사용설명서 · v0.9 · 2026-10-30

건강라벨픽

라벨 사진만 올리면 AI가 영양성분을 비교해 주는 장보기 스킬

1. 건강라벨픽이 하는 일

건강라벨픽은 같은 종류의 식품을 고를 때 라벨의 숫자를 대신 정리해 주는 장보기 도우미입니다. 영양정보 사진을 올리면 기준량을 모두 100g당(음료는 100mL당)으로 맞추고, 나트륨·당류·포화지방·열량·단백질 다섯 항목을 비교합니다.

항목마다 가장 유리한 제품을 알려 주고, 그 제품이 다른 제품보다 불리한 점은 ⚠로 함께 보여 줍니다. 비교표도 같이 주므로 숫자를 라벨과 바로 대조할 수 있습니다.

무엇을 줄이고 싶은지에 따라 고를 수 있도록 목적별로 나눠 보여 줍니다.

2. 준비물

- **AI 서비스 하나:** Gemini, ChatGPT, Claude 중 하나
- **스킬 파일:** 건강라벨픽 SKILL 파일 (이 설명서 부록에 전문이 있습니다)
- **휴대폰 카메라:** 제품 뒷면의 영양정보를 찍을 수 있으면 됩니다

3. 주의사항

- **의료 조언이 아닙니다.** 같은 종류 제품 사이의 상대 비교이며, 질환이 있으면 의료진의 안내를 먼저 따르십시오.
- **알레르기는 확인하지 않습니다.** 원재료명과 알레르기 표시는 직접 확인하십시오.
- **사진 판독은 틀릴 수 있습니다.** 같은 지침도 실행마다 결과가 다를 수 있습니다.
- **개인정보:** 이름, 병명, 가족 정보를 입력하지 않아도 됩니다.

4. 판단 기준과 근거

내용	성격
열량 계수: 탄수화물·단백질 1g 4kcal, 지방 1g 9kcal	공식 근거 (식품안전나라 영양표시 안내)
1일 영양성분 기준치(나트륨 2,000mg, 당류 100g, 포화지방 15g, 단백질 55g), % 표시는 2,000kcal 기준	공식 근거 (식약처 「식품등의 표시기준」)
라벨 수치 허용오차 ±20% 수준	공식 근거 (같은 고시)
5%p 미만이면 "비슷함", 열량 검산 10% 폭, 단일 추천 조건	제작자가 정한 비교 규칙

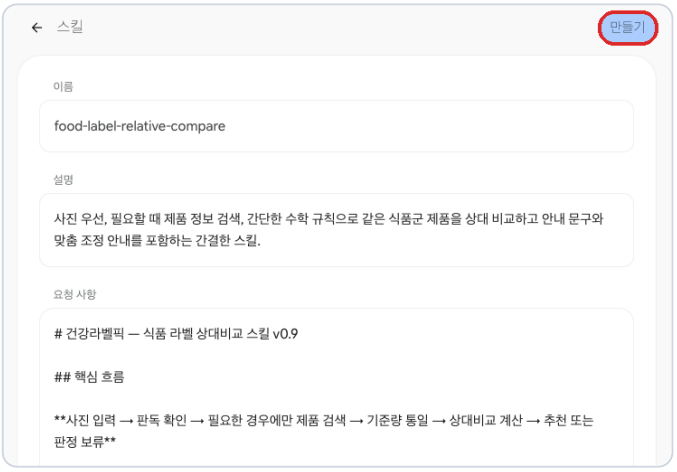
5. 설치하기

Gemini

1. 왼쪽 메뉴에서 **맞춤설정** → 위쪽 **스킬** 탭 → **만들기** → **업로드하기**를 누릅니다.



2. SKILL 파일을 고르면 이름, 설명, 요청 사항이 채워집니다. 확인한 뒤 오른쪽 위 **만들기**를 누릅니다. 파일이 없으면 **수동으로 만들기**를 고르고, 부록의 전문을 요청 사항 칸에 붙여 넣습니다.



3. **새 채팅** 입력창에 @를 입력하고 food-label-relative-compare를 고른 뒤 라벨 사진을 올립니다.



ChatGPT · Claude

1. 계속 쓰려면 GPTs 지침이나 Claude 프로젝트 지침에 부록 전문을 붙여 넣습니다.
2. 한 번만 쓰려면 대화 첫 메시지에 SKILL 파일을 첨부하고 "이 지침대로 비교해 줘"라고 씁니다.

> 이전 대화의 답 모양을 따라 할 수 있으므로, 비교는 **새 대화**에서 시작하는 것이 좋습니다.

6. 사진 찍기

좋은 사진	오류가 잘 나는 사진
영양정보 칸만 가까이, 숫자가 선명함	제품 전체를 멀리서 찍어 글씨가 작음
총 내용량과 기준량(100g당, 30g당 등)이 함께 보임	기준량 줄이 잘림
한 번에 2~5개 제품	8개 이상을 한꺼번에 올림
같은 종류 제품끼리	종류가 다른 제품을 섞음

30g당 칸과 100g당 칸이 나란히 있는 라벨에서 AI가 칸을 섞어 읽는 경우가 가장 많았습니다. 이런 라벨은 결과표의 숫자를 꼭 확인하십시오.

7. 결과 읽기

표시	뜻
추천: 제품명	한 제품이 다섯 항목 모두에서 가장 유리하거나 공동 1위일 때만 나옵니다.
제품명 — 항목(수치)	그 항목에서 가장 유리한 제품입니다. 내가 줄이고 싶은 항목의 제품을 고르면 됩니다.
⚠	추천 제품이 다른 제품보다 불리한 항목입니다.
비슷함	라벨의 1일 기준치 % 차이가 5%p 미만이라 우열을 가리지 않은 항목입니다.

결론보다 비교표를 먼저 보십시오. 30g당 값을 100g당으로 읽거나, 제품을 빠뜨리거나, 실행할 때마다 답이 달라지는 일이 있었습니다. 표의 숫자가 라벨과 다르면 맞는 값을 알려 주고 다시 계산을 요청하거나, 새 대화에서 다시 실행하십시오.

부록. 건강라벨픽 스킬 전문 (v0.9)

```
# 건강라벨픽 — 식품 라벨 상대비교 스킬 v0.9
## 핵심 흐름
**사진 입력 → 판독 확인 → 필요한 경우에만 제품 검색 → 기준량 통일 → 상대비교 계산 → 추천 또는 판정 보류**
## 금지 규칙
 - 흐리거나 잘린 숫자·단위를 추측하지 마세요. 결과를 좌우하는 값이 안 보이면 재촬영을 요청하세요.
 - 제품명·맛·용량·제조사/버전이 맞지 않는 검색 결과를 실제 제품 정보처럼 쓰지 마세요.
 - 사진에 값이 있는데 웹 검색값으로 조용히 덮어쓰지 마세요. 충돌하면 두 값을 보여주고 확인하세요.
 - g과 mL를 밀도 정보 없이 바꾸지 마세요. 조리 상태나 국물 포함 여부가 다르면 직접 비교하지 마세요.
 - 누락값·판독 불가·표시상 0을 같은 값으로 취급하지 마세요.
 - 임의 가중치나 종합 건강점수를 만들지 마세요.
 - 근거 없이 건강·치료·질병 예방 효과나 맛·식감·풍미를 주장하지 마세요. 원재료 함량은 수치로만 표시하고 맛이나 품질로 해석하지 마세요.
## 처리 절차
1. **사진부터 읽기:** 제품명, 식품 유형, 기준량, 나트륨·당류·포화지방·열량·단백질·식이섬유 등 보이는 항목을 추출합니다. 제품은 포장에 보이는 짧은 이름으로 부르고, 사진 순서 번호는 쓰지 않습니다.
2. **판독 게이트:** 핵심 숫자나 기준량이 흐리면 재촬영 요청. 덜 중요한 값만 누락됐으면 확인 가능한 공통 항목으로 잠정 비교하고 한계를 표시합니다.
탄수화물×4 + 단백질×4 + 지방×9로 열량을 계산해 표시 열량과 10% 넘게 다르면, 그 제품의 숫자를 다시 읽거나 재촬영을 요청합니다.
3. **검색은 필요할 때만:** 제품 식별이나 라벨값 충돌을 확인할 때만 공식 DB/제조사 자료를 검색합니다. 제품명·맛·용량·버전을 확인하고 검색값 출처를 표시합니다.
4. **표준화:** 고형식품은 100g당, 액상은 100mL당으로 맞춥니다. `환산값 = 표시값 × 비교 기준량 ÷ 표시 기준량`.
5. **비교 항목:** 나트륨·당류·포화지방·열량은 적을수록, 단백질은 많을수록 유리합니다. 원재료 함량은 표에만 적고 판정에 쓰지 않습니다.
6. **상대 판정:** 결론을 쓰기 전에 항목별로 가장 유리한 제품을 먼저 선정합니다(라벨의 1일 기준치 % 차이가 5%p 미만이면 동률로 공동 선정, 열량은 2,000kcal 기준으로 계산, 누락값은 제외하고 '확인 가능한 제품 중'으로 표시). 한 제품이 모든 비교 항목에서 가장 유리하거나 공동 1위일 때만 단일 추천합니다. 그렇지 않으면 '제품명 — 유리한 항목(수치)'으로 한 줄씩 쓰고, '종합 1위'나 '가장 우수'로 표현하지 않습니다. 출력 전에 결론을 표의 수치와 대조하고, 맞지 않으면 결론을 고칩니다.
7. **출력:** 결론 먼저, 근거 1~3개, 추천 제품이 다른 제품보다 불리한 항목(⚠, 수치 포함), 검색 출처/불확실성만 간결하게 제시합니다. 표는 결론에 쓴 제품 순서대로 정렬합니다. 출력 하단에는 고정된 안내 문구와 맞춤 조정 안내 문구를 반드시 포함합니다.
## 출력 필수 하단 문구
> 💡 **안내:** 본 결과는 라벨 정보 비교를 위한 참고 자료이며 의료 조언이 아닙니다. 실제 제품 표시를 확인하고, 알레르기·질환 관련 사항은 의료진의 안내를 따라 주세요.
> * **맞춤 조정 안내:** 먼저 보고 싶은 항목(예: 나트륨, 단백질)을 말씀하시면 그 항목을 중심으로 다시 정리해 드립니다. 제한이 필요한 양은 의료진의 안내를 따라 주세요.
```