

머리말

국내에서는 2009년을 시작으로 스마트폰이 등장하면서 지금은 필수품으로 우리사회에 자리매김했습니다. 이와 더불어 전 세계에서 스마트폰 보급률 제 1순위인 국가로 부상했습니다. 이는 지능정보기술의 최첨단 국가로서의 다양한 순기능을 누리는 반면 사회 곳곳에서 새로운 위험과 역기능을 대면해야만 했습니다.

특히 자기조절과 통제가 가능한 사람에게는 순기능이 크게 작용하나 아직 미성숙한 아동 및 청소년들, 자기조절이 어려운 이들에게는 심각한 사회·문화적, 경제적, 신체적 문제를 야기하고 있습니다. 이에 따라 전세계적으로 문제의 심각성을 인지하고 아동 및 청소년 보호를 위해 다양한 대책을 세우는 노력을 기울이고 있습니다.

우리나라에서도 스마트폰의 부정적인 측면을 인식하고 기존에는 스마트폰 사용을 억제하는 정책에 주력하였으나 최근에는 스마트폰의 바른 사용과 사용자의 역량강화 및 스마트폰 이용에 대한 책임의식을 강화하는 방향으로 전환된 정책을 펼치고 있습니다.

이 책에서는 스마트폰 과의존의 비율이 해마다 증가하는 대학생을 대상으로 하여 스마트폰 과의존 자기조절과 통제능력을 키우기 위한 프로그램을 소개합니다. 본 프로그램은 자기결정성이론을 기반으로 하여 스마트폰을 스마트하게 함께 사용할 수 있도록 구성하였으며, 회기 당 90분씩 총 8회기로 구성하였습니다. 각 회기 당 자기결정성이론에서 강조하는 자율성, 유능성, 관계성을 고려하여 프로그램을 만들었습니다.

이 책에서 소개하는 스스로 프로그램을 통해 대학생의 자율성, 유능성, 관계성이 증진되고, 궁극적으로 스마트폰을 정확히 알고 바르게 활용할 수 있기를 기대합니다.

2019년 11월
저자를 대표해서
권 명순