지식정보화 시대의 스트레스가 인터넷 중독현상에 미치는 영향과 기독교상담의 역할

강 경 미 교수
(Ph.D., 그리스도대학교)

국문초록

21세기 지식정보화 사회에서 인터넷 사용은 앞으로도 계속 증가할 것이며, 이러한 환경 속에서 인터넷 중독과 관련된 병리현상은 더욱 더 심각해질 것으로 예상된다. 물론 이러한 현상에 대한 가장 용이하고 중요한 해결책은 컴퓨터 사용억제 및 제한이지만 현재 우리생활에서 인터넷은 너무나 쉽게 접촉할 수 있도록 보급되어 있기 때문에 이러한 방법으로는 불가능하다.

특히 한국은 IT강국으로 인터넷에 천만 명 이상이 가입되어 있고, 전체국민의 79.2%이상이 인터넷을 정기적으로 이용하고 있으며, 주 5일 이상 사용하는 이용자 수도 56.4%에 달하고 있다. 이와 같이 우리사회의 인터넷 사용은 일상생활화 되면서 이에 적응을 못하는 사람들은 많은 심리 · 사회적인 스트레스를 받고 있고, 반면에 지나친 사용과 오용으로 인한 부작용으로 인터넷 중독현상이 출현, 심각한 사회문제화 되고 있다. 대표적인 인터넷 중독은 게임중독, 통신중독, 인터넷 도박중독, 음란물 중독 등이 있다. 이외에도 인터넷을 매개로 하는 자살사이트, 인터넷 성인방송, 인터넷 사기, 바이러스 유포, 사이버 스토킹 등의 범죄행동도 끊임없이 발생하고 있다. 그리고 이러한 현상은 기독교 가정도 예외가 아니어서 청소년 자녀를 비롯해서 가족들의 인터넷 중독문제로 신앙문제 및 가정불화, 심지어 가족해체까지 심각한 문제들이 발생하고 있고, 이를 해결하고 예방하기 위해 교회 내 지도자들과 상담자들이 많이 고심하고 있다.

이에 본 연구에서는 지식정보화 시대의 스트레스 문제와 함께 우리사회의 인터넷 중독문제를 기독교적 관점에서 이해하고, 더 나아가 이를 해결하기 위한 기독교 상담의 역할에 대해서 고찰해 보았다.

중심단어 : 지식정보화시대, 스트레스, 인터넷 역기능, 인터넷 중독, 기독교상담

www.kci.go.kr

I. 여는 글

20세기부터 시작된 정보통신기술의 급속한 발전이 현대사회를 지식정보화 시대로 변화시키고 있으며, 인터넷이 출현하면서 더욱 가속화 되고 있다. 또한 사회 각 분야에서 인터넷을 사용하면서 지식정보화의 촉진과 함께 일상생활이 많이 다양해지고 편리해지고 있다. 특히 한국은 IT강국으로 인터넷에 천만 명 이상이 가입되어 있고, 전체국민의 79.2%이상이 인터넷을 정기적으로 이용하고 있으며, 주 5일 이상 사용하는 이용자 수도 56.4%에 달하고 있다.[1] 이와 같이 한국사회의 인터넷 사용은 여가활동의 차원을 넘어서 일상생활의 주요영역으로 자리 잡으면서 인터넷 안에서의 다양한 변화에 대한 적응을 요구받고 있다. 따라서 이에 적응을 못하는 사람들은 많은 심리 · 사회적인 스트레스를 받고 있고, 또한 모든 정보를 인터넷을 통해서 얻으려는 경향이 심해지면서 인터넷 과용과 중독현상이 출현하면서 심각한 사회문제화 되고 있다.

실제로 현재 우리사회는 인터넷 사용의 편리성을 충분히 경험하기도 전에 매우 빠른 속도로 인터넷 부작용의 문제점들이 나타나고 있다. 인터넷을 지나치게 사용하거나 또는 인터넷에 지나치게 몰입함으로써 나타나는 중독증상으로 신체적 문제를 비롯하여 가족과의 갈등, 대인관계 부적응, 정상적인 일상생활의 어려움, 비현실적 욕구추구와 충동장애로 인한 각종 심리장애 및 행동장애 등, 많은 문제들이 출현하고 있다. 이외에도 인터넷을 매개로 하는 자살사이트, 인터넷 성인방송, 인터넷 사기, 바이러스 유포, 사이버 스토킹 등의 범죄행동도 끊임없이 발생하고 있다.[2]

우리 사회에서 나타나는 대표적인 인터넷 중독은 게임중독, 통신중독, 인터넷 도박중독, 음란물 중독 등이다. 한편 인터넷 중독에 빠지기 쉬운 개인의 심리적 특성으로는 사회적 고립과 위축, 자기 의존적이고 독립된 활동에 강한 개인적 성향, 과도한 경계심 및 자기 방어적 태도가 있으며, 이외에도 우울증, 불안감, 약물중독, 사회적 고립이나 사회적 지지의 결핍 낮은 자아존중감 및 낮은 자기통제력 등이 보고되고 있다. 특히 인터넷 중독자들은 우

www.kci.go.kr

울이나 불안증상을 많이 보이고 있으며, 이러한 심리적 특성과 함께 낮은 자존감, 거절에 대한 두려움, 인정받고 싶은 욕구 등의 스트레스가 게임이나 통신으로 해소하게 되면서 인터넷 중독으로 발전하는 것이다.[3)]

기독교 가정도 예외가 아니어서 청소년 자녀를 비롯해서 가족들의 인터넷 중독문제로 신앙문제 및 가정불화, 심지어 가족해체까지 심각한 문제들이 발생하고 있고 이를 해결하기 위해 교회 내 지도자들과 상담자들이 많이 고심하고 있다. 그리고 현재 우리사회의 인터넷 중독문제를 해결하기 위해 여러 분야에서 많은 연구들이 진행되어 왔지만 아직까지 뚜렷한 해결방안이나 치료방법들을 찾지 못하고 있다. 이에 본 연구에서는 지식정보화 사회에서의 스트레스 문제와 또 이로 인해 발생하는 인터넷 중독문제를 기독교적 관점에서 조명해보고, 또한 이를 해결하고 예방하기 위한 적절한 역할과 방법들을 기독교 상담학적 입장에서 고찰해 보고자 한다.

II. 펴는 글

1. 지식정보화 시대의 스트레스

지식정보화시대의 인터넷 문화는 정보와 지식에 대한 인식, 지역적 경계의 해체 및 삶의 의미와 가치체계의 변화 등, 우리의 일상적인 삶에서부터 사회전반에 걸쳐 많은 변화를 초래하고 있다. 이러한 급격한 변화와 도전에 직면하여 인터넷 문화에 대한 긍정적인 입장과 부정적인 입장이 대립되고 있다. 이는 인터넷을 올바로 사용하면 긍정적인 효과로 인터넷이 실생활에 유용한 도구가 될 수 있지만 반대로 잘 못 사용하면 스트레스 유발요인이 되어서 우리의 생을 위협할 수도 있다는 것이다.

인터넷 사용의 부정적인 효과로 발생하는 스트레스 요인은 크게 두 가지로 구분할 수 있다. 하나는 인터넷 사용으로 예기치 못한 돌발사건으로 개인정보의 노출 및 사용, 또는 폭력성과 음란성에 노출되어 개인의 생활이 파괴

www.kci.go.kr

되는 문제가 있으며, 또 다른 하나는 생의 발달 과정에서 누구나 직면하는 상황으로 시대와 환경의 변화에 따라 적응해야 하는 문제가 있다.

1) 스트레스의 개념

'스트레스(stress)'는 본래 물리학에서 '어떤 물체에 힘이 가해졌을 때 물체가 변형되는 것'을 의미하며, 생물학에서는 '스트레스를 생체에 가해지는 여러 자극에 대하여 자율신경계의 변화를 초래하는 육체적 또는 정신적 긴장상태'라고 정의하고 있다. 의학대사전에는 스트레스에 대해 '생물의 항상성(homeostasis)을 방해하는 육체적, 정신적, 내적 또는 외적인 유해자극에 대한 생물학적 반응의 총체로서 이러한 대상반응이 부적당할 때에 장애를 유발한다'고 기술하고 있다.[4] 또한 이영혁은 스트레스를 일상생활에서 개인의 자원을 요구하거나 초과하는 것으로 개인의 심리적 복지를 위협하는 인간과 환경간의 특정한 관계로 정의하고 있다.[5] 이와 같이 스트레스 개념은 학자에 따라 다르게 정의하고 있으나 대체로 세 가지개념으로 '자극으로서의 스트레스' '반응으로서의 스트레스' '교류작용으로서의 스트레스'로 분류, 정의하고 있다.[6]

(1) 반응으로써의 스트레스

유해한 자극과 신체 · 생리적 기능 변화와의 관계에서 항상성(homeostasis)이 붕괴되는 것으로 자율신경계 활성화(심장박동증가, 발한, 현기증, 등)의 증상이나 감정적 고통의 느낌, 또는 기능장애 등의 반응을 의미한다. 이는 바로 신체기능의 변화가 반응으로써 스트레스를 경험하고 있다는 증거로 긴장된 상황에서 발생하는 심리적, 생리적 반응에 초점을 맞추고 있다.

(2) 자극으로써의 스트레스

가장 보편적인 의미의 스트레스 정의로 여기에는 외적인 환경자극에서부터 내적인 생리적 현상까지 다양한 자극들이 포함되어 있다. 그러나 주로 일상의 생활사건(life event)을 중심으로 스트레스를 조성하는 환경적 자극 및

www.kci.go.kr

외부 상황특징과 연관된 스트레스에 관해 집중 연구하고 있다.

(3) 교류작용으로써의 스트레스

스트레스를 개인과 환경과의 복잡하고 역동적인 상호작용이라고 보는 것이다. 즉 환경내의 자극특성과 이에 반응하는 개인의 심리적 특성이나 대처능력 역시 자극의 일부분으로 환경에 영향을 준다는 견해로, 개인의 심리적 특성과 환경과의 교류작용 또는 역동적 관계를 중심으로 스트레스를 연구하는 것이다.

2) 스트레스 유발 요인

지식정보화 사회의 인터넷 문화와 연관해서 현대인들의 스트레스 요인을 구체적으로 설명하면 다음과 같다.[7)]

(1) 대인관계의 어려움

개인생활에서 타인과의 인간관계는 상당히 중요하며, 인간이 생존하는 동안 계속해서 극복해야 하는 문제로 평생의 스트레스 요인으로 작용하고 있다. 그러나 지식정보화 사회에서의 인간관계는 컴퓨터가 발달하면 할수록 개인생활화 되면서 대인관계가 소원해 질 수 밖에 없다. 따라서 일상생활 속에서 부모, 자녀, 배우자, 친구, 그밖에 타인들과 친밀한 관계를 형성하기 위해서는 개인의 시간적 희생과 노력을 필요로 하기 때문에 현대인에게 있어 대인관계의 욕구와 갈등은 엄청난 스트레스원이 될 수 있다.[8)]

(2) 일과 업무상의 책임과 경쟁

사람은 자신이 지닌 기술과 능력이 최대한으로 발휘될 때 정신적으로 물질적으로 충족감을 얻을 수 있기 때문에 인간생활에 있어 일과 업무는 정신위생학적으로 매우 중요하다. 그러나 현대사회에서 자신의 위치를 유지하며 보다 나은 지위를 얻기 위해서는 경쟁에서 이겨야 하고 자신의 능력과 기술을 향상시키기 위해 끊임없이 노력해야 한다. 더 나아가 사회적인 성공, 경

www.kci.go.kr

제적인 안정을 유지하기 위해서는 남보다 뛰어난 능력과 책임이 요구되며, 또한 힘들게 일하지 않으면 안 된다. 따라서 일과 업무상에서 개인의 능력과 노력이 지나치게 강요되면 일상생활의 중대한 스트레스 요인으로 작용하면서 심신에 문제를 일으키게 된다.[9)]

(3) 격심한 사회 변동과 정보산업

현대생활은 예전에 비해 매우 유동적이고 다양해서 선택의 폭은 넓어졌지만 그러나 상당히 변화가 심하고 복잡하기 때문에 스트레스는 더 증폭된 셈이다. 그러므로 신속하게 변화하는 일상생활에 빠르게 적응하고 스트레스를 줄이기 위해서는 인터넷을 통해 다양한 정보를 최대한 많이 접수해서 자신에게 맞는 정확한 선택과 결정을 해야 한다.

(4) 지나친 이기주의와 인간가치 상실

정보화 산업의 발달과 함께 지나치게 개인주의, 경제위주의 생활신념으로 이기주의가 팽배해지면서 타인의 입장이나 형편을 고려하는 인간존중의 태도와 사고는 점차 사라지고 있다. 따라서 현대인들은 일이나 인간관계에 있어서 냉혹함을 느낄 때가 많으며, 또 서로 의지하고 어려움을 함께 나눌 수 있는 주위에 사람이 없기 때문에 느끼는 스트레스의 경험은 개인의 적응에도 상당한 문제가 되고 있다.

3) 스트레스의 중재요인과 대처행동

(1) 스트레스 중재요인

스트레스를 경험한다고 누구나 부정적 반응을 일으키는 것은 아니다. 개인의 행동특성, 성격, 사회적 지지에 따라서 스트레스에 취약한 경우가 있는가 하면 강한 경우도 있다.

① 개인의 행동유형 및 성격특성

관상동맥성 심장질환은 스트레스 질병으로 알려지고 있는데 임상적 연구

www.kci.go.kr

에서 이런 질병에 취약한 성격이 있는 것으로 나타나 있다.[10] 송병일은 말이 빠르고 격정적이며, 쉽게 흥분하고, 언제나 시간에 쫓기고, 일에 몰두하거나 장시간 일하며, 대인관계에서 경쟁적이고 적대적인 경향을 드러내는 A유형의 행동(type A behavior pattern, TABP)특성을 지닌 사람들은 스트레스 상황에 노출되면 일반적 특성 B(type B behavior pattern, TBBP)의 사람들보다 훨씬 더 많은 스트레스를 받게 된다고 했다.[11] 그 이유는 TABP의 특성을 지닌 사람들은 자신의 능력으로 통제 할 수 없다고 판단되는 스트레스 상황에 부딪히게 되면 TBBP의 사람들보다 더 많은 좌절과 무력감을 경험하게 된다. 따라서 이들은 TBBP보다 부정과 투사 같은 부적응 기제를 더 많이 사용하게 되며, 또한 신체적으로도 호흡이나 혈압과 같은 생리적 각성수준이 훨씬 더 증가하기 때문에 TBBP보다 관상동맥성 심장질환에 걸릴 확률이 상당히 높은 것으로 나타났다.[12] 그러나 심장질환과 관련된 또 다른 성격연구의 결과를 보면 자기가 하는 일에 몰두하고 도전적으로 받아들이며 자신이 하는 일을 통제 할 수 있다고 믿는 강인한 성격(hardness personality)의 사람은 스트레스 상황에서 저항력이 강하여 스트레스 상황을 도전의 기회로 삼기 때문에 비록 A유형의 행동특성이라도 관상동맥성 심장질환에 강하다는 보고도 있다.[13] 이 외에도 스트레스 상황에 강한 또 다른 성격특성으로 내통제(inner control)성격이 있다. 내통제 성격은 외부에서 일어나는 사건을 스스로 통제 할 수 있다고 믿는 것이고 외통제(out control) 성격은 상황의 통제가 외부에 있다고 믿는 성격이다. 여기에서 내통제 성격은 스트레스 사건을 스스로 통제 할 수 있다고 보기 때문에 외통제 성격보다 스트레스 상황에 좀 더 효과적으로 대처하는 것으로 나타났다.

한편, 우리가 어떤 일을 할 때 그 일을 성공적으로 잘 할 수 있다는 능력이 있다고 믿는 것으로 자기 효능감(self - efficacy expectation)이 있는데 자신에 대해 이런 기대감을 지닌 사람은 그렇지 못한 사람보다 스트레스 사건에 더 잘 대처하는 것으로 보고하고 있다.[14]

② 사회적 지지

외부의 압력이나 스트레스 상황에 직면했을 때 주위의 도움과 지지가 있

www.kci.go.kr

으면 스트레스를 극복하고 대처하는데 큰 힘이 되며, 이를 사회적 지지라고 한다. 이에 관한 연구에 의하면 사회적 지지가 스트레스 상황에 대처하는 데 직접적인 영향을 주거나 때로는 스트레스의 영향을 감소 또는 완화시키는 완충효과가 있다. 사회적 지지에는 정서적 지지, 도구적 지지, 정보적 지지로 세 가지 유형으로 분류한다. 정서적 지지란 주위의 도움으로 부정적 감정을 해소하거나 이해를 얻는 것이고, 도구적 지지란 문제해결에 이웃이 직접 함께 참여하는 것이며, 정보적 지지는 문제해결을 위해 주위로부터 정보의 도움을 받는 것이다.[15)]

(2) 스트레스 대처행동

스트레스는 개인이 대처하는 방식과 행동에 따라 나타나는 효과에 의해 개인 성장촉진요인이나 방해 요인이 되기도 한다. 이는 스트레스가 개인으로 하여금 부조화와 불만을 경험하게 함으로써 이러한 경험이 자신에 대해서 뿐만 아니라 외부에 대해서도 새로운 태도를 취하게 하는 동기가 되기 때문이다. Lazarus와 Folkman은 개인이 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 그 사람의 신체적, 심리적 안정과 나아가서는 사회의 적응과도 관계가 있다고 보고했다.

'대처' 란 환경적 요구와 개인 내적 요구, 그리고 이 둘 사이의 갈등이 개인의 대처능력을 초과하거나 이에 부담이 될 때 이를 해결하거나 관리하는 것을 말한다. 즉 스트레스 자극을 받으면 누구나 이에 대한 여러 가지 대처행동을 통하여 스트레스의 원천을 제거하거나 스트레스 요인으로부터 피해를 최소화해서 스트레스에 따른 긴장감을 완화하고자 한다. 이러한 대처행동을 성격특성으로 보는 입장과 생의 과정으로 보는 입장 두 가지가 있다. 먼저 대처를 개인이 가지고 있는 성격특성이나 일관된 생활양식으로 보는 입장에서는 억압적인 행동특성이나 회피적 행동특성으로 개념화 할 수 있으며, 이 경우 스트레스 상황에 따라 다른 대처행동을 드러내는 것이 아니라 어떤 상황에서도 일관된 행동을 하는 것으로 보고 특정한 행동양식을 연구하는 것이다. 그리고 대처를 과정으로 보는 입장은 스트레스를 해결하는 문

www.kci.go.kr

제 해결적 기능과 스트레스 상황에서 비롯되는 부정적 정서를 조절하는 기능의 두 가지로 이해하는 것이다.[16)]

스트레스에 대처하는 방식은 크게 두 가지로 문제 중심적인 대처와 정서 중심적인 대처로 나눌 수 있다. 문제 중심적인 대처는 스트레스를 유발하는 개인의 행동을 변화시키려는 직접적인 노력으로, 문제대면행동이나 계획적인 문제해결, 책임감 수용 등이 여기에 속한다. 반면에 정서 중심적인 대처는 스트레스 자극으로 인해 유발된 정서반응을 조절하는 노력에 속하는 자기통제나 억제, 회피, 체념, 감정해소, 사회적 지지추구 등이 포함된다. Taylor는 스트레스의 성격에 따라 개인이나 환경을 능동적으로 변화시키는 문제 중심적인 대응을 많이 사람일수록 자아존중감이 높고 비합리적인 사고도 적으며, 스트레스도 효과적으로 해결해 나간다고 보고했다.[17)]

2. 지식정보화 시대의 스트레스와 인터넷 중독

날로 복잡해지고 빠르게 변화하는 지식정보화 사회 속에서 사람들은 누구나 일상생활의 크고 작은 변화와 함께 적응문제를 경험하게 되며, 그 경험은 스트레스 요인으로 작용하여 개인생활에 부정적인 영향을 줄 수도 있다. 특히 인터넷 보급 초기에는 새로운 매체의 유용성에 몰두해서 효과적으로 매체를 사용하기 위한 방법을 고안하고 가르치는 데에만 집중하면서 인터넷을 사용하는 사람들의 비판적이고 주체적인 사고능력을 향상시키는 문제는 소홀했다. 또한 정보화 사회에서는 상거래나 업무처리의 상당부분이 컴퓨터나 화상을 통해 이루어지므로 이에 지나치게 물입하거나 또는 일상의 스트레스를 간접적인 관계나 가상세계를 통해 해소하면서 인터넷의 역기능이나 인터넷 중독으로 인해 심리 · 사회적인 문제를 호소하는 사람들이 증가하고 있다.

1) 인터넷 중독의 개념

'인터넷 중독(internet addiction)' 이라는 용어를 처음으로 사용한 Goldberg는 인터넷을 종전보다 더 오래 사용해야 만족을 느끼는 내성 또는 인터넷

www.kci.go.kr

사용을 중단하거나 줄이면 초조, 불안 혹은 인터넷에 대한 강박적 사고나 환상 등의 증상을 보이는 ' 금단 '현상의 출현하거나 또한 지나친 인터넷 사용으로 인해 중요한 사회적, 직업적 활동이 손상 될 때 이를 인터넷 중독 장애라고 정의하였다.[18] 이는 즉, 인터넷의 지나친 사용으로 인해 개인적으로 부정적인 결과가 초래됨에도 불구하고 사용을 억제하지 못하고 지속하게 되면서 심리적 · 사회적 기타 기능상의 부적응과 함께 장애를 초래되는 것을 의미한다.

인터넷 중독으로 인해 나타나는 결과는 대체로 부정적이어서 불안이나 우울과 같은 정서적 혼란과 대인관계 부적응, 학업이나 직무수행의 장애 및 현실과 가상세계의 혼동, 그리고 비행이나 범죄행각 등 다양한 측면에서의 피해가 출현하고 있다.[19]

2) 인터넷 중독의 진행과정

인간이 할 수 있는 다양한 활동 중에는 때로는 적당한 사용이나 활용으로 즐거움이나 만족을 제공하기도 하지만 과도할 경우에는 본인이나 타인들의 삶의 질을 손상시키고 또한 그 활동에 대해 본인이 조절노력을 함에도 불구하고 반복적으로 실패하는 '과도한 탐닉' 또는 '중독' 이 있다.

중독은 크게 두 가지로 급성중독(intoxication)과 만성중독(addiction)으로 대별할 수 있다. 급성중독은 알코올이나 헤로인, 코카인 등과 같은 중독물질, 또는 컴퓨터를 일시적으로 지나치게 사용하여 중추신경계에 영향을 미쳐서 단기적으로 인지 및 행동에 부적응적인 결과를 초래하지만 일정한 시간이 지나면 일상 상태로 회복되는 현상을 말한다. 반면에 만성중독은 계속적인 사용으로 인해 개인적, 사회적으로 폐해가 많고 또한 이를 중단하려고 해도 통제력을 잃고 반복하게 되는 현상을 의미하며, 이러한 만성중독을 일반적 의미의 중독으로 부르고 있다.

인터넷 중독도 알코올이나 약물중독과 마찬가지로 처음에는 쾌락과 함께 심리적 긴장이나 고통을 완화해주는 긍정적 경험에서 시작해서 지나친 사용과 몰입으로 인해 심각한 폐해가 발생함에도 불구하고 자기통제의 실패로

www.kci.go.kr

계속해서 사용하게 되는 것을 의미한다. 인터넷 중독은 다음과 같은 과정을 거치게 된다.[20)]

① 스트레스 해소 및 오락목적 사용: 일상의 스트레스 해소 및 심신의 긴장을 완화하기 위한 목적으로 일상생활의 방해를 받지 않는 범위 내에서 인터넷을 사용하는 것이다.

② 강박형 또는 충동형 사용: 항시 인터넷을 하고자 하는 욕구 및 충동이 강해서 매일 일정한 시간 강박적으로 사용하고 때로는 신체적, 심리적으로 내성을 발달시켜 더 강한 강도와 지속시간의 자극을 요구하고 이로 인해 심신 및 일상생활의 폐해가 발생하게 된다.

③ 지속성 또는 중독형 사용: 자극이 중단되었을 때 불쾌한 상태나 고통이 초래되는 금단현상이 나타나면서 이제는 금단현상에 따른 고통을 해소하기 위해 통제력을 상실하고 만성적으로 행동을 반복하게 된다. 인터넷 사용에 과도하게 탐닉하게 됨에 따라 시간이나 경제적 균형이 깨어지고 심각한 역기능이 초래된다.

3) 스트레스와 인터넷 중독

지식정보화시대의 인터넷 문화는 개인의 창조성과 경험을 자유롭게 표현하고, 능동적으로 정보를 선택하고 공유하며 의미를 형성할 수 있는 장을 제공하고 있기 때문에 인터넷 사용자들은 웹페이지나 이 메일 들을 통해 정보를 찾고 자신의 생각과 관점들을 보다 빠르고 쉽게 표현할 수 있다. 따라서 인터넷 사용자들은 사회적인 제약에서 벗어나 보다 자유롭게 사고하고 행동하며, 다양한 관점과 만남을 통해 보다 적극적이고 비판적인 형성자로 성장할 수 있게 되었다. 그러나 인터넷을 통해 접하게 되는 다양한 정보와 지식들은 특정한 가치와 신념체계, 관념들을 생산하는 기능이 있으며, 또한 인터넷을 통해 제공되는 수많은 정보들이 진실성과 신뢰도의 면에서 어떠한 여과장치도 거치지 않은 정보들이기 때문에 개인의 주체적이고 비판적인 능력이 더욱 요구된다.[21)]

인터넷에서 문제가 되는 정보들을 4M으로 분류하며, 그 예로 시대에 뒤

www.kci.go.kr

떨어지거나 거짓된 잘못된 정보(misinformation) 폭력적이고 음란하고 위험한 나쁜 정보(malinformation) 비조직적이고 혼란스럽고 유용하지 않은 뒤얽힌 정보(messed-up information) 그리고 전혀 가치를 찾을 수 없는 거의 쓸모없는 정보(mostly useless information) 등이 있다.[22] 따라서 개인의 경험과 관점을 토대로 비판적인 의식을 지니고 인터넷 매체를 사용하지 않으면 인터넷 매체가 생산해 내는 가치와 신념체계, 이데올로기의 무비판적 수용자와 소비자로 살아가게 되면서 인터넷의 폐해에 노출되거나 또는 인터넷을 오용하면서 여러 가지 문제점들에 노출되고 있다. 더 심각한 문제는 인터넷의 잘못된 문화가 형성하고 있는 비윤리적 문제들로 폭력성, 음란성, 사생활 침해, 개인의 E-mail 해킹 및 인터넷 중독 등은 현대인들에게 있어 또 하나의 심각한 스트레스 요인으로 작용하고 있다.

스트레스와 연관해서 일반 중독현상을 설명하는 여러 이론 중, 개인의 심리적 증상이나 성격적 특성을 비롯하여 특수한 생활환경이나 문제 등 중독대상을 접하기 전에 가지고 있던 스트레스 요인이 중독의 원인이라고 설명하는 스트레스 감소이론(stress- reduction theory)이 있다. 이 이론에 의하면 대체로 중독자들은 일상생활에서 스트레스를 경험하게 되면 이를 해소하기 위한 방법으로 알코올이나 마약, TV, 게임 등, 특정대상에 집착하게 되면서 중독에 쉽게 빠질 수 있다는 것이다. 그 예로 약물중독자들은 정서적 긴장, 불안, 우울, 권태, 외로움 등의 상황에서 빠져 나가기 위한 현실도피의 목적으로 약물을 사용하는 것이다. 또한 인터넷 중독자에게 컴퓨터 사용은 온라인에 접속해 있는 동안 자신의 현실 문제를 잊게 해주는 탈출구의 한 형태로서 알코올 중독자들이 술로 현실을 도피하려는 행위와 흡사하다고 할 수 있다.[23] 이혜경은 폭력적인 인터넷 게임 청소년 중독자들에 대한 조사연구에서 학교성적이 낮을수록, 감정폭발과 같은 소극적인 스트레스 방법으로 대처를 하는 학생일수록, 또는 현실도피적 욕구로 게임이나 채팅에 반복접속하면 할수록 인터넷에 중독될 경향이 높다고 했다.[24]

이와 같이 인터넷 중독에 관한 많은 연구들이 현대인들이 인터넷을 하는 중요한 이유로 현실의 문제로부터 도피하기 위한 것임을 강조했고, 또한 인

www.kci.go.kr

터넷에 대한 몰입요인으로 지적능력 욕구, 강한 경쟁의식 및 인정욕망 자극, 가상공동체 형성을 통한 사회적 관계형성 및 자기관여도의 증가 등의 심리적 요인을 지적했다.[25)]

3. 한국사회 인터넷 중독현상과 기독교상담의 역할

현대 정보화 사회에서 인터넷은 단순한 컴퓨터 네트워크가 아니라 21세기를 살아가는 인간의 의식과 행위를 지배하는 중요한 도구와 매체로서의 기능을 하고 있다. 특히 인터넷이란 가상공간은 새로운 문화공간으로 인간의 무한한 잠재력과 창의력을 키울 수 있는 가능성의 공간이기도 하지만 반면에 개인적 가치관을 혼란시키고 정서를 황폐화 시킬 수 있는 공간이기도 하다. 그러나 문제가 되는 것은 시대적 변화에 따라 어쩔 수 없이 인터넷을 사용할 수밖에 없다는 인식 때문에 현대인들은 인터넷의 남용과 오용에 대한 비판 정도가 낮으며, 전문가들조차도 인터넷의 파괴적안 영향력에 대한 견해가 다르다는 점이다. 특히 인터넷 문화는 상업주의, 소비중의, 물질주의, 폭력적 언어들과 음란물 등으로 문화 변혁의 중요한 과제에 직면해 있다. 이와 같이 인터넷이 새로운 문화를 형성해 가고 있는 이 시대에 기독교인들도 이 영향에서 예외일 수는 없다. 그러나 성경에는 '중독'이라는 단어가 없기 때문에 죄와 신성이라는 기독교적 관점에서 인터넷 중독문제를 적절하게 이해하고 이에 대한 해결방안을 강구하는 하는 것이 필요하다.

1) 스트레스와 기독교 상담

스트레스는 갈등이나 부담스러운 요구가 주어졌을 때 생기는 행동 또는 상황에 대한 반응의 일종이며, 그 정도가 과도하면 사람의 몸과 마음의 균형을 깨뜨리며 사람을 염려, 근심하게 한다. 일반적으로 스트레스는 세상 모든 사람들이 다 경험하고 있는 것이다. 그러나 작은 스트레스도 지속적으로 오랫동안 받게 되면 이를 극복하는데 많은 어려움을 겪게 될 뿐만 아니라 또 다른 문제나 심각한 위기상황에 직면하기도 한다.

www.kci.go.kr

또한 기독교인들이 스트레스를 경험하게 되면 하나님과의 관계에 영향을 미쳐서 하나님께 더 가까이 가기도 하지만 때로는 하나님을 더 멀리하면서 신앙생활에 문제가 발생하기도 한다. 따라서 교회의 지도자들이나 기독교 상담자들은 교인들에게 스트레스를 예방하거나 잘 대처 할 수 있는 방안들을 가르쳐야 한다. 교인들의 삶에서 스트레스가 될 만한 것이 무엇인지를 파악함으로써 긍정적인 방법으로 스트레스를 다루도록 돕고, 삶에 있어서 성경말씀의 교훈과 지침을 발전시킴으로써 스트레스에 잘 대처하도록 말씀으로 무장시켜야 할 것이다.

(1) 성경에 나타난 스트레스 상황

사도 바울도 가끔 스트레스 상황을 경험하고 다음과 같이 진술했다. "유대인들에게 사십에 하나 감한 매를 다섯 번 맞았으며, 세 번 태장으로 맞고 한번 돌로 맞고 세 번 파선하는데 일주야를 깊음에서 지냈으며, 여러 번 여행에 강의 위험과 동족의 위험과 이방인의 위험과 시내의 위험과 광야의 위험과 바다의 위험과 거짓 형제 중의 위험을 당하고 또 수고하며 애쓰고 여러 번 자지 못하고 주리며 목마르고 여러 번 굶고 춥고 헐벗었노라 이 외의 일은 고사하고 오히려 날마다 내 속에 눌리는 일이 있으니 곧 모든 교회를 위하여 염려하는 것이라"(고후 11:24-28).

또한 바울은 자신에게 '육체의 가시'가 있었으며 그는 세 번씩이나 하나님께 '육체의 가시'를 제거해 달라고 금식기도를 했지만 그 가시가 계속 남아있게 되었을 때 이를 겸손히 받아들이고 영적으로 성장의 기회로 삼는다고 했다. 이와 같이 바울은 하나님께서는 우리들이 감당할 수 있는 것보다 더 큰 어떤 시험도 경험하도록 허락하지 않는다는 것을 확신하고(고전 10:13) 스트레스를 긍정적으로 보고 극복할 줄 알았고 오히려 더욱 성장할 수 있는 기회로 만들었음을 알 수 있다.

(2) 스트레스 대처원리

바울의 서신들로부터 얻은 여러 가지 성경적 원리들은 기독교인들이 스트

www.kci.go.kr

레스나 불안을 감소하는데 많은 도움을 줄 수 있다.[26)]

① 하나님께 순종해야 한다. 우리가 하나님께 순종하면 하나님께서 우리의 믿음과 생각을 지켜주신다(빌4:7).

② 기도해야 한다(빌4:6).

③ 하나님께서는 우리에게 염려하지 말라고 명령하신다(빌4:6, 딤전6:6).

④ 긍정적인 생각들에 대해 묵상해야 한다(빌4:8).

⑤ 경건한 행동에 초점을 맞추어야 한다(빌 4:13).

⑥ 하나님께서는 우리의 필요와 요구를 아시고 채워주시지만 우리가 원하는 것을 항상 공급하시지는 않는다는 것을 깨달아야 한다(빌4:19).

2) 인터넷 중독에 대한 기독교적 이해

일상생활에서 잘못된 습관으로 중독 상태가 되면 자신의 내적 · 외적인 욕구를 충족하기 위해 자신의 의지와 개선하려는 노력과는 상관없이 계속해서 몰입하게 되면서 자포자기하고 책임을 회피하게 된다. 또한 이러한 무기력이 계속 생활전반에 확산되게 되면 삶의 의지를 상실한 채 자신이 파괴되는 심각한 상황에 이르게 될 수도 있다.[27)] 이러한 중독의 상황과 결과를 기독교적인 입장에서 고려해보면 인간의 죄의 본질과 연관해서 이해 할 수 있다. 죄는 하나님과의 잘못된 관계에서 발생하며 결과적으로 파괴적인 행동을 낳는다고 했다. 마찬가지로 중독행위는 사람들로 하여금 하나님을 믿지 못하게 하며 또한 하나님의 통치에 의탁하지 않고 자신이 스스로 주인이 되어 자신의 삶을 주관하는 죄를 범하는 것이다. 중독은 개인에게 통제 불가능, 도피, 치욕과 함께 바로 죄의 그물 조직에 걸려들게 해서 그들 자신은 물론 다른 사람에게도 파괴적인 행동을 야기할 뿐 만 아니라 끝내는 사망에 이르게 한다. 따라서 기독교인들은 믿음 안에서 행해지지 않은 모든 것들이 죄임(롬14:23)을 상기해야 한다.

그리고 하나님의 믿음 안에서의 중요한 삶의 영역 즉, 시간, 일, 정신세계. 이웃과의 관계정도가 어떠한가에 대해서 평가해서 만일 개인의 인터넷 사용이 이 영역 및 관계성에 어떠한 손실을 주고 또한 앞으로도 손실의 가능성

www.kci.go.kr

이 예상된다면 우리는 결코 인터넷 중독에서 자유롭지 못함을 유의해야 한다. 실제로 인터넷 사용이 중독수준에 이르게 되면서 불안, 환상과 통제능력의 실패라는 세 가지가 인간의 정신세계를 지배하기 시작한다. 또한 인터넷 활동에서 자주 볼 수 있는 절박함과 흥분, 온라인 경험으로 얻는 만족감에 대한 기대와 추구는 하나님과의 좋은 관계에서 느낄 수 있는 행복으로부터 오는 평화를 파괴시킨다. 그러므로 지나친 인터넷 사용은 하나님과의 관계를 손상할 수 있는 충분한 문제가 된다.[28)]

James Dobson박사는 그의 *Gambling and the Bible*『도박과 성경』이라는 저서에서 "도박중독은 개인적 손해, 고통과 함께 다른 사람들에게 피해를 준다는 것이 예측된다."고 기술하고 이는 "네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라(막12:31)"는 예수 그리스도의 계율을 위반하는 것이라고 했다. 또한 그는 인터넷 도박이 신앙인들의 책무성과 직업윤리를 어떻게 손상시키고 있는지에 대해 설명하였다. 인터넷 중독은 인간의 탐욕에 기반을 두고 있으며, 인간 삶에 대한 하나님의 섭리에 대한 믿음이 부족하다는 것을 지적하고 있다.[29)]

3) 인터넷 중독에 대한 기독교상담의 역할

21세기 지식정보화 사회에서 인터넷 사용은 앞으로도 계속 증가할 것이며, 이러한 환경 속에서 인터넷 중독과 관련된 병리현상은 더욱 더 심각해질 것으로 예상된다. 물론 컴퓨터 사용억제 및 제한이 가장 용이하고 중요한 해결책이지만 일상생활에 인터넷은 너무나 쉽게 접촉할 수 있도록 되어 있기 때문에 이러한 방법으로는 역부족이다. 따라서 기독교 상담은 인터넷 문화의 위험성으로부터 사람들을 보호하려는 소극적인 자세에서 벗어나 보다 적극적으로 인터넷 문화를 이해하고, 비판적으로 분석하여 인터넷 문화의 변혁과 창조를 이끌어가는 주체적인 기독교인으로 성장 할 수 있도록 도와야 할 것이다.

이를 위해서는 먼저 중독에 빠진 가독교인에 대해 교회지도자와 기독교 상담자는 무엇을 할 수 있는가? 그들을 위해 기도만 하면 충분한가? 또한

www.kci.go.kr

인터넷 중독에 이르게 한 그 발생적 원인만 제거하면 수정 할 수 있는가? 이러한 문제들을 놓고 고민해야 하며, 또한 인터넷 중독과 관련해서 기독교 상담은 기독교적 가치에 근거하여 인터넷 문화가 생산해 내고 있는 사회적, 정치적, 경제적 윤리적 측면들에 대해 체계적으로 분석하고 비판적인 성찰을 해야 한다.[30)]

그리고 교회의 지도자나 상담자들은 우리사회가 인터넷 중독으로부터 회복하는 데 일반 사람들보다 더 많은 역할을 수행해야 할 것이다. 그 예로 목회자와 상담자들은 정신적 지도자로서 인터넷 중독자들이 중독에서 벗어나는데 필요한 방향을 제시하는 역할을 해야 한다. 또한 인터넷 중독자들이 중독을 벗어나기 위해 노력할 때 절대적인 지원자로서 그들을 격려하고 심리적으로 도움을 주는 역할을 해야 할 것이다. 이외에도 목회자들과 교회의 다른 지도자들은 전문상담자, 지지집단이나 책임 집단, 그리고 중독자의 친구와 가족이 포함되는 인터넷 중독회복 팀의 보조자의 역할을 감당해야 한다. 즉 인터넷 중독자들만의 모임을 통해 인터넷 중독의 심각성이 자신에게만 국한된 사실이 아니라는 것을 체험 할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 집단 구성원들과 함께 그들의 목표, 경험, 가치관 등을 공유함으로 서로 교육하고 지지하면서 인터넷 중독문제를 효과적으로 해결 할 수 있는 방법을 체득하게 하여 사회적 능력을 향상시키고 가족과의 유대관계를 개선할 수 있도록 해야 할 것이다. 이와 같이 교회지도자들은 영적 적합성이나 안정성을 결정하여 치료과정에 책임을 질 수 있는 팀의 수문장으로서의 역할을 해야 한다. 더 나아가서 교회지도자나 상담자는 인터넷 중독은 중독자가 하나님의 죄와 용서의 본질에 대해 혼란스러워 하는 것이기 때문에 일반 심리치료나 행동수정만으로 치료가 불가능함을 기억하고 하나님과의 관계회복과 함께 신앙의 자세를 되찾을 수 있도록 이끌어 주어야 할 것이다.

www.kci.go.kr

Ⅲ. 닫는 글

지식정보화사회에서 인터넷은 단순한 컴퓨터 네트워크가 아니라 21세기를 살아가는 인간의 의식과 행위를 지배하는 중요한 도구와 매체로서의 기능을 하고 있다. 인터넷 문화는 개인의 창조성과 경험을 자유롭게 표현하고, 정보를 선택하고 공유하면서 다양한 관점과 만남을 통해 보다 적극적이고 비판적인사람으로 성장할 수 있게 한다. 그러나 인터넷을 통해 제공되는 정보들이 검증되지 않은 것도 많기 때문에 개인의 주체적이고 비판적인 능력이 요구된다. 따라서 기독교 상담은 인터넷 문화의 위험성으로부터 사람들을 보호하려는 소극적인 자세에서 벗어나 보다 적극적으로 인터넷 문화를 이해하고, 비판적으로 분석해서 주체적인 기독교인으로 성장 할 수 있도록 도와야 한다.

또한 인터넷 중독과 관련해서 기독교 상담은 인터넷 문화가 생산해 내고 있는 사회적, 정치적, 경제적 윤리적 측면들을 기독교적 가치에 근거해서 올바르게 분석하고 성찰해서 우리사회 인터넷 중독회복에 많은 역할을 수행해야 할 것이다. 그 예로 교회지도자나 상담자는 인터넷 중독은 중독자가 하나님의 죄와 용서의 본질에 대해 혼란스러워 하는 것이기 때문에 일반 심리치료나 행동수정만으로 치료가 불가능함을 기억하고 하나님과의 관계회복과 함께 올바른 신앙의 자세를 찾을 수 있도록 한다. 또한 목회자와 상담자들은 인터넷 중독자들이 중독에서 벗어나는데 필요한 방향을 제시하는 역할과 함께 절대적인 지원자로서 그들을 격려하고 심리적으로 도움을 주는 역할을 해야 할 것이다. 그러나 이러한 역할과 기능만으로는 부족하기 때문에 앞으로 기독교상담 차원에서 우리시회 인터넷 중독문제에 대한 많은 연구들이 진행되어서 구체적이고 체계적인 치료 및 예방, 해결방안들이 제시되어야 할 것이다.

www.kci.go.kr

【 참고문헌 】

강경미 "KCU학생들의 일상적 스트레스 요인과 대처행동". 그리스도대학출판부, 「복음과 교회」 제11권(2001):179-204.

권연옥.『인간관계론』. 서울: 학문사, 1997.

김교현. "중독과 자기조절". 한국심리건강학회.「한국심리학회지: 건강」 제11권 (2006): 63-105.

성한기. 안경옥. "인터넷 사용우형과 중독수준에 따른 친구관계 및 가상공간의 현실지각". 한국심리건강학회.「한국심리학회지: 건강」. 제10권(2005): 475-88.

대한심신스트레스학회.『스트레스 과학의 이해』. 서울: 신광출판사, 1997.

이석범. 이경구. 백기청. 김현우. 선수경. "중 · 고교 학생들의 인터넷 중독과 불안, 우울, 자기효능감의 연관성". 신경정신의학회.「신경정신의학회지」. 제40권(2001. 12): 1174-84.

이우주.『의학대사전』. 서울: 아카데미서적, 1997.

이혜경. "대학생의 스트레스와 불안과의 관계". 석사학위논문: 이화여자대학교대학원, 1988.

이혜경. "인터넷 상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들". 한국발달심리학회.「한국심리학회지: 발달」. 제14권(2002): 55-79.

장연집. 박경. 최순영.『현대인의 정신건강』. 서울: 학지사, 1999.

장현갑. 강성군.『스트레스와 정신건강』. 서울: 학지사, 1998.

주리애. 권석만. "인터넷을 매개로 나타나는 문제행동과 유형분석: 국내에서 보고된 사례를 중심으로". 심리과학회.「심리과학」. 제10권(2001, 9): 93-115.

홍강의. 백기창. "스트레스 요인으로서의 생활사건과 통제소재 및 불안의 관계에 대한 연구". 신경정신의학회,「신경정신의학」. 제32권(1999): 75-111.

주애란. 박인혜. "중학생의 인구사회적 특성에 따른 인터넷 게임중독, 스트레스 및 임파워먼트 수준의 차이". 청소년복지학회.「청소년복지연구」. 제7권 (2005): 37-57.

한국정보문화진흥원.『2002년도 국민정보생활현황조사보고서』. 서울: 한국정보문화진흥원, 2003.

Burbules, N. C. & Thomas A. Callister. *Watch It: The Risks and Promises of information Technologies for Education*. Colorado: Wesview, 2000.

Frechette, J. D. *Developing Media Literacy in Cyberspace Pedagogy and Critical learning for the Twenty-First-Century Classroom*. Conneticut: Praeger,

www.kci.go.kr

2002.
Griffith, M. "Internet addiction," *The Psychologist* 12 (May. 1999): 246-55.
Kimberly S. Young, "Is Internet addiction a ptoblem for someone you know?," Addiction Solutions web siteat www. addictionsolutions. com/article/internet-addictionother. 04242000.00. ASP.
Meier Paul D. Frank B. Minirth. Frank B. Wichern. & Donald E. Ratcliff. *Introduction to Psychology and counseling*. 전요섭. 안경승. 이은규. 강경미. 한재희. 박행렬 공역. 『기독교상담심리학 개론』. 서울: 기독교문서선교회, 2004.

[후주]

1) 한국정보문화진흥원, 『2002년도 국민정보생활현황조사보고서』 (서울: 한국정보문화진흥원, 2003), 23.
2) 주리애, 권석만, "인터넷을 매개로 나타나는 문제행동과 유형분석: 국내에서 보고된 사례를 중심으로", 심리과학회, 「심리과학」 제10권(2001, 9): 93-115.
3) 이석범 외, "중 · 고교 학생들의 인터넷 중독과 불안, 우울, 자기효능감의 연관성", 신경정신의학회, 「신경정신의학회지」 제40권(2001. 12): 1174-84.
4) 이우주, 『의학대사전』 (서울: 아카데미서적, 1997), 1048.
5) 대한심신스트레스학회, 『스트레스 과학의 이해』 (서울: 신광출판사, 1997), 270.
6) 강경미, "KCU학생들의 일상적 스트레스 요인과 대처행동", 그리스도대학교 「복음과 교회」 (서울: 그리스도대학교 출판부, 2001): 179-80.
7) 장연집 외, 『현대인의 정신건강』 (서울: 학지사, 1999), 128-30.
8) 권연옥, 『인간관계론』 (서울: 학문사, 1997), 55-56.
9) 장현갑, 강성군, 『스트레스와 정신건강』 (서울: 학지사, 1998), 140-41.
10) 원호택, 『이상심리학』 (서울: 법문사, 1999), 41-42.
11) 송병일, "A/B 성격이 스트레스 지각, 대처 및 심리적 긴장에 미치는 영향" (석사학위논문: 전남대학교대학원, 1993), 2.
12) Shelley E. Taylor, *Health Psychology* (New York: Random House, 1997) 187-90.
13) 민병배, 원호택, "관상동맥 심장병과 성격요인과의 관계", 한국심리학회, 「한국심리학회지; 임상」 제8권(1999), 16-32.
14) 장현갑, 강성군, 『스트레스와 정신건강』, 255.
15) 장연집 외, 『현대인의 정신건강』, 148-150.
16) 정원주, 윤종희 "한국아동의 스트레스 대처행동 척도의 개발", 한국가정관리학회, 「한국가정관리학회지」 제15권(1997): 87-98.
17) Taylor, *Health Psychology*, 202-04.
18) 성한기, 안경옥, "인터넷 사용우형과 중독수준에 따른 친구관계 및 가상공간의 현실지각", 한국심리학회, 「한국심리학회지: 건강」 제10권(2005): 475-78.

www.kci.go.kr

19) Millad Griffith, "Internet addiction," *The Psychologist* 12 (May. 1999): 246-55.
20) 김교현, "중독과 자기조절", 한국심리학회,「한국심리학회지: 건강」제11권(2006): 59-64.
21) Julie D. Frechette, *Developing Media Literacy in Cyberspace Pedagogy and Critical learning for the Twenty-First-Century Classroom* (Conneticut: Praeger, 2002), 8.
22) Nicholas C. Burbules, Thomas A. Callister, *Watch It: The Risks and Promises of information Technologies for Education* (Colorado: Wesview, 2000), 95-102.
23) 주애란, 박인혜, "중학생의 인구사회적 특성에 따른 인터넷 게임중독, 스트레스 및 임파워먼트 수준의 차이", 청소년복지학회,「청소연복지연구」제7권(2005): 37-57.
24) 이혜경, "인터넷 상에서 청소년들의 폭력게임 중독을 예측하는 사회심리적 변인들", 한국심리학회,『한국심리학회지: 발달』제14권(2002): 55-79.
25) 주리애 & 권석만, "인터넷을 매개로 나타나는 문제행동과 유형분석: 국내에서 보고된 사례를 중심으로", 98.
26) Paul D. Meier, Frank B. Minirth, Frank B. Wichern, & Donald E. Ratcliff, *Introduction to Psychology and Counseling*, 전요섭 외 5인 공역,『기독교상담심리학 개론』(서울: 기독교문서선교회, 2004), 119.
27) Taylor, *Health Psychology*, 156-57.
28) Stephen O. Walters, *Overcoming Internet Addictions*, 이소희 외 9인 공역,『인터넷 중독의 이해』(서울: 학지사, 2003), 23-24.
29) Kimberly S. Young, "Is Internet addiction a ptoblem for someone you know?," Addiction Solutions web site at www. addictionsolutions. com/article/internet-addictionother. 04242000.00. ASP.
30) Walters, *Overcoming Internet Addictions*, 20.

www.kci.go.kr

【 Abstract 】

Correlation between Internet Addiction and Stress of Information - Technology Centric Society and Suggestions to Cope with them in terms of Christian Counselling Perspectives

Kang Kyung Mi
(Korea Christian University)

The development of telecommunication technology and internet in 20th century has accelerated the advent of a new era that is dominated by information and technology. Especially, Korea has ranked as one of the world's IT countries because more than 10 million people, about 72% of the population, can have access to high-speed internet.

Internet-centric communities have brought changes into our lives. Some people feel very stressful because they could not get accustomed to these changes, but others are addicted to the internet.

Some typical examples of the internet addiction are game addition, chatting addiction, internet gambling addition, and online pornography. These additions have caused physical mal-functions and distorted human relationship with family members, friends, and acquaintances. They can not lead an ordinary lives. They cannot control imaginary desires or impulses. What is worse, the internet serves as a means of cyber crimes, such as suicide, fraud, and stalking. Even Christian families are suffering from the internet addictions, which finally result in faith crisis, family conflict, and family breakdown.

Church workers and try to find how to cope with them, but finding appropriate solutions is not easy. Thus, this paper purported to understand these social ills in terms of Christian views and to offer some suggestions that come from Christian counselling perspectives.

Key words: Information and technology centric society, Stress, Internet malfunction, Internetaddiction, Christian counselling

www.kci.go.kr