

과도한 게임은 질병이 될 수 있을까?

세계보건기구에서 지난 2019년 5월 게임중독을 만장일치의 주장으로 질병으로 분류하게 되었다. 과연 게임중독은 질병이 될 수 있을까? 필자는 과도한 게임이 질병이 될 수는 없다고 생각한다. 게임중독이란 '일상생활보다 게임을 우선시하며 중독성이 지속되고, 부정적 결과가 발생하더라도 게임을 계속하는 행위'라고 정의했다. 그러나 19세기에는 소설, 20세기에는 TV와 같은 문화가 과도하게 이어졌지만 21세기의 게임만 유일하게 질병이라는 판정을 받게 된 것이다. 세계보건기구에서 과도한 게임으로 인한 게임중독을 질병으로 분류했지만, 비슷한 중독과 관련되어 질병으로 분류되어있는 술과 담배 등과 같은 것과는 결이 다르다. 위에서 말한 것들은 게임과 다르게 한번 빠지면 자기의지와 상관없이 계속 찾게되는 성분인 니코틴, 알코올 등 얻고자 하는 것이 분명하게 존재하는 반면, 게임은 그렇지 않다. 사람마다 게임을 하면서 추구하는 것이 다르고 단지 과거에 오프라인으로 하던 활동들이 인터넷과 게임산업이 발달하게 되면서 많은 사람들이 쉽게 접할 수 이쓴 문화생활이 바로 게임을 하는 것이다. 게임은 타 중독현상과는 다르게 순기능도 존재한다. 게임을 하면서 적당한 스트레스를 풀어주고 사람들과의 소통을 통해서 불안감과 외로움을 낮추는데 도움이 된다. 예를 들어, 유명한 게임중 하나인 마인크래프트와 같은 게임은 블록을 이용하여 집을 짓거나 여러 가지 건축물을 만들 수 있는데 이는 공간지각능력을 키우는데 도움을 주기도 한다. 팀원끼리 협동해서 하는 게임은 서로서로 이해해주며 협동심을 기르는데도 도움을 주기도 한다. 실제로 정신적인 면을 치료하는 방법중에도 게임치료가 존재한다. 하지만 게임중독으로 인해 현실과 가상을 구분하지 못하여 생긴 범죄사례도 있다. 2023년 8월 신림에서 일어난 칼부림 사건이 대표적인데 이 사건의 용의자는 흥기 난동을 일으키기 이전에 피고인 및 관련자 진술, 휴대전화 감정 결과 인터넷 검색 내역을 종합해 조씨가 최근 8개월 간 대부분의 시간을 게임을 하며 보낸 것으로 파악했다. 이 사건을 검찰은 용의자가 마치 1인칭 슈팅 게임과 유사하게 범죄를 저질렀다고 본다. 그러나 이 사건은 오로지 게임으로 인해서 생긴 범죄라고 하기에는 부족하다. 한국콘텐츠진흥원 설문 조사에 따르면 20대 남성의 경우는 96.9%, 30대 남성은 80.9%가 게임을 즐겨 하는 것으로 조사되었는데, 이 모든 사람들이 게임을 했다고 해서 범죄자가 될 가능성이 있다고 볼 수 없다. 그리고 이 사건의 용의자가 범죄를 저지르기 8개월 전부터 대부분의 시간을 게임으로 보냈다고 하지만 정확한 범죄 동기가 밝혀지지 않은 이상 게임이 문제라고 낸 기사를 신뢰할 수 없다. 이러한 것들을 보았을 때 과도한 게임이 질병이 될 수 있을까? 게임중독의 대안은 간단하다. 정해진 시간만큼 게임을 하거나 시간을 지키지 않을 경우 자기 자신에게 벌칙을 주는 등 개인적인 노력만으로 충분히 예방이 가능하다. 이렇게 지금까지처럼 과도한 게임을 질병이라고 하고 배제한다면, 오히려 스트레스를 줄지 않은 나쁜 방법으로 풀게 될 수 있는 더 나쁜 영향을 줄 수 있다는 전망이 나온다.