

생활 속 AI 활용 사례 블로그

공모 분야: 생활 속 AI 활용 - 건강·운동 관리

66세, AI 건강 코치로 4주 만에 혈압·체중 잡은 이야기

사례 한 문장 요약: 66세 은퇴 남성이 AI 건강 코치로 4주 맞춤형 운동·식단 루틴을 만들고 혈압·체중을 관리한 사례



AI 건강 코치와 함께 운동·식단·건강 기록을 관리하는 모습입니다.

은퇴 후, 무너진 운동과 식단

은퇴 이후 하루 일과가 느슨해지면서 운동과 식사 시간이 불규칙해졌습니다. 따로 운동 계획을 세워도 작심삼일로 끝나기 일쑤였고, 혈압과 체중 관리가 필요하다는 생각은 있었지만 무엇부터 시작해야 할지 막막했습니다. 그러던 중 스마트폰의 AI 챗봇에게 나이와 무릎 상태 등 몸 상태를 알려주고 건강 관리를 도와달라고 요청한 것이 이번 활용의 시작이었습니다.

AI가 만들어 준 나만의 4주 운동 루틴

AI는 단순히 조언만 하는 데 그치지 않고, 요일별로 실천 가능한 구체적인 운동 계획을 짜 주었습니다. 나이와 무릎 상태를 반영해 하루 30분 기준으로 산책, 스쿼트, 스트레칭, 균형 운동, 근력 운동, 걷기, 가벼운 요가를 요일마다 배치한 4주 루틴을 제안받았고, 이를 그대로 따라 하며 꾸준히 실천할 수 있었습니다.

건강한 내일을 위한 작은 습관

66세를 위한 4주 AI 맞춤 운동 루틴

지금, 건강한 변화가 시작됩니다!

건강한 심장 튼튼한 근육 활기찬 일상



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
산책하기	스쿼트 운동	스트레칭	균형 운동	근력 운동	걷기 운동	가벼운 요가
						
30분	30분	30분	30분	30분	30분	30분
가볍게 걸기로 몸을 깨워요	하체 근육을 튼튼하게!	유연성을 높여 부상을 예방해요	넘어짐을 예방하고 안전한 일상을!	근육을 키워 기초체력을 UP!	함께 걸으며 즐거운 운동!	마음도 몸도 편안하게!

꾸준한 운동이 건강한 66세를 만듭니다!

혈압 혈당 관리 관절 건강 근력 강화 면역력 향상 행복한 일상

오늘도 건강한 하루 되세요!

AI가 제안한 66세 맞춤형 4주 운동 루틴 (요일별 구성)

건강한 식습관도 AI와 함께

운동과 함께 AI에게 저염·고단백 식단도 추천받았습니다. 계란과 두부로 단백질을, 시금치와 고구마로 비타민과 복합탄수화물을 채운 저녁 메뉴를 예시로 받아 나트륨은 줄이고 단백질과 식이섬유는 충분히 채기는 식습관을 만들어 갔습니다.

매일의 기록이 만든 변화

운동과 식단뿐 아니라 물 섭취, 수면, 혈압, 체중, 걸음 수까지 매일 기록하며 스스로의 변화를 눈으로 확인했습니다. 하루 6~8잔의 물 섭취, 7~8시간의 수면, 30분 이상의 운동을 체크리스트로 관리하자 혈압과 체중이 목표 범위 안에서 안정적으로 유지되는 것을 확인할 수 있었습니다.

1/3 건강한 오늘이 더 행복한 내일을 만듭니다

하루 건강 습관 체크하기

- 물 섭취**
하루 6~8잔 (1.5~2L) 6/8잔
- 운동하기**
하루 30분 이상 가벼운 운동 30분 완료
- 수면하기**
하루 7~8시간 충분한 휴식 7시간 30분
- 영양 챙기기**
신선한 채소·단백질 골고루 섭취 오늘도 건강하게!

작은 습관이 큰 변화를 만듭니다

2/3 건강한 식단이 튼튼한 몸을 만듭니다

저염·고단백 저녁 메뉴 예시

맛있고 건강한 오늘의 한 끼!



- 계란 (단백질)
- 두부 (고단백)
- 시금치 (비타민·무기질)
- 고구마 (복합탄수화물)

- 나트륨은 줄이고 (저염식)
- 채소와 식이섬유 (장 건강)
- 단백질은 충분히 (근육 유지)
- 건강한 탄수화물 (에너지 충전)

건강한 식습관이 건강한 내일을 만듭니다

3/3 꾸준한 기록이 건강한 변화를 만듭니다

나의 건강 기록

지금도 잘하고 있어요!

- 혈압 (mmHg)**
120 / 80 정상 목표 120/80 이하
- 체중 (kg)**
68.5 kg 정상 목표 65~70kg
- 걸음 수 (보행)**
8,420 걸음 보통 목표 7,000~10,000

오늘도 건강한 달신을 응원합니다!

하루 건강 습관 체크, 저염·고단백 식단, 건강 기록(혈압·체중·걸음 수) 관리 화면

나만의 활용 팁 · 다른 분들도 따라 해 보세요

- ① AI에게 내 나이, 몸 상태(무릎 상태 등)를 구체적으로 알려주면 더 맞춤형 루틴을 받을 수 있어요.
- ② 하루 30분처럼 부담 없는 목표로 시작하면 꾸준히 이어가기 쉬워요.
- ③ 운동뿐 아니라 물 섭취·수면·식단까지 함께 기록하면 변화가 눈에 더 잘 보여요.
- ④ 매주 기록을 AI에게 보여주고 다음 주 루틴을 조정해 달라고 하면 꾸준한 관리가 가능해요.

※ 이미지에 사용된 건강 수치는 설명을 위한 예시이며, 실제 기록은 개인의 측정 결과를 입력해 사용했습니다. AI가 제안한 운동은 참고용이며, 무릎 통증이 심하거나 혈압·심혈관 질환이 있는 경우에는 의료진과 상담 후 진행하는 것이 안전합니다.