

스·스·路!

스마트폰 스마트하게 함께 하는 길!

대학생 스마트폰 과의존 예방프로그램

-자기결정성이론 기반-



권명순 · 유정순 · 김미현



스·스·路!

스마트폰 스마트하게 함께 하는 길!

값 10,000원

93510



9 791196 644925

ISBN 979-11-966449-2-5

스·스·路!

스마트폰 스마트하게 함께 하는 길!

대학생 스마트폰 과의존 예방프로그램

-자기결정성이론 기반-

권명순 · 유정순 · 김미현

Title: Smartphone Overdependence Prevention Program–Based on Self-Determination Theory
(자기결정성이론 기반 대학생 스마트폰 과의존 예방프로그램)

Author: Kwon, Myung Soon; Yu, Jeong Soon; Kim, Mi Hun

Designer: Jeong, Eun Mi, M2Community Co., Seoul, Republic of Korea

XML engineer: Cho, Yoonsang, M2Community Co., Seoul, Republic of Korea

Published by XML Archive, Chuncheon, Republic of Korea

Printed and bound in Korea on November , 2019(1st ed.)

2019 XMLARCHIVE, Chuncheon, Republic of Korea

This is Open Access publication distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Whole content of this book is freely available from: <http://xmlarchive.kr>

A Cataloging in Publication (CIP) of National Library of Republic of Korea for this title is available from Bibliographic Information Distribution System (<http://seoji.nl.go.kr>) as well as the Korean Library Information System Network (<http://www.nl.go.kr/kolisnet/>), National Library of Korea (CIP2019046696).

CIP

Smartphone Overdependence Prevention Program–Based on Self-Determination Theory

Authors: Kwon, Myung Soon; Yu, Jeong Soon; Kim, Mi Hun

Chuncheon (KR); XMLArchive, 2019 p.78; cm

ISBN 979-11-966449-2-5 93510

1. Smartphone overdependence

2. Prevention program

CIP2019046696

<https://doi.org/10.5082/sopp.2019.11.19>

Amount of print copies: 20

This book is printed on acid-free paper

스·스·路!

스마트폰 스마트하게 함께 하는 길!

대학생 스마트폰 과의존 예방프로그램

-자기결정성이론 기반-

권명순 · 유정순 · 김미현

목적과 범위, 독자, 한계와 활용

Aims & scope, reader, limitation and use

목적과 범위(aims and scope)

우리나라 대학생이 스마트폰 과의존 현상을 예방하기 위하여, 자기결정성이론을 바탕으로 예방 프로그램 개발한 내용을 담은 교재이다.

예상 독자(reader)

지역사회 보건의로에 종사하는 보건의로인, 대학에서 보건과 상담을 담당하는 교직원과 프로그램 대상 대학생 등이다.

독해 수준(level of content)

보건의로인이라면 누구나 쉽게 이해하고 활용할 수 있으며 일반인도 어렵지 않게 내용을 파악하고 적용할 수 있다.

한계(limitation)

전문가의 경험과 지식에 바탕을 두고 또한 다양한 자료를 바탕으로 제작한 프로그램이므로 이 교재 내용을 적용한 효과는 장기적으로 관찰하여야 한다.

활용(use)

내용은 크리에이티브 커먼즈 라이선스(Creative Commons Attribution license)에 따라 누구든지 제한 없이 원전을 밝히고 어느 목적으로나 활용할 수 있다.

예상 독해 시간(expected time for comprehension)

최소 30분 최대 2시간

이해관계와 책임면제

Conflict of interest and disclaimer

이해관계(conflict of interest)

여기 기술한 상업회사는 저자가 알고 있는 수준에서 나열한 것이므로 다른 정보가 있다고 하여 그 정보를 기술하지 않은 것에 대하여 책임을 물을 수 없고, 이 책에 나오는 어느 상업회사와도 저술에 관련하여 대가를 받은 것이 없으며 이해관계가 없다.

책임면제(disclaimer)

책임(liability): 기록에 대하여 발행인이나 편집인, 저자 모두 어떤 법적 책임도 지지 않는다. 또한 기록의 정밀성, 완벽성과 정보의 효용도에 대하여 보장하지 않는다.

사생활/비밀보장 정책(privacy/confidentiality policy): 개인정보는 한국 정부의 사생활 보호법에 의하여 보호받으며 어떠한 개인 정보도 수집할 수 없다. 개인 정보를 영리 사업이나 범죄 목적으로 사용하는 것은 대한민국 법률에 의하여 금지된다.

승인(endorsement): 어떠한 상품도 권장하지 않는다. 여기에 기술한 의견은 상품의 광고나 승인에 활용할 수 없다.

정보의 정확성(accuracy of information): 정보는 계속 진화하므로 정확성을 보장하지 않는다. 최선을 다하여 2019년도 11월 말까지 정보를 수집한 것이다.

책임면제(disclaimer): 이 단행본은 정부의 지원을 받아 비영리 목적으로 발행한 것으로 출판사 누리집에서 누구나 제한없이 내려 받을 수 있다. 이 교재 내용에 따라 프로그램을 운영하였을 때 예방 효과가 기대보다 낮거나 대상자가 프로그램 참여 중 어떠한 신체 상태가 호전되지 못한다고 하여도 이 단행본의 발행인이나 저자가 책임을 지지 않는다. 모든 내용에 대하여 어떠한 법적인 책임도 발행인, 저자 등 관련자가 지지 않으므로 독자는 이런 것을 전제로 읽어야 한다. 이 단행본에 기술한 어떤 내용도 정치적인 목적이나 법적 분쟁에 자료로 활용하는 것은 엄격하게 금지한다. 이 단행본을 읽을 때는 이런 책임면제 조항에 동의한 것으로 간주한다. 이런 전제에 동의하지 않으면 더 이상 읽을 수 없으며 읽지 말아야 한다.

광고(advertisement): 이 단행본에서 언급한 상업회사는 광고 목적이 아니라 단지 독자에게 도움이 되는 정보를 제공하는 수준이다.

저자 소개

권명순

연세대학교 간호대학 졸업

연세대학교 간호학석사

연세대학교 간호학박사

한림대학교 간호대학 간호학과 교수

유정순

한림대학교 간호대학 박사과정

강원대학교 교육학석사

김미현

강원스마트쉼센터 예방 교육 강사

강원대학교 교육학 박사과정

강원대학교 교육학 석사

* 이 저서는 2017년 대학생 스마트폰 중독 예방 프로그램 개발 및 효과검증 -자기결정성이론을 중심으로- 라는 과제하에 정부(과학기술정보통신부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(No. 2017R1A2B4007087).

* This work was supported by the National Research Foundation of Korea (NRF) grant funded by the Korea government (MSIT) (No. 2017R1A2B4007087).

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

목차

제 1 장 프로그램 개요	1
제 2 장 프로그램 운영 실제	9
1. 관계형성 단계	10
1) Session 1 : 스마트 通!	11
2. 동기유발 및 강화 단계	19
1) Session 2 : 지피지기 I(나를 알기)	19
2) Session 3 : 지피지기 II(스마트폰 알기)	29
3. 계획 실행 단계	36
1) Session 4 : 스마트폰, 너와 나의 연결고리!	37
2) Session 5 : 스마트 Up!	51
3) Session 6 : 스마트 Life!	56
4. 평가 및 마무리 단계	61
1) Session 7 : 내가 만드는 스마트한 나!	62
2) Session 8 : 날개를 활짝 펴Go!	68
제 3 장 프로그램 평가	72
참고문헌	75
색인	78

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

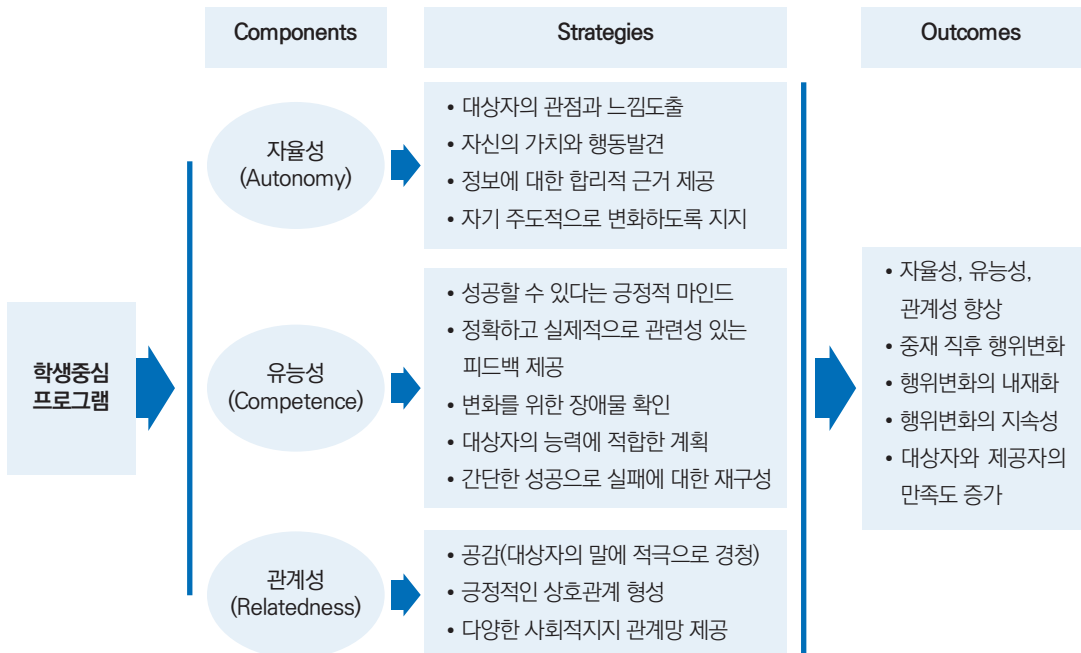


그림 1 . Conceptual framework

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 지지망을 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"> • 오리엔테이션 • 관계형성 	관계성	• 게임을 통한 대그룹 활동	레크레이션: 우리 친해져요!
				관계성 자율성 유능성	• 관계형성을 위한 그룹 활동	스마트폰 사용 유형별 그룹 나누기 자기소개 하기: 나야, 나 그룹 소개하기: 그룹 내 규칙정하기, 구성원 역할 소개
				유능성	• 스마트폰 사용 조절에 대한 동기유발	스마트폰 슬립핑백 만들기: 슬립핑백 활용방법 소개
동기 유발 및 강화	2	지피지기 (나를 알기)	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 성격유형 이해 • 나의 강점 발견 및 강화 	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"> • 스마트폰 장단점 파악 • 스마트폰 바른 사용 이해 	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"> • 스마트폰을 사용하는 내 모습 관찰 • 스마트폰 대안 활동 탐색 및 실천 계획 	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"> • 대안 활동 수행 점검 • 대안 활동 강화 	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"> • 미래의 내 모습 상상하기 • 내 일상의 우선순위 선택 • DIY (do it yourself) Planning 	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"> • 변화된 나의 모습 발견 • 스마트폰 사용의 재구조화 	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"> 프로그램의 의미와 목적을 이해하고 참여자 간 친밀감과 신뢰감을 형성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 OT 우리 친해져요! 그룹 나누기 및 그룹 활동 스마트폰 슬립핑백 만들기 	-대그룹 활동	-PPT	<ul style="list-style-type: none"> -스마트폰 보관용 선물상자 -미니파우치 	1-1, 1-2, 1-3, 1-4	
2	<ul style="list-style-type: none"> 나의 행동유형을 이해하고 나의 장단점 파악 및 강점을 발견한다. 	<ul style="list-style-type: none"> DISC 성격유형 검사 나의 스마트폰 연대기를 통한 스마트폰이 나에게 미치는 영향 알기 나의 강점 발견하기 -강점 램프 만들기 	-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"> 스마트폰의 바른 사용을 이해하고 스마트폰의 장단점 파악한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 바른 사용에 대한 홍보포스터 기획안 만들기 스마트폰 리터러시 교육 -나의 스마트폰 사용설명서 스마트폰 바른 사용 홍보 포스터 만들기 	-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"> 스마트폰 바른 사용을 위한 대안 활동을 찾고 실천한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 스마트폰을 사용하는 내 모습 -나의 스마트폰 사용 행동 코딩 대안 활동 탐색하기 -즐거움 활동 찾기: 마인드맵 -GoGo! BinGol: 대안 활동 종류 활용 대안 활동 활용 방안 계획 -ULP (Unplugged life Plan) 	-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"> 스마트폰 바른 사용을 위한 대안 활동을 점검하고 수정한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 대안 활동 수행 점검(즐거움 활동 UP&DOWN) 대안 활동 강화시키기 -스마트마블게임 만들기 	-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"> 스마트한 일상생활을 위한 전략을 수립하고 실천한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 미래의 내 모습 상상하기 -가상목표설정: 나의 시간여행 -나, 이런 사람이야! 명함 만들기 • 내 일상의 우선순위 찾기 -불팡팡 활동 • DIY (Do it Yourself) Planning -나에게 맞는 실천 계획 	<ul style="list-style-type: none"> -토의 -체험활동 	<ul style="list-style-type: none"> -PPT 	<ul style="list-style-type: none"> -A4색지 -풍선 	<ul style="list-style-type: none"> 6-1, 6-2, 6-3 	
7	<ul style="list-style-type: none"> 스마트한 나를 점검하고 재평가 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 변화된 나의 모습 발견 -조절 경험 나누기: 슬기로운 스마트폰 생활! -칭찬과 격려: 칭찬합시다! • 스마트폰 사용의 재구조화 -앱 다이어트 before & after 	<ul style="list-style-type: none"> -토의, 발표 	<ul style="list-style-type: none"> -PPT 	<ul style="list-style-type: none"> -A4색지 -포스트잇 	<ul style="list-style-type: none"> 7-1, 7-2, 7-3, 7-4 	
8	<ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 바른 사용을 위한 실천의지를 다지고 계획을 실행한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞으로의 다짐 -내 인생의 다짐 한마디 만들어 보고 다짐나무에 붙이기 (그룹별 발표) -캘리그래피 다짐엽서 만들기 • LETTER TO MYSELF -3개월 후 나에게 편지 쓰기 • 스마트어워드 • 프로그램 정리 및 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> -토의, 발표 -만들기 활동 	<ul style="list-style-type: none"> -PPT -만들기 활동 	<ul style="list-style-type: none"> -다짐나무 -포스트잇 -캘리그래피펜 -무지엽서 -편지지/편지봉투 -우편함 -상장 제작(품보드) -수료증 제작 -기념품제공 	<ul style="list-style-type: none"> 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

제 2 장 프로그램 운영 실제

프로그램 운영 개요

매 회기 공동 활동으로 운영자는 참여자를 반갑게 환영하며 지난 시간에 대한 안부를 묻고 편안하게 참여자들 간에 자연스러운 대화를 이어 나갈 수 있는 분위기를 조성한다. 프로그램 시작 전 스마트폰 보관함을 활용하여 프로그램에 참여하는 동안 스마트폰 사용에 제한을 둔다. 매 회기 도입 부분은 자율성과 관계성을 고려하여 아이스브레이킹 활동으로 간단한 게임이나 레크레이션을 통해 프로그램에 대한 기대를 높이고, 전 회기에 제시한 과제 점검을 통해 자신에 대해 돌아보고 서로 격려할 수 있는 시간을 갖는다. 전개 활동은 먼저 회기 별 주제에 따른 정보제공을 위한 강의와 프로그램 진행에 따른 가이드라인 제시를 위해 최소한의 PPT 자료를 활용한다. 참여자에게는 워크북이 제공되며, 참여자의 자율성과 유능성 향상을 위한 회기 별 주제 내용에 따라 탐색, 토의, 발표 및 피드백을 통한 재구성 등의 활동을 주로 하며, 팀워크를 필요로 하는 그룹별 과제 수행 및 체험 활동 등을 통하여 참여자 간의 관계성을 향상 시킨다. 프로그램마다 팀마일리지로 적절한 보상을 제공함으로써 적극적인 프로그램 참여, 성취감 고취 그리고 참여자 간의 친밀감을 높일 수 있다. 마무리 활동은 프로그램을 통해 느낀 점을 나누고, 과제 제시를 통해 일상에서 적용할 수 있는 활동을 스스로 선택하여 실천할 수 있도록 한다.

1. 관계형성 단계

관계형성 단계의 구성은 프로그램에 대한 오리엔테이션 및 참여자 간의 친밀감과 신뢰감을 형성할 수 있는 내용이 주를 이루고 있다. 이는 자기결정성이론의 기본심리욕구의 요소인 관계성을 향상시킴으로 프로그램에 대한 몰입을 높이며 참여자 간의 신뢰감을 바탕으로 사회적 정서적 지지 관계로 연결할 수 있도록 하기 위함이다.

관계형성 단계에는 1회기 ‘스마트 通!’이라는 주제로 스마트폰으로 인해 연결된 참여자들 간의 소통과 스마트폰에 대한 바른 소통을 격려하는 차원에서 소통하다라는 한자 ‘通’을 사용하였다.

활동 내용은 전반적인 프로그램의 이해를 돕기 위한 오리엔테이션과 참여자간의 친밀감 형성을 위한 그룹 레크레이션을 실시하였다. 레크레이션 중 별칭으로 자신의 장·단점 말하기, 스마트폰 사용 관련 질문을 통해 참여자에 대한 정보 및 프로그램에 대한 기대 등에 대한 정보를 나눌 수 있도록 한다. 소그

그룹 활동은 스마트폰 사용 유형별로 5-6명으로 팀을 구성하였으며 이 때 간단한 자기소개와 그룹 활동을 위해 자율적으로 리더를 선출하고 리더를 중심으로 팀의 명칭, 구호, 규칙 등을 정하여 최종 그룹 발표로 마무리한다. 원활한 그룹 활동을 위해 리더를 정하고 리더는 모든 팀원이 한 번 이상 할 수 있도록 매 회기 선출한다. 그리고 리더는 그룹 활동을 위한 팀 내 역할 분담을 하도록 한다. 모든 팀원이 리더로서의 역할을 수행함으로써 기본심리교육의 유능성을 향상 할 수 있도록 하였다. 스마트폰 사용 조절을 위한 하나의 방법으로 스마트폰 슬립핑 백 만들기 활동을 통해 실천의지를 다짐해보도록 한다.

1.1 Session 1 : 스마트 통!

회기	1회기	제목	스마트 통!	
활동목표	프로그램의 의미와 목적을 이해하고 참여자 간 친밀감과 신뢰감을 형성한다.			
구분	활동내용	준비물	소요시간	
도입	1. 프로그램 오리엔테이션 2. 프로그램 규칙소개(PPT) - 전체 프로그램 내용 및 일정 소개, 회기별 평가 등 - 스마트폰 보관함 활용 안내	스마트통(스마트 폰보관함), 팀별 문구세트	15분	
전개	1. 관계 형성을 위한 대그룹활동 1) 친구사랑게임 진행 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>〈 친구사랑게임 운영방법〉</p> <ul style="list-style-type: none"> • 술래 정하기 - 운영자가 술래에게 질문(자기소개 활동지 질문 활용 가능) • 술래가 친구에게 다가가 “당신은 친구를 사랑하십니까?” 질문 - 예: 양쪽 옆자리 친구 자리 바꾸기 - 아니오: “어떤 친구를 사랑하십니까?” 질문 - 000한 친구를 사랑합니다! (운동화 신은 친구, 머리 긴 친구 등 특징으로 표현하기) - 해당되는 친구들끼리 자리 바꾸기 </div> 2) 스마트폰 유형에 따라 조 나누기 - 5가지 영역 제시(게임/쇼핑/검색/엔터테인먼트콘텐츠/SNS) * 인터넷가족치유캠프워크북 참조〈사용 유형 체크리스트〉 활용 3) 자리를 정리하고 4-5개(5-6명) 팀으로 나눈다.	스마트폰 5가지 영역 ppt	25분	

	<p>2. 그룹활동 1) 자기소개- 나야 나 - Work sheet 1-2을 활용하여 자기소개 하기</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>〈자기소개 활동지 내용〉</p> <p>1. 이름 의미 (ID/코드명/별칭, 본명 등 본인이 원하는 방식으로 사용)</p> <p>2. 자기소개 • 나의 장점 • 나에게 스마트폰이란?: 단어, 특징으로 표현 • 가장 많이 사용하는 유형</p> <p>3. 참여 동기 • How?: 어떻게 참여하게 되었고 • What?: 무엇을 바꾸고 싶은가 또는 무엇을 하고 싶은가</p> </div>	*WS 1-2 명찰	25분
	<p>2) 우리팀 소개하기(우팀소) (1) 그룹명, 구호, 그룹 내 규칙, 구성원의 역할 정한다. - Mission 60 seconds! - 정해진 시간에 그룹 소개하기 - 구성원 역할: 매 회기 리더를 정해서 리더가 회기 때 마다 도움을 줄 구성원을 정하도록 한다</p> <p>3) Smart Phone Sleeping bag 만들기 - 나만의 핸드폰 보관 파우치 만들기</p>	WS 1-3, 1-4 미니파우치, 패브릭마카	15분
마무리	나눔 및 격려	WS 1-1	10분
과제	<ul style="list-style-type: none"> • 너는 얼마나 쓰니? 앱 설치 (과제 완성 시 팀 마일리지 제공, 스마트어워드) • 매주 스마트폰 사용 시간 및 패턴 관찰하기 		

*WS : Work Sheet

[1회기 강사용 지침서]

도입

1. 1회기 활동목표를 설명한다.

- 프로그램의 의미와 목적을 이해하고 참여자 간 친밀감과 신뢰감을 형성한다.

2. 프로그램 오리엔테이션

(1) PPT 교육자료를 통한 전반적인 프로그램 소개 및 프로그램 참여자가 지켜야 할 규칙을 소개한다.

(2) 프로그램 일정 및 회기별 내용, 평가 내용을 안내한다.

- 공통준비물품 안내 및 사용방법 소개: 그룹별 문구세트, 스마트폰 보관함, 이젤패드, 활동지 사용 등

(3) 스마트폰 사용 제한에 대해 설명한다.

- 스마트폰 보관함에 라벨지를 붙여서 그룹별로 개성 있게 꾸며보도록 격려한다.

(4) 1회기 제목 소개: 스마트폰의 통은 한자 통할 통의 뜻을 가지고 있으며 이는 스마트폰, 참여하는 동료와 강사가 함께 서로 이해하고 소통하고자 하는 뜻을 포함하고 있다.

전개

1. 대그룹활동: 우리 친해져요!

(1) 관계형성을 위한 대그룹 활동으로 모든 참여자가 참여할 수 있는 레크리에이션을 활용한다.

(2) 예시: 친구사랑게임 진행

친구사랑게임 운영방법

- 술래 정하기
 - 운영자가 술래에게 질문(자기소개 활동지 질문 활용 가능)
- 술래가 친구에게 다가가 “당신은 당신의 친구를 사랑하십니까?” 질문
 - 예: 양쪽 옆자리 친구 자리 바꾸기
 - 아니오: ‘어떤 친구를 사랑하십니까?’ 질문
 - OOO한 친구를 사랑합니다!
(운동화 신은 친구, 머리 긴 친구 등 특징으로 표현하기)
 - 해당되는 친구들끼리 자리 바꾸기
 - 〈진행자는 술래 또는 1등 참여자에게 ‘벌칙’ 또는 ‘상’을 줄 수 있다〉
 - 벌칙 적용 예시: 자기소개 해보기, 참여 동기, 프로그램에 기대하는 바 소개 해보기
 - 내용 예시: 간식 또는 선물 준비, 상점을 주어 팀마일리지 또는 개별 MVP에 도전 할 수 있다.

(3) 스마트폰 유형에 따라 그룹 나누기를 시행한다.

- 5가지 영역 제시(게임/쇼핑/검색/엔터테인먼트컨텐츠/SNS)
- 인터넷가족치유클럽워크북 참조〈사용 유형 체크리스트〉 활용
- 한 그룹 당 4-6명으로 나누고 4-5개 그룹으로 나눈다.

2. 그룹활동

(1) 자기소개 - 나야! 나

- 자기소개 활동지를 활용하여 자기소개 하기(Work sheet 1-2)

<자기소개 활동지 내용>

1. 이름 의미

(ID/코드명/별칭, 본명 등 본인이 원하는 방식으로 사용)

2. 자기소개

- 나의 장점 3 가지 이상 써보기
- 나에게 스마트폰이란?: 단어, 특징으로 표현 (예시: 스마트폰은 000이다.)
- 가장 많이 사용하는 유형-유형별 체크리스트 제공
-그룹을 나누는 기준으로 활용(같은 유형 또는 다른 유형 끼리 섞어서 그룹을 나눌 수도 있음)

3. 참여 동기

- How?: 어떻게 참여하게 된 동기, 이유 등
- What?: 무엇을 바꾸고 싶은가 또는 무엇을 하고 싶은가, 고쳤으면 하는 습관, 도움이 필요한 부분 등

- 자기소개 활동지 작성 후 팀별 나눔을 시행한다.
- 이때 이름이나 별칭으로 본인 명찰을 만들어 보도록 한다.

(2) 우리팀 소개하기

- Work sheet 1-3를 활용하여 팀명, 구호, 그룹 내 규칙, 구성원의 역할 등을 정해본다.
-그룹명이나 그룹 구호를 정할 때 유형별 특징을 살려서 만들어 보도록 격려한다.
- 그룹 규칙은 실제 프로그램 내에서 지켜야할 내용을 중심으로 만들어 본다.
- 구성원역할 가이드: 강사는 매 회기 또는 매 프로그램 마다 그룹 리더를 뽑는다(순서대로 지정해준다). 그리고 리더가 해당 회기 또는 프로그램에서의 역할을 정해준다(도우미, 서기, 깔꼬미, 타임키퍼 등)

<예시> 시간약속 지키기, 프로그램 중 스마트폰 보관함 열어보지 않기, 별칭으로만 부르기, 팀원에게 칭찬 한마디씩 해주기 등

- 활동지 내용대로 이젤패드에 발표용으로 정리한다.
- Mission 60 seconds!
-정해진 시간에 그룹 소개하기를 시행한다.

마무리

1. 1회기 프로그램 수행 소감을 나누어 본다.
2. 그룹별 나누기/전체 나누기
3. 과제: '넌 얼마나 쓰니?' 앱 설치하고 스마트폰 사용시간 체크하기

WORK SHEET 1-1

스마트폰 사용 시간 체크 리스트

일	월	수	목	금	토	일

나야, 나!

· 이름 :

· 나의 강점 Best 3!

· 나에게 스마트폰이란?

· 내가 즐기는 스마트폰 세상!



· 참여동기 & 기대하는바...

How?

What?

WORK SHEET 1-3

우리 팀을 소개합니다!

[팀명]

[팀구호]

[팀규칙]

[팀원소개]

스마트폰 슬립핑백 만들기

- 나만이 개성만점 스마트폰 슬립핑백을 만들어 보세요.



2. 동기유발 및 강화 단계

동기유발 및 강화 단계의 구성은 2회기 지피지기 I(나를 알기)와 3회기 지피지기 II(스마트폰 알기)로 2회기에 걸쳐 운영된다. 이 단계는 지피지기의 '나를 알고 적을 알면 백전백승'이라는 개념을 응용하여 2회기의 나를 알기에서는 나의 성격유형을 파악하여 장점을 극대화하고 약점을 보완하여 스마트폰 조절에 대한 자신감을 가질 수 있도록 돕는 단계이다. 그리고 3회기는 스마트폰 바로 알기를 통하여 스마트폰의 긍정적 부정적 영향요인을 파악함으로써 스스로 통제 할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 돕는 단계이다.

2.1 Session 2 : 지피지기 I(나를 알기)

회기	2회기	제목	지피지기 I(나를 알기)	
활동 목표	나의 행동유형을 이해하고 장단점 파악 및 강점을 발견한다.			
구분	활동내용		준비물	소요시간
도입	1. 지난 회기 요약 및 과제 점검 - 나의 스마트폰 사용 시간 확인 2. 아이스브레이킹		스마트폰 사용시간 체크리스트 WS 1-1	15분
전개	1. 나의 성격유형 이해하기 1) DISC 검사 2) 검사 결과를 토대로 나의 성격유형을 알아본다.		[참고자료2-1-1] WS 2-1, 2-2	20분
	2. 나의 스마트폰 연대기 1) 스마트폰 사용이 나에게 미치는 영향 파악해 보기 - 스마트폰을 사용함에 있어 좋은 점/나쁜 점 - 유형에 따른 강점은?		WS 2-3	20분
	3. 나의 강점 발견하기 1) 서로의 강점에 대해 적어 보기(롤링페이퍼 or 포스트잇 활용) 2) 작성된 장점을 활용하여 '강점 램프' 만들기		WS 2-4, WS 2-5 미니스탠드, 유성펜, 꾸미기용 스티커	20분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 나눔 및 격려 			15분
과제	<ul style="list-style-type: none"> • 년 얼마나 쓰니? 또는 스크린타임 앱을 통한 자신의 스마트폰 사용 패턴 관찰하기 • 주말 동안 스마트폰 사용 조절해 보자! 			

[2회기 강사용 지침서]

도입

1. 지난 회기 요약 및 과제 점검
2. 3회기 활동 목표를 설명한다.
 - 나의 행동유형을 이해하고 장·단점 파악 및 강점을 발견한다.

전개

1. 나를 이해하기 위한 성격유형 검사에 대해 설명한다.

- (1) [참고자료2-1-1]을 읽어보도록 한다.
- (2) 옳고 그름의 판단이 아닌 나와 상대방을 이해하기 위한 과정임을 강조할 필요가 있다.
- (3) Work sheet 2-1: 가장 자신을 잘 표현할 수 있는 단어를 찾아 표시하도록 한다.
- (4) Work sheet 2-2

- work sheet 2-1 에서 표시한 알파벳 순서대로 체크한다.
- 유형별 체크된 숫자를 맨 마지막 칸에 기입한다.
- 가장 많은 숫자 순서대로 자신을 잘 나타내는 유형일 수 있다.
- DISC결과 그래프에 점수대로 표시하여 그래프로 연결한다.
- [참고자료2-1-1]의 유형별 장/단점에서 본인과 맞는 단어를 체크해보도록 한다

- (5) 절대적인 결과가 아닌 나와 상대방을 이해하는데 참고 자료로 활용됨을 다시 한번 주지시킨다.
- (6) 결과 내용을 PPT 내용을 토대로 설명한다.

2. Work sheet 2-3을 활용하여 나의 스마트폰 연대기를 작성해 본다.

- (1) 스마트폰 사용이 나에게 미치는 영향을 파악해 본다.
- (2) 스마트폰을 통해 가까워진 사람과 멀어진 사람을 생각해 본다.
- (3) 스마트폰을 사용하면서 생기는 삶의 변화와 스마트폰의 의미를 생각해 본다.

*주의: 스마트폰 기기변경에 대한 내용이 아님을 강조할 것

3. 나의 강점을 발견하고 나 스스로를 격려해 본다.

- (1) 서로를 관찰하면서 발견된 상대방의 강점에 대해 적어본다.
 - work sheet 2-4 강점 관련 단어 목록 활용하여 자신 또는 상대방의 강점을 찾아보도록 설명한다.
 - 롤링페이퍼 또는 포스트잇을 활용하여 상대방의 파일이나 A4(색지)에 붙여준다.
 - 또는 포스트잇에 적어서 몸에 붙여준 후 포스트잇 떨어뜨리기 게임으로 진행할 수 있다.
- (2) Work sheet 2-5 작성된 본인의 강점 단어를 활용하여 나만의 '강점램프'를 만들어 본다.
 - 꾸미기재료 제공: 미니스탠드(AAA건전지 포함), 그룹별 문구세트, 꾸미기용 스티커 등

마무리

1. 2회기 프로그램 수행 소감을 나누어 본다.
2. 과제
 - 년 얼마나 쓰니? 또는 스크린타임을 통한 스마트폰 사용 패턴 관찰하기
 - 주말에 스마트폰 사용 조절해 보자!

[참고자료 2-1-1]

1. DISC 성격 유형 이해하기

일반적으로 사람들은 태어나서부터 성장하여 현재에 이르기까지 자기 나름대로의 독특한 동기요인에 의해 선택적으로 일정한 방식으로 행동을 취하게 된다. 그것은 하나의 경향성을 이루게 되어 자신이 일하고 있거나 생활하고 있는 환경에서 아주 편안한 상태로 자연스럽게 그러한 행동을 하게 된다.

우리는 그것을 (Behavior Pattern) 또는 (Behavior Style) 이라고 한다. 사람들이 이렇게 행동의 경향성을 보이는 것에 대해 1928년 미국 콜롬비아대학 심리학교수인 William Mouston Marston박사는 독자적인 행동유형모델을 만들어 설명하고 있다. Marston박사에 의하면 인간은 환경을 어떻게 인식하고 또한 그 환경 속에서 자기 개인의 힘을 어떻게 인식하느냐에 따라 4가지 형태로 행동을 하게 된다고 한다. 이러한 인식을 축으로 한 인간의 행동을 Marston박사는 각각 주도형, 사교형, 안정형, 신중형으로 부르고 있다.

2. DISC행동유형검사의 목표

- 자신의 행동 유형과 강점을 발견하고 이를 활용할 수 있다.
- 타인의 행동을 이해하고 효과적으로 다른 사람과 효과적으로 상호 작용 할 수 있다.
- 자신에게 맞는 갈등관리, 대인관계 유지방법, 학습방법을 발견할 수 있다.

3. DISC를 활용한 자기 이해

DISC 툴은 한 사람의 선천적인 자질과도 물론 연관이 있지만 그 사람의 본성 자체를 파악하는 툴이라기보다는 어떤 특정한 상황에 놓여있을 때, 그 사람이 어떤 행동유형으로 반응하고 어떤 형태의 태도를 취하는가에 대한 통계적 툴이다. 타인과의 대인관계, 직장생활 등에 큰 도움이 되는 것으로 알려져 있는 이 검사 툴은 간단하면서도 매우 유용하게 쓰이는 툴이다.

(원문출처: <http://inners.tistory.com/28>)



4. D.I.S.C 성격유형 장단점



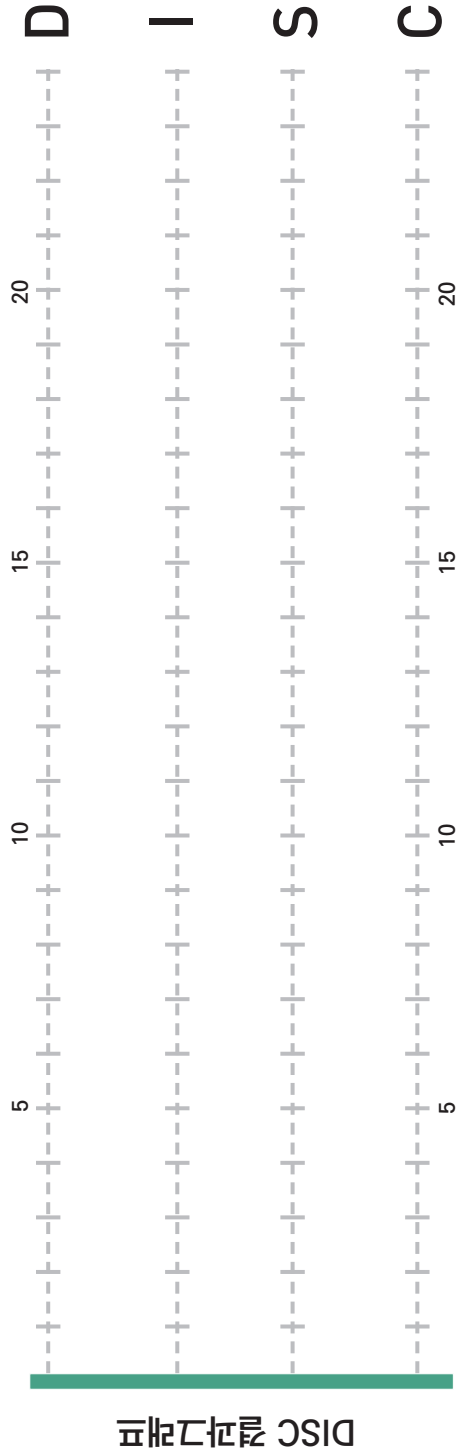
나의 성격유형 알아보기

• DISC 검사 - 아래 내용 중 나를 가장 잘 설명한다고 생각되는 표현을 선택해주세요!

	A	B	C	D
1	절제하는	강력한	꼼꼼한	표현력 있는
2	개척적인	정확한	흥미진진한	만족스러운
3	기꺼이 하는	활기 있는	대담한	정교한
4	논쟁을 좋아하는	회의적인	주저하는	예측할 수 없는
5	공손한	사교적인	참을성이 있는	무서움을 모르는
6	설득력 있는	독립심이 강한	논리적인	온화한
7	신중한	차분한	과단성 있는	파티를 좋아하는
8	인기 있는	고집 있는	완벽주의자	인상 좋은
9	변화가 많은	수줍음을 타는	느긋한	완고한
10	체계적인	낙관적인	의지가 강한	친절한
11	엄격한	겸손한	상냥한	말주변이 좋은
12	회의적인	빈틈없는	놀이 좋아하는	의지가 강한
13	참신한	모험적인	절제된	신중한
14	참는	성실한	공격적인	매력 있는
15	열정적인	분석적인	동정심이 많은	단호한
16	지도력 있는	충동적인	느린	비판적인
17	일관성 있는	영향력 있는	생기 있는	느긋한
18	유력한	친절한	독립적인	정돈된
19	이상주의적인	평판이 좋은	쾌활한	솔직한
20	참을성 없는	진지한	미루는	감성적인
21	경쟁심이 있는	자발적인	충성스러운	사려 깊은
22	희생적인	이해심 많은	설득력 있는	용기 있는
23	의존적인	변덕스러운	절제력 있는	밀어붙이는
24	포용력 있는	전통적인	사람을 부추기는	이끌어 가는

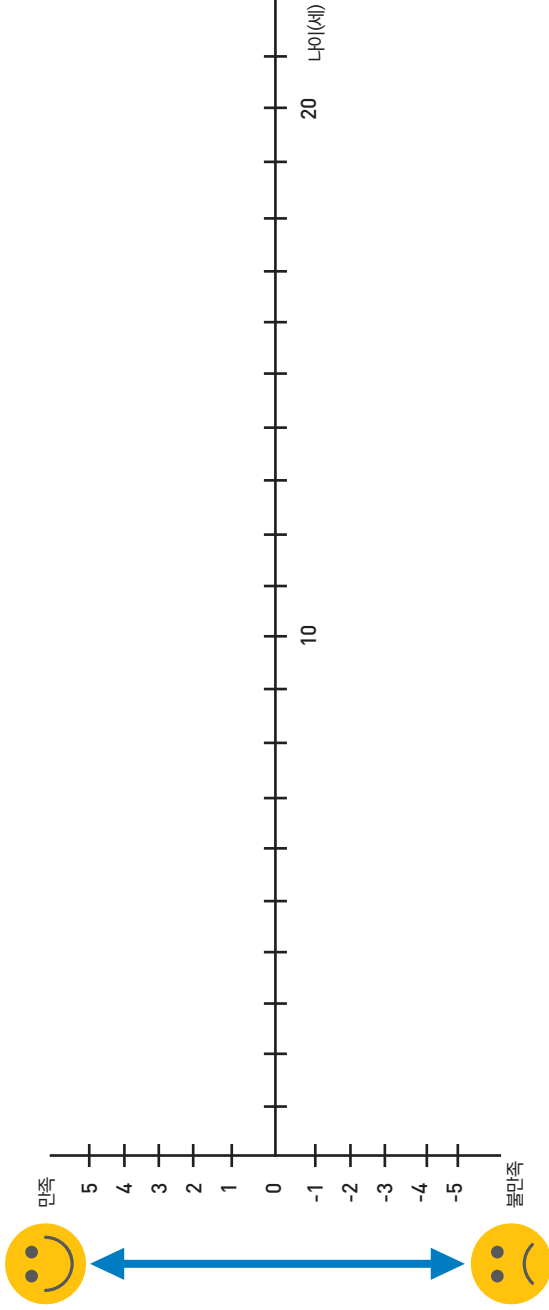
DISC 점검지

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18	20	21	22	23	24	갯수
Dominance 주도형	B	A	C	A	D	B	C	B	D	C	A	D	B	C	D	A	A	B	C	D	A	A	D	D	D
Influence 사교형	D	C	B	D	B	A	D	A	A	B	D	C	A	D	A	B	C	A	A	B	D	B	C	B	C
Steadiness 안정형	A	D	A	C	C	D	B	D	C	D	C	A	D	B	C	C	C	D	B	C	C	C	B	A	A
Conscientious-ness 신중형	C	B	D	B	A	C	A	C	B	A	B	C	A	C	A	B	D	A	D	A	B	D	A	C	B



나의 스마트폰 연대기

· 내 인생 속 스마트폰의 의미는?



· 스마트폰으로 인해 가까워진 사람 vs 멀어진 사람은?

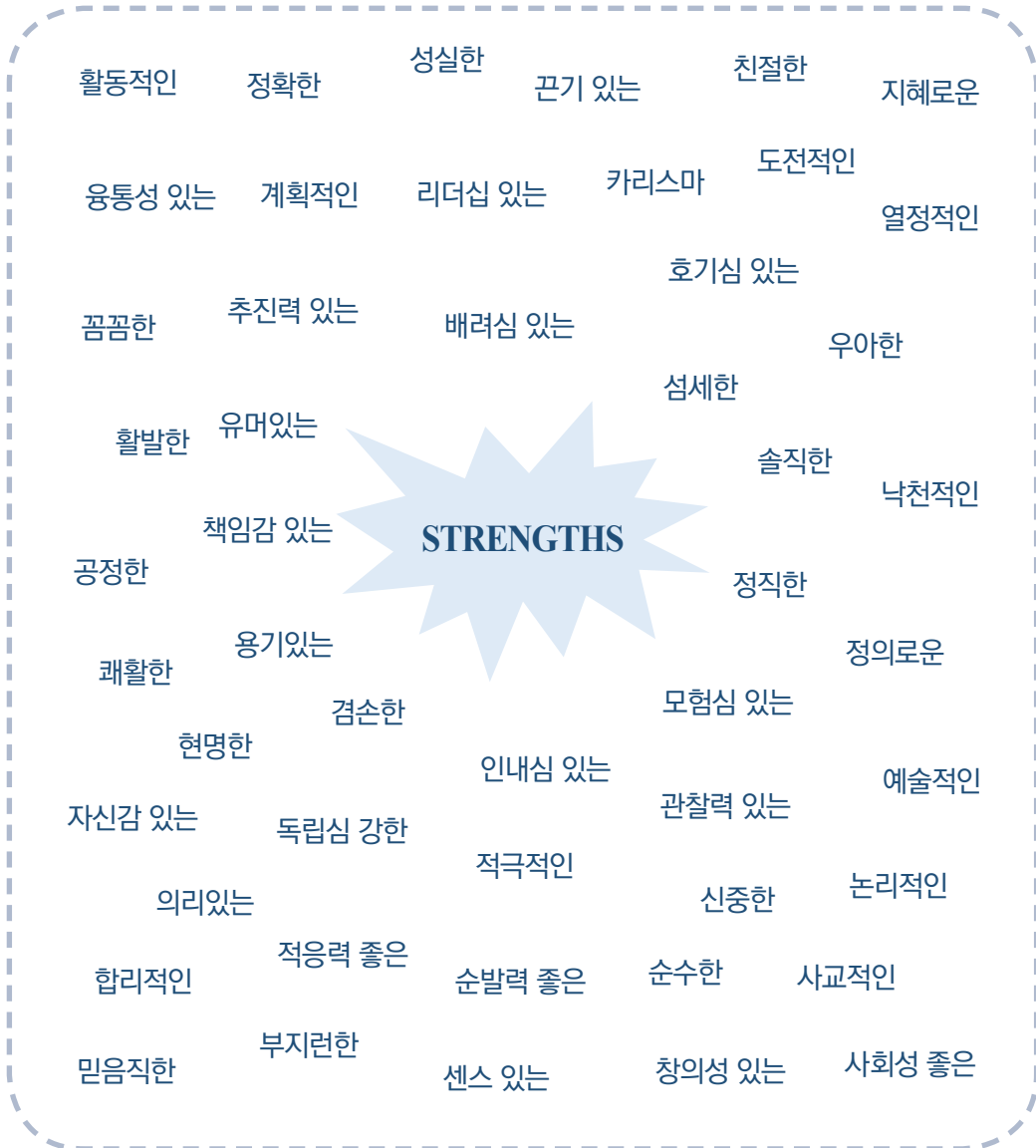
〈가까워진 사람〉

〈멀어진 사람〉

WORK SHEET 2-4

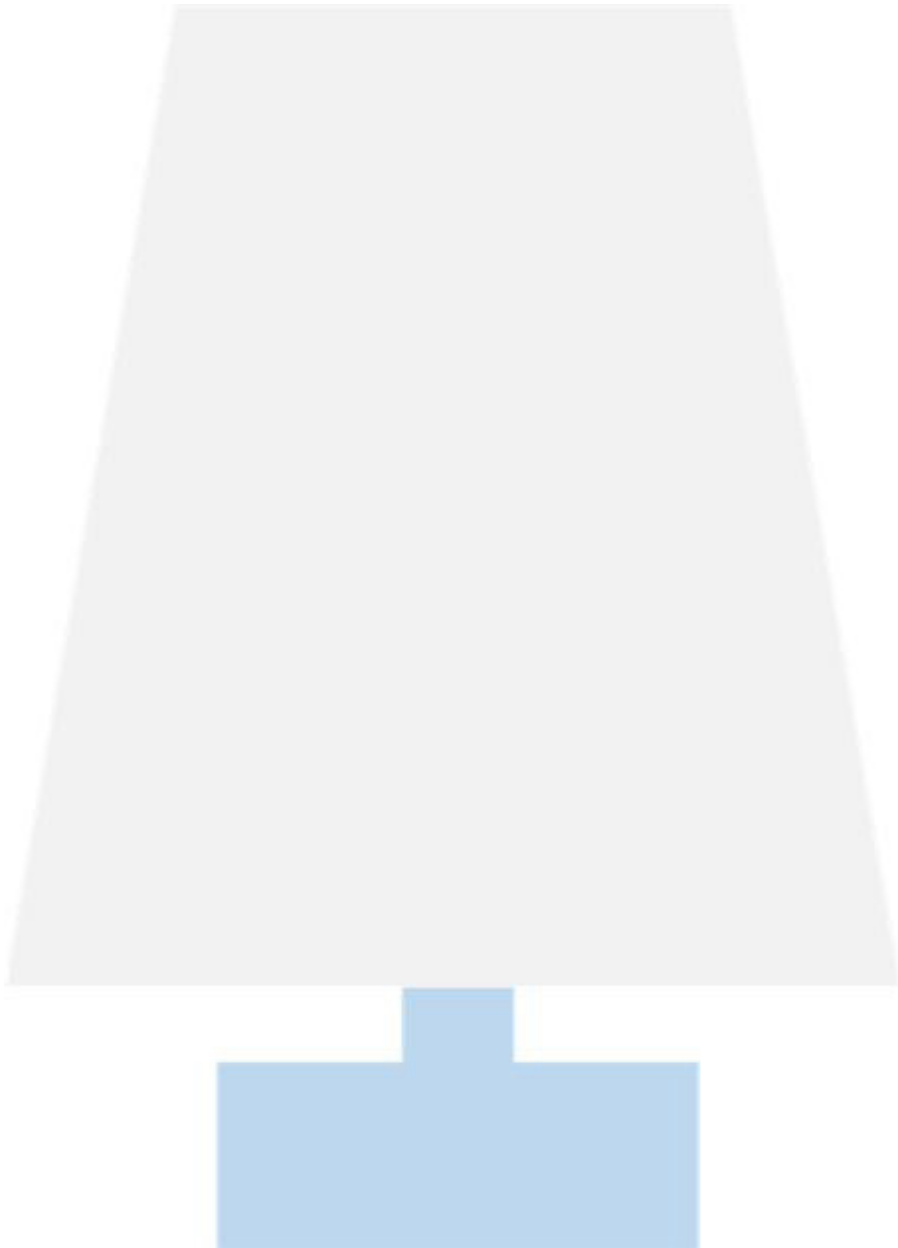
나의 강점 발견하기

- 자신을 잘 표현하는 혹은 가장 자랑하고 싶은 감정은 무엇인지 찾아보세요! 없다면 단어를 추가해 보세요!



나만의 강점램프 꾸미기

- 나의 강점으로 강점램프를 예쁘게 꾸며 보세요!



2.2 Session 3 : 지피지기 II(스마트폰 알기)

회기	3회기	제목	지피지기 II(스마트폰 알기)
활동	스마트폰의 바른 사용에 대해 이해하고 스마트폰의 장단점을 파악한다.		
목표구분	활동내용	준비물	소요시간
도입	1. 지난 회기 요약 및 과제 점검 - 나의 스마트폰 사용 시간 확인 2. 아이스브레이킹 - 주말 동안 스마트폰 사용 경험 나누기	스마트폰 사용시간 체크리스트 WS 1-1	15분
전개	1. 스마트폰 바른 사용 홍보포스터 기획 - 홍보 포스터 기획(초안) 및 조별 발표	WS 3-1	20분
	2. 스마트폰 리터러시 1) 스마트폰 바른 사용 교육 2) 나의 스마트폰 사용설명서	[참고자료 3-1-1] WS 3-2 이젤패드,	10분
	3. 스마트폰 바른 사용 캠페인 포스터 제작 1) 리터러시 교육을 통해 수정 보완된 내용 반영 2) 스마트폰 바른 사용 캠페인 포스터 만들기 - 회기 중(3-4회기까지?) 작품 전시 및 작품 컨테스트(스티커 붙이기) - 8회기 <스마트어워드>에 점수 반영 - 학교 내에서 홍보 할 수 있도록 교내 행사 프로그램 연계	포스터 제작 재료 제공	30분
마무리	• 나눔 및 격려		15분
과제	• 스마트폰 사용 시간 줄이기(특정 시간을 짧게 정해서 실천해 보기)		

[3회기 강사용 지침서]

도입

1. 지난 회기 요약 및 과제 점검
2. 아이스브레이킹
3. 3회기 활동 목표를 설명한다.
 - 스마트폰의 바른 사용에 대해 이해하고 장단점을 설명할 수 있다.

전개

1. 스마트폰 바른 사용 홍보포스터 기획안을 만들어본다.

(1) 기존의 스마트폰 바른 사용 홍보 포스터 자료를 소개한다.

* 예시: 부산시 스마트폰 바른 사용 공모전 소개 등

• Work sheet 3-1 활용

☞ 기획 의도: 스마트폰 과의존 피해를 알릴 수 있는 내용/스마트폰 바른 사용 실천 유도 및 실천 사례 내용/
스마트폰 과의존 문제를 학교, 가정, 직장 등에서 극복할 수 있도록 격려하는 내용

☞ 홍보 대상: 청소년, 대학 캠퍼스, 일반 직장인, 가족, 친구 등

☞ 홍보 카피: 임팩트 있는 문구를 만들어 본다.

☞ 디자인 컨셉: 무엇보다도 눈에 확 띌 수 있도록 디자인, 색 조화에 대해 논의한다.

(3) 완성된 기획안을 그룹별 발표한다.

2. 스마트폰 리터러시

(1) 스마트폰 리터러시 교육을 시행한다.

• PPT 자료를 참조하여 강의한다.

(2) 나의 스마트폰 사용설명서: 나의 스마트폰 이용 행태를 파악해 본다.

• Work sheet 3-2

☞ 사용 동기: 처음 사용하게 된 이유

☞ 주사용 기능: 주로 사용하는 기능과 활용 범위에 대해 적어본다.

☞ 스마트폰 없었으면 어쩔 뻔: 스마트폰이 없다면 내 모습은 어떻게 변할 수 있을까

☞ 스마트폰! 너 때문에 내가..: 굳이 사용하지 않아도 되는 순간 또는 상황, 스마트폰으로 인해 불편해지는
일상에 대해 생각해 본다.

(3) 나의 스마트폰 사용설명서를 작성해 보고 조별로 나누어 본다.

(4) 우리는 스마트폰과 잘 지내고 있는지 정리해 본다.

3. 스마트폰 바른 사용 홍보포스터 만들기

(1) 교육 내용을 토대로 포스터 기획안에 반영하여 수정 보완하여 작업을 하도록 안내한다.

(2) 재료 제공: 폼보드(30*45), 문구세트

(3) 다 만들어진 작품을 캠프 기간 중 전시 및 작품 콘테스트(스티커 붙이기)를 시행한다.

(4) 스마트어워드 팀 마일리지 점수에 반영한다.

마무리

1. 3회기 프로그램 수행 소감을 나누어 본다.

2. 과제 - 스마트폰 사용 시간 줄이기(특정 시간을 짧게 정해서 실천해 보기)

[참고자료 3-1-1]

스마트폰 리터러시

1. 스마트 리터러시

스마트기기를 다룰 수 있는 기본적인 기술적 능력을 갖고, 스마트 환경에서 제공되는 정보의 가치를 판단, 평가하고, 스마트 미디어를 통하여 타인과 지식을 공유함으로써 문제를 창의적으로 해결할 수 있고, 사회적 책임을 실천할 줄 아는 능력

(출처: 양현미(2012). 스마트 리터러시 정의와 구성요소에 관한 델파이 연구. 경희대학교. 석사학위)

2. 스마트폰 과의존이란?

과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절 능력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태

- 현저성(salience): 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것
- 조절실패(self-control failure): 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것
- 문제적 결과(serious consequences): 스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것

(출처: 스마트십센터 <http://www.iapc.or.kr/site/summainfo/showGuideInternetDetail.do>)

3. 스마트폰의 순기능과 역기능

- 순기능: 생활의 편리함, 시공간을 초월한 의사소통 가능, 다양한 게임 및 앱 활용을 통한 생활의 즐거움, 언제 어디서나 필요한 정보 검색 등
- 역기능: 스스로 생각하거나 기억할 수 있는 기회 박탈, 신체 건강에 위협(시력 손상, 손목터널증후군, VDT증후군, 거북목증후군, 안구건조, 뇌기능 손상 등), 시간을 많이 빼앗김, 가족이나 가까운 사람과의 대화가 줄어들 수 있음, 중독 위험 등.
- 그 외 스마트폰 과다 사용으로 인한 부작용

☞ 노모포비아 증후군: 스마트폰이 없으면 불안해하거나 짜증을 내거나 집중하지 못하는 증상

-
- ☞ 포모증후군: 인터넷, SNS 등으로 확산되는 정보나 화제를 놓치는 것에 대한 두려움을 의미
 - ☞ 디지털격리 증후군: 오프라인보다 온라인을 더 편하게 느끼고 온라인을 통한 행위만 하려고 하는 것
 - ☞ 팬텀 바이브레이션 증후군: 물리적으로는 스마트폰 진동이 없는데도 불구하고 심리적으로 가상의 진동을 경험하게 되는 것

4. 스마트폰 바른 사용 가이드라인

1단계(R) : 스마트폰 과의존 문제인식(problem recognition)
 2단계(E) : 과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(state check)
 3단계(S) : 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(suggest an alternative)
 4단계(T) : 가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(connect)

스마트폰 바른 사용 실천 가이드
 성인·고령층용(19세 이상)

스마트폰 실(R·E·S·T) 하세요!

R 1. (보행·이동 시) 스몸비족, 주변의 안전까지 위협합니다.
 - 보행, 산책, 등산 등 스마트폰을 보느라 사고가 일어나지 않게 주의하세요.

2. (운전 시) 운전 중 스마트폰 사용, 그것은 불법입니다.
 - 운전하기 전 메시지 알람을 끄고, 운전 후에 스마트폰을 사용해주세요.

3. 편한 자세보다 불편해도 '바른 자세'로 스마트폰을 사용하세요.
 - 일정 시간 사용 후에는 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.

E 4. 내가 스마트폰에 지나치게 의존하고 있지 않은지 스스로 체크해보세요.
 - 스마트폰 과의존 성인·고령층 척도로 자신이 위험군에 포함되는지 진단해보세요.
 ※ 스마트폰 과의존 성인·고령층 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>

5. 건강한 생활을 위해 수면습관을 점검해 주세요.
 - 잠잘 때는 스마트폰을 손에 닿지 않는 거리에 두세요.

S 6. 스마트폰 '메신저 다이어트'를 해보세요.
 - 목적이 있는 경우에만 메신저를 이용하고 불필요할 때는 알림 끄기 또는 무음 기능을 활용해보세요.

7. 가정에서는 스마트폰과 거리를 두세요.
 - 침실에 충전기를 두지 말고, 미리 정한 장소에 스마트폰을 보관하세요.

8. 업무시간에 스마트폰을 내려놓으면 일의 능률은 올라갑니다.
 - 진동모드 또는 방해금지 기능은 일의 능률을 향상시켜줄 수 있습니다.

9. 건강한 노년을 위해 '스마트 에이징(Smart Aging)'을 실천하세요.
 - 스마트폰 사용 교육에 참여하여 일상생활에서 유용하게 활용하세요.

T 10. 스마트폰 문자 대신 직접 대화하며 소통의 즐거움을 찾으세요.
 - 스마트폰 대신 가족이나 친구의 눈을 보고 대화하는 습관을 길러주세요.

11. 가족, 친구와 식사 시간을 자주 갖고, 공감할 수 있는 주제로 대화합니다.
 - 식사 중에는 가족과 함께 공감할 수 있는 주제를 찾아 대화해보세요.

12. 산책, 운동, 음악 감상 등 취미활동을 만들어보세요.
 - 자신을 위한 취미생활을 할 수 있는 시간을 만들어주세요.

13. (공공장소 등) 도서관, 공연장, 지하철 등에서 '기본 매너'를 지켜주세요.
 - 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 통화, 음악 감상, 동영상 시청 시 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.

스마트폰 과의존 예방·상담
 스마트쉼센터 대표전화 1599-0075 / www.iapc.or.kr

과학기술정보통신부 NIA 한국정보화진흥원 스마트쉼 문화운동본부

스마트폰 바른 사용 홍보 포스터 기획안

1. 기획의도

2. 홍보대상(기관, 전시 장소 등)

3. 홍보카피

4. 홍보포스터 디자인 컨셉

WORK SHEET 3-2

나의 스마트폰 사용설명서

사용동기?

주로 사용하는 기능은?

스마트폰 없었으면 어쩔 뻔...?

스마트폰! 너 때문에 내가...



3. 계획 실행 단계

계획 실행 단계의 구성은 4회기 스마트폰 너와 나의 연결고리, 5회기 스마트 up!, 6회기 스마트 LIFE! 로 3회기에 걸쳐 운영된다. 이 단계는 자기조절능력을 향상하고 스스로 스마트폰 사용 조절 관리를 할 수 있도록 기본심리욕구의 자율성과 유능성을 자극하는 활동으로 스마트폰 사용 조절을 위한 대안 활동을 탐색하여 실제 실천해보고, 수행한 것을 점검 및 수정 보완하여 강화시키는 활동을 주로 하며 우선순위에 따른 실제 실천계획을 세워보는 단계이다.

이를 위해 4회기에서는 스마트폰 바른 사용을 위한 대안 활동을 탐색하고 실천할 수 있는 활동으로 구성하였으며, 5회기에서는 4회기를 통해 탐색하고 실천방안으로 선택한 활동의 수행에 대한 성공과 실패의 경험담에 대해 공유하여 토의를 통하여 보완점까지 도출하도록 한다. 6회기에서는 4, 5회기를 통해 발견된 활동과 조절 의지에 대한 실제 실천 계획에 대한 전략을 수립하는 활동을 한다.

4회기에서는 스마트폰 바른 사용을 위한 대안 활동을 탐색하고 실천할 수 있도록 한다. 대안 활동 탐색을 위한 활동으로 유능성을 향상할 수 있는 마인드맵을 작성하여 본인이 실천할 수 있는 활동을 정리하고 선택할 수 있도록 하며, 실천방안을 계획하고 발표한다. 마무리로 실천방안에 대해 다음 회기까지 실천해 보도록 과제를 제시한다.

5회기에서는 4회기를 통해 탐색하고 실천방안으로 선택한 활동의 수행에 대한 성공과 실패의 경험담을 그룹별로 나누어 본다. 토의한 내용을 그룹별로 보완점까지 정리하여 발표하여 공유한다. 이 활동을 강화시키기 위해 흥미를 유발 할 수 있는 보드게임 만들기를 활용한다.

6회기에서는 4, 5회기를 통해 발견된 활동과 조절 의지에 대한 실제 실천 계획에 대한 전략을 수립하는 활동을 한다. 목표 달성을 위해 시급성과 중요성을 고려한 현재 일상에서의 우선순위를 찾아보도록 한다. 발견된 우선순위에 따라 중요한 사안을 선택하고 실천 계획을 수립한다. 본인의 계획을 나누고 실천에 대해 서로 격려한다.

3.1 Session 4 : 스마트폰, 너와 나의 연결고리

회기	4회기	제목	스마트폰, 너와 나의 연결고리	
활동	스마트폰의 바른 사용을 위한 대안 활동을 찾고 실천한다.			
목표 구분	활동내용	준비물	소요 시간	
도입	1. 지난 회기 요약 및 과제 점검 2. 아이스브레이킹	스마트폰 사용시간 체크리스트 WS 1-1	15분	
전개	1. 스마트폰을 사용하는 내 모습 관찰 1) 코딩 방법 제시 2) 나의 스마트폰 사용 행동 코딩 - 일상생활에서 나의 스마트폰 사용 행동을 패턴화 하기 <나의 스마트폰 사용 행동 코딩 예시> [예시 1] 스마트폰 알람이 울린다.→ 알람을 끈다.→ 일어난다.→ 아침식사를 한다.→ 학교에 간다. [예시 2] 스마트폰 알람이 울린다.→알람을 끈다.→ 웹소핑을 한다.→ 아침식사를 하지 못한다.→ 학교에 지각한다. - 행동 코딩 Before & After: 나의 일상생활에 있어서 스마트폰 존재의 득과 실 알아보기	WS 4-1~6 WS 4-7,8	30분	
	2. 대안 활동 탐색 1) 대안 활동 마인드맵 - 대안 활동 카테고리화 하기 2) 대안 활동 GoGo! BinGo! 게임 - 마인드맵을 통해 탐색된 대안 활동 목록으로 빙고게임 활동	[참고자료 4-1-1] WS 4-9, 10 빙고판(도화지)	30분	
	3. 대안 활동 실천방안 계획<언플러그드 플랜> 1) 마인드맵을 통해 카테고리화된 대안 활동 중 스마트폰 사용 조절을 위해 내가 할 수 있는 실천 계획 세우기 2) 그룹별 발표	A4용지 이젤패드		
마무리	• 나눔 및 격려		15분	
과제	• 스마트폰 바른 사용을 위한 대안활동 한 가지 수행하기			

[4회기 강사용 지침서]

도입

1. 지난 회기 요약 및 과제 점검
2. 아이스브레이킹
3. 4회기 활동 목표를 설명한다.
 - 스마트폰의 바른 사용을 위한 대안 활동을 찾고 실천한다.

전개

1. 스마트폰을 사용하는 내 모습을 관찰하고 코딩 작업을 통해 확인해 본다.

(1) 코딩하는 방법 알아본다.

- Work sheet 4-1: 코딩명령어를 제시하고 사용법을 설명한다.
- Work sheet 4-2~4-6: 코딩명령어에 따라 코딩 연습을 해본다.
 - * 먼저 끝낸 그룹에 마일리지 적립 등의 상점 활용이 가능하다.

(2) 나의 스마트폰 사용에 대한 행동 코딩을 해본다.

- 일상생활에서 스마트폰 사용에 대한 나의 행동을 예시와 같이 코딩 작업을 통해 패턴화 해본다.
- 스마트폰으로 인한 부정적 행동을 확인하고 코딩 작업을 통해 수정 행동을 패턴화 해본다.
- Work sheet 4-7, 4-8

나의 스마트폰 사용 행동 코딩 예시

<예시 1.>

스마트폰 알람이 울린다.→ 알람을 끈다.→ 일어난다. → 아침식사를 한다.→ 학교에 간다.

<예시 2.>

스마트폰 알람이 울린다.→알람을 끈다.→ 웹쇼핑을 한다.→ 아침식사를 하지 못한다.→ 학교에 지각한다.

2. 대안 활동을 종류를 파악해보고 내가 실천 할 수 있는 활동을 찾아본다.

(1) [참고자료 4-1-1]를 보고 대안활동으로 활용 할 수 있는 방법을 생각해보도록 한다.

- Work sheet 4-9

대안 활동 마인드맵 작성

- ☞ 카테고리를 나눠 본다: 운동/문화활동/단기 혹은 장기 강습/외부활동/내부 활동 등
- ☞ 카테고리 별로 할 수 있는 세부 활동 내용을 적어 본다.

- Work sheet 4-10

빙고게임

- ▶ 마인드맵을 통해 도출된 활동들을 그룹별로 정리해 본다.
- ▶ 대안 활동을 선택하여 빙고판에 적고 그룹 대항 빙고게임을 시행한다.
- ▶ 우승팀에서 간단한 선물 제공 또는 스마트어워드 팀마일리지 점수를 부여한다.

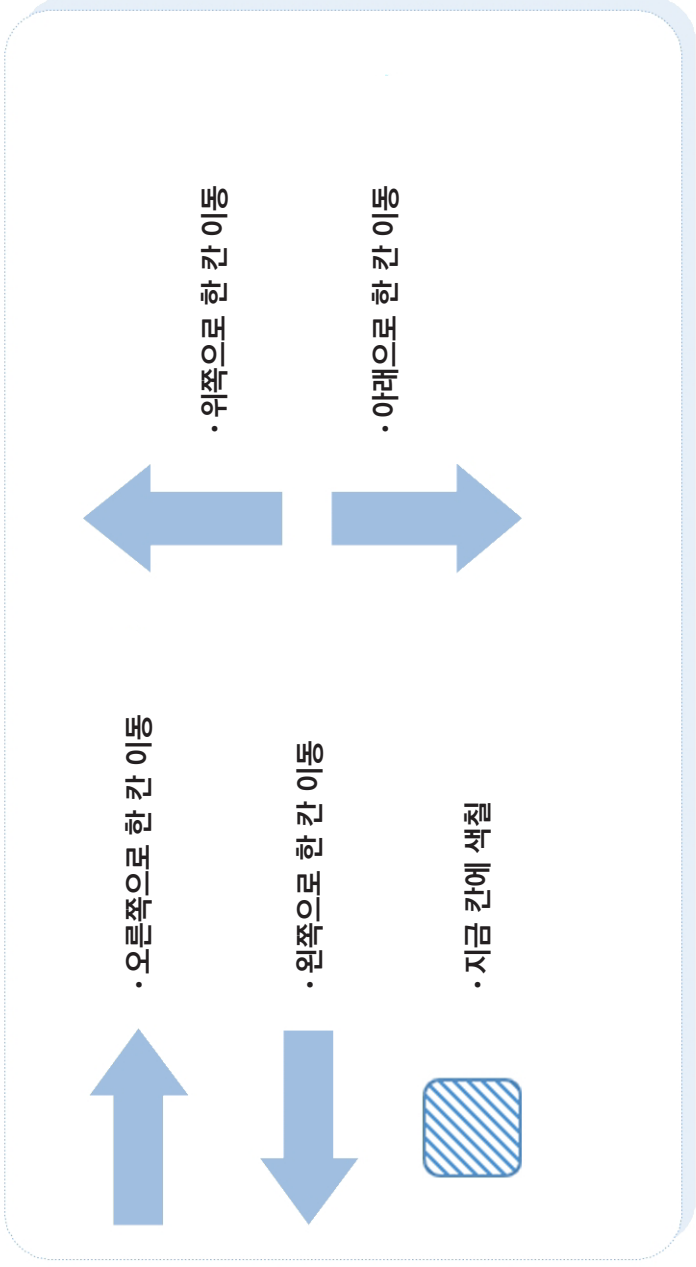
3. 대안 활동 실천방안 계획을 세워본다 <언플러그 라이프 플랜>

- (1) 마인드맵을 통해 카테고리화된 대안 활동 중 스마트폰 사용 조절을 위해 내가 할 수 있는 실천 계획을 세워 본다.
- (2) 그룹별로 정리하여 발표한다.

마무리

1. 4회기 프로그램 수행 소감을 나누어 본다.
2. 과제: 주말 동안 대안 활동 즐겨보기

두근두근코딩 명령어



WORK SHEET 4-2

두근두근코딩 LEVEL 1

















MISSION 1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
→	→	■	→	→	↓	↓	■	↓	↓
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
■	←	■	←	■	←	■	←	■	↑
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
↑	■	→	↑	■	→	→	■		

Start!				

두근두근코딩 LEVEL 2

MISSION 2.










































1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
									
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
									
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
									

Start!					

WORK SHEET 4-3

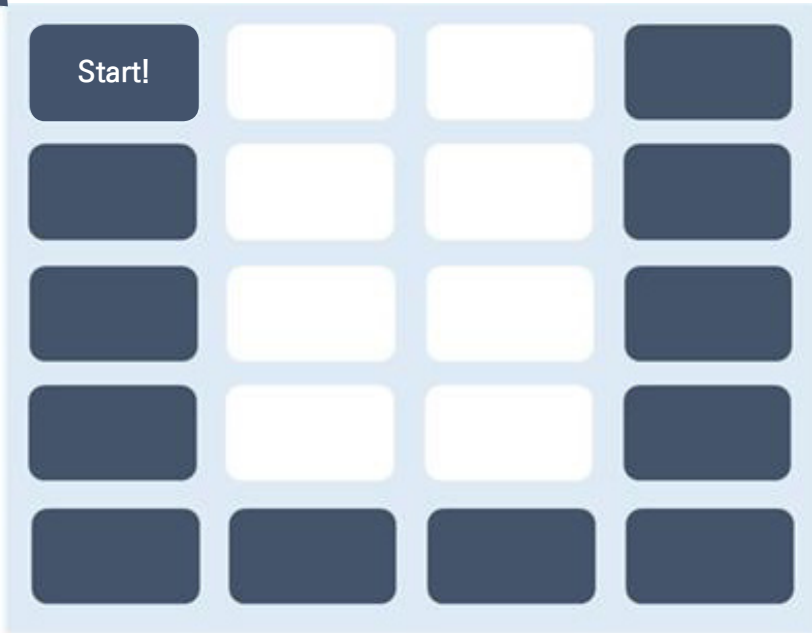
MISSION 3

두근두근코딩 LEVEL 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
										
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
										
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
										
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
										

Start!			

두근두근코딩 LEVEL 4

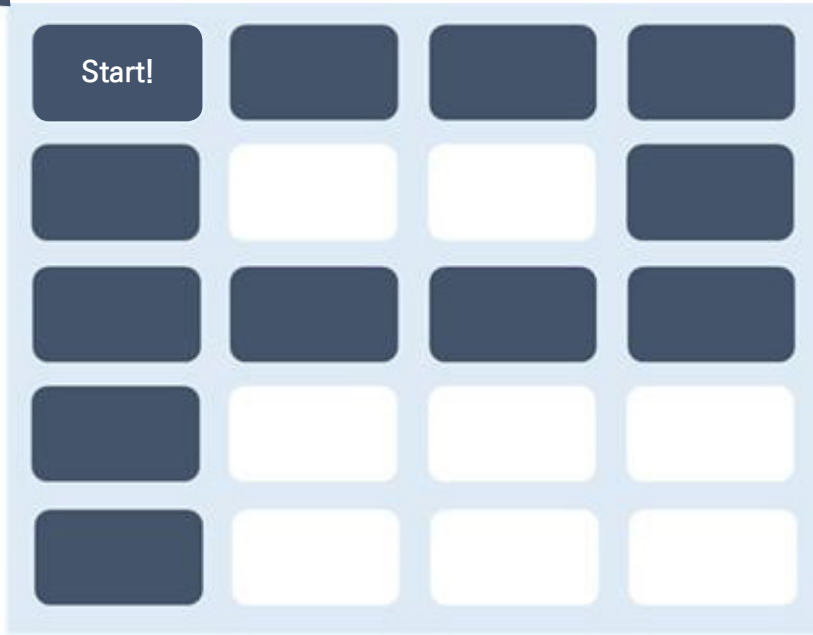


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

WORK SHEET 4-6

두근두근코딩 LEVEL 5

MISSION 5



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

My Action Cording!

순서	1	2	3	4	5
Action!					
순서	6	7	8	9	10
Action!					
순서	11	12	13	14	15
Action!					
순서	16	17	18	19	20
Action!					

Change! My Action Cording!

순서	1	2	3	4	5
Change Action					
순서	6	7	8	9	10
Change Action					
순서	11	12	13	14	15
Change Action					
순서	16	17	18	19	20
Change Action					

즐거운 활동 찾아보자

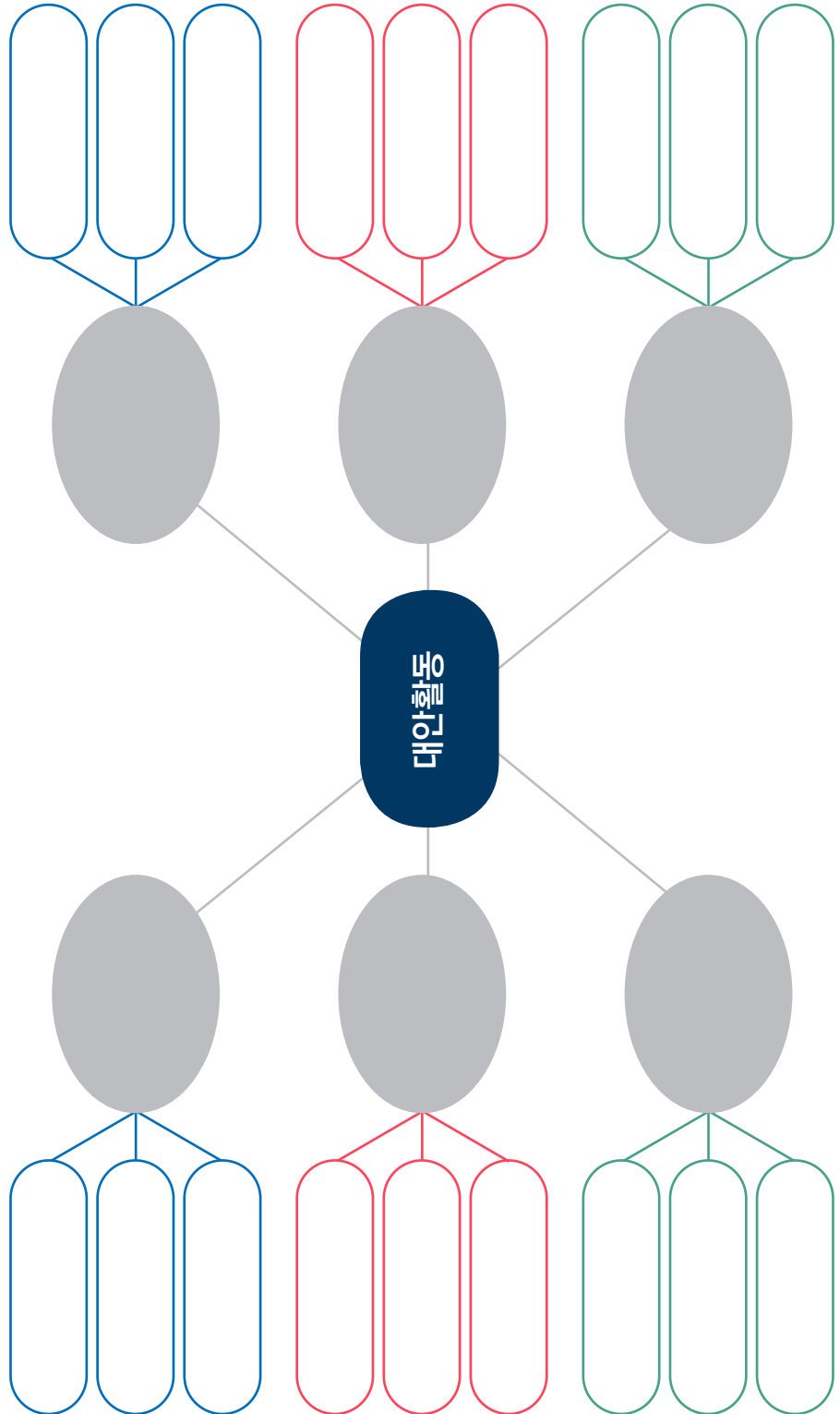
• 아래 내용을 참고하여 대안 활동 마인드맵을 만들어주세요!



- 정보찾아 읽어보기 • 가족, 친구들 즐겁게 해주기 • 친구와 커피 마시기
- 미래에 일어날 일 생각해보고 계획세우기 • 한적한 곳에서 햇빛 쬐기
- 동물과 놀아 주기 • 신선한 공기 마시기 • 활발한 토론 그룹 참석하기
- 사랑하는 사람이나 친구에 관한 즐거운 생각하기 • 점심이나 저녁 외식하기 • 하이킹 • 낚시가기
- 누군가를 칭찬하기 • 과제 완성하기(피클, 프라모넬 등 • 평소에 입지 않던 옷 입기 • 아름다운 것 보기
- 가르침/지도/멘토하기 • 격렬한 활동에 참가하기(운동) • 등산하기 • 봉사활동 하기 • 자신을 위해 쇼핑하기
- 주말에 버스나 기차타고 타지가기 • 종교활동 참여하기 • 목청껏 노래 부르기 • 데이트하기 • 선물하기
- 자연의 아름다운 소리에 귀 기울이기 • 편지쓰기 • 따뜻한 물에 목욕이나 샤워하기 • 특별한 요리하기
- 문화활동에 참여(연주회, 연극, 뮤지컬 등) • 사진찍기 • 흥미로운 것 찾아보기(수석, 유목) • 영화보기
- 일출/일몰/구름 지켜보기 • 수영하기 • 실외게임하기 • 특별한 책을 읽거나 도서관 가기 • 여행하기

WORK SHEET 4-9

대인활동 마인드 맵!



GoGo! BinGo!

- 대인활동 마인드 맵을 통해 찾은 대인활동 방법을 가지고 빙고게임을 해보자!

3.2 Session 5 : 스마트 UP!

회기	5회기	제목	스마트 UP!	
활동	스마트폰의 바른 사용을 위한 대안 활동을 점검하고 수정한다.			
목표 구분	활동내용		준비물	소요 시간
도입	1. 지난 회기 요약 및 과제 점검 2. 아이스브레이킹		스마트폰 사용시간 체크리스트 WS 1-1	20분
전개	1. 스마트폰 대안활동 수행 점검 1) 즐거운 활동 UP & DOWN - 수행 성공/실패 경험 나누기 - 그룹별 토의 및 발표		이젤패드 WS 5-1	20분
	2. 대안 활동 강화하기 1) 스마트마블! 보드게임 만들기 - 보드게임 만드는 목적 - 그룹별 보드게임 기획하고 만들어보기 2) 보드게임 즐기기		4절 도화지, 주사위 (blank) WS 5-2 WS 5-3	35분
마무리	• 나눔 및 격려			15분
과제	• 수정 보완된 대안 활동 다시 실천 해보기			

[5회기 강사용 지침서]

도입

1. 지난 회기 요약 및 과제 점검
2. 아이스브레이킹
3. 5회기 활동 목표를 설명한다.
 - 스마트폰의 바른 사용을 위한 대안 활동을 점검하고 수정한다.

전개

1. 스마트폰 대안 활동 수행 점검을 시행한다.
 - (1) 4회기 <언플러그/즐거운 활동> 수행에 대한 성공/실패 경험 및 성공요인과 장애요인에 대해 그룹별로 나누어 본다.
 - 토의 내용 정리하여 그룹별로 발표한다.

- Work sheet 5-1

즐거운 활동 UP & DOWN

- ☞ 참 잘했UP!: 수행이 잘 된 활동, 즐거웠던 활동에 대해 적어본다.
- ☞ 아~아쉽DOWN: 계획했으나 잘 수행되지 않은 활동, 잘 안된 이유 등에 대해 적어본다.
- ☞ 이건 어때? UP!UP!: 더 잘 될 것 같은 다른 방법에 대해 적어본다.
- 그룹별로 잘된 점/안된 점/보완점을 정리하여 발표한다.

2. 대안 활동 강화를 위한 스마트 마블! 보드게임 만들기 활동을 한다.

(1) 보드게임을 만드는 목적을 설명한다.

- 스마트폰의 바른 사용을 이해하고 그 이해한 내용을 토대로 대안 활동의 한 방법인 본인들이 즐길 수 있는 보드게임을 만들어 보도록 한다.

(2) 그룹별로 개성 넘치는 보드게임을 기획해 본다.

- Work sheet 5-3보드게임 기획안을 활용한다.

보드게임 만들기

- ☞ 보드게임 주제: 스마트폰과 관련된 내용 그 어떤 것이라도 활용 가능하다.
 - * 예시: 스마트폰의 장/단점 열거해 보기/대안 활동 5가지 말하기 등등
- ☞ 대상: 청소년, 대학생, 친구, 가족 등 누구와 즐길 것인지 정해본다.
- ☞ 게임규칙: 사다리(지름길), 팡(한번 쉬었다 가기), ★(power up →+2칸 이동, 또는 Jump하기), 폭탄(양 쪽옆에 말이 있다면 잡아 먹힌다.), 그리고 재밌는 상점, 벌칙 등.
- ☞ 보드판디자인: 예시 모양 제시(PPT자료 참조)
 - * Work sheet 5-4 활용: 강의용 ppt를 통해 여러 가지 모양이 보드게임판을 제시한 후 비슷하게 만들거나 새롭게 창작할 수 있도록 격려한다.
 - * 활동지는 필요에 따라 보드판 예시를 제시할 수 있고 빈 상태로 제시할 수도 있다.

- 조별로 작성된 기획안을 이젤패드에 정리해서 발표한다.
- 그룹 리더는 발표자료를 작성할 시기와 발표자 또는 도우미를 지정하여 함께 작업을 진행한다.

(3) 기획안을 토대로 그룹만의 개성이 넘치는 보드게임을 만들어 본다.

- 4절 도화지와 Blank주사위 제공
- 제작 후 그룹별로 보드게임을 실행해 본다.
- 그룹별로 교환하여 게임을 진행해 보는 것도 한 방법이 될 수 있다.

마무리

1. 5회기 프로그램 수행 소감을 나누어 본다.
2. 과제 : 수정 보완된 대안 활동 다시 실천 해 보기

WORK SHEET 5-1

즐거운 활동 UP & DOWN

- 나의 계획과 현실은 얼마나 가까이에 있는지 점검해보아요!

A rectangular box with a thick blue border and rounded corners. Inside, the text "참 잘했어UP!" is written in blue, casual handwriting.A rectangular box with a thick green border and rounded corners. Inside, the text "아~아쉬워DOWN!" is written in green, casual handwriting.A rectangular box with a thick red border and rounded corners. Inside, the text "이건 어때? UP!UP!" is written in red, casual handwriting.

보드게임 기획안

- 우리 팀만의 개성 가득한 보드게임을 만들어 보아요.

[보드게임 테마]

[누구를 위한]

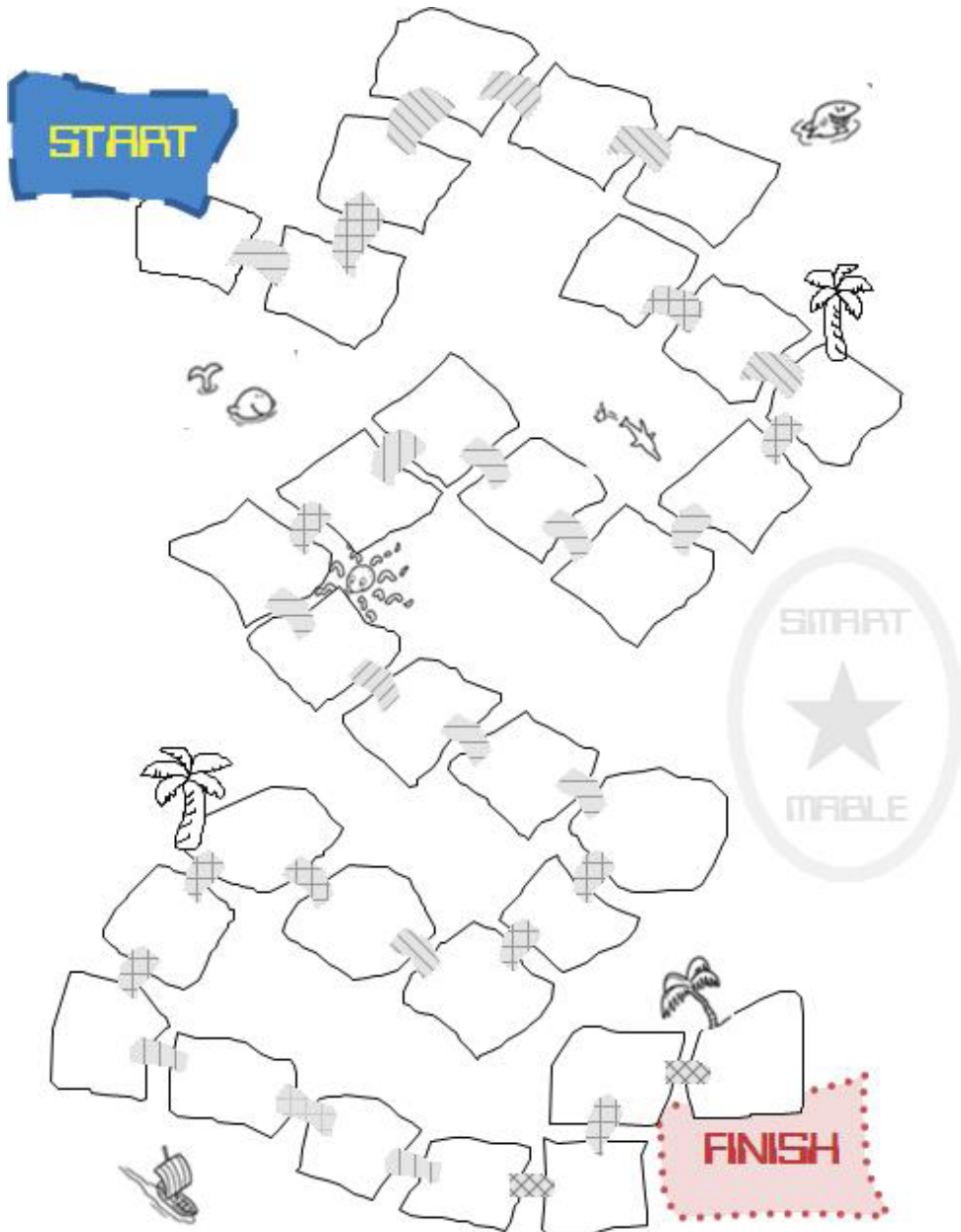
[게임규칙 만들기]

[보드 디자인]

WORK SHEET 5-3

도전!! ★SMART MABLE★

- 스마트 마블! 보드게임을 만들어 봅시다 <예시>



3.3 Session 6 : 스마트 LIFE!

회기	6회기	제목	스마트 LIFE!	
활동	스마트한 일상생활을 위한 전략을 수립하고 실천한다.			
목표 구분	활동내용		준비물	소요 시간
도입	1. 지난 회기 요약 및 과제 점검 2. 아이스브레이킹		스마트폰 사용시간 체크리스트 WS 1-1	15분
전개	1. 미래의 내 모습 상상해 보기 1) 가상 목표 설정하기: 나의 시간여행(10년 후) - 미래의 특정 시기의 내 모습을 상상해 보기 *ex. 5년 후, 10년 후 어디서, 누구와 함께, 무슨 일을 하고 있는지 상상하기 - 미래 나의 명함 만들기: 나, 이런 사람이야!		WS 6-1, 6-2 A4용지	20분
	2. 내 일상의 우선순위 선택 <Life Matrix > • 미래의 내 모습을 그려본 후 이를 위해 필요한 것을 찾아보기 1) 불팡팡: 우선순위 찾기 활동 * 5-6개 풍선에 중요한 내용을 적어서, 바닥에 떨어지지 않게 공을 튕겨준다. 중요하게 생각하는 한 가지 또는 두 가지 외에는 모두 잡는 것은 어렵다. 2) 우선순위 Matrix 만들기 - 일처리 순서 4유형(호랑이, 늑대, 토끼, 코끼리): 본인의 우선순위 내용 포스트잇에 적어 붙이기(사각 포스트잇 개인별로 색깔 지정)		풍선(그룹별5개) 이젤패드 or 4절도화지 WS 6-3	20분
	3. DIY(Do It Yourself) Planning - 우선순위에 따라 중요한 사안을 선택하고 실천 계획 수립 · 나에게 가장 시급한 일/ 중요한 일 생각하기 · 우선순위에 따른 실천 가능한 계획 수립		4절도화지	20분
마무리	• 나눔 및 격려			15분
과제	• 우선순위 순서대로 생활해 보기			

[6회기 강사용 지침서]

도입

1. 지난 회기 요약 및 과제 점검
2. 아이스브레이킹
3. 6회기 활동 목표를 설명한다.
 - 스마트한 일상생활을 위한 전략을 수립하고 실천한다.

전개

1. 미래의 내 모습 상상해 보기.

(1) 가상 목표 설정 하기: 나의 시간여행(10년 후)

- 미래의 특정 시기의 내 모습을 상상해 보기
- Work sheet 6-1: 5년 후, 10년 후 어디서, 누구와 함께, 무슨 일을 하고 있는지
- Work sheet 6-2: 미래의 직업을 가지고 있는 나를 상상해 보았나요? 나의 명함을 만들어 본다.

2. 내 일상의 우선순위 선택<Life Matrix>

(1) 미래의 내 모습을 그려본 후 이를 위해 필요한 것을 찾아본다.

(2) 볼팡팡 : 우선순위의 의미를 느껴본다.

- 5-6개 풍선에 중요한 내용을 적어서, 바닥에 떨어지지 않게 공을 튕겨준다. 중요하게 생각하는 한 가지 또는 두 가지 외에는 모두 잡는 것은 어렵다.

(3) 일상의 우선순위 선택에 대해 알아본다.

- PPT자료의 아이젠하워 박스(매트릭스)에 대해 설명한다.
- Work sheet 6-3

Life Priority Matrix

- ☞ 시급성과 중요성을 고려한 나의 일상에서 해결해야 할 일들을 분류해본다.
- ☞ 이 매트릭스 작성을 통해 가장 먼저 해야 할 일과 버려도 되는 일들을 구분 할 수 있어야 한다.
- ☞ 지금 프로그램 기간 동안 해야 할 일 또는 처리할 수 있는 일을 찾아보고 그룹별로 나누어 본다.

- 결과 내용을 PPT 내용을 토대로 설명한다.

3. DIY (Do It Yourself) Planning

- Work sheet 6-3(Life Matrix)활용
- 우선순위에 따라 중요한 사안을 선택하고 실천 계획 수립한다.
- 나에게 가장 시급한 일/중요한 일 생각해 본다.
- 우선순위에 따른 실천 가능한 계획 수립 해본다.
- 본인의 계획을 그룹별로 나누고 격려한다.

마무리

1. 6회기 프로그램 수행 소감을 나누어 본다.
2. 과제: 우선순위 순서대로 생활해 보기

나의 시간여행

• 지금 당신은 타임머신을 타고 미래의 시간여행을 떠납니다. 지금부터 당신은 미래 ()살에서 미래의 직장을 가지고 있는 하루 이로가를 상상해 보시죠!

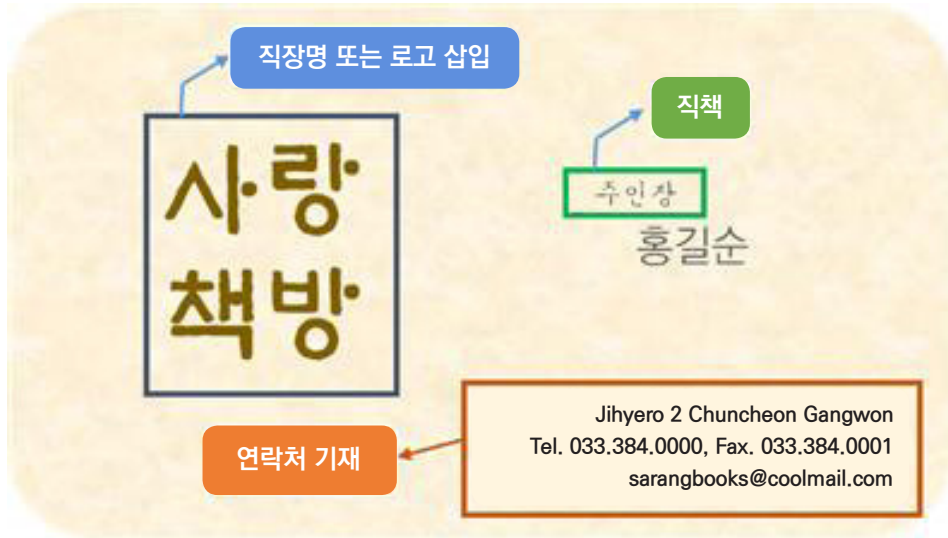
하루 일과	질문	답변
아침입니다.	누구와 함께 있습니까?	
출근 합니다.	어떤 집입니까?	
	출근은 무엇으로 하고 있습니까?	
직장입니다.	어떤 일을 하고 있습니까?	
	직장생활에서 계획은 무엇입니까?	
	그 직업에 만족하고 있습니까?	
점심시간입니다.	누구하고 점심을 먹습니까?	
퇴근 합니다.	몇 시에 퇴근합니까?	
	퇴근 후 무엇을 합니까?	
	취미생활은 무엇을 합니까?	
집에 도착했습니다.	반갑게 맞아주는 사람이 있습니까?	
	집에서 가족과 무엇을 하고 지냅니까?	
	잠자리에 들기 전에 무엇을 합니까?	

WORK SHEET 6-2

나, 이런 사람이야!

- 미래의 나의 명함을 만들어 보세요!

〈예시〉



A large dashed green rectangular box intended for the user to create their own business card.

Life Priority Matrix

- 지금 내 일상의 우선순위?

Urgent



II. Schedule (코끼리)



Not Urgent



III. Delegate (늑대)



IV. Don't do (토끼)

Important

Not Important

4. 평가 및 마무리 단계

평가 및 마무리 단계의 구성은 7회기 내가 만드는 스마트한 나, 8회기 날개를 활짝 펴GO!로 총 2회기로 운영된다. 이 단계는 앞서 스마트폰 바른 사용 및 조절을 위한 자기 탐색, 스마트폰 이해, 대안 활동 탐색 및 실천 계획 등의 활동을 통하여 스스로 스마트폰의 바른 사용을 위한 행동 변화의 필요성을 인지하고 실천 할 수 있도록 격려하고 재평가하는 단계이다.

7회기에서는 1 회기의 자기소개 활동지를 활용하여 현재의 변화된 내 모습을 비교 점검해보고 서로 나누도록 한다. 그리고 나만의 칭찬리스트를 만들고 그룹별로 서로에 대한 칭찬과 격려의 시간을 갖는다. 앱 다이어트 Before & After 활동을 통하여 유용한 앱을 공유하고, 많이 사용하지 않는 앱을 스스로 정리해 본다.

8회기에서는 올바른 스마트폰 사용을 위한 실천의지를 다지고 계획을 실행할 수 있도록 하였다. 이를 위해 다짐 나무를 제작하여 나의 다짐을 작성해보고 스마트폰 사용 조절에 대한 장기 목표를 세워 본다. 그리고 프로그램을 통해 변화된 3개월 후의 나의 모습을 기대하며 나에게 편지쓰기를 하면서 다시 한번 실천의지를 다지도록 한다. 이 편지는 프로그램 마치고 3개월 후에 받을 수 있도록 발송하며, 프로그램 경험과 스마트폰 사용 조절에 대한 현재 나의 행동을 재확인 및 재점검 할 수 있을 것으로 기대한다.

4.1 Session 7 : 내가 만드는 스마트한 나!

회기	7회기	제목	내가 만드는 스마트한 나!
활동	스마트한 나를 점검하고 재평가 한다		
목표 구분	활동내용	준비물	소요 시간
도입	1. 지난 회기 요약 및 과제 점검 2. 아이스브레이킹	스마트폰 사용시간 체크리스트 WS 1-1	15분
전개	1. 변화된 나의 모습 발견하기 1) 조절 경험 나누기 <슬기로운 스마트폰 생활!> - 토의 및 발표(15분) 2) 칭찬과 격려 <칭찬합시다!>(25분) - 1회차 자기소개 활동지 활용 비교 점검(or 강점리스트 활용) - 서로에 대한 칭찬과 격려 · 포스트잇에 칭찬/격려의 단어 적어서 포스트잇 몸에 붙여서 빨리 떼어내기 게임 · 포스트잇 모아서 나만의 칭찬 리스트 만들어 보기	WS 7-1, 7-2 이젤패드, A4용지, 포스트잇	40분
	2. 스마트폰 사용의 재구조화 1) 앱다이어트 Before & After - 나의 핸드폰에 있는 앱 활동지에 적어보기(before) - 필요한 앱들만 적어 보기(after)	WS 7-3, 7-4	20분
마무리	· 나눔 및 격려		15분
과제	· 앱다이어트 실천(본인의 스마트폰 내에서 필요한 앱만 남기고 삭제해 보기)		

[7회기 강사용 지침서]

도입

1. 지난 회기 요약 및 과제 점검
2. 아이스브레이킹
3. 7회기 활동 목표를 설명한다.
 - 스마트한 나를 점검하고 재평가 한다.

전개

1. 변화된 나의 모습을 발견해 본다.

(1) 스마트폰 바른 사용을 위한 조절 경험을 나눠본다.

- Work sheet 7-1

슬기로운 스마트폰 생활!

- ☞ 나의 스마트폰 정보기: 스마트폰 조절을 위한 나의 노력이 얼마나 결실을 보고 있는지 성공/실패담을 나누어 본다.
- ☞ 슬기로운 스마트폰 생활 꿀팁!: 스마트폰 조절을 위한 자신만의 꿀팁을 나누어 본다.
- ☞ 그룹별 토의 및 발표

(2) 서로에 대한 칭찬과 격려를 통해 스마트폰 사용 조절에 대한 자신감을 높인다.

- Work sheet 7-2

칭찬합시다!

- ☞ 자기애찬: 나를 칭찬해 보자
- ☞ 이견 특급칭찬이야: 그룹 구성원을 칭찬해 보자.
 - 포스트잇에 칭찬/격려의 단어 적어서 포스트잇 몸에 붙여서 빨리 떼어내기 게임
 - 포스트잇 모아서 나만의 칭찬 리스트 만들어 보기

2. 참여자의 스마트폰에 설치되어 있는 필요한 앱과 불필요한 앱을 구분하여 스마트폰을 가볍게 만들어 본다.

- Work sheet 7-3, 7-4

앱 다이어트 Before & After

- ☞ Before: 현재 나의 핸드폰에 있는 앱을 적어본다.
- ☞ After: 지금 나에게 꼭 필요한 앱만 적어본다.
- ☞ 필요 없는 앱 또는 사용하지 않는 앱은 삭제하여 스마트폰을 가볍게 정리 할 수 있도록 격려한다.

마무리

1. 7회기 프로그램 수행 소감을 나누어 본다.
2. 과제 : 앱 다이어트를 실천해 보자.

슬기로운 스마트폰 생활!

- 스마트폰 바른 사용을 위한 나의 조절 경험을 나누어 보세요!

나만의 스마트폰 정복기!

슬기로운 스마트폰 생활!

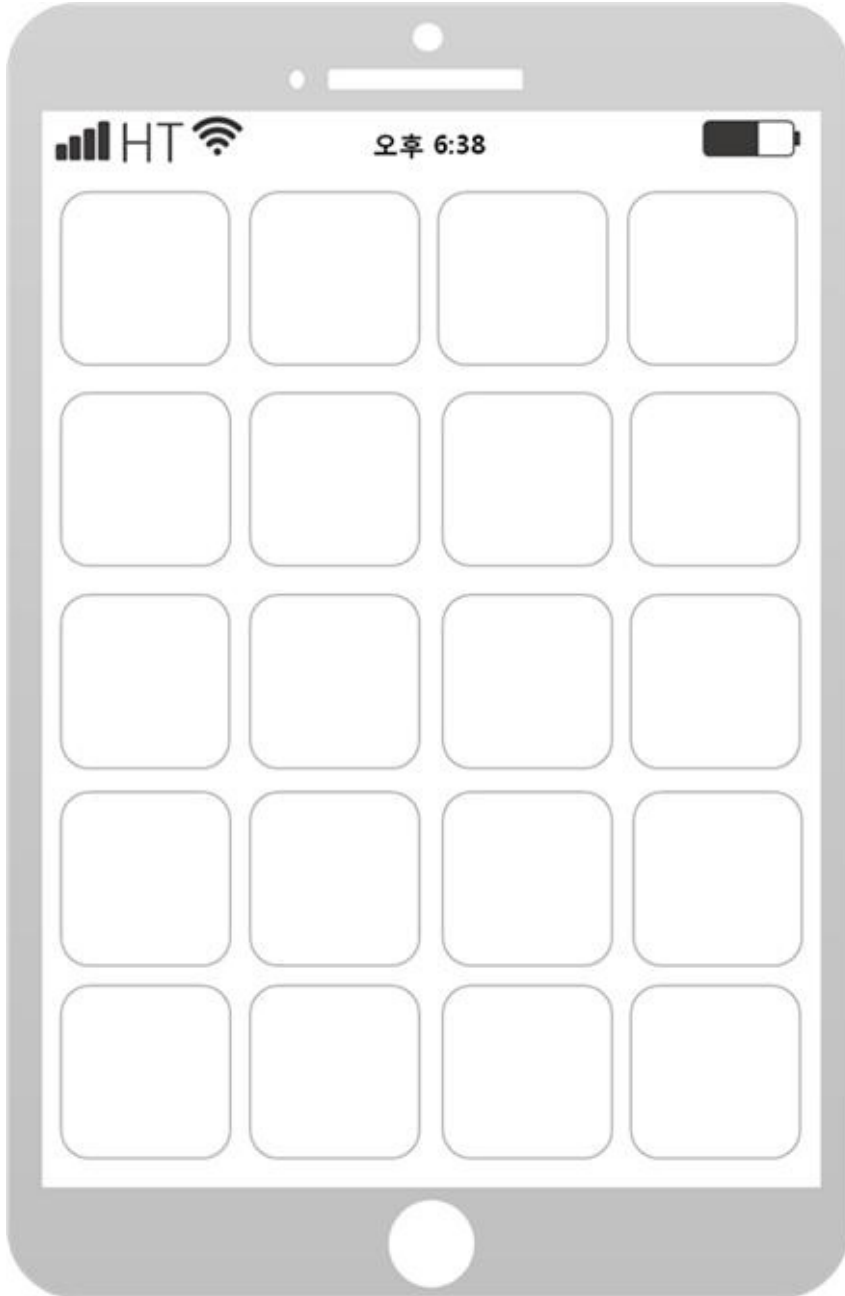
WORK SHEET 7-2

칭찬합시다!

자기어찬!



앱 다이어트 BEFORE!



WORK SHEET 7-4

앱 다이어트 AFTER!



4.2 Session 8 : 날개를 활짝 펴GO!

회기	8회기	제목	날개를 활짝 펴GO!
활동	스마트폰 바른 사용을 위한 실천의지를 다지고 계획을 실행한다.		
목표 구분	활동내용	준비물	소요 시간
도입	1. 지난회기 요약 및 과제 점검 2. 아이스브레이킹	스마트폰 사용시 간 체크리스트 WS 1-1	15분
전개	1. 앞으로의 다짐(말하는 대로!) 1) 미덕 keyword(포스트잇)를 이용하여 다짐의 문장 만들기 2) 그룹별로 '다짐나무'(모형 또는 전지)에 다짐 포스트잇 붙이고 발표하기 3) 캘리그래피를 활용한 다짐 엽서 만들기	WS 8-1 포스트잇, 다짐나무 모형, 캘리그래피펜, 무지엽서	30분
	2. Letter to Myself! 1) 3개월 후 나에게 편지 쓰기 & 우편 발송 - 프로그램을 통해 변화된 3개월 후 나의 모습(편지에 작성할 내용을 구체적으로 제시해 줄 것!)	WS 8-2 편지지 및 편지봉 투(메일박스)	20분
마무리	1. 나눔 및 격려 2. 수료증 수여 및 스마트어워드 시상(운영 상황에 따라 조정 가능) 3. 프로그램 정리		25분

[8회기 강사용 지침서]

도입

1. 지난 회기 요약 및 과제 점검
2. 8회기 활동목표를 설명한다.
 - 스마트폰 바른 사용을 위한 실천의지를 다지고 계획을 실행한다.

전개

1. 프로그램을 마친 후 스마트폰 사용에 대한 앞으로의 다짐을 나누어 본다.

- Work sheet 8-1

내 인생의 다짐 한마디!

- ☞ Good word를 이용하여 다짐 문장을 만들어 본다.
- ☞ 포스트잇에 다짐 문장을 적어본다.
- ☞ 그룹별로 다짐나무에 다짐문장 붙이고 발표한다.
- 강사는 다짐한 대로 이루어 질 수 있도록 서로 격려하도록 한다.

- 위의 활동을 통해 변화될 수 있는 내 모습을 그려본다.
- 캘리그래피를 활용하여 다짐 엽서를 만들어 본다.

2. 프로그램을 통해 변화된 3개월 후 나에게 편지를 써본다.

- Work sheet 8-2

Letter to myself

- ☞ 3개월 후 변화된 내 모습을 기대하며 나에게 편지를 써 본다.
- (편지지/편지봉투제공)
- ☞ 편지 겉 봉투에 주소를 적어 우편함에 넣는다.
- ☞ 3개월 후 우편 발송한다.

3. 프로그램을 마무리하며 스마트어워드 시상을 한다.

- 수료증 수여 및 그룹상, 개인 MVP상(남/녀 각 1명씩) 시상한다.
- 그룹상: 모든 그룹이 상을 받을 수 있도록 재밌는 상 이름을 만들어서 수여하면 좋음
- 부상의 경우 MVP에게만 제공 할 수 있다.(예시 : 과자꾸러미, 기념품 등)

마무리

1. 프로그램 소감 나누기

내 인생의 다짐 한마디!

• 나의 다짐을 잘 표현할 수 있는 단어를 찾아보세요, 없다면 단어를 추가해 보세요!

감사 결의 겸손 청결 사려 초연
배려 봉사 사랑 관용 인내 근면
유연성 이상품기 이해 상냥함 인정
창의성 책임감 충직 기뻐함 소신
끈기 친절 자율 정의로움
한결같음 기지 신용 평온함
신뢰 절도(節度) 탁월함 도움 정직
너그러움 열정 우의 예의 정직
헌신 명예 용기 존중 협동 믿음직함
목적의식 용서 중용 진실함 화합 혁신

• 캘리그래피 다짐엽서 만들기!



WORK SHEET 8-2

Letter to Myself!

- 프로그램을 통해 변화된 3개월 후의 나에게 편지를 보냅니다.

The worksheet features a decorative header on a light brown background. On the left, there are two large, stylized red hearts. On the right, the text 'Letter To Myself!' is written in a red, cursive font, with a small red heart above 'Letter' and another above 'Myself!'. Below the header is a large white rectangular area with rounded corners and horizontal lines for writing.

제 3 장 프로그램 평가

1. 평가도구

1) 스마트폰 과의존

스마트폰 과의존은 한국정보화진흥원이 개발한 스마트폰 과의존 자가진단척도를 사용하였다(한국정보화진흥원, 2016). 이 척도는 총 10문항으로 조절 실패 3문항, 현저성 3문항, 문제적 결과 4문항의 3개 하위요인으로 4점 Likert척도로 구성되었다. 점수 범위는 최저 4점에서 최고 40점으로 분포된다. 본 연구에서는 연구 참여자가 대학교 신입생임을 고려하여 9세 이상 24세 이하를 청소년으로 정의한 청소년 기본법(법제처, 2018)에 근거하여 과의존 척도를 청소년 분류기준으로 사용하였다. 총점 10-22점은 일반군, 총점 23-30점은 잠재적위험군, 총점 31-40점은 고위험군으로 평가한다. 청소년 과의존 척도 도구의 신뢰도는 Cronbach's α =.84이며, 조절실패 .63, 현저성 .60, 문제적 결과 .75로 나타났다(한국정보화진흥원, 2016). 본 프로그램에서는 Cronbach's α .81였으며, 하위 영역별 신뢰도 Cronbach's α 는 각각 조절 실패 .82, 현저성 .71, 문제적 결과 .74이었다.

2) 기본심리욕구

본 연구에 사용된 척도는 Lee와 Kim (2008)이 개발하고 타당화한 기본심리욕구척도를 연구자의 승인을 받은 후 사용하였다. 본 척도는 자율성 6문항, 유능성 6문항, 관계성 6문항 등 3개의 하부 척도로 나누어지며, 총 18문항이다. 각 문항 당 7점 척도로 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 6점으로 점수가 높을수록 기본심리욕구가 높음을 의미한다. Lee와 Kim (2008)의 연구에서 도구의 전체 신뢰도는 Cronbach's α =.87, 하위 영역별로 자율성 .70, 유능성 .75, 관계성 .79이었으며, 본 프로그램에서는 Cronbach's α 는 .81, 하위 영역별 신뢰도 Cronbach's α 는 자율성 .76, 유능성 .64, 관계성 .78이었다.

3) 자기조절능력

Kuhl & Fuhrmann (1998)이 개발한 의지구성목록(Volitional Components Inventory, VCI)을 사용하여, 영어판 VCI-short version을 Yoon (2007)이 번안 수정한 것을 전문가 자문을 받아 보완하여 사용하였다. 척도는 자기조절양식 10문항과 의지적 억제 양식 11문항의 하위영역으로 구분되며, 신뢰도는 Cronbach's α 는 .76 과 .75 임. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성하였다. 본 프로그램에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .72 였으며, 하위 영역별 신뢰도 Cronbach's α 는 자기조절양식 .79, 의지적 억제 양식 .74이었다.

4) 대학생활적응

본 연구에 사용된 척도는 Baker와 Siryk (Baker & Siryk, 1989)가 개발한 대학생활적응척도를 Lee (1999)가 수정한 척도를 사용하였다. 총 25문항으로 하위 영역으로 학문적 적응 5문항, 사회적 적응 5문항, 정서적 적응 5문항, 신체적 적응 5문항, 대학에 대한 애착 5문항으로 구분되어 있으며 각 하위 문항은 1점에서 5점 Likert척도로 구성되어 있다. 따라서 최소 점수는 25점, 최대 점수는 125점으로 점수가 높을수록 대학생활적응을 잘 하는 것을 의미한다. 본 척도의 신뢰도 Cronbach's α 는 .85이었으며, 본 프로그램에서는 Cronbach's α 는 .84이었다.

5) 스트레스

스트레스는 스트레스 지수(Stress Index)로 표시하며 이는 심박 변이도(Heart Rate Variability, HRV)측정을 통하여 계산된 값으로, Canopy9 RSA (IEMBIO, Chuncheon, Korea) 장비를 사용하여 측정하였다. 측정에 사용된 canopy9 RSA는 심혈관 진단을 위한 가속도 맥파(Acceleration Photoplethymogram, APG)와 HRV를 이용한 자율신경계(Autonomic Neural System, ANS) 이상 및 이로 인한 스트레스 정도와 관련 질환을 측정하는 장비이다(IEMBIO, Chuncheon, Korea). HRV검사는 강의실 내 분리된 공간을 마련하여 의자에 앉은 자세로 검지 손가락에 전극을 부착하여 2분 30초간 측정하였다. 측정 시간은 Canopy9 RSA 개발자의 자문을 받아 2분 30초간 측정하였다. 스트레스 점수는 1~10점이며 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것이다. 또한 심박 변이도를 토대로 자율신경계반응을 통한 스트레스 상태 정도를 살펴보기 위해 각 주파수 대역 신호의 상대적 강도(Power spectral density)도 측정하였다. 교감신경에 대한 지표는 저주파 대역(Low frequency, LF)으로 급성 스트레스와 관련 있으며, 20대의 표준 범위 5.8~8.1이다. 표준 범위 내에서 낮을수록 건강한 것을 의미한다. 부교감신경에 대한 지표는 고주파 대역(High frequency, HF)으로 만성스트레스와 관련 있으며, 20대의 표준 범위는 4.56~7.5이다. 표준 범위 내에서 높을수록 건강한 것을 의미한다(IEMBIO, Chuncheon, Korea).

참고문헌

1. Baker RW, Stryk B. Student Adaptation to College Questionnaire Manual. Los Angeles: Western Psychological Services; 1989.
2. Choi HJ, Chung KM. Effects of feedback intervention on decrease of smartphone usage of smartphone addiction risk group of college students. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2016;35(2):365-391.
3. Cho JH. Effects of a motivation-enhanced weight loss program for women with abdominal obesity: based on the self-determination theory [dissertation]. Seoul: Korea university; 2013. p. 1-126.
4. Deci EL, Ryan RM. The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000;11(4):227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
5. Deci EL, Ryan RM. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. 2008;49(1):14-23. <http://dx.doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
6. Ha YS, Choi YH. Effectiveness of the self-determination theory based a motivational interviewing YOU-TURN program for smoking cessation among adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2015;45(3):347-356. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2015.45.3.347>
7. Korea Ministry of Government Legislation. The basic youth act 2018. Available from: <http://www.law.go.kr/LSW//lsInfoP.do?lsiSeq=199555&efYd=20180613#0000>
8. Kuhl J, Fuhrmann A. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. In: Heckhausen J, Dweck CS, editors.

Motivation and self-regulation across the life span. New York, NY, US: Cambridge University Press; 1998. p. 15-49. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527869.003>

9. Kwon MS, Lee BY. Relationship among basic psychological needs, smartphone addiction and adaptation to school life in university students. *Journal of Korean Public Health Nursing*. 2017;31(3):540-553. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2017.31.3.540>
10. Lee JW, Lee NY. The effect of stress about campus life and college life adaptation on smartphone addiction of college students. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2018;18(2):303-17. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.2.303>
11. Lee MH, Kim AY. Development and construct validation of the basic psychological needs scale for korean adolescents: Based on the self-determination theory. *The Korean Journal Of Social And Personality Psychology*. 2008;22(4):157-74.
12. Lee EH, Park JW. A structural equation model on health behavior adherence for elders with prehypertension: based on self-determination theory. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2012;19(3):343-352. <http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2012.19.3.343>
13. Lee YJ. The non-residential student's adaptation to college life and career plans. [master's thesis]. Seoul: Ewha womans university; 1999. p. 1-101.
14. National Information Society Agency. 2016 Digital culture forum policy research report. Daegu: 2016 Dec. Report No.: NIA V-RER-B-16007. p. 251-281
15. National Information Society Agency. 2018 The survey on smart phone overdependence. Daegu: 2018 Dec. Report No.: NIA VI-RSE-C-18060.
16. Park JH, Park JH. The relationships among interpersonal relationship

anxiety, college adjustment, self-control, and smartphone addiction in nursing students. *Journal of the Korean data & information science society*. 2017;28(1):185-194. <https://doi.org/10.7465/jkdi.2017.28.1.185>

17. Poushter J, Bishop C, Chwe H. Social media use continues to rise in developing countries, but plateaus across developed ones. Washington: Pew Internet and American Life Project; [cited 2018 Jun 19]. Available from: http://www.pewglobal.org/wp-content/uploads/sites/2/2018/06/Pew-Research-Center_Global-Tech-Social-Media-Use_2018.06.19.pdf
18. Samaha M, Hawi NS. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*. 2016;57:321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
19. Seo YM, Choi WH. A predictive model on self care behavior for patients with type 2 diabetes: Based on self-determination theory. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2011;41(4):491-499. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2011.41.4.491>
20. Williams GC, Patrick H, Niemiec CP, Ryan RM, Deci EL, Lavigne HM. The smoker's health project: a self-determination theory intervention to facilitate maintenance of tobacco abstinence. *Contemporary clinical trials*. 2011;32(4):535-543.
21. Williams GC, McGregor HA, Sharp D, Levesque C, Kouides RW, Ryan RM, et al. Testing a sation theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health psychology*. 2006;25(1):91-101.<http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.25.1.91>
22. Yoon YS. A study on self-regulatory ability of adolescents and its relationship with personality, parenting, behavior problems, and life stress [dissertation]. Seoul: Sookmyung women's university; 2007. p. 1-122.

색인

대학생	2, 3, 52	동기유발	19
스마트폰	2-8, 10-16, 18-21, 26, 29-39, 51, 52, 56, 61-64, 68, 69, 73	강화	3, 5-7, 19, 36, 51, 52
스마트폰 과의존	2, 4, 30, 31, 73	디스크(DISC)	5, 7, 19, 20, 22, 24, 25
스마트폰 과의존 예방	4	성격유형	5, 7, 19, 20, 23, 24
스마트폰 과의존 예방 프로그램	4	연대기	5, 7, 19, 20, 26
자기결정성이론	4, 10	강점램프	5, 20, 28
자율성	3-6, 10, 36, 73	리터러시	5, 7, 29-31
유능성	3-6, 10, 11, 36, 73	코딩	5, 7, 37, 38, 40-45
관계성	3-6, 10, 73	활동	4-8, 10-14, 19, 20, 29, 31, 36-39, 48-53, 56, 61, 62, 68, 69
프로그램	2-14, 19, 21, 29, 30, 39, 52, 57, 61, 63, 68, 69, 73, 74	보드게임	6, 7, 36, 51, 52, 54, 55
강사용	12, 20, 29, 38, 51, 56, 62, 68	기획안	5-7, 30, 34, 52, 54
지침서	12, 20, 29, 38, 51, 56, 62, 68	시간여행	6, 8, 56-58
체크리스트	11, 13, 14, 19, 29, 37, 51, 56, 62, 68	아이스브레이킹	10, 19, 29, 37, 38, 51, 56, 62, 68
슬립핑	5, 7, 18	앱	6, 8, 12, 14, 19, 31, 61-63, 66, 67
지피지기	5, 19, 29	다이어트	6, 8, 61-63, 66, 67
관계형성	5, 10, 13	인생	8, 26, 69, 70
도입	10-12, 19, 20, 29, 37, 38, 51, 56, 62, 68	평가	6, 8, 11, 12, 23, 31, 61, 62, 73
전개	10-11, 13, 19, 20, 29, 30, 37, 38, 51, 56, 57, 62, 63, 68, 69	성공	3, 4, 6, 36, 51, 63
마무리	6, 10-12, 14, 19, 21, 23, 29, 30, 36, 37, 39, 51, 52, 56, 57, 61-63, 68	실패	3, 6, 31, 36, 51, 63, 73
강점	5, 7, 16, 19, 20, 22, 27, 28, 35, 62	기본심리욕구	2-5, 10, 11, 36, 73
사용시간	14, 19, 37	자기조절능력	4, 36, 73
		대학생활적응	2, 74
		스트레스	2, 74
		평가도구	73