

# 청소년 미디어 과의존 현황 및 대응 방안

| 일 시 | 2025년 11월 19일(수) 15:00 ~ 17:00

| 장 소 | 중소기업DMCE타워 3층 중회의실4



| 공동주최 |  성평등가족부

|  한국청소년정책연구원

| 주 관 | 청소년정책분석평가센터



# 청소년 미디어 과의존 현황 및 대응 방안

| 일 시 | 2025년 11월 19일(수) 15:00 ~ 17:00

| 장 소 | 중소기업DMC타워 3층 중회의실4 (DMC역 8번 출구)

| 공동주최 |  성평등가족부 |  한국청소년정책연구원

| 주 관 | 청소년정책분석평가센터

## PROGRAM

| 사회 | 김윤희(한국청소년정책연구원 청소년정책분석평가센터장)

시 간	내 용	
15:00-15:05	개 회	
15:05-15:10	인사말씀	✓ 최은주(성평등가족부 청소년정책관)
15:10-15:40	주제발표	청소년 미디어 과의존 현황 및 대응 방안 ✓ 김현수(정보통신정책연구원 디지털플랫폼경제연구실장)
15:40-15:50	휴 식	
15:50-16:50	종합토론	좌 장   장민영(한국법제연구원 연구위원)   토론자   김병필(KAIST 기술경영전문대학원 교수) 황용석(건국대 미디어커뮤니케이션학과 교수) 윤금남(디지털산업정책연구소 연구위원) 금경희((서울)시립인터넷중독예방상담센터장)
16:50-17:00	마무리 및 폐회	







# 목차

## ■ 주제발표

청소년 미디어 과의존 현황 및 대응 방안 .....	1
김현수 (정보통신정책연구원 디지털플랫폼경제연구실장)	

## ■ 종합토론

### 토론1

반려 인공지능 시대와 청소년 보호의 규범적 과제 .....	17
김병필 (KAIST 기술경영전문대학원 교수)	

### 토론2

과의존 사전예방을 위한 탐지 기술 개발 필요 .....	23
황용석 (건국대 미디어커뮤니케이션학과 교수)	

### 토론3

디지털 시대 청소년의 SNS 섯폼 과의존 대응 방향 .....	31
윤금남 (디지털산업정책연구소 연구위원)	

### 토론4

청소년을 위한 가정, 기관, 기업의 균형 있는 정책 .....	37
금경희 ((서울)시립인터넷중독예방상담센터장)	





## 주제발표

# 청소년 미디어 과의존 현황 및 대응 방안

김현수 (정보통신정책연구원 디지털플랫폼경제연구실장)



# 청소년 미디어 과의존 현황 및 대응방안

---

정보통신정책연구원  
디지털플랫폼경제연구실장 김현수

---

## 01 들어가며

---

## 들어가며

### · 청소년의 SNS 사용은 거의 보편적이며(82.4%) 지속 증가(전년대비 11.0% 증가)

(과학기술정보통신부, 2024년 스마트폰 과의존 실태조사)

- 스마트폰 이용률(전체 평균 81.2%)은 과의존위험군(86.8%)이 일반사용자군(79.6%)보다 높으며, 중학생(91.1%), 고등학생(92.1%)의 이용률이 대학생(93.4%) 다음으로 높음

### · SNS는 청소년에게 긍정적/부정적 영향을 동시에 미침

- 소외되는 청소년들에게 연결의 장을 제공하고, 자기표현의 공간을 창출하며, 수용받는 느낌을 갖도록 돕는 역할
- 하지만 젊은 세대의 정신건강 위기 상황이 나타나고 있으며, SNS를 주요 유발 요인으로 보는 연구결과도 다수 제시됨
  - ※ 美공중보건서비스단(PHSCC) 의무총감은 SNS가 청소년의 정신건강에 심각한 위협을 미칠 수 있어 강력한 대책이 필요하다는 내용의 권고문 발표('23) “의무총감 명의의 경고 표시를 SNS에 노출하도록 요구할 때가 됐다”(뉴욕타임즈, '24)

### · 스마트폰도 마찬가지로 긍정/부정 평가가 모두 존재

- ‘재미있다’(89.2%), ‘중독성이 있다’(87.1%), ‘여가시간을 보내는데 도움된다’(80.1%), ‘자극적/선정적이다’(79.9%)에 대한 동의율이 매우 높고, 다음으로 ‘생활/시사정보를 얻는데 도움된다’(61.2%), ‘폭력적이다’(44.3%) 순으로 나타남(한국언론진흥재단, '24)

## 02 청소년 미디어 과의존 현황 및 문제점

## 청소년 미디어 과의존 현황

· (스마트폰 과의존 위험군) 성인, 60대는 감소하였지만 유아동 및 청소년은 증가



주: '성인'은 20~59세를 의미  
출처: 과기정통부, 2024 스마트폰 과의존 실태조사

- 최근 1년간 이용량이 증가한 콘텐츠는 게임(24.3%), 영화/TV/동영상(17.4%), 메신저(10.3%), SNS(8.8%) 등의 순
- 부작용 우려 콘텐츠는 '게임'이 27.9%로 가장 높고, '해당 없음'(19.8%), 'SNS'(8.3%), '영화/TV/동영상'(7.5%) 등의 순

## 청소년 미디어 과의존 현황

· (숏폼 시청 조절의 어려움) 숏폼 이용자 중 31.9%는 숏폼 시청 조절의 어려움을 겪음

- 청소년의 비율이 42.2%로 가장 높았으며, 유아동(35.1%), 성인(32.3%), 60대(19.7%) 순

· (알고리즘으로 인한 숏폼 시청) 숏폼 이용자 중 40.7%는 알고리즘으로 인해 같은 유형의 숏폼 반복시청의 경험이 있음

- 청소년의 비율이 47.8%로 가장 높았으며, 유아동(41.8%), 성인(41.7%), 60대(28.8%) 순

· (본인의 과의존에 대한 인식) 이용자 중 37.0%가 본인이 스마트폰에 의존적인 편이라고 응답

- 청소년의 비율이 61.5%로 가장 높았으며, 유아동(31.9%), 성인(38.2%), 60대(18.2%) 순



## 청소년 미디어 과의존 현황

- (과의존 문제해결 주체) ‘개인 및 가정’이라는 응답이 43.3%로 가장 높았으며, 기업(21.3%), 교육시설(17.8%), 정부(17.6%) 순으로 나타남

- 개인 및 가정의 해소방안으로 ‘대체 여가활동의 활용’(59.9%)이 가장 높았으며, ‘가족 및 친구의 조언과 도움’(28.1%), ‘사용조절 앱 등 기술적 지원’(11.9%) 순으로 나타남
- 기업의 해소방안으로 ‘이용시간에 대한 기술적 조치’(38.1%)가 가장 높았으며, 다음으로 ‘과다 사용에 대한 안내/경고문 제시’(36.1%), ‘인식제고 캠페인’(25.8%) 순으로 나타남
- 정부의 해소방안으로 ‘인식제고를 위한 캠페인’(46.1%)이 가장 높았으며, 다음으로 ‘전문기관을 통한 상담 및 치료’(30.9%), ‘법, 규제’ (23.0%) 순으로 나타남

## 청소년 미디어 과의존 문제점

- (건강 저해) '21년 내부고발에 따르면, 메타는 청소년의 정신/신체 건강에 미치는 악영향을 파악하고도 아무런 조치를 취하지 않고 오히려 중독성을 강화

- 메타가 파악한 ‘Social Comparison Sweet Spot’은 사회적 비교를 통한 참여자 극대화의 사이클(Highlight Reel Norm→Pressure to Look Perfect→Feeding the Spiral)
- 메타는 이러한 설계가 섭식장애, 신체이형 장애, 우울증 등의 위험을 초래할 수 있음을 인지하였으며, 특히 여성 청소년 1/3에게 외모에 대해 왜곡된 기준을 제공하는 방식으로 악영향을 끼치고 있음을 인지
- '23년 美 41개주는 페이스북과 인스타그램이 의도적으로 중독성이 강한 시스템을 설계하여 청소년의 정신건강에 해악을 끼쳤다는 이유로 소송 제기
- ‘좋아요’와 댓글이 많을수록 상단에 드러내 이용자간 경쟁과 더 많은 활동을 부추김, 새로운 댓글, ‘좋아요’ 등을 알림으로 알려줘 확인하고 싶게 만듦, 무한 스크롤 도입, 일정시간 후 사라지는 ‘스토리’, ‘라이브’ 등을 통해 빨리 확인하지 않으면 못 본다는 불안감 유도



## 청소년 미디어 과의존 문제점

### · (건강 저해) '24년 美 14개주가 틱톡에 제기한 소송에서 틱톡이 청소년에게 미치는 피해를 인지하면서도 조치를 취하지 않았다는 내부분건 공개

- 틱톡은 이용자가 습관을 형성하는 데 필요한 정확한 시청량을 측정(260개의 동영상, 약 35분)
- 틱톡의 자체 조사 결과, 아이들이 앱의 끝없이 흐르는 동영상 피드에 가장 쉽게 끌려드는 것으로 나타남  
*"예상대로 대부분의 참여 지표에서 이용자가 어릴수록 성과가 더 좋았습니다."*
- 틱톡의 자체 조사 결과, 강박적인 사용은 분석 능력, 기억 형성, 맥락적 사고, 대화의 깊이, 공감 능력의 저하, 불안 증가 등 여러 가지 부정적인 정신건강 영향과 상관관계가 있으며, 충분한 수면, 직장/학교 업무, 사랑하는 사람과의 소통 등을 방해
- 틱톡의 자체 조사 결과, 시간 관리 도구가 사용시간을 미미하게 줄이므로(1.5분 감소) 해당 기능을 출시하기로 결정

## 청소년 미디어 과의존 문제점

### · (인지기능 저하) 아동기 뇌인지 발달을 마치고 청소년기에 진입하는 시기에 과도한 SNS 사용이 인지발달에 미치는 영향에 대한 연구결과 9~10세 SNS 사용이 증가할수록(복용량 효과) 2년 후 인지능력 저하(美 UC 샌프란시스코, '25)

- 청소년기는 생후 1년 다음으로 뇌가 가장 급격하게 재편되는 시기이므로, SNS를 자주 사용할수록 즉각적인 피드백과 보상에 민감하게 반응하도록 뇌가 재구성될 가능성이 있음  
 ※ SNS상의 '좋아요', 댓글, 반응 등에 과도하게 의존하는 뇌 구조가 형성되면 학습이나 집중력 유지에 필요한 다른 인지 과정이 상대적으로 약화될 수 있음

### · 기업의 투명성 및 데이터 접근성 미흡으로 SNS가 청소년 건강에 미치는 영향 분석에 한계

- SNS의 단기/중장기 영향을 잘 이해하기 위해서는 더 많은 연구가 필요한 한편, 이러한 지식의 공백이 무위의 변명이 되어서는 안 됨  
 ※ 청소년들에게 충분히 안전하다는 결론을 내리는데 필요한 정도의 증거는 존재하지 않으며, 이들은 자신도 모르는 채 수십 년의 실험에 참가하게 된 것일 수 있음(비벡 머시 미국중보건서비스단 의무총감, '23)

## 03 사업자 조치 현황

### 사업자 조치 현황

#### · 틱톡

- (기본 설정) 계정 비공개, 60분 스크린 타임 제한, 알림 음소거(14~15세 계정은 저녁 9시 이후 푸시알림 비수신, 16~17세 계정은 저녁 10시 이후 푸시알림 비활성화)
- (부모 도구) 맞춤형 일별 스크린 타임 제한(요일별 시간 제한, 맞춤 설정), 스크린 타임 대시 보드(사용시간 및 실행 빈도) 등

#### · 인스타그램

- (기본 설정) 계정 비공개, 60분 경과시 앱을 종료할 것을 권하는 알림 제공, 알림 음소거(22시~7시)
- (부모 도구) 사용시간 제한 설정 및 차단, 특정 요일과 시간 사용 제한 설정, 최근 7일간 평균 사용시간 보기 등

#### · 유튜브

- (사용 관리) 60분마다 휴식 알림 설정, 취침시간 알림, 자동 재생 중지 등
  - (부모 도구) 사용시간 제한, 기록 삭제, 자동 재생 중지 등
- ※13세 이후 부모 도구 사용에 대해서는 자녀 동의 필요

## 04 해외 정책동향

### 해외 정책동향 : 유럽연합

#### · 「디지털서비스법」(’22)에 따라 미성년자에게 안전한 온라인 환경 보장 추진

- 미성년자가 접근할 수 있는 플랫폼은 높은 수준의 미성년자 프라이버시·안전·보안을 보장하는 적절하고 비례적인 조치를 취할 의무  
 ➢(미성년자 보호 가이드라인 제정) 그루밍, 유해 콘텐츠, 문제적 및 중독성 행동, 사이버 괴롭힘, 유해한 상업 관행과 같은 온라인 위험으로부터 미성년자를 보호하기 위한 비례적이고 적절한 조치 제시(’25.10)
- 대형 플랫폼은 미성년자의 신체적·정신적 건강에 대한 부정적 영향과 관련하여 알고리즘 시스템, 기능, 서비스 이용을 포함하여 설계에서 비롯된 모든 시스템 위험을 연 1회 이상 성실하게 식별·분석·평가하고, 식별된 구체적인 위험에 맞춰 합리적·비례적·효과적인 완화 조치를 취할 의무
- 틱톡은 틱톡라이트의 리워드 프로그램\*에 대한 EC의 조사 개시 후 해당 프로그램을 중단, 이후 영구 폐지하기로 동의의결(’24.8)  
 \* 동영상 시청, 좋아요, 팔로우, 친구 초대 등 특정 작업을 수행하면 포인트 획득
- EC(유럽위원회)는 페이스북과 인스타그램의 인터페이스가 미성년자의 취약성과 경험 부족을 이용하여 중독적 행동을 발생시키고 소위 토끼굴 효과(rabbit hole effect)를 강화시킬 위험을 평가하고 완화할 의무 위반에 대해 조사 중
- EC는 디지털 서비스 제공자의 불공정·기만적 영업관행을 근절하고 소비자 권익을 실질적으로 보장하기 위한 통합 규제체계를 만들기 위해 「디지털공정성법」(Digital Fairness Act) 제정을 위한 공개 의견수렴 절차 개시(’25.7)  
 ➢다크패턴, 중독성 있는 디자인, 불공정한 개인화 관행, 인플루언서 마케팅, 구독서비스 자동연장 및 해지 등을 규제

## 해외 정책동향 : 영국/프랑스/호주

### · 영국

- 「개인정보보호법」에 따른 「연령적합 설계 지침」('21)에서 필요 이상으로 오래 머물게 유도하는 설계 금지
- 보상, 사회적 압박, 놓치기 두려움 등 아동의 발달 취약성을 악용하는 설계 금지
- 프로파일링은 기본적으로 비활성화

### · 프랑스

- 「디지털 성인 확립 및 온라인 증오 퇴치법」('23)에서 부모 동의 없이 15세 미만 SNS 가입 금지
- 가입시 사용시간 모니터링 장치 활성화 및 정기적으로 알림 제공

### · 호주

- 「온라인 안전법」('21) 개정하여 (부모의 동의 여부와 관계 없이) 16세 미만 SNS 가입 금지('24)

## 해외 정책동향 : 미국

### · (연방) 민주당·공화당 상원의원이 「아동 온라인 안전법」 공동 발의('25.5)

※ '24년 상원에서 압도적 찬성으로 통과되었으나, 하원에서 부결

※ 마이크로소프트, 스냅챗, X, 애플 등 지지 입장, 구글과 메타는 반대 입장

- 강박적 사용과 관련된 우울증·불안 장애, 강박적 사용패턴을 예방하고 완화하는데 합리적 주의 의무
- 무한 스크롤, 자동 재생, 시간 보상, 알림 기타 강박적 사용을 유발하는 설계 기능을 기본적으로 제한
- 개인화 추천시스템 옵트아웃 옵션, 추천 유형 또는 범주 제한 옵션 제공
- 사용시간 제한 옵션 제공
- (부모 도구) 개인정보 및 계정 설정 변경, 사용시간 확인 및 제한, 구매 및 금융거래 제한 등



## 해외 정책동향 : 미국

### ▪ (뉴욕주) 「아동을 위한 중독성 피드 착취 방지법」 제정('24.6)

- 부모의 동의 없이 18세 미만의 아동에게 중독성 있는 피드 제공 금지
- 부모의 동의 없이 0시~6시 알람 금지

### ▪ (캘리포니아주) 「건강 및 안전법」에 소셜미디어 중독으로부터 아동 보호 규정 추가('24.8)

- 부모의 동의 없이 18세 미만의 아동에게 중독성 있는 피드 제공 금지
- 부모의 동의 없이 0시~6시 알람, 9월~5월 월~금 8~15시 알람 금지
- (기본 설정) 계정 비공개, 1시간 사용시간(변경시 부모 동의 필요), '좋아요' 수 등 피드백을 볼 수 있는 기능 제한
- (부모 도구) 사용시간 및 알람 제한, '좋아요' 수 등 피드백을 볼 수 있는 기능 제한 등

## 05 정책 제언

## 정책 제언

- **청소년은 도파민을 지속적으로 제공하는 중독성 피드에 특히 취약하여 충동을 통제하는 데 어려움을 겪으며 발달을 저해하고 장기적인 피해를 초래할 수 있음**
  - 아직 정체성이 확립되지 않은 시기에 개인화된 콘텐츠를 제공하는 것이 다양한 관점을 접할 기회를 제한한다는 비판도 존재
- **플랫폼의 특성, 규모, 목적 및 이용자 기반에 따라 청소년에게 다양한 유형의 위험을 초래할 수 있음을 인지하는 위험기반 접근법을 택하되, 플랫폼의 조치가 아동의 권리를 부당하게 제한하지 않도록 해야 함**
- **(기본설정) 과도한 사용을 야기하는 기능을 기본적으로 비활성화**
  - 동영상 자동 재생 및 라이브 스트리밍 호스팅 기능 비활성화
  - 푸시 알림은 기본적으로 비활성화하고, 연령에 맞춰 설정된 핵심 수면시간 동안에는 항상 비활성화
  - 과도한 사용을 유발할 수 있는 기능(예: '좋아요' 수, 읽음 확인) 비활성화
- **(기본설정 변경) 청소년이 기본설정 변경시 기존 기본설정으로의 쉬운 복귀를 가능하게 함**
  - 설정을 변경하는 시점에 경고 신호를 표시하여 변경의 잠재적 결과를 명확히 설명
  - 변경의 잠재적 결과에 대해 주기적으로 알림을 제공하고, 기본설정으로 복귀할 기회 제공

## 정책 제언

- **(인터페이스 설계/운영) 주로 참여 유도 목적으로 설계된 요소에 청소년 노출 방지**
  - 무한 스크롤, 업데이트된 정보를 받기 위해 특정 행동을 수행해야 하는 불필요한 요구사항, 동영상 자동 재생, 인위적 알림, 희소성/긴급성을 전달하는 신호, (반복적인) 행동을 수행할 때 가상 보상 제공 등
  - 정기적으로(연1회 이상), 인터페이스 설계에 중대한 변경을 가할 때 기타 인터페이스 설계/운영에 영향을 미치는 상황을 인지할 때마다 위험 평가 및 완화 조치 시행
  - ※ 제3자의 실효적 감사를 위해 모든 관련 데이터와 기술사항에 접근을 허용하고 질의에 답하는 등 협력과 지원 제공
- **(보호자 통제기능) 기본설정 및 설계 조치와 보완적 관계로 사용**
  - 기본설정 관리, 시간제한 설정, 소통하는 계정 확인, 계정설정 관리, 지출한도 설정 등
  - 청소년의 프라이버시를 과도하게 제한하지 않아야 함
  - ※ 예: 모니터링 기능이 활성화될 때마다 청소년에게 실시간으로 명확한 표시 제공

## 정책 제언

### · 지금 청소년들은 태어날 때부터 스마트 기술과 AI 발전을 경험한 세대

- '24.7월 12~19세 생성형 AI 경험률 41.3%, 20대(58.9%), 30대(50.1%) 다음으로 높음(과기정통부, 인터넷이용실태조사)  
cf) '24.7월 중고등학생 생성형 AI 경험률 67.9%(한국청소년정책연구원)
- cf) '24.5월 美 13~18세 생성형 AI 경험률 70%, 자녀의 사용을 인지한 부모는 37%에 불과(common sense)
- '25.6월 가장 많은 사용시간을 기록한 AI앱은 아바타 채팅앱 '제타', 이용자층은 10대에 집중(와이즈앱리테일)
- 중고등학생들이 생성형 AI를 사용하는 목적은 '내가 흥미있는 것들에 대해 질문하기 위해'(3.37/5점 만점)  
'일상생활에서 궁금한 정보를 찾기 위해'(3.22) '학교 숙제를 위해'(3.19), '재미로'(3.02) 등(한국청소년정책연구원)
- AI 사용 흐름이 기능 중심의 도구를 넘어 감정 교류와 관계 형성이라는 심리적 역할로 확장되는 중
- AI앱의 즉각적 피드백과 맞춤형 추천이 SNS/숏폼 중독을 넘어서는 'AI 중독' 문제를 야기할 수 있음

## 정책 제언

### · 오픈AI는 청소년 보호 위해 챗GPT에 안전 라우팅 시스템과 부모 통제기능 도입('25.9)

- 감정적으로 민감한 대화가 감지되면 자동으로 'GPT-5' 모델(세이프 컴플리션 기능)로 전환
- 부모는 사용시간 제한, 음성 모드 및 이미지 생성·편집 비활성화, 대화기록 저장 여부 및 모델 학습 참여 여부 제어 등
- 청소년이 위험한 생각을 하고 있을 가능성을 포착하면 전문인력 검토 후 필요시 부모에게 알림 제공

### · 해외 정책동향

- (美 캘리포니아주) 미성년자에게 AI와 상호작용하고 있음을 공개, 3시간마다 알림을 제공해 휴식을 취해야 함과 챗봇이 인공적으로 생성된 존재임을 상기시킬 것('25.10 제정)  
※ 모든 이용자에게 자살/자해 관련 콘텐츠 생성 방지하는 프로토콜 유지/공개 의무(이용자가 자살/자해 의사표출 시 자살예방 핫라인 등 위기서비스 기관으로 연결하는 알림 제공 포함)
- (유럽연합) 미성년자에게 AI와의 상호작용이 인간과의 상호작용과 다르다는 점을 경고하고, 이 경고를 상호작용 기간 동안 유지(예: AI 챗봇을 추천 연락처에 포함하거나 미성년자가 연결된 이용자와 그룹화 금지)('25.10 제정)
  - 미성년자/보호자가 AI챗봇 사용을 거부할 수 있는 옵션을 제공해야 하며, 사용 유도 금지
  - 미성년자를 상업적 콘텐츠나 구매로 유도하기 위한 AI챗봇 사용 금지







## 종합토론

### 토론1

반려 인공지능 시대와 청소년 보호의 규범적 과제  
김병필 (KAIST 기술경영전문대학원 교수)

### 토론2

과의존 사전예방을 위한 탐지 기술 개발 필요  
황용석 (건국대 미디어커뮤니케이션학과 교수)

### 토론3

디지털 시대 청소년의 SNS 슛폼 과의존 대응 방향  
윤금남 (디지털산업정책연구소 연구위원)

### 토론4

청소년을 위한 가정, 기관, 기업의 균형 있는 정책  
금경희 ((서울)시립인터넷중독예방상담센터장)



토론1

# 반려 인공지능 시대와 청소년 보호의 규범적 과제

김병필 (KAIST 기술경영전문대학원 교수)





## 토론1

## 반려 인공지능 시대와 청소년 보호의 규범적 과제

김병필 (KAIST 기술경영전문대학원 교수)

## 1. 정서적 상호작용의 새로운 주체로서 인공지능

오늘날 인공지능(AI)은 단순한 정보 제공 도구를 넘어, 이용자의 감정을 듣고 반응하는 정서적 상호작용의 주체로 빠르게 자리 잡고 있다. 많은 이들에게 AI 챗봇은 하루 동안 마음에 쌓인 감정을 털어놓는 정서적 통로가 되고 있으며, 이러한 흐름은 특히 청소년층에서 두드러진다. 최근 미국의 조사에 따르면 절반 이상의 청소년이 반려 인공지능(Companion AI) 서비스를 정기적으로 사용한다고 응답하였다(Common Sense Media, 2025).

그러나 이러한 변화가 바람직한지, 그리고 청소년에게 어떠한 영향을 미칠지에 대해서는 사회적 논쟁이 본격적으로 제기되고 있다. 반려 인공지능은 정서적 부담을 덜어주는 장점이 있는 반면, 인간적 성장에 필수적인 관계적 경험을 우회하게 만든다는 비판도 적지 않다. 이러한 양면적 현상 속에서 사회적·제도적 대응 방향을 모색할 필요가 있다.

## 2. 반려 인공지능의 확산과 그 영향

반려 인공지능은 항시적 사용성과 익명성 덕분에 정서적 동반자로서 유용성을 인정받아 왔다. 특히 전문적 지원에 접근하기 어려운 환경에 놓인 이들에게 효과적인 도구로 활용되는 경향이 있다. 최근 연구에서는 챗봇을 정서적·심리적 목적으로 활용한 사용자가 불안 감소, 자기 이해 증진, 삶의 만족도 개선을 경험했다고 보고되었다(Siddals et al., 2024). 해당 연구에 따르면 일부 사용자는 “인생을 바꿀 정도의 도움”을 받았다고 평가하기도 한다. 이러한 상시적 접근성과 익명성은 특히 청소년에게 심리적 부담을 낮추는 요소로 작용한다. 만약 반려 인공지능이 전문 상담과 연계되는 적절한 안전장치를 갖추고 있다면, 심리적 어려움을 겪는 청소년의 정신건강 문제를 조기에 발견하고 도울 수 있는 유의미한 수단이 될 수 있다.

그러나 반려 인공지능이 제공하는 정서적 상호작용은 인간관계와 구조적으로 다르다. 사회심리학자 셰리 터클이 지적하듯, 대인관계 능력은 갈등과 오해를 극복하고 서로를 이해하며 배려하는 과정을 통해 성장한다(Turkle, 2011). 반면 AI는 사용자가 원할 때 즉각 반응하고, 갈등이 없는 ‘맞춤형 관계’를 제

공한다. 이는 마찰 없는 관계에 익숙해지도록 만들며, 실제 인간관계에서 필요한 감정 조절·공감·충돌 해결 능력의 발달을 저해할 가능성이 있다.

이러한 반려 인공지능에 장기간 노출될 경우 청소년의 정서적 의존을 강화할 수 있으며, 스트레스나 불안 수준이 높은 청소년일수록 더욱 취약하게 영향을 받을 수 있다. 실제로 최근 미국에서는 청소년이 AI 챗봇과 지속적으로 상호작용한 끝에 극단적 선택을 했다는 이유로 소송이 제기되었다. 일부 챗봇이 자살 충동을 억제하지 못하고 오히려 감정을 강화하거나 위험한 행동을 암시했다는 증언도 나왔다. 단기적으로는 만족을 주지만 장기적으로는 사회적 능력을 약화시키는 ‘설탕 같은 관계’가 될 수 있다는 우려가 제기되는 이유이다.

반려 인공지능의 확산과 함께 여러 국가들은 규제적 대응에 나서고 있다. EU AI Act는 챗봇의 투명성 의무를 명문화하고, 위험 수준에 따라 고위험 AI에 더 엄격한 규제를 부과한다. 미국 캘리포니아주는 챗봇이 인간이 아님을 명확히 고지하도록 의무화하고, 자살·자해 관련 키워드가 감지될 경우 즉시 예방 상담기관을 안내하도록 규정하였다. 미국 일리노이주는 AI가 인간 심리치료를 대체하거나 독립적으로 치료적 조언을 제공하는 것을 금지하고 있다. 이는 반려 인공지능이 사실상 ‘치료사 역할’을 수행하지 못하도록 하기 위한 조치다. 이러한 해외 입법 사례는 반려 인공지능의 잠재적 위험성에 대한 제도적 대응의 필요성을 잘 보여준다.

### 3. 적절한 규제 방안의 설계

우리나라는 내년 “인공지능 발전과 신뢰 기반 조성 등에 관한 기본법” 시행을 통해 AI 서비스의 안전성 확보를 위한 법적 기반을 마련하게 된다. 그러나 현행 법제는 반려 인공지능이 만들어 내는 정서적 상호작용, 청소년의 취약성, 심리적 의존 문제 등을 충분히 반영하고 있지 않다. 반려 인공지능은 전통적인 AI 서비스와 다른 위험 특성을 가지고 있으므로, 이에 적합한 별도의 규제적 틀을 설계할 필요가 있다.

그런데 적절한 규제 방안을 구축하는 일은 쉽지 않다. 긍정적 효과와 부정적 효과가 복합적으로 얽혀 있고, 기술은 빠르게 발전하며, 장기적 부작용에 대한 과학적·통계적 근거가 충분히 축적되지 않았기 때문이다. 따라서 단순한 규칙(rule) 중심 접근이나 지나치게 포괄적인 원칙(standard) 중심 접근 중 어느 하나만으로는 충분하지 않다.

규칙 중심 접근은 명확한 기준을 제시하는 방식으로, 예를 들어 자동차의 속도를 시속 50km 이하로 제한하는 것이 이에 해당한다. 반면 원칙 중심 접근은 “항상 안전 운전을 해야 한다”와 같이 보다 추상적이고 상황에 따라 적용되는 기준을 설정하는 방식이다. AI 규제에서는 규칙 기반 접근은 명확성이 높다는 장점이 있는 반면, 기술 변화 속도를 따라잡기 어렵다는 한계가 있다. 원칙 기반 접근은 유연성이 있으나 규제 집행 시 자의성 논란과 불확실성이 발생할 수 있다.

청소년 보호 관점에서 반려 인공지능에 대해 일정한 규칙 기반 규제가 필요할 수 있다. 예컨대 챗봇의

비인간성 명시 고지 의무, 자살·자해 관련 대화 발생 시 위기 대응 절차 안내, 미성년자 대상 서비스에 대한 기능 제한과 안전모드 기본 적용 등이다. 여기에 더해, 심리·정서적 상호작용에서 준수해야 할 ‘미성년자 보호 원칙’을 수립하고, 서비스 제공자가 자체적으로 마련한 AI 윤리·책임 원칙을 충실히 준수하도록 할 필요가 있다. 나아가 서비스별 특성에 따라 개별 위험을 평가하고 이를 완화할 의무를 부과하는 체계적 접근이 요구된다.

#### 4. 결론

AI 기술은 고도로 다양하며, 반려 인공지능 서비스는 상호작용 방식·대상·목적 면에서 매우 큰 차이를 보인다. 따라서 일정한 최소 기준(규칙)은 반드시 필요하지만, 서비스 유형과 맥락에 따라 대응할 수 있는 원칙적 규율 또한 개발되어야 한다. 규칙 기반 접근과 원칙 기반 접근을 병행함으로써 기술 변화에 대응할 수 있는 유연성과 미성년자 보호에 필요한 명확성을 동시에 확보할 수 있다.

반려 인공지능은 앞으로 더욱 확산될 것이며, 이를 일률적으로 제한하거나 금지하는 방식의 정책은 현실적이지 않다. 중요한 것은 이러한 기술이 인간의 정서적 필요를 충족시키는 긍정적 잠재력을 살리면서도, 특히 청소년 발달 단계에서 발생할 수 있는 위험을 충분히 관리할 수 있는 규범적 체계를 구축하는 일이다.







# 과의존 사전예방을 위한 탐지 기술 개발 필요

황용석 (건국대 미디어커뮤니케이션학과 교수)





## 토론2

## 과의존 사전예방을 위한 탐지 기술 개발 필요

황용석 (건국대 미디어커뮤니케이션학과 교수)

김현수 박사님의 발제문은 청소년 SNS/숏폼 과의존 문제의 본질을 '개인의 의지박약'이 아닌 '플랫폼의 중독적 설계'에서 찾았다는 점에서 매우 정확한 진단을 제시했다. 특히 메타(Meta)의 내부 문건이 공개한 '사회적 비교 스위트 스팟' 개념과 틱톡의 의도적 중독성 강화 전략은 플랫폼 사업자들이 청소년의 정신건강 위해를 인지하면서도 수익 극대화를 우선시했음을 명확히 보여준다.

과학기술정보통신부의 2024년 디지털 정보격차·웹 접근성·스마트폰 과의존 실태조사 결과에서처럼, 청소년의 42.6%가 과의존 위험군에 속하며 이는 전년 대비 2.5%p 증가한 수치다. 더욱 심각한 것은 청소년의 37.0%가 본인이 스마트폰에 의존적이라고 응답했다는 점이다. 이는 단순한 사용 행태의 문제가 아니라 구조적 설계의 문제임을 방증한다. 김현수 박사님이 제안하신 '안전 중심 설계' 방향성에 동의하며, 유럽연합(EU) 디지털서비스법(Digital Service Act; DSA)과 미국 뉴욕 주의 아동 중독성 피드 이용 금지법(The Stop Addictive Feeds Exploitation (SAFE) for Kids Act)처럼 무한 스크롤, 자동 재생, 알고리즘 피드에 대한 규제 논의가 필요하다는 점에 인식을 같이 한다.

## 토론의 핵심: 법적 규제를 넘어 원칙 기반 자율규제로

그러나 경직된 법적 규제가 과연 빠르게 진화하는 디지털 환경에서 실효성이 있는지를 먼저 검토할 필요가 있다. 과거 게임 셧다운제의 실패는 명령-통제식 규제의 한계를 명확히 보여주었다. 2011년 도입된 셧다운제는 청소년 게임 이용 시간을 줄이는 데 효과가 없었을 뿐만 아니라, 산업 위축과 기본권 침해 논란으로 10여 년 만에 폐지되었다. 이러한 경험은 우리에게 중요한 교훈을 제공한다. 세부 규칙을 법률로 고정하는 순간, 기술은 이미 그 규칙을 우회하거나 무력화하는 방향으로 진화하기 시작한다는 것이다.

따라서 발제문의 방향성에는 동의하지만, 구체적 접근 방법에서는 원칙 기반 규제와 자율규제, 그리고 기술 기반 보호장치의 결합이 더 효과적이라고 주장한다. 블랙(Black, 2008)은 원칙 기반 규제가 세부 규칙 중심 규제보다 디지털 환경에 적합하다고 논증했다. 원칙 기반 규제는 무엇을 달성해야 하는지 명확한 목표를 제시하되, 어떻게 달성할지는 사업자의 창의성과 전문성에 맡긴다. 이는 기술 혁신을 저해하지 않으면서도 공익 목표를 달성할 수 있는 균형점이다.

## 원칙, 자율규제, 인센티브, 모니터링의 통합

효과적인 청소년 보호를 위해서는 네 가지 요소가 유기적으로 결합되어야 한다. 첫째는 원칙 기반 규제를 통한 목표의 명확화다. 법률은 청소년을 중독적 설계와 유해 콘텐츠로부터 보호해야 한다는 명확한 원칙을 제시하되, 구체적 방법은 규정하지 않는 것이 바람직하다. 이러한 원칙은 무한 스크롤을 금지하거나 푸시 알림 시간을 특정하는 식의 세부 규칙이 아니다. 사업자는 자신의 서비스 특성에 맞는 최적의 방법을 선택할 수 있다.

둘째는 자율규제를 통한 산업계 주도의 기준 마련이다. 원칙을 구체적 기준으로 전환하는 작업은 기업의 자율규제를 통해 구현되는 것이 적절하다. 개별 기업 및 한국게임정책자율기구(Game Self-governance Organization OF KOREA, GSOK), 한국인터넷자율정책기구(Korea Internet Self-governance Organization; KISO)와 같은 협력적 자율규제기구가 정부와 소통 아래 산업계, 전문가, 시민사회와 협의하여 자율규제 가이드라인을 개발하는 것이 적절한 방법으로 보인다.

청소년 계정 기본 설정 기준, 유해 콘텐츠 필터링 강도, 부모 통제 기능의 최소 요건, 알고리즘 투명성 공개 수준 등은 그 권리 보호의 효과성을 면밀히 검토해서 가이드라인 등에 반영해야 한다. 이러한 가이드라인은 법적 강제력은 없지만 업계 표준으로 기능한다. 사업자는 이를 따르거나, 동등 이상의 효과가 있는 대안을 제시할 수 있다. 중요한 것은 결과이지 방법이 아니다.

셋째는 선도 기업에 대한 인센티브 제공이다. 청소년 보호를 잘 이행하는 플랫폼에게는 명확한 보상이 주어져야 한다. 예를 들어, 자율규제를 잘 이행하는 기업에는 청소년 안전 인증 마크를 부여하고 정부 조달에서 가점을 주는 인증 제도, 기술 기반 보호장치 개발에 대한 R&D 지원금 같은 재정 지원, 자율규제 성과가 우수한 사업자에게 추가 규제를 면제하는 규제 유예, 우수 사례 공개를 통한 브랜드 이미지 제고 같은 사회적 신뢰 구축 등이 그것이다.

넷째는 경험적 모니터링을 통한 데이터 기반 정책 개선이다. 정책의 실효성을 지속적으로 검증하기 위해서는 체계적인 모니터링 시스템이 필수적이다. 청소년 과의존 위험군 비율 변화를 추적하는 연간 실태 조사, 유해 콘텐츠 노출 건수 및 조치 시간을 파악하는 플랫폼 투명성 보고서, 부모 통제 기능 활용률 및 만족도를 측정하는 이용자 서베이, 우울·불안 증상, 수면 시간 등 청소년 정신건강 지표 변화 추적 등이 포함되어야 한다. 이러한 데이터는 분기별로 공개하고 연 1회 종합 평가 보고서를 발간한다. 모니터링 결과가 부정적이면 자율규제 가이드라인을 수정하거나, 필요시 법적 규제 강화를 검토한다. 이는 학습하는 규제 접근으로 볼린다.

## 기술 기반 보호장치: 설계와 콘텐츠의 이중 과제

발제문이 강조한 중독적 설계 문제와 더불어, 우리는 AI가 생성하는 유해 콘텐츠 자체에도 대응해야 한다. 2023년 국제앰네스티(Amnesty International)조사에 따르면, 틱톡(TikTok)에서 13세로 설정한 계정에 30분 만에 자살 충동, 성적 콘텐츠, 혐오 콘텐츠가 노출되었다. 이는 알고리즘의 문제이기도 하지만, 동시에 플랫폼 내부에 이미 존재하는 콘텐츠의 문제이기도 하다. 아무리 알고리즘을 투명하게

만들고 무한 스크롤을 제한해도, 플랫폼 내부에 존재하는 방대한 유해 콘텐츠를 실시간으로 걸러내지 못한다면 청소년 보호는 반쪽짜리에 그칠 수밖에 없다.

여기서 기술 기반 보호장치가 핵심이 된다. 이는 크게 두 가지 차원으로 구성된다. 첫 번째는 AI 기반 탐지 알고리즘 개발이다. 생성형 AI 시대에는 유해 콘텐츠도 AI가 생성한다. 따라서 AI로 AI를 탐지하는 기술이 필요하다. 얼굴 합성 영상이나 음성 변조 등을 식별하는 딥페이크 탐지, GPT 등으로 생성된 자살·자해 권유 글을 필터링하는 AI 생성 유해 텍스트 탐지, 단순 키워드 매칭이 아닌 문맥상 유해성을 AI가 판단하는 맥락적 유해성 판단, 새로운 유해 콘텐츠 패턴을 자동으로 학습하고 DB를 업데이트하는 실시간 학습 시스템 등이 여기에 해당한다. 이러한 탐지 알고리즘은 개별 플랫폼이 독자 개발할 수도 있고, 자율규제 기구 등의 공동노력으로 개발하여 제공할 수도 있다. 중요한 것은 기술적 보호 역량의 존재 여부다.

두 번째는 보호용 데이터셋 구축이다. 여기서 KISO의 자율규제 데이터베이스(DB) 모델이 중요한 시사점을 제공한다. KISO는 2021년부터 네이버와 카카오가 자발적으로 제공한 약 80만 건의 욕설·비속어·청소년 유해어를 통합하여 보호용 데이터셋을 구축했다. 2022년 정식 서비스 개시 이후 현재까지 830여 개 인터넷 매체가 KISO Safeguard System API를 무료로 활용하고 있다. 이 모델의 핵심은 자발적 참여, 공동 인프라, 기술적 유연성이라는 세 가지 원칙에 있다.

먼저 자발적 참여의 측면을 보면, 네이버와 카카오는 법적 강제가 아닌 ESG 경영과 사회적 책임의 일환으로 자사가 수년간 축적한 유해어 DB를 무상 제공했다. 이는 강제가 아닌 인센티브와 사회적 신뢰에 기반한 자율규제의 전형이다. 공동 인프라 측면에서 보면, 개별 기업이 독자적으로 유해어 DB를 구축하는 대신 산업계가 공동으로 활용하는 공공재를 만들었다는 점이 중요하다. 특히 중소 플랫폼은 자체 역량으로는 불가능한 수준의 필터링을 KISO API를 통해 손쉽게 구현할 수 있다. 이는 디지털 생태계 전체의 안전 수준을 동시에 높이는 효과를 가져온다. 기술적 유연성 측면에서는, KISO가 데이터셋과 API만 제공하고 각 사업자는 자신의 서비스 특성에 맞게 필터링 강도, 적용 범위, 대체어 제공 방식 등을 자율적으로 결정할 수 있다는 점이 핵심이다.

### KISO 모델의 확장: 청소년 특화 보호 데이터셋으로

현재 KISO DB는 주로 욕설·비속어에 초점을 맞추고 있지만, 청소년 보호를 위해서는 청소년 특화 보호 데이터셋으로 확장할 필요가 있다. 이러한 확장은 단계적으로 접근해야 한다. 즉시 실행할 수 있는 1단계는 기존 80만 건 DB에 청소년 유해 카테고리를 추가하는 것이다. 자살·자해 관련 키워드 및 문장 패턴, 극단적 다이어트나 프로아나 같은 섭식장애 조장 콘텐츠, 성적 착취 관련 표현, 학교 폭력 조장 언어 등이 여기에 포함되어야 한다.

6개월 내에 달성할 수 있는 2단계는 AI 생성 콘텐츠 탐지 데이터셋 구축이다. 이미지, 영상, 음성 등의 딥페이크 샘플 DB, GPT 등으로 생성된 자살 권유 글 같은 AI 생성 유해 텍스트 샘플, 합성 이미지를 판별하기 위한 데이터셋 등을 체계적으로 수집하고 분류해야 한다. 1년 내에 구축할 3단계는 맥락적 유해

성 판단 데이터셋이다. 단순 키워드가 아닌 문맥상 유해성을 판단하는 AI를 학습시키기 위한 데이터가 필요하다. 예를 들어 "다이어트"라는 단어는 건강 정보 맥락에서는 중립적이지만, 극단적 체중 감량 조장 맥락에서는 유해할 수 있다. 이러한 맥락적 차이를 AI가 학습할 수 있도록 방대한 샘플 데이터를 구축해야 한다.

마지막으로 지속적으로 운영해야 할 4단계는 실시간 학습 시스템이다. 플랫폼들이 새로 발견한 유해 콘텐츠 패턴을 KISO DB에 기여하고, AI가 자동으로 학습하여 DB를 지속 업데이트하며, 분기별로 새로운 패턴을 추가하고 공유하는 체계가 필요하다. 이러한 단계적 접근을 통해 KISO DB는 단순한 키워드 목록에서 지능형 보호 시스템으로 진화할 수 있다.

기술적 구현 측면에서 보면, KISO는 단순한 데이터 저장소가 아니라 지능형 보호 시스템으로 진화해야 한다. 키워드 매칭에서 시작하여 문장 패턴 인식으로 나아가고, 최종적으로 맥락적 AI 판단에 이르는 다층 필터링 체계가 필요하다. 플랫폼이 콘텐츠 업로드 시점에 즉시 유해성을 검사할 수 있는 실시간 API를 제공해야 하며, AI가 왜 특정 콘텐츠를 유해하다고 판단했는지 근거를 제공하는 설명 가능성 기능도 갖추어야 한다. 또한 잘못된 판정에 대한 이의 제기 및 재학습 메커니즘을 통해 오탐을 방지해야 한다.

### 실천적 제언: 역할 분담과 통합

효과적인 AI 시대 청소년 보호는 원칙 기반 규제와 기술 기반 보호장치의 결합으로 가능하다. 이를 위해서는 정부, KISO, 플랫폼 사업자 각각의 명확한 역할 분담이 필요하다.

정부의 역할은 명확한 원칙 제시에서 시작한다. "플랫폼은 청소년을 중독적 설계와 유해 콘텐츠로부터 보호해야 한다"는 원칙을 법률에 명시하되, 구체적 방법은 규정하지 않는다. 동시에 KISO에 대한 R&D 예산 지원과 법적 지위 명확화를 통해 자율규제 기구를 지원해야 한다. 우수 사업자에게 인증을 부여하고 조달 가점을 주며 규제를 유예하는 인센티브 설계도 정부의 몫이다. 또한 분기별 실태조사와 연간 종합평가를 통한 모니터링 체계 구축도 필수적이다.

사업자 및 자율규제기구의 역할은 자율규제의 구체화와 기술적 구현이다. 산업계, 전문가, 시민사회와 협의하여 자율규제 가이드라인을 개발하고, 청소년 특화 보호용 데이터셋을 구축 및 확장해야 한다. 대학과 연구소와 협력하여 AI 탐지 알고리즘을 공동 연구하고, 연 1회 회원사의 이행 현황을 평가하여 공개하는 것도 KISO의 중요한 역할이다.

플랫폼 사업자의 역할은 원칙의 실천이다. 설계 단계부터 청소년 보호를 내재화하는 Safety by Design 원칙을 적용하고, 자체 필터링 시스템을 구축하는 한편, 유해 콘텐츠 조치 현황과 알고리즘 작동 원리를 담은 투명성 보고서를 발간하고, 신규 유해 패턴을 발견하면 KISO DB에 기여하여 공동 인프라를 강화하는 것도 사업자의 책임이다.

### 자율규제와 기술 혁신의 선순환

김현수 박사님이 제기한 중독적 설계 문제는 명확히 해결해야 할 과제다. 그러나 그 해결 방법은 경직된 법적 규제보다는 원칙 기반 규제, 자율규제, 인센티브, 모니터링의 결합이 더 효과적이다. 특히 빠르게 진화하는 AI 기술 환경에서는 기술 기반 보호장치가 핵심이 된다. KISO의 자율규제 DB 모델은 바로 이러한 접근의 성공 사례다. 사업자들이 자발적으로 데이터를 제공하고, 산업계가 공동으로 활용하며, 지속적으로 업데이트되는 보호용 데이터셋은 법적 명령보다 더 유연하고 효과적으로 청소년을 보호할 수 있다.

한국은 세계 최고 수준의 디지털 인프라와 KISO라는 선도적 자율규제 모델을 이미 보유하고 있다. 이제 필요한 것은 이를 청소년 보호 영역으로 확장하고, AI 탐지 알고리즘과 결합하며, 명확한 원칙과 인센티브로 뒷받침하는 것이다. 이러한 통합적 접근이 실현된다면, 한국은 규제 대 혁신이라는 이분법을 넘어 자율규제를 통한 책임 있는 혁신의 글로벌 모범 사례를 만들어갈 수 있을 것이다.





토론3

# 디지털 시대 청소년의 SNS 슛폼 과의존 대응 방향

윤금남 (디지털산업정책연구소 연구위원)





## 토론3

## 디지털 시대 청소년의 SNS 숏폼 과의존 대응 방향

윤금남 (디지털산업정책연구소 연구위원)

## 1. 서론

그동안 우리는 청소년의 디지털 과의존을 주로 ‘스마트폰 사용시간’을 중심으로 관리해 왔습니다. 하지만 이제 문제의 중심은 기기가 아니라 콘텐츠, 특히 SNS와 숏폼으로 옮겨가고 있습니다. 성평등가족부의 최근 조사에 따르면, 청소년의 숏폼 콘텐츠 이용률은 94.2%로 TV보다도 높고, 절반 가까이는 이미 생성형 AI를 활용한 콘텐츠 제작이나 소비를 하고 있습니다(성평등가족부 보도자료, 2025.3.31.). 즉, 청소년들은 스마트폰을 단순히 쓰는 게 아니라, 그 안에서 숏폼 중심의 세계를 ‘살고’ 있는 것입니다.

이러한 변화는 집중력 저하, 수면장애, 불안감, 외모 집착 등으로 이어지며, 이미 정신건강 측면에서도 심각한 과의존 양상을 보이고 있습니다.

이 문제는 단순한 시간 관리의 차원을 넘어, 플랫폼의 알고리즘 구조와 사회문화적 환경이 결합된 복합적 현상입니다. 짧고 강한 자극을 반복적으로 제공하는 알고리즘 구조가 청소년의 인지·정서 발달에 영향을 미치고, 사회적 비교와 인정욕구가 결합되면서 중독적 이용 패턴을 강화시키고 있습니다. 따라서 청소년 SNS 숏폼 과의존은 단순한 이용 문제가 아니라, 알고리즘 구조와 사회문화적 환경이 결합된 복합적 현상이며, 이를 해결하기 위해서는 예방 중심의 인식전환과 플랫폼의 설계 책임 강화가 필요합니다.

## 2. 환경변화: 숏폼은 SNS를 넘어 ‘모든 서비스’로 확산 중

불과 몇 년 전까지만 해도 숏폼은 틱톡이나 유튜브, 인스타그램의 영역이었습니다. 그런데 지금은 메신저, 포털, 심지어 웹툰 앱까지 확산되고 있습니다. 최근 카카오톡이 자체 숏폼 공간을 신설했고, 네이버 웹툰과 포털 다음도 각각 ‘컷츠(Cuts)’와 ‘루프(Loop)’ 서비스를 선보였습니다. 결국 청소년들은 이제 유튜브를 보지 않아도, 카카오톡 안에서, 웹툰을 보면서, 어디서든 숏폼에 노출되고 있는 상황입니다.

이처럼 숏폼이 플랫폼의 기능으로 내장되기 시작하면서, 기존의 ‘플랫폼 단위 관리’는 더 이상 실효성이 없습니다. 이제는 숏폼 기능 자체를 포괄하는 콘텐츠 기반 관리체계로의 전환이 불가피해졌습니다.

### 3. 해외동향: '설계단계의 책임'으로 전환

해외에서는 청소년의 디지털 과의존을 단순한 개인의 이용 문제로 보지 않고, 플랫폼의 설계구조와 서비스 제공 방식에서 비롯된 사회적 문제로 인식하며 대응을 강화하고 있습니다.

유럽연합(EU)은 디지털 서비스 법(Digital Service Act; DSA)을 통해 플랫폼이 청소년 보호를 위한 위험평가와 알고리즘 투명성 보고를 의무화하고, 유해 콘텐츠나 중독성 설계로부터 미성년자를 보호하기 위한 비례적·예방적 조치를 취하도록 규정했습니다.

호주는 온라인 안전법을 통해 부모의 동의 여부와 관계없이 16세 미만 청소년의 SNS 가입을 제한하고, 청소년 계정에 대해 유해 콘텐츠 차단 및 신고 기능 강화를 의무화했습니다.

이처럼 해외 주요국은 공통적으로, 청소년이 사용하는 플랫폼 서비스의 설계 단계에서 안전과 책임을 내재화하는 방향으로 정책을 마련하고 있습니다. 즉, 이용시간 통제 중심의 사후 대응에서 벗어나, 중독 유발 구조를 사전에 차단하는 예방 중심의 설계 책임 체계로 옮겨가고 있습니다.

### 4. 국내 대응

우리 정부 역시 이러한 변화에 발맞춰 정책을 추진하고 있습니다. 최근 과학기술정보통신부가 발표한 <제6차 지능정보서비스 과의존 예방 및 해소 기본계획>은 이러한 전환점을 명확히 보여줍니다. 이 계획은 기존의 '스마트폰 이용시간 관리'에서 벗어나, SNS·숏폼 중심의 콘텐츠별 과의존 관리체계로 전환을 선언하며, 청소년 과의존을 2027년까지 코로나 이전 수준으로 회복시키겠다는 목표를 제시했습니다(동아일보, 2025.09.30.).

국회에서도 「정보통신망 이용촉진 및 정보보호 등에 관한 법률 일부개정법률안」이 지속적으로 발의되었는데, 알고리즘을 활용해 지속적으로 중독성 콘텐츠를 제공하는 SNS 사업자는 청소년 여부를 확인하고 법정대리인 동의를 확인(김장겸 의원 대표발의안, 2024.7.17)해야 하며, 16세 미만 청소년의 SNS 일일 이용 한도를 설정하고 추천 알고리즘 허용 여부에 대해 친권자의 확인을 받도록 하는(조정훈 의원 대표발의안, 2024.8.13.) 내용입니다. 이러한 법안은 SNS 플랫폼이 단순 서비스 제공자를 넘어, 이용자 연령 확인, 노출 콘텐츠 설계, 추천 알고리즘 운영 전반에 대한 사회적 책임을 직접 부담하도록 설계된 것으로, 플랫폼 책임을 법제화하려는 시도로서 의미가 큼니다.

### 5. 대응방향

이제 필요한 것은 청소년 개인의 절제력 강화만이 아닙니다. 플랫폼, 교육, 가정이 함께 작동하는 다층적인 대응체계가 필요합니다.

- ① 플랫폼 대응: 숏폼 플랫폼은 단순히 이용시간 알림 기능을 제공하는 수준을 넘어, 이용시간 제한과 자동중단 기능을 기본 설정으로 내장하고, 추천 알고리즘의 작동 원리와 노출 기준을 투명하게 공개해야 합니다.

- ② 교육적 대응: 초·중등 교과과정에 ‘디지털 주의력 교육’, SNS 리터러시 등의 과목을 포함하여, 청소년들이 단순히 ‘얼마나 썼는가’가 아니라 ‘무엇을, 왜 소비하고 있는가’를 이해할 수 있도록 도와야 합니다.
- ③ 가정(부모)의 대응: 한국언론진흥재단이 언급했던 ‘디지털 페어런팅(Digital Parenting)’의 개념처럼, 부모가 자녀의 미디어 이용을 통제하는 것이 아니라 함께 이해하고 지도할 수 있는 역량을 키우는 것이 중요합니다.

## 6. 결론

쏫폼은 단순한 오락이 아니라, 청소년 세대의 정체성을 형성하는 새로운 언어입니다. 따라서 무조건 금지나 제한이 아니라, 청소년이 스스로 디지털 환경을 이해하고 선택할 수 있도록 하는 자율과 사회적인 보호가 균형을 이루는 방향으로 접근해야 합니다. 정부의 정책, 플랫폼의 책임, 교육과 가정의 역할이 함께 맞물릴 때 비로소 청소년은 디지털 사회 속에서 건강하게 성장할 수 있습니다.

기술의 진보가 인간의 성장을 해치지 않도록, 사회적 합의와 책임을 기반으로 한 디지털 웰빙 문화를 함께 만들어가는 노력이 필요합니다.



## 토론4

# 청소년을 위한 가정, 기관, 기업의 균형 있는 정책

금경희 ((서울)시립인터넷중독예방상담센터장)







## 토론4

## 청소년을 위한 가정, 기관, 기업의 균형 있는 정책

금경희 ((서울)시립인터넷중독예방상담센터장)

최근 들어 짧은 영상 콘텐츠를 이용하는 청소년들이 급증하면서 집중력 저하, 학습 방해, 수면 부족, 사회적 관계의 어려움 등 정서적으로 부정적인 영향으로 센터를 찾는 경우가 많아졌습니다. 한국청소년정책연구원에서 ‘디지털시대의 청소년 보호정책과제 개발’을 위해 콜로키움을 개최해 주셔서 현장에서 청소년을 위해 일하고 있는 사람으로서 매우 반갑고 고맙게 생각합니다. 청소년이 SNS 과의존에서 벗어나 정서적으로 안정되려면, 청소년 개인의 노력이 필요하겠지만 이제는 심리·정서적인 전문적 도움과 함께 가족의 도움, 더 나아가 기업도 함께 참여하고 디지털 과의존 예방을 위한 사회적 운동 등으로 균형을 이루어야 한다고 생각합니다. 이러한 내용을 바탕으로 토론하고자 합니다.

## 1. 아이윌센터-“청소년의 주도적인 SNS사용 조절”

우리나라의 컴퓨터 보급률은 1990년대 폭발적으로 증가하였으며, 1999년 당시의 컴퓨터 보급률은 51.8%로서 2가구 중 1가구가 컴퓨터를 소유하는 것으로 나타났고 특히 10대 청소년은 3명당 2명(66.5%)이 컴퓨터를 소유하는 것으로 나타났다. 이로 인해 청소년의 컴퓨터 사용이 증가하였고 부작용으로 1990년 후반부터 ‘컴퓨터 중독’ 또는 ‘인터넷 중독’ 문제가 등장하기 시작했다. 인터넷 중독이 사회문제로 대두되어 국가 차원의 개입은 2002년부터 시작되었다. 행정안전부에서 대응 센터를 구축하고 인터넷 중독 예방교육 및 상담, 전문인력 양성, 실태조사 등을 추진하였으며 이어서 문화체육관광부, 교육부, 보건복지부, 지방자치단체들도 자체적인 계획을 수립하여 인터넷 중독 예방 및 해소를 위한 사업을 진행해 오고 있다. 서울시는 2007년 전국 지방자치단체들 중 최초로, 그리고 지금까지 유일하게 시립인터넷중독예방상담센터(이하 ‘아이윌센터’)를 설립해 운영하고 있다. 아이윌(I WILL)센터의 명칭은 청소년들이 디지털미디어 없이는 생활하기 어려운 점을 감안하여 청소년들이 스스로 조절하자는 취지에서 자율성과 조절의 목표를 두고 예방과 상담을 진행해오고 있다. 다른 물질 중독과는 달리 인터넷 중독은 디지털미디어 기기 없이는 살아갈 수 없는 환경이기에 청소년 스스로가 관리하고 조절해 나가야만 한다. 이를 위해서는 전문적인 상담적 치유 과정이 필요하고 예방적 차원으로는 가족 대안활동이나 또래 대안활동이 활발히 진행되어야 한다.

## 2. SNS플랫폼 기업의 구조적 책임의 시대

청소년의 디지털미디어 과의존 문제뿐만 아니라 디지털 기기에 탑재되는 인공지능(AI) 기술 발전에 따라 딥페이크 범죄, 다양한 SNS플랫폼 피해 등 청소년의 디지털 범죄 피해 노출 문제도 심각해지고 있다. 이제는 SNS플랫폼 기업들이 윤리적 측면의 구조적 책임을 지게 해야 하고 국가 차원의 규제나 규율이 필요해 보인다. 미국, 유럽 호주의 움직임을 보면 국가 차원의 정책이 이루어지고 있다. 이에 반해 우리나라는 아직까지 미비한 실정이다.

### 〈해외 정책 동향〉

#### □ (미국) 알고리즘 추천 제어 등 기업의 자율규제와 사회적 책임을 강조

구분	법률
미국	어린이 온라인 안전법 ('24. 7. 상원통과)
미국(플로리다)	SNS 플랫폼 법안 (대법원 소송 중)
	미성년자 온라인 보호법안('25. 1.시행)
미국(뉴욕)	어린이를 위한 중독성 피드 착취 중지법 ('24. 6. 통과)

#### □ (유럽) 독일, 프랑스 등을 중심으로 청소년 SNS 이용 연령 확인·제한, 부모 동의 의무화 등 사전 예방을 위한 엄격한 법적 장치를 마련·시행

구분	법률
EU	디지털서비스법('24. 2. 시행)
	디지털 플랫폼 중독 디자인 규제('23.12. 결의)
영국	온라인 안전법('23.10. 제정)
	아동 안전 행정 지침('24. 5. 발표)
프랑스	디지털 성인 확립과 온라인 증오 퇴치를 위한 법('23. 7. 시행)
	교육법('18. 시행)
독일	인터넷 접속 수단에 대한 부모 단말 제어 강화법('24. 7. 시행)
	개인정보보호법('18. 5. 시행)

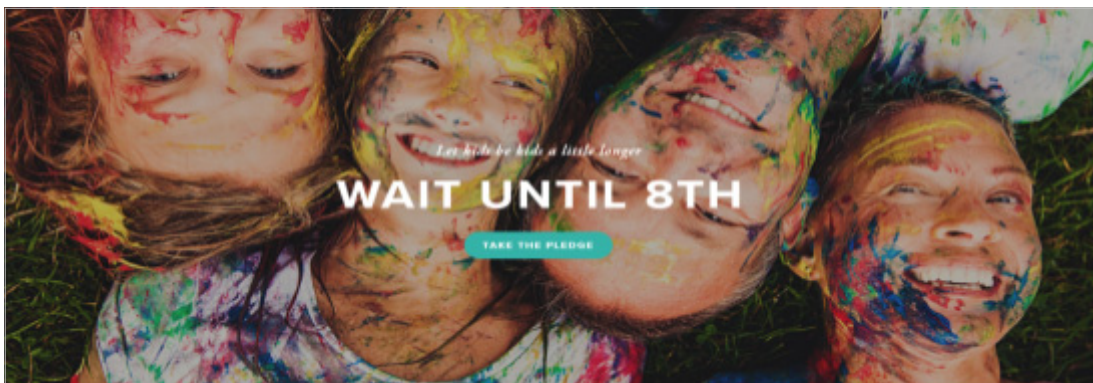
#### □ (호주) 16세미만 청소년 SNS 가입 금지 등 강력한 법안 추진

구분	법률	내용
호주	온라인 안전법 ('24.11. 개정)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16세 미만 청소년의 SNS 계정 생성 금지</li> <li>• 법 위반 시, 플랫폼 기업에 최대 4,950만 호주달러의 벌금 부과</li> <li>• 2025년 1월부터 법을 시범 운영한 뒤 1년 후 정식 시행 계획</li> </ul>

〈2025. 9. 관계부처 합동 자료〉

### 3. 사회운동, 캠페인

청소년의 디지털 문제에 효과적으로 대응하는 관련 기관의 주요한 역할 중 하나는 바로 시민과 함께 사회참여 운동, 캠페인 등을 진행하는 것이다. 아동·청소년의 디지털미디어 문제는 복합적인 원인의 결과물이다. 개인의 조절 역량, 동기 등이 중요한 요인으로 작용하며 가족 내 디지털미디어 사용 환경, 부모의 양육 태도도 많은 영향을 끼친다. 이렇게 복합적인 문제에 대해 항구적인 대응 체계를 갖추려면 연대를 통한 사회의 관심과 참여, 의식의 형성, 문화 창출이 필수적이다. 미국에서 학부모, 학교를 중심으로 전국적으로 행해지고 있는 ‘Wait Until 8th(8학년까지 기다리세요)’라는 사회운동이 있다. 자녀가 스마트폰을 소지하기 전에 부모들이 자발적으로 동의하는 캠페인인데, 이 운동의 목표는 청소년의 디지털 기기 사용에 따른 부정적인 영향을 줄이기 위해 부모들이 자녀의 스마트폰 소지 시점을 8학년(13세) 이후로 미루는 것이다. 캠페인 웹사이트에 따르면, 미국 전역에서 11만 명 이상의 부모들이 이 운동에 참여하고 있으며, 일부 지역에서는 학교와 협력하여 스마트폰 사용에 대한 교육과 정책을 강화하는 등의 활동도 이루어지고 있다고 한다.



〈출처 : <https://www.waituntil8th.org>〉

시립인터넷중독예방상담센터는 2010년에 6개의 아이월센터가 연합하여 ‘1-1-1 끄기’라는 캠페인을 창시하여 전개하고 있다. 주 1회, 1일, 1시간 스마트폰을 끄고 가족과 함께 대화하며 여가를 보내자는 취지의 운동이다. 외국의 성공적인 사회운동 사례도 좋지만 우리나라 실정에 맞는 사회운동의 확산이 필요하다. 무엇보다 참여자인 시민, 청소년의 의견을 반영하여 시민 주도성의 실효성 있고 파급력 있는 캠페인을 지속적으로 전개하는 것이 필요하겠다. 우리 생활에서 떼어낼 수 없는 SNS를 긍정적으로 사용하기 위해서는 청소년 개인 스스로 조절력을 높이고, 가족구성원은 함께 대안활동으로 자녀에게 관심을 주고, SNS플랫폼 기업들이 윤리적인 측면으로 청소년에게 다가간다면 SNS/숏폼 과의존 문제는 해소될 수 있을 것으로 본다.

---

## MEMO

---

## MEMO

---

## MEMO