

AI 감정 일기 챗봇 프로젝트

안녕하세요! 오늘 저는 바쁜 일상 속에서도 자신을 돌아볼 수 있도록 돋는 AI 감정 일기 챗봇 프로젝트를 소개합니다. 기술을 넘어 사람들의 정서적 건강을 위한 따뜻한 도구로 활용되기를 바랍니다.



현대인의 감정 공백, AI로 채우다

현대인, 특히 대학생과 직장인들은 스트레스와 불안 속에서 살아가지만, 정작 자신의 감정을 인식하고 관리할 시간은 매우 부족합니다. 바쁜 일정 속에서 감정을 표현하는 것조차 사치가 되어버린 경우가 많죠.

저는 이 문제를 해결하기 위해, 짧은 시간 안에 감정을 기록하고, AI가 맞춤형 공감 대화를 제공하며, 기록된 감정을 시각적으로 확인할 수 있는 감정 일기 챗봇을 만들었습니다.



즉, 누구나 부담 없이 사용할 수 있는 간단한 감정 관리 도구를 목표로 했습니다.

청년층 정신건강 위기 속, 새로운 대안

정신건강 문제 급증

최근 청년층에서는 우울감, 불안, 스트레스가 급격히 증가하고 있습니다. 사회 변화 속도와 미래 불확실성이 심리적 압박으로 작용합니다.

상담 접근성 한계

정신건강 상담은 접근성이 낮고, 시간 및 비용 부담이 큽니다. 바쁜 일정 속에서 예약조차 쉽지 않은 현실입니다.

감정 기록의 중요성

감정을 꾸준히 기록하고 돌아보는 것은 우울감과 불안감을 줄이는 데 매우 효과적이며, 자신의 감정 패턴을 파악하는 데 큰 도움이 됩니다.

이 프로젝트는 개인의 감정 안전망을 강화하고, 정서적 위험을 줄이는 데 궁극적인 목적이 있습니다.

기존 감정 관리 앱의 한계



- 개인 맞춤 피드백 부족

기존 앱들은 감정 기록 중심이라 지속적인 맞춤 피드백이 부족하고, 단편적인 반응에 그칩니다.

- 정서 분석 기술 미흡

공감 대화 기능이 있지만, 정서 분석 기술이 미흡하여 사용자가 "내 감정을 충분히 이해해주지 못한다"고 느낄 수 있습니다.

- 위험 감정 대응의 부재

자살 충동 등 위험 감정에 대한 대응 체계가 명확하지 않고, 단순한 안내에 그치는 경우가 많습니다.

- 데이터 보호의 어려움

민감한 정신건강 데이터 보호 및 법적 규제 문제로 기술 발전이 더딘 편입니다.

이러한 한계를 극복하고, 더 직관적이고 즉각적인 감정 기록 경험을 제공하고자 했습니다.

생성형 AI, 감정 이해의 새 지평



GPT-4, Claude 등 생성형 AI 기술의 발전은 사용자의 감정을 정교하게 이해하고 자연스러운 공감 대화를 생성하는 길을 열었습니다.

챗봇의 핵심 기능



감정 입력

오늘 느낀 감정을 쉽고 빠르게 선택 또는 직접 입력합니다.



감정 강도 입력

감정의 강도를 1부터 100까지 선택하여 기록합니다.



AI 공감 대화

입력된 감정에 맞춰 AI가 맞춤형 대화를 제공합니다.



자동 일기 저장

대화 내용을 포함한 감정 기록이 자동으로 저장됩니다.



주간 요약

일주일 감정을 AI가 정리하고 간단한 조언을 제공합니다.

이 모든 기능은 Streamlit 기반으로 제작되어, 별도의 설치 없이 브라우저에서 바로 사용할 수 있습니다.

시연: 간편한 감정 기록의 여정

감정 선택

메인 화면에서 오늘 느낀 감정을 선택합니다.

강도 입력

감정의 강도를 1부터 100까지 직관적으로 입력합니다.

AI 대화 시작

'기록하기' 버튼을 누르면 AI가 공감 대화를 시작합니다.

기록 확인

'캘린더' 탭에서 일별 감정 색상과 기록을 한눈에 확인합니다.

주간 피드백

'요약' 탭에서 감정 흐름과 맞춤형 피드백을 받습니다.

몇 단계만 거치면 모든 기능을 쉽게 경험할 수 있습니다.

기대 효과: 개인과 사회, 그리고 미래

사용자 측면

- 감정 기록 습관으로 자가 치유력 증가
- 하루 5분 투자로 심리 관리 시간 80% 단축
- 감정 패턴 분석으로 우울·불안 예방



사회 측면

- 정신건강 관리 접근성 대폭 향상
- 우울증, 번아웃 예방률 상승
- 공공 의료비 절감 효과



기업 측면

- 감정 데이터 기반 헬스케어 서비스 가능
- AI 웰빙 시장의 새로운 비즈니스 기회
- 사용자 감정 패턴 기반 확장 서비스 개발





감정을 통한 자기 이해

"감정은 매일 변화하지만, 많은 사람들은 이를 기록하거나 돌볼 여유조차 없습니다. 제가 만든 감정 일기 챗봇은 바로 이 점을 해결하고자 했습니다."

누구나 쉽게 감정을 기록하고, AI의 공감 대화를 통해 마음을 가다듬으며, 시각화된 감정 흐름을 통해 스스로를 더 깊이 이해하게 만드는 서비스입니다.

미래를 향한 확장

감정 위험 감지
심각한 정서적 위험 징후를 조기에 감지
하고 안내합니다.



개인화된 심리 퀘스트
사용자 맞춤형 심리 훈련 및 과제를 제공
하여 성장을 돋습니다.

커뮤니티 연동
필요시 전문 상담 또는 지지 커뮤니티와
연동합니다.

이 챗봇이 더 실질적인 정서 건강 도구로 발전하여, 여러분의 삶에 긍정적인 변화를 가져다주기를 기대합니다.

감사합니다.