

인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육프로그램 개발

이 현 아 (서울대 소비자대학부 강사)

최근 인터넷 확산 이후 나타난 부작용 중 가장 심각한 문제로 손꼽히는 것이 바로 ‘인터넷중독’(Internet addiction)이다. 우리사회의 정보화단계가 높아지면 높아질수록 일상생활에서 인터넷에 대한 의존도는 더욱 커질 것이라 할 때, 정보화사회를 살아가는 생활인이면 누구나 인터넷중독 증상을 보일 가능성을 지니고 있는 것이다. 이러한 인터넷중독의 보편성을 고려할 때, 인터넷중독을 예방하고 극복할 수 있는 대처방안이 마련될 필요가 있는 것이다. 이에 본 연구에서는 인터넷중독 방지를 위한 대책으로 인터넷사용주체의 생활관리능력 함양의 중요성을 인식하고, 이를 가능케 하는 시간관리교육프로그램을 개발해보고자 한다.

인터넷중독방지를 위한 시간관리교육 프로그램을 개발하기 위해서 우선 인터넷중독자 관련 선행연구-연구보고서와 논문, 단행본, 각종 자료 등-를 검토하여, 인터넷중독의 실태와 인터넷중독 척도, 인터넷중독 증상, 인터넷중독의 폐해, 인터넷중독 치료방법 등을 대해 살펴보고, 실제 인터넷중독 증상을 보이는 대학생을 대상으로 심층면접을 실시함으로써 인터넷중독의 특성을 파악하였다. 한편 본 연구자가 직접 한국정보문화진흥원의 ‘인터넷중독전문상담사 양성과정’과 한국리더십센터의 ‘시간관리 워크샵’에 참여함으로써 기존 프로그램의 동향을 모색하고, 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육프로그램 개발의 아이디어를 얻었다.

연구결과, 인터넷중독자들에 대한 심층면접 결과를 토대로 하여 인터넷중독자를 위한 시간관리교육 프로그램의 방향을 다음과 같이 설정하였다. 우선 인터넷중독자들의 인터넷사용특성, 사회심리적 특성, 인터넷중독이 그들의 생활에 미치는 영향 등의 결과를 종합해보면, 인터넷중독자들은 현실에서 충족되지 못한 욕구와 스트레스를 인터넷을 통해 해소하려는 경향이 있고, 충동적 성향이 강해 스스로 자신의 생활을 조절할 수 있는 통제력과 시간관리능력이 크게 떨어지는 특성을 보였다. 또한 이들의 중독적인 인터넷사용은 신체적, 학업적, 정서적 측면에서 부정적인 영향이 큰 것으로 나타났다. 이러한 인터넷중독자들의 특성과 영향을 고려하여 이들이 인터넷중독에서 벗어나고 자신의 생활을 관리할 수 있도록 도와주는 시간관리교육 프로그램을 개발하였다. 본 연구에서 개발한 시간관리교육 프로그램은 크게 5회기로 구성하였는데, 1회기는 프로그램소개 및 인터넷사용관련 사전검사, 2회기는 인터넷사용 패턴에 대한 자기점검, 3회기는 인터넷사용습관 분석과 시간관리전략, 4회기는 행동변화강화 및 대안활동 증진전략, 마지막 5회기는 변화발견하기와 재발방지 장기계획수립 등으로 구성하였다. 이상의 5회기 프로그램에 참여하면 인터넷중독자들이 스스로 중독임을 인식하고 자신의 인터넷사용습관을 한번 점검하게 될 뿐 아니라, 더 나아가서는 현재 잘못된 생활패턴을 수정할 수 있는 구체적인 시간관리계획을 장단기적으로 수립할 수 있게 된다. 이는 단순한 시간관리계획에 그치는 것이 아니라 결국은 자신의 생활관리, 인생관리로 이어진다는 점에서 대학생들에게 매우 의미있는 프로그램이라 할 수 있다.