



# INSIDE U

감정카드와 AI를 활용한 일기 작정 및 분적 개비스



## 목亦



- 프로젝트 개요
  - 기획 의도, 프로젝트 꾸께, 꾸께 언정 배경
- 2 프로젝트 얼계
  - 기울 스텍, 개발/협업 툴, 프로젝트 절계
- 3 프로젝트 꾸요 기능
  - 꾸요 기능 시연 및 화면 절명
- 4 프로젝트 결과, 향후 개선 방안

기대효과, 개선 방안

## 기획 의도

#### 부산 온종합병원 "청년 정신건강 적신호... 우울증 경험, 열 명 중 두 셋"

내년부터 청년 대상 정신건강검진 2년마다 실시 "슬픔·불안·초조, 2주간 지속되면 의심해 봐야" 정신건강증진센터 "조기진단 놓치면 만성화로 고통"

보건복지부의 '2022년 청년 앎 일태꼬시'에 따르면 청년 중 32.1%가 우울 위험군으로 LIEL 많으며 2019년의 22.9%에 비해 9.2%포인트 증가했다.

건강보험심//명기원통계에서도전체 우울증환자중 20,30대가 차//하는 비율은 2018년 26%에서 2022년 36%로 증기했다.

### 청년 100명 중 9명이 '은둔형 외톨이'…해결책 없나?

2023년 한국보건//회연구원 쪼//에 따르면, 19~34/에 청년 기운데 고립 청년의 비율은 2021년 기준 전체 청년의 5.0%, 약 53만8000명에 달하는 것으로 나타났다

#### 85% of Participants Reported Better Mental Health

Research by Dr. James Pennebaker and colleagues found that writing about difficult experiences for just 15-30 minutes, four times over the course of a month, can significantly improve both mental and physical wellbeing.

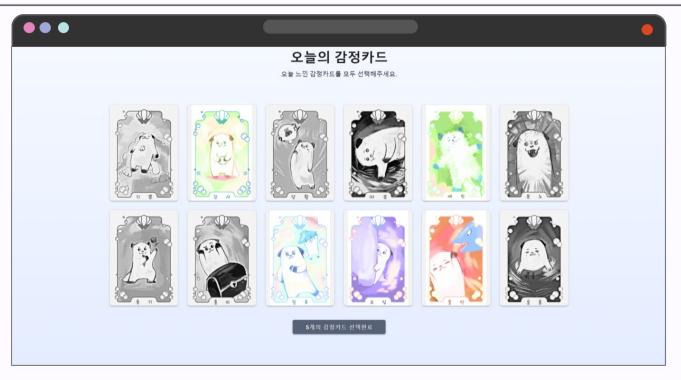
The benefits are wide-ranging: from strengthened immune system function and reduced symptoms of autoimmune disorders, to better sleep and decreased anxiety. What makes this particularly remarkable is that the positive effects aren't just temporary—they can last for months or even years after completing the journaling practice.

The process works by engaging the prefrontal cortex of the brain, helping to organize traumatic memories and reduce stress responses in the body. While the initial writing sessions might feel emotionally challenging, 85% of participants reported that the experience was beneficial for processing difficult events and improving their overall mental health.

텍사스 대학교 임리학 교수의 '일기 작성이 정신 건강에 미치는 영향에 대한연구에 따르면,한달동안15~30분찍,총4번 어려운 경험에 대해 글을 작성하면 정신적 신체적 건강이 크게 개선된느 것으로 L.E.K.C.

https://www.mindsera.com/articles/benefits-of-journaling-the-science-of-reflection

## 프로젝트 개요



- AI를 활용해 일기를 작정하고 감정을 분석하여 관리할 수 있는 서비스
- 선택한 감정카드와 간단한 상황 입력만으로도 완성되는 AI 일기 작문
- AI 감정 분꺽 및 인사이트 제공으로 사용자 그그로의 감정 이해와 정찰 지원

## 기술 스택



### 디까인



### 프론트엔드



### 백엔드



### 협업



데이터베이스, 서버





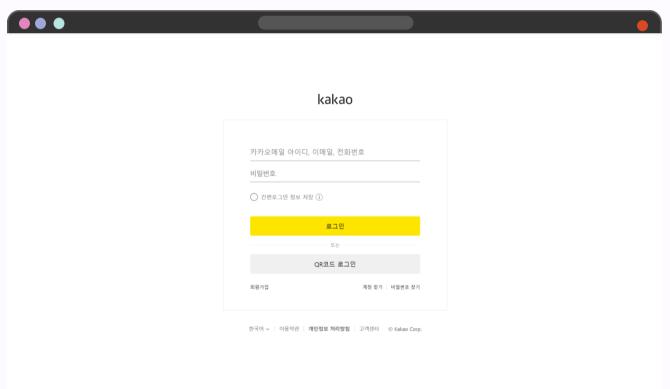


### 로그인 전 페이지

- 서비스 오개 및 주요 기능 요약
- 로그인 유도를 위한 버튼



### 귀귀오 로그인

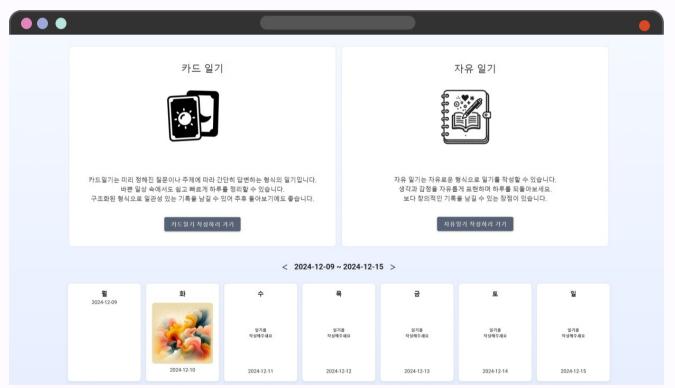


## **가** 귀오 계정 연동 로그인

• 간편 로그인 기능 제공.



#### 메인 화면 -1



### 카드일기/까유일기 선택

- 사용까 맞춤형 일기 작정 방식 전택
- 감정 카드 일기 또는 짜유일기 옵션

### 위클리 갤러리

• 한 꾸 동안의 일기 작정 상태 기각화



### 메인 화면 -2



### 꾸간 요약

• 일주일 간일기 작정 비율 /기각화

### 투두리스트

• 간단한 투두리스트(CRUD) 제공



### 카드 일기



### 감정 카드 일기

- 일앙 중 느낄 수 있는 보편적인 감정들로 카드 구정
- 감정 전택 기반의 간단한 일기 작정



### 카드 일기 작정



### 감정 카드 일기

• 선택한 감정에 대한 짧은 메모 작정.



#### 카드 일기를 기반으로 AI 작문



### AI 일기 작문

- 감정 카드 데이터를 바탕으로 AI가 일기를 까동 생성.
- 사용자의 감정을 반영한 맞춤형 텍스트 제공.



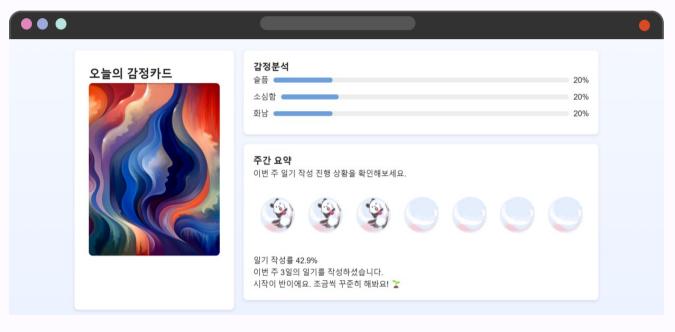
### 까유 일기



### 까유 일기 작정

- 까유롭게 텍스트로 하루를 기록.
- 감정 제한 없이 창의적으로 작성 가능.





### 감정카드 이미지 앵엉

- 감정별 액앙과 패턴을 활용한 Dall -E Ai 이미제 맹정
- 감정 표현을 기각화하여 저장

### 감정 분석

- 작성된 일기에서 감정 비율을 분석
- 앙위 3개 감정에 대한 그래프 제공

### 꾸간 요약 (꾸간 일기 작정도)

• 일꾸일 간일기 작정 비율 기각화





#### 인사이트

당신이 겪고 있는 좌절감과 혼란스러운 마음, 정말 잘 느껴져요. 어른으로서의 책임감과 미래에 대한 두려움, 두 개의 큰 산을 마주하고 있는 기분일 거예요. 그런데도 "극복해야 해요"라고 하며 자신을 다독이는 모습이 참 대단해요. 혼자 공부하면서 느낀 "멘탈 파편화" 같은 순간이 있다면 잠시 멈춰 자신을 이해하는 시간을 가져보는 건 어떨까요? 깊게 숨을 쉬고, 그 속에서 작은 평안을 찾을 수 있을지도 몰라요. 미래도 결국엔 오늘의 반복된 힘들고 작지만 의미 있는 선택들이 쌓여 만들어지는 거니까요. 이런 순간이 오히려 새로운 강점을 발견하는 기회가 될 수도 있어요. 내일이 오기 전에, 오늘의 당신을 가장 잘 돌볼 수 있는 방법은 무엇일까요?

#### 오늘의 일기

으으...우리 짝짝구님들 모두 소심한 용기가 얼마나 힘든건지 아나요? 진짜 멘탈 파편화 되는 것 같아 ㅋㅋㅋㅋ 지금 강의실에서 혼자 공부 중이거든 여. 그렇게 왔다있을 나날들, 언제부터 이런 좌절감을 느끼게 된 걸까요? 그런데도 저는 어름이니까, 책임감이 잇잖아여ㅋㅋ. 어이가 없고 화가 나는 상황이지만 극복 해야 해요. 어른이 되려는 힘겨운 길. 사실 정말 쉽지 않다는 걸 느끼네요. 이런 나의 혼란스러운 마음조차도 제가 제대로 이해 못하면서 어떻게 남에게 이해받을 수 있겠어요? 사실은... 또 이런 말 할때 마다 느끼는 거지만 미래를 얘기하는건 정말로 두렵다는거... 그래야지, 이런 구렁 덩소리링 넣어로 미복중이에요. 내일이면 다시 일상으로 돌아갈 수 있겠지... 하하, 섭섭하질 않아요. 사실 이런 나비 효과 같은 것들 때문에 내 삶이 어느새 깜깜한 코앞에 돌발상황처럼 닥쳐오니까 우왕좌왕 하게 되는 건가 보네요. 이러다 미시시피강처럼 시간만 흘러가. 정말 싫은데... 그러나 해야지, 난 어른이니까. 아무른 탈탈 털릴 듯한 날... 바람이 불어도 그저 바람이니까~

### 인사이트

- 감정별 액앙과 패턴을 활용한 Dall -E Ai 이미까 앵엉
- 감정 표현을 시각화하여 저장

#### 오늘의 일기

• 앞대 작정한 일기를 인사이트와 함께 다시 확인 가능

서비스 URL: https://insideu-e7710.firebaseapp.com/#

## 향후 개선 사항



#### 친구 기능

### ♣ 새 일기 알림

민지님이 새 일기를 작성했습니다. 10분전

#### 일기 보기

- 친구와 연결된 사용자들에게 일기 작정 알림을 제공.
- 서로의 기록 상태를 공유하며 긍정적인 동기부여 제공.

#### 하루 일과 까동 기록

## 오늘의 일과

07:00기상08:00아침 식사09:00업무 시작

- 위치 정보, 캘린더 이벤트, 운동 기록 등 데이터를 활용해 하루 일과 까동 요약.
- 사용자가 추가적인 정보를 입력하지 않아도 간편하게 하루를 돌아볼 수 있음.



Q&A

감/\\합니다. (\_ \_)