**인터넷 그리고 게임 중독에 대하여**

최근에 각 연령층, 남여노소를 막론하고, 컴퓨터에 의지하여 생활하는 수업, 업무, 그리고 취미생활등이 늘어 나면서 많은 사람들이 하루의 대부분을 컴퓨터에 의지하여 생활하고 있지만, 이를 중독으로 보지는 않는다.

한국의 중앙대병원 정신건강의학과 교수팀의 연구결과에 의하면 컴퓨터를 많이 쓰는 직업군의 뇌와 게임중독자의 뇌가 다르게 발달된다고 한다. “컴퓨터 직업군은 정해진 시간과 규율에 맞춰 인터넷을 이용하는 반면, 게임중독자는 일상을 파괴하면서 몰두하기 때문에 사용하는 뇌부위가 다르다’라고 설명하고 있다.

인터넷 및 게임중독자들에게서 나타나는 반응들은 다른 중독에서 발견되는 특성들과 같은 강박, 현실감의 결여, 가치관을 비롯한 도덕, 관계, 직업, 취미 그리고 건강등 총체적인 결여 및 악화등으로 나타난다.

또한 김상은 분당 서울대병원 교수팀의 연구결과에 따르면 인터넷 게임중독자와 마약중독자의 뇌의 단층촬영결과, 같은 부위가 활성화된 것을 확인할 수 있었다고 한다. 그는 “인터넷중독은 전문적인 치료를 받아야 하는 뇌질환’이라고 강조하고 있다.
인터넷 및 게임 중독자는 대부분 자신이 인터넷 중독임을 자각하지 못한다. 하루에 몇시간을 하든, 지나치게 인터넷이나 게임에 집착하거나, 인터넷을 하지 않을때 초조해지는 증상이 느껴진다면 위험신호라고 할 수 있다.

나는 게임중독자인가?

만약 모든 문제와 손상 혹은 손실의 원인이 인터넷이나 게임에 있음에도 불구하고, 시간이 지날 수록 더욱 더 게임 혹은 인터넷에 대한 집착과 강박그리고 그로인해 스스로 통제할 수 없다면 나는 게임중독자라고 말할 수 있다. 다음의 셀프테스트는 본인의 현재 상황을 판단하는 가이드로 만약 결과가 게임중독자로 나타났다면, 빠른 시간에 전문가의 도움을 받기를 바란다.

1. 당신은 종종 게임속의 경험을 다시 생각하거나, 게임속의 미래에 벌어질 상황들을 유추해서 생각하는가?
2. 당신은 주변사람들에게 당신이 게임하고 있다는 것을 숨기거나 거짓으로 포장하는가?
3. 누군가 또는 무언가에 의해서 게임을 중단해야 할때 화가 많이 나는가?
4. 당신은 게임을 한동안 중단하고 다시 시작했을 때 정신없이 빠져 들어간 적이 있는가? (Binged uncontrollably upon your return)
5. 당신은 화가 났을 때 게임을 하거나 게임을 할 계획으로 당신의 화를 달래는가?
6. 매우 이른 아침에도 게임을 하는가?
7. 여행이나 집이 아닌 다른곳에 있을 때 게임할 곳을 물색하는가?
8. 인터넷이나 게임을 할때 시간을 정해 놓았지만 의도한 시간보다 더 긴시간을 중단할 수 없었던 적이 있는가?
9. 게임으로 인해 수면시간이 지장을 받는가?
10. 게임때문에 수업이나 업무에 지장을 받는가? (아프다고 회사를 안가거나, 수업을 빠지는 등의 일)
11. 게임을 하지 말아야 겠다고 맹세한 후 게임 자체를 지운 뒤, 다시 저장한 적이 있는가?
12. 당신이 게임을 하는 것에 대하여 스스로 죄책감이나 수치심을 느끼는가?
13. 게임때문에 가족이나 주위사람과 다툰적이 있는가?
14. 게임으로 인해 즐겨하던 취미생활이나, 스포츠 활동을 못하고 있는가?
15. 게임으로 인해 직장이나 학교에서의 약속, 책임 혹은 기한을 잊어본 적이 있는가?
16. 다른사람들이 당신에게 게임하는 시간이 너무 많다고 충고하는 것이 화가 나거나, 짜증나게 하는가?
17. 당신의 삶에서 게임하는 시간이 점점 증가하고 있는가?
18. 게임을 하느라 중요한 일정을 잊어버렸거나, 행사에 참석하지 못한 적이 있는가?
19. 인터넷이나 게임을 하느라 친구나 가족들과 함께하는 시간이 줄었거나, 거의 없게 되었나?
20. 당신은 게임을 하는 동안 강렬한 감정 (최고, 최저, 분노, 공포)등을 느끼는가?

게임중독이거나 중독에 다가서고 있는 사람들의 대부분은 위의 20개의 질문에 ‘예’ 라고 대답하고 있다. 게임중독은 나라, 인종, 성별, 교육수준 그리고 연령등을 막론하고 나타날 수 있다. 또한 최근에 문제시되는 온라인 도박게임으로 인한 경제적, 사회적 심지어 가족해체등을 초래하는 많은 사례들을 볼 수 있다. 주변에 이러한 문제를 가진 사람이 있다면, 반드시 전문가에게 치료받기를 권면한다.

<http://cgaa.info/self-test-for-video-gaming-addiction/>

<http://www.cads.org.nz>

<http://www.youthline.org.nz>

<http://www.pgfnz.org.nz>