당근의 숲

가족의 건강 고민에서 시작된 AI 생활습관 개선 SW

AI 활용 사례 보고서

정세준 | 2026.10.30

커스텀 대시보드 · 픽셀 게임 · 공공 DB 기반 AI 모델



1. 어떤 상황에서 AI를 활용했나요?

가. 가족 건강을 물어봤던 채팅
생활습관이 중요한 저의 만성질환과
당뇨·임파선 질환의 가족력,
아내의 임신성 당뇨 경험에서 고민했습니다.
“우리 아이들이 건강하게 자라려면,
좋은 생활습관을 함께 만들어야 겠구나.”
세 아이와 함께 가족이 함께 바꿀 생활습관을
챗 GPT에게 물어봤던 것이 시작이였죠.

나. 아는 것과 실천하는 것은 다르다!
AI 검색 엔진이 발달한 요즘,
정보를 알아보는 것처럼 쉬운 것이 없습니다.
하지만, 매일의 행동으로 이어가기가 왜 이리
어려울까요?
특히, 아이들은 재미 없으면 안합니다...

다. 게임처럼 즐거운 생활습관
MZ 부모님이 제일 먼저 떠올렸던 게,
결국 게임이였씁니다.
“게임처럼 즐겁게 실천할 수 없을까?”
하지만, 게임개발은 참 어려운 것이더군요.

라. AI 기술이라는 기회
ChatGPT·Codex와 기본적인 대시보드부터
만들었었습니다. 점점 공부하다보니, 게임에
필요한 영상, 음성 등을 만드는 전문 AI 도구
들이 있더군요. 만들다 보니, 게임에는 엔진이
라는 게 필요하더군요.



시끌벅적 즐거운 세 아이와의 일상 | 가족 제공

2023년 토끼띠인 아이와 다둥이가 좋아하는 당근
에서 게임 세계관과 당뇨 등 만성질환에 관한 생활
습관 개선을 떠올렸습니다.

실시간 대시보드를 만들려면, 개인의 설문조사나
기입한 정보를 보고 판단해주는 자체 AI도 필요
했습니다. 결국 AI 도구들을 공부하는 게 가족들
의 취미가 되었고, 덜컥 만들어버렸습니다...
싸이월드 같은 디자인이 나왔는데, 할머니, 할아
버지도 재밌게 하시더군요. 다행이였습니다.

프로그램은 어떻게 구성했나요?

1

기록·대시보드

생활습관 입력과
진행상황 확인

2

게임

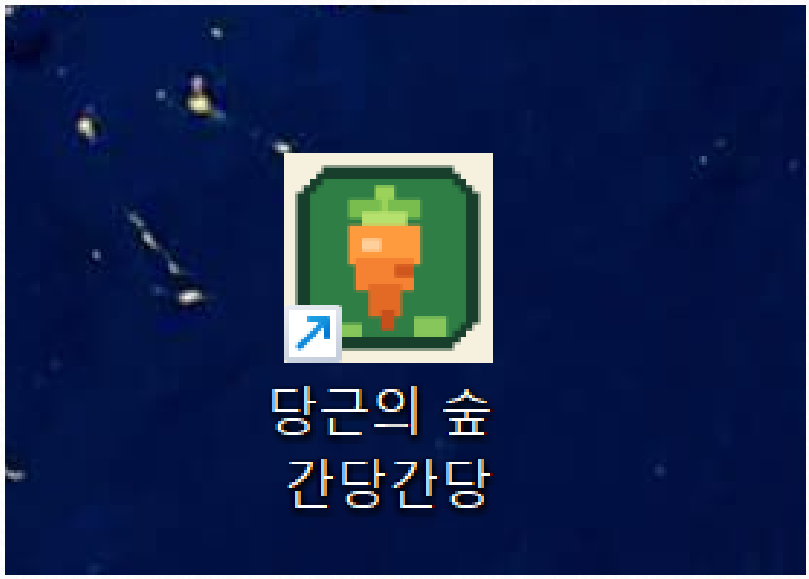
당근과 숲 소재로
아이들도 흥미를
느끼는 참여

3

공공데이터 AI

건강 위험신호를
이해하는 모델 개발

위험 신호 확인 → 의학 정보 이해 → 생활습관 기록과 실천



실제 SW | APP 공용 아이콘

활용 사례 상세 ① 생활 기록과 맞춤형 대시보드

물 먹기, 채소 식단, 유산소 운동 등 분야를 정하고, 생활 속에서 할 수 있는 작은 실천부터 시작!



프로그램 MVP 실제 화면 | 원본 캡처

가. 활동을 고르고, 짧게 기록하기만 하면 리포트를 형성해줍니다!

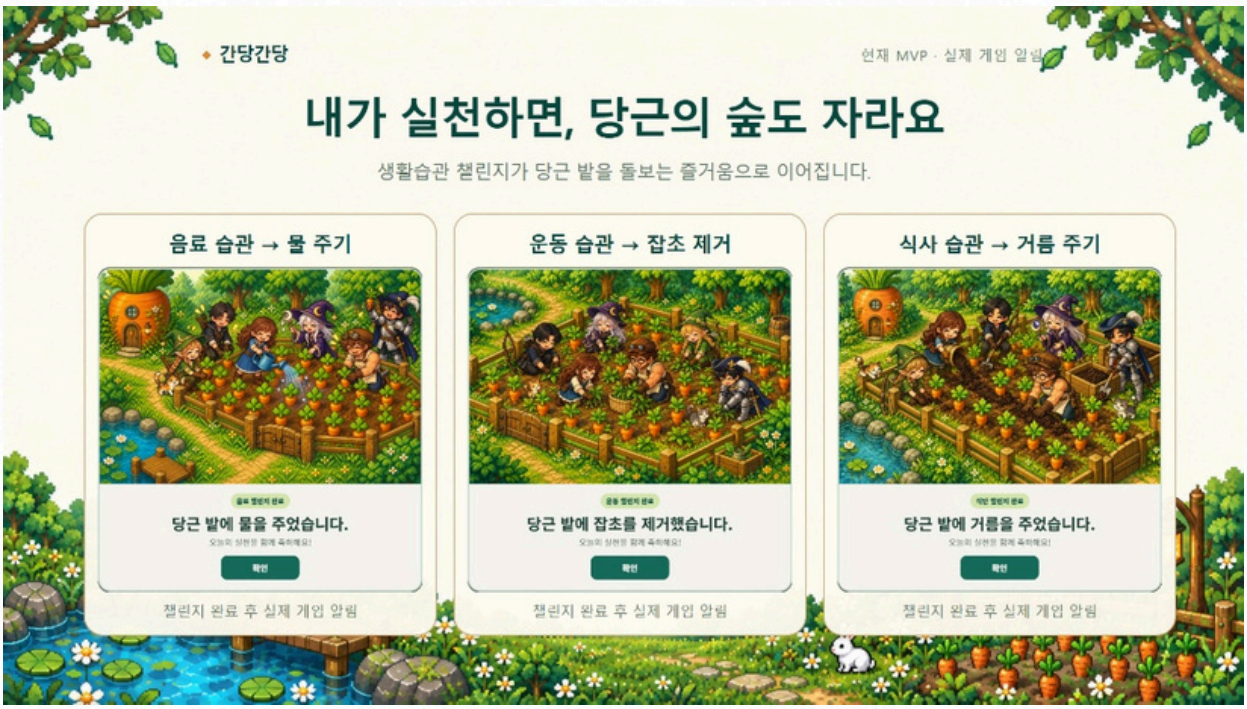
- 음료·식사·운동 중 일상에서 시작할 활동을 선택(웨어러블 연동도 됩니다).
- 사진 또는 간단한 체크로 실천을 남기고 진행 상황 확인(OCR, 텍스트 스캔을 적용했어요).
- 제시된 화면은 기존 시제품의 동작과 구성에 관한 증빙(CV 기술로 채소 등을 구분해서 인증해요).

나. 자체 AI 예측 모델이 변화를 알려주고, 다음 행동을 다시 알려줍니다:)

게임을 통해 재미있게 실천을 했는데, 지속하는 게 어렵더군요.
동기부여를 위해서, 몸이 얼마나 건강해 졌는지 검토하는 AI 모델을 개발했습니다.
현재는 KDT 개발자들과 함께 오늘이(국민건강영양조사 데이터 기반 현재 건강지표 예측),
내일이(고령화연구패널 데이터 기반 45세 이후 만성질환 위험 예측) 모델까지 발전했습니다.
RAG 기술을 통해서, 가족들이 의학 용어를 쉽게 공부하고 건강해지는 기분에 똑똑해지는 기분을 더 했죠. 모두 AI 에이전트와 도구들 덕분에 가능했습니다. 과기부의 무료강의들도 큰 도움이 되었죠.

활용 사례 상세 ② 게임의 보상 구조와 지속적인 실천

음료·운동·식사 실천을 당근밭 돌보기의 즐거움으로 연결되고, 당근(코인)과 아바타 제공



프로그램 MVP 실제 화면 | 원본 캡처

가족, 친척, 이웃을 초대하고, 보건복지부 등 건강 상식도 같이 공부할 수 있죠.



함께하기·건강정보 퀴즈 | 기존 자료의 이전 명칭은 원본 유지

2. 어떤 AI를 어떻게 활용했나요?

ChatGPT

기획 · 논문 탐색 · 의학정보 쉬운 설명

OpenAI Codex

구현 · 오류수정 · 데이터처리 · 학습

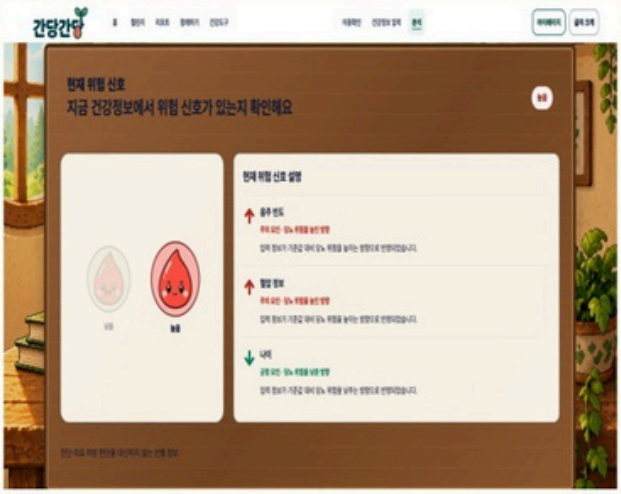
■ 보조도구

Claude Code	자료분석, 글쓰기
Replit · Bolt	웹앱 만들기 보조
Figma AI · Midjourney	디자인, 화면 구성
Notion AI	문서 정리(기가 막히더군요)
CapCut AI · Suno	게임 BGM, 시네마틱 영상
LM Studio	로컬 모델 탐색
Higgsfield	오늘 제출한 영상

작업별 전문 AI 도구를 연결·병행하며 기획부터 개발, 검토까지 함께 했어요

3. 활용 결과 어떤 변화가 있었나요?

MVP 화면



오늘이: 현재 위험 신호 분석 결과



내일이: 미래 위험 신호 분석 결과

- 가족의 고민을 대시보드·게임·공공데이터 기반 AI 모델로 구현.
- 친구, 친척, 이웃들이 일상에서 생활습관을 개선하고 효과를 체감.
- 오늘이 현재 위험 신호 / 내일이 미래 위험 연구 / AI 개발로 발전.

- 민감도(recall)에 치중한 예측 모델의 단점을 극복 위해 공동 연구.
- 개발 · MVP · 공유 코드를 토대로 대국민 공익사업으로 확장(진행중).
- 성인용 모델 한계를 토대로, 아동·임산부의 예측 모델 개발(진행중).

4. 나만의 방식 또는 개선 포인트는?



- 의료, AI 기본 지식이 없는 가족들, 특히 아이들도 쓸 수 있도록 개발
- RAG 기술로, 일상용어로 의학용어를 공부할 수 있음(근거기반)
- OCR로 더 쉽게(귀찮지 않게), 건강정보와 오늘 실천을 기록함.
- 아직 부족하지만, 컴퓨터 비전(CV) 기술을 적용해 재밌게 인증함.
- 무엇보다 게임이 재미있어서, 시간 가는 줄 모르는 단점이 있음.



아이가 건강챌린지에 참여하는 모습 | 가족 제공

가족 단위에서 하기 힘들었던 개발을 지역 공동체의 개발자들이 함께 고도화

구분	상태
기존 SW	기획 · 게임 · 콘텐츠 비대칭
개발자 합류	데이터·모델·백엔드·프론트 균형 잡힌 SW로 발전 중!



AI 툴을 엄청 많이 썼던데? 엄청 복잡해보이는데?

5. 다른 사람도 따라 할 수 있나요?

물론입니다! 재현 코드, 패키지를 만들어서, 누구나 쓸 수 있도록 제공하겠습니다.



재현 절차

1. 공개 저장소 ZIP 다운로드
2. index.html 열기
3. 활동 체크·진행률 확인
4. 프롬프트·코드를 ChatGPT Plus로 수정



공개 범위

- 기록·대시보드·게임형 보상 체계·일반 프롬프트
- 합성데이터 학습 예제·출처 로그(공동 개발은 표시)



제한사항

- 개인정보는 소중해요! 그래서 서비스 전체 복제는 아닙니다!
- 실제 데이터·의료모델·운영환경은 별도 검증 필요해요.



링크

전국민이 따라할 수 있는 재현 코드 정리
https://github.com/J36-Ai-Editer/modu-ai

기존 MVP(패치 중일 때는 접속이 힘드니 연락주세요)
https://www.dang-no.life

개발 저장소(개발자 친구들과 고도화 중이예요)
https://github.com/AI-HealthCare-05/AH_05_02



공개 저장소에 직접 업로드 하시거나, 개인정보·실제 건강정보를 공유 하시면 안됩니다!

소통과 향후 계획

1 소통



- 평소처럼 인스타그램에서 개발자·사용자 소통
- 건강한 생활습관에 대한 공통의 고민을 발견.



- 개발자·교사 등으로 구성된 청춘어람봉사단(활동 중)
- 기존 공익활동 경험을 바탕으로 AI 기반 나눔 활동 기획.

2 향후 계획



향후 통합 서비스 '간당간당(당근의 숲 포함)'은
교육시설 출신 개발자들과 개발 중이고, 12월 출시하고자 해요.
무료 배포와 임팩트 사업 창업도 생각 중이예요!



혹시 우리 사례가 선정된다면, 사례 공유를 통해서,
"간다! 간다!"의 활동성과 잊기 쉬운 만성질환의 위험성을
함께 담은 '간당간당 챌린지'를 국민들에게 알리고 싶어요!

https://app.notion.com/p/38b979b0cff0809398d7f31c82f8d46c

> "가족과 함께 만든 작은 실천을,
> 모두가 시작할 수 있는 행동으로."