

한국청소년문화연구소

<청소년문화포럼>VOL.39

수치심감소 모자집단상담 프로그램의 효과
: 스마트폰 중독 청소년을 대상으로

The Effect of a Mother-Son Group Counseling Program for
Relieving Shame on Smartphone-Addicted Youths

한 승 희 • 정 소 희 • 문 경 숙

대구가족상담센터 연구원 • 대구대학교 교수 • 홀트심리상담센터 상담사

Han, Seunghee • Jeong, Sohee • Moon, KyungSook

Daegu Family Counseling Center Researchers • Professor, Department of
Industrial Welfare, Daegu University • Holt Psychological Counseling Center
Counselor

수치심감소 모자집단상담 프로그램의 효과 : 스마트폰 중독 청소년을 대상으로

The Effect of a Mother-Son Group Counseling Program for Relieving Shame on Smartphone-Addicted Youths

한 승 희*1) · 정 소 희**2) · 문 경 숙***3)

Han, Seunghee* · Jeong, Sohee** · Moon, KyoungSook***

국 문 요 약

이 연구는 수치심감소모자집단프로그램의 효과성을 검증하기 위해 수행되었다. 연구대상은 대구광역시에 위치한 H상담센터와 S교회 등에 모집공고를 내어 자발적으로 신청한 모자집단 29쌍 중 스마트폰 고위험군이라 판단되는 24쌍을 최종 조사대상으로 선정한 다음 실험집단 12쌍과 통제집단 12쌍을 무선 배치하였다. 실험집단은 어머니를 대상으로 7회기의 수치심치유프로그램을 먼저 실시한 다음 어머니와 자녀를 대상으로 12회기로 구성된 수치심감소모자집단프로그램을 실시하였다. 프로그램 진행은 2014년 3월 30일 모자 사전면접, 4월 5일~10일 어머니집단상담(1일 2회기씩 진행), 4월 11~20일 모자집단상담(1일 2회기씩 진행), 5월 14일 추후검사 순으로 진행되었다.

가설검증을 위한 통계분석방법은 이원반복 분산분석(repeated measures ANOVA), 일원배치분산분석, 일원변량분석을 사용하였으며 분석 결과 다음과 같은 결과가 도출되었다.

첫째, 수치심감소모자집단프로그램은 스마트폰중독 고위험군 청소년의 수치심 감소에 유의한 효과가 있었다.

둘째, 수치심감소모자집단프로그램은 스마트폰중독 고위험군 청소년의 수치심 하위척도(부적절감, 공허, 자기처벌, 실수불안)에 유의한 효과가 있었다.

셋째, 수치심감소모자집단프로그램의 효과는 사후검사 뿐만 아니라 추후검사에도 지속적으로 유의하게 나타남에 따라 수치심감소모자집단프로그램이 스마트폰중독청소년의 수치심

1)대구가족상담센터 연구원

2)교신저자, 대구대학교 산업복지학과 교수

3)홀트심리상담센터 상담사

감소에 지속적 효과가 있음을 확인하였다.

본 연구의 결과는 스마트폰 중독 청소년의 수치심을 감소시키는 데 있어 수치심감소모자 집단프로그램이 유용하게 활용할 수 있음을 시사하고 있다.

주제어 : 수치심, 청소년, 스마트폰중독, 모자집단상담

I. 서론

한국청소년정책연구원(2013)의 조사에 따르면 스마트폰을 사용하고 있는 전국 중고생 3,000명 중 35.2%가 스마트폰 중독 위험에 노출돼 있었으며 27.6%가 잠재적 위험군에 속했고, 7.6%는 관련 기관의 전문적인 지원이 필요한 고위험군이다. 미래창조과학부의 2013년 인터넷이용실태조사결과를 살펴보면 스마트폰 중독 위험군이 10대 청소년이 가장 높고, 청소년 스마트폰 이용자 중 중독 위험군 비율이 25.5%로 전년(18.4%)대비 7.1%p 상승하여 2년 연속 상승하고 있다고 밝혔으며, 또한 6~19세 스마트기기 보유율이 11년 21.4%, 12년 64.5%, 13년 74.1%로 증가하고 있다고 밝혔다. 스마트폰은 사용 장소에 구애받지 않고 철저히 혼자서 사용할 수 있고, 자기표현 욕구를 쉽게 해소할 수 있기 때문에 과다하게 사용할 가능성이 클 뿐만 아니라(조현욱, 2012), 새로운 매체에 대해 흥미가 많고 오락적 목적과 또래상호작용 목적으로 주로 사용하는 청소년으로서는 매체 선택의 동기 면에서 중독에 취약하다(김현숙, 서미정, 2012).

스마트폰 중독과 그 부작용은 성인에 비해 상대적으로 자아통제력이 낮은 청소년들에게 심각하게 나타날 수 있다(김보연, 2012). 청소년(중·고등학생)집단과 대학생집단을 대상으로 스마트폰 중독을 연구한 박지선(2011)의 연구에 따르면 대학생 집단보다 청소년 집단의 스마트폰 중독수준이 더 높으며, 청소년 집단의 경우 스마트폰중독은 학교만족도와 부적상관을 보이고 있다. 신영미(2011)는 고등학생과 성인을 대상으로 스마트폰 이용동기 및 과다사용에 관한 연구를 진행하였는데 스마트폰 사용자 중 10대 청소년일수록 내성, 강박, 집착, 생활불편 및 부적응 등 과다사용에 취약한 것으로 밝혀졌다. 특히 스마트폰중독 고위험군 청소년의 경우 스마트폰 없이는 한 순간도 견디기 힘들다고 느끼고 있으며, 대인관계의 대부분이 스마트폰으로 이루어지고 있어 현실세계에서의 사회적 관계에 문제가 있으며, 외로움을 느끼는 경우도 많다. 또한 이들은 비도덕적 행위와 특정 앱이나 기능에 집착하는 특성을 보이기도 한다. 고위험군 청소년들은 스마트폰 사용으로 인하여 학업이나 대인관계를 제대로 수행할 수 없으며 자신이 스마트폰 중독이라고 느낄 뿐만 아니라, 심리적으로 불안정감

및 대인관계 곤란감, 우울한 기분 등이 흔하며, 성격적으로 자기조절에 심각한 어려움을 보이며 무계획적인 충동성도 높은 편이다.(한국정보화진흥원, 2011). 이와 같은 결과를 볼 때, 대학생이나 성인집단에 비해 청소년들일수록 스마트폰 중독수준이 더 높고 내성, 강박, 집착, 부적응 등의 부작용이 더 크다는 것을 알 수 있다. 따라서 스마트폰중독의 문제를 단순히 청소년들의 오락의 일종이나 과다사용 정도로 단순하게 여기고 간과해서는 안 되며 과다사용을 문제를 넘어 중독수준에 이른 경우 이를 중독의 한 종류로 명백하게 규정하고 이에 대해 효과적으로 개입하는 것이 무엇보다 필요한 일일 것이다.

중독의 심리내적 원인은 여러 가지가 있을 수 있으나 이 중 수치심은 중독과 관련이 깊다(Morrison, 1983; Levin, 1987; Bradshaw, 1988; Cook, 1991; 유은영, 2012). Kernberg(1975)는 어린 시절 공허감과 무가치함을 많이 느끼며 자란 아동이 자라서 중독에 이를 수 있다고 하였고, 김홍찬(2005), 유은영(2012) 등의 연구에서도 수치심과 중독가능성과의 관련성을 밝히고 있다. 수치심이란 '총체적인 자기를 검토한 결과 부족하고, 결핍되었으며, 부적절하고, 무기력하고, 작다고 느껴지는 자아의식으로부터 생겨나는 고통스런 감정의 한 형태(Kaufman, 1989; Tangney, Wagner & Gramzow, 1992)'를 말한다. 이것은 어떤 상황에서 일시적이고 격렬하게 느끼며 한순간 느끼고 지나가는 정서인 상태수치심(state shame)과는 달리 개인의 내면에 자리 잡은 성격적 특성인 특질수치심(trait shame)을 말하는 것이며(Goss, Gilbert & Allan, 1994) 다른 말로 내면화된 수치심(internalized shame)이라고도 한다(Cook, 2001). 내면화된 수치심이 높은 사람은 자신이 매우 부족하고 부적절하며 무기력하고 무가치하다고 느끼기 쉬우며 자신의 존재 자체에 대한 거부적이고 부정적인 느낌을 자주 경험한다. 이러한 이유로 수치심은 심리적 허기의 핵심감정이라 할 수 있으며 수치심이 많은 사람들은 자신의 존재를 있는 그대로 수용하지 못하며 존재에 대한 결핍감을 행위(doing)로 대신 채우겠다는 보상심리가 강하게 작동하여 음식중독, 강박적인 운동, 다이어트 중독 등의 중독현상을 나타내기 쉽다(미디어다음, 2014.01.27.).

내면화된 수치심 형성에는 어린 시절의 강압적 가정환경과 주양육자의 방임적, 거부적, 학대적 양육태도가 주요한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(최은영, 안현의, 2011; 윤혜영, 2013; 김창숙, 2012). 이는 중독의 주요요인으로 밝혀진 어린 시절의 트라우마(김연주, 2013; Farrell & Sullivan, 2004; Ritter, 2002), 유아기의 부모의 조롱과 냉대, 위협과 벌 및 파면 등과 같은 가혹한 자녀 양육(전필선, 2009; 전공주, 2007; 우임덕, 2014)와 기저를 같이 하고 있으며 아동이 자신의 존재에 대한 무가치함과 부적절함을 내면화하는데 결정적인 영향을 미친다. 부모의 양육태도는 이처럼 내면화된 수치심 형성에 결정적 영향을 미칠 뿐만 아니라 청소년의 중독과도 직접적 관련이 있는데 부모의 역할자체가 자녀의 중독행동과 유의한

관계가 있는 것으로 보고되고 있다(박현숙, 정선영, 2013). 애정지향적 양육행동은 인터넷 중독성향을 줄일 수 있는 양육행동인 반면 적대적 양육행동은 오히려 인터넷 중독성향을 강화시킬 수 있으며(정진태, 2003) 수용적, 헌신적이고 자녀를 칭찬하고 격려를 아끼지 않는 부모의 자녀는 인터넷 중독성향이 낮은 반면 비난과 처벌을 자주 하는 부모의 자녀는 인터넷 중독성향이 높게 나타나고 있다(김지형, 2002). 이처럼 부모의 공감적 양육태도의 결핍 즉, 무관심하거나 거부적이거나 가학적 양육태도, 자녀의 자율성을 침해하는 통제적 양육태도 등이 수치심 형성의 근본요인이라 할 수 있으므로 자녀의 수치심을 감소시키기 위해서는 자녀만을 대상으로 하는 프로그램만으로는 부족하고 부모를 대상으로 공감적 양육태도를 촉진하는 것이 무엇보다 필요할 것이다. 이에 본 연구에서는 부모의 공감적 양육태도를 촉진하여 청소년의 수치심을 감소시키는 모자집단 프로그램을 구성하여 프로그램의 효과성을 검증하고자 하였다.

이상의 논의를 요약하면 청소년들이 경험하고 있는 스마트폰중독이라는 증상의 이면에는 수치심이라는 심리내적 기제가 작동하고 있으며 수치심의 형성에는 부모의 냉담하고 거부적 양육태도가 결정적 영향을 미친다는 것이다. 따라서 청소년의 중독 문제를 해결하기 위해서는 부모의 온정적이고 공감적 양육태도를 경험하게 하는 정서중심의 수치심감소프로그램을 개발하는 것이 매우 필요하다고 판단하여 12회기로 구성된 수치심감소프로그램을 개발하였고 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 스마트폰중독 청소년 중에서도 척도에서 명시한 45점 이상의 고위험군을 본 연구의 대상으로 삼았다. 이 프로그램은 기존의 수치심치유프로그램이 대학생이나 성인을 중심으로 이루어진 것(이상현,2013; 김홍찬,2005; Bradshaw,1988; 오정원,2007; 송은혜,2012; 하늘,2012; 김연지,2013)과는 달리 청소년인 중학생 집단을 대상으로 어머니가 함께 참여하는 모자집단프로그램으로 구성되었다는 점이 특징이다. 또한 이상현(2013)은 수치심이 높은 사람들의 인지적 특성을 설명하며 수치심치유 프로그램에서 '인지 재구성'의 중요성을 말한 바 있지만, 본 연구에서는 수치심의 근원적인 원인에 접근하여 인지적 접근보다는 모자집단프로그램을 통하여 안전한 분위기와 어머니의 공감적인 태도 속에서 과거 수치심을 느낀 자녀의 충분한 과거회상 감정표현과 감정정화에 중점을 두었고, 이를 통하여 여기 지금의 경험을 조망하여 문제해결을 위한 전략을 강구하고자 하였다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 수치심감소모자집단프로그램은 스마트폰중독 청소년의 수치심을 유의하게 감소시키는가?

둘째, 수치심감소모자집단프로그램은 스마트폰중독 청소년의 수치심 하위요인(부적절감,

공허, 자기차별, 실수 불안)을 유의하게 감소시키는가?

II. 이론적 배경

1. 수치심

수치심은 어떤 상황에서 일시적이고 격렬하게 느끼는 상태수치심(state shame)이 있고, 한 순간 느끼고 지나가는 정서가 아니라 개인의 내면에 자리 잡은 성격적 특성으로 존재하는 특질수치심(trait shame)이 있다(Goss, Gilbert & Allan, 1994). 이 특질수치심을 내면화된 수치심(internalized shame)이라고도 한다(Cook, 2001). 본 연구에서의 수치심은 특질수치심인 내면화된 수치심으로서 인지적 자기개념과는 구별되는 총체적인 자기에 대해 부정적으로 표상하는 정서적 자기 개념으로서(하은혜, 박진영, 2010), '총체적인 자기를 검토한 결과 부족하고, 결핍되었으며, 부적절하고, 무기력하고, 작다고 느껴지는 자아의식으로부터 생겨나는 고통스런 감정의 한 형태(Kaufman, 1989; Tangney, Wagner & Gramzow, 1992; Wells & Jones, 2000)'를 말한다.

수치심은 죄책감과 구별되는 정서인데, 수치심은 부정적 평가의 대상이 자기 전체에 초점을 둔 반면에, 죄책감은 부정적 평가의 대상이 구체적 행위에 초점을 둔 것이다(Lewis, 1971). 즉 수치심은 개인의 핵심정체성에 영향을 미치기 때문에 결과적으로 자신의 존재 자체가 결함이 있고 가치롭지 못하고 손상되었다고 느끼는 데 비하여, 죄책감은 정체성에 영향을 미치기보다는 구체적인 행위 그 자체에 초점을 두는 것이다. 수치심이 내면화되면 자기에 대한 부적절감, 무가치함과 같은 부정적인 수치심의 정서가 한 개인의 정체성을 형성하는데 핵심적인 역할을 하게 된다. Lewis(1992)는 한 개인이 자신에 대해 전반적인 평가를 내릴 때 실패의 결과로서 스스로를 평가할 때 경험하게 되는 정서가 수치심이라고 하였고, 이러한 내면화된 수치심을 가진 사람은 자신을 가치 없고 부적절한 존재로 왜곡해서 인식하게 되는 것이다(kaufman, 1989).

수치심은 심리적 부적응과 강하게 관련된다(Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992). 선행 연구를 살펴보면 수치심은 우울, 죄책감, 섭식장애, 행동문제, 편집증, 완벽주의, 외상 후 스트레스장애, 사회불안 등과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났는데(김영석, 2008; 김민경, 2008; 백주현, 2007; 전철은, 2002; 심종은, 이영호, 2000; 조효진, 2009) 이 중 우울(Harder et al., 1992; Tangney & Wagner, 1996)과는 강한 정적 상관이 있음이 확인되었다. 반면 수치심은

공감이나 타인의 조망 수용 등의 대인관계에서의 긍정적 요인들과는 부적인 상관을 나타내고 있다(남기숙, 2002).

본 연구의 프로그램은 이인숙과 최해림(2005)이 수치심이 발달초기 중요한 양육자와의 관계에서 내면화되기 시작해 개인의 정체성의 한 부분이 되는 중요한 정서임에 대한 임상적 함의를 가지고 개발한 내면화된 수치심 척도를 기준으로 구성요소별로 프로그램에 적용하였다. 이인숙과 최해림(2005)의 내면화된 수치심 척도는 4가지 하위요인으로 구성되어있는데, 부적절감은 자기 자신에 대해 평가절하하고, 타인 역시 자신을 무시하고 알볼 것이라고 생각하며 소외감을 느끼는 특성을, 공허는 내적으로 채워지지 않은 느낌과 자신의 신체와 감정에 대한 통제감을 잃은 것처럼 느끼는 특성을, 자기처벌은 완벽을 추구하지만 부족함을 느끼고, 고통스러운 사건에 대해 반추하며, 타인에게 과도하게 노출되었다고 느낄 때 자신의 존재감을 없애고 싶어 하거나 실수했을 때 자신을 공격하고자 하는 특성을, 실수불안은 타인의 평가를 두려워하며 자신의 결점이 타인에게 노출되는 것을 두려워하는 특성을 말한다(이상현,2013).

2. 공감적 양육태도와 수치심과의 관계

수치심의 형성에 대하여 다양한 학자들이 이야기하고 있으나, 공통적으로 강조되는 것은 어머니(혹은 주양육자)의 역할이다. 내면화된 수치심은 어머니와의 관계에서 시작한다. Broucek(1991)은 3개월 난 아이가 어머니와 마주 보고 웃는 상호작용의 관찰을 통해서, 어머니가 아이에게 항상 보여주던 감정이 어머니 자신의 감정변화 등으로 인해 낯선 사람과 같이 변화되었을 때 수치심 반응을 일으키게 된다고 하였다. Tomkins(1987)도 수치심은 양육자의 무시나 거부로 인해 즐겁고 긍정적인 감정이 중단되면서 생기는 반응으로서, 6-8개월 무렵 나타나는 낯선이불안(stranger anxiety)이 첫 번째 수치심이라고 하였다. 유아가 엄마가 아닌 다른 사람한테 불편감을 나타내고 거부하는 것은 엄마의 얼굴과 다른 사람의 얼굴을 감별할 수 있다는 것을 의미하는데, 엄마의 밝은 얼굴을 기대하고 엄마에게 다가갔던 유아가 다른 사람의 얼굴을 발견하고 기쁨과 흥미가 방해로 받아 수치심이라는 부정적인 정서로 전환된다는 것이다.

Nathanson(1992)은 웃고 마주보던 어머니가 전과 다르게 냉담하게 반응할 때 아기가 울음을 터뜨리거나 갑자기 몸이 무너지듯 앉으면서 어머니의 시선을 피하는 것을 수치심의 원초적 모형이라고 보았다. 어려서부터 양육 경험에 의해서 반복된 수치심에 노출되게 되면 열등감이 발달하여 점차 내면화된 수치심으로 발전하게 되고 수치심이 내면화되면 정상적으로

죄책감을 느끼는 방식이 사라지고 자신의 행동뿐만 아니라 존재 자체에 수치심을 갖게 되어 그 자신을 부적절하고 결함 있는 존재로 여기게 되는 것이다(Claesson et al, 2002; Kaufman, 1989; Leemingetal, 2004).

이처럼 어머니와의 관계는 수치심 형성의 주요근원인데 그 중에서도 부모 공감의 부족은 자녀의 수치심과 관련이 깊다. Capps(1992)는 비공감적인 환경에서 자란 아동들이 부모의 무반응으로 인한 수치심을 내재화한다고 하였고, Kohut(1971)은 특히 부모 공감의 중요성을 강조했는데, 적절한 반응과 정서적 돌봄이 제공되지 않는 환경에서 아동은 자기를 부정적으로 경험하게 되고, 부모의 공감적인 반응의 결핍으로 인해 과시적 목표와 야망이 좌절되어 자기의 결함이라는 자기애로부터의 상처를 통해서 수치심이 유발된다고 보았다. Sullivan(1989)도 아동은 초기에 부모와의 개인적인 진실한 관계를 필요로 하며, 아동기까지 형성한 부모와의 관계가 이후 다른 사람과의 관계를 맺어가는 연결고리가 되는데, 이 시기에 부모와의 관계가 제대로 형성되지 않으면 수치심이 활성화되어 건강한 인간관계를 맺기가 어렵다고 하였다. Fairbairn(1990)도 유아적의존기 동안에 만족되지 못한 부모에 대한 갈망의 감정 때문에 수치심이 발생하는 것이라 하였다. 수치심은 이렇게 총체적 자기에 영향을 미치기 때문에 쉽사리 없어지거나 제거되지 않는다(홍이화, 2011).

최근 선행연구에서는 수치심의 원인으로 부모의 무관심(Lukwak & Ferrari, 1997; 박윤선, 채규만, 2010), 방임(이정숙, 김은경, 2007), 거부적인 양육태도(최창석, 조한익, 2011), 과잉기대와 과잉간섭(이용택, 2010; 박윤선, 채규만, 2010; 김혜민, 2013), 부모 공감(강나루, 2013) 등이 밝혀졌고, 김은경(2009)의 연구에서도 방임, 정서적 학대, 내적통제성 등이 청소년의 수치심에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

3. 수치심과 중독

일반적으로 중독은 어떤 특정한 활동에 지나치게 몰입하여 쾌락적 만족감을 얻기 위해 반복적으로 이루어지는 행동을 의미한다. 또한 정상적인 생활이 제공해주지 못하는 과도한 쾌락을 추구하며, 그 과정에서 중독적인 물질이나 행동 없이는 불가능한 어떤 특별한 경험에 과도하게 의존하게 되는 상태를 의미한다(Marie, W. 1997). 중독에는 알콜중독, 도박중독, 쇼핑중독, 니코틴중독 등 여러 가지가 있는데 청소년들의 경우 스마트폰의 급속한 보급과 과도한 사용으로 인해 청소년 3명 중 1명이 스마트폰중독 위험군이라고 할 정도로 스마트폰중독이 만연되어 있다(한국청소년정책연구원, 2013).

구체적인 중독의 형태는 이처럼 다양하지만 중독에 빠지는 심리적인 근원에는 공통점이

있는데 가장 핵심적인 심리적 문제가 수치심이라고 알려져 있다(Bradshaw, 2003; 김홍찬, 2005; 강행자, 2009; 유은영, 2012; 이승희, 2014). Kernberg(1975)는 어린 시절 공허감과 무가치함을 많이 느끼며 자란 아동이 자라서 중독에 이를 수 있다고 하면서 심리 내적 공허감과 무가치함이 중독의 원인으로 작동할 수 있음을 지적하였다. 최은영(1999)는 사람들을 중독으로 몰아가는 중심에 깔린 생각은 자신이 열등하고 불안정한 사람이라는 생각이라고 하였고, 김홍찬(2005)은 수치심이 중독의 기초가 된다고 밝힌 바 있다. 유은영(2012)의 연구에서는 내면화된 수치심과 중독가능성이 정적상관이 있는 것으로 나타났으며 내면화된 수치심이 중독 가능성에 대해 고유한 설명량을 가진다고 밝혔다. 이승희(2014)의 연구에서는 신경증적 경향성이 알코올 중독을 예측하는데 있어서 내면화된 수치심이 완전매개 역할을 하고 있음이 확인되었다. 이 연구 결과는 신경증 자체가 직접적으로 알코올 중독을 유발하지는 않으며 내면화된 수치심을 통하여 간접적으로 알코올중독에 영향을 미치고 있고, 알코올중독의 보다 직접적 심리적 원인은 내면화된 수치심을 시사하고 있다.

수치심이 중독과 관련되어 있다는 선행연구의 결과는 이처럼 다양하게 제시되고 있으나 스마트폰중독의 경우 다른 종류의 중독에 비해 비교적 최근에 나타난 사회적 현상이라 중독과의 관련성을 연구한 논문이 거의 없는 상황이다. 수치심과 스마트폰 중독과의 직접적 관계를 다룬 연구는 많지 않으나 일반적으로 수치심이 중독에 미치는 영향을 통해 두 변수 간의 관계를 예측할 수 있다. 청소년의 내면화된 수치심은 타인과의 관계에서 친밀감의 부재를 경험하게 하고(Bradshaw, 2003), 사회불안에 상당한 영향을 미쳐 사회적 회피와 위축이라는 대인관계문제까지 이어지게 되며(박가현, 홍혜영, 2013) 대인관계에서 취약할수록 중독이 높다(양돈규, 2003; 우정연, 2007)는 연구결과를 살펴볼 때 수치심이 많은 청소년들이 사회적 관계에서 위축되거나 단절되기 쉽고 이로 인해 스마트폰중독에 더욱 쉽게 빠져들 수 있을 것이라는 예측이 가능하므로 향후 두 변수 간의 관계에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 프로그램을 위해 2014년 3월 10일~25일까지 약 15일 동안 대구광역시에 위치한 H상담센터와 S교회와 교회부설 공부방 및 학원 인터넷 게시판 등에 수치심감소 프로그램에 대한

안내와 한국정보화진흥원(2011)이 개발한 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도(S 척도)를 참고자료로 제시하면서, 평소 자신을 부정적으로 느끼고 스마트폰에 심하게 중독되어 있다고 느끼는 중1~3을 대상으로 모자참여를 조건으로 모집공지를 한 결과 총 29쌍이 참가신청을 하였다⁴⁾. 이들 모자를 대상으로 사전면접하면서 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도(S 척도)의 점수 총점이 45점 이하로서 스마트폰 고위험군이라 판단되지 않는 3쌍과 자녀의 참여의사가 별로 없는 2쌍을 제외하고, 45점 이상의 고위험군이라 판단되는 총 24쌍을 대상으로 6쌍씩 각각 실험집단 2집단과 통제집단 2집단으로 무선 배치하였고, 통제집단은 실험집단이 종료된 후 4주후에 프로그램을 실시하겠다는 약속을 한 후, 실험집단을 대상으로 프로그램을 실시하였다. 연구대상 청소년의 나이는 중1이 4명, 중2가 8명, 중3이 12명이었고, 성별은 남16명, 여8명이었다.

<표 1> 대상자의 인구사회학적 특성

변인	구분	실험집단	통제집단	
청소년	성별	남	7	9
		여	5	3
	나이	14세(중1)	3	1
		15세(중2)	4	4
		16세(중3)	5	7
	출생순위	첫째	4	5
		둘째	7	6
		셋째이하	1	1
	중독수치	45점	3	4
		46점	5	4
		47점	3	2
		48점	1	2
어머니	나이	40세이하	2	3
		41-45세	7	8
		46세이상	3	1
	학력	고졸	1	0
		전문대	4	3
		대졸	6	7
		대졸이상	1	2
	가족관계	1남	3	4
		1녀	2	1
		1남1녀	3	4
		2남	2	2
		2남1녀	2	1

4) 참가자 중 교회부설 공부방에 소속된 자는 있었으나, 참가한 모자 모두 해당교회의 교인은 없었으므로, 종교적 요인이 작동되었을 가능성은 크지 않을 것으로 보인다.

2. 연구도구

1) 내면화된 수치심 척도

본 연구에서는 청소년의 내면화된 수치심 정도를 알아보기 위해 Cook(1987)이 개발한 것을 이인숙과 최해림(2005)이 타당화한 ‘내면화된 수치심 척도(ISS: Internalized Shame Scale)’를 사용하였다. 이 척도는 수치심을 측정하는 24문항과 자존감을 측정하는 6문항을 합하여 총 30문항으로 구성되었다. 내면화된 수치심은 부적절감(예, 다른 사람과 비교할 때, 나는 결코 기대에 부합하지 못한다고 느낀다), 공허(예, 나는 뭔가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이 든다), 자기처벌(예, 나는 실수를 하면 내 자신의 머리를 내리치고 싶다), 실수불안(예, 다른 사람이 나를 어떻게 볼까 불안하다)의 4요인으로 구성되어 있다. 5점 Likert식 척도이며, 하위영역의 점수를 합한 총점이 높을수록 수치심의 정도가 큰 것을 의미한다.

이 척도의 자존감 6문항은 문항이 같은 방향으로 주어져 있을 경우 한 방향으로 대답하려는 경향을 제어하기 위해 자존감 척도를 수치심 척도에 포함시킨 것이고, 수치심 점수는 자존감 문항을 제외한 24문항의 합계로 측정하며, 점수는 0에서 96점의 점수분포를 나타내는데 Cook의 연구에서는 50이상의 점수는 ‘고통스럽고’ 문제가 될 수 있는 수치심 수준을 나타낸다고 보고된다. 이인숙과 최해림(2005)은 대학생 및 대학원생 346명을 대상으로 밝힌 전체 내적 일치도(Cronbach's α)는 .93이었으며, 구성요인별 신뢰도(Cronbach's α)는 부적절감(.80), 공허(.78), 자기처벌(.74), 실수불안(.71)이었다. 본 연구에서의 연구대상 24쌍을 대상으로 나타난 전체 신뢰도Cronbach's α)는 .90이었고, 구성요인별 신뢰도(Cronbach's α)는 부적절감(.86), 공허(.76), 자기처벌(.74), 실수불안(.79)이었다.

2) 수치심감소 모자집단상담 프로그램

본 프로그램은 청소년의 스마트폰 중독을 감소시키기 위해 수치심을 낮출 수 있도록 개발되었다. 많은 연구자들이 수치심에 관심을 가지고 수치심과 관련한 연구들을 밝혔지만, 아직까지 국내연구에서 수치심 프로그램 개발에 관한 연구는 일부 연구(이상현, 2013; 김신아, 2012; 김윤희, 2002; 김홍찬, 2005; 오정원, 2007; 송은혜, 2012; 하늘, 2012; 김연지, 2013)에 제한되어 있다.

수치심감소 모자집단상담 프로그램은 수치심치유와 자아강화의 두 가지 주제로 나누어 개발하였다. 먼저 수치심 치유부분에서는 Cook(1987)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이

타당화한 '내면화된 수치심 척도(ISS: Internalized Shame Scale)'의 4가지 하위요인별로 각각 1회기씩 구성하여 프로그램을 진행하였다. 이어 7~11회기의 자아강화부분에서는 수치심이 높은 사람은 자존감이 낮을 가능성이 많기 때문에(서동희, 2011) 수치심 치유 외에도 자녀의 자아강화 훈련이 필요하다고 판단되어 추가하여 설계하였다.

구체적으로 살펴보면 1회기에서는 수치심의 기억들이 노출하기 두려운 기억일 수 있기 때문에 충분히 안전한 환경을 만들기 위한 작업을 하였고, 2~6회기에서는 수치심이 높은 사람은 고통스러운 수치심의 감정을 방어하기 위해 거짓자기를 만들어 내어(Bradshaw, 1988) 통합성이 상실되고(Lewis, 1971), 수치심의 방어로 인한 여러 가지 방어 감정들을 살펴보는 것이 중요(Morrison, 1983)하다는 선행연구를 참고하여, 2회기에서는 참자기를 억압하고 거짓자기의 모습으로서의 가족 내에서의 자신의 역할을 탐색한 후, 3~6회기는 자녀가 수치심의 하위 요인들의 구체적 감정과 관련된 기억들을 떠올려 자신의 솔직한 감정을 탐색, 표현하고, 이를 함께 참여한 어머니가 자녀의 마음을 충분히 공감하고, 애도하고, 안아주는(통합하기) 활동을 통해 기억의 치유와 억눌렀던 참자기를 찾는 작업을 하였다. 여기서 본 연구자들은 어머니가 이전과는 다른 양육태도로 자녀의 말을 경청, 공감, 수용의 태도가 중요하다고 보고, 이를 위해 어머니의 내면아이치유작업이 선행되어야 한다고 판단하여 본 모자집단상담 실행하기 전 어머니만을 대상으로 김홍찬(2005)의 수치심치유프로그램을 선행한 바가 있다. 7회기는 자신의 욕구를 찾고, 8회기는 어머니와 자녀가 자녀의 강점을 찾고 강화하고, 9회기는 연구자가 자녀의 자긍심 증진을 위해 회기별로 제시한 칭찬과제를 점검하고, 효과적인 칭찬법에 대한 강의와 칭찬하기 연습을 하였다. 10회기는 모자 간 서로에게 하고 싶었던 말과 고마움을 편지로 쓰고 나누는 시간을 통해 긍정적인 관계를 증진하고자 하였고, 11회기는 부모자녀 간 의사소통 유형과 자녀의 수치심이 관련이 있다는 김태완(2013)의 연구와 한국청소년정책연구원(2013)의 46.3%는 스마트폰 때문에 부모와 갈등을 겪은 적이 있다고 응답한 결과를 참고하여 스마트폰으로 인하여 빚어진 갈등을 반영적 대화법인 이마고 대화법으로 의사소통연습을 하고, 스마트폰 중독조절 전략을 세웠다. 마지막으로 김홍찬(2005)와 Bradshaw(1988)의 수치심치유 프로그램의 자기사랑하기 작업을 12회기에 추가하여 마무리하였다.

<표 2> 수치심감소 모자집단 프로그램

회기	단계	회기목표	주요활동
1	안전한 환경 만들기	-오리엔테이션 및 자기소개하기 -안전감 확보하기 -프로그램 목적을 이해하기	-프로그램 소개. -자기소개 및 별칭 짓기. -규칙정하기 -수치심 프로그램에 대한 설명을 듣고 이 집단 내에서 이 루고 싶은 자신의 자신의 목표 찾기
2		가짜자기 탐색- 가족 내에서의 자녀의 역할 발견하고 표현하기.	-자녀: ①제공된 안내지에서 설명된 각 자녀역할들에 대한 안내 와 설명을 듣고 그 중 자신의 부모님은 가족 내에서 자신 에게 어떠한 역할을 요구하였고, 자신은 가족 내에서 어떠 한 행동을 해왔는지 생각한 다음 표현하기(참고자료: 가족 체계 속에서의 자녀의 역할들 Family Roles)5). ②부모님이 원했던 역할에 대해 자신이 느낀 감정과 생각 을 관찰하고 표현하기. -어머니: 자녀의 이야기를 듣고 자녀의 감정 공감, 이해 수용하기 -서로 진정성을 갖추어 안아주기.
3	수치심 치유하기 (수치심 하위요인 별 기억을 나누고 공감, 수용받기)	참자기 찾기 (수치심 하위요인1- 부적절감의 기억 치유하기)	-자녀: 자신이 성장하며 부적절감(예, 다른 사람과 비교할 때, 나는 결코 기대에 부합하지 못한다고 느낀다)을 느낀 기억을 떠올리고 표현하기. -어머니: 자녀의 이야기를 듣고 그 당시 자녀가 느낀 부 적절감을 공감해주고 있는 그대로 이해, 수용하기 -서로 진정성을 갖추어 안아주기(애도하기, 통합하기)
4		참자기 찾기 (수치심 하위요인2- 공허의 기억 치유하기)	-자녀: 자신이 성장하며 공허함(예, 나는 뭔가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이 든다)을 느낀 기억을 떠올리고 표현하기. -어머니: 자녀의 이야기를 듣고 그 당시 자녀가 느낀 공허 를 공감해주고 있는 그대로 이해, 수용하기 -서로 진정성을 갖추어 안아주기(애도하기, 통합하기)
5		참자기 찾기 (수치심 하위요인3- 자기처벌의 기억 치유하기)	-자녀: 자신이 성장하며 자기 처벌감(예, 나는 실수를 하면 내 자신의 머리를 내리치고 싶다)을 느낀 기억을 떠올리고 표현하기. -어머니: 자녀의 이야기를 듣고 그 당시 자녀가 느낀 자 기 처벌 감을 공감해주고 있는 그대로 이해, 수 용하기 -서로 진정성을 갖추어 안아주기(애도하기, 통합하기)

회기	단계	회기목표	주요활동
6	수치심 치유하기 (수치심 하위요인 별 기억을 나누고 공감, 수용받기)	참자기 찾기 (수치심 하위요인4 실수 불안의 기억 치유하기)	- 자녀: 자신이 성장하며 실수 불안(예, 다른 사람이 나를 어떻게 볼까 불안하다)을 느낀 기억을 떠올리고 표현하기. - 어머니: 자녀의 이야기를 듣고 그 당시 자녀가 느낀 실수 불안을 공감해 주고 있는 그대로 이해, 수용하기 -서로 진정성을 갖추어 안아주기(애도하기, 통합하기)
7		공감카드(감정,욕구)를 활용해 자녀의 감정과 욕구 탐색하기.	- 자녀: 최근에 힘든 일을 이야기하고, 집단원이 제시한 감정카드 중 자신의 감정과 욕구 발견하기 - 어머니: 자녀의 이야기를 듣고 감정과 욕구를 공감, 반영하기
8		자녀의 강점 찾기	- 자녀: 자신의 강점을 발견, 주장하기 - 어머니: 자녀의 단점을 강점의 시각으로 전환하여 말하기, 자녀의 강점을 인정하기 - 모자: 자녀의 강점 강화 방안 계획세우고 발표하기
9	자기성장 하기	서로 칭찬하기	-효과적인 칭찬법 강의
10		서로에 대한 고마움 표현하기	- 모자: 서로에게 칭찬하기 연습 후 서로를 칭찬하기 약속. - 모자: 서로에게 하고 싶었던 말과 서로에 대한 고마움을 편지로 쓰고, 낭독하기.
11		효과적 의사소통 연습하기	- 모자: 효과적 의사소통 방법(나 전달법, 갈등 시 대화법, 이마고 대화법) 강의 듣고, 부모님과 스마트폰으 로 빚어진 갈등 시 나누었던 대화내용을 상기시켜 효과적 인 의사소통방법으로 대화연습하기. - 자녀: 스마트폰 사용조절을 위한 계획세우고 발표하기 - 어머니: 자녀의 말을 듣고 반영, 인정하기.
12	마무리	자기사랑하기	- 모자: 자신이 소중한 존재임을 인식하고, 자신을 이해하고 수용하고 약속하는 편지쓰기 - 모자: 지난 프로그램 내용 돌이켜 보고 정리하여 소감 나누기와 다짐 나누기

3. 연구절차

대상자를 모집 후 2014년 3월 30일 모자 사전면접을 진행하며 대상자를 선정하였고, 수치심감소 모자프로그램을 실시하기 전 실험집단의 어머니들을 대상으로 4월 5일~10일 동안

5) 오제은 (2009). 자기사랑노트. p.119 서울:산티.

총 7회기(1회기 120분)로 김홍찬(2005)의 수치심치유프로그램을 사전 실시하였다. 이 프로그램의 실시목적은 실험집단 청소년들의 어머니들의 수치심감소와 공감능력 향상을 위한 것이었다. 어머니들 프로그램을 실시한 후 본 프로그램의 실험집단 대상자들과 4월 11일(금)~4월 20일(일)에 걸쳐 2주(금~일)동안 하루 2회기에 걸쳐 12회기(1회기 90분)로 구성된 본 연구의 모자프로그램을 실시하였고, 5월 14일(수)에 추후검사를 실시하였다.

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 <표 3>과 같이 사전, 사후, 추후검사 실험설계의 형태로 실시하였다. 실험집단을 대상으로 2주에 걸쳐 12회기의 수치심감소모자프로그램을 실험 처치하였고 통제집단에는 아무런 처치도 하지 않았다.

<표 3> 사전·사후·추후 실험설계

구분	사전검사	실험처치	사후검사	추후검사
실험집단	O1	X	O3	O5
통제집단	O4		O5	O6

*X : 수치심감소모자집단프로그램

4. 자료수집 및 자료처리

수치심감소모자프로그램 실시 전 실험집단, 통제집단의 동질성을 검증한 결과 내면화된 수치심 총점 및 하위요인 점수에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단은 동질적인 집단임을 확인하였다.

가설검증을 위한 통계분석방법은 이원반복 분산분석(repeated measures ANOVA)을 이용하였는데 이 방법은 집단 간(실험/통제집단) 효과와 집단 내(사전/사후/추후) 효과를 검증할 뿐만 아니라 집단과 측정시기 간 상호작용효과를 검증할 수 있게 한다. 이원변량분산분석 결과 .05수준에서 통계적으로 유의한 상호작용효과가 나타난 경우에는 단순 주효과 검증을 실시하였다. 단순 주효과 검증 시 집단 간(실험/통제집단) 차이 검증에는 일원배치 분산분석(One Way ANOVA)을 실시하였고 집단 내(사전/사후/추후) 효과 검증에는 일원변량 분산분석을 실시하였다. 일원변량 분산분석 결과 측정시기 간 차이가 검증된 경우에는 Tukey의 HSD 검증을 실시하여 측정시기 간의 구체적인 차이를 알아보았다. 통계처리를 위해 SPSS for Window 18.0을 사용하였고 가설검증을 위한 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 수치심 점수의 평균과 표준편차

수치심감소모자집단프로그램이 스마트폰 중독 청소년의 수치심 감소에 미치는 효과를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단으로부터 사전검사, 사후검사, 추후검사를 실시하여 얻어진 점수의 평균과 표준편차는 <표 4>와 같다.

<표 4> 집단별, 변인별, 측정시기별 수치심 점수의 평균과 표준편차

구분	실험집단(n=12)			통제집단(n=12)			
		사전	사후	추후	사전	사후	추후
수치심총점	M	72.25	60.00	59.42	73.17	73.00	72.42
	SD	5.91	6.93	5.30	7.49	5.77	6.10
부적절감	M	31.25	26.42	25.83	32.17	32.25	31.92
	SD	4.61	3.48	3.43	4.11	3.28	3.20
공허감	M	15.50	12.33	12.25	15.75	15.75	15.42
	SD	1.68	2.50	1.60	1.22	1.42	1.44
자기차별	M	12.92	10.92	10.58	13.33	13.25	13.33
	SD	2.27	2.07	2.27	2.42	1.96	2.06
실수불안	M	12.58	10.33	10.75	11.91	11.75	11.75
	SD	1.31	2.02	1.86	1.73	1.22	1.60

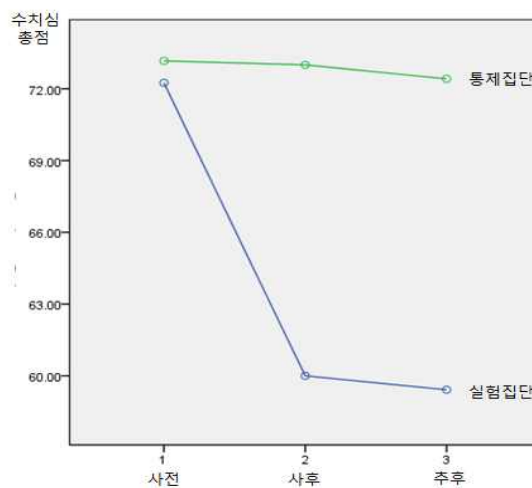
2. 수치심 총점의 분산분석 결과

집단 간(실험집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)에 따라 의사소통점수에서 유의한 효과가 있는가를 알아보기 위하여 이원반복 분산분석을 실시한 결과는 <표5>와 같다. <표5>에서 나타난 바와 같이 집단 간($F(1, 22) = 13.578, p < .05$) 및 집단 내 측정시기 간($F(2, 44) = 56.271, p < .01$) 수치심 총점의 차이는 .01수준에서 모두 통계적으로 유의하였다. 또한

측정시기와 집단유형 간의 상호작용효과(측정시기 x 집단 간)도 $F(2, 44) = 48.323(p < .01)$ 으로 통계적으로 유의하였다. 집단유형과 측정시기 간의 상호작용효과를 그래프로 나타내면 <그림 1>과 같다. <그림 1>을 보면 실험집단의 경우 프로그램 실시 전에 비하여 프로그램 실시 후와 추후에 조사한 수치심 총점이 크게 떨어진 것을 볼 수 있으나 프로그램을 실시하지 않은 통제집단의 경우 수치심 총점이 비슷한 수준으로 나타났음을 알 수 있다.

<표 5> 수치심 총점에 대한 이원반복 분산분석 결과

source	SS	df	MS	F	p
집단 간	1449.014	1	1449.014	13.578	0.001
집단 간 오차	2347.861	22	106.721		
측정시기	680.083	2	340.042	56.271	0.000
측정시기×집단	584.028	2	292.014	48.323	0.000
오차(측정시기)	265.889	44	6.043		



<그림 1> 수치심 총점의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

집단유형과 측정시기 간의 상호작용효과가 유의함에 따라 이를 보다 구체적으로 확인하기 위하여 집단유형별, 측정시기별로 단순 주효과를 검증하였다(<표 6>).

<표 6> 수치심 총점의 단순 주효과 분석 결과(a=사전검사, b=사후검사, c=추후검사)

source	SS	df	MS	F	p	사후검증
집단						
집단@사전	5.042	1	5.042	.111	0.742	
오차	1001.917	22	45.542			
집단@사후	1014	1	1014	24.953	0.000	
오차	894	22	40.636			
집단@추후	1014	1	1014	31.077	0.000	
오차	717.833	22	32.629			
시기						
시기@실험집단	1260.389	2	630.194	96.991	.000	a> b, c
오차	142.944	22	6.497			
시기@통제집단	3.722	2	1.861	.333	.720	
오차	122.944	22	5.588			

<표 6>에서 보는 바와 같이 측정시기별로 실험집단 및 통제집단 간 수치심 총점의 차이를 살펴보면 사전검사에서는 집단유형 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었으나($F(1, 22) = 0.111, p > .05$), 사후점수($F(1, 22) = 24.953, p < .05$)와 추후점수($F(1, 22) = 31.077, p < .05$)에서는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이상의 결과를 요약하면 수치심 총점이 프로그램 실시 전에는 두 집단 간 차이가 나타나지 않았으나 프로그램을 실시한 후에는 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 나타났음을 알 수 있다. 집단유형별로 측정시기 간 차이를 살펴보면 실험집단은 측정시기 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나($F(2, 22) = 19.436, p < .05$), 통제집단에서는 측정시기 간에 .05수준에서 유의한 차이가 나타나지 않았다($F(2, 22) = 1.803, p > .05$). 측정시기 간 수치심 총점에 유의한 차이가 나타난 실험집단을 대상으로 사후검증을 실시한 결과 사후(b) 및 추후 수치심

총점(c)이 사전 수치심 총점(a)보다 유의하게 낮게 나타나 수치심감소프로그램이 실험집단의 수치심 감소에 효과가 있었음을 알 수 있다.

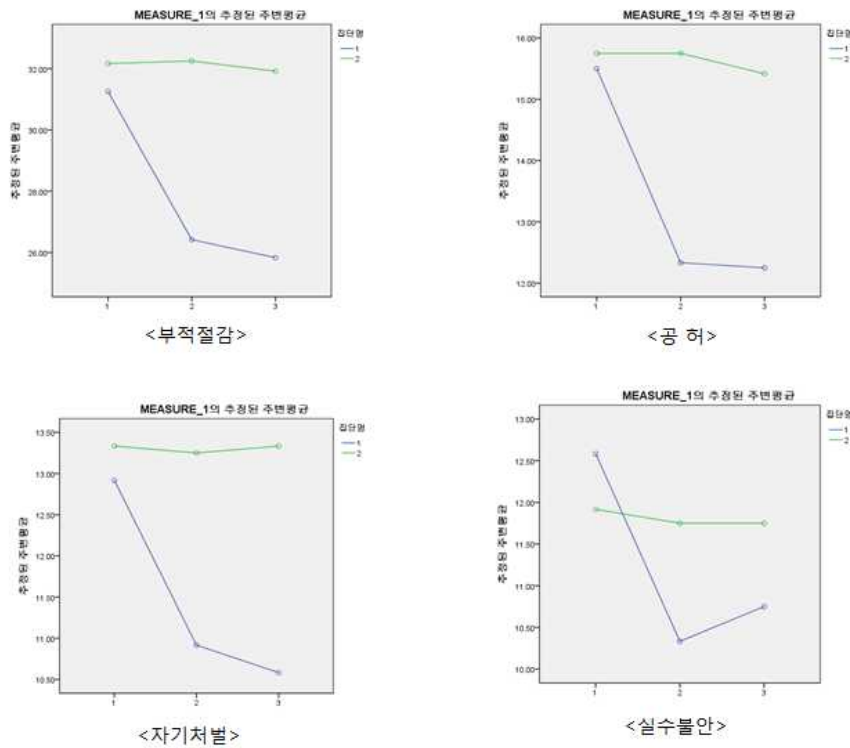
3. 수치심 하위요인의 분산분석결과

수치심감소모자집단프로그램이 효과성을 보다 상세히 규명하기 위하여 수치심의 4가지 하위요인별로 분산분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. <표 7>을 보면 하위요인 중 실수불안을 제외하고는 3가지 하위요인 모두 집단 간 차이, 측정시기별 차이, 측정시기와 집단의 상호작용이 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 부적절감, 공허, 자기처벌 등이 집단에 따라 점수의 차이가 나타났으며 측정시기에 따라서도 점수의 차이가 나타났음을 알 수 있다. 또한 측정시기와 집단의 상호작용이 유의한 것을 볼 때 측정시기에 따른 세 하위요인의 점수의 차이가 집단별로 상이하게 나타났음을 알 수 있다. 실수불안의 경우 집단 간 효과는 유의하지 않았으나 측정시기별 차이 및 측정시기와 집단의 상호작용이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

수치심 하위요인이 4가지 모두 측정시기와 집단 간의 상호작용이 유의하게 나타남에 따라 이를 보다 구체적으로 확인하기 위하여 집단유형별, 측정시기별로 단순 주효과 검증에 <표 8>과 같이 실시하였다. 먼저 측정시기 간 차이를 살펴보면 부적절감, 공허, 자기처벌, 실수불안 모두 통제집단은 사전, 사후, 추후 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 실험집단의 경우 사전점수(a)에 비해 사후(b) 및 추후점수(c)가 낮은 것으로 나타나 수치심감소 모자집단프로그램의 효과성이 검증되었다. 측정시기별로 두 집단 간 차이를 분석한 결과를 살펴보면 부적절감, 공허, 자기처벌은 사전검사에서는 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 사후 및 추후검사에서는 두 집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 한편 실수불안의 경우 사후검사에서는 두 집단 간 유의미한 차이가 나타났으나 추후검사에서는 두 집단 간 차이가 나타나지 않았는데 이와 같은 결과는 실수불안의 경우 수치심감소모자집단프로그램의 효과성이 오래 지속되지는 않았음을 보여주는 것이라 할 수 있다.

<표 7> 수치심 하위요인의 이원변량분산분석 결과

하위요인	source		SS	df	MS	F	p
부적절감	집단 간	집단	329.39	1	329.39	9.99	0.005
		오차	725.22	22	32.96		
	집단 내	측정시기	111.03	2	55.51	12.96	0.000
		측정시기*집단	101.86	2	50.93	11.89	0.000
		오차	188.44	44	4.28		
공허	집단 간	집단	93.389	1	93.389	17.926	0.000
		오차	114.611	22	5.21		
	집단 내	측정시기	46.083	2	23.042	13.568	0.000
		측정시기*집단	37.194	2	18.597	10.951	0.000
		오차	74.722	44	1.698		
자기처벌	집단 간	집단	60.5	1	60.5	4.8	0.039
		오차	277.278	22	12.604		
	집단 내	측정시기	19.694	2	9.847	11.693	0.000
		측정시기*집단	18.583	2	9.292	11.033	0.000
		오차	37.056	44	0.842		
실수불안	집단 간	집단	6.125	1	6.125	1.094	0.307
		오차	123.194	22	5.6		
	집단 내	측정시기	20.028	2	10.014	7.86	0.001
		측정시기*집단	14.583	2	7.292	5.723	0.006
		오차	56.056	44	1.274		



<그림 2> 수치심 하위요인의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

<표 8> 수치심 하위요인의 단순 주효과 분석 결과(a=사전검사, b=사후검사, c=추후검사)

영역	source	SS	df	MS	F	p	사후검증	
부적절감	집단							
	집단@사전	5.042	1	5.042	.264	.612		
	오차	419.917	22	19.087				
	집단@사후	204.167	1	204.167	17.883	.000		
	오차	251.167	22	11.417				
	집단@추후	222.042	1	222.042	20.137	.000		
	오차	242.583	22	11.027				
	시기							
	시기@실험집단	212.167	2	106.083	22.769	.000	a> b,c	
	오차	102.500	22	4.659				
	시기@통제집단	.722	2	.361	.092	.912		
	오차	85.944	22	3.907				
	공허	집단						
		집단@사전	.375	1	.375	.175	.680	
오차		47.250	22	2.148				
집단@사후		70.042	1	70.042	16.949	.000		
오차		90.917	22	4.133				
집단@추후		60.167	1	60.167	25.870	.000		
오차		51.167	22	2.326				
시기								
시기@실험집단		82.389	2	41.194	17.336	.000	a> b,c	
오차		52.278	22	2.376				
시기@통제집단		.889	2	.444	.436	.652		
오차		22.444	22	1.020				
자기치별		집단						
		집단@사전	1.042	1	1.042	.188	.668	
	오차	121.583	22	5.527				
	집단@사후	32.667	1	32.667	8.060	.010		
	오차	89.167	22	4.053				
	집단@추후	45.375	1	45.375	9.637	.005		
	오차	103.583	22	4.708				
	시기							
	시기@실험집단	38.222	2	19.111	15.136	.000	a> b,c	
	오차	27.778	22	1.263				
	시기@통제집단	.056	2	.028	.066	.936		
	오차	9.278	22	.422				

영역	source	SS	df	MS	F	p	사후검증
실수불안	집단						
	집단@사전	2.667	1	2.667	1.132	.299	
	오차	51.833	22	2.356			
	집단@사후	12.042	1	12.042	4.349	.049	
	오차	60.917	22	2.769			
	집단@추후	6.000	1	6.000	1.985	.173	
	오차	66.500	22	3.023			
	시기						
	시기@실험집단	34.389	2	17.194	11.719	.000	a>b, c
	오차	32.278	22	1.467			
시기@통제집단	.222	2	.111	.103	.903		
오차	23.778	22	1.081				

V. 논의 및 결론

본 연구는 스마트폰중독청소년들의 수치심을 감소시키기 위해 수치심감소모자집단프로그램을 구성하고 그 효과성을 검증하기 위해 수행되었다. 24쌍의 모자집단을 대상으로 실험집단 12쌍과 통제집단 12쌍을 무선 배치한 다음 프로그램을 실시한 후 사후검사 및 추후검사를 진행하였다. 가설검증을 위한 통계분석방법은 이원반복 분산분석(repeated measures ANOVA), 일원배치분산분석, 일원변량분석을 사용하였으며 분석결과 다음과 같은 결과도출되었다.

첫째, 수치심감소모자집단프로그램은 스마트폰중독 고위험군 청소년의 수치심 감소에 유의한 효과가 있었다.

둘째, 수치심감소모자집단프로그램은 스마트폰중독 고위험군 청소년의 수치심 하위척도(부적절감, 공허, 자기처벌, 실수불안)에 유의한 효과가 있었다.

셋째, 수치심감소모자집단프로그램의 효과는 실수불안을 제외하고는 사후검사 뿐만 아니라 추후검사에도 지속적으로 유의하게 나타남에 따라 수치심감소모자집단프로그램이 스마트폰중독청소년의 수치심 감소에 지속적 효과가 있음을 확인하였다.

이상의 분석결과는 일반대학생을 대상으로 수치심감소효과를 검증한 이상현(2013)의 연구와 대체로 일치하고 있다. 이상현(2013)은 일반대학생을 대상으로 수치심프로그램을 구성해서 사전, 사후, 추후검증을 하였는데 수치심의 하위요인 중 부적절감과 공허 등 두 가지 요인이 사전, 사후, 추후까지 유의미한 변화가 지속되고 있어 본 연구의 결과와 일치하고 있다.

그러나 이상현(2013)의 연구에서는 자기처벌의 경우 사전점수와 추후검사 간에는 유의미한 변화가 없었으나 본 연구에서는 자기처벌의 감소효과가 사후 및 추후까지 지속되고 있다는 점에서 차이가 있다. 또 다른 차이는 이상현(2013)의 연구에서는 실수불안의 감소효과가 추후검사까지 지속되었으나 본 연구에서는 실수불안의 감소효과가 추후검사에서는 나타나지 않았다는 것이다. 이와 같은 차이는 두 연구의 대상 집단이 일반대학생과 스마트폰중독청소년이라는 점에서 서로 다르므로 단순히 비교하기에는 어려움이 있다. 즉, 이러한 차이가 대상집단의 특성에 기인한 것인지, 아니면 프로그램 구성의 차이에서 비롯된 것인지 확인하기는 어려운 것이다. 따라서 수치심감소프로그램의 효과를 일반화를 위해서는 보다 다양한 집단을 대상으로 반복적인 연구를 실시하여 경험적 자료를 구축하는 것이 필요할 것으로 보인다.

이 외에도 수치심프로그램을 진행하여 효과를 분석한 연구에는 김신아(2012), 김유희(2002), 김홍찬(2005), Bradshaw(1988), 오정원(2007), 송은혜(2012), 하늘(2012), 김연지(2013) 등이 있지만 이 연구들은 대상집단 및 프로그램의 내용, 추후검사의 실시여부 등에서 본 프로그램과는 차이가 있어 연구결과를 비교하기가 매우 어렵다. 먼저 추후검사 실시여부를 살펴보면 이상현(2013)을 제외하고는 다른 연구들에서는 추후검증을 실시하지 않아 효과의 지속성 여부를 비교할 수가 없었다. 효과검증 면에서 김신아(2012)는 수치심 경향성이 높은 고등학생을 대상으로 공감적 의사소통 훈련프로그램을 진행하였으나, 수치심의 변화여부를 측정하지는 않아 비교가 어렵다. 김유희(2002)는 부모의 이혼을 경험한 시설아동을 대상으로 독서치료프로그램을 하였는데 수치심의 유의미한 변화는 없었다. 김홍찬(2005)의 수치심 치유프로그램은 불안, 우울, 수치심, 대인관계능력, 자존감에서 유의미한 변화가 있었으나 본 프로그램과는 다른 수치심척도를 사용하여 세부적인 비교가 어려우며 오정원(2007)의 연구에서는 수치심이 유의미하게 감소하였으나 수치심의 측정도구(PFQ-2)가 개인느낌 질문지로 이것은 내면화된 수치심을 측정하기보다 상대수치심을 측정한 것이라 본 연구와는 차이점이 있다. 하늘(2012)은 송수민(2007)이 수치심과 죄책감 관련정서를 측정하기 위해 번안한 12문항을 사용하여 분석하였는데 결과 수치심의 유의미한 변화가 있었으나 수치심을 느끼는 형용사를 선택하는 척도로서, 효과검증 면에서 본 연구와 비교하는 데 어려움이 있다. 김연지(2013)의 연구는 일반대학생을 대상으로 개인심리학에 근거한 대인관계증진 집단상담을 실시한 후 본 연구에서와 같은 척도를 사용하여 수치심의 유의미한 감소를 밝혔지만 하위요소에 대해서는 밝히지 않았다.

본 연구의 분석결과 수치심의 하위요인 중 실수불안의 경우 추후검사에서 실험집단과 통제집단 간의 점수차가 나타나지 않아 사후검사에서 나타난 실수불안의 감소효과가 추후검사

까지 지속되지 않음을 보여주었다. 이와 같은 결과는 실수불안의 특성 자체가 쉽게 변화되기 어렵기 때문에 나타난 현상일수도 있고 본 연구대상의 특성에 기인한 것일 수도 있으며 아니면 본 프로그램의 실행과정에서 나타난 제 3의 요인에서 기인한 것일 수도 있다. 단 한번의 프로그램 실시 결과만을 가지고 이에 대해서 판단내리기는 어려우므로 추후 더 많은 스마트폰 중독 청소년을 대상으로 반복적인 연구를 실시하여 이와 같은 결과에 대하여 보다 더 세밀하게 규명할 필요가 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구자들이 구성한 수치심감소모자집단 프로그램은 다른 수치심치유프로그램과는 달리 모자가 함께 참여하여 자녀의 수치심을 탐색하고 표현하고, 이를 부모가 공감하고 수용하는 경험을 통하여 자녀의 수치심을 감소시키고자 하였다는 점에서 기존 연구와 차별성이 있다. 수치심의 주요근원이 부모의 냉담하고 거부적인 양육태도와 방임하거나 학대적인 양육태도와 관련되어 있으므로 청소년의 수치심을 감소시키기 위해서는 부모의 양육태도변화가 무엇보다 중요하다. 이에 본 프로그램은 대상자를 중독 청소년만으로 한정하지 않고 모자가 함께 참여하는 모자집단프로그램을 구성하고 실시하였는데 프로그램 실시 후 청소년의 수치심이 유의미하게 감소한 것을 볼 때 이와 같은 모자집단프로그램이 효과적으로 작동하였음을 알 수 있다. 둘째, 본 연구에서는 중독 청소년을 대상으로 청소년의 수치심치유에 접근하였다는 점에서 의의가 있다. 기존의 수치심치유프로그램에서는 청소년을 대상으로 한 프로그램은 거의 개발되지 않았고 30-60세 성인남녀 (김홍찬, 2005), 20-59세의 모자보호소의 피학대여성들(오정원, 2007), 알코올 의존으로 입원중인 만 22-57세의 여성(송은혜, 2012), 성피해 여대생(하늘, 2012), 일반 대학생(김연지, 2013; 이상현, 2013) 등을 대상으로 연구를 수행하였다. 이에 본 연구에서는 스마트폰중독 청소년을 대상으로 프로그램 효과를 검증함으로써 청소년집단에서도 수치심치유가 진행될 수 있음을 실증적으로 보여주었다. 셋째, 본 연구에서는 스마트폰 중독 청소년에게 스마트폰의 올바른 사용법을 교육하는 인지행동적인 접근을 사용하지 않고 중독과 관련된 심리내적 특성인 수치심을 감소시키기 위한 프로그램 즉, 정서중심접근법을 개발하고 검증하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구를 바탕으로 실천적 개입방안을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 청소년의 스마트폰 중독을 다루는 실천현장에서 수치심과 같은 정서적 문제를 다루는 프로그램들이 더욱 많이 연구되고 실행될 필요가 있다. 수치심이라는 것이 심리내면에 깊숙이 잠재되어 있는 부정적 감정이므로 청소년의 억압된 감정을 표현할 기회를 주고, 공감해주고, 수용해주고, 어떤 감정이든 내어놓을 수 있는 수용, 공감하는 프로그램을 활성화시킬 필요가 있다. 둘째, 청소년들의 스마트폰중독문제에 개입하기 위해서는 모자집단프로그램을 확대할 필요가 있다는 것이다.

주양육자인 어머니(혹은 아버지)가 청소년들의 감정을 수용하고 존중하고 공감해 줄 때 청소년들이 스마트폰과 같은 매체에 대한 중독을 줄이고 사회적 관계 속에서 욕구를 충족해 가는 것을 배울 수 있을 것이다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 청소년 자녀의 수치심 감소를 위해서는 어머니들의 수치심감소와 공감능력 향상이 필요하다고 판단하여 모자집단프로그램을 실시하기 전에 어머니를 대상으로 7주간의 집단프로그램을 실시하였다. 본 연구의 분석결과 청소년의 내면화된 수치심 하위요인들이 모두 유의미하게 감소하게 된 데에는 어머니 대상 프로그램의 효과도 작용하였던 것으로 볼 수 있다. 이런 이유로 본 연구에서 나타난 수치심 감소 효과가 모자집단프로그램의 효과인지 어머니집단프로그램의 효과인지, 아니면 이 두 가지가 모두 작동하여 일어난 것인지를 명확하게 규명하기가 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 연구 설계를 보다 정교하게 하여 프로그램효과에 대해 세부적으로 분석하는 것이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 사후검사와 추후검사 사이의 기간이 약 3주 정도 밖에 되지 않아서 추후검사사이기는 하나 효과가 지속되고 있음을 단정하기는 어려운 측면이 있다. 본 프로그램과 연구설계 방식이 가장 비슷한 이상현(2013)의 경우 프로그램 종료 후 1개월, 3개월 후 추후검사를 진행하여 효과의 지속성을 안정적으로 검증한 데 반해 본 연구에서는 프로그램이 종료된 후 3주 만에 추후검사를 실시함으로써 추후검사의 효과성을 검증하는 데에 한계점이 있다. 따라서 후속연구에서는 추후검사시기를 충분히 확보하여 효과의 지속여부를 보다 안정적으로 검사하고 분석하는 것이 필요할 것이다.

셋째, 표집의 문제이다. 상담센터의 공고를 찾아온 부모라면 이미 문제해결의 의지와 동기가 어느 정도 있을 수 있고 이것 역시 프로그램 효과에 영향을 미쳤을 수 있을 것이다. 따라서 본 프로그램이 효과를 나타낸 데에는 참가자의 동기요인이 작용했을 수 있음을 감안할 필요가 있다.

■ 참고 문헌

- 강나루 (2014). 청소년이 지각한 부모 공감의 수치심과 또래관계에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 강행자 (2009). 중독자 가정의 성인아이의 정서문제와 역기능 행동의 치유방안 연구: 동반의 문제를 중심으로. 안양대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 강희양, 박창호 (2011). 스마트폰 중독 척도의 개발 및 타당화. 연차학술발표대회 논문집 2011
- 김민경 (2008). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 자기제시동기, 자기제시 기대, 정서표현갈등의 매개효과 검증. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김보연 (2012). 고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계. 삼육대학교 석사학위논문.
- 김신아 (2012). 공감적 의사소통훈련 프로그램이 수치심경향 고등학생의 자아존중감과 공감 능력에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 김연주 (2013). 외상과 알코올 중독: 경험회피를 매개변인으로. 아주대학교 석사학위논문
- 김연지 (2013). 개인심리학에 근거한 대인관계증진 집단 상담이 수치심 감소와 사회적 관심 및 자기격려의 증가에 미치는 효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 김영석 (2008). 완벽주의, 수치심, 우울과의 관계. 서강대학교 석사학위논문.
- 김유희 (2002). 부모의 이혼을 경험한 시설아동을 위한 독서치료의 효과: 우울, 수치심 및 죄책감을 중심으로. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김은경 (2009). 청소년의 아동기 학대경험과 수치심, 죄책감의 관계에서 내적통제성의 중재 효과: 남녀차이를 중심으로. 청소년학연구, 16(5), 45-74.
- 김지형 (2002). 청소년의 인터넷중독경향에 따른 부모 양육태도 및 사회적지지에 대한 지각 비교. 아주대학교 석사학위논문.
- 김창숙 (2012). 지각된 부모양육태도와 우울의 관계 : 내면화된 수치심과 자기불일치의 매개 효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김태완 (2013). 부모-자녀 간 의사소통이 청소년의 수치심에 미치는 영향. 아시아아동복지연구, 11(3), 23-36.
- 김현숙, 서미정 (2012). 아동의 휴대전화 의존도 및 이용 목적에 따른 생태체계적 요인의 차이. 청소년상담연구, 20(2), 271-293.

- 김혜민 (2013). 고등학생의 사회정신적 건강상태와 학교 적응이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 경북대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김홍찬 (2005). 수치심치유 프로그램의 효과성 검증. 한영신학대학교 박사학위논문.
- 남기숙 (2002). 정신건강과 관련하여 수치심과 죄책감의 구분 문제. 심리과학, 11(1), 35-52.
- 박가현, 홍혜영 (2013). 자기불일치와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 청소년시설환경, 11(4), 51-64.
- 박윤선, 채규만 (2010). 부모의 양육태도와 청소년의 대인불안과의 관계에서 수치심 경향성의 매개효과 연구. 청소년상담연구, 18(2), 133-147.
- 박지선 (2011). 청소년 및 대학생의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 관련변인. 단국대학교 석사학위논문.
- 박현숙, 정선영 (2012). 청소년 중독행동의 다차원적 척도 개발. 한국산학기술학회논문지, 13(8), 3597-3609
- 백주현 (2007). 청소년 중독행동의 다차원적 척도 개발. 명지대학교 석사학위논문.
- 서동희 (2011). 청소년 중독행동의 다차원적 척도 개발. 감리교신학대학교 석사학위논문.
- 송은혜 (2012). 수용적 음악치료가 여성 알코올 의존자의 우울과 수치심에 미치는 영향. 고신대학교 석사학위논문.
- 신영미 (2011). 스마트폰 이용 동기 및 정도와 과다사용 간의 관계. 단국대학교 석사학위논문.
- 신차선 (2010). 알코올 중독자에 대한 한국형 내면아이 치유프로그램의 개발 및 효과: 자기수용, 대인관계 및 사회적 문제해결능력을 중심으로. 명지대학교 박사학위논문.
- 심종은, 이영호 (2000). 수치심 경향성, 죄책감 경향성 및 사건귀인이 우울증상에 미치는 영향. 한국심리학회지, 임상, 19(3), 485-499.
- 양돈규 (2003). 청소년의 인터넷중독경향에 따른 대인관계활동 및 만족도의 차이. 청소년학연구, 10(3), 481-500.
- 오정원 (2007). 노래를 사용한 음악치료활동이 피학대 여성의 수치심과 불안에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- 우임덕 (2014). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 경북대학교 과학기술대학원 석사학위논문.
- 우정연 (2007). 청소년의 인터넷 중독이 학업적 자기효능감, 대인관계문제 및 학교적응에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.

- 유은영 (2012). 내면화된 수치심, 자기통제력, 공격성 및 중독가능성의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 윤혜영 (2013). 대학생이 지각한 부모양육태도가 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과. 동덕여자대학교 석사학위논문.
- 이민석 (2011). 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 이상현 (2013). 내면화된 수치심 프로그램이 대학생의 내면화된 수치심에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 이성대, 엄동문 (2013). 청소년의 휴대폰중독에 영향을 미치는 변인에 대한 메타분석. 미래청소년학회지, 9(4), 163-181.
- 이승희 (2014). 신경증적 경향성과 알코올중독과의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 침례신학대학교 석사학위논문.
- 이용택 (2011). 청소년이 지각한 부모 양육태도가 청소년 문제행동에 미치는 영향: 수치심과 죄책감을 매개변인으로. 명지대학교 석사학위논문.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구 - 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. 한국심리학회지, 상담 및 심리치료, 17(3), 651-670.
- 이정숙, 김은경 (2007). 청소년의 학대경험이 수치심과 부모화에 미치는 영향. 상담 및 심리치료 19(2), 339-356
- 장문선, 박기쁨, 정성훈, 이상우 (2011). 의존성, 회피성 성격특성의 심리적 특성과 중독성향간의 관련성. 한국동서정신과학회지, 14(1), 13-31.
- 전공주 (2007). 초등학생이 지각한 부모의 양육태도와 인터넷 중독과의 관계. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 전철은 (2002). 심리적 피학대 여성의 수치심, 죄책감 및 사회적 지지가 외상 후 스트레스장애(PTSD)에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 전필선 (2009). 부모양육태도가 초등학생의 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정서림 (2014). 스마트폰 중독 잠재적 위험군 중학생의 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정진태 (2003). 부모의 양육태도가 중학생의 인터넷 중독정도에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 조현욱 (2012). 중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이. 계명대학교 석사학위논문.

- 최은영, 안현의 (2011). 여대생의 아동 청소년기 대인간 외상 경험과 자기역량 손상의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *한국심리학회지, 여성*, 16(3), 285-302.
- 최재천 (2014). 의존성, 회피성 성격특성이 청소년 휴대폰 중독에 미치는 영향: 정서조절을 매개로. 인천대학교 석사학위논문.
- 최창석, 조한익 (2011). 청소년의 수치심경향성, 죄책감경향성과 부모양육태도, 자기결정동기, 학교생활적응의 관계. *청소년학연구*, 18(4), 29-48.
- 하늘 (2012). 용서 글쓰기치료가 성피해자의 우울과 수치심, 외상후 성장에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 하은혜, 박진영 (2010). 청소년의 자기애와 우울증상의 관계에서 수치심의 매개효과. *한국심리학회지, 학교*, 7(3), 315-331.
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰 중독 진단척도 개발 연구.
- 한국청소년정책연구원 (2013). 한국 청소년의 스마트폰 이용 실태조사.
- 홍이화 (2011). 하인즈코헷의 자기심리학 이야기. 서울: 한국심리치료연구소, 116.
- Bradshaw (2003). *Healing the shame that binds you*. 수치심의 치유. (김홍찬, 고영주 역). 서울: 사단법인 기독교 상담 연구
- Duke Robinson (1997). *선한인간이 실패하는 9가지 이유*. (정영문 역). 서울: 창작시대사. 229-230
- Andrews & Hunter (1997). *Shame, early abuse and course of depression in a clinical sample*: A preliminary study. *Cognition and Emotions*, 11, 373-381.
- Blos (1962). *On Adolescence*. New York: The Free Press.
- Bradshaw (1988). *Healing The Shame that Binds You*. Deerfield, FL: Health Communications, Inc.
- Broucek (1991). *Shame and the self*. New York, NY: Guilford Press.
- Capps (1992). *The Depleted Self. Sin in a Narcissistic Age*. Minneapolis: Augsburg Fortress.
- Cook (1991). Shame, attachment, and addictions: Implications for family therapist. *Contemporary Family Therapy*, 13, 405-419.
- Cook (2001). *Internalized Shame Scale: Technical manual*. New York, NY: Multi Health System Inc.
- Farrell, A. D. and Sullivan, T. N. (2004). Impact of witnessing violence on growth curves for problem behaviors among early adolescents in urban and rural settings. *Journal of Community Psychology*, 32(5), 505-525.

- Goss, Gilbert & Allan (1994). An exploration of shame measures: The Other As Shamer scale. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 713-717.
- Harder, D. W., Cutler, L., & Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 59(3), 584-604
- Hoblitzelle (1982). *The measurement of shame and guilt and the role of shame in depression*, A Dissertation of Yale University.
- Hoblitzelle (1987). Differentiating and measuring shame and guilt: the relation between shame and depression. In H. Lewis (Ed), *The role of shame and symptom formation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kaufman (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. London: Routled.
- Kernberg (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism* New york: Jason Aronson INC.
- Kohut (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Leeming & Boyle (2004). Shame as a social phenomenon: A critical analysis of concept of dispositional shame. *Psychology and Psychotherapy*, 77, 375-396.
- Lester (1998). The association of shame and guilt with suicidality. *Journal of Social Psychology*, 18, 535-536.
- Lewis (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis (1987). Introduction: shame-the "sleeper" in psychopathology. In H. B. Lewis (Eds.), *The role of shame in symptom formation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lewis (1992). *Shame the exposed self*. New York: Free Press.
- Lukwak & Ferrari (1997). Understanding shame in adults: retrospective perceptions of parental-bonding during childhood. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(10), 595-598.
- Mahler (1975). *The psychological birth of the human infant*. Basic Books.
- Marie, W. (1997). *The Plug-in Drug*. The Viking Press, New York.
- Morrison (1983). Shame, the ideal self, and narcissism. *Contemporary Psychoanalysis*, 19, 295-318
- Morrison (1989). *Shame: the underside of narcissism* Hillsdale: Analytic Press.

- Nathanson (1992). *Shame and pride affect, sex, and the birth of the self*. New York, NY: Norton & Company.
- Potter-Efron (1989). *Shame, guilt and alcoholism: Treatment issues in clinical practice*. New York: Haworth Press.
- Ritter J., Stewart, M., Bernet, C., Coe, M., and Brown, S. A., (2002). Effect of child exposure to familial alcoholism and family violence on adolescents substance use, conduct problem, and self-esteem, *Journal of Traumatic Stress*, 15(2), 113-122.
- Sanftner, Barlow, Marschall & Tangney (1995). The relation of shame and guilt to eating disorders symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 315-324.
- Tangney & Wagner (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 797
- Tangney, Wagner & Gramzow (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 469-478.
- Tomkins (1987). *Shame in the Many Face of Shame* (ed.) Donald L, Nathanson. Los Angeles, CA: Guilford Press.

The Effect of a Mother-Son Group Counseling Program for Relieving Shame on Smartphone-Addicted Youths

Han, Seunghee*⁶⁾ • Jeong, Sohee**⁷⁾ • Moon, Kyungsook***⁸⁾

Abstract

This study aimed to verify the efficacy of a mother-son group counseling program for relieving shame. The target subjects were 24 groups, who are determined to be highly risky groups against smartphone addiction, out of 29 mother-son groups who voluntarily responded to the research call on H Counseling Center and S Church located in Daegu Metropolitan City. Out of the 24 groups, 12 of them were randomly assigned to the test group and the other 12 groups to the control group. The mothers in the test group were first offered seven shame relieving programs, and 12 more programs were offered to the mother-son groups. The programs and the tests were conducted in the following schedule: the preliminary interview on mother-son groups on March 30, 2014, group counseling on the mothers on April 5 to 10, 2014 (two sessions per day), group counseling on the mother-son groups on April 11 to 20, 2014 (two sessions per day), and the post-test session on May 14, 2014.

The statistical analysis method for verifying the hypothesis used repeated measures ANOVA, one way Analysis Of Variance ANOVA, and one-way analysis of variance ANOVA, which produced the following results.

First, the mother-son group counseling program for relieving shame showed meaningful effect on relieving shame among high risky youth groups on smartphone addiction.

Second, the mother-son group counseling program for relieving shame had meaningful effect on the subcategory indices on shame among high risky youth groups on

6) Daegu Family Counseling Center Researchers

7) Professor, Department of Industrial Welfare, Daegu University

8) Holt Psychological Counseling Center Counselor

smartphone addiction (inappropriateness, emptiness, self-punishment, anxiety for mistakes).

Third, the effect of the mother-son group counseling program for relieving shame continued not only during the post-test, but also continuously after the test, so that it was determined that the mother-son group counseling program for relieving shame had consistent effect on relieving shame among youths who are addicted to smartphones.

The result of the study shows that the mother-son group counseling program for relieving shame can be useful in helping smartphone-addicted youths relieving shame.

Key words : Shame, Youths, Smartphone-Addicted, Mother-Son Group Counseling

2014. 06. 02 투고

2014. 06. 13 심사완료

2014. 06. 23 게재확정

