

# 제 1 장 프로그램 개요

## 1. 프로그램 필요성

스마트폰은 여러 미디어 장치를 대체하며 편리성과 이동성 덕분에 언제 어디서든 음성통화나 전자메일, 인터넷 서핑, 소셜네트워크를 통한 상호작용 등의 다양한 기능을 이용 할 수 있게 되었으며 현대인의 삶에 필수적인 부분이 되고 있다(Samaha & Hawi, 2016). 한국의 경우 18세 이상 스마트폰 보급률은 94%로 세계 1위를 차지하고 있다(Poushter, et al, 2018). 전체 인구에서 스마트폰 과의존위험군은 지속적으로 증가하여 2018년에는 19.1%로 보고되었다(한국정보화진흥원, 2019). 특히 국내 대학생은 전체 인구집단 중에서 스마트폰 보급률이 99.8%로 가장 높으며, 대학생의 스마트폰 과의존 위험군은 2018년에 25.9%로 전년대비 2.1%p가 상승하여 다른 연령대에 비해 가장 크게 증가하고 있다(한국정보화진흥원, 2019). 이러한 사실은 스마트폰이 주는 긍정적인 영향뿐만 아니라 부정적 영향에도 노출될 가능성이 높음을 시사한다.

대학생 시기는 입시에 얽매어 있는 청소년과는 달리 어른들의 규제로부터 벗어나 자유롭게 스마트폰을 사용할 수 있어 스마트폰 과의존에 쉽게 노출될 수 있으며, 이는 학업성취 저하(Choi & Jung, 2016; Lee & Lee, 2018; Samaha & Hawi, 2016), 스트레스(Samaha & Hawi, 2016), 대학생활적응 어려움(Kwon & Lee, 2017; Lee & Lee, 2018) 등의 결과로 나타나고 있다. 청소년 후기에서 성년 초기의 과도기적 시기에 속한 대학생은 자아 정체감 형성, 직업선택 등의 발달과업을 해결해야하는 중요한 시기로 스마트폰 과의존은 대학생활적응에 부정적 영향을 끼치며 과업 달성에 중요한 장애요인이 될 수 있다(Kwon & Lee, 2017; Lee & Lee, 2018). 따라서 대학생활을 시작하는 신입생 때부터 자기 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있도록 지지해 줄 수 있는 프로그램 개입이 필요하다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 자기 결정성 이론(Self-Determination Theory, SDT)

최근 다양한 문화와 생활 영역에서 적용되는 자기 결정성 이론(Self-determination theory, SDT)은 성장 지향적 인간관을 바탕으로 기본심리욕구의 만족과 내적 동기를 강조하고 있으며(Deci & Ryan, 2008), 인간 행동이 내재적 동기(intrinsic motivation)에 의해 유발·유지되며 인간의 내재적 동기가 환경적 맥락에 따라 촉진 또는 저해 될 수 있다고 주장한다. 무엇보다도 개인의 행동이 스스로 동기 부여되

고 스스로 결정된다는 것에 초점을 둔다. 특히 건강관련 영역에서의 대상자의 건강행동변화에 대한 자율적 동기에 대한 지지가 혈당 조절, 금연, 고혈압, 우울 개선, 체중조절 등 스스로 건강 행위를 실천하고 유지하는 예측 인자로 설명하고 있다(Deci & Ryan, 2008; Ha & Choi, 2015; Cho, 2013; Lee & Park, 2012; Seo & Choi, 2011; Williams et al, 2004; Williams et al. 2011). 이는 개인의 성장과 만족에 중요한 내재적 동기의 중요한 촉진 요인으로 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)으로 구성된 기본심리욕구가 충족될 때 내재적인 동기가 증가되며, 개인의 행동은 이러한 자기결정성의 정도에 따라 조절된다고 하였다(Deci & Ryan, 2000). 따라서 기본심리욕구의 만족을 촉진할 수 있는 중재의 개입은 대학생의 내재적 동기 강화를 통해 스마트폰 사용 조절 역량을 강화시키는 중요한 전략으로서 효과적일 것이다.

## 2.2 개념적 기틀

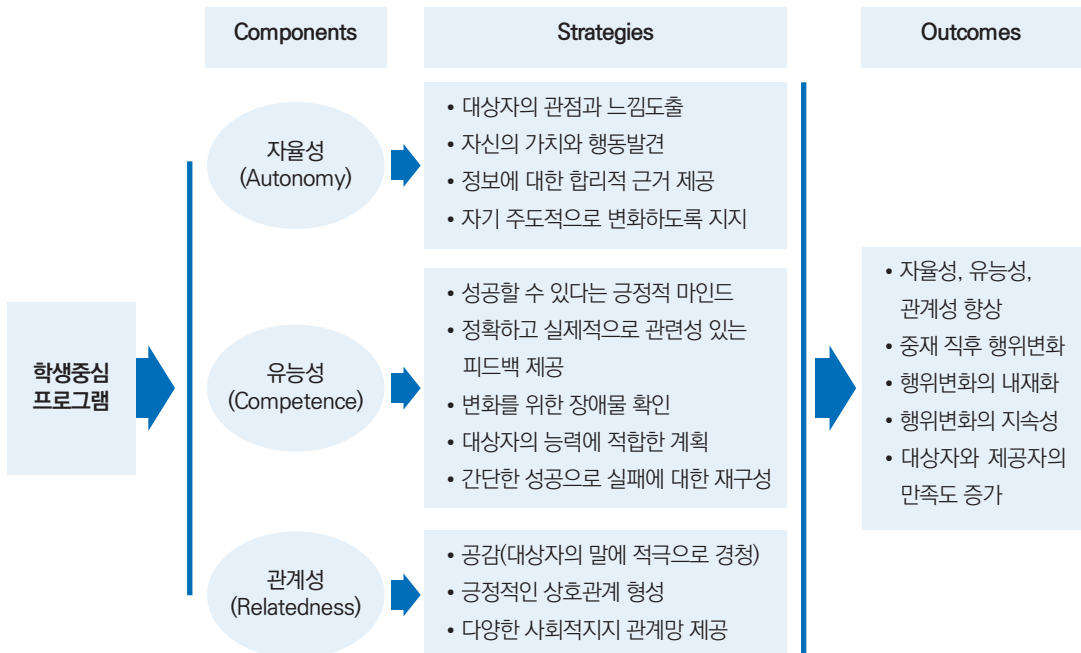


그림 1 . Conceptual framework

### 3. 목적 및 기대효과

#### 3.1 목적

- 1) 스스로 목표를 세우고 스마트폰 사용 행동을 조절하는 능력을 갖춘다.
- 2) 자신의 장단점과 스마트폰의 장단점을 파악하고 자신에게 맞는 계획을 세우고 성공할 수 있다는 긍정적 마인드를 갖는다.
- 3) 집단 활동을 통해 상대를 이해하고 긍정적인 상호관계를 형성하고 자유로운 상호교류 및 사회적 지망을 형성한다.

#### 3.2 기대효과

- 1) 내면의 감정표현 및 정서적 이완 등 여러 감정에 대한 자극을 통해 자신을 이해하고 자존감이 높아진다.
- 2) 집단 활동을 통해 자신과 타인의 차이를 알고 자신의 유능감을 확인한다.
- 3) 집단 활동에 의한 여러 사람들과의 상호작용을 통해서 관계성이 증진된다.
- 4) 궁극적으로 자기조절능력이 향상되어 스마트폰을 자기통제 하에 올바르게 사용한다.

### 4. 구성

자기결정성이론 기반 스마트폰 과의존 예방 프로그램(Smartphone Overdependence Prevention Program based on Self-Determination Theory, SOPP-SDT)은 자기결정성이론의 기본심리욕구의 세 요소인 자율성, 유능성, 관계성 및 자기조절능력 향상을 통한 스마트폰 과의존 예방 효과를 극대화하기 위한 내용으로 구성하였다 [표1, 2].

표 1. 단계별 프로그램 구성안

단계	회기	제목	주제	기본심리 육구	내용	활동
관계 형성	1	스마트 통!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 오리엔테이션</li> <li>• 관계형성</li> </ul>	관계성	• 게임을 통한 대그룹 활동	레크레이션: 우리 친해져요!
				관계성 자율성 유능성	• 관계형성을 위한 그룹 활동	스마트폰 사용 유형별 그룹 나누기 자기소개 하기: 나야, 나
				유능성	• 스마트폰 사용 조절에 대한 동기유발	그룹 소개하기: 그룹 내 규칙정하기, 구성원 역할 소개 스마트폰 슬립핑백 만들기: 슬립핑백 활용방법 소개
동기 유발 및 강화	2	지피지기 (나를 알기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 성격유형 이해</li> <li>• 나의 강점 발견 및 강화</li> </ul>	유능성	• 나의 성격유형 이해하기	DISC 성격유형 검사 시행 및 나의 강점 발견하기
				유능성	• 나의 스마트폰 연대기	스마트폰이 나에게 주는 영향 및 의미 알아보기
				관계성	• 나의 강점 강화하기	강점램프-미니스탠드 꾸미기 활동
	3	지피지기III (스마트폰 알기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스마트폰 장단점 파악</li> <li>• 스마트폰 바른 사용 이해</li> </ul>	관계성 자율성	• 스마트폰 바른 생활 캠페인 기획	스마트폰 바른 사용 홍보 포스터 기획안 만들기 -그룹별 기획안 발표
유능성				• 스마트폰 리터러시	스마트폰 바른 사용을 위한 리터러시 교육 제공 -나의 스마트폰 이용 형태 파악: 나의 스마트폰 사용 설명서	
유능성 관계성				• 스마트폰 바른 사용 홍보포스터 제작	리터러시 교육 및 그룹 토의를 통해 기획안 수정 보완하여 포스터 완성하기	
계획 실행	4	스마트폰, 너와 나의 연결고리!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스마트폰을 사용하는 내 모습 관찰</li> <li>• 스마트폰 대안 활동 탐색 및 실천 계획</li> </ul>	유능성 자율성	• 스마트폰을 사용하는 내 모습 관찰	코딩하는 방법 알아보고 연습해보기 -나의 스마트폰 사용 행동 코딩화 해보기 -스마트폰 사용으로 인한 부정적 행동을 확인하고 수정 행동을 패턴화 해보기
				유능성 관계성	• 대안 활동 탐색하기	대안활동 마인드 맵 작성해보기 탐색한 대안활동을 활용한 빙고게임 즐기기: GoGo!BinGo!
				유능성	• 대안 활동 활용 방안 계획	Unplugged life Plan[UPLP]: 대안 활동 계획 세워보기

	5	스마트 up!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대안 활동 수행 점검</li> <li>• 대안 활동 강화</li> </ul>	자율성	• 대안 활동 수행 점검	스마트폰 사용 조절에 대한 성공/실패 경험 나누기: 즐거운 활동 UP & DOWN
				유능성 관계성	• 대안 활동 강화시키기	'스마트마블' 보드게임 기획안 만들기 및 그룹별 발표 기획안을 토대로 보드게임 만들기 및 즐겨보기
	6	스마트 life!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 미래의 내 모습 상상하기</li> <li>• 내 일상의 우선순위 선택</li> <li>• DIY (do it yourself) Planning</li> </ul>	자율성	• 미래의 내 모습 상상해보기	가상 목표 설정하기: 나의 시간여행 -미래의 나를 소개할 명함 만들어보기: 나, 이런 사람이야!
				유능성 자율성	• 내 일상의 우선순위 찾기	미래의 나를 이루기 위한 지금 나의 선택은 무엇인지 생각해 보기 -우선순위의 의미를 느껴보기: 불평 평! -일상의 우선순위 선택해보기: Life Matrix
				유능성 관계성	• DIY (Do it Yourself) Planning	우선순위에 따라 중요한 사안을 결정하고 실천 계획 세워보기 -본인의 계획을 그룹별로 나누고 서로 격려하기
평가 및 마무리	7	내가 만드는 스마트한 나!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 변화된 나의 모습 발견</li> <li>• 스마트폰 사용의 재구조화</li> </ul>	관계성 유능성	• 변화된 나의 모습 발견	스마트폰 바른 사용을 위한 조절 경험 나누기: 슬기로운 스마트폰 생활! 칭찬과 격려로 스마트폰 사용 조절에 대한 자신감 높이기: 칭찬합시다!
				자율성	• 스마트폰 사용의 재구조화	앱다이어트 Before & After: 필요한 앱과 불필요한 앱 구별하여 정리하기
	8	날개를 활짝 펴Go!	• 앞으로의 다짐	자율성 유능성	• 앞으로의 다짐	스마트폰 사용에 대한 앞으로의 실천 의지를 타인과 약속하기: 다짐나무! -캘리그래피를 활용한 다짐 엽서 만들기 스마트폰 사용에 대한 앞으로의 실천 의지를 나와 약속하기: 나에게 쓰는 편지
				관계성	• 프로그램 정리 및 소감 나누기	프로그램 정리 및 스마트어워드 시상

※회기별 공동 활동 : '지난 회기 요약 및 실천 점검과 회기별 소감 및 다짐 나누기' 활동을 통해 유능성과 관계성 향상 도모

표 2. 회기별 프로그램 세부활동

회기	활동목표	활동내용	진행방법	교육매체	준비물품	활동지 (work sheet)	참고 자료
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램의 의미와 목적을 이해하고 참여자 간 친밀감과 신뢰감을 형성한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 OT</li> <li>우리 친해져요!</li> <li>그룹 나누기 및 그룹 활동</li> <li>스마트폰 슬립핑백 만들기</li> </ul>	-대그룹 활동	-PPT	<ul style="list-style-type: none"> <li>-스마트폰 보관용 선물상자</li> <li>-미니파우치</li> </ul>	1-1, 1-2, 1-3, 1-4	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>나의 행동유형을 이해하고 나의 장단점 파악 및 강점을 발견한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DISC 성격유형 검사</li> <li>나의 스마트폰 연대기를 통한 스마트폰이 나에게 미치는 영향 알기</li> <li>나의 강점 발견하기</li> <li>-강점 램프 만들기</li> </ul>	-토의 -램프 꾸미기 활동	-PPT -만들기 활동	-미니스탠드 -꾸미기용 스티커	2-1, 2-2, 2-3, 2-4, 2-5	2-1-1
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰의 바른 사용을 이해하고 스마트폰의 장단점 파악한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 바른 사용에 대한 홍보포스터 기획안 만들기</li> <li>스마트폰 리터러시 교육</li> <li>-나의 스마트폰 사용설명서</li> <li>스마트폰 바른 사용 홍보 포스터 만들기</li> </ul>	-강의, 토의, 발표 -포스터 만들기 활동	-PPT -체험활동 자료 제공	-폼보드 (30*45)	3-1, 3-2	3-1-1
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 바른 사용을 위한 대안 활동을 찾고 실천한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰을 사용하는 내 모습</li> <li>-나의 스마트폰 사용 행동 코딩</li> <li>대안 활동 탐색하기</li> <li>-즐거움 활동 찾기: 마인드맵</li> <li>-GoGo! BinGol: 대안 활동 종류 활용</li> <li>대안 활동 활용 방안 계획</li> <li>-ULP (Unplugged life Plan)</li> </ul>	-토의, 발표 -빙고게임 활동	-PPT -놀이활동	-4절도화지	4-1, 4-2, 4-3, 4-4, 4-5, 4-6, 4-7, 4-8, 4-9, 4-10	4-1-1
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 바른 사용을 위한 대안 활동을 점검하고 수정한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>대안 활동 수행 점검(즐거움 활동 UP&amp;DOWN)</li> <li>대안 활동 강화시키기</li> <li>-스마트마블게임 만들기</li> </ul>	-토의 -보드게임 제작 및 놀이	-PPT -만들기 및 그룹활동	-4절도화지 -무지 주사위 (3*3)	5-1, 5-2, 5-3	

6	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트한 일상생활을 위한 전략을 수립하고 실천한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>미래의 내 모습 상상하기</li> <li>-가상목표설정: 나의 시간여행</li> <li>-나, 이런 사람이야! 명함 만들기</li> <li>• 내 일상의 우선순위 찾기</li> <li>-불팡팡 활동</li> <li>• DIY (Do it Yourself) Planning</li> <li>-나에게 맞는 실천 계획</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-토의</li> <li>-체험활동</li> </ul>	-PPT	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A4색지</li> <li>-풍선</li> </ul>	6-1, 6-2, 6-3	
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트한 나를 점검하고 재평가 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 변화된 나의 모습 발견</li> <li>-조절 경험 나누기: 슬기로운 스마트폰 생활!</li> <li>-칭찬과 격려: 칭찬합시다!</li> <li>• 스마트폰 사용의 재구조화</li> <li>-앱 다이어트 before &amp; after</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-토의, 발표</li> </ul>	-PPT	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A4색지</li> <li>-포스트잇</li> </ul>	7-1, 7-2, 7-3, 7-4	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 바른 사용을 위한 실천의지를 다지고 계획을 실행한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 앞으로의 다짐</li> <li>-내 인생의 다짐 한마디 만들어 보고 다짐나무에 붙이기 (그룹별 발표)</li> <li>-캘리그래피 다짐엽서 만들기</li> <li>• LETTER TO MYSELF</li> <li>-3개월 후 나에게 편지 쓰기</li> <li>• 스마트어워드</li> <li>• 프로그램 정리 및 소감 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-토의, 발표</li> <li>-만들기 활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-PPT</li> <li>-만들기 활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-다짐나무</li> <li>-포스트잇</li> <li>-캘리그래피펜</li> <li>-무지엽서</li> <li>-편지지/편지봉투</li> <li>-우편함</li> <li>-상장 제작(품보드)</li> <li>-수료증 제작</li> <li>-기념품제공</li> </ul>	8-1, 8-2	

### 공통 준비물품

1. 활동을 위한 기본 문구 세트함(볼펜, 연필, 지우개, 색연필, 가위, 색깔별 매직 & 네임펜, 색깔별/모양별 포스트잇)
2. 스마트폰 보관함: 매 프로그램마다 스마트폰을 보관할 수 있는 상자 제공(그룹별 이름 적고 꾸밀 수 있도록 함)
3. 이젤패드: 그룹별 토의 및 발표 자료 제공용
4. 그룹별 포토 보드: 프로그램 기간 동안 즉석사진기로 사진 찍어서 붙여 놓기, 그룹별 추억 만들기 및 스마트어워드 '포토제닉 상' 으로 활용