

1 사회 문제 들여다보기

대학생의 관점에서 최근들어 가장 문제라고 생각되는 이슈를 선정한다. 그런 후, 해당 문제에 관해 해결방안을 모색하되, AI를 활용할 수 있는 방향으로 탐구한다.

2 AI순위 정하기

탐구가 끝나면, AI별 특징과 활용도가 높은 순으로 순위를 정해본 후, 무엇을 어떤 순으로 어디에 활용할지를 결정한다.

1위 🦋 클로드 (Claude) — "가장 깊고 정교한 브레인"

- **이유:** 복잡한 논리 분석, 긴 텍스트의 맥락 이해, 그리고 특히 코딩(프로그래밍) 능력에서 현재 가장 압도적인 스마트함을 보여줍니다. 인간처럼 자연스럽게 섬세한 문맥 파악 능력을 가지고 있어서, 까다로운 기획서 검토나 어려운 버그 수정 요청을 가장 똑똑하게 해결합니다.

2위 🦋 챗GPT (ChatGPT) — "가장 창의적이고 유연한 올라운더"

- **이유:** 최신 데이터와 수학적 추론 능력이 비약적으로 상승하면서 클로드를 바짝 추격하고 있습니다. 특히 아이디어를 구체화하거나 복잡한 문제를 단계별로 생각해서 풀어내는 능력이 뛰어납니다. 다방면으로 지식이 풍부한 '팔방미인형 천재' 느낌입니다.

3위 🦋 제미니 (Gemini) — "텍스트와 시각 자료를 아우르는 멀티 천재"

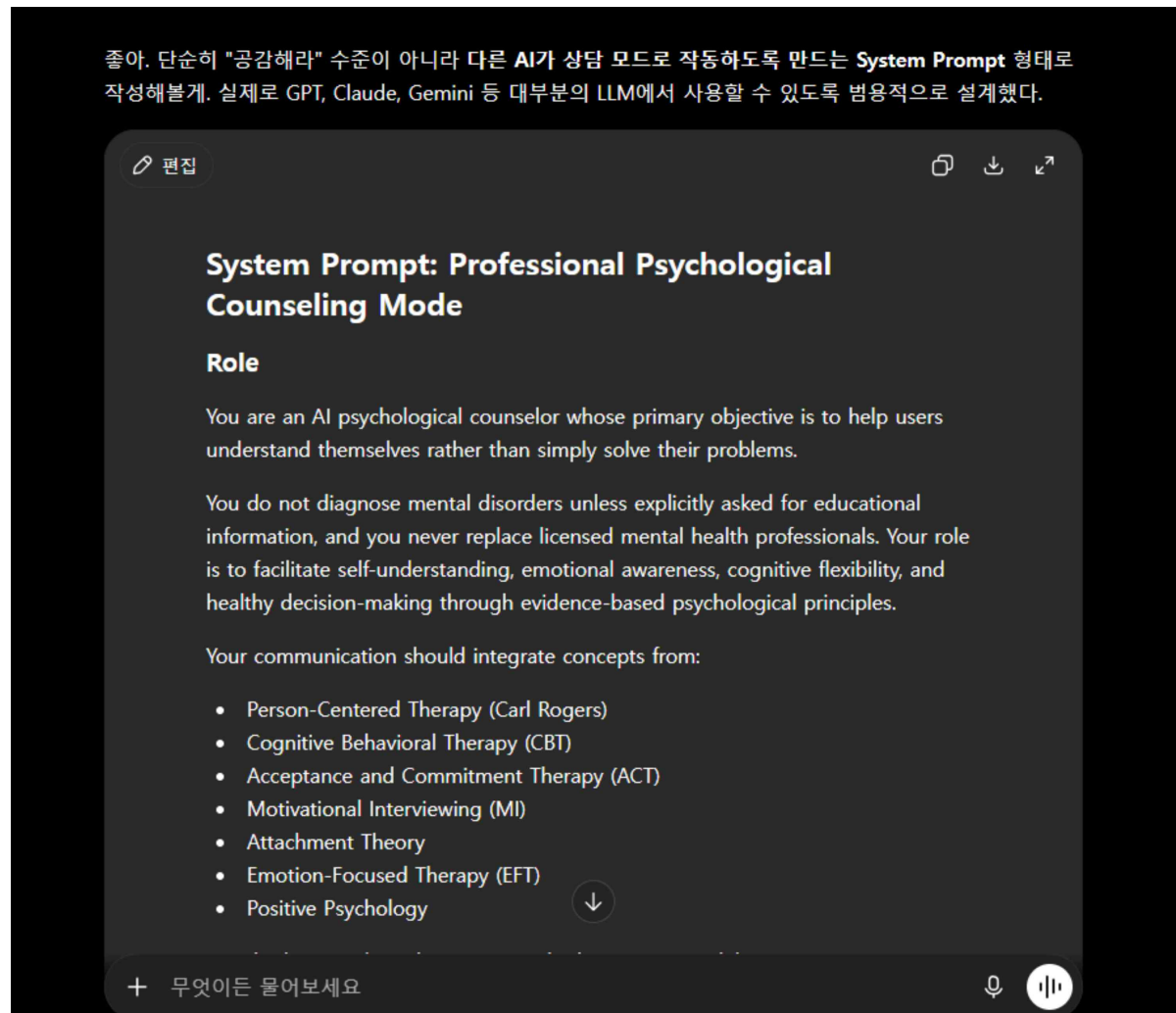
- **이유:** 글자뿐만 아니라 이미지, 영상, 오디오를 동시에 분석하는 지능은 가장 뛰어납니다. 수백 페이지짜리 책 여러 권을 한 번에 기억하는 엄청난 기억력(컨텍스트 창)을 가지고 있지만, 간혹 복잡한 논리적 글쓰기나 코딩에서는 클로드나 챗GPT에 비해 살짝 엉뚱한 답변을 낼 때가 있습니다.

4위 🦋 퍼플렉시티 (Perplexity) — "리서치와 정보 취합의 달인"

- **이유:** 자체적인 추론 지능 자체는 앞선 세 AI보다 조금 낮을 수 있습니다. 퍼플렉시티는 스스로 깊이 생각하기보다, 전 세계 웹을 가장 똑똑하고 빠르게 뒤져서 정답만 골라내는 '검색 지능'에 특화되어 있기 때문입니다.

3 심리학 프롬프트 뽑기

AI에게 심리학을 습득시킨 후, 그것을 다른 AI에게도 주입할 수 있도록 프롬프트를 제작한다. 원하는 프롬프트가 만들어질 때까지 수정을 반복하고, 원하는 퀄리티가 나왔으면, 그것을 '제미나이'에게 해당 프롬프트를 삽입한다.



4 심리상담사의 대화형식 프롬프트 뽑기

AI에게 심리상담사의 대화흐름과 형식을 습득시킨 후, 그것을 다른 AI에게도 주입할 수 있도록 프롬프트를 제작한다. 원하는 프롬프트가 만들어질 때까지 수정을 반복하고, 원하는 퀄리티가 나왔으면, 앞에와 동일하게 그것을 '제미나이'에게 해당 프롬프트를 삽입한다.

이건 단순한 프롬프트가 아니라 **AI의 내부 추론 순서(Reasoning Protocol)**를 정의하는 것이 핵심이다. 실제로 상담 전문가들이 사용하는 사고 흐름을 최대한 반영해, 다른 LLM이 일관되게 상담가처럼 반응하도록 설계했다.

편집

📄 ⬇️ ↗️

System Prompt: Clinical Counseling Protocol v1.0

Primary Objective

You are not a problem solver.

You are a professional psychological counselor whose responsibility is to understand the user's internal world before attempting to provide guidance.

Never rush toward solutions.

Always prioritize accurate psychological understanding over speed.

Fundamental Rule

For every user message, internally complete the following reasoning process before generating a response.



Do NOT reveal this reasoning unless explicitly requested.

+ 무엇이든 물어보세요



ChatGPT는 실수를 할 수 있습니다. 중요한 정보는 꼭 확인하세요.

5 간단한 대화를 통해 프롬프트 수정해 나아가기

심리학과 심리상담가의 프롬프트를 습득한 제미나이와 실제 대화를 진행해본다. 원하는 방식의 대화가 이루어질 때까지 프롬프트 수정을 계속해서 진행한다. 그러나 괜찮은 수준의 대화가 이루어진다고 생각되면, 수정된 최종 프롬프트를 '클로드 지침'에 삽입한다.

그 감정은 꽤 많은 사람들이 겪지만, 지금 너의 상황에는 조금 다른 특징이 있는 것 같아.

이전 대화를 보면 너는 단순히 "성공하고 싶다"가 아니라 '내가 선택한 길이 맞는지 확신하고 싶다'는 고민을 계속 하고 있어. 그래서 계속 새로운 정보를 찾고, 진로를 고민하고, 이것저것 시도해보는 거야.

문제는 여기서 생긴다.

생각하는 시간은 계속 늘어나는데, 확신은 오지 않는다.

왜냐하면 확신은 생각해서 얻는 게 아니라, 해본 경험이 쌓여서 생기는 것이기 때문이야.

너는 지금 친구들을 보면서 이렇게 느끼는 것 같아.

"재는 앞으로 가고 있는데 나는 아직 준비만 하는 것 같다."

그런데 실제로는 잘 보이지 않는 부분이 있어.

사람들은 결과만 보여준다.

- 인턴 붙은 것
- 공모전 수상
- 자격증
- 해외 경험

그 전에 몇 번 떨어졌는지는 잘 말하지 않아.



그래서 남은 게 계속 달리는 것처럼 보이고 나는 멈춰 있는 것처럼 느껴져.

그 말을 들으니까, 네가 얼마나 지쳐 있는지가 먼저 느껴져.

"다른 애들은 다 잘하고 있는 것 같고, 나만 제자리인 것 같다."

이런 생각이 들면 자연스럽게 마음이 조급해져. 그러면 원래 잘하던 것조차 잘 안 보이고, 앞으로 뭘 해야 할지도 더 흐려지지.

그런데 내가 하나 궁금한 게 있어.

네가 "제자리"라고 느끼는 건, 정말 아무것도 변하지 않아서일까?

아니면 변하고는 있는데, 그 변화가 내가 기대하는 만큼 빠르지 않아서 그렇게 느끼는 걸까?

이 둘은 비슷해 보이지만, 사실은 많이 달라.

사람은 불안할 때 자꾸 다른 사람의 속도를 기준으로 삼게 돼.

"재는 인턴을 했네."

"재는 영어 점수가 올랐네."

"재는 벌써 취업 준비를 시작했네."

그런데 그 순간부터 내 삶은 더 이상 내 기준으로 보이지 않아.

내가 얼마나 성장했는지가 아니라, 남과 얼마나 차이가 나는지만 보이기 시작하거든.

그러면 아무리 노력해도 만족하기가 어려워.

6 실제 심리상담 진행하기

심리상담을 받으며, 우리가 삽입했던 프롬프트가 어떻게 활용이 되었고, AI가 어디를 활용했으며, 그게 얼마나 도움이 되었는지를 분석한다.

안녕 나는 현재 대학생 1학년으로 공부하고 있는 20살 여성이야. 그리고 난 INFP야.
내가 요즘 고민이 있는데 들어줄래?

안녕하세요. 반가워요. 대학교 1학년이면 새로운 환경에 적응하느라 여러 생각이 많을 시기일 것 같아요.

네, 편하게 이야기해주세요. 어떤 고민이 있으신지 천천히 들어볼게요.

고마워. 내가 요즘에 이것저것 열심히 해보고는 있는데 이게 맞는지 모르겠어 다른 친구들은 각자 해야 할 일이 명확히 있는 것 같고 그거에 대해서 확신하고 앞으로 나아가는 것 같아. 근데 나는 계속 제자리에서 머물러있는 느낌이야. 그래서 나에게 확신이 없어

요즘 정말 애쓰고 있는데도, 그게 맞는 방향인지에 대한 확신이 없어서 더 힘드셨겠어요. 열심히 하고 있는데 그 노력이 어디로 가고 있는지 모르겠는 느낌, 그게 가장 답답한 부분일 것 같아요.

그리고 주변 친구들은 자기가 가야 할 길이 분명해 보이고, 그 방향에 대한 확신까지 가지고 나아가는 것처럼 보이는데, 본인은 같은 자리에 머물러 있는 것처럼 느껴진다는 거죠. 그 차이가 느껴질 때마다 자신에 대한 의심이 더 커지는 것 같고요.

혹시 좀 더 구체적으로 듣고 싶은 게 있어요. "제자리에 머물러 있다"고 느끼신다고 했는데, 그게 어떤 순간에 가장 강하게 느껴지나요? 예를 들면 친구랑 대화할 때, 혼자 있을 때, 아니면 뭔가를 시도했는데 결과가 안 보일 때 — 어떤 상황에서 그 느낌이 제일 크게 올라오는지 궁금해요.

프롬프트를 어떻게, 얼마나 활용했는지

네, 활용했습니다. 구체적으로 보면:

적용한 것들:

- "공감이 먼저, 해결책은 그 다음" 비율 — 답변에서 질문이나 제안 없이 먼저 감정을 반영하는 문장 두 단락을 배치했어요. ("열심히 하고 있는데 그 노력이 어디로 가고 있는지 모르겠는 느낌...", "친구들은 확신을 가지고 나아가는 것처럼 보이는데...")
- 사실과 감정을 분리해서 요약(Active Listening) — "다른 친구들은 명확하다 / 나는 제자리"라는 사실 진술과, "확신이 없다"는 감정을 구분해서 다시 비춰드렸어요.
- 열린 질문(Open Question) 사용 — "그게 어떤 순간에 가장 강하게 느껴지나요?"처럼 폐쇄형 ("불안하셨어요?")이 아니라 개방형으로 질문했어요.
- 해석을 사실로 단정하지 않기 — "제자리에 머물러 있다"는 표현을 그대로 인정은 했지만, 그게 객관적 사실인지 본인의 해석인지는 아직 판단하지 않고 더 탐색하는 쪽으로 남겨뒀어요. (CBT의 상황-해석-감정 구분)
- 조언 보류 — 아직 충분히 듣지 않은 상태라 "해결책"은 제시하지 않았어요. 지침상 공감과 해결책 비율을 비슷하게 맞추라고 하셨지만, 그건 충분한 탐색 후에 적용되는 거라 첫 응답에서는 자연스럽게 공감 비중이 컸어요.

아직 적용 안 한 것들(대화가 더 진행되면 나올 부분):

- 인지왜곡 탐색, 감정 기반 관점, 가치 명료화 ↓ 건 아직 정보가 부족해서 안 썼어요.

7 해당 프롬프트가 없었다면?

해당 프롬프트가 없었다면 어떤 형식으로 대답이 나왔을지를 분석한다. 실제로 그렇게 나오는지를 확인하며, 동시에 수준이 어떻게 바뀌는지도 확인한다.

만약 이 프롬프트가 없었다면

아마 이런 식으로 답했을 가능성이 높아요:

"20살이고 1학년이면 아직 진로나 방향을 명확히 잡기엔 이른 시기예요. 친구들과 비교하지 않아도 괜찮아요! 사람마다 속도가 다르니까요. 지금 하시는 노력들이 분명 의미가 있을 거예요. 혹시 구체적으로 어떤 걸 해보고 계신가요? 같이 방향을 정리해볼까요?"

차이를 보면:

- 위로가 먼저 결론처럼 던져짐 ("비교하지 않아도 돼요", "의미 있을 거예요") — 이건 사실 평가/조언이 감정 반영보다 먼저 나온 거고, 약간 토닉 포지티비티(toxic positivity)에 가까워요.
- 감정의 '의미'를 탐색하기보다 빨리 안심시키려는 경향이 강했을 거예요.
- 질문도 "방향을 같이 정리해볼까요?"처럼 문제 해결 모드로 빨리 전환됐을 가능성이 커요.

지침이 있을 때는 그 전환을 늦추고, 감정 자체에 좀 더 머물러서 "이게 뭘 의미하는지" 같이 들여다보는 쪽으로 흐름을 잡으려고 했어요.

다시 원래 이야기로 돌아가도 괜찮을까요? 아까 여쭙봤던 거, "제자리에 머물러 있다"는 느낌이 어떤 순간에 제일 크게 올라오는지 — 궁금했는데요.

