

소셜 미디어 알고리즘이 우리의 일상에 깊숙이 스며들면서, 그 영향력은 단순한 콘텐츠 추천을 넘어 우리의 정신 건강과 표현의 자유에까지 미치고 있다. 이러한 알고리즘의 작동 방식과 그로 인한 사회적 현상들을 이해하는 것은 디지털 시대를 살아가는 우리 모두에게 중요한 과제가 되었다.

#### <알고리즘의 정의>

공유와 추천의 기능에 더불어, 2010년에 이르러 머신러닝 기술의 발전에 따라, 소셜 미디어 상에는 ‘알고리즘’ 시스템을 기반으로 한 콘텐츠 자동 추천 기능이 널리 적용되기 시작했다. 알고리즘이란 단어는 개인의 콘텐츠 검색 및 시청 등의 활동들을 빅데이터로 수집하고 이를 바탕으로 메인 화면에 맞춤형 콘텐츠를 제공하는 추천시스템 구조를 뜻한다. 유튜브를 필두로 한 추천 알고리즘은 도입 초기엔 조회 수와 시청 시간 등 단순한 알고리즘으로 동영상을 추천하였다. 이후 발전을 거듭하며, 알고리즘 시스템은 조회 수 증가 속도, 좋아요, 싫어요, 댓글, 다른 시청자의 참여도, 참신성, 채널 내 영상 업로드 빈도, 지역, 세션 시간 및 시청자의 개인적 선호도까지 고려해 게시물을 추천해 주는 등 시청자에게 딱 맞는 추천 영상을 제시하도록 변모했다. 예컨대, 페이스북은 사용자의 친구 관계와 과거 상호작용 이력을 바탕으로 피드 콘텐츠를 구성하고, 유튜브는 시청 시간과 시청 이력, 클릭 패턴 등을 기준으로 추천 동영상을 선별한다. 이때 사용자의 ‘좋아요’, 댓글, 공유, 검색어, 팔로우 여부, 머문 시간, 클릭률 등의 다양한 정량적 데이터가 알고리즘 분석에 활용된다. 이를 통해 플랫폼은 개별 사용자의 취향과 관심사를 예측하고, 개인 맞춤형 콘텐츠를 자동적으로 구성한다.

#### <알고리즘의 장단점>

##### 장점

##### (정신 건강 관련)

##### 1. 정신 건강 조기 예측 및 개입

Facebook 데이터를 활용한 AI 알고리즘이 정신 질환을 조기에 예측할 수 있음을 보여주었습니다. 이 연구는 사용자의 게시물과 사진을 분석하여 정신 질환을 조기에 예측할 수 있음을 보여주었습니다.

##### 2. 정신 건강 지원 콘텐츠의 접근성 향상

소셜 미디어 알고리즘이 사용자에게 맞춤형 정신 건강 지원 콘텐츠를 제공함으로써, 정신 건강에 대한 인식을 높이고 지원을 받을 수 있는 기회를 제공합니다.

##### (소셜 미디어 관련)

##### 1. 사회적 지지

소셜 미디어 사용의 중요한 이점 중 하나는 사회적 지지를 받는다는 것이다. 많은 사람들이 사랑하는 사람에게 직접 자신의 감정을 이야기하거나 정서적 지지를 구하는 데 어려움을 느낀다. 그러나 소셜 미디어 플랫폼은 사람들이 자신의 문제를 공유하고 비슷한 상황을 경험한 다른 사람들과 소통할 수 있는 안전한 공간을 제공한다. 이는 결국 공동체 의식과 소속감을 형성하게 되며, 이는 정신 건강 증진에 필수적이다.

## 2. 인식 제고 및 낙인 감소

소셜 미디어는 정신 건강 문제에 대한 인식을 높이고 낙인을 줄이는 강력한 도구가 되었다. 사람들은 자신의 이야기, 경험, 그리고 정신 건강 문제를 공유할 수 있으며, 이는 다른 사람들에게 정신 건강 문제의 만연함을 알리는 데 도움이 된다. 소셜 미디어를 통해 정신 건강 문제로 인해 수치심이나 고립감을 느꼈던 사람들은 이제 비슷한 경험을 겪고 있는 다른 사람들과 소통할 수 있다.

## 3. 정보 및 자료 접근

소셜 미디어 플랫폼은 또한 정신 건강 관련 정보와 자료에 대한 접근을 제공한다. 많은 기관과 정신 건강 전문가들은 소셜 미디어를 활용하여 온라인 서비스, 지원 그룹, 그리고 유용한 정보를 제공하고 있다. 소셜 미디어 덕분에 사람들은 언제 어디서나 이러한 자료에 쉽게 접근할 수 있게 되었고, 정신 건강 관리 및 치료에 대한 접근성이 더욱 높아졌다.

## 4. 창의성 표현

마지막으로, 소셜 미디어 플랫폼은 창의적인 표현의 창구를 제공하며, 이는 정신 건강을 관리하는 건강한 방법이 될 수 있다. 예를 들어, 사람들은 사진, 음악, 글쓰기 등 다양한 창의적인 활동을 통해 자신을 표현할 수 있다. 창작 과정은 개인이 자신의 생각과 감정을 건설적이고 의미 있는 방식으로 탐구할 수 있는 기회를 제공하므로 치유적 효과를 가져올 수 있다.

## 단점

### AI 추천 알고리즘의 딜레마

#### 1. 선택의 역설과 햄릿 증후군

AI 추천 기술은 사용자에게 많은 선택지를 제공하지만, 이는 오히려 '선택의 역설'을 초래한다. 선택의 폭이 넓어질수록 사용자는 결정하기 어려워지고, 선택 이후에는 후회감이 커지는 경향이 있다. 이는 '햄릿 증후군'으로 불리며, 알고리즘이 사용자의 자율적 선택권을 잠식할 수 있다는 비판으로 이어진다.

#### 2. 철학적 시사점: 실재와 이미지의 혼동

플라톤은 인간이 실체보다 묘사된 이미지에 집착한다고 하였고, 베이컨은 편견이 진실을 왜곡한다고 보았다. 보드리야르는 현실보다 이미지가 더 실제처럼 인식되는 사회를 '시뮬라크르'라 정의하였다. 이들의 철학은 AI 알고리즘이 사용자의 인식에 미치는 왜곡 효과를 잘 보여준다. 사용자는 알고리즘이 제시하는 정보가 곧 현실이라고 착각하게 되며, 그 결과 정보의 객관성을 잃을 수 있다.

#### 3. 선택적 노출과 프레이밍 효과

사람들은 자신의 기존 신념과 일치하는 정보만 선택적으로 수용하는 '선택적 노출' 성향을 보인다. 여기에 메시지를 전달하는 방식에 따라 판단이 달라지는 '프레이밍 효과'까지 더해지면, 사용자는 무의식적으로 편향된 정보 환경에 놓이게 된다. 이는 정보의 다양성을 훼손하고, 편향적 사고를 강화하는 원인이 된다.

#### 4. 에코 챔버와 필터 버블

캐스 선스타인이 지적한 '에코 챔버' 현상은 사용자가 유사한 의견만 반복해서 접하게 되며, 다양한 시각이 차단되는 현상을 의미한다. 이로 인해 사회적 소통은 단절되고, 의견의 극단화가 심화된다. 엘리 프레이저가 제시한 '필터 버블'은 알고리즘이 사용자의 취향에 맞는 정보만을 제공함으로써 정보 접근을 제한하는 현상으로, 비판적 사고와 공감 능력을 저해할 수 있다.