



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](#)

2023년 2월

박사학위논문

SNS 과의존 여대생을 위한  
심리도식치료 집단상담 프로그램  
개발 및 효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

정 형 화

SNS 과의존 여대생을 위한  
심리도식치료 집단상담 프로그램  
개발 및 효과

Development and Effects of Group Schema Therapy  
Program for Female University Students with SNS  
Overdependence

2023년 2월 24일

조선대학교 대학원

상담심리학과

정 형 화

# SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담 프로그램 개발 및 효과

지도교수 김택호

이 논문을 상담심리학 박사학위 신청 논문으로 제출함.

2022년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

정형화

## 정형화의 박사학위 논문을 인준함.

위원장 조선대학교 교수 정 승 아 (인)

위 원 조선대학교 교수 김 나 래 (인)

위 원 부경대학교 교수 천 성 문 (인)

위 원 성균관대학교 교수 이 동 훈 (인)

위 원 조선대학교 교수 김 택 호 (인)

2023년 1월

조선대학교 대학원

# 목 차

## Abstract

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
제1절 연구의 필요성 및 목적 .....	1
제2절 연구 문제 .....	6
제3절 용어의 정의 .....	7
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>10</b>
제1절 SNS 과의존 경향성 .....	10
1. SNS 과의존 경향성 개념 정의 .....	10
2. 여대생의 SNS 과의존 경향성 특징 .....	11
3. 여대생의 SNS 과의존 경향성에 미치는 심리적 변인 .....	13
가. SNS 과의존 경향성과 우울의 관계 .....	13
나. SNS 과의존 경향성과 불안의 관계 .....	14
다. SNS 과의존 경향성과 외로움의 관계 .....	15
라. SNS 과의존 경향성과 초기부적응도식의 관계 .....	17
마. 여대생의 우울과 불안 및 외로움과 초기부적응도식과의 관계 .....	18
4. SNS 과의존 경향성 감소 집단상담 프로그램 분석 .....	20
제2절 심리도식치료 .....	25
1. 심리도식치료 개념 정의 및 특징 .....	25
가. 초기부적응도식 개념 정의 및 특징 .....	26
나. 심리도식치료 개념 정의 및 특징 .....	27
2. 심리도식치료의 원리 .....	29
3. 여대생의 SNS 과의존 경향성과 심리도식치료 .....	31
4. 심리도식치료 프로그램 .....	34
5. 심리도식치료 연구개념틀 .....	36

<b>III. 연구 방법</b> .....	<b>39</b>
제1절 SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담 프로그램 개발 .....	<b>39</b>
1. 심리도식치료 집단상담프로그램 개발 절차 모형 .....	39
2. 목표 수립 .....	41
가. 기획 .....	41
나. 요구 분석 .....	44
다. 목표 설정 .....	48
3. 프로그램 구성 .....	48
가. 심리도식치료 프로그램 모형 개발 .....	48
나. 내용 구성 .....	51
4. 실행 및 평가 .....	61
가. 예비연구 .....	61
나. 최종 프로그램 개발 .....	68
제2절 SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담 프로그램 효과 검증	
75	
1. 연구설계 .....	75
2. 연구 대상 .....	76
3. 측정 도구 .....	78
4. 연구 절차 .....	82
5. 자료 분석 .....	84
<b>IV. 연구 결과</b> .....	<b>85</b>
제1절 양적 분석 .....	85
1. 심리도식치료 집단상담프로그램이 SNS 과의존 경향성에 미치는 효과	
85	
2. 심리도식치료 집단상담프로그램이 초기부적응도식에 미치는 효과 .....	90
3. 심리도식치료 집단상담프로그램이 우울에 미치는 효과 .....	95
4. 심리도식치료 집단상담프로그램이 불안에 미치는 효과 .....	97

5. 심리도식치료 집단상담프로그램이 외로움에 미치는 효과 .....	99
제2절 질적 분석 .....	101
1. SNS 과의존 경향성 변화에 대한 연구자의 회기별 관찰내용 .....	102
2. SNS 과의존 경향성 변화에 대한 참여자 내용 분석 .....	106
3. 초기부적응도식 변화에 대한 참여자 내용 분석 .....	109
4. 우울과 불안 및 외로움 변화에 대한 참여자 내용 분석 .....	111
<b>V. 논의 및 제언 .....</b>	<b>114</b>
제1절 논의 .....	114
1. SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담프로그램 개발 .....	114
2. SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담프로그램 효과 검증 .....	117
제2절 결론 및 제언 .....	124
참고문헌 .....	126
부 록 1 .....	140
부 록 2 .....	141
부 록 3 .....	155
부 록 4 .....	165
부 록 5 .....	179
부 록 6 .....	185



## 표 목 차

표 1. 심리도식치료 통합적 접근의 다양한 치료기법 .....	30
표 2. SNS 과의존 경향성 상집단의 SNS 요구조사 하위요인별 점수 .....	45
표 3. SNS 과의존 경향성 상집단의 SNS 요구조사 문항별 점수 .....	46
표 4. 예비프로그램 구성안 .....	52
표 5. 예비프로그램 적합성과 타당도 평가 전문가 인적 사항 .....	54
표 6. 예비프로그램 적합성에 대한 전문가의 의견 .....	55
표 7. 예비프로그램 적합성에 대한 전문가의 타당도 평가 .....	56
표 8. 예비프로그램 회기별 목표와 활동 내용타당도에 대한 전문가 평가 .....	57
표 9. 예비프로그램 회기 구성내용 전문가 의견과 수정사항 .....	57
표 10. 예비프로그램 전문가 보완·수정 구성내용 .....	59
표 11. 예비프로그램 연구 참여자 보완·수정사항 피드백 .....	62
표 12. 예비프로그램 연구 참여자 보완·수정 .....	64
표 13. 프로그램 적합성에 대한 전문가 타당도 평가 .....	66
표 14. 프로그램 회기별 목표와 활동 내용타당도에 대한 전문가 평가 .....	67
표 15. 프로그램에 대한 전문가의 의견과 수정사항 .....	67
표 16. 최종 심리도식치료 집단상담프로그램 .....	68
표 17. 심리도식치료 집단상담프로그램 1회기 세부 내용(예시) .....	73
표 18. 실험 설계 .....	76
표 19. 연구대상자의 분포 .....	77
표 20. SNS 과의존 경향성 척도 하위요인 .....	79
표 21. 초기부적응도식 척도 하위요인 문항 구성 및 신뢰도 .....	80
표 22. 우울수준 하위척도별 신뢰도 .....	81
표 23. 불안척도 .....	81
표 24. 외로움 척도 신뢰도 .....	82
표 25. SNS 과의존 경향성의 사전점수 동질성 검증 .....	86
표 26. SNS 과의존 경향성의 사전점수와 사후점수의 차이 검증 .....	87

표 27. SNS 과의존 경향성의 사전, 사후 및 조정된 사후점수 .....	88
표 28. SNS 과의존 경향성의 사후점수에 대한 공변량분석 .....	89
표 29. 초기부적응도식의 사전점수 동질성 검증 .....	90
표 30. 초기부적응도식의 사전점수와 사후점수의 차이 검증 .....	91
표 31. 초기부적응도식의 사전, 사후 및 조정된 사후점수 .....	93
표 32. 초기부적응도식의 사후점수에 대한 공변량분석 .....	94
표 33. 우울의 사전점수와 동질성 검증 .....	95
표 34. 우울의 사전점수와 사후점수의 차이 검증 .....	95
표 35. 우울의 사전, 사후 및 조정된 사후 .....	96
표 36. 우울의 사후 점수에 대한 공변량분석 .....	96
표 37. 불안의 사전점수와 동질성 검증 .....	97
표 38. 불안의 사전점수와 사후점수의 차이 검증 .....	98
표 39. 불안의 사전, 사후 및 조정된 사후 .....	98
표 40. 불안의 사후 점수에 대한 공변량분석 .....	99
표 41. 외로움의 사전점수와 동질성 검증 .....	99
표 42. 외로움의 사전점수와 사후점수의 차이 검증 .....	100
표 43. 외로움의 사전, 사후 및 조정된 사후 .....	100
표 44. 외로움의 사후 점수에 대한 공변량분석 .....	101
표 45. 연구자의 회기별 관찰내용 .....	102
표 46. 대상자 참여 동기 및 목적 .....	106
표 47. SNS 과의존 경향성 변화에 대한 참여자 내용 분석 .....	107
표 48. 초기부적응도식 변화에 대한 참여자 내용 분석 .....	109
표 49. 우울과 불안 및 외로움 변화에 대한 참여자 내용 분석 .....	111

## 그림 목 차

그림 1. SNS 과의존 경향성과 초기부적응도식 및 우울·불안·외로움과의 관계 ·	20
그림 2. 초기부적응도식의 발달기원 및 부적응적 대처방식 및 양식 .....	27
그림 3. 심리도식치료 집단상담프로그램의 개발 절차 모형 .....	40
그림 4. 심리도식치료 프로그램 모형 .....	49
그림 5. SNS 과의존 경향성 전체의 평균 비교 .....	89
그림 6. 초기부적응도식 전체의 평균 비교 .....	94
그림 7. 우울의 평균 비교 .....	97
그림 8. 불안의 평균 비교 .....	99
그림 9. 외로움의 평균 비교 .....	101

## Abstract

# Development and Effects of Group Schema Therapy Program for Female University Students with SNS Overdependence

Jeong HeongHwa

Advisor : Prof. Kim TackHo, Ph.D.

Department of Counseling Psychology

Graduate School of Chosun University

SNS(Social Network Service) overdependence tendency is stronger than addiction to cigarettes or alcohol, and the side effects have gradually emerged as a social issue. But intervention programs focusing on the reduction of SNS overdependence tendency are rarely conducted. Therefore, the purpose of this study is to develop a schema therapy group counseling program for reducing SNS overdependence tendency and verify its effects.

The procedure for the group counseling program is as follows. Based on the schema therapy clinician's guide and schematherapie in der Praxis, we examined emotional, cognitive, behavioral, and relational changes in individuals with a high tendency to SNS overdependence. After that, detailed goals for the program were established. Second, the principles and techniques of schema therapy were reviewed based on the schema therapy a practitioner's guide. Third, each session was organized with content that can reduce negative emotions such as early maladaptive schema, depression, anxiety, and loneliness. Finally, preliminary investigation and expert validity were verified. The program consisted of 10 sessions of 90 minutes per session.

As study subjects, a total of 20 students (experimental group: 10, control group:

10) participated in this research. This study conducted a pretest-posttest control group design and qualitative analysis. Inventory of SNS overdependence tendency, young schema questionnaire, depression scale, inventory of Beck anxiety, and loneliness scale were conducted. In addition, the qualitative content was analyzed based on the participants' post-interview data and the researcher's observations by program session.

As a result of applying these data showed significant differences among the groups in SNS overdependence tendency score, young schema questionnaire score, depression score, anxiety score, loneliness score. In addition, the participants in the experimental group improved their ability to control the use of SNS, and showed positive differences such as reduced negative emotions and improved self-expression in academic life and interpersonal relationships. The results of this study are expected to be data that contributes to effective intervention for many female university students who suffer from SNS overdependence.

The findings of this study revealed that schema therapy group counseling program is an effective treatment for female university students with SNS overdependence tendencies. As a result, the intensity of the early maladaptive schema was lowered and negative emotions such as depression, anxiety, and loneliness were reduced.

# I. 서론

## 제1절 연구의 필요성 및 목적

오늘날 SNS(Social Network Service)를 확인하고자 하는 욕구는 담배나 술의 중독보다 더 강하다는 것이 확인되고 있다(Hofmann et al., 2012). 그로 인한 부작용에 대한 위험성도 일상생활 전반에 걸쳐 나타나고 있고, 대상자의 개인적 특성이나 스마트폰 사용 유형에 따른 좀 더 구체적인 중재 전략을 마련하는 것이 중요하다(권명순, 유정순, 2020)는 연구 결과도 보고되고 있다. 그러나 현재 SNS 과의존 경향성으로 인하여 발생하는 부적응적 문제와 심리적 변인에 대한 연구는 활발하게 이루어지고 있지만, SNS 과의존 경향성 감소에 초점을 둔 중재 프로그램은 매우 부족한 실정이다.

한국정보화진흥원(2018)의 인터넷서비스 이용률을 살펴보면, 중학생 99.0%, 고등학생 99.4%, 대학생 99.8% 등 청소년 전원이 인스턴트 메신저 유저인 것으로 드러났으며 최근 1년 내 청소년들이 가장 많이 이용한 인터넷서비스는 SNS(Social Network Service)로 카카오톡·페이스북·메세지·라인·네이트온·구글·행아웃 등 인스턴트 메신저였다.

SNS(Social Network Service)는 인터넷상에서 친구, 동료 등 지인과의 인간관계를 강화하거나 새로운 인맥을 형성함으로써 폭넓은 인적 네트워크를 형성할 수 있게 해주는 서비스를 말한다(한국인터넷진흥원, 2017). 사람들은 SNS를 통해서 손쉽게 친구를 사귀고, 자신의 일상생활을 기록하며 친구들과 공유할 수 있고(신미경, 2016), SNS를 통해 사회, 정치적인 참여를 하기도 한다. 하지만 최근 신종 COVID-19(코로나19) 확산으로 대면 활동이 눈에 띄게 줄면서 친구, 연인, 직장 동료, 가족보다 더 가까이에서 관심을 두는 것이 스마트폰으로, 이에 대해 영국의 대중매체 이코노미스트는 ‘스마트폰의 행성’이라는 표지를 실은 기사를 통하여 디지털 문명을 이용하는 ‘포노 사피엔스’라는 신인류가 등장함을 알리기도 했다(최재봉, 2019).

한편 단순히 스마트폰을 사용하는 것을 넘어서 그것이 없을 때 스마트폰 과의존이나 금단증세를 보이는 현상을 일컫는 노모포비아(No Mobile-phone Phobia)증후군이

라는 신조어도 등장했는데, 노모포비아 증후군이란 휴대전화 없이 있을 때 느끼는 공포 증상으로 권태, 외로움, 불안함 등을 느끼는 증상을 말한다. 그리고 직접 사람을 만나는 것보다 모바일이나 온라인으로 소통하는 것이 편하게 느껴지는 현상을 디지털 격리증후군이라고 하는데, 이런 증상이 심해지면 타인에 대한 흥미를 잃고, 남과 교감하는 능력 또한 감소하여 대인관계 및 사회생활에 어려움을 겪기도 한다. 그리고 SNS 과의존 경향성은 최근 페이스북 중독(Facebook Addiction Disorder: FAD), 채팅중독이란 신조어가 생겨나고 있듯이 사이버상의 커뮤니티 중독으로 지속적인 몰입은 과의존 경향성을 야기시키고 있다.

특히 이정운(2005)은 인터넷 중독 하위유형의 대상을 살펴본 결과, 게임중독자와 음란물 중독은 중학생과 고등학생이 대다수를 차지하였으나, 사이버상의 관계를 위주로 하는 중독자는 대학생이 약 60%로 비율이 가장 높은 것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2017)고 보고하였다.

또한 스마트폰 중독 유형 중 게임중독 가능성이 높은 청소년 집단이 낮은 집단에 대해, 충동성, 대인 불안, 공격성의 정도가 높았고(송종원, 2014), 도박중독은 비합리적 신념이 도박 행동에 미치는 영향에 비해 부모애착의 하위요인 중 하나인 소외감이 조절효과를 갖는 것으로 나타났다(김선희 외, 2021). Ryan 외(2014)는 대표적인 SNS인 페이스북이 전체 사용자의 50%에 가까운 약 3억 5,000만명이 SNS 과의존 증세를 보이는 것으로 집계되었으며, 10개국 1,000명의 대학생 중 대다수가 SNS 사용 단절에 따른 불안과 좌절감, 고립감 등을 심각하게 호소하고 있다고 하였다.

SNS 과의존 경향성의 문제를 발생시키는 심리적 변인에 관한 선행연구에서는 우울 및 대인관계 문제(김태곤, 이수진, 2018; 박성규, 정현희, 2019), 우울 및 소외에 대한 두려움(문화림, 2019; 박지수, 2017; 이수정, 김연정, 2018), 외로움(김진숙 외, 2019; 이정화 외, 2017), 불안정 성인애착(이선경, 김정규, 2019; 권예진 외, 2019), 초기부적응도식 등(김기숙, 2019, 김수성, 2016)을 SNS 과의존 경향성의 원인으로 보고하고 있다(한국정보화진흥원, 2017). 또한 대학생들에게 COVID-19(코로나-19) 스트레스는 우울감과 스마트폰 과의존 경향성과의 관련성을 높이는 것으로 보고하고 있다(권문선, 2021).

대학생 시기는 자아정체감 확립을 통하여 인간관계를 형성하면서 연애, 결혼, 취업에 이르기까지 독립적인 성인의 모습으로 사회적 적응이라는 발달과업에 직면하고 있으며(이현숙, 김승희, 2011), 청소년에서 성인으로 성장하는 과정에서 독립과 의존

과의 균형 등 복잡한 심리적 변화를 겪게 되는 시기이다. 그러나 MZ세대에 속해 있는 대학생들은 심각한 취업난 속에서 살아남기 위하여 대학 초기부터 구직 준비로 ‘스펙쌓기’에 몰두하느라 중·장기적인 극심한 불안으로 인한 스트레스에 노출되어 있고(김미정, 2020), 인간관계뿐만 아니라 희망, 꿈마저 포기한 세대로 심리적 부담감과 불안감으로 정신건강과 사회적 부적응으로 이어지게 되거나 충동적으로 자살을 시도하는 상황에 이르기도 한다(이정숙, 조인주, 2018).

특히 사회적 부적응을 회피하기 위하여 SNS에 몰입하는 경향이 있는 대학생의 스마트폰 중독 분류군별 현황을 살펴보면, 여대생은 중독 위험군에 속한 경우가 72.1%(48명)로 남자 대학생 27.3%(18명)에 비해 많은 것으로 나타났고(장인순, 박승미, 2015), 여대생이 남자 대학생보다 타인과의 관계 형성을 위해 카카오톡이나 페이스북 등 SNS를 이용하며 감정을 공유하고 의사소통하는 형태와 관련된다 고 하였으며(황경혜 외, 2012), 주관적으로 인지하는 SNS 사용 시간은 실제 사용 시간보다 적게 느껴지기에 스마트폰 중독으로 연결될 수 있다(박용민, 2011)고 하였다. 이에 SNS 사용과 관련하여 여대생의 심리적 변인에 따른 예방프로그램의 중재 개입프로그램의 개발·적용이 필요하다(장인순, 박승미, 2015)고 제안하고 있다.

실제 여대생 중 스마트폰 과의존이라고 지각하는 비율은 29.3%로 남자 대학생보다 과의존 위험군이 많다는 연구결과(장인순, 박승미, 2015)를 통해 여대생이 스마트폰 과의존이 심각하여 중재가 필요하다는 것을 알 수 있다.

경신구(2019)는 SNS 과의존 경향성의 영향요인을 살펴본 결과, 여학생은 남학생과 달리 관계 형성에 집착하여 SNS에 취약하여 SNS 과의존 경향성이 여학생(49.5%)이 남학생(37.6%)보다 통계적으로 과의존 분포가 유의미하게 나타났고, SNS 과의존 경향성의 세 개의 하위요인인 집착 및 금단, 과잉소통과 몰입, 과도한 시간 소비 등에서 여자의 점수가 더 높게 나타났다는 연구 결과를 보고하고 있다. 그리고 여자는 SNS상의 친구 수와 관계없이 SNS에 더 많은 시간을 사용하고(Acar, 2008, 조다현, 2014), SNS에 중독될 가능성이 높다(피승정, 2013)는 연구 결과도 있다.

또한 스마트폰 과의존의 영향으로 신체적, 심리적 영역에서도 여대생이 두 배 이상 많은 스트레스, 수면장애, 우울과 관련하여 두 가지 이상의 흥미와 에너지 저하 등의 증상을 보고했고(Thomé et al., 2011), 외로움과 실제 대인관계를 맺고 유지하고자 하여 욕구의 좌절에서 오는 괴리가 상담과 치료 장면에서 성별에 따라 다른 양상으로 나타날 가능성이 있으며, 여학생의 경우, 정신적 변수 중 우울과 과의존이 밀접한



관련을 보였다(이정화, 2016).

이는 SNS와 같은 공간에 대한 몰입을 일으키는 내적인 심리 변인의 특성을 성별에 따라 심층적으로 이해할 필요성이 있고, SNS 과의존 경향성 감소를 위하여 심리적 변인을 고려한 내용으로 구성된 적합한 프로그램의 중재가 필요함을 알린다(김나현, 2018; 이정화, 2016).

선행연구에 따르면, 초기부적응도식이 SNS 과의존 경향성에 영향을 미치고(김기숙, 김영근, 2020; 임도윤, 2017), 우울과 불안 및 외로움과 같은 부정적인 정서 조절의 어려움을 겪을 경우, SNS 과의존 경향성을 나타내는 것으로 확인되고 있다(김수성 외, 2017). 그러나 SNS를 사용하는 것에 대한 부작용과 위험성 및 심리적 변인에 대한 연구는 활발하게 이루어지고 있으나, 정작 SNS 과의존 경향성으로 인한 부작용과 위험성에 대비할 수 있는 중재 프로그램은 매우 부족한 실정으로 SNS 과의존 경향성에 따른 다른 중재 개입이 필요하다고 본다.

또한 SNS 과의존 경향성을 유발하는 초기부적응도식과 같은 근본적인 심리의 부적응적인 기제와 함께 초기부적응도식을 활성화시키는 부정적인 정서를 중재할 프로그램의 개입도 함께 이루어져야 할 것으로 본다.

이는 SNS 과의존 경향성 감소 문제의 직접적인 해결을 위해서는 SNS 과의존에 영향을 미치는 결정적인 요인, 즉 부정적 정서에 선행하여 SNS 과의존 경향성으로 이어지도록 만드는 변인을 살펴볼 필요가 있다(김수성, 2016). Young 외(2007)는 아동기 혹은 청소년기의 경험과 관계는 초기부적응도식을 만들어내고 이 초기부적응도식은 어린 시절의 기억과 비슷한 약간의 자극에도 활성화되어 부정적 정서를 보다 강하게 느끼도록 만든다고 하였다. 즉, 초기부적응도식은 우울, 불안 및 외로움과 같은 부정적 정서를 일으키는 주요인으로 지목되고 있다(McCauley et al., 1995).

SNS 과의존 경향성 감소를 위해 적용되고 있는 중재로는 직접적인 중재보다 SNS 사용에 대한 인식변화 또는 대처 활동을 중심으로 적응 능력을 향상시켰다는 연구가 대부분이다(박미진, 김광운, 2015). 그러나 대상자의 복잡한 삶의 문제와 얽혀있는 중독 문제의 특성상 중독자의 회복을 위해서는 특정한 한 가지 방법의 적용보다는 개별적인 상황에 맞는 다양한 접근이 요구된다(정성수 외, 2014; Mattson et al., 1993). 이에 대학생을 대상으로 프로그램을 중재한 연구에서는 심리 내적 요인을 고려한 다양한 프로그램 개발의 필요성을 제안하고 있다(신희지, 2022; 최유미, 2022; 최현, 2018).

또한 인터넷과 스마트폰 과의존 프로그램 선행연구에서 주로 인지적, 행동적, 관계적 영역에 중점을 둔 중재 프로그램을 적용하였다(손한백, 2018; 정은실, 2011; 최정은, 2016; 최현, 2018)고 한다면, 여대생의 SNS 과의존의 심리적 변인과 직접적인 관련성이 높은 초기부적응도식의 강도를 낮추는 프로그램의 개입이 효과적이라고 본다.

이에 심리도식치료 집단상담프로그램은 다른 SNS 과의존 경향성 감소 프로그램의 개입과는 달리 SNS 과의존 경향성의 원인인 동시에 결과이기도 한 우울, 불안, 외로움을 감소시키기 위한 근본적인 원인인 초기부적응도식의 강도를 낮추어 부정적 정서를 감소시킨다는 것이다.

심리도식치료는 인지행동치료(CBT)를 기반으로 하고, 애착이론, 계슈탈트이론, 대상관계이론, 정신분석치료의 요소들을 종합한 통합적인 개념과 치료 모델을 제시한다(Rafaeli et al., 2016). 심리도식에는 적응적인 도식과 부적응적인 도식이 있으며, 심리도식치료자는 만성적인 성격 문제를 지닌 내담자들의 초기부적응도식(early maladaptive schema)을 찾아낸다. 이러한 내담자 안에 있는 초기부적응도식을 탐색하고 인식한다면, 드러나는 현재 문제행동뿐 아니라 문제행동의 만성적인 원인을 치료하는 데 도움이 될 것이다(정재석, 2019).

또한 심리도식치료는 성격장애뿐만 아니라 만성 우울증, 기분장애, 불안장애, 아동기 외상, 물질남용의 재발 방지, 섭식장애를 비롯한 다양한 문제들에 적용되어 증상을 줄이고 기술을 습득하며, 내담자의 현재 생활에서 드러나는 문제를 해결하는 것을 넘어 만성적이고 치료가 어려운 내담자를 효과적으로 치료할 수 있는 방법을 개발한 것이다(Young et al., 2007).

심리도식치료는 안전감과 소속감을 줄 수 있도록 참여자와 친밀한 관계를 형성하고, 연구 참여자가 가지고 있는 초기부적응도식을 확인한 이후 부적응적인 대처방식 및 양식을 확인하는 것이다. 연구 참여자가 가지고 있는 초기부적응도식을 적응적으로 변화시키는 역할을 위하여 제한된 재양육자로서 인지, 정서, 행동, 관계의 치료방략들을 다각적으로 활용하여 건강한 적응적 도식으로 변화시킨다. 또한 SNS를 부적응적으로 사용하는 대처방식을 파악하고, 제한된 재양육을 제공함으로써 연구 참여자가 건강한 어른으로 성장하여(Young et al., 2019), SNS와 주도적인 관계를 맺을 수 있도록 효과적인 대안을 제공하는 집단상담프로그램이 될 것이라고 본다.

이에 심리도식치료 집단상담프로그램은 여대생의 SNS 과의존 경향성의 심리적

영향요인으로 남학생에 비해 우울과 외로움의 수준이 높다는 연구 결과와 일치하도록 우울과 불안 및 외로움을 감소시키는데 더욱 효과성이 높을 것으로 예측된다. 또한 SNS 과의존 경향성의 근본적인 원인인 초기부적응도식의 강도를 낮출 수 있는 심리도식치료 집단상담프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하여, SNS 과의존 경향성 여대생을 위한 집단상담프로그램에 실제적인 개입 방안의 기초 자료를 제공하고자 한다.

## 제2절 연구 문제

본 연구의 목적은 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담프로그램을 개발하고 그 프로그램이 SNS 과의존 경향성에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 이와 같은 연구목적은 달성하기 위하여 연구 문제는 다음과 같다.

연구목적 1. SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위하여 심리도식치료 집단상담 프로그램을 개발한다.

연구 문제 1-1. SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위하여 심리도식치료 집단상담프로그램의 내용 및 구성은 어떠한가?

연구목적 2. SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위하여 심리도식치료 집단상담 프로그램의 효과를 검증한다.

연구문제 2-1. 실험집단의 SNS 과의존 경향성 점수가 통제집단에 비해 통계적으로 유의하게 낮아졌는가?

연구문제 2-2. 실험집단의 초기부적응도식 점수가 통제집단에 비해 통계적으로 유의하게 낮아졌는가?

연구문제 2-3. 실험집단의 우울 점수가 통제집단에 비해 통계적으로 유의하게 낮아졌는가?

연구문제 2-4. 실험집단의 불안 점수가 통제집단에 비해 통계적으로 유의하게 낮아졌는가?

연구문제 2-5. 실험집단의 외로움 점수가 통제집단에 비해 통계적으로 유의하게 낮아졌는가?

### 제3절 용어의 정의

#### 1. SNS 과의존 경향성

한국정보화진흥원(2011a)은 SNS 과의존 경향성이 스마트폰 중독이나 인터넷 중독과 맥락을 같이 한다고 보고, 현저성(salience)이 증가하고, 조절실패(self-control failure)로 인하여 심리적·사회적으로 문제적결과(serious consequences)를 경험함에도 불구하고 지속적으로 SNS를 이용하는 것을 말한다.

본 연구에서는 정소영(2014)이 개발한 대학생용 SNS 과의존 경향성 척도를 사용하였고, 정소영(2014)은 척도 개발 시 SNS 과의존 경향성에 대한 기준 점수를 제시하지 않았기에, SNS 과의존 경향성 평균 46점에 표준편차 13점을 초과하여 SNS 과의존 경향성 점수가 59점 이상인 집단을 SNS 과의존 경향성 집단으로 명명하였다(최현, 2018). 단 선행논문일 경우, ‘중독’과 ‘과의존’을 혼용하여 사용한다.

#### 2. 심리도식치료

심리도식치료는 제프리 영(Jeffrey Young)에 의해 만들어졌는데, ‘전통적’ 인지행동 치료가 간과했던 심리적인 문제들을 치료하기 위해 친밀한 관계에서의 문제나 고통스러운 기억들의 처리 과정, 어린 시절부터 생겨난 패턴 등을 다룰 수 있는 (Arntz

& Jacob, 2021) 대상관계이론, 정신치료, 게슈탈트치료, 정신역동치료, 애착이론, 인지행동치료 등 다양한 이론에서 도출한 기술과 방법, 통찰을 통합한 치료이다 (Arnoud Arntz & Hannie Van Genderen 2009; Vreeswijk et al., 2012; Young et al., 2003).

본 연구에서 참여자들이 자신의 핵심 정서 욕구를 이해하고 그들이 고수해 온 인지적, 정서적, 관계적, 행동적 패턴을 바꿔서 그러한 욕구를 사회 적응적인 방식으로 충족하는 방법을 배우도록 도와주는 것으로, 최종의 목표는 건강한 어른으로 만족스럽고 질 높은 삶을 재창조하여 진정한 회복에 기여하는 것을 심리도식치료라고 한다 (Arntz & Jacob, 2021; Rafaeli et al., 2015).

### 3. 초기부적응도식

생애 초기에 중요한 타인들과의 관계에서 형성되는 초기부적응도식은 아동기 혹은 청소년기에 발달하고 생애 전반에 걸쳐 정교화되고 유의미한 문제를 일으킬 정도로 역기능적이다. 자신 및 타인과의 대인관계에 대한 평가로서, 광범위하고 만연된 주제나 패턴으로 기억·감정·인지·신체감각으로 구성되는 집합체로 정의된다(Young et al., 2003).

본 연구는 조성호(2002)가 번안 및 타당화한 YSQ- SF(YSQ-Short Form)를 사용하여 초기부적응도식을 측정하는 것으로 각 문항의 점수가 높은 것으로 정의한다.

### 4. 우울

우울(depression)은 삶을 살아가면서 누구나 경험할 수 있는 정서로 판단, 지각, 인지, 기억, 태도, 사고 등에서 대인관계나 광범위한 일상생활의 다양한 부분에 악영향을 미치는 마음의 부정적 상태이다(Beck et al., 1996). 마음의 부정적 정서인 우울은 열등감, 무기력감, 무가치감, 슬픔 및 상실감으로 인해 나타나는 장애라고 할 수 있다 (김재엽 외, 2009)

이 연구에서는 한국판 우울척도(Korean version of the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: K-CES-D)를 사용, 측정하여 우울점수가 높은 것을 의미한다.

## 5. 불안

불안(anxiety)이란 마음이 편하지 않고 알 수 없는 막연함에 대해 나타나는 불쾌감을 말하며 위협적일지도 모르는 사건이나 상황을 자신이 통제할 수 없을 것으로 생각하게 되는 미래지향적 정서이다(Wicks-Nelson & Israel, 2014).

이 연구에서는 Beck 외(1988) 불안의 정도를 측정하기 위해 개발한 자기보고식 측정도구를 Kwon(1992)이 한국판으로 번안하였고, 이중 일부 문항을 한은경 외(2003)의 연구에서 수정한 것을 사용하여 측정한 불안 점수로 총점이 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다.

## 6. 외로움

타인과의 관계에서 외로움은 사회적, 정서적 관계 결여에서 오는 고통스러운 정서라고 정의할 수 있다(최윤서, 2013).

개정판 UCLA 외로움 척도는 Rusell 외(1978)가 제작한 원래의 UCLA 외로움 척도를 김교현과 김지환(1989)이 우리 실정에 맞게 번안한 한국판 UCLA 외로움 척도에서 얻은 총점으로 정의한다.

## II. 이론적 배경

### 제1절 SNS 과의존 경향성

#### 1. SNS 과의존 경향성 개념 정의

한국인터넷진흥원(2016)은 SNS(Social Network Service)를 인터넷상에서 친구 및 동료 등 지인들과의 인간관계를 보다 강화하거나 새로운 인맥을 형성하여 폭넓게 인적 네트워크를 형성할 수 있도록 도와주는 서비스로 주로 문자메세지, 카카오톡, 카카오토리, 트위터, 페이스북, 인스타그램, 밴드 등의 모바일 메신저를 통해 타인들과 자신의 일상, 정보, 관심사들을 공유하고 소통하는 것으로 정의한다. SNS 과의존 개념은 기존 ‘인터넷 혹은 스마트폰 중독’에 대한 대체 개념으로, 건강하고 생산적인 정보 활용 촉진 및 바른 ICT 이용문화 조성을 위한 정책적 프레임 변화를 반영한 것이다(엄나래, 2018).

Young(1999)은 인터넷 중독을 행위중독의 일종으로 보고, DSM-IV(1994)의 병리적 도박 진단 기준을 응용하여 오랜 시간 동안 온라인에 접속, 오프라인에서의 금단현상, 접속을 줄이려는 시도의 실패, 사회·직장생활이나 여가활동에 대한 흥미 상실, 인터넷 이용으로 생활상의 문제 발생, 인터넷을 사용하지 않는 시간에도 빨리 접속하고 싶어 함의 8가지 항목 중 5가지 이상이면 인터넷 의존자로 보았다(조다현, 2014). Goldberg(1996)는 인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder; IAD)라는 용어를 처음 사용하면서 DSM의 물질중독에 근거하여 인터넷 중독 역시 집착(salience), 기분 변화, 내성, 금단, 갈증, 재발을 포함한다고 하였다.

정신장애에 대한 진단과 통계 편람인 DSM-IV-TR(APA, 2000)은 알코올과 같은 물질중독 외에, 특정 행위에 대한 과도한 집착이나 그 행위를 수행하려는 충동이나 욕구, 유혹에 저항하지 못하는 충동 조절의 문제에 의해 반복되는 특정 행동에 의한 중독 등을 중독개념에 포함시켰다.

한국지능정보사회진흥원(2022)에서도 스마트폰 과의존 개념으로 제시한 현저성(salience)이 증가하고, 조절실패(self-control failure)로 인하여 신체적·심리적·사회적

으로 문제적결과(serious consequences)를 경험함에도 불구하고 지속적으로 SNS를 이용하는 것을 의미한다고 하였다. 현저성이란 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 형태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것이고, 조절실패는 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절 능력이 떨어지는 것을 말한다.

본 연구에서는 선행연구에 쓰인 인터넷중독과 스마트폰 중독은 ‘중독’이나 ‘과의존’의 개념을 혼용해서 사용하고, 본 연구에서는 ‘과의존’의 개념을 사용한다.

## 2. 여대생의 SNS 과의존 경향성 특징

대학생들은 발달적 측면에서 대인관계에 대한 욕구가 높은 연령대에 속해 있으며, 이제까지는 공부 시간으로 인하여 인터넷을 사용하는 시간을 제한받았지만, 후기청소년으로써 자유롭게 시간을 활용하며 독립적으로 무엇이든지 할 수 있는 능력이 있으므로 탐색적으로 중독적인 활동을 할 가능성이 높은 시기이다. SNS 과의존 경향성 연구는 미디어의 부정적 사용과 가상세계 내에서의 활동이라는 공통점 때문에 인터넷 중독 연구를 기반으로 하고 있다.

하지만 게임, 커뮤니티, 동영상, 사진과 그림, 글 등 다양한 콘텐츠가 존재하는 인터넷 중독과는 다르게 SNS는 타인과의 관계 형성 및 유지가 가장 큰 특징이라는 점이 차별점이다(한기쁨, 2018). 최근 페이스북 중독(Facebook Addiction Disorder: FAD), 채팅중독이란 신조어가 생겨나고 있듯이 사이버상의 커뮤니티 중독으로 지속적인 몰입은 SNS 과의존 경향성을 야기시키고 있다. 또한 이정운(2005)의 연구에서 인터넷 중독 하위유형의 대상을 살펴본 결과, 게임중독자와 음란물 중독은 중학생과 고등학생이 대다수를 차지하였으나, 사이버상의 관계를 위주로 하는 중독자는 대학생이 약 60%로 비율이 가장 높은 것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2017)고 하였다.

Blumler(1979)에 따르면, 스마트폰과 같은 미디어의 목적은 내용(contents), 과정(process), 사회적 만족(social gratifications)의 세 가지 유형으로 구분된다. 스마트폰의 중독적 사용은 이 세 가지 유형 중 사회적 만족을 얻기 위함과 관련이 높는데(Elhai et al., 2017), 사회적 만족을 목적으로 하는 스마트폰 사용은 남자대학생보다 여대생에서 더 많이 나타나며, 이것은 스마트폰 의존도를 높이는 결과를 나타낸다



(Lee et al., 2016). 스마트폰 과의존의 영향으로 신체적, 심리적 영역에서도 여대생이 두 배 이상 많은 스트레스, 수면장애, 우울과 관련하여 두 가지 이상의 흥미와 에너지 저하 등의 증상을 보고했다(Thomée et al., 2011).

실제 여대생 중 스마트폰 과의존이라고 지각하는 비율은 남자 대학생보다 과의존 위험군이 많다는 연구결과(장인순, 박승미, 2015)을 통해 여대생이 스마트폰 과의존이 심각하다고 보았다.

그리고 여성이 남성보다 과민한 성격적 특성과 웅대한 자기상을 가질 가능성이 높고, 자신의 단점이나 부정적인 감정을 회피하기 위해 SNS 과의존 경향성이 높을 수 있다고 하였으며(조준희, 2017), SNS 과의존 경향성에서 여자 청소년이 남자 청소년보다 SNS 과의존 경향성이 높으므로 여자 중고등학생에게 주의를 기울일 필요가 있다고(김나현, 2018) 보고 하였다. 또한 이정화(2016)는 여학생의 경우는 외로움과 실제 대인관계를 맺고 유지하고자 하는 욕구가 남학생과 다른 양상으로 나타나며, 정신적 변수 중 우울과 과의존이 밀접한 관련을 보인다는 연구 결과를 내놓았다.

SNS 과의존 경향성이 높은 사람들의 원인과 증상에 대한 선행연구를 살펴보면, 대학생이 지각하는 우울과 외로움 수준이 높을수록 SNS 과의존 경향성이 높고, 친구 애착이 낮고, 지각된 사회적 지지가 낮을수록 SNS 과의존 성향이 높은 것으로 나타났다(윤명숙, 박완경, 2014). 그리고 최현과 서경현(2017)의 연구에서는 후기 청소년인 대학생의 SNS 과의존 경향성과 수치심은 자기 비난이 그 관계를 완전하게 매개하는 것으로 나타났다. 또한 타인의 반응에 민감한 성향이 있는 대학생의 경우, 남들은 모두 하고 있지만, 자신은 남들이 하는 것을 혼자서만 못하고 있거나 갖고 있지 않은 것에 대해 SNS에 수시로 접속하여 확인하고 이들과의 동질감을 위해 지나치게 몰입하게 될 수 있다(박지수, 서영석, 2018)고 하였다.

그리고 소외에 대한 두려움으로 인해 온라인에서 사전에 계획에 없던 제품이나 불필요한 제품을 충동적으로 구매(이수정, 김연정, 2018)할 뿐만 아니라, 소외에 대한 두려움을 경험하게 되면 타인들의 행동이나 상태를 자신이 따라잡지 못하고 좋은 기회를 놓친다는 불안감, 박탈감, 부적절함, 무능함, 자존감의 저하, 사회적인 경험에서 빠지는 것에 대한 강박적 걱정 등 부정적인 정서를 경험하게 된다(Abel et al., 2016)고 하였다.

### 3. 여대생 SNS 과의존 경향성에 미치는 심리적 변인

#### 가. SNS 과의존 경향성과 우울의 관계

우울은 일상 활동과 기억력 및 업무수행의 저하, 건강 수준의 악화 등 다양한 부정적 결과를 초래하기 때문에 자살에 가장 직접적인 연관성이 있는 것으로 알려져 있다(Fairweather-Schmidt. et al., 2009). 대학생의 인터넷중독 경향은 부정적인 정서와 밀접한 관련이 있는데, 우울은 건강한 사람도 힘든 일을 경험하는 경우 나타날 수 있지만, 지각, 판단, 기억력, 인지, 사고 태도에 있어서 대인관계나 광범위한 일상생활에 나쁜 영향을 미치게 하는 마음의 부정적인 상태로서 무가치감, 슬픔, 열등감, 상실감으로 인해 나타나는 장애라고 할 수 있다(김재엽 외, 2009).

대학 졸업을 앞둔 여대생들은 위기감과 취업 스트레스로 인해 적개심, 불안, 우울 등의 심리적 이상과 정신적 고통을 유발하는데(최희정, 유장학, 2016), 이들 중 우울이 높은 사람은 부정적인 정서에서 벗어나기 위하여 스마트폰에 몰입하는 경향이 높고(황경혜 외, 2012), ‘카·페·인우울증’이라는 신조어가 등장할 정도로, 습관처럼 소셜 미디어를 보면서 타인의 일상을 부러워하며 상대적 박탈감으로 인하여 우울증을 앓을 확률이 큰 것으로 나타났다(조정린, 2015). 이 결과는 대학생의 대인관계 문제와 우울이 스마트폰 중독과의 유의미하게 정적 관계에 있다고 보고한 홍은영(2015)의 연구와 불안, 우울 등 정신건강과 스마트폰 과잉사용과 정적상관을 보고한 장희정과 곽윤경(2015)의 연구결과와도 일치하는 부분이다.

또한 대학생 자녀와 부모 간 갈등에 관한 탐색적 연구에서 부모와의 의사소통과 우울의 관계에 있어서 남학생보다는 여학생이 더 영향을 받고, 여대생이 지각한 부모와의 의사소통 방법과 스마트폰 중독은 상관이 있는 것으로 나타났다(이신애 외, 2018). 이는 부모와 폐쇄형 의사소통을 경험한 여대생이 우울감이 높고 스마트폰 중독이 될 가능성이 높다는 것을 시사하며, 이신애 외(2018)는 여대생을 대상으로 대학교나 지역사회 차원에서 우울에 대한 시정 및 정도 평가를 통해 우울을 미연에 예방할 수 있도록 대상자 특성에 맞는 개별화된 프로그램이 절실하다고 하였다.

## 나. SNS 과의존 경향성과 불안의 관계

불안(anxiety)은 ‘걱정하는, 불안해하는, 안절부절못하는’이라는 뜻을 가진 라틴어 ‘anxius’에서 유래되었듯이 미래 예상되는 불행에 대해 느끼는 막연하고 불쾌한 염려를 의미하여 평소 안절부절못하거나 주의력 저하 등과 같은 신체적 긴장, 염려·걱정과 같은 인지적 피로감, 불편감이나 근육의 긴장과 같은 생리적 각성을 나타내는 심리상태이다(McNeil et al., 1994). 불안이 높은 사람의 인지적 증상은 비합리적 신념과도 깊은 연관이 있으며 불안 수준이 높을 경우, 생활사건을 합리적이지 못한 방식으로 받아들이고 상황에 대한 경직된 신념을 생성·유지함으로써 자기 패배적 결과를 가져오게 만든다.

대학생은 교내에서의 동아리 활동, 과제 발표 활동 등 익숙하지 않은 사회적 상황에 노출되는 시기로 낮은 사회적 환경은 대학생의 대인관계에 불안감을 증가시키며(Shepherd, 2006), 스마트폰 사용은 대면접촉을 위한 직접적인 의사소통보다는 간접적 의사소통을 증가시키므로 스마트폰 과의존 수준이 심할수록 대인관계에서 불안이 높아져서 부정적 영향을 준다(홍은영, 2015). 어떤 압박한 상황에서 일정 수준의 불안은 이를 대처할 수 있도록 준비하고 미리 대비하는 등 유용한 반응이 될 수 있지만, 정서적 역기능을 일으킬 정도의 과도한 불안은 수행능률이 저하될 수 있다(김은영, 2019).

이인숙과 조주연(2012)의 연구에서는 국내 대학생들을 대상으로 SNS 과의존 경향성에 미치는 요인을 실증한 결과, SNS 과의존은 불안 및 우울과 정적 상관관계가 있고, 불안은 SNS 과의존에 직접적인 영향을 미치는 유의한 변수라고 보고했다. 또한 SNS 과의존 경향성은 정신건강에 유의한 영향을 미치는데, 남학생에 비해 여학생이 정신건강이 더욱 낮게 나타났다고 보고하였다. 그리고 스마트폰 중독 현상을 설명하는 요인 중에 스마트폰의 배터리 잔량을 걱정하고 충전이 안 되었을 때, 스마트폰 사용 불가에 따른 불안과 초조를 느끼는 경우가 많다는 점이 포함된다(박성복, 황하성, 2014).

또한 대학생의 심각한 수준의 스마트폰 과의존은 우울, 불안, 적응장애 등 정신건강에 부정적인 영향을 끼치며, 사회적 위축 현상을 가져올 수 있고, 스마트폰 과의존이 높을수록 불안이 높게 나타났으며 이는 스마트폰 과의존이 대학생의 정신건강에 악영향을 미칠 수 있다는 것을 시사함과 동시에 불안에 대한 중재로 스마트폰 과의

존 치료프로그램을 추가할 필요가 있음을 말한다(김민지 외, 2014).

대학생의 애착불안 수준이 높은 개인은 애착의 대상으로부터 충분한 정서적 지지를 받지 못해 스스로 부정적인 정서를 감당할만한 내적 자원이 부족하다. 이로 인해 쉽게 부정적 정서에 사로잡히게 되며, 부정적 정서의 강도 또한 과도하여 정서 조절의 어려움을 겪는 경향이 있다.

사회적 상황에서 불안이 높은 사람에게 인터넷이라는 공간은 현실과는 달리 자신을 드러내지 않고도 부담감 없이 타인과의 관계를 형성할 수 있으므로 온라인상에서 대인관계의 욕구를 채우려고 한다. 이러한 이유로 인터넷을 기반으로 하는 SNS의 이용은 증가하고 사회불안을 느끼는 사람들은 SNS를 통해서 대인관계 욕구를 충족시키기 위해 더 많이 사용하게 되어 중독으로 이어질 가능성이 크다(박정숙, 2017). 그리고 사회불안 수준이 높은 사람이 낮은 사람보다 타인과의 교류, 파트너 탐색, 자기표현 등을 하기 위한 목적으로 페이스북을 사용하는 경향이 있으며, 보상적 사용 동기가 높을수록 페이스북 중독의 수준도 높다고 나타났다(Bodroža & Jovanović, 2016).

특히 이들은 부정적 정서에 적절히 대처하지 못하고 부적응적 전략으로 오프라인보다 스트레스와 불안을 덜 수반하는 경향이 있는 SNS상에서 관계욕구를 충족시키려 시도할 수 있고(Kalkan, 2012), 이들의 대인관계 욕구 및 행동 관련 문제는 애착 문제에 뿌리를 두고 있다. 즉 SNS 과의존 경향성과 애착불안이 밀접할 수 있음을 주의하면서 임상적 개입을 한다면, 보다 효과적이면서도 근본적인 문제개선을 통해 재발 가능성을 낮출 수 있을 것이다(김유림, 서장원, 2022).

#### 다. SNS 과의존과 외로움의 관계

외로움은 사회적, 정서적 관계의 결여에서 오는 고통스러운 정서로 외로움을 느끼는 수준은 개인마다 다양하며 원인과 상황에 따라 절망, 우울, 권태, 자기부정과 같은 부정적 감정으로 표현되는 정서적 패턴이기도 하다(Heinrich & Gullone, 2006). 외로움은 자신의 존재를 부정적으로 생각하여 공허함, 무가치함, 사람들에게 수용 받지 못한다고 느끼는 것으로 자신을 비난한다(Booth, 2000). 외로움의 강도가 높은 사람은 불안과 우울, 정신병, 자살사고, 낮은 자아존중감과 낮은 삶의 만족도, 사회적 고립으로 고통을 느낄 수 있다고 하였다(Qualter et al., 2009). 또한 외로움은 우울과 불안, 무력감과 소외감 등의 부정적인 정서를 유발하고 주관적인 불쾌감을 생성하여

개인의 행복한 생활을 추구하는데, 걸림돌이 될 수 있다(최윤서, 2013).

대인관계에서 어려움을 겪는 대학생들이 흔히 호소하는 정서 중 하나가 외로움으로, 외로운 사람들이 덜 사교적이며 자기표현을 덜 하는 경향이 있고(Jones et al., 1982), 외롭다고 지각하는 사람들이 이를 감소시키기 위해 SNS를 통해 다른 사람과의 관계를 맺으려고 한다는 것이다(이도형, 손은정, 2013). 이렇게 대학 생활 적응에 어려움을 겪는 대학생들은 자신의 스트레스를 잠시나마 감소시키거나 회피하기 위한 수단으로 인터넷이나 스마트폰을 사용할 가능성이 높다는 것이다(Douglas et al., 2008). 이는 아직 스트레스 대처전략을 개발하지 못한 대학생들의 경우 스마트폰 중독에 취약할 것으로 예상해 볼 수 있다.

김기숙(2019)는 초기부적응도식으로 인해 생겨난 외로움이 SNS 과의존 경향성과 높은 관련성이 있으며, 이는 내담자의 정서 반응을 살펴서 상담 과정에서 주요한 요소로 다루는 전략을 세울 필요성을 알렸다.

김효정과 김은하(2016)도 외로움이 직접적으로 스마트폰 과의존에 영향을 미칠 뿐만 아니라 외로움으로 인한 대학 생활 부적응으로도 스마트폰 과의존에 영향을 미친다는 점을 확인하였다. 즉, 외로움을 완화하는 것이 스마트폰 중독을 예방하는 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 또한 인터넷 과의존의 경향이 높은 청소년의 경우 대체로 자아존중감이 낮고 대인관계에 있어 소극적으로 대처하게 되면서 타인으로부터 거절당할 수 있다는 두려움과 외로움을 느끼게 된다(Young & Rogers, 1998)고 하였다.

대학생들의 정신건강 문제 분석은 인터넷, SNS 등으로 외로움, 고립감 등을 해소하려는 노력을 끊임없이 경주하고 있지만, 이러한 노력이 정신건강에 유익한 결과를 만들어내지 못하고 있으며(강예원, 2014), 최근 개인이 의도하지 않았으나, COVID-19로 인하여 학교에 가지 못하고 사회적으로도 고립되어 지내게 됨에 따라 또래 관계에서 얻을 수 있는 정서적 지지가 부족하다고 할 수 있으며, 이는 외로움의 문제를 유발하는 요인이 될 수 있다.

김택호와 정형화(2019)는 대학생 중 주변 사람과의 실제 관계에서 정서적인 부분을 채우지 못하여 사이버상에서 채우려다 보니 정서적인 안정감이 턱없이 부족하고, 이는 더 과도하게 사이버상에 몰입하게 되며, 과도한 몰입은 세상에 홀로 떨어져 버린 것과 같은 외로움으로 사이버 관계중독에 빠지는 악순환이 반복된다고 보고 하였다. 이는 SNS 과의존 경향성의 위험요인으로 외로움을 많이 느낄수록 외로움을

보상받기 위해 SNS를 습관적으로 사용하게 되고 SNS는 과의존으로 이어질 가능성이 높으며(박웅기, 2014), 외로움을 느끼는 사람들이 중독적 행동을 보일 수 있으므로 외로움과 SNS 과의존 경향성과의 연구에 관심을 기울여야 한다는 것이다(박정숙, 2017).

## 라. SNS 과의존 경향성과 초기부적응도식의 관계

Young과 Brown(1990)은 초기부적응도식이 핵심적 정서욕구의 좌절로 인해 발달한다고 가정하고, 무조건적이고 자동적이며 강렬한 수준의 부정적 정서를 일으킬 수 있다고 하였고, 이러한 정서를 조절하는데 어려움을 보일 경우, 심리적 부적응과 행동적 문제가 나타나며, 여러 형태의 중독에 빠질 위험이 있다(최다혜, 2014)고 하였다. 초기부적응도식은 고통을 회피하기 위하여 물질남용과 같은 중독행위를 선택하는 경우가 있으며, 특히 손상된 한계 영역의 자기통제·자기훈련도식을 가진 사람들은 충동을 억누르고 좌절을 견뎌내는 능력이 결여되어 중독에 빠지기 쉽다(Young et al., 2019).

개인적 성격 형성과 우울, 불안, 외로움과 같은 부정적 정서는 어린 시절 경험의 기억과 연합된 자극에 의해 촉발된다는 관점(Young et al., 2003)에서 초기부적응도식을 SNS 과의존 경향성의 요인으로 볼 수 있다. 권석용(2021)은 대학생의 초기부적응도식은 스마트폰 중독에 직접적인 영향을 미치며, 사회부과 완벽주의, 수치심을 순차적으로 매개하여 스마트폰 중독 수준을 높이는 것으로 확인하였다.

또한 초기부적응도식은 대인관계 어려움과 SNS 과의존 경향성과 연관성이 높고, 초기부적응도식의 수준이 높게 나타날수록 대인관계 적응에 부정적이며(임도윤, 2017), 김수성(2016)도 초기부적응도식을 많이 가질수록 정서조절에 어려움이 있고, 정서조절곤란은 SNS 과의존 경향성을 높이는 동시에 초기부적응도식으로 인해 부정적인 정서를 더욱 강렬하게 느낀다고 하였다.

또한 최시원(2019)은 초기부적응도식의 영역 중에서 타인-중심성 도식과 거부민감성이 정적인 상관관계라는 연구 결과를 보여주었다. 이는 초기부적응도식이 높은 사람이 사회 상황에서 거부당할지도 모른다는 불안으로 인해 SNS에 과의존하는 경향성이 높음을 의미한다(김기숙, 2019).

박유정(2015)의 연구에서도 초기부적응도식과 인터넷 중독은 정적상관을 가지며,



초기부적응도식의 하위유형 중 손상된 한계, 손상된 자율성 및 손상된 수행이 인터넷 중독을 유의하게 예측하는 결과를 보였다. 초기부적응도식 중 개인적 내적 변인으로 연구된 자기 통제력이 인터넷중독에 영향을 미친다는 연구 결과를 통해 손상된 한계 영역, 특권의식, 자기통제 등 다양한 초기부적응도식이 중독에 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다(김효은, 2019; 박승민, 김창대, 2005).

그리고 양정은(2022)은 초기부적응도식의 ‘단절 및 거절’영역의 도식이 애착불안을 가지고 있는 대학생에게 SNS 과의존 경향성을 유발하는 중요한 변인임을 확인하였고, SNS 과의존 경향성의 문제를 호소하는 내담자의 상담적 개입은 SNS 과의존 경향성 자체가 아닌, 초기부적응도식이 유발하는 문제행동과 도식에 대한 대처 양식에 초점을 맞춰 개입하는 것이 필요하다고 하였다.

#### 마. 여대생의 우울과 불안 및 외로움과 초기부적응도식과의 관계

Young(1999)의 심리도식치료 이론에 따르면 아동기 때의 경험으로 형성되는 인식의 틀은 살아가는 데 많은 영향을 미치는데, 이때 형성된 부정적 인식의 틀은 이후의 삶에서 기능장애를 가져온다. 개인이 가지고 있는 초기부적응도식은 만성적으로 활성화되며, 초기부적응도식이 형성되었던 환경과 비슷한 환경에 노출되면 의식하지 않아도 무조건적으로 활성화된다. 개인의 초기부적응도식이 활성화되면 그 도식을 토대로 역기능적 신념인 불안 민감성이 활성화되며 역기능적 신념에 따라 부정적 정서가 발생할 수 있다.

초기부적응도식은 우울 및 소외에 대한 두려움(박지수, 2017; 문화립, 2019; 이수정, 2019)), 외로움 등(이정화 외, 2017; 김진숙 외, 2019)의 부정적 정서를 일으킨다고 보고하고 있다. 또한 이를 해결하기 위해 대처방식으로 도식 굴복(schema surrender), 도식회피(schema avoidance), 과잉보상(schema over compensation)의 행동을 보일 수 있는데, 이러한 대처방식들은 개인의 선택이 아닌 도식에 따라서 반응하며(Young et al., 2003), 초기부적응도식과 방식은 사람들에게 상황을 대처하는 방법과 불안, 우울 등과 같은 부정적 정서의 바탕이 될 수 있다(정지윤, 2018).

초기부적응도식은 심리적 장애 혹은 외로움, 물질남용 및 폭식증과 같은 반복적이고 심각한 문제를 만들어낸다(Young & Brown, 1990)고 하였다. 그리고 조성호(2002)는 초기 부적응 도식과 심리적 부적응에 대한 연구에서 초기부적응도식은 전반적인 정신

병리뿐만 아니라 우울, 불안, 적대감 등, 주요 정서 증상들과 편집성, 경계선 등의 주요 장애적인 성격 특질들에 대해서 기존의 이론적 입장과 임상적 경험에 잘 부합하는 방식으로 관련성을 지니는 것으로 나타났다고 하였다.

불안은 의미 있는 사람으로부터 사랑을 받지 못하고 성장할 때 생길 수 있다(김영교, 1995)는 연구 결과와 같이 최미정(2009)은 아동기 정서적 방임은 유기의 도식을 발달시키고, 이 도식이 불안에 영향을 주게 되며, 초기부적응도식으로 갑작스러운 재앙이 일어날 것이라고 믿는 도식인 위험 취약성의 도식은 아동기 학대와 불안을 연결한다고 하였다.

또한 초기부적응도식과 불안 민감성은 같은 경험을 하더라도 개인이 가진 기질에 따라 경험을 부정적으로 해석할 수 있으므로 초기부적응도식과 불안 민감성은 상관 있는 변인임을 시사하고, 불안 민감성은 초기부적응도식으로 인해 발생하는 부정적 정서가 가져올 상황에 대해서 미리 불안하고 걱정하여 부정적 정서를 더 증폭시키는 역할을 한다고 볼 수 있다(이현석, 2017).

Bowlby(1973)는 영아기에 부모-자녀 간에 강력하고 안정된 정서적 유대감을 형성하지 못하게 되면 그 자녀는 자라서 여러 가지 형태의 정서적 혼돈을 겪게 되는데, 걱정, 우울, 정서적 초연함, 외로움이 포함된다고 하였다. 이처럼 어린 시절의 주양육자와의 상호작용 경험은 개인의 외로움과 밀접하게 관련되며, 초기부적응도식의 발달을 이끈다(Young, 1994).

초기부적응도식과 SNS 과의존 경향성의 관계에서 초기부적응도식이 유발하는 다양한 정서, 조절변인을 확인하여 치료적 개입을 보다 구체화할 수 있다(양정은, 2022)는 연구 결과에서 시사하는 바와 같이, 빈약하고 불안정한 애착으로 인한 외로움은 생애 초기의 핵심적인 정서 욕구를 충족시키지 못하고 좌절하게 함으로써 형성되는 초기부적응도식과 관련이 있을 것으로 보고 있으며 이는 이차적인 인지·정서·행동의 부적응을 초래할 수 있다(임도윤, 2017).

또한 이수진(2012)은 대학생이 지속적으로 경험하는 외로움의 정서는 파괴적인 감정으로 개인의 신체적, 정신적 건강과 심리·사회적 기능을 위협하는 요소로 작용할 수 있다고 하였다.

이상의 선행연구에서 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생의 심리적 변인을 살펴본 결과, SNS 과의존 경향성을 가진 여대생은 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성, 재발 등의 유사점을 가진다(한국정보화진흥원, 2011b). 그리고 중독의 기본 특성 중



하나가 조절의 어려움(loss of control)임을 감안할 때, 우울 불안 외로움을 경험할 때 나타나게 되는 부정적 정서조절곤란이 SNS 과의존 경향성과 깊은 연관이 있을 것으로 생각된다. 또한 여대생에게 우울과 불안 및 외로움을 활성화시키는 기제로 작용하는 초기부적응도식의 강도를 낮추어 우울과 불안 및 외로움을 감소시키는 것이 SNS 과의존 경향성을 줄일 수 있는 핵심 요소라고 생각한다. SNS 과의존 경향성과 초기부적응도식, 우울·불안·외로움의 관계는 그림 1과 같다.



그림 1. SNS 과의존 경향성과 초기부적응도식 및 우울·불안·외로움과의 관계

#### 4. SNS 과의존 경향성 감소 집단상담 프로그램 분석

정귀임과 김장희(2019)는 2000년 이후 국내에서 발표된 인터넷중독, 스마트폰 과의존에 대한 상담이론별, 대상별 메타분석을 실시한 결과, 인터넷중독과 스마트폰 과의존 감소를 위한 중재 프로그램으로 인지행동(26), 통합이론(28), 현실치료(19), 동기강화(7), 아틀러(7), 동기강화 인지행동(5), 계슈탈트(3), 교류분석(2), 해결중심(2) 이론 등이 적용되었다고 하였으며, 이론적 접근을 적용하여 구성한 집단상담 프로그램이 이론적 접근을 적용하지 않은 집단상담 구성보다 효과 크기가 큰 것으로 나타났다. 이는 김계현 외(2002)의 집단상담 성과 연구분석에서도 그 효과에 대한 과학적 근거를 제시할 수 있어야 한다는 주장과도 일치하는 분석이다.

그리고 SNS 과의존 경향성의 심리적 변인으로 한국정보화진흥원(2014)이 대학생들의 스마트폰 이용자 17,500명을 대상으로 조사한 결과에 의하면, 스마트폰 이용자가 평소 경험하는 기분 중 외로움(11.4%)이 가장 높았고, 불안(7.5%), 화(7.1%) 등의 순이었으며, 스마트폰 중독 위험군이 부정적 정서 경험율과 충동성이

높았고, 가족기능, 삶에 대한 만족감, 절제력 등이 상대적으로 취약한 것으로 나타났다고 하였다. 그리고 대학생의 스마트폰 중독 성향을 분석한 결과에서는 우울과 충동성, 자기조절력과 통제력이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 강력한 선행변인으로 알려져 있고, 일상생활장애, 가상세계 지향, 금단은 대학생들의 대인관계에 영향을 미치고, 일상생활에서의 장애와 내성은 대학생활 만족도를 떨어뜨리는 것으로 나타났다(안주아, 2016).

이는 SNS 과의존 경향성을 낮추기 위해서는 대학생의 심리적 변인으로 나타난 부정적 정서인 우울과 불안 및 외로움을 감소시키기 위하여 초기부적응도식의 단절과 거절도식, 타인중심성과 과잉경계와 억제도식의 강도를 낮추는 것이 필요함을 알리고 있고, 일상생활장애, 가상세계 지향, 금단 및 충동성을 조절하고 스트레스에 대한 자기조절과 통제력을 높이기 위하여 초기부적응도식의 손상된 자율성과 수행과 손상된 한계 영역의 심리도식을 적응적으로 변화시키는 것이 필요함을 시사한다.

인터넷중독과 스마트폰 과의존 경향성 선행연구 부록 5-1을 중심으로 청소년 대상 중재 프로그램의 구성내용을 살펴보면, 프로그램의 의미와 목적, 집단의 친밀감 형성, 스마트폰 사용 습관에 대한 문제점 파악하기, 스마트폰 대체활동, 스트레스 해소 방법 탐색, 시간 관리 및 사용 규칙 만들기, 사용 문제에 대한 방법 탐색, 실천 의지 다지기, 의사소통 훈련, 합리적 사고와 행동, 긍정적 정서 증진 등으로 구성되어 있다(김세진, 2012; 김효은, 2019; 심혜선, 2018; 조은미, 2019; 최주은, 2019; 홍선희, 2015).

위 선행연구는 대부분 초기·중기 청소년을 대상으로 중재 프로그램의 개입이 이루어져 있고, 대학생은 스마트폰 중독률이 높은 집단임에도 불구하고 연구가 부족해 각 프로그램의 효과 비교가 어려웠다(전수현, 유영달, 2017). 더군다나 여대생의 SNS 과의존 경향성으로 인한 부작용은 보고되고 있으나, 여대생의 심리적 변인을 고려한 중재 프로그램은 찾아보기 힘든 실정이다. 이에 대학생을 대상으로 한 스마트폰과 SNS 과다사용 관련 프로그램에 관한 선행연구들의 분석을 통해 여대생을 위한 SNS 과의존 경향성 감소 집단상담프로그램에 대한 방향을 제시하고자 한다. 대학생을 대상으로 한 SNS 프로그램의 선행연구들을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

정은실(2011)은 마음챙김기반 인지치료(MBCT) 프로그램을 대학생의 인터넷 중독 수준, 불안 및 스트레스에 미치는 효과성을 검증하기 위하여 1회기당 90~120분,

2개월 간 10회기를 실시하였다. 프로그램의 구성내용은 마음챙김과 인지치료를 통합한 Segal(2011)의 공식 매뉴얼에 연구자가 2회기를 추가하여 구성하였고, 1회기 오리엔테이션, 2회기부터 마음챙김의 자동조종, 명상 방해요인 다루기, 호흡, 현재에 머물기, 수용하기/내버려두기로 진행하였고, 7회기, 8회기에는 인지치료로 ‘생각이 사실은 아니다.’, 9회기, 10회기에는 연구자가 추가한 자신 돌보기와 자신이 치료자 되기로 진행하였다. MBCT 프로그램을 대학생에게 적용한 결과, 인터넷중독과 불안 및 스트레스를 유의하게 감소시켰다. 정은실(2011)은 연구의 결과, 인터넷중독의 하위유형에 따라 피험자별로 차이가 많으므로 피험자를 선별해 하위유형별로 프로그램 중재 효과를 검증할 것을 제안하였다.

최정은(2016)은 스마트폰 과다사용 대학생을 대상으로 우울, 충동성과 대인 불안 및 스마트폰 과다사용을 감소시킬 수 있는 인지행동치료 프로그램을 개발하여 적용하였다. 주 1회 60~70분간 8주 총 8회기의 프로그램으로 자동적 사고와 정서 및 행동과의 관계 인식하기, 역기능적 사고에 대한 오류를 확인하고 우울, 충동성, 대인 불안과 관련한 자동적 사고 중 역기능적 사고를 확인하고 대안적 사고로 전환하는 인지적 재구조화 이후 합리적 반응 모색, 합리적 반응에 대한 구체적이며 다양한 행동 탐색으로 구성되었다.

이 프로그램의 결과는 스마트폰 과다사용 대학생에게 충동성은 감소 되었으나, 스마트폰 중독 및 우울과 불안은 감소 되지 않았다. 이 결과의 원인으로 스마트폰 과다사용에 참여한 대상의 우울과 불안 수준이 높은 만큼 집단 안에서 편안하고 솔직한 표현을 할 수 있도록 그룹의 역동을 고려할 것과 인지 재구조화에 초점을 두는 것만으로는 스마트폰 과다사용의 증상을 줄이는 것은 한계가 있음을 보고하였고, 스마트폰 과다사용 대상자의 대인 불안을 감소하기 위한 개입으로 행동적 측면을 더 보완할 수 있는 장기적인 프로그램 개발의 필요성을 알렸다.

최현(2018)은 스마트폰과 SNS 과다사용 개선 프로그램을 대학생 대상으로 해결중심 프로그램, 동기강화 프로그램, 인지행동 프로그램을 부분적으로 참고하여 재구성하여 개발하였고, 대학생의 자기분화와 대인관계 능력을 보다 효율적으로 향상시키기 위한 요소들을 적용하였다. 이 프로그램은 대학생의 합리적인 스마트폰과 SNS 이용을 도울 수 있는 효과적인 대안을 제공하였고, 또한 대학생의 SNS 과다사용에 관련된 심리 내적 요인이 다양하므로 심리 내적 요인에 효과적인 다양한 프로그램의 개발·적용할 것과 SNS 과다사용 감소를 지속시킬 수 있도록 대인관계능력을 향상시킬

수 있는 프로그램의 개발이 필요함을 알리고 있다.

권명순, 유정순(2020)의 자기결정성 이론 기반 대학생 스마트폰 과의존 예방프로그램을 개발하여 적용하였으며, 그 결과 실험군은 자기결정성의 하위영역의 기본심리 욕구와 자기조절 능력에서는 유의미한 효과를 나타냈지만, 자기결정성 이론의 자율성 영역에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

이 프로그램의 구성은 자기결정성 이론의 자율성, 유능성, 관계성 향상 전략에 근거하여 자율성 향상을 위하여 문제 자각 수용, 사용 조절 목표 설정 및 실천, 개인의 장점 발견과 대안 활동 탐색을 통한 유능성을 키우고, 관계성 향상을 위하여 정서적 지지와 대안을 공유할 것 등으로 구성되었다. 이 연구에서 대학생은 발달상 과업을 달성하는 과정 중 필수 불가결한 상황에 노출되는 경우가 많으므로, 그 상황을 잘 해결할 수 있도록 자기 역량을 강화할 것과 스마트폰을 사용함에 있어 스스로 조절 가능한 자율성을 촉진하기 위한 구체적인 전략이 필요함을 제안하였다.

신희지(2022)는 남학생에 비해 SNS 과의존 경향성이 높은 여대생을 위한 온라인 수용전념치료(ACT) 프로그램을 적용하여 여대생의 자기 통제력, 자아존중감, 지각된 스트레스 및 스마트폰 과의존 수준에 미치는 효과성을 검증하였다. 온라인 수용전념 치료(ACT) 프로그램은 수용과 알아차림을 위한 명상, 인지적 탈융합, 참여자의 실천 후 연구자와 참여자의 피드백 주기, 맥락으로서의 자기, 현재에 존재하기, 가치, 전념 행동 등으로 회기별 약 90분, 4주간 주 2회 8회기로 구성되었다.

이 프로그램은 수용행동, 자기통제력, 자아존중감, 스마트폰 과의존에서는 실험군이 통제군에 비하여 통계적으로 유의미한 결과가 나타났음을 보고하였고, 수용전념치료(ACT) 프로그램을 적용한 연구자는 차후 프로그램은 SNS 과의존 경향성의 제3의 변인들의 영향들을 통제한 프로그램 개입의 필요성을 제안하였다.

최유미(2022)는 마음챙김-긍정심리훈련(MPPT) 프로그램이 대학생의 스마트폰 과의존과 전념 행동에 미치는 효과성을 검증하기 위하여 1회기당 120분씩 총 8회기로 프로그램을 구성하여 실시하였다. MPPT프로그램의 마음챙김과 자기자비, 가치발견이 스마트폰과 전념 행동을 매개하는 것과 전념 행동에 미치는 영향에서 스마트폰 과의존이 매개하는 것을 확인하였다. MPPT 프로그램은 김정호(2020)가 긍정심리와 마음챙김을 통합하여 개발한 것으로 마음챙김, 경험 회피, 기능적 인지적 정서 조절, 역기능적 정서 조절, 자기 자비, 가치발견과 스마트폰 과의존 및 전념 행동의 관계 탐색으로 구성되었다. MPPT 프로그램을 적용하여 대학생의

스마트폰 과의존과 전념 행동에 미치는 효과를 검증한 연구자는 대학생의 스마트폰 과의존 경향성을 더 낮추기 위하여 MPPT 프로그램과 스마트폰 과의존의 관계를 매개할 수 있는 변인들에 대한 탐색이 필요함을 제안하고 있다.

이상의 선행연구를 종합하여 보면, SNS 과의존에 영향을 미치는 직접적인 중재보다 SNS 사용에 대한 인식변화 또는 대처활동을 중심으로 적응능력을 향상시켰다는 점이 특징적이고(박미진, 김광운, 2015), 특히 대학생들 대상으로 중재한 선행연구에서는 심리 내적 요인을 고려한 다양한 프로그램 개발의 필요성을 제안하고 있다(신희지, 2022; 최유미, 2022; 최현, 2018). 연구 참여자들의 복잡한 삶의 문제와 얽혀있는 과의존 문제는 특성상 한 가지 방법의 적용보다는 개인의 특정한 상황에 맞는 통합적 접근이 요구된다(정성수 외, 2014; Mattson et al., 1993). 이상의 대학생 대상 스마트폰·인터넷·SNS 과의존 경향성 선행연구는 부록 5-2에 제시하였다.

따라서 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위한 효과적인 개입 집단상담프로그램 중재 방안을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 우울, 불안과 충동성 및 외로움과 같은 역기능적 부정적 정서를 조절하여 안전감과 안정감을 회복한다.

둘째, 역기능적 사고에 대한 오류를 확인하고 우울, 충동성, 대인 불안과 관련한 자동적 사고 중 역기능적 사고를 확인하고 대안적 사고로 전환하는 인지적 재구조화 이후 합리적 반응 모색, 합리적 반응에 대한 구체적이며 다양한 행동을 탐색한다.

셋째, 자율성, 유능성, 관계성 향상 전략에 근거하여 문제 자각 수용, 사용 조절 목표 설정 및 실천, 관계성 향상을 위하여 솔직한 감정표현, 의사소통 및 다양한 사회적 기술 훈련을 습득한다.

넷째, SNS를 주도적으로 사용할 수 있는 건강한 성인으로써 균형 잡힌 삶을 살 수 있도록 긍정적 강점 자원 발견과 새로운 가치관을 형성한다.

## 제2절 심리도식치료

### 1. 심리도식치료 개념 정의 및 특징

#### 가. 초기부적응도식 개념 정의 및 특징

도식(schema)이라는 용어는 심리학이나 인지과학에서 주로 사용하는 용어로 세상이나 사물을 바라보는 틀로 해석되는 경우가 많다. 도식이 사건의 해석을 일관적인 방법으로 편향시키는 점에 대해 주목하였고, 이러한 ‘정신병리적 편향’들은 논리적이 지 않은 전제, 왜곡된 태도, 비현실적인 목표와 기대에 반영된다(Beck, 1967; Young & Brown, 1990). 이런 의미에서 심리도식은 긍정적이거나 부정적인 모습일 수도 있고, 적응적이거나 부적응적일 수도 있으며, 생애 초기에 만들어질 수도 있고 생애 후반에 만들어질 수 있다(심지아, 2018).

Young 외(2019)는 유해한 아동기 경험으로 발달한 심리도식들은 성격문제나 만성적인 증상들의 핵심일 수 있다고 가정하였고, 이를 초기부적응도식(The Early Maladaptive Schema; EMS)이라고 정의하였다. 아동기에 적절하게 충족되지 못한 핵심적 정서 욕구(core emotional needs)로 인하여 발생하는, 인간이 지닌 5가지 핵심 욕구는 타인과의 안정 애착(secure attachments to others), 자율성, 유능감, 정체감(autonomy, competence, and sense of identity), 타당한 욕구와 감정을 표현하는 자유(freedom to express valid needs and emotions), 자발성과 유희(spontaneity and play), 현실적 한계 및 자기-통제(realistic limits and self-control)이다(Young, 1999; Young et al., 2003).

아동은 부모와 사회적 환경이 최적의 상황일 때는 핵심적 정서 욕구가 충족되어 건강한 방식으로 발달해가지만, 그렇지 못한 상황에서는 부적응적 심리도식(5개 영역)(Young et al., 2003)과 18가지의 심리도식이 발달한다. 심리도식 중 무조건적 도식(유기 혹은 불안정, 불신 혹은 학대, 정서적 결핍, 결함 혹은 수치심, 사회적 고립 혹은 소외, 의존 혹은 무능감, 위험 혹은 질병에 대한 취약성, 융합 혹은 미발달된 자기 실패, 특권의식 혹은 과대성, 부족한 자기통제 혹은 자기 훈련, 부정성 혹은 비관주의, 처벌)과 후기에 발달하는 조건적 도식(복종, 자기희생, 승인-추구 혹은 인정-추구, 정서적



억제, 엄격한 기준 혹은 과잉비판)으로 구분된다(Young, 1999; Young et al., 2003).

초기부적응도식 특징을 살펴보면, 주변 환경과의 관계 속에서 자기 자신에 대한 무조건적인 신념이자 느낌이고, 자기-영속적이기 때문에 변화에 대해 더 많은 저항이 생기고, 근본적으로 굉장히 의미 있으며 삶의 흐름에 따라 역기능을 발휘하고 있으며, 특정 도식과 관련 있는 사건에 의해 활성화되는 경우가 많다. 부적응적 심리도식(초기부적응도식)이라고 하는 심리도식들은 우리의 인지, 감정, 기억, 사회적 인식, 상호작용, 행동 패턴 등과 같은 것들에 영향을 끼치는 만연한 삶의 패턴으로써 어린 시절에 형성된다.

초기부적응도식과 부적응 방식은 종종 불안, 우울, 물질남용과 신체화 장애와 같은 증상을 촉발시킨다(Rafaeli et al., 2015). 이 생애 초기경험이 한 개인에게 존재하고 있는 심리도식이 활성화되면 불안, 슬픔, 외로움과 같은 부정적인 감정들이 나타난다. 그리고 부적응도식의 하위요인 중에서 고립, 정서 박탈, 자기희생, 정서 억제, 실패도식은 외로움을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다(김지연, 2007).

Musson과Alloy(1988)에 의하면 성장기에 형성된 초기부적응도식은 자신을 이해하고 환경을 바라보는 틀로 작동하며, 사고의 왜곡된 패턴의 인지적 성향이 주의와 관심을 자기 자신에게로 향하게 하여 이를 통해 우울증이 지속되고 악화된다고 하였다. 김순화와 이은희(2016)는 초기부적응도식 중 외로움·불신·학대, 취약성, 결함, 실패, 통제 부족 도식의 강도가 높을수록 청소년의 우울감을 만든다고 하였다.

초기부적응도식으로 인한 부적응적 대처방식에는 3개의 특징적인 대처방식이 있고, 건강한 양식에는 행복한 아동과 건강한 성인으로 부적응적 도식이 발달하지 않는다. 부적응적 대처방식으로 첫째, 도식 회피는 도식과 관련된 생각이나 이와 연관된 감정의 경험을 피하기 위해 도식이 유발될 수 있는 상황을 만들지 않으려 하거나 혹은 관심을 돌리려 하는 것을 말한다. 둘째, 도식 과잉보상은 도식에 저항하기 위해 반대의 행동을 보여준다. 지나친 기준/과잉비판 도식을 가진 사람은 완벽해지려고 발버둥을 치는 대신에 게을러지거나 충동적이 될 수 있고 더 나아가 혼돈을 즐기라고 주장할 수도 있다.

세 번째 도식은 도식 굴복으로 어떤 사람은 자신의 도식과 일치하게 행동을 한다. 자기희생 도식이 유발되면 대처전략으로 도식 굴복에 따라 움직이는 사람은 자기 자신의 요구나 욕망보다는 남들의 요구나 욕망을 우선에 두어야 한다고 느끼게 행동한다(Vreeswijk et al., 2017).

심리도식은 성격 특성(trait)의 양상으로 볼 수 있는 반면, 양식은 상태(state)적 양상으로 간주된다. 양식은 그것이 적응적이든 아니면 비적응적이든 간에 어떤 특정한 순간에 보인 도식과 행동의 혼합물이다(Lobbestael et. al., 2007; Young et al, 2003). 부적응 도식이 활성화되면, 심리도식치료에서 ‘심리도식 양식’으로 부르는 강렬한 상태가 발생한다.

기본적 심리도식 양식의 선천적 아동양식은 취약한 아동, 화난/충동적 아동으로 충족되지 못한 욕구에 대한 선천적 반응양식이고, 부모양식은 처벌적 부모, 요구적 부모로 초기 타인의 부정적 측면의 선택적 내재화가 되어 있다. 초기부적응도식의 발달기원으로 인하여 발생한 초기부적응도식 및 초기부적응으로 인한 대처방식 및 양식은 그림 2와 같다.

### 심리도식의 발달기원

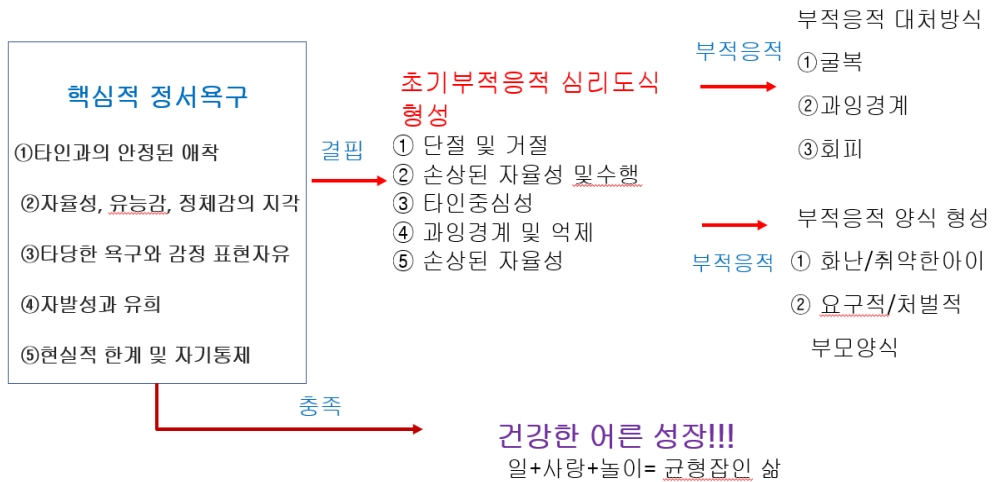


그림 2. 초기부적응도식의 발달기원 및 부적응적 대처방식 및 양식

### 나. 심리도식치료 개념 정의 및 특징

제프리 영(Jeffrey Young)에 의해 만들어진 심리도식치료는 인지-행동치료, 대인관계치료, 애착이론, 정신역동치료, 게슈탈트로부터 기원한 이론과 기법들(Arntz & Van Genderen, 2009; Vreeswijk et al., 2012; Young et al, 2003)의 경험치료의 요소들을 모두 가져온 통합적 접근이다. 심리도식치료는 성격장애 내담자들에게 전형적



인 핵심 심리적 주제에 접근한다. 우리는 이런 핵심 심리적 주제를 초기부적응도식(Early Maladaptive Schema)이라고 부른다. 심리도식치료는 연구 참여자와 연구자가 만성적이고 일반화된 문제를 이해하고, 그것을 알기 쉬운 방식으로 조직화할 수 있게 돕는다.

Young 외(2003)는 치료의 주요 목표를 부적응적인 심리도식 및 대처방식과 양식을 변화시킴으로써 역기능적 삶의 패턴을 변화시키고 그들의 핵심 욕구를 치료하여 외적 측면에서 적절한 방식으로 충족시켜 환자를 돕는 것이라고 한다. 심리도식치료의 목표는 행동 기술을 가르치는 것을 넘어 근본적인 성격 변화를 포함한다. 이러한 변화는 ‘양식’이라고 표현되는, 정서와 행동 상태의 과소 또는 과대 변조를 촉발하는 부적응 도식의 강도를 낮추는 것으로 개념화한다.

심리도식치료의 특징을 살펴보면, 전통적인 인지치료를 통해 도움을 받기 어려운 만성적인 우울과 불안, 성격장애의 치료 방법을 의미 있게 확장 시킨 통합적인 치료(Young et al., 2003)로 초기부적응도식이 더 활성화될 수 밖에 없는 상황에서 만성적인 우울과 불안, 섭식 문제, 부부 문제 그리고 친밀한 관계를 만족스럽게 오랫동안 유지하지 못하는 대인관계 문제 등을 치료하는 데 유용한 것(Young et al., 2019)으로 밝혀졌다.

또한 심리도식치료는 회피성 성격장애, 섭식장애, 외상후 스트레스 장애, 자기애, 반사회성 성격장애, 물질남용, 사이코패스에 적용되며 전 세계적으로 연구되고 평가되고 있을 정도로 환자와 치료자 모두에게 긍정적으로 여겨지는 접근이다(Spinhoven et al., 2007).

특히 심리도식치료 장점은 특정한 증상이나 장애가 아닌 부적응적 심리도식 대처방식, 양식을 대상으로 제한된 재양육, 심리도식치료 모델에 대한 교육, 양식 인식, 양식 관리와 인지적·경험적·행동적 패턴 파괴 변경 작업이 포함되어 있어 다양한 증상을 가진 집단에 적용할 수 있다는 것이다. 따라서 보편적인 정서적 욕구를 알아차리는 것으로 시작하지만 이러한 것들은 안전, 안정, 양육 및 수용을 위한 자율성, 유능감 및 정체성을 얻기 위한, 자신의 욕구와 감정을 마음대로 표현하면서 적응적인 방식으로 자신의 욕구를 충족하는 능력을 갖추게 되는 것이다.

## 2. 심리도식치료의 원리

심리도식치료는 기존의 인지행동치료가 간과해 왔던 심리적인 문제들, 예를 들어 친밀한 관계에서의 문제나 고통스러운 기억들의 처리 과정, 어린 시절부터 생겨난 패턴 등을 다룰 수 있다. 그리고 심리도식치료는 심리적으로 건강한 방식을 통해 아이들의 근본적인 욕구를 충족시켜서 지속적인 증상을 완화 시켜 줄 뿐만 아니라, 만족스럽고 질 높은 삶을 재창조하여 진정한 회복에 기여한다는 것이 확실한 장점이다 (Arnoud Armtz & Gitta Jacob, 2021).

현재 개인 심리도식치료를 폭넓게 적용하기는 어려운 실정이며 구조화된 프로그램으로 다수의 집단 심리도식치료 회기와 제한된 수의 개인 심리도식치료 회기가 혼합된 통합 프로그램이 유망한 결과를 내며 평가되고 있는 실정이다(Muste et al., 2009; Farrell et al., 2018).

심리도식치료에서 건강한 성인 양식을 발전시키기 위한 구체적인 개입 전략으로 제한된 재양육방식을 사용한다. 제한된 재양육은 치료자의 방식인 동시에 양식 변화 작업의 요소로 ‘적절한 치료 관계의 한계 내에서 아동 양식의 욕구를 충족시켜 주는 좋은 부모로서 행동하는 것’으로 정의된다. 이것은 취약한 아동 양식에 보호, 인정, 위안을, 화난 아동 양식에는 분통을 터뜨리고 들어주는 기회를 충동적인 아동 양식에는 공감적 직면과 한계 설정을 해주는 것이다.

심리도식치료자 행동은 ‘좋은 부모가 했을 법한 행동을 하는 것’으로 요약될 수 있다. 제한된 재양육방식을 4가지 영역으로 살펴보면, 첫째, 관계적 개입은 치료적 동맹으로 초기 라포형성을 통하여 애착관계에서 기인한 도식이나 양식에 대한 교정적인 효과를 줄 수 있고, 연구자의 능동적이고 솔직함은 연구 참여자의 활성화 되는 도식과 양식의 발견을 이끌어낸다.

둘째, 정서적 개입은 연구 참여자들이 슬픔과 분노를 표현할 수 있도록 돕는다. 정서적 개입 기법의 대표적 심상작업인 ‘심상각본 수정’은 외상적이거나 힘든 상황이 상상을 통해 아이의 욕구가 충족된 경험으로 바뀔 수 있고, 생애 후기에 있을 외상을 ‘각본수정’하거나 미래의 상황에 환자가 대비하도록 사용될 수 있다.

셋째, 인지적 개입은 지금까지 사용하며 살았던 부적응적인 심리도식 및 양식에 대하여 장점과 단점에 대한 토론을 통해 심리도식이나 양식의 타당성과 진실성을 검증하는 데 사용된다. 인지적 재구성 기법을 통해 여러 가지 다른 심리도식 또는 심리

도식 양식에 대한 증거들을 연구 참여자들에게 역으로 설명할 수 있다.

넷째, 행동적 개입으로는 역할 연기, 과제 할당, 직면 기법, 사회기술 훈련, 이완 훈련 등으로 특정한 심리도식치료 개입과 함께 사용할 수 있다. 이 기법들은 주로 증상이나 행동적 문제를, 이와 관련된 심리도식 양식과 연결 지을 수 있다. 심리도식치료에서 ‘제한된 재양육’ 방식의 통합적이고 전략적 접근의 치료기법과 내용 및 활동은 표 1과 같다.

표 1. 심리도식치료 통합적 접근의 다양한 치료기법

도구 상자	통합적 기법	내용 및 활동
관계적 기법	제한된 재부모 노릇하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치료적 동맹으로 초기 애착관계에서 기인한 도식이나 양식에 대한 교정적인 효과</li> <li>• 치료자의 능동적이고 솔직함은 집단원의 활성화되는 도식과 양식의 발견을 이끌어 냄</li> </ul>
인지적 기법	도식 그리고/혹은 양식에 초점을 맞춘 증례 개념화	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 재구조와 /재귀인을 기록할 수 있는 도식 플래시 카드</li> <li>• 생각/ 느낌/ 행동의 일일 기록지</li> <li>• 득과 실 따지기, 파이 차트, 다차원적 평가,</li> <li>• 자료 수집하기 및 도식을 고발하고 변호하는 법정기법</li> </ul>
정서적 기법	경험적 개입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 역할놀이 연습(historical role play exercise) 짐작이 가는 도식이나 혹은 양식이 유발될 수 있게 상황을 가상으로 만든 후, 감정적 경험을 위한 충분한 공간을 제공해 준 다음, 건강한 성인의 관점에서 반응하도록 시도함.</li> <li>• 의자 작업 기법, 심상 훈련, 표현치료</li> <li>• 마음챙김에 기반 한 인지치료(MBCT) 등</li> </ul>
행동적 기법	행동 패턴의 파괴	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대안적 건강한 행동에 중점을 둔 도식 플래시카드 개발하기</li> <li>• 상상으로 혹은 역할극으로 행동 시연하기</li> <li>• 행동적 숙제 내주기</li> <li>• 자기관리 보상 관련 행동과 연관성을 연합하기</li> </ul>

### 3. 여대생의 SNS 과의존 경향성과 심리도식치료

최근 활발히 진행되는 인터넷중독·스마트폰 과의존 감소 프로그램 중재 연구들이 이루어지고 있었으나, 점차적으로 스마트폰 중독 내의 게임중독, 도박중독 등 유형별 과의존 연구들이 이루어지고 있다. 스마트폰 중독 중 게임중독이 다른 집단에 비하여 높은 청소년 집단은 충동성, 대인 불안, 공격성의 정도가 높았고(송중원, 2014), 도박 행동에 관여하는 비합리적 신념에는 부모와의 애착의 하위요인 중 하나인 소외감이 영향을 미치는 것으로 나타났다(김선희 외, 2021).

Ryan 외(2014)에 따르면 대표적 SNS인 페이스북은 전체 사용자의 절반에 가까운 사람들이 SNS 과의존 증세를 보이는 것으로 집계되었으며, 대학생 중 대다수가 SNS 단절에 따른 불안과 좌절감, 고립감 등을 심각하게 호소하고 있다고 하였다. 이는 스마트폰 과의존의 하위유형으로 SNS 사용에 대한 다른 중재 개입이 필요함을 시사하고 있다.

인터넷·스마트폰 과의존 집단상담 프로그램이 타인과의 상호작용을 통해 자신의 문제를 인식하고 해결방안을 찾아가는 개입 방법으로 효과적임을 확인하였고, 이론적 접근을 적용하여 구성된 집단상담 프로그램이 이론적 접근을 이용하지 않은 집단상담 구성보다 효과 크기가 큰 것으로 나타났다(정송화, 2021). 이러한 결과는 집단상담이 개인 상담이나 심리치료와 마찬가지로 과학적 이론을 바탕으로 한 전문적 활동으로서 집단상담에서도 그 효과에 대한 과학적 근거를 제시할 수 있어야 한다는 주장(김계현 외, 2002)과 맥락을 같이 하는 것이다.

국내에서는 대학생의 스마트폰 과의존 치료를 위해 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy)와 자기결정성 이론에 근거하여 개발된 프로그램(권명순, 유정순, 2020) 및 마음챙김(Mindfulness)에 기반한 프로그램(남수아 외, 2019) 등 다양한 이론과 매체를 활용하고 있다. 국내의 다양한 대학생 스마트폰 치료프로그램은 다양한 이론 및 매체에 따라 프로그램 구성, 프로그램 운영 방식, 측정 도구 등이 상이하다(최동현, 김영근, 2022). 또한 SNS 과의존 경향성 감소를 위해 적용되고 있는 중재로는 직접적인 중재보다 SNS 사용에 대한 인식변화 또는 대처 활동을 중심으로 적용 능력을 향상시켰다는 연구가 대부분이다(박미진, 김광운, 2015).

그러나 대상자의 복잡한 삶의 문제와 얽혀있는 과의존 문제의 특성상 과의존자의 회복을 위해서는 특정한 한 가지 방법의 적용보다는 개별적인 상황에 맞는

다양한 접근이 요구된다(정성수 외, 2014; Mattson et al., 1993). 또한 대학생 대상으로 프로그램을 증재한 선행연구에서는 심리내적 요인을 고려한 다양한 프로그램 개발의 필요성을 제안하고 있다(신희지, 2022; 최유미, 2022; 최현, 2018).

SNS 과의존 경향성이라는 문제의 직접적인 해결을 위해서는 SNS 과의존 경향성에 영향을 미치는 결정적인 요인, 즉 부정적 정서에 선행하여 SNS 과의존 경향성으로 이어지도록 만드는 변인을 살펴볼 필요가 있다(김수성, 2016).

Young(2007)은 아동기 혹은 청소년기의 경험과 관계는 초기부적응도식을 만들어 내고 이 초기부적응도식은 어린 시절의 기억과 비슷한 약간의 자극에도 활성화되어 부정적 정서를 보다 강하게 느끼도록 만든다고 하였다. 즉, 초기부적응도식은 우울, 불안 및 외로움과 같은 정서장애를 예언하는 강력한 변인으로 주목받고 있다(McCauley et al., 1995). 그리고 주관적으로 인지하는 SNS 사용 시간은 실제 사용 시간보다 적게 느껴지기에 스마트폰 중독으로 연결될 수 있다(박용민, 2011)고 하였다.

그리고 SNS 과의존 경향성의 심리적 변인으로 한국정보화진흥원(2014)은 대학생들이 평소 경험하는 기분 중 외로움, 불안, 화 등의 순이었으며, 스마트폰 중독 위험군이 부정적 정서의 경험율과 충동성이 높게 나타났고, 가족기능, 삶에 대한 만족감, 절제력 등이 상대적으로 취약한 것으로 나타났다고 하였다. 그리고 대학生の 스마트폰 과의존 성향을 분석한 결과, 스마트폰 과의존에 강력한 영향을 미치는 선행변인으로는 충동성과 자기조절력인 것으로 밝혀졌고, 대인관계에 영향을 미치는 것으로는 일상생활장애, 가상세계 지향, 금단이며, 일상생활에서의 장애와 내성은 대학생들의 만족지수를 떨어뜨리는 것으로 나타났다(안주아, 2016).

또한 여학생의 경우, 정신적 변수 중 우울과 과의존이 밀접한 관련을 보였다(김나현, 2018)는 연구 결과는 SNS와 같은 공간에 대한 몰입을 일으키는 내적인 심리 변인의 특성을 성별에 따라 심층적으로 이해할 필요성이 있고, SNS 과의존 경향성 감소를 위하여 심리적 변인을 고려한 내용으로 구성된 적합한 프로그램의 증재가 필요함을 알린다(김나현, 2018; 이정화, 2016).

심리도식치료는 성격장애뿐만 아니라 만성 우울증, 기분장애, 불안장애, 아동기 외상, 물질남용의 재발 방지, 섭식장애를 비롯한 다양한 문제들에 적용되어 증상을 줄이고 기술을 습득하며, 내담자의 현재 생활에서 드러나는 문제를 해결하는 것을 넘어 만성적이고 치료가 어려운 내담자를 효과적으로 치료할 수 있는 방법을 개발한 것이다(Young et al., 2019).

이는 기존의 인터넷과 스마트폰 과의존 프로그램들이 주로 인지적, 행동적, 관계적 영역에 중점을 둔 중재 프로그램을 적용하였다고 한다면, 이제는 여대생의 SNS 과의존 경향성 감소와 직접적으로 관련성이 높은 초기부적응도식의 강도를 낮추는 동시에 부정적 정서를 줄일 수 있도록 정서적 개입을 포함한 통합적 심리도식치료 프로그램의 개입이 효과적이라고 본다.

또한 SNS 과의존 경향성을 낮추기 위해서는 대학생의 심리적 변인으로 나타난 부정적 정서인 우울과 불안 및 외로움을 감소시키기 위하여 초기부적응도식의 단절과 거절도식, 타인중심성 및 과잉경계와 억제도식의 강도를 낮추는 것이 필요함을 알리고 있고, 일상생활장애, 가상세계 지향, 금단 및 충동성을 조절하고 스트레스에 대한 자기조절과 통제력을 높이기 위하여 초기부적응도식의 손상된 자율성과 수행, 손상된 한계 영역의 심리도식을 적응적으로 변화시키는 것이 필요함을 시사한다.

따라서 SNS 과의존 경향성 있는 여대생을 위한 효과적인 개입 집단상담프로그램 중재 방안을 정리하면, 첫째, 우울과 불안, 충동성 및 외로움과 같은 역기능적 부정적 정서를 조절하여 안전감과 안정감을 회복하여 친밀감 및 소속감을 형성한다.

둘째, 역기능적 사고에 대한 오류를 확인하고 우울, 충동성, 대인 불안과 관련한 자동적 사고 중 역기능적 사고를 확인하고 대안적 사고로 전환하는 인지적 재구조화 이후, SNS를 사용하는 원인으로 부정적 정서를 회피하는 방식에서 벗어날 수 있도록 한다.

셋째, 자율성, 유능성, 관계성 향상 전략에 근거하여 문제 자각 수용, 사용 조절 목표 설정 및 실천, 관계성 향상을 위하여 솔직한 감정표현과 의사소통 및 다양한 사회적 기술 훈련을 습득한다.

넷째, 건강한 어른으로 성장하여 각자의 긍정적 강점 자원을 발견하고 새로운 가치관을 형성하여 SNS를 사용하는 것을 대신하여 구체적이며 다양한 행동을 탐색할 수 있도록 한다.

이에 심리도식치료 연구자는 연구 참여자의 부모를 대신하여 안전감과 소속감을 줄 수 있도록 친밀한 관계를 형성하고, 연구 참여자가 가지고 있는 초기부적응도식을 확인하고, 그 부적응적도식으로 인한 부정적 정서를 탐색하고, 초기부적응도식으로 인한 반응으로 나타나는 부적응적인 대처방식 및 양식을 확인한다. 이는 정재석(2019)이 내담자들의 초기부적응도식(early maladaptive schema)을 탐색하고 인식한

다면, 현재 드러나는 문제행동뿐 아니라 문제행동의 만성적인 원인을 치료하는 데 도움이 될 것이라는 연구 결과에서 보여 준 것과 같이 초기부적응도식의 강도를 낮출 수 있는 심리도식치료의 원리이다.

그 다음으로 내담자가 가지고 있는 초기부적응도식을 적응적으로 변화시키는 역할을 위하여 제한된 재양육자로서 인지, 정서, 행동, 관계의 치료방략들을 다각적으로 활용하여 건강한 적응적 도식으로 변화시키고, SNS를 부적응적으로 사용하는 대처 방식을 파악하고, 제한된 재양육을 제공함으로써 건강한 어른으로 성장하여(Young et al., 2019), SNS와 주도적인 관계를 맺을 수 있도록 효과적인 대안을 제공하는 집단상담프로그램이 될 것이라고 본다.

#### 4. 심리도식치료 프로그램

심리도식치료 프로그램은 전통적인 인지치료의 개념과 치료 방법을 의미있게 확장시킨 것으로, 주로 높은 재발률을 보이는 경계선 성격장애와 우울 및 불안, 섭식장애, 물질남용장애에 적용하였다(Young et al, 2003). 현재 심리도식치료 프로그램의 선행연구가 부족한 실정이지만, 심리도식치료은 전통적인 인지치료를 통해 도움을 받기 어려운 만성적인 우울과 불안, 성격장애의 치료 방법을 의미 있게 확장 시킨 통합적인 치료 방법으로(Young et al., 2003), 만성적인 우울과 불안, 섭식 문제, 부부 문제 그리고 친밀한 관계를 만족스럽게 오랫동안 유지하지 못하는 대인관계 문제 등을 치료하는 데 유용한 것(Young et al., 2019)으로 밝혀졌다.

최근 심리도식치료 연구의 동향을 분석한 정재석(2019) 연구 결과를 살펴보면, 대상별 연구 동향을 아동, 청소년, 성인, 기타로 구분하여 분석하였는데, 심리도식치료가 성인(대학생 포함)은 74편(76%), 청소년(중·고등학교)은 20편(20%), 아동은 2편(2%), 기타 2편(2%)으로 주로 대학생과 성인 연구들이 다수이다. 그리고 2009년부터 2017년 12월까지 이루어진 연구 98편이지만, 대부분이 양적연구가 96편(98%)으로 거의 대부분을 차지하고 있다. 양적연구의 주제로는 적응, 성격, 대인관계, 정서로는 우울, 불안, 스트레스, 행복감, 대인관계, 특정 문제행동 및 사고, 외상경험, 부모관련 변인, 기타 등이다.

이는 심리도식치료 프로그램이 성격장애와 우울 및 불안, 물질남용, 정신 신체장애에도 효과가 있다는 연구와도 일치한다(Young et al., 2003). 그러나 아직까지 국내에



서는 심리도식치료를 적용한 집단상담프로그램에 대한 연구는 미비한 실정이다.

이봉남(2009)은 Young 외(2019)의 심리도식치료를 중심으로 경계선 성격장애의 정서 중심 치료프로그램을 개발하여 정서적으로 많은 어려움을 겪고 있는 경계선 성격장애 내담자들에게 자신의 부적응적 심리도식과 맞서 싸울 수 있도록 건강한 성인양식을 강화하는 데 도움을 주었다고 보고하였다.

이한상(2010)은 심리도식치료에 기초한 영상관법이 전업주부들의 스트레스와 정서에 미치는 영향(사례연구) 연구를 통하여 유식불교의 수행법인 영상관법 명상을 실시하면서 자신의 핵심도식과 주변도식의 영동 변화를 자각하여 자기보고 및 점검을 하는 방식으로 전업주부들의 긍정적 정서를 높이는 동시에 스트레스를 감소시켰다. 이 연구에서는 핵심도식에 따른 인지적 변화와 대처방식을 자각하는 것만으로도 건강한 양식으로 변화된다는 점을 발견하였다.

그리고 권문선(2021)은 심리도식치료 집단상담 프로그램에 참여한 온라인집단 대학생이 자신의 욕구에 대해 이해하고, 집단 내에서 안전과 안정, 보호, 인정, 공감을 받으면서 건강한 성인 양식으로 성장함에 따라서 우울 및 우울의 하위요인(신체-정신적 요인)을 감소시켰다는 결과를 보고하였다. 이 결과는 심리도식치료 프로그램이 성격장애와 우울 및 불안, 물질남용, 정신 신체장애에도 효과가 있다는 연구와도 일치한다(Young et al., 2003).

또한 배시은(2019)은 심리도식 이론의 기독교적 적용과 구성주의, 게슈탈트치료의 기독교적 관점의 접근, 심리도식치료 과정을 기독교적으로 적용하여 치료프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하였다. 심리도식치료 이론을 적용하여 강박성향을 보이는 기독교인들의 불안과 두려움을 줄일 수 있었고, 심리도식과 양식의 변화로 내담자의 증상 및 고통이 감소하였다.

그러나 심리도식치료에서 사용하는 용어가 어려워 참여자들이 이해하기 힘들었으므로 차후 심리도식치료 프로그램에서는 참여자들이 이해하기 쉬운 용어로 이해하기 쉽고 용이하게 바꾸어 사용할 것을 제안하였다.

Farrell 외(2018)는 The Schema Therapy Clinician's Guide에서 개인상담의 심상변화작업과 양식 역할연습과 Rafaeli 외(2015)가 개발한 심리도식치료 집단상담프로그램을 통합하여 집단 상호작용과 지지의 힘을 이용하여 외상 후 스트레스장애, 우울, 불안 증상을 줄이는데 정적 효과가 있음을 검증하였고, 만성적 어려움을 겪고 있는 사람들을 대상으로 '차세대' 심리도식치료자의 관점을 추가하여 초보 치료자 훈련시



유용한 매뉴얼을 제공하는데 기여하였다.

이상과 같이 심리도식치료 집단상담프로그램 선행연구를 통해서 살펴보았듯이, 지금까지 SNS 과의존 경향성에 직접적으로 심리도식치료 집단상담프로그램을 개발하여 적용한 연구는 없었다. 하지만 정재석(2019) 심리도식치료 연구동향에서 분석한 바와 같이 심리도식치료 집단상담프로그램이 대학생과 성인을 대상으로 적용하였을 때 적응 문제, 성격 문제, 대인관계 문제뿐만 아니라 부정적 정서인 우울, 불안, 대인관계와 특정 문제행동에 효과적으로 영향을 미치는 것을 확인하였다.

또한 행동이나 감정에 영향을 미치는 초기부적응도식을 중재할 수 있는 프로그램의 연구와 심리도식치료를 기반으로 한 사례연구가 필요하다(정재석, 2019)는 것을 확인하였고, COVID-19 시대에 대학생의 우울한 심리상태에 변화를 주었다(권문선, 2021)는 연구 결과를 살펴볼 때, 여대생의 SNS 과의존 경향성을 높이는 우울이라는 부정적 정서를 활성화시키는 근본 원인인 초기부적응도식의 강도를 줄일 수 있는 심리도식치료가 효과적임을 알 수 있다.

## 5. 심리도식치료 연구개념들

본 연구에서는 프로그램의 내용개발 지침은 Joan M. Farrell·Neele Reiss와 Ida A. Shaw의 ‘심리도식치료 임상가이드’(The Schema Therapy Clinician’s Guide)와 심리도식치료의 실제(Schematherapie in der Praxis: Arnoud Arntz와 Gitta Jacob, 2021) 및 ‘심리도식치료(Schema Therapy A Practitioner’s Guide: Young, et al., 2019) 등을 실무지침서로 기반한 본 연구에서 기술한 선행연구에 대한 문헌고찰 결과와 심리도식치료 집단상담프로그램의 주요 개념에 기반하여 개념적 틀을 도출하였다.

우선, 연구자와 연구 참여자들 간에 적극적인 공감과 수용을 통하여 친밀감을 형성함으로써 안전감과 소속감을 형성한다. 이는 초기부적응도식의 단절 및 거절도식과 손상된 자율성 및 손상된 수행능력의 강도를 낮추는 것이다.

부정적 정서 및 사람과의 관계를 회피하는 수단으로, SNS를 사용한 것으로 인한 부정적 측면을 탐색하고, 정서적, 관계적 불편감에 대한 경험 및 가족이나 또래 관계의 갈등이나 대학생활에서의 부적응적인 측면을 탐색하는 것만으로도 초기부적응도

식의 타인-중심성과 과잉경계 및 억제의 강도를 낮추는 것이다.

가상세계를 지향하며 나아가고 있는 연구 참여자들에게 가족이나 또래들과의 사회적 접촉에 대한 욕구에 초점을 맞추어 목표를 설정하고, 목표를 지속적으로 추구하기 위하여 행동 계획을 설정하여 일상생활장애를 극복하도록 돕는다. 또한 자신의 욕구를 더 명확하게 알아차리고, 자신의 욕구에 맞추어 나아가는 것이 건강한 어른의 모습임을 알려준다.

초기부적응도식을 형성한 심리적기원 및 초기부적응도식을 파악하여, 그로 인하여 발생한 부적응적인 대처방식과 양식을 알아본다. 자신을 보호하기 위해 심리도식의 활성화를 회피하거나 심리도식과 관련된 감정들을 회피하기 위하여 사회적 철수, 회피 그리고 타인과의 감정적 접촉의 결여로 인하여 우울과 불안 및 외로움의 부정적 정서를 경험하고 있는 자신을 이해한다.

제한된 재양육을 통하여 건강한 성인 양식을 발전시키는 내용으로 구성한다. 먼저 정서적 개입은 취약한 아동 양식을 돌봐주는 것으로 충족되지 않은 아동기의 욕구를 반영하는 공포, 슬픔, 혹은 외로움이 생겨나서 촉발될 때, 자신의 감정을 느끼고, 자신의 욕구를 표출할 수 있도록 한다. 이는 과잉경계와 억제영역의 초기부적응도식의 강도를 낮춤으로 일상생활에서 자신의 긍정적·부정적 정서를 자연스럽게 표현할 수 있게 한다.

인지적 개입으로는 어린 시절과 그 후 삶의 부정적 경험으로 인해 만들어진 부정적이고 비합리적으로 형성되어 있는 자신, 타인 그리고 세상에 대한 신념을 다루며, 이러한 부적응적인 사고 양식에 반대되는 증거를 찾는 방법을 사용한다. 서로 상반되는 두 가지 관점에 대한 토론을 제안하여 각각의 관점을 잘 이해할 수 있도록 하여 5개 하위영역의 부적응적인 심리도식을 적응적인 심리도식으로의 변화를 도모한다.

행동적 개입으로는 화난/충동적인 아동 양식의 행동 대신 적절하고 효과적인 방법으로 감정과 욕구를 표현하는 행동을 연습하도록 한다. 적절하고 효과적인 방법이란, 예를 들면 자기주장을 잘하는 성인의 방식으로 요구를 표현하는 능력과 건강한 방법으로 표현하는 능력을 말한다.

관계적 개입으로는 자신에게서 처벌적 부모를 타도하고 추방한다. 가혹하고 내면화된 비판을 없애고 다음과 같은 능력으로 대체하도록 한다. 이는 건강하고 긍정적인 방식으로 자신에게 동기를 부여하는 능력과 자신의 실수를 받아들이고 필요할 때는 실수에 대한 처벌을 받을 수 있는 능력이다.

그리고 요구적 부모 양식을 현실적 기대치와 기준에 맞게 조정한다. 이는 손상된 한계영역의 초기부적응도식의 강도를 낮춤으로써 연구 참여자에게 SNS 사용에 대한 조절 능력을 향상시키고, 자신 및 타인과의 관계 속에서 자신의 즐거움을 가질 수 있는 환경을 탐색하고 행동할 수 있도록 한다.

건강한 어른으로 성장할 수 있는 각자의 목표를 세우고, 목표를 이루기 위한 긍정적 자원을 서로 찾아 선물한다. 그리고 SNS를 주도적으로 사용하고, 가족과 또래 관계를 향상시킬 수 있는 목표를 위한 구체적인 행동 수정 및 실천 계획을 세운다. 또한 ‘취약한 아동’이 등장할 때를 대비하여 플래시카드를 작성하여 목표를 이루는 것을 돕는다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 제1절 SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담 프로그램 개발

본 장에서는 SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담프로그램 개발에 대해 기술하고자 한다.

##### 1. 심리도식치료 집단상담 프로그램 개발 절차 모형

본 연구에서는 집단상담 프로그램을 개발하기 위하여 김창대 외(2011)의 상담 및 심리교육 프로그램 개발 모형을 근거로 하였다. 이는 김창대 프로그램 개발 모형이 상담 및 심리교육 프로그램 개발에 초점을 두었고, 좋은 프로그램의 세 가지 공통요소인 목적 및 목표, 내용 및 활동 구성의 원리, 구체적 내용 및 활동을 포함하고 있다는 점이다.

따라서 본 연구에서는 김창대 외(2011)의 프로그램 개발과 평가모형에 근거하여 기획, 구성, 예비연구, 실행 및 평가의 과정의 4단계 모형을 활용하였다. 기획단계는 문헌 연구, 요구 분석, 목표 설정을 거쳤으며, 구성 단계에서는 모형 개발 및 내용 구성을 거쳤다. 그리고 예비연구는 평가 및 수정 보완, 실행 및 평가 단계를 거쳐 최종 프로그램이 완성되었다. 그리고 최종프로그램을 실행하고, 프로그램의 효과성을 양적인 부분과 질적인 부분 모두 분석하였다. 구체적인 심리도식치료 집단상담 프로그램 개발 절차 과정은 그림 3과 같다.

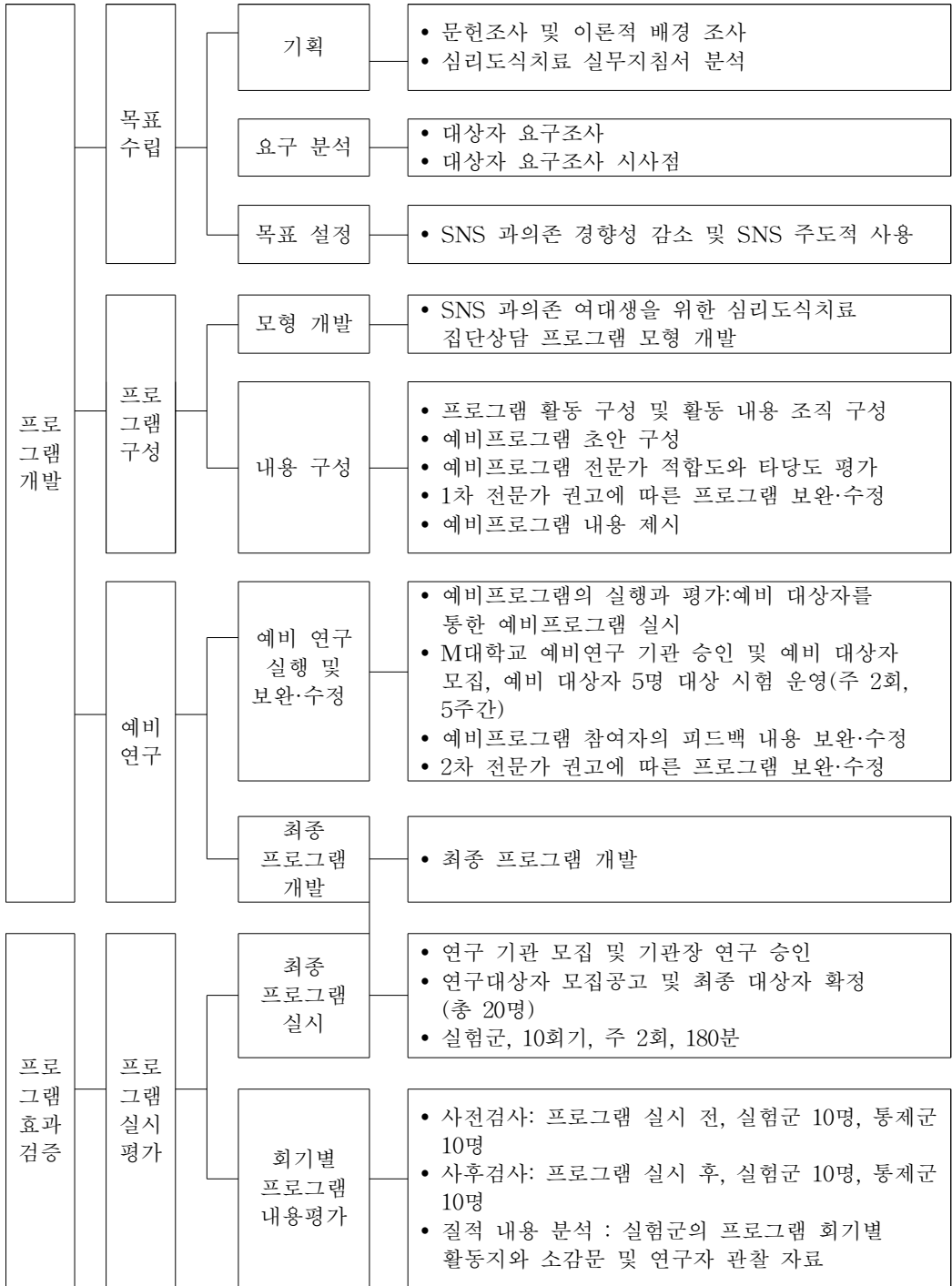


그림 3. 심리도식치료 집단상담프로그램의 개발 절차 모형

## 2. 목표 수립

### 가. 기획

본 연구는 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위하여 심리도식치료 집단상담프로그램을 개발하는데 그 목적이 있다. 그러나 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위한 중재 프로그램은 거의 찾아볼 수 없었다. 따라서 초기청소년과 대학생을 대상으로 중재 프로그램을 개발·적용하여 효과성을 검증한 인터넷·스마트폰·SNS 과의존과 관련된 선행연구와 SNS 과의존 경향성과 관련된 심리적 변인을 감소시키기 위하여 임상현장에서 성인을 대상으로 중재 프로그램으로 개발하여 활용하고 있는 심리도식치료 실무지침서의 내용을 분석하여 한계점과 시사점을 도출하였다.

#### (1) 문헌 연구

다음은 초기청소년과 대학생을 대상으로 인터넷·스마트폰·SNS 과의존 중재 프로그램의 선행연구의 내용 분석과 SNS 과의존 경향성과 관련된 심리적 변인들에 관련된 중재 프로그램을 개발·적용하여 효과성을 검증한 선행연구에서 본 프로그램 개발과 관련하여 연구에 반영될 시사점을 도출하면 다음과 같다.

첫째, SNS 과의존 경향성 감소를 위하여 우울, 불안과 충동성 및 외로움과 같은 심리적 변인을 조절할 수 있는 중재 프로그램이 필요하고, 중재 프로그램으로 한 가지의 이론만을 적용한 중재 프로그램보다 통합적 방법을 적용한 프로그램이 효과성이 높을 것으로 보인다.

둘째, SNS를 사용하는 연구 참여자들에게는 부적응적인 대처방식을 사용하고 있고, 그 부적응적인 대처방식을 사용하는 기저에는 초기부적응도식이 있다. 역기능적 심리도식을 적응적으로 변화시키기 위해서는 우울, 충동성, 대인 불안과 관련한 자동적 사고 중 역기능적 사고를 확인하고 대안적 사고로 전환하는 인지적 재구조화 이후 합리적 반응 모색, 합리적 반응에 대한 구체적이며 다양한 행동을 탐색하는 구성내용이 필요하다.

셋째, SNS 과의존 경향성을 줄일 수 있는 심리적 자원으로 자율성, 유능성, 관계성 향상 전략에 근거하여 문제 자각 수용, 사용 조절 목표 설정 및 실천, 관계성 향상을 위하여 솔직한 감정표현, 의사소통 및 다양한 사회적 기술 훈련을 습득하는

것이 필요하다.

넷째, SNS를 주도적으로 사용할 수 있는 건강한 성인으로써 균형 잡힌 삶을 살 수 있도록 긍정적 강점 자원 발견과 새로운 가치관을 형성하여 창조적인 대안활동을 찾아서 실천할 수 있어야 한다.

## (2) 심리도식치료 실무지침서 분석

프로그램의 내용개발 지침은 Joan M. Farrell·Neele Reiss와 Ida A. Shaw의 ‘심리도식치료 임상가이드’(The Schema Therapy Clinician’s Guide)와 심리도식치료의 실제(Schematherapie in der Praxis: Arntz & Jacob 2021) 및 ‘심리도식치료 (Schema Therapy A Practitioner’s Guide: Young et al., 2019)를 토대로 하였다. 본 지침서들은 임상현장에서 심리도식치료프로그램을 실시할 때 활용하는 실무지침서로 개발되었기에 현재 널리 활용되고 있고, 성인 대상으로 친밀한 관계에서의 문제나 고통스러운 기억들의 처리 과정, 장기간 지속되어온 만성적인 주제와 패턴을 지닌 내담자들을 치료하는 선도적인 방법을 치료자들에게 제시하고 있다 (Arntz & Jacob 2021). 특히 성인대상으로 SNS 과의존 경향성의 심리적 영향요인인 초기부적응도식(김기숙, 2019; 임도윤, 2017; 김수성, 2016)의 강도를 감소시키고, 우울, 사회불안장애의 심리장애에 긍정적으로 여겨지는 접근방법 등의 안내를 제공하고 있다(Farrell et al., 2018).

본 지침서들은 중 ‘심리도식치료(Practitioner’s Guide: Young et al., 2019)’에서는 Young의 심리도식치료의 정의와 초기 부적응 도식의 특징 및 심리도식의 기원인 핵심적 정서욕구가 좌절되면 발생하는 심리도식의 가지 영역과 하위영역 초기부적응도식 18개를 상세히 설명하는 부분을 연구 참여자가 심리도식을 이해하는데 활용하였다.

그리고 ‘심리도식치료의 실제(Arntz & Jacob 2021)’에서는 초기부적응도식으로 인해 발생하는 부적응적인 대처방식과 양식을 소개하게 하고 있고, 각 대처방식과 양식에 따른 치료 목표와 치료기법 및 치료적 관계가 제시되어 있으므로 연구 참여자만의 부적응적인 대처방식과 양식을 파악하는 부분에 사용하였다.

또한 심리도식치료 임상가이드(Farrell et al., 2018)는 심리도식치료의 핵심 요소인 정서적·인지적·행동적·치료 관계에 관한 제한된 재양육의 과정이 제시되어 있고, 제한된 재양육 과정에 따른 세부 활동과 구체적인 실행 방법이 상세하게 제시되어 있어 연구자가 연구 참여자에게 적용 가능한 예시 대본, 해당 정보, 심리도식치료 연습

과 연구 참여자 과제가 기술되어 있어서 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위한 심리도식치료 프로그램을 구축하고 실시하기 위한 자원으로 활용하였다.

심리도식치료 지침서에 의하여 본 프로그램에 반영될 단계별 구성내용은 다음과 같다.

첫째, 연구자와 연구 참여자들은 '같은 가족'이 될 수 있도록 합니다. 사랑하는 가족과 유사한 해당 집단이 주는 소속감과 안전감은 심리도식치료의 제한된 재양육과 정서 중심 요소를 모두 촉진시켜 취약한 아동을 치유하는 것입니다. 소속감과 안전감을 경험하는 것은 외로움으로 인하여 SNS에 과몰입하는 행동을 중단하는 기능을 합니다.

둘째, 자신의 초기부적응도식과 대처방식 및 양식을 파악하는 단계이다. 그다음 정서적 측면이 환자의 문제와 증상의 인지적·행동적 측면과 함께 중요한 역할을 하게 된다. 체험 혹은 정서에 초점을 맞춘 개입을 강하게 사용하며, 정서적 기법들에는 의 자기법이나 심상 작업이 포함된다. 보통 문제가 되는 패턴들은 문제가 되는 감정 경험들을 통하여 유지되기 때문에, 정서에 초점을 맞추는 것은 중요하다. 즉, 정서 조절과 대처 기술을 배우고, 부적응적 대처 양식을 무시하게 된다.

셋째, 전형적인 인지행동치료보다 유년기 문제를 더 중요하게 다룬다. 과거력은 연구 참여자의 문제가 되는 중요한 행동 패턴의 유년기 기원을 이해하며, 처벌적 부모, 요구적 부모 양식을 퇴치하고, 화나고 충동적인 아동을 새로운 방식으로 바꾸는 작업을 한다. 이는 연구 참여자를 타당화 하는 작업이다. 이는 심리도식치료의 목표 중 하나로 연구 참여자들의 현재 행동 패턴이 어린 시절이나 청소년기에 겪은 상황의 결과라는 것을 이해하도록 돕는 것이다. 여기에서의 정서적 기법은 부정정서의 회피를 가능함과 동시에 사람들과의 관계 속에서 친밀감을 경험하는 과정을 통하여 가상 세계지향성에서 벗어날 수 있도록 해주는 역할을 한다.

넷째, 심리도식치료에서 매우 중요한 요소는 치료적 관계이다. 치료적 관계는 '제한된 재양육'이라고 개념화할 수 있다. 즉, 치료자가 환자에게 부모가 보여줄 수 있는 따뜻한 마음과 관심을 보여주는 역할을 하지만, 이때 연구자와 연구 참여자라는 관계의 선을 넘지 않는다는 전제를 바탕으로 둔다는 것이다. 이는 한계를 지정하고 위기에 스스로 대처하는 힘을 주는 것이다. 이는 SNS 과의존 경향성의 하위요인 중 자기조절 능력을 향상시킴으로써 일상생활장애를 극복할 수 있도록 돕는다.

매회기 문제가 있는 연구 참여자는 치료적 관계를 통해 처음으로 자신의 고통스러운



감정을 용기 있게 보여주고 드러내며, 새로운 사회적인 행동들을 시도해 보고, 대인 관계적 패턴들도 바꾸어 보게 된다. 연구 참여자는 회기가 진행될수록 자율성이 증가하여 개별화를 통한 선천적 성향을 따르게 되면서 건강한 관계를 발달시키게 되는 것이다. 건강한 어른으로 성장하여 SNS 과의존 경향성에서 벗어날 수 있는 힘을 갖는 것이다. 이처럼 심리도식치료는 매우 복잡하면서도 동시에 아주 구조적인 접근을 제시한다(Arntz & Jacob, 2021).

## 나. 요구 분석

### (1) 조사대상 및 실시 방법

요구조사 대상자를 선정하기 위하여 K광역시에 소재한 4년제 대학, 3개교의 대학생 136명의 여대생을 대상으로 SNS 과의존 경향성 설문을 실시하였다. 요구조사 시기는 2019년 10월 1일부터 10월 4일까지 직접 방문하여 실시하였으며, 연구 참여자의 요구조사 소요 시간은 10분 정도였다.

### (2) 대상자 선정

요구조사에 참여한 136명의 대상자 중에서 SNS 과의존 경향성을 상위험집단, 중위험집단, 고위험집단으로 구분한 후 상위 33.3%로 구성된 상위험집단으로 분류된 46명의 여대생으로 선정하였다.

### (3) 대상자 요구조사 결과

SNS 과의존 경향성 상집단에게 SNS 특성과 관련된 질문을 통해 어느 영역에 대한 집단상담프로그램이 요구되는지에 대해 확인하고자 하였다. 요구조사 결과를 통하여 감정표현 및 대인관계 능력을 증진시키는 정서적 개입 영역에 대한 요구가 평균 3.91점으로 가장 높았고, 다음으로 자기 통제력을 향상시키고 실천해 보는 행동적 개입에 대한 요구가 평균 3.78점, SNS 사용 동기를 인식하는 인지적 개입에 대한 요구가 평균 3.51점의 순으로 나타났다.

대상자 요구조사 결과를 구체적으로 살펴보면, 첫째, 정서영역의 개입으로는 상대방의 기분을 상하게 하지 않으면서도 나의 주장을 효과적으로 전달하고 싶다(4.20), 내가 어릴 때 우울하거나 외롭거나 하는 여러 가지 부정적인 감정을 느끼는지 알아보고, 그 감정을 바르게 표현하는 법을 알아보고 싶다(4.17), 내 기분을 표현하는 다

양한 단어와 그 의미를 알아보고, SNS를 통해서도 내 기분을 적절하게 표현하고 싶다(4.04) 등으로 감정표현 및 대인관계 능력을 증진시키고 싶다는 요구가 높았다.

둘째, 행동적 영역의 개입으로는 SNS의 사용을 대신하여 내가 흥미를 느낄 수 있는 활동들을 알아보고 실천하여, SNS 사용 습관을 조절해 보고 싶다(4.09), SNS를 과도하게 사용한다고 여겨질 때 스스로 그말 둘 수 있는 자기조절 능력을 키우고 싶다(4.07), SNS 사용을 줄일 수 있는 나만의 방법들에 대해 알아보고 실천해 보고 싶다(4.00) 등으로 자기통제력을 향상시키고 실천해 보고 싶다는 요구가 많았다.

셋째, 인지적 개입에서 접근으로는 SNS에 중독되었을 때 일상생활에서 어떠한 문제가 생기는지 알아보고 싶다(3.70), SNS를 함으로써 어떤 점이 가장 좋고 어떤 점이 걱정되는지 나와 친구들의 생각을 나누어 보고 싶다(3.65), 나와 친구들의 SNS 사용 습관에 대해 알아보고 문제점을 파악해 보고 싶다(3.63) 등으로 인지적 개입영역에서의 요구가 파악되었다. SNS 과의존 경향성 상집단의 SNS 요구조사 하위요인별 점수는 표 2에 제시하였다.

표 2. SNS 과의존 경향성 상집단의 SNS 요구조사 하위요인별 점수

요인*	대학생(n=46)		순위
	M	SD	
인지적 개입	3.51	.66	3
정서적 개입	3.91	.54	1
행동적 개입	3.78	.60	2

\*는 5점 척도(전혀 그렇지 않다=1점, 그렇지 않다=2점, 보통이다=3점, 그렇다=4점, 매우 그렇다=5점)

또한 각 하위영역의 문항에 대한 결과를 분석하여 프로그램을 구성할 때 요구가 높은 항목을 우선순위로 반영해야 한다. 하위영역별 우선순위 항목을 정리해보면, SNS 요구조사 문항별 점수를 토대로 우선순위 및 선택 여부를 제시하면 표 3과 같다.

표 3. SNS 과의존 경향성 상집단의 SNS 요구조사 문항별 점수

요인	문항 내용	M	SD	순위
인지적 접근	일상생활에서의 나의 모습과 SNS를 사용할 때의 나의 모습을 비교해 보고 어떤 차이점이 있는지 알아보고 싶다.	3.44	.99	5
	나와 친구들의 SNS 사용 습관에 대해 알아보고 문제점을 파악해 보고 싶다.	3.63	.85	3
	SNS 중독의 원인과 그 특징에 대해 알아보고 싶다.	3.46	.86	4
	SNS란 무엇인지와 SNS 사용의 장점과 단점을 알아보고 싶다.	3.24	.87	6
	SNS에 중독되었을 때 일상생활에서 어떠한 문제가 생기는지 알아보고 싶다.	3.70	.81	1
	SNS를 함으로써 어떤 점이 가장 좋고 어떤 점이 걱정되는지 나와 친구들의 생각을 함께 나누어 보고 싶다.	3.65	.92	2
정서적 접근	상대방의 기분을 상하게 하지 않으면서도 나의 주장을 효과적으로 전달하고 싶다.	4.20	.83	1
	SNS에서 댓글이 긍정적일 때와 부정적일 때 나의 기분이 어떠했는지 알아보고, 나의 댓글에 대한 타인의 기분에 대해 공감해 보고 싶다.	3.74	.91	5
	내가 어떨 때 우울하거나 외롭거나 하는 여러 가지 부정적인 감정을 느끼는지 알아보고, 그 감정을 바르게 표현하는 법을 알아보고 싶다.	4.17	.68	2
	SNS를 사용하지 않을 때에도 친구들과 원만하게 의사소통하는 방법을 알고 싶다.	3.52	1.01	6
	내가 어떨 때 SNS를 주로 사용하게 되고, 사용 중이거나 사용하고 난 후 어떤 생각과 기분이 드는지 점검해 보고 싶다.	3.78	.84	4

	내 기분을 표현하는 다양한 단어와 그 의미를 알아 보고, SNS를 통해서도 내 기분을 적절하게 표현하고 싶다.	4.04	.59	3
	SNS의 사용을 대신하여 내가 흥미를 느낄 수 있는 활동들을 알아보고 실천하여, SNS 사용 습관을 조절해 보고 싶다.	4.09	.69	1
	SNS 사용을 줄일 수 있는 나만의 방법들에 대해 알아 보고 실천해 보고 싶다.	4.00	.84	3
	일상생활에서 SNS를 사용하면서 생기는 스트레스를 알아보고 실천해 보고 싶다.	3.50	.96	5
행동적 접근	SNS를 과도하게 사용했을 때 친구와 서로 도와줄 수 있는 방법에 대해 이야기해 보고, 효과적인 방법을 배우고 싶다.	3.74	.91	4
	SNS를 과도하게 사용한다고 여겨질 때 스스로 그만둘 수 있는 자기조절 능력을 기르고 싶다.	4.07	.93	2
	SNS 사용과 관련하여 내가 변화해야 하는 부분이 무엇인지 알아보고, SNS 사용 계획서를 만들어 실천해 보고 싶다.	3.30	.92	6

#### (4) 대상자 요구조사 결과 시사점

SNS 과의존 경향성 대상자들의 요구조사를 분석한 결과, 가장 많은 의견으로는 감정표현 및 대인관계 능력을 증진시키는 정서적 개입 영역에 대한 요구가 가장 높았고, 다음으로 자기 통제력을 향상시키고 실천해 보는 행동적 개입에 대한 요구가 있었고, 그다음으로는 SNS 사용 동기를 인식하는 인지적 개입에 대한 요구 순으로 나타났다. 첫째, 정서적 영역의 개입으로 SNS를 과도하게 사용하면서 느끼는 여러 가지 부정적인 감정을 알아보고, 다른 사람 앞에서 내 부정적인 감정을 자연스럽게 표현할 수 있는 활동으로 구성한다.

둘째, 인지적 영역으로 SNS 과의존이 일상생활에서 긍정적인 면과 부정적인 면을

과약하고, 앞으로 내가 변화하고 싶은 부분은 무엇인지에 대하여 인지할 수 있도록 하며, SNS를 과도하게 사용하게 된 원인을 이해하는 내용을 포함한다.

셋째, 행동적 개입으로 SNS 사용 습관을 스스로 조절할 수 있는 능력과 SNS를 사용하는 것을 대체할 수 있는 활동들을 찾아보고 실천해 보는 내용으로 구성한다.

넷째, 연구 참여자들은 서로 각자의 내면에 가지고 있는 긍정적 자원을 찾아서 선물해 주면서 SNS와 주도적인 관계를 맺을 수 있는 자신감을 높이는 활동을 포함하여 구성한다.

## 다. 목표 설정

프로그램의 목적은 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생에게 SNS 과의존 경향성의 문제를 유발하는 근본적인 원인으로 밝혀진 초기부적응도식의 강도를 낮추는 동시에 우울과 불안 및 외로움의 부정적 정서를 줄일 수 있는 심리도식치료 프로그램을 개발하는 것이다. 본 프로그램의 참여 대상 집단은 대학교에 재학 중인 여대생 중에서 정소영(2014)이 개발한 대학생용 SNS 과의존 경향성 척도 59점 이상이다.

이들은 SNS를 사용하는 것에 익숙한 환경에서 성장하였으나, 초기부적응도식으로 인하여 우울과 불안 및 외로움이라는 부정적 정서를 가지고 있고, 그 부정적 정서를 회피하는 수단으로 SNS라는 사이버 공간에 몰입하면서 더욱 더 부정적 정서를 경험하는 악순환을 경험하고 있는 단계이다. 이에 자기조절이 가능한 건강한 어른으로 성장하여 SNS를 사용함에 있어서 주도적으로 사용할 수 있는 중재가 필요하다.

## 3. 프로그램 구성

### 가. 심리도식치료 프로그램 모형 개발

SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위한 심리도식치료 프로그램의 모형은 그림 4와 같다.

## 심리도식치료

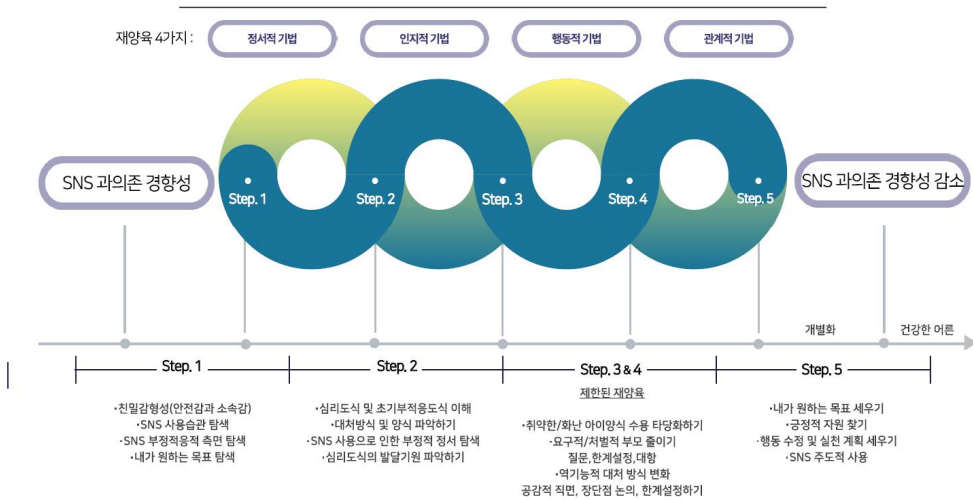


그림 4. 심리도식치료 프로그램 모형

심리도식치료 프로그램 모형은 요구조사 시사점과 선행연구의 제언점 및 심리도식 치료의 구성원리에 입각하여 구성하였다. 심리도식치료 프로그램의 핵심요소는 친밀감 형성, 초기부적응심리도식 이해, 부적응적 심리도식으로 인한 대처방식 및 양식 파악, 정서적·인지적·행동적·관계적 기법을 사용한 재양육과정으로 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생의 특성과 연계하여 구성한다.

친밀감 형성은 연구 참여자가 어린 시절에 경험한 심리적 문제로 인하여 사람과의 관계 안에서 정서적 안정감을 느끼지 못하는 대신 SNS상에 몰입하며 살아가고 있는 모습을 알게 하는 동시에 연구자와 다른 참여자들의 적극적인 공감 및 수용 경험을 통하여 안정감과 소속감의 경험을 제공한다. 또한 SNS를 사용하는 이유로 부정적 정서 및 사람과의 관계를 회피하는 수단으로 사용한 것으로 인한 부정적 측면을 탐색하고, 정서적, 관계적 불편감에 대한 경험 및 가족이나 또래 관계의 갈등이나 대학 생활에서의 부적응적인 측면을 탐색한다.

또한 요구조사의 시사점과 같이 내가 변화하고 싶은 부분은 무엇인지에 대하여 인지할 수 있도록 하여 내가 원하는 모습의 목표를 세운다.

건강한 어른으로 성장하기 위하여 내가 진정으로 원하는 목표를 탐색한다. 심리적으로 건강한 어른이란 자신의 욕구를 더 명확하게 알아차리고, 자신의 욕구에 맞추어

살아가도록 도와주는 것이다. 즉 자율성을 획득하는 동시에 개별화되어 가는 과정이다. 그다음으로 타인의 욕구와 자신의 욕구 사이에 건강한 균형을 잡을 수 있을 뿐 아니라, 상황상 요구되는 것들도 잘 예상할 수 있게 된다. 이는 자신의 한계를 아는 것도 포함하며, 현실적인 한계를 받아들여야 한다. 이를 기반으로 안정된 관계를 형성하는 것과 가족이나 또래들과의 사회적 접촉에 대한 욕구에 초점을 맞추어 목표를 설정한다.

그리고 목표를 지속적으로 추구하기 위하여 행동 계획을 설정하여 목표를 명료화한다. 초기부적응도식을 형성한 심리적기원 및 초기부적응도식을 파악하여, 그로 인하여 발생한 부적응적인 대처방식과 양식을 알아본다. 자신을 보호하기 위해 심리도식의 활성화를 회피하거나 심리도식과 관련된 감정들을 회피하기 위하여 사회적 철수, 회피 그리고 타인과의 감정적 접촉의 결여로 인하여 SNS상에 몰입하여 살게 되었고, 이렇게 사는 모습이 진짜인 것처럼 행동하고, 이에 따라오는 행동패턴에 굴복하며 살고 있는 자신의 모습을 이해한다.

제한된 재양육을 통하여 건강한 성인 양식을 발전시키는 내용으로 구성한다. 취약한 아동 양식을 돌본다. 정서적 영역의 개입으로 SNS를 과도하게 사용하면서 느끼는 여러 가지 부정적인 감정을 알아보고, 다른 사람 앞에서 내 부정적인 감정을 자연스럽게 표현할 수 있는 활동이다. 이는 충족되지 않은 아동기의 욕구를 반영하는 공포, 슬픔, 혹은 외로움이 생겨나서 촉발될 때 건강한 성인 능력에 접근할 수 있도록 부적응적 대처 양식을 대체하고 안심시킨다. 예를 들어, 양식이 발생할 때 감정을 느끼고, 타인과 연결되고, 자신의 욕구를 표출할 수 있도록 한다.

인지적 개입으로는 대처 선택 SNS로의 회피와 같은 부적응적 대처 양식이 기본값으로 설정되어있다고보다는 사람의 욕구와 그 사람이 처해 있는 상황의 현실을 충족하는 선택이 만들어지는 것을 이해시킨다. 즉 어린 시절과 그 후 삶의 부정적 경험으로 약화된 자신, 타인 그리고 세상에 대한 신념을 다루며, 이러한 사고양식에 반대되는 증거를 찾는 방법을 사용한다. 서로 상반되는 두 가지 관점에 대한 토론을 제안하여 각각의 관점을 잘 이해할 수 있도록 하여 부적응적인 심리도식을 적응적인 심리도식으로의 변화로 도모한다.

그리고 행동적 개입으로는 화난/충동적인 아동 양식의 행동 대신 적절하고 효과적인 방법으로 감정과 욕구를 표현하는 행동을 연습하도록 한다. 적절하고 효과적인 방법이란, 예를 들면 자기주장을 잘하는 성인의 방식으로 요구를 표현하는 능력과 건강한 방법으로 표현하는 능력을 말한다.

또한 관계적 개입으로는 자신에게서 처벌적 부모를 타도하고 추방한다. 가혹하고 내면화된 비판을 없애고 다음과 같은 능력으로 대체하도록 한다. 이는 건강하고 긍정적인 방식으로 자신에게 동기를 부여하는 능력과 자신의 실수를 받아들이고 필요할 때는 실수에 대한 처벌을 받을 수 있는 능력이다. 요구적 부모양식을 현실적 기대치와 기준에 맞게 조정한다. 행복한 아동 양식을 자유롭게 해서 삶 안에서 연구 참여자는 자신 및 타인과의 관계 속에서 자신의 즐거움을 가질 수 있는 환경을 탐색하고 행동할 수 있도록 한다.

그리고 건강한 어른으로 성장할 수 있는 각자의 목표를 세우고, SNS를 대체할 수 있는 대체활동을 찾아보고, 실천해 보는 내용으로 구성한다. 또한 요구조사와 선행연구에서 공통적으로 포함하고 있는 긍정적 자원을 찾아주는 활동으로 서로 강점자원을 버추카드를 활용하여 선물해주는 활동을 한다.

그리고 SNS를 주도적으로 사용하고, 가족과 또래 관계를 향상시킬 수 있는 목표를 위한 구체적인 행동 수정 및 실천 계획을 세운다. 또한 ‘취약한 아동’이 등장할 때를 대비하여 플래시카드를 작성하여 목표를 이루는 것을 돕는다.

## 나. 내용 구성

### (1) 활동 구성 및 활동 내용 조직

앞에서 기술한 바와 같이 프로그램의 활동 내용은 Farrell 외 심리도식치료 임상 가이드(The Schema Therapy Clinician’s Guide)와 심리도식치료의 실제(Schematherapie in der Praxis: Arntz & Jacob, 2021) 및 심리도식치료(Schema Therapy A Practitioner’s Guide: Young et al., 2019)를 토대로 하였다. 심리도식치료 프로그램의 핵심 요소별 세부 활동 내용 중 SNS 과의존 경향성 감소를 위한 여대생에게 적합한 내용을 SNS 과의존 경향성 상위험집단으로 분류된 46명의 여대생의 요구조사 결과를 수용하여 구성하였다.

프로그램 초기 구성안은 총 10회기로 구성하였다. 회기별 하위요소는 1회기 프로그램 도입, 행복한 삶을 위한 만남, 2회기, 나의 부적응적 심리도식 알기, 3회기, 심리적 기원 이해하기, 4회기, 나의 부적응적 대처방식 및 양식 알기, 5회기, 제한된 재양육(인지적 기법), 6회기, 제한된 재양육(정서적 기법), 7회기, 제한된 재양육(행동적 기법), 8회기, 제한된 재양육(관계적 기법), 9회기, 새로운 학습을 배우고 유지



하기, 10회기, 건강한 어른으로 행복한 미래 설계로 구성하였고. 단계는 도입, 전개, 마무리로 구성하였다. 초기 프로그램 구성안은 표 4와 같다.

표 4. 예비프로그램 구성안

회기	주제	목표	주요 활동 내용
1	행복한 삶을 위한 만남	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 필요성 및 목적 이해</li> <li>• 심리도식치료 이해</li> <li>• SNS 과의존 경향성 개념 인식과 원인 파악하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 사전검사</li> <li>2. 마음챙김과 도식치료 집단상담 프로그램의 목적, 규칙, 진행 방법, 주의할 점 소개</li> <li>3. 자기소개 및 신뢰감 형성</li> <li>4. ‘3분호흡공간’ 소개 및 훈련</li> <li>5. SNS 사용 습관 탐색</li> <li>6. SNS 과의존 경향성 인식 및 일상생활 위험영역 확인</li> <li>7. 내가 원하는 목표 탐색</li> </ol>
2	자기 탐색과 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘3분호흡공간’ 명상</li> <li>• 도식과 양식 이해</li> <li>• 자신의 감정 이해 공감 및 감정표현 훈련</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ‘3분호흡공간’ 훈련 및 건포도 명상</li> <li>2. 도식의 특성(trait)과 상태(state)의 개념 이해</li> <li>3. 핵심적 정서 욕구(5개 심리도식영역) 알아보기</li> <li>4. SNS 사용으로 인한 부정적 정서 탐색하기</li> <li>5. 공감 및 감정표현 훈련</li> </ol>
3	나의 심리도식 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부적응적 심리도식 기원 이해</li> <li>• 안전지대 만들기</li> <li>• 심상화작업</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 나의 부적응적 심리도식 기원 이해</li> <li>2. 어린 시절 심상화 작업으로 부적응적 심리도식과 연결하기</li> <li>3. ‘고통스러운 기억’에 대한 정서 “알아차림”</li> <li>4. 어린아이가 느꼈던 감정(슬픔, 분노, 수치심, 기쁨, 두려움)을 신체감각을 알아차리고, 언어로 표현하기</li> </ol>
4	부적응적 대처방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 대처방식 알기</li> <li>• 역기능적 아이·부모양식 알기</li> <li>• 건강한 양식 알기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ‘3분공간호흡’ 및 ‘바디스캔’ 명상</li> <li>2. 부적응적 심리도식에 대처하는 역기능적 대처방식 알아보기</li> <li>3. 취약한 아이/역기능적 부모양식 알아보기</li> <li>4. 건강한 성인과 행복한 아들이란?</li> <li>5. 심리도식과 양식에 따른 문제해결 기록지 작성</li> </ol>
5	재양육 인지도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과거와 현재 잇기로 재양육하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ‘3분호흡공간’ 훈련, 먹기 명상</li> <li>2. 도식과 양식에 대한 일지일기 쓰기 및 논의</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 도식양식 변화</li> <li>• 건강한 성인 내재화</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 처벌적/요구적 부모양식으로 살고 있는 자신의 심리도식 알아보기</li> <li>4. SNS를 사용하도록 만드는 부적응적 심리도식은?</li> <li>5. 인지적 재양육하기 : 소크라테스대화법, 파이차트, 대처 카드 활용</li> <li>6. 대안적 방안 찾아서 플래시카드 만들기</li> </ol>
6	<p>재양육 정서적 기법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유대와 정서 조절</li> <li>• 취약한 아동 치유하기</li> <li>• 부적응적 대처 양식 무시하기</li> <li>• 정서 조절과 대처 기술</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. '3분호흡공간' 훈련</li> <li>2. 상상작업으로 '고통스러운 기억' 심리도식 활성화시키기</li> <li>3. 생각과 감정 및 신체감각을 알아차리고, 구체적인 언어로 표현하고, 부정적 감정을 표현하기</li> <li>4. 분노감정을 표출하기(역할극, 의자기법)</li> <li>5. '심상각본'수정작업으로 욕구를 충족시킬 수 있는 결말로 바꾸기</li> </ol>
7	<p>재양육 행동적 기법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 개별화: 선천적 성향 따르기</li> <li>• 접촉의 선택권 갖기</li> <li>• 새로운 기술 발달 시키기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. '3분호흡공간' 훈련, 먹기 명상</li> <li>2. SNS 과의존 경향성을 일으키는 가장 문제되는 장애물 행동 발견하기</li> <li>3. 건강한 성인 양식에 접근할 수 있는 특정 행동 규정하기</li> <li>4. 행동적 재양육하기: 기술훈련(역할극), 문제해결 새로운 방안 탐색</li> <li>5. 자기관리 보상 관련 행동과 연관성을 연합하기</li> </ol>
8	<p>건강한 관계 발달 시키기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• '고통스러운 나'로부터 자유로워지기</li> <li>• 수용받는 경험하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. '3분호흡공간' 훈련 및 바디스캔</li> <li>2. '고통스러운 기억의 나'로부터 자유로워지기(편지쓰기)</li> <li>3. 나의 욕구를 가상현실에서 실현하고 충족해보기</li> </ol>
9	<p>새로운 학습을 탐색 하고 확장 하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS 대안 활동 탐색</li> <li>• 건강한 어른으로 살기 위한 모습찾기</li> <li>• 심리도식 대처카드 만들기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. '3분호흡공간' 훈련</li> <li>2. SNS를 사용하지 않는 시간에 경험한 '유쾌한 경험 일지' 작성하고, 생각, 감정, 신체감각을 알아차리고, 삶 속에서 즐거움을 찾을 수 있는 활동 탐색하기</li> <li>3. 건강한 어른으로 살아가기 위한 활동지 작성             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강한 어른 목록 : 현재 점수와 내가 원하는 모습의 점수를 알아보기</li> <li>- 건강한 어른 목록 작성을 통하여 나의 변화된 생각은?</li> <li>- 심리도식 대처카드(한 문장으로 작성하기): 나의 변화된 생각 다짐하기</li> </ul> </li> </ol>

10	행복한 미래 설계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내가 원하는 목표 세우기</li> <li>• 긍정적 자원찾기</li> <li>• 프로그램 종료</li> </ul>	1. '건강한 양식을 가지고 사는 나'의 삶을 위하여 내가 원하는 목표 세우기
			2. SNS 사용 감소 행동 수정 및 실천 계획 세우기 3. 긍정적 자원 찾기 4. 프로그램 소감문 작성 및 마무리 활동 5. 사후검사 실시

## (2) 예비프로그램 전문가 적합도와 내용타당도 평가

본 연구에서 개발한 프로그램의 활동 내용이 SNS 과의존 경향성 및 심리도식치료프로그램의 구성개념과 관련이 있는지를 확인하고 활동 수준이 연구대상자에게 적합한지를 평가하기 위하여 Waltz와 Bausell(1981)의 내용타당도지수(Content Validity Index, CVI)를 근거로 하였다. 내용타당도 검증을 위한 전문가 집단의 수는 3~10명 이하가 적당하므로, 총 5명에게 1차 검증을 받았다. 여대생의 SNS 과의존 경향성 감소 집단상담 프로그램의 회기별 목표와 내용타당도 검증을 위해 상담전문가 2인과 교수 3인 총 5인의 전문가 대상으로 의뢰하여 프로그램 적합성에 대한 의견과 평가를 받았다. 예비프로그램 적합성과 타당도 평가 전문가의 인적 사항은 표 5와 같다.

표 5. 예비프로그램 적합성과 타당도 평가 전문가 인적 사항

직업	성별	연령	학력	상담경력	전문분야
상담전문가	남	50대	박사	10년	상담 및 교육 (심리도식치료 3년)
상담전문가	여	50대	박사 수료	10년	상담 및 교육 (심리도식치료 7년)
교수	남	50대	박사	23년	수퍼비전 및 교육 (심리도식치료 13년)
교수	남	50대	박사	13년	수퍼비전 및 교육 (심리도식치료 10년)
교수	남	50대	박사	29년	수퍼비전 및 교육 (심리도식치료 10년)

전문가들이 검토한 내용은 본 연구자가 개발한 SNS 과의존 경향성 감소 집단상담 프로그램을 대상자들에게 활용했을 때 적합성과 프로그램의 구성 및 배열의 타당성, SNS 과의존 경향성 감소의 적절성에 대한 것이다. 또한 프로그램 내용타당도 검토 형태는 본 연구자의 프로그램에 대한 설명과 자료를 검토한 후에 설문 평가를 하도록 하였다. 예비프로그램 적합성에 대한 전문가의 의견은 표 6과 같다.

표 6. 예비프로그램 적합성에 대한 전문가의 의견

<p><b>1. 프로그램은 SNS 과의존 경향성 감소를 위한 대상에게 적용한다면?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 과의존 경향성 감소를 위한 대상에게 적합하다고 봄</li> <li>- 여대생이 SNS에 과도하게 몰입하는 행동도 부정적 정서를 회피하려는 초기 부적응도식의 역기능적 패턴 행동으로 볼 수 있으므로 적합하다고 봄</li> </ul>
<p><b>2. 프로그램의 구성 및 배열은 어떠한가?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내용 구성과 회기별 목표가 비교적 적절해 보이지만 회기별 내용이 많아 내용을 좀 더 간략하게 다루면 좋을 것으로 보임</li> <li>- SNS 과의존 경향성 감소를 위한 인지적, 정서적, 행동적, 관계적 영역으로 나누어서 잘 구성한 것으로 보임.</li> <li>- 심리도식치료에서 다루어야 할 내용이 많으므로, 명상은 자신의 마음을 ‘알아차림’하는 정도의 위밍업 수준만으로 구성하는 것이 좋을 것으로 보임.</li> </ul>
<p><b>3. 프로그램은 SNS 과의존 경향성 감소를 위한 대상에게 도움이 되겠는가?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심리도식이 과의존과 관련되어 있다는 연구 결과가 있고 특히, SNS 과의존의 경향성이 초기애착과 관련성이 있다는 연구 결과를 토대로 생각해봐도 접근성에 적절하다고 봄</li> </ul>
<p><b>4. 프로그램의 10회기 진행 회기 수는 적합한가?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 요즘 바쁜 대학생의 참여 시간을 고려해 볼 때 10회기 수는 적합하다고 봄.</li> <li>- 집단 심리도식치료는 42회기로 구성되어있다(Farrell et al., 2013). 하지만 어떤 상황에 따라 4주나 6주로 치료프로그램을 실시할 수도 있으므로 10주 진행 회기 수는 적합하다고 봄</li> </ul>
<p><b>5. 프로그램의 회기 당 90분은 적합한가?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심리도식치료는 구체적인 용어나 기법이 어려워 쉬운 언어를 사용하거나 정서적, 인지적, 행동적, 관계적 기법도 반복적으로 다루어야 이해가 가능하므로 회기 당 180분은 부족하지만 대학생의 현실적인 여건을 고려한다면 적합하다고 봄.</li> </ul>

프로그램의 내용타당도는 Waltz와 Bausell(1981)의 내용타당도지수(Content Validity Index, CVI)를 근거로 하였다. 프로그램 적합성 및 회기별 목표와 활동 내용 타당도에 대한 전문가의 평가는 4점 Likert 척도를 부여하는데, 1점은 ‘매우 적절하지 않음’, 2점은 ‘적절하지 않음’, 3점은 ‘적절함’, 4점은 ‘매우 적절함’이다. 회기별 CVI 점수 계산 방법은 각 회기마다 3점 또는 4점을 부여한 전문가의 수를 전체 전문가의 수로 나누어 산출한다. 프로그램 적용 대상에 대한 적합성 (3.6), 프로그램의 구성 및 배열 (3.7), 회기별 목표의 적합성 (3.7), 적용 대상에 대한 도움 여부 (3.6), 회기 순서와 회기 수, 시간의 적절성 (3.8)을 받아 적합한 것으로 평가되었다. 예비프로그램 적합성에 대한 전문가 평가는 표 7과 같다.

표 7. 예비프로그램 적합성에 대한 전문가 타당도 평가

	N	최소값	최대값	평균
적용 대상에 대한 적합성	5	3.0	4.0	3.6
프로그램의 구성 및 배열	5	3.0	4.0	3.7
회기별 목표의 적합성	5	3.0	4.0	3.7
적용 대상에 대한 도움 여부	5	3.0	4.0	3.6
회기 순서와 회기 수, 시간의 적절성	5	3.0	4.0	3.8

프로그램 회기별 목표와 활동 내용타당도에 대한 전문가의 평가는 1회기(3.7), 2회기(3.5), 3회기(3.6), 4회기(3.8), 5회기(3.7), 6회기(3.7), 7회기(3.8), 8회기(3.8), 9회기(3.8), 10회기(3.8)를 받아 적합한 것으로 평가되었다. 전문가들의 평가는 표 8과 같다.

표 8. 예비프로그램 회기별 목표와 활동 내용타당도에 대한 전문가 평가

	N	최소값	최대값	평균
1회기	5	3.0	4.0	3.7
2회기	5	3.0	4.0	3.5
3회기	5	3.0	4.0	3.6
4회기	5	3.0	4.0	3.8
5회기	5	3.0	4.0	3.7
6회기	5	3.0	4.0	3.7
7회기	5	4.0	4.0	3.8
8회기	5	4.0	4.0	3.8
9회기	5	4.0	4.0	3.8
10회기	5	4.0	4.0	3.8

### (3) 1차 전문가 자문을 통한 수정·보완

전문가들이 검토한 내용은 본 연구자가 개발한 SNS 과의존 경향성 감소 집단 상담 프로그램을 대상자들에게 활용했을 때 회기, 주제, 목표, 활동 내용에 대해 전문가 의견을 반영하여 수정하였다. 전문가 의견과 수정사항은 표 9와 같다.

표 9. 예비프로그램 회기 구성내용 전문가 의견과 수정사항

회기	전문가의 의견	수정사항
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>마음챙김까지 다루는 것이 시간과 참여자의 혼란스러울 것을 고려하여 명상은 ‘위밍업’ 수준으로 감정을 ‘알아차림’ 하는 정도만 사용을 권유함</li> <li>주제가 목표와 연관되도록 분명하게 제시 할 것</li> <li>심리도식치료가 다소 딱딱한 수업으로 느낄 수 있으므로 수업 전 편안한 위밍업 필요 함(한 주일동안 보낸 이야기 나누기)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>전문가 의견을 반영하여 도입부분에 위밍업으로 보완·수정</li> <li>의견을 반영하여 친밀감형성으로 놀이를 접목하였고, 한 주일 동안 보낸 이야기로 편안한 분위기로 보완·수정</li> <li>의견을 반영하여 보완·수정</li> </ol>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>심리도식치료에 대한 이해를 위한 교육 시간은 심리도식치료 개념이해 및 자신의 초기부적응도식 파악하는 정도로 실시</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>의견을 반영하여 보완·수정</li> </ol>

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리도식, 모드 개념이 어렵고 구체적인 용어나 기법이 어려워 쉬운 언어로 사용</li> <li>• 정서적, 인지적, 행동적, 관계적 기법도 1가지 상황을 정해서 반복적으로 다룰 것</li> <li>• 안전지대 경험 후 정서적 기법 개입할 것</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 의견을 반영하여 회기 당 주제에 맞는 중점 활동 1~2개로 줄임</li> <li>2. '비눗방울'로 안전지대 경험하기 보완·수정</li> </ol>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부적응적 대처 행동과 SNS 과의존 경향성과의 연관성 찾기가 필요</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 의견을 반영하여 보완·수정</li> </ol>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 재양육기법에서 인지부터 다루고 정서 다루는 순서를 바꾸는 것이 효과성이 높을 것으로 보임</li> <li>• 심상화 작업에서 신체감각의 중요성 강조</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 의견을 반영하여 5회기와 6회기의 순서를 바꾸는 것으로 보완·수정</li> <li>2. 감정을 다룰 때 신체감각의 느낌도 함께 다루는 것으로 보완·수정</li> </ol>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리도식과 양식에 기반하여 '어린시절 고통스러운 기억'작업이 필요함</li> <li>• 심상작업 이전 안전기지 만들기 필요함</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 의견을 반영하여 보완·수정</li> </ol>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 역할극 2인 1조로 상담자가 시연을 보인 후, 참여자들이 실행하게 함.</li> <li>• 비밀유지를 강조할 것</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 의견을 반영하여 보완·수정</li> </ol>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 편지를 쓰는 대상에 대한 양가감정 다루는 것이 필요함</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 의견을 반영하여 애착대상에 대한 양가감정을 먼저 다루고 상처를 준 대상에게 편지를 쓰는 작업을 하는 것으로 보완·수정</li> </ol>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• '새로운 학습을 유지하고 확장하기'를 '건강한 어른으로 살아가기'로 주제 바꾸기</li> <li>• 구체적인 목표 제시, 실천 행동 계획이 필요함</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 목표가 정확히 드러나도록 의견을 반영하여 보완·수정</li> </ol>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'SNS와 주체적으로 관계 맺기'의 불분명한 목표를 연구 참여자가 쉽게 인식할 수 있도록 바꾸기</li> <li>• 행동 실천을 위한 자아 강도를 높이기 위하여 강점 발견하기 필요</li> <li>• 마지막 회기의 내용이 많음</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 의견을 반영하여 SNS를 주도적으로 사용하기로 보완·수정</li> </ol>

**(4) 예비프로그램 구성내용 제시**

예비프로그램 대한 전문가 평가와 의견을 반영하여 수정하였으며, SNS 과의존 여  
대생을 위한 예비프로그램 구성내용은 표 10과 같다.

표 10. 예비프로그램 전문가 보완·수정 구성내용

회 기	주제	목표	내 용
1	건강한 삶을 위한 만남	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신뢰감 형성</li> <li>• SNS 과의존 경향성 인식</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 심리도식치료 집단상담 프로그램의 목적, 규칙, 진행 방법, 주의할 점 소개</li> <li>2. 집단원 소개 및 신뢰감 형성(재미있는 놀이)</li> <li>3. 심리도식치료 소개</li> <li>4. SNS 사용 습관 탐색</li> <li>5. SNS 과의존 경향성 개념 인식 및 일상생활에서 도움을 받는 영역 및 위험영역 확인하기</li> <li>6. 내가 원하는 목표 탐색하기</li> </ol>
2	자기 탐색과 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5가지 핵심 감정 알기</li> <li>• SNS 과의존으로 인한 정서 탐색</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3분호흡공간 훈련 및 건포도 명상</li> <li>2. 핵심적 정서 욕구(5개 심리도식영역) 알아보기</li> <li>3. 감정의 기능 및 핵심 5가지 감정 알아차림</li> <li>4. 5가지 감정을 느꼈던 경험 이야기 나누기 (공감 및 감정 표현 훈련)</li> <li>5. SNS 사용으로 인한 부정적 정서 탐색하기</li> </ol>
3	나의 심리 도식 이해 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리도식 기원 이해</li> <li>• SNS 과의존 원인 탐색</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 나의 부적응적 심리도식 기원 이해</li> <li>2. '비눗방울' 안전지대 만들기</li> <li>3. 어린 시절 심상화 작업으로 부적응적 심리도식과 연결하기</li> <li>4. '고통스러운 기억'에 대한 정서 알아차림</li> <li>5. 어린아이가 느꼈던 감정(슬픔, 억울함, 분노, 수치심, 기쁨)을 신체감각 느껴보고, 언어로 표현하기</li> </ol>
4	내가 집중할 양식 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS와 부적응적 관계 파악하기</li> <li>• 건강한 양식</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 역기능적 대처방식이 일상생활에 미치는 부정적 대처방식 알아보기(SNS 과의존 연결) 회피/과잉 보상/굴복 양식 :특과 실 알아보기</li> <li>2. 아동 양식 : 취약한/화난·충동적 아동양식</li> <li>3. 역기능적 부모 양식 : 처벌적/요구적 부모양식의 모습 이해하기</li> </ol>



	이해	<ol style="list-style-type: none"> <li>건강한 양식 : 건강한 성인 양식/행복한 아동 양식</li> <li>건강하지 못한 양식으로 인한 불편함 알아보기</li> </ol>
5	재양육 하기 (정서) <ul style="list-style-type: none"> <li>부정 정서 회피하지 않고, 해소하기</li> <li>욕구 파악</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3분호흡공간 훈련 및 먹기 명상</li> <li>심상작업으로 ‘고통스러운 기억’ 심리도식 활성화 시키기</li> <li>생각과 감정 및 신체 감각을 알아차리고, 구체적인 언어로 표현하고, 성난 아이의 분노 감정 표출하고 환기하기</li> <li>‘심상각본’수정작업으로 욕구를 충족시킬 수 있는 결말 바꾸기</li> </ol>
6	재양육 하기 (인지) <ul style="list-style-type: none"> <li>건강한 심리도식 알기</li> <li>과몰입 예방 플래시카드 만들기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3분호흡공간 훈련 및 먹기 명상</li> <li>처벌적/요구적 부모양식으로 살고 있는 자신의 심리도식 알아보기</li> <li>SNS를 사용하도록 만드는 부적응적 심리도식은?</li> <li>심리도식 측면’과 ‘건강한 측면’ 사이에서 대화를 하면서 건강한 심리도식 알아보기</li> <li>적응적 대안적 방안 찾아서 플래시 카드 만들기</li> </ol>
7	재양육 하기 (행동) <ul style="list-style-type: none"> <li>가상세계 지향 행동 감소시키기</li> <li>새로운 기술 발달</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>‘물소리’ 명상으로 마음을 편안하게 만들기</li> <li>SNS 과의존 경향성을 일으키는 가장 문제 되는 장애물 행동 발견하기</li> <li>장애물 행동 중에서 건강한 어른으로 살기 위한 특정 행동 우선순위 정하기</li> <li>건강한 성인 양식에 접근할 수 있는 특정 행동 규정하기</li> <li>행동적 재양육: 기술훈련(역할극), 문제해결 새로운 방안 탐색</li> </ol>
8	재양육 하기 (관계) <ul style="list-style-type: none"> <li>수용 받는 경험하기</li> <li>나의 욕구 실현해 보고 성장하고 치유하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3분호흡공간 훈련 및 바디스캔</li> <li>편지쓰기 : ‘고통스러운 나’로부터 자유로워지기</li> <li>‘소중하고 사랑스러운 나’를 수용 받는 경험해보기</li> <li>나의 욕구를 가상에서 실현하고 충족하기로 성장하고 치유하기</li> </ol>
9	새로운 학습 확장 <ul style="list-style-type: none"> <li>일상생활 장애 회복하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3분호흡공간 훈련</li> <li>SNS를 사용하지 않는 시간에 경험한 ‘유쾌한 경험일지’작성하고, 생각, 감정, 신체감각을</li> </ol>

		알아차리고, 삶 속에서 즐거움을 찾을 수 있는 활동 탐색하기
하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강한 어른 이해하기</li> </ul>	3. 건강한 어른으로 살아가기 위한 활동지 작성 - 건강한 어른 목록 : 현재 점수와 내가 원하는 모습의 점수를 알아보기 - 건강한 어른으로 살기 위한 변화된 나의 생각은? - 심리도식 대처카드(한 문장으로 작성하기) 사용하여 나의 변화된 생각 다짐하기
10	미래를 위한 설계 <ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS 주도적 사용</li> <li>• 강점 강화</li> <li>• 마무리</li> </ul>	1. '건강한 나'의 삶을 위하여 내가 원하는 목표 설정하기 2. 행동 수정 및 실천 계획 세우기 3. 긍정적 자원 찾기 4. 프로그램에 소감문 작성 및 마무리 활동

## 4. 실행 및 평가

### 가. 예비연구

본 프로그램의 예비연구는 SNS 과의존 여대생을 위한 프로그램을 개발하고자 예비프로그램을 실시하고, 예비프로그램에 대해 2차 전문가의 평가와 자문을 통하여 수정·보완 후 본 프로그램 내용을 최종적으로 확정하였다.

#### (1) 예비프로그램 실시

예비연구를 위하여 M시 대학교에 다니는 여대생을 대상으로 학생상담센터 홈페이지와 에브리타임 앱을 통하여 SNS 과의존 경향성으로 인하여 어려움을 경험하고 있으며 집단상담 프로그램 참여를 원하는 여대생을 모집하였다. 모집 대상자 중에서 SNS 과의존 경향성 척도에서 59점 이상 여대생 대상자 5명을 최종 선정하였다. 프로그램은 2021년 11월과 1월에 걸쳐 사전·사후를 포함하여 10회기를 실시하였다.

예비 집단상담 예비프로그램은 1회기당 90분으로 구성하였고, 1주일에 2회기

연속해서 180분으로 총 10회기를 본 연구자가 실시하였다. 장소는 명상과 심리도식치료를 진행할 수 있는 M시 대학교 학생상담센터 내의 조용한 집단상담실을 사용하였다.

## (2) 예비프로그램 연구 참여자 보완·수정사항 피드백

예비프로그램의 연구 참여자 회기별 보완 내용 피드백의 내용을 살펴보면 표 11과 같다.

표 11. 예비프로그램 연구 참여자 보완·수정사항 피드백

회기	보완되었으면 하는 점	수정사항
1회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>과제로 활동지를 작성하는 것에 대한 부담감이 높다는 의견</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>과제 활동지는 자율적으로 작성하도록 함. 가능한 회기 내에 작성하는 것으로 보완</li> </ol>
2회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>심리도식치료를 PPT와 프린트를 이용하여 설명을 하니 수업을 받는 느낌이 들었음</li> <li>심리도식, 초기부적응도식 등의 용어가 어려워 혼란스러움</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>심리도식치료에 대한 개념 이해를 위해 예시를 들어 간단히 설명하는 식으로 보완.</li> <li>전문용어 대신 쉽게 설명하는 것으로 보완.</li> </ol>
3회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>긍정적 감정에 대하여 이야기를 하는 것은 괜찮았지만, 부정적 감정을 이야기하는 것은 어려움이 있었음</li> <li>생각과 감정의 구분이 어려웠음</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>긍정적 감정과 부정적 감정 모두 건강한 감정임을 인지하도록 한 이후 감정에 대하여 자연스럽게 이야기하도록 보완.</li> <li>감정카드를 이용하여 다양한 감정에 대하여 알리는 것으로 보완.</li> </ol>
4회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>대처방식과 양식이 존재하는 것은 알겠으나, 이론이 어렵다는 생각을 들</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>실생활에서 일어나는 일을 예시로 들어서 간단히 설명하는 식으로 보완.</li> </ol>
5회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>부모님, 또래, 선생님에게 감정을 말로 표현하는 것이 어색하였음</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>말을 하는 것에 어려움을 느끼는 참여자에게는 천을</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참여자들과 이야기를 나누는 시간이 짧았음</li> </ul>	<p>이용하여 표현하도록 함.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 중간활동에 대한 이야기는 짝을 지어서 말하고 듣는 시간을 마련하여 보완함.</li> </ol>
<p>6회기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 부적응적 심리도식을 찾는 것이 어려웠음</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 초기부적응도식의 척도지를 보면서 진행하는 것으로 보완</li> <li>2. 참여자의 경험과 연결하여 부적응적 심리도식을 찾고, 반복적인 교육을 통하여 인지하도록 보완</li> </ol>
<p>7회기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 역할극 2인 1조로 상담자가 시범을 보인 후, 집단원들이 실행하게 하였으나, 서로 어색함이 많았음</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 연구자가 역할극 중간에 중재 역할로 보완</li> </ol>
<p>8회기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 편지 쓰는 것의 필요성(편지를 쓴 대상에게 주지 못하는 경우)에 대하여 의문을 제기함</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 편지 쓰는 자체로 의미가 있음을 교육하고 나서 편지쓰기 작업할 필요성을 인지하도록 함</li> </ol>
<p>9회기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS를 대신할 활동 찾기의 어려움을 표현함</li> <li>• ‘건강한 어른으로 미래 설계하기’에서 너무 막연하였다고 함</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SNS를 사용하지 않고 그 시간에 내가 하고 싶은 일을 하고 산다면? 5년/10년 /20년 후 내 모습은? 구체적인 내용을 제시하였음</li> </ol>
<p>10회기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 명상 시간이 짧아서 아쉬웠음</li> <li>• 연구 참여자들에게 서로 강점을 선물하도록 하였으나, 무엇을 어떻게 해야하는지에 대하여 막연해서 힘들었다고 함</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 버추카드를 이용하여 연구 참여자들에게 선물을 한 이유를 적어서 선물하도록 보완함</li> </ol>

### (3) 예비프로그램 연구 참여자 피드백 수정·보완

예비프로그램 실행 결과 전체적으로 도움이 된다는 의견을 받았다. 수정되었으면 하는 부분과 아쉬웠던 부분에 대한 참가자의 의견과 연구 진행자의 의견을 토대로 예비프로그램을 수정하고 보완하였다. 다음 표 12와 같다.

표 12. 예비프로그램 연구 참여자 보완·수정

회기	주제	목표	내용
1	건강한 삶을 위한 만남	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신뢰감 형성</li> <li>• SNS 과의존 경향성 인식</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 심리도식치료 집단상담 프로그램의 목적, 규칙, 진행 방법, 주의할 점 소개</li> <li>2. 집단원 소개 및 신뢰감 형성(재미있는 놀이)</li> <li>3. 심리도식치료 소개</li> <li>4. SNS 사용 습관 탐색</li> <li>5. SNS 과의존 경향성 개념 인식 및 일상생활에서 도움을 받는 영역 및 위험영역 확인하기</li> <li>6. 내가 원하는 목표 탐색하기</li> </ol>
2	자기 탐색과 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5가지 핵심 감정 알기</li> <li>• SNS 과의존으로 인한 정서 탐색</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3분호흡공간 훈련 및 건포도 명상</li> <li>2. 핵심적 정서 욕구(5개 심리도식영역) 알아보기</li> <li>3. 감정의 기능 및 핵심 5가지 감정 알아차림</li> <li>4. 5가지 감정을 느꼈던 경험 이야기 나누기 (공감 및 감정 표현 훈련)</li> <li>5. SNS 사용으로 인한 부정적 정서 탐색하기</li> </ol>
3	나의 심리도식 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부적응적 심리도식 기원 이해</li> <li>• SNS 과의존 원인 탐색</li> <li>• 심상화작업</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SNS 과의존 원인 탐색</li> <li>2. 나의 부적응적 심리도식 기원 이해</li> <li>3. ‘비눗방울’ 안전지대 만들기</li> <li>4. 어린 시절 심상화 작업으로 부적응적 심리도식과 연결하기</li> <li>5. ‘고통스러운 기억’에 대한 정서 알아차림</li> <li>6. 어린아이가 느꼈던 감정(슬픔, 억울함, 분노, 수치심, 기쁨)을 신체감각 느껴보고, 언어로 표현하기</li> </ol>
4	내가 집중할 양식 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS와 부적응적 관계 파악하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 역기능적 대처방식이 일상생활에 미치는 부정적 대처방식 알아보기(SNS 과의존 연결) 회피/과잉 보상/굴복 양식 :특과 실 알아보기</li> <li>2. 아동 양식 : 취약한/화난·충동적 아동양식</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강한 양식 이해</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 역기능적 부모 양식 : 처벌적/요구적 부모 양식의 모습 이해하기</li> <li>4. 건강한 양식 : 건강한 성인 양식/행복한 아동 양식</li> <li>5. 건강하지 못한 양식으로 인한 불편함 알아보기</li> </ol>
5	재양육 하기 (정서)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부정정서 회피하지 않고 해소하기</li> <li>• 욕구 파악</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3분호흡공간 훈련 및 먹기 명상</li> <li>2. 심상작업으로 ‘고통스러운 기억’ 심리도식 활성화 시키기</li> <li>3. 생각과 감정 및 신체 감각을 알아차리고, 구체적인 언어로 표현하고, 성난 아이의 분노 감정 표출하고 환기하기</li> <li>4. ‘심상각본’수정작업으로 욕구를 충족시킬 수 있는 결말 바꾸기</li> </ol>
6	재양육 하기 (인지)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리도식 알아보기</li> <li>• 과몰입 예방 플래시카드 작성하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3분호흡공간 훈련 및 먹기 명상</li> <li>2. 처벌적/요구적 부모양식으로 살고 있는 자신의 심리도식 알아보기</li> <li>3. SNS를 사용하도록 만드는 부적응적 심리도식은?</li> <li>4. 심리도식 측면’과 ‘건강한 측면’ 사이에서 대화를 하면서 건강한 심리도식 알아보기</li> <li>5. 적응적 대안적 방안 찾아서 플래시 카드 만들기</li> </ol>
7	재양육 하기 (행동)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가상세계지향 행동 감소 시키기</li> <li>• 새로운 기술 발달 시키기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ‘물소리’ 명상으로 마음을 편안하게 만들기</li> <li>2. SNS 과의존 경향성을 일으키는 가장 문제 되는 장애물 행동 발견하기</li> <li>3. 장애물 행동 중에서 건강한 어른으로 살기 위한 특정 행동 우선순위 정하기</li> <li>4. 건강한 성인 양식에 접근할 수 있는 특정 행동 규정하기</li> <li>5. 새로운 문제해결 방안 탐색, 역할극 활용 기술훈련</li> </ol>
8	재양육 하기 (관계)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수용 받는 경험하기</li> <li>• 나의 욕구 실현해 보고 성장하고 치유하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3분호흡공간 훈련 및 바디스캔</li> <li>2. 부정적 정서를 유발한 장애물에게 자신의 감정과 욕구를 편지로 쓰기</li> <li>3. ‘고통스럽게 살아온 나’를 집단원들의 충분한 공감 을 통하여 수용 받으면서 성장과 치유가 일어나는 경험을 하기</li> <li>4. 관계적(장애물) 영역에서의 나의 욕구 파악하기</li> <li>5. 장애물로 인하여 현실에서 해볼 수 없었던 나의 욕구를 안전한 집단 내에서 가상으로 실현해보기</li> </ol>

9	새로운 학습 확장 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일상생활 장애 회복하기</li> <li>• 건강한 어른으로 거듭나기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3분호흡공간 훈련</li> <li>2. SNS를 사용하지 않는 시간에 경험한 ‘유쾌한 경험일지’작성하고, 생각, 감정, 신체감각을 알아차리고, 삶 속에서 즐거움을 찾을 수 있는 활동 탐색하기</li> <li>3. 건강한 어른으로 살아가기 위한 활동지 작성             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강한 어른 목록 : 현재 점수와 내가 원하는 모습의 점수를 알아보기</li> <li>- 건강한 어른으로 살기 위한 변화된 나의 생각은?</li> <li>- 심리도식 대처카드(한 문장으로 작성하기)</li> </ul> </li> </ol>
10	미래를 위한 설계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS 주도적 사용하기</li> <li>• 강점 강화</li> <li>• 마무리</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ‘건강한 나’의 삶을 위하여 내가 원하는 목표 설정하기</li> <li>2. 행동 수정 및 실천 계획 세우기</li> <li>3. 긍정적 자원 찾기(버추카드)</li> <li>4. 프로그램에 소감문 작성 및 마무리 활동</li> </ol>

#### (4) 2차 전문가 자문을 통한 수정·보완

예비프로그램의 수정과 보완 내용에 대해 심리도식치료 상담전문가 2인과 교수 3인의 전문가에게 평가를 받았으며, 다음 표 13과 표 14와 같다.

표 13. 프로그램 적합성에 대한 전문가 타당도 평가

	N	최소값	최대값	평균
적용 대상에 대한 적합성	5	3.0	4.0	3.8
프로그램의 구성 및 배열	5	3.0	4.0	3.7
회기별 목표의 적합성	5	3.0	4.0	3.7
적용 대상에 대한 도움 여부	5	3.0	4.0	3.8
회기 순서와 회기 수, 시간의 적절성	5	3.0	4.0	3.7

표 14. 프로그램 회기별 목표와 활동 내용타당도에 대한 전문가 평가

	N	최소값	최대값	평균
1회기	5	3.0	4.0	3.8
2회기	5	3.0	4.0	3.5
3회기	5	3.0	4.0	3.8
4회기	5	3.0	4.0	3.8
5회기	5	3.0	4.0	3.7
6회기	5	3.0	4.0	3.7
7회기	5	4.0	4.0	4.0
8회기	5	4.0	4.0	4.0
9회기	5	4.0	4.0	4.0
10회기	5	4.0	4.0	4.0

프로그램의 구성 적합도는 3.5 - 4.0의 평균 점수를 받아 적합한 것으로 평가되었다. 또한 회기별 목표와 활동내용 타당도에 대한 전문가의 평가는 프로그램 회기별 목표와 활동 내용타당도에 대한 전문가의 평가는 1회기(3.8), 2회기(3.5), 3회기(3.8), 4회기(3.8), 5회기(3.7), 6회기(3.7), 7회기(4.0), 8회기(4.0), 9회기(4.0), 10회기(4.0)을 받아 적합한 것으로 평가되었다. 전문가의 의견 및 수정사항은 표 15와 같다.

표 15. 프로그램에 대한 전문가의 의견과 수정사항

회기	전문가의 의견	수정사항
1	• 진행 시간 관리에 유의할 것	1. 시간 관리 중요성 인지함
2	• 신체의 변화를 살피는 것이 중요함	1. 신체 변화 중요성 인지함
3	• 심상화작업 경험하기가 목표로 설정되어 있는데, 심상화작업은 부적응적 심리도식을 변화시키기 위한 집단 활동의 내용임	1. 의견을 반영하여 수정
4	• 목표에서 ‘부적응적 대처양식’을 ‘부적응적 대처방식’으로 수정	1. 의견을 반영하여 수정



5	• 심상화작업에서 너무 깊은 내용은 다루지 말 것	1. 중요성을 인지함
6	없음	
7	없음	
8	• SNS 사용과 관련된 자기조절능력 향상을 위한 프로그램으로 진행도 고려할 것	1. 심리도식치료 제한된 재양육의 행동적, 관계적 기법에 포함되어 있어서 따로 자기조절능력 향상 프로그램으로 진행하지 않는 것으로 결정
9	없음	
10	• 강점이나 의미나 가치의 파악을 위해 무료 성격강점검사 사용하는 것을 권유	1. 진행 내용이 다소 많은 점으로 인하여 무료성격강점검사 사용은 하지 않는 것으로 결정

## 나. 최종 프로그램 개발

### (1) 최종 심리도식치료 집단상담프로그램

본 프로그램은 예비프로그램 실시 후 연구 참여자와 전문가의 2차 자문을 통한 보완·수정하여 최종 프로그램을 확정하였고, 최종 심리도식치료 집단상담프로그램은 다음 표 16과 같다.

표 16. 최종 심리도식치료 집단상담프로그램

회기	주제	목표	내용
1	건강한 삶을 위한 만남	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신뢰감 형성</li> <li>• SNS 과의존 경향성 인식</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 심리도식치료 집단상담 프로그램의 목적, 규칙과 진행방법 및 주의할 점 안내</li> <li>2. 집단원 소개 및 신뢰감 형성(놀이)</li> <li>3. 심리도식치료 개념 및 진행방법 소개</li> <li>4. SNS 사용 습관 탐색</li> <li>5. SNS 과의존 경향성 개념 인식 및 일상생활에서 도움을 받는 영역 및 위험영역 확인하기</li> <li>6. 내가 원하는 목표 탐색하기</li> </ol>

2	자기 탐색과 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5가지 핵심 감정 알기</li> <li>• SNS 과의존으로 인한 정서 탐색</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. '3분호흡공간' 및 건포도 명상</li> <li>2. 핵심적 정서 욕구 알아보기</li> <li>3. 감정의 기능 및 핵심 5가지 감정 알아차림</li> <li>4. 5가지 감정을 느꼈던 경험 이야기 나누기 (공감 및 감정 표현 훈련)</li> <li>5. SNS를 과도하게 사용했을 때의 감정 알아보기</li> </ol>
3	나의 심리 도식 이해 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부적응적 심리도식 기원 이해</li> <li>• SNS 과의존 원인 탐색</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SNS 과의존 원인 탐색</li> <li>2. 나의 부적응적 심리도식 기원 이해</li> <li>3. '비눗방울' 안전지대 만들기</li> <li>4. 어린 시절 심상화 작업으로 부적응적 심리도식과 연결하기</li> <li>5. '고통스러운 기억'에 대한 정서 알아차림</li> <li>6. 어린아이가 느꼈던 감정(슬픔, 억울함, 분노, 수치심 기쁨)을 신체감각 느껴보고, 언어로 표현하기</li> </ol>
4	내가 집중할 양식 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS와 부적응적 관계 파악하기</li> <li>• 건강한 양식 이해</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 역기능적 대처방식이 일상생활에 미치는 부정적 대처방식 알아보기(SNS 과의존 연결) 회피/과잉 보상/굴복 양식 :특과 실 알아보기</li> <li>2. 아동 양식 : 취약한/화난·충동적 아동양식</li> <li>3. 역기능적 부모 양식 : 처벌적/요구적 부모 양식의 모습 이해하기</li> <li>4. 건강한 양식 : 건강한 성인 양식/행복한 아동 양식</li> <li>5. 건강하지 못한 양식으로 인한 불편함 알아보기</li> </ol>
5	재양육 하기 (정서)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부정정서 회피하지 않고 해소하기</li> <li>• 욕구 파악</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. '3분호흡공간' 훈련 및 먹기 명상</li> <li>2. SNS에 댓글이 부정적일 때의 마음 알아보기</li> <li>3. 심상작업으로 '고통스러운 기억' 심리도식 활성화 시키기</li> <li>4. 생각과 감정 및 신체감각을 알아차리고, 구체적인 언어로 표현하고, 성난 아이의 분노 감정 표출하고 환기하기</li> <li>5. '심상각본' 수정작업으로 욕구를 충족시킬 수 있는 결말 바꾸기</li> </ol>
6	재양육 하기 (인지)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리도식 알아보기</li> <li>• 과몰입 예방 플래시카드 작성하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. '3분호흡공간' 훈련 및 먹기 명상</li> <li>2. 처벌적/요구적 부모양식으로 살고 있는 자신의 심리도식 알아보기</li> <li>3. SNS를 사용하도록 만드는 부적응적 심리도식은?</li> <li>4. 심리도식 측면'과 '건강한 측면' 사이에서 대화로 건강한 심리도식 알아보기</li> <li>5. 적응적이고, 대안적 방안의 플래시 카드 만들기</li> </ol>

7	재양육 하기 (행동)	<ul style="list-style-type: none"> <li>가상세계지향 행동 감소 시키기</li> <li>새로운 기술 발달 시키기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>'물소리' 명상으로 마음을 편안하게 만들기</li> <li>SNS 과의존 경향성을 일으키는 가장 문제가 되는 장애물 발견하기</li> <li>장애물 행동 중에서 건강한 어른으로 살기 위한 특정 행동 우선순위 정하기</li> <li>건강한 성인 양식에 접근할 수 있는 특정 행동 규정하기</li> <li>새로운 문제해결 방안 탐색, 역할극 활용 기술 훈련</li> </ol>
8	재양육 하기 (관계)	<ul style="list-style-type: none"> <li>수용받는 경험하기</li> <li>나의 욕구 실현해 보고 성장하고 치유하기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>'3분호흡공간' 훈련 및 '바디스캔'</li> <li>부정적 정서를 유발한 장애물에게 자신의 감정과 욕구를 편지로 쓰기</li> <li>'고통스럽게 살아온 나'를 집단원들의 충분한 공감을 통하여 수용 받으면서 성장과 치유가 일어나는 경험을 하기</li> <li>관계적(장애물) 영역에서의 나의 욕구 파악하기</li> <li>장애물로 인하여 현실에서 해볼 수 없었던 나의 욕구를 안전한 집단 내에서 가상으로 실현해보기</li> </ol>
9	새로운 학습 확장 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>일상생활 장애 회복하기</li> <li>건강한 어른으로 거듭나기</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>'3분호흡공간' 훈련</li> <li>SNS를 사용하지 않는 시간에 경험한 '유쾌한 경험일지' 작성하고, 생각과 감정 및 신체감각을 알아차리고, 삶 속에서 즐거움을 찾을 수 있는 활동 탐색하기</li> <li>건강한 어른으로 살아가기 위한 활동지 작성           <ul style="list-style-type: none"> <li>건강한 어른 목록 : 현재 점수와 내가 원하는 모습의 점수를 알아보기</li> <li>건강한 어른으로 살기 위한 변화된 나의 생각은?</li> <li>심리도식 대처카드(한 문장으로 작성하기)</li> </ul> </li> </ol>
10	미래를 위한 설계	<ul style="list-style-type: none"> <li>SNS 주도적 사용하기</li> <li>강점 강화</li> <li>마무리</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>'건강한 나'의 삶을 위하여 내가 원하는 목표 설정하기: SNS 사용계획서 만들어 실천하기</li> <li>행동 수정 및 실천 계획 세우기</li> <li>긍정적 자원 찾기</li> <li>프로그램에 소감문 작성 및 마무리 활동</li> </ol>

## (2) 최종 심리도식치료 집단상담프로그램의 회기별 내용

최종 프로그램은 구조화된 집단상담으로 회기별 소요 시간은 90분씩 총 10회기로 구성한다. 1회기는 건강한 삶을 위한 만남을 주제로 심리도식치료 집단상담 프로그램의 목적, 규칙 및 진행할 때의 주의점에 대하여 알리고, 집단상담 서약서를 작성하고, 연구 참여자들과 털실을 이용하여 연구 참여자를 소개하고 간단한 놀이를 통하여 친밀감을 형성할 수 있도록 한다. 그리고 연구자는 연구 참여자들의 긍정적이고 균형 잡힌 ‘치료적 관계’에서의 역할을 설명한다. 심리도식치료를 이해할 수 있는 간단한 이론 교육과 명상에 대하여 소개하고, SNS 과의존 경향성 인식 및 일상생활에서 위험영역을 확인하고, 내가 원하는 목표를 탐색한다.

2회기는 SNS 과의존 경향성과 관련된 생활 습관으로 인하여 참여자 자신에 대한 부정적 인식 및 부정적 정서를 탐색한다. 먼저, 마음과 몸을 안정시키는 과정에서 자신의 내면의 소리를 듣는 것을 돕기 위해 ‘3분호흡공간’ 훈련 및 ‘건포도 명상’을 실시한다. 자기 탐색과 이해를 주제로 우리가 건강한 어른으로 성장하기 위하여 필요한 핵심적 정서 욕구와 5가지의 핵심 감정에 대하여 알아본다. 평소 스스로 감정을 느끼거나 표현하는 것에 익숙하지 않고, 회피하거나 억압하면서 느끼지 못하고 살았던 감정에 대하여 온전히 느껴보고 연구 참여자들에게 표현하는 시간을 갖는다. 그리고 SNS 사용으로 인한 자신에 대한 부정적 인식 및 정서를 탐색한다.

3회기는 SNS에 과의존하는 현재 나의 모습을 이해하기 위하여 부적응적 심리도식의 기원을 알아보기 위하여 어린 시절 심상화 작업으로 부적응적 심리도식과 연결하는 작업을 한다. 심상화 작업을 하기 전 ‘비눗방울’ 안전지대를 만들어서 안심할 수 있고 편히 쉴 수 있는 공간을 만든다. 그리고 심상화 작업으로 연결된 ‘고통스런 기억’에 대하여 정서적 알아차림을 할 수 있도록 한다.

4회기는 초기부적응도식으로 인하여 발생하는 부적응적 대처방식 및 양식(mode)에 대하여 이해하고 나의 대처방식과 양식에 대하여 파악한다. 부적응심리도식으로 발생한 역기능적 대처방식으로 인하여 일상생활에서 발생하는 문제를 탐색한다. 현재 자신의 역기능적 대처방식의 득과 실을 알아보고, SNS 과의존 경향성도 부적응적 대처방식임을 알린다. 건강한 성인 양식의 실례를 들어서 제시하여, 현재의 나의 아동 양식과 부모양식은 역기능적인 것임을 알리고, 건강한 성인 양식이나 행복한 아동 양식으로 변화되어야 함을 알린다. 그리고, 내가 건강한 어른으로 살기 위하여 부적응적 대처방식 및 양식의 변화되어야 할 점을 알아본다.

5회기는 건강한 어른으로 거듭나기 위한 재양육하기 위한 치유작업으로 연구 참여자의 처벌하는 부모양식이 주는 감정과 '느껴지는 의미'에 미치는 영향력을 줄이는데에 도움을 주며, 자신의 욕구와 느낌에 대한 수용을 포함하는 연구 참여자의 건강한 어른 양식을 강화할 수 있는 정서적 영역을 다루는 작업이다. 정서적기법으로 '심상각분수정' 작업은 먼저, '비눗방울' 심상작업으로 안전지대를 만들고, 초기부적응 도식을 형성하게 된 어린 시절의 '고통스러운 기억'을 떠올리고, 그 속에서 만들어진 심리도식을 활성화시킨다. 그리고 '고통스러운 기억'에 머물면서 그 어린 시절에 생각을 떠올리고, 감정을 느껴보고, 신체의 감각을 알아차려 본다.

그리고 성년 아이에게는 분노의 감정을 표출하고 환기시킬 수 있는 작업을 한다. 연구 참여자가 심상화 작업을 하기 전에 분노의 과격한 표현에 한계를 설정해 준다. 어린 시절 자신에게 상처를 주었던 사람에게 말하지 못했던 말을 연구 참여자들 앞에서 현재 1인칭 시점의 언어로 표현해 보는 작업을 한다. 그래서 취약한 아동에서 이제는 욕구를 충족시킬 수 있는 결말로 이야기의 끝을 바꾸는 작업으로 마무리한다.

6회기의 목표는 건강한 어른으로 거듭나기 위한 제한된 재양육하기의 인지적 영역을 변화시키는 작업이다. 처벌하는 부모양식이 가지는 자신과 타인에 대한 흑백논리적 사고 경향(예시: 난 완전히 나쁜 애고 타인들은 완벽해)을 개선하고, 연구 참여자의 자존감을 향상하고자 하는 목적을 가진다. 역기능적 부모양식이 주는 메시지를 자신의 생각과 동일시한 경향에 대하여 설명을 하고, 현재 부적응적인 면에 자신과 타인에 대하여 내가 가지고 있는 왜곡된 관점을 알아차리고, 인지 재구조화를 통하여 흑백 논리적 사고 경향을 줄이고, 건강하고 적응적인 방식의 대안적 방법을 찾아서 플래시 카드를 만들어서 과몰입을 예방할 수 있도록 한다.

7회기는 건강한 어른으로 거듭나기 위한 행동적 기법으로 우리의 오래된 버릇을 깨부수고 새로운 기술을 발달시키게 하는 것이다. 부적응적인 심리도식을 현재문제와 연결시키고, 건강하지 못한 행동과 형태로 이끄는 양식을 건강한 성인의 기술들로 대체하는 방법이다. 한 사람씩 돌아가면서 역할놀이(historical role play exercise)를 통하여 짐작이 가는 도식이나 양식(mode)이 유발될 수 있게 가상으로 만든 후, 감정적 경험을 위한 충분한 공간을 제공해 준 다음, 건강한 성인의 관점에서 반응하도록 시도하는 작업이다. 이는 현실에서 건강한 모습으로 행동할 수 있는 능력을 키움으로써 가상세계지향 행동을 감소시킬 수 있다. 여기에서는 사회기술 훈련, 완벽주의 약화하기, 긍정적 활동 횟수 늘리기, 규칙적 운동, 욕구를 명확하게 표현하기 등을 적

극적으로 활용한다. 연구 참여자들 앞에서 역할놀이 연습을 통하여 실제 상황에서 건강한 성인의 관점에서 반응하도록 강화시키는 훈련을 하는 과정이 포함된다.

8회기는 건강한 어른으로 거듭나기의 마지막 재양육 과정으로 관계 속에서 ‘건강한 나로 거듭나기’의 과정이다. 어린 시절 ‘고통스러운 나’로부터 자유로워지기 위하여 편지쓰기에 지금까지 나에게 상처를 주었던 사람에게 내가 하고 싶었던 말을 모두 글로 적고, 그 글을 대상자에게 전달한다. 그리고 이제는 그 상처받았던 나를 온전히 공감해 주고, 이 세상에 가장 소중하고 사랑스러운 존재는 ‘현재 있는 그대로의 나’라는 것을 수용한다.

9회기의 주제는 새로운 학습을 유지하고 확장하여 인지·정서·관계·행동 영역 부분 모두 건강한 어른으로 거듭나기 위하여 ‘건강한 어른으로 살아가기 위한 활동지 작성’ 활동을 통하여 건강한 어른의 모습이 무엇인지와 건강한 어른으로 살아가기 위한 나의 변화된 생각과 행동은 어떤 것인지를 찾아보고, 심리도식 대처카드를 사용하여 나의 변화된 모습을 다져보는 시간을 마련한다.

10회기는 미래를 위한 설계하기로 SNS와 건강한 주체자로서 관계 맺을 수 있는 도식 플래시카드를 개발하고, SNS 주체자로서 앞으로 잘 살아갈 수 있도록 연구 참여자들의 강점을 발견하여 선물하고, SNS를 대신하여 할 수 있는 창의적 활동을 발견한다. SNS를 대신할 활동을 지속적으로 실천하는 것의 중요성을 이해하도록 한다. 그리고 마지막으로 심리도식치료 집단상담프로그램에 소감문 작성하기 및 마무리 인사 나누기로 구성한다. 심리도식치료 집단상담프로그램 1회기의 세부 내용의 예시는 다음 표 17과 같다.

표 17. 심리도식치료 집단상담프로그램 1회기 세부 내용(예시)

1회기 수업	
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 집단상담 프로그램의 목표를 이해한다.</li> <li>• 집단 내에서 편안함을 느끼고, 안전감과 소속감을 느낀다.</li> <li>• SNS 과의존 경향성의 정의에 대해서 알아본다.</li> <li>• SNS 과의존 경향성으로 인한 일상생활에서의 건강한 측면과 불건강한 측면의 영역을 인지한다.</li> </ul>
주요	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 집단상담 프로그램의 목표 및 집단규칙 이해하기</li> <li>• 집단원 소개하기(환영하기)</li> </ul>

내 용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 별칭 짓고 소개하기</li> <li>• 친밀감으로 소속감을 형성한다.</li> <li>• SNS 과의존 경향성으로 인한 일상생활에서의 건강한 측면과 불건강한 측면의 영역을 인지한다.</li> </ul>		
단 계	상세활동	시간	준비물
도 입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 집단상담 프로그램 목표는 SNS를 사용할 때 내가 필요한 영역에서 주도적으로 사용하는 것입니다. 프로그램은 1회기에 90분씩, 1주일에 2회기씩 총 5번을 진행합니다.</li> <li>• 우리는 진정한 공감과 수용을 통하여 SNS상에서는 경험할 수 없는 친밀감을 경험해 보는 시간이 될 것입니다. 이곳에서 친밀감을 경험하면서 실제 내가 원하는 모습을 생각해보는 시간입니다. 현실에서 내가 원하는 모습을 이루기 위하여 SNS상에서 비효율적으로 머무는 시간을 줄이게 될 것입니다. 우리의 최종 목표는 건강한 어른으로 성장하여 삶을 행복하게 살아가는 것입니다.</li> <li>• 우리의 마음과 몸은 하나입니다. 우리의 마음과 신체감각을 잘 살펴보기 위하여 매회기 위밍업으로 짧은 명상을 할 것입니다.</li> </ul>	10분	서약서
전 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 별칭 짓기 : 별칭은 자신을 표현할 수 있는 상징의 단어로 짓습니다. 내가 좋아하는 것이나, 내가 앞으로 되고 싶은 모습도 가능합니다.</li> <li>• ‘연결 거미줄’원형 : 털실을 가지고 거미줄을 만들 것입니다. 별칭을 지은 이유를 말하며, 다음 별칭을 듣고 싶은 사람에게 털실을 넘기는 방식으로 거미줄을 만들 것입니다. 우리는 거미줄로 연결된 하나입니다. 우리는 적극적으로 참여하면서 서로 도움을 주고 받으면서 성장해 나갈 것입니다.</li> <li>• 놀이활동 친밀감 형성 및 자기 이해: 눈치게임, 나를 파일로 표현한다던?, 내가 원하는 모습의 동물로 태어난다면? )</li> <li>• 프로그램에 참여한 동기가 프로그램이 끝났을 때 내가 원하는 목표일 것입니다. 지금은 프로그램 참여 동기와 프로그램이 끝나고 나서 내가 원하는 모습을 이야기하는 시간입니다.</li> <li>• 심리도식치료 소개 : 우리의 얼굴이 다르듯이 우리가 살아온 경험이 다릅니다. 그래서 세상을 보는 생각이 다를 수밖에 없습니다. 우리가 세상을 보는 틀을 심리도식이라고 합니다. 우리가 가지고 있는 심리도식으로 인하여 우리는 세상을 살아가는데 적응적인 또는 부적응적인 태도로 살아갑니다. 우리는 부적응적으로 살아가게 만드는 심리도식을 파악하고, 적응적으로 살아갈 수 있게 변화하는 작업을 할 것입니다. SNS 과의존도 심리도식의 영</li> </ul>	70분	필기구 활동지 털실

향입니다. 사전검사의 초기부적응도식 75문항 중 4점 이상으로 체크한 부분이 우리의 심리도식이 부적응적으로 만들어져 있는 것입니다. 여러분이 작성한 초기부적응도식 질문지를 보시면 됩니다. (초기부적응도식 확인 후, 느낀이나 알게된 점 발표하기)

- SNS 과의존 경향성 설명(현저성, 조절실패, 문제적 결과)
- 나에게 SNS는 무엇을 의미합니까?(ex: 친구, 안전한 곳 등)
- SNS 과의존 경향성으로 인한 일상생활의 건강한 측면과 불건강한 위험영역의 활동지를 작성해 주십시오. 우리는 4가지 영역 중 관계적·심리적·학교생활 영역은 연결되어 있다고 봅니다. 우리가 초기부적응도식으로 인하여 부적응적인 방식으로 살아가는 패턴을 변화시킨다면 자동적으로 SNS 사용을 스스로 조절하게 될 것입니다(활동지 작성 후 새롭게 알게 된 점 나누기).

마  
무  
리

- 오늘 프로그램에 참여하여 느낀 점을 말해봅시다.
- 오늘 자신이 세상을 바라보는 틀 즉, 심리도식 및 초기부적응도식에 대해 알아보았습니다. 다음은 그 심리도식으로 인하여 느끼는 감정들에 대하여 알아보겠습니다. 그리고 우리가 건강한 어른으로 성장하기 위하여 꼭 필요한 5가지 핵심적 정서 욕구에 대하여 배우는 시간을 가지려고 합니다.

10분

## 제2절 SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담 프로그램 효과 검증

### 1. 연구설계

본 프로그램은 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위한 집단상담프로그램이다. 초기부적응도식과 우울과 불안 및 외로움에 미치는 효과를 보고자 사전-사후 통제 집단 설계를 사용하였다. 집단상담 프로그램을 시작하기 전, 실험집단과 통제집단에 동일한 시점에 동일한 방법으로 사전검사를 실시하였고, 집단상담프로그램이 종결된 후, 역시 동일한 시점과 동일한 방법으로 사후검사를 실시하였다. 실험집단에는 SNS 과의존 경향성 감소 집단상담프로그램이 실시되었고, 통제집단에는 어떠한 중재도 이루어지지 않았다. 본 연구의 실험 설계는 표 18과 같다.



표 18. 실험 설계

대상	사전검사	중재	사후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
통제집단	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

X : 실험처치(심리도식치료 집단상담프로그램)

O<sub>1</sub> : 실험집단 사전검사      O<sub>2</sub> : 실험집단 사후검사

O<sub>3</sub> : 통제집단 사전검사      O<sub>4</sub> : 통제집단 사후검사

## 2. 연구 대상

### 가. 연구 대상 선정

본 연구의 대상은 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생이다. SNS 과의존 여대생을 위한 집단상담 프로그램이 SNS 과의존 경향성, 초기부적응도식, 우울과 불안 및 외로움에 미치는 효과를 분석하기 위해 전라남도 M시에 소재한 4년제 여대생을 대상으로 2022년 4월 11일부터 4월 29일까지 학생상담센터에서 개인 상담에 참여하고 있는 학생과 학생상담센터 홈페이지 및 에브리타임 앱을 이용하여 모집하였다. SNS 과의존 경향성으로 인하여 일상생활의 어려움을 경험하는 학생 중에서 집단상담 프로그램에 참여할 의사가 있는 여대생을 모집하였다.

연구에 참여를 희망하는 여대생을 대상으로 SNS 과의존 경향성이 있는지를 확인하기 위하여 한국정보화진흥원(2011a)의 ‘성인 인터넷 중독 자가진단 간략형 척도(KS-A)’ 15문항과 Andreassen 외(2012)의 Bergen Facebook Addiction Scale(BFAS) 18문항을 바탕으로 정소영(2014)이 개발한 대학생용 SNS 과의존 경향성 척도를 실시하였다.

또한 정소영(2014)이 척도 개발 시 SNS 과의존 경향성에 대한 기준 점수를 제시하지 않았기에, SNS 과의존 경향성 평균 46점에 표준편차 13점을 초과하여 SNS 과의존 경향성 점수가 59점 이상인 집단을 SNS 과의존 경향성 집단으로 명명하였다(최현, 2018)는 기준을 토대로 SNS 과의존 경향성 척도 59점 이상을 선별하였다. 그리고 프로그램 10회기 동안 참여 의사가 분명한 여대생으로 20명(실험집단 10, 통제집단 10)을 최종 선정하였고, 선별된 10명을 대상으로 프로그램에 대한 실시와 동의

를 구한 후 실험집단 10명, 통제집단 10명을 무선 배치하였다. 통제집단의 경우 실험 집단의 프로그램 종료 후 추후 모임 이후 개인상담 및 집단상담 또는 소정의 보상물에 대해 안내하였으나, 통제집단 10명 모두 설문 참여 후 보상물을 선택하여, 별도의 개인상담이나 집단상담을 진행하지 않고, 모바일 1만원 상품권을 지급하였다.

## 나. 연구 대상의 일반적 특성

최종 선정된 20명(실험집단 10명, 통제집단 10명)의 일반적 특성을 살펴보면, 실험 집단의 경우, ‘1학년’과 ‘3학년’이 각각 2명(20%), ‘2학년’과 ‘4학년’이 각각 3명(30%)씩 이었고, 통제집단의 경우, ‘1학년’이 1명(10%), ‘2학년’이 5명(50%), ‘3학년’과 ‘4학년’이 각각 2명(20%)씩 이었다. 그리고 실험집단의 SNS 1주일 사용 시간은 35시간 이상이 2명(20%), 40시간 4명(40%), 45시간 이상이 2명(20%)이고, 수시로 사용한다고 보고한 사람은 2명(20%)이었다. 통제집단의 경우, 35시간 이상이 3명(30%)이었고, 40시간 이상은 4명(40%)으로 가장 많았고, 45시간 이상은 2명(20%)이고, 수시로는 SNS를 사용한다는 사람은 1명(10%)으로 보고하였다.

실험집단의 집단상담 경험에 대한 질문에는 ‘집단상담 경험이 없다’가 8명(80%)를 차지하였고, ‘1번의 경험이 있다’라고 보고한 사람이 2명(20%)이었고, 통제집단의 경우는 ‘집단상담 경험이 없다’가 10명(100%)를 차지하였다. 연구에 참여한 연구대상자의 일반적 특성은 표 19와 같다.

표 19. 연구대상자의 분포

변인	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)		
	N	%	N	%	
성별	여	10	100%	10	100%
	남	0	0%	0	0%
나이	20	2	20%	0	0%
	21	3	30%	4	40%
	22	1	10%	2	20%
	23	1	10%	1	10%
	24	1	10%	2	20%
	25	2	20%	1	10%

학년	1학년	2	20%	1	20%
	2학년	3	30%	5	50%
	3학년	2	20%	2	20%
	4학년	3	30%	2	20%
1주일 사용 시간	35시간 이상	2	20%	3	30%
	40시간 이상	4	40%	4	40%
	45시간 이상	2	20%	2	20%
	수시로	2	20%	1	10%
집단상담 경험	없음	8	80%	10	100%
	1번	2	20%	0	0%

### 3. 측정 도구

#### 가. SNS 과의존 경향성 척도

SNS 과의존 경향성을 측정하기 위해 한국정보화진흥원(2011a)의 ‘성인 인터넷 중독 자가진단 간략형 척도(KS-A)’ 15문항과 Andreassen 외(2012)의 Bergen Facebook Addiction Scale(BFAS) 18문항을 바탕으로 정소영(2014)이 개발한 대학생용 SNS 과의존 경향성 척도를 사용하였다. 하위요인으로는 ‘조절실패 및 일상생활장애’ 7문항, ‘몰입 및 내성’ 7문항, ‘부정정서의 회피’ 5문항, ‘가상세계 지향성 및 금단’ 5문항의 총 24문항으로 구성되었다. 1점(전혀 아니다)에서 4점(매우 그렇다)까지 평정하는 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 정소영(2014)은 척도 개발 시 SNS 과의존 경향성에 대한 기준 점수를 제시하지 않았고, 점수 범위는 24점에서 129점으로 전체 점수가 높을수록 SNS 과의존 경향성이 높다는 것을 의미한다.

정소영(2014)은 척도 개발 시 SNS 과의존 경향성에 대한 기준 점수를 제시하지 않았기에, 본 연구에서는 SNS 과의존 경향성 평균 46점에 표준편차 13점을 초과하여 SNS 과의존 경향성 점수가 59점 이상인 집단을 SNS 과의존 경향성 집단으로 명명하였다(최현, 2018). 본 연구의 전체 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .96이었으며 하위요인 영역별 신뢰도는 표 20과 같다.

표 20. SNS 과의존 경향성 척도 하위요인

요인	문항번호	문항수	신뢰도
조절실패 및 일상생활 장애	4, 10, 14, 17, 20, 22, 24	7	.87
몰입 및 내성	1, 5, 9*, 15, 18, 21, 23	7	.89
부정정서의 회피	3, 8, 11, 16, 19	5	.82
가상세계지향성 및 금단	2, 6, 7, 12, 13	5	.81
전 체		24	.96

\* 역채점 문항

#### 나. 초기부적응도식 척도(Young Schema Questionnaire Short Form: YSQ-SF)

Young과 Brown(1990)이 개발한 초기부적응도식 척도(YSQ, Young Schema Questionnaire)란 심리도식 평가하는 자기보고식 질문이다. 본 연구는 조성호(2002)가 번안 및 타당화한 YSQ\_SF(YSQ-Short Form)를 사용하여 심리도식을 측정하였다. YSQ-SF는 총 75문항으로 구성되며 정서적 결핍, 유기, 불신·학대, 사회적 고립, 결합·수치심, 실패, 의존·무능감, 위험·질병에 대한 취약성, 융합, 복종, 자기희생, 정서적 억제, 엄격한 기준, 특권의식, 부족한 자기통제의 15개 초기부적응도식을 측정한다(Schmidt et al., 1995).

각 문항은 전혀 그렇지 않다(1점)에서 전적으로 그렇다(6점)의 6점 Likert 식 척도로 측정하며, 점수가 높을수록 초기부적응도식을 더 많이 갖는 것으로 간주한다. 조성호(2002)의 연구에서 초기부적응도식의 각 요인들의 내적 합치도(Cronbach's)는 평균 .88이었다. 본 연구의 전체 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .99이었으며 하위요인 영역별 신뢰도는 표 21과 같다.

표 21. 초기부적응도식 척도 하위요인 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
단절 및 거절 영역	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	25	.96
손상된 자율성 및 손상된 수행 영역	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45	20	.94
타인중심성 영역	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55	10	.94
과잉경계 및 억제 영역	56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65	10	.89
손상된 한계 영역	66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75	10	.89
	전체	75	.99

#### 다. 한국판 우울척도(Epidemiologic Studies Depression Scale:CES-D)

성인기 우울수준을 측정하기 위해 미국정신보건연구원(NLMH)에서 개발하고, 전겸구 외(2001)와 수도권과 지방 대학생 594명과 성인 228명을 대상으로 신뢰도와 타당도를 검증한 통합적 한국판 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D, Radloff, 1977)를 사용하였다. 이 척도는 일반인들이 경험하는 우울을 좀 더 용이하게 측정하기 위한 목적으로 개발되었으며, 총 20문항으로 구성되었다.

전겸구 등(2001)의 연구에서 우울정서 영역, 긍정적 정서 영역, 대인관계 영역, 신체기능 영역 총 4개의 하위요인으로 보고되었다. 각 질문에 대한 응답은 지난 일주일 동안 경험한 빈도에 따라 각 문항에 대해 ‘극히 드물게(1일 이하, 0점)’에서 ‘거의 대부분(5~7일, 3점)’의 Likert식 3점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높다고 간주한다. 전겸구, 최상진 등(2001)의 연구에서는 전체 Cronbach의  $\alpha$ 계수가 .91이었다. 본 연구의 전체 신뢰도 계수 Cronbach's 는 .96이었으며 하위요인 영역별 신뢰도는 표 22와 같다.

표 22. 우울수준 하위척도별 신뢰도

하위요인	문항번호	문항 수	신뢰도
우울정서	1, 3, 6, 7, 13, 14, 17, 18	8	.92
긍정정서	4*, 8*, 12*, 16*	4	.76
대인관계	5, 9, 10, 15, 19, 20	6	.95
신체적 저하	2, 11	2	.62
전체		20	.96

### 라. 불안척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)

Beck, Epstein, Brown과 Steer(1998)이 불안의 정도를 측정하기 위해 개발한 자기보고식 측정도구를 Kwon(1992)이 한국판으로 번안하였고, 이 중 일부 문항을 한은경 외(2003)의 연구에서 수정한 것을 사용하였다. 원래 정신과 집단에서 호소하는 불안의 심각성을 측정하기 위해서 개발된 척도이나 일반 연구 집단 및 청소년을 대상으로 한 연구에서도 신뢰도와 타당도가 검증되었다(이정민 외, 2012).

본 척도는 4점 Likert척도로 ‘전혀 느끼지 않는다(0점)’에서 ‘심하게 느낀다(3점)’에 이르며, 점수가 높을수록 불안의 정도가 높음을 의미한다. 총 문항 수는 21문항이며 최근 6개월 내의 경험에 대해 응답하도록 하였다. 본 연구의 전체 신뢰도 계수 Cronbach's 는 .95이었으며 하위요인 영역별 신뢰도는 표 23과 같다.

표 23. 불안척도(Beck Anxiety Inventory : BAI)

문항번호	문항 수	신뢰도
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	21	.95

### 마. 외로움 척도(UCLA Loneliness Scale)

외로움의 정도를 측정하기 위해 개정판 UCLA외로움 척도를 사용하였다. 개정판 UCLA 외로움 척도는 Rusell 외(1978)가 제작한 원래의 UCLA외로움 척도를 김교현과 김지환(1989)이 우리 실정에 맞게 번안한 한국판 UCLA 외로움 척도이다. 4점 척도로서, ‘전혀 느끼지 않음’(1), ‘별로 느끼지 않음’(2), ‘약간 느낌’(3), ‘자주 느낌’(4)으로 평정했다.

이 척도는 응답자의 반응편파를 줄이기 위해, 자신의 사회적 관계를 긍정적 방향으로 본 10개의 문항(1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20)과 부정적인 방향으로 물어 본 10개의 문항 (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18)등 총 20개의 문항으로 구성되어 있다. 점수 분포는 20점~80점으로 점수가 높을수록 외로움의 정도가 높다. 본 연구의 전체 신뢰도계수 Cronbach's 는 .99이었으며 하위요인 영역별 신뢰도는 표 24와 같다.

표 24 외로움 척도 신뢰도

문항번호	문항 수	신뢰도
1*, 2, 3, 4*, 5*, 6*, 7, 8, 9*, 10*, 11, 12, 13, 14, 15*, 16*, 17, 18, 19*, 20*	20	.96

\* 역채점 문항

## 4. 연구 절차

연구대상자 선정을 위하여 전라남도 M시에 소재한 4년제 여대생을 대상으로 2022년 4월 11일부터 4월 29일까지 학생상담센터에서 개인 상담에 참여하고 있는 학생과 학생상담센터 홈페이지 및 에브리타임 앱을 이용하여 SNS 과의존 경향성으로 인하여 일상생활의 어려움을 경험하는 학생 중에서 집단상담 프로그램에 참여할 의사가 있는 여대생을 모집하였다. 학생상담센터를 통하여 집단상담프로그램 참여 의사를 보인 여대생 중에서 SNS 과의존 경향성 척도 59점 이상 대학생으로 20명(실험집단 10, 통제집단 10)을 최종 선정하였고, 최종 선발된 대상자 20명의 여대생은 실험집단과 통제집단에 무작위 할당해서 집단을 각각 구성하였다. 집단상담 프로그램

실시 기간은 2022년 5월 10일부터 6월 7일까지이며 주 2회, 회기 당 90분씩 총 10 회기로 실험집단에 실시하였고, 통제집단은 아무런 처치를 하지 않았다. 집단상담 프로그램 실시 전 사전인터뷰와 설문조사를 실험집단과 통제집단에 실시하였다. 사전 설문조사에는 연구대상자 모집할 때 실시한 SNS 과의존 경향성은 포함하지 않고 실시하였다. 실험집단에는 회기마다 경험 보고를 이야기 나누었으며 마무리 회기 종료 이후에 사후인터뷰와 사후검사를 실시하였고, 프로그램 종료 후 모바일 상품권 3만원을 지급하였다.

## 나. 연구대상자 모집 절차

연구대상자 모집공고는 해당 학교의 학생상담센터 게시판과 에브리타임웹홈페이지에 모집공고문을 게시하였고, 각 학과에 홍보문을 보내고, 학생상담센터에서 개인상담을 받고 있는 학생들을 대상으로 홍보하였다. 연구 참여를 희망하는 학생들은 학생상담센터에 희망동의서를 제출하였다.

연구대상자 적합 여부 심사를 위하여 본 연구자가 연구참여자 희망동의서를 제출한 학생을 해당 학교의 상담실에서 만났다. 연구대상자 포함기준 및 제외기준의 적합 여부를 판단하기 위하여 연구대상자 선별검사를 실시하였다. 먼저, 연구대상자 적합 여부 심사를 위하여 연구대상자는 SNS 과의존 경향성 척도 점수 59점 이상 여대생 20명(실험집단 10, 통제집단 10)을 최종 선정하였다. 그리고 연구자는 연구대상자에게 연구에 대한 설명을 하였고, 연구참여자의 자발적인 의사에 따르며 모든 개인정보는 보호되고 연구참여자로부터 얻은 자료는 공개되지 않음을 설명하였고, 프로그램 종료 후 모바일상품권을 지급할 것을 알렸다. 프로그램 안내 최종 공지는 프로그램 참여에 확정된 연구대상자에게 교육 시간 및 장소를 문자로 개별 안내하였다.

## 다. 사전조사

사전조사는 자기보고식 설문지를 사용하여 2022년 5월 10일 집단상담 프로그램 직전에 집단상담실에서 실시하였다(SNS 과의존 경향성 질문지는 대상자 선별검사 시 실시). 연구자가 연구대상자에게 설문지 작성 방법을 설명하였고 연구대상자가 작성한 설문지 작성에 소요되는 시간은 약 20분 정도였다.



## 라. 사후조사

사후조사는 실험군을 기준으로 프로그램이 종료된 직후, 2022년 6월 7일 자기보고식 설문지를 사용하여 실시하였다. 연구대상자에게 실시한 설문지 작성에 소요되는 시간은 약 25분 정도였다.

## 5. 자료 분석

SNS 과의존 경향성이 있는 여대생의 집단상담프로그램의 효과를 검증하기 위해 본 연구에서 수집된 자료는 다음과 같이 분석하였다. 양적자료의 분석에는 SPSS 20.0을 사용하였다.

첫째, 측정 시기별, 집단별로 각 변인의 평균 및 표준편차를 산출하였다.

둘째, SNS 과의존 경향성이 있는 여대생의 집단상담 프로그램의 효과를 분석하기 위해 SNS 과의존 경향성, 초기부적응도식, 우울, 불안 및 외로움 척도 등에 대해 다음과 같이 분석하였다. 먼저 본 연구의 효과성 검증 방법은 집단 크기가  $n \geq 1$  이상 이고 SNS 과의존 경향성, 초기부적응도식, 우울, 불안 및 외로움 척도의 사전점수 모두 왜도 2.0, 첨도 7.0 보다 크지 않아 정규분포를 가정된 것으로 확인되어 모수통계 방법을 사용하였다. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증을 위하여 독립표본  $t$ 검증을 실시하였다.

다음으로 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 종속표본  $t$ 검증 및 공변량분석을 실시하였다. 종속표본  $t$ 검증은 집단별로 사전점수와 사후점수의 차이를 분석하는 방법이다. 공변량 분석(ANCOVA)은 연구시작 시점에서의 점수인 사전점수를 실험집단과 통제집단을 비교하여 동질하지 않은 경우에 프로그램 실시 후 사후점수로 두 집단을 비교하는 방법이다(이윤주 외, 2014). 이 방법은 집단의 동질성을 방해하는 제3의 변수의 영향을 의도적으로 통제한 후 순수한 효과만을 분석하는 것으로 동질적이지 않은 집단 간의 비교이다. 따라서  $t$ 검정처럼 사전점수와 사후점수를 비교하는 것이 아니라 사전점수와 조정된 사후점수를 비교하여 효과를 검증한다.

셋째, 프로그램 진행 중에 실시된 회기별 참가자들의 경험 보고 및 활동지 작성 및 최종 사후인터뷰 자료를 토대로 주제별로 분석을 실시하였다.

## IV. 연구 결과

### 제1절 양적 분석

#### 1. 심리도식치료 집단상담프로그램이 SNS 과의존 경향성에 미치는 효과

##### 가. 동질성 검증

본 프로그램의 효과성 검증을 하기 전 SNS 과의존 경향성 사전점수의 왜도와 첨도를 확인하여 표 25에 제시하였다. 분석결과 실험집단은 왜도  $-0.36 \sim 1.39$ , 첨도  $-0.89 \sim .98$ 이고, 통제집단은 왜도  $-1.41 \sim -.13$ , 첨도  $-1.71 \sim 3.84$ 로 나타났다. 즉 실험집단과 통제집단 모두 SNS 과의존 경향성의 사전점수가 왜도 2.0, 첨도 7.0 보다 크지 않아 정규분포를 가정된 것으로 확인되어 모수통계 방법을 사용하였다.

실험집단과 통제집단이 동질한지를 알아보기 위해 본 프로그램 실시 전에 SNS 과의존 경향성의 사전점수에 대한 집단 간 차이를 독립표본  $t$ 검증을 통하여 분석하였다. 표 25를 살펴보면, 본 프로그램 실시 전 사전검사에서 SNS 과의존 경향성 전체( $t=-1.66$ )와 하위요인인 조절실패 및 일상생활 장애( $t=-.44$ ), 몰입 및 내성( $t=-1.50$ ), 부정정서의 회피( $t=-.43$ ), 가상세계지향성 및 금단( $t=-2.03$ ) 모두에서 실험집단과 통제집단에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아, 이 두 집단이 동질함을 확인할 수 있었다. 따라서 본 프로그램이 SNS 과의존 경향성, 초기 부적응도식, 우울, 불안 및 외로움에 효과가 있는지를 분석하였다.

표 25. SNS 과의존 경향성의 사전점수 동질성 검증

구분	집단	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도	<i>t</i>	<i>p</i>
SNS 과의존 경향성 전체	실험	19.03	1.65	1.39	.90	-1.66	.115
	통제	20.40	2.05	-.13	-1.29		
조절실패 및 일상생활 장애	실험	22.80	3.16	.26	-.89	-.44	.662
	통제	23.40	2.88	-.68	-.32		
몰입 및 내성	실험	21.70	3.27	.36	.98	-1.50	.150
	통제	23.90	3.28	-.24	-1.71		
부정정서의 회피	실험	17.00	2.26	-.36	-.85	-.43	.669
	통제	17.40	1.84	-1.41	3.84		
가상세계지향성 및 금단	실험	14.60	2.27	.41	.69	-2.03	.057
	통제	16.90	2.77	-.82	-.71		

## 나. 효과 검증

본 프로그램이 SNS 과의존 경향성에 효과가 있는지를 알아보기 위해 참여집단별로 종속표본 *t*검증을 통해 사전점수와 사후점수의 차이를 분석하였다. 표 26을 살펴보면, 실험집단에서는 SNS 과의존 경향성 전체( $t=6.61, p<.001$ )와 하위요인인 조절실패 및 일상생활 장애( $t=5.95, p<.001$ ), 몰입 및 내성( $t=5.96, p<.001$ ), 부정정서의 회피( $t=6.18, p<.001$ ), 가상세계지향성 및 금단( $t=5.17, p<.01$ ) 모두에서 사전점수보다 사후점수가 유의한 수준으로 낮아지는 것으로 나타났다. 반면, 통제집단에서는 SNS 과의존 경향성 전체( $t=.27$ )와 하위요인인 조절실패 및 일상생활 장애( $t=.45$ ), 몰입 및 내성( $t=1.34$ ), 부정정서의 회피( $t=-.15$ ), 가상세계지향성 및 금단( $t=-.70$ ) 모두에서 사전점수와 사후점수의 차이가 유의하지 않았다. 따라서 본 프로그램은 SNS 과의존 경향성을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 26. SNS 과의존 경향성의 사전점수와 사후점수의 차이 검증

구분	집단	사전		사후		<i>t</i>	<i>p</i>
		M	SD	M	SD		
SNS 과의존 경향성 전체	실험	19.03	1.65	10.45	3.33	6.61	.000
	통제	20.40	2.05	20.28	1.57	.27	.794
조절실패 및 일상생활 장애	실험	22.80	3.16	12.50	4.74	5.95	.000
	통제	23.40	2.88	23.20	2.86	.45	.662
몰입 및 내성	실험	21.70	3.27	12.80	3.58	5.96	.000
	통제	23.90	3.28	23.00	2.71	1.34	.215
부정정서의 회피	실험	17.00	2.26	8.40	3.20	6.18	.000
	통제	17.40	1.84	17.50	1.43	-.15	.882
가상세계지향성 및 금단	실험	14.60	2.27	8.10	2.47	5.17	.001
	통제	16.90	2.77	17.40	1.58	-.70	.504

다음으로 본 프로그램이 SNS 과의존 경향성에 효과가 있는지를 알아보기 위해 사전점수를 공변인으로 하여 공변량(ANCOVA) 분석을 하였다. 표 27을 살펴보면, 먼저 프로그램을 실시하기 전 SNS 과의존 경향성 전체의 사전점수는 실험 집단( $M=19.03$ ,  $SD=1.65$ )과 비교해 통제집단( $M=20.40$ ,  $SD=2.05$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=10.52$ ,  $SE=.88$ )과 비교해 통제집단( $M=20.20$ ,  $SE=.88$ )이 더 높게 나타났다.

SNS 과의존 경향성의 하위변인을 살펴보았다. 조절실패 및 일상생활 장애의 사전점수는 실험집단( $M=22.80$ ,  $SD=3.16$ )과 비교해 통제집단( $M=23.40$ ,  $SD=2.88$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후점수에서도 실험집단( $M=12.64$ ,  $SE=1.19$ )과 비교해 통제집단( $M=23.06$ ,  $SE=1.19$ )이 더 높게 나타났다. 몰입 및 내성의 사전점수는 실험집단( $M=21.70$ ,  $SD=3.27$ )과 비교해 통제집단( $M=23.90$ ,  $SD=3.28$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후점수에서도 실험집단( $M=13.18$ ,  $SE=1.00$ )과 비교해 통제집단( $M=22.62$ ,  $SE=1.00$ )이 더 높게 나타났다. 부정정서의 회피의 사전점수는 실험집단( $M=17.00$ ,  $SD=2.26$ )과 비교해 통제집단( $M=17.40$ ,  $SD=1.84$ )이 더 높게 나타났

으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=8.37$ ,  $SE=.80$ )과 비교해 통제집단( $M=17.53$ ,  $SE=.80$ )이 더 높게 나타났다. 가상세계지향성 및 금단의 사전점수는 실험집단( $M=14.60$ ,  $SD=2.27$ )과 비교해 통제집단( $M=16.90$ ,  $SD=2.77$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후점수에서도 실험집단( $M=8.12$ ,  $SE=.71$ )과 비교해 통제집단( $M=17.38$ ,  $SE=.71$ )이 더 높게 나타났다.

표 27. SNS 과의존 경향성의 사전, 사후 및 조정된 사후점수

구분	집단	사전		사후		조정된 평균	
		M	SD	M	SD	M	SE
SNS 과의존 경향성 전체	실험	19.03	1.65	10.45	3.33	10.52	.88
	통제	20.40	2.05	20.28	1.57	20.20	.88
조절실패 및 일상생활 장애	실험	22.80	3.16	12.50	4.74	12.64	1.19
	통제	23.40	2.88	23.20	2.86	23.06	1.19
몰입 및 내성	실험	21.70	3.27	12.80	3.58	13.18	1.00
	통제	23.90	3.28	23.00	2.71	22.62	1.00
부정정서의 회피	실험	17.00	2.26	8.40	3.20	8.37	.80
	통제	17.40	1.84	17.50	1.43	17.53	.80
가상세계지향성 및 금단	실험	14.60	2.27	8.10	2.47	8.12	.71
	통제	16.90	2.77	17.40	1.58	17.38	.71

SNS 과의존 경향성에 대한 본 프로그램 효과의 유의성을 검증한 결과를 표 28에 제시하였다. 구체적으로 살펴보면, SNS 과의존 전체( $F=57.04$ ,  $p<.001$ )와 하위요인인 조절실패 및 일상생활 장애( $F=37.94$ ,  $p<.001$ ), 몰입 및 내성( $F=42.43$ ,  $p<.001$ ), 부정정서의 회피( $F=65.05$ ,  $p<.001$ ), 가상세계 지향성 및 금단( $F=76.79$ ,  $p<.001$ ) 모두에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 실험집단의 조정된 사후점수가 통제집단에 비해 더 낮았다. 이러한 결과는 본 프로그램이 SNS 과의존 경향성을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 28. SNS 과의존 경향성의 사후점수에 대한 공변량분석

변인	분산원	SS	df	MS	F	p
SNS 과의존 경향성 전체	공변량(사전)	.68	1	.68	.10	.762
	집단	406.73	1	406.73	57.04	.000
	오차	121.23	17	7.13		
	합계	604.56	19			
조절실패 및 일상생활 장애	공변량(사전)	35.41	1	35.41	2.50	.132
	집단	537.11	1	537.11	37.94	.000
	오차	240.70	17	14.16		
	합계	848.55	19			
몰입 및 내성	공변량(사전)	22.84	1	22.84	2.45	.136
	집단	396.18	1	396.18	42.43	.000
	오차	158.76	17	9.34		
	합계	701.80	19			
부정정서의 회피	공변량(사전)	2.21	1	2.21	.35	.564
	집단	415.91	1	415.91	65.05	.000
	오차	108.69	17	6.39		
	합계	524.95	19			
가상세계지향성 및 금단	공변량(사전)	.03	1	.03	.01	.938
	집단	349.05	1	349.05	76.79	.000
	오차	77.27	17	4.55		
	합계	509.75	19			

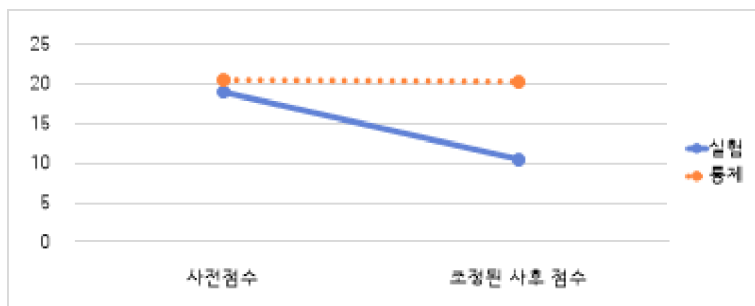


그림 5. SNS 과의존 경향성 전체의 평균 비교

## 2. 심리도식치료 집단상담프로그램이 초기부적응도식에 미치는 효과

### 가. 동질성 검증

본 프로그램의 효과성 검증을 하기 전 초기부적응도식의 사전점수의 왜도와 첨도를 확인하여 표 29에 제시하였다. 분석결과 실험집단은 왜도  $-1.11 \sim .89$ , 첨도  $-1.18 \sim 1.86$ 이고, 통제집단은 왜도  $-.90 \sim .48$ , 첨도  $-1.61 \sim .44$ 로 나타났다. 즉 실험집단과 통제집단 모두 초기부적응도식의 사전점수가 왜도 2.0, 첨도 7.0보다 크지 않아 정규분포를 가정된 것으로 확인되어 모수통계 방법을 사용하였다. 다음으로 초기부적응도식에 대해 실험집단과 통제집단이 동질한지를 알아보기 위해 독립표본  $t$ 검증을 시행하였다. 그 결과 초기부적응도식 전체 및 모든 하위요인에서 두 집단 간 차이가 유의한 것으로 나타나 동질하지 않은 것으로 확인되었다.

표 29. 초기부적응도식의 사전점수 동질성 검증

구분	집단	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도	<i>t</i>	<i>p</i>
초기부적응도식 전체	실험	51.72	6.92	.07	.43	-3.33	.004
	통제	63.56	8.86	-.56	-.52		
단절 및 거절 영역	실험	87.70	6.70	.89	-.09	-2.93	.013
	통제	104.60	16.98	-.62	-.27		
손상된 자율성 및 손상된 수행 영역	실험	70.40	11.73	-.11	-.43	-2.76	.013
	통제	84.80	11.62	-.90	.44		
타인중심성 영역	실험	33.50	6.98	-1.11	1.86	-3.54	.002
	통제	45.30	7.89	-.77	-.86		
과잉경계 및 억제 영역	실험	33.50	8.33	.51	-1.18	-2.22	.039
	통제	41.20	7.10	.48	-.86		
손상된 한계 영역	실험	33.50	7.98	.22	-.73	-2.34	.031
	통제	41.90	8.05	.22	-1.61		

## 나. 효과 검증

본 프로그램이 초기부적응도식에 효과가 있는지를 알아보기 위해 참여집단별로 종속표본 *t*검증을 실시하였다. 표 30을 살펴보면, 실험집단에서는 초기부적응도식 전체( $t=5.73, p<.001$ )와 하위요인인 단절 및 거절 영역( $t=7.79, p<.001$ ), 손상된 자율성 및 손상된 수행 영역( $t=4.49, p<.01$ ), 타인중심성 영역( $t=3.90, p<.01$ ), 과잉경계 및 억제 영역( $t=4.52, p<.01$ ), 손상된 한계 영역( $t=3.32, p<.01$ ) 모두에서 사전점수보다 사후점수가 유의한 수준으로 낮아지는 것으로 나타났다. 반면, 통제집단에서는 초기부적응도식 전체( $t=-1.20$ )와 하위요인인 단절 및 거절 영역( $t=-.78$ ), 손상된 자율성 및 손상된 수행 영역( $t=-.37$ ), 타인중심성 영역( $t=.63$ ), 과잉경계 및 억제 영역( $t=-.41$ ), 손상된 한계 영역( $t=-.84$ ) 모두에서 사전점수와 사후 점수의 차이가 유의하지 않았다. 따라서 본 프로그램은 초기부적응도식을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 30. 초기부적응도식의 사전점수와 사후점수의 차이 검증

구분	집단	사전		사후		<i>t</i>	<i>p</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
초기부적응도식 전체	실험	51.72	6.92	33.36	7.82	5.73	.000
	통제	63.56	8.86	64.58	8.08	-1.20	.263
단절 및 거절 영역	실험	87.70	6.70	53.60	12.85	7.79	.000
	통제	104.60	16.98	106.90	14.73	-.78	.453
손상된 자율성 및 손상된 수행 영역	실험	70.40	11.73	48.50	11.35	4.49	.002
	통제	84.80	11.62	85.40	10.94	-.37	.720
타인중심성 영역	실험	33.50	6.98	21.90	7.08	3.90	.004
	통제	45.30	7.89	44.80	7.81	.63	.544
과잉경계 및 억제 영역	실험	33.50	8.33	20.30	5.56	4.52	.001
	통제	41.20	7.10	42.00	6.02	-.41	.691
손상된 한계 영역	실험	33.50	7.98	22.50	7.06	3.32	.009
	통제	41.90	8.05	43.80	6.66	-.84	.423



다음으로 본 프로그램이 초기부적응도식에 효과가 있는지를 알아보기 위해 사전 점수를 공변인으로 하여 공변량(ANCOVA) 분석을 하였다. 표 31을 살펴보면, 먼저 프로그램을 실시하기 전 초기부적응도식 전체의 사전점수는 실험집단( $M=51.72$ ,  $SD=6.92$ )과 비교해 통제집단( $M=63.56$ ,  $SD=8.86$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=36.71$ ,  $SE=2.44$ )과 비교해 통제집단( $M=61.23$ ,  $SE=2.44$ )이 더 높게 나타났다.

초기부적응도식의 하위변인을 살펴보았다. 단절 및 거절 영역의 사전점수는 실험집단( $M=87.70$ ,  $SD=6.70$ )과 비교해 통제집단( $M=104.60$ ,  $SD=16.98$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=59.15$ ,  $SE=3.95$ )과 비교해 통제집단( $M=101.35$ ,  $SE=3.95$ )이 더 높게 나타났다. 손상된 자율성 및 손상된 수행 영역의 사전점수는 실험집단( $M=70.40$ ,  $SD=11.73$ )과 비교해 통제집단( $M=84.80$ ,  $SD=11.62$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=51.89$ ,  $SE=3.47$ )과 비교해 통제집단( $M=82.01$ ,  $SE=3.47$ )이 더 높게 나타났다.

타인중심성 영역의 사전점수는 실험집단( $M=33.50$ ,  $SD=6.98$ )과 비교해 통제집단( $M=45.30$ ,  $SD=7.89$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=25.29$ ,  $SE=2.31$ )과 비교해 통제집단( $M=41.41$ ,  $SE=2.31$ )이 더 높게 나타났다. 과잉경계 및 억제 영역의 사전점수는 실험집단( $M=33.50$ ,  $SD=8.33$ )과 비교해 통제집단( $M=41.20$ ,  $SD=7.10$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=21.32$ ,  $SE=1.88$ )과 비교해 통제집단( $M=40.98$ ,  $SE=1.88$ )이 더 높게 나타났다. 손상된 한계 영역의 사전점수는 실험집단( $M=33.50$ ,  $SD=7.98$ )과 비교해 통제집단( $M=41.90$ ,  $SD=8.05$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=23.50$ ,  $SE=2.30$ )과 비교해 통제집단( $M=42.80$ ,  $SE=2.30$ )이 더 높게 나타났다.

표 31. 초기부적응도식의 사전, 사후 및 조정된 사후점수

구분	집단	사전		사후		조정된 사후	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
초기부적응도식	실험	51.72	6.92	33.36	7.82	36.71	2.44
	통제	63.56	8.86	64.58	8.08	61.23	2.44
단절 및 거절 영역	실험	87.70	6.70	53.60	12.85	59.15	3.95
	통제	104.60	16.98	106.90	14.73	101.35	3.95
손상된 자율성 및 손상된 수행 영역	실험	70.40	11.73	48.50	11.35	51.89	3.47
	통제	84.80	11.62	85.40	10.94	82.01	3.47
타인중심성 영역	실험	33.50	6.98	21.90	7.08	25.29	2.31
	통제	45.30	7.89	44.80	7.81	41.41	2.31
과잉경계 및 억제 영역	실험	33.50	8.33	20.30	5.56	21.32	1.88
	통제	41.20	7.10	42.00	6.02	40.98	1.88
손상된 한계 영역	실험	33.50	7.98	22.50	7.06	23.50	2.30
	통제	41.90	8.05	43.80	6.66	42.80	2.30

초기부적응도식에 대한 본 프로그램 효과의 유의성을 검증한 결과를 표 32에 제시하였다. 구체적으로 살펴보면, 초기부적응도식 전체( $F=40.89, p<.001$ )와 하위 요인인 단절 및 거절 영역( $F=47.83, p<.001$ ), 손상된 자율성 및 손상된 영역( $F=32.06, p<.001$ ), 타인중심성 영역( $F=19.40, p<.001$ ), 과잉경계 및 억제 영역( $F=48.78, p<.001$ ), 손상된 한계 영역( $F=30.99, p<.001$ ) 모두에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 실험집단의 조정된 사후 점수가 통제집단에 비해 더 낮았다. 이러한 결과는 본 프로그램이 초기부적응도식을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 32. 초기부적응도식의 사후 점수에 대한 공변량분석

변인	분산원	SS	df	MS	F	p
초기부적응도식 전체	공변량(사전)	364.54	1	364.54	8.01	.012
	집단	1860.75	1	1860.75	40.89	.000
	오차	773.65	17	45.51		
	합계	6011.62	19			
단절 및 거절 영역	공변량(사전)	1295.26	1	1295.26	10.27	.005
	집단	6031.85	1	6031.85	47.83	.000
	오차	2144.04	17	126.12		
	합계	17643.75	19			
손상된 자율성 및 손상된 수행 영역	공변량(사전)	543.42	1	543.42	5.46	.032
	집단	3189.59	1	3189.59	32.06	.000
	오차	1691.48	17	99.50		
	합계	9042.95	19			
타인중심성 영역	공변량(사전)	330.05	1	330.05	8.37	.010
	집단	765.18	1	765.18	19.40	.000
	오차	670.45	17	39.44		
	합계	3622.55	19			
과잉경계 및 억제 영역	공변량(사전)	76.14	1	76.14	2.45	.136
	집단	1514.82	1	1514.82	48.78	.000
	오차	527.96	17	31.06		
	합계	2958.55	19			
손상된 한계 영역	공변량(사전)	66.07	1	66.07	1.44	.247
	집단	1425.49	1	1425.49	30.99	.000
	오차	782.03	17	46.00		
	합계	3116.55	19			

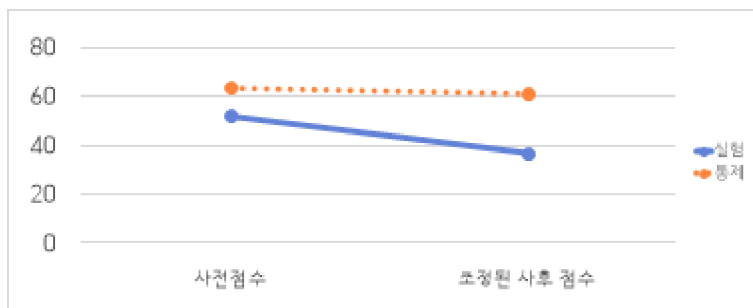


그림 6 초기부적응도식 전체의 평균 비교

### 3. 심리도식치료 집단상담프로그램이 우울에 미치는 효과

#### 가. 동질성 검증

본 프로그램의 효과성 검증을 하기 전 우울 사전점수의 왜도와 첨도를 확인하여 표 33에 제시하였다. 분석결과 실험집단은 왜도 -.49, 첨도 -.73이고, 통제집단은 왜도 -.08, 첨도 -2.19로 나타났다. 즉 실험집단과 통제집단 모두 우울의 사전점수가 왜도 2.0, 첨도 7.0 보다 크지 않아 정규분포를 가정된 것으로 확인되어 모수통계 방법을 사용하였다. 다음으로 우울에 대해 실험집단과 통제집단이 동질한지를 알아보기 위해 독립표본 t검증을 시행하였다. 그 결과 두 집단 간 차이가 유의하지 않았다.

표 33. 우울의 사전점수와 동질성 검증

구분	집단	M	SD	왜도	첨도	t	p
우울	실험	8.48	3.86	-.49	-.73	-2.04	.057
	통제	11.35	2.24	-.08	-2.19		

#### 나. 우울의 효과 검증

본 프로그램이 우울에 효과가 있는지를 알아보기 위해 참여집단별로 종속표본 t검증을 실시하였다. 표 34을 살펴보면, 실험집단에서는 우울의 사전점수보다 사후점수가 유의한 수준으로 낮아지는 것으로 나타났으나( $t=3.91, p<.01$ ), 통제집단에서는 우울의 사전점수와 사후 점수의 차이가 유의하지 않았다( $t=.55$ ). 따라서 즉 본 프로그램은 우울을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 34 우울의 사전점수와 사후점수의 차이 검증

구분	집단	사전		사후		t	p
		M	SD	M	SD		
우울	실험	8.48	3.86	3.20	1.18	3.91	.004
	통제	11.35	2.24	11.13	2.10	.55	.597

다음으로 본 프로그램이 우울에 효과가 있는지를 알아보기 위해 사전점수를 공변인으로 하여 공변량(ANCOVA) 분석을 하였다. 표 35을 살펴보면, 프로그램을 실시하기 전 우울의 사전점수는 실험집단( $M=8.48$ ,  $SD=3.86$ )과 비교해 통제집단( $M=11.35$ ,  $SD=2.24$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제된 후 비교한 조정된 사후점수에서도 실험집단( $M=3.41$ ,  $SE=.56$ )과 비교해 통제집단( $M=10.92$ ,  $SE=.56$ )이 더 높게 나타났다.

표 35. 우울의 사전, 사후 및 조정된 사후

구분	집단	사전		사후		조정된 사후	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
우울	실험	8.48	3.86	3.20	1.18	3.41	.56
	통제	11.35	2.24	11.13	2.10	10.92	.56

우울에 대한 본 프로그램 효과의 유의성을 검증한 결과를 표 36에 제시하였다. 우울( $F=80.32$ ,  $p<.001$ )은 유의미한 차이를 나타냈으며, 실험집단의 조정된 사후 점수가 통제집단에 비해 더 낮았다. 이러한 결과는 본 프로그램이 우울을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 36. 우울의 사후 점수에 대한 공변량분석

변인	분산원	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
우울	공변량(사전)	3.81	1	3.81	1.34	.264
	집단	228.91	1	228.91	80.32	.000
	오차	48.45	17	2.85		
	합계	366.28	19			

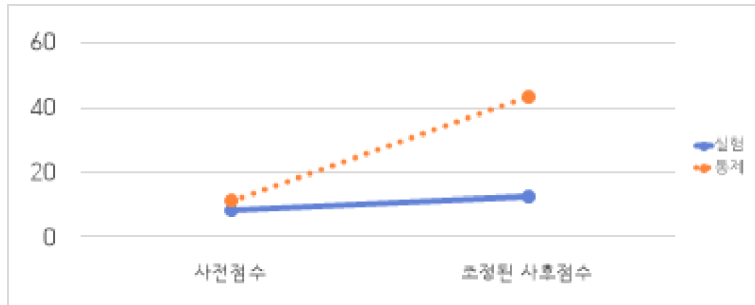


그림 7. 우울의 평균 비교

#### 4. 심리도식치료 집단상담프로그램이 불안에 미치는 효과

##### 가. 동질성 검증

본 프로그램의 효과성 검증을 하기 전 불안 사전점수의 왜도와 첨도를 확인하여 표 37에 제시하였다. 분석결과 실험집단은 왜도  $-0.99$ , 첨도  $-0.20$ 이고, 통제집단은 왜도  $0.79$ , 첨도  $-0.76$ 으로 나타났다. 즉 실험집단과 통제집단 모두 불안의 사전점수가 왜도  $2.0$ , 첨도  $7.0$  보다 크지 않아 정규분포를 가정된 것으로 확인되어 모수통계 방법을 사용하였다. 다음으로 불안에 대해 실험집단과 통제집단이 동질한지를 알아보기 위해 독립표본  $t$ 검증을 시행하였다. 그 결과 두 집단 간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타나 동질한 것으로 확인되었다.

표 37. 불안의 사전점수와 동질성 검증

구분	집단	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도	<i>t</i>	<i>p</i>
불안	실험	29.40	13.42	$-0.99$	$-0.20$	$-0.16$	$.871$
	통제	30.30	10.97	$0.79$	$-0.76$		

##### 나. 효과 검증

본 프로그램이 불안에 효과가 있는지를 알아보기 위해 참여집단별로 종속표본  $t$ 검증을 실시하였다. 표 38을 살펴보면, 실험집단에서는 불안의 사전점수보다

사후점수가 유의한 수준으로 낮아지는 것으로 나타났으나( $t=5.53, p<.001$ ), 통제 집단에서는 불안의 사전점수와 사후 점수의 차이가 유의하지 않았다( $t=-.21$ ). 따라서 즉 본 프로그램은 불안을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 38. 불안의 사전점수와 사후점수의 차이 검증

구분	집단	사전		사후		<i>t</i>	<i>p</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
불안	실험	29.40	13.42	7.20	6.71	5.53	.000
	통제	30.30	10.97	30.70	10.94	-.21	.840

다음으로 본 프로그램이 불안에 효과가 있는지를 알아보기 위해 사전점수를 공변인으로서 하여 공변량(ANCOVA) 분석을 하였다. 표 39을 살펴보면, 프로그램을 실시하기 전 불안의 사전점수는 실험집단( $M=29.40, SD=13.42$ )과 비교해 통제 집단( $M=30.30, SD=10.97$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제된 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=7.40, SE=2.37$ )과 비교해 통제집단( $M=30.50, SE=2.37$ )이 더 높게 나타났다.

표 39. 불안의 사전, 사후 및 조정된 사후

구분	집단	사전		사후		조정된 사후	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
불안	실험	29.40	13.42	7.20	6.71	7.40	2.37
	통제	30.30	10.97	30.70	10.94	30.50	2.37

불안에 대한 본 프로그램 효과의 유의성을 검증한 결과를 표 40에 제시하였다. 불안( $F=47.68, p<.001$ )은 유의미한 차이를 나타냈으며, 실험집단의 조정된 사후점수가 통제집단에 비해 더 낮았다. 이러한 결과는 본 프로그램이 불안을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 40. 불안의 사후 점수에 대한 공변량분석

변인	분산원	SS	df	MS	F	p
불안	공변량(사전)	533.82	1	533.82	9.55	.007
	집단	2664.06	1	2664.06	47.68	.000
	오차	949.88	17	55.88		
	합계	4244.95	19			

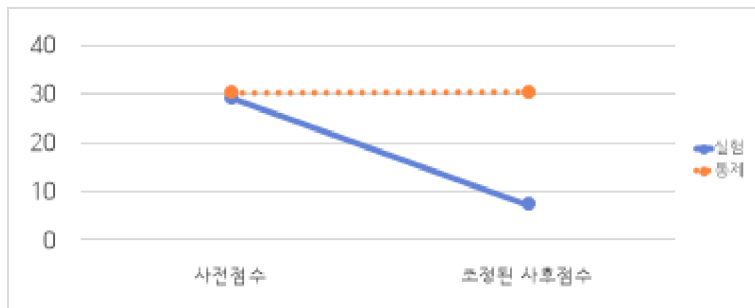


그림 8 불안의 평균 비교

## 5. 심리도식치료 집단상담프로그램이 외로움에 미치는 효과

### 가. 동질성 검증

본 프로그램의 효과성 검증을 하기 전 외로움 사전점수의 왜도와 첨도를 확인하여 표 41에 제시하였다. 분석 결과 실험집단은 왜도 .23, 첨도 -.30이고, 통제집단은 왜도 -.18, 첨도 .06으로 나타났다. 즉 실험집단과 통제집단 모두 불안의 사전점수가 왜도 2.0, 첨도 7.0 보다 크지 않아 정규분포를 가정된 것으로 확인되어 모수통계 방법을 사용하였다. 다음으로 외로움에 대해 실험집단과 통제집단이 동질한지를 알아보기 위해 독립표본 *t*검증을 시행하였다. 그 결과 두 집단 간 차이가 유의한 것으로 나타나 동질하지 않은 것으로 확인되었다.

표 41. 외로움의 사전점수와 동질성 검증

구분	집단	M	SD	왜도	첨도	t	p
외로움	실험	51.80	13.36	.23	-.30	-2.81	.012
	통제	65.30	7.24	-.18	.06		



## 나. 효과 검증

본 프로그램이 외로움에 효과가 있는지를 알아보기 위해 참여집단별로 종속표본  $t$ 검증을 실시하였다. 표 42을 살펴보면, 실험집단에서는 외로움의 사전점수보다 사후점수가 유의한 수준으로 낮아지는 것으로 나타났으나( $t=3.03, p<.05$ ), 통제집단에서는 외로움의 사전점수와 사후 점수의 차이가 유의하지 않았다( $t=1.39$ ). 따라서 즉 본 프로그램은 외로움을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 42. 외로움의 사전점수와 사후점수의 차이 검증

구분	집단	사전		사후		$t$	$p$
		$M$	$SD$	$M$	$SD$		
외로움	실험	51.80	13.36	35.30	8.45	3.03	.014
	통제	65.30	7.24	58.30	13.60	1.39	.198

다음으로 본 프로그램이 외로움에 효과가 있는지를 알아보기 위해 사전점수를 공변인으로 하여 공변량(ANCOVA) 분석을 하였다. 표 43을 살펴보면, 프로그램을 실시하기 전 외로움의 사전점수는 실험집단( $M=51.80, SD=13.36$ )과 비교해 통제집단( $M=65.30, SD=7.24$ )이 더 높게 나타났으며, 사전점수를 통제한 후 비교한 조정된 사후 점수에서도 실험집단( $M=34.77, SE=4.03$ )과 비교해 통제집단( $M=59.22, SE=4.03$ )이 더 높게 나타났다.

표 43. 외로움의 사전, 사후 및 조정된 사후

구분	집단	사전		사후		조정된 사후	
		$M$	$SD$	$M$	$SD$	$M$	$SE$
외로움	실험	51.80	13.36	35.30	8.45	34.77	4.03
	통제	65.30	7.24	58.30	13.60	59.22	4.03

외로움에 대한 본 프로그램 효과의 유의성을 검증한 결과를 표 44에 제시하였다. 외로움( $F=16.09, p<.01$ )은 유의미한 차이를 나타냈으며, 실험집단의 조정된 사후 점수가 통제집단에 비해 더 낮았다. 이러한 결과는 본 프로그램이 외로움을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다.

표 44. 외로움의 사후 점수에 대한 공변량분석

변인	분산원	SS	df	MS	F	p
외로움	공변량(사전)	38.90	1	38.90	.29	.596
	집단	2145.81	1	2145.81	16.09	.001
	오차	2267.30	17	133.37		
	합계	4951.20	19			

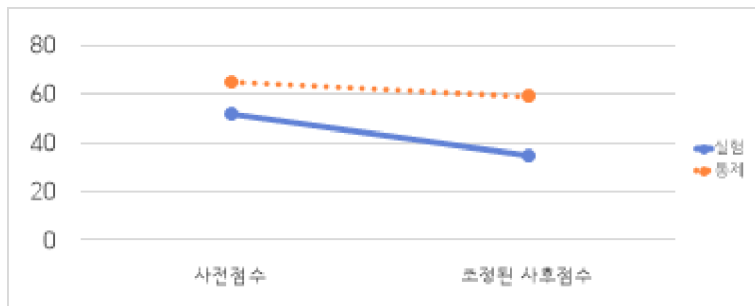


그림 9 외로움의 평균 비교

## 제2절 질적 분석

질적연구에서의 신뢰도 및 타당도를 확보하기 위하여 Guba와 Lincoln(1989)의 질적연구의 엄격한 기준인 사실적 가치(truth-value), 일관성(consistency), 적용가능성(applicability), 중립성(neutrality)를 참고로 하였다. 첫째, 사실적 가치의 확보를 위해 본 연구에서 시행한 심리도식치료 집단상담프로그램에 참여한 여대생들이 면담에 참여하였고, 면담 진행 중에 진술된 내용과 연구자가 녹음된 내용을 그대로 필사하여 요약하였다. 둘째, 일관성을 위해 자료 분석과 해석의 과정을 자세히 기록하였으며 연구 과정에서 제시된 주제와 관련된 말들을 적절히 인용하였다.

셋째, 적용가능성을 확보하기 위해 연령, 사용 시간 등을 포함한 일반적 특성에 대한 내용을 기술하였다. 마지막으로 중립성을 위해 연구자 개인의 편견을 최소화하고자 자료수집과 분석 방법에 대해 구체적으로 기술하였다.

다음은 집단역동 및 심리적 변화과정을 파악할 수 있는 근거자료를 위하여 각 회

기별로 프로그램을 진행할 때 연구자의 10회기의 관찰내용과 연구 참여자의 매회기 활동지와 소감문의 변화내용을 중심으로 SNS 과의존 경향성의 하위영역별 도출된 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단으로 4개의 주제를 사전과 사후변화내용을 나누어 기술하였고, 초기부적응도식의 5개의 하위영역별로 도출된 단절 및 거절, 손상된 자율성 및 손상된 수행, 손상된 한계, 타인-중심성, 과잉경계 및 역제의 주제에 맞는 내용을 사전·사후 내용 분석을 실시하였고, 우울과 불안 및 외로움 변화에 대한 내용도 사전·사후 변화내용을 분석하였다. 연구자의 회기별 관찰내용은 표 45와 같다.

## 1. SNS 과의존 경향성 변화에 대한 연구자의 회기별 관찰내용

표 45. 연구자의 회기별 관찰내용

회기	사전 관찰내용	사후 관찰내용
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램을 시작할 때 주로 바닥을 보거나 손을 만지작거리는 등 어색한 모습을 보임</li> <li>• ‘별칭짓기’에 어려움을 보임</li> <li>• 자신에 대한 이야기를 하는 것에 거부감을 보임</li> <li>• 발표한 사람이 다른 발표자를 초대하는 방식으로 진행하였으나, 다음 발표자를 지목하는 것에 어려움을 호소함</li> <li>• 자발적으로 참여하는 사람이 없음</li> <li>• SNS를 하는 자신에 대하여 스스로 한심하다는 생각으로 죄책감을 가지고 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 연구자와 참여자들의 눈을 보면서 고개를 끄덕이는 횟수가 늘어감</li> <li>• 참여자들의 도움으로 별칭을 짓고 수용함</li> <li>• 친밀감과 형성을 위하여 즐거운 게임 및 자기 이해를 위한 재미있는 질문에 대해 발표하면서 조금씩 발표에 대한 거부감이 줄어들음</li> <li>• 사람들에게 대해 안정감을 형성하면서 적극적으로 참여하는 모습을 보임</li> <li>• 편안한 마음으로 이야기하는 모습을 보임</li> <li>• ‘이번 기회에 SNS를 줄이겠다’라는 의지가 생김</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정단어를 몇 개밖에 알지 못하는 참여자가 많음</li> <li>• 감정을 이야기하는 것을 어색해 함</li> <li>• 부정적 감정을 말하는 것을 어려워 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스마트폰이 책상 위에 보이지 않음</li> <li>• 다양한 감정단어들을 알게 됨</li> <li>• 감정을 이야기하는 것에 어색함이 줄어들음</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 속내를 보이면 나를 무시한다는 비합리적 신념을 가지고 있음</li> <li>• 다른 사람의 말에 반응을 보이지 않음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자발적으로 이야기를 하게 됨</li> <li>• 적극적으로 참여하면서 응집력이 생김</li> <li>• 감정단어의 중요성을 인지함</li> <li>• 부정적 감정을 말해도 무시하지 않음을 알게 됨</li> <li>• 참여자들에게 궁금한 부분을 질문하는 등 호기심을 보임</li> <li>• 참여자들의 말에 공감반응을 보임</li> </ul>
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 명상과 심상화작업을 할 때 눈을 감는 것에 두려움을 표현함</li> <li>• 나와 부모, 나와 친구, 나와 주변 사람들과 어떤 감정을 가지고 있는지 잘 모름</li> <li>• 부정적 감정이 있을 때 SNS를 하는 것이 부정적 감정이 해소되지 않는다는 것을 알지 못하였음</li> <li>• 초기부적응도식이 있음을 알지 못함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심상화작업에 조금씩 동참함</li> <li>• ‘부모에게 공부를 못한다는 이유로 수치스러웠던 경험’, ‘또래로부터 왕따를 당한 경험’, ‘자신에게 거짓말을 했다고 혼냈던 선생님의 대한 억울함’ 등의 감정이 있었음을 인지함</li> <li>• 부정적 감정이 있을 때 SNS를 하는 것이 부정적 감정이 해소되지 않는다는 것을 알게 됨</li> <li>• 속상한 마음을 잘 들어주니 참 신기하고 위로가 되었다’라며 얼굴이 밝아지는 모습을 보임</li> <li>• 초기부적응도식으로 인하여 부정적 정서를 경험하고 있음을 인지함</li> </ul>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 밤새 특별한 목적도 없이 SNS를 하는 목적이 우울과 불안 및 외로움을 회피하는 방법이었다는 것을 인지하지 못함</li> <li>• SNS상에서 보는 사람들의 일방적인 모습만 보고, 그 삶을 주관적인 생각으로 판단하고 살고 있음을 인지하지 못함</li> <li>• 자신의 부적응적 대처방식과 양식이 있음을 인정하지 않음</li> <li>• 건강한 어른의 모습 및 건강한 어른으로 성장한다는 것의 의미를 모름</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 밤새 특별한 목적도 없이 SNS를 하는 목적이 우울과 불안 및 외로움을 회피하는 방법이었다는 것을 인지함</li> <li>• 참여자들과 이야기를 나누면서 내가 생각하는 것이 주관적인 생각임을 인지함</li> <li>• 부적응적 대처방식과 양식으로 살고 있음을 인지함</li> <li>• 부적응적 대처방식과 양식의 변화가 필요함을 인지함</li> <li>• 건강한 어른의 모습을 알게 됨</li> </ul>

5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 슬픔을 눈물로 표현하는 것에 부끄러움을 느낌</li> <li>• 화가 난 감정을 큰소리로 말하지 못함</li> <li>• 억울한 마음이 존재하는지 알지 못함</li> <li>• 내 감정보다는 다른 사람의 감정을 살핌</li> <li>• 타인의 욕구만을 살피고 자신의 욕구는 살피지 못함</li> <li>• 아무것도 하지 않고 혼자서 우는 일이 많음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자연스럽게 눈물을 흘리고, 눈물을 흘리는 참여자에게 화장지를 건네고, 자신의 슬픈 경험도 이야기를 꺼냄</li> <li>• 화난 감정을 큰소리로 말하고, 천을 이용하여 책상을 치기도 하면서 충분히 표현함</li> <li>• 억울한 마음을 표현함</li> <li>• 자신의 감정을 정확히 알고 표현할 수 있음</li> <li>• 소리내서 울기도 하고, 다양한 감정을 표현하면서 목소리도 커지고 얼굴이 밝아지는 모습을 보임</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사람들에게 다가가면 나를 싫어할 것이라는 두려움에 SNS상에서 사람들을 만나고 있음을 인지하지 못함</li> <li>• SNS상에서만 내 진심을 전할 수 있다고 생각함</li> <li>• SNS를 하는 시간을 줄일 수 없다고 생각함</li> <li>• 상처받은 상황들을 모두 자신의 잘못으로 인지하고 있음</li> <li>• 나는 문제가 많은 사람으로 인지함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사람들이 나를 싫어할 것이라는 생각이 비합리적신념이라는 것을 인지함</li> <li>• 직접 만나서 전하는 것이 더 오히려 없고, 친밀감을 형성할 수 있음을 알게 됨</li> <li>• SNS를 하는 시간을 줄일 수 있다고 생각함</li> <li>• 상처받은 상황들이 자신의 잘못이 아님을 인지함</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS를 하지 않으면 특별히 하고 싶은 일이 없다고 생각함</li> <li>• 혼자서 시간을 주로 보냄</li> <li>• 공부를 하지 않고 미룸</li> <li>• 충동성과 공격성이 잘 안되어 불안함</li> <li>• 역할극에 참여에 어색함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사람들과 대화를 했다는 자체가 용기가 생기면서 동아리에 참석함</li> <li>• SNS를 하는 시간에 산책을 하고, 헬스장 등록도 함</li> <li>• 공부를 하는 시간이 늘어남</li> <li>• 감정을 충분히 표현하면서 충동성이 줄어드는 모습을 보임</li> <li>• 역할극에 적극적으로 참여하는 모습을 보임</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS상에서만 내 진심을 전할 수 있다고 생각함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 직접 만나서 이야기하는 것이 오히려 없고 진심을 더 전할 수 있다는</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS상에서 의사소통이 충분하다고 생각함</li> <li>• 타인의 욕구만을 살피고 자신의 욕구는 살피지 못함</li> <li>• 다른 참여자의 눈치를 보면서 이야기할 차례를 기다림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 것을 깨닫게 됨</li> <li>• 자신의 욕구를 알게 되고, 자신을 돌보기 시작함</li> <li>• 눈치를 보는 횟수가 줄어들음</li> </ul>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대인관계 문제가 생겼을 때 적극적으로 해결하는 방식을 찾지 않음</li> <li>• 친밀한 관계에서도 애증의 감정이 있음을 인지하지 못함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대인관계 문제가 생겼을 때 적극적으로 해결하는 방식을 찾음</li> <li>• ‘나-전달법’을 통하여 자신의 의사를 전달함</li> <li>• 부모에게도 애증의 감정이 존재함을 인지함</li> <li>• 글로 자신의 마음을 쓰는 작업이 감정도 해소되고 자신이 원하는 방식을 정확하게 아는 방법임을 알게 됨</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 긍정적 강점을 수용하지 못함</li> <li>• 다른 사람의 긍정적 감정을 찾는 것을 어색해 함</li> <li>• 부정적 감정이 생겼을 때 적극적으로 해결하는 방식을 찾지 않음</li> <li>• 다른 사람의 일에 질투를 느낌</li> <li>• 얼굴이 무표정과 슬픔 및 화난 모습을 보였음</li> <li>• 발표를 할 때 작은 목소리로 떨림이 느껴짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS를 하는 시간을 조절할 자신감이 보임</li> <li>• 긍정적 강점을 인정하는 모습을 보임</li> <li>• 긍정적 감정을 적극적으로 발견해주는 모습으로 바뀜</li> <li>• 다른 사람의 성공이나 행복이 나를 가로막는 것이 아님을 알게 되면서 얼굴이 편안해지고, 목소리가 차분해짐</li> <li>• 다른 사람과의 관계에서 당당한 자신의 의견을 말할 수 있는 힘이 보임</li> <li>• 자신감 있는 목소리로 말을 하고, 울다가 웃는 등 자연스럽게 감정을 느끼고 표현하는 모습을 보임</li> <li>• 자신감 있는 큰 목소리로 발표함</li> <li>• 밝게 웃는 모습이 많아짐</li> </ul>

## 2. SNS 과의존 경향성 변화에 대한 참여자 내용 분석

### 가. 대상자 참여 동기 및 목적

SNS 과의존 여대생의 심리도식치료 집단상담 프로그램 참여 동기 및 목적은 표 46과 같다.

표 46. 대상자 참여 동기 및 목적

참여자	참여 동기	참여목적
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS 중독 문제</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내 문제점을 찾고 SNS 이용 시간을 줄이고 지금보다 더 좋은 방향으로 나를 변화시키고 싶음</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 핸드폰, SNS 사용 빈도가 높아짐</li> <li>• SNS 안에 있는 우월한 사람들을 보면서 점점 나를 과소평가하게 되고 우울감을 느낌</li> <li>• 나를 위해 사용해야 하는 시간을 사용하지 못하고 있는듯한 기분이 듭</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 변화하고 싶음</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스마트폰과 SNS를 이용하는 시간이 점점 증가하는 것 같아서 불안함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교생활을 잘하고 싶음</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나와 비슷한 고민을 가지고 있는 사람과 소통하고 공감하면서 나를 이해하고 싶음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나를 이해하고 싶음</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS 사용 시간을 줄이고 싶음</li> <li>• 인간관계를 넓히고 싶음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인간관계를 넓히고 싶음</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나는 일반적인 규칙을 따르고 싶지 않고, 내 마음대로 살고 싶음</li> <li>• SNS를 밤새도록 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교를 졸업하여 부모에게서 경제적으로 독립하고 싶음</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS를 하느라 시험을 망쳤다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS 중독에서 해방</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 코로나와 집안 형편으로 사람들을 만나는 횟수가 줄어들며 자연스레</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 두려움이나, 불안감으로부터 벗어나고 싶음</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>우울감과 무기력에 빠짐</li> <li>• 부모님이 이혼으로 감정 기복이 심해지고 SNS를 수시로 봄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 의존적인 성향에서 벗어나서 단단한 사람이 되고 싶음</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 솔직하게 자신을 되돌아봄</li> <li>• 내 감정이 편해졌으면 해서 신청함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 뭐든 변하고 싶음</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 남의 이야기를 함께 듣고 슬픔을 나눠 가질 수 있는 좋은 기회라고 생각함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 남들 앞에서 내 이야기를 당당하게 하고 싶음</li> <li>• 누군가와 자연스럽게 편하게 있으면 좋겠음</li> </ul>

## 나. SNS 과의존 경향성 변화에 대한 참여자 내용 분석

SNS 과의존 경향성 변화에 대한 참여자 사전·사후 내용 분석은 표 47과 같다.

표 47. SNS 과의존 경향성 변화에 대한 참여자 내용 분석

하위 영역	사전	사후
조절실패 및 일상 생활장애	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS를 하면서 늦거나 빠딱하게 앉아서 하다 보니 거북목, 시력, 손목이 안 좋아졌다(참여자8).</li> <li>• SNS를 보기 시작하면 의식하지 못한 채 한없이 빠져들었다(참여자9).</li> <li>• 밤새 특별한 목적도 없이 SNS를 쳐다보면서 시간을 보내다 보니 학교 수업에 자주 지각하게 되었다(참여자11)</li> <li>• 공부를 해야하는데... SNS를 하면서 시간 조절을 하지 못한다(참여자2).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이제 시간을 줄이고 홈트레이닝을 하면서 건강을 챙기게 되었다(참여자8).</li> <li>• 이제는 시간 가는 줄도 모르고 SNS를 사용하는 행동을 알아차리고 나 스스로 통제하고 다른 활동에 집중할 수 있는 힘이 생겼다(참여자9).</li> <li>• SNS 하는 시간을 스스로 조절하여 사용함에 따라서 아침에 일어나는 시간이 앞당겨져서 하루를 여유 있게 보낼 수 있었고, 하루를 주도적으로 시작하는 느낌이 들었다(참여자11).</li> <li>• SNS를 하는 시간을 스스로 통제할 수 있는 힘이 생겨서 운동이나 공부 등 몸으로 하는 생산적인 활동이 많아졌다(참여자2).</li> </ul>



<p>몰입 및 내성</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주로 SNS상에서만 사람들의 모습을 보고, 나만의 주관적인 생각으로 모든 상황을 판단하였다(참여자3).</li> <li>• 시험 기간에도 SNS를 안 보면 불안해서 SNS를 하면서 시간을 보내다 보니 시험을 엉망으로 보았다(참여자7).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 직접 만나서 이야기를 나누면서 상대방의 생각이 다름을 이해하고 존중하면서 대인관계에 대한 스트레스가 줄면서 직접 친구를 만나는 시간이 늘었다(참여자3).</li> <li>• 이제는 시험 기간에 SNS를 무음으로 해놓고 내가 할 일을 먼저 하게 되었다(참여자7).</li> </ul>
<p>부정정서 의 회피</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사람들에게 다가가면 나를 싫어할 것이라는 생각으로 SNS상에서 사람들을 만났다(참여자5).</li> <li>• 처음에는 짜증, 불만, 화가 없다고 생각하였다(참여자11).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램을 통해 자신감도 올라가고 잘 모르는 사람과 대화를 했다는 것 자체가 용기가 생겨 사람에 대한 두려움이 줄어들었다(참여자5).</li> <li>• 차근차근 여유를 찾으면서, 내 신체감각도 느껴보고 감정도 이야기하게 되었다(참여자11).</li> </ul>
<p>가상세계 지향성 및 금단</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS상에서만 진심을 전할 수 있다고 생각해 왔다(참여자7).</li> <li>• SNS상에서 의사소통이 충분하다고 생각했다(참여자6).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사람들을 직접 만나서 표정, 말투, 감정들을 나누며 더 진솔해질 수 있었고, 사람들과 만나는 것에 대한 두려움이 줄어들었다(참여자7).</li> <li>• SNS상에서 소통하면서 채워질 수 없었던 부분이 직접 만나서 비언어적인 부분까지 보면서 상대방이 전달하는 내용이 이해가 잘 되었고, 감정도 느낄 수 있었다(참여자6).</li> </ul>

### 3. 초기부적응도식 변화에 대한 참여자 내용 분석

여대생의 초기부적응도식 변화에 대한 참여자 내용 분석은 다음 표 48과 같다.

표 48. 초기부적응도식 변화에 대한 참여자 내용 분석

하위 영역	사전	사후
단절 및 거절	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘내 결점을 알게 된다면 내가 원하는 그 누구도 나를 싫어할 것이다’라는 생각으로 친구에게도 내 가족으로 인하여 속상한 이야기를 하지 않았다(참여자1).</li> <li>• 어렸을 때 엄마한테 자주 꾸중 듣고 맞아서 성인이 되어서까지도 나를 싫어하는 사람들을 살폈다(참여자2).</li> <li>• SNS를 너무 많이 하다 보니 언제부터인가 친구를 찾지 않게 되었다(참여자5).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이곳에서 모두 다 마음속에는 가슴 아픈 이야기를 가지고 산다는 것을 알게 되면서 마음이 편안해지면서 내 이야기를 해도 나를 싫어하지 않게 된다는 것을 알게 되었다(참여자1).</li> <li>• 이제는 주변에 나를 좋아해 주는 사람도 많다는 것을 알게 되면서 인간관계에서 당당해진 나를 발견하게 되었다(참여자2).</li> <li>• ‘친구를 만나자’라고 결심하면서 먼저 친구에게 연락을 하게 되었다(참여자5).</li> </ul>
손상된 자율성 및 손상된 수행	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내가 높은 자리에 있어야지 나를 인정해줄 것 같아서 열심히 뛰든지 했다. 그러나 잘 마음대로 되지를 않아서 더 무기력해진다. 스트레스를 받으면 내 행동에 대하여 채찍질을 하게 되면서 스트레스가 더 심해졌다. 그리고 저를 잡아 먹는 것이 일상생활이 되면서 완전히 지쳐버렸다(참여자3).</li> <li>• 집에서나 학교에서도 억울한 일이 생기면 눈물이 나서 아무것도 하지 못했다. 그냥 집으로 가서 내 방에서 노래를 들으면서 한없이 눈물을 흘리다가 잠이 들었다. 그리고 최대한 그 일들을 잊으려고 노력했다. 그러면서 속으로 생각했다. ‘나는 문제가 많은 아이야’라고</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이제는 사람은 노력해도 바뀔 수 없는 부분이 있을 것이고, 실수할 수 있고, 완벽하지 않아도 된다는 생각이 든다. 나를 비난하는 것을 멈추기로 했다. 그리고 나를 너그럽게 받아들이기로 했다(참여자3).</li> <li>• ‘슬프고 억울한 나를 보살펴야겠다’라는 생각이 들었다. 그리고 엄마와 내가 너무 밀착되어 살고 있었다는 것을 알게 되면서 ‘엄마로부터 독립을 해야겠다.’라는 생각이 들었다. ‘내가 무능하고, 잘못된 것이 아니다.’라는 것을 안다. 그래서 이제 자신감이 생겼다(참여자1).</li> </ul>

	<p>그래서 나만 보면 엄마도 화풀이하 고..., 알바를 할 때도 매일 혼나잖 아'라고 생각한다(참여자1).</p>
<p>손상된 한계</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 사람에 대한 질투가 심하다. 그냥 친구들이 하는 일에 대해서 무조건 깎아 내린다. 그러면서 나를 끊임없이 몰아붙인다. 내가 하고 싶은 일이 무엇인지도 잘 모르면서... (참여자5)</li> <li>• 나는 화가 나면 감정이 조절이 되지 않는다(참여자6).</li> <li>• 나는 조금이라도 따분한 일을 끝마치기가 어렵다(참가자7).</li> <li>• 이제는 '다른 사람의 성공이나 행복이 나의 것을 가로막는 것이 아님을 알기에 시기하지 않는다', 건강한 어른으로 살기 위하여 앞으로는 나의 계획을 알고, 그 일을 하기 위하여 배우고, 성장하고, 변화할 수 있음을 믿는다(참여자5).</li> <li>• 분노를 적절하게 조절할 수 있을 것 같다(참여자6).</li> <li>• 사람마다 하기 싫은 일이 있지만, 건강한 어른으로 살기 위해서는 '내가 해야 할 일은 꼭 끝내야한다'는 생각이 들었다. 그래서 이제부터는 따분한 작업도 즐겁게 할 수 있게 작업환경을 만들어야겠다(참여자7).</li> </ul>
<p>타인- 중심성</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초등학교 3학년 때 내가 잘못된 일도 없는데, 친구들이 나에게 누명을 씌우고 수군거리고 놀아주지 않을 때, 정말 억울하고 창피하고 부끄러웠다(참여자8).</li> <li>• 병적으로 남 눈치를 항상 살피고 의사 표현을 하지 못하고 다른 사람에게 헌신하면서 항상 불편한 마음으로 산다(참여자1).</li> <li>• 내가 아무 말도 하지 않고 그들의 요구를 모두 들어주니 나를 함부로 대한다는 것을 알게 되었다(참여자4).</li> <li>• 남만 배려하고 살았다(참여자4).</li> <li>• 남의 시선을 신경 쓰면서 살았다(참여자10).</li> <li>• 내가 친구들에게 놀림당한 것이 내가 잘못된 것이 아니었다는 것을 알게 되었다. 이제는 다른 사람 말에 너무 신경 쓰지 않고 무시하고 당당하게 살아갈 수 있을 것 같다. 나는 소중한 존재임을 알게 되었다(참여자8).</li> <li>• 이 세상에서 제일 중요한 것이 나라는 것을 깨닫고 나니까 확실하게 사람과의 관계에서 눈치를 덜 살피게 되었다(참여자1).</li> <li>• 앞으로 나를 함부로 대하지 않도록 내가 느끼는 것을 '나-전달법'을 통해서 표현해야한다는 것을 알게 되었다(참여자4).</li> <li>• 이제는 나 먼저 배려해주고 보살피면서 살기로 결심했다(참여자10).</li> </ul>
<p>과잉 경계</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 엄마, 아빠가 어떤 사람이라는 것을 어렸을 때 이미 파악을 해버렸다.</li> <li>• 지금 가장 원하는 것으로 아빠에게 하고 싶은 말이 있다. "너는 자식에게</li> </ul>

및  
억제

나에게 빨리 돈벌라고 하는구나!  
그래서 그렇게 그냥 살았다. 중학교 때부터 엄마 간호에 아르바이트에 잠시도 쉬지 못했다. 그렇게 사는 모습이 충격도 아니었고, 화도 이제 나지 않았었다. 그렇지만 내 가슴에 맺힌 것들이나 상처는 그대로 남아 있다(참여자9).

- 내게 잔소리하는 아버지를 죽여버렸어야 했는데, 내가 아버지를 죽이지 못하고 말대꾸도 못한 나에게 화가 나 죽겠다(참여자12).

부모 노릇 시켜 놓고 밥이 넘어가나?, 나에게 사과해, 미안하다고... ” 집단원들이 모두 “정말 애 많이 썼고, 정말 대단한 아이다”라고 모두 응원의 메시지를 듣고 나자, “내가 산 것이 당연하다고 생각했는데... 모두 그렇게 말을 해주니 정말 큰 힘이 되고, 앞으로 정말 힘내서 잘 살 것 같다. 마음이 편안하다(참여자9).

- 그 시절 아버지에게 하지 못했던 “자식을 괴롭히려면 왜 낳았어? 너는 나에게 잔소리할 자격이 없어! 흑흑. 너는 부모 될 자격이 없어! 내가 가만 두지 않을거야! 너 죽여 버릴거야!”라는 말을 여러 번 반복하고 나니 내가 정말 아버지를 죽여버리고 싶은 마음이 조금 사라졌다(참여자12).

#### 4. 우울과 불안 및 외로움 변화에 대한 참여자 내용 분석

우울과 불안 및 외로움 변화에 대한 참여자 내용 분석은 다음 표 49와 같다.

표 49. 우울과 불안 및 외로움 변화에 대한 참여자 내용 분석

부정적 정서	사전	사후
우울	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아무것도 하고 싶지 않다는 말을 하려면 눈물이 난다(참여자2).</li> <li>• 엄마는 나만 보면 화를 내면서 나에게 상처 주는 말을 한다. 너무 억울하고 슬프다(참여자1)</li> <li>• 시험과 과제도 많고, 할 일은 많은데... 아무것도 하지 않고 SNS만을 보면서 시간을 때운</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 외로움이 해소되어 SNS 의존하는 시간이 줄었고, 그 시간에 평소 하고 싶은 일을 하게 되면서 우울감이 줄어들었다(참여자2).</li> <li>• 야단맞은 일들이 내 잘못이 아니었음을 알고, 엄마에게 전화로라도 속앓이 말했더니 마음이 가벼워졌다(참여자1).</li> <li>• 어린 시절의 나를 위로하고, 두 팔로</li> </ul>

	<p>나를 감싸면서 ‘충분히 애썼다. 잘 견뎌왔다’라는 말을 나에게 해주면서 편안해졌고, 힘이 났다(참여자12).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 내 마음을 솔직하게 표현하면서 마음 한켠에 응어리졌던 우울이 덜어진 것 같다(참여자8).</li> </ul>
<p>불안</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS를 하는 동안 시간을 낭비하고 있다는 생각에 불안하였다(참여자7).</li> <li>• 항상 불안하고 초조한 아이로 살았다(참여자2).</li> <li>• 나는 야단만 맞는데, 동생이 나보다 더 사랑받으면 불안했다. 그 마음을 느끼는 것만으로도 부끄러웠다(참여자3).</li> <li>• 뭐든 귀찮다(참여자9).</li> <li>• SNS를 하니까 그럴 때마다 무기력해졌다(참여자12).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그동안의 불안감이 줄어들고, 공부할 때 집중도가 상승하였다(참여자7).</li> <li>• 주변에 나를 좋아해 주는 사람에게 관심을 돌리자 불안함이 사라졌고, 인간관계에서 당당해진 나를 발견하게 되었다(참여자2)</li> <li>• 하지만 어린 시절로 돌아가서 그 장면에서 내 하고 싶은 말을 하고 나니 부모님이 나를 동생과 사랑하는 방법이 달랐다는 것을 알면서 부모님을 이해하면서 마음이 안정되었다(참여자3).</li> <li>• 무기력한 상태를 변화시키기 위하여 명상과 산책을 하다 보니 마음이 편안해졌다(참여자9).</li> <li>• 이제는 통제할 힘이 생기면서 우울이 줄었다(참여자12).</li> </ul>
<p>외로움</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음이 공허하거나 외로울 때 SNS를 보면서 그 허전함을 채우려고 하였으나, SNS상에서는 타인의 모습에 집중되어 있어서 아무리 오랜 시간 머물러 있어도 마음이 채워지지 않았다(참여자2).</li> <li>• 친구에게 연락이 오지 않으면 소외된 것 같아서 외로웠다(참여자5).</li> <li>• ‘다른 사람들은 나의 속마음을 알면 나를 무시할거야!’라는 생각에서 사람들 앞에서 웃는 척</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS 하는 시간 대신 나를 이해하고 돌보려는 시간이 늘면서 외로움이 감소 되었다(참여자2).</li> <li>• 이제는 연락에 집착하지 않고, 과제 공부를 하게 되었다(참여자5).</li> <li>• 나의 속마음을 말하고 다른 사람들이 다 들어주니 ‘나는 혼자다!’라는 생각이 없어지면서 나의 외로움이 줄어들었다(참여자12).</li> <li>• 그러나 이제는 전반적으로 활기를 되찾고 쉽게 자책하지 않으면서 혼자 있어도 긍정적인 방향의 생각을 하면서 ‘이 세상은 혼자야!’라는 생각도</li> </ul>

---

하고 살다보니, 집에 오면 외로웠다(참여자12).

- 사람들을 만나고 오면 나를 자책하면서 살았다. 그래서 사람들을 만나는 일을 점차 줄였다(참여자1).
- 친구들과 연락이 안되면 나만 외톨이 된 것 같고 불안했다(참여자9).
- SNS를 하고 있으면서도 외롭고 힘들었다(참여자 4).

줄어들었다(참여자1).

- 이제 연락에 대한 집착을 많이 떨쳐낼 수 있었고, 친구가 나를 떠날까봐 무서워 집착하는 나의 모습도 많이 떨쳐내고 나 자신을 돌아볼 수 있었다(참여자9).
  - 나의 우울과 나 혼자 삼키는 것이 아닌 가까운 사람에게 털어놓을 수 있다는 점이 변화되었고, 혼자 있음에 외로움을 느끼지 않게 되었다(참여자 4)
-

## V. 논의 및 제언

### 제1절 논의

본 연구는 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 대상으로 심리도식치료 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 시도되었다. 프로그램의 내용개발 지침은 Joan M. Farrell·Neele Reiss와 Ida A. Shaw의 심리도식치료 임상가이드(The Schema Therapy Clinician's Guide)와 심리도식치료의 실제(Schematherapie in der Praxis: Arntz & Jacob, 2021) 및 심리도식치료(Schema Therapy A Practitioner's Guide: Young et al., 2019) 실무지침서를 기반으로 김창대 등(2011)의 프로그램 개발 과정을 적용하여 심리도식치료 집단상담프로그램을 개발하였다.

본 프로그램을 SNS 과의존 경향성 여대생에게 적용한 결과, 초기부적응도식의 강도가 낮아지면서 SNS 과의존 경향성이 감소한 것으로 나타났다. 또한 초기부적응도식의 강도가 낮아지면서, SNS 과의존의 원인인 동시에 결과이기도 한 부정적 정서인 우울과 불안 및 외로움도 감소한 것으로 나타났다. 이에 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담프로그램의 개발과 적용 결과의 효과성에 대하여 논의하고자 한다.

#### 1. SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담프로그램 개발

본 연구는 주로 경계선성격장애 내담자에게 개인 상담 및 집단상담프로그램에 적용한 심리도식치료를 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 대상으로 진행되었다. 그리고 문헌연구와 요구조사 및 심리도식치료 이론서를 기반으로 SNS 과의존 경향성의 4가지 하위영역, 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정정서의 회피, 가상세계지향성 감소를 목적으로 집단상담프로그램을 개발하였다. 집단상담프로그램 개발과정과 프로그램 내용 구성을 중심으로 집단상담프로그램 개발에 대한 논의를 제시하고자 한다.

첫째, 본 집단상담프로그램의 개발과정은 김창대 외(2011)의 개발 모형 단계를 활용하여 체계적으로 개발되었다. 먼저 문헌고찰을 통해 SNS 과의존 경향성의 특성과 그로 인하여 경험하는 다양한 문제점을 확인하였고, SNS 과의존 경향성이 있는 상위험 집단으로 분류된 46명의 여대생을 대상으로 프로그램의 요구조사를 실시한 후 프로그램 참여를 통하여 가장 변화하고 싶은 부분을 수렴하여 프로그램의 목표 수립에 반영하였다.

본 프로그램 개발은 프로그램 내용타당도를 검증하기 위하여 예비프로그램을 구성하고, 1차에 걸쳐 전문가 집단의 의견을 토대로 프로그램을 수정·보완하였다. 이를 바탕으로 예비프로그램을 구성한 후 전문가 집단의 1차 논의를 거쳐 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 모집하여 예비프로그램을 실시하였고, 최종프로그램의 효과성을 높이기 위하여 예비프로그램에 참여한 연구 참여자들의 의견과 전문가 집단의 2차 논의를 추가로 거친 후 최종 프로그램을 구성하였다.

그리고 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 모집하여 최종 프로그램을 실시하였고, 이 프로그램의 효과 검증을 위하여 양적·질적 분석을 진행하였다. 본 연구는 김창대 외(2011)의 프로그램 4단계의 개발과정을 단계적으로 실시하였으며 평가모형 절차도 준수하였다는 점에서 체계적이었다고 볼 수 있다.

둘째, SNS 과의존 경향성이 있는 여대생에게 심리도식치료라는 통합적 접근으로 집단상담프로그램 목표의 방향성을 설정하였다. 다른 전통적 인지행동치료 접근들과는 달리 증상을 유지시키는 요소만이 아니라 명백하게 현재 증상의 발달(원인론)과 관련이 있는 교정적인 정서적 경험과 공감적 직면을 통하여 자신의 핵심 정서 욕구(Young et al., 2019)를 이해하고 그들이 고수해 온 정서적, 인지적, 행동적, 관계적 패턴을 수정해 그러한 욕구를 적응적인 방식으로 충족하는 방법(Farrell et al., 2018)을 배우도록 도와줄 수 있었다.

본 프로그램은 SNS 과의존 경향성 감소를 위하여 프로그램의 목표 방향성에 따라서 실무지침서들을 순서대로 잘 적용하여 구성하였다. 심리도식치료 집단상담프로그램은 대학생이나 성인 대상 집단중재에서 효과성을 제시하는 것으로 ‘심리도식치료(Practitioner’s Guide: Young et al., 2019)’에서는 Young의 심리도식치료의 정의와 초기 부적응 도식의 특징 및 심리도식의 기원, 심리도식의 5가지 영역과 하위영역 초기부적응도식 18개를 상세히 설명하는 부분을 연구 참여자가 이해하는데 활용하였다.



그리고 ‘심리도식치료의 실제(Arntz & Jacob, 2021)’에서는 초기부적응도식으로 인해 발생하는 부적응적인 대처방식과 양식을 소개하고, 각 대처방식과 양식에 따른 치료 목표와 치료기법 및 치료적 관계가 제시되어 있으므로 연구 참여자만의 부적응적인 대처방식과 양식을 파악하는 부분에 사용하였다.

그리고 ‘심리도식치료 임상가이드(Farrell et al., 2018)’는 심리도식치료의 핵심 요소인 정서적·인지적·행동적·치료적 관계에 관한 제한된 재양육의 과정이 제시되어 있다. 또한 제한된 재양육 과정에 따른 세부 활동과 구체적인 실행 방법이 상세하게 제시되어 있어 연구자가 연구 참여자에게 적용 가능한 예시 대본, 해당 정보, 심리도식 치료 연습과 연구 참여자 과제가 기술되어 있어서 심리도식치료 집단상담프로그램을 구축하고 실시하기 위한 자료로 활용하였다.

셋째, 연구 참여자의 심리도식치료 집단상담프로그램에 대한 이해를 돕기 위하여 교육보다는 개념 이해와 자신의 초기부적응도식과 부적응적 대처방식 및 양식을 파악하는 정도로 접근하였고, 심리도식치료에서 사용하는 구체적인 용어나 기법은 일상 용어로 쉽게 설명하여 이해하기 쉽도록 제시하였다. 또한 자신의 부적응적 심리도식을 발견하고, 부적응적 심리도식이 생기게 된 원인을 이해하도록 심상작업을 활용하였다.

또한 부적응적 심리도식을 가지고 있는 연구 참여자들은 인지적·행동적 기술을 배웠다 할지라도 교정적 정서학습 경험을 제공하지 않는다면 그들이 능력을 발휘할 수 없게 된다(Farrell et al., 2018). 그래서 본 연구에서는 연구 참여자로 하여금 시각적 심상, 심상 재구성하기, 양식 대화, 양식 역할극, 그리고 긍정적 경험을 상징화하는 창의적인 작업 과정을 거치도록 하는 등 다각적인 방법을 포함하여 활동내용을 구성하였다.

이러한 논의 결과, 본 프로그램은 개발과정을 충실하게 이행하였으며 프로그램 내용 및 구성은 여대생의 SNS 과의존 경향성을 감소시킬 수 있도록 개발되었다고 본다.

## 2. SNS 과의존 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담프로그램 효과 검증

다음은 심리도식치료 집단상담프로그램 실시 후 이 프로그램이 여대생의 SNS 과의존 경향성과 초기부적응도식 및 우울·불안·외로움에 영향을 미치는가에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 심리도식치료 집단상담프로그램은 여대생의 SNS 과의존 경향성에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 본 프로그램 효과의 유의성을 검증한 결과를 살펴보면, 실험집단에서 SNS 과의존 경향성 전체( $t=6.61, p<.001$ )와 하위요인인 조절실패 및 일상생활 장애( $t=5.95, p<.001$ ), 몰입 및 내성( $t=5.96, p<.001$ ), 부정 정서의 회피( $t=6.18, p<.001$ ), 가상세계지향성 및 금단( $t=5.17, p<.01$ ) 모두에서 사전점수보다 사후점수가 유의한 수준으로 낮아지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 프로그램이 SNS 과의존 경향성을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다. 이 결과는 심리도식치료 집단상담프로그램을 통하여 초기부적응도식의 강도를 감소시켰을 때 SNS 과의존 경향성이 감소한다는 선행연구(김수성 외, 2017)와 일치하는 결과이다.

본 연구에서 여대생의 SNS 과의존 경향성이 감소한 요인으로 양적 분석에서 나타난 분석 결과를 보완하고, 프로그램에서 나타난 변화내용을 구체적으로 살펴보기 위하여 진행한 질적 분석 내용을 살펴보면, 연구자와 연구 참여자 간의 친밀감 형성을 통하여 안전감과 소속감이 형성되면서 연구 참여자들에게 긍정적인 영향을 주었고, 연구 참여자에게 프로그램의 의미와 목적 이해 및 개인별 참여 목표 수립, 스마트폰과 SNS 과다사용으로 인한 일상생활의 문제점을 탐색하고, SNS 과다사용 감소의 목표 설정을 위해 작성한 “프로그램 후 변화된 나의 모습은?”의 질문에 대해 ‘SNS 사용 시간을 줄여서 내가 하고 싶은 일을 하면서 시간을 보내고 싶다.’, ‘아침에 일어나는 시간이 앞당겨져서 하루를 여유 있게 보낼 수 있었으면 좋겠다.’ 또는 ‘우울하거나 불안한 마음이 줄어들고, 적극적으로 학교생활을 하고 싶다.’, ‘나의 마음을 표현하면서 사람들 앞에서 불안하지 않고 당당한 관계를 맺고 싶다.’ 등의 연구 참여자들의 공통적인 기대를 도출하여 프로그램 참여에 대한 자발적인 동기 및 적극적인 변화를 유도하였다.

이는 대학생들을 대상으로 스마트폰과 SNS 과다사용 개선 프로그램을 실시한 최현

(2018)의 연구에서 도입 부분에 프로그램의 의미와 목적 이해 및 개인별 참여 목표 수립, 스마트폰과 SNS 과다사용으로 인한 일상생활의 문제점을 탐색하여 대학생의 SNS 과다사용 감소를 위한 하위요인인 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성 모두에서 감소시키는데 효과적이었다는 연구와 일치하는 결과이다. 그리고 SNS 과의존 경향성 하위영역의 조절실패 및 일상생활 장애에서 연구 참여자는 ‘SNS를 하는 시간을 스스로 조절하여 사용함에 따라서 아침에 일어나는 시간이 앞당겨져서 하루를 여유 있게 보낼 수 있었고, 하루를 주도적으로 시작하는 느낌이 들었다. 또한 ‘SNS를 하는 시간을 스스로 통제를 할 수 있는 힘이 생겨서 운동이나 공부 등 몸으로 하는 생산적인 활동이 많아졌다.’ 등의 변화를 보고하였고, 몰입 및 내성 부분에서는 ‘이제는 시험 기간에 SNS를 무음으로 해놓고 내가 할 일을 먼저 한다’라고 하였다.

또한 부정 정서의 회피에서는 ‘자신감도 올라가고 잘 모르는 사람과 대화를 했다는 것 자체에 용기가 생겨 사람에 대한 두려움이 줄어들었다.’, ‘차근차근 여유를 찾으면서, 내 신체감각도 느껴보고 감정도 솔직하게 이야기하게 되었다.’ 등의 경험을 보고하였고, 가상세계지향성 및 금단영역에서도 연구 참여자는 ‘사람들을 직접 만나서 표정, 말투, 감정들을 나누며 더 진솔해질 수 있었고, 사람들과 만나는 것에 대한 두려움이 줄어들었다.’라고 하는 등 SNS 과의존 경향성의 모든 하위영역에서 의미가 있는 변화내용을 보고하였다.

둘째, 심리도식치료 집단상담프로그램이 실험집단의 초기부적응도식에 미치는 영향을 살펴본 결과, 실험집단은 초기부적응도식 전체( $t=5.73, p<.001$ )와 하위요인인 단절 및 거절 영역( $t=7.79, p<.001$ ), 손상된 자율성 및 손상된 수행 영역( $t=4.49, p<.01$ ), 타인중심성 영역( $t=3.90, p<.01$ ), 과잉경계 및 억제 영역( $t=4.52, p<.01$ ), 손상된 한계 영역( $t=3.32, p<.01$ ) 모두에서 사전점수보다 사후점수가 유의한 수준으로 낮아지는 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램이 초기부적응도식의 강도를 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다. 이 결과로 심리도식치료는 부적응적인 심리도식과 양식을 변화시킴으로써 역기능적 삶의 패턴을 변화시키고 그들의 핵심 욕구를 치료하여 외적 측면에서 적절한 방식으로 충족시킴으로써 환자를 돕는 것이다(Young et al., 2003)라는 의견과 일치하고 있다.

그리고 연구 참여자의 초기부적응도식의 하위영역별 질적 분석내용과 연구자의 관찰내용을 토대로 살펴본 결과, 연구 참여자가 어린 시절의 심리적 기원, 초기

부적응도식과 부적응적 대처방식 및 양식을 탐색하여 이해하고, 심리도식치료의 치료적 요소로 집단의 응집성과 소속감, 교정적 재양육 경험, 카타르시스, 새로운 사회적 기술 훈련 등의 과정을 통하여 초기부적응도식의 강도를 낮추는데 기여한 것으로 보인다. 즉 연구 참여자가 건강한 어른으로 성장하기 위하여 꼭 필요한 핵심적 정서 욕구와 5가지의 핵심 감정에 대하여 알게 되었고, 평소 감정을 느끼거나 표현하는 것에 익숙하지 않고, 감정을 회피하거나 억압하며 살았던 점을 인정함과 동시에 부적응적 심리도식 및 부적응적 대처방식과 양식(mode)으로 행동하면서 SNS 상에 몰입하고 살았던 것을 알게 되었다고 하였다.

또한 연구 참여자는 자신의 부적응적 모습을 파악하면서 적극적으로 제한된 재양육 과정에 참여하면서 카타르시스를 경험하고, 인지적·행동적 변화와 더불어 새로운 대인관계에 필요한 사회적 기술을 훈련하는 등의 변화가 일어났다. 이는 건강한 성인 양식을 개발하고 유지시키는 과정이다(Arntz et al., 2015)라는 의견과 일치하는 결과이다.

그리고 연구 참여자는 ‘나를 싫어하지 않게 된다는 것을 알게 되었다’, ‘내가 무능하고, 잘못된 것이 아님을 안다.’ 또한 ‘내가 해야 할 일은 꼭 끝내야 된다.’는 생각이 들었다.’, ‘나 먼저 배려해주고 보살피면서 살기로 결심했다.’ 그리고 ‘내가 정말 아버지를 죽여버리고 싶은 마음이 조금 사라졌다.’ 등으로 응답하였다는 내용은 부모에게 버림받는 것에 대한 두려움으로 자신의 욕구도 억누르면서 지내야 했던 취약한 아이가 자신의 목소리를 낼 수 있게 되었다는 관찰내용의 보고와도 일치하는 부분이다.

또한 초기부적응도식으로 인하여 굴복이라는 역기능적 대처방식을 사용하고 있던 연구 참여자는 ‘이제는 자신이 원하는 것이 무엇인지 알게 되었다.’, ‘나와 의견이 다른 사람의 부탁을 무조건 들어주지 않고, 차분하게 나의 주장을 말할 수 있을 것 같다.’라는 변화된 내용을 보고 하였다. 그리고 초기부적응도식 중에서 손상된 한계 영역에 미치는 영향을 살펴본 결과, 실험집단이 통제집단에 비해 손상된 한계 영역이 유의미하게 감소하였다는 연구 결과에서와 마찬가지로 역기능적 대처방식 중에서 과잉보상자로 살아가고 있는 연구 참여자는 ‘일상에서 따분한 일을 끝마치기가 어려웠지만, 내가 해야 할 일은 꼭 끝내야 한다.’라는 생각으로 변화되었다고 응답하였다.

또한 역기능적 대처방식으로 SNS를 회피의 방식으로 사용하던 연구 참여자는

‘SNS를 사용하는 것으로 회피하지 않고, 나를 함부로 대하는 사람들에게 나의 의사를 전달하고 표현한다.’라고 보고 하였다. 이는 최정은(2016)의 자동적 사고와 정서 및 행동과의 관계를 인식하고, 역능적 사고에 대한 오류를 확인하며, 역기능적 사고를 대안적 사고로 전환하는 인지적 재구조화를 통하여 다양한 행동 변화를 경험하면서 스마트폰 과의존 경향성을 감소시켰다는 연구 결과와도 일치한다.

그리고 정서적 영역의 치유를 통한 변화 내용 분석을 살펴보면, 정서적 영역에서 취약한 아이가 ‘부모님에게 그동안 말하고 싶었지만 하지 못했던 말들을 여기 모르는 사람 앞에서 마음을 솔직히 터놓고 이야기를 하니 답답한 마음이 없어지고, 속이 시원하기도 했어요. 그 시절에 부모님과 놀이공원에 가서 맛있는 것을 사 먹는 것을 하고 싶었어요. 이곳에서 가상으로라도 놀이공원에서 맛있는 것을 사 먹는 놀이를 할 때 즐거워서 저도 모르게 웃고 있었어요. 그리고 내가 원하는 것을 요구할 수 있는 자신감 있는 아이로 변화되었어요.’라는 보고와 일치하는 결과이다.

초기부적응도식의 변화에 대한 반응내용 중에서 인지적 영역에서는 ‘내가 좋은 사람인지 의문이 들었다.’라고 말했던 취약한 아이는 프로그램의 사후 보고에서는 ‘타인의 시선에 신경 쓰지 않고, 남과 나를 비교하는 일을 없애고 나 자신을 개발하는 일에 집중한다.’ 그리고 ‘나는 소중한 좋은 사람이다’라는 인지적 변화를 경험하면서 ‘타인-중심성에서 벗어났다.’라고 솔직한 마음을 나누기도 하였다.

셋째, 본 프로그램이 우울에 미치는 효과의 유의성을 검증한 결과, 우울( $F=80.32$ ,  $p<.001$ )을 감소시키는데 유의미한 것임을 나타낸다. 이러한 결과는 심리도식치료 집단상담 프로그램에서 초기부적응도식의 강도를 낮춤으로써 우울을 감소시켰다는 선행연구(Young et al., 1990, 2018)와 일치하는 결과이다.

본 프로그램이 우울을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미하는 결과는 일상생활 영역에서 ‘SNS 사용 시간을 스스로 조절하게 되면서 SNS를 하는 시간을 줄이고, 그 시간을 활용하여 평소 하고 싶은 일을 하게 되면서 우울감이 줄어들었다’, 그리고 ‘사람들을 대면으로 만나 보니 SNS상에서 소통하면서 채워질 수 없었던 부분이 비언어적인 부분까지 보면서 상호작용을 하니 상대방이 전달하는 내용이 이해가 잘 되었고, 감정도 잘 느끼게 되었다.’는 것은 참여자의 내용 분석과도 일치하는 결과이며, 초기부적응도식의 강도가 감소한다면 우울과 같은 부정적 정서가 감소한다(McCauley et al., 1995)는 의견과도 동일하다.

넷째, 본 프로그램이 불안에 미치는 효과의 유의성을 검증한 결과, 불안( $F=47.68$ ,

$p<.001$ )이 유의미한 차이를 나타냈으며, 실험집단의 조정된 사후점수가 통제집단에 비해 더 낮았다. 이러한 결과는 본 프로그램이 불안을 감소시키는 데 효과가 있음을 의미한다. 이 연구 결과는 심리도식치료 집단상담프로그램이 초기부적응도식의 강도를 낮춤으로써 불안이 감소되었다는 선행연구(구성희, 채규만, 2013; 김현진, 2011; 안하얀, 서영석, 2011)와도 일치하는 결과이다.

그리고 연구 참여자가 ‘SNS를 하는 시간을 스스로 조절하여 사용함으로써 SNS를 사용하는 시간 대신 나를 이해하고 돌보려는 시간으로 운동과 생산적인 활동을 하게 되었다.’, ‘아침에 일어나는 시간이 앞당겨져 하루를 여유 있게 보낼 수 있게 되었다.’ 그리고 ‘스스로 시간을 낭비하고 있다는 불안감이 줄어들었고, 공부할 때도 집중도가 상승하였다.’라고 응답한 결과와도 일치하는 내용으로 보고하였다.

본 연구에서 불안의 감소요인을 살펴보면, 인지 재구조화를 통한 심리도식의 변화와 대처방식이 부적응적임을 알고, 적응적 대처방식으로의 변화가 긍정적인 영향을 주었을 것으로 생각한다(Young et al., 1990). 부적응적 심리양식의 ‘취약한 아이’가 ‘어렸을 때 엄마한테 자주 꾸중을 듣고 성장하여 성인이 되어서까지도 병적으로 남 눈치를 항상 살피고 자신의 의사도 표현하지 못하며, 항상 불안하고 초조한 아이로 살면서 SNS 안에 숨어서 살았지만, 이 세상에서 제일 중요한 것이 ‘나’라는 것을 깨달으면서 인간관계에서 당당해진 나를 발견하게 되었다.’라는 연구 참여자의 보고는 초기부적응도식의 강도를 낮춤으로써 불안이 줄어든다(McCauley et al., 1995)는 연구 결과와 일치하는 맥락의 내용이다.

이러한 결과는 김은영(2019)의 연구에서 대학생의 불안 수준이 높을수록 SNS 과의존 경향성 역시 높다는 연구 결과와도 일치하고, 대인관계를 맺고 타인과 소통하고자 하는 욕구는 강하지만 완벽주의적 자기 제시 성향에서 비롯된 높은 사회불안으로 인해 현실의 관계 속에서 그 욕구를 충족하지 못해 이에 대한 대안으로써 SNS에 탐닉하는 양상을 보이는 것으로 파악된다(박승혜, 2019)는 연구와도 일치하는 결과이다.

또한 연구 참여자의 경험 보고와 같이 ‘SNS를 하는 시간이 감소함에 따라서 스스로 SNS를 하는 시간을 낭비하고 있다는 마음의 불안감이 줄어들었다.’, ‘공부할 때의 집중도가 상승하였고, 지금은 친구들을 봐도 불안하지 않아서 학교에도 지각하지 않고 잘 다니고 있다.’라는 등의 행동적 변화와도 일치하고 있다.

다섯째, 본 프로그램이 외로움에 미치는 효과의 유의성을 검증한 결과, 외로움 ( $F=16.09$ ,  $p<.01$ )은 유의미한 차이를 나타냈으며, 실험집단의 조정된 사후점수가



통제집단에 비해 더 낮았다. 이러한 결과는 본 프로그램이 외로움을 감소시키는데 효과가 있음을 의미한다. 이는 초기부적응도식의 강도가 낮아지면 외로움이 감소한다는 선행연구(김기숙, 2019; 김지연, 2007; 유소희, 2020; 이수진, 2012)와 일치하는 결과이다.

연구 참여자는 ‘SNS를 하는 대신 나를 돌보는 시간이 늘어나면서 외로움이 감소되었다.’, ‘친구의 연락이 없어도 과제를 하며 잘 지낸다.’, 또는 ‘이 세상에 나 혼자뿐이다라는 생각이 줄었다.’, ‘혼자 있을 때도 외롭다는 생각이 줄어들었다.’라고 응답하였다. 이는 초기부적응도식의 강도가 낮아짐으로써 외로움이 감소하였음을 알 수 있고, 여대생의 SNS 과의존 경향성을 일으키는 심리적 영향요인인 외로움 수준을 감소시킴으로 SNS 과의존 경향성이 낮아졌음을 알 수 있다. 이는 선행연구에서 부모와 자녀 간에 안정된 정서 애착을 형성하지 못하게 되면 이로 인하여 자녀는 자라서 외로움을 경험하게 되며(김주희, 강성희, 1993), 외로움은 SNS 과의존 경향성을 높인다는 연구 결과와도 같은 맥락이라고 본다.

이러한 연구 결과를 토대로 본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, SNS 과의존율이 다른 연령대에 비해 지속적으로 상승하는 여대생을 대상으로 SNS 과의존 경향성 감소를 위한 집단상담프로그램을 개발하고 적용하였다는 것이다.

둘째, SNS 과의존 경향성 감소를 위하여 다양한 이론과 기법들의 경험치료적 요소들을 모두 가져온 통합적 접근으로, 교정적인 정서적 경험과 공감적 직면 및 제한된 재양육 과정을 포함하고 있는 심리도식치료라는 통합적 접근방법을 도입하여, SNS 과의존 경향성 감소를 위한 집단상담프로그램에 실제적인 개입 방안의 기초 자료를 제공하였다.

셋째, SNS와 같은 공간에 대한 몰입을 일으키는 내적인 심리 변인의 특성을 성별에 따라 심층적으로 이해할 필요성이 있다. 그리고 SNS 과의존 경향성 감소를 위하여 심리적 변인을 고려한 내용으로 구성된 적합한 프로그램의 중재가 필요함을 알린다(김나현, 2018; 이정화, 2016)는 연구 결과에서 시사한 바와 같이, 여대생의 SNS 과의존 경향성의 심리적 영향요인으로 밝혀진 우울과 불안 및 외로움에 더욱 효과성이 높을 것으로 예측되고, SNS 과의존 경향성의 근본적인 원인인 초기부적응도식의 강도를 낮출 수 있는 심리도식치료 집단상담프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하였다.

넷째, 심리도식치료 집단상담프로그램을 적용하여 SNS 과의존 경향성을 높이는 근본적인 원인으로 밝혀진 초기부적응도식이라는 심리적 변인 수준의 변화를 함께 살펴봄으로써 SNS 과의존 경향성에 영향을 미치는 치료적 요소를 밝혔다는 점에서 의의가 있다.

그러나 본 연구에는 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 심리도식치료 집단상담프로그램은 주로 경계선 성격장애 환자를 대상으로 효과성을 검증한 사례가 대부분으로, SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 대상으로 심리도식치료 집단상담프로그램을 개발하여 적용한 사례가 없어 심리도식치료 집단상담프로그램의 효과에 대한 반복 연구가 필요하다. 또한 심리도식치료 집단상담프로그램이 지속적으로 SNS 과의존 경향성 감소를 지속시킬 수 있는지 집단상담프로그램 효과의 지속성을 알아보기 위해 프로그램 종료 후 추후검사를 실시할 필요성이 있다.

둘째, 본 연구 이외에 심리도식치료 집단상담프로그램을 SNS 과의존 경향성이 있는 대상자에게 적용한 사례가 없었다는 것이다. 추후 연구에서 SNS 과의존 경향성이 있는 대상자에게 적용하여 집단상담프로그램의 효과에 대한 반복 검증이 필요할 것으로 본다.

셋째, 본 연구에서는 초기부적응도식의 변화와 우울과 불안 및 외로움 감소의 효과가 프로그램 종료 후에도 지속되는지에 대한 추후 조사를 확인하지 못하였다. 초기부적응도식의 변화와 우울과 불안 및 외로움의 부정적 정서 감소의 지속 여부와 추가 중재의 필요성 및 적용 시점의 확인을 위해 향후 연구에서는 심리도식치료 집단상담프로그램의 효과가 추후 시기까지 유지되는지 살펴볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구의 프로그램 개발과정 중 목표 수립과 구성 단계에서 선행연구의 구성내용과 제한점 반영 및 심리도식치료 지침서, SNS 과의존 경향성이 높은 여대생의 요구조사를 근거로 프로그램을 구성하였다. 그러나 SNS 과의존 경향성이 있는 집단상담프로그램 참여 대상으로 선정된 여대생들의 의견을 반영하지 못하였다는 제한점이 있다.

다섯째, 본 연구에서는 연구대상자를 선정할 때, SNS 과의존 경향성이 59점 이상인 대상자를 최종 참여자로 선정하고, 실험집단과 통제집단을 무선 배치하였기 때문에 SNS 과의존 경향성에 대한 동질성은 확보되었지만, 초기부적응도식과 우울, 불안 및 외로움에 대한 동질성을 확보하지 못하였다는 연구의 한계가 있다.



## 제2절 결론 및 제언

본 연구는 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 대상으로 심리도식치료 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 프로그램의 개발과정을 명료화하기 위하여 심리도식치료 실무지침서를 기반으로 김창대 외(2011)의 프로그램 개발과정을 적용하여 심리도식치료 집단상담프로그램을 개발하였다.

SNS 과의존 경향성이 있는 여대생을 위한 심리도식치료 집단상담프로그램은 다양한 이론과 기법들의 경험치료적 요소들을 모두 가져온 통합적 접근으로 교정적인 정서적 경험과 공감적 직면 및 제한된 재양육 과정을 포함한다. 심리도식치료집단상담 프로그램은 연구 참여자의 핵심 정서 욕구를 이해하고 그들이 고수해 온 인지적, 정서적, 관계적, 행동적 패턴을 변화시켜 그러한 욕구를 적응적인 방식으로 충족하는 방법을 배우도록 도와주는 것이다. 또한 심리도식치료 집단상담프로그램의 목표는 행동 기술을 가르치는 것을 넘어 근본적으로 부적응 도식의 강도를 낮추는 것으로 친밀한 관계에서의 문제나 고통스러운 기억들의 처리 과정, 어린 시절부터 생겨난 패턴 등을 건강한 방식으로 변화시켜준다.

이를 통해 SNS 과의존 경향성이 있는 여대생들의 근본적인 욕구를 충족시켜서 지속적인 증상을 완화시켜줄 뿐만 아니라, 만족스럽고 질 높은 삶을 재창조할 수 있는 건강한 어른으로 성장하여(Young et al., 2019) SNS를 주도적으로 사용할 수 있도록 심리도식치료 집단상담프로그램을 개발·적용하여 효과성을 검증하였다.

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 경계선 성격장애 환자를 위해 적용된 심리도식치료 집단상담프로그램을 SNS 과의존 경향성 있는 여대생을 대상으로 적용하여 효과를 분석하였다. 심리도식치료 집단상담프로그램을 SNS 과의존 경향성 대상자에게 적용한 사례가 없었기 때문에, SNS 과의존 경향성에 해당하는 또 다른 대상자에게 적용하여 프로그램의 효과에 대한 반복 검증이 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 심리도식치료 집단상담프로그램을 SNS 과의존 경향성이 높은 대상자에게 보다 효과성이 지속적으로 유지될 수 있도록 프로그램의 수정·보완을 통한 매뉴얼화를 제언한다.

셋째, 초기부적응도식의 변화와 우울·불안과 외로움 등 부정적 정서의 지속적인 감소 여부 및 추가 중재의 필요성, 적용 시점의 확인을 위해 향후 연구에서는 심리도식

치료 집단상담프로그램이 추후 시기까지 효과가 유지되는지 살펴볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 참고문헌과 심리도식치료 지침서 및 SNS 과의존 경향성이 높은 여대생의 요구조사를 근거로 프로그램을 구성하였다. 그러나 프로그램의 보다 효과성을 고려할 때, SNS 과의존 경향성이 있는 집단상담프로그램 참여 대상으로 선정된 여대생들의 의견을 반영하지 못하였다는 제한점이 있다. 추후 연구에서는 참여 대상자의 의견을 반영하여 대상자들에게 효과성이 높은 프로그램의 개발을 기대한다.

다섯째, 본 연구에서는 실험집단과 통제집단의 SNS 과의존 경향성에 대한 동질성은 지켜졌지만, 초기부적응도식과 우울, 불안 및 외로움에 대한 동질성을 확보하지 못하였다는 한계가 있다. 후속 연구에서는 실험결과의 신뢰도를 보다 더 높이기 위하여 SNS 과의존 경향성에 대한 동질성 확보뿐만 아니라 초기부적응도식과 우울, 불안 및 외로움에 대한 동질성까지 고려하여 실험을 진행하기를 제안한다.

## 참고문헌

- 강예원 (2014). 대학생의 MSNS(Mobile Social Network Service) 중독과 정신건강과의 관련성. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 구성희, 채규만 (2013). 초기 부적응도식이 성인애착에 미치는 영향: 지각된 배우자 지지의 매개효과. 인지행동치료학회, 13(2), 255-268.
- 김교현, 김지환 (1989). 한국어로 번역된 UCLA 외로움 사정도구의 신뢰도 및 타당도 조사. 대한간호학회지, 27(4), 871-879.
- 권명순, 유정순 (2020). 자기결정성 이론 기반 대학생 스마트폰 과의존 예방 프로그램 개발 및 효과. 한국간호과학회, 50(1), 116-131.
- 권문선 (2021). 심리도식치료 프로그램이 대학생의 우울 및 자아존중감에 미치는 효과: 화상통화 심리도식치료 집단상담을 중심으로. 동명대학교복지산업대학원 석사학위논문.
- 권석용 (2021). 대학생의 초기부적응도식이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 사회부과 완벽주의와 수치심의 매개효과. 인천대학교 대학원 석사학위논문.
- 권예진, 김다빈, 서보경 (2019). 자아존중감 및 성인애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회지, 19(1), 47 - 59.
- 경신구 (2019). 청소년의 스마트폰 중독에 관한 연구. 스마트폰 과의존, 게임중독, SNS 중독 영향요인의 비교를 중심으로. 생명연구, 52. 179-200.
- 김계현, 이윤주, 왕은자 (2002). 국내 집단상담 성과연구에 대한 메타분석. 상담학연구, 3(1), 47-62.
- 김경신, 김진희 (2006). 인터넷 중독 대학생들을 위한 집단상담 프로그램 개발. 대한가정학회 학술대회, 95-95.
- 김기숙 (2019). 청소년의 초기부적응도식, 거부민감성, 외로움, SNS 중독경향성의 구조적 관계. 인제대학교 대학원 석사학위논문.
- 김기숙, 김영근 (2020). 고등학생의 초기부적응도식과 SNS중독경향성의 관계: 거부민감성과 외로움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 949-969.
- 김나현 (2018). 성별과 학교급에 따라 기본심리욕구 및 사회적 지지가 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.

- 김미정 (2020). 간호대학생의 학업소진과 스마트폰 과의존이 수면의 질에 미치는 영향. 가톨릭관동대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민지, 염영은, 전지은, 조현정, 최수민, 계향미, 김가현, 남은재, 박신영, 박지영 (2014). 대학생의 스마트폰 중독, 불안 및 수면의 질에 대한 연구. 이화간호학회지, 48, 101-112
- 김선희, 김정민, 박초희 (2021). 아동의 비합리적 도박신념이 도박행동에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과 및 부모애착의 조절효과. 한국중독범죄학회보, 11(1), 1-24.
- 김세진 (2012). 마음챙김 기반 인터넷 갈망 자기조절 프로그램 개발과 효과 검증. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김수성 (2016). 초기부적응도식이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수성, 이영순, 강정석. (2017). 초기부적응도식, 정서조절곤란, 그리고 SNS중독의 관계. 감성과학, 20(2), 33-44.
- 김순화, 이은희 (2018). 초기부적응도식이 청소년 우울과 자살 생각에 미치는 효과. 재활심리연구, 25(1). 35-47.
- 김영교 (1995). 부모와 아동의 스트레스 대처 양식과 아동의 우울 및 불안과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김유림, 서장원 (2022). 대학생의 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계: 과도한 재확인 추구의 매개효과. 한국심리학회지:건강, 27(2), 195-210.
- 김은영 (2019). 대학생의 취업스트레스가 SNS중독에 미치는 영향:우울과 불안의 매개효과 검증. 호남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김재엽, 남석인, 최선아 (2009). 기혼 직장여성의 스트레스, 우울, 자살생각의 관계: TSL대처방식에 따른 다집단 분석. 한국사회복지조사연구, 22, 275-308.
- 김정호 (2020). 마음챙김 긍정심리훈련(MPPT) 워크북: 행복과 성장을 위한 8주 마음공부. 불광출판사.
- 김주희, 강성희 (1993). 전생애 단계에 따른 외로움과 사회적 관계망과의 관계 연구. 성신여대 생활문화연구, 7.
- 김지연 (2007). 초기부적응도식, 외로움, 우울 증상의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

- 김진숙, 문현주, 최은 (2019). 대학생의 SNS 중독 경향성이 외로움에 미치는 영향 - 사회적 지지의 조절효과. *인문사회*21, 10(1), 241-253.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가. 학지사.
- 김현진 (2011). 애착유형, 초기부적응도식, 대학생활적응과 관계. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김효은 (2019). 스마트폰 중독 경향이 있는 초기청소년을 위한 수용전념 프로그램 개발 및 효과. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김효정, 김은하 (2016). 불안애착이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 외로움과 대학생활 적응의 매개효과. *상담학연구*, 17(2), 157-179.
- 김태곤, 이수진 (2018). 대학생의 자기불일치와 우울이 SNS 중독경향성에 미치는 영향 : 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 15(3), 511-535.
- 김택호, 정형화 (2019). 대학생의 우울이 사이버관계중독에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 26(1), 185-203.
- 김택호, 정형화 (2019). 대학생의 자아정체감과 사이버관계중독의 관계에서 외로움의 매개효과. *청소년문화포럼*, 1(57), 27-49.
- 남수아, 조용래, 노상선 (2019). 스마트폰 중독 위험 대학생들의 스마트폰의 과다사용, 일상적 기능의 손상 및 정신건강에 대한 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효능 및 자기조절력의 매개 역할. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 38(1), 29-44.
- 문화림 (2019). 자기개념명확성과 SNS중독경향성의 관계: 사회비교경향성과 상태 소외에 대한 두려움의 이중매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박미진, 김광운. (2015). 아동·청소년의 스마트폰 중독 개념과 개인 심리적 요인 및 임상적 개입에 대한 논의: 2011~2015년까지 발표된 국내연구를 중심으로. *한국놀이치료학회지*, 18(2), 97-113.
- 박성규, 정현희 (2019). 대학생의 자아존중감과 SNS 중독경향성의 관계에서 우울과 대인관계문제의 매개효과. *청소년문화포럼*, 58, 87-113.
- 박성복, 황하성 (2014). 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 탐구: 대학생들의 스마트폰 어플리케이션 이용을 중심으로. *한국언론학보*, 58(4), 289-311.

- 박승민, 김창대 (2005). 온라인게임 과다사용 청소년의 게임행동 조절과정 분석. 상담학연구, 6(4), 1281-1306.
- 박승혜 (2019). 성별에 따른 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향, 사회불안, SNS 중독경향성의 관계: 대인관계 지향성의 조절된 매개효과. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 박용민 (2011). 성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구. 상지대학교 대학원 석사학위논문.
- 박용기 (2014). 대학생의 심리적 특성과 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. 사회과학연구, 27(1), 95-125.
- 박유정 (2015). 대학생의 초기부적응도식과 가족체계 유형이 인터넷 중독에 미치는 영향. 나사렛대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정숙 (2017). 사회불안, 대인관계지향성 및 외로움이 SNS중독경향성에 미치는 영향. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지수 (2017). 대학생의 성인애착과 SNS 중독경향성의 관계: 기본 심리적 욕구만족과 소외에 대한 두려움의 매개효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지수, 서영석 (2018). 대학생의 성인애착과 SNS 중독경향성의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(4), 1239-1269.
- 배시은 (2019). 강박성향 기독교인을 위한 기독교상담 프로그램의 개발 및 효과분석: 심리도식치료를 중심으로. 햇빛트리니티신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 손한백 (2018). MBCT가 스마트폰 중독 경향 대학생의 자기조절에 미치는 효과: 조절 실패, 갈망, 마음챙김을 중심으로. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 송종원 (2014). 인터넷 게임중독치료 프로그램 연구를 통한 스마트폰 중독 프로그램 적용연구. 한국심리교육복지, 1(2), 7-13.
- 신미경 (2016). 대학생의 SNS 중독경향성에 대한 구조모형 검증 : 심리·사회적 변인과 온라인 상호작용 선호 경향성 및 SNS 이용동기를 중심으로. 인천대학교 대학원 박사학위논문.
- 신희지 (2022). 온라인 수용전념치료(ACT)가 스마트폰 과의존 여자대학생의 자기통제력, 자아존중감, 지각된 스트레스 및 스마트폰 과의존 수준에 미치는 효과. 석사 석성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 심지아 (2018). 초기부적응도식이 청소년 우울에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사

학위논문.

- 심혜선 (2018). 청소년 스마트폰 중독 개입 프로그램 개발. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 안주아 (2016). 대학생들의 스마트폰 이용행태와 중독: 우울, 충동성이 중독에 미치는 영향 및 중독이 대인관계와 대학생활 만족도에 미치는 영향. 언론과학연구, 16(4), 128-162.
- 안하얀, 서영석. (2011). 성인애착과 Young의 단절 및 거절 도식에 따른 집단분류와 우울, 불안 및 대인관계 문제에 대한 집단 간 차이. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 943-969.
- 양정은 (2022). 애착불안과 SNS중독경향성 간의 관계에서 초기부적응도식의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄나래 (2018). 스마트폰 과의존 실태와 정책적 예방·해소 노력. KISO저널. 30, 32-36
- 유소희 (2020). 고독과 외로움이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 초기부적응도식의 매개 효과를 중심으로. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤명숙, 박완경 (2014) 대학생의 심리사회적 특성과 SNS 중독 성향 연구. 정신보건과 사회복지, 42(3), 208-236.
- 이도형, 손은정 (2013). 사회적 기술, 사회적 지지 및 외로움과 문제성 인터넷 사용 간의 관계에서 온라인 상호작용 선호의 매개효과. 상담학연구, 14(5), 3105-3123.
- 이봉남 (2009). 경계선 성격장애의 정서 중심 치료 프로그램 개발: Young의 심리도식 치료를 중심으로. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이선경, 김정규 (2019). 불안정성인애착과 SNS 중독 경향성의 관계-거부민감성의 매개 효과. 정서·행동장애연구, 35(3), 317-334.
- 이수정, 김연정 (2018). 대학생의 소외에 대한 두려움, SNS 중독 경향성, 우울 및 온라인 충동구매의 구조적 관계. 청소년학연구, 25(11), 65-93.
- 이수진 (2012). 외로움과 대인관계문제의 관계에서 초기부적응도식의 조절 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이신애, 방윤이, 임윤미, 민혜영, 박효정 (2018). 여대생이 지각한 부모와의 의사소통 유형이 스마트폰 중독과 우울에 미치는 영향. 한국산학기술학회 논문지, 19(6), 188-196.
- 이운주, 문명현, 송영희, 김미연, 김예주, 김여흠, 지연정 (2014). 알기 쉬운 상담연구

- 방법: 학위논문 작성에서 학술논문 투고까지. 서울: 학지사.
- 이인숙, 조주연. (2012). 대학생들의 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 요인. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 14(5), 2623-2633.
- 이정민. 김미리혜, 김정호 (2012). 청소년들의 부정적 정서와 인터넷 중독 간의관계에서 메타인지와 메타기분의 중재효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(1), 229-242.
- 이정숙, 조인주 (2018). 대학생 자살생각 영향요인: 자아정체감과 우울의 매개효과를 중심으로. *인문사회과학연구*, 58, 45-76.
- 이정윤 (2005). 인터넷중독 하위유형에 따른 심리적 특성의 차이. *청소년학연구*, 12(1), 43-61.
- 이정화 (2016). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 성별에 따른 대인관계 지향성의 조절 효과. *전북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이정화, 김호영, 강정석 (2017). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 성별에 따른 대인관계 지향성의 조절효과. *한국임상심리학회*, 36(2), 154-164.
- 이한상 (2010). 심리도식치료에 기초한 영상관법이 전업주부들의 스트레스와 정서에 미치는 영향(사례연구). *명상심리상담*, 5, 218-280.
- 이현석 (2017). 대학생의 초기부적응도식과 음주동기의 관계에서 불안 민감성의 매개효과. *전남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이현숙, 김승희 (2011). 보건행정전공 대학생의 취업 스트레스에 영향을 미치는 요인. *보건의료산업학회지*, 5(3). 89-100.
- 임도윤 (2017). 청소년의 내현적 자기애, 초기부적응도식, 대인관계 문제, SNS 중독 경향성의 관계. *인천대학교 대학원 석사학위논문*.
- 장인순, 박승미 (2015). 대학생의 스마트폰 중독 분류군 별 중독에 영향을 미치는 요인. *성인간호학회지*, 27(6), 634-643.
- 장희정, 곽윤경 (2015). 대학생들의 스마트폰사용수준에 따른 자기통제력, 정신건강, 대인관계 비교. *한국산학기술학회 논문지*, 16(1), 146-154.
- 전검구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전수현, 유영달. (2017). 국내 스마트폰중독 프로그램 관련 연구동향과 효과 고찰. *학생생활연구*, 37, 1-32.
- 정귀임, 김장희 (2019). 인터넷 및 스마트폰 중독집단상담 프로그램 효과에 관한 메타



- 분석. *Journal of Transactional Analysis & Counseling*, 9(2), 1-25.
- 정성수, 하태민, 김경승, 이성근, 심주철, 공보금, 정도운 (2014). 알코올 의존 환자에  
서의 12단계 척도의 신뢰도와 타당도 연구. *생물치료정신의학*, 20(1), 71-79.
- 정소영 (2014). 대학생용 SNS 중독 경향성 척도 개발 및 타당화 연구. 서울여자대학  
교 대학원 석사학위논문.
- 정송화 (2021). 청소년 스마트폰 중독 집단상담 프로그램의 효과에 관한 메타분석.  
*청소년복지연구*, 23(3), 175-201.
- 정수인 (2014). 중학생의 외로움과 내현적 자기애가 SNS 중독 경향성에 미치는 영향:  
성별의 차이에 따른 영향을 중심으로. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 정은실 (2011). 마음챙김기반 인지치료(MBCT)프로그램이 대학생의 인터넷중독 수준,  
불안 및 스트레스에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 정재석 (2019). 심리도식치료 연구동향. *융합상담치료연구*, 2(2), 95-118.
- 정지윤 (2018). 학교폭력 방관자 하위유형 탐색:공감, 자기효능감, 불안, 동조성, 초기  
부적응도식을 중심으로. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 조다현 (2014). SNS 중독경향성과 병리적 자기애, 정서 표현성, 친구 지향성, 스트레스  
대처방식의 관계: 성별 차이를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 조성호 (2002). 초기 부적응 도식과 심리적 부적응. *한국심리학회지*, 14(4), 775-788.
- 조은미 (2019). 청소년의 스마트폰 중독 예방을 위한 인지행동 집단치료 프로그램 개발  
및 적용 효과. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 조준희 (2017). 내현적 자기애가 대학생의 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 성별에  
따른 완벽주의적 자기제시의 매개효과. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 조정린 (2015, 11월29일). 카페인 우울증을 아시나요? TV조선. <https://youtu.be/xXHrTfIDx3Q>.
- 최다혜 (2014). 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 전남대  
학교 대학원 석사학위논문.
- 최동현, 김영근 (2022). 대학생 스마트폰 중독 치료 집단상담 프로그램 효과에 대한  
메타분석. *청소년학연구*, 29(6), 165-194.
- 최미정 (2009). 아동기 학대경험과 우울 및 불안의 관계: 초기부적응도식의 매개효과.  
성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최시원 (2019). 대학생의 초기부적응도식과 관계중독의 관계: 거부민감성과 정서 조절

- 곤란의 매개효과. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교.
- 최유미 (2022). 마음챙김-긍정심리 훈련(MPPT) 프로그램이 대학생의 스마트폰 과의존과 전념행동에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최윤서 (2013). 아동의 외로움이 인터넷 게임중독 성향에 미치는 영향: 부모-자녀 의사소통 조절효과. 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최재봉 (2019). 포노사피엔스 스마트폰이 낳은 신인류. 쌤앤파커스.
- 최주은 (2019). 초등학교 고학년의 SNS기반언어폭력 예방을 위한 프로그램 개발. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 최정은 (2016). 스마트폰 과다사용 대학생을 위한 인지행동치료 프로그램 효과. 아주대학교 대학원 박사학위논문.
- 최현 (2018). 대학생의 스마트폰과 SNS 과다사용 개선 프로그램 개발과 효과. 목포대학교 대학원 박사학위논문.
- 최현, 서경현 (2017). 대학생의 SNS 중독과 주관적 웰빙 간의 관계: 자기비난이나 수치심의 매개효과를 중심으로. 청소년학연구, 24(3), 155-174.
- 최희정, 유장학 (2016). 여대생의 우울 및 스마트폰 의존성이 진로결정 자기효능감에 미치는 영향. 지역사회간호학회지, 27(1), 43-50.
- 피승정 (2013). SNS 사용 행동에 따른 SNS 중독 가능성, 자아존중감, 대인관계의 차이. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 한국인터넷진흥원 (2016). 2016년 스마트폰 이용실태조사. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2011a). 스마트폰중독 진단척도 개발연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2011b). 인터넷 중독 진단척도 고도화(3차)연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2014). 2014년 인터넷중독 실태조사. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2017). 2017 인터넷 과의존 실태조사. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2018). 인터넷 서비스 이용률. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국지능정보사회진흥원 (2022). 스마트폰·인터넷 과의존 예방교육 표준안. 청소년보호자. 서울: 한국지능정보사회진흥원.
- 한기쁨 (2018). SNS 이용동기가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 정서조절방략의 조절효과. 한국상담대학원대학교 대학원 석사학위논문.
- 한은경, 조용래, 박상학, 김학렬, 김상훈 (2003). 한국판 Beck Anxiety Inventory 의

- 요인구조: 정신과 환자를 대상으로 한 확인적 요인분석의 적용. *한국임상심리학회지*, 22(1), 261-270.
- 황경혜, 유양숙, 조옥희 (2012). 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. *한국콘텐츠학회 논문지*, 12(10), 365-375.
- 최희정, 유장학 (2016). 여대생의 우울 및 스마트폰 의존성이진로결정 자기효능감에 미치는 영향. *지역사회간호학회지*, 27(1), 43-50.
- 한은경, 조용래, 박상학, 김학렬, 김상훈 (2003). 한국판 Beck Anxiety Inventory 의 요인구조: 정신과 환자를 대상으로 한 확인적 요인분석의 적용. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 22(1), 261-270.
- 홍선희 (2015). 초등학교 고학년의 스마트폰 SNS 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발. *한국교원대학교 대학원 석사학위논문*.
- 홍은영 (2015). 대학생의 대인관계 문제와 우울 관계에서 스마트중독의 조절효과. *한국보건간호학회지*, 29(1), 5-17.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment *Journal of Business & Economics Research(Online)*, 14(1), 33-44.
- Acar, A. (2008). Antecedents and consequences of online social networking behavior:The case of Facebook.*J Journal of Website Promotion*, 3(1-2), 62 - 83.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4th ed(DSM-IV). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, TRTM (DSM-IV-TRTM). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Arnoud Arntz & Gitta Jacob. (2021). 심리도식치료의 실제: 심리도식 양식 접근법에 대한 가이드북 [ Schematherapie in der Praxis ] (최영희, 윤제연, 최상유, 최

- 아란 공역). 학지사. (원저 2021 출판).
- Arnoud, Arntz & Hannie van Genderen. (2015). 경계선 성격장애를 위한 심리도식 치료 [ Schema Therapy for Borderline Personality Disorder ] (김동환 역). 명상상담연구원. (원저 2005 출판).
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893.
- Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G.(1996). 우울증의 인지치료. [Cognitive Therapy of Depression](원호택 외 공역). 학지사 (원전은 1976년에 출판).
- Beck, A. T.(1967). Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Blumler, J. G. (1979). Communication in the European elections: The case of British broadcasting. *Government and Opposition*, 14(4), 508-530.
- Bodroža, B., & Jovanović, T.(2016). Validation of the new scale for measuring behaviors of Facebook users: Psycho-Social Aspects of Facebook Use(PSAFU). *Computers in Human Behavior*, 54, 425-435.
- Booth, R. (2000). Loneliness as a component of psychiatric disorders. *Medscape General Medicine*, 2(2), 1-7.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In Attachment and loss: *Volume II: Separation, Anxiety and Anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J-K., Atallah, M., & Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of pualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. CC., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A coceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207(1), 251-259.
- Eshkol Rafaeli, David P. Bernstein, & Jeffrey Young. (2015). 심리도식치료 [

- Schema Therapy ] (이은희 공역). 학지사. (원저 2015 출판).
- Fairweather-Schmidt, A. K., Anstey, K. J., & Mackinnon, A. J. (2009). Is suicidality distinguishable from depression? Evidence from a community-based sample. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(3), 208-215.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder.  
<http://www.rider.edu/users/suler/psyber/supportgp.html>.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Sage.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychology Science*, 26, 582-588.
- Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, & Marjorie E. Weishaar. (2019). 심리도식치료: 실무지침서 [ Schema Therapy A Practitioner's Guide ] (권석만, 서수균, 주리에, 유성진, 이지영 공역). 학지사. (원저 2005 출판).
- Joan. M. Farrell., Neele Reiss., & Ida A. Shaw. (2018). 심리도식치료 임상가이드 [ The Schema Therap Clinician's Guide.: grated Schema Mode Treatment Programs A Complete Resource for Building and Delivering Individual, Group and Integrated Schema Mode Treatment Programs ] (이은희, 송영희 공역). 학지사. (원저 2018 출판)
- Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skills deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 682-689.
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university student's problematic Internet use. *Children and Youth Services Review*, 34(7), 1305-1308.
- Kwon, S. (1992). Differential roles of dysfunctional attitudes and autonomic thoughts indepression: An integrated cognitive model of depression. Unpublished doctoral dissertation, Queensland University, Australia.
- Lee, K. E., Kim, S. H., Ha, T. Y., Yoo, Y. M., & Jun, J. (2016). Dependency on

- smartphone use and its association with anxiety in korea. *Journal of Public Health Report*, 131(3), 411-419.
- Lobbestael, J., Vreeswijk, M. F. van, & Amtz, A.(2007). Shedding light on modes : A clarification of the mode concept and its current research status. *Netherlands Journal of Psychology*, 63, 76-85.
- Mattson, M. E., Allen, J. P., Miller, W. R., Hester, R. K., Connors, G. J., Rychtarik, R. G., ... & DelBoca, F. K. (1993). Project MATCH: Rationale and methods for a multisite clinical trial matching patients to alcoholism treatment. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 17(6), 1130-1145.
- McCauley, E., Kendall, K., & Pavlidis, K. (1995). The development of emotional regulation and emotional response. The depressed child and adolescent: *Developmental and Clinical Perspectives*, 53-80.
- McNeil, D. W., Turk, C. I., & Ries. B. J.(1994). Anxiety and fear. *Encyclopedia of Human Behavior*, 1, 151-163.
- Michiel van Vreeswijk, Jenny Broersen, & Ger Schurink. (2017). 마음챙김과 도식 치료 [ Mindfulness and Schema Therapy ] (이영호 공역). 학지사. (원저 2017 출판).
- Musson, R. F., & Alloy, L. B. (1988). Depression and self-directed attention.
- Muste, E., Weertman, A., & Claassen, A. M.(2009). *Handboek Klinische Schema-Therapie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Qualter, P., Quinton, S, J., Wagner., & Brown S.(2009).Loneliness, Interpersonal Distrust, and Alexithymia in University Students. *Journal of Applied Social Psychology*. 39(6), 1461-1479.
- Radloff, L. S. (1991). The use of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale in adolescents and young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(2), 149-166.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*. 42(3), 290-294.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of

- Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch. M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the Hierarchical structure of a measure of maladaptive schema. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 231-295.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Segal, Z. (2011). Mindfulness based cognitive therapy 10 years and onwards: a personal reflection by Zindel Segal. *UCSD Center for Mindfulness*. <http://mbpti.org/2011/09/23/mindfulness-based-cognitive-therapy-10-years-and-onwards-a-personal-reflection-by-zindel-segal>.
- Shepherd, R. M. (2006). Volitional Strategies and Social Anxiety among College students. *College Quarterly*, 9(4), 77-86.
- Spinhoven, J., Giesen-Boll, J., van Byck, R., Kooiman, K., & Arntz, A.(2007). the therapeutic alliance in schema-focused therapy and transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 104-115.
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults: a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 1-11.
- Vreeswijk, M. F. van, Broersen, J., & Nadort, M. (2012). *The Wiley-Blackwell handbook of Schema Therapy, theory, research, and practice*. Oxford :renstam, Wiley-Blackwell.
- Waltz, C. F., & Bausell, B. R. (1981). *Nursing research: design statistics and computer analysis*. Davis Fa.
- Wicks-Nelson, R. & Israel, A.(2014). *Abnormal Child and Adolescent Psychology with DSM-V Updates*. Essex:Pearson, 1-28.
- Young. J. E., & Brown., G.(1990). *Young Schema Questionnaire*. New York : Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J. E. (1994). *Young parenting inventory*. New York: Cognitive Therapy

Center of New York.

- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Evaluation and treatment. Brnj*, 319(Suppl S4).
- Young, K. S., & Rogers, R. C.(1998). The relationship between depression and pathological internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(1), 230-245.
- Young, J. E., Klosko, J. S.m & Weishaar, M. E(2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*, New York; The Guilford Press.
- Young, J., Amtz, A, A., Atkinson, T., Lobbestael, J., Weishaar, M., Vreeswijk, M. F. van, & Klokman, J. (2007). *Schema Mode Inventory(SMI version 1)*. New York:Schema Therapy Institute.





부록 2-1

연구대상자 설문지

본 설문지는 SNS 과의존 경향성에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 작성된 자료입니다.

각 문항에 대한 정답은 없으며, 응답하기가 다소 어려운 경우가 있더라도 자신에게 가장 가깝다고 생각하는 곳에 체크해 주시기 바랍니다. 평소 여러분이 경험하고 느끼고 행동하는 바를 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 표현하시면 됩니다.

본 설문에 응답한 내용과 수업에 참여한 녹음파일은 개인정보 보호법에 따라 본 연구 이외의 목적으로는 절대 사용되지 않을 것이며, 반드시 비밀보장을 약속드립니다. 여러분의 성의 있고 솔직한 답변은 본 연구의 귀중한 자료가 될 것입니다. 본 연구에 협조해 주셔서 진심으로 다시 한번 감사드립니다.

조선대학교 일반대학원 상담심리 전공

지도교수 : 김택호

연구자 : 정형화

부록 2-2

연구대상자 동의서

동 의 서

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것을 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 보건 당국, 학교 당국 및 조선대학교 생명윤리심의위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 연구 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.

_____	_____	_____
연구대상자 성명	서명	날짜(년월일)
_____	_____	_____
동의서 받은 연구원 성명	서명	날짜(년월일)
_____	_____	_____
책임연구자 성명	서명	날짜(년월일)

**부록 2-3**

**SNS 과의존 경향성 감소** 프로그램을 하게 된다면 어떤 내용을 하고 싶은지  
V표 해 주십시오.

항 목	전혀그렇지않다	그렇지않다	보통이다	그렇다	매우그렇다
1. 일상생활에서의 나의 모습과 SNS를 사용할 때의 나의 모습을 비교해 보고 어떤 차이점이 있는지 알아보고 싶다.					
2. 나와 친구들의 SNS 사용 습관에 대해 알아보고 문제점을 파악해 보고 싶다.					
3. SNS 중독의 원인과 그 특징에 대해 알아보고 싶다.					
4. SNS란 무엇인지와 SNS 사용의 장점과 단점을 알아보고 싶다.					
5. SNS에 중독되었을 때 일상생활에서 어떠한 문제가 생기는지 알아보고 싶다.					
6. SNS를 함으로써 어떤 점이 가장 좋고 어떤 점이 걱정되는지 나와 친구들의 생각을 함께 나누어 보고 싶다.					
7. 상대방의 기분을 상하게 하지 않으면서도 나의 주장을 효과적으로 전달하고 싶다.					
8. SNS에서 댓글이 긍정적일 때와 부정적일 때 나의 기분이 어떠했는지 알아보고, 나의 댓글에 대한 타인의 기분에 대해 공감해 보고 싶다.					
9. 내가 어떤 때 우울하거나 외롭거나 하는 여러 가지 부정적인 감정을 느끼는지 알아보고, 그 감정을 바르게 표현하는 법을 알아보고 싶다.					
10. SNS를 사용하지 않을 때에도 친구들과 원만하게 의사소통하는 방법을 알고 싶다.					
11. 내가 어떤 때 SNS를 주로 사용하게 되고, 사용 중이나 사용하고 난 후 어떤 생각과 기분이 드는지 점검해 보고 싶다.					
12. 내 기분을 표현하는 다양한 단어와 그 의미를 알아보고, SNS를 통해서도 내 기분을 적절하게 표현하고 싶다.					

13. SNS의 사용을 대신하여 내가 흥미를 느낄 수 있는 활동들을 알아보고 실천하여, SNS 사용 습관을 조절해 보고 싶다.				
14. SNS 사용을 줄일 수 있는 나만의 방법들에 대해 알아보고 실천해 보고 싶다.				
15. 일상생활에서 SNS를 사용하면서 생기는 스트레스를 알아보고 실천해 보고 싶다.				
16. SNS를 과도하게 사용했을 때 친구와 서로 도와줄 수 있는 방법에 대해 이야기해 보고, 효과적인 방법을 배우고 싶다.				
17. SNS를 과도하게 사용한다고 여겨질 때 스스로 그만둘 수 있는 자기조절 능력을 기르고 싶다.				
18. SNS 사용과 관련하여 내가 변화해야 하는 부분이 무엇인지 알아보고, SNS 사용계획서를 만들어 실천해 보고 싶다.				

**부록 2-4**

☞ 다음 문항들은 귀하가 SNS(Social Network Service)를 사용하면서 갖게 된 느낌에 대한 것입니다. 각 문항을 읽고 자신의 경험에 해당하는 것에 ‘√’ 표시를 해주십시오.

※ SNS 사용 실태와 관련된 문항입니다. SNS는 문자메세지, 카카오톡, 카카오톡 스토리, 트위터, 페이스북, 인스타그램, 밴드 등의 모바일메신저를 의미합니다.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	SNS를 생각하거나 어떻게 이용할 것인가에 많은 시간을 보낸다.	1	2	3	4
2	SNS는 내가 다른 사람과 항상 연결되어 있어 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 한다.	1	2	3	4
3	스트레스 받는 문제를 잊기 위해 SNS를 사용한다.	1	2	3	4
4	SNS 사용 때문에 피곤해서 수업 시간 또는 업무 시간에 잔다.	1	2	3	4
5	최근 SNS에서 일어난 일에 대해 많이 생각한다.	1	2	3	4
6	SNS를 하지 못하게 되었을 때 짜증이 난다.	1	2	3	4
7	SNS를 하는 동안만큼은 내 자신이 인정을 받는다고 느낀다.	1	2	3	4
8	무력감 또는 우울감을 줄이기 위해 SNS를 한다.	1	2	3	4
9	SNS 사용에 많은 시간을 보내지 않는다.	1	2	3	4
10	SNS 사용 시간을 줄이지 못해 후회한 적이 있다.	1	2	3	4
11	초조함 또는 불안감을 줄이기 위해 SNS를 한다.	1	2	3	4
12	SNS를 하는 동안 더욱 자신감이 생긴다.	1	2	3	4
13	SNS를 하지 못하게 되면 사는 즐거움 또는 재미를 잃는다.	1	2	3	4

14	SNS 때문에 취미, 여가생활, 운동을 덜 중요시 한다.	1	2	3	4
15	SNS에서 타인의 댓글을 보기 위해 시간이 날 때마다 수시로 확인한다.	1	2	3	4
16	개인적 문제를 잊기 위해 SNS를 한다.	1	2	3	4
17	SNS를 너무 많이 해서 그것이 나의 일 또는 학업에 부정적인 영향을 미쳤다.	1	2	3	4
18	하루 중 대부분의 시간을 SNS를 하며 보낸다.	1	2	3	4
19	기분을 좋게 하기 위해 SNS를 하게 된다.	1	2	3	4
20	“그만 해야지”하면서도 번번이 SNS를 하게 된다.	1	2	3	4
21	SNS를 하고 싶은 충동을 점점 더 많이 느낀다.	1	2	3	4
22	SNS로 인해 오프라인에서의 다른 활동에 대한 흥미가 감소했다.	1	2	3	4
23	길을 걷거나 다른 사람들과 대화 중에도 끊임없이 SNS를 한다.	1	2	3	4
24	SNS로 인해 원하는 시간보다 더 늦게 잠들거나 잠을 이루지 못하는 일이 자주 있다.	1	2	3	4

부록 2-5

☞ Young 심리도식질문지 단축형 3 한국어판(YSQ\_S3-K)

아래 내용들은 사람들이 자신을 묘사하는데 사용하는 문장입니다. 각 문장을 읽어 보고 그 문장이 최근 2년 동안의 당신과 얼마나 잘 일치하는지 판단하십시오. 확신이 서지 않을 경우에는 옳은 답이라고 생각되는 것을 선택하기 보다는, 감정적으로 느껴지는 바에 따라서 대답하십시오. 몇 문항은 부모님과의 관계에 대한 것입니다. 만약 부모님 중에 돌아가신 분이 계시다면 살아계실 때의 관계가 어떠했는지에 따라서 대답하십시오. 해당하는 곳에 ‘√’ 표시해주세요.

문항	내 용	완전하다름	대부분다름	조금일치	어그정도일치	대부분일치	완벽하게일치
1	내게는 나를 보살펴 주거나, 나와 마음을 나누거나, 내게 일어나는 모든 일들에 대해 진심으로 걱정해 주는 사람이 없었다.	1	2	3	4	5	6
2	나와 가까운 사람들이 나를 떠날까 두려워 그들에게 매달리게 된다.	1	2	3	4	5	6
3	사람들이 나를 이용할 것이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5	6
4	나는 부적격자다.	1	2	3	4	5	6
5	내 결점을 알게 된다면 내가 원하는 그 누구도 나를 사랑할 수 없을 것이다.	1	2	3	4	5	6
6	내가 학교(직장)에서 남들만큼 잘할 수 있는 것은 아무것도 없다.	1	2	3	4	5	6
7	내게는 일상생활을 스스로 헤쳐나갈 능력이 없는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
8	뭔가 나쁜 일이 일어날 것만 같은 느낌을 떨쳐 버릴 수가 없다.	1	2	3	4	5	6
9	나는 내 나이에 걸맞는 수준으로 아버지(어머니)로부터 독립할 수 있었던 적이 없었다.	1	2	3	4	5	6
10	만약 내가 원하는 대로 한다면 뭔가 문제가 생길 것이라는 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6
11	대개의 경우 결국은 내가 가까운 사람들을 돌보게 된다.	1	2	3	4	5	6
12	나는 나 자신을 너무 의식한 나머지 다른 사람에게 긍정적 감정을 표현할 수 없다(예를 들면, 애정, 관심을 보이는 것 등).	1	2	3	4	5	6



문항	내 용	완전하다름	대부분다름	조금일치	어느정도일치	대부분일치	완벽하게일치
13	내가 하는 일 대부분에서 최고가 되어야 한다. 이등은 받아들일 수 없다.	1	2	3	4	5	6
14	다른 사람들에게 뭔가 원하는 것이 있을 때 거절당하는 것을 용납하기가 매우 힘들다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 자제력을 발휘해서 일상적이거나 지루한 일을 끝마칠 수가 없다.	1	2	3	4	5	6
16	일이 잘 되어가는 듯이 보여도 나는 단지 일시적이라 느낀다.	1	2	3	4	5	6
17	나는 주변 사람들을 잃을까봐 걱정이 된다. 내게는 그들이 너무 필요하기 때문이다.	1	2	3	4	5	6
18	남들과 함께 있을 때 경계를 늦춰선 안 된다. 내가 방심하면 그들이 나를 해칠 것이기 때문이다.	1	2	3	4	5	6
19	나는 근본적으로 남들과 다르다.	1	2	3	4	5	6
20	나의 진정한 모습을 알게 된다면 내가 원하는 어떤 사람도 내 곁에 있으려 하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5	6
21	나는 무언가를 성취해 낼 능력이 없다.	1	2	3	4	5	6
22	나는 일상생활에서 일어나는 많은 일들을 남들에게 의존해서 처리한다.	1	2	3	4	5	6
23	재난(자연재해, 범죄, 재정 곤란, 질병)이 언제라도 일어날 수 있을 것이란 느낌이 든다.	1	2	3	4	5	6
24	아버지(어머니)와 나는 서로의 삶과 문제에 대해 지나치게 관여하고 간섭하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6
25	다른 사람들이 원하는 것을 들어줄 수밖에 없다고 느낀다. 그러지 않으면 그들은 어떤 식으로든지 내게 보복을 하거나 나를 거부할 것이다.	1	2	3	4	5	6
26	나 자신보다 다른 사람들을 더 생각해 주기 때문에 나는 좋은 사람이다.	1	2	3	4	5	6
27	다른 사람에게 내 감정을 표현하는 것이 축스럽다.	1	2	3	4	5	6
28	“나는 최선을 다하려고 노력한다”, “이 정도면 됐다”는 수준에 만족할 수 없다.	1	2	3	4	5	6
29	나는 특별하기 때문에 보통 사람들에게 가해지는 제한이 많은 부분들을 받아들일 필요가 없다.						

문항	내 용	완전하다름	대부분다름	조금일치	어느정도일치	대부분일치	완벽하게일치
30	목표를 이룰 수 없는 경우에 나는 쉽게 좌절하고 포기한다.	1	2	3	4	5	6
31	내가 누군가에게 특별한 존재라고 느꼈던 적이 없다.	1	2	3	4	5	6
32	내가 가깝다고 느끼는 사람들이 나를 떠나거나 버릴 것 같아서 걱정이 된다.	1	2	3	4	5	6
33	누군가가 나를 배신하는 것은 시간문제다.	1	2	3	4	5	6
34	나는 어디에도 소속감을 가질 수가 없다. 나는 외톨이다.	1	2	3	4	5	6
35	다른 사람들의 사랑과 관심, 그리고 존경을 받을 가치가 없다.	1	2	3	4	5	6
36	직장의 업무나 그 외에 뭔가 성과를 내야 하는 분야에서 대부분의 사람들이 나보다 유능하다.	1	2	3	4	5	6
37	나는 상식이 부족하다.	1	2	3	4	5	6
38	나는 공격 당할까봐 걱정이 되는 경우가 많다.	1	2	3	4	5	6
39	아버지(어머니)와 나는 서로의 신상에 관한 사소한 일조차도 숨김이 없이 지낸다. 그렇게 하지 않으면 배신감이나 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
40	대인관계에서 나는 항상 상대방에게 유리하도록 해준다.	1	2	3	4	5	6
41	내가 좋아하는 사람들을 위해서 일하느라 너무 바빠서 나 자신을 위한 시간이 거의 없다.	1	2	3	4	5	6
42	다정하고 자연스럽게 되기가 힘들다.	1	2	3	4	5	6
43	나는 나의 모든 책임을 완수해야 한다.	1	2	3	4	5	6
44	나는 하기 싫은 것을 억지로 하거나 하고 싶은 것을 못하게 되는 것이 싫다.	1	2	3	4	5	6
45	나는 장기적인 목표를 이루기 위해 즉각적인 만족을 포기하기가 매우 힘들다.	1	2	3	4	5	6

문항	내 용	완전하다름	대부분다름	조금일치	어느정도일치	대부분일치	완벽하게일치
46	진정으로 나에게 귀를 기울이거나, 나를 이해해주거나, 내 진정한 욕구와 감정을 공감해 주는 사람이 없었다.	1	2	3	4	5	6
47	좋아하는 사람이 내게서 멀어지려 한다고 느끼면, 필사적으로 매달리게 된다.	1	2	3	4	5	6
48	나는 다른 사람들의 동기가 매우 의심스럽다.	1	2	3	4	5	6
49	나는 다른 사람들에게 소외감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
50	나는 사랑스럽지 못한 존재다.	1	2	3	4	5	6
51	학교(직장)에서 다른 사람들만큼 재능이 있는 것 같지 않다.	1	2	3	4	5	6
52	일상적인 상황에서 나의 판단을 신뢰할 수 없다.	1	2	3	4	5	6
53	돈을 모두 잃어버리고 가난해질 것을 걱정한다.	1	2	3	4	5	6
54	나는 마치 아버지(어머니)가 나를 통해서 인생을 사는 것 같은 느낌이 종종 들곤 한다. 나만의 인생이란 없는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
55	나는 항상 남들이 나 대신 선택하게 하기 때문에 내가 무엇을 원하는지 정말 모르겠다.	1	2	3	4	5	6
56	나는 언제나 모든 사람들의 문제에 귀 기울여 왔다.	1	2	3	4	5	6
57	나는 나 자신을 너무 억제하기 때문에 사람들은 내가 감정이 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
58	나는 무언가를 이루고 완수해야 한다는 지속적인 압력이 있음을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
59	나는 다른 사람들이 따르는 통상적인 규칙이나 관례를 따를 필요가 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
60	내게 이로운 일이라 하더라도 내가 즐기지 않는 일을 억지로 할 수 없다.	1	2	3	4	5	6
61	어떻게 해야 하지 확신이 서지 않을 때 내게 좋은 충고를 해주거나 방향을 제시해줄 믿음직한 사람이 없었다.	1	2	3	4	5	6

문항	내 용	완전하다름	대부분다름	조금일치	어느정도일치	대부분일치	완벽하게일치
62	때때로, 나는 사람들이 떠나 버릴까봐 너무 두려워서 그들을 쫓아버린다.	1	2	3	4	5	6
63	나는 보통 상대방이 무슨 다른 속셈을 갖고 있는 건 아닌지 경계한다.	1	2	3	4	5	6
64	나는 어떤 모임에서도 걸도는 느낌이다.	1	2	3	4	5	6
65	나는 근본적으로 받아들여질 수 없는 존재이기 때문에 나 자신을 솔직하게 남들에게 드러내지 못한다.	1	2	3	4	5	6
66	학교(직장)에서 나는 대부분의 사람들만큼 똑똑하지 못하다.	1	2	3	4	5	6
67	나는 매일 부딪히는 일상적인 문제들을 스스로 해결할 자신이 없다.	1	2	3	4	5	6
68	나는 의사가 심각한 질병을 진단한 적이 없는데도 중병에 걸릴까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6
69	나는 종종 아버지(어머니)나 배우자로부터 독립된 나만의 정체성이 없다는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5	6
70	남들이 내 권리를 존중하고 내 감정을 고려하도록 요구하기 매우 어렵다.	1	2	3	4	5	6
71	사람들은 내가 남에게는 너무나 많은 것을 해주지만 나 자신을 위해서는 별로 하는 게 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
72	사람들은 내가 감정적으로 경직되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
73	나는 내 실수에 대해 나 자신을 쉽게 용서하거나 변명할 수가 없다.	1	2	3	4	5	6
74	나는 내가 남들보다 더 가치 있는 공헌을 할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
75	나는 내 결심을 충실히 지킬 수 있었던 적이 거의 없었다.	1	2	3	4	5	6

**부록 2-6**

☞ 다음은 일상생활에서 흔히 느낄 수 있는 경험들을 열거한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, **오늘을 포함하여 지난 일주일 동안** 자신이 경험한 정도를 가장 잘 표현하는 숫자에 ‘√’ 표 해주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	가끔씩 몸이 저리고 쓰시고 감각이 마비된 느낌을 받는다.	0	1	2	3
2	흥분된 느낌을 받는다.	0	1	2	3
3	가끔씩 다리가 떨리곤 한다.	0	1	2	3
4	편안하게 쉴 수가 없다.	0	1	2	3
5	매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
6	어지러움(현기증)을 느낀다.	0	1	2	3
7	가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다.	0	1	2	3
8	침착하지 못하다.	0	1	2	3
9	자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.	0	1	2	3
10	신경이 과민하게 되어 있다.	0	1	2	3
11	가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.	0	1	2	3
12	자주 손이 떨린다.	0	1	2	3
13	안절부절 못해 한다.	0	1	2	3
14	미칠 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
15	가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.	0	1	2	3
16	죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
17	불안한 상태에 있다.	0	1	2	3
18	자주 소화가 잘 안 되고 배속이 불편하다.	0	1	2	3
19	가끔씩 기절할 것 같다.	0	1	2	3
20	자주 얼굴이 붉어지곤 한다.	0	1	2	3
21	땀을 많이 흘린다(더위로 인한 경우는 제외)	0	1	2	3

**부록 2-7**

☞ 아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, **지난 1주 동안** 당신이 느끼시고 행동하신 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 ‘√’표 해주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	전혀 느끼지 않음	별로 느끼지 않음	약간 느낌	자주 느낌
*1	나는 내 주변의 사람들과 사이가 좋다고 느낀다.	1	2	3	4
2	나는 친구관계가 부족하다.	1	2	3	4
3	내가 의지할 수 있는 사람이 없다.	1	2	3	4
*4	나는 혼자라고 느끼지 않는다.	1	2	3	4
*5	나는 친구들 집단에 속해 있다고 느낀다.	1	2	3	4
*6	나는 내 주변의 사람들과 공통점이 많다.	1	2	3	4
7	나는 누구와도 친하지 않다.	1	2	3	4
8	나의 관심과 생각이 주위 사람들과 같지 않다.	1	2	3	4
*9	나는 사교적인 사람이다.	1	2	3	4
*10	나는 주위에 가깝게 느끼는 사람들이 있다.	1	2	3	4
11	나는 무시당한다고 느낀다.	1	2	3	4
12	나의 대인관계는 겉치레식이다(피상적이다)	1	2	3	4
13	나를 진정으로 아는 사람은 아무도 없다.	1	2	3	4
14	나는 남들로부터 고립되어 있다고 느낀다.	1	2	3	4
*15	나는 내가 원할 때 함께 할 수 있는 친구가 있다.	1	2	3	4
*16	나를 진정으로 이해해주는 사람들이 있다.	1	2	3	4
17	나는 너무 내성적이라서 행복하지 않다.	1	2	3	4
18	내 주위에 사람들이 있기는 한데, 그들이 나를 이해하지 못한다.	1	2	3	4
*19	나는 대화를 나눌 수 있는 사람이 있다.	1	2	3	4
*20	내가 의지할 수 있는 사람이 있다.	1	2	3	4

**부록 2-8**

☞ 아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, **지난 1주 동안** 당신이 느끼시고 행동하신 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 ‘√’표 해주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	극히 드물게 1일 이하	가끔 1~2일	가끔 3~4일	거의 대부분 5~7일
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않았다. 또는 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
*4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
6	우울했다.	0	1	2	3
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
*8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다: 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
*12	행복했다.	0	1	2	3
13	평소보다 말을 적게 했다: 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
*16	생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다	0	1	2	3
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

부록 3

회기별 프로그램 구성내용

회기 주제	건강한 삶을 위한 만남!	1회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 목적 및 심리도식치료 목표를 이해한다.</li> <li>- 신뢰감 및 소속감을 형성하고 참여 동기를 확인한다.</li> <li>- SNS 사용 습관 탐색 및 도움영역과 위험영역을 안다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지, 털실, 네임펜, 별칭 목걸이	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단상담 프로그램의 목표 및 진행 방법 이해하기</li> <li>- 집단상담 프로그램의 서약서 및 규칙 작성하기</li> </ul>	10분
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 소속감 형성 작업 : ‘연결 거미줄’ 원형 만들기</li> <li>- 별칭 짓기 및 신뢰감 형성하기(눈치게임, 내가 과일, 동물로 태어난다면?)</li> <li>- 프로그램에 참여하게 된 목적과 기대에 대해 말하기</li> <li>- 심리도식치료 및 명상 소개</li> <li>- SNS 과의존 경향성 이해하기</li> <li>- SNS 사용 습관 탐색(나에게 SNS는 무엇을 의미하는가?)</li> <li>- SNS 과의존 경향성으로 인한 일상생활의 건강한 측면과 불건강한 위험영역은? 관계적 영역/신체적 영역/심리적 영역/학교생활 영역</li> <li>- 내가 원하는 목표 탐색하기</li> </ul>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 활동 후 새롭게 알게 된 점이나 느낀점 나누기</li> <li>- 다음 회기 안내</li> </ul>	10분



회기 주제	자기 탐색과 이해!	2회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 핵심적 정서 욕구를 이해한다.</li> <li>- 5가지 핵심 감정을 알아보고 말로 표현할 수 있다.</li> <li>- SNS 사용으로 인한 부정적 정서를 탐색하여 알아본다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지, 크레파스, 도화지	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 명상을 소개하고, ‘3분호흡공간’ 훈련 및 ‘건포도 명상’ 수행하기</li> <li>- 한 주일 동안 느낀 긍정적 정서와 부정적 정서 나누기</li> </ul>	10분
전개	<p>핵심적 정서 욕구 이해하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 단절 및 거절 및 손상된 자율성 및 손상된 수행의 초기 부적응도식 영역을 알아본다(점수가 높은 세 개의 도식 정하기).</li> <li>- 5가지 감정 중 가장 강한 감정에 대한‘알아차림’경험하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>①생각나는 것은?</li> <li>②신체감각(안절부절못함, 통증, 지루함)?</li> <li>③감정(슬픔, 화남, 두려움, 행복한, 수치심)?</li> <li>④ 5가지 감정을 느꼈던 경험 나누기(신체감각 포함)</li> </ul> </li> <li>- 이 경험을 알아차리는 것이 쉽습니까? 이 감정을 알아차리는 것이 지금 당신에게 어떤 경향을 미칩니까?</li> <li>- SNS 사용으로 인한 부정적 정서 탐색하기</li> </ul>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수업 소감 나누기</li> <li>- 다음 회기 안내</li> </ul>	10분

회기 주제	나의 심리도식 이해하기!	3회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 과의존 원인을 탐색하고 알아본다.</li> <li>- 부적응적 심리도식 기원을 이해한다.</li> <li>- 나의 부적응적 심리도식을 이해한다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘3분 호흡공간’ 훈련과 바디스캔으로 신체감각 알아차리기</li> <li>- 한 주일 동안 느낀 긍정적 정서와 부정적 정서 나누기</li> </ul>	10분
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 과의존 원인 탐색</li> <li>- 나의 아동 및 청소년기의 심리도식 기원을 이해하기</li> <li>- ‘아이스크림 가게’로의 방문을 통해 ‘심상화작업’ 경험하기</li> <li>- 심상화 작업</li> <li>- ‘비눗방울 안전지대 기법’ 경험하기</li> <li>- 심상화 작업</li> <li>- 아동기의 중요 타인에 대한 심상화하기</li> <li>- 나의 현재 부적응적 도식을 이해하기</li> <li>- ‘고통스런 기억’에 대한 신체적, 정서적 ‘알아차림’하기</li> <li>- 어린아이가 느꼈던 감정을 그대로 느껴보고 언어로 표현해 보기</li> </ul>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수업 소감 나누기</li> <li>- 다음 회기 안내</li> </ul>	10분

회기 주제	내가 집중할 양식(mode) 이해!	4회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부정응적 대처방식에 대하여 알아본다.</li> <li>- SNS와 부적응적 관계를 파악한다.</li> <li>- 아동양식(mode)·역기능적 부모양식(mode)에 대하여 이해한다.</li> <li>- 건강한 양식(mode)에 대해 알아본다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김적 스트레칭 및 환경에 대한 명상하기</li> <li>- 한 주일 동안 느낀 긍정적 정서와 부정적 정서 나누기</li> </ul>	10분
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 부적응적 대처 방식질문지를 통하여 나의 부적응적 대처방식에 대하여 알아보기</li> <li>- 부적응적 대처방식이 일상생활에 미치는 부정적 영향을 알아보기(회피/굴복/과잉보상)</li> <li>- 나의‘아동양식’(취약한 아동 양식, 화난/충동적 아동 양식)으로 인하여 일상생활에서 어떤 부적응적 반응을 하는가?</li> <li>- 나의‘역기능적 부모 양식’(차별적 부모 양식, 요구적 부모 양식)으로 인하여 어떤 부적응적 반응을 하였는가? 이해하기</li> <li>- ‘건강한 성인 양식’(건강한 성인 양식, 행복한 아동 양식) 이해하기</li> </ul>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수업 소감 나누기</li> <li>- 다음 회기 안내</li> </ul>	10분

회기 주제	건강한 어른으로 거듭나기: 재양육하기(정서적 기법)	5회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 심상화 작업으로 가장 편안한 안전지대를 경험해 본다.</li> <li>- 아동 및 청소년기의 심리도식기원과 현재 문제를 정서적으로 연결해 본다.</li> <li>- 부정정서를 회피하지 않고, 언어로 표출하여 해소한다.</li> <li>- ‘심상각본수정’ 작업으로 나의 욕구 충족시킬 수 있는 결말을 만든다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지, 다양한 색상의 부드러운 천	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘3분호흡공간’ 훈련 및 바디스캔으로 오감을 느껴보기</li> <li>- 한 주일 동안 느낀 긍정적 정서와 부정적 정서 나누기</li> </ul>	10분
전개	<p>제한된 재양육: 정서적 기법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 아동 및 청소년기의 심리도식 기원과 현재 문제를 정서적으로 연결하기</li> <li>- ‘아이스크림 가게’의 방문을 통해 안전지대 경험하기</li> <li>- ‘비눗방울 안전지대 기법’ 놀이로, 건강하지 않는 부모의 목소리나 비판의 말에 대한 나의 감각 알아차리기 : 초기 부적응 도식과 관련되는 정서를 활성화시키기</li> <li>- 자신의 ‘분노’, ‘슬픔’의 감정을 충분히 표현할 수 있도록 하기</li> <li>- 역할극을 통하여 그때 하지 못했던 말을 충분히 표현할 수 있도록 하기 (연구자-참여자 시범과 2인 1조)</li> <li>- ‘심상각본수정’ 작업으로 내가 원하는 욕구 충족시키기</li> </ul>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수업 소감 나누기</li> <li>- 다음 회기 안내</li> </ul>	10분

회기 주제	건강한 어른으로 거듭나기: 재양육하기(인지적 기법)	6회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 사용하는 취약한 아이/화난 아이 양식을 안다.</li> <li>- 처벌적인 부모/요구적인 부모 양식에 대한 자신의 심리도식을 알아본다.</li> <li>- 건강한 성인으로 살기 위한 대안적 해석 방법 플래시카드 만들어 과몰입을 예방해본다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘3분호흡공간’ 훈련 및 먹기 명상</li> <li>- 한 주일 동안 느낀 긍정적 정서와 부정적 정서 나누기</li> </ul>	10분
전개	<p>제한된 재양육: 인지적 기법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부적응적 양식으로 취약한 아이/화난 아이 양식 알아보기 (이 양식이 등장하는 때는 언제인가 알아보기)</li> <li>- 요구적/ 처벌적 부모의 모습에서 도식을 알아보기</li> <li>- 요구적/처벌적 부모의 긍정적 측면과 부정적 측면 알아보기</li> <li>- SNS를 사용하도록 만드는 부적응적 심리도식은?</li> <li>- ‘심리도식 측면’과 ‘건강한 측면’ 사이에서 대화를 시도하기</li> <li>- 부적응적 대처방식의(초기 아동기의 증거, 아동기 이후 삶에서의 증거) 긍정적 측면과 부정적 측면을 알아보기</li> <li>- 인지 재구조화를 기록할 수 있는 도식 플래시 카드 작성</li> </ul>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수업 소감 나누기</li> <li>- 다음 회기 안내</li> </ul>	10분

회기 주제	건강한 어른으로 거듭나기: 재양육하기(행동적 기법)	7회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 과의존 경향성을 일으키는 가장 문제가 되는 장애물을 발견한다.</li> <li>- 건강한 성인 양식에 접근할 수 있는 특정 행동을 규정한다.</li> <li>- 가장세계지향 행동을 감소시킨다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘물소리’ 명상으로 편안한 마음 경험하기</li> <li>- 한 주일 동안 느낀 긍정적 정서와 부정적 정서 나누기</li> </ul>	10분
전개	<p>제한된 재양육: 행동적 기법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 과의존 경향성을 일으키는 가장 문제가 되는 장애물 발견하기</li> <li>- 패턴 바꾸기를 위한 행동의 우선순위 정하기</li> <li>- 변화를 위해 건강한 어른으로 살기 위한 특정 행동 규정하기</li> <li>- 건강한 성인이 가진 긍정적 모습들을 시각화하기</li> <li>- 건강한 성인 양식에 접근할 수 있는 특정 행동 규정하기</li> <li>- 대안적 건강한 행동 연습하기</li> <li>- 역할연습(historical role play exercise)을 통해 건강한 행동을 연습하기</li> </ul> <p>(사회기술훈련, 완벽주의 약화하기, 긍정적 활동 횟수 늘리기, 규칙적 운동, 욕구를 명확하게 표현하기 등)하는 훈련 강화하기</p>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수업 소감 나누기</li> <li>- 다음 회기 안내</li> </ul>	10분

회기 주제	건강한 어른으로 거듭나기: 재양육하기(관계적 기법)	8회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애물에게 편지쓰는 작업으로 ‘고통스러운 나’로부터 자유로워진다.</li> <li>- ‘소중하고 사랑스러운 나’를 수용한다.</li> <li>- 나의 욕구를 가상에서 대체하여 실현함으로 인하여 성장하고 치유되는 경험을 한다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘3분호흡공간’ 훈련 및 ‘걷기’명상</li> <li>- 한 주일 동안 느낀 긍정적 정서와 부정적 정서 나누기</li> </ul>	10분
전개	<p>제한된 재양육: 관계적 기법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부정적 정서를 유발한 장애물에게 자신의 감정과 욕구를 편지로 쓰기(부모에게 자신의 분노와 슬픔을 이야기 하고 부모에게 내가 원했던 욕구를 표현할 수 있도록 격려하기)</li> <li>- ‘고통스럽게 살아온 나’를 집단원들의 충분한 공감을 통하여 수용 받으면서 성장과 치유가 일어나는 경험을 하기</li> <li>- 관계적(장애물) 영역에서의 나의 욕구 파악하기</li> <li>- 장애물로 인하여 현실에서 해볼 수 없었던 나의 욕구를 안전한 집단 내에서 가상으로 실현해보기</li> <li>- 부모처럼 인정해주고, 지지해주고, 보살펴주기 (즐거움을 경험함으로 안전감을 느껴 봄)</li> </ul>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수업 소감 나누기</li> <li>- 다음 회기 안내</li> </ul>	10분

회기 주제	새로운 학습을 유지하고 확장하기	9회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS를 사용하지 않는 시간에 경험한 ‘유쾌한 경험일지’를 작성한다.</li> <li>- 건강한 어른으로 살아가기 위한 양식 목록을 작성한다.</li> <li>- 새로운 학습을 유지하고 확장하기 위한 구체적 목표를 알아본다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘3분호흡공간’ 훈련 및 ‘편안한 곳에 머물기’ 명상</li> <li>- 한 주일 동안 느낀 긍정적 정서와 부정적 정서 나누기</li> </ul>	10분
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS를 사용하지 않는 시간에 경험한 ‘유쾌한 경험일지’를 작성하고, 생각과 감정 및 신체감각을 알아차리고, 삶 속에서 즐거움을 찾을 수 있는 활동 탐색하기</li> <li>- 심상화 작업으로 건강한 어른으로 성장한 모습 알아보기</li> <li>- ‘행복한 나’로 살아가는 모습(5년/10년/20년) 상상하기</li> <li>- 건강한 어른 양식 목록으로 현재 나의 모습 발견하기</li> <li>- 내가 가장 낮은 점수와 높은 점수는?</li> <li>- 내가 변화하고 싶은 어른 양식 부분은?</li> <li>- 내가 변화하고 싶은 어른 양식의 변화를 위한 활동지 작성하기</li> <li>현재의 나의 모습은?</li> <li>건강한 어른의 모습은?</li> <li>나의 변화된 생각은?</li> <li>- 심리도식 대처카드(한 문장으로 작성하기)</li> </ul>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수업 소감 나누기</li> <li>- 다음 회기 안내</li> </ul>	10분



회기 주제	미래를 위한 설계하기	10회기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 사용 조절 가능한 나로 거듭난 나를 지지하고 격려한다.</li> <li>- 건강한 어른으로 살아가기 위한 집단원들에게 강점 선물해 준다.</li> </ul>	
준비물	필기도구, 활동지, 버츠키카드	
단계	활동 내용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘3분호흡공간’ 훈련 및 신체감각 느끼기</li> <li>- 한 주일 동안 느낀 긍정적 정서와 부정적 정서 나누기</li> </ul>	10분
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 사용 대신 대안 활동으로 실천한 경험 나누기</li> <li>- 주도적으로 SNS를 사용 조절 가능한 나의 변화된 모습을 함께 나누고, 집단원들에게 지지받고 스스로 격려하기</li> <li>- 건강한 어른으로 살아가 수 있도록 버츠키카드 강점 발견하여 선물하기 : 감사 대화 나누기</li> <li>- 건강한 어른으로 살아가기 위한 강점을 내 것으로 수용하고 나를 격려하고 지지하기 : 행복 대화 나누기</li> <li>- 일상생활에서 정서, 인지, 행동, 관계적 영역에서 건강한 어른으로 성장한 점을 발견하고 이야기 나누기</li> <li>- 아직 변화되지 않은 부적응적 대처방법과 심리도식양식(mode)을 위하여 노력할 점에 해결 방법 도움주고 받기</li> <li>- 프로그램 전체 참여 소감과 변화와 성장 나누기</li> </ul>	70분
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전체 소감 나누기</li> <li>- 사후인터뷰 작성 안내</li> </ul>	10분

부록 4-1

프로그램 서약서

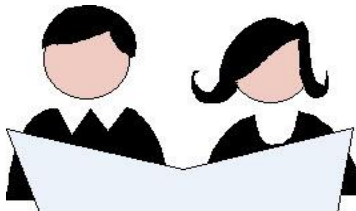
프로그램 서약서

나는 집단상담 프로그램에 참여하여 다음과 같은 사항들을 명심하고 지킬 것을 서약합니다.

1. 프로그램에서 내 생각이나 느낌을 솔직히 표현하겠습니다.
2. 집단원의 사적인 비밀을 절대 지킬 것입니다.
3. 프로그램의 활동에 적극적이고 성실히 참여하겠습니다.
4. 집단원들의 이야기를 평가하거나 비난하지 않고 존중하겠습니다.
5. 프로그램이 끝날 때까지 참석하겠습니다.

2022 년 월 일

서약자 ( )





부록 4-3

5가지 핵심 감정에 대한 ‘알아차림’ 활동지			
핵심 감정	나에게 이 감정이 나타나는 상황들은?	신체 반응은?	감정을 느끼는가?
기쁨			
슬픔			
수치심			
화남			
두려움 (불안)			

**부록 4-4**

**심리도식의 아동기 및 청소년기 기원 알아보기 (발달적 기원의 예시)**

1. 어머니가 무기력하고 요구적이었다. 부모 중의 누구도 정서적 욕구를 충족시켜 주지 않았다.
2. 아버지는 화를 잘 냈고, 폭발적이었다. 아버지로부터 어머니를 보호하는 역할을 할 수밖에 없었다.
3. 어렸을 때 어떤 한계나 규율도 없었다. 자신이 원하는 것은 무엇이든지 할 수 있었고 가질 수 있었다.
4. 가족들은 서로의 감정을 공유하지 않았고, 문제에 대해서 논의하지도 않았다.

**■ 나의 발달적 기원**

1.  2.  3.  4.
----------------------------------

**핵심적인 아동기 기억 또는 심상의 예시**

아버지가 매우 화를 냈다. 어머니는 몹시 두려웠다. 나는 어머니에게 도움을 요청했지만, 정작 어떤 공감이나 보호도 제공하지 않았다.

**■ 나의 핵심적인 아동기 기억 또는 심상**

1.  2.  3.  4.
----------------------------------

부록 4-5

부적응적 대처 반응 알아보기(굴복 행동 예시)

1. 남들에게 자신을 돌보거나 보호해달라는 요구를 하지 않음.
2. 어머니를 돌보면서도 그만큼 되돌려 받고 싶다는 요구를 하지 않음.
3. 자신의 취약한 감정을 다른 사람들에게 이야기하지 않음.

■ 나의 굴복 행동은?

1.  2.  3.
------------------------

회피 행동 예시

1. 고통스러운 감정이 느껴지는 것을 막기 위해 알코올을 남용함.
2. 감정을 회피하기 위해 자극적이고 새로운 것을 추구함.
3. 고통스러운 생각이나 느낌에 집중하는 것을 회피하려고 함.
4. 남자와의 친밀한 관계를 회피함.

■ 나의 회피 행동은?

1.  2.  3.
------------------------

과잉보상 행동 예시

실제로는 자신이 취약하고 요구적이라고 느껴질 때, 거칠게 통제하는 방식으로 행동함.

■ 나의 과잉보상 행동은?

1.  2.  3.
------------------------

부록 4-6

양식 인식하기: 나의 취약한/화난 아이 양식을 인식하기

	당신이 처해 있던 상황은?	생각	감정	신체적 반응	욕구	행동	상황과 연관된 아동기의 기억
예 시	나는 내 방에 있었다. 친구에게 전화가 와서 우리 약속을 취소했다.	이제 그 애가 나를 좋아하지 않는다고 생각했다.	취약한 느낌이 들었고 슬펐다.	울었다. 배트 속 이 울렁거렸다.	고립감을 느끼지 않는다.		엄마가 일을 가실 때 자주 혼자 남겨졌던 기억과 연관되어 있다.
1							
2							
3							

부록 4-7

양식 인식하기 : 나의 요구적/차별적 부모양식을 인식하기

	당신이 처해 있던 상황은?	생각	감정	신체적 반응	욕구	행동	상황과 연관된 아동기의 기억
예 시	취업 면접에서 떨어졌다.	실패자가 된 것 같고, 평생 패배자로 살 것 같은 생각이 들었다.	너무 부끄러웠고 , 자괴감이 들었으며, 힘오스러웠 다.	배가 아픈 느낌이 들었다.	내 안의 차별적 부모에게 그만 말하라고 말해 줄 사람이 필요했다. 그 면접은 내게 큰 도약이었고 취직을 못 했어도 참 잘했다고 내게 말해 줄 누군가가 필요했다.		유치원 때 선생님이 내가 신발끈을 묶는 게 서투르다고, 나보고 나쁘고 멍청한 꼬마애라고 말했던 기억과 연관되어 있다.
1							
2							
3							



부록 4-8

부적응적 대처 반응의 힘을 약화시키는 인지적 해결책 알아보기

현재 영향력이 강한 부적응적 심리도식	나의 대처방식에 대한 평가		'부적응적 심리도식 측면'과 '건강한 측면' 사이의 대화	
	장점	단점	부적응적 심리도식 측면	건강한 측면

부록 4-9

부적응적 심리도식 양식 줄일 수 있는 심리도식 대처카드

<p><b><u>현재 감정의 인식</u></b></p> <p>지금 나는( ) 감정을 느낀다.</p> <p>왜냐하면( ) 이기 때문이 다(촉발 상황).</p>
<p><b><u>심리도식의 확인</u></b></p> <p>나는 이러한 경험이 아마도 나의( ) 심리도식(들)과 관련되어 있다고 생각한다. 이러한 도식(들)의 기원은 ( ) ( )을 통해 학습된 것이다.</p> <p>이러한 부적응적 심리도식은 나를 ( )하는 정도까지 상황을 과장 되게 생각하도록 만들고 있다.</p>
<p><b>건강한 측면의 대처카드</b></p>

부록 4-10

장애물에게 편지쓰기



\_\_\_\_\_에게

사랑하는 (                    )부터

2022.     .     .

부록 4-11

건강한 어른 양식

건강한 어른 양식 문항	현재 점수	미래 점수
나는 태어난 순간부터 절대적인 가치를 지닌 존재이며, 우리 모두의 가치는 동등하다는 것을 믿는다.		
문제가 있으면 나는 스스로 최선을 다해 해결한다.		
나는 감정에 압도되지 않고 이성적으로 문제를 해결할 수 있다.		
나는 나의 감정을 표현할 때와 감출 때를 구분할 수 있다.		
나는 흥분하지 않고 자기주장을 할 수 있다.		
나는 자신을 돌볼 수 있다.		
나는 배우고, 성장하고, 변화할 수 있다.		
나는 내가 부당하게 비판 받거나, 학대 받거나, 이용당한다고 느끼면 스스로 대항할 수 있다.		
나는 근본적으로 좋은 사람이라고 느낀다.		
나는 가치를 두는 일을 완수하기 위해 따분하고 일상적인 작업이라도 끝마칠 수 있다.		
나는 내가 누구이고 나를 행복하게 하기 위해 무엇이 필요한지 알고 있다.		
나는 자신이 바꿀 수 없는 것 (주변 사람, 환경 등)에 대하여 불평하지 않는다.		
나는 모든 사람들을 기쁘게 하려 하지 않는다.		
나는 확률이 낮은 위험을 피하지 않는다.		
나는 자신이 행한 실수를 너그럽게 용서하지만, 같은 실수를 반복하지 않으려 최선의 노력을 한다.		
나는 다른 사람의 성공이나 행복이 나의 것을 가로막는 것이 아님을 알기에 시기하지 않는다.		
나는 지나간 과거를 불러내어 되새김질하지 않으며, 아직 오지 않은 미래를 끌어당겨 걱정하지 않는다.		

부록 4-12

**건강한 어른으로 살아가기 위한 목록 활동지**  
 (점수 차이가 가장 많이 나는 목록)

현재까지의 나의 모습은?	건강한 어른의 모습은?	나의 변화된 생각은?	건강한 어른을 위한 구체적 목표는?
ex) 실수는 용서할 수 없다.	실수를 너그럽게 용서한다.	사람은 실수할 수 있다. 하지만 반복하지 않으려면 000 노력이 필요하다.	1. 실수했을 때 비난하지 않는다. 2. 실수를 반복하지 않을 구체적 방법을 찾는다. 3.
ex) 나보다는 타인을 위해 희생한다.	나는 자신을 돌볼 수 있다.	나를 먼저 보살피는 것이 착한 사람이고, 타인을 원망하지 않고 인간관계가 더 오래간다.	1. 내가 하고 싶은 일이 우선이다. 2. 내 욕구를 자주 살펴본다. 3. 나에게 여유시간을 준다.
1.			
2.			
3.			
4.			

## ∞ 강 점 소개 ∞

### 버추카드 예시

#### 자율

자신이 감독하고 통제하는 능력을 말합니다.

바람에 흔들리는 잎처럼 되지 않고, 자신이 진정으로 원하는 것을 해 나가는 것입니다.

단순히 수동적으로 반응하기보다 스스로 자신의 행동을 선택하는 것입니다.

자율을 통해 당신은 일을 보다 체계적이고 효율적으로 수행할 수 있습니다.

#### 자율의 미덕은 우리 안에 있어요

- 일시적인 감정이 당신을 지배하지 않도록 초연의 미덕을 발휘하세요
- 상처를 받았거나 화가 날 때도 언행을 자분하게 하세요
- 일상생활이 평화롭고 순조롭게 진행될 수 있도록 일정을 정하세요
- 종용의 미덕을 실천하세요
- 해야 할 일은 감독하는 사람이 없어도 하세요
- 정해진 시간을 지키세요

감사 / 배려 / 결의 / 봉사 / 겸손 / 사랑 / 이해 / 청결 / 관용 /  
 사려 / 인내 / 초연 / 근면 / 인정 / 충직 / 소신 / 자율 / 친절 /  
 기지 / 신뢰 / 절도 / 끈기 / 신용 / 정돈 / 열정 / 도움 / 예의 /  
 정직 / 헌신 / 명예 / 용기 / 존중 / 협동 / 용서 / 중용 / 화합 /  
 우의 / 확신 / 진실함 / 책임감 / 탁월함 / 평온함 / 유연성 / 창  
 의성 / 상냥함 / 기뻐함 / 너그러움 / 정의로움 / 한결같음 / 목  
 적의식 / 믿음직함 / 이상 품기



부록 5-1

청소년 대상 스마트폰·인터넷·SNS 과의존 경향성 선행연구

	프로그램유형 대상	회기 시간	주요 구성내용 및 특성
김세진2012	마음챙김 기반 인터넷 갈망 자기조절 프로그램 (중학생)	8회기 45분	<ul style="list-style-type: none"> <li>-인터넷 통제력에 대한 검토, 프로그램 목적 소개</li> <li>-마음의 챙김 소개 및 정좌명상 실습</li> <li>-표적행동의 선행사건과 갈망, 결과를 생각해보기</li> <li>-표적행동의 선행사건과 갈망을 비판단적 및 수용적인 태도로 바라보고 건강하게 처리하기</li> <li>-표적행동의 선행사건에 대해 예민성 및 통제력 키우기</li> <li>-표적행동의 대안활동에 대한 마음챙김 심상 훈련과 자기친절 훈련</li> <li>-자기조절력이 향상되는 유능한 스스로를 인정하기/재발 예방/자기 친절훈련</li> <li>-재발 상황에서 취할 대안활동 계획세우기</li> <li>-배운 것을 활용해서 자신을 잘 돌보기</li> </ul>
홍선희 2015	스마트폰 SNS중독성향 감소프로그램 (초등고학년)	12회기 50~60분	<ul style="list-style-type: none"> <li>-프로그램의 의미와 목적을 알고 집단원 상호 간의 친밀감 형성</li> <li>-스마트·SNS 중독의 원인과 특징 탐색</li> <li>-친구들의 스마트폰·SNS 사용 습관에 대해 알아보고, 문제점을 파악</li> <li>-일상생활과 SNS를 사용할 때의 모습 비교, 스마트폰·SNS 사용 동기 탐색</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>-부정적인 감정 표현방법 익히기</li> <li>-스마트폰·SNS 댓글에 따른 나의 기분 알아 보고, 나의 댓글에 대한 타인의 기분에 대해 공감하기</li> <li>-원만한 의사소통 및 스트레스의 해소 방법 탐색하고 실천하기</li> <li>-스마트폰·SNS 사용 시간 줄이는 방법과 대신할 수 있는 활동 찾고, 실천의지 다지기</li> </ul>
최주은2019	<p style="text-align: center;">초등학교 고학년의 SNS기반언어폭력 예방을 위한 프로그램 개발</p>	<p style="text-align: center;">12회기 40분</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-SNS 기반 언어폭력의 의미 이해와 프로그램의 의미와 목적 이해</li> <li>-감정조절 방법, SNS에서 생각 후 글쓰기</li> <li>-나의 느낌과 생각을 표현하는 방법</li> <li>-SNS 상에서 상대방 감정, 의견, 주장에 공감</li> <li>-대안 활동 찾기, 나에게 욕할 때의 대처 방법</li> <li>-SNS에 나쁜 소문이나 근거 없는 이야기에 대한 대처 방법</li> <li>-변화된 자신의 모습 평가</li> </ul>
심혜선2018	<p style="text-align: center;">스마트폰중독 개입프로그램 (청소년)</p>	<p style="text-align: center;">8회기 45~50분</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-프로그램 참여 동기 촉진, 변화단계 이해를 통해 스마트폰 중독 관련한 자신의 변화단계를 인식함</li> <li>-스마트폰 사용 욕구 파악, 변화 필요성 인식</li> <li>-중독 행동으로 인한 위험성과 폐해 인식</li> <li>-해결방안 탐색</li> <li>-가치관 불일치를 통해 변화 열망을 강화함</li> <li>-미래의 꿈에 대해 탐색, 변화 행동으로 이어질 수 있도록 자아존중감 향상</li> <li>-변화 행동 방해 요소를 탐색하고 수정함</li> <li>-변화를 지지하고 지속적인 실천할 수 있도록 격려함</li> </ul>

<p>조은미2019</p>	<p>스마트폰중독예방 인지행동 집단프로그램 (청소년)</p>	<p>8회기 60분</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-프로그램의 의미와 목적, 집단원간 친밀감</li> <li>-스마트폰의 장단점 탐색 후, 자신의 사용 습관에 대한 문제점 파악하기</li> <li>-스마트폰 대체활동, 스트레스 해소 방법 탐색</li> <li>-시간 관리 및 사용 규칙 만들기</li> <li>-사용 문제에 대한 나만의 방법 탐색</li> <li>-건강한 사용을 위한 실천 의지 다지기</li> </ul>
<p>김효은2019</p>	<p>스마트폰중독경향 감소 수용전념치료 프로그램 (초등고학년)</p>	<p>8회기 40분</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-프로그램 도입, 창조적 무희망감</li> <li>-가치명료화, 싸움 알아차리기, 관찰자 연습, 단어 반복, 바보 목소리</li> <li>-마음챙김 연습</li> <li>-목표 명료화, 행동 계획하기</li> <li>-행동 패턴 선택하기, 마무리</li> </ul>

부록 5-2

대학생 대상 스마트폰·인터넷·SNS 과의존 경향성 선행연구

연구자	제목	구성내용	결과	제한점
김경신, 김진희 2006	인터넷중독 집단상담 프로그램	인터넷중독모형과 프로그램 요구도조사 기반으로 프로그램에 대한 이해와 동기 부여, 시간 관리와 자기통제, 스트레스 관리, 가족관계와 의사소통, 자아탐색과 자존감 향상	인터넷중독 감소	중독수준이나 중독유형별로 세분화하여 프로그램 개발 및 실시의 필요성
정은실 2011	마음챙김기반 인지치료(MBCT) 프로그램이 대학생의 인터넷중독 수준, 불안 및 스트레스에 미치는 효과	MBCT프로그램은 Segal 외(2002)의 공식 매뉴얼에 연구자가 2회기 추가함. 자동조종, 명상 방해요인 다루기, 마음챙김 호흡, 현재에 머물기, 수용하기/ 내버려두기, 생각이 사실은 아니다/자신 돌보기/자신이 치료자 되기	인터넷 중독, 불안, 스트레스 유의한 감소	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터넷 중독의 하위 유형에 따라 피험자를 선별해 하위유형 별로 프로그램 중재 효과 검증 필요</li> </ul>
최정은 2016	스마트폰 과다사용 대학생을 위한 인지행동치료 프로그램 효과	Davis(2001)의 인터넷 중독의 인지행동모델을 기초로 함. 자극 상황에서 부적응적 인지 탐색으로 인지의 재구조화, 인지의 재구조화로 부정적 정서 감소	우울과 불안이 감소 되지 않음. 스마트폰 과다사용 감소 되지 않음.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 편안하고 솔직한 표현을 할 수 있도록 그룹의 역동을 고려할 것</li> <li>• 인지 재구조화에 초점, 행동 변화 부분 미흡</li> </ul>
손한백 2017	MBCT가 스마트폰 중독경향의	마음챙김의 7가지 기본태도 및 마음챙김 인지행동치료의 심리학적 기제 설명, 명	스마트폰중독, 수용행동, 마음챙김	종속변인에 영향을 줄 수 있는 다른 변인의

	자기조절에 미치는 효과:조절실패, 갈망, 마음챙김을 중심으로	상, 가치 찾기 및 미래 모습보기, 학습과 탈학습의 원리, 스마트폰 사용 행동 사이클, 스마트폰 위험 및 보호요인 탐색, 대처전략 찾기, 주의편향, 갈망, 자동적 사고, 탈중심화, 바디스캔(body scan)실습, 재발(relapse)이해하기	변화,	혼입을 방지
최현 2018	스마트폰과 SNS 과다 사용 개선 프로그램	Bowen의 가족체계 이론의 핵심 개념인 자기분화와 대인관계를 근거 문제점 탐색, 자신과 가족의 정서적 관계가 타인에게 미치는 영향을 탐색, 자동적 사고와 감정, 결과 회로 탐색, 새로운 행동과 의사소통 훈련, 대안 찾기, 생각이나 입장 표현, 미래를 위한 새로운 계획 세우기	SNS과의존 경향성척도 실시 실험군이 통제군보다 유의하게 감소하였음	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대인관계능력 향상 프로그램 개발 필요</li> <li>• 심리내적 요인을 고려한 다양한 프로그램이 개발 필요</li> </ul>
권명순, 유정순 2020	자기결정성 이론 기반 대학생 스마트폰 과의존 예방프로그램 개발 및 효과	자기결정성 이론을 기반으로 자율성, 유능성, 관계성 향상 전략에 근거 자율성(문제자각 수용, 사용 조절 목표 설정, 실천), 유능성(개인의 강점 발견, 대안활동 탐색), 관계성 향상(정서적 지지, 대안 공유)	기본심리욕구와 자기조절능력에서만 유의한 효과, 자율성에는 유의한 효과가 없음	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 발달과업상 필수불가결한 상황에 노출될 경우를 대비하여 자기 역량 강화할 것</li> <li>• 대상자의 개인적 특성이나 스마트폰 사용 유형에 따른 좀 더 구체적인 중재 전략을 마련하는데 중요한</li> </ul>

				정보가 될 것으로 기대한 • 자율성 촉진을 위한 구체적인 전략이 필요
신회지 2022	온라인 수용 전념치료(ACT)가 스마트폰 과의존 여자 대학생의 자기 통제력, 자아존중감, 지각된 스트레스 및 스마트폰 과의존 수준에 미치는 효과	문형미(2006)가 개발한 ACT프로그램 근거 수용과 알아차림을 위한 명상, 인지적 탈융합, 실천 후 피드백, 맥락으로서의 자기, 현재에 존재하기, 가치, 전념행동, 프로그램 총정리	수용 행동, 자기통제력, 자아존중감, 스마트폰 과의존에서 통계적 유의미함. 지각된 스트레스와 스마트폰 사용 간에는 유의미하지 않음.	• 제3의 변인들 영향을 통제할 것
최유미 2022	마음챙김-긍정심리 훈련(MPPT)프로그 램이 대학생의 스마트폰 과의존과 전념행동에 미치는 효과	긍정심리와 마음챙김의 통합을 제안한 김정호(2020)에 의해 개발 마음챙김, 경험회피, 기능적 인지적 정서조절, 역기능적 정서조절, 자기자비, 가치발견과 스마트폰 과의존 및 전념행동의 관계 탐색	MPPT프로그램의 마음챙김과 자기자비, 가치발견이 스마트폰과 전념행동을 매개하는 것을 확인, 전념행동에 미치는 영향에서 스마트폰 과의존이 매개 확인	• MPPT프로그램과 스마트폰 과의존의 관계를 매개할 수 있는 변인들에 대한 탐색이 필요

부록 6-1

1차 프로그램 적합성에 대한 전문가 타당도 평가지: 집단상담 프로그램 전체구성에 대한 평가표

	평가 내용	내용 타당도 평가			
		전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1	SNS 과의존 경향성 감소를 위한 본 집단상담프로그램의 접근성이 적절하다.	①	②	③	④
2	SNS 과의존 경향성 감소를 위한 본 집단상담프로그램의 내용 구성이 적합하다.	①	②	③	④
3	본 집단상담프로그램은 각 회기별 목표가 적합하다.	①	②	③	④
4	본 집단상담프로그램은 SNS 과의존 경향성이 높은 대학생에게 적합한 수준으로 구성되었다.	①	②	③	④
5	본 집단상담프로그램의 회기 순서와 회기 수, 시간은 적절하다.	①	②	③	④
	수정 및 보완사항				

부록 6-2

1차 프로그램 적합성에 대한 전문가 타당도 평가지: 프로그램 회기별 내용에 대한 평가표

회기	주제	목표	내용	내용 타당도 평가			
				전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1	건강한 삶을 위한 만남!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 과의존 여대생을 위한 집단상담 프로그램 목적 및 목표 이해</li> <li>- 신뢰감 및 소속감을 형성하고 참여 동기 강화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 집단상담 프로그램의 목표 및 집단규칙 이해하기</li> <li>• 집단원 소개하기(환영하기)</li> <li>• 별칭 짓고 소개하기</li> <li>• 친밀감으로 소속감을 형성한다.</li> <li>• SNS 과의존 경향성으로 인한 일상생활에서의 건강한 측면과 불건강한 측면의 영역을 인지한다.</li> </ul>	①	②	③	④
2	자기 탐색과 이해!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 핵심적 정서 욕구 이해하기</li> <li>- 5가지 핵심 감정을 알아차리고 표현하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3분 호흡 공간 및 건포도 명상을 수행하여 신체감각 및 마음에 대한 알아차림을 한다.</li> <li>• 핵심적 정서 욕구와 5개의 심리도식 영역을 이해한다.</li> <li>• 감정의 기능 및 핵심 5가지 감정을 느꼈던 경험을 이야기 나누기</li> </ul>	①	②	③	④

3	나의 심리도식 이해하기!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부적응적심리도식 기원 이해</li> <li>- 안전지대 만들기</li> <li>- 심상화작업 경험하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 부적응적 심리도식 기원을 이해하기</li> <li>• ‘비눗방울’ 안전지대 만들기</li> <li>• 어린시절 심상화 작업으로 부적응적 심리도식과 연결하기</li> <li>• ‘고통스러운 기억’에 대한 신체적, 정서적 알아차림하기</li> </ul>	①	②	③	④
4	내가 집중할 양식 이해!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부적응적 대처양식 이해하기</li> <li>- 아동양식과 역기능적 부모양식(mode) 이해하기</li> <li>- 건강한 양식이해하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부적응적 대처방식을 이해하기</li> <li>• 내가 가지고 있는 부적응적 대처방식으로 발생하는 일상생활들의 부적응적 영역을 살펴보기</li> <li>• 심리도식 양식(mode)들에 대하여 이해하고, 나의 심리도식 양식을 발견하기</li> </ul>	①	②	③	④
5	건강한 어른으로 거듭나기 재양육하기(정서)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 심리도식을 심상화 작업으로 활성화 시키기</li> <li>- 상처받은 어린시절의 부정적 정서 표출하기</li> <li>- 심상각본수정으로 상처 치유하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아동 및 청소년기의 심리도식 기원과 현재 문제를 정서적으로 연결하기</li> <li>• ‘비눗방울 안전지대 기법’놀이로, 건강하지 않는 부모의 목소리나 비판의 말에 대한 나의 감각 알아차리기 : 초기 부적응 도식과 관련되는 정서를 활성화시키기 : 충분한 감정 표출하기</li> <li>• ‘심상각본수정’작업으로 나의 욕구 충족시킬 수 있는 결말 만들기</li> </ul>	①	②	③	④



6	건강한 어른으로 거듭나기 재양육하 기(인지)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 왜곡된 관점 인지하고 재구조화하기</li> <li>- 대안적 해석 방안으로 플래시카드 작성하기</li> <li>- 자존감 향상시키기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내가 자주 사용하는 부적응적 아이 양식 알아보기</li> <li>• 요구적 부모 및 처벌적 부모의 모습에서 도식을 찾아보기.</li> <li>• 심리도식 측면'과 '건강한 측면' 사이에서 대화를 시도하기</li> <li>• 건강한 성인으로 살기 위한 대안적 해석 방안 플래시카드 만들기</li> </ul>	①	②	③	④
7	건강한 어른으로 거듭나기 재양육하 기(행동)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부적응적 심리도식 및 양식과 현재의 문제와 연결짓기</li> <li>- 오래된 버릇 깨부수기</li> <li>- 새로운 기술 발달시키기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가장 문제 되는 장애물 행동 발견하기</li> <li>• 장애물 행동 중 변화가 시급한 우선순위 행동 정하기</li> <li>• 변화를 위해 건강한 어른으로 살기 위한 특정 행동 규정하기</li> <li>• 역할연습을 통해 건강한 행동을 연습하기</li> </ul>	①	②	③	④
8	건강한 어른으로 거듭나기 재양육하 기(관계)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강한 나로 거듭나기</li> <li>- '소중한 나'를 수용받는 경험하기</li> <li>- 나의 욕구 충족으로 성장하고 치유하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부정적 정서를 유발한 장애물에게 자신의 감정과 욕구를 편지로 쓰기</li> <li>• '고통스럽게 살아온 나'를 집단원들의 충분한 공감을 통하여 수용 받으면서 성장과 치유가 일어나는 경험을 하기</li> <li>• 관계적(장애물) 영역에서의 나의 욕구 파악하기</li> <li>• 장애물로 인하여 현실에서 해볼 수 없었던 나의 욕구를 안전한 집단 내에서 가상으로 실현</li> </ul>	①	②	③	④

			해보기				
9	새로운 학습을 유지하고 확장하기	- 건강한 어른으로 거듭나기 (정서, 인지, 관계, 행동영역을 훈련하기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심상화 작업 :“행복한 나”로 살아가는 모습 알아보기</li> <li>• 건강한 어른으로 살아가기 위한 구체적 실천 행동을 찾기 위한 활동지 작성하기</li> <li>• 건강한 어른으로 살아가기 위한 구체적 목표 알아보기</li> </ul>	①	②	③	④
10	미래를 위한 설계하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘SNS 사용을 주체자로 사용할 수 있는 나’로 거듭나기</li> <li>- SNS 사용의 주체자로 거듭나기 위한 강점 선물하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주도적으로 SNS를 사용 조절 가능한 나의 변화된 모습을 함께 나누고 집단원들에게 지지 받고 스스로 격려하기</li> <li>• 건강한 어른으로 살아갈 수 있도록 버츰카드 강점 발견하여 선물하기</li> <li>• 건강한 어른으로 살아가기 위한 강점을 내 것으로 수용하고 나를 격려하고 지지하기</li> </ul>	①	②	③	④
	수정 및 보완사항						

부록 6-3

2차 프로그램 적합성에 대한 전문가 타당도 평가지: 집단상담 프로그램 전체구성에 대한 평가표

	평가 내용	내용 타당도 평가			
		전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1	SNS 과의존 경향성 감소를 위한 본 집단상담프로그램의 접근성이 적절하다.	①	②	③	④
2	SNS 과의존 경향성 감소를 위한 본 집단상담프로그램의 내용 구성이 적합하다.	①	②	③	④
3	본 집단상담프로그램은 각 회기별 목표가 적합하다.	①	②	③	④
4	본 집단상담프로그램은 SNS 과의존 경향성이 높은 대학생에게 적합한 수준으로 구성되었다.	①	②	③	④
5	본 집단상담프로그램의 회기 순서와 회기 수, 시간은 적절하다.	①	②	③	④
수정 및 보완사항					

부록 6-4

2차 프로그램 적합성에 대한 전문가 타당도 평가지: 집단상담 프로그램 회기별 내용에 대한 평가표

회기	주제	목표	내용	내용 타당도 평가			
				전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1	건강한 삶을 위한 만남!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 과의존 여대생을 위한 집단상담 프로그램 목적 및 목표 이해</li> <li>- 신뢰감 및 소속감을 형성하고 참여 동기 강화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 집단상담 프로그램의 목표 및 집단규칙 이해하기</li> <li>• 집단원 소개하기(환영하기)</li> <li>• 별칭 짓고 소개하기</li> <li>• 친밀감으로 소속감을 형성한다.</li> <li>• 심리도식치료 소개</li> <li>• SNS 사용습관 탐색 및 SNS 과의존 경향성 개념 인식</li> <li>• SNS 과의존 경향성으로 인한 일상생활에서의 건강한 측면과 불건강한 측면의 영역을 인지한다.</li> </ul>	①	②	③	④
2	자기 탐색과 이해!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 핵심적 정서 욕구 이해하기</li> <li>- 5가지 핵심 감정을 알아차리고 표현하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3분 호흡 공간 및 건포도 명상을 수행하여 신체감각 및 마음에 대한 알아차림을 한다.</li> <li>• 핵심적 정서 욕구와 5개의 심리도식 영역을 이해한다.</li> <li>• 감정의 기능 및 핵심 5가지 감정을 느꼈던 경험을 이야기 나누기</li> <li>• SNS 사용으로 인한 부정적 정서 탐색하기</li> </ul>	①	②	③	④

3	나의 심리도식 이해하기!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부적응적심리도식 기원 이해</li> <li>- 안전지대 만들기</li> <li>- 심상화작업 경험하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS 과의존 원인 탐색</li> <li>• 나의 부적응적 심리도식 기원을 이해하기</li> <li>• ‘비눗방울’ 안전지대 만들기</li> <li>• 어린시절 심상화 작업으로 부적응적 심리도식과 연결하기</li> <li>• 어린 아이가 느꼈던 5가지 감정 알아차림</li> <li>• ‘고통스러운 기억’에 대한 신체적, 정서적 알아차림 하기</li> </ul>	①	②	③	④
4	내가 집중할 양식 이해!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부적응적 대처양식 이해하기</li> <li>- 아동양식과 역기능적 부모 양식(mode) 이해하기</li> <li>- 건강한 양식이해하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부적응적 대처방식을 이해하기</li> <li>• 내가 가지고 있는 부적응적 대처방식으로 발생하는 일상생활들의 부적응적 영역을 살펴보기(SNS 과의존 연결)</li> <li>• 심리도식 양식(mode)들에 대하여 이해하고, 나의 심리도식 양식을 발견하기</li> <li>• 건강한 양식 이해하기</li> <li>• 건강하지 못한 양식으로 인한 불편함 알기</li> </ul>	①	②	③	④
5	건강한 어른으로 거듭나기 재양육하기(정서)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 심리도식을 심상화 작업으로 활성화 시키기</li> <li>- 상처받은 어린시절의 부정적 정서 표출하기</li> <li>- 심상각본수정으로 상처 치유하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아동 및 청소년기의 심리도식 기원과 현재 문제를 정서적으로 연결하기</li> <li>• ‘비눗방울 안전지대 기법’놀이로, 건강하지 않는 부모의 목소리나 비판의 말에 대한 나의 감각 알아차리기 : 초기 부적응 도식과 관련되는 정서를 활성화 시키기 : 충분한 감정 표출하기</li> </ul>	①	②	③	④

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘심상각본수정’작업으로 나의 욕구 충족시킬 수 있는 결말 만들기</li> </ul>				
6	건강한 어른으로 거듭나기 재양육하기(인지)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 왜곡된 관점 인지하고 재구조화하기</li> <li>- 대안적 해석 방안으로 플래시카드 작성하기</li> <li>- 자존감 향상시키기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 요구적 부모 및 처벌적 부모양식으로 살고 나의 심리도식 알아보기</li> <li>• SNS를 사용하도록 만드는 부적응적 심리도식과 양식은?</li> <li>• 심리도식 측면’과 ‘건강한 측면’ 사이에서 대화를 시도하면서 건강한 심리도식 알기</li> <li>• 건강한 성인으로 살기 위한 대안적 해석 방안 플래시카드 만들기</li> </ul>	①	②	③	④
7	건강한 어른으로 거듭나기 재양육하기(행동)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부적응적 심리도식 및 양식과 현재의 문제와 연결짓기</li> <li>- 오래된 버릇 깨부수기</li> <li>- 새로운 기술 발달시키기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS 과의존 경향성을 일으키는 가장 문제되는 장애물 행동 발견하기</li> <li>• 장애물 행동 중 변화가 시급한 우선순위 행동 정하기</li> <li>• 변화를 위해 건강한 어른으로 살기 위한 특정 행동 규정하기</li> <li>• 새로운 문제해결 방안 탐색, 역할연습을 통해 건강한 행동을 연습하기</li> </ul>	①	②	③	④
8	건강한 어른으로 거듭나기 재양육하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강한 나로 거듭나기</li> <li>- ‘소중한 나’를 수용받는 경험하기</li> <li>- 나의 욕구 충족으로 성장하고 치유하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부정적 정서를 유발한 장애물에게 자신의 감정과 욕구를 편지로 쓰기</li> <li>• ‘고통스럽게 살아온 나’를 집단원들의 충분한 공감을 통하여 수용 받으면서 성장과 치유가 일어나는 경험을 하기</li> </ul>	①	②	③	④

	기(관계)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 관계적(장애물) 영역에서의 나의 욕구 파악하기</li> <li>• 장애물로 인하여 현실에서 해볼 수 없었던 나의 욕구를 안전한 집단 내에서 가상으로 실현해보기</li> </ul>				
9	새로운 학습을 유지하고 확장하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강한 어른으로 거듭나기 (인지, 정서, 관계, 행동 영역을 훈련하기)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS를 사용하지 않는 시간 경험한 ‘유쾌 한 경험일지’을 작성하고, 생각, 감정, 신체감각을 알아차리고, 삶 속에서 즐거움을 찾을 수 있는 활동 탐색하기</li> <li>• 건강한 어른으로 살아가기 위한 구체적 목표 알아보기</li> <li>- 건강한 어른 목록 : 현재 점수와 내가 원하는 점수를 알아보기</li> <li>- 건강한 어른으로 살기 위하여 변화된 나의 생각은?</li> <li>- 심리도식 대치카드(한 문장으로 작성하기)</li> </ul>	①	②	③	④
10	미래를 위한 설계하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘SNS 사용을 주체자로 사용 가능한 나’로 거듭나기</li> <li>- SNS 사용의 주체자로 거듭나기 위한 강점 선물하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘건강한 어른으로 살기’위한 나의 목표 설정하기</li> <li>• 행동수정 및 실천 계획 세우기</li> <li>• 긍정적 자원 찾기</li> <li>• 프로그램 소감문 작성 및 마무리 활동</li> </ul>	①	②	③	④
수정 및 보완사항							