

2025
개정판

관 리 번 호

사업-05-2025-032-01



건강정보 게시물
가이드 라인

10가지 기본원칙



모두가
건강할 수 있게
우리 함께
지켜요!



보건복지부

KHEPi

한국건강증진개발원

CONTENTS



1

건강정보를 생산(게시)할 때 지켜야 할 5가지

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. 이해하기 쉽고 명확한 표현 사용하기 | 1 |
| 2. 거짓이나 과장없이 정확하게 전달하기 | 2 |
| 3. 검증된 근거 자료로 건강정보 생산하기 | 3 |
| 4. 출처 및 날짜 제시하기 | 4 |
| 5. 이해관계(광고 협찬), AI 생성 여부 표시하기 | 5 |

2

건강정보를 이용할 때 확인해야 할 5가지

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 출처 확인하기 | 6 |
| 2. 날짜 확인하기 | 7 |
| 3. 목적 확인하기 | 8 |
| 4. 다양한 정보원 비교하기 | 9 |
| 5. 합리적으로 의심하기 | 10 |

1

건강정보를 생산(게시)할 때 지켜야 할 5가지

1. 이해하기 쉽고 명확한 표현 사용하기

- 건강정보 이용자가
이해하기 쉬운 언어와
명확한 표현을 사용해요.



주의사례 건강정보 생산 시 주의하세요



전문용어만 나열하여 이해하기 어려운 표현을 사용하는 경우
예) 고지혈증 환자는 스타틴 계열의 HMG-CoA 환원효소 억제제를
복용하여 LDL 콜레스테롤 수치를 개선해야 합니다.

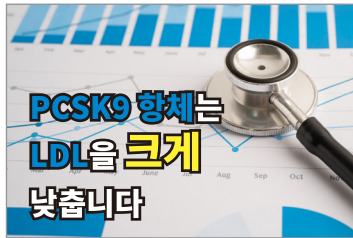


모호하고 애매한 표현으로 혼란을 주는 경우
예) 적당히 운동하시면 건강에 도움이 됩니다.



부정확한 표현으로 오해를 불러일으키는 경우
예) 부작용은 거의 없다고 보시면 됩니다.

| 이미지 예시



※ 이러한 표현들은 이용자가 건강정보를 정확히 이해하고 실천하기 어렵게 만들어 잘못된 건강관리로 이어질 수 있으므로, 쉬운 용어로 설명하고 구체적인 수치와 방법을 제시하는 것이 중요합니다.

권장사항

- 구체적이고 실행 가능한 기준 제시
- 전문용어 사용 시 쉬운 말로 부연설명 추가
- 숫자나 수치는 일상적 예시로 비유해 설명
예) 소금 하루 적정 섭취량 5g 이하 = 티스푼 1개

2. 거짓이나 과장 없이 정확하게 전달하기

- 사실과 다르거나, 과장하거나, 모호한 표현을 사용하지 않도록 주의해요.



주의사례 건강정보 생산 시 주의하세요



비현실적 효과와 과장된 표현

예) 운동 없이도 하루에 1kg씩 빠지는 놀라운 방법



구체적 근거가 불분명하고 모호한 표현

예) 최근 화제가 된 해외 유명 다이어트법



음모론적 접근의 사실과 다른 표현

예) 의사들이 숨기고 있는 진짜 치료법



의학적 조언을 대체하는 단정적 표현

예) 병원 갈 필요 없이 집에서 완치 가능

| 이미지 예시



※ 이러한 표현들은 잘못된 건강정보를 사실처럼 전달하거나, 비현실적 기대를 조성하거나, 정보의 신뢰성을 판단하기 어렵게 만들어 사람들이 부적절한 건강 관리나 위험한 치료법을 선택하게 만들 수 있으므로 주의가 필요합니다.

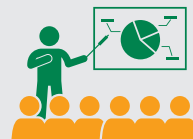
권장사항

- “100% 효과”, “완치”, “즉시”, “병원에서 알려주지 않는 비법” 등 과장된 표현 지양
- 효과에 대한 과도한 기대감을 방지하고 구체적이고 실현 가능한 정보 제시
- “개인의 건강상태에 따라 효과가 다를 수 있습니다”와 같은 개인차를 반영한 안내 문구 사용



3. 검증된 근거 자료로 건강정보 생산하기

- 과학적인 근거를 바탕으로 신뢰할 수 있는 건강정보를 생산해요.



주의사례 건강정보 생산 시 주의하세요



개인 경험을 일반화하는 표현

예) 제가 직접 해보니 정말 효과가 있더라고요.



불특정 다수의 의견을 근거로 제시하는 표현

예) SNS에서 많은 사람들이 효과를 봤다고 하더라고요.



과장되거나 검증되지 않은 연구결과를 주장하는 표현

예) 최신 연구에 따르면 이 성분이 100% 효과가 있다고 밝혀졌습니다.



복잡한 질병을 단순하게 설명하는 경우

예) 이 한 가지 방법으로 모든 건강 문제가 해결돼요.

| 이미지 예시



※ 이러한 정보 전달 방식은 개인적 경험이나 검증되지 않은 정보를 마치 과학적 사실처럼 포장하여 잘못된 건강 선택을 유도할 수 있으므로 주의가 필요합니다.

권장사항

• 정확한 출처와 발표 연도 함께 명시

* 신뢰할 수 있는 근거 출처: 정부기관, 국제보건기구, 전문 의학회 등

• 효과에 대한 과도한 기대감을 방지하고 구체적이고 실현 가능한 정보 제시

* 개별 연구 하나의 결과보다는 여러 연구를 종합 분석한 메타분석이나 체계적 문헌고찰 결과를 우선적으로 제시하여 보다 신뢰할 수 있는 근거 제공

• 균형 잡힌 시각 유지

* 긍정적 효과와 함께 부작용, 연구의 한계점, 주의사항 등도 함께 설명

4. 출처 및 날짜 제시하기

- 건강정보의 근거가 되는 자료의 출처와 날짜를 제시해요.



주의사례 건강정보 생산 시 주의하세요



생산 날짜나 시점이 명시되지 않은 표현

예) 얼마 전 발표된 논문에서...



출처가 모호하거나 불분명한 표현

예) 해외 논문에서 발표된 내용이에요.



구체적인 의사 정보나 의료기관 명시 없이
권위에 호소하는 표현

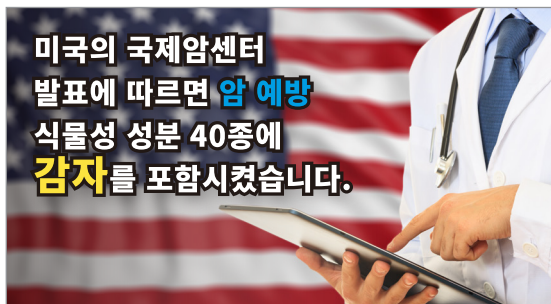
예) 의사가 추천한 정보예요.



출처는 있지만 신뢰성을
확인할 수 없는 표현

예) SNS에서 공유된 건강 정보예요.

| 이미지 예시



※ 이러한 표현들은 정보의 신뢰성을 판단할 수 있는 중요한 단서인 출처와 시점을 생략하여 이용자가 정보의 정확성을 확인하기 어렵게 만들므로 주의가 필요합니다.

권장사항

- 출처: 저자, 날짜, 제목, 출처정보 등을 포함하여 제시
- 날짜: 연구 발표일, 가이드라인 개정일 등 근거가 되는 자료의 날짜 제시
- 접근성: 가능한 경우 실제 자료에 접근할 수 있는 원문 링크 제공



5. 이해관계(광고 협찬), AI 생성 여부 표시하기

- 이해관계에 영향 받지 않고, 편견을 줄이도록 주의해요.
- 광고이거나 협찬을 받았다면 명확히 표시해요.
- 인공지능(AI)을 사용한 경우, 사용 내역을 표시해요.
- 건강정보에 포함될 수 있는 개인정보 보호에 주의해요.



주의사례 건강정보 생산 시 주의하세요



광고나 협찬 사실을 숨기는 표현
예) 개인적으로 추천하는 제품이에요.



이해관계를 숨기거나 편견이 드러나는 표현
예) ○○브랜드 제품이 다른 것보다 훨씬 효과적이에요.



실제로는 AI가 생성했지만
AI 사용 사실을 명시하지 않는 표현
예) 의료진이 검토한 맞춤형 건강정보예요.



개인정보 보호에 주의하지 않는 표현
예) ○○○님(실명)이 당뇨 치료 후 이렇게 좋아졌어요.

| 이미지 예시



※ 이러한 표현들은 이해관계나 정보 생산 방식을 투명하게 공개하지 않아 이용자가 정보의 객관성과 신뢰성을 제대로 판단하기 어렵게 만들고, 개인정보 침해 위험까지 초래할 수 있으므로 주의가 필요합니다.

권장사항

- **이해관계 표시:** 광고, 협찬 등 이해관계가 있는 경우, 소비자가 쉽게 알아볼 수 있는 위치(제목, 본문 첫 부분 등)에, 쉽게 알아볼 수 있는 방법(구분되는 색 사용, 큰 글씨 표현 등)으로 '광고', '협찬' 등의 문구를 명확하게 표시
- **AI 생성 표시:** '인공지능(AI)으로 생성된 건강정보'임을 표시하고, AI 한계 및 활용 시 주의사항 등 함께 안내
- **개인정보 보호:** 환자 사례 등을 다룰 경우, 개인정보 이용 등에 대한 동의를 받고 가명 처리 등을 통하여 개인정보 보호 필요

2

건강정보를 이용할 때 확인해야 할 5가지

1. 출처 확인하기

- 출처가 명확하지 않은 건강정보는 다른 정보와 비교해 한번 더 확인해요.
- 인공지능(AI)을 이용하여 만든 건강정보는 정확하지 않을 수 있으니 주의해요.
- 의심스러운 건강정보는 전문가나 공신력 있는 기관을 통해 확인해요.



주의사례 건강정보 이용 시 주의하세요



검증되지 않은 정보를 확정적으로 제시하는 경우
예) 이 방법은 100% 안전하다고 확신해요.

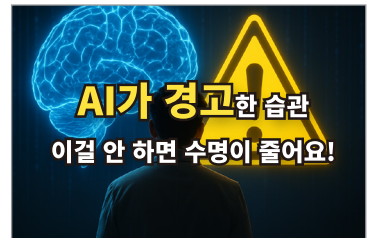
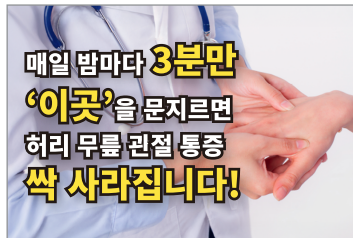


출처가 불분명한 건강정보
예) 인터넷에서 본 정보인데 도움이 될 것 같아요.
국제적으로 권장되는 방법이에요.



AI 생성 정보임을 명시하지 않거나 과신하는 경우
예) AI가 분석한 결과 확실한 치료법입니다.

| 이미지 예시



※ 이러한 사례와 같은 정보는 정확성이 검증되지 않았거나 개인차가 클 수 있어 잘못 적용할 경우 치료 지연이나 부작용 등의 문제가 발생할 수 있으므로, 중요한 건강 결정을 내리기 전에 반드시 의료 전문가나 보건복지부, 질병관리청 등 공신력 있는 기관에서 확인하시기 바랍니다.

권장사항

- 신뢰할 수 있는 출처: 정부기관, 국제보건기구, 전문 학회 등 공신력 있는 기관 정보 우선 확인
- 신뢰도 확인 항목: 공인 기관 여부, 작성자의 전문 자격 및 소속, 최근 업데이트 여부 등 확인
- 정보 구분: 개인의 경험담과 의학적 근거에 기반한 정보 구분하여 판단하기
- AI 생성 정보 확인: AI로 생성 여부를 확인하고, 공신력 있는 기관의 정보와 비교하여 신뢰성 검증 필요



2. 날짜 확인하기

- 건강정보가 언제 만들어졌는지, 최신 정보인지 확인해요.



주의사례 건강정보 이용 시 주의하세요



작성 날짜가 없거나
불분명한 정보

예) 최근 발표된 가이드라인에
따르면...



과거 기준을 현재 기준처럼
제시하는 정보

예) 현재 표준 치료법은
이렇습니다.



최신 부작용 보고나 안전성
경고를 반영하지 않은 정보

예) 부작용이 없는 안전한
약물이에요.

| 이미지 예시



- ▶ 언제 만들어진 자료인지 알 수 없어 현재도 유효한 정보인지 불분명



- ▶ (올바른 정보) 건강정보 상단에 날짜를 표시하여 현재도 유효한 정보인지 판단 가능

※ 이러한 사례와 같이 의료 지침이나 치료법의 변화를 반영하지 않아 이용자가 변경 전 정보에 따라 건강 관리를 할 위험이 있으므로, 건강정보의 작성 날짜와 최신성을 반드시 확인하시기 바랍니다.

권장사항

- 특히 주의할 분야: 감염병 대응, 신약 허가, 치료 가이드라인 등의 분야는 특히 주의하여 확인 필요
- 건강정보의 최신성 및 정기적인 업데이트 여부 등 확인 필요

3. 목적 확인하기

- 건강정보가 어떤 목적(공익, 상업, 정치, 흥미 등)으로 생산되었는지 확인 후 이용해요.



주의사례 건강정보 이용 시 주의하세요



상업적 목적을 숨기고 제공되는 건강정보

예) “효과를 직접 경험해서 알려드리는 치료법입니다”,
신원이 명확하지 않은 전문가가 추천하는 최고의
영양제라고 하며 특정 제품을 추천하여 구매 유도



기존 의료체계를 부정하며 검증되지 않은 대안을 제시하는 정보

예) 의사들이 숨기는 진짜 치료법,
병원에서 알려주지 않는 방법



시간 제한을 두어 급하게 결정을 유도하는 정보

예) 오늘날 공개하는 특별한 건강 비법



흥미나 관심을 끌기 위해 과장된 건강정보

예) 이것만 알면 평생 병원 갈 필요 없어요.

| 이미지 예시



※ 이러한 사례와 같은 건강정보는 생산자의 숨겨진 목적이나 이해관계에 따라 편향되거나 왜곡 될 수 있으므로, 건강정보를 이용하기 전에 누가, 왜, 어떤 목적으로 만든 정보인지 확인하시기 바랍니다.

권장사항

- 의심해야 할 신호: 특정 제품 구매 유도, 과도한 불안감 조성, 기존 치료법 부정
- 확인 방법: 작성자의 자격, 소속, 근거 자료(공식 자료, 연구 결과 등) 제시 여부 확인

4. 다양한 정보원 비교하기

- 다양한 출처(TV, 신문, 인터넷 포털, 발간 자료 등)의 정보를 비교하고, 공신력 있는 기관의 정보를 우선적으로 확인해요.



주의사례 건강정보 이용 시 주의하세요



하나의 정보원에만 의존하는 경우

예) 인터넷 카페에서 많이 추천하니깐 믿을 수 있는 치료법일 거야.



편향된 정보를 선별적으로 수용하는 경우

예) 내 생각이랑 맞는 정보만 믿을 거야.

| 이미지 예시



※ 이러한 정보 접근 방식은 편향되거나 부정확한 정보에 의존할 위험이 높으므로, 건강과 관련된 중요한 결정을 내리기 전에 여러 신뢰할 만한 정보원에서 제공하는 내용을 비교해 보시기 바랍니다.

권장사항

- 여러 출처에서 같은 내용인지 확인하고, “독점 정보”, “최초 공개” 등의 표현이 나오면 더욱 신중하게 접근 필요
- 정보 출처의 전문성과 최신성 등을 함께 고려
- 서로 다른 의견이 있을 경우 공신력 있는 기관의 정보를 우선적으로 참고
- 복용 중인 약물, 치료법, 응급상황 등과 관련된 정보는 반드시 의료진을 통해 확인



5. 합리적으로 의심하기

- 건강정보를 무조건 믿기보다, 내 건강상태를 고려해 판단해요.
- 질병 증상이나 치료법은 건강정보에만 의존하지 말고, 의료기관에서 진단과 치료를 받아요.



주의사례 건강정보 이용 시 주의하세요



건강정보를
무조건 믿고
따르는 경우

예) 유명한 사람이 추천했으니
효과가 있을 거야.



개인 상황을 고려하지 않고
일반적인 정보를 그대로
적용하는 경우

예) 복용 중인 약은 있지만
이건 건강식품이라 괜찮을 거야.



스스로 진단하고
치료하려는
경우

예) 인터넷에서 본 증상이랑 비슷하니까
이 방법으로 치료해 볼래.

| 이미지 예시



※ 이러한 정보 접근 방식은 개인의 건강 상태나 특수한 상황을 고려하지 않아 부적절한 치료나 진단 지연 등의 위험을 초래할 수 있으므로, 건강정보는 참고 자료로만 활용하고 실제 증상이나 치료가 필요한 경우에는 반드시 의료기관에서 전문적인 진단과 치료를 받으시기 바랍니다.

권장사항

- 즉시 의료기관 방문이 필요한 경우: 가슴 통증, 호흡 곤란, 의식 저하, 심한 복통, 고열 등
- 의심해야 할 신호: “의사들이 숨기는”, “완치”, “기적의 치료” 등 자극적 표현, “독점 정보”, “비밀 연구”, “한정 공개” 등 검증 차단 시도, 병원 치료를 중단하라고 권유하는 경우 등
- 의학적 판단과 치료 결정은 의료기관 방문 필수

건강정보 게시물 가이드라인

10가지 기본원칙

발간종류	사업 교육자료
관리번호	사업-05-2025-032-01
등록일	2025년 11월
발행일	2025년 11월
발행처	한국건강증진개발원

주 소	(04933) 서울시 광진구 능동로 400, 8F~10F 보건복지행정타운
전화번호	02-3781-2275
홈페이지	www.khepi.or.kr

건강정보 게시물
가이드 라인

10가지 기본원칙

