

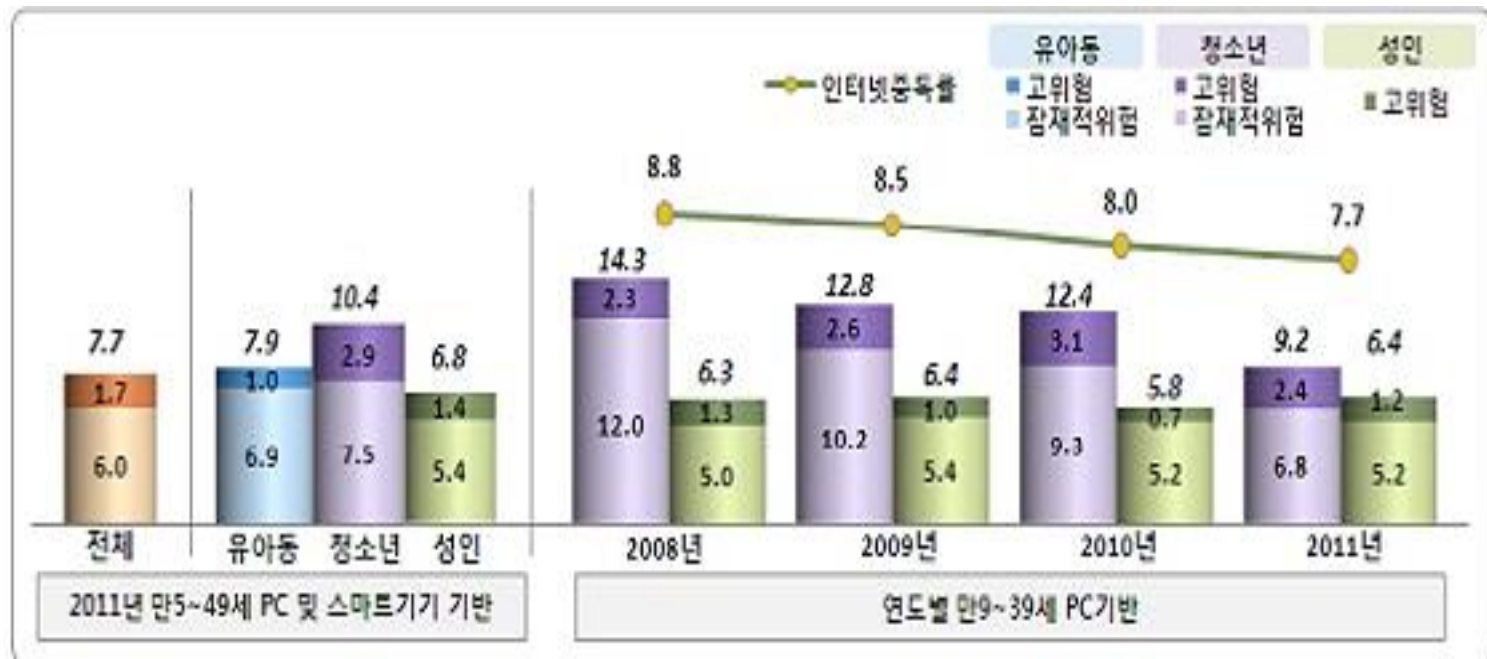
인터넷 중독

관동대 명지병원 정신건강의학과

김 현 수

인터넷 중독 발병율

- 전체 인구의 8% : 200만~300만 사이의 중독자 추정
- 대부분이 인터넷 게임 중독
- 과거 10대에 집중되었던 중독자 그룹이 전체 연령으로 확산되고 있는 양상
- 2012년 조사에서 학동전기 중독 그룹도 7%에 육박한다고 보고



2012 정보화 진흥원 보고

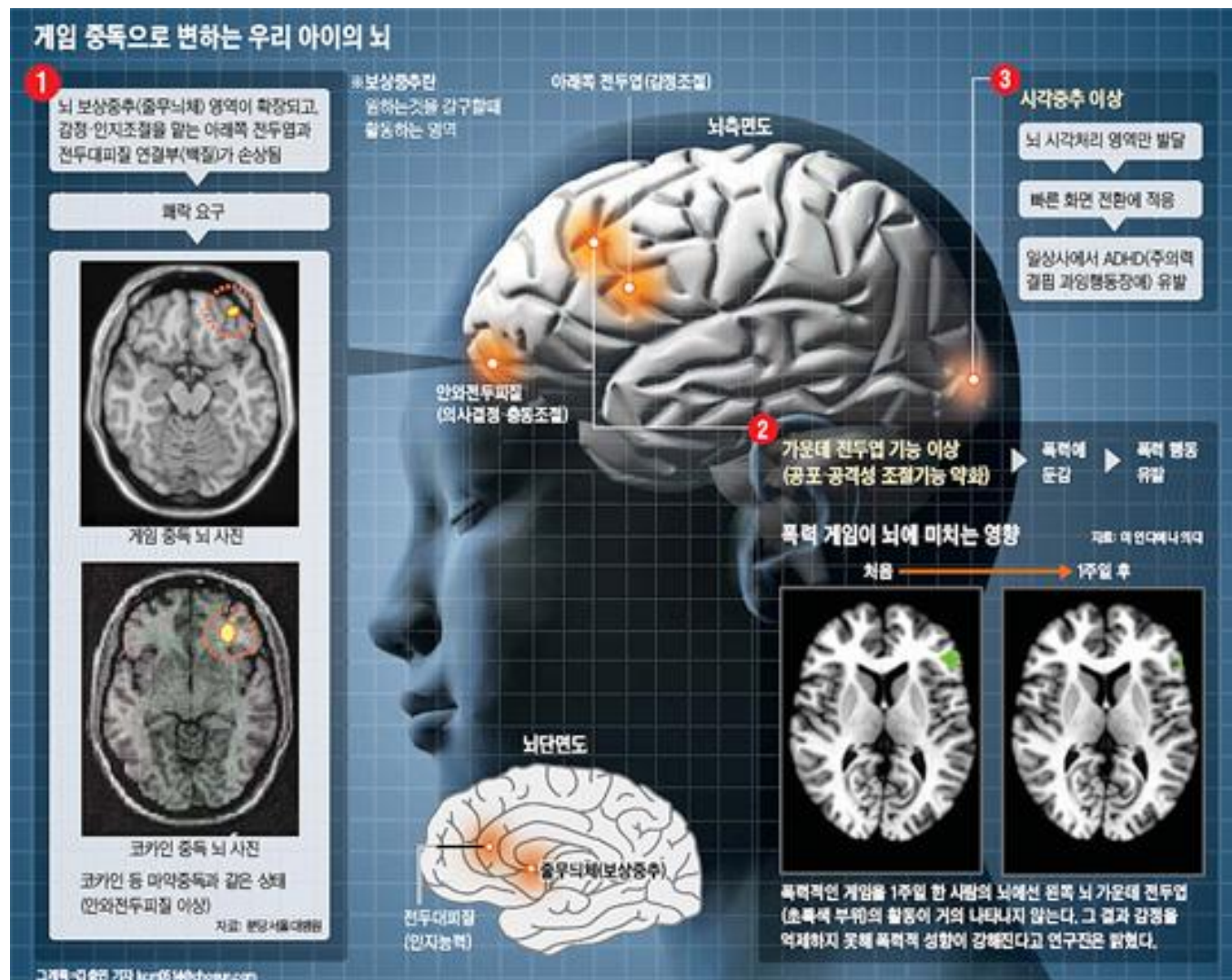
인터넷 중독 환경

잘 발달된 인터넷 인프라	여가문화 조성의 어려움
잘 발달된 피시방 문화	가족 결속력의 저하
저렴한 인터넷 사용료	스트레스 해소 기회의 부족
게임사들의 공격적인 마케팅	대안적 활동 발견의 어려움
정부의 효과적 통제안 실패	게임의 도박화 경향

인터넷 중독의 진단

- 미국 김벌리 영 심리학자가 병적 도박 진단기준에 근거해서 최초로 제안
- 현재 미국정신의학진단편람에서 충동조절장애 (행위중독)의 하나로 인식
- 새로운 정신의학 진단체계에 포함시킬 것 인지를 논쟁하고 있는 상태

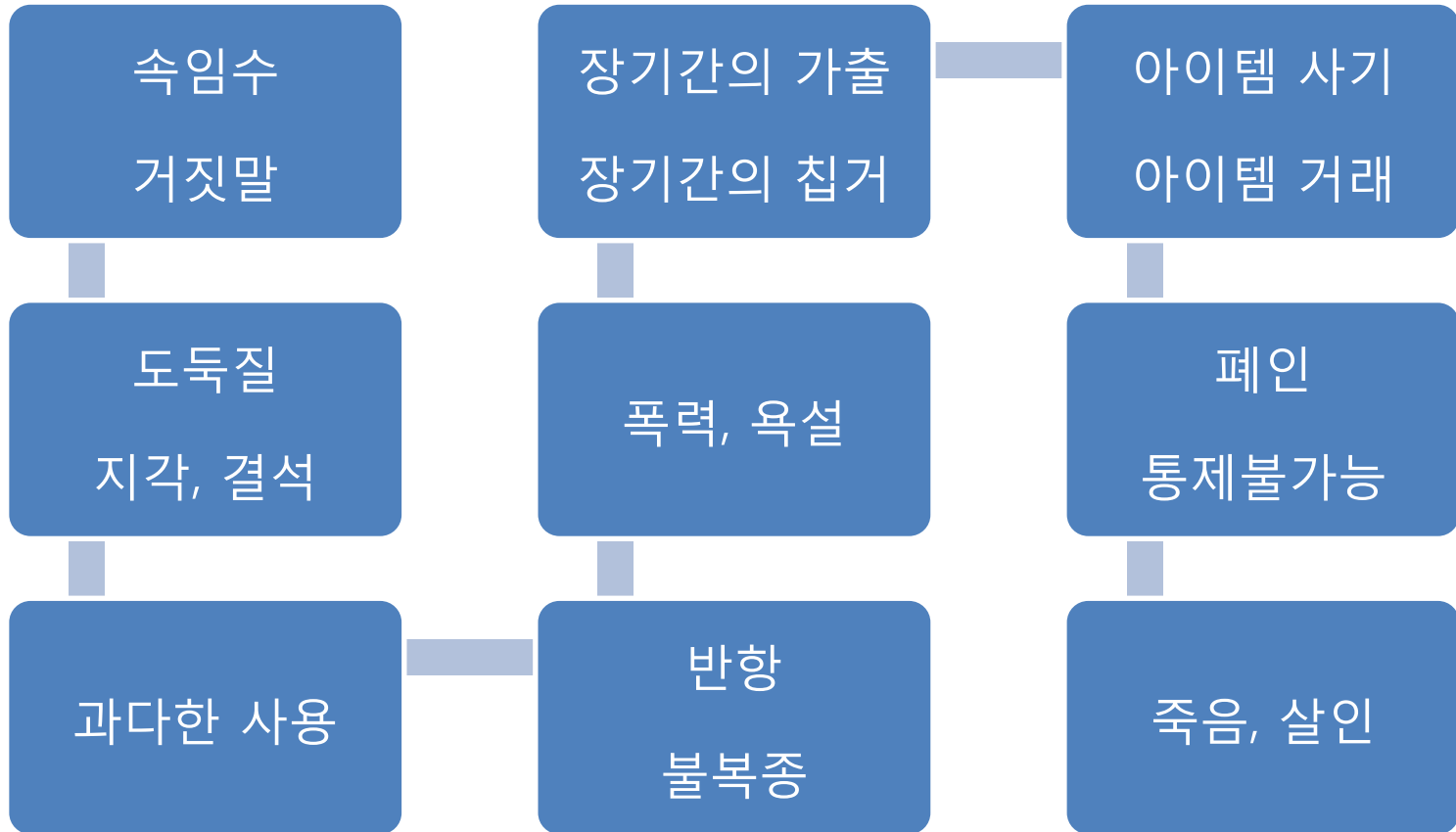
인터넷 중독의 생물학적 측면



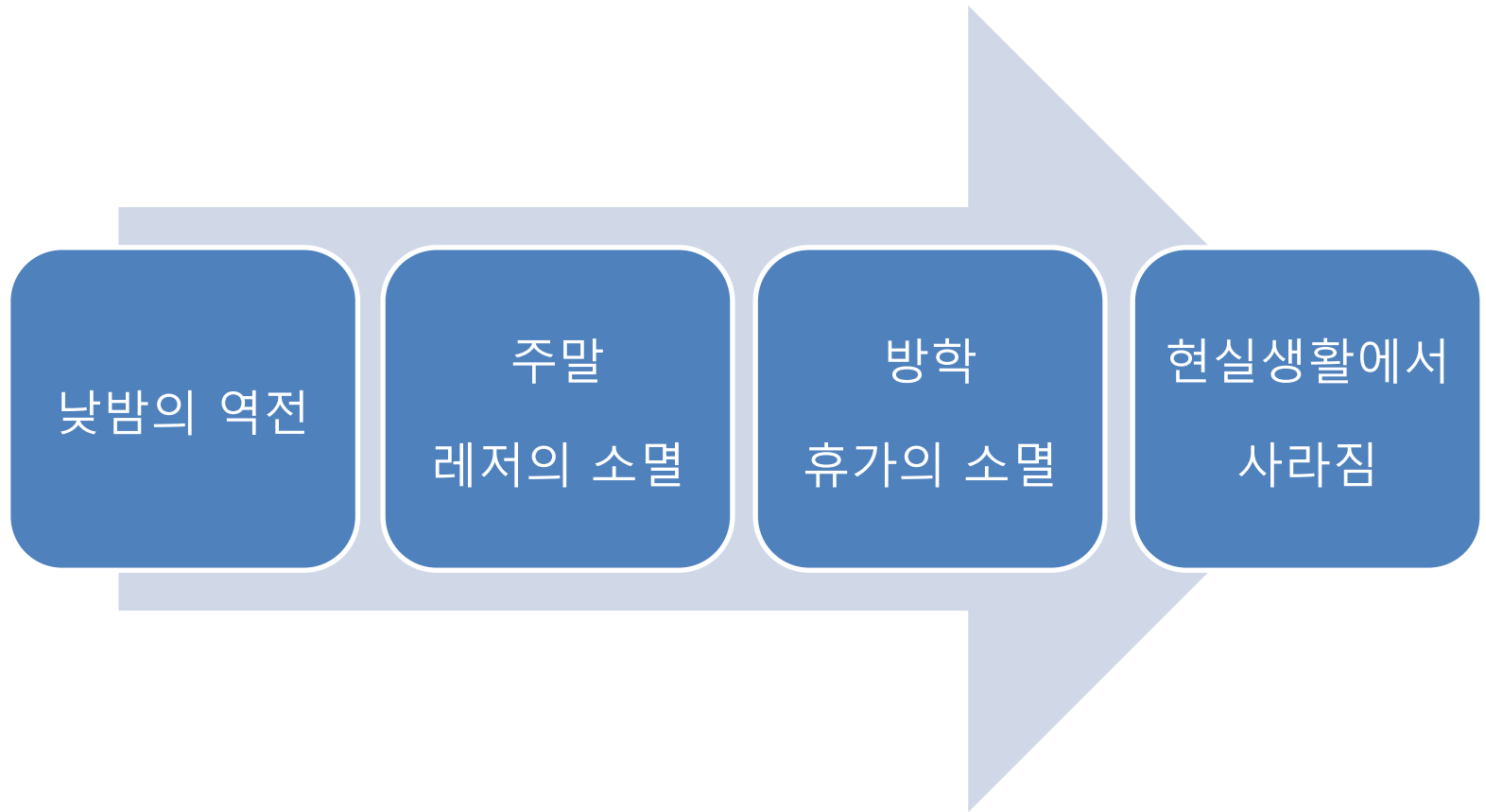
인터넷 중독의 간단한 진단 (4문항)

- 사용시간의 과다
- 일상 과제의 회피나 방임
- 가족 등 친밀한 관계의 단절, 왜곡
- 사용집착에 따른 부작용 발생을 주변에서 걱정함에도 불구하고 조절이 되지 않음

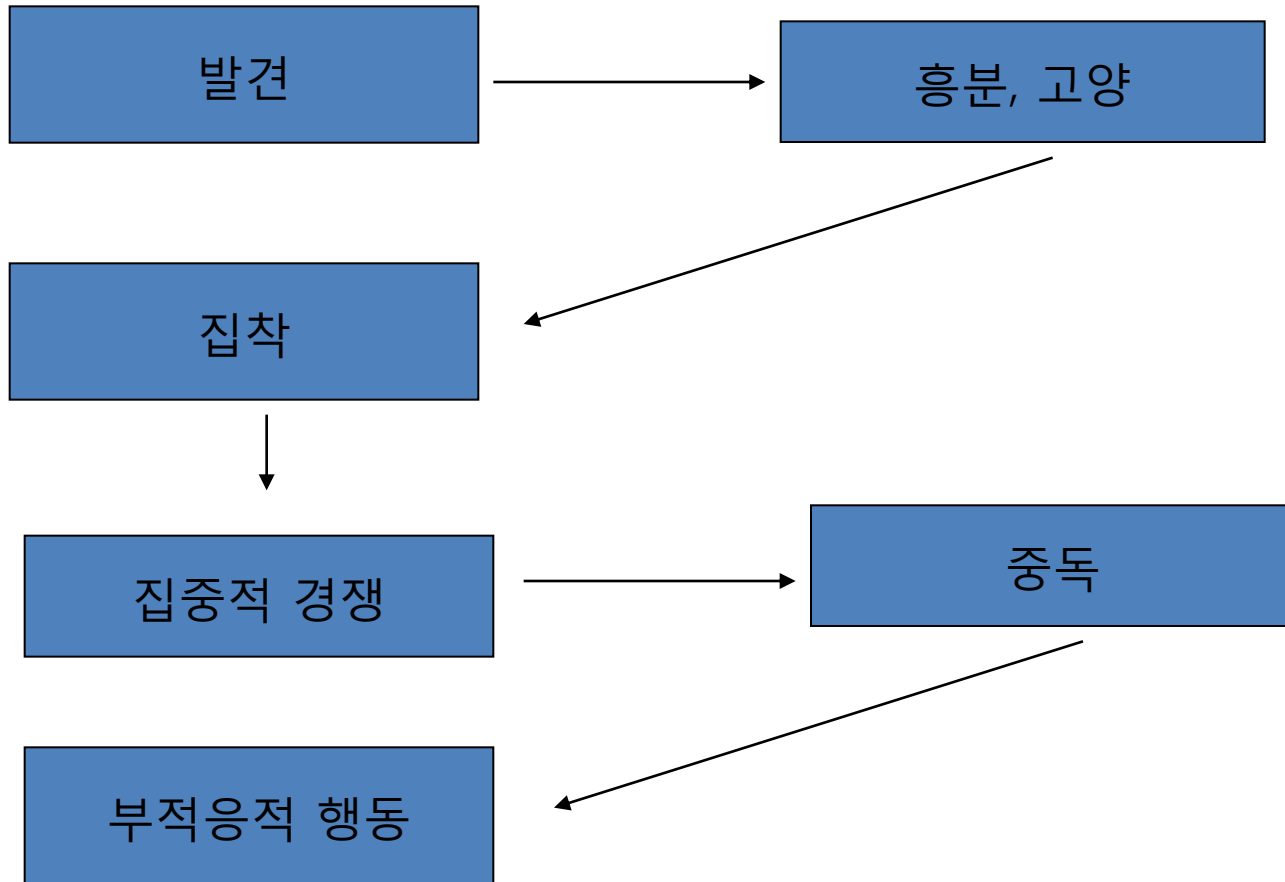
인터넷 중독에 따른 부적응적 행동증상들



인터넷 중독에 따른 변화



인터넷 중독 과정



인터넷 중독과 공존질환

초등학생	ADHD, 우울증
청소년	ADHD, 우울증, 사회공포증
성인	우울증, 사회공포증, 회피성 인격장애, 충동조절장애



인터넷 중독에 따른 결과

장기적인 현실 부적응 및 기회상실

중독과정에서의 막대한 손실

가족 및 대인관계의 파괴

치료와 예방

- 치료는 행위중독이나 다른 중도의 경우와 마찬가지로 인지행동치료, 동기면접 등이 효과적이며 가장 많이 사용
- 실제 치료효과 연구는 현재 진행중
- 약물치료를 대부분 공존질환에 대한 약물과 함께 사용하나 그 결과는 현재 진행중
- 유형화에 따른 맞춤형 치료가 최근 권장되고 있는 상태

인터넷 중독 치료 유형

행동수정

인지치료(약물, 우울증)

동기면접

기술적 지원

가족치료

집단치료

입원치료

정신분석적 치료

진로지도

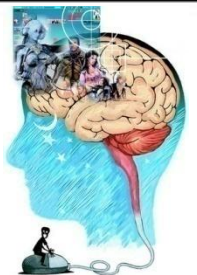
캠핑,
대안학교

유형에 맞는 치료

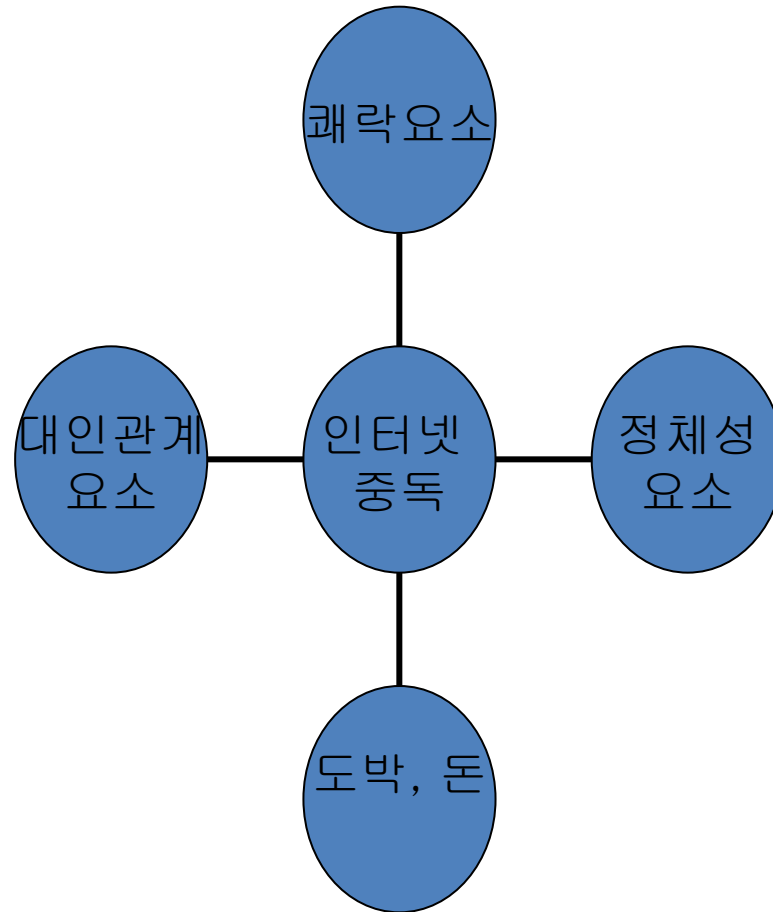
Classification of subtypes	
Motivation-based	Stress-release
	Accomplishment
	Exploration
	Communication
Reward-related	Pleasure
	Relationship (get a friend)
	Money
	Social status (Identity)
Game-based	RPG
	FPS
	RTS
	ETC
Temperament	Novelty seeker
	Avoidant

Subtypes (cont'd)

Co-morbid condition	ADHD, Impulsivity game addict (Thrill seeker)
	Depression - Emotional game addict (mood change seeker)
	Non-prosocial group -Social game addict (avoidance seeker)
	Real Conflict group (attention seeker)
Psychological goal	Identity searching (adventurer)
	Forgetting thriving (eraser)
	Aloneness solving (connector)



중독적 요소



행동수정

- 행동수정에서 중요한 것은
 - 1) 못하게 하기 보다는 안하는 시간 늘리기
 - 2) scheduling, 좋은 시간표를 갖게 하기
 - 3) 사용시간을 낮동안으로 옮기기
 - 4) 약속시간 지키기 칭찬

기술 지원

- 1) 비밀번호
- 2) 자동 로그 아웃 설정
- 3) 시간 알림 알람 설정
- 4) 게임 모니터링
- 5) 컴퓨터 오프 설정

인터넷 중독 인지행동치료

- 1세션 : 인터넷 사용조사
- 2세션 : ID 및 주요 사용분야에 대한 파악
- 3세션 : 게임중독의 유형
- 4세션 : 게이머로서의 나의 유형
- 5세션 : 종합평가 및 인터넷 사용패턴의 변화추구
- 6세션 : 두 번째로 재미있는 것 발견하기
- 7세션 : 가족과 즐기는 법 만들어가기
- 8세션 : 잃는 것과 얻는 것 발견하기
- 9세션 : 인터넷 하지 않고 지내보기
- 10세션 : 자신의 자기조절능력에 대한 자신감 갖기

인터넷 중독상담 COPE

- 1st Session : 호기심과 수용
- 2nd Session : 게임의 역사
- 3rd Session : 플레이 스타일 인식하기
- 4th session : 대인관계 스타일 인식하기
- 5th session : 게임유형 파악하기
- 6th session : 게임정의하기 게임
- 7th session : 즐거움 등급과 즐거움 역사
- 8th session : Life scenario and Time Line (Multiple)
- 9th session : 기적 – 게임을 할 수 없게 된다면?
- 10th session : 게임 대신에 할 수 있는 것들 만들기

입원 기준

- 가출 혹은 늦은 귀가의 반복
- 막대한 재정손실이나 반복적인 도벽
- 폭력의 사용
- 신체상태의 악화
- 학교 혹은 직장의 결손

가장 중요한 것은 예방

- 컴퓨터를 거실에
- 컴퓨터를 하는 동안 옆에 있기
- 주중에 쉬고 주말에 하기
- 게임은 취미!
- 다양한 대안활동 지속하기
- 목적있는 컴퓨터 & 인터넷 사용하기
- 컴퓨터 꺼놓기

부모의 직장형태	맞벌이, 부모 두 분다 특히 피곤한 직업일 경우
부부 사이	대화없고 갈등상태
부모의 연령대	또래집단의 부모들보다 나 이가 많은 경우 (늦둥이인 경우)
부모의 컴퓨터 및 인터넷 지 도능력	부모가 인터넷을 사용하지 않거나 컴맹일 때
집근처에 친인척 혹은 지지 집단	가까이 아무도 살지 않을 때 :
자녀	외동이 혹은 남매 중 아들
자녀에 대한 양육방식	방임 혹은 지나친 허용형
자녀의 성향	충동적이고 산만하고 승부 욕이 강할 때, 우울한 기분 에 빠질 때가 자주 있을 때
자녀의 흥미	학교생활이나 또래집단의 야외놀이에 흥미가 없을 때

감사합니다.