

인터넷 중독

□ 인터넷 중독이란?

인터넷 중독은 현재 정신과 진단체계 내의 한 장애로서 정식으로 인정받고 있지는 못한 상태이다. 인터넷 중독을 하나의 질환으로 인정할 것인지 말 것인지에 대해서는 논란이 있다.

인터넷 중독질환(Internet addiction disorder)이라는 병명을 사용하는 경우도 있고, 병적 인터넷(컴퓨터) 사용(Pathological Internet use)이라고 부르기도 한다. 일부에서는 이러한 현상을 독립적인 장애로 보는 것을 반대하고 다른 질환, 즉 충동조절장애, 강박장애, 우울증의 한 증상으로 보고자 하기도 한다. 현재 인터넷 중독이라는 현상에 대해서 많은 연구를 통해 보고가 되고 있긴 하지만 이것이 하나의 독립된 장애로서 인정받으려면 이 장애가 생겨나는 원인, 병리과정, 진단기준, 치료방법 등이 입증되어야 한다.

□ 인터넷 중독의 원인

인터넷 중독은 근본적으로 의사소통의 장애이다. 인터넷 중독의 원인을 바라보는 가장 설득력 있는 이론 중의 하나이다. 인터넷은 현실 세계에서의 의사소통에서 비효율성, 혹은 실패의 경험을 하는 사람들에게 중요한 보상수단의 하나가 될 수 있다. 이메일, 채팅, 게시판 글 올리기와 같은 인터넷 사용은 의사소통의 한 방법이고 이에 중독되는 것은 비현실적 의사소통 방법에 의존하는 것이라고 할 수 있다.

인터넷을 통한 대인관계 교류의 특징은 이미 잘 알려진 것처럼 익명성(anonymity)으로 인해서 생겨나는 여러 가지 파급효과들로 나타날 수 있다. 즉 억압 해제효과(disinhibiting effect)가 있으며, 정서적 투사효과(emotionally-laden projection effect)가 있다. 정체성이 드러나지 않기 때문에 자신의 감정을 실어서 마음대로 표현할 수 있다는 점이 중독적 행동을 유발하는 중요한 요인이 된다.

□ 인터넷 중독현상

- 인터넷 시간왜곡 경험

- 어떻게 인터넷에서 그렇게 빨리 시간 개념을 잊어버릴 수가 있는가?
- 무엇 때문에 주의하기가 어려운가?
- 손에서 놓을 수 없는 소설을 읽을 때보다 왜 인터넷에서 더 쉽게 섯길로 빠지고 마는가?
- 시간 왜곡경험에 계속 빠지면 수면 이외에 무엇을 더 잃게 되는가?
- 장기적으로 현실 생활에 어떠한 영향을 미치는가?
- 기본적인 생활을 훼손시키지 않고 의도한 바의 목적대로 인터넷을 사용하면서 온라인 시간을 관리할 수 있는 방법은 무엇인가?

인터넷에 빠져들어 가게 되면 시간에 대한 지각이 왜곡된다. 이러한 현상을 인터넷 시간왜곡 경험이라고 한다. 인터넷 시간왜곡 경험을 평가하기 위해서는 위 질문들을 본인에게 수차례 던져봐야 한다.

- “1분만 더” 증후군 (one more minute syndrome)

1시간 후에도 인터넷 시간왜곡 경험에 사로잡혀 있어, 처음에 방해를 받은 이래로 겨우 1분 정도밖에 지나지 않은 것처럼 느낀다. 이때 누군가가 들어와 다시 컴퓨터를 하지 못하게 하려면, 다시 대답한다. “1분 후에 나갈게!” 사실 그 1분은 금방 2시간이 되었는 데도 불구하고 실제의 시간감각은 1분의 연속일 뿐이다.

이러한 현상은 알코올 중독자가 파티에서 “딱 한잔만”이라고 말하는 것과 비슷하며, 흡연자가 잠자러 가기 전에 “딱 한 개비만”이라고 말하는 것과 같고, 상습 도박중독자가 “딱 한판만 하고” 나서 카지노에서 나가겠다고 말하는 것과 유사하다.

- 인터넷 사용으로 상실되는 것 10가지

과도한 인터넷 사용으로 인해 잃어버린 것들을 순위로 매겨 상위 10가지를 정리하면 다음과 같다.

1. 배우자나 가족과의 시간
2. 일상 잡일
3. 잠
4. 독서
5. TV 시청
6. 친구 관계
7. 운동
8. 취미 생활(정원 가꾸기, 목공예, 뜨개질)
9. 성생활
10. 문화 생활(영화, 연극, 콘서트)

- 인터넷 중독자들이 피하고 싶어하는 주제 10가지

1. 외로움
2. 결혼생활의 불만
3. 업무상의 스트레스
4. 따분함
5. 우울
6. 경제적 문제
7. 외모에 대한 불만
8. 걱정
9. 다른 중독 상태로부터의 회복 노력
10. 제한된 사회생활

□ 인터넷 중독 징후

1. 가정 : 사이버상에서의 외도
사이버 공간에서의 외도를 눈치챌 수 있는 7가지 징후를 알아.

- 1) 수면 패턴의 변화
- 2) 프라이버시의 요구
- 3) 집안 일을 소홀히 함
- 4) 거짓말의 증거
- 5) 성격 변화
- 6) 섹스에 대한 흥미가 없어짐
- 7) 관계에 대한 노력을 하지 않음

2. 학교 : 인터넷 중독에 빠진 아이들이 보이는 징후


- 1) 지나친 피로
- 2) 성적이 떨어짐
- 3) 취미생활을 점차 하지 않음
- 4) 가까운 친구와 멀어짐
- 5) 반항과 불복종이 나타남

3. 직장 : 인터넷 중독에 빠진 사원들이 보이는 징후

- 1) 생산성 하락
- 2) 실수의 증가
- 3) 동료와의 관계가 줄어들음
- 4) 컴퓨터 작업을 하고 있을 때 누군가가 다가오면 놀람
- 5) 작업조건에 대한 참을성이 없어짐
- 6) 지나친 피로
- 7) 아프다는 핑계로 출근을 안 하거나, 지각하거나, 중간에 '병원에 가는' 경우가 많아짐

□ 인터넷 중독으로부터 벗어나는 길

더 재미있는 다른 일을 찾아라.

항상 하고 싶었던 취미가 있으면, 바로 지금이 시작할 만한 때이다. 헬스클럽에 가고 싶으면, 바로 지금 회원가입 신청을 하도록 한다. 오랫동안 잊고 있었던 친구가 생각이 나면 지금 당장 연락해서 같이 하고 싶은 것을 찾아 보도록 한다. 즐길 수 있는 재미있는 것으로 만들어야 한다. 일상생활에서 더 재미있는 것일 수록, 인터넷에 대한 생각이 더 줄어들고 다시 돌아가고 싶은 욕망도 줄어들 것이다. 

<자료제공 : 청년의사 인터넷 중독 치료센터>