

---

# 2025 「디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유 캠프」 운영 계획(안)

---

2025. 4.



국립나주병원  
소아청소년정신과

# 2025년 디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유 캠프 계획(안)

## I 추진목적

- 디지털 매체 과다 사용으로 인한 문제를 줄이고, 건강한 디지털 사용 습관 형성
- 인문학적 탐구 통해 청소년들이 스스로 디지털 기기와의 건강한 관계를 설정하고, 내면적 성찰과 사회적 관계 형성 유도

## II 추진개요

- 기 간: 2025.5.21.(수) ~ 5.23.(금), 2박 3일
- 장 소: 구례자연드림파크(전남 구례군 용방면 죽정리 920)
- 대 상: 디지털 과몰입군 청소년 25명(여)
- 주 관: 게임문화재단, 호남게임과몰입힐링센터
- 주요 프로그램

구 분	프로그램명	내 용
치유	인문치유 프로그램	인문치유 프로그램을 통해 정신적·정서적 건강을 회복하고, 자기 성찰과 인식 변화를 유도하여 개인의 심리적 안정과 사회적 관계 회복을 위한 교육
특강	디지털 리터러시	올바른 디지털 기기 사용 습관 형성을 위한 교육 (부모/청소년)
협동	카프라	카프라 협동 쌓기 게임(교육과 놀이)
	공동창작 공연	공동창작과 협업을 위한 창의적 공연
	원에 테라피	친환경 이끼를 이용한 화분 만들기 체험으로 공기정화에 탁월한 식물과 교감
	쿠킹 클래스	구례군 특산품을 이용한 피자 만들기 체험을 통한 건강한 먹거리 만들기

### Ⅲ 세부 내용

#### ○ 주요 일정

일자	시간		구분	내용	비고
5.21. (수)	13:30~15:00	90	부모특강	• 올바른 디지털 기기 사용 습관 형성을 위한 부모교육	자연룸
	13:30~14:30	60	OT	• 캠프 소개 및 오리엔테이션	ICOOP룸
	14:30~14:50	20	휴식	• 휴식 시간	
	14:50~15:40	50	1차시	• (관계 맺기) 새로운 관계 맺기 - ‘나’ 라는 책으로 새로운 관계 맺기(문장 스티커 게임, 마킹 게임)	
	15:40~16:00	20	휴식	• 휴식 시간	
	16:00~16:50	50	2차시	• (단순주의력) 팀플레이, 경쟁과 승패! - ‘환상시 빈칸 완성/ 환상시 암송과 창작	
	16:50~17:10	20	휴식	• 휴식 시간	
	17:10~18:00	50	3차시	• (감정) 나를 들여다보고 표현하기! - 내 마음에 무슨 일이?(감정 에세이 쓰기)	
	18:00~19:00	60	식사	• 저녁 식사	비어락 하우스
	19:00~20:30	90	협동	• 카프라 쌓기 게임	ICOOP룸
5.22. (목)	08:00~09:30	90	기상/식사	• 아침 식사	오가닉
	09:30~10:00	30	휴식	• 자유 시간	공원
	10:00~10:50	50	4차시	• (부모와의 관계) 또래 고민 상담 - 우리’ 의 의미 탐색, 가족에 관하여	ICOOP룸
	10:50~11:10	20	휴식	• 휴식 시간	
	11:10~12:00	50	5차시	• (복잡 주의력) 동시에 여러 가지, 선택과 집중 - 기억 저장, 오디오북 감상, 책 광고 제작 외	비어락 하우스
	12:00~13:00	60	점심	• 점심 식사	
	13:00~14:30	90	협동	• 원예 테라피(코케다마)	ICOOP룸
	14:30~14:50	20	휴식	• 휴식 시간	
	14:50~15:40	50	6차시	• (사회성) 공동 작업 과정(토론과 절충) - 화곡 공동창작과 공연 연습, 자기 자랑 대회 외 몸놀이 게임 등	
	15:40~16:00	20	휴식	• 휴식 시간	
	16:00~16:50	50	7차시	• (감정 다루기) 수용, 조절, 표현 - 게임과 현실, 문학 안에서의 감정 조절, 게임 스토리 창작	
	16:50~17:10	20	휴식	• 휴식 시간	
	17:10~18:00	50	특강	• 올바른 디지털 기기 사용 습관 형성을 위한 청소년 교육	
	18:00~19:00	60	저녁	• 저녁 식사	루돌판
	19:00~20:30	90	협동	• 공동창작 공연	ICOOP룸

5.23. (금)	08:00~09:30	90	기상/식사	• 아침 식사	오가닉
	09:30~10:20	50	8차시	• (논리적으로 말하고 경청하기) 변신 캐릭터, 미래의 나에게	ICOOP룸
	10:30~11:30	60	협동	• 쿠키 클래스(한우 우리 밀 피자 만들기 체험)	조물락 공방
	11:30~12:30	60	점심	• 점심 식사	비어락 하우스
	12:30~13:00	30	수료식	• 수료식 및 마무리	ICOOP룸

※ 상기 일정은 사정에 따라 다소 변경 될 수 있음

○ 평가 방법

- 사전·사후 게임습관 자가진단 척도 검사
- 만족도 조사

○ 신청 방법

구분	내용	
신청기간	- '25.4.25.(금) 18시까지(선착순 모집, 조기마감 될 수 있습니다.) ※선착순 신청하더라도 대상자 선정은 별도로 진행됩니다.	
모집대상	- 게임과몰입 청소년(중·고등 여학생 25명)	
참가비	- 전액 무료	
신청방법	- 아래 QR 코드 또는 링크를 통해 온라인 신청서 작성 * 참가 신청 및 사전 게임습관 자가진단 2개 모두 작성 필수!!	
		
	<a href="https://naver.me/5LHbZOEe">https://naver.me/5LHbZOEe</a> ① 참가 신청	<a href="https://gameinfo.or.kr/program/diagnosis-test">https://gameinfo.or.kr/program/diagnosis-test</a> ② 게임습관 자가진단 2개 *참가 학생 직접 작성 필수!!
선정발표	- '25.4.30.(수) 내, 선정자에게 개별 연락(보호자에게 문자 발송) - 대상자 선정 후 여행자보험 등 추후 연락	

## ○ 안전 관리

- 인문캠프에 참여하는 학생 및 자원봉사자는 여행자 보험 가입 필수
- 캠프 참가자의 안전을 최우선으로 고려하여 철저한 관리  
모든 참가자는 캠프 기간 동안 안전 수칙을 준수해야 하며, 응급 상황 발생 시 참여자의 상태를 신속히 파악하고 적절히 대응하며, 필요시 인근 병원으로 후송하여 치료
- 응급상황 발생 시 신속하게 지역 내 인근 보건소, 지구대, 소방서(119구조대) 등과 협조하여 대응

## IV 참가자 안내사항

- 캠프비용: 무료
- 캠프 참가 학생은 캠프 시작 시간에 맞춰 지정된 장소에 도착해 주시고, 캠프 종료 후에는 정해진 시간에 맞춰 부모님께서 픽업해 주시기 바랍니다.
- 본 캠프는 3인 1실 숙소 제공(참여자 3명당 대학생 멘토 1명 배치)
- 캠프 전 기간 전공의 1명 상시 배치
- 준비물: 세면도구, 편안한 옷, 여벌 옷, 우천 시 비옷 또는 우산, 운동화(실내화, 구두 착용 금지), 개인 텀블러 등

## V 기타 안내

- 캠프 장소: 구례자연드림파크(전남 구례군 용방면 죽정리 920)
- 집결 장소
  - 주차 및 등록: 구례자연드림파크 ICOOP룸
- 문의처: 게임문화재단 게임과몰입대응팀 ☎ 02-586-3716  
국립나주병원 소아청소년정신과 ☎ 061-330-7742

## 참가신청서

1. 참가 학생 정보			
성명			
생년월일		성별	여( )
학교명 (학년)		휴대전화	
참가동기			
디지털 사용습관	하루 평균 사용 시간:		
디지털 사용 습관 어려움(고민)			
건강관련	알레르기 및 건강상 주의사항:		
2. 보호자 정보			
성명		거주지역	
휴대전화		학생과의 관계	부( ) 모( ) 기타( )
캠프를 통해 바라는점			

본인은 국립나주병원에서 주관하는 '디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유 캠프'에 참여하여  
진행자의 제반 지시와 안전사고 예방에 철저를 기할 것을 서약하며 이상과 같이 참가 신청합니다.

2025년      월      일

신청인 (보호자) :                          (서명)

**국립나주병원**

## **여행자보험 가입신청서**

<b>1. 학생 정보</b>			
성 명		주민등록번호	
<b>2. 보호자 정보(주계약자)</b>			
성 명		주민등록번호	
연락처		학생과의 관계	부(    ) 모(    ) 기타(    )
출발지		도착지	
※ 학생과의 관계는 보험가입 과정에서 필요시 연락하기 위한 사항입니다.			

※ 보험가입 희망자의 성명과 주민번호 13자리를 모두 적어주셔야 보험 가입이 가능합니다.

### 붙임3 개인정보 이용 동의서

#### 디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유 캠프 운영을 위한 개인정보 수집·이용 동의서

개인정보의 수집·이용 목적	‘디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유’ 캠프 운영
개인정보의 수집·이용 항목	이름, 연락처, 성별, 생년월일, 학교 명 등
개인정보의 보유·이용 기간	‘디지털 과몰입 입문치유’ 캠프 종료 후 1년
제공 거부에 따른 불이익	‘디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유’ 캠프 서비스 이용 제한

※ 위 사항에 대한 개인정보 제공을 거부할 권리가 있으며, 거부에 따른 불이익은 없음을 알려드립니다.

위 사항과 관련하여 귀하의 개인정보 제공에 동의하십니까?

동의함 ☐                      동의안함 ☐

#### 디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유 캠프 운영을 위한 개인정보 수집·이용 동의서

개인정보의 수집·이용 목적	‘디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유’ 캠프 홍보
개인정보의 수집·이용 항목	사진, 영상
개인정보의 보유·이용 기간	디지털 과몰입 입문치유’ 캠프 종료 후 1년
제공 거부에 따른 불이익	없음

※ 위 사항에 대한 개인정보 제공을 거부할 권리가 있으며, 거부에 따른 불이익은 없음을 알려드립니다.

위 사항과 관련하여 귀하의 개인정보 제공에 동의하십니까?

동의함 ☐                      동의안함 ☐

#### 디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유 캠프 운영을 위한 개인정보 수집·이용 동의서

개인정보의 수집·이용 목적	여행자보험 가입
개인정보의 수집·이용 항목	성명, 주민등록번호, 연락처 등
개인정보의 보유·이용 기간	‘디지털 과몰입 입문치유’ 캠프 종료 후 1년
제공 거부에 따른 불이익	‘디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유’ 캠프 서비스 이용 제한

※ 위 사항에 대한 개인정보 제공을 거부할 권리가 있으며, 거부에 따른 불이익은 없음을 알려드립니다.

1. 위 사항과 관련하여 귀하의 개인정보 제공에 동의하십니까?

동의함 ☐                      동의안함 ☐

2. 위 사항과 관련하여 귀하의 고유식별정보(주민등록번호) 제공에 동의하십니까?

동의함 ☐                      동의안함 ☐

2025년    월    일    정보제공자 : \_\_\_\_\_ [서명]

※ 정보제공자가 만14세 미만일 경우 법적대리인이 서명하여 주시기 바랍니다.



## 디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유 캠프 운영을 위한 개인정보의 제3자 제공 동의서

제공받는 자	<u>여행자보험 보험회사</u>
제공 받는 자의 개인정보 이용 목적	<u>여행자보험 가입</u>
제공하는 개인정보 항목	성명, <u>주민등록번호</u> , 연락처 등
제공받는 자가 개인정보 보유·이용 기간	<u>수집·이용 동의일로부터 1년</u>
제공 거부에 따른 불이익	'디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유' 캠프 서비스 이용 제한

### <고지사항>

개인정보 처리 사유	개인정보 항목	수집 근거
여행자보험 가입	주민등록번호	「보험업법 시행령」 제102조제5항제4호

※ 위 사항에 대한 개인정보 제공을 거부할 권리가 있으며, 거부에 따른 불이익이 발생할 수 있음을 알려드립니다.

1. 위 사항과 관련하여 귀하의 개인정보 제공에 동의하십니까?

**동의함** ☐

**동의안함** ☐

2. 위 사항과 관련하여 귀하의 고유식별정보(주민등록번호) 제공에 동의하십니까?

**동의함** ☐

**동의안함** ☐

2025년      월      일

정보제공자 : \_\_\_\_\_ [서명]

※ 정보제공자가 만14세 미만일 경우 법적대리인이 서명하여 주시기 바랍니다.

## 국립나주병원

게임이용문제 척도

\_\_\_\_학교\_\_\_\_학년\_\_\_\_반 이름\_\_\_\_ 나이\_\_\_\_성별 남/여 일시\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.

	문 항	전혀 아니다	아 다	보 통 이 다	그 렇 다	매우 그 렇 다
1	나는 지금 이 순간 간절히 게임을 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 하루 중 대부분의 시간에 게임을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 공부할 때도 게임 생각이 계속 난다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 부정적 결과가 있는 것을 알면서도 게임을 조절하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 게임을 그만하라는 말을 듣고도 그만두기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 게임을 끝내고 싶은데 끝낼 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 건강이 나빠지는 데도 게임을 계속한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 게임으로 인해 다른 사람과 갈등을 경험한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 게임 때문에 가족과 함께하는 중요한 일(외식, 여행)에 빠진다.	①	②	③	④	⑤

## 게임욕구충족 척도

\_\_\_\_학교 \_\_\_\_학년 \_\_\_\_반 이름\_\_\_\_\_ 나이 \_\_\_\_성별 남/여 일시\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.

	문항	전혀 아니다	아다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 게임 속에서 무엇이든 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	게임 속에서 나는 현실에서 할 수 없는 능력을 발휘한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 현실에서 할 수 없는 것을 게임에서 시도 해본다.	①	②	③	④	⑤
4	게임을 통해 나를 잘 이해해주는 사람들이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
5	새로운 친구를 사귄 때, 내게 게임이 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
6	게임은 내 친구들과 이야기 할 수 있는 화제 거리가 된다.	①	②	③	④	⑤
7	내 캐릭터를 정성 들여 꾸미는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
8	멋진 내 캐릭터를 보면 대리 만족을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9	내 캐릭터의 레벨이 높아지고 있는 것을 보면 뿌듯하다.	①	②	③	④	⑤
10	내가 쓰는 게임 전략은 잘 통한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 게임 전략을 잘 구상하고 적용한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 인터넷에서 본 게임 공략법을 적용한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 게임을 하면서 상대 팀을 이겼을 때 짜릿하다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 게임에서 이기면 스스로 대단하다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 목표(캐릭터 레벨 상승 퀘스트 달성 등에 도달하면) 성취감이 든다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 게임에서 누군가를 공격하면서 스트레스를 푼다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 게임에서 파괴되는 장면을 보는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 게임을 통해 속상한 마음을 표출한다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 기분이 안 좋을 때 게임을 하면 마음이 안정된다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 게임을 할 때 걱정이 사라지고 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 게임을 통해 스트레스를 해소한다.	①	②	③	④	⑤

만족도 설문지 [학생]

‘디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유’ 캠프 운영에 반영하고자 하오니 솔직한 의견 부탁드립니다.

1. 참가자 일반사항

나	이	만	세
---	---	---	---

2. 캠프 프로그램 만족도

프로그램명		매우 불만족	조금 불만족	보통	조금 만족	매우 만족
1	인문치유 프로그램(8회기)					
2	카프라 쌓기					
3	원예테라피(코케다마)					
4	올바른 디지털 기기 사용 습관 형성을 위한 특강					
5	공동 창작 공연					
6	쿠킹 클래스(한우 우리밀 피자 만들기)					

3. 캠프 일정 만족도

문 항	연장 필요	적절함	단축필요
2박 3일 캠프 기간 적절			

4. 캠프 운영 및 시설에 대한 만족도

문 항	전혀 만족 못함	대체로 만족 못함	보통	대체로 만족	매우 만족
전반적인 캠프운영 만족					
캠프 장소와 시설에 만족					

5. 향후 캠프에 다시 참여할 만족도

문 항	전혀 참여 의향 없음	조금 참여 의향 없음	보통	참여하고 싶다	매우 참여 하고 싶다
다음 캠프에도 참여할 의향					

6. 본 캠프에 관한 건의 사항과 남기고 싶은 말(편안하게 작성해 주세요)

## 만족도 설문지 (부모)

‘디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유’ 캠프 운영에 반영하고자 하오니 솔직한 의견 부탁드립니다.  
본 설문지는 금일 진행된 『**디지털 과몰입 해소를 위한 청소년 인문치유 캠프 부모특강**』이 **자녀 및 학생 교육에 어느 정도 도움이 되었는지**, 앞으로의 운영계획에 반영하고자 몇 가지 질문을 드리니 편안한 마음으로 솔직한 의견 작성해주시면 감사하겠습니다.

### 1. 참가자 일반사항

성별	① 남성(    )	② 여성(    )
연령	①30대 ② 40대 ③50대 ④60대 ⑤기타 (    )	
교육 참여 이유	①게임과몰입에 대한 관심 ②게임과몰입 자녀와의 갈등 ③주변(지인, 친척 등)의 추천 ④추후 자녀 교육에 도움 ⑤기타(    )	

### 2. 교육내용자 관련된 질문입니다. 해당 번호에 v표 해 주세요.

평 가 내 용	전혀그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
교육 내용은 현재 내가 겪고 있는 자녀(학생) 문제와 직접적으로 관련이 있다.					
교육 내용은 자녀(학생) 교육에 도움이 되었다.					
주변 사람들에게 오늘 받은 교육을 추천하고 싶다.					
전반적으로 교육 내용에 만족한다.					

### 3. 캠프 일정에 대한 만족도

문 항	연장 필요	적절함	단축필요
2박 3일 캠프 기간 적절			

### 4. 참여소감 및 건의사항 등을 자유롭게 작성해 주시기 바랍니다.

소감	
건의 사항	

설문에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다.