

SNS 과의존 예방하기

___학년 ___반 ___번 이름: _____

1. SNS 과의존이 미치는 영향

1) SNS를 사용하면서 본인의 정신건강에 위험할 수 있겠다고 생각해 본 적이 있나요?

SNS에서는 자신의 일상을 과장해서 올리는 경우가 많기 때문에 다른 사람과 비교하면서 자신을 낮추는 경향이 생길 수 있습니다. 이러한 아직 정체성이 확립되지 않은 시기에 과장된 SNS 속 사람들의 모습을 자신과 비교하면서 상대적으로 그들과 같을 수 없는 자신의 상황에 박탈감, 우울감, 좌절감을 느낄 수 있습니다.

또, 사람의 뇌에는 타인의 반응에 대해서 반응하는 부분이 있는데, 이 부분을 편도체라고 합니다. 편도체는 정서 자극에 자동적으로 반응하는 뇌의 하층 영역인데 청소년기에 편도체가 활성화되면서 사춘기도 겪고 남의 시선에 신경을 많이 쓰게 되지만 성인이 될수록 정체성이 확립되면서 무뎠지게 됩니다. 하지만 청소년 시기에 SNS를 많이 사용하고 불안과 걱정 때문에 생긴 과도한 SNS 의존이 점점 무뎠져야 하는 편도체의 활성도를 꾸준히 올리게 됩니다. 편도체의 활성도가 계속해서 올라가면 정서 조절에 어려움을 겪을 수 있습니다. 이러한 상태가 성인이 돼서까지 지속된다면 충동조절장애로 악화될 수 있습니다.

2) 하루에 얼마나 가족들과 마주 앉아 대화하나요?

혹시, 사람이랑 마주 보고 대화하는 게 불편한 적이 있나요?

최근 많은 학생들이 가장 기본이 되는 사회집단인 가정에서부터 대면 소통이 부족해지면서 대면 커뮤니케이션에 대한 어려움을 호소하고 있습니다. SNS 안에서의 대화가 익숙한 학생들은 현실에서의 대화를 적응하지 못하는데 몇 가지 이유가 있습니다. 우선 소통방식의 차이가 있습니다. SNS는 주로 텍스트 기반의 메시지나 이모티콘, 사진 등을 통해 소통하는 반면, 대면 커뮤니케이션은 말과 표정, 몸짓 등 다양한 비언어적 요소를 활용하여 의사소통을 합니다. 이러한 차이로 인해 SNS 사용자들은 실제 대면 상황에서 말을 하거나 감정을 표현하는데 어려움을 느낄 수 있습니다.

또한, SNS에서는 자신의 생각과 감정을 편하게 표현하고 필터링 된 이미지를 공유할 수 있어서 대면 커뮤니케이션보다 더 안전하게 느껴질 수 있습니다. 그러나 실제 대면 상황에서는 자신을 노출하고 적절하게 대응해야 하는 부담이 생길 수 있습니다. 집 밖으로 나오지 않고 고립된 생활을 자처하는 사람들을 은둔형 외톨이라고 하는데, 이런 사람들의 이유는 다양하겠지만 앞서 우리가 말했던 대면 커뮤니케이션의 어려움도 하나의 이유가 될 수 있습니다.

2. SNS 과의존 유발요소

- 푸시 알림: 자신이 팔로우 한 사람이 새로운 글을 올렸을 때나 SNS에서 자주보는 영상과 비슷한 영상이 업로드되었을 때 알려주는 기능
- 자동재생: 영상 하나를 다 본 뒤에도 뒤로 가거나 목록으로 돌아갈 필요 없이 지금 본 영상과 비슷한 영상이 자동으로 추천되고 재생 버튼을 누르지 않아도 자동으로 재생되는 기능
- 무한 스크롤: 스크롤을 내리는 동안 새로운 콘텐츠가 자동으로 추천되고 끊임없이 스크롤이 가능해, 영상을 다 보고 스크롤만 아래로 내리면 다른 추천 영상이 자동으로 재생되어 뒤로 가거나 취소를 하지 않을 경우 무한대로 영상을 시청할 수 있는 기능

SNS회사들은 사용자들이 검색하고 재생하는 활동을 필요없게 만들어서 SNS에서 이탈할 수 있는 여지와 생각하고 고민할 시간을 없애버립니다. SNS에 접속하는 순간 바로 영상을 시청하게 되고 그만 시청해야겠다는 생각마저 할 수 없게 만들어 절제가 어려운 청소년 시기에는 더욱 쉽게 과의존에 빠질 수 있습니다.

푸시 알림은 꼭 필요한 정보가 아님에도 불구하고 알림을 통해 꼭 봐야 하는 것 같은 느낌을 받게 할 수 있습니다. 원하지 않더라도 지속해서 알려주기 때문에 습관적으로 핸드폰을 확인하게 되고, 그로 인해 시간을 낭비하거나 중요한 일에 집중하기가 어려워질 수 있습니다. 미국 공중보건서비스단에 의하면 하루 3시간 이상 SNS를 사용하는 10대는 우울증과 불안 증상의 위험이 두 배로 증가합니다.

자동재생과 무한 스크롤은 계속해서 새로운 콘텐츠를 제공하면서 사용자를 끌어들이는 중독성이 있는 기능들입니다. 이러한 기능들 때문에 우리는 끊임없이 SNS에서 시간을 보내게 되고, 결과적으로 다른 중요한 일들을 소홀히 할 수 있습니다.

3. SNS 과의존 예방하기

- 1) 푸시 알림, 자동 재생, 무한 스크롤 '좋아요' 같은 기능들의 비활성화하기
- 2) 매일 일정한 시간 동안만 SNS를 사용하도록 스스로 제한을 두기
- 3) 오프라인 시간을 확보하고 SNS 외에 다른 활동을 찾아서 해보기
- 4) 기타: _____

4. SNS 과의존을 막기 위한 나만의 방법을 계획하고 실천해 보기

▶ 과의존을 막기 위한 나만의 방법 :

▶ 실천했을 때 기대 효과 :