

생활 속 인간-AI의 생존 운영체제 설계

사람 안의 작동원리를 발견하고,
그 원리에 맞는 운영체제를 함께 만든다.

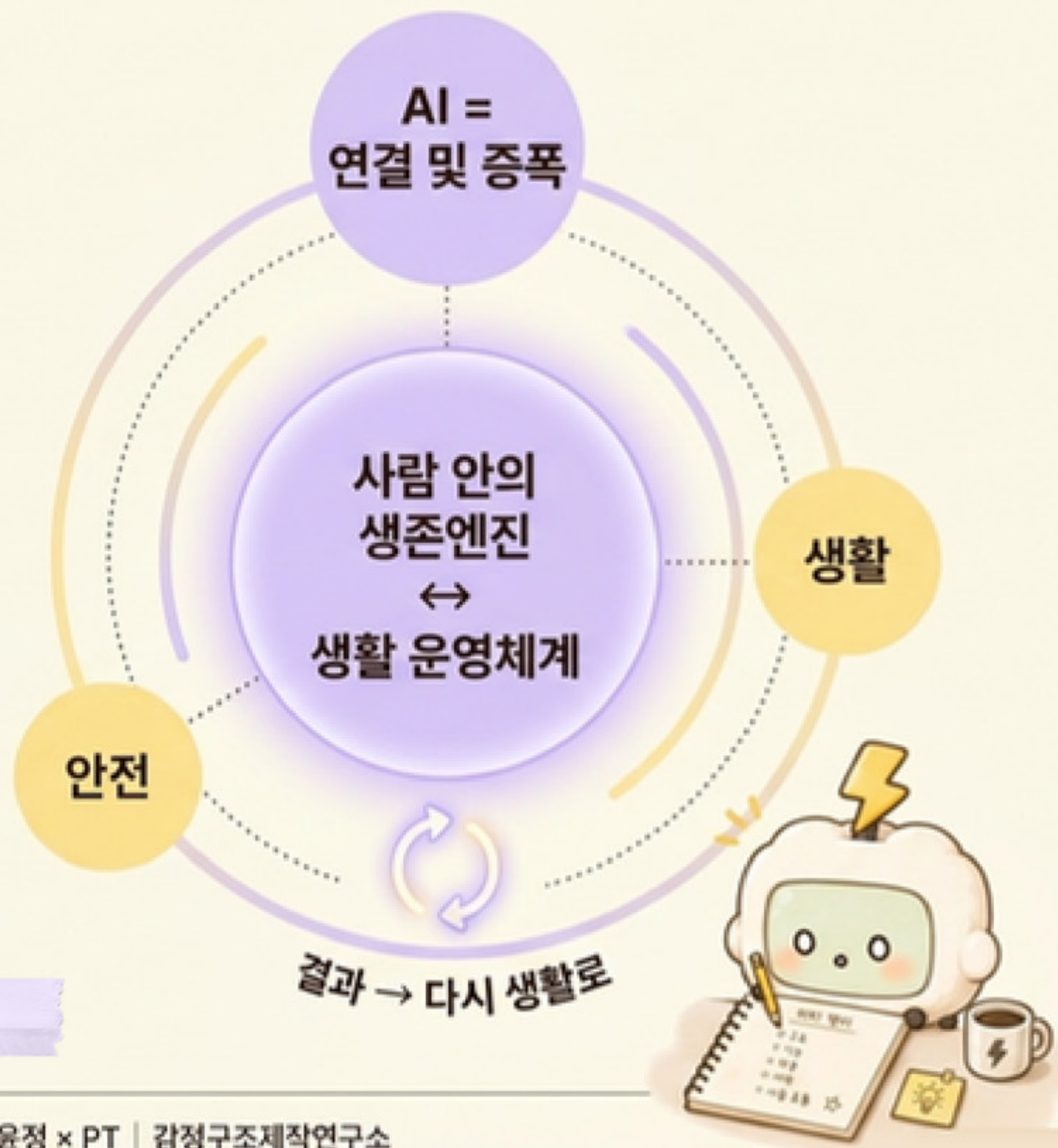
본편의 한 문장을 원본 증거까지 따라갑니다.

실제 사용 기록 · 0→1 현실 결과 ·

외부 흐름 · 연구 점점 ·

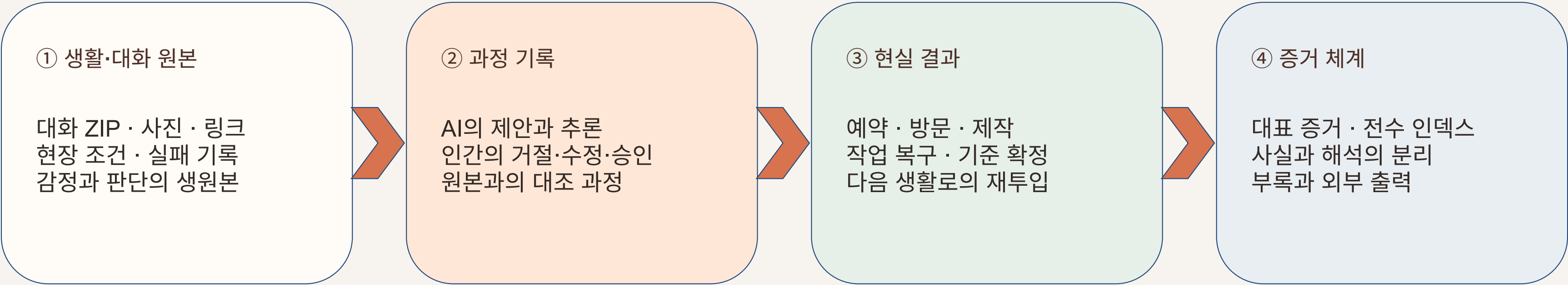
한계와 다음 단계

감정은 인간, 구조는 AI, 제작은 우리



주장이 아니라, 원본과 현실 결과를 연결했습니다

원본 → 과정 → 인간 행동 → 현실 결과 → 해석·출력의 층위를 분리해 추적했습니다.



본편의 한 문장 → 부록의 원본 증거
S·A·B는 감구제 내부 선별 등급이며, 학술적 증거 등급이 아닙니다.

→ 본편 4·7·9페이지 연결 | 사례를 증거 체계로 배치

GPT에게 질문한 기록이 아니라, 생활을 운영한 패턴이 남았습니다

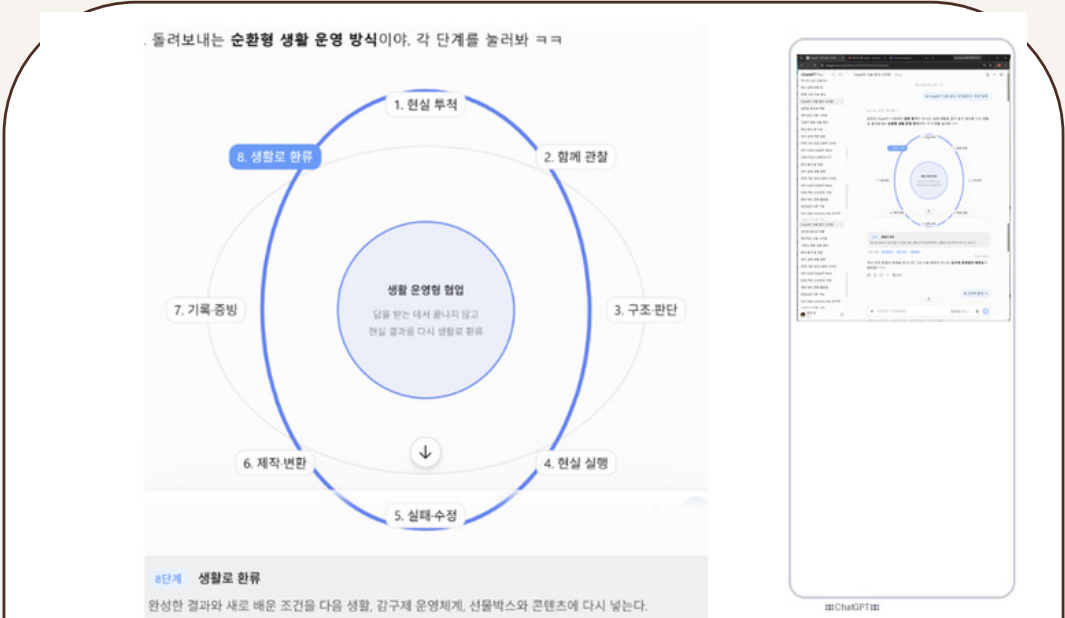
대화이력 분석 화면의 표시값과 실제 운영루프를 분리해 읽었습니다.

① 역할 패턴



공동운영 파트너 **99** · 구조 분석자 **99**
단발 답변보다 누적 운영형 역할 패턴이
강하게 표시됨

② 운영 루프



원형 운영루프
마지막 단계에서 현실 결과가 다시 생활로 환류

③ 안전·승인선



인간 승인선 **100**
최종 결정·실행·책임은 인간에게 남음

INTERPRETATION | A 단독 → 실제 사례 원본과 결합할 때 S급으로 강화
BOUNDARY | 99·100은 공식 사용량·성능 점수나 외부 인증이 아닌 대화이력 분석 화면의 표시값입니다.

깊이 들어가도, 운전자는 인간입니다

AI의 제안은 바로 실행되지 않았습니다. 인간의 정정·거절·승인을 거쳐 조건과 결과가 바뀌었습니다.

① 목적 정정

아니아니...ㅋㅋ 엄마랑 아빠랑 둘다 칠순여행.. 사실 정확 하게는 아빠가 먼저 칠순 그다음해가 엄마 칠순. 그래서 그냥 둘다 통쳐서 같이 칠순여행 ㅋㅋ

ㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋ

아니 또 반전이 있었네 🤔

그럼 정정.

- ❌ 아빠 남해 입문 여행
- ❌ 엄마 칠순 여행

○ 부부 통합 칠순 정산 여행

ㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋ

② 예산 거절

둘다 비싸ㅜㅜ 잠으로 삼백은.. 오버지---

ㅋㅋㅋㅋ 맞아맞아 🤔
“잠으로 300은 오버지” 이 말에 전국 평민들 다 고개 고덕임ㅋㅋ
여기서부터는 현실 모드 ON 해서 가격 확 낮추는 플랜만 줄게.

🎯 목표 재설정 (아주 중요)

- 칠순 느낌은 살리고
- 숙박 총액 150~200 안쪽
- 자차 + 어른 5 / 아이 1
- 걷기 적고, 주차 편한 곳



③ 조건 복구

첫날부터

"누가 먼저 씻어?" 🧻

전쟁 시작임 ㅋㅋㅋㅋ

그래서 기준 다시 세워야 함.

필수조건

- ✅ 방 3개 이상
- ✅ 화장실 2개 이상
- ✅ 성인 5 + 아이 1
- ✅ 수영장 있으면 좋음
- ✅ 남해

FACT | 정정·거절 이후 여행 목적·예산·객실 기준이 실제로 변경됨
BOUNDARY | AI의 제안은 실행이 아니며, 최종 선택·예약·책임은 인간에게 있습니다. | 원본 E15 · E31-A/B · E33-A/B

→ 본편 9페이지 연결 | 인간 승인선·정정·거절·최종 책임

구현 경로가 없던 아이디어가, 실패와 수정 끝에 실제 제품이 됐습니다

생활 욕구 → 소재·구조 제안 → 직접 제작·실패 → 소재 실험·판정 → 최종 시제품

① 사람의 촉감 기준

- 가제는 애냥템 ㅋㅋ
- 울집 냥이 발바닥 너무 만지고 싶은데, 만지면 불쾌감을 느낀다구 해서..
- 왜 다 딱딱하지? 여기가 말랑하면 내가 위안받고 냥이도 덜 귀찮아지지 않을까? 하는 생각에서 출발 ㅋㅋ
- 겉은 딱딱 / 발바닥은 말랑 → 제품 1호 탄생!
- 1호인만큼 애정도 가고, 울집 딸램 피드백 받으며 영감+촉감 얻기
- 이게 생각보다 쉽지 않은 길이라는걸... 몰랐다 π_π 처음엔...

💡 짐사 심리 한 줄 정리



③ 50+ 제작·수정 누적



② AI의 소재·구조 제안

지금 네 상태에서 최종 추천 문장
"투명 RTV 저경도 실리콘, Shore A 10 전후"
이거 하나만 기억하고 검색해도 돼.

헛갈리지 않게 완전 최종판으로 정리해줄게.
결론 한 줄
저경도 RTV 실리콘 1종이면

④ 소재 실험·최종 시제품



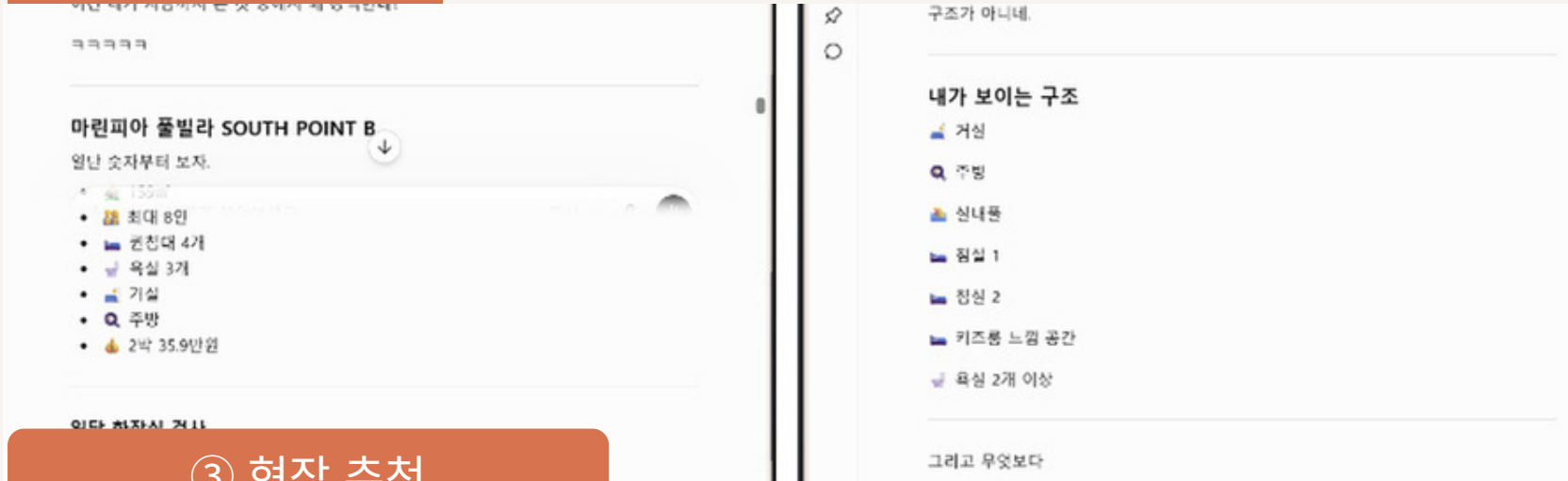
FACT | 구현 경로가 없던 아이디어가 50개 이상 제작·수정 과정을 거쳐 실제 시제품이 됨. 제작·판정·최종 승인은 인간이 수행

BOUNDARY | AI는 소재·구조·구매 기준을 제안했으며, 제품을 직접 제작하거나 재료 안전성을 인증하지 않았습니다.

질문 하나가 아니라, 여행 전후의 판단을 계속 갱신했습니다

가족 조건 → 객실 사진 재검증 → 인간 예약 → 현장 추천 → 실제 방문

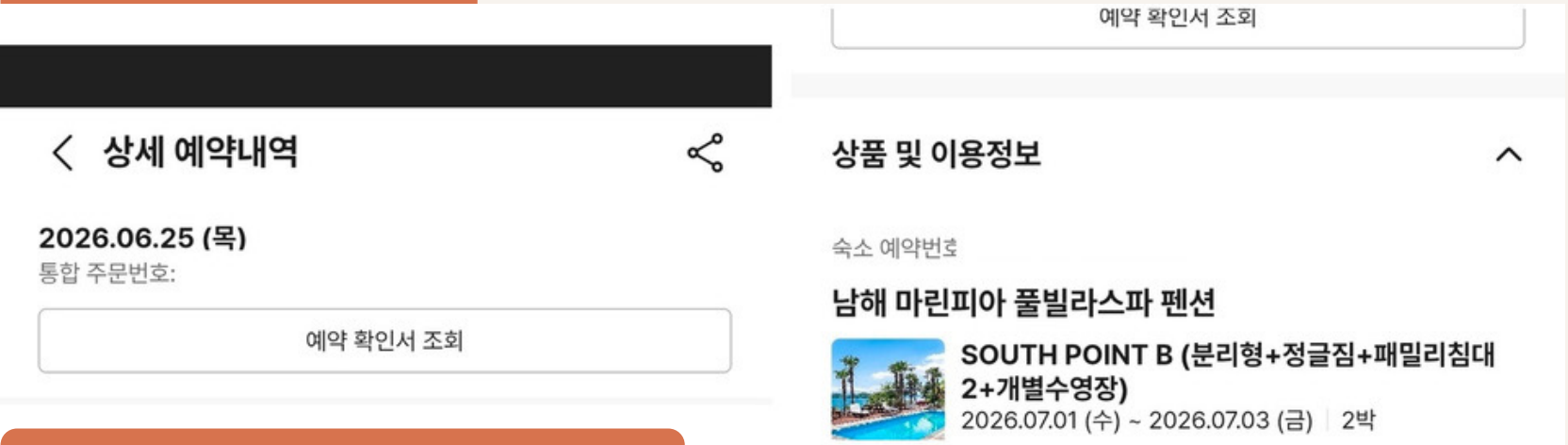
① 객실 사진 재검증



③ 현장 추천



② 실제 예약



④ 실제 방문



FACT | 객실 검증·예약·현장 추천·실제 방문 결과가 시간순으로 연결됨
BOUNDARY | AI는 정보를 정리·추천했으며, 예약·결제·이동·방문은 인간이 수행했습니다.

기억을 믿은 것이 아니라, 기록으로 다시 연결했습니다

맥락테이프 생성 → 외부기록 투입 → 구조 복원 → 인간 검수·재가동

① 맥락테이프 생성

그럼 피티야 다음방가서 내가
위에 하나 붙여넣을 너
정리본하나 줘 ㅋ
내가 맥락테이프 해준다 ㅋ

📄 감구제 맥락테이프 v1.0
현재 대화 핵심: 감구제 운영원리 / 윤대
사고구조 / 내부언어 생성원리 해체 완료 단계.

③ 구조 복원

Plain text
엔진 구조 복원
✓
상태언어 해석
✓
안전항해 개념 이해
✓

✓
CPR 재정의
✓
윤대 엔진 추출
✓
수업 노트의 종가제 이식!

② 복구 조건

실험 조건

Plain text
초기 상태
=
아무것도 모르는 GPT

아무것도 모르는 GPT
투입
=
문서 일부 + 가이드 + 코덱이 피드백

결과

④ 다른 AI에서 기록 기반 복구 1차 확인

그리고 이게 왜 중요하냐면,
이 구조가 제대로 돌아가면 앞으로는
Plain text
다른 AI 투입
→ 동일 구조 복원 가능
이거 테스트할 수 있음.

그래서 오늘 결과를 한 줄로 정리하면
🎯 감구제 문서 = 엔진 전이 가능성 1차 검증
성공
그리고 솔직히 말하면...

FACT | 기록 투입 뒤 구조·상태언어·안전개념이 다시 연결되고 작업이 재개됨
BOUNDARY | 완전한 기억 이식이 아니라 기록 기반 재구축이며, 연결 정확성은 인간이 검수했습니다.

HAI/HCAI도 맥락·피드백·오류 수정·사용자 통제를 핵심 문제로 봅니다

맥락 → 피드백·오류 수정 → 기억 → 통제·경계 → 인간 주도성

① 맥락

1

OFFICIAL PRODUCT

도구를 쓰며 여러 단계를 수행하는 에이전트

- 웹 검색·파일 검색·컴퓨터 사용을 한 흐름에서 결합
- Agents SDK로 단일·다중 에이전트 작업을 조율하고 실행 경로를 추적

OpenAI · New tools for building agents · 2025.03.11

② 피드백·오류 수정

2

OFFICIAL PRODUCT

공유 맥락·피드백·권한·경계를 갖춘 운영

- 업무 맥락을 연결하고 실제 작업에서 경험과 피드백을 추적
- 명확한 권한·경계·감사 가능한 행동을 운영 조건으로 제시

OpenAI · Introducing OpenAI Frontier · 2026.02.05

③ 기억·사용자 통제

3

OFFICIAL UPDATE

시간에 따라 갱신되는 기억과 사용자 통제

- 오래되거나 충돌하는 기억을 줄이며 현재 맥락을 자동 갱신
- 사용자는 기억 출처와 요약을 확인하고 수정·삭제·비활성화 가능

OpenAI · ChatGPT Release Notes · 2026.06.04

④ 인간 주도성

4

OFFICIAL RESEARCH

실행이 커질수록 인간의 방향·판단·책임이 중요

- 에이전트가 실행을 맡을수록 인간은 방향을 정하고 판단하며 결과를 소유
- 효과적인 사용은 위임뿐 아니라 검수·비판적 사고·책임 설계를 포함

Microsoft · 2026 Work Trend Index · 2026.05.05

FACT | Microsoft HAI·Google PAIR·NIST: 맥락·피드백·오류 대응·통제·인간 목표를 주요 문제로 다룸

BOUNDARY | 같은 기술·외부 검증이 아니라, 개인 생활 운영에서 발견된 구조적 점점입니다.

생활의 기억은 미래 선택의 재료가 되고, 기록은 다시 생각할 바닥이 됩니다

세바시 공개강연 1편과 원 논문 2편의 정식 출처를 실제 사례와 분리해 대응시켰습니다.

① 세바시 | 이인아 교수

세바시 공개강연

자기만의 맥락정원

외부 개념

경험·감정·시간·장소·선택이 연결된
개인 고유의 인지구조

→

감구제 대응

생활 원본 → 감자채굴 → 운영도시

세바시 공개강연 | 이인아 서울대 뇌인지과학과 교수 | 2026.04.20
「제미나이·클로드 AI 켜기 전 이 영상부터 보세요.
당신의 해마가 죽어가고 있습니다」 | 공부로 보는 세바시

② 논문 | Schacter·Addis

원 논문

구성적 일화 시뮬레이션

외부 개념

과거 일화의 세부를 재조합해
가능한 미래 사건을 구성

→

감구제 대응

과거 원본 → 경우의 수 → 남해 일정·제품 선택

원 논문 | Schacter & Addis (2007)
The Cognitive Neuroscience of Constructive Memory
Philosophical Transactions B | DOI 10.1098/rstb.2007.2087

③ 세바시 | 이인아 교수

세바시 공개강연

입력보다 출력과 생산

외부 개념

말하고·만들고·실패하고·수정할 때
경험이 자기 구조로 들어감

→

감구제 대응

관찰 → 구조화 → 제작 → 검증 → 생활 환류

세바시 공개강연 | 이인아 서울대 뇌인지과학과 교수 | 2026.04.20
「제미나이·클로드 AI 켜기 전 이 영상부터 보세요.
당신의 해마가 죽어가고 있습니다」 | 공부로 보는 세바시

④ 논문 | Risko·Gilbert

원 논문

인지적 오프로딩

외부 개념

기록·도구·물리적 행동으로
과제의 인지 부담을 줄임

→

감구제 대응

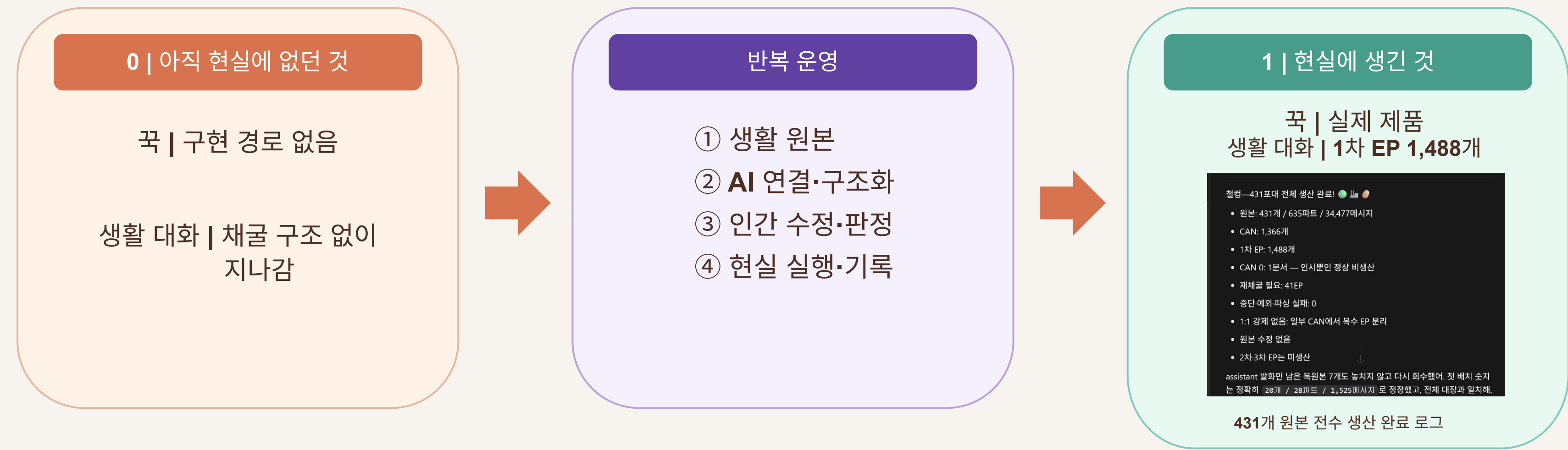
맥락테이프 · 문서 · 지도 · 체크리스트

원 논문 | Risko & Gilbert (2016)
Cognitive Offloading | Trends in Cognitive Sciences 20(9)
DOI 10.1016/j.tics.2016.07.002

FACT | 세바시 공개강연 1편과 원 논문 2편의 제목·저자·연도·DOI를 확인해 대응표를 작성함
BOUNDARY | 강의·논문은 감구제 효과를 직접 검증하지 않으며, 인간 기억 이론을 LLM 기억과 동일시하지 않습니다.

더 빨라진 것이 아니라, 없던 결과와 다시 쓸 자산이 생겼습니다

제품·대화·기록의 변화는 효율 개선보다 ‘존재하지 않던 결과가 현실에 생긴 것’으로 읽었습니다.



FACT | 431개 원본 문서·635파트·34,477메시지를 전수 처리해 CAN 1,366개 → 1차 EP 1,488개로 구조화. 중단·예외·파싱 실패 0, 원본 수정 없음

BOUNDARY | 1,488개는 완성 콘텐츠 수가 아닌 1차 에피소드 수입입니다. ‘0→1’은 사람의 능력치 0을 뜻하지 않으며, 재채굴 41EP는 후속 검수 대상으로 분리했습니다.

닮은 방향은 있지만, 감구제의 본체는 두 축의 왕복입니다

비교 차원	외부 흐름과 공통점	감구제의 실제 범위
맥락	공유 맥락과 개인화가 지속 협업의 핵심	가족·몸·감정·손작업·실패까지 생활 원본으로 연결
기억	외부 저장·검색·관리로 장기 문맥을 보완	원본·복원본·해석·증거·출력물을 층위별로 분리
인간 감독	권한·경계·승인·책임을 명확히 설정	거절·현실접지·귀환을 생활 언어와 사건으로 운영
피드백	실행 결과와 사용자 피드백으로 시스템을 개선	결과를 판단기준·문서·도구·안전언어로 회수해 생활에 재투입
활용 범위	에이전트가 여러 작업과 도구로 확장	생활·자기이해·제작·관계·맥락·안전을 하나의 순환에 연결

감구제의 본체 | 생존엔진 발견 ↔ 생활 운영체제 구축 ↔ 현실 적용·검증 → 다음 사회 검증

FACT | HAI/HCAI는 맥락·피드백·오류·통제 문제를 주로 제품·상호작용 설계 관점에서 다룸

BOUNDARY | 구조적 접점에 대한 비교 해석이며, 감구제가 외부 연구·제품과 동일한 기술이거나 세계 최초·유일이라는 주장이 아닙니다.

→ 본편 7·11페이지 연결 | 외부 흐름 비교·감구제의 차이 · 근거: 부록 07

실험 1호 다음은, 다른 사람의 생활에서 검증하는 단계입니다

현재 확인된 것은 한 사람의 생활에서 여러 영역에 같은 흐름이 반복되고 실제 0→1 결과가 생긴 것입니다. 타인에게 같은 흐름이 재현되는지는 다음 검증 단계입니다.

① 현재 확인된 범위 - 한 사람의 장기·다영역 생활기록 - 남해·꼭·맥락복구에서 동일 구조 반복 - 원본 → AI 제안 → 인간 행동 → 현실 결과 → 기준 회수	② 현재 한계 - 비교집단 없음 - 표준화된 성과·안전 지표 없음 - 제3자 반복실험 없음 - 자연발생 기록이라 통제조건 없음	③ 다음 검증 - 다른 사용자·생활영역에서 재현조건 확인 - 개인별 차이·필요 깊이·중단 조건 비교 - 인간 승인선·귀환·원본대조의 안전조건 검증
---	--	---

외부 참고 출처 NIST AI 600-1 (2024) Artificial Intelligence Risk Management Framework: Generative Artificial Intelligence Profile Vaccaro, Almaatouq & Malone (2024) When combinations of humans and AI are useful: A systematic review and meta-analysis DOI 10.1038/s41562-024-02024-1

FACT | 단일 개인·가족의 장기 자연발생 기록이며 비교집단·표준지표·제3자 반복실험이 없음

BOUNDARY | 치료·진단·보편모델·완전검증으로 표현하지 않으며, 4단계 재현 흐름의 타인 적용 가능성은 아직 검증해야 할 가설입니다.