

요약

외로움과 사회적 고립이 사회 전반에 영향을 미치는 공중보건 위기로 부상하고 있음. 외로움이나 사회적 고립을 경험하는 인구가 상당한 가운데, 정서적 공백을 메우기 위한 AI 컴패니언과 감성형 챗봇 이용도 확대되고 있음. 이러한 서비스는 외로움 완화에는 도움이 될 수 있으나, 사회적 고립 자체를 해소하는 데에는 한계가 있으며, 오히려 고립을 심화시킬 수 있다는 우려도 제기되고 있음

○ 외로움과 사회적 고립은 건강과 사회 전반에 영향을 미치는 공중보건 위기로 이어질 수 있음

- 외로움은 자신이 원하는 관계 수준과 실제 경험하는 관계 수준의 차이에서 발생하는 부정적이고 주관적인 감정 상태이며, 사회적 고립은 사회적 역할 및 타인과의 상호작용이 부족한 객관적인 상태라는 점에서 구별됨
 - WHO에 따르면 2014년~2023년 사이 전 세계 인구의 약 15.8%가 외로움을 경험한 것으로 추정되며, 특히 청소년(13~17세)과 청년층(18~29세)에서 외로움 경험률이 각각 20.9%, 17.4%로 높게 나타남¹⁾(〈그림 1〉 참조)
 - 2014~2019년에는 외로움과 관련된 사망이 매년 약 87만 1천 명에 달하는 것으로 추정됨²⁾
- 2023년 미국 연방 공중위생국장³⁾이 외로움과 사회적 고립을 유행병으로 선언한 데 이어, WHO는 외로움을 글로벌 공중보건 위기로 선언하였으며, 2025년에는 사회적 연결을 글로벌 공중보건 핵심 의제로 채택함⁴⁾
 - 미국 Medicare는 사회적 고립으로 연간 67억 달러의 추가 의료비를 부담하고 있으며,⁵⁾ 2025년 메타분석에서 고립된 고령자의 입원 의료 이용률이 37% 높고, 사망 위험도 높게 나타남⁶⁾

○ 이러한 정서적 공백을 메우기 위해 AI 컴패니언(AI Companion)·감성형 챗봇 이용이 빠르게 확대되고 있음

- 생성형 AI의 대중화와 함께 이용자가 친구·상담자·연인과 유사한 관계를 형성하고 정서적 상호작용을 할 수 있는 AI 이용이 늘고 있는 가운데, 글로벌 AI 컴패니언 앱의 수는 2022년부터 2025년 중반까지 700% 급증했으며,⁷⁾ 시장 규모는 2025년 약 368억 달러에서 2033년 약 3,180억 달러로 성장할 것으로 전망됨⁸⁾

1) WHO(2025), "From Loneliness to Social Connection - Charting a Path to Healthier Societies"

2) WHO(2025), "From Loneliness to Social Connection - Charting a Path to Healthier Societies"

3) 미국 공중위생국장(U.S. Surgeon General)은 미국 대통령이 임명하는 연방 공중보건 최고책임자로, 국민 건강에 관한 공식 권고를 발표하는 직위임

4) U.S. Surgeon General(2023), "Our epidemic of loneliness and isolation: The U.S. Surgeon General's advisory on the healing effects of social connection and community"; WHO(2025), "From Loneliness to Social Connection - Charting a Path to Healthier Societies"

5) WHO(2025), "From Loneliness to Social Connection - Charting a Path to Healthier Societies"

6) Hou, T., Ho, M.-H., Lederman, Z., Cheung, D. S. T., Rainer, T. H., and Lin, C.-C.(2025), "Associations of Social Isolation and Loneliness with Healthcare Utilization among Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis", Innovation in Aging, 10(1); Shaw, J. G., Farid, M., Noel-Miller, C., Joseph, N., Houser, A., Asch, S. M., Bhattacharya, J., and Flowers, L.(2017), "Social Isolation and Medicare Spending: Among Older Adults, Objective Isolation Increases Expenditures While Loneliness Does Not", Journal of Aging and Health, 29(7), pp. 1119-1143

7) Efua Andoh(2026. 1. 1.), "AI Chatbots and Digital Companions Are Reshaping Emotional Connection", American Psychological Association

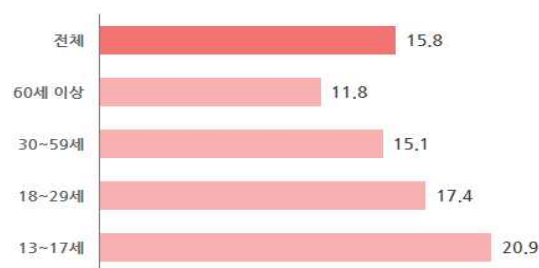
8) Global Information(2026. 5. 15.), "AI Companion Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (Text-based, Voice-based, Multi-modal), By Application (Mental Health Support, Education & Learning Aid), By Industry Vertical, By Region, And Segment Forecasts, 2026 - 2033"

- 영국의 한 설문조사에 의하면 응답자 33%는 감정적인 목적으로 AI 모델을 사용하고, 이 중 8%는 주 1회 이상, 4%는 매일 이용한 것으로 나타남⁹⁾
- 미국 10대 청소년의 72%는 AI 컴패니언을 한 번 이상 사용해 본 적이 있고, 절반 이상은 정기적으로 사용하고 있으며, 이용 경험자의 33%는 사회적 상호작용과 관계 형성을 위해 사용하고 있음(〈그림 2〉 참조)¹⁰⁾
 - 이용자의 46%는 AI 컴패니언을 도구로 인식하고 있기는 하나, 이용자의 33%는 대화나 사회적 상호작용 연습(18%), 정서적·감정적 지원(12%), 역할극·상상놀이(12%) 등에 AI 컴패니언을 활용하고 있는 것으로 나타남

○ AI 컴패니언은 외로움을 즉각적으로 완화할 수 있지만, 사회적 고립 자체를 해소하지는 못하며,¹¹⁾ 오히려 고립을 심화시킬 수 있다는 우려가 제기되고 있음

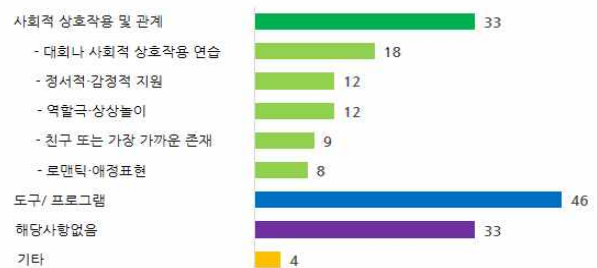
- AI 컴패니언·챗봇과의 상호작용이 이용자의 외로움을 다른 사람과의 상호작용에 준하는 수준으로 완화해 줄 수 있다는 연구 결과가 있으며,¹²⁾ 노인 등 사회 참여가 제한된 집단에서는 사회적 연결의 공백을 메우는 기능을 할 수 있음
 - 미국에서 500명을 대상으로 한 전국 설문에서 응답자의 68%가 AI 동반 기능으로 감정적 웰빙이 어느 정도 향상되었다고 응답했으며, 대화형 AI는 이용자의 사회적 연결감 향상에 도움이 될 수 있는 것으로 평가됨¹³⁾
- 그러나 AI와의 상호작용으로 외로움이 완화되더라도 실제 인간관계나 사회적 상호작용이 늘지 않아 사회적 고립이 지속될 수 있으며, 인간관계가 적을수록 AI에 의존하는 경향이 강하고, AI와의 상호작용이 많을수록 삶의 만족도와 긍정적 감정 등 심리적 웰빙 수준이 낮아지는 경향을 보고한 연구도 있음¹⁴⁾
 - 사람들과의 관계에서는 상대방과 시간을 정하고, 관계 유지를 위해 노력하며, 때로는 갈등이나 거절도 감수해야 하는 등 일정한 비용이 수반되는데, AI와 상호작용할 때와 비교하여 이러한 비용이 크게 느껴져 점차 인간관계를 기피하는 현상이 나타날 수 있음¹⁵⁾

〈그림 1〉 전 세계 연령대별 외로움 경험률(2014~2023년)
(단위: %)



자료: WHO(2025), "From Loneliness to Social Connection - Charting a Path to Healthier Societies"

〈그림 2〉 미국 청소년의 AI 컴패니언 이용 및 인식 실태
(단위: %)



주: 전체 응답자는 1,060명이며 복수응답을 허용함
자료: Common Sense Media(2025), "Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions"

9) UK AI Security Institute(2025. 12.), "Frontier AI Trends Report"

10) Common Sense Media(2025), "Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions"

11) George Mason University(2025. 9. 22.), "How AI reshapes loneliness and why real human connection protects health"

12) De Freitas, J., Z. Oğuz-Uğuralp, A. K. Uğuralp, and S. Puntoni(2026), "AI Companions Reduce Loneliness", *Journal of Consumer Research*, 52(6)

13) Syed, S. A.(2024. 4. 21.), "The Role of AI in Alleviating Loneliness Among Adults in the United States"

14) Zhang, Y., D. Zhao, J. T. Hancock, R. Kraut, and D. Yang(2026), "Interaction with AI Companions and Psychological Well-being", *Nature Human Behaviour*

15) Yuan, Y., J. Zhang, T. Aledavood, R. Zhang, and K. Saha(2026), "Mental Health Impacts of AI Companions: Triangulating Social Media Quasi-Experiments, User Perspectives, and Relational Lens", *Proceedings of the 2026 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Article 382, pp. 1-22