

기독교 청소년의 스마트폰 중독 회복을 위한 기독교 12단계 프로그램 효과성 연구

Analysis of the Effectiveness of Christian 12-Step Program to Recover Smartphone Addiction of Christian Adolescents

심정연 (Jung Yeon Shim)*

Abstract

The purpose of this study is assessing the effects of Christian 12 step program for smartphone addicted adolescents. For achieving this research goal, this study developed the Christian 12 step program for smartphone addicted adolescents and explore the effectiveness by qualitative and quantitative data analysis.

The results of this study are as follows: This study developed the Christian 12 step program based on Justification as a core concept of Gospel, and biblical understanding of smartphone addiction. After counseling Christian adolescents who were in the potential-risk group, the participants all changed from potential-risk group to the normal group. And they had higher self-efficacy, academic achievement, positive emotion, and ability to use various alternative activities than before the program.

Moreover, their God's images were changed: they started to recognize God's punishment toward sin, and his sorrow toward people who were snared in sin. Moreover, they had Jesus image through Gospel based on justification which God put on them Jesus righteous clothes. Their process to change are as follows: First, they started to repent after connecting smartphone addiction and idolatry. Simultaneously, they recognized excessive use of smartphone addiction inhibit their calling which God gave them. After they thought that they focused on God more, and they used various strategies to control smartphone, the amount of smartphone used decrease, and they all became the normal group of smartphone addiction.

Key Words : Christian 12-step program, smartphone addiction, God's image, justification, Christian adolescent

이 논문은 한국 연구재단 박사후 국내연구 (연구 번호: 2017S1A5B5A01026138)의 지원을 받았음.

* 충신대학교(Chongshin University) 성경적 상담학과 강사, 서울특별시 동작구 사당로 143, jungyeonshim@gmail.com
2019년 04월 30일 접수, 05월 29일 최종수정, 05월 30일 게재확정

1. 서론

스마트폰 중독은 청소년의 10명 중 3명꼴로 급증하고 있는 현황이며(김영식·엄나래·김형석, 2018) 청소년의 일상의 학업 뿐 아니라 발달에 치명적인 영향을 미치기에 긴급하게 다뤄져야 할 연구 주제이다. 스마트폰 중독 증상은 청소년에게 일상생활 장애, 내성, 금단, 가상세계 지향성 등으로 나타난다(Kim et al., 2014). 이런 청소년기의 중독은 타 중독으로 확장되거나(Manuel G3mez-Guadix et al., 2015) 회피 경향의 고착화를 일으켜(Billieux, 2013) 현실의 과업 성취에 어려움을 겪게 만든다. 그러나 무엇보다 스마트폰 중독된 청소년은 인지적, 정서적, 사회적, 영적 발달이 총체적으로 저해된다(Hong et al., 2013; 이만제, 2009; 김병년, 2013; 심정연, 2017). 이를 극복하기 위해 청소년에게 최적화된 스마트폰 중독 프로그램이 요구된다.

지금까지 진행된 국내 연구들은 인지행동치료, 동기강화 상담 등의 인지와 동기, 행동 요인인 심리적 요인에만 초점을 맞추고 있는데 반해(최은미·김명식, 2016; 신성만·류수정·김병진·이도형·정여주, 2015) 외국의 중독 치료들은 인간의 영적, 심리적, 육체적인 전인적 측면을 고려한 치료들이 활발히 시행되고 있고, 그 효과성이 입증되고 있다(Chi et al., 2009, Kelly et al., 2008, Vederhus et al., 2014).

이런 중독의 영적 개입 중 단연코 관심을 받는 치료는 중독자의 ‘영적 각성’을 증진시켜 중독을 치료하는 AA(Alcoholic Anonymous), NA(Narcotic Anonymous)와 같은 12단계 프로그램 즉 익명의 중독자 자조 그룹(Self-Help)이다. 12단계 프로그램은 자신의 무기력함을 인정하고, 위대한 힘에게 도움을 구하는 과정, 자신의 잘못을 자각하고 인정하며 타인과의 관계를 회복하는 과정, 소명과 삶의 의미를 재발견하는 과정, 자조집단의 사회적 학습에 의한 회복 촉진 과정으로 구성되어 있다.

이 과정을 통해 근원적인 변화 동기와 능력을 얻고 추후 변화를 시도하고 실천할 수 있는 추진력을 얻는다(김한오, 2010; 김형석·박상규, 2015; Bristow-Braitman, 1995; Moos, 2008).

특히 기독교 청소년은 신앙적 자원이 스마트폰 중독에 치료 효과가 예상되는데도 불구하고 기독교 청소년을 위한 구체화된 성경적인 스마트폰 중독 프로그램은 미비하다. 기독교 청소년은 인지 발달을 포함하여 전인적 발달을 통해 예전의 발달단계보다 하나님을 정교하게 인식하고 신앙적 개념이 구체화되면서(심정연, 2017; Rizzuto, 1979) 신

양적으로 급격하게 발달한다. 이런 신앙적 발달 과정은 스마트폰 중독을 예방하고 치유하는데 중요한 치료 자원이 된다. 실제 긍정적인 하나님 이미지와 관계 경험은 스마트폰 중독을 예방했고(심정연, 2017), 긍정적 하나님 이미지는 중독의 핵심 치료 자원이었다(Timmons, 2012).

그러나 이런 12단계를 기독교에 적용할 때, 중독에 대한 성경적 관점을 기반으로 평가하고 개발하여 활용할 필요가 있다. 왜냐하면 기존의 12단계는 하나님과의 관계 안에서의 변화보다, 불특정의 ‘신’과의 관계에 초점을 맞추기 때문이다(Alcoholics Anonymous World Services, 2001). 더 나아가 기존에 12단계를 기독교적으로 적용한 연구들이 있지만, 대부분의 선행 연구들은 12단계 선언문들을 성경 구절로 전환시키는 단순한 도입으로 활용한 경우가 대부분이었다(Celebrate Recovery, 2018; Timmons, 2012). 기존 12단계를 평가하고 복음의 관점에서 신앙적 개입을 새롭게 제시하는데는 미흡했다. 또한 청소년들의 발달 과정을 고려한 개입이 요구된다. 동시에 영적, 인지적, 정서적 변화 과정은 역동적인 변화들을 확인하는 과정이 요구되므로, 양적 자료와 더불어 질적 자료들을 기반으로 변화 과정의 역동성을 탐색할 필요가 있다. 이에 본 연구는, 중독과 회복의 신학적 함의를 기반으로 하는 12단계 개인 상담 과정을 개발하고, 그 효과성을 질적 자료와 양적자료를 통합하여 고찰하고자 한다.

II. 12단계를 적용한 스마트폰 중독의 영적 개입

스마트폰 중독은 행위 중독의 일종으로 최근 급증하여 주목받고 있는 중독이다. 타 중독과 유사하게 중독의 주요 특징인 내성, 금단 증상, 일상생활 장애의 특징을 지닌다(Kim et al., 2014). 이들은 스마트폰 사용에 대한 갈망(Craving)을 경험하고, 자기 조절력을 상실하며, 부정적 결과가 예측되는데도 지속적으로 사용하는 전형적인 중독 패턴을 보인다. 스마트폰 중독의 기존 개입은 인지치료와 동기강화 상담 등 사고와 동기에 대한 접근이 이뤄졌지만, 총체적인 접근 중 하나인 영적 개입에 대해서는 연구가 미흡했다. 실제 알코올, 약물, 도박 등 타 중독 연구들에서 12단계의 치료적 가치는 확인되어 왔지만(김형석·박상규, 2015; Bristow-Braitman, 1995; Chi et al., 2009; Gamble et al., 2016; Kelly et al., 2008), 최근 새로운 중독으로 주목받고 있는 스마트폰 중독

에서는 확인되지 않았다.

스마트폰 중독의 영적 개입 상담을 위해 본 연구는 12단계의 원리들을 성경적으로 평가하고, 개인 상담으로 개발하여 그 효과성을 확인하려고 한다. 이를 위해 문헌 연구와 전문가 타당도 검증 작업을 통해 기독교 12단계를 새롭게 개발하고자 한다. 12단계는 크게 세 가지 단계로 구성된다. 1, 2, 3단계는 신과의 관계에 집중되는 단계로, 자신이 중독자임을 인정하고, 신의 도움을 확신하며, 자신을 맡기는 단계이다. 4단계에서 10단계는 자신의 인격적 문제를 인식하고 인정하여 신께 도움을 구하고 변화를 추구한다. 이 과정에서 자신이 피해를 입힌 사람들에게 배상하는 과정이 포함된다. 그 후, 11-12단계는 자신의 사명을 발견하고 다른 중독자들에게 메시지를 전달하는 과정이다 (Alcoholics Anonymous World Services, 2001). 12단계의 원리들은 자조그룹의 구조화를 돕고, 단주, 단약에 집중하게 돕는다.

본 연구는 기독교적 12단계를 개발하기 위해, 스마트폰 중독을 신앙적 관점에서 이해하고, 기독 신앙의 핵심 요소인 하나님에 대한 지식을 기반으로(Calvin, 2008), 자신의 문제를 볼 수 있도록 돕고자 한다. 이는 기존의 12단계를 기독교적으로 접근할 때, 12단계 과정의 선언문 내용을 성경 구절로 전환시킨 것과는 차별되는 부분이다. 본 연구는 12단계의 과정을 넘어, 성경적 변화의 원리들을 대입하여 새로운 기독교 12단계를 개발하고자 한다. 새로운 개입의 핵심의 축에는 하나님 이미지와 변화와 칭의의 이해가 있다.

첫째, 본 연구는 구체적으로 복음의 개념 안에서 하나님이미지를 구현하려고 한다. 하나님 이미지 변화과정에서 최종적으로 추구할 하나님 이미지는 성경에서 언급한 하나님의 성품과 교리에 기반해야 한다. 복음의 교리 중 핵심 교리는 칭의이다. 즉, 십자가에서 확증된 예수 그리스도의 의로 인해 죄인인 우리가 의롭다 칭함을 받고 용서 받아 자녀의 권리를 얻었다는 교리이다(Calvin, 2008). 십자가를 통해 죄사함에 대한 한 개인의 깊은 이해는 하나님을 향한 진정한 예배와 순종, 경외를 일으킨다(Calvin, 2008). 그러므로 칭의를 이해하는 것은 복음의 핵심을 이해하는 것이다. 성도는 칭의를 이해하기 위해 성경의 말씀을 배우고, 그 안에서 이미지화 하여 이해할 수 있다. 하나님이 주신 성경의 이미지들은 한 개인에게 실제적으로 작용하여, 하나님을 깊이 경험하게 하는 도구가 된다(McGrath, 2013). 동시에 스마트폰 중독을 우상숭배의 죄로서 제시한다(Welch, 2001).

둘째, 집단 자조 모임으로서 12단계를 교수해왔던 기존 연구들과 차별되게, 개인 상담으로서 12단계를 설계하고 진행한다. 집단 자조모임이 지닌 다양한 장점들이 있지만

기존의 집단 자조모임은 집단 상담이기에, 한 개인의 내적 이슈들을 심도 있게 다루고, 전문 상담이 개입된 요소들을 적용하지 못한 한계가 있다. 이에 본 연구는 개인의 내적 탐색을 심도있게 병행하는 개인상담(김성이, 2012)으로 6회기를 구성한다. 특히 청소년들의 경우 또래 집단의 유착으로 인한 과도한 응집성으로 인해(Erikson, 1993), 구조화된 자조모임이 어려울 수 있다. 실제 본 연구 또한 초기 면담에서 각 학생들의 중독의 이슈와 연관된 완벽주의에 따른 우울감, 진로, 불안의 문제들을 각각 경험하고 있다는 것을 확인하였고 이에 대한 개별적인 개인 상담의 개입이 필요하다는 것을 확인하였다.

이런 본 연구의 필요성 및 선행 연구의 한계를 기반으로 본 연구는 기독교 기반의 12단계 프로그램을 개발하고, 질적 연구인 사례연구를 기반으로 프로그램의 효과성을 검토하였다.

본 연구의 연구 질문(Research Question)은 다음과 같다.

1. 새롭게 개발된 기독교 청소년의 12단계 스마트폰 중독 회복 프로그램은 어떤 내용으로 구성되었는가?
2. 12단계 회복 개입의 효과성은 어떠한가?
 - (1) 개입은 스마트폰 중독 회복에 효과적이었는가?
 - (2) 개입 후 기독교 청소년의 스마트폰 과다 사용에서 무엇이 변했는가?
 - (3) 개입 과정에서 어떤 회복과정을 경험하였는가? 이 과정에서 하나님 이미지는 어떻게 변했는가?

III. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 목적 샘플링 기법을 사용하여, 교회 안의 기독교 청소년을 모집하였다. 교회에 정기적으로 출석하고 있는 기독교 청소년을 대상으로 모집하였으며, 자발적으로 스마트폰 중독 회복 프로그램에 참여의지가 있고, 부모의 동의가 이뤄진 청소년들을 대

상으로 실시하였다. 이들은 주관적으로 스마트폰 과다 사용의 문제성을 인식하고 있는 청소년들이었다.

사전 검사와 인터뷰를 통해 잠재 위험군에 속한 최종 3명을 선정하였다. 사전 검사는 청소년용 스마트폰 중독 척도(Kim et al., 2014)로 측정하였고, 잠재 위험군 이상의 점수가 나오는 청소년을 선정하였다. 잠재 위험군의 점수는 42점 이상이지만, 각각 하위점수 중 하나가 기준치 이상일 경우 잠재 위험군으로 분류한다(일상생활 장애 16점 이상, 내성 14점 이상, 금단 13점 이상). 참여자 1의 경우 총점 41점이었으나 일상생활장애가 18점으로 잠재적 위험군에 속한다. 참여자 1, 2, 3 모두 고 2(18세)로 여자 청소년 두 명, 남자 청소년 한 명으로 구성되었다.

사전 검사를 마치고 선정된 청소년 세 명에 대해서는 연구 과정에 대한 설명과 보호자 동의를 얻었고, 서면으로 보호자와 연구 대상자의 서명을 받았다. 나이와 점수를 제외하고는 모두 판별할 수 없는 익명으로 연구 내용이 발표되며, 원하지 않을 때는 언제든지 철회될 수 있음을 설명하였다.

2. 자료수집

기독교 청소년의 스마트폰 중독 회복을 위한 12단계를 6회기로 구성되었다. 연구대상자 각각을 개인 상담으로 진행한 후, 프로그램의 효과성을 양적, 질적 데이터를 기반으로 측정하였다. 양적 데이터는 청소년용 스마트폰 중독 척도(Kim et al., 2014)로 사전, 사후 점수를 측정하여 수집하고, 분석하였다. 3명의 개인 상담으로 진행했기 때문에, 통계를 활용하여 사전, 사후 검증을 실시하기 보다, 중독군에서 정상군 사이의 절단선을 넘는 점수의 변화를 해석하는데 중점을 두었다. 질적 데이터는 사례연구 기법을 기반으로 분석하여 12단계 프로그램의 참여를 하나의 사례로 보고 분석하였다.

인터뷰는 연구자와 개별 면담으로 1시간씩 교회 상담실에서 진행하였다. 먼저 인터뷰를 통해서 스마트폰을 사용하는 패턴과 스마트폰과 연결된 감정들에 대해 물었다. 그 후 상담하면서 스마트폰 사용에 대해 새롭게 갖게 된 생각들과 변화된 부분을 묻고, 어떻게 변화되었는지, 변화되지 않았다면 어떤 부분이 어려웠는지 물었다. 상담 과정에서 기억에 남는 이야기와 신앙에 대해 새롭게 알게 된 점, 어떤 하나님 이미지를 갖고 있는지 질문하였다.

본 연구는 높은 타당도를 위해, 자료와 분석의 삼각기법을 사용하였다. 질적 분석의 타당도와 신뢰도를 높여주는 첫 번째는 자료의 다양성이다. 본 연구는 스마트폰 중독 정도를 정량적으로 측정하는 스마트폰 중독 척도 점수의 양적 자료 뿐 아니라, 다양한 질적 자료를 통해 자료의 타당도를 높였다(Yin, 2011). 질적 자료로는 청소년들의 상담 후 인터뷰, 상담 과정 녹취, 상담 중간 과제 자료들과 상담 과정에서 작성한 이미지 자료들을 수집하고 분석하였다.

첫 번째로, 6회기 상담 후 참여자별 1시간의 인터뷰를 진행하여 상담의 효과와 변화 과정에 대한 자기보고 자료를 수집하였다. 두 번째로, 상담 전, 후 변화되는 하나님 이미지에 대한 이미지 자료를 작성하여 반영하였다. 세 번째로, 상담 과정에서 참여자의 허락 하에 녹취된 상담 자료들 중 유의미한 자료를 추출하여 사용하였다. 이렇게 삼각 기법으로, 세 가지 자료들을 종합적으로 사용한 기법은 본 연구가 탐색하는 변화 과정에 대한 정확한 분석뿐 아니라, 분석에 대한 타당도를 높인다(Merriam, 1988).

3. 자료 분석

본 연구방법은 사례연구로 진행하였다. 사례연구는 특정한 경계선이 존재하는 ‘사례’ 안에서 벌어지는 현상 내지 양상을 연구하는 것으로, “어떻게”와 “왜”의 관점에서 분석하는 연구이다(Yin, 2011). 사례연구는 그 사례 자체가 지닌 복잡성을 충분히 이해하고자 할 때 적합하다(Merriam, 1988). 본 연구는 동일 프로그램 안에서 경험한 개인의 중독 회복의 변화 양상과 경험에 대한 구체적인 분석을 목적으로 하기 때문에, 사례연구가 적합하다.

사례연구의 방법론은 질적 연구의 과정을 따른다. 본 연구는 사례연구의 과정은 자료들을 개념화한 후, 그 안에서 범주들을 발견하였다. 궁극적으로 범주들을 기반으로, 연구 문제인 ‘12단계 프로그램의 과정에서 일어난 변화들’을 구성하였다. 이 과정은 ‘어떻게’ 변화하였는가와 ‘왜’ 변화하였는가의 영역(Yin, 2011)에 초점을 맞추어 진행하였다.

분석과정의 높은 타당도를 위해 삼각 기법을 사용한 다양한 분석 관점의 수용을 통해 타당도를 높였다(Merriam, 1988). 본 연구는 코딩된 자료를 2명의 질적 연구자들이 함께 토론함으로써, 결과의 내용 타당도를 높였다. 질적 연구로 연구 방법을 가르치고

있는 연구자와, 신학적 관점을 구체적으로 검토한 기독교 상담 전공 교수가 분석에 참여하였다. 먼저, 코딩된 자료들의 개념과 범주의 연결성의 타당성을 확인하였다. 프로그램의 결과와 변화 과정을 구별하여 분석하였다. 동시에 스마트폰 과다 사용 변화과정에서의 도출 개념의 타당성에 대해 논의하였다. 특히 신앙의 변화와 중독의 회복에 관한 범주들의 내용 타당성에 대해 검토한 후 최종 범주들을 도출하였다.

구체적으로, 스마트폰 중독 회복 결과의 범주로는 자기효능감, 학업성취도와 집중력, 긍정정서, 학업과 여가 시간의 증가가 범주로 확인되었다. 자기 효능감 증가의 하위범주로는 스마트폰을 안했다는 뿌듯함과 실천할 수 있는 나로서의 자아상으로의 변화가 발견되었다. 학업 성취도와 집중력의 하위 범주로는 집중시간의 증가와 매일 학업 목표량의 성취가 확인되었다. 긍정정서 증가, 부정정서 감소의 하위범주로는 불안과 우울 감소와 스마트폰 과다 사용전의 긍정 느낌 회복으로 확인되었다. 마지막으로 학업과 여가 시간의 증가가 확인되었다. 이는 스마트폰 학업과 일의 일상생활에 문제를 일으키는 양상이 줄어드는 것을 확인해준 양적 자료의 결과와 같았다.

스마트폰 중독 회복 과정의 범주로는 스마트폰 과다 사용과 이상숭배 연결 짓기, 스마트폰 과다 사용과 소명 연결 짓기, 스마트폰 과다 사용에 대한 노력으로 확인되었다. 스마트폰 과다 사용에 대한 노력의 하위범주로는 하나님을 우선시해야겠다는 생각의 전환과 실천이 포함되었다. 마지막으로 변화 실천의 범주로는 스마트폰을 맡기거나 조절하는 전략이 확인되었다.

IV. 연구결과

1. 기독교 12단계 프로그램 개발

스마트폰 회복을 위한 12단계 프로그램은 기존 12단계의 주요 요소들을 기독교 관점으로 고찰한 뒤, 스마트폰 과다 사용과 신앙을 연결시키는 과정을 기반으로 프로그램을 개발하였다. 프로그램 개발 과정은 문헌 연구, 12단계 프로그램의 기독교 상담 과정에서의 평가 및 프로그램 구성요소에 대한 전문가들의 내용 타당도 검토 과정으로 이뤄졌다. 프로그램 개발을 위해, 먼저 문헌 연구를 기반으로 기존의 12단계의 구

성요소들과 기독교 신앙 자원들을 탐색하였다. 동시에, 중독 회복에서 12단계의 효과성을 문헌으로 확인하고, 일반인을 대상으로 한 12단계의 한계점과 유용성을 기독교 신앙을 기반으로 분석하였다. 이 과정에서 기독교 상담 전공 교수와 기독교 관점으로 중독 상담을 강의하는 본 연구자가 함께 내용 타당도를 검토하였다. 내용 타당도는 스마트폰 중독 치료의 구체적인 내용과 기독교 상담이 핵심 요소들이 12단계에 잘 접목되는지 여부를 검토하였다. 동시에 연구 디자인의 적합성 검토가 포함되었다. 문헌 연구 및 내용 타당도 분석을 기반으로, 12단계 프로그램의 기독교 상담의 독특성을 접목하는데 다음과 같은 주요 개념들이 적용되어 기독교 상담의 독특성이 반영된 프로그램이 개발되었다.

위대한 힘에게 도움을 구하는 과정, 잘못에 대한 인식과 타인과의 관계 회복, 소명의 삶을 추구하는 기존 12단계 과정은 기독교 관점에서 스마트폰 과다 사용의 신앙적 이해, 복음의 이해와 소명의 회복 과정으로 개발되었다. 기존의 기독교 12단계 프로그램은 일반 12단계에서 신을 하나님으로 정의하고, 모든 프로세스를 동일하게 적용하는 경우가 대부분이었다(Timmons, 2012). 그러나 본 연구는 다음과 같은 복음과 하나님 이미지 변화를 중점적으로 기독교 12단계 프로그램을 새롭게 개발하였다. 동시에 스마트폰 중독의 독특성을 고려한 개입을 포함하였다. 특히 청의의 교리를 기반으로 하는 하나님 이미지의 변화와 중독의 동기를 탐색하고 변화하는 과정을 접목하여 기독교 상담의 독특한 구성요소를 기반으로 하는 12단계 프로그램을 개발하였다. 청소년들의 변화는 명확한 자기 이해와 예수 그리스도의 이해를 기반으로 일어난다. 트립(Tripp, 2001)은 청소년들의 생각과 동기 등의 마음을 드러내는 질문을 통해 그들 자신을 돌아보도록 도와야 한다고 제시한다. 특히 자신들의 유혹에 대한 연약함과 죄성을 이해하는 것은 그만큼 예수 그리스도에게 집중하도록 돕고, 실제로 유혹을 이기는 힘을 갖도록 돕기 때문이다.

상담 과정의 첫 회기는 스마트폰 사용에 대한 이해를 위해 라포 형성과 스마트폰을 쓰는 패턴을 검토하며, 스마트폰 사용의 장, 단점을 확인했다. 두 번째 회기는 스마트폰과 연관된 감정을 확인하며, 감정 대처 패턴을 살펴보고, 스마트폰이 아닌 다른 대처 패턴을 살피는 작업을 하였다. 세 번째 회기는 하나님에 대한 이미지를 탐색하며, 하나님은 어떻게 내가 스마트폰을 사용하길 원하시는지 탐색하였다. 네 번째는 스마트폰과 우상과의 연관성을 탐색하며, 스마트폰 또는 스마트폰이 채워주는 욕구들이 우상과 어떻게 연계되는지를 살펴보았다. 다섯 번째는 복음을 기반으로, 예수님이 주신

칭의와 용서에 대해 스가라 3장을 통해 알아가며, 스마트폰의 사용에 대한 하나님의 뜻을 나누어보았다. 이 과정에서 하나님 이미지 변화를 촉진하도록 도왔다. 마지막 회기에서는 자신의 소명을 1차와 2차 소명으로 나누어 정리하고, 그 소명에 맞게 스마트폰을 올바르게 사용하는 방법들에 대해 나누었다.

2. 프로그램 효과성 분석

본 연구는 양적 자료와 질적 자료를 기반으로 프로그램의 효과성을 검증하였다. 소수의 참여자들로 인해 양적 연구의 자료는 잠재적 위험군에서 정상군으로의 집단 간 변동을 확인하였으며, 사례연구를 기반으로 질적 자료에서 변화추이를 구체적으로 확인하였다.

(1) 스마트폰 중독 정도의 변화: 양적 자료

세 명의 잠재적 위험군은 모두 정상군으로 그룹 이동을 하며 변화되었다. 특히 참여자 1은 13점의 큰 점수 차이를 나타내었다. 잠재적 중독으로 진단하는 절단점은 42점으로 세 참여자 모두 정상군으로 변화되었다. 참여자 2의 경우 하위 요인인 일상생활 장애가 18점으로 잠재적 위험군에 속한다.

Table 1 Changes in smartphone addiction among participants

name	gender /age	smartphone addiction score	
		pre-test	post-test
Y (participant 1)	M/18	potential-risk group (score=43)	normal group (score=30)
M (participant 2)	F/18	potential-risk group (score=41)	normal group (score=39)
J (participant 3)	F/18	potential-risk group (score=42)	normal group (score=39)

(2) 상담과정에서 스마트폰 중독 회복 양상: 질적 자료

① 참여자별 스마트폰 과다 사용의 주요 핵심 감정

참여자들은 각자 스마트폰과 연계된 불안, 우울, 공허감 등의 각각 다른 감정들을 호소했다. 참여자 2는 스마트폰으로 인해 고 1때보다 성적이 떨어져 불안해했다. 스마트폰이 학업에 가장 큰 방해가 된다고 보고했다. 평소의 사용 패턴은 과제를 해야 하는데, 안하고 계속 미루다가 마지막에 과제를 하고 학원과 학교에 가는 것이 반복되다 보니, 과제를 다 마치지 못하게 된다고 호소했다. 진로에 대해서는 육군사관학교에 대한 목표를 뚜렷하게 가지고 있었지만, 계속 떨어지는 성적으로 인해 답답해했다.

“학원 갈 시간이 얼마 남지 않았는데, 그래서 숙제를 빨리 해야 하는데.. 계속 10문제니까, 시간 조금이면 다할 수 있으니까 조금만 (스마트폰을) 더하다가 하자” (참여자 2)

참여자 1은 완벽주의 성향으로 우울을 느끼고, 우울에서 벗어나기 위해 스마트폰을 사용했다. 매일 왕복 4시간이 걸리면서 학교를 다니고, 과민성 대장증후군으로 고생하면서도, 환경을 변화시키기 보다는 자신이 견뎌야 한다고 여기며 학교를 다니고 있었다. 학교에서 배에서 계속 소리가 나고, 쉴 수 있는 양호실이 없기에 학교 가는 것이 두려웠고, 학교를 다녀오면 지쳐서 쉬기 위해 스마트폰을 보았다. 우울하거나 무료할 때 스마트폰을 통해 웃긴 영상을 보거나, 드라마를 보고, 친구들과 통화하며 우울하고 무료한 이유를 잊으려고 노력했다. 참여자 1은 스마트폰 사용을 하면 기분이 멍하고 스마트폰을 습관적으로 하고 나면 기분이 좋지 않다고 보고했다.

“그 순간만 괜찮은데, 그 뒤에 계속 좋아지는 것 같지는 않아요 (스마트폰을 하면) 우울하고 무료한 이유를 잊게 되요. 기분이 멍해요. 습관적으로 그냥 하는 것 같아요” (참여자 1)

참여자 3의 스마트폰 사용의 핵심 감정은 공허함이었다. 스마트폰을 하기 전에는 심심함을 느꼈고, 스마트폰을 하고 있을 때와 하고 나서는 ‘공허함’을 호소했다. 공허한 이유로는 스마트폰 후 대가나 의미가 없기 때문이라고 말했다. 참여자 3은 진로에 대해 고민하고 있었으며, 스마트폰 사용으로 지속적으로 떨어진 성적으로 인해, 시험 때 평소 때보다 강한 회피 성향을 보였다고 보고했다.

② 스마트폰 과다 사용의 변화 결과

연구 문제 2-1과 2-2에서 프로그램을 통해 확인되는 스마트폰 과다 사용에서의 변화는 무엇보다 참여자들의 스마트폰 사용량이 절대적으로 줄어든 것이었다. 구체적으로는 사용량의 감소로 인해 자기효능감, 학업 집중력, 긍정 정서, 학업과 여가 시간의 증가를 보고하였다. 첫 번째는, 자기 효능감과 성취감의 증가였다. 참여자 3은 스마트폰을 안했다는 뿌듯함을 경험하고 더불어 자기상도 변했다. 스마트폰 조절 능력에 대한 자기 효능감이 증가했다. 기존에는 ‘생각만 하고 실천 못하는 나’라는 자기상을 갖고 있었는데 이제는 ‘실천할 수 있는 나’로 긍정적인 자기상을 갖게 되었다(참여자 3). 동시에 스마트폰을 하지 말아야겠다는 생각에만 머물렀던 과거에 비해, 이제는 선택적으로 스마트폰을 사용하게 되었고, 불필요한 내용을 보지 않게 되었다고 보고했다. 참여자 1은 스마트폰을 그만해야 한다고 막연하게 생각만 했는데, 실제 실천해보니 생각보다 쉽게 실천되었다고 설명한다. 모두 생각에서만 머물렀던 것에서 벗어나, 행동으로 옮겼을 때 실제 성취되는 것을 보면서 자신감을 갖게 되었다.

두 번째는 학업 성취도와 학업의 집중력이 증가하였다. 참여자 2는 기존에 스마트폰 사용으로 인해 학업 집중력이 떨어졌는데, 상담 과정에서 집중력이 증가하고, 학업 성취도도 높아졌다. 변화한 부분에 대해서는 구체적으로 학업 시간과 집중 시간이 각각 증가했다. 동시에 자신들이 하루 계획 목표량을 성취하면서 성취감과 자신감을 갖게 되었다.

“예전에는 하고나서 살짝 자괴감이 들었어요. 내가 이렇게까지 하면서 휴대폰을 하고 싶을까.. (지금은 과제를) 한 번 할 때마다 공부할 수 있는 양도 많아지고, 집중할 수 있는 시간도 길어져가지고.. 점점. 원래는 숙제가 10장이다. 그러면 옛날에는 휴대폰을 보면서 하다보니까 한 2장 정도만 하고, 한 시간에 한 2장 정도 하고 그랬는데, 이제는 못해도 8장 이렇게 할 수 있게 돼서.. 해야 할 일을 해내고, 목표를 성취하는 뿌듯함을 경험했어요.” (참여자 2)

세 번째는, 긍정정서가 증가하고, 부정 정서가 감소했다. 모두 스마트폰 조절력과 학업에의 몰입이 증가하면서 뿌듯하고 성공했다는 성취감과 같은 긍정정서의 빈도와 강도가 증가하고(참여자 1, 2, 3), 과제를 잘 마무리 못하고 성적이 떨어지는데서 기인했던 불안과(참여자 2) 우울감이 감소하였다(참여자 1). 네 번째는, 스마트폰 사용 외 시간이 확보되면서 학업 외 다양한 활동을 할 수 있게 되었다. 책 보는 시간, 친구들을

만나고 운동하는 시간(참여자 1, 2)이 증가하였다. 참여자 2는 자신에게 가장 변화가 느껴졌을 때가 자습시간이 확보되었을 때라고 했다.

“자습시간이 생겼을 때.. 화요일 목요일.. 내가 그래도 이것을 하면서 조금씩 발전하고 있구나”
(참여자 2)

동시에 과도하게 스마트폰을 사용해서 성적이 떨어지기 전으로 돌아간 느낌이 들었다고 했다.

“해보니까..뭔가.. 좀 옛날로 살짝 돌아가고 있는 느낌, 많이 옛날.. 스마트폰 별로 안했을 그런 때로.. 돌아간 느낌.. 공부할 때..도 자꾸 휴대폰 보던 것도, 이제는 아예 공부할 때 엄마한테 드리던 것이 이제 조금씩 익숙해지니까, 엄마한테 드리지 않고, 휴대폰을 그냥 끄고 있는 것만으로도 할 수가 있게 되고, 그런 식으로..” (참여자 2)

③ 스마트폰 중독의 회복 과정 및 하나님 이미지 변화 과정

마지막 연구문제 2-3인 기독교 12단계의 프로그램 과정 안에서의 변화과정은 스마트폰 중독의 회복과정은 네 가지 과정으로 확인되었다. 처음 단계에서는 스마트폰 과다 사용과 죄(우상숭배)를 연결 짓는 모습으로 나타났다. 이때 참여자들은 죄를 우상 숭배로 확산시켜 이해하였다. 이 과정에서 스마트폰 과다 사용이 자신의 욕구를 우상 시하는 과정이라는 것을 깨달았고, 스마트폰에 대한 집착이 하나님과 연관된 행동이었음을 깨달았다. 자신의 마음의 동기들을 탐색하고, 자신이 스마트폰을 사용하는 동기가 자신의 욕구만을 충족하기 위해서임을 깨달았다.

두 번째 단계에서는 스마트폰 과다 사용이 자신의 소명을 실현하는데 방해가 되는 행동임을 깨달았다. 이들은 상담을 통해 성경적 관점에서 소명을 이해했다. 하나님이 주신 잠재력과 재능 및 자원을 개발하는 것을 스마트폰이 방해한다는 것을 깨닫고 소명을 실현하기 위해 스마트폰 사용을 줄이기도 하였다. 세 번째 단계에서는 스마트폰의 과다 사용에서 벗어나기 위한 전략을 짜고 신앙적인 노력을 시작했다. 하나님을 더 중요하게 생각해야겠다는 생각의 전환과 결심이 일어나고 회개가 일어났다. 마지막 단계에서는 스마트폰을 맡기거나 조절하는 전략을 실천하여 실제 사용이 줄어들었다.

이 과정과 더불어 다음과 같이 하나님 이미지가 변화되었다. 참여자들의 하나님 이

미지는 가까이 계시며, 인도하시고, 죄를 처벌하시고, 스마트폰 과다 사용의 죄에 대해 안타까워하시는 하나님으로 변화되고 확장되었다. 동시에, 복음에 대한 이미지를 ‘칭의’의 이미지로 이해하여, 하나님의 성품에 대한 이미지가 확장되었다. 참여자들의 하나님 이미지 변화는 참여자들의 인터뷰 자료와 이미지 자료를 활용하였다. 참여자 2는 상담 전에는 “항상 옆에 계신 분”이라고 표현했다. 상담하는 후에는 “하나님 안에 ‘우리’가 들어있다”고 설명하면서 보다 하나님과의 친밀한 관계를 표현하였다. 또한 우상 숭배로서의 스마트폰을 이해하면서, 자신을 안타까워하시는 하나님 이미지를 갖게 되었다.

“하나님을 예배하는 것보다 우선시하면서 휴대폰을 하고 있으니까.. 디게 안타까워하고 계셨을 것 같아요” (참여자 2).

참여자 1은 상담 전 하나님은 항상 나를 안아주시고 위로해주시는 분이며, 어려운 결정의 시간에 함께 하시고 인도하시는 분이라는 이미지를 갖고 있었다. 상담 후에는 자신이 학교를 자퇴하고 검정고시를 준비하는 과정에서 하나님의 인도하심을 경험했다. 특히 하나님의 긍휼하심에 대해 새롭게 발견했는데, 자신의 고통을 하나님께서 좋아하지 않으시는 분이라는 것을 새롭게 깨달았다. 참여자 1은 이 깨달음을 기반으로 현실적인 상황을 고려하여 왕복 4시간 걸리던 학교를 그만두고 검정고시로 대학 진학을 준비하기 시작했다.

참여자 3은 초기 면담에서 물음표(?)로 하나님에 대한 이미지를 그렸다. 하나님이 하늘을 다 덮고 있는 것 같은 생각이 든다고 하며 하나님 이미지를 그렸다. 상담 후 참여자 3의 하나님 이미지는 사랑하시며, 죄를 미워하시지만, 회개하시면 받아주시며, 사랑하시는 분이라고 변화했다.

“생각했던 것보단 우리를 좀 더 많이 사랑하시고, 좀 무서우시는 것. 사랑하시는 거는 회개하면 다 받아주시는 거랑. 무서우신 거는 이렇게 하면 안 된다는 명령하는 그런 말투. 말투가 좀. 약간.. 묘사된 것도 약간 무섭고 해서. 그런 느낌이 들었어요” (참여자 3).

그러나 참여자 3은 동시에 회개에 대해서도 이해하고 있었다. 회개하면 용서 받을 수 있음을 믿는다고 했다. 상담 후에는 말씀을 통해 하나님과 좀 더 친밀해졌다고 보

고했다.

종합적으로, 기존에 긍정적인 하나님 이미지를 가지고 있던 참여자 1, 2는 현재 스마트폰 사용으로 인한 어려움과 하나님을 연결시키게 되었다. 기존에 하나님에 대해 거리감을 느꼈던 참여자 3은 말씀읽기 등을 통해 하나님의 사랑과 공의를 알게 되었다. 더 나아가 이들은 ‘칭의’의 이미지를 이해하는 것을 통해 예수 그리스도의 복음에 대한 이해가 증진되었다. 참여자 3은 “웃..새로 입혀준 것”이라고 칭의를 표현했다. 하나님 이미지에 대한 변화와 친밀감의 증진과 더불어, 스마트폰과 연결된 가장 큰 변화는 스마트폰 사용과 두 가지 신학적 개념인 우상숭배와 소명을 연결시킨 것이다. 세 참여자 모두 자신의 스마트폰 과다 사용을 우상과 연결시켜, 죄성의 하나로 연결시켰다.

i) 스마트폰 과다 사용과 우상숭배와의 연결 짓기

첫 번째로, 참여자들은 하나님보다 우선으로 생각하는 모든 것이 우상이라는 정의를 새롭게 재정립하고, 자신의 스마트폰 과다 사용의 동기와 연결시켰다. 상담 개입을 통해, 스마트폰 중독을 행동의 차원의 죄로 이해하지 않고, 스마트폰 사용 동기로 확대하여 이해하면서(Welch, 2001) 이들에게 죄의 관점에 대한 확대를 가져왔다. 이것은 죄를 피상적인 행동 차원이나, 인지 차원에서만 정의하지 않고, 자신의 행동의 근원적 동기 차원으로 확장시키도록 도왔다. 기존에 이들은 행동, 인지차원에서 스마트폰 중독을 죄로 인식하지 못했는데, 동기 차원에서 스마트폰 과다 사용을 ‘죄’로 인식하면서 스마트폰 과다 사용이 신앙적인 문제임을 자각하고, 회개로 이어졌다. 즉 각 개인이 스마트폰을 과다하게 사용하는 동기에 우상이 연결되었음을 알게 된 것이다. 이것은 죄에 대한 심층적인 이해를 열어줄 뿐 아니라, 현실의 삶의 이슈와 신앙의 이슈를 구체적으로 연결시킬 수 있는 힘이 증가하는 것을 보여준다. 참여자 2는 우상에 대해서 새롭게 개념화하여 이해하게 되었고, 하나님보다 우선으로 생각하는 것이 모두 우상이 될 수 있다고 확대하여 이해하였다.

“옛날에 우상에 대해서 생각을 할 때는 막 그냥 교회에서 배운 것, 황금송아지..이런 것만 우상인줄 알고 있었는데, 내가 하나님보다 우선으로 생각하고 있는 그런 것들이 다 우상이 될 수 있다. 이걸 새롭게 깨달을 수 있게 되었어요” (참여자 2).

참여자 1은 기존에 우상숭배에 대한 개념에 대해서 사전지식이 있었고, 자신의 우상

숭배 경향을 자각하고 있었다. 자신이 늘 어떤 방면이든 우상을 섬기고 있다고 생각했다. 상담을 통해서도 기존 우상에 대한 이해와 적용의 범위가 확대되었다.

“자잘 자잘한 거라도 제가 하나님보다 더 높게 생각하는 것은 다 우상이 된다는 거고 내가 나는 인식하지 못하더라도 내가 많은 우상들을 섬기고 있었구나 라고 깨달았어요” (참여자 1).

두 번째로, 참여자들은 대상으로서의 스마트폰, 친구들의 인정, 미래를 보고자 하는 욕심을 스마트폰과 연계된 우상들로 삼고 있었음을 확인했다. 참여자들은 우상에 대해 확대하여 이해하게 되었고, 이런 구체적인 예시들의 적용은 참여자들에게 내적으로 실제 하나님보다 의존하고 중요시하고 있는 것들을 탐색하도록 도왔다. 참여자 1은 우상을 이해하는 맥락에서, 가장 중요하게 가치는 두는 것으로 사람들의 시선을 신경 쓰는 것, 스마트폰, 미래를 보고자 하는 것, 혼자 욕심을 내는 것, 부모님이라고 답했다. 특히 참여자 1은 사람들의 시선을 중요시 하는 것이 스마트폰을 과다하게 하는 우상으로 작용한다고 언급했다.

“사람들의 시선을 신경 쓰는데, 핸드폰을 하면서 애들이 연락 안하면, 애들이 저를 보는 시선을.. 애는 연락 안하니깐 안될꺼다.. 그런 것들이..연관이 될 수 있을 것 같아요” (참여자 1).

이렇게 스마트폰에서 연락이 안될 경우, 친구들이 자신을 소외시킬까 두려움으로 스마트폰을 계속 하게 된다고도 말했다. 이는 스마트폰을 과다하게 쓰는 요인으로 작용했다. 또 참여자 1은 우상의 개념과 범위를 새롭게 확장하고 이해하게 되면서 부모님도 우상이 될 수 있으며, 자신이 하나님이 아닌 부모님께 과도하게 의존하는 것이 우상숭배의 형태임을 자각했다.

“하나님보다는 부모님한테 더 의지를 많이 했던 같아요. 힘들 때 묻가 하나님보다는 엄마, 아빠한테 가서 더 말하고, 그런 점이 좀 있었어요. 선생님이 초기에 오셨을 때 청소년부실에서 모든게 우상이 될 수 있다고 그게 부모님이 될 수도 있고, 그걸 딱 듣는 순간 부모님이 우상이 될 수도 있구나” (참여자 1).

마지막으로 참여자들은 스마트폰을 우상으로 섬기는 과정은 하나님을 향한 시간과 관심을 빼앗아 가며, 자신을 노예로 만드는 것 같다고 보고했다. 이들이 자각한 스마

트폰 사용의 이상 숭배적 양상은 먼저, 스마트폰 과다 사용으로 하나님께 기도하거나 말씀 읽는 시간, 하나님을 생각하는 시간을 빼앗겨 하나님과의 관계가 소홀하게 되는 것이었다. 참여자 3은 스마트폰과 이상숭배를 ‘하나님보다 다른 것을 더 많이 생각하고 하나님 생각을 덜할 때’로 이상숭배의 과정을 설명했다.

“말씀도 읽기도 하고..했었는데.. 그 읽을 시간을 스마트폰을 하다보니까 읽을 시간도 없어지고.. 유튜브 많이 보고 이리다 보니까, 성경책을 읽어야 하는데 안읽고.. 그랬어요” (참여자 2).
“해야 할 일 뿐 아니라, 하나님과 기도하거나, 말씀을 보는 시간도 빼는 것 같아요” (참여자 1).
“우리가 가는 길은 돈이랑, 스마트폰인데 원래 가야할 길은 믿음이란 그런 길이었는데 지금은 그 길을 가지 않고 있으니깐, 흔들리지 않는 길을 가야할 것 같아요” (참여자 3).

이들은 동시에 스마트폰과 떨어지면 불안해하며 금단증상들로 인해 스마트폰에 노예같이 매여 있는 자신의 모습에서 이상숭배의 양상을 고백하였다(Welch, 2001).

“계속 하고 있는데 안 끊길 때..자기 전에 어제같이..” (참여자 3)
“보다 보면 중독이 되니까. 중독이 되면, 떨어트리면 안 되고, 불안하니까” (참여자 2)

ii) 스마트폰 과다 사용과 소명과 연결 짓기

두 번째로, 참여자들은 스마트폰 과다 사용을 소명의 맥락에서 이해하고 연결 지었다. 특히 공군 사관학교를 가고 싶은 자신의 꿈이 명확했던 참여자 2는 자신들의 소명이나 할 일을 깨닫고 학업의 시간에 충실하고 우선순위의 중심을 잡으면서 스마트폰 사용량이 줄어들었다. 단순히 스마트폰과 거리를 두는 것이 문제가 아니라, 자신이 해야 할 일을 찾을 때, 스마트폰을 조절할 수 있는 동기를 얻었다. 이런 목표 수립과 스마트폰 조절력은 참여자 1에게도 적용되었다. 참여자 1은 김정고시로 진로를 설정하고, 하루에 구체적인 자습시간과 계획을 정하면서, 스마트폰 사용 시간을 조절하기 시작했다.

참여자 2는 소명에 대해서 자신이 태어났을 때부터 잠재력의 씨앗이 뿌려졌으며, 자신의 장점들(친화력, 리더십, 성실)등을 잠재력으로 이해했다. 앞으로의 직업을 통해 사람들을 섬기기 위해, 하나님이 재능 뿐 아니라 친구, 시간, 음식, 육체 등을 주셨다고 설명했다. 참여자 2는 상담 과정을 통해 직업적 소명의 역할과 범위에 대한 이해가 확대되었다.

“그 직업으로 인해 행복해질 수 있는 사람이 나뿐만이 아니라, 다른 모든 사람일 수도 있다.. 그때는 되면 내가 제일 좋겠지.. 그걸 하고 나면 나뿐만이 아니라 다른 사람들도 좋을 것 같아요” (참여자 2).

“좀.. 아직 우리나라 전쟁이 끝난 나라가 아니니까 그런 것에 대해 불안할 텐데 불안감이 해소될 수 있어서” (참여자 2)

이런 직업관의 확장과 함께 시간을 자원으로 인식하여, 소명과 스마트폰 사용을 연결시켰다. 자신의 잠재력을 자라게 하는 것에 스마트폰이 방해된다고 인식하게 되었다.

“스마트폰 사용으로 인해서 저에게 뿌려진 씨앗이 자랄지 말지가 결정되는 것 같아요. 제 꿈이라는 씨앗이 있는데, 이 씨앗을 자라게 하려면 스마트폰 말고도 다른 것도 열심히 하고 해야 하는데 스마트폰만 하다보면 그 씨앗이 자랄 수 없게 되니까 그런 면에서는 스마트폰이 영향을 끼치는 것 같아요” (참여자 2).

또한 시간 사용에 대해서, 하나님께서 “몬가를 해야할 때는 해야 하는 것에 집중을 하고”(참여자 2)를 원하신다고 생각한다고 하였다.

참여자 1도 하나님께서 목표를 주셨고, 그 목표로 하여금 스마트폰 조절에 도움이 되었다고 보고했다. 참여자 3은 시간을 아껴 써야 한다는 생각이 들었으며, 스마트폰을 많이 사용하기에 시간을 버리는 것 같은 느낌이 들었다고 보고했다. 스마트폰 하는 시간을 통해서 좀 더 많은 활동들을 할 수 있을 것 같다고 말했다. 참여자 3은 시간을 자원으로 이해하는 감각이 증가하는 것이 보였다.

“스마트폰만 하다 보니까, 시간이 바로 가버리고. 시간이 금이다라는 말이 있는데, 스마트폰을 너무 많이 사용하다 보니까. 시간이 가니까.. 시간을 못 쓰고 버리는 것 같은 느낌이 들어서, 그 시간을 통해서 주어진 것을 좀 더 많이 하면 더 나아질 수 있겠다” (참여자 3).

iii) 변화 전략: 스마트폰 과다 사용에 대한 노력

하나님을 더 중요시 생각해야겠다는 생각으로 전환되고 그에 따른 회개가 실천되었다. 참여자들은 스마트폰과 연계된 이상과 이상승배로서의 스마트폰 과다 사용을 이해한 후 다양한 방식으로 신앙적인 반응과 실천 전략을 실행하였다. 참여자 2의 이상의 개념에 대한 확장과 스마트폰 과다 사용과의 구체적인 연결은 하나님을 향한 기도와 회개의 신앙 반응으로 연결되었다.

“기도하면서 휴대폰 사용을 좀 줄일 수 있게 도와주세요. 이런 식으로 계속 기도했던 것 같아요. 하나님을 우선으로 안하고 스마트폰을 우선으로 해서 용서해주세요..” (참여자 2).

참여자 1과 참여자 3은 우상숭배에서 벗어나기 위해 하나님을 더 많이 사랑하려고 노력해야 할 것 같다고 생각하며 기도했다. 이들은 스마트폰 과다 사용이 단순히 사용에서 그치지 않고, 하나님과의 관계의 맥락에서 이해해야 한다고 생각했다. 특히 참여자 3은 하나님에 대해 가장 잘 알 수 있었던 것은 성경책을 읽을 때였으며, 하나님이 죄에 대해 대가를 치르시는 분이라는 것을 새롭게 깨달았다고 했다. 말씀을 통해 회개한다면 용서받을 수 있음을 믿는다고 고백했다. 참여자 3은 성경을 보면서 하나님과 더 친밀해졌으며, 몰랐던 것을 알게 되고 하나님 생각을 더 알게 되었다고 했다.

“조금 더 보니까 더 몰랐던 것 조금 더 알 수 있고, 가까워진 것 같아요. 조금이라도 더. 많이 몰랐던 것을 보고 아니까, 생각도 더 하게 되니까” (참여자 3)

iv) 변화 실천: 스마트폰을 맡기거나, 조절하는 전략을 실천함.

구체적으로 참여자 2와 참여자 1은 스마트폰을 부모님께 맡기고 조절했으며, 참여자 3 또한 스마트폰 사용에 대한 조절을 실천하였다. 이들의 실천은 6주 과정에서 실제적인 스마트폰 사용의 조절을 경험했고, 실천하였다.

VI. 결론

먼저 본 연구는 12단계를 기반으로 기독교 청소년을 위한 스마트폰 중독 개인 상담 프로그램을 개발하였다. 프로그램의 구성은 스마트폰 사용과 관련 감정을 탐색하고 개입하는 과정과 더불어, 하나님 이미지와 스마트폰과 우상과의 관계, 복음과 소명의 적용 등의 구체적인 신앙 개입을 포함하였다. 이 중 칭의의 이해를 기반으로 하는 하나님 이미지 개입을 기반으로 하나님 이미지의 탐색과 변화의 촉진을 추가하였다. 이 내용은 기존의 기독교 12단계들이 제시하지 못한 복음 중심의 12단계를 제시하는 것이기에 선행연구들의 한계를 극복한다. 연구 대상자들의 스마트폰 연관 감정을 확인할 때, 불안, 우울, 공허감들을 호소하는 것으로 나타났다. 이런 감정들은 기존 연구들에

서 스마트폰의 과다 사용을 촉진하거나, 지속시키는 요인으로 확인되었다(정구철, 2016; 황경혜·유양숙·조옥희 2012; Gao et al., 2017).

위의 과정으로 개발된 스마트폰 중독 회복을 위한 기독교 12단계 프로그램은 효과적이었다. 프로그램 연구 참여자들은 모두 스마트폰 잠재적 위험군에서 정상군으로 변화하였다. 양적데이터 기반에서는 스마트폰 중독 척도에서 잠재적 위험군의 점수에서 정상군의 점수로 변화를 이뤘다. 질적 데이터는 전반적으로 자기 효능감과 성취감, 학업 성취도와 집중력, 긍정정서, 시간의 확보로 인한 다양한 활동 가능 등의 가치적인 변화를 보고하였다. 자기 효능감의 증가는 알코올, 약물 중독의 회복에서도 중요한 회복의 표지로 작용한다(Moos and Moos, 2006). 학업과 집중력의 향상은 유사한 행위 중독인 온라인 게임 중독 회복의 결과와 같은 맥락이다. 온라인 게임 중독 회복에서도 성적이 오르고 학업 목표의 성취 경험을 한 것이 게임중독 회복의 주요 결과로 나타났다(유호순·경수영·이은영·이현교, 2012). 스마트폰을 많이 안하던 예전의 때, 즉 깨어있던 때로 돌아간 느낌이 들었다던 참여자 2의 경험은 유호순 외(2012)에서 인터넷 게임 중독 회복 연구에서, ‘머리가 개운하다’는 보고와 유사하다.

상담 과정에서 이들은 하나님 이미지와 신앙과 연결되어 스마트폰 사용이 변화되었다. 회복과정에서 스마트폰 과다 사용과 우상숭배 연결 짓기, 스마트폰 과다 사용과 소명 연결 짓기, 스마트폰 과다 사용에 대한 노력 및 스마트폰 조절 전략의 실천으로 변화과정이 확인되었다. 이들의 하나님 이미지는 칭의를 기반으로 재형성되었다. 이들은 예수님께서 십자가에서 이루신 공의를 자신들의 죄와 교환하시며, 자신들을 보호하고 죄에서 깨끗하게 하신 분으로 이해했다. 하나님은 옆에 계셨는데, 하나님 안에 ‘들어가’ 있다고 표현하며 더욱 친밀한 하나님을 설명했다(참여자 2). 동시에 자신의 고통에 대해서 기뻐하지 않는 하나님(참여자 1), 자신을 안타까워하시는 하나님의 모습을 새롭게 발견했다(참여자 1). 참여자 3은 물음표와 그냥 지켜보시는 분으로 인식했는데, 성경을 통해 보다 친밀하게 경험하고, 죄를 심판하시는 하나님에 대한 인식을 새롭게 갖게 되었다. 성경 말씀과 기도, 교리를 기반으로 한 하나님에 대한 인식의 변화는 상담 과정의 중요한 기반이 되었다. 이 결과는 긍정적인 성경적 하나님 이미지가 중독 보호와 회복의 핵심 요소라는 선행연구와 일치한다(심정연, 2017; Timmons, 2012). 동시에 복음 안에서 하나님의 용서와 보호를 이는 것은 중독 회복의 중요한 자원이 된다는 기존의 연구를 지지한다(Welch, 2001).

상담 과정에서 핵심적으로 확인된 스마트폰 과다 사용과 신앙과의 연결 짓기 과정은 내담자의 이슈를 신앙의 이슈와 ‘연결 짓기’하는 작업으로 실천신학의 핵심요소이다(Welch, 2001). 왜냐하면 실천신학은 성경의 가르침이 구체적인 삶에서 나타나는 내담자의 이슈와 어떻게 실천적으로 ‘연결’되며 ‘적용’되는지를 고찰하기 때문이다. 실천신학은 실제 자신의 실천 경험에 대한 신학적 연결의 지식과 그에 대한 믿음을 요한다(Welch, 2001). 즉, 이상숭배가 단순히 신학적 개념이 아닌 현실에 내담자 자신이 경험하고 있는 중독 경험과 어떻게 연관되는지를 이해하는 것이다(Welch, 2001). 자신이 스마트폰 중독으로 인해 통제가 불가능한 것 같고, 노예된 것 같은 경험을 하는 것을 죄의 노예성과 연결시킬 수 있는 지식과 믿음이다. 이렇게 성경의 원리를 기반으로 삶에 적용하는 것은 개인의 영성의 중요한 바탕이 된다(McGrath, 2013). 동시에 기독교 신앙은 모든 상황과 내면의 요소를 하나님과 연결시키는 작업이기 때문에 어떤 상황이나 사건, 선택도 하나님과 상관없는 상황은 없다(Powlison, 2010). 왜냐하면 한 개인의 모든 선택은 하나님 앞에서 이뤄지는 것이기 때문이다. 그런 관점에서 기독교 상담은 특정 개인의 이슈에 대한 성경적 원리를 연결시키는 실천신학의 접근이 요구된다. 이것은 기독교 상담 과정의 필수적 요소이기도 하며, 궁극적 변화를 위한 상담의 과정적 목표이기도 하다. 이것은 상황의 분석과 더불어, 직면의 과정에도 요구되는 것이다.

트립(2001)은 청소년들이 모든 상황에서 영적인 의미를 찾고 연결시켜야 하며, 자신들의 매일의 삶에 주어진 유혹과 어려움을 영적 전쟁의 관점에서 봐야 한다고 설명한다. 동시에 자신이 유혹에 연약하고, 죄성이 있는 존재임을 인식하고, 하나님의 말씀에 비추어 자신을 이해하는 성경적 자기인식이 바탕이 되어야, 그리스도를 필요로 하며 그분의 사랑을 깊이 경험하게 된다. 본 연구의 결과는 실제 상담 과정에서 이런 ‘연결짓기’의 과정이 스마트폰 중독 청소년이 매일 접하는 스마트폰 사용에 대한 새로운 신학적 관점을 제공하고, 이 문제를 신앙의 관점으로 이해하는 것의 중요성과 효과를 확인한다. 구체적으로, 청소년들은 본 상담을 통해 자신의 스마트폰 과다 사용의 문제가 단순한 개인의 습관성 문제를 넘어, 하나님보다 스마트폰이 주는 이익을 더 갈망하고, 예배했다는 신앙적 문제라는 사실을 깨닫고 연결시켰다. 이런 실천신학적 적용은, 청소년들로 하여금, 스마트폰 중독에서 벗어나는 과정을 하나님께 더 집중하고 회개하는 과정으로 접근할 수 있도록 도왔다.

이런 변화는 인지적인 변화 뿐 아니라 영적 변화이다. 왜냐하면 자신의 죄성에 대한

감각과 하나님에 대한 인식의 증진은 성령의 깨달음으로만 가능한 영역이기 때문이다. 이들은 공통적으로 상담의 과정에서 스마트폰 중독 행위를 하나님과 연결시켜 이해하게 되었고, 스마트폰 과다 사용 행위에 대한 인지적, 영적 이해의 변화는 변화 동기를 촉진시켰다. 더불어, 이들은 스마트폰 사용 조절 과정에서 스마트폰을 조절하는 행동적 전략 뿐 아니라, 회개와 하나님께 도움을 구하고, 하나님을 더 찾으려고 노력하는 신앙적 반응으로서 변화 전략을 함께 탐색하고 실천에 옮기는 양상을 보였다.

두 번째로, 청소년들은 자신의 스마트폰의 사용 동기가 자신의 과도한 욕구를 이상시하는 것과 연결되었다는 것을 자각했다. 이들은 죄를 피상적이거나 단편적으로 이해하지 않고 복합적이고 근원적으로 이해하게 되었다. 이런 이해는 스마트폰 과다 사용을 신앙의 관점에서 해석하도록 돕고, 자신의 죄성을 구체적으로 직면하도록 도왔기 때문에, 청소년들이 하나님을 찾고 회개하는 신앙적 반응을 독려하는 중요한 전환점이 되었다. 기독교 상담은 행동의 뿌리에 있는 마음을 이해하는 것이 기독교 상담 변화의 핵심이라고 강조해왔다(Powlison, 2010; Tripp, 2001; Welch, 2001). 한 개인의 사고와 정서 뿐 아니라, 행동을 추진하는 동기가 궁극적으로 행동에 영향을 주기 때문이다. 일종의 이상숭배의 발달 과정으로 이해되어 지는 중독은 궁극적으로 하나님을 예배하는 과정에 대한 인식과 회개가 필연적으로 요구되며, 이를 위해서는 이상으로서의 죄에 대한 근원적 이해가 요구된다(Welch, 2001). 마음의 동기로서 이상을 탐색하는 과정은 궁극적인 이상이 자기 이상화(자기중심성)를 드러내고 그것과 연결된 다양한 추가적 가치들(나태, 쾌락, 안전 추구 등) 구체적으로 살펴보도록 돕기 때문이다. 본 연구에서 참여자들은 스마트폰을 과다하게 사용하게 하는 이상으로서 스마트폰, 친구들의 인정, 사람들의 시선이라고 보고했다. 이 결과는 심정연(2017)이 스마트폰 중독적 사용 동기가 타인의 인정, 사회적 성공, 멋진 자아상, 편안함, 자기만족, 안정감 등의 욕구의 추구라는 것을 경험적으로 지지한다. 동시에 이런 이상들은 청소년들이 자신의 발달 단계에서 가치를 두는 친구들의 인정, 용납, 소유, 명예의 이상을 숭배하는 것과 같은 맥락이다(Tripp, 2001).

더 나아가 상담자의 이상에 대한 다양한 예시는 내담자에게 새로운 연결 짓기의 통찰을 제공했다. 본 연구의 참여자 1의 사례에서, 부모님도 이상이 될 수 있다는 상담자의 구체적인 예시들을 통해 자신의 이상에 대한 탐색을 새롭게 할 수 있었다. 이것은 기독교 상담자가 어떻게 죄를 구체적이고, 실제적으로 연결시켜 직면하는지에 따라

보다 자신의 이슈와 연관된 다양한 죄의 역동성을 내담자가 발견하고 성찰할 수 있다는 것을 의미한다.

이들의 스마트폰 과다 사용에서 이상승배에 대한 양상으로는 하나님과의 관계를 파괴하고, 노예처럼 매여 있는 양상이 확인되었다. 이들은 하나님보다 스마트폰을 더 생각하고 몰입했다고 설명했다. 두 번째로 스마트폰에 노예처럼 매여 있는데, 계속 스마트폰을 하고 있으면서도 끊지 못하는 자신을 발견했을 때, 안하고 있으면 불안한 금단을 경험할 때 노예처럼 매여있다고 느꼈다. 이는 기존 중독에서 이상승배의 양상에서 보이는 ‘노예됨’과 같은 맥락이다(Welch, 2001).

세 번째로 스마트폰 중독과 소명과의 연결은 스마트폰 과다 사용의 변화에 중요한 변화요인이 되었다. 참여자들은 자신의 소명의 관점에서 학업과 시간의 가치 및 중요성을 재확인하였다. 해야 할 일을 찾을 때 조절할 수 있는 주요 동기를 얻었고, 자신의 잠재력이 스마트폰을 사용했을 때 실현되기 어려울 수 있다는 것을 확인하였다. 이것은 인터넷 게임중독 회복과정에서, 청소년들이 흥미로운 일을 찾거나, 새로운 관심을 찾아 현실의 성취를 경험하면서 회복을 경험한 것과 같은 맥락이다(윤호순 외, 2012). 그러나 이들은 성경적 상담 개입을 통해, 자신의 일의 성취를 하나님과 무관하거나, 자신만을 위한 것이 아니라, 하나님께서 주신 자원을 개발하고, 하나님과 이웃을 사랑하는, 하나님의 뜻을 실천하는 과정으로 이해하게 되었다.

임상적 개입을 위해 본 연구는 영적 개입에 대해 전무했던 스마트폰 중독 치료에 12단계의 영적 개입을 새롭게 적용한 첫 연구이다. 이는 스마트폰 중독 치료에 영적 개입을 통해 청소년들의 영적 자원을 활용하여 회복을 돕는 연구가 된다. 기독교 상담의 정수인 ‘복음 안에서의 하나님 이미지’의 변화를 기반으로 변화를 촉진함으로써, 기독교 상담의 새로운 개입을 제시하였다. 이는 기독교 영성의 핵심인 하나님 이미지를 기반으로 청소년들이 변화될 수 있음을 시사하며, 기독교 상담의 개입에 새로운 임상적 방향을 제시한다. 본 연구는 청소년들이 자신의 스마트폰 과다 사용을 신앙적 관점인 이상승배와 소명으로 이해하는 과정을 통해 신앙적 관점에서 자신의 문제를 풀어 가려는 시도 등을 한 것을 확인할 수 있었다. 신앙적 관점에서 스마트폰 중독의 이해는 기독교 청소년들에게 새로운 변화 동기를 제공하고, 자신의 죄를 회개하고, 소명을 실현하는 맥락에서 변화를 추구하는 것을 보였다.

이것은 기존에 중독의 변화의 요인에 대한 다양한 동기 중, 신앙적 동기가 중요한

작용을 하는 것으로 볼 수 있다. 그러므로 중독 상담에서 변화 동기를 강화하고자 할 때, 청소년들이 신앙의 동기를 갖고 변화를 추구하게끔 도울 수 있는 자료를 제공한다.

본 연구는 첫째로 본 연구는 스마트폰 중독의 잠재적 위험군만을 대상으로 상담을 진행하여 효과성을 검토한 한계가 있다. 이에, 추후 연구들은 스마트폰 중독의 고위험군과 정상군의 대조 연구들을 통해 변화과정의 다양한 현상들을 파악하고 영적 개입의 효과성을 확인할 수 있을 것이다. 둘째, 청소년에만 국한된 개인 상담을 대학생과 성인에게도 확장하여 진행하고 그 효과성을 검토할 수 있다. 이는 스마트폰 영적 개입에 대한 다양한 연령층의 효과성을 확인하여 확장할 수 있을 것이다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

참고문헌

- 김영식·엄나래·김형석 (2018). **2017년 스마트폰 과의존 실태조사 최종보고서**. 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원.
- [Kim, Y. S., Eum, N .R., Kim, H. S. (2018). *Korea Smartphone overuse in 2017*. Ministry Science and ICT & National Information Society Agency.]
- 김한오 (2010). **12단계 중독 치료 (제5판)**. 계요병원 알코올센터.
- [Kim, H. O. (2010). *12 steps for addiction treatment*. (5th). Gyeonggi-do: Keyo hospital alcohol center.]
- 김형석·박수규 (2015). 도박중독자의 GA 참여를 통한 회복 경험에 관한 질적 연구. **한국심리학회지: 건강**, 20(1), 111-138.
- [Kim, H. S., Park, S. G. (2015). Qualitative study about recovery experience of gambling addict through participation in GA. *The Korean Journal of Health Psychology*, 20(1), 111-138.]
- 김성이 (2012). **약물중독총론**. 경기도: 양서원.
- [Kim, S. Y. (2012). *Drug & Alcohol treatment and prevention*. Geonggi-do, Yangseowon.]
- 신성만·류수정·김병진·이도형·정여주 (2015). 인터넷 중독 청소년을 위한 동기 강화상담 집단프로그램 개발 및 효과. **상담학연구**, 16(4), 89-109.
- [Shin, S. M., Ryu, S. J., Kim, B. J., Lee, D. H., Chung Y. J (2016). The development and effectiveness of MI group counseling program for adolescents internet-addiction. *Korean Journal of Counseling*, 16(4), 89-109.]
- 심정연 (2017). **기독교 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 기독교 영성의 역동성: 한국판 단축형 하나님 이미지 척도를 기반으로**. 박사학위논문. 총신대학교.
- [Shim, J. Y. (2017). *Christian spirituality's dynamics influencing Christian adolescent smartphone addiction: Based on the Korean Brief Version of God's Image Scale*. Unpublished doctoral dissertation. Chongshin University, Seoul, Korea.]
- 유호순·경수영·이은영·이현교 (2012). 인터넷게임중독 청소년의 회복과정에 관한 연구: 혼란과 몸부림에서 벗어나기. **청소년학 연구**, 19(10), 73-99.
- [Yoon, H. S., Kyung, S. Y., Lee, E. Y., Lee, H. G. (2010). A study on recovering process from internet game addiction in adolescents: Escaping from Confusions and struggle. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(10), 73-99.]
- 정구철 (2016). 대학생들의 정신건강과 인터넷 중독 및 스마트폰 중독간의 관계. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(4) 655-665.

- [Jeong, G. C. (2016). Relationships among mental health, Internet addiction, and smartphone addiction in University students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16(4), 655-665.]
- 최은미 · 김명식 (2016). 스마트폰 중독 대학생을 위한 동기강화중심 집단상담과 인지행동 집단상담의 효과 연구. *상담학연구*, 17(3), 169-185.
- [Choi, E. M. Kim, M. S. (2016). The effect of Motivational Interview Oriented and Cognitive Behavioral Group Counseling for College Students with Smartphone Addiction. *Korean Journal of Counseling*, 17(3). 169-185.]
- 황경혜 · 유양숙 · 조옥희 (2012). 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(10), 365-375.
- [Hwang, K. H., Yoo, Y. S., and Cho, O. H. (2012). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365-375.]
- Alcoholics Anonymous World Services (2001). *Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women have Recovered from Alcoholism*. 4th Ed. New York, NY: Alcoholics Anonymous World Services Inc.
- Bristow-Braitman, A. (1995). Addiction recovery: 12-step programs and cognitive-behavioral psychology. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 73(4), 414-418.
- Calvin, J. (2008). *Institutes of the Christian Religion*. Signalman Publishing. Kindle Edition.
- Celebrate Recovery (2018). Retrieved May 15, 2019, from <https://www.celebraterecovery.com/resources/cr-tools/12steps>.
- Chi, F. W., Kaskutas, L. A., Sterling, S., Campbell, C. I., and Weisner, C. (2009). Twelve step affiliation and 3 year substance use outcomes among adolescents: Social support and religious service attendance as potential mediators. *Addiction*, 104(6), 927-939.
- Gamble, J., and O'lawrence, H. (2016). An Overview of the Efficacy of the 12-Step Group Therapy for Substance Abuse Treatment. *Journal of Health and Human Services Administration*, 39(1), 142-160.
- Gao, T., Xiang, Y. T., Zhang, H., Zhang, Z., and Mei, S. (2017). Neuroticism and quality of life: Multiple mediating effects of smartphone addiction and depression. *Psychiatry Research*, 258, 457-461.
- Kelly, J. F., Brown, S. A., Abrantes, A., Kahler, C. W., and Myers, M. (2008). Social

- Recovery Model: An 8Year Investigation of Adolescent 12Step Group Involvement Following Inpatient Treatment. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 32(8), 1468-1478.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., Chung, Y., (2014). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth. *PLoS One*, 9(5), 1-8.
- McGrath, A. E. (2013). *Christian spirituality: an introduction*. MA: Blackwell Publishing.
- Merriam, S. B. (1988). *Case study research in education: A qualitative approach* San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Moos, R. H. (2008). Active ingredients of substance use focused self help groups. *Addiction*, 103(3), 387-396.
- Moos, R., and Moos, B. (2006). Rates and predictors of relapse after natural and treated remission from alcohol use disorders. *Addiction*, 101, 212-222.
- Myers, D. G., Jones, S. L., Roberts, R. C., Watson, P. J., Coe, J. H., Hall, T. W., and Powlison, D. A. (2010). *Psychology & Christianity: Five Views*. E. L. Johnson(Ed.), Downers Grove, IL: InterVarsity Press Academic.
- Ozer, E., and Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 472-486.
- Rizzuto, A. M. (1979). *The birth of the living God: A psychoanalytic study*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Timmons, S. M. (2012). A Christian faith-based recovery theory: Understanding God as sponsor. *Journal of Religion and Health*, 51(4), 1152-1164.
- Tripp, P. D. (2001). *Age of opportunity: a biblical guide to parenting teens*. Phillipsburg, NJ: P & R Publishing.
- Vederhus, J. K., Timko, C., Kristensen, Ø., Hjemdahl, B., and Clausen, T. (2014). Motivational intervention to enhance postdetoxification 12 Step group affiliation: a randomized controlled trial. *Addiction*, 109(5), 766-773.
- Welch, E. T. (2001). *Addictions, a Banquet in the Grave: Finding Hope in the Power of the Gospel, Resources for Changing Lives*. Phillipsburg, NJ: Presbyterian & Reformed.
- Yin, R.K. (2011). *Qualitative Research from Start to Finish*, New York, NY: The Guilford Press.

논문초록

기독교 청소년의 스마트폰 중독 회복을 위한 12단계 기독교 프로그램 효과성 연구

심정연 (총신대학교)

본 연구의 목적은 기독교 청소년의 스마트폰 중독 회복을 위한 12단계 프로그램의 효과성을 연구하는 것이다. 이를 위해 스마트폰 중독 회복을 위한 기독교적 관점의 12단계 프로그램을 개발하고, 그 효과성을 양적, 질적 데이터를 기반으로 확인하였다.

연구의 결과는 다음과 같다. 복음의 정수인 칭의의 이해와 스마트폰 중독의 성경적 이해를 기반으로 하는 12단계 프로그램을 개발했다. 잠재적 위험군 청소년들을 기반으로 상담을 실시한 결과, 잠재적 위험군에서 정상군으로 넘어가는 변화가 일어났으며, 자기 효능감, 학업 성취도, 긍정정서 및 다양한 대체활동의 증가의 변화가 일어났다. 동시에 하나님이 죄를 처벌하시고, 스마트폰 사용의 죄의 울무가 된 이들을 안타깝게 바라보고 계신다는 하나님 이미지가 증진되었다. 무엇보다 복음의 정수인 칭의의 관점에서 십자가를 통해 의의 옷을 입히시는 예수님의 이미지가 더해지면서 복음의 이해가 더해졌다. 이들은 스마트폰 과다 사용과 우상숭배의 양상을 연결시키고 죄로서 인식하며 회개를 하게 되었다. 동시에 자신에게 주신 소명이 스마트폰 과다 사용으로 인해 발휘되지 못하는 현실을 인식했다. 이를 기반으로 스마트폰 과다 사용을 신앙의 렌즈로 인식하게 되며 변화 동기를 얻고, 하나님을 더 중요하게 생각해야겠다는 생각과 결심, 회개가 일어났으며 실제 스마트폰 조절 전략을 사용함으로써 스마트폰 사용량이 줄며, 정상군으로 진입할 수 있었다.

주제어 : 기독교 12단계 프로그램, 스마트폰 중독, 하나님 이미지, 칭의, 기독교 청소년