인터넷 중독의 원인과 치료

강북삼성병원 정신과 신영철

서론

인터넷 사용 인구가 3000만 명을 넘었다고 한다. 우리 가정에서 개인용 컴퓨터가 실제 사용된 지 겨우 10여년 밖에 되지 않았고 인터넷이 본격적으로 활성화 된지 얼마 되지 않았다는 것을 감안하면 실로 엄청난 속도로 우리 생활에 침투한 것이다.

인터넷은 우리 생활을 급속도로 바꾸어 놓았다. 이제는 인터넷이 없는 세상은 상상할 수도 없다. 저자의 생각에는 인터넷은 부정적인 측면도 있지만 긍정적인 측면이 훨씬 많다. 그러나 그 긍정적 측면의 뒤안길에는 비록 소수이기는 하지만 부정적인 측면, 특히 중독의 문제가 도사리고 있다. 이제 여기에 대해서도 관심을 갖고 적절한 대안을 마련하는 것이 필요한 시점으로 보인다.

그러나 인터넷 중독을 이야기할 때 사실은 컴퓨터가 아니라 그것을 사용하는 사람의 문제라는 것을 명심할 필요가 있다. 인터넷은 죄가 없다. 그것을 어떻게 이용하는가에 따라 우리에게 득이 될 수도 있고 심각한 문제를 일으킬 수도 있는 것이다.

인터넷 중독의 정의

하루 몇 시간이나 인터넷을 해야 중독으로 볼 수 있느냐는 질문을 흔히 받는다. 그러나 몰두하는 시간만을 가지고 인터넷 중독을 진단하지는 않는다. 일반적으로 '중독'이라고 할 때는 특징적인 증상이 있고 이 증상으로 인해 이차적인 문제가 생기는 현상을 말한다. 인터넷 중독의 경우 인터넷에 몰두하는 시간이 지나치게 많고 이로 인해 일상생활에 막대한 지장을 주는 상태라고 정의할 수 있다. 어떤 것에 중독이 되면 특징적으로 의존성, 내성과 금단증상이 생기게 되고 이로 인해 몰두하는 시간이 점점 많아지고 스스로 문제를 느낀다고 해도 본인의 의지대로 통제가 되지 않는다. 이와 같이 내성과 금단증상, 통제력의 상실, 이로 인해 일상생활이나 사회생활에 지장을 초래한다면 인터넷에 중독된 것으로 볼 수 있다. 내성과 금단증상에 대해서는 뒷부분에서 설명하도록 하겠다.

질병인가 일시적 사회 현상인가?

정신과적으로 질병이라고 할 때는 증상의 유무도 중요하지만 여기에 몇 가지 조건이 더 필요하다. 즉 증상과 함께 이로 인한 이차적인 문제가 있을 때 질병으로 진단한다. 인터넷 중독을 진단하기 위해서는 앞서 언급한대로 인터넷을 하는 시간이 많아야 하는 것은 물론 이로 인해 학업이나 사회생활 등에 상당한 지장이 초래되어야 한다. 이런 기준으로 볼 때 현재 우리나라에서 나타나고 있는 인터넷 중독은 일부이기는 하지만 분명 질병으로 진단될 수 있을 만큼 심각한 것으로 보인다. 그러나 여기에 대해 반론을 제기하는 학자들도 있다. 사실 처음으로 라디오가 나왔을 때 '라디오 중독'이라는 용어가 있었다고 한다. 하루 종일 라디오만 듣고 라디오가 없으면 안절부절못하는 현상이 있었다는 것이다. 지금은 얼른 이해가 안가지만 그 당시를 상상해보면 충분히 가능한 일이라는 생각이 든다. 그러나 이런 현상은 시간이 감에 따라 저절로 사라졌고 텔레비전이 나오면서 자취를 감추었다. 이와 같이 현재의 게임이나 인터넷 중독도 일시적 사회현상이라는 주장이다. 근거가 있는 주장이긴 하지만 끊임없는 새로운 게임의 출현, 무궁무진한 인터넷의 세계를 생각한다면 이는 라디오가 주는 한정된 자극과는 근본적으로 차이가 있는 것으로 보인다. 앞으로의 세상이 어떻게 변할지는

아무도 예측할 수 없지만 양상은 다소 변화가 있겠지만 인터넷 중독은 이제 일시적 현상이기 보다는 질병의 한 유형으로 자리를 잡을 것으로 생각된다.

“인터넷 중독”이라는 용어는 적절한가?

사실 ‘인터넷 중독’이라는 용어는 포괄적인 상위의 개념이다. 외관상 보면 인터넷에 지나치게 빠져 있을 경우 인터넷 중독으로 분류할 수 있겠지만 각론으로 들어가면 상당히 다른 요소들로 구성되어 있음을 알 수 있다. 예를 들어 인터넷으로 접속해서 온라인 도박에 몰두하는 사람이 있다고 가정해 보자. 불법이지만 현재 외국 서버를 이용한 온라인 카지노가 확산되고 있는데 이곳에는 많은 돈을 잃고 중독에 빠졌다고 할 때 과연 이것을 인터넷 중독이라고 할 수 있을까? 도박중독으로 보는 것이 합리적이지 않을까 하는 의문이 생긴다. 인터넷이란 도박을 하긴 위한 매개체일 뿐이지 그것 자체가 문제가 되는 것이 아니기 때문이다. 이와 유사한 예는 얼마든지 있을 수 있다.

또한 하부 유형에 따라 원인도 다를 수 있고 치료적인 접근법이 전혀 달라질 수도 있을 것이다. 지나치게 채팅에 빠져있는 경우, 게임에만 몰두하는 경우, 포르노에 중독된 경우 등 외관상 동일한 모습을 하고 있다고 해도 전혀 다른 질병일 가능성이 있다. 그러나 불행히도 아직은 이러한 문제에 대한 연구가 부족한 실정이다. 그래서 여기서는 포괄적인 개념으로 ‘인터넷 중독’이라는 용어를 사용하기로 한다.

진단상의 문제

인터넷 중독을 일시적 사회현상이 아닌 질병으로 본다면 정신과적으로 어떤 진단을 붙일 수 있을까? 정신과의 진단분류에는 아직 게임중독이나 인터넷 중독이 정식 진단으로 등재되어 있지 않다. 그러나 임상양상이나 정신 병리적 현상이 도박중독과 유사하고 스스로 저항하기 어려운 충동이 주 문제가 된다는 점에서 의학적인 측면에서는 도박중독처럼 충동조절장애의 일종으로 보는 것이 타당할 것으로 보인다. 그러나 일부 학자들은 끊임없이 반복되는 양상으로 인해 강박증의 한 유형으로 볼 수도 있다고 주장하고 또 한편으로는 내성과 금단증상이 있다는 측면에서 중독의 한 유형으로 보는 견해도 있다. 또한 임상적인 측면에서는 중독의 요소를 가지고 있고 치료적인 측면에서도 중독으로 이해하는 것이 도움이 되는 측면이 많다. 사실 중독이라는 용어는 엄격한 의미에서는 의학적인 용어는 아니다. 예를 들어 흔히 알려진 알코올 중독의 경우 정신의학에서는 알코올 남용이라는 용어를 쓰고, 금단증상이 있을 경우 알코올 의존이라는 용어를 사용하고 있다. 도박의 경우도 도박중독이라는 용어 대신 병적도박이라는 진단을 사용하고 있다. 그러나 중독이라는 용어가 일상화되어 이해하기에 편리한 점이 있고 게임의 경우 물질중독과는 다소 차이가 있지만 일종의 행위중독으로 간주되기 때문에 중독이라는 용어를 사용해도 큰 지장은 없을 것으로 생각된다. 아직 인터넷 중독이 이처럼 심각한 사회문제로 대두된 지가 얼마 되지 않았고 이에 대한 연구가 많지 않아 앞으로 충분한 경험과 자료를 바탕으로 추가 연구가 진행되어야 할 것으로 생각된다.

인터넷 중독의 진단기준

앞서 언급한 바와 같이 공인된 인터넷 중독의 진단기준은 아직 없는 실정이다. 그러나 몇몇 학자들이 도박중독의 진단기준을 근거로 나름대로 인터넷 중독의 기준을 마련하여 사용

하고 있다. 여기서는 흔히 이용되고 있는 Kimberly Young과 Ivan Goldberg의 인터넷 중독 진단기준을 소개한다.

<Kimberly Young의 인터넷 중독 진단기준>

1.항상 인터넷에 대해 생각하십니까?
2.처음 생각했던 것 보다 더 많은 시간을 접속해야 합니까?
3.인터넷/통신 사용을 조절하거나 끊거나 줄이기 위해 반복적으로 노력하지만 항상 실패합니까?
4.인터넷/통신 사용을 중지하거나 중단하려면 불안하고 우울하고 짜증나는 느낌을 받습니까?
5.인터넷/통신을 사용하는 시간을 더 늘려야 만족스럽고 계획했던 일을 완수할 수 있습니까?
6.중요한 인간관계나 직업, 교육, 경력 상의 기회가 인터넷/통신 때문에 위협을 받거나 위험에 처한 적이 있습니까?
7.자신이 인터넷/통신에 빠져있다는 것을 주변사람들에게 감추거나 거짓말을 한 적이 있습니까?
8.문제로부터 도피하거나 불쾌한 기분으로부터 벗어나기 위해 인터넷/통신을 사용한 적이 있습니까?

위의 질문에 5개 이상 '예'라고 대답했다면 인터넷 중독일 가능성이 높다고 기준을 마련하고 있다.

<Ivan Goldberg의 인터넷 중독 진단기준>

I.내성
 A.인터넷을 사용하면 할수록 만족을 얻게 되는 시간이 점차 늘어나는 경우
 B.인터넷을 이전과 동일한 시간만큼 하는데도 불구하고 효과가 저하되는 경우
II.금단
 A.특징적 금단 징후
  (1)장기간의 인터넷 사용을 중지 혹은 감소한 경우
  (2)(1)의 발생 후 수일에서 한달 사이에 다음 중 두 항목 이상이 발생할 때
    a.정신운동성 초조
    b.불안
    c.강박적 사고(인터넷 사용에 대한 생각과 관련된)
    d.환상 혹은 꿈(인터넷 사용과 관련된)
    e.수의적 혹은 불수의적으로 자판 두드리는 행위와 유사한 행동
  (3)(2)의 일들로 인해 사회적 혹은 직업적, 그 밖의 중요한 부분에서의 고통이나 지장을 유발할 때
 B.금단증상을 완화, 회피하기 위해 인터넷 혹은 유사한 통신망을 사용하는 행동을 할 경우
III.생각했던 것보다 더 자주, 길게 인터넷을 사용하는 경우
IV.인터넷 사용을 줄이거나 조절하려는 욕구가 지속적으로 있었거나 혹은 그 시도에 성공하지 못하는 경우
V.상당량의 시간을 인터넷 사용과 관련된 행동에 소비하는 경우

VI.중요한 사회, 직업, 혹은 여가활동이 인터넷 사용을 위해 포기되거나 감소되는 경우
VII.인터넷 사용에 의해 유발되거나 악화되고, 지속적이거나 반복적인 신체적, 사회적, 직업적, 심리적 문제를 갖고 있음에도 불구하고 인터넷 사용을 계속하는 경우

Goldberg는 적어도 12개월 동안 최소한 3가지 이상의 항목에 해당하는 경우가 인터넷 중독증에 해당한다고 하였다.
상기 진단 기준 중 가장 핵심적이라고 할 수 있는 내성과 금단증상에 대해 좀 더 구체적으로 살펴보자.
1.내성
내성이란 똑같은 만족을 얻기 위해서는 인터넷에 몰두하는 시간이 점차 늘어나야 하는 것을 말한다. 알코올 중독자가 처음에는 술을 한 병만 마셔도 기분이 좋고 취한 느낌이 들지만 시간이 갈수록 양이 늘어 나중에는 2병, 3병이 되어야 똑같은 기분을 느낄 수 있다. 인터넷도 이와 마찬가지로 중독이 진행될수록 점차 사용하는 시간이 길어지게 된다. 양적인 측면에서 뿐만 아니라 질적인 측면에서도 점차 강도가 올라가야지만 만족을 느끼게 된다. 쉽게 말하면 웬만한 자극에는 면역이 생겨 전혀 자극이 안 되는 것이다. 따라서 늘 끊임없이 새로운 자극을 찾아 나서게 되고 점점 폭력적, 공격적이고 선정적인 내용을 찾아 몰두하게 된다. 요즘 우리사회에 큰 문제가 되고 있는 엽기 현상도 바로 내성이 증가하여 끊임없이 자극을 찾아 나선 결과로 이해하면 된다. 인터넷이 활성화되면서 우리사회가 갑자기 완충작용도 없이 너무 많은 자극에 노출이 되어 쉽게 내성이 생긴 것이다.
2.금단증상
어린 시절 오락실에서 놀다가 온 날이면 잠자리에서 천장에 오락기가 왔다 갔다 하는 느낌을 누구라도 경험해 보았을 것이다. 이것이 바로 금단증상이다. 인터넷에 접속을 하고 있지 않으면 왠지 허전하고 안절부절못한다. 어떤 이유로 인터넷을 하지 못하는 상황이 되면 문제가 생긴다. 게임을 주로 하는 사람의 경우 계속 게임 생각이 나고 집중력이 떨어지는데 게임을 다시 하는 순간 이런 현상은 깨끗이 사라진다. 이것이 금단증상이다. 이로 인해 발길이 자신의 의지와는 상관없이 컴퓨터 앞으로 향하게 되는 것이다. 이 때문에 인터넷을 하지 못하게 하면 짜증을 부리고 화를 내는 등의 반응을 보이게 된다. 금단증상은 그 자체가 문제가 되기도 하지만 이로 인해 집중력이 떨어지고 학업 등 다른 생활에까지 영향을 미치게 된다.

인터넷 중독의 조기 징후

자녀가 상당 기간동안 인터넷 중독에 빠져있어도 전혀 눈치 채지 못하는 부모도 많다. 사실 우리 현실이 자녀가 어디에서 무엇을 하고 지내는지 구체적으로 알기 어려운 경우도 많다. 학교에 갔다가 여러 학원을 전전하다가 밤늦게 귀가하여 문을 닫고 제 방에서 단절된 생활을 하는 것이 일반화되어 있는 현실에서 제대로 된 대화나 상호교류가 일어나기가 어렵다. 자녀들이 아래의 징후를 보일 때 좀 더 관심을 갖고 인터넷 중독의 가능성이 있는 것은 아닌지 살펴볼 필요가 있다.
1.지나친 피로 : 수면 주기의 변화가 나타나면 밤새 인터넷에 몰두했을 가능성이 높다. 아침에 자주 눈이 충혈되고 낮 시간에 계속 조는 경우가 많다면 눈을 방문을 잠그고 밤새 컴퓨터에 몰두했을 가능성이 많다. 필요에 따라서는 학교에서 수업 중에 자는 것은 아닌지 친구나 선생님께 알아보는 것도 필요하다.

2.성적하락

성적이 떨어지는 원인이야 다양하지만 최근에는 인터넷이 주범인 경우가 많다. 물론 컴퓨터나 게임에 몰두하는 시간으로 인해 공부할 시간이 줄어드는 것이 가장 큰 이유지만 또 다른 요인이 있다. 바로 집중력의 장애가 발생한다는 것이다. 앞서 언급한 금단증상으로 인해 다른 시간에도 하루 종일 인터넷 생각에만 빠져 집중력이 떨어지고 공부의 효율이 낮아서 성적이 떨어진다.

3.취미생활의 감소

평소 재미있어 하던 많은 일에 흥미를 잃고 점차 멀어지게 된다. 운동이나 취미활동 등 평소 아이가 좋아하던 일에 흥미가 줄었다면 과도하게 인터넷에 몰두하는 것은 아닌지 알아보는 것이 좋다.

4.친구와 멀어짐

친구 관계의 어려움이 원인이 되어 인터넷에 빠지는 경우도 있지만 반대의 경우도 많다. 사이버 세상에서 만나는 친구들과 가까워지면서 실제 생활에서 친구들과 멀어지는 경우도 많다. 가까이 지내던 친구들과 사이가 멀어지고 가족들과도 대화가 줄고 정서적 거리가 생긴다면 문제가 있는 경우가 많다.

5.반항과 불복종

인터넷에 빠져있는 아이들은 부모가 인터넷이나 게임과 관련된 이야기를 하면 과도하게 화를 내는 경우가 많다. 게임 시간과 관련되어서는 잠깐만 했다고 자신의 사용 시간을 축소하거나 오락실이나 PC방을 다녀와도 거짓말을 하는 경우가 많다.

인터넷 중독의 원인

인터넷 중독의 원인은 여러 가지로 설명이 되고 있는데 아직 명확한 결론은 없으나 사회 환경적 요인, 인터넷 자체의 속성, 성격적 특성, 뇌신경학적 요인 등이 복합적으로 작용하는 것으로 생각된다.

<1>사회 환경적 요인

1.건전한 놀이문화의 부재

입시위주의 교육, 대학진학만이 유일한 목표처럼 보이는 한국의 교육 현실에서 우리 청소년들에게 건강한 놀이문화를 기대하기는 어려운 것으로 보인다. 중학생만 되어도 밤 10시가 넘어 집에 돌아오는 아이들이 대부분이다. 심지어 초등학생들조차 방과 후 여러 학원을 전전하다가 늦은 저녁에야 귀가하는 경우가 허다하다. 이런 현실에서 아이들이 집에서 할 수 있는 놀이란 거의 없다. 유일한 놀이 도구가 바로 컴퓨터인 것이다.

또한 또래문화의 상실도 인터넷 중독의 양산에 일조를 하고 있다. 기성세대의 성장과정과 현재 청소년들의 성장 과정은 엄청난 차이가 있다. 과거와는 달리 요즘 동네 놀이터에는 아이들이 없다. 이기주의, 성적지상주의, 과잉보호 등의 자녀양육 방식 등으로 인해 우리 자녀들이 오프라인에서 또래와 교류를 맺을 수 있는 시간적 여유가 없다는 것이 인터넷 중독의 중요한 요인이 된다. 물론 청소년들이 마음껏 뛰어 놀 수 있는 건전한 놀이의 장이 부족하다는 것도 중요한 요인이다. 이런 시간적, 공간적 제약으로 인해 우리의 자녀들이 쉽게 중독에 빠질 가능성이 높아지는 것이다. 이런 의미에서는 인터넷 중독의 가장 큰 주범은 어른인 셈이다.

2.핵가족화 및 가정해체

도박이나 알코올 등 모든 중독은 사실 일종의 '가족병'이다. 외관상 별 문제가 없어 보이는 경우도 많지만 자세히 조사해보면 의사소통에 문제가 있는 경우가 많다. 가족 구성이 핵가족화 되면서 함께 살지만 실제 가정 내에서 독립된 생활을 하는 경우가 많다. 자녀수가 적기 때문에 대부분의 자녀들이 자신의 독립된 방을 가지고 있고 문을 닫고 들어가면 완전히 독립된 공간에서 사는 것과 같은 형태다. 또 대부분의 집에서 컴퓨터는 자녀들의 방에 위치하고 있어 컴퓨터로 무엇을 얼마동안 하는지 모르는 부모가 많아 부모의 적절한 간섭이나 통제가 이루어지기 어려운 현실이다. 또한 부모-자녀간의 대화의 단절, 또는 부재도 자녀들의 중독성향을 부추긴다.

가정 내에서 아이들을 통제할 수 있는 외적 요소가 부족하다는 것도 문제다. 부권의 상실로 대변되는 오늘날의 가장은 물론 인터넷 중독에만 문제가 되는 것은 아니지만 이로 인한 적절한 외적 통제력의 부재는 우리 자녀들에게 심각한 후유증을 낳는다. 부모가 있어도 관심이 적거나 공부나 성적에만 관심이 있는 경우도 많다. 또한 많은 가정이 이혼, 별거 등으로 붕괴되고 있고 과거와 달리 다른 가족들, 예를 들면 할아버지나 할머니의 적절한 통제를 받을 수 있는 것도 아니다. 물론 인간의 통제력은 타고 나는 측면도 있고 아주 어린 시절부터의 훈련과 교육을 통해 형성되는 것인데 어린 시절부터의 적절한 훈육의 결핍과 가족 환경적 요인이 복합적으로 작용해서 인터넷 중독이 늘어날 가능성이 많다.

3.외적 통제력의 부재

우리나라처럼 게임용 CD를 아무런 제한 없이 쉽게 구입할 수 있는 곳도 드물다. 우리의 경우 마음만 먹으면 어디서든 내용에 상관없이 CD를 구입할 수 있는 것이 보통이다. 초등학교들도 전자상가나 이웃 가게에서 선정적이고 잔혹한 내용의 성인 게임 CD를 구입할 수 있고 또 대부분의 청소년들이 이런 게임을 즐기고 있는 것이 우리의 현실이다. 청소년 보호정책이 엄격한 선진 외국의 경우 반드시 부모를 동반해야 게임 CD를 살 수 있도록 규제하는 곳도 많다. 우리나라도 아동용과 성인용을 구별해서 팔고 있고 최근 엄격하게 규제해야 한다는 목소리가 높지만 이미 성인용에 다 노출된 상태에서 다시 규제를 한다는 것은 효과도 적을 뿐 아니라 쉬운 일도 아니다.

4.접근의 용이성

모든 중독은 그 사회가 중독에 대해 얼마나 허용적인가, 얼마나 쉽게 접근이 가능한가에 따라 비율이 높아진다. 예를 들어 도박중독의 경우 유병률은 전 인구의 1-2%정도로 알려져 있으나 도박이 합법적인 몇 몇 나라의 경우 중독자가 6-7%가량 되는 것으로 보고 되고 있다. 중독성향이 있는 사람들이 쉽게 접근이 가능할수록 중독자의 비율이 느는 것은 당연한 이치다. 이런 의미에서 볼 때 인터넷 중독은 더 심각하다고 볼 수 있다. 각 가정에서는 필수적으로 인터넷이 설치되어 있고 거의 대부분의 아이들이 무방비로 인터넷에 노출되어 있는 현실을 고려한다면 인터넷 중독자의 수가 그만큼 높아질 수밖에 없다.

세계 최고를 자랑하는 PC방의 존재도 중독의 확산에 그만큼 부정적으로 영향을 미친다. PC방은 나름대로 인터넷의 보급과 확산에 긍정적으로 기여한 면이 있지만 중독성향의 청소년들에게는 일종의 탈출구 역할을 하고 있다. 여기서는 부모나 어른의 적절한 제재나 감시기능이 부족하기 때문에 시간과 내용에 있어 심각한 문제를 야기할 가능성이 그만큼 높아질 가능성이 있다

<2>인터넷 자체의 속성

1.끊임없는 재미와 호기심의 충족

요즘 아이들이 즐기는 게임들, 특히 인터넷 게임들은 과거 어른들이 일시적으로 즐기던 게임과는 차원이 다르다. 과거 유행했던 갤러그나 벽돌깨기 등은 인간과 입력된 기계 프로그램과의 단순한 대결이다. 여기에는 다른 변수가 별로 없어 자극에 한계가 있다. 일정한 점수에 도달하고 익숙해지면 더 이상 흥미를 유발하기가 어렵다. 따라서 일시적으로 중독성향을 보일 수는 있지만 일정한 시간이 흐르면 저절로 중독성향이 사라지게 된다. 요즘 유행하는 게임들, 특히 인터넷을 통해 이루어지는 게임들은 대부분 다른 참여자들과의 상호교류를 통해 이루어지는 게임들이다. 따라서 변수도 다양하고 그만큼 흥미도 유발한다. 때로는 상대가 적수가 되기도 하고 때로는 한편이 되어 공주를 구하러 가기도 한다. 실생활에서 일어날 수 있는 모든 상황이 게임 세상에서 벌어지는 것이다. 무궁무진한 경우의 수가 존재하기 때문에 그만큼 재미가 있고 흡인력이 높아 중독의 가능성이 많아지는 것이다. 쉽게 생각하면 '해리포터'나 '반지의 제왕'과 같은 영화의 주인공이 되어서 스토리를 자신이 전개해 나간다고 생각하면 된다. 그러니 얼마나 재미있겠는지 상상해 보면 된다. 그 스토리도 고정된 것이 아니고 자신의 역할이나 노력에 따라 얼마든지 변화할 수 있다. 네트워크를 통한 게임은 상대의 전략에 따라서 양상이 가변적이기 때문에 경우의 수가 무궁무진하다.

또한 최근의 게임들은 현실 세계와 똑같이 가상세계가 형성되고 있는데 공동체를 만들어 현실에서와 똑같이, 그러나 큰 갈등이나 두려움 없이 생활을 영위한다. 자신의 노력에 따라 성장, 발전하고 환경도 조절해 나간다. 정보교환과 교류도 일어나고 구성원 사이에 강력한 유대감도 형성된다. 우리 자녀들의 재미와 호기심을 채워 주기에 부족함이 없는 세상인 것이다. 그래서 흡인력이 있고 중독성이 있는 것이다.

2.새로운 인격창출

다소간의 차이는 있지만 인간은 누구나 현실의 자기 모습에 대해 다소간의 불만이 있기 마련이다. 사이버 세상 속에서는 이런 자기의 모습을 얼마든지 새롭게 창조할 수 있다. 가상의 공간에서 자신과 닮은, 때로는 자신과 전혀 다른 아바타를 만들고 다른 사람들과 모험을 즐긴다. 리니지나 디아블로처럼 자신의 캐릭터를 지속적으로 성장시켜 나가면서 강력한 힘을 얻는 재미도 대단하다. 마음만 먹으면 얼마든지 완벽한 자기상을 만들어 자신의 욕구를 마음껏 펼칠 수 있다. 때로는 왕이 될 수도 있고 정의의 칼을 휘두르며 공주를 구하러 달려갈 수도 있다. 이상적 자기상을 만들고 실제 생활에서 느끼지 못하는 만족을 얻을 수 있다는 사실은 큰 매력이 아닐 수 없다. 인터넷 게임 속에서 아이들이 왜 그렇게 아이템을 얻기 위해 노력하는지 알 수 있다. 이것은 마치 어른들이 명예와 명성을 얻기 위해 오프라인에서 열심히 일하는 것과 같다. 더 흥미로운 것은 인터넷 세상에서는 비교적 보상이 즉각적으로 이루어진다는 사실이다. 보석을 하나 얻고 검을 하나 더 얻기 위해 단순 노동도 마다 않고 밤샘하는 이유가 여기에 있다. 따라서 현실의 자기 모습에 불만이 많을수록, 왜곡된 자아상을 가지고 있을수록, 자기 존중감이 낮은 사람일수록 인터넷에 빠질 가능성이 많아진다. 일종의 현실도피의 한 방편으로 인터넷이 이용되는 것이다. 그러나 문제는 현실로 돌아오는 순간 이 모든 것은 한 순간에 무너지고 허탈감, 우울감에 빠지기 쉽다는 것이다. 따라서 이러한 부정적 감정을 회피하기 위해 또 사이버 세상에 빠지는 악순환이 일어나기 쉽다.

3.익명성과 탈억제

특히 인터넷의 속성 중 중요한 것이 바로 익명성이다. 자신의 희망을 담은 자신만의 아이디를 창출해 사이버 세상으로 들어간다. 여기에서는 실생활에서의 자기란 존재하지 않고 단지 아이디로 표현되는 새로운 자기가 존재한다. 따라서 필요에 따라서는 언제든지 자신의 존재를 변형시킬 수도 있고 다른 세상으로 날아갈 수도 있다. 인간은 자신의 존재가 남에게

드러날 때 의식적이든 무의식적이든 스스로를 통제하고 조절하려는 노력을 하게 된다. 익명성은 이러한 스스로의 통제력을 약화시키는데 중요한 역할을 하고 따라서 온라인상의 폭력과 같은 여러 사회문제가 일어날 소지가 많아진다.

4.시간 왜곡 현상

인터넷에 빠져 있으면 시간에 대한 개념이 없어진다. 분명히 한 시간 정도 인터넷을 한 것 같은데 벌써 서너 시간이 지난 경험을 흔히 하게 된다. 도박중독에서도 이러한 현상이 나타나는데 빠징코와 같이 화면을 보고하는 도박일수록 왜곡현상이 심하게 나타난다. 이러한 시간 왜곡은 컴퓨터 앞에서 흔히 나타난다고 볼 수 있다. 일종의 가성최면 상태에 빠져 있는 것이다. 이로 인해 늘 부모들과 인터넷을 하는 시간을 두고 마찰이 일어난다. 부모의 입장에서는 아이가 거짓말은 하고 있는 것처럼 들리지만 실제로 시간이 대한 개념이 사라지는 경우가 많다.

5.강한 친밀감

사이버 세상에서는 현실에서보다 더 빨리, 더 깊이 유대감이 형성된다. 같은 관심사를 가지고 만난 것이기 때문에 마치 현실세계의 동호회와 같이 쉽게 공감대가 형성된다. 또 실제의 만남과 달리 학력이나 성별, 나이나 종교에 관계없이 친밀감이 형성될 수 있다. 긴 탐색전이나 경계심도 필요 없기 때문에 더 쉽게 가까워진다. 이러한 인터넷상의 모임이 오프라인의 동호회로 이어지는 경우도 많은데 이는 건강한 측면과 문제점이 동시에 있을 수 있으므로 무조건 부정적으로 볼 것은 아니고 모임의 성격과 사람들의 유형을 파악할 필요가 있다.

<3>성격적인 요인

똑같이 인터넷을 사용하지만 어떤 아이들은 중독에 이를 만큼 심각한 양상을 보이는 반면 어떤 아이들은 일시적 현상으로 그치거나 스스로 조절이 가능하고 또 온라인과 오프라인의 생활을 적절히 유지한다. 이들 간에는 성격적으로 어떤 차이가 있는 것일까? 물론 누구나 다 중독 성향을 가지고 있지만 그 중에 어떤 아이들이 더 쉽게 중독에 빠지는지 알아보자.
일반적으로 다음과 같은 아이들이 인터넷 중독에 빠지기 쉬운 집단으로 알려져 있다.

1.학업부진으로 인해 학업에 흥미를 잃은 아이들
2.또래관계가 어렵고(전학, 이사, 성격 등)사회성이 적은 아이들
3.과중한 스트레스, 부모의 부담을 스스로 받고 있다고 생각하는 아이들
4.외로움을 잘 느끼고 자기표현을 잘 하지 못하는 아이들
5.주의력 결핍-과잉운동 장애의 병력이 있거나 충동적인 아이들
6.가족을 비롯한 주변 환경으로 인해 우울함을 느끼고 있는 아이들
7.경쟁적이고 승부욕이 지나치게 강한 아이들
8.지능은 우수하지만 감성적 발달이 지연된 아이들

일반적으로 인터넷 중독과 우울증은 깊은 상관이 있는 것으로 알려져 있다. 우울한 사람들은 낮은 자존감, 거부에 대한 두려움, 인정받고 싶은 욕구로 인해 자신의 모습을 드러낼 필요가 없고 새로운 모습을 창조할 수 있는 인터넷 세상에 빠지는 것으로 알려지고 있다.

중독자들은 사회불안도 높은 것으로 조사되었다. 이들은 다른 사람들의 시선이나 평가에 지나치게 민감하고 이를 두려워하는데 사이버 세상에서는 전혀 이런 두려움이 생길 가능성이 없는 것이다.

한편 자아존중감이 낮은 사람, 문제해결 능력이 빈약한 사람, 부정적인 사고를 가진 사람들도 더 쉽게 인터넷 중독에 빠질 가능성이 있다. 사이버 세상이 일종의 현실도피처로 사용되는 것이다.

저자는 그 동안 임상 경험을 통해 이들을 크게 두 유형으로 나누고 이들의 특징을 기술해 보았다.

1)감각추구형

인터넷 중에서도 게임중독에 가장 쉽게 빠질 수 있는 유형이다. 성격적으로 충동적이고 경쟁적이고 스릴을 즐기는 유형이다. 모험심이 강하고 새로운 자극에 대해 호기심이 많아 긍정적인 측면도 많다. 우리 주변에서 흔히 한 가지 일에 빠지면 뿌리를 뽑는다는 사람들이 있는데 바로 이런 성격을 가진 사람들이다. 비교적 에너지가 많은 사람들인데 에너지의 방향이 어디로 향하느냐에 따라 중독이 되기도 하고 때로는 긍정적인 방향으로 에너지를 쓸 수도 있다.

아이들 중에 집중력에 장애를 가진 아이들이 있는데 이들도 쉽게 중독에 빠질 수 있다. 외국의 보고에 따르면 게임중독 학생의 20%가량이 집중력 장애라는 정신질환을 가지고 있는 것으로 알려져 있다. 의학적인 병명으로는 주의력 결핍-과잉행동 장애라고 하는데 어릴 때부터 조심성이 없고 주위가 산만하고 한 가지 일을 시작하면 끝을 맺지 못하는 성향이 있다. 얼른 생각하면 이런 아이들이 한자리에 앉아 게임을 하기가 어려울 것 같지만 자신이 좋아하는 재미있는 상황에서는 일시적으로 집중이 가능하다. 또한 인터넷 게임이라는 것은 내용이 수시로 바뀌기고 끊임없이 새로운 자극이 나오기 때문에 이런 아이들이 쉽게 몰두하게 된다.

여학생보다 남학생들에게 이런 유형이 더 흔하고 보통 인터넷 중에서도 게임에만 관심이 있는 경우가 많다.

2)적응장애형(현실도피형)

외관상 볼 때 자극추구형과 정반대처럼 보이는 유형이다. 성격적으로 내성적이고 소심하거나 얌전하다. 활달하지 않아 친구도 많지 않고 혼자 있는 경우도 많다. 우울한 성향도 높은데 쉽게 생각하면 다른 세상사는 재미를 잘 모르는 아이들이다. 학교에 흥미도 없고 친구나 가족도 재미가 없다. 이런 경우 사이버 세상의 재미에 빠지면 일종의 도피처가 되는 것이다. 또 여러 신경증이 있어 불안이 높거나 우울한 경우, 학교에서 왕따를 당하거나 적응이 어려운 경우, 학업에 흥미를 잃은 아이들이 쉽게 인터넷에 빠진다.

이런 유형은 여학생에 더 흔하고 게임에 빠지는 경우도 많지만 채팅이나 다른 온라인 모임에 열중하는 경우도 많다. 게임이나 채팅 등을 통해 일종의 관계를 맺는 현상으로 설명되기도 하기 때문에 일종의 '관계중독'이라고도 한다.

<4>뇌신경학적 요인

최근 정신의학계에서는 과거 단순히 심리적으로 설명했거나 습관처럼 여겼던 여러 가지 병적 행동들을 일종의 뇌기능 장애로 설명하는 경향이 있다. 특히 중독분야에서 이에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 최근의 의학적 연구에 따르면 알코올이나 마약중독과 같이 행동에 대해서도 뇌에서 습관성의 화학반응이 일어난다고 알려지고 있다. 이는 도박중독자에 대한 뇌 연구에서 확인되고 있는데 이것이 게임이나 인터넷 중독에도 똑같이 적용될 수 있을 것으로 보인다. 우리의 뇌에는 충동을 조절하는 회로가 있는데 이곳이 바로 복측 피개부

-측핵-안와 전전두엽 부분이다. 여기에는 여러 신경전달물질이 작용하는데 이들 물질 중 특히 도파민이 쾌락을 일으키는데 중요한 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 게임을 할 때의 충동조절 회로의 도파민 수준이 높아지고 우리 뇌는 늘 이러한 상태가 지속되기를 원한다. 이렇게 되면 자신의 의지와 상관없이 행동이 바뀔 수 있는데 중독 행동이 반복되는 양상을 설명할 수 있다. 특히 선천적이든 후천적이든 충동조절 회로에 결함이 있는 사람이 쉽게 여러 중독에 빠지기 쉬운데 이런 사람이 술을 접하면 쉽게 알코올 중독이 되고 게임을 하면 쉽게 빠지게 된다는 설명이다.

인터넷 중독에 의한 심리적, 신체적 반응

1.심리적 반응

일단 인터넷에 들어가게 되면 자신의 의지와는 달리 그만 두기가 어렵다. 즉 스스로의 조절력을 상실하는 것이다. 또 인터넷 사용을 방해받게 되면 짜증을 부리고 화를 내는 경우가 많다. 인터넷 사용을 위해 거짓말을 하게 되는 경우가 많고 집에서 제한이 있으면 PC방 등을 출입한다.

인터넷 중독에 빠진 경우 대부분 다른 일상생활에 흥미를 잃게 된다. 학생의 경우 학업성적이나 장래에 대한 관심이나 의욕이 떨어지고 오직 눈앞의 인터넷 세상에만 관심을 갖고 집착한다. 점차 일상의 친구들과 멀어지게 되고 오직 인터넷상에서 만난 친구들과만 정서적인 유대관계를 맺는다. 이러한 상태가 오래 지속되면 대인기피증이나 대인공포증이 생겨 긴장과 불안으로 인해 점차로 고립되어 치료를 받아야하는 경우도 생긴다. 이런 심각한 상태에 빠져도 치료의 동기가 적고 자기 문제를 축소하고 부정하는 경향이 있어 가족들과 마찰이 생긴다. 드물긴 하지만 완전히 현실감을 상실하는 경우도 있는데 게임에 빠져 재미로 동생을 살해했던 중학생처럼 심각한 문제를 일으키는 경우도 있다.

2.신체적 반응

지나치게 인터넷에 몰두할 경우 신체적으로도 상당한 후유증이 발생한다. 안구 건조증이나 손목관절의 이상, 두통, 요통 등의 신체증상이 쉽게 생기고 불규칙적 식사로 인한 위장장애 및 영양의 결핍이 나타나기도 한다. 수면 양상도 바뀌어 불면증과 낮 시간의 과도한 졸음이 생기고 이 상태가 지속되면 생체 리듬의 불균형으로 인해 다양한 문제가 생길 수 있다. 생리적으로도 혈압과 맥박이 상승하고 긴장이 높아져 늘 피곤한 느낌을 갖게 된다.

동반질환

여러 가지 정신질환이 인터넷 중독의 원인이 될 수도 있고 인터넷 중독의 결과 이런 정신질환이 유발될 수도 있다. 가장 흔한 동반되는 질병은 우울증과 대인공포, 대인기피증이다. 도박과 같은 다른 충동조절장애가 동반되는 경우도 흔하고 약물이나 알코올 의존의 비율도 높다. 주의력 결핍-과잉행동장애가 동반된 경우 게임중독에 빠지기 쉽고 반대로 많은 인터넷 중독자들이 일상생활에서 집중력의 감소를 호소하기도 한다. 가끔 조울증의 조증기에 과도한 에너지로 인해 인터넷 중독에 빠지기도 한다. 이런 정신과적 질병이 인터넷 중독에 동반된 경우 반드시 함께 치료를 요하며 인터넷 중독은 정신질환이 호전되면 저절로 호전되는 경우도 있고 정신과 질병의 경과와 무관하게 지속되어 치료에 어려움을 겪는 경우도 많다.

인터넷 중독의 치료

다른 중독과 마찬가지로 인터넷 중독도 치료에 많은 시간과 노력이 필요하다. 많은 부모들은 왜 우리 자녀들이 중독에서 헤어나지 못하는지 도무지 이해를 못하는 경우가 많다. 이것은 중독에서 벗어나는 문제를 단순히 의지의 문제로만 보기 때문이다. 그러나 앞서 원인에서 언급한 바와 같이 중독에서 여러 복잡한 요소가 관련되어 있다. 사회적, 환경적 요인, 인터넷 자체의 속성, 개인의 성격 성향, 뇌의 신경 생화학적 요인 등이 복합적으로 작용하는 것이기 때문에 치료적으로도 그만큼 다양한 접근이 필요하다. 개인마다 처한 현실이나 원인, 중독의 심각한 정도가 다르기 때문에 일률적으로 대책을 이야기할 수는 없기 때문에 여기에서는 일반적인 대책과 치료 방침에 대해 국내외 자료와 저자의 임상경험을 바탕으로 몇 가지 언급하고자 한다.

치료의 원칙

1.통제력의 문제

일반적으로 모든 중독의 치료는 이론적으로는 간단하다. 중독성보다 통제력, 조절력이 커지면 해결이 된다. 이 통제력, 조절력을 키워주는 모든 작업을 치료라고 할 수 있다. 인간의 통제력은 크게 두 가지로 나누어진다. 바로 내적 통제력과 외적 통제력이다. 내적 통제력이란 스스로 자기 자신을 통제하고 조절할 수 있는 능력으로 우리가 추구해야 할 궁극적 목표다. 그러나 이 내적 통제력은 타고 나는 부분이 많이 있고 아주 어린 시절부터의 교육과 훈련에 의해 서서히 성장하는 것이다. 따라서 내적 통제력의 성장에는 많은 시간과 노력이 필요하고 문제가 생긴 지금 당장 내적 통제력의 성장을 기대하는 것은 무리다. 따라서 한편으로는 지금부터라도 내적 통제력을 키울 수 있는 노력을 하는 동시에 적절한 외적 통제력을 사용하는 것도 필요하다. 환경적인 조절이 바로 여기에 해당한다. 간단한 예를 들면 인터넷 게임중독의 경우 컴퓨터가 어디에 있느냐에 따라 통제력이 달라진다. 대부분의 가정에서 텔레비전은 거실에 있어서 가족들이 공유한다. 그러나 컴퓨터의 경우 자녀들의 방에 있는 경우가 대부분이다. 이런 경우 통제가 훨씬 어렵다. 거실에 놓고 가족이 함께 공유한다는 개념을 가질 때 본인 스스로도 다소의 통제력이 생기고 다른 가족들이 관찰하고 적절한 개입을 할 수 있는 소지가 많아진다. 이런 내, 외적 통제력을 통해 인격적인 성장이 이루어지고 이를 통해 스스로를 조절할 수 있는 능력이 생기는 것이 궁극적인 치료라고 하겠다.

2.방향성의 문제

가끔 컴퓨터를 없애면 어떻겠느냐고 묻는 부모들이 있다. 그러나 이것은 결코 바람직하지도 않고 도움이 되지 않는다. 실제로 심각한 컴퓨터 게임중독으로 입원했던 중학교 2학년 학생의 경우 아버지가 컴퓨터를 부수고 나서 더 심각한 문제가 발생해서 입원을 하게 되었다. 초등학교까지는 비교적 모범생이었던 그는 중학교 진학 후 친구와의 관계에서 어려움을 겪은 후 학교에 흥미를 잃고 완전히 게임에 빠지게 되었던 온종일 게임만 하고 있는 환자를 보다 못해 하루는 아버지가 컴퓨터를 박살을 내고 말았다. 이젠 안 하겠지 하는 부모의 기대와는 달리 학교에 가는 척 하고 PC방에 살기를 한달, 완전히 현실과 가상세계의 혼란상태에서 입원치료를 받아야만 했다. 이와 같이 지금 우리가 처한 사회 현실은 컴퓨터나 오락기가 집뿐만 아니라 사회 곳곳에서 접근이 가능하기 때문에 전부를 없앤다는 것은 현실적으로 불가능하다. 또한 인터넷이 필수적인 현실에서 컴퓨터를 없앤다는 것은 가능한 일도 아니며 그래서도 안 된다. 따라서 조절력을 키움과 동시에 이들이 갖고 있는 에너지의 방향성을 바꾸어 주는 작업이 중요하다. 이들의 에너지가 일상생활에서 다양하게 발산될 수 있도록 도와주는 것이 좋겠고 게임에도 다양한 것이 있으므로 폭력적, 공격적 게임이나 음란성

게임 등 정서 발달에 부정적인 게임에서 취미나 교육에 도움이 되는 건전한 게임으로 흥미의 방향이 바뀔 수 있도록 유도하는 것이 필요하다.

전문가의 도움이 필요한 경우

다른 중독과 마찬가지로 인터넷 중독도 예방이 가장 중요하며 조기 발견과 조기 치료가 예후를 결정하는데 중요한 인자가 된다. 부모들은 자녀가 인터넷이나 게임에만 몰두하여 아래와 같은 현상이 나타날 때는 가능하면 빨리 전문가와 상의하는 것이 좋겠다.

1.지각이나 결석을 자주 하는 등 학교생활에 변화가 일어날 때
2.가족들의 통제가 효과가 없는 상황이 지속될 때
3.약속을 자주 어기거나 거짓말이 늘고 귀가 시간이 자주 늦어질 때
4.가족과의 대화가 단절되고 가족들에게 짜증이 늘어날 때
5.수면이 부족하고 눈이 충혈되며 신체적, 생리적 이상이 나타날 때
6.게임으로 인해 수면주기가 변하고 이로 인해 학교생활에 현저한 지장이 있을 때
7.실제 돈을 주고 게임상의 아이템 사는 등 현실감이 떨어질 때
8.게임을 하지 않으면 안절부절못하는 등 지속적인 금단증상으로 실생활에 지장이 있을 때
9.게임으로 인해 평소 가지고 있던 정서적, 정신적 문제 등이 악화될 때

현재 중독의 정도가 심해 전문가의 도움을 받아야 하는 정도라면 어떤 치료법이 있는지 알아보자. 현재 약물치료와 인지행동치료를 비롯한 다양한 접근이 시도되고 있는데 이들 중 약물과 인지행동치료에 대해 알아보기로 하자. 약물치료는 아직 초보단계에 불과하지만 현재 활발히 연구되고 있고 인지행동치료는 중독자뿐만 아니라 다소 조절력에 문제가 있는 가벼운 경우라도 시도해보면 상당한 효과를 볼 수 있다.

약물치료

인터넷 중독의 치료에 효과가 있는 것으로 공인된 약물은 아직 없다. 그러나 최근 도박중독, 또는 쇼핑중독과 같은 '행위중독'의 치료가 몇 몇 약물이 시도되어 효과가 있는 것으로 알려져 인터넷 중독의 치료에도 시도할 수 있을 것으로 보인다. 그 동안 알코올 중독 환자들의 갈망을 줄여주는 것으로 알려진 날트렉손(naltrexone)이라는 약물이 최근 도박중독자들의 충동과 욕구를 감소시켜준다는 연구 결과가 발표되었다. 인터넷 중독은 도박중독과 임상적인 양상이 거의 동일하기 때문에 비슷한 효과를 거둘 수 있을 것으로 기대된다. 이 약물은 앞서 언급한 뇌의 충동조절 회로에 작용해서 여러 신경전달 물질을 조절해 주는 역할을 함으로써 충동조절에 효과적인 것으로 생각된다. 이러한 이유로 인해 특히 감각추구형 중독자들에게 효과가 있을 것으로 생각되지만 향후 이에 대한 의학적 연구가 더 진행되어야 할 것으로 보인다.

또한 항우울제의 일종인 선택적 세로토닌 차단제들이 일부 중독 환자들에게 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 이 약물들은 우울, 불안이 동반되어 있는 일부 적응장애형의 중독자들에게 특히 효과가 있을 것으로 기대된다. 이외에도 인간의 충동조절에 관계되는 여러 약물이 임상에서 시도되고 있으나 아직 인터넷 중독 자체의 치료에 효과가 증명된 것은 아니고 여러 동반질환의 치료에 도움을 주는 것으로 생각된다. 결론적으로 아직은 효과가 공인된 약물은 없으나 최근 인터넷 중독의 의학적 원인들이 밝혀지고 있어 이에 따라 조만간 약물치료 분야에서도 발전이 있을 것으로 생각된다.

인지행동치료

인지행동치료란 말 그대로 잘못된 생각과 행동을 바로 잡아주는 치료다. 여기에는 많은 시간과 에너지가 드는 것이 사실이지만 꾸준히, 반복적으로 실시한다면 많은 경우 효과가 있다. 여기에 소개하는 인지행동치료는 Kimberly Young이 쓴 인터넷 중독증에 대한 책 'Caught in the Net'(김현수 옮김)에서 일부를 인용하고 저자의 경험을 통해 인터넷 중독에 맞게 만든 것이다.

1.지금 잃어가고 있는 것을 파악한다

인터넷에 몰두하게 됨으로 인해 과거 자신이 좋아하던 다른 부분에서 얼마나 많은 부분을 잃게 되었는지를 살펴보는 것이 중요하다. 그 동안 소홀하게 된 모든 것들을 중요한 순서대로 목록을 만들어 보는 것이 좋다. 친구를 만나는 시간이나 취미활동이 줄어들었을 수도 있고 밤 시간의 과도한 게임으로 수면부족이 생겼을 수도 있다. 이로 인해 집중력이 떨어지고 성적이 하락하는 경우도 많고 신체적인 이상을 경험할 수도 있다. 이런 것들을 구체적으로 떠 올리고 순서대로 목록을 만든다. 그리고 그 목록들을 하나하나 살펴보고 게임이 더 중요한 지 잃어버린 그 일들이 더 중요한지 따져보고 지금 자신이 얼마나 득이 되는 행동을 하고 있는지, 게임에만 빠져있다면 훗날 어떤 부정적 결과가 나타날 지 생각해본다. 모든 중독의 치료는 원인이 아니라 결과를 따져보는 것으로 출발하는 것이 더 좋다.

2.생활일지를 작성한다

현재의 상황을 정확히 아는 것이 치료를 위해 무엇보다도 중요하다. 많은 중독자의 경우 실제로 자기가 얼마나 오랫동안 인터넷을 하는지도 인식하지 못하는 경우가 많다. 그래서 객관적인 자료를 토대로 자신을 돌아보는 시간이 중요하다. 언제 인터넷을 주로 하는지, 몇 시간 동안 계속하는지, 어떤 것을 하는지 등에 대해 1주일동안 구체적으로 기록해보자. 사실 많은 청소년들이 스스로 게임에 몰두하는 시간을 알고는 놀라는 경우가 많다. 또 어떤 경우는 기록하는 사실만으로 다소의 통제 효과가 있는 경우도 있다.

가능하다면 인터넷 일지뿐 아니라 생활 전체의 일지를 작성하면 더 유용하다. 하루 종일 구체적으로 무엇을 했는지 인터넷을 하지 않는 시간까지 다 기록을 한다. 아이 혼자 하는 것보다는 전 가족이 다 함께 참여하면 가장 효과적인데 부모, 특히 어머니도 자신의 하루 일과를 다 기록하여 1주일 후 자녀와 토론하면 많은 효과가 있다.

3.시간관리 기법을 활용한다

Kimberly Young은 온라인상에서 시간을 관리하는 기법을 몇 가지 소개하고 있는데 이들을 활용하는 것이 도움이 된다. 물론 이런 시간관리 기법을 몇 번 시도했다고 해서 금방 효과가 생기는 것은 아니다. 동기가 적고 스스로 의지가 없는 경우는 따라오지 못하는 경우도 많다. 그러나 장기간 계속 할 수만 있다면 스스로 통제력을 회복하는데 도움이 된다.

1)더 재미있는 다른 일을 찾아라

일상생활이 재미있을수록 인터넷에 몰두하는 시간이 줄어드는 것은 너무나 당연하다. 학교와 집이 재미있고 친구와 오프라인에서 어울리는 것이 재미있다면 하루 종일 게임에만 빠져 있을 이유가 없다. 하고 싶은 취미가 있으면 바로 시작하고 실제 친구를 불러서 만나는 작업도 해라. 머리 속으로만 생각하는 것은 아무런 소용이 없다. 지금 바로 행동으로 옮기는 것이 중요하다.

몸으로 발산하는 것도 대단히 중요하다. 특히 좋아하는 운동이 있다면 규칙적으로 하는 것이 좋다. 의학적인 측면에서 보면 인터넷 중독도 술이나 도박과 같이 도파민이라는 신경전

달물질이 관련이 있는데 운동을 이를 대체해 주는 효과가 있다. 또한 긴장을 줄이고 우울감을 해소하는데도 도움이 된다. 특히 금단증상이 있을 때 운동은 큰 도움이 된다. 명상이나 호흡법을 배우는 것도 좋다. 이런 방법도 긴장을 줄이고 스스로를 조절하는 능력을 증가시킨다.

이외에도 좋아하는 취미를 개발하는 것도 좋고 현실 공간에서 자신의 욕구를 분출할 수 있는 탈출구를 마련하는 것이 중요하다.

2)인터넷에 몰두하는 방식을 바꾸어라

습관을 바꾸기 위해서는 때로 반대로 해보는 것이 효과적일 수가 있다. 그 동안 익숙해 진 틀을 깨는 것이다. 언제 주로 하는지, 어떤 요일에 더 많이 하는지 등을 구체적으로 파악해서 습관을 바꾸어본다. 예를 들면 시작하는 시간대를 완전히 바꾸어 본다든지 주말에 많이 한다면 평일과 주말에 사용하는 시간의 양을 바꾸어보는 시도를 해 보는 것도 좋다.

어차피 컴퓨터 앞에 앉으면 결국 인터넷이나 게임을 하게 된다. 따라서 가능하면 컴퓨터에 앉아 있는 시간을 줄이기 위해 컴퓨터를 피하는 것도 일시적으로 시도해 보자. 예를 들면 음악도 컴퓨터보다는 CD나 오디오를 통해 들어보자. 실제 생활에서 컴퓨터를 이용하지 않고 다른 방법으로 할 수 있다면 잠시 그 방법을 이용하는 등의 대책을 세워보도록 하자.

3)외부 방해물을 이용하라

스스로 통제가 어려운 경우 때로는 외적인 요소로 통제를 시도해 보는 것도 도움이 된다. 반드시 해야 하는 것이 있다면 그 전에 게임을 시작하는 것이다. 예를 들면 7시에 학교로 출발해야한다면 6시에 게임을 시작해본다. 자명종 시계를 맞추어 놓고 그 시간이 되면 어쩔 수 없이 그만둘 수 있게 한다. 습관이 된다면 스스로 조절하는 능력이 많이 생긴다.

4)미리 정확한 시간 계획표를 만들어라

앞서 자신의 사용 시간을 파악한 결과를 가지고 합리적인 목표를 설정한다. 주당 40시간을 사용한다면 30시간을 사용하기로 계획을 세우는 등 지킬 수 있는 목표를 정한다. 평일과 주말을 구분해 몇 시부터 몇 시까지 할 것인지 정확히 계획을 세운다. 한번 시작할 때도 가능하면 중간에 잠시의 휴식 시간을 넣는 것이 좋다. 그래야 금단증상도 줄이고 시간왜곡 현상도 막을 수 있다.

5)오늘 하루만 줄여라

너무 거창한 계획이나 목표는 대부분 실패로 돌아간다. 그래서 스스로나 부모와 약속을 할 때도 너무 앞날까지 길게 하는 것은 효과가 없는 경우가 많다. 이때 시도할 수 있는 방법이 오늘 하루만 조절하자는 방식이다. 술꾼이나 도박중독자에게 흔히 쓰는 방법이다. 오늘 하루만 줄이도록 노력하는 것이다. 이게 성공하면 자신감도 생기고 여러 가지 도움이 된다. 이 하루가 늘어나 조절력이 생기는 경우도 많다.

4.정서적인 원인을 찾자

인터넷에 지나치게 빠지는 청소년 중 상당수는 정서적인 문제로 인해 더 쉽게 중독에 빠지는 경우가 있다. 이런 경우 일종의 현실탈피의 도구로 인터넷이 이용되는 것이다. 따라서 자신의 감정에 대해 객관적으로 검토하는 과정이 필요하다. 아래의 두 문장을 완성하고 비교해보자.

인터넷을 하기 전 나는 _____을(를) 느꼈다.

인터넷을 하고 있으면 나는 _____처럼 느낀다.

스스로에게 반문해 보자. 나는 학교에서 친구들과 관계가 원만하지 못하거나 성적이 떨어져 고민하고 있는가? 부모님과의 의견 충돌로 늘 화가 나 있는 것은 아닌가? 인터넷에 빠지기

전 늘 외롭고 따분한 느낌이 들지는 않았는가? 우울, 분노, 불안과 같은 부정적 감정과 스트레스가 인터넷 중독의 원인이 되는 경우가 많다. 이런 근심거리에서 탈피하고자 자신이 게임에만 몰두하는 것은 아닌가? 실제로 인터넷에 빠져 있는 동안에는 최소한 이런 근심에서는 해방될 수 있다. 특히 사이버 세상에서는 현실을 탈피해 새로운 자신을 창조하고 이를 통해 남들로부터 존경받고 인정받는 느낌을 얻을 수 있다. 그러나 현실로 돌아오는 순간 이 모든 것들이 무너지게 되고 다시 사이버 속 세상으로 빨려 들어가게 되는 악순환이 발생한다.

5.장단점 비교하기

인터넷을 하기 때문에 좋은 점과 부정적인 면을 구체적으로 적어 비교한다. 고등학교 2학년 학생이 적어온 사례를 살펴보자

장점 : 재미가 있다.
무료하지 않다.
친구들과 대화가 통한다.
스트레스가 풀린다.
잠시 성적 걱정을 잊을 수 있다.

단점 : 하지 않으면 따분해진다.
잠을 못 자서 학교에서 졸린다.
자꾸 생각이 나고 집중이 안 된다.
성적이 떨어진다.
대학에 못 갈까봐 불안하다.
엄마가 잔소리를 해서 싸운다.
아침에 머리가 아프다.
좋아하던 농구하는 시간이 줄었다.

실제로 아주 구체적으로 사소한 것이라도 다 적고 여기에 대해 부모나 상담자와 토론하는 것이 도움이 된다. 그리고 이때 자신이 인터넷 시간을 줄인다면 어떤 좋은 점이 생길지도 함께 생각해 보는 것이 좋다.

6.문제해결을 위한 구체적 조치를 취한다

일종의 보상행동으로 인터넷을 할 수 있게 만드는 것도 가끔 효과적일 때가 있다. 예를 들면 학생의 경우 숙제를 일정한 시간 내로 완성하면 1시간 오락을 할 수 있도록 하고 이후에 또 정해진 구체적인 활동을 마치면 잠시 인터넷을 할 수 있도록 하는 방법이다. 그러나 이러한 것을 할 수 있기 위해서는 해야 할 일을 구체적으로 적어서 실시하는 것이 좋은데 어린 나이에 비교적 사용해 볼 수 있는 방법이다.

7.부정의 목소리를 들어라

모든 중독 환자들의 공통점은 자신의 문제를 과소평가 하거나 부정하는 것이다. 자신은 아무 문제가 없기 때문에 도움을 받을 필요가 없다거나 자신은 마음만 먹으면 언제든지 조절할 수 있기 때문에 중독이 아니라고 말한다. 이런 사람일수록 치료가 어려운 것이 사실이다. 따라서 문제의 심각성을 얼마나 인식하고 있는지를 객관적으로 알아보는 것도 치료에 도움이 된다. Young은 완강한 부정, 자신의 문제를 축소, 핑계, 떠넘기기, 합리화, 가족들에 대한 공격 등의 항목을 만들고 각 항목 당 세부문항을 마련해 놓았는데 참고하기 바란다.

8.외로움을 마주하자

인터넷 중독자 중 많은 사람들이 실 생활에서 우울하거나 불안이 높은 사람들이다. 이런

경우 일종의 현실도피의 의미로 인터넷에만 몰두하게 된다. 인터넷을 하는 동안에는 모든 것을 잊고 마치 자신이 다른 사람이 된 것처럼 새로운 캐릭터를 가지고 몰두을 한다. 예를 들어 대인공포증이 있는 환자의 경우 실생활에서는 친구들과 만나는데 많은 두려움과 어려움이 있지만 온라인상에서는 이런 두려움을 느낄 필요가 없다. 따라서 다소 긍정적인 효과가 있는 경우도 있지만 문제는 이로 인해 오프라인에서의 생활이 더욱 위축되고 고립될 가능성이 많아진다는데 있다. 부정적인 일상경험, 대인 긴장, 낮은 자존감 등으로 일상생활이 어려움이 있고 이로 인해 인터넷에 빠지는 경우 실생활에서 자신의 긍정적인 측면을 느끼고 자신의 처한 상황을 적극적으로 바꾸려는 자세, 또한 자신의 고통스러운 감정을 표현하고 필요할 경우 상담을 받는 것이 좋다.

9.긍정적 자기 모습을 발견하라.

스스로 자부심을 갖는 것은 어려움에 대처하는 가장 좋은 방법이다. 자신의 내면에는 중독을 이길 수 있는 힘이 있다는 사실을 깨달아야 한다. 더 이상 인터넷에 끌려가는 것이 아니고 자신이 시간을 조절할 수 있다는 신념과 자신감을 가지고 싸워야 한다.

1)긍정적 자기 모습 기록하기

아주 사소한 것이라도 좋으니 일단 자신의 성격, 환경을 비롯한 모든 면에서 어떤 장점이 있는지를 찾아 적어라. 장점이라고 하면 너무 거창한 것을 생각하기 쉬우나 아주 사소한 것도 적어라. 예를 들면 게임을 한다고 학교에 빠지지는 않는다는 것도 조절력이 있다는 것이다. 일상생활, 게임과 관련된 것 중에서 자신의 강점, 장점을 발견하도록 노력하라.

2)인터넷 이외의 즐거웠던 순간을 회상하라

내가 가장 즐거웠던 시절은 _____

최근 가장 즐거웠던 순간은 _____

하루 중 내가 좋아하는 시간은 _____

내가 가장 희망하는 것은 _____

내가 어렸을 때 하고 싶었던 일은 _____

이런 문항들을 스스로 만들어 인터넷 이외에 자신이 좋아하고 즐거웠던 것이 무엇인지 적어보는 것도 좋은 방법이다. 아무리 생각해도 사이버 세상 외에는 적을 것이 없다면 그것도 좋은 수확이다. 자신이 실생활에 얼마나 문제가 있는지 스스로 깨달을 수 있는 좋은 기회가 될 수도 있다.

3)미래의 모습 상상하기

-자신의 현재 모습 중 변화하고 싶은 것이 있는가?

-있다면 자신이 어떻게 변화하고 싶은지 적어라.

-변화를 위해 내가 할 수 있는 일은 무엇인가?

지금 당장 할 수 있는 일은 _____

한달 내에 해야 할 일은 _____

일년 내에 해야 할 일은 _____

-내가 달라진다면 주위 사람들의 반응은 어떻게 달라지겠는가?

-5년 뒤 나의 모습은 _____

10년 뒤 나의 모습은 _____

10.가능하면 종교를 가져라.

우리 인생의 목표는 인터넷을 끊는데 있는 것이 아니다. 인터넷이 없는 세상에 살수도 없고 게임을 전혀 안 하는 것도 우리의 목표가 아니다. 너무 인터넷에만 몰두해 있다면 조절

하는 것이 일차 목표가 되겠지만 이것만으로 치유가 되었다고 말할 수는 없다. 우리 인생의 목표는 더 높은 곳에 있다. 단순 치료를 넘어 심리적, 영적 치유의 단계에 가기 위해서는 가능하면 종교를 갖는 것이 도움이 된다. 물론 어떤 종교를 갖느냐하는 것은 강요할 문제는 아니다. 사회적으로 인정되는 종교라면 좋겠다. 이런 종교 활동은 영적인 측면의 성장에 도움이 되고 실제 모임 등을 통해 교류가 일어나는 등의 장점이 있다.

부모들의 역할

부모들이 중독된 자녀들을 돕기 위해서는 어떻게 행동해야 하는가? 부모들의 역할이 크다는 것은 두 말할 필요도 없다. 쉽지 않은 일이지만 부모들이 할 수 있는, 해야만 하는 일을 몇 가지 생각해 보기로 한다.

1.부모가 제대로 알아야 도울 수 있다.

먼저 문제가 무엇인지 정확히 평가하는 것이 필요하다. 무조건 많이 한다고 구박을 줄 일이 아니다. 이런 경우 아이들이 벽을 쌓을 가능성이 많다. 자녀가 언제, 무엇 때문에, 어떤 게임을 얼마나 즐기는지 아는 것이 중요하다. 게임의 내용은 어떤 것이며 그곳에서 아이는 어떤 역할을 하는지, 같이 하는 사람들이 자녀에게 부정적인 영향을 미치는지 않는지 제대로 알 필요가 있다. 부모가 전문가가 될 필요는 없지만 어느 정도 인터넷이나 게임과 친숙할 필요가 있다. 따라서 가능하면 멋진 아이디도 만들고 이를 바탕으로 자녀들과 인터넷에 대해 대화를 해보자. 필요하면 인터넷을 통해 편지를 쓰는 것도 아이에게 접근하는 좋은 방식이 될 수 있다. 이렇게 해서 아이와의 사이에 놓인 방어벽을 하나씩 허무는 것이 중요하다.

그 다음은 자녀의 인터넷 사용 시간을 정확히 아는 것이 필요하다. 이를 위해서는 실제 일주일 정도의 시간을 자녀와 함께 기록해 보는 것이 좋다. 사용하는 패턴도 분석해 보는 것이 좋다. 주로 언제 시작해서 언제 끝나는지, 무슨 내용을 하는지 일일이 기록해 보라. 그냥 적게 되면 자녀들은 자신을 혼내기 위한 도구로 생각하기 쉽다. 일단 자녀와 의논을 하고 왜 기록하는 지 설명하고 함께 자녀와 함께 기록해 보는 것이 좋다. 이는 감정적, 주관적 평가가 아닌 객관적인 자료를 바탕으로 대책을 세우는데 좋은 도구가 될 수 있다.

2.인터넷 중독은 빙산의 일각이다.

아이가 인터넷에만 빠져 있다면 오락기나 컴퓨터가 문제가 아니라 아이에게 문제가 있는 것이다. 대부분의 건강한 아이들도 일정 시간 사이버 세상에 몰두하지만 실제로 중독에 이르는 경우는 많지가 않다. 스스로 조절할 수 있는 능력도 있고 일상생활을 병행할 정도의 현실감을 유지하는 것이 보통이다. 인터넷 중독에 빠진 청소년들을 보면 이전부터 정서적 문제나 적응상의 어려움을 가지고 있는 경우가 많다. 인터넷 중독이란 이러한 문제들이 겉으로 드러나는 현상일 뿐이다. 따라서 자녀가 인터넷 중독 성향을 보일 경우 자녀의 우울, 불안과 같은 정서적 측면을 잘 살펴보고 학교생활이나 친구관계 등 다른 전반적인 분야에 대한 관찰이 필요하다.

또한 자녀의 이야기를 충분히 듣는 것이 중요하다. 무조건적인 설교나 설득은 별 효과가 없다. 이 경우 자녀들은 부모가 자신을 이해하지 못하고 비난한다고 여겨 더욱 방어적이 된다. 대화가 잘 되지 않을 뿐 아니라 다음의 대화에도 영행을 미친다. 따라서 자녀의 게임 사용에 대한 욕구와 감정을 충분히 듣고 공감할 부분은 충분히 공감하는 태도를 보여 주어야 한다. 그 후에 나는 이런 이런 측면이 걱정이 되는데 너는 어떻게 생각하느냐는 식으로 대화를 하는 것이 좋다. 또 왜 걱정을 하는지 구체적으로 설명을 하는 것이 좋다.

3.초점을 바꾸어라.

자녀의 인터넷 사용 양상을 알고 도움을 주기 위해서는 부모 자녀 간에 진정한 감정교류가 있는 대화가 필요하다. 그러나 대부분의 우리 가정에서는 이런 대화가 적절히 이루어지는 경우가 드물다. '왜 넌 하루 종일 게임만 하냐' '내가 언제 하루 종일 게임만 했어요?' 이런 대화가 주종을 이룬다. 그러나 아무런 대안이 없는 비난은 소용이 없다. '게임 그만하고 공부나 해라'는 말이 통할 리도 없고 설혹 통한다 하더라도 공부의 효율성을 기대하기는 어렵다. 오히려 '게임 끝나면 아빠랑 농구 한판 할래?' 이런 식의 대안이 있다면 훨씬 효과적이다. 중독은 중독으로 치료해야 된다는 말이 있다. 실제로 더 재미있는 일상생활이 있다면 우리 아이들이 하루 종일 컴퓨터에만 몰두할 이유가 없다. 부모들은 어떻게 하면 인터넷에 몰두하는 시간을 줄일 수 있을까 하는 생각에만 사로 잡혀 있다. 하지 마라는 말은 더 이상 효과가 없다. 이제는 초점을 바꾸어 안 하는 시간을 늘리는 것에 관심을 가져야 한다. 게임을 하는 시간을 줄이는 것과 안 하는 시간을 늘리는 것은 사실 같은 이야기지만 치료적인 측면에서는 전혀 다른 이야기라는 사실을 명심하자. 인터넷을 하지 않는 시간을 어떻게 보내는가하는 것이 더 중요하다.

4.부모가 통일 된 입장을 견지해야 한다

부모 두 사람이 모두 자녀의 심각성을 인식해야 한다. 어느 한 쪽이 문제를 심각하게 받아들이지 않는다면 자녀를 다루는데 상당한 혼란이 오고 받아들이는 자녀로서도 반발심을 가질 수 있으므로 부부간 대화를 통해 문제를 같이 인식하는 것이 필요하다.

약속을 하더라도 자녀도 지킬 수 있고 부모도 지킬 수 있는 약속을 하는 것이 중요하다. 전혀 실현 가능성이 없는 약속, 예를 들면 앞으로 게임을 안 하면 무엇을 해 주겠다는 등의 막연한 약속은 도움이 되지 않는다. 약속은 구체적이어야 하고 반드시 보상을 주는 것이 도움이 된다. 보상이란 꼭 물질적인 것이 아니어도 좋다. 자녀가 조절력이 생기고 스스로 조절할 때 적극적으로 칭찬하고 대견해 하는 모습을 보이는 것도 좋은 보상이 된다. 또 자녀의 게임 습관이 조금이라도 긍정적으로 바뀌면 즉시 격려하고 인정해 주는 자세를 가져야 한다. 얼마나 가겠냐는 식의 태도는 자녀들에게는 치명적인 상처를 입힌다.

자녀의 욕구에 맞게 일정부분 양보를 하되 안 되는 것은 절대로 안 된다는 사실도 보여줄 필요가 있다. 물론 자녀와 의논 후에 시행할 일이지만 필요한 경우 유해 프로그램 차단을 한다거나 실제 돈으로 아이템을 사는 것을 금지하는 등의 조치는 할 필요가 있다.

5.애정을 보여 준다

자녀들은 대개 자신의 행동에 대해 언급하면 혼을 내거나 간섭하는 것으로 받아들인다. 특히 사춘기 무렵이나 더 성장한 경우 이런 것이 문제가 된다. 따라서 이야기를 할 때는 반드시 게임을 하는 것 자체가 잘못된 것은 아니라고 말하고 혼내거나 간섭하는 것이 아니라는 점도 분명히 이야기 해준다. 가능하면 게임 자체의 재미를 인정하고 대화를 시작하는 것이 좋다. 자녀의 생활에서 인터넷이 중요한 비중을 차지하고 있음을 인정하고 어떤 것을 하는지, 왜 재미있는지 등 인터넷에 대해 같이 이야기를 하는 것이 공감을 형성할 수 있다. 단 과거보다 많이 피곤해 한다거나 성적이 떨어지고 있는데 집중이 안 되는 것은 아닌지, 예전처럼 친구들과 잘 만나지 않아서 걱정이 된다는 등의 구체적인 이야기를 하는 것이 좋다. 그러나 이런 대화는 감정이 격한 상태에서는 서로 간에 하지 않는 것이 좋고 이야기 도중 감정이 격해질 때는 오히려 피하는 것이 좋다. 대화란 서로 안정된 상태에서 하는 것이 원칙이고 효과도 있다.

물론 인터넷이 부정적인 측면만 있는 것이 아니라는 사실도 인정할 필요가 있다. 청소년의

경우 인터넷 세상을 통해 심리적 만족감을 얻기도 하고 자부심을 갖기도 한다. 물론 정도가 지나치면 문제가 생기지만 때로는 오히려 집중력이 높아지고 일상생활의 자극, 활력소로 작용하기도 한다. 따라서 자녀들과의 대회 시에도 긍정적 면과 부정적 면을 객관적으로 볼 수 있게 해야 한다. 조절하지 못하는 것이 문제이지 인터넷 자체를 부정하지 않는 것이 자녀와의 대화를 하는데 필요한 자세다.

평가의 필요성

일단 가벼운 문제가 있는 경우라면 위에 언급한 인지행동 등의 치료만으로 많은 도움이 된다. 그러나 이런 방법들이 통하지 않을 정도로 심각한 경우도 있다. 예를 들어 스스로는 물론이고 주변의 통제에도 전혀 반응이 없는 경우, 꼭 필요한 일도 무시하는 경우, 예를 들면 학생이 게임을 위해 학교를 가지 않는 경우, 실제 많은 돈을 들여 아이템을 구입하는 행위 등은 좀 더 심각한 경우로 볼 수 있다. 이런 경우는 치료에 앞서 평가를 받는 것이 무엇보다도 중요하다. 개인의 성격이나 정서적 문제를 포함하는 심리적 특성, 환경적 요인, 부모와의 상호관계 등, 중독의 원인에 대한 평가와 다른 적응의 어려움이나 동반질환에 대한 평가 등이 필요하다. 때로는 치료 동기를 찾고 부여하는 것도 중요하기 때문에 필요하면 연령에 따라 정신과의사 또는 소아정신과의사의 상담과 심리검사 등을 실시하는 것이 도움이 된다.

맺는말

지난 20년간 컴퓨터는 우리 생활에 엄청난 변혁을 몰고 왔다. 특히 인터넷이 보급되면서 우리는 지난 수세기에 걸쳐 받아 왔던 것보다도 더 많은 정보와 자극에 노출되었다. 이제는 클릭 하나로 모든 것이 해결될 수 있는 세상이 올 것처럼 보이고 컴퓨터가 없는 세상은 상상조차 할 수 없는 시대가 되었다. 그러나 너무 갑작스런 변화와 적절한 완충장치의 부족은 이제 후유증을 낳고 있다. 그 대표적인 것이 바로 인터넷 중독이다. 우리의 자녀들이 적절하지 못한 사이버 세상에 무방비로 노출되어 있는 현실에서 이제는 사회와 가정이 할 수 있는 역할이 무엇인지에 대한 논의가 이루어져야 한다. 우리 자녀들이 자신을 스스로 조절하며 적절하고 유익하게 인터넷이나 게임을 즐길 수 있도록 지도와 교육을 해야 한다. 또한 우리 사회와 가정, 학교가 더 재미있어짐으로서 우리 청소년들이 온라인과 오프라인의 생활이 균형있게 이루어 질 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

참고문헌

김현수(번역)(2000) : 인터넷 중독증, 나눔의 집
신영철(2001) : Cyberaddiction의 진단 및 병리, 한국중독정신의학회 춘계학술대회 초록집
학부모 정보감시단(2001) : 인터넷 시대, 우리아이 제대로 키우기
윤재희(1998) : 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구 성향 및 대인관계의 연관성, 고려대학교 석사학위 논문
송명준, 허유정, 이은정, 권정혜 : 인터넷 중독 : 중독적 특성, 중독의 결과 및 중독자의 하위유형
Kimberly Young(1997) : What makes the internet addictive : Potential explanations for pathological internet use, 105th annual conference of the American Psychological Association