

Media Survey

생성형 AI 이용자들의 AI 의존 경험과 관련 인식에 대한 조사

양정애 (한국언론진흥재단 책임연구위원)

유효선 (한국언론진흥재단 선임연구위원)



2022년 말 챗지피티(ChatGPT) 공개 이후 생성형 AI는 학습과 업무, 일상생활의 다양한 활동을 돕는 도구로 빠르게 확산됐다. 자료를 찾아 정리하고 글을 작성하는 일에서부터 어려운 개념을 설명하거나 일상의 선택에 관해 제언하는 등 AI가 활용되는 범위가 넓어지고 있다. 어떤 이용자에게는 고민을 털어놓고 위로와 공감을 얻는 대화 상대의 역할도 하고 있다. 이처럼 생성형 AI는 이용자가 필요한 정보와 도움을 손쉽게 얻고, 혼자 해결하기 어려웠던 과제를 해결할 수 있는 수단으로 일상에 자리 잡아가고 있는 것으로 보인다.

그러나 이러한 편익과 함께, 이용자가 생각하고 판단하거나 정서적 어려움을 해결하는 과정에서 AI에 대한 의존이 심화되는 것에 대한 우려도 커지고 있다. AI가 제시한 답변을 충분히 검토하지 않고 받아들인다든지, 직접 해결 방법을 생각하기 전에 AI의 판단에 먼저 기댄다든지 하는 이용 방식은 스스로 사고하고 문제를 해결할 기회를 줄일 가능성이 있다. 또한 AI와의 대화에 정서적으로 의존하면서 사람과의 대화가 줄어들기도 하고, AI 사용 자체를 조절하기 어려워지는 문제가 발생할 수도 있다. 따라서 단순히 생성형 AI를 얼마나 자주 사용하는지뿐만 아니라, 이용자가 어떤 상황에서 AI에 기대고 무엇을 맡기는지, 자신의 의존 정도와 사용 조절의 필요성을 어떻게 인식하는지 구체적으로 파악할 필요가 있다.

이에 한국언론진흥재단 미디어연구센터는 평소 생성형 AI를 이용하는 15~59세¹⁾ 1,000명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시했다. 이번 조사에서는 생성형 AI의 이용 양상을 비롯해 학업, 업무, 자기계발, 일상생활, 취미·여가, 대인관계·정서의 6개 활동 유형에서 나타나는 의존 행동을 살펴보고, 전반적인 의존 태도와 자신의 의존 수준에 대한 평가, 생성형 AI 사용 이후의 긍정적·부정적 변화에 대한 인식을 알아보는 데 목적을 뒀다. 또한 사회적 차원에서의 생성형 AI 의존 문제와 대응 방안의 필요성에 관한 인식도 함께 탐색했다. 본 조사의 결과는 생성형 AI 이용자의 의존 경험을 구체적으로 이해하고, 이용자의 판단과 사용 조절을 지원하기 위한 교육 및 대응 방안을 논의하는 데 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

이 생성형 AI 이용 양상

생성형 AI에 대한 의존도를 조사하려면 평소 AI 서비스를 이용하는 사람들을 대상으로 해야 한다는 점을 고려해, 설문조사 시작 시점에 스크리닝 문항을 활용해 응답자를 선별하는 과정을 거쳤다. 구체적으로, 생성형 AI 사용 경험을 4개 보기 가운데 고르게 하는 방식으로 물어보고, 가끔 혹은 자주 사용해 봤다고 답한 사람만을 조사대상에 포함시켰다. 그 결과, 최종 응답자 1,000명 가운데 70.7%는 생성형 AI를 ‘자주 사용’하는 것으로 나타났고, 나머지 29.3%는 ‘가끔 사용’하는 이용자였다.

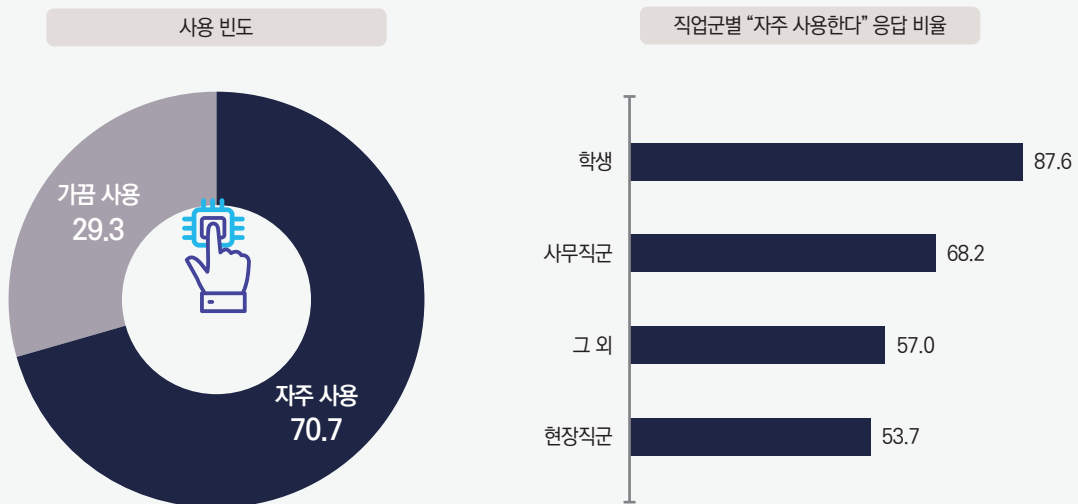
1) 이번 조사의 연령대 구분은 이른바 ‘우리 나이’를 기준으로 했다. 2023년 6월부터 시행된 개정 법률에 따라 공식적인 나이 계산 방식은 ‘만 나이’로 일원화됐지만, 취학 연령 등 학교 현장의 학령은 여전히 출생 연도에 따라 정해지고 있다. 민법상 성년이 만 19세부터라는 점도 고려했다. 만 나이로 연령대를 나누면 성인인 만 19세 응답자가 만 18세 이하 미성년자와 같은 연령대로 묶이게 되는데, 이러한 구분은 적절하지 않다고 판단했다. 이에 따라 ‘우리 나이’로 10대부터 50대까지 다섯 개 연령대를 나누고, 연령대마다 전체 응답자의 20%씩을 배정했다. 예컨대 만 나이로 19~28세인 응답자는 ‘우리 나이’로는 20대에 해당하므로 20대로 분류했다. 다만 10대 응답자는 만 14세부터 만 18세까지로 한정했다. 조사업체 패널 가운데 보호자의 사전 동의를 거쳐 설문에 참여할 수 있는 응답자가 만 14세 이상이기 때문이다.

생성형 AI 비이용자로 확인돼 조사대상에서 탈락한 사람은 544명이었으며, 이는 조사 페이지에 접속한 총원(3,292명)의 16.5%에 해당한다. 이들 가운데 사용 경험이 없는 사람은 54.4%, 경험 삼아 한두 번 사용해 본 사람은 45.6% 비율이었다. 연령대별 구성을 살펴보면, 10대(14.2%)와 20대(10.7%)가 상대적으로 적고, 그다음 30대(16.4%)에서 40대(22.1%), 50대(36.8%)로 갈수록 더 높은 비중을 보였다.

본 조사에는 학업, 업무와 같이 직업군에 따른 활동에 있어 생성형 AI에 대한 의존도가 어떠한지를 알아보는 문항이 포함돼 있다. 따라서 기본적인 인구사회학적 변인에 해당하는 직업 문항을 설문 앞부분에 배치해 우선 조사하고, 이후에 특정 직업군에게만 해당하는 문항은 그들만 답할 수 있도록 했다. 13개 보기를 학생, 사무직군, 현장직군, 그 외, 이렇게 4개 유형²⁾으로 분류했는데, 직업군별로 생성형 AI를 “자주 사용한다”고 답한 비율에 현저한 차이가 관찰됐다. ‘학생’ 응답자들의 경우 무려 87.6%가 생성형 AI를 자주 사용하는 것으로 확인됐고, 그 뒤를 ‘사무직군’(68.2%), ‘그 외’(57.0%), ‘현장직군’(53.7%)의 순으로 이었다.

생성형 AI 사용 빈도

(단위: %)

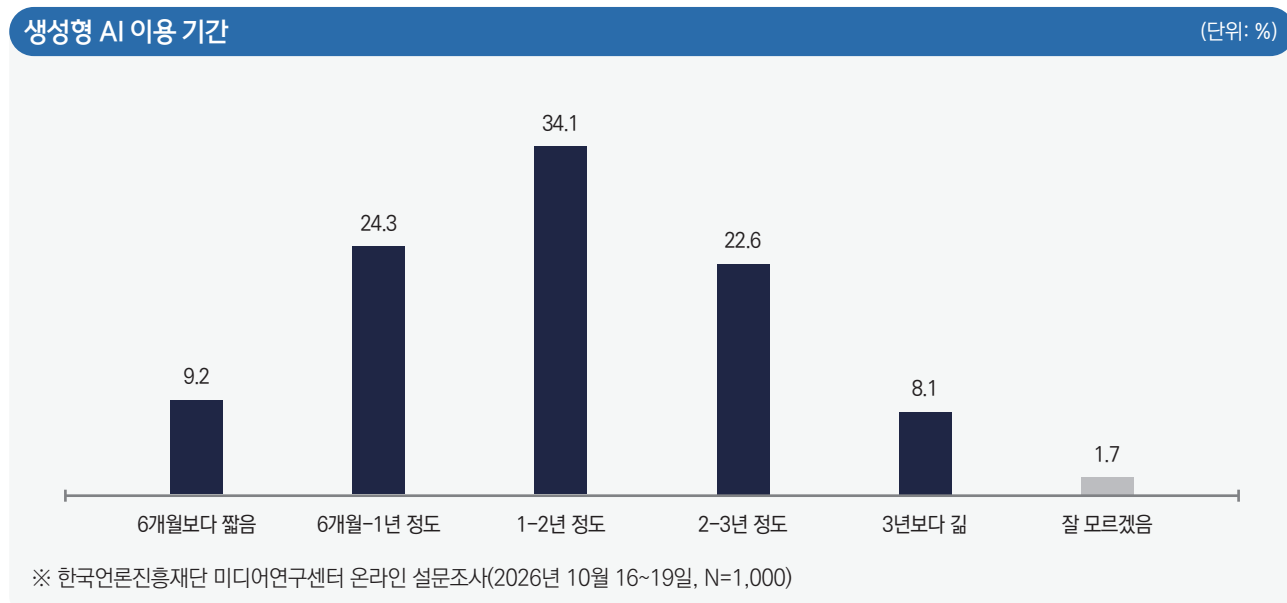


※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

응답자들이 생성형 AI를 이용한 기간이 대략 어느 정도인지를 ‘잘 모르겠음’을 포함해서 총 6개의 보기를 제시하고 택일하게 하는 방식으로 조사했다. ‘1~2년 정도’를 택한 비율이 34.1%로 가장 많았으며, ‘6개월~1년

2) 직업을 묻는 문항에서는 직업이 여러 개인 경우, 즉 시쳇말로 ‘N잡러’라 불리는 사람들에게는 “가장 중요하거나 본질적인 것 하나”를 선택해 달라고 요청했다. 이때, 예를 들어 사무직 회사원인데 대학원을 다니고 있다면 ‘학생’이 아니라 ‘사무 종사자’로 답해 달라는 구체적 사례를 함께 제시했다. 분석에서는 13개 보기를 4개 직업군으로 묶었으며, 그 구성은 다음과 같다. ① 학생(30.7%), ② 관리자, 전문직 및 관련 종사자, 사무 종사자로 구성된 ‘사무직군’(42.1%), ③ 서비스 종사자, 판매 종사자, 농림어업 숙련 종사자, 기능원 및 관련 기능 종사자, 장치·기계조작 및 조립 종사자, 단순노무 종사자로 구성된 ‘현장직군’(12.1%), ④ 가정주부, 무직, 기타를 묶은 ‘그 외’(15.1%). 한편, 학생(307명) 응답자들의 학교급을 알아본 결과, 중학교 18.2%, 고등학교 46.9%, 대학교 33.9%, 대학원 0.7%, 기타(대안학교 등) 0.3%로 나타났다.

정도'(24.3%)와 '2~3년 정도'(22.6%)가 비슷한 비율로 그 뒤를 이었다. '6개월보다 짧음'(9.2%)과 '3년보다 길'(8.1%) 또한 둘 다 10%에 약간 못 미치는 정도였다. '잘 모르겠음'을 택한 응답자는 1.7%로 나타났다.



다음으로, 생성형 AI 서비스별 이용 현황이 어떤지를 알아보기 위해 국내에 출시돼 있는 주요 서비스들을 총 10개 제시하고, 각각에 대해 '유료 이용', '무료 이용', '이용 안 함' 중 하나를 선택하게 했다. 10개 보기 가운데 '제타(ZETA)'와 '크랙(Crack)'은 전체적으로 사용자가 많아서라기보다는 청소년층이 비교적 많이 이용하는 서비스라는 점을 고려해서 포함시켰다.

조사 결과, 이용자가 가장 많은 생성형 AI 서비스는 '챗지피티(ChatGPT)'로 나타났으며, 그 비율은 무려 96.6%에 달했다. 그 가운데 유료 이용자 비율은 18.7%였다. 그 뒤를 90%에 가까운 비율을 보인 '제미나이(Gemini)'가 이었다(이용자 비율 89.2%, 유료 이용자 14.1%). 이러한 결과를 통해 챗지피티와 제미나이는 10~50대 생성형 AI 이용자 대다수가 사용하는 서비스라는 것을 알 수 있다. 39.9% 비율을 보인 3위 '클로드(Claude)'부터는 이용자 비율이 현저히 낮아지는 추세를 보였으며, 공동 4위인 '퍼플렉시티(Perplexity)'와 '뤼튼(Wrtn)'(각 19.7%) 이하는 모두 20% 아래였다. 총 1,000명의 응답자 가운데 1명(0.1%)은 10개 보기 모두에 대해 '이용 안 함'을 선택했는데, 생성형 AI 이용 경험 빈도를 조사한 앞선 스크리닝 문항에서 탈락하지 않고 이용자로 분류됐다는 점에서, 해당 응답자는 주어진 보기 외에 다른 서비스를 이용하고 있을 것으로 추정된다.

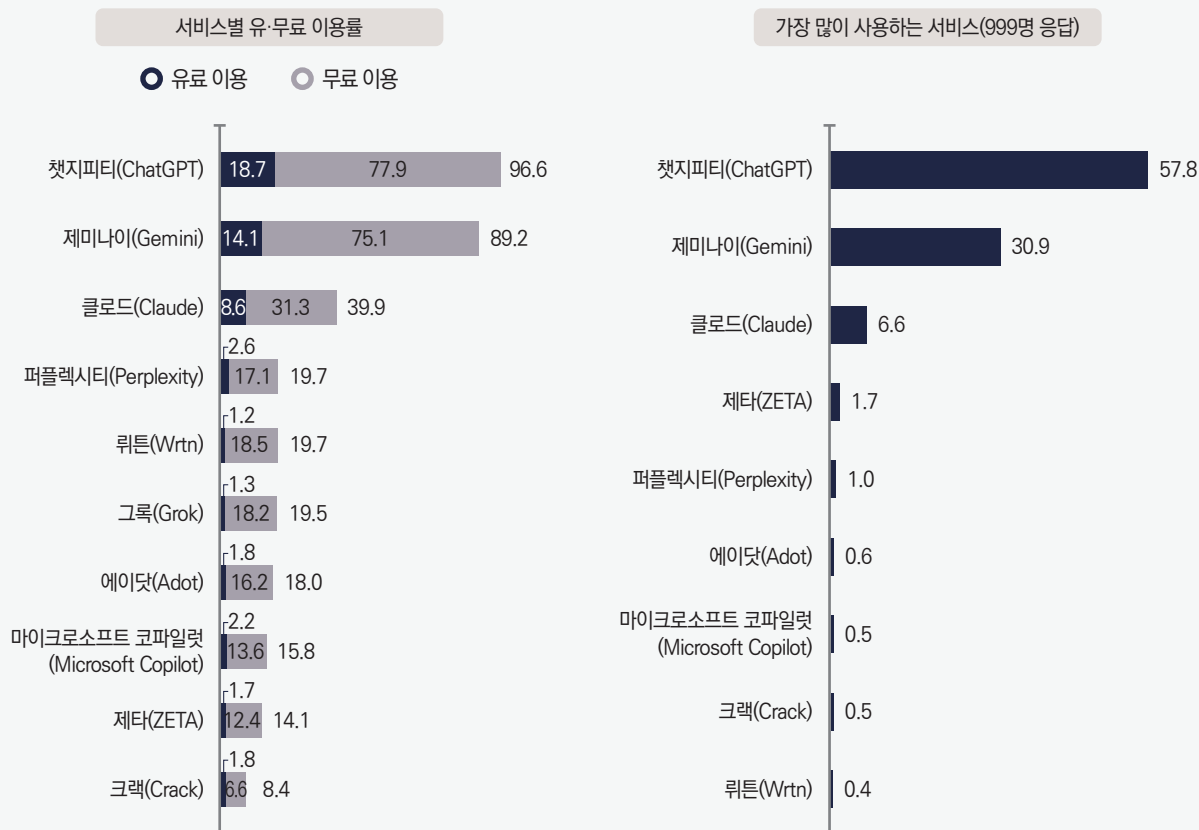
이어서, 바로 앞 문항에서 자신이 이용하고 있다고 밝힌 서비스만을 보기로 제시하고, 그 가운데 '가장 많이 사용하는' 생성형 AI 서비스 하나를 선택하게 했다. 10개 보기 모두에 대해 비이용자인 것으로 밝혀진 1명을 제외하고 999명의 응답을 받은 결과, 이용률이 가장 높게 나타났던 '챗지피티'가 과반인 57.8%의 선택을 받아 1위에 올랐다. 그 뒤를 '제미나이'(30.9%), '클로드'(6.6%) 등이 이었다.

한 가지 눈에 띄는 결과는 이용률에서는 9위에 머물렀던 '제타'가 이 문항에서는 소수이긴 하지만 1.7%의 선택을 받아 4위에 올랐다는 사실이다. 4개의 직업군별로 구분해 추가분석을 실시한 결과, 0.2~0.8% 이용률을 보인

다른 직업군들과 달리, ‘학생’ 집단은 4.6%에 이르렀다. 연령대별로는 10대가 7.0%로, 0~1% 범위에 그친 다른 연령대와 뚜렷한 차이를 보였다.

생성형 AI 서비스별 이용 현황

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

이 절에서 마지막으로 알아본 부분은 응답자들이 생성형 AI를 각 활동 유형별로 얼마나 자주 사용하고 있는지를 다. 이를 위해 학업부터 대인관계·정서에 이르기까지 총 6개의 활동 유형을 제시하고 각각에 대해 AI 사용 빈도를 4점 척도(1점: 전혀 사용하지 않음, 4점: 자주 사용함)로 답하게 했다. 이때 ‘학업’과 ‘업무’의 경우에는 각각 학생, 취업자에게만 해당하는 활동이라는 점을 고려해, 앞서 제시한 직업군 기준에 따라 각각 ‘학생’으로 확인된 307명, 그리고 사무직군과 현장직군을 묶은 ‘취업자’ 542명에게만 답하도록 했다.

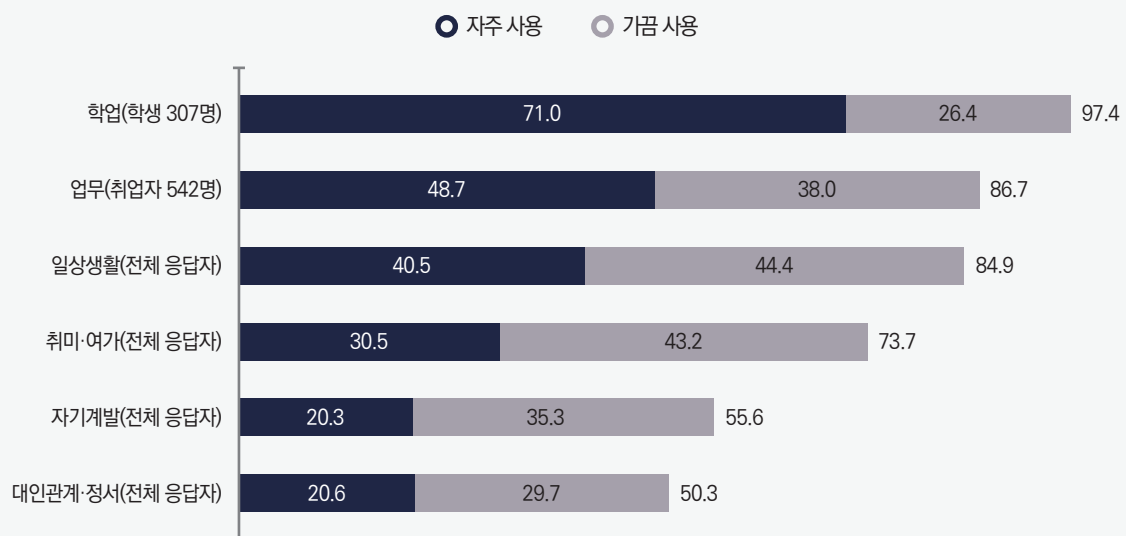
조사 결과, 응답자들이 생성형 AI를 가장 많이 활용하는 활동 유형은 수업내용 공부, 과제·시험 준비 등의 ‘학업’으로 나타났는데, 학생 응답자 307명 가운데 절대다수(97.4%)가 학업에 자주(71.0%) 혹은 가끔(26.4%) AI를 사용하는 것으로 확인됐다. 학생 응답자의 연령대별·학교급별 차이를 추가로 분석했으나, 눈에 띄는 차이는 없었다. 요컨대, 생성형 AI를 이용 중인 학생이라면 학교급과 관계없이 대부분 학업에 AI를 활용하고 있다는 의미다.

학업 다음으로 AI 활용이 많은 활동은 ‘업무’(86.7%)였는데, ‘사무직군’(91.0%)과 ‘현장직군’(71.9%) 간에 20%p 가까운 차이가 관찰됐다. 그 뒤를 근소한 차이(1.8%p)로 정보검색, 상품 구매와 같은 ‘일상생활’ 활동

(84.9%)이 이었고, 2~3위 둘 다 80%대 중반의 높은 수치를 기록했다. 그다음인 '취미·여가'(73.7%)는 그보다 10%p 이상 차이 나는 70%대 중반 비율을 보였다. 외국어 공부, 자격증 준비 등이 포함되는 '자기계발'(55.6%)과 인간관계 상담, 일상대화, 위로·공감 얻기와 같은 '대인관계·정서'(50.3%)는 절반 정도의 응답자들만 AI를 활용하는 활동인 것으로 나타났다. 다만 “자주 사용한다”는 응답만 놓고 보면 ‘학업’(71.0%)과 ‘업무’(48.7%)를 제외한 나머지 활동은 20~40%대에 머물러, 생성형 AI가 일상적·집중적으로 쓰이는 영역은 아직 학업과 업무 중심인 것으로 볼 수 있다.

‘활동 유형’별 생성형 AI 사용 빈도

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

02 활동 유형별 생성형 AI 의존 행동 양상

이 절에서는 응답자들이 여러 활동에서 생성형 AI에 어느 정도 의존하고 있는지를 ‘구체적인 행동’ 수준에서 살펴보고자 한다. 앞에서 제시한 6개 활동 각각에 대해 4개의 구체적인 행동을 제시하고, 각 행동을 얼마나 자주 하는지를 4점 척도(1점: 전혀 안 함, 4점: 자주 함)로 답하게 했다. 이때 해당 활동에 생성형 AI를 사용하는 사람만 응답할 수 있도록, 바로 앞 문항에서 그 활동에 AI를 “전혀 사용하지 않음”이라고 답한 사람은 응답자에서 제외했다. 4개 행동 가운데 마지막 1개는 모든 활동에 공통으로 적용되는 항목으로 구성했다. 전 활동에 걸쳐 직접 비교할 수 있도록, 활동별 특성에 따라 표현에 약간의 차이는 두되 기본적으로 “스스로 해결해 보기 전에 AI에게 먼저 물어봄”의 형태였다. 이 공통 항목의 결과는 절 끝에 6개 활동을 한데 모아 제시했다.

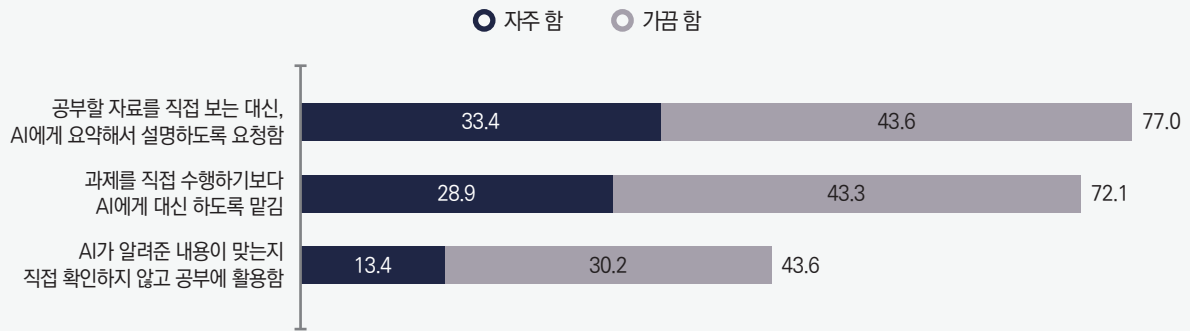
먼저, 학생이면서 ‘학업’에 생성형 AI를 써 본 적 있다고 밝힌 305명이 가장 많이 하는 것으로 확인된 학업 관련 AI 의존 행동은 “교과서나 교재 등 공부할 자료를 직접 보는 대신, AI에게 요약해서 설명하도록 요청”하는 행위였다(77.0%: 자주 함 33.4%, 가끔 함 43.6%). “과제를 직접 수행하기보다 AI에게 대신 하도록 맡김”에 대해서도

72.1%가 자주(28.9%) 혹은 가끔(43.3%) 하는 행동인 것으로 나타났다. 그에 비해 “AI가 알려준 내용이 맞는지 직접 확인하지 않고 공부에 활용함”은 앞의 두 행동보다는 눈에 띄게 낮았지만 43.6%로, 10명 중 4명 이상에 달했다.

요컨대, 생성형 AI를 학업에 활용하는 학생 10명 중 7명 이상이 공부할 자료를 직접 보거나 과제를 직접 수행하는 대신 AI에 맡기고 있었고, 10명 중 4명꼴로 AI가 알려준 내용을 확인 없이 그대로 공부에 활용하고 있었다.

‘학업’ 관련 생성형 AI ‘의존 행동’ 빈도(학생 305명 응답)

(단위: %)



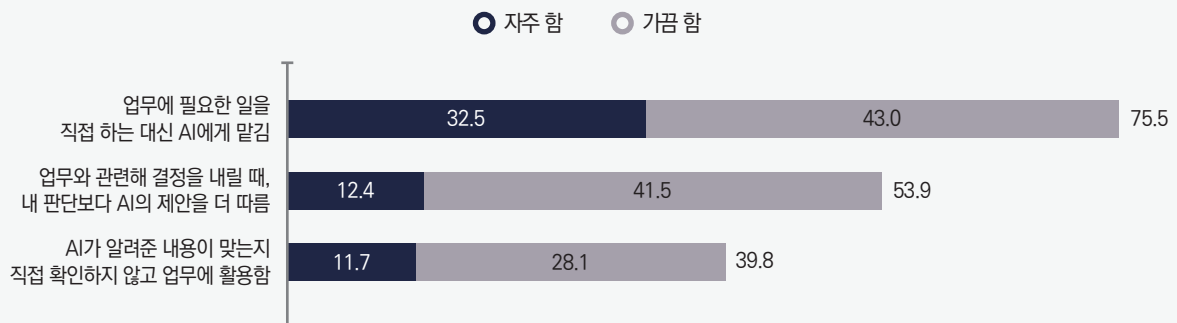
※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

다음으로, ‘업무’ 관련 의존 행동은 사무직군과 현장직군을 합친 ‘취업자’ 542명 가운데, 앞서 업무에 생성형 AI를 “전혀 사용하지 않음”이라고 답한 19명을 제외한 523명에게 물었다. 그 결과 가장 많이 하는 것으로 나타난 행동은 “업무에 필요한 일(예: 문서작성, 자료정리 등)을 직접 하는 대신 AI에게 맡김”으로, 75.5%(자주 함 32.5%, 가끔 함 43.0%)가 그렇게 한다고 답했다. “업무와 관련해 결정을 내릴 때, 내 판단보다 AI의 제안을 더 따름”은 53.9%로 절반을 조금 넘었는데, ‘자주 함’(12.4%)보다 ‘가끔 함’(41.5%)의 비중이 훨씬 컸다. “AI가 알려준 내용이 맞는지 직접 확인하지 않고 업무에 활용함”은 39.8%로 세 행동 가운데 가장 낮았지만, 10명 중 4명에 가까운 비율이었다. 같은 형태로 묻은 학업 관련 항목(43.6%)보다는 3.8%p 낮은 수준이다.

직업군별로 나눠 보면, 업무에 필요한 일을 직접 하는 대신 AI에게 맡기는 행동은 ‘사무직군’(78.7%)이 ‘현장직군’(63.6%)보다 15.1%p 높았다. 반면 나머지 두 행동은 직업군 간 차이가 1~2%p 안팎에 그쳤다.

‘업무’ 관련 생성형 AI ‘의존 행동’ 빈도(취업자 523명 응답)

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

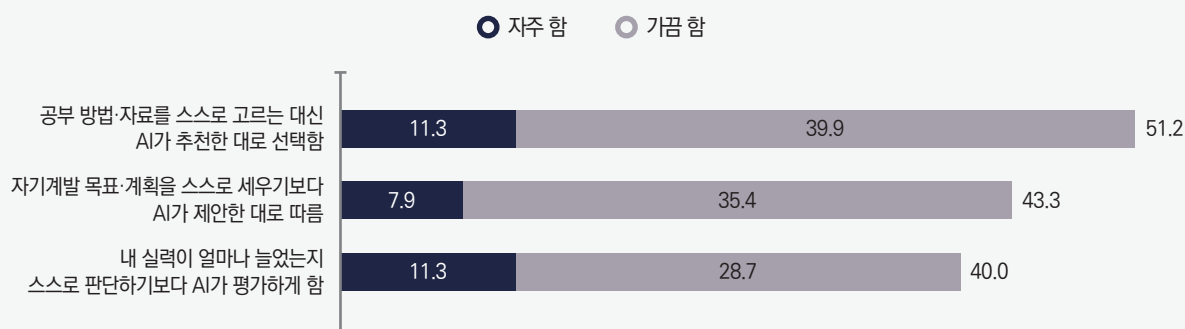
정리하면, 업무에 생성형 AI를 사용하는 취업자 4명 중 3명은 문서작성이나 자료정리 같은 일을 직접 하는 대신 AI에 맡기고 있었고, 업무상 결정을 내릴 때 AI의 제안을 더 따르는 경우도 절반을 넘었다. 다만 판단과 관련된 행동은 대부분 ‘가끔’ 하는 수준이었다.

‘자기계발’ 관련 의존 행동은 전체 응답자 1,000명 가운데, 앞선 문항에서 외국어 공부, 자격증 준비 등 자기계발 활동에 생성형 AI를 “전혀 사용하지 않음”이라고 밝힌 152명을 제외한 848명이 답했다. 세 행동 가운데 가장 많이 하는 것으로 나타난 유형은 “새로운 것을 배울 때, 공부 방법이나 자료를 스스로 고르는 대신 AI가 추천한 대로 선택함”이었지만, 그 비율은 51.2%(자주 함 11.3%, 가끔 함 39.9%)로 절반을 조금 넘는 수준이었다. 이어 “자기계발의 목표나 계획을 스스로 세우기보다 AI가 제안한 대로 따름”이 43.3%, “내 실력이 얼마나 늘었는지 스스로 판단하기보다 AI가 평가하도록 함”이 40.0%였다. 세 행동 모두 ‘자주 함’ 비율은 10% 안팎에 머물렀다.

요컨대, 자기계발에 생성형 AI를 사용하는 응답자 10명 중 4~5명 정도는 공부 방법 선택, 목표 설정, 실력 평가를 AI에 맡기는 경우가 있었지만, 대부분 ‘가끔’ 하는 수준이었다. 학업과 업무에서 가장 많이 나타난 행동이 70%대 중후반이었던 것과 비교하면, 자기계발 관련 의존 행동은 상대적으로 낮은 편이다.

‘자기계발’ 관련 생성형 AI ‘의존 행동’ 빈도(848명 응답)

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

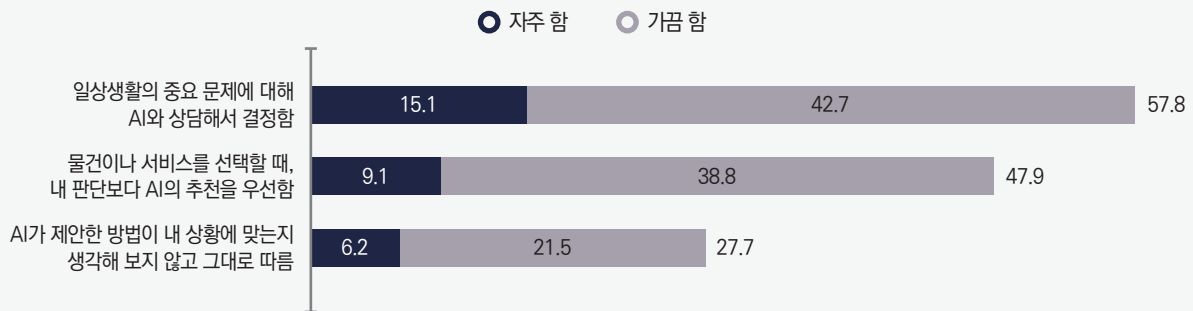
‘일상생활’ 관련 의존 행동은 전체 응답자 중 정보검색, 상품 구매 등 일상생활에 생성형 AI를 “전혀 사용하지 않음”이라고 답한 35명을 제외하고 965명에게 물었다. 세 유형 가운데 가장 많이 하는 것으로 확인된 행동은 “일상생활의 중요한 문제(예: 건강, 금융 등)에 대해 AI와 상담해서 결정함”으로, 57.8%(자주 함 15.1%, 가끔 함 42.7%)가 그렇게 하는 것으로 나타났다. 다음으로 “물건이나 서비스를 선택할 때, 내 판단보다 AI의 추천을 우선함”이 47.9%로 절반에 조금 못 미치는 비율을 보였다. “AI가 제안한 방법이 내 상황에 맞는지 생각해 보지 않고 그대로 따름”은 27.7%로 나타나, 다른 두 행동보다 20%p 이상 비율이 낮았다.

연령대별로 차이가 제법 관찰됐는데, 일상생활 중요 문제에 대해 AI와 상담해 결정하는 행동은 30~50대(60.3~65.1%)가 10~20대(48.7~52.4%)보다 높았고, 물건·서비스 선택 시 자신의 판단보다 AI의 추천을 우선하는 행위는 50대가 59.8%로 다른 연령대(41.8~47.7%)보다 10%p 이상 많이 하는 것으로 확인됐다.

종합하면, 일상생활에 생성형 AI를 사용하는 응답자 10명 중 6명 가까이는 건강이나 금융 같은 중요한 문제를 결정할 때 AI와 상담하고 있었고, 절반 가까이는 물건이나 서비스를 고를 때 AI의 추천을 자신의 판단보다 우선하고 있었다. 반면 AI가 제안한 방법이 자기 상황에 맞는지 따져 보지 않고 그대로 따르는 경우는 4명 중 1명 남짓으로, 비교적 적은 편이었다.

‘일상생활’ 관련 생성형 AI ‘의존 행동’ 빈도(965명 응답)

(단위: %)



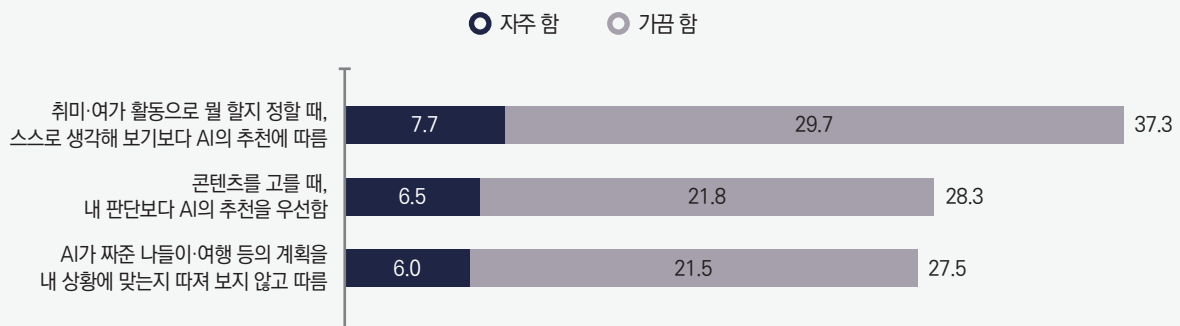
※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

‘취미·여가’ 관련 문항에는 앞선 문항에서 취미생활, 콘텐츠 소비, 여행 계획 등에 AI를 “전혀 사용하지 않음”이라고 밝힌 73명을 뺀 927명이 응답했다. 이 영역의 의존 행동은 먼저 살펴본 활동들에 비해 전반적으로 낮은 편이었다. 상대적으로 비율이 높았던 “취미나 여가 활동으로 무엇을 할지 정할 때, 스스로 생각해 보기보다 AI의 추천에 따름”도 37.3%(자주 함 7.7%, 가끔 함 29.7%)로 40%에 미치지 못했다. “콘텐츠(예: 영상, 음악 등)를 고를 때, 내 판단보다 AI의 추천을 우선함”(28.3%)과 “나들이, 여행 등 여가 활동을 계획할 때, AI가 짜준 계획이 내 상황에 맞는지 생각 안 하고 그대로 따름”(27.5%)은 둘 다 30%에 조금 못 미치는 수준이었다.

눈여겨볼 점은 연령이 높을수록 이러한 행동이 늘어나는 경향이 뚜렷했다는 것이다. 콘텐츠를 고를 때 AI의 추천에 더 의존하는 비율은 10대 19.1%에서 50대 42.3%(두 연령대 간 차이 23.2%p)까지, 연령대가 올라갈수록 높아지는 양상을 보였다. 여가 계획을 별다른 검토 없이 AI에 맡기는 비율 역시 10대 19.7%에서 50대 34.4%로, 연령대에 비례해서 높아졌다.

‘취미·여가’ 관련 생성형 AI ‘의존 행동’ 빈도(927명 응답)

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

정리하면, 취미·여가 영역에서 AI의 추천이나 계획을 자기 판단보다 우선시하는 행동은 다른 활동 유형들에 비해 상대적으로 적은 편이었다. 그런데 50대 응답자의 경우 콘텐츠를 고를 때 AI의 추천에 더 의존하는 비율(42.3%)이 40대(32.1%)보다도 10%p 이상 높아, 다른 연령대와 뚜렷이 구분되는 특성을 보였다. 앞서 살펴본 ‘일상생활’ 영역에서도 물건이나 서비스를 선택할 때 AI의 추천을 우선하는 비율이 50대(59.8%)에서 유독 높았던 점까지 함께 고려하면, 고연령층일수록 일상의 선택과 계획에서 AI에 의존하는 경향이 더 두드러질 가능성을 엿볼 수 있다.

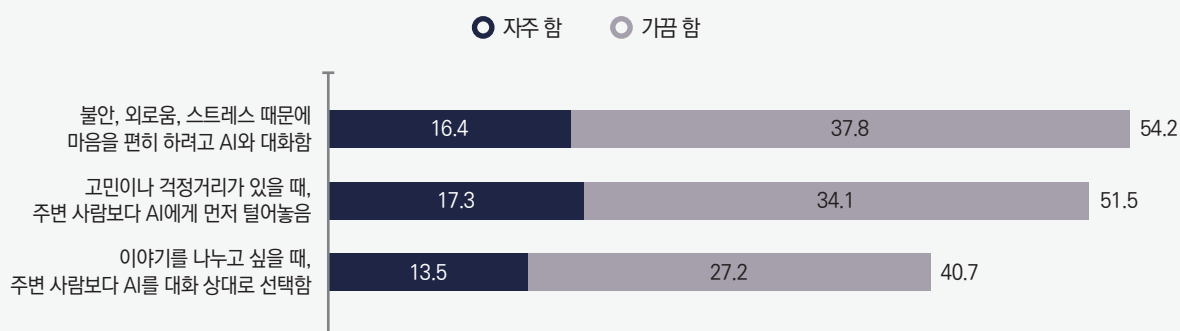
‘대인관계·정서’ 영역은 앞선 문항에서 인간관계 상담, 일상대화, 위로·공감 얻기 등에 AI를 “전혀 사용하지 않음”이라고 답한 244명을 제외하고 756명에게 물었다.³⁾ 그 결과, “불안하거나 외롭거나 스트레스가 있을 때, 마음을 편하게 하려고 AI와 대화함”이 54.2%(자주 함 16.4%, 가끔 함 37.8%)로 가장 높은 비율을 보였고, “고민이나 걱정거리가 있을 때, 주변 사람보다 AI에게 먼저 털어놓음”(51.5%)도 절반을 넘었다. “이야기를 나누고 싶을 때, 주변 사람보다 AI를 대화 상대로 선택함”은 40.7%로, 앞의 두 행동보다 10%p 이상 낮았다. 주목할 부분은 ‘자주 함’의 비중이다. 세 행동 모두 13~17%대로, 자기계발·일상생활·취미·여가 영역의 의존 행동(6~15% 수준)보다는 좀 더 높은 편이었다.

연령대에 따른 차이는 취미·여가와 반대 방향으로 나타났다. 마음을 편하게 하려고 AI와 대화하는 비율은 10~30대(59.2~63.2%)가 40~50대(43.6~45.9%)보다 13%p 이상 높았고, 고민을 주변 사람보다 AI에게 먼저 털어놓는 비율도 20대(63.5%)와 30대(60.5%)가 40~50대(42.9~43.2%)를 17%p 넘게 앞섰다. 성별로는 두 행동 모두 여성이 남성보다 많이 했는데, 그 차이는 각각 10.2%p(57.5% 대 47.3%), 14.0%p(55.9% 대 41.9%)였다.

이상의 결과를 종합하면, 대인관계·정서 관련 활동에 AI를 사용하는 응답자 절반 이상이 불안할 때 혹은 고민이 있을 때 AI와 대화하거나 주변 사람보다 AI에게 먼저 마음을 털어놓고 있었다. 이를 ‘자주’ 한다는 응답도 생활 관련 다른 활동 영역보다 높았다.

‘대인관계·정서’ 관련 생성형 AI ‘의존 행동’ 빈도(756명 응답)

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

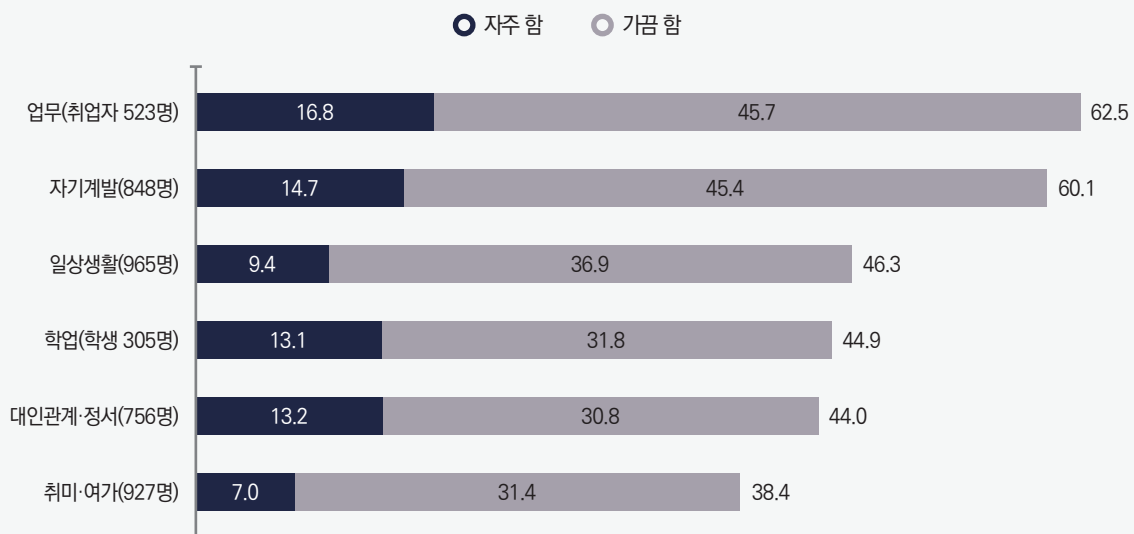
3) 대인관계·정서 영역은 앞 문항에서 AI를 “전혀 사용하지 않음”이라고 답해 응답에서 제외된 비율이 24.4%로, 6개 활동 가운데 가장 높았다(학업 0.7%, 업무 3.5%, 일상생활 3.5%, 취미·여가 7.3%, 자기계발 15.2%. 단, 학업은 학생, 업무는 취업자 기준). 따라서 이 영역의 결과는 대인관계 및 정서적 목적으로 AI를 사용하는 비교적 한정된 이용자 집단 안에서의 비율이라는 점을 고려해 해석할 필요가 있다.

이상 차례대로 살펴본 6개 활동의 문항에 공통으로 포함된 항목, 즉 스스로 해결해 보기 전에 AI에게 먼저 물어보는 행동의 결과를 한데 모아서 보면,⁴⁾ 활동 유형에 따라 크게 세 수준으로 나뉘는 경향이 나타났다. 먼저, ‘업무’(62.5%: 자주 함 16.8%, 가끔 함 45.7%)와 ‘자기계발’(60.1%: 자주 함 14.7%, 가끔 함 45.4%)은 해당 활동에 AI를 쓰는 응답자 10명 중 6명 이상이 그렇게 한다고 답했다. ‘일상생활’(46.3%), ‘학업’(44.9%), ‘대인관계·정서’(44.0%)는 서로 큰 차이 없는 40%대 중반 비율을 보였고, ‘취미·여가’는 38.4%로 6개 영역 중에 가장 낮았다. 가장 높은 ‘업무’와 가장 낮은 ‘취미·여가’ 간 비율 차이는 24.1%p에 달했다. 또한 ‘자주 함’만 떼서 본 비율도 업무(16.8%)가 가장 높고 취미·여가(7.0%)가 가장 낮았다. 다만 활동마다 문항 표현과 응답자 범위가 조금씩 다른 만큼, 이러한 차이는 활동 간 상대적인 경향성 정도로 이해하는 것이 적절하다.

한편 전체 활동들 가운데 ‘학업’은 따로 짚어 볼 만하다. 학업의 경우, 앞 절에서 AI 사용 빈도가 가장 높게 나타난 활동 유형이었고, 이 절에서도 공부할 자료를 AI에게 요약하게 하거나 과제를 맡기는 행동이 70%대로 높았던 활동이다. 그런데 문제를 풀거나 답을 생각해 보기 전에 AI에게 먼저 묻는 비율은 44.9%로 중간 수준이었다. 학교급 별로 나눠 보면 차이가 컸다. 중·고등학생(198명)은 34.3%에 그친 반면, 대학생(104명)은 63.5%로 29.2%p 높아 업무·자기계발과 비슷한 비율을 보였다.

활동 유형별 “스스로 해결해 보기 전에 AI에게 먼저 물어봄” 응답 비교

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

4) 각각의 활동별로 실제 설문에 쓰인 문항 표현은 다음과 같다. 학업은 “문제를 직접 풀거나 답을 생각해 보기 전에 AI에게 먼저 물어봄”, 업무는 “일하다가 생긴 문제에 대한 해결 방법을 스스로 생각하기 전에 AI에게 먼저 물어봄”, 자기계발은 “새로운 것을 익히다가 어려움이 생기면, 스스로 해결해 보려 하기 전에 AI에게 먼저 물어봄”, 일상생활은 “일상생활에서 문제가 생겼을 때, 해결 방법을 스스로 생각해 보기 전에 AI에게 먼저 물어봄”, 취미·여가는 “취미나 여가 활동을 하다가 어려움이 생기면, 스스로 해결해 보려 하기 전에 AI에게 먼저 물어봄”, 대인관계·정서는 “인간관계나 감정적인 문제로 고민할 때, 스스로 해결 방법을 생각해 보기 전에 AI에게 먼저 물어봄”.

03 생성형 AI 의존에 대한 평가와 인식

1) 생성형 AI에 대한 전반적인 의존 태도와 자기평가

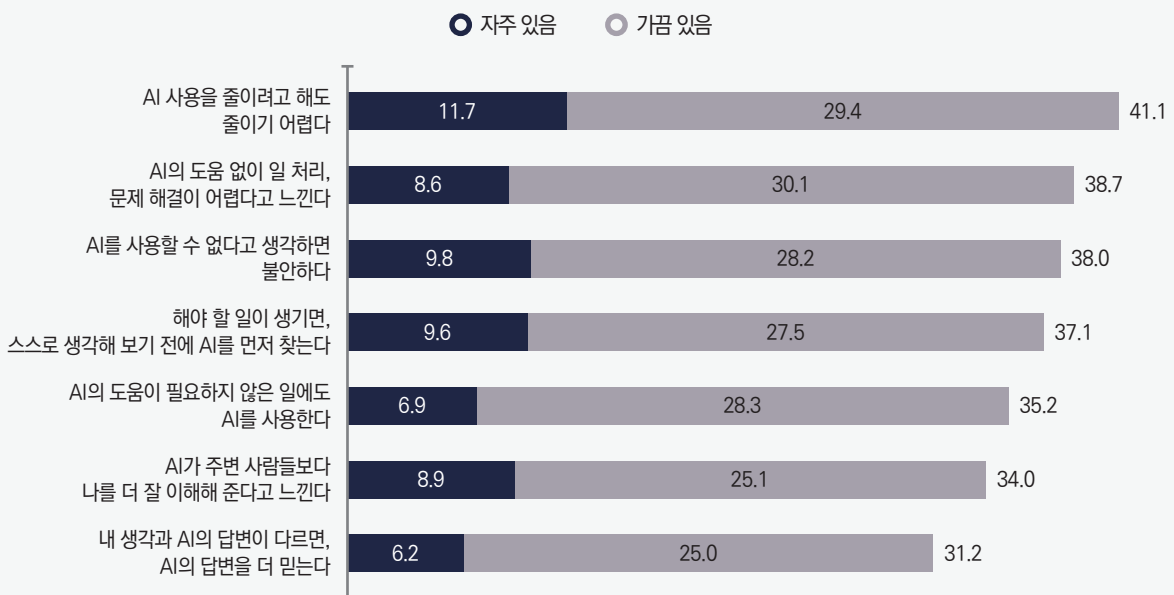
활동 유형별로 생성형 AI에 의존하는 행동 양상을 살펴본 데 이어, 이 절에서는 응답자들의 생성형 AI 의존에 대한 평가 및 인식을 살펴보고자 한다. 먼저 생성형 AI에 대한 전반적인 의존 태도를 알아볼 목적으로, 습관적 의존, 판단 의존, 기능적 의존, 심리적 의존, 사용 통제의 어려움, 불필요한 사용, 정서적 의존이라는 서로 다른 의존의 측면을 반영한 7개 항목을 제시하고, 평소 각 경험을 얼마나 자주 하는지 4점 척도(1점: 전혀 없음, 4점: 자주 있음)로 물었다.

그 결과, 사용 통제의 어려움에 해당하는 “AI 사용을 줄이려고 해도 줄이기 어렵다”는 진술에 응답자의 41.1%(자주 있음 11.7%, 가끔 있음 29.4%)가 그러한 경험이 있다고 답해 가장 높은 비율을 보였다. 이어 기능적 의존을 나타내는 “AI의 도움 없이는 혼자서 일을 처리하거나 문제를 해결하기 어렵다고 느낀다”(38.7%), 심리적 의존에 해당하는 “AI를 사용할 수 없다고 생각하면 불안하다”(38.0%), 습관적 의존을 보여주는 “해야 할 일이 생기면, 스스로 생각해 보기 전에 AI를 먼저 찾는다”(37.1%)가 비슷한 수준이었다. 불필요한 사용(“AI의 도움이 필요하지 않은 일에도 AI를 사용한다”, 35.2%)과 정서적 의존(“AI가 주변 사람들보다 나를 더 잘 이해해 준다고 느낀다”, 34.0%)이 그 뒤를 이었고, 판단 의존에 해당하는 “내 생각과 AI의 답변이 다르면, 내 생각보다 AI의 답변을 더 믿는다”는 31.2%로 가장 낮았다.

7개 항목 모두에서 응답자의 30% 이상이 해당 경험이 자주 또는 가끔 있다고 답했으나, ‘자주 있음’ 비율은 6~12% 수준에 그쳤다. 유형별로 보면, 사용을 조절하기 어렵거나 AI 없이 일하기 어렵다고 느끼는 등 습관·통제·기능·심리 측면의 의존(약 37~41%)은 상대적으로 많이 나타난 반면, 자신의 생각보다 AI의 판단을 더 믿거나 AI에게서 정서적 이해를 느끼는 경험(약 31~34%)은 비교적 적었다.

생성형 AI에 대한 전반적인 ‘의존 태도’

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

직업군별로 나눠 보면, ‘학생’은 기능적 의존(47.6%)과 심리적 의존(45.6%)에 해당하는 경험을 했다는 비율이 다른 직업군(29.1~37.3%)보다 높았다. 이 두 항목은 연령대가 낮을수록 높게 나타나(10대 43.0~47.0%, 50대 각 28.5%), 학생 집단의 결과에는 연령의 영향도 함께 반영된 것으로 보인다.

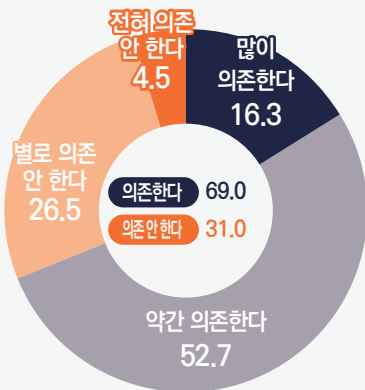
생성형 AI에 의존하는 행동을 얼마나 자주 하는지와 자신이 인식하는 의존 수준에는 차이가 있을 수 있다. 이번에는 응답자들이 자신의 생성형 AI 의존 정도를 어떻게 인식하고 있는지 알아봤다. 공부나 일, 일상생활 등에서 평소 생성형 AI에 얼마나 의존하고 있다고 생각하는지를 4점 척도(1점: 전혀 의존하지 않는다, 4점: 많이 의존한다)로 물어본 결과, 응답자의 69.0%가 많이(16.3%) 또는 약간(52.7%) 의존한다고 답했다. “별로 의존하지 않는다”와 “전혀 의존하지 않는다”는 각각 26.5%, 4.5%였다. 자신이 AI에 의존한다고 밝힌 690명에게는 스스로 의존 정도에 문제가 있다고 생각하는지를 4점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 4점: 매우 그렇다)로 이어서 물었다. 그 결과, 그렇다고 답한 비율은 41.7%(매우 그렇다 6.7%, 약간 그렇다 35.1%), 자신이 AI에 의존하고 있다고 평가하는 사람 10명 중 4명꼴로 현재의 의존 정도에 문제가 있다고 생각하는 것으로 드러났다.

다음으로, 전체 응답자 1,000명에게 생성형 AI에 지나치게 의존하지 않도록 스스로 AI 사용을 조절할 필요가 있다고 생각하는지를 4점 척도(1점: 전혀 필요 없다, 4점: 매우 필요하다)로 물었다. “약간 필요하다”는 답변이 46.0%로 가장 많았고, “매우 필요하다”도 15.7%로 나타나, 전체 응답자의 61.7%가 AI 사용을 조절할 필요가 있다고 보는 것으로 나타났다. 반면 “별로 필요 없다”(31.0%)와 “전혀 필요 없다”(7.3%)를 합친 비율은 38.3%였다.

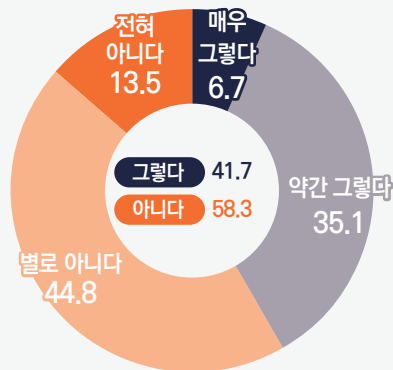
자신의 생성형 AI ‘의존 수준’에 대한 인식

(단위: %)

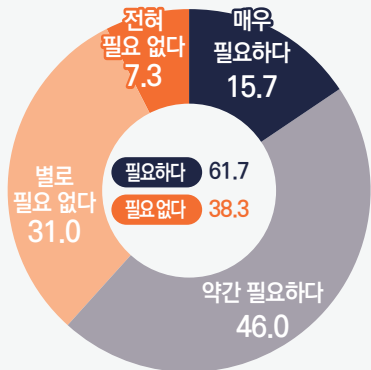
평소 스스로의 ‘의존도’ 인식



자신의 의존을 ‘문제’로 인식하는지 여부(690명 응답)



생성형 AI 의존 줄이기 위한 ‘사용 조절 필요성’ 인식



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

본인의 생성형 AI 의존에 대한 인식을 직업군별로 살펴보면, 자신이 AI에 의존한다고 답한 비율은 ‘학생’이 76.9%로 가장 높았고, ‘사무직군’(67.7%), ‘그 외’(62.9%), ‘현장직군’(61.2%)의 순으로 그 뒤를 이었다. 자신의 의존 정도에 문제가 있는지를 묻는 후속 문항에서도 ‘학생’ 집단의 문제 인식 비율이 상대적으로 높았다. AI에 의존한다고 답한 학생 236명 가운데 53.4%가 자신의 의존 정도에 문제가 있다고 봤는데, 이는 ‘사무직군’(285명 중 36.5%), ‘현장직군’(74명 중 37.8%), ‘그 외’(95명 중 31.6%)보다 15%p 이상 높은 수준이다. 반면 AI 사용을 조

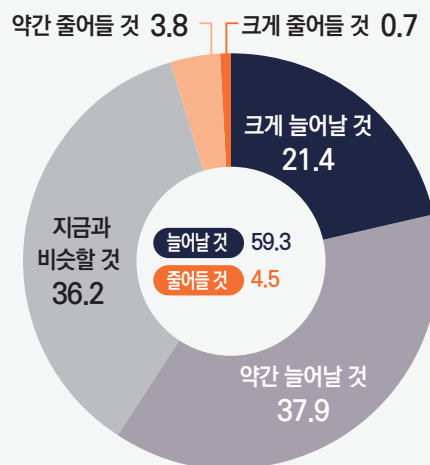
절할 필요가 있다는 응답은 ‘학생’(65.8%), ‘사무직군’(62.2%), ‘그 외’(56.3%), ‘현장직군’(56.2%) 간에 큰 차이가 없었다. 종합하면, 학생 집단은 자신의 AI 의존을 인정한 비율과 그 의존 정도에 문제가 있다고 답한 비율이 다른 직업군보다 높았다. 다만 AI 사용 조절이 필요하다는 응답은 모든 직업군에서 절반을 넘어, 조절 필요성은 직업과 관계없이 공통적으로 인식되고 있다는 것을 알 수 있다.

이어서 자신의 생성형 AI 의존 정도가 앞으로 어떻게 달라질 것으로 예상하는지도 조사했다. “크게 줄어든 것이다”부터 “크게 늘어날 것이다”까지 5개의 보기를 제시하고 자신이 해당하는 것 하나를 선택하게 한 결과, “크게 늘어날 것이다”(21.4%)와 “약간 늘어날 것이다”(37.9%)를 합쳐 의존이 증가할 것으로 예상한 비율이 59.3%였다. “지금과 비슷할 것이다”는 36.2%였으며, 감소를 예상한 응답자는 “크게 줄어든 것이다”(0.7%)와 “약간 줄어든 것이다”(3.8%)를 합쳐 4.5%에 불과했다.

직업군별로는 ‘사무직군’의 69.6%가 앞으로 의존 정도가 늘어날 것으로 예상해 가장 높은 비율을 보였으며, ‘그 외’가 60.3%로 그 뒤를 이었다. ‘학생’(48.9%)과 ‘현장직군’(48.8%)은 비슷한 수준이었다. 현재 자신이 AI에 의존한다고 평가한 비율은 앞서 살펴봤듯이 ‘학생’이 가장 높았지만, 앞으로 의존이 증가할 것이라는 예상은 ‘사무직군’에서 가장 높게 나타난 것이다. ‘학생’과 ‘현장직군’에서는 “지금과 비슷할 것이다”라는 응답도 각각 45.9%, 44.6%로, 증가할 것이라고 본 비율과 비슷한 수준이었다. 연령대별로 보면 증가를 예상한 비율은 10~20대(47.5~48.5%)보다 30~50대(64.5~69.0%)에서 15%p 이상 높았는데, 직업군 간 차이도 이러한 연령대 구성과 무관하지 않은 것으로 보인다.

자신의 생성형 AI ‘의존도’ 향후 ‘변화’ 예상

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

2) 생성형 AI 사용에 따른 긍·부정 변화 인식

생성형 AI 이용은 이용자에게 부족한 역량을 보완하거나 강화해 공부·일·일상생활에 긍정적 변화를 불러올 수도 있지만, 동시에 스스로 문제를 해결하는 능력을 약화하는 등 부정적 결과로 이어질 수도 있다. 이와 관련해 긍정적 변화와 부정적 변화에 관한 항목을 각각 3개씩 제시하고, 생성형 AI를 사용한 이후의 변화를 이용자 스스로 어떻게

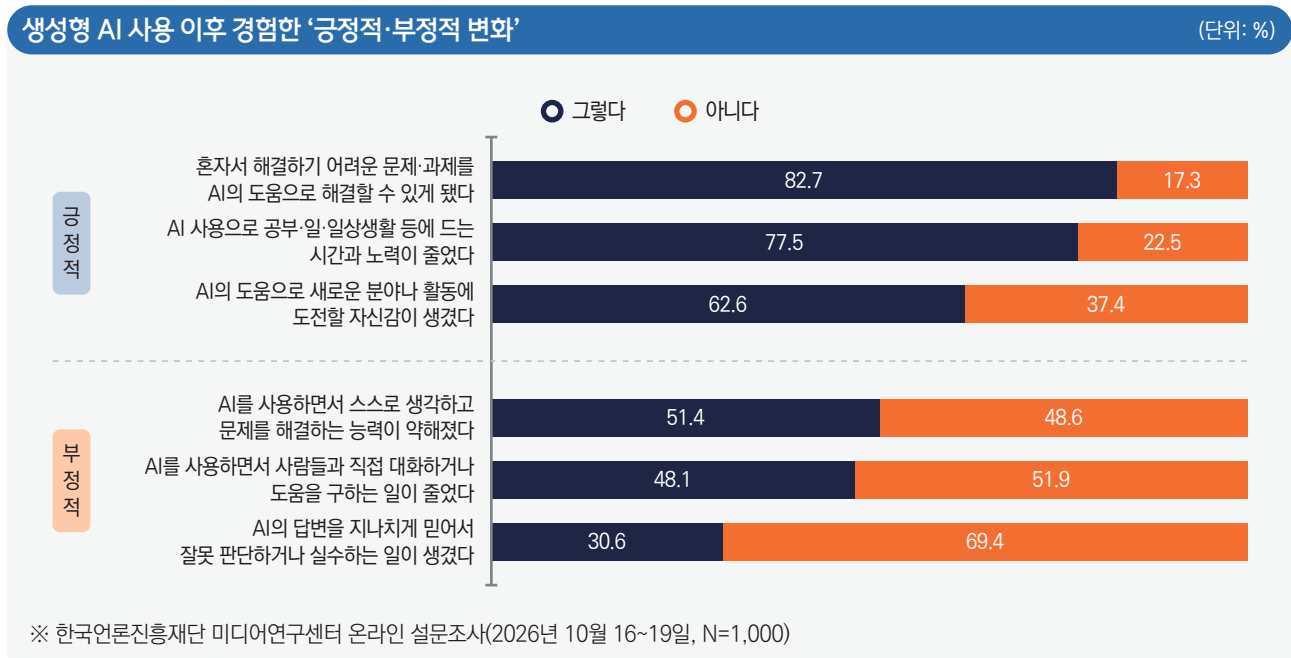
느끼는지 동의 여부를 묻는 방식으로 조사했다.⁵⁾

우선 긍정적 변화 가운데 “혼자서는 해결하기 어려운 문제나 과제를 AI의 도움으로 해결할 수 있게 됐다”는 진술에 동의한 비율이 82.7%로 가장 높았다. 그다음으로 “AI를 사용하면서 공부·일·일상생활 등에 드는 시간과 노력이 줄었다”에 77.5%, “AI의 도움으로 새로운 분야나 활동에 도전할 자신감이 생겼다”에 62.6%가 동의했다.

직업군별로는 문제·과제 해결과 시간·노력 절감에 관한 항목에서 ‘사무직군’과 ‘학생’의 동의 비율이 상대적으로 높았다. 혼자 해결하기 어려운 문제나 과제를 AI의 도움으로 해결할 수 있게 됐다는 진술에 대해 ‘사무직군’은 86.9%, ‘학생’은 84.7%가 동의했고, ‘현장직군’(76.9%)과 ‘그 외’(71.5%)의 동의 비율은 상대적으로 낮았다. 시간과 노력이 줄었다는 항목에서도 ‘사무직군’(80.0%)과 ‘학생’(79.8%)의 동의 비율이 ‘현장직군’(74.4%)과 ‘그 외’(68.2%)보다 높았다. 반면 새로운 분야나 활동에 도전할 자신감이 생겼다는 항목은 직업군 간 차이가 크지 않았다.

다음으로, 부정적 변화에 관한 항목에서는 “AI를 사용하면서 스스로 생각하고 문제를 해결하는 능력이 약해졌다”에 동의한 비율이 51.4%로 절반을 조금 넘었다. “AI를 사용하면서 사람들과 직접 대화하거나 도움을 구하는 일이 줄었다”에 대해서도 절반에 가까운 48.1%가 동의했으며, “AI의 답변을 지나치게 믿어서 잘못 판단하거나 실수하는 일이 생겼다”는 진술에 동의한 비율은 30.6%로 가장 낮았다.

부정적 변화에 대한 인식을 직업군별로 살펴보면, 스스로 생각하고 문제를 해결하는 능력이 약해졌다는 진술에는 ‘학생’의 동의 비율이 59.6%로 가장 높았고, ‘사무직군’ 51.1%, ‘그 외’ 45.7%, ‘현장직군’ 38.8% 순이었다. ‘학생’과 ‘현장직군’ 사이에는 20.8%p 차이가 관찰됐다. 반면 사람들과 직접 대화하거나 도움을 구하는 일이 줄었다는 항목은 ‘사무직군’의 동의 비율이 55.1%로 가장 높았고, ‘그 외’ 51.0%, ‘학생’ 41.7%, ‘현장직군’ 36.4%의 순으로 나타났다.



5) 앞서 살펴본 다른 문항들과 달리 이 문항을 4점 척도가 아니라 동의 여부를 묻는 형태로 구성한 이유는 제시된 항목들이 경험의 빈도나 정도 가운데 하나로 일괄해 문기에 적절하지 않았기 때문이다. 또한 “AI의 답변을 지나치게 믿어서 잘못 판단하거나 실수하는 일이 생겼다”처럼 빈도나 정도보다 경험의 유무를 묻는 것이 더 적합한 항목이 포함돼 있었던 것도 주요 이유였다.

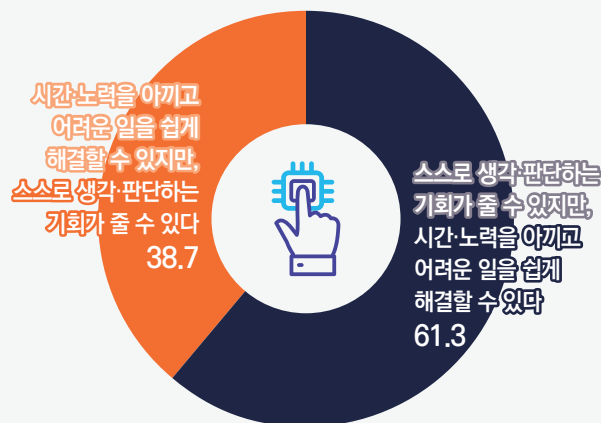
전반적으로 보면, 긍정적 변화에 대한 동의 비율(62.6~82.7%)이 부정적 변화(30.6~51.4%)보다 높았다. 다만 스스로 생각하고 문제를 해결하는 능력이 약해졌다는 데에도 응답자의 절반 이상이 동의해, 이용자들이 생성형 AI의 효용과 함께 그 이면의 부작용도 동시에 인식하고 있음을 보여준다.

이용자들이 생성형 AI 이용에 따른 편익과 의존 위험을 종합적으로 고려할 때 어느 쪽에 더 무게를 두는지를 알아보기 위해, 상반된 진술문을 함께 제시하고 둘 중 자신의 생각에 더 가까운 하나를 선택하게 했다. ‘이용 편익’을 강조한 진술문은 “생성형 AI를 쓰면 스스로 생각하고 판단하는 기회가 줄어들 수 있지만, 시간과 노력을 아끼고 어려운 일을 쉽게 해결할 수 있다는 장점이 더 크다”였고, ‘의존 위험’을 강조한 진술문은 “생성형 AI를 쓰면 시간과 노력을 아끼고 어려운 일을 쉽게 해결할 수 있지만, 스스로 생각하고 판단하는 기회가 줄어들 수 있다는 단점이 더 크다”였다.

조사 결과, 장점이 더 크다는 의견을 선택한 비율은 61.3%, 단점이 더 크다는 쪽을 택한 비율은 38.7%로, 전자가 22.6%p 높았다. 직업군별로 ‘이용 편익’ 쪽을 선택한 비율은 ‘사무직군’ 67.0%, ‘현장직군’ 62.8%, ‘학생’ 56.7%, ‘그 외’ 53.6%였다. 모든 직업군에서 장점을 더 크게 평가한 응답이 절반을 넘었지만, ‘사무직군’과 ‘그 외’ 간에는 13.4%p의 차이가 있었다. 특히 ‘학생’은 앞서 자신의 AI 의존을 인정하고 그 의존에 문제가 있다고 답한 비율이 가장 높았던 집단으로, 단점이 더 크다고 본 비율(43.3%)도 ‘사무직군’(33.0%)보다 10%p 이상 높았다.

생성형 AI ‘이용 편익’과 ‘의존 위험’에 대한 비교 인식

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

3) 사회적 차원의 생성형 AI 의존 문제 인식

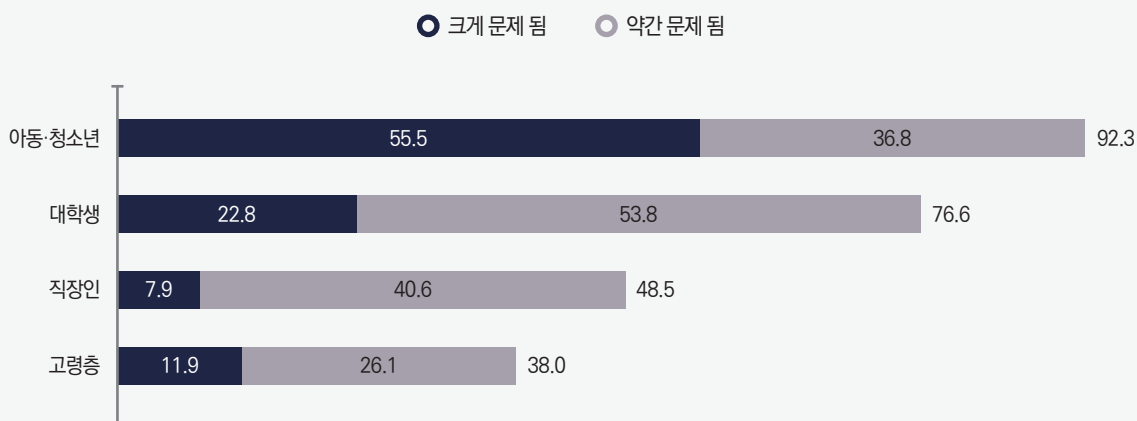
자신의 경험과 평가를 넘어, 생성형 AI 의존을 사회적 차원에서 어떻게 바라보는지도 조사했다. 먼저 아동·청소년, 대학생, 직장인, 고령층의 4개 집단을 제시하고, 생성형 AI에 대한 의존이 각 집단에게 얼마나 문제가 된다고 생각하는지를 4점 척도(1점: 전혀 문제 되지 않음, 4점: 크게 문제 됨)로 알아봤다.

생성형 AI 의존이 ‘아동·청소년’에게 “문제 된다”고 답한 비율은 92.3%로 매우 높게 나타났고, ‘대학생’에게 문제가 된다는 응답이 76.6%로 그 뒤를 이었다. 반면 ‘직장인’(48.5%)과 ‘고령층’(38.0%)의 AI 의존에 대한 문제의식은 상대적으로 낮았다. 이러한 경향은 “크게 문제 됨”이라고 답한 비율에서 더 뚜렷하게 드러난다. 응답자의 절반이 넘는 55.5%가 ‘아동·청소년’의 AI 의존을 큰 문제로 인식하고 있었고, ‘대학생’에 대해서는 22.8%가 그렇다고 답했다. ‘고령층’과 ‘직장인’의 AI 의존이 크게 문제가 된다는 응답은 각각 11.9%, 7.9%에 그쳤다.

직업군별로 보면, ‘학생’ 응답자들은 ‘대학생’ 집단의 생성형 AI 의존을 문제로 보는 비율이 다른 직업군보다 낮았다. ‘대학생’의 AI 의존이 크게 문제가 된다고 답한 비율은 ‘그 외’ 28.5%, ‘사무직군’ 27.1%, ‘현장직군’ 19.8%였던 데 비해 ‘학생’은 15.3%에 그쳤다. ‘아동·청소년’의 AI 의존이 크게 문제가 된다는 응답도 ‘학생’(49.5%)이 다른 직업군(57.0~58.9%)보다 다소 낮았다. 학생 집단이 중·고등학생과 대학생으로 주로 구성돼 있다는 점을 고려하면, 자신이 속한 집단의 AI 의존에 대해서는 상대적으로 덜 엄격하게 평가하는 경향이 반영된 것으로 보인다.

각 사회 집단에게 생성형 AI 의존이 “문제 된다”고 보는 인식

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

마지막으로, 생성형 AI에 대한 지나친 의존에 대응하기 위해 어떤 방안이 필요하다고 생각하는지 알아봤다. 학교나 직장에서의 교육과 이용 규칙 마련, AI 서비스의 기능과 안내, 상담·지원에 관한 7가지 방안을 제시하고, 각 방안이 얼마나 필요하다고 생각하는지를 4점 척도(1점: 전혀 필요하지 않음, 4점: 매우 필요함)로 평가하게 했다. 조사 결과, 제시된 방안 대부분에 대해 응답자 10명 중 8명 이상이 “매우 필요함” 또는 “약간 필요함”이라고 답했다.

먼저, 가장 많은 응답자가 필요성에 공감한 방안은 “AI 답변이 맞는지 확인하고 스스로 생각하는 방법을 학교나 직장에서 가르친다”로, 90.3%(매우 필요함 47.3%, 약간 필요함 43.0%)가 필요하다는 반응을 보였다. “생성형 AI에 지나치게 의존하지 않도록 자신의 AI 사용 습관을 점검하고 조절하는 방법을 교육한다”(88.6%), “학교나 직장에서 AI를 사용할 수 있는 범위와 방법에 관한 규칙을 마련한다”(84.1%)에 대해서는 80%대 중후반 비율로 필

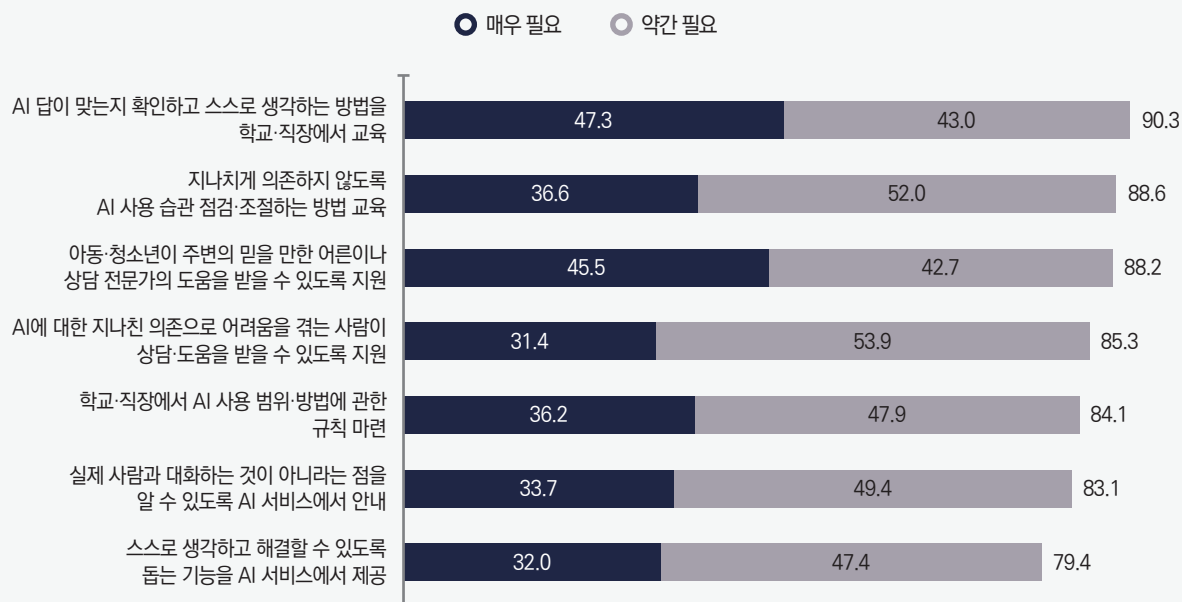
요하다고 응답했다. 즉, 응답자 대부분이 AI에 지나치게 의존하지 않도록 하는 교육이 필요하다고 보고 있으며, 학교나 직장의 역할 또한 중요하게 생각하고 있다는 것이다.

상담과 도움을 받을 수 있도록 지원하는 방안도 85% 이상의 응답자가 필요하다고 평가했다. 구체적으로, “아동·청소년이 위로가 필요하거나 고민이 있을 때, AI에만 의존하지 않고 주변의 믿을 만한 어른이나 상담 전문가의 도움을 받을 수 있도록 지원한다”는 방안은 88.2%(매우 필요함 45.5%, 약간 필요함 42.7%)가 필요하다고 봤다. 특히 ‘매우 필요함’ 비율은 7개 방안 가운데 두 번째로 높아, 앞서 아동·청소년의 AI 의존을 크게 문제로 본 응답이 많았던 결과와 맥을 같이했다. “생성형 AI에 대한 지나친 의존으로 어려움을 겪는 사람이 상담이나 도움을 받을 수 있도록 지원한다”는 방안 역시 85.3%가 필요하다고 답했다.

AI 서비스의 기능과 안내에 관한 방안으로는, “AI와 대화할 때, 실제 사람과 대화하는 것이 아니라는 점을 이용자가 알 수 있도록 AI 서비스에서 안내한다”에 83.1%(매우 필요함 33.7%, 약간 필요함 49.4%)가, “AI가 답을 바로 알려주기보다, 이용자가 스스로 생각하고 해결할 수 있도록 돕는 기능을 AI 서비스에서 제공한다”에 79.4%가 필요하다고 평가했다. 비율 자체는 다른 방안에 비해 상대적으로 낮았지만, 모두 80% 안팎의 높은 수준이었다. 이러한 결과는 응답자들이 생성형 AI에 대한 지나친 의존에 대응하는 데 어느 한 가지 방안보다 여러 방안이 함께 필요하다고 폭넓게 인식하고 있음을 보여준다.

생성형 AI 의존에 ‘대응’하기 위한 ‘방안별 필요성’ 인식

(단위: %)



※ 한국언론진흥재단 미디어연구센터 온라인 설문조사(2026년 10월 16~19일, N=1,000)

04 맺으며

이번 조사에서는 생성형 AI가 학습과 업무, 일상생활의 도구로 빠르게 자리 잡고 있는 상황에서, 이용자들이 어떤 활동에서 AI에 기대고 있으며 자신의 의존을 어떻게 인식하고 있는지를 다각도로 살펴봤다. 그 결과, 생성형 AI 이용자들은 학습과 업무, 일상생활에서 AI의 편익을 뚜렷하게 체감하는 한편, 지나친 의존에 대한 우려와 사용 조절의 필요성도 함께 인식하고 있음을 알 수 있었다.

먼저 생성형 AI에 대한 의존은 활동 유형에 따라 그 정도와 양상이 달랐다. 학습과 업무에서는 공부할 자료를 직접 보거나 과제와 업무를 자신이 수행하는 대신 AI에 맡기는 행동이 두드러졌고, 이와 같은 행동을 한다고 답한 비율이 70%대에 달했다. 스스로 해결해 보기 전에 AI에게 먼저 물어보는 행동은 업무와 자기계발에서 60%를 넘는 반면, 취미·여가에서는 가장 적게 나타났다. 대인관계·정서 영역의 경우, 관련 활동에 AI를 쓴다는 응답자는 상대적으로 적었지만, 이들 가운데 절반 이상이 불안하거나 고민이 있을 때 AI와 대화하거나 주변 사람보다 AI에게 먼저 털어놓고 있었으며, 이를 ‘자주’ 한다는 응답도 다른 생활 영역보다 높았다. 또한 일상의 선택과 계획에서는 고연령층이, 정서적인 문제에서는 젊은 연령층과 여성이 AI에 기대는 경향이 상대적으로 강해, 활동 유형에 따라 AI에 더 의존하는 집단에도 차이가 확인됐다.

이용자들은 자신의 의존을 어느 정도 자각하고 있었다. 사용을 줄이려 해도 줄이기 어렵다거나 AI 없이는 일을 처리하기 힘들다고 느끼는 등 전반적인 의존 태도와 관련된 경험이 있다는 응답이 30~40%대에 이르렀다. 응답자 10명 중 7명은 스스로 AI에 의존하고 있다고 평가했고, 이들 가운데 상당수는 현재의 의존 정도에 문제가 있다고 봤다. 그러나 앞으로 의존도가 줄어든 것이라는 예상은 극소수에 그쳤고, 절반 이상은 의존이 더 늘어날 것으로 내다봤다. 이용 편익과 의존 위험 가운데 편익에 더 무게를 두는 의견이 우세했던 점을 고려하면, 이용자들이 체감하는 AI의 편리함과 유용성이 이러한 전망과 관련돼 있을 가능성이 있다. 한편 응답자의 60% 이상은 AI 사용을 스스로 조절할 필요가 있다고 답해, AI의 도움을 받으면서도 자신의 의존 정도를 점검하고 조절할 수 있도록 지원하는 방안이 필요함을 보여준다.

AI 사용 이후의 변화에 대한 평가에서도 편익과 우려가 함께 확인됐다. 혼자 해결하기 어려운 문제나 과제를 AI의 도움으로 해결할 수 있게 됐다거나, 공부·일·일상생활에 드는 시간과 노력이 줄었다는 데 응답자 대다수가 동의하는 등 전반적으로 긍정적 변화에 대한 평가가 많았다. 그러나 스스로 생각하고 문제를 해결하는 능력이 약해졌다는 데에도 과반이 동의했고, 사람들과 직접 대화하거나 도움을 구하는 일이 줄었다는 응답도 절반에 가까웠다. 이는 생성형 AI가 제공하는 편익에 대한 긍정적 평가와 함께, 사고력, 문제 해결 능력 및 대인 소통과 관련된 부정적 변화에 대한 인식도 존재하고 있음을 보여준다.

학생 집단의 결과는 별도로 주목할 만하다. 학생은 자신이 AI에 의존한다고 평가한 비율과 AI 사용 이후 스스로 생각하고 문제를 해결하는 능력이 약해졌다고 느낀 비율이 다른 직업군보다 높았고, 의존한다고 답한 학생의 절반 이상이 현재의 의존 정도를 문제로 받아들이고 있었다. 즉 학생들은 AI를 적극적으로 활용하면서도 자신의 의존과 그에 따른 변화에 대해 상대적으로 높은 문제의식을 드러낸 것이다. 이러한 결과는 학생들의 AI 활용을 지원할 때

효율적인 과제 수행뿐 아니라, 스스로 생각하고 문제를 해결하는 경험을 유지할 수 있도록 돕는 것이 중요함을 시사한다.

사회적 차원에서는 아동·청소년의 AI 의존에 대한 우려가 특히 두드러졌으며, 대학생의 의존을 문제로 보는 응답도 70%를 웃돌았다. 지나친 의존에 대응하기 위한 방안으로는 AI 답변을 확인하고 스스로 생각하는 방법, 자신의 사용 습관을 점검하고 조절하는 방법에 관한 교육이 가장 필요하다고 평가됐다. 학교와 직장의 이용 규칙 마련, AI 서비스의 기능 및 안내, 아동·청소년과 지나친 의존으로 어려움을 겪는 이용자를 위한 상담·지원에 대해서도 대부분의 응답자가 필요하다는 반응을 보였다. 이는 AI 의존에 대응하기 위해 이용자 교육뿐 아니라 이용 환경의 개선과 주변의 지원 체계를 함께 고려할 필요가 있음을 뒷받침한다.

이상의 조사 결과들을 종합하면, 생성형 AI의 편익을 충분히 활용하면서도 이용자가 스스로 생각하고 판단하는 기회를 유지할 수 있는 방안을 마련하는 것이 우리 사회의 중요한 과제라 할 수 있다. 이를 위해서는 이용자들이 자신의 AI 의존 정도를 점검하고 사용을 조절하는 능력을 기르는 한편, AI의 도움을 받더라도 직접 문제를 해결하는 경험을 쌓을 수 있도록 지원하는 노력이 요구된다. 아울러 지나친 의존으로 어려움을 겪는 이용자가 주변 사람이나 전문가의 도움을 받을 수 있도록, 학교와 직장, AI 서비스 제공자 및 관련 기관의 역할을 함께 검토할 필요가 있을 것이다.

● 조사방법

한국언론진흥재단 미디어연구센터에서는 생성형 AI 이용자들의 AI에 대한 의존 양상과 관련 인식을 알아보고자 10~50대 1,000명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시했다. 응답자는 설문조사 전문업체 (주)엠브레인리서치의 패널에서 연령대 및 거주지역을 기준으로 할당해 모집했다. 조사참여자들의 인구통계학적 특성은 다음과 같다. 성별은 여성이 66.6%, 남성이 33.4%였으며, 연령대(만 나이 아닌, 출생 연도 기준 ‘우리 나이’)별로는 10대(15~19세)부터 50대까지 각 20%씩이었다. 거주지역에 따라서는 서울 20.1%, 인천·경기 36.6%, 충청권 11.6%, 경상권 24.4%, 전라권 3.2%, 강원·제주 4.1%였다. 10대를 제외한 성인 응답자 800명의 교육수준은 고졸 이하 10.1%, 대학 재학 및 졸업 79.4%, 대학원 재학 이상이 10.5% 비율이었다. 실사는 2026년 10월 16~19일에 이뤄졌다. 조사 안내 이메일은 17,184명에게 발송됐으며, 그중 3,292명이 조사 페이지에 접속했고, 연령대·거주지역별 할당에 따라 조사과정에서 탈락하거나 중간에 자진 중단한 이들을 제외하고 응답을 완료한 사람은 1,089명이었다. 그 가운데서 데이터 클리닝 과정 등을 거쳐 총 1,000명의 데이터를 분석에 활용했다. 표본오차는 95% 신뢰수준에서 $\pm 3.0\%$ 포인트다.

Media Survey

2026년 5호 2026. 10. 28.

발행인 김효재

편집인 임석규

기획 한국언론진흥재단 미디어연구센터

발행일 2026년 10월 28일

한국언론진흥재단 미디어연구센터

04520 서울특별시 중구 세종대로 124 프레스센터빌딩 13층

전화 (02) 2001-7759 팩스 (02) 2001-7740

www.kpf.or.kr

편집 (주)나눔커뮤니케이션

04034 서울특별시 마포구 잔다리로7길 16 교평빌딩 304호

전화 (02) 333-7136 팩스 (02) 333-7146

© 한국언론진흥재단 미디어연구센터 2026

〈미디어서베이〉는 한국언론진흥재단의 정부광고 수수료로 제작되었습니다.

자세한 내용은 QR코드를 통해 확인해 주세요.

