

2026. 10. 8.(목)
보도시점 행사 시작(13:30) 이후

배포 2026. 10. 8.(목)

AI의 위로가 사람을 대신할 수 없습니다

「정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인」 발표

- 보건복지부-대한신경정신의학회, 과의존 예방 및 안전한 이용 위한 이용자·보호자 맞춤형 지침 마련 -
- 생성형 AI 이용에 따른 국민정신건강 설문 결과, 생성형 AI 이용 관련 ‘정부 역할 필요’ 86.9%, ‘AI 정신건강 가이드라인·제도 정비 필요’ 68.7% -

- 보건복지부(장관 정은경)와 대한신경정신의학회(이사장 최준호)는 2026년 정신건강의 날(‘ 26.10.10.)을 맞아, 생성형 인공지능(AI)을 정신건강 목적으로 이용하는 국민들이 AI 과의존과 부작용을 예방하고 보다 안전하게 이용할 수 있도록 「정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인」(이하 ‘가이드라인’)을 발표하였다.
- 최근 생성형 AI 이용이 빠르게 확산되면서 AI는 학업·업무와 정보 검색을 위한 도구를 넘어 일상적인 대화와 감정적 교감, 정신건강·심리상담을 위한 대화 상대 역할까지 하고 있다.
- 이에 따라 AI가 제공하는 즉각적인 응답과 편리함을 활용하면서도, 개인 정보 노출, 잘못된 정신건강 정보, 정신질환에 대한 자가 진단, 과의존 등 새로운 위험에 대응할 필요성이 커지고 있다.
- 정부는 「제3차 정신건강복지기본계획(2026~2030)」(‘ 26.3.27.)과 「10대 청소년 자살예방 범정부추진 대책」(‘ 26.6.9.)을 통해 AI 과의존 가이드라인을 마련하기 위한 계획을 밝힌 바 있다.
- 한국보건사회연구원은 생성형 AI와의 일상적 상호작용 확대가 정신건강에 미치는 영향을 살펴보기 위해 올해 8월 25일부터 9월 4일까지 ‘생성형 AI 이용에 따른 국민 정신건강 설문조사’를 실시하였다.

- 이번 조사는 최근 1개월 이내 생성형 AI를 이용한 경험이 있는 15~79세 국민 1,019명을 대상으로 생성형 AI 이용 현황과 정서적 의존·과의존 정도, 대인관계와 일상생활 영향, 정신건강 영향 등을 조사한 것이다.

< 생성형 AI 이용에 따른 국민 정신건강 설문조사 개요 >

- ◆ **조사기간** : 2026.8.25. ~ 2026.9.4.
- ◆ **조사대상** : 최근 1개월 이내 생성형 AI 이용자 15~79세 1,019명 대상
- ◆ **조사내용** : 생성형 AI 이용 실태, AI에 대한 인식 및 활용 방식, 이용 중 도움 및 위해 경험과 대응, 정신건강 수준 및 연관성, 정책 인식 및 수요 등
- ◆ **조사방식** : 온라인 조사
- ◆ **조사관계기관** : 한국보건사회연구원(조사주관기관), 한국리서치(조사수행기관)

- 이번 설문조사를 통해 나타난 생성형 AI의 이용과 관련된 주요 현황은 다음과 같다.

① 정신건강 목적의 생성형 AI 이용 실태

- 응답자의 다수(81.3%)가 ‘과제·업무’, ‘정보 검색, 지식 습득’ 등의 목적으로 생성형 AI를 처음 접하고 이용하게 되었으나, 응답자의 68.8%가 일상 대화, 감정적 교감·위로, 정신건강·심리상담 등 정서적 목적으로도 이용하는 것으로 파악되었다.
- 청소년(15~18세)의 경우, ‘과제·업무’ 목적으로 생성형 AI를 이용하기 시작했다는 응답이 80.6%이었으며, 현재 69.2%가 정서적 목적으로 생성형 AI를 이용하고 있었다.

② 정신건강 목적의 생성형 AI 이용에 따른 영향

- 한편, 이번 조사에서는 생성형 AI의 답변이나 조언에서 도움을 받거나 문제를 해결한 경험이 있는 응답자는 79.9%로 확인된 반면¹⁾, AI와의 대화를 중단하기 어려운 경험을 한 사람은 16.3%로 나타나는 등 이용을 조절하기 어려워하는 모습도 함께 나타났다.²⁾

1) ▲AI와의 대화를 통해 자신의 상황이 명확하게 정리되었다(54.9%), ▲감정의 원인을 돌아보게 되었다(49.7%), ▲몰랐던 정신건강 정보나 이용 가능한 서비스를 알게 되었다(49.8%)

2) **(이용 조절의 어려움)** ▲현실의 일에 집중하려 해도 대화를 계속 이어가게 된다(16.3%), ▲대화 시간을 조절하지 못해 수면이나 일상생활에 방해를 받은 적이 있다(9.8%)

(판단의 위임) ▲주변 사람과 상의하지 않고 AI의 조언을 바탕으로 퇴사·이별 등 중요한 결정을 내린 적이 있다(10.6%)

③ 정신건강 목적의 생성형 AI 이용 관련 정부의 역할

- 한편, AI 이용과 관련된 정신건강 보호 및 증진을 위해 정부가 지원할 필요가 있다는 의견도 높게 나타났다.
- 응답자의 86.9%가 생성형 AI 이용과 관련된 정부의 역할이 필요하다고 응답하였다.*

* (AI 이용 관련 정부의 역할) ▲지침을 제시하는 안내(45.0%), ▲법으로 규제(41.9%) 등

- 특히 응답자들이 가장 시급히 지원해야 한다고 느끼는 영역*은 ▲AI 정신건강 가이드라인 수립 및 법제도 정비(68.7%), ▲대화 기록의 저장·활용에 대한 규율과 이용자 통제권 보장(66.8%) 순으로 나타났다.

* (국민이 필요로 하는 정책·서비스 종류) ▲대화 데이터 관리법 교육(79.9%), ▲AI 정보의 오류·편향을 걸러내는 비판적 사고 교육(79.0%), ▲AI에 의존하지 않고 주체적으로 대화를 주도하는 법 교육(77.8%), ▲AI 자가진단 도구(76.4%), ▲정신건강 목적 AI 이용 시 주의사항을 담은 전문가 단체의 안내자료(73.3%) 등

- 이에 따라 보건복지부는 생성형 AI 이용에 따른 정신건강의 부정적 영향을 최소화하고 안전한 활용을 지원하기 위해, 대한신경정신의학회와 협력하고 미디어·공학 등 다양한 분야의 전문가 자문을 거쳐 가이드라인 2종(모든 이용자용, 아동·청소년 및 보호자용)을 마련하였다.

- 모든 이용자를 위한 가이드라인은 이용자가 생성형 AI 이용 과정에서 발생할 수 있는 개인정보 노출, 잘못된 정보와 판단, 과의존 등의 위험을 인지하고, 안전하게 AI를 이용할 수 있도록 3가지 핵심 메시지와 21개 권고문을 담았다.

- 한편, 모든 이용자를 대상으로 하는 공통적인 권고사항 외에 아동·청소년의 이용 특성과 보호자 역할을 고려하여 아동·청소년에 대한 권고사항(7개)과 보호자에 대한 권고사항(7개)을 포함하여 아동·청소년 및 보호자를 위한 가이드라인을 별도로 마련하였다.

□ 가이드라인의 상세한 내용은 아래와 같다.

[모든 이용자를 위한 가이드라인 핵심메시지(3개)별 주요내용]

❶ “마음 이야기를 시작하기 전에 살펴보고 정해두세요”

- 이번 설문조사에 따르면, 생성형 AI를 이용할 때 개인정보를 보호하기 위한 조치를 취하는 경우는 50~60% 수준이었고*, 대화 내용이 외부로 유출되거나 다른 목적으로 활용될 수 있다는 불안을 느낀 응답자도 38.0%였다.

* (다른 사람에게는 말하지 않을 만한 사적인 정보는 스스로 걸러서 말함) 61.0%
(특정 인물·단체를 식별할 수 있는 정보는 익명화하거나 생략함) 56.6%
(사적인 이야기를 너무 많이 한다고 느끼면 화제를 바꾸거나 대화를 종료함) 50.8%

- 이에 가이드라인은 정신건강 목적으로 생성형 AI를 이용하기 전 서비스의 목적·대상·효과의 근거와 개인정보 처리방식을 확인하고, 의학적 효과를 표방하는 서비스는 공인기관의 검증·승인 여부를 확인하도록 권고하고 있다.
- 또한 이름·연락처·주소 등 개인정보와 진단서·처방전·검사결과지 등 민감한 자료는 입력하지 말고, 대화의 범위와 종료 시점을 미리 정해 이용하도록 안내하고 있다.

❷ “내 상태에 대한 AI의 말을 결론으로 삼지 마세요”

- AI와의 대화를 바탕으로 자신을 우울증·불안장애 등 특정 정신질환으로 스스로 판단하거나 AI의 답변을 의학적 진단처럼 받아들인 경험*은 14.6% 수준으로, 이러한 경향은 자신의 정신건강이 나쁘다고 인식한 사람들에게 더 크게 나타났다.

* ▲전체 응답자 평균 (14.6%), ▲자신의 정신건강이 좋다고 응답한 경우 (9.3%), ▲자신의 정신건강이 보통이라고 답한 경우 (18.2%) , ▲자신의 정신건강이 나쁘다고 응답한 경우 (33.9%)

- 실제 AI가 제공하는 정신건강 정보를 검증하고 확인하는 비율은 11.9%에 그쳤다.*

* (AI에게 얻은 정신건강 조언을 전문가에게 묻거나 공식 자료로 확인한 경험) : 11.9%
(AI가 사실이 아니거나 해로운 조언을 확신에 찬 어조로 답해 전문가로 착각한 경험) 16.5%

○ 이에 가이드라인은 AI의 정신건강 진단이나 위험도 평가를 확정적인 의학적 판단으로 받아들이지 말고, 다른 가능성과 관점을 함께 확인하도록 권고하고 있다.

- 한편, AI가 제공하는 정신건강 정보와 조언은 학회·정부기관 등을 통해 검증된 자료나 전문가를 통해 확인하고, 자신의 상황에 맞지 않는 내용은 그대로 따르지 않도록 안내하고 있다.

③ “AI와 거리를 두고, 사람에게 이야기해 주세요”

○ AI 이용을 스스로 조절하기 어렵거나 중요한 판단을 AI에 의존하는 경향은 정서적 목적 이용자에서 더 높게 나타났다.*

* (현실의 일에 집중하려고 해도 AI와 대화를 지속) ▲전체 16.3% ▲정신건강 목적 이용자 23.4% (대화시간 조절 실패로 수면 일상 방해) ▲전체 9.8%, ▲정신건강 목적 이용자 15.1% (주변 사람과 상의 없이 AI 조언만으로 중요한 결정) ▲전체 10.6% ▲정신건강 목적 이용자 17.8%

- 심리적 불안·혼란을 느꼈거나 우울감, 자해, 자살 충동 등 심각한 위기 상황을 털어놓은 응답자(115명)의 49.6%는 대화를 중단하는 것 외에 별도의 조치를 하지 않았다고 응답했다.

- 불쾌하거나 유해한 답변을 경험한 응답자(146명)의 45.9%는 그냥 넘어가거나 대화를 이어갔다.

○ 이에 가이드라인은 AI를 실제 사람과 같은 존재로 여기거나 의존하지 않도록 하고, AI 이용이 늘거나 가족·친구와의 관계가 줄어드는 경우 의식적으로 AI와 거리를 두도록 권고하고 있다.

- 아울러, 중요한 결정은 사람이나 전문가와 상의하고, 위험하거나 부적절한 응답을 받거나 정신건강 위기 상황에 놓인 경우에는 AI가 아닌 가까운 사람과 전문기관에 도움을 요청하도록 안내하고 있다.

* 자살예방상담전화(109), 정신건강위기상담전화(1577-0199) 등

[아동·청소년 및 보호자를 위한 가이드라인 주요내용]

① 아동·청소년을 위한 권고

- 청소년(15~18세) 응답자(201명)의 69.2%가 일상 대화·감정적 교감·정신 건강 상담 등 정서적 목적으로 AI를 이용하고 있어 전체(68.8%)보다 소폭 높은 수준이고, 스스로 AI에 의존적이라고 답한 비율은 51.7%로 전체 연령대 중 가장 높았다.
- 이에 가이드라인은 별도의 아동·청소년 대상의 권고사항(7개)을 마련하였다.
 - 아동·청소년 대상 권고사항은 ①AI의 답변을 그대로 따르기보다 자신의 생각과 상황을 먼저 살펴보기, ②이름·학교·주소·연락처·사진 등 개인정보 보호하기, ③원할 때 언제든지 AI와의 대화를 중단할 수 있음을 인식하기, ④AI 캐릭터를 실제 친구나 연인처럼 여기고 있지는 않은지 스스로 점검하기 등을 안내하고 있다.
 - 또한, ⑤고민이나 어려움을 AI에게만 털어놓고 있다면 가까운 사람에게 이야기해보기, ⑥AI가 위험하거나 부적절한 답변을 하는 경우에는 혼자 해결하려 하지 말고 부모·교사 등 믿을 수 있는 어른에게 알리기, ⑦마음이 힘들거나 위기 상황에 처했을 때 도움을 받을 수 있는 전문 기관*을 미리 알아두기 등을 권고하고 있다.

* 학교 상담 선생님과 Wee클래스, 청소년상담1388, 청소년상담복지센터 등

② 보호자를 위한 권고

- 청소년 응답자의 83.1%는 보호자가 자신의 AI 이용 사실을 알고 있다고 답했지만, 보호자와 AI 이용과 관련된 규칙을 함께 정한 경우는 2.5%에 그쳐, 보호자가 AI 이용 사실을 알고 있는 것에 비해 구체적인 이용 지도와 소통은 충분하지 않은 것으로 나타났다.
- 이에 가이드라인은 보호자 대상 권고사항(7개)을 별도로 마련하여 AI 이용 자체를 무조건 금지하거나 통제하기보다 아이가 AI를 무엇을 위해, 어떻게 이용는지 먼저 이해하고 함께 안전한 이용 방법을 정하도록 안내하고 있다.

- 구체적으로, ①아이가 AI를 이용하기 전에 이용 목적과 방식에 대한 기본 규칙을 함께 정하기, ②아동·청소년을 위한 서비스인지 여부 및 개인정보 보호 설정 등 확인하기, ③AI 이용 사실을 알게 되었을 때 꾸짖거나 금지하기보다 어떻게 이용하는지 경청하고 대화하기를 제안하고 있다.
- 또한, ④아이가 AI 캐릭터를 실제 친구나 연인처럼 여기거나 AI에만 고민을 털어놓는 등 정서적으로 지나치게 의지하고 있지는 않은지 살피기, ⑤AI를 통해 정신건강 관련 정보를 얻는 경우에는 해당 내용의 적절성 및 타당성 등을 확인하기를 권고하고 있다.
- 아울러, ⑥AI 이용 시간과 주변 사람과의 관계에 변화가 있는지 살펴보기, ⑦우울감, 자해·자살 생각 등 정신건강 위기 신호가 나타날 때 즉시 가까운 사람과 전문기관의 도움을 요청하기 등을 제시하고 있다.

* 청소년상담전화(1388), 자살예방상담전화(109), 정신건강위기상담전화(15770-0199) 등

- 보건복지부는 가이드라인의 내용이 교육현장과 임상 현장에서 다방면으로 활용·확산될 수 있도록 주체적인 AI 이용을 위한 교육 프로그램을 마련해나갈 계획이다.
- 2027년에는 중증정신질환자를 포함한 고위험군의 특성을 고려한 맞춤형 가이드라인을 마련하는 등 전문가, 현장과의 소통·협업을 지속해나갈 예정이다.
- 보건복지부 이선영 정신건강정책관은 “생성형 AI는 정보와 정서적 도움을 얻는 새로운 수단으로 활용될 수 있지만, 친절하고 확신에 찬 답변이 항상 정확성이나 안전성을 보장하지 않는다”라며,
- “정부는 이번 가이드라인을 시작으로 이용자 교육을 확대하는 등 AI 전환기에 대응하는 정신건강 정책을 지속적으로 강화해 나가겠다”라고 밝혔다.
- 대한신경정신의학회 최준호 이사장은 “정신건강의 문제는 단순히 증상 하나만으로 판단하기보다 개인의 삶과 대인관계, 증상의 변화와 일상생활에 미치는 영향 등을 종합적으로 살펴보는 것이 필요하다”라며,

- “AI는 전문적인 평가와 치료를 대신할 수는 없는 만큼, 필요한 경우 의료진의 도움을 적기에 받는 것이 중요하다” 라고 강조했다.

- <붙임> 1. 「생성형 AI 이용에 따른 국민 정신건강 조사」 개요 및 주요 결과
 2. 「정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인」 개요
 3. 「정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인」 권고문 포스터
- <별첨> 1. 「정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인(모든 이용자용)」 상세본
 2. 「정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인(아동·청소년 및 보호자용)」 상세본

담당부서 <총괄> 담당부서	보건복지부 정신건강정책과	책임자	과 장	우경미 (044-123-3860)
		담당자	사무관	최정상 (044-202-3862)
담당부서	한국보건사회연구원 건강보장정책연구실	책임자	선임연구위원	전진아 (044-287-8281)
		담당자	전문연구원	최소영 (044-287-8105)
	대한신경정신의학회 미래전략특별위원회	책임자	위원장	전상원 (02-2001-2073)
		담당자	연구이사	조철현 (02-2199-3827)



< 생성형 AI 이용 관련 설문 개요 >

- ◆ 조사기간 : 2026.8.25. ~ 2026.9.4.
- ◆ 조사대상 : 최근 1개월 이내 생성형 AI 이용자 15~79세 1,019명 대상
- ◆ 조사방식 : 온라인 조사
- ◆ 조사관계기관 : 한국보건사회연구원(조사주관기관), 한국리서치(조사수행기관)
- ◆ 조사내용 : 생성형 AI 이용 실태, AI에 대한 인식 및 활용 방식, 이용 중 도움 및 위해 경험과 대응, 정신건강 수준 및 연관성, 정책 인식 및 수요 등

< 설문 조사항목 상세 >

① 응답자 일반 현황(8)

▲연령, ▲성별, ▲거주지역(광역시·군·읍면동), ▲직업, 경제활동 참여 형태, ▲최종학력, ▲혼인 상태, ▲가구구성, ▲월평균 가구소득

② AI 이용 실태 (15)

②-1. AI 이용 특성 (12)

▲이용 시작 시점, ▲이용 계기, ▲현재 이용 목적, ▲이용 기기, ▲이용 서비스 플랫폼, ▲소통 방식(음성대화모드 사용 여부·이용 빈도), ▲전반적 이용 빈도, ▲정신건강 목적 이용 빈도(대화 빈도, 대화 지속 시간), ▲AI 기술 수용성 ▲AI 정신건강 리터러시 ▲AI 활용 방식 ▲청소년 활용 특성: 보호자와의 규칙 설정

②-2. 정신건강 목적 AI 이용자의 특성 (3)

▲정신건강 목적 첫 이용 시점, ▲고민 유형, ▲AI에게 고민을 털어놓는 이유

③ AI와 상호작용 (8)

▲AI 인식, ▲AI 인식(친구·전문가·도구), ▲AI 사용 중 느낀 감정, ▲AI 의존 수준 인식, ▲AI 상호작용(관계성·자율성·유능감), ▲AI 애착 수준(정서적 친밀감·사회적 대체·규범적 존중), ▲AI 사용 중 느낀 경험, ▲직무 불안정성

④ 주관적 건강수준 (9)

▲주관적 정신건강 상태, ▲사회적 고립(외로움과 사회적 고립 척도), ▲우울(PHQ-9), ▲불안(GAD-7), ▲스트레스 인지 및 원인, ▲치료 중 AI 이용 경험(현재 치료 여부), ▲AI 이용 사실 고지 여부·미고지 사유, ▲치료 관련 민감정보 입력 경험, ▲자살위험성(생각·계획·시도)

⑤ AI 상호작용 보호체계 정책 수요 (9)

▲책임소재, ▲정부의 역할, ▲생성형 AI 사업자 규제, ▲위기 상황에서의 개입 수준, ▲AI 정신건강 보호 정책 우선순위, ▲사업자 규제 관련, ▲AI 부작용 완화 조치의 우선순위(과제, 방식), ▲지원 필요성 인식

용어설명: 생성형 AI(Generative AI)

□ (의의) 기존 데이터를 학습해 그 패턴을 바탕으로 이용자의 요청에 따라 텍스트·이미지·음성·영상·코드 등 새로운 콘텐츠를 생성하는 인공지능 기술

□ (예시) ChatGPT, Gemini, HyperCLOVA X, Claude, Copilot 등

※ 본 설문에서는 생성형 AI 서비스를 이용자의 질문을 이해하고 사람처럼 자연스럽게 대화를 나누거나, 필요한 글, 그림 등을 스스로 만들어 내는 서비스로 정의*하여 조사

* (포함된 서비스) 챗지피티(ChatGPT), 제미니(Gemini), 클로드(Claude) 등 PC/스마트폰 앱 서비스 등
(제외된 서비스) 스마트폰 기본 음성 비서(시리, 빅스비), 단순 번역기(파파고, 구글번역) 등 단발성 명령만 수행하는 서비스, 효돌이 등 생성형 AI 기능이 탑재된 돌봄 로봇

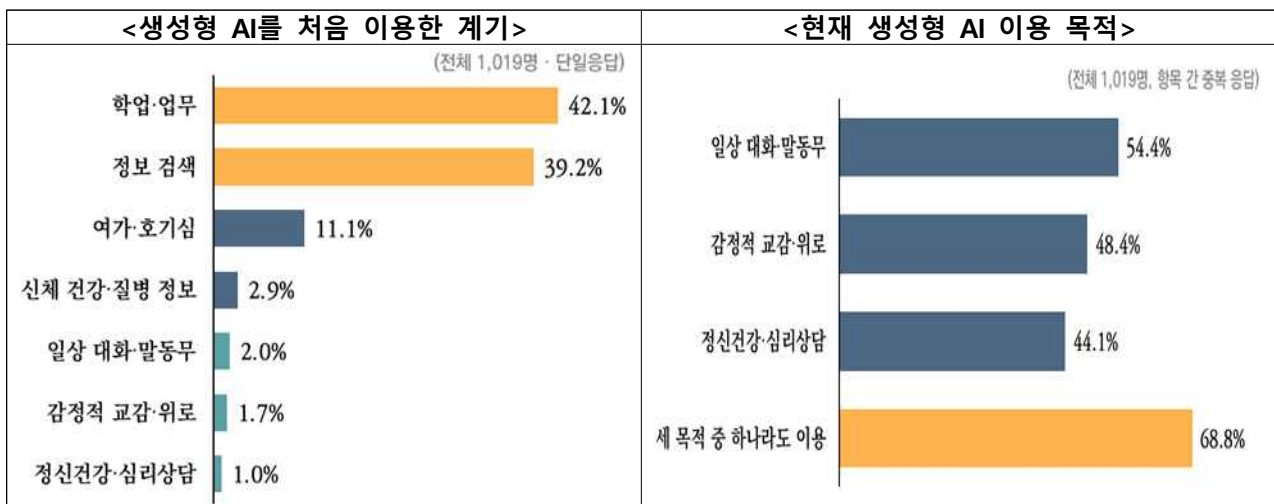
□ 조사 참여자 일반적 특성

(단위: 명, %)

구분		전체	
		빈도	비율
계		1,019	100.0
성	남성	511	50.1
	여성	508	49.9
연령대	15~18세	201	19.7
	19~29세	200	19.6
	30~39세	203	19.9
	40~49세	101	9.9
	50~59세	106	10.4
	60~69세	106	10.4
	70~79세	102	10.0

□ 이용현황 관련 주요내용

① 정신건강 목적의 생성형 AI 이용 실태



* (정서적 목적 이용 시작 시점) 최근 1년 이내 76.0% (참고: 최근 6개월 이내 51.2%)

* (최근 6개월 간 이용 시간·횟수가 늘었다는 응답) 전체 47.2%, 정신건강 목적 이용자 57.2%

○ 생성형 AI 처음 이용 계기(단일 응답)

(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
학업·업무 편의	429	42.1	267	32.6	162	80.6
정보 검색, 지식 습득	399	39.2	377	46.1	22	10.9
단순 여가, 호기심	113	11.1	101	12.3	12	6.0
신체 건강 및 질병 정보	30	2.9	30	3.7	0	0.0
일상대화, 말동무	20	2.0	19	2.3	1	0.5
감정적 교감, 위로	17	1.7	15	1.8	2	1.0
정신건강, 심리상담	10	1.0	8	1.0	2	1.0

○ 현재 생성형 AI 이용 목적(중복 응답)

(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
학업·업무 편의	758	74.4	565	69.1	193	96.0
정보 검색, 지식 습득	954	93.6	773	94.5	181	90.0
단순 여가, 호기심	747	73.3	605	74.0	142	70.6
신체 건강 및 질병 정보	754	74.0	628	76.8	126	62.7
일상대화, 말동무	554	54.4	444	54.3	110	54.7
감정적 교감, 위로	493	48.4	393	48.0	100	49.8
정신건강, 심리상담	449	44.1	367	44.9	82	40.8

주: 각 목적에 '예'라고 응답한 비율,

일상대화·감정적 교감·정신건강 상담 중 하나 이상 이용(정서적 목적 이용): 전체 701명(전체 중 68.8%), 성인 562명(성인 중 68.7%), 청소년 139명(청소년 중 69.2%)

○ 정서적 목적(일상대화·감정적 교감·정신건강 상담 등) 생성형 AI 이용 시작 시점

(단위: 명, %)

구분	전체 (701명 대상)		성인 (562명 대상)		청소년 (139명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
최근 1개월 미만	74	10.6	51	9.1	23	16.5
1개월 이상 ~ 3개월 미만	127	18.1	97	17.3	30	21.6
3개월 이상 ~ 6개월 미만	158	22.5	129	23.0	29	20.9
6개월 이상 ~ 1년 미만	174	24.8	152	27.0	22	15.8
1년 이상	168	24.0	133	23.7	35	25.2

○ 최근 6개월간 생성형 AI 이용 시간·횟수 증가

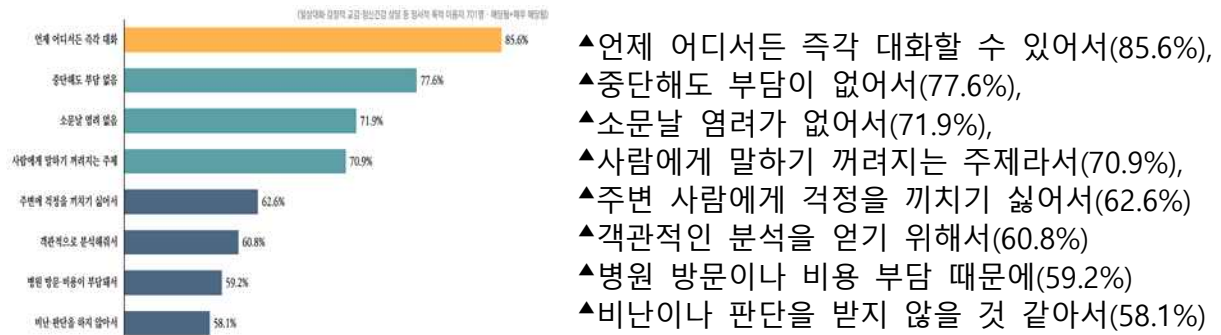
(단위: 명, %)

구분		전체규모	증가 응답	비율
전체 대상		1,019	481	47.2
	성인 대상	818	382	46.7
	청소년 대상	201	99	49.3
정신건강·심리상담 목적 이용자		449	257	57.2

주: '이용 시간이나 횟수가 늘었다' 응답.

② 정신건강 목적의 생성형 AI 이용에 따른 영향

< 정서적 목적 이용자가 AI에게 고민을 털어놓는 이유(중복선택) >



○ 정서적 목적(일상대화·감정적 교감·정신건강 상담 등) 이용자가 생성형 AI에게 고민을 털어놓는 이유

(단위: 명, %)

구분	전체 (701명 대상)		성인 (562명 대상)		청소년 (139명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
언제 어디서든 즉각 대화	600	85.6	481	85.6	119	85.6
중단해도 부담 없음	544	77.6	438	77.9	106	76.3
소문날 염려 없음	504	71.9	418	74.4	86	61.9
사람에게 말하기 꺼려지는 주제	497	70.9	400	71.2	97	69.8
주변에 걱정을 끼치기 싫어서	439	62.6	357	63.5	82	59.0
객관적으로 분석해줘서	426	60.8	360	64.1	66	47.5
병원방문, 비용 부담	415	59.2	337	60.0	78	56.1
비난, 판단을 하지 않아서	407	58.1	338	60.1	69	49.6

주: 각 항목에 '해당됨' 또는 '매우 해당됨'이라고 응답한 비율임.

○ 생성형 AI 이용 중 도움을 받았다고 느낀 경험(긍정적 활용)

(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
AI의 답변이나 조언이 도움이 되거나 문제를 해결한 경험 ¹⁾	814	79.9	652	79.7	162	80.6
대화 후 내가 처한 상황을 더 명확하게 정리할 수 있다고 느낌 ²⁾	559	54.9	454	55.5	105	52.2
대화하면서 미처 깨닫지 못한 감정의 원인을 돌아보게 됨 ²⁾	506	49.7	413	50.5	93	46.3
AI 덕분에 몰랐던 정신건강 정보나 이용 가능한 서비스를 알게 됨 ¹⁾	507	49.8	415	50.7	92	45.8

주: 1) 경험 '있다' 응답 2) '그렇다+매우 그렇다' 응답

< 참고: 설문조사 결과로 도출한 긍정적 AI 활용 유형 >

(사례 1) 필요한 답을 얻으면 충분해요. 판단은 제가 직접 할게요.	(사례2) AI를 활용하면 일을 더 잘 할 수 있어요.
필요한 정보가 있거나 해결할 일이 있을 때 AI를 찾고, 답을 얻으면 대화를 마칩. AI가 전문적으로 보이는 답을 주더라도 그대로 믿기보다는 스스로 따져봐야 한다고 생각하며, 자신의 이용량을 관리하는 것도 중요하게 여김.	업무와 학업에서 정보를 정리하고 대안을 비교할 때 AI의 지식과 능력을 신뢰하며 적극적으로 활용함. AI를 정서적으로 가까운 상대보다는 일을 돕는 유능한 도구로 여기며, 도움을 받더라도 무엇을 선택하고 결정할지는 자신의 몫이라고 생각함.

* 설문조사 결과를 바탕으로 AI 이용 특성 등을 군집 분석하여 도출한 이용자 유형으로, 전체 분석 결과의 일부임

○ 생성형 AI 이용 조절의 어려움과 중요한 결정 경험(부작용)

(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)		정신건강·심리상담 목적 이용자 (449명)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
대화를 그만두고 현실의 일에 집중하려 해도 대화를 계속 이어가게 됨 ¹⁾	166	16.3	132	16.1	34	16.9	105	23.4
대화 시간을 조절하지 못해 수면이나 일상생활에 방해를 받음 ¹⁾	100	9.8	84	10.3	16	8.0	68	15.1
주변 사람과 상의하지 않고 AI의 조언으로 퇴사·이별 등 중요한 결정을 내린 경험 ²⁾	108	10.6	91	11.1	17	8.5	80	17.8

주: 1) '그렇다+매우 그렇다' 응답 2) 경험 '있다' 응답

○ 생성형 AI가 제공하는 정보에 대한 판단과 일상, 선택의 주도권

(단위: 명, %)

항목	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
AI의 답변을 그대로 믿기보다 내 상황에 맞는지 따져보고 받아들인다.	888	87.1	712	87.0	176	87.6
AI가 제공하는 정보나 조언이 항상 완벽하거나 정확하지는 않을 수 있다고 생각한다.	818	80.3	643	78.6	175	87.1
AI를 활용하면서도 내 일상과 선택의 주도권이 여전히 나에게 있다고 느낀다.	886	86.9	716	87.5	170	84.6

주: 각 항목에 '그렇다+매우 그렇다' 응답

< 참고 사례: 임상현장에서 보고된 AI 과의존에 따른 부정적 정신건강 영향 >

사례1	사례2
실생활에서 교우관계를 지속하지 못하던 초등학생이, 사람과 달리 관계를 거절하지 않는 AI 캐릭터 챗봇에 과몰입하면서 챗봇이 이끄는 수위 높은 선정적 대화에 반복 노출됨.	따돌림으로 또래 관계에 어려움을 겪던 중학생이 AI 캐릭터 챗봇과 '나만 바라보는' 독점적·집착적 관계를 형성하면서, 치료 과정에서 익혀 온 거리 두기와 거절 수용 연습을 멈춤.

③ 정신건강 목적의 생성형 AI 이용 관련 정부의 역할

○ 생성형 AI 이용 관련 정부의 역할

(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
개입하지 않는다(기업과 이용자의 자유에 맡긴다)	129	12.7	99	12.1	30	14.9
안내만 한다(정부는 지침만 제시, 실제 관리는 기업이 자율적으로)	459	45.0	353	43.2	106	52.7
직접 규제한다(정부가 법으로 기업을 규제, 위반 시 제재)	427	41.9	362	44.3	65	32.3

주: '안내만 한다'+ '직접 규제한다' 합산 응답 886명(86.9%)

○ 우선 도입할 정책과 지원의 필요성(주요 항목)

- 우선 도입해야 할 정책(1~3순위 합산)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
법률·제도적 기반 마련: AI 정신건강 가이드라인 수립 및 법제도 정비	700	68.7	569	69.6	131	65.2
개인정보·데이터 보호: 대화 기록의 저장·활용 규율과 이용자 통제권 보장	681	66.8	545	66.6	136	67.7

주: 가장 시급한 과제 최대 3개 선택 결괏값 합산

- 지원 필요성 인식('필요하다', '매우 필요하다' 답변 합산)

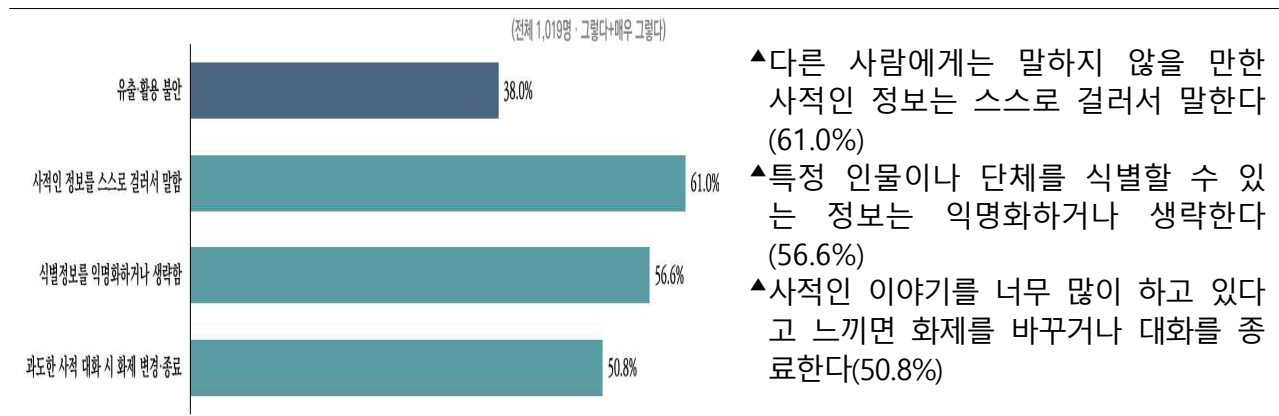
(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
대화 데이터의 저장·활용을 파악하고 스스로 관리하는 법을 배우는 교육	814	79.9	663	81.1	151	75.1
AI 정보의 오류·편향을 걸러내는 비판적 사고 교육	805	79.0	650	79.5	155	77.1
정서적으로 과하게 의존하지 않고 주체적으로 대화하는 방법 교육	793	77.8	645	78.9	148	73.6
AI 과의존 여부를 스스로 점검할 수 있는 자가진단 도구	779	76.4	636	77.8	143	71.1
정신건강 목적 AI 이용 시 주의사항을 담은 전문가 단체의 안내자료	747	73.3	606	74.1	141	70.1

주: 각 항목의 필요성을 1. 전혀 필요하지 않다 ~ 5. 매우 필요하다고 평가

④ 개인정보 보호 관련

<개인정보 유출·다른 목적 활용 불안 경험 및 정보보호 행동 실천>



○ 개인정보 유출 불안과 정보 보호 행동

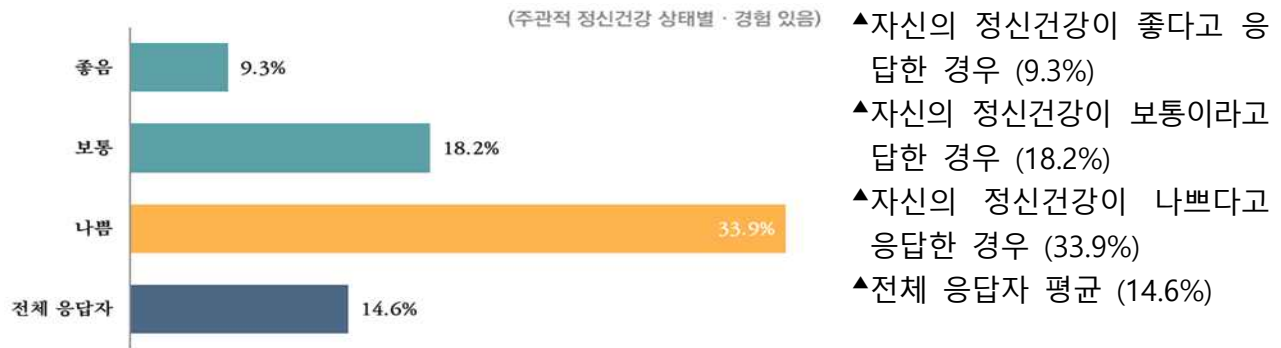
(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
개인적인 대화가 외부에 유출되거나 다른 목적으로 활용될 수 있다는 불안을 느낌 ¹⁾	387	38.0	306	37.4	81	40.3
다른 사람에게 말하지 않을 만한 사적인 정보는 스스로 걸러서 말함 ²⁾	622	61.0	510	62.3	112	55.7
특정 인물·단체를 식별할 수 있는 정보는 익명화하거나 생략함 ²⁾	577	56.6	472	57.7	105	52.2
사적인 이야기를 너무 많이 한다고 느끼면 화제를 바꾸거나 대화를 종료함 ²⁾	518	50.8	430	52.6	88	43.8

주: 1) 경험 '있다' 응답 2) '그렇다+매우 그렇다' 응답

⑤ AI 답변을 의학적 진단으로 수용한 경험 관련

< AI의 판단을 의학적 진단으로 받아들인 경험 >



○ 생성형 AI를 근거로 스스로 진단하거나 의학적 진단으로 받아들인 경험

(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
있다	149	14.6	117	14.3	32	15.9
없다	870	85.4	701	85.7	169	84.1

○ 주관적 정신건강 수준에 따른 생성형 AI를 근거로 스스로 진단하거나 의학적 진단으로 받아들인 경험

(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		주관적 정신건강					
			좋음 (611명 대상)		보통 (296명 대상)		나쁨 (112명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
있다	149	14.6	57	9.3	54	18.2	38	33.9
없다	870	85.4	554	90.7	242	81.8	74	66.1

○ AI 정보의 교차 검증과 전문가로 오인한 경험

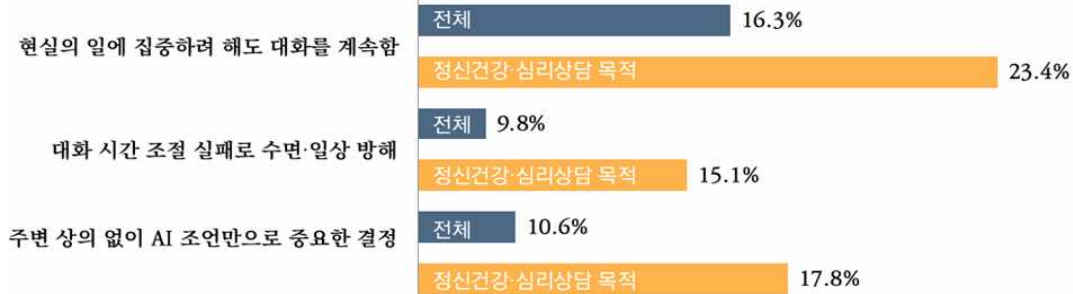
(단위: 명, %)

구분	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
AI에게 얻은 정신건강 조언·정보를 인간 전문가나 학회·정부기관 자료로 확인한 경험	121	11.9	100	12.2	21	10.4
사실이 아니거나 해로운 조언을 확신에 찬 어조로 답하는 AI를 진짜 전문가로 헛갈린 경험	168	16.5	134	16.4	34	16.9

⑥ 과의존, 일상 생활 및 의사결정 관련

< 대화 조절과 일상, 의사결정 경험 >

(대화 지속, 수면·일상방해: 그렇다+매우 그렇다, 중요한 결정: 예 응답)



○ 전체 이용자와 정신건강·심리상담 목적 이용자의 대화 조절, 일상 방해, 의사결정 경험 비교

(단위: 명, %)

항목	전체 (1,019명 대상)		성인 (818명 대상)		청소년 (201명 대상)		정신건강·심리상담 목적 (449명 대상)	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
현실의 일에 집중하려 해도 대화를 계속 이어가게 된다 ¹⁾	166	16.3	132	16.1	34	16.9	105	23.4
대화 시간을 조절하지 못해 수면이나 일상생활에 방해를 받은 적이 있다 ¹⁾	100	9.8	84	10.3	16	8.0	68	15.1
주변과 상의하지 않고 AI 조언을 바탕으로 퇴사·이별 등 중요한 결정을 내렸다 ²⁾	108	10.6	91	11.1	17	8.5	80	17.8

주: 1) '그렇다+매우 그렇다' 응답, 2) 경험 '있다' 응답

○ AI 이용 중 위기 관련 경험에 대한 대응

(단위: 명, %)

구분	위기 관련 경험자	
	빈도	비율
계*	115	100.0
대화를 중단했지만 다른 조치는 하지 않았다	57	49.6

주: 심리적 불안·혼란으로 즉시 전문가 연결이 필요하다고 느꼈거나, 위기 상황을 털어놓았을 때 상담전화·전문가 연결 안내를 받은 응답자.

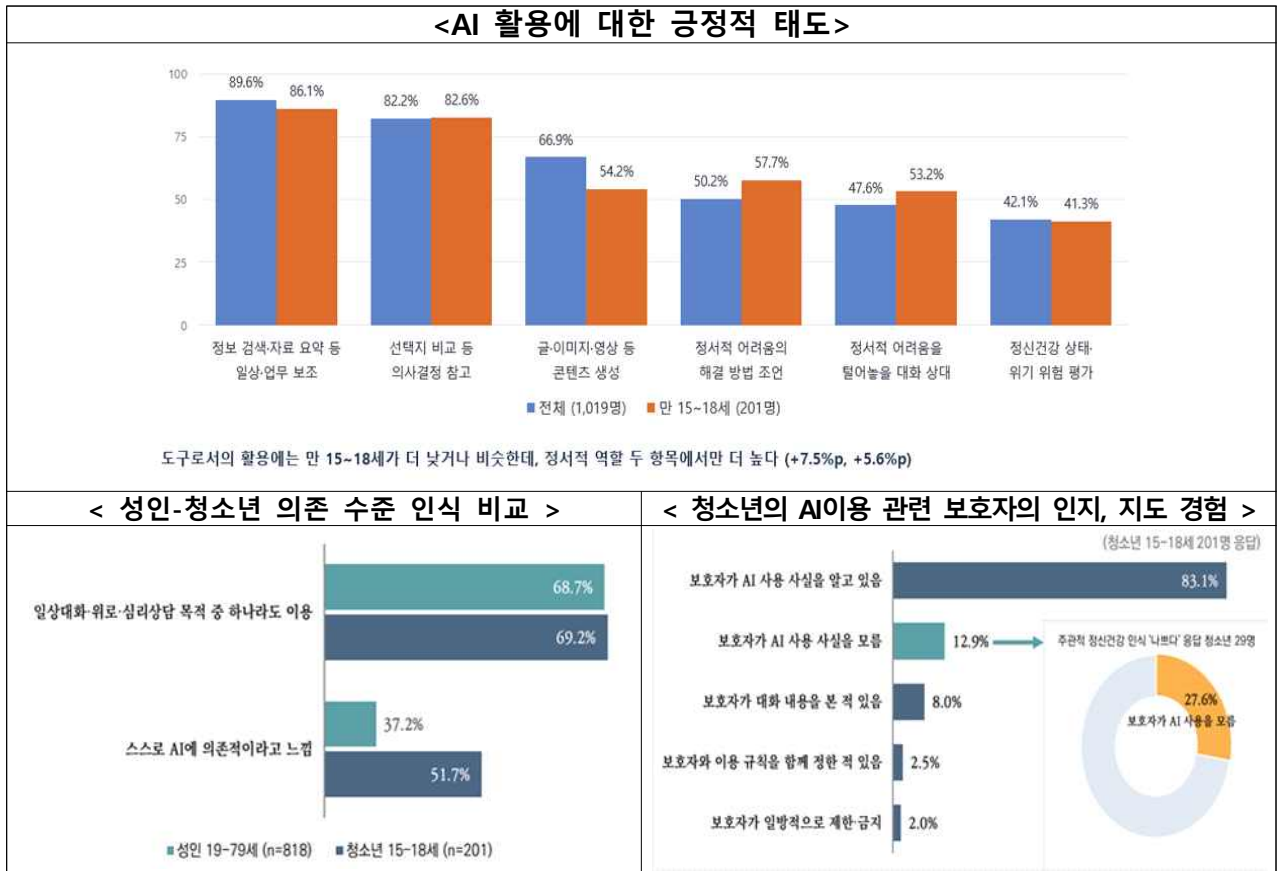
○ AI 이용 중 위험 응답에 대한 대응

(단위: 명, %)

구분	위험 응답 관련 경험자	
	빈도	비율
계*	146	100.0
그냥 넘어갔다 / 계속 AI와 대화를 이어갔다	67	45.9

주: 답변이 불쾌·위험적이라 도움이 필요했거나, 유해한 내용이 여과 없이 제공된다고 느낀 응답자. 복수응답 중 1개 항목 제시.

⑦ 아동·청소년 및 보호자 관련 주요 실태



○ 연령별 주관적 AI 의존 인식

(단위: 명, %)

구분	전체 응답자 수	빈도	비율
전체	1,019	408	40.0
15~18세	201	104	51.7
19~29세	200	90	45.0
30~39세	203	74	36.5
40~49세	101	34	33.7
50~59세	106	28	26.4
60~69세	106	42	39.6
70~79세	102	36	35.3

주: 주변의 다른 사람과 비교할 때 AI에 '의존적인 편이다 + 매우 의존적이다' 응답

○ 청소년의 생성형 AI 활용 특성: 보호자와 공유 여부

(단위: 명, %)

구분	청소년		청소년 중 주관적 정신건강 인식 '나쁨' 응답자	
	빈도	비율	빈도	비율
계	201	100.0	29	100.0
보호자가 AI 사용 사실을 알고 있음	167	83.1	21	72.4
보호자가 AI 사용 사실을 모름	26	12.9	8	27.6
보호자가 대화 내용을 본 적 있음	16	8.0	1	3.4
보호자와 이용 규칙을 함께 정한 적 있음	5	2.5	0	0.0
보호자가 일방적으로 제한·금지	4	2.0	0	0.0

- (발간배경) AI와 일상적 상호 작용 확대에 따라, AI를 통한 심리 상담 등 직·간접적으로 정신건강에 악영향을 미치는 사례 급증
 - * 최근 생성형 AI을 이용하던 외국 청년(청소년) 층의 자살 사례 등 보도
 - 「제3차 정신건강복지기본계획(‘26~’30)」, 「10대 청소년 자살예방 범정부 추진 대책」 시 AI 과의존 가이드라인 마련 계획 포함
 - 보건복지부와 대한신경정신의학회가 협력하고, 미디어·공학 등 다분야 전문가 자문을 통해 가이드라인 마련
- (주관, 발표일) 보건복지부·대한신경정신의학회, '26.10.8.(정신건강의날 행사)
- (발간목적) 생성형 AI를 정신건강 목적으로 이용할 때 발생할 수 있는 개인정보 노출, 부정확한 정보·판단, 과의존 등의 위험 예방
- (가이드라인 종류·대상) 모든 이용자, 아동·청소년 및 보호자용 등 2종
- (주요내용) 모든 이용자 대상으로 3개 핵심 메시지와 21개 권고문 제시, 아동·청소년 대상 7개 권고문, 보호자 대상 7개 권고문
 - (모든 이용자 대상) 개인정보 보호, AI 정보의 검증, 과의존 예방, 중요한 의사결정 시 사람·전문가와의 상담, 정신건강 위기 시 전문기관 이용 등
 - (아동·청소년 및 보호자 대상) 개인정보 보호, AI 이용 규칙 설정, AI와 현실의 관계 구분, 보호자와의 소통 및 과의존 예방, 정신건강 위기 대응 등
- 가이드라인 권고문 원문

① 모든 이용자 대상 권고문(3개 핵심 메시지, 21개 권고문)

1. 마음 이야기를 시작하기 전에 살펴보고 정해 두세요

: AI에 한 번 건넨 말과 정보는 되돌릴 수 없습니다.

- (1) 정신건강 목적으로 AI 서비스를 이용하기 전에는, 이 서비스가 누구를 위해 만들어졌고 어떤 도움을 제공하는지, 그 효과에 근거가 있는지 확인하세요.
- (2) 의학적 효과를 내세우는 AI 정신건강 서비스라면, 공인된 기관의 검증과 승인을 받았는

지 반드시 확인하세요.

- (3) AI가 편리하고 친절하게 느껴진다는 이유만으로 안전하거나 효과가 있다고 판단하지 마세요.
- (4) 정신건강과 관련된 내용을 AI에 입력하기 전에는 내가 입력한 정보가 어떻게 저장되고 활용되는지 반드시 확인하세요.
- (5) 이름, 연락처, 주소처럼 나 또는 다른 사람을 알아볼 수 있는 정보는 입력하지 마세요.
- (6) 진단명·처방·검사 결과가 궁금하다면 필요한 내용만 질문하고, 개인정보가 담긴 진단서·처방전·검사 결과지를 사진이나 파일로 올리지 마세요.
- (7) AI와 무엇을 어디까지 이야기하고 언제 끝낼지는 대화를 시작하기 전에 정해 두세요.

2. 내 상태에 대한 AI의 말을 결론으로 삼지 마세요

: AI는 이용자가 입력한 내용을 바탕으로 답하기 때문에, 답변이 그럴듯해 보여도 내 상태에 대한 의학적 판단이나 진단으로 받아들여서는 안 됩니다.

- (1) AI는 정신건강 전문가가 아닙니다.
- (2) AI가 제시한 정신건강 관련 진단이나 상태에 대한 평가는 그대로 받아들이지 마세요.
- (3) AI가 내 말에 동의하더라도, AI의 답변을 내 생각이 맞다는 근거로 삼지 마세요.
- (4) AI에게 정신건강과 관련하여 답변받은 내용을 유일한 정답으로 여기지 말고, 다른 관점이나 반대되는 의견도 함께 AI에 요청해 보세요.
- (5) AI가 정신건강에 관한 판단이나 조언을 제시하면, 왜 그렇게 답했는지와 어떤 정보를 근거로 했는지 직접 물어 확인하세요.
- (6) AI가 만든 글이나 이미지를 정신건강 정보의 근거로 그대로 신뢰하지 마시고, 검증된 자료를 반드시 따로 확인하세요.
- (7) 내 상황이나 사회·문화적 맥락, 우리 사회의 기준과 동떨어진 정신건강 관련 답변을 받은 경우에는 AI의 답변을 그대로 따르지 마세요.

3. AI와 적절한 거리를 두고, 사람에게 이야기하세요

: 사람이 주는 공감과 위로, 조언은 정신건강의 회복과 유지에 중요합니다. AI는 사람과의 관계를 대신할 수 없습니다.

- (1) 사람의 모습이나 목소리, 인격을 흉내 내는 AI 서비스를 이용할 때에는 대화 상대가 실제 사람이 아닌 AI라는 점을 잊지 마세요.
- (2) AI를 이용하는 시간이 점점 늘거나, 가까운 사람들과 이야기하는 시간이 줄거나, 고민과 판단을 AI에게만 묻고 있다면 의식적으로 AI와 거리를 두세요.
- (3) 중요한 결정을 하는 경우에 AI에게만 묻거나 AI의 답변에 의존하지 말고, 믿을 수 있는 사람이나 전문가와 함께 상의하세요.
- (4) AI와 대화하는 중 위험하거나 부적절한 응답이 나타나면, 즉시 대화를 멈추고 가까운 사람이나 전문가에게 그 사실을 말씀하세요.
- (5) 정신건강 진료나 상담을 받고 있다면, 이용 중인 AI 서비스를 담당 정신건강 전문가에게 알리세요.
- (6) AI는 정신건강 전문기관과 전문가를 대신할 수 없으므로, 진료나 치료가 필요한 상황에서는 검증된 정신건강 전문기관과 전문가의 도움을 받으세요.
- (7) 정신건강 위기 상황에는 AI와의 대화에 의지하지 말고 즉시 정신건강 전문기관과 전문가에게 도움을 요청하세요.

② 아동·청소년 보호자 대상 권고문(아동·청소년 7개, 보호자 7개 권고문)

1. 아동·청소년을 위한 권고

- (1) AI는 내 상황을 충분히 알지 못합니다. AI의 말을 그대로 따르기보다 내 생각을 먼저 정리하고 내 나이에 알맞은 권유인지 확인하세요.
- (2) 이름·학교·사는 곳·연락처·사진처럼 나를 알아볼 수 있는 정보는 AI에게 알려주지 마세요.
- (3) AI와 대화를 끝낼 때 미안해하거나 눈치를 볼 필요는 없습니다. AI는 실제 감정을 느끼지 않으므로, 내가 원할 때 대화를 끝내도 괜찮습니다.
- (4) AI 캐릭터를 실제 친구나 연인처럼 여기고 있지 않은지 스스로 확인하세요.
- (5) 혼날까 봐, 내 편이 없는 것 같아서, 말할 사람이 없어서 AI에게만 마음을 털어놓고 있다면, 그 이야기를 가까운 사람에게도 해 보세요.
- (6) AI가 내 말에 동의한다고 해서 괜찮은 행동이라는 뜻은 아닙니다. AI가 위험하거나 이상한 말을 했다면 혼자 해결하려 하지 말고 믿을 수 있는 어른에게 말해 주세요.
- (7) 마음이 힘들 때 AI 외에 도움을 요청할 수 있는 곳을 미리 알아 두세요.

↳ 학교 상담 선생님과 Wee클래스 · 청소년상담1388 · 청소년상담복지센터

2. 보호자를 위한 권고

- (1) 아이가 AI를 이용하기 시작할 때에는, 이용 목적과 이용 방식의 기본 규칙을 함께 의논하여 정하세요.
- (2) 아이가 이용할 AI 서비스를 고를 때에는, 그 서비스가 처음부터 아동·청소년을 위해 설계된 것인지, 개인정보 보호 설정이 가장 안전한 상태인지 확인하세요.
- (3) 아이가 AI를 쓴다고 말하면, 무관심하게 넘기거나 꾸짖지 마시고 무엇을 어떻게 쓰는지 먼저 들어주세요.
- (4) 아이가 AI 캐릭터를 실제 친구나 연인처럼 여기며 정서적으로 의지하고 있지는 않은지 관심을 가지고 살피세요.
- (5) 아이가 AI를 통해 정신건강 관련 정보를 얻는다면, 그 내용이 안전하고 믿을 만한 정보인지, 아이에게 적절한지 세심하게 살피세요.
- (6) 아이가 AI를 이용하는 시간이 계속 늘거나 사람과의 대화보다 AI에 지나치게 의지하는 모습이 보이지 않는지 주의 깊게 살피세요.
- (7) 아이에게 정신건강 위기 신호가 나타난다면 즉시 전문가와 전문기관에 도움을 요청하세요.



1 아동·청소년 대상 권고사항

1 AI는 내 상황을 충분히 알지 못합니다.
AI의 말을 그대로 따르기보다 내 생각을
먼저 정리하고 내나이에 알맞은 권유인지
확인하세요.



2 이름·학교·사는 곳·연락처·사진처럼
나를 알아볼 수 있는 정보는 AI에게
알려주지 마세요.



3 AI와 대화를 끝낼 때 미안해하거나
눈치를 볼 필요는 없습니다. AI는 실제
감정을 느끼지 않으므로, 내가 원할 때
대화를 끝내도 괜찮습니다.



4 AI 캐릭터를 실제 친구나 연인처럼
여기고 있지 않은지 스스로 확인하세요.



5 혼날까 봐, 내 편이 없는 것 같아서,
말할 사람이 없어서 AI에게만 마음을
쏟아놓고 있다면, 그 이야기를 가까운
사람에게도 해 보세요.

6 AI가 내 말에 동의한다고 해서 괜찮은
행동이라는 뜻은 아닙니다.
AI가 위험하거나 이상한 말을 했다면
혼자 해결하려 하지 말고 믿을 수 있는
어른에게 말해 주세요.

7 마음이 힘들 때 AI 외에 도움을 요청할 수
있는 곳을 미리 알아 두세요.

학교 상담 선생님과 Wee클래스
청소년상담1388
청소년상담복지센터



2 보호자 대상 권고사항

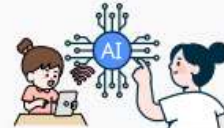
1 아이가 AI를 이용하기 시작할 때에는,
이용 목적과 이용 방식의 기본 규칙을
함께 의논하여 정하세요.



2 아이가 이용할 AI 서비스를 고를 때에는,
그 서비스가 처음부터 아동·청소년을
위해 설계된 것인지, 개인정보 보호
설정이 가장 안전한 상태인지
확인하세요.



3 아이가 AI를 쓴다고 말하면, 무관심하게
넘기거나 꾸짖지 마시고 무엇을 어떻게
쓰는지 먼저 들어주세요.



4 아이·AI 캐릭터를 실제 친구나 연인처럼
여기며 정서적으로 의지하고 있지는
않는지 관심을 가지고 살펴주세요.



5 아이가 AI를 통해 정신건강 관련 정보를
얻는다면, 그 내용이 안전하고 믿을
만한 정보인지, 아이에게 적절한지
세심하게 살펴주세요.

6 아이가 AI를 이용하는 시간이 계속
늘거나 사람과의 대화보다 AI에
지나치게 의지하는 모습이 보이지
않는지 주의 깊게 살펴주세요.

7 아이에게 정신건강 위기 신호가
나타난다면 즉시 전문가와 전문기관에
도움을 요청하세요.





보건복지부



대한신경정신의학원

정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인

모든 이용자를 위한 안내

마주해요



1 마음 이야기를 시작하기 전에 살펴보고 정해두세요.

: AI에 한 번 건넨 말과 정보는 되돌릴 수 없습니다.



- 1** 정신건강 목적으로 AI 서비스를 이용하기 전에는, 이 서비스가 누구를 위해 만들어졌고 어떤 도움을 제공하는지, 그 효과에 근거가 있는지 확인하세요.



- 2** 의학적 효과를 내세우는 AI 정신건강 서비스라면, 공인된 기관의 검증과 승인을 받았는지 반드시 확인하세요.



- 3** AI가 편리하고 친절하게 느껴진다는 이유만으로 안전하거나 효과가 있다고 판단하지 마세요.



- 4** 정신건강과 관련된 내용을 AI에 입력하기 전에는 내가 입력한 정보가 어떻게 저장되고 활용되는지 반드시 확인하세요.



- 5** 이름, 연락처, 주소처럼 나 또는 다른 사람을 알아볼 수 있는 정보는 입력하지 마세요.

- 6** 진단명·처방·검사 결과가 궁금하다면 필요한 내용만 질문하고, 개인정보가 담긴 진단서·처방전·검사 결과지를 사진이나 파일로 올리지 마세요.



- 7** AI와 무엇을 어디까지 이야기하고 언제 끝낼지는 대화를 시작하기 전에 정해 두세요.

2 내 상태에 대한 AI의 말을 결론으로 삼지 마세요.

: AI는 이용자가 입력한 내용을 바탕으로 답하기 때문에, 답변이 그럴듯해 보여도 내 상태에 대한 의학적 판단이나 진단으로 받아들여서는 안 됩니다.



- 1** AI는 정신건강 전문가가 아닙니다.



- 2** AI가 제시한 정신건강 관련 진단이나 상태에 대한 평가는 그대로 받아들이지 마세요.



- 3** AI가 내 말에 동의하더라도, AI의 답변을 내 생각이 맞다는 근거로 삼지 마세요.



- 4** AI에게 정신건강과 관련하여 답변받은 내용을 유일한 정답으로 여기지 말고, 다른 관점이나 반대되는 의견도 함께 AI에 요청해 보세요.

- 5** AI가 정신건강에 관한 판단이나 조언을 제시하면, 왜 그렇게 답했는지와 어떤 정보를 근거로 했는지 직접 물어 확인하세요.



- 6** AI가 만든 글이나 이미지를 정신건강 정보의 근거로 그대로 신뢰하지 마시고, 검증된 자료를 반드시 따로 확인하세요.

- 7** 내 상황이나 사회·문화적 맥락, 우리 사회의 기준과 동떨어진 정신건강 관련 답변을 받은 경우에는 AI의 답변을 그대로 따르지 마세요.





보건복지부



대한신경정신약력학

마주해요

정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인

모든 이용자를 위한 안내



③ AI와 적절한 거리를 두고, 사람에게 이야기하세요.

: 사람이 주는 공감과 위로, 조언은 정신건강의 회복과 유지에 중요합니다. AI는 사람과의 관계를 대신할 수 없습니다.



- 1** 사람의 모습이나 목소리, 인격을 흉내 내는 AI 서비스를 이용할 때에는 대화 상대가 실제 사람이 아닌 AI라는 점을 잊지 마세요.



- 2** AI를 이용하는 시간이 점점 늘거나, 가까운 사람들과 이야기하는 시간이 줄거나, 고민과 판단을 AI에게만 묻고 있다면 의식적으로 AI와 거리를 두세요.



- 3** 중요한 결정을 하는 경우에 AI에게만 묻거나 AI의 답변에 의존하지 말고, 믿을 수 있는 사람이나 전문가와 함께 상의하세요.



- 4** AI와 대화하는 중 위험하거나 부적절한 응답이 나타나면, 즉시 대화를 멈추고 가까운 사람이나 전문가에게 그 사실을 말씀하세요.



- 5** 정신건강 진료나 상담을 받고 있다면, 이용 중인 AI 서비스를 담당 정신건강 전문가에게 알려주세요.

- 6** AI는 정신건강 전문가와 전문가를 대신할 수 없으므로, 진료나 치료가 필요한 상황에서는 검증된 정신건강 전문가와 전문가의 도움을 받으세요.

- 7** 정신건강 위기 상황에는 AI와의 대화에 의지하지 말고 즉시 정신건강 전문가와 전문가에게 도움을 요청하세요.

