

**디지털 과의존 시대,
이화여자대학교 앞 공실을 활용한
‘공간 기반 디지털 디톡스 모델’ 설계 연구**



Connected Not Connected

목차

1. 서론	3
가. 탐사 주제	3
나. 탐사 목표	3
다. 탐사 배경	5
라. 탐사 방법	8
2. 본론	9
가. 기존 연구 검토	9
나. 국내 탐사	17
다. 해외 탐사	25
라. 탐사의 의의와 한계	51
마. 사업 모델 고도화 및 운영방안 설계	56
3. 결론	58
가. 향후 과제	62
나. 후속 연구	63
4. 참고 문헌	65
가. 국내 문헌	65
나. 해외 문헌	68

1. 서론

가. 탐사 주제

본 탐사의 목적은 디지털 과의존 시대에 대응하기 위해, 이화여자대학교 앞 공실을 활용한 '공간 기반 디지털 디톡스 모델'을 설계하는 데 있다. 기존 디지털 디톡스는 일시적인 사용 제한 또는 단기 개입 형태로 제시되어 왔으나, 그 효과는 연구마다 일관되게 확인되지 않아 일상에서의 지속적인 변화로 연결되는 방식은 더 검토될 필요가 있다.¹⁾ 이에 본 탐사팀은 디지털 디톡스를 단순한 사용억제가 아닌, 이용자가 스스로 디지털 사용을 조절하며 마음 챙김한(mindful) 상태로 나아가는 과정으로 재정의하고, 이를 자연스럽게 유도하는 '공간'의 문제로 접근하고자 한다.

이를 위해 본 탐사팀은 국내외 조사 및 인터뷰를 통해 디지털 디톡스 공간 구성과 운영 방식을 분석하고, 공공-민간 협력 구조를 통한 공간 운영 방식과 이용자의 자율성·선택을 기반으로 한 참여 유도 원리를 확인하였다. 이를 바탕으로 이화여자대학교 앞 상권의 공실 문제와 디지털 과의존 문제를 동시에 해결할 수 있는 비즈니스 모델을 제안하고자 한다.

나. 탐사 목표

본 탐사는 디지털 디톡스를 단순 프로그램이 아닌 '공간 기반 라이프스타일 모델'로 확장하기 위해, 네덜란드와 영국의 도시재생 사례 및 설계를 분석하여 공실 활용 전략, 정책 협력 구조, 감각 기반 공간 설계 원리를 도출하고 이를 한국형 도심 디지털 디톡스 사업 모델로 구체화하는 것을 탐사 목표로 한다.

구체적인 탐사 목표는 다음과 같다:

1) 공공-민간 협력형 공간 개발 구조 분석

도시재생 및 유휴공간 활용 사례를 중심으로, 공공의 인프라 조성 and 민간의 창의적 운영을 결합한 통합 거버넌스 체계를 파악한다. 이를 통해 공실 문제 해결

1) Theda Radtke·Theresa Apel·Konstantin Schenkel·Jan Keller·Eike von Lindern(2022), <Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review>, 《Mobile Media & Communication》 10(2), 190-191쪽.

과 디지털 디톡스 공간 조성을 동시에 달성할 수 있는 구조적 모델을 도출한다.

2) 심리적 휴식을 유도하는 디지털 디톡스 공간 설계 요소 도출

비 디지털(Non-digital) 환경 속에서 조도, 재료, 동선, 공간 밀도 등 오감을 자극하는 설계 요소를 분석하여, 이용자가 머무르며 심리적 안정감을 경험할 수 있는 공간 설계 방식을 탐색한다.

3) 디지털 디톡스가 라이프스타일로 확장되는 운영 방식 분석

디지털 디톡스가 일회성 체험이 아닌, 일상 속 선택할 수 있는 옵션으로 기능하는 네덜란드·영국의 운영 전략을 분석한다. 특히 공간이 '행동을 강제하는 장치'가 아니라 '자발적 머무름을 유도하는 환경'으로 작동하는 방식을 파악한다.

4) 한국형 도심 디지털 디톡스 비즈니스 모델 구체화

네덜란드·영국의 디지털 디톡스 서비스 구성, 운영 구조, 수익 모델을 분석하여, 국내 도심 환경에 적용할 수 있는 공간 설계 전략과 지속 가능한 비즈니스 모델을 제시한다. 특히 디지털 디톡스를 별도의 활동이 아닌, 일상 속 자연스러운 선택지로 제안하는 사업 구조를 설계한다.

5) 이용자 자율성 기반 디지털 디톡스 운영 방식 탐사

네덜란드·영국의 디지털 디톡스 공간 및 프로그램 운영 사례를 직접 탐사하여, 이용자가 활동을 스스로 선택하며 디톡스를 경험할 수 있도록 설계된 운영 및 공간 구성 방식을 분석하고, 이를 바탕으로 개인의 고유성과 자율성을 반영한 이용자 주도형 디지털 디톡스 공간 운영 모델을 도출하고자 한다.

다. 탐사 배경

스마트폰은 일상생활에서 널리 활용되지만, 과도한 사용은 정신건강, 학교생활, 대인관계 측면의 어려움과 관련될 수 있다는 연구 결과가 보고되어 왔다.²⁾ 이어서 과학기술정보통신부와 한국지능정보사회진흥원이 실시한 「2025년 스마트폰 과의존 실태조사」에 따르면 우리나라 스마트폰 이용자의 22.7%가 과의존 위험군에 해당한다.³⁾ 또한 과의존 위험군의 82.1%는 본인 스스로 스마트폰을 과도하게 사용하고 있다고 인식하고 있어, 스마트폰 과의존이 단순한 사용량의 문제가 아니라 자기조절 능력과 일상생활에 영향을 미치는 사회적 문제임을 보여준다.⁴⁾

또한 여성가족부의 「2024년 청소년 미디어 이용 습관 진단 조사」에서도 인터넷·스마트폰 사용으로 일상생활에 지장을 받는 청소년이 22만여 명에 이르는 것으로 확인되어, 디지털 기기 의존이 개인의 정서적 문제를 넘어 일상 기능 전반에 영향을 미치는 사회적 문제로 확산하고 있음을 시사한다.⁵⁾ 이러한 결과는 디지털 기기 과의존이 일부 청소년의 일상생활에 실질적인 어려움을 초래하고 있음을 보여주며, 미디어 이용 습관 개선과 예방·치유 정책의 필요성을 시사한다.

따라서 본 탐사팀은 디지털 디톡스를 새롭게 정의하고, 이에 맞는 서비스와 공간을 탄생시키고자 한다. 본 탐사팀은 '디지털 디톡스'를 개인의 주의를 분산하고 중독적 사용을 유발하는 개인 디지털 기기 사용에 대한 이용자의 자주성, 주도권을 회복하고 더 나아가 현재에 머무르며 마음 챙김한(mindful) 상태로 성장하는 것으로 재정의하였다. 개인 디지털 기기 사용에 대한 자주성, 주도권을 회복한다는 것은 디지털 기기를 완전히 끊어내는 것이 아닌, 기기 사용이 개인의 학문적·업무적 성장·성취, 기기 사용 외의 취미생활이나 사교활동 등 개인의 다른 가치들을 훼손하지 않을 정도의 균형을 되찾는 것이다.

이를 위해서 일상에서 누구나 부담 없이 방문하여 디지털 디톡스를 실천할 수 있는 '디지털 디톡스 공간'을 새롭게 기획하였으며, 이번 탐사를 통해 구체화 및 발전시키고자 한다. 우선 해당 공간은 단순히 개인 디지털 기기 사용을 제한하는 장소를 넘어, 이용자의 지속적인 방문과 그동안의 맞춤형 서비스를 통해 이용자

2) 최현석·이현경·하정철(2012), <스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향: K대 대학생들을 중심으로>, 《한국데이터정보과학회지》 23(5), 1005-1015쪽.

3) 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2025), 《2025년 스마트폰 과의존 실태조사》, 한국지능정보사회진흥원, 20쪽.

4) 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2025), 《2025년 스마트폰 과의존 실태조사》, 한국지능정보사회진흥원, 33쪽.

5) 여성가족부(2024. 7. 25.), 「2024년 청소년 미디어 이용습관 진단조사 결과 발표」, 여성가족부 홈페이지, https://www.mogef.go.kr/nw/enw/nw_enw_s001d.do?bbtSn=712082&mid=mda700(접속일: 2026. 8. 27.).

의 일상 속 라이프스타일로 자리 잡도록 하는 것을 목표로 한다.

구체적으로는 이용자들이 이 공간에서 자신의 개인적인 활동을 함과 더불어 디지털 디톡스라는 같은 관심과 목표를 가진 사람들끼리의 만남의 장을 제공해 이들 간 교류하고 연결될 수 있게 돕고자 한다. 이용자는 이 공간에 입장하며 개인 디지털 기기를 운영진에 잠시 맡겨두고, 자신의 개인적인 용무(독서, 글쓰기, 사무, 사색 등)를 보거나 제공되는 활동 중 하나(예: 미술, 공예 등)를 자신의 관심과 목적에 맞게 선택할 수 있다. 이와 더불어 양면 패말을 제공하여 이용자가 '교류 희망' 쪽을 보이게 두면 다른 이용자와의 교류에 열려 있다는 의미를 전달해 다른 이용자가 자유롭게 다가가 교류할 수 있으며, '방해 금지' 쪽을 보이게 두면 타 이용자의 방해 없이 자신의 활동에 몰입할 수 있도록 배려받는다.

이와 더불어 공간 내 매니저가 상주하며 신청을 통해 대면 상담을 진행하며 디지털 기기 사용에 대한 개인의 고민을 나누고, 동기부여를 위한 토크 및 중간 점검을 진행하며, 이용자가 스스로 변화를 체감할 수 있도록 지원한다. 이처럼 개인의 몰입 경험과 자율적인 교류를 반복적으로 경험할 수 있는 환경을 조성하여, 디지털 기기 없이도 자신의 활동에 몰입하는 습관을 정착시킬 수 있도록 내적 동기를 고취하고자 한다.

이러한 서비스와 공간을 제공하기 위해 먼저 국내 현황에 대한 조사를 진행했다. 조사 결과, 해결책은 크게 두 가지로 나뉘었는데, 하나는 기기를 활용한 기술적·기능적 개입이고, 다른 하나는 모임 기반의 실천 커뮤니티였다. 그러나 각각의 방법에는 분명한 한계가 존재했다.

먼저 기술적·기능적 개입은 스마트폰 기본 탑재 기능인 스크린 타임(Screen Time)이나 포커스 모드(Focus Mode), 그리고 '포레스트(Forest)', '터닝(Turning)'과 같은 애플리케이션을 통해 앱 사용 시간을 기록·제한하거나 특정 시간 동안 접속을 강제로 차단하는 방식으로 구현된다. 그러나 이러한 개입의 효과는 건강, 웰빙, 자기통제, 수행 측면에서 일관되게 확인되지 않았으므로, 단일 기능만으로 장기적인 생활 습관의 변화를 기대하기에는 한계가 있다..⁶⁾

이를 위한 대안으로 모임 기반의 실천 커뮤니티가 제시될 수 있다. 예컨대 서울에서 운영되는 '타임오프클럽'은 참가자들이 함께 모여 디지털 기기 없는 시간을 보내는 세션형 프로그램을 매주 운영한다.⁷⁾ 또한 KT·세브란스병원·서울시·경기도교육청은 중학생을 대상으로 스마트폰 없이 하루를 보내며 디지털과 일상의

6) Radtke 외(2022), 위의 글, 190-191쪽.

7) Time Off Club(n.d.), <Time Off Club>, <<Time Off Club>>, <https://time-off-club.com/>, 2026.

8. 27. 접속.

균형을 체험하는 '디지털 디톡스 캠프'를 운영한 바 있다.⁸⁾ 그러나 이러한 프로그램 틀은 정해진 날짜에 신청하여 참여하는 기간제 프로그램이거나 방학 중 1~2일간 진행되는 캠프 형태에 그치는 경우가 많아, 참가자가 일상에서 자연스럽게 반복 방문하며 습관을 형성하기보다는 특정 시점에 한정된 이벤트로 소비되는 경향이 있다. 이로 인해 개인이 일상에서 꾸준히 실천할 수 있는 환경과 서비스는 여전히 부족한 실정이다. 결국 일상과 자연스럽게 연결되면서도 지속적인 실천을 유도할 수 있는 새로운 디지털 디톡스 모델이 요구되고 있다.

이에 따라 해외 사례를 살펴보기 시작했다. 특히 네덜란드는 The Offline Club 등의 프로그램을 통해 단발성이 아닌 꾸준히 일상에서 모여 디지털 디톡스를 실행하는 프로그램이 지속적으로 열리고 있었으며, 공공 및 민간 차원에서 공간이 개인의 성장과 인간관계 등에 미치는 영향을 고려한 공간 설계가 많이 이루어지고 있었다. 이와 더불어 이러한 목표를 위해 유희 상가나 공실을 창의적으로 재해석하여 새로운 공간으로 탈바꿈시키는 사례가 풍부한 국가였기 때문에, 본 탐사팀이 디지털 디톡스 공간을 마련하며 학교 앞 상권의 공실 문제를 함께 다루는 가능성에 대한 영감도 제공하였다.

영국 역시 런던을 중심으로 The Offline Club 프로그램이 운영되며 시민들이 일상서 디지털 디톡스를 실천할 수 있는 환경이 조성되고 있었다. 이와 더불어 Meanwhile Space와 같은 사회적 기업이 공실 소유주와 지역 사회를 연결하여 유희 상가를 낮은 비용으로 임시 활용할 수 있도록 지원하는 사례를 확인할 수 있었다. 이는 디지털 디톡스 문화와 유희공간 활용이 지역 사회에서 어떻게 이루어지고 있는지를 함께 살펴볼 수 있는 사례라는 점에서 주목할 만하다.

이에 본 탐사팀은 네덜란드와 영국을 방문하여 관련 공간을 직접 관찰하고, 각 공간의 관계자와 인터뷰를 진행한 뒤, 본 프로젝트에의 적용 가능성을 함께 논의할 것이다. 이를 통해 디지털 디톡스 공간 기획 및 프로그램 구성을 발전시키고자 한다.

8) 이주영(2025. 2. 27.), <새학기 시작 전 디지털과 일상의 균형 맞춰봐요>, 《스마트투데이》, <https://www.smarttoday.co.kr/ko-kr/articles/73837>,

라. 탐사 방법

본 연구는 문헌조사, 국내외 전문가 인터뷰, 현장 탐사 및 사례 비교 분석을 결합한 질적 사례연구 방식으로 수행되었다. 연구의 목적은 디지털 디톡스 공간과 공실 활용 사례를 다각도로 분석하여, 국내 대학가 유희공간에 적용할 수 있는 공간 기반 디지털 디톡스 사업 모델을 도출하는 데 있다.

먼저 문헌조사를 통해 디지털 디톡스, 회복 환경 및 웰니스(Wellness) 공간, 유희공간 활용 및 도시재생에 관한 국내외 선행 연구와 정책 자료를 검토하였다. 이를 통해 기존 연구는 디지털 디톡스의 필요성과 개입 효과, 공간 설계 원리 및 유희공간 활용 전략에 대해서는 충분히 논의해 온 반면, 이를 실제 공간 서비스로 구현하고 이용자의 지속적인 참여와 재방문을 유도할 수 있는 운영 구조 및 비즈니스 모델에 대한 실증적 연구는 상대적으로 부족함을 확인하였다. 이러한 문헌조사를 바탕으로 탐사의 핵심 질문과 인터뷰 항목을 설계하였다.

다음으로 국내 전문가 인터뷰 및 사례 조사를 실시하였다. 서울스마트쉽센터와 시립보라매인터넷중독예방상담센터 인터뷰를 통해 국내 디지털 과의존 실태와 예방 정책, 공공 지원 체계의 현황과 한계를 파악하였다. 또한 SK텔레콤 T팩토리의 체험형 전시 기획자 인터뷰를 통해 국내 오프라인 기반 웰니스(Wellness)·힐링 공간의 기획 의도와 운영 전략, 이용자 반응을 조사하였다.

이후 해외 현장 탐사와 전문가 인터뷰를 진행하였다. 네덜란드와 영국의 디지털 디톡스 프로그램 운영 단체(The Offline Club), 공실 활용 기관(Meanwhile Space), 건물 리모델링을 진행한 건축 사무소(XVW Architectuur), 아동·청소년의 건강한 디지털 기기 사용 문화를 지원하는 암스테르담 시청 산하 기관(Gemeente Amsterdam, Innovatie)을 직접 방문하여 공간 구성과 운영 방식을 관찰하고, 기관 관계자를 대상으로 공간 확보 과정, 공공·민간 협력 구조, 운영 전략, 수익 모델과 이용자 참여 방식에 대한 심층 인터뷰를 수행하였다. 특히 문헌만으로 확인하기 어려운 공간 확보 전략과 실제 운영 과정, 이용자 경험을 중심으로 조사하였다.

마지막으로 수집한 자료를 종합적으로 분석하였다. 문헌조사와 국내외 탐사를 통해 확인한 내용을 바탕으로 디지털 디톡스 공간의 운영 방식과 공실 활용 전략, 공간 설계 요소 등을 정리하였으며, 이를 한국 대학가 유희공간에 적용할 수 있는 공간 기반 디지털 디톡스 사업 모델과 운영 전략에 반영하였다.

2. 본론

가. 기존 연구 검토

본 프로젝트는 디지털 과의존 문제 해결을 위한 공간 기반 모델을 구체화하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 세 가지 이론적 축을 중심으로 선행 연구를 검토할 필요가 있다.

첫째, 디지털 디톡스의 필요성과 효과적인 개입 방법을 다루는 디지털 디톡스 연구, 둘째, 이용자의 심리적 안정과 회복 경험을 고려한 공간 설계를 다루는 회복 환경 및 웰니스(Wellness) 공간 연구, 셋째, 물리적 기반이 되는 유희공간의 발굴과 활용 방안을 다루는 유희공간 활용 및 도시재생 연구이다.

이에 본론에서는 위 세 가지 주제에 관한 기존 연구 흐름과 주요 논의를 간략히 살펴보고, 이를 바탕으로 본 프로젝트가 보완하고자 하는 한계 지점을 도출하고자 한다.

1) 기존 연구 개괄

가) 디지털 디톡스 연구

최근 스마트폰 사용 시간이 지속적으로 증가하면서, 디지털 피로 현상이 심화되고 있다.⁹⁾ 2024년 독일 소비자 2,000명을 대상으로 한 조사¹⁰⁾에 따르면, 18~24세 응답자의 84%가 자신의 스마트폰 사용량을 '너무 많다'라고 인식했으며, 눈의 피로, 두통, 집중력 저하 등의 부정적인 영향을 경험하는 것으로 나타났다. 이에 따라, 디지털 과의존·디지털 중독에서 벗어나고자 하는 실천적 대안으로 디지털 디톡스 운동이 주목받기 시작했다.¹¹⁾ 디지털 디톡스란 소셜미디어나 다른 온라인 미디어들로부터의 주기적인 격리(연결 해제)와 디지털 미디어 관련 활동을 줄이는 전략을 의미한다.¹²⁾ 이를 통해 스마트폰 사용에서 일시적으로 벗어나 다른 활동에 집중함으로써 주의력을 회복하고,¹³⁾ 스트레스를 감소시켜 심리적·신

9) Deloitte Deutschland(2024), "Smartphone-Nutzung 2024", 7월 11일, <https://www.deloitte.com/de/de/Industries/tmt/research/smartphone-nutzung-2024.html>.

10) Esser, Ralf·Gentner, Andreas(2024), "Smartphone Users Admit Overuse and Are Working to Curb It", *Deloitte Insights*, 9월 6일, <https://www.deloitte.com/us/en/insights/topics/technology-management/survey-users-admit-to-smartphone-overuse-implement-digital-detox.html>.

11) 이예진(2020), <디지털 디톡스(Digital Detox)를 위한 주얼리 연구>, 신라대학교 일반대학원 석사학위논문.

12) Syvertsen, T. & Enli, G.(2020), "Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity", *Convergence* Vol. 26 No. 5-6, pp. 1269-1283.

체적 휴식을 도모할 수 있다. 특히 Z세대를 중심으로 디지털에 지친 소비자들은 SNS 이용을 줄이거나 덤폰(Dumb Phone)을 사용하는 등 자발적으로 디지털과 거리를 두려는 움직임을 보이고 있으며,¹⁴⁾ 이러한 흐름은 디지털 기기의 사용을 단순히 중단하거나 제한하는 것을 넘어, 비 디지털(Non-digital) 활동을 통해 심리적·신체적 회복을 추구하는 방향으로 확장되고 있다.¹⁵⁾¹⁶⁾

이에 따라, 효과적인 디지털 디톡스 방법에 관한 학술적 연구도 지속적으로 이루어지고 있다. 최근에는 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy; ACT)가 주목받기 시작했다. 수용전념치료는 개인의 생각이나 태도를 바꾸거나 변화시키기보다 '있는 그대로' 생각하고 느끼도록 연습시키는 치료적 접근으로,¹⁷⁾ 스마트폰 중독 수준을 감소시키는 데 영향을 미치는 요인인 자기 통제력 수준을 증가시키고, 우울을 감소시키는 데 효과적인 치료라는 것이 여러 연구를 통해 증명되었다.¹⁸⁾ 특히 스마트폰 사용을 단순히 억제하거나 통제하는 방식이 아니라, 스마트폰 사용 욕구와 부정적 정서를 수용하면서 자신의 가치에 부합하는 행동을 선택하도록 돕는 접근이라는 점에서 효과성을 보였다.¹⁹⁾

종합하면, 디지털 과의존과 디지털 피로에 대한 사회적 관심이 높아지면서 디지털 디톡스에 대한 논의가 확대되고 있다. 특히 Z세대를 중심으로 디지털 사용을 자발적으로 줄이고 비 디지털(Non-digital) 활동을 통해 회복을 추구하는 다양한 흐름이 나타나고 있으며, 학술적으로도 효과적인 디지털 디톡스를 위한 다양한 방법이 연구되고 있다. 그중 수용전념치료는 스마트폰 사용을 단순히 억제하거나 통제하기보다, 사용 욕구와 부정적 정서를 수용하고 자신의 가치에 부합하는 행동을 선택하도록 함으로써 자기조절과 심리적 유연성을 높이는 접근으로 주목받고 있다.

13) 김재성(2024), <'디지털 디톡스'하는 어린이들...스마트폰과 멀어졌더니 집중력·표현력·적극성 ↑>, 『어린이동아』, 2월 15일, <https://kids.donga.com/news/articleView.html?idxno=161927>.

14) New York Post(2025), "Gen Z Is Swapping Their Smartphones for a Retro Alternative: 'Need a social media detox'", *New York Post*, June 12, <https://nypost.com/2025/06/12/tech/gen-z-is-swapping-their-smartphones-for-a-retro-alternative-blackberry/>.

15) Syvertsen, T. & Enli, G.(2020), 앞의 글.

16) FashionUnited(2025), "Pinterest Forecasts a Boho Revival and Digital Detox for Summer 2025", *FashionUnited*, June 4, <https://fashionunited.uk/news/fashion/pinterest-forecasts-a-boho-revival-and-digital-detox-for-summer-2025/2025060482036>.

17) 이정화·손정락(2013), <수용-전념 집단치료가 알코올중독 입원환자들의 심리적 안녕감과 경험회피 및 인지적융합에 미치는 효과>, 《스트레스연구》 21(1), 41-50쪽.

18) 하진미·손정락(2016), <수용전념치료(ACT)가 우울과 스마트폰 중독수준이 높은 대학생의 자기통제력, 우울 및 스마트폰 중독 수준에 미치는 효과>, 《한국심리학회지: 중독》 1(1), 1-16쪽.

19) 하진미·손정락(2016), 위의 글.

나) 회복 환경 및 웰니스(Wellness) 공간 연구

최근 디지털 기기 사용 증가와 정보 과부하로 인한 피로감이 사회적 문제로 대두되면서, 공간 디자인 분야에서도 심리적 회복과 주의력 회복을 지원하는 환경 조성에 대한 관심이 높아지고 있다.²⁰⁾ 환경심리학에서는 심리적 스트레스나 정신적 피로를 완화하는 공간을 '회복 환경(Restorative Environment)'이라 정의한다.²¹⁾ 이러한 회복 환경에 대한 관심은 국내 웰니스(Wellness) 공간과 서비스에서도 나타나고 있다.²²⁾ 산림치유, 숲 명상, 치유의 숲 및 자연휴양림 등 자연환경을 활용한 웰니스(Wellness) 프로그램과 시설이 활발히 운영되고 있으며,²³⁾ 오피스 환경에서는 자연 요소를 업무 공간에 적용하는 바이오필릭 디자인(Biophilic Design)이 주요한 공간 트렌드로 주목받고 있다.²⁴⁾

바이오필릭 디자인(Biophilic Design)이란 인간이 본능적으로 자연과 연결되기를 원하는 성향을 공간 설계에 반영하는 것을 의미한다. 주요 요소로는 실내 식재와 실내 정원, 자연채광과 같은 직접적인 자연 요소뿐 아니라 목재, 석재 등 자연 재료의 활용과 자연 패턴의 적용이 포함된다. 또한 숲을 조망할 수 있는 창, 중정(Courtyard), 자연 환기 시스템 등 공간 구조 자체를 자연과 연결하는 방식도 중요하게 다루어진다. 선행 연구에서는 이러한 바이오필릭 디자인(Biophilic Design)이 스트레스·불안감 감소, 정신적 휴식, 심리적 안정감 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다.²⁵⁾ 이는 자연과의 연결을 통해 회복적 경험을 지원하는 바이오필릭 디자인(Biophilic Design)이 구체적인 공간 설계 전략으로 활용될 수 있음을 시사한다.

한편, 회복적 공간의 경험은 단순히 자연 요소와의 연결뿐만 아니라, 이용자가 공간 안에서 느끼는 심리적 안정감과 프라이버시, 그리고 개인의 공간적 선택 가능성과도 관련된다. 이아로·이정교(2019)²⁶⁾는 제3공간으로서의 카페 환경에서 개

20) Liu, Y., Zhang, J., Liu, C. & Yang, Y.(2024), "A review of attention restoration theory: Implications for designing restorative environments", *Sustainability* Vol. 16 No. 9, 3639.

21) Joye, Y. & van den Berg, A. E.(2018), "Restorative environments", in L. Steg & J. I. de Groot(Eds.), *Environmental psychology: An introduction*, Wiley, pp. 57-68.

22) 남소정(2026), <우울증 120만 시대...템플스테이로 셀프치유 나선 현대인 [리포]>, 『서울경제』, 5월 26일, <https://m.sedaily.com/amparticle/20047989>.

23) 한국관광공사(2021), <웰니스 관광자원 디렉토리북 - 웰니스 관광기초 실태조사 및 전수조사 실사용역>, 한국관광공사.

24) 한명현(2025), <올해 오피스 트렌드는...패스트파이브 사무환경 기준 제시>, 『한국경제』, 7월 3일, <https://www.hankyung.com/article/202507036587i>.

25) 심주희·김민경(2021), <바이오필릭 디자인을 적용한 치유 환경 공간 특성에 관한 연구>, <한국문화공간건축학회논문집> 76, 85-92쪽.

26) 이아로·이정교(2019), <제3공간에서 개인의 안정감 증대를 위한 형태심리 기반의 개인공간 디자인 연구>, <한국공간디자인학회 논문집> 14(3), 189-203쪽.

인의 심리적 안정감을 높이기 위한 공간 디자인을 연구하였다. 연구 결과, 이용자들은 기존 카페 공간보다 시각적 차단과 개인 공간 확보가 가능한 공간을 더 선호하였으며, 특히 타인의 시선으로부터 자유로운 공간이 심리적 안정감 형성에 중요한 요인으로 나타났다.

종합하면, 디지털 기기 사용 증가와 정보 과부하로 인한 피로감이 증가하면서 주의력과 심리적 회복을 지원하는 회복 환경에 대한 관심이 높아지고 있으며, 이러한 관심은 국내 웰니스(Wellness) 공간과 서비스에서도 나타나고 있다. 특히 자연과의 연결을 통해 회복적 경험을 제공하는 바이오필릭 디자인(Biophilic Design)과 이용자의 심리적 안정감과 프라이버시, 개인의 공간적 선택 가능성 등이 주요한 공간적 접근으로 주목받고 있다.

다) 유희공간 활용 및 도시재생 연구

상권 침체와 인구구조 변화, 산업구조의 변화 등으로 도시 내 유희공간이 증가하면서, 방치된 공간을 어떻게 활용하고 지역 활성화로 연결할 것인가에 대한 관심이 높아지고 있으며,²⁷⁾ 이에 따라 도시재생의 중요성이 대두되고 있다. 도시재생이란 인구의 감소, 산업구조의 변화, 도시의 무분별한 확장, 주거 환경의 노후화 등으로 인하여 쇠퇴하는 도시를 지역 역량 강화, 새로운 기능 도입·창출, 지역 자원의 활용 등을 통해 경제·사회·물리·환경적으로 활성화하는 것을 의미한다.²⁸⁾ 이러한 도시재생의 관점에서 기존 건축물과 유희공간의 물리적·역사적 자원을 보존하며, 새로운 기능을 부여하는 공간 활용에 관한 연구가 지속적으로 이루어져 왔다. 대표적으로 김현주·이상호(2013)²⁹⁾의 연구는 기존의 공장·창고 등 유희 산업시설을 문화공간으로 전환한 사례를 분석하였다. 해당 연구는 건축물의 외관과 구조, 공간, 용도 측면을 중심으로 재활용 계획 방법을 분석했으며, 특히 기존 시설의 역사성과 정체성을 보존하고 지역의 장소성을 살리는 방식의 공간 활용이 중요함을 제시하였다.

최근에는 대학가 상권 쇠퇴와 학령인구 감소에 따른 대학 내 유희공간 증가를 해결하기 위해 대학과 지역사회가 협력하는 도시재생 모델이 제시되고 있다. 특히 이화여자대학교 일대 상권은 서울권 10대 대학 상권 중 최하위 성장률(3.1%)과 공실률 증가를 나타내고 있으며, 이를 개선하기 위한 대학-지자체 협력형 재생 사례가 추진되고 있다.³⁰⁾ 신지영(2016)의 연구³¹⁾는 이러한 이화여자대학교 상

27) 김광호(2026), <[빈집의 재탄생] 비어 있던 공간, 예술을 품고 사람을 잇다...여주 '빈집예술공간'>, 『연합뉴스』, 8월 2일, <https://www.yna.co.kr/view/AKR20260730147800061?input=1195m>.

28) 도시재생 종합정보체계, 2026년 8월 25일 접속, <https://www.city.go.kr/>.

29) 김현주·이상호(2013), <문화공간 조성 사례에 나타나는 유희 산업시설의 재활용 계획 방법 연구: 유희 산업시설의 건축물 재활용 계획 방법을 중심으로>, 《대한건축학회 논문집》 29(6), 83-92쪽.

권 침체의 원인을 진단하고, 서울시·서대문구 등 지자체와 대학이 연계해 공실을 지역자원으로 전환하는 상권 활성화 방향을 제안했다. 또한 조성호 외(2022)의 연구³²⁾는 미국·영국·독일·핀란드·일본 등 해외 대학과 국내 지역대학의 유휴공간 활용 사례를 비교·분석하였다. 연구에서는 대학의 유휴공간을 산업 진흥, 문화·예술·체육, 주거·상업, 보건·의료·돌봄의 기능으로 전환한 사례를 유형화하고, 이를 토대로 학령인구 감소 시대에 지역대학이 보유한 공간을 지역사회 활성화를 위한 자원으로 활용하기 위한 제도 개선 및 정책 방향을 제시하였다.

종합하면, 기존의 유휴공간 활용 및 도시재생 연구는 유휴공간의 물리적·역사적 특성을 보존하면서 새로운 기능을 부여하고, 대학과 지자체 등 지역 주체 간의 협력을 통해 이를 지역사회 자원으로 전환하는 방안을 중심으로 발전해 왔다. 특히 최근에는 대학 내 유휴공간을 문화·상업·복지 등 다양한 기능으로 활용하여 지역사회와 연계하는 방안이 강조되고 있다.

2) 기존 연구의 한계

가) 디지털 디톡스 연구

디지털 디톡스 관련 기존 연구는 디지털 기기의 과도한 사용으로 인한 문제와 수용전념치료를 기반으로 한 디지털 디톡스 방법의 효과에 주목해왔다. 그러나 이러한 방법을 실제 일상에서 지속적으로 실천하기 위해서는 어떠한 환경적·공간적 조건이 필요한지, 그리고 이를 실제 물리적 공간과 서비스의 형태로 어떻게 구현할 수 있는지에 대해서는 충분히 다루어지지 않았다.

김지현(2021)³³⁾은 국내에서 2000년부터 2021년까지 수행된 대학생 대상 수용전념치료 연구 37편을 종합하여 메타분석을 진행하였다. 연구 결과, 수용전념치료는 집단 규모, 총 회기 수, 회기당 진행 시간 등에 따라 효과 차이가 나타날 수 있으며, 특히 9~10회기의 정기적 참여가 효과를 극대화하는 조건임이 검증되었다. 그러나 이는 대학생 대상 수용전념치료 프로그램에 관한 결과로써 주로 프로그램 자체의 운영 조건에 초점을 맞추고 있어, 이를 일상적으로 방문 가능한 상업적·지속적 공간 모델과 연계하여 이용자의 자발적 방문과 재방문으로 끌어내는 방안에 대해서는 논의하지 못했다.

30) 신지영(2016), 《이화여대 골목상권 활성화 방안》, 서울연구원.

31) 신지영(2016), 위의 글.

32) 조성호·장미선·문승현·서유진·이지나(2022), 《학령인구 감소에 따른 지역대학 유휴공간 활용을 통한 지역활성화 방안》, 한국보건사회연구원.

33) 김지현(2021), <대학생 대상 수용전념치료(ACT) 프로그램 효과 메타분석>, 경북대학교 석사학위논문.

따라서 기존 연구는 디지털 디톡스의 필요성과 다양한 방법의 효과를 검증했다는 점에서 의의가 있다. 그러나 이러한 디지털 디톡스 방법을 일상에서 지속적으로 실천할 수 있는 공간과 서비스로 확장하고, 디지털 디톡스에 대한 소비자의 수요를 실제 이용과 재방문으로 연결하는 구체적인 방안에 대해서는 다루어지지 않았다는 점에서 연구의 공백이 존재한다.

나) 회복 환경 및 웰니스(Wellness) 공간 연구

회복 환경 및 웰니스(Wellness) 공간 관련 기존 연구는 심리적 회복과 주의력 회복을 지원하는 환경 조성에 대한 관심을 바탕으로, 회복 환경에 영향을 미치는 다양한 환경적·공간적 요인을 규명해 왔다. 그러나 이러한 공간적 요소가 디지털 디톡스라는 특정 목적을 가진 공간에서 어떠한 서비스 요소와 결합하고, 어떻게 조합·운영되어야 하는지에 대해서는 충분한 논의가 이루어지지 않았다.

이아로·이정교(2019)는 제3공간으로서의 카페 환경에서 개인의 심리적 안정감을 높이기 위한 공간적 요인을 제시하였으나, 이를 디지털 디톡스와 같은 특정 이용 목적과 연계하여 스마트폰 사용 제한이나 비 디지털(Non-digital) 활동 프로그램 등의 서비스 요소와 결합하고 운영하는 방안까지는 다루지 못했다는 한계가 있다.

따라서 기존 연구는 회복 환경을 구성하는 공간적 원리를 제시하는 데에는 기여하였으나, 이를 디지털 디톡스라는 구체적인 목적과 결합하여 이용자의 행동 변화를 유도하고 지속적인 참여를 가능하게 하는 공간·서비스 운영 모델로 확장하는 데에는 한계가 있다.

다) 유희공간 활용 및 도시재생 연구

유희공간 활용 및 도시재생 관련 기존 연구는 유희공간에 새로운 기능을 부여하고 지역 활성화와 연계하는 방안에 관한 상당한 연구 성과를 축적해 왔다. 그러나 이러한 연구는 주로 유희공간의 기능 전환과 정책적 활용에 초점을 두고 있으며, 공간이 창출된 이후 실제 민간 영역에서 지속 가능한 수익 구조를 갖추고 장기 운영되기 위한 구체적인 서비스와 사업 모델에 대한 논의는 상대적으로 제한적이다.

특히 이화여자대학교 상권을 다룬 신지영(2016)³⁴⁾의 연구는 대학 주변 골목상

34) 신지영(2016), 앞의 글.

권의 특성과 활성화 방향을 제시했다는 점에서 의미가 있으나, 상권 활성화를 위한 공간 및 정책적 방안을 제시하는 데 초점을 두고 있어, 해당 방안이 실제 공간의 장기적인 운영과 사업 지속성으로 이어지는지까지는 검증하지 못했다. 또한 조성호 외(2022)의 연구³⁵⁾는 지역대학이 자체적으로 보유한 유휴공간을 지역 활성화에 활용하는 정책적 가능성을 폭넓게 제시했다는 점에서 의미가 있으나, 대학 인근의 민간 공실을 청년 창업가 등이 임차·활용하여 지속적인 서비스와 수익을 창출하는 민간 비즈니스 모델까지는 직접적으로 다루고 있지 않다.

따라서 기존 연구는 유휴공간을 '어떻게 활용할 것인가'에 대한 정책·설계적 논의를 상당 부분 축적해 왔지만, 재생된 공간에 어떠한 서비스와 운영 방식을 적용하여 이용자의 지속적인 방문을 유도하고, 이를 안정적인 수익 구조와 사업의 지속가능성으로 어떻게 연결할 것인가에 대한 실증적 논의는 상대적으로 부족하다.

3) 탐사의 필요성

디지털 디톡스에 대한 수요와 효과적인 개입 방식, 회복 환경 및 웰니스(Wellness) 공간 연구, 유휴공간 활용 및 도시재생 연구에 대해서는 충분한 논의가 이루어져 왔으나, 이를 통합하여 대학가 공실을 활용한 디지털 디톡스 공간을 지속 가능한 서비스 모델로 구현하는 연구는 상대적으로 부족하다. 특히 이용자의 행동 변화를 장기적으로 유지할 수 있는 공간 운영 전략과 재방문 요소를 함께 고려한 연구가 미흡하다는 점에서 본 탐사의 필요성이 제기된다. 따라서, 본 탐사팀은 이러한 연구 공백을 국내외 현장 인터뷰와 해외 탐사를 통해 실증적으로 보완하고자 한다.

35) 조성호 외(2022), 앞의 글.

4) 탐사의 기대 효과

가) 서비스 기획: 강제 개입을 탈피한 '자율적 디지털 디톡스 공간' 운영 방식 확인

국내의 기존 디지털 디톡스 방식은 스크린 타임 제한과 같은 기능적 개입이나 강제적인 체험 프로그램(공예, 바느질 등)에 의존하여, 오히려 디지털 기기 사용을 줄이기 위해 다시 디지털 기기를 활용해야 하는 아이러니를 유발하거나, 이용자에게 새로운 자극과 피로감을 초래하는 한계가 있었다. 이에 네덜란드·영국의 The Offline Club 등 선도적인 디지털 디톡스 커뮤니티를 살펴보고, 작위적인 통제나 강제적 프로그램 없이도 공간 설계·프로그램·커뮤니티라는 세 축을 통해 이용자가 자발적으로 디지털 기기에서 벗어나 사람·공간·활동에 몰입할 수 있도록 하는 운영 방식과 특징을 확인하고자 한다. 나아가 이러한 사례가 단발성 체험 이벤트를 넘어 이용자가 일상에서 반복적으로 찾는 라이프스타일이나 습관으로 이어질 수 있는 가능성과 국내 적용 방안을 살펴보고자 한다.

나) 사회적 가치 및 도시재생: 도심 공실 활용을 위한 거버넌스 확인

침체한 상권의 유휴공간을 단순히 상업적으로 채우는 것을 넘어, 지역 사회의 정신 건강을 회복시키는 '사회적 치유 인프라'로 활용할 수 있는 가능성을 확인하고자 한다. 네덜란드의 보텀-업(Bottom-up) 공간 재생 및 유휴공간 활용 사례를 심층적으로 살펴보고, 지자체와 건물주, 청년 창업가 등 지역 주체들이 어떠한 방식으로 협력하고 있는지 확인한다. 이를 통해 도시의 공실 문제와 청년층의 디지털 과의존 문제를 연계하여 해결할 수 있는 사회적 가치 기반의 공간 활용 방안과 국내 적용 가능성을 살펴보고자 한다.

다) 실무적 측면: '한국형 아날로그 쉼터' 운영 가능성 확인

네덜란드와 영국의 현지 공간 전문가 및 관련 비즈니스 운영자와의 심층 인터뷰를 통해 디지털 디톡스 및 아날로그 휴식을 목적으로 한 공간의 운영 방식과 이용자 경험을 살펴보고자 한다. 또한 스마트 기기 반납, 공간 내 자율적 활동, 디지털 디톡스 경험을 지원하는 공간 구성 및 운영 요소 등을 직접 확인한다. 이를 바탕으로 해외 사례에서 확인되는 운영상의 특징과 국내 환경에서의 적용 가능성을 살펴보고, 향후 공실을 활용한 디지털 디톡스 공간의 운영 방향을 모색하고자 한다.

나. 국내 탐사

1) 국내 탐사 개괄

먼저 과학기술정보통신부 산하 공공기관인 서울스마트쉼센터와의 인터뷰를 통해 국내 디지털 과의존의 전반적 실태와 공공 인프라의 현황 및 한계를 확인하였다. 이어 민간 영역에서 자발적 참여 방식의 디지털 디톡스를 시도한 SK텔레콤 T팩토리의 체험형 전시 기획자 인터뷰를 통해 실제 공간 기획과 운영 측면의 시사점을 얻었다. 마지막으로 시립보라매인터넷중독예방상담센터³⁶⁾ 인터뷰를 통해 현장에서 체감하는 청소년층의 과의존 양상과 심리·사회적 원인을 보다 깊이 있게 살펴보았다. 참고로 “청소년기본법”상 청소년은 만 9세 이상 24세 이하로 정의되어 있어, 시립보라매인터넷중독예방상담센터가 다루는 청소년 상담 대상에는 본 프로젝트의 핵심 타겟인 20대 초반 대학생 연령대도 상당 부분 포함된다. 점에서 해당 기관의 인터뷰 결과는 본 프로젝트와도 직접적인 관련성을 갖는다.

기관명	인터뷰 참여자	일자	형식 (대면/서면/화상)
서울스마트쉼센터	조성미 상담사	2026.04.20.	서면
SK텔레콤 T팩토리	류현재 매니저	2026.06.18.	대면
시립보라매인터넷 중독예방상담센터	박세라 센터장, 박다숨 예방교육팀장	2026.06.18.	대면

표 1 - 국내 인터뷰 진행 과정

이러한 국내 인터뷰는 본 탐사팀이 대학가 공실 기반 디지털 디톡스 공간의 콘셉트·프로그램·운영 모델을 설계하는 실질적인 근거이자, 이후 진행된 해외 탐사 인터뷰의 질문지를 구상하는 자료로 활용되었다.

국내 인터뷰 기관별 소개는 다음과 같다:

가) 서울스마트쉼센터

서울스마트쉼센터는 과학기술정보통신부와 한국지능정보사회진흥원(NIA)이 운영하는 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소 전문 상담 기관이다. 2002년 서울에서 '인터넷 중독 대응센터'라는 이름으로 처음 문을 연 뒤, 스마트폰 이용이 확산함

36) 2026. 7. 1.자로 기관명이 '시립보라매인터넷중독예방상담센터'에서 '시립인터넷중독예방상담센터 보라매사무소'로 변경됨. 본 보고서에서는 인터뷰 진행 당시(2026.06.18.) 사용되었던 명칭으로 표기함.

에 따라 2015년 현재의 명칭인 '스마트쉼센터'로 개편되어 전국 17개 광역시·도에 총 18개소가 운영되고 있다.³⁷⁾ 센터는 학령기 아동·청소년을 대상으로 한 법정 의무교육인 '스마트폰 과의존 예방 교육' 지원을 비롯해 스마트쉼 캠페인, 전문 상담, 전문인력양성 및 보수교육 등 다양한 사업을 추진하고 있으며, 2025년부터는 딥페이크 악용 성범죄·사이버불링 등 새롭게 부상하는 문제에 대응하기 위해 접근성과 교육·상담 영역을 확대하고 있다.³⁸⁾

나) '송글송글 찜질방, 도파민 짹 빼드립니다' 체험형 전시

SK텔레콤 T팩토리는 2023년 이후 빈티지 카메라, 전통주·위스키, 게임 등 매 시즌 청년세대의 트렌드를 주제로 한 체험형 전시를 진행해 왔다.³⁹⁾ T팩토리에서 진행된 '송글송글 찜질방, 도파민 짹 빼드립니다'는 통신사 서비스 체험 공간에서 오히려 고객의 스마트폰 사용을 멈추게 하는 역발상 기획 전시이다. 참가자는 입장과 동시에 스마트폰을 사물함에 맡기고 자신의 도파민 중독 지수를 점검한다. 이후 독서, 명상, 퀴즈 풀기 등의 디지털 디톡스 활동을 통해 중독 지수를 낮춰 나가고, 지수가 모두 해소되어야 비로소 스마트폰을 되찾을 수 있다. 체험을 마친 참가자에게는 이름이 새겨진 수건이 보상으로 주어진다.⁴⁰⁾ 이러한 과정은 참가자가 자연스럽게 일상 속 디지털 디톡스를 경험하도록 유도한다.

다) 시립보라매인터넷중독예방상담센터

시립보라매인터넷중독예방상담센터는 청소년 대상 디지털 미디어 과의존 예방·상담 전문 기관으로, 2009년 4월 개소하여 현재까지 약 17년간 운영되고 있다. 서울시의 경우, 마포·중부·창동·광진·강서·보라매 총 6개 센터를 운영하여 권역별 서비스를 제공하고 있으며, 그 중 시립보라매인터넷중독예방상담센터는 동작구·서초구·강남구 권역을 담당하고 있다. 운영 조직은 상담팀과 예방교육팀의 2팀제로 구성되어 있으며, 시립 기관의 특성상 예산 집행과 프로그램 운영은 서울시의 지침과 매뉴얼에 따라 체계적으로 이루어진다.⁴¹⁾

센터는 개인·집단 상담 중심의 기본 서비스뿐만 아니라 다양한 특화 프로그램을 운영하고 있다. 상담 종료 이후에도 청소년들이 또래 관계 속에서 사회성을

37) 시사상식사전, <스마트쉼센터>, 네이버 지식백과, 2026년 7월 23일 접속, <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=6747495&cid=43667&categoryId=43667>.

38) 스마트쉼센터(한국지능정보사회진흥원), 2026년 7월 23일 접속, <https://www.iapc.or.kr/kor/index.do>.

39) 김상록(2024), <SKT, '도파민 디톡스' 이색 체험 전시>, 『한국면세뉴스』, 2월 4일, <https://www.kdfnews.com/news/articleView.html?idxno=126337>.

40) 김현주(2024), <스마트폰 뺏는 통신사의 역발상 전시 '독소를 짹 빼드리겠습니다'>, 『서울신문』, 2월 12일, <https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20240212500063>.

41) 시립보라매인터넷중독예방상담센터(아이윌센터), 2026년 7월 23일 접속, <https://www.brmiwill.or.kr/>.

지속적으로 형성할 수 있도록 '희망 나눔 동아리'를 운영하고 있으며, 사회복지공동모금회(사랑의 열매)의 공모 사업을 통해 '안심 코드'를 2024년부터 3년간 운영하고 있다. '안심 코드'는 초등학교 5·6학년, 학교 밖 청소년 등을 대상으로 디지털 중독 예방 교육, 상담, 유관기관 연계 서비스를 제공하는 프로그램으로, 국가 전수조사의 대상에서 상대적으로 제외되는 일부 연령층과 청소년에 대한 예방 지원 필요성에서 출발하였다.⁴²⁾

또한 센터는 '디지털 디톡스 워크ON 챌린지'를 운영하여, 참여자가 스마트폰 사용을 점검하고 디지털 기기와 건강한 관계를 형성할 수 있도록 돕는 예방 프로그램을 진행하였다. 해당 프로그램은 스마트폰 사용 조절을 주제로 가족·학급 단위 참여 방식으로 운영되었으며, 일상 속 실천 활동을 통해 디지털 미디어 사용 습관을 돌아볼 수 있도록 구성되었다.

42) 사회복지공동모금회(사랑의 열매) 사회공헌 정보 플랫폼, <[트렌드] 안심코드>, 2026년 7월 23일 접속, <https://csrhub.chest.or.kr/insight/nanum/51>.

2) 국내 전문가 인터뷰

가) 서울스마트심센터

서울스마트심센터 조성미 상담사와의 인터뷰를 통해 최근 스마트폰 과의존 현황과 주요 문제 양상을 확인하였다. 스마트폰 과의존 위험군 비율은 2021년 이후 4년 연속 소폭 감소하는 추세를 보이고 있으나, 이러한 감소 이면에는 세대별 양극화가 뚜렷하게 나타나고 있었다. 실제로 2025년 실태조사 결과, 성인 장년층과 60대의 위험군 비율은 감소했지만, 청년층과 유아동, 청소년의 비율은 오히려 증가하였다. 특히 성인의 직업별 고위험군 중 학생 집단의 비율이 가장 높게 나타났다는 점이 주목된다.

또한 청년층의 경우 최근 1년간 생성형 AI, SNS, 영화·TV·영상 등 다양한 콘텐츠 이용량이 증가하고 있음에도, 상담 현장에서 확인되는 주요 문제는 특정 콘텐츠 자체가 아니라 스마트폰·인터넷 이용 전반에서 발생하는 일상적 어려움이었다. 구체적으로는 이용 조절의 어려움, 정신 건강 문제, 대인관계 문제 등이 주요 호소 내용으로 나타났다. 다만 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인은 개인의 환경과 경험에 따라 복합적으로 작용하기 때문에, 문제 양상을 하나의 유형으로 일반화하기 어렵다는 점도 함께 확인하였다.

한편, 공공 상담 및 예방 인프라가 이미 구축되어 있음에도 이를 인지하지 못하는 시민이 많은데, 이는 지속적인 홍보에도 불구하고 접근성의 현실적 한계로 인해 인지도 제고에 어려움이 있다고 한다. 그리고 빠르게 변화하는 디지털 환경에 시의성 있는 정책을 추진하더라도 그 효과가 확산하는 데에는 시간이 소요되기에 이에 대한 아쉬움도 언급되었다. 이에 따라 민간 영역이 공공 인프라와 시민 사이를 연결하는 보완적 역할을 수행할 필요성이 강조되었다.

이러한 인터뷰 결과는 본 프로젝트에 두 가지 시사점을 준다.

첫째, 청년층의 과의존 문제는 특정 콘텐츠가 아닌 스마트폰·인터넷 이용 전반의 자기조절 어려움에서 비롯되므로, 개입 또한 콘텐츠 단위가 아닌 일상적 이용 습관 전반을 겨냥할 필요가 있다.

둘째, 공공 인프라의 존재를 인지하지 못하는 시민이 많다는 점에서, 민간 영역이 이를 알리고 연결하는 접점 역할을 할 여지가 크다. 이는 본 프로젝트가 더 일상적이고 접근성 높은 개입을 통해 이용자의 자발적 조절을 지원하고, 공공 인프라와의 연계를 촉진할 수 있음을 시사한다.

나) '송글송글 찜질방, 도파민 짹 빠드립니다' 체험형 전시



그림 2 SK텔레콤 T팩토리 '송글송글 찜질방, 도파민 짹 빠드립니다' 체험형 전시 기획자인 류현재 매니저와 인터뷰 장면

SK텔레콤 T팩토리 '송글송글 찜질방, 도파민 짹 빠드립니다' 체험형 전시 기획자인 류현재 매니저와의 인터뷰를 통해 디지털 디톡스 공간에서 이용자의 자발적 참여와 몰입을 유도하는 경험 설계 요소를 확인하였다.

인터뷰 결과, 이용자의 자발적 조절 행동에 영향을 미친 핵심 요소는 크게 세 가지로 정리된다. 첫째, 스마트폰을 물리적으로 맡기도록 하는 '강제적 분리' 장치이다. 둘째, 목표와 배점을 부여하는 게이미피케이션(Gamification) 요소로, 이용자의 자발적 참여를 유도하는 역할을 했다. 셋째, 체험 초반 자신의 사용 상태를 자각하게 만드는 설문 및 장치(이하 '도파민 중독 테스트')로, 이용자의 행동 변화를 촉발하는 계기로 작용했다.

이 중에서도 특히 스마트폰을 물리적으로 맡기는 절차는 이용자의 몰입을 유도하는 가장 핵심적인 장치로 작동했다. 기획 초기에는 소지품을 맡기는 것에 대한 거부감으로 이탈률 상승이 우려되었으나, 실제 운영 결과 해당 경험은 오히려 신선한 경험으로 받아들여졌고, 시간을 보낼 다른 수단이 없는 상황에서 초반의 어색함을 자연스러운 체류 시간 연장과 체험에 대한 몰입으로 전환시켰다.

또한 콘셉트 선정 과정에서 '다이어트/헬스장' 모델이 신체 활동에 대한 거부감을 이유로 배제되고, 대신 친숙한 찜질방이라는 콘셉트와 귀여운 톤의 일관된 디자인이 적용되었다. 이는 디지털 디톡스라는 다소 무거운 주제를 이용자가 부담 없이 경험할 수 있도록 설계하는 방식이었다. 실제 기획 과정에서도 애초 2030 청년층을 주요 타겟으로 설정했으나, 자녀와 함께 방문한 학부모, 커플의 데이트

코스, 대학 강의 단체 체험, 언론의 자발적 취재 등 다양한 이용자층이 유입되었으며, 이는 디지털 과의존이라는 주제가 특정 세대에 한정되지 않는 보편적 관심 사임을 보여주었다.

한편, 해당 전시는 기업 주도의 팝업 형태로 운영되어 무료·비영리 구조를 취했으며, 이에 따라 비교적 낮은 비용으로 운영할 수 있었다. 다만 유사한 공간을 지속적으로 운영하기 위해서는 입장료, 카페 연계 등 별도의 수익 모델을 고려해야 한다는 점이 언급되었다. 또한 상권 특성에 따라 방문객 유형이 변화한 경향을 통해, 입지와 유동 인구 특성이 디지털 디톡스 공간 운영에 큰 영향을 미친다는 점을 확인하였다.

이러한 인터뷰 결과는 본 프로젝트의 공간 설계에 두 가지 시사점을 제공한다.

첫째, 스마트폰을 물리적으로 분리하는 절차 자체를 체험의 핵심 장치로 삼되, 이를 강압적으로 느끼지 않도록 친근하고 편안한 공간을 조성하여 심리적 거부감을 최소화해야 한다. 이 과정에서 스마트폰 사용을 일방적으로 제한하는 방식보다는, 이용자가 자신의 사용 상태를 인식하고 스스로 조절할 수 있도록 유도하는 경험 구조를 설계해야 한다.

둘째, 무료 팝업과 달리 대학가에 지속 가능한 공간을 조성하려면 체험 본연의 목적(디지털 디톡스)과 수익 창출 구조(카페, 굿즈 등)를 모두 고려하여 설계하고, 대학생만이 아니라 인근 유동 인구까지 포괄할 수 있는 입지·콘텐츠 전략을 함께 고려해야 한다는 시사점을 얻을 수 있다.

다) 시립보라매인터넷중독예방상담센터



그림 3 시립보라매인터넷중독예방상담센터의 박세라 센터장, 박다솜 예방교육팀장과 인터뷰 장면

시립보라매인터넷중독예방상담센터의 박세라 센터장, 박다솜 예방교육팀장과의 인터뷰를 통해 확인한 핵심 인사이트는 디지털 미디어 과의존을 판단하는 기준이 '사용 시간'이 아니라 '조절의 어려움'이라는 점이다. 하루 5~8시간을 사용하더라도 다음 날 일상(등교, 과제 수행 등)을 무리 없이 유지한다면 건강한 사용으로 볼 수 있지만, 사용이 일상의 우선순위를 밀어내고 등교 거부와 같은 문제로 이어질 경우 조절 곤란 및 중독 위험군으로 판단한다. 이를 통해 디지털 기기 과의존 여부는 '얼마나 오래 사용하는가'보다 '스스로 멈추고 조절할 수 있는가'에 달려 있음을 확인하였다. 나아가 상담 현장에서는 이러한 조절 실패의 이면에 가족·또래 관계에서의 소외와 인정 욕구 결핍이라는 정서적 배경이 반복적으로 나타났으며, 이는 디지털 과의존이 현실 관계에서 충족되지 못한 욕구를 온라인 환경에서 대체하려는 방식으로 나타날 수 있음을 보여준다.

시립보라매인터넷중독예방상담센터에서 운영한 '디지털 디톡스 워크ON 챌린지'는 이러한 문제의식을 반영한 사례이다. 해당 프로그램은 스마트폰 사용을 원천적으로 차단하기보다, 걸음 수라는 대안적 목표에 집중하도록 설계하여 자연스러운 스마트폰 사용 조절을 유도하였다. 또한 개인 단위가 아닌 가족·학급 단위 참여 구조를 통해 관계 속에서 동기를 형성했다. 이는 디지털 기기의 '완전한 차단'보다 디지털 기기를 스스로 조절하고 균형을 찾는 경험이 청소년 및 젊은 세대에게 현실적인 디지털 디톡스 접근 방식임을 보여주었다.

또한 오프라인 공간 기획과 관련하여 ① '무엇을 위한 디톡스인가', '무엇을 비우고 싶은가'라는 목적을 먼저 설정할 것, ② 자발적 방문을 유도하기 위해 재미와 의미 중 최소 하나를 충족할 것, ③ 체험은 15~20분 내외로 간결하게 구성할

것, ④ 상업적 색채보다 콘셉트의 완성도를 우선할 것이라는 네 가지 설계 원칙이 제시되었다. 아울러 장기 운영을 위해서는 상주 인력, 공실 임대·관리 방식, 인테리어 등 초기 투자 비용을 포함한 지속가능성 확보 전략이 필요하다는 현실적 조언도 함께 확인하였다.

이러한 인터뷰 결과는 본 프로젝트에 다음과 같은 시사점을 준다.

첫째, 디지털 디톡스 공간은 '사용을 제한하는 공간'이 아니라 '이용자가 스스로 조절 경험을 학습하는 공간'으로 설계되어야 한다. 디지털 과의존의 핵심이 사용 시간 자체가 아니라 조절 능력의 부족이라는 점을 고려할 때, 공간 역시 단순한 스마트폰 차단보다 자연스러운 자기조절을 유도하는 구조에 초점을 맞출 필요가 있다.

둘째, 관계 기반의 참여 구조를 설계에 반영할 필요가 있다. 친구·가족 등 관계를 활용해 외부적 통제가 아닌 사회적 동기를 형성하고, 오프라인 미션 수행 등 디지털 기기 사용을 대체할 수 있는 활동 중심 프로그램을 결합하는 방향을 고려할 수 있다.

셋째, 디지털 디톡스 공간은 단순한 사용 제한 공간을 넘어, 대학생의 현실적 고민과 연결된 경험을 제공하는 공간으로 확장될 필요가 있다. 이에 따라 진로·취업·마음 챙김 등 대학생의 관심 주제와 디지털 디톡스를 결합하고, 대학생뿐 아니라 주변 유동 인구까지 수용할 수 있는 공간 구조를 설계하는 것이 지속 가능한 운영과 확장성을 확보하는 핵심 요소로 작용할 수 있다.

다. 해외 탐사

1) 해외 탐사 개괄

가) The Offline Club Amsterdam

The Offline Club은 디지털 과부하에 지친 현대인들에게 스마트폰 없이 사람들과 연결되는 오프라인 경험을 제공하는 커뮤니티 기반 공간이다. 2024년 암스테르담의 카페에서 시작된 이후 다양한 도시로 확장되며 오프라인 이벤트를 중심으로 운영되고 있다. 본 탐사팀은 네덜란드 암스테르담의 The Offline Club Amsterdam의 행아웃(hangout) 프로그램에서 디지털 디톡스 프로그램에 직접 참여하고 운영진 및 프로그램 참여자를 대상으로 인터뷰를 실시하였다. 본 탐사는 프로그램 운영 방식과 참가자 경험을 직접 확인하고, 대학가 공실을 활용한 디지털 디톡스 공간 기획에 적용 가능한 운영 요소를 도출하는 것을 목적으로 진행하였다. 현장에서는 스마트폰을 보관한 후 개인 활동과 참가자 간 교류를 경험하며 프로그램의 전반적인 운영 과정을 관찰하였다. 이후 행아웃(hangout) 프로그램 진행자와의 인터뷰를 통해 프로그램의 운영 철학과 커뮤니티 형성 전략을 조사하였으며, 참여자 인터뷰를 통해 참가 동기, 프로그램 만족도 및 재참여 의향 등 이용자 관점의 경험을 확인하였다.

나) Gemeente Amsterdam, Innovatie

암스테르담시는 아동·청소년의 과도한 디지털 기기 사용에 따른 발달 및 교육적 부작용을 예방하고 그들의 안전한 디지털 기기 사용을 지원하고자 시청 산하 혁신팀을 중심으로 'Young Netizens Programme'를 운영하고 있다. 본 탐사팀은 해당 프로그램의 총괄 책임자(Project Lead)와의 심층 인터뷰를 실시하여, 암스테르담시의 아동·청소년 디지털 기기 이용 실태 및 지자체 차원의 정책적 대응 방안을 조사하였다.

다) XVW Architectuur

XVW Architectuur는 암스테르담시 외곽에 위치한 Kleiburg 아파트 리모델링을 통해 기존의 노후 건축물을 철거하지 않고 재구성하여 현대적인 생활 공간으로 전환하는 데에 성공한 건축사이다. 단순 기능 개선을 넘어서 DIY 기법을 채택하여 거주자의 선택을 반영, 그들의 생활과 개성을 반영한 공간 설계가 어떻게 구현되는지를 보여주는 점에서 시사하는 바가 크다. 본 탐사팀은 XVW Architectuur의 대표와의 인터뷰를 통해 폐건축물이 재생되는 설계 과정과 공간 재구성 방식, 비용 효율성을 확보하는 전략을 구체적으로 파악하였다. 특히 기존

구조를 유지하면서도 이용자들의 필요를 반영한 공간 설계를 배울 수 있었고, 이를 통해 유휴공간을 철거 없이 재구성하는 방식을 배우며 공실을 활용하는 디지털 디톡스 공간 사업 모델의 현실적인 적용 가능성을 모색하면서 비용 효율성 측면에서 어떤 전략적 장점을 가지는지를 도출하였다.

라) Meanwhile Space - LJ Works

Meanwhile Space CIC(Community Interest Company, 지역사회 이익회사)는 유휴화된 공간을 지역 사업체와 커뮤니티에 연결하여 생산적으로 활용하는 영국의 사회적 기업이다. 램버스 자치구를 비롯한 여러 지방자치단체와 협력하여 유휴 부지와 공실을 코워킹 공간, 스튜디오 등 지역 거점 공간으로 재생하는 프로젝트를 운영하고 있다. 본 탐사팀은 LJ Works 운영진과의 인터뷰를 통해 공공·민간 협력 기반의 공실 재생 운영 방식을 조사하였다. 상징적인 수준의 매우 낮은 임대료를 지불하는 '페퍼콘 리스(peppercorn lease)' 형태의 계약 구조, 초기 공간 조성 비용 조달 방식, 지역 주민과 소상공인을 우선하는 입주 정책, 커뮤니티 조직으로 운영권을 이관하는 운영 체계를 확인하며 대학가 유휴공간 활용에 적용 가능한 거버넌스 모델을 살펴보았다.

마) The Offline Club London

The Offline Club London은 암스테르담에서 시작된 The Offline Club의 운영 모델을 바탕으로 런던에서 운영되고 있다. 본 탐사팀은 카페 21 SID Tarot & Coffee에서 열린 The Offline Club London의 행아웃(hangout) 프로그램 방문하여 디지털 디톡스 프로그램에 참여하고 운영진 및 프로그램 참여자를 대상으로 인터뷰를 실시하였다. 본 탐사는 암스테르담에서 시작된 The Offline Club이 다른 도시에서는 어떠한 방식으로 운영되고 있는지 확인하고, 도시 환경에 따른 운영 방식과 참가자 특성을 비교·분석하기 위해 진행되었다. 현장에서는 참가자들과 함께 스마트폰을 내려놓고 독서와 대화 중심의 프로그램을 직접 체험하였으며, 이후 운영진 인터뷰를 통해 프로그램 운영 방식과 커뮤니티 유지 전략, 참가자 모집 및 운영 노하우를 조사하였고, 참여자 인터뷰를 통해 프로그램 참여 동기, 디지털 디톡스 경험, 프로그램 만족도와 재참여 의향 등을 확인하였다. 이를 통해 디지털 디톡스 프로그램이 도시별 환경에 따라 어떻게 운영되는지 비교할 수 있었다.

2) 해외 전문가 인터뷰

가) The Offline Club Amsterdam



그림 4 The Offline Club Amsterdam 참여자들과의 단체 사진

(1) 행아웃(hangout) 프로그램 진행자 인터뷰

The Offline Club Amsterdam 행아웃(hangout) 프로그램 진행자와의 인터뷰를 통해 디지털 디톡스 공간의 핵심 가치가 단순한 스마트폰 사용 제한이 아니라 오프라인 커뮤니티 형성에 있음을 확인하였다. 행아웃(hangout) 프로그램 진행자는 운영진과는 별개의 역할로, 프로그램을 진행하며 참여자들의 원활한 소통과 교류를 이끄는 역할을 담당한다. 인터뷰에 따르면 The Offline Club은 코로나19 기간 동안 창립자들이 휴대전화 없이 자연 속에서 사람들과 시간을 보내며 얻은 경험에서 시작되었으며, 이러한 경험을 더 많은 사람들과 공유하기 위해 2024년 암스테르담에서 첫 모임을 개최하였다.

프로그램은 약 45분간 스마트폰 없이 독서나 글쓰기 등 개인 활동을 수행하는 시간과 이후 참가자들이 자유롭게 대화를 나누는 교류 시간으로 구성된다. 운영진은 디지털 디톡스의 목적을 스마트폰 사용을 줄이는 것 자체보다 자신과 타인에게 온전히 집중할 수 있는 환경을 만드는 것이라고 설명하였다.

특히 참가자의 대부분이 혼자 방문하며 새로운 사람들과의 만남을 기대한다는 점이 인상적이었다. 반복 참여자들은 모임 이후에도 자발적으로 만남을 이어가며 지속적인 커뮤니티를 형성하고 있었으며, 운영진은 이러한 공간을 집과 직장 외에 누구나 편안하게 머물며 새로운 관계를 형성할 수 있는 제3의 공간으로 정의하였다.

또한 대학생 대상 디지털 디톡스 공간에 대해서는 새로운 사람들과의 교류를

원하는 수요가 충분하기 때문에 초기 참여 장벽만 낮춘다면 성공 가능성이 높을 것이라는 조언을 제시하였다. 이를 통해 디지털 디톡스는 공간의 주목적이라기보다 사람 간 교류를 촉진하는 장치이며, 지속 가능한 운영을 위해서는 커뮤니티 중심의 공간 설계가 중요하다는 시사점을 얻었다.

(2) 행아웃(hangout) 프로그램 참여자 인터뷰

The Offline Club Amsterdam에서는 첫 방문 참가자 그룹과 장기 멤버십 회원 그룹을 각각 인터뷰하여 초기 이용자의 경험과 지속 참여자의 인식을 비교·분석하였다.

첫 방문 참가자들은 대부분 지인의 추천을 통해 프로그램을 알게 되었으며, 새로운 사람들과 교류할 수 있다는 점에 매력을 느껴 처음 행사에 참여하였다고 응답하였다. 프로그램 참여 전에는 낯선 사람들과의 만남에 대한 부담이 있었으나, 실제 행사에서는 개인 활동 이후 자연스럽게 대화를 시작할 수 있는 프로그램 구성 덕분에 심리적 부담이 크게 줄었다고 평가하였다. 또한 스마트폰을 맡기는 행위 자체는 어렵지 않았지만, 대화 중 정보를 검색하거나 메모하기 위해 무의식적으로 휴대전화를 찾게 되는 순간이 반복되면서 자신의 스마트폰 의존 습관을 인식하게 되었다고 응답하였다. 특히 새로운 사람들과 다양한 이야기를 나누는 경험과 디지털 환경에서 벗어나 독서에 더욱 집중할 수 있었던 점을 가장 만족스러운 경험으로 꼽았으며, 빙고 게임과 자기소개 활동이 혼자 방문한 참가자들의 자연스러운 교류를 돕는 효과적인 아이스브레이킹 프로그램이라고 평가하였다.

반면 장기 멤버십 회원들은 프로그램 자체보다 커뮤니티에 지속적으로 참여하는 경험을 The Offline Club의 가장 큰 가치로 인식하고 있었다. 인터뷰 참여자들은 모두 유료 멤버십 회원으로, 행사 할인 혜택뿐만 아니라 정기적인 모임과 다양한 회원 전용 프로그램을 통해 공동체를 형성하고 있었다. 특히 새로운 도시로 이주하거나 유학 생활 중 사회적 연결이 부족했던 참여자들은 The Offline Club을 통해 지속적인 인간관계를 형성하였으며, 한 참여자는 프로그램에서 만난 사람과 깊은 관계를 맺어 현재 함께 거주하고 있다고 설명하였다. 이는 단순한 행사 참여를 넘어 실질적인 사회적 관계 형성으로 이어지고 있음을 보여준다.

장기 참여자들은 스마트폰을 맡기는 것이 더 이상 불편하지 않으며, 행사가 시작되면 휴대전화의 존재 자체를 잊어버리는 경우도 많다고 응답하였다. 또한 프로그램에서 배운 알림 고기, SNS 사용 줄이기 등의 방법을 실제 생활에 적용하거나 TikTok을 삭제하는 등 디지털 사용 습관의 변화를 경험한 사례도 확인되었다. 다만 모든 참여자가 스크린타임 자체가 크게 감소한 것은 아니었으며, The Offline Club의 목적은 온라인 사용을 완전히 배제하는 것이 아니라 '항상 온라인 상태가 유일한 선택은 아니라는' 인식을 심어주는 것'이라는 점을 강조하였다. 참

여자들은 이를 "습관을 즉시 바꾸지는 않더라도 뇌에 하나의 씨앗을 심는 과정"이라고 표현하였다.

또한 장기 회원들은 지속 가능한 커뮤니티 운영을 위해서는 정기 모임과 특별 행사를 병행하고, 친구 초대 프로그램과 무료 체험 행사 등을 통해 초기 참여 장벽을 낮추는 것이 중요하다고 조언하였다. 아울러 디지털 디톡스 공간이라 하더라도 잠재 이용자들은 온라인에서 정보를 접하기 때문에 Instagram 등 SNS를 활용한 홍보가 필수적이며, 공간 자체보다 반복적인 참여를 유도하는 커뮤니티 구조를 구축하는 것이 성공적인 운영의 핵심이라고 제안하였다.

이번 참여자 인터뷰를 통해 첫 방문 참가자들은 새로운 경험과 오프라인 교류 자체에서 높은 만족을 느끼는 반면, 장기 참여자들은 반복적인 모임을 통해 형성되는 커뮤니티와 관계의 지속성을 The Offline Club의 핵심 가치로 인식하고 있음을 확인하였다. 특히 대부분의 참가자가 혼자 방문하지만 반복적인 프로그램과 멤버십을 통해 자연스럽게 관계를 형성하고, 행사 이후에도 자발적인 만남을 이어가는 모습은 디지털 디톡스가 일회성 체험이 아닌 라이프스타일로 확장될 수 있음을 보여주었다. 이는 본 프로젝트에서도 공실을 단순한 휴식 공간으로 활용하기보다 대학생들이 지속적으로 방문하고 관계를 형성할 수 있는 커뮤니티 중심의 운영 구조를 설계해야 함을 시사한다. 또한 멤버십, 정기 프로그램, 친구 초대 이벤트 등 재참여를 유도하는 장치를 함께 구축해야 공간의 지속가능성과 사업성을 확보할 수 있다는 중요한 인사이트를 얻었다.

나) Gemeente Amsterdam, Innovatie



그림 5 Young Netizens Programme의 Projectlead인 Anouk Wieleman과의 인터뷰 장면

Gemeente Amsterdam, Innovatie(암스테르담 시청, 혁신팀, 이하 “시청”)은 시청 산하 조직으로서 미래산업으로 인한 새로운 사회 문제와 관련된 다양한 연구 및 프로젝트를 진행하는 곳이다. 그중에서도 특히 Young Netizens Programme이라는 프로그램을 운영하는 팀은 암스테르담의 23세 이하의 아동·청소년들을 대상으로 그들의 디지털 생활 전반에서 올 수 있는 문제를 예방, 지원, 해결하고 관련 규제를 개선하기 위해 최근에 출범한 기관이다.

이들이 정리한 암스테르담 아동·청소년들이 마주한 문제 영역은 다음과 같다:

영역	세부 영역	
	영문	국문
Education (교육)	Decrease in language and reading skills	언어 및 읽기 능력 저하
	Cyberbullying	사이버 괴롭힘
	Digital illiteracy	디지털 문해력 부족
	Change in education (AI, research and education methods)	교육의 변화: AI, 연구 및 교육 방식의 변화
	Safety of teachers	교사의 안전
Health (건강)	Sleeping issues	수면 문제
	Mental health issues	정신 건강 문제
	Game and social media addiction	게임 및 소셜미디어 중독
	Social skills	사회성

43) 여성 혐오, 데이트, 피트니스 또는 부성애 등 남성들이 겪는 고충을 해결한다고 주장하지만, 종종 유

	'Scatterbrain' / concentration problems	주의력 분산 및 집중력 저하
	Self-image issues	자아상 및 신체 이미지 문제
	Medical disinformation and self-diagnoses	의료 허위 정보 및 자가 진단
	Dangerous 'online challenges'	위험한 온라인 챌린지
	Easy access to vapes/drugs on platforms	온라인 플랫폼을 통한 전자담배 및 마약에 대한 쉬운 접근
	Physical complaints (short-sightedness, curved little fingers, tablet neck and motor skills)	신체적 문제 (근시, 새끼손가락 변형(휨), 거북목, 운동 기능 저하)
	40% of young people do not exercise enough	청소년의 40%가 충분한 신체 활동을 하지 않음
Public and inclusive values (공공성과 포용성의 가치)	Violation of privacy (tracking, data on platforms)	사생활 침해 (추적 및 플랫폼상의 개인정보 수집)
	Disinformation	허위 정보
	Exposure to polarising and hateful content	양극화를 조장하거나 혐오를 담은 콘텐츠에 대한 노출
	78% of young people use social media for news consumption	청소년의 78%가 뉴스를 접하는 데 소셜미디어를 이용함
	Manosphere. Almost half of boys encounter manosphere content within 15 minutes of scrolling	매노스피어 ⁴³⁾ . 남학생의 거의 절반이 소셜미디어를 15분 정도 이용하는 동안 매노스피어 콘텐츠를 접함.
Financial (in)security (재정적(불)안정)	Online gambling	온라인 도박
	Influencers and consumption behaviour	인플루언서와 소비 행동
	Online buying on credit – Buy now, pay later	온라인 신용 구매 – 선구매 후결제
	Online investing and (F)influencers	온라인 투자와 금융 인플루언서
Safety (안전)	Online hate and violence	온라인 혐오 및 폭력
	Cyber fraud	사이버 사기
	Disinformation and polarisation	허위 정보와 사회적 양극화

해한 조언과 태도를 조장하는 느슨한 공동체 네트워크. UN Women, "What Is the Manosphere and why should we care?"

	Hybrid criminality	하이브리드 범죄 (온라인과 오프라인을 결합한 범죄)
	Online sexual transgressive behaviour (35% of women experience this and the number of reports of sextortion is rising rapidly)	온라인 성적 침해 행위 (여성의 35%가 이를 경험하며, 성 착취 협박(sextortion) 신고 건수가 빠르게 증가하고 있음)
	Radicalisation (occurring at increasingly younger ages)	극단주의화 (점점 더 어린 연령에서 발생)
	AI companions: harmful or unwise information	AI 동반자: 유해하거나 부적절한 정보 제공
	Disturbing content (53% of 16–29-year-olds are frequently or sometimes exposed to this)	충격적·불쾌한 콘텐츠 (16~29세의 53%가 이러한 콘텐츠에 자주 또는 가끔 노출됨)

표 2 - Gemeente Amsterdam, Innovatie에서 정리한 온라인 생활로 인해 아동·청소년들에게 발생하는 문제 영역들

위 문제들에 대응하기 위한 이들의 Four lines of action (4대 추진 방향)은 다음과 같다:

1. Connect with the world of young people (청소년의 세계와 연결하기)
2. Regulation and protection (규제 및 보호)
3. Enhance digital resilience (디지털 회복탄력성 강화)
4. Promote a change of norms and responsible use (규범의 변화와 책임 있는 디지털 이용 촉진)

이 중 해당 보고서에서는 본 탐사팀의 사업 계획과 긴밀한 관련이 있는 1번과 3번과 관련한 프로그램들에 관하여 서술한다. 시청은 디지털 기기와 소셜 미디어 사용에 대해 시민들이 더 의식적으로 생각해보고 더 건강한 사용을 할 수 있도록, 특히 사용 시간에 대한 시민 자신의 통제권을 높일 수 있도록 다양한 매체를 통한 프로그램들을 구상 및 운영하고 있다.

(1) ATTACHED 프로젝트⁴⁴⁾

Connect Youth Design Lab을 통해 아동·청소년, 교육자, 디자이너 등이 협력하여 창조된 프로젝트로, 선언문(manifesto), 전시회, 수업 지도안, 그리고 개인 성찰을 위한 온라인 도구로 구성되어 있다.

44) <https://www.attached.amsterdam/>

ATTACHED 선언문

We believe that things can and must be done differently.

(우리는 상황이 달라질 수 있으며 반드시 다르게 바뀌어야 한다고 믿는다.)

1. We want apps that connect us with people we really know.

(우리는 실제로 알고 있는 사람들과 연결해 주는 앱을 원한다.)

We don't want to be flooded with content from strangers.

(우리는 모르는 사람들의 콘텐츠가 넘쳐나는 환경을 원하지 않는다.)

2. We want more control over our online experience.

(우리는 온라인 경험에 대해 더 많은 통제권을 갖고 싶다.)

We want more control over our online experiences.

(우리는 우리의 온라인 경험을 더 주도적으로 관리하고 싶다.)

3. We want educators to support us better.

(우리는 교육자들이 우리를 더 잘 지원해 주기를 원한다.)

Educators need to become more aware of the impact of technology and receive help to guide us better.

(교육자들은 기술이 미치는 영향에 대해 더 잘 인식하고, 우리를 더 효과적으로 지도할 수 있도록 지원을 받아야 한다.)

4. We want transparency regarding algorithms and advertising.

(우리는 알고리즘과 광고에 대한 투명성을 원한다.)

How do algorithms work and when do we watch advertisements?

(알고리즘은 어떻게 작동하며, 우리는 언제 광고를 보게 되는가?)

5. We do not want online hate and polarization.

(우리는 온라인상의 혐오와 양극화를 원하지 않는다.)

Platforms must actively combat hate and ensure a positive online environment.

(플랫폼은 혐오를 적극적으로 방지하고 긍정적인 온라인 환경을 보장해야 한다.)

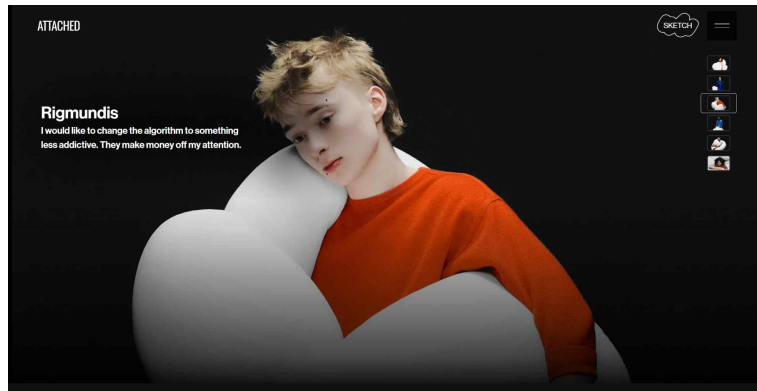


그림 6 소셜미디어 사용에 대한 시민들의 다양한 경험을 예술적으로 표현한 장면. 흰 형체는 소셜미디어를 상징한다. 관람자는 위와 같은 사진들을 보며 자신의 경험에 대하여 돌아볼 기회를 얻게 된다.



그림 7 ATTACHED 프로젝트의 전시 현장과 제작자들의 모습

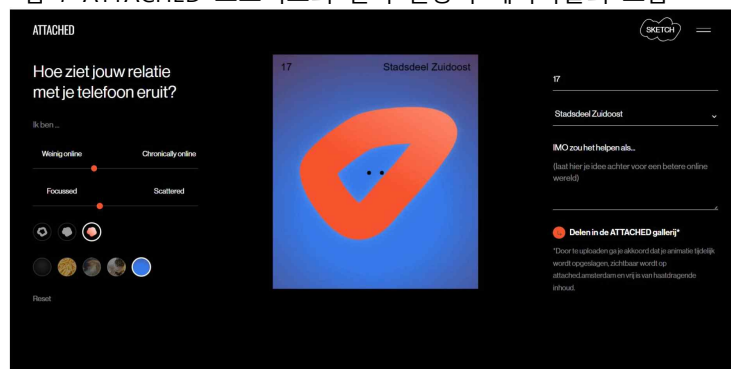


그림 8 관람자들이 직접 이미지를 생성하고 자기 생각이나 경험을 적을 수 있는 참여형 도구

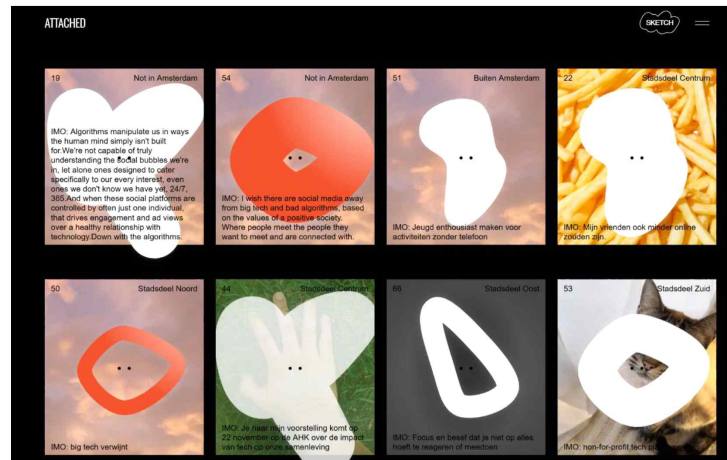


그림 9 실제 관람자들이 참여하여 제작한 내용

(2) Are the boys alright? 프로젝트⁴⁵⁾

암스테르담의 아동·청소년들에게 가해지는 매노스피어(manosphere)⁴⁶⁾의 영향을 줄이고 대체할 수 있는 새롭고 보다 다양한 이야기를 풀어내는 방식으로 소년들이 선호하는 게임이라는 매체를 활용한 방식. 로블록스(Roblox) 등의 게임 속에 대안적인 서사를 펼치며 관련 문제들에 대해 어린이 네 명에 청소년 활동가(youth worker) 한 명으로 조를 이루어 함께 대화할 수 있는 수단을 제공한다. ATTACHED와 마찬가지로 아동·청소년, 교육자, 디자이너 등이 협력하여 창조된 프로젝트이다.

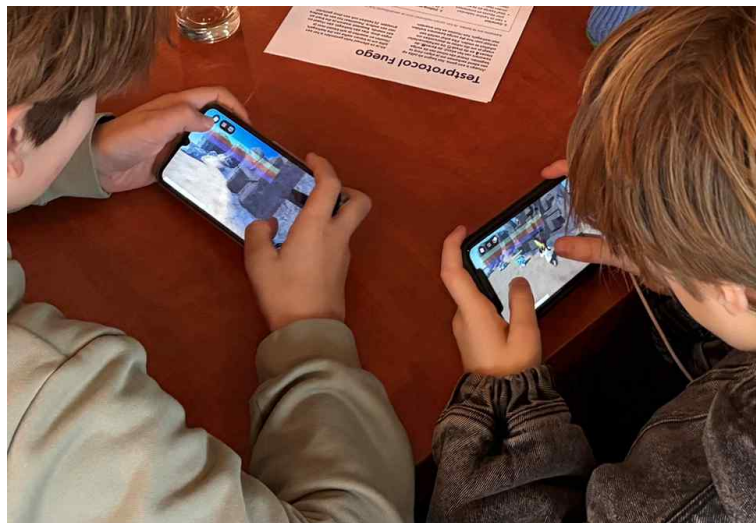


그림 10 아동들이 게임 속에서 젠더 문제와 관련한 대안적 서사를 경험하고 있는 모습

(3) 'Blijf jij de baazzz?' ('계속 네가 주도권을 가진 주인일 수 있을까?', 영문명: Charge Your Brainzz)⁴⁷⁾

네덜란드 중등학교(secondary school) 1학년 학생들을 위해 창작된 보드게임으로, 학교 등에 배포되었다. 알람 시계로써의 기능을 위해 침실에 휴대폰을 가지고 들어가는 것을 방지하고자 아날로그 알람 시계가 포함되어 있으며, 가족 구성원이 함께하는 다양한 게임과 챌린지를 통해 스마트폰 사용 및 수면의 영향 등에 대하여 가족끼리 함께 생각해보고 대화할 기회를 제공한다.

45) <https://openresearch.amsterdam/nl/page/131184/lab-3-are-the-boys-alright>

46) 여성 혐오, 데이트, 피트니스 또는 부성애 등 남성들이 겪는 고충을 해결한다고 주장하지만, 종종 유해한 조언과 태도를 조장하는 느슨한 공동체 네트워크. UN Women, "What Is the Manosphere and why should we care?"

47) <https://openresearch.amsterdam/nl/page/126397/blijf-jij-de-baazzz>



그림 11 가족 구성원들이 'Blijf jij de baazzz?' 게임을 함께 하고 있는 예시 장면



그림 12 'Blijf jij de baazzz?' 게임 구성품



그림 13 'Blijf jij de baazzz?' 게임 속 챌린지 예시

(4) 길거리 포스터 전시 캠페인⁴⁸⁾

부모 및 돌봄 제공자들을 대상으로 디지털 양육을 위한 팁과 정보 제공을 위해 진행한 캠페인. 포스터를 통해 인식을 제고하고 포스터 우측 하단의 QR 코드를 스캔하면 더 자세한 정보가 제공된다.



그림 14 디지털 양육을 위한 팁과 정보 제공을 위한 포스터 디자인

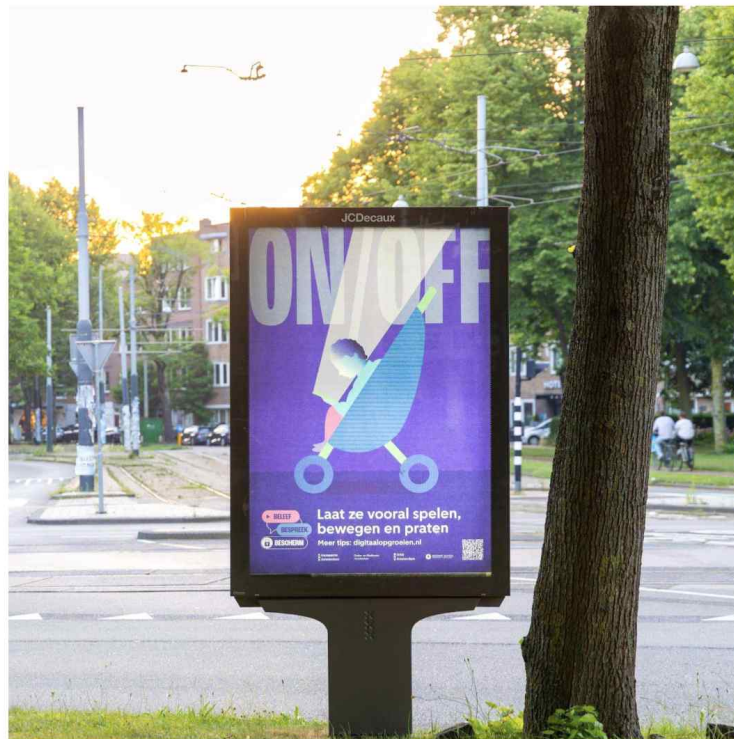


그림 15 해당 포스터들이 실제 암스테르담시 거리에 전시된 모습

48) <https://oktsterdam.nl/digitaal-opgroeien/digital-parenting-2/>

위 다섯 개의 프로젝트에서 볼 수 있듯 암스테르담 시청은 아동·청소년들이 더 건강한 디지털 생활을 하기 위해서는 강제적으로 금지하거나 절제를 요구하는 것이 아니라, 그들이 스스로 생각해보고 대화해보는 것이 중요하다는 것을 그들의 프로그램들로 보여주었다. 특히, 여러 예술 매체와 소통의 장을 마련한 그들의 방향은 본 탐사팀에 단순히 디지털 기기 사용을 줄이는 시간뿐만 아니라 이용자들의 인식의 변화를 유도하고 그 과정에서 이용자들 간 대화가 중요하다는 점을 시사하며, 이 과정에서 예술이나 게임 등 다양한 매체를 활용할 수 있다는 점을 깨닫게 했다.

다) XVW Architectuur

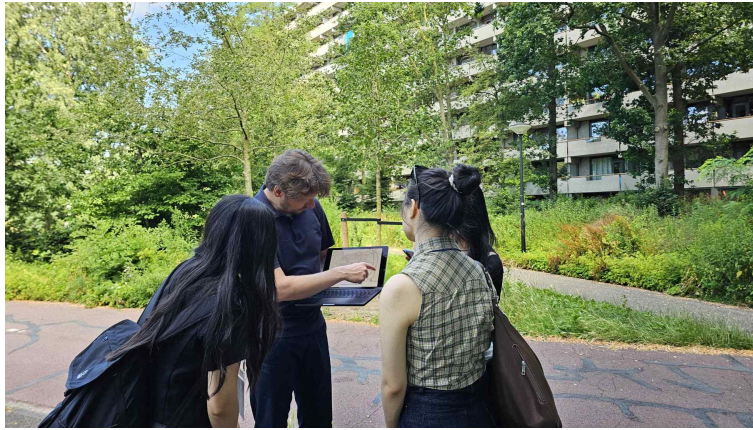


그림 16 Kleiburg 리모델링을 진행했던 건축사의 대표이자 건축가인 Xander Vermeulen Windsant와 Kleiburg 아파트에서 Bijlmermeer 지역 도시 계획 설계도를 함께 보고 있는 장면

(1) Bijlmermeer 지역과 DeFlat Kleiburg의 역사

Bijlmermeer 지역은 호수였던 곳을 17세기에 간척하여 인조적으로 만들어진 지역이다. 따라서 Siegfried Nassuth는 아무것도 없는 상태에서 처음부터 (from scratch) 도시를 설계할 수 있었다. 이러한 야심찬 20세기의 모더니즘의 흐름 속에서, 1960년대 후반-1970년대 초반 건축가 Fop Ottenhof에 의해 Kleiburg가 탄생했다. 신생 도시 Bijlmermeer 속에서 Kleiburg 또한 미래지향적인, 차세대 도시의 삶을 표방하였다.

하지만, 이 지역은 암스테르담 도심 중심과 교통편이 연결되어 있지도 않았고, 주변 인프라가 잘 갖춰진 편도 아니었기에 입주자가 잘 구해지지 않았다. 결국 높은 공실률이 문제가 되었다. 이로 인해 건물 관리 비용을 소수의 세입자가 부담하게 되었고, 결과적으로 더 높은 임대료를 감당해야 하는 상황이 발생했다. 이에 대한 반발로 시위가 일어나는 등 Kleiburg는 당초 의도했던 이상적인 방향과는 다소 다른 모습으로 전개되었다.

제2차 세계대전 후 네덜란드의 식민지들이 독립하게 되었고, 특히 1973년에는 수리남 사람들이 네덜란드로 이주할 기회가 주어졌다. 이 시기에 네덜란드로 이주한 수리남인들은 공실이 많던 해당 지역으로 이주하게 됐다. 하지만 자연과 어우러져 살던 그들에게 현대 건축 문화는 낯설었고 Kleiburg의 미래지향적·도시적 설계는 그들의 생활양식과 맞지 않았다. 그렇게 Kleiburg는 또 한 번 설계대로 흘러가지 않게 된다.

또한 비슷한 시기에 암스테르담시 차원에서 도시 중심부에서 활동하던 마약과

관련된 집단들을 모두 몰아냄에 따라, 그들이 도시 끝자락에 위치해있던 Bijlmermeer 지역에 자리 잡게 된다. 이로 인해 Bijlmermeer은 설계된 지 20년 만에 심각한 이미지 훼손을 입으며 이상적 도심이 최악의 게토(ghetto)로 전락하게 된다.

이런 이미지를 쇄신하기 위해 암스테르담시와 네덜란드 정부는 Bijlmermeer의 모든 것을 다 철거하기로 했다. 그 과정에서 Kleiburg도 대부분 철거되었지만, 일부는 남게 되었다. 당시에 Bijlmermeer에 살고 있던 시민들은 남은 Kleiburg의 부분들이 상징적으로 남기를 바라며 철거를 반대하였다. 이때 네덜란드의 대공황(The Great Recession, 2005-2010년경)이 겹치며 기존의 값비싼 리모델링 계획은 무산되었고, 새로운 리모델링 설계가 필요하였다. 이러한 배경 속에서 본 탐사팀이 인터뷰한 XVW Architectuur가 Kondor Wessels Vastgoed의 요청으로 Kleiburg의 리모델링을 담당하게 된다.

(2) DIY 콘셉트의 도입과 건축 패러다임의 전환

XVW Architectuur의 고객이었던 Kondor Wessels Vastgoed 측에서 세입자들이 직접 자신의 아파트 내부를 설계 및 건축하는 DIY 콘셉트를 제안했고, 이것이 Kleiburg의 리모델링의 주요한 정체성이 되었다. 이러한 아이디어는 Kleiburg가 처음 지어진 당시 팽배하던 전문가들이 가장 잘 알기 때문에 전문가들이 “완벽한” 도면을 설계해 주며 삶의 방식에 대해 대중을 “교육”할 수 있다는, 따라서 대중을 유순(docile)한 소비자(consumer)로 전락하게 한 톱-다운(top-down) 방식의 믿음을 탈피하였다. Kleiburg 리모델링은 세입자들이 그들이 주체가 되어 자신들의 삶과 개성을 담아낼 수 있는 보텀-업(bottom-up) 방식을 활용한 건축의 새로운 패러다임을 만들어낸 혁신이었다.

건축사는 공용 시설 및 부지, 안전 및 방수 등의 중요한 기초 작업을 진행했고, 예비 세입자들에게는 내부 설비 대부분을 맡기며 그들의 선택과 취향을 최대한 존중하였다. 그들은 문과 창문의 형태부터 부엌이나 욕실을 몇 개 둘 것인지, 구멍을 어디에 뚫을 것이며 벽을 어디에 칠 것인지까지 안전에 지장이 없는 한 내부 설계 대부분의 부분을 직접 설계하고 건축할 수 있었다. 또한 이 모든 시공은 예비 세입자에게 자율적으로 맡김으로써 비용을 낮출 수 있었고 공공 지원 주택(social housing) 임대료에 가까운 주택담보대출(mortgage) 비용으로 입주할 수 있게 되었다.

이는 크게 세 가지 효과를 낳았다.

먼저, 사람들은 자기 삶의 상황, 루틴, 취향을 온전히 반영할 수 있게 되었다. 예를 들면, 아침과 저녁에 모두 햇살을 받으며 반신욕을 즐기고 싶어 한 이는 아침에는 동향, 저녁에는 서향의 욕실을 이용할 수 있도록 각각에 욕실을 두었다.

자녀가 여러 명인 부모라면 방을 여러 개를 둘 수 있었고, 반대로 개방감을 중요시하는 입주민은 벽을 터 더 넓어진 공간을 누릴 수 있었다.

둘째, DIY 시공을 위해 사람들은 입주 직전 1년간 스스로 시공 작업을 하게 되었는데, 이때 사람들은 서로 도구를 빌리거나 시공 지식을 공유하는 등 자연스럽게 자발적인 상호작용을 하게 되었다. 이는 서로 얼굴을 익히고 대화를 시작하는 것뿐만 아니라 시청에 허가받고 공유 채소밭을 운영하는 등 공동의 취미를 가꾸기도 하였다.

마지막으로, 이러한 DIY라는 특징은 사람들을 매료했고, 빠른 분양 후 수백여명 이상의 대기자가 생길 정도로 성공적으로 분양되었다.

이러한 Kleiburg의 사례는 본 탐사팀에 크게 두 가지의 시사점을 제공하였다:

먼저, 이용자들이 자율적으로 행동할 수 있도록 지원하고, 그들에게 공통된 과제를 부여했을 때 사람들 사이에는 자연스럽게 자발적인 상호작용이 발생한다는 점이다. 본 탐사팀이 구상한 사업 계획의 핵심 정체성 중 하나가 사람 간의 상호작용, 소통인 만큼 본 팀 또한 사업 운영 시 이용자들의 자율성을 최대한으로 존중 및 지원하고 프로그램에 그들이 함께 고민해 나갈 수 있는 활동을 포함할 예정이다.

둘째, 일방적인 톱-다운(top-down)이 아닌 보텀-업(bottom-up) 방식으로 이용자들이 자신들의 선택과 취향을 반영할 수 있도록 지원한다면, 전문가 또는 운영진이 전적으로 디자인한 서비스보다 이용자들의 삶을 더 잘 반영하고 그들의 만족도를 올릴 수 있다는 점이다. 본 탐사팀의 사업에는 상시 이용할 수 있는 공간에 더해 이용자들이 추가로 신청하여 참여할 수 있는 행사를 진행할 예정인데, 이러한 행사 디자인에 이용자들의 참여를 적극 장려하고 그들의 의견을 반영할 예정이다.

라) Meanwhile Space - LJ Works



그림 17 Meanwhile Space의 Projects Director Jen Storan과의 인터뷰 장면

공실 활용을 기반으로 한 공간 창업은 일반적인 상업시설 임대와 달리 공간 확보 과정 자체가 사업의 지속가능성을 결정하는 핵심 요소가 된다. 특히 사회적 목적을 가진 공간 창업은 단순히 저렴한 임대료를 확보하는 것이 아니라, 공공 또는 민간 공간 소유자가 해당 사업에 공간을 제공할 충분한 근거를 제시해야 한다는 점에서 일반 창업과 구별된다. 이러한 관점에서 본 탐사팀은 영국의 Meanwhile Space가 운영하는 LJ Works를 단순한 창업 공간 사례가 아니라, 공공이 유휴공간을 사회적 가치 창출의 기반으로 전환하는 과정을 분석하기 위한 사례로 접근하였다.

본 탐사팀은 유휴공간을 활용한 공공 재생 프로젝트를 다수 운영해 온 사회적 기업 Meanwhile Space의 Projects Director Jen Storan을 현장에서 인터뷰하였다. 그는 공실을 지역 사회가 필요로 하는 기능을 새롭게 배치할 수 있는 잠재적 자원으로 규정하였으며, 공간 확보의 목적 역시 공실 자체를 채우는 것이 아니라 지역에 부족한 사회적 기능을 실현하는 데 있다고 언급하였다. 다만 "공실을 해결하는 것 자체는 목적이 아니며, 그 공간에서 무엇을 실현할 것인가가 중요하다"는 원칙은 인터뷰 전반을 관통하는 핵심 메시지로 나타났으며, 이는 LJ Works의 실제 조성 과정에서도 유사한 경향으로 확인된다.

이러한 운영 철학은 U Works의 조성 과정에서도 확인된다. 해당 프로젝트는 대규모 개발사업으로부터 시작된 것이 아니라, 지역 주민이 유휴 부지를 활용하여 소규모 도시농업을 운영하고, 폐쇄된 공중화장실을 임시 워크숍 공간으로 활용하는 등 소규모 실험을 축적하는 과정에서 출발하였다. Meanwhile Space는 이러한 지역 활동을 단순히 지원하는 수준에 머무르지 않고, 주민 조직과 지방정부, Greater London Authority(GLA)를 연결하여 공공 재원을 확보하고 사업을 단계적으로 확장하였다. 즉, 공간을 먼저 조성한 뒤 이용자를 모집하는 방식이 아니라, 지역의 수요와 운영 가능성을 먼저 검증한 후 공간을 확보하는 보텀-업(Bottom-up) 방식의 공실 전환 구조가 이 사례에서 관찰되었다.

이 과정에서 주목할 점은 공간 확보에 있어 공공 파트너십이 중요하게 작용한 것으로 관찰되었다는 점이다. Lambeth Council은 토지와 행정적 지원을 제공하고, GLA는 초기 조성 자금을 지원하였으며, Meanwhile Space는 사업 운영과 지역 조직 간의 조정 역할을 수행하였다. 즉, 하나의 기관이 공간을 공급하거나 운영하는 구조가 아니라, 지방정부·공공기관·운영기관·지역 조직이 각자의 기능을 분담하는 다층적 거버넌스가 형성되어 있었다.

한편, 현장에서 제공 받은 공간 배정 원칙은 이러한 거버넌스가 실제 공간 배분 과정에서 어떠한 기준으로 작동하는지를 보여준다. U Works는 입주자를 영향력(Impact), 프로젝트 가치와의 부합성(Commitment to values), 사업 아이디어(Business idea), 실행 역량(Capacity), 지역성(Localness)의 다섯 항목으로 평가하고 있었다(Meanwhile Space, n.d.; Allocation Policy). 이러한 평가 항목은 사업의 수익성만을 평가하기 위한 기준이라기보다, 공공이 투입한 공간과 재원이 사회적 성과로 환원될 가능성을 함께 검증하려는 평가 체계로 해석될 수 있다. 또한 지역 사회 환원 활동과 공동체 참여 의지가 공식적인 평가 요소로 포함되어 있다는 점은, 공간을 경제적 자산이 아니라 공공 자산으로 운영하려는 정책적 의도를 반영한 것으로 해석된다.

본 탐사팀은 U Works 사례를 단순한 해외 창업 공간 사례로 이해하지 않고, 향후 디지털 디톡스 공간 창업 과정에서 공공 또는 사회적 목적의 유휴공간을 확보하기 위한 평가 기준으로 활용하였다. 이를 위해 인터뷰 과정에서 확보한 운영 원칙과 Meanwhile Space가 제공한 공간 배정 원칙을 바탕으로, 본 탐사팀이 실제 입주를 신청할 때 어떠한 강점과 한계를 가지는지 분석하였다.

평가 항목	분석 결과	사업 적용 전략
Impact	디지털 디톡스는 물리적 공간과 이용자 경험이 핵심인 사업으로, 공간 확보의 필요성을 논증하기에 비교적 유리한 것으로 판단된다.	공간이 없을 경우 제공할 수 없는 서비스와 공간이 창출하는 사회적 효과를 정량적으로 제시할 필요가 있다.
Commitment	청년 정신 건강 증진, 디지털 웰빙, 지역 커뮤니티 활성화라는 사업 목표는 U Works가 표방하는 가치와 대체로 부합하는 것으로 판단된다. 다만 해당 항목이 실제로 요구하는 것은 프로젝트 고유의 구체적 기여 방식이므로, 일반적 사회적 가치 표방만으로는 충분하지 않을 수 있다.	지역 주민 대상 프로그램, 무료 체험, 커뮤니티 환원 활동 등 구체적 실행 계획으로 재진술하여 제시할 필요가 있다.
Business Idea	현재까지 확인된 범위 내에서는 국내에 공간 기반 디지털 디톡스 모델 사례가 많지 않은 것으로 파악되며, 이 경우 차별성을 확보할 가능성이 있다.	기존 지역 시설과 경쟁하는 것이 아니라 상호 보완적 기능을 수행한다는 점을 실제 시장조사를 통해 입증할 필요가 있다.
Capacity	사업 방향은 비교적 명확하게 설정되어 있으나, 장기적인 수익 구조와 자원 조달 방식에 대해서는 보완이 필요한 것으로 판단된다.	이용료, 프로그램 운영, 공공 지원 및 민간 협력을 포함한 지속 가능한 재정계획을 구체화해야 한다.
Localness	외부에서 제안하는 사업이라는 점에서 이 항목에서는 상대적으로 불리한 평가를 받을 가능성이 있는 것으로 예상된다.	대학, 청년 센터, 지역 커뮤니티와의 협력체계를 구축하여 지역 기반 사업으로서의 성격을 함께 입증할 필요가 있다.

표 3 - U Works 입주자 선정 기준에 따른 자체 평가

이러한 분석 결과는 본 사업이 사업 아이디어와 사회적 가치 측면에서는 비교적 경쟁력을 가질 수 있는 반면, 지역성과 재정적 지속가능성을 어떻게 확보할 것인가가 실제 공간 확보 과정에서 중요한 과제가 될 수 있음을 보여준다. 인터뷰에서 운영자는 지역 사회와의 연결성, 사업의 지속가능성, 공동체 기여 의지를 언급하였으며, 이는 공간 배정 원칙의 평가 기준과 대체로 부합하는 것으로 관찰되었다. 다만 위 표의 분석은 본 탐사팀이 자체적으로 수행한 사전 평가로, 실제 심사 과정에서의 평가 결과와는 차이가 있을 수 있다.

인터뷰와 공간 배정 원칙을 종합한 결과, 본 탐사팀은 향후 공간 확보 과정에서 다음과 같은 위험 요인을 예상하였다. 다만 이는 제한된 인터뷰 자료에 기초한 사전적 예상이며, 실제 지원 및 협상 과정에서 추가로 확인·보완될 필요가 있다.

(1) 계약 구조의 불확실성

Meanwhile Space는 초기 창업자의 부담을 줄이기 위해 단기 계약과 유연한 계약 구조를 운영하고 있었으나, 동시에 계약기간, 중도해지 조항(Break Clause), 원상회복 의무 등 계약 조건을 중요하게 고려하고 있는 것으로 확인되었다. 따라서 본 사업 역시 공간 확보 초기부터 계약기간, 갱신 조건, 조기 종료 시 책임 범위를 명확하게 협상할 필요가 있다.

(2) 지역성 확보의 문제

U Works는 지역 주민과 지역 사업자를 먼저 지원하는 원칙을 가지고 있다. 국내에서도 공공 유휴공간을 활용할 경우, 지역 사회 기여도가 중요한 평가 요소가 될 가능성이 있는 것으로 판단된다. 따라서 단순히 외부 창업팀이 공간을 사용하는 것이 아니라, 대학, 청년 센터, 지역 커뮤니티와 협력하는 지역 연계형 프로그램으로 발전시킬 필요가 있다.

(3) 재정적 지속가능성

사회적 가치만으로는 공간을 지속적으로 운영하기 어려운 것으로 판단된다. 인터뷰에서도 공공 지원금은 초기 사업을 가능하게 하는 기반이지만, 장기적으로는 자체적인 운영 기반을 마련해야 한다는 점이 언급되었다. 이에 따라 본 사업 역시 공공 지원에만 의존하기보다 프로그램 운영 수익, 민간 협력, 펀딩 및 후원 등 복수의 자원 구조를 함께 설계할 필요가 있다.

이러한 구조는 본 탐사팀의 사업에 중요한 시사점을 제공한다.

본 탐사팀은 공실을 운영하는 기관이 아니라, 공실에 입주하여 디지털 디톡스 공간을 조성하려는 창업 주체이다. 따라서 U Works 사례는 입주자 선정 방식을 벤치마킹하는 대상이라기보다, 공공이 어떠한 논리로 공간을 제공하는지를 이해하기 위한 분석 대상으로 활용될 필요가 있다. 이는 향후 유휴공간을 확보하기 위해서는 단순히 창업 아이디어를 제시하는 것을 넘어, 해당 공간이 청년 정신 건강 증진, 디지털 과의존 완화, 지역 커뮤니티 활성화 등 공공이 추구하는 정책 목표를 어떻게 실현할 수 있는지를 함께 제시할 필요가 있음을 시사한다.

또한 U Works 사례는 공실을 확보하는 과정이 단순한 임대 협상이 아니라, 공공과 공간 소유자가 요구하는 사회적 가치와 사업 지속가능성을 함께 입증하는 과정일 수 있음을 보여주었다. 특히 공간 배정 원칙은 공간 제공 여부를 결정하는 평가 기준을 명문화하고 있다는 점에서, 본 탐사팀이 향후 유휴공간 입주를 준비하는 과정에서 참고할 수 있는 실질적인 분석 틀로 기능하였다. 따라서 디지털

텔 디톡스 공간은 단순히 새로운 서비스가 아니라, 지역 사회가 필요로 하는 사회적 기능을 수행하는 공간이라는 점을 사업 계획 전반에서 지속적으로 입증할 필요가 있다.

마) The Offline Club London



그림 18 The Offline Club London 운영진(Laura, Megan)과의 인터뷰 장면

(1) 운영진 인터뷰

The Offline Club London 운영진, Laura와 Megan과의 인터뷰를 통해 암스테르담에서 시작된 운영 철학이 런던에서도 동일하게 유지되고 있음을 확인하였다. 운영진은 The Offline Club이 기술을 거부하거나 스마트폰 사용 자체를 제한하는 것이 목적이 아니라, 일정 시간 동안 디지털 환경에서 벗어나 자신과 주변 사람에게 집중할 수 있는 경험을 제공하는 것을 핵심 가치로 삼고 있다고 설명하였다.

프로그램은 참가자들이 스마트폰을 보관한 후 독서, 글쓰기 등 개인 활동을 수행하고 이후 자연스럽게 대화를 나누는 방식으로 운영된다. 운영진은 이러한 구성이 참가자들에게 심리적인 안정감을 제공하고, 스마트폰 없이도 낯선 사람들과 편안하게 관계를 형성할 수 있도록 돕는다고 설명하였다.

또한 런던 참가자들 역시 디지털 디톡스 자체보다 새로운 사람들과 자연스럽게 교류할 수 있는 공간을 찾는 경우가 많다고 하였다. 특히 대도시 특성상 1인가구와 이주민이 많아 사회적 연결이 부족한 사람들이 많이 참여하며, 참가자들은 서로를 평가하거나 보여주려는 부담 없이 편안하게 대화할 수 있다는 점을 가장 큰 장점으로 인식하고 있었다.

이번 인터뷰를 통해 디지털 디톡스 공간의 성공은 스마트폰 사용을 제한하는 것보다 참가자들이 심리적으로 안전함을 느끼고 지속적인 관계를 형성할 수 있

는 커뮤니티를 구축하는 데 있다는 점을 확인하였다. 또한 기술을 배제하는 접근보다 건강한 디지털 사용 습관과 오프라인 관계 형성을 지원하는 운영 방식이 장기적인 서비스 모델 구축에 효과적이라는 시사점을 도출하였다.

(2) 참여자 인터뷰

The Offline Club London 참여자 인터뷰를 통해 참가자들이 디지털 디톡스 공간을 찾는 이유와 프로그램이 제공하는 경험에 대해 확인하였다. 참여자들은 대부분 인스타그램을 통해 The Offline Club을 처음 접하였으며, 기존의 술 중심 모임이나 클럽 문화와는 다른 형태의 커뮤니티를 찾던 중 프로그램에 관심을 갖게 되었다고 응답하였다. 특히 독서, 글쓰기, 그림 그리기 등 개인 활동을 공유하면서도 사회적 부담이 적은 분위기가 참여를 결정하는 중요한 요인이었다고 설명하였다.

참여자들은 The Offline Club의 가장 큰 장점으로 사회적 압박 없이 사람들과 자연스럽게 연결될 수 있는 환경을 꼽았다. 프로그램에서는 대화를 강요하지 않으며, 혼자 조용히 시간을 보내는 것도 존중되기 때문에 참가자들은 자신의 의사에 따라 타인과 교류하거나 개인 활동에 집중할 수 있었다. 이러한 자유로운 분위기는 오히려 자연스러운 대화를 유도하고 진정성 있는 관계 형성으로 이어졌으며, 반복적인 참여를 통해 새로운 친구를 사귀는 사례도 많다고 응답하였다.

또한 참여자들은 런던과 같은 대도시에서는 바쁜 일상과 높은 생활비, 물리적 거리 등으로 인해 새로운 인간관계를 형성하기 어렵다고 설명하였다. The Offline Club은 이러한 도시 환경 속에서 잠시 디지털 기기와 사회적 압박에서 벗어나 심리적으로 안정감을 느낄 수 있는 공간으로 인식되고 있었으며, 스마트폰을 내려놓는 경험은 사람들과 더욱 깊이 소통할 수 있도록 돕는 중요한 요소로 평가되었다.

프로그램 구성에 대해서는 독서 모임에 대한 만족도가 가장 높게 나타났다. 참여자들은 함께 책을 읽은 뒤 자연스럽게 책을 추천하거나 감상을 공유하면서 대화를 시작할 수 있었고, 컬러링과 같은 단순한 활동 역시 부담 없이 참여할 수 있는 프로그램으로 긍정적인 평가를 받았다. 반면 창작 활동 중심 프로그램은 런던 참가자들의 선호도가 상대적으로 낮아 지역 특성에 맞는 프로그램 구성이 필요하다는 의견도 제시되었다.

이번 참여자 인터뷰를 통해 런던 참가자들은 디지털 디톡스를 기술 사용의 제한으로 인식하기보다 심리적 휴식과 자연스러운 사회적 연결을 위한 환경으로 받아들이고 있음을 확인하였다. 또한 프로그램의 성공 요인은 스마트폰 사용을 통제하는 데 있기보다 참여자의 부담을 최소화하는 분위기 조성 and 지역 특성에 맞는 콘텐츠 운영에 있으며, 이는 향후 대학생 대상 디지털 디톡스 공간을 기획

할 때에도 중요한 고려 요소가 될 수 있음을 확인하였다. 또한 SNS를 통해 프로그램을 접한 뒤 오프라인 경험으로 연결되는 참여 경로를 확인함으로써, 디지털 디톡스 사업에서도 온라인 홍보와 오프라인 커뮤니티 운영을 유기적으로 연계하는 전략이 중요함을 알 수 있었다. 이는 본 프로젝트에서도 대학생의 생활 방식과 수요를 반영한 프로그램 및 이벤트를 지속적으로 개발하고, 이용자의 자율성과 심리적 안정감을 보장하는 공간을 조성해야 지속적인 참여를 이끌어 낼 수 있음을 시사한다.

라. 탐사의 의의와 한계

1) 탐사의 의의

본 탐사는 서론에서 제시한 다섯 가지 목표에 대해 다음과 같은 근거를 확보하였다.

첫째, 공공-민간의 협력적 역할 분담 구조는 국내와 해외 모두에서 확인되었다. 서울스마트쉼센터 인터뷰에서는 지속적인 홍보에도 불구하고 접근성의 현실적 한계로 인해 인지도 제고에 어려움이 있으며, 빠르게 변화하는 디지털 환경에 시의성 있는 정책을 추진하더라도 그 효과가 확산하는 데에는 시간이 소요되는 것에 대한 아쉬움이 언급되었다. 이에 따라 민간 영역이 공공 인프라와 시민 사이를 연결하는 보완적 역할을 수행할 필요성이 강조되었다. 한편, 해외의 Meanwhile Space(LJ Works)는 이러한 협력이 실제 공간 조성 단계에서 어떻게 구조화될 수 있는지를 보여주었다. 구체적으로, 지방정부와 공공기금, 운영기관, 지역 조직이 각자의 역할을 나눠 맡는 다층적 거버넌스와, Impact-Commitment-Business Idea-Capacity-Localness라는 다섯 항목의 공간 배정 원칙을 운영하고 있었다.

둘째, 공간 설계 요소에서는 국내외에서 유사한 원리가 반복적으로 확인되었다. SK텔레콤 T팩토리의 체험형 전시 사례와 시립보라매인터넷중독예방상담센터의 '디지털 디톡스 워크ON 챌린지'는 모두 강제적 차단이 아닌 대안적 몰입을 지향하고 있었다. The Offline Club Amsterdam·London에서도 스마트폰 없이 개인 활동을 수행한 뒤 자연스럽게 교류로 이어지는 프로그램 구성이 공통으로 확인되었다. 또한 현장 관찰 결과 두 곳 모두 소파와 일반 의자가 혼합된 안락한 카페 분위기 속에서 컬러링, 독서 등 비 디지털(Non-digital) 활동 도구가 상시 비치되어 있어, 이용자가 자연스럽게 몰입할 수 있는 물리적 환경이 함께 마련되어 있었다. 이를 통해 강제적 차단이 아닌 대안적 몰입을 유도하는 설계 원리가 프로그램 구성뿐 아니라 공간의 물리적 조성 방식에서도 국내외 사례에서 반복적으로 나타남을 확인할 수 있었다.

셋째, 라이프스타일로의 확장 가능성도 국내외 사례를 통해 뒷받침되었다. 시립보라매인터넷중독예방상담센터의 '디지털 디톡스 워크ON 챌린지'는 가족·학급 단위 참여를 통해 관계 속에서 동기를 형성하는 방식을 보여주었고, The Offline Club은 유료 멤버십과 정기 모임을 통해 이러한 관계 기반 동기가 훨씬 더 장기적이고 지속적인 형태로 이어질 수 있음을 보여주었다.

넷째, 비즈니스 모델 구체화 측면에서는, SK텔레콤 T팩토리 인터뷰를 통해 입장료나 카페 연계 같은 별도 수익 모델이 필요하다는 점을 확인하였다. 여기에

앞서 언급한 Meanwhile Space(LJ Works)의 공간 배정 원칙을 본 사업에 대입해 본 자체 평가 결과 — 사업 아이디어와 사회적 가치 측면은 비교적 경쟁력이 있으나, 재정적 지속가능성과 지역성 확보는 보완이 필요하다는 점 — 를 더해, 1 일권·멤버십 중심의 수익 모델과 목표 달성 보상 체계 등 실제 사업 모델을 구체화할 수 있었다.

다섯째, 이용자 자율성 기반 운영 방식은 시립보라매인터넷중독예방상담센터가 강조한 '사용 시간이 아닌 조절의 어려움'이라는 판단 기준에서 출발하였다. 이는 이용자에게 정해진 규칙을 강제하기보다, 스스로 선택하고 조절할 수 있는 여지를 제공하는 운영 원칙으로 이어진다. The Offline Club이 대화를 강요하지 않고 개인의 선택을 존중하는 비 강요형 교류 방식을 채택하고 있다는 점, 그리고 암스테르담 시청 혁신팀의 Young Netizens Programme이 청소년의 디지털 문제에 강제적 금지 대신 성찰 도구와 보드게임 등을 활용해 스스로 생각하고 대화하도록 유도한다는 점은 이러한 원칙이 민간과 공공 영역 모두에서 작동하고 있음을 보여준다. Kleiburg 아파트 리모델링을 담당한 X VW Architectuur 역시 입주민에게 자율성을 부여하고 공통의 과제를 부여했을 때 자발적인 상호작용이 발생함을 보여주었다. 이를 통해 본 탐사팀이 구상한 양면 팻말('교류 희망'/'방해 금지') 방식이 실제 운영 원리로서 타당함을 확인하였으며, 이는 자율성 기반 운영 원칙이 디지털 디톡스 공간에 국한되지 않는 일반적 설계 원리임을 뒷받침한다.

이러한 결과는 학술적·실무적·정책적 차원에서 다음과 같은 의의를 갖는다.

학술적으로는, 기존 연구가 개별적으로 다뤄온 디지털 디톡스, 회복 환경 및 웰니스(Wellness) 공간, 유희공간 활용 및 도시재생이라는 세 영역을 하나의 사업 모델 안에서 통합적으로 검증하였다는 점에서 의의를 갖는다. 특히 디지털 디톡스가 어떤 물리적 공간·운영 구조를 통해 지속적으로 실천되는지에 대해 국내외 현장 인터뷰를 근거로 한 실증적 자료를 축적하였으며, 이는 후속 연구가 참고할 수 있는 사례 기반을 제공한다.

실무적으로는, 국내외 인터뷰 내용이 스마트폰 자율 반납, 전문 매니저 운영체계, 수익 구조 등 실제 사업 모델 설계의 직접적 근거로 활용되었다는 점에서 의의를 갖는다.

정책적으로는, 청년층의 디지털 과의존 문제와 대학가 공실 문제를 동시에 완화할 수 있는 사회적 가치 기반 모델의 가능성을 확인하였다. 서울스마트쉽센터가 언급한 민간의 보완적 역할과 Meanwhile Space(LJ Works)의 공간 배정 원칙은, 대학·지자체·청년 창업가가 역할을 나눠 맡는 협력 거버넌스와 사회적 가치 기반 공간 배분 기준을 국내 실정에 맞게 마련하기 위한 구체적인 근거를 제공하였다. 아울러 암스테르담 시청 혁신팀이 Young Netizens Programme이라는 프로그램을 통해 청소년 디지털 문제에 통합적으로 접근하고 있다는 점은, 국내

지자체 역시 개별 상담 사업 단위를 넘어 이러한 전담 체계를 검토할 필요가 있음을 시사하는 참고 사례로 활용될 수 있다.

2) 탐사의 한계

가) Loughborough Junction과 이대 앞 지역의 특성 및 상권의 차이

이번 탐사는 본 프로젝트의 사업 계획 중 공실 활용과 관련하여 런던의 Lambeth 구의 U Works 사례를 분석하여 이화여자대학교(이하 이대) 인근의 상업용 공실 문제 해결을 위한 공간적·제도적 대안을 모색하고자 하였다. 그러나 사례 지역인 Loughborough Junction과 이대 상권 간에는 상권의 생태계, 주요 소비자의 인구통계학적 특성, 그리고 소비 패러다임에서 구조적인 차이가 존재하므로, U Works 모델을 이대 상권에 일대일로 직접 적용하는 데에는 다음과 같은 정책적·실행적 한계가 존재한다.

(1) 상권 기반 및 주요 소비자 집단의 구조적 불일치

(가) Loughborough Junction의 특징

지역 밀착형 생활권 상권: 소수 인종, 노동자 계층, 인근 대학(KCL, UAL) 및 병원 종사자 등 지역 거주민과 통근자가 주 소비층을 이룬다.

제한된 구매력과 높은 빈곤율: 램버스 구의 통계(Lambeth State of the Borough)⁴⁹⁾⁵⁰⁾에 나타나듯, 가구의 약 23~25%가 주거비 차감 후 빈곤선 아래에 위치하며 소득 결핍 지수(Income Deprivation Index)가 높다.

실수요 중심 소비: 생필품, 독립 마켓, 다문화 식료품점 등 생활밀착형 업종 중심의 정체된 소득 대비 실수요 중심 소비 패턴이 강하게 나타난다.

이대 정문 근처 지역의 특징

소비 포텐셜 중심의 가변적 상권: 대학생 등 거주·집객 인구 개인의 소득 수준은 단기적으로 낮을 수 있으나, 가구 배후 소득 및 유동 인구 기반의 소비 잠재력이 매우 높다.

49) London Borough of Lambeth(2014), *State of the Borough 2014*, London: London Borough of Lambeth, 19-20쪽, 40-61쪽.

50) Lambeth Council(2022), *State of the Borough 2022*, London: Lambeth Council, 22-24쪽.

외국인 자본 및 관광·유학생 기반 소비: 최근 이대 상권은 오프라인 스트리트 숍의 침체에도 불구하고 외국인 유학생 및 관광객 중심의 카드 결제액이 폭증하는 등 외부 자본과 글로벌 소비층이 상권 거래액을 견인하는 구조로 재편되고 있다.

즉, U Works는 '지역 사회 정주 인구의 생활권 보장'과 '독립 소상공인 육성'이라는 지역 밀착형 과제에 최적화된 공간 모델인 반면, 이대 상권은 유동 인구, 외국인 자본, 변동성이 큰 소비층을 포괄해야 하는 특성을 지닌다. 따라서 내주민 중심의 공동체 모델을 이대 상권에 그대로 이식할 경우, 각 지역 간 수요가 달라 예상치 못한 문제가 발생할 수 있다.

(나) 공간 재활용의 목적과 소비 가치관의 차이

① 공간의 사회적 가치 및 커뮤니티 성격

Loughborough Junction의 공간 재활용(Railway Arches 하부 활용, U Works 등)은 단순한 상업적 이윤 창출을 넘어, 지역 내 계층 간 혼재(젠트리피케이션) 완화, 커뮤니티 참여, 독립 브랜드 지원 등 '사회적 가치 소비'에 초점을 맞추고 있다. Lambeth 구청(Lambeth Council) 역시 도시재생의 주 목표를 대형 쇼핑몰 유치가 아닌 Local Spending(지역 내 소비) 강화로 설정하고 있다.

② 상업성 및 트렌드 민감도

이대 상권은 역사적으로 트렌드 민감도가 매우 높고 빠른 상업적 순환이 이루어지는 곳으로, 최근에는 식음료(F&B) 및 모바일·온라인과 연계된 유통 및 서비스업 중심으로 재편되는 경향을 보인다.

즉, U Works가 추구하는 커뮤니티 융합형 공공 공간 방식은 이대 상권이 요구하는 높은 상업적 회전율과 트렌드 대응력, 외부 유입층 대상의 서비스 요구를 충분히 충족시키지 못할 가능성이 있다.

결론적으로 본 탐사팀이 제시한 U Works의 공실 활용 전략은 이대 상권의 공실 문제를 해결하기 위한 '공공-지역 주도형 공간 재창출'의 가이드라인으로서의 의의를 지니나, 지역 주민 중심의 저소득·실수요 상권인 Loughborough Junction과 외국인 유입 및 고소비 잠재력을 지닌 이대 상권 간의 구조적 차이를 간과할 수 없다.

따라서 향후 연구에서는 U Works의 운영 매커니즘(공공 부지 활용, 유연한 임대료 체계 등)을 수용하되, 이대 상권 특유의 외국인 소비 유입, 높은 트렌드 민

감도, 온라인 유통 결합 모델을 접목한 '한국형 대학교 상권 공실 활용 모듈'로 다시 살펴보는 후속 연구가 요구된다.

나) 디지털 디톡스 문화에 대한 해외 탐사의 부족

본 탐사팀은 해외의 실천적인 디지털 디톡스 문화에 대하여 배우기 위하여 The Offline Club Amsterdam, The Offline Club London 두 기관을 방문하였다. 이때, 우리는 자료조사와 현지 사정 사이의 간극으로 인하여 원하던 만큼의 정보를 얻지 못하였다.

The Offline Club은 대외적인 홍보에서는 휴대폰을 내려놓는 경험, 즉 디지털 디톡스를 강조하지만, 본 탐사팀이 두 번의 행아웃(hangout)을 경험해본 결과 디지털 디톡스 이상으로 사람들 간의 교류가 강조된 프로그램이라는 점을 느꼈다. The Offline Club에서는 휴대폰을 제출하는 경험, 그리고 참가자 대부분이 디지털 디톡스에 관심이 있거나 실천하려고 노력한다는 점 이외에 구체적인 현지의 디지털 디톡스 문화를 배우기 어려웠다는 한계점이 있다.

마. 사업 모델 고도화 및 운영방안 설계

해외 탐사를 통해 얻은 인사이트를 바탕으로, 기존 사업 모델을 국내 환경에 맞게 구체화하였다. 먼저 이용자는 스마트폰을 디지털 기기 보관함에 자율적으로 반납한 뒤 매니저의 환대를 받으며 공간에 입장하고 디지털 과의존 자가진단 테스트와 개인별 목표 체크리스트를 작성하여 자신의 디지털 사용 습관을 점검하도록 설계하였다. 이와 함께 자신의 성향과 당일 방문 목적, 원하는 활동, 교류 희망 여부 및 선호하는 교류 방식을 매니저에게 전달하도록 하여, 혼자 몰입하고 싶은 이용자에게는 집중할 수 있는 공간을 제공하고, 교류를 희망하는 이용자에게는 성향과 이용 목적이 유사한 참여자들과 자연스럽게 연결될 수 있도록 하였다. 이후 이용자는 공간에서 제공하는 그림 그리기, 독서 등 다양한 아날로그 활동을 선택하거나, 스스로 준비해 온 책·필기구·취미 도구 등을 활용해 자율적으로 몰입할 수 있도록 하였다. 또한 공간 한편에는 방문 소감이나 느낀 점을 자유롭게 기록하는 '오프라인 로그(Offline Log)'를 마련하여 이용자들이 오프라인 경험과 소감을 기록하고 공유할 수 있도록 하였으며, 개인 사물함을 제공하여 진행 중인 활동을 보관한 뒤 다음 방문에서도 이어서 수행할 수 있도록 하였다.

한편 교류를 원하지 않는 이용자를 위해 '방해 금지' 팻말을 활용하여 개인의 자율성을 보장하고, 교류를 희망하는 이용자에게는 매니저가 아이스브레이킹, 소규모 모임 구성, 정기 커뮤니티 세션 등을 운영하여 자연스러운 관계 형성을 지원하도록 설계하였다. 이를 위해 공간은 개인 몰입 공간과 교류 공간으로 구분하여 운영하며, 교류 공간에는 빈백을 배치해 참여자들이 편안하게 둘러앉아 대화하고 교류할 수 있는 분위기를 조성하였다. 특히 The Offline Club이 정해진 시간에 프로그램을 운영하는 방식인 것과 달리, 상시 이용이 가능한 운영 방식을 도입하여 이용자가 원하는 시간에 방문할 수 있도록 차별화하였으며, 일정 기간마다 디지털 과의존 자가진단을 재 실시하여 변화 과정을 확인하고 목표 달성을 독려하는 피드백 체계를 마련하였다.

매니저는 이용자의 디지털 디톡스 경험을 지원하는 핵심 운영 인력으로서, 디지털 디톡스와 상담에 대한 전문성을 갖춘 인력을 배치하고자 하였다. 기본 자격으로는 인터넷중독전문상담사 자격증을 필수로 하였으며, 심리상담 관련 석사학위 및 자격증 보유자와 커뮤니티 운영 경험이 있는 지원자를 우대하여 이용자의 심리적 특성과 커뮤니티 운영 역량을 함께 갖춘 인력을 선발하도록 설계하였다. 또한 디지털 디톡스의 개념과 공간 심리에 대한 기초 이해를 바탕으로 이용자가 공간에서 안정감과 몰입감을 경험할 수 있도록 지원하는 역할을 수행한다. 매니저의 개입은 모든 이용자에게 동일하게 이루어지는 것이 아니라, 이용자의 선택에 따라 개입 수준을 맞춤형으로 조절하도록 설계하였다. 모든 이용자는 입장 시 공간 이용 방법과 프로그램에 대한 기본적인 안내를 제공 받으며, 사전 설문을 통해 매니저의 개입 수준을 직접 선택할 수 있다.

또한 디지털 기기 반납은 이용자의 자율성을 기반으로 운영되지만, 공간 내에서 디지털 기기를 사용하는 이용자가 있을 경우 매니저가 디지털 디톡스 공간의 운영 취지를 안내하고 디지털 기기 사용을 자제하도록 권고하는 등 적절히 개입하여 공간의 몰입 환경을 유지한다. 정기 커뮤니티 세션과 각종 이벤트를 기획·진행하며 사회자의 역할을 맡아 이용자들이 디지털 기기 사용에 대한 경험과 감정을 자연스럽게 공유할 수 있는 분위기를 조성한다. 이용자의 참여 기간에 따라 디지털 과의존 자가진단 테스트를 재 실시하여 변화를 확인하고 긍정적인 피드백과 칭찬을 제공하며, 개인별 목표 체크리스트를 관리하여 지속적인 실천을 독려한다. 이와 함께 입장 시 환영 인사를 통해 심리적 안정감을 제공하고, 자기소개 활동과 빙고 게임 등 아이스브레이킹을 진행하며, 이용자의 성향과 당일 방문 목적을 고려하여 서로 잘 어울릴 수 있는 이용자들을 연결하는 역할도 수행한다.

마지막으로 수익 구조는 1일권과 멤버십을 중심으로 설계하여 안정적인 운영 수익과 지속적인 이용자 확보를 동시에 도모하였다. 시간제 이용권은 이용 시간이 종료되는 순간 몰입이 중단될 가능성이 있는 반면, 1일권은 이용자가 스스로 디지털 디톡스 시간을 조절하며 원하는 만큼 공간에 머물 수 있어 보다 자발적이고 지속적인 몰입을 유도할 수 있다. 또한 멤버십 가입자를 대상으로 정기 모임 외에도 자율적으로 참여할 수 있는 소규모 번개 모임을 운영하여, 멤버 간 친밀감과 유대감을 형성하고 보다 자연스럽게 지속적인 디지털 디톡스 문화를 만들어갈 수 있도록 하였다. 더 나아가 공간 이용 시 작성한 개인별 목표 체크리스트를 일상에서 실천하여 완료한 이용자에게는 입장료의 일부를 환급하거나 다음 방문 무료 이용권을 제공하는 보상 체계를 마련하였다. 이를 통해 공간에서의 디지털 디톡스 경험이 일회성 체험에 그치지 않고 일상 속 실천으로 이어질 수 있도록 유도하였다. 아울러 친구와 함께 방문할 경우 2인권을 할인된 가격으로 제공하는 등 동반 참여 혜택을 마련하여 신규 이용자 유입과 지속적인 커뮤니티 형성을 촉진하는 한국형 공간 기반 디지털 디톡스 비즈니스 모델을 구체화하였다.

3. 결론

현대사회는 디지털 기기 의존도가 증가하면서 디지털 과의존과 정신 건강 문제가 심화되고 있으며, 이를 해결하기 위한 디지털 디톡스의 필요성이 확대되고 있다. 그러나 국내 디지털 디톡스는 기술적 개입이나 단기 프로그램 중심으로 운영되어 이용자의 자발적인 행동 변화와 지속적인 실천을 유도하는 데 한계가 있다. 이에 본 탐사팀은 디지털 디톡스를 공간 기반 라이프스타일 모델로 재정의하고, 공실을 활용한 디지털 디톡스 공간을 조성하여 이용자가 일상에서 자율적으로 디지털 디톡스를 실천할 수 있는 한국형 사업 모델을 구체화하고자 국내외 탐사를 수행하였다.

본 프로젝트는 문헌조사, 국내외 전문가 인터뷰, 현장 탐사를 통해 수행되었다. 선행 연구 검토 결과, 디지털 디톡스, 회복 환경 및 웰니스(Wellness) 공간, 유희 공간 활용 및 도시재생에 대한 연구는 활발히 이루어졌으나 이를 지속 가능한 공간 기반 서비스와 비즈니스 모델로 연결한 연구는 부족하였다. 이에 국내외 탐사를 통해 디지털 디톡스 공간의 운영 방식과 이용자의 자발적인 디지털 디톡스 참여를 유도하는 프로그램 및 공간 구성 전략을 조사하고, 이를 바탕으로 한국형 공간 기반 디지털 디톡스 사업 모델을 구체화하고자 하였다.

국내 탐사를 통해 국내 디지털 디톡스 정책과 서비스의 현황, 한계, 그리고 공간 기반 디지털 디톡스 모델 설계에 필요한 핵심 요소를 도출하였다. 서울스마트심센터, SK텔레콤 T팩토리의 '송글송글 찜질방, 도파민 짹 빼드립니다' 체험형 전시 기획자, 시립보라매인터넷중독예방상담센터를 대상으로 전문가 인터뷰를 실시한 결과, 다음과 같은 주요 인사이트를 확인하였다.

첫째, 디지털 과의존의 핵심은 사용 시간이 아니라 스스로 사용을 조절하는 능력이며, 따라서 디지털 디톡스 역시 단순한 사용 제한보다 자기조절 경험을 제공하는 방향으로 설계될 필요가 있음을 확인하였다.

둘째, 스마트폰을 일정 시간 물리적으로 분리하는 경험과 자신의 디지털 사용 습관을 점검하는 과정은 이용자의 몰입과 행동 변화를 유도하는 핵심 장치로 작용하였다. 또한 강압적인 통제보다 친숙한 콘셉트와 자발적 참여를 유도하는 경험 설계가 이용자의 거부감을 낮추고 디지털 디톡스 참여를 촉진한다는 점을 확인하였다.

셋째, 디지털 디톡스 공간은 개인의 몰입뿐 아니라 관계 형성과 커뮤니티를 통한 지속적인 실천을 지원하는 구조가 필요하며, 이용자에게 흥미와 참여동기를 자극하는 프로그램과 지속 가능한 운영 모델을 함께 고려해야 한다는 시사점을 얻었다.

이를 바탕으로 본 프로젝트는 스마트폰 자율 반납, 디지털 과의존 자가진단, 목표 체크리스트, 자율적 아날로그 활동, 이용자 맞춤형 교류, 전문 매니저 운영 등을 핵심 요소로 반영하였으며, 이후 해외 탐사를 통해 공간 설계와 공실 활용, 운영 및 수익 모델을 구체화하고자 하였다.

해외 탐사를 통해 디지털 디톡스 공간의 운영 방식과 공실 활용 모델, 그리고 지속 가능한 공간 기반 비즈니스의 핵심 요소를 도출하였다. The Offline Club Amsterdam, Gemeente Amsterdam Innovatie, XVW Architectuur, Meanwhile Space(LJ Works), The Offline Club London를 대상으로 인터뷰를 실시한 결과, 다음과 같은 주요 인사이트를 확인하였다.

첫째, 디지털 디톡스 공간의 핵심 가치는 스마트폰 사용을 제한하는 것이 아니라 이용자 간 자연스러운 관계 형성과 커뮤니티를 조성하는 데 있음을 확인하였다. The Offline Club Amsterdam의 행아웃(hangout) 프로그램 진행자와 The Offline Club London의 운영진 및 참여자 인터뷰를 통해 반복적인 모임과 멤버십 운영이 참여자 간 지속적인 관계 형성과 오프라인 활동의 일상화를 이끌며, 디지털 디톡스를 일회성 체험이 아닌 라이프스타일로 확장시키는 핵심 요소임을 확인하였다.

둘째, 이용자의 자율성과 심리적 안정감을 보장하는 공간 설계가 중요함을 확인하였다. The Offline Club London에서는 스마트폰 보관을 강제가 아닌 자율적 선택으로 운영하고, 개인 활동과 자연스러운 교류를 병행하는 프로그램과 지역 특성에 맞는 콘텐츠를 제공함으로써 참여 만족도와 재참여를 높이고 있었다. 또한 Instagram 등 SNS를 통한 온라인 홍보가 실제 오프라인 참여로 이어지는 주요 유입 경로임을 확인하였다.

셋째, 공실 활용 사업의 지속가능성을 위해서는 공공적 가치와 지역 사회 기여를 함께 제시하는 것이 중요함을 확인하였다. Meanwhile Space(LJ Works) 사례를 통해 유휴공간 확보 과정에서는 사회적 가치와 지역 사회 기여도가 중요한 평가 요소로 작용함을 확인하였으며, Gemeente Amsterdam Innovatie 인터뷰에서는 암스테르담시가 혁신적 사회 문제를 해결하는 실험적 프로젝트를 적극 지원하고 있음을 확인하였다. 이를 통해 유휴공간을 활용한 사업은 사회적 가치와 지역 사회 기여를 기반으로 공공의 지원을 확보할 수 있으며, 지속가능성을 위해서는 공공성과 경제성을 함께 고려한 운영 전략이 필요함을 확인하였다. 또한 공공 지원과 자체 수익 모델을 병행하는 운영 구조를 구축하는 것이 사업의 지속가능성을 높이는 핵심 요소임을 확인하였다.

넷째, 디지털 디톡스는 이용자의 자발적인 인식 변화와 자기주도적 실천을 유도하는 방향으로 설계될 필요가 있음을 확인하였다. Gemeente Amsterdam

Innovatie는 디지털 기기 사용을 일방적으로 제한하기보다 예술, 게임, 전시 등 다양한 매체를 활용하여 이용자가 스스로 디지털 생활을 성찰하고 타인과 대화하는 경험을 제공하고 있었으며, 이를 통해 디지털 디톡스는 이용자의 자발적인 인식 전환을 기반으로 행동 변화를 유도하는 방향으로 설계될 필요가 있음을 확인하였다.

다섯째, 이용자가 공간과 프로그램을 함께 만들어가는 보텀-업(Bottom-Up) 방식이 지속적인 참여와 만족도를 높이는 핵심 요소임을 확인하였다. XVW Architectuur는 Kleiburg 리모델링 사례를 통해 이용자의 자율적인 선택과 참여가 자연스러운 상호작용과 공동체 형성으로 이어질 수 있음을 보여주었으며, 운영자가 서비스를 일방적으로 제공하기보다 이용자가 프로그램 구성에 직접 참여하는 보텀-업(Bottom-Up) 운영 방식 등을 사업 모델에 반영하였으며, 이를 통해 대학가 공실을 활용한 한국형 디지털 디톡스 공간 모델을 구체화하였다.

이를 바탕으로 본 탐사팀은 커뮤니티 중심의 운영 구조, 멤버십 및 정기 프로그램, 이용자 자율성을 보장하는 공간 운영, 유희공간 활용 및 지속 가능한 수익 모델, 이용자의 인식 변화를 유도하는 참여형 이벤트와 이용자 참여 기반 프로그램 설계 등을 사업 모델에 반영하였으며, 이를 통해 대학가 공실을 활용한 한국형 디지털 디톡스 공간 모델을 구체화하였다.

해외 탐사를 통해 도출한 인사이트를 바탕으로 국내 대학가 환경에 적합한 공간 기반 디지털 디톡스 사업 모델을 구체화하였다.

첫째, 이용자가 스마트폰을 자율적으로 보관한 뒤 디지털 과의존 자가진단과 목표 체크리스트를 작성하고, 독서·그림 그리기 등 아날로그 활동에 참여하도록 설계하였다. 또한 이용자의 성향과 교류 의사를 반영하여 개인 몰입과 커뮤니티 활동을 선택할 수 있는 공간 구조를 마련하여 자발적인 디지털 디톡스를 지원하는 요소를 반영하였다.

둘째, 전문 매니저 중심의 운영체계를 구축하였다. 매니저는 이용자의 디지털 디톡스 경험을 지원하고, 아이스브레이킹과 커뮤니티 프로그램 운영, 이용자의 성향과 관심사를 고려한 맞춤형 교류 지원, 디지털 과의존 수준을 주기적으로 점검하고 변화 과정을 관리하는 역할 등을 담당하도록 설계하였다. 또한 이용자의 자율성을 존중하면서도 공간의 운영 목적이 유지될 수 있도록 이용자가 원하는 범위 내에서 매니저의 지원을 선택할 수 있는 선택적 개입 방식을 적용하였다.

셋째, 지속 가능한 운영을 위해 1일권과 멤버십 중심의 수익 모델을 설계하였다. 정기 모임과 번개 모임을 통해 커뮤니티를 활성화하고, 목표 달성에 따른 보상과 친구 동반 할인 등 재방문을 유도하는 장치를 마련하여 일회성 체험이 아닌 지속적인 디지털 디톡스 실천으로 이어질 수 있도록 하였다.

이를 통해 본 탐사팀은 해외 탐사에서 확인한 커뮤니티 중심 운영, 이용자 자율성, 지속 가능한 수익 구조 등의 요소를 국내 대학가 환경에 맞게 반영한 한국형 공간 기반 디지털 디톡스 사업 모델을 구체화하였다.

가. 향후 과제

1) 공간 확보의 비용적 한계 해결

본 탐사팀이 제안하는 공간 기반 디지털 디톡스 모델을 실제 대학가 유휴공간에 적용하기 위해서는 초기 공간 확보 및 운영에 드는 비용 부담이 주요 제약 요인으로 작용할 수 있다. 이에 향후 지자체 및 공공기관과의 협력을 통해 공실 임대료 지원, 유휴공간 활용 프로그램 연계, 도시재생 사업과의 결합 등 비용 부담을 완화할 수 있는 구체적 협력 모델을 모색할 필요가 있다. Meanwhile Space CIC의 페퍼콘 리스(peppercorn lease) 구조와 같이 명목상의 저비용 계약을 지자체 또는 대학 본부와 체결하는 방안도 검토 대상이 될 수 있다.

2) 고객 개발(Customer Development)을 통한 수요 검증

현재까지의 연구는 문헌조사와 전문가 인터뷰, 해외 사례 비교 분석을 중심으로 진행되었으나, 실제 잠재 이용자인 대학생과 청년층을 대상으로 한 수요 검증은 충분히 이루어지지 않았다. 향후 목표 고객군을 대상으로 한 심층 인터뷰, 설문조사, 프로토타입 테스트 등 고객 개발 과정을 통해 서비스에 대한 실질적 수요와 지불 의사, 선호하는 프로그램 구성을 파악하고, 이를 바탕으로 사업 모델을 정교화할 필요가 있다.

3) 문화적 맥락 차이에 관한 추가 연구 필요성

유럽 사례(The Offline Club, U Works 등)에서는 낯선 사람 간의 대면 교류와 디지털 기기 없는 소셜 프로그램이 건강한 커뮤니티 형성으로 이어지는 양상이 관찰되었다. 그러나 이러한 개방적 교류 방식이 한국의 사회문화적 정서에서도 동일하게 긍정적으로 작동할 것인지는 별도의 검증이 필요하다. 특히 유럽식 개방형 교류 모델이 국내에서는 오히려 부담스럽거나 왜곡된 방식으로 변질될 가능성도 있다. 따라서 향후 국내 이용자를 대상으로 한 문화 수용성 조사를 통해 한국 정서에 부합하는 교류 방식과 프로그램 강도를 설계하고, 필요시 점진적 개방(예: 익명성을 보장하는 단계적 교류 구조) 등 대안적 모델을 함께 검토할 필요가 있다.

나. 후속 연구

본 프로젝트는 국내외 디지털 디톡스 공간 및 공실 활용 사례를 질적 사례연구 방식으로 분석하고, 이를 바탕으로 국내 대학가에 적용 가능한 사업 모델을 제안하였다. 다만 문헌조사와 현장 인터뷰를 중심으로 한 탐사인 만큼, 제안 모델의 효과성과 국내 적용 가능성을 실증적으로 검토하는 데에는 한계가 있다. 이에 후속 연구가 추진될 경우에는 ① 소규모 파일럿 운영을 통한 정량적 효과 검증, ② 문화 수용성과 이용 방식에 대한 비교연구, ③ 종단적 관찰을 통한 지속 가능성 검증 ④ 비교 사례의 확장 순서로 연구를 설계할 필요가 있다.

1) 소규모 파일럿 운영을 통한 정량적 효과 검증

우선 참여 의향이 있는 대학가 상권 1~2곳을 선정하여, 대학 인근의 공실 상가 또는 유허 점포를 활용한 디지털 디톡스 파일럿 프로그램을 운영할 수 있다. 프로그램에는 해당 대학가를 주로 이용하는 대학생 참여자를 모집하며, 공간은 휴대전화 보관, 독서·대화·보드게임 등 비 디지털 활동, 참여자 간 교류가 가능한 형태로 구성한다. 파일럿은 방학 또는 학기 중 비교적 안정적으로 운영할 수 있는 기간을 고려하여 4~6주 내외로 진행하고, 참여자를 대상으로 사전·사후 설문, 자발적 스크린타임 기록, 심층 인터뷰를 병행한다. 이를 통해 디지털 기기 사용 경험의 변화뿐 아니라 공간 이용의 불편·만족 요인, 프로그램 참여 의향, 재방문 가능성을 탐색할 수 있다. 주요 측정 항목은 스마트폰 과의존 수준, 일일 스마트폰 사용시간, 스트레스 및 회복감, 대면 교류 빈도, 학교생활 만족도 등으로 구성할 수 있다. 이후 참여 전후의 변화와 참여 빈도에 따른 차이를 비교·분석함으로써, 디지털 디톡스 공간이 이용자의 디지털 사용 습관과 대면 교류 경험에 미치는 영향을 탐색할 필요가 있다.

2) 문화 수용성과 이용 방식에 대한 비교연구

해외 사례에서 확인된 개방형 교류 공간과 디지털 디톡스 프로그램이 국내 대학생에게도 동일하게 수용될 것이라고 단정하기는 어렵다. 이에 파일럿 참여자와 비참여자를 대상으로 심층 인터뷰 및 소규모 집단면접을 실시하여, 공간 이용을 촉진하거나 저해하는 요인을 파악할 필요가 있다. 구체적으로는 휴대전화 보관 방식에 대한 거부감, 혼자 머무를 수 있는 공간에 대한 선호, 낯선 사람과의 교류에 대한 부담, 프로그램 운영 시간 및 활동 구성에 대한 요구 등을 분석할 수 있다. 또한 해외 현지 이용자 인터뷰 결과와 국내 참여자 반응을 공통 기준으로 비교하여, 해외 모델 중 국내에 그대로 적용할 수 있는 요소와 한국 대학가의 문화적 특성에 맞게 조정해야 할 요소를 구분할 필요가 있다. 이를 통해 단순한 해외 사례의 도입이 아니라, 자율성·프라이버시·관계 형성 방식 등 국내 이용자 특

성을 반영한 공간 운영 원칙을 마련할 수 있을 것이다.

3) 종단적 관찰을 통한 지속가능성 검증

단기 프로그램의 만족도만으로는 사업의 지속가능성을 판단하기 어렵기 때문에, 파일럿 종료 후에도 참여자를 대상으로 3개월 및 6개월 단위의 추적조사를 실시하여, 디지털 사용 습관과 대면 교류 경험의 변화가 유지되는지를 살펴볼 필요가 있다. 이와 함께 공간 재방문 의향, 자발적 프로그램 참여율, 운영비 대비 이용률, 학생자치기구 및 학교 부서의 협력 가능성 등 운영 측면의 지표도 함께 검토할 수 있다. 특히 후속 연구에서는 학생 주도 운영, 대학 행정 부서 지원, 지역기관 또는 민간단체 협력 등 다양한 운영 주체별 장단점을 비교할 필요가 있다. 이를 통해 일회성 행사에 그치지 않고, 대학가 유휴공간을 활용한 지속 가능한 디지털 웰빙 및 교류 프로그램으로 발전할 수 있는 조건을 제시할 수 있다.

4) 비교 사례의 확장

본 프로젝트는 네덜란드와 영국의 사례에 국한하여 해외 모델을 분석하였다는 점에서 지역적 범위의 한계를 지닌다. 후속 연구에서는 일본, 싱가포르 등 아시아권의 유사 사례를 추가로 조사함으로써, 문화적 근접성이 상대적으로 높은 지역의 운영 모델을 비교·분석하고 국내 적용 가능성을 더 폭넓은 관점에서 검토할 필요가 있다.

4. 참고 문헌

가. 국내 문헌

1) 학술 논문 및 연구보고서

김지현(2021), <대학생 대상 수용전념치료(ACT) 프로그램 효과 메타분석>, 경북대학교 석사학위논문.

김현주·이상호(2013), <문화공간 조성 사례에 나타나는 유희 산업시설의 재활용 계획 방법 연구: 유희 산업시설의 건축물 재활용 계획 방법을 중심으로>, <<대한건축학회 논문집>> 29(6), 83-92쪽.

신지영(2016), <<이화여대 골목상권 활성화 방안>>, 서울연구원.

심주희·김민경(2021), <바이오필릭 디자인을 적용한 치유 환경 공간 특성에 관한 연구>, <<한국문화공간건축학회논문집>> 76, 85-92쪽.

이아로·이정교(2019), <제3공간에서 개인의 안정감 증대를 위한 형태심리 기반의 개인공간 디자인 연구>, <<한국공간디자인학회 논문집>> 14(3), 189-203쪽.

이예진(2020), <디지털 디톡스(Digital Detox)를 위한 주얼리 연구>, 신라대학교 일반대학원 석사학위논문.

이정화·손정락(2013), <수용-전념 집단치료가 알코올중독 입원환자들의 심리적 안녕감과 경험회피 및 인지적융합에 미치는 효과>, <<스트레스연구>> 21(1), 41-50쪽.

조성호·장미선·문승현·서유진·이지나(2022), <<학령인구 감소에 따른 지역대학 유희공간 활용을 통한 지역활성화 방안>>, 한국보건사회연구원.

최현석·이현경·하정철(2012), <스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향: K대 대학생을 중심으로>, <<한국데이터정보과학회지>> 23(5), 1005-1015쪽.

하진미·손정락(2016), <수용전념치료(ACT)가 우울과 스마트폰 중독수준이 높은 대학생의 자기통제력, 우울 및 스마트폰 중독 수준에 미치는 효과>, <<한국심리학회지: 중독>> 1(1), 1-16쪽.

한국관광공사(2021), <<웰니스 관광자원 디렉토리북 - 웰니스 관광기초 실태조사 및 전수조사 실시 용역>>, 한국관광공사.

2) 언론 기사

권용훈(2025), <이대 상권 Misteri...공실 늘어도 외국인 결제 30배 급증>, 『한국경제』, 5월 5일, <https://www.hankyung.com/article/2025050538241>.

김광호(2026), <[빈집의 재탄생] 비어 있던 공간, 예술을 품고 사람을 잇다...여주 '빈집예술공간'>, 『연합뉴스』, 8월 2일, <https://www.yna.co.kr/view/AKR20260730147800061?input=1195m>.

김상록(2024), <SKT, '도파민 디톡스' 이색 체험 전시>, 『한국면세뉴스』, 2월 4일, <https://www.kdfnews.com/news/articleView.html?idxno=126337>.

김재성(2024), <'디지털 디톡스'하는 어린이들...스마트폰과 멀어졌더니 집중력·표현력·적극성 ↑>, 『어린이동아』, 2월 15일, <https://kids.donga.com/news/articleView.html?idxno=161927>.

김현주(2024), <스마트폰 뺀 통신사의 역발상 전시 '독소를 짹 빼드리겠습니다'>, 『서울신문』, 2월 12일, <https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20240212500063>.

남소정(2026), <우울증 120만 시대...템플스테이로 셀프치유 나선 현대인 [르포]>, 『서울경제』, 5월 26일, <https://m.sedaily.com/amparticle/20047989>.

이주영(2025), <새학기 시작 전 디지털과 일상의 균형 맞춰봐요>, <<스마트투데이>>, <https://www.smarttoday.co.kr/ko-kr/articles/73837>.

한명현(2025), <올해 오피스 트렌드는...패스트파이브 사무환경 기준 제시>, 『한국경제』, 7월 3일, <https://www.hankyung.com/article/202507036587i>.

3) 기관 자료 및 웹사이트

과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2025), <<2025년 스마트폰 과의존 실태조사>>, 과학기술정보통신부, 2026년 7월 23일 접속, <https://www.nia.or.kr>.

도시재생 종합정보체계, 2026년 8월 25일 접속, <https://www.city.go.kr/>.

사회복지공동모금회(사랑의 열매) 사회공헌 정보 플랫폼, <[트렌드] 안심코드>, 2026년 7월 23일 접속, <https://csrhub.chest.or.kr/insight/nanum/51>.

시립보라매인터넷중독예방상담센터(아이윌센터), 2026년 7월 23일 접속, <https://www.brmiwill.or.kr/>.

스마트쉼센터(한국지능정보사회진흥원), 2026년 7월 23일 접속, <https://www.iapc.or.kr/kor/index.do>.

여성가족부(2024), <2024년 청소년 미디어 이용습관 진단조사 결과 발표>, 여성가족부, 2026년 8월 27일 접속,https://www.mogef.go.kr/nw/enw/nw_enw_s001d.do?bbtSn=712082&mid=mda700

Time Off Club(n.d.), <Time Off Club>, <<Time Off Club>>,<https://time-off-club.com/>, 2026. 8. 27. 접속.

4) 사전

시사상식사전, <스마트쉼센터>, 네이버 지식백과, 2026년 7월 23일 접속, <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=6747495&cid=43667&categoryId=43667>.

나. 해외 문헌

1) 학술 논문

Joye, Y. & van den Berg, A. E.(2018), "Restorative environments", in L. Steg & J. I. de Groot(Eds.), *Environmental psychology: An introduction*, Wiley.

Liu, Y., Zhang, J., Liu, C. & Yang, Y.(2024), "A review of attention restoration theory: Implications for designing restorative environments", *Sustainability* Vol. 16 No. 9.

Morelli, Alessandra & Kang, Miseon(2025), "A study on urban experience from the perspective of foreign women living in Edae area: community, everyday life, safety", *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, <https://doi.org/10.1080/13467581.2025.2606465>.

Radtke, Theda-Apel, Theresa-Schenkel, Konstantin-Keller, Jan & von Lindern, Eike(2022), "Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review", *Mobile Media & Communication* Vol. 10 No. 2., 190-215쪽.

Syvertsen, T. & Enli, G.(2020), "Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity", *Convergence* Vol. 26 No. 5-6.

2) 언론 기사

Esser, Ralf-Gentner, Andreas(2024), "Smartphone Users Admit Overuse and Are Working to Curb It", *Deloitte Insights*, 9월 6일, <https://www.deloitte.com/us/en/insights/topics/technology-management/survey-users-admit-to-smartphone-overuse-implement-digital-detox.html>.

FashionUnited(2025), "Pinterest Forecasts a Boho Revival and Digital Detox for Summer 2025", *FashionUnited*, June 4, <https://fashionunited.uk/news/fashion/pinterest-forecasts-a-boho-revival-and-digital-detox-for-summer-2025/2025060482036>.

New York Post(2025), "Gen Z Is Swapping Their Smartphones for a Retro Alternative: 'Need a social media detox'", *New York Post*, June 12, <https://nypost.com/2025/06/12/tech/gen-z-is-swapping-their-smartphones-for-a->

[retro-alternative-blackberry/](#).

3) 기관 자료 및 웹사이트

Deloitte Deutschland(2024), "Smartphone-Nutzung 2024", 7월 11일, <https://www.deloitte.com/de/de/Industries/tmt/research/smartphone-nutzung-2024.html>.

Department of Digitisation & Innovation(2025), *2025-2026 Action Plan Young Netizens Programme*, Amsterdam: City of Amsterdam.

Franssen, Nienke, Snoek, Leonore, Redactie Programma Online Leefwereld Jongeren, Verstoep, Hannah, van Dijk, Sal, Wieleman, Anouk, van Haaster, Marijn, Hobus, Lisa, Mötter, Renée, Kuo, Vineeca, Thurmer, Sophieke, Lohman, Bas & Gigase, Jens, "Lab 3) Are the Boys Alright?", *Amsterdam Openresearch*, 2026년 7월 23일 접속, <https://openresearch.amsterdam/nl/page/131184/lab-3-are-the-boys-alright>.

GGD Amsterdam, Gemeente Amsterdam, Ouder- en Kindteams Amsterdam & Gezonde School, "Digital parenting tips | parents and caregivers", *Ouder- en Kindteams Amsterdam*, 2026년 7월 23일 접속, <https://oktamsterdam.nl/digitaal-opgroeien/digital-parenting-2/>.

London Borough of Lambeth(2014), *State of the Borough 2014*, London: London Borough of Lambeth.

Lambeth Council(2022), *State of the Borough 2022*, London: Lambeth Council.

Meanwhile Space CIC(2022), "Allocation Policy: LJ Works", Unpublished manual.

Pinar Sefkatli & Team -- DRSR 2018-2023 Ethnographic Fieldwork(2024), "Kleiburg: An Introduction", *Open Research Amsterdam*, 2024년 12월 27일 게시, <https://openresearch.amsterdam/en/page/47354/kleiburg-an-introduction>.

UN Women(2025), "What Is the Manosphere and Why Should We Care?", *UN Women Explainer*, May 15,

<https://www.unwomen.org/en/articles/explainer/what-is-the-manosphere-and-why-should-we-care>.

Wieleman, Anouk, Franssen, Nienke, Sloote, Charissa, Busch, Vincent, Schaap, Brigitte & Heemskerk, Danique(2025), "Blijf Jij De Baazzz?", *Amsterdam Openresearch*, September 23, <https://openresearch.amsterdam/nl/page/126397/blijf-jij-de-baazzz>.

XVW architectuur(2021–23), "Kleiburg", *XVW architectuur*, 2026년 7월 23일 접속, <https://www.xvwarchitectuur.nl/kleiburg>.