



정보화사회와 윤리

- 성신여자대학교 김도형 @ IT학부 -



제7장 인터넷 중독

- 인터넷 중독의 정의
- 인터넷 중독의 원인
- 인터넷 중독의 유형
- 인터넷 중독의 진단 및 증상
- 인터넷 중독의 예방 및 치료

인터넷 중독의 정의 (1/5)

- 정의

- 정보 이용자가 지나치게 인터넷에 접속하여 일상생활에 심각한 육체적, 정신적, 사회적, 그리고 금전적인 지장을 받고 있는 상태

- ※ 중독: 정신병리에서 대체적으로 각종 중독성 물질의 사용으로 인한 내성, 금단증상 등이 동반되어 일반적인 사회생활 직업생활 등이 불가능하다고 느껴지는 경우

- ※ 충동조절장애: 물질이 개입되지 않은 상태에서 본인이나 다른 사람에게 해가 될 수 있는 행위를 수행하려는 충동이나 욕구, 유혹에 저항하지 못하는 행동



인터넷 중독의 정의 (2/5)

- 유사 용어
 - 사이버 중독
 - 컴퓨터 중독
 - 게임 중독
 - 채팅 중독
 - 인터넷 증후군
 - 웹 중독(webaholism)

인터넷 중독의 정의 (3/5)

- 기타 정의 (1/)

연구학자	정의
이반 골드버그 (1995)	<ul style="list-style-type: none">“인터넷 중독 질환” 용어를 최초로 사용미국의 정신 장애의 통계적 진단 편람의 표준 형식에 준하여 온라인 중독증 진단 기준을 제시
김벌리 영 (1996)	<ul style="list-style-type: none">인터넷 중독과 관련해 네트워크 게임 중독을 온라인상에서 도박, 게임, 쇼핑 등에 지나치게 탐닉하는 것이라고 정의이런 행위로 인해서 경제적, 사회적인 문제가 발생하여 일상적인 사회 관계를 상실한 상태라고 규정
어기준 (2000)	<ul style="list-style-type: none">컴퓨터 게임이 자신의 일상생활에 큰 비중을 차지하고 있으며, 목적에 의한 행위로서의 작용이 아니라 그 자체가 하나의 습관으로 자리잡고 있는 상태컴퓨터 게임에 대한 통제력을 상실하여 게임에 대한 자제를 인정하면서도 자신의 의지대로 통제하지 못하는 상태

인터넷 중독의 정의 (4/5)

- 기타 정의 (2/)

연구학자	정의
이송선 (2000)	<ul style="list-style-type: none">컴퓨터 게임을 절제하지 못하고 과도하게 빠져들어 중독적인 증상이 나타나는 것게임에 중독될 경우 게임을 통해 해소를 하려는 심리적인 의존과 중단했을 때 나타나는 금단, 내성 증상과 학업, 사회적인 기능상의 심각한 변화와 부적응을 보이는 상태
이유경 (2002)	<ul style="list-style-type: none">컴퓨터 게임을 절제하지 못하고 습관적으로 과도하게 사용함으로써 중독적인 증상이 나타나는 것
한경아 (2002)	<ul style="list-style-type: none">인터넷 중독은 내성과 금단현상 및 심각한 심리적, 사회적 문제를 야기시키는 인터넷의 과도한 사용인터넷 중독의 하위 유형 중의 하나인 게임 중독은 컴퓨터 게임을 절제하지 못하고 과도하게 빠져들어 중독적인 증상이 나타나는 것

인터넷 중독의 정의 (5/5)

- 기타 정의 (3/3)

연구학자	정의
이경님 (2002)	<ul style="list-style-type: none"> • 게임에 몰입하고 만족하기 위해 게임시간을 더 늘이는 내성현상이 있다 • 반복적인 접속으로 인해 학업에 소홀하고 현실의 일상생활에 흥미를 잃어 인간관계보다 게임에 몰두하고 게임을 하지 않으면 불안, 초조, 환상 등의 금단현상을 경험하는 것
노운정 (2004)	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 게임에 몰두하는 시간이 많고 이로 인해 일상생활에 지장을 초래하는 상태
우경근 (2004)	<ul style="list-style-type: none"> • 충동적인 행동, 타인에 대한 흥미 상실, 다른 중독과 관련되며, 신체적·심리적 금단현상이 나타나는 또 다른 형태의 행동적 중독
손혜성 (2004)	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 게임 몰은 인터넷 중독의 하위 유형으로 신체적, 사회적, 정서적으로 부작용을 낳고 있다. 즉 과도한 게임 이용으로 인해 학업과 가정 및 대인관계에 지대한 영향을 끼치고 현실과 가상 공간을 구분하지 못하게 되는 등의 심각한 문제를 야기하는 증상
최영희 (2004)	<ul style="list-style-type: none"> • 행동적 성향의 중독 중 하나로 컴퓨터 게임의 강박적인 사용과 사용통제의 어려움으로 인해 일상생활을 하는데 곤란을 겪는 상태

인터넷 중독의 원인 (1/2)

- 인터넷 자체의 속성
 - 높은 흥분(high stimulation) 제공
 - 시간·공간상의 제약이 없다
 - 현실세계와 달리 유능함, 흥분, 강렬함을 유발
 - 시간 지각의 왜곡 현상(분열) 제공
 - 익명성 보장
 - 탈 억제(disinhibition) 현상
 - 높은 친밀감과 사회적 관계감 제공
 - 무한 반복적인 흥미거리 제공을 통한 비 완성감
 - 상호 작용성

인터넷 중독의 원인 (2/2)

- 인간의 사회·심리적 요구
 - 인터넷 이용 결과에 대한 기대
 - 감각추구 성향
 - 자존감, 자기통제력, 자기효능감이 낮고, 충동성, 우울 수준이 높은 경우
 - 가족 특성

인터넷 중독의 유형 (1/4)

- Kimberly Young의 유형
 - 사이버 성적 중독
 - 사이버 관계 중독
 - 넷 강박 중독
 - 정보 과부하
 - 컴퓨터 중독
- 한국정보문화진흥원의 유형
 - 사이버 게임 중독
 - 사이버 채팅 중독
 - 사이버 섹스 중독
 - 사이버 거래 중독
 - 정보 검색 중독

인터넷 중독의 유형 (2/4)

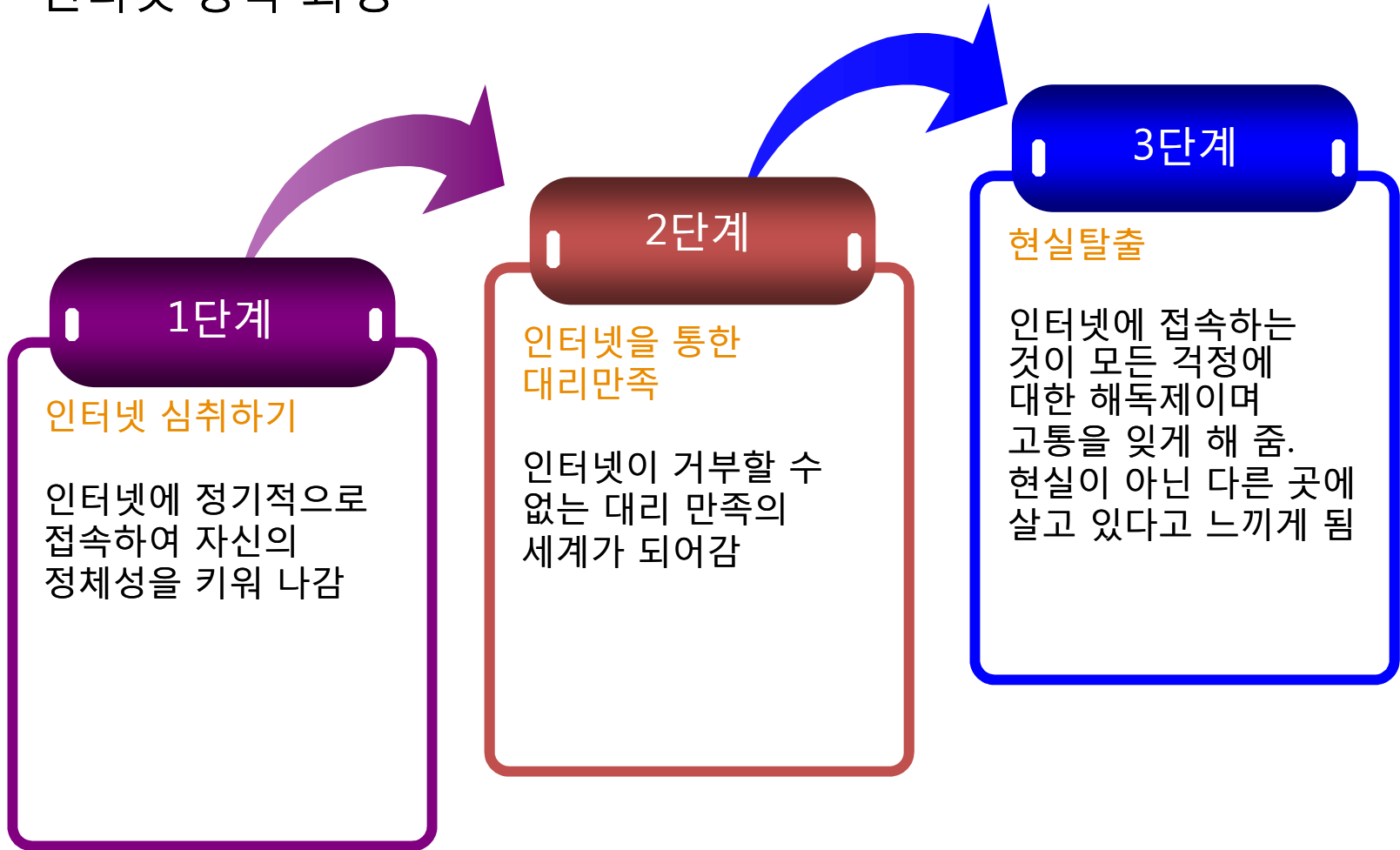
- Kimberly Young의 유형 구분
 - 사이버 성적 중독(cybersexual addiction): 사이버 섹스나 사이버 포르노 등을 다루는 성인 인터넷 사이트에 대한 중독 증상
 - 사이버 관계 중독(cyber-relationship addiction): 인터넷에서 관계를 맺게 된 사람이나 그룹에 대해서 중독 증상
 - 넷 강박 중독(net compulsions): 온라인 도박, 쇼핑, 증권 거래 등 인터넷 서비스들에 의존감이 생겨서 이를 확인하지 않으면 불안을 느끼는 경우
 - 정보 과부하: 강박적으로 남보다 많은 정보를 소유하고자 하는 우월감, 구하기 어려운 정보를 습득·보관하는 것을 자랑으로 생각하는 데서 기인한 유형
 - 컴퓨터 게임 중독: 컴퓨터를 이용한 게임에 강박적으로 집착하는 경우

인터넷 중독의 유형 (3/4)

- 한국정보문화진흥원의 유형 구분
 - 사이버 게임 중독: 하루 중 대부분의 시간을 게임으로 소비하며 게임에 과도하게 집착함으로써 일상적인 활동이 현저하게 줄어드는 현상
 - 사이버 채팅 중독: 1대1 채팅, 멀티 채팅, 메신저를 통한 대화, 커뮤니티나 인터넷 게시판 등을 통한 상대방과의 대화 시도에 대한 중독을 폭넓게 의미
 - 사이버 섹스 중독: 인터넷이나 무선통신 환경을 사용하여 음란물을 다운로드 받거나 유통하는 데 심취하는 유형
 - 사이버 거래 중독: 인터넷이나 무선통신 환경을 사용해 온라인 banking, 증권 거래, 인터넷 쇼핑 등에 집착하는 유형
 - 정보 검색 중독: 우월감을 느낄 목적으로 혹은 자랑의 대상으로 정보 검색에 집착하는 경우

인터넷 중독의 유형 (4/4)

- 인터넷 중독 과정



인터넷 중독의 진단 및 증상 (1/15)

- 강박적 집착과 사용
- 내성과 금단
 - 만족하기 위해 더 많은 시간을 할애
- 일상 생활 장애
 - 인터넷 과다 사용으로 인한 2차 증상
- 신체적 증상
 - 만성 피로로 인한 돌연사

인터넷 중독의 진단 및 증상 (2/15)

- 인터넷 중독 진단 방법
 - Ivan Goldberg의 진단
 - Kimberly Young의 자가진단
 - 한국정보문화진흥원(KADO)의 자가진단

인터넷 중독의 진단 및 증상 (3/15)

- Ivan Goldberg의 인터넷 중독 진단 (1/2)
 - 내성
 - 더 많은 시간을 온라인에서 소모해야 만족을 얻거나 온라인 상에서 지속적으로 같은 시간을 소모해도 그 효과가 현저히 저하되는 경우
 - 금단
 - 특징적인 금단 증상
 - 장기간의 온라인 사용을 중지하거나 감소시켰을때, 수일에서 한 달 사이에 사회적, 직업적, 혹은 그 밖의 중요한 영역에서 장애 혹은 고통을 유발하는 경우
 - 금단 증상의 해소를 위해 온라인 또는 유사한 통신망을 사용하는 행동
 - 계획했던 것보다 온라인 사용의 빈도 및 사용 시간이 더 길어지는 경우

인터넷 중독의 진단 및 증상 (4/15)

- Ivan Goldberg의 인터넷 중독 진단 (2/2)
 - 온라인 사용을 중지하거나 줄이고자 하는 지속적인 욕구가 있었거나 혹은 그 시도가 성공하지 못하는 경우
 - 많은 시간을 인터넷 사용과 관련된 행위에 소비하는 경우
 - 중요한 사회, 직업, 혹은 여가 활동이 인터넷 사용을 위해 포기되거나 감소한 경우
 - 인터넷 사용에 의해 지속적이거나 반복적인 신체적, 사회적, 직업적, 심리적 문제가 유발 또는 악화되고, 그럼에도 불구하고 인터넷 사용을 계속하는 경우

인터넷 중독의 진단 및 증상 (5/15)

- Kimberly Young의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (1/3)
 1. 애초 생각보다 인터넷 이용시간이 길어지는가?
 2. 인터넷 때문에 집안일(방 정리, 청소 등)을 미룬 적이 있는가?
 3. 가족·친구와 어울리는 것보다 인터넷이 즐거운가?
 4. 인터넷을 통해 인간관계를 만든 적이 있는가?
 5. 인터넷을 너무 오래 한다고 불평을 들은 적이 있는가?
 6. 인터넷 때문에 시험이나 학점을 방해 받은 적이 있는가?
 7. 다른 할 일을 놔두고 이메일 체크를 먼저 한 적이 있는가?
 8. 인터넷 때문에 일의 생산성과 창의성이 떨어진 적이 있는가?
 9. 인터넷으로 주로 뭘 보느냐는 질문에 사실을 숨긴 적이 있는가?
 10. 괴로운 일이 있을 때 인터넷으로 스스로를 달래본 적이 있는가?

인터넷 중독의 진단 및 증상 (6/15)

- Kimberly Young의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (2/3)
 11. 다음 번 인터넷 접속 시기를 예정해 놓는가?
 12. 인터넷이 없는 세상은 지루하고 따분하고 재미없을 것이라고 생각하는가?
 13. 인터넷 사용 도중 방해 받았을 때 화를 낸 적이 있는가?
 14. 심야에 인터넷을 하느라 늦게 잠든 적이 있는가?
 15. 오프라인 상태에서 인터넷을 사용하는 상상을 해본 적이 있는가?
 16. 인터넷 사용 도중 '몇 분만 더하고 끝내자'고 마음먹어 본 적이 있는가?
 17. 인터넷 사용 시간을 줄이려 시도했다가 실패한 적이 있는가?
 18. 다른 사람에게 인터넷 사용 시간을 속인 적이 있는가?
 19. 가족, 친구들과 어울려 외출하는 시간보다 인터넷 사용 시간이 더 많은가?
 20. 우울하거나 긴장되었다가 인터넷 접속 후 괜찮아진 적이 있는가?

인터넷 중독의 진단 및 증상 (7/15)

- Kimberly Young의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (3/3)
 - 20개 문항; 1점~5점 척도
 - 자가진단 평가 기준
 - 20점 ~ 49점: 평범한 이용자, 가끔 인터넷을 오래 사용하기도 하지만 자기 통제가 가능하다.
 - 50점 ~ 79점: 중독 초기, 인터넷 때문에 겪는 문제가 일상생활에 끼치는 악영향을 고려해야 할 수준.
 - 80점 ~ 100점: 중독 중증, 인터넷이 일상생활에 심각한 문제를 야기할 수 있다. 어떠한 악영향과 문제점이 있는지 심층 진단해야 한다.

인터넷 중독의 진단 및 증상 (8/15)

- 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (1/8)

1. 인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.
2. 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.
3. 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.
4. 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.
5. 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.
6. 인터넷을 하느라 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.
7. 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.
8. 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.
9. 인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다.
10. 인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.

인터넷 중독의 진단 및 증상 (9/15)

- 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (2/8)

11. 인터넷을 하고 있지 않을 때도 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다.
12. 인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.
13. 인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.
14. 인터넷을 하고 있으면 기분이 좋아지고 흥미진진해진다.
15. 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.
16. 인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.
17. 인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다.
18. 인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.
19. 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.
20. 만약 인터넷을 다시 할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.

인터넷 중독의 진단 및 증상 (10/15)

- 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (3/8)

21. 인터넷을 하지 못하면 안절부절 못하고 초조해진다.
22. 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.
23. 인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만 두지 못한다.
24. 인터넷을 할 때 누군가 방해하면 짜증스럽고 화가 난다.
25. 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘 해 준다.
26. 온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.
27. 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.
28. 실제에서보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.
29. 실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다.
30. 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.

인터넷 중독의 진단 및 증상 (11/15)

- 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (4/8)

31. 인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.

32. 부모님 몰래 인터넷을 한다.

33. 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.

34. 인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.

35. 인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.

36. 인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜 시간을 인터넷에서 보내게 된다.

37. 인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.

38. 인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.

39. 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.

40. 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.

인터넷 중독의 진단 및 증상 (12/15)

- 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (5/8)
 - 결과기준
 - 1 = 일상생활장애(disturbance of adaptive functions)
 - 2 = 현실구분장애(disturbance of reality testing)
 - 3 = 긍정적 기대(addictive automatic thought)
 - 4 = 금단(withdrawal)
 - 5 = 가상적대인관계지향성(virtual interpersonal relationship)
 - 6 = 이탈행동(deviate behavior)
 - 7 = 내성(tolerance)

인터넷 중독의 진단 및 증상 (13/15)

- 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (6/8)
 - 채점 방법
 - 7개 요인 각각의 점수
 - 7개 요인 점수를 합한 전체 총점
 - 3단계로 분류된 사용자군 중 자신의 점수를 확인

인터넷 중독의 진단 및 증상 (14/15)

- 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (7/8)
 - 사용자군 점수 분류
 - 초등학생용

구분	고위험 사용자군	잠재적 사용자군	일반 사용자군
총점	97 이상	80~96	79 이하
1요인	26 이상	23~25	22 이하
4요인	18 이상	16~17	15 이하
7요인	17 이상	15~16	14 이하

인터넷 중독의 진단 및 증상 (15/15)

- 한국정보문화진흥원의 인터넷 중독 자가진단 프로그램 (8/8)
 - 사용자군 점수 분류
 - 중고등학생용

구분	고위험 사용자군	잠재적 사용자군	일반 사용자군
총점	104 이상	89~103	88 이하
1요인	21 이상	19~20	18 이하
4요인	16 이상	14~15	13 이하
7요인	15 이상	13~14	12 이하

인터넷 중독의 예방 및 치료 (1/2)

- 방송통신심의위원회 '사이버중독정보센터' 제안
 - 목적 없는 웹 서핑 금지
 - 컴퓨터는 공개된 공간에 설치
 - 불필요한 CD는 정리
 - 규칙적인 운동
 - 현실 공간에서의 대인 관계 확대
 - 대안 활동 확대

인터넷 중독의 예방 및 치료 (2/2)

- Kimberly Young의 제안
 - 인터넷보다 흥미를 가질 수 있는 취미를 만든다
 - 인터넷 사용 패턴을 구체적으로 분석한다.
 - 인터넷 사용 패턴을 기반으로 한 중독 정도에 따라 생활습관을 교정하라.
 - 규칙적인 인터넷 사용 계획을 성립하라.
 - 인터넷 사용 습관을 바꾼다.
 - 인터넷 사용시간 지각 왜곡 현상에 빠지지 않도록 외부 방해물을 이용한다.
 - 인터넷 중독으로부터 벗어나고자 노력하는 스스로에게 대가를 부여한다.
 - 인터넷 중독에 대한 가족단위의 치료와 노력을 한다.