

츄더커드

AI 음악일기

SOOLOG



솔루션

일기 + 음악
당신의 인생을 OST로 만든다면 ?

우리는 기분에 따라 음악을 찾곤 합니다. 우울할 때는 잔잔한 멜로디를,
기분 좋은 날엔 경쾌한 리듬을 듣듯이, 음악은 우리의 감정을 담아내는 또 다른 언어가 되죠.
이러한 경험에서 착안한 새로운 형태의 일기 서비스입니다.





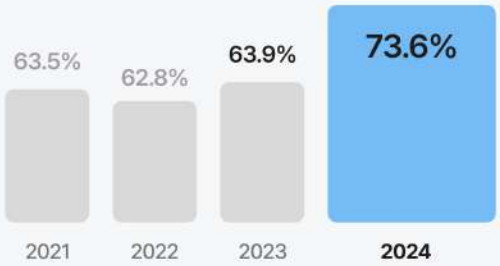

배경

만성화 되어가는 현대인들의 우울감, 일상에서 우울감을 해소할 수 있는 대안이 필요해요

현대인의 우울감은 만성화되고 있으며, 정신건강 문제를 겪는 이들도 늘어나고 있습니다. 여기에 정서적 고립까지 심화되면서, 타인과의 교류를 통한 해소도 점점 어려워지고 있습니다. 따라서 혼자서도 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 우울감 해소 방법이 필요합니다.

배경 1

정신건강문제 경험 있다는 답변, 1년 새 10% 증가했어요



보건복지부, 2024

배경 2

현대인들에게 우울증은 일상화, 만성화 되어가고 있어요

Q. 우울증은 나도 충분히 겪을 수 있는 문제이다



보건복지부, 2024

결론

깊어지는 정서적 고립. 혼자서도 우울감을 해소할 방법이 필요해요

Q. 외로움을 느끼는 이유



트렌드모니터, 2024

문제인식

일기작성은 마음챙김에 효과적이지만, 효과를 느끼기 전에 중단하는 경우가 많아요

일기 작성, 과학적으로 입증된 마음챙김 도구에요

일기는 감정을 정리하고 스트레스를 완화하는 데 과학적으로 효과가 입증된 방법입니다. 연구에 따르면, 감정을 글로 표현하면 자기 이해도가 높아지고 우울감과 불안이 감소한다고 해요. 또한, 일기는 정서적 고립 속에서도 스스로 감정을 조율할 수 있는 쉽고 지속 가능한 방법으로, 혼자서도 우울감을 해소하는 데 적합한 수단입니다.

일기를 써본 사람은 많지만, 효과를 느끼지 못해 중단되는 경우가 많아요

일기 작성 경험에 대해 설문조사를 진행해 본 결과, 생각보다 일기를 작성해 본 사람은 많았어요. 그런데 지속되지 못한다는 게 문제였죠. 그 이유를 보다 자세히 파악하기 위해 일기 작성 경험자를 대상으로 인터뷰를 진행한 결과, 많은 분들이 일기 쓰기의 효과를 단기간에 체감하기 어렵고, 작성 단계에서 충분한 동기부여를 얻지 못해 결국 중단하는 경우가 많았습니다.

일기 작성 여부

일기를 작성해 본 사람들은 많았지만

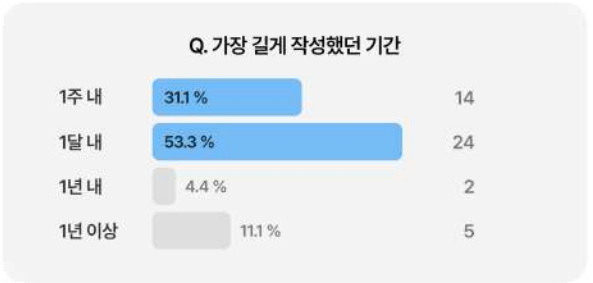
일기작성 경험에 대한 설문조사



일기 작성 기간

꾸준히 써본 사람은 현저히 적었어요

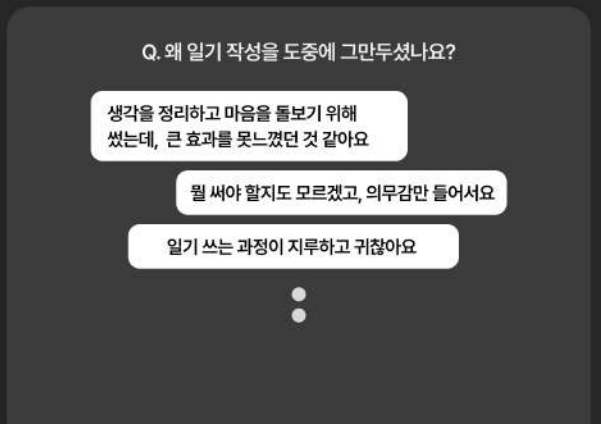
일기작성 경험에 대한 설문조사



일기 작성을 중단한 이유

단기간에 일기의 가치를 느끼지 못해 중단하는 경우가 많아요

화상 인터뷰 中



자료조사

음악과 일기의 결합, 일상 속 치유의 새로운 도구가 될 수 있지 않을까요?

일상 속에서 사람들이 주로 기분 전환을 위해 어떤 활동을 하는지 살펴보다 음악에 주목했어요. 음악 감상과 음악치료의 '송라이팅' 프로그램을 근거로, 음악과 일기를 결합하면 일기 작성의 지속성을 높이는 새로운 치유 도구가 될 수 있다는 가설을 세웠습니다.

한국인 3명 중 1명은 기분 전환을 위해 음악을 감상해요

1

Q. 기분 전환을 위해 무엇을 하시나요?



트렌드모니터, 2024

내 감정에 맞는 음악을 듣는 행위는 실제로 기분 전환에 효과가 있어요

2

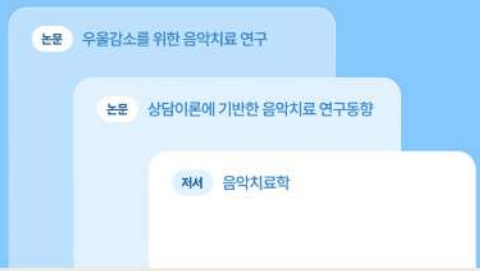
기사 우울할 때 '이 음악' 듣기... 마음 편안하게 해

슬픈 음악을 들으면 ... 옥시토신과 같은 호르몬 분비가 촉진되기도 한다. 두 호르몬은 마치 진통제처럼 고통을 잊게 해 마음을 진정시킨다.

헬스조선, 2023

내 감정 담은 글을 곡으로 만드는 음악치료 프로그램 '송라이팅'. 성인의 우울감 완화에 효과적이에요

3



가설 수립

내 하루를 담은 음악을 통해 즉각적인 기분 전환과 보상을 받는다면, 정기적인 일기 작성에 도움을 줄 수 있지 않을까?

아이디어

AI 음악과 음악치료 기법을 활용해 기록의 순간을 즐겁고 의미있게 만들고자 해요

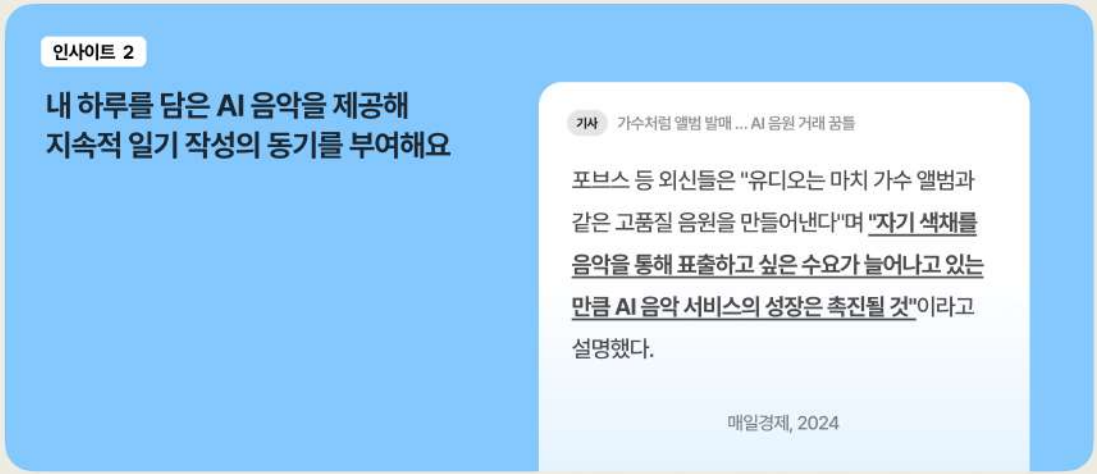
음악치료 기법을 적용해 일기 작성을 더욱 깊이 있게 만들어요

단순히 일기를 쓰는 것을 넘어, 창조적인 기록의 경험을 제공하고자 해요. 음악치료 기법은 임상적으로도 효과가 입증된 기법인 만큼, 음악으로 내 감정을 표현하는 과정을 통해 스스로를 깊이 이해하고, 기록의 순간을 더욱 재미있고 의미있게 만들 수 있지 않을까요?

내 하루를 기반으로 만들어진 AI 음악을 보상으로 받는다면 어떨까요?

최근 생성형 AI 음악의 등장으로 누구나 쉽게 나만의 음악을 만들 수 있는 시대가 되었어요. 이 기술을 활용해 사용자가 작성한 일기가 AI를 통해 가사와 음악으로 만들어져 하루하루의 '주제곡'이 된다면, 일기를 꾸준히 쓸 수 있도록 동기를 부여하는 효과적인 보상이 될 수 있지 않을까요?





문제점과 해결방안

해결하고자 하는 문제와 최종 서비스 방향성은 다음과 같아요

인터뷰와 자료조사를 통해, 많은 사람이 일기 쓰기의 효과를 빠르게 체감하기 어렵고 동기부여가 부족해 중단한다는 문제를 발견했어요. 이를 해결하기 위해 기록 과정 자체에서 치유를 경험하고, 내 하루를 담은 음악으로 보상을 얻어 꾸준히 일기를 쓸 수 있게 돕는 새로운 형태의 일기 서비스를 제안합니다.

문제정의

효과를 단기간에 느끼기 어려워 중단되는 일기 작성

서비스 방향성

치유의 기록과 멜로디로 담아내는 나만의 하루

솔루션

음악치료 기반의 일기 작성과정

솔루션

오늘 하루를 담은 AI 주제곡

❶ 상담

내 감정을 더 깊이 들여다보고, 미처 몰랐던 감정까지 찾아줘요

1

슬라이더로 간단하게
오늘 기분 체크하기



2

간단한 하루
일과 작성하기



3

AI 질문을 활용해
오늘 하루 톺아보기



4

AI가 요약해 주는
오늘 내 일기와 감정



❷ 작사 · 작곡

내 일기로 만들어진 오늘의 가사

1

듣고 싶은 음악
장르 고르기





2

내 일기 기반의
AI 가사 생성



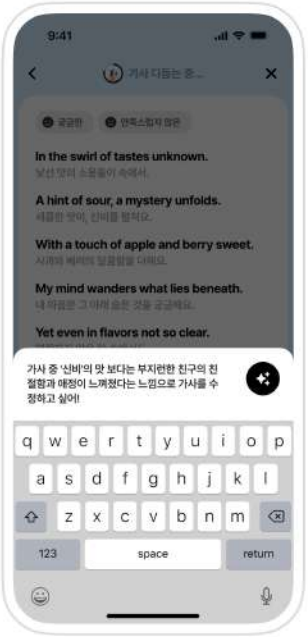
3

원하는 어투, 스타일에
맞춰 쉽게 가사 수정하기



4

더욱 세부적인 수정을 위해
직접 타이핑해 요청하기



❸ 음악 생성

플레이어에 CD를 넣어 재생하기

1

음악신청 완료 후
홈 화면으로 이동



2

일정 시간 후
노래 완성

180
분

Ad
광고시청



3

아래에서 위로 스와이프해
CD를 플레이어에 넣기



4 음악 감상 및 평가

내 하루를 담은 한마디, 오늘을 기록한 노래를 감상

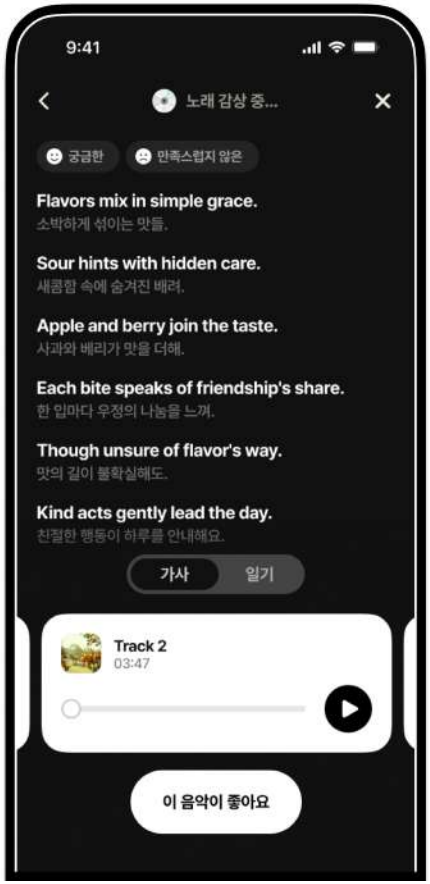
1

오늘 하루에 대한 답변과 음악에 대한 소개



2

오늘 하루의 음악을 감상하기



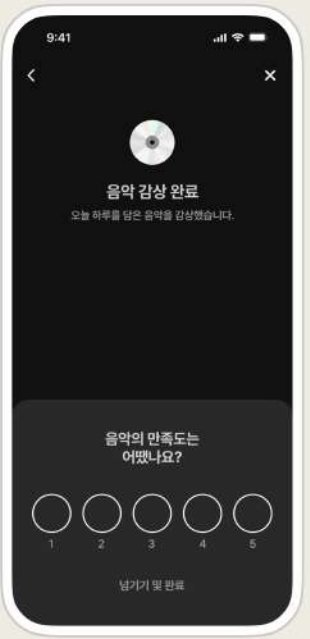
3

2가지 음악 중 마음에 드는 음악 선택



4

음악 만족도 평가하기



검증 과정

기능 테스트와 두 번의 프로토타입 리뷰, 전문가 자문을 거쳐 서비스를 개선했어요

실제 이용 경험을 토대로 서비스 만족도를 평가받았어요

레퍼런스가 없는 새로운 서비스 아이디어인 만큼, 여러 차례의 테스트와 개선 작업을 거쳐 아이디어를 검증했어요. 실제로 작성한 일기를 바탕으로 생성된 AI 음악에 대한 사용자 의견을 받고, 음악치료 전문가에게 치유 효과에 대한 피드백을 얻는 등 다양한 방면에서 실질적으로 작동 가능한 서비스를 만들기 위해 테스트를 진행했습니다.

음악치료 전문가 자문

실제 음악치료 전문가에게 아이디어의 가능성 및 보완점에 대해 물어보았어요

내용

- AI 활용한 음악치료 연구 활발히 진행 중, 아이디어 긍정적 피드백
- 온보딩 시 간이 문장완성 검사를 제공해 음악 생성 정확도 향상 제안
- 서비스 고도화에 도움 될 만한 서적, 관련 자료 공유

AI 음악 테스트

일기를 반영한 AI 음악을 어떻게 받아들일지 사람들에게 테스트해보았어요



일기 작성 | AI 음악/답변 생성 | 테스트용 화면 제작 | 화상 인터뷰

만족도 5.6점 (총 30명 참여)

인사이트

- 음악의 퀄리티보다 가사 내용이 만족도에 큰 영향을 줌

개선점

- 문제 일기 내용을 짜깁기한 느낌의 가사 내용 대체로 부정적
  개선 **비유적 표현의 가사 생성, 가사 수정 단계 추가**
- 문제 상투적인 AI 답변 내용 흥미 저하 및 대체로 부정적
  개선 **일기 질문 기능으로 AI 답변 방향성 수정**

프로토타입 테스트

AI 프롬프트를 개선하고, 실제 서비스와 가까운 프로토타입으로 테스트를 진행했어요



실시간 일기 작성 | AI답장 생성 후 카톡으로 전달 | 프로토타입 반영 | 대면 인터뷰

만족도 8.2점 (총 30명 참여)

인사이트

- AI 질문 기능에 대한 긍정적 피드백
- 가사 수정 평균 2.5회
- 음악과 일기 연관성에 긍정적 피드백

개선점

- 문제 장르와 맞지 않는 가사 어투에 부정적 피드백
  개선 **장르 선정 후 가사 생성되도록 서비스 플로우 변경**
- 문제 가사 수정 사항 일일히 입력하는 방식 번거롭다는 의견
  개선 **어투, 스타일 별 수정 프리셋 기능 추가**

문제인식

자신만의 OST를 만들고 싶은 사람은 많지만 어려움을 느끼고 있어요

니즈 발견

자신만의 OST를 만들고 싶은 사람은 많지만

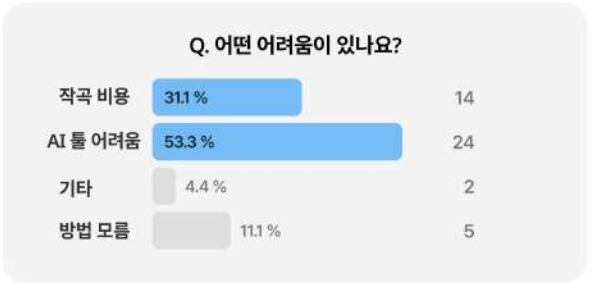
음악 작곡 경험에 대한 설문조사



문제 발견

어려움을 느끼고 있어요.

음악 작곡 경험에 대한 설문조사



음악 작곡을 시도하지 못하는 이유

내 이야기를 음악으로 쓰고 싶지만, 방법을 모르고 찾아보니 가격도 비싸요

화상 인터뷰 中

