

현대 대학생과 디지털 디톡스의 필요성

컴퓨터 정보보안 202310796 김찬우

1. 서론

현대 대학생들은 디지털 기술의 발전으로 더욱 밀접하게 얽힌 세상에서 공부하고 일상을 살아가고 있다. 강의 노트는 전자화되어 아이패드나 노트북과 같은 디지털 기기를 통해 작성되고, 소셜 미디어는 학문적인 교류를 넘어서 우리 일상의 대화 수단으로 자리 잡았다. 그러나 이러한 디지털 환경에서의 지속적인 노출은 학업적인 부담과 함께 도파민 중독과 같은 부작용을 야기할 수 있다. 이에 대한 해결방안으로 디지털 디톡스라는 신조어에 많은 관심이 모이고 있다. 디지털 디톡스란 디지털(digital)과 해독(detox)의 결합어로 한국교통대학교 변현수 교수의 논문에서는 **마치 단식을 통해 몸에 있는 독소와 노폐물을 제거하듯이 각종 디지털 매체와 애플리케이션에 노출된 현대인들에게 있어서 디지털 기기 사용을 잠시라도 중단하고 내면의 모습을 되돌아보자는 데에 주안점을 두는 일종의 치료법이다.**¹⁾ 라고 정의하고 있다.

이에 본 글에서는 두 가지 주요 소주제에 중점을 두고 논의하고자 한다. 첫 번째로 "도파민 중독의 문제점"을 살펴볼 것이다. 과도한 디지털 기기의 사용으로 인한 도파민 중독이 대학생에게 어떤 영향을 끼치는지에 대해 논의할 것이다. 두 번째 소주제로는 "디지털 디톡스의 이점"에 주목할 것이다. 디지털 디톡스를 통해 어떻게 현대 대학생들이 건강하고 효율적인 대학 생활을 즐길 수 있는지에 대해 심층적으로 논의할 것이다.

이렇게 두 가지 상반된 소주제를 통해 현대 대학생들이 직면한 문제와 그에 대한 해결책인 디지털 디톡스의 필요성에 대해 논해볼 것이다.

2. 본론

디지털 기기와 밀접한 삶을 사는 현대 대학생들에게 디지털 기기를 제한하는 디지털 디톡스가 어울리지 않게 보인다. **하지만 필자는 디지털 디톡스가 현대 대학생들에게 꼭 필요하다고 생각한다.** 이 주장에 대한 근거는 다음과 같다.

2-1. 도파민 중독의 문제점

도파민(Dopamine)은 중추신경계에 존재하는 신경전달물질로서, 가장 널리 알려진 기능으로는 쾌감과 즐거움에 대한 신호를 전달해 인간에게 행복감을 느끼게 한다. 하지만 도파민이 과도하게 분비될 경우, 중독이나 강박적인 행동을 유발한다. 실제로 도박, 약물 중독, 인터넷 중독 등이 도파민 과분비에 의한 중독 현상이다. 디지털 기기의 과사용으로 나타나는 도파민 중독도 이에 해당한다. 도파민 중독에 걸리면 즉각적인 보상을 추구함에 따라 뇌의 도파민 수용체가 변화가 나타나기 시작한다. 이는 정상적인 도파민 시스템의 균형을 깨뜨리고 지속적인 즐거움을 찾게 만들어, 평범하고 일상적인 활동에 대한 흥미를 잃게 한다. 이러한 디지털 기기의 과사용은 결국 방 안에서 디지털 기기만 붙잡고 하루를 보내며 무기력하고 나태한 삶의 원인이 될 것이다. 이렇게 디지털 기기나 온라인 활동에 의존하는 삶을 보내다 보면 학생의 사회적 기술 및 대인관계에 부정적 영향을 미치게 된다. 이로 인해 중독자들은 사회적 고립과

1) 변현수, 「디지털 디톡스의 필요와 혜택에 대한 검토」, 한국경영컨설팅협회, 2017년, 71쪽.

외로움을 느끼며 우울증까지 가지게 되는 예도 있다. 실제로 대학생의 스마트폰 중독 성향이 강할수록 상태불안, 특성 불안 및 우울 정도는 높았고, 상태불안, 특성 불안 및 우울 정도가 높을수록 대인관계는 좋지 않았다.²⁾ 라는 연구 결과가 있다. 더 나아가 디지털 기기 의존으로 실제 사회적 활동을 소홀히 하게 되면 동료와의 관계 형성, 대화 및 토의 등에서 소양이 부족해지고, 이는 나중에 취업 활동에서도 불리하게 작용할 수 있다. 또한 현대 대학생은 수업, 공부, 프로젝트 등 다양한 학업 활동에 참여해야 한다. 하지만 도파민 중독으로 인해 디지털 기기에 지나치게 매몰되면 학습에 소요되어야 할 시간이 줄어들고, 정보의 과잉 소비로 실질적인 학습에 방해가 될 것이다. 이로 인해 수업 내용에 집중력이 떨어지고 공부의 효율성이 떨어져 학업 성취에 부정적인 결과를 가져오게 된다. 이와 같은 도파민 중독 문제는 교육과 학업에 집중하는 대학 환경에서 심각한 문제로 인식되어야 한다.

2-2. 디지털 디톡스의 이점

현대 대학생에게 디지털 디톡스가 필요한 이유에는 디지털 디톡스가 주는 이점이 가장 큰 몫을 지니고 있다. 먼저 디지털 디톡스는 학업에 집중하고 효율적으로 공부할 수 있는 환경을 조성하는 데 도움을 준다. 도파민 중독에 대한 논의를 진행하며, 대학생에게 꼭 필요한 부분인 학업에 대해 논했다. 대학에서의 학업은 특정 분야에서 전문적인 지식을 습득하는 과정을 포함한다. 이는 나중에 직업에서 높은 업무 성과를 내는 데 필요하다. 그래서 집중력 있게 공부하는 습관은 매우 중요하다고 생각한다. 그러나 현대에는 집중력을 깨뜨릴 방해물이 존재한다. 스마트폰, 태블릿 등에서 지속된 알림이 오고 이때 디지털 기기에 중독된 학생들은 참지 못하고 바로 디지털 기기를 켜 알림들을 확인하며 집중력을 잃게 된다. 내가 해야 할 일을 할 때 디지털 기기를 중단하는 습관을 지닌다면 학업에 능률이 확실히 오를 것이다. 두 번째는 수면에 관한 이야기다. 대학생들은 종종 스마트폰이나 태블릿을 사용하며 늦은 밤까지 활동하는 경우가 많다. 이런 습관이 반복되면 낮에 피곤해지고 수업이나 기타 활동에 지장을 주게 된다. 미국 세인트토머스대 연구진이 대학생 5만5,322명을 조사한 결과, 일주일 중 수면장애를 겪는 날이 하루 늘어날수록 학점 평균이 0.02점 떨어지는 것으로 나타났다. 더불어 낙제할 가능성은 10%, 수업에 결석할 확률은 14% 증가했다.³⁾ 디지털 디톡스를 통해 디지털 기기에서 멀어져 자연스러운 수면 패턴을 유지함으로써, 건강한 수면 습관을 형성할 수 있다. 수면은 건강과 직결되는 문제로 건강한 수면 습관이 형성된다면 하루를 에너지 있게 보내는 원동력이 될 것이다.

3. 반론 및 재반론

3-1. 반론

3-1-1.

이러한 필자의 주장에 대해 첫 번째로 현대 대학생들이 디지털 기술을 활용하는 데에는 오히

2) 황경혜, 유양숙, 조옥희, 「대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계」, 한국콘텐츠학회, 2012년, 369쪽.

3) 이해나, https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2021090101523, “개강 앞둔 대학생, 학점 잘 받으려면 '이것' 멀리해야”, 헬스조선, 2021년 9월 1일.

려 긍정적인 측면이 많다는 것이라는 반론이 있을 수 있다. 디지털 기기를 통한 학습 자료 접근, 온라인 협업, 소셜 미디어를 통한 정보 교류 등은 학문적 성장과 사회적 활동을 촉진하는데 도움을 줄 수 있다. 따라서 디지털 디톡스를 강조하면서 이러한 긍정적인 측면들을 무시하거나 소홀히 하는 것은 실제로 대학생들의 발전에 방해가 될 수 있다는 주장이 있을 수 있다.

3-1-2.

두 번째는 디지털 디톡스가 현실적이지 않을 수 있다는 것에 대한 반론이 있을 수 있다. 대부분 대학생은 학업, 연구, 소셜 미디어, 엔터테인먼트 등 다양한 활동을 디지털 기기를 통해 동시에 수행하고 있다. 따라서 디지털 디톡스를 강조하면 대학생들이 이러한 다양한 활동을 수행하는 데에 제약을 받게 될 것이며, 현대 사회에서 요구되는 다양한 역량을 키우는 데에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 주장이 있을 수 있다.

3-2. 재반론

3-2-1.

긍정적인 측면이 많다는 반론에 대해 긍정적인 디지털 활용은 여전히 중요하다고 인정하는 바이나, 디지털 디톡스는 학생들이 이러한 활용을 더 효과적으로 할 수 있도록 도와주는 도구의 역할을 한다. 디지털 디톡스는 과도한 사용을 조절하고, 올바른 사용 습관을 형성하는 데에 중점을 둔다. 학문적 성장과 사회적 활동을 촉진하는 데에는 디지털 기술의 적절한 활용이 필요하지만, 그것이 과도한 사용으로 이어지면 오히려 부정적인 영향을 끼칠 수 있다는 관점을 유지할 필요가 있다.

3-2-2.

현실적이지 않을 수 있다라는 반론에 대한 답변으로는, 디지털 디톡스를 강조하는 것이 모든 디지털 기기 사용을 중단하라는 것이 아니라, 올바른 용도와 적절한 시간에 사용하는 것을 추구하는 것이라는 점이다. 디지털 디톡스는 과도한 사용을 조절하고 건강한 사용 습관을 형성하는 것을 목표로 하고 있으며, 이는 다양한 활동을 제약하는 것이 아니라 오히려 효율적이고 건강한 일상을 조성하는 것을 목표로 한다. 학업과 다양한 활동을 효율적으로 수행하면서도 디지털 디톡스의 원리를 적용하여 더 건강하고 균형 잡힌 삶을 즐길 수 있도록 도와주는 것이 중요하다.

4. 결론

본 글에서는 현대 대학생들이 디지털 환경에서 직면한 도파민 중독의 문제와 이를 해결하기 위한 디지털 디톡스의 이점에 대해 두 가지 주요 소주제로 논의하였다. 첫 번째로는 디지털 기기의 과사용으로 인한 도파민 중독이 대학생의 학업과 사회적 기술에 어떤 부정적인 영향을 끼치는지에 대해 다뤘다. 두 번째로는 디지털 디톡스를 통해 어떻게 학업에 집중하고 효율적으로 공부하며, 건강한 일상생활을 즐길 수 있는지에 대한 이점을 탐구했다.

현대 대학생들이 디지털 디톡스에 주목하는 이유는 디지털 기기의 과도한 사용이 도파민 중독을 유발해 학업 및 사회적 활동에 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 디지털 디톡스는 이러한 문제에 대한 대안으로서 디지털 기기 사용을 조절하고, 학업에 집중하며, 건강한

생활 습관을 형성하는 데에 도움을 준다. 학업과 디지털 기기 사용 간의 균형을 유지하면서도, 긍정적인 디지털 활용을 추구할 수 있다.

향후에 교육과정에서 디지털 기기 활용에 대한 교육과 함께, 디지털 디톡스에 대한 인식을 높이는 노력이 필요하다. 학문적 성장과 사회적 활동을 위해 디지털 기기를 올바르게 활용하는 방법을 교육함으로써, 학생들이 효과적으로 학습하고 발전할 수 있도록 지원해야 한다. 또한, 디지털 디톡스를 적용하는 방법에 관한 다양한 연구와 실제 적용 사례를 공유하여 학문과 현실 사이의 간극을 줄이는 것이 중요하다. 이러한 노력들이 결합되면, 현대 대학생들이 건강하고 균형 잡힌 디지털 환경에서 성공적으로 성장할 수 있을 것이다.

5. 참고문헌

- 장진우, https://m.ktv.go.kr/program/again/view?content_id=689996, “숏폼 콘텐츠 중독 경계 ‘디지털 디톡스’ 유행”, 국민 리포트, 2023년 11월 21일.
- 안훈영, <https://www.k-health.com/news/articleView.html?idxno=65095>, “스마트폰으로부터 멀어지는 ‘디지털디톡스’ 시작해볼까”, 헬스경향, 2023년 4월 26일.
- 김가영, <https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000790884>, “디지털 중독으로 무너진 건강...‘디톡스’로 되찾자 [로그아웃]”, 하이닥, 2023년 5월 11일.
- 성지원, <https://www.joongang.co.kr/article/25210223>, “도파민 중독”, 중앙일보, 2023년 11월 27일.
- 조현희, <https://www.yeongnam.com/web/view.php?key=20231026010003488>, “우울해서 SNS 지웠어요”...디지털 디톡스 실천하는 청년들”, 영남일보, 2023년 10월 28일.
- 변현수, 「디지털 디톡스의 필요와 혜택에 대한 검토」, 한국경영컨설팅협회, 2017년, 71쪽.
- 황경혜, 유양숙, 조옥희, 「대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계」, 한국콘텐츠학회, 2012년, 369쪽.
- 이해나, https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2021090101523, “개강 앞둔 대학생, 학점 잘 받으려면 '이것' 멀리해야”, 헬스조선, 2021년 9월 1일.