01

16년 결혼생활의 끝에서, 새로운 시작을 만들었습니다

경험과 성찰을 ChatGPT의 진행 원칙으로 구조화했습니다

> **아이들 때문에 이혼을 여러 번 붙잡았습니다.**

결혼생활은 힘들었습니다. 일방적인 이혼 통보를 여러 번 받았고, 집에서도 일방적으로 퇴거당했습니다. 그래도 아이들을 생각하면 관계를 놓을 수 없었습니다.

ChatGPT와의 대화에서는 그동안 있었던 일과 제 생각을 하나씩 살폈습니다. 저는 주로 짧게 답했습니다. AI는 그 답에서 필요한 내용을 묻고, 대화 중간에 흩어진 이야기를 정리해 보여줬습니다.

그 과정에서 제가 관계를 붙잡는 이유와, 그 관계에서 바라는 것을 함께 볼 수 있었습니다.

경험 → **성찰** → **구조화**

02

내가 원했던 관계는 무엇이었을까?

AI 그 관계에서 바랐던 건 뭐였어?

나 **존중.**

AI 네게 존중은 어떤 관계야?

나 **일방적이지 않은 관계.**

AI 일방적이지 않다는 건 어떤 모습이야?

나 **같은 기준으로 서로 동등하게 대하는 거.**

‘힘들다’는 말에서 시작한 대화가 제가 원하는 관계의 모습으로 이어졌습니다. AI는 중간에 지금까지 나온 내용을 정리했습니다.

중간 정리 · 사용자 확인

AI 지금까지 이야기한 내용을 정리해볼게. 아이들 때문에 관계를 붙잡았고, 그동안 힘들고 외로웠어. 네가 바라는 건 같은 기준으로 서로 동등하게 대하는 관계야. 이렇게 정리하면 네 생각과 맞아?

나 **맞아.**

아이들을 생각해 관계를 붙잡는 마음과 그 안에서 느끼는 고통을 나란히 놓고 봤습니다. 관계를 유지하려고 애쓰는 동안, 제가 어떤 상태가 되고 있는지도 돌아봤습니다.

03

그동안 제가 훼손되고 있었다는 것을 알아차렸습니다.

이후에는 다른 사람의 감정을 자세히 살피면서도 제 감정은 소중하게 생각하지 못했던 모습을 돌아봤습니다.

AI 그동안 네 감정은 어떻게 대했어?

나 **소중하게 생각하지 못했어.**

AI 다른 사람의 감정은 어땠고?

나 **자세히 살폈지.**

중간 정리 · 사용자 확인

AI 다른 사람의 감정은 자세히 살폈지만, 네 감정은 소중하게 생각하지 못했다는 거네. 내가 정리한 게 맞아?

나 **맞아.**

AI 지금은 네 감정을 어떻게 대하고 싶어?

나 **내 감정도 존중해야지.**

04

제 감정과 삶도 존중해야 한다고 생각하면서, 아이들을 위한다는 말의 의미도 달라졌습니다.

나를 위하는 길이
아이들을 위한 길이기도 하다.

이혼을 받아들였습니다.

그렇게 생각하며 이혼을 받아들이게 됐습니다. 집에서 일방적으로 퇴거당한 일과, 이후 제가 이혼을 받아들이기로 한 결정은 별개의 일이었습니다.

이 결정에는 오랜 결혼생활과 제 성찰이 함께 있었습니다. AI의 질문과 중간 정리는 그 경험을 펼쳐 놓고 제 생각을 확인하는 데 도움을 줬습니다.

붙잡음 → **돌아봄** → **받아들임**

05

V4와 V5는 어떻게 다른가

저는 제 경험에서 사용하던 문제 발견 방식과 성찰 과정을 ChatGPT가 따를 수 있는 진행 원칙으로 구조화했습니다. 그렇게 만든 것이 V4·V5입니다.

	V4 문제 발견·정리	V5 성찰 지원
중심	사건·해석·감정·욕구를 구분하고 문제를 확인	V4를 포함해 경험의 의미·전제·선택 가능성 탐색
진행	경험 탐색 → 잠정 정리 → 사용자 확인·수정	필요한 만큼 깊이 확장 → 필요시 행동·실험 검토
산출	사용자가 확인한 문제 구조와 미확인 사항	사용자가 확인한 이해와 선택 방향, 필요시 작은 실험

V5는 V4의 기능을 포함합니다. 두 방식 모두 최종 판단과 선택은 사용자에게 남깁니다.

질문과 요약은 ChatGPT에서도 가능한 기능입니다. 제가 구조화한 부분은 그 기능을 어떤 원칙과 순서로 사용하며 대화를 이어갈 것인가였습니다.

06

대화의 기준을 분명하게

01 모르는 내용은 추측으로 채우지 않고 직접 묻습니다.

02 사용자가 말한 내용과 AI의 해석을 구분합니다.

03 대화 중간에 생각을 정리해 보여주고 사용자의 확인을 받습니다.

04 직전 답변에 연결해 구체적으로 질문합니다.

05 최종 판단과 선택은 사용자에게 남깁니다.

제 사례에서는 짧게 흩어진 답을 중간에 모아 보여주는 과정이 중요했습니다. '아이들 때문에 붙잡는다'는 마음과 '서로 동등하게 대하는 관계를 원한다'는 기준을 함께 볼 수 있었기 때문입니다.

질문의 구체성도 계속 다듬고 있습니다. 개발 과정에서는 "그 생각을 네 경험과 연결해서 설명한다면?"처럼 무엇을 묻는지 불분명한 질문을 지적했습니다. 사용자가 방금 말한 대상과 상황을 분명히 짚어 질문하도록 보완하는 방향입니다.

원칙이 실제 예시에 반영되는 방식
"존중." → "네게 존중은 어떤 관계야?"
사용자의 표현을 구체화하고, 중요한 연결은 정리한 뒤 "맞아"라는 확인을 받습니다. 앞의 자기적용 예시와 연결됩니다.

07

사용자는 질문에 답하며 시작합니다

V4·V5는 ChatGPT에 진행 원칙을 적용해 대화하는 방식으로 사용했습니다. 사용자가 처음부터 고민을 길고 정확하게 작성하는 대신, AI의 질문에 답하면서 내용을 구체화합니다.

답이 짧으면 필요한 내용을 더 묻습니다. 모르면 모른다고 답할 수 있고, 질문이 모호하면 더 구체적으로 물어달라고 요청할 수 있습니다. 중간 정리를 보며 자신의 생각을 확인하고, 더 살펴볼 내용과 다음 선택을 정합니다.

이 글에서는 그 이용 흐름을 소개합니다. 같은 진행을 시작하려면 V4·V5의 진행 설정이 필요하며, 내부 명령문 전체는 공개 범위에서 제외했습니다.

01 경험을 묻기
고민을 길게 작성하지 않아도 시작

02 답을 따라 구체화
직전 답변에서 필요한 내용 탐색

03 중요한 연결 정리
사용자의 말과 AI 해석 구분

04 사용자 확인·수정
확인되지 않은 해석은 잠정 유지

05 확인된 내용으로 재탐색
모호한 질문은 구체적으로 수정

06 사용자가 다음 방향 선택
계속 탐색·선택·보류·종료

이해를 돕기 위한 흐름입니다. 정해진 설문 순서가 아니며, 답변과 확인에 따라 앞 단계로 돌아갑니다.

해보기 · 중간 정리 기능 체험

ChatGPT와 이야기한 뒤 이렇게 요청해 보세요.

“지금까지 내가 한 말을 짧게 정리하고, 내 생각과 맞는지 확인해줘. 말하지 않은 내용은 추측하지 마.”

V4·V5 전체 실행 설정이 아닌, 중간 정리·확인 기능의 체험 예시입니다.

08

사례자 1이 확인한 생각의 변화

시작 당시

관계를 끝내는 것이 맞다고 생각하면서도 사랑과 안쓰러움 때문에 상대를 다시 받아주는 고민이 있었습니다.

대화에서 구체화한 것

상처받을 때 기대를 하나씩 접고 혼자 버티던 모습을 살폈습니다. 원하는 관계는 “필요할 때 곁에 있어주는 사람.”이라고 표현했습니다.

사례자가 밝힌 선택

이후 관계를 정리하겠다고 말했습니다. 확인한 결과는 정리 의사 표현까지이며, 실행 완료나 장기 변화로 확대하지 않습니다.

직접 후기

“일단 AI라는 점에서 조금 더 쉽게 속이야기를 털어 놓을 수 있었습니다.”

“두서없이 쓰는 말들을 다시 정리해서 맞는지 확인해주는 부분도 좋았어요. 생각이 명확하게 보여지니 스스로도 아...싶은 느낌이 있었어요.”

본인이 평가한 도움: 이야기 꺼내기 · 이어지는 질문으로 생각 확장 · 정리와 확인을 통한 명료화

09

진행 중인 적용과 개발

지인 1에게도 적용 중입니다. 마음으로는 관계를 정리했지만 연락과 남은 문제가 이어져, 마음의 결정과 현실의 문제를 나누어 살폈습니다.

저는 경험과 기준을 제시하고 모호한 질문의 수정을 요구했습니다. AI는 질문과 정리를 맡았습니다. 실제 적용과 피드백으로 질문의 정확성·난이도와 기록 방식을 보완하고 있습니다.

현재 확인한 범위

자기적용 1건 · 사례자 1의 진술과 후기 · 지인 1의 진행 중 적용

일반 ChatGPT와의 비교 검증과 장기 효과 검증은 아직 하지 않았습니다.

관계 정리가 목표는 아닙니다

이혼 수용과 관계 정리 의사는 각 사용자가 밝힌 선택입니다. 유지·변화·보류 등 다음 방향은 사용자가 정합니다. 원하는 결론을 질문에 넣지 않는 것이 원칙입니다.

16년의 결혼생활에서 얻은 사고방식을 다른 사람도 활용할 수 있는 구조로 만들고 있습니다.

10

생각을 정리하는 도구, 판단의 주체는 사용자

전문적인 도움의 대체가 아닙니다

V4·V5는 의료·심리·법률 진단이나 전문 상담을 대신하는 도구가 아닙니다.

위험 상황에서는 안전을 먼저

즉각적인 자해·타해 위험, 학대·심각한 폭력, 응급 의료상황이 드러나면 일반 탐색보다 현재 안전 확인과 적절한 전문 도움 연결을 우선하도록 원칙을 두었습니다.

공개 자료는 익명으로

외부 사례는 '사례자 1', '지인 1'로 표시했습니다. 사례 공개에 대한 동의는 상담 전에 받았습니다. 이 글에서는 생각 정리에 필요한 범위의 내용과 후기를 사용했습니다.

안전 대응은 진행 원칙에 명시된 기준입니다. 이 자료에서 위기 대응의 실제 성능이나 효과를 검증했다는 의미는 아닙니다.

> **이미 일어난 일은 바꿀 수 없지만, 무엇으로 이어갈지는 선택할 수 있습니다.**