

인터넷 게임중독과 통합적 치료방안

음영철^o

^{*o}삼육대학교 교양학부

e-mail : sangoma@syu.ac.kr^o

Internet Game Addiction and the Integral Cure Methods

Yeong-Cheol Eum^o

^{*o}Division of General Studies, Sahmyook University

● Abstract ●

본 연구는 인터넷 게임중독을 치료할 수 있는 통합적 치료방안을 제시하였다. 기존에는 예방을 강조한다든지 게임클리닉센터를 통해 중독자에게 약물치료라든지 심리치료를 받게 하였다. 그러나 본 연구는 크게 세 가지 관점-인터넷 게임에 대한 문화적 이해, 인터넷 게임에 대한 심리치료, 인터넷 게임에 대한 물리치료적 접근-에 포커스를 둔 통합적 치료 방안을 제시하였다.

키워드: 인터넷 게임중독(Internet Game Addiction), 통합적 치료(The Integral Cure Methods)

I. Introduction

인터넷 게임중독이란 게임을 과도하게 하여 정신적·육체적·사회적 어려움을 초래하는 상태를 일컫는 말이다. 인터넷 게임중독에 빠지게 되면 대인관계가 소원해지고 현실과 가상공간을 구분하지 못하여 일상생활의 장애를 초래하게 된다. 물론 게임 그 자체를 여가선용의 수단으로 생각하여 스트레스를 없애는 수준에서 선용하면 아무 문제가 없다. 뿐만 아니라 IT 강국인 우리나라의 경우 경제발전에도 일익을 담당할 수 있는 기반산업으로 볼 수 있다. 그러나 현실적으로 볼 때 게임중독자들이 어린아이에서부터 노인에 이르기까지 갈수록 늘어나는 현 상황은 게임과 중독의 문제를 심각하게 고려해야 할 수준에 있다.

본 연구는 인터넷 게임중독에 빠진 사람들을 치료할 수 있는 방법의 하나로 통합적 치료 방안을 제시하고자 한다. 주지하는 바와 같이 중독에 빠진 사람들은 재발의 가능성이 높기 때문에 단시간에 고칠 수도 있지만 통합적 치료 방안을 통해 신체적·정신적으로 접근해서 건강한 삶을 유지할 수 있는 의지와 환경을 조성해야 하기 때문이다. 본 연구는 처음에는 재미로 시작했다가 중독에 빠진 사람들에게 예방도 중요하지만 통합적 치료방안을 제시함으로써 인터넷 게임중독 치료에 한 단계 더 접근할 수 있었으면 한다.

II. The Main Subjects

1. Symptoms of Internet Game Addiction

인터넷 게임중독에 빠진 사람들은 다음과 같은 심리적·사회적

증상을 나타낸다.

- 게임을 하는 동안 기분이 좋지만 게임을 하지 않을 때는 우울하고 초조하며 공허감을 느낀다.
- 평소 생활을 하면서 짜증을 내거나 신경질적인 반응이 강하게 보인다.
- 게임하는 시간이 많아지면서 자신의 업무를 소홀히 한다.
- 인터넷게임 동호회원과 친구를 맺으면서 가까운 친구들과 소원해진다.
- 신체적으로는 수면 부족으로 인해 만성적 피로와 집중력 저하가 발생하고, 손목 및 눈의 피로가 빨라지고, 두통과 허리통증을 느낀다.

2. Internet Game Addiction and the Integral Cure Methods

2-1 인터넷 게임에 대한 문화적 접근

인터넷 게임중독에 대한 통합적 치료방안을 강구하기 위해서는 무엇보다 인터넷 게임에 대한 이해가 있어야 한다. 일반적으로 중독에 빠진 사람들을 치료하기 위해서는 인터넷 게임 중독자에 대한 데이터 수집이 있어야 한다. 데이터 수집에는 행동분석, 게임시간분석이 포함되어야 한다. 그러나 왜 사람들은 게임을 즐기는 단계에서 만족하지 못하고 중독에 빠지는가를 알기 위해서는 인터넷 게임에 대한 전반적인 이해가 필수적이다. 이는 중독자와 치료자 간에 라포 형성에도 도움이 되며, 심리 치료를 위한 기초 작업이다.

한국 게이머들에게 일반적으로 인기 있는 게임들은 스타크래프트, 리니지, 마인크래프트 등을 들 수 있다. 게이머들은 가상현실을 통해 승부욕을 가를 수 있고 대리만족을 경험할 수 있다. 스마트폰 게임으로 인기를 누리고 있는 애니팡, 드래곤 플라이트는 적당히만 하면 스트레

스를 풀 수 있다. 그러나 카운터스트라이크 같은 게임은 실제 총을 사용하여 살인을 경험케 한다는 점에서 청소년들은 가급적 기피하는 것이 좋다.

인터넷 게임에 대한 문화적 접근이 필요한 것은 특정 게임에 대한 이해를 바탕으로 중독자를 치료할 수 있는 단서가 되기 때문이다. 중독자가 게임에 대해 어떤 생각을 갖고 있는지, 게임 시간은 얼마나 되는지, 게임을 할 때 전두엽의 손상을 가져와 일상생활에 장애를 가져온 적은 없는지를 조사하기 위해서는 일차적으로 게임에 대한 문화적 접근이 선행되어야 하는 것이다.

2-2 인터넷 게임에 대한 심리치료

인터넷 게임에 빠진 중독자를 치료하기 위해서는 무엇보다 중독자의 자존감을 살릴 수 있어야 한다. 중독자 스스로가 게임 중독에 빠져 있는 현재의 자기 상태를 냉정하게 인지하는 데서 치료는 시작된다. 자기에에 기초한 심리치료는 자기 스스로 게임을 통제할 수 있는 단계에 도달할 수 있어야 한다. 또한 가족이나 친구들의 사랑을 경험할 수 있는 관계회복 프로그램이 있어야 한다. 게임 중독이 중독자 개인의 문제로 보기보다는 주변 사람들의 무관심도 그 원인이 될 수 있기 때문이다. 따라서 공동체의 소속감을 느낄 수 있는 여행이나 취미생활도 적극 강구되어야 한다. 이러한 접근 방식은 인터넷 게임 중독자들이 가족이나 친구의 유대관계 없이 진행되었을 때 어느 정도 시간이 지나면 다시 게임에 몰입하게 되고 중독이 재발되는 악순환을 막기 위해서이다. 집 · 학교 · 직장에서 인터넷 게임을 멀리할 수 있는 물리적 환경을 조성하는 것도 중요하지만, 중독자 스스로가 중독에서 벗어나 자존감을 회복할 수 있는 공동체의 유대감을 형성하는 것이 인지-행동치료를 하는 과정에 시너지 효과를 가져다 줄 수 있다고 본다.[1]

2-3 인터넷 게임에 대한 물리치료

인터넷 게임 중독자는 장시간 게임에 몰두하기 때문에 신체적으로 여러 증상을 보인다. 일반적으로 인터넷 게임에 중독되면 전두엽에 손상을 가져와 판단력 · 의지 · 양심이 무너지고 본능에 충실하게 된다. 따라서 심리치료 못지않게 물리치료가 병행되어야 한다. 인터넷 게임을 대체할 수 있는 여러 운동이 중독자에게 병행되어야 한다. 예컨대 농구 · 축구 · 배드민턴 · 탁구와 같은 운동을 통해 게임에서 경험할 수 있는 승부욕을 갖게 한다. 중독자는 공동체 속에서 활동하면서 운동을 통해 스트레스를 풀 수 있도록 유도되어야 한다.

인터넷 게임에 빠진 대부분의 중독자는 수면장애, 손목 통증, 눈의 피로, 허리 통증을 갖고 있다. 또한 불규칙적인 식사로 인해 위장 장애를 앓고 있는 중독자도 흔하다. 남녀노소 누구나 건강한 신체를 갖는 것은 통합적 중독 치료방안의 목표이다. 따라서 중독자의 신체 상태에 따른 통합적 치료방법이 강구되어야 한다. 중독자의 신체 상태에 대한 정확한 진단을 통해 건강상태를 체크하고, 중독자가 선호하는 헬스 운동을 통해 건강한 신체를 갖게 하는 것은 자신감과 신체 회복을 가져오기에 중독자 치료에 있어서 필수적 요소이다.

III. Conclusions

본 연구는 인터넷 게임중독을 치료할 수 있는 방안의 하나로 통합적 치료방안을 제시하였다. 기존에는 예방을 강조한다든지 게임클리닉센터를 통해 중독자에게 약물치료라든지 심리치료를 받게 하였다면, 본 연구는 크게 세 가지 요인-인터넷 게임에 대한 문화적 이해를 통한 중독자와 치료자간의 리포형성, 인터넷 게임에 대한 심리치료에 있어서 중독자의 자존감을 키울 수 있는 공동체의 유대 강화 프로그램, 물리치료적 접근을 통한 중독자의 신체 강화 프로그램에 포커스를 두고 연구가 진행되었다. 이 모든 과정은 인터넷 게임중독자 개인에 맞게 단계적이 아니라 동시에 통합적으로 진행되어야 한다.

References

- [1] Jung Lak-Gil, "The Study of Immersion and Addiction in the Computer Game Centered on Humanities Therapy," p.413, 2009.