

2025학년도 1학기 문헌연구보고서



한국 고령층의 인터넷 중독과 개선방안

이름	김채원
전공	창의공과대학 전자공학부 지능형ict융합공학과
학번	20251062

한국 고령층의 인터넷 중독과 개선방안

20251062 김채원

목차

i. 서론	3
ii. 노인 인터넷 중독의 실태와 문제점	5
1. 노인 인터넷 중독의 배경 및 원인	5
2. 노인 인터넷 중독의 특징	5
3. 노인 인터넷 중독이 야기하는 문제	6
1) 개인적 차원	6
2) 사회적 차원	7
iii. 기존 치료법의 문제점과 개선방안	8
1. 기존 치료 과정의 문제점	8
2. 개선방안	9
1) 디지털 리터러시 기반 중독 예방 전략	9
2) 고립감 해소를 통한 중독 대응 전략	10
iv. 결론	11
v. 참고문헌	12

I. 서론

한국은 급속한 고령화 사회로 진입하면서, 2025년 전체 인구 중 65세 이상 고령층이 약 20%를 차지하고 있다.(통계청, 2024) 이러한 고령층의 증가는 노인의 사회참여와 정보 접근성 확대의 필요성을 부각시킨다. 이에 따라 정부와 지자체는 사회적 소통 강화와 건강·복지·문화생활 참여 활성화를 위한 노인정보화 정책과 프로그램을 추진하고 있다.

그러나 최근 노인의 인터넷 및 스마트폰 사용이 증가함에 따라 정보화 교육이 단순한 기기 활용 능력 향상을 넘어 실제 사용 행태와 중독적 사용 문제를 함께 고려해야 한다는 지적이

나오고 있다. 노인의 인터넷 사용이 정보획득·소통을 넘어 과도한 의존 양상을 보이며(한국 정보화진흥원, 2024), 사회적 고립감과 우울을 심화시키는 새로운 사회적 문제로 대두되고 있다(문진영, 2023).

하지만 본 연구에서 국내 주요 학술데이터베이스(RISS, DBpia)를 기반으로 2014~2024년 동안의 '인터넷 중독' 관련 연구를 분석한 결과, 총 235편 중 고령층을 대상으로 한 연구는 14편(5.96%)에 불과하였다. 이는 동일 키워드로 청소년을 대상으로 한 연구(132편, 56.2%) 및 성인 연구(82편, 34.9%)에 비해 현저히 낮은 수치로, 고령층에 대한 체계적 연구의 필요성을 시사한다. 이러한 연구의 공백을 고려하여 본 보고서는 한국 고령층의 인터넷 중독 실태와 그 원인을 심층적으로 분석하고자 한다. 이를 위해 국내 학술논문 및 최신 통계자료를 체계적으로 검토하고, 고령층의 특성과 환경에 맞춘 정책적·교육적 개선 방안을 제시하고자 한다.

II. 노인 인터넷 중독의 원인·양상·영향

1. 노인 인터넷 중독의 배경 및 원인

노인의 인터넷 중독은 단순한 비활동적 생활습관이 아니라, 노년기라는 생애주기적 특성과 중독 유발 환경이 결합된 결과로 보아야 한다. 노년기는 일반적으로 경제활동에서 은퇴하며 여가시간이 급격히 증가하는 시기이며, 특히 일을 삶의 중심축으로 여기는 한국 사회의 문화적 특성은 노인의 정체성 상실과 외로움을 더욱 심화시킨다(조영아, 2019). 이전 세대는 일을 통해 자기 존재를 증명하고 정체성을 유지해왔기 때문에, 노년기의 시간은 목적 없는 공허함으로 체감되기 쉽고, 이는 심리적 불안정성과 사회적 소외감으로 이어진다.

이와 같은 정서적 공백 속에서, 인터넷은 노년층에게 손쉬운 시간 소모 수단이자 일상 대체물로 작용한다(신정훈 & 전종원, 2022). 정부와 가족은 노인의 사회참여와 정보 접근 확대를 위해 디지털 기기 사용을 장려하고 있으나, 실제 정보화 교육은 기기 조작 및 편의성 중심의 기술 전달에 국한되어 있다. 이로 인해 디지털 환경은 사회적 소통의 장이 아니라 단조로운 소비 수단으로 인식되며, 이는 수동적이고 반복적인 인터넷 사용 행태로 이어진다.

노인의 경우, 자기 효능감 부족, 낮은 기술 적응력, 그리고 통제력의 저하로 인해 인터넷을 능동적으로 활용하기보다는 의식 없이 흘러가는 시간 속에서 충동적·수동적으로 디지털 콘텐츠에 몰입하게 된다. 김진욱(2004)의 연구에 따르면, 노년층은 전 연령대 중 가장 많은 여가시간을 보유하고 있으며, 특히 배우자가 없는 노인은 '강요된 여가시간'을 보내고 있으며, 이 시간은 대체로 TV 시청과 같은 수동적이고 비창의적인 활동에 집중되는 경향이 있다. 이러한 특성과 인터넷 플랫폼의 중독적 설계—시각적·청각적 자극, 즉각적인 보상과 쾌감, 저렴한 이용 비용, 높은 접근 용이성—가 결합될 때, 노인의 인터넷 사용은 중독적 사용 패턴으로 고착화될 가능성이 높아진다.

더욱이, 디지털 환경의 중독 설계 요소, 예컨대 무제한 스크롤, 자동 재생, 알고리즘 기반 추천, 푸시 알림 등에 대해 노인은 인지와 대응 능력이 현저히 부족하다(과학기술정보통신부, 2024). 결과적으로 노인은 디지털 중독 유도 구조에 무방비로 노출되고, 소비 시간이 증가할수록 자극 의존도가 심화되며, 반복적 사용이 중독 패턴으로 고착화되는 현상이 발생한다(한상철, 2003).

2. 노인 인터넷 중독의 특징

노인의 인터넷 중독은 청소년 및 성인 세대의 중독 양상과는 뚜렷한 차이를 보인다. 사용 목적, 콘텐츠 유형, 플랫폼 활용 방식, 디지털 접근 역량 등에서 확인되는 일련의 특성은 노인의 디지털 이용 양태가 일정한 패턴을 이루며, 특유의 성격을 지님을 시사한다.

연령대	메신저	관심사 검색	뉴스 보기	쇼핑	SNS	건강관리	학업/업무 검색
유아동	4.66	4	3.56	2.31	4.11	3.94	3.94
청소년	5.52	4.66	3.72	3.88	4.91	4.07	4.07
성인 전체	5.56	4.73	4.74	4.73	4.73	4.36	4.07
20대	5.71	4.85	4.82	4.91	5.12	4.29	4.39
30대	5.66	4.64	4.84	4.94	4.89	4.39	4.24
40대	5.57	4.61	4.83	4.92	4.8	4.33	4
50대	5.61	4.47	4.75	4.85	4.51	4.36	3.81
60대	5.09	4.46	4.74	4.23	3.62	4.46	3.42

<그림1> 연령별 콘텐츠 이용정도 (2023)

자료: 한국지능정보사회진흥원(2023). 2023 스마트폰 과의존 실태조사. [표 3-5-2 콘텐츠 이용정도]를 바탕으로 재구성.

응답자 수 (명)	9,955
메시지 받기 (%)	83.6
메시지 보내기 (%)	74.7
영상통화 (%)	44.2
정보검색 및 조회 (%)	51.1
사진동영상촬영 (%)	52.7
음악듣기 (%)	26.7
게임 (%)	15.0
동영상보기 (%)	44.2
SNS이용 (%)	8.6
전자상거래 (%)	12.0
금융거래 (%)	20.2
애플리케이션 검색 및 설치 (%)	13.4
키오스크 활용 주문 및 접수 (%)	17.9

<그림2> 노인의 스마트 기기 활용 여부(2023)

자료: 한국보건사회연구원(2023). 2023년 노인실태조사

연령	커뮤니케이션	자료 및 정보 획득	여가활동	기타
3~9세	61.6	61.8	96.1	4.9
10대	99.8	99.9	97.8	57.6
20대	100.0	99.5	99.3	98.5
30대	100.0	99.5	99.8	98.9
40대	100.0	99.4	99.8	98.7
50대	100.0	98.8	98.4	95.7
60대	99.2	96.5	80.4	81

<그림3> 인터넷 이용 목적

자료: 과학기술정보통신부 인터넷 이용 실태조사

인 동영상 이용의 절반 이상을 차지한다고

첫째, 콘텐츠 소비의 형태가 제한적이며 편향되어 있다. 노인은 게임보다는 영상 시청과 메시징 등 정형화된 소통 콘텐츠에 집중하는 경향이 강하다. 한국지능정보사회진흥원(2023)의 스마트폰 과의존 실태조사에 따르면, 노인의 메신저 사용은 5.09점, 뉴스 보기 4.74점으로 높은 반면, 게임은 3.62점으로 낮았다. 이는 청소년의 게임 점수(5.05점)와 현저히 대조된다. 또한 한국보건사회연구원이 발표한 「2023 보건복지부 통계」에 따르면, 메시지 수신(83.6%), 정보 검색(51.1%), 동영상 시청(44.2%)이 주된 사용 행태로 나타났고, 게임은 15%에 불과하였다. 이와 같은 소비 경향은 정보수집과 수동적 콘텐츠 수용에 치중된 이용 양상을 보여준다.

둘째, 정서적 사용 목적이 지배적이다. 과학기술정보통신부의 인터넷 이용 실태조사에 따르면, 60대 사용자의 커뮤니케이션 목적 사용률은 99.2%, 자료 및 정보 획득은 96.5%로 나타났다. 이는 오락이나 자극보다는 감정적 안정과 연결성 유지를 위한 사용 동기가 중심이라는 점을 반영하며, 일상적 단절감과 외로움을 디지털 접속을 통해 중화하고자 하는 태도가 읽힌다.

셋째, 고자극 콘텐츠에 대한 반응은 다소 제한적이고 신중한 편이다. 스포츠 콘텐츠 소비가 온라

응답한 60대는 15.5%에 불과하였으며, 이는 20

대(40.1%)와 비교해 현저히 낮다. 숏폼 시청 조절 어려움 또한 1.94점으로(4점 만점), 20대의 2.33점보다 낮게 나타났다. 이러한 수치는 노인이 빠른 전환과 자극 중심 콘텐츠에는 상대적으로 거리를 두는 사용 성향을 보이고 있음을 드러낸다.

연령	0~25% 미만	25~50% 미만	50~75% 미만	75% 이상	연령	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다	그렇다+매우 그렇다	4점 만점
20대	20.5	48.3	25.7	5.5	20대	15.2	43.3	34.7	6.8	41.5	2.33
30대	22.6	53	21.4	3	30대	17	40.9	29.7	3.5	33.2	2.2
40대	26.8	52	19.3	1.9	40대	18.3	51.3	28	2.3	30.3	2.14
50대	31.2	51.2	15.5	2.1	50대	22.4	52.4	22.4	2.8	25.1	2.06
60대	33.3	51.3	14	1.5	60대	28.6	51.7	17.3	2.4	19.7	1.94

<그림4> 숏폼 시청 동영상 서비스 이용 차지 비중, 숏폼 시청 조절의 어려움
자료: 한국지능정보사회진흥원(2023). 2023 스마트폰 과의존 실태조사

넷째, 플랫폼 사용이 소수 매체에 집중되고 다양성이 부족하다. 60대는 포털사이트(80.5%)와 동영상 서비스(61.6%) 중심의 사용 비율이 높았으며, SNS 이용률은 7.5%로 매우 낮았다(10대는 34.9%). 이 같은 편중은 상호작용보다는 일방적 수용에 가까운 미디어 이용 패턴으로 이어지며, 알고리즘 기반 콘텐츠 소비가 반복되기 쉬운 구조를 형성한다.

연령	포털사이트	동영상 서비스	메신저	SNS	AI 기반 대화형 검색
3~9세	61.8	70.2	28.1	19.1	1.6
10대	66.8	53.3	28.8	34.9	2.7
20대	75.8	45.6	25.6	34.1	4.9
30대	81.1	49.8	30.1	25.7	3.6
40대	84.2	51	30.3	22.3	2
50대	83.6	51.8	28.6	17.1	1.4
60대	80.5	61.6	25.3	7.5	0.3
70대 이상	74.6	62.9	25.4	6.3	0

<그림5> 연령별 플랫폼 사용
자료: 과학기술정보통신부 인터넷 이용 실태조사

다섯째, 노인은 전반적으로 디지털 리터러시 수준이 낮고, 디지털 기기 사용 역량 또한 미흡한 편이다. 이는 디지털 환경에 대한 진입 시기가 늦은 데다, 인지 및 감각 기능의 저하, 자기 효능감의 부족, 학습 기회 제약 등이 복합적으로 작용한 결과로 해석된다(윤혜진, 2022). 이러한 요인은 디지털 기술에 대한 익숙함 자체를 갖추기 어렵게 만든다. 특히 스마트기기 조작에 대한 불확실성, 정보 선별 및 판단 능력의 부족, 문제 해결 과정에서의 자기 주도성 결여 등은 능동적인 디지털 활용을 저해하는 주요 요인으로 작용한다.

이와 같이 노인의 인터넷 중독은 정서적 목적을 중심으로, 선택과 판단 역량이 제한된 상태에서 반복적으로 협소한 범주의 콘텐츠를 소비하는 양상으로 나타난다. 이러한 특징은 청소년 및 성인의 인터넷 중독과는 구별되는 양태를 보이며, 노인 세대의 중독이 타 세대와는 질적으로 상이한 문제를 야기함을 시사한다.

3. 노인 인터넷 중독이 야기하는 문제

(1) 개인적 차원

노인의 인터넷 중독은 타 세대와 유사하게 신체적 건강 저하, 정서적 고립, 심리적 불안정 등을 유발하지만, 노년기의 생애주기적 특성상 그 영향이 더욱 심각하게 작용한다. 일반적으

로 노인은 이미 신체적 질환을 보유하고 있거나 일상 활동 능력이 저하되어 있는 경우가 많다. 이러한 상태에서 장시간의 인터넷 사용은 수면의 질 저하, 운동 부족, 시력 악화, 식사 불균형 등의 문제를 가중시키며, 신체 건강의 악순환을 초래한다 (Atsushi Nakagomi et al., 2021).

정서적 측면에서도 노인은 사회적 역할 상실, 배우자의 사별, 자녀와의 분리 등으로 인해 고립된 상태에 놓인 경우가 많다. 이러한 정서적 결핍 속에서 인터넷은 일시적인 위안을 제공할 수 있으나, 과도한 사용은 오히려 외부와의 실제적 관계를 단절시키며 정서적 고립을 고착화시킨다. 그 결과 인터넷 중독은 노인의 우울 증세를 심화시키고, 이러한 우울감은 다시 중독적 사용을 부추기는 악순환 구조를 형성한다. (이혁준, 임진섭, 2019). 이러한 순환은 결국 '디지털 치매'로 불리는 인지 기능 저하로 이어지며, 기억력·주의력·판단력 등 전반적인 인지 능력의 감퇴를 가속화한다.

나아가, 노인의 인터넷 중독은 단순히 개인의 신체적·정신적 건강 문제에 국한되지 않는다. 이 문제는 앞서 서술한 이용 방식과 기능적으로 연결되며, 개인의 인지 구조와 사고방식 전반에 부정적인 영향을 초래한다. 노년층은 알고리즘 기반의 추천 콘텐츠에 수동적으로 노출되는 경우가 많아, 정보의 균형 있는 수용이 어려운 상황에 놓이게 된다. 이때 정보 소비는 대체로 개인의 정서적 결핍을 충족시키는 방향으로 편향되며, 그 결과 정치적·종교적 성향과 같이 감정적 보상이 큰 콘텐츠에 반복적으로 노출된다. 이는 왜곡된 정보에 대한 확증편향을 강화하고, 가짜뉴스 수용 가능성을 높이며, 궁극적으로는 정치·사회적 극단화를 심화시키는 요인으로 작용할 수 있다(세계일보, 2022).

더욱이, 인터넷 중독 상태의 노인은 사기성 콘텐츠에 취약한 모습을 보인다. 클릭 유도형 광고, 허위 정보 링크, 피싱 메시지 등에 반복적으로 노출되며, 디지털 정보의 해석 능력과 비판적 사고력이 부족한 탓에 이를 분별하지 못하고 피해로 이어지는 경우가 빈번하다. 이는 비중독 노인층과는 다른 양상으로, 비중독 노인은 가족 사칭 문자, 정부지원금 안내, 택배 문자 등 전통적인 방식의 사기에 더 많이 노출되는 반면, 중독 상태의 노인은 투자 사기, 건강기능식품 광고, 메신저 피싱 등 온라인 기반 사기에 집중적으로 노출된다 (Chen, He, Xu & Atkin, 2025).

실제로 사이버 사기 피해자 중 60대의 비중은 2019년 2,796명에서 2024년 11,435명으로 약 4배 증가하였으며, 피해 금액은 612억 원에 달했다. 또한 60대 이상 인원 중 코인 등 투자 실패로 인해 파산한 비율은 최근 3년간 4.5배 증가하였다 (서울회생법원, 2024). 이는 노년기의 경제적 불안과 심리적 위축, 낮은 디지털 리터러시가 상호작용하며 나타난 결과로 해석할 수 있다.

(2) 사회적 차원

노인의 인터넷 중독은 개인의 문제로만 기능하지 않고 사회 전반의 경제적·문화적 구조에 복합적인 영향을 미친다. 건강한 인터넷 사용은 비공식 돌봄 제공 시간을 약 27.7% 감소시키는 것으로 나타났으며, 이는 돌봄 인력의 부담을 완화하고 간접적 의료비 절감 효과를 통해 사회 전체의 경제적 이득으로 귀결된다.(김지훈, 2021) 그러나 반대로 인터넷 사용이 중독으로 전환될 경우, 사회적 기능 장애가 동반되어 오히려 역효과가 발생한다. 상병률 상승과 돌봄 수요 증가로 인해 장기적으로 돌봄 관련 사회비용이 가속화될 수 있다는 점에서, 중독 문제는 단순한 개인 문제를 뛰어넘는다.

더불어, 노인의 인터넷 중독은 세대 간 디지털 격차를 심화시키는 방식으로 작용한다. 디지털 활용의 목적과 방식에 있어 세대 간 차이는 뚜렷하게 나타나며, 고령자는 정보를 주로 수동적으로 소비하는 반면, 청년층은 콘텐츠 생성 및 소통 중심의 능동적 활용 형태를 보인다. 특히 소비하는 콘텐츠조차 개인 맞춤형 알고리즘에 의해 분화되면서, 정보 접근 경로와 내용의 질적 차이가 확대되고 있다. 디지털 격차의 대표적 사례는 노인의 SNS 기반 정치 커뮤니케이션에서 확인된다. 노인층은 카카오톡과 같은 메신저 앱을 개인 간 소통의 도구이자 정치적 의견을 공유하는 공론장으로 동시에 인식하며 활용한다. 이러한 사용 행태는 세대 간 정치적 인식 차이를 더욱 두드러지게 하며, 경우에 따라 정체성 투쟁이나 세대 간 갈등의 양상으로 표출된다.(김은진, 2019) 그 결과, 디지털 문화의 단절과 세대 간 상호 이해 부족 현상이 심화되고 있다. (Yuqiong Zhou, 2022)

한편, 고령자의 디지털 정보 소비 특성은 가짜뉴스 확산의 주요 경로로 작용하고 있으며, 이는 공공 정책 수립 과정에 실질적인 장애 요소로 나타나고 있다. 질병관리청의 인포데믹 대응 보고서에 따르면, 연령이 높을수록 건강 정보의 진위 여부를 검증하려는 성향이 현저히 낮은 것으로 확인되었다. 이는 허위 정보일지라도, 정보를 먼저 습득한 노인이 해당 정보를 사실로 인지하고 공유하려는 행동으로 이어진다는 의미이며, 결과적으로 정책 전달력 약화, 공공 신뢰 하락, 정책 저항 증가 등의 부정적 결과를 초래한다. 특히 코로나19 팬데믹 상황에서는 이러한 문제점이 극명하게 드러났으며, 이는 향후 고령 사회에서의 정책 수립 및 위기 대응에 있어 디지털 리터러시 함양과 정보 검증력 제고가 핵심 과제로 부상하고 있음을 보여준다.

Ⅲ. 기존 치료 과정의 문제점과 개선방안

1. 기존 치료 과정의 문제점

현재 한국은 노인의 인터넷 중독 문제에 대응하기 위해 스마트쉼 센터 등 중독 상담·치료 기관을 운영하고 있으며, 동주민센터나 복지관 등 지역 거점 공간에서는 노인을 대상으로 디지털 문해력 교육을 제공하고 있다. 이러한 정책적 시도는 고령층의 디지털 접근성을 제고하고 과의존 문제를 예방하기 위한 기반을 마련하고 있다는 점에서 일정 부분 긍정적으로 평가될 수 있다.

그러나 실제 현장에서는 교육 프로그램의 지속성 부족과 낮은 접근성 등 구조적 한계가 지속적으로 지적되고 있다. 대부분의 교육이 일회성에 그치며, 고령층의 프로그램 인지도 역시 매우 낮은 수준이다. 한국지능정보사회진흥원이 실시한 '스마트폰 과의존 실태조사'에 따르면, 60대의 예방 기관 및 프로그램 인지율은 23.7%, 실제 이수 경험은 2%에 불과하다. 이는 정책 구조가 주로 아동 및 청소년을 대상으로 설계되어 고령층은 실질적인 교육 기회에서 배제되고 있음을 나타낸다. 이와 더불어, 관련 예산도 지속적으로 감소하고 있다. 과학기술정보통신부의 스마트폰 과의존 예방 예산은 2023년 51억 6천만 원에서 2024년 43억 600만 원, 2025년에는 38억 6,700만 원으로 축소되어 정책 실행력의 저하가 우려된다. (과학기술정보통신부, 2024)

이러한 대응 수준은 해외 주요국들과 비교했을 때 상대적으로 미흡하다. 싱가포르에서는 정보미디어개발청(IMDA)이 중심이 되어 지금까지 10만 건 이상의 고령층 디지털 교육을 시행하고 있으며, 커리큘럼에는 실생활 기반의 디지털 리터러시 교육이 필수적으로 포함된다.

공공기관과 시민단체, 금융산업계가 협력하여 프로그램의 개발과 운영에 참여하는 것도 특징적이다. 호주의 ASCCA는 개인 맞춤형 1:1 교육과 세대 간 통합 프로젝트를 통해 장기적인 디지털 학습을 지원하며, 이는 한국의 단기·집체식 중심 방식과는 명확히 구분된다. 유럽 연합(EU)도 'Silver Surfers' 프로그램 등 고령층 대상 이니셔티브를 통해 정보 활용, 판단력, 사이버 보안 역량을 통합적으로 교육하고 있다. 한국은 세계적으로 높은 수준의 ICT 보급률을 보유하고 있음에도 불구하고, 고령층을 위한 실질적이고 지속 가능한 디지털 교육 체계는 여전히 미흡한 수준에 머물러 있다는 점에서 한계가 드러난다.

2. 개선방안

(1) 디지털 리터러시 기반 중독 예방 전략

노인의 인터넷 중독 문제에 대응하기 위해서는 지속적인 예산 확보와 구조적인 교육 프로그램 운영, 그리고 고령층의 자발적 참여를 유도하는 사회적 환경 조성이 요구된다.

한국지능정보사회진흥원이 실시한 '스마트폰 과의존 실태조사'에 따르면, 예방 프로그램에 참여한 노인의 85.1%가 해당 교육이 도움이 되었다고 응답하였다. 이는 프로그램 자체의 효과성은 높으나, 참여율이 현저히 낮다는 구조적 한계를 보여준다. 특히 노인층은 정신질환 및 중독 치료에 대해 공공 낙인과 자가 낙인을 동시에 내면화하고 있어 치료 접근 자체를 기피하는 경향이 강하다(Katon & Livingston, 2007). 이는 실질적인 치료 효과보다도 치료에 대한 접근성 제고, 낙인 해소를 통한 심리적 장벽 제거가 우선되어야 함을 시사한다.

이에 따라 정부 및 지방자치단체는 기존의 홍보성 캠페인이나 일회성 교육에서 벗어나, 인터넷 중독 예방을 '사회적 인식 전환'의 관점에서 접근해야 한다. 프로그램 참여율을 높이기 위해서는 노인의 물리적·심리적 접근성을 제고하는 것이 선결 과제이며, 이를 위한 전략으로는 실용적 동기 부여와 사회적 연계 기반의 설계가 필요하다. 특히 노년층이 관심을 갖는 건강 정보, 금융 사기 예방(예: 보이스피싱, 전자금융 보안 등), 웰빙 콘텐츠 등을 교육 주제로 설정하여 프로그램의 효용성과 실질적 필요성을 강조할 수 있다(김수완, 이성숙, 2022).

나아가 이러한 교육 콘텐츠는 복지관, 경로당, 도서관 등 고령층이 자주 찾는 생활 거점 공간에서 정기적으로 제공되거나, 이동식 디지털 교육 버스 운영 및 시간·장소의 유연화를 통해 물리적 접근성을 실질적으로 개선하는 방식으로 실행되어야 한다. 더불어, 대면 중심의 교육 방식에서 벗어나 온라인 프로그램 제공도 병행할 필요가 있다. 국내 현황조사에 따르면, 현재 노인 대상 디지털 리터러시 프로그램의 81.3%가 대면 형식으로 운영되고 있어, 거동이 불편하거나 시공간 제약이 있는 고령자에게는 참여의 어려움이 발생한다. 이를 보완하기 위해서는 양방향 실시간 소통이 가능한 온라인 강의와 반복 수강이 가능한 튜토리얼 기반 교육 콘텐츠를 함께 제공하는 방식이 효과적이다. 예컨대 LA 카운티 도서관의 실시간 온라인 교육 모델은 즉각적인 피드백과 상호작용을 가능하게 하며, 마이애미-데이드 공공도서관의 'Digital Learn' 프로그램은 개별 맞춤형 학습과 반복 학습을 지원함으로써, 노인의 학습 지속성과 자기주도성 향상에 기여하고 있다. 이처럼 온·오프라인을 병행한 다채로운 제공 방식은 교육의 형식적 접근성을 넘어서 실질적 참여 기회의 확장과 학습 효과의 심화라는 이중 효과를 도출할 수 있다(김수완, 이성숙, 2022).

이와 같은 물리적·시간적 접근성의 개선과 더불어, 심리적 장벽을 낮추고 학습 지속성을 강화하기 위해서는 사회적 지지 기반의 연계 전략이 병행되어야 한다. 가족 구성원이 교육에

함께 참여하거나, 교육 이후 일상 속에서 디지털 활용을 지속적으로 도와주는 환경이 형성될 경우, 고령층은 교육 내용을 보다 안정적으로 내면화할 수 있다. 특히 자녀나 손주가 교육에 함께 참여하거나 가정 내에서 디지털 사용을 지원하는 역할을 수행할 경우, 가족 간의 정서적 교류를 바탕으로 한 학습 동기가 강화되고, 이는 일회성 교육을 넘어선 지속 가능한 학습 환경 조성으로 이어진다. 또한 노인들 간 유사한 생활 맥락과 경험을 공유하는 또래 집단 중심의 학습 공동체 구성은 참여자 간 정서적 유대와 상호 격려를 가능하게 하여, 심리적 부담을 줄이고 자발적 참여를 유도하는 데 효과적이다. 세대 간 지원은 가족 내 소통의 회복과 관계 형성을 도모한다는 점에서, 또래 학습 공동체는 관계의 수평성과 친밀함을 바탕으로 안정적인 학습 분위기를 조성한다는 점에서, 각각의 방식이 가지는 상호 보완적 특성을 통해 고령층의 학습 접근성과 지속성을 동시에 확보할 수 있다(Pizzul et al., 2024).

중독 개선은 단기적인 개입만으로 해결되기 어려운 복합적 문제이며, 디지털 리터러시 또한 반복적인 학습과 실천을 통해 점진적으로 향상되는 특성을 지니기 때문에, 중장기적이고 체계적인 접근 방식이 필수적이다. 이에 따라 교육 프로그램은 단순한 일회성 강의가 아닌, 구조화된 단계별 교육과정으로 설계되어야 한다. 기초 단계에서는 스마트기기 조작, 인터넷 접속, 검색 기능 등 실생활과 밀접한 디지털 활용 능력을 중심으로 구성되어야 하며, 중간 단계에서는 정보 해석과 판단 역량 강화를 위해 가짜뉴스, 피싱 링크, 클릭 유도형 콘텐츠 판별 교육이 포함되어야 한다. 고급 단계에서는 온라인 커뮤니케이션, 메신저 및 커뮤니티 활용, 디지털 에티켓 등 소통 중심의 활용 역량을 강화하는 교육이 요구된다. 이러한 교육은 단기적인 정보 전달을 넘어, 반복적 참여와 경험 축적을 통해 학습 효과가 심화될 수 있도록 장기적이고 지속 가능한 프로그램으로 운영되어야 하며, 이를 통해 고령자의 디지털 자율성 제고와 인터넷 중독 예방이라는 실질적인 성과를 기대할 수 있다(전제아 외, 2024).

이와 함께, 노인의 다양한 수요를 반영한 다양한 유형과 수준의 디지털 리터러시 프로그램 제공이 필요하다. 현재 국내 공공도서관에서 운영 중인 노인 대상 디지털 리터러시 프로그램의 75.4%는 디지털 기기 및 기본 프로그램 조작법 등 기초 중심의 내용에 집중되어 있어, 주제 및 난이도 측면에서 다양성과는 거리가 있다. 노인의 삶의 질 향상과 정보 활용 능력 제고를 위해서는, 보다 폭넓은 주제를 다루는 교육이 필요하다. 특히 국외 공공도서관 사례와 같이 고급 검색 기법, 온라인 쇼핑 정보 탐색, 건강 정보 활용 등 실생활 밀착형 고급 정보 활용 교육과 더불어, 소셜미디어 활용법, 온라인 생산 도구(예: 비즈니스 툴) 교육과 같이 정보 생산 능력을 함양할 수 있는 심화 프로그램을 우선적으로 제공할 필요가 있다. 이러한 프로그램 구성은 고령층의 능동적 정보 수용과 표현을 촉진하고, 디지털 환경에서의 자율성과 주체성을 강화하는 데 기여할 것이다(김수완, 이성숙, 2022).

(2) 고립감 해소를 통한 중독 대응 전략

노인의 인터넷 중독에 대한 직접적인 개입도 중요하지만, 보다 근본적인 차원에서 중독의 심리·사회적 원인을 분석하고 이에 대응하는 접근 역시 병행되어야 한다. 노인의 인터넷 중독의 근본적 원인 중 하나는 고립감과 외로움이며, 이는 노인이 디지털 공간을 여가수단이자 사회적 관계의 대체 수단으로 이용하게 되는 구조로 이어진다. 실제로 가족관계가 낮을수록 사회적 지지가 높을수록 중독 정도가 유의하게 높게 나타나는 경향이 확인되었다(고재욱 & 김수봉, 2012). 고립감을 해소하는 가장 효과적인 방법은 가족과의 관계 회복이나 정서적 교류이지만, 현실적으로는 세대 간 여가 시간의 비대칭성과 소통방식의 간극으로 인해

지속적 관계 형성이 어려운 경우가 많다. (문헌아&차승은, 2020).

이러한 한계를 보완하기 위해, 노인 간의 또래 관계를 기반으로 한 단체 여가활동의 활성화가 필요하다. 유사한 생활 패턴과 관심사를 공유하는 고령자들 간의 모임은 사회적 단절감을 완화하고, 자발적인 사회 참여를 촉진함으로써 인터넷 중독으로부터 벗어날 수 있는 중요한 기회를 제공한다. 실제로 Valtorta et al.(2023)의 연구에 따르면, 집단 여가활동에 적극적으로 참여한 고령자는 외로움 수준이 통계적으로 유의미하게 낮았으며, 특히 상호작용 중심의 활동이 정서적 안정에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같은 맥락에서, 미국의 '시니어넷(SeniorNet)'이나 일본의 '액티브 시니어 살롱'처럼 고령자들이 학습하고 교류할 수 있는 복합 여가공간을 제도적 지원을 통해 구축할 필요가 있다. 이들 사례는 단순한 여가 제공을 넘어 정보 격차 해소와 사회적 관계망 회복에 기여하고 있으며, 고령자 삶의 질 향상에 실질적 효과를 보이고 있다. 따라서 한국도 이와 같은 해외 사례를 참고하여 지역사회 기반의 상시적이고 자율적인 고령자 여가공간을 마련해야 하며, 이는 중독 예방과 정서적 건강 증진을 위한 지속 가능한 인프라로 작용할 수 있다. 더불어, 청소년 및 대학생 봉사단체와 연계한 세대 간 통합 프로그램을 병행할 경우, 고립감 해소를 넘어 세대 간 디지털 격차 완화와 사회적 연결망 확장이라는 부가적 효과도 기대할 수 있다. 이러한 전략은 결과적으로 노인의 디지털 자율성 향상, 중독 예방, 그리고 삶의 질 증진이라는 세 가지 목표를 동시에 실현하는 데 기여할 수 있을 것이다.

IV. 결론

본 보고서는 청소년 및 성인과는 뚜렷이 구분되는 노인의 인터넷 중독 현상에 주목하여, 그 원인과 양상, 그리고 이로 인한 개인적·사회적 영향을 체계적으로 분석하였다. 분석 결과, 노인의 인터넷 중독은 단순한 기기 과사용의 문제가 아니라, 노년기라는 생애주기적 특성과 고립감, 낮은 디지털 리터러시, 정서적 결핍 등이 복합적으로 작용하여 발생하는 다차원적 문제임이 확인되었다. 특히, 노인의 인터넷 사용은 수동적이며 반복적인 콘텐츠 소비에 집중되어 있었고, 이는 가짜뉴스 확산, 디지털 사기 피해 증가, 정치적 극단화 등의 사회적 문제로도 파급되고 있었다.

본 보고서는 이러한 문제에 대응하기 위한 방안으로 첫째, 디지털 리터러시 기반의 구조화된 예방 교육 체계 마련과, 둘째, 고립감 해소를 위한 사회적 연대 기반 전략을 제시하였다. 특히, 단기적·단편적 교육에서 벗어나 반복적이고 체계적인 중장기 교육 모델의 필요성을 강조하였으며, 여가활동과 또래 공동체, 세대 간 통합 프로그램 등 사회적 지지 기반을 강화할 것을 제안하였다.

한편, 본 연구는 문헌조사를 중심으로 수행되었기 때문에 실증적 자료 확보 측면에서 일정한 한계를 지닌다. 특히 70대 이상 고령층을 대상으로 한 통계 자료가 매우 제한적이어서, 본문의 일부 논의는 60대 중심의 기존 연구나 해외 사례를 근거로 삼을 수밖에 없었다. 이러한 한계는 연구 결과의 일반화 가능성을 일정 부분 제한하지만, 동시에 이는 고령층 대상 실증 연구의 부족과 관련 통계 생산의 부재라는 국내 연구 환경의 구조적 문제를 반영하는 것이기도 하다. 이와 같은 맥락은 고령층 디지털 행태에 대한 보다 정밀한 실태조사 및 다차원적 자료 구축의 필요성을 역설적으로 시사한다.

현재 한국 사회는 평균 수명의 지속적 증가와 저출산 기조의 고착화로 인해 고령 인구의 비중이 급격히 상승하고 있으며, 이에 따라 노인의 디지털 환경 적응 문제는 단순한 개인

차원을 넘어 국가적 대응이 요구되는 구조적 과제로 전환되고 있다. 이러한 배경 하에서 향후 연구는 연령대별 디지털 역량 차이, 가족관계 및 사회적 배경, 심리적 요인 등의 변수들을 종합적으로 고려한 정량·정성 복합 연구가 요구된다. 이를 통해 고령층의 이질성과 다층적 특성을 반영한 보다 정교하고 지속 가능한 정책 설계 및 실천적 개입 방안이 마련될 수 있을 것이다.

v. 참고문헌

- 통계청. (2024). 2024 고령자 통계. 세종: 통계청. <https://kostat.go.kr>
- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원. (2024). 2024 스마트폰 과의존 실태조사 본보고서. 대구: 한국지능정보사회진흥원. <https://www.nia.or.kr>
- 김진욱. (2022). 인터넷 중독과 사회적 지지가 노인 우울에 미치는 영향. *사회과학연구*, 38(1), 75–97.
- 조영아. (2019). 흔적과 노년의 이야기 정체성. *현대유럽철학연구*, 52, 231–254.
- 신정훈, 전종원. (2022). 노인의 정신 건강에 대한 인터넷 사용의 이질적 영향. *보건사회연구*, 42(3), 34–53. <https://doi.org/10.15709/hswr.2022.42.3.34>
- 김진욱. (2006). 한국 노인의 생활시간에 관한 연구. *노인복지연구*, 32, 149–177.
- 한상철. (2003). 청소년의 인터넷 접촉 정도와 중독성향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 9(2), 19–39.
- 한국지능정보사회진흥원. (2024). 2024 디지털정보격차 실태조사 보고서. <https://www.nia.or.kr>
- 윤혜진. (2022). 뉴 노멀 시대, 노인의 여가생활 디지털 리터러시와 삶의 만족도. *관광레저연구*, 34(11), 125–139. <https://doi.org/10.31336/JTLR.2022.11.34.11.125>
- Nakagomi, A., Shiba, K., & Ichiro, I. (2021). Internet use and health in older adults. *Computers in Human Behavior*, 114, 107156. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.107156>
- 이혁준, 임진섭. (2019). 장노년층의 사회적 고립감이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회 논문지*, 19(11), 482–498.
- 세계일보. (2022). 유튜브서 정치뉴스 보는 고령층. <https://www.segye.com/newsView/20211220518381>
- Chen, H., He, M., Xu, X., & Atkin, D. (2025). Older adults' vulnerability to online health scams. *Frontiers in Public Health*, 13, 1585851. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1585851>
- 서울회생법원. (2025). 2024년 개인회생사건 통계조사 결과보고서. https://slb.scourt.go.kr/rel/information/statistics/stat_file03.pdf
- Kim, J., Joo, H., & Hageman, S. (2022). Internet use and caregiving burden. *Innovation in Aging*, 6(S1), 586. https://academic.oup.com/innovateage/article/6/Supplement_1/586/6938924
- 김은진. (2019). 노인들의 SNS 정치커뮤니케이션 연구. *언론정보연구*, 56(4), 188–239.
- Zhou, Y., He, T., & Lin, F. (2022). The digital divide is aging. *IJERPH*, 19(19), 12965. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912965>
- 질병관리청. (2024). 코로나19 인포데믹 대응 소통 인식 조사. *Public Health Weekly Report*, 17(31), 1297–1313.

- 과학기술정보통신부. (2024). 2024 스마트폰 과의존 예방 세부 집행계획. <https://www.msit.go.kr>
- Katon, W., & Livingston, G. (2007). Mental health stigma in older adults. *Am J Geriatr Psychiatry*, 15(6), 438–441. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3180620ee7>
- 김수완, 이성숙. (2022). 공공도서관 노인 디지털 리터러시 프로그램 개선. *정보관리학회지*, 39(4), 49–74.
- Pizzul, D., Sala, E., Caliandro, A., Zaccaria, D., & Carlo, S. (2024). Peer-education for digital skills in older adults. *Frontiers in Sociology*, 9, 1432607. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1432607>
- 류세인, 채여주. (2024). 노인의 e-헬스 리터러시와 기술적 자기효능감. *보건정보통계학회지*, 49(4), 348–356.
- 전제아, 김영희, 박성민. (2024). 노인의 디지털 리터러시 교육 경험. *교육과학연구*, 55(4), 25–60. <https://doi.org/10.15854/jes.2024.12.55.4.25>
- 고재욱, 김수봉. (2012). 노인의 인터넷 중독 경향. *한국노년학*, 32(2), 649–668.
- 문현아, 차승은. (2020). 가족의 노인 돌봄 딜레마. *가족과 문화*, 32(1), 102–131.
- Valtorta, N. K. et al. (2018). Loneliness and heart disease: meta-analysis. *Public Health*, 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>