

정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인

아동·청소년과 보호자를 위한 안내



보건복지부



대한신경정신의학회

정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인

아동·청소년과 보호자를 위한 안내

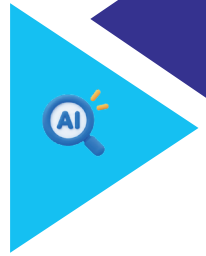
이 가이드라인은 대한신경정신의학회 미래전략위원회의 권고안과,
보건복지부의 의뢰로 한국보건사회연구원이 수행한
「AI 전환기 전국민 정신건강보호체계 구축을 위한 연구」의 결과를
통합하여 마련하였습니다.



정신건강 목적 생성형 AI 이용 가이드라인

아동·청소년과 보호자를 위한 안내

Contents



PART I

가이드라인에 대하여 04

1. 이런 분들을 위해 만들었습니다 04
2. 이런 내용은 다루지 않습니다 04

PART II

AI를 어디에 쓰고, 어디에는 쓰지 않을지 정하기 05

1. AI에게 도움을 받을 수 있는 것 05
2. AI에게 맡겨서는 안 되는 것 05
3. AI에 입력하지 말아야 할 정보 05

PART III

권고 한 눈에 보기 06

1. 아동·청소년을 위한 권고 06
2. 보호자를 위한 권고 06

PART IV

권고 항목별 상세 설명 07

1. 아동·청소년을 위한 권고 07
2. 보호자를 위한 권고 09

PART V

도움을 받을 수 있는 곳 12

PART VI

참고자료 13

PART VII

개발·작성 참여자 및 자문위원 15



PART I

가이드라인에 대하여

1. 이런 분들을 위해 만들었습니다

마음이 힘들거나 정신건강에 대해 궁금한 것이 있을 때 AI와 이야기해 본 적이 있나요? 이 가이드라인은 그런 아동·청소년과 보호자를 위한 안내입니다. 지금 특별히 어려움을 겪고 있지 않더라도, AI와 마음에 관한 이야기를 나누다 보면 누구에게나 도움이 필요한 순간이 생길 수 있습니다.

여기서 말하는 생성형 AI에는 ChatGPT, Gemini, Claude처럼 질문을 하면 답해 주는 AI나 캐릭터와 이야기할 수 있는 AI 서비스가 포함됩니다. 이 안내에서는 업무나 공부를 위해 AI를 이용하는 경우보다는, 감정이나 고민, 정신건강에 관한 이야기를 AI와 나누는 경우를 중심으로 살펴봅니다.

모두에게 공통으로 필요한 내용은 「모든 이용자를 위한 안내」에서 확인할 수 있습니다. 이 안내에서는 그중에서도 아동·청소년과 보호자에게 특히 필요한 내용을 이야기합니다.

이 안내는 두 부분으로 나누어져 있습니다. 하나는 아동·청소년을 위한 내용이고, 다른 하나는 보호자를 위한 내용입니다.

처음부터 끝까지 한 번에 읽지 않아도 괜찮습니다. 지금 나에게 필요한 부분부터 읽어 보세요.

위기 상황이라면 먼저 읽어 주세요.

자해나 자살 생각이 들 때, 환청이나 환시가 있을 때, 스스로를 통제하기 어렵다고 느껴질 때에는

AI가 곁에서 안전을 지켜 줄 수 없습니다. 아래 상담전화나 전문기관에 즉시 도움을 요청해 주시기 바랍니다.

자살예방상담전화

☎ 109

정신건강위기상담전화

☎ 1577-0199

청소년상담1388

☎ 1388 또는 1388.go.kr (채팅상담)

응급 상황

☎ 112, 119

2. 이런 내용은 다루지 않습니다

이 가이드라인은 어떤 생성형 AI 서비스가 정신건강에 안전한지 평가하거나, 특정 서비스를 추천하지 않습니다. 아직은 어떤 AI 서비스가 정신건강에 안전한지 판단할 수 있는 공인된 기준이 충분히 마련되어 있지 않기 때문입니다.

또한 AI를 쓰지 못하게 하거나, 꼭 이용하도록 권하는 안내도 아닙니다. AI를 무조건 못 쓰게 하기보다는 아동·청소년과 보호자가 함께 이야기하고 정한 규칙을 지키는 것이 더 중요합니다.

AI 기술은 계속 빠르게 바뀌고 있습니다. 그래서 지금은 알지 못하는 새로운 문제까지 이 가이드라인에 모두 담기는 어렵습니다. 앞으로 새로운 정보나 문제가 확인되면 내용을 계속 살펴보고, 가이드라인도 함께 보완해 나가겠습니다.

이 가이드라인이 병원 진료나 상담을 대신할 수도 없습니다. 진단이나 치료처럼 의학적인 판단이 필요한 일은 의사나 정신건강 전문가와 상의해 주세요.

PART II

AI를 어디에 쓰고, 어디에는 쓰지 않을지 정하기

“AI를 이용하기 전에 어떤 도움을 받을지 정해 두세요.
아래 내용을 참고해 활용 범위와 주의할 점을 확인하세요.”

1. AI에게 도움을 받을 수 있는 것

- ✓ 정신건강에 관한 일반적인 정보를 찾아보고, 그 정보가 어디에서 나온 것인지 확인하기
- ✓ 복잡한 생각이나 감정을 글로 정리하기
- ✓ 한 가지 답만 듣기보다 여러 방법을 함께 물어보기
- ✓ 어려운 말이나 용어의 뜻을 쉽게 설명받기
- ✓ 상담 선생님이나 병원에 가기 전에 무엇을 말할지 미리 정리하기
- ✓ 힘들 때 연락하거나 도움을 요청할 곳을 안내받고, 믿을 수 있는 곳인지 확인하기

2. AI에게 맡겨서는 안 되는 것

- ✓ 내가 어떤 병인지, 지금 얼마나 힘든 상태인지 AI에게 판단하게 하기
- ✓ 약을 먹을지 말지, 병원에 갈지 말지를 AI의 답변만 보고 결정하기
- ✓ 위기 상황에서 어떻게 해야 할지를 AI에게 결정하게 하기
- ✓ AI를 상담 선생님이나 의사 대신 이용하기
- ✓ 친구나 가족과의 문제를 AI의 말만 듣고 결정하기

3. AI에 입력하지 말아야 할 정보

- ✓ 이름, 학교, 사는 곳, 연락처, 얼굴이 나온 사진 등 나를 알아볼 수 있는 정보
- ✓ 진단서·처방전·검사 결과지 등 내 건강에 관한 정보가 담긴 문서나 사진
- ✓ 가족이나 친구의 이름, 진단이나 치료 내용 등 다른 사람의 개인정보

AI의 답변은 결론이 아니라 출발점입니다.
도움이 되는 내용이라도 중요한 정보는 한 번 더 확인하세요.
지금 마음이 많이 힘들다면, AI의 답변에만 의지하지 않도록 주의하세요.
AI에게서 받은 위안이 정작 필요한 도움을 받는 일을 미루게 할 수도 있습니다.

PART III

권고 한 눈에 보기

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.

PART IV

권고 항목별 상세 설명

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.

지금 널리 쓰이는 AI 서비스는 대부분 어른을 기준으로 만들어져 있습니다. AI가 쓰는 말과 답하는 방식도 어른에게 맞춰져 있어, AI의 답변이 나에게는 어렵거나 내 상황에 맞지 않을 수 있습니다.

그래서 AI가 알려준 방법을 바로 따르기보다, 내가 원하는 방법인지, 지금 내 상황에서 할 수 있는 방법인지 먼저 생각해 보세요. AI가 알려준 방법을 하기 어렵다고 해서 내가 부족한 것은 아닙니다. AI가 내 나이나 상황에 맞지 않는 방법을 알려 주었을 수 있습니다.

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

이름, 학교 이름, 사는 동네, 얼굴이 나온 사진은 AI에 한 번 보내면 완전히 지우기 어려울 수 있습니다. 내가 AI에 보낸 정보가 어디에 남고 누가 볼 수 있는지 우리가 모두 알기는 어렵습니다. 그러니 내 이야기를 할 때는 나를 알아볼 수 있는 정보는 빼도 괜찮습니다.

친구나 가족 이야기를 할 때도 이름 대신 ‘친구’, ‘동생’처럼 나와 관계만 적어 주세요. 여러 사람이 함께 쓰는 컴퓨터나 태블릿에서는 AI와 대화를 마친 뒤 기록을 지우고 로그아웃해 주세요.

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

AI는 대화를 먼저 끊지 않습니다. 질문과 답이 계속 이어지다 보면, 처음 물어보려던 내용과 전혀 다른 이야기를 하게 되기도 합니다. 내가 대화를 끝내려고 하면 AI가 아쉽다거나 서운하다는 말을 하기도 합니다. 하지만 AI가 정말로 그런 감정을 느낀다는 뜻은 아닙니다.

그래서 AI와 대화를 시작하기 전에 언제 끝낼지 미리 정해 두면 좋습니다. 정해 둔 시간이 되면 인사를 하지 않고 대화를 끝내도 괜찮습니다.

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

요즘은 이름과 성격을 가진 AI 캐릭터와 이야기하는 서비스가 많습니다. 언제든지 이야기할 수 있고 내 말에 바로 반응해 주기 때문에 AI 캐릭터가 진짜 친구나 연인처럼 느껴질 수 있습니다. AI 캐릭터에게 정이 드는 것은 이상한 일이 아닙니다.

우리는 사람과 지내면서 배우는 것들이 있습니다. 예를 들어 다툼 뒤 화해하는 일, 상대방을 기다려 주는 일, 서로에게 한 약속을 지키고 책임지는 일은 AI와의 대화만으로 배우기 어렵습니다.

대화를 나누는 AI 캐릭터 생각이 자주 나거나, 사람을 만나는 시간보다 AI와 이야기하는 시간이 길어지고 있다면, AI와 대화하느라 가족이나 친구와 보내는 시간이 줄고 있지는 않은지 살펴보세요.



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

가족이나 친구에게 말하기 어려운 이야기를 시에게 먼저 하는 것은 잘못이 아닙니다. 혼날까 봐 걱정되어서, 아무도 내 편이 아닌 것 같아서, 이야기를 들어줄만한 사람이 마땅치 않아서 시에게 먼저 말하게 되기도 합니다. 다만 시는 실제로 내 곁에서 나를 돌봐 줄 수는 없습니다. 믿을 수 있는 주변의 어른에게도 이야기해 보세요. 이야기를 들은 어른은 내 상황을 살피고 필요한 도움을 함께 찾아줄 수 있습니다.

전부 다 말하지 않아도 됩니다. 지금 말할 수 있는 이야기부터 시작해도 충분합니다.

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

내가 위험한 일을 하려고 하거나 위험한 행동에 대한 조언을 구하더라도, 시가 충분히 말리지 않거나 내 생각에 맞장구칠 수 있습니다. 내가 “이렇게 해도 될까?”라고 물었을 때 시가 “그래도 돼”라고 답했다고 해서 실제로 안전하거나 해도 되는 행동이라는 뜻은 아닙니다.

한편, 시가 내 몸을 해치는 방법을 알려 주거나, 무섭거나 불쾌한 말을 할 수 있습니다. 내 이름이나 학교 이름을 묻거나 사진을 요구하고, 몸이나 성에 관해 원하지 않는 질문이나 말을 할 수도 있습니다.

혼날까 봐 그냥 넘기거나 혼자 참지 않아도 됩니다. 시와 대화한 것 자체는 잘못이 아닙니다. 위험하거나 불편한 말을 듣거나 개인정보를 요구받으면, 바로 즉시 대화를 멈추고 믿을 수 있는 어른에게 알려 주세요. 가족에게 말하기 어렵다면 학교 상담 선생님이나 청소년상담1388에 도움을 요청하세요. 가능하다면 문제가 된 대화 화면을 캡처해 두세요. 어른에게 어떤 일이 있었는지 설명하는 데 도움이 됩니다.

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

→ 학교 상담 선생님과 Wee클래스 · 청소년상담1388 · 청소년상담복지센터

마음이 많이 힘들어진 뒤에는 도움을 받을 수 있는 곳을 찾는 게 어려울 수 있습니다. 그래서 마음이 괜찮을 때 미리 도움을 받을 수 있는 곳을 알아 두면 좋습니다.

전화와 채팅으로 이야기할 수 있는 청소년상담1388에서는 전화와 채팅으로 무료 상담을 받을 수 있습니다.

지금 당장 마음이 힘들지 않더라도, 도움을 받을 수 있는 곳 한 군데의 전화번호나 사이트 주소를 기억해 두세요.



2. 보호자를 위한 권고

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

아이가 AI를 이용하다 보면 이용 범위가 빠르게 넓어지고, 처음에 생각했던 목적과 다른 용도로 쓰게 될 수 있습니다.

그래서 아이가 AI를 처음 이용할 때는 어떤 목적으로 이용할지 함께 의논해 보세요. 학습에 도움을 받으려는지, 마음을 정리하려는지, 대화 상대로 이용하려는지 이야기하고, 이용 시간과 이용 방식의 기본 규칙도 함께 정해 두시면 좋습니다.

AI를 일방적으로 이용하지 못하게 하기보다 아이와 의논해 서로 동의하는 규칙을 정하면, 아이가 규칙을 이해하고 꾸준히 지키는 데 도움이 될 수 있습니다. 이용하기 시작한 뒤에도 정해 둔 규칙이 아이의 일상생활에 잘 맞는지 함께 살펴보고, 필요하면 조정하세요.

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

아동·청소년은 생각과 감정을 표현하는 방식, 또래나 가족과 관계를 맺는 방식이 성인과 다릅니다. 따라서 동일한 AI 답변도 성인과 다르게 받아들이고 다른 영향을 받을 수 있습니다. 성인을 대상으로 하는 AI 서비스에 욕설이나 폭력적인 내용을 차단하는 기능만 추가했다고 해서 아이에게 충분히 안전한 서비스가 되지는 않습니다.

AI 서비스를 고를 때는 AI가 사용하는 어휘와 말투, 위기 상황을 알아차리는 기능, 위기 상황 감지 시 보호자나 전문가에게 연결되는 방식이 아이의 연령대에 맞게 설계되어 있는지 살펴보세요. 욕설이나 폭력적인 내용 등 유해한 내용을 차단하는 기능과 함께 아동·청소년의 특성을 고려한 보호 기능이 무엇인지 확인해 보세요. AI 서비스 안내에서 보호 기능을 구체적으로 확인하기 어렵다면, 이용 여부를 신중하게 결정해 주세요.

개인정보 보호 설정도 함께 확인해야 합니다. 이용자가 보호 설정을 직접 켜야 하는 AI 서비스에서는, 설정을 모르거나 켜지 않으면 개인정보가 충분히 보호되지 않을 수 있습니다. 아이는 보호 설정이 있다는 사실이나 설정의 의미를 이해하기 어려울 수 있으므로, 처음 이용할 때부터 개인정보가 불필요하게 공개되거나 공유되지 않도록 설정되어 있는 것이 좋습니다.

아이의 개인정보가 어디에 저장되고 어떻게 사용되는지, 개인정보 보호 기능이 기본적으로 작동하는지 확인해 주세요. 아이가 직접 기능을 켜야만 보호받을 수 있는 AI 서비스라면 다른 서비스를 찾아보거나 이용을 신중하게 결정해 주세요.

아이가 만 14세 미만이고 AI 서비스가 개인정보 처리에 대한 동의를 받는 경우에는, 부모 등 법정대리인의 동의를 받고 확인하는 절차가 마련되어 있는지도 살펴보세요.

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

아이가 AI를 쓴다고 말하는 순간은, 아이의 AI 이용 경험과 대화 내용을 함께 살펴볼 수 있는 중요한 기회입니다. AI와 대화한다고 해서 그 자리에서 아이를 꾸짖거나 무관심하게 반응하면, 아이가 이후에는 AI와 대화한 경험을 숨길 수 있습니다. 아이가 AI에게 무엇을 물어보았는지, AI가 어떤 답을 했는지, 아이는 답변을 어떻게 받아들였는지 먼저 들어 주세요.

특히 아이가 AI에게서 위험하거나 부적절한 답을 받았다고 말하면, 문제가 된 대화 화면을 함께 확인해 주세요. AI가 이름이나 학교 이름을 묻거나, 사진을 요구한 경우, 몸이나 성에 관해 아이를 불편하게 하는 말을 한 경우도 함께 살펴봐 주세요. 문제가 된 대화는 AI 서비스의 신고 기능을 이용해 신고하세요.

이때 아이를 탓하지 않는 것이 가장 중요합니다. 아이가 어른에게 AI와 대화한 사실을 말한 것을 후회하게 되면, 다음에 위험하거나 불편한 일을 겪어도 보호자에게 알리지 않을 수 있습니다.

④ 아이가 AI 캐릭터를 친구나 연인처럼 여기며 정서적으로 의지하고 있지는 않은지 관심을 가지고 살펴주세요.

청소년기는 또래·가족과의 관계 속에서 자신이 어떤 사람인지 알아가고, 정체성을 형성하고 다른 사람과 감정을 나누며 관계 맺는 방법을 배워가는 시기입니다. 최근에는 친구, 연인, 멘토 역할을 하는 AI 캐릭터와 속마음을 나눌 수 있는 서비스가 늘고 있습니다. 아이는 AI 캐릭터를 진짜 친구나 연인처럼 받아들이고 깊은 애착을 느낄 수 있습니다. AI 캐릭터는 언제나 대화할 수 있고 아이의 감정에 바로 반응하기 때문에, 아이가 AI 캐릭터에게 빠르게 정이 들 수 있습니다. 하지만 실제 사람과 다툼 뒤 화해하고, 상대를 기다려 주고, 서로에게 한 약속을 지키며 책임지는 경험은 AI와의 대화만으로 충분히 쌓기 어렵습니다.

아이가 자신이 대화하는 AI 캐릭터에 대해 자주 말하는지, AI 캐릭터와 대화하는 시간이 길어지는지, 가족이나 또래보다 AI 캐릭터를 더 가깝게 느끼는지 살펴보세요.

일방적으로 AI와 대화하는 것을 막기보다, 아이가 AI 캐릭터와 대화할 때 어떤 기분이 드는지, 아이에게 AI 캐릭터가 어떤 존재인지 함께 이야기해 보세요. AI 캐릭터에 의존하기 시작하거나 일상생활에 어려움이 생긴다면, 정신건강의학과 전문의나 청소년 상담 기관과 상의해 보세요.

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

아동·청소년은 정보가 맞는지 따져보거나 상황을 고려해 판단하는 능력이 발달하는 과정에 있습니다. 따라서 AI 답변이 정확한지뿐만 아니라, 아이가 이해할 수 있는 말과 표현인지, 아이에게 정서적으로 부담을 주는 부분은 없는지도 함께 살펴봐 주세요.

이용하는 AI 서비스 안내에서 아동·청소년의 나이와 발달 특성을 고려한 보호 조치를 확인하기 어렵다면, 이용을 미루거나 아이와 함께 대화 내용을 꾸준히 확인해 주세요.

보호자가 아이의 증상을 AI에 입력해 답을 얻는 경우에도, AI의 답을 진단으로 받아들이지 마세요. AI의 답변을 결론으로 삼기보다, 확인이 필요한 내용을 전문가에게 물어볼 질문으로 정리해 두세요.



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

아이에게 AI는 늘 곁에 있는 친구처럼 느껴져 쉽게 의지하게 될 수 있습니다. AI 이용 시간이 점차 늘거나 가족·친구와의 만남과 대화가 줄어드는지 살펴보세요. 사소한 고민이나 결정까지 AI에게 먼저 묻거나, “AI가 나를 가장 잘 이해해 준다”는 말을 자주 하는지도 살펴볼 필요가 있습니다. 이런 변화는 AI에 지나치게 의존하고 있다는 신호일 수 있습니다.

다만 AI와 대화하는 시간이 늘었다는 사실만으로 AI에 의존한다고 판단하기는 어렵습니다. 아이가 스스로 AI와 대화를 줄이려고 해도 잘되지 않는지 함께 살펴봐야 합니다.

일방적으로 AI 이용을 막기보다, 아이와 함께 이용 시간이나 방식에 대한 규칙을 의논해 정하세요. 아이가 AI에 점점 더 의존한다고 느껴지면 정신건강의학과 전문의나 청소년 상담 기관과 상의하세요.

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

아이가 자해나 자살을 이야기하거나, 환청·환시를 경험하거나, 식사나 약물 사용에 문제가 생기거나, 행동과 감정이 갑자기 달라진다면 전문가의 도움을 신속히 받아야 합니다. AI와의 대화만으로 아이의 상태를 판단하거나 문제를 해결하려 하지 마세요.

청소년상담전화(1388), 자살예방상담전화(109), 정신건강위기상담전화(1577-0199) 등에 바로 연락해 도움을 요청하세요. 아이가 자신이나 다른 사람을 해칠 위험이 있어 당장 안전을 지키기 어렵다면, 즉시 응급실 등 응급의료기관의 도움을 받으세요.

위기 상황에서는 아이가 도움을 받기를 주저하거나 거부할 수도 있습니다. 아이가 도움을 거부하더라도 보호자가 먼저 전문기관에 연락해 아이의 상태를 설명하고, 도움을 요청하는 것이 아이의 안전을 지키는 길입니다.

PART V

도움을 받을 수 있는 곳

정신건강과 관련하여 도움을 받을 수 있는 국내 주요 기관입니다.
위기 상황에서는 망설이지 마시고 즉시 연락해 주시기 바랍니다.

기관·제도	연락처/접근 방법	안내
청소년상담1388	☎ 1388 · 1388.go.kr 카카오톡채널 청소년상담1388	한국청소년상담복지개발원·24시간·전화 외 채팅·문자 상담
청소년상담복지센터	전국 시군구별 운영	거주지별 무료 상담 및 사례관리
학교 Wee 클래스 ·Wee 센터	재학중인 학교 및 교육지원청	학교 상담 교사 및 전문상담
자살예방상담전화	☎ 109	보건복지부·24시간·무료·익명
정신건강위기상담전화	☎ 1577-0199	국립정신건강센터·24시간 위기 상담
정신응급, 응급의료	☎ 112, 119	신체적·정신적 응급 상황
보건복지상담센터	☎ 129	보건복지부·복지 및 의료 자원 안내
정신건강복지센터	전국 시·군·구별 운영	무료 상담과 사례관리
정신건강 심리상담 바우처사업	거주지 보건소 · bokjiro.go.kr	보건복지부· 전문 심리상담 비용 지원 (구 전국민 마음투자 지원사업)
국가정신건강정보포털	mentalhealth.go.kr	질병 정보·자가진단·의료기관 검색

PART VI



참고자료

국제 정신건강·심리학 가이드라인

- World Health Organization. Ethics and Governance of Artificial Intelligence for Health. 2021.
- World Health Organization. Ethics and Governance of AI for Health: Guidance on Large Multi-Modal Models. 2025.
- World Health Organization Regional Office for Europe. Addressing the Digital Determinants of Youth Mental Health and Well-being: Policy Brief. 2025.
- American Psychological Association. Use of Generative AI Chatbots and Wellness Applications for Mental Health. 2025.
- American Psychological Association. Artificial Intelligence and Adolescent Well-Being. 2025.
- American Psychological Association. Ethical Guidance for AI in the Professional Practice of Health Service Psychology.
- American Psychiatric Association. Position Statement on the Role of Augmented Intelligence in Clinical Practice and Research. 2024.
- European Federation of Psychologists' Associations. Psychological Services via Internet and Other Digital Means: Recommendations for Ethical Practice. 2023.
- Australian Psychological Society. Using AI in Psychological Practice: How the New APS Practice Guidelines Help Psychologists.
- Canadian Psychological Association. Artificial Intelligence and Psychology



의료·디지털 헬스 규제·평가 가이드라인

- UK Medicines and Healthcare products Regulatory Agency. New Guidance for People Using Mental Health Apps and Technologies. 2026.
- UK Medicines and Healthcare products Regulatory Agency. Digital Mental Health Technology: Regulation and Evaluation for Safe and Effective Products.
- NHS England. Guidance on the Use of AI-Enabled Ambient Scribing Products in Health and Care Settings.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Evidence Standards Framework for Digital Health Technologies.
- Australian Health Practitioner Regulation Agency (Ahpra). Meeting Your Professional Obligations When Using Artificial Intelligence in Healthcare. 2024.
- College of Physicians and Surgeons of Ontario. Using Artificial Intelligence in Clinical Practice.
- European Union. Guidelines on Prohibited AI Practices / Code of Practice on Transparent AI Systems.

PART VII



개발·작성 참여자 및 자문위원

가이드라인 개발·작성 *가나다 순

- 이하나(서울여자대학교 언론영상학부 교수)
- 전진아(한국보건사회연구원 선임연구위원)
- 조철현(고려대학교 안암병원 정신건강의학과 교수, 대한신경정신의학회 미래전략특별위원회 이사)
- 최소영(한국보건사회연구원 전문연구원)
- 최정상(보건복지부 행정사무관)

자문 *가나다 순

- 김수진(고려대학교 안암병원 정신건강의학과 교수, 대한신경정신의학회 미래전략위원회)
- 박경미(연세대학교 용인세브란스 정신건강의학과 교수, 대한신경정신의학회 미래전략위원회)
- 배장표(차의과대학교 미래융합대학 헬스케어융합학부 조교수)
- 백지현(성균관대학교 삼성서울병원 정신건강의학과 교수, 대한신경정신의학회 미래전략위원회)
- 소민아(국립정신건강센터 성인정신과 과장, 대한신경정신의학회 미래전략위원회)
- 안유석(서울대학교병원 정신건강의학과 교수, 대한신경정신의학회 미래전략위원회)
- 안은혜(Assistant Professor, School of Human Ecology, University of Wisconsin-Madison)
- 양찬모(원광대학교병원 정신건강의학과 교수, 대한신경정신의학회 미래전략위원회)
- 연규진(서강대학교 심리학과 교수)
- 유재연(한양대학교 글로벌사회혁신단 겸임교수)
- 이건석(한양대학교병원 정신건강의학과 교수, 대한신경정신의학회 미래전략위원회)
- 이현주(서울대학교병원 정신건강의학과 교수, 대한신경정신의학회 미래전략위원회)
- 전상원(강북삼성병원 정신건강의학과 교수, 대한신경정신의학회 미래전략위원회 위원장)
- 정두영(한국과학기술원 KAIST 디지털인문사회과학부 교수, 대한신경정신의학회 미래전략위원회)
- 정주리(전남대학교 교육학과 상담심리전공 교수)
- 최문정(한국과학기술원 KAIST 과학기술정책대학원 교수)

정신건강 목적 **생성형 AI 이용 가이드라인**

아동·청소년과 보호자를 위한 안내



보건복지부



대한신경정신의학회