

열린사회포럼 세미나

중독 없는 사회 구현을 위한

회복과 연대

일시 | 2025년 9월 25일 (목) 오후 2시

장소 | 서울 영등포구 양평로25길 8,
어반322 5층, 푸른홀

사회 | 옥동석 열린사회포럼 이사장

발제 | 이건우 충남대 경상대학 강사

토론 | 조귀동 명지대 경제학과 겸임교수
최연우 멘탈헬스코리아 대표



열린사회포럼



숏폼 도입이 20대의 스마트폰 과의존에 미친 영향

: 이원고정효과와 이중차분을 통한 접근

충남대학교 강사 이건우

목차

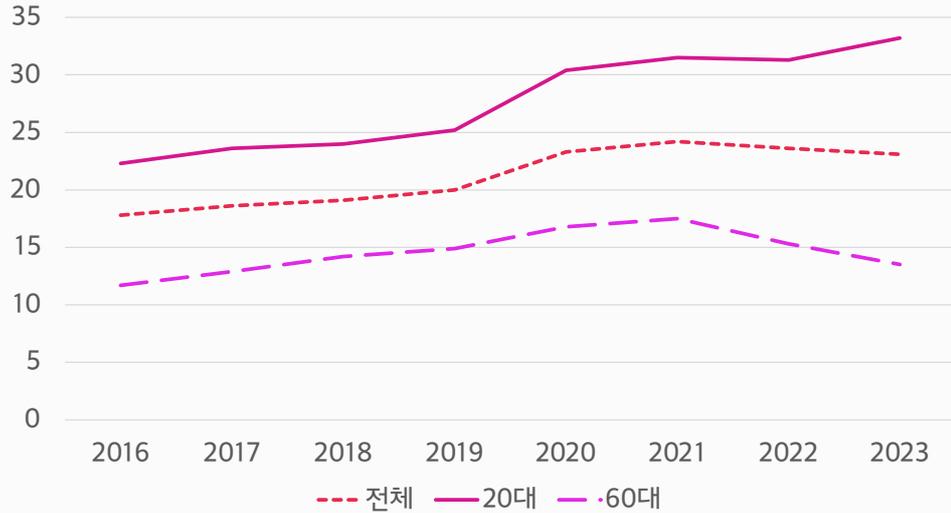


1. 서론
2. 연구 설계
3. 결과
4. 함의
5. 생각해볼 점

1. 서론

- 성인을 기준으로, 20대가 스마트폰 과의존에 가장 취약한 것으로 나타남
- 전체적으로는 2021년 이후 과의존위험군 감소 추이
- 하지만 2023년 기준 다른 연령대와 달리 20대는 증가 추세를 보임

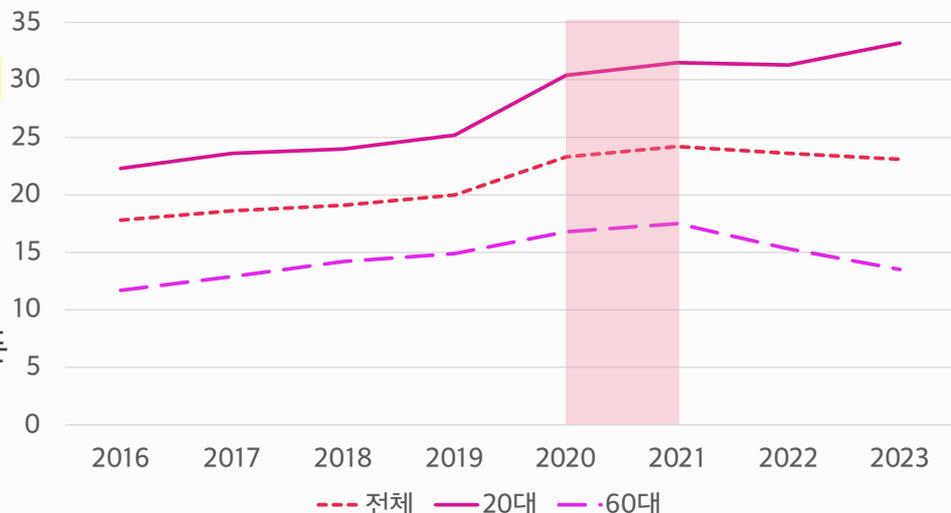
스마트폰 과의존위험군 추이 (스마트폰 과의존 실태조사, %)



1. 서론

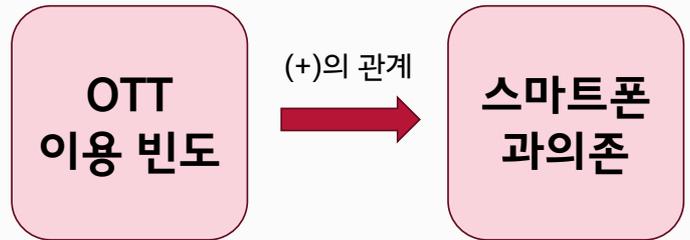
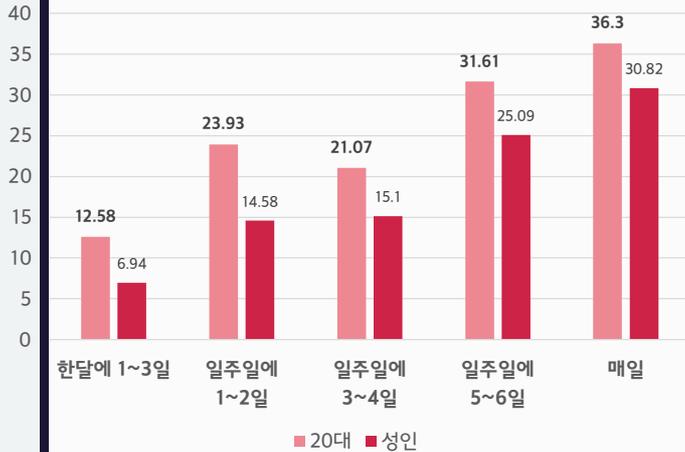
- 국내의 스마트폰 과의존 연구는 대부분 개인의 주관적 요인에서 원인을 찾음
- 본 연구는 2021년, 국내에 주요 숏폼 서비스가 본격 도입된 것에 착안
- 이러한 도입이 20대 스마트폰 과의존 증가 추세에 영향을 주었는지 여부를 분석

스마트폰 과의존위험군 추이 (스마트폰 과의존 실태조사, %)



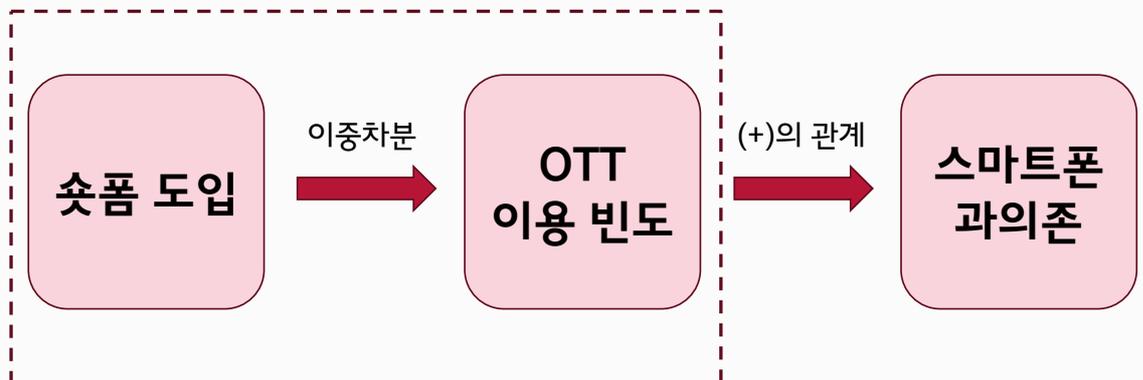
2. 연구 설계

동영상 이용빈도와 과의존위험군 비율(2022,%)



2. 연구 설계

- 본 연구가 실증 분석한 부분은 (이중차분을 통한) 숏폼과 OTT 이용 빈도 간의 관계



- 데이터는 한국미디어패널조사를 활용

2. 연구 설계

- 이중차분 식별 전략 : “기간이 정책시행 이전과 이후로 양분되는 경우, 이중차분법은 처치집단과 통제집단 간 정책시행 전후 평균 변화폭의 차이를 정책 효과로 정의하는 방법이다.” (한치록, 2024, p.171)

20대 집단 구분	기준 시점 (2020년)	처치 시점 (2021년) : 슷폼 서비스 도입
통제집단 (1순위 SNS 계정이 인스타그램이 아닌 경우)	숏폼 노출 정도가 낮음	숏폼 노출 정도가 낮음
처치집단 (1순위 SNS 계정이 인스타그램인 경우)	숏폼 노출 정도가 낮음	숏폼 노출 정도가 높음

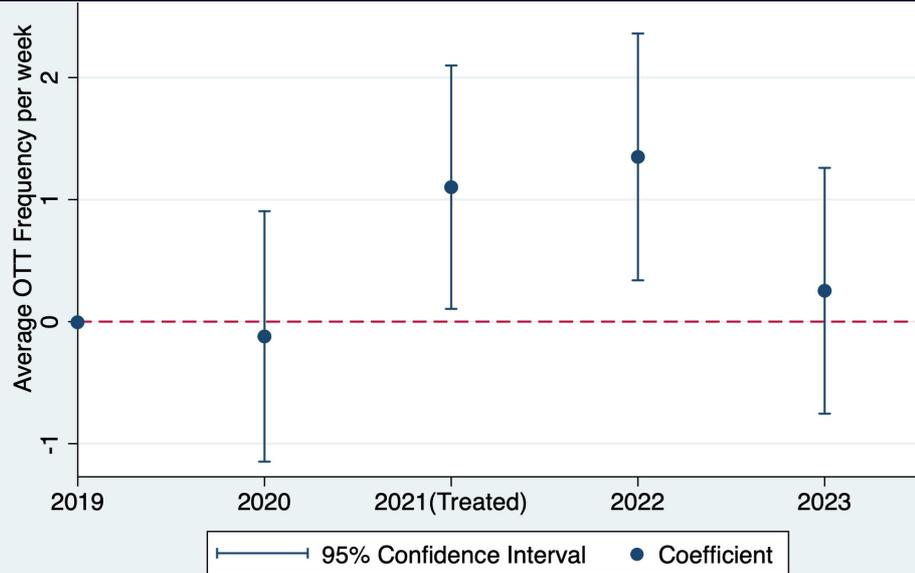
2. 연구 설계

〈표 1〉 한국미디어패널조사 OTT 서비스 이용 빈도 - 주당 이용 횟수 변환 기준 및 각 연도별 비중

항목	기준1	기준2	항목 별 비중				
			2019년	2020년	2021년	2022년	2023년
하루에도 여러 번	주당 10.5회	주당 14회	20.76	35.01	36.48	35.72	39.30
하루 1번(매일)	주당 7회	주당 7회	13.38	15.41	15.01	17.93	16.67
1주일에 5~6회	주당 5회	주당 5.5회	8.48	10.30	9.25	10.94	12.36
1주일에 3~4회	주당 3회	주당 3.5회	13.82	14.12	14.72	13.56	15.02
1주일에 1~2회	주당 1회	주당 1.5회	28.94	18.03	17.91	15.42	13.66
월 1~3회	주당 0.5회	주당 0.5회	11.17	5.32	5.63	4.61	2.27
월 1회 미만	주당 0.125회	주당 0.125회	2.94	1.69	0.97	1.82	0.72
분기/연간 1회	주당 0.048회	주당 0.048회	0.51	0.11	0.03	-	-

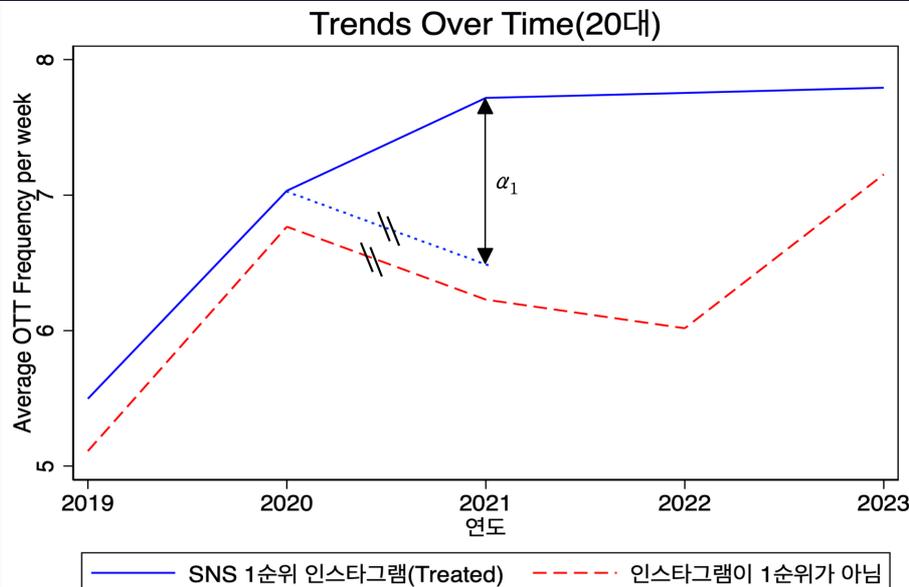
2. 연구 설계

- 이벤트 스터디 모형 :
숏폼 도입이라는 처치가 발생한 2021년을 비롯, 그 직후 2022년의 계수는 유의한 양(+)의 값을 보임
- 2019년에서 2020년으로 넘어가는 시기(코로나 팬데믹)에는 두 그룹 간에 유의한 차이가 보이지 않음:
“**평행 추세 가정을 지지**”



3. 결과

- 오른쪽은 20대 전체에 있어서 처치집단과 통제집단 각각의 주당 OTT 이용빈도 평균값의 연도별 추이를 보여줌
- 2021년에 이르면서 통제집단의 결과값은 코로나 팬데믹 영향으로 보이는 상승 추세가 꺾인 반면, 처치집단 결과값은 여전히 상승
- 이중차분은 파란 실선의 2021년 결과값과 점선의 결과값을 차분해 숏폼 도입의 효과를 추정 (α_1)



3. 결과

- (1)열은 2020, 2021년 데이터를 기준으로 추정한 결과로서, 2021년 숏폼 도입이 인스타그램을 1순위로 사용하는 20대의 주당 OTT 이용 빈도를 약 1.7회만큼 유의미하게 늘리는 효과를 보여줌
- (2)열은 2019~2023년 전체 시기 기준으로 추정하고, 연도별 더미를 통제한 결과로서, α_1 는 약 1회로 추정됨

VARIABLES	(1) 2020~2021년 주당 OTT 이용 빈도	(2) 2019~2023년 주당 OTT 이용 빈도
상호작용항(2021년)	1.685*** (0.412)	1.054*** (0.300)
상수항	6.892*** (0.104)	5.462*** (0.214)
Observations	1,283	2,894
R-squared	0.031	0.030
Number of pid	757	983

Robust standard errors in parentheses
 *** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1

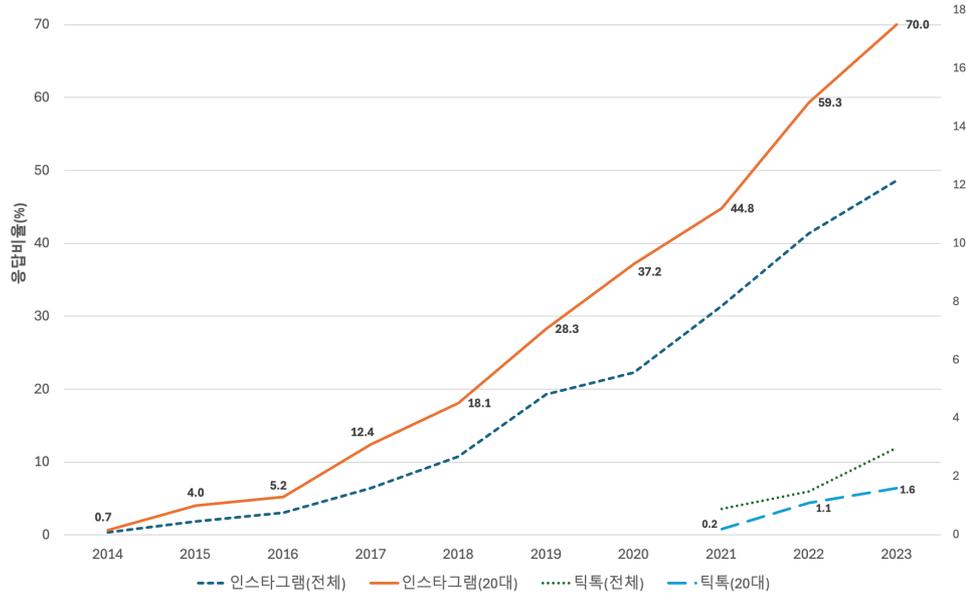
4. 함의

- 위 추정 결과는, 인스타그램을 주로 사용하는 20대(i.e., 숏폼에 노출될 가능성이 더 높은 20대 그룹)의 주당 OTT 이용 빈도가, 2021년 숏폼 서비스 도입 이후 유의미하게 증가했음을 보여줌
- 이는 인스타그램 릴스 등의 숏폼 콘텐츠가 온라인 영상 시청 시간을 증가시켰음을 시사함
- 이와 같은 온라인 영상 시청 시간의 증가 또는 OTT 이용 빈도 증가는 궁극적으로 스마트폰 과의존 문제에 대한 20대의 취약성을 높일 개연성이 큼



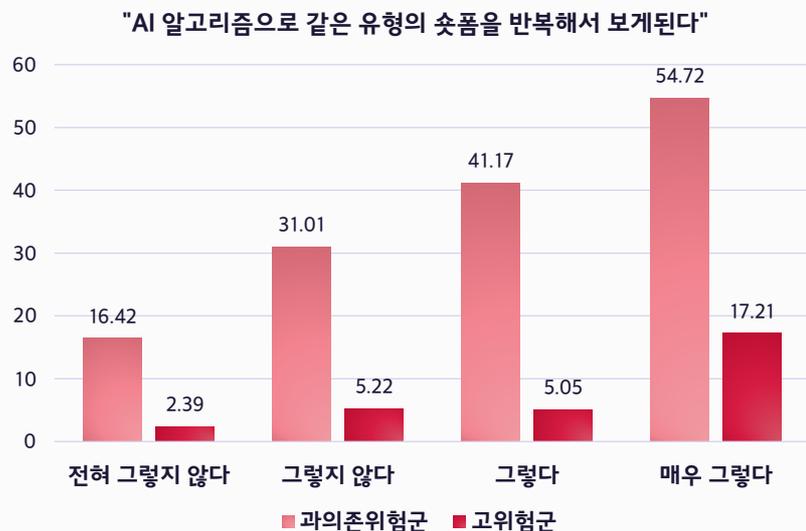
4. 합의

- 2023년 기준 **인스타그램을 1순위로 사용하는 20대 비율 70% 수준까지 상승함** (이는 틱톡과 대조적임)
- 종합적으로 볼 때, 2021년 숏폼 도입이 20대 전반의 스마트폰 과의존위험군 증가에 직·간접적으로 영향을 미쳤다고 볼 수 있음



5. 생각해볼 점

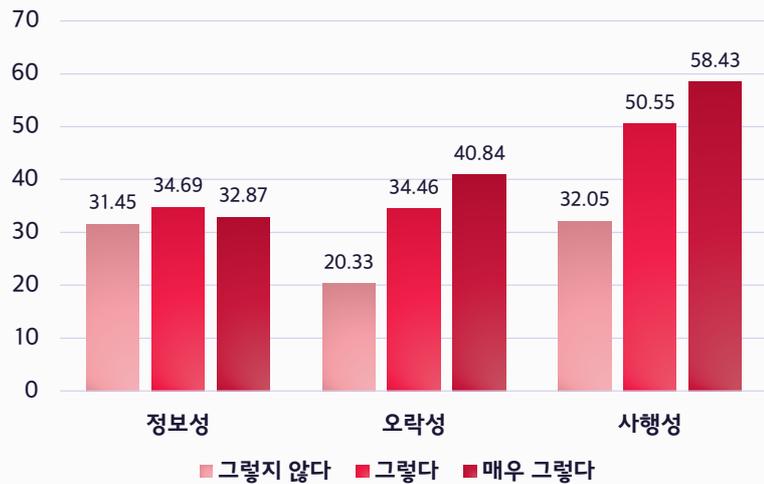
- AI 알고리즘으로 인한 숏폼 시청의 반복성 증가에 대해서 고민할 필요
- 20대 과의존위험군 비율은 2024년 기준 34.0%, 고위험군 비율은 5.7%
- (스마트폰 과의존 실태조사, 2024년 raw data에 근거해 직접 계산)



5. 생각해볼 점

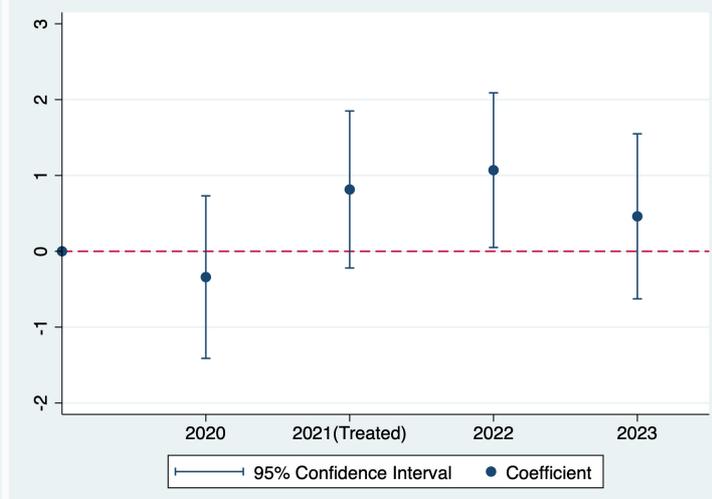
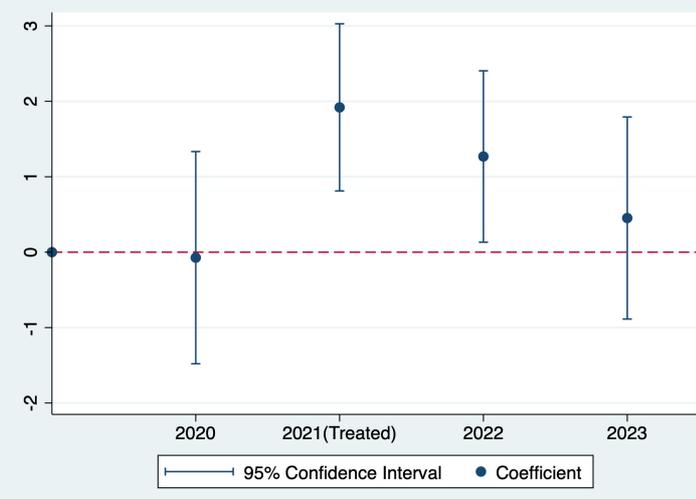
- 20대가 평소 이용하는 동영상 콘텐츠 속성에 대해서도 초점을 맞출 필요가 있음
- 정보성에 비해 **오락성**과 **사행성**에서 과의존도가 증가하는 상관관계가 관측
- 속성 중 **사행성**이 과의존 측면에서 더 위험
- (스마트폰 과의존 실태조사, 2023년 raw data에 근거해 직접 계산)

20대 평소 이용하는 영상 속성별 과의존도(%)



5. 생각해볼 점

- 30대에 대해 연구를 확장할 필요: 남성(왼쪽)과 여성(오른쪽) 차이 관측



“개인의 문제에서 공동의 책임으로”

: 디지털 시대, 미래세대의 정신건강과 웰빙을 위한 사회적 해법 찾기

발표자 : 멘탈헬스코리아 최연우 대표

서론. 중독에 대한 담론의 재구성

우리 사회에서 중독은 오랫동안 **개인의 나약한 의지나 도덕적 실패**로 치부되어 왔습니다. 저는 '중독 없는 사회 구현을 위한 회복과 연대'라는 주제로 열리는 오늘 포럼이, 이 낯고 해로운 시각을 깨는 중요한 기회가 되리라 생각합니다.

오늘날 우리 청소년과 미래 세대에게 중독은 더 이상 일부의 문제가 아닙니다. 그들이 살아가는 디지털 환경 속에서 발생하는, **우리 사회 전체가 함께 해결해야 할 공중 보건 위기**입니다.

이번 토론에서 제가 가장 강조하고 싶은 메시지는 바로 이것입니다. 지금 우리가 보는 중독 현상이 **한 세대 전체의 의지력이 갑자기 무너져서 생긴 것이 아니라는 점**입니다. 오히려 이는 중독을 유도하도록 설계된 디지털 환경이 만들어낸, **예측 가능하고 의도된 결과**입니다. 발제 자료에서 지적하듯, 중독은 이제 개인의 선택을 넘어 **플랫폼 기업의 설계와 시장 구조가 만든 구조적 결과**로 봐야 합니다.

오늘 토론에서는 세 가지 핵심 주제를 중심으로 이야기하고자 합니다.

첫째, 최신 연구 데이터를 통해 **청소년 중독 위기의 심각성**을 명확히 진단하겠습니다. 둘째, 디지털 플랫폼이 왜 그렇게 중독적인지, 그 배경에 있는 **경제적 유인과 설계 방식**을 파헤쳐 '중독의 구조'를 살펴보겠습니다. 마지막으로, 개인을 탓하기보다 **플랫폼, 정부, 사회 전체가 함께 책임을 지는 구조적 변화**를 위한 방안을 제안하고 논의하겠습니다.

01 소리 없는 유행병: 청소년 중독 위기의 규모

문제의 원인과 해결책을 제대로 논하려면, 대한민국 청소년과 청년들의 현실을 정확히 파악하는 것이 먼저입니다.

1.1. 디지털에 빠져 사는 요즘 아이들: 통계로 본 청소년들의 진짜 모습

우선, 청소년들이 디지털 환경에 얼마나 많은 시간을 쏟고 있는지부터 살펴봐야 합니다. 대한민국 청소년은 이제 **하루 평균 약 8시간(479.6분)**을 온라인 환경에서 보내며(2022년 기준), 이는 2019년 대비 **1.8배** 증가한 수치입니다. 특히 **초등학생의 경우, 하루 평균 인터넷 이용 시간이 2시간 40분에서 5시간 40분으로 두 배 이상** 급증하며 가장 큰 증가폭을 보였습니다.¹ 이 수치들은 이제 온라인과 오프라인의 경계가 거의 사라진, 새로운 유년기가 시작되었음을 의미합니다.

이 시간은 결코 독립적인 환경에서 소비되지 않습니다. 빠르고 지속적인 상호작용을 유도하도록 설계된 플랫폼들이 이 시간을 지배하고 있습니다. 유튜브 이용률은 97.3%로 거의 모든 청소년이 사용하고 있는데, 가장 눈에 띄는 건 **숏폼 비디오의 폭발적인 성장**입니다. 유튜브 쇼츠(68.9%), 인스타그램 릴스(47.6%), 틱톡(39.6%)이 동영상 플랫폼 이용률 2, 3, 4위를 차지한 것은, 콘텐츠 소비 패턴이 초고속의 알고리즘 기반 자극으로 급격히 이동했음을 보여줍니다.¹ 이와 동시에 뉴스 소비 시간은 감소하는 경향을 보이는데, 이는 시민적 참여나 깊이 있는 독서와 같은 활동이 대체될 수 있음을 시사합니다.¹

그 결과는 숫자로 명확하게 나타납니다. **2024년 기준, 무려 42.6%의 청소년이 '스마트폰 과의존 위험군'으로 분류**되었습니다.² 이는 사회 전반에 걸쳐 나타나는 보편적 현상이 아닙니다. 성인과 고령층의 과의존 비율은 안정적이거나 감소하는 추세인 반면, 청소년의 과의존 위험군 비율은 단 1년 만에 2.5%p 급증했습니다.³ 이러한 세대 간 격차는 이 문제가 단순한 기술 적응의 문제가 아니라, **청소년에게 특화된 취약성의 문제**임을 강력하게 시사합니다. 특히 **중학생은 지속적으로 가장 높은 과의존 비율을** 보이며 이 위기의 중심에 있는 것으로 나타납니다.⁴

이러한 데이터는 단순한 '스마트폰 중독' 현상을 넘어선 '발달적 부조화'를 드러냅니다. 만약 기술 자체가 유일한 원인이라면, 모든 연령대에서 비슷한 현상이 나타나야 하지만 현실은 그렇지 않죠. 이는 **기술과 사용자의 '상호작용'에 차이가 있다**는 뜻입니다. 청소년은 보상 추구와 사회적 인정에 민감한 뇌 발달 단계에 있으며, 충동을 조절하는 전두엽 피질은 아직 발달 중입니다. 그들이 주로 사용하는 인스타그램과 같은 플랫폼은 바로 이 사회적 검증 욕구를 핵심 메커니즘으로 활용하며¹, 숏폼 콘텐츠는 최소한의 인지 부하로 최대의 도파민 반응을 이끌어내도록 설계되었습니다.

결국 이 위기는, 정교한 디지털 환경을 발달 중인 청소년의 뇌가 감당하지 못하는 상황에서 벌어진 것입니다. 따라서 해결책은 모든 세대를 위한 보편적인 '디지털 웰빙'이 아니라, 주류나 담배 규제처럼 가장 취약한 청소년을 보호하는 데 초점을 맞춰야 합니다.

1.2. 중독의 스펙트럼: 소셜 미디어에서 고위험 도박까지

청소년의 디지털 중독은 단일한 현상이 아니라 다양한 형태로 나타나며, 각각 심각한 해악을 초래합니다.

- 1) **게임 과몰입:** 게임은 청소년의 81.6% 이상이 참여하는 보편적인 활동입니다.⁷ 게임 자체가 부정적인 것은 아니지만, 상당수의 청소년이 '문제적 게임 이용' 범주에 속하며, 이는 정신 건강 문제와 깊은 관련이 있습니다.⁸ 특히 어린 나이에 게임을 시작할수록 문제적 사용으로 이어질 가능성이 높아, 조기 개입의 중요성이 강조됩니다.⁸

- 2) **소셜 미디어와 정신 건강:** 과도한 소셜 미디어 사용과 정신 건강 악화의 연관성은 수많은 연구를 통해 입증되었습니다. 특히 시각 중심의 플랫폼인 인스타그램(청소년의 81.6%가 이용하며 페이스북을 대체함)의 높은 이용률은 **사회적 비교, 상대적 박탈감, 불안, 우울감 증가**와 관련이 있습니다.¹ 연구에 따르면 외로움과 불안은 과도한 소셜 미디어 사용의 원인이자 결과가 될 수 있어, 악순환의 고리를 형성합니다.¹¹

- 3) **새롭게 떠오른 재앙, 청소년 온라인 도박:** 아마도 가장 치명적이고 제대로 논의되지 않은 위협은 청소년 사이에서 폭발적으로 증가하는 온라인 도박입니다. 통계는 매우 충격적인 현실을 보여줍니다.
 - **유병률:** 재학 중인 청소년의 4.8%가 도박 조절에 실패한 '위험군'에 속하며¹², 일부 조사에서는 **4.3%(약 17만 명)가 한 번 이상 도박을 경험한 것으로 나타났습니다.**¹³
 - **접근성:** 청소년들은 허술한 인증 절차만으로 불법 온라인 사이트에 쉽게 접근할 수 있으며, 이는 주로 또래 집단이나 '콩머니'와 같은 무차별적인 문자 마케팅을 통해 전파됩니다.¹⁵
 - **범죄의 경로:** 디지털 중독이 현실 세계의 심각한 범죄로 이어지는 지점이 바로 여기입니다. 청소년들은 도박 자금을 마련하기 위해 **절도, 사기, 폭행과 같은 2차 범죄**를 저지르고 있습니다. 심지어 불법 사이트 운영에 직접 가담하여 서버 관리나 대포통장 거래에까지 동원되는 사례도 발생하고 있습니다.¹⁵ **도박 문제로 전문 상담을 찾는 청소년은 3년 만에 두 배로 증가했고¹⁵, 도박으로 검거된 10대 청소년은 5년 만에 세 배로 늘었습니다.**¹⁷ 이는 공중 보건에 비상사태를 넘어, 빠르게 공공 안전의 위기로 확산되고 있습니다.

[표 1] 대한민국 청소년 디지털 및 행위 중독 핵심 지표

지표	대상 집단	유병률/비율
스마트폰 과의존 위험군	청소년 (10-19세)	42.6% (2024년)
일일 평균 인터넷 이용 시간	청소년 (10-19세)	8.0 시간 (479.6분)
게임 이용률	10대	81.6%
온라인 도박 경험률 (평생)	재학 청소년	4.3% - 4.8%
온라인 도박 문제/위험군	청소년 (13-18세)	10.2% (위험군 6.6% + 문제군 3.6%)

02 중독의 구조: 디지털 환경의 해부

이제는 문제의 '현상'에서 '원인'으로 가보겠습니다. 단순히 개인의 중독 문제를 이야기하는 대신, 특정 기업의 경제적 이익과 기술 설계 방식이 어떻게 중독을 유도하는지 살펴볼 것입니다. 즉, 문제를 사용자 개인의 책임이 아니라 시스템의 문제로 바라보아야 합니다.

2.1. 관심 경제의 엔진: 수익, 알고리즘, 그리고 데이터

대부분의 '무료' 소셜 미디어나 콘텐츠 플랫폼의 근본적인 비즈니스 모델은 사용자에게 제품을 파는 것이 아니라, 사용자의 관심을 광고주에게 파는 것입니다. 이는 '**플랫폼 체류 시간**'이라는 단 하나의 목표를 극대화하려는 강력한 재정적 유인을 만들어냅니다.¹⁹ 모든 설계적 선택은 이 목표에 종속됩니다. 한 분석에 따르면, 이러한 경제 구조는 창업자의 선한 의도와 무관하게 **플랫폼이 투자자의 압력에 의해 사용자 웰빙보다 참여도를 우선시하는 '정해진 경로'**를 따르게 만듭니다.²¹

참여도를 극대화하는 핵심 도구는 **개인화된 추천 알고리즘**입니다. 이 시스템은 단순히 사용자가 요청한 것을 보여주는 데 그치지 않고, 무엇이 사용자를 계속 스크롤하고, 시청하고, 클릭하게 만들지 예측합니다. 이는 강력한 피드백 루프, 즉 '토끼굴'을 만들어내며, **사용자를 특정 주제에 집착하게 하거나 편향된 세계관(확증 편향)을 갖게 하고, 점차 더 자극적인 콘텐츠에 노출시킵니다.** 알고리즘이 분노와 흥분이 참여를 유도하는 강력한 동인임을 학습하기 때문입니다.¹⁹ 방대한 개인 데이터 수집은 이 엔진의 연료가 되어, 개인의 심리적 취약점을 공략하는 초정밀 타겟팅 콘텐츠를 가능하게 합니다.²⁰

2.2. 강박의 공학: 중독적 디자인(UX/UI)의 과학

우리는 설계 철학의 중대한 차이를 이해해야 합니다. 전통적인 사용자 경험(UX) 디자인은 사용자가 과업을 최대한 빠르고 쉽게 완료하도록 돕는 '효율성'을 목표로 합니다. 하지만 관심 경제, 특히 게임과 소셜 미디어 분야에서 목표는 정반대입니다. 즉, '참여도'와 '몰입감'을 극대화하는 것입니다.²³ 이는 심리적으로 '달라붙게' 만드는 기능들을 의도적으로 설계하는 것을 포함합니다.

플랫폼들은 행동 심리학에 뿌리를 둔 다양한 기법들을 사용합니다.

- **무한 스크롤 & 자동 재생:** 이 기능들은 자연스러운 멈춤의 지점을 제거하여, '계속할 것인가'를 결정하는데 필요한 인지적 노력을 없앴으로써 **수동적이고 장기적인 소비를 유도**합니다.¹⁰
- **가변적 보상 스케줄:** 좋아요, 댓글, 메시지 알림의 예측 불가능성은 **슬롯머신의 메커니즘을 모방**합니다. 이러한 간헐적 강화는 심리학적으로 알려진 가장 강력한 강박 행동 유발 요인 중 하나입니다.¹⁹
- **다크 패턴:** 사용자를 의도적으로 혼란스럽게 만들거나 속여서 더 많은 데이터를 공유하거나 플랫폼에 더 오래 머무르게 만드는 기만적인 UI 디자인을 의미합니다.²²
- **게이미피케이션:** 포인트, 배지, 순위표와 같은 게임적 요소를 비게임 맥락에 적용하여 참여를 유도하고 경쟁심이나 성취감을 자극함으로써 강박적 사용을 더욱 부추깁니다.²⁵

이러한 중독적 디자인의 기원은 게임 산업에서 찾을 수 있습니다. 게임 UX 분석에 따르면, 게임 디자이너들은 '사용성'보다 '몰입감'과 '재미'를 명시적으로 우선시하며, 때로는 의도적으로 '장벽'과 '시련'을 만들어 성취감을 고취시키고 플레이어를 수백 시간 동안 붙잡아 둡니다.²³

이 통찰이 중요한 이유는, 바로 이 철학이 소셜 미디어를 비롯한 다른 플랫폼에 그대로 이식되었기 때문입니다. '좋아요' 버튼, 스냅챗의 '연속 기록', 틱톡의 끝없는 스크롤은 중립적인 기능이 아닙니다. 이는 플레이어를 붙잡아 두는 데 통달한 게임 산업의 참여 극대화 모델을 직접적으로 응용한 것입니다.

이는 플랫폼의 중독성이 불행한 부작용이 아니라, 잘 알려진 강박적 디자인 도구들을 활용한 핵심적이고 의도적인 설계 전략임을 의미합니다. 이러한 관점은 플랫폼 설계자들을 중립적인 엔지니어가 아닌, '행동 설계자'로 재정의하며, 책임 소재를 명확히 하고 규제 방향을 구체적인 설계 기능으로 향하게 할 수 있습니다.

2.3. 발달적으로 취약한 집단: 청소년이 유독 위험에 처한 이유

청소년의 뇌는 이러한 설계 기법에 유독 취약합니다. 충동 조절과 장기적 결과 예측을 담당하는 주요 영역(전두엽 피질)은 아직 발달 중인 반면, 도파민에 의해 움직이는 뇌의 보상 시스템은 매우 활성화되어 있습니다. 이는 사회적 인정, 새로움, 즉각적인 만족에 대한 갈망이 자기 조절 능력을 압도하는 '퍼펙트 스톰'을 만들어냅니다.²⁷

더 나아가, 디지털 플랫폼은 기저에 있는 정신 건강 문제에 대한 부적응적 대처 기제가 될 수 있습니다. 불안이나 외로움으로 힘들어하는 청소년에게 소셜 미디어가 제공하는 즉각적이지만 피상적인 연결이나 게임 속에서의 도피는 해결책처럼 느껴질 수 있습니다. 하지만 실제로는 근본적인 문제를 악화시켜 쇠약의 악순환을 만들어내는 경우가 많습니다.⁶

03 개인의 의지를 넘어: 구조적 변화와 사회적 연대를 위한 방향

마지막으로 구체적이고 실행 가능한 변화의 의제를 나누고자 합니다. 문제가 구조적이라면, 해결책 또한 구조적이어야 하며, 이는 사회 모든 부문의 협력적인 노력을 요구합니다.

3.1. 플랫폼을 위한 새로운 의무: 비용 불문 참여 유도에서 윤리적 책임으로

- 1) **'설계 기반 안전(Safety by Design)'을 핵심 원칙으로:** 우리는 패러다임의 전환을 요구해야 합니다. 플랫폼은 '설계 기반 안전' 또는 '설계 기반 웰빙' 원칙 하에 운영되어야 합니다. 이는 새로운 기능을 출시하기 전에 **의무적이고 투명한 청소년 정신 건강 영향 평가를 수행하는 것**을 포함합니다. 입증의 책임은 피해를 입증해야 하는 사용자에게서, **안전을 입증해야 하는 플랫폼으로 전환**되어야 합니다.
- 2) **알고리즘 투명성 및 사용자 통제권:** 사용자, 특히 부모에게는 의미 있는 통제권이 필요합니다. 여기에는 알고리즘 증폭을 거부할 권리, 콘텐츠가 노출되는 이유에 대한 명확한 설명을 요구할 권리, 그리고 단순한 시간제한을 넘어 사용자 경험을 근본적으로 바꿀 수 있는 도구(예: 시간순 피드, '좋아요' 수치 숨기기 기능)를 제공받을 권리가 포함됩니다.²¹
- 3) **기업 책임성 강화:** 현재의 자율 규제 모델은 실패했습니다. 우리는 EU의 디지털 서비스법(DSA) 및 디지털 시장법(DMA)과 같은 국제적 선례를 주목해야 합니다. 이 법안들은 대형 플랫폼이 증폭하는 콘텐츠와 사용하는 디자인에 대해 중대한 법적 책임을 부과합니다.²⁸ 여기에는 강력하고 독립적인 감독과, 플랫폼 시스템에 의해 발생하거나 악화된 피해에 대한 명확한 법적 책임이 포함됩니다. 서비스 장애나 데이터 오용에 대한 분쟁 해결 절차를 개선하고 사용자 보상을 강화하는 것 또한 중요합니다.³⁰

3.2. 선제적이고 통합된 정부: 국가 전략의 수립

- 1) **분절된 접근 방식의 종식:** 현재 청소년 인터넷 중독에 대한 책임은 최소 7개 이상의 정부 부처에 흩어져 있어, 중복적이고 비효율적이며 때로는 모순적인 정책을 낳고 있습니다.³¹ 대한민국은 여러 부처에 걸쳐 정책을 조율할 수 있는 권한을 가진 중앙 기관이 주도하는 **통합된 국가 청소년 디지털 웰빙 전략**을 수립해야 합니다.
- 2) **고위험 영역에 대한 집중 규제:** 정부는 가장 위험한 영역에서 단호하게 행동해야 합니다.
 - **온라인 도박 광고 금지:** 미성년자에게 접근 가능한 모든 형태의 온라인 도박 광고를 전면 금지해야 합니다.
 - **엄격한 연령 확인 강제:** 도박 사이트 및 기타 성인용 콘텐츠에 접근하기 위한 강력하고 효과적인 연령 및 신원 확인을 의무화하고, 위반 시 엄중한 처벌을 부과해야 합니다.
 - **미성년자 데이터 수집 및 프로파일링 제한:** 타겟 광고나 알고리즘 프로파일링을 목적으로 미성년자의 개인 데이터를 수집하는 행위를 금지해야 합니다.
- 3) **공중 보건 인프라에 대한 투자:** 우리는 이 문제를 공중 보건 위기로 인식하고 대응해야 합니다. 이는 보편적 예방(학교 교육), 위험군 청소년을 위한 조기 개입, 그리고 중증 중독자를 위한 전문 치료라는 3단계 지원 시스템에 대한 상당한 공공 투자를 필요로 합니다. 여기에는 중독관리통합지원센터와 같은 기관의 역량을 확대하고³², 지역사회 커뮤니티 서비스를 강화하며, 치료 비용을 건강보험 급여 항목에 포함시키는 방안이 포함되어야 합니다.

3.3. 사회 역량 강화: 교육과 공동체를 통한 회복탄력성 증진

여기서 우리는 정책의 역설, 즉 규제와 역량 강화 사이의 긴장 관계를 마주합니다. 프랑스의 교내 스마트폰 사용 금지³³와 같은 하향식 규제와 디지털 리터러시 교육³²과 같은 상향식 역량 강화 중 하나에만 의존하는 것은 불충분합니다. 규제는 우회될 수 있으며³⁶, 교육만으로는 중독을 설계하는 거대 기술 기업과 경쟁할 수 없습니다.

가장 효과적인 전략은 규제를 통해 더 안전한 '환경'을 조성하는 동시에, 교육을 통해 더 회복력 있는 '개인'을 양성하는 이중적 접근입니다. 규제는 '위험한 고속도로에 안전 가드레일을 설치하는 것'과 같고, 교육은 '운전 기술을 가르치는 것'과 같습니다. 하나가 없으면 다른 하나는 불완전한 해결책이 될 수밖에 없습니다.

- 1) **디지털 기술에서 비판적 디지털 리터러시로:** 교육적 접근법은 진화해야 합니다. 학생들에게 기술을 '사용하는 법'을 가르치는 것만으로는 더 이상 충분하지 않습니다. 우리는 '기술이 우리를 어떻게

사용하는지' 가르쳐야 합니다. 교육과정에는 관심 경제, 알고리즘의 설득 기술, 소셜 미디어 디자인의 심리적 영향에 대한 내용이 반드시 포함되어야 합니다.³² 보드게임과 같은 상호작용적 방법론은 특히 효과적일 수 있습니다.³⁸

- 2) **공중 보건 규범으로서의 디지털 웰빙 증진:** 건강한 기술 사용에 대한 사회적 담론이 필요합니다. 이는 공중 보건 캠페인과 운영체제에 내장된 '디지털 웰빙' 도구의 확산을 통해 지원될 수 있습니다.³⁹ 타이머 설정, 야간 흑백 화면 전환, 방해 앱 차단과 같은 기능들은 산업계가 주도하는 피해 감소 노력의 일환으로, 더욱 장려되고 확대되어야 합니다.
- 3) **다자간 '돌봄 생태계' 구축:** 회복과 연대는 고립된 상태에서 이루어질 수 없습니다. 우리는 부모, 학교, 의료 전문가, 지역 사회 단체를 아우르는 강력한 협력 네트워크를 구축해야 합니다.⁴¹ 이는 부모에게 지식과 전략을 제공하고⁴³, 교사들이 위기 징후를 인식하도록 훈련하며⁴⁴, 학교에서 임상 서비스로 연계되는 명확한 경로를 만드는 것을 포함합니다.

마무리. 더 건강한 디지털 미래를 위한 행동 촉구

우리는 증거들을 살펴봤습니다. 청소년 중독 위기는 실재하며, 확산되고 있고, 웰빙보다 이윤을 우선시하는 디지털 구조의 직접적인 결과입니다. 개인의 실패라는 서사는 부정확할 뿐만 아니라, 문제의 구조적 원인으로부터 시선을 돌리게 하는 위험한 기만입니다.

앞으로 나아갈 길은 '회복과 연대'에 있습니다. 회복은 낙인 없이 돌봄을 제공하는 견고한 공중 보건 인프라를 요구합니다. 연대는 이 문제가 우리 모두의 공동 책임임을 인식하는 것에서 시작됩니다. 윤리적으로 제품을 재설계하는 것은 플랫폼 기업의 책임입니다. 안전을 위해 규제하는 것은 정부의 책임입니다. 그리고 회복탄력성과 인간적 연결을 촉진하는 환경을 만드는 것은 학교, 지역사회, 가정에 있는 우리 모두의 책임입니다.

우리는 기로에 서 있습니다. 우리 아이들의 정신적, 정서적 건강이 관심 경제의 부수적 피해가 되도록 방치할 수도 있고, 인간의 번영을 저해하는 것이 아니라 지지하도록 설계된 디지털 세상을 만들겠다는 의식적이고 집단적인 선택을 할 수도 있습니다. 본 포럼이 우리가 후자를 선택하는 순간이 되기를 바랍니다.

참고 자료

1. 한국언론진흥재단, <2022 10대 청소년 미디어 이용 조사> 주요 결과 ...
https://www.kpf.or.kr/front/board/boardContentsView.do?board_id=246&contents_id=29ff236264724e3fbe02e544185aac03
2. 청소년 42.6%가 스마트폰 과의존 위험군...60대 고위험군 증가 - 연합뉴스
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20250327082000017>
3. 지식정보 > 정책/통계자료 > 정책/통계 상세정보 | IITP
https://iitp.kr/kr/1/knowledge/statisticsView.it?masterCode=publication&searClassCode=K_STAT_01&identifier=02-008-250328-000001
4. 인터넷·스마트폰 빠진 중학생...청소년 과의존 위험군 40% 차지 - 연합뉴스
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20240725063000530>
5. 다음세대 통계(99호)-"10대청소년중스마트폰과의존위험군,3명중1명이상!"
http://www.mhdata.or.kr/bbs/board.php?bo_table=uses&wr_id=35
6. 소셜 미디어 중독 속 대한민국 사회 - Wisdom Agora
7. <https://wisdomagora.com/%EC%86%8C%EC%85%9C-%EB%AF%B8%EB%94%94%EC%96%B4-%EC%A4%91%EB%8F%85-%EC%86%8D-%EB%8C%80%ED%95%9C%EB%AF%BC%EA%B5%AD-%EC%82%AC%ED%9A%8C/>
8. 2023 아동청소년 게임행동 종합 실태조사 - 한국콘텐츠진흥원
<https://welcon.kocca.kr/ko/info/trend/1953723>
9. [문화와 여가] 청소년의 게임 이용과 과몰입 | 여가 | 영역별 | 한국의사회동향 - 통계청
https://kostat.go.kr/board.es?mid=a90104010308&bid=12309&tag=&act=view&list_no=370257&ref_bid=
10. '게임 이용에 대한 학부모 일관된 규칙 중요' 콘진원, 2023 아동·청소년 게임행동 종합 실태조사 보고서 발간 - 한국콘텐츠진흥원
<https://www.kocca.kr/kocca/koccanews/reportview.do?menuNo=204767&nttNo=654>
11. 디지털 디스토피아 불러오나, SNS의 중독 유발법 - 주간조선
<http://weekly.chosun.com/news/articleView.html?idxno=31352>
12. 저녁형 인간, 스마트폰 중독 위험 높은 진짜 이유...!외로움'과 '불안' 때문 - 프리진뉴스
<https://www.freezinews.com/news/articleView.html?idxno=18064>
13. [사설] 청소년 온라인 도박 급증, 심각한 상황이다 - 조선일보
<https://www.chosun.com/opinion/editorial/2024/10/16/FS6QAPTOZVEQBM4T4L4YULIJE/>
14. 국가 차원 첫 조사 "청소년 4.3% 도박 해 봤다" - 오마이뉴스
https://www.ohmynews.com/NWS_Web/View/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0003107295
15. 청소년 도박 '성행'...17만명 "1회 이상 경험" - 에너지경제신문
<https://m.ekn.kr/view.php?key=20250303026432067>

16. 청소년 10명 중 3명이 온라인 불법도박 경험, 위기에 빠진 아이들 구제 방안은? | 대담한정책
<https://www.youtube.com/watch?v=OhoMwMlpcgQ>
17. [와이라노] 친구 따라 도박 중독... 청소년 온라인 도박 중독 '심각' : 국제 ...
<https://www.kookje.co.kr/news2011/asp/newsbody.asp?code=0300&key=20240421.99099005994>
18. 도박 검거, 14~19세 5년간 3배 늘어... 촉법소년 올해만 43명 [온라인 도박에 빠진 청소년·(上)]
<https://www.kyeongin.com/article/1707262>
19. 청소년 도박문제의 경로: - 한국보건사회연구원
<https://www.kihasa.re.kr/hswr/assets/pdf/1230/journal-41-1-325.pdf>
20. [남영준 칼럼] 플랫폼 중독에서 벗어나자 - 페로타임즈(FerroTimes)
<https://www.ferrotimes.com/news/articleView.html?idxno=36954>
21. “소셜미디어 중독은 빅테크의 큰 그림” - 조선일보
https://www.chosun.com/economy/tech_it/2024/09/21/YTH2TDXBIJBI3NNPWC7CJ3ICHQ/
22. 중독은 설계되고 있음 | GeekNews, <https://news.hada.io/topic?id=21713>
23. [논문 리뷰] Algorithmic Addiction by Design: Big Tech's Leverage of Dark Patterns to Maintain Market Dominance and its Challenge for Content Moderation - Moonlight
<https://www.themoonlight.io/ko/review/algorithmic-addiction-by-design-big-techs-leverage-of-dark-patterns-to-maintain-market-dominance-and-its-challenge-for-content-moderation>
24. “무엇이 다를까?” 게임 UX 디자인만의 차별점 - DIGITAL iNSIGHT ...
<https://ditoday.com/%EB%AC%B4%EC%97%87%EC%9D%B4-%EB%8B%A4%EB%A5%BC%EA%B9%8C-%EA%B2%8C%EC%9E%84-ux-%EB%94%94%EC%9E%90%EC%9D%B8%EB%A7%8C%EC%9D%98-%ED%8A%B9%EC%A7%95/>
25. [번역]포트나이트 성공 이해하기: UX 와 심리학적 관점으로 <https://visualcommunication.tistory.com/1926>
26. 게임 중독과 디지털 중독 예방을 위한 게이미피케이션 개발 요소 제언※ - Korea Science
<https://koreascience.kr/article/JAKO201912262461921.pdf>
27. 행위중독에 영향을 미치는 인터페이스 양식 연구, <http://journal.dcs.or.kr/xml/39749/39749.pdf>
28. [UNN 리포트] 점점 심각해지는 청소년 도박 중독, 문제점과 해결 방안은?
<https://news.unn.net/news/articleView.html?idxno=548389>
29. 디지털플랫폼에 관한 최근 EU의 규제개편 및 우리나라의 통상친화적 제도 개선 방향 | 전체보고서
https://www.kiep.go.kr/gallery.es?mid=a10101010000&bid=0001&list_no=9902&act=view
30. 디지털 시대 온라인 플랫폼 규제와 책임의 조화
http://www.shinkim.com/newsletter/2022/GA/2022_vol167/links/2022_vol167_407.pdf
31. 디지털플랫폼 이용자 보호 강화방안 연구 - 방송통신위원회
<https://eng.kcc.go.kr/download.do?fileSeq=61321>
32. 아동·청소년 인터넷 중독 대응정책 현황과 개선과제 ... - 국회입법조사처
https://www.nars.go.kr/fileDownload2.do?doc_id=1NN6HMRcwL9&fileName=
33. www.jbe.go.kr

- https://www.jbe.go.kr/board/download.do?boardId=BBS_0000191&command=update&startPage=1&dataSid=434238&fileSid=396297
34. 유럽, 어린이 스마트폰 사용 규제 강화 [영국 스페인의 정책] - 이코리아
<https://www.ekoreanews.co.kr/news/articleView.html?idxno=76762>
 35. 청소년 스마트폰 의존 '빨간불'...美·英 등 해외도 규제 추세 - 연합뉴스
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20241101143900530>
 36. 2014학년도 교과학습 진단평가 실시 계획
https://use.go.kr/component/file/ND_fileDownload.do?q_fileSn=776116&q_fileId=39be7e50-19e9-4cfb-b719-16ba257c0cc7
 37. [문화정책/이슈] 독일, 만14세 미만 청소년 소셜미디어 규제 논란 - 콘텐츠수출마케팅플랫폼
<https://welcon.kocca.kr/en/info/trend/1955830>
 38. 외국과 천양지차, 한국의 청소년 디지털중독 불감증 - 주간조선
<http://weekly.chosun.com/news/articleView.html?idxno=35429>
 39. 창동인터넷중독예방상담센터, 디지털리터러시 보드게임 개발 - 삼육대학교
<https://www.syu.ac.kr/blog/%EC%B0%BD%EB%8F%99%EC%9D%B8%ED%84%B0%EB%84%B7%EC%A4%91%EB%8F%85%EC%98%88%EB%B0%A9%EC%83%81%EB%8B%B4%EC%84%BC%ED%84%B0-%EB%94%94%EC%A7%80%ED%84%B8%EB%A6%AC%ED%84%B0%EB%9F%AC%EC%8B%9C-%EB%B3%B4/>
 40. 디지털 웰빙 - Google Play 앱
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.wellbeing&hl=ko>
 41. 디지털 웰빙 - Android https://www.android.com/intl/ko_kr/digital-wellbeing/
 42. 시스코, 경제협력개발기구(OECD)와 '디지털 웰빙 허브' 공동 런칭... 세계 최초로 디지털 생활이 웰빙에 미치는 영향 파악을 위한 다면적 연구 진행한다 - Cisco Blogs
<https://gblogs.cisco.com/kr/cisco-oecd-launch-digital-well-being-hub/>
 43. 디지털 포용 실천을 위한 방법은? (미국디지털포용연합 사례 해부 ①),
<https://www.dginclusion.com/news/articleView.html?idxno=466>
 44. 스마트폰에 중독된 아이들, 어떻게 해결해야 할 것인가 [정책 정책제안]
<https://www.thepublicnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=20486>
 45. 청소년 인터넷 중독 예방 및 해소 정책 < 뉴스레터 청소년정책 (2013~2015년)
<https://www.ypec.re.kr/board/view?pageNum=2&rowCnt=10&no1=12&linkId=741&menuId=MENU00320&schType=0&schText=&boardStyle=&categoryId=&continent=&country=>

토론문

조귀동 (명지대학교 겸임교수)

본 논문은 플랫폼 업체의 서비스 노출 정도가 실제 서비스 사용 행태 전반에 어떠한 영향을 미쳤는지에 대한 실증 연구로서 의미가 있다고 할 수 있습니다.

Allcott, Gentzkow & Song(2022)는 중독 문제를 크게 두 가지 영향력의 결합으로 보고, 이를 각각 나누어 살펴야 한다고 이야기합니다. 첫 번째는 습관 형성(habit formation)으로, 오늘의 소비가 내일의 수요를 증가시키는 현상(Becker and Murphy(1988))입니다. 두 번째는 자기 통제 문제(self-control problem)로, 사람들이 사전에 스스로 선택했을 것보다 오늘 더 많이 소비하게 되는 현상입니다(Laibson(1997)). 따라서 플랫폼 서비스가 만들어내는 디지털 중독 효과를 분석하고 정책 처방을 설계하기 위해서는 영향력의 세부 경로를 분별하는 것이 중요해 보입니다.

2021년은 OTT와 플랫폼 업체의 숏폼 동영상 서비스에서 중요한 전환점이 된 시기입니다. 인스타그램은 '릴스'를, 유튜브는 '유튜브 쇼츠'(2021년 7월)를 시작했습니다. 미디어 패널 조사에 따르면 OTT 서비스 이용 비율('이용한 적 있음' 기준)은 △2019년 41.03% △2020년 72.16% △2021년 81.68% △2022년 85.37%로 증가했습니다. 특히 유튜브는 지배적인 서비스로 등극했습니다. '가장 많이 이용하는 OTT 서비스'를 묻는 질문에 유튜브를 꼽은 비율은 △2020년 79.10% △2021년 81.48% △2022년 77.68% △2023년 77.54%였습니다. 인스타그램 릴스는 2024년에 1.24%를 기록했으며, 2순위 응답 비율은 같은 해 6.30%였습니다. 월평균 유튜브 이용 시간은 2019년 22시간, 2020년 28시간, 2021년 31시간, 2022년 35시간, 2023년 37시간, 2024년 40시간으로 증가했습니다(와이즈앱 리테일 굿즈 표본 조사 결과).

본 논문은 이중차분법을 사용하고 있으며, 숏폼 노출의 대리 변수로 '인스타그램을 가장 먼저 사용하는 SNS로 설정'하는 전제를 두고 있습니다. 인스타그램을 많이 사용하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 OTT 사용량이 훨씬 많을 것이라는 가설을 검증하는 방식입니다. 분석 대상은 20대로 국한되어 있어 연령 등에 대한 통제는 하지 않았으며, 고정효과 변수로는 성별, 직업(유직자 및 학생), 휴대폰 이용 금액을 사용했습니다.

연구 방법론을 보면, (1) 인스타그램을 많이 사용하는 것과 OTT 사용량이 많은 것 자체가 이미 상당한 상관관계를 가질 수 있습니다. 그렇다면 평균 스마트폰 사용 시간 등을 통제하는 방식이 적절한데, 이에 대한 조치가 이루어지지 않았습니다. (2) 이벤트 스터디 방식을 취해 2021~2022년에만 인스타그램 이용 집단에서 OTT 사용량이 유의하게 높다고 하지만, 그 이전에는 OTT 이용이 저조했으며, 2021~2022년 유튜브 사용량이 급증하는 시점에서 선도 집단의 사용이 늘어났을 가능성이 큼니다. (3) 유튜브가 OTT 서비스 이용의 대부분을 차지하고 있고, 2021년 유튜브도 '쇼츠' 서비스를 도입했음에도 이에 대한 고려가 충분하지 않아 보입니다.

아울러 주당 1.7회 정도의 이용 빈도 증가는 OTT 서비스 이용 시간을 감안할 때, 큰 폭의 차이라고 주장하기에는 부족해 보입니다.