전국민 AI 경진대회 · 생활 속 AI 활용 · 관계 · 의사소통 보조

마음과 마음 사이, AI가 놓아준 다리

AI를 활용한 연인 간 감정 갈등 분석과 의사소통 개선 사례

감정 정리	상대방 관점	대화 개선
서운함과 속상함을 구체화	서로 다른 생각과 표현 방식 이해	상처를 줄이고 솔직하게 전달

감정이 엇갈릴 때, 대화가 어려워집니다

연인 사이에서는 같은 상황도 서로 다르게 받아들일 수 있습니다. 한쪽은 서운함을 느끼지만 다른 한쪽은 그 이유를 알아차리지 못하기도 합니다. 감정이 앞서면 하고 싶은 말이 제대로 전달되지 않고, 작은 오해가 갈등으로 이어질 수 있습니다.

상황 발생

생각과 감정의 차이로
서운함 · 오해가 생김

AI에게 설명

상황과 내 감정, 상대의 반응을
구체적으로 전달

관점 나누기

나와 상대방의 입장에서 갈등
원인 살펴보기

대화에 적용

상처를 줄이면서 솔직하게 표현할
문장 찾기

ChatGPT에 이렇게 요청할 수 있어요

상황 설명 예시

“ 연인과 대화하다가 서운한 마음이 들었어요. 제 감정을 어떻게 전달해야 할지 모르겠고, 상대방은 어떤 생각이었을지도 궁금해요. ”

질문 예시

① 제 감정을 객관적으로 정리해 주세요.
② 상대방 입장에서는 어떻게 느꼈을까요?
③ 비난하지 않으면서 제 마음을 전할 문장을 추천해 주세요.

활용할 때 기억할 점

한쪽 편만 들지 않기	내 입장뿐 아니라 상대방의 상황과 감정도 함께 살펴봅니다.
상황을 구체적으로 설명하기	무슨 일이 있었는지, 어떤 말이 오갔는지, 내가 무엇을 느꼈는지 구분해 전달합니다.
AI 답변을 정답으로 여기지 않기	AI의 분석은 참고 자료이며, 실제 관계와 맥락에 맞게 스스로 판단합니다.

안전하게 활용하기

폭언 · 협박 · 통제 · 폭력 등 안전이 위협받는 상황에서는 대화 문구를 다듬는 것보다 안전 확보와 주변의 도움을 우선해야 합니다. AI의 답변만으로 중요한 관계 결정을 내리지 않습니다.

AI와 함께 정리한 감정, 달라진 대화

ChatGPT에 상황을 설명하고 여러 관점에서 질문하면서, 갈등을 이해하고 표현하는 과정을 단계별로 정리했습니다.

활용 과정과 그에 따른 변화

단계	ChatGPT 활용 방법	얻은 변화 · 결과
01 상황 설명	연인과 있었던 일, 상대방의 반응, 내가 느낀 서운함과 고민을 구체적으로 설명합니다.	막연했던 서운함을 구체적인 감정과 이유로 구분하며 내 마음을 정리할 수 있었습니다.
02 관점 살펴보기	내 입장뿐 아니라 상대방은 어떤 상황이었을지, 어떤 의도로 말하거나 행동했을지 함께 질문합니다.	상대방의 행동을 내 기준으로만 해석하지 않고, 다른 관점에서 생각해 보는 계기가 되었습니다.
03 갈등 원인 분석	서로의 기대나 표현 방식에서 어떤 차이가 있었는지 살펴보고, 오해가 생긴 지점을 정리합니다.	서로의 생각과 표현 방식이 다를 수 있음을 이해하고, 갈등의 원인을 조금 더 객관적으로 바라보게 되었습니다.
04 대화 문장 다듬기	비난하거나 몰아붙이는 표현 대신, 내 감정을 솔직하고 차분하게 전달할 수 있는 말을 요청합니다.	감정적으로 반응하기 전에 생각을 정리하고, 상대를 탓하기보다 내 마음을 중심으로 전달하려 노력했습니다.

다른 사람도 따라 할 수 있어요

1	상황 설명	어떤 일이 있었는지 사실 중심으로 적습니다.
2	감정 전달	그 상황에서 내가 느낀 감정과 이유를 덧붙입니다.
3	관점 요청	상대방의 입장과 갈등의 원인을 함께 분석해 달라고 요청합니다.
4	표현 연습	실제로 사용할 수 있도록 내 말투에 맞는 대화 문장을 요청합니다.

활용의 의미

AI가 갈등을 대신 해결해 준 것은 아니지만, 감정적으로 반응하기 전에 내 마음을 정리하고 상대방의 관점을 고려해 대화를 시작할 수 있도록 도와주었습니다. 이를 통해 갈등을 피하거나 혼자 참기보다 서로의 차이를 이해하며 대화로 풀어가려는 태도를 갖게 되었습니다.

유의사항

AI는 대화의 맥락을 완벽하게 알 수 없으며 입력한 내용에 따라 분석이 달라질 수 있습니다. 답변을 그대로 따르기보다 실제 상황에 맞는지 확인하고, 자신의 판단과 상대방과의 직접적인 소통을 바탕으로 활용해야 합니다.