

인터넷 중독증 진단도구에 관한 연구

대전보건대학 물리치료과

박지환

A Study on the Diagnostic Tests of the Internet Addiction Syndrome

Park, Ji-Whan, Ph.D.

Dept. of Physical therapy, Taejon Health Sciences College

- ABSTRACT -

The purpose of this study is through a analysis between old diagnostic tests of the Internet Addiction Syndrome to make a new test model for the physical disturbance problems for the addiction persons.

Suggestion treatment for the Internet Addiction Syndrome are follows :

1. Try to decide in advance how much time you will spend on the Net time a day.
2. Decide how much you want the Internet to be a part of each area of your life and then allocate time accordingly.
3. You may decide that you want to keep the Internet at work, and shut the door on it when you leave for home.
4. To physical exercise regularly.
5. Take frequent breaks.
6. Seek out friends and acquaintances who couldn't care less about the Internet.
7. Interact with people in a non-wired world.
8. Consult a Dr., if you can't solved.

Key words: Diagnostic Tests, Internet Addiction

I. 서 론

1. 인터넷 중독증의 정의

자주 컴퓨터 앞에 앉아 환자의 의무기록과 처방, 인터넷 서핑, 메일링을 해야하는 의료인들은 잦은 견비통과 두통, 요통을 호소하게 되며 심지어 직장동료들과의 대인관계나 가정생활에 심각한 문제를 초래하기도 한다. 인터넷 중독 증은 현재 정신과 진단체계내의 한 장애로서 정식 인정받고 있지는 못한 상태이며, 이것을 하나의 질환으로 인정할 것인지에 대해서는 아직 논란의 여지가 있다.

인터넷 중독증을 인터넷 중독질환(internet addiction disorder)이라는 병명을 사용하는 경우도 있고(Goldberg, 1996), 인터넷 병적사용(pathological internet use)이라고 부르기도 한다(디지탈 청년의사, 2001). Goldberg(1996)는 인터넷 사용이 더 많은 사용을 해야 만족을 느끼게 되는 '내성', 인터넷 사용을 중단하거나 감소하면 정신 운동성 초조나 불안, 혹은 인터넷에 대한 강박적 사고나 환상과 같은 증상이 일어나는 '금단', 이와 함께 인터넷 사용을 위해서 중요한 사회적, 직업적, 활동이 '포기' 되는 사태가 12개월 중에 발생할 때 이를 인터넷 중독장애라고 일컫으며, 이를 "병리적이고 강박적인 인터넷 사용"이라고 정의하고 있다.

Zenhausen(1996)는 인터넷 중독장애를 DSM-IV의 병리적 도박이나 약물남용장애와 유사하게 '내성'과 '금단증상' 및 '사회적·직업적 기능의 손상' 등으로 정의하는 구체적 기준을 제시하기도 하였다. Hollander 등(1993)은 '강박관련장애(obsessive-compulsive related disorder, OCRD)'의 하나라 하였으며, Griffiths 등(1999)은 인터넷 중독증은 중독이라기보다는 인터넷 의존성향에 따른 이차적 증상군으로서 새로운 현상에 대한 일종의 사회적 이탈 현상이라는 의견을 제시하였다. 1964년 WHO는 중독이란 단어는 더 이상 과학용어라 할 수 없기 때문에 '약물의존(drug dependence)'란 표현을 쓸 것을 권장하였지만, 그럼에도 불구하고 중독의학자들은 약물중독에서 생길 수 있는 생화학적, 신경해부학적 변화가 도박, 섹스, 절도, 식이 등 의존적 행동장애가 인터넷 중독증에서도 비슷하게 발견된다고 주장하여 이를 중독증의 일종이라고 부르고 있다(하지현, 1999). 결국 인터넷 중독증(internet addiction

syndrome)이란 "정보 이용자의 과도한 컴퓨터 접속 및 사용에 따라 일상생활에 심각한 사회적, 정신적, 신체적 및 경제적「장애」를 받고 있는 상태"라고 정의할 수 있다(사이버중독센터, 2000).

2. 연구의 필요성

인터넷 중독증은 몇 가지 증상에 의해 단정적으로 정의될 수는 없으며 증상들의 그 정도가 심하고 반복적이며 만성화되어 신체, 심리, 사회 및 직업 활동상의 장애를 유발하는 특징을 지니고 있다. 현재까지 인터넷 중독증 진단 방법으로 사회적, 심리적 측정도구가 일부 개발되어 있으나 아직까지 신체적 증상에 대한 마땅한 측정도구가 없는 상태이다. 따라서 본 연구자는 병원에 내원하는 환자 중 인터넷 중독에 따른 근골격관절계 질환자가 늘고 있는 추세에 착안하여 현재까지 개발된 진단도구들의 비교연구를 통한 그 유용성과 제한성을 고찰한 후 앞으로 인터넷 중독증에 대한 신체적 진단도구를 개발할 기초적 자료를 수렴하고자 한다.

II. 본 론

1. Kimberly S. Young의 진단도구

Young의 온라인 중독센터(The Center for On-Line Addiction)에서 만든 인터넷 중독증 진단(Internet Addiction Test)는 총 20 문항으로 구성되어 있으며, 문항의 내용은 인터넷이나 통신사용과 관련된 강박적 행동, 행동상의 문제 및 정서적 변화 등을 5점 척도로 평가하고 있다.

2. Goldberg의 진단도구

인터넷 중독증이란 용어를 처음으로 사용한 사람은 정신과 의사인 Ivan Goldberg(1996)이다. 그는 처음에는 물질남용 장애의 진단기준을 원용하여 진단기준을 고안했다. 적어도 12개월 동안 다음 항목 중 최소한 세 가지 이상의 항목에 해당하는 경우가 곧 인터넷 중독증에 해당된다고 하였다. Goldberg는 이후 자신의 진단기준과 병적 장애명

표 1. Kimberly S. Young의 자가 진단법(1998)

| 〈보기 1= 전혀 아니다 2=드물지만 있다 3=가끔있다 4=자주있다 5=항상 그렇다〉 | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. 원래 마음먹은 생각보다 더 오랫동안 인터넷에 접속해 있었던 적이 있었는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 인터넷 때문에 집안일을 소홀히 한 적이 있었는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 배우자와의 애정관계보다 인터넷에서 더 흥미를 느낀 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 온라인상의친구를 만들어 본 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 온라인 접속 때문에 다른 사람이 불평한 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 온라인 접속 시간때문에 성적이나 학교 생활에 문제가 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 해야할 다른 일을 하기 전에 먼저 전자우편을 점검한 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 인터넷 때문에 업무 능률(학업)이나 생산성에 문제가 있었던 적이 있었는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 누군가가 인터넷에서 무엇을 했느냐고 물었을 때 숨기거나 변명을 하며 얼버무린 경험이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 인터넷에 대한 생각으로 인해 현재 생활상의 어려운 문제를 생각하지 못했던 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 인터넷 사용 후 다시 온라인에 접속할 때 까지의 시간을 기다린 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 인터넷이 없는 생활은 따분하고 공허하며 재미없을 것 이라고 두려워한 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 온라인에 접속했을 때 누군가가 방해할 한다면 소리를 지르거나 화를 내거나 귀찮은 듯이 행동한 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 밤늦게까지 접속해 있느라 잠을 못 잔 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 오프 라인 상태일 때 인터넷에 정신이 팔려 있거나 다시 온라인에 접속해 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 온라인에 접속해 있을 때 “몇 분만 더” 라고 말하며 시간을 허비한 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 온라인 접속 시간을 줄이려고 노력했지만 실패한 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 온라인 접속시간을 숨기려 한 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 다른 사람과 밖으로 외출하려고 하기보다 온라인 상태에 더 머무르기 위해 접속하려고 한 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 오프 라인 상태일 때에는 우울하고 침울하며 신경질이 되었다가 다시 온라인 상태로 오면 이런 감정들이 모두 사라진 적이 있는가? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

〈진단결과 49점 이하: 정상, 50-79점: 가능성, 80점 이상: 심각〉

을 수정하였는데 병적 컴퓨터사용 장애(Pathological Computer Use Disorder)라 부르고 진단기준을 표 2와 같이 간소화하였다. 병적 컴퓨터 사용장애란 사람들이 정도 이상으로 컴퓨터를 지나치게 이용하여 생기는 장애로서 첫째, 병적 컴퓨터 사용으로 인해 어떤 장애를 일으킬 때 둘째, 병적 컴퓨터 사용으로 인해 신체적, 심리적, 대인관계적, 결혼생활, 경제적, 사회적 기능에 손해나 지장이 생길 경우에 중독증이라 하였다.

표 2. Golberg의 진단법(1996)

- | |
|--|
| <p>1) 내성</p> <p>A. 인터넷을 사용하면 할수록 만족을 얻게 되는 시간이 점차 늘어나는 경우</p> <p>B. 인터넷을 이전과 동일한 시간만큼 하는데도 불구하고 효과가 저하되는 경우</p> <p>2) 금단</p> <p>A. 특징적 금단 증후</p> <p>(1) 장기간의 인터넷 사용을 중지 혹은 감소한 경우</p> <p>(2) (1)의 발생 후 수일에서 한달 사이에 다음 중 두 항목 이상이 발생할 때</p> <ol style="list-style-type: none"> 정신운동성 초조 불안 강박적 사고 (인터넷 사용에 대한 생각과 관련된) 환상 혹은 꿈 (인터넷 사용과 관련된) 수직적 혹은 불수의적으로 자판 두드리는 행위와 유사한 행동 <p>(3) (2)의 일들로 인해 사회적 혹은 직업적 그 밖의 중요한 부분에서의 고통이나 지장을 유발할 때</p> <p>B. 금단 증상을 완화, 회피하기 위해 인터넷 혹은 유사한 통신망을 사용하는 행동을 할 경우</p> <p>3) 생각했던 것보다 더 자주, 길게 인터넷을 사용하는 경우</p> <p>4) 인터넷 사용을 줄이거나 조절하려는 욕구가 지속적으로 있었거나 혹은 그 시도에 성공하지 못하는 경우</p> <p>5) 상당량의 시간을 인터넷 사용과 관련된 행동에 소비하는 경우</p> <p>6) 중요한 사회, 직업, 혹은 여가활동이 인터넷 사용을 위해 포기되거나 감소되는 경우</p> <p>7) 인터넷 사용에 의해 유발되거나 악화되고, 지속적이거나 반복적인 신체적, 사회적, 직업적, 심리적 문제를 갖고 있음에도 불구하고 인터넷 사용을 계속하는 경우</p> |
|--|

3. 미국 컴퓨터접속중독센터의 진단도구

미국의 컴퓨터접속중독센터(COLA)가 최근 인터넷 홈페이지(www.netaddiction.com)에 인터넷 중독증(IA: internet addiction 또는 webaholism) 징후를 다음과 같은 10가지로 분류, 이 중 한 가지에만 해당되더라도 인터넷 중독증이라고 경고하고 있어 네티즌들의 관심을 끌고 있다.

표 3. 미국컴퓨터접속중독센터의 자가진단법(2000)

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 하루도 빠짐없이 인터넷을 사용한다. 업무상 매일 사용하는 것은 예외. 그 밖에 하루라도 인터넷에 접속하지 않을 경우 뭔가 허전한 느낌을 갖는다. 접속한 후에는 시간 가는 줄 모른다. 무아지경에 빠져 다른 일은 까맣게 잊는다. 밥 새우는 것이 빈번하다. 외출 빈도가 점점 줄어든다. 컴퓨터와 노는 시간이 즐겁다 보니 극히 제한적인 경우를 제외하고는 집 밖으로 나가려하지 않는다. 식사시간이 점점 줄고 모니터 앞에서 먹기도 한다. 인터넷에 빠지면 식사시간도 아깝다는 느낌을 갖는다. 인터넷에 과도한 시간을 보낸다는 사실을 부인한다. 알코올 중독자 대부분이 자신이 환자임을 인정하지 않으려는 것과 마찬가지로 현상이다. 주위 사람들이 모니터 앞에 너무 오래 앉아 있다고 편잔을 준다. 자신은 못 느끼는데 가족이나 직장 동료 등이 지나치다고 지적한다. e-mail을 하루에도 몇 번씩 확인한다. e-mail이 없으면 실망하기도 한다. 이 세상에서 가장 훌륭한 웹사이트를 가지고 있다고 생각하며 자기 홈페이지 주소를 알리고 싶어 안달이다. 직장일로 바쁠 때에도 인터넷에 접속한다. 시간에 쫓기는 직장업무를 하면서도 잠시 휴식하는 기분으로 인터넷에 들어갔다 나오기를 반복한다. 가족이 집에 없을 때 오히려 편안한 마음으로 인터넷에 접속한다. 인터넷을 할 때는 가족도 귀찮은 존재로 여긴다. 집에 아무도 없어야 편해진다. |
|--|

표 6. 김교현의 자가진단법(2000)

| | 예 | 아니오 |
|---|-----|-----|
| 1. 생각했던 것보다 더 오랫동안 컴퓨터를 하게 된다. | () | () |
| 2. 컴퓨터를 하느라 공부를 소홀히 했다. | () | () |
| 3. 친구와 함께 있는 것보다 컴퓨터를 하는 것이 더 좋다. | () | () |
| 4. 컴퓨터 통신을 할 때마다 새로운 친구를 만든다. | () | () |
| 5. 내가 컴퓨터를 너무 오래 해서 주위 사람들이 불평한다. | () | () |
| 6. 컴퓨터 때문에 숙제나 공부를 못하게 되거나 성적이 떨어진다. | () | () |
| 7. 이 메일(e-mail)을 확인해 보고 싶은 생각이 자꾸 떠오른다. | () | () |
| 8. 컴퓨터 때문에 학교 생활에 소홀해진다. | () | () |
| 9. 다른 사람들이 내가 컴퓨터에서 무얼 하는지 알고 싶어 하면 숨기려 한다. | () | () |
| 10. 인터넷에서 무슨 일이 벌어지고 있는지 너무 궁금해서 다른 생활이 지장을 받는다. | () | () |
| 11. 다시 컴퓨터를 하게 될 때가 몹시 기다려진다. | () | () |
| 12. 컴퓨터가 없다면 나의 하루하루는 재미가 없을 것이다. | () | () |
| 13. 컴퓨터를 할 때 누가 방해하면 소리를 지르거나 화를 낸다. | () | () |
| 14. 밤새 컴퓨터를 하느라 잠을 못 잔 적이 있다. | () | () |
| 15. 컴퓨터를 하지 않을 때도 컴퓨터에 대한 생각으로 꽁 차 있다. | () | () |
| 16. 컴퓨터를 할 때 "조금만 더 해야지" 라고 하면서 계속하게 된다. | () | () |
| 17. 컴퓨터에 오랜 시간 매달려 있는 것을 그만두려고 시도했지만 결국은 실패했다. | () | () |
| 18. 컴퓨터를 얼마나 오래 했는지 남에게 숨기려 한다. | () | () |
| 19. 남들과 어울려 무엇을 하기보다는 컴퓨터를 하고 싶다. | () | () |
| 20. 컴퓨터를 하지 않는 날은 기분이 우울해지거나 불안해지거나 신경이 날카로워진다. | () | () |

7. 김옥순의 진단도구

Brenner(1996)와 Young(1996)의 인터넷 중독증 검사도구를 참고로 한 국내 최초의 '인터넷/통신 중독증 검사'를 김옥순 연구팀이 개발한 것으로서, 심리적 요인, 신체적 요인, 행동 및 사회적 요인, 대인관계 요인 4가지 범주로 크게 나눈 총 56문항으로 구성되어 있으며 신뢰도와 타당도가 높은 편이다.

III. 고 찰

1. 진단도구들의 비교분석

표 8에서 보는 바와 같이 인터넷중독증의 진단도구들에서 정신적, 사회적 요인에 대한 요소들을 대부분 반영하고

있으나 인터넷 중독자에게 발생할수 있는 신체적 요소를 측정하는 진단도구는 전무한 실정이다. 김옥순(1988)의 한국청소년문화연구소 통신 중독증에 대한 연구보고에서 시력, 소화불량 등 몇가지 신체적 증상들을 다루고 있었으며, 강종원 등(2000)의 중독자에 대한 진단검사서목, 어깨, 팔꿈치, 손목, 손가락으로 구분하여 통증 빈도와 지속시간을 기준으로 근골격계 장애를 판정한 연구결과가 있었으나 통계학적으로 유의성이 없었으며 컴퓨터 사용이 눈에 다른 영향을 미칠 가능성을 배제할 수 없다는 정도의 언급을 하고있는 실정이다.

인터넷 중독증을 진단해 낼수 있는 대표적인 신체적 장애요소로는 Scapulo-shoulder pain(견비통), Tenosynovitis(건초염), Neck pain(경부통), Carpal tunnel syndrome(수근관 증후군), VDT syndrome(VDT 증후군), Dry eyes(안구건조증), Migraine headaches(긴장성 두통), Back pain(요통), Myofibrosis(근섬유화증), Stomach

표 7. 김옥순의 중독증 검사법(1998)

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그저 그렇다 | 약간 그렇다 | 매우 그렇다 | 총계 |
|----|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|
| 1 | 인터넷한 시간을 남들에게 줄여서 말한다. | | | | | | |
| 2 | 접속이 잘 안되면 몇 번이라도 시도를 해서 꼭 접속 을 해야 기분이 좋아진다. | | | | | | |
| 3 | 나는 접속을 하지 못할 때에도 인터넷에 대한 생각이 머리 속에 가득하다. | | | | | | |
| 4 | 인터넷/통신을 그만 두어야겠다는 생각이 들기는 하지 만 생각같이 잘 안된다. | | | | | | |
| 5 | 나는 인터넷/통신하는데 많은 시간을 보내는 사람이란 말을 듣는다. | | | | | | |
| 6 | 인터넷/통신시간을 줄이려고 하지만 의지대로 잘 조절 되지 않는다. | | | | | | |
| 7 | 인터넷/통신을 안하면 괜히 우울하고 불안하고 안절부 절못한다 | | | | | | |
| 8 | 나는 인터넷/통신할 수 있는 시간이 항상 부족하다고 느낀다. | | | | | | |
| 9 | 나는 인터넷/통신을 좀 더 오래하기 위해서 잠을 줄인다 | | | | | | |
| 10 | 밤 늦게 까지 인터넷/통신을 하느라고 늘 잠이 부족하다. | | | | | | |
| 11 | 인터넷/통신하는 시간이 늘어나면서 다른 사람과 더욱 거리감을 느낀다. | | | | | | |
| 12 | 컴퓨터 인터넷/통신 이후에 시력이 저하되었다. | | | | | | |
| 13 | 내가 낙담했을 때 인터넷에 접속을 하면 기분이 나아진다. | | | | | | |
| 14 | 인터넷 접속 할 시간을 더 많이 갖기 위해서 다른 일 에 소요되는 시간을 줄이려 한다. | | | | | | |
| 15 | 내가 외롭다고 느낄 때 나는 인터넷상의 다른 사람에 게 말을 하곤 한다. | | | | | | |
| 16 | 다른 곳에서 알게 된 사람들보다 통신으로 알게된 사 람들과 함께 있으면 즐겁다. | | | | | | |
| 17 | 컴퓨터가 없었더라면 나는 즐거움을 전혀 느끼지 못 했을 것이다. | | | | | | |
| 18 | 인터넷/통신 이후에 눈에 띄게 몸무게의 변화가 있었다. | | | | | | |
| 19 | 정말로 내가 누구인지 알고 있는 사람은 나의 통신친 구들이다. | | | | | | |
| 20 | 인터넷/통신을 하느라고 예전과 같이 운동을 하지 못 한다. | | | | | | |
| 21 | PC통신 때문에 가족이나 친구들과 연쟁을 벌인 적이 있다. | | | | | | |
| 22 | 인터넷 통신을 하고 나서 다리, 허리 등의 통증을 느 낀 적이 있다. | | | | | | |
| 23 | 인터넷/통신을 한 이후로 소화불량에 걸린 적이 있다. | | | | | | |
| 24 | 나는 하루동안에 인터넷에 두 번 이상 접속하여 한 번에 세시간이상 사용한 적이 있다. | | | | | | |
| 25 | 나는 인터넷/통신때문에 약속에 한 번 이상 늦어본 경 험이 있다. | | | | | | |
| 26 | 인터넷/통신을 하느라고 밥먹는 것도 거른 적이 있다. | | | | | | |
| 27 | 꼭 필요해서라기 보다는 인터넷을 하고 있으면 마음 이 편안해지므로 무작정 접속을 한다. | | | | | | |
| 28 | 실제 생활에서의 내 행동과 인터넷/통신상에서의 내 행동은 다르다. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 29 | 여행을 가더라도 인터넷/통신을 하고 싶어서 금방 집으로 돌아 오고 싶어진다. | | | | | | |
| 30 | 사람들은 내가 인터넷/통신을 한 이후로 성격이 변했다고 말한다. | | | | | | |
| 31 | 내가 인터넷에서 무엇을 하는지 다른 사람들에게 숨기려고 한 적이 있다. | | | | | | |
| 32 | 늦은 밤에 문득 외로움을 느끼면 인터넷/통신을 시도한다. | | | | | | |
| 33 | 나는 인터넷/통신때문에 더 좋은 컴퓨터를 구입했다. | | | | | | |
| 34 | 일상생활에서 직접 만나는 사람보다 인터넷/통신상의 친구에게 속마음을 더 잘 얘기한다. | | | | | | |
| 35 | 인터넷/통신을 하지않으면 남들보다 뒤쳐진다는 생각이 든다. | | | | | | |
| 36 | 나는 인터넷/통신을 한 이후로 학업성적이나 업무능력이 떨어졌다. | | | | | | |
| 37 | 인터넷/통신 때문에 가정이나 학교, 직장 등의 일상생활에서 지장을 받거나 말썽을 일으킨 적이 있다. | | | | | | |
| 38 | 나의 친한 사람들 절반이상은 PC통신으로 사귀는 사람들이다. | | | | | | |
| 39 | 부모형제보다 PC통신으로 사귀는 상대가 더 가깝다고 느낀다. | | | | | | |
| 40 | 하루 5번 이상 전자우편 사서함을 열어본다. | | | | | | |
| 41 | 요즘지불능력도 없으면서 인터넷/통신에 탐닉하여 재정적인 문제를 겪은 적이 있다. | | | | | | |
| 42 | 지하철 등에서 PC통신에 관한 얘기가 나오면 귀가 솔깃해서 듣는다. | | | | | | |
| 43 | 여행등으로 인터넷/통신을 못하게 되면 초조하거나 불안하다. | | | | | | |
| 44 | 인터넷/통신을 방해하는 가족에게 순간적이지만 화가 날 때가 있다. | | | | | | |
| 45 | PC통신 때문에 지각하거나 수업을 빼먹은 적이 있다. | | | | | | |
| 46 | 나의 인터넷/통신친구들은 내가 전에 전혀 해보지 않았던 것들을 나에게 소개해 주었다 | | | | | | |
| 47 | PC통신으로 다운 받은 파일이 하드 디스크 용량을 거의 다 채울 정도이다. | | | | | | |
| 48 | 귀가하자마자 인터넷 접속을 시도한다. | | | | | | |
| 49 | 밤늦게까지 인터넷/통신을 해서 학교수업시간이나 업무시간에 졸은 적이 자주 있다. | | | | | | |
| 50 | 인터넷/통신을 위해 남에게 돈을 빌리거나 다른데 쓸 돈을 사용한 적이 있다. | | | | | | |
| 51 | 친구간의 갈등을 직접 해결하려고 하기보다는 갈등에서 오는 스트레스를 인터넷으로 해결해 보려고 한다. | | | | | | |
| 52 | 예상보다 두배 이상으로 인터넷/통신사용료가 많이 나온 적이 있다 | | | | | | |
| 53 | 나는 인터넷/통신을 하느라고 수업이나 업무를 세 번 이상 빠진 적이 있다. | | | | | | |
| 54 | 인터넷/통신상의 사람들과 깊은 은밀한 비밀을 함께 나눈다. | | | | | | |
| 55 | 인터넷/통신사용 때문에 선생님이나 부모님 또는 직장상사와 문제가 생긴 적이 있다. | | | | | | |
| 56 | 인터넷/통신을 한 이후부터 친구들과 같이 외출하는 것에 대한 흥미를 잃었다. | | | | | | |

disturbances(위장장애), Sleep disturbances(수면장애) 등을 대표적으로 들수 있는데 현재까지 여기에 대한 진단도구

가 마련되어 있지 않아 의료인들의 후속연구가 매우 절실한 시점이다.

표 8. 인터넷 중독증 진단도구들의 비교

| 개발자 | 측정항목 | 정신적 요인 | 신체적 요인 | 사회적 요인 | 총문항수 | 장점 | 단점 |
|----------|-------------|--------|--------|--------|------|--------------------|-----------------|
| Young | | ○ | × | ○ | 20 | 보편적이다 | 너무 일반적이다 |
| Goldberg | | ○ | × | ○ | 15 | 중독자의 행동양태를 파악하기 좋다 | 관념적이다 |
| COLA | | △ | × | ○ | 10 | 타당도가 높다 | 중독기준(하나라도)이 과하다 |
| 한국정신병리학회 | | ○ | × | ○ | 20 | 구체적이다 | 인터넷 |
| | 사용요인에 치우쳐있다 | | | | | | |
| 하지현 | | ○ | × | ○ | 8 | 편리하다 | 단순하다 |
| 김교현 | | ○ | × | ○ | 20 | Young 수정척도 | 일반적이다 |
| 김옥순 | | ○ | △ | ○ | 56 | 세부적이며 신뢰도가 높다 | 복잡하다 |

2. 인터넷 중독증의 원인

Walther(2000)는 인터넷 중독증의 근본 원인을 의사소통의 장애라 보고 있다. 즉 인터넷은 현실 세계에서의 의사소통에서 비효율성, 혹은 실패의 경험을 하는 사람들에게 중요한 보상수단의 하나가 될 수 있는 이론이다. Reid(1994)는 인터넷을 통한 대인관계 교류의 특징이 이미 잘 알려진 것처럼 익명성(anonymity)으로 인해서 생겨나는 여러 가지 파급효과들이 있는데 일종의 억제해제효과(disinhibiting effect)와 정서적 투사효과(emotional-laden projection effect)가 있다는 것이다. 이러한 정체성이 잘 드러나지 않기 때문에 자신의 감정을 마음대로 표현할 수 있다는 장점이 중독적 행동을 유발하는 중요한 요인이 된다(King, 1995)는 것이다. Wellman(1996)는 인터넷이 자기 자신에 대한 지각과 타인에 대한 지각을극대화시키는 요소가 있는데 이를 통해 자기와 타인의 관계가 이전보다 잘 유지되고 있는 것으로 믿게 되는 과각성 상태의 추구가 인터넷 중독의 원인이 된다고 주장하였다. 한편 King(1995)은 인터넷은 익명성을 바탕으로 노출증적 요소를 지니고 있기 때문에 공격적 언어와 행위를 인터넷 안

에서 분출하는 노출증적 요소의 표현이라고 생각한다. 실제로 섹스행위를 인터넷 안에서 노출하는 사람들이 적지 않고 심지어는 자신의 성기를 화상에 담아 올리기도 한다. 또한 익명성의 잠복적 관찰을 이용하여 대리만족할 수 있는 경향이 인터넷 중독에 빠질 수 있게 하는 또 다른 요인이라고 말하였다. Griffiths(1997)는 인터넷 자체의 속성이 인터넷 중독을 야기한다는 것이다. 즉 인터넷은 보상효과가 있어, 이것이 욕구의 충족을 일으킴으로써 인터넷에 몰입하게 한다는 관점이다. 이에비해 Young(1999)은 인터넷의 긍정적 측면인 사회적 지지, 성적인 만족, 새로운 인격창출, 잠재성의 발현, 타인의 인정과 영향력을 획득할 수 있는 장점이 중독에 빠지게 한다고 하였다.

Fearing(1996)은 중독증의 원인을 개인의 기질적 성향에서 찾으려고 노력하고 있다. 그에 의하면 인터넷 중독증은 이전의 중독적 성격으로 고생을 하던 사람이나 강박적 성격 장애로 고생을 할 수 있는 사람에게서 발생할 가능성이 많음을 주장하고 있다. Goldborough(1996)는 인터넷 통신망은 달감지 않은 현실에서 빠져나가도록 돕는 여러 가지의 대안적 환경들을 제공하기 때문이라고 주장하였으며, Wilky(1997)는 개인이 가지고 있는 낮은 자존감, 부정적

자아상, 사회적 기술의 부족 등이 인터넷을 조장하는 원인으로 지적하고 있다(김옥순, 1998). 국내의 연구를 고찰하여 보면 김현수(2000)는 인터넷 접속을 함으로써 마음이 편해지기 때문에 쉽게 빠지게 된다고 하였으며, 인터넷과 접속이 되지 않을 때 불안감을 느끼게 되는 현상에서 찾고자 하였다. 김옥순(1998)은 중독의 원인이 가족의 붕괴, 지역사회의 무질서, 물리적 환경의 악화 등에 따른 문화적 변화에 대한 대안적 세계에 대한 매력때문인 것으로 보기도 한다. 국내 최초로 인터넷 중독에 대해 조사한 한국청소년문화연구소(1998)에서는 중독증은 사용 시간이 많다는 것을 의미하는 것이 아니라 인터넷을 하면 마음이 편해지기 때문에 쉽게 빠져드는 것이라고 그 원인을 지적하고 있다.

3. 인터넷 중독증의 증상

인터넷 중독에 이르는 과정은 일반적으로 첫째, 인터넷에 매달리기 둘째, 인터넷을 통한 대리만족 세계, 가상과 현실의 혼돈 내제, 정신적, 사회적, 신체적 증상의 발현 단계를 거친다(디지털 청년의사, 2000).

김옥순(1998)은 이에 비해 중독자의 증상을 구체적으로 제시하고 있는 바,

- 1) 인터넷을 함으로써 남에게 완전히 받아들여지고 이해되었다는 느낌과 완전한 자유를 느낀다.
- 2) 같은 수준의 만족감을 얻기 위해서는 더 많은 시간을 온 라인상에서 보내야 하고 접속되지 않았을 때는 불안감을 느낀다.
- 3) 인터넷에 몰입을 하는 자신을 깨닫고 이를 줄이거나 중단하려고 하지만 잘 되지 않는다.
- 4) 인터넷상에서 더 많은 시간을 보내기 위해서 중요한 생의 과업을 포기한다.
- 5) 인터넷사용의 시간이 증가하기 때문에 사회적·직업적 사고활동이나 여가·취미활동 등에 보내는 시간은 자연히 줄어들게 된다.
- 6) 인터넷상에서 보내는 시간이 증가함에 따라 생활스타일의 급격한 변화(수면부족, 야행성, 끼니거르기, 외출의 급격한 감소 등)가 있다.
- 7) 신체적 활동이 점진적으로 감소한다.
- 8) 인터넷 등의 정적인 활동을 인해 신체적 건강에 대해 무관심해진다.

- 9) 대인관계의 폭, 깊이의 감소로 인한 사회생활이 감소한다.
- 10) 가족이나 친구들에게 매우 냉담하고 무관심해진다.
- 11) 인터넷사용을 중지당하거나 방해받으면 초조, 불안감을 느낀다.
- 12) 인터넷사용시간이나 활동내용을 숨기려하거나 최소화하려고 한다.
- 13) 일상생활에서 지나치게 컴퓨터를 중요시한다.
- 14) 컴퓨터를 하고 있지 않아도 머리 속은 인터넷에 대한 생각으로 가득하다.
- 15) 불편하거나 초조하거나 슬플 때 컴퓨터를 사용한다.
- 16) 대인관계에서 불편함을 느끼게 되면 인터넷을 사용함으로써 불편함을 피하려한다.
- 17) 컴퓨터와 관련된 지출이 다른 제반비용에 비해 많다.

4. 인터넷 중독자의 특징

Griffiths(1997)은 실제로 인터넷 중독에 빠져들기 쉬운 사람들은 젊은 층이며 남자가 더 많고 사회생활에서 자신감이 결핍된 사람들이 많다고 한다. Suler(1996)는 역할게임을 모델로 한 심리학자 Maslow의 이론을 적용시켜 자기실현의 좌절을 겪는 사람들이 인터넷 중독에 잘 빠지게 된다고 설명하고 있다. 또한 일부 학자들은 인터넷 중독자들에게서 정상인에 비해 훨씬 더 많은 정신병리가 존재한다고 주장하면서 인터넷 중독에 잘 빠지는 사람들 중에는 특히 환상적 사고에 취약한 사람들이 많다는 보고(Rauschenberger 등, 1995)에 의거한 주장이다. 김현수(2000)는 중독에 빠지기 쉬운 타입으로, 온라인을 알기 이전부터 심각한 정서적, 정신적 문제에 시달렸던 사람, 이전에 알콜중독자였거나 다른 중독 증세가 있었던 사람, 시간적 여유가 많은 사람, 사회와의 거리감이 있고 현재 자신이 놓여있는 입장에 불만을 느끼고 있는 사람, 비숙련 초보자들(전업주부, 실업자들)이 오히려 인터넷 중독증에 걸리기 쉽다고 지적하였다. Young(1998)은 인터넷에 잘 빠져드는 사람들의 특성에 대해서 다음과 같은 요소들을 지적하였다. (1) 이미 심각한 정서적 문제나 낮은 자존감 상태에 있던 사람들이 잘 중독된다. (2) 이전에 중독경험이 있었던 사람들에게서 더 잘 일어난다. (3) 인터넷 중독에 남녀의 차이는 없지만 중독양상은 남녀의 차이가 있다. (4) 자신의 정체감에 불만이 있는 사람들이 잘 중독된다.

다. (5) 내성적인 사람만이 인터넷에 중독되는 것은 아니다.

IV. 결 론

인터넷 중독 예방법으로서 한국청소년문화연구소(2000)에서 제시 한 것은 첫째, 인터넷 시간 관리 둘째, 대인관계가 원활해지도록 관심 가지기 셋째, 양질의 서비스를 이용하도록 돕는 인터넷 교육을 꼽았으며, 이규환(2000)은 첫째, 자신의 취향에 맞는 환경에서 인터넷을 즐겁게 사용한다. 둘째, 자신이 특정 콘텐츠에 치중하는 경향이 있으면 시간을 정해놓고 인터넷을 사용한다. 셋째, 하루 중 컴퓨터를 켜고 끄는 시간을 일정하게 정하고 지키도록 노력한다. 넷째, 관음증이나 익명성을 이용한 그릇된 인터넷 사용 습관을 고치기 위해 개방된 공간으로 컴퓨터를 옮긴다. 다섯째, 인터넷은 언제든 사용할 수 있다는 느긋한 마음을 가지고 집착하는 마음을 버린다. 여섯째, 오프라인에서 할 수 있는 취미활동을 갖는다.

미국 온라인 중독센터(2000)에서 제시하고 있는 인터넷 중독증의 치료는,

1. 컴퓨터를 켜고 끄는 시간을 정하고 지키도록 노력한다.
2. 되도록 자신에게 주어진 다른 일을 다 끝마친 후에 컴퓨터를 켜도록 한다.
3. 컴퓨터를 공대된 공산으로 옮긴다.
4. 불필요한 파일을 삭제한다.
5. 적당한 쉬는 시간을 가지며 쉬는 시간 동안 적절한 운동을 규칙적으로 한다.
6. 되도록 모니터 앞에서 식사는 하지 않는다.
7. 사이버공간이 아닌 현실공간에서의 대인관계를 늘이도록 노력한다.
8. 인터넷 대신 자신에게 즐거움을 주는 대안활동을 찾아 즐긴다.
9. 이런 노력이 해결되지 않는다면 정신과 상담을 받아 보시는 것이 한 방법이다.

이상 인터넷 중독증의 원인 및 증상, 진단도구들을 고찰하여 보았다. 특별히 현재까지 개발된 진단도구에서 정신 사회적 요인에 대한 검사들이 대부분이고 중독자에게 발생할 수 있는 신체적 요소를 측정하고 있는 진단도구는 전무한 실정이다. 인터넷 중독자를 진단해 낼 수 있는 대

표적인 신체적 장애가 건비통, 건초염, 경부통, 수근관 증후군, VDT 증후군, 안구건조증, 긴장성 두통, 요통, 근섬유화증, 위장장애, 수면장애 등을 대표적으로 들 수 있는 바, 앞으로 의료인들의 여기에 관한 후속연구가 필요하다 하겠다.

참 고 문 헌

- 김교현 : 청소년들의 컴퓨터 사용 실태와 컴퓨터 중독, 2000년도 건강심리학회 1차 학술발표대회논문집, 2000
- 김교현, 김지환 : 한국판 UCLA고독척도, 충남대학교 학생생활연구소, 17(1), 1998
- 김교현, 태관식 : 자기노출이 청소년의 컴퓨터 중독 개선에 미치는 효과, 2000년도 건강심리학회 2차 학술발표대회논문집, 40-59, 2000
- 김옥순 : 정보사회와 청소년 I - 통신중독증, 한국청소년문화연구소 '98 연구보고서, 1998
- 김정기, 최명식 : 포항공대생들의 인터넷 사용실태 및 중독에 관한 연구, 포항공과대학교학생생활연구소, 1998
- 김현수 : 인터넷중독증, 출판사 나눔의 집, 서울, 2000
- 송명준, 권정혜 : 고려대학교 심리학과 대학생의 인터넷 중독 현황 및 인터넷 중독이 대학생활적응에 미치는 영향, 고려대학교학생생활연구소,), 1998
- 윤재희 : 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성, 고려대학교 석사학위논문, 1998
- 하지현 : 청소년 PC중독의 이해, 청소년상담문제 연구보고서 39, 한국청소년상담원, 서울, 1999
- 한국정신병리진단분류학회 : 사이버중독연구팀의 자가진단법, 사이버중독 정보센터, www.cyadic.or.kr, 2000
- 한국청소년문화연구소 : 정보사회와 청소년에 관한 '98 연구보고서, 사단법인 한국청소년문화연구소, 서울, 1998
- Brnner, Victor : An initial report on the online assessment of internet addiction : the first 30 days of the internet usage survey, 1996
- Brown University, Internet addiction disorder, 1998
- Fearing, James : Computer Addiction : "Hooked on the net", 1996

- Friedrich, Garth : Technology Addiction : a new relationship between man and machine. *Networker*, Vol. 6, No. 4, 1996
- Goldberg, I. : Internet addiction. Electronic message posted to research discussion list, 1996
- Goldsborough, Reid : On-line feature, *Internet Addiction*, 1996
- Griffiths M : Does internet and computer "addiction" exist? : some case study evidence. Paper presented at the Annual Conference of American Psychological Association, August, 1997
- King, SA : Effects of Mood states on social judgements in cyberspace, 1995
- King, SA : Is the internet addictive, or are addicts using the internet? 1996
- Rauschenberger, SH : Fantasy proness, and psychopathology. *Journal of abnormal psychology* 104(2) 373-380, 1995
- Reid, EM : Cultural formations in text-based virtual realities, 1994
- Rheingold, H. : *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. Reading, Addison Wesley, 1993
- Suler, J : *Computer and Cyberspace Addiction*. Rider univ. copyright, Aug . 1996
- Suler, J : *The psychology of cyberspace*, 1996
- Turkle, Sherry : *Life on the screen : Identity in the age of the Internet*, 1996
- Walther, JB : *Attraction to computer-mediated social support*. Working paper, Dept. of communication studies, Northwestern university, 2000
- Wellman B : *An electronic group is virtually a social network*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum, 1996
- Young K : *Caught in the net*. Wiley & Sons press, 1998
- Young K : *Center for On-line Addiction*, 1996
- Young K : *Internet Addiction Survey*, 1996
- Young K : *Internet Addiction- Symptoms, Evaluation and Treatment*, 1999
- Young K : *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*. Paper presented at the 104th annual conversation of the American Psychological Association, Toronto, Canada, 1996
- Zenhausen, B. : Preliminary Draft of the DSM-V Committee on Cyberdisorders. Posted to Listserv, *Virtpsy* February 26, 1996
- <http://netaddiction.com/articles/symptoms.htm>
- <http://people.we.mediaone.net/elizrs/work.html>
- <http://www.grohol.com>
- <http://rdz.stjohns.edu/~storm/iad.html>
- <http://www.cmhc.com/mlists/research.html>
- <http://www1.rider.edu/~suler/psyber/psyber.html>
- <http://www1.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>
- <http://www.ccg.brown.edu/brochure/~duchon/humor/internet.internet.html>
- <http://techweb.cmp.com:80/net/onli...features/netaddiction.netaddict.html>
- <http://web.mit.edu/sturkle/www/life-on-the-screen.html>
- <http://www.ccsnet.com/prep/papb/638b012.txt>
- http://www.usc.edu/USC/userserv/Ne...r_96/feature.technologyAddict.html
- <http://www.uslink.net/~ncis/cmpadict.html>
- <http://www1.pitt.edu/~ksy>
- <http://www1.pitt.edu/~ksy/surbey.html>
- <http://www1.rider.edu/~suler/psyber/cybaddict.html>