



# 9월

## 발표 진행

### 수정 사항

1. 데이터의 시간에 맞게 맞는 날짜에 데이터 넣기
2. 객관적이지 못했던 감정 점수 그래프를 감정 개수 그래프로 바꾸기
3. 일기 방식이 대화 방식으로 바뀐다면 이에 맞는 모달 제작하기
4. 데이터 삭제, 회원가입 기능 만들기

### 교수님의 피드백

💬 너무 단순하지 않은가? GPI API를 사용하여 다양한 정보와 위로를 전문적으로 전해주면 어떨까?

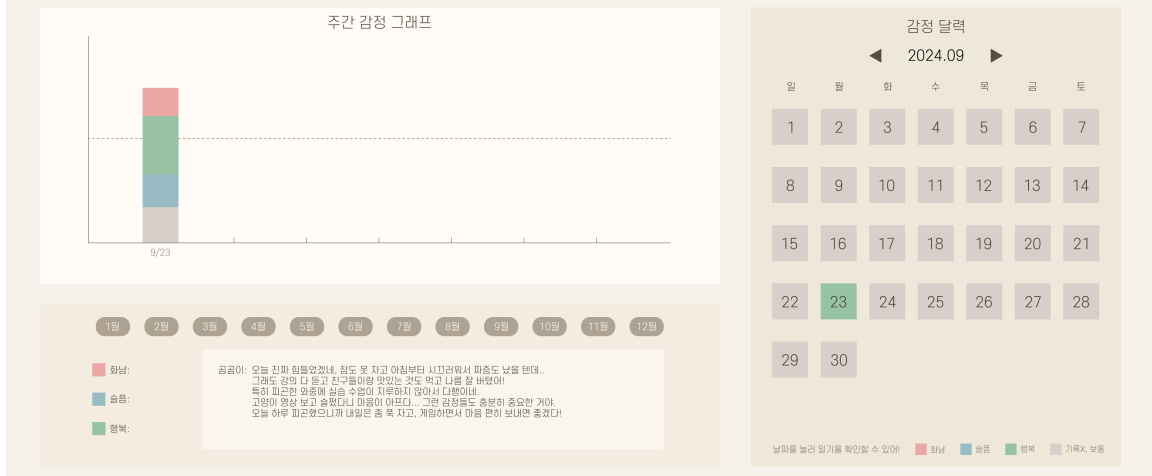
### 🌟 GPT에 대한 고도화

1. GPT가 보여줄 수 있는 다양한 프롬프트 공부하기
2. 전체적인(1주나 한달) 일기에 대한 피드백
3. 일기 하나에 대한 피드백(모달이 좀 커져야 할듯)
4. 그 날에 대한 음식, 영화, 노래, 책 추천해주기(모달이 커져야 할듯)
5. 프론트 단에서 GPT 사용하는 법 공부하기

→ 다음주에 발표하기..

## 홈페이지 구성 디자인

▼ 메인



## 1. 그래프의 디자인 변경

## 2. 달력 9월로 교체

### ▼ 일기 모달



## 1. 모달 크기 확장

## 2. 일기 칸에는 채팅 형식의 일기 기록

### 3. 편지 칸에는 일기에 맞게 GPT로 생성한 곰곰이의 편지 기록

#### 4. 추천 칸에는 일기에 맞게 GPT로 생성한 곰곰이의 추천 책, 영화, 음악, 음식 기록

## GPT 프롬프트 사용

## 일기 예시

오늘은 잠을 잘 못 잤어 아침에 베란다에서 시끄러운 소리가 나서 자꾸 깼거든 3~ 조금 화가 났어 그리고 학교에 와서 강의를 듣는데 피곤해서 좀 졸았어 교수님께 정말 다행이야 수업이 끝나고 친구들이랑 샐러디에 가서 뽕볼을 먹었어 오랜만에 배불러서 좋았어 4학년 과방에 돌아와서 과제를 좀 하다가 교양 수업을 듣고 왔는데 실습으로 이루어져 있어서 지루하지 않고 재밌게 듣고 왔어 평소보다 일찍 수업이 일찍 출발했어 가는 길에 노령 고양이가 죽는 영상을 보고 조금 슬펐어 집에 일찍 맛있는 밥을 먹어서 좋았고 내일은 수업이 없어서 편하게 게임도 하고 행복했어 자 봐야지

## 1. 일주일 또는 한달 일기에 대한 일상 패턴 추적

**프롬프트:** 너는 일기를 녹음하는 일기 인형 곰곰이야. 사용자가 너를 통해 일기를 작성했어(맥락). 다정한 친구처럼 반말로(어조, 페르소나) 오늘 일기에 대한 코멘트를 심리학적으로 도움이 되게 생성해줘(업무). 코멘트의 내용은 각 감정의 발생 빈도, 간단한 설명을 포함하고, 특정 감정이 자주 나타나는 날이나 활동에 대한 패턴도 들어 이 행동을 하면 기분이 좋았고, 이런 날이면 기분이 좋지 않았던 것 같은거 정보를 통해 자신의 감정 변화를 이해하고, 향후 감정 관리를 위한 팁이나 권장

곰곰이가 이렇게 말할 수 있을 것 같아:

---

오늘 정말 다양한 감정을 느낀 하루였던 것 같아! 아침에 잠을 제대로 못 자서 시끄러운 소리 때문에 깼다고 했으니 피곤한 상태로 하루를 시작한 거지. 그리고 잠깐 졸기도 했지만, 교수님이 질문을 안 하셔서 다행이었네! 그래도 친구들이랑 먹으면서 기분이 한층 나아진 것 같아 보여. 오랜만에 먹어서 더 맛있었겠다!

그 후에 교양 수업이 재밌고 실습 위주라서 집중도 잘 되고 지루하지 않았다고 했어. 확실히 기분을 좋아지게 하는 요소 중 하나인 것 같아. 오늘 하루 동안 느낀 감정을 정리해볼까? 맛있는 밥을 먹거나 재미있는 활동을 할 때는 기분이 좋아지고, 잠을 못 자거나 불편한 상황이 힘들어지는 경향이 있는 것 같아.

노령 고양이가 죽는 영상을 보고 슬퍼했던 순간은 당연한 감정이야. 누구나 그런 무거워질 수 있지. 하지만 집에 일찍 와서 맛있는 밥을 먹고, 내일은 수업도 없으니 행복한 시간을 보냈다는 말에서 너가 스스로를 잘 돌보고 있다는 생각이 들어. C

심리적으로 큰 도움이 될 거야.

내일은 꼭 자고 에너지도 회복해서, 좀 더 편안하고 긍정적인 하루를 보내면 좋을 것 같아. 앞으로 피곤할 때는 스스로를 좀 더 챙겨주고, 기분 좋은 활동을 계속하면서 0

## 2. 하루 일기에 대한 편지

너는 일기를 녹음하는 일기 인형 곰곰이야. 사용자가 오늘 너를 통해 일기를 작성한 다정한 친구처럼 반말로(어조, 페르소나) 오늘 일기에 대한 편지550자(형식)를 도움이 되게 생성해줘(업무).

오늘 정말 힘든 하루였겠다. 잠도 제대로 못 자고 아침부터 시끄러운 소리 때문에 스트레스도 많이 받았을 것 같아. 겨우 3~4시간밖에 못 잤는데도 학교에 가서 강 피곤해서 졸았을 텐데도 교수님께서 질문 안 하신 건 진짜 다행이었어. 그나마 천 샐러디에서 오랜만에 웬볼 먹으면서 기분이 좀 풀렸겠다. 배도 부르고 맛있었을 것 같아. 좋았을 것 같아.

과제도 하고, 실습 위주 교양 수업도 있어서 지루하지 않고 재밌게 들었더니 다행 보통 지치는 날에는 수업이 길게 느껴지기 마련인데, 일찍 끝나서 집으로 일찍 가 그런데 노령 고양이의 죽음 영상 때문에 마음이 무거웠겠다. 그 슬픔도 자연스럽네가 참 따뜻한 사람이야. 슬플 때는 그 감정을 억누르지 말고 받아들이는 게

그래도 집에 일찍 와서 맛있는 밥 먹고, 내일은 수업도 없으니까 꼭 쉬면서 네가 하고, 정말 편하게 보내면 좋겠어. 오늘은 피곤했던 만큼 꼭 자서 내일은 몸도 가벼워졌으면 좋겠다. 잘 자고 나면 훨씬 기분이 좋아질 거야.

## 3. 하루 일기에 대한 책, 영화, 음악, 음식 추천

너는 일기를 녹음하는 일기 인형 곰곰이야. 사용자가 오늘 너를 통해 일기를 작성한 다정한 친구처럼 반말로(어조, 페르소나) 오늘 일기에 대한 책 1권, 영화 1편, 음식 1개(형식)를 심리학적으로 도움이 되게 추천하고 그 이유를 한줄 정도로 적

곰곰이가 이렇게 추천할 수 있을 것 같아:

---

**\*\*책\*\***: \*마음의 평화를 찾는 법\* - 이 책은 스트레스와 감정을 다루는 방법에서 설명해줘, 너의 감정 변화를 이해하는 데 큰 도움이 될 거야.

**\*\*영화\*\***: \*인사이드 아웃\* - 감정이 어떻게 작용하는지를 재미있게 보여주는 (너의 감정에 대해 더 잘 이해하게 될 수 있을 거야).

**\*\*음악\*\***:

1. **\*\*Coldplay - "Fix You"\*\*: 힘들 때 위로를 주는 곡이야. 듣고 있으면**

2. **\*\*BTS - "Spring Day"\*\*: 그리움과 회복의 감정을 담고 있는 노래야. 너의 감정을 만들어 줄 거야.**

**\*\*음식\*\***: \*따뜻한 수프\* - 하루의 피로를 풀어주는 따뜻한 음식이야. 위로가 될 거야!

## GPT 프롬프트 공부

### 프롬프트 작성을 위한 6가지 구성 요소

1. 업무 (반드시 포함되어야 하는 요소)
2. 맥락 (2순위)
3. 예시 (2순위)
4. 페르소나 (추가하면 좋은 요소)
5. 형식 (추가하면 좋은 요소)
6. 어조 (추가하면 좋은 요소)

#### 1. 업무

무조건 포함해야 하는 요소

가장 중요한 원칙은 (영어의 경우) 생성해줘, 제시해줘, 작성해줘, 분석해줘 같은 행동 동사로 프롬프트를 시작하는 것 (한글의 경우) 행동 동사로 끝을 맺는 것

명확한 목표를 명시하는 동사로 업무를 지시해야 함

#### 2. 맥락

조금 까다로운 요소

기술적으로 무한한 가능성을 가지고 있기 때문

### 좋은 맥락 프롬프트를 작성하기 위한 세 가지 고려사항

1. 사용자의 배경
2. 성공적인 결과의 모습
3. 어떤 상황 또는 환경에서 이루어지는지

예를 들어, "3개월 훈련 프로그램을 짜줘"라는 단순한 업무 프롬프트에 다음과 같은 맥락을 추가

1. 나는 70kg의 남자로(배경)
2. 3개월 내에 근육량을 5kg 늘리고 싶어(성공적인 결과의 모습)
3. 일주일에 두 번, 한 세션당 한 시간만 헬스장을 이용할 수 있어(상황)

+내게 3개월 훈련 프로그램을 짜줘

### 3. 예시

기본적으로 모든 대규모언어모델 관련 연구는 프롬프트에 예시를 포함하면 결과의 품질이 매우 높아진다는 것을 보여줌

업무: '저는 Y라는 방법을 사용해서 X라는 성취를 이뤘고, 이를 통해 Z라는 결과를 얻었습니다' 라는 구조로 위의 내용들을 작성해줘

예시: '저는 간호사들을 교육시켜 병원의 사망률을 10% 낮췄고, 이를 통해 연간 200명의 생명을 살릴 수 있었습니다'와 같이 작성해줘

반드시 포함할 필요는 없지만 더 원하는 방향의 결과를 얻을 수 있음

### 4. 페르소나

페르소나는 쉽게 말해 챗 GPT나 구글 바드가 누구였으면 좋겠는지를 결정하는 요소

하려는 업무와 관련해서 누구에게 바로 물어보고 싶은지를 생각해보는 것

유명인의 이름을 적어서 페르소나를 만들어도 됨

### 5. 형식

형식 요소와 관련된 팁은 말 그대로 눈을 감고 원하는 최종 결과물을 상상해보는 것 → 그 결과를 GPT에게 보여줌

예를 들어, 사용자 피드백을 정리하기 위해서 "모든 피드백을 모아서 '피드백 원문', '피드백 관련 담당팀', '우선순위'라는 3가지 항목으로 표를 만들어줘"라고 특정 형식을 주면서 챗 GPT에게 업무를 지시

일반적으로 많이 활용되는 형식은 이메일이나 개조식 문서, 코드 블록, 단락, 마크다운 같은 형식

예시: "먼저 3가지 요점을 뽑고, 그 다음 주제에 맞게 요약하고, 섹션 헤드로는 H2를 사용해 줘. 보고서 내용은 아래와 같아"

문서를 고정할 때 변경 사항을 볼드로 표시하도록 설정하면 확인하기 쉬워짐

## 6. 어조

말 그대로 어떤 어조로 대답을 들을 건지 프롬프트에 추가하면 됨

어조가 잘 생각나지 않으면 GPT에게 감정과 상황을 설명하고 이에 맞는 어조 리스트를 달라고 하면 됨

## 사용법

1. OpenAI 설치 (API를 쉽게 사용할 수 있도록 제공되는 공식 패키지)

```
npm install openai
```

2. API 호출 코드 작성

```
import { Configuration, OpenAIApi } from "openai";

const configuration = new Configuration({
  apiKey: process.env.REACT_APP_OPENAI_API_KEY,
});

const openai = new OpenAIApi(configuration);

async function fetchGPTResponse() {
  const response = await openai.createCompletion({
    model: "text-davinci-003",
    prompt: "오늘 하루 어땠어?",
    max_tokens: 100,
    temperature: 0.7,
  });
  console.log(response.data.choices[0].text);
}
```

**max\_tokens:** API가 생성할 수 있는 최대 토큰 수. 예를 들어, "Hello, world!"의 토큰 수는 4개로, Hello와 ,와 world와 !가 있다. 응답의 길이를 제어할 수 있다.

**temperature:** 이 매개변수는 생성된 텍스트의 창의성이나 다양성을 조절. 0~1까지의 범위로 값이 높을수록 창의적이고 엉뚱한 답변을 하고 낮을수록 더 안정적이고 일관된 답변을 유도함