

ISSUE PAPER

2025 Vol. **02**

| 발행인 한정원

| 발행일 2025. 9. 30.

청소년상담 이슈페이퍼

청소년들은 어떻게 SNS에 빠지게 되는가?

- 01 들어가며 : 청소년과 SNS
- 02 청소년의 SNS 사용 현황
- 03 SNS 과의존에 이르는 과정
- 04 과의존 유형별 특성과 대응
- 05 국내외 대응 사례
- 06 정책제언 : 청소년에게 안전한 디지털 환경을 위해



한국청소년상담복지개발원
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

ISSUE PAPER

청소년상담 이슈페이퍼

2025 Vol. 02

2025 청소년상담이슈페이퍼 2호

인 쇄 : 2025년 9월

발 행 : 2025년 9월

발 행 인 : 한정원

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)

T.(051)662-3134 / F.(051)662-3008

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 글로벌임팩트

비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

01 들어가며

- 오늘날 청소년의 SNS 이용이 일상화되면서 그에 따른 우려도 함께 커지고 있다. 청소년들은 정서적·사회적 발달단계에 있어 온라인 소통에 민감하게 반응한다. 그만큼 SNS에 과도하게 의존할 위험이 높으며, 실제로 SNS가 청소년의 정서적 취약성을 높일 수 있다는 연구 결과도 보고되고 있다(Haidt, 2024). 이에 따라 청소년의 SNS 사용을 둘러싼 사회적 관심이 높아졌고, 사회적 규제를 요구하는 목소리도 커지고 있다.
- 청소년의 SNS 과의존에 대해 분석하기 위해서는, 우선 SNS의 개념에 대해 이해할 필요가 있다. 일반적으로 SNS(Social Network Service/Sites)는 사용자들 간의 자유로운 의사소통, 정보공유, 인맥확대 등을 통해 사회적 관계를 만들고 강화시키는 온라인 플랫폼을 의미한다(위키백과, 2025). 소셜미디어가 정보의 생산과 유통을 중심에 둔 온라인 플랫폼 전반을 포괄하는 개념이라면, SNS는 그 하위 집합으로 주로 온라인 관계의 구축·확장과 인맥관리에 더 초점을 둔다. 인스타그램, 페이스북, 네이버밴드, 카카오톡 등이 대표적인 SNS 플랫폼이다(정보통신정책연구원, 2024).
 - 최근 청소년들 사이에 확산되는 숏폼(릴스, 틱톡, 유튜브 쇼츠)은 알고리즘 기반의 추천을 통해 콘텐츠가 노출·소비되는 것이 특징이며, SNS 플랫폼들도 숏폼 기능을 적극 도입하고 있다. 아울러 인공지능(AI) 기반 기술의 확산은 콘텐츠 추천 기술을 강화할 뿐만 아니라 새로운 형태의 온라인 상호작용 환경을 만들어 내고 있다.
 - 본 이슈페이퍼에서는 SNS를 보다 넓은 개념으로 바라보며, 사회적 관계를 강화시키는 온라인 플랫폼 전반과 해당 플랫폼에서 제공하는 숏폼 및 AI 기반 서비스를 포함하였다.
- 청소년기는 자아정체성과 사회적 관계가 형성되는 결정적 시기이다. SNS는 청소년에게 또래와 연결되고 자기표현을 돕는 긍정적인 역할을 하기도 하지만, 동시에 과의존으로 이어져 정서적 불안, 학업 저하, 문제행동을 심화시킬 수 있다. 많은 청소년들이 SNS를 통해 유해 콘텐츠 노출되고 사이버 괴롭힘과 폭력 피해를 입는 등 위험한 상황을 겪고 있다. 또한 음란물에 쉽게 노출되고 있으며, 외모 비교, 자해나 섭식장애, 사이버 도박을 부추기는 정보에 노출되고 있다(WHO, 2025). 새로운 기술이 빠르게 확산되는 지금, ‘청소년의 SNS 이용’을 어떻게 바라보고 대응할 것인지에 대한 사회적 논의가 필요한 시점이다.
 - SNS 이용이 모든 청소년에게 똑같은 영향을 주지 않는다. 특히 취약한 청소년일수록 부정적 영향을 더 크게 경험할 가능성이 높다(WHO, 2025). 이에 본 이슈페이퍼는 국내 청소년의 SNS 사용현황을 살펴보고, 청소년들이 어떻게 SNS에 빠지게 되는지를 분석해 모형으로 제시하고자 한다. 나이가 과의존 유형에 따른 개입전략과 SNS 과의존을 예방하기 위한 제도적·정책적 노력에 대해 논의하고자 한다.



02 청소년의 SNS 사용 현황

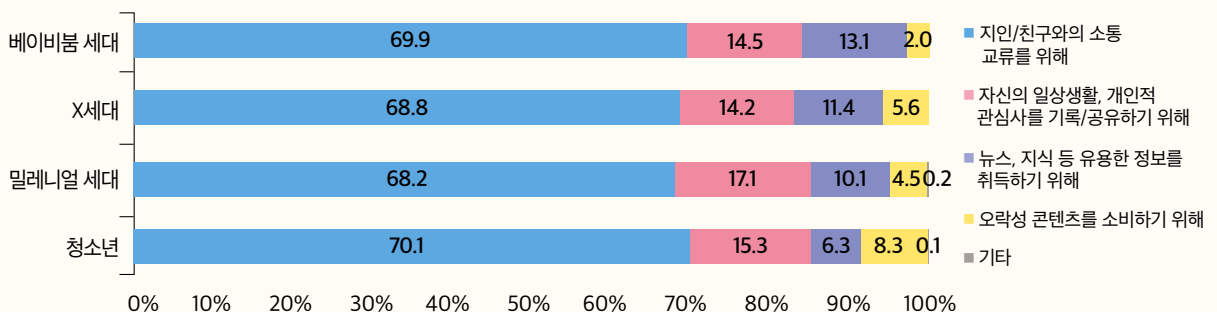
□ 청소년의 SNS 사용 현황 데이터 분석

<표 : 청소년 SNS 이용 현황>

구분	초등학생	중학생	고등학생	대학생
2020년	36.0%	74.2%	81.4%	90.8%
2021년	48.5%	78.1%	87.2%	94.6%
2022년	60.5%	74.4%	77.4%	93.5%
2023년	44.3%	76.5%	85.0%	97.6%

※ 출처 : 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원, 「인터넷이용실태조사」

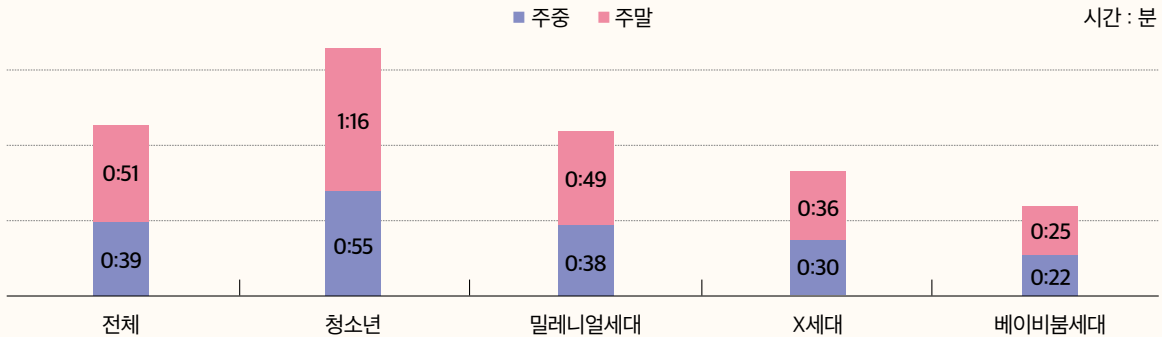
- 2023년 기준, 우리나라 청소년의 SNS 이용률은 초등학생 44.3%, 중학생 76.5%, 고등학생 85.0%로 나타났다(청소년 정책분석평가센터, 2025). 2020년 이후 청소년의 SNS 이용은 전반적으로 높은 수준을 유지하고 있다. 특히 초등학생의 이용률이 44%를 달해 비교적 어린 나이부터 SNS를 시작하고 있음을 알 수 있다.
- 구체적인 사용양상을 파악하기 위해 청소년이 어떤 SNS 플랫폼을 주로 이용하고, 어떠한 목적으로 사용하는지 살펴보았다. 플랫폼별 이용 경험률은 인스타그램(81.6%)이 가장 높고, 다음으로 페이스북(46.1%), 트위터(21.9%) 순이었다(한국언론진흥재단, 2022). 2019년에는 페이스북의 이용률(80.3%)이 가장 높았지만 불과 몇 년 만에 선호 플랫폼이 인스타그램으로 바뀌었다. 이는 청소년의 SNS 이용양상이 불과 몇 년 사이에도 빠르게 변하고 있음을 보여준다. 청소년들은 주로 친구 등 지인과 소통하고 자신의 일상을 기록하기 위해 SNS를 이용한다. 또한 오락성 콘텐츠를 소비하려는 욕구가 다른 세대에 비해 높은 것으로 나타났다(그림1 참고/정보통신정책연구원, 2024).



[그림1] 세대별 SNS 이용 목적

(출처 : 정보통신정책연구원, 2024)

- 정보통신정책연구원의 「세대별 SNS 이용 현황」(2024)에 따르면, 청소년(9-24세)의 SNS 이용률(87.2%)은 밀레니얼세대(25-38세)의 이용률(90.6%)보다 다소 낮았다. 하지만 청소년의 SNS 이용시간은 더 길었다. 청소년은 주중에는 평균 55분, 주말에는 1시간 16분을 SNS를 사용하는데, 이는 밀레니얼세대(주중 38분, 주말 49분) 보다 현저히 높은 수준이다 (그림2 참고). 청소년의 57.6%는 하루에 한 번 이상 SNS 게시글을 확인하고 있다. 29.7%는 매일 댓글을 달거나 '좋아요'를 눌렀고, 14.2%는 매일 새 게시글을 올리며, 13.2%는 매일 타인의 콘텐츠를 공유하고 있다. 즉 청소년은 이용률이 높을 뿐 아니라 활동 빈도와 몰입도 측면에서 가장 적극적인 SNS 사용 세대라고 볼 수 있다.



[그림2] 세대별 하루 평균 SNS 이용 시간

(출처 : 정보통신정책연구원, 2024)



03 SNS 과의존에 이르는 과정

- 한국청소년상담복지개발원(2025)은 SNS 과의존 청소년의 위험성을 평가하고, 개입전략을 세우는 데 도움이 되고자 「청소년의 SNS 과의존 선별 및 개입 매뉴얼 개발」 연구를 수행하고 있다. 본 연구의 일환으로 SNS 과의존 경험이 있는 청소년 18명을 만나 심층인터뷰를 진행하였고, 이를 분석하여 「청소년의 SNS 과의존 과정모형」을 도출하였다. 아래의 내용은 인터뷰를 바탕으로 청소년이 SNS 과의존에 빠지는 과정을 재구성한 것이다.

□ SNS의 시작 : 외로움을 잊고 재미를 찾아



청소년 1

“13살 때부터 오픈 채팅을 시작 했었어요. 왜냐하면 저는 한부모 가정이다 보니까 엄마가 이렇게 저를 케어를 잘 못하니까 너무 외로웠거든요...SNS를 처음할 때는 되게 신났던 것 같아요. 왜냐하면 여기 현실에서는 제 얘기를 하면 들어주는 사람이 없는데. 여기서는 그냥 뭐 한마디만 해도 여러 사람이 대답을 해 주니까 너무 좋았었죠.

이제 엄마 같은 경우는 제가 무슨 말을 하든, 엄마 바빠 나중에, 나 지금 힘들어, 나중에 무조건 나중에 나중에... 근데이 사람들은 제가 무슨 말 하면 '뭔 일이야?' '뭔데?' 이런 식으로 바로 반응해 주니까.”

“일단은 연락과 소통의 매체이고 재미를 위한 도파민 저장소예요...폰 생기자마자 페이스북이란걸 알았는데 재밌더라고요. 초등학교 때나, 중학교 때 '7시 욕배틀방'이런 데 들어가서 놀았어요. 엄청 많아요.”



청소년 14

- 청소년이 처음 SNS를 시작하게 되는 데에는 우선 개인적인 취약성이 자리 잡고 있었다. 우울·불안 등의 심리적 어려움, 학교 부적응, 가족의 돌봄 부족, 또래 관계의 결핍과 외로움 등이 대표적인 요인이다. 이렇게 개인적인 요인으로 SNS를 시작한 청소년들은 곧 주변 환경의 영향을 받게 된다.

□ SNS를 부추기는 환경 : 또래동조와 유행



청소년 9

“폰이 새로 이제 생기고 초등학교 5학년 때인가 그때 친구들이 폐북을 한다는 거예요. 그래서 저도 그냥 친구들처럼 유행 따라가려고 그때 처음 팔아가지고 했던 것 같아요. 친구들도 다 하고 있어서 안 하기가 조금 그랬어요. 유명한 연예인들, 그런 사람들도 인스타를 많이 하니까... 그래서 막 연예인들 팔로우하려면 인스타 해야 되잖아요.”

“근데 이제 아이돌을 좋아한다면 무조건 트위터가 있었어요...원래 처음에는 이제 00000을 좋아해가지고 아이돌을 좋아하면 한 번씩 다 팔아보거든요. 다들. 근데 이제 아이돌 계정이 거기 있고 제가 모르는 사진들이 막 올라오는 거예요.”



청소년 7



청소년 14

“한 마디로 찌따되기 싫어서 가입했어요.”

- 청소년의 SNS 활동에 미치는 환경의 영향 또한 컸다. 대부분의 청소년들은 또래문화에 동조해야 한다는 압박과 유행을 따라가야 한다는 부담을 느끼고 있었다. 주변에선 모두가 SNS를 하고 있기 때문에, 친구들과 연락하고 유행을 알기 위해서는 반드시 SNS를 해야만 했다. 또한 연예인의 스타일을 따라 하고 아이돌 팬덤 활동을 위해서 SNS 활동을 하는 경우도 적지 않았다.

□ SNS의 중요성이 커지다 : 습관의 고리 강화

“진짜 할 게 너무 없으니까. 친구도 없었거든요. 그래 가지고 할 게 이런 거밖에 없는 거예요. 막 보다 보면 재미도 있고 웃음도 나고 그렇더라고요... 제가 학교에서 스트레스를 많이 받았거든요. SNS라도 보면서 기분을 조금이라도 해아려야지 하면서. 기분이 나아질 때까지 계속 봐요.”



청소년 6



청소년 4

“제가 좀 조용하기도 하고 사실 좀 여러 사람들 속에서 되게 존재감이 없는 편인데, 인스타그램은 저만의 계정이 만들어지는 거잖아요. 그래서 제가 마음대로 이렇게 꾸밀 수도 있고 아이디도 만들 수도 있고 다른 사람들에게 표현할 수 있다 보니까 너무 재미있었던 것 같아요.”

“제가 성취감이나 이런 걸 잘 못 느끼는 편이어서. 만족감도 되게 적고 되게 무기력하다고. 스스로 향상 하는 게 없다고 느끼는 게 되게 컸거든요...근데 인스타그램 같은 데다 올리면 사람들이 되게 반응이 있잖아요. 막 멋있었다 잘한다 뭐 이런 피드백을 더 좋아해서 고등학교 때 더 열심히 하고 더 열심히 올렸던 것도 있는 것 같아요.”



청소년 2

- 청소년들은 SNS를 이용하면서 스트레스를 해소하고, 자신을 표현하면서 즉각적인 만족감을 얻는다. 학교나 학업에서 받은 스트레스를 달래기 위해 SNS에서 추천하는 알고리즘을 습관적으로 시청하거나, 자신의 계정을 꾸미고 취향이 반영된 콘텐츠를 올리면서 일상의 즐거움을 누리게 된다. 특히 '좋아요'나 댓글 같은 즉각적인 피드백은 일상의 무기력을 덜어주고, 타인에게 인정받았다는 성공취감을 안겨 주었다. 이러한 즉각적 보상 경험이 쌓이면서 점차 SNS에 대한 의존이 깊어지게 된다.



청소년 7

“그런 거 있어요. 제가 글을 올렸을 때 사람들의 반응이 미미하거나 반응이 확 줄었다던가 아니면 저한테 관심이 없는 것 같을 때, 저 혼자 떠돌아다니는 그런 느낌이 있어요. 근데 다른 사람의 글에는 '좋아요'가 6개, 10개 이렇게 박혀 있는데, 제 거는 한 개도 없고. 몇 분이 지나도 계속 확인을 해도 똑같으면, 그러면 되게 초조해져요. 사람이 이제 울적해지기도 하고.”

“제가 좀 조용하기도 하고 사실 좀 여러 사람들 속에서 되게 존재감이 없는 편인데, 인스타그램은 저만의 계정이 만들어지는 거잖아요. 그래서 제가 마음대로 이렇게 꾸밀 수도 있고 아이디도 만들 수도 있고 다른 사람들에게 표현할 수 있다 보니까 너무 재미있었던 것 같아요.”



청소년 4



청소년 2

“고등학교 땐 너무 신경 써서 '좋아요'가 너무 안 달리는 게시물에는 돈을 주고 '좋아요'를 산 적도 있어요.”

- 그러나 사람들의 반응과 인정에 지나치게 의존하게 되면서 SNS가 일상에서 차지하는 비중이 점점 커진다. 그러나 사람들의 반응과 인정에 지나치게 의존하게 되면서 SNS가 일상에서 차지하는 비중이 점점 커진다. 타인의 반응이 주는 효과도 더 이상 위로와 공감감이 아닌, 불안과 초조함으로 바뀌었다. SNS를 하면서 끊임없이 타인과 비교하면서 자존감이 흔들리는 등 심리적 위축이 나타나게 되었다. 이러한 비교와 인정에 대한 갈망은 불안과 강박, 우울로 이어져 SNS 과의존을 한층 심화시키는 요인이 된다.

□ SNS 과의존의 부정적 결과 : 조절실패, 일상이 무너짐



“진짜 많을 때는 막 10시간 할 때도 있고 그냥 평소에도 일단 5시간은 무조건 넘는데 막 보통 약간 엘리베이터 기다릴 때나 이런 되게 짧은 1분 2분 이런 시간 있잖아요. 그런 시간에도 그냥 자연스럽게 폰 꺼내가지고 SNS 하는 것 같아요.”



“웬만하면 이제 SNS에 글을 올려도 현생은 달라지는 게 없으니까 그것 때문에 더 불안해지니까 그런 것 때문에 밤을 새요. 그 다음날이 무서우니까 그것 때문에 이제 더 밤을 새게 되는 것 같아요.”



“제가 우울한 사람들이 모여 있는 방에 이렇게 들어갔다 보니까 더 영향을 많이 받았고 계속 이렇게 자해나 자살 관련된 연락이 너무 많이 왔었고...그만큼 힘이 없는 사람들이기 때문에 다가왔을 때 뿌리치지 못하기 때문에 더 크게 피해를 받고...”

- 습관적으로 SNS에 머무는 시간이 길어지면서 수면 부족과 일상생활의 어려움이 커지게 된다. SNS를 과도하게 사용하면서 잦은 지각과 수업에 집중하지 못하는 등 학업에 직접적인 지장이 발생하는 경우가 많았다.
- 한편 심리적 취약성을 가진 청소년에게 SNS 과의존은 단순히 일상생활의 어려움에 그치지 않고, 청소년의 심리적 취약성을 악화시켰다. 이들은 SNS 관계에 지나치게 몰두하면서 이른바 ‘자살계정’(끊임없이 자살·자해를 미화하거나 암시하는 글을 올리는 계정), ‘우울전시’(우울한 감정을 SNS에 전시하듯이 올리는 행위)로부터 부정적 영향을 쉽게 주고받고 있었다. 이러한 과정에서 불안과 우울감이 깊어져 자살 및 자해시도로 이어지는 등 심리적 위기로 치닫게 된다.





청소년 14

“다른 사진을 퍼와서 사칭하는 사람들 있잖아요. 그런 거 잡는 거 좋아해요. 이미지 검색하는 웹사이트가 한 4개 정도 있거든요. 거기다가 다 조회를 해서 이제 누가 사칭을 했다하면, 다 같이 가서 걔네한테 몰려가서 화풀이를 하는데... 그게 너무 재밌어요.”



청소년 3

“애들 괴롭히는 영상 같은 걸 올려요. 본계정에 있으면 다들 통나니까. 부계정에 올려가지고. 상대방 괴롭히는 영상이나 사진 같은 거 올리고 놀리거나 공유하는 거죠.”



청소년 10

“저는 초등학교때부터 좀 일이 많았어요. 온라인 그루밍도 많이 당하기도 했고...나 이런 이런 것 때문에 힘들어 이걸 이렇게 얘기를 하고. 상대방 쪽에서 되게 공감해 주듯이 막 해주면서 살살 달래주다가... 그렇게 당하는 거죠.”



청소년 11

“그냥 떠요. 막 광고예요. 공짜로 이거 뭐 얼마 되니까 해라. 꿈메니. 요즘 많이 떠요. 요즘에 제재가 아예 안 걸려요. 그걸로 이제 게임 하는 거지. 이제 왜냐하면 학생들은 돈이 없으니까 그런 거 하면 다 들어온대니까. 이삼백주면, 다 하는 거지. 그냥 계속 떠요.”

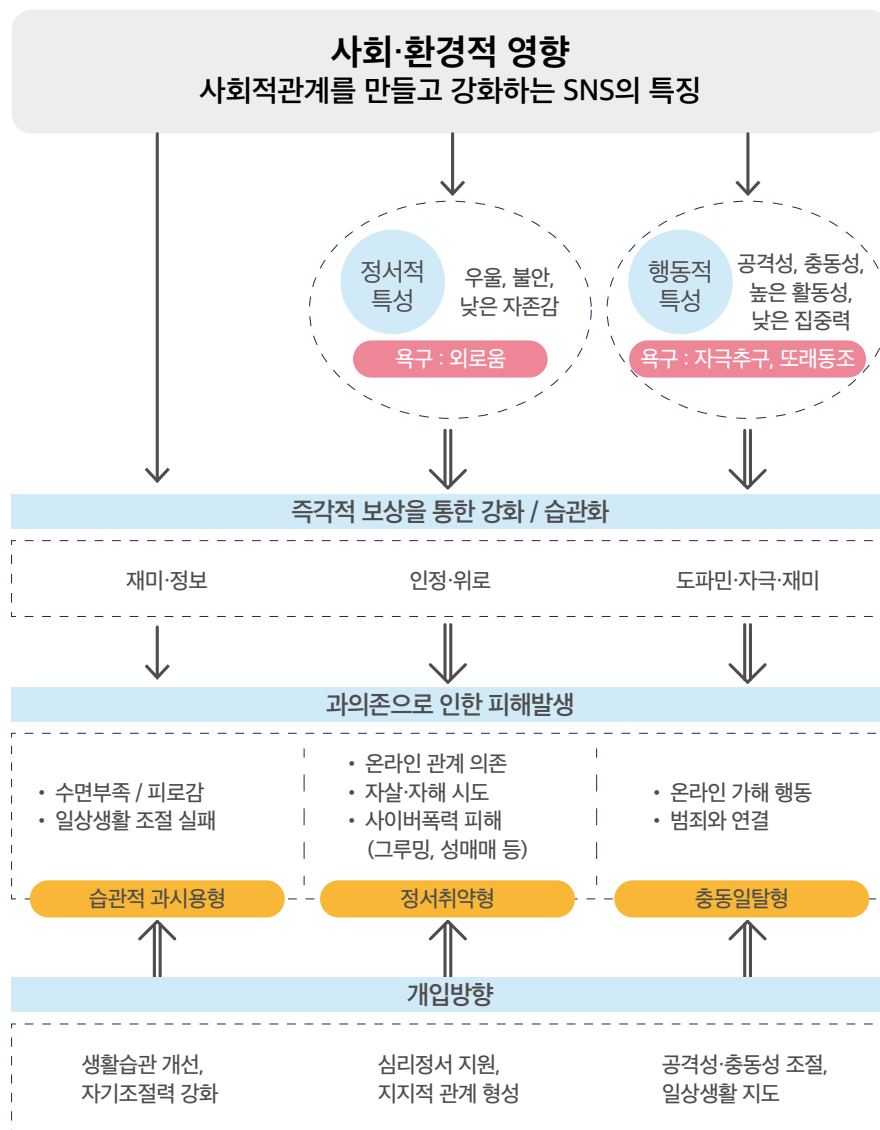
- 나이가 SNS 과의존은 충동성과 또래동조와 맞물리면서 온라인 폭력이나 사이버 괴롭힘으로 확산될 수 있다. 일부 청소년의 경우 사이버 도박 등 범죄와 연결되기도 했다. 특히 심리적으로 취약한 청소년들은 온라인그루밍(성착취를 목적으로 성인들이 미성년자에게 접근하는 행위)에 쉽게 노출되어 피해를 경험하기도 했다.



04 과의존 유형별 특성과 대응

□ SNS에 빠진 청소년들은 모두 같은 과정을 겪을까?

- '청소년의 SNS 과의존 현상'은 개인적 요인과 환경적 요인이 복합적으로 작용하면서 점점 심화되는 과정으로 이해할 수 있다. 여러 선행 연구와 청소년 인터뷰를 분석한 결과, SNS 과의존 청소년은 단일한 특성을 가진 하나의 집단이 아니라, 개인적·환경적 특성에 따라 '습관적 과사용형', '정서취약형', '충동일탈형'으로 유형화되었다. 각 유형은 고유한 심리적 특성과 문제 양상을 보였으며, 유형별 특성 및 과의존 과정을 [그림3]에 정리하였다.



[그림3] 유형에 따른 청소년의 SNS 과의존 과정 모형

<SNS 과의존 유형별 특성>

○ 습관적 과사용형

심리적 취약성이 두드러지지는 않지만 습관적으로 SNS를 과도하게 사용하여 생활 전반의 조절력이 떨어진 유형. 초기에는 비교적 위험도가 낮아 보이지만, 지속될 경우 심리적 문제나 일탈행동으로 연결될 수 있음

○ 정서취약형

우울, 불안, 낮은 자존감 등 정서적 취약성이 두드러지는 유형으로 과거 트라우마 경험을 가진 경우도 있음. SNS를 통해 즉각적인 공감과 위로를 얻으려는 의존성이 높고, 이러한 특성은 온라인 관계에서 위험에 노출되거나 자살·자해와 같은 극단적 행동으로 이어질 가능성도 높음

○ 충동일탈형

공격성과 충동성이 높고 강한 자극을 추구하는 특징을 가진 유형. 또래 집단에 동조하기 위한 도구로 SNS를 활용하는 경우가 많아 온라인 가해 행동이나 범죄로 확산될 위험이 높음

□ 청소년 SNS 과의존 유형과 특성을 고려한 개입전략과 대응방안

○ 습관적 과사용형 : 생활습관 개선과 자기조절력 강화

- SNS 사용 시간을 스스로 점검·관리할 수 있는 자기조절 훈련을 통해 일상생활의 균형과 회복을 돕는 것이 중요하다. 오프라인 대안활동을 시도하여 긍정적인 경험을 쌓아갈 수 있도록 지원하는 전략을 고려할 수 있다.

예 SNS 사용시간 점검, 습관 형성의 이해 및 실천, 대안활동(운동, 취미활동) 계획 등

○ 정서취약형 : 심리정서 지원과 함께 지지적 관계 형성 필요

- 우울·불안 등 정서적 어려움에 대한 개입이 선행되어야 한다. 또한 청소년이 안정적인 관계 속에서 회복력을 기를 수 있도록 또래·가족·지역사회에 지지체계를 구성해야 한다.

예 마음챙김 훈련, 자기자비 및 수용 훈련, 나의 지지자원 찾기 등

○ 충동일탈형 : 공격성·충동성 조절, 일상생활 지도

- 공격성과 충동성을 조절할 수 있는 훈련과 함께 건전한 또래문화 형성을 위한 교육과 지도를 병행해야 한다. 사회성 훈련, 분노 조절 프로그램, 사이버 윤리 교육 등 복합적 개입이 효과적이다.

예 법·윤리 교육, 스트레스 대처 훈련, 긍정적 대인관계 형성 훈련 등

05 과의존 예방을 위한 국내외 대응

□ 국제적으로 청소년의 디지털 환경 보호에 대한 공감대가 확산되어, 청소년 SNS 과의존에 대응하기 위한 법적·정책적 조치가 활발하게 논의·시행되고 있다.¹⁾

- 영국은 2017년 청소년 자살 사건을 계기로 청소년 SNS 과의존에 대한 사회적 논의를 시작하여, 온라인 플랫폼에게 사용자 안전에 대한 의무를 부과하도록 하는 「온라인 안전법(The Online Safety Act 2023)」을 제정하여 시행하고 있다.
- 미국 연방의회는 17세 미만 청소년 보호를 위한 「아동 온라인 안전법(Kids Online Safety Act)」 등 관련 법안을 논의 중이다. 플로리다, 텍사스, 유타 등 다수의 주에서 나이에 따라 SNS 이용을 제한하거나, 중독적 방식의 정보제공을 규제하고, 유해성에 관한 평가나 교육을 시행하는 등 다양한 형태로 과의존 예방을 위한 규제가 도입·시행되고 있다.
- 호주는 2024년 시드니 교회 흉기 사건 이후 16세 미만 청소년의 SNS 사용을 전면 금지하는 「온라인 안전법 (Online Safety Amendment-Social Media Minimum Age-Act 2024)」을 국회에서 통과시켰으며, 이를 위반한 플랫폼에 최대 5천만 호주달러의 벌금을 부과할 수 있도록 규정하였다.
- 유럽(프랑스, 이탈리아 등)에서도 청소년 SNS 이용 연령 제한, 부모 동의 의무, 유해성 표시 의무 등 각종 규제 조치가 강화되거나 논의되고 있다.

□ 국내에서도 청소년의 디지털 미디어 환경 개선을 위한 제도에 대한 논의가 확산되고 있다.

- 22대 국회에서 「정보통신망 이용촉진 및 정보보호 등에 관한 법률」 개정법률안이 발의되어 논의 중이다. 개정 법률안에는 미성년자인 경우 ‘중독성 콘텐츠’ 제공 시 부모 동의를 의무화하거나, 일정 연령 미만인 청소년의 SNS 이용을 제한하는 내용 등이 포함되어 있다(국회도서관, 2024).

□ 제도적 대응이 실질적인 효과를 거두기 위해서는 생활 속의 실천 또한 중요하다.

- 미국 공중보건국장 권고문(The U.S Surgeon General’s Advisory)은 청소년의 정신건강을 위한 디지털 기술에 대한 정책적 가이드와 함께, 부모(보호자)와 청소년이 일상생활에서 적용할 수 있는 권고를 구체적으로 제시하였다.

1) 국회도서관(2024)의 ‘최신외국입법정보’와 교육정책네트워크 정보센터(2025)의 ‘국가별 교육동향’을 바탕으로 작성함

부모(보호자)를 위한 권고



청소년을 SNS의 위험으로부터 보호하기 위한 실천

✓ 가족의 미디어 이용계획 세우기

가족 구성원 간의 대화를 통해 미디어 이용시간, 스크린 타임, 개인정보 보호 등의 경계를 정합니다.

✓ 전자기기 없는 공간과 시간을 만들기

취침 1시간 전부터는 휴대전화, 태블릿, 컴퓨터 사용을 제한합니다.

가족 식사 시간을 '전자기기 없는 시간'으로 정하고 실천합니다.

✓ SNS 사용의 모델이 되기

부모 스스로가 SNS 및 디지털 기기 사용 시간을 줄이고, 건강하게 사용하기 위해 노력합니다.

✓ 자녀의 안전한 SNS 사용을 격려하기

SNS의 이점과 위험성, 개인정보 보호의 중요성에 대해 대화를 나누고, 도움이 필요할 때 적극적으로 도와주어야 합니다.

✓ 사이버폭력, 온라인 학대 신고방법 안내하기

평소 괴롭힘을 당하거나 부적절한 요구를 받았을 때 신고할 수 있는 방법을 안내합니다.

혹시 자녀가 피해를 입었다면 자녀의 행동을 판단하지 않고 자녀를 지지합니다.

✓ 다른 가족과 실천을 나누기

다른 가족과 실천사항을 공유하고 함께 노력합니다.

※ 출처 : THE U.S surgeon general's advisory, 2023

청소년을 위한 권고



나를 위해 안전하고 건강하게 SNS 사용하기

✓ 도움을 요청하기

SNS로부터 부정적인 영향을 받고 있거나 문제가 생겼다면 믿을 수 있는 어른에게 도움을 청합니다. 전문가의 조언이 필요하다면 지역의 청소년상담복지센터를 방문하세요.

✓ 온/오프라인 활동의 균형을 위해 경계를 설정하기

잠들기 1시간 전부터 휴대기기 사용을 제한하고, 식사나 사람들과 교류하는 시간에는 기기를 멀리 둡니다. 온라인 관계와 함께 오프라인 관계도 지속적으로 유지하기 위해 노력합니다.

✓ 건강한 습관을 개발하기

스크린 타임 확인, 원치 않는 콘텐츠 차단, 안전설정 등의 기능을 활용하여 SNS를 조절합니다. 디지털 리터러시에 대해 배우고 실천합니다.

✓ 나에 대해 공유할 때는 주의하기

개인정보는 소중한 자산입니다. 온라인에서 무엇을 누구와 공유할지 신중하게 결정하고, 망설여진다면 가족이나 믿을 수 있는 어른과 먼저 상의하세요.

✓ 자기 자신과 타인을 보호하기

SNS에서 발생하는 괴롭힘은 누구에게나 상처가 될 수 있습니다. 피해를 입었다면 비밀로 하지 말고 신뢰할 수 있는 사람에게 반드시 알립니다. 타인을 괴롭히는 행동에 참여하지 말고, 온라인 상의 공격적인 콘텐츠를 보면 신고합니다.

※ 출처: THE U.S surgeon general's advisory, 2023

- 국내에서도 청소년의 미디어 과의존을 예방하기 위한 다양한 실천이 이루어지고 있다. 여성가족부와 한국청소년상담복지개발원은 위험군 청소년을 조기에 발굴하기 위해 매년 전국 초·중·고교생을 대상으로 ‘청소년 미디어 과의존 진단조사’를 실시하고 있다. 또한 전국의 청소년상담복지센터(서울의 경우, 인터넷중독예방상담센터)를 중심으로 스마트폰 및 인터넷 과의존 청소년을 위한 개인·집단상담과 기숙치유캠프, 병원치료 연계 사업을 운영하고 있으며, 과의존 예방을 위한 부모교육을 실시하고 있다.

🔊 부모교육 안내자료

🎵 자녀와 미디어 이용계획을 세우는 팁! 🎵

● 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기

- 1단계 : 규칙을 정하기 전 이유를 충분히 설명해 주어요.
- 2단계 : 규칙을 정하기 위해 의견을 나누고 함께 골라 보아요.
- 3단계 : 규칙을 서로 지킬 수 있도록 의논해 보아요.
- 4단계 : 잘 지키는지 확인하는 방법과 상과 벌을 정해 보아요.

※ 출처 : 한국청소년상담복지개발원, 우리 아이 건강하게 스마트폰 사용하기!



06 정책제언 : 청소년에게 안전한 디지털 환경을 위해

□ 온라인 플랫폼의 책임강화와 안전규제 마련 등 제도적·정책적 대응 시급

- 청소년의 SNS 과의존 문제가 사회적으로 확대되고 있는 만큼, 이를 예방하기 위한 제도적 장치가 시급하다. 우선 플랫폼 사업자의 책임을 강화하여 청소년에게 유해한 정보가 실질적으로 차단될 수 있는 기술적 기반을 마련하고 제도를 정비해야 할 것이다. 또한 청소년의 선호를 분석해 자극적인 콘텐츠를 무한으로 노출시켜, 과의존을 부추기는 ‘추천 알고리즘’에 대한 규제와 관리 방안을 마련할 필요가 있다.

□ 정책결정 단계에서 청소년 참여 보장 및 디지털 리터러시 교육 강화

- 정책 설계와 집행 과정에서 청소년 자문단 구성, 정책 토론 참여 등 청소년의 목소리를 반영하기 위해 노력해야 한다. 청소년은 보호의 대상이자 동시에 디지털 시민으로 성장할 수 있는 주체이기 때문이다.
- 디지털 리터러시 교육은 ▲온라인에서 안전한 소통, ▲유해콘텐츠에 대한 비판적 수용 능력, ▲개인정보 보호, ▲건강한 사용 습관 형성 등의 내용을 포함해야 한다. 이러한 교육은 학교의 교육과정뿐만 아니라 지역사회 및 청소년상담복지 현장에서 다양한 방식으로 추진될 필요가 있다.

□ 청소년상담복지 현장에서 활용할 수 있는 프로그램 개발 및 보급 필요

- 청소년의 SNS 과의존 문제는 조기에 발견하고 악화되지 않도록 지원하는 것이 중요하다.
- 한국청소년상담복지개발원은 SNS 과의존 위험군 선별 척도와 개입매뉴얼을 개발하고 있으며, 2026년 전국의 청소년상담복지센터에 보급할 계획이다. 이러한 성과가 실질적 효과를 거두기 위해서는 실태 조사 및 현장과 지속적인 협력이 이루어져야 할 것이다.
- 또한 부모(보호자)가 자녀의 SNS 사용을 지원할 수 있는 책임감 있는 SNS 이용자가 되는 것이 중요하다. 이를 위해 부모역량강화교육 및 구체적인 가이드라인 제공 등이 지속적으로 요구된다.

□ 안정적인 돌봄을 받지 못하는 취약 청소년을 위한 지원 체계 강화

- 청소년의 SNS 과의존은 개인적·환경적 요인이 복합적으로 얹힌 결과이다. 특히 돌봄의 부재나 관계의 결핍을 일상적으로 경험하는 취약 청소년들에게는 추가적인 위험이 가중될 수밖에 없다. 따라서 이들을 지지하는 안전한 환경을 마련하고, 가족·학교·지역사회가 협력하여 일상 속에서 보호와 돌봄이 이루어질 수 있도록 사회적 지원 체계를 강화해야 한다.

“청소년의 SNS 과의존 문제는 단순히 개인의 사용 습관만으로 설명할 수 없는 복합적인 현상이다. 따라서 예방과 개입 또한 제도·지역사회·학교와 가족을 아우르는 다층적 접근이 필요하다. 무엇보다 **청소년이 안전하게 연결되고 건강하게 성장할 수 있는 디지털 환경을 위해서는 전 사회적 협력이 절실하다.**”

- 교육정책네트워크 정보센터 (2025). <https://edpolicy.kedi.re.kr>.
- 국회도서관 (2024). 미국의 청소년 소셜미디어 중독 예방 입법례. 최신 외국입법정보. 서울 : 국회도서관.
- 위키백과 (2025). https://en.wikipedia.org/wiki/Social_networking_service (2025년 3월 21일 인출).
- 정보통신정책연구원 (2024). 세대별 SNS 이용현황, KISDI STAT Report. 충북 : 정보통신정책연구원.
- 정보통신정책연구원 (2024). 2024년 한국미디어패널조사 주요 결과. 충북 : 정보통신정책연구원.
- 청소년정책분석평가센터 (2025). 2023 인터넷이용 실태조사. 서울 : 여성가족부.
- 한국언론진흥재단 (2022). 2022 언론 수용자 조사: 청소년 미디어 이용행태 보고서. 서울 : 한국언론진흥재단.
- 한국청소년상담복지개발원 (2021). 우리아이 건강하게 스마트폰 사용하기! 친한자. 부산 : 한국청소년상담복지개발원.
- 한국청소년상담복지개발원 (2025). 청소년의 SNS 과의존 선별 및 개입 매뉴얼 개발. 부산 : 한국청소년상담복지개발원.
- Haidt, J. (2024). The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness. (이충호 역. 불안세대). 서울 : 웅진지식하우스.
- Office of the Surgeon General. (2023). Social media and youth mental health. The US Surgeon general's advisory.
- WHO (2025). Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2025.