

# Augmentiary: 저널링 과정 속 의미 형성 보조 시스템 디자인

Augmentiary: Designing a Meaning-Making Support System for the Journaling Process

황수현\*

울산과학기술원 컴퓨터 공학과

이경호\*\*

울산과학기술원 디자인학과 교수

Soohyun Hwang

Dept. of Computer Science Engineering, UNIST

Kyungho Lee

Professor, Dept. of Design, UNIST

- Key words: Meaning-Making, Self-reflection, AI-assisted Journaling, Human-AI interaction, Interface design

## 1. 서 론

‘저널링’은 개인의 생각·감정·경험을 기록하여 자기 이해와 성찰을 촉진하는 대표적 일상적 활동이다. 최근 ChatGPT와 같은 생성형 인공지능의 보급과 함께, 사용자가 기록한 텍스트로부터 사건·감정의 의미를 재구성(meaning-making)할 수 있도록 돕는 AI 개입 연구가 관심을 받고 있다. 그러나 기존 시스템의 디자인에서는 주로 질문 제시 혹은 문장 연장에 치우친 단일 전략 중심으로 설계되었거나, AI 과의존과 사용자 주도성 저하 위험 내포문제가 반복적으로 지적되어왔다.

본 연구는 내러티브 정체성 이론과 9가지 의미형성 전략을 통합한 AI 기반 저널링 지원 시스템인 Augmentiary를 제안한다. Augmentiary는 사용자가 의미를 부여하고 싶은 텍스트 구간을 직접 지정하고, 다양한 전략에 기반한 3가지 해석 제안을 비교·채택·수정하는 저자 주도성 중심의 인간-AI 인터페이스를 제공한다. 이 경험을 탐구하기 위해 4주간의 필드스터디를 진행했으며, 시스템이 의미형성의 깊이와 자기 이해를 증진하는지, 그리고 주도성/의존성에 영향을 미치는 인터페이스 요인은 무엇인지 탐구하였다. 보다 자세히는 다음의 세 가지 연구질문을 기초로 연구를 진행하였다.

RQ1. Augmentiary는 저널링에서 의미형성의 깊이와 자기 이해를 향상시킬 수 있는가?

RQ2. 인터페이스 요소(드래그 지정/다중 선택지/하이라이트/미완성 문장)는 주도성 인식과 몰입에 어떤 차별적 효과를 줄 수 있는가?

RQ3. 의미 재구성 과정을 위한 AI를 활용한 인터랙션 디자인에서 피해야 할 요소와 극대화할 요소가 있다면 무엇인가?

본 연구의 학술적 기여는 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째, 다전략 의미형성 프레임과 과거 일기 서사 연결을 결합한 디

자인 제안(이전 연구의 단일전략·문장연장 중심 한계 보완). 둘째, 사용자 주도 탐색/비교/채택/편집을 가능하게 하는 다중 제안 및 수정영역 추적의 인터랙션의 제안. 셋째, 과도한 긍정성 편향과 몰입 저해 요인을 규명하고, 정서 밸런싱·개인화·요청단계 설계 등 디자인함의를 도출.

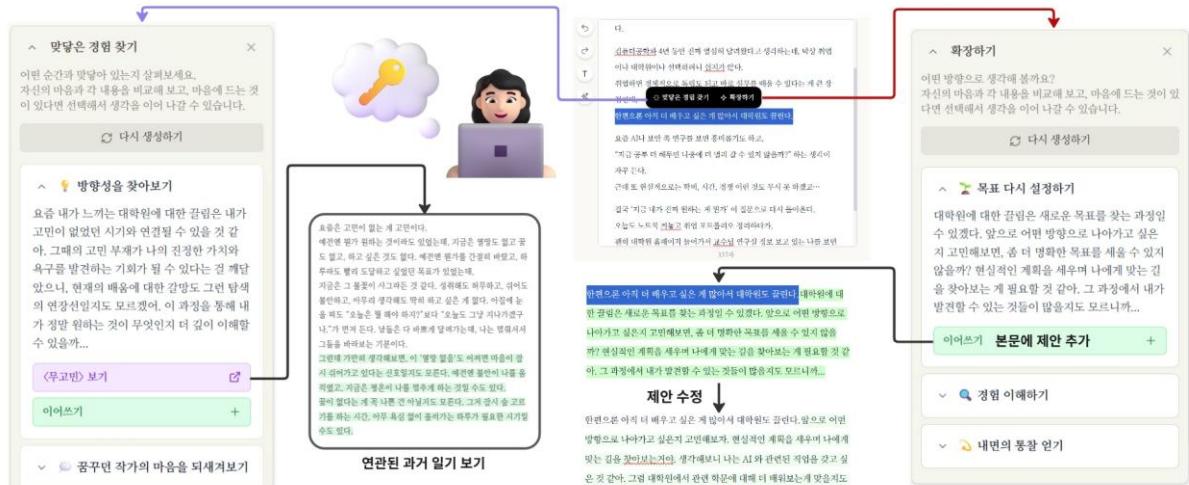
본 연구의 궁극적인 목표는 AI가 인간의 내면적 사고와 성찰을 대체하지 않고, 이를 확장하고 촉진하는 방향으로 기술의 역할을 재정의하는 데 있다. Augmentiary를 통해 우리는 인공지능이 사용자의 감정과 경험을 ‘분석’하는 도구를 넘어, 자기 이해를 함께 구성하는 파트너로 작동할 수 있음을 보여주고자 한다. 더 나아가, 본 연구가 제시한 주도성·진정성·개인화의 균형 원리가 인간-AI 협력 전반에 확장되어, 기술이 인간의 의미 추구와 성찰적 사고를 지지하는 윤리적이고 공감적인 AI 설계 패러다임으로 발전하기를 기대한다.

## 2. 문헌 연구

기존의 AI 저널링 개입 서비스들은 작성된 저널링 기록을 기반으로 개인화된 질문을 제공하거나, (Song et al., 2024) 이미 작성된 문장 뒤에 이어질 문장을 추천하는 식의 디자인을 제공해왔다. (Kim et al., 2024)

여러 질문 중 원하는 질문을 선택하는 방식, AI 제안의 톤을 선택하는 방식 등을 이용해 사용자 맞춤 AI 제안을 이끌어내려 했으며, 이러한 서비스마다의 고유한 개인화 디자인이 AI 기반 저널링 지원 서비스들을 구별하는 특징이 되었다.

이와 같은 AI 지원 서비스들은 AI 제안 요청 및 수용 과정에서 사용자가 AI 제안의 사고 방향에 수동적으로 이끌려거나, 먼저 스스로 생각하지 않고 AI 제안 요청에만 의존하는 ‘AI 과의존’ 상황을 경계했다. 저널링의 주도권은 사용자에게 있어야 함을 강조하며, ‘AI 과의존’ 문제 방지 디자인과 함께 향후 AI 개입 저널링 서비스 디자인의 과제로 남겨두었다.



[그림 1] Augmentiary 이용 순서도 (좌측 – 맞닿은 경험 찾기, 우측 – 확장하기)

(Zhou et al., 2025)

대부분의 서비스는 여러 의미 형성 방식을 상황에 따라 적응적으로 적용하는 대신, 개인화 디자인에 의존한 단일 의미 형성 전략을 이용해왔다. 이러한 의미 형성 전략을 적용한 기존의 서비스들과 달리 우리는 ‘내러티브 정체성’ 이론과 ‘9가지 의미형성 전략’을 적용했다. ‘내러티브 정체성’ 이론은 자기와 과거 경험 간의 관계에 대한 이해가 자아정체감 형성에 중요한 영향을 끼친다는 이론이다. (김태희 & 김종백, 2016) 기존의 AI 기반 저널링 지원 서비스들은 ‘내러티브 정체성’ 이론을 의미형성 전략에 적극적으로 반영하지 않았다. ‘9가지 의미형성 전략’은 ‘긍정적 재평가’, ‘이득되는 측면 찾기’, ‘의미 부여’, ‘교훈 학습’, ‘통찰 획득’, ‘자기 거리두기’, ‘하향 비교’, ‘목표 수정’, ‘회복 서사’로 구성된다. (Park, 2010) 의미 형성 과정에서 단순 긍정이 아닌 다양한 감정 및 사고 수용 방식을 적용할 수 있다.

### 3. 시스템 디자인

Augmentiary는 사용자가 작성한 일기를 기반으로 의미 형성 지원 텍스트를 생성한다. 사용자는 의미 형성을 하고 싶은 텍스트를 드래그해 해당 부분에 대한 의미 형성만을 요청할 수 있다. 시스템은 요청된 텍스트와 각 기능에 필요한 데이터를 이용해 요청 텍스트의 맥락을 반영한 의미 형성 텍스트를 생성하며, 이때 AI 생성 텍스트는 자작적 말투를 사용한다. AI 생성 텍스트는 기능 별 3개씩 제안되며, 사용자는 이 중 가장 적절하다고 생각되는 텍스트를 본문에 추가하거나, 모두 무시할 수 있다. 또, 본문에 추가한 AI 텍스트를 수정할 수 있다.

#### 3-1. ‘의미 형성’ 전략 디자인

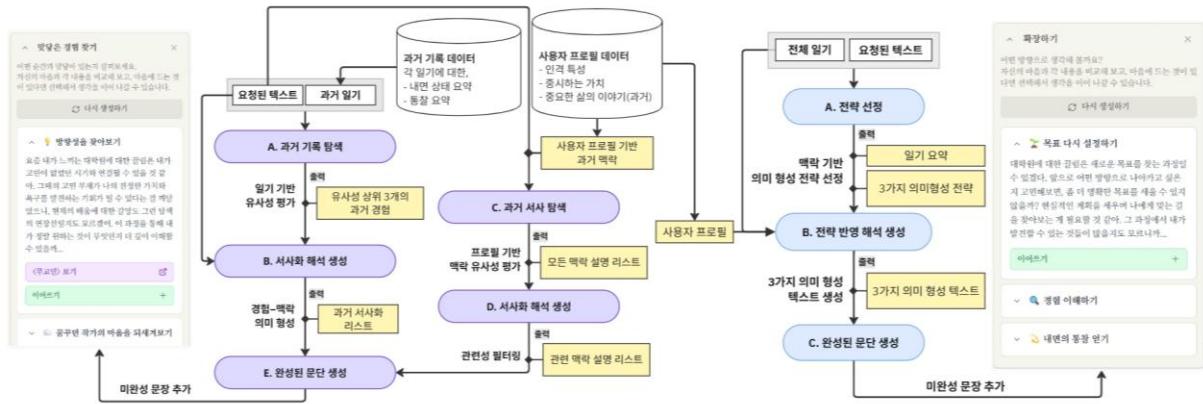
Augmentiary는 두 가지 의미 형성 기능을 지원한다. – ‘확장하기’, ‘맞닿은 경험 찾기’. 각 기능마다 하나의 AI 에이전트가 제안을 생성하며, 사용자는 요청된 텍스트에 적용할 한가지 기능을 선택한다. ‘확장하기’는 9가지 의미 형성 전략을 적용한다. 요청된 텍스트와 전체 일기 맥락을 고려했을 때 가장 적절한 전략 3개를 선택해, 해당 전략으로 새롭게 해석한 3가지의 의미 형성 텍스트를 생성한다. ‘맞닿은 경험 찾기’는 ‘내러티브 정체성’ 이론을 적용한 디자인이다. 기능을 적용 중인 일기 한 편에 대해서만 의미 형성을 제공해왔던 기존 서비스들과 달리, 과거 일기를 의미 형성에 반영해 긍정적 서사화를 통한 의미 형성 및 자기 이해 촉진을 목표했다. 요청된 텍스트와 관련성이 높은 상위 3개의 과거 일기를 선정해, 현재 요청된 텍스트 속 생각/경험과의 서사화를 적용한 텍스트를 제안한다.

#### 3-2. 인터페이스 디자인

시스템이 제공되는 인터페이스는 저널링 과정 속 사용자의 과한 AI 의존을 방지하고, 사용자가 주도적으로 의미 형성 과정을 이끌 수 있도록 디자인하는 것에 중점을 두었다.

시스템에 요청할 텍스트를 직접 ‘드래그’하는 방식은 사용자가 작성한 글에서 의미 형성 하고자 하는 생각/경험을 직접 탐색해 요청하게 한다. 회고한 글을 탐색하며 의미 형성의 타겟을 찾는 과정에서 주도성을 부여하려 디자인했다.

각 제안은 ‘미완성 문장’으로 마무리 된다. 이는 ‘나의 장점을 먼저 찾아본다면…’ 식의 미완성 문장이나 ‘이 경험을 기반으로 나는 어떻게 성장할 수 있을까?’ 식의 질문 형식이다. 제안을 기반으로 생각해볼 여지가 있는 미완성 문장을 제공하



[그림 2] Augmentiary 에이전트 구조도 (좌측 – 맞닿은 경험 찾기, 우측 – 확장하기)

며, 미완성 문장을 끝까지 완성함으로써 제안을 수동적으로 이해하는 것에서 그치는 것이 아닌, 스스로 더 나아간 생각을 촉진하도록 디자인했다.

AI 텍스트를 본문에 추가 시, 추가한 텍스트는 '하이라이트' 되어 표시 된다. AI와 사용자가 작성한 글의 저자를 구분하기 위한 기능이다. 이후 사용자가 해당 텍스트를 수정하면, 수정 비율에 따라 하이라이트 색이 열어진다.

AI 제안은 기능 별 3개의 선택지로 제안되며, 사용자는 3가지 선택지 중 원하는 제안을 본문에 추가하거나, 모두 무시할 수 있다. 제안 상단의 '다시 생각하기' 클릭 시 시스템은 새로 제안을 계속해서 생성한다. 주로 하나의 시각만 제공했던 기존의 서비스들과 달리, 다양한 시각을 제공하고 그 수용 여부에 대한 결정권을 사용자에게 부여했다.

#### 4. 유저 스터디

이별, 입학, 졸업, 취업 준비 등 전환기를 겪고 있는 모든 사람을 대상으로 25명을 모집해, 4 주간 직접 Augmentiary를 이용한 저널링을 수행하는 유저 스터디를 진행했다. 실험 2주차, 4 주차에 대면 인터뷰를 진행했으며, 인터뷰 결과는 주제 분석을 이용해 통찰했다.

##### 4-1. 이용 행태

참가자들은 시스템을 다양한 목적으로 사용했다. 작성 보조나 표현 보조 등 글쓰기 자체에 도움을 받으려는 목적, 생각/감정 전환이나 생각 촉진 및 객관화 등을 위한 나를 잘 아는 제 3자의 목소리를 들으려는 목적으로 나눌 수 있었다.

의문이 담긴 문장을 대상으로 제안을 요청하며 AI에게 고민에 대한 답을 얻고자 했고, 감정/생각 관련 문장에 제안을 요청하며, 해당 문장에 담긴 감정의 전환이나 생각 촉진을 목표했다. 감정을 제외한 사실/사건 대상으로 제안을 요청한 참

가는은 '감정적 부분은 AI가 해결해줄지 못한다'는 생각을 기반으로, 사건에 대한 해결책을 떠올릴 수 있도록 유도하는 제안을 원했다. 이외에도 감정 전환을 위한 부정적 내용 대상, 의미를 확장하고 싶은 내용 등을 대상으로 한 제안 요청 양상들을 관찰할 수 있었다. 글쓰기 보조의 목적을 가진 참가는 풍부한 작성을 원하는 다양한 문장에 제안을 요청했다.

참가자들은 '확장하기' 기능을 주로 요청했으며, '맞닿은 경험 찾기' 기능의 낮은 정확성, 즉 요청 텍스트와 제안의 낮은 연관성을 지적했다. 하지만, 동시에 '맞닿은 경험 찾기' 기능을 '유용할 것'이라고 인식하며, 충분한 데이터 축적 이후 개선에 대한 지속적 기대감을 보였다.

제안에 대해 참여자들은 주로 긍정적 내용으로 인식했다. 하지만 제안에 담긴 긍정성에 대한 평가는 갈렸다. 제안 그대로 다방면적인 긍정성을 갖게 도와준다는 평가와 '과한' 긍정/성장 유도로 느껴져 오히려 반감을 갖게 된다는 평가이다. 이는 의미 형성 전략 자체의 수용성에서 원인을 찾을 수 있다. 문제점을 문제 자체로 인식하고 그를 수용 후 긍정하는 방식이 아닌, 문제 자체를 긍정적으로만 받아들이려는 제안에 다수의 참여자가 피로감을 느꼈다. 한 참여자는 제안에 대해 "아부"라 표현했다. '무한 긍정적'인 접근이라는 인식은 제안의 진정성을 떨어뜨리며, '효용 없는 시스템'이라는 인식과 함께 시스템 이용 의지 저하로 이끌었다. 이와 같이 제안의 긍정성은 정서적 위로, 새로운 생각 촉진, 피로감 부여 등 다양한 형태로 발현되었으며, 이는 시스템 평가에서 중요한 쟁점이 되었다. 긍정성 이외로는 답을 찾아주는 제안, 새로운 관점, 과거 또는 자신의 정체성과의 연결을 돋는 제안 등의 인식이 있었다. 품질 측면에서는 맥락과 사용자 문체 반영 미약에 의한 몰입 한계의 아쉬움을 드러냈다.

참여자들은 제안 추가 후 다양한 방식으로 제안을 수정했다. 수정 양상은 적극적 수정과 소극적 수정, 그리고 보존으로 나눌 수 있었다. 소극적 수정 집단은 표현이나 문체만을 수정하거나, 맥락이나 목적에 부합하지 않는 내용만을 삭제하는 등 제안 내용을 그대로 수용하며 제안을 전체적인 글의 분위기에 맞게 ‘다듬는’ 양상을 보였다. 적극적 수정 집단은 앞선 소극적 수정 집단의 수정 행동을 보이면서도, 결론을 본인 스타일로 교체하거나 제안으로부터 촉발된 본인의 생각을 덧붙였다. 제안이 담고 있는 방향성이나 키워드들만을 반영해 본인만의 새로운 의미를 만들어 내는 수정 양상도 보였다. 단순히 제안을 ‘다듬는’ 수준이 아닌 본인의 생각이 적극적으로 반영되었다는 점에서 소극적 수정 집단과 대비된다. 제안 보존 집단은 제안을 수정하지 않고 그대로 보존하는 양상을 보였다. 이는 AI의 제안을 제3의 발화자로서 수정할 대상으로 인식하지 않았기 때문이다.

위와 같은 시스템 이용 과정을 거치며, 참가자들은 요청 목적에 부합하는 예측된 영향과 생각지 못한 영향 및 한계를 인식하였다. 이는 감정 전환, 감정 완화 및 위로 등의 정서적 영향, 새로운 관점 이해, 과거 경험 간의 연결, 자기 성찰 등을 촉진하는 인지적 영향으로 나눌 수 있었다. 저널링 과정 중의 특정 사건/생각에 대한 부분적 의미 형성은 주로 참가자들의 자기 이해 심화로 이어졌으며, AI 제안과 내적 기준 간의 비교 과정을 통해 본인의 니즈와 사고 방향성을 더욱 명확히 인지했다. 일부 참가자는 자기이해를 기반으로 내면화한 태도가 일상의 행동 변화로 연결되기도 하였다.

참여자들은 시스템을 주로 감성적인 공간으로 인식하며, 감정 위주의 저널링을 수행했다. 초반에는 단순 사건 기록용 저널링을 작성하던 참가자들도 사건에 대한 느낀점 위주로 작성하는 경향을 보였다. 제안이 방향성과 키워드를 제시함으로써 다양한 주제/관점에 대한 작성과 생각을 촉발하고, 저널링 작성은 쉽게 하여 저널링에 대한 부담 또한 완화할 수 있었다. 그러나 일부 참여자는 오히려 깊은 감정을 건드리는 시스템의 분위기 상 작성 과정의 무게감이 증가했다고 답변했으며, AI 존재를 의식하며 작성 범위가 제한되어 민감한 사항을 기록하지 못했다고 응답했다.

#### 4-2. 인터페이스 및 주도/의존성 인식

참가자들은 인터페이스 요소에 대해 다양한 반응을 드러냈다. 가장 다양한 반응을 보인 요소는 AI 제안에 대한 ‘하이라

이트’ 표현이었다. ‘하이라이트’는 제안 수정 행동 양상에 영향을 미쳤다. ‘하이라이트’의 농도 변화는 참가자들의 적극적인 제안 수정을 유도했으며, 하이라이트의 흔적이 남지 않을 때까지 제안을 수정하는 규칙을 세운 참가자도 있었다. 대부분의 참가자가 AI 제안과 작성한 글 간의 저자 구분을 선호했고, 하이라이트가 저자 구분 니즈를 충족해주었다. 이에 따라 적극적 수정 이후에도 저자 구분을 위한 하이라이트 유지를 원하는 참가자들이 있었으며, 이는 AI로부터 촉발된 생각은 완전히 본인의 통찰이라고 여기지 않는 낮은 소유감에서 기인했다. 반대로 하이라이트 표시로 인한 몰입 방해를 지적하는 참가자도 있었다. 하이라이트 자체를 AI 개입의 표식이라 인식하고, 누군가 저널링에 개입했다는 흔적 자체가 몰입을 방해한다는 이유였다.

미완성 문장은 선호도가 크게 나뉘었다. 다수의 참가자가 해당 문장을 ‘미완성’된 문장이라 생각하기보다, 문체가 다른 완성된 문장이라고 생각했다. 흐리는 문체의 어색한 문장 마무리로 인식되며 오히려 몰입을 방해하고, 수정 과정에서 주로 삭제되었다. 하지만 미완성 문장이 생각할 여지를 남기며 덧붙이기를 유도한다는 평 또한 있었으며, 특히 질문 형식의 문장이 호평을 받으며 적극적인 덧붙이기를 유도했다.

드래그 방식과 선택지 디자인은 참가자들이 스스로 시스템 이용 과정에서의 ‘주도성’을 인식하도록 돋는 기능이었다. 3개의 선택지를 부여하는 방식은 다양한 시각을 고려할 수 있다는 점에서 호평을 얻었으며, 그 중 적절한 제안을 ‘채택’한다는 점에서 참가자들 스스로 저널링 과정의 주도성을 인식했다. 드래그 방식은 AI 개입 영역을 구체화하여 좀 더 참가자가 의도한, 목적에 가까운 응답을 얻을 수 있다는 점에서 호평을 얻었다.

#### 4-3. AI의 저널링 개입에 대한 인식

AI의 저널링 개입에 대해 참가자들은 ‘AI 개입의 효용성’, ‘개인 정보’ 방면에서 긍부정적 반응을 보였다. 개입에 부정적인 입장의 참가자들은 개인정보 노출 우려와 함께 ‘내적 표현은 스스로 해야한다’는 인식을 기반으로, AI 개입의 효용성을 의심했다. AI의 인간 사고 통제에 대한 우려와 과도한 의존을 경계하며 AI의 사적 공감과 개입에 대한 거부감을 드러냈다. 긍정적 입장의 참가자들은 ‘다양한 관점 제시 및 사고 확장 유도’, ‘인간보다 중립적인 제안’, ‘글쓰기 보조’ 등의 측면에서 AI의 개입이 저널링에서 효용성을 발휘할 것이라

생각했다. 또한, Chat GPT 등의 AI 서비스에 익숙해지며 개인정보 노출 우려에 둔감해졌기에 솔직한 자기 공개가 가능하고, 오히려 타인의 개입 없이 피드백을 제공받을 수 있다는 점에서 안정감을 느낄 것이라 답변했다.

저널링 보조 도구로서의 AI에 바라는 것은 사건 및 생각에 대한 ‘객관적 관점 제공’, ‘분석/진단 제공’, ‘정서적 지원’, ‘새롭거나 다양한 해석 제공’ 등이 있었다. 주로 AI에게 정서적 의지를 바라기보다, AI 제안으로부터 스스로를 되돌아보고 개선되고자 했다. Augmentiary 개선 사항으로는 모바일 서비스 확장을 통한 접근성 향상 및 제안 자체의 다양화 등이 있었다. 그 중 AI 제안 개인화 및 커스텀 기능이 가장 많이 언급되었다. 의미 형성 전략이 개인화 되거나, 작성 내용의 무게를 선택해 유동적으로 제안에 반영하는 등의 개선을 희망하였다.

## 5. 논의 및 고찰

### 5-1. RQ1: 의미 형성 및 자기 이해의 확장

연구 결과, 다수의 참가자들은 시스템을 통해 새로운 시각을 얻고 감정 완화·전환, 과거 경험과의 연결 등 의미 형성을 촉진하는 경험을 보고하였다. 제안의 효용성을 느끼지 못하고, 의미 형성으로 이어지지 않은 참가자들은 주로 제안의 ‘무한 긍정성’을 지적하였다.

대부분의 참가자가 9가지 의미 형성 전략을 적용한 제안들에 대해 모두 긍정성이 강한 제안이라 인식했으며, 긍정성으로부터 다양한 의미 형성이 발현된 반면, 일부 참가자는 계속된 긍정 제안의 반복에 피로감을 느꼈다. 따라서 저널링 과정에서 제안의 긍정성에 대한 이해는 의미 형성의 발현에 큰 영향을 미쳤다. 다수의 참가자가 좁은 범위의 의미 형성에서 자기 이해로까지의 영향을 인식하기도 했다. 하지만 이러한 자기 이해가 행동 변화로 이어지기까지는 한계가 있었다.

이 결과는 의미 형성 과정이 단일한 ‘긍정적 전환’으로 귀결되지 않으며, 오히려 ‘부정적 정서의 수용–재해석–행동화’라는 다단계적 구조를 가질 필요가 있음을 보여준다. 따라서 향후 시스템 설계에서는 지향점 밸런싱(polarity modulation)을 통해, 제안의 긍정부정 강도와 정서적 온도를 상황에 따라 조절하는 개인화된 접근이 요구된다.

### 5-2. RQ2: 인간-AI 인터랙션의 디자인의 주도성·몰입문제

인터페이스 요소는 참여자들의 주도성 인식과 몰입 경험뿐 아니라 의미 형성의 질에도 중요한 영향을 미쳤다. 드래그

방식은 사용자가 의미 형성 대상을 직접 탐색하게 하여 자기 주도성을 강화했고, 선택지 제공은 다양한 시각을 고려하며 적절한 제안을 채택할 수 있는 여지를 제공했다. 각 선택지를 내적 기준과 비교하는 채택 과정을 통해 참여자의 깊은 의미 형성이 가능했다. 이러한 ‘탐색’ 및 ‘비교’ 과정은 사용자의 적극적인 참여를 유도하여 몰입감과 의미 형성의 질을 높이고 제안에 대한 온전한 의존성은 낮추었다. ‘하이라이트’는 저자 구분에 도움을 주며 수정 행동을 촉진했으며, 수정 행동 자체를 제안에 대한 주도적 의미 형성 과정이라 해석할 수 있다. 그러나 일부에게는 AI 개입 흔적 자체로서 몰입 방해 요소로 작용했다. 또, 미완성 문장은 질문 형식일 경우 사고 확장을 유도했으나, 대체로 ‘미완성’ 문장이라는 의미를 전달하지 못해 어색한 문장 자체로 받아들여져 몰입을 방해했다.

‘하이라이트’, ‘미완성 문장’과 같이 활용이 선택적인 인터페이스보다, ‘드래그’, ‘선택지’와 같이 제안 요청 과정에서 필수적으로 거쳐야하는 ‘단계’로 작용하는 인터페이스가 사용자의 주도성 부여에 더욱 적극적인 영향을 미쳤다. 따라서 저널링 시스템 이용 중 사용자의 적극성과 몰입을 유도하기 위해서는 ‘제안 요청 단계’에서의 섬세한 디자인이 필요하다. 요컨대, 인터페이스 차원에서의 설계 원칙은 다음 세 가지로 제안 할 수 있다. 첫째, 요청의 명시화: 사용자가 개입 대상을 직접 선택하도록 하여 사고 주도권을 부여한다. 둘째, 선택의 다양화: 복수 제안을 제공하여 일방향적 사고를 방지한다. 셋째, 흔적의 유연화: AI 개입의 가시성을 사용자가 조정할 수 있도록 해 심리적 몰입을 보호한다.

5-3. RQ3: AI 개입의 원칙: 진정성, 개인화, 그리고 신뢰  
AI의 개입을 통한 저널링 경험 향상은 ‘개인적 공간 조성’이라는 큰 주제 안에서 가능할 것이다. 개인 정보 우려와 AI 존재를 의식한 기록이 아닌 진실된 기록을 이끌어야 하며, AI의 개입은 사용자의 성격과 상황, 니즈에 적합해야 한다. 따라서 시스템 속 AI는 ‘나를 잘 아는 안전한 존재’로 인식되어야 한다. Augmentiary는 각 사용자의 프로필 데이터를 제안 생성 소스로서 사용하지만, 사용자마다의 긍정 수용 방식, 내용의 성격이 달랐기에 이는 제안과 기대의 괴리감으로 인한 피로감과 진정성 결여로 이어져 시스템에 대한 신뢰를 저하시켰다. 따라서 AI가 저널링 과정에 개입하는 디자인의 가장 중요한 과제는 글쓰기 과정의 주도권과 AI 개입의 진정성 간의 경계 설정이다. 본 연구에서 참여자들은 AI가 제공하는 다각적 관

점과 중립적 제안에 긍정적으로 반응했지만, 동시에 “내적 표현은 스스로 해야 한다”는 자기 통제 감각을 유지하고자 했다. 이는 AI가 사용자의 사고를 ‘대체’하기보다는 자기 반성의 매개자로 기능해야 함을 시사한다. 이를 위해 향후 시스템 설계에서는 다음의 세 가지 방향이 고려되어야 한다. 첫째, 개인화된 의미 형성 전략: 동일한 사건이라도 사용자의 성향과 감정 상태에 따라 적절한 전략(예: 통찰 획득 vs. 감정 수용)이 다르다. AI가 사용자 프로필이전 반응을 학습해 전략을 동적으로 조정할 수 있어야 한다. 둘째, 정서적 적응형 톤 조절: 제안의 어조·길이·정서 강도를 사용자가 선택하거나 자동으로 최적화함으로써, 긍정성 피로를 완화한다. 셋째, 프라이버시와 신뢰성 확보: AI 개입이 ‘나를 잘 아는 안전한 존재’로 인식되기 위해, 데이터 처리 투명성과 로컬 저장삭제 제어권이 보장되어야 한다. 이러한 설계 방향은 AI가 단순히 텍스트를 생성하는 도구를 넘어, 인간의 내적 대화를 촉진하는 공감적 동반자로 발전할 수 있을 것이다.

## 6. 결론

본 연구는 AI가 인간의 자기 성찰 과정을 어떻게 보조하고 확장할 수 있는가라는 질문에서 출발하였다. 우리는 내리티브 정체성 이론과 9가지 의미 형성 전략을 기반으로 한 AI 저널링 지원 시스템 Augmentary를 설계하고, 25명의 사용자와 4주간의 현장 실험을 통해 그 효과를 탐색하였다.

연구 결과, 사용자는 AI 제안을 통해 새로운 관점의 발견, 감정 전환, 과거 경험과의 서사적 연결을 경험하였으며, 이는 의미 형성의 깊이와 자기 이해의 확장으로 이어졌다. 또한 드래그 지정-다중 제안-수정 추적으로 구성된 인터페이스는 사용자의 사고 주도권을 강화하면서도 AI 의존성을 완화하는 효과를 보였다. 반면, 과도한 긍정성 편향과 하이라이트·문체의 부자연스러움은 몰입과 진정성을 저해하는 요인으로 작용했다. 이러한 결과는 AI 개입이 단순한 정서적 위로를 넘어, 사용자의 사고와 감정의 균형을 세밀하게 조정할 수 있어야 함을 시사한다.

이론적으로, 본 연구는 의미 형성 과정을 AI-인간 상호작용의 분석 단위로 제안함으로써, 기존 감정 분석 중심의 접근을 넘어 LLM 기반 회고와 고찰 과정을 통한 자기 이해라는 새로운 연구 틀을 제시하였다. 이는 향후 정신건강 관리, 디지털 치료, 자기 성장 코칭, 교육 디자인 등 인간 중심 AI가 필요한 다양한 영역에서 활용 가능한 핵심 설계 지침이

될 수 있다.

본 연구의 한계는 소규모·단일 문화권 표본, 대조군 부재, 의미 형성 깊이의 정량 검증 부족 등이다. 따라서 향후 연구에서는 교차문화 비교 연구, 장기적 행동 변화 추적, 개인화 알고리즘의 정서 적응 효과 검증 등이 요구된다.

궁극적으로, 본 연구는 AI가 인간의 내면적 사고를 대체하는 존재가 아니라, 자기 이해와 성찰을 함께 확장하는 파트너가 될 수 있음을 보여준다. 우리는 Augmentary를 통해 기술이 인간의 정서와 사고를 보조하는 ‘공감적 기술’로 진화할 가능성을 확인하였다. 앞으로 본 연구가 제시한 디자인 제안을 바탕으로 기술이 인간의 ‘생각하는 힘’을 더욱 풍부하게 만들어 가는 미래를 기대한다.

## 참고문헌

- 김태희, 김종백. (2016). 내리티브 정체성을 통해 본 대학생의 자아정체감. *교육심리연구*, 30(1), 1-25. doi:10.17286/KJEP.2016.30.1.01
- Kim, T., Shin, D., Kim, Y.-H., Hong, H. (2024). DiaryMate: Understanding User Perceptions and Experience in Human-AI Collaboration for Personal Journaling. *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. doi:10.1145/3613904.3642693
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. doi:10.1037/a0018301.
- Song, I., Park, S., Pendse, S. R., Schleider, J. L., De Choudhury, M., Kim, Y.-H. (2024). ExploreSelf: Fostering User-driven Exploration and Reflection on Personal Challenges with Adaptive Guidance by Large Language Models. *ArXiv preprint*.
- Zhou, S., Lin, W., Xu, Z., Wei, X., Huang, R., Ma, X., Fan, M. (2025). JournalAlde: Empowering Older Adults in Digital Journaling. *Proceedings of the 2025 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. doi:10.1145/3706598.3713339