



국민 누구나 24시간 이용하는 'AI 건강도우미 챗봇' 운영 시작

- 국민 누구나 간이 설문 통해 맞춤형 건강리포트 및 상담 서비스 이용 가능
- 500만 건 보건 빅데이터 기반 24시간 대화형 AI 보건 행정서비스 구축
- 의학 전문가 검증 및 암호화 폐쇄망 기반의 높은 신뢰성과 보안성 확보

질병관리청(청장 임승관)과 과학기술정보통신부(부총리 겸 장관 배경훈)은 10월 28일(수)부터 질병관리청 지역사회건강조사 누리집*을 통해 국민 누구나 24시간 자유롭게 이용할 수 있는 'AI 대국민 건강도우미 챗봇 서비스'를 본격 개방한다.

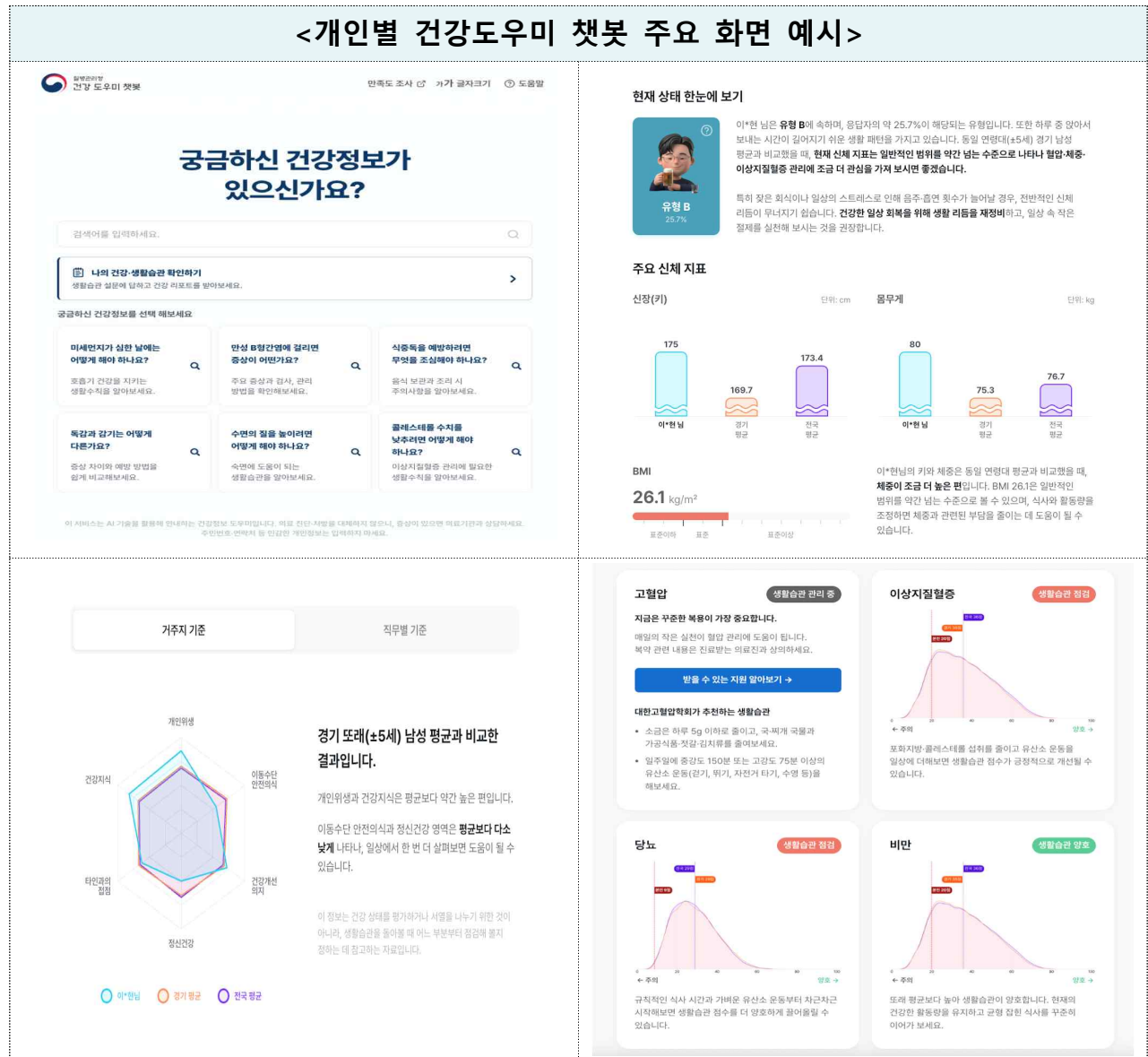
* 지역사회건강조사 누리집(<https://chs.kdca.go.kr>) > 챗봇



이번에 개방되는 챗봇 서비스는 과학기술정보통신부 「공공 AX 프로젝트」 사업의 일환으로 개발되었다. 질병관리청은 지난 20년간 축적된 500만 건 이상의 국가 건강조사 빅데이터와 인공지능 기술을 결합하여, 일반 국민 누구나 일상에서 손쉽게 자신의 건강 상태를 확인하고 맞춤형 정보를 얻을 수 있도록 서비스 접근성과 편의성을 높였다.

[간이 건강 설문 기반 맞춤형 건강 위치 확인]

지능형 AI 모델을 바탕으로, 챗봇을 통해 기본 신체 지표(키, 몸무게) 및 일상생활 습관에 관한 간이 설문을 작성하면, 성별·연령이 유사한 또래 집단과 비교한 내 건강 위치와 만성질환 위험도를 직관적인 건강 신호등과 그래프를 통해 한눈에 확인할 수 있다.



[24시간 지능형 대화형 건강상담 서비스 제공]

고혈압, 당뇨, 이상지질혈증, 비만 등 주요 만성질환의 예방 관리 수칙부터 수면·운동·식습관 등 일상 속 건강관리까지, 궁금한 점을 AI 챗봇을 통해 24시간 실시간으로 물어보고 맞춤형 답변을 얻을 수 있다.

건강한 동행,
국민과 함께하는 질병관리청

특히, 의료·AI 전문가 자문단의 검증을 거친 공신력 있는 보건 데이터를 바탕으로 답변을 제공하며, 국가 보안 규정에 따른 암호화 체계를 적용해 안심하고 이용할 수 있도록 했다.

임승관 질병관리청장은 “이번 AI 건강상담 챗봇 개방은 공공 보건 데이터를 국민에게 다시 돌려드리는 데이터 기반 공공 AX(인공지능 전환) 행정의 대표적 사례”라며, “많은 국민이 챗봇을 활용해 자신의 건강 상태를 자주 점검하고, 일상 속 자발적인 만성질환 예방과 건강 생활습관 실천으로 이어지기를 기대한다”고 밝혔다.

이도규 과학기술정보통신부 정보통신정책실장은 “AI 대국민 건강도우미 챗봇 서비스는 국민의 건강을 증진시키는 AI 서비스로서 국민의 삶에 실질적인 도움이 되는 사례라고 생각한다”라며, “앞으로도 과기정통부는 관계부처와 긴밀히 협력하여 국민이 체감하는 다양한 AI 서비스를 제공할 수 있도록 노력하겠다”라고 밝혔다.

<붙임> AI 대국민 건강도우미 챗봇 주요 화면 및 서비스 내용

담당 부서	만성질환관리국 만성질환관리과	책임자	과 장	김유미	043-719-7380
		담당자	연구관	박광숙	043-719-7390
			연구원	전성민	043-719-7395
	과학기술정보통신부 디지털사회기획과	책임자	과 장	박지현	044-202-6130
		담당자	연구관	신 환	044-202-6133



현재 상태 한눈에 보기



아*현 님은 **유형 B**에 속하며, 응답자의 약 25.7%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, 이상지질혈증 관리에 조금 더 관심을 가져 보시면 좋겠습니다.**

특히 짙은 화식이나 일상의 스트레스로 인해 음주·흡연 횟수가 늘어날 경우, 전반적인 신체 리듬이 무너지기 쉽습니다. **건강한 일상 회복을 위해 생활 리듬을 재정비**하고, 일상 속 작은 질서를 실천해 보시는 것을 권장합니다.

주요 신체 지표

신장(키)

단위: cm

몸무게

단위: kg



아*현 님의 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 서명을 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 복용이 가장 중요합니다. 매일의 작은 실천이 혈압 관리에 도움이 됩니다. 복약 관련 내용은 진료받는 의료진과 상의하세요.

받을 수 있는 지원 알아보기 →

대한고혈압학회가 추천하는 생활습관

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

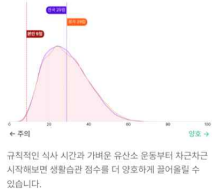
이상지질혈증

생활습관 점검



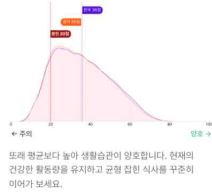
당뇨

생활습관 점검



비만

생활습관 양호



거주지 기준 직무별 기준

주당 운동 시간
세계보건기구(WHO) 신체활동 권고를 참고해
운동량 기준으로 환산한 값



경기 또래(±5세) 남성 평균보다 전체 운동 시간이 적은 편입니다.

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

한 번에 30분이 어렵다면 **10분씩 2~3회**로 나누어도 충분합니다.

새로운 운동을 시작할 때 통증이나 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 정석’ 패턴**을 보이고 있습니다.

응답하신 수면 관련 데이터와 **주간적 만족도가 일치하는 바람직한 상태**입니다. 지금처럼 규칙적인 취침 및 기상 시간을 유지하여 나만의 건강한 수면 리듬을 지속해 보시길 권장합니다.

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

먼저 줄이면 좋은 습관

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

지금 시작하면 좋은 습관

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

수면 습관 관리

일상 건강관리 팁

