

## - 대한민국 인터넷 중독의 특성과 임상적 경험 -

김 현 수 (청년의사 인터넷 중독치료센터, 사는 기쁨 신경정신과 의원 원장)

### 1. 들어가는 말

인터넷에 있어서 한국은 강박적이다. 몇 일전 일본여행에서, 동행한 한국 사람들이 인터넷을 하지 못해 답답해하는 것을 보면서도 그렇게 느꼈지만, 일본에 연수를 갔던 한국 청소년들이 아침마다 인터넷을 할 수 있게 해달라고 일본 청소년 학교의 기숙사 사감을 괴롭혔다는 일화를 들으면서는 더 강렬히 확인하게 되었다. 그런 기본적인 집착에 더하여 빠른 속도와 강한 쾌감, 적극적인 사이버 공간에서의 행동들을 통해 한국인들은 인터넷을 해방과 정화, 탈출의 공간으로 삼고 있다. 그리고 그 다양한 증거들은 연일 다양한 매체들을 통해 보고 되고 있다.

불행히도 필자는 인터넷의 다양한 기능과 공간적 활동 중에서 병적인 사용이나 중독적 사용에 따른 결과로 생긴 현실적 문제들을 상담하고 있다. 따라서 필자는 인터넷의 어둠과 그늘을 대하여 지내고 있다. 오늘 이야기할 부분들도 그 인터넷의 어둠과 그늘에 간혀 현실과 차단되고 절연된 사람들에 관한 이야기이다. 인터넷 중독 혹은 병적 인터넷 사용이 아직 학문적 개념의 틀을 잡지 못하고 있으므로 이 사례들에 관해서는 상당한 토론이 필요한 것들이다. 필자는 이미 다른 심포지엄이나 세미나에서 많은 사례들을 공개하고 토론을 진행한 바 있다. 따라서 때로는 반복되는 사례나 주장 내용들이 담겨져 있을 수도 있음을 양해해주시기 바란다. 동시에 필자가 기술하는 사례 및 현상들 또한 여전히 다양하게 검토할 많은 부분이 있고 필자의 경험에 국한되어 기술되는 것들임을 밝혀둔다.

### 2. 2004년 한국 사이버 공간의 그늘

#### 1) 모든 문제행동은 인터넷으로 연결된다.

왕따가 되었던, 대인기피증이 되었던, 우울함이 되었던 시간에 많은 현실에서의 부적응이 인터넷에 대한 적응으로 이어진다. 인터넷이 열고 있는 사이버 공간은 그런 의미에서 주경기장 옆에 붙은 보조경기장처럼 활용되어지고 있다. 현실이라는 주경기장에서 쫓겨난 혹은 주경기장에 차마 서지 못하는 많은 후보 선수와 탈락선수들이 사이버 공간이라는 보조경기장에서 연습경기를 하던지, 눈치를 보면서 무기력하게 쉬고 있는 형국이다. 전 사회분야에서 인터넷은 보조경기장처럼 운용이 되고 있다. 물론 모든 보조경기장 선수가 문제선수라고 볼 수는 없지만 문제선수들이 보조경기장에 많이 몰려들어 있다. 때로는 우수한 선수가 보조경기장에 머물다가 일약 주경기장의 스타가 되는 경우도 있다. 그리고 주경기장으로 나가기 위한 진로로 보조경기장을 의도적으로 사용하는 사람들도 있다. 보조경기장을 활용하는 사람들의 영역은 매우 다양하다. 성적인 문제를 갖고 있는 사람들, 성적 정체성에 혼란을 겪는 사람들을 포함하여 대인기피경향이 있는 사람들, 사회에 대한 불만에 가득 찬 사람들

등 다양한 영역에서의 문제와 혼란을 겪고 있는 사람들이 현실로부터 도피해서 시간을 보내고 자신을 달래며, 현실을 재탐색하는(물론 주로 왜곡된 방식이지만) 과정을 인터넷에서 하고 있다. 주로 이런 식이다. “우울해서 인터넷하고 시간 보냈다.... 학교가기 싫어서 인터넷하고 시간 보냈다.... 심심해서 인터넷 쇼핑에 빠지게 되었다... 사람만나기 싫어서 인터넷만 하고 지낸다.. 등등” 그런 점에서 인터넷 공간은 사회문제의 축소판이 되어 있다. “모든 길은 로마로 이어진다”고 고대 로마에서 외친 것처럼 현대 한국사회에서 “모든 문제는 인터넷으로 이어져있다”고 생각된다.

## 2) 병적 인터넷 사용자들의 군락 형성

최근 몇 년간 만들어진 신조어들의 상당수는 인터넷 혹은 사이버 문화와 연관되어진 것들이다. 이 신조어들 중 일부는 특수한 인터넷 사용자 집단을 일컫는 용어들이다. ‘폐인, 귀차니스트, 리플족 등’이 그 대표적인 용어들인데 대부분 과도한 인터넷 사용 집착에 빠져지내는 군락집단을 말한다.

### (1) 폐인

유명한 몇몇 온라인 게임은 게임에 인생을 ‘올인’한 ‘폐인’집단을 갖고 있다. 아예 폐인생활을 하겠다고 공식적으로 선언하는 게이머들도 있다. 대중적으로 큰 반향을 불러일으킨 드라마의 팬클럽의 이름도 폐인이라는 용어로 자신을 거명하고 있는 실정이다. (일본에서 이와 유사한 현상으로 ‘오타쿠’라는 용어가 있는데, 한국의 폐인과 일본의 오타쿠는 몇 가지 점에서 차이가 있다고 한다. 한국에서의 폐인이라는 용어가 주는 수치심에 비해 일본에서의 오타쿠는 더 수치심이 크고, 또 한국에서의 폐인은 군집화하는 경향이 있는데 반해 일본에서의 오타쿠는 개별화되는 경향이 더 크다고 한다. 이는 일본의 정신과 의사 사이토 타마키와의 토론과정에서 들은 이야기이다.)

### (2) 귀차니스트

폐인현상과 더불어 귀차니스트라고 불리는 집단이 있는데 폐인이 한 게임이나 한 사이트에 ‘죽때리는’ 경향이 있다면 귀차니스트들은 ‘인터넷의 유목민’처럼 여기 저기 사이트를 떠돌면서 시간을 때울 뿐 아니라 현실생활에 아무런 의욕을 보이지 않는 사람들로 생각된다. 많은 게시판과 사이트들을 유목하면서 책임지지 않을만한 비평을 하면서 지낸다. 이들은 청소년층과 청년층인 두 집단으로 나누어질 수 있다.

청소년층은 중상층 가정의 남자아이들로 학교생활에 대한 흥미를 잃고 특별한 의욕이 없으면서 인터넷상에서도 음악, 애니메이션, 게임, 채팅, 검색 등 특정영역이 아닌 다양한 영역에 걸쳐 클릭을 반복하며 지낸다. 그야말로 현실생활을 “귀찮아”하고 가장 많이 사용하는 언어는 “짜증나”이다.

청년층에서 만나는 귀차니스트들은 대학 휴학생과 실업 청년들로 냉소, 무기력, 무의욕 상태로 대학과 취업현장에서 반복되는 좌절에 의해 성장을 멈춘 채 지내는 사람들이다. 인터넷을 활용하는 패턴은 청소년과 비슷하지만 장기간의 사용으로 인한 인터넷 소속집단은 더 많고 간혹 정팅에도 나간다.

현실생활을 희망이 없는 삶으로 여기고 살아가는 힘을 잃은 것처럼 보인다. 조그만 좌절에도 쉽게 위축되어 철퇴된 채로 지내고 학교를 포함한 현실 대인관계의 유지에 대해 자신감을 잃은 채로 지낸다. 하지만 이들을 우울증이나 적응장애로 진단을 하기에는 증상이나 징후가 잘 드러나지 않는다. 마치 셀리그만 박사가 말한 ‘학습된 무기력’상태에 있는 것 같은 기분이지만 우울의 정도나 비관의 정도가 ‘학습된 무기력’증후군의 사람들처럼 심각하지는 않다. 그야말로 살아가는 것이 ‘귀찮을’ 뿐이다.

### (3) 리플족

퀴차니스트의 일원을 포함하여 다양한 게시판에 자신의 리플(또는 댓글, 꼬리글, 답글)을 올리는 것을 목적으로 하여 지내는 족속이 있다. 리플의 내용들은 황당한 등수 올리기(1등 야호, 휴~ 1등 과 같은 식의)부터 예술적인 패러디까지 다양하다. 리플족들은 좋게 말하면 사이버공간의 ‘보이지 않는 검열자’들이다. 나쁘게 말하면 사이버공간을 떠드는 ‘야유와 조롱의 균중’이며, 일부는 사이버 공간의 ‘엽기 노숙인’ 같은 사람들이다. 다양한 사이트에 자신의 의견 혹은 엽기적 조롱, 패러디를 올리면서 게시판들을 오염시키기도 한다. 때로 그들은 일등으로 의견을 올려야하므로 항상 긴장된 상태로 게시판을 주목하고 있다. 자신의 리플에 따라 연속되는 리플의 숫자가 그들에게는 훈장처럼 여겨진다. 그 재미로 리플을 올리기도 하며 조회수를 반복적으로 확인한다고 한다. 주로 사이버에 매달려 지내는 이들은 자퇴생부터 자영업자에 이르기까지 다양한 조건과 상태로 현실생활에 존재하면서 사이버 공간에서 자라나고 있다.

### (4) 섹티즌

인터넷의 활용용도에서 음란물을 포함한 성적 콘텐츠의 관람과 참여는 빼어 놓을 수 없는 부분이다. 음란채팅을 목적으로, 성매매를 목적으로, 성적 유혹을 목적으로 사이버 공간을 확보하고 있는 상당수의 사용자들이 있다. 성매매의 경로분석에서 인터넷은 주요공간이 되어 있다. 청소년 보호위원회에서 조사한 바에 의하면 청소년 성매매의 90%가 인터넷을 통하여 이루어지고 있다. 초딩(초등학생)을 겨냥한 성인들의 음란 채팅부터 외도로 이어지는 음란 채팅에 이르기까지 네티즌등 성적 활동의 시장으로 인터넷을 이용하는 사람들이 있는데 이를 일부에서는 섹티즌이라 부르고 채팅의 영역에서 이들이 차지하는 비중은 매우 높다. 청소년 성매매 가해자들의 상당수가 섹티즌인데 이들의 특성을 한마디로 정리하기는 어렵다. 주로 30대이면서 기혼이고 남성 회사원인 경우가 가장 많다. 초등학생 고학년부터 중학생에 이르는 여성들이 이들의 흔한 피해자가 되는 것으로 생각된다.

### 3) 게임 중독자들의 천국

한국은 온라인 게임의 왕국이다. 스타크래프트를 중심으로 한 대전-액션-시뮬레이션 게임류와 리니지, 뮤, 라그나로크(이하 라그), 바람의 나라, 어둠의 전설, 메이플 스토리의 온라인 역할수행게임 그리고 슈팅 대전게임인 카운터 스트라이크 온라인(이하 카스)유의 게임이 게임 중독 상담의 세 갈래를 이루고 있다. 그 심각성으로만 따지자면 온라인 역할수행게임이 가장 심각하고 카스류의 대전게임 그리고 마지막으로 스타 크래프트 등의 순이다.

게임 중독 상담의 주류를 이루는 온라인 역할 수행게임에서 게임인기 순위는 중독 순위와 비례하고 동시에 이는 게임 상에서 거래되는 아이템의 가격순위와 비례한다.

### (1) 온라인 역할 수행게임 중독의 특성

리니지 류의 게임은 확실히 남성이 많고, 연령대도 중3부터 성인에 이르기까지 광범위하고 동시에 이들은 확고한 게임에 대한 집착을 갖고 있다. 혈맹이라는 길드에 대한 충성도도 매우 높으며, 한 번 게임에 집착이 생기면 오랜 시간 즉 적어도 6개월은 현실 생활에서의 막대한 지장을 가져온다. 동시에 이 게임들은 ‘돈’이라는 부수적인 이득이 생기면서 도박적 요소와 유사한 중독경험을 갖게 한다. 그리고 게임을 단지 게임에 머물지 않게 하면서 사이버 범죄와의 관련성을 높인다. 가출, 폭력, 작업장 등의 용어는 모두 이런 게임류와 연관이 높다. 리니지는 상당히 남성적 경향이 높은 온라인 역할 수행게임이기도 하다. 그래서 전투 중심적이면서 심리적으로 보면 충동성 경향, 분노경향이 상당히 높다. 비록 추정이긴 하지만 반사회적 요소도 더 높은 것으로 생각된다.

반면 라그 류의 게임은 집착과 강박에 대한 높은 경향이 있지만 리니지류의 게임과는 상당히 다른 양상을 보이는 것 같다. 라그는 전투만큼이나 캐릭을 키워가는 다양한 방식의 플레이들이 인기를 얻고 있으며, 라그에서의 온라인 행동은 그래픽과 연관된 코믹(만화)과 길드 활동이라는 공동체 활동을 통한 사교가 더 중심을 이루고 있는 것 같다. 공교롭게도 필자가 상담한 리니지류의 게임 중독자에는 여성이 거의 없는 반면 라그류의 게임에서는 심각한 여성 중독자들도 발견된다. 그런 점에서 라그류의 게임은 리니지류의 게임에 비하면 여성적인 성향이 높다고 볼 수도 있다. 그리고 우울이나 외로움과 같은 심리적 경향과 더 연관이 깊고 심각한 중독기간은 짧아도 장기간 관계를 이루고 지내는 경향이 있다.

### (2) 카스류의 슈팅 대전게임

카스류의 슈팅 대전게임은 단발성 게임이며, 팀플레이(이하 팀플)가 가능한 게임으로 포트리스가 명성을 잃은 이후 꾸준한 인기를 특정층에게 얻고 있다. 필자가 상담한 카스, 레인보우 식스, 카르마 온라인 과다사용자들은 일부 청소년이 있었지만 대학생층과 청년층이 주를 이루고 있었다. 피시방 중심의 클랜을 조직하여 일정 기간 가출을 감행하면서 게임을 즐길 정도의 심각한 중독자 층도 있다. 온라인 역할 수행게임에서 발생하는 사교활동을 선호하지 않고 흔히 말하는 재수없는(?) 초딩, 중딩, 고딩을 피할 수 있고 장기간의 접속을 유지하지 않아도 되고 랭크가 비교적 빠른 시간 안에 결정되고 달성되므로 온라인 역할수행게임과 같은 노가다시간을 필요로 하지 않는다. 온라인 역할수행 게임을 하는 사람들보다 더 충동적이고 우울의 정도가 사람에 따라서는 더 심각하기도 한 것 같다. 망각과 스틸, 쾌감을 목표로 하는 것 같다. 그리고 전략을 위해 다량의 시간을 필요로 하지 않아 ‘머리’보다는 더 ‘감각’에 의존하는 성향의 사람들이 많은 것 같다. 현실에의 부적응도 주요 요인으로 깊이 작용하는 것으로 생각하는데, 필자가 상담한 슈팅게임 중독자들은 거의 대학 부적응, 학과 부적응, 실업 상태의 청년들이었다.

### (3) 스타 크래프트류의 시뮬레이션 대전게임

온라인 게임의 대명사이자 E-SPORTS라는 새로운 장르로 사회화되고 있는 스타 크래프트는 프로게이머라는 직업집단을 만들어내기도 하였다. 많은 청소년들이 게임만 하고 지내고 싶다는 순진한 소망을 프로게이머로 대변하고 있다. 돈과 게임을 모두 거머쥌 수 있는 프로게이머의 세계를 두드리고 싶어 하는 소망은 바로 이 스타 크래프트류의 게임들이 만들었다고 볼 수 있다. 하지만 스타 크래프트류의 시뮬레이션 대전게임에 심각하게 중독되어 상담을 요청하는 내담자는 앞서 소개한 장르보다 가장 수가 적다. 가장 대중적으로 사용되고는 있지만 심각한 집착과 강박을 만드는 요인을 상대적으로 적게 가지고 있다는 뜻도 될 수 있다. 순발력, 전략, 경험 이 세박자가 골고루 갖추어져야 이런 종류의 게임을 잘 할 수 있다고 필자는 들었다.

스타 크래프트류의 게임은 누구나 하는 게임이기 때문에 많은 경우 상기한 중독자들도 즐기고 있었으며 주로 휴식용, 위밍업용으로 활용되는 경향이 컸다. 하지만 아이템의 거래가 없고 길드의 충성도가 낮고 일대일 게임이라는 특성이 한국의 게이머에게는 중독에 이를 정도의 매력을 주지는 않는 것 같다. 필자가 상담해본 스타 크래프트류의 심각한 중독 상태의 게이머들은 주로 전략 개발에 골몰하는 경향이 강했다. (승수가 높은 사람을 상담해본 적은 거의 없다) 이들은 모두 자기만의 독특한 플레이 스타일이 있고 이를 통해 게임을 실험하고 있는 것처럼 이야기를 전했다. 일부에서는 스타 크래프트류의 게임으로 스타가 된 몇몇 사람을 흠모하면서 10대의 우상이 되고 싶은 욕망을 지닌 아이들도 있었는데 이것은 가수가 되고픈 소망과 별반 다를 바가 없었다. 하지만 생각만큼 승수 쌓기가 쉽지 않고 두터운 게이머 층에서 스타가 되기가 어렵다는 것을 깨닫기도 하고 다른 온라인게임들이 주는 경제적, 권력적 보상효과가 약화되어 있어서 중독의 정도는 덜 심각한 편에 속했다.

필자가 상담과정에서 발견한 것은 게이머의 동기에 따라, 목적에 따라 게임을 하는 플레이어의 양상과 더불어 중독요인이 다르고 중독양상도 다르다는 것이다. 어떤 게임을 하느냐하는 것은 마치 어떤 마약을 하느냐 만큼 영향을 미친다고 볼 수 있다. 흥분제류의 마약(암페타민, 코카인)을 하는 사람들과 진정제류의 마약(아편, 대마)을 하는 사람들의 심리가 다르다는 연구보고와 마찬가지로 전투위주의 게임과 사교 위주의 게임은 서로 사람들이 다르다는 생각이 든다. 물론 한 가지 게임을 하면서도 서로 만족을 얻고자 추구하는 바가 달라질 수도 있긴 하지만 전체 게임의 기획의도와 운영스타일, 게이머들의 공동체에 따라 게임의 성향이 결정되어질 가능성이 높다고 생각된다.

드물지만 필자는 도박중독과 게임중독이 공존하는 몇몇 성인을 상담해기도 하였는데 그들은 도박으로 파산된 상태였고, 이를 게임을 통해 대리만족하고 있었는데 그들이 즐긴 게임은 한게임 고스톱류의 게임 이었다. 세이클럽의 피망 고스톱류도 높은 인기를 끌었는데 이런 게임의 히트 방식은 아이템의 활용에 있었다고 필자는 생각한다. 게임 자체는 게임에 대한 중독요인을 상업적으로 이용한다. 따라서 재미와 쾌락을 극대화하는 방향으로 게임은 지속적으로 진화하고 있으며 앞으로도 그럴 것이다. 문제는 이 재미와 쾌락이 현실에서의 상식을 넘어서고 사용자들의 현실에 대한 욕망도 뺏어버린다는데 있다. 그런 점에서 게임 기획자들은 자칫 게임중독 요인 생산자가 될 수도 있다는 것을 한번쯤은 생각해보아야 한다. 술을 만들고 담배를 만드는 사람들이 어떤 윤리적 인식을 가지도록 스스로와 직원들을 훈련시키는지 정확히 알 수는 없지만 적어도 표면적으로는 중독은 지양하지 않을까 생각한다.

### 3. 사이버 공간의 그들과 정신병리

인터넷 중독에 대한 학문적 규명이 쉽지 않은 것은 일차적으로 시간의 문제이다. 우리는 아직 사이버 공간에 대한 사회적 활동과 경험을 시작한지 10년을 넘기지 못했다. 98년 이후 급속히 대중화된 인터넷 인프라를 중심으로 2000년도부터 인터넷 중독이라는 용어가 매스컴에 범람하기 시작했다. 정보통신부, 청소년 보호위원회, 문화관광부를 중심으로 2000년 이후 인터넷의 부작용에 대한 언론의 바람몰이에 각종 대책이 봇물처럼 쏟아졌다. 이 시기 이후 연구조사도 증가하였는데 대부분은 불특정 다수에 대한 혹은 학교현장에서의 대규모 설문조사 중심으로 이루어졌다. 그래서 외국인이 작성한 중독기준을 근거삼아 실태조사를 경쟁적으로 했고 5%설부터 40%설까지 다양한 결과를 토해냈다. 하지만 여전히 그 실체는 없다. 일부 학자 분들은 중독은 없고 몰입을 주장하시면서 과다사용자들을 프런티어처럼 소개하기도 했다. 시간의 문제와 더불어 실제 중독자들을 대상으로 한 연구조사가 미진하다는 점에서 아직 이 현상에 대한 진보된 연구가 이루어지지 않고 있다고 보아야할 것 같다. 필자는 필자의 센터와 클리닉을 내원한 사람들을 중심으로 다양한 조사를 진행 중에 있다. 이 중 임상적 진단을 위해 시도하고 있는 정신병리와 연관된 부분을 몇 부분 소개하고자 한다. 여기에서는 인터넷 중독과 공존하거나 혹은 공존 가능 여부가 가장 많이 고려된 질환을 중심으로 관련성을 설명하겠다.

## 1) 주의력결핍 과잉행동장애

초등학교 학생이 인터넷에 중독 되었다고 걱정하며 데리고 오는 경우 가장 쉽게 의심할 수 있는 임상양상이다. 과다행동과 집중력 장애를 갖고 있는 초등학교생이 유독 게임을 더 좋아하고 집착하는 경향이 있다. 이는 주의력 길이가 짧고 주의력 전환도 빠른 이들에게 게임은 집중하기 쉽고 그럼으로 인해 자신이 유능감을 갖게 해주는 효과가 있는 것 같다. 다른 학습과 활동의 영역에서 부정적인 피드백만 받아오던 산만한 아동이 게임에 놀라울 정도의 집중력을 보이면서 자신이 자신에게 만족해하는 경향이 있다. 인간은 누구든 자신이 잘 하는 것을 더 많이 하고 싶지 않은가. 산만한 아동은 게임이 자신에게 가장 유용한 학습도구이고 유능감을 높여주는 고마운 도구가 되어 버리고 게임을 통해 얻게 된 지위나 보상을 자랑스럽게 여긴다.

이 경우 주의력장애의 치료를 통해 다른 분야에서의 유능감을 경험하도록 하는 것이 치료적 접근의 원칙이 된다. 안타깝게도 주의력이 나아지고 과다행동이 좋아진다고 해서 게임이 주는 보상효과를 강력히 경험한 아동은 쉽게 게임 습관이 나아지지 않는다는. 따라서 주의력장애의 치료와 더불어 게임을 조절하도록 할 수 있는 새로운 보상체계와 더불어 습관을 만들어야 한다. 첫 번째 치료로 충분하지 않아 많은 경우 실망하게 되는 것 같다.

## 2) 방임

초등학교 학생이 인터넷에 중독 되었다고 오는 또 다른 많은 경우는 한마디로 방임이다. 맞벌이 가정을 포함하여 아동을 보살필 수 있는 손길이 적은 경우, 외로운 아동들이 연결되고 싶은 강한 소망이 있는 경우 게임 혹은 채팅에 쉽게 빠진다. 게임은 지루하게 홀로 있는 시간을 달래주기도 하고 길드나 클랜과 같은 게임공동체가 부모의 자리를 대신하기도 한다. 부모가 돌보기 어려운 여자 초등학교생의 경우 채팅을 통해 아저씨와 교제하게 되어 성추행이

있었던 사례를 경험하기도 했는데 이 경우 부모 중 한 쪽이 직장을 그만두고 아이와 놀아주는 시간을 늘리는 것 자체로 아이가 좋아지는 경험을 하기도 했다. 이런 형태의 절대적 방임이 미치는 영향도 크지만 기능적 방임의 영향도 큰 것 같다. 필자가 말하는 기능적 방임이란 가족의 응집이나 공동 활동이 부재하여 사실상 가족놀이도 없고 가족의 정서적 유대가 없는 경우를 말한다. 확실히 재미없고, 돌봄이 없는 집에서 인터넷의 과다사용이 발생한다. 특히 나이가 어릴수록 이런 원인이 인터넷 중독의 원인이 되어 상담소를 방문하게 된다.

### 3) 우울증

아마도 가장 많은 다양한 인터넷 중독과 관련된 병인은 우울이다. 우울함은 다양한 방식으로 인터넷을 통해 자기자극을 하게 만든다. 특히 작은 좌절이 많고 성취가 적으며 현실에서의 효능감이 적은 사람들이 많은 것 같다. 우울하고 외로운 사람들에게 인터넷은 일종의 자가투약효과를 보이는 것 같다. 이미 기존의 많은 연구에서도 채팅과 같은 인터넷 활동은 우울증과의 높은 연관을 보인다는 보고가 있었다.

여기에서 우리가 이해해야 하는 특성은 비전형적 우울증이다. 비전형적 우울증은 흔히 청소년에게 많고 전형적 우울증과는 다소 다른 양상을 보인다. 대인관계에서의 적대감이 높고, 감정에 대한 반응이 있고, 과수면 혹은 과식을 할 수도 있고 우울하기보다는 짜증나 있는 것처럼 보이는 양상을 갖고 있다. 많은 청소년들이 감정의 해방과 스트레스의 탈출구로 인터넷을 활용할 때 임상가가 생각해보아야 할 첫 진단은 우울증에 대한 심층적 탐색이다. 한국의 많은 청소년들은 대부분 우울하다고 보아야 한다. 이것은 필자가 학생들을 만나면서 느끼는 주관적 감정이다. 한국은 너무 빠른 속도의 변화 이로 인한 극심한 세대간 격차, 단일하고 획일적인 학벌 중심적 가치관 때문에 청소년과 부모세대간의 갈등이 첨예하다. 반면 짝 찬 스케줄, 학원시간, 입시중심의 생활은 일체의 휴식과 정화의 시간을 허용하지 않는다. 어찌 보면 인터넷 중독이 과대평가되고 있다고 느끼는 것은 상대적으로 공부에 두는 과도한 가치 때문이라는 생각이 들 때도 있다.

이들에게 자신의 우울 감을 털어버릴 수 있는 현실도피처로서의 인터넷은 기쁨의 근원으로 작용한다. 우울감의 정도에 따른 상담 및 약물치료와 더불어 현실에서의 적응을 유발할 수 있는 동기개발, 진로지도가 치료의 지침이 된다.

### 4) 충동조절장애

가장 널리 알려진 충동조절장애는 도박중독이다. 주로 성인 인터넷 중독자들에 해당되며 이들은 도박중독적 성향을 현재 인터넷 중독으로 표현하고 있을 뿐이다. 승부근성이 강하고 강한 자극을 추구하며 한번 빠지면 헤어 나오기 힘들어하는 경향이 강하며 새로운 것에 지나치게 민감한 경향을 지닌 사람은 인터넷 게임에 쉽게 더 중독될 수 있다. 미국의 한 연구자는 인터넷 중독자들중 거의 대부분이 충동조절장애에 속한다고 이야기한 바 있다. 리니지의 게임에 중독 되는 사람들은 충동조절장애적 경향이 강한 사람들로 생각된다. 충동조절장애의 치료는 현재 매우 어려운 것으로 알려지고 있다. 도박중독에 빠진 사람들이 회복되는 하지만 많은 경우 재산을 모두 날리고 난 뒤인 것처럼 충동조절장애적 경향이 강한 사람들이 게임에 빠져들면 자신의 현실 기반을 모두 파손될 때까지 지속되는 경향이 있다.

## 5) 사회공포증과 특정인격장애

사회공포증과 더불어 회피성 인격 장애, 정신분열성, 정신분열형 인격 장애 등과 같은 대인 기피적 경향이 있는 진단들을 고려해야할 때가 있다. 전형적인 중독자들보다는 귀차니스트나 리플족과 같은 사람들이 여기에는 더 많이 속하는 것 같다. 흔히 말하는 ‘혼자 놀기’의 달인들이라고 불리는 이 집단은 검색, 다운로드, 영화감상, 쇼핑 등 다양한 인터넷 놀이를 즐기면서 사람을 만나지 않고 집에서 처박혀 지낸다. 겉보기에는 인터넷을 과다 사용하는 것처럼 보이지만 사실은 인터넷이 현실에의 창구로 활용되고 있다. 이들은 다양한 현실에서의 새로운 대인관계 경험을 학습할 필요가 있다. 하지만 이 과정은 그리 간단치 않으며 매우 어렵다. 일본에서 거론되고 있는 ‘히끼꼬모리’와 이 집단에 유사하지 않을까 생각한다.

## 4. 마치는 말 : 사이버 공간의 그늘에 햇볕이 들게 하기 위하여

필자가 다양한 사례를 상담하고 치료하면서 겪는 고통은 매우 크다. 모든 중독질환이 그렇듯이 인터넷 중독 역시 치료에 상당한 저항과 어려움이 뒤따르며 중독자 자신 뿐 아니라 전 가족의 고통이 동반된다. 필자가 이 발표에서 치료에 대한 다양한 견해를 모두 다룰 수 없어 치료적 환경을 개선할 수 있는 최근 몇몇 의견을 소개하고자 한다.

### 1) 제도적 환경의 개선을 위한 구체적 방안 합의

음란물에 대한 접근 차단방안에서도 제공되었듯이 다양한 인터넷 정보물에 대한 제공방식을 재고할 필요가 있다고 보는 사람들이 있다. ‘디폴트’방식이나 ‘셋다운’방식을 주장하는 시민 단체들이 있다. 절대적으로 접근을 원천차단하고(음란물, 디폴트) 동시에 게임은 아동-청소년에게 특정 시간 이후 제공을 중단하게 하는 방식(셋다운)이다. 그리고 아이템 등의 거래에 대한 상업적 가치를 무용하게 하는 조치를 마련하게 하는 방안이다. 필자는 효과는 상당히 크리라고 본다. 심정적으로는 지지한다.

### 2) 삶의 환경을 개선을 위한 간접적 방안

한국 청소년들이 인터넷에 보이는 과도한 집착은 한국 청소년들의 생활방식에 기인한다. 다양성 중심의 가치관이 확대되고 학교생활이 입시중심의 체제에서 벗어나 다양한 동아리 활동과 신체활동이 허용된다면 지금 같은 과도한 집착은 감소할 수 있을 것이다.

### 3) 전문적 연구와 임상적 접근

실체를 모르고 우리는 그동안 너무 많이 인터넷 중독을 이야기해왔다. 쇼킹한 사건들을 중심으로 대책이 마련되어 왔고 실상의 중독과 관련된 사람들에 대한 도움을 주기 위한 연구에는 여전히 철저하지 못했다. 예방책과 치료책은 이런 연구가 진행되어야만 더 효과를 거둘 수 있다.



마지막으로 인터넷에 중독된 청소년들을 바라보는 시각이 교정될 필요가 있다. 그들을 그저 게임에만 빠져사는 몰지각하고 파렴치한 아이들로만 보아서 개선될 여지가 없다. 한편으로 그들은 게임산업의 희생자이고 현재의 사회적 환경의 결과이기도 하다. 심심해서, 할 것이 없어서 게임중독에 빠진 사람들을 두고 그들에게 전적으로 책임을 돌리는 것은 한 사람의 어른으로서 너무 무책임하다는 생각이 든다. 게임산업의 윤리 회복과 학교 교육에서의 다양성 회복 그리고 가족의 기능회복과 같은 외적 요소가 동반되어야만 그들은 자신을 위로하기 위하여 인터넷에 매달려야하는 고통으로부터 벗어날 수 있다. 그래서 사이버 공간이 그들의 자아를 확장하고 현실과의 균형을 통해 행복을 이루는 매우 중요한 수단이 되도록 우리가 함께 새로운 진보를 이루어야 할 것이다.

- 끝 -