

MZ세대의 SNS 중독 심각성과 위험성

컴퓨터_소프트웨어전공 202310876 임동현

서론

현대 사회에서 소셜 네트워크 서비스(SNS)는 빠르게 성장하고 있으며, 특히 MZ세대 사이에서는 더욱 두드러지게 사용되고 있습니다. 이에 따라 SNS 중독이라는 문제가 더욱 심각한 관심을 받고 있습니다. MZ세대들은 학교, 가족, 친구들과의 소통에서부터 다양한 정보와 콘텐츠에 노출되고, 이를 SNS를 통해 즉각적으로 공유하고 소통하는 경향이 있습니다. 이로 인해 SNS 사용시간이 점차 늘어남에 따라 SNS의 중독증상을 보이는 경향이 있습니다.

본론

MZ세대들은 SNS의 사용시간이 많아지면서 SNS상 친구들을 만들어서 지내는 경향이 있습니다. 오른쪽 표를 보면 전국 대학교 학생들을 대상으로 SNS상에서 친구를 50이상 사귀게 되었다고 설문한 비율이 87.5%¹⁾로 적지않은 수치가 나오는 것을 볼 수 있습니다.

이런 상황에서 SNS상의 대화가 더 익숙해짐에 따라 실제로 대면하게 된다면 소통 능력이 부족해질 우려가 있습니다. 이러한 현상을 콜포비아 현상이라 불리우며 한 인터뷰 내용을 보면 “낮선 사람뿐 아니라 지인이나 심지어 가족과의 전화도 불편해하는 경우가 있습니다. 1980년대 초~ 2000년대 초에 출생한 MZ 세대로 불리는 2천 735명을 대상으로 지난해 하반기 조사한 결과에 따르면 10명 중 3명이 전화 공포증을 겪고 있는 것으로 나타났습니다.”²⁾ 이러한 인터뷰내용을 통해 SNS에 중독되어 현실에서 말하는것에 공포증을 가지고 있는 것을 알수 있습니다. 이런식으로 문자메시지를 사용하여서 의사소통하면 생활에 영향을 줄수있다는 우려가 있습니다.

	내용	빈도	비율
SNS 친구 수	5명 이하	6	1.9
	5-15명	4	1.3
	15-20명	5	1.6
	20-30명	12	3.8
	30-50명	12	3.8
	50명 이상	273	87.5
SNS 사용 빈도	매일	275	88.1
	2일에 한번	11	3.5
	3일에 한번	7	2.2
	4일에 한번	1	0.3
	일주일에 한번	18	5.8
SNS 이용시간(1일)	1시간 미만	47	15.1
	1-2시간	51	16.3
	2-3시간	52	16.7
	3-4시간	50	16.0
	4-5시간	34	10.9
	5시간 이상	78	25.0
Total		312	100.0

또한 위에 표를 보면 사용빈도가 매일이 가장 높은 비율을 차지하였고, 이용시간이 5시간 이상이 가장 높은 비율을 차지하여 과도한 SNS 사용으로 인해 학업에 전념할 시간이 줄어들고, 집중력이 저하될 수 있습니다. 이는 학업 성적의 하락과 학업 스트레스의 증가로 이어질 수 있습니다.

반론

1) 이제홍, 「SNS의 활용한 대학생 학습의 결정요인과 중독성이 학업성취도와 학습지속의도에 관한 연구」, 국제e-비즈니스학회, 2019년 04월 24일, 122

2) YTN사이언스, 2023년 05월 23일 수정, 2023년 12월 02일 접속, <https://science.ytn.co.kr/program/view.php?mcd=0082&key=202305231657015302>

반면 「SNS(Social Network Service)가 개인의 학습 성과에 미치는 영향에 관한 연구」의 연구 결과에 따르면“온라인 소셜 네트워크의 참여는 사회적 수용에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 소셜 네트워크가 교수와의 관계를 향상시키는 도구로 작용할 수도 있음과 동시에 자신이 소속되어 있는 대학의 문화, 규범, 그리고 여러 가지 제도에 대해 이해하고 있을 경우 교수와의 상호작용이 원활해져서 서로간의 관계의 질이 더욱더 향상될 수 있음을 나타낸다.”³⁾라는 결과를 내보였다. 이러한 결과를 통해 SNS의 사용방침을 잘 정하고 사용하면 이로운 결과를 도출할 수 있다는 의견을 내보여 SNS에 좋은 시각을 보여주었습니다.

그러나, SNS는 실제 대면 소통의 경험을 감소시킬 뿐만 아니라, 과도한 정보 소통으로 인해 허구 정보에 노출되거나 피로감을 유발할 수 있습니다.

결론

SNS 중독은 MZ세대의 정서적, 사회적, 학업적 발전에 부정적인 영향을 미칠 수 있음이 분명합니다. 따라서 이 문제에 대한 인식을 높이고 예방을 위한 노력이 필요합니다. 현재의 상황에서는 SNS 사용으로 인한 대면 소통 능력의 감소와 학업에 전념하기 어려운 상황이 발생하고 있습니다.

그러나, 반론에서 언급한 것처럼 SNS가 교수와의 관계를 향상시킬 수 있다는 결과도 있습니다. 이는 SNS 사용이 균형 있게 이루어진다면 긍정적인 영향을 끌어낼 수 있다는 가능성을 시사합니다. 따라서 SNS 사용에 있어서는 양성적인 측면도 고려되어야 합니다.

마지막으로, 학부모, 교육기관, 그리고 학생 스스로가 적절한 SNS 사용에 대한 인식을 높이고 예방을 위한 노력을 해야 합니다. 교육 기관에서는 학생들에게 적절한 SNS 사용 교육을 제공하고, 학부모는 자녀의 SNS 사용을 적극적으로 지도하며, 학생 스스로도 건강한 디지털 라이프 밸런스를 유지하도록 노력해야 합니다.

따라서, MZ세대의 SNS 중독 문제는 단순한 인터넷 사용 문제를 넘어 정서적, 사회적, 학업적인 측면에서도 심각한 영향을 끼칠 수 있음을 인식하고, 이를 해결하기 위해 협력과 교육이 필요합니다.

3) 최성욱, 박승호, 임명성, 「SNS(Social Network Service)가 개인의 학습 성과에 미치는 영향에 관한 연구」, 디지털정책연구, 2012년 07월 20일, 37