

## 인터넷 중독의 유형 및 예방교육

### 1. 인터넷 중독의 이해

#### (1) 인터넷 중독의 이해

정보이용자가 지나치게 컴퓨터에 접속하여 일상생활에 심각한 정신적, 사회적, 육체적, 금전적 지장을 받고 있는 상태를 말합니다. 인터넷 사용과 관련해서 강박적인 사용, 집착, 내성, 금단증상 및 생활상의 장애를 일으키는 증상이라고 할 수 있습니다.

#### (2) 인터넷 중독의 유형

인터넷 중독의 유형은 게임중독, 채팅중독, 음란물 중독, 정보검색중독, 커뮤니티 중독으로 나뉘어집니다.

##### 1) 게임 중독

게임 중독은 여학생보다는 남학생에게, 그리고 청소년들에게 많이 나타나는 현상으로 인터넷상의 게임에 과도하게 몰두한 나머지 다른 일을 할 수 없을 정도로 되는 경우를 말합니다.

청소년들이 게임에 몰두하게 되는 원인은 첫째, 재미가 있으며, 경쟁적이며, 성취 지향적이기 때문입니다. 둘째, 자신의 능력을 확인하고 자신감을 얻는 경험을 통해 자기를 실현하려는 욕구를 충족시킴과 동시에 성적, 친구 관계 등 현실에서 불만스러운 내 모습에 대한 대리만족을 느낄 수 있기 때문입니다.

##### 2) 채팅 중독

채팅 중독은 남학생보다는 여학생에게 많이 일어납니다. 인터넷을 통해 타인과 대화를 나눔으로써 친밀감을 나누고 관계 형성의 욕구를 충족시키기 위해 채팅에 몰두하게 되는 것입니다. 인터넷상에서의 만남이 나중에는 오프라인 상에서의 만남과 연결이 되어 불미스러운 사건들(원조교제, 인신매매, 성폭력)이 자주 발생하고 있는 것이 문제가 되고 있습니다.

##### 3) 음란물 중독

음란물 중독은 인터넷을 통해 음란성 사진, 만화, 동영상, 소설을 보거나 음란채팅이나 자신의 신체노출과 같은 형태에 과도하게 몰두하여 성적인 욕구를 충족시키는 도착적 행동을 하게 되는 것을 말합니다. 청소년기에 이와 같은 음란물에 몰두하게 되면 잘못된 성의식과 성가치관을 갖게 되고 성범죄를 일으킬 수 있기에 더 적극적인 교육과 상담이 필요합니다.

##### 4) 정보검색 중독

정보검색 중독은 특별한 목적 없이 여러 사이트를 돌아다니며 다양한 내용의 웹서핑을 하거나 또는 한가지 관심사만의 웹서핑을 하는데 몰두하는 행동을 말합니다. 정보검색은 정보를 모으는 생각에 인터넷을 건강하게 사용한다고 생각하고 스스로 중독을 인정하지 않는 경우가 많습니다. 과제나 학습과 관련되어 특정한 목적을 가지고 정보검색을 하는 것을 제외하고 단순히 관심 있는 것에 대한 정보 수집을 하느라 시간 통제가 안되고 할 일을 미루거나 못할 정도로 과도하게 몰두한다면 정보검색중독이라 볼 수 있습니다.

## 5) 커뮤니티 중독

커뮤니티 중독은 미니홈피, 블로그(싸이월드), 카페, SNS의 방문자 수를 늘리기 위해 엽기적인 사진을 올리거나 아바타를 꾸미고, 댓글을 다는데 많은 시간을 보내는 것을 말합니다.

### (3) 인터넷 중독의 문제점

#### 1) 신체적 질병

인터넷 중독의 문제점은 제일 먼저 신체적 질병입니다. 인터넷 중독으로 인해 일어나는 신체적 질병에는 VDT 증후군(눈의 피로, 안구건조증, 두통 등), 근골격계 장애(척추 측만증), 테니스엘보(팔꿈치 통증), 거북목 증후군뿐만 아니라 폐동맥을 막은 혈전(피떡)으로 인해 갑작스런 죽음에 이를 수도 있습니다.

※ VDT 증후군

- 오랜 시간 컴퓨터 모니터를 보게 되면 몸과 마음에 이상이 생기는 것
- 눈, 어깨, 목, 허리 등의 통증, 구토, 두통, 식욕부진, 불면, 초조감, 우울감 등이 나타남

#### 2) 심리적 문제

심리적인 문제로는 우울증이나 대인공포, 대인 기피증과 같은 정신질환이 발생할 수도 있고 통제력의 저하로 자주 화를 내고 참을성이 없어지기도 합니다. 대표적 증상으로는 금단 증상과 내성, 강박적 사용과 집착, 음란성 폭력성에 노출, 대인관계, 학교생활 부적응, 현실 구분 장애 문제 등이 있습니다. 금단증상은 인터넷을 사용하지 않으면 왠지 허전하고 불안해지는 증상이며, 내성은 만족하기 위한 인터넷 사용시간이 점점 길어지거나 점점 더 자극적인 것을 찾게 되는 것을 말합니다. 강박적 사용과 집착은 인터넷을 안 할 때에도 계속 인터넷 생각이 나면서 인터넷 속에서 뭔가 중요한 일이 벌어질 것 같아 불안하다가 인터넷을 시작하면 편안해 지는 것을 말합니다. 또 인터넷에서 제공되는 다양한 야동, 야사, 야설 등을 통해 자신도 모르게 빠져들게 되고 무감각해지고 판단력이 흐려져 수치심이나 죄의식 없이 성적 행위를 모방하고 왜곡된 성가치관을 형성하며 비뚤어진 성문화를 조장할 수 있습니다. 또 폭력 게임을 통해 폭력 행동을 모방하기도 합니다. 인터넷을 하다 보면 자꾸 거짓말이 늘고, 부모와 언쟁과 갈등이 발생하고, 가족 간의 대화도 단절될 뿐만 아니라 혼자 있는 시간이 많아지고 친구들과 접촉 기회가 줄어들어 현실세계에서 고립되고 소외되기도 합니다. 또한 밤 늦게까지 게임을 하다보니 지각, 조퇴, 결석을 자주 하게 되고 교사와의 갈등 야기뿐만 아니라, 학습에 대한 흥미결여로 성적이 하락하고 이것이 학교생활 부적응으로 이어지게 됩니다. 뿐만 아니라 평소에도 게임에서 나오는 소리가 들리고, 게임 용어를 평소에도 사용하며, 게임인지 현실인지 구분이 안 간다고 합니다. 그리고 게임 중에 PK당하면 내가 죽는 듯한 기분이 들게 되고 상대를 죽이고 싶은 충동을 느낀다고 합니다.

## 2. 인터넷 중독 예방

### (1) 올바른 인터넷 사용 방법

- ① 하루 중 컴퓨터를 켜고 끄는 시간을 일정하게 정하고 꼭 지키도록 노력하는 것입니다. 자신에게 주어진 다른 일을 다 끝마친 후에 컴퓨터를 하고, 인터넷 사용 내용을 기록하는 인터넷 사용일지를 씁니다.
- ② 혼자서 컴퓨터를 사용하는 것을 피합니다. 은밀성이 인터넷 중독증을 악화시키기 때문에 공개된 장소로 컴퓨터의 위치를 옮기도록 합니다.
- ③ 오락과 휴식의 도구로서의 컴퓨터 사용을 줄이도록 합니다. 과감하게 불필요한 게임CD는 정리하고 게임

파일을 삭제하게 하는 것이 좋습니다.

- ④ 신체적 활동 시간을 늘리도록 합니다. 모니터 앞에서 식사를 절대 하지 않으며, 땀을 흘리는 적절한 운동을 규칙적으로 합니다.
- ⑤ 사이버 공간이 아닌 현실 공간에서의 대인관계를 늘리도록 합니다. PC방을 가더라도 친구와 같이 가고 혼자서는 절대 가지 않는다는 원칙을 만들어 지키도록 합니다.
- ⑥ 대안 활동을 찾도록 합니다. 적절한 취미 생활과 가족간 놀이 문화를 지속하여 인터넷에만 의존하지 않도록 하는 가족 문화를 만드는 것이 좋습니다.

## (2) 인터넷 중독 상담전략

### 1) 인터넷 사용 패턴 변화를 통한 자기통제력, 자기조절능력 향상

- ① 사용금지가 아닌 사용 패턴 변화 추구하도록 합니다. 인터넷을 밤이 아닌 낮에만 사용하도록 하고 주중에 매일 인터넷을 사용한다면 주말에 특정시간을 정해서 그때만 하도록 합니다. 또한 실제 생활에서 직접 할 수 있는 일이라면 인터넷을 사용하지 않고 직접 하도록 합니다.
- ② 주간 인터넷 사용시간을 줄이도록 합니다. 목표에 도달할 때까지 서서히 인터넷 사용 시간을 줄여나가는 방법을 사용하는 것이 좋습니다. 이 때 일일계획표, 인터넷 사용일지, 자명종, 컴퓨터 사용 시간 설정 프로그램 등을 활용하여 성취감을 획득하도록 노력합니다.
- ③ 인터넷 휴요일 만들기를 진행합니다. 1주일 중 하루나 이틀 정도 인터넷을 이용하지 않는 날을 정하여 인터넷 사용을 절제하고 사용시간을 조절하여 사용조절 능력을 키우는 것입니다. 지금까지 조절하지 못했던 인터넷 사용을 줄여나가기 위해 지속적으로 절제한다면 자율신경계도 이에 적응이 될 수 있고, 사용 조절 시도를 반복적으로 하게 되면 신체와 정신도 인터넷 사용을 조절하고 통제하는 것에 적응이 될 것입니다.

### 2) 대안활동 탐색

#### ① 운동 시작하기

운동을 하면 도파민 수치가 높아져 기분이 좋아지고 스트레스도 적어지기에 인터넷 중독예방에 도움이 됩니다.

#### ② 대안활동 탐색

취미 생활, 요리학원, 자원봉사, 잠재적인 미술 능력 계발, 악기 숙달, 댄스 등의 건전한 대안 활동을 찾도록 노력합니다.

### 3) 사회적 지지와 존재확인 및 구축

교사, 학부모, 또래 등 지지받을 수 있는 자원 확인하고 내담자의 문제해결 조력자 역할해준다면 문제 해결에 큰 도움이 될 것입니다.

### 4) 전문 상담자의 도움 받기

중독적인 행동을 혼자 해결하기에는 매우 힘들기에 상담자의 수용을 통해 내담자가 중독패턴에서 벗어나도록 도움을 줄 수 있습니다. 상담으로 충분하지 않을 때에는 약물처방이 도움이 됩니다. 항우울제의 종류인 SSRI(선택적 세로토닌 흡수 억제제)는 뇌의 세로토닌 이용도를 증가시켜서 기분을 고양시키고, 강박적인 행동을 감소시키며, 중독적인 과정을 깨뜨리는 기능을 합니다.