

내가 참여한 건강조사 데이터, 인공지능 기반 맞춤형 건강리포트로 돌려 드립니다!

- 지역사회건강조사 참여자 중 약 10만 명 대상 인공지능(AI) 기반 맞춤형 건강리포트 발송
- 500만 건 보건 빅데이터 분석… 토래·지역 대비 나의 건강 위치 및 1분 맞춤형 동영상 제공
- 의료·AI 전문가 검증 완료… 약물 복용 여부 고려한 안전한 이원화(2-Track) 가이드 도입

질병관리청(청장 임승관)은 「지역사회건강조사」 참여자 중 수신에 동의한 약 10만 명을 대상으로 ‘AI 기반 개인 맞춤형 건강리포트’를 시범 제공*한다.

* 범정부 공공부문 인공지능 대전환 사업인 공공 AX 프로젝트(AI Transformation)의 일환으로 추진

이번 사업은 기존의 공급자 중심 통계 생산에서 벗어나, 빅데이터와 AI 기술을 접목하여 국민에게 실질적인 건강 피드백을 제공하는 데이터 기반 선순환 환류 체계를 구축하기 위해 추진되었다.

당초 올해 시범사업 목표인 1,500명을 대폭 초과하여 약 10만 명의 국민이 맞춤형 건강리포트 수신을 희망함에 따라, 질병관리청은 신청자 전원에게 리포트*를 제공하기로 결정하였다.

* 리포트는 8월 31일(월)부터 5주에 걸쳐 순차 발송되며, 수신 동의 대상자별로 수신 시점에 차이가 있을 수 있음

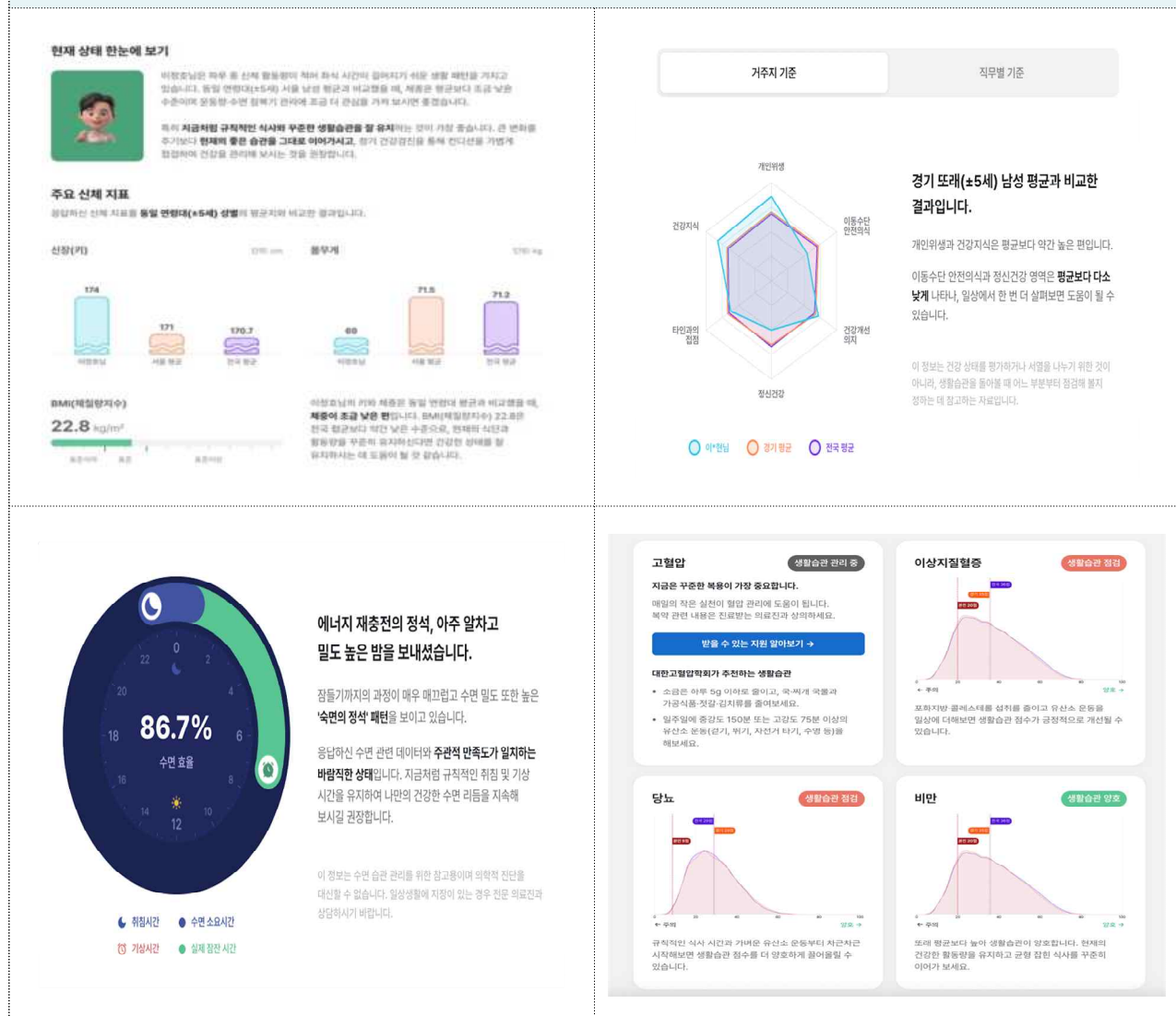
이는 AI 보건 서비스에 대한 국민적 관심과 필요성을 명확히 보여주는 성과로, AI 기반 개인 맞춤형 건강리포트의 주요 특징 및 핵심 서비스 내용은 다음과 같다.

[국가 보건 데이터 500만 건 분석 및 시각화 제공]

이번에 발송되는 리포트는 지난 20년간 누적된 500만 건 이상의 국가 건강조사 빅데이터를 정제하여 AI 학습용 핵심 데이터로 구축하고, 질병관리청 내에 도입된 고성능 GPU 서버를 통해 분석한 결과물이다.

AI 모델은 개인의 신체 지표와 생활습관을 정밀 분석하여 고혈압, 당뇨 등 주요 만성질환 위험도를 예측하며, 거주지 및 성별·연령이 유사한 ‘또래 집단’과 비교한 내 건강 위치를 직관적인 신호등과 그래프로 시각화하여 제공한다.

<개인별 맞춤형 건강관리 리포트 예시>



[별도 앱 설치 없는 한번의 클릭으로 열람 및 맞춤형 1분 동영상 제공]

국민 편의성과 디지털 접근성을 극대화하기 위해 별도의 앱 설치 없이 국민에게 친숙한 카카오톡 알림톡(또는 문자)을 통해 리포트를 즉시 열람하고 내려받기할 수 있도록 설계하였다.

특히, 텍스트 위주의 리포트를 읽기 어려운 고령층 등을 위해 AI가 핵심 실천 사항을 요약해 설명해 주는 ‘맞춤형 1분 동영상’ 기능을 제공하여 정보 접근성을 높였으며, ‘국민생각함’을 통해 대국민 선호도 조사를 거쳐 최적의 모바일 화면 구성을 반영하였다.

[전문가 자문단 검증 및 안전한 건강 가이드 제공]

질병관리청은 AI 분석의 의학적 신뢰성을 확보하기 위해 의료, 헬스케어, 인공지능 전문가 13인으로 구성된 융합형 자문단의 검증을 마쳤다.

특히, 이미 약을 복용 중인 사람과 예방적 관리가 필요한 사람을 구분해 대상별로 적합한 건강관리 정보를 제공하여, 복약의 중요성에 대한 인식을 높이고 자발적·지속적인 만성질환 관리를 도모한다.

또한 모든 리포트 섹션에 결과 산출 근거를 투명하게 공개하여, 어떤 문항에 어떻게 답했고 어떤 기준으로 건강 상태를 판정했는지 국민이 직접 확인할 수 있도록 분석 결과의 투명성을 높였다.

[리포트 서비스 확대 추진]

질병관리청은 이번 리포트 발송을 시작으로 서비스 범위를 점차 확대해 나갈 계획이다. 오는 10월에는 홍보 누리집에 '지능형 24시간 AI 건강상담 챗봇'을 연계 구축하여, 조사에 참여하지 않은 일반 국민도 간이 설문을 통해 건강 상태를 체크할 수 있도록 대국민 개방을 추진한다.

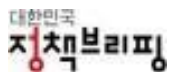
이후 올해 시범 운영 자료와 이용자 만족도 조사를 바탕으로 AI 알고리즘을 고도화하여, 2027년부터는 연간 약 23만 명에 달하는 모든 조사 참여

자에게 서비스를 전면 확대할 예정이다.

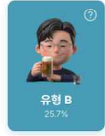
임승관 질병관리청장은 “이번 사업은 공공 데이터를 다시 국민에게 돌려 드리는 인공지능을 활용한 공공행정의 대표적 사례”라며, “AI 건강리포트가 국민 개개인의 건강 습관을 개선하고 만성질환을 예방하는 소중한 길잡이가 되기를 기대한다”고 밝혔다.

<붙임> 1. AI 맞춤형 건강리포트 주요 구성
2. AI 기반 맞춤형 건강리포트 주요 Q&A

담당 부서	만성질환관리국 만성질환관리과	책임자	과 장	김유미	043-719-7380
		담당자	연구관	박광숙	043-719-7390
			연구원	전성민	043-719-7395



현재 상태 한눈에 보기



아*형님은 유형 B에 속하여, 응답자의 약 26.7%이 해당되는 유형입니다. 또한 하루 중 앞서 보내는 시간이 길어지기 쉬운 생활 패턴을 가지고 있습니다. 동일 연령대(±5세) 경기 남성 평균과 비교했을 때, 현재 신체 지표는 일반적인 범위를 약간 넘는 수준으로 나타나 혈압, 체중, 이상지질혈중 관리에 조금 더 관심을 가져 보시면 좋겠습니다.

특히 잦은 회식이나 일상의 스트레스로 인해 음주-흡연 횟수가 늘어날 경우, 전반적인 신체 리듬이 무너지기 쉽습니다. 건강한 일상 회복을 위해 생활 리듬을 재정비하고, 일상 속 작은 질서를 실천해 보시는 것을 권장합니다.

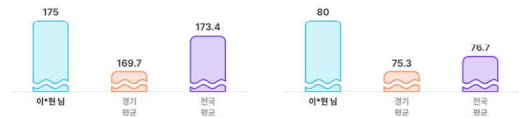
주요 신체 지표

신장(키)

단위: cm

몸무게

단위: kg

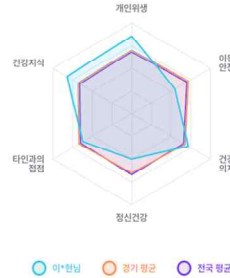


BMI
26.1 kg/m²

아*형님의 키와 체중은 동일 연령대 평균과 비교했을 때, 체중이 조금 더 높은 편입니다. BMI 26.1은 일반적인 범위를 약간 넘는 수준으로 볼 수 있으며, 식사와 활동량을 조정하면 체중과 관련된 부담을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

거주지 기준

직무별 기준



경기 또래(±5세) 남성 평균과 비교한 결과입니다.

개인위생과 건강지식은 평균보다 약간 높은 편입니다.

이동수단 안전의식과 정신건강 영역은 평균보다 다소 낮게 나타나, 일상에서 한 번 더 살펴보면 도움이 될 수 있습니다.

이 정보는 건강 상태를 평가하거나 시업을 나누기 위한 것이 아니라, 생활습관을 돌아볼 때 어느 부분부터 점검해 볼지 정하는 데 참고하는 자료입니다.

기본 정보와 신체 지표

생활습관과 건강 인식 비교

고혈압

생활습관 관리 중

지금부터 꾸준한 복습이 가장 중요합니다. 매일의 작은 실천이 혈압 관리에 도움이 됩니다. 복약 관련 내용은 의료진과 상의하세요.

받을 수 있는 지침 알아보기 →

대한고혈압학회가 추천하는 생활습관

- 소금은 하루 5g 이하로 줄이고, 국, 찌개 국물과 가공식품·조식·김치류를 줄여주세요.
- 일주일에 총 칼로리 150만 또는 코인도 75분 이상의 유산소 운동(걷기, 뛰기, 자전거 타기, 수영 등)을 해주세요.

이상지질혈중

생활습관 점검



포화지방-콜레스테롤 섭취를 줄이고 유산소 운동을 할수록 더 나은 생활습관 형성이 긍정적으로 개선될 수 있습니다.

당뇨

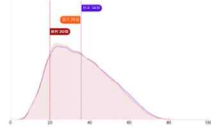
생활습관 점검



규칙적인 식사 시간과 가벼운 유산소 운동부터 차근차근 시작해보면 생활습관 점수를 더 양호하게 끌어올릴 수 있습니다.

비만

생활습관 양호



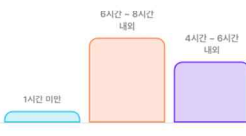
포배 평균보다 높아 생활습관이 양호합니다. 현재의 건강한 활동량을 유지하고 균형 잡힌 식사를 꾸준히 이어가 보세요.

거주지 기준

직무별 기준

주당 운동 시간

세계보건기구(WHO) 신체활동 권고해
중강도 기준으로 환산한 값



경기 또래(±5세) 남성 평균보다 전체 운동 시간이 적은 편입니다.

이 경우에는 무리한 운동보다는 먼저 하루 30분 내외의 빠른 걸음 걷기부터 시작해 보시는 것을 권장합니다.

한 번에 30분이 어렵다면 10분씩 2-3회로 나누어도 충분합니다.

새로운 운동을 시작할 때 동종이나 불편감이 느껴지면 강도를 낮추거나 중단하시고, 필요 시 의료 전문가와 상의해 주십시오. 이 정보는 설문과 함께 모형을 바탕으로 한 생활습관 참고 자료입니다.

주요 건강 영역별 생활습관 점수

운동 습관과 활동량



에너지 재충전의 정석, 아주 알차고 밀도 높은 밤을 보내셨습니다.

잠들기까지의 과정이 매우 매끄럽고 수면 밀도 또한 높은 '숙면의 장악' 패턴을 보이고 있습니다.

응답하신 수면 관련 데이터와 주관적 만족도가 일치하는 바람직한 상태입니다. 지금처럼 규칙적인 취침 및 기상 시간을 유지하며 나만의 건강한 수면 리듬을 지속해 보시길 권장합니다.

이 정보는 수면 습관 관리를 위한 참고용이며 의학적인 진단을 대신할 수 없습니다. 일상생활에 지장이 있는 경우 전문 의료진과 상담하시기 바랍니다.

- 취침시간
- 수면 소요시간
- 기상시간
- 심박 정상 시간

수면 습관 관리

먼저 줄이면 좋은 습관

- 첫째,** 퇴근 후 늦은 시간의 야식과 식사 직후 바로 누는 습관을 줄여주세요.
- 둘째,** 업무 스트레스를 이유로 한 과도한 흡연과 음주는 횟수와 양을 지금보다 조금씩 줄여주세요.
- 셋째,** 운전·이동 중 안전벨트 미착용과 휴대전화 사용은 매번 의식적으로 줄여 사고 위험을 낮춰주세요.
- 넷째,** 주말을 대부분 실내에서 보낸다면, 패턴은 밖에서 가볍게 걷는 시간으로 조금씩 바꿔주세요.

지금 시작하면 좋은 습관

- 첫째,** 주 3일 이상, 하루 30분 정도 빠르게 걷는 활동을 시작해보세요.
- 둘째,** 담배가 떠오를 때마다 5분간 걷거나 물 한 컵 마시기를 먼저 해보는 습관을 만들어주세요.
- 셋째,** 주 1회 이상, 가족·친구·동료와 스트레스나 건강에 대해 이야기하는 시간을 가져주세요.
- 넷째,** 한 달에 한 번 재충과 하리물매를 기록하고, 변화를 확인해보세요.

일상 건강관리 팁

질 의 사 항	답 변
AI 건강리포트는 누구나 받을 수 있나요?	「2026년 지역사회건강조사」에 참여하고 맞춤형 건강리포트 수신에 동의하신 국민(약 10만 명)을 대상으로 우선 발송됩니다. 10월 말 부터는 홍보 누리집(https://chskdca.gakr)에 '지능형 24시간 AI 건강상담 챗봇'을 연계 구축하여, 조사에 참여하지 않은 일반 국민도 간이 설문을 통해 건강 상태를 체크할 수 있습니다.
건강리포트를 받기 위해 별도의 앱을 설치해야 하나요?	별도의 앱 설치나 회원가입이 필요 없습니다. 카카오 알림톡 또는 문자메시지로 발송된 안전한 링크(URL)를 클릭하면 모바일 화면에서 즉시 확인하실 수 있습니다.
AI가 제공하는 건강 피드백(건강정보)을 의학적으로 신뢰할 수 있나요?	본 서비스는 질병관리청의 검증된 보건 빅데이터를 기반으로 구축되었으며, 의학 전문가 자문단의 심층 검증을 거쳤습니다.
개인의 건강정보가 외부로 유출될 위험은 없나요?	수집 및 분석된 모든 개인정보는 국가 보안 규정에 맞춰 암호화 처리되며, 보안성이 확보된 폐쇄망 인프라 내에서 안전하게 관리 됩니다.