creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

교 육 학 석 사 학 위 논 문

숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통제력과 또래관계에 미치는 효과

2024년 2월

국 립 부 경 대 학 교 대 학 원

교육컨설팅학과

서 은 영

교 육 학 석 사 학 위 논 문

숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통제력과 또래관계에 미치는 효과

지도교수 천 성 문

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.

2024년 2월

국 립 부 경 대 학 교 대 학 원

교육컨설팅학과

서 은 영

서은영의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2024년 2월 16일

위 원 장 철 학 박 사 주 동 범 (인)

위 원 교육학박사 박 은 아 (인)

위 원 교육학박사 천 성 문 (인)

목 차

표목차 ····· iii
그림목차 ····· v
국문요약 ····· vi

Ⅰ. 서 론 ····· 1
1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구가설 ····· 7
3. 용어의 정의 ····· 8

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 10
1. 스마트폰 과의존 초등학생 ····· 10
2. 스마트폰 과의존 초등학생의 관련 변인 ····· 13
3. 숲 체험 프로그램 ····· 18

Ⅲ. 방 법 ····· 24
1. 연구대상 ····· 24
2. 실험설계 ····· 24
3. 측정도구 ····· 25
4. 절차 ····· 45
5. 자료처리 ····· 46

Ⅳ. 결 과 ····· 48
1. 양적 분석 ····· 48
2. 내용 분석 ····· 58

Ⅴ. 논 의 ····· 67

참고문헌 ····· 75

Abstract ····· 90

부 록 ····· 92
1. 스마트폰 과의존 척도 ····· 92
2. 자기통제력 척도 ····· 93
3. 또래관계 척도 ····· 96
4. 학부모 동의서 ····· 98
5. 숲 체험 프로그램 ····· 99
6. 프로그램 만족도 설문지 ····· 116
7. 숲 체험 프로그램 내용 타당도 평정 결과 ····· 117

표 목 차

표 1. 숲 체험 프로그램 국외 선행연구 ····· 19
표 2. 숲 체험 프로그램 국내 선행연구 ····· 19
표 3. 실험설계방안 ····· 25
표 4. 스마트폰 과의존 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 ····· 26
표 5. 자기통제력 척도의 문항구성 및 신뢰도 ····· 27
표 6. 또래관계 척도의 문항구성 및 신뢰도 ····· 28
표 7. 숲 체험 프로그램 내용 구성 ····· 33
표 8. 전문가 자문결과 및 수정·보완 사항 ····· 37
표 9. 숲 체험 프로그램의 차시별 제목, 목표 및 활동내용 ····· 43
표 10. Shapiro-Wilk 정규성 검정 결과 ····· 48
표 11. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 결과 ····· 49
표 12. 스마트폰 과의존 점수의 평균과 표준편차 ····· 50
표 13. 스마트폰 과의존 점수의 공분산분석 ····· 51
표 14. 스마트폰 과의존 하위요인 점수의 다변량 공분산분석 ····· 52
표 15. 자기통제력 점수의 평균과 표준편차 ····· 53
표 16. 자기통제력 점수의 공분산분석 ····· 54
표 17. 자기통제력 하위요인 점수의 다변량 공분산분석 ····· 54
표 18. 또래관계 점수의 평균과 표준편차 ····· 56
표 19. 또래관계 점수의 공분산분석 ····· 57
표 20. 또래관계 하위요인 점수의 다변량 공분산분석 ····· 57
표 21. 회기별 소감문 내용 요약 ····· 59
표 22. 종속 변인별 변화 내용 ····· 63

표 23. 프로그램 전체에 대한 평가 결과 ····· 65

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY
부경대학교

그림 목차

그림 1. 프로그램 재구성 절차 ····· 29
그림 2. 숲 체험 프로그램의 단계 및 구성요소 ····· 33
그림 3. 스마트폰 과의존 전체 사전-사후 점수변화 ····· 52
그림 4. 조절 실패 사전-사후 점수변화 ····· 52
그림 5. 현재성 사전-사후 점수변화 ····· 53
그림 6. 문제적 결과 사전-사후 점수변화 ····· 53
그림 7. 자기통제력 전체 사전-사후 점수변화 ····· 55
그림 8. 장기적인 만족추구 사전-사후 점수변화 ····· 55
그림 9. 즉각적인 만족추구 사전-사후 점수변화 ····· 55
그림 10. 또래관계 전체 사전-사후 점수변화 ····· 58
그림 11. 상호친밀감 사전-사후 점수변화 ····· 58
그림 12. 정서·사회적지지 사전-사후 점수변화 ····· 58
그림 13. 또래관계만족 사전-사후 점수변화 ····· 58

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교

숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통제력과 또래관계에 미치는 효과

서은영

부경대학교 대학원 교육컨설팅학과

요약

본 연구의 목적은 숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통제력과 또래관계에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 경상남도 통영시에 거주하는 스마트폰 과의존 초등학생 4-6학년 중 참여를 희망한 24명에 대해 학부모 동의를 거쳐 실험집단과 통제집단에 각각 12명씩 무선배정하였다. 실험집단에는 주 2회 40분씩 총 8회기의 숲 체험 프로그램을 실시하였으며, 같은 기간 동안 통제집단에 대해서는 아무런 처치를 하지 않았다.

본 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단의 스마트폰 과의존, 자기통제력, 또래관계 검사의 사전·사후 검사를 하였고, 실험집단과 통제집단 간 차이를 검증하기 위해 SPSS25 통계 프로그램과 공분산분석(ANCOVA)과 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 실시하였으며, 회기별 경험보고를 통해 양적분석 결과를 보완하였다.

이러한 연구 절차를 통하여 나타난 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 프로그램에 참여한 후 스마트폰 과의존 수준이 감소되었다. 둘째, 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 프로그램에 참여한 후 자기통제력이 향상되었다. 셋째, 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 프로그램에 참여한 후 또래관계가 향상되었다.

이와 같은 연구 결과를 볼 때, 본 프로그램은 스마트폰 과의존 초등학생의 자

기통제력과 또래관계가 향상되어 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있는 효과적인 프로그램임을 확인하였다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제언을 제시하였다.

주요어: 숲 체험 프로그램, 스마트폰 과의존, 초등학생, 자기통제력, 또래관계

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY
부경대학교

Ⅰ. 서 론

본 연구는 숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통제력과 또래관계에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로, 이 장에서는 연구의 필요성과 목적, 연구가설, 용어의 정의를 제시하고자 한다.

1. 연구의 필요성 및 목적

스마트폰 과의존 실태조사(한국지능정보사회진흥원, 2022)에 따르면 만 10세에서 19세 사이의 초등학생과 청소년의 스마트폰 과의존 정도는 40.1%로 전 연령대 중에서 가장 심각한 것으로 나타났다. 그 중 스마트폰 과의존 초등학생이 차지하는 비율은 37.6%나 되며, 특히 초등학교 4학년의 경우 과의존 위험군 수가 2020년 6만 5,774명에서 2022년 7만 1,262명으로 가장 크게 증가하였다(여성가족부, 2022). 이와 같이 스마트폰 과의존 초등학생이 늘어남에 따라 스마트폰 과의존 초등학생의 또래관계, 사회성 발달, 학교 적응 그리고 학습 태도에 부정적 영향이 커지고 있는 실정이다(이상희, 오새니, 2019).

스마트폰 과의존 초등학생이란 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 초등학생이다(한국지능정보사회진흥원, 2022). 스마트폰 과의존 초등학생은 일상에서 스마트폰을 가장 우선시하여 사용 조절에 어려움이 있으며, 스마트폰 이용으로 인한 신체적, 심리적, 사회적 어려움을 경험함에도 스마트폰을 지속적으로 이용한다(한국지능정보사회진흥원, 2021). 초등학생 시기는 자기통제력이 미흡한 시기이므로 쉽게 과의존에 빠지게 되어 다양한 문제에 직면하게 된다(구자숙, 2023). 이러한 스마트폰 과의존 초등학생이 겪는

신체적, 심리·정서적, 사회적 문제를 예방하기 위해 스마트폰 과의존 초등학생의 특성에 대해 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

먼저 신체적으로는 비만, 거북목증후군, 안구 건조증, 기억력 감소, 시력 저하, 손목 터미널 증후군, 소음성난청, 척추측만증 등 여러 문제가 생겨 이후 성장에 심각한 영향을 미칠 수 있다(김은설, 2020). 심리, 정서적으로도 스트레스 증후군, 불안, 우울, 디지털 격리 증후군, 주의력 감소 등으로 인해 사회적 관계 문제에도 영향을 미쳐 또래관계를 악화시킨다(김은설, 2020; 장윤재, 2020; 조은숙, 황인옥, 2018; 최진오, 2019). 또한 스마트폰의 과다한 사용은 초등학생의 자기통제력을 떨어뜨려 사회적으로 사이버불링(CyberBullying), 온라인범죄, 비행 행동을 더 많이 할 가능성과 스마트폰 보행 등 잘못된 생활 습관으로 안전사고 위험에 노출될 가능성도 크다(김은설, 2021; 최진오, 2019; 황선익, 2018).

이렇듯 초등학생의 스마트폰 과의존은 신체적, 심리적, 사회적 문제를 일으킬 뿐만 아니라 관계적 측면에서도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(장성화, 2019; 정복자, 박은아, 2016). 스마트폰 과의존 초등학생은 학업성취 수준이 낮고, 교사, 부모 관계뿐만 아니라 또래관계를 악화시키며 이는 부적응적인 학교생활로 이어진다(권민정, 2017; 황고운, 조예진, 현명호; 2016). 더욱이 평소 또래관계가 소극적인 학생들이 우울, 외로움 등을 줄이기 위해 사이버 공간에서 관계를 맺고 소통하기 때문에 현실에서 또래와 관계 맺는 것에 어려움을 겪는다(피승정, 2013). 이처럼 또래, 교사 및 부모와의 관계에서 어려움을 겪을 경우 스마트폰에 의존하는 경향성이 나타나므로 또래, 교사 및 부모와의 관계 개선은 초등학생에 있어 매우 중요한 문제이다.

또한 과의존은 이미 스스로 통제할 수 있는 능력을 잃어버렸다는 것을 의미하므로 자기통제력은 과의존에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요소로 볼

수 있다(최혜진 외, 2011). 따라서 초등학생의 스마트폰 과의존 완화를 위해서는 자기통제력 향상과 더불어 건강한 또래관계 형성과 증진을 돕는 개입이 필요함을 시사한다. 이에따라 초등학생의 스마트폰 과다한 사용으로 인한 신체적, 심리·정서적, 사회적 문제를 해결하기 위하여 국가, 정부에서도 정책적으로 스마트폰 과의존에 관한 노력을 하고 있다. 정부가 매년 스마트폰 예방 및 해소 기본계획을 수립하여 개인 및 집단상담과 기숙형 치료캠프 등을 시행하고 있고, 중재 개입 예방을 위한 여러 프로그램을 개발하여 운영하고 있다(김동일 외, 2020).

지금까지 선행되었던 초등학생 및 청소년 대상으로 스마트폰 과의존 프로그램들의 치료개입 방법에서 사용된 주요 이론으로는 인지행동치료(박준영, 2016; 임정아, 2020; 조은미, 2019), 동기강화상담(권민정, 2017; 김성애, 이동형, 2017; 박준영, 2016), 현실치료(박지영, 2015), 수용전념치료(김효은, 2019), 사회학습이론(김지나, 2017), 마음챙김(박유진, 2017), 자기조절(김동일 외, 2020)등이 있었다. 그리고 매체를 활용한 치료적 개입방법으로는 미술치료(신현복, 2016; 전소영, 오승진, 2015), 음악치료(윤현정, 2019; 이미희 외, 2017), 이야기치료(김헌정, 2018; 최인호, 장미정, 이다미, 2017), 집단모래놀이치료(김혜림, 김유진, 2015; 신지환, 장미경, 2016), 통합예술치료(이서아, 2015; 이승래, 2015), 원예치료(송미혜, 2015) 등이 있었다.

대부분의 선행연구들에서는 스마트폰 과의존 초등학생들의 자기통제력(권민정, 2017; 윤현정, 2019; 조은미, 2019), 자아존중감(김헌정, 2018) 증진과 불안(송미혜, 2015; 임정아, 2020), 우울(전미정, 2015; 신지환, 2015), 공격성(임정아, 2020; 전미정, 2015) 등의 변인들이 스마트폰 과의존 수준 감소 효과가 있었다. 그러나 대다수 연구에서 사용된 스마트폰 과의존 프로그램에서는 한 학교 내에서의 학생들을 대상으로 하여 연구표본의 대표성을 확보하지 못했고(김효은, 2019; 송미혜, 2015; 윤현정, 2019; 조은미,

2019), 스마트폰 과의존 수준과 상관없이 프로그램을 실시함으로써 효과에 대한 타당성을 확보하지 못했다(김현정, 2018). 또한 대부분 스마트폰 과의존 초등학생들은 본인의 의사와 상관없이 선생님과 부모님에 의해 참가 신청이 이루어지는 비자발적인 참여로 인한 변화 동기 및 지속적인 참여에 효과성이 떨어졌고(정송화, 이경은, 김미정, 2019), 스마트폰 과의존 학생들에게 자기통제력 향상 개입 중 인지행동치료가 주로 이뤄졌으나 초등학생 발달 특징상 인지행동치료만으로 변화 동기와 금단증상에 어려움이 있었다(윤현정, 2019; 조은미, 2019). 뿐만 아니라 초등학생들의 특성을 고려한 통합적인 개입이 효과적인데 선행연구들에서는 신체, 정서 및 사회적 특성 중 어느 한 요인만을 고려하여 개입한 한계점들이 있다(김덕주, 2020).

이와 같은 한계점을 보완하기 위해서는 스마트폰 과의존 수준으로 선별기준을 정하고, 다수의 학교를 대상으로 연구대상자를 모집하여 연구표본을 확대해야 할 것이다. 또한, 스마트폰 과의존 학생들의 자발적 참여 동기를 높이기 위해 기존의 프로그램과 차별화된 프로그램을 제공할 필요가 있으며, 스마트폰 과의존 초등학생들에게 신체적, 심리적, 사회적 및 스트레스 감소를 포함할 수 있는 통합적인 개입이 필요하다. 이런 맥락에서 초등학생들의 자기통제력을 향상시키기 위해 신체활동량을 증가시키는 것이 도움이 되었고(강지훈, 구봉진, 2020), 심리적 스트레스 감소 및 사회적 관계를 향상시키기 위해 숲 체험 활동이 도움이 되었다는 연구결과들이 있다(장선조, 2018; 조명희, 2023; 최선혜 외, 2019). 따라서 스마트폰 과의존 초등학생에게는 신체활동을 충분히 다루면서 자기통제력, 심리적 스트레스 감소 및 사회적 관계를 향상시키기 위해서는 탁 트인 실외 공간에서 프로그램을 진행하는 것이 효과적일 수 있음을 예상할 수 있다.

최근 자연 속에서 숲 체험 프로그램이 초등학생들의 신체, 심리, 사회 관련 및 학업 스트레스 해소 대한 통합적인 접근(방경숙 외, 2020; 변청숙,

2019)으로 관심을 받고 있다. 또한 숲 체험은 스마트폰 과의존 대상자에 대한 효과적 치료 방법(송인준, 2022)의 하나로 주목을 받고 있다. 숲 체험 프로그램이란 숲이라는 야외 공간에서 참여자들의 지(知)·정(情)·의(意)의 변화를 위해 숲을 매개체로 하여 이용할 수 있는 모든 자원들을 최대한 활용하여 이루어지는 체험 프로그램을 의미한다(오창홍, 2016).

숲 체험 프로그램은 영유아, 초등학생, 성인 및 노인 대상에도 다양한 효과가 보고 되고 있다. 우선 영유아를 대상으로 한 선행연구에서 숲 체험 프로그램은 우울, 불안, 또래관계 형성 능력, 친사회적 행동, 자아존중감 등에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(강영식, 2018; 김규수, 강영식, 2016; 문현숙, 이태연, 2019; 이성미, 2018; 장철순, 구창덕, 2017). 성인, 노인 대상으로 한 선행연구에서도 회복탄력성 등 정서, 인지, 행동에 긍정적 영향을 미친다고 보고되고 있다(김일두, 구창덕, 2019; 최종환, 김현주, 2017; 한일덕, 2019). 즉, 숲 체험 프로그램은 대상자들로 하여금 긍정적 자극 및 흥미를 불러일으켜 문제행동을 감소하고, 신체 및 심리적 건강, 대인관계를 증진하는 등 개인의 삶에서 긍정적인 영향을 미칠 것으로 여겨진다.

특히 초등학생 대상으로 한 선행연구를 살펴보면, 숲 체험 프로그램이 대인관계 형성 능력, 개인 정서 조절 능력, 친사회적 행동, 자아효능감 등 향상에 도움이 되었고(김선아 외, 2015; 박혜진, 2020), 초등학생의 충동성, 공격성을 낮추어 학교 폭력 등, 비행 행동 감소와 자기통제력 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다(김현성, 이기영, 임혁, 2020; 이상주, 신원섭, 2018). 또한 자연 속에서 다양한 숲 체험을 한 초등학생들은 신체 에너지를 발산시키며, 자연물을 이용한 작업을 통해 성취감, 재미, 몰입 등을 경험하고 집중력이 향상되었다(오경희 외, 2016). 이러한 숲 체험을 통해 초등학생들은 집단원들과 함께 활동하면서 협동심, 친밀감뿐만 아니라 자신감과 또래관계가 향상되었다(방경숙 외 2020).

숲 체험 프로그램에서 제공되는 녹지환경은 초등학생들에게 매우 효과적이다. 녹지에 대한 접근성은 초등학생들의 정신건강 개선 및 전반적인 건강 그리고 인지적 발달과 연관이 있는 것으로 나타났다(McCormick, 2017). 초등학교 운동장을 녹지 공간으로 활용하였더니 발달능력과 탐구심리가 향상되었고(Amanda, 2017), 초등학생들의 평균 작업기억 능력이 22% 향상되었으며(Dadvand et al., 2015), 청소년과 성인이 되었을 때 정신건강 문제의 발생 확률이 낮아졌다(Kristine et al., 2019). 또한 아동들의 신체활동과 놀이의 질이 향상되었고(Dyment & Bell, 2007), 야외활동에 참여하는 학생들이 늘어났으며 다양한 신체활동이 진행되었다(Raney et al., 2018). 이는 숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생들의 신체적 에너지를 발산시키고 정신 건강, 인지 발달, 정서 조절, 대인관계 형성, 친사회적 행동, 자아효능감 등에 긍정적인 효과를 가져올 수 있음을 예측해볼 수 있다. 따라서 숲 체험 프로그램은 스마트폰 과의존 초등학생들에게 충동성을 낮추어 자기통제력을 향상시킬 수 있고, 또래와 신체활동을 하며 관계를 맺으면서 협동심 및 친밀감이 향상될 수 있기에 스마트폰에 의존할 가능성이 줄어들 것으로 기대된다.

하지만 기존 숲 체험 프로그램은 주로 일반 초등학생 대상으로 연구가 진행 되어 왔고 스마트폰 과의존 초등학생을 대상으로 진행된 연구는 초기 단계여서 미비한 실정이다. 최근 국립산림치유원의 숲 스마트 쉼 프로그램은 스마트폰 과의존 청소년 대상으로 스마트폰을 자주 사용하는 습관을 벗어나기 위해 숲 체험활동 및 스마트폰 과의존 위험군 초등학생 뿐만 아니라 부모를 대상으로 한 가족 치유캠프 형식의 접근도 시도 되고 있다(한국산림복지진흥원, 2022). 이러한 프로그램들은 참여자들의 스마트폰 과의존 수준을 낮추고, 자기통제력, 또래관계, 신체적 그리고 정서적 안정감 증진에 효과가 있었다(장성화, 2019). 반면, 정신건강 비전문가에 의해 단회적으

로 실시되어 스마트폰에 대한 의존도가 일시적으로만 감소되었고, 일반 대상과 스마트폰 과의존 대상에 따른 차별화 된 개입이 이루어지지 못했다는 한계점이 있다(김헌정, 2018). 즉, 스마트폰 과의존 초등학생들에게 지속적으로 스마트폰 의존도를 감소시키는데 도움이 되기 위해서는 과의존 수준이 적절한 일반대상자와는 차별화된 프로그램으로 전문가에 의해 다회기로 진행될 필요가 있음이 시사된다.

이를 종합하면, 스마트폰 과의존 초등학생들을 돕기 위해서는 스마트폰 과의존 초등학생들이 어려움을 겪고 있는 자기통제력과 또래관계를 향상시킬 수 있는 숲 체험 프로그램이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생들의 자기통제력과 또래관계를 향상시키기 위한 목적이 있다. 이 연구의 결과는 숲 체험 프로그램을 통해 스마트폰 과의존 초등학생들의 충동성을 낮추어 자기통제력을 향상시킬 수 있고, 신체활동을 통해 또래와 관계를 도와 협동심과 친밀감을 향상시키고 스마트폰 의존 수준을 감소시킬 것으로 기대된다.

2. 연구가설

이와 같은 연구의 필요성과 목적을 토대로 본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

연구가설 1. 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 스마트폰 과의존 점수가 유의하게 낮아질 것이다.

연구가설 2. 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 자기통제력 점수가 유의하게 높아질 것이다.

연구가설 3. 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제 집단보다 또래관계 점수가 유의하게 높아질 것이다.

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 주요 용어들의 개념은 다음과 같다.

가. 스마트폰 과의존 초등학생

스마트폰 과의존이란 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태를 말한다(한국지능정보사회진흥원, 2022).

본 연구에서 스마트폰 과의존 초등학생이란 2016년도 한국정보화진흥원에서 만 10세에서 19세를 대상으로 개발한 스마트폰 과의존 청소년 척도를 사용하여 잠재적 위험군으로 분류된 초등학생을 말한다.

나. 자기통제력

자기통제력은 순간의 유혹에 대한 저항의 정도를 나타내며, 자신의 행동으로 인해 장기적으로 발생할 부정적인 결과를 고려하는 정도의 차이를 말한다(Gottfredson & Hirschi, 1990).

본 연구에서 자기통제력은 Gottfredson과 Hirschi(1990)의 자기통제력 척도(Self-Control)와 남현미(1999)의 자기통제평정척도를 참고하여 이계원(2001)이 재구성한 자기통제력 척도에서 얻은 점수를 의미한다.

다. 또래관계

또래관계란 또래간에 평등하게 상호작용하는 수평적인 구조 애정이나 관심, 흥미 및 정보를 공유함으로써 또래와의 접촉을 유지하는 자발적이고 이원적인 애착 관계를 말한다(Furman & Buhrmester, 1985).

본 연구에서 또래관계는 Furman과 Buhrmester(1985)의 사회적 관계망 척도(Network of Relationships Inventory) 항목 중 또래관계의 주요 특징을 나타내는 문항을 중심으로 구성된 류수현(2018)의 척도를 전혜선(2018)이 수정·보완한 또래관계 척도에서 얻은 점수를 의미한다.

라. 숲 체험 프로그램

숲 체험은 '산림치유', '산림활동', '숲 치유', '산림이용', '산림경험', '숲 체험' 등으로 사용되고 있으며 숲 체험 프로그램은 숲 이라는 야외 공간에서 참여자들의 지·정·의 변화를 위해 숲을 매개체로 하여 이용할 수 있는 모든 자원들을 최대한 활용하여 이루어지는 체험 프로그램을 말한다(오창홍, 2016).

본 연구에서 사용된 숲 체험 프로그램은 오창홍(2016), 양경말(2023), 윤소영(2023)의 숲 체험 프로그램을 분석한 후, 스마트폰 과의존 초등학생의 특성에 적합하게 연구자가 재구성한 프로그램이다. 본 프로그램은 회기당 40분으로 주 2회씩 운영하는 총 8회기 숲 체험 프로그램이다.

Ⅱ. 이론적 배경

이 장에서는 본 프로그램의 효과를 검증하기 위해 스마트폰 과의존의 개념과 스마트폰 과의존 초등학생의 특징, 자기통제력, 또래관계 그리고 숲체험 프로그램에 관한 이론적 배경과 선행연구들을 살펴보고자 한다.

1. 스마트폰 과의존 초등학생

스마트폰 과의존(Smartphone Overdependence)이란 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태를 말한다. 여기서 현저성(Salience)은 스마트폰을 사용하는 활동이 다른 활동보다 두드러지는 것으로, 스마트폰 사용에 대한 조절 능력이 떨어지는 것이다. 그리고 문제적 결과(Serious Consequence)는 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험해도 스마트폰을 지속적으로 사용하는 것이라 할 수 있다(한국지능정보사회진흥원, 2022).

한국지능정보사회진흥원에서는 이 개념을 바탕으로 구성된 스마트폰 과의존 청소년 척도를 사용하여 매년 조사를 실시한다. 스마트폰 과의존은 '고위험군'과 '잠재적 위험군'으로 분류된다. 스마트폰 과의존 '고위험군'은 현저성과 조절 실패, 문제적 결과를 모두 보이는 집단으로, 스마트폰 사용으로 인한 대인관계, 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태를 말한다. '잠재적 위험군'의 경우는 현저성과 조절 실패, 문제적 결과 중 한 가지나 두 가지 특성만을 보이는 집단으로, 조절력이 약화 되고 그로 인해 이용 시간이 증가하여 대인관계나 역할 문제가 발생하기 시작하는 상태를 말한다(한국정보화진흥원, 2016). 이를 바탕으로 본 연구에서는 스마트폰 과의존 초등학생을 '잠재적 위험군'에 해당하는 초등학생으로 스마트폰을

하루 2시간 이상 사용하며 스마트폰 사용을 조절하기 힘들어 또래관계, 학교생활 등 어려움을 겪는 학생으로 정의하고자 한다.

현재 우리나라 초등학생들의 스마트폰 이용의 실상을 살펴보면, 초등학생들이 가장 중요하다고 생각하는 미디어 매체는 스마트폰이 77.5%로 1위로 선정되었고(한국언론진흥재단, 2023), 하루 4시간 이상 스마트폰을 사용하는 비율이 22.5%로 매우 높게 나타났다(이원섭, 조재희, 최지선, 2022). 스마트폰 과의존 초등학생은 주로 통화, TV 및 동영상 시청, 게임을 하기 위해 스마트폰을 사용했다(권혜민, 김보름, 2022). 스마트폰을 사용하는 이유는 초등학생들이 외롭고 심심해서(67.8%), 즐거움을 얻기 위해서(66.6%), 스트레스를 해소하기 위해서(43.7%)였다(조현섭, 2019). 이와 같이 초등학생들은 스마트폰 사용을 중요하게 생각하고, 접근성이 용이하기 때문에 하루 4시간 이상 또래, 부모와의 통화, 영상 시청 및 게임을 하면서 스마트폰을 사용하고 있다. 이러한 스마트폰 과의존 현상은 또래관계에서 오는 외로움을 해소하거나 또래로부터 받은 소외감을 직접 해결하기보다 거리를 두면서 심리적 안정을 느낄 수 있는 가상세계로 빠지게 될 가능성이 높고, 스마트폰을 많이 사용하게 되면 자기통제력의 어려움으로 인해 부정적 영향을 미칠 수 있다.

선행연구를 토대로 스마트폰 과의존 초등학생이 겪는 어려움을 신체적, 심리·정서적, 사회적 영역으로 나누어 정리해보면 다음과 같다. 첫째, 신체적 영역을 살펴보면, 스마트폰 과의존은 전자파에 의한 뇌세포 손상, 팝콘 브레인, 안구 건조증, 거북목증후군, 시력 저하, 손목터널 증후군 등의 원인이 되기도 하며(김은설, 2020), 수면의 질을 떨어뜨리고 식사문제를 일으킴으로 ADHD 성향을 증가시키는 원인이 되기도 한다(김유식, 이솔잎, 2017; 박보경, 유설희, 2023).

둘째, 심리·정서적 영역을 살펴보면, 초등학생의 스마트폰 과의존이 높으

면 공격성, 우울감, 불안, 충동성, 강박감 등의 정신건강에 있어 어려움을 경험하는 것으로 보고 되었다(금창민, 2013). 2019년 영국 유니버시티 칼리지 런던 연구조사 결과 하루 5시간 이상 스마트폰을 사용한 14세 청소년의 38%에서 중증의 우울증 증상이 나타났으며, 2019년 미국 존스홉킨스대에서 '소셜미디어 이용 시간과 미국 청소년의 정신 문제 연관성'에서 청소년이 소셜미디어에 지나치게 의존되어 있을 경우 수면장애 및 우울증으로 악화될 가능성이 높다는 결과가 보고되었다(조선일보, 2021. 01. 02). 이러한 선행연구에 따르면 스마트폰 사용이 많을수록 수면장애, 우울증 등의 증상이 더욱 심해진다는 것을 알 수 있다(Bian & Leung, 2015).

셋째, 사회적 영역을 살펴보면, 스마트폰 과의존은 사이버 왕따, 사이버 폭력문제, 음주나 흡연 등 비행 문제 시작을 유발하며 학교생활적응과 적응 유연성을 낮추고 공격성을 높이는 등의 사회적 문제를 일으킬 수 있다(심혜선, 2018; 임희숙, 김순경, 2018; 한국정보화진흥원, 2016). 또한 스마트폰 과의존 위험군이 온라인상 가상적인 관계에 자주 접하게 되어 일상에서 대인관계 및 가족관계 갈등 등 어려움을 경험하는 결과가 보고되었다(한국지능정보화사회진흥원, 2020; 조현섭, 2019) 뿐만 아니라 교사와 또래 관계에 문제 경험 및 사회성 증진에도 부정적인 영향이 있으며(김진영, 2013), 스마트폰 사용의 지속적인 사용은 사회성과도 부적 상관이 있는 것으로 나타났다(김유미, 임동호, 2016).

이와 같이 자아 정체감이나 자기조절력이 충분하게 확립되지 않은 초등학생 시기에 과도한 스마트폰 사용은 신체적, 심리·정서적, 사회적 문제와 함께 일상에서의 건강한 또래관계 형성에 부정적인 영향을 줄 수 있다. 그러므로 초등학생들에게 과도한 스마트폰 사용으로 겪고 있는 어려움을 해소하기 위해 신체 활동 및 정신건강 지원 개입이 필요하다.

2. 스마트폰 과의존 초등학생 관련변인

스마트폰 과의존 초등학생은 과다한 스마트폰 사용으로 일상생활에 관련된 수행능력의 저하로 인해 여러 가지 신체적, 심리·정서적, 사회적 어려움을 겪고 있다. 선행연구를 통해 스마트폰 과의존 초등학생에게 영향을 주는 요인들을 살펴보면 다음과 같다.

초등학생의 스마트폰 과의존을 낮출 수 있는 보호요인으로는 자기통제력(이충효, 2015; 장성화, 2019), 또래관계(남은경, 2013), 부모-자녀 간 의사소통(권영아, 2017), 학교적응(엄명용, 2020), 자기효능감(박애정, 2021), 자아존중감(최남순, 2013; 허지혜, 2013), 부모애착(성윤지, 2013; 양혜경, 2014), 교사지지(황승일, 2012) 등으로 이러한 요인들은 스마트폰 사용 감소에 영향을 미친다고 보고되고 있다. 반면, 초등학생의 스마트폰 과의존을 높일 수 있는 위험요인으로는 공격성(금창민, 2013; 김혜민, 2013), 불안(정경호, 2014), 우울(서지혜, 2012), 충동성(조수진, 2012), 스트레스(남은경, 2013; 전민아, 2014), 감각추구(정경호, 2014), 거절민감성(심보현, 2013), 부적응적 학교 생활(용상화, 2013) 등으로 이러한 요인들은 스마트폰 사용에 점점 빠지게 될 가능성에 큰 영향을 미친다고 보고되었다.

뿐만 아니라 초등학생 시기에 흔히 경험할 수 있는 심리·정서적 어려움이나 스트레스 상황에서 자기통제력(장성화, 2019), 자기효능감(엄주리, 2014), 의사소통(박훈미, 2013), 부모애착(양혜경, 2014), 또래애착(남은경, 2013)의 수준이 낮을 때 자동적으로 스마트폰에 의존하게 되고, 점점 자기통제력의 수준이 낮아져 스마트폰에 더욱 과의존하게 됨을 밝히고 있다. 특히 과의존은 이미 스스로 통제할 수 있는 능력을 잃어버렸다는 것을 의미하므로 자기통제력은 과의존에 영향을 미칠 수 있는 매우 중요한 요소로 볼 수 있다(최혜진 외, 2011). 그리고 초등학생 시기의 건강한 또래관계는

심리적 안정감과 함께 학교생활이나 부모-자녀와의 관계에도 중요한 영향을 미치는 요인이다. 또래관계가 좋은 초등학생들은 학교생활에 적응을 잘하지만(장석진, 송소원, 조민아, 2011; Yoo & Cho, 2019), 또래와 친밀한 관계를 만들지 못하는 초등학생들은 외로움과 우울함을 느끼고 사회적 회피 수준이 높아져서 학교생활 부적응이 초래될 수 있다(이옥영, 2015). 게다가 또래관계가 좋지 못한 초등학생들은 외로움과 우울함을 해소하기 위해 가상세계에서 또래와 소통을 하면서 스마트폰 사용을 많이 하게 된다. 이와 같이 또래 관계가 중요한 초등학생 시기에 또래와 긍정적인 친밀감 형성은 학교적응뿐만 아니라 스마트폰 과의존 문제와도 깊은 관련이 있음을 알 수 있다.

스마트폰 과의존과 또래관계 연구의 자기통제력 효과에 대한 연구를 보면, 자기통제력은 스마트폰 과의존의 문제행동 완화와 조절 및 또래관계와도 관련성이 있음이 밝혀졌다(정송화, 2019). 또한 스마트폰 과의존에 유의미한 영향을 미치는 과정 연구에서 또래관계와 자기통제력이 매개 효과가 있는 것으로 나타났다(장성화, 2019). 따라서 자기통제력이 높을수록 스마트폰 사용량을 조절하여 과의존으로 발전하지 않게 하고 다시 건강한 또래관계 형성에 도움을 줄 수 있음을 시사한다. 이에 본 연구에서는 스마트폰 과의존 초등학생에게 영향을 주는 요인 중 자기통제력, 또래관계를 변인으로 하여 살펴보고자 한다.

가. 자기통제력

자기통제력이란 외부의 지시나 감독 없이도 사회적 상황적 요구에 적합한 행동을 하거나 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 자기조절 능력을 말한다(이경님, 2001). 또한 자기통제력은

초등학생이 처한 환경에 상관없이 목표달성을 위해 일시적인 충동에 의하거나 즉각적인 만족을 주는 문제행동을 회피하고 인내할 수 있는 개인의 능력이라고 정의된다(남현미, 1999). 이를 바탕으로 본 연구에서는 자기통제력을 자신이 처한 환경에 따라 스스로 선택하고 조절하며 문제행동을 견딜 수 있는 힘이라고 정의하고자 한다.

자기통제력의 중요성을 강조한 학자 Gottfreson과 Hirschi(1990)는 자아통제력인 낮은 사람의 특징을 다음과 같이 제시하였다. 자기통제력이 낮은 사람은 충동적이기 때문에 주변의 자극에 즉각적으로 반응하며, 당장 욕구를 충족하려한다. 근면 끈기가 부족하며, 자기중심적이어서 타인이 느끼는 고통이나 욕구를 잘 이해하지 못하며, 대인관계에서 갈등이 있을 때 대화보다는 신체적인 방법을 이용하려는 경향이 있다. 이 특성들은 장기적인 결과로 보상을 얻는, 즉 학교가 요구하는 학업적 규범(근면, 계획된 생활, 집중적인 학교 수업)과는 거리가 멀다.

또한 자기통제는 개인의 학업적 성취뿐만 아니라 사회적 적응에 중요한 요인으로 설명되어진다. 자기통제 수준이 낮은 집단은 높은 집단보다 많은 문제를 보일 수 있으며, 학교에서는 문제 행동이나 반사회적 행동을 보일 가능성이 높다(김비, 김나미, 조현섭, 2019). 이와 같이 자기통제력이 낮은 사람일수록 자기중심적이어서 타인을 공감하는 능력이 부족하고, 대인관계 시 충동적으로 갈등을 해결하는 경향이 있다. 뿐만 아니라 충동적인 행동들로 인해 사회적 적응에 어려움을 겪고 있음을 알 수 있다.

초등학생의 자기통제력은 스마트폰 과의존, 또래관계(장성화, 2019), 사이버불링 가해(최진오, 2019), 학교 적응(엄윤섭, 최은실, 2018) 등의 요인들과 연관성이 높다는 연구 결과들이 있다. 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 개인적 요인 중에서 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자기통제력임이 보고되었다(양혜경, 2014). 자기통제력이 낮을수록 즉각적인 만족과 장기적 만족

등에 많은 어려움을 겪게 되고 스마트폰 과의존 수준이 높게 나타나며(이정화, 장형욱, 2016), 자기통제력이 높을수록 스마트폰 과의존 수준은 낮아진다. 이러한 자기통제력은 또래관계가 좋을수록 향상될 수 있기 때문에 자기통제력과 또래관계를 향상시키면 스마트폰 과의존 수준을 감소시킬 수 있다고 한다(장성화, 2019).

선행연구를 종합해보면, 자기통제력이 스마트폰 과의존에 높은 관련성이 있는 중요한 요인으로 자기통제력은 스마트폰 과의존에 의해 낮아지게 되고, 또래관계가 좋을수록 향상된다는 것을 알 수 있다. 따라서 스마트폰 과의존 초등학생에게 자기통제력을 향상시키면 스마트폰 과의존 수준이 감소될 것을 예측할 수 있다. 스마트폰 과의존 초등학생들의 자기통제력을 향상시키기 위한 치료적 개입이 필요하다.

나. 또래관계

또래란 나이, 성, 학년 수준이 비슷하거나 정신적·신체적 성숙 수준이 비슷하여, 일상적 또는 사회적으로 함께 상호작용 할 수 있는 대상을 말한다(Santrock, 1990). 또래관계는 일반적으로 비슷한 연령, 성숙 수준의 아동이나 청소년을 의미하며, 또래와 상호작용하며 감정을 교류하고 지지를 받는 관계(형영옥, 2020)를 의미한다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 또래관계를 비슷한 연령대로 함께 상호작용하면서 정서적 지지를 받을 수 있는 대상으로 정의하고자 한다.

초등학생의 또래관계는 발달 특성상 매우 중요한 요소이다(고정희, 2019). 초등학생 시기에는 신체적, 정서적, 사회적인 측면에서 급격한 변화를 경험하며 상호의존성이 높아지고 가족 중심에서 또래관계로 관계가 확장되어 또래관계의 중요성이 상대적으로 높아진다. 초등학생들은 또래관계

를 통해 심리적 안정과 사회적 지지를 경험하며, 또래에 대한 애정과 의존도 또한 증가하게 된다(Buhrmester, 1990).

초등학생들이 또래관계를 성공적으로 발전, 유지, 형성하게 되면 높은 자존감 경험을 통해서 원만한 인성과 긍정적 자아상을 형성에 도움이 되지만, 적절하지 않은 또래관계는 이런 긍정적인 부분들의 유지에 어려움을 준다. 또래와의 관계에서 어려움을 겪거나 부정적인 또래관계를 형성하는 경우 스트레스 및 좌절의 경험과 부정적인 자아개념을 가지게 되며, 학교부적응 문제를 비롯한 정신건강 문제로도 연결될 수 있다(박미화, 김미정, 2015; 신명수, 2020). 또래들에게 소외당하는 초등학생들은 대인관계의 유지와 형성에 어려움을 보이며 이기적이고 자기중심적인 평가와 높은 사회적 불안, 부정적인 신체상, 낮은 자존감을 보이는 것으로 보고되고 있다(김종민, 최은아, 2019; 조성희, 김희수, 2016). 특히 초등학생 시기에 원만한 또래관계가 형성되지 못하면 가상세계에서 소외감을 해소하기 위한 수단으로 스마트폰 과의존에 노출될 가능성이 높다(Yu & Cho, 2019).

또래관계와 스마트폰 과의존 및 학교생활적응 관련성을 보면, 초등학생의 스마트폰 과의존 수준이 높을수록 학교부적응이 높아지며(김비, 김나미, 조현섭, 2019; 서인균, 이연실, 2017), 청소년들의 경우 스마트폰 과의존 수준이 높을수록 대인관계, 학교생활적응에 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다(김사라형선, 2020). 또한 또래관계가 좋을수록 스마트폰 과의존이 낮아지게 되며 자기통제력이 향상된다(장성화, 2019).

이를 종합해보면, 초등학생 시기에 또래관계에서 원만한 관계를 맺지 못하게 되면, 스마트폰을 과다하게 사용하게 되면서 자기통제력이 낮아지게 됨에 따라 다양한 문제가 발생하게 된다. 따라서 스마트폰 과의존 초등학생에게 원만한 또래관계 경험을 할 수 있는 프로그램 개입이 필요하다.

3. 숲 체험 프로그램

숲이란 순수한 우리말인 수풀의 줄임말이다. 사전적으로는 나무들이 무성하게 우거지거나 꽉 들어찬 곳 또는 풀·나무·덩굴 따위가 한데 엉킨 곳을 숲으로 정의하고 있다(이숙희, 2017). 한자로는 산림(山林) 또는 삼림(森林), 영어로는 산림(Forest) 등의 단어를 숲과 같은 의미로 함께 사용하고 있다(이경준, 2014).

숲 체험 프로그램이란 숲이라는 야외 공간에서 참여자들의 지(知)·정(情)·의(意)의 변화를 위해 숲을 매개체로 하여 이용할 수 있는 모든 자원들을 최대한 활용하여 이루어지는 체험 프로그램이다(오창홍, 2016). 본 연구에서의 숲 체험프로그램은 치료집단의 개념을 적용하여 스마트폰 과의존 완화와 자기통제력, 또래관계 향상을 목적으로 체험 활동 위주로 구성된 프로그램이다.

초등학생 대상으로 실시한 국내 숲 체험 프로그램 선행연구를 살펴보면, 숲 체험 프로그램은 초등학생의 스마트폰 과의존 완화에 긍정적인 효과가 있으며(윤철경, 김혁진, 김범구, 2014), 초등학생들의 자기통제력 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다(김주연 외, 2013). 또한 초등학생들의 정서인지, 정서조절능력, 사회성, 학교 적응력이 증가하고, 우울과 불안 같은 부정 정서가 감소하는 효과가 드러났다(김선아 외, 2015; 장선조, 2018). 특정 저소득층 초등학생 대상으로 실시된 2박 3일간 산림치유 프로그램에서는 프로그램 참여 후 대상자들의 우울이 감소하였다(조영민 외, 2011). 또한 국립산림과학원의 산림치유프로그램에 참가한 요보호아동과 청소년 대상으로 심리·자립역량 변화를 분석한 결과, 우울은 7%로 감소하고, 대인관계는 4%, 자아존중감은 2%로 높아진 것으로 조사되었다(이정희, 홍재윤, 태유리, 2017).

이와 같이 초등학생 대상의 숲 체험 관련 프로그램들은 단기간에 진행되

었음에도 참여자의 심리 정서에 안정감과 스마트폰 과의존 완화, 자기통제력, 또래관계, 학교 적응력 등 긍정적인 효과가 나타났다. 이에 초등학생을 대상으로 한 국외 및 국내 숲 체험 관련 프로그램의 선행연구의 변인 및 하위요인과 주요 결과를 살펴보면 표 1과 표 2와 같다.

표 1. 숲 체험 프로그램 국외 선행연구

연구자	연구주제	대상	변인 및 하위요인	주요결과
Kim et al.(2013)	산림 치유 프로그램이 초등학생 정신 건강 회복에 미치는 영향	지역아동센터 초등학생	· 공격성 · 정신건강	2박 3일 짧은 캠프 기간만으로 현재 건강 수준, 심리적 안녕감이 높아지고 문제행동 가능성, 공격성이 감소함.
Yu, & Park, (2014)	숲 체험이 초등학생의 숲에 대한 인식변화에 미치는 영향	초등학생 2~3학년	· 숲에 대한 인식 · 환경의식	숲에 대한 인식, 숲에서의 행동 인식 등 환경의식 향상으로 자연환경 중요성 인식에 도움이 됨. 생명존중의 의식과 자연환경의 중요성 인식에 큰 도움이 됨.
Chung et al. (2015)	인터넷중독 위험 청소년에 대한 단기 산림치유효과: 생물학적, 신경인지적 및 심리-사회적 측면을 중심으로	청소년 인터넷 중독 위험군	· 우울 · 불안 · ADHD · 회복탄력성 · 대인관계	인터넷/게임 사용 욕구 감소 및 회복탄력성과 대인관계, 주의집중력이 향상됨.

표 2. 숲 체험 프로그램 국내 선행연구

연구자	연구주제	대상	변인 및 하위요인	주요결과
조영민외 (2011)	산림체험프로그램의 기간에 따라 저소득층아동의 사회성과 심리안정에 미치는 영향	초등학생 5학년	· 사회성 · 우울	저소득층 아동들에게 심리적인 안정과 사회성 향상에 긍정적인 변화를 낼 수 있음.

연구자	연구주제	대상	변인 및 하위요인	주요결과
박정환 (2013)	숲 치유 프로그램이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과	초등학생 6학년	· 자아존중감	숲에서 거닐고 명상하면서 학생들에게 긍정적이고 차분한 마음을 갖게 하고 이는 학생들의 정서함 함양과 자아존중감 형성에 긍정적인 영향을 미침을 알 수 있음.
김주연외 (2013)	산림 치유 프로그램이 초등학생 정신 건강 회복에 미치는 영향	초등학생 3~6학년	· 정신건강 · 자존감 · 친사회성 · 사회적기술 · 통제력 · 가정내지지 · 친밀한 대인관계	정신건강이 악화된 아동들의 정신건강 회복에 적합한 치유를 할 수 있음.
김선아외 (2015)	숲 체험 활동이 지역아동센터 아동의 숲에 대한태도, 스트레스, 자아존중감, 정신건강에 미치는 영향	초등학생 1~6학년	· 자아존중감 · 정신건강 (불안, 우울, 충동성, 공격성)	공격성, 우울, 위축 등 부적응 문제와 낮은 자아존중감 및 사회적 응력 등을 가지고 있는 아동들에게 적합한 활동임을 알 수 있음.
서보욱 (2017)	숲 체험교육의 활동 특성이 초등학생의 자아존중감과 자아탄력성에 미치는 영향	초등학생 3~6학년	· 자아존중감 · 자아탄력성 · 스트레스	숲 체험교육이 초등학생의 자아존중감과 스트레스 대처양식의 향상에 효과가 있음을 알 수 있음.
정영미 (2018)	자연요소를 활용하여 개발한 산림치유 프로그램이 초등학생의 학업스트레스와 자아탄력성 향상에 기여한 효과	초등학생 4학년	· 학업스트레스 · 자아탄력성	산림치유프로그램이 학업스트레스와 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미침.

표 1, 표 2를 살펴보면 초등학생 대상으로 한 국외, 국내 숲 체험 프로그

램에 관한 연구는 지속적으로 연구되고 있으며, 주로 일반 초등학생들 대상으로 우울, 충동성, 자아존중감, 스트레스, 대인관계 변인으로 효과성을 검증하였다. 그리고 국내외 숲 체험 프로그램관련 연구들에서는 충동성이 감소하여 자기통제력이 조절되었고, 친밀한 또래관계 형성 등의 효과가 나타났으나 몇 가지 한계점이 있었다.

첫째, 일반 초등학생 대상으로 한 프로그램이 대부분이어서 치료적인 개입이 필요한 스마트폰 과의존 초등학생을 대상으로 한 연구는 보기 힘들었다. 또한 일반 초등학생들을 대상으로 예방적 프로그램 측면이 강조되었고, 대상에 초점을 맞춘 치료적 프로그램이 미비한 실정이었다. 둘째, 프로그램을 진행하는 지도자들이 주로 숲해설가 및 산림치유지도사로 자연과 교감하는 일회성 숲 체험 활동위주로 진행되었으며 심리건강 전문가에 의해 실시된 집단상담 프로그램이 없었다. 셋째, 프로그램을 구성할 때 대상의 특성에 맞는 원리에 따른 준거틀을 가지고 구성하지 않았다.

이와 같은 선행연구 결과에 따른 스마트폰 과의존 초등학생 대상으로 숲 체험 프로그램을 재구성하기 위한 시사점을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 숲 체험 프로그램을 구성 시 대상자 특성에 맞는 구성과 원리를 적용한 프로그램으로 구성할 필요가 있다.

둘째, 선행연구에서는 대부분 일반 대상, 저소득층 대상으로 한 연구가 대부분이어서 스마트폰 과의존 초등학생 대상으로 한 프로그램이 필요하다(김주연 외, 2013; 조영민 외, 2011; Kim et al., 2013). 숲 체험 프로그램이 신체활동 및 자연치유적인 요소로 우울과 충동성 및 자기통제력을 감소시켜주는 측면에서 스마트폰 과의존 학생들에게 효과가 있음이 확인되었으므로 스마트폰 과의존 초등학생을 대상으로 한 숲 체험 프로그램을 실시할 필요가 있다.

셋째, 숲 체험 프로그램을 통해 참여자들 간에 관계를 맺으면서 상호작

용을 할 수 있는 구성이 필요하다. 숲 체험 프로그램을 통해 또래간 친밀감이 형성되고 적극적인 상호작용 효과(김주연 외, 2013; 조영민 외, 2011; Chung et al., 2015)가 보고된 만큼 상호작용을 촉진하는 프로그램 구성은 스마트폰 과의존 초등학생들이 친밀한 또래관계를 경험할 수 있는 계기가 될 것이다.

넷째, 숲 체험 프로그램을 진행하면서 참여자들의 생각, 느낌을 나눌 수 있는 프로그램이 필요하다. 하지만 기존 프로그램들은 자연과 교감을 나눌 수 있는 숲 체험 활동에만 집중하였다(박정환, 2013; 서보욱, 2017; 정영미, 2018). 그러므로 프로그램을 구성한다면 숲 체험 프로그램이 참여자들의 생각과 느낌을 표현하는 감정정화 뿐만 아니라 의사소통 기술 및 상호작용 연습에 효과적임을 확인해 볼 수 있을 것이다.

다섯째, 숲 체험 프로그램을 구성할 때 스마트폰 과의존 초등학생들이 겪는 어려움을 돕기 위한 요인으로 구성할 필요가 있다. 선행연구에서의 공통요인을 추출해보면, 사회성(김주연 외, 2013; 조영민 외, 2011), 또래관계(김주연 외, 2013; Chung et al., 2015), 자아존중감(김선아 외, 2015; 서보욱, 2017), 자기통제력(김주연 외, 2013) 등이다. 이러한 요인들은 스마트폰 과의존 초등학생들이 겪는 어려움으로 도움이 필요한 중요한 영역이므로 프로그램을 구성할 때 이러한 요인들을 포함하여 구성할 필요가 있다.

여섯째, 숲 체험 프로그램 구성할 때 스마트폰 과의존 초등학생들에게 신체적, 심리적, 사회적으로 도움이 되는 숲 체험 활동을 추가할 필요가 있다. 선행연구에서 살펴보면 스마트폰 과의존 초등학생들이 주로 느끼는 우울, 외로움, 소외감을 신체활동 및 정신건강 활동을 통해 개선할 수 있었다(코메디닷컴, 2021. 02. 01). 그러므로 스마트폰 과의존 초등학생들에게 신체적, 심리적, 사회적으로 도움이 되는 숲 체험 활동으로 구성할 필요가 있다.

그러므로 본 연구에서는 기존 숲 체험 프로그램의 한계점을 극복하기 위해, 스마트폰 과의존 초등학생들의 자기통제력과 또래관계를 향상시키고, 스마트폰 과의존 수준을 감소시킬 수 있는 숲 체험 프로그램을 재구성하여 적용하고자 한다.

본 연구에서의 숲 체험 프로그램 재구성 방향은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 스마트폰 과의존 초등학생들이 겪는 신체적, 심리적, 사회적 어려움을 돕기 위한 프로그램으로 재구성한다. 둘째, 본 프로그램에서는 활동 전후에 집단상담의 요소를 추가하고 숲 체험 활동을 하면서 소모둠 활동을 통해 또래 간의 생각과 느낌을 나눌 수 있도록 재구성한다. 셋째, 본 프로그램에서는 구체적인 자신의 목표 설정으로 스마트폰 과의존이라는 특성에 맞추어 스마트폰 사용에 대한 점검 및 사용 조절이 필요한 동기를 강화하도록 재구성한다.

이러한 방향성에 따라 본 연구자가 재구성한 숲 체험 프로그램은 스마트폰 과의존 초등학생의 신체적, 심리적, 사회적으로 겪는 어려움을 돕고, 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 자기통제력을 높이며 친밀한 또래관계를 경험함으로써 스마트폰 과의존이 감소 될 것으로 기대한다.

Ⅲ. 방 법

이 장에서는 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통제력과 또래관계에 미치는 숲 체험 프로그램의 효과를 분석하기 위한 연구 방법을 기술한다. 내용은 연구 대상, 실험설계, 측정 도구, 절차, 자료처리 순으로 기술하고자 한다.

1. 연구대상

본 연구의 연구대상 모집을 위해 경상남도 통영시에 소재하는 초등학교 4~6학년 학생을 대상으로 통영RCE세자트라숲, 지역 청소년센터 및 지역 커뮤니티 카페를 통해 스마트폰을 건강하게 사용하기 위한 숲 체험 프로그램을 홍보하여 모집하였다. 프로그램에 참여를 원하는 학생 중, 스마트폰 과의존 척도(한국정보화진흥원, 2016)를 실시하여 검사 결과, 평균 25.5점, 최하점 19점, 최고점 36점을 기준으로 잠재 위험군(23점 이상~30점 이하)에 속하는 24명의 학생을 연구대상자로 선정하였다. 연구대상자들에 한하여 실험 참여에 대한 학부모 동의 절차를 거쳐 실험집단 12명과 통제집단 12명으로 무선 배정하였다. 실험집단은 여학생 7명, 남학생 5명으로 구성되었으며, 통제집단은 여학생 8명 남학생 4명으로 구성되었다.

2. 실험설계

본 연구의 실험설계는 실험집단과 통제집단을 선정하여 이질집단 사전-사후검사 설계(Nonequivalent Control Group Pretest-Possttest Design)의

방법을 채택하였다. 실험집단에는 본 프로그램을 투입하였고, 통제집단에는 같은 기간 동안 아무런 처치를 하지 않았다. 그리고 측정도구 별로 실험집단과 통제집단 간의 사전 점수와 사후 검사를 비교하였다. 이 설계 방안을 도식화 하면 표 3과 같다.

표 3. 실험설계방안

실험집단	R	O_1	X_1	O_2
통제집단	R	O_3		O_4

R : 실험대상자를 두 집단으로 나눌 때 무작위로 할당

O_1 O_3 : 사전 점수(스마트폰 과의존, 자기통제력, 또래관계)

O_2 O_4 : 사후검사(스마트폰 과의존, 자기통제력, 또래관계)

X_1 : 실험처치(숲 체험 프로그램)

3. 측정도구

숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통제력과 또래관계에 미치는 효과를 알아보기 위해 사용된 도구는 다음과 같다.

가. 스마트폰 과의존 척도

스마트폰 과의존을 측정하기 위하여 한국정보화진흥원(2016)에서 개발한 스마트폰 과의존 청소년 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 하위 구성요인은 조절실패 3문항, 현저성 3문항, 문제적 결과 4문항으로 구성되었으며 자기보고식 검사이다. 이 척도는 4점 Likert식 척도로 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(4점)까지로 구성되어 있다. 총점은 40점으

로 점수가 높을수록 스마트폰 과의존 수준이 높음을 의미한다. 청소년의 과의존 위험군을 구분하는 기준 점수는 고위험군 31점이상, 잠재적 위험군은 30점이하~23점 이상, 일반사용자군은 22점 이하다. 본 연구에서는 잠재적 위험군으로 23점 이상을 과의존군으로 하였다.

한국정보화진흥원(2016)에서 개발한 스마트폰 과의존 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .84이었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .82로 나타났으며 전체신뢰도 및 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 4와 같다.

표 4. 스마트폰 과의존 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

하위변인	문항 수	문항번호	Cronbach's α
조절실패	3	1, 2, 3	.67
현저성	3	4, 5, 6	.73
문제적 결과	4	7, 8, 9, 10	.69
전체	10		.82

나. 자기통제력 척도

자기통제력을 측정하기 위해 Gottfredson과 Hirschi(1990)의 자기통제력 척도와 남현미(1999)의 자기통제력 평정 척도를 참고하여 이계원(2001)이 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로, 하위 구성요인은 장기적 만족 10문항, 즉각적 만족 10문항으로 구성되어 있으며, 자기보고식 검사이다. 이 척도는 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지로 구성되어 있다. 즉각적인 만족을 추구하는 정도에 대한 문항은 역채점 처리하였다. 즉각적 만족과 장기적 만족의 합계 점수의 범

위는 20점에서 100점으로 합계의 총점이 높을수록 청소년의 자기통제력이 높음을 의미한다. 이계원(2001)에서 자기통제력 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .79이었고, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .76로 나타났으며, 전체신뢰도 및 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 5와 같다.

표 5. 자기통제력 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위변인	문항 수	문항번호	Cronbach's α
장기적인 만족추구	10	1, 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 20	.69
즉각적인 만족추구	10	3*, 5*, 6*, 7*, 9,* 14*, 16*, 17*, 18*, 19*	.77
전체	20		.76

*표는 역문항

다. 또래관계 척도

또래관계를 측정하기 위해 Furman과 Buhrmester(1985)의 사회적 관계망 척도(Network of Relationships Inventory)와 류수현(2018)의 또래관계 척도를 수정·보완한 전혜선(2018)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 16개 문항으로 하위 구성요인은 상호친밀감 4문항, 정서·사회적지지 9문항, 또래관계 만족 3문항으로 구성되어 있으며, 자기보고식 검사이다. 이 척도는 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지로 로 구성되어 있다. 합계 점수의 범위는 16점에서 80점으로 총점이 높을수록 또래관계가 좋음을 의미한다. 전혜선(2018)에서 또래관계 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90이었고, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92로 나타났으며, 전체신뢰도 및 하위요인별 문항구성과 신뢰도는

표 6과 같다.

표 6. 또래관계 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위변인	문항 수	문항번호	Cronbach's α
상호친밀감	4	2, 5, 12, 14	.73
정서·사회적지지	9	3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15	.90
또래관계 만족	3	1, 13, 16	.68
전체	16		.92

라. 숲 체험 프로그램

숲 체험 프로그램의 구안에 있어서 프로그램 재구성 절차와 준거를 밝히고, 본연구에서 의도하는 스마트폰 과의존, 자기통제력 감소와 또래관계를 향상시키기 위한 숲 체험 프로그램의 목표와 구성, 실시 절차는 다음과 같다.

1) 숲 체험 프로그램 재구성 절차

숲 체험 프로그램은 재구성 준거(천성문 외, 2022)에 따라 상담심리전공 지도교수와 상담심리전공 박사학위를 가진 현장전문가 3인의 지도를 받아 수정·보완하여 재구성하였다. 재구성 절차를 자세히 살펴보면 기획단계에서 주제 탐색 및 선정, 연구대상 선정 및 집단을 구성하고, 선행연구 자료를 검토하여 측정 도구를 선정하였다. 구성단계에서는 목표설정, 활동 계획안 재구성, 회기별 주제 및 세부 활동내용을 재구성하여 전문가 검증을 통해 수정·보완하여 실시하였다. 실행단계에서는 두 집단 모두 사전 점수를

실시한 후 실험집단에서 숲 체험 집단상담 프로그램을 실시하였다. 끝으로 평가단계에서 전체 프로그램 소감문과 사후검사를 통한 프로그램 효과를 검증하였다.

본 연구의 숲 체험 프로그램은 재구성 절차(천성문 외, 2022)를 그림으로 나타내면 그림 1과 같다.

그림 1. 프로그램 재구성 절차

2) 숲 체험 프로그램의 목적 및 목표

본 연구의 숲 체험 프로그램 목적은 스마트폰 과의존 초등학생이 숲 체험 활동을 통해 긍정적인 또래관계를 형성하고 스마트폰 사용을 스스로 조

절 할 수 있도록 돕는 것이다. 그리고 이러한 목적을 통하여 스마트폰 과의존 초등학생들이 숲에서 다양한 산림의 치료적 요인들을 통해 스스로 자신의 욕구와 스트레스를 조절하고 또래관계 경험을 늘려가면서 나아가 건강한 사회 구성원으로서의 적응을 돕고자 한다.

이 프로그램의 목적을 달성하기 위한 세부적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 자기 자신을 잘 이해하고 수용함으로써 스마트폰 사용 욕구를 점검하고, 사용을 조절하려는 동기를 형성한다. 즉 스마트폰을 사용하는 자신의 욕구를 긍정적인 방향으로 수정해본다.

둘째, 집단 안에서 스마트폰 사용 조절 및 스트레스 대처방법, 활동 재료 선택을 통해 자기통제력을 높인다.

셋째. 집단 안에서 긍정적인 피드백 경험과 상호작용을 통해 친밀감을 증진시켜 긍정적인 또래관계를 형성한다.

3) 숲 체험 프로그램 재구성 준거

프로그램의 재구성 준거를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 스마트폰 과의존 초등학생을 위한 숲 체험 프로그램은 기존의 숲 체험 프로그램(양경말, 2023; 오창홍, 2016; 윤소영, 2023)과 스마트폰 프로그램(김동일 외, 2020; 천성문 외, 2016)의 공통된 주제를 분석하고 제한점을 보완하여 구성요소를 추출하였다. 또한 스마트폰 과의존 초등학생들에게 치료적으로 개입하고자 천성문 외(2016)의 위기청소년을 위한 집단상담 프로그램의 단계를 따랐다. 이는 스마트폰 과의존 학생들에 대한 치료적 개입 연구 중 체험중심 프로그램 재구성 절차에 충실하며, 스마트폰 과의존 학생에게 통합적 접근을 통해 자기조절력 향상과 친밀한 또래관계 및 정서적인 안정감을 제공하려는 점이 본 프로그램과 잘 부합하기 때문이

다. 이에 따라 각 단계는 도입, 자기이해, 동기형성, 스트레스 조절 능력 향상, 또래관계 형성 능력 향상, 마무리 단계로 설정하였다.

둘째, 스마트폰 과의존 초등학생의 비자발적인 참여 특성을 고려해 숲에서의 간단한 신체활동을 통해 흥미유발과 집단원간 라포형성을 돕도록 구성하였다. 이를 위해 첫 만남 때 별칭을 짓고 별칭 외우기 게임을 통하여 서로의 별칭을 익히면서 긴장완화를 돕도록 구성하였다.

셋째, 스마트폰 과의존 초등학생들이 집단 안에서 자신의 욕구를 점검하고 수용받는 경험을 통해 자신을 더욱 잘 이해할 수 있는 활동들로 구성하였다.

넷째, 스마트폰 과의존 초등학생들이 집단원들과의 스마트폰 사용의 득과 실을 알아보는 활동을 통해 자신의 스마트폰 사용 습관을 점검하고 자기조절에 대한 동기를 강화하여 자신이 스마트폰을 사용하는 시간을 관리해 볼 수 있는 활동들로 구성하였다.

다섯째, 스마트폰 과의존 초등학생에게 스트레스 상황에서 겪게 되는 어려운 점을 파악하고 자신만의 대처방법을 집단원들과 이야기하여 스마트폰 사용으로 스트레스를 해소하는 방법뿐만 아니라 다양한 스트레스 해소방법을 활용해 볼 수 있도록 구성하였다.

여섯째, 스마트폰 과의존 초등학생들의 또래관계 형성을 위해 흥미로운 신체활동과 협동활동을 구성하여 가상세계가 아닌 현실에서의 또래관계 안에서의 즐거움을 경험할 수 있도록 구성하였다.

일곱째, 스마트폰 과의존 초등학생들에게 더욱 친밀한 관계형성 경험을 제공하고자 3~4명의 소그룹 활동들로 함께 구성하였다.

여덟째, 스마트폰 과의존 초등학생이 주로 실내에서 스마트폰만을 사용하는 특성을 고려하여 실외로 나가 숲의 산림치유인자를 마음껏 경험하여 자연 친화적인 치료적 효과를 경험할 수 있도록 구성하였다.

4) 숲 체험 프로그램의 재구성

본 연구에서는 숲 체험 프로그램을 총 8회기로 구성하였다. 첫 회기와 마지막 회기는 프로그램의 도입단계와 마무리 단계이고, 자기이해 단계와 스트레스 조절 능력 단계는 각각 1회기, 동기형성 단계와 또래관계 형성 능력 단계는 각각 2회기로 구성하였다.

이를 구체적으로 살펴보면, 1회기는 도입단계로 프로그램 안내와 상담 초기 친밀감 형성을 돕기 위한 놀이로 구성하였으며, 2회기는 자기이해 단계로 현재 스마트폰 사용점검을 통해 자신의 욕구를 확인하고 자신이 좋아하는 것과 강점을 찾아 긍정적인 자기상을 형성할 수 있는 자기이해 활동으로 구성하였다. 3~4회기는 동기형성 단계로 스마트폰 사용 조절의 중요성을 알고, 상황에 맞는 스마트폰 조절계획 및 미래목표를 설정함으로써 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 행동변화를 촉진시키는 활동으로 구성하였다. 5회기 스트레스 조절 능력 향상단계로 스트레스 상황시 자기점검을 통해 스마트폰 사용패턴 점검 및 대처 방법을 찾는 활동으로 구성하였다. 6~7회기 또래관계 형성 능력 단계로 현실세계에서 또래관계를 형성하는 경험과 숲에서의 재미있는 신체활동 경험을 통해 또래관계와 숲에서의 놀이에 관심을 가지고 친밀감을 형성할 수 있는 활동으로 구성하였다. 마지막 8회기는 마무리 단계로 스마트폰 사용계획을 세우고 집단원에게 발표함으로써 앞으로의 실천의지를 강화하는 활동으로 구성하여 마무리 하였다.

따라서 본 프로그램을 통해 스마트폰 사용에 어려움을 겪는 초등학생들이 자신의 욕구를 점검하여 자기를 이해하며, 스마트폰 사용의 득과 실을 통해 스마트폰 사용을 스스로 통제할 수 있는 동기를 강화하고 현실에서도 또래와의 친밀한 관계를 맺는 경험을 할 수 있게 될 것으로 기대한다.

이를 도표로 정리하여 나타내면 그림 2와 같다.

그림 2. 숲 체험 프로그램의 단계 및 구성요소

본 연구에서 사용한 숲 체험 프로그램은 천성문 외(2016) 위기청소년을 위한 집단상담 프로그램 중 '손! 자유를 찾다'와 오창홍(2016)의 숲 체험 프로그램을 중심으로 숲 체험 프로그램 관련 선행연구(양경말, 2023; 오창홍, 2016; 윤소영, 2023)와 스마트폰 과의존 프로그램 선행연구(김동일, 2020; 천성문 외, 2016)를 분석하여 스마트폰 과의존 초등학생의 특징에 적합하게 재구성된 것이다.

구체적인 내용은 표 7과 같다.

표 7. 숲 체험 프로그램 내용 구성

단계	회기	목 표	프로그램 내용	참고·수정한 프로그램 및 활동내용	수정·보완 내용
도입	1	· 프로그램의 목표, 내용, 규칙 등을 이해한다. · 집단원들간 친밀감을	· 오리엔테이션: 프로그램의 목적, 운영방법 및 안전규칙 안내 · 규칙, 서약서 작성 · 특별한 내 별칭: 별칭 짓고 '나의 별칭	· 손! 자유를 찾다 천성문외(2016) · 숲 오감체험 오창홍 (2016) · 숲 오감체험 양경말(2023)	· 자신이 종아하는 캐릭터 별칭으로 수정·보완 · 세자트라숲에 있는 나무빙고 판으로 수정

단계	회기	목 표	프로그램 내용	참고·수정한 프로그램 및 활동내용	수정·보완 내용
		형성하여 프로그램 참여 동기를 높인다.	너의 별칭' 게임으로 소개하기 · 숲 친구에게 인사하기: 숲 체조, 오감활동(나무찾기 1줄 빙고 게임하기)	· 나무 찾기 빙고 윤소영(2023)	·보완
자기 이해	2	· 현재 자신의 스마트폰 사용 점검을 통해 자기를 이해한다. · 스마트폰과 숲에서 만남을 통해 자신의 강점을 찾는다.	· '줄을 서시오' 게임: 스마트폰에 어플이 많이 깔린 순서대로 줄서기 · 스마트폰과 숲의 만남: 매력적인 베스트 앱과 그 앱 사용에 있어서 자신의 강점 찾기 · 자연물에서 자신의 별칭 캐릭터 강점, 살려 꾸미기: 자신의 강점, 가지고 싶은 강점을 찾아 꾸미기	· 손! 자유를 찾다 천성문외 (2016) · 매력적인 베스트 앱 소개 김동일 (2020) · 자신의 나무 선정 오창홍(2016)	· 스마트폰 사용패턴 점검 및 매력적인 베스트 앱 3개를 소개하며 친구의 취향을 알아가도록 수정·보완 · 자연물에서 자신의 별칭 캐릭터 강점, 가지고 싶은 강점으로 수정·보완
동기 형성	3	· 스마트폰 사용이 나의 생활에 미치는 영향을 알아 본다. · 스마트폰을 상황에 맞게 조절해야 할 동기를 인식한다.	· '몰입' 게임: 눈싸움 게임 · 지금 나의 스마트폰 사용 득과 실: 스마트폰 사용을 통해 얻을수 있는 점과 잃을 수 있는 점 찾기 · 스마트폰 사용 득과 실을 자연물로 표현하기: 나무토막, 솔방울 등 그래프 만들기	· 손! 자유를 찾다 천성문외 (2016)	· 스마트폰 사용의 득과 실을 자연물로 표현하기로 수정·보완
	4	· 자신의 꿈 (목표) 목록 을 통해 스마트폰 사용을 줄여 본다. · 구체적인 꿈 (목표)을 이루기 위한 실천 방법을 생각해 본다.	· '스마트폰 사용 감정여행': 스마트폰 사용할 때 드는 자신의 감정 찾기 · 자연물 3가지 재료로 현실에서 지킬 수 있는 꿈 액자 만들기: 구체적인 자신의 꿈을 액자만들기	· 손! 자유를 찾다 천성문외 (2016) · 숲 오감체험 오창홍 (2016) · 학교숲 생태놀이 양경말(2023)	· 스마트폰 사용시 자신의 감정을 찾아보는 것으로 수정·보완 · 구체적인 꿈 (목표)을 액자 만드는 것으로 수정·보완

단계	회기	목 표	프로그램 내용	참고·수정한 프로그램 및 활동내용	수정·보완 내용
스트레스 조절 능력 향상	5	· 스트레스 상황에서 어려운 점을 파악한다. · 자신만의 대처 방법을 선택해 보고 실천 의지를 나눈다.	· '비석맞추기' 게임: 돌멩이에 가장 큰 스트레스를 적고 다양한 신체를 활용해 맞추기 · 스마트폰으로 스트레스 해소: 스트레스를 스마트폰으로 해소한 경험과 다른 방법으로 해소한 경험 나누기 · '나무기둥 분수 물놀이': 나뭇잎에 자신의 스트레스를 적고 투명 지퍼백에 넣은 뒤 구멍을 내서 분수 물놀이로 해소	· 비석맞추기 윤소영(2023) · 나무기둥 분수 놀이 양경말(2023)	· 비석에 가장 스트레스 원인을 적어 비석맞추기 수정·보완 · 물주머니에 스트레스 원인 적은 나뭇잎을 넣어 물놀이 및 분수 놀이 수정·보완
또래 관계 형성 능력	6	· 현실 세계에서 만남의 필요성을 인식하고 또래관계를 점검한다. · 숲에서 눈 가리고 짝지 찾기 게임을 통해 또래 관계를 맺어 본다.	· '솔방울 멀리 보내기' 게임: 조별로 신체를 활용해 솔방울을 전달하기 · 눈을 가리고 짝지친구 찾기: 눈을 가린채 자신의 짝지 친구의 손을 찾기 · 내가 듣고 싶은말 떼창 세레머니: 내가 친구들에게 듣고 싶은 말을 돌아가면서 해주기	· 손! 자유를 찾다 천성문외 (2016) · 숲 스토리텔링 오창홍 (2016)	· 눈을 가리고 손을 더듬으면서 짝지 친구 찾기로 수정·보완 · 내가 친구들에게 듣고 싶은 말을 적어 떼창 세레머니로 수정·보완
	7	· 숲에서 협동 놀이를 통해 협동심을 키운다. · 숲에서 자유 놀이를 통해 또래관계를 맺어본다.	· '개미와 진딧물 ' 게임: 술래가 무당벌레가 되어 개미와 진딧물은 무당벌레를 피하기 · 모둠별 자유 신체 놀이 만들기: 모둠별로 자유 신체놀이를 만들어 같이 활동하기	· 학교 숲 생태 놀이 양경말(2023) · 열두달 숲놀이 윤소영(2023)	· 모둠별 자유신체 놀이로 수정·보완

단계	회기	목 표	프로그램 내용	참고·수정한 프로그램 및 활동내용	수정·보완 내용
마무리	8	· 그동안의 활동들을 돌아보며 정리하고 프로그램을 마무리한다. · 변화된 자신의 모습을 찾고 지속적으로 실천할 수 있도록 지지와 격려를 한다.	· 지난 프로그램 떠올려보기 · 변화된 새로운 나 자랑하기: 희망나무를 그리고 프로그램 참여 전, 후 변화된 자신과 친구의 모습 적기 · 스마트폰 사용 계획 발표: 자신이 지킬 수 있는 실현가능한 스마트폰 사용계획 적고 나누기 · 새별칭으로 자연물 나무 목걸이 만들기: 나무 목걸이에 자신의 새별칭을 적고 꾸미기	· 손! 자유를 찾다 천성문외 (2016) · 숲에서 나의 재발견 오창홍 (2016) · 숲 오감체험 양경말(2023) · 열두달 숲놀이 윤소영(2023)	· 희망나무를 그려 프로그램 참여 전, 후 변화된 자신, 친구들의 모습 적기로 수정·보완 · 새로운 자신의 별칭으로 자연물 나무 목걸이 만들기로 수정·보완

5) 프로그램의 내용 타당도 검증

본 프로그램 내용의 타당도 검증을 위해 전체 프로그램 내용을 각 회기 활동 내용으로 세분화하여 구성한 후, 이 내용이 숲 체험 프로그램의 회기별 목표에 적합하게 구성되었는지에 대해 알아보기 위해 프로그램 내용 타당도 검증 설문지를 작성하여 전문가의 안면타당도 평가를 받았다. 평가에 참여한 전문가는 상담심리학 교수 1명과 상담심리전문가 1급 자격 소지자 2명으로 5점 Likert 척도에 따라 평정을 의뢰하였다.

평정을 의뢰한 내용은 각 회기별 목표에 따라 구성한 8회기의 각 단위활동이 스마트폰 과의존 초등학생들의 과의존 정도를 감소시키고 자기통제력, 또래관계 향상에 적합한 내용인지를 평가하는 것이다.

평정결과는 Lawshe(1985)가 개발한 내적타당도 산출 공식을 적용하여 숲 체험 프로그램의 각 단위 활동별로 대표성, 명확성, 포괄성에 대한

CVR(Content Validity Ratio)을 산출하였다. Lawshe가 개발한 CVR은 평정자들이 특정 문항에 대하여 '적절하다'라고 응답한 평정자들의 비율을 나타내며, CVR의 공식은 아래와 같다.

$$CVR = \frac{N_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

N: 전체 평정자 수

Ne : '적절하다'고 응답한 평정자 수

CVR에 의해 산출한 조사 결과를 살펴보면 스마트폰 과의존, 자기통제력, 또래관계 하위항목 대다수가 대표성과 명확성, 포괄성 평균 4.5이상으로 나타났고, CVR 또한 1로 나타났다. 이러한 결과는 초등학생에게 실시한 숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생들의 스마트폰 사용 정도를 감소, 자기통제력, 또래관계 증진에 적합하다는 것을 알 수 있다. 타당도 검증 결과는 부록 7에 제시하였다. 또한 프로그램 내용에 대한 전문가의 자문을 받았고 그에 따라 내용을 수정, 보완하였다.

그 구체적인 결과는 표 8과 같다.

표 8. 전문가 자문결과 및 수정·보완 사항

구분	전문가 자문 결과	수정・보완 사항
프로그램 내용 구성	・ 1회기-숲과 관련된 별칭짓기 보다는 스마트폰에서 주로 사용하는 별칭이나 게임 캐릭터 중에서 자신을 잘 나타낼 수 있는 별칭 짓는 것이 필요 ・ 3회기-스마트폰 과의존 득과 실을 자연물의 숫자 만큼 채워서 시각적으로 자신의 상태를 점검하는 것이 필요 ・ 4회기-회기 주제인 '스마트폰 로그아웃, 꿈 체크인!' 제목을 '스마트폰 로그아웃, 꿈 로그인!'으로 변경하는 것이 필요	・ 1회기-스마트폰에서 주로 사용하는 별칭이나 게임 캐릭터, 자신이 좋아하는 온라인 채널 중에서 자신을 잘 나타낼 수 있는 별칭 짓는 것으로 수정 ・ 3회기-스마트폰 과의존 득과 실을 나무토막으로 탑을 세워 시각적으로 자신의 상태를 점검하는 것으로 수정 ・ 4회기-회기 주제인 '스마트폰 로그아웃, 꿈 체크인!' 제목을 '스마트폰 로그아웃, 꿈 로그인!'으로 수정

구분	전문가 자문 결과	수정·보완 사항
	· 마지막 회기에 새로운 별칭으로 자연물 목걸이 만들기로 마무리하여 지속적인 동기 강화하는 것이 필요	· 마지막 회기에 새로운 별칭으로 자연물 목걸이 만들기로 마무리, 소감 나누기를 통해 일상에서 목걸이를 보면서 지속적인 동기부여가 되는 것으로 수정
프로그램 구성 체계	· 회기별 재미있는 도입 활동을 본 활동과 연결하여 본활동 중심 잡는 것이 필요하고, 서로에 대한 의견 표현, 자신의 감정표현 등 나누기 시간 구조화 해서 확보하는 것이 필요	· 회기별 재미있는 여러 도입 활동 중 본 활동과 연결되는 활동 하나를 선택하여 본활동에 집중하고, 서로에 대한 의견 표현, 자신의 감정표현 등 나누기를 포스트잇 등으로 시각화해서 집단모둠별로 시간을 구조화해서 확보하는 것으로 수정

6) 숲 체험 프로그램 내용

본 프로그램은 총 6단계이며 8회기이다. 숲 체험 프로그램 단계를 살펴보면, 도입단계(1회기), 자기이해 단계(2회기), 동기형성 단계(3~4회기), 스트레스 조절 향상 단계(5회기), 또래관계 형성 능력 단계(6~7회기), 마무리 단계(8회기)로 총 6단계이다. 또한 프로그램 실시 전, 후 사전, 사후 검사 실시와 전체 프로그램 평가 등의 활동이 이루어지도록 계획한다.

가) 도입단계 (1회기)

도입단계는 집단원들이 숲 체험 프로그램을 이해하고, 긴장감을 풀고 서로를 알아가려는 친밀감을 형성하는 단계이다.

1회기: 숲에서 만남!

스마트폰 과의존 초등학생의 자기이해 및 또래관계 향상에 도움을 주고

자 집단원간 친밀감 형성과 새 친구 사귀기를 고려하여 진행한다.

숲 체험 프로그램의 목적과 앞으로의 활동에 대한 전반적인 내용을 소개하고, 첫 만남이라 긴장했을 집단원들과 함께 할 수 있는 간단한 숲 체조 및 오감활동을 하면서 긴장을 풀고 어색함을 줄인다. 다음으로 8회기 동안 집단에서 사용할 별칭짓기 활동을 한다. 평소 스마트폰, 온라인 채널에서 주로 사용하는 별칭 및 게임캐릭터 중 자신을 잘 나타낼 수 있는 캐릭터로 별칭을 짓고, '나의 별칭 너의 별칭'을 통해 소개한다. 서로의 별칭을 소개하고 익히면서 친밀감을 형성하고, 앞으로 집단에서 지켜야 할 우리들만의 약속을 집단원들과 함께 정한다.

나) 자기이해 단계 (2회기)

자기이해 단계는 현재 스마트폰 사용점검을 통해 자신의 욕구를 확인하고 자신이 좋아하는 것과 강점을 찾아 긍정적인 자기상을 형성할 수 있는 단계이다.

2회기: 스마트폰 두고, 숲에서 내 보물찾기

스마트폰 과의존 초등학생의 자기이해 향상에 도움을 주고자 현재 스마트폰 사용점검을 통해 자신의 욕구를 확인하고, 자신이 좋아하는 것과 강점을 찾아 긍정적인 자기상을 형성할 수 있는 경험에 초점을 두고 진행한다.

평소 자신이 가진 강점은 어떤 것들이 있는지 알아보기 위해 강점 관련 카드와 예시를 통해 자신의 강점을 찾는다. 자신에게 매력적인 베스트 앱과 앱 사용 시 드러나는 자신의 강점을 찾아 포스트잇에 적은 후, 모둠별로 발표하여 집단원들의 다양한 강점을 함께 나누고 확인한다. 자신이 가진 강점이나 가지고 싶은 강점을 찾아 자연물로 강점 에너지를 충전한 캐

릭터 만들기를 한 후 소감 나누기를 하면서 자기이해 뿐만 아니라 또래와의 관계에 대해 관심을 가진다.

다) 동기형성 단계 (3~4회기)

동기형성 단계는 스마트폰 사용 조절의 중요성을 알고, 상황에 맞는 스마트폰 조절계획 및 미래목표를 설정함으로써 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 행동변화를 촉진시키는 단계이다.

3회기: 스마트폰 지금처럼 써도 괜찮을까?

스마트폰 과의존 초등학생들에게 스마트폰 사용 조절의 중요성을 알고, 상황에 맞는 스마트폰 조절계획 및 미래목표를 설정함으로써 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 행동변화를 촉진 시키도록 초점을 두고 진행한다.

평소 스마트폰 사용으로 하지 못한 것과 스마트폰 사용을 줄여서 할 수 있는 것을 찾아보고, 4명씩 한 팀이 되어 돌아가면서 스마트폰 사용을 통해 얻을 수 있는 점과 잃을 수 있는 점들을 포스트잇에 적어 스케치북에 붙여가면서 나누기를 한다. 이때 스마트폰 사용의 득과 실 게임 규칙으로 생각이 안나면 패스를 할 수 있지만 단, 3번 패스는 안 되는 것으로 자기조절할 수 있는 연습을 한다. 자신이 생각하는 스마트폰의 득과 실의 숫자만큼 나무토막 자연물로 표현하고, 앞으로 어떻게 스마트폰 사용을 조절할 것인지 계획을 나누며 자신의 상황에 맞게 스마트폰을 조절해야 할 동기를 형성한다.

4회기: 스마트폰 로그아웃, 꿈 로그인!

스마트폰 과의존 초등학생들에게 스마트폰 사용 조절의 중요성을 느끼도록 하고, 상황에 맞는 스마트폰 조절계획 및 미래목표를 설정하도록 함으

로써 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 행동변화에 초점을 두고 진행한다.

현재 자신이 스마트폰을 사용하면서 드는 감정과 스마트폰을 사용하지 않을 때 드는 감정을 포스트잇에 적고 이야기를 나눈다. 그리고 현실에서 스마트폰을 사용하지 않는 하루를 보낼 수 있을지 구체적으로 적어본다. 현실에서 구체적으로 실현가능한 꿈을 생각해보고 숲의 다양한 자연물 중 자신이 원하는 3가지 자연물을 선택하여 꿈액자를 만든 후 이야기를 나누고, 자신과 집단원들의 꿈을 이해하고 앞으로 스마트폰 사용에 대한 미래 계획을 세운다.

라) 스트레스 조절 향상 단계 (5회기)

스트레스 조절 능력 향상 단계는 스트레스 상황 시 자기점검을 통해 스마트폰 사용패턴 점검 및 대처 방법을 찾을 수 있는 단계이다.

5회기: 스트레스도 내가 조절해!

스마트폰 과의존 초등학생이 스트레스 상황에서 자기점검을 통해 스마트폰 사용패턴을 점검하고 대처 방법을 찾는 활동에 초점을 두고 진행한다.

평소 스트레스를 스마트폰으로 해소했던 경험과 스마트폰이 아닌 다른 방법으로 스트레스를 해소했던 경험을 나누면서 서로의 다양한 스트레스 해소법을 듣고 자신의 생활에 적용해 본다. 자신의 가장 큰 스트레스 원인을 생각해보고 돌멩이에 적은 뒤, 비석치기를 하고, 스트레스가 적힌 나뭇잎들과 물을 지퍼백에 넣어 물을 뿜어내는 분수 물놀이를 하여 새로운 스트레스 해소 방법을 경험한다.

마) 또래관계 형성 능력 단계 (6~7회기)

또래관계 형성 능력 단계는 가상세계가 아닌 현실세계에서 재미나는 숲

활동과 신체활동을 통해 또래관계에 관심을 가지게 되면서 친밀감을 형성하는 단계이다.

6회기: 숲에서 놀자~

스마트폰 과의존 초등학생들이 가상세계가 아닌 현실세계에서 재미나는 숲 활동과 신체활동을 통해 또래관계에 관심을 가지게 되면서 친밀감을 형성하는데 초점을 두고 진행한다.

자신에게 친구가 꼭 필요했던 순간이 언제였는지 떠올리며 이야기를 나눈 뒤, 2명씩 짝을 지어 번갈아 가며 눈을 감고 친구의 손을 만지면서 친구에 대해 궁금한 점을 묻는다. 이때 친구의 손을 신체적 촉감을 통해 기억하고 또래관계에 흥미를 가지는 경험을 한다. 다음으로 한 줄로 선 뒤, 한 1명씩 돌아가면서 안대를 하고 조금 전에 기억했던 짝의 손을 찾는 경험을 통해 서서히 친밀감을 형성하며 관계를 맺는다. 이때 타인에 대해 좀 더 알기 위해 어떤 것을 할 수 있을지 나누고 자연스럽게 또래에 대해 관심을 가지게 된다. 마지막으로 평소 친구들에게 가장 듣고 싶은 말을 적은 뒤 1명씩 돌아가며 가운데 서면 친구들이 어깨에 손을 얹고 그 친구가 듣고 싶었던 말을 같이 큰 목소리로 말해주어 서로 간의 마음을 알아준다.

7회기: 스마트폰보다 친구가 좋아!

스마트폰 과의존 초등학생들이 가상세계가 아닌 현실세계에서 재미나는 숲 활동과 신체활동을 통해 또래관계에 관심을 가지게 되면서 친밀감을 형성하는데 초점을 두고 진행한다.

평소 스마트폰 없이 자연에서 친구들과 충분히 놀 수 있는 경험이 적었기에 모둠별로 자유 신체놀이를 한다. 그리고 나서 다른 모둠원들에게 자신들의 모둠놀이를 알려주고 같이 놀아보면서 자유롭게 또래와 놀아보는

경험을 한다.

바) 마무리 단계 (8회기)

마무리 단계는 그동안의 활동들을 돌아보고 정리하는 단계이다.

8회기: 이제 내가 스마트폰 보다 더 잘나가!

스마트폰 과의존 초등학생들이 스마트폰 사용계획을 세우고 서로 나누기를 통해 앞으로의 실천의지를 강화하는데 초점을 두고 진행한다.

그동안의 활동들을 돌아보고 어떤 활동이 기억에 남고 자신에게 가장 도움이 되었던 활동은 무엇인지 나눈다. 현실에서 구체적이고 실현 가능한 스마트폰 사용 계획을 생각해서 적어보고 나누면서 앞으로 자신의 상황에 맞는 스마트폰 사용 계획을 구체적으로 세워보고 실천동기를 강화한다. 그동안 숲에서 집단원들과 함께 신나고 즐겁게 활동한 것을 떠올리며 새로운 별칭을 짓고, 자연물 나무 목걸이를 만들고 소개를 하면서 앞으로도 스마트폰 사용을 잘 해나갈 수 있도록 지지와 격려의 말을 전한다.

다음 표 9는 숲 체험 프로그램의 차시별 제목, 목표 및 활동내용을 나타낸 것이다.

표 9. 숲 체험 프로그램의 차시별 제목, 목표 및 활동내용

단계	회기	주제	목 표	활동내용	시간
도입	1	숲에서 만남!	· 프로그램의 목표, 내용, 규칙 등을 이해한다. · 집단원들간 친밀감을 형성 한다.	· 프로그램 안내 · 서약서 및 별칭 짓고 소개하기 · '나의 별칭 너의 별칭' 게임 · 숲 친구에게 인사하기 · '나무 찾기 빙고 게임 · 소감나누기	40분

단계	회기	주제	목 표	활동내용	시간
자기 이해	2	스마트폰 두고, 숲에서 내 보물찾기	· 현재 자신의 스마트폰 사용 점검을 통해 자기를 이해한다. · 스마트폰이 아닌 자신이 좋아하는 것, 강점을 찾는다.	· '줄을 서시오' 게임 · 스마트폰과 숲의 만남 · 강점 자연물 캐릭터 만들기 · 소감나누기	40분
동기 형성	3	스마트폰 지금처럼 써도 괜찮을까?	· 스마트폰 사용이 나의 생활에 미치는 영향을 알아본다. · 스마트폰을 상황에 맞게 조절해야 할 동기를 인식한다.	· '몰입 게임으로 즐겨요' 게임 · 스마트폰 사용 득과 실 게임 · 스마트폰 과의존 득과 실 자연물로 표현하기 · 소감나누기	40분
	4	스마트폰 로그아웃, 꿈 로그인!	· 자신의 꿈(목표) 목록을 통해 스마트폰 사용을 줄여본다. · 구체적인 꿈(목표)을 이루기 위한 실천 방법을 생각해 본다.	· '스마트폰 사용 감정여행' 게임 · 꿈액자 만들기 · 소감나누기	40분
스트레스 조절 향상	5	스트레스도 내가 조절해!	· 스트레스 상황에서 어려운 점을 파악한다. · 자신만의 대처방법을 선택해 보고 실천 의지를 나눈다.	· '비석맞추기' 게임 · 나만의 스트레스 대처 방법 찾아보기 · 나무 기둥 분수 놀이 · 소감나누기	40분
또래 관계 형성 능력	6	숲에서 놀자~	· 현실 세계에서 만남의 필요성을 인식하고 친구관계를 점검한다. · 숲에서 자유놀이 게임을 통해 친구 관계를 맺어본다.	· '솔방울 멀리 보내기' 게임 · 눈 가리고 짝지 친구 찾기 · 떼창 세레머니 · 소감나누기	40분

단계	회기	주제	목 표	활동내용	시간
	7	스마트폰 보다 친구가 좋아!	· 숲에서 협동놀이를 통해 협동심을 키운다. · 숲에서 자유놀이 게임을 통해 친구 관계를 맺어본다.	·'개미와 진딧물' 게임 · 모둠별 자유 신체 놀이 만들기 · 소감나누기	40분
마무리	8	이제 내가 스마트폰 보다 더 잘나가!	· 그동안의 활동들을 돌아보며 정리하고 프로그램을 마무리 한다. · 변화된 자신의 모습을 찾고 지속적으로 실천할 수 있도록 지지와 격려 한다.	· 변화된 새로운 나 자랑하기 · 스마트폰 사용계획 발표하기 · 새별칭 나무 목걸이 만들기 · 전체 프로그램 느낌 나누기 · 집단원들에게 고마움, 격려 말 전하기	40분

4. 절차

가. 집단구성

본 실험은 경상남도 통영시 소재 초등학교에 재학 중인 4~6학년 남, 여학생을 30명을 대상으로 스마트폰 과의존 척도를 실시하였다. 실시 결과 평균 25.5점, 최하점 19점, 최고점 36점을 기준으로 잠재 위험군에 속하는 24명 학생들의 프로그램 참가 의사를 확인하고 학부모 동의를 받은 후 실험집단 12명과 통제집단 12명을 무선 배정하였다.

나. 사전모임 및 검사 실시

본 연구에서는 프로그램을 실시하기 전 강사소개와 사전면담, 사전 점수 실시 등의 목적으로 개별 예비모임을 가지고 실험집단과 통제집단을 대상으로 스마트폰 과의존, 자기통제력, 또래관계 검사를 실시하였다.

다. 프로그램의 실시

본 프로그램은 2023년 8월 9일부터 8월 31일까지 매주 2회기씩 경상남도 통영시 세자트라숲에서 진행되었다. 프로그램 실시는 본 연구자가 직접 진행하였다.

프로그램은 한 회기 당 40분씩 총 8회기로 구성하였다. 실험집단에게는 숲 체험 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 이 기간 동안 아무런 처치를 하지 않았다. 또한 프로그램의 내용에 대한 학생들의 만족도를 조사하기 위해 프로그램 평가지를 활용하였다. 프로그램 종료 후에는 양적분석의 한계를 보완하기 위하여 전체 프로그램 소감문을 작성하였다.

라. 사후검사 실시

프로그램 마지막 회기를 마친 후 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전 점수에서 사용한 스마트폰 과의존, 자기통제력, 또래관계 검사를 실시하였다.

5. 자료처리

숲 체험 프로그램의 효과를 검증하기 위해 수집된 자료를 양적 분석과 내용 분석으로 병행하였다.

가. 양적 분석

본 연구에서는 숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통

제력과 또래관계에 미치는 효과를 알아보기 위해 수집된 자료를 각 검사의 채점기준에 근거하여 점수화한 후, SPSS25 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다.

우선 측정 자료에 대한 실험, 통제 집단의 정규성 가정 충족 여부를 확인하기 위하여 Kolmogorov-Smirnov와 Shapiro-Wilk test를 실시하였으며, 실험·통제 집단 간의 사전 동질성을 확인하기 위해 각 변인의 사전 점수에 대해 독립표본 t검증을 실시하였다. 다음으로 연구 가설을 검증하기 위한 통계적 방법으로 종속변인의 전체 점수에 대한 집단 간 차이 검증을 위해 사전 점수를 공변인으로 두고 공분산분석(ANCOVA)를 실시하였으며, 각 변인의 하위요인에 대한 집단 간 차이 검증을 위해서 각 변인별 하위요인의 사전 점수를 공변인으로 두고 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 실시하였다. 가설검증을 위한 통계적 유의수준은 .05수준으로 하였다.

나. 내용 분석

연구결과에서 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 지도자의 관찰내용, 참여자들의 회기별 경험보고서, 프로그램 종료 시점에 프로그램 만족도 평가에 대한 자료 분석을 토대로 숲 체험 프로그램을 통해 참여자가 어떤 변화양상을 경험했는지를 분석하였다.

Ⅳ. 결 과

이 장에서는 숲 체험 프로그램이 초등학생의 스마트폰 과의존, 자기통제력 및 또래관계에 미치는 효과를 검증하기 위해 양적 분석 및 내용 분석의 결과를 제시하고자 한다.

1. 양적 분석

숲 체험 프로그램의 효과를 분석하기 위해 집단 간 정규성, 동질성 검증 및 공분산분석을 실시하였다.

가. 정규성 검증

본 연구에서는 실험집단과 통제집단의 시기별 점수변화를 통계적으로 검증하기 전 각 변인 간 사전, 사후 점수가 정규성 가정을 충족하는지 확인하였다. 통상적으로 50개 미만의 표본일 때 Shapiro-Wilk test를 사용함에 따라(D'Agostino & Stephens, 1986), 각 변인에 대한 사전, 사후 점수를 Shapiro-Wilk test를 실시하였으며, 그 결과는 표 10에 제시하였다.

표 10. Shapiro-Wilk 정규성 검정 결과 (N=24)

구분	변인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)	
		Z	P	Z	P
사전	스마트폰 과의존	.89	.10	.88	.09
	자기통제력	.94	.57	.86	.06
	또래관계	.86	.06	.88	.11
사후	스마트폰 과의존	.92	.33	.86	.06
	자기통제력	.87	.08	.97	.90
	또래관계	.89	.10	.93	.40

표 10과 같이 스마트폰 과의존, 자기통제력, 또래관계의 사전, 사후 점수 모두 Shapiro-Willk test 결과, Z값이 p>.05로 나타나 실험집단과 통제집단의 변인별 사전, 사후 점수의 정규성 가정이 충족됨을 확인하였다.

나. 집단 간 사전 동질성 검증

숲 체험 프로그램에 참여하는 실험집단과 프로그램에 참여하지 않는 통제집단의 사전 동질성을 검증하기 위해 두 집단 간의 스마트폰 과의존, 자기통제력, 또래관계의 사전 점수 수준이 동질한가를 확인하기 위해 독립표본 t검증을 실시하였으며, 그 결과는 표 11에 제시하였다.

표 11. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 결과 (N=24)

관련 변인	Levene의 등분산 검정		실험집단 (n=12)		통제집단 (n=12)		t	p
	F	P	M	SD	M	SD		
스마트폰 과의존 전체	.69	.41	24.67	2.01	26.42	2.06	-2.10	.71
조절 실패	1.18	.28	8.33	1.37	8.50	.52	-.39	.69
현재성	3.02	.09	7.67	.88	8.17	1.03	-1.27	.37
문제적 결과	.39	.53	8.67	.77	9.75	1.21	-2.60	.53
자기통제력 전체	.01	.90	64.83	3.90	61.42	5.14	1.83	.48
장기적인 만족추구	1.62	.21	35.17	3.12	32.67	2.18	2.26	.41
즉각적인 만족추구	2.83	.10	29.67	1.92	28.75	4.33	.67	.51
또래관계 전체	2.97	.09	45.08	8.07	47.00	3.07	-.76	.32
상호친밀감	.63	.43	10.25	2.37	11.08	1.37	-1.05	.27
정서·사회적 지지	3.02	.09	24.33	4.45	25.50	1.93	-.83	.46
또래관계 만족	.97	.33	10.50	1.62	10.42	1.16	.14	.93

표 11과 같이 두 집단 간의 변인별 사전 점수의 독립표본 t검증 결과 스마트폰 과의존, 자기통제력, 또래관계 전체 및 하위변인 모두에서 Levin's F 값이 p>.05으로 등분산성 가정을 확인하였다. 또한 스마트폰 과의존(t=-2.10), 자기통제력(t=1.83), 또래관계(t=-.76) 및 모든 하위변인에서 두 집단의 평균차가 p>.05 수준의 통계적 차이가 없는 것으로 나타나 두 집단 간 수준이 동질한 집단으로 볼 수 있다.

다. 숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존에 미치는 효과

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 숲 체험 프로그램에 참여하는 실험집단과 프로그램에 참여하지 않는 통제집단의 스마트폰 과의존 척도의 사전-사후 점수를 측정하였으며, 그 결과는 표 12에 제시하였다.

표 12. 스마트폰 과의존 점수의 평균과 표준편차 (N=24)

관련 변인	집단	사전 점수 (n=12)		사후 점수 (n=12)		공변인에 의해 수정된 사후값	
		M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
스마트폰 과의존 전체	실험	24.67	2.01	18.58	3.20	19.72	.34
	통제	26.42	2.06	27.33	2.53	26.19	.34
조절 실패	실험	8.33	1.37	6.75	1.35	7.00	.23
	통제	8.50	.52	8.67	.88	8.41	.23
현저성	실험	7.67	.88	4.83	1.26	5.11	.18
	통제	8.17	1.03	8.42	.79	8.13	.18
문제적 결과	실험	8.67	.77	7.00	1.53	7.57	.30
	통제	9.75	1.21	10.25	1.28	9.67	.30

표 12와 같이 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단의 스마트폰 과의존 전체 및 하위변인의 평균값이 사전에 비해 사후에 감소한 것을 확인할 수 있었으며, 통제집단의 경우 사전, 사후 점수 간 변화가 없는 것으로 나타났다.

이에 실험집단의 사전, 사후 점수 간 차이가 통계적으로 유의한지 확인하기 위하여 사전 점수를 공변인으로 하여 사후 점수를 비교하는 공분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 13에 제시하였다.

표 13. 스마트폰 과의존 점수의 공분산분석

Source	*SS*	*df*	*MS*	*F*
공변인	156.36	1	156.36	120.62***
집단	208.76	1	208.76	161.05***
오차	27.22	21	1.29	
합계	642.95	23		

***p<.001

표 13과 같이 실험집단과 통제집단의 사전 점수의 영향을 통제한 후 교정된 사후 스마트폰 과의존 점수에서 $F(1, 23)=161.05$로 $p<.001$ 수준으로 유의한 차이가 나타났다.

이어서 스마트폰 과의존 하위요인의 변화를 확인하기 위하여 사전 하위요인 점수를 공변인으로하여 다변량 공분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 14에 제시하였다.

표 14. 스마트폰 과의존 하위요인 점수의 다변량 공분산분석

하위요인	Source	*SS*	*df*	*MS*	*F*
조절실패	집단	9.05	1	9.05	15.41***
	오차	11.16	19	.58	
현저성	집단	41.24	1	41.24	122.85***
	오차	6.37	19	.33	
문제적 결과	집단	19.77	1	19.77	20.50***
	오차	18.31	19	.96	
Wilks′ λ =.07, $F(3, 17)$ = 65.75***					

***p<.001

표 14와 같이 다변량 공분산분석에서 Wilks′ λ값이 .07[$F(3, 17)$=65.75, p<.001]로 유의한 차이가 나타났다. 자세히 살펴보면 조절실패[$F(1, 19)$=15.41, p< .001], 현저성[$F(1, 19)$=122.85, p< .001], 문제적 결과[$F(1, 19)$=20.50, p< .001] 점수가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 스마트폰 과의존 점수의 사전, 사후 차이가 있음을 알 수 있다.

이어서 실험집단과 통제집단 간 스마트폰 과의존 점수 변화를 시각화하여 그림 3~6에 제시하였다.

그림 3. 스마트폰 과의존 전체 사전-사후 점수변화

그림 4. 조절 실패 사전-사후 점수변화

그림 5. 현저성
사전-사후 점수변화

그림 6. 문제적 결과
사전-사후 점수변화

라. 숲 체험 프로그램이 자기통제력에 미치는 효과

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 숲 체험 프로그램에 참여하는 실험집단과 프로그램에 참여하지 않는 통제집단의 자기통제력 척도의 사전-사후 점수를 측정하였으며, 그 결과는 표 15에 제시하였다.

표 15. 자기통제력 점수의 평균과 표준편차 (*N*=24)

관련 변인	집단	사전 점수 (*n*=12)		사후 점수 (*n*=12)		공변인에 의해 수정된 사후값	
		M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
자기통제력 전체	실험	64.83	3.90	73.25	5.46	71.55	.95
	통제	61.42	5.14	61.33	5.49	63.02	.95
장기적인 만족추구	실험	35.17	3.12	35.58	2.99	34.54	.89
	통제	32.67	2.18	32.00	4.47	33.03	.89
즉각적인 만족추구	실험	29.67	1.92	37.67	4.96	36.96	1.06
	통제	28.75	4.33	29.33	2.22	30.03	1.06

표 15와 같이 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단의 자기통제력 전체 및 하위변인의 평균값이 사전에 비해 사후에 감소한 것을 확인할 수 있었

으며, 통제집단의 경우 사전, 사후 점수 간 변화가 없는 것으로 나타났다.

이에 실험집단의 사전, 사후 점수 간 차이가 통계적으로 유의한지 확인하기 위하여 사전 점수를 공변인으로 하여 사후 점수를 비교하는 공분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 16에 제시하였다.

표 16. 자기통제력 점수의 공분산분석

Source	*SS*	*df*	*MS*	*F*
공변인	449.13	1	449.13	44.53***
집단	379.20	1	379.20	37.60***
오차	211.78	21	10.08	
합계	1512.95	23		

***p<.001

표 16과 같이 실험집단과 통제집단의 사전 점수의 영향을 통제한 후 교정된 사후 자기통제력 점수에서 $F(1, 23)=161.05$로 $p<.001$ 수준으로 유의한 차이가 나타났다.

이어서 자기통제력 하위요인의 변화를 확인하기 위하여 사전 하위요인 점수를 공변인하여 다변량 공분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 17에 제시하였다.

표 17. 자기통제력 하위요인 점수의 다변량 공분산분석

하위요인	Source	*SS*	*df*	*MS*	*F*
장기적인 만족추구	집단	11.02	1	11.02	1.29
	오차	170.06	20	8.50	
즉각적인 만족추구	집단	232.76	1	232.76	19.12***
	오차	243.39	20	12.17	
Wilks' λ =.37, $F(3, 17)$ = 16.00***					

***p<.001

표 17과 같이 다변량 공분산분석에서 Wilks′ Λ값이 .37[F(3, 17)=16.00, p<.001]로 유의한 차이가 나타났다. 자세히 살펴보면 장기적인 만족추구에서는 유의하지 않게 나타났으며, 즉각적인 만족추구[F(1, 19)=19.12, p<.001] 점수에서는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 하위요인인 장기적인 만족추구를 제외한 자기통제력 점수의 사전, 사후 차이가 있음을 알 수 있다.

이어서 실험집단과 통제집단 간 자기통제력 점수변화를 시각화하여 그림 7~9에 제시하였다.

그림 7. 자기통제력 전체
사전-사후 점수변화

그림 8. 장기적인 만족추구
사전-사후 점수변화

그림 9. 즉각적인 만족추구
사전-사후 점수변화

마. 숲 체험 프로그램이 또래관계에 미치는 효과

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 숲 체험 프로그램에 참여하는 실험집단과 프로그램에 참여하지 않는 통제집단의 또래관계 척도의 사전-사후 점수를 측정하였으며, 그 결과는 표 18에 제시하였다.

표 18. 또래관계 점수의 평균과 표준편차 (*N*=24)

관련 변인	집단	사전 점수 (*n*=12)		사후 점수 (*n*=12)		공변인에 의해 수정된 사후값	
		M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
또래관계 전체	실험	45.08	8.07	55.25	10.87	56.46	.50
	통제	47.00	3.07	44.50	2.87	43.28	.50
상호친밀감	실험	10.25	2.37	11.83	3.43	12.28	.26
	통제	11.08	1.37	9.83	1.26	9.38	.26
정서·사회적지지	실험	24.33	4.45	30.17	6.71	30.82	.38
	통제	25.50	1.93	24.25	1.65	23.59	.38
또래관계만족	실험	10.50	1.62	13.25	1.48	13.22	.15
	통제	10.42	1.16	10.42	1.16	10.44	.15

표 18과 같이 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단의 또래관계 전체 및 하위변인의 평균값이 사전에 비해 사후에 감소한 것을 확인할 수 있었으며, 통제집단의 경우 사전, 사후 점수 간 변화가 없는 것으로 나타났다.

이에 실험집단의 사전, 사후 점수 간 차이가 통계적으로 유의한지 확인하기 위하여 사전 점수를 공변인으로 하여 사후 점수를 비교하는 공분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 19에 제시하였다.

표 19. 또래관계 점수의 공분산분석

Source	*SS*	*df*	*MS*	*F*
공변인	1327.07	1	1327.07	434.22***
집단	1016.09	1	1016.09	332.47***
오차	64.18	21	3.05	
합계	2084.62	23		

***p<.001

표 19와 같이 실험집단과 통제집단의 사전 점수의 영향을 통제한 후 교정된 사후 또래관계 점수에서 $F(1, 23)=332.47$로 p<.001 수준으로 유의한 차이가 나타났다.

이어서 또래관계 하위요인의 변화를 확인하기 위하여 사전 하위요인 점수를 공변인하여 다변량 공분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 20에 제시하였다.

표 20. 또래관계 하위요인 점수의 다변량 공분산분석

하위요인	Source	*SS*	*df*	*MS*	*F*
상호친밀감	집단	46.44	1	46.44	57.98***
	오차	15.21	19	.80	
정서·사회적지지	집단	288.08	1	288.08	173.19***
	오차	31.60	19	1.66	
또래관계만족	집단	42.45	1	42.45	145.41***
	오차	5.54	19	.29	
Wilks' Λ =.04, $F(3, 17)$ = 133.28***					

***p<.001

표 20과 같이 다변량 공분산분석에서 Wilks′ λ값이 .04[F(3, 17)=133.28, p<.001]로 유의한 차이가 나타났다. 자세히 살펴보면 상호친밀감[F(1, 19)=57.98, p< .001], 정서·사회적지지[F(1, 19)=173.19, p< .001], 또래관계 만족[F(1, 19)=145.41, p< .001] 점수가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉 숲 체험 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 또래관계 점수의 사전, 사후 차이가 있음을 알 수 있다.

이어서 실험집단과 통제집단 간 또래관계 점수변화를 시각화하여 그림 10~13에 제시하였다.

그림 10. 또래관계 전체
사전-사후 점수변화

그림 11. 상호친밀감
사전-사후 점수변화

그림 12. 정서·사회적지지
사전-사후 점수변화

그림 13. 또래관계만족
사전-사후 점수변화

2. 내용 분석

본 연구에서는 연구결과의 통계적 검증에 따른 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여, 프로그램이 진행되는 과정 속에서 나온 실험 집단원의 정서, 사고, 언어, 행동의 변화 과정을 분석하고, 회기별 소감문을 작성하여 그 결과를 보완하였다.

가. 프로그램을 통한 변화 경험분석

본 프로그램에 참여한 참가자들의 경험 변화 내용을 분석하기 위하여 집단원들이 작성한 회기별 활동지와 소감문을 요약하고, 연구자가 관찰한 종속 변인별 참가자의 변화 과정을 분석하여 표 21과 표 22에 정리하였다.

표 21. 회기별 소감문 내용 요약

회기	주제	내 용
1	숲에서 만남	· 처음에는 어색했지만 숲 체조를 하니 긴장감이 풀렸고, 나무찾기 빙고게임을 하면서 같은 집단 친구들과 친해져서 좋았다. · 별칭짓기를 할 때, 자신을 소개하는 게임을 처음 해봐서 재미있었고, 내가 좋아하는 게임 캐릭터를 다른 친구가 말해 반가웠다. · 서약서를 쓸 때, 친구들과 싸우지 않고 즐겁게 참여해야겠다는 생각이 들었다. · 숲에서 처음 만난 친구들과 여러 가지 나무 찾기를 하면서 빙고게임을 하니 어색함이 줄어들었고, 평소에 왔던 곳인데 여러 종류의 나무가 있다는걸 알게 되어 신기했다. · 나무찾기 빙고게임을 하면서 새소리를 들으니 마음이 편해졌고, 친구들과 이야기할 수 있어서 재미있었다.
2	스마트폰 두고, 숲에서 내 보물찾기	· 평소 게임을 친구들과 하면서 내 강점이 알고 있는 친구들에게 편안함을 느낀다는 것을 알게 되어 좋았다. · 친구들도 스마트폰을 나와 비슷하게 사용하는 것을 알게 되니 친근감이 느껴졌고, 무한의 계단 950계단까지 가는 목표를 위해 집중해서 하는 나의 강점을 찾게 되었다. · 평소에 여러 채널을 구독하면서 강점이라고 생각해 본 적 없었는데 새로운 것에 대해 배우는 것이 나의 강점이라는 것을 알게 되어 기뻤다.

회기	주제	내 용
3	스마트폰 지금처럼 써도 괜찮을까?	· 내가 지금 스마트폰을 사용하는 것을 나무토막으로 세워보니 많이 사용하는 것을 알게 되어 놀랬고, 앞으로 스마트폰을 하는 시간을 줄여야겠다. · 스마트폰 득과 실을 통해 내가 평소 스마트폰을 많이 하고 있다는 걸 알게 되었고, 스마트폰을 많이 하면 단점이 많다는 걸 알게 되어 놀랬다. · 스마트폰을 사용하면서 하지 못한 것들을 알게 되었고, 앞으로는 스마트폰 사용 대신 다양한 활동을 하고 싶다.
4	스마트폰 로그아웃, 꿈 로그인!	· 스마트폰 없이 보내는 하루를 숲에 있는 재료로 만들 수 있어 재미있었고, 스마트폰 없이 하루를 지낼 수 있다는 걸 알게 되었다. · 스마트폰 사용하는 대신 친구와 이야기하며 놀 때 재미를 느끼고, 축구와 피구를 할 때 뿌듯하다는 것을 알게 되었다. · 내가 화나고, 기분이 안 좋을 때 스마트폰을 사용하는 것을 알게 되었고, 배구를 할 때 기분이 즐겁다는 것을 알게 되었다. · 스마트폰 사용을 줄이고, 친구들과 신나게 뛰어놀고 싶다. · 스마트폰 없이 내가 무엇을 하고 싶은지 처음 생각해봤는데 생각보다 하고 싶은 것이 많아서 설렜다.
5	스트레스도 내가 조절해	· 비석 맞추기에서 스트레스 적은 돌멩이를 맞추는 것이 속이 시원해졌고, 다양한 신체를 움직여 비석을 맞추기를 하니 웃겼다. · 평소 스트레스 쌓였을 때, 스마트폰을 하면서 풀었는데 친구들과 놀면서 스트레스를 해소하는 것이 재미있었다. · 친구들과 같이 분수 물놀이를 신나게 하니 스트레스가 날아가는 기분이었다. · 친구들과 뛰어노는 것이 새로운 스트레스 해소법을 알게 되었다. · 나중에 스트레스 쌓였을 때도 친구들과 함께 물놀이를 하면서 스트레스를 풀면 좋겠다. · 친구들의 스트레스 해소법을 들으니 낮잠자기, 쉬기, 간식먹기 등 다양한 스트레스 해소법이 있다는 것을 알 수 있었다.
6	숲에서 놀자	· 직접 친구들이 내 어깨에 손을 얹어, 내가 듣고 싶은 말을 해주니깐 기분이 묘하고 힘이났다. · 친구들한테 듣고 싶은 말을 들었더니 기분이 너무 좋았고 행복했다. · 숲에서 같이 노는 것이 좋았고, 떼창 세레머니 시간이 즐거웠다. · 눈을 가리고 친구의 손을 찾았을 때 뿌듯했고, 그 친구와 더 친해진 것 같았다. · 눈을 가리고 짝지 친구 찾기를 할 때, 짝지 친구 손을 못 찾을 줄 알았는데 찾아서 너무 기뻤고, 짝지와 함께 기뻐해서 더 좋았다.

회기	주제	내 용
7	스마트폰 보다 친구가 좋아	· 스마트폰 사용하는 것보다 숲에서 친구랑 노는 것이 더 재미있었다. · 오늘처럼 친구들과 놀면 스마트폰 없이도 살 수 있을 것 같다. · 개미와 진딧물 게임으로 친구들과 더 친해질 수 있어서 좋았다. · 스마트폰 없이도 재미있게 놀아서 좋았고, 친구들과 힘을 합쳐 놀이를 만들어서 노니 더 친해져서 좋았다. · 우리가 만든 놀이를 하면서 숲에서 같이 뛰어노니 신났다. · 친구들과 함께 노는 것이 재미있었고, 또 같이 놀고 싶다. · 친구가 없으면 힘들고, 친구가 있으면 모든 것이 재미있어진다.
8	이제 내가 스마트폰 보다 더 잘 나가!	· 하루에 스마트폰을 2~3시간 사용하는 것을 지키게 되어 기뻤다. 나도 스마트폰 사용 시간을 줄일 수 있어서 뿌듯했고, 숲 체험을 하니 눈도 좋아지고 친구들과 친해져서 좋았다. 스마트폰 없이도 숲에서 노는 것이 너무 재미있었다. · 스마트폰을 꼭 필요할 때 쓰는 것이 좋다는 걸 알게 되었고, 스트레스 대처방법과 나에 대해 새롭게 알게 된 점이 도움이 되었다. 모르는 친구들과 이야기하면서 숲에서 놀고 만들기도 하고 재미있었다. · 앞으로 스마트폰을 조절할 수 있을 것 같고, 숲에서 시원한 공기를 마시며 친구들과 함께 할 수 있어서 좋았다. · 스마트폰 사용하는 시간을 조절할 것이고, 친구 없이는 못 살게 되는 나에 대해 알게 되었고, 숲 체험을 통해 많이 웃을 수 있어서 좋았다. · 평소 같으면 집에서 스마트폰을 했을텐데 숲 체험을 참여하면서 새로운 친구들을 사귀게 되어 좋았다. 앞으로 스마트폰 사용을 줄여야겠고, 내 강점을 찾게 되어 보람 있었다. · 숲에서 처음 해 보는 놀이들이 많아서 재미있었고, 모르는 친구들과 노는 것이 어색했는데 점점 친하게 지낼 수 있어서 좋았고 스트레스를 많이 풀고 가서 속이 시원하다. · 스마트폰 사용시간을 줄이는 것이 목표이고, 나의 강점에 대해 알게 되어 새로운 내가 된 기분이 들었고, 스트레스를 날려버리는 방법이 도움이 되었다. · 집에서 계속 게임만 하는데 밖에서 친구들과 노니깐 나도 활발해진 것 같고, 스마트폰의 장점, 단점이 있는지를 알게 되었다. 처음에는 친구들이 낯설었는데 지금은 엄청 친해진거 같아 좋다.

이를 요약해보면 집단원들이 첫 프로그램에 참여할 때 어색하고 긴장되

고 불안한 모습들이 보였는데 숲 체조를 하며 긴장감을 풀고, 자신이 좋아하는 스마트폰 앱, 온라인 채널 등으로 별칭을 정하고 게임을 통해 집단원들에게 자신의 별칭을 소개해 주면서 어색함이 줄었고, 처음 만난 집단원들에게도 조금씩 관심을 보이며 불안한 모습이 줄었다.

자기 이해(2회기) 활동을 통해 자신의 강점에 대해 알게 되면서 자신감이 생겼고, 현재 자신의 스마트폰 사용점검을 통해 많이 사용하는 것을 알아차리는 계기가 되었다.

동기형성(3~4회기) 활동을 하면서 스마트폰 사용의 득과 실에 대해 알게 되어 앞으로 상황에 맞게 스마트폰 사용을 잘해야겠다는 동기가 형성되었다. 스마트폰 없이도 내가 하고 싶은 것들을 알게 되었고, 구체적으로 실천해봐야겠다는 동기가 강화되는 기회가 되었다.

스트레스 조절 능력 향상(5회기) 활동을 하면서 스마트폰 없이도 스트레스를 해소하는 다양한 방법을 알게 되어 앞으로 스트레스 상황 시 자신에게 맞는 적절한 방법으로 스트레스를 해소할 수 있겠다는 의지를 보이며, 특히 친구들과 함께 활동을 하면서 스트레스를 푸는 것이 재미있고, 즐겁다고 느끼는 모습이 보였다.

또래 관계 형성 능력(6~7회기) 활동을 하면서 친구들과 함께 노는 것이 즐겁고, 또 친구들과 놀고 싶다는 마음을 표현하면서 더욱 친해지는 계기가 되었다. 친구들에게 듣고 싶은 속마음을 떼창 세레머니를 통해 직접 듣게 되면서 행복함을 느낄 수 있었고, 앞으로 폰 없이도 친구와 즐겁게 놀고 싶어 하는 마음을 확인할 수 있었다.

마무리(8회기) 활동을 하면서 다양한 숲 체험을 통해 스마트폰 없이도 친구들과 재미있게 지낼 수 있는 방법을 알게 되는 계기가 되었고, 앞으로 스마트폰 사용을 상황에 맞게 조절하겠다는 의지 있는 모습이 보였다.

표 22. 종속 변인별 변화 내용

변 인	변화 내용	
	초기	후기
스마트폰 과의존	· 자신이 스마트폰을 많이 사용하고 있다는 걸 몰랐음. · 스마트폰 사용의 장, 단점을 모르고 있었음. · 스트레스를 받을 때 주로 스마트폰을 사용함.	· 스마트폰을 많이 사용하고 있는 걸 알게 되었고, 스마트폰 사용을 줄임. · 스마트폰 사용 대신 다른 재미있는 활동을 할 수 있는 것을 알게 됨. · 스트레스를 받을 때, 스마트폰 대신 친구들과 뛰어노는 것 등 새로운 스트레스 해소법을 알게 됨.
자기통제력	· 집단 활동할 때 규칙을 지키며 활동하는 것이 불편해함. · 지도자의 말, 집단 참여보다 나무, 돌, 흙 등 자연물에 관심이 있음. · 자신이 선택한 3가지 재료뿐만 아니라 다른 친구가 선택한 재료에 관심가지고, 더 많은 재료를 가지고 싶어함. · 스마트폰 사용을 조절하는 것이 어려움.	· 게임 규칙을 지키며 활동하는 불편함이 점점 사라짐. · 활동 시 눈을 맞추며 집중하는 행동이 늘어남. · 자신의 욕구를 조절하여 선택한 재료에 대한 만족감을 느끼며 활동함. · 스마트폰을 자신의 상황에 맞게 조절하며 사용함. · 스마트폰 사용 시간이 점점 줄어듦.
또래관계	· 처음 보는 친구들과 이야기하는 것을 어색해함. · 다른 집단원이 말을 걸면 고개만 끄덕이거나 간단히 대답함. · 집단원들과 모둠 활동 시 다른 집단원들에게 별 관심이 없었음. · 모둠 활동 시 집단원에게 자신의 이야기를 하는 데만 초점을 둠.	· 친구들과 점점 친해지면서 함께 이야기 나누는 것을 즐거워함. · 집단원들에게 관심을 보이면서 관계를 맺는 방법을 알게 됨. · 모둠 활동 시 적극적으로 참여하고, 진지하게 다른 집단원들의 이야기를 들으며 공감해줌. · 집단원들과 함께 활동하면서 서로 챙겨주는 모습도 보임.

표 22에서 나타난 바와 같이 종속 변인별로 내용을 분석한 결과 숲 체험 프로그램을 통해 스마트폰 과의존 초등학생의 스마트폰 사용량, 자기통제력과 또래관계에 많은 변화가 있었음을 알 수 있다.

먼저 스마트폰 과의존을 살펴보면, 도입단계에서 참가자들은 주로 스트

레스를 풀기 위해 스마트폰을 사용했으며, 자신이 스마트폰을 많이 사용하는지 몰랐다는 반응을 보였으나 동기형성 단계에서 참가자들은 스마트폰 득과 실 게임을 통해 스마트폰 사용 조절의 중요성을 알게 되었고, 참가자들의 상황에 맞는 스마트폰 조절계획 및 미래목표를 설정하게 되었다. 또한 스트레스 조절 향상 단계에서는 참가자들이 스트레스를 받았을 때, 스마트폰을 사용하여 스트레스를 푸는 것 대신 다양한 스트레스 해소법을 경험하면서 스마트폰 사용을 줄이게 되었다.

다음으로 자기통제력을 살펴보면, 도입단계에서 참가자들은 지도자가 하는 말과 집단 활동보다 숲 환경에 더 관심을 가졌고, 집단 규칙을 지키는 것이 힘들었으나 동기형성 단계에서 참가자들은 집단 활동에 집중하며 스마트폰 득과 실 게임 규칙을 지키는 모습이 보였다. 그리고 마무리 단계에서 스마트폰 사용 계획을 구체적으로 세우고 발표하기와 새로운 별칭으로 자연물 나무 목걸이 만들기를 통해 자신이 지킬 수 있는 목표를 설정하고, 스마트폰 사용을 조절하고 있는 모습이 보였다.

마지막으로 또래관계를 살펴보면, 도입단계에서 참가자들은 집단원들과 이야기하는 것을 어색해하고 집단원들 이야기를 듣기보단 자신의 이야기를 주로 하였으나 또래관계 형성 능력 단계에서는 참가자들이 집단원들에게 관심을 가지고 함께 이야기를 나누며 공감할 뿐만 아니라 집단활동을 하면서 넘어진 친구를 챙겨주는 등 모습이 보였다.

이와 같이 참가자들은 숲 체험 프로그램을 통해 각 단계를 거듭할수록 스마트폰 사용량은 감소하고, 자기통제력, 또래관계가 향상되는 것으로 나타났다.

나. 프로그램 평가

프로그램의 내용과 구성에 대한 참여자들의 만족도를 알아보기 위하여 본 프로그램 참여자들을 대상으로 프로그램 만족도를 실시하였다. 5점 Likert 척도 상으로 질문하였으며, 프로그램에 대한 만족도 정도는 표 23과 같다.

표 23. 프로그램 전체에 대한 평가 결과 (N=12)

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다	합계	평균
1	이 프로그램을 통해 숲에서 스마트폰보다 재미있는 체험들이 도움이 되었다.				2	10	58	4.83
2	이 프로그램을 통해 스마트폰 사용조절을 스스로 조절할 수 있게 되었고, 친구들과의 관계가 친밀해지는데 도움이 되었다.			2	3	7	53	4.42
3	이 프로그램을 통해 나의 강점을 알게 되었고, 스트레스를 다양한 방법으로 해소할 수 있는 것을 알게되어 도움이 되었다.				2	10	58	4.83
4	선생님이 프로그램을 위해 충분히 준비하였다고 생각한다.					12	60	5.00
5	친구들과의 상호작용이나 전체적인 분위기가 만족스러웠다.				6	6	54	4.50
6	프로그램 참여 인원(12명)이 적절하다고 생각한다.			2	3	7	53	4.42
7	프로그램의 횟수와 시간이 적절하다고 생각한다.				6	6	54	4.50
8	프로그램 진행방식이 적절하다고 생각한다.				1	11	59	4.92
9	이 프로그램을 친구들에게 추천하고 싶다.				1	11	59	4.92
10	후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.			1	4	7	54	4.50
	전 체			5	28	87	562	4.68

프로그램 전체에 대한 평가 결과는 표 23에서 보는 것처럼 '선생님이 프로그램을 위해 충분히 준비하였다고 생각한다.', '후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.'라는 문항 평균이 5.00으로 참가자들의 만족도가 높았다. 이는 참가자들이 8회기 집단상담을 이탈하지 않고 자발적으로 프로그램에 참여할 수 있었던 동기로 여겨진다. 뿐만 아니라 '프로그램 진행방식이 적절하다고 생각한다.', '이 프로그램을 친구들에게 추천하고 싶다.'라는 문항을 보면 참가자들이 프로그램 진행방식과 친구들에게 추천하고 싶을 정도의 만족스러운 프로그램이었음을 보여준다.

반면, '프로그램 참여 인원(12명)이 적절하다고 생각한다.'라는 문항과 '이 프로그램을 통해 스마트폰 사용조절을 스스로 조절할 수 있게 되었고, 친구들과의 관계가 친밀해지는데 도움이 되었다'의 문항을 보면 다른 항목에 비해 상대적으로 만족도가 낮은 편이다. 이에 대해 각 회기별 소감문을 분석한 결과, '보통이다'로 답한 참가자들의 공통적인 특성을 살펴볼 수 있었다. 다른 참가자들에 비해 스마트폰 과의존 점수가 높은 편이었고, 긍정적인 또래 관계 경험이 적어서 친구들이 자신을 보호하고 지켜준다고 생각하지 않는 점과 개인 및 소그룹 활동을 더 안전하게 느낀다는 점이었다. 이러한 참가자들의 특성으로 인해 두 항목이 상대적으로 만족도가 낮았던 것으로 보인다. 그 외 다른 문항들의 평균이 대부분 높은 것으로 보아 이 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생에게 도움이 되었고 효과적이었음을 알 수 있다.

Ⅴ. 논 의

본 연구의 목적은 숲 체험 프로그램을 실시하여 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통제력과 또래관계에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 연구의 목적을 달성하고자 스마트폰 과의존 초등학생을 위한 숲 체험 프로그램을 실시한 후 프로그램에 참여한 스마트폰 과의존 초등학생의 자기통제력과 또래관계에 미치는 효과를 검증하였다.

본 연구에 나타난 주요 결과를 연구 가설 별로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 숲 체험 프로그램에 참여한 스마트폰 과의존 초등학생의 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 스마트폰 과의존 점수가 유의하게 낮아질 것이라는 가설은 지지되었다. 이는 스마트폰 과의존 중학생들에게 숲 체험 프로그램을 실시하여 효과를 검증한 선행연구 결과와 일치한다(박지숙, 2014). 그리고 숲 체험 프로그램을 통해 인터넷 중독 청소년을 대상으로 자기통제력과 자기효능감(오창홍, 2016), 신경인지(주의집중력, 충동성), 심리사회(대인관계) 및 생리적 측면(심박변이도)(최삼욱 외, 2015) 등의 향상과 인터넷 중독 수준 감소에 효과가 있었다는 선행연구의 결과와 맥을 같이 한다. 그러므로 숲 체험 프로그램은 인터넷 중독 중학생에서 조절실패, 현저성, 문제적 결과에 효과가 있었는데 스마트폰 과의존 초등학생에게도 본 연구를 통해 조절실패, 현저성, 문제적 결과에 효과가 있었던 것으로 보여진다.

스마트폰 과의존의 하위요인으로 나누어 분석해 본 결과, 조절실패, 현저성, 문제적 결과 모두에서 유의한 상승이 나타났는데 이를 하위요인별로 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 조절실패 감소는 2회기에 현재 자신의 스마트폰 사용습관 점검을 통해 스마트폰 사용을 스스로 조절하겠다는 변화동기와 3회기에 스마트폰 사용계획을 직접 세워보도록 한 활동이 조절

실패 감소에 영향을 미친것으로 보인다. 현저성 감소는 3회기에 스마트폰의 득과 실 활동을 통해 스마트폰 사용에 있어서 얻을 수 있는 점과 잃을 수 있는 점들을 알게 되었고, 5회기에 스트레스 상황 시, 스마트폰 사용 대신 새로운 스트레스 대처법을 집단원들과 나누고 활동하면서 스마트폰 보다 다른 활동이 재미있다고 경험한 것이 현저성 감소에 영향을 미친 것으로 보인다. 문제적 결과 감소는 매 회기 시작 전, 숲 체조 및 신체활동과 회기별 소감 나누기 및 모둠활동을 통해 스마트폰 과의존 초등학생들이 신체적, 심리적, 사회적으로 긍정적 경험을 통해 스마트폰 사용을 줄이는 문제적 결과 감소에 영향을 미친 것으로 보인다.

이러한 결과는 숲 체험 프로그램이 참여 대상자의 스마트폰 사용에 대한 자기인식을 높이고, 스마트폰 사용을 스스로 조절할 수 있는 동기를 강화하여 스마트폰 과의존을 완화 시킬 수 있음을 보여준다. 이는 숲 체험 프로그램이 스마트폰 과의존 초등학생의 변화 동기 및 조절을 위한 개입방안으로 적극적으로 활용할 필요가 있음을 시사한다.

둘째, 숲 체험 프로그램에 참여한 스마트폰 과의존 초등학생의 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 자기통제력 점수가 유의하게 높아질 것이라는 가설은 지지되었다. 이는 숲 체험 프로그램을 실시하여 스마트폰 과의존 초등학생과 청소년의 자기통제력에 유의한 효과를 검증한 선행연구 결과와 일치한다(김선아 외, 2015; 오창홍, 2016; Chung et al., 2015). 또한 자기통제력이 높아지면 스마트폰 뿐만 아니라 자살생각 등 힘든 상황을 스스로 조절할 수 있는 경향성도 높아진다는 연구(김재엽, 황현주, 2015)와 자기통제력이 스마트폰 과의존과 학교적응에 높은 조절효과가 있다는 연구결과(김영미, 김두범, 2016; 엄윤섭, 최은실, 2018)와 맥을 같이한다. 이러한 결과들은 자기통제력이 현실에서의 어려움을 극복할 수 있는 힘으로 스마트폰 과의존을 낮추는 것과 관련 있음을 의미한다.

자기통제력 하위요인으로 나누어 분석해 본 결과, 즉각적인 만족추구에서는 유의한 상승이 나타났고, 장기적인 만족추구에서는 유의한 상승이 나타나지 않은 것을 확인하였다. 장기적인 만족추구는 미래의 보다 큰 만족감을 얻기 위해 현재 행동을 조절하는 것을 의미한다(장성화, 2019). 학교 밖 스마트폰 과의존 고등학생 대상으로 한 선행연구에도 스마트폰 사용을 줄이기 위한 활동을 하였지만 장기적으로 스마트폰 사용조절에 한계가 있었다는 결과와 맥을 같이 한다(전혜숙, 2023). 하위요인별로 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 즉각적인 만족추구 증진 효과는 3회기에 스마트폰 사용 득과 실 찾기활동, 4회기에 스마트폰 사용 감정여행 활동, 5회기에 비석맞추기 활동과 나무기둥 분수 물놀이 활동이 영향을 미친것으로 보인다. 숲에서 자신의 스마트폰 사용 점검 및 스마트폰 사용의 득과 실을 찾아보는 활동과 스마트폰 사용 감정여행 활동을 통해 자신의 차례가 왔을 때 이야기를 하면서 자신이 바로 하고 싶은 말을 참을 수 있었던 점, 집단원의 이야기를 경청하면서 다시 한번 더 생각하고 발표할 수 있었던 점이 즉각적인 만족추구 증진에 영향을 미친 것으로 보인다. 또한 집단 안에서의 협력활동을 통해 집단원을 먼저 생각하게 되었고, 재료 등을 나누어 쓰며 상호작용 한 것이 즉각적인 만족추구 증진 효과를 가져왔음을 알 수 있다. 이는 숲 체험 활동이 청소년들에게 즉각적인 만족감을 형성하며 자기통제를 할 수 있게 도왔다는 연구에서도 지지된다(오창홍, 2016).

하지만 하위요인 중 장기적인 만족추구에서는 실험집단이 통제집단에 비해 사전, 사후 검사결과에서 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 이는 스마트폰 과의존 초등학생들이 장기적으로 만족을 추구하기에는 본 프로그램 회기 수 및 진행시간이 짧은 단기프로그램으로 진행되었고, 장기적인 만족추구를 할 수 있었던 활동이 부족했던 것으로 여겨진다. 그러므로 지속적이고 장기적인 숲 체험 프로그램을 실시함으로써 참여 대상자들이 장기적

인 만족 관련 하위요인의 평가내용을 고려한 프로그램이 필요함을 시사한다. 추후 숲 체험 프로그램 활동을 할 때 집중 할 수 있는 게임 및 활동과 대상에 맞는 명상 활동을 추가한다면 장기적인 만족추구 증진에 영향을 미칠 것으로 보인다.

프로그램 실시 후 집단원들의 활동지와 소감을 통해 스마트폰의 득과 실에 대해 알게 되어 스마트폰 사용을 스스로 조절해야겠다는 변화 동기가 형성되었다. 현재 스마트폰 사용습관을 점검함과 동시에 실태를 시각화하는 활동을 통해 스마트폰 사용을 줄여야겠다는 집단원의 소감이 있었다. 또한 집단 활동을 하면서 자기 차례가 될 때까지 기다리는 것이 처음에는 힘들었지만 점점 기다릴 수 있게 되어 뿌듯했다는 집단원의 소감이 있었다. 특히 집단 회기를 거듭할수록 집단원들의 말에 귀 기울이고, 자신 보다 집단원의 입장을 먼저 생각하게 되는 집단원들의 모습이 관찰되었다.

이와 같은 결과들은 혼자서 실내 활동을 선호하는 스마트폰 과의존 초등학생들에게 숲 체험 프로그램을 실시함으로써 자신의 즉각적인 욕구에 대한 통제와 집단원들에 대한 배려심 향상뿐만 아니라 스마트폰 사용에 대한 자기통제력도 향상되었음을 보여준다. 즉, 자기통제력은 스마트폰 사용을 스스로 선택하고 조절, 통제할 수 있게 함으로써 스마트폰 과의존 수준을 감소시킬 수 있는 요인(남기범, 2018)임을 알 수 있다.

셋째, 숲 체험 프로그램에 참여한 스마트폰 과의존 초등학생의 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 또래관계 점수가 유의하게 높아질 것이라는 가설은 지지 되었다. 이는 숲 체험 프로그램을 실시하여 초등학생의 또래관계에 유의한 효과를 검증한 연구결과(남수자, 2013)와 같은 맥락이다. 뿐만 아니라 또래관계가 초등학생의 사회성, 학교생활적응에 긍정적 영향을 주므로(문현숙, 이태연, 2019; 이제선, 이미나, 2018; 임정희, 조형숙, 2020; 주시연, 김경옥, 2018), 숲 체험프로그램은 학교생활 적응에도 긍정적

인 영향을 미칠 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

또래관계의 하위요인으로 나누어 분석해 본 결과, 상호친밀감, 정서·사회적지지, 또래관계 만족 모두에서 유의한 상승이 나타났는데 이를 하위요인별로 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 상호친밀감 증진 효과는 1회기에 숲 체조, 나의 별칭 너의 별칭활동, 나무 찾기 빙고 활동, 2회기에 줄을 서시오 활동, 7회기 개미와 진딧물 활동 등과 같이 매회기 도입 숲 체험 활동을 통해 집단원 간 상호작용이 촉진된 것과 관련 있어 보인다. 활동을 통해 역동적인 상호작용이 일어나 집단원 간 친밀감이 형성되었으며 집단 안에서의 따뜻하고 안전한 관계가 재경험되어 진 것이 또래관계 증진효과를 가져왔음을 알 수 있다. 이는 또래관계가 상호친밀감과 밀접한 연관이 있다는 연구결과와 같은 맥락이다(방소연, 최일선; 2015).

정서・사회적지지 증진 효과는 4회기에 꿈액자 만들기 활동, 5회기에 비석맞추기 활동, 6회기에 눈 가리고 짝지 친구 찾기 활동, 내가 듣고 싶은말 떼창 세레머니 활동, 8회기 희망나무 그리기 활동, 새 별칭으로 자연물 나무 목걸이 만들기 활동 그리고 매회기 숲 체험 활동을 하면서 집단원 간, 지도자와 집단원 간 정서·사회적 지지로 자신의 속 깊은 이야기를 나눌 수 있게 된 것과 관련된 것으로 보인다. 이는 또래관계 만족이 높을수록 스마트폰 의존성이 낮게 나타난 연구(정복자, 박은아, 2016)를 뒷받침해주는 결과이다.

또래관계 만족의 증진 효과는 5회기에 나무기둥 분수 물놀이 활동, 7회기에 모둠별 자유신체 활동을 숲 체험 활동을 통해 현실에서 또래와의 상호작용의 즐거움과 재미를 느낀 것과 관련된 것으로 보인다. 이는 스마트폰 과의존 초등학생들에게 현실에서 또래관계를 맺는 즐거운 경험이 필요하다는 연구(방경숙 외 2020)결과를 반영한 것이다.

프로그램 실시 후 집단원들의 활동지와 소감을 통해 모르는 친구를 알게

되어서 좋았고, 활동을 하면서 친구들과 친해졌으며 점점 친구들에게 관심이 가게 되었다는 또래관계 증진에 대한 집단원의 소감이 있었다. '친구들한테 듣고 싶은 말을 들었더니 기분이 너무 좋았고 행복했다', '스마트폰보다 친구랑 노는 것이 더 재미있다는걸 알았다', '친구들과 같이 노는게 재미있는지 알게 되었고, 다음에도 또 같이 놀고 싶다', '친구가 없으면 힘들고, 친구가 있으면 모든게 재미있어진다', '스마트폰 없이도 재미있게 놀아서 좋았고, 친구들과 더 친해져서 좋았다', '스마트폰 없이도 살 수 있을 것 같다'는 등의 소감을 통해서 프로그램이 진행되는 동안 집단원들과 상호친밀감, 정서・사회적지지, 또래관계에 대한 만족감이 높아진 것으로 유추할 수 있으며, 프로그램을 통해 또래와 리더와의 관계를 재경험함으로써 신뢰와 안전감을 가지게 되어 또래관계 만족감에 영향을 미친 것으로 보인다.

이러한 결과들을 통해 숲 체험 프로그램은 스마트폰 사용에 있어 집단원들의 자기인식과 변화동기를 강화하였고, 자신의 즉각적인 욕구에 대한 통제와 집단원들에 대한 배려심 향상뿐만 아니라 스마트폰 사용에 대한 자기통제력도 향상되었다. 또한 집단원들 간의 상호작용을 통해 증진된 또래관계는 스마트폰 과의존 초등학생의 필요한 심리적 안정감을 도움으로써 스마트폰 과의존 수준을 완화시키는 요인임을 확인하였다.

이상의 연구 내용을 종합하여 볼 때, 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다.

첫째, 본 연구는 숲 체험 프로그램을 스마트폰 과의존 초등학생에게 실시하여 효과성을 검증함으로써 숲 체험 프로그램의 활용범위를 확장하였다. 기존의 숲 체험 프로그램은 주로 스마트폰 과의존 청소년에게 적용한 것이 대부분이었고 스마트폰 과의존에 어려움을 호소하는 초등학생에게 실시하는 경우는 드물었다. 이에 본 연구에서는 스마트폰 과의존 저연령화 현상을 반영하여 숲 체험 프로그램을 실제로 필요한 초등학생들에게 실시

하고 효과성을 확인하였다는데 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 스마트폰 과의존 초등학생들을 위한 실제적이고 새로운 접근 방법으로 스마트폰 사용 조절에 있어 변화 동기를 강화시켰다. 선행연구에서는 주로 스마트폰 과의존 초등학생들이 실내에서 비자발적으로 프로그램에 참가하여 스마트폰 사용 조절에 대한 동기를 지속하기 어려웠다. 이에 본 연구에서는 참가자들이 숲이라는 실외공간에서 또래와 신체적, 정서적, 사회적 상호작용을 하는 것이 다양한 자연물 도구의 활용으로 사물에 대한 호기심이 생겨 프로그램 참여에 지속적인 흥미를 유발할 수 있었다. 이러한 새로운 접근 방법은 참가자들이 자발적으로 프로그램에 참여함으로써 스마트폰 사용 조절에 대한 변화동기가 지속되어 스마트폰 과의존 수준을 감소시키는데 효과적인 프로그램을 확인했다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 본 연구는 스마트폰 과의존 초등학생들이 경험하는 불안, 우울, 소외감 등을 신체활동과 소, 대 모둠 활동에서 소감나누기를 통해 안정적으로 심리적 상호작용이 이루어졌다. 선행연구에서는 주로 숲 체험 활동에만 집중하여서 참가자들의 생각과 느낌을 표현하고 의사소통 기술 및 상호작용 연습이 부족하였다. 이에 본 연구에서는 스마트폰 과의존 초등학생들과 상호작용하여 신체 활동 및 소감나누기를 통해 감정정화 뿐만 아니라 또래 관계가 향상되었다는 점에서 의의가 있다.

마지막으로 본 연구는 스마트폰 과의존 초등학생들이 겪는 신체적, 심리적, 사회적 어려움을 돕기 위해 접근한 방법임을 확인하였다. 선행연구에서는 주로 스마트폰 과의존 초등학생들이 겪는 어려움 중 한 가지를 선택하여 접근하였다. 이에 본 연구에서는 스마트폰 과의존 초등학생들이 겪는 신체적, 심리적, 사회적인 어려움을 또래와 상호작용을 통한 신체활동, 자기이해 및 공감적 지지를 통해 숲 체험 프로그램의 효과를 확인했다는 점

에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상자는 경상남도 통영시에 위치한 초등학생 4~6학년을 표집 대상으로 한정되었기 때문에 본 연구의 결과를 일반화하는 것에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 지역의 스마트폰 과의존 초등학생을 대상으로 차별화된 숲 체험 프로그램을 재구성하여 개입의 효과성을 검증하는 후속연구를 제안한다.

둘째, 본 연구에서는 스마트폰 과의존 초등학생의 심리, 사회적 특성을 고려한 숲 체험 프로그램을 실시하여 자기통제력과 또래관계가 향상된 것을 사전, 사후 검사를 통해 검증하였다. 하지만 자기통제력 하위요인으로 장기적인 만족추구는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 따라서 후속 연구에서는 보다 장기적인 만족추구를 향상시키기 위한 숲 체험 프로그램의 회기와 활동내용을 보완하고, 프로그램 종료 후 추후활동을 실시하여 효과의 지속성을 확인해보는 후속 연구를 제안한다.

셋째, 본 연구에서는 대상자를 스마트폰 과의존 척도 점수로 모집하였지만, 스마트폰 과의존이 된 원인과 상황적인 측면에 대한 반영을 하지 않았다. 따라서 후속 연구에서는 대상자들이 스마트폰 과의존이 된 각각의 원인을 파악하여 프로그램 재구성 시 반영하여 그 차이를 확인해보는 후속 연구가 이루어질 필요가 있음을 제안한다.

참 고 문 헌

강영식 (2018). 유아의 숲 체험 수학놀이 활동이 수와 공간 개념 이해에 미치는 효과. **한국산학기술학회논문지, 19**(11), 413-421.

강정원, 정윤경, 권미경 (2022). 어머니의 COVID-19 로 인한 불안이 스마트폰 과의존에 미치는 영향과 양육 스트레스의 매개효과: 발달장애 자녀 어머니와 비장애 자녀 어머니의 집단 간 차이. **열린부모교육연구, 14**(2), 1-22.

강지훈, 구봉진 (2020). 학령기 아동의 신체활동량에 따른 정서지능과 자기통제력이 스마트폰 의존행동에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 18**(3), 173-183.

고예정, 김신향, 박시현 (2022). 국내 아동 대상 스마트폰 중독 중재 프로그램의 체계적 고찰 및 메타분석. **한국보건간호학회지, 36**(1), 5-19.

고은혜, 김근영 (2017). 중학생의 수줍음과 대인불안이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 부모-자녀 간 폐쇄형 의사소통과 또래관계의 매개효과를 중심으로. **청소년학연구, 24**(5), 55-78.

고정희 (2019). **고등학교 1 학년 학생이 지각한 또래관계가 진로성숙도에 미치는 영향.** 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.

권민정 (2017). **스마트폰 중독 예방을 위한 동기강화집단상담 프로그램 개발-초등학교 고학년을 대상으로.** 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.

권영아 (2017). **청소년의 스마트폰 중독경향성이 학교적응에 미치는 영향: 자기통제력과 부모-자녀 간 의사소통의 매개효과**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.

권혜민, 김보름 (2022). 초등학생과 중학생의 스마트폰의존 영향요인에 관한 비교연구. **한국콘텐츠학회논문지, 22**(10), 827-839.

구자숙 (2023). **초등학생이 지각한 부모양육태도가 스마트폰과의존에 미치는 영향 -자기통제력과 자아존중감의 매개효과-.** 칼빈대학교 박사학위논문.

금창민 (2013). **중·고등학생의 스마트폰 '중독 경향성(proneness)'과 정신건강 문제에 관한 연구**. 서울대학교 석사학위논문.

김규수, 강영식 (2016). 숲에서의 협동놀이 경험이 유아의 사회적 유능감과 행복감에 미치는 영향. **열린유아교육연구, 21**(1), 209-239.

김덕주 (2020). 스마트폰 중독의 중재 프로그램에 관한 체계적 고찰. **한국산학기술학회논문지, 21**(3), 276-288.

김동일, 금창민, 박알뜨리, 이승호(2017). 청소년 인터넷/스마트폰 중독 예방 교육 프로그램 효과성 검증. **아시아교육연구**, **18**(2), 293-314.

김동일, 우예영, 임정은, 이수빈, 송주석, 최수미 (2020). 스마트폰 중독 예방 교육 프로그램 효과성 검증: 자기조절력을 중심으로. **상담학연구, 21**(5), 315-338.

김범구, 이창호, 전미진, 이미현 (2016). 스마트폰 중독 기숙형 치유 프로그램 개발. **청소년상담연구, 24**(2), 37-57.

김비, 김나미, 조현섭 (2019). 초등학생의 스마트폰 중독이 학교생활적응에 미치는 영향: 긍정심리자본과 자기통제력의 매개효과. **알코올과 건강행동연구, 20**(1), 55-68.

김사라형선 (2020). 청소년의 스마트폰 중독과 대인관계문제, 학교생활적응에서 회복탄력성의 조절효과. **아동복지연구, 18**(1), 39-56.

김선아, 정다워, 김건우, 박범진. (2015) 숲체험 활동이 초등학생의 숲에 대한 태도 및 정신건강에 미치는 효과. **한국산림휴양학회지**, **19**(4), 35-43.

김선아, 정다워, 염동걸, 김건우, 박범진 (2015). 숲 체험 활동이 지역아동센터 아동의 숲에 대한 태도, 스트레스, 자아존중감, 정신건강에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지, 19**(3), 51-58.

김성애, 이동형 (2017). 동기강화 집단상담이 SNS 중독경향 여중생의 변화동기및 스마트폰 건전사용에 미치는 효과. **청소년상담연구, 25**(2), 253-271.

김영미, 김두범 (2016). 중학생의 스마트폰 사용과 학교적응과의 관계에서 자기통제력의 매개효과. **청소년학연구, 23**(3), 133-162.

김유미, 임동호 (2016). 스마트폰 중독이 초등학교 고학년생의 사회성 발달에 미치는 영향. **복지상담교육연구, 5**(1), 63-81.

김유식, 이솔잎 (2017). 초등학생의 여가스포츠 활동, 스마트폰 중독, 수면의 질 및 학교적응에 관한 연구. **교과교육학연구, 21**(6), 666-682.

김은설. (2020). **아동의 미디어기기 중독과 사이버비행 감수성, 조기 대처가 답**. 서울: 육아정책연구소.

김은설 (2021). 스마트폰에 중독된 아이들, 어떻게 해결해야 할 것인가. **월간 공공정책, 189**, 50-52.

김일두, 구창덕 (2019). 걷기, 경관감상 그리고 향기를 이용한 산림치유프로그램이 독거노인의 치매예방에 미치는 효과 연구. **한국환경생태학회지, 33**(1), 107-115.

김재엽, 황현주 (2015). 청소년의 스마트폰 중독이 자살생각에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과 검증. **한국청소년연구, 26**(4), 59-84.

김종민, 최은아 (2019). 초등학생의 자아존중감, 또래애착, 미디어 이용시간과 어머니의 양육행동이 미디어중독에 미치는 영향. **어린이미디어연구, 18**(4), 197-225.

김주연, 신창섭, 연평식, 이지윤, 김미란, 김재근, 유윤희 (2013). 산림 치유 프로그램이 초등학생 정신건강 회복에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지, 17**(4), 69-81.

김지나 (2017). **스마트폰 중독 아동의 자기조절능력향상을 위한 미술치료 프로그램 연구- Bandura의 사회인지 이론을 중심으로.** 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

김지섭 (2021. 01. 02.). **소셜미디어에 빠진 10대, 우울증 위험 2배 더 높아.** 조선일보. https://www.chosun.com/economy/tech_it/2021/01/02/5MARM54W4RFHNHIL34NQDVEZZI/.

김진영 (2013). 초등학생의 스마트폰 중독이 학교적응유연성에 미치는 영향. **교류분석상담연구, 3**(2), 63-79.

김현성, 이기영, 임혁 (2020). 숲체험교육 프로그램 참여가 청소년의 공격성 완화와 긍정/부정 정서에 미치는 영향. **한국청소년연구, 31**(4), 107-135.

김현정 (2016). **남녀 청소년의 스마트폰 중독 정도에 따른 대인관계 만족도 및 의사소통의 관계.** 한양대학교 석사학위논문.

김현주, 홍상황 (2015). 부모의 양육태도와 학교생활적응의 관계에서 또래애착과

자아존중감의 매개효과. **한국초등교육, 26**(1), 413-429.

김혜림, 김유진 (2015). 집단모래놀이치료가 스마트폰중독 청소년의 또래애착과 충동성 및 사회적 불안에 미치는 효과. **상징과모래놀이치료, 6**(2). 1-12.

김혜민 (2013). **고등학생의 사회 정신적 건강상태와 학교 적응이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 경북대학교 석사학위논문.

김효은 (2019). **스마트폰 중독 경향이 있는 초기 청소년을 위한 수용전념프로그램 개발 및 효과**. 부산대학교 박사학위논문.

남기범 (2018). **스마트폰 중독 집단상담 프로그램 효과에 관한 메타분석.** 경성대학교 박사학위논문.

남수자 (2013). **숲 체험활동이 초.중등학생의 인성에 미치는 영향에 관한 연구.** 상지대학교 석사학위논문.

남은경 (2013). **학업스트레스와 친구관계 만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 수원대학교 석사학위논문.

남현미 (1999). **가족의 심리적 환경가 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향.** 서울대학교 석사학위논문.

남효창 (2012). **애들아 숲에서 놀자**. 서울: 추수밭.

류수현 (2018). **청소년의 부모애착 및 또래관계와 자아 정체감의 관계에서 인터넷 몰입의 조절효과.** 대구한의대학교 박사학위논문.

문현숙, 이태연 (2019). 숲 체험활동이 유아의 사회성 발달에 미치는 효과. **미래유아교육학회지, 26**(3), 43-63.

박경민 (2021). **초등학생의 스포츠 참여가 스마트폰 과의존에 미치는 영향**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

박미화, 김미정 (2015). 또래 간 의사소통과 자아존중감이 초등학생의 학교생활적응에 미치는 영향. **발달지원연구, 4**(1), 1-19.

박보경, 유설희 (2023). 학령 초기 아동의 스마트폰 과의존이 문제행동에 미치는 영향: 수면문제의 매개효과. **아동학회지, 44**(3), 309-323.

박순이 (2016). **초등학생이 지각한 부모양육태도가 스마트폰 사용정도에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과**. 덕성여자대학교 문화·산업대학원 석사

학위논문.

박애정 (2021). 스마트폰 과의존 예방 프로그램이 지역아동센터를 이용하는 초등학생의 자존감, 자기효능감, 또래관계에 미치는 영향. **아시아태평양융합연구교류논문지, 7**(5), 163-172.

박정렬 (2022. 12. 02). **청소년 하루 8시간 인터넷 사용…수면장애·비만에 영향 커.** 매경헬스. https://www.mkhealth.co.kr/news/articleView.html?idxno=61405.

박정환 (2013). **숲 치유프로그램이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과.** 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

박준영 (2016). **동기강화상담-인지행동 집단 프로그램이 청소년의 인터넷· 스마트폰중독, 변화동기, 정서조절에 미치는 영향.** 한동대학교 석사학위논문.

박지숙 (2014). **숲 집단미술치료가 스마트폰 의존 중학생의 자기 통제력과 심리적 안녕감에 미치는 효과.** 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.

박지영 (2015). **부모교육을 병행한 놀이중심현실치료 프로그램이 아동의 스마트폰 중독 위험성에 미치는 효과**. 명지대학교 박사학위논문.

박혜진 (2020). **아동에게 적용된 산림치유 프로그램의 효과에 대한 체계적 문헌고찰 및 메타분석**. 강릉원주대학교 석사학위논문.

방경숙, 김성재, 송민경, 강경림, 정예슬 (2020). 취약계층 초등학생 대상 산림치유 프로그램 개발. **간호학의 지평**, **17**(1), 1-11.

방경숙, 이인숙, 김성재, 송민경, 박세은 (2016). 직장인의 도심 숲길 걷기 프로그램이 건강증진행위, 신체적 건강, 우울과 삶의 질에 미치는 효과. **대한간호학회지, 46**(1), 140-148.

방소연, 최일선 (2015). 협동게임이 초등학교 저학년 아동의 또래관계와 공동체의식에 미치는 영향. **한국초등교육, 26**(2), 337-354.

변청숙 (2019). **스마트폰 과의존 초등학생을 위한 치유프로그램 개발과 효과연구.** 부경대학교 박사학위논문.

산림과학원 (2014). **숲 사람을 키우다.** 서울: 산림과학원.

서보욱 (2017). **숲 체험교육의 활동특성이 초등학생의 자아존중감과 자아탄력성**

에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.

서인균, 이연실 (2017). 청소년기 스마트폰 이용동기가 학교생활적응에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과. **학교사회복지, 39**, 69-93.

서지혜 (2012). **고등학생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용 동기 요인과 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석**. 성신여자대학교 석사학위논문.

성윤지 (2013). **청소년의 소외감이 스마트폰 과다 사용에 미치는 영향: 부모애착과 또래애착의 조절효과를 중심으로.** 대구가톨릭대학교 석사학위논문.

손동욱, 임선아 (2020). 초등학교 고학년의 유튜브 이용동기가 스마트미디어 과의존을 매개하여 학교생활적응에 미치는 영향: 성별 차이를 중심으로. **초등교육연구, 33**(3), 79-100.

송미혜, 박철수, 허무룡 (2015). 스마트폰에 중독된 중학교 여학생을 위한 자기통제 중심의 원예치료프로그램 효과 구명. **인간식물환경학회 학술대회 자료집**, 69-70.

송인준, 이가영, 송초롱 (2022). 산림치유 프로그램의 효과를 검증한 국내연구의 동향 분석. **한국산림과학회지, 111**(4), 651-666.

스마트쉼센터 (2023). **초등학생 고학년 스마트폰, 인터넷 과의존 예방 콘텐츠 지도안**. 서울: 스마트쉼센터.

신명수(2020). **청소년이 지각한 모의 양육태도가 진로정체감에미치는영향: 학교생활 만족과 또래관계 기술의 매개효과**. 선문대학교 박사학위논문.

신지환, 장미경 (2015). **집단모래놀이치료가 스마트폰중독 청소년의 중독수준과 우울 및 불안에 미치는 효과**. 남서울대학교 석사학위논문.

신현복 (2016). 집단미술치료 프로그램이 스마트폰 중독 아동의 회복탄력성에 미치는 효과. **한국청소년상담학회지, 1**(1), 139-164.

심보현 (2013). **청소년의 거절 민감성 및 부모-자녀 의사소통과 스마트폰 중독의 관계.** 홍익대학교 석사학위논문.

심혜선 (2018). **청소년 스마트폰 중독 개입 프로그램 개발.** 이화여자대학교 박사학위논문.

양경말 (2023). **학교 숲 생태 놀이**. 서울: 황소걸음.

양혜경 (2014). **개인적, 환경적, 매체 특성적 요인이 초등학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향.** 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

엄윤섭, 최은실 (2018). 초등학생의 스마트폰 중독이 행복감에 미치는 영향에서 학교적응의 매개효과와 자기통제력의 조절된 매개효과 검증. **예술인문사회 융합멀티미디어논문지**, 8(2), 297-307.

엄주리 (2014). **청소년의 자극추구성향 및 가상세계와 현실세계 자기효능감의 차이가 스마트폰 중독에 미치는 영향.** 숙명여자대학교 석사학위논문.

여성가족부 (2022). **2022년 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사**. https://www.mogef.go.kr.

오경희, 김동준, 김재근, 김윤수 (2016). 산림치유 프로그램이 청소년 역량개발에 미치는 영향. **청소년학연구, 23**(2), 1-24.

오창홍 (2016). **인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 개발과 효과**. 제주대학교 박사학위논문.

오창홍, 박상규, 박정환, 오인자(2016). 숲환경이 인터넷 중독 치료에 미치는 효과. **한국산학기술학회논문지**, **17**(4), 489-499.

용상화 (2013). **고등학생의 스마트폰 중독 수준 자기효능감 자기통제력 및 학교생활 적응의 관계**. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

유계환, 조경신. (2019). 중학생이 인식하는 부모의 비지지적 양육태도와 또래애착이 학습무동기에 미치는 영향: 인터넷 중독의 매개효과. **인문사회 21, 10**(3), 617-632.

윤소영 (2023). **열두 달 숲 놀이. 서울:** 황소걸음.

윤철경, 김혁진, 김범구 (2014). **위기청소년 성장 지원을 위한 숲(체험) 프로그램 개발 및 운영방안 연구.** 한국청소년정책연구원.

윤현정 (2019). **인지행동 음악치료가 스마트폰 중독 청소년의 불안과 자기통제력에 미치는 영향.** 성신여자대학교 석사학위논문.

이경님 (2001). 아동의 자기통제와 관련변인간의 인과관계-아동의 사려성, 자아개념 및 어머니의 양육행동을 중심으로. **대한가정학회지, 39**(2), 97-110.

이경준 (2014). **삼림과학개론.** 서울: 향문사.

이계원 (2001). **청소년의 인터넷중독에 관한 연구.** 이화여자대학교 박사학위논문.

이광식 (2022. 05. 26.). **초등학생 '스마트폰·인터넷 과의존' 2년 만에 8% 늘어.** 한국경제. https://www.hankyung.com/article/202205263440i.

이미희, 이승현 (2017). 한방음악치료가 스마트폰 중독 청소년의 불안과 분노표현 및 주의집중력 향상에 미치는 영향. **대한한의학원전학회지, 30**(3), 133-141.

이보현 (2021. 02. 01.). **과도한 소셜미디어 사용, 청소년 정신건강 해친다(연구).** 코메디닷컴. https://kormedi.com/1332590.

이상주, 신원섭 (2018). 유아의 숲 체험활동이 정서조절능력 및 문제행동에 미치는 영향. **유아교육· 보육복지연구, 22**(4), 263-280.

이상희, 오새니 (2019). 유아기 미디어 이용이 초등학교 적응에 미치는 영향: 사회적 유능감의 매개효과. **어린이미디어연구, 18**(2), 89-108.

이성미 (2018). 저소득층아동의 집단 숲 미술놀이치료를 통한 자아 존중감 향상 및 사회성 증진 효과성 검증. **한국청소년상담학회지, 3**(1), 43-61.

이숙희 (2017). **초등학생 핵심역량 증진을 위한 숲체험 프로그램 개발 및 적용에 관한 연구**. 대구한의대학교 박사학위논문.

이승래 (2015). **자기교시 집단미술치료가 스마트폰 게임중독 아동의 자기통제력에 미치는 영향.** 조선대학교 석사학위논문.

이영선, 김은영, 김래선, 최영희 (2014). 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램의 개발과 효과성 평가. **청소년상담연구, 22**(1), 303-334.

이원섭, 조재희, 최지선 (2022). **어린이와 미디어 리터러시**. 서울: 한국언론진흥재단.

이옥영 (2015). **초등학생의 또래지지, 사회적 효능감 및 문제행동과의 관계**. 경인대학교 교육대학원 석사학위논문.

이정화, 장형욱 (2016). 자기통제력이 스마트폰 중독과 관광고등학교 생활적응에 미치는 영향. **관광연구, 31**(3), 249-275.

이정희, 홍재윤, 태유리 (2017). 산림활동을 통한 보호대상아동 자립 정서 변화 분석. **한국산림휴양학회지, 21**(3), 1-9.

이제선, 이미나 (2018). 유아의 인성과 사회 및 정서성 증진을 위한 숲 놀이치유 프로그램 효과. **예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지, 8**(7), 351-359.

이충효 (2015). **초중고등학생들의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 대한 메타분석**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

이향숙 (2017). **초등 고학년을 위한 스마트폰 중독 예방 프로그램의 효과성 검증**. 한양대학교 석사학위논문.

이혜정 (2019). **초등학교 고학년이 지각한 부모 양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기조절능력의 매개효과**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

임선아, 이순아 (2022). 초등학교 고학년의 스마트폰 의존과 학업열의 간의 관계에서 정서문제, 사회관계, 학습시간의 매개효과. **아동교육, 31**(3), 159-177.

임정아 (2020). **스마트폰 과의존 ADHD아동을 위한 부모참여 집단상담 프로그램 효과: 동기강화-인지행동 상담을 중심으로.** 전주대학교 박사학위논문.

임정희, 조형숙 (2020). 숲 체험 연계 유아명상교육 프로그램이 만 5 세 유아의 자기조절력, 친사회성 및 자연친화적 태도에 미치는 효과. **유아교육학논집, 24**(1), 235-264.

임희숙, 김순경 (2018). 미디어중독 청소년의 스마트폰 사용의존도에 따른 건강습관 및 모발 무기질 영양상태 분석. **한국영양학지, 51**(4), 295-306.

장석진, 송소원, 조민아 (2011). 중학생의 휴대전화 의존도, 부모양육태도, 또래애착이 학교생활적응에 미치는 영향. **청소년학연구, 18**(12), 431-451.

장선조 (2018). **초등학생의 숲체험 프로그램 참여가 인성에 미치는 효과**. 영남대학교 석사학위논문.

장성화 (2019). 초등학교 고학년이 지각한 또래관계와 스마트폰 중독의 관계: 자기통제력을 매개변인으로. **아동교육**, 28(2), 167-179.

장윤재 (2020). 오락, 편의, 정보추구를 위한 스마트폰 이용이 학업적응에 미치는 영향: 주의집중과 친구관계의 매개효과. **한국청소년연구, 31**(2), 321-342.

장철순, 구창덕 (2017). 방과후 산림치유프로그램 활동이 유아의 친사회적 행동과

자아효능감 향상에 미치는 영향. **한국환경생태학회지, 31**(6), 595-605.

전민아 (2014). **청소년의 일상스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절능력의 조절 효과**. 성균관대학교 석사학위논문.

전소영, 오승진 (2015). 미술치료 프로그램이 스마트폰 중독 초등학생의 중독성에 미치는 효과. **아동미술교육, 14**(1), 71-87.

전혜선 (2018). **청소년의 여가태도와 적응유연성의 관계: 여가활동 및 또래관계의 매개효과.** 대구한의대학교 박사학위논문.

전혜숙 (2023). 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존에 대한 질적 사례연구. **보건사회연구, 43**(2), 48-72.

정경호 (2014). **청소년의 감각추구성향과 대인불안이 스마트폰 과다사용에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.

정복자, 박은아 (2016). 부모양육태도, 또래관계의 질과 휴대폰 사용행동의 관계: 초등학생을 대상으로. **인터넷중독연구, 1**, 53-73.

정송화 (2020), **청소년 스마트폰 중독 치료를 위한 집단상담 프로그램 효과에 관한 메타분석.** 경북대학교 박사학위논문.

정송화, 이경은, 김미정 (2019). 스마트폰 중독 초등학생을 위한 개입프로그램 메타분석. **한국산학기술학회논문지, 20**(2), 144-152.

정아영 (2017). **스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기통제력에 미치는 영향**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

정영미 (2018). **자연요소를 활용하여 개발한 산림치유 프로그램이 초등학생의 학업스트레스와 자아탄력성 향상에 기여한 효과**. 충북대학교 석사학위논문.

조명희 (2023). **코로나19 상황에서 학교숲 체험활동이 초등학생의 사회성과 우울감에 미치는 변화**. 충남대학교 석사학위논문.

조성희, 김희수 (2016). 초등 고학년 아동의 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향: 또래애착의 매개효과를 중심으로. **학습자중심교과교육연구, 16**(5), 355-376.

조수진 (2012). **고등학생의 스마트폰 중독과 자존감, 충동성 및 사회성과의 관**

계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

조영민, 신원섭, 연평식 (2011). 산림 체험 프로그램의 기간에 따라 저소득층 아동의 사회성과 심리안정에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지, 15**(4), 97-103.

조영민 (2019). **산림치유 프로그램의 효과성에 대한 메타분석**. 충북대학교 박사학위논문.

조은미 (2019). 청**소년의 스마트폰 중독 예방을 위한 인지행동 집단치료 프로그램 개발 및 적용효과.** 연세대학교 박사학위논문.

조은숙, 황인옥 (2018). 초등학생의 스마트폰 의존과 주의집중력의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지, 18**(6), 131-143.

조주현 (2020). **학령기 후기 아동의 스마트폰 과의존 예방을 위한 또래관계증진 프로그램의 효과**. 서울대학교 석사학위논문.

조현섭 (2019). 청소년 인터넷 · 스마트폰 · 인터넷게임중독 실태 분석 연구. **청소년학연구, 26**(10), 291-310.

조현섭, 강진구, 강동민 (2019). 인터넷, 스마트폰 중독 예방 대인관계 향상 집단상담 프로그램이 초등학생에게 미치는 효과. **아동교육**, 28(3), 169-182.

주소희 (2019). 개인요인, 부모요인, 또래요인이 지역아동 센터 이용 아동의 스마트폰 과다 사용에 미치는 영향. **인문사회21, 10**(4), 1651-1662.

주시연, 김영옥 (2018). 지속가능발전교육 관점의 숲 체험활동이 유아의 환경보전 지식과 환경 친화적 태도에 미치는 영향. **한국유아교육연구, 20**(2), 301-325.

천성문, 함경애, 최희숙, 정봉희, 강은아, 박은아 (2016). **위기청소년을 위한 집단상담 프로그램**. 서울: 학지사.

천성문, 함경애, 박명숙, 김동원 (2022). **집단상담**. 서울: 학지사.

최남순 (2013). **초등학생의 스마트폰 중독과 관련된 변인: 부모양육태도, 자존감, 사회성.** 경남대학교 석사학위논문.

최삼욱, 목정연, 김민수, 정안수, 한진우, 우종민, 김기원, 박범진 (2015). 산림치유가 청소년 인터넷 중독 위험군의 신경인지, 심리사회, 그리고 생리적 측

면에 미치는 영향. **한국산림과학회지, 104**(2), 277-284.

최선혜, 이연희, 이윤주 (2019). 초등학교 내 학교숲 조성이 아동의 인지·정신건강에 미치는 효과. **한국산림과학회지, 108**(4), 655-662.

최종환, 김현주 (2017). 12 주간의 산림걷기 운동이 여성노인의 기능적 체력과 신체상에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지, 21**(3), 47-56.

최진오 (2019). 초등학생의 학교폭력 피해, 가해 및 사이버불링 피해, 가해의 구조적 관계: 스마트폰과의존의 매개효과. **초등교육연구, 32**(4), 53-78.

최혜진, 최연실, 안연주 (2011). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계가 청소년의 인터넷중독에 미치는 영향. **한국가족관계학회지, 15**(4), 113-133.

피승정 (2013). **SNS 사용행동에 따른 SNS 중독 가능성, 자아존중감, 대인관계의 차이.** 단국대학교 석사학위논문.

하수연 (2016). 예비유아교사의 스마트폰 사용시간과 자기통제력에 따른 스마트폰 중독 수준. **인문사회 21, 7**(2), 377-398.

한국산림복지진흥원 (2022). **스마트폰 내려놓고 숲에 풍덩! 국립산림치유원 '숲스마트 쉼'.** https://blog.naver.com/k-fowi/222753305940.

한국지능정보사회진흥원, (2021). **2021 스마트폰 과의존 실태 조사.** https://www.nia.or.k.

한국지능정보사회진흥원, (2022). **2022 스마트폰 과의존 실태 조사.** https://www.nia.or.k.

한일덕 (2019). **도시숲에서의 산림치유 프로그램이 노인들의 회복탄력성에 미치는 영향.** 충북대학교 석사학위논문.

허지혜 (2013). **청소년의 친구관계와 자아존중감이 스마트폰 중독에 미치는 영향.** 대구대학교 석사학위논문.

형영옥 (2020). 초기청소년의 부모애착, 정서지능, 사회기술, 또래관계 간의 구조적 관계. **아동교육, 29**(2), 67-90.

황고운, 조예진, 현명호 (2016). 초등학생의 또래애착과 학교적응이 휴대전화 의존도에 미치는 종단적 영향. **청소년학연구, 23**(8), 219-239.

황선익 (2018). **청소년의 학교폭력 노출경험이 스마트폰 중독에 미치는 영향.** 연세대학교 석사학위논문.

황승일 (2012). **청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태 체계 변인에 관**

한 연구. 조선대학교 석사학위논문.

Amanda, S. (2017). *Implementing a Nature-Based Approach in Elementary Schools. Master's thesis.* Toronto University of Education. Toronto, Canada.

Bang, K. S., Kim, S., Song, M. K., Kang, K. I., & Jeong, Y. (2018). The effects of a health promotion program using urban forests and nursing student mentors on the perceived and psychological health of elementary school children in vulnerable populations. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(9), 1977.

Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review, 33*(1), 61-79.

Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development, 61*(4), 1101-1111.

Chiang, J. T., Chang, F. C., Lee, K. W., & Hsu, S. Y. (2019). Transitions in smartphone addiction proneness among children: The effect of gender and use patterns. *PloS One, 14*(5), 1-12.

Cho, H. S., Kang, J. K., & Kang, D. M. (2019). The effects of interpersonal relationship group counseling program for preventing internet and smartphone addiction. *The Korean Journal of Child Education, 28*(3), 169-182.

Chung, A. S., Choi, S. W., Woo, J. M., Mok, J. Y., Kim, K. W., & Park, B. J. (2015). The effect of short-term forest therapy camp on youths with internet addiction risk group: focused on the biological, neurocognitive and psychosocial aspects. *Journal of Korean Society of Forest Science, 104*(4), 657-667.

Daniel J. Levitin. (2017). 무기화된 거짓말 *[Weaponized Lies].* (박유진 역). 서

울: 레디셋고. (원서출판 2017).

Dadvand, P. et al. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of science of the United ststes of America 112*(26), 7937-7942.

Dyment, J.E., & Bell, A.C. (2007). Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity. *Health Education Research 23*(6), 952-962.

Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology, 21*(6), 1016.

Gottfredson, M., & T. Hirschi. (1990). *A General Theory of Crime.* Stanford, CA: Stanford University Press.

Hosen, I., Al Mamun, F., Sikder, M. T., Abbasi, A. Z., Zou, L., Guo, T., & Mamun, M. A. (2021). Prevalence and associated factors of problematic smartphone use during the COVID-19 pandemic: a Bangladeshi study. *Risk Management and Healthcare Policy, 14,* 3797-3805.

Jeong, Y. M., & Koo, C. D. (2018). Effects of Forest Education Program in Urban Natural Park on Elementary School Students' Academic Stress and Ego-Resilience. *Journal of People, Plants, and Environment, 21*(3), 243-252.

Kim, J. Y., Shin, C. S., Yeoun, P. S., Yi, J. Y., Kim, M. R., Kim, J. K., & Yoo, Y. H. (2013). Forest healing program impact on the mental health recovery of elementary school students. *Journal of the Korean Institute of Forest Recreation*, 17(4), 69-8

Kim, K. M., & Song, J, E. (2018). Effects of parent's neglect and feeling of isolation in peer relations on cell phone dependence in children using community children's centers: Focused on the latent growth model. *Research Institute of Education Kore University, 31*(2), 25-42.

Kristine, E., Carsten B. P., Lars, A., Constantinos, T., Preben, B. M. & Jens-Christian, S. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Science of the United Ststes of America, 119*(11), 5188-5193.

McCormick, R. (2017). Does access to green space impact the mental well-being of children: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing, 37*, 3-7.

Raney, M.A., Hendry, C.F., & Yee, S.A. (2018). Physical Activity and Social Behaviors of Urban Children in Green Playgrounds. *American Journal of Preventive Medicine 56*(4), 522-529.

Xin, C., Ding, N., Jiang, N., Li, H., & Wen, D. (2022). Exploring the connection between parental bonding and smartphone addiction in Chinese medical students. *Bmc Psychiatry, 22*(1), 712.

Yoo K. H., & Cho K. S. (2019). The effects of unsupporting parenting attitude and peer attachment on learning amotivation of middle school students: Mediating impact of internet addiction. *The Journal of Humanities and Social Science, 10*(3), 617-632.

Yu, J. R., & Park, C. M. (2014). The influence of forest activities on elementary school students awareness of forest. *Korean Institute of Forest Recreation and Welfare, 29*(3), 344-344.

The Effects of Forest Experience Programs on Self-Control and Peer Relationships in Elementary School Students with Smartphone Overdependence

Eun Young Seo

Department of Educational Consulting
The Graduate School
Pukyong National University
Advisor : Seong Moon Cheon

Abstract

The aim of this paper was to verify the influence of 'Forest Experience Programs' on the self-control and peer relationships of elementary students who were considered over-dependent on smartphones. Twenty-four 4th to 6th grade students living in Tongyeong-si, Gyeongsangnam-do, were assigned to the experimental group and the control group (12 students each).

The experimental group attended the 'Forest Experience Program' twice a week, for 40 minutes each, for a total of 8 times, but the control group did not receive any treatment during the same period.

To verify the effectiveness of the program, the pre- and post-tests of smartphone overdependence, self-control, and peer relationships were conducted on the experimental and the control groups. The SPSS25 program, along with covariance analysis (ANCOVA) and multivariate analysis of covariance (MANCOVA), was employed to assess the differences between the experimental group and the control group. The results of the quantitative analysis were further supported by session-specific effects reports.

The results of this study are as follows:

First, the experimental group who participated in the forest experience program experienced a decrease in dependence on smartphones after participation compared to the control group who did not participate. Second, the experimental group who participated in the forest experience program showed improved self-control after participation compared to the control group who did not. Third, the experimental group who participated in the forest experience program showed improved peer relationships after participation compared to the control group who did not participate.

Based on these findings, this program confirmed that it is effective in improving the self-control and peer relationships of students with smartphone overdependence, suggesting the possibility of reducing smartphone dependence. Finally, the significance and suggestions of this study were presented.

Keywords: *Forest Experience Program, Smartphone Overdependence, Elementary School Students, Self-Control, Peer Relationships*

부록 1.

스마트폰 과의존 척도

* 다음은 평소 스마트폰을 사용하는데 어려움을 살펴보기 위한 문항입니다. 문항을 잘 읽고 자신에게 가장 잘 어울리거나 가깝다고 생각하는 것에 솔직하게 체크✓해 주세요.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰 이용 시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	1	2	3	4
2	스마트폰 이용 시간을 조절하는 것이 어렵다.	1	2	3	4
3	적절한 스마트폰 이용 시간을 지키는 것이 어렵다.	1	2	3	4
4	스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	1	2	3	4
5	스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	1	2	3	4
6	스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	1	2	3	4
7	스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	1	2	3	4
8	스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	1	2	3	4
9	스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	1	2	3	4
10	스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	1	2	3	4

부록 2.

자기통제력 척도

* 다음은 평소 자기통제력의 어려움을 살펴보기 위한 문항입니다. 문항을 잘 읽고 자신에게 가장 잘 어울리거나 가깝다고 생각하는 것에 솔직하게 체크✓해 주세요.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 누가 지켜보지 않아도 정해진 규칙이나 지시를 잘 따른다.	1	2	3	4	5
2	나는 흐트러지지 않은 자세로 있어야 할 때 차분히 있을 수 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 다른 친구들이 하는 놀이나 활동에 불쑥 끼어들어 참견하거나 방해한다.	1	2	3	4	5
4	나는 수업 시간이나 다른 일을 할 때 잘 집중한다.	1	2	3	4	5
5	나는 친구들이 수업 시간에 발표하거나 다른 친구들과 대화하는 도중에 순서 없이 끼어든다.	1	2	3	4	5
6	나는 급하게 일을 하다가 실수를 많이 한다.	1	2	3	4	5
7	나는 하고 싶은 일이나 갖고 싶은 물건이 있으면, 즉시 하거나 가지려 한다.	1	2	3	4	5
8	나는 일을 하기 전에 항상 생각을 먼저 행동한다.	1	2	3	4	5

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
9	나는 친구들과 같이 놀거나 공동작업을 할 때 다투거나 잘 싸운다.	1	2	3	4	5
10	나는 지루하거나 재미없는 일이라도 끝날 때까지 그 일에 집중한다.	1	2	3	4	5
11	나는 기쁜 일로 흥분했을 때나 꾸지람을 들어 감정이 상했을 때 감정을 자제하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
12	나는 주어진 과제가 어려워도 쉽게 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
13	나는 무슨 일이든 신중하게 생각하는 편이다.	1	2	3	4	5
14	나는 말보다 주먹이 앞선다.	1	2	3	4	5
15	나는 지금 당장 즐거운 일이라도 나중에 손해되는 일이라면 하지 않는다.	1	2	3	4	5
16	나는 다른 사람에게 폐가 되는 일이라도 내가 이익이 되면 한다.	1	2	3	4	5
17	나는 하고 싶은 말을 참을 수가 없다.	1	2	3	4	5
18	나는 새로운 일을 시작할 때는 열심이지만 곧 하기 싫어진다.	1	2	3	4	5

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
19	나는 작은 일에도 쉽게 흥분한다.	1	2	3	4	5
20	나는 스릴과 모험보다는 안전을 우선한다.	1	2	3	4	5

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교

부록 3.

또래관계 척도

* 다음은 또래관계의 어려움을 살펴보기 위한 문항입니다. 문항을 잘 읽고 자신에게 가장 잘 어울리거나 가깝다고 생각하는 것에 솔직하게 체크✓해 주세요.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 친구들과의 관계에 대해 만족한다.	1	2	3	4	5
2	친구들은 힘이 들고 속상할 때, 나에게 와서 털어놓는다.	1	2	3	4	5
3	나는 친구와의 사이에서 무슨 일이 생겨도 관계가 유지될 것이라고 확신한다.	1	2	3	4	5
4	내가 곤란한 일을 겪을 때, 친구들은 나를 보호하고 지켜준다.	1	2	3	4	5
5	나는 친구들과 생각이나 뜻이 잘 통한다.	1	2	3	4	5
6	내가 어떤 일을 할 때, 친구들은 나를 잘 도와준다.	1	2	3	4	5
7	내가 해서는 안 될 일을 할 때, 친구들은 나를 꾸짖는다.	1	2	3	4	5
8	나는 친구들이 힘들 때, 돌봐주고 위로한다.	1	2	3	4	5
9	내가 힘들 때, 친구들은 나를 도와주고 격려해 준다.	1	2	3	4	5
10	친구들은 내가 하는 일에 찬성해준다.	1	2	3	4	5

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
11	친구들은 내가 모르는 상황에 대해 이해 할 수 있도록 친절히 도와준다.	1	2	3	4	5
12	나는 친구들에게 내 이야기를 잘한다.	1	2	3	4	5
13	나는 친구들과 있을 때 재미있고 신난다.	1	2	3	4	5
14	나는 다른 사람에게 말하고 싶지 않은 내 비밀을 친구에게 이야기한다.	1	2	3	4	5
15	친구들은 내가 여러 가지 일들을 잘한다고 인정해준다.	1	2	3	4	5
16	나와 친구들과의 관계는 좋은 편이다.	1	2	3	4	5

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교

부록 4.

학부모 동의서

숲 체험 프로그램을 통해 자기통제력, 또래관계를 향상 시키고 스마트폰 과의존을 줄이기 위하여 프로그램을 실시하게 되었습니다. 12명이 그룹으로 참여하는 집단상담 프로그램입니다. 스마트폰 등을 많이 사용하는 학생들을 숲에서 숲 체험 활동(삼림욕, 오감체험, 숲속산책 등), 심리치료(나의 강점 찾기, 스마트폰 사용 통제력 등), 또래관계 활동(비석치기, 떼창세레머니, 자유신체활동 등)을 통하여 스마트폰 과의존 경향을 감소시키고, 자신의 상황에 맞게 스스로 스마트폰 사용 등을 조절할 수 있는 자기통제력 뿐만 아니라 또래들과 함께 다양한 숲 체험 활동을 통해 또래관계가 향상될 것으로 기대가 됩니다.

위의 집단상담 프로그램에 _____ 가 참여하는 것을 동의합니다.

1. 숲 체험 집단상담을 통하여 자기통제력, 또래관계를 향상시키고, 스마트폰 과의존 위험을 감소시켜 보다 즐겁고 건강한 학교생활을 할 수 있는 초등학생으로 성장시키기 위한 집단상담 프로그램입니다.

2. 2023년 0월 00일부터 0월 00일까지 진행됩니다.

3. 프로그램이 진행되는 동안 긍정적인 변화를 위하여 부모님의 관심과 지지가 필요합니다.

2023년 월 일

_____의 (아버지, 어머니) _____(서명)

▪ 담 당 자: 서 은 영

▪ 연 락 처: 010-0000-0000

부록 5.

숲 체험 프로그램

1회기: 숲에서 만남

단계	도입	운영 방법	전체 집단 및 소집단별 (40분)
활동 목표	▪ 프로그램의 목표, 내용, 규칙 등을 이해한다. ▪ 집단원 간에 친밀한 관계를 형성하여 프로그램 참여 동기를 높인다.		
과정	활동내용		준비물
도입 (10분)	▣ **프로그램 안내** - 강사 및 집단원 소개 - 숲 체험 프로그램 목적 안내 - 프로그램의 필요성 알기 - 프로그램 진행방식 안내, 안전규칙 및 서약서 작성		목걸이 이름표 활동지 (1-1)
전개 (25분)	▣ 나 소개하기 - 평소 스마트폰에서 주로 사용하는 별칭, 게임캐릭터 중 자신을 잘 나타낼 수 있는 캐릭터로 별칭 짓기 - 별칭의 의미를 친구들에게 소개하기 - 친구들의 별칭을 함께 기억하기 [별칭 외우기 게임: 나의 별칭 너의 별칭] 집단상담자부터 별칭을 소개하면 다음 사람이 앞 집단상담자의 별칭을 말하고 자신의 별칭을 소개한다. ▣ 숲 친구에게 인사하기 - 숲 체조, 오감 활동: 매 회기 시작 시 반복, 오감 느끼고 눈뜨고 자연과 인사하기, 매 회기 다른 것 발견해보기 등 - 세자트라 메인 숲을 산책하며 '나무 찾기 빙고 게임' 하기 3명씩 한 팀이 되어 세자트라숲을 산책하면서 빙고판에 있는 나무 등을 찾아 1줄 빙고게임을 한다.		서약서 필기구 네임펜 매직 활동지 (1-2) (빙고 게임판)
마무리 (5분)	▣ **마무리** - 활동을 통해 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기 ▣ **다음 시간 안내** - 2회기 "스마트폰 두고, 숲에서 내 보물 찾기" 예고한다.		-
유의점	- 자신을 편안하게 개방할 수 있도록 집단을 신뢰할 수 있도록 분위기를 조성한다. - 모든 집단원이 적극적으로 참여할 수 있도록 유도한다.		-

활동지 (1-1).

서약서 작성

* 이 프로그램에 참여를 하면서 자신과의 약속, 집단원들과 함께 지킬 수 있는 약속을 생각해 보고 한 가지를 선택해서 적어주세요.

서 약 서

나는 숲체험 집단상담 프로그램에

자발적으로 참여하고, 다음과 같이 약속합니다.

■ 프로그램 안전규칙을 지키고 적극적으로 참여하겠습니다.

■ 함께 나눈 이야기에 대해서 비밀을 꼭! 지키겠습니다.

■ 다른 친구의 이야기를 잘 듣겠습니다.

■ 내가 느끼고 생각한 것을 솔직하게 이야기하겠습니다.

■ _____

나 _____는(은) 집단상담에 참여하면서

위 사항들을 지킬 것을 약속합니다.

년 월 일

이름 : (서명)

활동지 (1-2).

나무 찾기 빙고판

* 각 모둠 별로 세자트라 메인 숲을 산책하면서 다음 사진 같은 나무들을 찾아 한 줄 빙고가 되면 집단 지도자에게 달려와서 모둠별 구호를 한 번 외칩니다.

얼굴처럼 둥근 잎	소시지 같은 부들	뾰족 바늘잎 나무	키가 작은 나무
굽고 ♡ 구멍난 나무	거미줄 있는 나무	가는 나무	껍질 벗겨진 나무
그루터기	열매 있는 나무	잎이 없는 나무	둥근 나무
키 큰 세모모양 나무	잎이 긴 버드 나무	포도 나무	이끼 있는 나무

2회기: 스마트폰 두고, 숲에서 내보물 찾기

단계	자기이해	운영 방법	전체 집단 및 소집단별 (40분)
활동 목표	▪ 현재 자신의 스마트폰 사용점검을 통해 자기를 이해한다. ▪ 스마트폰과 숲에서 만남을 통해 자신의 강점을 찾는다.		
과정	**활동내용**		**준비물**
도입 (10분)	▣ 줄을 서시오 게임 - 키, 발, 얼굴 등 제일 큰 순서대로 줄을 서시오 - 스마트폰에 어플이 제일 많이 깔려 있는 순서대로 줄서기 - 스마트폰을 하루 동안 가장 오랜 시간 사용한 순서대로 줄서기. - 놀이 후 느낌 나누기 ▣ 활동 안내하기 - 숲 체조로 몸풀기 - 감정 나누기 - 오늘 활동 안내하고 현재 몸과 마음 상태 점검하기		목걸이 이름표
전개 (25분)	▣ 스마트폰과 숲의 만남 - 매력적인 베스트 앱 포스트잇에 3개 적고, 그 앱 사용에 있어서의 자신의 강점 적어 붙이기. (나무 긴 줄에 활동지를 전시하듯 집게에 꽂기) - 각자 적은 것을 모두가 볼 수 있도록 붙여두고 돌아가며 살펴보며 발표 ▣ 자연물에서 자신의 별칭 캐릭터 강점 살려 꾸며보기 - 자연물로 강점 에너지 충전한 캐릭터 만들기를 해 본 소감 나누기		활동지 2 자연물(숲) 종이틀12개 목공풀 가위 네임펜 매직 돗자리
마무리 (5분)	▣ **마무리** - 활동을 통해 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기 ▣ **다음 시간 안내** - 3회기 “스마트폰 지금처럼 써도 괜찮을까?“ 를 예고하기		-
유의점	- 집단원이 강점을 구체적으로 잘 쓸 수 있도록, 지도자는 구체적인 예시를 들어서 이야기를 한다.. - 친구의 강점을 잘 적어줄 수 있도록, 구체적인 예시를 들어서 이야기를 한다.		-

활동지 2.

매력적인 베스트 앱과 나의 강점 찾기

* 자신이 좋아하는 베스트 앱을 3가지 적고, 베스트 앱에서 찾은 나의 강점을 적어보고 모둠별로 소감 나누기를 합니다.

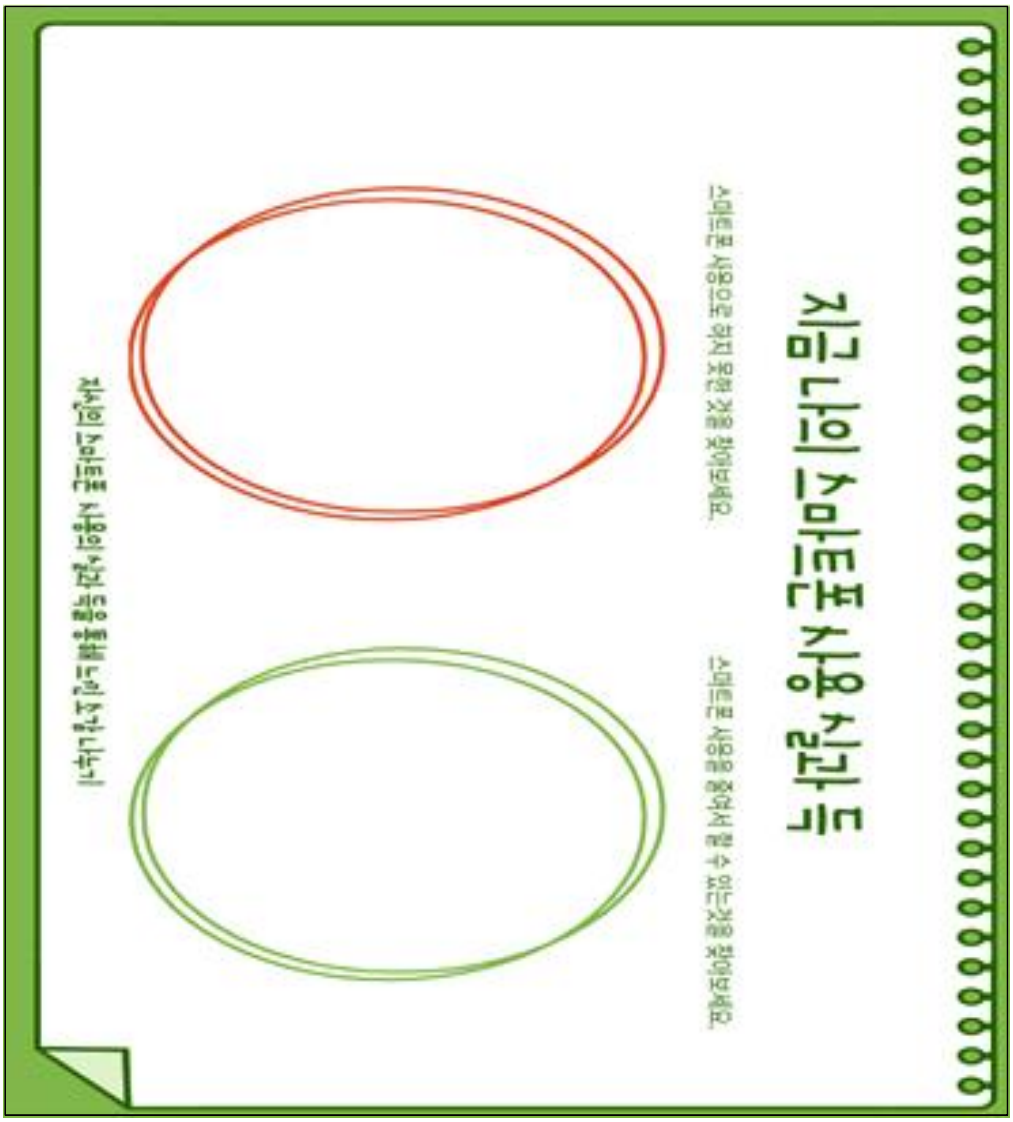
3회기: 스마트폰 지금처럼 써도 괜찮을까?

단계	동기형성	운영 방법	전체 집단 및 소집단별 (40분)	
활동 목표	▪ 스마트폰 사용이 나의 생활에 미치는 영향을 알아본다. ▪ 스마트폰을 상황에 맞게 조절해야 할 동기를 인식한다.			
과정	**활동내용**			**준비물**
도입 (10분)	▣ 몰입 게임 - 눈싸움 게임: 둘씩 짝을 지어 오랫동안 눈을 감지 않은 사람이 이긴다. 최후의 승자에게 강화물을 제공하기 ▣ 활동 안내하기 - 숲 체조로 몸풀기 - 감정 나누기 - 오늘 활동 안내하고 현재 몸과 마음 상태 점검하기			강화물
전개 (25분)	▣ 지금 나의 스마트폰 사용 득과 실 - 스마트폰 사용으로 하지 못한 것과 스마트폰 사용을 줄여서 할 수 있는 것 찾아보기 - 4명씩 한 팀이 되어 돌아가면서 스마트폰 사용 득 관련된 내용 포스트잇에 적어 스케치북에 붙이기, 어느 팀이 많이 많이 붙이나! - 4명씩 한 팀이 되어 돌아가면서 스마트폰 사용 실 관련된 내용 포스트잇에 적어 스케치북에 붙이기, 어느 팀이 많이 많이 붙이나! [규칙: 생각이 안나면 패스 가능, 단 3번 패스는 안 됨.] ▣ 스마트폰 과의존 득과 실을 자연물로 표현해보기 - 솔방울 or 돌멩이 그래프 만들기, 나뭇가지 그래프 만들기, 득과 실 동그라미 두 개 그려놓고 자신이 생각하는 득과 실의 숫자 만큼 자연물로 채우기 - 위에 스케치북에 적은 것을 시각적으로 보며 지금 상태를 보니 내가 잃은 점과 얻은 점이 실제 몇 개인지, 그 이유와 어떻게 바꾸어 보고 싶은지 이야기 나누기			활동지 3 팀별 스케치북 포스트잇 2종류 색 구분 (득과 실) 자연물 (돌, 나뭇가지) 돗자리
마무리 (5분)	▣ **마무리** - 활동을 통해 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기 ▣ **다음 시간 안내** - 4회기 “스마트폰 로그아웃, 꿈 로그인”를 예고하기			-
유의점	- 스마트폰 사용의 득과 실 게임 시, 생각이 안나면 패스 할 수 있지만 패스권은 총 3번까지 가능하다. - 스마트폰 과의존 득과 실을 자연물로 표현할 때, 미리 숲 주위를 살펴보고 할 수 있는 재료로 선택해서 한다.			-

활동지 3.

지금 나의 스마트폰 사용 득과 실

* 각 모둠 별로 평소 스마트폰을 사용하면서 스마트폰이 나에게 주는 좋은 점과, 나쁜 점을 적어보고 집단원들과 소감 나누기를 합니다.



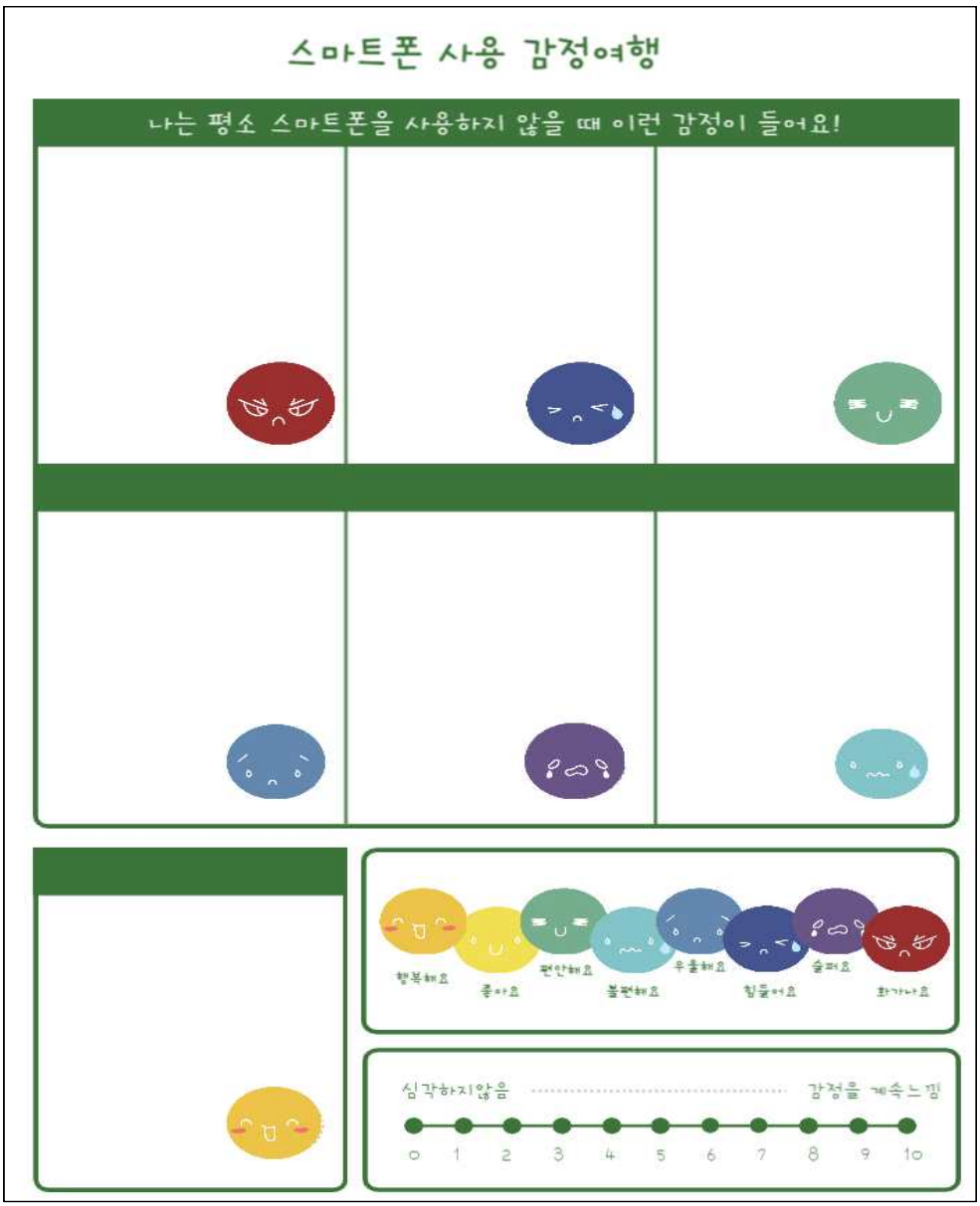
4회기: 스마트폰 로그아웃, 꿈 로그인!

단계	동기형성	운영 방법	전체 집단 및 소집단별 (40분)	
활동 목표	▪ 자신의 꿈(목표) 목록을 통해 스마트폰 사용을 줄여 본다. ▪ 구체적인 꿈(목표)을 이루기 위한 실천 방법을 생각해본다.			
과정	**활동내용**			**준비물**
도입 (10분)	▣ 여는 놀이 “어떤 감정일까?” - 인물이나 캐릭터 사진을 제시하여 어떤 감정일지, 예상한 이유와 함께 말하기 ▣ 활동 안내하기 - 숲 체조로 몸풀기 - 감정 나누기 - 오늘 활동 안내하고 현재 몸과 마음 상태 점검하기			목걸이 이름표
전개 (25분)	▣ 스마트폰 사용 감정여행 - 스마트폰을 사용하면서 드는 감정을 떠올리며 포스트잇에 적고 붙이기 (긍정감정 단어 제시) - 현실에서 스마트폰 사용하지 않고 이런 감정이 들 때가 언제인지, 집/학교/어떤 과목 공부할 때/ 놀이할 때/ 친구랑 있을 때 등등 스토리텔링으로 질문하고 개인별 도화지에 포스트잇으로 연결해서 붙여보기 - 각자 적은 것 중 모둠별로 모아 살펴보고, 소감 나누기 - 현실에서 스마트폰 없이 살 수 있을까? 어떤 것이 있으면 스마트폰 없이도 살 수 있을지, 덜 관심을 가지고 하루를 보낼 수 있을지 구체적으로 적어보기			활동지 4 긍정단어제시 색 8절지 2장, 모양 포스트잇
	▣ 자연물 3가지 재료로 새로운 꿈 액자 만들어 보기 - 현실에서 새로운 꿈(개학 후 이루어 보고 싶은 구체적, 실현가능한 꿈) 액자 만들기 - 액자 만들 때 자신이 원하는 자연물 3가지를 선택하여 만들기 - 자신의 액자 들고 각자 소개하기 - 친구가 소개할 때 우레같은 박수로 격려하기			자연물(숲) 종이틀12개 스티커 나무조각 목공풀 가위 네임펜 매직
마무리 (5분)	▣ **마무리** - 활동을 통해 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기 ▣ **다음 시간 안내** - 5회기 “스트레스도 내가 조절해”를 예고하기			-
유의점	- 아이들이 어떤 것을 원하는지 확인하는 시간을 가지고, 현실에서 새로운 꿈(개학 후 이루어 보고 싶은 구체적, 실현 가능한 꿈)을 설정하기 위한 동기형성을 해본다.			-

활동지 4.

스마트폰 사용 감정여행

* 각 모둠 별로 평소 스마트폰을 사용하면서 들었던 자신의 감정을 떠올리면서 적어봅니다. 자신이 적은 내용을 친구들과 함께 소감 나누기를 합니다.



5회기: 스트레스도 내가 조절해

단계	스트레스 조절 능력 향상	운영 방법	전체 집단 및 소집단별 (40분)	
활동 목표	• 내 안의 여러 가지 감정을 확인하고 표현한다. • 내 감정을 표현하고 친구의 감정을 반영한다.			
과정	**활동내용**			**준비물**
도입 (10분)	▣ 여는 놀이 '비석 맞추기' - 돌멩이에 스트레스를 적고 다양한 신체를 활용해서 맞추기 - 비석 맞추기 활동을 통한 자신의 소감 나누기 ▣ 활동 안내하기 - 숲 체조로 몸풀기 - 감정에 대한 안내하기 - 감정 나누기 - 오늘 활동 안내하고 현재 몸과 마음 상태 점검하기			목걸이 이름표 한 사람 당 납작한 돌 2개
전개 (25분)	▣ 스마트폰으로 스트레스 해소! - 스트레스를 스마트폰으로 해소했던 경험 및 감정 나누기 - 스마트폰을 제외한 다른 방법으로 스트레스를 해소한 경험 및 감정 나누기 ▣ 나무 기둥 분수 놀이 - 투명 지퍼백에 자신의 스트레스 원인을 적은 나뭇잎을 넣고 물을 넣어 구멍을 내서 분수 물놀이를 하면서 새로운 해소 방법을 경험하기, 물이 든 지퍼백을 흔들거나 만지면서 스트레스 해소에 도움 되기			활동지 5 스케치북 투명지퍼백 여 벌 수 건 납작한돌 매직 네임펜
마무리 (5분)	▣ **마무리** - 활동을 통해 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기 ▣ **다음 시간 안내** - 6회기 "숲에서 놀자"를 예고하기			-
유의점	- 여러 친구들의 스트레스 해소법을 듣고 자신이 해 볼 수 있는 것으로 일상에서 실천해보도록 격려한다. - 나무 기둥 분수 놀이를 할 때 사람을 향해 하지 않는 등 안전 주의 및 여벌 옷, 수건 등 사전 준비사항을 미리 안내한다.			-

활동지 5.

나의 스트레스 해소법

* 평소 자신이 스트레스를 받았을 때 어떻게 해소하고 있는지 곰곰이 생각한 후, 적어봅니다. 자신이 적은 내용을 친구들과 함께 소감 나누기를 합니다.

나의 스트레스 해소 법

Q. 평소 나는 스트레스를 받았을 때,
스마트폰으로 무엇을 하며 해소를 하나요?

1.

2.

3.

Q. 평소 나는 스마트폰을 제외한
다른 방법으로 스트레스를 어떻게 해소하나요?

1.

2.

3.

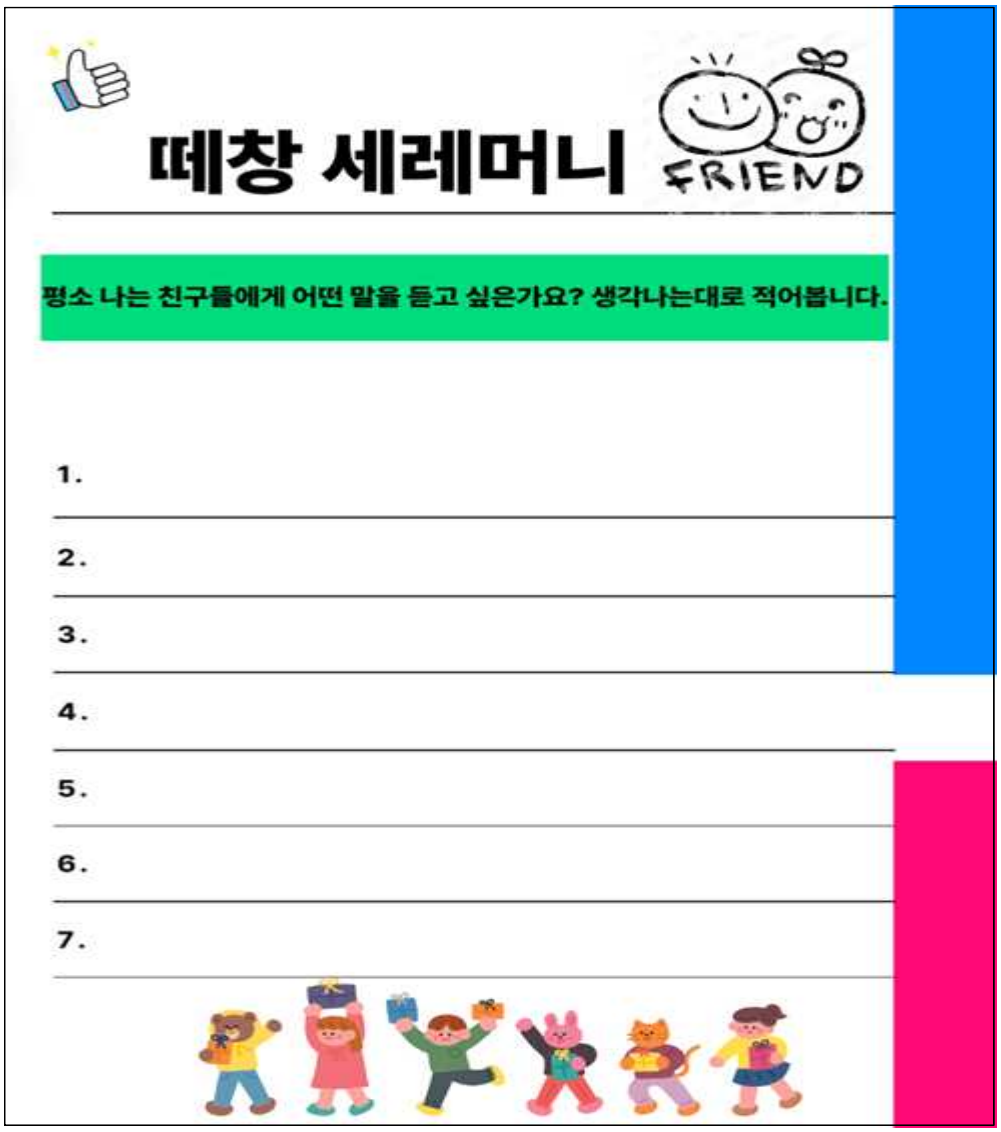
6회기: 숲에서 놀자

단계	또래 관계 형성 능력	운영 방법	전체 집단 및 소집단별 (40분)	
활동 목표	▪ 현실 세계에서 만남의 필요성을 인식하고 친구관계를 점검한다. ▪ 숲에서 자유놀이 게임을 통해 친구관계를 맺어본다.			
과정	**활동내용**			**준비물**
도입 (10분)	▣ 여는 놀이 '솔방울 멀리 보내기' 게임 - 솔방울을 5개씩 찾아온다. - 모둠별로 솔방울을 모아 개수를 세고 한 줄로 선다. - 앞사람이 허리를 숙이고 솔방울을 다리 사이로 전달한다. - 정한 개수를 먼저 맨 뒷사람에게 전달하는 모둠이 이긴다. ▣ 활동 안내하기 - 숲 체조로 몸풀기 - 감정 나누기 - 오늘 활동 안내하고 현재 몸과 마음 상태 점검하기			목걸이 이름표 바구니
전개 (25분)	▣ 나는 언제 친구가 필요했지? - 자신에게 친구가 꼭 필요했던 순간이 언제였는지 떠올리며 이야기를 나눈다. ▣ 눈을 가리고 친구 맞추기 - 둘씩 짝을 지어 한 명이 술래가 되어 눈가리개를 하고 앞에 앉은 상대방 친구를 예측하기 - 술래는 친구의 손을 만지며 짝지 친구를 알아맞히기. - 눈가리개를 풀고 친구를 확인한 후 술래에게 질문하기. - 질문 사항: 제 질문을 받고 어떤 생각이나 느낌이 들었나요? ▣ 내가 듣고 싶은 말 '떼창 세레머니' - 내가 친구들에게 가장 듣고 싶은 말 종이쪽지에 적기 - 다른 친구들에게 돌아가며 '떼창 세레머니' 한 후 소감 나누기			활동지 6 안대 돗자리 가면 매직 네임펜 목공풀 스티커
마무리 (5분)	▣ **마무리** - 활동을 통해 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기 ▣ **다음 시간 안내** - 7회기 "스마트폰보다 친구 좋아"을 예고하기			-
유의점	- 솔방울 멀리 게임 시 넘어지지 않게 안전에 주의한다. - 눈을 가리고 친구 맞추기 활동 시, 신체접촉이 불편한 친구들은 미리 지도자에게 이야기한다.			-

활동지 6.

떼창 세레머니

* 평소 자신이 친구들에게 듣고 싶었던 말이 무엇인지 생각해 보고 적어봅니다. 자신이 적은 내용을 친구들과 함께 떼창 세레머니 후 소감 나누기를 합니다.



7회기: 스마트폰 보다 친구가 좋아

단계	또래 관계 형성 능력	운영 방법	전체 집단 및 소집단별 (40분)
활동 목표	▪ 숲에서 협동놀이를 통해 협동심을 키운다. ▪ 친구들의 강점을 찾아 미덕으로 표현한다.		

과정	활동내용	준비물
도입 (10분)	▣ 여는 놀이 “개미와 진딧물 게임 - 한 명이 술래가 무당벌레가 되고 맨 앞에 개미, 그 뒤로 진딧물(3~4명)이 앞사람 허리를 잡고 앉는다. - 무당벌레가 움직이기 시작하면 일제히 “무당벌레가 떴다. 진딧물을 감춰라!”하고 일어선다. - 진딧물은 개미와 앞사람 허리를 붙잡고 늘어서서 무당벌레를 피한다. - 무당벌레가 꼬리 부분의 진딧물을 잡으면 잡힌 진딧물이 무당벌레가 된다. ▣ 활동 안내하기 - 숲 체조로 몸풀기 - 감정 나누기 - 오늘 활동 안내하고 현재 몸과 마음 상태 점검하기	목걸이 이름표
전개 (25분)	▣ 모둠별 자유 신체 놀이 만들기 - 모둠별로 자유 신체 놀이를 만들기 - 모둠별로 만든 자유 신체놀이를 다른 팀원들에게 알려주고 같이 활동하기 - 자유신체놀이를 통해 기억에 남거나 재미있었던 것을 이야기 하기 ▣ 솔방울 나르기 - 고무밴드에 실을 모둠 인원수 별로 엮기 - 모둠별로 고무밴드로 솔방울을 협동해서 옮기기	시원한 물 솔방울 고무밴드줄 매직 네임펜 활동지 7
마무리 (5분)	▣ **마무리** - 활동을 통해 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기 ▣ **다음 시간 안내** - 8회기 “감정 조절하기”를 예고하기	-
유의점	- 자유 신체 놀이 활동 시 또래와의 상호 교류를 할 수 있는 충분한 시간을 고려해서 활동 시간을 배분한다. - 개미와 진딧물 게임을 할 때, 안전에 주의를 한다..	-

활동지 7.

친구가 좋아!

* 오늘 활동을 한 후, 간단한 소감을 아래 빈칸에 적어봅니다. 자신이 적은 내용을 친구들과 함께 소감 나누기를 합니다.

8회기: 이제 내가 스마트폰 보다 더 잘나가!

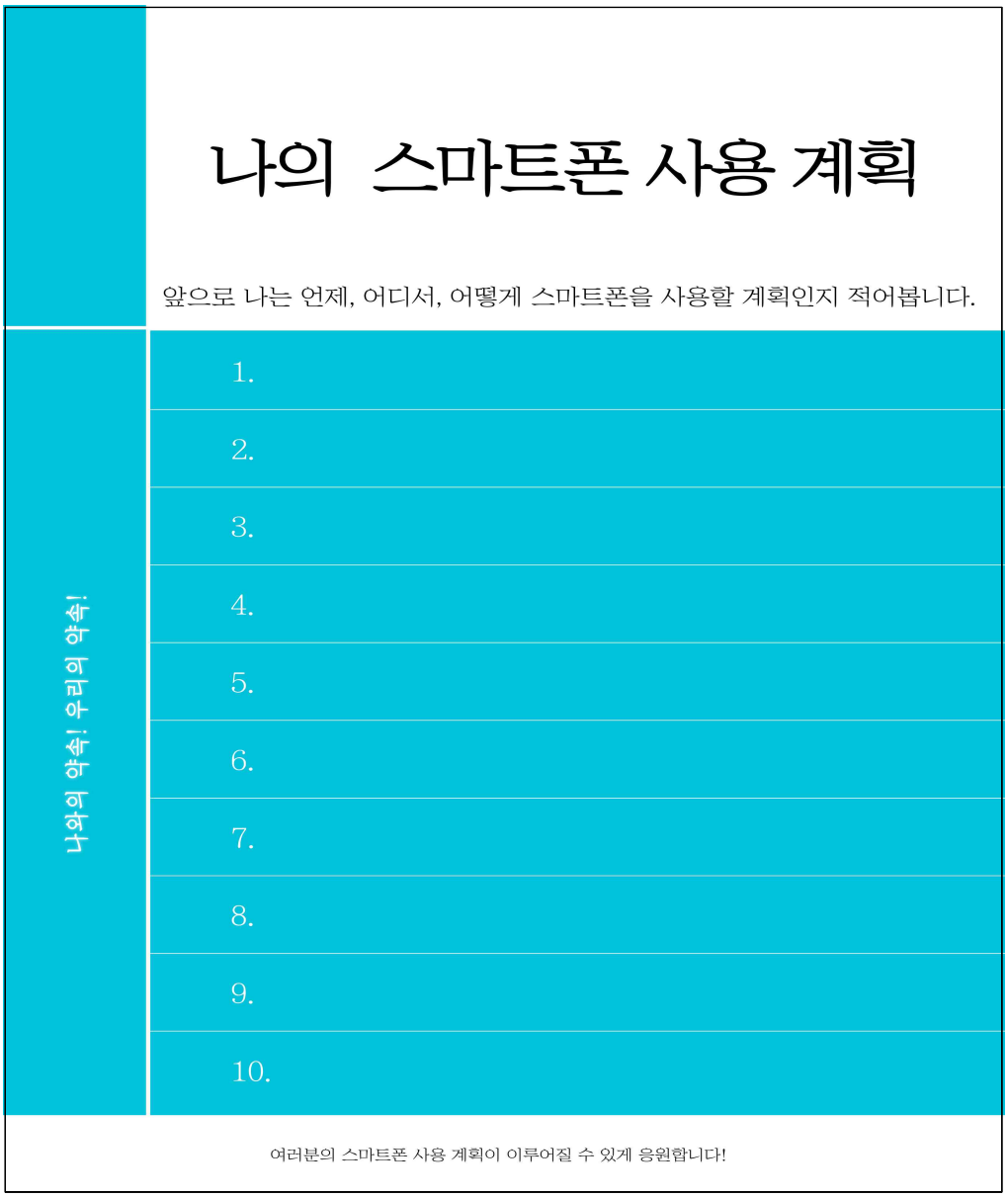
단계	마무리	운영 방법	전체 집단 및 소집단별 (40분)
활동 목표	▪ 그동안의 활동들을 돌아보며 정리하고 프로그램을 마무리한다. ▪ 변화된 자신의 모습을 찾고 지속적으로 실천할 수 있도록 지지와 격려를 한다.		

과정	활동내용	준비물
도입 (10분)	▣ 여는 놀이 변화된 새로운 나 자랑하기 - 지금까지 활동한 것을 간략하게 정리해서 안내하기 - 8절 색 도화지에 자신이 그리고 싶은 희망나무를 그리기 - 프로그램 참여 전, 후 변화된 자신의 모습을 살펴보고 포스트잇에 적어 희망 나무에 붙이기 - 프로그램 참여 전, 후 변화된 친구들의 모습을 하나씩 포스트잇에 적어 친구의 희망 나무에 붙여주기 ▣ 활동 안내하기 - 숲 체조로 몸풀기 - 감정 나누기 - 오늘 활동 안내하고 현재 몸과 마음 상태 점검하기	색 8절지 11장 모양 포스트잇 필기구 네임펜 매직
전개 (25분)	▣ 스마트폰 사용 계획 발표 - 현실에서 구체적, 실현 가능한 스마트폰 사용계획을 생각해서 적어보고 발표하기 - 스마트폰 사용계획을 발표할 때 우레같은 큰 박수로 격려하기 ▣ 새로운 별칭 정하고 칭찬 세레머니 하기 - 그동안 숲에서 신나게 즐기는 모습을 떠올리며 새로운 별칭 짓고 소개하기 - 새로운 별칭으로 자연물 목걸이를 만들기 - 자신의 새로운 별칭과 목걸이를 만든 소감을 나누기	활동지 8 필기구 네임펜 매직 자연물 목걸이
마무리 (5분)	▣ **마무리** - 활동을 통해 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기 - 전체 프로그램을 참여하면서 느낀 점, 기억에 남는 활동 등 소감 나누기	-
유의점	- 자신의 상황에 맞게 스마트폰을 사용할 수 있도록 동기를 강화하며 실생활에서 활용할 수 있도록 할 수 있다. -	-

활동지 8.

나의 스마트폰 사용 계획

* 앞으로 자신이 스마트폰을 사용할 때 지킬 수 있는 구체적인 사용 계획을 적어봅니다. 자신이 적은 내용을 친구들과 함께 소감 나누기를 하며 격려합니다.



부록 6.

프로그램 만족도 설문지

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	이 프로그램을 통해 숲에서 스마트폰보다 재미있는 체험들이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5
2	이 프로그램을 통해 스마트폰 사용조절을 스스로 조절할 수 있게 되었고, 친구들과의 관계가 친밀해지는데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5
3	이 프로그램을 통해 나의 강점을 알게 되었고, 스트레스를 다양한 방법으로 해소할 수 있는 것을 알게되어 도움이 되었다.	1	2	3	4	5
4	선생님이 프로그램을 위해 충분히 준비하였다고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	친구들과의 상호작용이나 전체적인 분위기가 만족스러웠다.	1	2	3	4	5
6	프로그램 참여 인원(12명)이 적절하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	프로그램의 횟수와 시간이 적절하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8	프로그램 진행방식이 적절하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	이 프로그램을 친구들에게 추천하고 싶다.	1	2	3	4	5
10	후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.	1	2	3	4	5

부록 7.

숲 체험 프로그램 내용 타당도 평정 결과

단계	회기	주제	목표	활동내용	평균	표준편차	CVR
도입	1	숲에서 만남!	· 프로그램의 목표, 내용, 규칙 등을 이해한다. · 집단원들 간 친밀감을 형성한다.	· 프로그램 안내 · OX 퀴즈 · 서약서 및 별칭 짓고 소개하기 · '나의 별칭 너의 별칭' 게임 · 숲 친구에게 인사하기 · '나무 찾기 빙고' 게임	5.00	0.00	1
자기이해	2	스마트폰 두고, 숲에서 내 보물찾기	· 현재 자신의 스마트폰 사용점검을 통해 자기를 이해한다. · 스마트폰이 아닌 자신이 좋아하는 것, 강점을 찾는다.	· '줄을 서시오' 게임 · 키, 발, 스마트폰 사용 시간대로 줄 서보기 · 스마트폰 사용패턴 점검 및 매력적인 베스트 앱 3개 소개하기 · 숲속 보물 산책 · 자신이 가진 강점, 가지고 싶은 강점을 찾아 자연물로 캐릭터 만들기	4.67	0.47	1
동기형성	3	스마트폰 지금처럼 써도 괜찮을까?	· 스마트폰 사용이 나의 생활에 미치는 영향을 알아본다. · 스마트폰을 상황에 맞게 조절해야 할 동기를 인식한다.	· '몰입 게임으로 즐겨요' 게임 · 지금 나의 스마트폰 사용 득과 실 게임 하기: 스마트폰 사용으로 하지 못한 것과 사용을 줄여서 할 수 있는 것 찾아보기 · 스마트폰 과의존 득과 실의 숫자만큼 나무토막 자연물로 표현하기	5.00	0.00	1

단계	회기	주제	목표	활동내용	평균	표준편차	CVR
	4	스마트폰 로그아웃, 꿈 로그인!	· 자신의 꿈(목표) 목록을 통해 스마트폰 사용을 줄여 본다. · 구체적인 꿈(목표)을 이루기 위한 실천 방법을 생각해 본다.	· '스마트폰 사용 감정여행' 게임 · 현실에서 스마트폰 없이 지낼 수 있을 하루를 구체적으로 적어보기 · 스마트폰 사용을 대체할 마음을 움직이는 구체적인 목표를 꿈액자로 만들기	4.33	0.47	1
스트레스 조절 향상	5	스트레스도 내가 조절해!	· 스트레스 상황에서 어려운 점을 파악한다. · 자신만의 대처 방법을 선택해 보고 실천 의지를 나눈다.	· '비석맞추기' 게임 · 스트레스를 스마트폰으로 해소했던 경험 나누고 다른 대처 방법 알아보기 · 나만의 스트레스 대처 방법 찾아보기 · 나무 기둥 분수 놀이	4.67	0.47	1
또래관계형성능력	6	숲에서 놀자~	· 현실세계에서 만남의 필요성을 인식하고 친구관계를 점검한다. · 숲에서 자유놀이 게임을 통해 친구 관계를 맺어본다.	· '솔방울 멀리 보내기' 게임 · 친구가 필요했던 경험 나누기 · 눈을 가리고 친구 알아맞히기 · 둘씩 짝을 지어 상대방 친구 손을 만지면서 자신의 짝지 친구 찾기	4.67	0.47	1
	7	스마트폰 보다 친구가	· 숲에서 협동놀이를 통해 협동심을 키운다.	· '개미와 진딧물' 게임 · 무당벌레가 된 술래가 맨 앞 개미와 진딧물의 꼬리를 잡기	4.67	0.47	1

단계	회기	주제	목표	활동내용	평균	표준편차	CVR
		좋아!	· 숲에서 자유놀이 게임을 통해 친구 관계를 맺어본다.	· 모둠별로 숲에서 자유신체 놀이를 만들고 그 게임을 다른 팀원들에게 알려주며 놀이하기			
마무리	8	이제 내가 스마트폰 보다 더 잘나가!	· 그동안의 활동 들을 돌아보며 정리하고 프로그램을 마무리한다. · 변화된 나의 모습을 찾고 지속적으로 실천할 수 있도록 격려한다.	· 변화된 나 자랑하기 · 자신의 변화와 성장에 대한 희망나무를 그리기 · 프로그램 돌아보고 앞으로 스마트폰 사용계획 발표하기 · 스마트폰 조절에 대한 계획과 유혹을 이겨 낼 방법 나누기 · 전체 프로그램 소감 나누기 · 집단원들에게 고마움, 격려 말 전하기	4.67	0.47	1

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교