

ICT 시대의 디지털 여가 역기능과 교육대책

김명미*

Dysfunction of Digital Leisure of ICT Age and Educational Measurement

Myeong-Mi Kim*

요약

최근에 디지털 여가 활동이 늘어나면서 순기능 이외에 부작용에 대한 우려가 현실로 발생하고 있다. 본 논문에서는 여가의 중요성, 여가에 참여할 때의 참가 효과, 역기능을 살펴보고 정보화 사회에서 디지털 기기의 사용을 중심으로 한 디지털 여가의 역기능을 알아본다. 또한 이러한 역기능을 해결하기 위한 방법으로서 교육을 통한 대책과 융·복합화를 통한 대책을 제시한다.

ABSTRACT

As digital leisure's activity increase recently, the worry for side effect except right function occurs with reality. In this paper, the importance of leisure, participation effect when someone has a chance to leisure is reviewed. The dysfunction of digital leisure that focuses on usage of the digital device in information society is examined. In order to solve those dysfunction, the measure is presented through education and convergence

키워드

Digital Leisure, Sericeous Leisure, Leisure Measurement, Leisure Dysfunction, Information Society
디지털 여가, 진지한 여가, 여가 대책, 여가 역기능, 정보화 사회

1. 서론

여가의 개념은 휴식, 오락, 이념형성 등의 소극적이고 고전적인 개념에서 탈피하여 적극적인 인지된 자유 상태로 변화되어 왔고, 건강하고 행복하게 사는 삶이 중요해 졌으며, 여가의 본질적 요소인 선택성, 융통성, 자발성, 자기결정성 등을 강하게 추구하고 있다[1].

여가는 고전적으로 실재를 중심으로 이루어지는 실내 여가와 야외 활동을 중심으로 펼쳐지는 실외 여가로 나눈다. 그러나 최근에는 이들 고전적인 여가 활동

이외에 디지털 문화의 확산에 따른 사이버 여가가 하나의 큰 여가 활동의 영역으로 자리 잡고 있는 상황이다.

ICT 기술의 발달에 힘입어 디지털 여가 활동은 그 확산이 점점 커질 것으로 예상되고 있다. 이러한 확산 추세는 여가 활동의 순기능만이 있는 것이 아니고 역기능 또한 많이 존재한다. 고전적인 여가활동이 주로 순기능이 역기능보다 많은 반면 디지털 여가활동은 순기능보다는 역기능이 더 많이 나타날 것으로 예상하고 있다.

디지털 여가의 한 형태인 인터넷 사용에 대한 중독

* 교신저자(corresponding author) : 대구대학교(mm0820@hanmail.net)

접수일자 : 2013. 10. 27

심사(수정)일자 : 2013. 11. 25

게재확정일자 : 2012. 12. 16

관련 연구는 많이 진행되어 왔으나[2-6] 진지한 여가, 디지털 여가에 대한 역기능과 그 대책 방안은 연구되어 있지 않다.

선진국의 경우 다양한 여가정책이 마련되고 있는 반면에 한국의 여가 대책은 그 중요성에 비해 수동적으로 다루어지고 있는 것이 현실이다[7]. 그러므로 본 연구에서는 디지털 여가활동에서의 역기능인 부작용 중의 하나로 나타나고 있는 여가 중독을 중심으로 고찰하고 이를 극복할 수 있는 대응 방안을 제시하고자 한다.

본 논문은 1장에서 본 연구의 필요성을 기술하고 2장에서는 여가 전체에 대한 중요성, 여가에 참가했을 때의 효과 및 역기능을 중심으로 설명한다. 3장에서는 정보화 사회에서의 여가의 한 종류인 디지털 여가에서의 여가 기능과 문제점 중의 하나인 중독문제를 논하고, 4장에서는 이러한 중독성을 피해할 수 있는 방법론을 제시하고, 5장에서 결론을 맺는 순서로 구성한다.

II. 여가의 중요성, 참가 효과 및 역기능

2.1 여가의 기능

Witt & Ellis[8]는 여가기능이란 “자신의 여가경험에 대하여 어떻게 느끼며 이러한 경험에 의하여 어떠한 유형의 결과를 초래하였는가를 의미 한다”고 하였다.

여가의 중요성은 크게 심리적 혜택, 신체적 혜택, 사회적 혜택, 정서적 혜택을 들 수 있다. 심리적 혜택은 자기 표현, 정체성, 현실 탈출, 스트레스 해소, 호기심 충족, 휴식, 유능감 등을 제공하고 신체적 혜택은 심폐기능, 운동 기능, 근지구력 등을 제공한다. 사회적 혜택은 사고 및 사회적 연결망 등을 제공하고 정서적 혜택으로는 감정의 표현 및 순화를 제공한다. 따라서 여가는 건강한 삶을 살기 위한 완충모델로서 역할을 한다. 여가와 완충 모델 관계는 Coleman 과 Iso-Ahola[9]에 의해 제시되었으며 그림 1과 같은 특징을 갖는다.

2.2 여가의 참여 효과

한편 여가에 참여하게 되면 신체적, 심리적, 사회

적, 교육적, 휴향적, 환경적인 만족감을 가지게 되면서는 전체적으로 생활의 만족을 이끌고 신체적 건강을 이끌어 주며 최종적으로는 개인적 성장 및 행복을 느끼는 효과를 가져다주게 된다. 그림 2에 여가 참가 효과를 나타내었다.

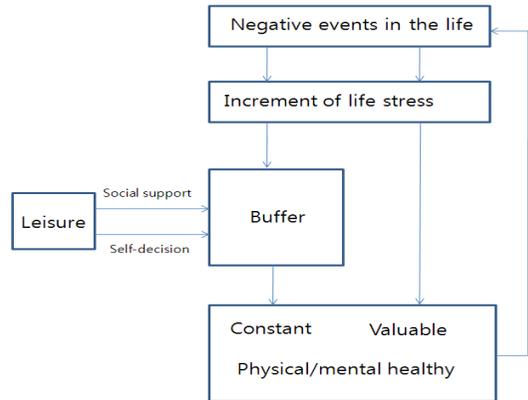


그림 1. 여가와 건강의 완충 모델[5]
Fig. 1 Buffer model of leisure and healthy

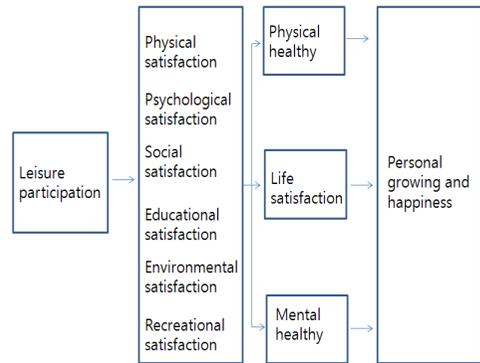


그림 2. 여가 참가의 효과
Fig. 2 Effect of leisure participation

3.3 여가의 역기능

여가는 언제나 순기능만 존재하는 것은 아니며 역기능도 존재한다. 여가의 역기능으로서는 여가의 상업화, 과시화, 여가로 인한 스트레스화, 향락화 및 퇴폐화, 여가의 부정적 현실 도피 등을 들 수 있다.

3.3 여가의 제약 요인

여가에는 여러 가지 제약 요인이 있다. 여가제약은

여가에 참가하거나 여가를 즐기는 데 방해가 된다고 인지되는 요인[9]이다. 또한 “여가제한은 개인의 여가활동의 궁극적 참여를 방해하고 제한하는 힘”으로 정의되기도 한다[10].

여가 제약, 동기, 참여 관계를 그림 3에 나타내었다.

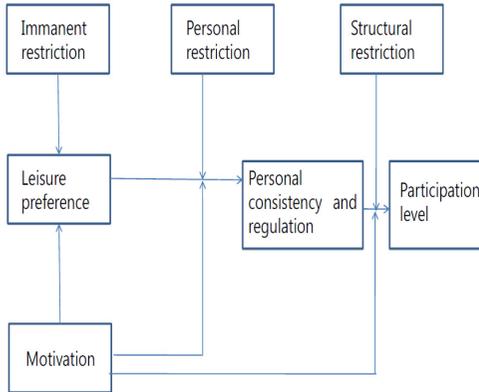


그림 3. 여가의 제약
Fig. 3 Restriction of leisure

우리나라에서 여가의 제약 요인은 다문화가정, 유색인종의 산업체 연수생, 고3 수험생, 군인들이 여가에 제한을 받으며 이러한 여가 제한을 받는 집단들은 제한된 여가를 보상하거나 만회하기 위하여 실내여가나 실외여가의 아날로그 여가보다는 언제 어디서든 스마트폰이나 컴퓨터와 같은 디지털 기기만 있으면 활용이 가능한 디지털 여가에 집중할 수 밖에 없는 구조를 가진다. 따라서 이런 집단에서 더 많은 디지털 기기에 대한 몰입 현상과 이로 인한 디지털 여가의 역기능 현상을 경험할 수 있는 집단이 될 가능성이 있다.

III. ICT 사회에서의 여가기능과 문제점

정보화 사회에서의 여가는 고전적인 여가 이외에 디지털 여가로 표현되는 여가 활동이 추가되어진다. 여가기능이란 개인이 가지고 있는 여가활동에 대한 주관적인 생각으로서 비교적 일관성 있는 여가활동으로 여가를 통해 나타나는 여러 가지 효과적인 결과를 의미한다[11].

그러나 여가에 있어서 이러한 순기능도 있지만 역기능도 있다. 정보화 사회에서의 여가인 디지털 여가도 순기능과 역기능이 동시에 존재한다. 디지털 여가의 긍정적인 측면인 순기능은 다음과 같이 정리된다. 첫째 여가 선택의 기회를 넓혀줄 것으로 보인다. 둘째 가상공간은 익명성 속에서 사회적 편견으로부터 자유로울 수 있다. 셋째 여가에 대한 정보를 보다 정확하고, 편리하게 그리고 신속하게 접할 수 있다. 넷째 온라인과 오프라인의 유기적 활용이 가능해졌다. 다섯째 다양한 정보통신을 융합하여 간편하게 활용할 수 있게 되었다.

한편 정보화 사회에서의 여가의 역기능인 문제점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째 피동적이며 비활동적인 인터넷에 대한 과도한 투자가 존재한다. 둘째 가상공간속에서 개인의 사생활이 침해를 받는 경우가 많아졌다는 점이다. 셋째 선정적이거나 잘못된 정보가 범람하고 있다는 점이며 넷째는 온라인과 오프라인에서 맺은 인간관계가 문제로 대두되고 하며 다섯째 정보 소유의 불평 등을 들 수 있다.

정보화 사회에서 대표적인 여가의 한 종류인 디지털 여가에서 현실적으로 가장 큰 문제를 가져오는 것은 여가의 반복적인 참여로 인한 중독성의 문제이다.

일반적으로 디지털 여가에서 문제라고 느껴지는 부분은 참여하는 사람은 문제없다고 생각하는 부분도 참여자가 아닌 사람이 일반적인 사회 수준에서 반복 또는 지속하는 경우 개인이나 사회에 속한 사람들에게 신체적/정신적 건강을 해치는 일이 발생한다면 이는 디지털 여가의 부작용의 상황으로 볼 수 있다.

3.1 중독의 정의

중독은 생물학적·의학적으로 사용하는 의미와 심리적으로 사용하는 의미가 약간 다르게 사용한다. 생물학적·의학적으로는 주로 ‘intoxication’의 단어가 사용된다. 이는 사전적 뜻으로서 “생체가 어떤 독물의 작용에 의해 예기치 않은 반응을 일으켜 가끔 생명에 위험을 미치는 일”을 나타낸다. 심리학적 의미로는 ‘addiction’을 사용한다. 일반적으로 중독은 무엇인가에 ‘의지하는 것’ 또는 ‘기대는 것’을 포함하고 있다.

학술적으로 중독은 크게 3가지 즉 물질 중독, 무형의 행위 중독, 유형의 행위 중독으로 나눈다. 물질 중독은 약물에 의한 중독, 술을 포함한 알코올에 의한

중독 음식 중독약물 중독 등이 있으며 무형의 행위 중독에는 관계, 분노, 연애, 종교 중독 등이 포함되고 유형의 행위 중독에는 일, 도박, 사이버, 성, 쇼핑, 운동 중독, 여가 중독 등이 속한다. 본 논문에서 다루고자 하는 디지털 여가 중독은 유형의 행위 중독 중에서 여가 중독에 속한다.

최근 대중매체를 통해 부정적인 여가시간의 활용으로 심각한 문제가 발생하는 경우를 종종 접하게 된다.

특히 바다이야기, 도박중독, 운동중독, 과도한 운동으로 인한 사망 등 쉽게 대체하고 예방할 수 있는 문제임에도 불구하고 어느 정도시간이 지나면 그냥 묻혀가는 이야기로 전락해 버린다.

일반적으로 아날로그 여가에 속하는 실내여가와 실외여가는 중독으로 인한 문제점이 새로운 여가의 형태인 디지털 여가보다는 덜 한 것으로 판단된다. 예를 들어 운동에 중독되었거나 여행에 중독된 경우에도 디지털 여가보가는 그 피해가 크지 않은 것으로 보는 것이 일반적인 견해이다.

3.3 여가 중독

중독은 여가 지속행동에 중요한 영향을 미치는 요인으로 어떤 행동에 참여해야 한다는 강한 강박적 집착, 문제행위에 대한 통제력이 상실된 상태, 행위를 중단 하였을 경우 불편함, 문제의 행위가 해롭다는 분명한 증거가 있음에도 계속해서 같은 행동을 반복하는 상태[13]로서 중독은 통제할 수 없는 과도한 행동으로서 욕구를 만족하지 못하면 불안하고 안절부절하는 특성을 가진 행동[14]이다.

그러므로 여가 중독은 한 종류 또는 두 종류의 여가 활동에만 몰입하여 다른 일상생활에 피해를 주고 보편적인 일상생활을 할 수 없는 상태를 말한다. 여가 중독 중에서도 디지털 여가가 가장 심각한 중독의 형태로 나타난다.

디지털 여가는 ICT 사회의 핵심인 디지털 기기를 이용하는 여가를 말한다. 일반적으로 디지털 여가는 디지털 기기를 사용하는 모든 형태의 여가를 총칭한다. 대표적인 사례로 게임, 인터넷 검색 및 채팅 등이 여기에 속한다. 그림 1은 디지털 여가의 한 형태인 게임의 프리스타일 풋볼 게임을 보여준다.



그림 4. 프리스타일 풋볼 게임
Fig. 4 Free style football game

그림 1의 게임은 PC방 인기순위(게임트릭스 기준)로 급기야 ‘스타크래프트’마저 제쳐버린 ‘프리스타일 풋볼’이다.

디지털 여가에서의 중독은 디지털 기기를 지나치게 오래 사용함으로써 발생할 수 있는 현상을 말하는 것으로서 디지털 기기를 사용하지 않으면 불안 증세를 보이는 현상이 디지털 중독의 한 예로 볼 수 있다. 게임 중독과 인터넷 채팅 등이 대표적인 중독으로 인한 피해 현상으로 인식하고 있다. 디지털 미디어 사용에 대한 중독도 디지털 여가의 중독의 한 부류에 속한다. 최근 스마트 폰의 사용자가 늘어남으로 인하여 과거 일정한 공간에서만 사용하던 디지털 기기들이 모바일 환경이 도입되면서 언제 어디서든지 무제한 사용할 수 있는 길이 열림으로서 앞으로 디지털 여가의 중독 또는 역기능 문제는 더욱 심각하게 발생할 것으로 예상된다.

더욱이 디지털 여가에서의 중독문제는 아직 자아가 완성되지 않은 초등학교의 어린이와 청소년기에서 심각한 문제를 발생시킬 것으로 예상된다. 더불어 디지털 여가에서의 중독은 도박과 게임, 기타 다른 모든 중독 문제가 가지고 있는 문제점을 모두 다 가지고 있다는 점에서 더욱 심각한 부작용으로 나타날 가능성이 매우 높아 이에 대한 적절한 대비책이 필요한 실정이다.

IV. 디지털 여가의 역기능 대책

4.1 교육을 통한 대책

여가 중독으로서의 역기능에 대한 피해보다는 진지한 여가(Serious leisure)를 잘 활용할 수 있어야 할 것이다. 진지한 여가는 여가활동 속에서 새로운 자신을 개발하고 좀 더 진지한 방법으로 자아를 실현시킬 수 있는 참여를 의미 하는 것[13]으로 미래의 행동의도에 정적인 영향[12]을 미치기 때문에 매우 중요한 여가의 사회적, 심리적 요인이라 할 수 있다.

그러므로 여가 참여자들은 그 활동을 통해서 자신을 개발 하고 자아를 실현하고자 노력하고 나아가 개인의 삶을 더욱더 행복하게 만들어가기 위한 노력을 지속 적으로 해야 할 것 이다.

여가 및 디지털 여가에서의 역기능을 줄이기 위한 대책 중 가장 기본적인 대책 중의 하나는 여가 교육을 통하여 합리적으로 여가 활동을 유도하는 것이다. 일반적으로 여가 교육은 넓은 의미의 방법과 좁은 의미의 방법으로 생각할 수 있다. 넓은 의미의 방법은 여가를 위한 교육과 여가를 통한 교육 둘 다 포함한다. 이 방법을 통하여 여가 활용 방법에 대한 것을 가르칠 수 있으며 여가 참여 기회를 제공할 수 있어 여가활용을 통한 인지/정서/신체/사회적 능력 함양을 포함한다. 좁은 의미의 방법은 여가치료 서비스의 하나로써 여가상담(leisure counselling)을 뜻한다. 이는 여가 기술 및 능력 함양을 통한 여가참여 기회 제공목적이다.

여가 교육은 조기 교육이 필요하다. 왜냐하면 어린 시절 경험은 성인기의 다양한 능력과 태도를 결정하기 때문이다. 아동기 여가 레퍼토리의 확립은 성인기의 삶의 질에 영향을 미치며 여가 활용방법을 습득하면 여가 기회를 얻을 수 있을 뿐 아니라 창의성과 정서 안정에 이르는 방법을 체득할 수 있기 때문이다.

특별히 디지털 여가에 대한 교육을 통하여 순기능뿐 아니라 역기능에 대한 교육을 통하여 디지털 여가의 문제점을 알 수 있도록 해주는 것이 필요하다고 본다. 이러한 이 교육을 통하여 어려서부터 적절한 여가 더욱이 디지털 여가에 대한 활용 방안을 인식하도록 하는 것이 필요하다고 본다.

디지털 여가에 대한 교육 방법의 하나로써 학교 기관이외에 종교단체나 사회단체를 통한 협력 교육이 필요하다고 본다. 종교단체에서 유년기와 청소년기에 해당하는 연령층에 대한 여가의 필요성과 적절한 여

가의 주체, 활용 방법, 부작용 등에 대한 종합적이고 장기적인 교육 방안이 마련되어야 할 것으로 보인다.

4.2 여가의 융합·복합화를 통한 대책

디지털 여가의 역기능을 극복할 수 있는 대안으로서 디지털적인 요소만의 여가가 아닌 고전적인 여가를 통합한 개선된 여가 활동을 개발하는 것이다. 그 대표적인 것 중 하나가 최근 국내에서 활성화된 산업 중의 하나인 스크린 골프장을 들 수 있다. 스크린 골프장은 디지털 기술인 IT 기술을 고전적인 여가 또는 스포츠에 접목한 대표적인 융합 기술의 하나로서 디지털 여가의 문제점을 극복할 수 있을 뿐만 아니라 경제적, 시간적 측면에서 볼 때 골프를 필드에서 즐길 때 들어가는 비용에 비해 저렴하며 경제적인 측면에서도 부담이 증감되며, 단순히 연습장에서 골프를 연습할 때의 단조로움을 극복할 수 있는 장점을 가진다.

이러한 융합과 복합화 기술은 다른 스포츠와 연계된 기술로 개발이 가능할 것으로 보인다. 예를 들면 야구 연습장에 도입하거나 볼링 같은 곳에도 적용 가능할 것으로 전망하고 있으며, 골프뿐만 아니라 현재는 국민의 건강과 재활 운동으로써 승마를 대중적인 스포츠의 활성화를 위하여 디지털 여가로써 자리매김에 노력하고 있다.

V. 결론 및 향후 과제

본 논문에서는 디지털 여가에 대한 역기능을 알아보고 이를 해결하기 위한 방안을 모색해보았다. 앞으로 디지털 여가의 부작용을 체계적으로 연구하기 위한 다양한 설문 조사 방법과 실험 방법에 대한 연구가 있어야 할 것으로 보이며 활용방안에 적용할 수 있을 것으로 기대한다.

한국전자통신학회 2013년도 가을철 학술대회
우수 논문집

참고 문헌

- [1] Kyu-Seong Sim, "Change of Social Functions of Sport and Formation of Sport Welfare

- Concept : Foucault's Discourse Theory Approach", Korea National Sport University Master Thesis, 2012.
- [2] Young-Joon Ahn, Ja-Ok Kim, Kyung-Rye Moon, "A Study on the relationship between the patterns of internet utilization and the internet addiction", The Journal of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences, Vol. 8, No. 7, pp. 1083-1091, 2012.
- [3] Hyun-Sook Lee, Kwang-Sun Kim, Kwang-Hoi Kim, Gil-Woo Nam, Kyeong-Won Min, Sam-Soon Lee, Chan-Hee Jeong, Hong-Jik Lee, Ji-Hyun Park, Relationship between Demographic Characteristics, Health and Internet Addiction and Drug Uses among the Korean High School Students", The Journal of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences, Vol. 8, No. 6, pp. 963-969, 2013.
- [4] Hong-Jik Lee, Kwang-Sun Kim, Kwang-Hoi Kim, Gil-Woo Nam, Kyeong-Won Min, Sam-Soon Lee, Chan-Hee Jeong, So-Youn Park, "Relationship between Socio-demographic Characteristics, Health and Internet Addiction among the Korean Adolescents and their Smoking Behaviors", The Journal of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences, Vol. 8, No. 5, pp. 695-701, 2013.
- [5] Dong-Soon Kim, Yu-Suk Kim, So-Hui Kim, Young-Hee Jang, Mi-Sun Jang, Jong Park, "Relationship between smoking experience and internet addiction in adolescence", The Journal of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences, Vol. 7, No. 4, pp. 937-944, 2012.
- [6] So-Youn Park, Hong-Jik Lee, "Determinants of internet addiction among the Korea youth", The Journal of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences, Vol. 8, No. 2, pp. 291-299, 2013.
- [7] Ko Mi Young, "Model Development for Senior Leisure Policy in the Aged Society", Jeju National University Ph.D thesis, 2010.
- [8] Witt, P.A., & Ellis, G. D. "The Leisure and diagnostic battery : Conceptualization development, reliability, Validity and scoring. Denton", Texas: North Texas State Vniversity, Leisure Diagnostic Battery Projet, 1987.
- [9] Coleman, Iso-Ahola, "Leisure and health : The role of social support and self-determination", Journal of Leisure Research, Vol. 25, pp. 111-128, 1993.
- [9] Myung-Hwan, Cho, Kwang-Hyeon, Jeong, "A Study on the Influence of Recognition of Leisure Function on Choice of Leisure Activities", Journal of Tourism and Leisure Research, Vol. 14, No. 2 pp. 9-23, 2002.
- [10] Dong Woo, Ko, "Lecture note of leisure management", Korea National Open University.
- [11] Raymore, Godbey, & Crawford, " Self-esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents", Journal of Leisure Research, Vol. 26, No. 2, pp. 99-118, 1994.
- [12] Seung-chul, Lee,, "Skiers' different commitment and behavioral intention to skiing according to the level of specialization", The Korean Journal of Physical Education, Vol. 42, No. 5, pp. 411-417, 2003.
- [13] Gossop, M. Relapse and addiction behaviors. The adoring audience. London : Routledge, 1989.
- [14] Stebbins, R. A. "., Serious leisure: A Conceptual statement. Pacific Sociological Review, Vol. 25, pp. 251-272, 1982.

저자 소개



김명미(Myung-Mi Kim)

1994년 계명대학교 체육대학 무용학과(체육학사)

1996년 계명대학교 교육대학원 체육학과(교육학석사)

2005년 대구대학교대학원 체육학과(이학박사)

2002년~2009년 아시아대학교 교수

2011년~현재 대구대학교 외래교수

※ 관심분야 : 여가교육, 학교체육, 건강관리