

정보화시대와 인간 (Man and Computer)

July 13, 1997

김주한 : 전문의, 서울대학교병원 신경정신과

psyber@plaza.snu.ac.kr; <http://plaza.snu.ac.kr/~psyber>

인터넷중독증 자가치료 7단계.

‘인터넷 중독증(Internet Addiction Disorder)’ 혹은 ‘웹바홀리즘(Webaholism)’이라는 신조어는 한 두 해만에 현대 문화중후군의 단면을 지칭하는 무척 중요한 단어로 자리잡았다. 정보화의 열기가 그만큼 뜨거운 탓일 것이다. 그러나, 그동안 이 새로운 현상에 대한 이해가 부족했을 뿐 아니라 적절한 대책도 없었다. 정확한 통계는 없지만 가벼운 형태의 중독증상까지 포함한다면 아마도 거의 대부분의 네티즌이 한 번쯤은 ‘인터넷 중독증’이나 ‘e-mail 금단증상’ 등을 체험하였다 한다. 필자는 인터넷중독증에 대한 정보를 담은 사이버웹(<http://plaza.snu.ac.kr/~psyber/>)을 개설하여 필요한 예방에 도움이 되는 정보를 제공하고 많은 e-mail을 받아왔다. 하지만, 도움을 주지 못한 경우도 많아서 아쉬움이 남는다.

혹자는 인터넷 중독 현상을 극복하기 위해서는 사용시간을 줄이고, 알람이나 타이머를 사용하여 시간을 제한하고, 극단적으로 전화선을 끊거나 컴퓨터를 없애라고 처방한다. 하지만, 필자는 이러한 행동주의적 방법론 보다는 정보화시대가 인간에게 끼친 영향에 대한 이해를 바탕으로한 인지적 치료법을 소개하고자 한다. 인터넷 중독증은 단순히 하나의 중독 현상이 아닌 복합적 사회현상의 한 단면이기 때문이다. 이러한 문제들은 개개인마다의 독특한 사정에 따라 달라서 성급한 일반화는 금물이다. 때로는, 개개인에 따른 전문가의 심층심리학적 처방이 필요하기도 하다. 그러나, 많은 경우에 있어서, 인터넷 중독증은 스스로 극복 가능한 것으로 보인다. 필자의 그동안의 경험을 바탕으로 간단히 읽어서 쉽게 도움이 될 만한 것들을 간략히 추려 보았다. 이제 스스로 인터넷 중독증을 극복하자!

첫째, 자가점검 항목에서 자신에게 해당되는 것이 있는지 주기적으로 점검한다.

“북마크에 사이버 웹 자가점검 리스트(<http://plaza.snu.ac.kr/~psyber/check.html>)를 넣어 둔다.”
중이 제머리 못 깎는 법이다. 물고기도 물에 빠져 죽을 때가 있다. 의사인 필자도 자각하지 못한 채 중독 현상에 빠져들곤 한다. 중독은 자신도 모르는 사이에 자신을 변화시킨다. 누구라도 자기자신의 문제를 정확하게 바라본다는 것은 불가능에 가깝다. 객관적으로 확인해 보는 것이 제일이다. 특히, 우울한 감정에 자꾸 빠져드는 것과 강박적인 생각에 사로잡히는 것이 가장 위험한 초기 증상임을 명심한다.

둘째, 한 발짝 물러서서 “컴퓨터 혹은 인터넷과 자기자신과의 관계”를 재정립해본다.

“나는 누구이고 또 인터넷은 무엇인가....”

“컴퓨터! 너는 수단이거나 도구일 뿐이지 나의 목적일 순 없어!”

즉, 주인의식을 갖는 것이다.

“넌 나의 충실한 종에 불과해!”

“나는 주인, 너는 종”, 명확하게 선을 긋고 관계를 설정한다. 그러면, 놀랍게도 스스로의 컴퓨터 작업능률이 오르는 것을 느낄 수 있을 것이다.

우습게도, 많은 사람들이 컴퓨터를 사용하면서 그 놀라운 능력 앞에서 자기자신의 무기력함을 느낀다. 그러한 패배감이 중독의 중요한 메카니즘중 하나다. 그러나, 결국 컴퓨터가 할 수 있는 일은 사람이 시킨 일일 뿐이다. 지능을 갖추고 스스로 창조적인 일을 수행하는 컴퓨터에 관한 이야기를 들어 본 분들이 있겠지만 그건 공상과학 소설에 불과하다. 그리고, 그런 재미난 공상과학 소설을 쓴 것은 ‘사람’의 무한한 상상력이다. 컴퓨터에는 ‘상상력’이 없다. 한마디로 멍청한 녀석이다.

그것도 부족하면, 컴퓨터를 혹사시키고 통쾌한 마음을 즐겨보라. 예를 들면, 컴퓨터가 12시간씩 쫄쫄매며 수행해야 할 프로그램을 작성해서 실행시켜라. 그리고, 팔짱을 낀 채로 하드디스크를 요란스레 읽으며 허우적거리는 모습을 바라보면서 이렇게 생각하라. “짜식, 잘난척 하더니 별 수 없군! 말은 잘 듣는데.... 버벅거리는 꼴이라니... 형편 없어....쫄쫄....”

셋째, “작업시간”을 줄이고 “구상 시간”을 늘려라.

당신의 작업 능률이 올라갈 것이다.

인터넷 중독증의 주요 발병지역은 역시 컴퓨터 관련 직업자나 관련학과 학생들이다.

프로그래밍 자체에 매달려서 끙끙거리기 보다는 생각을 많이하라! 작업시간이 길다고 좋은 프로그램이 만들어지는 것은 아니다. “생각을 많이 하는 프로그래머가 좋은 프로그램을 만든다.”

인터넷 중독자의 특징중의 하나가 인터넷이나 컴퓨터에 매달려 있는 시간은 자꾸 길어지는데 작업능률은 더 떨어진다는 것이다. 여기에 중요한 함정이 하나 있다. 인터넷을 처음 시작했을 때는 투자한 시간과 노력만큼 작업능률이 올라가지만 시간이 지날수록 점점 능률향상은 줄어들다. 그러나, 이미 인터넷에 푹 빠져서 스스로는 능률이 오르지 않고 있음을 깨닫지 못하고 막연히 처음처럼 능률이 오르고 있을 것이라고 믿는다. 이 “한계효용 체감의 법칙”에 대한 무의식적 부정이 중독의 중요한 기전중 하나이다.

넷째, “목적에 대해 생각하라”

“내가 처음에 컴퓨터를 왜 사용하기 시작했더라?”

“컴퓨터나 인터넷으로 무엇을 해야 잘했다 소리를 들을까? “

“좋은 친구를 사귄 수 있을까?”

“어떻게 하면 인터넷으로 돈을 벌 수 있을까?”

“돌고래들에게 e-mail을 가르쳐서 서로 교신하는 법을 배워주어야지.....”

어느덧, 당신의 시간이 점점더 효율적으로 사용되고 있음을 느낄 수 있을 것이다.

다섯째, 그리고, 그러한 아이디어에 대해 동료들과 토의하는 것을 즐기라. 상대방의 의견을 물어보라. 단, 통신망에서가 아닌 얼굴을 마주보며 할 것! 현실 세계에서 인간관계가 서서히 회복되어 가는 것을 느낄 수 있을 것이다.

여섯째, 자조(自助)그룹을 만들자. “하늘은 스스로 돕는자를 돕는다.”

그룹을 만들 수 없다면, 혼자서라도 메일링 리스트를 만들어서 한 달에 한 번씩 자동으로 배달되는 e-mail에 “자가점검 하실 시간입니다”라는 메시지를 넣어서 전달하게 해두자. 주변에 심한 친구가 있으면 당연히 메일링리스트에 넣어주자. 남을 돕는 일은 중독성이 없으니 안심하라.

마지막으로, 인터넷 사용이 너무나 과도해서 학업이나 직업수행 혹은 대인관계에 지장이 있을 경우에는 전문의의 도움을 받는 지혜가 필요하다. 특히, 우울이나 불안한 마음 자괴감이 있다면 누군가 도와줄 사람이 필요하다. 대인관계에서 어려움을 겪고 있다면 명백하게 도움이 필요한 상태이다. 주저하지 마라. 당신을 돕고자 하는 많은 사람들이 지금 이 순간에도 당신을 기다리고 있음을 잊지마라.