

‘AI 마음일기’ 어플을 활용한 예비전문상담교사의 자기성찰 글쓰기

최서윤* (숙명여자대학교)

국문요약

본 연구의 목적은 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용한 자기성찰 글쓰기를 통해 예비전문상담교사들의 성찰 경험을 탐색하고, 상담교사 양성과정에서 성찰적 글쓰기 교육방안 및 AI 기반 상담도구의 학교상담 활용 가능성에 대한 시사점을 제공하는 데 있다. 이를 위해 서울 소재 S대학교 교육대학원에서 상담교육을 전공하는 예비전문상담교사 25명을 대상으로 자기성찰 글쓰기를 실시하였다. 연구 참여자들은 15주간 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용하여 자신의 감정 상태를 점검한 뒤 자기성찰 글쓰기를 작성하였다. 연구기간 종료 후 참여자들은 경험보고서를 제출하였고, 해당 자료는 질적 내용분석 방법을 적용하여 분석하였다. 아울러, 연구기간 동안 예비전문상담교사들이 경험한 감정과 주제, 인공지능 심스의 피드백은 ‘AI 마음일기’ PC 홈페이지의 교사용 화면에 자동 수집된 감정 단어 워드 클라우드 및 주제 키워드 데이터를 통해 추가적으로 확인하였다. 연구결과, 5개 범주, 14개 하위범주, 62개의 의미단위가 도출되었다. 참여자들은 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용한 자기성찰 글쓰기를 통해 감정조절에 도움을 받고, 자기 성장을 경험하였으며, 상담자 전문성 역량 강화를 체험하면서 상담자 정체성 형성의 첫걸음을 내딛는 경험을 보고하였다. 또한, 학교상담 현장에서 AI 기반 상담도구의 활용 가능성과 함께 그 한계점도 인식하였다. 끝으로, 자기성찰 글쓰기가 전문상담교사 양성 교육의 일환으로 유용하게 적용될 수 있다는 점을 제시하였으며, 성찰 역량 증진과 전문성 강화를 위한 후속 연구의 필요성을 제안하였다.

[주제어] AI 마음일기, 예비전문상담교사, 자기성찰 글쓰기, AI 기반 상담 도구, 질적 내용분석

I. 서론

전문상담교사는 학교상담의 주요 제공 주체로서 학생의 마음건강과 심리·정서적 성장 지원, 위기 상황 중재, 학교 구성원과의 협업 등 다양한 직무를 수행하기 위해 전문적인 역량을 갖추는 것이 중요하다. 이러한 역량 강화를 위해 전문상담교사의 전문성은 필수적으로 요구되며, 그 방안 중 하나로 자기성찰 능력의 함양이 제안되어 왔다(이지원, 오인수, 2016).

자기성찰은 상담자가 자신의 경험을 분석하고 통찰을 얻는 과정으로, 전문성을 갖춘 상담자로 성장하는 데 핵심적인 요소로 강조된다. 상담자는 내담자와의 상호작용뿐만 아니라 자신의 감정, 사고, 행동을 성찰하는 습관을 지녀야 하며, 이는 윤리적 판단 능력 향상과 상담자 정체성 확립에

* 단독저자, 교육대학원 조교수, choisy@sookmyung.ac.kr

긍정적인 영향을 미친다. 특히 자기성찰은 상담자의 태도와 가치관을 형성하고 상담 역량을 강화하는 데 중요한 역할을 한다(김진숙, 2005; 황주연, 정남운, 2010; Corey, 2010; Schön, 1983).

상담자 훈련 및 교육과정에서 성찰을 촉진하는 다양한 방법이 활용되며, 그중에서도 효과적인 방법으로 ‘글쓰기’가 알려져 있다. 상담자가 되기 위한 과정에서 성찰적 글쓰기를 연습하는 것은 상담 전문성을 기르는 데 도움이 되며, 지속적인 자기성찰 습관을 형성할 수 있다는 점에서 교육적 가치를 지니고 있다(Daniels & Feltham, 2004). 무엇보다 글쓰기를 통해 경험하는 성찰적 사고는 자기이해와 개인적 성장을 촉진하며, 깊이 있는 내면 탐색과 표현력을 높이는 데 기여한다는 점에서 그 의의가 있다(고혜원, 2024). 즉, 자기성찰 글쓰기는 자기인식을 증진시킬 뿐만 아니라 상담자가 자신의 감정과 태도를 객관적으로 평가하는 데도 도움을 준다(Webster, Hastings, & Garrett, 2023).

상담자 교육 현장에서 성찰적 글쓰기 활동을 통해 실제로 성찰 역량과 전문성 발달에 긍정적인 효과를 보인 사례들이 있다. 예를 들어, 상담 전공 대학생들이 온라인 글쓰기 활동을 수행하며 자기이해와 자기성찰, 자존감을 향상시켰으며(김민경, 이정미, 2018), 초심 상담자들은 글쓰기 경험을 통해 보다 성숙한 삶의 태도를 형성하고 자신만의 전문성을 개발하는 데 노력을 기울이면서 상담자로 성장해 가는 과정을 객관적으로 인식하는 모습을 보였다(박태화, 김명찬, 2023). 이러한 선행연구들은 예비전문상담교사가 양성 과정에서부터 자기성찰 글쓰기를 경험하는 것이 상담자 정체성 형성과 전문성 발달에 기여할 수 있음을 시사해 준다(이지원, 오인수, 2016).

한편, 디지털 기술의 발전은 기존의 글쓰기 방식과는 다른 다양한 방식의 글쓰기 활동을 가능하게 하였으며, 최근에는 AI 기반의 도구를 활발하게 사용하고 있다. 예를 들어, 생성형 인공지능(GPT), SNS, 온라인 플랫폼, 글쓰기 전용 애플리케이션 등을 활용하여 글쓰기 활동이 적극적으로 이루어지고 있다(김민경, 이정미, 2018; 데이그램, 2018; 서주연, 이정민, 2013; 윤재연, 2024; 이수경, 2022; 정재림, 2024). 이처럼 다양한 디지털 도구를 활용한 글쓰기 활동이 증가하는 현상은 IT 기술 발전의 사회적 변화도 있지만, 글쓰기 활동 자체가 자기 성장과 성숙을 촉진하는 힘을 지니고 있다는 점에서 더욱 중요하다(김화경, 2022; 박한화, 한혜원, 2018).

최근 개발된 글쓰기 애플리케이션 중 ‘AI 마음일기’는 학생들의 사회정서 역량을 향상시키고 정서적 안정감을 제공하는 디지털 도구로 주목받고 있다. 서울특별시교육청은 2025년부터 학생들의 사회정서 지원을 위해 위 도구의 활용을 적극 권장하고 있다(서울특별시교육청교육연구정보원, 2024). ‘AI 마음일기’는 학생들의 감정 상태를 점검하고 감정 변화 추이를 시각화하며, 생활유형지수(LBTI)를 분석할 수 있는 기능을 갖추고 있어, 교사가 학생들의 마음건강을 체계적으로 관리하고 지원하는 데 도움을 받을 수 있다(심스페이스 블로그, 2024). 따라서 교사들이 현장에서 활용 중인 정서지원 도구를 예비전문상담교사가 학생의 입장에서 직접 체험해 보는 활동은, AI 시대에 요구되는 교사의 역할을 점검하고 향후 학생의 마음건강을 지원해야 할 전문상담교사의 역량을 기르는 데 의미 있는 경험이 될 수 있다(이혜정, 2024).

이에 본 연구는 예비전문상담교사들이 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용하여 자기성찰 글쓰기를 작성한 경험을 탐색하고자 하였다. 또한 이를 바탕으로 상담교사 교육 및 양성 과정에서 AI 기반 상담

도구의 활용 가능성을 검토하고자 하였다. 이를 위해 다음과 같은 연구질문을 설정하였다.

첫째, ‘AI 마음일기’ 자기성찰 글쓰기를 통해 예비전문상담교사들이 경험한 것은 무엇인가?

둘째, ‘AI 마음일기’ 자기성찰 글쓰기 내용에 나타난 감정, 주제, 인공지능 심스의 피드백은 무엇인가?

II. 이론적 배경

1. 상담자의 자기성찰

성찰은 개인이 자기 경험을 되돌아보고 분석하면서 자기에 대한 통찰과 새로운 관점을 얻는 과정이다. 특히, 성찰이 전문상담자로 성장하기 위한 훈련과 교육의 기본으로 포함되어야 한다는 견해는 지속적으로 강조되었다. 즉, 상담자의 자기성찰 역량은 상담자 자신의 이해를 넓히는 데 도움이 되고, 상담기술과 전문성 발달을 촉진한다는 점에서 매우 의미가 있기 때문에 상담자 수련에서 중요한 과정으로 포함되어야 한다(김진숙, 2005; 황주연, 정남운, 2010; Corey, 2010; Schön, 1983).

상담 과정은 단순한 문제 해결을 넘어 상담자의 개인적 성찰과 지속적인 성장을 요구한다. 때문에 상담자의 감정, 사고, 행동뿐만 아니라 내담자와의 상호작용에 주의를 기울이는 상담의 전 과정에서 성찰하는 습관이 필요하다(김수호, 장유진, 2023; 박태화, 김명찬, 2023). 이러한 자기 성찰 역량은 몇 번의 경험이나 한두 번의 배움으로 완성되는 것이 아닌 일상의 체험에서 경험하고 느낀 점에 관한 생각을 이어가면서 습관화 되어야 한다. 상담자로서 더 나은 자기 모습을 보이기 위한 의식적인 시도가 성찰적 행동 변화로 이어지기 때문에 구체적인 성찰 교육과 이에 적합한 훈련 방안이 중요한 이유이다(윤대선, 2020; Bolton, Howlett, Lago, & Wright, 2004).

상담자의 자기성찰 습관은 반성적 사고를 촉진 시키고, 상담자의 꾸준한 성찰 습관은 더욱 심화 깊은 자기성찰로 이끌어, 미래의 자신이 되고 싶은 상담교사 상(像)을 그려낼 수 있다. 이는 상담자 역할 수행에 대한 효능감을 높이는 전문직 정체성 확립에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(최서운, 2023). 또한, 상담 과정에서 갑작스럽게 발생하는 윤리적 상황에서 민감성 있게 파악하고 대처할 수 있는 역량을 발휘하는 데 도움을 줄 수도 있다. 상담자는 매 순간 상담자로서의 자기를 떠올리며 자발적으로 성찰하는 것이 중요하기 때문에, 성찰이 일상의 습관으로 내재화되도록 쉬운 방법으로 연습하면서 익숙해지는 것이 필요하다.

지금까지 많은 수련 상담자들은 슈퍼바이저의 도움을 받아 성찰하는 연습을 하였으며, 선배 상담자들은 수련 상담자들의 성찰 역량을 촉진하기 위해 다양한 교육방안을 제안하였다(김수안, 김명찬, 2023; 손은정, 유성경, 심혜원, 2003). 그중에서도 성찰일지 쓰기는 글쓰기의 일환으로써 상담자가 자신의 감정과 태도를 점검하고, 내담자와의 상담 과정을 돌아보며, 이후 상담 과정에서 상담자의 정서와 사고 및 행동 변화에 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 하는 데 도움을 주는

것으로 알려져 있다(김수은, 김민정, 최한나, 2019). 글쓰기의 치유적 효과를 언급한 Pennebaker(1997)는 자유로운 글쓰기 활동은 정서적 안정감을 줄 수 있기 때문에 한 단어, 한 줄이라도 꾸준히 작성해 볼 것을 제안하였다. 이러한 견해를 볼 때 자기성찰 역량 발달이 중요한 상담자들에게 글쓰기 활동은 더 중요한 의미를 줄 수 있을 것이다.

2. 예비전문상담교사 교육에서의 자기성찰 글쓰기

전문상담교사는 학생 내담자의 마음건강을 지원하며 심리·정서적 발달과 성장을 돕는 역할을 한다. 이러한 역할을 효과적으로 수행하기 위해서는 상담교사로서 전문적 역량을 갖추는 것이 필수적이다(전은경, 오인수, 2022). 상담자의 전문성 발달에서 자기성찰 역량이 필수적인 것과 마찬가지로 전문상담교사에게도 이는 매우 중요하다고 볼 수 있다. 즉, 자기성찰 역량은 개인적 특성이면서 동시에 상담교사가 전문가로서 자기성장을 이루는 핵심적인 요소로 작용하도록 돕는다(윤정숙, 2020).

전문상담교사의 자기성찰 역량은 상담자로서의 태도와 인성을 포함하며 이는 꾸준한 개인적 노력으로 이루어진다. 때문에 예비전문상담교사 양성 과정에서부터 자기성찰 활동을 반복하면서 자연스럽게 습득할 수 있는 교육방안이 필요하다(이지원, 오인수, 2016). 그러나 예비전문상담교사들은 일반 상담자 수련과는 다른 방법으로 교육을 받기 때문에 학위 과정에서 이들을 자발적인 성찰을 이끌어줄 수 있는 교육 활동과 실습을 포함한 교수방법이 중요하다(안유진, 신서원, 2024).

자기성찰을 촉진하는 다양한 방법 중에서 누구나 쉽게 활용할 수 있는 방안으로 추천되고 있는 것이 ‘글쓰기’이다. 글쓰기를 하는 동안 자신과 대화하고, 자신의 내면을 탐색하면서 자기를 표현하고, 앞으로의 삶을 가치 있게 살아가기 위한 성찰적 고민을 하게 된다(김화경, 2022; 윤대선, 2020). 즉, 글쓰기는 글을 쓰기 전, 글을 쓰는 중 그리고 글을 쓰고 난 후 자신의 사고와 감정을 정리하는 성찰 행동이 자연스럽게 일어나도록 하고, 자기인식과 자기수용이 증진되어 성찰을 습관화하는 데에 도움을 준다(고혜원, 2024).

상담자 교육에서의 글쓰기는 위에서 언급된 바와 같이 성찰일지 작성으로 주로 활용된다. 성찰일지는 상담자 개인의 성장과 발달을 돕는 효과적인 도구로 알려져 있다(김진숙, 2005; Schön, 1983). 상담이 끝난 후 작성하는 상담일지 또한 성찰 역량을 높이는 데 도움을 준다. 이는 상담과정을 정리하며 일지를 작성하는 동안 상담자로서 자신을 돌아보는 경험이 되어 문제해결력 증진과 효능감 및 회복탄력성을 향상하기 때문인 것으로 알려져 있다(김수은 외, 2019). 따라서 상담자 교육과 훈련 과정에서 경험적 글쓰기를 활용하는 것은 성찰의 교육적 의미를 내포하고 있는 것으로 볼 수 있다. 실제로 글쓰기 활동이 예비 상담자들의 자기성찰 역량을 높이는 데 도움이 되었음을 밝힌 여러 연구가 있다(김민정, 이정미, 2018; 박태화, 김명찬, 2023; 이현진, 채수은, 2021).

한편, 지금까지 전문상담교사의 성찰을 촉진하기 위한 연구가 실제로 수행된 바는 없지만, 상담직무를 수행하는 전문 역량을 갖추기 위해 성찰을 강조한 연구는 찾아볼 수 있다(윤정숙, 2020; 전은경, 오인수, 2022). 이를 통해 상담자 수련과 마찬가지로 예비전문상담교사의 성찰 역량을 증진시키는 것이 전문성 발달에 필요한 과정임을 짐작할 수 있다. 즉, 자기성찰 글쓰기를 활용하는 것은 상담교사를 준비하는 이들의 자기이해를 넓히며 상담자 태도와 가치관을 확립하고, 상담기법과 개입 방식을 연습하면서 내면화하는 데 중요한 경험이 될 수 있다. 또한 상담교사 자신의 감정과 편향을 점검하는 윤리적 책임 의식을 갖고 상담에 임하게 한다(김수호, 장유진, 2023; Webster, et al., 2023).

앞서 살펴본 바에 따라 예비전문상담교사가 학위 과정에서부터 자기성찰 글쓰기를 꾸준히 연습한다면, 상담교사에게 요구되는 전문성 발달에 긍정적 영향을 줄 수 있을 것이다(이지원, 오인수, 2016). 이를테면, 자기인식이 증진되어 상담 장면에서 자신의 감정과 태도를 객관적으로 평가하게 되고, 비판적 사고 능력이 향상되어 상담 개입의 적절성에 대한 자기검토 역량을 키울 수도 있다(Woodbridge, & O'Beirne, 2017). 또한, 전문상담교사가 된 이후에도 자기성찰 글쓰기를 습관적으로 실행한다면 상담교사로서 자신을 돌아보는 시간을 갖게 되고, 자기수용과 인식이 향상되어 자기자비를 체험하며 자기돌봄을 할 수 있다. 그리고 상담에서 적용한 상담 기술의 적절성을 스스로 평가하고, 자신의 상담 철학과 가치관을 명확히 하는 데에도 도움을 받을 수 있다(박태화, 김명찬, 2023; Daniels & Feltham, 2004).

3. 디지털 글쓰기 도구와 ‘AI 마음일기’

디지털 기술의 발전으로 글쓰기 교육의 방식도 지금까지와는 다르게 매우 다양해졌다. 특히, 인공지능(AI) 기반의 디지털 글쓰기 도구는 사용자의 감정과 경험을 분석하여 즉각적인 피드백을 제공하고, 보다 체계적이고 객관적인 성찰 활동을 지원하기도 한다(구자황, 2022; 이현진, 채수은, 2021). 이를테면, 스마트 기기를 활용한 ‘전자적 글쓰기(electronic writing)’는 공간에 구애 받지 않고 어디서든 자유롭게 자신의 텍스트를 창작할 수 있으며, 장기적인 글쓰기도 가능하여 접근성이 좋다(박한하, 한혜원, 2018; 서주연, 이정민, 2013).

디지털 글쓰기 도구의 활용은 IT 기술의 발달에 따른 사회적 현상으로 볼 수 있다. 그러나 무엇보다 중요한 것은 자유로운 글쓰기 활동 자체가 자기표현의 수단이면서, 동시에 정서적 안정감과 자기 치료적 효과를 준다는 것이다(구자황, 2022; 김민경, 이정미, 2018; Pennebaker, 1997). 즉, 글을 쓰는 과정에서 스트레스 사건에 대한 생각과 감정을 떠올리며 표현하게 되고, 부정적 감정을 표출하면서 스스로 자신의 정서를 조절하는 시도를 하게 된다. 이와 같은 경험이 반복되면서 감정 정화가 일어나고, 자신의 문제에 직면하게 되어, 긍정적인 사고 전환과 효과적인 해결방안에 도움을 받는다(고혜원, 2024; 김화경, 2022).

현재 다양한 글쓰기 어플과 온라인 매체가 개발되어 있다. 예를 들면, 2015년 출시된 ‘브런치’

는 가장 대표적인 글쓰기 어플로 알려져 있다. 같은 해에 출시된 ‘쓱’도 하나의 글감에 평균 2,000~3,000편의 글이 모일 정도로 인기를 끌고 있으며, 2017년 출시된 ‘세줄일기’는 국내에서만 100만 회 이상 다운로드되어 사용되고 있을 정도로 사용자가 많다(주미연, 2022). 또한, ‘Allo’ 어플은 LMS에 내장된 팀 활동 도구로 언제라도 접속해서 진행할 수 있다는 장점이 있어 학생들을 대상으로 활용되기도 하였다(이수경, 2022). 이 외에도 글쓰기를 하고 난 후 출판까지 연결할 수 있는 ‘하루북’(정재림, 2024), ‘데이그램’(2018), ‘Journey’(2025) 등도 사용자가 꾸준히 증가하고 있다. 지금까지 살펴본 디지털 글쓰기 도구들은 활용하는 자체만으로도 좋은 것이 사실이다. 그러나 이를 사용하기 위해서는 유료 결제를 해야 하고, 사용 연령층이 주로 성인이어서 학생들을 대상으로 적용하기에는 한계가 있다.

최근 학생들 전용의 디지털 글쓰기 도구로 테바소프트(2022)가 개발한 ‘AI 마음일기’가 주목을 받고 있다. 위 도구는 학생들의 사회정서학습 역량을 향상하고 마음건강 관리를 위한 글쓰기 어플로 교사와 학생들이 부담 없이 사용이 가능하다. ‘AI 마음일기’ 어플은 교사용과 학생용 버전으로 활용할 수 있으며, 학생용은 무료 버전으로 자유롭게 다운로드가 가능하다. 학생들 관리를 위해서는 교사가 유료 회원 등록을 하고, PC의 교사용 화면에서 반 학생들을 한 번에 관리할 수 있다. 어플의 활용 방법으로는 우선, 학생이 ‘AI 마음일기’ 첫 화면에서 그날 느낀 대표 감정을 체크하고, 세부적으로 46개의 감정 중에서 자신의 감정 상태를 확인한다. ‘AI 마음일기’ 어플이 지닌 차별화된 기능은 학생의 감정 변화를 시각 그래프로 확인할 수 있고, 작성한 글쓰기의 내용을 바탕으로 인공지능 심스가 생활유형지수(LBTI)를 분석해 주는 것이다. 이를 통해 학생 스스로 자신의 스트레스, 우울, 불안이나 긴장감 등의 마음상태를 알 수 있으며, 설정에 따라 마음상태를 알림으로 제공받을 수도 있다. 이러한 기능들은 학생들 스스로 자신의 마음건강 상태를 관리하는데 유용하다. 교사의 경우 PC 홈페이지의 대시보드에서 학생들이 체크한 감정과 작성한 글의 내용을 확인할 수 있다. 스마트폰과 연동되어 PC 홈페이지에 자동적으로 학생의 정보가 수집되고, 워드 클라우드 형태로 감정과 주제를 살펴볼 수 있는 그래프와 키워드를 확인할 수 있다. 또한, 교사가 대상 학생의 마음상태를 파악하여 정서행동 상의 위기가 우려될 때 신속한 상담 개입 등 적절한 심리지원을 할 수도 있다. 특히, ‘AI 마음일기’ 내의 생성형 인공지능 캐릭터 ‘심스’는 감정 코멘트를 자동으로 전달하고 학생과 주어진 횟수만큼 대화를 나누며 정서적 지지자의 역할을 한다(심스페이스 블로그, 2024).

현재, ‘AI 마음일기’는 전국의 초·중·고등학교 교사와 학생들이 사용하고 있는 디지털 도구로 알려져 있다. 서울시교육청은 2025년 3월부터 이 도구를 학생들의 사회정서역량을 지원하기 위한 인공지능 기반 자료로 보급하였다(서울시교육청교육정보연구원, 2024). 따라서 학교 현장에서 실제로 활용되고 있는 ‘AI 마음일기’ 어플을 예비전문상담교사들이 학생의 입장에서 직접 경험해 보는 것은 인공지능 상담 도구의 실용 가능성을 타진하고 한계를 인식하여, 적절한 활용 가능성을 탐색하는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자들은 서울 소재의 S대학교 교육대학원에서 상담교육을 전공하는 25명의 예비 전문상담교사이다. 참여자들은 모두 여성으로 20대 12명(48%), 30대 10명(40%), 40대 2명(8%), 50대 1명(4%)였으며, 1학차 2명(8%), 2학차 13명(52%), 3학차 3명(12%), 4학차 7명(28%)로 구성되었다. 연구의 윤리적 고려를 위해 참여자의 익명성을 보장하고, 연구 참여 전에 사전 설명과 동의를 받았으며, 주 1회 이상의 자유로운 참여가 가능한 점을 강조하였다.

2. 자료수집

본 연구를 위해 수업 첫 주에 사전 오리엔테이션으로 ‘AI 마음일기’ 어플의 사용 방법에 대한 안내와 연구목적을 설명하였고, 2024년 9월 4일부터 12월 11일까지 총 15주간 참여자들이 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용하여 자신의 감정 상태를 체크하고 자기성찰 글쓰기를 하도록 안내 하였다. 개인적 경험을 촉진하기 위해 자기성찰 글쓰기의 주제와 내용, 횟수와 분량은 자유롭게 하여 글 쓰기 활동 자체에만 집중할 수 있도록 하였다. 자료 분석을 위해 15주 후 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용한 자기성찰 글쓰기 경험에 관한 보고서를 작성하여 제출하도록 하였다. 또한, 교사용 PC 홈페이지의 대시보드에 수집된 참여자들의 감정 상태와 글쓰기 데이터는 자동적으로 형성된 워크 클라우드로 확인하였고, 감정 패턴 양상과 인공지능 심스가 참여자들의 글쓰기 내용에 관하여 작성한 피드백 등을 수집하였다.

3. 연구도구

1) ‘AI 마음일기’ 어플

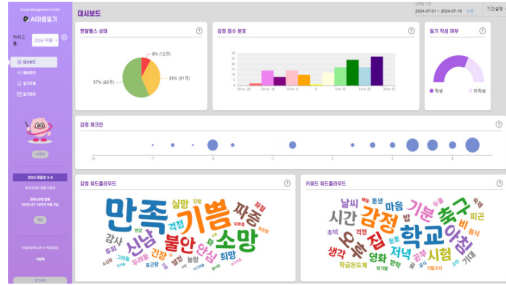
‘AI 마음일기’는 ‘2022 개정 교육과정’에 근거한 사회정서학습 역량 증진에 이론적 근거를 두고 테마소프트(2022)에서 학생들의 마음 관리를 돕기 위한 목적으로 개발한 어플이다. 스마트 기기에 다운로드하여 누구든지 무료로 활용할 수 있다. 교사가 활용하는 경우 유료 계정으로 등록하여 학생들에게 일괄적으로 ID와 비밀번호를 부여하여, 학생들의 마음 상태를 확인하고 관리할 수 있다. 본 어플은 단지 개인적 일기 쓰기의 용도만으로 활용하는 것이 아니라 주제별 글쓰기, 협력적 글쓰기, 체험 글쓰기 등 다양한 활동으로 활용할 수 있으며, 학생들이 체크한 감정에 따라 교사가 학생들의 마음 건강을 즉시 확인하여 위기 상황이 발생하였을 경우 상담 개입을 하거나 예방 차원으로 관리를 지원하는 기능도 갖추고 있다.

학생들이 사용하는 어플의 첫 화면은 하루의 감정을 체크하는 것으로 시작한다. [그림 1]에서

보는 바와 같이 5가지의 대표 감정 상태와 46개의 세부 감정단어로 분류되어 있어 자신의 마음 상태를 자세하게 선택할 수 있다. 이 과정에서 학생들은 자신의 감정을 인식하고 표현하는 연습을 하게 된다. 교사는 [그림 2]에서처럼 PC 화면의 대시보드를 통해 학생들이 작성한 글쓰기 내용, 감정 상태와 감정 변화, 감정 키워드를 한눈에 파악할 수 있으며, 기간 설정에 따라 관리 학생들의 상황을 추적 관찰할 수도 있다(심스페이스 블로그, 2024).



[그림 1] 학생용 어플의 감정 체크인



[그림 2] 교사용 PC 대시보드 화면 예시

2) 자기성찰 글쓰기 경험보고서

연구 참여자들은 15주 동안 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용하여 자기성찰 글쓰기를 작성하면서 경험하고 느낀 점을 보고서로 제출하였다. 보고서 작성을 위한 질문으로는 ‘마음일기 어플의 활용 빈도’, ‘마음일기 어플을 사용한 전체적인 소감’, ‘자기성찰 글쓰기를 작성하면서 경험한 나의 감정 변화’, ‘자기성찰 글쓰기를 통해 예비전문상담교사로서 도움 받은 점’, ‘마음일기 어플의 학교상담 활용 가능성과 아쉬운 점’ 등이었다. 참여자들에게 위 질문에 대한 답변을 상세하고 구체적으로 작성하도록 하였다.

4. 자료분석

본 연구의 문제를 해결하기 위해 참여자들이 작성한 경험보고서와 ‘AI 마음일기’ 어플에 수집된 감정과 주제어 워크 클라우드 및 심스의 피드백을 활용하여 분석하였다. 먼저, 참여자들의 경험 보고서는 ‘질적 내용분석 방법(Qualitative Content Analysis)’으로 분석하였다. 본 연구에서는 전통적 내용분석 방법을 활용하였다. 즉, 질적분석에서는 면담 자료 이외에도 보고서와 같은 텍스트도 분석 도구로 활용할 수 있다. 질적 내용분석의 목적은 연구자가 연구문제에서 구체화한 특정 관점에서 자료의 의미를 기술하는 것으로, 체계적인 코딩 과정을 거쳐 범주와 주제를 확인하고 선택된 관점에 초점을 맞춰 자료를 분석하고 축소하는 과정을 거친다(지연정, 2024; Hsieh & Shannon, 2005). 이와 같은 관점에 따라 예비전문상담교사가 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용하는 과정에서 경험한 감정인식과 자기성찰, 상담교사가 되기 위한 준비 과정에서 느낀 점들에 초점을

맞추었다.

우선, 개방코딩 과정에서 참여자들의 경험보고서를 여러 번 반복해서 읽으면서 의미 있는 단어, 문장, 문단을 선택하였다. 참여자들이 작성한 보고서의 언어와 문장을 있는 그대로 보여주기 위해 최대한 많은 내용을 추출하여 인용하려고 하였다. 즉, 참여자들의 경험보고서를 줄 단위로 읽어 가면서 참여자들이 작성한 글에서 나타난 의미를 살리기 위해 문장을 그대로 추출하고 개방코딩한 후 연구문제에 초점을 맞춰 코드를 재추출하고 수정하였다. 이후에 유사한 의미와 함축성을 지닌 코드를 범주로 묶고, 각 범주에서 반복되는 내재된 의미를 찾아내는 과정을 반복하였다. 이 과정에서 같은 의미단위로 묶였다 하더라도 25명의 참여자들이 작성한 개인적 경험의 내용을 있는 그대로 보여주기 위해 최대한 많은 인용문을 결과로 제시하였다. 마지막으로, ‘AI 마음일기’ 교사용 PC 홈페이지에 자동적으로 수집된 빅데이터 자료인 워드 클라우드와 자기성찰 글쓰기 주제어, 인공지능 심스의 피드백을 확인하여 참여자들이 연구기간 동안 주로 경험한 감정과 주제를 살펴보았다.

4. 연구의 엄격성 및 타당성 확보

질적 내용분석 결과 보고에서는 분석 과정을 기술하고, 인용문의 사용 및 참여자들이 표현한 맥락을 상세하게 서술하여 신뢰성을 높이는 것이 중요하다(Hsieh & Shannon, 2005). 본 연구에서는 참여자들이 경험보고서에 작성한 문장을 최대한 많이 추출하여 참여자들이 작성한 문장을 있는 그대로 상세하게 보고하고자 하였다. 또한, 자료분석의 타당도를 높이기 위해 다수의 질적 연구 수행 경험이 있는 교육학 박사 1인과 상담학 박사 1인의 도움을 받아 도출된 주제와 범주에 대해 의견을 구하여 수정하고 다듬는 과정을 거쳤다.

IV. 연구결과

1. ‘AI 마음일기’ 어플을 활용한 예비전문상담교사들의 자기성찰 글쓰기 경험

참여자들의 경험보고서를 바탕으로 질적 내용분석 방법을 통해 5개의 범주와 14개의 하위범주, 62개의 의미단위를 구성하였다. 예비전문상담교사들은 ‘일기’와 ‘글쓰기’를 혼용하여 사용하고 있었고, ‘AI 마음일기’ 어플을 활용한 자기성찰 글쓰기 경험에 대한 범주화 결과는 <표 1>과 같다.

1) 감정관리

감정관리 범주에는 3개의 하위범주와 14개의 의미단위가 구성되었다. 예비전문상담교사들은 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용한 자기성찰 글쓰기를 하는 과정에서 자신의 감정을 보다 명확하게 인식할 수 있었고, 일상에서 자주 경험하는 감정 패턴도 확인할 수 있었다. 이러한 경험이 감정을 자주 표현하게 하였고, 표현 능력의 향상에도 영향을 주었음을 보고하였다. 무엇보다 자신의 부정적인 감정을 수용하는 새로운 시각을 체험하면서 감정을 관리하는 방법을 연습하고, 부정적인 감정을 효율적으로 조절하는 방안도 학습할 수 있었다. 또한 자신의 감정 지수를 확인하는 과정에서 감정을 객관적으로 보게 되는 경험을 하였다.

(1) 감정패턴 인식과 객관화

자기성찰 글쓰기는 참여자들이 일상에서 자주 경험하는 감정패턴을 인식하는 데 도움을 주었다. 평소에 익숙해서 지나칠 수 있는 감정도 다시 느끼게 되는 경험을 하면서 자신이 반복적으로 자주 느끼는 감정이 있음을 깨닫게 되는 새로운 체험을 하였다. 즉, 감정패턴에 대한 인식은 일상에서 자신을 돌아보는 경험에서 비롯되었으며, 글을 쓰기 전 자신의 감정을 체크하고 글쓰기 중 자신의 마음을 들여다보면서 발견하는 과정 체험이 있었음을 알 수 있었다.

- 감정을 기록하다 보니 나에게 자주 반복되는 감정을 파악할 수 있었다. (참여자 2)
- 평소에는 몰랐던 나의 감정에도 흐름이 있다는 것을 깨달았다. (참여자 9)
- 어플을 통해 감정을 수치화해 보니 나의 감정 패턴이 한눈에 들어왔다. (참여자 25)
- 매주 기록한 감정을 보고 내 기분의 변화를 객관적으로 인식할 수 있었다. (참여자 1)
- 비슷한 상황에서도 내가 느끼는 감정이 다를 수 있다는 걸 알게 되었다. (참여자 5)
- 분명히 알고 있었을 수도 있었지만 지금까지 인식하지 못했었는데, 내가 어떤 상황에서 감정이 폭발하는지 알게 되었다. (참여자 15)
- 이전까지는 내 감정이 변덕스럽다고 생각했다. 왜 이렇게 자주 변하는지 나만 그런가 했는데, 기록을 보니 패턴이 보이고 나의 감정을 상황과 맥락에서 살펴볼 수 있었다. (참여자 23)

〈표 1〉 예비전문상담교사들의 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용한 자기성찰 글쓰기 경험

범주	하위범주	의미단위
감정관리	감정패턴 인식과 객관화	자주 반복되는 감정을 파악할 수 있었음 평소에는 몰랐던 감정의 흐름을 깨달음 AI의 분석으로 나의 감정 패턴이 한눈에 들어옴 비슷한 상황에서도 느끼는 감정이 다를 수 있음을 깨달음 어떤 상황에서 감정이 폭발하는지 알게 됨
	감정표현과 조절 향상	내 감정을 구체적으로 표현할 수 있게 됨 감정을 표현하는 단어의 폭이 넓어짐 감정의 다른 표현을 찾아보게 됨 화가 났을 때 숨을 고르고 일기를 쓰면서 상황을 정리하게 됨 스트레스 상황에서도 일기를 쓰면서 감정을 다스리게 됨
	부정적 감정의 수용	부정적인 감정을 억누르지 않고 자연스럽게 받아들이게 됨 부정적인 감정도 나의 일부라는 걸 받아들이게 됨 부정적 감정을 피하지 않고 마주하게 됨 솔직하게 부정적인 감정을 적을 수 있었음

범주	하위범주	의미단위
자기성장	깊은 자기이해	상황과 맥락에 따른 나의 감정과 행동 반응을 알게 됨 나의 성격적 특징과 감정의 연결을 이해함 자주 느끼는 감정을 통해 내가 누구인지 알게 됨 나의 핵심 감정을 파악할 수 있었음 작성한 마음일기를 읽으면서 나에 대한 이해가 높아짐
	자기돌봄 및 회복력 향상	마음일기를 쓰는 동안 내 마음을 돌보게 됨 나를 다독이고 위로함 감정을 돌볼 수 있는 시간이 안정감을 줌 내 마음을 다시 보는 습관이 만들어짐 일기를 쓰는 과정에서 위로가 됨
	긍정적 사고 촉진	감정을 긍정적으로 볼 수 있는 연습이 됨 글쓰기를 통해 긍정적인 면을 찾게 됨 일기를 쓰면서 생각이 정리됨 감정에 매몰되지 않고 긍정적인 방향으로 나아가는 힘이 생김 희망적인 생각을 할 수 있게 됨
상담자 역량강화	문제해결력 증진	감정을 정리하면서 문제 해결의 실마리를 찾음 문제의 핵심이 무엇인지 명확해짐 문제를 객관적으로 바라볼 수 있게 됨 감정이 정리되어 더 나은 결정을 내리게 됨
	상담자 정체성의 첫걸음	되고 싶은 상담자 상을 생각하는 기회가 됨 상담자의 감정이해가 내담자에게 도움이 될 수 있음을 체험함 스스로 감정을 잘 조절하는 상담교사가 되어야겠다고 다짐함 감정을 다루는 과정에서 상담자로서의 태도를 깨우침 감정에 대한 깊은 성찰이 상담 역량을 키우는 데 중요함을 느낌
AI 기반 상담 도구의 유용성	피드백의 도움	AI의 즉각적인 감정분석이 나를 이해하는 데 매우 유용함 심스의 조언이 나를 이해하는 데 도움이 됨 AI의 분석 결과가 나를 돌아볼 수 있는 기회가 됨 AI의 피드백이 내담자 경험이 됨 AI의 피드백을 활용할 방법을 고민해 보게 됨
	감정 변화의 시각화	AI의 감정 그래프가 감정 변화를 한눈에 볼 수 있게 해줌 시각적 데이터가 감정을 객관화하는 데 도움을 줌 수치로 확인하는 것이 감정 명료화에 도움이 됨 내 감정을 직접 확인 할 수 있어 관리가 쉽다고 느낌
	학교상담 활용 가능성	학생들에게 활용하도록 권장하고 싶음 AI 기반 상담 교육과정을 정식으로 도입하면 좋겠음 AI 도구를 활용한 상담 훈련 프로그램이 필요함
AI 기반 상담 도구의 아쉬움	대화의 단조로움	심스와의 대화 횟수가 제한되어 아쉬움 심스의 답변이 비현실적인 내용이 많음 이상적이고 단조로운 답변이 지루함 기계적이고 형식적인 답변으로 깊은 소통이 어려움
	제한된 공감	감정관리 활동이 공감되지 않을 때가 많음 감정 목록에 없는 감정을 추가할 수 있으면 좋겠음 특정 단어를 입력하면 비슷한 생활유형이 분석됨
	도구 기능의 아쉬움	LBTI 분석은 한 달 단위로 제공되면 좋겠음 개인정보 보호 차원에서 어플의 잠금 기능이 있으면 좋겠음 지나간 날짜의 감정을 등록할 수 없어서 아쉬움 한 번에 글을 다 써야 한다는 부담감 심스와의 중요한 대화를 다시 보고 싶지만 저장 안 됨

(2) 감정표현과 조절 향상

참여자들은 자기성찰 글쓰기를 작성하기 위해 감정 단어를 선택하는 과정에서 자신이 알지 못했던 감정 단어가 다양하다는 것을 알게 되었고, 이를 통해 자신의 감정을 자세하게 표현할 수 있는 능력이 향상되었다고 보고하였다. 또한 참여자들은 마음일기 어플에서 확인할 수 있는 46개의 세부 감정을 선택하는 과정에서 도움을 받게 되었고, 알고 있었던 감정 단어라 하더라도 일상에서 표현하게 되는 경험이 많아지면서 타인 앞에서 감정을 표현하게 되는 일이 많아졌음을 보고하였다.

- 어플에서 감정을 선택하다 보니 많은 감정 단어가 있다는 것을 알게 되었고, 내 감정을 구체적으로 표현할 수 있게 되었다. (참여자 6)
- 일기를 쓸수록 감정을 표현하는 단어의 폭이 넓어졌다는 생각이 들었다. (참여자 12)
- 일기를 쓰면서 내가 이전에는 '화났다'라고만 했지만, 이제는 '실망했다'는 구체적인 감정을 쓸 수 있게 되어 신기했다. (참여자 20)
- 감정을 적다 보니 다른 표현을 찾아보게 되고, 어떤 감정이 진짜 내 감정인지, 내 감정에 대해 더 깊이 생각하게 되었다. (참여자 24)
- 일기를 쓰다 보니 스트레스 상황에서 내 감정을 다스릴 수 있었다. 이것도 감정을 관리하는 하나의 방법이 될 수 있다는 것을 배웠다. (참여자 19)
- 내가 어떤 상황에서 감정이 폭발하는지 알게 되었다. (참여자 15)

(3) 부정적 감정의 수용

참여자들은 자기성찰 글쓰기를 작성하면서 자신의 감정패턴을 인식하고 감정표현이 향상되면서 부정적 감정도 느끼게 되었다. 이전에는 깊이 느끼지 않으려고 했던 부정적인 감정도 자신의 것으로 인식하고 수용하게 되었다. 또한 부정적 감정을 일부러 억누르기보다는 이를 자연스럽게 받아들이는 연습을 할 수 있었다.

- 이전까지는 부정적인 감정이 느껴지면 일부러 회피하거나 느끼지 않으려고 하는 경향이 심했었는데 마음일기를 쓰고, 감정을 체크해 보면서 억지로 억누르지 않고 자연스럽게 받아들일 수 있었다. (참여자 7)
- 부정적인 감정도 나의 일부라는 걸 받아들이게 되었다. (참여자 10)
- 이전에는 부정적 감정을 피하려 했지만, 지금은 이를 마주하고 다룰 수 있다. (참여자 14)
- 어플이 나를 비난하지 않아서 솔직한 감정을 적을 수 있었다. 내가 어떤 감정을 표현하더라도 잘못되었다고 말하지 않아서 오히려 편하게 내 모든 감정을 표현할 수 있었다. 그것이 부정적인 감정이라 하더라도. (참여자 17)
- 부정적 감정을 수용하는 것이 심리적 성장의 시작이라는 걸 깨달았다. 상담에서 왜 부정적인 감정을 수용해야 한다고 하는지도 알 것 같았다. (참여자 21)

2) 자기성장

자기성장 범주에는 3개의 하위범주와 15개의 의미단위가 포함되었다. 참여자들은 'AI 마음일

기’ 어플을 활용하면서 깊은 자기이해를 경험하게 되었고, 감정을 돌아보며 글을 쓰는 활동이 자기를 돌보는 안정감을 주는 것으로 경험하였다. 이는 자신의 삶을 기록하는 글쓰기 경험이 일상에서 자신의 삶을 기록하면서 성찰과 가치관 탐색의 시간이 되면서 긍정적 사고가 증진되었음을 알 수 있었다.

(1) 깊은 자기이해

참여자들은 자기성찰 글쓰기를 작성하는 중에 자신을 더 깊이 있게 이해하는 시간을 경험하였다. 이는 ‘나는 어떤 사람인가?’ 정체성을 찾는 과정을 체험한 것으로 볼 수 있었으며, 현재의 나를 인식하고, 앞으로 전문상담교사로서 살아갈 자신을 떠올리는 계기가 되었다고 보고하였다.

- 글쓰기를 통해 내가 어떤 상황에서 어떻게 반응하는지 내 자신에 대해 더 잘 알게 되었다. (참여자 13)
- 나의 성격적 특징이 내 감정과 어떻게 연결되는지 이해할 수 있었다. (참여자 10)
- 기록을 통해 내가 자주 느끼는 감정을 깨닫게 되었다. 내가 이런 감정을 자주 느끼면서 살아가고 있구나 생각하니 앞으로의 나를 더 생각해 보게 되었다. (참여자 23)
- 어떤 감정이 주로 나를 지배하는지 파악할 수 있었다. (참여자 16)
- 감정을 일기 형태로 남기면서 스스로에 대한 이해도가 높아졌다. (참여자 7)
- 나를 이해하는 것이 앞으로 내담자의 감정에도 더 공감할 수 있다고 느꼈다. (참여자 3)

(2) 자기돌봄 및 회복력 향상

참여자들은 자기성찰 글쓰기를 통해 자신의 감정을 기록하는 시간 동안 자신의 마음을 돌아보게 되었고, 심리적 안정감을 느끼며 자기돌봄의 시간이 되었다고 보고하였다. 또한 앞으로도 꾸준한 자기성찰 글쓰기를 하면서 자기를 돌보는 시간을 가져야 할 필요성을 느끼며 심리적 회복력을 키울 수 있었다.

- 마음일기를 쓰는 시간 동안 나 자신을 돌아보게 되었고, 이것도 나를 돌보는 방법이라는 것을 배우게 되었다. (참여자 25)
- 나를 다독이고 위로하는 것이 중요하다는 걸 깨달았다. 혼자 일기를 쓰면서 내 마음이 정리가 되고 하루를 돌아보는 시간이 참 소중하다고 느꼈다. (참여자 5)
- 마음일기를 쓰면서 감정을 돌볼 수 있는 시간이 생겨서 심리적으로 안정감을 찾을 수 있었다. (참여자 20)
- 원래 일기를 잘 안 썼는데 마음일기를 접하면서 어쩔 수 없이 쓰게 된 일기쓰기로 내 감정을 직접 돌보는 습관을 만들 수 있었다. (참여자 6)
- 일기를 쓰는 과정이 나 스스로를 위로하는 시간이 되었다. 주절주절 일기를 쓰면서 내가 나를 위로하고 있었다. (참여자 4)

(3) 긍정적 사고 촉진

참여자들은 자기성찰 글쓰기가 부정적 감정을 수용하는 데 도움이 된다는 것을 체험하였고, 이러한 경험이 반복되면서 긍정적 사고가 증진되었다. 즉, 참여자들은 자기성찰 글쓰기 활동이 자

신이 어렵게 애쓰지 않아도 부정적 사고에 매몰되지 않고 긍정적 사고의 전환이 일어나는 과정 체험으로 보고하였다.

- 내 감정과 생각을 긍정적으로 바라볼 수 있는 연습이 되었다. (참여자 11)
- 글쓰기를 통해 부정적인 상황에서도 긍정적인 면을 찾을 수 있었다. (참여자 13)
- 일기를 쓰면서 스스로에게 용기를 줄 수 있었다. 이런 용기가 할 수 있다는 긍정적 사고를 촉진하는 것 같았다. (참여자 22)
- 내 감정에 매몰되지 않고 긍정적인 방향으로 나아가는 힘이 생겼다. (참여자 1)
- 감정을 표현하면서 희망적인 생각을 할 수 있게 되었다. (참여자 9)

3) 상담자 역량 강화

상담자 역량 강화 범주에는 2개의 하위범주와 9개의 의미단위가 구성되었다. 자기성찰 글쓰기를 작성하면서 상담자들은 생각을 정리하고, 고민하던 문제들을 더 나은 방향으로 해결하는 경험도 하였다. 무엇보다 자기성찰 글쓰기가 감정을 차분하게 하고 생각을 정리하는 데 도움을 주었다. 또한 자기돌봄과 성찰의 경험을 통해 간접적으로나마 내담자 입장을 체험하게 되었고, 앞으로 나아갈 상담교사의 상(像)에 대해서도 생각해 보는 계기가 되면서 상담자 정체성 형성을 위한 첫발을 내딛는 계기가 되었다.

(1) 문제해결력 증진

참여자들은 자기성찰 글쓰기를 통해 자신에게 일어난 일들을 돌아보는 경험을 자주 한 것으로 보고 하였다. 즉, 감정을 정리하면서 부정적 감정을 수용하게 되었고, 긍정적 사고의 전환으로 통합되어 더 나은 문제해결을 위한 방법을 생각해 낼 수 있었다. 이는 문제해결의 과정이 단지 하나의 경험에서만 비롯되는 것이 아닌 감정과 사고, 행동 변화가 함께 이루어질 때 경험될 수 있다는 것을 체험한 것으로 성찰적 글쓰기의 내면적 변화가 외현적 성과로 이어지는 것으로 생각해 볼 수 있다. 참여자들은 이러한 경험이 상담교사가 되기 위한 준비 과정에 필요한 교육이라는 것을 직접적인 체험으로 보고하고 있었다.

- 감정을 정리하면서 문제 해결의 실마리를 찾을 수 있었다. 왜 내담자에게 감정을 인식하고 표현하게 하는지 알 것 같았다. (참여자 8)
- 글로 써보니 문제의 핵심이 무엇인지 명확해졌다. 문제의 명료화가 이런 것이구나. 상담에서 활용하는 글쓰기 치료일까... (참여자 2)
- 일기를 통해 문제를 객관적으로 바라볼 수 있었다. (참여자 24)
- 부정적인 감정이 생길 때 글쓰기를 하면서 어떻게, 해결할 방법을 차분히 찾을 수 있었다. (참여자 17)
- 내 감정을 정리한 후 더 나은 결정을 내릴 수 있었다. 감정이 먼저 정리되고 나니까 다른 방법도 생각이 떠올랐고 글쓰기를 하면서 더 정리가 되었다. (참여자 19)

(2) 상담자 정체성의 첫걸음

참여자들은 자기성찰 글쓰기를 하면서 상담자가 지녀야 할 핵심 역량인 공감, 감정조절과 관리

능력을 강화할 수 있었다고 보고하였다. 특히, 어떤 상담자가 좋은 상담자인가를 생각하는 시간을 가질 수 있었고, 자신의 모습을 객관적으로 지각하면서 상담자 정체성을 확립하는 첫걸음을 떼는 경험이 되었음을 알 수 있었다.

- 글을 쓰면서 느낀 자기성찰이 상담교사로서의 성장에 중요한 역할을 한다는 걸 깨달았다. (참여자 12)
- 상담자가 자신의 감정을 이해해야 내담자에게 더 나은 상담을 제공할 수 있다고 생각하게 되었다. (참여자 14)
- 스스로 감정을 조절할 수 있어야 좋은 상담자가 될 수 있음을 알았다. (참여자 24)
- 감정을 다루는 과정에서 상담자로서의 태도를 느낄 수 있었다. (참여자 18)
- 감정에 대한 깊이 있는 성찰이 상담 역량을 키우는 데 중요함을 느꼈다. (참여자 3)

4) AI 기반 상담도구의 유용성

AI 기반 상담도구의 유용성 범주에는 3개의 하위범주와 12개의 의미단위가 구성되었다. 참여자들은 ‘AI 마음일기’의 인공지능 심스의 피드백을 통해 자신을 이해하는 데 도움을 받을 수 있었고, 간접적인 내담자 경험도 하였다. 또한 어플에서 한눈에 볼 수 있는 감정변화에 대한 시각 그래프가 감정을 이해하고 수용하는 데 도움을 주었고, 직접 체험해 본 ‘AI 마음일기’ 어플을 전문 상담교사가 되어 학교상담에서 학생들과 함께 활용하고 싶은 마음을 표현하면서 긍정적인 체험 결과를 보고하였다.

(1) 피드백의 도움

참여자들은 자신들이 체크한 감정과 작성한 글쓰기 내용을 바탕으로 보여주는 LBTI(생활유형지수)를 보면서 나의 마음상태를 살펴볼 수 있었고, 인공지능 심스와의 짧은 대화를 통해 공감받고 수용 받는 내담자 경험을 할 수 있었다고 보고 하였다.

- AI의 피드백이 감정분석을 해 주는 것이 나의 감정을 인식하고 패턴을 알게 되는 데 매우 유용했다. (참여자 15)
- 심스의 조언이 나를 이해하는 데 도움이 되었다. 내가 쓴 일기를 바탕으로 해주는 심스의 조언을 읽다 보면 내담자가 되어 공감받는 느낌도 들었다. (참여자 5)
- AI가 내 감정을 즉각 분석해 줘서 스스로 돌아볼 수 있는 기회가 되었다. (참여자 10)
- AI 심스의 피드백이 상담의 방향을 설정하는 데에도 도움이 되었다. 더 많은 대화를 나눌 수 없어서 오히려 아쉬웠다. (참여자 22)
- 상담자로서 AI의 피드백을 활용할 방법을 고민해 보고 있다. 많은 대화를 나눌 수는 없지만 핵심 질문만 할 수 있어서 오히려 나을 수도 있다. (참여자 25)

(2) 감정 변화의 시각화

‘AI 마음일기’ 어플은 참여자들이 대표 감정과 세부 감정을 체크한 후 글쓰기를 작성하고 나면 마음관리 메뉴에서 마음의 흐름, LBTI(생활유형지수), 감정 순위와 오늘의 마음 상태를 보여준

다. 참여자들은 표와 그래프로 보여주는 자신의 마음 건강 상태를 매일, 한 달 단위로 확인할 수 있었고, 자신의 상태를 자각하는 데 도움이 되었다고 보고 하였다.

- AI가 제공하는 그래프를 통해 내 감정의 변화를 한눈에 볼 수 있어서 신기했고, 내 성격유형과 어플에서 보여주는 LGBTI가 거의 같아서 더 신기했다. (참여자 16)
- 비주얼 데이터가 내 감정을 분석하는 데 많은 도움을 주었다. 감정 상태를 확인할 수 있어서 더 명확해지는 것 같았다. (참여자 7)
- 숫자로 확인할 수 있으니 감정의 변화를 보다 명확히 알 수 있었다. (참여자 2)
- 감정을 눈으로 볼 수 있어 감정관리에 도움을 받았다. (참여자 3)
- 내 감정을 객관적으로 보게 되니 반복되는 패턴이 보여 놀랐다. (참여자 4)

(3) 학교상담 활용 가능성

참여자들은 ‘AI 마음일기’ 어플이 학교상담에서도 학생들에게 도움을 줄 수 있을 것으로 보았다. 예비전문상담교사로서 직접 체험해 보면서 내담자 경험을 하게 되었고, 무엇보다 자기이해와 자기성찰, 감정이해에서 도움을 받아 학생들에게도 자신의 마음 상태를 확인하는 보조 도구로 활용하는 것에 대해 긍정적으로 평가하였다.

- 학생들에게도 활용하도록 권장하고 싶다. 짧지만 심스의 답변은 위로가 되었고, 이야기를 나누는 대상이 되어 주었다. 혼자서 마음 앓이를 하고 있는 학생들이 많은데 마음일기를 써보라고 권해주고 싶다. (참여자 6)
- AI 기반 상담 교육과정을 정식으로 도입하면 좋겠다. 언젠가는 인공지능 기반의 상담을 학교에서도 많이 활용할 것이라고 생각한다. (참여자 21)
- 마음일기 어플을 학생들이 자발적으로 사용할 수 있도록 안내할 것이다. 자기성찰이 되기도 하고, 내 마음 상태를 확인하는 과정이 좋았다. 매일 나의 상태를 확인하면서 계획도 세우게 되었다. (참여자 9)
- AI 도구를 활용한 상담 훈련 프로그램이 필요한 것 같다. 디지털 도구는 학생들이 더 많이 활용하는데 상담교사도 활용할 줄 알아야 학생들과 함께 사용할 수 있을 것 같다. (참여자 3)
- 상담교사가 되기 전에 학교에서도 예비교사들에게 디지털 도구 활용 교육이 더욱 필요하다고 느꼈다. (참여자 10)

5) AI 기반 상담도구의 아쉬움

AI 기반 상담도구의 아쉬움 범주에는 3개의 하위범주와 12개의 의미단위가 구성되었다. 참여자들은 ‘AI 마음일기’의 인공지능 심스의 피드백이 단조로운 답변을 해주는 것에 대해 인위적인 느낌을 받았고, 깊은 소통을 하지 못한 아쉬움을 나타내었다. 또한, 현실과 다른 이상적인 답변과 공감의 표현들이 제공될 때가 있어 불편한 감정을 드러내었다. AI가 분석 해주는 LGTI(생활유형 지수)도 한 달 단위 또는 몇 회 이상일 때 주는 것을 제한하였고, 무엇보다 마음일기 내에 개인적인 내용을 작성하게 되는 경우가 많아 잠금 기능에 대한 기술 보완의 필요성을 보고하였다.

(1) 대화의 단조로움

‘AI 마음일기’ 어플은 사용자가 글쓰기를 작성하고 나면 인공지능 심스가 글의 내용을 분석하여 피드백을 전달하는 방식이다. 참여자들은 심스가 인공지능임을 이미 알고 있었음에도 불구하고 마음을 알아주는 답변을 기대하고 있었다. 그러나 기대와는 달리 심스가 기계적이고 단조로운 답변을 하거나, 너무 비현실적으로 이상적인 답변, 제한된 대화 횟수에서는 아쉬움을 경험하였다고 보고 하였다.

- 심스와 대화 내용이 5번으로 제한되어 있다보니 더 물어보고 싶은 것이 있어도 못 하게 되어 아쉽고, 질문할 때 함참 생각하게 되었다. 질문을 신중해지는 면도 있었지만, 그보다는 너무 짧게 끝나서 맥이 빠지는 경우가 더 많았다. (참여자 19)
- 심스가 AI라는 것을 알고 대화를 했음에도 불구하고 너무 비현실적인 답변을 주면 살짝 실망하게 되고, 아쉬움에 다른 대답을 기대하게 경우가 많았다. (참여자 15)
- 가끔은 더 기계적이고 형식적인 답변이 나와서 실망하게 되어서 다음 대화에서는 기대감 없어지고, 심스의 답변을 보지 않고 싶은 마음도 들었다. 이것이 한계인가... (참여자 22)

(2) 제한된 공감

‘AI 마음일기’ 어플은 감정의 흐름, 감정 순위와 오늘의 마음 상태를 보여준다. 그러나 감정에 대한 심스의 답변이 이상적인 피드백의 연장에서 공감되지 않을 때가 있어 아쉬움을 표현하였고, 감정 목록에 없는 감정도 추가적으로 작성하거나 표현할 수 있는 기능에 대한 요구를 나타내었다.

- AI가 제공하는 그래프로 나의 감정 변화를 알게 된 점은 좋았지만, 심스의 공감이 너무 이상적이고 기계적이어서 오히려 답답하고 공감받지 못하는 경우가 더 많았다. (참여자 16)
- 내가 자주 사용하는 감정 단어 때문인지 항상 비슷한 공감을 해주어 너무 단조롭다고 느꼈다. (참여자 7)
- 감정 목록에 이미 46가지나 되는 감정 단어가 있기는 하지만, 내 마음을 표현할 수 있는 다양한 감정으로 표현할 수 있는 기능이 있었으면 좋겠다. (참여자 2)

(3) 도구기능의 아쉬움

참여자들은 ‘AI 마음일기’ 어플이 개인적인 글을 작성하는 도구인 만큼 어플 내에 개인정보 보호기능이나 잠금 없는 점을 아쉬워하였다. 또한, 일기의 기능이 지난 일을 회상하는 것인데 지난 날짜의 일기를 수정하거나 감정을 체크할 수 없다는 점에서 큰 아쉬움을 표현하고 있었다. 또한 심스와 나는 대화의 저장 기능도 추가적으로 설정되었으면 하는 요구를 나타내었다.

- 일기는 개인의 사적인 글인데 누가 내 핸드폰을 만지다가 볼 수 있지 않을까? 잠금 기능이 있다면 비밀 일기도 작성하고 좋을 것 같다. (참여자 4)
- 내가 썼던 일기를 다시 읽어보기도 하는데 이미 지난 것은 수정도 못하고, 그날의 기분을 다시 체크하고 싶은데 만질 수 없다는 점이 아쉬웠다. (참여자 8)
- 뒤로가기를 잘못 누르면 작성하던 것이 다 사라지는 불편함. 좋은 감정을 느끼고 있다가 사라져서 갑자기 감정이 흐트러지는 그런 상황이 있었다. 그래서 한 번 열면 글을 다 써야 한다는 부담감이 컸다. 저장 기능이 있다면 다시 작성할 수도 있는데, 어플의 한계라고 생각했다. (참여자 23)

2. ‘AI 마음일기’ 자기성찰 글쓰기 경험의 감정과 주제어 및 심스의 피드백

본 연구의 참여자들은 15주간 자유롭게 ‘AI 마음일기’ 어플을 사용하여 자기성찰 글쓰기를 작성하였다. 참여자들이 어플을 사용한 횟수는 주1~2회 21명(84%), 주3~4회 2명(8%), 주5~6회 1명(4%), 매일 1명(4%)으로 나타났다.

1) 자기성찰 글쓰기에서 확인된 감정 단어와 주제어

연구 참여자들이 작성한 자기성찰 글쓰기 내용과 마음일기 어플에서 체크한 감정 단어는 교사용 PC 화면의 대시보드에서 확인할 수 있다([그림 2] 참고). 15주 동안 참여자들이 체크한 감정을 바탕으로 수집된 단어는 어플 내에서 워드 클라우드로 자동 형성되고 [그림 3]에서 보는 바와 같다. 참여자들은 자기성찰 글쓰기를 작성하는 기간 동안 긴장과 화, 짜증, 두려움, 후회와 좌절 등의 부정적인 감정을 많이 경험한 것으로 나타났다. 반면에 사랑, 열정과 만족감, 자랑과 신남 등의 긍정적인 감정도 느끼고 체험한 것으로 확인되었다. 다음의 [그림 4]는 참여자들이 자기성찰 글쓰기를 작성하면서 공통적으로 많이 사용한 단어들을 중심으로 형성한 주제어이며, 역시 마음일기 PC 교사용 홈페이지에 자동적으로 형성된다. 참여자들은 자기성찰 글쓰기를 하는 15주간 ‘수업’이라는 주제어를 가장 많이 선택하여 글쓰기를 작성하였고, 다음으로 참여자들이 관심을 갖는 ‘친구’와 현장 활동과 관련이 깊은 ‘상담’의 주제어를 많이 사용한 것으로 나타났다.



[그림 3] 감정 워드 클라우드



[그림 4] 주제 워드 클라우드

2) 자기성찰 글쓰기에 대한 인공지능 심스의 피드백

참여자들의 글쓰기 내용에 관한 인공지능 심스의 답변을 교사용 PC 화면에서 확인하였다. [그림 5]는 참여자들의 작성한 자기성찰 글쓰기 내용에 대한 인공지능 심스의 답변의 예이다. 인공지능 심스는 참여자가 작성한 내용을 바탕으로 하여 감정을 파악하고, 그에 따른 조언을 해 주는 역할을 한다. 연구참여자들은 자신들이 작성한 자기성찰 글쓰기의 내용에 대한 심스의 답변을 보

며 위로와 공감을 받은 것으로 확인하였고, 상담 수련생으로써 내담자의 입장에서 생각해 볼 수 있는 체험이 되었음이 확인되었다. 이는 인공지능 심스의 피드백에 관한 참여자들의 경험보고서에서 작성된 인용문에서도 확인할 수 있었다. (인용 예시: ‘AI의 피드백이 감정분석을 해 주는 것이 나의 감정을 인식하고 패턴을 알게 되는 데 매우 유용했다(참여자 15).’, ‘심스의 조언이 나를 이해하는 데 도움이 되었다. 내가 쓴 일기를 바탕으로 해주는 심스의 조언을 읽다 보면 내담자가 되어 공감받는 느낌도 들었다 (참여자 5).’, ‘짧지만 심스의 답변은 위로가 되었고, 이야기를 나누는 대상이 되어 주었다(참여자 6).’)

주제: 오늘하루를 정리해 봐요

내용:

사람사는게 다 똑같구나... 평범하게 사는게 제일 힘들구나

감정: 슬픔, 불안, 고독 (-21)

멘탈헬스 상태: 스트레스 (7), 우울감 (6), 불안감 (6), 열등감 (6)

댓글:

심스

친구야, 너의 힘든 마음 잘 알아. 평범한 삶조차 어려울 수 있다는 거, 정말 공감해. 😊 지금은 힘들지만, 나중에 너의 이야기를 나누는 건 어떨까? 좋아하는 음악을 듣고 그 음악의 느낌을 다이어리에 적어보는 것도 좋을 것 같아. 🎵

참여자 25 (2024년 10월 31일 작성)

주제: 오늘하루를 정리해 봐요

내용:

애들 상담봉사했는데 아직도 모르겠다 기분이 안좋아서 입을 다물고 대답을 잘하면 너무 당황스럽다 그래도 잘 대처해서 마지막엔 기분 좋게 끝내서 다행인거같구..어려워

감정: 긴장, 두려움, 안심 (-6)

멘탈헬스 상태: 스트레스 (7), 우울감 (4), 불안감 (6), 열등감 (4)

댓글:

심스

친구야, 상담봉사 정말 멋진 일이었어! 힘든 순간이 있었지만 잘 마무리해서 다행이야. 잠시 시간을 내서, 5분만 짧게 기분을 편안하게 해줄 수 있는 좋은 노래를 들어보는 건 어때? 🎵❤️

참여자 6 (2024년 12월 12일 작성)

[그림 5] 인공지능 심스의 피드백

V. 논의 및 결론

본 연구에서는 예비전문상담교사들이 ‘AI 마음일기’ 어플을 활용한 자기성찰 글쓰기 경험을 탐색하였다. 또한, 예비전문상담교사들이 자기성찰 글쓰기 과정에서 경험한 감정과 주제어 및 인공지능 심스의 피드백을 확인하여 AI 기반 상담 도구의 활용 가능성을 확인하고자 하였다. 본 연구의 결과를 바탕으로 한 선행연구와의 논의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, ‘AI 마음일기’ 어플을 활용하여 자기성찰 글쓰기를 하면서 예비전문상담교사들은 감정에 대한 인식과 표현이 폭넓어지고, 감정의 패턴을 확인하면서 자신의 감정을 객관적으로 볼 수 있는 경험을 하였다. 연구 참여자들은 일상에서 자주 느끼고 있었지만 지나치기 쉬운 감정들을 자기성찰 글쓰기를 하는 과정에서 명확하게 자각할 수 있었고, 자신이 경험하는 감정의 공통점과 패턴을 발견하여 감정의 흐름을 객관화하는 데 도움을 받았다. 이와 같은 연구참여자들의 경험은 글쓰기 활동이 마음의 문을 열고 자기를 객관화하는 표현의 기능을 지니고 있다는 점을 밝힌 선행연구에서도 확인할 수 있는 결과이다(고혜원, 2024; 김화경, 2022; 윤대선, 2020). 또한 참여자들은 글쓰기를 하는 중에 자기성찰을 하며 성찰의 내용이 깊어졌다. 그리고 자신의 감정에 솔직해지면서 마주하기 어렵고 억압해 왔던 부정적 감정을 자연스럽게 표출하고 수용하게 되는 경험도 하였다. 이는 글쓰기가 곧 자기치유적 활동이라고 제안했던 Pennebaker(1997)와 Bolton과 그의 동료들(2004)의 결과에서도 찾아볼 수 있다. 무엇보다 이러한 연구 결과는 성찰적 글쓰기 활동이 전문상담교사가 되고자 준비하는 이들의 성찰 역량을 증진하는 교육방안이 될 수 있음을 확인한 결과로도 볼 수 있다(김수호, 장유진, 2023; 윤정숙 2020; 전은경, 오인수, 2022; 최서윤, 2023).

둘째, 연구 참여자들은 자기성찰 글쓰기를 통해 자신이 내적으로 성장하는 과정을 경험하였다. 이는 글을 쓰는 동안 생각이 정리되고, 마음이 차분해지면서 긍정적 사고의 전환을 자각하는 체험을 통해 알 수 있었다. 이러한 맥락은 상담자가 성찰일지를 작성하는 중에 일어나는 경험으로써, 자기성찰 글쓰기 과정과 유사하다는 측면에서 상담자 성장에 도움을 주는 것으로 생각해 볼 수 있다(김수은 외, 2019). 한편, 상담자 수련에서는 주로 수퍼비전을 통한 성찰 교육이 이루어져 자발적이라고 보기에는 한계가 있었다(김수안, 김명찬, 2023; 손은정 외, 2003). 그러나 자유로운 자기성찰적 글쓰기는 깊은 자기이해를 끌어내고, 자기에게 여유를 주는 자비의 체험까지 가능하게 한다(윤대선, 2023). 이러한 과정은 자유로운 성찰적 글쓰기가 자기 점검을 강화하여 상담자가 되고자 하는 이들의 내적 성장을 촉진할 수 있는 교육적 경험이 되었음을 확인한 것으로 볼 수 있다(박태화, 김명찬, 2023; 이현진, 채수은, 2021). 즉, 자기성찰 글쓰기의 성과는 참여자들이 경험한 자기돌봄과 회복탄력성을 끌어내는 의미 있는 성장 경험으로 볼 수 있을 것이다. 본 연구의 참여자들은 ‘AI 마음일기’를 활용하여 글을 쓰기 전 자신의 감정을 탐색하였고, 글을 쓰는 도중에 생각과 감정을 정리할 수 있었다. 그리고 글을 쓰고 난 후 마음관리 메뉴에서 자신의 감정 상태를 확인하면서 마음을 돌보는 데 도움을 받을 수 있었다.

셋째, 연구 참여자들은 자기성찰 글쓰기를 통해 전문상담교사로서의 역량이 강화되는 경험이

되었음을 보고하였다. 상담자가 되기 위해서는 상담이론 지식과 상담기법을 적용해 보는 실습뿐만 아니라 내담자가 되어보는 경험도 매우 중요하다. 이는 상담자에게 내담자의 자기탐색을 촉진하는 방법을 체험으로 깨닫게 해주고, 공감과 수용의 경험을 통해 내담자에 대한 입장을 이해하고, 상담자의 태도를 배우며 전문적 성장에 영향을 줄 수 있다(Corey, 2010). 실제로 내담자 경험을 중심으로 한 상담실습 성찰일지를 분석한 장유진과 김경미(2023)의 연구에서도 자기이해가 깊어지면서 상담자로서 성장하였음을 보고 하였다. 이는 글쓰기 활동으로 예비교사의 교직원 변화를 살펴본 연구(최임숙, 2019)에서도 유사한 맥락을 찾아볼 수 있다. 즉, 예비교사들은 글쓰기를 통해 전문성을 개발하고자 하는 내적 성장 욕구를 경험하였고, 교사 정체성 확립과 관련된 사명감과 책임감을 인식하게 되었다. 이는 교사가 되기 위한 전문 역량을 함양하기 위한 상담자의 수련과정과 유사한 경험으로 볼 수 있으며, 본 연구의 참여자들인 예비전문상담교사로서 갖추어야 할 전문직 정체성 형성의 필요성을 경험한 것과 유사한 맥락으로도 볼 수 있다. 또한, '나는 어떠한 상담교사가 될 것인가'하는 상담자 정체성에 대한 고민을 하는 데 긍정적인 영향을 미친 것으로 생각해 볼 수 있다. 상담자의 정체성은 전문성 발달의 중요한 주체성으로 수련 과정에서부터 교육과 실습에 적용하는 것이 중요하다(최서운, 2023). 이러한 맥락에서 자기성찰 글쓰기 활동은 전문상담교사가 되고자 하는 이들의 정체성 발달을 위한 구체적인 교육과 수련 과정으로 활용할 수 있을 것이다.

넷째, 디지털 도구의 확산으로 글쓰기의 방법은 매우 다양해졌고, 그중에서도 AI 도구들은 사용자가 글쓰기에 쉽게 접할 수 있는 스마트 기기 활용과 시각적 이미지를 제공해 누구나 부담 없이 사용할 수 있는 길을 열어주었다(박한하, 한혜원, 2018). 본 연구의 참여자들도 'AI 마음일기' 어플을 활용하면서 AI 기반 도구의 상담 접근 가능성을 경험 하였다. 즉, 'AI 마음일기'의 감정 체크는 흥미를 유발하여 세부 감정을 살펴보며 다양한 감정표현이 증가하는 경험을 하였다. 자기성찰 글쓰기를 작성하고 난 후 제공되는 인공지능 심스의 즉각적인 피드백을 통해 위로와 공감을 받을 수 있었고, 자신의 감정을 더 명확하게 인식할 수 있었으며, 자신의 마음을 돌볼 수 있었다. 또한, 시각적으로 확인할 수 있는 자신의 데이터 결과를 통해 감정을 조절하고 관리하여 마음건강을 살피는 데 도움이 되었다고 보고하였다. 현재, 인공지능을 활용한 교육서비스 제공 차원에서 학생들의 사회정서역량강화를 위한 'AI 마음일기' 활용이 보급되었다(서울특별시교육청정보연구원, 2024). 이에 예비교사들도 학교 현장에 빠르게 확산되어 보급된 디지털 도구의 활용에 대한 준비 역량에 관한 필요성을 크게 체감하며 준비하였다(서희정, 이준, 2024; 이혜정, 2024). 이러한 교육계의 흐름으로 볼 때 학교상담 전문가가 될 예비전문상담교사에게도 디지털 도구 활용 역량은 매우 필요하다. 최근 심리상담 분야에서도 디지털 활용에 대한 관심이 증가하면서 적용 사례가 늘고 있어, 양성 과정에서부터 체험하고 실습하는 교육 경험은 중요할 것이다(송용섭, 2020). 본 연구의 참여자들은 'AI 마음일기' 어플을 활용하면서 자기성찰 글쓰기의 경험이 감정을 돌아보는 성찰의 기회가 되고, 추후 학생들의 마음관리 측면에서 도움이 되는 상담의 보조 도구로서 활용 가능성이 있음을 제안하였다. 그러나 다른 측면에서는 디지털 도구의 한계와 아쉬움도 나타났다. 참여자들이 기대했던 인공지능 심스의 반응이 매우 제한적이고, 기계적인 답변에 실망감을 느끼기도 하였고, 너무 비현실적으로 이상적인 심스의 공감이 오히려 전혀 공감되

지 못하고 의아스러운 점만 남겨 아쉬움이 컸다고 보고하였다. 또한, 어플의 기능 부분에서 글쓰기 작성 시 원활하게 저장되지 못하는 제한점이 오히려 감정 탐색과 성찰에 방해가 될 우려도 있었다. 이는 앞으로 AI 기반의 심리상담 도구가 꾸준히 업데이트 되면서 극복해야 하는 기술적인 한계로 인정해야 할 것이다. 무엇보다 상담자들이 AI 심리상담 도구를 활용하는 목적을 분명히 하는 것이 필요하고, 보조 도구의 활용적 측면에 중점을 두고 사용하면서, AI 심리상담 도구 활용에 관한 상담자의 윤리적 의식 고취와 사용 기준이 명확하게 세워져야 할 것이다.

다섯째, ‘AI 마음일기’의 교사용 PC 홈페이지에 수집된 빅데이터 자료들은 교사가 학생들과 협업하며 심리정서와 행동을 세심하게 관찰하고 살펴볼 수 있는 여러 가지 감정 정보를 제공해 준다(심스페이스 블로그, 2024). ‘2022 개정 교육과정’에서 강조하는 학생들의 사회정서역량과 마음건강 관리를 돕기 위한 목적으로 개발된 ‘AI 마음일기’는 일기 쓰기뿐만 아니라 다양한 주제로 글쓰기 활동을 즐겁게 할 수 있는 요소들을 갖추고 있다. 학교 수업서도 학생들이 편하게 접근할 수 있는 글쓰기 도구로 활용한다면 글쓰기 자체가 지닌 장점인 성찰과 감정 정화 등의 자기치유적 효과를 기대할 수 있을 것으로 생각해 볼 수 있겠다(Pennebaker, 1997). 이는 전문적이지는 않더라도 ‘나’를 주제로 한 자유로운 글쓰기가 치유적 힘을 준다는 김현정(2017)의 연구에서도 찾아볼 수 있다. 글쓰기 활동이 누구나 쉽게 글을 작성할 수 있다는 접근 가능성에 초점을 두어 본 연구에서는 주제와 분량, 횟수를 주지 않고 자유롭게 작성할 수 있도록 하였다. 자기성찰 글쓰기의 감정과 주제를 살펴보면 ‘긴장’, ‘만족’, ‘사랑’, ‘열정’ 및 ‘상담’, ‘수업’, ‘친구’ 등으로 확인되어, 연구 참여자들이 전문상담교사가 되기 위해 이론적 공부와 동시에 상담실습 시간동안 상담자가 되어가는 정체성 형성을 경험하였음을 짐작해 볼 수 있었다.

본 연구는 위와 같은 연구의 의의가 있음에도 불구하고 다음과 같은 제한점을 지닌다. 첫째, 본 연구 참여자들이 작성한 경험보고서만을 분석 자료로 삼았다. 참여자들의 풍부한 성찰 보고서가 있기는 하였지만 심층적인 면담은 수행하지 못하였다. 직접 대면하여 참여자들의 목소리를 통해 전달되는 연구의 의의를 깊이 있게 탐색하지 못하였다는 제한점이 있어, 추후의 연구에서는 심층 면담을 통한 깊이 있는 탐색이 이루어져야 하겠다. 둘째, 본 연구에서는 자기성찰 글쓰기를 격려하고 부담을 최소화하기 위해 횟수와 분량, 내용 등에서 자유롭게 작성하도록 하였다. 그러나 선행연구에서 활용한 성찰 질문의 활용이나 성찰적 글쓰기 단계를 적용하는 것은 체계적인 성찰을 연습하는 데 의미가 크다고 생각되어 상담교사가 되기 위한 과정에서 깊은 성찰을 도울 수 있을 것이다. 추후 연구에서는 예비전문상담교사의 성찰역량 강화를 위한 글쓰기 교육방안을 위해 구체적인 단계에 따라 체계적으로 수행될 필요가 있겠다. 본 연구를 통해 자기성찰 글쓰기가 예비전문상담교사의 감정관리와 자기성장, 상담자 역량 강화에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 확인하였고, AI 기반의 도구가 학교상담의 활용 가능성과 현재 도구의 아쉬움, 발전해야 할 방향성을 함께 확인하였다는 데 의의가 있다.

참고문헌

- 고혜원(2024). 치유와 성장의 도구로서 자기 성찰적 글쓰기 연구 - 2022년, 2023년 성찰 일기 텍스트 분석을 통하여. *어문논총*, 45, 5-26.
- 구자황(2022). 글쓰기 개념 정원. *공공사회연구*, 12(3), 5-24.
- 김수안, 김명찬(2023). 국내 상담자 자기성찰 및 성찰적 실천 연구 동향. *한국심리학회지 : 상담 및 심리치료*, 35(1), 1-32.
- 김민정, 이정미(2018). 온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기 프로그램이 자기인식, 자기성찰 및 자존감에 미치는 효과: 상담심리전공 대학원생을 대상으로. *한국심리학회지 : 상담 및 심리치료*, 30(1), 1-22.
- 김수은, 최한나, 김민정(2019). 상담회기 수행에 관한 상담자 자기성찰 연구: 축어록 전사 경험을 중심으로. *학습자중심교과교육연구*, 19(18), 815-844.
- 김수호, 장유진(2023). 성찰 질문을 활용한 글쓰기가 초심상담자의 상담수행에 미치는 효과. *학습자중심교과교육연구*, 23(10), 487-506.
- 김화경(2022). ‘자기 성찰적 글쓰기’ 교육의 필요성과 의의 - ‘진정성’ 개념을 중심으로. *시민인문학*, 43, 39-64.
- 김현정(2017). 치유를 위한 글쓰기 프로그램 운영의 방향성. *리터러시 연구*, (19), 155-181.
- 데이그램(2018). <https://apps.apple.com/kr/app/데이그램-daygram-내-마음속-비밀-일기/id977949232> 2025. 01. 05. 인출.
- 박태화, 김명찬(2023). 초심상담자의 성찰적 글쓰기 경험에 관한 현상학적 연구. *질적탐구*, 9(1), 287-313.
- 박한하, 한혜원(2018). 주체화 과정으로서의 전자적 글쓰기: 글쓰기 애플리케이션을 중심으로. *한국문예창작*, 17(2), 105-126.
- 서희정, 이준(2024). 디지털교육 교과목 개발을 위한 예비교사의 인식과 요구분석. *교육혁신연구*, 34(1), 1-27.
- 손은정, 유성경, 심혜원(2003). 상담자의 자기성찰 (reflection)과 전문성 발달. *상담학 연구*, 4, 366-380.
- 서울시특별시교육청교육연구정보원(2024). 2025인공지능 교육서비스 활용 수업자료집. <https://onlinebooks.co.kr/books/thhd/#p=92>. 2025. 04. 16. 인출.
- 서주연, 이정민(2013). 페이스북 기반의 성찰저널 적용사례 연구. *한국컴퓨터교육학회 하계 학술발표논문지*, 17(2), 313-318.
- 송용섭(2020). 공감적 인공지능상담가 활용에 대한 미래 전망. *신학논단*, 99, 163-194.
- 심스페이스 블로그(2024). <https://blog.naver.com/tebahsoftdays>. 2024. 12. 20. 인출.
- 안유진, 신서원(2024). 교육대학원 전문상담교사 2급 양성과정에 대한 전문상담교사의 인식과 발전방안. *교원교육*, 40(3), 197-220.

- 윤대선(2020). 글쓰기 지도와 상담에 관한 철학적 이해. *사고와 표현*, 13(3), 297-323.
- 윤재연(2024). 인공지능 글쓰기 시대의 대학 글쓰기. *교육과학연구*, 26(4), 1-30.
- 윤정숙(2020). 전문상담교사 역량에 대한 예비전문상담교사, 교육전문가, 전문상담교사 인식. *우석대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이수경(2022). 정보활용역량 강화를 위한 글쓰기 수업-Allo 앱을 활용한 팀 프로젝트를 중심으로. *교양교육연구*, 16(6), 149-164.
- 이지원, 오인수(2016). 전문상담교사의 전문성 발달 경험에 관한 현상학적 연구. *상담학연구*, 17(4), 351-372.
- 이현진, 채수은(2021). 시각이미지를 활용한 온라인 글쓰기에 나타난 교육 및 상담 관련 종사자의 자기성찰연구. *학습자중심교과교육연구*, 21(5), 265-277.
- 이혜정(2024). AI 시대 교사의 역할에 대한 예비교사들의 인식탐색. *학습자중심교과교육연구*, 24(1), 283-304.
- 장유진, 김경미(2023). 상담전공 학부생의 상담실습 성찰일지 분석 : 내담자 경험을 중심으로. *동서정신과학*, 26(2), 69-88.
- 전은경, 오인수(2022). 학교상담 역량에 대한 초등 전문상담교사와 중등 전문상담교사의 요구도 차이 비교 연구. *교원교육*, 38(5), 281-307.
- 정재림(2024). 중학생을 위한 자기 표현적 글쓰기 수업 연구 : 앱 ‘하루북’을 활용한 수필 쓰기 중심으로. *고려대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 저니(2025). <https://journey.cloud/ko>. 2025. 01. 05. 인출.
- 주미연(2022). 반복 행위의 동기 유발과 지속성을 위한 사용자 경험 디자인: AI 챗봇 기반 글쓰기 앱 서비스 제안. *창의융합연구*, 2(1), 53-67.
- 지연정(2024). 질적연구방법으로서 문서분석의 방법적 탐구. *질적탐구*, 10(3), 25-56.
- 테바소프트 홈페이지(2022). <https://tebahsoft.com/>. 2024. 09. 01. 인출.
- 최서윤(2023). 상담사 전문직 정체성 형성을 위한 교육방안 제안. *학습자중심교과교육연구*, 23(14), 237-253.
- 최임숙(2019). 예비교사의 글쓰기 경험을 통한 교직원 변화 분석. *인문사회* 21, 10(4),
- 황주연, 정남운(2010). 상담자 자기성찰에 대한 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 29(2), 241-263.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cures : an introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. 김춘경, 이정희 역(2012). *글쓰기 치료*. 서울: 학지사.
- Corey, G. (2010). *Creating your professional path: lessons from my journey*. 김인규 역(2014). *성장하는 상담전문가의 길*. 서울: 학지사.
- Daniels, J., & Feltham, C. (2004). Reflective and therapeutic writing in counsellor training. In Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K.(Eds.) *Writing cures : An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*, 181-188. 김춘경, 이정희 역(2012). *글쓰기 치료*. 서울: 학지사.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health*

research, 15(9), 1277-1288

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.

Webster, L. C., Hastings, T. M., & Garrett, K. (2023). Effective Writing Strategies and Feedback in Counselor Education. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 17(2), 1-26

Woodbridge, L., & O'Beirne, B. R. (2017). Counseling students' perceptions of journaling as a tool for developing reflective thinking. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 9(2), 285-310

Schön (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. 배을규 역(2018). 전문가의 조건: 기술적 숙련가에서 성찰적 실천가로. 서울: 박영story.

Abstract

Reflective Writing of School Counselors-in-Training Using the “AI Mind Diary” App

Choi, Suhyoon(Sookmyung Women’s University)

This study explores the reflective experiences of school counselors-in-training through the use of the “AI Mind Diary” app. This was done with the aim of examining its potential for reflective writing practices in counselor education, and its applicability as a digital tool in school counseling. Twenty-five graduate students majoring in counseling education at S University in Seoul participated in the study. Over a 15-week period, participants used the AI Mind Diary app to monitor their emotional states and engage in structured self-reflective writing. Following the intervention, participants submitted reflective reports, which were analyzed using qualitative content analysis. In addition, emotional expressions and thematic patterns were examined through emotion word clouds. Keyword data was automatically collected via the teacher dashboard on the AI Mind Diary PC platform. The analysis yielded 5 major categories, 14 subcategories, and 62 meaning units. The findings indicate that the use of the AI Mind Diary app supported emotional regulation, enhanced self-understanding, and contributed to personal growth. Participants also reported development in core counseling competencies and progress in forming their professional identities as school counselors. Furthermore, they acknowledged both the practical potential and current limitations of AI-based tools in school counseling settings. The findings of this study suggest that digital tools facilitating self-reflective writing can serve as effective pedagogical resources in counselor training programs, promoting emotional awareness and professional development. The integration of technology into counselor education may foster deeper reflection and support the evolving identity formation of counselors-in-training. Future research should further investigate the long-term impact and optimal implementation strategies for digital reflective practices in counselor education.

[Keywords] AI Mind Diary, School Counselors-in-Training, Reflective Writing, AI-based counseling tools, Qualitative content analysis