



기술 중독이 정신 건강에 미치는 영향

김혜란 연구원

요약

기술이 발달함에 따라 소셜 미디어, 휴대전화, 그리고 인터넷 게임 등의 과도한 사용으로 인한 기술 중독이 증가하고 있음. 기술 중독은 우울증 및 불안 등을 동반하고, 자살 행위 등을 유발하며 정신 건강에 해를 끼치는 것으로 나타남. 현재 기술 중독은 보험회사의 보장 대상은 아니지만, 기술 중독이 증가하고 있음을 인지하고, 이것이 건강 및 웰빙에 미치는 영향을 이해하는 것이 중요함

○ 기술이 발달함에 따라 소셜 미디어, 휴대전화, 그리고 인터넷 게임 등의 과도한 사용으로 인한 기술 중독(Technology Addiction)이 증가하고 있음¹⁾

- 중독은 특정 행동이 건강과 사회생활에 해가 될 것임을 알면서도 반복적으로 하고 싶은 욕구가 생기는 집착적 강박으로 만성 의학적 질병으로 분류됨
- 소셜 미디어는 중독성이 강한 매체로 이용자는 하루 평균 145분을 페이스북, 인스타그램, 틱톡과 같은 플랫폼에서 소비하고 있으며, 휴대전화로 플랫폼에 접속하고 있는 것으로 나타나 휴대전화 중독은 소셜 미디어 중독의 일부로 인식되며 21세기 가장 심각한 비 약물 중독으로 인식되고 있음
 - 페이스북 사용자의 약 75%는 휴대전화로 플랫폼에 접속하고 있으며, 영국의 한 설문조사에 의하면 응답자의 약 53%는 휴대전화가 연결되어 있지 않으면 불안해하는 것으로 나타남
- 2017년 세계보건기구(WHO)가 질병으로 인정한 게임 장애는, 2019년에는 이를 정식으로 중독성 행위 장애로 분류하는 국제질병표준분류기준(ICD)안이 통과되었으며, 팬데믹으로 인해 그 이용자의 수가 더욱 증가하였음
 - 게임 장애는 '온라인 혹은 오프라인으로 할 수 있는 지속적이거나 반복적인 게임 행동 패턴'으로 정의되며²⁾, 영국에서는 팬데믹 기간 동안 성인의 62%가 주기적으로 비디오 게임을 한 것으로 나타남

○ 기술 중독은 비 약물 남용 중독으로 우울증 및 불안 등을 동반하며 정신 건강에 해를 끼치는 것으로 나타남

- 기술 중독은 마약, 담배, 알코올 중독 등과 같은 행위적 중독이면서, 비 약물 남용 중독으로 분류됨
- 2019년 12~77세의 인터넷 사용자 3,534명을 대상으로 한 연구 결과에 따르면, 응답자의 약 76%가 23가지 중독 행동 중 휴대전화 항상 휴대(91%), 수면 지연(62%) 등 중독 증상 5가지 이상을 경험한 것으로 나타났으며, 전반적으로 연구 참가자의 46%는 우울증, 70%는 불안, 14%는 수면 장애로 고통받는 것으로 나타남(그림 1) 참조³⁾

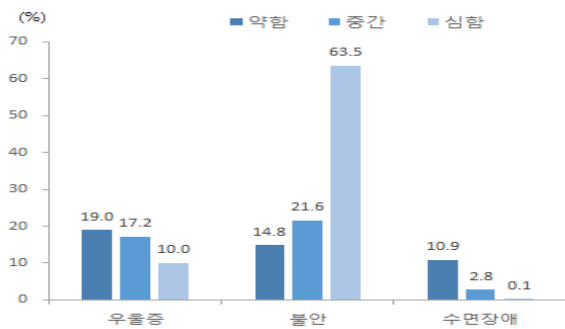
1) RGA(2022. 8. 10), "Non-Substance Use Addiction in the Technological Era"

2) 메티칼업저버(2019. 5. 27), "2022년부터 '게임중독' 질병으로 분류"

3) Bsisu, I. et al.(2021), "Mobile phone addiction; an emerging problem with psychological impact on Arabian adults",

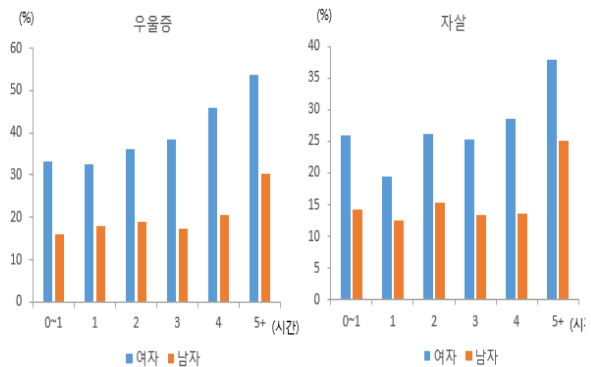
- 인터넷 또는 소셜 미디어를 4시간 이상 하는 사람은 4시간 미만 하는 사람보다 게임 장애가 될 확률이 5.3배 증가하는 것으로 나타났으며, 장시간 인터넷 게임을 하는 경우 자살 등 정신 질환 발생률이 높아지는 것으로 나타남(〈그림 2〉⁴⁾ 참조
 - 미국 고등학생 15,000명 이상을 대상으로 비디오 게임이 정신 건강에 미치는 영향을 연구한 결과에서 약 3명 중 1명은 우울증을 보였고, 5명 중 1명은 자살을 생각함
 - 동 연구에서 5시간 이상 게임을 할 때 여성의 경우 38%, 남성은 25%가 자살 행동을 한 것으로 나타남

〈그림 1〉 휴대전화 사용자의 정신 건강 상태



자료: Bsisu, I. et al.(2021)

〈그림 2〉 게임이 정신 건강에 미치는 영향



자료: Sohn, S.Y. et al.(2021)

○ 기술 중독을 치료하기 위한 정신 건강 서비스의 필요성이 증가하고 있으며, 주요국에서는 기술 중독을 예방하기 위하여 노력하고 있음

- 영국의 국민보건서비스에서는 2019년 행위 중독 치료 센터를 개원하여 게임, 도박 및 소셜 미디어로 생활에 어려움을 겪고 있는 13~25세의 청소년 및 성인을 지원하고 있음
- 중국은 2021년 8월 미성년자의 온라인 게임 사용 시간을 1주일에 3시간으로 제한하는 '게임 중독 방지법'을 신설하고, 중국 정부는 텐센트, 넷이즈 등 유명 게임회사에게 자체 검열을 강화하고 폭력적인 콘텐츠 삭제할 것을 요구함⁵⁾

○ 현재 기술 중독은 보험회사의 보장 대상은 아니지만, 보험회사는 기술 중독이 증가하고 있음을 인지하고 이것이 건강 및 웰빙에 미치는 영향을 이해하는 것이 중요함

- 기술 중독으로 인한 증상을 보이는 사람들이 증가한다면, 향후 보험회사에서는 정신 질환으로 예상보다 많은 보험금을 지급하게 될 수도 있을 것으로 보고 있음
- 또한 게임 장애의 경우 이를 정신 질환 중 하나로 분류한 국제질병표준분류기준(ICD)안이 2022년부터 적용이 되고 있고, 우리나라는 한국표준질병사인분류(KCD)에 ICD를 반영하는데, 개정이 예정된 2025년에는 '게임 장애'를 질병으로 구분할지 여부를 결정해야 함

International Journal of Social Science Research, 3(3): pp. 41~57

4) Sohn, S.Y. et al.(2021), "Differences by sex in association of mental health with video gaming or other nonacademic computer use among U.S. adolescents", *Preventing Chronic Disease* 2017; 14: 170151

5) kotra 해외시장뉴스(2022. 5. 9), "중국 모바일 게임시장 동향"