

AI 활용 사례 공모전 출품작

전문가 상담 전과 후의 시간을 채워준 AI

건강검진 결과 해석부터 식단관리, 반려동물 건강관리,
야간 응급상황 대응까지



1 어떤 상황에서 AI를 활용했나요?

건강은 병원에서 관리하는 것이 아니라 하루 수십 번의 선택으로 관리된다고 생각합니다.

무엇을 먹을지, 어떤 영양제를 복용할지, 건강검진 결과를 어떻게 받아들일지, 반려동물의 이상 증상을 병원에 가기 전에 어떻게 판단할지 등 일상 속에는 크고 작은 의사결정이 끊임없이 발생합니다.

하지만 이러한 선택들은 대부분 전문가와 함께 있는 시간보다 혼자 있는 시간에 이루어집니다. 전문가 상담은 특정 시간에만 받을 수 있고, 인터넷 검색은 정보가 너무 많거나 서로 다른 내용이 나오는 경우가 많았습니다.

● 고지혈증 및 심혈관 검사 (Hyperlipidemia & Cardiovascular Examination)			
검사항목 (Exam Item)	현재 결과 (Current Result)	이전 결과 (Previous Result)	참고치 (Reference Range)
총콜레스테롤 (TC)	245 mg/dL		0-199 mg/dL
LDL-콜레스테롤 (심혈관)	195 mg/dL		70-130 mg/dL
LDL-콜레스테롤 (계산치)	190 mg/dL		0-130 mg/dL
중성지방 (TG)	40 mg/dL		0-199 mg/dL
HDL-콜레스테롤 (HDL-C)	47 mg/dL		41-160 mg/dL
심장위험인자 (SCORE)	5.0		0-7.5
크레아틴 키나제 (CK)	95 IU/L		0-189 IU/L

검사명	정상범위	2026-05-04
Chemistry		
BUN	17.6 - 32.8 (mg/dL)	25.2(=)
Creatinine	0.8 - 1.8 (mg/dL)	1.64(=)
BUN/CREA	17.5 - 21.9 ()	15.4(▼)

반려동물 건강관리 과정에서도 AI 활용

건강검진 결과를 받은 후 생활습관 개선 방법에 대한 추가 궁금증이 지속적으로 발생

건강검진을 받고 나면 수십 가지 추가 질문이 생겼고, 식단을 관리할 때는 매 끼니 선택이 고민이었습니다. 반려묘를 키우면서도 건강 이상 신호가 보이면 병원에 가기 전 궁금한 점들이 생기곤 했습니다.

특히 최근에는 밤늦게 남편이 칼에 손가락을 베는 사고가 발생했습니다. 당시에는 이미 밤 10시가 넘은 시간이었고, 동네 외과는 모두 진료가 종료된 상태였습니다. 두 시간 전에 붙여두었던 밴드를 교체하는 과정에서 지혈이 제대로 되지 않았다는 사실을 확인했고, 응급실에 가야 하는지 여부조차 판단하기 어려웠습니다.

AI를 통해 현재 상황을 설명하고 상처 사진을 공유한 뒤, 압박 지혈 방법과 추가 관찰이 필요한 위험 신호를 단계적으로 확인할 수 있었습니다. 그 결과 불안감에 즉시 응급실로 향하기보다 우선 필요한 응급처치를 시행하고 상태를 침착하게 관찰할 수 있었습니다.

이처럼 저는 전문가를 만나는 순간보다 그 전후의 시간에 더 많은 궁금증과 의사결정이 발생했고, 이러한 생활 속 문제를 해결하기 위해 생성형 AI를 활용하기 시작했습니다.

2 어떤 AI를 어떻게 활용했나요?

ChatGPT를 활용하여 상황을 설명하고 필요한 정보를 단계적으로 확인했습니다. 건강검진 결과 해석, 식사 사진 기반 식습관 점검, 영양제 복용 방법, 반려동물 건강, 야간 응급처치까지 — 단순 질문이 아니라 사진·검사 수치·현재 상황을 함께 제공하고 반복 질문을 통해 필요한 정보를 정리했습니다.



식단 사진을 기반으로 건강 상담을 진행한 실제 대화 예시 ·
사진, 검사 수치, 현재 상황 등을 함께 제공하고 반복 질문을 통해 필요한 정보를 정리

3 활용 결과 어떤 변화가 있었나요?

AI를 활용한 이후 가장 크게 달라진 점은 일상 속 의사결정 과정에서 느끼는 불안과 정보 탐색에 드는 시간이 크게 줄어들었다는 것입니다.

과거에는 건강과 관련된 궁금증이 생기면 인터넷 검색을 반복하거나 다음 병원 방문 때까지 기다리는 경우가 많았습니다. 하지만 생성형 AI를 활용하면서 궁금한 내용을 즉시 정리하고 이해할 수 있게 되었습니다.

예를 들어 남편의 건강검진 결과에서 LDL 콜레스테롤 수치가 높게 나타났을 때, 병원 진료를 통해 기본적인 설명은 들을 수 있었지만 실제 생활에서는 어떤 식단을 선택해야 하는지, 어떤 간식을 줄여야 하는지, 영양제는 어떻게 복용하면 좋은지와 같은 세부적인 궁금증이 계속 생겼습니다.



영양제 조합 및 복용 방법 상담

이 과정에서 AI를 활용해 식단과 간식을 점검하고 생활습관 개선 방향을 지속적으로 확인할 수 있었으며, 막연했던 건강관리를 구체적인 행동으로 연결할 수 있었습니다.

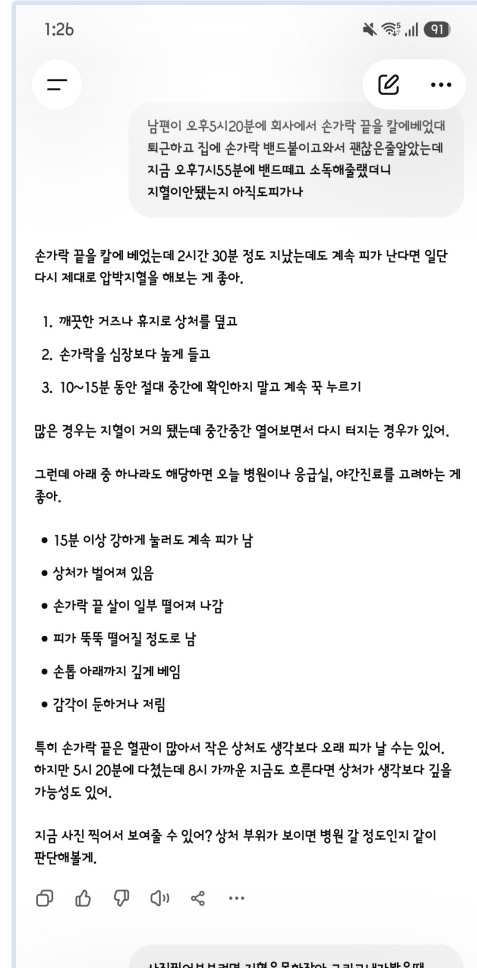


식사 사진을 기반으로 지속적인 식습관 점검

밤 10시, 손가락 베인 상처의 지혈이 되지 않아 응급실 방문 여부를 판단하기 어려웠던 순간 — AI가 상처 사진과 상황을 바탕으로 응급처치를 안내했습니다.



① 야간 응급상황 발생 당시
실제 상처 상태



② 상황 설명 후 단계별
응급처치 방법 확인

AI에 상처 상태를 사진과 함께 설명하고 상담한 결과, 압박 지혈 방법과 관찰이 필요한 위험 신호를 단계적으로 확인하며 침착하게 응급처치와 응급실 방문 여부를 판단할 수 있었습니다.

4 나만의 방식 또는 개선 포인트는 무엇인가요?

제가 AI를 활용한 가장 큰 특징은 단순히 질문에 대한 답을 얻는 것이 아니라, 같은 주제를 수개월 동안 이어가며 생활습관 변화 과정을 함께 점검했다는 점입니다. 식사 사진을 촬영해 식단을 점검하고, 건강검진 결과를 바탕으로 생활습관 개선 방향을 확인했으며, 영양제 복용 방법이나 간식 선택 같은 사소한 의사결정까지 지속적으로 상담했습니다.

하나의 질문으로 끝내지 않고 이전 대화 내용을 바탕으로 추가 질문을 이어가며 장기적인 맥락을 유지했고, AI의 답변을 그대로 따르지 않고 전문가 진료와 실제 경험을 함께 검증하며 활용했습니다.

핵심 요약

- 건강검진 결과 해석
- 식단·영양제 관리
- 반려동물 건강상담
- 야간 응급상황 대응
- 장기 건강기록 관리
- 전문가 상담 전후 지원

5 다른 사람도 따라 할 수 있나요?

가능합니다. 스마트폰과 생성형 AI만 있으면 누구나 활용할 수 있습니다. 특히 건강관리 분야는 전문가 상담이 끝난 이후의 시간이 더 중요합니다. 병원은 몇 달에 한 번 방문하지만 식사는 하루 세 번, 간식 선택은 매일 이루어집니다.

다만 AI는 전문가를 대체하는 수단이 아니라 의사결정을 돕는 보조 도구로 활용해야 하며, 건강이나 응급상황과 관련된 중요한 판단은 반드시 전문가의 진료와 상담을 함께 받아야 합니다.

"AI는 전문가를 대체하는 수단이 아니라
전문가 상담과 일상 사이를 연결해주는
생활 속 의사결정 파트너가 될 수 있다."