

석사학위논문

무용작품
「FOLLOW」에 관한 연구

2025년

한 성 대 학 교 대 학 원

무 용 학 과

무 용 공 연 전 공

정 지 윤

석사학위논문
지도교수 정석순

무용작품
「FOLLOW」에 관한 연구

A Study on the Dance Work 「FOLLOW」

2024년 12월 일

한성대학교 대학원

무용학과

무용공연전공

정지윤

석사학위논문
지도교수 정석순

무용작품
「FOLLOW」에 관한 연구

A Study on the Dance Work 「FOLLOW」

위 논문을 무용학 석사학위 논문으로 제출함

2024년 12월 일

한성대학교 대학원

무용학과

무용공연전공

정지윤

정지윤의 무용학 석사학위 논문을 인준함

2024년 12월 일

심사위원장 박재홍 (인)

심 사 위 원 김남용 (인)

심 사 위 원 정석순 (인)

국 문 초 록

무용 작품 「FOLLOW」에 관한 연구

한 성 대 학 교 대 학 원
무 용 학 과
무 용 공 연 전 공
정 지 윤

본 논문은 SNS 중독으로 인한 MZ세대의 심리적 문제, 특히 상대적 박탈감과 자아 상실을 표현한 무용 작품 「FOLLOW」에 대한 연구·분석한 논문이다.

SNS는 현대 사회에서 자아를 표현하고, 다양한 경험을 공유하며, 소통을 통해 개인의 여가 활동이나 직업적인 목적을 위한 중요한 수단으로 작용하고 있다. 특히, MZ세대는 SNS를 통해 빠르게 정보를 교환하고 사회적 관계를 형성하는데 적극적으로 참여하고 있다. 그러나 SNS의 과도한 사용은 부정적인 심리적 영향을 초래하며, 특히 MZ세대에게는 우울증, 불안, 상대적 박탈감 등의 문제를 심화시키고 있다. SNS에서 타인의 행복한 모습을 접하고 이를 자신의 삶과 비교하는 상향비교 성향은 현실을 왜곡시키고 자아의 불안을 증가시킨다. 이러한 문제는 단순히 개인적인 차원을 넘어 사회적인 문제로 확산되고 있으며, SNS 중독은 곧 MZ세대의 심리적 건강에 심각한 영향을 미친다.

MZ세대는 SNS를 통해 빠르게 정보를 교환하고 사회적 관계를 형성하며, 트렌드와 이미지에 민감하고 디지털 환경에 익숙한 특징을 지닌다. 그러나 과도한 SNS 사용은 우울증, 불안, 상대적 박탈감 등 심리적 문제를 심화시킨다. 이러한 MZ세대의 모습을 바탕으로 심리적 문제를 극대화하여 작품을 통해 전달하고자 한다.

이 연구는 SNS 중독이 MZ세대에게 미치는 부정적 영향 중 상향비교로 오는 상대적 박탈감의 특징을 가상공간과 현실공간의 분리로 표현하는데 중점을 두었고, 두 공간을 오가며 보여지는 움직임과 음악, 조명의 반전 효과로 감정의 변화를 극대화하였다. 본 연구자는 무용 작품 「FOLLOW」의 진행을 위해 2명의 무용수와 함께 총 4개의 장면으로 구성하였으며, 개개인의 캐릭터를 명확하게 표현하기 위해 서로 다른 색상의 의상과 신발, 액세서리를 사용하여 자존감을 나타내고, 의자와 테이블을 사용하여 가상공간과 현실공간을 구분함으로써 SNS와 현실의 대비를 구성하였다. 본 연구를 통해 SNS 중독이 초래하는 심리적 문제를 경고하고, SNS 의존의 위험성을 인식시키고자 하였다. 또한, SNS 중독이 MZ세대에게 미치는 부정적인 영향을 예술적 형식으로 풀어내며, SNS 사용에 대한 경각심을 불러일으키고, 더 건강한 SNS 사용을 촉구하는 메시지를 전달하고자 한다.

【주요어】 SNS, SNS 중독, 상향비교, MZ세대, 상대적 박탈감

목 차

I. 서 론	1
II. 이론적 배경	4
2.1 SNS	4
2.1.1 세대별 SNS 이용 현황	4
2.2 MZ세대	7
2.2.1 MZ세대의 특성	7
2.3 SNS 사용의 부정적 영향	8
2.3.1 SNS 중독	9
2.4 SNS 상향 비교	10
2.4.1 상대적 박탈감	11
2.5 선행연구	12
III. 작품 개요	13
3.1 작품의 형식 및 구조	13
3.2 작품의 구성요소 및 표현매체	15
3.2.1 움직임 표현 방법	15
3.2.2 의상	16
3.2.3 조명	20
3.2.4 음악	21
3.2.5 소품	23
IV. 작품 분석	27
4.1 1장: SNS의존 사회	28
4.1.1 내용 및 안무의도	28
4.1.2 움직임 구성 및 표현	29
4.1.3 음악	31
4.1.4 조명	31

4.2 2장: SNS 걸모습	3
4.2.1 내용 및 안무의도	3
4.2.2 움직임 구성 및 표현	3
4.2.3 음악	36
4.2.4 조명	36
4.3 3장: 타인에 대한 집착	39
4.3.1 내용 및 안무의도	9
4.3.2 움직임 구성 및 표현	9
4.3.3 음악	42
4.3.4 조명	42
4.4 4장: 강박의 굴레	44
4.4.1 내용 및 안무의도	4
4.4.2 움직임 구성 및 표현	4
4.4.3 음악	48
4.4.4 조명	48
V. 결 론	51
참 고 문 헌	53
부 록	55
ABSTRACT	58

표 목 차

[표 3-1] 장면의 특징	41
[표 3-2] 색의 연상 이미지	91
[표 4-1] 1장 조명 및 동선	23
[표 4-2] 2장 조명 및 동선	73
[표 4-3] 3장 조명 및 동선	34
[표 4-4] 4장 조명 및 동선	94

그림 목 차

[그림 2-1] SNS 이용 플랫폼	5
[그림 2-2] 세대별 SNS 이용 플랫폼 (1순위기준)	6
[그림 2-3] 세대별 하루 평균 SNS 이용 시간	7

사 진 목 차

[사진 3-1.2.3.4] 무용수 1 의상 <앞>,<앞>, <뒤>,<옆>	7..... 1
[사진 3-5.6] 무용수 2 의상 <앞>,<뒤>	8.. 1
[사진 3-7.8] 무용수 3 의상 <앞>,<뒤>	8.. 1
[사진 3-9] 스마트폰	32
[사진 3-10] Pre Set 소품 <정면>	4 2
[사진 3-11] 사용된 소품 <상단>	4 2
[사진 3-12] 소품 사용 장면 1	52
[사진 3-13] 소품 사용 장면 2	52
[사진 4-1] MZ세대의 일상 모습 1	92
[사진 4-2] MZ세대의 일상 모습 2	92
[사진 4-3] 스마트폰 중독 이미지화	03
[사진 4-4] 가상공간 속 화려한 타인의 모습	0 3
[사진 4-5] Pre Set <정면>	4 3
[사진 4-6] 사용된 소품 <상단>	4 3
[사진 4-7] 가상공간과 현실공간 분리	53
[사진 4-8] 넘을 듯 넘지 않는 선	53
[사진 4-9] 현실 속 모습 1	53
[사진 4-10] 현실 속 모습 2	53
[사진 4-11] 감정의 변화 솔로 1	04
[사진 4-12] 감정의 변화 솔로 1	04
[사진 4-13] 솔로, 듀엣 모습 1	04
[사진 4-14] 솔로, 듀엣 모습 2	04
[사진 4-15] 트리오 (3인 군무) 1	1 4
[사진 4-16] 솔로, 듀엣 모습 3	14
[사진 4-17] 트리오 (3인 군무) 2	1 4

[사진 4-18] 박탈감으로 바뀐 감정 (솔로)	2 4
[사진 4-19] 테이프 소품의 변형 1	54
[사진 4-20] 테이프 소품의 변형 2	54
[사진 4-21] 테이프, 의자 구조 변형	54
[사진 4-22] 테이프가 몸에 붙어있는 모습 1	6 4
[사진 4-23] 테이프가 몸에 붙어있는 모습 2	6 4
[사진 4-24] 현실에 얹매여 있는 모습 1	7 4
[사진 4-25] 현실에 얹매여 있는 모습 2	7 4
[사진 4-26] 강박에 얹매여 벗어날 수 없음	7 4
[사진 4-27] 현실 속에서도 내가 만든 강박에 갇혀버린 모습	7 4
[사진 4-28] 고보조명 사용 1	84
[사진 4-29] 고보조명 사용 2	84
[사진 4-30] 엔딩 조명 사용 1	94
[사진 4-31] 엔딩 조명 사용 2	94

I. 서론

본 논문은 SNS 중독으로 인한 MZ세대의 상대적 박탈감을 표현한 현대무용 작품 「FOLLOW」에 대한 연구·분석이다.

현대 사회에서 SNS는 개인의 자아를 표현하고, 관계를 형성하는 중요한 소통 수단으로 자리 잡았다. SNS는 빠르고 쉽게 타인과 소통이 가능하며, 다양한 정보를 실시간으로 확인할 수 있다. 그러나 SNS의 과도한 사용은 의미 없는 대인관계를 형성하거나 정보 과부하로 인한 피로감을 유발한다. 또한, 주기적인 연락 확인과 자신의 사회적 위치를 확인하는 경향이 있으며, 이는 시간 낭비와 정신적, 신체적 문제를 초래할 수 있다.¹⁾ 한국미디어패널조사의 SNS 이용행태 조사 결과에 따르면 전체 응답자 기준 SNS 이용률은 2019년 47.7%에서 2020년 52.4%, 지난해 55.1% 등으로 꾸준히 증가하고 있다. 연령대별 이용률은 만 25~38세가 83.5%로 가장 높았고, SNS 이용자 가운데 2시간 이상 이용하는 비율이 가장 높은 연령층은 만 9~24세였다.²⁾ 이는 MZ세대가 SNS에 가장 많은 시간을 소비하고 있음을 보여준다.

MZ세대는, 1980년대 초반에서 2000년대 초반 사이에 태어난 밀레니얼 세대와 1990년대 중반에서부터 2010년대 초반 사이에 태어난 Z세대를 묶어 부르는 말이다. 이들은 트렌드에 민감하고 디지털, 온라인을 기반으로 새롭고 다채로운 경험을 추구하³⁾며, 이들의 자아는 SNS를 통해 적극적으로 표현하고, 타인과의 비교를 통해 사회적 위치나 자아상을 지속적으로 확인하려는 경향이 강하다.

1) 권명현. "대학생의 사회비교 경향성과 SNS 중독경향성의 관계에서 자기개념 명확성과 소외에 대한 두려움의 순차매개효과." 국내석사학위논문 신라대학교 교육대학원, 2024. 부산 p.1

2) 양성현. "SNS 감옥에 스스로 갇힌 우울한 청춘들" 르테스크, 2022

3) 강수빈. "SNS상에 전시되는 과시적 자기표현이 관광목적지 선택 및 관광지태도에 미치는 영향 연구." 국내석사학위논문 경기대학교 대학원, 2023. 경기도 p.3

이러한 특성으로 인해 MZ세대는 SNS에서 보이는 자기 모습에 과도하게 의식하게 되며, 그들은 SNS 속에서 타인이 만들어낸 이미지를 지속적으로 확인하며, 이를 자신의 삶과 비교하는 경향이 있다. 그 결과 “나 빼고 다 행복해 보이네“, “나의 삶은 완벽하지 않다.” 등 자신의 처지를 비관하며 상대적 박탈감을 느끼고, 이는 자아에 대한 부정적인 평가와 함께 우울감을 초래할 수 있다. 또한, 현실에서 느끼는 외로움과 스트레스를 SNS에서의 과시적 자기표현으로 해소하려는 시도가 SNS에 대한 의존도를 높이고, 점차 SNS 중독으로 이어지게 만든다. 이처럼, SNS 속 연출된 행복에 열광하면서도 실제로는 우울해하는 MZ세대의 모습이 점차 늘어나고 있다.

SNS는 사람들을 연결하고 다양한 사회적 활동에 참여할 기회를 제공하는 장점이 있지만, 그와 동시에 SNS에 과도하게 의존함으로써 타인과의 비교에서 오는 불안과 고립감, 자기 과시적 욕구 등의 부정적인 영향도 초래할 수 있다. 특히, 디지털 환경에 익숙하고 SNS를 적극적으로 사용하는 MZ세대에게는 이러한 부정적인 영향이 더욱 두드러지게 나타난다.

본 연구자는 SNS에 대한 과도한 집착이 MZ세대의 우울증을 심화시키는 주요 원인으로 작용하고 있다는 문제의 심각성을 깨닫게 되었다. 이러한 SNS 사용의 부정적인 영향은 단순한 개인적인 문제가 아니라, 사회적인 문제로 확산되고 있으며, SNS의 빠른 발전에 따라 그 부정적인 영향이 지속적으로 나타나고 있다는 점을 발견하게 되었다. 이에 따라, SNS 중독으로 인한 MZ세대의 우울감을 주제로 현대무용 작품 「FOLLOW」를 제작·연구·분석하였다.

무용 작품 「FOLLOW」는 MZ세대가 경험하는 SNS 중독과 그로 인한 심리적 문제를 시각적으로 드러내는 경고적 메시지를 담고 있다. 작품은 총 4장으로 구성되어 있으며, SNS에 대한 의존도가 높아지는 과정과 그로 인한 상대적 박탈감, 무용 작품을 통해 표현하였다.

1장에서는 스마트폰의 보편화로 인한 현대 사회의 모습을 보여주며, 스마트폰에 의존하는 개인의 정신적 고립, 사회적 관계 단절, 심리적 불안정을 초래하는 과정을 드러낸다. 2장에서는 가상공간과 현실 공간의 대비

를 중점으로 SNS 속 자신을 뽐내는 모습과 이를 지켜보는 관찰자의 감정 변화를 표현한다. 3장에서는 타인과의 비교로 인한 부러움, 우울감을 느끼며 SNS에 집착하고 현실과의 불일치를 겪으며 자기 모습을 허구적으로 꾸며 나가는 과정을 보여준다. 마지막 4장에서는 SNS 집착으로 자아를 잃어가고, 그로 인한 상실감과 우울감을 표현하며, 내면의 공허함을 느끼면서도 여전히 꾸며내려는 강박에 시달리는 양면적인 감정을 묘사한다.

본 작품은 MZ세대의 SNS 중독이 초래한 심리적 문제와 상대적 박탈감을 주제로 한 작품으로, 관객이 자신의 일상 속 SNS 사용 습관을 되돌아보며 SNS 중독이 개인에게 미치는 심리적, 사회적 영향을 인식할 기회를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

2.1 SNS

SNS(Social Networking Service)는 사용자들의 자유로운 의사소통과 지식 공유, 인맥의 확대 등을 강화해주는 도구로써 정보화 사회에서 소비자들의 일상에 매우 빠른 속도로 침투하고 있다.⁴⁾ 개인이 인터넷상에서 프로필을 구성하고 공통적인 관심사를 지닌 사용자들 간의 커뮤니케이션을 지원하며, 축적된 지인 관계를 통하여 더욱 폭넓은 인맥 관계가 가능하고, 동시에 다양한 정보 공유와 커뮤니티 활동에 참여할 기회를 주는 서비스를 말한다. SNS상의 이용자 간의 관계는 친구, 이웃, 팬, 팔로워, 팔로잉 등을 말하며 이러한 관계를 통하여 사진과 글을 공유하고 댓글을 달고 ‘좋아요’를 누르고 추천하는 등 행위로 커뮤니티 활동을 뜻한다.⁵⁾ 대표적인 SNS로는 페이스북, 인스타그램, 유튜브, 틱톡 등이 있으며, 이러한 서비스들은 사용자가 텍스트, 이미지, 비디오 등을 게시하고, 다른 사람들과 상호작용을 할 수 있는 공간을 제공한다.

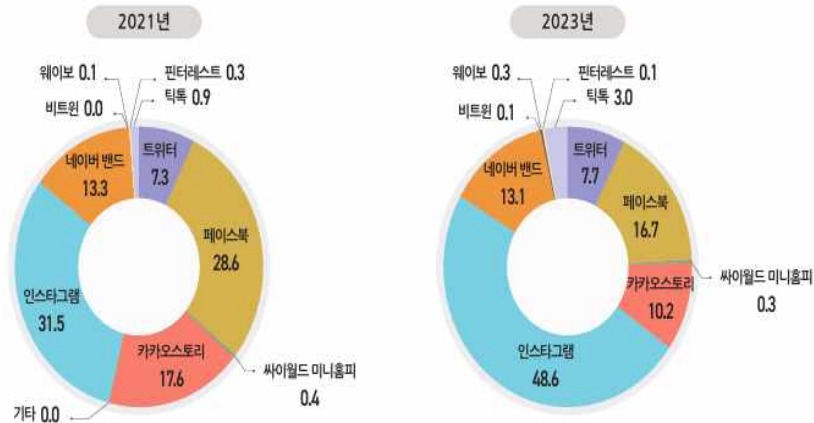
2.1.1 세대별 SNS 이용 현황

정보통신정책연구원 SNS 이용 현황 자료를 보면 2023년 기준, 인스타그램은 48.6%로 SNS 이용자 2명 중 1명이 주로 이용하는 플랫폼으로 나타났다으며, 페이스북은 16.7%, 네이버 밴드 13.1%, 카카오톡 10.2%, 트위터 7.7%, 틱톡은 3.0%의 이용률을 기록했다. 특히, 인스타그램(2021년 31.5%에서 2023년 48.6%)과 틱톡(2021년 0.9%에서 2023년 3.0%)의 이용률은 증가한 반면, 페이스북, 트위터, 카카오톡, 네이버 밴드

4) 한윤정. "SNS유형과 SNS 매체몰입도 패션제품유형이 소비자태도에 미치는 영향." 국내석사학위논문 성균관대학교 일반대학원, 2020. 서울 p.4

5) 최예영. "소셜네트워크서비스(SNS) 유형에 따른 충족적소 연구." 국내석사학위논문 성균관대학교, 2016. 서울 p.3

등의 이용률은 감소⁶⁾했다고 한다. 이는 인스타그램과 틱톡이 최근 2년 사이에 급격한 성장세를 나타내며, 사용자들의 주요 SNS 플랫폼으로 자리 잡았음을 의미한다.

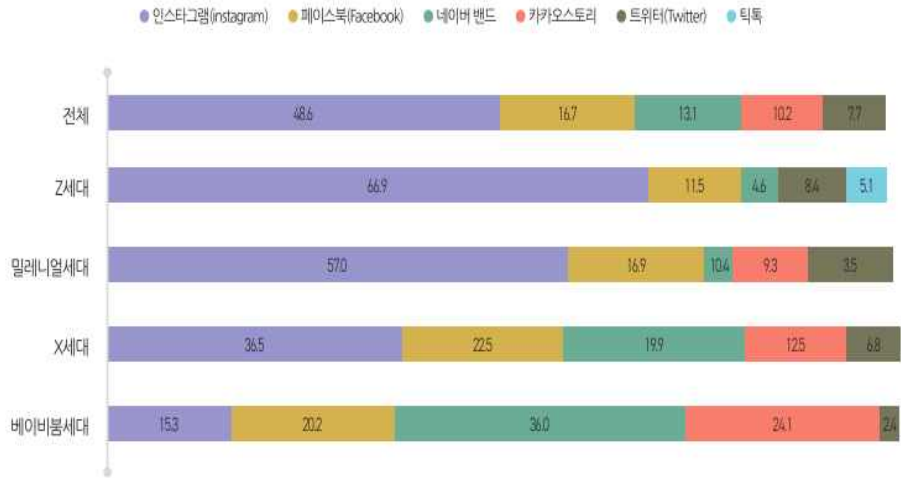


[사진 2-1] SNS 이용 플랫폼

세대별 SNS 이용 플랫폼을 살펴보면, 밀레니얼 세대와 Z세대는 각각 57.0%와 66.9%가 인스타그램을 선호하는 경향을 보이며, 이들 세대에서는 인스타그램 이용 비율이 두드러지게 높았다. 반면, 베이비붐 세대는 36.0%가 네이버 밴드를, 24.1%가 카카오톡을 주로 이용하는 것으로 나타났으며, X세대는 인스타그램(36.5%), 네이버 밴드(22.5%), 페이스북(19.9%) 등을 고르게 활용⁷⁾하는 경향을 보였다. 표를 보면 모든 세대가 인스타그램을 1순위로 많이 사용하지만, 특히 MZ세대(밀레니얼 세대와 Z세대)가 인스타그램 이용률이 높다. 밀레니얼 세대는 57.0%, Z세대는 66.9%가 인스타그램을 선호하며, 이들 세대에서 인스타그램의 이용 비율이 다른 세대보다 월등히 높은 것으로 나타났다.

6) 김윤화 “세대별 SNS이용 현황” 정보통신정책연구원 2024 p.3

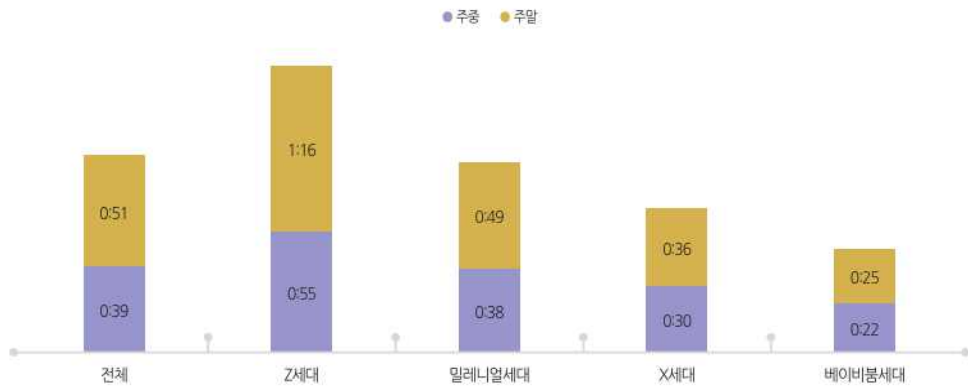
7) 김윤화 “세대별 SNS이용 현황” 정보통신정책연구원 2024 p.3



[사진 2-2] 세대별 SNS 이용 플랫폼 (1순위 기준)

SNS 하루 평균 이용시간을 살펴보면, 주중 기준으로 Z세대는 55분, 밀레니얼 세대는 38분, X세대는 30분, 베이비붐 세대는 22분으로 나타났다. 이 결과⁸⁾ MZ세대가 SNS 사용 시간이 길다는 특징을 보인다. 주중 기준으로 Z세대는 하루 평균 55분, 밀레니얼 세대는 38분을 SNS에 소비하며, 이는 MZ세대가 다른 세대에 비해 상대적으로 긴 시간 동안 SNS를 이용하는 경향을 보여준다.

8) 김윤화 “세대별 SNS이용 현황” 정보통신정책연구원 2024 p.4



[사진 2-3] 세대별 하루 평균 SNS 이용 시간

2.2 MZ세대

MZ세대는 밀레니얼 세대(millennial generation)를 뜻하는 M세대와 Z세대를 통칭하는 합성어로, 보통 1980년대 초반에서 2000년대 초반에 출생한 ‘밀레니얼 세대’와 1990년대 중반부터 2010년대 초반에 출생한 ‘Z세대’를 아우르는 말이다.⁹⁾ 두 세대가 비슷한 시대적 배경을 공유하고 있어 문화적 및 사회적 특성이 유사한 경향을 보인다. 이들 세대는 디지털 환경에 대한 높은 적응력을 가지고 있으며, 급격한 기술 발전과 사회적 변화에 민감하게 반응한다. 또한, 자아실현과 사회적 참여를 중요한 가치로 여기는 특성이 두드러지며, 이는 그들의 취미, 생활, 소비 행동, 가치관, 그리고 사회적 활동에서 분명히 나타난다.

2.2.1 MZ세대의 특성

MZ세대는 개인의 취향이나 사회적 신념에 솔직하고 거침없이 표현하고 행동하는 ‘미닝아웃’ 특징을 가지며, 상품을 구매할 때 단순히 구매 활동에만 그치지 않고, 파생되는 재미와 간접 경험을 선호한다. 기업은 이러

9) 김희사. "MZ세대의 펀슈머(Funsumer) 및 플렉스(Flex) 소비특성이 반영된 콜라보레이션 사례연구." 국내석사학위논문 홍익대학교 대학원, 2023. 서울 p.5

한 MZ세대의 특성을 반영해 콘텐츠 자체에 가상의 스토리 라인과 캐릭터를 넣는 영상을 제작하여 재미에 초점을 맞추고 제작한다.

MZ세대는 최신 트렌드에 민감하며 틸스, 숏폼 등을 통해 수많은 연예인과 인플루언서, 일반인들을 쉽게 접하고 그 사람들이 한 헤어, 메이크업, 코디 등 사용한 제품을 따라 구매하기도 한다. 헤어, 메이크업을 자신의 개성을 최대한 살릴 수 있는 자기표현 수단으로 이용하며 피부와 체형관리를 함으로써 외모에 대한 만족과 자신감을 얻는다.¹⁰⁾

또한, MZ세대는 디지털 네이티브로서 SNS를 적극적으로 활용하며, 개인의 관심사와 가치관을 담은 콘텐츠를 공유함으로써, 자신을 자유롭게 표현한다.¹¹⁾ 이들은 상호작용적 소비와 자기표현을 중요시하고, 최신 트렌드와 사회적 가치에 민감하게 반응하는 특성이 있다.

2.3 SNS 사용의 부정적 영향

SNS는 현대사회에서 중요한 소통의 문화로 자리 잡았으며, SNS 사용시간이 과도할수록 정신적, 심리적 건강에 부정적인 영향을 미친다는 연구들이 증가하고 있다. 특히 SNS는 외로움, 불안감, 우울감 등의 부정적인 심리적 상태를 유발할 수 있으며, 이러한 부정적인 감정들은 사용자의 정신적 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있다. SNS에서의 상향 비교, 사회적 인정에 대한 의존, 타인과의 비교가 심리적 고통을 가중하는 주요 원인으로 지적되고 있다.

외로움은 불안감, 결핍, 괴로움, 고립감 등 다양한 부정적 심리적 상태를 포괄하는 개념으로, 개인이 자신의 사회적 관계망에서 기대보다 부족하다고 느낄 때 발생한다고 알려져 있다(Russell, 1982). 또한, 외로움과 같은 부정적 인식은 개개인이 지닌 성향에 영향을 받는다고 알려져 왔다. 즉, 소극적인 성향의 사람들이 SNS에 더 많은 시간을 투자한다거나, 혹

10) 고수민. "SNS 마케팅 특성이 MZ세대의 외모관리행동과 구매만족도에 미치는 영향." 국내석사학위논문 광주여자대학교 일반대학원(석사 사용), 2024. 광주 p.19

11) 박제민. "시간적 초점이 MZ세대의 가치소비에 미치는 영향에 관한 연구." 국내석사학위논문 홍익대학교 대학원, 2023. 서울 p.10

은 사회불안(social anxiety)이 상대적으로 높은 사람들이 외로움을 극복하기 위한 방편으로 SNS를 이용하기 쉽다는 것이다.¹²⁾

이러한 성향은 SNS 사용이 오히려 심리적 문제를 더욱 악화시킬 수 있음을 보여주며, 이에 따라 부정적인 영향이 사회적인 문제로 대두되고 있다.

2.3.1 SNS 중독

SNS 중독은 소셜 네트워크 서비스를 지나치게 사용하여 정신적, 신체적 문제를 일으키는 상태를 말한다. 이는 스마트폰이나 컴퓨터를 통해 SNS를 자주 확인하거나 사용함으로써, 사람들의 관심과 시간을 과도하게 빼앗는 현상을 의미한다.¹³⁾

SNS에 과도하게 관심을 가지게 되면서 어떻게 하면 더 많은 시간을 SNS에 할애할 수 있을지를 생각하게 되며(현저성), 이어서 의도했던 것보다 더 많은 시간 동안 SNS를 이용하고, 즐거움을 위해서 점점 더 SNS를 하려는 충동을 느낀다(내성). 나아가 중독자들은 죄의식이나 우울, 불행감 등을 감소시키고 개인적 문제를 잊기 위해서 SNS를 사용하며(기분조절), 만약 SNS를 할 수 없게 되면 스트레스나 불안감을 느끼고, 그런 상황에 대해 나쁜 기분을 느끼게 된다(금단 증상). SNS 시간을 줄이고자 시도를 하지만 대개 스스로 이를 통제하는 데 실패하며(재발), SNS의 과도한 사용으로 주변 사람과 갈등을 겪거나 다른 활동에 지장이 발생한다는 것이다(갈등). 중독 관련 기존 연구들은 모든 사람이 때로는 SNS를 과도하게 사용하지만, 중독자들은 SNS 이용이 비호의적 결과(unfavorable consequences)를 초래하며, SNS 이용 활동이 통제할 수 없고 충동적(uncontrolled and compulsive)인 특성을 보인다고 한다.¹⁴⁾

12) 정일권, 유경한 한국정보사회학회. (2014). SNS 이용과 SNS에 대한 긍·부정적 인식의 관계. 정보사회와 미디어, 17(3), p.6

13) 정일권, 유경한 한국정보사회학회. (2014). SNS 이용과 SNS에 대한 긍·부정적 인식의 관계. 정보사회와 미디어, 17(3), p.6

14) 이귀옥(Lee Guiohk), and 박조원(Park Jowon). "대학생의 SNS 이용 동기가 SNS 중독에 미치는 영향." 한국광고홍보학보 20.3 (2018): 301-326. p.303

SNS 중독은 타인과의 비교로 인해 자기 비하, 불안, 우울감을 초래할 수 있으며, 이는 심리적 건강에 악영향을 미치게 된다. 또한, SNS에서의 지속적인 비교는 현실과 이상적인 자아 간의 괴리를 만들어 자기 이미지가 왜곡을 초래할 수 있습니다. 이에 따라 사회적 고립을 경험하거나 중요한 일상 활동에 시간을 할애하지 못하게 되며, 삶의 질이 하락할 수 있다.

2.4 SNS 상향 비교

상향 비교는 Fe stinger(1954)의 사회 비교 이론으로 설명이 된다. 사회 비교 이론에 따르면, 사람은 자신의 능력, 행동, 의견 등을 객관적으로 평가하고자 하는 근본적 욕구를 두고 있다. 이 욕구는 타인과의 비교를 통해 채워지며, 비교의 기준이 명확하지 않을 때 사람은 사회적 비교를 통해 자신의 위치를 평가한다 정의¹⁵⁾되며, 모든 인간에게는 자신의 의견, 능력, 상황을 평가하고자 하는 근본적 욕구가 있으며, 타인과의 비교를 통해 획득한 정보가 자신에 대한 평가의 바탕이 되는 경우가 많다.¹⁶⁾

SNS 공간에서의 상향 비교도 부정적 상태를 야기할 수 있는데, SNS 사용자들의 잦은 상향 비교 행위가 삶의 불만족을 초래하였다. SNS를 자주 사용한 사람들은 상향 비교를 더 많이 경험했으며, SNS상에서 상향 비교를 많이 하는 개인들은 우울함에 취약해지며, 분노, 불안, 자기 비하 등 부정적 심리 상태를 경험하게 된다는 다수의 연구 결과가 있다.¹⁷⁾

매일경제 “나만 빼고 모두 행복해” 스마트폰 못 놓는 당신, SNS 중독 인가요? 뉴스에 따르면, SNS는 MZ세대들에게 부러움과 우울감, 부정적인 영향을 끼치며, “나 빼고 다 잘나가. 나만 제일 못 나가”, “나도 이틀처럼 살고 싶다”¹⁸⁾ 등 SNS로 인한 상향 비교는 박탈감을 느끼게 만드는 존재

15) 조예원. "한국 청년의 SNS상향비교가 사회적 고립감에 미치는 영향." 국내석사학위논문 한국외국어대학교 교육대학원, 2024. 서울 p.8-9

16) 서미혜. "SNS 이용이 상대적 박탈감과객관적 주관적 경제 지위 간 격차를 거쳐 삶의 만족도에 미치는 영향" 성균관대학교 삼성학술연구. 2015 p.76

17) 조예원. "한국 청년의 SNS상향비교가 사회적 고립감에 미치는 영향." 국내석사학위논문 한국외국어대학교 교육대학원, 2024. 서울 p.9

18) 원호섭 “나만 빼고 모두 행복해”스마트폰 못 놓는 당신, SNS 중독이신가요? 매일경제. 2023

로 자리 잡고 있다.

2.5.1 상대적 박탈감

상대적 박탈(relative deprivation)이라는 개념은 원래 정치학이나 사회학 등에서 도입된 것으로, 다른 사람 혹은 집단의 상황을 자신 혹은 자신이 속한 집단의 상황과 비교함으로써 발생하는 부정적 결과를 의미한다. 특히 다른 개인과 자신을 비교함으로써 생겨나는 박탈을 이기적(egoistic) 상대적 박탈이라 하는데, 이기적 상대적 박탈은 개인들의 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

SNS 맥락에서도 상향 비교가 초래하는 부정적 심리 혹은 상대적 박탈감에 대해서는 많은 연구가 진행되고 있다. SNS에서 타인의 게시물을 많이 접하는 이용자일수록 자아에 대해 부정적인 인식을 하게 되고, 우울감을 느끼게 되며, 시기나 상대적 박탈을 경험하게 됨으로써, 삶에 대한 만족도가 떨어질 수 있다는 연구 결과들이 존재한다.¹⁹⁾ 타인과의 사회 비교를 통해 상대적 박탈감이 초래되며, 외재적 가치를 중시하는 한국의 문화적 특성은 상향 비교로 인한 상대적 박탈감을 더욱 활발히 초래할 가능성이 높다.²⁰⁾

따라서 SNS에서의 상향 비교로 인한 상대적 박탈감은 개인의 자아 존중감과 사회적 안정성에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 이는 한국 사회에서 더욱 심각한 사회적 문제로 대두될 수 있다.

19) 양혜승. (2019). SNS에서 타인 읽기의 명과 암: 대리만족, 영감, 상대적 박탈감, 그리고 삶에 대한 만족도. *지역과 커뮤니케이션*, 23(4), p.75

20) 조예원. "한국 청년의 SNS상향비교가 사회적 고립감에 미치는 영향." *국내석사학위논문 한국외국어대학교 교육대학원*, 2024. 서울 p.16

2.5 선행연구

안애순 예술감독의 작품 <공일 차원>은 디지털 가상공간과 현실의 충돌 속에서 나타나는 인간의 고통과 욕망, 그리고 영웅을 찾으려는 시도를 나타낸 작품이다. 가상과 현실, 위기와 구원의 경계를 넘나들며, 반복적이고 기계적인 동작을 통해 디지털 시대의 억압, 폭력, 고강도 노동을 표현하고, 그 속에서 드러나는 모순과 갈등을 신체적으로 나타내며, 디지털 시대의 인간 심리를 표현한 작품이다.

이정연 안무가의 작품 <스마일 마스크 신드롬>은 SNS에서 보여지는 가짜 행복과 그로 인한 내면의 괴리감을 조명하며, 현대인의 강박적 자아 표현과 그로 인한 정신적 고통을 다룬 작품이다. SNS에서 자신을 과장되게 포장하는 현대인의 강박과 내면의 괴리감을 신체 언어로 표현하고, 휴대폰과 디지털 화면을 소품으로 활용하여 SNS 피드백과 비교를 상징적으로 나타내며, 정신적 고통과 불안을 직접적으로 전달한 작품이다.

본 연구자의 작품 <FOLLOW>는 SNS 중독이 MZ세대에게 미치는 심리적 영향을 탐구하며, 이와 관련된 구체적인 심리적 변화나 사회적 맥락을 새로운 시각으로 분석하고자 했다. 인스타그램 피드를 형상화한 정사각형의 흰색 테이프와 현실 공간을 상징하는 흰색 의자를 사용하여 가상 공간과 현실 공간을 시각적으로 구분하였다. 이를 통해 두 공간의 심리적 괴리감을 공간적 구분과 신체적 변화를 통해 강조하여 그 충돌을 표현하고자 하였다.

안애순 예술감독과 이정연 안무가의 작품에서 디지털과 현실 공간의 구분을 통해 심리적 갈등과 내면의 변화를 시각적으로 표현한 방식은 본 연구자의 작품에도 반영되었다. <FOLLOW>는 가상과 현실의 심리적 충돌을 명확히 표현하기 위해 흰색 테이프와 흰색 의자를 소품으로 활용하여 두 공간을 물리적으로 분리하여 표현하였다. 이를 통해 각 공간에서 무용수들의 움직임 질감의 차이를 통해 감정적 변화를 전달하고자 하였다. 또한, SNS 중독이 초래하는 심리적 박탈감과 자아 상실의 경험을 직관적으로 드러내고자 하였다.

III. 작품 개요

3.1 작품형식 및 구조

본 연구자의 작품 「FOLLOW」는 SNS 중독으로 인한 피해 중 특히 SNS를 활발히 사용하는 MZ 세대들의 상대적 박탈감이 사회적 문제로 대두되고 있음을 인식하였다. 이러한 문제는 개인의 정신 건강에 심각한 영향을 미칠 뿐만 아니라, 사회 전반에 걸쳐 심각한 부작용을 초래할 수 있다. 이러한 사회적 문제의 심각성을 인식하고, 우리의 일상에 깊숙이 침투한 SNS가 개인의 삶과 정신에 미치는 부정적 영향을 작품으로 표현하고자 하였다. SNS 중독으로 생겨난 개인의 정신 상태와 감정에 미치는 영향을 다양한 움직임의 변화를 통해 SNS 중독이 유발하는 감정적 혼란과 심리적 변화를 표현하며, 소품과 음악, 조명의 전환을 적절히 활용하여 감정의 변화를 극대화하여 구성하였다. 1장, 2장, 3장, 4장 총 4장으로 구성되어 있으며, 다음과 같이 <표3-1>로 장면의 특징을 만들었다. 무용 작품 <Follow>는 1장, 2장, 3장, 4장으로 구성되어 있다.

[표 3-1. 장면의 특징]

장면	이미지	표현방법	음악	시간
1장	현 사회에서 보여지는 일상과 가상 속에서 만들어낸 모습	일상적 움직임을 통한 표 현	지하철 ASMR, 뉴 스멘트	4분
2장	개인이 만들어낸 공간 속 삶을 바라보며 현실과 다른 행복한 '나'를 만들어 낸다	음악과 조명의 온/오프 전환을 통해 공간 분리의 반전을 표현	'Groove Drum Track 175 BPM Punk' - The Musician Tools	3분50초
3장	비교로 시작된 모방과 집착 이로인해 시작된 감정들	솔로, 듀엣, 트리오 움직 임을 통해 표현	'Bliss' -Klsr	4분10초
4장	틀에서 벗어나도 내가 만들어낸 강박에 갇혀버린다.	소품 구성을 통한 표현	'First Step from "interstell er" : Piano solo' -REYAH	4분

3.2 작품의 구성요소 및 표현 매체

3.2.1 움직임의 표현 방법

무용 작품 「FOLLOW」는 현대무용의 움직임을 기반으로 창작되었으며, 3명의 무용수가 각자의 개별적인 캐릭터를 바탕으로 출연하였다. 본 작품은 테이프와 의자를 활용하여 공간을 분리하는 데 중점을 두었으며, SNS상의 공간과 현실 공간을 대비시켜 표현하였다. 소품의 형태와 위치를 변형시키며 의미를 전달하기 위해 움직임을 구성하였다. 의자로 표현한 현실 공간과 SNS 공간을 테이프 박스로 나타내어, 각각의 공간에서 나타나는 차이를 강조하였다.

SNS 공간인 테이프 박스 안에서는 빠른 템포의 움직임으로 캐릭터들이 밝고 자신감 넘치는 움직임과 제스처를 통해 선망받는 모습을 표현하였고, 현실 공간에서는 정적이거나 느린 움직임으로 긴장감을 조성하였다. 현실 공간에서의 움직임은 시선이 테이프 박스 속 캐릭터들을 바라보거나 정면을 응시하며, 부러움과 모방의 심리를 드러내고자 했다. 듀엣과 솔로 움직임이 이어지며, 테이프 공간에서 각 인물이 원하는 이미지를 만들어 내고, 3인 군무가 진행될 때는 선망의 대상에 흡수되어 따라가는 느낌을 주기 위해 두 공간을 넘나드는 움직임의 차이를 주요 포인트로 설정하였다. '그들처럼 되지 못하고 겹돌며 부러워하는 혼란스러운 모습'을 솔로-듀엣-3인 군무-듀엣-솔로-3인 군무 구조의 변화로 창작하고자 하였다. 또한, 작품의 마지막 4장에서는 틀에서 벗어난다는 의미를 표현하기 위해 테이프를 제거하고 의자를 이동시키며 경계를 허물고자 하였다. 그러나 틀을 벗어나더라도 여전히 자신이 만든 강박에 갇혀버리는 의미를 이미지적으로 나타내기 위해, 뜯어낸 테이프가 몸에 붙고, 현실 공간을 의미하는 의자와의 상호작용을 통해 여전히 강박에 갇혀 있는 상태를 표현하고자 하였다.

3.2.2 의상

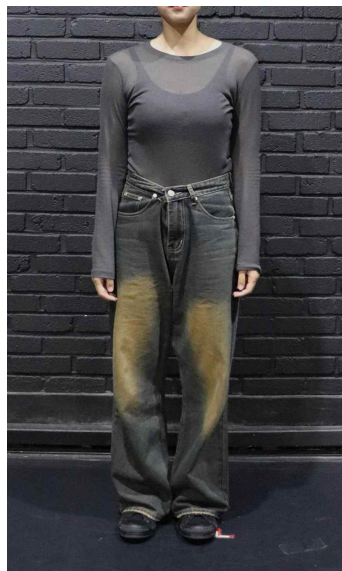
무용 의상은 작품의 예술성, 성격, 내용, 주제를 표현하는 동시에, 율동을 보조하고 관객에게 시각적 만족감을 전달한다. 무대 장치, 조명, 음악 등과 어우러져 안무자의 의도와 동작에 의해 형성된 내적인 구도에서 비롯된 하나의 주제를 표현하는 데 도움을 주는 것이라 볼 수 있다. 의상은 강조하고자 하는 부분을 포인트나 악센트로 색상과 디자인의 변화를 주어, 무용수들이 집합 속에서 특정 인물의 역할을 강화하기도 한다. 또한, 하나의 통일성 있는 디자인 속에서 변화를 주어 흥미를 유발하기도 한다. 소품이나 액세서리(모자, 가발, 장갑, 신발, 안경, 핸드백, 가방, 보석 등)를 활용하여 등장인물의 성격을 효과적으로 표현할 수도 있다.²¹⁾

본 작품에서는 MZ세대의 특성을 반영하여, 개성과 유행을 중시하는 다양한 캐릭터들을 표현하였다. 각 인물의 개별적인 컨셉을 극대화하여 캐릭터를 명확하게 구분하고, 이를 의상에서 차별화하는 데 의의를 두었다. 무용 작품 「FOLLOW」에서 의상은 각 캐릭터의 자존감을 색상과 옷차림을 통해 표현하는 데 중점을 두었다. 특히, 색상과 소재의 차이를 통해 캐릭터 간의 자존감 차이를 강조하였다. 더 밝고 화려한 색상은 자존감이 높은 캐릭터를, 어두운 톤이나 단순한 디자인은 상대적으로 낮은 자존감을 가진 캐릭터를 표현하는 방식으로 사용되었다. 이러한 요소를 통해 현대사회를 살아가는 MZ세대들의 개성과 자존감의 차이를 시각적으로 풀어냈다.

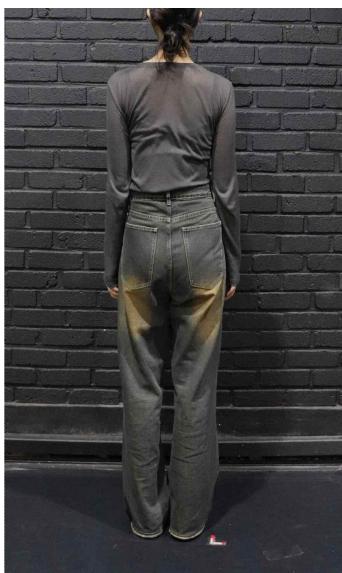
21) 유수진. "무대의상과 패션의 디자인 접근을 위한 고려 사항에 관한 연구." 국내석사학위논문 상명대학교 일반대학원, 2018. 충청남도 p.29-30.



[사진 3-1]
무용수 1 의상 <앞>



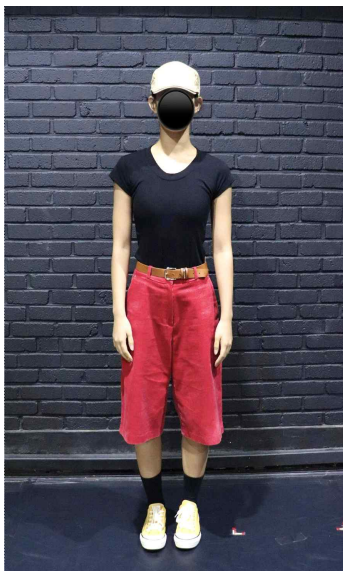
[사진 3-2]
무용수 1 의상 <앞>



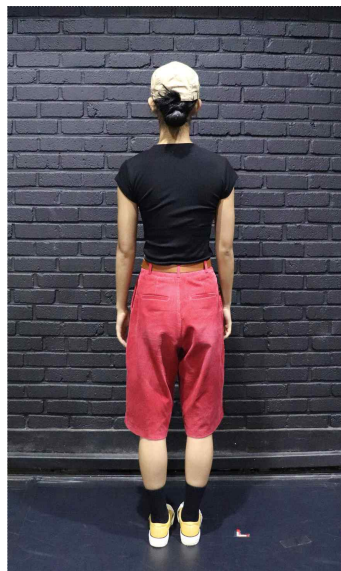
[사진 3-3]
무용수 1 의상 <뒤>



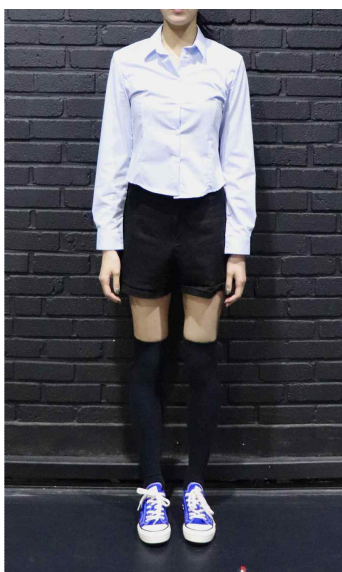
[사진 3-4]
무용수 1 의상 <옆>



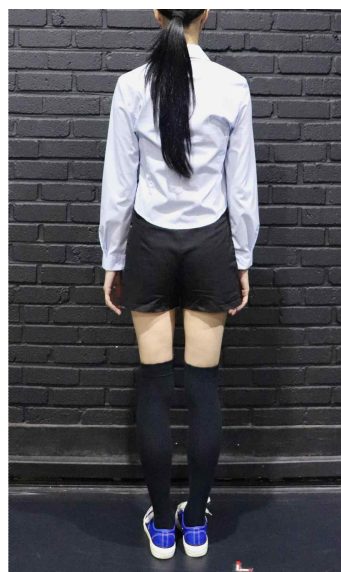
[사진 3-5]
무용수 2 의상 <앞>



[사진 3-6]
무용수 2 의상 <뒤>



[사진 3-7]
무용수 3 의상 <앞>



[사진 3-8]
무용수 3 의상 <뒤>

무용수 2와 3의 의상은 SNS에서 활발히 활동하는 인플루언서들의 모습을 상징하는 원색적인 색조(빨강, 파랑, 노랑 등)를 사용하여 그들의 강렬한 자아를 시각적으로 강조하였다. 원색은 현대 사회에서 '강한 존재감'이나 '자기 확신'을 나타내는 이미지로 자주 사용되며, 시각적으로 강렬하고 눈에 띄는 특성 덕분에 가상 세계에서 화려하고 이상적인 이미지를 강조하는 데 효과적이다. 이러한 색감은 각 인물의 열정적이고 자신감 넘치는 성격을 부각시키며, 액세서리와 신발을 활용하여 각 무용수의 개성을 강조하고, 화려하고 자신감 넘치는 모습을 더욱 부각시킨다.

반면, 무용수 1은 내면의 어두운 감정과 박탈감을 표현하기 위해 무채색 계열의 색상을 선택하였다. 빈티지한 소재의 의상은 우울감과 감정적인 결핍을 더욱 강조하며, 그가 느끼는 내적인 고립을 상징적으로 나타낸다. 또한, 무용수 2와 3의 동일한 신발을 착용한 것은 이들의 삶을 모방하려는 욕구를 표현한 것으로, 동일한 외적 요소를 채택하면서도 색감과 의상의 차별성을 통해 내면의 갈등과 감정적 변화를 드러내고자 했다.

[표3-2] 색의 연상 이미지²²⁾

색	연상	이미지
빨강	정열, 흥분, 애정, 위협, 분노, 공격적, 혁명, 더위, 공격성, 열, 전쟁, 고통, 위험, 죽음, 폭발성	역동적인 색으로 우리의 눈에도 예민하게 반응하며 위협이나 긴급을 알려려고 활용한다. 혁명을 상징, 생명력을 지닌 색으로 에너지가 많고 또는 공격성과 깊은 불안이 있을 때 나타나는 색이다. 애정이 풍부하고 자유롭고, 활동적이고 의욕적임. 공격성이나 불안이 있다.
노랑	활력, 만족, 적극성, 즐거움, 사교, 흥겨운, 온화, 개방, 쾌활, 기쁨	경쾌한 색이며, 태양의 에너지를 듬뿍 받는 따뜻한 젊음과 생명력을 지닌 색으로 활동적이고 자유분방한 즐거움을 주는 색으로 즐겁고 사교적인 이미지이며 발랄하고 건강한 이미지다.

22) 연현주. "색채심리학적 접근을 통한 감정반응과 배색 이미지 연구 -드라마 캐릭터의 헤어,의상,메이크업 중심으로-." 국내석사학위논문 건신대학원대학교, 2021. 대전 p.21

[표3-2] 색의 연상 이미지²³⁾

색	연상	이미지
파랑	지성, 성장, 성실함	파랑은 끝없이 넓은 푸른 하늘과 바다를 연상, 편안한 색으로 진정과 냉각의 효과, 파랑은 직관과 높은 정신력의 색상으로 믿음과 차분함의 상징.
검정	시원함, 무거운, 어두운, 침울한, 권위적인, 의리, 연탄, 신비, 정숙, 슬픔, 불안, 강함, 장엄함, 죽음, 상복, 공포, 밤, 장례식, 석탄, 허무, 자장면, 축소 등 이러한 상징적 의미가 있다. 검은색은 죽음, 슬픔	긍정적 이미지로는 절대적, 도시적, 세련, 격조 높은, 고급 이미지가 있으며, 부정적인 뜻으로 검은색을 보고 죽음과 밤을 연상 하거나 슬픔과 장례를 대표로 쓰고있다. 나쁘다, 악독하다.

3.2.3 조명

무용 조명은 무용수의 움직임의 드러내는 것이 주요 목적이다. 무용에서 빛과 색채, 그리고 움직임의 관계는 매우 중요하며, 다른 장르에 비해 조명이 상당히 중요한 역할을 한다는 특징이 있다. 무용 조명은 무대 공간을 밝히고 아름답게 할 뿐만 아니라 신체의 움직임을 보조하며, 의상의 디자인과 색상과 함께 무대에서 작품의 내용을 더욱 돋보이게 한다. 또한, 무용 공연에서 조명은 안무가에게 동기를 설정해 주고 의도하는 바를 정확히 전달할 수 있도록 직접적 혹은 간접적인 역할을 한다.²⁴⁾

23) 연현주. "색채심리학적 접근을 통한 감정반응과 배색 이미지 연구 -드라마 캐릭터의 헤어,의상,메이크업 중심으로-." 국내석사학위논문 건신대학원대학교, 2021. 대전 p.21

24) 장소정 "무용안무와 무대조명의 상호적 관계에 관한 연구. 조명·전기" 설비학회논문지 (2015) p.10-11

본 작품에서 조명은 연구자가 준비한 의상과 소품과 함께 시각적인 정보를 통해 관객에게 의도하는 바를 간접적으로 전달하며, 작품의 메시지를 효과적으로 표현하는 중요한 역할을 하였다. 특히 조명은 무용수들의 움직임의 강조하고, 감정의 변화를 시각적으로 드러내어 작품의 전체적인 메시지 전달을 강화하는 데 중요한 역할을 했다.

조명을 활용하여 가장 중점적으로 다룬 장면은 1장과 2장이다. 1장에서는 두 무용수가 작품에서 설정한 가상공간 안에서 핀 조명 아래에서 움직임을 할 때, 현실 공간에서 바라보는 ‘나’의 내면적 갈등과 감정의 변화를 색상과 밝기로 차별화하여 연출하였다. 이를 통해 무용수의 내면적 갈등과 감정의 변화를 시각적으로 강조하고자 하였다. 2장에서는 가상공간과 현실 공간의 경계를 명확히 구분하기 위해 조명의 온/오프와 톤 차이를 활용하였다. 이로써 연구자가 의도한 공간 분리의 효과를 극대화시키고, 가상과 현실의 충돌과 그 사이의 모호함을 더욱 부각시켰다. 또한, 각 장면의 조명 변화는 무용수들의 움직임과 상호작용하여 작품의 메시지를 보다 강렬하고 효과적으로 전달하는 데 기여하였다.

3.2.4 음악

무용 공연에서 음악은 무용창작의 소재와 형식을 제공해 주고, 상황의 전개를 암시하며, 분위기를 설정해 줄 뿐만 아니라 리듬을 무용수에게 제공해 줌으로써 움직임을 이끌어 주는 역할을 한다. 또한 무용에서의 음악은 관객과의 사이를 정서적으로 연결해 주는 매개체 역할을 하며, 관객들은 무용수의 음악적 움직임에 감정을 이입하고 몰입하게 된다. 무용과 음악이 일치를 이루게 되면 관객들은 안정감과 경이감, 둘이 하나가 되는 일체감을 느끼게 된다.²⁵⁾

무용 작품 「FOLLOW」 1장에서 사용된 음악은 지하철 ASMR 음악과 스마트폰 알림음, 타자 음, 통화음 등을 믹스하여 편집한 음악과 뉴스 멘트를 편집한 두 가지 음악을 사용하였다. 이 음악은 스마트폰의 보편화

25) 김지선. "무용표현의 극대화를 위한 음악교육의 필요성." 국내석사학위논문 숙명여자대학교 대학원, 2012. 서울 p.16-17

와 스마트폰에 의존하는 현대 사회의 모습을 시각화하는 데 중요한 역할을 했다. 일상적인 소음과 스마트폰 알림음을 통해, 무용수들의 내면적 갈등과 감정의 변화를 간접적으로 전달하며, 뉴스 멘트와 결합한 노이즈 효과는 무거운 긴장감을 더했다. 이로써 관객은 작품에서 ‘나’라는 인물의 감정 변화와 내면적 고통을 음악적으로 인식하게 되며, 스마트폰에 의존하는 현대사회의 모순적인 모습을 드러낼 수 있었다.

2장에서는 Groove Drum Track 175 BPM Punk’ - The Musician Tools라는 빠른 템포의 드럼 음악을 사용하였다. 이 음악은 SNS 속 화려한 이미지를 형상화하며, 무용수들의 역동적이고 에너지 넘치는 움직임과 잘 어우러져 가상공간에서의 역동적이고 다채로운 움직임을 표현하고자 하였다. 이 음악은 가상공간에서의 화려한 분위기를 강조하며, 무용수들의 빠르고 에너지 넘치는 움직임과 잘 어우러져 시각적이고 감각적인 효과를 창출했다. 또한, 가상공간에서 현실로 전환되는 장면에서는 음악의 갑자기 사라지는 효과를 통해 강한 반전 효과를 주며, 가상과 현실의 경계를 청각적으로 구분하였다. 급격한 음악의 변화는 분위기의 긴장감을 더욱 증대시키며, 관객에게 현실로 돌아왔음을 강렬하게 전달하는 역할을 했다.

3장에서는 ‘Bliss’-Klsr의 음악이 사용되었으며, 이 음악은 점진적으로 변하는 비트와 불규칙한 리듬을 특징으로 한다. 이 음악은 SNS 속 타인과의 비교와 모방에서 오는 혼란스러움과 내면적 갈등을 표현하는 데 중요한 역할을 했다. 불규칙한 리듬과 점점 더해지는 비트는 무용수들의 불안정한 움직임과 결합되어, 비교와 박탈감에서 오는 불안과 혼란을 강조했다. SNS에서 보여지는 타인의 모습과 끊임없는 비교 속에서 느끼는 ‘나는 저 사람처럼 될 수 없을까’라는 감정은 음악을 통해 점점 고조되며, 내면의 불안을 극대화하고 관객이 그 감정을 더욱 직관적으로 느끼게 했다.

마지막 4장에서는 ‘First Step from "Interstellar" Piano Solo’- Reyah의 음악을 사용하였다. 이 음악은 어둡고 잔잔한 피아노 선율로 시작해 점차 고조되면서, 주인공이 만들어낸 강박에 갇힌 상태에서 벗어날 수 없는 내면의 우울감과 박탈감을 청각적으로 표현하고자 하였다. 음악의 서서히

증가하는 리듬 변화는 무용수들의 움직임과 긴밀하게 맞물려, 내면의 갈등과 감정의 격렬함을 더욱 강조한다. 또한, 고조되는 음악의 변화는 작품의 결말을 향해 진행되는 감정을 표현하며, 관객에게 심리적 압박감과 무기력감을 전달하는 역할을 한다. 음악의 변화는 무용수들의 감정선을 따라가며, 작품의 메시지를 심도 있게 전달하는 역할을 했다. 각 장면에서 사용된 음악의 리듬 변화는 무용수들의 움직임에 반영되어 감정의 고조와 갈등을 강조하며, 관객에게 더욱 깊은 인상을 남기도록 했다. 이처럼 음악은 작품 내에서 중요한 서사적 도구로, 시각적, 정서적 표현을 강화하는 역할을 했다.

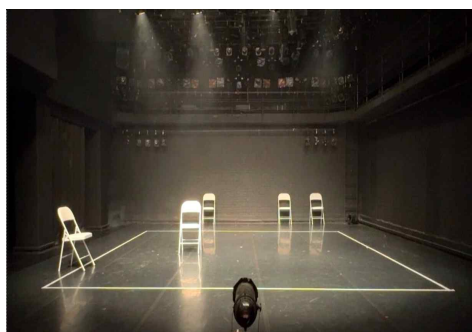
3.2.5 소품

무용 작품 「FOLLOW」의 1장에서는 스마트폰이 보편화된 현대 사회 모습을 직관적으로 표현하기 위해 스마트폰을 사용하였다. 특히, MZ세대의 과도한 스마트폰 의존을 묘사하기 위해 무용수들은 스마트폰을 손에서 놓지 않고 그것에 의해 움직이는 형태로 설정되었다. 시각적으로는 SNS 중독을 나타내기 위해 스마트폰의 불빛을 활용하였으며, 그 불빛에 이끌려가는 무용수의 모습을 통해 중독적인 특성을 강조하고자 하였다. 또한, 스마트폰을 통해 형성된 가상공간과 현실이 점차 얹히며, 무용수들의 움직임 속에서 가상과 현실의 경계가 흐려지는 모습을 시각적으로 나타내어 현대사회에서의 SNS 중독 문제를 부각하고자 하였다.



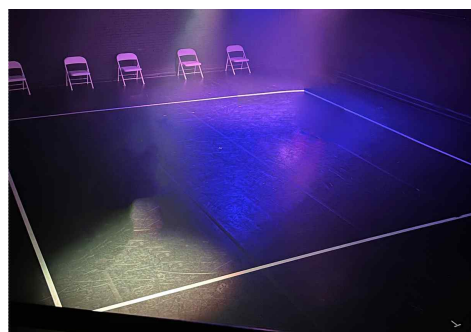
[사진 3-9] 스마트폰

기술의 발달로 사람들은 직접적인 만남뿐만 아니라 가상공간에서 만남도 가능하게 되었다. 사회적으로 발생하는 상황들은 예전과 비교할 수 없을 정도로 훨씬 광범위해졌으며, 인터넷을 통한 상황은 확인할 수 있는 단서가 비교적 제한적이기 때문에 정확하지 않을 수 있어 오프라인에 비해 해석의 여지가 더 많다. 이러한 지나친 가상공간에서 활동으로 인해 중독 문제를 보이는 사람들에게서 사회적 불안이나 여러 가지 문제들이 발견되었다.²⁶⁾ 본 연구자는 가상공간의 명확한 의미 전달과 표현 방법의 범위를 확장하고자 흰색 테이프와 흰색 의자를 사용하여 무대 공간을 분리하는 중요한 시각적 요소로 주제를 표현하였다. 흰색 테이프는 무대 바닥에 가로 6M, 세로 6M 크기의 정사각형 모양을 만들어 SNS, 즉 가상공간을 상징하는 인스타그램 피드와 사진 형태의 사각형을 형상화하였다. 이를 통해 가상공간이 가진 정형화된 특성과 그 안에서 벗어날 수 없는 사람들의 모습을 시각적으로 나타내고자 하였다. 또한, 흰색 의자는 작품에서 현실의 공간을 나타내며, 대중교통, 회사, 집 등에서 사람들이 주로 앉아 스마트폰을 사용하는 일상적인 장면을 현실 공간이라는 설정에 반영하였다. 의자는 관객에게 친숙한 물체로, 개인적인 공간과 사회적 공간을 연결하는 상징적인 역할을 하며, 스마트폰에 의존하는 현대인의 모습을 더욱 강조한다.



[사진 3-10]

Pre Set 소품 <정면>



[사진 3-11]

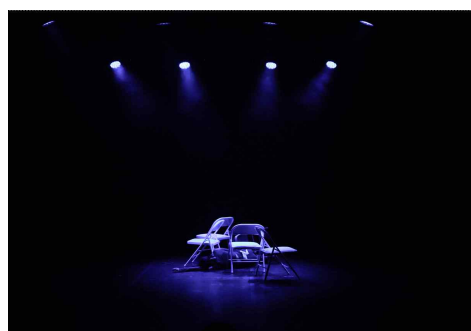
사용된 소품 <상단>

26) 이미영. "사회적 불안과 외로움이 SNS 중독경향성에 미치는 영향." 국내석사학위논문 서울사이버대학교, 2017. 서울 p.14

작품 4장에서는 소품의 이동을 통해 가상공간과 현실 공간의 경계를 모호하게 만드는 효과를 의도하였다. 흰색 테이프는 인스타그램 피드와 사진 모양의 사각형을 형상화하였으며, 이를 떼어내는 과정을 통해 경계가 사라진 현실을 표현하고자 하였다. 이 과정에서 테이프의 일부가 남아 가상과 현실 사이의 잔여적 경계를 상징적으로 드러내며, 그 틀에서 벗어나려는 시도에도 불구하고 여전히 그 틀에 얽매어 있는 강박적인 상태를 나타내고자 하였다. 작품의 마지막 장면에서는 의자에 갇힌 모습이 등장하는데, 이는 현실 공간에서 벗어나지 못하고 자신이 만든 강박에 갇혀 있는 상태를 상징적으로 보여준다. 이러한 요소들은 가상과 현실, 자유와 강박 사이의 복잡한 관계를 시각적으로 강조하는 역할을 한다.



[사진 3-12] 소품 사용 장면 1



[사진 3-13] 소품 사용 장면 2

3장에서는 ‘Bliss’-Klsr의 음악이 사용되었으며, 이 음악은 점진적으로 변하는 비트와 불규칙한 리듬을 특징으로 한다. 이 음악은 SNS 속 타인과의 비교와 모방에서 오는 혼란스러움과 내면적 갈등을 표현하는 데 중요한 역할을 했다. 불규칙한 리듬과 점점 더해지는 비트는 무용수들의 불안정한 움직임과 결합되어, 비교와 박탈감에서 오는 불안과 혼란을 강조했다. SNS에서 보여지는 타인의 모습과 끊임없는 비교 속에서 느끼는 '나는 저 사람처럼 될 수 없을까'라는 감정은 음악을 통해 점점 고조되며, 내면의 불안을 극대화하고 관객이 그 감정을 더욱 직관적으로 느끼게 만들었다.

마지막 4장에서는 ‘First Step from "Interstellar" Piano Solo’-Reyah

의 음악을 사용하였다. 이 음악은 어둡고 잔잔한 피아노 선율로 시작해 점차 고조되면서, 주인공이 만들어낸 강박에 갇힌 상태에서 벗어날 수 없는 내면의 우울감과 박탈감을 청각적으로 표현하고자 하였다. 음악의 서서히 증가하는 리듬 변화는 무용수들의 움직임과 긴밀하게 맞물려, 내면의 갈등과 감정의 격렬함을 더욱 강조한다. 또한, 고조되는 음악의 변화는 작품의 결말을 향해 진행되는 감정을 표현하며, 관객에게 심리적 압박감과 무기력감을 전달하는 역할을 한다. 음악의 변화는 무용수들의 감정선을 따라가며, 작품의 메시지를 심도 있게 전달하는 역할을 했다. 각 장면에서 사용된 음악의 리듬 변화는 무용수들의 움직임에 반영되어 감정의 고조와 갈등을 강조하며, 관객에게 깊은 인상을 남기도록 했다. 이처럼 음악은 작품 내에서 중요한 서사적 도구로, 시각적, 정서적 표현을 강화하는 역할을 했다.

IV. 작품 분석

1. 작품 제목 및 주제 : 「FOLLOW」

본 연구자는 현대사회에서 흔히 나타나는 SNS 중독 현상과 이로 인한 MZ세대의 상대적 박탈감을 중심으로 다룬다. SNS 중독은 타인과 자신을 비교하고 모방하며, 강박적으로 SNS에 집착하는 경향을 초래한다. 이를 통해 SNS 중독이 개인에게 미치는 심리적 영향을 SNS 속 「FOLLOW」라는 타인과 끊임없는 비교와 자기 성찰의 결핍을 상징하는 단어로, 이를 통해 SNS 중독의 심리적 메커니즘을 보다 명확히 표현하고자 한다.

2. 작품 의도

현재 스마트폰과 SNS는 일상에서 중요한 요소로 자리 잡았으며, 많은 사람들이 타인의 삶과 자신의 삶을 비교하는 경향을 보인다. 아침에 일어나자마자 스마트폰을 확인하고, 출근길 지하철에서 SNS 피드를 스크롤하며, 점심시간에 친구들과 메시지를 주고받는 모습은 이제 익숙한 일상이 되었다. SNS는 개인의 최고 순간이나 외적 성과를 공유하는 공간으로 자리 잡으면서, 자신 삶의 일부만을 보여주는 경향이 강해졌다. 이러한 현상은 MZ세대가 개성을 드러내는 노력으로 이어지지만, 동시에 다른 사람들의 화려한 모습에 과도하게 집착하게 만들고 있다. 그 결과 자존감이 낮아지거나 우울감을 느끼고 박탈감을 경험하는 경우가 많아졌다.

SNS는 연결과 소통의 장이면서도, 현재는 비교와 불안을 불러일으킬 수 있는 복잡한 환경이 되어버렸다. 이 작품은 이러한 SNS의 양면성, 즉 소통과 연결을 넘어서 비교와 자아 갈등을 겪는 MZ세대의 내면을 탐구하고

자 한다. 작품은 SNS 중독과 비교에서 오는 우울감, 자존감의 저하를 시각적이고 신체적인 언어로 표현하며, MZ세대가 감정의 소용돌이에서 벗어나 더 건강한 자기 인식을 가질 수 있도록 작품에 나타내고자 한다.

3. 작품 내용

팔로우(follow), 팔로워(follower), 팔로잉(following). SNS 속 넘쳐나는 사람들. 낯선 사람에게 자신을 소개할 때, SNS는 어느 순간 나를 소개하는 하나의 명함이 되었다. 타인이 팔로우하며 바라보는 SNS 속 ‘나’와 현실 속의 내가 완벽히 일치할 수 있을까?

때로는 나의 모습이 아니면서도 보이는 ‘나’를 위해, 사람들에게 잘 보이기 위해, 잘 살고 있는 척하기 위해 어울리지 않는 모습을 연출하지 않을까?

나는 수많은 사람들 속에서 나를 드러내기 위해 카메라 뒤에 숨어, ‘나’라는 캐릭터를 만들어 옷을 입히기 시작한다.

그 상자 속의 ‘나’, 상자에서 벗어나도 같은 ‘나’일까?

4.1 1장 : SNS 의존 사회

4.1.1 내용 및 안무 의도

SNS의 보편화로 인해 스마트폰은 현대인의 일상 속에서 없어서는 안 될 존재로 자리잡았다. 아침에 일어나면 첫 번째로 손에 잡히는 것이 스마트폰이며, 이동하거나 휴식을 취할 때도 그것은 항상 함께한다. 이와 같은 현대인의 생활 패턴을 시각적으로 표현하기 위해 스마트폰을 소품으로 사용하였으며, 이는 우리가 스마트폰과 떼려야 뗄 수 없는 관계에 있다는 점을 강조하려는 의도를 나타내고자 하였다.

4.1.2 움직임 구성 및 표현

1장에서는 스마트폰과 SNS가 MZ세대의 일상에서 필수적인 존재로 자리 잡은 모습을 시각적으로 표현하고자 하였다. 무용적인 동작의 움직임 보다는 일상의 사소한 제스처를 중심으로 MZ세대의 삶을 생동감 있게 묘사하며, 지하철 ASMR과 휴대폰 알림음을 활용하여 SNS와 일상이 얽혀 있는 현대사회의 현실을 강조하였다. 또한, [사진 4-1]과 [사진 4-2]에서 등장인물들이 스마트폰에 점점 더 몰입하고 의존하는 모습을 통해, 스마트폰에 대한 흥미와 집착이 심화되는 현대사회의 모습을 시각적으로 구현하고자 했다.



[사진 4-1] MZ세대의 일상 모습 1 [사진 4-2] MZ세대의 일상 모습 2

[사진 4-3]을 보면 암전 상태에서 스마트폰 화면을 통해 무용수의 얼굴만 비추는 장면은 스마트폰에 빠진 현대인의 모습을 극대화하려는 의도를 담고 있다. 이때 무용수의 움직임은 최소화되고, 얼굴 표정의 미세한 변화로 감정의 갈등을 표현하였다.



[사진 4-3]
스마트폰 중독 이미지화

[사진 4-4]를 보면, 현실 일상에서 가상공간으로의 반전을 주기 위해 암전 상태에서 의자를 흰색 테이프 박스 안으로 이동시켜 시각적인 효과를 극대화하였다. 무용수들은 핀 조명 아래에서 과도하게 행복한 표정과 자신감 넘치는 움직임들 통해 SNS 속 모습을 드러낸다. 이와 대비되는 현실 공간에서는 후드티로 감춰진 인물의 모습을 통해 그들이 감추고 있는 내면적 감정을 표현하고자 하였다. 이러한 대조적인 움직임과 조명의 변화는 가상과 현실의 경계, 그리고 SNS에서 보이는 모습과 실제 감정 사이의 차이를 시각적으로 강조한다.



[사진 4-4]
가상공간 속 화려한 타인의 모습

1장에서는 일상적 움직임과 제스처에 집중하여 이미지적인 움직임을 통해 작품의 배경과 의미를 자연스럽게 전달하고자 하였다. 이를 통해 관객이 작품의 의도를 명확하게 인식할 수 있도록 하였으며, 작품의 메시지가 효과적으로 전달되도록 구성하였다.

4.1.3 음악

작품은 지하철 ASMR 음악과 스마트폰 알림음, 타자 음, 통화음 등을 편집한 음악으로 시작된다. 이는 SNS에 중독된 MZ세대가 일상에서도 스마트폰에서 눈을 뗄 수 없는 현실을 형상화하는 중요한 역할을 한다. 1장의 지하철 ASMR과 뉴스 멘트 음악은 스마트폰에 의존하는 현대 사회의 모습을 사운드 디자인(Sound Design)을 통해 시각적으로 전달하며, 소리적 요소들은 단순히 배경 음악을 넘어 무용수들의 내면적 갈등과 감정의 변화를 오디오비주얼(Audiovisual)적으로 간접적으로 표현하였다. 특히 뉴스 멘트와 결합된 화이트 노이즈(White Noise) 효과는 긴장감을 증폭시킨다.

4.1.4 조명

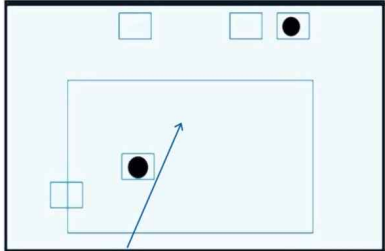
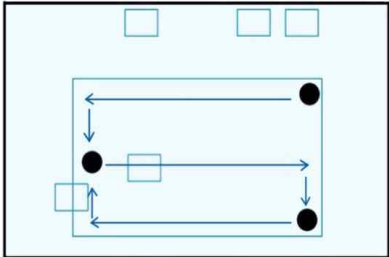
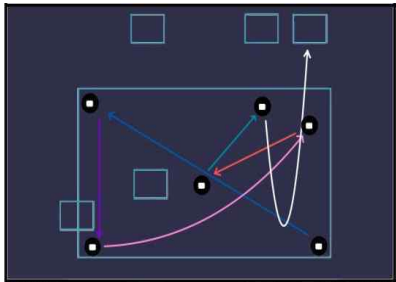
작품이 시작되면 음악과 함께 백색 조명(Cool-toned Lighting)이 페이드 인(Fade In)되며, 무용수들이 앉아 있는 의자에 집중된다. 백색 조명은 SNS에 중독된 MZ세대가 살아가는 일상적이고 무기력한 현실을 시각적으로 나타내며, 스마트폰에 의존하는 사회적 분위기를 강조하려는 의도를 담고 있다.

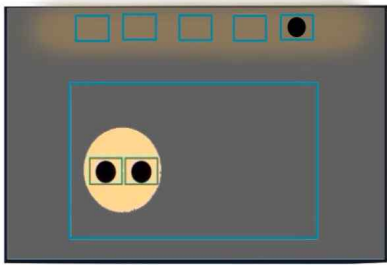
이어지는 암전 효과(Blackout Effect)와 함께, 스마트폰 화면을 통해 무용수의 얼굴만 비추어 주는 장면은 스마트폰에 중독된 MZ세대의 모습을 극대화하려는 의도를 담았다. 무용수의 얼굴에만 집중하는 장면을 통해 관객에게 몰입감과 함께 중독적인 느낌을 전달하고자 하였다.

그 후, 뉴스 멘트로 음악이 전환되며 핀 조명(Pin Spot Lighting)과 엽

스테이지 의자를 비추는데, 이는 분리된 공간 속에서 캐릭터들의 심리적 차이를 강조하는 데 역할을 한다. 핀 스폿 (Pin Spot) 조명은 인물의 집중을 유도하며, 사이드 조명(Side Lighting)은 공간의 깊이를 더해 캐릭터들의 내면적 갈등을 부각시킨다. 이러한 조명의 변화는 각기 다른 심리적 상태를 강조하고, 가상과 현실의 경계를 시각적으로 명확히 나누어 감정의 변화를 표현하고자 하였다.

[표 4-1] 1장 조명 및 동선

장면	동선 및 조명	조명 플랜	소요 시간
1장		1. 화이트 계열 전체 조명 ON 2. 객석에서 무용수 2 등장	4분
		3. 화이트 계열 전체 조명 4. 직선적인 동선으로 목표 지향적인 움직임을 상징적으로 강조	
		5. 암전효과와 동시에 스마트폰 화면을 조명으로 사용	

		6. 가상공간 속 무용수와 현실 공간 속 무용수를 핀 조명과 사이드 조명을 사용하여 조명의 차이와 색상으로 심리적 차이를 보여줌
--	---	--

4.2 2장 : SNS 결모습

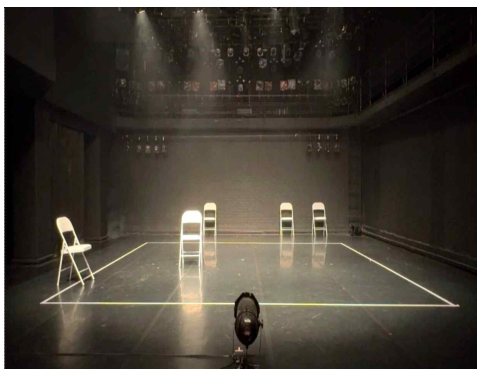
4.2.1 내용 및 안무 의도

SNS는 개인의 최고 순간과 외적 성과만을 공유하는 공간으로 자리 잡으며, 그 안에서 현실과는 다른 이상적인 자아를 창조하는 과정을 시각적으로 표현하였다. 무용수들의 역동적이고 에너지 넘치는 움직임을 통해, 가상공간에서 자신을 더욱 화려하고 완벽하게 꾸미려는 MZ세대의 모습을 시각적으로 나타내었으며, SNS에서의 이미지와 현실 사이의 차이를 강조하였다. 이를 강조하기 위해 흰색 테이프를 사용하여 무대 바닥에 6M X 6M 크기의 정사각형을 만들고, 사각형 안쪽은 SNS 가상공간, 밖은 의자는 현실 공간으로 구분하여 공간을 분리하였다. 이러한 공간 분리는 가상 공간 속 행복한 '나'와 현실의 괴리감을 시각화하며, SNS가 만들어낸 가상의 자아가 실제 삶과 어떻게 충돌하고 모순되는지를 직관적으로 표현하였다.

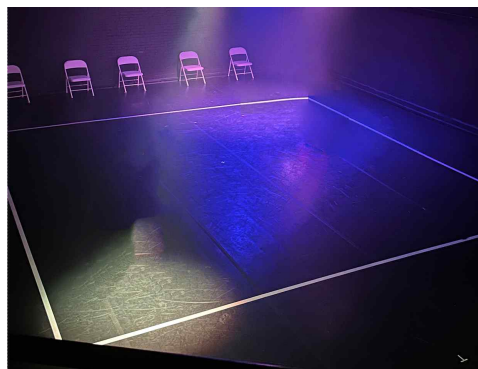
4.2.2 움직임 구성 및 표현

2장에서는 SNS라는 가상공간과 현실 공간 간의 구분을 시각적으로 극대화하기 위해, [그림 4-5]과[그림 4-6]에서 무대 바닥에 흰색 테이프를 사용하여 6m x 6m 크기의 정사각형 박스를 만들었다. 이 사각형 안쪽은 SNS 가상공간을 나타내고, 정사각형 바깥쪽은 의자를 배치하여 현실

공간으로 구분하였다. 사각형 바깥쪽인 업스테이지(Upstage)와 스테이지 레프트(Stage Left), 스테이지 라이트(Stage Right)의 공간은 현실 공간으로 설정되어 무대 공간을 분리하여 사용하였다.



[사진 4-5] Pre Set <정면>



[사진 4-6] 사용된 소품 <상단>

무용수들이 두 공간을 넘나들 때, 음악과 조명의 온/오프 반전 효과를 통해 공간 변화를 극대화했다. [사진 4-7]과[사진 4-8]에서는 가상공간, 즉 SNS에서 흔히 볼 수 있는 화려한 이미지를 반영하여 드럼 비트 음악에 맞춰 빠르고 에너지 넘치는 리듬이 강조되었다. 무용수들의 신체적 표현은 이러한 화려한 이미지를 시각적으로 부각시키며, SNS에서 종종 이상적이고 완벽한 자아를 보여주는 타인들의 모습을 무용수들의 역동적인 움직임을 통해 구현하고자 했다.



[사진 4-7]

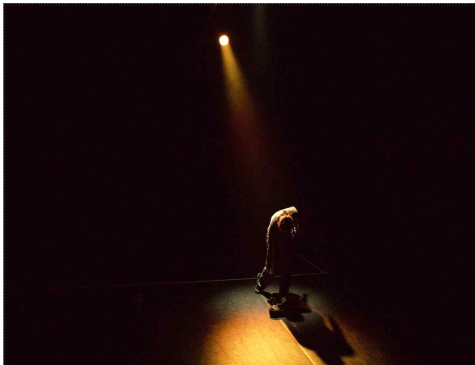
가상공간과 현실 공간 분리



[사진 4-8]

넘을 듯 넘지 않는 선

반면, [사진 4-9]과[사진 4-10]에서는 현실 공간을 표현하는 동시에, 무용수들의 심리적 상태를 시각적으로 드러내기 위해 무겁고 둔한 움직임 질감의 움직임을 사용하였다. 이러한 움직임은 무용수들의 혼란스럽고 변화무쌍한 감정을 효과적으로 반영하며, 심리적 깊이를 강조하는 역할을 한다.



[사진 4-9] 현실 속 모습 1



[사진 4-10] 현실 속 모습 2

각 공간의 움직임은 질감의 차이를 통해 감정의 변화를 직관적으로 전달하며, 가상공간 속 이상적인 자아와 현실에서 괴리감을 강조하였다. 또한, 음악과 조명의 변화를 통해 두 공간 사이의 시각적 경계를 명확히 구분하고, 가상과 현실의 상반된 감정을 더욱 부각시켰다. 공간 분리와 질감

의 차이를 통해 SNS에서 환상적인 자아와 현실의 모순적인 감정을 효과적으로 표현하고자 하였다.

4.2.3 음악

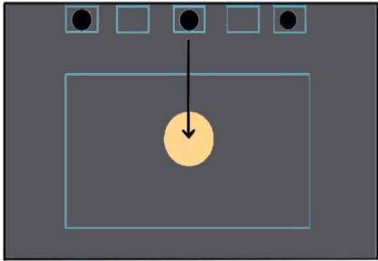
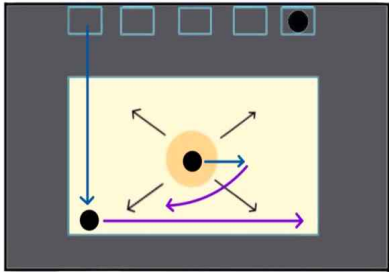
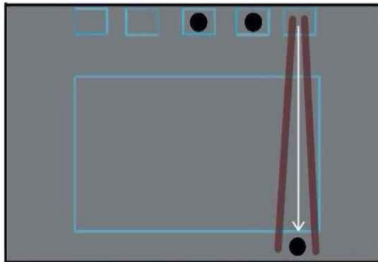
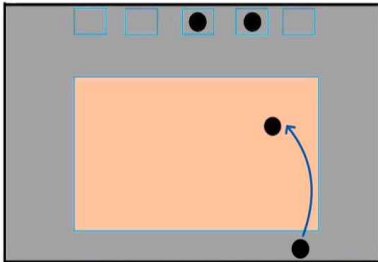
2장에서는 Groove Drum Track 175 BPM Punk' - The Musician Tools라는 빠른 템포의 드럼 음악을 사용하였다. 이 음악은 SNS 속 화려한 이미지를 형상화하며, 무용수들의 역동적이고 에너지 넘치는 움직임과 잘 어우러져 가상공간 내 다채롭고 역동적인 움직임을 표현하고자 하였다. 특히, 빠르고 강렬한 비트는 무용수들의 활발한 동작과 일체감을 이루며 가상공간에서의 화려한 분위기를 강조하며 시각적·청각적 감각 효과를 증대시켰다.

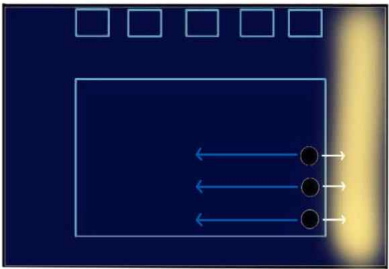
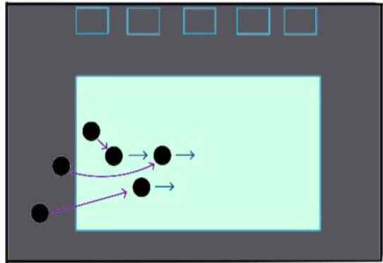
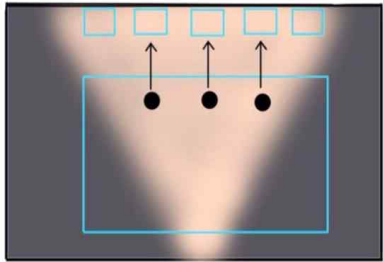
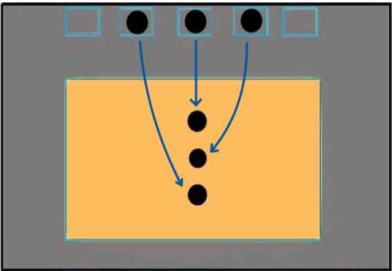
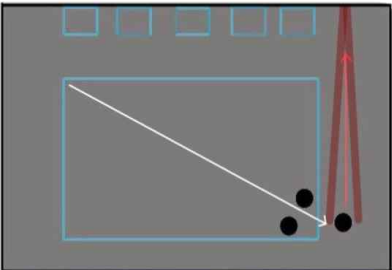
4.2.4 조명

이 장면에서 조명은 가상공간과 현실을 구분하는 중요한 시각적 요소로 작용하였다. 가상공간 내에서는 밝고 다채로운 색조의 조명이 사용되어, 가상 세계의 화려하고 과시적 인의 분위기를 강조하였다. 무용수들이 움직일 때마다 동적인 무빙 조명 효과가 더해져 공간에 생동감을 만들어냈다. 이와 동시에, 음악과 조명의 온/오프 효과(on/off effect)가 장면 전환을 돕고, 가상공간과 현실의 경계를 넘나드는 중요한 역할을 했다.

가상공간에서 현실로의 전환 장면에서는 음악이 갑자기 정지(stop)하고, 조명 또한 급격히 어두워짐(dramatic dimming)으로 강한 반전 효과를 주었다. 이를 통해 가상과 현실의 경계를 청각적, 시각적으로 명확하게 구분하며, 관객에게 가상과 현실의 전환이 강렬한 시각적·청각적 반전으로 깊은 인상을 남겼다.

[표 4-2] 2장 조명 및 동선

장면	동선 및 조명	조명 플랜	소요 시간
2장		1. 핀 조명 on 2. 무용수 2 등장 (가상공간 속으로 들어움을 보여줌)	3분 50초
		3. 음악과 동시에 조명이 테이프 박스 쪽으로 확장 4. 무용수들의 움직임의 동선을 확장 된 조명으로 나타냄	
		5. 전체 조명 off와 동시에 가상공간 밖으로 나온 무용수 1 back light 6. 음악 off	
		7. 무용수 1 가상공간 속으로 들어갔을 때 테이프 박스 확장조명 전환 8. 음악 on	

2장		9. 무용수들이 가상공간 밖으로 나가면서 상수 조명 on, 테이프 박스 속 조명 off, 조명의 반전효과 10.조명의 반전과 동시에 음악 off	3분 50초
		11. 가상 공간 속 초록색 조명으로 밝아짐	
		12. 무용수들의 공간 이동과 동시에 전면 풋 라이트 13.음악 off	
		14. 무용수들이 가상공간 속으로 들어옴과 동시에 조명/음악 on	
		15. 무용수 1 가상공간 밖으로 나감과 동시에 조명 back light 전환 16. 음악 out	

4.3 3장 : 타인에 대한 집착

4.3.1 내용 및 안무 의도

3장에서는 비교로 시작된 모방과 집착이 감정의 변화를 일으키는 과정을 표현하고자 하였다. 가상현실 속 화려한 이미지를 바라보며 느끼는 박탈감과 그로 인한 혼란스러움을 중심으로, '나'는 현실과 가상공간을 오가며 그들처럼 되고 싶어하지만, 그럴 수 없는 내면적인 갈등을 드러내고자 했다.

이러한 감정의 흐름은 솔로, 듀엣, 트리오 (3인 군무) 구조의 변화를 통해 표현되었다. 그들처럼 될 수 없는 현실을 받아들이지 못하는 내면의 충동을 더욱 뚜렷하게 드러내고자 했다.

이를 통해, 가상현실에 대한 집착과 현실에서의 갈등을 극명하게 부각시키며, 가상과 현실이 엮히는 공간의 변화를 통해 혼란스러움을 시각적으로 드러내고자 했다.

4.3.2 움직임 구성 및 표현

3장에서는 감정의 변화를 시각적으로 극대화하기 위해, SNS 속 타인과 비교하며 그들처럼 되고 싶은 마음이 모방으로 시작해 집착으로 변해가는 감정의 변화를 표현하였다. 이로 인해 생기는 감정의 변화는 솔로, 듀엣, 트리오, 군무 구조의 변화를 통해 전달된다. 각 구조는 무용수들의 감정 흐름과 내면적 갈등을 시각적으로 표현하는 중요한 역할을 한다. [사진 4-11]와 [사진 4-12]의 솔로 부분에서는 무용수의 개인적인 갈등과 내면의 고뇌를 강조하며, 가상 세계에서의 집착과 현실에서의 박탈감을 불안정한 균형을 이루는 움직임의 질감으로 표현하였다.

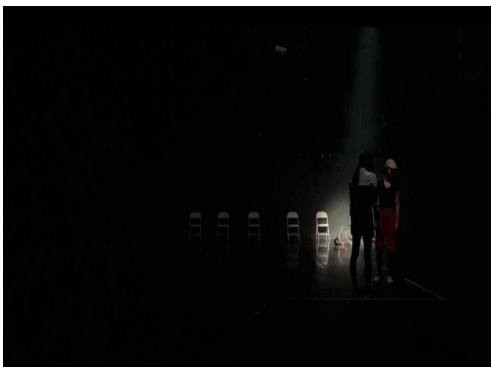


[사진 4-11] 감정의 변화 솔로 1

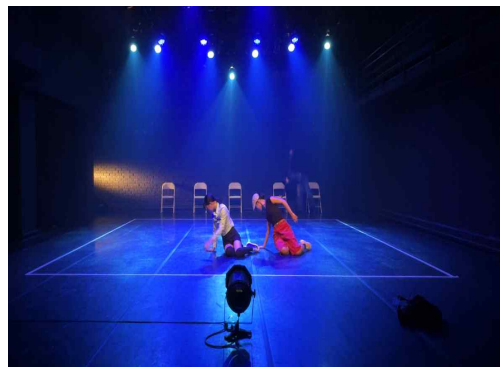


[사진 4-12] 감정의 변화 솔로 2

[사진 4-13]과[사진 4-14], [사진 4-16]의 솔로와 듀엣 장면에서는 무용수들이 상호작용을 하며, 개인이 느끼는 모방, 질투, 박탈감과 같은 심리적 갈등이 교차하는 감정을 표현한다. 특히, 개인이 타인의 모습을 바라보며 부러워하고, 그들의 움직임을 모방하고 싶어 하는 감정은 구성된 움직임을 통해 강조되며, 이러한 심리적 변화를 시각적으로 드러내고자 했다. [사진 4-15]과[사진 4-17]에서 트리오와 군무 장면에서는 가상공간에서 서로를 따라 하고 섞이며, 때로는 섞이지 못하는 모습을 통해 소외감 속에서 일어나는 갈등을 강조한다. 무용수들이 겹도는 감정과 연결되지 못하는 순간들은 감정의 변화를 시각적으로 드러내며, 가상과 현실 간의 경계를 넘나드는 혼란스러움을 드러낸다. 또한, 그들처럼 될 수 없는 현실에 대한 갈망은 솔로로 남겨진 모습을 통해 극대화되어 표현되었다.



[사진 4-13] 솔로, 듀엣 모습 1



[사진 4-14] 솔로, 듀엣 모습 2



[사진 4-15] 트리오 (3인 군무) 1 [사진 4-16] 솔로, 듀엣 모습 3



[사진 4-17] 트리오 (3인 군무) 2

[사진 4-18]에서는 그들처럼 될 수 없는 현실에 대한 갈망이 솔로로 남겨진 모습을 통해 극대화되어 표현되었다.



[사진 4-18]

박탈감으로 바뀐 감정 (솔로)

4.3.3 음악

3장에서는 'Bliss' - Klsr의 음악이 사용되었으며, 점진적으로 변하는 비트와 불규칙한 리듬이 특징이다. 이 음악은 SNS에서 타인과의 비교와 모방에서 오는 혼란과 내면적 갈등을 표현하는 데 중요한 역할을 한다. 불규칙한 리듬과 점점 더해지는 비트는 무용수들의 불안정한 움직임과 결합되어, 그들이 느끼는 혼란스러운 감정과 내면의 불안을 극대화한다. 음악의 불안정성과 고조되는 비트는 감정의 혼란을 물리적으로 나타내며, 관객에게 그 감정을 직관적으로 전달한다.

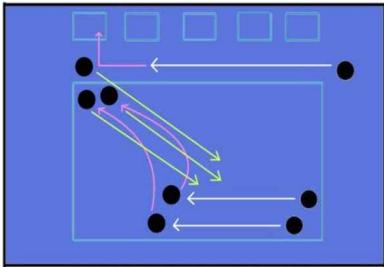
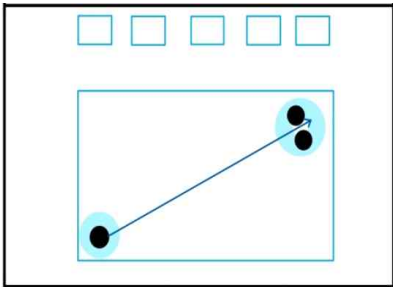
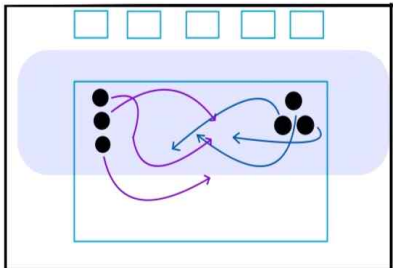
4.3.4 조명

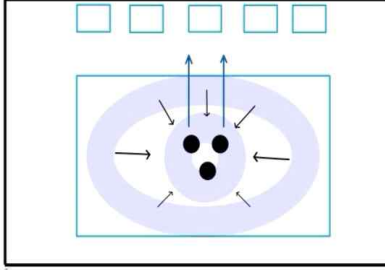
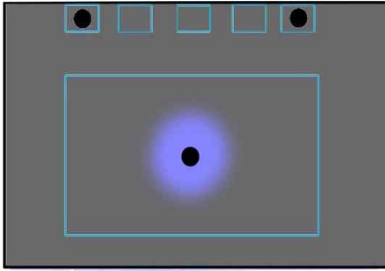
조명은 이 혼란스러운 감정을 극대화하는 중요한 요소로 작용한다. 무용수들이 변화하는 공간적 구조 속에서 움직일 때, 조명의 이동과 크기 변화는 그들의 내면적 갈등과 혼란을 시각적으로 강조한다. 조명의 확장 및 축소(Expansion and Contraction)는 공간적 역동성을 활용하여 가상공간과 현실 공간 사이의 경계가 흐려짐을 나타내며, 무용수들이 겪는 혼란을 더욱 부각시킨다. 이 변화는 무용수들의 신체적, 정서적 불안정을 시각적으로 전달하며, SNS에서 왜곡된 자아 이미지와 현실 간의 차이를 드러낸

다.

또한 가상공간과 현실 공간의 대비를 강조하는 역할을 한다. 가상공간에서 밝고 과도한 명암 대비 조명(High Contrast Lighting)은 SNS에서 보이는 왜곡된 행복감과 자신감을 상징하며, 현실공간에서의 어두운 조명은 그들이 겪는 내면적 고립과 혼란을 표현한다. 이 두 조명의 대조는 조명의 대비(Contrast in Lighting)를 통해 혼란스러운 감정의 갈등을 더욱 부각시키며, 그들의 내면에서 벌어지는 충돌을 시각적으로 극대화시킨다.

[표 4-3] 3장 조명 및 동선

장면	동선 및 조명	조명 플랜	소요 시간
3장		1. 전체 블루 라이트 on (음악과 동시) 2. 무용수들의 움직임 구조 -> 듀엣, 솔로 -> 트리오	4분 10초
		3. 블루 라이트 off / 솔로, 듀엣 핀 조명 4. 솔로 무용수가 듀엣 무용수들 사이로 동선 이동	
		5. 3인 군무의 진행 각자의 동선 활용으로 감정의 발전과 변화를 시각적으로 나타냄	

	6. 무용수 1만 남겨지고 무용수 2,3 가상공간 밖으로 퇴장 7. 음악 off 8. 점차적으로 조명이 어두워짐	
	8. 핀 스포트 조명 on (슬로움직임)	

4.4 4장 : 강박의 굴레

4.4.1 내용 및 안무 의도

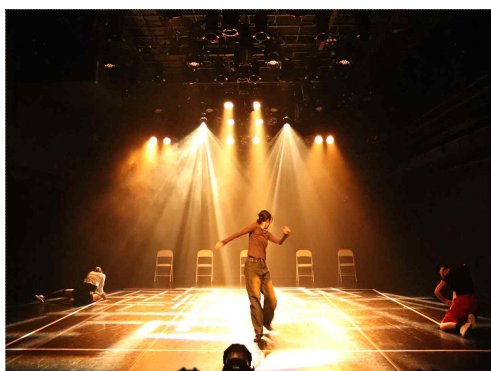
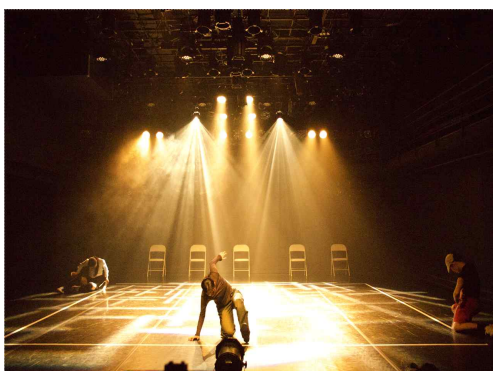
4장에서는 틀에서 벗어나도 내가 만들어낸 강박에 갇혀버리는 모습을 표현하였다. SNS에 대한 강박적인 집착이 내면의 갈등과 박탈감을 시각적이고 소품 활용의 움직임 방식으로 풀어냈다. 틀에서 벗어나려 하지만, 자신이 만든 강박에 얽매어 여전히 자유롭지 못한 상태를 보여주고자 하였다.

테이프를 제거하고 의자를 이동시키는 과정을 통해 현실과 가상의 경계가 허물어지는 상황을 표현하고자 하였다. 테이프와 의자의 이동은 현실과 가상의 경계가 모호해짐을 상징하며, 틀을 벗어나려 해도 여전히 자신이 만든 강박에 갇혀 있음을 이미지적으로 나타내기 위해 뜯어낸 테이프가 몸에 붙고, 의자와의 상호작용을 통해 그 강박이 여전히 그들의 삶에 깊숙이 얽혀 있음을 시각적으로 표현하고자 하였다.

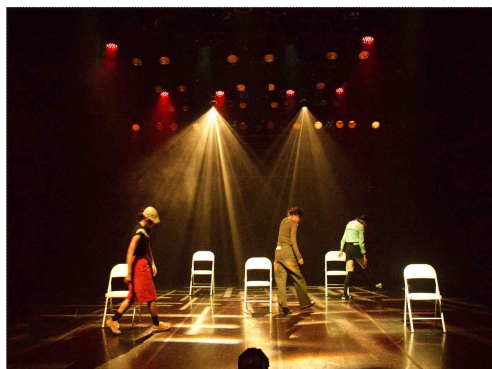
이러한 요소들은 강박과 자유, 현실과 가상, 벗어남과 구속 사이의 복잡한 관계를 시각적으로 강조하며, 내면적 갈등을 관객에게 더욱 깊이 전달하고자 한다.

4.4.2 움직임 구성 및 표현

4장에서는 '틀에서 벗어나려 해도, 결국 내가 만든 틀에서 벗어나지 못한다'는 의미를 소품을 활용해 테이프 제거와 의자 이동을 통해 가상공간과 현실공간의 경계를 허물며 시각적으로 표현하고자 하였다.



[사진 4-19] 테이프 소품의 변형 1 [사진 4-20] 테이프 소품의 변형 2



[사진 4-21]
테이프, 의자 구조 변형

[사진 4-22]와 [사진 4-23]에서 테이프는 벗어나려는 시도와 동시

에 여전히 그 강박에 얽매어 있음을 상징하는 중요한 요소로 사용되었다. 테이프가 무용수의 몸에 붙는 장면은 내면적 갈등을 강조하며, 강박적인 규제와 자유를 갈망하는 갈등을 물리적, 시각적 요소로 드러낸다. 무용수들은 끊임없이 벗어나려 시도하지만, 결국 그 틀에서 벗어나지 못한 채 여전히 얽매어 있는 상황을 표현하였다.



[사진 4-22]

테이프가 몸에 붙어있는 모습 1



[사진 4-23]

테이프가 몸에 붙어있는 모습 2

작품에서 의자는 현실 공간을 상징하며, 의자와의 얽힘은 내가 만든 강박 속에 갇혀 있다는 것을 상징적으로 보여주고자 하였다. [사진 4-24] 와 [사진 4-25] 에서 무용수는 현실 공간을 상징하는 의자에서 무용수는 물리적이고 신체적인 제약을 받으며, 그 틀에서 벗어나지 못하는 현실을 강조한다. 이는 강박의 강도를 시각적으로 전달하며, 무용수는 끊임없이 벗어나려 시도하지만 결국 그 틀에서 벗어나지 못한 상황을 반복하게 된다. 이러한 움직임들 통해 내면의 갈등과 억압이 더욱 명확히 드러난다.



[사진 4-24]

현실에 얽매이는 모습 1



[사진 4-25]

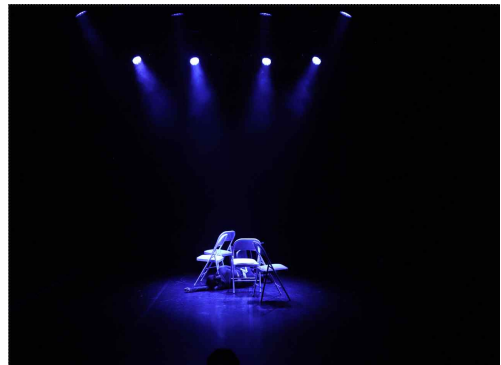
현실에 얽매이는 모습 2

마지막 장면 [사진 4-26]과[사진 4-27]에서 의자에 갇힌 모습은 현실 속에서도 내가 만든 강박에 갇혀버린 모습을 강하게 전달하며, 강박적인 상태에서 벗어나려는 시도가 실패하는 과정을 관객에게 강하게 전달하고, 가상과 현실, 자유와 강박, 제약과 해방 사이의 복잡한 관계를 시각적으로 강조하고자 하였다.



[사진 4-26]

강박에 얽매여 벗어날 수 없음



[사진 4-27] 현실 속에서도

내가 만든 강박에 갇혀버린 모습

4.4.3 음악

4장에서는 ‘First Step from "Interstellar" Piano Solo’- REYAH의 음악을 사용하여 강박에 갇힌 내면의 우울감과 박탈감을 청각적으로 표현하고자 하였다. 음악은 어둡고 잔잔한 피아노 선율로 시작해 점차 고조되며, 리듬의 변화가 무용수들의 움직임과 맞물려 내면의 갈등과 감정의 격렬함을 강조한다. 음악의 변화는 작품의 결말을 향한 감정의 흐름을 따라가며, 관객에게 심리적 압박감과 무기력감을 전달하는 역할을 한다.

4.4.4 조명

4장에서는 ‘벗어날 수 없는 강박’을 시각적으로 강조하기 위해, 흰색 테이프 박스 공간을 벗어나도 여전히 자신이 만든 틀이 존재하는 시각적인 효과를 주기 위해 고보조명(high-intensity lighting)을 사용하였다. [사진 4-28] 와 [사진 4-29] 에서 틀 고보조명은 쇠창살을 연상시키며, 물리적이고 정신적인 제약에서 벗어나지 못하는 상황을 더욱 강조한다.



[사진 4-28] 고보조명 사용 1



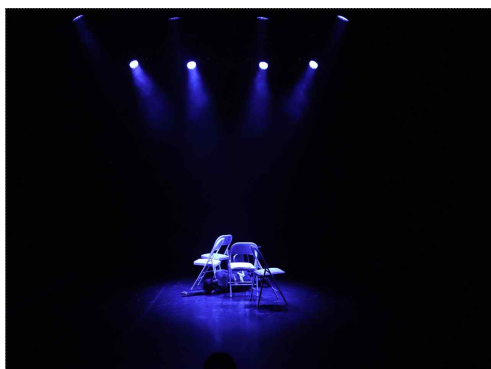
[사진 4-29] 고보조명 사용 2

소품의 이동 변화 후에는 의자마다 각각의 핀 조명을 배치하여, 무용수들이 그 안에서 무용수들이 군무를 진행할 수 있도록 하였다. 핀 조명의

넓은 광각 전환을 통해 무용수들의 움직임의 동선을 강조하며, 움직임의 공간적 범위와 흐름을 극대화하였다. 마지막 장면 [사진 4-30]과[사진 4-31]에서는 조명의 채도를 낮추고, 점차적으로 중앙 집중적인 집중조명 (spotlight)을 사용하여, 엔딩의 몰입도를 더욱 강화하였다. 이러한 조명 기법은 무대의 공간적 차이를 극대화하고, 관객의 시선을 효과적으로 유도하여 감정의 절정을 강조하는 데 중요한 역할을 한다.



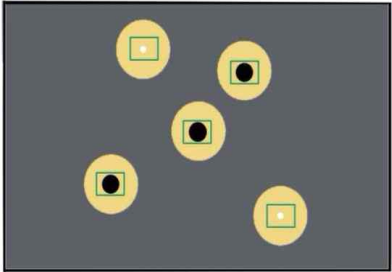
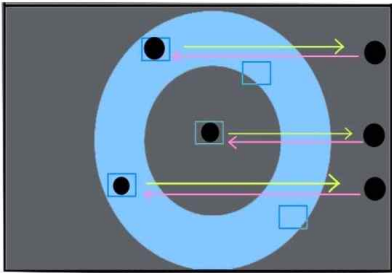
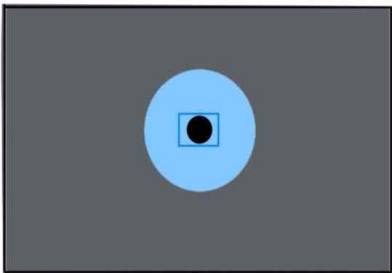
[사진 4-30] 엔딩 조명 사용 1



[사진 4-31] 엔딩 조명 사용 2

[표 4-4] 4장 조명 및 동선

장면	동선 및 조명	조명 플랜	소요 시간
		1. 무용수 2,3 테이프(소품)의 변형 2. 고보조명 on 3. 사이드 라이트 점차적으로 사라짐	

4장		4. 의자(소품) 이동 5. 의자위에 5개의 핀조명 6. 의자 활용 3인 군무 진행	4분
		7. 무대 중앙 집중 조명 on 8. 무용수들의 등장과 퇴장의 구현	
		9. 센터 의자 핀 조명 on 10. 무용수 1 의자에 앉으면 음악 off 11. 무용수 1 5개의 의자를 센터로 이동시키고, 의자 속에 쓰러지면 조명 fade out	

V. 결론

본 논문은 SNS 중독으로 인한 MZ세대의 상대적 박탈감을 표현한 무용 작품 「FOLLOW」의 주제 구상 단계부터 공연까지의 과정을 구체적으로 연구하고 분석한 논문이다.

SNS는 오늘날 MZ세대의 일상에서 빼놓을 수 없는 존재로, SNS의 과도한 사용이 상대적 박탈감과 같은 심리적 문제를 심화시키는 주요 원인으로 작용한다. 최근 연구에 따르면 SNS의 지속적인 사용은 타인과의 비교를 초래하고, 자아 존중감을 저하시켜 불안과 상대적 박탈감을 악화시키는 경향이 있다. 이러한 부정적인 영향은 개인을 넘어 사회적인 문제로 확산되고 있다. 본 작품은 가상공간 속 타인의 모습에 집착하는 MZ세대의 상대적 박탈감을 강조하며, SNS 속 화려한 이미지를 추구하기보다는, 자신만의 주체적이고 진정성 있는 삶을 살아야 한다는 메시지를 전달하고자 하였다. 움직임, 조명, 음악, 소품 등 다양한 요소를 활용해 SNS 중독의 심리적 영향을 효과적으로 나타내고자 했으며, 특히 마지막 장면에서는 상대적 박탈감과 강박적 집착을 시각적으로 표현했다.

작품 「FOLLOW」에서는 SNS 가상공간과 현실 공간을 시각적으로 강조하기 위해 무대 바닥에 흰색 테이프로 6m x 6m 크기의 정사각형 공간을 가상공간으로 설정하고, 흰색 의자 공간을 현실 공간으로 설정하였다. 가상공간에서는 화려하고 자존감 넘치는 모습을 표현하고, 의자 공간은 현실 공간을 나타내며 SNS 속 공간을 바라보는 동안 느끼는 감정의 변화를 강조하였다. SNS 속 화려하고 행복해 보이는 타인의 모습을 과도한 표정과 역동적인 동작으로 표현하여, 이상적인 삶에 대한 집착을 시각적으로 구현하였다. 현실 공간에서는 강한 대비를 위해 무겁고 처지는 질감의 움직임과 시선으로 감정을 간접적으로 나타내어, SNS로 인한 자아의 상실과 불안정함을 효과적으로 드러내고자 했다. 또한, 의상과 신발, 액세서리에 차이를 두어 자존감의 차이를 강조하고자 했다. 이러한 요소들은 관객이 SNS 중독이 초래하는 심리적 영향을 직관적으로 이해할 수 있도록

깊고, 자아 상실과 타인과의 비교에서 벗어나 자신을 찾으려는 메시지를 전달하는 데 중점을 두었다.

결론적으로, 현대무용 작품 「FOLLOW」를 통해 SNS 중독이 초래하는 심리적 문제의 심각성을 관객들에게 전달하고자 하였다. 작품을 통해 SNS 중독으로 인한 상대적 박탈감과 자아 상실이 개인에게 미치는 영향을 구체적으로 표현하였으며, 특히, SNS 사용이 일으킬 수 있는 심리적 갈등과 그로 인한 고립감을 시각적으로 풀어내며, 이를 통해 관객들에게 SNS 사용에 대한 경각심을 일깨우고자 하였다. 또한, SNS 속 이상적인 타인의 모습에 휘둘리지 않고 자신만의 진정성 있는 삶을 살아야 한다는 메시지를 전달하고자 하였다.

그러나 작품 제작 과정에서 SNS 중독과 박탈감을 표현하는 데 있어 공간 분리에 초점을 맞추면서 소품 연출에 대한 의존도가 높았던 것으로 보인다. 이로 인해, SNS 중독의 심리적 복잡성을 표현하려는 의도가 때로는 지나치게 물리적 공간이나 소품에 집중되어, 감정적이고 심리적인 메시지가 관객에게 모호하게 전달되기도 하였다. 이러한 한계를 극복하기 위해 향후 작품에서는 무대와 소품의 세밀한 조정과 다양한 예술적 접근을 통해 SNS 중독의 심리적 복잡성을 명확하게 드러내고자 한다. 또한, 블랙박스 극장의 제약으로 인해 등퇴장이 어려웠고, 가상공간을 사각 조명과 사각 길 조명으로 표현하려 했던 장면을 구현하지 못해 아쉬움이 남는다. 향후 작품에 적합한 극장을 선택하여, 이러한 제약을 극복하고 더 효과적으로 표현할 수 있도록 할 계획이다.

마지막으로, SNS 중독으로 인한 심리적 영향에 대한 연구와 작품 활동을 지속하여 이 문제의 심각성을 효과적으로 전달하고, 사회적 관심을 유도할 수 있도록 할 것이다.

참 고 문 헌

1. 국내문헌

- 권명현. (2024) **대학생의 사회비교 경향성과 SNS 중독경향성의 관계에서 자기개념 명확성과 소외에 대한 두려움의 순차매개효과**. 국내석사학위논문 신라대학교 교육대학원
- 양성현, (2022.10.04) “SNS 감옥에 스스로 갇힌 우울한 청춘들”, **르데스크**, <https://www.ledesk.co.kr/view.php?uid=3391&preview=Y>.
- 강수빈. (2023) **SNS상에 전시되는 과시적 자기표현이 관광목적지 선택 및 관광지태도에 미치는 영향 연구**. 국내석사학위논문, 경기대학교 대학원
- 한윤정. (2020) **SNS유형과 SNS 매체몰입도 패션제품유형이 소비자태도에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 성균관대학교 일반대학원
- 최예영. (2016) **소셜네트워크서비스(SNS) 유형에 따른 충족적소 연구**. 국내석사학위논문, 성균관대학교
- 김윤화. (2024) “세대별 SNS 이용 현황.” **KISDI STAT Report, 24-09**, 정보통신정책연구원
- 정일권,유경한. (2016). SNS 이용과 SNS에 대한 긍·부정적 인식의 관계. **정보사회와 미디어, 한국정보사회학회**. 17(3)
- 이귀옥, 박조원. (2018) “대학생의 SNS 이용 동기가 SNS 중독에 미치는 영향.” **한국광고홍보학보**, 20(3)
- 김희사. (2023) **MZ세대의 펀슈머(Funsumer) 및 플렉스(Flex) 소비특성이 반영된 콜라보레이션 사례연구**. 국내석사학위논문, 홍익대학교 대학원
- 고수민. (2024) **SNS 마케팅 특성이 MZ세대의 외모관리행동과 구매만족**

- 도에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 광주여자대학교 일반대학원
- 박재민. (2023) 시간적 초점이 MZ세대의 가치소비에 미치는 영향에 관한 연구. 국내석사학위논문, 홍익대학교 대학원
- 조예원. (2024) 한국 청년의 SNS상향비교가 사회적 고립감에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 한국외국어대학교 교육대학원
- 서미혜. (2015) SNS 이용이 상대적 박탈감과 객관적 주관적 경제 지위 간 격차를 거쳐 삶의 만족도에 미치는 영향. 한국언론정보학보, 83(3)
- 조예원. (2024) 한국 청년의 SNS상향비교가 사회적 고립감에 미치는 영향. 국내석사학위논문 한국외국어대학교 교육대학원
- 원호섭. (2023.07.17) [미라클레터] “나만 빼고 모두가 행복해”스마트폰 못 놓는 당신, SNS 중독이신가요 ? 매일경제,
<https://www.mk.co.kr/news/it/10784505>
- 양혜승. (2019) SNS에서 타인 읽기의 명과 암: 대리만족, 영감, 상대적 박탈감, 그리고 삶에 대한 만족도. 지역과 커뮤니케이션, 23(4), 75
- 유수진. (2018) 무대의상과 패션의 디자인 접근을 위한 고려 사항에 관한 연구. 국내석사학위논문 상명대학교 일반대학원
- 연현주. (2021) 색채심리학적 접근을 통한 감정반응과 배색 이미지 연구 -드라마 캐릭터의 헤어,의상,메이크업 중심으로-. 국내석사학위논문 건신대학원대학교
- 장소정. (2015) 무용안무와 무대조명의 상호적 관계에 관한 연구. 조명·전기 설비학회논문지, 29(9)
- 김지선. (2012) 무용표현의 극대화를 위한 음악교육의 필요성. 국내석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원
- 이미영. (2017) 사회적 불안과 외로움이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 서울사이버대학교

부록

공연 프로그램 요약

작품명	FOLLOW
일시	2024년 11월 13일 수요일 19시
장소	M극장
작품 시간	약 16분
안무자	정지윤
출연진	정지윤, 김예원, 강현진
음악	1장 : 지하철 ASMR, 뉴스멘트 2장 : 'Groove Drum Track 175 BPM Punk' - The Musician Tools 3장 : 'Bliss' - Klsr 4장 : 'First Step from "intersteller" : Piano solo'-REYAH
소품	스마트폰, 흰색 의자 5개, 흰색 테이블
무대감독	손성현
조명감독	허 환
영상감독	●

2024 한성대학교대학원 무용학과무용공연전공 석사학위청구작품발표회

19:00
M극장
19:00
M극장

13 NOV 2024
13 NOV 2024

정지윤
유예진
강혜민



주최 / 주관 | 한성대학교 일반대학원 무용학과 전화 | 02)760-4107 홈페이지 | www.hansung.ac.kr

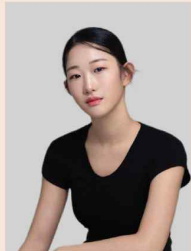
FOLLOW

팔로우(follow), 팔로워(follower), 팔로잉(following). SNS 속 넘쳐나는 사람들. 낯선 사람에게 자신을 소개할 때, SNS는 어느 순간 나를 소개하는 하나의 명함이 되었다. 타인이 팔로우하며 바라보는 SNS 속 '나'와 현실 속의 내가 완벽히 일치할 수 있을까?

때로는 나의 모습이 아니면서도 보여지는 나를 위해, 사람들에게 잘 보이기 위해, 잘 살고 있는 척하기 위해 어울리지 않는 모습을 연출하진 않을까? 나는 수많은 사람들 속에서 나를 드러내기 위해 카메라 뒤에 숨어, '나'라는 캐릭터를 만들어 웃을 입히기 시작한다.

그 상자 속의 나는, 상자에서 벗어나도 온전한 '나'일까?

출연



김예원



강현진

안무 및 출연
정지윤



ABSTRACT

A Study on the Dance Work 「FOLLOW」

Jeong, Ji-Yoon

Major in Dance Performance

Dept. of Dance

The Graduate School

Hansung University

This thesis is a study and analysis of the choreographed work 「FOLLOW」, which portrays the psychological issues of the MZ generation (Millennials and Gen Z) caused by social media addiction, particularly relative deprivation and the loss of self-identity.

Social media has become a crucial medium in modern society for self-expression, sharing diverse experiences, and communication, serving both personal leisure and professional purposes. The MZ generation, in particular, actively utilizes social media for rapid information exchange and the formation of social relationships. However, excessive social media use leads to negative psychological impacts, exacerbating issues such as depression, anxiety, and relative deprivation among the MZ generation. The upward social comparison, triggered by exposure to others' seemingly happier lives on social media, distorts reality and heightens self-doubt and anxiety. These issues extend beyond personal dimensions to broader

societal concerns, with social media addiction significantly affecting the psychological well-being of the MZ generation.

The MZ generation demonstrates proficiency in exchanging information and establishing social connections via social media, while also exhibiting a heightened sensitivity to trends and visual representations and a strong familiarity with digital environments. However, excessive engagement with social media intensifies psychological challenges such as depression, anxiety, and relative deprivation. Drawing on these traits of the MZ generation, the work seeks to emphasize their psychological challenges and express them through artistic representation.

This study focuses on depicting the characteristics of relative deprivation, arising from upward social comparison due to social media addiction in the MZ generation, through the separation of virtual and real spaces. Emotional shifts were amplified using movements, music, and contrasting lighting effects as the transitions between the two spaces were portrayed. For the creation of the choreographed work "FOLLOW", the researcher worked with two dancers, composing the work into four distinct scenes. To clearly define individual characters, costumes, shoes, and accessories in different colors were used to reflect self-esteem. Chairs and tape were used to demarcate virtual and real spaces, constructing a contrast between social media and reality.

Through this study, the researcher aims to highlight the psychological issues caused by social media addiction and raise awareness of the dangers of excessive dependence on social media. By artistically addressing the adverse effects of social media addiction on the MZ generation, this work seeks to evoke caution in social media usage and advocate for healthier engagement with digital platforms.

【Key words】 Social Media, Social Media Addiction, Upward Social Comparison, MZ Generation, Relative Deprivation