청소년 자기조절력 강화 프로그램 개발 연구

청소년
자기조절력 강화
프로그램 개발 연구

GKL Grand Korea Leisure

GKL사회공헌재단

서울대학교 SEOUL NATIONAL UNIVERSITY

청소년
자기조절력 강화
프로그램 개발 연구

GKL Grand Korea Leisure

GKL사회공헌재단

서울대학교 SEOUL NATIONAL UNIVERSITY

청소년
자기조절력 강화
프로그램 개발 연구

GKL
Grand Korea Leisure

GKL사회공헌재단

서울대학교
SEOUL NATIONAL UNIVERSITY

제 출 문

GKL사회공헌재단 이사장 귀하

본 보고서를 “청소년 자기조절력 강화 프로그램 개발 연구” 최종보고서로 제출합니다.

연구책임자: 김동일(서울대학교 교육학과 교수)

공동연구원: 박준영(서울대학교 교육학과 박사후연구원)

우예영(숭실사이버대학교 상담심리학과 조교수)

연구보조원: 박인후(서울대학교 교육학과 박사과정)

이지원(서울대학교 교육학과 석사)

강현지(서울대학교 교육학과 석사과정)

백종호(서울대학교 교육학과 석사과정)

전지현(서울대학교 교육학과 석사과정)

2025년 1월

서울대학교 산학협력단

목차 ▌

Ⅰ. 서론 ▌1

1. 연구의 목적과 필요성 ····· 1
2. 연구과제 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ▌5

1. 자기조절력의 이해 ····· 5
   1) 자기조절력의 개념 ····· 5
   2) 청소년의 디지털 미디어 사용 문제와 자기조절력 ····· 6
2. 자기조절력과 실행기능의 관계 ····· 8
   1) 실행기능의 개념 및 이론적 모형 ····· 8
   2) 실행기능이 자기조절력에 미치는 영향 ····· 9
   3) 실행기능 관련 선행 연구 ····· 10
3. 청소년의 자기조절력 위험요인과 보호요인 ····· 11
   1) 자기조절력의 보호요인 ····· 11
   2) 자기조절력의 위험요인 ····· 13
4. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 관련 선행 연구 ····· 14
   1) 국내 ····· 14
   2) 국외 ····· 19

Ⅲ. 연구방법 ▌21

1. 프로그램 개발 절차 ····· 21
2. 문헌연구 ····· 21
3. 포커스 그룹 인터뷰 ····· 22
   1) 연구절차 ····· 22
   2) 연구 참여자 ····· 23
   3) 자료 분석 ····· 23
4. 델파이 조사 ····· 24
   1) 연구 절차 ····· 24
   2) 연구 참여자 ····· 24
   3) 자료 분석 ····· 25
5. 프로그램 시범 운영 ····· 26
   1) 연구 참여자 ····· 26

2) 연구 절차 ····· 26
3) 측정도구 ····· 27
4) 자료 분석 ····· 28
5) 전문가 평가 및 감수 ····· 28

Ⅳ. 연구 결과 ▌30

1. 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview) ····· 30
1) 프로그램 구성에 대한 요구 ····· 30
2) 프로그램 운영에 대한 요구 ····· 35
3) 프로그램 활동에 대한 요구 ····· 39
4) FGI 소결 ····· 42
2. 델파이 조사 ····· 45
1) 1차 델파이 조사 결과 ····· 45
2) 2차 델파이 조사 결과 ····· 53
3) 델파이 조사 소결 ····· 63
3. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 구성 ····· 65
1) 프로그램 구성 및 운영 원리 ····· 65
2) 프로그램 내용 ····· 66
4. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 시범 운영 ····· 69
1) 1차 시범운영 결과 ····· 69
2) 2차 시범운영 결과 ····· 74
5. 전문가 평가 및 감수 ····· 86
6. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 최종 매뉴얼 구성 ····· 90
1) 강사용 지도서 ····· 90
2) 학생용 워크북 ····· 93

Ⅴ. 결론 ▌95

1. 연구 요약 및 논의 ····· 95
2. 연구의 의의와 제한점 ····· 98

참고문헌 ▌100

부록 ▌109

표 목차

표 1. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 관련 선행 연구 ····· 16
표 2. 프로그램 개발 과정 ····· 21
표 3. FGI 연구참여자 정보 ····· 23
표 4. 델파이 조사 연구 참여자 정보 ····· 25
표 5. 프로그램 평가를 위한 연구설계 ····· 27
표 6. 전문가 평가 참여자 정보 ····· 29
표 7. 프로그램 구성에 대한 요구의 범주화 결과 ····· 31
표 8. 프로그램 운영에 대한 요구의 범주화 결과 ····· 36
표 9. 프로그램 활동에 대한 요구의 범주화 결과 ····· 40
표 10. 프로그램 세부 목표 적합도 ····· 45
표 11. 프로그램 세부 목표에 대한 기타 의견 ····· 46
표 12. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용에 대한 적합도 ····· 47
표 13. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용에 대한 기타 의견 ····· 48
표 14. 프로그램 운영에 대한 적합도 ····· 49
표 15. 프로그램 평가에 대한 적합도 ····· 51
표 16. 프로그램 평가에 대한 기타 의견 ····· 52
표 17. 프로그램 세부 목표 적합도 ····· 53
표 18. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용에 대한 적합도 ····· 56
표 19. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경에 대한 기타 의견 ····· 57
표 20. 프로그램 운영에 대한 적합도 ····· 58
표 21. 프로그램 운영에 대한 기타 의견 ····· 60
표 22. 프로그램 평가에 대한 적합도 ····· 61
표 23. 프로그램 평가에 대한 기타 의견 ····· 62
표 24. 프로그램 회기별 내용 ····· 67
표 25. 정서 및 행동조절 모듈 참여자 특성 및 차이 검증 결과 ····· 69
표 26. 정서 및 행동조절 모듈 사전-사후 기술통계 및 평균 차이 검증 결과 ····· 69
표 27. 자기조절력 강화 프로그램(정서 및 행동 모듈)이 실행기능에 미치는 효과 검증 결과(ANCOVA) ····· 70
표 28. 정서 및 행동조절 모듈 만족도 조사 결과 ····· 72
표 29. 정서 및 행동조절 모듈 프로그램에서 좋았던 점 ····· 73
표 30. 정서 및 행동조절 모듈 프로그램에서 보완할 점 ····· 73

표 31. 시간관리 모듈 참여자 특성 및 차이 검증 결과 ····· 74
표 32. 시간관리 모듈 사전-사후 기술통계 및 평균 차이 검증 결과 ····· 76
표 33. 자기조절력 강화 프로그램(시간관리 모듈)이 실행기능에 미치는 효과 검증 결과(ANCOVA) ····· 77
표 34. 인지적 유연성 모듈 참여자 특성 및 차이 검증 결과 ····· 79
표 35. 인지적 유연성 모듈 사전-사후 기술통계 및 평균 차이 검증 결과 ····· 80
표 36. 자기조절력 강화 프로그램(인지적 유연성 모듈)이 실행기능에 미치는 효과 검증 결과(ANCOVA) ····· 81
표 37. 시간관리 모듈 만족도 조사 결과 ····· 83
표 38. 시간관리 모듈 프로그램에서 좋았던 점 ····· 84
표 39. 시간관리 모듈 프로그램에서 보완할 점 ····· 84
표 40. 인지적 유연성 모듈 만족도 조사 결과 ····· 85
표 41. 인지적 유연성 모듈 프로그램에서 좋았던 점 ····· 86
표 42. 인지적 유연성 모듈 프로그램에서 보완할 점 ····· 86
표 43. 회기별 내용에 대한 내용타당도 ····· 87
표 44. 현장 적합성 및 효과성에 대한 내용타당도 ····· 88
표 45. 전문가 질적 의견 ····· 88

그림 목차

그림 1. 1차 델파이 조사 프로그램 세부 목표 적합도 분석 결과 그래프 ····· 47
그림 2. 1차 델파이 조사 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용 적합도 분석 결과 그래프 ····· 49
그림 3. 1차 델파이 조사 프로그램 운영 적합도 분석 결과 그래프 ····· 51
그림 4. 1차 델파이 조사 프로그램 평가 적합도 분석 결과 그래프 ····· 53
그림 5. 2차 델파이 조사 프로그램 세부 목표 적합도 분석 결과 그래프 ····· 56
그림 6. 2차 델파이 조사 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용 적합도 분석 결과 그래프 ····· 58
그림 7. 2차 델파이 조사 프로그램 운영 적합도 분석 결과 그래프 ····· 60
그림 8. 2차 델파이 조사 프로그램 평가 적합도 분석 결과 그래프 ····· 63
그림 9. 자기조절력 강화 프로그램 Pre-Pilot 사전-사후 평균 비교 box plot ····· 70
그림 10. 자기조절력 강화 프로그램 Pre-Pilot 사전-사후 효과성 검증 결과 그래프 ····· 71
그림 11. 자기조절력 강화 프로그램 Pre-Pilot 사전-사후 평균 비교 밀도 그래프 ···· 71
그림 12. 자기조절력 강화 프로그램(시간관리 모듈) 사전-사후 평균 비교 box plot ····· 76
그림 13. 자기조절력 강화 프로그램(시간관리 모듈) 효과성 그래프 ····· 77
그림 14. 자기조절력 강화 프로그램(시간관리 모듈) 사전-사후 평균 비교 density plot ····· 77
그림 15. 자기조절력 강화 프로그램(인지적유연성 모듈) 사전-사후 평균 비교 box plot ····· 81
그림 16. 자기조절력 강화 프로그램(인지적유연성 모듈) 효과성 그래프 ····· 82
그림 17. 자기조절력 강화 프로그램(인지적유연성 모듈) 사전-사후 평균 비교 density plot ····· 82

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 목적과 필요성

자기조절력이란 개인의 목표를 달성하기 위해 내부 또는 외부의 자극과 타인의 피드백에 따라 자신의 행동, 주의력, 정서 및 인지 전략을 유연하게 활성화하고 관찰하며 억제하거나 적응하는 능력을 의미한다(Barkley, 1997; Finkenauer 외, 2005; Lengua, 2003; Novak and Clayton, 2001; Thompson, 1994; Moilanen, 2007). 즉, 개인은 자기조절력을 활용하여 상황적 요구에 따라 활동을 시작하고 중단하거나 사회적, 교육적 환경에서 행동의 강도나 빈도를 조절한다. 또한, 자기조절력은 사회적으로 받아들여질 수 있는 행동을 하는 능력으로도 정의가 되고 있다(Block & Block, 2014; Kopp, 1982; Masters & Binger, 1978; Meichenbaum & Goodman, 1971).

특히, 아동과 청소년기는 자기조절력을 발달시키는 시기로서 중요한 의미가 있다(Kopp, 1982). 자기조절력은 발달 과정에서 청소년의 위험한 행동을 예방하는 데 중요한 보호 요인이 될 수 있으며(Jessor, & Jessor, 1977), 청소년의 학업 성취와 대인관계를 형성하는 데에도 영향을 미친다. 청소년이 자기조절력이 부족한 경우에는 학업 성취를 달성하고 학교생활에 적응하는 데 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높아서 이 시기에 청소년들이 자기조절력을 높일 수 있는 교육과 환경을 제공하는 것이 필요하다(최효숙, 2013).

최근 디지털 미디어 이용의 증가로 인한 청소년들의 디지털 콘텐츠 과의존 문제는 자기조절력 발달의 어려움과 관련이 있다. 온라인을 기반으로 하는 콘텐츠들은 청소년들 접근하기 쉽고 빠르게 자극을 제공하는 특성이 있다. 이러한 특성은 이용자로 하여금 반복적이고 오랜 시간 습관적으로 온라인 이용하도록 유도하며 디지털 미디어에 과의존하게 만드는 문제를 일으킬 위험이 있다(Griffiths, 2003). 아동과 청소년들은 발달 특성상 자신을 스스로 통제하고 행동을 조절하는 데 어려움이 있어서 디지털 미디어 과의존의 위험이 다른 연령대보다 더 높다고 할 수 있다. 한국지능정보사회진흥원의 스마트폰 실태조사 결과는 이러한 청소년의 특성을 잘 나타내고 있었다. 조사 결과 모든 연령대에서 청소년의 스마트폰 과의존 비율(40.1%)이 가장 높았으며, 그다음으로

유・아동(25%)이 높게 나타났다(한국지능정보사회진흥원, 2023). 이와 같은 실태조사 결과는 발달 과정에 있는 아동과 청소년들은 디지털 미디어의 부정적 영향에 더 노출되어 있음을 시사한다.

청소년들의 디지털 미디어 과의존 문제는 다양한 적응 행동 문제를 일으킬 우려가 있어서 이에 대한 보호 방안을 마련할 필요가 있다. 연구 결과 청소년들의 스마트폰 과의존은 학업 능력 저하와 주의력 결핍, 신체적 문제, 정서적 문제를 유발할 가능성이 있다(이신애, 조명선, 2019). 또한, 디지털 미디어의 익명성은 사이버폭력, 사기 등의 비행 행동으로 이어질 위험을 높이고 있다(양심영, 2002). 이러한 문제는 청소년기의 발달 과업인 대인관계를 형성하고 사회적 기술 습득을 어렵게 할 우려가 있다(최현석, 이현경, 하정철, 2012; 황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012).

디지털 미디어 과의존 문제에 대해서도 자기조절력은 중요한 보호적 기능을 한다. 선행 연구에 따르면, 자기조절력 강화 프로그램은 인터넷 중독 및 스마트폰 과의존 문제를 완화하는 데 효과적이며, 자기조절력이 높을수록 디지털 미디어 사용량을 효과적으로 관리할 가능성이 크게 나타났다(한세영, 2012; 전영자, 서문영, 2006). 이러한 연구 결과는 자기조절력이 낮은 청소년들을 대상으로 예방적 교육 및 중재 프로그램의 필요성을 시사한다. 특히, 자기조절력은 단순히 행동 통제를 넘어 청소년의 정서적 안정과 학업 성취, 사회적 관계 형성을 위한 핵심적인 요소로 작용한다는 점에서 더 중요하다.

청소년들의 자기조절력을 강화하기 위해서는 실행기능을 적절하게 발달시킬 수 있는 교육과 환경을 제공하는 것이 필요하다. 실행기능은 시간에 따라 자신의 행동을 계획하고, 조직하는 능력으로(Barkley, 2001), 자기 행동을 결정하고 미래 지향적 행동을 가능하게 하는 수단이라는 점에서 자기조절과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다. 구체적으로 실행기능의 하위 요소 중 하나인 작업 기억은 목표와 기준 설정하고 목표와 관련된 정보와 자극에 대해 주의집중을 하도록 한다. 또한, 억제의 기능으로 반추적 사고와 외부의 자극을 차단하는 기능과도 관련이 있다. 이러한 실행기능은 개인이 목표를 달성하기 위해 다양한 전략을 상황에 따라 유연에게 사용할 수 있게 하며, 필요에 따라 목표를 수정하는 등 개인이 자신의 행동을 조절할 수 있게 해준다(Barkley, 1997; Barkley, 2001; Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012).

실행기능에 관한 여러 연구에서는 인지행동적 상담 접근의 CBT(Cognitive Behavioral Therapy, 인지행동치료)와 DBT(Dialectical Behavioral Therap, 변증법적 행동치료)가 효과적이라고 제안한다(Andrew et al., 2015; Goldschmidt et al., 2024).

정혜경 외(2018)의 연구에서는 사회적 의사소통 장애 성향을 보이는 아동을 대상으로 CBT 프로그램을 시행하였고 프로그램에 참여하였던 아동들의 실행기능이 유의하게 향상되었다. Goldschmidt 외(2024)의 연구에서는 폭식증 청소년을 대상으로 CBT 프로그램을 시행하였고 실행기능에 유의한 효과가 나타났다. Andrew 외(2015)의 연구에서는 ADHD로 진단받은 대학생들을 대상으로 DBT 프로그램을 시행하였고, 실행기능이 유의하게 향상되었다. 이처럼 인지행동적 접근은 실행기능의 향상에 관하여 효과가 검증되었으며, 자기조절력에도 영향을 미칠 수 있음을 시사하고 있다. 하지만 이러한 연구 결과에도 불구하고 지금까지 국내 자기조절 프로그램에서 청소년들의 실행기능에 초점을 맞춘 인지행동적 접근의 프로그램은 미비하였다.

지금까지 청소년의 자기조절력 강화를 위해 다양한 프로그램들이 개발되었고 효과성을 검증하였다. 기존 선행 연구들은 청소년을 대상으로 자기조절 프로그램이 필요함을 확인하였으며, 그 효과를 검증하였다. 또한, 인지적, 정서적, 행동적 접근을 통합한 프로그램의 중요성을 강조하고 있었다. 다만, 이러한 연구의 결과에도 불구하고 기존에 개발된 프로그램들은 자기조절 프로그램에 대한 효과를 검증하는 데 몇 가지 한계가 있었다. 첫째, 자기조절 프로그램을 개발하는 데 필요한 이론적 근거를 적절하게 제시하지 못하고 있었다(조민자, 이종한, 2009; 김봉구, 김윤주, 2017). 예를 들어, 조민자와 이종한(2009)은 대학생을 대상으로 자기조절 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하였지만, 프로그램의 주요 구성 요인을 설정한 근거가 부족하였다. 둘째, 기존 연구들은 현장에서 필요로 하는 요구를 프로그램에 반영하지 못했다. 프로그램을 개발하는 과정에서 대상자들의 요구를 반영하는 것은 효과적인 프로그램을 구성하는데 중요한 절차이다(Grant, 2002). 하지만 대부분의 선행 연구는 문헌 조사를 통해서만 프로그램을 개발하였다는 한계가 있었다(김은영, 2013; 박혜주, 2023; 성상희, 홍창희, 2014; 이경희, 강경리, 2016; 이윤지, 이영호, 2021; 조민자, 이종한, 2009) 셋째, 기존 연구들은 효과성 검증 방법에서 처치집단과 통제집단의 참여자 특성을 고려하지 못했다. 프로그램의 처치로 인한 인과 효과를 검증하기 위해서는 처치집단과 통제집단으로 배정된 참여자들의 특성이 프로그램 효과에 영향을 미치지 않는 조건을 만드는 것이 중요하다. 이를 위해 연구 방법적으로 참여자들을 각 집단에 무선 할당을 하거나 공변인을 통제하는 것으로 효과를 검증할 수 있다(Kim & Steiner, 2016). 하지만, 대부분의 연구에서는 이러한 방법을 활용하지 않고 결과변수만을 활용하여 효과를 검증하고 있었다. 즉, 프로그램 처치 이외 교란변인을 통제하지 못하고 있다는 한계가 있었다.

따라서, 본 연구에서는 위에서 기술한 선행 연구의 한계와 자기조절력 프로그램의

필요성에 따라 실행기능에 초점을 맞춘 인지행동적 접근의 청소년 자기조절력 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하고자 한다. 이를 위해 문헌 연구, 요구조사를 실시하였고, 분석 결과를 바탕으로 프로그램을 구성하였다. 이후 개발한 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 프로그램을 모듈로 나눠 중학교, 고등학교 등 3개 학교를 대상으로 총 2차의 시범 운영을 하였다. 이후 프로그램의 평가를 통해 최종 프로그램을 개발하고자 하였다.

2. 연구과제

첫째, 실행기능 기반 청소년 자기조절력 강화 프로그램을 개발한다.

둘째, 청소년을 대상으로 시범 운영을 통해 자기조절력 강화 프로그램의 효과를 검증한다.

II. 이론적 배경

1. 자기조절력의 이해

1) 자기조절력의 개념

자기조절력이란 개인이 특정 목표를 달성하고 환경적 요구에 성공적으로 적응하기 위해 자신의 정서, 사고, 행동을 의도적으로 조절하는 능력을 의미한다(김만수, 2016). 이는 개인이 자신의 현재 상태와 목표 간의 불일치를 인식하고, 이를 해결하기 위해 행동을 계획, 실행, 점검, 수정하는 일련의 과정을 포함한다(Kopp, 1982). 자기조절력은 개인의 내적 욕구와 외부 환경의 요구를 균형 있게 조정함으로써 장기적인 목표 달성을 가능하게 하며, 적응적이고 목적 지향적인 삶을 영위하는 데 필수적인 역량으로 간주된다(Bauer & Baumeister, 2013).

자기조절력은 규제(regulation), 통제(control), 억제(inhibition), 점검(monitoring), 순응(compliance) 등 다양한 측면에서 개념화될 수 있다. 규제는 내적 정서와 외부 자극에 대한 반응을 조정하여 행동과 환경 간의 균형을 유지하는 과정으로, 인간이 자연적 본능에 따라 자신을 최적화하려는 본질적 기제로 이해된다(Granic, 2002). 통제는 내부적 또는 외부적 원리에 따라 행동을 조정하는 능력으로, 내부 통제는 자율적으로 자신의 행동을 조절하는 과정이며, 외부 통제는 사회적 규범에 맞게 행동을 수정하는 과정을 포함한다(Bauer & Baumeister, 2013). 점검은 현재의 행동을 평가하고 목표와의 일치도를 점검하여 필요한 경우 행동을 조정하는 과정을 포함하며(Finkel & Fitzsimons, 2013), 순응은 사회적 기대와 규범에 따라 행동을 조정하고 외부 요구에 부응하는 과정을 의미한다(Taylor et al., 2000).

자기조절력은 인지적 요인과 행동적 요인의 결합을 통해 발현된다(Kendall & Wilcox, 1979). 인지적 요인으로는 문제해결 능력, 계획 및 평가 능력, 행동의 결과를 심사숙고하는 능력이 포함되며, 행동적 요인으로는 충동 억제, 정서 조절, 행동 실행 능력이 포함된다. 이러한 요인을 통해 개인은 순간적인 충동을 억제하고, 사회적 규범에 부합하는 행동을 선택하며, 장기적 목표를 달성하기 위한 행동을 지속적으로 실행

할 수 있다. 특히, Mischel과 Micheal(1983)은 자기조절력을 만족지연(delayed gratification)으로 설명하며, 순간적 욕구를 억제하고 미래의 결과를 위해 행동을 조정하는 능력을 자기조절력의 핵심 특징으로 제시하였다.

자기조절력은 청소년기에 특히 중요한 발달적 의미를 가진다. 청소년기는 신체적, 정서적, 환경적 스트레스에 직면하며, 이러한 스트레스에 적절히 대처하고 목표를 달성하기 위해 자기조절력을 요구받는 시기이다(최효숙, 2013). 그러나 청소년은 발달적 특성상 충동적이고 습관적인 행동을 보이며 외부 통제를 거부하려는 경향이 있어 자기조절력이 낮은 경우가 많다. 이는 학업 성취 저하, 정서적 불안정성, 대인관계 갈등, 사회적 부적응, 충동적 행동 등 부정적 결과를 초래할 수 있다(Moilanen, 2007). 특히 학교생활에서 자기조절력은 학업 성취와 대인관계 형성에 밀접하게 연결되어 있으며, 부족한 자기조절력은 학교 부적응과 낮은 학업 성취를 초래하는 악순환을 유발할 수 있다(이미나, 2011).

자기조절력은 학습과 연습을 통해 개발될 수 있는 역량이다(Baumeister & Boden, 1998). Muraven과 동료들(1998)은 자기조절력이 운동이나 학업 성취를 향상시키는 것과 유사하게 반복적인 연습을 통해 발달할 수 있다고 제시하였다. 특히 학교는 청소년이 자기조절력을 학습하고 강화하기에 적합한 환경으로, 청소년은 계획 수립, 정서 관리, 행동 통제를 통해 자신의 행동을 효과적으로 조절하는 방법을 배울 수 있다. 이는 청소년들이 목표를 달성하고, 정서적으로 안정되며, 적응적인 사회적 관계를 형성하는 데 중요한 역할을 한다(양미경, 2008).

종합적으로, 자기조절력은 개인의 목표와 현재 상태 간의 불일치를 해결하고, 환경적 요구에 부합하며, 내적 동기를 균형 있게 조정하는 다차원적이고 통합적인 능력으로 정의될 수 있다. 이는 개인이 적응적이고 생산적인 삶을 영위하며, 다양한 환경에서 성공적으로 적응할 수 있도록 돕는 핵심 역량이다. 이러한 자기조절력은 학습과 연습을 통해 지속적으로 증진될 수 있으며, 특히 청소년기의 발달과 적응을 지원하는 중요한 요소로 평가된다.

2) 청소년의 디지털 미디어 사용 문제와 자기조절력

4차 산업혁명 시대의 도래와 IT 기술의 급속한 발전은 디지털 미디어를 현대인의 삶에서 필수적인 요소로 자리 잡게 했다. 특히 청소년들은 성장 과정에서 디지털 미디어 환경과 밀접하게 연결된 환경 속에서 생활하고 있다. 하지만 디지털 미디어의 과도한

사용은 청소년의 심리적, 사회적, 신체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 중요한 사회적 문제로 대두되고 있다. 2024년 여성가족부가 발표한 청소년 미디어 이용습과 진단 조사에 따르면, 우리나라 20만 명 이상의 청소년이 스마트폰 과의존 고위험군으로 분류되었으며, 이는 청소년기의 발달적 특성과 맞물려 더 심각한 문제로 작용하고 있다. 특히, 코로나19 팬데믹은 디지털 미디어 과사용 문제를 더욱 악화시키며, 청소년의 스마트폰 사용 시간이 하루 평균 4시간 이상인 과사용 그룹의 비율이 팬데믹 이전 38%에서 이후 63.6%로 급격히 증가한 것으로 나타났다(대한민국의학한림원, 2021).

디지털 미디어의 과도한 사용은 다양한 부정적 결과를 초래한다. 청소년들의 스마트폰 과의존은 학업 능력 저하와 주의력 결핍, 신체적 질환, 정서적 문제를 유발한다(이신애, 조명선, 2019). 또한, 디지털 미디어의 특성상 익명성과 비대면성이 강조되는 사이버 공간에서는 사이버폭력, 악성 댓글, 혐오 표현 등의 비행 행동이 빈번히 발생하며, 이는 청소년들이 사이버 공간에서 가해자나 피해자로 노출될 가능성을 높인다(양심영, 2002). 이러한 문제는 청소년기 발달 과업인 대인관계 형성과 사회적 기술 습득을 방해하며, 사회적 고립과 정서적 단절로 이어질 수 있다. 뿐만 아니라, 디지털 미디어의 과사용은 지속 가능한 환경에도 부정적 영향을 미쳐 디지털 탄소발자국 증가와 같은 환경적 문제를 초래하고 있다(정예지, 윤순진, 2024).

이와 같은 디지털 미디어 과사용 문제의 근본 원인 중 하나는 자기조절력의 부족이다. 자기조절력은 개인이 자신의 행동, 감정, 욕구를 적절히 조절하여 목표를 달성하고 환경에 적응하는 능력을 의미하며, 청소년기의 발달에 있어 핵심적인 요소로 여겨진다. 그러나 자기조절력이 부족한 청소년들은 충동적인 행동과 부정적 정서를 해소하기 위해 디지털 미디어에 과몰입하는 경향을 보인다. 이는 디지털 미디어의 강화적 특성에 더욱 취약하게 만들며, 자기조절력 부족은 학업 성취 저하, 또래 관계 갈등, 사회적 고립 등 다양한 부적응 문제를 초래한다(권정혜, 2005).

특히, 자기조절력이 부족한 청소년들은 디지털 미디어에 과의존하며, 이는 다시 자기조절력을 더욱 약화시키는 악순환을 낳는다. 스마트폰 사용의 강화적 속성은 자기조절력이 낮은 청소년들이 부정적 결과를 예측하더라도 사용을 멈추지 못하게 하며, 이는 학업 및 대인관계의 기능적 장애로 이어질 수 있다(신준섭, 이충환, 2010). 반대로, 자기조절력이 높은 청소년들은 디지털 미디어 사용을 스스로 통제하며, 학업 및 사회적 기능을 효과적으로 유지할 수 있는 것으로 나타났다(김일옥, 신선화, 2016). 이러한 연구 결과는 자기조절력이 디지털 미디어 과사용 문제해결의 핵심 요소임을 시사한다.

자기조절력은 디지털 미디어 과사용 예방 및 중재에서 중요한 보호적 역할을 한다.

선행 연구에 따르면, 자기조절력 강화 프로그램은 인터넷 중독 및 스마트폰 과의존 문제를 완화하는 데 효과적이며, 자기조절력이 높을수록 디지털 미디어 사용량을 효과적으로 관리할 가능성이 크다(한세영, 2012; 전영자, 서문영, 2006). 이러한 연구 결과는 자기조절력이 낮은 청소년들을 대상으로 예방적 교육 및 중재 프로그램의 필요성을 강조한다. 특히, 자기조절력은 단순히 행동 통제를 넘어 청소년의 정서적 안정과 학업 성취, 사회적 관계 형성을 위한 핵심적인 요소로 작용한다는 점에서 그 중요성이 더욱 크다.

결론적으로, 디지털 미디어 과사용 문제는 청소년기의 발달과 적응을 저해하는 중요한 사회적 문제로, 이를 해결하기 위해 자기조절력의 강화가 필수적이다. 자기조절력을 높이기 위한 체계적인 예방 교육 및 중재 프로그램은 청소년들이 디지털 환경에서 건강한 사용 습관을 형성하고, 학업, 대인관계, 정서적 안정성을 유지하며 성장할 수 있도록 돕는다. 이러한 노력을 통해 청소년들이 디지털 환경에서 긍정적으로 적응하며, 미래 사회의 주역으로서의 역량을 갖출 수 있도록 하는 것이 현대 사회가 해결해야 할 중요한 과제가 될 것이다.

2. 자기조절력과 실행기능의 관계

1) 실행기능의 개념 및 이론적 모형

실행기능은 다양한 하위 요소들을 포괄하는 종합적인 개념으로, 여러 학자들에 의해 논의되어 왔다. 학자마다 그 정의는 조금씩 다를 수 있지만, 일반적으로 실행기능은 모든 인지적 활동과 정서적인 반응, 그리고 외현화된 행동을 조직, 관리하는 자기 통제 기능으로 정의되며, 의도적이고 목표지향적이며, 문제해결 중심적이라는 특징을 가진다(Gioia, Isquith, & Guys, 2001).

Barkley(2001)는 이러한 실행기능을 각각 비언어적 작업 기억, 언어적 작업기억, 감정, 동기, 각성에 대한 자기조절, 재구성이라는 네가지 하위 요소로 구분하는 모형을 제시했다. 먼저 비언어적 작업 기억이란, 개인의 외부로부터 느낀 감각이나 경험한 것을 스스로 내부에서 재활성화시키는 능력을 말한다. 이는 Baddeley(1986)가 제시한 시공간 스케치판 개념과 유사하며, 과거 개인의 경험과 미래에 대한 예측을 연결하는 기능을 한다. 즉, 비언어적 작업기억은 개인은 어떤 행동을 할 때 과거의 사건을 기반으로 미래 일어날 사건을 예측하고, 어떻게 행동할 것인지를 조절하는데 관여하는 것이다. 또한

이 기능은 미래를 떠올리며 시뮬레이션해보는 능력에도 관여하며, 대리학습과 적응적 학습과도 연관된다. 두 번째 하위 요소는 언어적 작업기억으로 내부 언어와 유사한 개념이다. 개인 내에서 음성을 사용하는 능력으로, 자기명령이나 자기반성, 규칙 설정, 행동 조정 등에 관여한다. 세 번째 하위 요소는 감정, 동기, 각성에 대한 자기조절로, 스스로에 대한 감정이나 동기를 느끼고 유지하는 것을 말한다. 예를 들어, 개인이 무언가를 경험한다고 가정했을 때, 그 순간과 이후 얼마간은 그때의 정서가 외부적으로 표현된다. 그러나 시간이 지나면서 이러한 정서는 밖으로 나타나기보다는 개인의 내부에서 조절되고 유지되는 경향이 있다. 이를 통해 감정, 동기, 각성에 대한 자기조절 기능을 확인할 수 있다. 이는 미래 지향적 행동을 위한 내재적 동기와 큰 연관이 있으며, 앞선 두 하위 요소의 결과로 나타날 수 있다. 또한, 이 과정은 시각적, 언어적 정보를 스스로에게 재표상하는 과정을 포함한다. 마지막 하위 요소는 재구성으로, 기존의 행동 패턴이나 과거 경험을 분석하고 이를 조합하여 창의적이거나 새로운 해결책으로 문제를 해결하는 능력을 말한다. 정리하자면, 실행기능은 자기조절과 목표 계획, 감정 및 동기 관리, 창의적 문제해결력을 포함한다고 할 수 있다.

2) 실행기능이 자기조절력에 미치는 영향

실행기능은 시간에 따라 자신의 행동을 계획하고, 조직하는 능력으로(Barkley, 2001), 자기 행동을 조정하고 미래 지향적 행동을 가능하게 하는 수단으로 사용될 수 있다는 점에서 자기조절과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다. 구체적으로 실행기능은 행동 억제의 기능을 하며, 하위 요소 중 하나인 작업 기억은 목표와 기준 설정, 목표와 관련된 정보와 자극에 대한 주의집중, 반추사고와 같은 간섭과 방해요소 차단 및 부정적 감정 억제 등에 관여한다. 또한 실행기능은 목표 달성을 위해 다양한 전략을 상황에 따라 유연하게 사용하거나, 기존 목표 대신 새로운 목표를 추구하도록 함으로써 개인이 효과적으로 자신의 행동을 조절할 수 있도록 하는데 도움을 준다(Claudia, 2017; Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012).

또한 실행기능에 결함을 보일 경우 충동 조절이나 시간관리, 장기적 목표 추구 능력 등에 어려움을 겪을 수 있다. 실행기능의 결함은 ADHD, 품행장애, 자폐장애 등과 함께 나타날 수 있는데, 그 중에서 ADHD 증상을 보이는 사람들은 근시안적이고 즉각적 보상을 추구하는 경향을 보인다. 이는 이들로 하여금 장기적 목표 설정 및 해당 목표 달성을 위한 현재 행동 조정에 어려움을 야기한다. 이 외에도 실행기능의 결함은 자기

조절과 관련된 여러 일상적, 학업적, 사회적 상황에서의 목표 지향적 행동 수행을 방해하는 요소로 작용한다(Pennington, & Ozonoff, 1996; Barkley, 1997; Barkley, 2001)

자기조절학습(self-regulared learning)은 자기조절력이 학업 장면에서 발휘된 하나의 예시로, 실행기능과 연관이 있다. 자기조절학습은 학습자가 스스로 세운 계획을 성취하기 위해 자신의 행동을 전략적으로 조절하고, 계획을 세우는 과정이다.(Metzler, 2007; Zimmerman, 1989). 여러 선행연구에 따르면 자기조절학습의 하위 구인들은 실행기능의 구성요소와 관련이 있는데, Effeney et al.(2013)은 남자 청소년들을 대상으로 한 연구에서 둘 간의 강한 상관을 보고하고 있다. Garner(2009)는 실행기능의 계획하기, 충동 조절, 그리고 동기가 학습에서의 인지적, 메타인지적 전략 사용과 학업에 들이는 노력 조절을 예측하는데 있어 유의한 예측변수임을 확인하였다.

실행기능은 개인의 정서조절에도 영향을 미친다. 정서조절은 정서 경험을 대체하거나, 정서 반응에 따른 생리적 반응 및 표현 행동을 스스로 조절하려는 시도 등을 포함한다(Barrett, & Gross, 2001). 실행기능의 발달은 정서조절 전략의 변화에 주요한 영향을 미치는 요인 중 하나로, 실행기능 향상을 지원하는 것이 정서조절 능력 향상에 도움이 될 수 있으며, 기분장애(mood disorder)의 치료에 도움될 수 있음이 보고되고 있다. (Lantrip et al., 2016; Mohammed et al., 2022)

3) 실행기능 관련 선행 연구

여러 선행연구들은 아동·청소년의 실행기능 향상과 관련한 개입에서 다양한 상담 이론과 기법을 활용하고 있다. 다양한 개입이 있었으나 그 중에서도 인지행동적 접근 계열의 이론들을 바탕으로 한 프로그램들이 주를 이루었다. 먼저 CBT(Cognitive Behavioral Therapy, 인지행동치료)를 활용한 개입들을 살펴보면, Goldschmidt et al.(2024)은 기존 인지행동치료에 실행기능 훈련의 요소를 접목하여 개발한 폭식증 청소년 대상 프로그램의 효과성을 검증하고자 한 연구에서 유의미한 효과를 확인하였다. 안재순 외(2016)은 ADHD 성향을 가진 대학생을 위한 인지행동치료 프로그램 개발, 시행한 결과 목표 관련 전략, 행동 지표이 향상되었음을 보고했으며, 정혜경(2018)은 사회적 의사소통장애 성향을 보이는 아동을 대상으로 프로그램을 개발, 시행하여 실행기능 상의 유의미한 향상이 있었음을 검증하였다.

다음으로 DBT(Dialectal Behavior Therapy, 변증법적 행동치료)를 기반으로 한 프로그램이 다수 개발되었음을 확인할 수 있었다. DBT는 기존 행동적 접근에 수용을 접목

하여 경계선 성격장애와 자살 및 자해 행동을 보이는 환자들을 치료하고자 개발되었는데, 최근에는 개인의 정서 및 행동 조절, 대인관계 향상이나 기타 다른 정신장애를 위한 중재에도 널리 활용되고 있다 (Linehan, 1993; 최현정, 2018; Khezrian, 2024). Fleming et al.(2015)는 ADHD로 진단받은 대학생들을 대상으로 한 집단 기술 훈련 실험을 통해 효과성을 검증하는 연구에서 실험 이후 유의미한 참여자들의 실행기능 능력 향상을 보고하였다. Smith et al.(2019)는 의도적 자해 행위를 보이는 청소년을 대상으로, Vijayapriya, & Tamarana(2023)의 경우 경계선 성격 특성을 보이는 대학생들을 대상으로 DBT 기반 실행기능 향상 프로그램의 효과성을 검증한 결과, 유의미한 향상이 나타났음을 확인하였다.

학교기반 프로그램 연구 역시 여럿 진행되었는데, Lisa et al.(2010)은 학교기반 마음챙김과 알아차림 훈련 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 초등학생을 대상으로 실험 연구를 진행하였고, 분석 결과 프로그램 진행 이후 학생들에게서 유의미한 실행기능 상의 향상을 확인했음을 밝혔다. 또한 Mattew et al.(2014)는 학교 상담자가 진행하는 SSS(The Student Sucess Skills) 프로그램의 효과성 검증 연구를 통해, 학생들의 실행기능이 집단 프로그램을 통해 향상되었음을 보고했다.

3. 청소년의 자기조절력 위험요인과 보호요인

1) 자기조절력의 보호요인

(1) 부모양육태도

김유리(2018)의 연구에서는 부모의 돌봄 수준이 높을수록 청소년의 자아탄력성과 자기조절학습능력이 증가하는 것으로 나타났다. 특히, 부모의 돌봄 중심 양육 태도와 자기조절학습능력 간의 관계에서 자아탄력성이 중요한 매개 요인으로 작용하는 것으로 확인되었다. 부모의 양육 태도와 청소년의 자기조절학습능력 간의 관계를 휴대전화 의존을 매개로 분석한 김지혜(2014)의 연구에서도 부모의 긍정적인 양육 태도가 청소년의 휴대전화 의존을 낮추고 자기조절학습능력을 향상시키는 데 기여하는 것으로 나타났다. 또한, 부모의 수용과 심리통제는 자녀의 자기조절능력을 완전 매개하여 외현화 문제행동에 영향을 주는 것으로 나타난다(이정윤, 최수미, 2011). 김유진과 조규판(2016)의 연구에서는 부모의 양육 태도가 자녀의 스마트폰 의존에 긍정적 또는 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 보고된다. 특히, 긍정적인 양육 태도와 원활한 부모-자녀

의사소통은 스마트폰 의존 예방과 또래 관계 형성에 기여하는 것으로 나타났다. 가족 여가활동과 가족 의례경험의 증가 또한 스마트폰 사용을 적절히 조절하고, 스마트폰에 과의존하지 않게 하는 보호요인으로써 기능한다(한효정, 장영은, 2020).

⑵ 또래관계 및 사회적 기술

정희선과 박성연(2010)의 연구에서 또래의 지지가 아동의 자기조절능력에 직접적인 영향을 미치고 있음이 보고되었다. 또래에게 정서적, 정보적, 물직적, 평가적으로 지지를 받는 아동은 자신의 행동과 정서를 더 잘 조절할 수 있었다. 또래애착과 관련한 최진아와 박은민(2011)의 연구에서도 아동의 동기, 인지, 행동조절에 대하여 또래 애착이 유의미한 관련 변인임이 보고된다. 이 연구에서 또래애착은 자기 및 타인의 정서 조절 능력에 중요한 영향을 미치고 있었는데, 또래 관계 뿐만 아니라 관계에 영향을 미치는 사회적 기술 또한 자기조절력의 보호요인으로 작용하는 것으로 나타났다. 사회적 기술과 자기조절 능력이 인터넷 중독에 미치는 영향을 살펴본 안권순(2013)의 연구에서는 청소년들에게 사회적 기술인 감정, 긍정, 원조의 기술을 높여주었을 때 인터넷 사용을 효율적으로 조절할 수 있음이 보고되었다. 즉, 또래와의 관계가 안정적이고 사회적인 기술력을 갖추는 것은 자기조절력을 기르는 데에 유의미한 보호요인으로 작용한다.

⑶ 신체활동

홍성지(2006)는 ADHD로 진단 받은 초등학생을 대상으로 게임놀이 활동이 ADHD 아동의 주의력 결핍, 과잉행동 및 충동성 감소에 효과가 있는지 알아보았다. 그 결과 게임 및 신체활동 프로그램은 취학 전 발달장애 아동의 정서적 행동 변화 감소에 긍정적인 효과가 있었다. 더 나아가, 신체활동 프로그램의 10주 이상의 지속적인 참여는 취학 전 전반적 발달장애 아동이 가지고 있는 충동, 불안, 우울, 반사회화, 부정적 자아개념, 공격성, 현실감 부재와 같은 정서적 행동을 감소시켜 ADHD 아동의 주의력 증가와 과잉행동 및 충동성 감소에 기여했다. 이규림(2014)의 연구에서도 조작운동형 뉴스포츠 프로그램 참여가 ADHD 성향 아동의 선택적 주의력과 지속적 주의력 변화에 긍정적인 영향을 주는 것으로 드러났다. 초등학생의 태권도가 분노 조절에 미치는 관계를 파악하기 위해 진행된 석류와 곽정현(2023)의 연구에서는 아동이 신체활동에 재미를 느낄 때 성취감과 함께 자기조절력이 향상된다는 결과가 나타났다.

(4) 학업성취

학업성취는 자기조절력과 상호영향력을 가지며 선순환 구조 관계를 형성하는 것으로 보고된다(양명희, 이경아, 2012). 특히, 중학생을 대상으로 이 종단연구에서 기존의 자기조절은 이후의 학업성취도에 긍정적인 영향을 미치며, 반대로 이전의 학업성취도 또한 이후의 자기조절에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2) 자기조절력의 위험요인

(1) 부모양육태도

부모양육태도는 보호요인으로 작용하는 한편, 위험 요인으로 작용하기도 한다. 부모의 양육태도가 부정적일수록 청소년의 우울이 심해지고(조승희, 조안나, 2021), 부모의 양육태도가 거부적일수록 스마트폰과의존 문제가 심화된다는 연구결과(김미옥, 이응택, 2023)는 부정적인 양육태도가 청소년기 자기조절력 형성에 있어 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

(2) 학업 스트레스

정인경과 김정현(2017)은 학업 스트레스가 증가할수록 이를 해소하기 위해 스마트폰 사용이 증가하며, 이로 인해 스마트폰 과의존 위험이 높아질 가능성이 있다고 밝혔다. 이 연구에서는 중학생의 학업스트레스 정도를 상·중·하로 구분한 후 스마트폰 중독 정도의 차이를 살펴보았는데, 그 결과 학업스트레스 상 집단의 경우 중·하 집단에 비해 스마트폰 중독 정도가 유의하게 높게 나타났다. 또한, 중학생을 대상으로 성별과 자아존중감을 통제한 상태에서 학업스트레스가 스마트폰 과의존을 정적으로 예측한다는 김일옥과 신선화(2016)의 연구 결과가 보고되기도 했다. 이지수와 안현선(2024)의 연구에서는 중1 때 학업스트레스를 높이 지각할수록 중1 때 스마트폰 과의존 정도가 높고, 중1에서 중3까지 학업스트레스가 빠르게 증가할수록 스마트폰 과의존 정도가 더 빠르게 증가한다고 밝혔다. 이러한 연구 결과를 종합해 학업 스트레스가 자기조절력에 부정적 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

(3) 디지털 기기 과사용

디지털 기기 과사용과 자기조절력은 상호 영향을 미치고 있는 것으로 보고된다. 디지털을 과사용하는 아동은 자기조절력이 낮다는 연구 결과가 반복적으로 제시되고 있

다(김보라, 신혜원, 2019; 김유리, 유영미, 2019; 이은경, 2021). 동시에, 자기 조절력이 낮으면 디지털중독에 미치는 영향이 증가한다는 연구 결과들(전성은, 강영신, 2022)은 디지털 기기 과사용과 자기조절력의 순환적인 관계를 보여준다. 강민경과 심준영(2023)의 연구에서 살펴본 50명의 대상으로 생리적 건강 상태와 부교감 신경계 활성도, 그리고 자율신경계의 전반적인 조절 능력 수치를 측정해 디지털 중독과 자기조절 간의 관계를 확인했다. 분석 결과에 따르면, 디지털 중독 점수가 높은 대상자는 생리적 수준에서도 자기조절력의 유의미한 저하가 나타났다. 김지혜(2014)의 연구에서도 휴대전화 의존도가 높은 청소년은 자기조절학습능력이 저하되는 경향이 나타났으며, 동시에 부모 양육 태도가 자기조절학습능력에 미치는 영향에서 휴대전화 의존의 매개효과가 유의미한 것으로 드러났다.

4. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 관련 선행 연구

1) 국내

스마트폰 중독 예방을 목표로 초등학생 117명을 대상으로 한 김동일(2020)의 연구에서는 자기조절 이론 및 3A(인식, 수용, 태도) 모델을 기반으로 개발된 6회기의 교육 프로그램의 효과를 평가하였다. 이 프로그램을 통해 실험집단의 스마트폰 중독 점수는 유의하게 감소했다. 또한, 스마트폰 선용 척도의 생활경험 확장 부분에서 유의한 개선이 평가되었다.

조민자와 이종한(2009)은 청소년 복지학과 학생 46명을 대상으로 8회기에 걸친 자기조절 프로그램의 효과를 검증하였다. 프로그램은 목표 설정, 자기관찰, 자기평가, 자기강화, 주의력 통제, 환경 통제 등의 전략을 포함하였으며, 실험집단과 비교집단 간에 비교를 실시하였다. 자기조절능력, 자기효능감, 자아존중감을 측정한 결과, 실험집단에서 모든 지표가 유의미하게 향상되었다.

임향미(2014)의 연구에서는 중학교 1학년 학생 24명을 대상으로 자기조절 능력향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과를 분석하였다. 이 프로그램은 자기조절에 영향을 미치는 요인들에 대한 문헌연구를 기반으로 구성되었으며, 9회기 동안 각 회기당 5-60분간 진행되었다. 결과적으로 자기조절 능력, 충동 통제능력, 만족지연 능력, 역기능적 정서처리 능력이 유의미하게 향상되었고, 긍정정서 또한 증가하였다.

이지혜(2018)는 인문계 여자 고등학교 학생 60명을 대상으로 학교기반 마음챙김 프

로그램의 효과를 6회기에 걸쳐 평가하였다. 이 프로그램은 ADDIE 모델과 Mezirow의 전환학습이론을 기반으로, 경험, 성찰적 사고, 토론 및 공유, 실천의 4가지 구성요소를 포함하였다. 결과적으로 실험집단에서 자기조절력, 집중력, 기분상태의 향상과 지각된 스트레스의 감소가 유의미한 변화를 보였다.

심준영과 고병진(2009)은 남자 고등학생 58명을 대상으로 '뇌교육 5단계' 프로그램을 적용하여 자기조절능력과 집중력의 향상을 검증하였다. 실험집단은 8주간의 훈련을 통해 자기조절양식 및 난이도별 집중력에서 유의미한 개선을 보였고, 뇌파변화에서도 SMR파와 M-Beta파가 증가하였다.

이상심(2024)은 특성화 고등학교 2학년 재학생 24명을 대상으로 마음챙김통합예술치료 프로그램의 효과를 평가했다. 이 12회기 프로그램은 Kabat-Zinn의 마음챙김 명상 기본 태도 7가지 요소와 상담 및 심리치료의 다양한 치료 기법을 통합하여 구성되었다. 실험집단은 자기조절력, 학교생활적응, 마음챙김 능력의 모든 측정 시점에서 통계적으로 유의한 향상을 보였다.

폭력 및 절도사범으로 재범 위험이 높은 보호관찰 청소년 8명을 대상으로 자기조절 프로그램의 효과를 다룬 황진규(2010)의 연구도 진행되었다. 이 10회기 프로그램은 청소년들의 왜곡된 사고와 행동을 교정하고 충동성을 조절할 수 있도록 설계되었다. 결과적으로, 공격성 관련 점수에 유의미한 차이가 관찰되었으며, 공격성과 적대감을 측정하는 BDHI의 총점 평균에서 유의미한 차이가 나타났다.

표 1. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 관련 선행 연구

연번	논문명 (저자명, 연도)	전체 회기수 (회기당 시간)	대상	주요이론 및 구성내용	측정도구	효과성 검증 결과
1	스마트폰 중독 예방 교육 프로그램 효과성 검증: 자기조절력을 중심으로 (김동일, 2020)	6회기 (40분)	초등학생 117명	자기조절 이론 및 3A(인식, 수용, 태도) 모델	- 청소년 자기진단 스마트폰 중독 척도(S척도) - 간략형 청소년 인터넷중독 자가 진단 척도(KS척도) - 스마트폰 선용: 스마트폰 선용척도	- 스마트폰 중독척도 점수 유의하게 감소 - 내성 요인의 점수만이 유의하게 감소 - 선용척도에서 생활경험 확장부분 유의
2	청소년의 자기조절 프로그램 개발과 효과 검증 (조민자, 이종한, 2009)	8회기	집단상담 과목을 수강신청 한 청소년복지학과 학생들 46명	목표 설정의 요소, 자기관찰, 자기평가, 자기 강화의 요소, 주의력통제, 환경통제 전략	- 자기조절능력척도 - 자기효능감 측정도구 - 자아존중감척도	- 자기조절능력, 자기조절양식, 의지적 억제양식에서 유의미한 차이 - 자기효능감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호에서 유의미한 차이 - 자아존중감이 유의미하게 상승

연번	논문명 (저자명, 연도)	전체 회기수 (회기당 시간)	대상	주요이론 및 구성내용	측정도구	효과성 검증 결과
3	중학생의 자기조절 능력향상 집단상담 프로그램 효과 (임향미, 2014)	9회기 (50-60분)	중학교 1학년 학생 24명	자기조절에 영향을 미치는 요인에 대한 관련 문헌연구	자기조절 척도	- 자기조절 향상 - 충동통제능력 향상 - 만족지연 능력 향상 - 역기능적 정서처리 능력 향상 - 긍정정서 증가
4	여고생을 위한 학교기반 마음챙김 프로그램의 개발과 효과 (이지혜, 2018)	6회기 (50분)	인문계 여자 고등학교 학생 60명	ADDIE Model의 5단계 전환학습이론의 4가지 구성요소	- 자기조절력 척도 - 집중력 척도 - 지각된 스트레스 척도 (PSS) - 기분상태 척도 (POMS-SF) - 자아존중감척도 (RSES)	- 집단 간 시기에 따른 자기조절력의 변화에 유의한 차이 - 지각된 스트레스의 변화에 유의한 차이 - 집단 간 시기에 따른 집중력의 변화에 유의한 차이 - 기분상태의 변화에 유의한 차이

연번	논문명 (저자명, 연도)	전체 회기수 (회기당 시간)	대상	주요이론 및 구성내용	측정도구	효과성 검증 결과
5	청소년의 자기조절 및 집중력 향상을 위한 뇌발달 프로그램 효과 (심준영, 고병진, 2009)	24회기 (50분)	남자 고등학생 58명	뇌교육 5단계	- EEG(뇌파) - 자기조절능력척도	- 자기조절양식에서 집단간 유의한 차이 - 집중력 수준, 우뇌 전전두엽 부위에서 집단 간 유의미한 차이
6	학교부적응 청소년의 자기조절력 증진을 위한 마음챙김통합 예술치료 프로그램 개발 및 효과 (이상심, 2024)	12회기 (100분)	학교 부적응 특성화 고등학교 2학년 재학생 24명	Kabat-Zinn (1990)의 마음챙김 명상 기본 태도 7가지 요소와 통합예술치료를 결합	- 자기조절력 척도 - 학교생활적응척도 - 마음챙김 척도	- 자기조절력 향상, 학교생활적응과 마음챙김 향상에 유의미한 효과 - 대응표본 t-검증 결과 실험집단은 부분적으로 사전-사후, 사전-추후, 중간-사후, 중간-추후, 사후-추후 검사점수에서 통계적으로 유의한 차이

연번	논문명 (저자명, 연도)	전체 회기수 (회기당 시간)	대상	주요이론 및 구성내용	측정도구	효과성 검증 결과
7	보호관찰 청소년 자기조절 프로그램 연구(황진규, 2010)	10회기	집중보호 관찰 대상자 중 폭력 및 절도사범으로 재범위험성이 높은 대상자 8명	청소년들의 왜곡된 사고와 행동을 교정하고, 충동성을 자제할 수 있도록 '자기 - 조절'을 주제로 프로그램의 내용을 계획	- PAI-A - BDHI - AMPQ - SCL-90	- PAI-A: 공격성에서만 유의미한 차이 - BDHI: 총점평균 유의미한 차이 - AMPQ, SCL-90: 평균점수 차이

2) 국외

(1) SREP (Self-regulation empowerment program)

자기조절 강화 프로그램(SREP)은 프로그램은 사회인지 이론을 기반으로 하여 학생들의 자기조절 능력과 자기 동기 부여 능력을 강화하는 것을 목표로 개발되었다(Cleary&Zimmerman, 2004). 구성 요소는 크게 두 가지로, '진단 평가'와 '자기조절 학습자 개발'이다. 진단 평가에서는 학생 개인의 학습 전략과 동기 수준을 파악하여 개별화된 교육 계획을 수립한다. 이후 자기조절 학습자 개발 단계에서 학생들은 현실적이고 전략적인 목표를 설정하고, 효과적인 학습 전략을 적용하며, 자기 모니터링을 통해 자신의 학습 진행 상황을 평가하고 조정하는 방법을 습득한다. 반복적이고 순환적인 피드백 (feedback loop)를 통해 학생들은 통제감을 갖고 스스로를 동기화하는 환경을 조성할 수 있다. 실제로 학업 위험 중학생들을 대상으로 SREP 프로그램을 실시한 결과, 학생들의 전략적 사고와 자기조절적 사고의 유의미한 향상이 관찰되었으며, 성적에서의 상승 또한 나타나는 것으로 보고된다(Cleary, 2017).

(2) PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies)

PATHS(대안적 사고 전략 증진) 프로그램은 어린이의 사회-정서적 발달을 촉진하기 위해 설계된 포괄적 프로그램이다. 이는 SEL(사회정서학습)의 하위 프로그램으로, 개인의 정서이해, 문제해결기술, 사회적 기술 개발에 중점을 두었다. 프로그램은 감정, 행동, 인지를 통합하여 사회적 역량을 증진하는 Affective-Behavioral-Cognitive-Dynamic (ABCD) 모델을 기반으로 개발되었다(Kusche & Greenberg, 1994). PATHS 프로그램은 수직적 통제(vertical control)와 수평적 통신(horizontal communication) 두 가지의 핵심 원리를 바탕으로 설계되었다. 수직적 통제는 변연계(감정 처리 시스템)와 전두엽(고차원적 인지 기능) 간의 상호작용을 통해 감정을 조절하고 충동적 반응을 억제하는 능력을 의미한다. Control Signals Poster(CSP)와 같은 시각적 도구를 활용하여 학생들은 감정 조절과 충동 통제를 학습하고, 목표 지향적인 자기조절 행동을 시도한다. 수평적 통신은 좌뇌(언어 및 논리적 사고)와 우뇌(감정 및 창의적 사고) 간의 통합을 통해 학생들이 자신의 감정을 언어로 표현하고, 타인과 소통하며, 문제를 해결하는 데 필요한 자기조절 기술을 의미한다. 카드활동 등을 통해 학생들은 자신의 감정을 명확히 인식하고 이를 적절히 표현하는 기회를 갖는다. 즉, PATHS 프로그램은 이 두 가지 원리를 활용하여 학생들이 감정을 인식하고 조절하며, 긍정적인 사회적 상호작용과 자기조절 행동을 증진시킬 수 있다. Riggs, Greenberg, Kusche, 및 Pentz(2006)의 연구에서는 PATHS 프로그램이 아동의 억제 통제(inhibotory control)와 언어 유창성을 향상시키는 것으로 나타났으며, 이는 외현화 및 내재화 행동 문제를 감소시키는 데 기여한다고 보고된다.

III. 연구방법

1. 프로그램 개발 절차

본 연구는 청소년의 자기조절력 강화 프로그램을 개발하기 위해 문헌 연구, 요구조사를 실시하였고, 분석 결과를 바탕으로 프로그램을 구성하였다. 이후 개발한 프로그램의 현장 적용성 검토와 효과성을 평가하기 위해 청소년년들을 대상으로 프로그램을 시범적으로 운영하였다. 시범 운영 결과를 활용하여 프로그램을 평가하였고, 수정 및 보완을 하여 최종적으로 프로그램을 개발하였다. 세부 프로그램 개발 과정은 아래 표와 같다.

표 2. 프로그램 개발 과정

순서	방법	내용
1	문헌 연구	- 선행연구 조사, 측정도구 조사 - 구성요인, 주제, 내용 도출
2	요구조사	- 전문가 FGI, 델파이 조사 - 자기조절 프로그램에 대한 요구 조사
3	프로그램 구성	- 문헌 연구 및 요구조사 결과를 바탕으로 프로그램(안) 도출
4	프로그램 실시 및 평가	- 프로그램 현장 적용성 및 효과성 평가 - 프로그램 만족도 분석 - 전문가 타당도 검증
5	최종 프로그램 개발	- 프로그램 보완 및 수정 - 최종 프로그램 도출

2. 문헌연구

본 연구에서는 문헌 고찰을 통해 자기조절력의 개념, 청소년의 디지털 사용 문제와 자기조절력의 관계, 실행기능의 개념, 실행기능이 자기조절력에 미치는 영향, 청소년

자기조절력 강화 프로그램 선행 연구등의 조사를 통해 프로그램 구성 요인 및 내용 작성을 위한 이론적 근거를 도출하였다. 먼저, 문헌조사를 통해 자기조절력이 청소년의 발달에서 중요한 점과 필요성을 확인하여 프로그램의 목적을 설정하였다. 특히, 최근 청소년들의 자기조절을 어렵게 만드는 디지털 사용 문제에 대한 대처방안으로 프로그램의 목적을 청소년들의 실행기능 강화를 하는데 초점을 맞추고자 하였다. 이를 위한 이론적 근거로 Barkley(2001)의 실행기능 모형을 참고하여 프로그램의 구성 요인을 도출하였다. 또한, 프로그램의 내용과 활동은 CBT(Conitive Behvioral Therapy, 인지행동치료)와 DBT(Dialectical Behavioral Therap, 변증법적 행동치료)의 기법을 참고하여 구성하고자 하였다. CBT와 DBT는 실행기능과 관련한 여러 연구들에서 효과가 검증되었다(AAndrew et al., 2015; Goldschmidt et al., 2024; 정혜경 외, 2018). 이를 종합하자면, 본 연구에서는 문헌조사 결과를 바탕으로 청소년의 자기조절력 강화를 위한 프로그램의 목적을 설정하였고, 프로그램의 구성요인은 실행기능 모형을 기반으로 구성하고자 하였다. 프로그램의 내용과 활동은 DBT, CBT의 핵심 기법들을 근거로 도출하고자 하였다.

3. 포커스 그룹 인터뷰

1) 연구절차

본 연구에서는 자기조절력 강화 프로그램에 대한 필요성과 현장의 요구를 파악하기 위해 포커스 그룹 인터뷰(Focused Group Interview, 이하 FGI)를 실시하였다. FGI는 연구 주제에 대한 공통의 관심과 전문성을 가진 전문가 집단을 구성하여 진행하는 인터뷰로서(Thomas et al., 1995), 4~5명 정도로 구성된 전문가 집단의 상호작용과 의견 교환을 통해 깊이 있는 정보를 수집하는 방법이다(Rabiee, 2004). 본 연구에서는 청소년 자기조절력 강화 프로그램을 개발하는 것이 목적이므로, 청소년 교육, 상담, 연구에 관한 경력이 있는 전문가를 중심으로 연구참여자를 구성하였다. 먼저, FGI 진행을 위해 연구참여자들에게 유선으로 연구에 대한 안내를 하였고, 연구 참여에 동의를 한 전문가들과 일정을 조율하였다. 이후 동의를 한 연구참여자들에게 이메일로 서면 연구 설명문, 질문지, ZOOM링크를 FGI 실시 전에 발송하였다. FGI는 2024년 6월 21일과 30일에 총 두 집단으로 나누어 각각 1회씩 비대면 ZOOM으로 실시하였다. FGI 진행 시간은 1시간 ~ 1시간 30분 정도였으며 청소년 자기조절력 강화 프로그램 개발

에 관한 전문가들의 의견과 현장의 요구를 다면적으로 파악하고자 하였다. 모든 인터뷰의 내용은 전문가 집단의 동의 하에 녹음을 한 후 전사하였다.

2) 연구 참여자

본 연구에서는 청소년의 자기조절력 강화를 위한 현장의 다양한 관점들을 반영하고자 대학 교수와 실무 전문가 등 연구 참여자들을 두 개의 주요 집단으로 분류하였다. 첫 번째 집단은 청소년 프로그램 개발 및 운영 경험이 10년 이상인 대학 교수들로 구성하였다. 두 번째 집단은 직접적으로 상담 업무를 수행하고 있는 4년 이상의 경력을 가진 실무 전문가로 구성하였다. 각 집단은 3명으로 구성되어 있으며 연구참여자의 세부 정보는 아래와 같다.

표 3. FGI 연구참여자 정보

구분	성별	연령대	최종 학력	소속기관	청소년 교육 및 상담 경력
1	여	40대	박사 졸업	대학교	20년 이상
2	여	40대	박사 졸업	대학교	13년 이상
3	남	40대	박사 졸업	대학교	13년 이상
4	여	50대	석사 졸업	고등학교	26년 이상
5	남	30대	박사 수료	대학 상담기관	7년 이상
6	여	20대	석사 졸업	대학 상담기관	4년 이상

3) 자료 분석

자료분석은 Strauss(1987)의 코딩 과정을 따라 자료에서 반복적으로 등장하는 어휘, 주제 등에 일정한 코드를 부여하면서 자료를 체계화하였다. Strauss(1987)는 코딩 과정을 개방적 코딩(open coding), 중추적 코딩(axial coding), 선택적 코딩(selective coding)의 세 단계로 나누어 제시하였다. 이에 따라, 먼저 개방적 코딩에서 정해진 틀 없이 자료를 전체적으로 읽으면서 반복되거나 중요하다고 판단되는 어휘를 정리하였다. 그다음 중추적 코딩에서는 개방적 코딩을 한 자료를 다시 읽고 유사한 주제들끼리 범주화를 하는 작업을 여러 번 반복하였다. 마지막으로, 선택적 코딩 과정에서는 지금까지 검토한 모든 범주들을 하나의 체계로 정리하고 그 체계에 따라서 자료들을 다시

정리하는 작업을 진행하였다. 이 과정에서 범주의 명칭은 연구 참여자의 언어를 최대한 살리고자 하였다.

4. 델파이 조사

1) 연구 절차

본 연구는 실행기능 기반 자기조절력 강화 프로그램의 세부 목표 설정 및 이론적 배경 확립, 프로그램 운영 및 효과성 검증을 위한 평가 계획을 위하여 기존에 개발된 프로그램 및 관련 선행연구를 고찰하였다. 이후 프로그램 관련 의견 수렴을 위해 전문가들을 대상으로 FGI를 실시하였고, 이를 바탕으로 문항을 개발하여 총 2차의 델파이(Delphi) 조사를 실시하였다. 델파이 조사 문항은 프로그램의 세부 목표와 이론적 배경, 프로그램 운영 및 효과성 검증을 위한 평가와 관련된 사항들을 제시한 후, 이에 대한 적합도를 5점 리커트 척도(1점: 전혀 적합하지 않다 – 5점: 매우 적합하다)로 측정하였다. 또한 개방형 질문을 통하여 제시된 사항 이외에 프로그램과 관련한 다양한 의견을 수집하였다. 1차 델파이 조사 결과를 바탕으로 제안 사항을 일부 수정하거나 삭제하였으며, 이후 재구성된 문항을 바탕으로 2차 델파이 조사를 실시하였다. 1차와 2차 델파이 설문 모두 이메일을 활용하여 이루어졌으며, 1차 조사 참여자 전원이 2차 조사에도 참여하였다.

2) 연구 참여자

본 연구에서는 청소년 상담 및 교육 분야에서 전문적인 지식과 경험을 가진 전문가들을 델파이 패널로 구성하였다. 이론과 실제를 모두 반영하기 위해 대학교수와 상담기관 및 학교 현장 실무자를 참여자 기준으로 선정하였다. 대학교수는 교육학, 심리학, 상담학 전공으로 청소년 프로그램 개발・운영한 경험이 있는 교수로 한정하였다. 실무자의 경우 상담 기관 혹은 학교 현장 경험이 최소 4년 이상인 자로 한정하였다. 그 외 각 참여자의 전공, 지역, 소속기관, 경력 등 다양한 요인을 고려하여 전문 분야가 편중되지 않도록 패널을 구성하였다. 최종적으로, 상담 관련 교수 8인, 상담사 1인, 교사 4인, 총 13인이 1차 및 2차 델파이 조사에 참여하였다. 델파이 조사에 참여한 전문가들의 정보는 아래 표에 제시하였다.

표 4. 델파이 조사 연구 참여자 정보

구분	성별	연령대	최종 학력	소속기관	청소년 교육 및 상담 경력
1	남	40대	박사 졸업	대학교	13년 이상
2	여	40대	박사 졸업	대학교	16년 이상
3	여	40대	박사 졸업	대학교	18년 이상
4	여	40대	박사 졸업	대학교	13년 이상
5	여	40대	박사 졸업	대학교	15년 이상
6	여	50대	박사 졸업	대학교	17년 이상
7	여	40대	박사 졸업	대학교	13년 이상
8	여	40대	박사 졸업	대학교	21년 이상
9	여	40대	박사 졸업	중학교	17년 이상
10	여	50대	박사 졸업	중학교	30년 이상
11	남	30대	박사 수료	상담기관	9년 이상
12	여	50대	석사 졸업	고등학교	23년 이상
13	여	30대	박사 졸업	초등학교	9년 이상

3) 자료 분석

전문가 패널이 응답한 델파이 조사 자료의 타당도 검증은 내용타당도, 합의도, 수렴도 계수를 활용하여 실시하였다. 계수 산출공식은 다음과 같다. 먼저, 내용타당도(Contents Validity)는 Lawshe(1975)가 제시한 내용타당도 비율을 바탕으로 CVR(Contents Validity Ratio) 값을 제시하였다. 패널의 수에 따라 CVR 값이 최솟값 이상일 때 내용타당도가 있다고 판단한다. 델파이 조사의 정확한 추정치 산출을 위한 분석 방법은 아래와 같다.

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

ne = 중요하다라고 응답한 사례수, N = 총 사례수

다음은 전문가들의 의견수렴과 합의 정도를 분석하는 방법으로, 수렴도는 0에 가까울수록, 합의도는 1에 가까울수록 타당한 것으로 판단한다.

$$\text{수렴도} = \frac{Q_3 - Q_1}{2},\ \text{합의도} = 1 - \frac{Q_3 - Q_1}{Mdn}$$

Md = 중앙값, Q3, Q1은 각각 제1사분위와 제3사분위 계수로서 전체 사례수의 누적 값 중 25%, 75%값을 의미함.

5. 프로그램 시범 운영

1) 연구 참여자

프로그램 시범 운영은 총 2차에 걸쳐 진행되었다. 학교 수업으로 인해 학교마다 모듈별로 나눠서 운영하였고 각 모듈별 프로그램의 효과성을 검증하고자 하였다. 1차 시범운영은 2024년 8월 19일~9월 2일까지 주 1회씩 45분 동안 정서 및 행동조절 모듈 3회기(2~4회기)를 1개 중학교에서 진행하였다. 총 4개반 중 2개반씩 나눠 처치집단과 통제집단으로 배정하였다. 처치집단은 54명이었으며, 통제집단은 55명이 참여하였다. 2차 시범운영은 중학교 1개교와 고등학교 1개교에서 진행하였다. 먼저 중학생 대상으로 실시한 프로그램은 2024년 11월 11일~25일까지 주 1회씩 45분 동안 시간관리 모듈(7~9회기)을 진행하였으며, 1학년과 2학년 2개 학급이 프로그램에 처치집단(35명)으로 참여하였다. 고등학생을 대상으로 실시한 프로그램은 2024년 11월 8일~15일까지 주 1회씩 50분 동안 인지적 유연성 모듈(10~11회기)을 진행하였고, 처치집단으로는 1학년 2개 학급(38명)이, 통제집단으로도 동일 학년의 2개 학급(45명)이 참여를 하였다. 고등학교에서 수집한 통제집단의 자료는 중학생 대상으로 실시한 시간관리 모듈의 효과성을 검증하는 데에도 활용하였다.

2) 연구 절차

프로그램 진행은 개발을 담당한 연구팀에서 운영을 하였다. 1차 시범 운영의 경우 회기별로 박사과정 학생 1명과 석사과정 학생 2명이 회기별로 2명씩 주강사와 보조강사로 나눠 진행을 하였다. 2차 시범 운영의 경우 시간관리 모듈에서는 박사 1명, 석사

1명, 석사과정 학생 3명이 운영을 하였고, 회기별로 2명씩 주강사와 보조강사로 나눠 진행을 하였다. 인지적 유연성 모듈에서는 박사과정 학생 1명, 석사 1명이 각자 1개반씩 총 2개반을 대상으로 프로그램을 진행하였다. 자기조절력 강화 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 프로그램 전후 참여자들의 실행기능의 수준이 어떻게 변화를 하였는지 알아보고자 하였다. 더불어 처치집단의 경우 만족도 조사를 실시하여 프로그램에 대한 참여자들의 인식도 평가하고자 하였다. 프로그램 평가를 위한 세부 연구설계는 아래 표에 제시하였다.

표 5. 프로그램 평가를 위한 연구설계

집단	사전검사	실험처치	사후검사	만족도 조사
처치	O1	X1	O2	O3
통제	O1		O2	

O1: 처치 및 통제집단 실행기능 척도 사전검사
X1: 자기조절력 강화 프로그램 제공
O2: 처치 및 통제집단 실행기능 사후검사
O3: 만족도 조사

3) 측정도구

(1) 참여자들의 일반적 특성

본 연구에서는 효과성 검증 시 각 집단의 일반적 특성을 통제하기 위해 성별, 스마트폰 최초 사용시기, 스크린 타임, 학습 시간, 주 인터넷 이용기기(스마트폰), 주 인터넷 이용기기(태블릿), 운동 시간, 스트레스 수준, 대인관계 만족도 등을 조사하는 문항을 사전 설문지에 포함시켰다. 문항은 '스마트폰을 처음 가지게 된 것은 언제인가요?, '최근 1주일간 하루 평균 스크린타임(스마트폰, PC, 태블릿)은 어떻게 되나요?', '최근 1주일간 하루 평균 학습시간은 어떻게 되나요?' 와 같은 질문으로 구성이 되어 있다.

(2) 실행기능 척도

실행기능 평가 척도는 프로그램 구성 요인을 평가하는 문항들로 구성하였다. 본 척도는 실행기능의 구성요인을 측정하는 기존에 개발된 척도를 참고하여 문항을 구성하였다. 먼저, 실행기능 중 자기통제 수준을 측정하기 위해 Tangney 등(2004)이 개발하

고, 홍현기 등(2012)이 타당화한 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS, Brief Self-Control Scale)를 사용하였다. 이 척도는 총 11문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 에서, '매우 그렇다' 까지 5점 Likert 척도로 응답하게 되어있다. 그다음으로 실행기능 중 시간관리, 인지적 유연성, 정서 및 행동조절 요인을 측정하기 위해 박주리, 송현주(2012)가 개발 및 타당화한 아동용 실행기능 결함 질문지를 사용하였다. 이 척도는 총 29문항으로 주의 통제와 목표 지향의 두 가지 하위 구인으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 에서, '매우 그렇다' 까지 5점 Likert 척도로 응답하게 되어있다. 본 연구에서는 프로그램의 목적에 따라 목표 지향을 측정하는 18문항만을 사용하였다.

4) 자료 분석

자기조절력 강화 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 1차, 2차 시범 운영에 참여한 처치집단과 통제집단의 사전, 사후 설문지 응답 자료를 분석에 활용하였다. 자료 분석을 위한 통계 프로그램은 R을 활용하였으며, 결측값이 있거나, 불성실하게 응답한 자료는 제외를 하고 분석을 하였다. 효과성 검증을 위해 먼저 처치집단과 통제집단의 인구통계학적 특성과 실행기능 점수의 사전·사후 평균을 비교했다. 인구통계학적 특성은 카이제곱 검정 방법으로 비교하였으며, 실행기능 점수는 독립표본 t 검정 방법으로 비교하였다. 또한 공변량 분석(ANCOVA)을 활용하여 참여자의 사전 점수를 통제한 조건에서 프로그램의 효과성을 검증하고자 하였다. 이때, 성별, 스마트폰 최초 사용시기, 스크린타임, 학습 시간, 주 인터넷 이용기기(스마트폰), 주 인터넷 이용기기(태블릿), 운동 시간, 스트레스 수준, 대인관계 만족도를 통제변수로 활용하였다.

5) 전문가 평가 및 감수

자기조절력 강화 프로그램의 타당성을 확보하기 위해 프로그램의 회기별 구성 내용, 현장 적합성, 효과성 등에 대하여 전문가 평가를 진행하였다. 전문가 평가는 프로그램의 내용에 관한 것으로, 상담 및 교육 관련 전문가(박사학위 소지자로 대학의 교육상담 교수) 2인과 현장 전문가(중·고등학교 15년 근무 교사) 1인에게 평가를 받았다. 전문가 평가 참여자의 세부 인적사항은 아래 표에 제시하였다.

표 6. 전문가 평가 참여자 정보

구분	성별	나이	전공 (최종 학위)	최종 학력	소속기관	경력
1	여	40대	교육학	박사 졸업	중학교	15년 이상 ~ 20년 미만
2	여	40대	교육학	박사 졸업	대학	10년 이상 ~ 15년 미만
3	여	40대	교육학	박사 졸업	대학	10년 이상 ~ 15년 미만

Ⅳ. 연구 결과

1. 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview)

1) 프로그램 구성에 대한 요구

프로그램 구성에 대한 현장의 요구를 분석하여 도출한 주요 주제는 다음과 같다. 첫째, 학생들이 자신의 자원을 인식하고 이를 효과적으로 활용하는 능력의 중요하다. 둘째, 일상생활에서 자기조절력이 요구되는 구체적 영역들을 보다 명확하게 다룰 필요가 있다. 셋째, 현재의 도전과 어려움을 인내하고 극복하는 능력을 증진시킬 필요가 있다. 넷째, 학생들이 직면한 결핍을 건강한 방식으로 충족시킬 수 있는 방안이 필요하다. 마지막으로, 프로그램 전반에 이론적 근거를 바탕으로 프로그램이 구성되어야 한다. 범주별 세부 내용은 아래에서 구체적으로 기술하였다.

표 7. 프로그램 구성에 대한 요구의 범주화 결과

범주	핵심어
가지고 있는 자원이 뭔지를 알 필요	환경을 알고 잘 조성하는 주변의 도움이나 지지를 확인하고 요청할 수 있는 프로그램
일상생활에서 자기조절력을 필요로 하는 영역들	사회가 요구하는 기본 생활에 대한 성실성이 매우 떨여져요 핸드폰을 많이 하게 되는 상황을 정해 좀 찾아내서
지금 당장의 어떤 고통이나 힘든 상황들을 견뎌내고	내가 어떤 사람인지를 인식해 가는 과정 정서 조절 기술 향하고자 하는 방향이 뭔지를 정확하게 알아야 지금 당장의 어떤 만족을 지연 제일 필요한 거는 마음챙김이랑 고통감내 심리적인 상태랑도 관련이
현실에서 어떤 방식으로 충족할 수 있는지	빠져드는 데는 분명히 거기 안에서 충족되는 게 있고 프로그램에서 우리가 할 수 있는 거는 알려주고 경험하게끔 하는 게 좀 더 건강하게 이 학생들이 즐거움을 찾을 수 있는 중독에서 벗어나는 거는 결국 내가 생활에서 어떠한 부분이 결핍되어 있거나 불만족스러운지 그런 걸 좀 생각하고 검토
이론적 근거	DBT로 한다면 각 영역별로 회기를 잡고 각각 마음챙김, 고통감내, 조저조절 이런 식으로 행동주의적 관점 DBT 네 가지 삶의 기술 자기 동기가 있어야

(1) “가지고 있는 자원이 뭔지를 알 필요”

전문가들은 학생들이 자기조절력을 기르기 위해 자신이 가진 자원을 인식하는 과정이 필요하다고 주장했다. 청소년들이 프로그램을 통해 자신이 가진 자원을 파악하고, 이를 활용하여 자기조절력을 향상시키는 것이 중요하다고 언급했다. 특히, 자기조절력이 부족한 학생들이 이를 조금씩 개선해 나가며 성취감을 경험할 수 있도록 프로그램

을 구성하는 것이 필요하다는 요구가 있었다. 또한 프로그램에서 본인이 가지고 있는 자원을 발견하고 이를 바탕으로 목표를 설정하여 성취감을 경험하도록 돕는 것이 중요하다고 보았다.

> 추가적으로 고려해야 될 이론적 개념 이런 것들 같은 경우는, 이제 아이들이 이제 자기조절력을 내가 가졌어, 내가 가지게 됐어라는 것들을 결국 채득하게 되어야 할 텐데 그러려면 이제 본인이 가지고 있는 자원이 뭔지를 좀 알 필요는 있을 것 같아요. 그래서 OCEAN 성격 검사가 그런 자원들을 좀 이야기해 줄 수 있다면 그런 거를 이제 프로그램에 하나로 놓고 그 안에서 너가 가지고 있는 자원이 뭔지 좀 찾아보고 그 자원들을 어떻게 활용해서 자기조절력 성취감을 자기조절력을 조금씩 조금씩 해내는 거를 경험할 수 있는지를 좀 한번 고민해보게 하고, 구조화하면 또 어떨까 이런 생각들을 좀 했습니다.(참여자6)

> 결국에는 학교도 가야 하고, 학원도 가야 하고, 미성년자이기 때문에 부모님의 영향, 선생님의 영향에서 벗어날 수가 없고. 그래서 본인의 환경을 검토한 뒤에 주변의 도움이나 지지를 확인하고 그걸 요청할 수 있는 프로그램이 좀 있으면, 활동이 있으면, 이제 그거를 시작하는 것뿐만 아니라 유지하는 데 있어서도 도움이 되겠다 이런 생각이 들었고 ...(참여자1)

> 그 다음에 여기 이제 뒤쪽에 저는 이제 환경을 알고 잘 조성하는 얘기들이 좀 나와 있어서 이제 그런 부분들도 좀 같이 알려주는 것도 좋겠다. 왜냐하면 특히 나이가 어리면 어릴수록, 특히 뭐야 실행 기능이 약하면 약할수록 환경에 영향을 많이 받을 수 있을 것 같은데, 그런 경우에는 실제 환경을 어떻게 조성했을 때 그 아이들이 본인의 자기조절력 그러니까 약간 연약한 자기조절력을 가지고 해야 되는 것들을 잘 해내게 될 수 있는, 그 작은 성취 경험들을 많이 가져가게 될 것 같다는 생각을 했어요.(참여자6)

(2) “일상생활에서 자기조절력을 필요로 하는 영역들”

일상생활에서 자기조절력을 기를 수 있는 구체적인 영역들을 정해놓고, 그에 맞는 활동을 제공할 필요성이 논의되었다. 예를 들어, 방 청소, 수면 시간 조절, 숙제 관리, 대인 관계에서의 경청과 기다림 등 다양한 일상에서 자기조절이 필요한 영역을 구체적으로 설정해야 한다고 보았다. 특히, 현대 사회에서 요구하는 기본적인 생활 습관에 대한 성실성이 부족한 학생들이 자기조절력을 키우기 위해 적절한 환경을 제공해야 한다는 의견이 많았다.

지금 이게 일상생활이라면, 정말 우리가 기본적으로 일상생활에서 자기조절력을 필요로 하는 영역들이 되게 좀 이렇게 정해져 있는 것들 있잖아요. 아까 방청소부터 시작해서, 내가 언제 잘 거고, 언제 일어날 거고, 숙제하는 거, 관계에서 경청하고 기다리는 거...(참여자5)

애들이 우리 아이들이 이제 자기 조절 능력이 떨어지기 때문에 중독에도 더 빠지겠죠? 그런데 중독에 빠진 아이들은 기본적으로 우리 사회가 요구하는 기본 생활에 대한 성실성이 매우 떨어져요.(참여자3)

자기조절력 향상 요인에 좀 적절한 환경을 조성하고 선택하는 게 중요하다고 되어 있는데 이런 목표를 실제로 좀 세우고 실행하는 것도 중요하다고 생각해서 실제로 미디어 중독이 있다면은 핸드폰을 하게 되는 상황을 피하게 한다든지 핸드폰을 많이 하게 되는 상황을 정해 좀 찾아내서 그런 상황을 어떻게 대체한다든지 하는 거를 조금 파악하고 실행할 수 있는 그런 세부 목표를 설정하면 도움이 되겠다는 생각이 들었고요.(참여자2)

(3) “지금 당장의 어떤 고통이나 힘든 상황들을 견뎌내고”

전문가들은 DBT에서 제시하는 고통 감내 기술이 중요하다고 언급하며, 현재의 고통이나 불편함을 견디고 더 나은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 지연하는 능력을 길러야 한다고 강조했다. 이를 통해 정서 조절 기술과 마음챙김 기술이 함께 이루어져야 하며, 학생들이 목표를 달성할 수 있도록 프로그램에서 이러한 기술들을 체계적으로 훈련해야 한다는 의견을 제시하였다.

DBT에서 얘기하는 고통 감내 기술, 뭔가 좀 더 바람직한 결과를 얻어내기 위해서 우리가 좀 이렇게 막 지금 당장의 어떤 만족을 지연을 하거나, 지금 당장의 어떤 고통이나 지루하거나 힘든 상황들을 견뎌내고 넘어갈 수 있는 능력이 이제 좀 또 필요하니까. 고통 감내 기술, 마음 챙김 기술, 그다음에 정서 조절 기술, 이렇게 세 가지 네 가지 중에 세 가지는 정말 잘 활용을 하시면 좋을 것 같아요.(참여자5)

정서를 인식하고 내가 어떤 사람인지 그걸 대상관계랑 좀 연결시켜서, 내가 어떤 사람인지를 인식해 가는 과정 이런 것들을 하고, 그 과정 속에서 특히 내가 어떤 욕구 때문에 여기서 무너지고, 충동적이 되고, 어떤 욕구가 좌절이 됐을 때 내가 그 조절력을 잃고 미디어 중독이면 중독으로 빠져드는지를 훨씬 더 많은 회기를 쓰거든요.(참여자4)

이 아이들이 어떤 목표를 설정을 해야 돼요. 그러니까 자기조절이라는 게 특히나 좀 뭔가 본인의 목표 달성이 있어야지 이게 필요하다 이렇게 느껴지고 가는 거잖아요. 그래서 우선은 이제 향하고자 하는 방향이 뭔지를 정확하게 알아야 된다라는 게 좀 선행이 되어야 될 것 같고, 그거를 이제 얘기를 한 후에는, DBT에서 얘기하는 고통 감내 기술, 뭔가 좀 더 바람직한 결과를 얻어내기 위해서 우리가 좀 이렇게 막 지금 당장의 어떤 만족을 지연을 하거나, 지금 당장의 어떤 고통이나 지루하거나 힘든 상황들을 견뎌내고 넘어갈 수 있는 능력이 이제 좀 또 필요하니까.(참여자5)

(4) “현실에서 어떤 방식으로 충족할 수 있는지”

전문가들은 미디어 중독에 빠지는 학생들이 게임 등의 매체를 통해 결핍된 관계적 욕구를 충족시키고 있다고 분석했다. 이를 해결하기 위해, 현실에서 이 결핍된 욕구를 충족할 수 있는 방법을 찾아 제공하는 것이 필요하다고 언급했다. 프로그램에서 대안 활동을 제시하고, 학생들이 미디어가 아닌 다른 방법으로 만족감을 느끼도록 돕는 방식으로 구성할 것을 제안하였다.

애네가 빠져드는 데는 분명히 거기 안에서 충족되는 게 있고, 미디어 중독에 초점을 맞춘다라고 또 써 있으니까. 그럼 애네가 하는 미디어들이 무엇인지 보고, 예를 들어 게임을 한다. 그럼 무슨 게임을 하는지. 그럼 그 게임 안에서 얘는 이 결핍된 관계의 욕구를 그 게임 안에서 어떤 방식으로 충족하고 있는지도 훨씬 자세히 보고. 그게 탐색이 되면, 이 욕구가 그 안에서 충족되고 있지만, 그 안에서가 아니라 이걸 조절해서 현실에서 어떤 방식으로 충족할 수 있는지 보고, 근데 이게 그런 다음에 대안 활동을 찾겠죠.(참여자4)

좀 더 건강하게 이 학생들이 즐거움을 찾을 수 있는, 뭔가 휴식하거나 만족도를 높일 수 있는 자극을 추구할 수 있는 것들이 무엇이 있을까 이런 것들을 같이 생각해 보거나 혹은 활동을 통해서 좀 경험해 보는 그런 활동이 있다면, 이제 얼마나 효과가 있을지 모르겠지만, 그래도 내가 이래서 좀 자기 조절이 되지 않으면서 계속 무언가 다른 데 빠지게 되는구나 이런 자기 이해가 생길 수 있다는 생각을 해서 이걸 좀 추천 활동으로 넣어보면 좋겠다 생각을 했습니다.(참여자1)

결국에 우리가 자기조절력을 향상시키는 것보다 지금 중독에 좀 초점을 맞춘다면 중독에서 벗어나는 거는 결국 내가 생활에서 어떠한 부분이 결핍되어 있거나 불만족스러운지 그런 걸 좀 생각하고 검토해서 우리가 그런 부분에 대해서도 만족할 수 있도록 하는

게 필요하다. 이런 인사이트나 아니면 좀 초반에 이렇게 아이들한테 관심을 불러일으킬 수 있을 만한 좀 예시인 것 같아가지고 이거를 좀 가지고 와봤고...(참여자1)

(5) 이론적 근거

전문가들은 프로그램 설계에 있어 다양한 이론 및 개념을 반영할 필요성을 강조하였다. 전문가들은 특히 변증법적 행동치료(Dialectical Behavioral Therapy, DBT)와 같은 이론의 기법을 프로그램에 적용하는 것을 제안하였다. 특히, 마음챙김과 고통 감내는 현실적 문제를 직면하고 적응하는 데 중요한 요소로 평가되기에 이를 프로그램에 적극 반영할 필요가 있다는 의견이 제기되었다. 또한, 행동주의적 관점에서 전문가들은 프로그램이 청소년들에게 단순한 정보 전달을 넘어, 실제 경험할 수 있는 기회를 제공해야 한다는 점을 강조하였다. 마지막으로, 자기 동기의 중요성이 부각되었다. 학생들이 프로그램에 적극적으로 참여하고자 하는 내재적 동기를 유발하는 것이 자기조절력과 관련된 행동 변화를 이끌어낼 수 있는 중요한 요인으로 분석되었다.

이제 DBT 워낙 지금 요즘 많이 하고 있어서 딱 정리가 되어 있잖아요. 네 가지 삶의 기술. 그래서 이거랑 되게 좀 만약에 일상에서의 자기조절력이면, DBT에 기술 훈련 프로그램 매뉴얼이 나와 있으니 그거를 잘 활용하시는 것도 되게 좋을 것 같아요. 그중에 이제 4가지 중에 대인관계는 조금 이제 가장 후순위일 것 같고, 제일 필요한 거는 마음챙김이랑 고통 감내...(참여자5)

행동주의적 관점에서는 결국 프로그램에서 우리가 할 수 있는 거는 알려주고, 그 다음에 경험하게끔 하는 게 최선 아닌가 이런 생각들은 좀 들었어요.(참여자6)

청소년이다 보니까 이제 자기 동기가 있어야 된다는 생각이 들었어요. 사실 학업과 관련해서도 자기가 어떤 동기가 없으면 열심히 집중해서 하지 못하는 게 있을 수 있고, 또 본인이 좋아하는 활동이라면 열심히 할 수도 있고, 또 자기조절력이 그런 것과 관련해서는 또 다르게 상황마다 다 있을 수 있다고 생각해서 좀 동기를 확인하는 것도 필요하지 않을까 이런 생각이 들었고...(참여자1)

2) 프로그램 운영에 대한 요구

프로그램 운영에 대한 현장의 요구를 분석하여 도출한 주요 주제는 다음과 같다. 첫째, 자기조절 프로그램을 운영함에 있어서 청소년들이 목표를 설정하고 실행하는 것이

중요하다. 둘째, 청소년들이 프로그램에서 목표를 달성하지 못했을 때에도 지속적인 격려와 지원이 필요하다. 셋째, 청소년들의 흥미를 유지할 수 있는 프로그램 활동이 중요하다. 넷째, 객관적인 자료를 활용하여 프로그램의 효과성을 평가하는 것이 중요하다. 범주별 세부 내용은 아래에서 구체적으로 기술하였다.

표 8. 프로그램 운영에 대한 요구의 범주화 결과

범주	핵심어
목표를 실제로 세우고 실행하는 것	어떻게 변화하는지에 대해서 좀 이렇게 모니터링할 수 있는 그런 과정들
	기본적으로 자기가 갈 수 있는 수준까지
	자기조절력의 최소한의 성취들
	아이들이 이제 루트를 자기가 설계하는 거
	자기 목표를 스텝 바이 스텝으로
	스스로 모니터링할 수 있는 활동지
못했을 때도 지치지 않도록 응원해주고	그래도 이건 해냈어라는 긍정적인 스스로 피드백
	응원과 격려
	긍정적 피드백
	스스로 포기하면서 자기 혐오가 강화
	칭찬 스티커
	토큰 경제
흥미를 계속 유지할 수 있는	앞뒤로 뭔가 흥미를 계속 유지할 수 있는 뭔가
효과성 평가	문항 수는 가능하다면 한 30문항에서 50문항
	10분 넘기면 좀 안 좋을 것
	dii(distress intolerance index)
	사전 사후 검사는 명확하게 그 프로그램에서 타겟팅하는 걸
	mass척도
	정서조절 곤란 척도
	자기 통제 척도
	마음챙김이나 고통감내 관련 척도들
	관찰 기록은 현실적으로 불가능
	효과성 척도의 적절한 길이 및 반응 시간은 10분에서

범주	핵심어
	15분 주의력 검사 아니면 Stroop 검사 ADHD 검사 BDI나 BAI 스크린 타임을 확인

(1) “목표를 실제로 세우고 실행하는 것”

전문가들은 학생들이 목표를 설정하고 이를 실행할 수 있도록 프로그램이 지원해야 한다고 강조했다. 구체적인 목표 설정과 이를 달성하기 위한 세부 계획이 필요하며, 학생들이 미디어 중독 상황을 대체할 수 있는 방법을 찾아 실행할 수 있도록 돕는 것이 중요하다고 언급했다. 또한, 프로그램 내에서 변화 과정을 모니터링하고, 자신의 성과를 명확히 인식할 수 있도록 하는 활동이 필요하다는 의견이 많았다.

> 자기조절력 향상 요인에 좀 적절한 환경을 조성하고 선택하는 게 중요하다고 되어 있는데 이런 목표를 실제로 좀 세우고 실행하는 것도 중요하다고 생각해서 실제로 미디어 중독이 있다면은 핸드폰을 하게 되는 상황을 피하게 한다든지 핸드폰을 많이 하게 되는 상황을 정해 좀 찾아내서 그런 상황을 어떻게 대체한다든지 하는 거를 조금 파악하고 실행할 수 있는 그런 세부 목표를 설정하면 도움이 되겠다는 생각이 들었고요.(참여자2)

> 어떻게 변화하는지에 대해서 좀 이렇게 모니터링할 수 있는 그런 과정들도 이제 프로그램 내에 포함되면은 아이들이 어쨌든 12회기 마치면 이거 좀 했구나 이런 부분들이 좀 나한테 부족하구나, 이런 것들을 좀 명시적으로 알 수 있지 않을까 그런 생각은 듭니다.(참여자6)

> 그러니까 포기를 하더라도, 뭐라고 할까, 자기가 자기한테 덜 실망하도록 하는 장치 등이 좀 보완돼서, 최종 처음에 출발할 때 가졌던 마음가짐의 목표까지 못 가더라도 최소한 아까 자기조절력에 최소한의 성취들 그러니까 스스로 내가 그래도 이건 해냈어라는 긍정적인 스스로 피드백. 타인 말고 자기가 그 정도를 어떻게 하면 설계할 수 있을까 이런 고민을 같이 해 주시면 좋을 것 같아요.(참여자3)

(2) “못했을 때도 지치지 않도록 응원해주고”

프로그램에서 학생들이 목표를 달성하지 못했을 때도 긍정적인 피드백을 제공하며,

다시 시도할 수 있도록 격려하는 것이 중요하다는 의견이 있었다. 전문가들은 학생들이 포기하지 않고 지속적으로 프로그램에 참여할 수 있도록 응원과 격려를 제공해야 한다고 강조했다. 또한, 프로그램에서 칭찬 스티커나 토큰 경제와 같은 보상 시스템을 통해 학생들의 동기를 강화하는 것이 필요하다고 제안하였다.

> 못 갔을 때 주는 응원과 격려와 그러면서 더 할 수 있는 기회를 제공하고, 그러니까 잘하면 잘하는 대로 기회를 주고 피드백을 하지만. 못했을 때도 지치지 않도록 응원해주고, 격려해 주고...(참여자3)

> 사실 애들이 되게 긍정적 피드백을 늘 받고 싶어 하잖아요. 어른도 그런데. 인정 욕구가 다 있는데 그 인정 욕구를 적절히 계속 해주면서 이렇게 채워주면서 하는 프로그램을 설계하신다면 아이들이 좋지 않을까라는 생각이 듭니다.(참여자3)

> 그래서 뭔가 열심히 참여했거나 그때그때 뭔가 프로그램에서 승리하거나 아니면 좀 더 잘 참여한 학생들한테 칭찬 스티커라든지 뭔가 토큰을 주어가지고 나중에 그것과 관련된 상품을 주거나 아니면 뭔가 등수를 매겨가지고 약간의 경쟁 의식을 불러일으키거나 했을 때 참여율이 확 높아졌었던 것 같아서 일단 토큰 경제를 활용하는 게 좋겠다라는 생각이 들었고...(참여자1)

(3) “흥미를 계속 유지할 수 있는”

전문가들은 학생들의 지속적인 참여와 흥미 유지를 위해 프로그램에 재미 요소를 포함해야 한다고 강조하였다. 단순히 학습이나 자기개발을 목표로 프로그램에 참여하는 학생들은 적을 것이기 때문에, 아이스브레이킹 활동이나 보드게임 형식의 흥미 유발 활동을 추가하는 것이 필요하다는 의견이 있었다.

> 앞뒤로 뭔가 흥미를 계속 유지할 수 있는 뭔가 아이스브레이킹이라든지 뭔가 보드게임 형식으로 뭔가 프로그램이 있다든지 이런 식으로 하는 활동들이 추가가 되어 있을 때 학생들이 이제 약간 내가 뭘 배우고 싶다거나 나아지고 싶어서 오는 학생들은 솔직히 많이 없을 것 같거든요. 결국 이게 재미가 있어야 자기들도 기분 좋게 오고 할 때 또 참여도 열심히 하고 할 것 같아서...(참여자1)

(4) 효과성 평가

프로그램의 효과성을 평가하는 방법에 대한 논의에서, 전문가들은 평가 도구의 적절

한 길이와 응답 시간이 중요한 요소임을 언급하였다. 특히, 중학생을 대상으로 한 평가 도구의 경우, 10분을 넘기지 않는 것이 적절하다는 의견을 제시하였다. 문항 수는 30~50문항 사이가 적당하다는 의견과 더불어, 활동의 수행을 기반으로 한 평가의 경우에는 더 긴 시간이 소요될 수 있지만 그만큼 효과적인 평가가 가능할 것이라는 인식이 있었다.

또한, 스크린 타임 등 디지털 기기를 통한 관찰 기록은 현실적으로 어렵다는 지적이 있었다. 전문가들은 특히 아이폰을 사용하는 경우, 보호자가 청소년의 기기 사용 기록을 확인하기 어렵다는 점을 강조하며, 보호자의 동의를 받더라도 청소년 스스로 기록 확인을 차단할 수 있는 점에서 제한이 있을 수 있다고 언급하였다.

> 저는 10분 넘기면 좀 안 좋을 것 같고요. 문항 수는 가능하다면 한 30문항에서 50문항 ...(참여자5)

> 이제 관찰 기록은 현실적으로 불가능하지 않을까라는 생각을 해요. 스크린 타임을 볼 수 없어요. 그리고 특히나 요즘 아이들이 많이 사용하는 아이폰의 경우에는 보호자 동의를 아이가 끊을 수 있거든요. 만 14세 이상부터는 커팅을 스스로 할 수 있고 커팅을 할 경우에는 아무것도 볼 수가 없습니다. 그리고 보호자의 정신 건강을 위해서도 우리가 아이들 폰을 보지 말라고 하죠.(참여자3)

> 중학생이 참여하는 효과성 척도의 적절한 길이 및 반응 시간은 어느 정도라고 생각하십니까라고 했을 때 저는 10분에서 15분이 마지노선일 거라는 생각이 들었고 어떤 활동을 직접 해가지고 그 활동을 더 잘 수행했다 이런 거면 좀 더 오래 걸려도 된다고 생각을 해요.(참여자1)

3) 프로그램 활동에 대한 요구

프로그램 활동에 대한 요구를 분석하여 도출한 주요 주제는 다음과 같다. 첫째, 청소년들의 건강하지 않은 행동을 긍정적인 행동으로 대체하는 활동이 필요하다. 둘째, 자기조절을 위해 친구와 함께할 수 있는 활동이 필요하다. 셋째, 정서 조절을 돕는 활동이 필요하다. 범주별 세부 내용은 아래에서 구체적으로 기술하였다.

표 9. 프로그램 활동에 대한 요구의 범주화 결과

범주	핵심어
대체할 수 있는 행동	메타버스 세상으로 만들어서 얘들하고 전시회
	보드게임
	제기차기
	실내에서 할 수 있는 전통 놀이
	대안 활동
친구와 같이 할 수 있는 활동	같이 움직이든지 같이 어디 가든지 활동할 수 있는 부분들
	친구들이랑 같이 충동을 다루는 행동
	같이 활동하는 친구를 이제 연결을 시켜서
정서조절	이완 활동
	감정 카드 같은 거를 활용
	하루에 세 가지 감사한 내용들을 적어보기

(1) 대체할 수 있는 행동

전문가들은 미디어 중독을 예방하기 위해 대체할 수 있는 긍정적인 행동을 제공해야 한다고 강조했다. 예를 들어, 메타버스를 활용한 전시회나 보드게임, 전통 놀이와 같은 활동을 제안하였다. 이러한 대체 활동을 통해 학생들이 중독에서 벗어나 건강한 즐거움을 찾을 수 있도록 돕는 것이 중요하다는 의견이 많았다.

> 결국에 제가 이제 상담을 하면서 느꼈던 거는 꼭 미디어 중독뿐만 아니라 어떤 건강하지 않은 행동에 자꾸 빠지게 되는 내담자를 만났을 때 그거를 멈추는 거가 다가 아니라 다른 좀 대체할 수 있는 행동을 찾아주는 것도 역할이 더 필요한 역할이더라고요. 왜냐하면 예를 들어서 자해라고 했을 때 자해를 하게 되는 맥락이 있잖아요. 그래서 뭔가 스트레스가 급격하게 상승했을 때 자기가 그 스트레스를 대처할 수 있는 방법이 없으면 결국에는 다시 자해로 돌아갈 수밖에 없는 상황이고 자해를 멈추더라도...(참여자1)

> 학교에서 뭘 배우면 그걸 메타버스 세상으로 만들어서 애들하고 거기서 전시회를 한다든가. 그런 것들을 온라인을 엄청 활용하시거든요. 그냥 온라인에서 게임을 한다 이런

느낌이 아니라, 진짜로 온라인 세상에서 요새 애들이 접속하는 것들을 많이 활용을 하시더라고요. 그런 방식을 띄워넣는 건 괜찮을 것 같아요.(참여자4)

그때 했던 거는 그냥 실내에서 할 수 있는 전통 놀이 같은 거. 이렇게 제기차기 그런 책상 채워놓고 할 수 있는. 아니면 보드게임이나, 우리 애들 이렇게 좀 많이 해볼 수 있는 그렇지만 조금 조금 이제 특별할 수 있는 그런 어떤 활동들이 있으면 같이 좀 추가하면 좋겠다 이런 생각들을 했었고...(참여자6)

(2) 친구와 같이 할 수 있는 활동

전문가들은 청소년기에서 가장 중요한 자원 중 하나가 또래 친구라는 점을 강조하였다. 이를 기반으로 친구와 함께할 수 있는 활동이 프로그램에 포함되어야 한다는 의견을 전문가들이 제시하였다. 서로의 진행 상황을 점검하고 지속적인 동기를 강화할 수 있는 활동을 통해, 친구들 간의 지지와 협력이 자기조절력 향상에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라고 보았다. 예를 들어, 친구들끼리 중독 행동을 체크하고, 서로 응원하며 피드백을 주는 활동은 학생들에게 재미와 참여도를 동시에 높일 수 있는 방법으로 제안되었다.

청소년기에 가장 중요한 이제 자원이나 지지 세력은 친구라는 생각이 들어서, 친구와 같이 할 수 있는 활동이라든지 친구에게 서로가 이렇게 유지할 수 있도록 마치 스터디처럼 이제 내가 어떤 걸 해왔고 어떤 걸 유지하고 있는지 서로 검토할 수 있는 그런 활동이 좀 추가가 돼서, 보완이 되면, 이제 개인적인 부분에서도 향상하고 조절할 수 있겠지만, 이제 그걸 계속 유지할 수 있는 데도 도움이 되지 않을까라고 생각을 했습니다.(참여자1)

같이 활동하는 친구를 이제 연결을 시켜서 서로 얼마나 이제 중독 행동을 하고 있는지를 체크를 하고 같이 응원도 해주고 피드백도 주고 하는 활동이 있으면은 서로 도움이 더 많이 될 것 같다는 생각이 들고 아이들도 좀 재미있어 할 것 같다는 생각이 들었습니다.(참여자2)

(3) 정서조절

정서조절과 관련하여, 감정을 이해하고 표현하는 데 도움이 될 수 있는 도구들이 필요하다는 의견이 있었다. 전문가들은 감정 카드나 감정 척도를 활용해 학생들이 자신의 감정을 시각적으로 표현하고, 이를 통해 정서 인식을 향상시키는 활동을 제안하였

다. 또한, 자기 긍정 마인드 컨트롤을 위한 앱을 활용해 감사한 내용을 기록하는 활동이 학생들의 정서조절 능력에 기여할 수 있을 것이라고 언급하였다. 더불어, 이완 활동과 같은 정서적 안정감을 제공하는 활동도 제안되었다.

> 감정 이해하고 하는 하위 요인에 있어서는 조금 척도나 아니면 감정 카드 같은 거를 활용해가지고 하면은 좋겠다는 생각이 들어서 아이들이 척도를 직접 그릴 수 있게 한다든가 아니면 카드를 활용해서 표현할 수 있게 하면 좋겠다는 생각이 들었고요.(참여자2)

> 하루에 세 가지 감사한 내용들을 적어보기 그래서 자기 긍정 마인드 컨트롤 하는 건데 그런 식의 앱들이 종류가 좀 있으니까 살펴보면 아이디어는 좀 될 것 같습니다.(참여자3)

> 이완 활동하는 것도 같이 해보면 좋겠다는 생각이 들었습니다.(참여자2)

4) FGI 소결

본 연구의 목적인 청소년의 자기조절력 강화 프로그램 개발을 위한 현장의 요구를 반영하고자 청소년 상담 및 교육 경력이 있는 상담사, 교사, 교수 등 전문가 6명을 대상으로 FGI를 실시하였다. FGI로 수집한 자료를 분석한 결과 1. 프로그램 구성에 대한 요구, 2. 프로그램 운영에 대한 요구, 3. 프로그램 활동에 대한 요구라는 영역이 도출되었다. 이 영역을 중심으로 12개 범주와 57개의 핵심어를 도출하였다.

먼저, 프로그램 구성에 관한 전문가들의 요구를 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 전문가들은 자기조절력 강화를 위해 청소년들이 자신이 가지고 있는 자원을 알 필요가 있다고 제안하였다. 청소년들은 주변 환경에 영향을 많이 받기 때문에 다른 사람들로부터 도움이나 지지를 확인하고 요청할 수 있어야 한다. 이러한 자원들은 청소년들이 자기조절력을 키우고 유지하는 데에도 도움이 될 수 있다. 둘째, 청소년들의 일상생활에서 자기조절력이 필요한 영역들을 파악하는 것이 필요하다. 전문가들은 청소년들이 기본적인 생활을 관리하는 기술들이 필요하다고 보았다. 셋째, 청소년들의 자기조절력을 강화하기 위해서는 현재의 힘든 상황들을 견뎌내는 것이 필요하다. 청소년들이 자신의 목표를 이루기 위해서는 지금 당장의 만족을 지연하고 고통이나 지루함을 견뎌야 한다. 넷째, 청소년들은 중독과 같은 자기조절을 방해하는 습관들을 통해 어떤 욕구를 충족시키고 있는지를 파악하고 현실에서 좀 더 건강한 행동으로 대체하는 것이 필요하

다. 다섯째, 프로그램 구성을 위한 이론적 근거로 변증법적행동치료(Diealectical Behaivoral Therapy, DBT), 행동주의적 관점, 동기 이론 등을 활용할 수 있다.

프로그램 운영에 관한 전문가들의 요구를 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년들의 자기조절력 강화를 위해서는 프로그램에서 각자 목표를 실제로 세우고 실행해 보는 것이 중요하다고 전문가들은 제안하였다. 청소년들의 변화는 목표를 설정하고 실행하는 것을 스스로 관찰하고 작은 성취들을 경험하는 것으로부터 시작한다. 둘째, 자기조절은 한번에 달성 가능한 목표가 아닌 지속적인 관심과 관리가 필요한 문제이다. 전문가들은 청소년들이 프로그램에서 자신이 목표로 하는 행동들을 실패하더라도 지치지 않도록 격려하고 응원하는 것이 필요하다고 제안하였다. 셋째, 청소년들의 자기조절력을 강화할 수 있도록 프로그램을 효과적으로 운영하기 위해서는 청소년들의 흥미를 유지할 수 있는 활동들이 필요하다. 즉, 프로그램은 청소년들의 흥미를 자극하고 적극적으로 참여를 할 수 있도록 운영이 되어야 한다. 넷째, 프로그램의 질을 지속적으로 관리하고 위지하기 위해서는 청소년들이 프로그램에 참여한 이후 어떻게 변화를 했는지 객관적인 자료로 프로그램의 효과를 평가하는 것이 필요하다. 효과성 평가와 관련해서 가능한 청소년들의 집중 가능한 시간과 프로그램을 운영하는 동안의 변화를 측정할 수 있는 내용들이 무엇인지 고려해야 한다.

마지막으로, 프로그램 활동에 관한 전문가들의 요구를 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 중독 행동과 같은 건강하지 않은 행동 습관을 조절하기 위해서는 그 습관을 대체할 수 있는 행동들이 필요하다. 따라서, 청소년들을 위한 자기조절력 강화 프로그램 활동들은 청소년들이 재밌어할 만한 다른 대안적인 활동들이 포함되어야 한다. 예를 들어, 보드게임, 전통놀이, 메타버스 등 다양한 매체들을 활용할 수 있다. 둘째, 프로그램 활동에는 청소년들이 친구들과 같이 참여할 수 있는 활동들이 포함되어야 한다. 청소년 시기는 또래로부터 영향을 많이 받는 시기이기 때문에 친구들과 같이 충동적인 행동을 같이 관리해볼 수 있도록 프로그램 활동들을 구성할 수 있다. 셋째, 프로그램 활동에는 자신의 감정을 이해하고 조절하는 내용들이 포함되어야 한다. 정서는 행동을 조절하고 관리하는 데 중요한 역할을 한다. 따라서, 청소년들의 자기조절력을 강화하기 위해서는 청소년들이 행동에 영향을 미치고 있는 자신의 감정을 이해하고 관리 하는 방법을 이해하는 것이 필요하다.

본 연구에서는 FGI 분석 결과를 기반으로 델파이 조사 문항과 자기조절력 강화 프로그램을 개발하는데 다음과 같은 내용을 고려하였다.

첫째, 자기조절력 강화 프로그램은 청소년들이 자신의 자원과 일상에서 자기조절력을

필요로 하는 영역에 대해 이해하는 것을 목적으로 구성하고자 한다. 또한, 청소년들이 현재의 힘든 상황들을 견뎌내고 미디어나 다른 중독적 행동이 아닌 건강한 방식으로 충족할 수 있는 행동을 배우고 경험할 수 있는 것을 목적으로 한다. 이러한 목적을 이루기 위해 DBT와 같은 이론적인 근거들을 바탕으로 자기조절력 강화 프로램을 구성할 계획이다.

둘째, 프로그램의 목적을 달성하기 위해 본 프로그램은 청소년들이 프로그램 안에서 목표를 실제로 세우고 실행할 수 있도록 돕고자 한다. 또한 그 목표를 실행하지 못했을 때라도 지치지 않도록 격려하고 응원해주며 다양한 활동들을 활용하여 흥미를 갖고 프로그램에 참여할 수 있도록 프로그램을 운영할 계획이다. 프로그램의 효과적인 운영을 위해 사전-사후 조사를 실시하여 프로그램의 질을 평가할 것이다.

셋째, 구체적으로 프로그램의 활동들은 중독 행동을 대체할 수 있는 행동들을 경험해보는 활동들을 중심으로 개발하고자 한다. 또래들로부터 영향을 많이 받는 청소년들의 특성을 반영하여 친구들과 같이 참여할 수 있는 활동들도 개발할 것이다. 이뿐 아니라 청소년들이 자신의 감정에 대해 이해하고 조절할 수 있는 활동들도 개발할 계획이다.

2. 델파이 조사

1) 1차 델파이 조사 결과

(1) 프로그램 목표

가. 프로그램 세부 목표

1차 델파이 조사를 통해 프로그램 세부 목표의 적합도에 대한 평균, 표준편차, CVR, 합의도 수렴도를 확인하였으며 결과는 아래 표에 제시하였다. 9번 문항(M = 3.54, CVR = 0.23)을 제외한 모든 프로그램 세부 목표에 대한 평균은 4.15-4.92로 높은 수준이었으며, CVR은 0.54-1.00으로 구체적인 프로그램의 목표가 일정 수준 이상의 타당도를 확보한 것으로 나타났다. 합의도는 모든 문항에서 0.75 이상, 수렴도는 0.00-0.50으로 응답자들의 의견 역시 전반적으로 수렴된 것으로 나타났다. 그 외 프로그램 세부 목표에 대한 기타 의견은 아래 표에 제시하였다.

표 10. 프로그램 세부 목표 적합도

문항 번호	문항	M	SD	CVR	합의도	수렴도
1	자기조절력에 대한 개념적 이해를 할 수 있다	4.54	0.66	0.85	0.80	0.50
2	자기조절력이 필요한 이유를 자기조절력이 부족할 때 생길 수 있는 부정적인 영향과 관련지어 이해할 수 있다.	4.46	0.66	0.85	0.80	0.50
3	학업, 진로, 취미와 같은 영역에서 주요 동기 요인을 파악하고, 이러한 동기들을 강화함으로써 자기조절의 필요성을 인식할 수 있다.	4.54	0.66	0.85	0.80	0.50
4	자기조절력에 대한 다양한 사례를 접함으로써, 실제 삶에서 자기조절력 강화 목표를 적용할 수 있다.	4.62	0.65	0.85	0.80	0.50
5	자기 조절을 방해하는 자신의 습관을 인식하고 이를 바탕으로 자기조절력 강화를 위한 목표를 설정할 수 있다.	4.92	0.28	1.00	1.00	0.00

문항 번호	문항	M	SD	CVR	합의도	수렴도
6	자기인식을 통한 효과적인 계획 및 실천 전략을 수립할 수 있다.	4.54	0.66	0.85	0.80	0.50
7	모니터링을 통해 전략을 수정하고, 자신의 발전 정도를 점검할 수 있다.	4.15	0.80	0.54	0.75	0.50
8	자기조절력을 효과적으로 발휘할 수 있는 환경을 이해하고, 이를 바탕으로 그런 환경을 조성할 수 있다.	4.46	0.66	0.85	0.80	0.50
9	새로운 환경 속에서 대체 활동을 경험하고, 그것을 통한 즐거움을 느낄 수 있다.	3.54	0.88	0.23	0.75	0.50
10	자기조절력 체득을 위한 스스로의 자원(강점)을 파악할 수 있다.	4.67	0.49	0.85	0.80	0.50
11	자신의 자원(강점)을 이용하여 자기조절력을 향상시키기 위한 전략을 세울 수 있다	4.17	0.94	0.54	0.75	0.50
12	사회적 환경이 개인의 자기조절력 발달에 미치는 영향을 이해할 수 있다.	4.08	0.86	0.69	0.75	0.50
13	자기조절에 영향을 미치는 정서적 문제를 이해하고, 효과적으로 관리할 수 있다.	4.69	0.48	1.00	0.80	0.50

표 11. 프로그램 세부 목표에 대한 기타 의견

목표 세분화

· 12번 문항에서 환경의 영향을 이해하는 것을 넘어, 이에 대처하는 방식에 대한 목표 수립 역시 필요

· 13번 문항에서 한 문장에 2가지 목표(이해, 효과적 관리)가 한번에 들어가 있어 두가지로 분리 필요

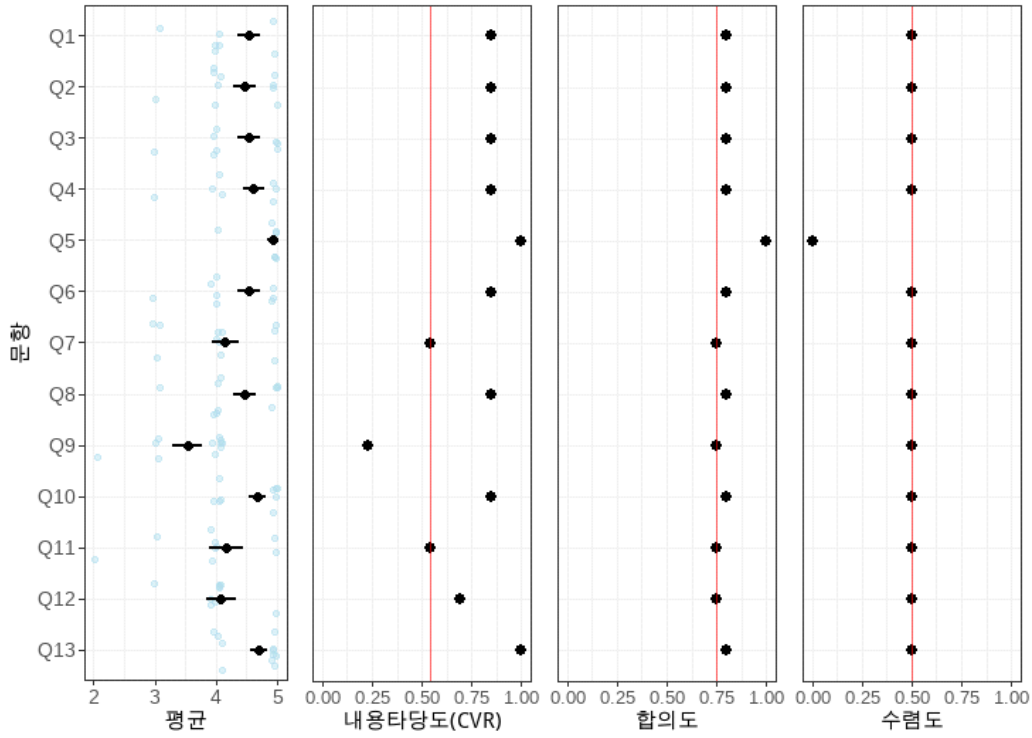

그림 1. 1차 델파이 조사 프로그램 세부 목표 적합도 분석 결과 그래프

나. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용

1차 델파이 조사를 통해 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용의 적합도에 대한 평균, 표준편차, CVR, 합의도, 수렴도를 확인하였으며, 결과는 아래 표에 제시하였다.

표 12. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용에 대한 적합도

문항 번호	문항	M	SD	CVR	합의도	수렴도
14	DBT의 마음챙김, 고통감내, 정서조절 기술 훈련을 참고한다.	4.69	0.63	0.85	1.00	0.00
15	긍정심리학을 활용하여 자기조절력을 향상시키는 데 활용할 수 있는 개인 내적 자원을 찾는다.	4.54	0.66	0.85	0.80	0.50

문항 번호	문항	M	SD	CVR	합의도	수렴도
16	회복탄력성 개념을 활용해 과제를 한 번에 완벽하게 수행하지 못할 수 있음을 인식하고, 실수를 통해 배우고 개선하려는 태도와 행동을 키운다.	4.58	0.67	0.69	0.80	0.50
17	대상관계 이론을 활용하여 결핍 욕구를 파악하고, 이를 충족시키기 위한 대안 활동을 찾음으로써 정서를 조절한다.	3.62	0.96	0.23	0.75	0.50
18	사회적 관계망 이론을 활용하여 개인이 속한 네트워크 내 관계가 행동과 감정에 미치는 영향을 이해하고, 자기조절에 도움을 주는 긍정적 관계를 형성한다.	4.69	0.48	1.00	0.80	0.50

17번 문항(M = 3.62, CVR = 0.23)을 제외한 모든 이론적 배경의 활용에 관한 평균은 4.54-4.69로 높은 수준이었으며, CVR은 0.69-1.00으로 일정 수준 이상의 타당도를 확보한 것으로 나타났다. 합의도는 모든 문항에서 0.75 이상, 수렴도는 0.00-0.50으로 응답자들의 의견 역시 전반적으로 수렴된 것으로 나타났다. 그 외 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용에 대한 기타 의견은 아래 표에 제시하였다.

표 13. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용에 대한 기타 의견

추가적으로 활용 가능한 이론적 배경

· 청소년의 공동 반추와 공감의 영향

목표의 방향성

· 청소년의 특성을 고려하여 자기조절 부족의 결과 보다는 자기조절과 관련한 긍정적 측면을 부각하는 관점으로 구성하는 것이 좋을 것 같음

· 계획은 지속적으로 수정, 보완하는 것이고, 계획을 지키기 못한 것이 실패나 좌절이 아니라는 것을 경험하도록 하는 것이 좋을 것 같음

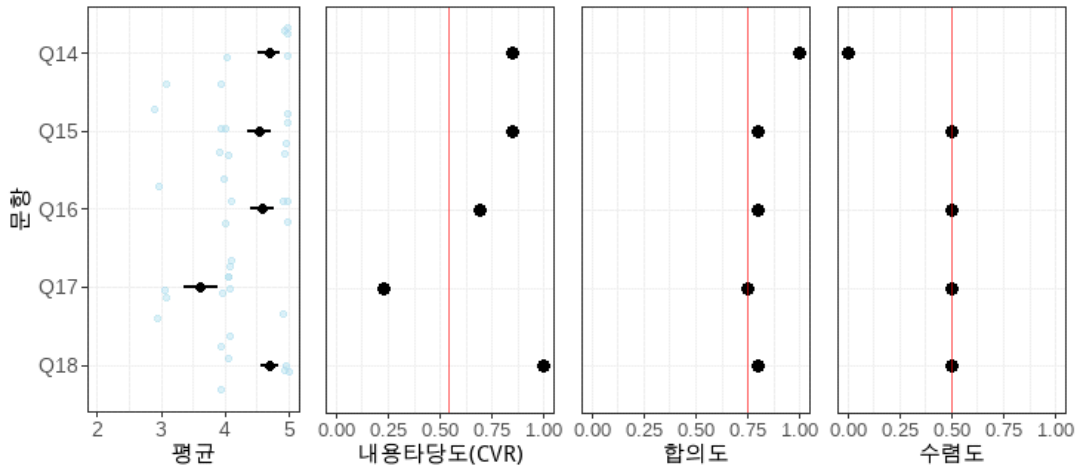

그림 2. 1차 델파이 조사 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용 적합도 분석 결과 그래프

(2) 프로그램 운영

1차 델파이 조사를 통해 프로그램 운영의 적합도에 대한 평균, 표준편차, CVR, 합의도, 수렴도를 확인하였으며, 결과는 아래 표에 제시하였다.

표 14. 프로그램 운영에 대한 적합도

문항 번호	문항	M	SD	CVR	합의도	수렴도
20	전통 놀이, 야외 체험, 보드 게임 등 재미와 특별함의 요소가 가미된 단체 활동들을 진행한다.	4.15	0.99	0.54	0.75	0.50
21	팀 워크를 발휘하여 자기조절력을 강화시킬 수 있는 팀별 활동을 진행한다.	4.62	0.77	0.69	1.00	0.00
22	도구 및 앱 등을 활용하여 자신의 목표와 관련된 시간, 습관 등을 기록하고 이를 바탕으로 계획을 세울 수 있도록 한다.	4.54	0.66	0.85	0.80	0.50
23	간단한 명상, 호흡 조절, 집중 훈련 등을 포함한 마음챙김 연습을 진행한다.	4.62	0.65	0.85	0.80	0.50

문항 번호	문항	M	SD	CVR	합의도	수렴도
24	실제 상황에서의 적용을 돕기 위하여 다양한 시나리오에서 문제를 해결하거나 결정을 내릴 수 있는 롤플레잉 게임을 진행한다.	4.85	0.38	1.00	1.00	0.00
25	학급 구성원이 다 함께 자기조절력과 관련된 상황들을 떠올려보고, 문제점과 개선방안에 대해 토론한다.	4.33	0.65	0.69	0.75	0.50
26	SNS 챌린지의 형식을 활용하여 일정 기간을 설정하고, 그 기간 동안 수행할 수 있는 계획/ 대체 활동 등을 실천한다.	4.25	1.22	0.54	0.80	0.50
27	메타버스 등을 활용하여 온라인 전시 등 다 함께 참여할 수 있는 활동을 운영한다.	3.69	0.95	0.08	0.75	0.50
28	토큰강화를 활용하여 프로그램 참여 동기를 강화한다.	4.23	0.93	0.38	0.60	1.00
29	개별적으로 긍정적인 피드백을 제공하는 활동을 운영한다.	4.85	0.38	1.00	1.00	0.00
30	대체 행동을 찾기 위해 동일한 문제 상황에서 다양한 해결책을 탐색하는 모둠활동을 운영한다.	4.54	0.66	0.85	0.80	0.50

27번 문항(M = 3.69)을 제외한 모든 프로그램 운영에 관한 평균은 4.23-4.85로 높은 수준이었다. CVR의 경우, 27번 문항(CVR = 0.08)과 28번 문항(CVR = 0.38)를 제외한 모든 문항에서 구체적인 프로그램 운영에 관한 사항이 일정 수준 이상의 타당도(0.54-1.00)를 확보한 것으로 나타났다. 합의도는 모든 문항에서 0.60 이상으로 나타났다. 수렴도는 28번 문항(1.00)을 제외한 모든 프로그램 운영에 관한 사항에서 0.00-0.50으로 응답자들의 의견이 전반적으로 모아진 것으로 나타났다. 그 외 프로그램 운영에 대한 기타 의견은 아래 표에 제시하였다.

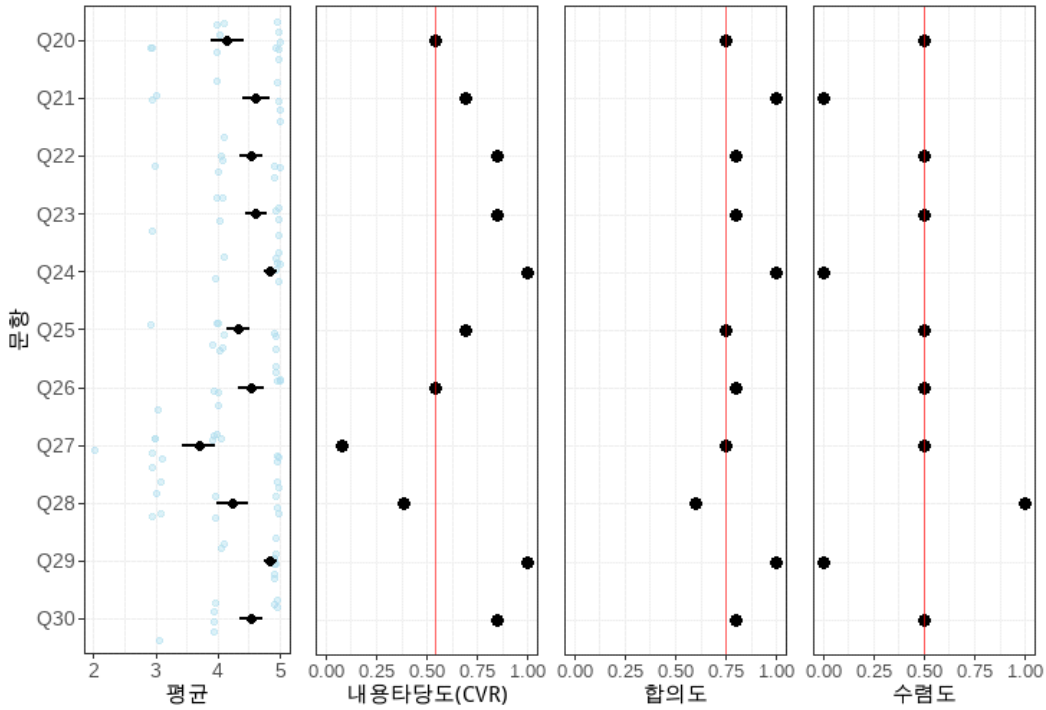

그림 3. 1차 델파이 조사 프로그램 운영 적합도 분석 결과 그래프

(3) 프로그램 평가

1차 델파이 조사를 통해 프로그램 평가의 적합도에 대한 평균, 표준편차, CVR, 합의도, 수렴도를 확인하였으며, 결과는 아래 표에 제시하였다.

표 15. 프로그램 평가에 대한 적합도

문항 번호	문항	M	SD	CVR	합의도	수렴도
32	프로그램의 주 타겟이 되는 자기조절력에 초점을 맞추어 효과성 검증을 위한 설문을 간단하게 구성한다.	4.77	0.44	1.00	1.00	0.00
33	12회기 프로그램을 통해 변화될 수 있는 요인과 변화될 수 없는 요인을 구분하여, 변화될 수 있는 요인에 초점을 맞춘다.	4.62	0.51	1.00	0.80	0.50

문항 번호	문항	M	SD	CVR	합의도	수렴도
34	프로그램의 이론적 배경에 기반을 고려하여, 그에 맞는 척도를 선별하여 구성한다.	4.62	0.65	0.85	0.80	0.50
35	보급 이후에도 모든 대상에게 사용될 설문도구인지, 효과성 검증을 위한 설문도구인지 구분하여 구성한다.	4.69	0.63	0.85	1.00	0.00
36	자기보고식 설문뿐만 아니라 주변인의 관찰평가를 통해 효과성을 검증한다.	4.54	0.78	0.69	0.80	0.50
37	스마트앱(App)을 활용하여 일일 자기기록을 통해 효과성을 검증한다.	4.62	0.65	0.85	0.80	0.50

모든 프로그램 평가에 관한 평균은 4.54-4.77로 높은 수준이었으며, CVR은 0.69-1.00으로 구체적인 프로그램 평가에 관한 사항들이 일정 수준 이상의 타당도를 확보한 것으로 나타났다. 합의도는 모든 문항에서 0.80 이상, 수렴도는 0.00-0.50으로 응답자들의 의견 역시 전반적으로 수렴된 것으로 나타났다. 그 외 프로그램 평가에 대한 기타 의견은 아래 표에 제시하였다.

표 16. 프로그램 평가에 대한 기타 의견

질적 평가의 필요성

· 청소년의 자기조절 수행과 관련된 질적 평가가 함께 이루어진다면 좋을 것 같음.

· 프로그램의 효과성과 관련하여서도, 참여자 중 일부를 대상으로 인터뷰를 통해 질적으로 평가하는 과정이 함께 이루어진다면 도움이 될 것임.

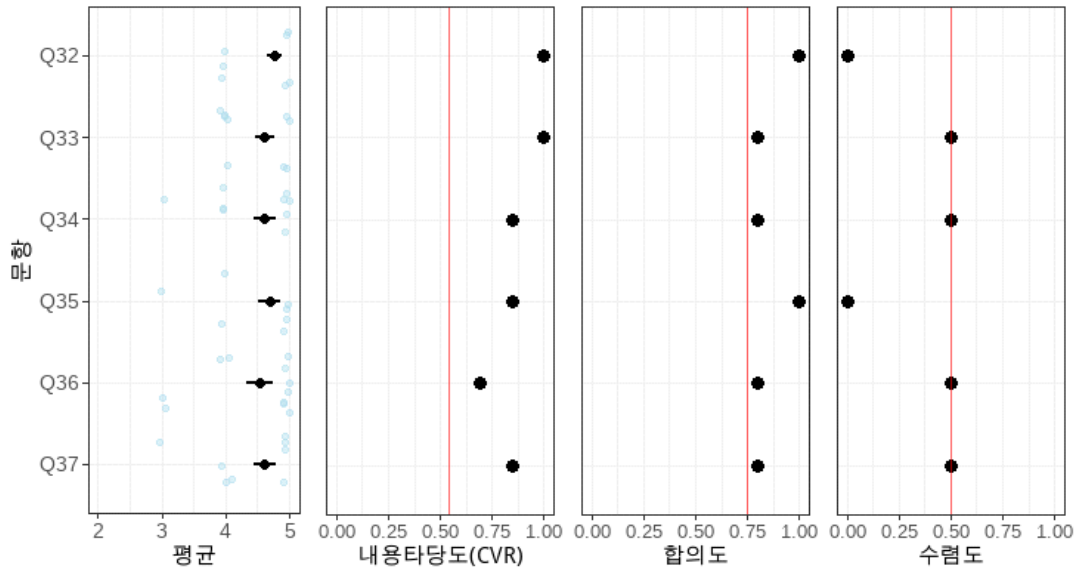

그림 4. 1차 델파이 조사 프로그램 평가 적합도 분석 결과 그래프

2) 2차 델파이 조사 결과

1차 델파이 조사 결과를 바탕으로 문항의 표현을 일부 수정, 삭제, 또는 추가하여 질문지를 재구성하고, 동일한 참여자를 대상으로 2차 델파이 조사를 실시하였다.

(1) 프로그램 목표

가. 프로그램 세부 목표

2차 델파이 조사를 통해 프로그램 세부 목표의 적합도에 대한 평균, 표준편차, CVR, 합의도, 수렴도를 확인하였으며, 결과는 표9과 같다. 1차 결과를 바탕으로 2, 3, 4, 5, 8, 11번 문항의 표현을 수정하였고, 9번 문항을 삭제, 마지막 문항을 추가하였다.

표 17. 프로그램 세부 목표 적합도

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	M	SD	CVR	합의도	수렴도
1	자기조절력에 대한 개념적 이해를 할 수 있다	4.54	4.54	0.52	1.00	0.80	0.50

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	M	SD	CVR	합의도	수렴도
2	자기조절력이 필요한 이유를 자기조절력이 부족할 때 생길 수 있는 부정적인 영향과 관련지어 이해할 수 있다.	4.46	4.62	0.51	1.00	0.80	0.50
3	학업, 진로, 취미와 같은 영역에서 주요 동기 요인을 파악하고, 이러한 동기들을 강화함으로써 자기조절의 필요성을 인식할 수 있다.	4.54	4.38	0.65	0.85	0.75	0.50
4	자기조절력에 대한 다양한 사례를 접함으로써, 실제 삶에서 자기조절력 강화 목표를 적용할 수 있다.	4.62	4.62	0.65	0.85	0.80	0.50
5	자기 조절을 방해하는 자신의 습관을 인식하고 이를 바탕으로 자기조절력 강화를 위한 목표를 설정할 수 있다.	4.92	4.77	0.44	1.00	1.00	0.00
6	자기인식을 통한 효과적인 계획 및 실천 전략을 수립할 수 있다.	4.54	4.38	0.65	0.85	0.75	0.50
7	모니터링을 통해 전략을 수정하고, 자신의 발전 정도를 점검할 수 있다.	4.15	3.92	0.76	0.38	0.75	0.50
8	자기조절력을 효과적으로 발휘할 수 있는 환경을 이해하고, 이를 바탕으로 그런 환경을 조성할 수 있다.	4.46	4.31	0.63	0.85	0.75	0.50
9	자기조절력 체득을 위한 스스로의 자원(강점)을 파악할 수 있다.	4.67	4.77	0.44	1.00	1.00	0.00
10	자신의 자원(강점)을 이용하여 자기조절력을 향상시키기 위한 전략을 세울 수 있다	4.17	4.46	0.52	1.00	0.75	0.50

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	M	SD	CVR	합의도	수렴도
11	사회적 환경이 개인의 자기조절력 발달에 미치는 영향을 이해할 수 있다.	4.08	4.00	0.82	0.38	0.50	1.00
12	자기조절에 영향을 미치는 정서적 문제를 이해하고, 효과적으로 관리할 수 있다.	4.69	4.69	0.48	1.00	0.80	0.50
13	자기조절이 잘 이루어졌을 때의 장점과 긍정적인 측면을 인식하고 이를 지속해서 향상할 수 있다.		4.54	0.52	1.00	0.80	0.50

7번 문항(M = 3.92)을 제외한 프로그램 세부 목표에 대한 평균은 4.00-4.77로 높은 수준이었다. CVR의 경우, 7번, 11번(0.38)을 제외하고 모두 0.85-1.00으로 일정 수준 이상의 타당도를 확보한 것으로 나타났다. 합의도는 모든 문항에서 0.50 이상, 수렴도는 11번 문항(1.00)을 제외한 모든 문항에 있어 0.00-0.50로 응답자들의 의견이 전반적으로 수렴된 것으로 나타났다.

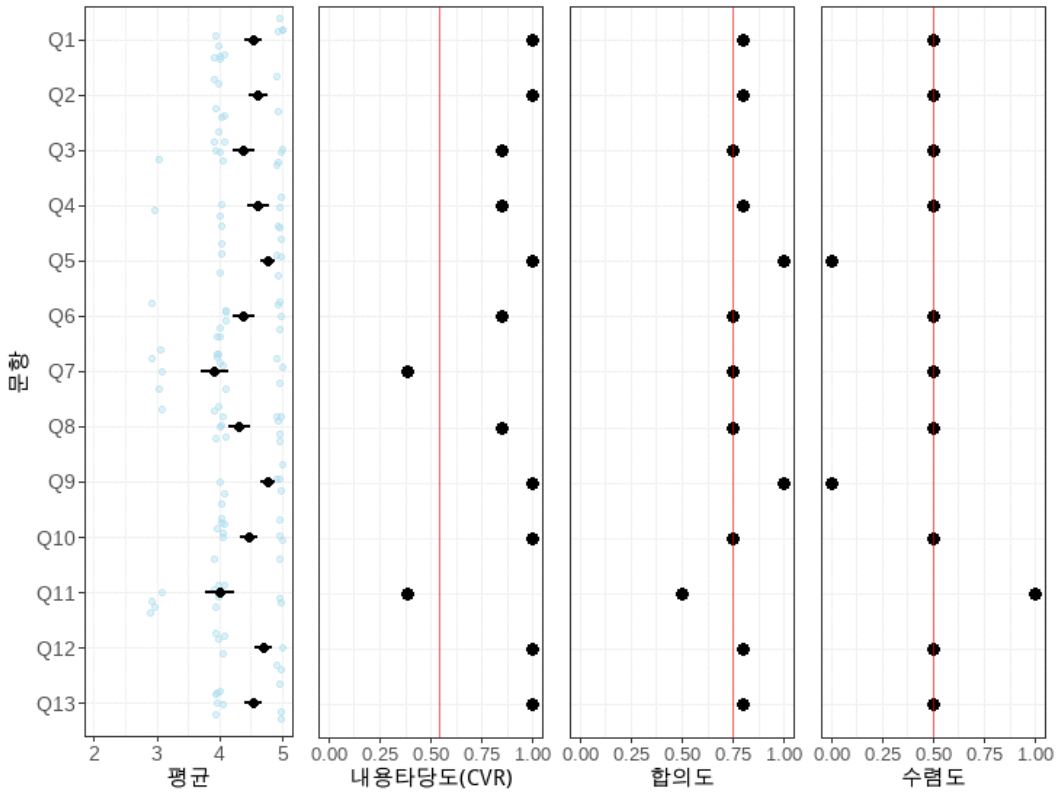

그림 5. 2차 델파이 조사 프로그램 세부 목표 적합도 분석 결과 그래프

나. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용

2차 델파이 조사를 통해 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경의 적합도에 대한 평균, 표준편차, CVR, 합의도, 수렴도를 확인하였으며, 결과는 표11과 같다. 1차 결과를 바탕으로 16번 문항의 표현을 수정하였고, 17번 문항을 삭제, 마지막 문항을 추가하였다.

표 18. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용에 대한 적합도

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	M	SD	CVR	합의도	수렴도
14	DBT의 마음챙김, 고통감내, 정서조절 기술 훈련을 참고한다.	4.69	4.75	0.45	0.85	0.95	0.13
15	긍정심리학을 활용하여 자기조절력을 향상시키는 데 활용할 수 있는 개인 내적 자원을 찾는다.	4.54	4.69	0.48	1.00	0.80	0.50

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	M	SD	CVR	합의도	수렴도
16	회복탄력성 개념을 활용해 과제를 한 번에 완벽하게 수행하지 못할 수 있음을 인식하고, 실수를 통해 배우고 개선하려는 태도와 행동을 키운다.	4.58	4.69	0.48	1.00	0.80	0.50
18	사회적 관계망 이론을 활용하여 개인이 속한 네트워크 내 관계가 행동과 감정에 미치는 영향을 이해하고, 자기조절에 도움을 주는 긍정적 관계를 형성한다.	4.69	4.69	0.48	1.00	0.80	0.50
19	**[추가]** 또래 간 공동반추와 공감의 영향을 이해하고, 이를 바탕으로 자기조절력을 향상할 수 있다.		4.00	0.91	0.23	0.50	1.00

프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경의 활용에 대한 평균은 4.00-4.75로 높은 수준이었다. CVR의 경우, 19번(0.23)을 제외하고 모두 0.85-1.00으로 일정 수준 이상의 타당도를 확보한 것으로 나타났다. 합의도는 모든 문항에서 0.50 이상, 수렴도는 19번 문항(1.00)을 제외한 모든 문항에 있어 0.13-0.50로 응답자들의 의견이 전반적으로 수렴된 것으로 나타났다. 그 외 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경에 대한 기타 의견은 아래 표에 제시하였다.

표 19. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경에 대한 기타 의견

목표 세분화 및 보완 · 큰 목표를 달성하기 위한 하위 중간 목표들을 설정하는 것이 도움이 될 것임 · 동기 강화 목표를 활용하는 것이 도움이 될 것임

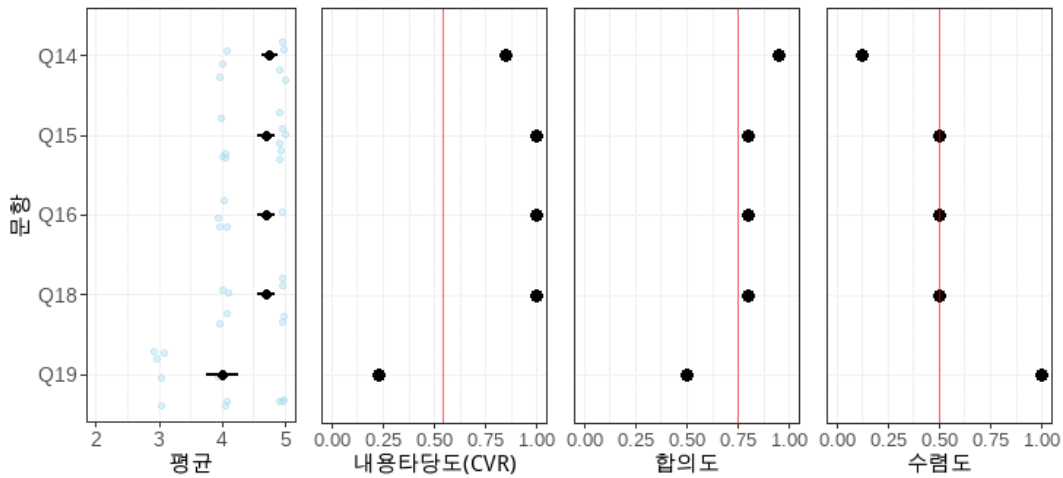

그림 6. 2차 델파이 조사 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용 적합도 분석 결과 그래프

(2) 프로그램 운영

2차 델파이 조사를 통해 프로그램 운영의 적합도에 대한 평균, 표준편차, CVR, 합의도, 수렴도를 확인하였으며, 결과는 표13과 같다. 1차 결과를 바탕으로 27번 문항을 삭제, 30번 문항의 표현을 수정하였다.

표 20. 프로그램 운영에 대한 적합도

문항 번호	문항	1차 평균	M	SD	CVR	합의도	수렴도
21	전통 놀이, 야외 체험, 보드 게임 등 재미와 특별함의 요소가 가미된 단체 활동들을 진행한다.	4.15	3.92	0.64	0.54	1.00	0.00
22	팀 워크를 발휘하여 자기조절력을 강화시킬 수 있는 팀별 활동을 진행한다.	4.62	4.77	0.44	1.00	1.00	0.00
23	도구 및 앱 등을 활용하여 자신의 목표와 관련된 시간, 습관 등을 기록하고 이를 바탕으로 계획을 세울 수 있도록 한다.	4.54	4.77	0.44	1.00	1.00	0.00

문항 번호	문항	1차 평균	M	SD	CVR	합의도	수렴도
24	간단한 명상, 호흡 조절, 집중 훈련 등을 포함한 마음챙김 연습을 진행한다.	4.62	4.69	0.48	1.00	0.80	0.50
25	실제 상황에서의 적용을 돕기 위하여 다양한 시나리오에서 문제를 해결하거나 결정을 내릴 수 있는 롤플레잉 게임을 진행한다.	4.85	5.00	0.00	1.00	1.00	0.00
26	학급 구성원이 다 함께 자기조절력과 관련된 상황들을 떠올려보고, 문제점과 개선방안에 대해 토론한다.	4.33	4.15	0.55	0.85	1.00	0.00
27	SNS 챌린지의 형식을 활용하여 일정 기간을 설정하고, 그 기간 동안 수행할 수 있는 계획/ 대체 활동 등을 실천한다.	4.25	4.23	0.73	0.69	0.75	0.50
28	개별적으로 긍정적인 피드백을 제공하는 활동을 운영한다.	4.85	5.00	0.00	1.00	1.00	0.00
29	대체 행동을 찾기 위해 동일한 문제 상황에서 다양한 해결책을 탐색하는 모둠활동을 운영한다.	4.54	4.54	0.52	1.00	0.80	0.50

21번 문항(3.92)를 제외한 프로그램 운영에 대한 평균은 4.15-5.00로 높은 수준이었고, CVR의 경우 모두 0.54-1.00으로 일정 수준 이상의 타당도를 확보한 것으로 나타났다. 합의도는 모든 문항에서 0.75 이상, 수렴도는 0.00-0.50로 응답자들의 의견이 전반적으로 수렴된 것으로 나타났다. 그 외 프로그램 세부 목표에 대한 기타 의견은 아래 표에 제시하였다.

표 21. 프로그램 운영에 대한 기타 의견

목표 세분화

· 21번 문항에서 보드게임은 잘 제작되면 큰 도움이 될 것 같으나, 전통놀이와 야외 체험의 경우 실생활 전이에 의문이 있음.

단체 활동 구성

· 29번 문항에서 요즘 학생들은 요즘 학생들은 단체 활동에 대한 내적 거부감을 가지고 있는 경우가 있음. 밀도있게 구성하지 않으면 오히려 거부감을 심화시킬 수도 있음.

학생들의 수준 고려

· 각 학교급에 맞는 수준과 어휘로 활동을 구성하는 것이 필요함.

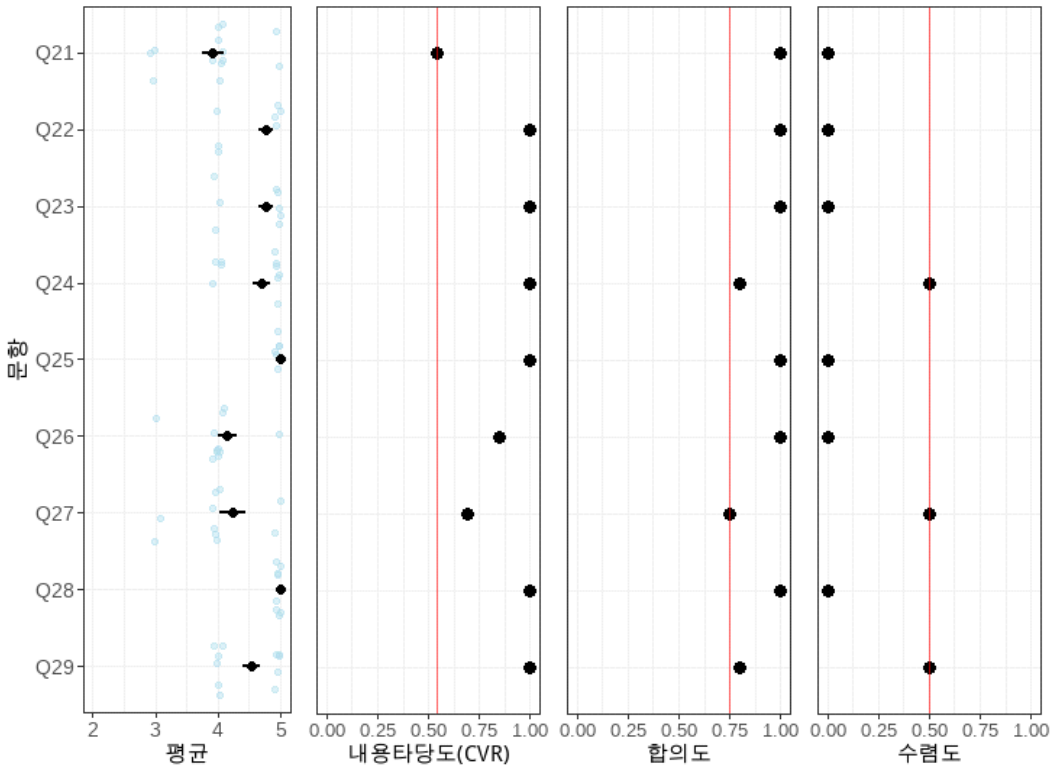

그림 7. 2차 델파이 조사 프로그램 운영 적합도 분석 결과 그래프

(3) 프로그램 평가

2차 델파이 조사를 통해 프로그램 운영의 적합도에 대한 평균, 표준편차, CVR, 합의도, 수렴도를 확인하였으며, 결과는 아래 표에 제시하였다. 1차 결과를 바탕으로 마지막 두 문항을 추가하였다.

표 22. 프로그램 평가에 대한 적합도

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	M	SD	CVR	합의도	수렴도
31	프로그램의 주 타겟이 되는 자기조절력에 초점을 맞추어 효과성 검증을 위한 설문을 간단하게 구성한다.	4.77	4.77	0.44	1.00	1.00	0.00
32	12회기 프로그램을 통해 변화될 수 있는 요인과 변화될 수 없는 요인을 구분하여, 변화될 수 있는 요인에 초점을 맞춘다.	4.62	4.69	0.48	1.00	0.80	0.50
33	프로그램의 이론적 배경에 기반을 고려하여, 그에 맞는 척도를 선별하여 구성한다.	4.62	4.62	0.65	0.85	0.80	0.50
34	보급 이후에도 모든 대상에게 사용 될 설문도구인지, 효과성 검증을 위한 설문도구인지 구분하여 구성한다.	4.69	4.69	0.48	1.00	0.80	0.50
35	자기보고식 설문뿐만 아니라 주변인의 관찰평가를 통해 효과성을 검증한다.	4.54	4.54	0.78	0.69	0.80	0.50
37	스마트앱(App)을 활용하여 일일 자기 기록을 통해 효과성을 검증한다.	4.62	4.38	0.77	0.69	0.80	0.50
38	**[추가]** 자기조절력과 관련된 상황을 과제로 제시하고, 그에 대한 반응을 질적으로 평가한다. ※ 과제는 자기조절력과 관련된 행동, 계획 세우기, 일일 기록 작성 등이 포함될 수 있다.		4.15	0.80	0.54	0.75	0.50

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	M	SD	CVR	합의도	수렴도
39	**[추가]** 프로그램 종료 후 참여 학생 중 일부를 심층 면담하여 효과성을 평가한다.		4.46	0.52	1.00	0.75	0.50

모든 문항에서 프로그램 평가에 대한 평균은 4.15-4.77로 높은 수준이었고, CVR의 경우 0.54-1.00으로 일정 수준 이상의 타당도를 확보한 것으로 나타났다. 합의도는 모든 문항에서 0.75 이상, 수렴도는 0.00-0.50로 응답자들의 의견이 전반적으로 수렴된 것으로 나타났다. 그 외 프로그램 세부 목표에 대한 기타 의견은 아래 표에 제시하였다.

표 23. 프로그램 평가에 대한 기타 의견

복합적 평가의 필요성 · 38, 39번 문항에서 양적 평가에 더해 질적으로 평가하는 것이 추가되어 좋았음. **학생들의 수준 고려** · 각 학교급에 맞는 수준과 어휘로 척도를 구성하는 것이 필요함.

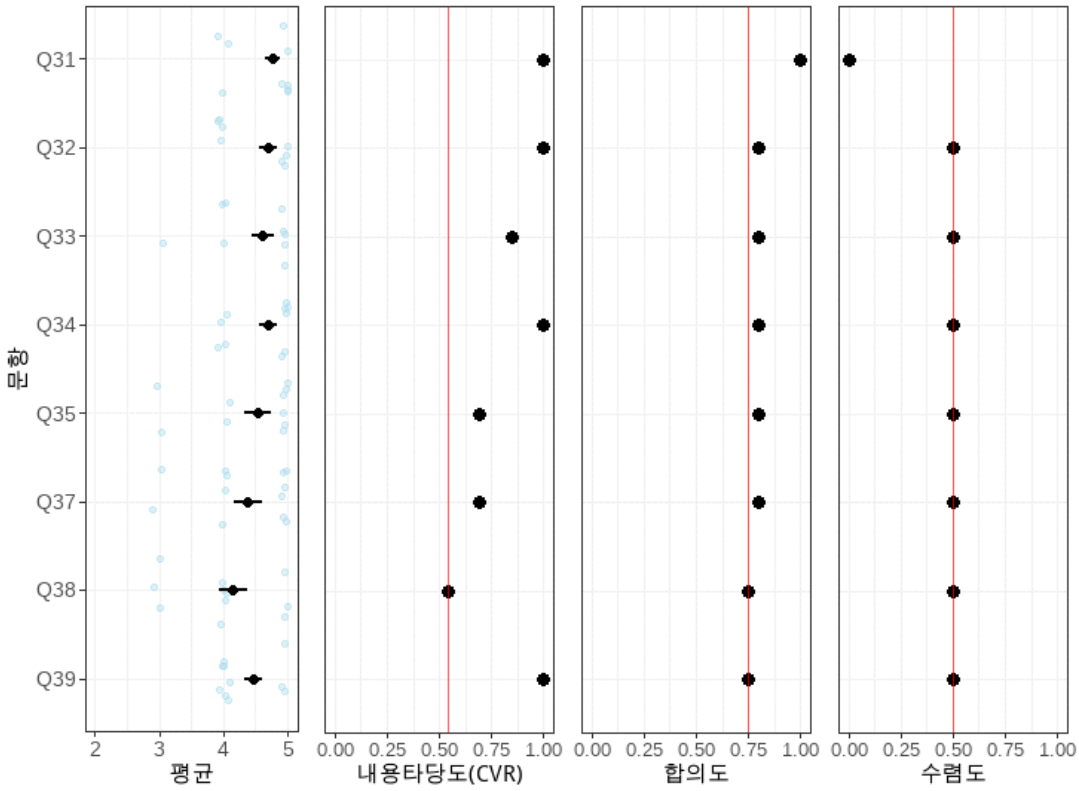

그림 8. 2차 델파이 조사 프로그램 평가 적합도 분석 결과 그래프

3) 델파이 조사 소결

전문가 FGI 분석 결과를 바탕으로 프로그램 세부 목표, 세부 목표 설정을 위한 이론적 배경, 프로그램 운영, 프로그램 평가에 관한 프로그램(안)을 개발하였다. 청소년의 자기조절력 강화 프로그램에 대한 현장의 요구를 반영하기 위해 청소년 교육 및 상담 경력이 있는 대학 교수, 상담사, 교사 등의 의견을 반영하여 프로그램의 목표를 설정하고 프로그램의 운영 및 평가 방식을 도출하였다. 이 프로그램(안)을 중심으로 프로그램 현장 적합도와 관련한 델파이 조사 문항을 개발하였다. 전문가들의 집단적 합의를 도출하기 위해 총 2차의 설문을 동일한 패널들을 대상으로 실시하였고 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 프로그램 목표는 ‘자기조절을 방해하는 자신의 습관을 인식하고 이를 바탕으로 자기조절력 강화를 위한 목표를 설정할 수 있다.’가 가장 높은 적합도를 보였다. 그 다음으로 ‘자기조절력 체득을 위한 스스로의 자원(강점)을 파악할 수 있다.’, ‘자기조절

에 영향을 미치는 정서적 문제를 이해하고 효과적으로 관리할 수 있다.’ 가 높은 적합도를 보였다. 반면, ‘모니터링을 통해 전략을 수정하고 자신의 발전 정도를 점검할 수 있다.’, ‘사회적 환경이 개인의 자기조절력 발달에 미치는 영향을 이해할 수 있다.’ 는 적합도가 낮게 나타났다.

둘째, 프로그램의 이론적 배경은 DBT의 마음챙김, 고통감내, 정서조절 기술이 가장 높은 적합도를 보였다. 또한, 개인 내적인 자원을 찾는 것, 긍정적인 관계 형성과 관련한 이론들도 높은 적합도록 보였다. 1차 델파이 조사에서 제안되었단 공감과 관련된 내용은 이론적 배경 적합도에서 낮은 적합도를 보였다.

셋째, 프로그램 활동은 실제 상황과 관련하여 문제를 해결해보는 롤플레잉 게임 방식과 긍정적인 피드백 제공에 대한 프로그램 내용이 가장 높은 적합도를 보였다. 그다음으로 팀별 활동, 자신의 행동을 모니터링하고 계획을 세우는 활동이 적합도가 높게 나타났다. 전통놀이, 보드게임, 야외 체험 등의 활동들과 SNS를 활용한 활동들은 다소 낮은 적합도를 보였다.

마지막으로, 프로그램 평가와 관련해서는 프로그램의 주요한 목적인 자기조절력에 초점을 맞추어 효과성을 검증해야 한다는 내용이 가장 높은 적합도를 보였으며, 12회기 프로프로그램을 통해 변화할 수 있는 요인에 초점을 맞춰야 한다는 내용이 그 뒤를 이었다. 자기조절력과 관련된 상황을 제시하고, 그에 대한 반응을 질적으로 평가하는 방식은 다소 낮은 적합도를 보였다.

본 연구에서는 델파이 조사 결과를 기반으로 자기조절력 강화 프로그램을 개발함에 있어 다음과 같은 내용을 고려하였다.

첫째, 자신의 습관을 인식하고 자기조절력 강화를 위한 목표를 설정, 자기조절력 강화를 위한 자신의 자원을 파악, 자기조절에 영향을 미치는 정서적 문제를 이해하고 효과적으로 관리하는 것을 목적으로 프로그램을 구성한다.

둘째, 프로그램의 이론적인 근거는 DBT의 주요 기술들을 바탕으로 한다.

셋째, 프로그램의 활동은 자기조절을 필요로 하는 실제 문제 상황에 대처하는 방식을 이해하고 경험해 보는 내용으로 구성을 한다. 또한, 청소년들이 개별적으로 자신의 행동을 모니터링하고 계획을 세울 수 있도록 하며, 긍정적인 피드백을 함께 제공한다.

마지막으로, 프로그램의 평가는 12회기에 변화가 가능한 자기조절력과 관련한 행동에 초점을 맞추어 청소년들이 간단하게 참여할 수 있는 문항들로 실시한다.

3. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 구성

1) 프로그램 구성 및 운영 원리

본 프로그램은 청소년들이 자신의 일상에서 자기조절력이 필요한 영역을 이해하는 것을 목적으로 한다. 이러한 목적 아래, 프로그램에 참여하는 청소년들은 자신의 습관을 돌아보고, 자기조절력 강화를 위한 구체적인 목표를 설정하게 된다. 또한, 자기조절력 강화를 위한 자신의 자원을 파악하는 동시에, 자기조절에 영향을 미치는 정서적 문제를 이해하고 이를 효과적으로 관리하는 방법을 배우게 될 것이다. 따라서 본 프로그램을 통해 청소년들은 미디어나 중독적 행동 대신, 건강한 방식으로 자신을 만족시킬 수 있는 행동을 배우고 경험할 수 있다.

프로그램의 구성은 자기조절력 강화를 위해 '실행 기능 모델'의 주요 요인들을 중심으로 설계되었다. 일반적으로 실행 기능은 인지적 활동, 정서적 반응, 외현적 행동을 조직하고 관리하는 자기 통제 기능으로 정의되며, 의도적이고 목표 지향적이며 문제해결 중심적이라는 특징을 가진다(Gioia, Isquith, & Guys, 2001). 실행 기능은 시간에 따라 자신의 행동을 계획하고 조직하는 능력으로(Barkley, 2001), 자신의 행동을 조정하며 미래 지향적 행동을 가능하게 하는 수단으로 활용될 수 있다는 점에서 자기조절과 밀접한 관련이 있다. 즉, 청소년들의 자기조절력 강화를 위해서는 실행 기능에 대한 체계적 개입이 필요하다.

실행 기능과 관련한 여러 연구들에서는 인지 행동적 상담 접근의 CBT(Conitive Behvioral Therapy, 인지행동치료)와 DBT(Dialectical Behavioral Therap, 변증법적 행동치료)가 효과적이라고 제안하고 있다. 국외에서 ADHD 등의 문제가 있는 청소년들은 CBT와 DBT 기반 프로그램들에 참여한 이후 실행 기능이 향상된 것으로 나타났다(Andrew et al., 2015; Lisa et al., 2010; Mattew et al.; 2014). 또한, 프로그램 개발 과정에서 교사, 교수 등 전문가들을 대상으로 실시한 요구 조사에서도 CBT와 DBT가 자기조절력을 강화하는 데 효과적일 수 있음을 제안하였다. 이와 같은 이론적 근거와 요구 조사 결과를 바탕으로 본 프로그램의 자기조절력 강화를 위한 이론적 구성 요인은 실행 기능의 하위 요인들을 중심으로 개발하였고, 프로그램의 활동 내용은 CBT와 DBT의 주요 기법들을 활용하였다.

구체적으로 본 프로그램은 실행 기능의 하위 요인들을 중심으로 모듈 형태로 구성되어 있다. 2회기부터 4회기는 정서 및 행동 조절 모듈, 5회기와 6회기는 작업 기억 모

듈, 7회기부터 9회기는 시간 관리 모듈, 10회기와 11회기는 인지적 유연성 모듈이며, 1회기와 12회기는 오리엔테이션과 전체 프로그램을 마무리하는 회기로 구성되어 있다. 프로그램 초반에는 청소년들이 자신의 감정에 대해 이해하고 조절할 수 있는 활동에 초점을 맞추고, 중반에는 자신의 행동 문제를 이해하고 대처하는 방법들을 다룬다. 마지막 후반부에는 실제 구체적인 행동 변화를 계획하고 경험해 보는 내용으로 구성되어 있다. 이러한 단계적 접근은 청소년들이 각 모듈에서 배운 내용을 실생활에 적용할 수 있도록 돕는다.

본 프로그램은 중학생과 고등학생들을 대상으로 개발되었으며, 학교나 청소년 관련 기관에서 교사 및 전문가들이 활용할 수 있다. 본 프로그램은 가능한 한 소그룹 형태로 운영하는 것이 효과적이지만, 교실 환경에서도 강의 형태로 진행할 수 있다. 전체 프로그램을 실시하기 어려운 환경에서는 일부 모듈만 선택적으로 진행할 수도 있다. 단, 일부 회기만 진행할 경우 프로그램의 전체적 효과가 저하될 수 있으므로 유의해야 한다. 강사는 프로그램의 목적을 달성하기 위해 청소년들이 자신에게 필요한 행동 목표를 구체적으로 설정하고 이를 실행하도록 지속적으로 지원해야 한다. 또한, 청소년들이 목표를 달성하지 못하더라도 긍정적인 피드백을 제공함으로써 참여 동기와 행동 변화를 유도할 수 있다. 또래들과의 상호작용이 중요한 청소년기의 특성을 반영하여, 본 프로그램에는 소그룹 활동이 포함되어 있다. 시범 운영 결과, 소그룹 활동에 대한 청소년들의 반응은 매우 긍정적이었다.

프로그램의 평가는 12회기에서 자기조절력과 관련된 행동 변화를 중심으로 진행된다. 평가 문항은 청소년들이 간단히 참여할 수 있는 형식으로 구성되며, 프로그램의 효과적인 운영을 위해 사전-사후 조사를 통해 프로그램의 질을 평가할 수도 있다. 이러한 평가는 프로그램 개선 및 청소년들의 자기조절력 향상에 기여할 것이다.

2) 프로그램 내용

각 회기별 프로그램의 내용은 다음과 같다. 1회기 오리엔테이션에서는 프로그램의 목표와 내용을 소개하며, 참여자들의 기대와 목표를 공유하는 시간이다. 이 회기에서는 프로그램의 진행 방식, 규칙, 기대되는 결과를 설명하고, 참가자 간의 신뢰를 구축하기 위한 다양한 아이스브레이킹 활동을 진행한다. 이를 통해 참여자들은 서로에 대한 이해를 높이고, 보다 개방적인 환경에서 학습할 수 있는 기반을 마련한다.

2회기~4회기 정서 및 행동 조절 모듈에서는 정서 인식과 자기조절 전략에 대한 교

육을 진행한다. 다양한 감정에 대한 이해를 돕기 위한 활동으로 감정 단어 학습, 감정 표현 연습 등을 통해 자신의 감정을 이해하고 조절하는 방법을 배우게 된다. 또한, 감정 조절 기술로는 감정과 행동을 분리하도록 안내하며 STOP기술 등의 기법을 배워 실제 상황에서 적용할 수 있도록 한다. 이 과정에서 청소년들은 자신의 감정을 건강하게 표현하고, 스트레스를 효과적으로 관리하는 방법을 익히게 된다.

5회기~6회기 작업기억 모듈은 작업기억의 중요성과 이를 향상시키기 위한 다양한 활동을 포함한다. 나의 습관과 행동에 대해 돌아보고 마음챙김을 통해 지금-여기에서의 경험에 주의를 기울이는 실습을 진행한다. 이러한 과정을 통해 참가자들은 자기조절 능력을 높이고, 자신의 행동을 보다 잘 관리할 수 있는 기초를 다진다.

7회기~9회기 시간 관리 모듈에서 시간 관리의 중요성을 강조하고, 우선순위 설정 방법과 일정 관리 기법을 배운다. 참가자들은 개인적인 시간 계획을 수립하고 실행함으로써 자기조절력을 높인다. 이 모듈에서는 시간 관리에 유연하게 대처하며, 심심하게 느껴지는 시간을 인식하고 대처할 수 있는 구체적인 활동을 포함한다.

10회기~11회기 인지적 유연성 모듈은 다양한 상황에서 사고의 유연성을 기르는 훈련을 진행한다. 일상 속 다양한 상황들에 대해 유연한 사고 방식과 대처 능력을 향상시킨다. 이 과정에서는 참가자들이 여러 가지 관점에서 문제를 분석하고, 창의적인 해결책을 도출하는 경험을 제공한다. 또한, 유연한 사고가 어떻게 자기조절력에 기여하는지를 이해하도록 돕는다.

12회기는 프로그램 마무리 회기로 전체 프로그램을 되돌아보고, 각자의 성장과 변화에 대한 반성을 통해 앞으로의 목표를 설정하는 시간을 갖는다. 각 회기별 기록한 나의 10계명을 돌아보고 스스로에게 상을 수여하는 활동을 포함한다. 마지막 단계로 사후검사를 실시하여 프로그램의 효과성을 평가한다.

표 24. 프로그램 회기별 내용

회기	주제	활동내용	구성요소
1회기	오리엔테이션	- 프로그램 안내 - 사전검사 - 자기조절 개관 및 이해 - 마무리 및 자기조절 10계명 안내	
2회기	나의 진짜 감정은?	- 감정 단어에 대해 학습한다. - 나의 감정을 알아차리고 명명할 수 있다.	정서 및 행동 조절
3회기	생각, 감정, 행동 구분하기	- 감정, 행동, 인지를 구분할 수 있다 - 감정을 표현하는 적응적인 방법을 습득한다.	정서 및 행동 조절

회기	주제	활동내용	구성요소
4회기	행동 STOP!	- 감정과 행동을 분리하는 것의 중요성을 이해할 수 있다. - STOP 기술을 학습하여 실생활에 적용해볼 수 있다.	정서 및 행동 조절
5회기	나의 습관 마주하기	- 도움이 되지 않는 습관이 나에게 어떤 영향을 주는지 생각해 볼 수 있다. - 도움이 되지 않는 습관에 대해 새로운 해석을 해볼 수 있다.	작업기억 (습관알아 차리기)
6회기	나를 바라보고, 삶을 다스리기	- 마음 챙김을 통해 지금-여기에서의 경험에 주의를 기울일 수 있다. - 마음챙김과 건강한 습관의 관련성을 습득하고 건강하지 못한 습관에 멈춤 기술을 적용할 수 있다.	작업기억 (습관알아 차리기)
7회기	시간의 주인이 되기	- 나의 미루기 습관이 구체적으로 어떻게 나타나고 있는지 성찰한다. - 자기조절에 효과적인 시간관리 방법을 배운다.	작업기억 (시간관리)
8회기	시간 속에서 행동하고, 유연하게 대처하기!	- 주어진 시간 내에서 우선순위를 설정하고 효율적으로 시간 관리하는 방법을 익힌다. - 예상치 못한 상황에서 유연하게 계획을 재조정하는 능력을 기른다.	작업기억 (시간관리)
9회기	심심한 시간 대처하기	- 심심할 때 나타나는 행동을 인식하고, 이를 통해 자기조절의 중요성을 이해한다. - 심심한 시간을 생산적으로 보낼 수 있는 활동을 계획하고, '재미 상자'를 통해 실생활에서 활용할 수 있도록 한다.	작업기억 (시간관리)
10회기	나는야 정원사	- 환경의 영향을 인식한다. - 자신이 자기조절력을 잃는 상황을 파악, 분석한다. - 자신의 목표와 상황에 맞게 환경을 변화시키는 방법을 익힌다.	행동 재구성 (인지적 유연성)
11회기	N적 상상력 발휘하기	- 일상 속 다양한 위기 상황들을 예측한다. - 다양한 위기 상황에서 자신이 활용할 수 있는 대처 전략들을 마련한다.	행동 재구성 (인지적 유연성)
12회기	자기조절 10계명	- 전체 프로그램 요약 및 마무리 - 자기조절 10계명 갤러리 - 나에게 주는 상 - 사후 검사	

4. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 시범 운영

1) 1차 시범운영 결과

(1) 정서 및 행동조절 모듈

가. 인구통계학적 특성

인구통계학적 특성을 살펴보면, 실험집단의 경우 여성은 32명(58.2%), 남성은 23명(41.8%)이었으며, 통제집단의 경우 여성은 29명(49.2%), 남성은 30명(50.8%)으로 구성되었다. 두 집단 간 성별 분포의 차이를 검정한 결과, p값은 .33으로 나타나 통계적으로 유의미하지 않았다. 이는 두 집단이 성별 구성에서 동질적으로 이루어진 것으로 해석할 수 있다.

표 25. 정서 및 행동조절 모듈 참여자 특성 및 차이 검증 결과

변수	구분	처치	통제	*p*
		N(%)	N(%)	
성별	여	32(58.2)	29(49.2)	.33
	남	23(41.8)	30(50.8)	

나. 기술통계

기술통계 분석을 통해 개별 변인들의 평균과 표준편차를 검토하였다. 세부적으로 실험집단과 통제집단별로 구분하여 결과를 분석했으며, 사전-사후 평균과 표준편차를 모두 산출하였다. 또한 변수별 집단간 사후 평균을 비교한 결과, 평균 차이는 유의하지 않았다. 이는 두 집단이 비교적 동질적으로 구성되었다는 것으로 해석할 수 있다.

표 26. 정서 및 행동조절 모듈 사전-사후 기술통계 및 평균 차이 검증 결과

변수	시기	처치		통제		*p*
		N	Mean (SD)	N	Mean (SD)	
자기통제	사전	55	3.27(0.54)	55	3.41(0.58)	.19
	사후	54	3.12(0.64)	55	3.2(0.66)	.93
계획 및 조직화	사전	54	3.7(0.56)	55	3.87(0.57)	.52
	사후	55	3.34(0.45)	55	3.46(0.5)	.53

변수	시기	처치		통제		p
		N	Mean (SD)	N	Mean (SD)	
행동 및 정서 조절	사전	54	3.38(0.65)	55	3.4(0.55)	.12
	사후	54	3.24(0.68)	55	3.15(0.68)	.71
전체 실행기능	사전	54	3.86(0.52)	55	3.82(0.59)	.18
	사후	54	3.46(0.51)	55	3.43(0.49)	.72

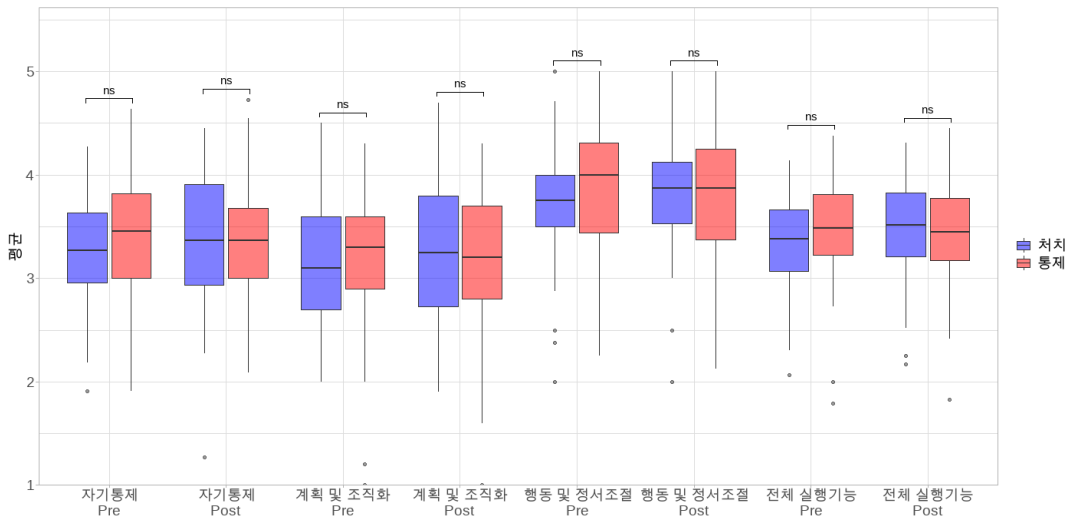

그림 9. 자기조절력 강화 프로그램 Pre-Pilot 사전-사후 평균 비교 box plot

다. 효과성 검증 결과

실험집단과 통제집단을 비교하여 ANCOVA 분석을 진행한 결과 프로그램의 효과 추정치는 .15로 유의함을 확인하였다. 즉, 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단에 비해 프로그램 참여 이후 실행기능 점수가 더 높게 나타났다. 세부 분석결과는 아래 표와 그림으로 제시하였다.

표 27. 자기조절력 강화 프로그램(정서 및 행동 모듈)이 실행기능에 미치는 효과 검증 결과 (ANCOVA)

독립변수	추정치	95% 신뢰구간		p
		하한값	상한값	
프로그램 처치	.15	.06	.24	< .01

독립변수	추정치	95% 신뢰구간		*p*
		하한값	상한값	
N	105			

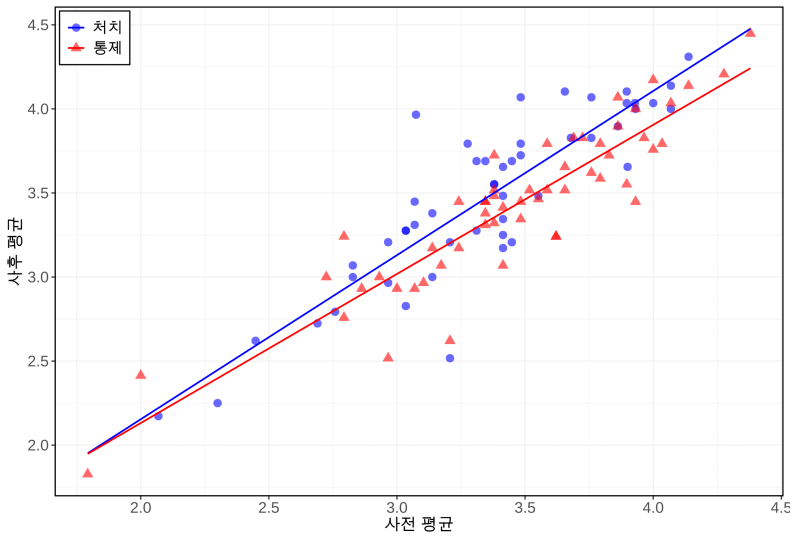

그림 10. 자기조절력 강화 프로그램 Pre-Pilot 사전-사후 효과성 검증 결과 그래프

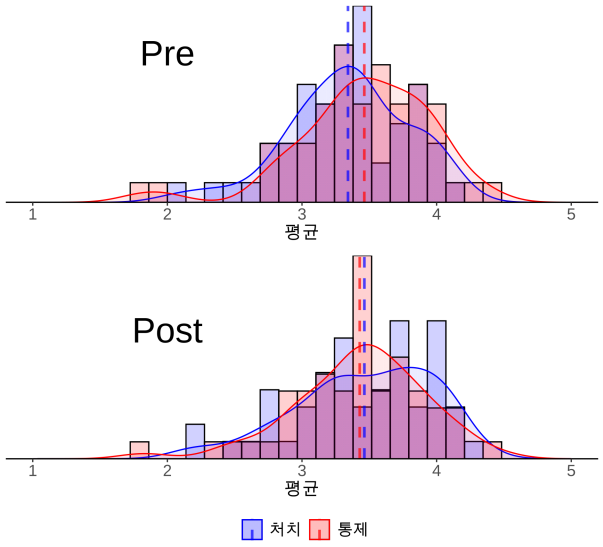

그림 11. 자기조절력 강화 프로그램 Pre-Pilot 사전-사후 평균 비교 밀도 그래프

라. 만족도 조사 결과

프로그램 활동에 대한 만족도를 분석한 결과, 전반적으로 높은 평균 점수를 보여 참여자들이 프로그램에 대해 긍정적으로 평가했음을 알 수 있었다.

가장 높은 평균 점수를 나타낸 문항은 “프로그램 활동은 나의 성장과 발전에 도움이 되었다” 로 평균 4.59(SD = 0.630)이었으며, 이는 프로그램 활동이 참여자들의 개인적 성장을 촉진하는 데 효과적임을 시사한다. 반면 “이 프로그램을 통해 여러 상황에서 더 유연하게 생각할 수 있게 되었다” 는 문항은 평균 4.31(SD = 0.706)로 다른 문항에 비해 다소 낮은 평균을 보였으나, 여전히 긍정적인 평가를 나타냈다.

전체 평균 점수는 4.368(SD = 0.573)로, 참여자들이 프로그램 전반에 대해 높은 수준의 만족도를 보였음을 알 수 있다. 이를 통해 본 프로그램이 참여자들에게 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인할 수 있다.

표 28. 정서 및 행동조절 모듈 만족도 조사 결과

	문항	N	Mean	SD
1.	나는 프로그램 활동시간이 즐거웠다.	53	4.08	1.107
2.	프로그램 활동의 1회기 시간은 적당하다고 생각한다.	54	4.31	.722
3.	프로그램 활동은 나의 성장과 발전에 도움이 되었다.	54	4.59	.630
4.	다음에 또 이 프로그램에 참여하고 싶다.	54	4.48	.693
5.	나는 다른 사람에게 이 프로그램 활동을 권하고 싶다.	52	4.58	.572
6.	나는 이 프로그램의 여러 가지 활동에 대해 전반적으로 만족한다.	53	4.23	.869
7.	이 프로그램을 통해 나는 내 생각과 감정을 더 잘 이해하게 되었다.	53	4.09	.986
8.	이 프로그램을 통해 나는 시간을 더 잘 관리할 수 있게 되었다.	53	4.26	.836
9.	이 프로그램을 통해 여러 상황에서 더 유연하게 생각할 수 있게 되었다.	53	4.34	.706
10.	이 프로그램을 통해 충동적인 행동을 조절하는 방법을 배웠다.	53	4.81	.395
	전체 평균	54	4.368	.573

표 29. 정서 및 행동조절 모듈 프로그램에서 좋았던 점

• 참여자들은 프로그램에서 다양한 활동과 체험을 통해 자기조절에 대해 배우는 경험을 긍정적으로 평가했다. • 이론으로만 배우는 것이 아니라 직접 실습하고 행동으로 적용할 수 있는 방식이 흥미롭고 유익하다고 느꼈으며, 조별 활동과 모둠 활동을 통해 적극적으로 참여할 수 있었던 점도 만족감을 높였다고 보고하고 있다. • 특히, STOP 기술과 TIPP 기술 등 구체적인 자기조절 방법을 배우고 이를 활용해 자신의 감정을 조절하거나 충동적인 행동을 다스리는 방법을 익힌 것이 유의미한 경험으로 언급되었다. • 참여자들은 자신의 감정을 인식하고 표현하며 조절하는 법을 알게 된 점에 감사함을 느꼈고, 프로그램이 색다르고 재미있게 구성되어 참여 의욕을 높였다고 평가했다. • 또한, 작은 보상이 동기를 부여했으며, 격렬한 운동이나 신체 활동을 포함한 구성이 독특하고 흥미로운 경험이었다고 답했다. • 전반적으로 참여자들은 "자기조절력에 대해 배울 수 있어서 좋았다", "내 감정을 다스리는 방법을 알게 되어 좋았다", "모든 활동이 흥미롭고 즐거웠다"와 같은 긍정적인 피드백을 남기며 프로그램에 높은 만족도를 보였다.

표 30. 정서 및 행동조절 모듈 프로그램에서 보완할 점

• 참여자들은 프로그램에 대해 전반적으로 만족감을 표현했으나, 몇 가지 보완점과 추가 아이디어를 제안했다. • 먼저, 프로그램의 시간을 조금 더 늘렸으면 좋겠다는 의견이 있었으며, 자기조절력을 키울 수 있는 활동이나 신체를 활용한 활동을 더 추가하는 것도 긍정적인 변화를 가져올 것이라는 제안이 있었다. • 또한, 계획을 효과적으로 세우는 방법, 감정을 다스리려고 해도 잘 안될 때 활용할 수 있는 전략, 무서울 때 대처하는 법, 욕구를 자제하는 법, 행동을 후회하지 않는 방법 등 구체적인 주제를 다루는 내용을 추가하면 더 유익할 것이라는 의견도 나왔다. • 일부 참여자들은 첫 시간에 감정을 더 깊이 탐구하는 활동이나 초성퀴즈 같은 게임 형식을 통해 감정을 학습하는 방식이 재미를 더할 수 있다고 제안했다. • 모둠 대결 형태로 진행하면 흥미와 참여도가 더욱 높아질 것이라는 기대도 있었다. 이 외에도, 간식이나 보상과 같은 작은 동기 부여 요소를 추가하거나 프로그램의 내용을 좀 더 길고 풍성하게 구성하면 좋겠다는 의견이 있었다. • 반면, 현재의 프로그램 구성이 충분히 흥미롭고 완벽하다고 느낀다는 참여자들도 많아, 전반적으로 프로그램의 긍정적인 평가가 돋보였다.

2) 2차 시범운영 결과

(1) 시간관리 모듈

가. 인구통계학적 특성

성별의 경우, 실험집단은 여성이 35명(100.0%), 남성이 0명(0.0%)으로 구성되었고, 통제집단은 여성이 23명(51.1%), 남성이 22명(48.9%)으로 나타나 두 집단 간 성별 분포 차이는 통계적으로 유의미했다($p < .001$). 스마트폰 최초 이용 시기는 실험집단에서 초등학교 3학년 이전이 9명(27.3%)으로 가장 많았으며, 통제집단은 초등학교 3학년 이후가 8명(25.0%)으로 나타났다($p < .01$).

하루 평균 스마트폰 사용 시간은 실험집단과 통제집단 모두에서 "1시간 이상 ~ 3시간 미만" 이 각각 24명(72.7%)과 18명(54.5%)으로 가장 높은 비율을 차지했으며, 두 집단 간 차이는 유의하지 않았다($p = .09$). 하루 평균 학습 시간 역시 "1시간 이상 ~ 3시간 미만" 이 실험집단 14명(48.3%), 통제집단 15명(48.3%)으로 가장 많았으며, 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다($p = .61$).

인터넷 접속 주요 이용 기기와 관련하여 실험집단과 통제집단 모두 스마트폰 이용이 각각 24명(68.6%)과 24명(53.3%)으로 주된 기기임을 확인하였으며, 집단 간 유의미한 차이는 없었다($p = .70$). 주 평균 운동 횟수, 스트레스 수준, 친구 관계 만족도에서도 실험집단과 통제집단 간 차이는 모두 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($p > .05$).

이와 같은 결과를 통해 두 집단은 성별과 스마트폰 최초 이용 시기에서 유의미한 차이를 보였으나, 그 외 변수에서는 유사한 특성을 보였다고 볼 수 있다.

표 31. 시간관리 모듈 참여자 특성 및 차이 검증 결과

변수	구분	처치	통제	p
		N(%)	N(%)	
성별	여	35(100.0)	23(51.1)	< .001
	남	0	22(48.9)	
스마트폰 최초 이용 시기	초1	9(27.3)	5(11.6)	< .01
	초2	3(9.1)	6(14.0)	
	초3	16(48.5)	8(18.6)	
	초4	1(3.0)	9(20.9)	
	초5	3(9.1)	4(9.3)	
	초6	1(3.0)	10(23.3)	
	기타(7세)	0	1(2.3)	

변수	구분	처치	통제	p
		N(%)	N(%)	
하루 평균 스크린 타임	1시간 미만	0	1(2.2)	< .05
	1시간 이상 ~ 3시간 미만	9(32.1)	3(6.7)	
	3시간 이상 ~ 5시간 미만	11(39.3)	25(55.6)	
	5시간 이상	8(28.6)	16(35.6)	
하루 평균 학습시간	1시간 미만	0	1(2.3)	.61
	1시간 이상 ~ 3시간 미만	14(48.3)	25(58.1)	
	3시간 이상 ~ 5시간 미만	14(48.3)	15(34.9)	
	5시간 이상	1(3.4)	2(4.7)	
인터넷 접속 주 이용 기기	PC	0	1(2.2)	.70
	스마트폰	24(68.6)	24(53.3)	
	태블릿	1(2.9)	1(2.2)	
	PC, 스마트폰	2(5.7)	6(13.3)	
	PC, 태블릿	0	0	
	스마트폰, 태블릿	7(20.0)	11(24.4)	
	PC, 스마트폰, 태블릿	1(2.9)	2(4.4)	
주 평균 운동 횟수	전혀/거의 안 한다(1회 미만)	10(28.6)	13(28.9)	.35
	가끔 한다(1-2회)	18(51.4)	17(37.8)	
	자주 한다(3회 이상)	7(20.0)	15(33.3)	
스트레스 수준	전혀 스트레스 없음	1(2.9)	4(9.1)	.34
	스트레스 없음	5(14.3)	2(4.5)	
	보통	13(37.1)	13(29.5)	
	스트레스 받음	13(37.1)	18(40.9)	
	매우 스트레스 받음	3(8.6)	7(15.9)	
친구 관계 만족도	전혀 만족하지 않음	0	2(4.4)	.18
	만족하지 않음	3(8.6)	2(4.4)	
	보통	8(22.9)	13(28.9)	
	만족	21(60.0)	18(40.0)	
	매우 만족	3(8.6)	10(22.2)	

나. 기술통계 및 상관분석

기술통계 분석을 통해 개별 변인들의 평균과 표준편차를 검토하였다. 세부적으로 실험집단과 통제집단별로 구분하여 결과를 분석했으며, 사전-사후 평균과 표준편차를 모두 산출하였다. 또한 변수별 집단간 사후 평균을 비교한 결과, 실험집단의 계획 및 조직화 점수($p < .01$)와 전체 실행기능 점수($p < .05$)가 통제집단에 비해 유의하게 높았음을 확인하였다.

표 32. 시간관리 모듈 사전-사후 기술통계 및 평균 차이 검증 결과

변수	시기	처치		통제		*p*
		N	Mean(SD)	N	Mean(SD)	
자기통제	사전	35	3.11(.50)	45	3.09(.57)	.87
	사후	35	3.15(.61)	45	3.08(.57)	.59
계획 및 조직화	사전	35	3.07(.57)	45	2.84(.68)	.10
	사후	35	3.23(.49)	45	2.82(.59)	< .01
행동 및 정서 조절	사전	35	3.69 (.55)	45	3.64(.57)	.69
	사후	35	3.69(.56)	45	3.60(.56)	.48
전체 실행기능	사전	35	3.26(.40)	45	3.16(.45)	.28
	사후	35	3.33(.39)	45	3.13(.39)	< .05

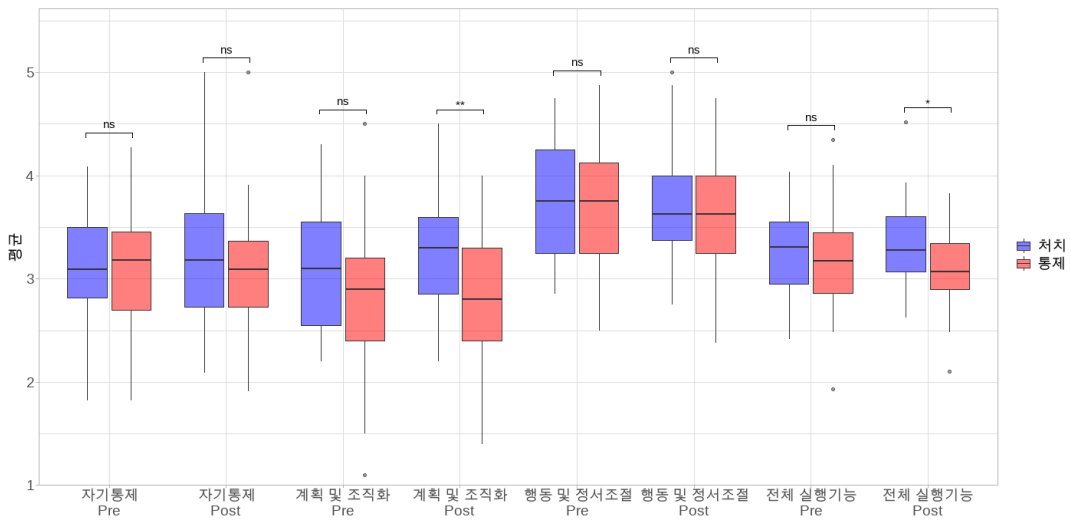

그림 12. 자기조절력 강화 프로그램(시간관리 모듈) 사전-사후 평균 비교 box plot

다. 효과성 검증 결과

ANCOVA 분석 결과 프로그램의 효과 추정치는 .11로 유의함을 확인하였다. 참여자들의 특성을 통제하고 분석한 효과성의 추정치의 경우 .19로 통계적으로 유의하였다. 즉, 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단에 비해 프로그램 참여 이후 실행기능 점수가 더 높게 나타났다. 세부 분석결과는 아래 표와 그림에 제시하였다.

표 33. 자기조절력 강화 프로그램(시간관리 모듈)이 실행기능에 미치는 효과 검증 결과 (ANCOVA)

모형	N	추정치	95% 신뢰구간		*p*
			하한값	상한값	
ANCOVA	80	.12	.02	.23	< .05
ANCOVA(통제변수)	64	.23	.07	.38	< .01

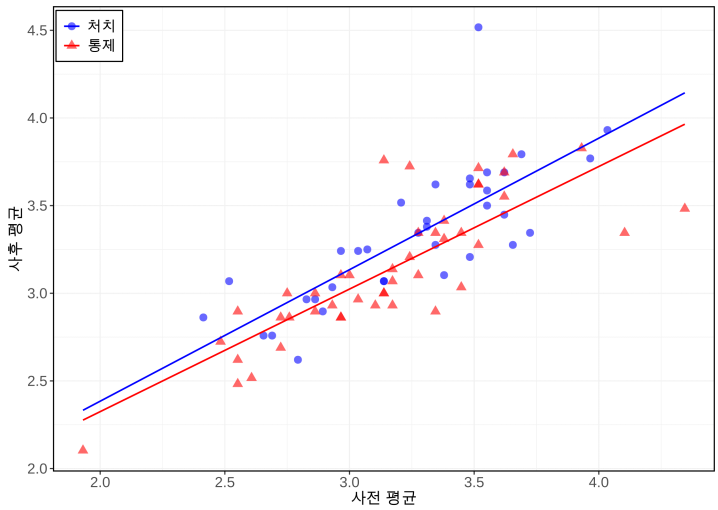

그림 13. 자기조절력 강화 프로그램(시간관리 모듈) 효과성 그래프

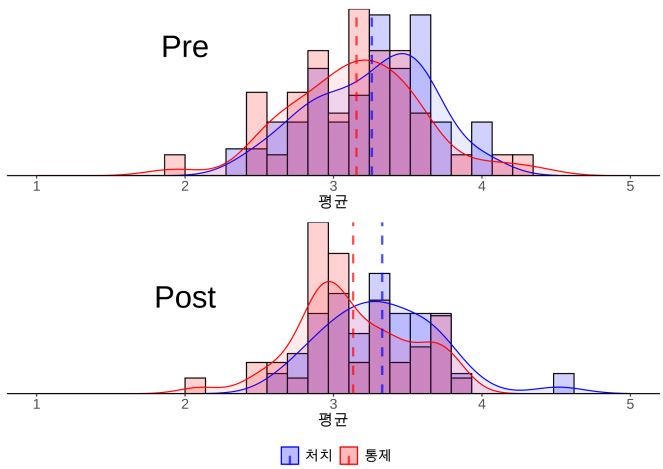

그림 14. 자기조절력 강화 프로그램(시간관리 모듈) 사전-사후 평균 비교 density plot

(2) 인지적 유연성 모듈

가. 인구통계학적 특성

성별 구성에서는 실험집단과 통제집단 모두 남녀의 비율이 균등하게 분포되어 있었다. 실험집단에서는 남성 19명(48.7%), 여성 20명(51.3%)으로 나타났고, 통제집단에서는 남성 22명(48.9%), 여성 23명(51.1%)으로 유사한 비율을 보였다(p = .99).

스마트폰 최초 이용 시기를 비교한 결과, 실험집단에서는 초4(28.2%)와 초3(23.1%)에서 이용이 시작된 비율이 높았으며, 통제집단에서는 초3(18.6%), 초6(23.2%)에서 높은 비율을 보였다. 두 집단 간 차이는 유의미하지 않았다(p = .39).

하루 평균 스크린 타임은 실험집단과 통제집단 모두 “3시간 이상 ~ 5시간 미만” 이 가장 많았다(실험집단 43.6%, 통제집단 55.6%). 두 번째로 높은 비율은 “5시간 이상” 으로 나타났으며, 실험집단은 46.2%, 통제집단은 35.6%였다. 이 항목에서 두 집단 간 차이는 유의미하지 않았다(p = .50).

하루 평균 학습시간에서는 두 집단 모두 “1시간 이상 ~ 3시간 미만” 에서 가장 높은 비율을 보였으며, 실험집단은 74.4%, 통제집단은 58.1%로 나타났다. 두 집단 간 차이는 유의미하지 않았다(p = .29).

인터넷 접속 주 이용 기기는 실험집단에서 “스마트폰” (61.5%)이 가장 높았고, 통제집단 역시 “스마트폰” (53.3%)의 비율이 가장 높았다. 다만, 통제집단에서 “스마트폰, 태블릿” (24.4%)을 함께 사용하는 경우가 실험집단(5.1%)보다 높게 나타났다. 이 항목 또한 두 집단 간 유의미한 차이는 없었다(p = .17).

스트레스 수준에서는 두 집단 모두 “보통” 과 “스트레스 받음” 이 가장 높은 비율을 보였다. 실험집단의 경우 “보통” 이 41.0%, “스트레스 받음” 이 41.0%였고, 통제집단은 각각 29.6%, 40.9%로 나타났다. 한편, “매우 스트레스 받음” 은 통제집단(15.9%)에서 실험집단(5.1%)보다 높게 나타났으나, 차이는 유의미하지 않았다(p = .43).

친구 관계 만족도는 실험집단과 통제집단 모두 “만족” 과 “매우 만족” 이 높은 비율을 보였다. 실험집단에서는 각각 35.9%로 동일한 비율을 보였으며, 통제집단에서는 “만족” (40.0%)이 가장 높았고, “매우 만족” (22.2%)이 뒤를 이었다. 두 집단 간 유의미한 차이는 없었다(p = .48).

표 34. 인지적 유연성 모듈 참여자 특성 및 차이 검증 결과

변수	구분	처치	통제	*p*
		N(%)	N(%)	
성별	여	20(51.3)	23(51.1)	.99
	남	19(48.7)	22(48.9)	
스마트폰 최초 이용 시기	초1	2(5.1)	5(11.6)	.39
	초2	3(7.7)	6(14.0)	
	초3	9(23.1)	8(18.6)	
	초4	11(28.2)	9(20.9)	
	초5	6(15.4)	4(9.3)	
	초6	5(12.8)	10(23.2)	
	중1	2(5.1)	0	
	중2	1(2.6)	0	
	기타	0	1(2.3)	
하루 평균 스크린 타임	1시간 미만	0	1(2.2)	.50
	1시간 이상 ~ 3시간 미만	4(10.3)	3(6.6)	
	3시간 이상 ~ 5시간 미만	17(43.6)	25(55.6)	
	5시간 이상	18(46.2)	16(35.6)	
하루 평균 학습시간	1시간 미만	2(5.1)	1(2.3)	.29
	1시간 이상 ~ 3시간 미만	29(74.4)	25(58.1)	
	3시간 이상 ~ 5시간 미만	7(18.0)	15(34.9)	
	5시간 이상	1(2.6)	2(4.7)	
인터넷 접속 주 이용 기기	PC	0	1(2.2)	.17
	스마트폰	24(61.5)	24(53.3)	
	태블릿	1(2.6)	1(2.2)	
	PC, 스마트폰	8(20.5)	6(13.3)	
	PC, 태블릿	0	0	
	스마트폰, 태블릿	2(5.1)	11(24.4)	
	PC, 스마트폰, 태블릿	4(10.3)	2(4.4)	
주 평균 운동 횟수	전혀/거의 안 한다(1회 미만)	16(41.0)	13(28.9)	.49
	가끔 한다(1-2회)	13(33.3)	17(37.8)	
	자주 한다(3회 이상)	10(25.6)	15(33.3)	
스트레스 수준	전혀 스트레스 없음	2(5.1)	4(9.1)	.43
	스트레스 없음	3(7.7)	2(4.5)	
	보통	16(41.0)	13(29.5)	

변수	구분	처치	통제	p
		N(%)	N(%)	
	스트레스 받음	16(41.0)	18(40.9)	
	매우 스트레스 받음	2(5.1)	7(15.9)	
친구 관계 만족도	전혀 만족하지 않음	0	2(4.4)	.48
	만족하지 않음	1(2.6)	2(4.4)	
	보통	10(25.6)	13(28.9)	
	만족	14(35.9)	18(40.0)	
	매우 만족	14(35.9)	10(22.2)	

나. 기술통계

기술통계 분석을 통해 개별 변인들의 평균과 표준편차를 검토하였다. 세부적으로 실험집단과 통제집단별로 구분하여 결과를 분석했으며, 사전-사후 평균과 표준편차를 모두 산출하였다. 또한 변수별 집단간 사후 평균을 비교한 결과, 실험집단의 계획 및 조직화 점수가 통제집단에 비해 유의하게 높았음을 확인하였다($p < .05$).

표 35. 인지적 유연성 모듈 사전-사후 기술통계 및 평균 차이 검증 결과

변수	시기	처치		통제		p
		N	Mean(SD)	N	Mean(SD)	
자기통제	사전	39	3.13(0.49)	45	3.09(.57)	.74
	사후	39	2.86(0.72)	45	3.08(.57)	.38
계획 및 조직화	사전	39	3.72(0.53)	45	2.84(.68)	.89
	사후	39	3.2(0.43)	45	2.82(.59)	< .05
행동 및 정서 조절	사전	39	3.2(0.64)	45	3.64(.57)	.49
	사후	39	3.1(0.62)	45	3.60(.56)	.43
전체 실행기능	사전	39	3.69(0.54)	45	3.16(.45)	.63
	사후	39	3.3(0.42)	45	3.13(.39)	.06

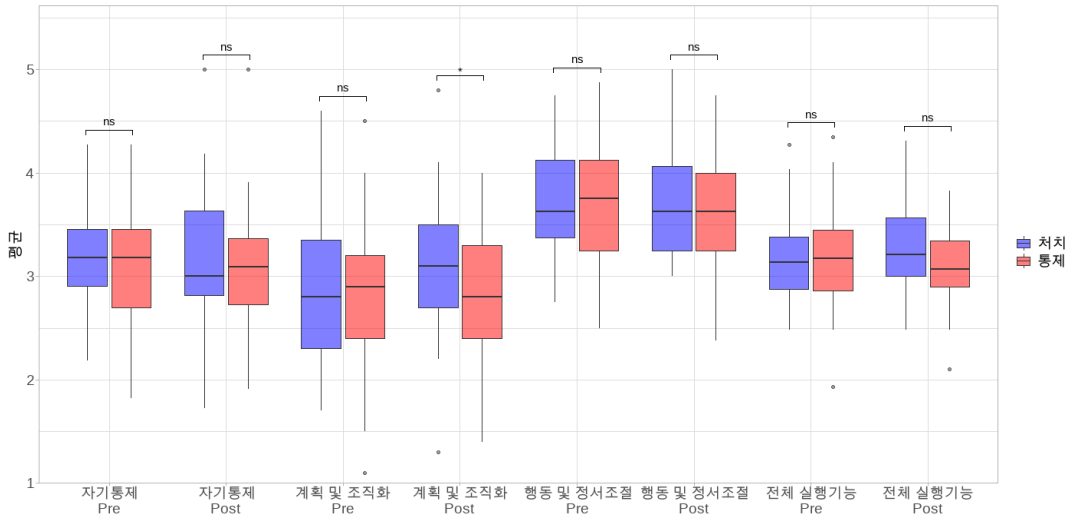

그림 15. 자기조절력 강화 프로그램(인지적유연성 모듈) 사전-사후 평균 비교 box plot

다. 효과성 검증 결과

성수고등학교의 ANCOVA 분석 결과 프로그램의 효과 추정치는 .13로 통계적으로 유의하였다. 즉, 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단에 비해 프로그램 참여 이후 실행기능 점수가 더 높게 나타났다. 다만, 참여자들의 특성을 통제한 분석에서는 통계적으로 유의하지 않았다. 세부 분석결과는 아래 표와 그림에 제시하였다.

표 36. 자기조절력 강화 프로그램(인지적 유연성 모듈)이 실행기능에 미치는 효과 검증 결과(ANCOVA)

모형	N	추정치	95% 신뢰구간		*p*
			하한값	상한값	
ANCOVA	84	.13	.03	.24	< .05
ANCOVA(통제변수)	79	.10	-.03	.22	.13

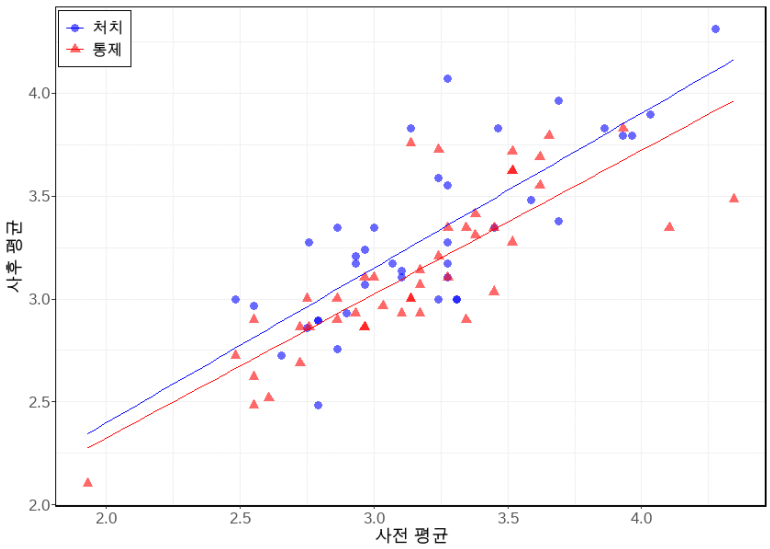

그림 16. 자기조절력 강화 프로그램(인지적유연성 모듈) 효과성 그래프

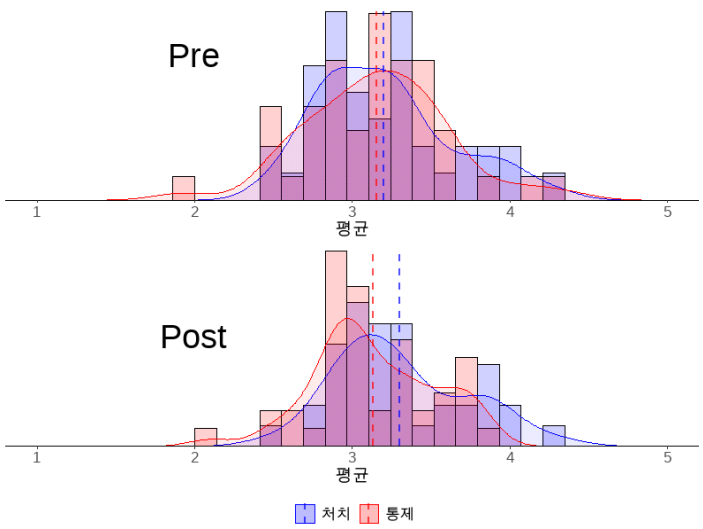

그림 17. 자기조절력 강화 프로그램(인지적유연성 모듈) 사전-사후 평균 비교 density plot

라. 만족도 조사 결과

시간관리모듈 활동에 대한 만족도를 분석한 결과, 전반적으로 높은 평균 점수를 보여 참여자들이 프로그램에 대해 긍정적으로 평가했음을 알 수 있었다.

가장 높은 평균 점수를 나타낸 문항은 “이 프로그램을 통해 충동적인 행동을 조절하는 방법을 배웠다.” 로 평균 4.66(SD = 0.539)이었으며, 이는 프로그램 활동이 참여자

들의 행동조절에 효과적임을 시사한다.

전체 평균 점수는 4.18(SD = 0.644)로, 참여자들이 프로그램 전반에 대해 높은 수준의 만족도를 보였음을 알 수 있다. 이를 통해 본 프로그램이 참여자들에게 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인할 수 있다.

표 37. 시간관리 모듈 만족도 조사 결과

	문항	N	Mean	SD
1.	나는 프로그램 활동시간이 즐거웠다.	35	4.14	.772
2.	프로그램 활동의 1회기 시간은 적당하다고 생각한다.	35	4.03	.923
3.	프로그램 활동은 나의 성장과 발전에 도움이 되었다.	35	4.09	.951
4.	다음에 또 이 프로그램에 참여하고 싶다.	35	4.11	.9
5.	나는 다른 사람에게 이 프로그램 활동을 권하고 싶다.	35	4.2	.677
6.	나는 이 프로그램의 여러 가지 활동에 대해 전반적으로 만족한다.	35	4.14	.845
7.	이 프로그램을 통해 나는 내 생각과 감정을 더 잘 이해하게 되었다.	35	4.11	.718
8.	이 프로그램을 통해 나는 시간을 더 잘 관리할 수 있게 되었다.	35	4.09	.818
9.	이 프로그램을 통해 여러 상황에서 더 유연하게 생각할 수 있게 되었다.	35	4.23	.69
10.	이 프로그램을 통해 충동적인 행동을 조절하는 방법을 배웠다.	35	4.66	.539
	전체 평균	35	4.18	.644

표 38. 시간관리 모듈 프로그램에서 좋았던 점

- 참여자들은 프로그램에서 자신과 감정을 이해할 수 있는 기회가 주어진 점에 대해 긍정적인 반응을 보였다.
- 여러 활동을 통해 아이디어를 떠올리고 발표하는 과정이 재미있었으며, 자기조절력을 기를 수 있는 계기가 되어 좋았다고 보고했다.
- 특히, 시간 조절하는 방법을 배운 점이 유익했으며, 5분 명상과 계획표 작성 등의 활동이 도움이 되었다고 언급했다. "나의 상태가 어떤지 알게 되었다", "자기조절력을 높일 수 있는 것"과 같은 피드백은 자신을 성찰하고, 자신감을 얻는데 도움이 되었음을 이야기했다.
- 또한, 강사들이 친절하게 설명해주고 참여자들이 필요한 내용을 잘 전달해준 점이 좋았다는 의견도 많았다.
- 수업 내에서 다양한 즐거운 활동들을 하며 자기조절력을 키울 수 있었고, "나를 성찰할 시간이 되어 좋았다"는 표현에서 프로그램이 개인적인 성장에 긍정적인 영향을 미쳤다는 점이 부각되었다.
- 간식이 제공되었고, 명상과 같은 활동을 통해 자신의 시간과 습관을 알게 되는 기회도 소중했다고 느꼈다.
- 전반적으로 참여자들은 프로그램을 통해 자기조절력, 시간 관리, 자아 성찰 등 여러 면에서 유익한 경험을 얻었다고 평가했다.

표 39. 시간관리 모듈 프로그램에서 보완할 점

- 참여자들은 프로그램에 대해 전반적으로 만족감을 보였지만, 몇 가지 아쉬운 점도 언급했다.
- 일부 참여자들은 쓰고 발표하는 활동만 있으면 지루할 수 있어, "빠르게 끝낼 수 있는 미니게임이 추가되었으면 좋겠다"는 의견을 제시했다.
- 또한, 시간을 조절하는 다른 방식이나 자기조절력을 더욱 향상시킬 수 있는 팁에 대한 추가적인 정보가 있으면 좋겠다고 느꼈다.
- 덜 친한 친구와 친해지기 위한 활동이나 친구에게 편지를 쓰는 등의 사회적 상호작용을 더 포함하면 좋겠다는 제안도 있었다.
- 그 외에도 "공부를 잘 하는 법"이나 "공부 효율적으로 하기"와 같은 실생활에 유용한 팁을 더 다루면 좋겠다는 의견도 있었다.
- 일부 참여자는 명상 시간을 늘리거나, 장기목표 설정에 대한 구체적인 안내가 추가되면 더 좋을 것 같다고 했다.
- 그럼에도 불구하고 많은 참여자들이 프로그램이 "지금도 좋다"는 긍정적인 피드백을 남기며, 전반적으로 만족감을 표현했다.

인지적유연성 모듈 활동에 대한 만족도를 분석한 결과, 전반적으로 높은 평균 점수를 보여 참여자들이 프로그램에 대해 긍정적으로 평가했음을 알 수 있었다.

가장 높은 평균 점수를 나타낸 문항은 “이 프로그램을 통해 충동적인 행동을 조절하는 방법을 배웠다.” 로 평균 4.48(SD = 0.691)이었으며, 이는 프로그램 활동이 참여자들의 행동조절에 효과적임을 시사한다.

전체 평균 점수는 4.015(SD = 0.61)로, 참여자들이 프로그램 전반에 대해 높은 수준의 만족도를 보였음을 알 수 있다. 이를 통해 본 프로그램이 참여자들에게 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인할 수 있다.

표 40. 인지적 유연성 모듈 만족도 조사 결과

	문항	N	Mean	SD
1.	나는 프로그램 활동시간이 즐거웠다.	46	3.91	.812
2.	프로그램 활동의 1회기 시간은 적당하다고 생각한다.	46	3.87	.806
3.	프로그램 활동은 나의 성장과 발전에 도움이 되었다.	46	4.07	.712
4.	다음에 또 이 프로그램에 참여하고 싶다.	46	4.02	.745
5.	나는 다른 사람에게 이 프로그램 활동을 권하고 싶다.	46	4.15	.631
6.	나는 이 프로그램의 여러 가지 활동에 대해 전반적으로 만족한다.	46	3.91	.865
7.	이 프로그램을 통해 나는 내 생각과 감정을 더 잘 이해하게 되었다.	46	3.83	.851
8.	이 프로그램을 통해 나는 시간을 더 잘 관리할 수 있게 되었다.	46	3.96	.759
9.	이 프로그램을 통해 여러 상황에서 더 유연하게 생각할 수 있게 되었다.	46	3.96	.815
10.	이 프로그램을 통해 충동적인 행동을 조절하는 방법을 배웠다.	46	4.48	.691
	전체 평균	46	4.015	.61

표 41. 인지적 유연성 모듈 프로그램에서 좋았던 점

• 참여자들은 프로그램에서 다양한 활동을 통해 흥미롭고 재미있게 참여할 수 있었다고 평가했다. • 특히, 두 번째 프로그램에서 진행된 스케치북 활동은 평소에 생각해보지 못했던 것들을 떠올릴 수 있는 기회를 제공했으며, 친구들의 심리나 자신이 어떻게 대처해야 할지에 대해 배우는 시간이 유익했다고 언급했다. • 또한, 자신을 좋게 만드는 방법을 배우고, 자유로운 의사소통과 의견 제시가 가능했던 점이 긍정적인 경험으로 평가되었다. • 프로그램은 "쉽고 재밌다"는 피드백을 받았으며, 친구들과 함께 활동을 하면서 서로의 경험을 공유하고, 자신의 생각을 분석하여 개선할 수 있는 기회가 제공된 점이 좋았다고 했다. • 다양한 활동과 퀴즈가 프로그램을 흥미롭게 만들었으며, "모두가 참여할 수 있게 해줘서 좋았다"는 의견도 많았다. • 또한, 자신에게 맞는 습관이나 공부 계획을 다시 한 번 돌아볼 수 있었던 기회가 되었다고 느낀 참여자들도 있었다.

표 42. 인지적 유연성 모듈 프로그램에서 보완할 점

• 참여자들은 전반적으로 프로그램에 대한 만족도를 표했지만, 몇 가지 보완점도 제시했다. • 일부 참여자들은 "간단한 심리테스트"나 "행동 실천 후 감상문 작성"과 같은 활동을 추가하면 더 좋을 것 같다고 언급했다. • 또한, 발표 시간이 조금 더 필요하거나, 적당한 움직이는 활동을 추가하면 좋겠다는 의견도 있었다. • "재밌는 게임들"을 추가하거나, 실천적인 활동을 좀 더 강화하는 방법에 대한 제안도 있었다. • 하지만 대체로 많은 참여자들이 "지금처럼 좋다", "지금이 좋다"는 긍정적인 반응을 보였으며, 프로그램의 구성이 충분하고 완벽하다고 평가한 참여자도 많았다.

5. 전문가 평가 및 감수

교육프로그램으로서 학습목표의 제시, 회기별 구성 내용, 현장 적합성 및 효과성, 장점 및 보완점, 활용도를 높일 수 있는 방안 등에 대해 평가를 받았다. 먼저, 회기별 내용에 대한 전문가들의 내용타당도 결과는 <표 43>과 같다. 개발

된 프로그램의 내용타당도를 평가한 결과, 모든 모듈과 회기에서 높은 타당성이 확보되었음을 확인하였다. ‘오리엔테이션’(1회기)은 평균 4.67점으로 시작 단계에서 적절성을 보였고, ‘정서 및 행동 조절’(3, 4회기)은 평균 4.33점(3회기 4.00점, 4회기 4.67점)으로 안정적인 타당성을 보였다. ‘감각에 집중하기’(5, 6회기)는 평균 4.00점(5회기 3.67점, 6회기 4.33점)을 기록하며, 비교적 낮은 회기가 있으나 전반적으로 적절성을 확보하였다. ‘시간 관리’(7~9회기)는 평균 4.78점(7회기 5.00점, 8회기 4.67점, 9회기 4.67점)으로 높은 평가를 받았으며, ‘인지적 유연성’(10, 11회기)과 ’마무리’(12회기)는 모두 평균 5.00점으로 매우 높은 타당성을 보였다. 결론적으로, 프로그램은 모든 회기에서 평균 3.67점 이상의 점수를 기록하였으며, 특히 대부분이 4.67점 이상의 높은 평가를 받아 내용적으로 타당성이 충분히 확보되었음을 확인하였다.

표 43. 회기별 내용에 대한 내용타당도

모듈	회기	타당도	
		평균	표준편차
오리엔테이션	1	4.67	0.58
정서 및 행동 조절	2	4.67	0.58
	3	4.00	0.00
	4	4.67	0.58
감각에 집중하기	5	3.67	0.58
	6	4.33	0.58
시간관리	7	5.00	0.00
	8	4.67	0.58
	9	4.67	0.58
인지적 유연성	10	5.00	0.00
	11	5.00	0.00
마무리	12	5.00	0.00

다음으로, 현장 운영 적합성과 효과성에 대한 전문가들의 내용 타당도 결과는 <표 44>와 같다. 분석한 결과 내용타당성 지수는 모두 1로 나타났다. 이는 본 연

구에서 개발한 프로그램은 현장 운영 적합성과 효과성에 타당성을 확보하였다고 볼 수 있다.

표 44. 현장 적합성 및 효과성에 대한 내용타당도

영역	타당도	
	평균	표준편차
현장 적합성	4.67	0.58
청소년 대상 효과성	5.00	0.00

이밖에 모듈(회기)별 장점 및 보완점, 활용도를 높일 수 있는 방안, 프로그램에 대한 전반적인 의견에 대한 전문가 집단이 제안한 질적 의견은 <표 45>와 같다. 주요 내용을 요약하면 다음과 같다. 본 프로그램은 인지, 정서, 행동의 균형 있는 접근을 통해 청소년의 자기조절과 습관 형성을 효과적으로 지원할 수 있는 잠재력을 지닌 것으로 평가되었다. 특히 후반부(7~12회기)의 실질적이고 흥미로운 활동들은 참여를 유도하는 데 효과적일 것으로 기대되며, 초반부(1~6회기)는 회기 간의 논리적 연결성과 활동적 요소를 강화함으로써 초기 몰입도를 높일 필요가 제기되었다. 또한, 프로그램 초반에 학생들의 동기를 유발하고 명확한 목표를 설정하는 활동을 포함함으로써 참여의 의미를 강화해야 하며, 학습된 내용을 실천으로 전환하기 위해 보상 체계와 실패 상황에 대한 대처 전략을 구체적으로 마련할 필요가 있다. 각 회기의 명칭과 활동 구성을 보다 명확하고 적합하게 조정하는 한편, 감정-사고-행동의 연결성을 강화하는 설명과 협력 기반의 활동을 포함함으로써 프로그램의 효과성을 극대화할 수 있을 것으로 보인다.

표 45. 전문가 질적 의견

오리엔테이션(1회기)

- 자기조절을 몸으로 경험할 수 있도록 구성한 점이 좋음.
- 보완점 1: 십계명의 개념이 다소 모호하므로, 작성 예시나 기준을 구체적으로 제시해야 함. 학생들이 십계명을 쉽게 이해하고 활용할 수 있도록 작성 팁 강화가 필요함.
- 보완점 2: 프로그램의 성격을 반영한 명칭(예: 나만의 ABC-SMART 10계명)으로 수정하면 좋겠음.

정서 및 행동 조절(2회기 - 4회기)

- 감정과 행동을 분리하는 설명, 감정을 홍수에 비유한 접근이 흥미로움.
- 2회기 보완점 1: 감정을 알아차리는 것의 중요성에 대한 설명이 부족함. 감정을 알아차리면 욕구를 인식하고 이를 건강하게 충족할 수 있음을 설명해야 함.
- 2회기 보완점 2: 감정-사고-행동의 연결고리를 DBT 정서조절 모형 등을 활용해 시각적으로 설명하면 효과적일 것으로 보임.
- 3회기 보완점: 목표와 활동 순서가 불일치함. 목표는 '감정 구분 → 적응적 방법 습득'으로 되어 있으나 활동은 그 반대로 구성되어 있어 이를 일치시켜야 함.
- 4회기 보완점 1: 특정 감정을 느끼는 이유(Want)를 파악하고, 이를 충족할 다양한 선택지를 제공하는 설명이 추가되어야 함.
- 4회기 보완점 2: 질투와 부러움처럼 구분하기 어려운 감정에 대해 다루는 심화 교육이 필요할 수 있음.

감각에 집중하기(5회기 - 6회기)

- 5회기의 나의 습관 마주하기는 감각에 집중하기보다는 시간 관리 요소에 더 적합함.
- 6회기 보완점 1: 마음챙김이 갑작스럽게 등장하여 연결성이 부족함. 자기조절에서 마음챙김이 중요한 이유를 명확히 설명해야 함.
- 6회기 보완점 2: 마음챙김(What 기술)을 먼저 도입한 뒤 장단점 분석(Pros and Cons)을 진행하도록 순서를 변경하는 것이 적절함.
- 모듈명 보완점: "감각에 집중하기"라는 명칭이 회기 내용과 맞지 않으므로, "습관 알아차리기"로 수정하는 것이 좋겠음.
- 전체적 제안: 마음챙김을 초반 회기(예: 2회기 등)에 도입하여 감정-사고-행동의 알아차림과 자기조절의 연결성을 강화하는 것이 바람직함.

시간관리(7회기 - 9회기)

- 시간관리 매트릭스를 활용하여 우선순위를 파악하는 활동이 매우 유용하며, 학생들에게 실질적인 도움을 줄 것으로 보임.
- 보완점 1: 시간도둑 파악 및 대처하기 활동은 8회기에서 중심활동과 함께 진행하기에는 시간이 부족할 가능성이 있으므로, 9회기의 심심할 때 하는 행동 탐색과 연계하여 진행하는 방안을 고려할 필요가 있음.
- 보완점 2: 시간관리가 단순히 생산성을 높이는 데만 초점을 두지 않도록, 자신에게 맞는 휴식을 어떻게 관리할지에 대한 내용도 포함되면 좋겠음.

인지적 유연성(10회기 - 11회기)

- 자기조절력을 잃었던 상황을 떠올리거나 그림으로 표현하는 작업이 학생들의 자기 성찰을 도울 수 있음.
- 보완점 1: 개인 작업보다는 소그룹별로 경험을 언어적으로 나누고, 하나의 상황을 만들어 함께 작업하는 방식이 학생들에게 더 적합할 것으로 보임.

- 보완점 2: 그림 표현이 어려운 학생들을 위해 언어적 대안을 제공하거나, 조별 협력 활동을 활용하는 접근도 적절할 것임.

마무리(12회기)

- 프로그램을 성공적으로 마무리하는 활동을 통해 학생들이 성취감을 느낄 수 있음.
- 보완점: 개인적 성취에만 초점을 두기보다, 서로를 칭찬하고 격려하는 활동을 통해 긍정적인 집단 경험을 형성하도록 구성하는 것이 더 효과적일 것임.

기타 의견

- 인지, 정서, 행동을 고르게 다루며 바람직한 습관 형성에 효과적일 것으로 기대됨.
- 활동 중심 구성으로 청소년들의 흥미를 유발할 가능성이 높음.
- 후반부(7~12회기)는 실질적이고 흥미로운 활동들로 참여도가 높아질 것으로 보임.
- 학생 동기와 목표 설정: 프로그램 초반에 학생들의 동기와 목표를 설정하는 시간을 포함하여 참여의 의미를 명확히 할 필요가 있음.
- 실행과 유지 지원: 배운 내용을 실행으로 옮길 수 있도록 목표 설정, 보상 체계 마련, 실패 시 대처 전략을 다룰 활동을 추가해야 함.
- 전반부(1~6회기)의 개선: 회기 간 연결성과 설명을 보완하고, 초반 흥미를 높이기 위해 활동적이고 재미있는 요소(예: 게임, 시각 자료)를 강화해야 함.
- 후반부 강점 적용: 7회기 이후의 강점을 전반부에 부분적으로 적용해 전체 프로그램의 균형을 맞출 필요가 있음.

6. 청소년 자기조절력 강화 프로그램 최종 매뉴얼 구성

1) 강사용 지도서

강사용 지도서는 프로그램 운영 전반에 필요한 지침과 구체적인 회기별 내용을 포함하고 있으며, 강사가 프로그램의 목적과 방법을 충분히 이해하고 학생들과 효과적으로 소통할 수 있도록 구성되어 있다. 주요 구성 내용은 다음과 같다.

(1) 일러두기

일러두기에는 강사용 지도서의 첫 번째 부분에서는 프로그램의 목적과 방향성을 안내하고 있다.

가. 프로그램의 목적

본 프로그램은 청소년의 자기조절력 강화를 목표로 하고 있다. 이를 통해 학생들이 자신의 행동, 감정, 습관을 스스로 관리하며 긍정적인 변화를 이끌어낼 수 있도록 돕는 것을 목적으로 하고 있다. 프로그램은 실행기능을 기반으로 한 구조적 접근을 특징으로 하며, CBT(인지행동치료)와 DBT(변증법적 행동치료)의 주요 기법을 활용하여 정서 문제를 관리하고 행동 변화를 유도하고 있다.

나. 프로그램의 구성

프로그램은 실행기능의 하위 요소를 중심으로 모듈형 구조로 구성되어 있다. 초반에는 청소년들이 자신의 감정을 이해하고 조절하는 활동에 초점을 맞추고, 중반에는 자신의 행동 문제를 파악하며 대처 방법을 다루고 있다. 후반에는 구체적인 행동 변화를 계획하고 실천하도록 설계되어 있다. 주요 구성은 다음과 같다:

- 1회기: 오리엔테이션
- 2회기 ~ 4회기: 정서 및 행동 조절
- 5회기 ~ 6회기: 습관 알아차리기
- 7회기 ~ 9회기: 시간관리
- 10회기 ~ 11회기: 인지적 유연성
- 12회기: 프로그램 마무리

다. 효과적인 프로그램 운영을 위한 참고사항

프로그램 운영 시 중·고등학생을 대상으로 소그룹 활동 형태로 진행할 것을 권장하고 있다. 교실 환경에서는 강의 형태로도 운영 가능하다. 강사는 학생들이 자신의 행동 목표를 구체적으로 세우고 이를 실행할 수 있도록 지속적으로 모니터링하며, 목표 달성 여부와 관계없이 긍정적인 피드백을 제공해야 한다. 이는 청소년들의 참여 동기를 높이고 행동 변화에 긍정적인 영향을 미친다. 또한, 또래 간 상호작용을 고려하여 소그룹 활동을 포함하고 있다. 프로그램 전후에는 자기조절력과 관련한 행동 변화를 평가하기 위한 사전-사후 조사를 시행할 수 있다.

(2) 회기별 구성

각 회기별로 목표와 활동 진행 방법이 명확히 정리되어 있어 강사가 프로그램을 체계적으로 준비하고 실행할 수 있도록 돕고 있다. 회기별 구성은 다음과 같은 항목으로

이루어져 있다.

가. 활동 개요

각 회기는 자기조절력 강화를 위한 특정 역량을 중심으로 설계되어 있으며, 활동 목표, 예상 소요 시간, 준비물이 명시되어 있다. 이를 통해 강사가 각 회기를 사전에 충분히 준비할 수 있다.

- 활동 목표: 각 회기의 목표는 청소년이 특정 자기조절 역량을 습득하거나 강화하도록 구체적으로 설정되어 있다. 예를 들어, 감정 조절, 행동 억제, 시간 관리, 인지적 유연성 등의 역량을 다루고 있다.
- 예상 소요 시간: 각 활동의 진행에 필요한 시간은 회기별로 명확히 제시되어 있어 강사가 시간을 효율적으로 관리할 수 있다.
- 준비물: 활동에 필요한 자료와 도구를 미리 준비할 수 있도록 준비물이 회기별로 안내되어 있다.
- 유의 사항: 각 회기에는 강사가 학생들의 참여를 극대화하고 활동의 효과를 높이기 위한 유의 사항이 포함되어 있다.

나. 활동 전개 과정

각 회기는 도입, 전개, 정리의 세 단계로 구성되어 있으며, 세부 진행 과정이 상세히 설명되어 있다.

- 도입 단계: 회기 주제와 목표를 소개하며, 참여 동기를 높이기 위한 워밍업 활동을 포함하고 있다. 예를 들어, 감정 탐색 활동의 경우 간단한 이야기 나누기나 시각 자료를 활용한 활동으로 학생들의 관심을 유도한다.
- 전개 단계: 회기의 핵심 활동이 진행되는 단계로, 학생들이 주제를 깊이 이해하고 연습할 수 있도록 다양한 활동을 포함하고 있다. 예를 들어, ‘시간 관리’ 회기에서는 시간 관리 매트릭스를 활용한 계획 세우기, 예상치 못한 상황 카드 활동 등이 포함된다.
- 정리 단계: 회기에서 배운 내용을 요약하고, 이를 실생활에 어떻게 적용할지 논의하는 시간을 포함한다. 학생들은 배운 내용을 바탕으로 목표를 작성하거나 다짐을 공유하며 회기를 마무리한다.

다. 세부 안내

강사용 지도서는 각 활동을 원활히 진행하기 위한 진행예시, 참여 유도를 위한 팁, 회기별 활동지 등 구체적인 가이드를 제공하고 있다.

- 진행예시: 각 활동에서 강사가 진행할 때 참고할 수 있는 구체적인 진행 예시가 포함되어 있다. 예시는 구어체로 작성되어 있어 강사가 자연스럽고 친근하게 학생들과 소통할 수 있도록 돕는다. 또한, 학생들이 활동 중에 궁금해할 수 있는 질문과 이에 대한 모범 답변이 함께 제공되어 있어, 예상치 못한 상황에서도 유연하게 대처할 수 있도록 구성되어 있다. 이를 통해 강사가 활동을 보다 유연하고 효과적으로 진행할 수 있다.
- 참여 유도 팁: 학생들의 적극적인 참여를 끌어내기 위한 팁이 제시되어 있으며, 다양한 방법으로 학생들의 흥미를 유도하도록 돕고 있다.
- 회기별 활동지: 회기별 활동지는 각 회기 활동에 필요한 자료와 과제를 포함하고 있다.

2) 학생용 워크북

학생용 워크북은 프로그램 참여자의 학습과 성장을 체계적으로 기록하고, 자기조절력 강화를 실질적으로 지원하기 위해 설계된 도구이다. 각 회기에 맞춘 다양한 활동과 성찰 기회를 제공하며, 프로그램 전반에 걸쳐 학생들의 참여와 몰입을 유도한다. 또한, 워크북은 프로그램 외에도 개인 학습 도구로 활용될 수 있도록 구성되어 있다.

(1) 프로그램 소개

본 프로그램의 목적과 자기조절에 대한 정의 및 필요성 등이 간략하게 포함되어 있다. 또한, 프로그램의 효과를 극대화하기 위해 참가자들에게 요구되는 올바른 참여 태도에 대한 안내를 포함하고 있다.

(2) 회기별 구성

각 회기의 목표, 진행 순서, 읽을거리, 활동지로 구성되어 있다. 주요 항목에 대한 설명은 다음과 같다.

- 활동 목표: 각 회기의 활동 목표를 명확히 제시하여 학생들이 활동의 의도를 이해하고 스스로의 성장을 목표로 삼을 수 있도록 돕는다.
- 진행 순서: 도입, 전개, 정리 순으로 활동의 간략한 내용을 담아 활동의 흐름을 한눈에 이해하기 쉽게 구성되어 있다.
- 읽을거리: 각 회기와 관련된 주요 개념이나 활동 팁을 포함하여 학생들이 활동을 더 깊이 이해할 수 있도록 돕는다.
- 활동지: 각 회기별로 필요한 활동지가 포함되어 있으며, 활동 전개 과정에 따라 도입, 전개, 정리 단계로 나누어져 있다.

Ⅴ. 결론

1. 연구 요약 및 논의

본 연구에서는 실행기능에 초점을 맞춘 인지행동적 접근의 청소년 자기조절력 강화 프로그램을 개발하기 위해 효과성을 검증하고자 하였다. 이를 위해 문헌 연구, 요구조사, 델파이 조사를 실시하였고, 분석 결과를 바탕으로 프로그램을 구성하였다. 이후 개발한 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 모듈별로 프로그램을 총 2차에 걸쳐 중학교, 고등학교 등 3개 학교를 대상으로 시범 운영하였다. 참여자들의 프로그램 전후 변화를 확인하고 프로그램의 효과성을 검증하고자 처치집단과 통제집단으로 구분하여 실행기능 관련 사전, 사후 설문자료를 수집하여 분석하였다. 프로그램 시범 운영 결과를 활용하여 프로그램을 수정 및 보완하였고 최종적으로 청소년 자기조절력 강화 프로그램을 개발하였다.

구체적인 프로그램 개발 과정은 다음과 같다. 먼저, 문헌 고찰을 통해 자기조절력의 개념, 디지털 사용 문제와 자기조절력의 관계, 실행기능의 개념, 실행기능이 자기조절력에 미치는 영향, 자기조절력 프로그램 선행 연구 등의 조사를 통해 프로그램 구성 요인 및 내용 작성을 위한 이론적 근거를 도출하였다. 문헌 조사 결과를 바탕으로 실행기능에 초점을 맞춰 자기조절력 프로그램의 구성 요인을 마련하였고, 효과가 검증된 상담 이론인 CBT와 DBT의 주요 기법들을 근거로 프로그램의 내용과 활동을 구성하였다. 그다음으로 자기조절력 프로그램에 대한 현장의 요구를 반영하고자 FGI와 델파이 조사를 실시하였다. 청소년 교육, 상담, 연구에 관한 경력이 있는 전문가를 중심으로 FGI를 실시하여 자기조절 프로그램의 필요성, 프로그램 구성과 운영에 대한 전반적인 의견을 조사하였다. 이후 FGI 조사를 통해 조사한 프로그램 관련 의견을 수렴하기 위해 전문가 패널을 구성하여 프로그램 목표, 이론적 근거, 프로그램 운영 등에 대한 델파이 조사를 실시하였다. 이러한 과정을 거쳐 프로그램의 목표 및 구성 원리를 도출한 후 프로그램 개발 회의를 통하여 프로그램의 세부 내용과 활동 등을 구성하고 프로그램의 초안을 개발하였다.

본 프로그램은 청소년 대상으로 하는데 실행기능에 초점을 맞춘 인지행동적 접근의

자기조절력 강화 프로그램으로 총 12회기와 4개 모듈(정서 및 행동 조절, 작업기억, 시간 관리, 인지적 유연성)로 구성이 되어있다. 먼저, 1회기와 12회기는 각각 오리엔테이션과 프로그램 마무리 회기로 구성이 되어있어 모듈과 별개로 진행이 된다. 1회기에서는 프로그램의 목표와 내용을 소개하며, 참여자들의 기대와 목표를 공유하는 시간이며, 12회기는 프로그램 마무리 회기로 전체 프로그램을 되돌아보고, 각자의 성장과 변화에 대한 반성을 통해 앞으로의 목표를 설정하는 시간을 갖는다. 전체 프로그램은 자기조절력을 강화할 수 있는 활동들로 구성이 되어있으며, 각 회기를 마치면 개인적인 자기조절력 활동 목표를 계획하고 수행하게 된다. 각 모듈에 대한 주요 내용을 살펴보면, 정서 및 행동 조절 모듈은 2회기~4회기로 정서 인식과 자기조절 전략에 관한 내용들로 구성이 되어있다. 이 모듈에서는 다양한 감정에 대한 이해를 돕기 위한 활동으로 감정 단어 학습, 감정표현 연습 등을 통해 자신의 감정을 이해하고 조절하는 방법을 배우게 된다. 작업 기억 모듈은 5회기~6회기로 나의 습관과 행동에 대해 돌아보고 마음챙김을 통해 지금-여기에서의 경험에 주의를 기울이는 활동으로 구성이 되어있다. 시간 관리 모듈은 7회기~9회기로 시간 관리의 중요성을 강조하여 우선순위 설정 방법과 일정 관리 기법을 배운다. 마지막 인지적 유연성 모듈은 10~11회기로 상 속 다양한 상황들에 대해 유연한 사고방식과 대처 능력을 향상시키는 활동으로 구성이 되어있다.

본 연구에서 개발한 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 청소년을 대상으로 시범 운영을 하여 효과성을 검증한 결과는 다음과 같다. 첫째, 시간관리 모듈의 처치집단과 통제집단의 실행기능 척도의 사후 평균 점수를 비교한 결과 처치 집단의 전체 실행기능 점수와 계획 및 조직화 점수가 통제집단보다 통계적으로 유의하게 높았다. 인지적 유연성 모듈에서는 계획 및 조직화 점수에서만 처치 집단이 통제집단보다 통계적으로 유의하게 높았다. 정서 및 행동조절 모듈에서는 사후 평균 점수에서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 개발한 프로그램이 실행기능을 향상하는데 효과가 있을 수 있음을 시사한다. 특히, 실행기능 하위 요인 계획 및 조직화와 관련이 있다고 해석할 수 있다. 이러한 연구 결과는 안재순 외(2016) 연구에서 인지행동치료 프로그램의 참여한 ADHD 대학생의 목표설정, 목표실행 및 성공을 위한 전략이 증가하였다는 결과와 일치한다. 즉, 선행 연구 결과와 마찬가지로 본 프로그램의 활동들은 청소년들이 자신의 목표를 달성하기 위한 계획을 세우고 자기를 관리하는데 필요한 내용들로 적절하게 구성되어 있음을 의미한다. 둘째, 정서 및 행동 조절 모듈, 시간관리 모듈, 인지적 유연성 모듈은 모두 실행기능에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결

과는 기존 CBT, DBT 프로그램에서 실행기능에 미치는 효과를 검증한 결과와 일치하는 결과이다. 정혜경 외(2018)는 사회적 의사소통 장애 성향을 보이는 아동을 대상으로 CBT 프로그램을 실시하였고 프로그램에 참여하였던 아동들의 실행기능이 유의하게 향상되었다. Goldschmidt 외(2024)는 폭식증 청소년을 대상으로 CBT 프로그램을 실시하였고 실행기능에 유의한 효과가 나타났다. Andrew 외(2015)는 ADHD로 진단받은 대학생들을 대상으로 DBT 프로그램을 실시하였고, 실행기능이 유의하게 향상되었다. 즉, 본 연구에서 개발한 프로그램에 포함되어 있는 CBT와 DBT의 활동적 요소들이 실행기능을 높이는 데 영향을 미쳤을 수 있음을 시사한다. 하지만, 2차 시범 운영 결과 참여자들의 특성을 통제한 조건에서는 시간관리 모듈만 실행기능에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 학교급과 회기 수의 따른 차이로 인한 영향일 수 있다. 실제 인지적 유연성 모듈은 2회기로 구성이 되어있어 시간관리 모듈보다 한 회기 짧게 구성이 되어있다. 또한 시간관리 모듈은 중학생을 대상으로 실시되었고, 인지적 유연성 모듈은 고등학생을 대상으로 실시되었다. 이와 관련하여 자기조절 프로그램 관련 메타분석 결과에서는 처치 기간이 길고 학교급이 낮을수록 효과가 높게 나타났다(김형수, 김동일, 2007).

프로그램 시범 운영을 시행한 후 청소년 교육 및 상담 관련 전문가 3인을 대상으로 프로그램의 적합성 및 효과성에 대한 의견을 조사하였다. 이를 위해 프로그램 강사용 지침서를 중심으로 전문가들의 검토를 받았다. 전문가들은 회기별 내용 적합도와 효과성에 대해 5점 척도로 평가를 하였고, 질적 의견을 함께 제시하였다. 모듈별로 전문가 평가 결과를 살펴보면 정서 및 행동 조절 모듈은 4.00점~4.67점으로 전반적으로 회기의 내용이 적절하게 구성되어 있다고 평가하였다. 작업기억 모듈은 3.67점~4.33점으로 평가하였는데, 5회기의 경우 3.67점으로 다른 회기에 비해 점수가 다소 낮게 나타났다. 시간관리 모듈은 4.67점~5점으로 전반적으로 회기의 내용이 적절하게 구성이 되어있다고 평가하였다. 마지막으로 인지적 유연성 모듈은 5점으로 회기의 내용이 적절하게 구성이 되어있다고 평가하였다. 전체 프로그램 적합성은 평균 4.67점이었고, 청소년 대상 효과성은 5.00점으로 나타나 전반적으로 프로그램이 청소년들에게 적합하고 효과적으로 개발되었음을 확인하였다. 그러나 본 프로그램에 대한 질적 평가에서는 구체적인 보완 사항을 확인하였다. 첫째, 작성 예시나 기준을 구체적으로 제시하는 것이 필요하였다. 예를 들어, 프로그램의 개인 목표 설정을 위한 십계명의 개념이 다소 모호하여 학생들이 쉽게 이해하고 활용할 수 있는 작성 팁을 강화하는 것이 필요하였다. 또한, 시각적으로 그림이나 다양한 선택지들을 제공하여 학생들의 이해를 돕는 것

이 필요하였다. 둘째, 회기 목표와 내용의 일치성과 회기별 연결성이 다소 부족한 부분을 확인하였다. 예를 들어, 5회기의 습관 마주하기와 모듈 명이 불일치하다는 의견이 있었으며, 6회기의 경우 마음챙김을 해야 하는 이유를 먼저 도입에서 설명하고 진행하는 것이 필요하였다. 마지막으로 세부 활동에 대한 수정 의견들이 있었다. 예를 들어, 8회기의 시간도둑 파악 및 대처하기 활동 진행 시간이 부족할 수 있다는 의견이 있었으며, 시간관리 모듈에서 생산성뿐만 아니라 휴식에 대한 관리도 포함되었으면 좋겠다는 의견 등이 있었다. 이러한 전문가의 의견을 바탕으로 최종 프로그램에서는 회기 제목을 전체 프로그램과 모듈에 따라 연결성 있도록 수정하였고, 강사용 지침서에 세부 활동에 대한 설명과 진행예시를 보완하여 최종 프로그램을 확정하였다.

2. 연구의 의의와 제한점

본 연구는 다음과 같은 의의가 있다. 첫째, 청소년의 자기조절 프로그램을 개발하였고 실제 청소년들을 대상으로 프로그램의 효과성을 검증하였다는 데 의의가 있다. 프로그램을 개발하는 것도 중요하지만, 개발한 프로그램의 효과성을 검증하는 것은 프로그램을 실제 운영할 강사와 프로그램의 잠재적 대상자들을 위해서도 필수적인 과정이다. 더불어, 프로그램 참여자를 처치집단과 통제집단으로 구분하여 보다 엄밀하게 프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 따라서, 본 연구의 결과는 이후 학교, 청소년 기관 등에 프로그램을 보급하고 운영하는 데 필요한 근거 자료로 활용될 수 있을 것이다.

둘째, 프로그램의 모듈별로 효과성을 검증하였다는 데 의의가 있다. 본 프로그램은 전체 12회기로 개발이 되었지만, 프로그램 운영 환경에 맞춰 필요한 경우 모듈별로 실시할 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 따라서, 본 연구에서는 이러한 환경적 제약을 고려하여 모듈별로 프로그램을 시범 운영하였고, 각 모듈의 효과성을 확인하였다. 이러한 본 연구의 결과는 프로그램을 모듈별로 운영해도 효과적일 수 있음을 시사한다.

셋째, 체계적인 프로그램 개발 과정과 이론적 근거를 기반으로 프로그램을 개발하였다는 데 의의가 있다. 기존에 청소년의 자기조절을 강화하기 위한 프로그램들이 개발됐지만, 충분한 문헌 고찰과 현장의 요구를 적절히 반영하지 못하고 있는 한계가 있었다. 본 연구에서는 문헌 연구, 요구 조사 등을 통해 프로그램의 이론적 근거와 전문가들의 요구를 프로그램 구성과 내용에 반영하고자 하였다.

마지막으로, 프로그램 보급을 위한 강사용 지침서와 학생용 워크북을 개발하였다는 데 의의가 있다. 프로그램의 효과적인 운영과 보급을 위해서는 프로그램 진행에 관한 세부적인 설명과 안내가 필요하다. 또한, 학생들이 프로그램에 참여할 때 필요한 활동 자료들도 제공되어야 한다. 따라서, 본 연구에서 개발한 강사용 지침서와 학생용 워크북은 프로그램을 보급하고 운영하는 데 필요한 교육용 자료로 활용할 수 있을 것이다.

위와 같은 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계가 있다.

첫째, 프로그램의 효율적 운영과 현장 환경을 고려하여 모듈별로 효과성을 검증하였지만, 전체 프로그램에 대한 효과성을 검증하지 못하였다는 데 한계가 있다. 본 연구에서는 실제 전체 프로그램을 실시할 수 있는 기관을 찾아서 협조를 구하는 것에 어려움이 있었다. 또한, 이러한 현실적 제약으로 인해 작업기억 모듈의 경우 시범 운영에 포함을 시키지 못하였다. 따라서, 추후 연구에서는 전체 프로그램을 실시하여 프로그램의 효과성을 검증할 필요가 있다.

둘째, 1차 시범 운영의 경우 처치집단과 통제집단과의 비교를 중심으로 효과성을 검증하고자 하였지만, 참여자들의 특성을 통제하지 못하였다는 데 한계가 있다. 프로그램의 처치로 인한 효과를 엄밀하게 검증하기 위해서는 프로그램 이외 청소년들의 자기조절력에 영향을 미칠 수 있는 청소년들의 개인적인 특성들을 통제하는 것이 필요하다. 따라서, 추후 연구에서는 처치집단과 통제집단의 참여자 특성을 통제하여 효과성을 검증하는 것이 필요하다.

참 고 문 헌

강민경, 심준영 (2023). 아동의 디지털중독과 자기조절력 수준에 따른 심박변이도 지표의 활용성 탐색. **한국웰니스학회지, 18**(4), 89-95.

권정혜 (2005) 청소년의 인터넷 게임 중독: 시간에 따른 변화와 이에 영향을 미치는 변인들. **한국심리학회지: 임상, 24**(2), 267-280.

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

김만수 (2023). 유소년스포츠선수들의 실패공포와 운동정체성의 관계에서 자기조절력의 매개효과. **한국체육과학회지, 32**(2), 257-269.

김미옥, 이응택 (2023). 여자 청소년의 부모 학업성취압력, 학업스트레스, 인터넷 및 스마트폰 과의존의 종단적 관계. **미래사회, 14**(1), 104-117.

김보라, 신혜원 (2019). 유아의 미디어 이용시간 실태와 자기조절력 및 문제행동과의 관계. **한국생활과학회지, 28**(6), 567-581

김봉구, 김윤주 (2017). 마음챙김명상이 청소년의 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성 및 자기조절능력에 미치는 영향. **동아시아불교문화, 30**, 327-359.

김유리 (2018). 청소년이 지각하는 부모양육태도와 자기조절학습능력과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지, 18**(10), 596-607.

김유리, 유영미 (2019). 유아의 스마트폰 몰입경향성과 또래 유능성의 관계: 자기조절력의 매개효과: 자기조절력의 매개효과. **한국생활과학회지, 28**(2), 107-119.

김유진, 조규판 (2016). 고등학생의 부모-자녀 의사소통과 스마트폰 과몰입 간의 관계에서 또래관계의 매개효과. **열린부모교육연구, 8**(1), 1-14.

김은영, 박승호 (2006). 동기조절 훈련 프로그램이 자기조절학습과 학업성취에 미치는 효과. **교육심리연구, 20**(1), 99-117.

김은영 (2013). 대학생을 위한 행동조절 중심 자기조절학습 프로그램의 개발 및 효과. **교육종합연구, 11**(1).

김일옥, 신선화 (2016). 중학생의 학업 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자아존중감과 자기통제력의 조절효과. **정신간호학회지, 25**(3), 262-271.

김지혜 (2014). 부모양육태도와 또래애착이 휴대전화의존을 매개로 청소년의 자기조절학습능력에 미치는 영향. **청소년문화포럼, 39**, 41-61.

김형수, 김동일(2007). 메타분석에 기초한 자기조절학습 프로그램의 효과적 구성 탐색. **상담학연구, 8**(2), 719-736.

대한민국의학한림원 (2021). **디지털미디어 과사용 실태 대국민 인식조사.** 서울: 대한민국의학한림원 .

박주리, 송현주 (2012). 아동용 실행 기능(Executive Function) 결함 질문지 개발 및 타당화 연구. **Korean Journal of Clinical Psychology, 31**(1), 1 - 23.

박지현, 박진화 (2017). 간호대학생의 대인관계불안, 대학생활적응, 자기통제와 스마트폰 중독의 관계.

Journal of the Korean Data & Information Science Society, 28(1), https://doi.org/10.7465/jkdi.2017.28.1.185

박혜주 (2023). 학생선수들을 위한 비대면 자기조절 훈련 프로그램 개발 및 효과검증. **Korean Journal of Sport Science, 34**(1), 84-96.

석류, 곽정현 (2023). 초등학생의 태권도 재미요인과 정서, 분노조절의 구조적 관계. **한국체육과학회지, 32**(4), 321-333.

성상희, 홍창희, 김귀애 (2014). 자기조절능력 향상 프로그램이 남자 비행청소년의 자기통제력, 충동성 및 공격성에 미치는 효과. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 28**(2), https://doi.org/10.21193/kjspp.2014.28.2.009

심준영, 고병진. (2009). 청소년의 자기조절 및 집중력 향상을 위한 뇌발달 프로그램 효과. **청소년학연구, 16**(9), 1-29.

안권순, 송국범, 이원용. (2013). 사회적 기술과 자기조절 능력이 인터넷 중독에 미치는 영향. **청소년학연구, 20**(11), 335.

안재순, 김정민, 정하나 (2016). ADHD 성향 대학생을 위한 인지행동치료 프로그램의 개발 및 효과 검증. **한국심리학회지: 건강, 21**(4), 699-718.

양명희, 이경아 (2012). 자기조절학습과 학업성취도의 관계성: 변화추이 및 인과적 방향성 검토. **교육과학연구, 43**(2), 175-195.

양미경 (2008). **집단미술치료프로그램이 학교부적응 중학생의 학교생활적응 및 자아존중감 증진에 미치는 효과.** 강원대학교 석사학위논문.

양심영 (2022). **고등학교 청소년의 휴대폰 중독에 관한 연구**. 서울: 한국청소년개발원.

이경희, 강경리 (2016). 학습부진 대학생의 자기조절학습능력 향상을 위한 학습코칭 프로그램의 효과 분석. **사고개발, 12**(2), 119-154.

이규림 (2014). **조작운동형 뉴스포츠 프로그램 참여가 ADHD 성향 아동의 주의집중력에 미치는 영향**. [석사학위논문, 용인대학교 교육대학원]

이미나 (2011). **집단치료놀이 프로그램이 학교생활 부적응 아동의 학교생활 적응과 자기조절능력 향상에 미치는 효과.** 덕성여자대학교 석사학위논문.

이상심, 김지연 (2024). 학교부적응 청소년의 자기조절력 증진을 위한 마음챙김 통합 예술치료 프로그램 개발 및 효과. **청소년학연구, 31**(8). https://doi.org/10.21509/KJYS.2024.08.31.8.59

이신애, 조명선 (2019). 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존에 미치는 영향요인. **한국학교지역보건교육학회지, 20**(3), 15-27.

이윤지, 이영호 (2021). 청소년의 자기조절능력 증진을 위한 마음챙김에 기반한 교류분석프로그램의 효과성 연구. **교류분석상담연구, 11**(1). https://doi.org/10.35476/taca.2021.11.1.159

이은경 (2021). **유아의 자기조절력과 스마트폰 중독의 관계에서 공감능력의 매개효과** [석사학위논문, 경기대학교]. http://www.riss.kr/link?id=T15914154

이정윤, 최수미. (2011). 지각된 부모양육태도와 초기 청소년의 문제행동: 자기조절의 매개효과. **상담학연구, 12**(2), 635-650.

이지수, 안현선 (2024). 잠재성장모형을 적용한 청소년의 자기조절, 학업스트레스, 스마트폰 과의존의 종단적 관계. **청소년학연구, 31**(5), 113-133.

이지혜 (2019). **여고생을 위한 학교기반 마음챙김 프로그램의 개발과 효과.** 서울대학교 박사학위논문.

임향미, 김택호 (2014). 중학생의 자기조절 능력향상 집단상담 프로그램 효과. **한국청소년시설환경학회**

2014 춘계학술대회, 63-74.
전성은, 강영신 (2022). 아동이 지각한 성취압력이 미디어기기 중독에 미치는 영향: 내재화 문제와 자기조절 효능감의 삼원 조절효과. **육아정책연구, 16**(3), 55 - 78.
전영자, 서문영 (2006). 중. 고등학생의 인터넷 중독과 관련 변인 연구. **대한가정학회지, 44**(3), 13-25.
정예지, 윤순진 (2024). 디지털 탄소 발자국을 둘러싼 기후 행동과 비행동에 대한 탐색적 연구-기후인식이 높은 디지털 네이티브를 대상으로. **에너지기후변화교육, 14**(2), 57-74.
정인경, 김정현 (2017). 중학생들의 학업스트레스와 학업소진이 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국지역사회생활과학회지, 28**(2), 289-300.
정희선, 박성연 (2010). 가정분위기 및 또래지지와 자아존중감이 아동의 자기조절능력에 미치는 영향. **아동학회지, 31**(1), 19-33
정혜경 (2018). **사회적 의사소통장애 성향 아동을 위한 인지행동치료 기반 프로그램 개발 및 효과.** 명지대학교 박사학위논문..
조민자, 이종한 (2009). 청소년의 자기조절 프로그램 개발과 효과 검증. **한국심리학회지: 학교, 6**(1). https://doi.org/10.16983/kjsp.2009.6.1.31
조승희, 조안나 (2021). 부모의 스마트폰 의존과 청소년의 스마트폰 의존의 관계: 부정적 양육태도와 청소년 우울의 매개효과. **학습자중심교과교육연구, 21**(14), 369-379.
주석진 (2015). 대학생의 스마트폰 중독이 대학생활적응에 미치는 영향: 자기통제력의 조절효과를 중심으로. **청소년문화포럼, 0**(42). https://doi.org/10.17854/ffyc.2015.04.42.97
최진아, & 박은민 (2011). 아동의 애착, 사회적 유능감, 정서조절간의 관계. **인간생태연구, 49**(10), 103-113.
최현석, 이현경, 하정철 (2012). 스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향: K 대 대학생을 중심으로: K 대 대학생을 중심으로. **한국데이터정보과학회지, 23**(5), 1005-1015.
최현정 (2018). 변증법행동치료(DBT)의 근거와 한국 보급: 체계적 문헌 고찰. **Korean Journal of Clinical Psychology, 37**(3), 443 - 463.
최효숙 (2013). 자기조절력이 낮은 청소년들의 심리적 특성. **대학생활연구, 19**(1), 133-151.
한국지능정보사회진흥원 (2023). **2023년 스마트폰 과의존실태조사**. 대구: 한국지능정보사회진흥원.
한세영 (2012). **중학생의 지각된 부모 양육 태도와 정서적 자기조절, 자기통제력이 인터넷 중독에 미치는 영향.** 한양대학교 박사학위논문..
황경혜, 유양숙, 조옥희 (2012). 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. **한국콘텐츠학회논문지, 12**(10), 365-375.
신준섭, 이충환 (2010). 청소년 인터넷 중독에 대한 자기 통제력과 사회적 지지의 영향력 분석. **청소년학연구, 17**(8), 105-128.
한효정, 장영은 (2020). 가족여가 및 가족의례가 아동의 모바일 인터넷 사용시간과 스마트폰과의존에 미치는 영향. **한국가족복지학, 25**(2), 141-161.
홍성지 (2006). **게임놀이활동이 ADHD 아동의 주의력 결핍, 과잉행동 및 충동성에 미치는 영향**. 대진대학교 석사학위논문.
홍현기, 김희송, 김진하, 김종한 (2012). 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS)의 타당화 및 신뢰도 연구. **한국심리학회지:일반, 31**(4), 1193-1210.
황진규 (2010). 보호관찰 청소년 자기조절 프로그램 연구. **보호관찰, 10**(2), 287-324
Baddeley, A. D. (1986). *Working memory*, Clarendon Press, London.

Barkley, R. A., & Eisenberg, N. (1997). Behavioral Inhibition, Sustained Attention, and Executive Functions: Constructing a Unifying Theory of ADHD. *Psychological Bulletin, 121*(1), https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.65

Barkley, R. A. (2001). The Executive Functions and Self-Regulation: An Evolutionary Neuropsychological Perspective. *Neuropsychology Review, 11*(1), 1-29. https://doi.org/10.1023/ A:1009085417776

Barrett, P. M. (2005). *FRIENDS for Life: Group leaders' manual for children*. Barrett Research Resources Pty Ltd.

Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Currrent issues and future directions* (pp. 286-310). The Guilford Press.

Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2013). Self-Regulatory Strength. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (2nd ed., pp. 64-82). New York: Guilford Press.

Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). *Aggression and the self: High self-esteem, low self-control, and ego threat. In Human aggression* (pp. 111-137). Academic Press.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry, 7*(1). https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. New York, NY: Penguin Press.

Block, J. H., & Block, J. (2014). *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In Development of cognition, affect, and social relations* (pp. 39-101). Psychology Press.

Cleary, T. J., & Platten, P. (2013). Examining the correspondence between self-regulated learning and academic achievement: A case study analysis. *Education Research International,* 2013. https://doi.org/10.1155/2013/272560

Cleary, T. J., Velardi, B., & Schnaidman, B. (2017). Effects of the Self-Regulation Empowerment Program (SREP) on middle school students' strategic skills, self-efficacy, and mathematics achievement. *Journal of School Psychology, 64*. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.04.004

Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools, 41*(5), 537-550.

Roebers, C. M. (2017). Executive function and metacognition: Towards a unifying framework of cognitive self-regulation. *Developmental review, 45*, 31-51.

de la Fuente, J., García-Pérez, Á., Salazar, J. M., & Martínez, F. (2022). Differential predictive effect of self-regulation behavior and the combination of self- vs. external regulation behavior on executive dysfunctions and emotion regulation difficulties, in university students. *Frontiers in Psychology, 13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.876292

Effeney, G., Carroll, A., & Bahr, N. (2013). Self-regulated learning and executive function: Exploring the relationships in a sample of adolescent males. *Educational psychology, 33*(7), 773-796.

Eichen, D. M., Strong, D. R., Twamley, E. W., & Boutelle, K. N. (2023). Adding executive function training to cognitive behavioral therapy for binge eating disorder: A pilot randomized controlled

trial. *Eating behaviors, 51*.

Finkel, E. J., & Fitzsimons, G. M. (2013). The Effects of Social Relationships on Self-Regulation. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (2nd ed., pp. 407-422). New York: Guilford Press.

Finkenauer C, Engels R C M E Baumeister RF (2005) Parenting behavior and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *Int J Behav Dev* 29:58-69

Fleming, A. P., McMahon, R. J., Moran, L. R., Peterson, A. P., & Dreessen, A. (2015). Pilot Randomized Controlled Trial of Dialectical Behavior Therapy Group Skills Training for ADHD Among College Students. *Journal of Attention Disorders, 19*(3), 260-271. https://doi.org/10.1177/1087054714535951

Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., ... & Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of applied school psychology, 26*(1), 70-95.

Fontenelle, L. F., Oostermeijer, S., Harrison, B. J., Pantelis, C., & Yucel, M. (2011). Obsessive-compulsive disorder, impulse control disorders and the orbitofrontal cortex. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 35*(2). https://link.springer.com/article/10.2165/11591790-000000000-00000

Garner, J. K. (2009). Conceptualizing the relations between executive functions and self-regulated learning. *The Journal of psychology, 143*(4), 405-426.

Granic, I. (2002). The Self-Organization of Parent-Child Relations: Beyond Bidirectional Models. In M. D. Lewis & I. Granic (Eds.), *Emotion, Development, and Self-Organization: Dynamic Systems Approaches to Emotional Development* (pp. 267-297). New York: Cambridge University Press.

Gioia, G. A., Isquith, P. K., & Guys, S. C. (2001). Assessment of executive functions in children with neurologic impairment. In I. R. J. Simeonsson, & S. Rosenthal (Eds.), *Psychological and developmental assessment* (pp.317-356). New York: Guilford Press.

Goldschmidt, A. B., Jeong, K., Yu, L., Egbert, A. H., Schmidt, R., & Hilbert, A. (2025). Executive functioning and treatment outcome among adolescents undergoing cognitive-behavioral therapy for binge-eating disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 66*(1), 64-74. https://doi.org/10.1111/jcpp.14031

Grant, J. (2002). Learning needs assessment: Assessing the need. *BMJ, 324*(7330), 156-159. https://doi.org/10.1136/bmj.324.7330.156

Greenberg, M. T., Kusche, C. A., Riggs, N. R., & Pentz, M. A. (2006). The mediational role of neurocognition in the behavioral outcomes of a social-emotional prevention program in elementary school students: Effects of the PATHS curriculum. *Prevention science, 7*, 91-102.

Griffiths, M. (2003). Internet Gambling: Issues, Concerns, and Recommendations. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR, 6*(6), 557-568.

Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.

Hockey, G. R. J., & Earle, F. (2006). Control over the scheduling of simulated office work reduces the impact of workload on mental fatigue and task performance. *Journal of Experimental*

Psychology: Applied, 12(1). https://doi.org/10.1037/1076-898X.12.1.50

Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in cognitive sciences, 16*(3), 174-180.

Howard, P. J., & Howard, J. M. (2018). *심리학: 성격 5요인에 기반한 진로・학습 상담 지침서* (김동일, 역.). 학지사. (원저 출판 2001년)

Jessor R, Jessor SL (1977) *Problem behavior and psychosocial development: A longitudinal study of youth*. Academic, New York

Kendall, P. C., & Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(6), 1020.

Khezrian, K., Zanjani, Z., & Azad, M. R. (2024). Effects of Dialectical Behavior Therapy on Cognitive and Executive Functions in Men With Substance Use Disorder Under Methadone Maintenance Treatment: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Addictions Nursing, 35*(4), 189-195.

Kim, Y., & Steiner, P. (2016). Quasi-Experimental Designs for Causal Inference. *Educational Psychologist, 51*(3-4), 395-405. https://doi.org/10.1080/00461520.2016.1207177

Koole, S. L., van Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2013). The Self-Regulation of Emotion. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (2nd ed., pp. 22-40). New York: Guilford Press.

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology, 18*(2), 199.

Kusché, C. A., Greenberg, M. T., & Anderson, L. A. (1994). *The PATHS curriculum: Promoting alternative thinking strategies. Seattle*, WA: Developmental Research & Programs.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2020). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Frontiers in Psychology*, *11*, 375. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375

Kwon, M. S., & Yu, J. S. (2020). Development and Effect of a Smartphone Overdependence Prevention Program for University Students Based on Self-Determination Theory. *Journal of Korean Academy of Nursing. Korean Society of Nursing Science*. https://doi.org/10.4040/jkan.2020.50.1.116

Mischel, H. N., & Micheal, W. (1983). The Development of Children's Knowledge Self-Control Strategies. Child Development, 54(3), 603-619.

Lantrip, C., Isquith, P. K., Koven, N. S., Welsh, K., & Roth, R. M. (2016). Executive function and emotion regulation strategy use in adolescents. *Applied Neuropsychology: Child, 5*(1), 50-55.

Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2). https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90021-K

Lawshe, C. (1975). *A Quantitative Approach to Content Validity.* Personnel Psychology/Berrett-Koehler Publishers.

Legault, L., Gutsell, J. N., & Inzlicht, M. (2011). Ironic effects of antiprejudice messages: How motivational interventions can reduce (but also increase) prejudice. *Psychological Science, 22*(12). https://doi.org/10.1177/0956797611427918

Legault, L., & Inzlicht, M. (2013). Self-determination, self-regulation, and the brain: Autonomy improves performance by enhancing neuroaffective responsiveness to self-regulation failure.

Journal of Personality and Social Psychology, 105(1). https://doi.org/10.1037/a0030426

Lemberger, M. E., Selig, J. P., Bowers, H., & Rogers, J. E. (2015). Effects of the student success skills program on executive functioning skills, feelings of connectedness, and academic achievement in a predominantly Hispanic, low-income middle school district. *Journal of Counseling & Development, 93*(1), 25-37.

Lengua LJ (2003) Associations among emotionality, self-regulation, adjustment problems, and positive adjustment in middle childhood. *J Appl Dev Psychol 24*:595-618

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Fleming, A. P., McMahon, R. J., Moran, L. R., Peterson, A. P., & Dreessen, A. (2015). Pilot randomized controlled trial of dialectical behavior therapy group skills training for ADHD among college students. *Journal of attention disorders, 19*(3), 260-271.

Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., E. Ishijima, & Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of applied school psychology, 26*(1), 70-95.

Mann, T., de Ridder, D., & Fujita, K. (2013). Self-regulation of health behavior: Social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health Psychology, 32*(5). https://doi.org/10.1037/a0028533

Masters, J. C., & Binger, C. G. (1978). Interrupting the flow of behavior: The stability and development of children's initiation and maintenance of compliant response inhibition. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development, 24*(4), 229-242.

Lemberger, M. E., Selig, J. P., Bowers, H., & Rogers, J. E. (2015). Effects of the student success skills program on executive functioning skills, feelings of connectedness, and academic achievement in a predominantly Hispanic, low-income middle school district. *Journal of Counseling & Development, 93*(1), 25-37.

Metzler, L. (2007). *Executive function in education: From theory to practice*. New York: Guilford Press.

Meichenbaum, D. H., & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology, 77*(2), 115.

Mohammed, A. R., Kosonogov, V., & Lyusin, D. (2022). Is emotion regulation impacted by executive functions? An experimental study. *Scandinavian journal of psychology, 63*(3), 182-190.

Moilanen, K. L. (2007). The adolescent self-regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(6), 835-848.

Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 774.

Novak SP, Clayton RR (2001) The influence of school environment and self-regulation on transitions between stages of cigarette smoking: A multilevel analysis. *Health Psychol 20*:196-207

Pennington, B. F., & Ozonoff, S. (1996). Executive functions and developmental psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry, 37*(1), 51-87.

Rabiee, F. (2004). Focus-group interview and data analysis. *Proceedings of the Nutrition Society, 63*(4), 655-660. https://doi.org/10.1079/PNS2004399

Roebers, C. M. (2017). Executive function and metacognition: Towards a unifying framework of cognitive self-regulation. *Developmental review, 45*, 31-51.

Smith, A., Freeman, K., Montgomery, S., Vermeersch, D., & James, S. (2019). Executive functioning outcomes among adolescents receiving dialectical behavior therapy. *Child and Adolescent Social Work Journal, 36*, 495-506.

Strauss, A. L. (1987). *Qualitative Analysis for Social Scientists*. Cambridge University Press.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2). https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2000). *Social psychology* (10th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

Thomas, L., MacMillan, J., McColl, E., Hale, C., & Bond, S. (1995). Comparison of focus group and individual interview methodology in examining patient satisfaction with nursing care. *Social Sciences in Health, 1*(4), 206-220.

Thompson RA (1994) Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev 59*:25-52

Vijayapriya, C. V., & Tamarana, R. (2023). Effectiveness of internet-delivered dialectical behavior therapy skills training on executive functions among college students with borderline personality traits: a non-randomized controlled trial. Research in Psychotherapy: Psychopathology, *Process, and Outcome, 26*(3).

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. Journal of *Educational Psychology, 81*, 329-339.

부 록

1. 전문가 FGI 설문지
2. 델파이 조사 1차, 2차 설문지
3. 사전-사후 설문지
4. 전문가 타당도 조사 설문지

<부록 1>

자기조절력 강화 프로그램 개발 연구

- 본 연구는 청소년 대상 자기조절력 강화 프로그램을 개발함으로써 자기조절력의 필요성에 대한 인식을 확산하고, 일상생활에서 자기조절력을 강화할 수 있도록 조력하는 것에 목표를 가집니다.
- 또한 프로그램의 효과성을 검증하고 티칭 가이드를 배포함으로써 검증되고 구조화된 프로그램이 일관되게 진행될 수 있길 기대합니다.
- 이를 위해 자기조절력, 자기조절력 향상 요인(적절한 환경 조성 및 선택의 중요성), 성격 5요인과 자기조절력의 관계(자기인식을 통한 적절한 대처방안 마련), 실행기능, 자기결정성의 개념을 활용한 프로그램을 구성할 예정입니다.
- 특히 프로그램의 내용은 다양한 중독의 영역인 인터넷, 도박, 알코올, 마약 등 중 특히 청소년 시기에 해당되는 '미디어 중독'에 초점을 맞추어 다양한 예시 등을 활용할 예정입니다.
- 프로그램은 중학교 대상으로 진행될 예정이며, 총 12회기로 구성됩니다.

아래의 질문을 보시면서 각각의 질문에 대한 경험과 생각을 정리해주시기 부탁드립니다.

프로그램 세부 목표

- <자기조절력 강화>라는 전체 목표 아래, 어떠한 세부 목표가 설정되는 것이 적절하다고 생각하십니까?

- 세부 목표는 자기조절력 향상 요인, 성격 5요인과의 관련성, 실행기능, 자기결정성 등과 관련하여 설정될 예정입니다. 이 외에도 추가적으로 고려해야 할 이론적 개념이 있다면 공유해주세요.

프로그램 운영

- 참여 학생들의 동기를 높이고자, 매 회기 재미있는 사회심리학 실험 등을 예시로 활용할 예정입니다. 추천해주실 수 있는 실험이나 사례가 있다면 공유해주세요.

- 프로그램 내에서 활용할 수 있는 재미있는 활동이나 게임이 있다면 공유해주세요.

프로그램 회기 구성

- 다음은 프로그램 회기 구성에 포함시키고자 하는 요소들입니다. 이에 대한 의견을 자유롭게 공유해주세요.

실행기능 하위 요인: 자기 및 정서관리(충동), 작업기억, 계획(시간관리), 인지적 유연성 CBT 하위 요인: 감정 이해(감정 인식, 감정 정도 파악, 감정 통제하기 등), 생각이해(생각 다루기, 자동적 사고 등), 행동 이해(충동 다루기, 이완 활동, 행동 통제하기 등)

프로그램 효과성 검증

- 한국판 단축형 자기통제 척도, K-OCEAN 청소년용, 한국판 청소년용 자기보고식 실행기능 질문지, 학생용 자기결정력 검사 등을 활용하여 효과성 검증을 진행하고자 합니다. 혹시 이 외에도 활용 가능한 척도가 있다면 공유해주세요.

- 중학생이 참여하는 효과성 척도의 적절한 길이 및 반응 시간은 어느 정도라고 생각하십니까?

※ 이 외에도 효과적인 자기조절력 강화 프로그램 개발과 관련된 의견이 있으시면 자유롭게 기술해주시면 감사하겠습니다.

- 대단히 감사합니다 -

<부록 2>

「자기조절력 강화 프로그램 개발」
1차 델파이 조사

안녕하십니까?

본 조사는 청소년 자기조절력 강화 프로그램 개발 연구의 일환으로 진행됩니다. 본 조사의 목적은 프로그램 목표 및 운영에 대한 전문가 및 실무자의 의견을 수렴하는 데 있습니다.

본 조사는 각 문항의 타당도를 고려한 5점 리커트척도 문항과 의견을 자유롭게 기술하는 개방형 문항으로 구성되어 있습니다.

본 조사는 1차 조사 결과를 바탕으로 2차 조사까지(월 일 - 월 일 예정) 진행됩니다.

이번 1차 조사지는 월 일() 오전까지 (메일 주소)로 송부를 부탁드립니다. 참여하신 분들의 응답 내용은 비밀이 보장되며, 연구 목적 외 다른 목적으로 사용되지 않음을 안내드립니다.

1차 조사문항은 총 10쪽으로 이루어져 있으며 약 20분 정도 소요될 것으로 예상합니다. 2차 조사까지 모두 참여하시면 소정의 전문가 자문비가 지급되오니 메일로 함께 보내드린 서류도 함께 송부해주시길 부탁드립니다. 귀하의 적극적인 참여와 협조에 깊이 감사드립니다.

2024년 7월

연구 책임자 김동일 교수 (서울대학교 산학협력단)

○ 다음은 인적배경에 대한 질문입니다. V 표시 및 괄호 안에 숫자로 답하여 주세요.

성별	① 남 ② 여
최종학력	① 학사 ② 석사 (박사과정 중 또는 박사수료 포함) ③ 박사
현 직위 및 담당 업무	( )
직업과 관련된 경력	① 5년 미만 ② 5년 이상~10년 미만 ③ 10년 이상~15년 미만 ④ 15년 이상~20년 미만 ⑤ 20년 이상~25년 미만 ⑥ 25년 이상
연령대	① 20~29세 ② 30~39세 ③ 40~49세 ④ 50~59세 ⑤ 60세 이상
자기조절 및 청소년 상담 담당 업무 경력	( ) 년 ( ) 개월 // 2024.7. 기준

○ 다음은 연구 참여 및 개인정보 수집 동의와 관련된 질문입니다. 괄호 안에 O 표시로 답하여 주세요.

본 연구에 참여하는 것에 동의하십니까? 동의 ( ), 비동의( )
개인정보 제공 및 활용에 동의하십니까? 동의 ( ), 비동의( )

Ⅰ. 프로그램 목표

청소년 대상 자기조절력 강화 프로그램의 **목표**와 관련된 제안사항에 대한 적합성을 1점(전혀 적합하지 않다)에서 5점(매우 적합하다) 사이의 점수로 평가해 주시기 바랍니다(O 표시). 또한 기타 의견이 있는 경우 작성해주시기 바랍니다.

- ❖ 각 점수는 다음을 나타냅니다. 1점(전혀 적합하지 않다), 2점(적합하지 않다), 3점(보통), 4점(적합하다), 5점(매우 적합하다)
- ❖ 1~2점으로 평가한 경우 필히 그 이유를 기타 의견 부분에 작성해주시길 바랍니다.
- ❖ 목표란 청소년의 발달 특성 및 프로그램의 주안점인 '자기조절력 강화'를 고려하여, 프로그램을 효과적으로 구성 및 운영하기 위한 주요 내용을 의미합니다.
- ❖ 목표와 관련하여 **세부 목표 구성** 관련 문항과 목표를 설정하기 위한 **이론적 배경의 활용**에 대한 문항으로 나누어 설문이 진행됩니다.

Ⅰ-1. 프로그램 세부 목표

1. 자기조절력에 대한 개념적 이해를 할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

2. 자기조절력의 필요성을 자기조절력 부족이 미치는 영향과 관련지어 이해할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

3. 학업, 진로, 취미 등 개인의 주요 동기 요인을 이해하고 강화함으로써 자기조절의 필요성을 인식할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

4. 자기조절력에 대한 다양한 사례를 통해 자기조절력 강화 목표를 실제 삶에 적용할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

5. 자기 조절을 어렵게 만드는 자신의 습관을 인식하고, 자기조절력 강화와 관련된 자신만의 목표를 설정할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

6. 자기인식을 통한 효과적인 계획 및 실천 전략을 수립할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

7. 모니터링을 통해 전략을 수정하고, 자신의 발전 정도를 점검할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

8. 자기조절력을 잘 발휘할 수 있는 환경을 알고 조성할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

9. 새로운 환경 속에서 대체 활동을 경험하고, 그것을 통한 즐거움을 느낄 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

10. 자기조절력 체득을 위한 스스로의 자원(강점)을 파악할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

11. 자원을 바탕으로 자기조절력 향상을 경험할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

12. 사회적 환경이 개인의 자기조절력 발달에 미치는 영향을 이해할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

13. 자기조절에 영향을 미치는 정서적 문제를 이해하고, 효과적으로 관리할 수 있다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

Ⅰ-2. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용

❖ 본 프로그램은 CBT와 실행기능에 초점을 맞추어 구성될 예정입니다. 이에 더하여 추가적으로 목표를 설정하고 프로그램 요소를 기획/구성함에 있어 활용될 수 있는 **이론적 개념/배경에 대한 적합성**을 평가해주시기 바랍니다.

14. DBT의 마음챙김, 고통감내, 정서조절 기술 훈련을 참고한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

15. 긍정심리학을 활용하여 자기조절력을 향상시키는 데 활용할 수 있는 개인 내적 자원을 찾는다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

16. 회복탄력성 개념 활용하여 한 번에 과업을 수행하지 못할 수 있는 점과 한번에 성공하지 못할 수 있음을 인식시키고, 실수를 바꾸어나가려는 태도 및 행동을 조성한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

17. 대상관계 이론을 활용하여 결핍 욕구를 파악하고, 이를 충족시키기 위한 대안 활동을 찾음으로써 정서를 조절한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

18. 사회적 관계망 이론을 활용하여 개인이 속한 네트워크 내 관계가 행동과 감정에 미치는 영향을 이해하고, 자기조절에 도움을 주는 긍정적 관계를 형성한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

19. 청소년의 일상생활 속 자기조절력 강화를 위하여 프로그램이 지녀야 할 목표와 관련된 제안사항에 대한 의견을 작성해주시기 바랍니다. 구체적으로, 기존의 자기조절력 강화 프로그램 중 효과적인 목표 설정의 사례가 있었다면 무엇인지, 본 프로그램의 기존 프로그램과의 차별점과 관련한 의견 등에 대해 작성 부탁드립니다.

기타 의견

Ⅱ. 프로그램 운영

프로그램 운영은 참여 학생들의 **동기를 높이기 위한 방안**에 대한 문항으로 구성되어 있습니다. 운영 방안에 대한 적합성을 1점(전혀 적합하지 않다)에서 5점(매우 적합하다)으로 평가해주시기 바랍니다(O 표시). 또한 기타 의견이 있는 경우 작성해주시기 바랍니다.

- ❖ 각 점수는 다음을 나타냅니다. 1점(전혀 적합하지 않다), 2점(적합하지 않다), 3점(보통), 4점(적합하다), 5점(매우 적합하다)
- ❖ 1~2점으로 평가한 경우 필히 그 이유를 기타 의견 부분에 작성해주시길 바랍니다.

20. 전통 놀이, 야외 체험, 보드 게임 등 재미와 특별함의 요소가 가미된 단체 활동들을 진행한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

21. 팀 워크를 발휘하여 자기조절력을 강화시킬 수 있는 팀별 활동을 진행한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

22. 도구 및 앱 등을 활용하여 자신의 목표와 관련된 시간, 습관 등을 기록하고 이를 바탕으로 계획을 세울 수 있도록 한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

23. 간단한 명상, 호흡 조절, 집중 훈련 등을 포함한 마음챙김 연습을 진행한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

24. 실제 상황에서의 적용을 돕기 위하여 다양한 시나리오에서 문제를 해결하거나 결정을 내릴 수 있는 롤플레잉 게임을 진행한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

25. 학급 구성원이 다 함께 자기조절력과 관련된 상황들을 떠올려보고, 문제점과 개선 방안에 대해 토론한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

26. SNS 챌린지의 형식을 활용하여 일정 기간을 설정하고, 그 기간 동안 수행할 수 있는 계획/ 대체 활동 등을 실천한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

27. 메타버스 등을 활용하여 온라인 전시 등 다 함께 참여할 수 있는 활동을 운영한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

28. 토큰강화를 활용하여 프로그램 참여 동기를 강화한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

29. 개별적으로 긍정적인 피드백을 제공하는 활동을 운영한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

30. 대체 행동을 찾기 위해 동일한 문제 상황에서 다양한 해결책을 탐색하는 활동을 운영한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

31. 기타 자기조절력 강화 프로그램의 운영과 관련된 제안사항에 대한 의견을 작성해 주시기 바랍니다. 특히 구성요소를 수집하고 개발하는 데 있어서 참고할 수 있는 자료나 프로그램이 있다면 추천 부탁드립니다.

기타 의견

Ⅲ. 프로그램 평가

프로그램 평가는 프로그램 진행 후 **효과성을 검증**하기 위한 방안을 모색하기 위한 문항으로 구성되어 있습니다. 평가에 대한 적합성을 1점(전혀 적합하지 않다)에서 5점(매우 적합하다)으로 평가해주시기 바랍니다(O 표시). 또한 기타 의견이 있는 경우 작성해주시기 바랍니다.

- ❖ 각 점수는 다음을 나타냅니다. 1점(전혀 적합하지 않다), 2점(적합하지 않다), 3점(보통), 4점(적합하다), 5점(매우 적합하다)
- ❖ 1~2점으로 평가한 경우 필히 그 이유를 기타 의견 부분에 작성해주시길 바랍니다.

32. 프로그램의 주 타겟이 되는 자기조절력에 초점을 맞추어 효과성 검증을 위한 설문을 간단하게 구성한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

33. 12회기 프로그램을 통해 변화될 수 있는 요인과 변화될 수 없는 요인을 구분하여, 변화될 수 있는 요인에 초점을 맞춘다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

34. 프로그램의 이론적 배경에 기반을 고려하여, 그에 맞는 척도를 선별하여 구성한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

35. 보급 이후에도 모든 대상에게 사용 될 설문도구인지, 효과성 검증을 위한 설문도구인지 구분하여 구성한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

36. 자기보고식 설문뿐만 아니라 주변인의 관찰평가를 통해 효과성을 검증한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

37. 스마트앱(App)을 활용하여 일일 자기 기록을 통해 효과성을 검증한다.

적합성					기타 의견
1	2	3	4	5	

38. 기타 자기조절력 강화 프로그램의 평가와 관련된 제안사항에 대한 의견을 작성해 주시기 바랍니다. 특히 청소년 대상 프로그램 효과성 검증과 관련하여 효율적인 방안이 있으시다면, 그에 초점을 맞추어 작성해주시기 바랍니다.

기타 의견

- 귀한 시간 내어 응답해주셔서 감사합니다 -

「자기조절력 강화 프로그램 개발」
2차 델파이 조사

안녕하십니까?

본 조사는 청소년 자기조절력 강화 프로그램 개발 연구의 일환으로 진행됩니다. 본 조사의 목적은 프로그램 목표 및 운영에 대한 전문가 및 실무자의 의견을 수렴하는 데 있습니다.

본 조사는 각 문항의 타당도를 고려한 5점 리커트척도 문항과 의견을 자유롭게 기술하는 개방형 문항으로 구성되어 있습니다.

본 조사는 1차 조사 결과를 바탕으로 2차 조사까지(7월 22일 - 7월 26일 예정) 진행됩니다.

본 조사는 **지난 1차 조사를 바탕으로 도출된 결과**와 일부 **낮은 수렴도를 보이는 문항에 대해 수정된 2차 문항이 함께 제시되어 있습니다.**

이번 **2차 조사지**는 **7월 26일(금) 오전까지** 송부를 부탁드립니다. 응답 내용은 비밀이 보장되며, 연구 목적 외 다른 목적으로 사용되지 않음을 안내드립니다.

2차 조사문항은 총 10쪽으로 이루어져 있으며 약 20분 소요될 것으로 예상합니다. 1, 2차에 걸쳐 응답하신 내용에 대해 소정의 전문가 자문비가 지급될 예정이오니 관련 서류를 아직 보내시지 않은 분께서는 함께 송부해주시길 부탁드립니다. 귀하의 적극적인 참여와 협조에 깊이 감사드립니다.

2024년 7월 22일

연구 책임자 김동일 교수 (서울대학교 산학협력단)

Ⅰ. 프로그램 목표

청소년 대상 자기조절력 강화 프로그램의 **목표**와 관련된 제안사항에 대한 적합성을 1점(전혀 적합하지 않다)에서 5점(매우 적합하다) 사이의 점수로 평가해주시기 바랍니다(O 표시). 또한 기타 의견이 있는 경우 작성해주시기 바랍니다.

- ❖ 각 점수는 다음을 나타냅니다. 1점(전혀 적합하지 않다), 2점(적합하지 않다), 3점(보통), 4점(적합하다), 5점(매우 적합하다)
- ❖ 1~2점으로 평가한 경우 필히 그 이유를 기타 의견 부분에 작성해주시길 바랍니다.
- ❖ 목표란 청소년의 발달 특성 및 프로그램의 주안점인 '자기조절력 강화'를 고려하여, 프로그램을 효과적으로 구성 및 운영하기 위한 주요 내용을 의미합니다.
- ❖ 목표와 관련하여 **세부 목표 구성** 관련 문항과 목표를 설정하기 위한 **이론적 배경의 활용**에 대한 문항으로 나누어 설문이 진행됩니다.

Ⅰ-1. 프로그램 세부 목표

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	적합성					기타 의견
			1	2	3	4	5	
1	자기조절력에 대한 개념적 이해를 할 수 있다	4.54						
2	자기조절력이 필요한 이유를 자기조절력이 부족할 때 생길 수 있는 부정적인 영향과 관련지어 이해할 수 있다.	4.46						

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	적합성					기타 의견
			1	2	3	4	5	
3	학업, 진로, 취미와 같은 영역에서 주요 동기 요인을 파악하고, 이러한 동기들을 강화함으로써 자기조절의 필요성을 인식할 수 있다.	4.54						
4	자기조절력에 대한 다양한 사례를 접함으로써, 실제 삶에서 자기조절력 강화 목표를 적용할 수 있다.	4.62						
5	자기 조절을 방해하는 자신의 습관을 인식하고 이를 바탕으로 자기조절력 강화를 위한 목표를 설정할 수 있다.	4.92						
6	자기인식을 통한 효과적인 계획 및 실천 전략을 수립할 수 있다.	4.54						
7	모니터링을 통해 전략을 수정하고, 자신의 발전 정도를 점검할 수 있다.	4.15						
8	자기조절력을 효과적으로 발휘할 수 있는 환경을 이해하고, 이를 바탕으로 그런 환경을 조성할 수 있다.	4.46						
9	자기조절력 체득을 위한 스스로의 자원(강점)을 파악할 수 있다.	4.67						

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	적합성					기타 의견
			1	2	3	4	5	
10	자신의 자원(강점)을 이용하여 자기조절력을 향상시키기 위한 전략을 세울 수 있다	4.17						
11	사회적 환경이 개인의 자기조절력 발달에 미치는 영향을 이해할 수 있다.	4.08						
12	자기조절에 영향을 미치는 정서적 문제를 이해하고, 효과적으로 관리할 수 있다.	4.69						
13	자기조절이 잘 이루어졌을 때의 장점과 긍정적인 측면을 인식하고 이를 지속해서 향상할 수 있다.							

Ⅰ-2. 프로그램 목표 설정을 위한 이론적 배경 활용

❖ 본 프로그램은 CBT와 실행기능에 초점을 맞추어 구성될 예정입니다. 이에 더하여 추가적으로 목표를 설정하고 프로그램 요소를 기획/구성함에 있어 활용될 수 있는 **이론적 개념/배경에 대한 적합성**을 평가해주시기 바랍니다.

❖ 1~2점으로 평가한 경우 필히 그 이유를 기타 의견 부분에 작성해주시길 바랍니다.

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	적합성					기타 의견
			1	2	3	4	5	
14	DBT의 마음챙김, 고통감내, 정서조절 기술 훈련을 참고한다.	4.69						
15	긍정심리학을 활용하여 자기조절력을 향상시키는 데 활용할 수 있는 개인 내적 자원을 찾는다.	4.54						
16	회복탄력성 개념을 활용해 과제를 한 번에 완벽하게 수행하지 못할 수 있음을 인식하고, 실수를 통해 배우고 개선하려는 태도와 행동을 키운다.	4.58						
18	사회적 관계망 이론을 활용하여 개인이 속한 네트워크 내 관계가 행동과 감정에 미치는 영향을 이해하고, 자기조절에 도움을 주는 긍정적 관계를 형성한다.	4.69						
19	**[추가]** 또래 간 공동반추와 공감의 영향을 이해하고, 이를 바탕으로 자기조절력을 향상할 수 있다.							

20. 기타 **청소년의 일상생활 속 자기조절력 강화를 위하여 프로그램이 지녀야 할 목표**와 관련된 제안사항에 대한 의견을 작성해주시기 바랍니다.

Ⅱ. 프로그램 운영

프로그램 운영은 참여 학생들의 **동기를 높이기 위한 방안**에 대한 문항으로 구성되어 있습니다. 운영 방안에 대한 적합성을 1점(전혀 적합하지 않다)에서 5점(매우 적합하다)으로 평가해주시기 바랍니다(O 표시). 또한 기타 의견이 있는 경우 작성해주시기 바랍니다.

❖ 각 점수는 다음을 나타냅니다. 1점(전혀 적합하지 않다), 2점(적합하지 않다), 3점(보통), 4점(적합하다), 5점(매우 적합하다)

❖ 1~2점으로 평가한 경우 필히 그 이유를 기타 의견 부분에 작성해주시길 바랍니다.

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	적합성					기타 의견
			1	2	3	4	5	
21	전통 놀이, 야외 체험, 보드 게임 등 재미와 특별함의 요소가 가미된 단체 활동들을 진행한다.	4.15						
22	팀 워크를 발휘하여 자기조절력을 강화시킬 수 있는 팀별 활동을 진행한다.	4.62						
23	도구 및 앱 등을 활용하여 자신의 목표와 관련된 시간, 습관 등을 기록하고 이를 바탕으로 계획을 세울 수 있도록 한다.	4.54						

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	적합성					기타 의견
			1	2	3	4	5	
24	간단한 명상, 호흡 조절, 집중 훈련 등을 포함한 마음챙김 연습을 진행한다.	4.62						
25	실제 상황에서의 적용을 돕기 위하여 다양한 시나리오에서 문제를 해결하거나 결정을 내릴 수 있는 롤플레잉 게임을 진행한다.	4.85						
26	학급 구성원이 다 함께 자기조절력과 관련된 상황들을 떠올려보고, 문제점과 개선방안에 대해 토론한다.	4.33						
27	SNS 챌린지의 형식을 활용하여 일정 기간을 설정하고, 그 기간 동안 수행할 수 있는 계획/ 대체 활동 등을 실천한다.	4.25						
28	개별적으로 긍정적인 피드백을 제공하는 활동을 운영한다.	4.85						
29	대체 행동을 찾기 위해 동일한 문제 상황에서 다양한 해결책을 탐색하는 모둠활동을 운영한다.	4.54						

30. 기타 **자기조절력 강화 프로그램의 운영과 관련된 제안사항**과 련된 제안사항에 대한 의견을 작성해주시기 바랍니다.

Ⅲ. 프로그램 평가

프로그램 평가는 프로그램 진행 후 **효과성을 검증**하기 위한 방안을 모색하기 위한 문항으로 구성되어 있습니다. 평가에 대한 적합성을 1점(전혀 적합하지 않다)에서 5점(매우 적합하다)으로 평가해주시기 바랍니다(O 표시). 또한 기타 의견이 있는 경우 작성해주시기 바랍니다.

❖ 각 점수는 다음을 나타냅니다. 1점(전혀 적합하지 않다), 2점(적합하지 않다), 3점(보통), 4점(적합하다), 5점(매우 적합하다)

❖ 1~2점으로 평가한 경우 필히 그 이유를 기타 의견 부분에 작성해주시길 바랍니다.

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	적합성					기타 의견
			1	2	3	4	5	
31	프로그램의 주 타겟이 되는 자기조절력에 초점을 맞추어 효과성 검증을 위한 설문을 간단하게 구성한다.	4.77						
32	12회기 프로그램을 통해 변화될 수 있는 요인과 변화될 수 없는 요인을 구분하여, 변화될 수 있는 요인에 초점을 맞춘다.	4.62						
33	프로그램의 이론적 배경에 기반을 고려하여, 그에 맞는 척도를 선별하여 구성한다.	4.62						

문항 번호	[변경여부] 문항	1차 평균	적합성					기타 의견
			1	2	3	4	5	
34	보급 이후에도 모든 대상에게 사용 될 설문도구인지, 효과성 검증을 위한 설문도구인지 구분하여 구성한다.	4.69						
35	자기보고식 설문뿐만 아니라 주변인의 관찰평가를 통해 효과성을 검증한다.	4.54						
37	스마트앱(App)을 활용하여 일일 자기 기록을 통해 효과성을 검증한다.	4.62						
38	**[추가]** 자기조절력과 관련된 상황을 과제로 제시하고, 그에 대한 반응을 질적으로 평가한다. ※ 과제는 자기조절력과 관련된 행동, 계획 세우기, 일일 기록 작성 등이 포함될 수 있다.							
39	**[추가]** 프로그램 종료 후 참여 학생 중 일부를 심층 면담하여 효과성을 평가한다.							

40. 기타 **<u>자기조절력 강화 프로그램의 평가와 관련된 제안사항</u>**과 련된 제안사항에 대한 의견을 작성해주시기 바랍니다.

- 귀한 시간 내어 응답해주셔서 감사합니다 -

<부록 3>

2024년도 자기조절력 프로그램 사전 설문지

안녕하세요? 이 설문조사는 프로그램에 참여하는 그룹과 참여하지 않는 그룹 모두를 대상으로 진행됩니다. 설문을 통해 프로그램의 효과를 평가하고, 만족도, 학습 결과 등을 분석하고자 합니다. 여러분의 성실한 응답이 중요한 연구 자료가 되므로, 바쁘시더라도 설문에 성실히 응답해 주시길 부탁드립니다. 모든 응답은 연구 목적으로만 사용되며, 개인 정보는 철저히 비밀이 보장됩니다. 설문에 응답하는 데는 약 10분 정도가 소요될 예정입니다.

▣ 학교명 : _____학교

▣ 학년 : _____학년

▣ 반 : _____반

▣ 번호 : _____번

▣ 성별 : ① 남자 ② 여자

▣ 출생연월 : _____년 ____월

▶ 각 문항에 대해 자신에게 얼마나 해당하는지를 생각하시고, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 해당하는 점수에 체크(v)해 주세요.

내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 잘못인 줄 알면서도 스스로 그것을 멈추지 못한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 유혹에 잘 빠지지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 나쁜 습관을 끊기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
4. 나에게 좀 더 자제력이 있었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
5. 즐겁고 재미있는 것을 하느라 종종 일을 제때 끝내지 못한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 종종 모든 가능성을 고려해 보지 않고 행동한다.	①	②	③	④	⑤

내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
7. 나는 재미있으면 나에게 해로운 일도 한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 게으르다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 장기적인 목표를 향해 효율적으로 일을 진행할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 상황에 적절하지 않은 말을 한다.	①	②	③	④	⑤
11. 집중하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 숙제는 반드시 해 간다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 할 일이 아무리 많이 있어도 체계적으로 계획을 잘 세워서 실천할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 숙제를 한 후 잘못된 부분이 없는지 확인한다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 끊임없이 노력하며 미리 세워둔 목표를 달성한다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 숙제나 해야 할 일들을 미리미리 해둔다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 누가 무엇을 하라고 얘기하지 않아도 스스로 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 어떤 일을 하기 전에 미리 생각해보고 계획을 세운다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 계획한 일을 다음 날로 미루지 않는다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 미리 계획을 세울 수 있다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 공부를 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 먼저 말을 잘 시작한다.	①	②	③	④	⑤
23. 나는 다른 사람의 기분이 어떤지 잘 알아차린다.	①	②	③	④	⑤
24. 나는 새로운 일을 하는 것이 흥미롭고 재미있다.	①	②	③	④	⑤
25. 나는 심부름을 할 때, 해야 할 일이 무엇이었는지 잘 기억한다.	①	②	③	④	⑤

내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
26. 나는 놀이를 할 때 친구가 새로운 규칙을 제안하면 잘 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
27. 나는 어떤 놀이나 활동을 할 때 순서를 잘 지킨다.	①	②	③	④	⑤
28. 나는 내 감정표현을 잘한다.	①	②	③	④	⑤
29. 나는 내 행동 중 고쳐야 할 점이 무엇인지 알고 있다.	①	②	③	④	⑤

▶ 각 문항을 읽고 자신에게 해당하는 보기에 체크(v)해 주세요.

30. 스마트폰을 처음 가지게 된 것은 언제인가요?

① 초1 ② 초2 ③ 초3 ④ 초4 ⑤ 초5 ⑥ 초6 ⑦ 중1 ⑧ 중2 ⑨ 중3 ⑩ 고1

⑪ 스마트폰이 없다. ⑫ 기타( )

31. 최근 1주일간 하루 평균 스크린타임(스마트폰, PC, 태블릿)은 어떻게 되나요?

(스마트폰을 확인하기 어려운 경우 자신과 가장 일치하는 시간에 체크해 주세요.)

① 1시간 ② 2시간 ③ 3시간 ④ 4시간 ⑤ 5시간 ⑥ 기타( )

32. 최근 1주일간 하루 평균 학습시간은 어떻게 되나요?(학교 및 학원 수업 시간 제외)

① 1시간 ② 2시간 ③ 3시간 ④ 4시간 ⑤ 5시간 ⑥ 기타( )

33. 영상, SNS, 게임, 검색 등 인터넷에 접속할 때 주로 이용하는 기기는 무엇인가요?

(중복 체크 가능)

① PC ② 스마트폰 ③ 태블릿

34. 부모님(보호자)은 나의 인터넷, 스마트폰 이용에 대해 어떻게 하십니까?

① 규칙을 정해 놓고 하게 하신다. ② 무조건 못하게 하신다.

③ 특별한 때만 하게 하신다. ④ 아무 관심이 없으시다.

35. 이번 학기 중 일주일에 체육수업을 제외하고 땀이 날 정도의 운동을 얼마나 자주 하였습니까?

① 전혀/거의 안 한다(1회 미만). ② 가끔 한다(1-2회). ③ 자주 한다(3회 이상).

36. 학업으로 인한 스트레스를 얼마나 받고 있습니까?

① 전혀 스트레스를 받지 않는다. ② 스트레스를 받지 않는다. ③ 보통이다.
④ 스트레스를 받는다. ⑤ 매우 스트레스를 받는다.

37. 친구들과의 관계에 얼마나 만족하고 있습니까?

① 전혀 만족하지 않는다. ② 만족하지 않는다. ③ 보통이다.
④ 만족한다. ⑤ 매우 만족한다.

38. 나는 모든 문항에 솔직하게 답했다.

① 전혀 그렇지 않다. ② 그렇지 않다. ③ 보통이다.
④ 그렇다. ⑤ 매우 그렇다.

◈ 감사합니다 ◈

2024년도 자기조절력 프로그램 사후 설문지

안녕하세요? 이 설문조사는 프로그램에 참여하는 학생을 대상으로 진행됩니다. 설문을 통해 프로그램의 효과를 평가하고, 만족도, 학습 결과 등을 분석하고자 합니다. 여러분의 성실한 응답이 중요한 연구 자료가 되므로, 바쁘시더라도 설문에 성실히 응답해 주시길 부탁드립니다. 모든 응답은 연구 목적으로만 사용되며, 개인 정보는 철저히 비밀이 보장됩니다. 설문에 응답하는 데는 약 10분 정도가 소요될 예정입니다.

▣ 학교명 : _____학교

▣ 학년 : _____학년

▣ 반 : _____반

▣ 번호 : _____번

▣ 성별 : ① 남자 ② 여자

▶ 각 문항에 대해 자신에게 얼마나 해당하는지를 생각하시고, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 해당하는 점수에 체크(v)해 주세요.

내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 잘못인 줄 알면서도 스스로 그것을 멈추지 못한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 유혹에 잘 빠지지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 나쁜 습관을 끊기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
4. 나에게 좀 더 자제력이 있었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
5. 즐겁고 재미있는 것을 하느라 종종 일을 제때 끝내지 못한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 종종 모든 가능성을 고려해 보지 않고 행동한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 재미있으면 나에게 해로운 일도 한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 게으르다.	①	②	③	④	⑤

내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
9. 나는 장기적인 목표를 향해 효율적으로 일을 진행할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 상황에 적절하지 않은 말을 한다.	①	②	③	④	⑤
11. 집중하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 숙제는 반드시 해 간다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 할 일이 아무리 많이 있어도 체계적으로 계획을 잘 세워서 실천할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 숙제를 한 후 잘못된 부분이 없는지 확인한다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 끊임없이 노력하며 미리 세워둔 목표를 달성한다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 숙제나 해야 할 일들을 미리미리 해둔다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 누가 무엇을 하라고 얘기하지 않아도 스스로 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 어떤 일을 하기 전에 미리 생각해보고 계획을 세운다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 계획한 일을 다음 날로 미루지 않는다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 미리 계획을 세울 수 있다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 공부를 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 먼저 말을 잘 시작한다.	①	②	③	④	⑤
23. 나는 다른 사람의 기분이 어떤지 잘 알아차린다.	①	②	③	④	⑤
24. 나는 새로운 일을 하는 것이 흥미롭고 재미있다.	①	②	③	④	⑤
25. 나는 심부름을 할 때, 해야 할 일이 무엇이었는지 잘 기억한다.	①	②	③	④	⑤
26. 나는 놀이를 할 때 친구가 새로운 규칙을 제안하면 잘 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
27. 나는 어떤 놀이나 활동을 할 때 순서를 잘 지킨다.	①	②	③	④	⑤

내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
28. 나는 내 감정표현을 잘한다.	①	②	③	④	⑤
29. 나는 내 행동 중 고쳐야 할 점이 무엇인지 알고 있다.	①	②	③	④	⑤

▶ 다음은 프로그램 만족도에 관한 질문입니다. 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 해당하는 점수에 체크(v)해 주세요.

내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
30. 나는 프로그램 활동시간이 즐거웠다.	①	②	③	④	⑤
31. 프로그램 활동의 1회기 시간은 적당하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
32. 프로그램 활동은 나의 성장과 발전에 도움이 되었다.	①	②	③	④	⑤
33. 다음에 또 이 프로그램에 참여하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
34. 나는 다른 사람에게 이 프로그램 활동을 권하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
35. 나는 이 프로그램의 여러 가지 활동에 대해 전반적으로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
36. 이 프로그램을 통해 나는 내 생각과 감정을 더 잘 이해하게 되었다.	①	②	③	④	⑤
37. 이 프로그램을 통해 나는 시간을 더 잘 관리할 수 있게 되었다.	①	②	③	④	⑤
38. 이 프로그램을 통해 여러 상황에서 더 유연하게 생각할 수 있게 되었다.	①	②	③	④	⑤
39. 이 프로그램을 통해 충동적인 행동을 조절하는 방법을 배웠다.	①	②	③	④	⑤
40. 나는 모든 문항에 솔직하게 답했다.	①	②	③	④	⑤

▶ 다음 질문에 대하여 응답하여 주십시오.

41. 이 프로그램에서 어떤 점이 좋았습니까?

☞ _____

42. 강사 선생님에게 바라는 점이 있다면 아래에 적어 주세요.

☞ _____

43. 앞으로 이 프로그램에 어떤 내용이 추가되면 더 좋을 것 같나요?

☞ _____

<부록 4>

청소년 자기조절력 강화 프로그램 전문가 타당도 조사

안녕하십니까? 바쁘신 중에도 청소년 자기조절력 강화 프로그램 개발 연구를 위한 조사에 참여해 주셔서 감사드립니다.

본 연구는 GKL사회공헌재단에서 발주한 「청소년 자기조절력 강화 프로그램 개발 연구」입니다. 연구 목적은 청소년의 자기조절력을 강화할 수 있는 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하는 것입니다.

이를 위해 먼저 연구진은 문헌 연구 및 전문가 요구 조사를 하였고 그 과정에서 수집된 내용을 바탕으로 청소년의 자기조절력 강화를 위한 프로그램을 개발하였습니다. 이후 중학교, 고등학교 학생들을 대상으로 프로그램을 시범적으로 운영하였습니다. 본 조사에서는 개발된 프로그램 내용의 타당성에 대해 전문가들의 검토를 받고자 합니다. 첨부해 드린 프로그램 지침서를 바탕으로 타당도 조사 문항에 귀하의 의견을 전달해 주시길 부탁드립니다.

응답하신 내용은 「통계법」 제33조에 의하여 비밀이 보장되며, 연구 이외 목적으로 사용되지 않습니다.

원활한 연구 진행을 위해서 조사지는 12월 23일(월)까지 이메일로 회신하여 주시기를 부탁드립니다. 감사합니다.

2024년 12월

연구책임자: 서울대학교 교육학과 김동일 교수

❑ 본 연구 절차의 특성과 목적을 충분히 이해하였고, 조사 참여에 동의하시면 동의란에 표시하여 주십시오.

저는 본 연구에 자발적인 의사로 참여합니다. □ 동의 □ 미동의

성명 : _____ 날짜 : _____년 ____월 ____일

응답자 기본정보

1. 귀하의 성별은?
① 남 ② 여

2. 귀하의 연령대는 어떻게 되십니까?
① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대 이상

3. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?
① 학사졸업 ② 석사재학 ③ 석사졸업 ④ 박사재학 ⑤ 박사수료
⑥ 박사 졸업

4. 귀하의 전공(최종 학위)은 어떻게 되십니까?
① 청소년학 ② 교육학 ③ 심리학 ④ 사회복지학 ⑤ 기타:

5. 귀하가 현재 소속되어 있는 기관은 어떻게 되십니까?
① 대학 ② 상담 기관 ③ 학교 ④ 기타:

6. 귀하의 교육 및 상담 관련 경력은 얼마나 되셨습니까?
① 1년 이상 ~ 3년 미만 ② 3년 이상 ~ 5년 미만 ③ 5년 이상 ~ 10년 미만
④ 10년 이상 ~ 15년 미만 ⑤ 15년 이상 ~ 20년 미만 ⑥ 20년 이상

○ 다음은 본 프로그램에 대한 귀하의 의견을 묻는 문항입니다. 귀하의 의견에 해당하는 부분에 (V) 표시 해주시기 바랍니다.

문항	모듈	회기	전혀 아니다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 본 프로그램의 회기별 내용이 회기별 목표를 달성하는 데 적절한 내용이었습니까?	오리엔테이션	1회기					
	정서 및 행동 조절	2회기					
	정서 및 행동 조절	3회기					
	정서 및 행동 조절	4회기					
	감각에 집중하기	5회기					
	감각에 집중하기	6회기					
	시간관리	7회기					
	시간관리	8회기					
	시간관리	9회기					
	인지적 유연성	10회기					
	인지적 유연성	11회기					
	마무리	12회기					
2. 본 프로그램이 현장에서 운영하기에 적합하게 개발되었다고 생각하십니까?							
3. 본 프로그램이 청소년 대상으로 실시하였을 때 효과가 있을 것 같나요?							

○ 모듈(회기)별 장점, 보완할 점, 활용도를 높일 수 있는 방안 등 프로그램 전반에 관한 의견을 부탁드립니다.

모듈(회기)	피드백
오리엔테이션 (1회기)	
정서 및 행동 조절 (2회기 - 4회기)	
감각에 집중하기 (5회기 - 6회기)	
시간관리 (7회기 - 9회기)	
인지적 유연성 (10회기-11회기)	
마무리 (12회기)	

○ 전반적으로 프로그램에 대한 귀하의 의견을 작성해 주시기 바랍니다.

○ 기타 프로그램에 대한 의견이 있다면 작성을 해주시기 바랍니다.

본 저작물의 저작권은 GKL사회공헌재단에 있으며, 저작권법에 따라 보호받습니다. GKL사회공헌재단의 사전 서면 동의 없이 본 저작물의 전부 또는 일부를 무단으로 복제, 배포, 변형, 전송, 공중송신하는 행위를 금합니다.