-4그룹에서 학급에서의 담임과 같은 역할을 한다. 상담자는 청소년과 생활을 함께 함으로써 제한된 상담시간 이외에 청소년을 관찰할 수 있는 시간을 가질 수 있게 된다. 가능하다면 상담자가 상주하여 진행할 경우 더욱 효과적이다.

### ㉕ 수련활동 지도자

수련활동 지도자는 청소년 지도사 등 수련활동 전문가이면서 인터넷 중독에 대한 전문소양을 갖춘 자로 한다. 수련활동을 총괄하는 지도자가 운영진과 협의하여 전반적인 진행을 조율하고, 원활하게 수련활동이 진행되도록 다른 수련활동 지도자를 관리한다. 또한 상담자 및 멘토와 적극 협력하여 해당 청소년에 대한 정보를 공유하도록 한다.

### ㉔ 청소년동반자

해당 시도의 청소년동반자는 청소년의 ‘인터넷RESCUES쿨’ 참가 결정과 동시에 결정되고, 캠프 중 1회 참여하여 청소년동반자 연결이 ‘인터넷RESCUES쿨’ 운영기간 내에 이루어지도록 한다. 캠프 직후 3개월 동안 상담 지원 등의 사후관리를 기본으로 담당한다. 전일제 청소년동반자나 3개월 동안 꾸준한 관리가 가능한 시간제 청소년동반자를 우선 연결하며, 특히 인터넷 중독 상담관련 자격증 소지자를 연결하는 것을 권장한다.

### ㉕ 멘토

‘인터넷RESCUES쿨’ 11박 12일 동안 청소년과 함께 숙박이 가능한 상담 관련전공 대학 및 대학원생을 선발한다. 또한 캠프 기간 동안 술, 담배를 금하고, 청소년에게 모범적인 태도를 보여줄 수 있는 자로 선발한다. 청소년 2명을 1인의 멘토가 담당하도록 구성하며, 멘토 사전 워크숍이 1회 실시되어 인터넷 중독 청소년들의 특성, 프로그램의 내용, 캠프기간동안 지켜야할 규칙, 수련활동, 멘토의 역할 등이 교육되어야 한다. 또한 상담대기시간의 대안활동 프로그램을 진행할 수 있도록 사전에 역할이 부여되어야 한다.

멘토 역할의 원칙과 행동지침은 다음과 같다.

#### ㉑ ‘인터넷RESCUES쿨’ 멘토 역할의 원칙

- 캠프 프로그램을 보조하는 준 상담가로서의 역할
- 프로그램의 목적 공유를 통한 캠프 운영의 협동적 역할
- 청소년들이 균형 있는 사회인으로 성장할 수 있는 역할모델(Role model)
- 청소년과 동반자의 관계가 잘 형성될 수 있도록 조력가로서의 역할

#### ㉒ ‘인터넷RESCUES쿨’ 멘토 행동지침

- 청소년의 개인정보에 대한 비밀 보장
- 청소년의 프로그램 및 일상생활 행동에 관심을 가질 것
- 청소년에게 지시적 접근을 지양하고, 수용 및 공감적 태도로 접근
- 청소년이 외향적 활동(스포츠, 보드게임 등)을 원할 때 적극지원
- 청소년들 간의 의견대립 시 가치중립적인 중재자 역할

- 캠프의 프로그램 및 모든 활동에 적극적인 태도로 참여
- 문제 상황을 포함한 특이사항 발생시 즉각적으로 운영진에게 알릴 것
- 청소년과 관련된 멘토의 개인 내적인 갈등은 상담자 및 운영진과 협의

표27 인터넷RESCUES쿨 전문인력 자격요건 및 역할

| 역 할      |    | 자 격 기 준   | 업 무   |
|----------|----|---|---|
| 운영진      |    | - 운영기관의 상근직원  | - RESCUES쿨 운영 및 지원<br>- 각종 캠프프로그램 운영지원<br>- 대상자 모집 및 선정<br>- 운영 결과보고                    |
| 상담자      | 개인 | - 상담관련 전공 석사학위 이상<br>- 5년 이상의 청소년 상담경력<br>- 수퍼비전 가능한 자  | - 개인 및 부모, 가족상담 진행<br>- 동일한 상담자가 청소년과 그 부모상담, 가족상담 진행                                   |
|          | 집단 | - 상담관련 전공 석사학위 이상<br>- 3년 이상의 청소년 상담경력<br>- 청소년상담/종합지원센터 직원을 원칙으로 함   | - 집단상담 진행<br>- 청소년을 3그룹으로 구분운영  |
| 수련활동 지도자 |    | - 청소년지도사 등의 수련활동 전문가 (인터넷 중독에 대한 전문 소양을 갖춘 자)<br>- 2년 이상의 청소년지도 경력  | - 수련활동 진행<br>- 야영 지도  |
| 청소년 동반자  |    | - 3개월이상 사후관리 유지가능한 자<br>- 캠프 중 1일 참석 가능한 자<br>※권장사항: 전일제 동반자, 인터넷 중독 상담관련 자격증 소지자 우선 배정                             | - 담당청소년 사후관리<br>- 캠프 참가   |
| 멘토       |    | - 청소년, 상담, 사회복지 등 관련전공 대학 혹은 대학원생으로 신체 및 정신이 건강하여 11박 12일 동안 캠프생활이 가능한 자<br>- 담당청소년을 책임지고 관리하며, 캠프기간동안 술, 담배 금지 가능자 | - 담당 청소년 생활관리<br>- 집단상담 및 수련활동 보조<br>- 사전교육(워크샵) 필수 참석<br>- 동반자 연결시 조력자 역할<br>- 사후모임 참석 |

### ③ 전체 프로그램의 구성

전체 11박 12일 중 초기인 1-3일차에는 공동체 적응에 목적이 있고, 중기인 4-9일 차에는 문제인식 및 대안모색에 목적이 있으며, 후기인 10-12일차에는 새로운 삶을 향한 준비과정에 목적이 있다. 전체 프로그램의 초기, 중기, 후기의 목적과 일별 목표 및 내용은 다음의 표28과 같다.

표28. 전체 프로그램 구성안

| 구분                 | 일차 | 목표               | 상담 및 활동내용   | 유의점                            |
|--------------------|----|------------------|---|--------------------------------|
| 초기 / 공동체 적응        | 1  | 마음열기             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 부모교육 및 상담: 자녀의 심리정서상태 이해</li> <li>▶ 수련활동: 1회기</li> <li>▶ 기타치료적활동: 입교식, 오리엔테이션, 명상</li> </ul>                                 | 청소년의 변화를 너무 강요하지 않기            |
|                    | 2  | 규칙정하기<br>치료동기 유도 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 집단상담: 1회기</li> <li>▶ 개인상담: 1회기</li> <li>▶ 대안활동: 멘토프로그램, 체육활동</li> <li>▶ 기타치료적활동: 산책, 자치활동, 명상</li> </ul>                     |                                |
|                    | 3  | 공동체 배우기          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 집단상담: 2회기</li> <li>▶ 수련활동: 2회기</li> <li>▶ 대안활동: 자유시간</li> <li>▶ 기타치료적활동: 산책, 자치활동, 명상</li> </ul>                             |                                |
| 중기 / 문제 인식 및 대안 모색 | 4  | 자기문제 이해          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 집단상담: 3회기</li> <li>▶ 개인상담: 2회기</li> <li>▶ 대안활동: 멘토프로그램, 체육활동</li> <li>▶ 기타치료적활동: 산책, 자치활동, 명상</li> </ul>                     | 문제아로 낙인되지 않도록 청소년과 문제 분리       |
|                    | 5  | 인터넷사용 문제이해       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 집단상담: 4회기</li> <li>▶ 수련활동: 3회기</li> <li>▶ 대안활동: 자유시간</li> <li>▶ 치료적요소: 산책, 자치활동, 명상</li> </ul>                               |                                |
|                    | 6  | 가족관계 증진          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 수련활동: 4회기(야영)</li> <li>▶ 기타치료적활동: 자치활동, 명상</li> <li>▶ 가족과 함께하는 대안활동 : 발맞사지, 요리대회, 캠프화이어</li> </ul>                           | 갈등이 높은 가족의 경우 함께 활동하기 어려울 수 있음 |
|                    | 7  | 문제해결 방안탐색 1(부모)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 부모상담: 자녀의 긍정적인 변화확인, 부모역할 계획</li> <li>▶ 수련활동: 5회기</li> <li>▶ 대안활동: 가족과 놀이, 자유시간</li> <li>▶ 기타치료적활동: 숲치료, 자치활동, 명상</li> </ul> |                                |
|                    | 8  | 문제해결 방안탐색 2(청소년) | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 집단상담: 5회기</li> <li>▶ 개인상담: 3회기</li> <li>▶ 대안활동: 멘토프로그램, 자유시간</li> <li>▶ 기타치료적활동: 산책, 자치활동, 명상</li> </ul>                     |                                |
|                    | 9  | 대안모색             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 집단상담: 6회기</li> <li>▶ 대안활동: 자유시간</li> <li>▶ 기타치료적활동: 산책, 봉사활동, 자치활동, 명상</li> </ul>  |                                |



| 구분                        | 일차 | 목표                 | 상담 및 활동내용   | 유의점                                       |
|---------------------------|----|--------------------|---|---|
| 후기<br>/<br>새로운<br>삶<br>준비 | 10 | 변화의지<br>다지기        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 집단상담: 7회기</li> <li>▶ 수련활동: 6회기</li> <li>▶ 대안활동: 자유시간</li> <li>▶ 기타치료적활동: 산책, 자치활동, 명상</li> </ul> | 장기자랑<br>준비에<br>너무 많은<br>에너지<br>투여하지<br>않기 |
|                           | 11 | 변화실천방<br>법구체화      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 가족상담: 인터넷사용시간 합의</li> <li>▶ 기타치료적활동: 롤링페이퍼, 동반자만남,<br/>-발표회: 장기자랑 및 배운 활동 공연</li> </ul>          |   |
|                           | 12 | 출발!<br>새로운<br>나의 삶 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 기타치료적활동</li> <li>-나눔의 시간</li> <li>-수료식: 정리 및 목표다짐</li> </ul>                                     |   |

청소년은 11박 12일 동안 인터넷(게임) 사용이 단절된 환경에서 규칙적인 생활 관리를 위해 식사 및 수면시간을 동일하게 배정하고 청소년의 전담 멘토를 두어 규칙적인 생활을 할 수 있도록 돕는다. 매일 아침식사 후 산책을 하며 하루를 준비하는 마음으로 시작하고, 매일 밤 자치활동과 명상시간을 통해 자신을 되돌아보며 하루를 마무리하여 밤 10시에는 취침할 수 있는 분위기를 유도한다. 청소년들은 전담 멘토와 함께 식사와 수면 등의 모든 생활을 함께 한다.

청소년들이 인터넷(게임) 사용이 단절된 환경에서 금단증상을 견디지 못하고 탈출을 시도할 수 있기에 전담 멘토는 24시간 항상 청소년과 함께 생활해야 한다. 또한 초기에는 인터넷(게임) 생각을 차단할 수 있도록 활동적인 프로그램을 통해 움직임을 강화시켜야 한다.

프로그램 1일차에는 청소년들의 입교를 위해 방문한 부모들을 대상으로 인터넷 중독의 특성 및 지도방안을 교육하고, 자녀의 심리평가 결과를 바탕으로 자녀를 더 잘 이해할 수 있도록 부모 집단상담을 소그룹으로 진행한다. 이 시간 자녀에게 편지쓰기 과제를 내며 과제수행을 위한 간단한 Tip을 설명하고, 일주일 후 가족과 함께하는 주말프로그램 참석시 가져올 수 있도록 안내한다.

또한 프로그램 초기 1일차에는 청소년들이 새로운 환경에 적응하고 구성원과의 친밀감 형성 및 치료 동기유발을 위해 체험활동 중심으로 구성한다. 대안활동에서도 활동적인 프로그램으로 구성한다. 비자발적으로 참여한 청소년들은 변화에 대한 거

부감이 크므로 프로그램 초기에는 모든 프로그램에서 청소년에게 변화를 너무 강요하지 않도록 유의한다. 2일차부터 매일 2시간씩의 집단상담을 총 7회기 운영한다. 2일차 집단상담 1회기에서 집단규칙을 정하는 것과 함께 자치활동에서도 청소년들 간의 규칙을 정한다. 3일차의 집단상담 2회기에서 일반적인 수준에서 인터넷사용문제를 인식할 수 있도록 인터넷사용폐해에 관한 내용을 언급함으로써 조금씩 청소년들이 자기 문제를 드러낼 수 있도록 준비시킨다.

개인상담은 2일차부터 청소년 1인당 1회 40분씩 운영하며 총 3회기가 운영되도록 한다. 개인상담이 운영되는 동안 대기하는 청소년을 위해 다양한 대안활동을 멘토가 진행할 수 있도록 한다. 대안활동은 캠프 종료 후 집으로 돌아갔을 때 활용할 수 있는 내용 중심으로 한다.

기숙생활이 익숙해진 3일차 저녁부터는 일상생활을 정리할 수 있는 시간을 1시간씩 배정하여 빨래, 청소 등의 자기관리를 할 수 있는 자유시간을 갖는다.

프로그램 중기인 4-5일차에는 개인 및 집단상담이 중반에 접어드는 시기인 것으로 4일차 집단상담 3회기에서 일반적인 인터넷과다사용의 패턴을 인식할 수 있도록 운영한 후, 4일차의 개인상담 2회기에서 유기적으로 인터넷 중독에 대한 변화동기를 증진시키고 인터넷사용과 관련된 스트레스를 탐색하도록 한다. 5일차 집단상담 4회기에서 청소년 자신의 인터넷사용 스토리를 통해 자기문제를 인식할 수 있도록 유도한다.

프로그램 중반인 6-9일차에는 구성원들이 프로그램에 적응해서 친밀감을 형성한 시점이다. 이때 의미 있는 봉사활동과 모험심을 기를 수 있는 야영을 계획하고, 주말을 이용하여 가족과 함께하는 대안활동 프로그램을 통해 가족 간의 관계를 회복하고 친밀감을 증진시킬 수 있도록 돕는다. 또한 부모상담을 통해 인터넷사용과 관련된 부모-자녀간 갈등상황을 해소하기 위한 노력을 탐색하고, 가정에서 건전한 인터넷 사용 환경을 조성하도록 교육한다. 8일차 집단상담 5회기에서 자신의 스트레스를 평가하고 대처방안을 모색하고, 개인상담 3회기에서 인터넷사용 및 앞으로의 생활에 대한 구체적인 계획을 세운다. 9일차 집단상담 6회기에서는 역할극을 통한 갈등과 좌절상황을 이해한다.

프로그램 후기인 10-12일차에는 마무리하는 단계이다. 10일차 집단상담 7회기에서는 꿈 실현에 대한 동기를 유발하고, 자신의 원하는 모습을 구체화하고 변화 동기를 격려하며 종결한다. 11일차 가족상담의 경우 청소년과 부모가 인터넷사용시간을 합

의하고, 추후 가정에서 재발방지를 위한 대책을 강구한다. 사후관리를 담당하는 청소년동반자와 만남의 시간을 통해 서로 얼굴을 익히고 캠프 이후의 일정을 계획한다. 또한 11일차 마지막 저녁시간에 그동안 배웠던 체험활동 및 장기자랑을 발표할 수 있는 기회를 통해 자긍심을 갖고 12일차 마지막 날에는 함께 지냈던 상담자와 멘토 그리고 운영진과의 나눔의 시간을 통해 캠프의 일정을 정리하고 앞으로 집에 돌아가서 인터넷사용과 관련된 다짐을 발표하도록 한 후, 수료식을 통해 모든 일정을 정리한다.

전체 프로그램 구성안을 토대로 구체적인 전체 프로그램 일정은 다음의 표29와 같다. 전반적인 상담프로그램 구성이 2주 동안 적절하게 분산되어 운영되고, 부모가 참여해야하는 부모교육, 야영, 부모상담, 가족상담 일정이 1일차 월요일, 6-7일차 주말, 11-12일차 목-금요일로 분산되어 있어 운영진과 참여부모의 부담감이 감소할 수 있다. 또한 발표회를 저녁시간에 가짐으로 가족과 함께 프로그램을 끝까지 잘 참여한 것을 축하하며 축제의 분위기를 만들 수 있다.

하지만 월요일인 평일 시작으로 인해 첫째날 부모교육과 부모집단상담, 평일인 목-금요일 가족상담 때 부모 모두의 참여율을 높이기에는 어려움이 있을 수 있다. 이에 부모 모두의 참여율을 높일 수 있는 대안으로 토요일 시작하는 프로그램일정을 부록 6에 제시하였다.

또한 본 프로그램의 개인상담, 집단상담, 부모교육 및 상담 등의 보다 자세한 사항은 상담자용 매뉴얼에 제시하였다<sup>2)</sup>.

---

2) 수정보완된 프로그램 중 개인상담, 집단상담, 부모교육 및 상담의 자세한 내용은 한국청소년상담원에서 개설하는 ‘인터넷중독기숙형치료학교 개입 프로그램 전문가과정’에서 교육을 통해 보급되므로 본 연구보고서에는 수록되어있지 않습니다.

표29. 전체 프로그램 일정 (월요일 시작기준)

| 일정<br>시간    | 1일차               | 2일차     | 3일차   | 4일차     | 5일차   | 6일차    | 7일차                                   | 8일차   | 9일차   | 10일차    | 11일차  | 12일차        |                 |       |        |
|-------------|-------------------|---------|-------|---------|-------|--------|---------------------------------------|-------|-------|---------|-------|-------------|-----------------|-------|--------|
|             | 월                 | 화       | 수     | 목       | 금     | 토      | 일                                     | 월     | 화     | 수       | 목     | 금           |                 |       |        |
| 07:30-08:00 |                   | 점호      | 점호    | 점호      | 점호    | 점호     | 점호                                    | 점호    | 점호    | 점호      | 점호    | 점호          |                 |       |        |
| 08:00-09:00 |                   | 아침      | 아침    | 아침      | 아침    | 아침     | 아침                                    | 아침    | 아침    | 아침      | 아침    | 아침          |                 |       |        |
| 09:00-10:00 |                   | 산책      | 산책    | 산책      | 산책    | 산책     | 아영 정리                                 | 산책    | 산책    | 산책      | 산책    | 준비          |                 |       |        |
| 10:00-11:00 |                   | 집단1     | 집단2   | 집단3     | 집단4   | 숙영지 설치 | 대인 활동                                 | 부모 상담 | 집단5   | 집단6     | 집단7   | 롤링<br>페이퍼   | 나눔의<br>시간<br>평가 |       |        |
| 11:00-12:00 |                   |         |       |         |       |        |                                       |       |       |         |       |             |                 |       |        |
| 12:00-13:00 |                   | 점심      | 점심    | 점심      | 점심    | 점심     | 점심                                    | 점심    | 점심    | 점심      | 점심    | 점심          |                 |       |        |
| 13:00-14:00 | 접수                |         |       |         |       |        |                                       |       |       |         |       |             |                 |       |        |
| 14:00-14:30 | 입교식               | 개인 상담 1 | 대인 활동 | 개인 상담 2 | 대인 활동 | 수련3    | 가족과 함께하는 주말 프로그램 (요리대회 발마사지 레크리에이션 등) | 수련5   | 부모 상담 | 개인 상담 3 | 대인 활동 | 봉사 활동 (요양원) | 수련6             | 가족 상담 | 동반자 만남 |
| 14:30-16:00 | 이아스 부모 교육 & 집단 상담 |         |       |         |       |        |                                       | 숲치료   |       |         |       |             |                 |       |        |
| 16:00-18:00 |                   |         |       |         |       |        |                                       |       |       |         |       |             |                 |       |        |
| 18:00-19:00 | 저녁                | 저녁      | 저녁    | 저녁      | 저녁    | 저녁     | 저녁                                    | 저녁    | 저녁    | 저녁      | 저녁    | 저녁          |                 |       |        |
| 19:00-20:00 | 수련1               | 체육활동    | 자유 시간 | 체육활동    | 자유 시간 | 자유 시간  | 자유 시간                                 | 자유 시간 | 자유 시간 | 자유 시간   | 자유 시간 | 자유 시간       |                 |       |        |
| 20:00-21:00 |                   | 자치 활동   | 자치 활동 | 자치 활동   | 자치 활동 | 캠프 화이어 | 자치 활동                                 | 자치 활동 | 자치 활동 | 자치 활동   | 자치 활동 | 발표회         |                 |       |        |
| 21:00-21:30 | 명상                | 명상      | 명상    | 명상      | 명상    | 명상     | 명상                                    | 명상    | 명상    | 명상      | 명상    | 명상          |                 |       |        |
| 21:30-22:00 | 취침 점호             | 취침 점호   | 취침 점호 | 취침 점호   | 취침 점호 | 취침 점호  | 취침 점호                                 | 취침 점호 | 취침 점호 | 취침 점호   | 취침 점호 | 취침 점호       |                 |       |        |

※ 6-7일차 야영시 이동으로 인해 오전9시 부모상담 진행이 어려운 경우 오후 프로그램과 변경가능

전체 프로그램 일정에 대한 프로그램별 표준안은 다음 표30과 같다. 본 프로그램의 비율은 지난 4년간(2007~2010년)의 경험적인 결과에 의해 구성하게 된 것으로, 전체 프로그램 일정은 개인상담 2.33%, 집단상담 10.85%, 부모 및 가족상담 10.08%, 기타치료적활동 29.46%, 대안활동 24.03%, 수련활동 23.25%로 구성되어 있으나, 모든 프로그램은 10% 이내에서 조정가능하다.

표30. 프로그램별 표준안

| 프로그램      | 표준시간 내역  | 기준시간         | 비율                 |
|-----------|--|--------------|--------------------|
| 총         | · 11박 12일<br><u>129시간</u>  | 129          | 100%               |
| 개인상담      | · 청소년1인 40분씩 총3회<br>단, 개인상담의 기록 및 정리시간 고려하여<br>청소년 1인 1시간×3회<br><u>3시간</u>   | 3            | 2.33%              |
| 집단상담      | · 2시간×7회<br><u>14시간</u>  | 14           | 10.85%             |
| 부모 및 가족상담 | · 부모교육 및 집단상담 1회 <u>3시간30분</u><br>· 야영 및 상담대기시간의 교육적요소<br><u>17시간</u><br>· 부모상담 1회 50분, 가족상담 1회 50분<br>단, 기록 및 정리시간 고려하여 내담자 1인<br>1시간×2회 <u>2시간</u><br>※ 9시간30분이 청소년활동과 중복 진행됨              | 13<br>(22.5) | 10.08%<br>(17.44%) |
| 기타 치료적 활동 | · 숲치료, 명상, 예술치료 등 1개 이상 운영<br><u>7시간</u><br>· 봉사활동 <u>5시간</u><br>· 산책 <u>8시간</u><br>· 자치활동 <u>8시간</u><br>· 입교식, 발표회, 수료식 <u>3시간</u><br>· 롤링페이퍼, 나눔의시간 <u>3시간30분</u><br>· 동반자만남 <u>3시간30분</u> | 38           | 29.46%             |
| 대안활동      | · 체육, 아이스브레이킹, 멘토프로그램 등<br><u>24시간</u><br>· 자유시간(개인일상생활)<br><u>7시간</u>   | 31           | 24.03%             |
| 수련활동      | · 수련 <u>20시간</u><br>· 야영 <u>10시간</u>   | 30           | 23.25%             |

※ 11박 12일: 24시간×11일=264시간 중 식사(36), 수면(99)시간을 제외하면 총 129시간

※ 모든 프로그램은 10%이내에서 조정 가능함

#### ④ 사후관리

사후관리는 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 이 종결된 이후에도 청소년이 속한 환경에서 인터넷사용조절을 잘 유지할 수 있도록 청소년과 부모를 관리하는 것이다. 사후관리 서비스는 두 가지 형태로 진행된다.

첫째, ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램 종결 후 청소년동반자와 3개월 동안 주1회 씩 총 12회기의 만남을 갖는다. 이를 통해 청소년 자신이 속한 환경에서 인터넷사용조절을 잘 유지할 수 있도록 지원하는 사후개입은 다음과 같이 총 3단계로 구성되어 있다.

표31. 사후관리 구성내용

| 구분           | 회기목표                    |
|--------------|-------------------------|
| 초기<br>1-2회   | 동반자와의 라포형성              |
| 중기<br>3-9회   | 대안활동 탐색 및 인터넷사용조절 환경 평가 |
| 후기<br>10-12회 | 대안활동 참여 및 인터넷사용조절 유지    |

사후개입의 첫 단계는 사후관리를 담당할 청소년동반자와 청소년과의 만남이다. 프로그램 후기인 11일차에 청소년동반자와 청소년과의 만남을 계획한다. 이 때 동반자는 청소년을 담당했던 상담자와 멘토를 통해 청소년의 상황과 해결이 필요한 부분에 대한 정보를 듣고, 담당 청소년과의 직접 만남을 통해 앞으로의 만남을 계획한다. 이 시간 담당 멘토는 청소년과 동반자의 관계가 잘 형성될 수 있도록 조력자로서의 역할을 감당한다. 또한 레스큐스쿨 이후 집으로 돌아온 청소년과 동반자의 첫 만남에 멘토가 참여하여 관계형성에 도움을 주도록 한다. 이 때 멘토는 청소년과의 관계를 정리하고 동반자가 관계를 진행해 갈 수 있도록 협력한다.

사후개입 중기인 3회기부터 9회기에는 청소년이 속한 환경에서 참여 가능한 대안활동을 찾아 연결하고, 함께 활동하며, 인터넷사용조절이 가능한 환경인지 평가하여 문제점에 대한 해결방안을 모색한다. 또한 가족과의 갈등을 해결할 수 있도록 동반자는 청소년과 가족의 의사소통의 매개자로서의 역할을 수행한다.

사후개입 후기인 10회기부터 12회기에 동반자는 청소년 스스로 대안활동 참여와 인터넷사용조절을 잘 유지할 수 있도록 지도한다. ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램 운

영기관은 참여 청소년들의 전체 모임을 통해 현실생활에서의 변화정도를 점검하고, 앞으로 변화된 행동을 계속 유지할 수 있도록 독려한다.

둘째, 가족과 청소년을 위한 정기적인 사후모임을 운영한다. ‘인터넷RESCUES쿨’ 종료 1개월 후 해당 지역의 청소년상담지원센터에서 월1회 정도의 정기적인 부모교육을 총 3회기 정도 운영한다. 정기적으로 모임에 참여하는 부모를 중심으로 정보교환 및 스트레스 해소의 장으로 자연스럽게 자조모임을 형성할 수 있도록 조직한다. 또한 청소년들의 사후모임을 통해 캠프 이후의 인터넷사용조절의 의지를 다시 한 번 다지고, 인터넷사용조절이 잘 안 되는 가정이었다면 원인을 파악하고 필요한 서비스를 제공할 수 있다.

표32. 사후모임 구성의 예

| 구분    | 내용                              |
|-------|---------------------------------|
| 부모교육  | 자녀의 자율성 키우기, 갈등해결하기, 자녀의 힘 북돋우기 |
| 청소년교육 | 스트레스, 분노조절, 낙관주의 교육, 사회성 등 교육   |

## (나) 개인상담

개인상담의 목표 및 내용은 다음과 같으며, 자세한 내용은 상담자용 매뉴얼에 제시하였다.

### ① 개인상담의 목적

- ㉠ 인터넷 중독 행동에 대한 인식과 변화 동기 증진하기
- ㉡ 인터넷 중독에 대한 내담자의 인식수준에 맞는 내담자의 보호요인 확인하여 캠프 기간 동안 행동적인 목표 설정하여 성취하기
- ㉢ 가족 갈등 해소 및 추후 가정에서의 실행 목표 작성과 재발 방지
- ㉣ 자신에 대한 긍정적인 경험 및 자기 통제감 경험하기
- ㉤ 부모와 자녀간의 갈등해소 및 가정 내 행동 규칙 설정하기

### ② 개인상담의 구성

표33. 개인상담 목표 및 내용

| 구분                    | 회기목표                                       | 상담내용   |
|-----------------------|--|--|
| 1회기                   | 인터넷 중독에 대한 내담자의 인식수준 확인 및 행동적인 목표 설정       | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 상담자의 자기소개 및 개인 상담의 목적을 설명하고 신뢰로운 관계형성</li> <li>② 동기강화상담 기법으로 변화단계 파악</li> <li>③ 인터넷 사용과 관련된 내담자의 보호 요인 확인</li> <li>④ 레스큐 스쿨 동안의 개인적인 목표 설정</li> </ul>   |
| 2회기                   | 인터넷 중독에 대한 변화 동기 증진과 행동 수정 경험을 통한 자기통제력 증진 | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 인터넷 사용과 관련된 조절 역사 및 변화 동기 증진</li> <li>② 인터넷 사용에 대한 내담자의 욕구와 대안 행동찾기</li> <li>③ 인터넷 사용과 관련된 스트레스 탐색 및 해결 방안 탐색</li> <li>④ 1회기 행동 목표 실행 여부 확인하고 목표수정</li> </ul>                                 |
| 3회기                   | 가족 갈등 해소, 추후 가정에서의 실행 목표 작성과 재발 방지 대책 강구   | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 인터넷 사용과 관련된 가족갈등 해소</li> <li>② 인터넷RESCUE스쿨 이후 가정에서 인터넷 사용 및 생활 목표 설정</li> <li>③ 인터넷 유혹 상황 확인하고 대처하기</li> <li>④ 2회기 행동 목표 실행 여부 확인하고 목표 수정</li> <li>⑤ RESCUE스쿨에서의 행동변화 평가하고 이유 확인하기</li> </ul> |
| 4회기<br>부모<br>+<br>청소년 | 부모와 함께 갈등 해소 방안 및 새로운 가족 행동 규칙 설정          | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 부모와 자녀의 바라는 점 확인하기</li> <li>② RESCUE스쿨 이후 가족갈등 관련 상황 대처 역할 연습하기</li> <li>③ RESCUE스쿨 이후 가정에서 인터넷 사용관련 부모와 자녀 각각 행동 목표 정하고 발표하기</li> <li>④ 감사편지 작성하고 발표하기</li> </ul>                            |



### ③ 개인상담의 수정내용

- ㉔ 개인 상담 시간 40분으로 3회기 진행함.
  - 50분으로 상담을 진행하기에는 청소년 내담자의 준비가 되지 않고 시간도 길어서 실효성을 거두기 어려운 점을 고려하여 40분으로 수정함.
- ㉕ 개인상담자가 5사례로 한정하여 개인상담, 부모교육, 가족상담 까지 통합적으로 일관되게 진행함.
  - 개인상담자가 부모교육과 가족 상담까지 진행하기 위해서는 5사례가 적당한 것으로 판단되어 20명을 기준으로 4명의 상담자가 5사례를 배정하여 진행하는 것이 효과적임.
- ㉖ 3회기의 개인상담 진행 후 부모와 함께 하는 가족상담 회기를 기숙형 치료 학교가 끝나기 전날 진행함.
  - 부모와 참여 청소년 모두 가정에서의 관계가 인터넷 중독 치료에 중요한 영향을 미칠 수 있음. 따라서 부모와 자녀가 모두 행동변화를 할 수 있는 규칙을 정하고 지킬 것을 서약하는 시간을 갖는 회기를 추가함.
- ㉗ 개인 상담 진행의 이론적인 배경을 동기강화상담과 해결중심 단기치료 및 행동 수정기법을 중심으로 인터넷 사용에 대한 인식 증진 및 행동수정을 목표로 진행함.
- ㉘ 개인상담 진행 프로그램의 세부적인 매뉴얼을 제공하여 상담자의 역량에 따라 개인상담 및 가족 상담이 변경되지 않고 다양한 현장에서 동일하게 적용될 수 있도록 함.
- ㉙ 회기별 매뉴얼을 반구조화 형태에서 구조화된 형태로 행동중심적인 활동지로 수정함(상담자용 매뉴얼 참조).

표34. 개인상담 수정내용

| 구분                | 수정 전                              | 수정 후                            |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 상담시간 및 회기         | 1회기 50분, 3회기                      | 1회기 40분,<br>단, 4회기(가족상담)는 50분   |
| 상담자 인원 및<br>배정 인원 | 상담자 3명 ,<br>상담자별 6-7사례            | 상담자 4명<br>상담자별 5사례              |
| 이론적 배경            | 동기강화상담, 인지행동치료                    | 동기강화상담, 해결중심적 단기상담, 행동치료        |
| 매뉴얼 형태            | 반구조화(상담자 역량 중요)                   | 구조화(상담자 역량 감소)                  |
| 회기별 내용            | 인터넷 중독 행동 인식 및 관련<br>요인 확인 수정에 초점 | 인터넷 중독 행동 변화 및 자기통<br>제력 증진에 초점 |

#### ④ 개인상담의 세부내용

| 회 기  | 1회기   | 주 제 | 인터넷 중독 인식<br>확인 및 목표 설정 | 소요시간 | 1인당 40분 |
|------|---|-----|-------------------------|------|---------|
| 목 표  | 인터넷 중독에 대한 내담자의 인식수준 확인하고 행동적인 목표 설정  |     |                         |      |         |
| 준비사항 | 개인상담 기록 용지, 상담평가서<br>진단 면접지, 심리검사 결과지 참조하여 상담 진행할 것   |     |                         |      |         |
| 내 용  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 주요 상담 내용</li> <li>1. 상담자의 자기소개 및 개인 상담의 목적을 설명하고 신뢰로운 관계형성</li> <li>2. 동기강화상담 기법으로 내담자의 변화단계 파악</li> <li>3. 인터넷 사용과 관련된 내담자의 보호요인 확인</li> <li>4. 레스큐 스쿨 동안의 개인적인 목표 설정</li> <li>■ 세부적인 상담 진행 방법</li> <li>① 상담자 자기소개 및 개인상담의 취지 설명하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 라포 형성이 가장 중요하며, 개인 상담에 대해 오해를 하지 않도록 비밀 보장 및 한계에 대해 설명함</li> </ul> </li> <li>② 구조화된 면담의 내용을 바탕으로 내담자에게 주목되는 정보를 확인할 것               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 사전 실시척도 결과 확인하여 개인상담시작할 것</li> <li>-&gt; 내담자의 보호요인 파악할 것</li> </ul> </li> <li>③ 레스큐 스쿨 오게 된 계기 및 과정               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 내담자가 레스큐 스쿨 입소한 과정 및 현재 내담자의 마음에 대한 질문을 하여 변화단계 확인할 것</li> </ul> </li> <li>④ 레스큐 스쿨에 대한 기대를 확인하고 레스큐 스쿨동안의 규칙적인 행동수행 목표설정               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 레스큐 스쿨에 대한 오해나 불편감을 해소하도록 도울 것</li> <li>-&gt; 레스큐 스쿨 동안 내담자가 규칙적으로 할 수 있는 행동 수행 규칙을 실천하도록 하여 자기 통제력을 양성하도록 도울 것<br/>(예. 아침 산책을 규칙적으로 하기, 식사는 천천히 고루 다 먹을 것. 저녁때 내일 일정을 생각하고 오늘의 기분을 메모하기 등)</li> </ul> </li> <li>⑤ 상담 정리 및 소감 나누기(회기 끝나기 5분전에 진행)               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 상담진행 내용 정리하여 내담자에게 전달 함.</li> <li>-&gt; 상담 소감 질문함.</li> <li>-&gt; 상담 평가서 작성 설명함.</li> </ul> </li> <li>⑥ 상담자 및 내담자 상담효과 평가서 작성하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 내담자 상담만족도 1-5점 평가 : 일과 후 저녁에 자기보고문항에 포함<br/>상담에서 좋았던 점: 회기 끝 부분에 질문할 것</li> <li>-&gt; 상담자만족도 1-5점 평가/ 좋았던 점/ 부족했던 점</li> <li>-&gt;매 회기 마다 기록할 것</li> </ul> </li> </ul> |     |                         |      |         |
| 유의사항 | 라포 형성과 내담자 보호요인 및 행동 목표 설정에 중점을 둘 것   |     |                         |      |         |

|      |  |     |                     |      |         |
|------|--|-----|---------------------|------|---------|
| 회 기  | 2회기  | 주 제 | 변화 동기 및<br>자기통제력 증진 | 소요시간 | 1인당 40분 |
| 목 표  | 인터넷 중독에 대한 변화 동기 증진하고 행동 수정 경험을 통한 자기통제력 증진  |     |                     |      |         |
| 준비사항 | 개인상담 기록 용지, 상담평가서  |     |                     |      |         |
| 내 용  | <p>■ 주요 상담 내용</p> <p>1.인터넷 사용과 관련된 조절 역사 및 변화 동기 증진<br/> 2.인터넷 사용에 대한 내담자의 욕구와 대안 행동 찾기<br/> 3.인터넷 사용과 관련된 스트레스 탐색 및 해결방안 탐색<br/> 4.1회기 행동 목표 실행 여부 확인하고 목표수정</p> <p>■ 세부적인 상담 진행 방법</p> <p>① 인터넷 사용과 관련된 조절 역사 확인하며 변화 동기 증진하기<br/> → 인터넷 사용에서 스스로 조절하려고 애썼던 기회나 상황에 대한 행동상의 변화 확인하기<br/> → 인터넷 사용을 즐겼을 때의 이점과 인터넷 사용으로 인한 부정적인 측면 확인하여 갈등을 유발하여 변화 동기를 증진하기</p> <p>② 인터넷 사용에 대한 내담자의 욕구와 대안 행동 찾아보기<br/> → 인터넷으로 만족되는 욕구 확인하기<br/> → 자신의 장점 및 감사함 떠올려 보기<br/> → 인터넷 사용 이전의 즐거웠던 경험 찾기<br/> → 인터넷 사용을 대신할 수 있는 활동이나 대안 탐색하기</p> <p>③ 인터넷 사용과 관련된 스트레스 조절하기<br/> → 스트레스 사건 확인하고 평가하기<br/> → 스트레스 감소할 구체적인 실행 방법 찾기</p> <p>④ 1회기 목표 실행 여부 확인하고 목표 수정하기<br/> → 1회기에 설정한 행동 목표 실행 여부 평가하기<br/> → 행동 실천 후 느낌 나누기<br/> → 새로운 목표 수정 및 재수립하기</p> <p>⑤ 현재 레스큐 스쿨에서의 생활 평가하기<br/> → 레스큐 스쿨에서의 느낌 나누기<br/> → 현재 생활에서의 긍정적인 측면과 부정적인 측면 확인하기<br/> → 갈등 해결 방안 탐색하기</p> <p>⑥ 상담 정리 및 평가 나누기<br/> → 상담진행 내용 정리하여 내담자에게 전달 함.<br/> → 상담 소감 질문함.<br/> → 상담 평가서 작성 하도록 함.</p> |     |                     |      |         |
| 유의사항 | 인터넷 사용 행동 변화 동기 증진하고 자기통제력 증진에 중점을 둘 것   |     |                     |      |         |

|             |   |            |                       |             |         |
|-------------|---|------------|-----------------------|-------------|---------|
| <b>회 기</b>  | 3회기   | <b>주 제</b> | 가족관계 증진 및 이<br>후 생활관리 | <b>소요시간</b> | 1인당 40분 |
| <b>목 표</b>  | 가족 갈등 해소 및 추후 가정에서의 실행 목표 작성과 재발 방지 대책 강구   |            |                       |             |         |
| <b>준비사항</b> | 개인상담 기록 용지, 상담평가서   |            |                       |             |         |
| <b>내 용</b>  | <p>■ 주요 상담 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 인터넷 사용과 관련된 가족갈등 해소</li> <li>2. 레스큐 스쿨 이후 가정에서 인터넷 사용 및 생활 목표 설정</li> <li>3. 인터넷 유혹 상황 확인하고 대처</li> <li>4. 2회기 행동 목표 실행 여부 확인하고 목표 수정</li> <li>5. 레스큐 스쿨에서의 행동변화 평가하고 이유 확인</li> </ol> <p>■ 세부적인 상담 진행 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 인터넷사용과 관련된 가족갈등 해소하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 인터넷 사용과 관련된 부모 통제 방법과 내담자 대처 방안 확인하기</li> <li>→ 대처 방법의 효과 스스로 평가하도록 하기</li> <li>→ 효과적인 대처 방안 찾기</li> </ul> </li> <li>② 이후 가정에서 인터넷 사용 및 생활에 대한 내담자의 행동 목표 설정하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 기적질문하기</li> <li>→ 현실적인 인터넷 사용을 할 수 있는 환경 개선 방안 찾기</li> <li>→ 효과적인 인터넷 사용 규칙 정하기</li> <li>→ 현실적인 생활시간표 작성하기</li> <li>→ 현실적인 하루 생활 시간표 작성하기/ 주간 계획/ 월간 계획</li> </ul> </li> <li>③ 인터넷 유혹 상황 확인하고 대처 행동 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 재발 할 수 있는 고 위험 상황 상상하기</li> <li>→ 고 위험 상황에서의 대처 방안 찾기</li> <li>→ 고 위험 상황에서의 대처 행동 시연하기</li> </ul> </li> <li>④ 2회기 목표 실행 여부 확인하고 목표 수정하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 2회기에 설정한 행동 목표 실행 여부 평가하기</li> <li>→ 행동 실천 후 느낌 나누기</li> <li>→ 새로운 목표 수정 및 재수립하기</li> </ul> </li> <li>⑤ 레스큐 스쿨에서의 행동변화 평가하고 이유 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 긍정적인 변화 확인하기</li> <li>→ 보완하거나 부정적인 변화 확인하기</li> </ul> </li> <li>⑥ 전체 개인상담 진행 사항 정리 및 평가 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 전체(3회기) 개인상담 진행 내용 정리하여 내담자에게 전달함</li> <li>→ 상담 과정 내담자와 평가하기</li> <li>→ 상담 소감 나누기</li> <li>→ 상담 평가서 작성 하도록 함</li> </ul> </li> </ol> |            |                       |             |         |
| <b>유의사항</b> | 가족갈등 해소 및 이후 효과적인 생활관리 및 재발상황 대처에 중점을 둘 것   |            |                       |             |         |

|             |   |            |                        |             |         |
|-------------|---|------------|------------------------|-------------|---------|
| <b>회 기</b>  | 부모 + 청소년 회기   | <b>주 제</b> | 부모와 함께 새로운 가족 행동 규칙 설정 | <b>소요시간</b> | 1인당 50분 |
| <b>목 표</b>  | 부모와 함께 갈등해소 방안 탐색 및 새로운 가족 행동 규칙 정하기  |            |                        |             |         |
| <b>준비사항</b> | 개인상담 기록 용지, 상담평가서, 행동 서약서, 색지2장   |            |                        |             |         |
| <b>내 용</b>  | <p>■ 주요 상담 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 부모와 자녀의 바라는 점 확인하기</li> <li>2. 레스큐 스쿨 이후 가족갈등 관련 상황 대처 역할 연습하기</li> <li>3. 레스큐 스쿨 이후 가정에서 인터넷 사용 관련 부모와 자녀 각각 행동 목표 정하고 발표하기</li> <li>4. 감사편지 작성하고 발표하기</li> </ol> <p>■ 세부적인 상담 진행 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 부모와 자녀의 바라는 점 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 인터넷 사용과 관련된 부모가 자녀에게 바라는 점을 이야기 하도록 함</li> <li>→ 인터넷 사용과 관련된 자녀가 부모님에게 바라는 점을 이야기 하도록 함</li> <li>→ 바라는 점에 대한 수용여부 확인하기</li> </ul> </li> <li>② 레스큐 스쿨 이후 가족갈등 관련 상황 대처 역할 연습하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 주요 가족갈등 상황 확인하기</li> <li>→ 가족갈등 상황에서 부모와 자녀 대처 방법 평가하기</li> <li>→ 효과적인 대처 방법 확인하고 시연하기</li> <li>→ 효과 평가하기</li> </ul> </li> <li>③ 감사편지 작성하고 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 감사편지 작성하고 낭독하기 (자녀)</li> <li>→ 감사편지 작성하고 낭독하기 (부모님)</li> </ul> </li> <li>④ 레스큐 스쿨 이후 가정에서 인터넷 사용 관련 부모와 자녀 각각 행동 목표 정하고 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 인터넷 사용 및 가족에 대한 행동 서약서 작성하고 발표하기(자녀)</li> <li>→ 부모님의 긍정적인 피드백 나누기</li> <li>→ 인터넷 사용 및 가족에 대한 행동 서약서 작성하고 발표하기(부모님)</li> <li>→ 자녀의 긍정적인 피드백 나누기</li> </ul> </li> <li>⑤ 상담 평가하고 소감나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 상담 과정 평가하기</li> <li>→ 상담 소감 나누기</li> <li>→ 상담 평가서 작성 하도록 함</li> </ul> </li> </ol> |            |                        |             |         |
| <b>유의사항</b> | 부모님과 자녀 모두 편안하게 대화하고 긍정적인 피드백을 나누는 분위기 형성 할 것   |            |                        |             |         |

## (다) 집단상담

집단상담의 목표 및 내용은 다음과 같으며, 자세한 내용은 상담자용 매뉴얼에 제시하였다.

### ① 집단상담의 목적

- ㉠ 인터넷 과다사용 패턴 자각하기
- ㉡ 인터넷 중독으로 인한 신체적, 대인관계적인 면, 학업적인 면에서의 부정적인 영향을 인지하고 문제해결방법 탐색
- ㉢ 스트레스 평가를 통한 스트레스 인식과 대처방안 학습
- ㉣ 꿈 찾기, 꿈 실현에 대한 동기유발
- ㉤ 자신의 원하는 모습을 구체화하고 변화동기를 촉진

### ② 집단상담의 구성

표35. 집단상담 목표 및 내용

| 구분  | 회기명           | 목표 및 내용   |
|-----|---------------|---|
| 1회기 | 얼음! 깨보자<br>우리 | ▶ 집단구성원 소개 및 구성원간의 긴장감해소와 라포형성<br>① 신체활동: 이웃을 사랑하십니까?,<br>무궁화꽃이 피었습니다, 발 떼기 (15분)<br>② 게임에 대한 진실 OX퀴즈(20분)<br>③ 프로그램 소개(30분)<br>④ 나를 알아봐~ 용(45분)<br>⑤ 마치면서(10분)                         |
| 2회기 | 내 마음속의<br>인터넷 | ▶ 집단원들이 이해하고 있는 인터넷 살펴보고,<br>자신의 인터넷 사용패턴 자각하기<br>① 신체활동: 너랑 나랑 안마해주기, 과일 사세요,<br>풍선 터뜨리기 (10분)<br>② 인터넷 너는 누구니?(50분)<br>③ 인터넷 폐해 “맞아맞아 TOP5” (40분)<br>④ 인터넷 폐해 동영상(10분)<br>⑤ 마치면서(10분) |
| 3회기 | 나의 @-스토리      | ▶ 인터넷사용 스토리를 시각적으로 확인하여 심각성 인식<br>인터넷중독에서 빠져 나올 수 있는 방법 모색<br>① 신체활동: 눈치 코치 게임, 무언의 007빵, 몸풀기(10분)<br>② 나의 인터넷 스토리(50분)<br>③ 인터넷 중독시키는 방법(40분)<br>④ 동영상(10분)<br>⑤ 마치면서(10분)             |

| 구분  | 회기명        | 목표 및 내용  |
|-----|------------|--|
| 4회기 | ㉔-스트레스 날리기 | ▶스트레스 평가를 통한 스트레스 인식과 대처방안 학습<br>① 신체활동: 몸풀기 스트레칭(20분)<br>② 나의 스트레스 평가(30분)<br>③ 스트레스 인식하고 대처방법 학습(60분)<br>④ 마치면서(10분)                 |
| 5회기 | ㉔-시간은 내꺼야  | ▶역할극을 통한 갈등과 좌절 상황 이해 및 극복방안 찾기<br>① 아이스브레이킹: 문장 맞추기 게임(10분)<br>② 갈등경험 나누기(30분)<br>③ 역할극 만들기(30분)<br>④ 우리들의 드라마(40분)<br>⑤ 마치면서(10분)    |
| 6회기 | ㉔-큰세상으로    | ▶꿈찾기, 꿈 실현에 대한 동기유발<br>① 직업스피드(20분)<br>② 꿈을 이룬 사람의 동영상(20분)<br>③ 도전하면 이루어진다. 나의 ㉔-큰세상 그리기(50분)<br>④ 꿈 발표하기(20분)<br>⑤ 마치면서(10분)         |
| 7회기 | 아임 ㉔-레스큐어! | ▶자신의 원하는 모습을 구체화하기, 변화동기 격려하기<br>① 가로열쇠, 세로열쇠 게임(10분)<br>② 희망열매 달기(20분)<br>③ 레스큐어 다짐 PPT(20분)<br>④ 레스큐어 선서, 마무리(10분)<br>⑤ 레스큐어 장터(60분) |

### ③ 집단상담의 수정내용

- ㉑ 집단상담 회기를 8회기에서 7회기로 수정
- ㉒ 1회기 인터넷관련 소망 제외 및 OX퀴즈 추가, 동물별칭대신 자신을 나타내는 형용사로 별칭 짓기
- ㉓ 2회기, 3회기 2차례에 걸쳐 이루어진 뇌 관련 동영상 시청시간을 감소
- ㉔ 6회기 역할극 만들기에서 집단원의 인터넷중독과 관련된 갈등상황에 대한 개별적 경험을 나누는 시간을 추가
- ㉕ 7회기 신기한 레스큐 shop 제외 및 레스큐어 다짐 PPT 추가



## (라) 부모교육 및 상담

부모교육 및 상담의 목표 및 내용은 다음과 같으며, 자세한 내용은 상담자용 매뉴얼에 제시하였다.

### ① 부모교육 및 상담의 목적

- ㉠ ‘인터넷RESCUES쿨’ 일정 및 효과성 소개
- ㉡ 청소년 인터넷 중독에 대한 명확한 이해 도모
- ㉢ 자녀의 인터넷 중독 해소를 위한 대안활동 숙지 및 지도방안 탐색
- ㉣ 자녀와의 갈등해소 및 대화 기법 익히기
- ㉤ ‘인터넷RESCUES쿨’ 이후 가정 내 건강 인터넷 환경 조성 및 유지하기

### ② 부모교육 및 상담의 구성

#### ㉦ 부모상담의 목표와 내용

부모상담은 청소년 담당 상담자가 진행하는 것으로 부모집단상담, 부모상담, 가족상담으로 총3회를 진행하며, 회기별 목표와 상담내용은 다음과 같다.

표36. 부모상담 목표 및 내용

| 구분                  | 회기목표                                 | 상담내용  |
|---------------------|--------------------------------------|---|
| 1회기<br>(부모<br>집단상담) | 자녀의 인터넷중독<br>실태 파악 및 공감              | ① 상담자의 자기소개 및 부모상담의 목적 설명,<br>신뢰로운 관계 형성<br>② 자녀의 심리검사 결과 해석<br>③ 부모가 보는 자녀의 인터넷문제 및 심리정서적 상<br>태를 파악하고, 부모의 반응도 함께 확인, 공감<br>및 지지                    |
| 2회기<br>(부모상담)       | 자녀와의 갈등 해소<br>및 관계 개선 증진             | ① 자녀의 인터넷문제 관련한 부모 호소문제 파악<br>② 인터넷 사용과 관련한 부모-자녀간 갈등 상황 해<br>소 노력 탐색<br>③ 자녀와의 대화기법 숙지<br>④ 레스큐스쿨 이후 가정 내 건전 인터넷 환경조성                                |
| 3회기<br>(가족상담)       | 구체적인<br>갈등대처방안 및<br>새로운<br>가족행동규칙 설정 | ① 인터넷 사용관련 부모와 자녀의 바라는 점 확인<br>② 기대치 수용여부 및 달성방안 탐색하기<br>③ 레스큐스쿨 이후 가족갈등상황 대처 역할연습<br>④ 레스큐스쿨 이후 가정에서 인터넷사용 관련 부모<br>와 자녀 각각의 행동목표 및 규칙을 정하고 발표<br>하기 |

㉞ 부모교육 및 사후관리의 목표와 내용

부모교육 및 사후관리는 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 운영팀에서 진행하는 것으로 부모교육, 가족캠프, 부모 및 가족상담시 대기시간에 진행되는 별도교육회기와 사후관리로 구분되며, 회기별 목표와 내용은 다음과 같다.

표37. 부모교육 및 사후관리 목표와 내용

| 구분            | 회기목표                        | 내용  |
|---------------|-----------------------------|---|
| 1회기<br>(부모교육) | 청소년 인터넷중독 이해 및 지도           | ① 청소년 인터넷중독의 특성 및 원인, 폐해 등을 소개하고 정확한 이해를 도모<br>② 부모의 인터넷 지도방안 및 노력해야 할 일들 강조하여 설명<br>③ ‘인터넷RESCUE스쿨’ 일정 및 효과성 등 소개      |
| 2회기<br>(가족캠프) | 자녀의 인터넷중독 해소를 위한 대안활동 모색    | ① 야영 캠프를 자녀와 함께 참여하면서 부모-자녀 간 소통 체험<br>② 레스큐 스쿨 이후 가정에서 함께할 수 있는 대안활동 익히기   |
| 3회기<br>(별도교육) | 대안활동 숙지 및 실천방안 토의           | ① 대안활동을 위한 게임 등 체험<br>② 부모-자녀관계 개선을 돕는 동영상 감상<br>③ 레스큐 스쿨 이후 가정 내 부모의 자녀지도 실천 계획 수립 및 집단토의<br>④ 의사소통훈련<br>⑤ 청소년동반자와의 만남 |
| 사후관리          | 부모역할과 양육태도 교육을 통한 지지적인 환경마련 | 월1회 정기적인 부모교육(총3회) 및 자조모임   |

㉟ 부모상담의 수정내용과 운영시 유의점

㉞ 부모집단상담은 청소년 5명의 부모들로 각각의 집단을 구성하여, 집단상담시간은 120분간 1회기 진행한다.

- 개인상담자와 동일한 상담자가 개인상담사례별로 배정된 인원을 동일하게 집단구성원으로 형성하여 진행한다. 레스큐 참가청소년 20명 기준으로 4

명의 상담자가 필요하다.

- 집단상담은 120분간 1회기 진행한다.
- 사전 심리검사 결과를 활용하여 부모에게 자녀를 이해하고 수용할 수 있는 기회를 제공하며, 부모로부터 인터넷문제에 대한 자녀의 상태와 부모의 반응 등을 함께 확인하고 사정한다. 또한 부모들이 서로의 어려움과 정보를 공유하도록 한다.

㉔ 부모상담은 개인상담자가 개인상담과 동일한 대상 청소년의 부모사례를 다루며, 5사례로 한정하여 진행한다.

- 부모상담자가 개인상담과 가족상담까지 진행하기 위해서는 5사례가 적정 수준으로 판단되어 4명의 상담자가 5사례씩 진행한다.
- 인터넷문제로 인한 부모 자녀간 갈등문제와 그동안의 갈등해소 노력 등을 확인하고, 관계개선 증진을 위한 대화기법이나 자녀지도방안 등에 대해 다각도로 탐색한다. 또한 레스큐스쿨 이후 부모나 가정의 환경적 요인이 청소년의 행동변화유지에 중요함을 강조한다.

㉕ 청소년과 부모를 함께 대상으로 하는 가족상담 회기를 레스큐스쿨 프로그램이 종료되기 전날 진행한다.

- 레스큐스쿨 참여기간 동안 청소년이 세운 행동변화 목표를 함께 공유하고, 이후 부모와 청소년이 가정에서 지킬 수 있는 행동변화 방안과 규칙 등에 대해 서약하고 다짐하는 시간이 마무리 전 날 필요하다.
- 이 회기의 필요성은 올해 전국 7개소(한국청소년상담원을 비롯하여 서울, 대구, 광주, 대전, 충북, 경남 청소년상담지원센터)에서 운영하면서 건의된 사안이며, 또한 레스큐스쿨의 효과를 높일 수 있는 회기로 판단되어 적극 반영한다.

#### ④ 부모교육 및 사후관리의 수정내용과 운영시 유의점

㉖ 부모교육은 전체 부모를 대상으로 90분간 1회기 진행한다.

- 청소년 인터넷중독의 특성과 인터넷레스큐스쿨에 대한 정확한 이해를 도모하고 레스큐스쿨의 효과성을 전달하면서 부모의 궁금증을 토의하는 시간으로 90분간 통합적으로 운영한다.

- 레스큐스쿨 운영진에서 ppt 등을 준비하여 진행한다(매뉴얼 참조).
- ㉞ 가족캠프는 수련활동 중의 야영프로그램에서 진행한다.
  - 가족캠프 운영은 수련활동 지도자와 레스큐스쿨 운영진이 협의하여 진행한다.
  - 프로그램 내용 중 활동 성격이 강한 것은 수련활동지도자가, 상담 및 치료성격이 강한 부분은 운영진이 담당한다.
- ㉟ 별도교육회기는 1, 2로 나누어 진행한다. 별도교육회기 1은 부모상담이 진행되는 동안 대기하고 있는 부모와 가족을 대상으로 진행한다.
  - 부모상담이 진행되는 5시간 동안 대기하고 있는 부모들을 대상으로 레스큐스쿨 이후 가정에서 부모와 청소년이 함께 할 수 있는 대안활동을 체험하고 익히는 시간을 2시간 정도 배정한다.
  - 부모 자녀관계 개선을 위한 의사소통훈련 등의 교육을 3시간 정도 실시한다.
- ㊱ 별도교육회기 2는 가족상담이 진행되는 동안 대기하고 있는 부모와 청소년을 대상으로 청소년동반자와의 만남시간을 진행한다.
  - 가족상담이 진행되는 5시간동안 대기하고 있는 청소년과 부모가 레스큐스쿨 이후 3개월간 사례관리를 맡게 될 청소년상담지원센터의 청소년동반자와 만나 라포를 형성하는 시간을 갖도록 한다.
- ㊲ 사후관리 역시 두 가지 형태로 나누어 진행한다. 사후관리 1은 청소년동반자의 청소년에 대한 사례관리를 중심으로 진행되며, 사후관리 2는 레스큐스쿨 이후 정기적인 부모교육과 부모들의 자조집단을 운영하는 데 중점을 둔다.
  - 레스큐스쿨 이후 청소년이 인터넷 사용조절을 잘 할 수 있도록 청소년동반자가 3개월간 주1회씩 총 12회기동안 사례관리를 진행한다.
  - 부모교육은 레스큐스쿨 이후 월 1회씩 3개월간 운영한다. 이때 부모자조모임을 유도하여 부모들 스스로 자녀의 인터넷중독 관련문제 해소방안을 찾고 노력해 나가도록 돕는다.

표38. 부모상담 및 부모교육의 담당자

| 구분                        |                                 | 수정 전          | 수정 후          |
|---------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|
| 부모<br>상담                  | 1회기<br>(부모집단상담)                 | 개인상담자         | 개인상담자         |
|                           | 2회기(부모상담)                       | 개인상담자         | 개인상담자         |
|                           | 3회기(가족상담)                       | -             | 개인상담자         |
| 부모<br>교육<br>및<br>사후<br>관리 | 1회기(부모교육)                       | 개인상담자 또는 외부강사 | 레크큐 스쿨 운영진    |
|                           | 2회기(가족캠프)                       | 수련활동지도자+운영진   | 수련활동지도자+운영진   |
|                           | 3회기-별도교육 1<br>(대안활동 및 부모<br>교육) | 운영진           | 운영진           |
|                           | 4회기-별도교육 2<br>(청소년동반자와의<br>만남)  | 운영진+청소년동반자+멘토 | 운영진+청소년동반자+멘토 |
|                           | 사후관리 1<br>(청소년사례관리)             | 청소년동반자        | 청소년동반자        |
|                           | 사후관리 2<br>(부모교육 및 자조<br>모임)     | 운영진           | 운영진+상담지원센터    |

⑤ 회기별 프로그램 세부내용 1 - 부모상담

|      |   |     |                                  |      |      |
|------|---|-----|----------------------------------|------|------|
| 회 기  | 1회기   | 주 제 | 자녀의 인터넷중독<br>실태파악 및 부모의 노력<br>지지 | 소요시간 | 120분 |
| 목 표  | 자녀의 인터넷 중독 실태 파악 및 공감하기   |     |                                  |      |      |
| 준비사항 | 심리검사 결과지, 부모집단상담기록지   |     |                                  |      |      |
| 내 용  | <p>■ 주요 부모집단상담 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 상담자 소개 및 부모집단상담의 목적 설명하고 신뢰로운 관계 형성</li> <li>2. 자녀의 심리검사 결과 해석</li> <li>3. 자녀의 인터넷문제 및 심리정서적 상태를 파악하고, 부모의 반응에 공감, 지지하기</li> </ol> <p>■ 세부 부모집단상담 진행 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 상담자 자기소개 및 부모집단상담의 취지 설명하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 5명으로 구성된 집단상담 형태로 운영</li> <li>-&gt; 라포형성이 중요하며, 집단 내에서 다루어진 모든 내용은 비밀보장이 됨을 강조함.</li> </ul> </li> <li>② 자녀의 심리검사 결과를 해석해주기             <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 자녀의 심리검사 결과지를 각각 나눠준 후, 공통적으로 항목별 특성을 설명할 것</li> <li>-&gt; 교육 중간에 자녀의 인터넷 게임 습관 및 생활 태도, 검사결과 등에 대해 부모에게 질문하기</li> <li>-&gt; 부모가 궁금해 하는 사항 관련 질문받기</li> </ul> </li> <li>③ 부모가 인지하고 있는 자녀의 인터넷문제 심각성과 집단정서 공유하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 부모가 보는 자녀의 인터넷 중독 심각성에 대해 이야기하도록 함</li> <li>-&gt; 평상시 부모들이 인터넷문제에 대해 어떻게 반응했고, 자녀지도를 어떻게 했는지 탐색해볼 것</li> <li>-&gt; 집단성원간에 좋은 방법들을 함께 공유하며 지지하도록 함</li> </ul> </li> <li>④ 레스큐스쿨 참여동기 강화하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 자녀를 레스큐스쿨에 참여하게 한 계기 및 현재 마음 상태 확인하기</li> <li>-&gt; 부모의 참여와 변화노력의 중요성을 강조하기</li> </ul> </li> </ol> |     |                                  |      |      |
| 유의사항 | 라포형성, 심리검사 결과를 통한 자녀이해 및 다른 부모와의 정서 공유를 통한 참여동기부여 강화에 중점 둘 것  |     |                                  |      |      |

|             |   |            |                           |             |        |
|-------------|---|------------|---------------------------|-------------|--------|
| <b>회 기</b>  | 2회기   | <b>주 제</b> | 인터넷 관련 갈등해소<br>및 대화기법 익히기 | <b>소요시간</b> | 개별 50분 |
| <b>목 표</b>  | 자녀와의 갈등해소 및 관계개선 증진   |            |                           |             |        |
| <b>준비사항</b> | 부모상담 기록지  |            |                           |             |        |
| <b>내 용</b>  | <p>■ 주요 부모상담 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 인터넷사용과 관련된 자녀와의 갈등문제 파악</li> <li>2. 자녀와의 갈등해소 방안 및 노력과정 탐색</li> <li>3. 부모-자녀간 관계 개선 및 증진을 위한 대화기법 숙지</li> <li>4. 레스큐 스쿨 이후 가정 내 건강한 인터넷 환경 조성 및 유지</li> </ol> <p>■ 세부 부모상담 진행 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 자녀의 인터넷중독 요인 분석 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 자녀의 인터넷중독 원인, 시기, 심각성 정도를 파악</li> <li>-&gt; 부모가 지각하는 위험요인과 보호요인 등 파악할 것</li> </ul> </li> <li>② 인터넷 사용과 관련한 부모-자녀간 갈등 확인, 그간의 해소노력 탐색 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 인터넷 사용과 관련한 부모의 통제 방법과 그에 대한 자녀의 대처방안 확인할 것</li> <li>-&gt; 부모 통제 방법의 효과를 스스로 평가하도록 할 것</li> </ul> </li> <li>③ 자녀와의 갈등 해소를 위한 구체적인 방안 찾기 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 자녀에게 인터넷 사용과 관련하여 원하는 사항과 기대 확인할 것</li> <li>-&gt; 인지행동기법을 활용하여 자녀와 관련된 왜곡된 사고 확인하고 수정해 줄 것</li> <li>-&gt; 효과적이고 실용 가능한 구체적 방안 찾아보도록 할 것</li> </ul> </li> <li>④ 자녀와의 관계 증진을 위한 대화기법 익히기 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 레스큐스쿨 이후 재발할 수 있는 고위험 상황을 상상해 보도록 할 것</li> <li>-&gt; 고위험 상황에 대처할 수 있는 긍정적인 대처방안과 대화 방법을 탐색하도록 할 것</li> <li>-&gt; 자녀와의 효과적인 대화기법(I Message 또는 교류분석 등)을 알려주고 간단한 역할연습 등을 통해 숙지하도록 할 것</li> </ul> </li> <li>⑤ 레스큐 스쿨 이후 가정 내 건강한 인터넷 환경 조성하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 적절한 인터넷 사용을 할 수 있도록 건강한 인터넷 환경 개선 및 조성 방안, 유지 방안을 찾아보도록 할 것</li> <li>-&gt; 가족상담시에 활용할 수 있도록 과제 제시</li> </ul> </li> </ol> |            |                           |             |        |
| <b>유의사항</b> | 가족갈등 해소와 대화기법 등을 통한 관계개선 증진에 중점 둘 것   |            |                           |             |        |

|             |  |            |                           |             |        |
|-------------|--|------------|---------------------------|-------------|--------|
| <b>회 기</b>  | 3회기  | <b>주 제</b> | 가족갈등상황 대처 및<br>가족행동규칙 정하기 | <b>소요시간</b> | 개별 50분 |
| <b>목 표</b>  | 구체적인 갈등 대처방안과 새로운 가족행동규칙 설정  |            |                           |             |        |
| <b>준비사항</b> | 부모(가족)상담 기록용지  |            |                           |             |        |
| <b>내 용</b>  | <p>■ 주요 가족상담 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 인터넷사용과 관련하여 부모와 자녀의 바라는 점 확인하기</li> <li>2. 기대치 수용 여부 및 달성 방안 탐색하기</li> <li>3. 레스큐스쿨 이후 가족갈등상황에 대처할 수 있도록 역할연습하기</li> <li>4. 레스큐스쿨 이후 가정에서 인터넷사용 관련 부모와 자녀 각각의 행동규칙 설정하고 발표하기</li> </ol> <p>■ 세부 가족상담 진행 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 인터넷 사용과 관련하여 부모와 자녀 각각의 바라는 점 또는 기대확인 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 인터넷 사용과 관련하여 부모가 자녀에게 바라는 점 또는 기대를 이야기 하도록 함</li> <li>-&gt; 인터넷 사용과 관련하여 자녀가 부모에게 바라는 점 또는 기대를 이야기 하도록 함</li> </ul> </li> <li>② 기대치 수용여부 및 달성방안 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 부모와 자녀가 각각 바라는 점이나 기대를 수용할 수 있는지에 대해 확인하기</li> <li>-&gt; 서로 바라는 점이 다르거나 차이가 클 경우 그 달성방안에 대해 함께 탐색해 보도록 할 것</li> </ul> </li> <li>③ 가정 내에서 자녀의 인터넷 사용 목표 설정 및 자녀와 합의 하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 자녀와 함께 현실적인 인터넷 사용목표 설정하고 합의하도록 유도할 것</li> </ul> </li> <li>④ 레스큐스쿨 이후 가족갈등 관련 상황 대처 역할연습하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 부모 자녀간 재갈등 상황이 초래될 수 있는 상황에 대해 예측해 보고, 대처하고 극복할 수 있는 방안 등을 연습해 보도록 할 것</li> </ul> </li> <li>⑤ 레스큐스쿨 이후 가정에서 인터넷 사용관련 부모와 자녀 각각의 행동목표 정하고 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 행동규칙 서약서를 작성하고 발표하도록 할 것</li> </ul> </li> </ol> <p>* 개인상담의 가족상담(부모+청소년) 회기를 참조할 것</p> |            |                           |             |        |
| <b>유의사항</b> | 부모와 자녀가 편안하게 대화하고 함께 새로운 가족 행동규칙을 정하도록 분위기 형성할 것   |            |                           |             |        |



⑥ 회기별 프로그램 세부내용 2 - 부모교육 및 사후관리

| 회 기  | 1회기   | 주 제 | 청소년 인터넷중독 이해<br>및 부모의 지도 노력<br>강조 | 소요시간 | 90분 |
|------|---|-----|-----------------------------------|------|-----|
| 목 표  | 청소년 인터넷 중독 이해 및 지도 방안 교육  |     |                                   |      |     |
| 준비사항 | 부모교육용 PPT, 빔 프로젝트   |     |                                   |      |     |
| 내 용  | <p>■ 주요 부모교육 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 청소년 인터넷 중독에 대한 정확한 이해 촉구</li> <li>2. 부모의 인터넷 지도방안 및 노력 과제 강조 설명</li> <li>3. ‘인터넷RESCUES쿨’ 일정 및 안내</li> <li>4. ‘인터넷RESCUES쿨’ 효과성 및 성공사례 공유</li> </ol> <p>■ 세부 부모교육 진행 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 강사 자기소개 및 부모교육의 취지 설명하기<br/>→ 전체 부모집단을 대상으로 교육</li> <li>② 인터넷중독의 특성 및 원인 등 실태를 소개하고 정확한 이해 도모하기<br/>→ 미리 준비된 PPT를 활용하여 설명할 것</li> <li>③ 인터넷중독의 폐해 알리기<br/>→ 심각한 뇌손상 등의 폐해를 정확히 주지시킬 것<br/>→ 관련 동영상 등을 활용하여 교육의 효과를 높이도록 할 것</li> <li>④ 부모의 인터넷 지도방안 및 노력 과제 교육하기<br/>→ 자녀의 인터넷 중독 해소를 위해 부모가 지도하고 노력해야 할 일(과제)을 강조하여 설명할 것</li> <li>⑤ 인터넷 RESCUES쿨에 대한 정확한 이해를 갖도록 설명하기<br/>→ 2007~ 2009년까지 3년간의 성과 알릴 것<br/>→ 2010년에 달라진 내용과 전체 일정 소개할 것</li> <li>⑥ ‘인터넷RESCUES쿨’ 효과성 및 성공사례 등을 통해 동기 강화<br/>→ 그간의 레스큐 스쿨 효과성 및 성공사례 등을 알려주며 공유할 것<br/>→ 감동적인 성공사례, 동영상 감상을 통해 부모의 역할과 힘을 북돋울 것</li> <li>⑦ 레스큐 스쿨 성과 및 효과성 도모를 위한 부모 참여 적극 강조하기<br/>→ 레스큐 스쿨 이후 가정에서 부모-자녀가 함께 할 수 있는 대안활동의 중요성 설명 할 것<br/>→ 야영 캠프에 부모 1인 이상 반드시 참여하도록 촉구 할 것<br/>→ 부모와 자녀가 함께 하는 가족상담 강조하기<br/>→ 과제부여 (자녀에게 편지쓰기) : 엽서 및 Tip 소개</li> </ol> |     |                                   |      |     |
| 유의사항 | 부모 및 가족상담, 그리고 야영캠프에 부모 참여 필수 사항임을 강조   |     |                                   |      |     |

|             |   |            |                          |             |     |
|-------------|---|------------|--------------------------|-------------|-----|
| <b>회 기</b>  | 2회기   | <b>주 제</b> | 야영캠프 참여를 통한<br>대안 활동 익히기 | <b>소요시간</b> | 7시간 |
| <b>목 표</b>  | 자녀의 인터넷중독 해소를 위한 대안활동 모색하기  |            |                          |             |     |
| <b>준비사항</b> | 숙박 장소 선정(부모용)/ 야영 캠프 프로그램   |            |                          |             |     |
| <b>내 용</b>  | <p>■ 주요 교육활동 내용</p> <p>1. 자녀와 함께 참여하는 가족야영캠프를 통해 부모-자녀 간 소통 체험하기</p> <p>2. 레스큐 스쿨 이후 가정에서 함께 할 수 있는 대안활동 익히기</p> <p>■ 세부 교육활동 진행 내용</p> <p>① 발마사지<br/>→ 자녀는 부모의 발을, 부모는 자녀의 발을 씻어주며 스킨십을 강화<br/>→ 사전 준비물(세수대야, 수건, 비누)</p> <p>② 다양한 활동 프로그램<br/>→ 다양한 레크레이션이나 수련활동 프로그램을 준비하여 부모와 자녀가 함께하는 게임 즐기기<br/>→ 부모와 자녀의 팀워크를 강조하는 프로그램 중심으로 사전 계획할 것</p> <p>③요리대회<br/>→ 사전에 야영캠프에 참여한 아이들이 조별로 음식 선정<br/>→ 조별로 장을 봐 온 재료들로 음식을 만들어 부모에게 대접하기<br/>→ 맛있는 요리를 조별로 시상</p> <p>④ 캠프파이어<br/>→ 부모-자녀간의 편지 공유하기<br/>→ 부모와 자녀가 함께 마음을 나누며 한여름 밤의 낭만 속으로 빠져들기</p> <p>⑤ 명상<br/>→ 부모와 자녀가 함께 하루를 마무리하며 마음을 다지기</p> |            |                          |             |     |
| <b>유의사항</b> | 새로운 체험을 통한 부모-자녀관계개선에 중점 둘 것<br>수련활동 중 야영 프로그램의 일환으로 진행함  |            |                          |             |     |

|             |   |            |                   |                  |      |
|-------------|---|------------|-------------------|------------------|------|
| <b>회 기</b>  | 별도교육  | <b>주 제</b> | 대안활동 연습 및<br>계획수립 | <b>소요시<br/>간</b> | 10시간 |
| <b>목 표</b>  | 대안활동 숙지 및 구체적인 실천방안 논의  |            |                   |                  |      |
| <b>준비사항</b> | 게임도구, 동영상, A4 용지, 펜   |            |                   |                  |      |
| <b>내 용</b>  | <p>■ 주요 교육 및 상담 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 대안활동 체험교육</li> <li>2. 부모-자녀관계 개선을 돕는 동영상 감상</li> <li>3. 레스큐스쿨 이후 가정 내 부모의 자녀지도 실천계획 수립 및 집단토의</li> <li>4. 부모-자녀관계 개선을 위한 의사소통훈련</li> <li>5. 청소년동반자와의 만남</li> </ol> <p>■ 세부 교육 및 상담 진행 방법</p> <p>&lt;부모교육 : 부모상담시 오전 3시간&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 부모-자녀관계 개선을 돕는 동영상 감상하기<br/>→ 감동적인 동영상 함께 보고 감동 나누도록 할 것</li> <li>② 부모의 자녀지도 계획 수립하기<br/>→ 레스큐스쿨 이후 부모가 가정에서 자녀지도를 위한 구체적인 실천계획을 수립하도록 할 것</li> <li>③ 자녀지도방안 공유하기<br/>→ 각자 수립한 계획을 집단 내에서 발표하고 토의할 것<br/>→ 토의한 내용을 함께 공유하며 각자 자녀지도에 참고하도록 할 것</li> <li>④ 의사소통 훈련하기<br/>→ 자녀 및 다른 가족과 효과적으로 의사소통하는 방법을 익히게 할 것<br/>→ I Message 또는 교류분석(TA) 기법 등 활용할 것</li> </ol> <p>&lt;대안활동교육 : 부모상담시 오후 2시간&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 대안활동 익히기<br/>→ 보드게임 등 레스큐스쿨 이후 가정에서 부모가 자녀와 함께할 수 있는 대안활동을 배우도록 할 것</li> </ol> <p>&lt;청소년동반자와의 만남 : 가족상담시 5시간&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 산책하기<br/>→ 각자 자유롭게 주변 산책</li> <li>② 청소년동반자와의 만남시간<br/>→ 레스큐스쿨 이후 정기적으로 만나게 될 청소년동반자와 가족(부모, 청소년)이 함께 만남의 시간을 갖도록 할 것<br/>→ 멘토도 함께 참석시켜 편안하고 자연스런 분위기가 되도록 할 것</li> </ol> |            |                   |                  |      |
| <b>유의사항</b> | <p>개별적인 부모상담 시간동안 운영하는 부모집단의 특성 살릴 것</p> <p>청소년동반자에게 상담자와 멘토를 통해 청소년의 정보를 미리 제공할 것</p>  |            |                   |                  |      |

|             |  |            |                                  |             |     |
|-------------|--|------------|----------------------------------|-------------|-----|
| <b>회 기</b>  | 사후관리   | <b>주 제</b> | 청소년 행동변화유지를 위한 사례관리 및 부모 자조모임 조직 | <b>소요시간</b> | 3개월 |
| <b>목 표</b>  | 청소년 인터넷사용조절 유지 지도, 부모 자조모임 조직 및 운영지원   |            |                                  |             |     |
| <b>준비사항</b> | 개인상담 기록용지  |            |                                  |             |     |
| <b>내 용</b>  | <p>■ 주요 상담 내용</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 레스큐스쿨 이후 청소년의 인터넷 사용조절 상태 점검 및 지속 유지 지도하기</li> <li>2. 청소년 및 부모와 함께 실천가능한 대안활동 찾고 참여 연계하기</li> <li>3. 인터넷 사용조절이 가능한 환경조성여부에 대한 평가분석하기</li> <li>4. 레스큐스쿨 이후 가족 재갈등상황에 대한 평가 및 해결방안 모색하기</li> <li>5. 부모 자조모임 유도 및 활성화 지원하기</li> </ol> <p>■ 세부 사후관리 진행 방법</p> <p>〈청소년동반자의 사례관리〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 레스큐스쿨 이후 청소년의 인터넷 사용조절 상태 점검하기<br/>→ 레스큐스쿨 기간동안 청소년과 부모가 변화하려고 서약한 행동규칙을 잘 이행하고 있는지 여부 파악할 것<br/>→ 인터넷 사용조절과 관련하여 어려운 점과 힘든 점, 강점과 기회요인 등을 파악할 것</li> <li>② 청소년의 인터넷 사용조절 유지 지도하기<br/>→ 레스큐스쿨 이후 청소년이 인터넷 사용조절을 잘 하고 있는 경우 격려와 지지 제공할 것<br/>→ 인터넷사용조절이 잘 안되고 있는 경우 원인분석과 해결방안 탐색할 것<br/>→ 인터넷 사용조절에 도움이 될 수 있는 가정 및 주변환경 조성 유지에 노력할 것</li> <li>③ 청소년 및 부모와 함께 실천가능한 대안활동 찾고 참여 연계하기<br/>→ 청소년과 가족이 함께 실천 가능한 대안활동 찾고 지속할 수 있도록 할 것<br/>→ 지역사회 내 청소년이 좋아하는 활동이나 수련시설 알아보고 연계하여 적극 활동에 참여하도록 권유할 것</li> <li>④ 레스큐스쿨 이후 가족 재갈등상황에 대한 평가 및 해결방안 모색하기<br/>→ 부모 자녀간 재갈등 상황이 초래된 경우 원인분석 및 해결방안 모색할 것</li> </ol> <p>〈부모교육 및 자조모임〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 레스큐스쿨 이후 정기적인 부모교육 실시하기<br/>→ 자녀의 인터넷사용조절과 자녀지도 방안 등 관련 부모교육을 실시<br/>→ 레스큐스쿨 프로그램을 운영한 상담지원센터에서 월 1회씩 3개월간 총 3회를 직접 교육할 것</li> <li>② 부모자조모임 결성 및 운영 지원하기<br/>→ 레스큐스쿨 이후 실시하는 부모교육 참석자를 대상으로 부모자조모임을 형성하도록 유도할 것<br/>→ 부모들간의 정보교환, 스트레스 해소, 청소년 대안활동 모색의 장으로 활용 유지되도록 지원할 것</li> </ol> |            |                                  |             |     |
| <b>유의사항</b> | 청소년동반자를 통한 사례관리 및 부모자조모임 운영지원에 중점들 것   |            |                                  |             |     |

## (마) 기타 치료적 활동

기타 치료적 활동의 경우 '인터넷RESCUES쿨' 운영진이 진행하는 것으로 구체적인 목적과 구성내용은 다음과 같다.

### ① 기타 치료적 활동의 목적

- ㉓ 자연환경(숲)을 이용한 감정정화
- ㉔ 적극적인 의사표현 및 결정능력 증진
- ㉕ 의미있는 경험을 통한 자기성찰
- ㉖ 캠프에서 배운 것과 장기자랑을 발표해봄으로써 자신감 향상

### ② 기타 치료적 활동의 구성

표39. 기타 치료적 활동의 목표 및 내용

| 구분            | 회기목표  | 활동내용(예)  |
|---------------|---|--|
| 초기<br>1-3일차   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 치료동기유도</li> <li>• 친밀한 관계형성</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 입교식</li> <li>② 오리엔테이션</li> <li>③ 아이스브레이킹</li> </ul>                             |
| 중기<br>4-9일차   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정정화</li> <li>• 자기표현력 증진</li> <li>• 자기성찰</li> <li>• 의미있는 경험</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>④ 산책, 숲치료</li> <li>⑤ 자치활동(총8회)</li> <li>⑥ 명상(총10회)</li> <li>⑦ 봉사활동(1회)</li> </ul> |
| 후기<br>10-12일차 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 캠프사후관리 준비</li> <li>• 변화목표다짐</li> <li>• 캠프 마무리</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>⑧ 동반자 만남</li> <li>⑨ 발표회</li> <li>⑩ 롤링페이퍼, 나눔의 시간</li> <li>⑪ 수료식</li> </ul>        |

### ③ 기타 치료적 활동의 수정내용

- ㉗ 자치활동은 청소년들이 주도적으로 의사표현 및 결정을 할 수 있도록 충분히 논의할 수 있는 시간을 제공하기 위해 30분에서 1시간으로 수정
- ㉘ 발표회는 청소년들의 장기자랑을 할 수 있도록 저녁시간으로 배정

### ③ 기타 치료적 활동의 세부내용

#### ㉠ 명상 (총10회)

| 회 기  | 1-10  | 주 제 | 자기성찰 | 소요시간 | 30분 |
|------|---|-----|------|------|-----|
| 목 표  | 1. 하루일정을 되돌아보는 시간을 가진다<br>2. 신체의 긴장을 이완시킨다  |     |      |      |     |
| 준비사항 | 명상CD*, 조용한 공간   |     |      |      |     |
| 내 용  | 1. 신체 이완할 수 있는 분위기 유도 (7분)<br>2. 명상CD 순서대로 진행 (15분)<br><이완훈련 순서 요약><br>손으로 고무공 쥐기 → 키 큰 나무되기 → 거북이 되기 → 얼굴풀기 → 배위의 아기 코끼리 → 맨발로 진흙 밟 장난 → 전체 몸 긴장과 이완으로 마무리하기<br>3. 정신적으로 집중하고 정리할 수 있는 분위기 유도 (8분) |     |      |      |     |
| 유의사항 | -집중해서 신체적인 움직임을 따라할 수 있는 분위기 유도<br>-침묵하기<br>-잠자리에 누운 상태에서 진행하여 명상종료 후 수면 유도할 수 있음.  |     |      |      |     |

\*참고: 한국청소년상담원(2008). 회복적 보호지원 모형사전평가 결과분석 및 프로그램 보충자료집

#### ㉡ 자치활동 (총8회)

| 회기 | 주제          | 내용             | 비고                        |
|----|-------------|----------------|---------------------------|
| 1  | 공동체         | 리더 선정 및 규칙 정하기 | 매회<br>하루일과<br>스스로<br>평가하기 |
| 2  | 캠프 목표계획     | 캠프동안 목표 계획하기   |                           |
| 3  | 계획세우기 1     | 야영계획세우기        |                           |
| 4  | 역할분담 1      | 야영 준비          |                           |
| 5  | 계획세우기 2     | 봉사활동 계획세우기     |                           |
| 6  | 역할분담 2      | 봉사활동 준비        |                           |
| 7  | 계획 및 역할분담 3 | 발표회 준비 및 역할분담  |                           |
| 8  | 캠프 목표평가     | 캠프동안 계획한 목표 평가 |                           |

|      |   |     |     |      |     |
|------|---|-----|-----|------|-----|
| 회 기  | 1   | 주 제 | 공동체 | 소요시간 | 60분 |
| 목 표  | 1. 청소년 리더 선정 및 규칙 정하기<br>2. 하루일과 스스로 평가하기   |     |     |      |     |
| 준비사항 | 워크북, 필기도구, 선거용 투표용지,  |     |     |      |     |
| 내 용  | 1. 청소년 리더 선정<br>- 필요한 리더 논의 후(예를 들면, 이꿈이, 지킴이, 분위기 메이커 등), 선거<br>2. 캠프동안 청소년들 간의 지켜야하는 규칙 정하기<br>- 친구 사귀기, 다이어트, 취미활동 배우기(탁구, 배드민턴 등) 등 논의<br>3. 하루일과 스스로 평가하기<br>- 워크북의 평가 기록 작성<br>- 칭찬하기 |     |     |      |     |
| 유의사항 | - 가능하면 청소년 전원이 리더역할을 수행할 수 있도록 선정할 것  |     |     |      |     |

|      |  |     |         |      |     |
|------|--|-----|---------|------|-----|
| 회 기  | 2  | 주 제 | 캠프 목표계획 | 소요시간 | 60분 |
| 목 표  | 1. 캠프동안 이루고 싶은 목표 계획하기<br>2. 하루일과 스스로 평가하기   |     |         |      |     |
| 준비사항 | 워크북, 필기도구,   |     |         |      |     |
| 내 용  | 1. 캠프동안 이루고 싶은 목표 계획하기<br>- 친구사귀기, 다이어트, 새로운 활동 배우기 등에 대한 목표 정하기<br>2. 하루일과 스스로 평가하기<br>- 워크북의 평가 기록작성<br>- 칭찬하기 |     |         |      |     |
| 유의사항 | - 구체적으로 칭찬할 수 있도록 질문하기   |     |         |      |     |

|             |  |            |         |             |     |
|-------------|--|------------|---------|-------------|-----|
| <b>회 기</b>  | 3  | <b>주 제</b> | 계획세우기 1 | <b>소요시간</b> | 60분 |
| <b>목 표</b>  | 1. 야영을 준비할 수 있는 계획 세우기<br>2. 하루일과 스스로 평가하기   |            |         |             |     |
| <b>준비사항</b> | 워크북, 필기도구, 야영일정  |            |         |             |     |
| <b>내 용</b>  | 1. 야영에 대한 경험 이야기 및 계획 논의<br>- 6일차 야영을 앞두고 준비할 수 있도록 계획세우기<br><br>2. 하루일과 스스로 평가하기<br>- 워크북의 평가 기록 작성<br>- 칭찬하기 |            |         |             |     |
| <b>유의사항</b> | - 가족과 함께 야영하는 것을 공유할 것   |            |         |             |     |

|             |   |            |         |             |     |
|-------------|---|------------|---------|-------------|-----|
| <b>회 기</b>  | 4   | <b>주 제</b> | 역할 분담 1 | <b>소요시간</b> | 60분 |
| <b>목 표</b>  | 1. 야영 계획에 대한 역할분담<br>2. 하루일과 스스로 평가하기   |            |         |             |     |
| <b>준비사항</b> | 워크북, 필기도구,  |            |         |             |     |
| <b>내 용</b>  | 1. 야영 계획에 대한 역할분담 논의<br>- 계획에 따른 역할분담 논의<br><br>2. 하루일과 스스로 평가하기<br>- 워크북의 평가 기록 작성<br>- 칭찬하기 |            |         |             |     |
| <b>유의사항</b> | - 모든 청소년들이 역할을 맡을 수 있도록 분담할 것   |            |         |             |     |



|             |   |            |         |             |     |
|-------------|---|------------|---------|-------------|-----|
| <b>회 기</b>  | 5   | <b>주 제</b> | 계획세우기 2 | <b>소요시간</b> | 60분 |
| <b>목 표</b>  | 1. 봉사활동을 준비할 수 있도록 계획 세우기<br>2. 하루일과 스스로 평가하기   |            |         |             |     |
| <b>준비사항</b> | 워크북, 필기도구, 봉사활동 일정  |            |         |             |     |
| <b>내 용</b>  | 1. 봉사활동에 대한 경험 이야기 및 계획 논의<br>- 9일차 봉사활동을 앞두고 준비할 수 있도록 계획세우기<br><br>2. 하루일과 스스로 평가하기<br>- 워크북의 평가 기록작성<br>- 칭찬하기 |            |         |             |     |
| <b>유의사항</b> | - 봉사활동 기관은 사전 컨택하지만, 봉사내용은 청소년들이 선택하고 결정할 수 있도록 다양하게 구성해 놓을 것   |            |         |             |     |

|             |   |            |         |             |     |
|-------------|---|------------|---------|-------------|-----|
| <b>회 기</b>  | 6   | <b>주 제</b> | 역할 분담 2 | <b>소요시간</b> | 60분 |
| <b>목 표</b>  | 1. 봉사활동 계획에 대한 역할분담<br>2. 하루일과 스스로 평가하기   |            |         |             |     |
| <b>준비사항</b> | 워크북, 필기도구,  |            |         |             |     |
| <b>내 용</b>  | 1. 봉사활동 계획에 대한 역할분담 논의<br>- 계획에 따른 역할분담 논의<br><br>2. 하루일과 스스로 평가하기<br>- 워크북의 평가 기록 작성<br>- 칭찬하기 |            |         |             |     |
| <b>유의사항</b> | - 모든 청소년들이 역할을 맡을 수 있도록 분담할 것   |            |         |             |     |

|             |  |            |             |             |     |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-----|
| <b>회 기</b>  | 7  | <b>주 제</b> | 계획 및 역할분담 3 | <b>소요시간</b> | 60분 |
| <b>목 표</b>  | 1. 발표회 계획 및 역할분담하기<br>2. 하루일과 스스로 평가하기   |            |             |             |     |
| <b>준비사항</b> | 워크북, 필기도구, 발표회일정   |            |             |             |     |
| <b>내 용</b>  | 1. 발표회 계획세우고 역할분담하기<br>- 잘하는 것, 하고 싶은 것, 새롭게 배운 것 중에서 발표하고 싶은 것 선정하기<br><br>2. 하루일과 스스로 평가하기<br>- 워크북의 평가 기록작성<br>- 칭찬하기 |            |             |             |     |
| <b>유의사항</b> | - 모든 청소년들이 역할을 맡을 수 있도록 하되 선택권을 줄 것  |            |             |             |     |

|             |   |            |          |             |     |
|-------------|---|------------|----------|-------------|-----|
| <b>회 기</b>  | 8   | <b>주 제</b> | 캠프 목표 평가 | <b>소요시간</b> | 60분 |
| <b>목 표</b>  | 1. 캠프동안 계획한 목표 평가<br>2. 하루일과 스스로 평가하기   |            |          |             |     |
| <b>준비사항</b> | 워크북, 필기도구,  |            |          |             |     |
| <b>내 용</b>  | 1. 캠프동안 계획한 목표 평가<br>- 3일차(2회) 자치활동 시간에 세웠던 목표(친구 사귀기, 다이어트, 취미활동 등) 평가하기<br><br>2. 하루일과 스스로 평가하기<br>- 워크북의 평가 기록작성<br>- 칭찬하기 |            |          |             |     |
| <b>유의사항</b> | - 구체적인 점수(100점 만점에 몇 점 달성)로 확인할 것   |            |          |             |     |

### ㉔ 봉사활동 (총1회)

| 회 기  | 1  | 주 제 | 의미있는 경험 | 소요시간 | 5시간 |
|------|--|-----|---------|------|-----|
| 목 표  | 타인에게 도움을 주는 활동을 통해 누군가에게 도움이 될 수 있는 존재라는 인식을 갖게 한다               |     |         |      |     |
| 준비사항 | 편안한 복장, 봉사활동 가능한 기관(컨택)  |     |         |      |     |
| 내 용  | 1. 봉사활동의 필요성 인지<br>2. 봉사활동 체험<br>- 땀을 흘리며, 보람된 경험을 했었다는 것을 느끼게 함 |     |         |      |     |
| 유의사항 | - 캠프지역의 자원봉사센터를 통해 사전 기관 컨택                                      |     |         |      |     |

### ㉕ 동반자와의 만남 (총1회)

| 회 기  | 1  | 주 제 | 만남 | 소요시간 | 2시간 |
|------|--|-----|----|------|-----|
| 목 표  | 1. 청소년동반자와의 만남을 통한 얼굴 익히기<br>2. 청소년의 전반적인 정보 공유하기  |     |    |      |     |
| 준비사항 | 청소년 상담 및 정보내용(사본),   |     |    |      |     |
| 내 용  | 1. 청소년동반자와의 만남을 통한 얼굴 익히기<br>- 부모에게 청소년동반자 소개시키기<br>- 청소년은 담당 멘토와 함께 동반자와 인사하기<br>- 담당 멘토는 청소년의 장점 중심으로 동반자에게 소개하기<br>- 동반자와 청소년이 사후에 언제 만나게 될지 약속하기<br><br>2. 청소년의 전반적인 정보 공유하기<br>- 상담자와 멘토는 담당 청소년에 대한 핵심정보를 설명<br>- 청소년에 대한 상담내용 사본을 전달할 것 |     |    |      |     |
| 유의사항 | - 담당 멘토는 청소년과 동반자의 관계가 잘 형성될 수 있도록 조력자의 역할을 감당할 것  |     |    |      |     |

### ㉞ 롤링페이퍼 (총1회)

| 회 기  | 1  | 주 제 | 소감나누기 | 소요시간 | 2시간 |
|------|--|-----|-------|------|-----|
| 목 표  | 전반적인 캠프에 대한 소감 나눔 및 진행진과의 정리   |     |       |      |     |
| 준비사항 | 필기도구, 롤링페이퍼, 분위기 있는 음악   |     |       |      |     |
| 내 용  | 1. 캠프 소감 나누기 및 진행진(상담자, 운영진, 멘토)과의 정리<br>- 롤링페이퍼 작성하기<br>2. 소감발표하기<br>- 진행진들의 소감 발표하기<br>- 청소년들의 소감 발표하기 |     |       |      |     |
| 유의사항 | - 진지하게 정리할 수 있는 분위기 유도   |     |       |      |     |

### ㉞ 나눔의 시간 (총1회)

| 회 기  | 1  | 주 제 | 다짐나누기 | 소요시간 | 1시간 30분 |
|------|--|-----|-------|------|---------|
| 목 표  | 사후 생활에서 인터넷사용시간 조절 계획 및 다짐   |     |       |      |         |
| 준비사항 | 촛불, 종이컵, 다짐작성종이, 음악, 마이크, 캠코더(녹화)  |     |       |      |         |
| 내 용  | 1. 사후생활에서 인터넷사용시간 조절 계획<br>- 구체적으로 집으로 돌아갔을 때 발생 가능한 상황을 알려주고 그 때 어떻게 대처할지에 대해 생각해 볼 수 있게 할 것<br>- 현실적으로 인터넷사용시간을 어떻게 계획할지 계획세운 것 확인<br>2. 다짐하기<br>- 세운 계획을 발표하고 잘 지킬 수 있도록 다짐하기 |     |       |      |         |
| 유의사항 | - 인터넷사용시간 계획표(나의다짐) 마련하기   |     |       |      |         |

#### ㉞ 입교식 (총1회)

| 회 기  | 1  | 주 제 | 시작 | 소요시간 | 30분 |
|------|--|-----|----|------|-----|
| 목 표  | 전반적인 캠프에 대한 이해 및 진행진과의 만남  |     |    |      |     |
| 준비사항 | 명찰, 단체T셔츠, 서약서, 작년 레스큐 동영상, 마이크, 현수막, 프로그램 및 운영진, 상담진, 멘토 소개                                 |     |    |      |     |
| 내 용  | 1. 인사말 및 격려사<br>2. 레스큐 소개(동영상)<br>3. 진행진(상담자, 운영진, 멘토)소개<br>4. 참가청소년 서약<br>5. 참가청소년과 멘토 연결하기 |     |    |      |     |
| 유의사항 | - 첫만남의 긴장감을 해소할 수 있도록 다정하고 따뜻한 분위기 유도  |     |    |      |     |

#### ㉟ 수료식 (총1회)

| 회 기  | 1  | 주 제 | 마무리 및 정리 | 소요시간 | 30분 |
|------|--|-----|----------|------|-----|
| 목 표  | 프로그램 마무리 및 앞으로 인터넷사용시간 조절다짐  |     |          |      |     |
| 준비사항 | 수료증, 현재 레스큐 동영상 및 사진, 마이크, 현수막, 카메라, 기념품   |     |          |      |     |
| 내 용  | 1. 인사말 및 격려사<br>2. 레스큐 동영상 및 사진 관람<br>3. 레스큐어 선서<br>4. 참가청소년 수료증 수여<br>5. 단체 기념사진 촬영 |     |          |      |     |
| 유의사항 | - 레스큐 추억을 간직할 수 있는 선물(사진첩 등)을 준비   |     |          |      |     |

## (바) 대안활동

대안활동은 상담대기시간에 멘토들이 중심이 되어 운영되는 것으로 참가청소년들이 집으로 돌아갔을 때 쉽게 활용할 수 있는 프로그램으로 구성한다.

### ① 대안활동의 목적

- ㉠ 인터넷게임 이외의 재미있는 놀이가 있음을 경험
- ㉡ 참여 구성원간의 협력활동을 통한 관계형성 강화
- ㉢ 가족놀이를 통한 대안모색 및 관계증진

### ② 대안활동의 구성

표40. 대안활동의 목표 및 내용

| 구분            | 회기목표   | 활동내용(예)*   |
|---------------|--|--|
| 초기<br>1-3일차   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친밀감 형성</li> <li>• 긴장감 해소</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 보드게임</li> <li>② 체육활동(야구, 농구, 축구 등)</li> </ul>   |
| 중기<br>4-9일차   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신뢰감 형성</li> <li>• 협동심</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>③ 스포츠활동(해양, 댄스, 래프팅 등)</li> <li>④ 도미노게임</li> <li>⑤ 민속놀이(윷, 팽이, 국궁, 등)</li> </ul>  |
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가족관계 증진</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⑥ 가족과 놀이(보드게임)</li> <li>⑦ 운동(배드민턴, 탁구, 자전거, 등산 등)</li> </ul>  |
| 후기<br>10-12일차 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대안활동 탐색</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⑧ 음악활동(노래, 기타, 드럼 등)</li> <li>⑨ 미술활동(그림그리기, 미술관 관람 등)</li> <li>⑩ 독서활동(책읽기, 글쓰기 등)</li> <li>⑪ 여행(올레길, 기차, 자전거, 사진 등)</li> <li>⑫ 자유시간 활용하기</li> </ul> |

\*참고:채준안(2007),치료레크레이션의 실제

(사) 수련활동

① 수련활동의 목적

- ㉠ 참여자간 공동협력활동을 통한 관계형성능력 강화
- ㉡ 적극적인 자기표현능력 증진
- ㉢ 스스로의 힘으로 어려운 과제를 완수함으로써 자신감 회복
- ㉣ 공동의 합의를 통한 의사결정능력 배양
- ㉤ 가족활동을 통한 가족이해력 및 가족애 향상

② 수련활동의 구성

표41. 수련활동의 목표 및 내용

| 구분            | 회기    | 회기목표                     | 활동내용(예)           |
|---------------|-------|--------------------------|-------------------|
| 초기<br>1-3일차   | 수련활동1 | • 친밀한 관계형성<br>• 자기표현력 강화 | ① 공동체 활동<br>② 모듬북 |
| 중기<br>4-9일차   | 수련활동2 | • 자신감 회복                 | ③ 암벽등반<br>④ 스킨스쿠버 |
|               | 수련활동3 | • 목표의식 고취<br>• 생태감성능력 배양 | ⑤ 오리엔티어링          |
|               | 수련활동4 | • 가족관계 증진                | ⑥ 가족캠프(야영)        |
|               | 수련활동5 | • 대안활동 탐색                | ⑦ 자연공작<br>⑧ 도예    |
| 후기<br>10-12일차 | 수련활동6 | • 변화의지 다지기               | ⑨ 나다큐             |

### ③ 회기별 수련활동 세부내용 (예)

| 회 기  | 수련활동1   | 프로그램명 | 예시: 공동체활동 | 소요시간 | 4시간 |
|------|---|-------|-----------|------|-----|
| 목 표  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체활동을 통하여 자신감 및 도전정신 함양.</li> <li>• 공동의 미션 수행을 통해 동료 간에 마음을 열고 협동심을 제고.</li> <li>• 다양한 미션해결을 통하여 성취감을 향상.</li> </ul>   |       |           |      |     |
| 준비사항 | 파이프라인, 줄넘기, 스틱, 바운드, 테니스공 등   |       |           |      |     |
| 내 용  | <p>■ 도입 (40분)</p> <p>① 동기부여1 : 참가자들의 충분한 이해와 적극적인 참여 독려<br/>         → 공동체활동 목적 및 내용 소개<br/>         → 아이스 브레이킹 놀이를 통한 분위기집중 유도 (별첨1)</p> <p>② 동기부여2 : 안전사고 예방을 위한 충분한 스트레칭 (별첨2)<br/>         → 1인 스트레칭 : 목부터 발목까지 자유롭게 스트레칭<br/>         → 2인 스트레칭 : 손뼉치기, 동시에 일어서기, 들어주기<br/>         → 3인이상 스트레칭 : 다함께 일어서기, 매듭풀기</p> <p>■ 전개 (180분) (별첨3)</p> <p>① 다음 활동 중 제한 시간 내에 가능한 활동들을 선택하여 실시.<br/>         → 구슬 나르기 : 투명파이프를 이용하여 공 릴레이로 전달하기<br/>         → 바운드 볼 : 10명 내외를 한 조로 바운드판을 이용하여 공 튀기기<br/>         → 훌라후프 통과 : 옆사람과 손을 놓지 않고 훌라후프를 통과시키기<br/>         → 공 전달하기 : 1열종대로 서서 공을 앞에서 뒤로 왕복 전달하기<br/>         → 거리줄 통과 : 각 사람이 지혜의 문에 몸이 닿지 않고 빠져나가기<br/>         → 스틱 전달하기 : 한손만 사용 각자 잡고있던 스틱을 전달하여 한바퀴 돌기<br/>         → 지네발 릴레이 : 2열종대로 지네발에 각사람의 발을 넣고 완주하기<br/>         → 단체 줄넘기 : 모든 조원이 2회이상 줄넘기 통과시간 체크<br/>         → 통굴리기 : 미션용 통의 줄을 2인이 잡고 조원 모두 통과 완주</p> <p>■ 정리 (20분)</p> <p>→ 활동장 정리 : 조별 사용한 물품을 정리하기<br/>         → 소감나누기 : 조별 활동에 대한 소감을 나누기<br/>         → 전체 피드백 : 협동할 수 있어서 뜻깊었다는 내용의 피드백</p> |       |           |      |     |
| 유의사항 | 지나친 경쟁으로 안전사고가 발생하지 않도록 주의  |       |           |      |     |



| 회 기   | 수련활동1  | 프로그램명 | 예시: 모듬북 | 소요시간 | 4시간 |
|-------|--|-------|---------|------|-----|
| 목 표   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 북장단에 맞춰 소리와 동작을 통해 정서적 감정을 발산기회 제공</li> <li>• 동료와 호흡을 맞춰 연주해 봄으로써 공동체 의식 함양</li> <li>• 전통악기를 현대음악에 맞춰 연주함으로써 우리 것에 대한 친밀감을 높이고, 새로운 취미와 대안활동에 대해 관심 유발</li> </ul>   |       |         |      |     |
| 준비 사항 | <p>풍물북, 북받침대(大,小), 북채, 옹고, 소고, 판소리북, 칠판, 보드마카, 칠판 지우개, 음향기기, 방석</p>  |       |         |      |     |
| 내 용   | <p>■ 도입 (20분)</p> <p>① 국악듣기<br/>→ 국악기로 연주 된 우리음악과 서양음악 듣기(소금장수, 캐논변주곡 등)</p> <p>② 분위기 집중<br/>→ 풍물 거부감 해소<br/>→ 양손사용 게임(IQ, EQ개발 게임)을 통해 분위기 집중 유도</p> <p>■ 전개 (180분)</p> <p>① 기초이론<br/>→ 풍물이란?<br/>→ 모듬북, 설장구에 관한 설명</p> <p>② 악기소개<br/>→ 북(사물북, 모듬북, 소고) 소개</p> <p>③ 악기세팅<br/>→ 세팅 후 자유롭게 북치기</p> <p>④ 기본자세<br/>→ 북채 잡는법, 타법, 호흡법 익히기</p> <p>⑤ 기본장단<br/>→ 1채(난타) 연습<br/>→ 2, 3, 4, 8, 16박 연습. 이때 구음(입으로 장단 소리내기)과 함께 연습</p> <p>⑥ 장단창작<br/>→ 음악 들으면서 장단 창작<br/>→ 기존에 있던 작품장단에 창작한 장단 삽입</p> <p>⑦ 작품연주<br/>→ 청소년들과 함께 완성된 작품 연주</p> <p>■ 정리 (20분)<br/>→ 모듬북 활동을 한 소감 발표<br/>→ 우리문화의 우수성 설명</p> |       |         |      |     |
| 유의사항  | <p>제대로 통제없이 무분별하게 소리를 낼 경우 소음이 될 수 있으며, 소리에 민감한 청소년인 경우 부담을 가질 수 있으므로 이에 대한 주의 필요.</p>   |       |         |      |     |

|      |   |       |          |      |     |
|------|---|-------|----------|------|-----|
| 회 기  | 수련활동2   | 프로그램명 | 예시: 암벽등반 | 소요시간 | 4시간 |
| 목 표  | 암벽도전을 통한 극기훈련 및 스스로의 힘으로 목표지점에 도달해봄으로써 성취감 경험 및 자신감 회복능력 강화   |       |          |      |     |
| 준비사항 | 안전벨트, 로프, 암벽화, 초크, 초크백, 안전모, 카라비너, 하강기  |       |          |      |     |
| 내 용  | <p>■ 도입 (15분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 암벽등반에 대한 두려움이나 거부감 해소</li> <li>-&gt; 암벽등반시 발생할 수 있는 안전사고에 대비한 긴장감 유지</li> </ul> <p>■ 전개 (220분)</p> <p>① 암벽등반의 이해</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 암벽등반의 유래</li> <li>-&gt; 암벽등반의 목표와 효과</li> <li>-&gt; 암벽등반의 특징 : 대중성, 편리성, 안전성, 접근성</li> <li>-&gt; 암벽등반의 스타일 및 규칙 : 톱 로핑(top roping), 행 도깅(hang dogging), 요요잉(yoyoing), 핑크 포인트(pink point), 마스터(master), 레드 포인트(red poing), 후렛싱(flashing), 온 사이트(on sight)</li> <li>-&gt; 암벽등반의 장비 : 안전벨트, 로프, 암벽화, 초크, 초크백, 안전모, 카라비너, 하강기</li> </ul> <p>② 암벽등반 실시요령 교육</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 기본 3원칙 : 균형유지, 유연성, 3지점 유지</li> <li>-&gt; 손과 발 사용법</li> <li>-&gt; 확보법 : 자기확보, 동반자 확보</li> <li>-&gt; 하강법</li> <li>-&gt; 매듭법</li> </ul> <p>③ 암벽등반 실습</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 순서대로 암벽등반 장비를 착용하고 오르게 함</li> <li>-&gt; 등반시 반드시 훈련된 강사가 뒤에서 로프를 잡아 추락시 안전사고에 대비</li> <li>-&gt; 등반 중 힘들어 하거나 코스를 제대로 잡지 못할 경우, 지켜보는 나머지 조원들이나 멘토는 용기를 낼 수 있도록 응원</li> <li>-&gt; 정상에 오를 경우 모두 박수와 함성으로 축하해주기</li> <li>-&gt; 하강시 요령에 따라 점프하여 내려오도록 지도</li> <li>-&gt; 하강완료 후 다시한번 동료와 지도자가 함께 축하해주기</li> </ul> <p>■ 정리 (5분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 등반 전후의 느낌과 소감을 나누기</li> <li>-&gt; 등반 성공시의 자신감을 고양시키기</li> <li>-&gt; 등반 외에 다른 일에서도 끝까지 포기하지 않고 자신감을 가질 수 있도록 격려</li> </ul> |       |          |      |     |
| 유의사항 | 중도에 포기하는 청소년이 있을 경우, 올라간 만큼 해낸 것을 격려함으로써 포기로 인한 자신감 상실이 되지 않도록 유의   |       |          |      |     |

|      |   |       |            |      |     |
|------|---|-------|------------|------|-----|
| 회 기  | 수련활동2   | 프로그램명 | 예시 : 스킨스쿠버 | 소요시간 | 4시간 |
| 목 표  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 수중활동의 두려움을 극복하고 자신감 회복력을 강화</li> <li>• 수중활동 적응훈련을 통한 신체적 발달을 도모</li> </ul>   |       |            |      |     |
| 준비사항 | 공기통, 호흡기, BC, 수경, 오리발, 숨대롱, 납벨트, 구급약  |       |            |      |     |
| 내 용  | <p>■ 도입 (70분)</p> <p>① 활동준비</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 활동장소 안전점검 및 장비 세팅</li> <li>-&gt; 참가자 인솔(지도자는 업무분담을 통하여 장비세팅 및 참가자 인솔)</li> <li>-&gt; 수영복 및 슈트 지급</li> <li>-&gt; 기본장비 지급(수경, 스노클, 핀)</li> </ul> <p>② 지도자 및 활동 소개 등</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 지도자 소개</li> <li>-&gt; 스킨스쿠버 다이빙 설명</li> <li>-&gt; 안전 및 주의사항 전달</li> <li>-&gt; 안전사고에 대비한 몸풀기 체조 : 하체운동부터 상체운동까지 실시</li> <li>-&gt; 팀워크 활동을 위한 팀구성</li> </ul> <p>③ 물적응력 훈련</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 수중릴레이</li> <li>-&gt; 진주 찾기 등</li> </ul> <p>■ 전개 (160분)</p> <p>① 장비설명</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 공기통, 레귤레이터(호흡기), BC(공기조끼), 수경, 오리발, 숨대롱 등 장비설명 및 착용방법 설명</li> </ul> <p>② 실습1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 스노클링</li> </ul> <p>③ 실습2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 얕은 물 스킨 다이빙</li> <li>-&gt; 깊은 물 스킨 다이빙</li> </ul> <p>■ 정리 (10분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; 활동에 대한 피드백 제공</li> <li>-&gt; 환자 파악 및 장비 정리</li> </ul> |       |            |      |     |
| 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 안전사고에 각별히 유의할 수 있도록 지도자의 세심한 진행</li> </ul>   |       |            |      |     |

| 회 기  | 수련활동3  | 프로그램명 | 예시: 오리엔티어링 | 소요시간 | 4시간 |
|------|--|-------|------------|------|-----|
| 목 표  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자연과 인간 친화적인 활동을 통한 생태감성능력을 배양함으로써 인터넷 게임 지향적인 활동을 억제</li> <li>• 목표지향적인 활동을 통해 선의의 경쟁의식을 갖게 함</li> </ul>   |       |            |      |     |
| 준비사항 | 나침반, 오리엔티어링 지도, 컨트롤 마커   |       |            |      |     |
| 내 용  | <p>■ 도입 (20분)</p> <p>→ 오리엔티어링의 개념과 역사에 대한 설명</p> <p>→ 스트레칭을 통한 몸 풀기</p> <p>■ 전개 (200분)</p> <p>① 오리엔테이션</p> <p>→ 오리엔티어링 지도 읽기 연습</p> <p>→ 나침반 조작법 설명 : 나침반의 부분별 명칭, 목표물의 방위각 측정법 등</p> <p>→ 오리엔티어링 활동방법 설명</p> <p>② 오리엔티어링 활동</p> <p>→ 조편성</p> <p>→ 출발지점 확인 및 이동</p> <p>→ 루트 선택 : 신속한 선택, 단순화, 특징물 이용하기, 골짜기와 언덕의 구간, 등고선 이용하기, 체크 포인트, 핸드레일 등의 방법을 선택하여 컨트롤을 찾아나가는 과정</p> <p>→ 전진기술 : 푸트를 선택 후 시간을 최대한 단축시켜 목표지점으로 이동하는 기술 : 지도읽기, 보측 및 목측, 라프 콤파스, 파인 콤파스, 어택 포인트 공략, 에이밍 오프</p> <p>→ 코스 설정 및 구성(출발, 컨트롤, 중간구간, 도착)</p> <p>→ 목표지 도착</p> <p>■ 정리 (20분)</p> <p>→ 한 목표를 위해 팀원이 합심하여 오리엔티어링 활동을 하는 과정에서 다른 팀원들과 벌인 선의의 경쟁에 대한 의의 강조</p> <p>→ 자연과 인간이 어우러진 목표지향적인 활동을 경험함으로써 인터넷 게임과만 상호작용하던 과거의 모습에서 벗어나는 것에 대한 중요성을 각성케한다.</p> |       |            |      |     |
| 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 결과만을 지나치게 의식하여 동료들과의 상호작용의 중요성을 잊지 않도록 유의할 것</li> <li>• 사전에 지도읽기와 나침반 사용법을 제대로 숙지하지 못했을 경우 활동 전체적으로 흥미를 잃을 수 있으므로 출발 전 이에 대한 숙지여부를 반드시 확인</li> </ul>  |       |            |      |     |

|      |   |       |              |      |      |
|------|---|-------|--------------|------|------|
| 회 기  | 수련활동4   | 프로그램명 | 예시: 가족캠프(야영) | 소요시간 | 10시간 |
| 목 표  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인과의 삶의 생존방식 습득을 통한 또래간의 관계형성능력 강화</li> <li>• 자연 속에서 자녀와 함께하는 야영활동을 통해 긍정적인 가족관계 형성</li> </ul>   |       |              |      |      |
| 준비사항 | 숙박 장소 선정(부모용)/ 야영 캠프 프로그램   |       |              |      |      |
| 내 용  | <p>■ 기대단계 (15분)</p> <p>-&gt; 야영에 대한 홍보를 통해 치료캠프에 대한 흥미유발</p> <p>-&gt; 야영의 어려움에 대한 마음의 준비</p> <p>■ 도입단계 (30분)</p> <p>-&gt; 인터넷중독 캠프의 일환으로서의 야영의 목적과 취지 설명</p> <p>-&gt; 야영일정과 준비사항 및 역할분담에 대한 공지 : 조편성, 숙영지 설치 위치 지정, 야영준비물품 점검</p> <p>-&gt; 야영활동 세부 프로그램에 대한 오리엔테이션</p> <p>■ 주요 활동단계</p> <p>① 발마사지 (2시간)</p> <p>-&gt; 자녀는 부모의 발을, 부모는 자녀의 발을 서로 씻어주며 스킨십을 강화</p> <p>-&gt; 사전 준비물 : 세수대야, 수건, 비누</p> <p>② 요리대회 (3시간)</p> <p>-&gt; 사전에 야영캠프에 참여한 아이들이 조별로 음식 선정</p> <p>-&gt; 조별로 장을 봐 온 재료들로 음식을 만들어 부모에게 대접하기</p> <p>-&gt; 맛있는 요리 조별 시상</p> <p>③ 캠프파이어 (3시간)</p> <p>-&gt; 부모-자녀간의 편지 공유하기</p> <p>-&gt; 부모와 자녀가 함께 마음을 나누며 한여름 밤의 낭만 속으로 빠져들기</p> <p>④ 명상 (45분)</p> <p>-&gt; 부모와 자녀가 함께 하루를 마무리하며 마음을 다지기</p> <p>■ 종결단계 (30분)</p> <p>-&gt; 부모와 함께 한 시간의 소중함을 일깨워주기</p> <p>-&gt; 가정으로 돌아가서도 부모자녀 함께 대안활동을 할 수 있는 분위기 유도</p> |       |              |      |      |
| 유의사항 | 새로운 체험을 통한 부모-자녀관계개선에 중점 둘 것  |       |              |      |      |

|      |  |       |            |      |     |
|------|--|-------|------------|------|-----|
| 회 기  | 수련활동5  | 프로그램명 | 예시 : 나큐멘터리 | 소요시간 | 4시간 |
| 목 표  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 캠코더를 매개로 자기표현 촉진</li> <li>• 인터넷중독 문제로 악화된 가족갈등 상황에 대한 변화의지 다지기</li> </ul>   |       |            |      |     |
| 준비사항 | 캠코더, 사진기, 영상자료, 컴퓨터, 프린터, 콘티자료, 필기구, 상품, 기타 소품   |       |            |      |     |
| 내 용  | <p>■ 도입 (20분)</p> <p>① 마음열기<br/> → 자율적인 모둠 구성하기(2~3명)<br/> → 진솔한 자기 의견 표출에 대한 동기부여<br/> → 나큐멘터리 일정 소개 : 모둠장 선정, 활동계획 등</p> <p>② 안전교육<br/> → 영상 촬영시 장비 파손 등 유의사항 교육<br/> → 위험한 행동이나 장면 지양<br/> → 환자 발생시 긴급 연락처를 인지하도록 메모 당부</p> <p>■ 전개 (180분)</p> <p>① 나큐멘터리 도입<br/> → 나큐멘터리에 대한 이해 : 영상의 정의, 역사, 영상문화가 지니는 현재 사회의 영향력 등 전반적인 영상 미디어에 대한 이해 돕기</p> <p>② 나큐멘터리 활동교육<br/> → 사진의 이해 및 촬영방법<br/> → 제작모듬 편성 : 2~3명씩 1개 모듬<br/> → 제작과정 중 기획단계 설명 : 스텝구성<br/> → 모듬별로 시나리오 작성 후 스텝구성 : 연출, 작가, 촬영, 소품, 출연 확정<br/> → 작품주제와 장르를 선택한다.(인터뷰 형식일 경우 이 과정은 생략)</p> <p>③ 기획<br/> → 카메라 기계적 원리와 작동법, 촬영기법, 주의사항을 모니터를 통해 설명한다.<br/> → 촬영스케줄 짜기 : 촬영장소, 시간 확정<br/> → 스토리보드 만들기</p> <p>④ 촬영<br/> → 사진촬영 구도, 촬영기법 설명<br/> → 촬영방법 설명<br/> → 촬영장소로 모듬별 이동, 자신촬영<br/> → 마감시간 지키도록 인지</p> <p>⑤ 발표회<br/> → 조별로 작품시사회</p> <p>■ 정리 (20분)<br/> → 작품에 대한 소감 발표</p> |       |            |      |     |
| 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 분위기가 장난으로 흐르지 않도록 지도</li> <li>• 촬영기구 등에 대한 파손 주의</li> </ul>   |       |            |      |     |

| 회 기  | 수련활동6   | 프로그램명 | 예시: 자연공작 | 소요시간 | 4시간 |
|------|---|-------|----------|------|-----|
| 목 표  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 나뭇가지 등의 자연 사물을 이용한 공작활동을 통해 온라인상에서의 무미건조한 상호작용 습관에서 벗어나게 함</li> <li>• 창의적 공작활동을 통한 생태감수성, 상상력 개발 촉진</li> </ul>   |       |          |      |     |
| 준비사항 | 재료(나뭇가지, 실, 핸드폰 고리, 솔방울, 클립, 나무집게, 돌맹이, 나이테나 무조각 등), 도구(가위, 풀, 본드 등)  |       |          |      |     |
| 내 용  | <p>■ 도입 (20분)<br/>           → 자연에 대한 호기심과 상상력과 창의력 개발에 대한 관심 유도</p> <p>■ 전개 (200분)<br/>           → 자연적 사물을 소재로 한 자신만의 완성품이 소중함을 교육<br/>           → 공작활동에 대한 기본적인 오리엔테이션<br/>           → 공작활동에 이용할 재료들에 대한 설명<br/>           → 공작도구를 사용하여 자연공작활동 요령 교육<br/>           → 자신만의 맞춤형 자연공작 완성품 제작활동<br/>           → 완성된 작품에 대한 전시<br/>           → 타인의 작품들에 대한 피드백. 이때 상대방의 창의적 노력에 대해 긍정적인 평가를 내릴 수 있도록 하여 상호 격려 및 존중의 기회를 갖는다.</p> <p>■ 정리 (20분)<br/>           → 각자 완성한 작품에 대한 의미와 용도를 소개<br/>           → 타인의 작품에 대한 동료 피드백 나누기<br/>           → 세상에서 하나뿐인 자신만의 완성품의 가치를 인식하게 하여 개성을 하나의 인격체로서 각 사람을 대할 수 있도록 지도</p> |       |          |      |     |
| 유의사항 | 시간관계상 사전에 제시된 소재를 활용하여 공작을 하게 될 경우, 공작활동을 통한 창의성을 기대하기에 제한이 있으므로, 최대한 상상력과 창의성을 발휘할 수 있도록 지도 필요   |       |          |      |     |

| 회 기  | 수련활동6  | 프로그램명 | 예시 : 도예 | 소요시간 | 4시간 |
|------|--|-------|---------|------|-----|
| 목 표  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자연의 느낌과 생각을 표현하고 창의성을 기름</li> <li>• 예술품에 대한 안목을 기르며, 한국적인 도자기 정신을 배우기</li> </ul>  |       |         |      |     |
| 준비사항 | <p>흙(백토/청토 소지), 손물레, 물(물통), 나무헤라, 자르는 칼, 전대, 앞치마, 영상자료(영화 등), 도구set, 청소도구</p>  |       |         |      |     |
| 내 용  | <p>■ 도입 (20분)<br/>         → 도자기 제작과정과 우리 도자기 역사의 이해<br/>         → 흙, 도자기의 특성을 설명<br/>         → 제작방법, 도구사용법 및 명칭의 이해</p> <p>■ 전개 (200분)<br/>         ① 소재 및 제작방법 선정<br/>         → 작품구상 : 도자기의 다양성을 이해하고 무엇을 만들 것인지 구상<br/>         → 성형방법 소개 : 편칭성형, 코일성형(가레성형), 판성형(판상성형), 물레성형<br/>         ② 견본작품 감상<br/>         → 견본작품을 통하여 이해력을 기른다.<br/>         ③ 작품제작(실습)<br/>         → 핸드필딩기법 : 흙 반죽하기, 편칭성형(인형제작), 코일성형(컵 제작), 다듬기, 자유표현 및 마무리<br/>         → 물레성형 : 중심잡기, 손 모양 익히기, 성형하기, 자르기, 작품운반</p> <p>■ 정리 (20분)<br/>         → 작품감상 및 감상 : 자신의 작품을 설명하고 느낌을 서로 이야기하기<br/>         → 도구 및 주변 정리</p> |       |         |      |     |
| 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 전기물레는 회전속도가 빠르므로 옷이나 머리카락의 유입으로 상해가 올 수 있기 때문에 주의가 필요함.</li> <li>• 가마, 토령기, 판상기는 대형기계이고 숙련된 전문가의 지도하에 운영해야 함</li> </ul>   |       |         |      |     |



## VI. 요약 및 논의

## VI

### 1. 연구의 요약

청소년 인터넷 중독은 개인 및 사회환경적 차원의 복합적인 문제이므로 단지 개인적인 접근으로는 한계가 있어 심리, 정서, 사회, 환경적인 차원에서 보다 체계적으로 접근해야한다.

청소년 인터넷 중독에 대한 치료적 개입의 필요성 요구가 증대됨에 따라 본원에서는 비자발적으로 참여하는 인터넷 중독 청소년들에게 흥미와 참여동기를 불러일으킬 수 있도록 활동과 상담이 결합된 프로그램으로 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷 RESCUE스쿨’ 프로그램을 2007년부터 운영해오고 있다. 이제는 3년간의 시범운영 수준을 벗어나 그동안 운영된 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램을 재정비하고 부모상담과 집단상담 프로그램도 수정보완하여 11박 12일간의 효과적인 전체 프로그램과 사후관리프로그램을 제시하고 이에 따른 매뉴얼을 개발하고자 하였다.

본 프로그램의 개발과정은 기획-구성-실시 및 평가 단계를 거쳐 문헌연구, 포커스그룹 운영과 심층면접을 통한 요구분석, 프로그램 초안 개발, 시범운영 평가 및 보완을 거쳐, 청소년 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUE스쿨’ 프로그램을 최종적으로 개발하였다.

문헌연구는 중독의 특성, 청소년 인터넷중독의 신체, 심리, 사회환경적 특성, 청소년 인터넷중독 개입방안을 규명함으로써 청소년 인터넷중독의 위험을 감소시키는데 유용한 정보를 얻고자 하였다. 선행연구를 통해 개인, 가족, 사회환경적인 차원의 프로그램 구성요소에 대한 시사점을 얻을 수 있었다. 특히 지난 3년간 본원에서 실시한 ‘인터넷 RESCUE스쿨’ 프로그램의 효과성 분석과 국외의 경험적인 측면의 치료프로그램을 살펴보면서 청소년 인터넷중독의 개입방안에서 12~14일간의 단기 기숙형으로 접근하는 것의 효과성도 확인할 수 있었다.

지난 3년간 ‘인터넷RESCUE스쿨’의 상담 및 운영진으로 참여한 전문가들을 중심으로 포커스그룹을 구성하여 프로그램 운영상의 개선점 및 수정보완 내용들을 논의하였고, 2009년 ‘인터넷RESCUE스쿨’에 참여한 청소년과 그 가족을 대상으로 심층면접을

실시하였다. 그 결과 참가청소년의 개인 및 환경적 특성, 인터넷사용행동, 심리평가와 효과성 검증, 효과적인 개입요인 및 장애요인을 얻을 수 있었고, 7가지 프로그램의 구성원리를 도출하였다.

이와 같은 문헌연구와 포커스그룹 및 심층면접의 운영결과를 바탕으로 청소년 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램 초안이 개발되었다. 본 프로그램은 3개월의 사전 홍보 및 청소년 선별기간과 11박 12일간의 기숙형치료학교 프로그램 적용기간, 그리고 3개월의 사후관리 기간을 포함하고 있다. 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램에는 개인상담, 집단상담, 부모 및 가족상담 등의 상담치료적 요소와 대안활동, 수련활동 등의 환경치료적 요소가 포함되어 있으며, 청소년의 인터넷사용시간 조절을 돕기 위해 3개월간의 사후관리까지를 포함하도록 구성되었다.

초기 개발된 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 시범운영 평가를 진행하였다. 이를 위해 5월 12일 워크숍과 6월 22일 콜로키움 개최이후 시범운영에 참여하는 상담전문가와 몇 차례의 논의 후 7월 10일부터 21일까지 11박 12일 동안 기숙형치료학교가 운영되었다. 시범운영에서는 인터넷사용신념, 대인관계, 진로, 부모양육태도, 부모-자녀 의사소통, K척도, G척도, 안녕감, 자기통제의 사전, 사후, 2개월 추후의 변화정도를 살펴보았다. 또한 인터넷사용시간의 변화정도를 프로그램 시작 전 3주, 종료 후 8주 동안 확인하여 프로그램 적용의 결과가 어떠한지 알아보았다.

사전, 사후, 2개월 추후검사를 비교한 결과 인터넷사용신념, 진로, 부모양육태도, 부모-자녀 의사소통, K척도, G척도, 안녕감, 자기통제의 긍정적인 변화가 있었고, 프로그램에 참여한 청소년들의 80%가 인터넷사용시간이 감소하는 결과를 도출하였다.

그러나 이처럼 높은 효과를 거두었음에도 불구하고 향후 전국 청소년상담지원센터에서 수월하게 활용하기 위해 시범운영에 참여한 상담전문가, 운영팀, 멘토, 참여청소년과 가족의 평가를 살펴보았다. 그 결과 종합적인 분석을 토대로 수정프로그램을 제시하고 그에 따른 상세 매뉴얼을 개발하였다.

## 2. 연구의 의의 및 제언

본 연구는 인터넷 사용조절에 어려움이 있는 남자 중학생들에게 개인 및 집단상담, 부모교육 및 상담, 수련활동 등을 접목한 기숙형치료학교 프로그램을 개발하여 적용함으로써 인터넷 사용조절 및 심리, 정서, 사회, 환경적인 문제를 극복하고 건강한 청소년으로 성장하도록 돕는 것에 목적을 두었다.

본 연구에서 개발된 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램은 다음과 같은 점에서 의의를 찾아볼 수 있다.

첫째, 문헌연구를 통해 11박 12일 동안 인터넷중독기숙형치료학교를 운영하는데 따른 이론적 근거를 마련하였다.

둘째, 본원에서 시행된 이전 프로그램 운영결과를 바탕으로, 인터넷중독기숙형치료학교의 상담 및 운영 경험이 있는 전문가들을 대상으로 포커스그룹을 운영하고, 프로그램에 참여한 청소년과 그 가족의 심층면접을 통해 의견을 수립함으로써 현장의 요구를 최대한 프로그램에 반영하고자 하였다.

셋째, 비교집단 설정의 어려움으로 인한 실험집단만의 효과성 검증의 한계를 극복하고자 프로그램 사전, 사후 인터넷사용시간을 반복적으로 확인한 결과 프로그램 개입이후 인터넷사용시간이 감소한 것을 확인하였다.

넷째, 사후관리 서비스의 강화로 부모들이 3개월 동안 정기적인 교육을 받으며 자조모임(인터넷중독문제의 대안을 찾는 부모모임)이 형성될 수 있었다.

다섯째, 개인상담, 집단상담, 부모교육 및 상담, 기타치료적활동, 수련활동, 대안활동, 사후관리 등으로 기숙형치료학교의 전반적인 프로그램과 그에 따른 매뉴얼이 개발되었다. 개발된 매뉴얼은 앞으로 지역의 청소년상담(종합)지원센터에서 인터넷중독기숙형치료학교 프로그램을 운영하는데 상세한 지침이 될 것이다.

본 연구에서 개발한 인터넷중독기숙형치료학교 ‘인터넷RESCUES쿨’ 프로그램은 청소년의 인터넷사용시간을 조절하고 부모-자녀관계를 증진하는데 목적을 두고 개발되었다. 연구결과 프로그램은 청소년의 인터넷사용시간 감소와 함께 부모-자녀의 양육태도와 의사소통의 긍정적인 변화를 가져왔고 참여자의 만족도도 높게 나타났다. 그러나 시범운영을 통해 프로그램의 제한점과 수정, 보완할 부분이 드러나 이러한 점

을 중심으로 본 연구의 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상은 남자 중학생 20명으로 한정되어 있으므로 연구결과를 전체 청소년의 경우로 일반화시키는데 제한이 있다. 또한 인터넷사용문제 중 게임중독에 초점이 맞춰진 것으로 채팅이나 쇼핑, 정보검색 등의 다른 중독문제로 일반화시키는 것에도 한계가 있다.

둘째, 상담자와 운영진이 상주하는 상설 청소년 인터넷중독치료센터가 설치되어야 한다.

인터넷중독 인구가 매년 증가하고('06 14만8천명→'08 16만8천명→'09 18만7천명) 심화되는 현실을 감안하여 중독청소년 및 그 가족을 위한 상설센터가 설립되어야 한다. 이는 청소년 인터넷중독 문제의 즉각적인 대처가 가능하고 청소년 1인당 소요비용이 50%로 절감되는 등의 운영과 비용의 절감효과가 있다.

셋째, 인터넷중독 치료기금을 마련하여야 한다.

청소년 인터넷중독 고위험률은 매년 증가하고 있지만, 고위험군을 위한 치료프로그램은 예산의 한계로 인해 현재 연 140명밖에 참여하지 못하는 실정이다. 인터넷중독 청소년을 위한 재원확보를 통해 인터넷중독 치료 프로그램이 확대 운영되어야 하겠다.

넷째, 전수조사 결과 고위험군 청소년의 참여를 촉구할 수 있는 제도적 장치가 마련되어야 한다.

여성가족부와 교육과학기술부가 2010년에 실시한 인터넷 전수조사 결과에 따르면, 전국의 초등학교 4학년(11세), 중학교 1학년(14세) 125만여명 중 5.48%인 6만 8천여명이 인터넷중독 잠재적위험군 이상의 증세를 보이고 있으며, 이 중 1.65%인 2만명이 치료가 필요한 고위험군으로 나타났다(여성가족부, 2010). 전수조사결과 인터넷중독 고위험군 아동청소년의 경우 적절한 치료적개입이 시급하다. 하지만 중독의 특성상 자발적으로 치료적개입에 참여하지 않는 것으로 비자발적인 인터넷중독 청소년을 위한 인터넷기숙형치료학교에 참여할 수 있는 체계가 필요하다.

다섯째, 방학기간을 활용하여 프로그램이 운영될 필요가 있다.

학교의 협조가 없이는 청소년이 프로그램 참가에 어려움이 많은 것으로 나타났다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 방학기간을 이용하여 프로그램이 운영될 필요가 있다. 본 프로그램은 청소년의 방학 시작 직전에 진행된 것으로 방학기간 동안 진행될 경우에는 연구결과와의 차이점이 있을 수 있겠다.

여섯째, 부모교육 및 가족상담의 강화가 필요하다.

청소년이 인터넷중독에 빠지는 과정을 살펴보면 부모들의 무관심이나 방임, 비밀 관된 통제방식, 일방적 의사소통, 아버지의 역할 부재 등 가정환경적 요소도 하나의 중요한 원인으로 작용한다. 이에 가족들의 관심과 부모들의 양육태도를 긍정적으로 변화시키기 위해 인터넷중독의 심각성, 부모의 양육방식과 의사소통 방법, 효과적인 양육태도 등에 대한 교육과 가족간 합의를 이끌 수 있는 가족상담이 강화되어야 한다.

일곱째, 사후관리서비스를 체계화시켜 나가야 한다.

청소년동반자 연결을 통해 레스큐스쿨 이후 청소년의 인터넷사용시간 조절을 돕고, 부모는 정기적인 교육 및 자조모임 운영을 통해 청소년의 지지환경으로 작용할 때 청소년의 인터넷 과다사용문제가 해결될 수 있다. 따라서 청소년동반자와의 만남이나 부모 자조모임 참여를 의무화할 필요가 있다.

여덟째, 개발된 프로그램 매뉴얼에 대한 도구제작과 실제 운용사례집이 필요하다.

향후 지역의 청소년상담(종합)지원센터에서 기 개발된 프로그램을 운영하여 유사한 효과를 거두게 하기 위해서는 매뉴얼대로 운영할 수 있어야 한다. 그러기 위해서는 세부 프로그램에 따른 동영상 및 청소년위크북 등의 도구제작과 실제 운용사례집이 필수적이다.

아홉째, 다양한 대상에 맞춘 인터넷기숙형치료학교 프로그램 개발이 필요하다.

인터넷사용시기가 빨라짐에 따라 인터넷중독의 저연령화와 인터넷중독의 다양한 사회환경적 특성을 고려하여 대상과 연령별 프로그램이 세분화 될 필요가 있다. 초등학교 고학년의 경우 보다 짧은 기간 동안 활동중심의 프로그램이 개발될 필요가 있으며, 고등학생의 경우 상담중심의 프로그램이 개발될 필요가 있다. 또한 ADHD와 우울 등의 공존질환을 동반한 특성의 청소년을 위한 특화된 프로그램 개발과 가족지원이 어려운 상황의 청소년을 위한 특화된 프로그램 개발이 필요하다.

## V. 참고 문헌

- 고영삼, 엄나래(2007). **청소년 인터넷중독 특성 분석-KADO 내담자를 중심으로**. 한국정보문화진흥원.
- 국가청소년위원회(2006). **청소년 인터넷 중독 상담**. 서울: 국가청소년위원회.
- 권재환(2008). 국내 인터넷중독 연구동향 -학술지 게재논문분석-. **청소년학연구** 15(3), 137-157.
- 권희경, 권정혜(2002). 인터넷 사용조절 프로그램의 개발 및 효과검증을 위한 연구. **한국심리학회지: 임상**, 21(3), 503-514.
- 김기태, 김수환, 김영호, 박지영 공저 (2007). 사회복지실천론, 공동체
- 김교현(2002). 심리학적 관점에서 본 중독. **한국심리학회지: 건강**, 7(2), 159-179.
- 김교현(2006). 중독과 자기조절: 인지신경과학적 접근. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 63-105.
- 김교현, 최훈석(2008). 인터넷 게임중독: 자기조절모형. **한국심리학회지: 건강**, 13(3), 551-569.
- 김동일, 김동민, 고영삼, 엄나래(2008). **청소년 인터넷 중독 자가진단척도 고도화**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 김청택, 김동일, 박중규, 이수진(2002). **인터넷 중독 척도개발 연구**. 서울: 한국정보문화진흥원
- 박구연(2001). **가족기능과 자아개념이 고등학생의 컴퓨터 게임중독에 미치는 영향**. 서울 여자대학교 석사학위논문.
- 박경애, 이화자, 김옥희, 김희수, 고영삼, 이은실(2007). **인터넷중독 가족상담 프로그램 개발 연구**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 박상규, 강성균, 김교현, 서경현, 신성만, 이형초, 전영민(2009). **중독의 이해와 상담실제**. 학지사.
- 박성길(2003). **청소년 인터넷 과다사용의 위험요소 분석**. 서울대학교 석사학위논문.
- 박성희, 최준호(2004). 인터넷이용동기와 이용행태간 상관관계에 대한 탐색적 비교연구: 한국과 미국의 네티즌을 대상으로, **한국언론학보**, 48-4호
- 박승민(2005). **온라인 게임 과다사용 청소년의 게임행동 조절과정 분석**. 서울대학교 박

사학위논문.

- 박승민, 김창대, 천명재(2005). 청소년 인터넷 중독에 관한 국내 연구의 동향과 과제-연구 주제를 중심으로-. **청소년상담연구** 13(2), 3-14.
- 박승민(2009). 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료** 21(3), 607-623.
- 보건복지가족부(2009). **청소년 건강행태 온라인 조사결과**. 보건복지가족부 질병관리본부 복지과 사람들 약물상담센터(2000). **인터넷중독 재활프로그램**. 복지과 사람들
- 성윤숙(2003). 청소년의 삶의 질과 온라인 게임 이용동기 및 결과에 관한 연구. **이동학회지** 24권 2호, 93-108.
- 손태홍(2009). 단일체계설계를 활용한 청소년 인터넷 과다사용에 대한 인지행동적 접근: 가정용 개입프로그램 개발을 위한 탐색적 모색. **청소년복지연구** 11(2), 145-172.
- 송수민, 박승민(2008). **인터넷 중독 유형별 개입 프로그램 개발 연구보고서**. 서울: 한국 청소년상담원.
- 송원영(1999). **자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 신현명(2000). **고교생의 인터넷 게임 중독 치료를 위한 현실요법 프로그램의 효과**. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 안석(2000). **인터넷의 중독적 사용에 관한 연구**. 연세대학교 석사학위논문.
- 양돈규(2003). 청소년의 인터넷중독경향에 따른 대인관계활동 및 만족도의 차이. **청소년학연구**, 10(3).
- 이경남(2003). 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기통제가 게임중독에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 41(1), 77-91.
- 이계원(2001). **청소년 인터넷 중독에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이상준(2003). 인터넷 섹스중독 청소년의 심리사회적 특성과 정신건강 연구. **한국사회복지학** 55, 341-364.
- 이소영(2000). **게임의 중독적 사용이 청소년의 문제해결능력 및 의사소통에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수진, 박중규, 홍세희(2005). **청소년의 인터넷중독 장기추적조사 연구 -2차년도-**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 이순목, 반재천, 이형초, 최윤경, 이순영(2005). **성인 인터넷중독 진단척도 개발연구**. 서

- 울: 한국정보문화진흥원(연구보고 05-21).
- 이형초(2002a). **인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증**. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이형초(2002b). 사이버 상에서의 병리적인 여가행동. 여가와 인간행동. **2002년도 한국심리학회 춘계심포지엄 자료집**. 87-114.
- 이형초, 안창일(2002). 인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학회지: 건강** 7(3). 463-486.
- 여정숙, 이수연(2007). 인터넷중독 개입프로그램이 청소년의 자아존중감과 학교적응에 미치는 효과. **청소년학연구** 14(2). 27-48.
- 윤재희(1998). **인터넷중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 장재홍(2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향: 인터넷 사용욕구를 매개로. **상담학연구**, 5(1), 113-128.
- 장재홍, 유정이, 권해수, 김형수, 최한나(2002). **청소년의 인터넷 과다사용 예방 프로그램 개발연구**. 서울: 한국청소년상담원.
- 장재홍, 신효정(2003). 청소년 인터넷 중독 예방프로그램 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**. 15(4). 651-672.
- 정보통신부(2005). **2004년 정보화 실태조사**. 정보통신부.
- 정경자, 김정희, 김동원(2009). 부모역할훈련 프로그램이 중학생 인터넷 사용조절 집단상담의 성과에 미치는 효과. **인문학논총** 14(1). 255-275.
- 정여주(2005). **청소년 인터넷중독 모형분석**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 정여주, 고영삼, 이은실(2007). **고교생 인터넷 사용조절 프로그램 개발 연구 -통합예술치료 접근-**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 조춘범(2001). **청소년의 인터넷중독과 가정 및 학교환경과의 관계에 관한 연구**. 경희대학교 석사학위논문.
- 청소년보호위원회(2000). **인터넷 환경이 청소년의 사회화에 미치는 영향**. 청소년보호위원회.
- 채규만, 박중규(2002). **인터넷중독 상담전략**. 서울: 한국정보문화센터.
- 한국방송통신위원회(2008). **2008 인터넷 이용실태조사**, 한국방송통신위원회.
- 한국인터넷진흥원(2008). **2008년 한국 인터넷 백서**. 한국인터넷진흥원.



한국정보문화진흥원(2008). **인터넷중독의 특성분석연구**. 한국정보문화진흥원.  
 한국청소년문화원(1998). **정보사회와 청소년**. 한국청소년문화원.  
 한국청소년상담원(2007). **Jump up! 인터넷 RESCUE School** 사업보고서.  
 한국청소년상담원(2008). **인터넷 중독 기숙형 치료학교** 사업보고서.  
 한국청소년상담원(2009). **인터넷 중독 기숙형 치료학교** 사업보고서.  
 황상민, 황희영, 이수진(2001). **인터넷 중독현황 및 실태조사**. 서울: 한국정보문화센터.  
 황수정(2000). 청소년의 인터넷중독과 사회적지지 지각 및 사회적응력 간의 관계. 계명  
 대학교 석사학위논문.

광주일보 2001. 3. 5  
 노컷뉴스 2010. 11. 16.  
 부산일보 2007. 5. 23  
 연합뉴스 2010. 2. 17, 2010.2.18  
 주간조선 2000. 11. 7.  
<http://www.netaddictionrecovery.com>

American Psychiatric Association.(2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*(4th ed., Text Revision). Washington, DC: APA. [강진령 역(2008). *간편 정신장애진단 통계 편람 DSM-IV-TR*. 서울:학지사]  
 Beck, Aaron T. and Weishaar, Marjorie E.(2004). 8장 인지치료. Raymond J. Corsini & Danny Wedding(편저), *현대심리치료*(pp. 361-404). 김정희(역). 서울:학지사.  
 Blackman, M. B., Eustace, J., & Chowdhury, T.(1991).Adolescent residential treatment: A one to three year follow-up. *Canadian Journal of Psychiatry*, 36, 472-479.  
 Bradford, D.(2003). *The Biopsychosocial Approach: Past, Present, and Future*. New York  
 Brenner, V.(1996). An initial report on the on-line assessment of Internet addiction: The first 30 days of the Internet usage survey.  
<http://www.ccsnet.com/prep/pap/pap8b/638bo12p.txt>  
 Corey, M, S., & Gorey, G. (2001). *Groups: Proces and Practice*, fifth edition. : 집단

- 상담 과정과 실제, 김명권, 김창대, 박애선, 전종국, 천성문 역, 시그마프레스.
- Corder(2007). 청소년 집단치료, 구조화된 기법 중심으로. 김진숙 역, 학지사.
- Egan, G.(2003). 유능한 상담자(제석봉 외 공저), 서울: 시그마프레스.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. Retrieved from  
<http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction/html>.
- Grant, J. E.(2008). Impulse control disorders: A clinician's guide to understanding and treating behavioral addictions. New York: W. W. Norton & Company.
- Griffiths, M (1997). Does Internet and computer addiction exist? some case study evidence. *In, 105th annual meeting of the American Psychological Association, August 15, 1997.*
- Hirschberg, D., Horgan, A., & Douglass, D.(1997). Acute Residential Treatment: Adapting Our Expertise for Managed Care. *Residential Treatment for Children & Youth, 15(2), 51-72.*
- Hollander, E. & Allen, A.(2006). Is compulsive buying a real disorder, and is it really compulsive? *American Journal of Psychiatry, 163(10), 1670-1673.*
- Kraut, R. Lundmark, V., Pattersin, M., Kiesler, S. Mukopadhyay, D., Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *The American Psychologist, 53.* 1017-1031.
- Lantz, Jim.(2004). 5장 인지이론과 사회복지실천. 프란시스 터너(편), 사회복지실천의 이해와 적용(pp.127~148). 연세사회복지실천연구회(역). 서울:나남출판.
- Leichtman, M., Leichtman, M.L., Barber, C. B., B Neese, D. T.(2001). Effectiveness of intensive short-term residential treatment with severely disturbed adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry, 71, 227-235.*
- Landry, M.J. (1996). *Overview of Addiction Treatment Effectiveness*. DHHS Pub. No. (SMA) 96-3081. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Office of Applied Studies.
- Leichtman, M.(2006). Residential Treatment of Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *American Journal of Orthopsychiatry 76(3), 285-294.*
- Lopez, F. C.(1985). Brief Therapy: A model for early counselor training. *Counselor Education and Supervision, 34, 307-316.*

- Mayer, R. E.(1994). "Problem Solving". Encyclopedia of Human Behavior3: 599-602. San Diego: Academic Press.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People To Change Addictive Behavior*. New York: Guilford Press.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2006). 동기강화상담: 변화준비시키기, 신성만, 권정옥, 손명자, 공역, 서울: 시그마프레스
- Miller, W. R., Zweben, A., DiClemente, C.C., & Rychtarik, R.G. (1995). *Motivational Enhancement Therapy Manual: A Clinical Research Guide for Therapists Treating Individuals with Alcohol Abuse and Dependence*. Project MATCH Monograph Series, Vol. 2, NIH Pub. No. 94-3723. Rockville, MD: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- Morahan-Martin, J. (1997). Incidence and correlates of pathological Internet use. *In, 105th annual meeting of the American Psychological Association, August 15, 1997.*
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet Use. *Journal of Broadcasting and Electronic media* 44(2).
- Perlman, H. H.(1986). "The Problem-Solving Model". In F. J. Turner(ed.), *Social Work Treatment*(3rd ed.). New York: Free Press.
- Smith, D. E., & Seymour, R. B.(2004). The nature of addiction. In R. H. Coombs (Ed.), *Handbook of addictive disorders*. New York: John Wiley & Sons, INC.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.  
<http://netaddiction.com/articles/newdisorder.html>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & Jackson(Eds.). *Innoeations in Clinical Practice: A Source Book*.(Vol,17, pp.19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2000). Addiction to mmorpgs.  
[http://www.netaddcition.com/articles/addcition\\_to\\_mmorpgs.pdf](http://www.netaddcition.com/articles/addcition_to_mmorpgs.pdf)
- Young, K. S. & Pistner, M. & O'Mara, J. & Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *Cyber Psychology &*

*Behavior*, 3(5), 475-479.

Young, K. S. & Rodgers, R. C. (1997). The relationships between Depression and Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(1). 25-28.

Whittaker, J. K., & Maluccio, A. N. (1989). Changing paradigms in residential services for disturbing children: Retrospect and prospect. In R. P. Hawkins & J. Breiling(Eds.). *Therapeutic Foster Care: Critical Issues*. Washington, DC: Child Welfare League of America.

## 부 록

1. 2007-2009 인터넷RESCUE스쿨 비교 ■ 154
2. 포커스그룹인터뷰 및 심층면접 질문지 ■ 169
3. 포커스그룹인터뷰 및 심층면접 내용 ■ 171
4. 측정도구 ■ 178
5. 초기면접기록지 ■ 194
6. 전체프로그램일정 ■ 201

※ 부록. 1. 2007~2009년 「인터넷 RESCUE 스쿨」 비교 분석

가. 추진과정

| 연도                               | 추진내용  | 비고  |
|----------------------------------|---|---|
| <p>도입 및 프로그램 개발 (2007년)</p>      | <p>-16개 광역시도 청소년(상담,종합)지원센터와 121개 청소년지원센터 96개 협력병원의 연계를 통해 참여 대상 청소년 발굴</p> <p>-본원 연구인력과 외부 상담, 의료, 수련활동분야별 전문가가 함께 프로그램 개발</p> <p>-기숙형 프로그램을 개발·운영하고 전문상담·치료 결과를 분석하여 중독유형별 기숙치료 프로그램 개발의 토대를 마련, 향후 인터넷중독 사업에 반영</p>  | <p>-인터넷중독 해소 기숙형 치료학교 2회 진행</p>             |
| <p>보완 및 확대실시 (2008년)</p>         | <p>-16개 광역시도 청소년(상담,종합)지원센터와 131개 청소년지원센터 179개 협력병원의 연계를 통하여 참여 대상 청소년 발굴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소년 심리검사 사전 실시</li> <li>• 사후관리를 위한 청소년 동반자 사전 연계</li> </ul> <p>-본원 전문상담인력과 외부 수련활동 전문가가 함께 프로그램 보완 추진</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모교육 2회로 확대 실시</li> <li>• 개인상담 2회기 및 가족상담 1회 신설</li> <li>• 야영 프로그램 신설</li> <li>• 서류전형, 면접을 통한 멘토 사전 선발 및 사전교육 8시간 실시</li> </ul> | <p>-인터넷중독 해소 기숙형 치료학교 3회 진행</p>             |
| <p>기숙학교 프로그램의 권역별 보급 (2009년)</p> | <p>-권역별 운영(대전, 광주, 대구)을 통한 RESCUE 프로그램 전국적 보급의 토대구축</p> <p>-동기강화 및 만족도 향상을 위한 프로그램 개선</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 전체프로그램의 통일성과 유기성 강화</li> <li>• 신체, 대인관계, 학업 및 진로영역에서의 기능향상</li> <li>• 청소년의 시각적 효과와 활동을 강조한 집단프로그램 및 교구개발</li> </ul> <p>-참가청소년 대상의 사후관리 프로그램 진행</p>   | <p>-인터넷중독 해소 기숙형 치료학교 4회 진행(본원1회, 지역3회)</p> |

## 나. 프로그램 개발

| 연도                               | 프로그램 개발과정   | 프로그램 개발방향   |
|----------------------------------|---|---|
| <p>도입 및 프로그램 개발 (2007년)</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>-인터넷중독청소년, 청소년상담전문가, 학부모/청소년지도자 ⇒ 맞춤형 상담 및 치료프로그램 요구 증가</li> <li>-협력체계구축(상담원 연수관리파트, 의료전문가, 상담전문가, 수련활동전문가) ⇒ 맞춤형 상담 및 치료프로그램 개발</li> <li>-정확한 진단과 평가, 근본원인발견 및 해결상담, 부모참여교육, 대안적놀이 문화활동, 성취감과 자존감 높이는 자치활동으로 11박12일의 기숙형 프로그램 개발</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-집단상담: 인터넷중독의 위험성 인식, 자기통제감과 사회적문제 해결능력 향상, 대인관계 자기효능감 향상을 위한 인지-정서-행동 프로그램</li> <li>-낙관주의교육, 분노조절훈련</li> <li>-수련 및 자치활동: 감성순화, 안정감, 긍정적사고 기르기, 의욕과 활력배양(챌린지, 도예, 나큐멘터리)</li> <li>-부모교육</li> </ul> |
| <p>보완 및 확대실시 (2008년)</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-수련활동전문가의 적극적인 참여로 활성화</li> <li>-2007년 개발된 프로그램의 과정 일부를 수정 보완하여 진행</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-접수단계에서 심층 심리검사</li> <li>-캠프기간 내내 전문 멘토를 개별적 연결</li> <li>-다양한 전문가(정신과의사, 임상심리전문가, 상담전문가, 수련활동전문가)의 개입</li> <li>-사후 집중관리를 위한 YC(청소년동반자)를 일정기간 연결</li> </ul>   |
| <p>기숙학교 프로그램의 권역별 보급 (2009년)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-인터넷RESCUE스쿨 내 브랜드화 할 수 있는 핵심 집단프로그램의 개발 필요</li> <li>-기존의 집단프로그램이 인지적 측면이 많이 강조되어 고위험군 대상의 청소년에게는 적합하지 않고 실제 캠프 운용시에도 참여를 이끌어내기 힘들.</li> <li>-이러한 측면을 보완하여 활동과 재미, 게임적 요소를 많이 가미한 인터넷중독 고위험군용 프로그램 “©-큰세상”을 개발</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-인터넷중독 청소년의 핵심문제 요인인 신체·건강적 측면, 대인관계적 측면, 학업·진로측면에서의 개선을 목표로 프로그램을 구성</li> <li>-신체적 움직임이 적고 비자발적 활동이 많은 인터넷 중독 청소년의 특징을 고려하여 시각적인 교구재를 개발하여 활용, 참여를 이끌어 낼 수 있는 흥미로운 요소로 구성</li> </ul>              |

### 다. 참가청소년

| 연도                        | 참가 청소년 필수조건   | 사전심리검사  | 인원   |
|---------------------------|---|---|--|
| 도입 및 프로그램 개발 (2007년)      | -인터넷중독 남자청소년 14~17세   | -캠프 2~3일차<br>심리평가/진단면접 실시<br>-BGT, HTP, KFD, SCT, K-WISCIII, MMPI-A, Rorschach<br>-가족관계 및 친밀도, 가족 특이사항, 장래희망, 성적, 주스트레스원, 캠프참석동기, K-SADS진단, 역치하진단 | -1기: 16명<br>-2기: 17명                                     |
| 보완 및 확대 실시 (2008년)        | -인터넷중독 고위험군 남자청소년 14~16세<br>-심리검사 full-battery, K척도검사 사전 실시<br>-보호자가 캠프에 3회 참석 가능<br>-신청시 청소년동반자가 꼭 배정                      | -접수단계에서 심층 심리검사<br>-BGT, HTP, KFD, SCT, K-WISCIII, MMPI-A, Rorschach결과 정신지체, 사고장애, 도벽, 기타장애 등의 문제로 캠프에서 적용하기 힘든 경우 탈락                             | -1기: 17명<br>-2기: 13명<br>-3기: 21명                         |
| 기숙학교 프로그램의 권역별 보급 (2009년) | -인터넷중독 고위험군 남자청소년 14~16세 대상 3회<br>-인터넷중독 고위험군 고1 남자청소년 대상 1회<br>-심리검사, K척도 사전 실시<br>-보호자가 캠프에 3회 참석 가능<br>-신청시 청소년동반자가 꼭 배정 | -접수단계에서 심층 심리검사<br>-SCT, K-WISCIII, MMPI-A결과 정신지체, 사고장애, 도벽, 기타장애 등의 문제로 캠프에서 적용하기 힘든 경우 탈락   | -1기: 20명<br>-2기: 20명 (5박6일)<br>-3기: 17명 (고1)<br>-4기: 19명 |



라. 효과성 평가

| 연도                          | 척도소개  | 사전/사후/3개월 후   |
|-----------------------------|---|---|
| <p>도입 및 프로그램 개발 (2007년)</p> | <p><b>-인터넷사용에 대한 신념</b><br/>Wright(1993)개발, 20문, 5점척도, 60점이상인 경우 인터넷사용에 대한 비합리적인 긍정적 기대</p> <p><b>-인터넷 게임중독 경향성</b><br/>이형초(2002), 5점척도, 100점이상 심각수준</p> <p><b>-우울(CDI)</b><br/>Kovacs &amp; Beck(1977)이 만든 BDI의 아동용수정판, 27문, 20점이상 우울경험 有</p> <p><b>-자기도피</b><br/>Baumeister(1991)을 토대로 신민섭(1993)제작 35문, 진위형, 23점이상일 경우 고통스런 감정과 생각이 나타날 때 회피하는 경향이 높음</p> <p><b>-주의력결핍 과잉행동장애 경향성</b><br/>DSM-IV에 규정된 ADHD진단척도, 18문, 4점척도, 48점이상 ADHD로 진단됨</p> <p><b>-공격성</b><br/>Buss &amp; Perry(1992)제작, 정동화(1995)번안 21문, 5점척도, 60점이상일 때 공격성향 높음</p> <p><b>-사회적지지 경향성</b><br/>박지원(1985)개발, 윤혜정(1993) 수정보완, 25문, 5점척도, 25-135점 범위로 점수가 높을수록 안정된 사회적 지지를 받음. 70점이하면 낮은수준.</p> <p><b>-자기통제</b><br/>Kendall &amp; Wilcox(1979)개발, 임은실(2002)번안, 16문, 4점척도</p> <p><b>-자기효능감</b><br/>Sherer &amp; Maddux 제작, 홍혜영(1995)번안, 23문</p> <p><b>-사회문제해결</b><br/>D'Zurilla &amp; Nezu(1992)개발, 주영아(2002)번안</p> | <p>- 53.94 / 40.69 /<br/>t = -3.19 (p&lt;.01)</p> <p>- 77.40 / 71.13 /<br/>t 값이 유의미 X</p> <p>- 18.81 / 14.25 /<br/>t = -2.86 (p&lt;.05)</p> <p>- 17.00 / 10.06 /<br/>t = -8.17 (p&lt;.001)</p> <p>- 43.06 /<br/>사전검사만 실시</p> <p>- 32.13 /<br/>사전검사만 실시</p> <p>-부모94.00 / 교사76.94<br/>친구93.94</p> <p>- t = -2.231 (p&lt;.05)</p> <p>- t = -2.432 (p&lt;.05)</p> <p>- t = -2.524 (p&lt;.05)</p> |
| <p>보완 및 확대실시 (2008년)</p>    | <p><b>-인터넷사용에 대한 신념</b><br/>Wright(1993)개발, 20문, 5점척도, 60점이상인 경우 인터넷사용에 대한 비합리적인 긍정적 기대</p> <p><b>-인터넷중독(자가평가용)</b></p>   | <p>- 50.18 /45.53 /<br/>t검증결과 유의미X</p> <p>- 98.73 /76.87 /</p>  |

| 연도   | 척도소개  | 사전/사후/3개월 후   |
|--|---|---|
|  | <p>김청택 외(2002), 40문, 4점 척도, 총108점 이상 고위험군</p> <p><b>-인터넷중독(관찰자용)</b><br/>김동일 외(2008), 20문, 진위형, 총10점 이상 고위험군</p> <p><b>-인터넷 게임중독 경향성</b><br/>이형초(2002), 5점 척도, 100점 이상 심각수준</p> <p><b>-우울</b></p> <p><b>-자기도피</b></p> <p><b>-주의력결핍 과잉행동장애 경향성</b></p> <p><b>-사회적지지 경향성</b></p> <p><b>-자기통제</b></p>  | <p>t검증 결과<br/>t = 4.69(P&lt;.001)</p> <p>- 12.17 / 사전검사만 실시</p> <p>- 68.5 / 58.8 /<br/>t = 2.34(P&lt;.05)</p> <p>- 16.29 / 13.47 /<br/>t검증결과 유의미X</p> <p>- 13.47 / 14.35 /<br/>t검증결과 유의미X</p> <p>- 42.71 /<br/>사전검사만 실시</p> <p>-부모99.71 /교사84.71<br/>친구84.94<br/>사전검사만 실시</p> <p>- 60.06 / 62.12<br/>t검증결과 유의미X</p> |
| <p>기숙학교<br/>프로그램의<br/>권역별<br/>보급<br/>(2009년)</p> | <p><b>-인터넷사용에 대한 신념</b><br/>Wright(1993)개발, 20문, 5점 척도, 60점이상인 경우 인터넷사용에 대한 비합리적인 긍정적 기대</p> <p><b>-자기통제력</b><br/>Gramsmick etc(1993)제작, 24문, 5점 척도, 점수가 높을수록 자기통제력수준이 낮음</p> <p><b>-심리적안녕감</b><br/>Ruff(1989) ⇒ 류정희, 이명자(2007)가 청소년용으로 변안, 28문, 5점 척도</p> <p><b>-자아존중감</b><br/>Rosenberg(1965), 10문, 4점 척도, 점수가 높을수록 자아존중감의 수준이 높음</p> <p><b>-인터넷중독(자가평가용)</b><br/>김청택 외(2002), 40문, 4점 척도, 총108점 이상 고위험군</p> <p><b>-인터넷중독(관찰자용)</b><br/>김동일 외(2008), 20문, 진위형, 총10점 이상 고위험군</p> | <p>- 2.5 /2.1 /1.95<br/>ANOVA결과<br/>F=17.649(p&lt;.01)</p> <p>- 3.08 /2.82 /2.82<br/>ANOVA결과<br/>F=5.483(p&lt;.05)</p> <p>- 3.06 /3.15 /3.25<br/>ANOVA결과<br/>F=5.861(p&lt;.05)</p> <p>-향상되지 않음.</p> <p>-감소됨.<br/>paired t-test결과<br/>t=4.142(p&lt;.01)</p> <p>-감소됨.<br/>paired t-test결과<br/>t=7.502(p&lt;.01)</p>   |

마. 프로그램 (상담 및 교육관련)

| 프로그램명              | 2007   |   | 2008   |  |   | 2009   |  |  |   |
|--------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|---|
|                    | 1  | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  | 7<br>대전<br>(5/6)   | 8<br>광주<br>(고1)  | 9<br>대구   |
| 진단<br>면접           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶가톨릭대 정신과전공의</li> <li>▶캠프 2-3일차에 진행</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶캠프 사전 진행 (상담원 및 지역센터)</li> </ul>   |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶캠프 사전 진행(상담원 및 지역센터)</li> </ul>  |  |  |   |
| 집단<br>상담<br>(4-7회) | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 캠프 4-5일 오전, 오후</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 캠프 8-10일 오전, 오후</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 4, 5, 10, 11 일 오전</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3일오후, 4, 5, 11일 오전</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2,4,5,9, 10,11일 오전</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3,4,5,8 9, 10, 11 일오전</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2, 3, 4, 5 일오전</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3,4,5,8, 9,10일 오전</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 8,9일 오전 오후</li> </ul>  |
|                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 주영아, 이영선 (조교수)</li> <li>▶ 1회 120분, 총6회</li> <li>▶ 내용: 위험성자각, 인터넷 사용습관분석, 부정적인 생각 찾기, 갈등대처방법습득, 대안활동, 결단</li> <li>▶ 사전-사후 자기통제, 자기효능, 소외, 동기지각, 사회문제해결검사 ⇒모두 유의미한 향상</li> <li>▶ 2그룹 구분운영, 생각하고 기록 활동 많아 힘겨워함</li> <li>▶ 만족도 1차 3.6 / 2차 2.5</li> </ul> |   | <p>〈T.O.P 운영〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 조규필(조교수), 김소라</li> <li>▶ 1회 120분, 총4회</li> <li>▶ 내용: 직업 및 취업설계, 진로통기부여, 자기이해, 직업세계이해</li> </ul> |  | <p>〈◎+나〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 주영아, 배 주 미 (조 교 수)</li> <li>▶ 1회 120분, 총6회</li> <li>▶ 내용: 인터넷사 용습관분 석, 장점 발견, 직업 찾기, 문제해결 방법, 의 사전달방법, 효과적인 인거절</li> <li>▶ 사전 - 사후 척도 평가 없음</li> <li>▶ 2 그룹 구분운영</li> <li>▶ 만족도 3.19</li> </ul> | <p>〈◎큰세상〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김미숙, 김경미, 정선영, 김미라, 조은정 (소장, 교수)</li> <li>▶ 1회 120분 총7회</li> <li>▶ 사전 사후 평가 없음</li> <li>▶ 만족도 3.29</li> </ul> | <p>〈◎큰세상〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김영선 (경력 직원)</li> <li>▶ 1회 120분 총4회</li> <li>▶ 사전 사후 평가 없음</li> <li>▶ 만족도 4.1</li> </ul> | <p>〈◎큰세상〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 관해수 (교수)</li> <li>▶ 1회 120분 총6회</li> <li>▶ 사전 사후 평가 없음</li> <li>▶ 만족도 4.24</li> </ul> | <p>〈◎큰세상〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 권이정, 권순옥 (식사 과정)</li> <li>▶ 1회 120분 총6회</li> <li>▶ 사전 사후 평가 없음</li> <li>▶ 2그룹 구분 운영</li> <li>▶ 만족도 4.16</li> </ul> |

| 2007   | 2008  |   | 2009  |
|--|---|---|---|
| <p><b>&lt;1&gt;OT 및 위험성자각</b><br/>-인터넷중독의 위험성 인식<br/>-집단원간의 친밀감 형성</p> <p><b>&lt;2&gt;인터넷과 나</b><br/>-인터넷 사용동기를 자각한다<br/>-인터넷사용에 대한 양가감정을 인식하고 장단점을 분석한다<br/>-자신의 인터넷사용습관과 패턴을 안다</p> <p><b>&lt;3&gt;나는 할 수 있어요</b><br/>-자신에 대한 부정적인 생각과 그 이유를 찾아낸다<br/>-대체할 수 있는 긍정적인 생각을 찾아낼 수 있다<br/>-장점을 찾아 자존감을 고양한다</p> <p><b>&lt;4&gt;나는 삶의 조종사</b><br/>-갈등을 유발하는 사회적 문제 상황에서의 대처방법을 습득한다<br/>-인터넷 유혹 극복 경험을 탐색하여 자기조절감을 갖는다<br/>⇒문장완성하기, 역할극</p> <p><b>&lt;5&gt;인터넷과 또 다른 활동</b><br/>-인터넷 이외의 대안활동을 찾을 수 있다<br/>-인터넷에 몰입되지 않으면서 건전하게 인터넷을 이용할 수 있다<br/>⇒놀이감 경매, 게임지침서 작성</p> <p><b>&lt;6&gt;새로운 나를 찾아서</b><br/>-인터넷 중독문제의 재발을 억제한다<br/>-인터넷 중독 사용에 대한 가치관 재정립과 미래의 계획을 세울수 있다<br/>⇒효과적인 거절, 유혹이겨내기</p> | <p><b>&lt;T.O.P&gt;</b></p> <p>&lt;1&gt;직업 및 취업설계 1<br/>-꿈 카드 뽑기<br/>-존 고다드의 꿈 목록<br/>-꿈의 시각화<br/>-타임머신 여행 시트 작성</p> <p>&lt;2&gt;직업 및 취업설계 2<br/>-적성검사 실시 및 결과확인<br/>-플러스 &amp; 마이너스<br/>-직업카드 분류 활동</p> <p>&lt;3&gt;직업 및 취업설계 3<br/>-화내기 유형 테스트<br/>-화를 내는 이유는?<br/>-주장적 표현 배우기</p> <p>&lt;4&gt;직업 및 취업설계 4<br/>-게임으로 배우는 근로상식</p> | <p><b>&lt;@+나&gt;</b></p> <p>&lt;1&gt;@나라 속의 나<br/>-집단원 및 지도자 소개<br/>-관계형성 활동<br/>-인터넷사용현황 확인하기</p> <p>&lt;2&gt;@꿈 찾아 삼만리<br/>-홀랜드(간이)검사 실시<br/>-흥미와 장점찾기<br/>-희망직업 찾아보기</p> <p>&lt;3&gt;@건 아니잖아~<br/>-인터넷에 대한 비합리적 신념찾기<br/>-인터넷의 긍정/부정적 역할탐색</p> <p>&lt;4&gt;@렇게 한번 해볼까?<br/>-문제해결 방법 파악하기<br/>-효과적인 의사전달을 위한 역할극 실시</p> <p>&lt;5&gt;@시간은 내꺼야!<br/>-효과적인 목표설정<br/>-시간관리 중요성 파악하기<br/>-구체적인 계획 수립하기</p> <p>&lt;6&gt;@젠 더 큰 세상으로!<br/>-가치관 경매<br/>-효과적인 거절방법<br/>-유혹 이겨내기</p> | <p><b>&lt;@-큰세상&gt;</b></p> <p>&lt;1&gt;얼음! 깨보자 우리<br/>-신체활동(10분), 프로그램소개(30분)<br/>-나를 알아봐용(60분)<br/>-마치면서(20분)</p> <p>&lt;2&gt;내 마음속의 인터넷<br/>-신체활동(10분), 인터넷 너는 누구니?(90분)<br/>-마치면서(20분)</p> <p>&lt;3&gt;@-상한 나라<br/>-신체활동(10분), 인터넷 폐해 맞아맞아 Top5(60분)<br/>-뇌 관련영상(30분), 마치면서(20분)</p> <p>&lt;4&gt;나의 @-스토리<br/>-신체활동(10분), 나의 인터넷 스토리(60분)<br/>-인터넷중독시키는방법(30분)<br/>-마치면서(20분)</p> <p>&lt;5&gt;@-시간은 내꺼야!<br/>-아이스브레이킹: 문장 맞추기 게임(15분)<br/>-역할극만들기(30분), 우리들의 드라마(60분)<br/>-마치면서(15분)</p> <p>&lt;6&gt;@-큰세상으로!<br/>-직업스피드(20분), 박지성,폴포츠 영상(20분)<br/>-도전하면 이루어진다. 나의 @-큰세상 그리기 (50분)<br/>-꿈 발표하기(20분), 마치면서(10분)</p> <p>&lt;7&gt;@젠 레스큐 포스!<br/>-가로열쇠게임(10분), 신기한 레스큐샴(50분)<br/>-신기한 레스큐샴 정리(40분)<br/>-마치면서(20분)</p> <p>&lt;8&gt;아임 @-레스큐어!<br/>-젠가로 @-큰세상 만들기(40분)<br/>-레스큐어 선서(30분)<br/>-레스큐어 장터(50분)</p> |

| 프로그램명                         | 2007  |   | 2008  |   |                         | 2009                                   |                  |                 |         |
|-------------------------------|---|---|---|---|-------------------------|--|------------------|-----------------|---------|
|                               | 1   | 2 | 3   | 4 | 5                       | 6                                      | 7<br>대전<br>(5/6) | 8<br>광주<br>(고1) | 9<br>대구 |
| 뇌교육<br>(1회)                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 이해국(가대 정신과교수)</li> <li>▶ 1차 3일 3:30-6:00<br/>만족도 3.4</li> <li>▶ 2차 5일 3:30-6:00<br/>만족도 2.8</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 이해국(가대 정신과교수)</li> <li>▶ 3차 3일 4:00-6:00<br/>만족도 3.65</li> <li>▶ 4차 10일 4:00-6:00<br/>만족도 2.77</li> <li>▶ 5차 3일 4:00-6:00<br/>만족도 3.38</li> </ul>  |   |                         | ▶ 집단상담 3차에 뇌관련 동영상(30분)으로 대체           |                  |                 |         |
| 진로교육<br>(1회)                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김소라(상담원)</li> <li>▶ 11일차 오전10:00-12:00</li> <li>▶ 내용 1차 진로지도 / 2차 잡마블</li> <li>▶ 만족도 1차 3.8 / 2차 4.25</li> </ul>   |   | 〈TOP〉운영에 포함됨  |   | 집단<br>상담<br>2회기에<br>포함됨 | 집단상담 6회기에 포함됨<br>But, 6회기 내용 진행여부 확인불가 |                  |                 |         |
| 분노조절<br>(1회)<br>▶ 2그룹<br>구분운영 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 주지영,이은재 (사는기쁨, 별)</li> <li>▶ 내용: 다양한감정이해, 자기 분노스타일에따른대처방법, 분노표현, 분노조절 (hot seating)</li> <li>▶ 1차 8-9일<br/>오전,오후 2시간씩<br/>만족도 3.6</li> <li>▶ 2차 5-6일<br/>오전,오후 2시간씩<br/>만족도 2.81</li> <li>▶ 2차 사전사후평가<br/>분노test ⇒ 전반적 감소</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 주지영,권경아 (사는기쁨정신과)</li> <li>▶ 3~5차 3,8일<br/>오전,오후 2시간씩</li> <li>▶ 내용: 다양한감정이해, 분노의10가지스타일과대처법, 분노조절 인지행동교육(hot seating)</li> <li>▶ 사전사후: 분노감<br/>3차 X, 22점 낮아짐 /<br/>4차 7, 9점 낮아짐<br/>5차 5, 16점 낮아짐</li> <li>▶ 만족도<br/>3차 4.18 / 4차 4.08 /<br/>5차 3.24</li> </ul> |   |                         | -                                      |                  |                 |         |
| 낙관주의<br>(1회)<br>▶ 2그룹<br>구분운영 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 오수진,오애란 (별, 상담센터)</li> <li>▶ 내용: 기분평가, 생각과감정 선긋기, 마음읽기, 낙관주의기 술습득하기, 역할극</li> <li>▶ 1차 8-9일<br/>오전,오후 2시간씩<br/>만족도 3.6</li> <li>▶ 2차 5-6일<br/>오전,오후 2시간씩<br/>만족도 2.69</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 오수진(성장학교 별)</li> <li>▶ 3~5차 3,8일<br/>오전,오후 2시간씩</li> <li>▶ 내용: 낙관주의 이해, 기술습득, 역할극</li> <li>▶ 사전사후: 낙관도<br/>3차 X, 2점 좋아짐 /<br/>4차 5, 3점 좋아짐<br/>5차 3, 5점 좋아짐</li> <li>▶ 만족도<br/>3차 4.41 / 4차 4.23 /<br/>5차 3.81</li> </ul>  |   |                         | -                                      |                  |                 |         |

| 프로<br>그럼명           | 2007  |  | 2008   |   |   | 2009   |  |  |   |
|---------------------|---|--|--|---|---|--|--|--|---|
|                     | 1   | 2  | 3  | 4 | 5 | 6  | 7<br>대전(5/6)   | 8<br>광주(교1)  | 9<br>대구   |
| 부모<br>교육<br>&<br>상담 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김현수(Dr)</li> <li>▶ 1회120분,2회</li> <li>▶ 내용: 인터넷 게임 이해, 중독적 사용 방식이해, 부모가 알아야 할 지식, 인터넷 게임 중독치료, 가정에서의 지도</li> <li>▶ 평가 ⇒구체적인 대응방안 교육 욕구, 부부or가족 단위의솔루션 필요함</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김현수(Dr)</li> <li>▶ 1회120분,3회</li> <li>▶ 내용: 인터넷 지도 십계명, 게임 상식, 최악의 가족 상황 시나리오, 중독의 4가지요인, 치료 10계명, 초기에 해야 할 부모의 7가지 노력, 심각한 아이들을 위한 노력</li> <li>▶ 평가 ⇒질문 지 통한 사전사후평가 결과 만족도 높고자 신감향상 But, 구체적지도 방안, 가족맞춤별 솔루션필요함</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 주강사 3,4차 이형초 / 5차 배주미</li> <li>▶ 1일, 3시간30분</li> <li>▶ 집단상담 형식 진행</li> <li>▶ 내용: 건강한 인터넷 사용방법 교육, 자녀심리평가결과 해석을 통한 자녀이해, 부모기대 및 자녀 태도 평가</li> <li>▶ 만족도 3차 4.61 / 4차 4.31 / 5차 4.63</li> </ul> |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김현수, 김민선</li> <li>▶ 2회 1일 3시간, 12일 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.54</li> <li>▶ 1회 11일 4시간</li> <li>▶ 만족도 4.17</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김택호</li> <li>▶ 최규영</li> <li>▶ 1회 1일 90분</li> <li>▶ 만족도 4.47</li> <li>▶ 김평곤</li> <li>▶ 1회 6일 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.1</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 김택호</li> <li>▶ 2회 1일 90분, 12일 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.47</li> <li>▶ 1회 11일4시간</li> <li>▶ 만족도 4.49</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 최용용, 이윤주, 김영호, 전미애</li> <li>▶ 2회 1일 3시간, 11일 1시간</li> <li>▶ 만족도 4.73</li> <li>▶ 1회 11일4시간</li> <li>▶ 만족도 4.83</li> </ul> |

| 프로<br>그램명 | 2007 |   | 2008   |   |  | 2009   |   |   |   |
|-----------|------|---|--|---|--|--|---|---|---|
|           | 1    | 2 | 3  | 4 | 5  | 6  | 7<br>대전<br>(5/6)  | 8<br>광주(고1)   | 9<br>대구   |
| 개인<br>상담  | -    | - | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶주강사<br/>3차 이형초, 계윤정<br/>4차 이형초, 김현수</li> <li>▶2,9일 전일<br/>1인당 50분</li> <li>구조화된 면담형태</li> <li>▶1회-심리상태,<br/>치료학교적응</li> <li>▶2회-인터넷사용<br/>인식, 자기조절<br/>능력향상</li> <li>▶만족도 3차4.24<br/>/ 4차3.85</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶이영선,<br/>노성덕,<br/>이한중,<br/>송수민</li> <li>▶2,9일 전일<br/>1인당 50분</li> <li>▶비구조화,<br/>캠프 동기 탐색,<br/>컴사용정도,<br/>가족관계</li> <li>▶만족도<br/>3.90</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶집단<br/>상담<br/>강사와<br/>동일</li> <li>▶만족도<br/>4.07</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶김영선<br/>(직원)</li> <li>▶만족도<br/>4.0</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶박희석,<br/>김택호,<br/>이호준,<br/>임수진<br/>(소장&amp;<br/>교수)</li> <li>▶만족도<br/>3.94</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶최웅용,<br/>이윤주,<br/>김영호,<br/>전미애<br/>(교수)</li> <li>▶만족도<br/>4.47</li> </ul> |
| 가족<br>상담  | -    | - | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶주강사<br/>3,4차 이형초</li> <li>▶11일<br/>오후 2시간30분</li> <li>▶집단상담<br/>형식 진행</li> <li>▶2그룹 운영</li> <li>▶소감, 바라는점,<br/>편지 등</li> <li>▶만족도 3차3.82 /<br/>4차3.15</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶이영선,<br/>노성덕,<br/>이한중,<br/>송수민</li> <li>▶한 가족별<br/>가족상담<br/>or 집단<br/>가족상담<br/>형태</li> <li>▶만족도<br/>4.29</li> </ul>                              | -  | -   | -   | -   |

바. 프로그램 (수련활동관련)

| 프로그램명                                 | 2007   |  | 2008  |  |   | 2009                              |                                 |   |   |
|---------------------------------------|--|--|---|--|---|-----------------------------------|---------------------------------|---|---|
|                                       | 1  | 2  | 3   | 4  | 5   | 6                                 | 7                               | 8<br>광주<br>(고1)                                 | 9<br>대구                                       |
| <b>도예 활동</b><br>자기표현력, 풍부한 감수성 회복     | ▶ 지도자 나상희<br>▶ 7-8시간<br>▶ 내용: 도예 이해, 반죽하기, 성형하기, 흙피리, 차마시기<br>▶ 만족도 4.6  | ▶ 지도자 나상희<br>▶ 6시간<br>▶ 내용: 도예 이해, 채색하기, 흙밟기, 성형하기, 흙피리, 차마시기<br>▶ 만족도 4.44                | ▶ 지도자 나상희<br>▶ 6시간<br>▶ 내용: 도예이해, 물레체험, 머그컵채색, 흙피리, 자유성형, 차마시기<br>▶ 만족도 3차 4.41 / 4차 4.38 / 5차 4.29 |  |   | -                                 | -                               | ▶ 1회 2일 오후 2시간<br>▶ 만족도 3.19                    | ▶ 2회 2,5일 저녁 1시간 30분씩<br>▶ 만족도 4.37           |
| <b>공동체 활동</b><br>신뢰감, 소속감형성, 공동체의식 함양 | -  | ▶ 윤여승<br>▶ 4일차 오전2시간 <팀빌딩><br>▶ 내용: 에브리바디업, 원뒤집기, 인간매듭풀기, 바운드볼, 훌라후프, 거미줄 통가<br>▶ 만족도 2.87 | ▶ 고경환<br>▶ 1일차 저녁 2시간<br>▶ 내용: 바운드볼, 막대기, 도미노 등<br>▶ 만족도 4.00                                       | ▶ 원정연<br>▶ 1일차 저녁 2시간<br>▶ 내용: 발야구, 바운드볼, 신체활동<br>▶ 만족도 4.15 | ▶ 임종진<br>▶ 1일차 저녁 2시간<br>▶ 내용: 팀빌딩, 림보, 훌라후<br>▶ 만족도 3.19 | -                                 | -                               | <도미노><br>▶ 1일차 저녁 2시간<br>▶ 만족도 4.12             | -   |
| <b>모듬북</b><br>문화감성, 스트레소, 타인배려        | ▶ 지도자 박철민<br>▶ 2회씩 1차 8,9일차 오후2시간 2차 5,6일차 저녁2시간<br>▶ 내용: 기본박, 별달거리, 음악과 모듬북(투게더, 락앤롤)<br>▶ 만족도 1차 4.2 / 2차 4.75 |  | ▶ 지도자 박철민<br>▶ 1회, 8일차 저녁2시간<br>▶ 내용: 기본박, 별달거리, 음악과 모듬북<br>▶ 만족도 3차 4.41 / 4차 4.38 / 5차 4.29       |  |   | ▶ 2회 8일차 오후, 저녁 3시간<br>▶ 만족도 3.43 | -                               | -   | ▶ 1회 10일 저녁 2시간 30분<br>▶ 만족도 4.58             |
| <b>야영</b><br>모험개척, 자신감회복              | -  |  | ▶ 1박2일, 6-7일차<br>▶ 생존오리엔티어링, 취사, 야간등산 or 등산<br>▶ 만족도 3차 4.59 / 4차 4.38 / 5차 3.95                    |  |   | 계획했지만 비가 와서 취소<br>▶ 만족도 3.5       | 캠프 파이어<br>▶ 5일 저녁<br>▶ 만족도 3.94 | ▶ 1박2일 6-7일차<br>▶ 자전거, 래프팅, 캠프파이어<br>▶ 만족도 3.94 | ▶ 1박2일 6-7일차<br>▶ 서바이벌, 바비큐, 등산<br>▶ 만족도 4.47 |



| 프로그램명   | 2007  |   | 2008  |                                      |  | 2009  |  |   |         |
|---|---|---|---|--------------------------------------|--|---|--|---|---------|
|   | 1   | 2   | 3   | 4                                    | 5  | 6   | 7  | 8<br>광주(교1)                             | 9<br>대구 |
| <b>나다큐</b><br>심적해소, 공감대형성, 자아실현                         | ▶지도자 조이호<br>▶8,9,10일 저녁2시간30분<br>▶내용: 미디어 및 카메라 교육, 영상촬영, 편집, 시사회<br>▶만족도<br>1차 4.1 / 2차 3.56 | ▶지도자 나상희<br>▶3차 10일 오후4시간30분<br>4차 10일 오전 오후4시간30분<br>▶내용: 캠코더이해, 촬영 및 편집, 스토리보드<br>▶만족도<br>3차 4.5 / 4차 3.4 | ▶조이호<br>▶10일 오후 4시간30분<br>▶내용: 촬영준비, 촬영, 평가<br>▶만족도<br>4.1  | ▶2회 9,10일 오후 저녁 총7시간<br>▶만족도<br>3.93 | -  | ▶1회<br>▶만족도<br>3.69   | ▶3회 8,11일 오전오후 저녁 총6시간<br>▶만족도<br>4.32   |   |         |
| <b>승마</b><br>취미개발, 스트레스해소 자기표현증진, 자세교정, 심폐지구력, 근력, 담력강화 | -   | ▶박준현, 장호남<br>▶1회 6일 오후 2시간30분<br>▶내용: 말사귀기, 승마, 사위, 사진 찍기<br>▶만족도<br>3.87                                   | ▶지도자 박준현 외<br>▶3,4차: 2회 운영, 4,5일 오후4시간30분<br>5차: 1회 운영, 5일 오후4시간30분<br>▶내용: 말의이해, 승마활동 (평보, 좌속보, 속보, 구보, 수장, 마방체험 등)<br>▶만족도<br>3차 4.18 / 4차 4.62 / 5차 4.00 | -                                    | -  | -   | -  |   |         |
| <b>챌린지코스</b><br>모험개척, 신뢰감형성, 자신감, 도전 의식개발               | ▶이현동 외,<br>▶10일 오전오후 6시간30분<br>▶내용: <로우> 팀워크게임, 파이프라인, 흔들다리, 웅덩이<br><하이> 암벽등반<br>▶만족도<br>3.8  | ▶김상애 외,<br>▶4일 오후 4시간30분<br>▶내용: <하이> 이글점프<br>▶만족도<br>3.12  | -   | -                                    | ▶이현동 외,<br>▶4일 오후 4시간 30분<br>▶내용: <로우> 물웅덩이, 믿음쌓기<br>▶만족도<br>4.1 | <레펠><br>▶2일 오전 2시간<br>▶만족도<br>4.16<br><래프팅><br>▶2일 오전 2시간<br>▶만족도<br>4.21 | <자전거 하이킹><br>▶6일 오후 4시간30분<br>▶만족도<br>4.56<br><래프팅><br>▶7일 오전 4시간30분<br>▶만족도<br>4.81 | <클라이밍><br>▶2일 오후 2시간30분<br>▶만족도<br>4.16 |         |

| 프로그램<br>명  | 2007   |  | 2008  |   |   | 2009   |   |   |  |
|--|--|--|---|---|---|--|---|---|--|
|  | 1  | 2  | 3   | 4 | 5 | 6  | 7 | 8 | 9<br>대구  |
| <b>스네이크<br/>보드</b><br>스포츠<br>활동<br>도전정신<br>끈기    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 정안철</li> <li>▶ 1회,<br/>1차 6일 오후 2시간<br/>2차 9일 오후 2시간</li> <li>▶ 안전장비착용,<br/>이론과 실제 교육<br/>보딩</li> <li>▶ 만족도<br/>1차 3.7 / 2차 2.81</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지도자 임종진</li> <li>▶ 1회 운영, 8일 오후2시간</li> <li>▶ 내용: 스네이크보드<br/>장비설명, 기초단계체험</li> <li>▶ 만족도<br/>3차 4.29 / 4차 4.23<br/>/ 5차 3.71</li> </ul> |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회<br/>3일<br/>오후<br/>2시간<br/>30분</li> <li>▶ 만족도<br/>4.36</li> </ul> | - | - | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회<br/>8일<br/>저녁<br/>1시간<br/>30분</li> <li>▶ 만족도<br/>4.47</li> </ul> |
| <b>국궁</b><br>문화<br>감성<br>자아실현<br>의지<br>집중력<br>향상 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지도자 정안철</li> <li>▶ 1회,<br/>1차 6일 오후 3시간<br/>2차 8일 오후<br/>2시간30분</li> <li>▶ 내용: 활의역사, 활쏘기<br/>기본동작 및 실제,<br/>집궁8원칙</li> <li>▶ 만족도<br/>1차 X / 2차 3.5</li> </ul> | -  | -   | - | - | -  | - | - | -  |
| <b>마음산책<br/>갈무리</b><br>계획<br>및 점검                | -  | -  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 매일 아침과 밤 1시간씩</li> <li>▶ 어제와 다른 오늘의 내 모습<br/>이란 주제로 토론 및 하루목표<br/>계획, 하루정리</li> <li>▶ 만족도<br/>3차 4.18 / 4차 3.38<br/>/ 5차 3.76</li> </ul> |   |   | -  | - | - | -  |

| 프로<br>그램명      | 2009   |   |  |  |
|----------------|--|---|--|--|
|                | 회기   | 6   | 7<br>대전(5/6)   | 8<br>광주(고1)  |
| 기타<br>수련<br>활동 | <p>〈OX퀴즈〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회</li> <li>▶ 만족도 3.21</li> </ul> <p>〈천체관측〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회 2일 저녁2시간</li> <li>▶ 만족도 3.57</li> </ul> <p>〈보드게임〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 수시(개인상담및자유시간)</li> <li>▶ 만족도 3.57</li> </ul> <p>〈자연공작〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회</li> <li>▶ 만족도 3.36</li> </ul> <p>〈방송댄스〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회 3일 저녁2시간</li> <li>▶ 만족도 3.71</li> </ul> <p>〈T셔츠리폼〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회 4일 저녁2시간</li> <li>▶ 만족도 3.50</li> </ul> <p>〈오리엔티어링〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회</li> <li>▶ 만족도 4.14</li> </ul> <p>〈요가〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회 5일 저녁2시간</li> <li>▶ 만족도 3.36</li> </ul> <p>〈삼림욕〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회 8일 오후1시간</li> <li>▶ 만족도 3.50</li> </ul> <p>〈자연동화〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회 12일오전2시간</li> <li>▶ 만족도 3.64</li> </ul> | <p>〈수련활동〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3회, 2,3,4일 오후 총 6시간</li> <li>▶ 내용: 극기훈련, 두드리</li> <li>▶ 만족도 3.7</li> </ul> <p>〈자치활동〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 5회, 1-5일 밤 총5시간</li> <li>▶ 만족도 3.9</li> </ul> <p>〈연극-뮤지컬〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 4회 1-4일 저녁 총8시간</li> <li>▶ 만족도 3.6</li> </ul> <p>〈현대미술체험〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 4회 2-5일 오후 총8시간</li> <li>▶ 내용:몸짓,난타, 마음쌓기,날려보내기</li> <li>▶ 만족도 2.9</li> </ul> <p>〈레크레이션〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회, 1일 오후1시간</li> <li>▶ 만족도 4.2</li> </ul> <p>〈인터넷/진로특강〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회, 1일 오후1시간</li> <li>▶ 만족도 3.35</li> </ul> <p>〈청남대견학〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회,5일 오후3시간</li> <li>▶ 만족도 3.35</li> </ul> <p>〈캠프파이어〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회,5일 저녁2시간</li> <li>▶ 만족도 3.5</li> </ul> | <p>〈OX퀴즈〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.00</li> </ul> <p>〈보드게임〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.38</li> </ul> <p>〈레크레이션〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.25</li> </ul> <p>〈캠프파이어〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회,6일 저녁 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.19</li> </ul> <p>〈갯벌체험〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회, 2일 오후 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.29</li> </ul> <p>〈목각체험〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회, 3일 저녁 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.24</li> </ul> <p>〈미술체험〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회, 4일 저녁 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.12</li> </ul> <p>〈다도체험〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회, 5일 저녁 2시간</li> <li>▶ 만족도 3.29</li> </ul> <p>〈난타체험〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2회, 9,10일 오후저녁 총6시간</li> <li>▶ 만족도 2.19</li> </ul> <p>〈발표회〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회, 11일 저녁 2시간</li> <li>▶ 만족도 4.13</li> </ul> <p>〈다산초당,백련사 탐방〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회, 9일 오후 3시간</li> <li>▶ 만족도 3.06</li> </ul> | <p>〈뮤직드라마〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3회, 2,3,5일 오전오후 총8시간</li> <li>▶ 만족도 4.32</li> </ul> <p>〈쿠키〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1회, 2일 오후2시간</li> <li>▶ 만족도 4.63</li> </ul> <p>〈심리운동치료〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3회, 4,5일 오전 오후저녁, 총5시간</li> <li>▶ 만족도 4.21</li> </ul> <p>〈성교육〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2회, 5,8일 오후 총3시간</li> <li>▶ 만족도 4.16</li> </ul> <p>〈명상〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 7회, 2,3,4,5,7,8,9일 밤9시, 총7시간</li> <li>▶ 만족도 4.42</li> </ul> |

⇒ 2009년 수련활동의 구체적인 자료가 없어 활동명과 만족도로 간략히 정리

※ 수련활동 및 단위 프로그램의 목표(안)\_2007년 정리

| 일시                                   | 1일차   | 2일차  | 3일차                                       | 4일차 | 5일차   | 6일차             | 7일차                                   | 8일차                         | 9일차   | 10일차                              | 11일차           |
|--------------------------------------|---|--|---|-----|---|-----------------|---------------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------------|----------------|
| 수련<br>활동                             | 산책  |  |   |     |   |                 |                                       |                             |   |                                   |                |
|                                      |   | 감정순화   |   | 안정감 |   |                 | 긍정적 사고 기르기                            |                             |   | 의욕과 활력                            |                |
|                                      | 관계<br>형성  | 포토<br>스토리/<br>도예   | 포토<br>스토리/<br>도예                          | 도예  |   | 국궁<br>/승마       | 견학                                    | 모듬북<br>/<br>나다큐             | 모듬북<br>/<br>나다큐                                   | 챌린지<br>어드벤처<br>/<br>모듬북           | 스네<br>이크<br>보드 |
| 친밀<br>감<br>향상<br>을<br>통한<br>관계<br>형성 | 자기모습<br>과<br>다른사람<br>마음이해<br>/<br>외부<br>사물과<br>관계맺기 | 자기표현<br>을<br>정확하게<br>하기<br>/<br>상대방을<br>더욱<br>깊이<br>이해하기 | 자기희<br>망을<br>구체화<br>/<br>긍정적<br>가치관<br>확립 |     | 자아<br>실현<br>의지<br>고양<br>/<br>다양<br>하고<br>조화<br>로운<br>관계<br>형성 | 사회성<br>함양       | 자유로운<br>감성표현<br>/<br>미래전망<br>의<br>구체화 | 적극성<br>개발<br>/<br>비전<br>세우기 | 문제해결<br>능력 및<br>자신감<br>고양<br>/<br>집단<br>응집력<br>배양 | 자발성<br>기르기<br>및<br>운동<br>재미<br>알기 |                |
| 자치<br>활동                             | 자치<br>회<br>구성                                       | 연극<br>만들기  | 신문<br>만들기                                 |     | 연극<br>만들기   | 신문<br>만들기       | 자유<br>시간                              | 연극<br>만들기                   | 신문<br>만들기   | 연극<br>만들기                         | 연극<br>만들기      |
|                                      | 공동<br>생활<br>원리<br>체득                                | 발상력<br>기르기   | 정보에<br>대한<br>감각<br>및<br>활용능력<br>공유        |     | 자기<br>역할<br>의<br>이해   | 창의적<br>표현<br>활동 | 자기<br>성찰                              | 협동을<br>통한<br>신뢰감<br>형성      | 주체적인<br>자기표현<br>하기                                | 공동체<br>의식<br>함양                   | 일체감<br>맛보기     |

## ※ 부록. 2. 포커스그룹인터뷰 및 심층면접 질문지

### 가. 전문가 포커스그룹 질문

1. 캠프참가 대상자 및 그 가족의 특성
2. 스크리닝을 위한 사전검사에서 실시한 심리검사의 유용성, 활용성 점검
3. 캠프의 전반적인 구조 (하루일과, 멘토 등)에 대한 의견
4. 프로그램 진행에서 어려웠던 점
5. 물리적인 환경에 대한 조언 (상담공간 등)
6. 청소년 및 가족상담 접근시 고려해야할 점이나 어려웠던 점
7. 가족상담시 활용한 기법 중 좋았던 것(노하우)
8. 가족이 아닌 다른 사람이 참여했을 때 느낌과 대처방안
9. 상담 접근시 효과성 있는 것을 확인 가능한 방법
10. 앞으로 캠프에 반영했으면 좋은 활동이나 내용

### 나. 청소년 질문

1. 인터넷RESCUE스쿨 캠프에 참여하게 된 동기는 무엇인가요?
2. 신청과정 중 심리검사 및 설문지, 각종 동의서 작성에 대한 의견은?
3. 캠프의 전반적인 구조 (하루일과, 멘토 등)에 대한 의견은?
4. 캠프 참여 전후 비교시 달라진 점(생각, 정서, 관계, 가족의 인식, 행동)이 있나요?
5. 캠프의 내용 중 인터넷과다사용 해소에 도움이 되었던 활동이 있었는가요?
6. 앞으로 인터넷RESCUE스쿨 캠프에 반영했으면 좋은 활동이나 내용이 있나요?
7. 캠프 후 연결된 청소년동반자(YC)는 어땠나요?
8. 평소 가족과의 관계 중 어려운 점이 있다면? 그때 어떻게 대처하나요?
9. 인터넷중독 또는 다른 어려움이 발생했을 때 원인을 무엇이라고 생각하나요?
10. 도움(지원)이 필요하거나 배우고 싶은 부분은?
11. 추가적으로 인터넷RESCUE스쿨 운영진에게 하고싶은 말씀을 해주세요

#### 다. 가족 질문

1. 인터넷RESCUE스쿨 캠프에 귀 자녀를 참여하게 된 동기는 무엇인지요?
2. 신청과정 중 심리검사 및 설문지, 각종 동의서 작성에 대한 의견이 어떤지요?
3. 캠프 참여 전후를 비교했을 때 귀 자녀가 달라진 점(생각, 정서, 관계, 가족의 인식, 행동)이 있다면 무엇인지요?
4. 부모교육 및 상담에서 도움이 된 내용은 무엇인가요?
5. 캠프 후 연결된 청소년동반자(YC)는 어땠나요?
6. 평소 자녀와의 관계 중 가장 어려운 점이 있다면? 그때의 대처방식은?
7. 인터넷중독 또는 다른 어려움이 발생했을 때 원인을 무엇이라고 생각하는지요?
8. 추가적으로 인터넷RESCUE스쿨 운영진에게 하고싶은 말씀을 해주세요

#### 라. 멘토 질문

1. 캠프참가 대상자 및 그 가족의 특성
2. 참가 대상자 관리에서 어려웠던 점
3. 캠프의 전반적인 구조 (하루일과, 멘토 등)에 대한 의견
4. 멘토로서 감당하기 어려운 문제상황
5. 멘토 역할을 함에 있어 사전교육이 필요한 내용
6. 멘토로서 참여하기에 동기부여가 되는 지점
7. 앞으로 캠프에 반영했으면 좋은 활동이나 내용

#### 마. 청소년동반자(YC) 질문

1. YC의 실제 역할과 범위는 어느 정도인지요?
2. 사후관리에서 어려웠던 점
3. 사후관리를 함에 따른 사전교육 및 정보가 필요한 내용
4. YC의 역할과 범위를 어느 정도 설정하면 현실적일까요?

※ 부록. 3. 포커스그룹 및 심층면접 인터뷰 내용

| 항목                                      | 진술예문  |
|---|---|
| <p>인터넷중독<br/>청소년의<br/>특성</p> <p>개인적</p> | <p><b>(공존질환)</b><br/>대체로 공존질환이 많고(1-2), 6-7명정도가 공존질환이 있었구요(1-6), 갑자기 우울해져서 뛰어내리겠다고 자살소동을 벌이고(1-6), 한명은 욕하는 음성틱이 심해서(1-6), 고위험군일 때 공존질환도 높거든요(1-4), 저희 아들은 공존질환이 있어요(3-1), 부쩍 불안해하고(3-3), 집중하지 못하고(4-1), 감정기복이 심하고(4-1), 불안해서, 감정기복이 하루동안 심(4-2),</p> <p><b>(통제불능)</b><br/>아이들은 통제할 수 없을 정도로(1-5), 공격성이 강한 아이들이 있고(1-5), 화가 났을 때 조절이 안되요 폭발하듯이 부수고 신경질을 막 내는데(3-1), 학원도 자주 빠져서(3-3), 적절한 통제를 할 수가 없었던 거죠(3-5), 거짓말도 많이하고 지각에 결석까지(3-5),</p> <p><b>(지적능력저하)</b><br/>지능이 낮은 아이가 참가했던 적(1-5), 평균지능이 100미만(1-6), 어리다는 연령수준이 낮다는 느낌(4-1),</p> <p><b>(자기표현력 부족)</b><br/>말을 안하는 아이들도 있기 때문에(1-5), 속으로 끄끄 앓고 해보려고 시도하다가도 방법을 몰라서 포기한 적이 많은데(3-2), 자기주장을 전혀 못했고(3-2), 저희애가 마음을 털어놓고 이야기를 잘 못해요(3-3),</p> <p><b>(비활동적)</b> 비활동적인 것이 많았고(4-1), 애가 할 줄 아는게 없는거예요(3-4),</p> <p><b>(의존적)</b> 의존적이었고(4-2)</p> |

| 항목   | 진술예문   |
|--|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">인터넷중독 청소년의 특성</p> | <p><b>(맞벌이, 이혼 등으로 부모부재)</b><br/> 부모가 없는 아이들이 많이(1-2), 부모님이 이혼하신분들도 많이(1-5), 편모 가정의 친구가 한명(1-6), 우린 맞벌이고 정말 바쁘다보니깐 아들을 관리 할 수가 없어요(3-1), 맞벌이 집안에서 자라다 보니까(3-3), 제가 계모예요 (3-4), 돌보는 사람이나 아이에게 관심을 주는 사람이 아무도 없었던(3-4), 저희는 맞벌이다 보니깐(3-5), 부모님들을 만나보면 평범한 가족이 아니었 조(4-1), 가정이 해체되어진 가정이 많았(4-2), 친척이 대리자 역할을 하는 경우(4-2),</p> <p><b>(혼자 지내는 시간)</b><br/> 아이 혼자 보내는 시간이 정말 많거든요(3-1), 거의 혼자 자라다시피 했기 에(3-4),</p> <p><b>(가족관계 소원)</b><br/> 부모와 자녀와의 관계가 정말 많이 안 좋은 경우(1-1), 부모와 관계가 안좋은 아이들이 많은데(1-6), 부모와의 관계문제가 훨씬 크더라(1-6), 가족간의 문제가 심각하구나(1-6), 사실 아이만의 문제가 아닌거였죠(3-4), 애정결핍에서 온거였고(3-4), 관계형성이 안 되었다는 느낌(4-2), 상하관계가 안 갖춰진 가족, 규칙이 없는 가족관계들이 많이(4-2),</p> <p><b>(부모의 양육태도)</b><br/> 부모는 항상 "안돼"라고 이야기했기 때문(3-3), 저희 부모의 자녀에 대한 양육방식이 잘못 됐다는 것을 알고(3-3), 인성교육적으로 부모가 어떻게 해야하는지 뭔가 아이들이 불만이 있으니깐 인터넷중독에 빠지는거고 아이를 잡아주지 못했기 때문이겠죠(3-2),</p> <p><b>(사회경제수준 중하위)</b><br/> 경제적으로도 하층에 있는(1-2), 중위층이 많았던(1-6), 먹고살기가 어려워서 자녀교육에 신경을 많이 못썼죠. 교육수준도 낮아서 아이에게 가르칠게 없죠(3-1)</p> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">인터넷 사용행동</p>      | <p><b>(사용시간 증가)</b><br/> 인터넷게임을 많이하고 있었거든요(2-1), 인터넷게임을 많이 했었어요(3-5), 정말 심각한 거예요. 밥 먹으면서도 게임을 중단할 수가 없는 거예요(3-4), 컴퓨터 사용시간이 매우 길었(3-3), 인터넷을 많이하는 편이라(3-1)</p> <p><b>(폭력성)</b><br/> 게임하다가 질 때 화가 나니깐 자판기를 부수고 조절이 되지 않더라구요 (3-1)</p> <p><b>(일탈행동)</b><br/> 중학교때부터 거짓말도 많이하고 지각에 결석까지 PC방에서 게임한다고 그러는거예요(3-5), 학원도 자주 빠져서(3-3), 연락도 안되고 밤 늦게 귀가 하는 거죠(3-2), 아무리 엄마가 말을 해도 안 듣는 거예요(3-2)</p>   |



| 항목                                  | 진술예문  |
|-------------------------------------|---|
| <p>'인터넷 RESCUE 스쿨' 참가 청소년의 심리평가</p> | <p><b>(심리평가 필요성 인식)</b><br/> 참가 청소년 개인이 가진 스펙트럼이 다양했었어요(1-3), 어느정도 스크리닝이 되어 온 아이들이었기 때문에 캠프진행이 잘 되었던(1-2), 사전검사를 했을 때 고위험군 아이들을 분별해주어야 해요(1-4), 진단면접용 같은 질문지를 면접하는 것이 더 도움이 될 것(1-6), 특별히 없어요 그냥 하라고 했고 괜찮았어요(2-1), 심리검사는 30분정도 걸렸구요 불편함은 없었어요(2-2), 심리검사는 부족하다고 봐요. 좀 더 자세한 종합심리검사가 아니니깐요(3-1), 검사하는 거는 괜찮았어요(3-4), 심리검사가 그렇게 전문적인 것 같진 않았어요(3-5),</p> <p><b>(심리평가 방법 제고)</b><br/> 정신과에서 심리검사를 받은 것이 있어서 따로 할 필요가 없다고 생각되거나 주최측에서는 받아야한다고 해서 받았습시다. 이런 경우는 정신과 심리검사 보고서를 참고로 하여 안 받는 경우로 고려해주셨으면 합니다(3-3),</p> <p><b>(효과성검증)</b><br/> 검사를 많이 하는 것에 대해 겁먹지 않아도 됩니다(1-3), 아이들은 하라만 하거든요(1-3), 아이들이 사전조사에서 솔직하게 답변하는 것이 아니라 축소 보고를 하는 것 같아요(1-4), 분명하게 아이가 변화했음에도 불구하고 그 효과가 적게 나오는 것 같거든요(1-4), 사후조사에는 그냥 하나의 번호로 쪽 내리는 아이들이 있어요 그래서 효과성 연구에 장애를 주는 것 같단 생각(1-4), 효과성검증과 관련해서는 운영의 묘가 상당히 필요한 부분이죠. 아이들은 캠프참여가 상당히 싫은데 자꾸 무언가 똑같은 설문지를 체크하게 하는 것은 너무 힘들게 하는 것이잖아요(1-6), 가장 좋은 것은 면접이잖아요 주관적인 측정을 하는 것이 도움이 될 수 있을 것 같아요(1-6), 질적측정을 해봤었죠. 자기관찰일지, 멘토일지(1-3),</p> |
| <p>효과적인 게임 개발 요인</p>                | <p><b>(인터넷사용의 심각성 인식)</b><br/> 뇌가 파괴된다는 거 알게 되었고(2-1), 인터넷만하면 뇌가 파괴된다는 거(2-3), 캠프에 참여하기 전에는 인터넷 게임이 안 좋은 건지 전혀 몰랐던 애가 다녀와서는 이제 머리로는 아는 거예요(3-4), 뇌가 파괴된다는 사실을 듣고선 그 얘기가 충격적이었나봐요(3-5)</p> <p><b>(상담을 통한 자기모습 인식)</b><br/> 말 안하는 학생들은 심리극 기법을 사용(1-5), 게임을 좀 줄여야겠다는 생각 그리고 활동적인 걸 해야한다는 거(2-1), 컴퓨터 없이 지낼 수 있다는 걸 느꼈어요(2-2), 이제 인터넷만 하면 안되겠구나라는 걸 깨닫게(2-3), 예전과 좀 달라지긴 했어요(3-2), 동기부여가 된 거죠(3-4)</p>   |

| 항목  | 진술예문   |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">프로<br/>그램<br/>요<br/>인</p> <p style="text-align: center;">효<br/>과<br/>적<br/>인<br/>개<br/>입<br/>요<br/>인</p> | <p><b>(부모상담을 통한 가족관계 회복)</b><br/>         캠프 안에서 가족관계를 다뤄주는 것이 꼭 필요하죠(1-1), 부모가 어떤 양육 스타일로 청소년을 양육했는지 알고 나면 청소년을 더 이해하기 쉬워질 때가 있잖아요(1-5), 부모님들이 자신의 이야기를 오픈한다는 것만으로도 효과가 있어요. 그렇게 자신의 이야기를 하고 나면 후에 아이들에게 하는 양육 태도가 달라질 것이거든요(1-5), 청소년을 포함한 상담보다 부모만 하는 상담이 더 좋다고(1-3), 개별적으로 부모상담을 하는 것이 필요하다고(1-6), 개인상담자들의 평가가 부모를 먼저 만나서 상담한 이후 아이들을 만나고 마지막에 부모를 또다시 만나고 싶다는 의견(1-6), 가족치료가 들어가야(3-2), 캠프갔을 때 밤새우며 다른 가족들과 이야기한 시간이 좋았어요(3-2)</p> <p><b>(대안활동의 가능성 탐색)</b><br/>         재밌는 활동도 많이 경험했(2-1), 컴퓨터만 하지 않게 되었고 그 시간에 친구들과 같이 운동과 놀이를 해서 친구들과의 관계가 PC방에만 다녔을 때보다 더 좋아졌어요. 운동과 놀이로 더 체력이 좋아졌어요(2-1), 밖에 나가서 많이 놀아야겠다는 생각으로 바뀐(2-2), 탁구를 거기서 많이했어요 아예 몰랐었는데 이젠 칠줄 알아요(2-2), 농구같은거나 자전거 이런거요 집에 와서도 쉽게 할 수 있는 걸 배울 기회가 있으면(2-3), 인터넷게임 외에도 재밌는 활동이 있다는 걸 알게 된 거 같아요 스테이크보드를 처음 탔는데 재밌었다고 말하면서 인터넷 게임 말고 다른 활동에도 관심을 가지더라구요(3-5)</p> |
| <p style="text-align: center;">부<br/>모<br/>요<br/>인</p>  | <p><b>(자녀에 대한 부모의 관심과 접촉시간 증가)</b><br/>         가족이 많이 달라진 거 같아요. 저랑 같이 어떤 걸 하려고 했거든요(2-3), 부모가 변해야 하는게 맞아요(3-1), 부모역할이 중요하다고 생각해요(3-1), 저는 애 때문에 직장을 그만두었어요. 완전히 밀착해서 관리하지 않으면 언제 또다시 인터넷게임에 빠져 있을지 모르기에 캠프이후에는 계속 활동적인 것을 할 수 있도록 했어요(3-4), 가정이 안정적이고 자녀가 가정에서 사랑을 충분히 받는다면(3-4), 아직 아이에겐 부모의 사랑과 관심이 필요하다는 거(3-5),</p> <p><b>(자녀의 특성을 이해하고 수용하기)</b><br/>         그냥 있는 그대로 좀 지켜봐주고, 제가 극복할 수 있을때까지 기다려줬음 좋겠는데요(2-3), 그래도 해줄 수 있도록 노력을 하는 모습을 보여주라는 거(3-2), 작은 변화에도 즉각적으로 칭찬을 해야하는거(3-2), 자녀에 대한 양육 방식이 잘못됐다는 것을 알고 이제는 K를 존중해주려고 K의 의견을 잘 들어주려고 하는데(3-3),</p>  |

| 항목   | 진술예문  |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">효<br/>과<br/>적<br/>인<br/>개<br/>입<br/>요<br/>인</p> | <p><b>(멘토의 생활관리)</b><br/>다행히 멘토가 있어서 그 퉁겨져 나가는 아이들을 감싸주고 일대일 관리를 했기 때문에 프로그램이 잘 진행이 될 수 있었는데요(1-3), 멘토들과 참가 청소년들의 관계가 상당히 좋아서 그래서 역동이 더 잘 일어날 수 있었어요(1-4), 멘토들은 남자이니 엄한 아버지의 양육모델을 하고(1-5), 짜투리시간이 정말 많고 이를 잘 활용하게끔 하는 것이 멘토의 역량에 따라 달라(1-6),</p> <p><b>(추억할 수 있는 기념품)</b><br/>추억이나 선생님이 보내주신 편지라던가, 함께 활동했던 선후배간의 편지 한 장, 도자기 하나 이런걸 통해서 추억하고 얘기할 수 있는 것은 뜻이 있다고 봐요(3-2),</p> <p><b>(동반자의 사후관리)</b><br/>정말 좋은 선생님이었어요 저랑 같이 어떤 걸 하려고 했거든요(2-3), 가족이 이해 못해주는 부분에 대해서 대신 설명해주시기도 했어요 덕분에 가족이 많이 달라진 것 같아요(2-3), 같이 밥도 먹고 시간을 많이 내주셔서 공연도 함께 보고(3-4), 제가 잘 모르는 부분이 많았어요. 아이를 이해하려고 해도 이해되지 않고요. 그런 부분에서 아이랑 엄마 사이의 소통의 역할을 해주셨어요(3-4), 제게 도움이 될 수 있는 책도 소개시켜주고 정보도 주구요. 그래서 많이 배웠어요. 나중에 같이 토론도 하고 그랬어요(3-4),</p> |
| <p style="text-align: center;">장<br/>애<br/>요<br/>인</p>                         | <p><b>(개인적 특성-비자발적, 비활동적)</b><br/>어려운 점이 생기면 피해가요(2-1), 제가 연락을 한 번도 안했거든요(2-2), 아이입장에서는 상담하기 싫으니깐 계속 피해갈 꺼리만 만들고(3-1), 아이들이 같이 하는 놀이, 아이들이 생각해야 하는 부분엔 대부분 참여를 안해서(4-1), 말을 안하는 아이들도 있기 때문에(1-5), 비활동적인 것이 많았고(4-1), 애가 할 줄 아는게 없는거예요(3-4), 프로그램이 진행될 때 하기 싫어할 때 비협조적인 것을 봤거든요(4-2), 다른 활동적인 것을 찾으려는 노력이 보였어요 근데 혼자서 하기엔 한계가 많아서 이런 모습이 지속적이진 못했어요(3-5),</p> <p><b>(사후 동반자 만남 거부)</b><br/>가끔 통화는 하지만 아이가 바쁘고 시간없다니깐 만나지 않더라구요(3-1), 만약 아이가 좋아하는 농구를 하자 그랬으면 같이 했을거 같아요(3-1), 사실 아이는 YC랑 만나서 상담하는 약속은 계속 피해다녔어요(3-2), 저희 아이가 강력하게 반대하여 참여를 못했(3-3),</p>  |

| 항목    | 진술예문   |
|-------|--|
|       | <p><b>(부적절한 양육태도)</b><br/>           부모 인터넷게임 하는거요 그거밖에 할 수 있는게 없어서 한건데요 그것만 자꾸 뭐라 그러잖아요(2-3), 서로 원하는 것을 말해도 수용되기보다 그냥 말만 하게 되는 상황(3-5), 자녀가 무슨일을 하더라도 부모가 이해해주지 않았기 때문에 마음에 담아버린 것(3-3)</p> <p><b>(지역내 자원의 부재)</b><br/>           캠프 후에도 함께 공놀이나 서바이벌 같은거요 할 수 있었으면(2-3), 시간이 많으니깐 혼자있는 시간에 할 수 있는 꺼리를 줘야하는데요(3-1), 사회에서 운동할 수 있는 장을 마련한다던가(3-1),</p>           |
| 장애요인  | <p><b>(초기, 개입, 사후관리 상담자의 변화로 연결의 어려움)</b><br/>           레스큐 캠프내에서 무엇을 했는지 내담자의 어려움이 무엇인지 정보가 전혀 없는거예요. 레스큐를 통해 어느정도 문제파악이 되고 내담자의 강점을 발견했다면 그 부분을 동반자가 알고 다시 동일한 질문을 하는 일이 없었음 하죠(5-1), 내담자는 몇 번이나 반복적인 질문에 지쳐있는데 사후관리를 위해 전 내담자에게 레스큐는 어땠는지 도움이 되었는지 이런 질문을 하게 되더라고요 내담자가 반복적인 질문에 대답하지 않을 수 있도록 초기면접에서 파악한 정보와 레스큐진행에 따라 상담한 내용이 관련된 상담자에게는 공유되면 좋죠(5-2),</p> |
| 구조적요인 | <p><b>(전국적인 모임)</b><br/>           집 가까이에서 운영이 되면 참여하기가 좋을텐데 꼭 캠프장까지 가야하고(3-2), 전국 지역의 아이들이 모인 캠프다보니 캠프이후에 만남을 가질 수가 없었어요 이들끼리는 서로 통하는게 있더라고요(3-4), 부모입장에서 정말 할 얘기가 많은데요 얘기할 때가 없는거예요 소통이 필요한데요 그럴려면 이 캠프가 지역별로 운영되어야 하고(3-4), 레스큐스쿨을 각 지역센터에서 운영해서 가까운 지역의 청소년들이 캠프 이후에도 정기적인 모임을 가질 수 있고(3-5), 지리적인 거리가 가까운 것이 필요하고(4-2)</p>                                   |

| 항목                    | 진술예문  |
|-----------------------|---|
| 장<br>애<br>요<br>요<br>인 | <p><b>(부모상담의 방법 및 시간부족)</b><br/>           캠프에 가서 교육을 받기에 시간이 너무 짧았어요(3-1), 너무 형식적이라고<br/>           생각되었고 크게 도움되질 않았어요 오히려 운영진이나 멘토들이 아이를 2<br/>           주간 지켜봤잖아요 아이랑 함께 생활해서 잘 아는 분들이 설명해주면 훨씬<br/>           실제적인 교육이 될 수 있었을 것(3-1), 부모님과 멘토들도 만날 수 있는 시<br/>           간을 주었으면(4-1), 2주동안 경험한 아이의 특성을 부모님께 말해주고 싶었<br/>           는데 부모님과 얘기할 수 있는 시간이 없더라구요(4-1), 시간이 너무 짧았어<br/>           요(3-2), 분위기가 풀어야지 할 수 있는 것인데 그렇지 않아서 질문할 수<br/>           가 없는 상황이었죠 사실 질문할 수 있는 시간이 더 필요한데요(3-2), 그정<br/>           도 강의로는 시간도 부족한 것 같아요(3-3), 일반적인 부모교육에 대한 얘기<br/>           를 하시는 거예요 그런 건 다 알거든요 정말 실제적인 이야기 있잖아요 그<br/>           런걸 해주셔야 하는데(3-4), 심리검사결과를 조금 얘기해주셨는데 시간이 너<br/>           무 짧았고(3-4),</p> <p><b>(정기적인 사후모임 부재)</b><br/>           거기서 끝이 아니라 집에 돌아와서도 잘 지낼 수 있는 체계가 되길(3-1), 2<br/>           주간 함께 지냈던 멘토들이랑 관계형성이 잘 되어 있으니깐요 그분들이 캠프<br/>           후에도 연락하면서 같이 농구도 하고 그랬으면(3-1), 캠프후에도 함께 공<br/>           놀이나 서바이벌 같은거요 할 수 있었으면 좋겠어요(2-3), 캠프 종결후 인터<br/>           넷 사이트 블로그 같은 곳에서 만남이 유지되었으면 좋겠어요(3-2), 캠프때<br/>           경험했던 암벽타기, 심리운동치료 같은 것을 사후에도 정기적으로 할 수 있<br/>           는 장이 마련되었음(3-2), 사후에도 계속해서 활동적인 걸 하면서 만남을 가<br/>           질 수 있는 장을 마련하는게 필요하다고(3-4), 캠프후 정기적으로 뭐 월1회<br/>           정도 모임을 가질 수 있도록 하면 좋죠(3-4), 자주는 힘들더라도 월1회 정도<br/>           는 부모교육시간을 마련해서 모이고 부모들끼리 정보교환도 할 수 있었으면<br/>           (3-5)</p> |

## ※ 부록. 4. 측정도구

### 1-1) 집단상담 - 인터넷사용신념

| 문 항   | 전혀<br>아니다 | 그저<br>그렇다 | 중간<br>이다 | 대부분<br>그렇다 | 매우<br>그렇다 |
|---|-----------|-----------|----------|------------|-----------|
| 1. 인터넷을 사용하지 않으면 따분하고 지루할 것 같다.                   | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 2. 나는 인터넷을 사용하고 나면 일을 훨씬 더 잘 할 수 있다.              | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 3. 나는 인터넷 없이 살 수 없다.                              | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 4. 인터넷은 내 현실문제와 스트레스를 풀어주는 유일한 수단이다.              | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 5. 나는 아직 인터넷 사용을 그만 둘 준비가 되어 있지 않다.               | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 6. 나는 인터넷을 사용하고 싶은 마음을 결코 참을 수 없다.                | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 7. 내가 인터넷을 그만 둔다 해도 내 삶이 더 나아질 것은 없다.             | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 8. 인터넷(게임 채팅 등)을 사용하면 스트레스와 분노에서 벗어날 수 있다.        | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 9. 인터넷을 그만 둔다면 나는 우울할 것이다.                        | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 10. 나는 인터넷 중독에서 회복될 가치가 없다.                       | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 11. 나는 인터넷을 그만 둘 만큼 충분히 강한 사람이 아니다.               | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 12. 나는 인터넷을 통해서만이 다른 친구를 사귄다.                     | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 13. 인터넷 사용은 나에게 문제가 되지 않는다.                       | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 14. 인터넷을 사용하고 싶은 마음은 사라지지 않고 계속될 것이다.             | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 15. 내가 인터넷을 사용하는 이유는 부모님 때문이다.                    | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 16. 인터넷 중독은 유전적인 것이기 때문에 고치기 힘들다.                 | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 17. 인터넷을 사용하고 나면 피곤과 긴장이 풀릴 것이다.                  | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 18. 내가 인터넷 사용을 조절하지 못하는 것은 기본적으로 문제 있는 사람이기 때문이다. | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 19. 인터넷을 사용하면 불안함이 사라질 것이다.                       | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 20. 인터넷을 사용하지 않는다면 사는 재미가 없을 것이다.                 | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |

### 1-2) 집단상담 - 대인관계기술

| 문 항  | 전혀<br>아니다 | 그저<br>그렇다 | 중간<br>이다 | 대부분<br>그렇다 | 매우<br>그렇다 |
|--|-----------|-----------|----------|------------|-----------|
| 1. 나는 친구를 쉽게 사귀다.                                | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 2. 다른 사람들이 나에게 말을 걸기 전에 먼저 말을 건다.                | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 3. 나는 친구가 자기의 고민을 털어놓을 때 잘 들어준다.                 | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 4. 다른 사람들에게 칭찬을 잘 해준다.                           | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 5. 다른 사람과 다른 의견을 가지고 있을 때 싸우지 않고 나의 의견을 말할 수 있다. | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 6. 다른 사람이 나에게 화를 낼 때 덩달아 화를 내지 않고 참을 수 있다.       | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 7. 친구와의 사이에 문제가 생겼을 때 대화로 문제를 해결하려고 한다.          | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |

### 1-3) 집단상담 - 진로

| 문 항                                   | 전혀<br>아니다 | 그저<br>그렇다 | 중간<br>이다 | 대부분<br>그렇다 | 매우<br>그렇다 |
|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|------------|-----------|
| 1. 내가 원하는 직업(전공)을 갖기 위한 계획을 가지고 있다.   | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 2. 장래희망을 이루기 위해 지금 무엇을 해야 할지 생각하고 있다. | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 3. 나는 일을 시작하기에 앞서 계획을 세운다.            | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 4. 나는 미래에 어떤 직업이 유망할 것인가를 생각해 본다.     | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 5. 나는 내 또래에 비해서 뚜렷한 진로계획을 가지고 있다.     | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |

## 2-1) 가족관련 - 부모양육태도 (청소년용)

| 문 항  | 부모 별도체크   |           |          |            |           |
|--|-----------|-----------|----------|------------|-----------|
|  | 전혀<br>아니다 | 그저<br>그렇다 | 중간<br>이다 | 대부분<br>그렇다 | 매우<br>그렇다 |
| 1.자식은 무조건 부모님의 의견에 따라야 한다고 말씀하십니다.                               | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 2.내가 어떤 아이들과 친한지 알고 계신다.   | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 3.나의 일에 대해 매사에 관여하십니다.   | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 4.내가 공부나 학교생활, 친구 때문에 힘들어 할 때 직접 해결해 주시기보다는 내가 극복할 수 있도록 격려하십니다. | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 5.내가 무언가 잘해냈을 때 칭찬하고 인정해주시다.                                     | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 6.내 말을 믿어주시다.  | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 7.내가 연락없이 늦게 들어와도 물어보거나, 야단치시지 않는다.                              | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 8.내가 하고 싶은 대로 혼자 결정해도 별로 상관하지 않으신다.                              | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 9.나와 관계된 일은 나와 의논하여 결정하십니다.                                      | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 10.나와 입장이 다를 때, 부모님의 결정을 무조건 따르도록 강요 하십니다.                       | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 11.내가 텔레비전에서 성인용 프로그램을 보아도 신경쓰지 않는다.                             | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 12.나를 너무 어린애 취급하면서 일일이 간섭하십니다.                                   | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 13.내게 일어날 수 있는 위험한 일에 대해 지나치게 걱정을 하고, 내가 할 수 있는 일도 못하게 하십니다.     | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 14.부모님께 나의 감정을 편안하게 말할 수 있다.                                     | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 15.부모님의 의견이 나와 같지 않을 경우, 내 의견은 무시된다.                             | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 16.내가 똑같은 잘못을 했을 때, 부모님의 기분에 따라 야단을 맞을 때도 있고, 그냥 넘어갈 때도 있다.      | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 17.나에 대해 지나치게 염려하시는 것 같다.  | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 18.내가 누구와 사귀는지 관심이 없다.   | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |



## 2-2) 가족관련 - 부모양육태도 (부모용)

| 문 항  | 부모용       |           |          |            |           |
|--|-----------|-----------|----------|------------|-----------|
|  | 전혀<br>아니다 | 그저<br>그렇다 | 중간<br>이다 | 대부분<br>그렇다 | 매우<br>그렇다 |
| 1.자식은 무조건 부모의 의견에 따라야 한다고 말한다.                                 | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 2.자녀가 어떤 아이들과 친한지 알고 있다.                                       | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 3.자녀의 일에 대해 매사에 관여한다.  | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 4.자녀가 공부나 학교생활, 친구 때문에 힘들어 할 때 직접 해결하기 보다는 자녀가 극복할 수 있도록 격려한다. | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 5.자녀가 무언가 잘해냈을 때 칭찬하고 인정해준다.                                   | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 6.자녀의 말을 믿어준다.   | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 7.자녀가 연락 없이 늦게 들어와도 물어보거나, 야단치지 않는다.                           | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 8.자녀가 하고 싶은 대로 혼자 결정해도 별로 상관하지 않는다.                            | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 9.자녀와 관계된 일은 자녀와 의논하여 결정한다.                                    | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 10.자녀와 입장이 다를 때, 나의 결정을 무조건 따르도록 강요한다.                         | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 11.자녀가 텔레비전에서 성인용 프로그램을 보아도 신경쓰지 않는다.                          | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 12.자녀를 너무 어린애 취급하면서 일일이 간섭한다.                                  | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 13.자녀에게 일어날 수 있는 위험한 일에 대해 지나치게 걱정을 하고, 자녀가 할 수 있는 일도 못하게 한다.  | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 14.나에게 내 자녀는 자신의 감정을 편안하게 말할 수 있다.                             | 1         | 2         | 3        | 4          | 5         |
| 15.내 의견이 자녀와 같지 않을 경우, 자녀의 의견이 무시되는 편이다.                       | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 16.자녀가 똑같은 잘못을 했을 때, 내 기분에 따라 야단을 맞을 때도 있고, 그냥 넘어갈 때도 있다.      | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 17.자녀에 대해 지나치게 염려하는 것 같다.                                      | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |
| 18.자녀가 누구와 사귀는지 관심이 없다.  | 5         | 4         | 3        | 2          | 1         |

### 2-3) 가족관련 - 부모-자녀 의사소통 (청소년용)

| 문항  | 부모 별도체크   |           |            |            |           |
|---|-----------|-----------|------------|------------|-----------|
|   | 전혀<br>아니다 | 그렇지<br>않다 | 잘 모르<br>겠다 | 대부분<br>그렇다 | 매우<br>그렇다 |
| 1.나의 소신을 부모님과 거리낌없이 의논할 수 있다.                         | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 2.부모님이 나에게 하시는 말씀은 가끔 믿기가 어렵다                         | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |
| 3.부모님은 늘 내 말을 귀담아 들어주신다.                              | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 4.내가 원하는 바를 부모님께 부탁드리려면 겁이 난다.                        | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |
| 5.부모님은 내가 말하지 않아도 나의 감정이 어떤지 잘 아신다.                   | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 6.부모님은 나보고 어떤 말을 하느니 차라리 입 다물고 가만히 있으라고 하신다.          | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |
| 7.나는 부모님과 대화하면 만족스럽다.                                 | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 8.우리에게 어떤 문제가 생기면 나는 부모님께 차라리 아무 말<br>씀말고 가만히 계시라고 한다 | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |
| 9.나에게 무슨 일이 있더라도 나는 부모님께 모두 말씀드릴 수 있다.                | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 10.부모님께 말씀드리려면 조심스럽고 어렵다                              | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |
| 11.마음놓고 부모님께 어린광을 부린다.                                | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 12.부모님과 대화를 나눌땐 차라리 말을 안 하는 것이 더욱 마<br>음 편하다          | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |
| 13.내 질문에 부모님은 솔직하게 대답을 해 주신다                          | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 14.나에게는 부모님과 의논할 수 없는 비밀이 많다.                         | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |
| 15.부모님은 내 의견을 이해해 주시려고 애쓰신다                           | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 16.나는 부모님의 잔소리 때문에 귀찮다.                               | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |
| 17.나는 부모님과 여러 가지 문제에 관해 의논을 잘 한다.                     | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 18.부모님은 나로인해 화가 나시면 창피를 주신다                           | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |
| 19.나의 느낌을 부모님께 솔직하게 잘 털어놓는다                           | 1         | 2         | 3          | 4          | 5         |
| 20.무슨 일에 대한 내 진심을 부모님께 그대로 말씀드릴 수 없다.                 | 5         | 4         | 3          | 2          | 1         |

## 2-4) 가족관련 - 부모-자녀 의사소통 (부모용)

| 문 항   | 부모용       |           |           |            |           |
|---|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
|   | 전혀<br>아니다 | 그렇지<br>않다 | 잘모르<br>겠다 | 대부분<br>그렇다 | 매우<br>그렇다 |
| 1.나의 소신을 아이와 거리낌 없이 의논할 수 있다.               | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 2.내 아이가 나에게 하는 말은 가끔 믿기가 어렵다.               | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |
| 3.내 아이는 늘 내 말을 귀담아 듣는다.                     | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 4.내가 원하는 바를 아이에게 부탁하는 것이 마음 내키지 않는다.        | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |
| 5.내 아이는 내가 말하지 않아도 나의 감정이 어떤지 잘 안다.         | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 6.내 아이는 나에게 어떤 말을 하느니 차라리 입을 다물고 가만히 있다.    | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |
| 7.내 아이와 대화하면 만족스럽다.                         | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 8.우리에게 어떤 문제가 생기면 나는 아이에게 말을 하지 못하도록 한다.    | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |
| 9.나에게 무슨 일이 있더라도 나는 내 아이에게 모두 말할 수 있다.      | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 10.내 아이에게 말을 할 때 조심스럽고 꺼려진다.                | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |
| 11.마음 놓고 내 아이에게 애정을 표시한다.                   | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 12.내 아이와 대화를 나눌 때 차라리 말을 안 하는 것이 더욱 마음 편하다. | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |
| 13.내 질문에 내 아이는 솔직하게 대답을 해 준다.               | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 14.나에게는 내 아이와 의논할 수 없는 비밀이 많다.              | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |
| 15.내 아이는 내 의견을 이해해 주려고 애쓴다.                 | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 16.내 아이는 나의 속을 썩인다.                         | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |
| 17.나는 내 아이와 여러 가지 문제에 관해 의논을 잘 한다.          | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 18.내 아이는 나 때문에 화가 나면 나에게 모욕을 준다.            | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |
| 19.나의 느낌을 내 아이에게 솔직하게 잘 털어놓는다.              | 1         | 2         | 3         | 4          | 5         |
| 20.무슨 일에 대한 내 진심을 내 아이에게 그대로 말할 수 없다.       | 5         | 4         | 3         | 2          | 1         |

### 3-1) 인터넷중독관련 - K척도 (청소년용)

| 번호      | 내용   | 전혀 그렇지 않다 | 때때로 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 |
|---------|--|-----------|---------|--------|--------|
| 1<br>요인 | 1 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.                | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 2 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.                      | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 3 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.             | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 4 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.            | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 5 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.                | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 6 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.               | ①         | ②       | ③      | ④      |
| 2<br>요인 | 7 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.               | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 8 인터넷을 하지 못하면 안절부절못하고 초조해진다.                 | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 9 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자주 떠오른다.     | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 10 인터넷을 할 때 누군가 방해하면 짜증스럽고 화가 난다.            | ①         | ②       | ③      | ④      |
| 3<br>요인 | 11 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다. | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 12 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.        | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 13 실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.        | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 14 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.                | ①         | ②       | ③      | ④      |
| 4<br>요인 | 15 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.                   | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 16 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.                    | ①         | ②       | ③      | ④      |
| 5<br>요인 | 17 인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.                   | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 18 인터넷 사용 시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.               | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 19 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.           | ①         | ②       | ③      | ④      |
|         | 20 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.           | ①         | ②       | ③      | ④      |

### 3-2) 인터넷중독관련 - K척도 (관찰자용)

| 번호 | 항 목  | 예 | 아니오 |
|----|--|---|-----|
| 1  | 1 누가 봐도 인터넷 사용시간이 과다한 것을 단번에 알 수 있다.                                   |   |     |
| 2  | 2 인터넷 문제로 가족들과 자주 싸운다.   |   |     |
|    | 3 식사나 휴식없이 화장실도 가지 않고 인터넷을 한다.   |   |     |
|    | 4 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다   |   |     |
|    | 5 인터넷 사용 때문에 피곤해서 수업시간에 잔다.(혹은 잔다고 한다)                                 |   |     |
| 3  | 6 인터넷을 하면서 혼자 욕을 하거나 소리를 지른다.  |   |     |
|    | 7 인터넷을 하고 있지 않을 때에도, 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다고 말한다.(혹은 그렇게 보인다) |   |     |
| 4  | 8 인터넷을 하고 있을 때만 흥미진진해 보이고 생생해 보인다.                                     |   |     |
|    | 9 평소와는 달리, 인터넷을 할 때만 할 말을 다하고 자신감이 있어 보인다.                             |   |     |
|    | 10 인터넷만 재미있어하는 것 같다.   |   |     |
| 5  | 11 인터넷에 빠진 이후로, 폭력(언어적, 신체적)적으로 변했다.                                   |   |     |
|    | 12 인터넷 하는데 건드리면 화내거나 짜증을 낸다.   |   |     |
|    | 13 인터넷을 안할 때, 다른 것에 집중하지 못하고, 불안해 보인다.                                 |   |     |
| 6  | 14 주변 사람들의 시선이나 반응에 무관심하다.   |   |     |
|    | 15 약속을 지키지 않고 거짓말을 자주 한다.  |   |     |
| 7  | 16 인터넷을 하느라 상당한 용돈을 쓰고 빚을 지기도 한다.                                      |   |     |
|    | 17 인터넷을 몰래 하다가 들켰다.  |   |     |
| 8  | 18 하루에 4시간 이상 움직이지 않고 한 곳에서 인터넷을 한다.                                   |   |     |
|    | 19 인터넷을 하느라 학교를 무단으로 빠지거나 지각한다.  |   |     |
|    | 20 하루 이상을 밤을 새우면서 인터넷을 한다.   |   |     |

### 3-3) 인터넷중독관련 - G척도

| 문항내용                                   | 전혀 그렇지 않다 | 때때로 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 |
|--|-----------|---------|--------|--------|
| 1. 게임을 하는 것이 친한 친구들과 어울리는 것보다 더 좋다.    | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 2. 게임공간에서의 생활이 실제생활보다 더 좋다.            | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 3. 게임 속의 내가 실제의 나보다 더 좋다.              | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 4. 게임에서 사귀 친구들이 실제친구들 보다 나를 더 알아준다.    | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 5. 게임에서 사람을 사귀는 것이 더 편하고 자신 있다.        | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 6. 밤 늦게까지 게임을 하느라 시간 가는 줄 모른다.         | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 7. 게임을 하느라 해야 할 일을 못한다.                | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 8. 갈수록 게임을 하는 시간이 길어진다.                | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 9. 점점 더 오랜 시간 게임을 해야 만족하게 된다.          | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 10. 게임을 그만두어야 하는 경우에도 게임을 그만두는 것이 어렵다. | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 11. 게임 하는 시간을 줄이려고 노력하지만 실패한다.         | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 12. 게임을 안 하겠다고 마음먹고도 다시 게임을 하게 된다.     | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 13. 게임 생각 때문에 공부에 집중하기 어렵다.            | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 14. 게임을 못한다는 것은 건디기 힘든 일이다.            | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 15. 게임을 하지 않을 때에도 게임 생각을 하게 된다.        | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 16. 게임으로 인해 생활에 문제가 생기더라도 게임을 해야 한다.   | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 17. 게임을 하지 못하면 불안하고 초조하다.              | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 18. 다른 일 때문에 게임을 못하게 될까봐 걱정된다.         | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 19. 누가 게임을 못 하게하면 신경질이 난다.             | 1         | 2       | 3      | 4      |
| 20. 게임을 못하게 되면 화가 난다.                  | 1         | 2       | 3      | 4      |

### 3-4) 인터넷중독관련 - 우울

| 문 항                              | 거의 안느낌<br>(주1회이하) | 약간느낌<br>(주1-2회) | 가끔느낌<br>(주3-4일) | 자주느낌<br>(주5-7일) |
|----------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 평소에는 거슬리지 않던 일이 힘들게 느껴졌다.     | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 2. 식욕이 없었다.                      | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 3. 몸치장에 관심이 없었다.                 | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 4. 이전에 타인과 마찬가지로 나도 훌륭하다고 느꼈다. * | 4                 | 3               | 2               | 1               |
| 5. 내가 해왔던 모든 일들로 마음이 괴로웠다.       | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 6. 우울했다.                         | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 7. 내가 하는 모든 일들이 힘들다고 느꼈다.        | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 8. 미래에 대해 희망차게 느꼈다. *            | 4                 | 3               | 2               | 1               |
| 9. 내 인생은 실패했다고 느꼈다.              | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 10. 나는 두려움을 느꼈다.                 | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 11. 잠을 잘 못 잤다.                   | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 12. 나는 행복했다. *                   | 4                 | 3               | 2               | 1               |
| 13. 평소보다 말하기가 싫었다.               | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 14. 나는 외롭다고 느꼈다.                 | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 15. 사람들이 불친절했다.                  | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 16. 나는 삶을 즐겼다. *                 | 4                 | 3               | 2               | 1               |
| 17. 나는 울고 싶은 충동을 느꼈다.            | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 18. 나는 슬펐다.                      | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 19. 사람들이 나를 싫어하는 느낌이 들었다.        | 1                 | 2               | 3               | 4               |
| 20. 어떤 일을 새로 시도할 수 없었다           | 1                 | 2               | 3               | 4               |

### 3-5) 인터넷중독관련 - 안녕감

| 최근 한 달 동안 여러분은 ( )고 얼마나 자주 느꼈습니까?       | 전혀 느끼지 않음 | 별로 느끼지 않음 | 보통 | 약간 느낌 | 매우 많이 느낌 |
|---|-----------|-----------|----|-------|----------|
| 1. 행복하다.                                | ①         | ②         | ③  | ④     | ⑤        |
| 2. 사는 것이 재미있다.                          | ①         | ②         | ③  | ④     | ⑤        |
| 3. 만족스럽다.                               | ①         | ②         | ③  | ④     | ⑤        |
| 4. 하루하루 내가 짠 계획대로 충실하게 살고 있다.           | ①         | ②         | ③  | ④     | ⑤        |
| 5. 친구들(다른 아이들)과 따뜻하고 믿을 만한 관계를 맺고 있다.   | ①         | ②         | ③  | ④     | ⑤        |
| 6. 더 나은 사람이 되기 위한 경험을 했다.               | ①         | ②         | ③  | ④     | ⑤        |
| 7. 나는 나만의 아이디어를 떠올리거나 나의 의견을 자신있게 표현한다. | ①         | ②         | ③  | ④     | ⑤        |

### 3-6) 인터넷중독관련 - 자기통제

| 문 항  | 거의 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 거의 그렇다 |
|--|-----------|--------|------|-----|--------|
| 1. 나는 계획이나 준비 없이 행동하는 경우가 자주 있다.                     | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 2. 나는 어려운 것 같은 일은 자주 피한다.                            | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 3. 나는 때로 어느 정도 위험한 일을 함으로써 내 자신을 시험하는 것을 좋아한다.       | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 4. 나에게 선택권이 있다면 거의 항상 정신적인 일보다는 신체적인 일을 선택할 것이다.     | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 5. 설사 다른 사람을 힘들게 하더라도 다른 모든 사람들에게 앞서 나 자신을 돌보려 한다.   | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 6. 나는 꽤 쉽게 화를 낸다.                                    | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 7. 나는 미래를 준비하는데 많은 생각과 노력을 투자하지는 않는다.                | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 8. 나는 일이 복잡하게 되며 그만 두거나 물러나는 경향이 있다.                 | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 9. 나는 언젠가는 즐거운 경험을 위해서라면 위험을 무릅쓰고라도 모험을 할 것이다.       | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 10. 나는 거의 앉아서 생각할 때보다는 몸으로 움직이며, 활동하고 있을 때 기분이 더 좋다. | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |



| 문 항   | 거의 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 거의 그렇다 |
|---|-----------|--------|------|-----|--------|
| 11. 다른 사람이 문제를 갖고 있을 때 그것을 나의 문제로 여기지는 않는다.                                 | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 12. 흔히 어떤 사람에게 화가 났을 때 그 대상에게 내가 왜 화가 났는지를 이야기하는 것보다는 그 사람의 마음에 상처를 입히고 싶다. | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 13. 장래의 목표를 희생하더라도 지금 당장 즐거움을 주는 것이면 그것을 하는 경우가 자주 있다.                      | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 14. 나에겐 가장 하기 쉬운 일을 하는 것이 가장 기쁜 일이다.  | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 15. 나는 때때로 문제를 일으킬지도 모르는 일을 하는 것을 흥미 있는 일이라 생각한다.                           | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 16. 나는 생각을 깊이 하거나 책을 읽는 것보다 밖에 나가서 어떠한 활동을 하는 것이 더 좋다.                      | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 17. 내가 한 일이 다른 사람을 화나게 만들더라도 나만 괜찮다면 그들의 기분에 상관하지 않는다.                      | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 18. 내가 정말 화가 나 있다면 다른 사람들은 나를 피해서 멀리 떨어져 있는 것이 낫다.                          | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 19. 나는 먼 미래에 나에게 무슨 일이 일어날 것인지 보다는 가까운 미래에 무슨 일이 일어날 것인지에 관심이 더 많다.         | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 20. 나는 나의 모든 능력을 사용해야 할 수 있는 어려운 일들을 정말 싫어한다.                               | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 21. 나는 안전한 것보다 흥분과 스릴을 즐긴다.   | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 22. 나는 같은 또래의 대부분의 사람들보다 더 에너지가 많으며 활동에 대한 욕구도 더 많다.                        | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 23. 내가 갖고 싶어 하는 것이 다른 사람에게 문제가 된다고 하더라도 나는 그것을 갖고려고 한다.                     | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 24. 다른 사람들이 내 의견이나 생각에 대해 심하게 반대할 때, 보통 그런 반대에 화내지 않으면서 내 의견을 이야기하는 것이 어렵다. | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |

#### 4-1) 개별화척도 - 사전사후용

- ▶ 인적사항 1. 이름 \_\_\_\_\_ 2. 나이 \_\_\_\_\_  
 3. 측정시기 사전 \_\_\_\_\_ / 사후 \_\_\_\_\_

- ▶ 학업 및 진로 ※ 참여도 및 정도: 전혀없음 1-2-3-4-5 매우 좋음

| 학업 및 진로   |      | 사전                | 사후                | 비고 |
|-----------|------|-------------------|-------------------|----|
| 성적        | 평균점수 |                   |                   |    |
|           | 등급   |                   |                   |    |
| 수업시간 참여도※ |      | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |    |
| 장래희망※     |      | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |    |
| 진로계획※     |      | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |    |

- ▶ 대인관계 ※ 정도: 매우안 좋음 0-1-2-3-4-5 매우 좋음

| 대인관계  | 사전                | 사후                | 비고 |
|-------|-------------------|-------------------|----|
| 가족관계※ | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |    |
| 친구관계※ | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |    |

- ▶ 건강 및 생활태도 ※ 정도: 매우안 좋음 0-1-2-3-4-5 매우 좋음

| 건강 및 생활태도          |                 | 사전                | 사후                | 비고 |
|--------------------|-----------------|-------------------|-------------------|----|
| 신체                 | 키 Cm            | Cm                | Cm                |    |
|                    | 체중 Kg           | Kg                | Kg                |    |
| 건강<br>상태<br>※      | 두통              | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |    |
|                    | 시력              | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |    |
|                    | 어깨, 허리<br>등 관절염 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |    |
| 1일 평균<br>인터넷(게임)시간 |                 | 시간                | 시간                |    |
| 1일 평균 수면시간         |                 | 시간                | 시간                |    |

▶ 캠프참여결과 (사후)

| 도움정도    | 전혀없음 - - - - - 매우많음 | 도움정도        | 전혀없음 - - - - - 완전극복 |
|---------|---------------------|-------------|---------------------|
| 도움이 됨   | 1 - 2 - 3 - 4 - 5   | 인터넷중독<br>극복 | 1 - 2 - 3 - 4 - 5   |
| 구체적인 이유 |                     |             |                     |

4-2) 개별화척도 - 주2회 측정 (재학생용)

▶ 인적사항 1. 이름 \_\_\_\_\_ 2. 나이 \_\_\_\_\_

▶ 학업 및 진로

-학교 : 등교시간 (오전/오후 시 분) & 하교시간 (오전/오후 시 분)

-학원 or 학업관련활동 : 시작시간 (오전/오후 시 분) &  
종료시간 (오전/오후 시 분)

-수업참여도

| 1    | 2 | 3 | 4 | 5  |
|------|---|---|---|----|
| 안 좋음 |   |   |   | 좋음 |

⇒ 이렇게 체크한 이유는? \_\_\_\_\_

▶ 생활태도

-수면시간 : 1일 시간 (취침 : 오전/오후 시 & 기상 : 오전/오후 시)

-식사관련

| 식사 횟수 | 식사시간       | 식사내용 체크                        | 함께 식사한 사람            |
|-------|------------|--------------------------------|----------------------|
| 1     | 오전/오후<br>시 | 인스턴트, 한식, 중식, 일식, 분식,<br>기타( ) | 혼자, 가족, 친구,<br>기타( ) |
| 2     | 오전/오후<br>시 | 인스턴트, 한식, 중식, 일식, 분식,<br>기타( ) | 혼자, 가족, 친구,<br>기타( ) |
| 3     | 오전/오후<br>시 | 인스턴트, 한식, 중식, 일식, 분식,<br>기타( ) | 혼자, 가족, 친구,<br>기타( ) |
| 4     | 오전/오후<br>시 | 인스턴트, 한식, 중식, 일식, 분식,<br>기타( ) | 혼자, 가족, 친구,<br>기타( ) |

-인터넷(게임)사용 내용 : \_\_\_\_\_

1일 \_\_\_\_\_ 시간 (시작 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시 & 종료 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시)

-오늘 내가 인터넷(게임)을 안 했을 때 재미있게 한 활동 \_\_\_\_\_

1일 \_\_\_\_\_ 시간 (시작 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시 & 종료 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시)

#### 4-3) 개별화척도 - 주2회 측정 (학업중단용)

▶ 인적사항 1. 이름 \_\_\_\_\_ 2. 나이 \_\_\_\_\_

##### ▶ 학업관련

-학원 or 학업관련활동 : \_\_\_\_\_

시작시간 (오전/오후 \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분) & 종료시간 (오전/오후 \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분)

-학업관련활동 정도

| 1    | 2 | 3 | 4 | 5  |
|------|---|---|---|----|
| 안 좋음 |   |   |   | 좋음 |

⇒ 이렇게 체크한 이유는? \_\_\_\_\_

##### ▶ 학업 외 다른 활동

-아르바이트 or 다른 활동 : \_\_\_\_\_

시작시간 (오전/오후 \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분) & 종료시간 (오전/오후 \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분)

- 활동 정도

| 1    | 2 | 3 | 4 | 5  |
|------|---|---|---|----|
| 안 좋음 |   |   |   | 좋음 |

⇒ 이렇게 체크한 이유는? \_\_\_\_\_

▶ 생활태도

-수면시간 : 1일 \_\_\_\_\_ 시간 (취침 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시 & 기상 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시)

-식사관련

| 식사 횟수 | 식사시간          | 식사내용 체크                           | 함께 식사한 사람               |
|-------|---------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 1     | 오전/오후 _____ 시 | 인스턴트, 한식, 중식, 일식, 분식, 기타( _____ ) | 혼자, 가족, 친구, 기타( _____ ) |
| 2     | 오전/오후 _____ 시 | 인스턴트, 한식, 중식, 일식, 분식, 기타( _____ ) | 혼자, 가족, 친구, 기타( _____ ) |
| 3     | 오전/오후 _____ 시 | 인스턴트, 한식, 중식, 일식, 분식, 기타( _____ ) | 혼자, 가족, 친구, 기타( _____ ) |
| 4     | 오전/오후 _____ 시 | 인스턴트, 한식, 중식, 일식, 분식, 기타( _____ ) | 혼자, 가족, 친구, 기타( _____ ) |

-인터넷(게임)사용 내용 : \_\_\_\_\_

1일 \_\_\_\_\_ 시간 (시작 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시 & 종료 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시)

-오늘 내가 인터넷(게임)을 안 했을 때 재미있게 한 활동 \_\_\_\_\_

1일 \_\_\_\_\_ 시간 (시작 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시 & 종료 : 오전/오후 \_\_\_\_\_ 시)

※ 부록. 5. 초기면접 기록지

| 인터넷RESCUES쿨 참가 신청서 (보호자용) |   |                              |    |             |                      |           |                      |
|---------------------------|---|------------------------------|----|-------------|----------------------|-----------|----------------------|
| 청<br>소<br>년               | 이름  |                              |    | 주민등록번호      |                      |           |                      |
|                           | 키/<br>체중  | Cm / Kg                      |    | 연<br>락<br>처 | 핸드폰                  |           |                      |
|                           | 현주소   |                              |    |             | e-mail               |           |                      |
|                           |   |                              |    |             | 집전화                  |           |                      |
| 집                         | 자가 전월세 · 자취 · 친척집 · 하숙  |                              | 부모 | 부           | 모                    |           |                      |
| 가족<br>사항                  | 이름  | 관계                           | 연령 | 학력          | 직업                   | 동거여부      | 종교                   |
|                           |   |                              |    |             |                      |           |                      |
|                           |   |                              |    |             |                      |           |                      |
|                           |   |                              |    |             |                      |           |                      |
|                           |   |                              |    |             |                      |           |                      |
| 총수입                       | 100만원미만, 100만원이상-200만원미만, 200만원이상-300만원미만, 300만원이상-500만원미만, 500만원이상 |                              |    |             |                      |           |                      |
| 학교<br>사항                  | 재학<br>여부  | 재학중 · 휴학중 · 자퇴<br>( 년 월 일부터) |    | 학교          | 학년                   | 결석<br>일수  | 일<br>(학년기준)          |
|                           | 전학<br>경험  | 있다( 회) · 없다<br>이유( )         |    | 가출<br>경험    | 있다( 회) · 없다<br>이유( ) | 알바        | 있다( 회) · 없다<br>이유( ) |
|                           | 성적  | 상 · 중 · 하                    |    | 공부에 대한 흥미   |                      | 상 · 중 · 하 |                      |
|                           | 교사와의<br>관계  | 좋다 · 보통이다 · 나쁘다              |    | 친구관계        | 좋다 · 보통이다 · 나쁘다      |           |                      |
| 건강<br>사항                  | 이전병력  | 있다 · 없다                      |    | 병명          |                      |           |                      |
|                           | 복용중인 약  |                              |    | 알레르기        |                      |           |                      |
|                           | 상담경험  | 있다 · 없다                      |    | 심리검사<br>경험  | 있다 · 없다              |           |                      |
|                           | 기관명   | 기간                           |    | 횟수          | 방문이유 or 진단명          |           |                      |
|                           |   |                              |    |             |                      |           |                      |
|                           |   |                              |    |             |                      |           |                      |

## 인터넷RESCUES쿨 참가 신청서 (청소년용)

|                                      |                |  |          |                     |              |                      |           |             |
|--------------------------------------|----------------|--|----------|---------------------|--------------|----------------------|-----------|-------------|
| 청<br>소<br>년                          | 이름             |  |          |                     | 생년월일         |                      |           |             |
|                                      | 키/<br>체중       | Cm / Kg  |          |                     | 연<br>락<br>처  | 핸드폰                  |           |             |
|                                      | 현주소            |  |          |                     |              | e-mail               |           |             |
|                                      |                |  |          |                     |              | 집전화                  |           |             |
|                                      | 집              | 자가·전월세·자취·친척집·하숙   |          |                     |              | 부모                   | 부         |             |
| 모                                    |                |  |          |                     |              |                      |           |             |
| 가<br>족<br>사<br>항                     | 관계             | 나이   | 학력       | 직업                  | 컴퓨터사용수준<br>※ | 동거여부<br>※            | 친밀도<br>※  |             |
|                                      |                |  |          |                     |              |                      |           |             |
|                                      |                |  |          |                     |              |                      |           |             |
|                                      |                |  |          |                     |              |                      |           |             |
|                                      | 표기<br>방법       | ※컴퓨터 사용수준 (잘함 O, 중간 △, 못함 X)    ※ 동거여부 (O, X)<br>※ 친밀도 (친밀하지 않음 1 ----- 5 친밀함) |          |                     |              |                      |           |             |
| 학<br>교<br>사<br>항                     | 재학<br>여부       | 재학중·휴학중·자퇴   |          |                     | 학교           | 학년                   | 결석<br>일수  | 일<br>(학년기준) |
|                                      | 전학<br>경험       | 있다( 회) · 없다<br>이유( )   | 가출<br>경험 | 있다(회) · 없다<br>이유( ) | 아르<br>바이트    | 있다( 회) · 없다<br>이유( ) |           |             |
|                                      | 성적             | 상 · 중 · 하  |          |                     | 공부에 대한 흥미    |                      | 상 · 중 · 하 |             |
|                                      | 교사와의 관계        | 좋다 · 보통이다 · 나쁘다  |          |                     | 친구관계         | 좋다 · 보통이다 · 나쁘다      |           |             |
| 게<br>임<br>도<br>구<br>이<br>용<br>사<br>태 | 사용유무<br>(O, X) | 매체   |          |                     | 평균사용시간       |                      |           |             |
|                                      |                | PC   |          |                     | 평일           | 주말 및 공휴일             |           |             |
|                                      |                | 휴대전화   |          |                     |              |                      |           |             |
|                                      |                | PMP, 아이팟 등 휴대기기  |          |                     |              |                      |           |             |
|                                      |                | 닌텐도  |          |                     |              |                      |           |             |
|                                      | 기타( )          |  |          |                     |              |                      |           |             |

※ 인터넷 사용 시간표(많이 했을 때 기준) ※

| 시간     | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| AM6-7  |   |   |   |   |   |   |   |
| 7-8    |   |   |   |   |   |   |   |
| 8-9    |   |   |   |   |   |   |   |
| 9-10   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10-11  |   |   |   |   |   |   |   |
| 11-12  |   |   |   |   |   |   |   |
| PM12-1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 1-2    |   |   |   |   |   |   |   |
| 2-3    |   |   |   |   |   |   |   |
| 3-4    |   |   |   |   |   |   |   |
| 4-5    |   |   |   |   |   |   |   |
| 5-6    |   |   |   |   |   |   |   |
| 6-7    |   |   |   |   |   |   |   |
| 7-8    |   |   |   |   |   |   |   |
| 8-9    |   |   |   |   |   |   |   |
| 9-10   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10-11  |   |   |   |   |   |   |   |
| 11-12  |   |   |   |   |   |   |   |
| AM12-1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 1-2    |   |   |   |   |   |   |   |
| 2-3    |   |   |   |   |   |   |   |
| 3-4    |   |   |   |   |   |   |   |
| 4-5    |   |   |   |   |   |   |   |
| 5-6    |   |   |   |   |   |   |   |

※ 어느 정도 만족하는지 "O"표 해 주십시오 ※

| NO | 내용                | 매우<br>불만<br>족 | 다소<br>불<br>만족 | 그저<br>그렇<br>다 | 다소<br>만족 | 매우<br>만족 |
|----|-------------------|---------------|---------------|---------------|----------|----------|
| 1  | 자신의 성격에 대해        |               |               |               |          |          |
| 2  | 자신의 성적에 대해        |               |               |               |          |          |
| 3  | 가족관계에 대해          |               |               |               |          |          |
| 4  | 친구관계에 대해(이성친구 포함) |               |               |               |          |          |
| 5  | 본인 신체 및 외모에 대해    |               |               |               |          |          |
| 6  | 진로에 대해            |               |               |               |          |          |



## 진단면접용3)

### I. 인터넷(게임) 이용실태

1. 주로 어디에서, 누구와 인터넷(게임)을 합니까?  
-장소  
-누구와 함께 or 혼자
  
2. 그곳에서 인터넷(게임)을 하게 되는 이유는 무엇입니까?
  
3. 인터넷을 통해 주로 무엇을 합니까?  
(순서대로 3가지 ①                      ②                      ③                      )  
  
3-1. 주로 사용하는 게임은 무엇입니까?  
(순서대로 3가지 ①                      ②                      ③                      )
  
4. 언제부터 어떻게 인터넷(게임)을 처음 사용하게 되었나요?
  
5. 인터넷(게임) 사용 History는 어떻게 됩니까? (연령별/ 학년별 관련)
  
6. 인터넷(게임) 관련 문제 발생시기는 언제 인가요?
  
7. 인터넷(게임) 관련 문제발생시 생활상의 변화는 무엇인가요?  
-가정  
-학교  
-기타

---

3) 이형초 심리상담센터 자료 참고하여 재구성

8. 인터넷(게임)을 하기 전, 하는 동안, 끝나고 난 후의 어떤 생각(느낌)이 듭니까?  
 -하기 전:  
 -하는 동안:  
 -하고 난 후:
9. 게임 아이템거래/ 해킹/ 사기를 한 적이 있습니까?  
 -아이템거래:  
 -해킹:  
 -사기:
10. 인터넷(게임)을 하지 못할 때 나타나는 변화들을 말씀해 주십시오.  
 (순서대로 3가지 ①                      ②                      ③                      )
11. 사이버 공간에서의 정체성(나)과 현실의 정체성(나) 중 어떤 정체성에 애착이 가는지 그 이유는 무엇입니까?  
 -사이버 정체성 (이유:  
 -현실 정체성 (이유:
12. 당신에게 인터넷(게임)이란 무엇입니까?
13. 현재 당신의 인터넷(게임) 사용에 대해 평가한다면?

## II. 인터넷(게임) 이용과 현실생활의 변화

14. (참가신청서에 있다고 체크한 경우에만 질문할 것)  
 인터넷사용으로 인해 전학, 자퇴, 가출, 아르바이트 등의 경험이 있나요?  
 -몇 회  
 -그 이유

15. 인터넷(게임) 사용이 당신의 생활에 미치는 부정적인 영향은 무엇이라고 생각하나요?  
(순서대로 3가지 ①                      ②                      ③                      )
16. 현재 당신에게 스트레스가 되는 일은 무엇인가요?  
(순서대로 3가지 ①                      ②                      ③                      )
17. 당신의 스트레스 해결방법은 무엇입니까?
18. 인터넷 사용문제를 해결하기 위해서 가족이 도움을 줍니까?  
(구체적인 설명 요구)
19. 인터넷 사용문제를 해결하기 위해서 가족들이 도움되지 못합니까?  
(구체적으로)
20. 인터넷(게임) 이외의 여가활동이 있습니까?
21. 이전에 인터넷(게임) 사용을 조절한 적이 있습니까?  
-언제:  
-어떤 방법:  
-효과:
22. 앞으로 인터넷(게임) 사용을 조절할 필요가 있다고 생각합니까?
23. 인터넷(게임) 사용을 조절하기 위해서 무엇이 필요하다고 생각합니까?

24. 만일 인터넷(게임)을 과다하게 사용하는 다른 사람이 있다면, 그 사람에게 어떤 말을 할 수 있을까요?

25. 인터넷 RESCUE 스쿨에 기대하는 것은 무엇입니까?

※ 내담자의 외모(위생, 구강상태, 헤어스타일, 옷차림 등) 및 정서상태를 관찰하여 면접자가 특이사항을 기재해 주세요.

                                년        월        일  
                                상담자:                                (인)

※ 부록. 6. ① 전체프로그램 일정 (권고안 - 월요일시작기준)

| 일정<br>시간    | 1일차  | 2일차                   | 3일차              | 4일차      | 5일차                   | 6일차              | 7일차   | 8일차      | 9일차              | 10일차                  | 11일차              | 12일차            |                       |
|-------------|--|-----------------------|------------------|----------|-----------------------|------------------|---|----------|------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|
|             | 월  | 화                     | 수                | 목        | 금                     | 토                | 일   | 월        | 화                | 수                     | 목                 | 금               |                       |
| 07:30-08:00 |  | 점호                    | 점호               | 점호       | 점호                    | 점호               | 점호  | 점호       | 점호               | 점호                    | 점호                | 점호              |                       |
| 08:00-09:00 |  | 아침                    | 아침               | 아침       | 아침                    | 아침               | 아침  | 아침       | 아침               | 아침                    | 아침                | 아침              |                       |
| 09:00-10:00 |  | 산책                    | 산책               | 산책       | 산책                    | 산책               | 아영<br>정리  | 부모<br>상담 | 산책               | 산책                    | 산책                | 산책              |                       |
| 10:00-11:00 |  | 집단1                   | 집단2              | 집단3      | 집단4                   | 숙영지<br>설치        | 대인<br>활동  | 집단5      | 집단6              | 집단7                   | 롤링<br>페이퍼         | 나눔의<br>시간<br>평가 |                       |
| 11:00-12:00 |  |                       |                  |          |                       |                  |   |          |                  |                       |                   |                 |                       |
| 12:00-13:00 |  | 점심                    | 점심               | 점심       | 점심                    | 점심               | 점심  | 점심       | 점심               | 점심                    | 점심                | 점심              |                       |
| 13:00-14:00 | 접수   |                       |                  |          |                       |                  |   |          |                  |                       |                   |                 |                       |
| 14:00-14:30 | 입교식  | 개<br>인<br>상<br>담<br>1 | 대<br>안<br>활<br>동 |          | 개<br>인<br>상<br>담<br>2 | 대<br>안<br>활<br>동 |   | 수련<br>5  | 부<br>모<br>상<br>담 | 개<br>인<br>상<br>담<br>3 | 대<br>안<br>활<br>동  |                 |                       |
| 14:30-16:00 | 01<br>아<br>이<br>부<br>모<br>교<br>육<br>&<br>스<br>트<br>레<br>킹<br>&<br>집<br>단<br>상<br>담 |                       | 수련2              |          |                       | 수련3              | 가족과<br>함께하는<br>주말<br>프로그램<br>(오리대회<br>발마사지<br>레크레이션<br>등) | 수련<br>5  | 부<br>모<br>상<br>담 |                       | 봉사<br>활동<br>(요양원) | 수련6             | 가<br>족<br>상<br>담      |
| 16:00-18:00 |  |                       |                  |          |                       |                  |   | 수련<br>5  | 부<br>모<br>상<br>담 |                       |                   |                 | 동<br>반<br>자<br>만<br>남 |
| 18:00-19:00 | 저녁   | 저녁                    | 저녁               | 저녁       | 저녁                    | 저녁               | 저녁  | 저녁       | 저녁               | 저녁                    | 저녁                | 저녁              |                       |
| 19:00-20:00 |  | 체육활동                  | 자유<br>시간         | 체육활동     | 자유<br>시간              |                  |   | 자유<br>시간 | 자유<br>시간         | 자유<br>시간              | 자유<br>시간          | 자유<br>시간        |                       |
| 20:00-21:00 | 수련1  | 자치<br>활동              | 자치<br>활동         | 자치<br>활동 | 자치<br>활동              | 캠프<br>화이어        | 자치<br>활동  | 자치<br>활동 | 자치<br>활동         | 자치<br>활동              | 자치<br>활동          | 발표회             |                       |
| 21:00-21:30 | 명상   | 명상                    | 명상               | 명상       | 명상                    | 명상               | 명상  | 명상       | 명상               | 명상                    | 명상                | 명상              |                       |
| 21:30-22:00 | 취침<br>점호   | 취침<br>점호              | 취침<br>점호         | 취침<br>점호 | 취침<br>점호              | 취침<br>점호         | 취침<br>점호  | 취침<br>점호 | 취침<br>점호         | 취침<br>점호              | 취침<br>점호          | 취침<br>점호        |                       |

※ 6-7일차 야영시 이동으로 인해 오전9시 부모상담 진행이 어려운 경우 오후 프로그램과 변경가능

전반적인 상담프로그램 구성이 2주 동안 적절하게 분산되어 운영되고, 부모가 참여해야하는 부모교육, 야영, 부모상담, 가족상담 일정이 1일차 월요일, 6-7일차 주말, 11-12일차 목-금요일로 분산되어 있어 운영진과 참여부모의 부담감이 감소할 수 있다. 또한 발표회를 저녁시간에 가짐으로 가족과 함께 프로그램을 끝까지 잘 참여한 것을 축하하며 축제의 분위기를 만들 수 있다.

하지만 월요일인 평일 시작으로 인해 첫째날 부모교육과 부모집단상담, 평일인 목-금요일 가족상담 때 부모 모두의 참여율을 높이기에는 어려움이 있을 수 있다.

## ② 전체프로그램 일정 (대체안 - 토요일시작기준)

| 일정<br>시간    | 1일차<br>토                  | 2일차<br>일      | 3일차<br>월 | 4일차<br>화 | 5일차<br>수      | 6일차<br>목 | 7일차<br>금 | 8일차<br>토      | 9일차<br>일 | 10일차<br>월         | 11일차<br>화                 | 12일차<br>수 |   |              |          |                       |
|-------------|---------------------------|---------------|----------|----------|---------------|----------|----------|---------------|----------|-------------------|---------------------------|-----------|---|--------------|----------|-----------------------|
| 07:30-08:00 |                           | 점호            | 점호       | 점호       | 점호            | 점호       | 점호       | 점호            | 점호       | 점호                | 점호                        | 점호        |   |              |          |                       |
| 08:00-09:00 |                           | 아침            | 아침       | 아침       | 아침            | 아침       | 아침       | 아침            | 아침       | 아침                | 아침                        | 아침        |   |              |          |                       |
| 09:00-10:00 |                           | 산책            | 산책       | 산책       | 산책            | 산책       | 산책       | 산책            | 아영<br>정리 | 부<br>모            | 산책                        | 준비        |   |              |          |                       |
| 10:00-11:00 |                           | 집단1           | 집단2      | 집단3      | 집단4           | 집단5      | 집단6      | 집단7           | 대안<br>활동 | 가족<br>상담          | 대안<br>활동                  | 롤링<br>페이퍼 |   |              |          |                       |
| 11:00-12:00 |                           |               |          |          |               |          |          |               |          |                   |                           | 발표회       |   |              |          |                       |
| 12:00-13:00 |                           | 점심            | 점심       | 점심       | 점심            | 점심       | 점심       | 점심            | 점심       | 점심                | 점심                        | 수료식       |   |              |          |                       |
| 13:00-14:00 | 접수                        | 개인<br>상담<br>1 | 대안<br>활동 | 수련2      | 개인<br>상담<br>2 | 대안<br>활동 | 수련3      | 개인<br>상담<br>3 | 대안<br>활동 | 봉사<br>활동<br>(요양원) | 숙영지<br>설치                 | 수련5       |   |              |          |                       |
| 14:00-14:30 | 입교식                       |               |          |          |               |          |          |               |          |                   | 대안<br>활동                  |           | 가족과<br>함께하는<br>주말   | 부<br>모<br>상담 | 가족<br>상담 | 동<br>반<br>자<br>만<br>남 |
| 14:30-16:00 | OT<br>아이<br>스브<br>레이<br>킹 |               |          |          |               |          |          |               |          |                   | 부모<br>교육<br>&<br>집단<br>상담 |           | 가족과<br>함께하는<br>주말<br>프로그램<br>(요리대회<br>발마사지<br>레크레이션<br>등) | 대안<br>활동     | 수련4      |                       |
| 16:00-18:00 |                           |               |          |          |               |          |          |               |          |                   |                           |           |   |              |          |                       |
| 18:00-19:00 | 저녁                        | 저녁            | 저녁       | 저녁       | 저녁            | 저녁       | 저녁       | 저녁            | 저녁       | 저녁                | 저녁                        | 저녁        |   |              |          |                       |
| 19:00-20:00 | 수련1                       | 체육활동          | 자유<br>시간 | 체육활동     | 자유<br>시간      | 자유<br>시간 | 자유<br>시간 | 자유<br>시간      | 자유<br>시간 | 자유<br>시간          | 자유<br>시간                  | 자유<br>시간  |   |              |          |                       |
| 20:00-21:00 |                           | 자치<br>활동      | 자치<br>활동 | 자치<br>활동 | 자치<br>활동      | 자치<br>활동 | 자치<br>활동 | 자치<br>활동      | 자치<br>활동 | 자치<br>활동          | 자치<br>활동                  | 나눔의<br>시간 |   |              |          |                       |
| 21:00-21:30 | 명상                        | 명상            | 명상       | 명상       | 명상            | 명상       | 명상       | 명상            | 명상       | 명상                | 명상                        | 평가        |   |              |          |                       |
| 21:30-22:00 | 취침<br>점호                  | 취침<br>점호      | 취침<br>점호 | 취침<br>점호 | 취침<br>점호      | 취침<br>점호 | 취침<br>점호 | 취침<br>점호      | 취침<br>점호 | 취침<br>점호          | 취침<br>점호                  | 취침<br>점호  |   |              |          |                       |

토요일 시작하는 전체 프로그램 일정의 경우 전반적인 상담프로그램이 앞부분으로 집중되어 운영되고, 부모가 참여해야하는 부모교육은 1일차 토요일에 그리고 야영과 부모상담은 8-9일차 토-일요일로 구성되어 있어 부모 모두 참여 가능하다. 따라서 아버지의 프로그램에 대한 관심이 증가하여 주말프로그램에 부모 모두의 참여율을 높일 수 있는 장점이 있다. 하지만 가족상담은 10일차 월요일로 부모가 참여하는 일정이 주말을 포함하여 총 2박3일로 집중적으로 구성되어 있어 부담감이 높을 수 있으며 가족상담시간이 평일인 것으로 부모 모두의 참여가 어려울 수 있다. 또한 발표회를 저녁시간에 운영하기 어려운 관계로 수료식 당일 오전 시간대에 운영함으로 인해 가족축제의 분위기를 만들 수 없는 아쉬운 점이 있다.

# ABSTRACT

As increasing demand for the internet addiction treatment, the Korea Youth Counseling Institute had conducted the residential treatment program for internet addicted adolescents since 2007. We call it as "Internet RESCUE School". This study purposed for organizing the programs which had been conducted in pilot operations for 3 years and developing the manual which includes the effective treatment programs.

In order to develop the manual of "the Internet RESCUE school", we analyzed the previous programs in the pilot operations and conducted the literature reviews, the development of a draft through the in-depth interviews, pilot operations, evaluations, and revisions. The "Internet RESCUE school" includes the advertisement and the screening process for 3 months, the program implication for 11 nights and 12 days and the following services for 3 months. In addition, it was composed of the counseling treatment factors such as the individual counseling, the group counseling, parents and the family counseling, the environmental treatment factors such as the alternative activities and physical activities, and the 3 month following services that helps the participants control the time of internet using.

In terms of the effectiveness of the "Internet RESCUE School", we compared the results of pre-test, post-test, and 2 months following test in which the adolescents and their parents participated. It resulted in the positive changes among the belief of internet using, the career development, the parents' attitude for rearing of the children, a communication between parents and children, K-scale, G-scale, wellness, and the self-controlability and the 80% of participants reduced the time of the internet using.

This study purposed to develop the manual and programs of the Internet RESCUE School which provide the local youth counseling centers with a guideline for operating it. In addition, the intensive following services after the program ended include the parents' education for 3 months and lead the self-help group.

Finally, we propose those suggestions in order to accelerate the using of this study. First, we need to make the program appliances such as a movie lecture, a workbook for the adolescents, and the case book. Second, we need to the reference system for participating in the "Internet RESCUE School" as the results of the total survey of the internet addicted adolescents. Third, we need the future studies to consider the trend of occurring in a younger age and the different social environmental traits and develop the programs separated by the age and the participants. At last, we suggest to establish the permanent residential system and raise the fund in order to deal with the increasing demand for the internet addiction treatment.