

과거 상담대화를 활용한 개인화 대화생성을 위한 프롬프트 기반 데이터 증강

임채균¹, 이해우², 오경진², 성주원², 최호진¹
한국과학기술원 전산학부¹, KT AI2XL연구소²

{rayote,hojinc}@kaist.ac.kr, {lee.hyewoo,kyeong-jin.oh,jwsung}@kt.com

Prompt-based Data Augmentation for Generating Personalized Conversation Using Past Counseling Dialogues

Chae-Gyun Lim¹, Hye-Woo Lee², Kyeong-Jin Oh², Joo-Won Sung², Ho-Jin Choi¹
KAIST School of Computing¹, KT AI2XL²

요약

최근 자연어 이해 분야에서 대규모 언어모델 기반으로 프롬프트를 활용하여 모델과 상호작용하는 방법이 널리 연구되고 있으며, 특히 상담 분야에서 언어모델을 활용한다면 내담자와의 자연스러운 대화를 주도할 수 있는 대화생성 모델로 확장이 가능하다. 내담자의 상황에 따라 개인화된 상담대화를 진행하는 모델을 학습시키려면 동일한 내담자에 대한 과거 및 차기 상담대화가 필요하지만, 기존의 데이터셋은 대체로 단일 대화세션으로 구축되어 있다. 본 논문에서는 언어모델을 활용하여 단일 대화세션으로 구축된 기존 상담대화 데이터셋을 확장하여 연속된 대화세션 구성의 학습데이터를 확보할 수 있는 프롬프트 기반 데이터 증강 기법을 제안한다. 제안 기법은 기존 대화내용을 반영한 요약질문 생성 단계와 대화맥락을 유지한 차기 상담대화 생성 단계로 구성되며, 프롬프트 엔지니어링을 통해 상담 분야의 데이터셋을 확장하고 사용자 평가를 통해 제안 기법의 데이터 증강이 품질에 미치는 영향을 확인한다.

주제어: 개인화 대화생성, 상담대화, 데이터 증강, 프롬프트, 대규모 언어모델

1. 서론

최근에는 언어 모델을 활용하여 대화, 문서 등의 텍스트 데이터에 내재된 지식을 학습 및 활용하려는 여러 연구가 이루어지고 있으며, 대표적으로 트랜스포머(transformer) 기반의 사전 훈련된 언어 모델(pre-trained language model, PLM) [1]이 있다. 개체명 인식, 문장 분류, 감성 분석 등의 다양한 다운스트림 태스크에서 PLM은 우수한 성능을 보여주었으나, 기존에 훈련된 범위가 아닌 어떠한 특정 분야에서 획득할 수 있는 지식을 타분야로 전이시키는 목적에는 적용하기 어렵다. 일부 연구에서는 마스크 언어 모델(masked language model)과 검색 기반 메모리(retrieval-based memory)를 결합하는 아키텍처를 제안함으로써 이러한 단점을 극복하려고 시도하였다 [2, 3]. 특히, 외부지식을 참조하는 검색 기반 메모리로서 위키백과 문서에 대한 밀집 벡터 인덱스(dense vector index)를 사전 훈련된 트랜스포머 구조와 연계하여 활용하는 검색 증강 생성(retrieval-augmented generation, RAG) 모델[4]은 특정 분야의 지식을 언어 모델에 반영하면서 태스크를 학습하도록 제안되었다. 이 뿐만 아니라, 대규모 언어 모델(large-scale language model, LLM)을 기반으로 기계번역, 챗봇, 음성 인식 등의 다양한 응용 분야에서 자연어처리 및 자연어이해 기술이 급격히 발전하고 있다. LLM에서는 프롬프트를 활용하여 모델과 상호작용하는 방법이 널리 연구되고 있으며, 프롬프트는 하나의 거대한 언어 모델을 대상으로 응용 분야와 목적에 따른 각종 태스크를 지시할 수 있어 유연성이 높다[5]. 최근 연구 중에서 LLM 기반 챗봇을 사용자 친화적인 AI 동반자로 구현하기 위한 메모리뱅크

(MemoryBank) [6]가 제안되었고, 이것은 사용자와의 대화내역, 사용자 개성(personality), 연관 이벤트 정보 등을 메모리상에서 지속적으로 관리하고 응답생성 시에 프롬프트로 제공함으로써 사용자의 흥미를 유발하는 대화를 생성하는 시나리오를 보였다. 이와 같은 프롬프트 방식을 상담 분야에 특화시켜서 LLM을 활용한다면 내담자와의 자연스러운 대화를 주도할 수 있도록 양질의 대화생성 모델로 확장이 가능할 것이다.

본 논문에서는 개인화된 상담대화 진행을 위해서 LLM을 활용하여 단일 대화세션으로 구축된 상담대화 데이터셋을 연속된 대화세션의 구성(즉, 과거 및 차기 상담대화)으로 확장할 수 있는 프롬프트 기반 데이터 증강 기법을 제안한다. 제안 기법은 요약질문 생성과 차기 상담대화 생성의 2단계 과정으로 구성되며, 프롬프트 엔지니어링을 통해 상담 분야의 데이터셋을 확장하고 자동 구축의 가능성을 확인하고자 한다. 그리고 생성된 대화에 대한 사용자 평가를 수행하여 제안 기법을 통한 데이터 증강이 대화 데이터셋의 품질에 어떠한 영향을 미칠 수 있는지 평가한다.

2. 제안 기법

그림 1은 요약질문 생성과 차기 상담대화 생성의 2단계 과정으로 이루어진 제안 기법을 도식화한 것이다. 여기에서 LLM은 GPT4를 이용하거나 다른 모델로 대체할 수 있으며, 본 논문은 프롬프트 엔지니어링을 통해 데이터셋을 확장하고 자동 구축의 가능성을 확인하는 것을 목표로 둔다.

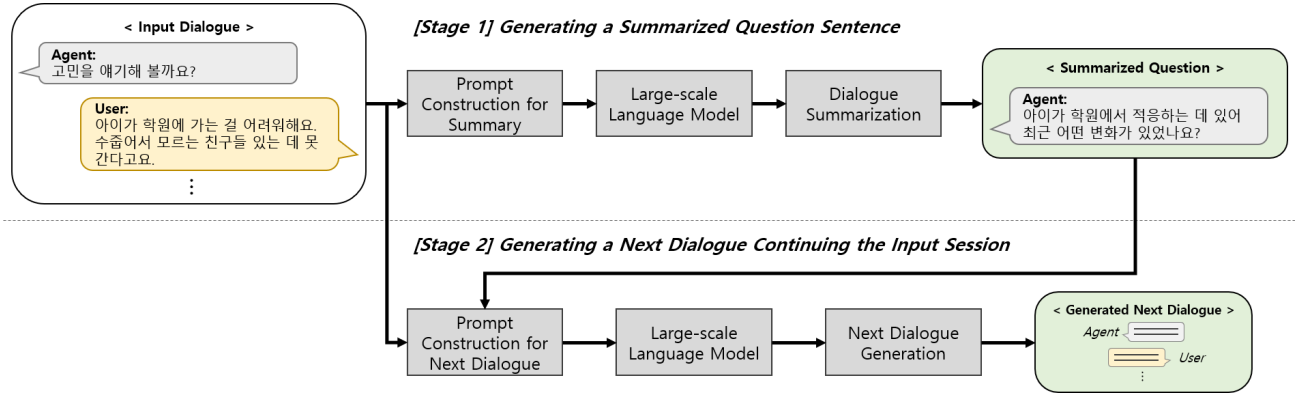


그림 1. 요약질문 생성 및 차기 상담대화 생성을 통한 데이터 증강 기법의 연구개념도

표 1. 영어로 작성된 요약질문 생성 프롬프트

표 2. 한국어로 작성된 요약질문 생성 프롬프트

프롬프트 내용
Use the following step-by-step instructions to respond to user inputs.
Step 1 - The user will provide you with text in triple quotes. Summarize this text in 1 sentence in Korean with a prefix that says "Summary: ".
Step 2 - Provide a question by using specific terms that appeared in the summary from Step 1 in Korean with a prefix that says "Question: ", which asks how the situation in that summary is recently going on.
Step 3 - Rewrite the question from Step 2 in a friendly, careful, and indirect speech with a prefix that says "Rewrite: ".

프롬프트 내용
다음 단계별 절차를 따라 사용자 입력에 응답하세요.
1단계 - 사용자가 큰 따옴표로 묶은 텍스트를 입력합니다. 이 텍스트를 "요약: "이라는 접두사를 붙여 한국어로 매우 간단하게 요약합니다. 이 요약의 길이는 한 문장으로 짧게 작성합니다.
2단계 - 1단계의 요약에 나온 특정 용어를 사용하여 "질문: "이라는 접두사를 붙여 한국어로 질문을 작성합니다. 이 질문은 요약에 나온 상황이 최근 어떻게 진행되고 있는지 물어봅니다.
3단계 - 2단계의 질문을 "재작성: "이라는 접두사를 붙여 친절하고 조심스럽게 간접적인 말투로 질문을 다시 작성합니다.

2.1 요약질문 생성 단계

제안 기법의 첫 단계로서, 기존 대화내용을 입력으로 받아서 다음 번에 이어서 대화를 시작할 때 사용하기 위한 ‘요약질문’을 생성해야 한다. 먼저 우리는 요약질문 생성을 목적으로 LLM에 다양하게 설계한 프롬프트들을 제공하면서 어떤 수준으로 생성결과를 제어할 수 있는지 확인하였다. 예를 들어, 간단한 프롬프트는 “입력한 대화내용을 요약해서 질문으로 만들어라.”와 같이 한 문장으로 태스크를 지시할 수 있다. 반면에 상담 분야의 전문가의 역할을 부여하고, 대화내용으로 등장할 수 있는 주제의 범위 등 태스크에 대한 배경 정보를 전달하는 방식도 가능하다. 우리는 여러 형태의 프롬프트를 시도한 경험에 의거하여, 해결하고자 하는 태스크의 내용을 구체적이고 명확하게 보충하여 작성한 프롬프트를 사용하는 경우에 LLM이 태스크에 부합하는 생성결과를 출력하는 경향이 커진다고 판단하였다. 이 과정에서 요약질문 생성 단계는 (i) 대화내용을 요약하고, (ii) 요약을 질문 형식으로 변형하고, (iii) 질문의 표현방식을 간접화법으로 재작성하는 3가지 태스크를 절차적으로 수행하도록 지시하는 것으로 구체화하였다. 마지막 태스크에서 질문의 표현방식을 가공하는 이유는 일반적으로 상담 또는 생활돌봄 분야에서 직접적인 표현으로 대화를 진행하면 사용자에게 불쾌감을 유발할 수 있기 때문이다.

한편, 다국어 지원 LLM을 활용하는 경우에도, 영어

또는 한국어로 태스크 내용을 설명했을 때 작성 언어에 크게 좌우되지 않고 문맥을 올바르게 이해하는 역량이 있는지 명확하게 알려져 있지 않다. 우리는 요약질문 생성에 대해서 영어 프롬프트(표 1 참조)와 한국어 프롬프트(표 2 참조)를 작성하여 생성결과를 관찰하였으며, 표 3에서 나타난 결과 예시와 같이 한국어만 사용하여 태스크를 설명해도 우수한 요약질문을 얻을 수 있다고 본다. 이 과정에서 우리가 활용했던 대표적인 언어 모델 중 하나인 GPT 모델은 사전학습된 구성¹에 따라 여러 버전으로 출시되어 있으며, gpt-3.5-turbo 모델과 gpt-4-0314 모델을 이용하여 생성결과를 관찰하였다.

2.2 차기 상담대화 생성 단계

제안 기법의 두 번째 단계에서는 입력데이터로 기존 대화내용과 함께 요약질문을 전달하고, 유사한 대화맥락에서 새로운 상담대화 세션을 생성하는 태스크를 수행한다. 한국어로 작성하는 프롬프트를 활용하더라도 양질의 요약질문이 생성될 수 있었으므로, 일관적인 태스크 구성을 위해서 차기 상담대화 생성을 위한 프롬프트도 한국어로 구성하였다 (표 4 참조). 여기에서 “{topic_list}”은 대화 도메인에 따라서 상담 주제의 목록을 개별적으로 나열하는 것을 의미하고,

¹ <https://platform.openai.com/docs/models/continuous-model-upgrades>

표 3. 프롬프트 작성 언어에 따른 GPT 모델의 생성결과 예시

프롬프트	생성결과 예시
영어	<p>(gpt3.5) Summary: 아이가 학원에 가는 걸 어려워하고 모르는 사람이 많을 때 들어가지 않으려고 예를 쓰는데, 이런 상황이 거의 매일 있고 불안해하는 것 같다. Question: 최근에 아이는 학원에 가는 것에 대해 어떻게 생각하고 있을까요? Rewrite: 아이는 최근에 학원에 가는 것에 대해서 어떤 생각을 가지고 있는지 궁금한데요. 그런 상황이 어떻게 진행되고 있는지 알 수 있을까요?</p> <p>(gpt4) Summary: 사용자의 아이가 학원에 가는 것을 어려워하며, 특히 모르는 사람이 많을 때 들어가지 않으려고 합니다. Question: 사용자의 아이가 학원에 가는 것을 어려워하는 상황은 최근에 어떻게 진행되고 있나요? Rewrite: 최근에 사용자님의 아이가 학원에 가는 것에 대한 어려움이 어떻게 변화하고 있는지 알 수 있을까요?</p>
한국어	<p>(gpt3.5) 요약: 아이가 학원에 가는 것을 어려워하고, 모르는 사람들이 많을 때는 더욱 들어가지 않으려고 예를 씁니다. 질문: 아이가 학원에 가는 것을 어려워하는 이유는 무엇인가요? 재작성: 아이가 학원에 가는 것을 어려워하는 이유는 무엇인지 알고 싶습니다. 최근에는 어떤 상황에서 학원에 가기를 꺼리는지요?</p> <p>(gpt4) 요약: 사용자의 아이가 학원에 가는 것을 어려워하고, 특히 모르는 사람들이 많을 때 들어가지 않으려고 합니다. 질문: 아이의 학원 가는 것에 대한 두려움이 최근에 어떻게 변화하고 있나요? 재작성: 아이가 학원에 가는 것에 대한 불안감은 최근에 어떤 변화를 보이고 있을까요?</p>

“{summarized_question}”은 이전 단계에서 생성된 요약질문을 삽입하는 것이다.

차기 상담대화는 먼저 상담사가 요약질문에 대해 물어보고, 내담자가 그에 대한 대답을 제시하는 것으로 시작해야 한다. 나머지 대화내용은 기존 입력데이터의 대화맥락에서 크게 벗어나지 않는 범위에서 창의적으로 생성되어야 한다. 그리고 학습데이터로써 유의미하도록 최소한의 발화 길이를 유지하여 생성할 필요가 있으며, 본 논문에서는 10~15턴의 길이를 보장하도록 지시하였다. 이와 같이 제안 기법을 통해서 기존의 단일세션 대화 데이터셋으로부터 대화맥락이 이어지는 새로운 대화를 자동 구축함으로써, 과거 대화내역에 근거한 개인화 대화생성 모델을 실현하기 위한 데이터 증강이 가능하게 한다.

3. 실험 및 결과

제안 기법으로 증강시킨 대화 데이터셋의 품질을 확인하기 위해서 요약질문 및 차기 상담대화 생성 결과에 대해 사용자 평가를 수행하였다. 요약질문 생성에 대한 평가항목은 SummEval [7]를 참조하였으며 아래 목록과 같다. 각 항목은 1~5 점 범위에서 평가하는 5-point Likert-scale을 따른다.

- **정합성(Coherence)**: 요약이 얼마나 잘 구성되었는지, 주제에 맞는 내용을 잘 반영하는지 포괄적으로 평가
- **일관성(Consistency)**: 요약과 원본 텍스트 사이에서 사실적 정보가 올바르게 포함(factual alignment)되었는지 평가

표 4. 차기 상담대화 생성 프롬프트

프롬프트 내용
당신은 아이들을 양육하고 있는 부모님들의 고민을 상담해주는 뛰어난 능력의 상담사입니다. [상담 주제]는 다음과 같이 분류됩니다. - {topic_list} 당신은 부모님들의 고민을 상담하면서 대화내용과 가장 관련된 [상담 주제]를 이해하여 의미를 파악합니다. 사용자가 큰 따옴표로 묶은 텍스트를 입력합니다. 이 텍스트는 사용자의 과거 상담기록이기 때문에, 당신이 새로운 대화를 완성할 때 참고할 수 있습니다. 그러나 이 텍스트와 동일한 대화를 만들지 말아야 합니다. "agent: "로 시작하는 발화는 당신이 상담사로서 말하는 내용이고, "user: "로 시작하는 발화는 사용자가 말하는 내용입니다. 이 텍스트에서 상담사와 사용자에 대한 문장표현 방식, 말투, 성격을 반영하여 새로운 상담의 대화를 완성합니다. 당신은 사용자의 과거 상담기록을 알고 있으며, 과거 상담기록의 내용을 요약하여 최근 상황을 질문하는 것으로 대화를 시작해야 합니다. 다음 질문으로 시작하는 상담사와 사용자 사이의 대화를 10턴 15턴의 길이로 생성하세요. 사용자는 다음 질문에 대답해야 합니다. agent: {summarized_question}

- **유창성(Fluency)**: 요약의 문장 자체의 품질에 대해서, 형식 문제(formatting problem) 또는 문법적 오류가 없어 자연스럽게 읽을 수 있는지 평가
- **적절성(Relevance)**: 요약에서 중복된 내용이나 과도한 정보 없이, 핵심적인 정보만을 잘 반영하고 있는지 평가
 또한, 차기 상담대화 생성에 대한 평가항목은 구글의 Meena [8] 및 LaMDA [9]에서 활용된 지표를 참조하였다. 각 항목은 ‘그렇다(yes)’, ‘아니다(no)’, ‘애매하다(maybe)’ 중에서 택일하고, ‘그렇다(yes)’라고 응답한 비율로 측정한다.
- **합리성(Sensibleness)**: 모델의 생성결과가 대화 컨텍스트에 부합하고, 이전에 말한 것과 모순되지 않는가? (즉, make sense 한가?)
- **구체성(Specificity)**: 모델의 생성결과가 대화 컨텍스트에 따라 충분히 구체적인가? (“잘 모르겠다”, “나도 그렇다”와 같은 표현은 여러 컨텍스트에서 사용할 수 있으므로 구체적이지 않음)
- **흥미성(Interestingness)**: 모델의 생성결과가 재미있거나 재치있는 내용으로 관심을 끌거나 호기심을 유발할 수 있는가? (이전 발화나 질문에 특정하여 단순 반복적인 표현이라면 흥미롭지 않음)
- **유용성(Helpfulness)**: 모델의 생성결과가 정확한 정보를 포함하고 있고, 사용자에게 유익하다고 판단되는가?
- **역할 일관성(Role consistency)**: 모델의 생성결과가 ‘상담사(agent)’ 및 ‘내담자 부모님(user)’으로써 역할을 잘 수행하고 있다고 판단되는가?
 사용자 평가에 참여한 인원은 총 15명이고, 표 5는 사용자

표 5. 요약질문 및 차기 상담대화 생성에 대한 사용자 평가 결과

단계	평가항목	결과
요약질문	정합성 (Coherence)	4.025
	일관성 (Consistency)	4.350
	유창성 (Fluency)	3.800
	적절성 (Relevance)	4.117
차기 상담대화	합리성 (Sensibleness)	82.50%
	구체성 (Specificity)	72.50%
	흥미성 (Interestingness)	55.83%
	유용성 (Helpfulness)	70.83%
	역할 일관성 (Role consistency)	100.00%

평가의 결과를 요약하여 나타낸다. 요약질문 생성 단계에서 유창성을 제외한 나머지 평가에서는 4점을 초과하는 높은 수준을 보였다. 유창성이 상대적으로 저조한 수치로 평가된 이유는 이 단계에서 생성하는 결과물이 대체로 1개 문장으로 구성된 짧은 요약이기 때문에 표현력의 한계가 있었을 것이다. 즉, 입력데이터로 제공된 기존 대화에서 핵심 용어를 반영하는 동시에 질문의 형태를 취하다 보니, 생성된 표현이 자유롭지 못하고 다소 정형화된 결과물을 출력하였다. 그러나 이러한 경향성은 ‘과거의 상담을 이어서 계속한다’는 제안 기법의 목적에 따라 의도된 것으로 해석할 수 있다. 또한, 차기 상담대화 생성 단계에서 합리성, 구체성, 유용성은 70% 이상을 달성했으나 흥미성은 낮은 수준이었다. 그 원인은 입력데이터의 대화맥락을 바탕으로 하여 제한적인 범위에서 신규 대화를 생성하도록 지시했기 때문이라고 추정한다. 실제로 전문가와 상담하는 사례를 고려해보자면 상담의 주제가 항상 동일하게 이어지는 것이 아니라 새로운 안건으로 파생되기도 하는데, 제안 기법에서는 이러한 상황을 반영하기 어려울 수 있어 상담대화의 방향성을 조율 가능한 추가적인 능력이 요구된다. 표 6은 제안 기법을 통해 생성된 차기 상담대화의 예시를 나타내며, 상담사와 내담자 간의 자연스러운 대화 내용이 생성되었음을 확인할 수 있다. 이와 동시에 역할 일관성에 대해 모든 평가자가 ‘그렇다(yes)’고 응답한 결과를 보면 LLM의 역할 수행능력이 충분히 높은 수준이라고 판단되기 때문에, 신규 대화를 더욱 흥미로운 방향으로 제어하는 역할까지도 구체적으로 지시하는 것으로 제안 기법의 확장 가능성이 있다.

4. 결론

본 논문에서는 기존의 단일 대화세션으로 구성된 상담대화 데이터셋을 확장하여 개인화된 상담대화 모델을 구축하기 위해서 LLM을 활용한 프롬프트 기반 데이터 증강 기법을 제안

하였다. 제안 기법은 요약질문 생성과 차기 상담대화 생성의 2 단계 과정으로 구성되며, 기존 상담대화를 입력 받고 대화맥락을 유지하면서 차기 상담대화를 생성하도록 모델에 프롬프트를 제공함으로써 상담 데이터셋의 확장이 가능하였다. 또한, 모델의 생성결과에 대한 사용자 평가를 통해서 제안 기법이 합리성, 구체성, 유용성 등에서 70% 이상의 수준으로 긍정적인 평가를 받았고 상담 분야에서 데이터셋 자동 구축의 가능성을 확인하였다. 향후에는 신규 대화를 다양한 시나리오에 따라 흥미성이 높아지는 방향으로 지시하는 것과 같이 생성될 대화의 방향성 제어 기법을 연구할 것이다. 그리고 상담 분야 이외에도 생활돌봄, 고객센터 등의 다른 도메인에서의 대화 데이터를 활용하여 데이터 증강을 적용하고, 다른 분야에서도 유의미한 품질을 보장할 수 있는지 검증할 예정이다.

감사의 글

이 논문은 2023년도 정부(산업통상자원부)의 재원으로 한국산업기술평가관리원의 지원을 받아 수행된 연구임. (No. 1415184727, 전문개인투자자 맞춤형 투자 정보 제공을 위한 실시간 금융 텍스트 심층 이해 및 투자 정보 지원 서비스 개발)

참고문헌

- [1] A. Vaswani, N. Shazeer, N. Parmar, J. Uszkoreit, L. Jones, A. N. Gomez, L. Kaiser, and I. Polosukhin, “Attention is all you need,” *Proceedings of the Advances in Neural Information Processing Systems 30*, pp. 5998–6008, 2017.
- [2] K. Guu, K. Lee, Z. Tung, P. Pasupat, and M.-W. Chang, “Realm: Retrieval-augmented language model pre-training,” *arXiv:2002.08909*, pp. 1–12, 2020.
- [3] K. Lee, M.-W. Chang, and K. Toutanova, “Latent retrieval for weakly supervised open domain question answering,” *Proceedings of the 57th Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics*, pp. 6086–6096, 2019. [Online]. Available: <https://aclanthology.org/P19-1612>
- [4] P. Lewis, E. Perez, A. Piktus, F. Petroni, V. Karpukhin, N. Goyal, H. Küttler, M. Lewis, W.-t. Yih, T. Rocktäschel *et al.*, “Retrieval-augmented generation for knowledge-intensive nlp tasks,” *Advances in Neural Information Processing Systems*, Vol. 33, pp. 9459–9474, 2020.
- [5] P. Liu, W. Yuan, J. Fu, Z. Jiang, H. Hayashi, and G. Neubig, “Pre-train, prompt, and predict: A systematic survey

- of prompting methods in natural language processing,” *ACM Computing Surveys*, Vol. 55, No. 9, pp. 1–35, 2023.
- [6] W. Zhong, L. Guo, Q. Gao, and Y. Wang, “Memory-bank: Enhancing large language models with long-term memory,” *arXiv preprint arXiv:2305.10250*, 2023.
- [7] A. R. Fabbri, W. Kryściński, B. McCann, C. Xiong, R. Socher, and D. Radev, “Summeval: Re-evaluating summarization evaluation,” *Transactions of the Association for Computational Linguistics*, Vol. 9, pp. 391–409, 2021.
- [8] D. Adiwardana, M.-T. Luong, D. R. So, J. Hall, N. Fiedel, R. Thoppilan, Z. Yang, A. Kulshreshtha, G. Nemade, Y. Lu *et al.*, “Towards a human-like open-domain chatbot,” *arXiv preprint arXiv:2001.09977*, 2020.
- [9] R. Thoppilan, D. De Freitas, J. Hall, N. Shazeer, A. Kulshreshtha, H.-T. Cheng, A. Jin, T. Bos, L. Baker, Y. Du *et al.*, “Lamda: Language models for dialog applications,” *arXiv preprint arXiv:2201.08239*, 2022.

표 6. 차기 상담대화 생성결과 예시

대화 내용
(기존 상담대화 – Input)
agent: 어떤 고민이 있으세요?
user: 아이가 놀이 학교에서 또래 아이들한테 좀 예민하게 군다고 주변 엄마들이 좀 불편해하더라고요.
agent: 부모님께서 보시기에도 아이가 예민하게 행동을 하나요?
user: 좀 까탈스러운 면이 있긴 해도 나름 똑똑하고 어리니깐 괜찮지 않을까 했는데 그런 말을 들으니 기본이 상하더군요. 나중에 아이가 학교에 입학해서 공부도 해야 하는데 좀 덜 예민해지면 좋을 것 같아서요.
agent: 우선, 감각이 예민한 아이 입장에서 새로운 자극은 상상도 못할만한 고통입니다. 아이를 늘 긍정적인 시각으로 보는 것은 좋지만, 아이가 예민한데도 부모 자신의 자존심이나 고집 때문에 아이의 문제를 간과하면 안 되고요.
user: 그렇네요. 제가 너무 제 기분만 생각한 것 같아요. 아이가 좀 바뀔 수 있을까요?
agent: 머리가 좋아서 예민한 아이는 탐색을 할 때도 민감하기 때문에 언뜻 보면 그냥 한 아이는 겁이 많아 유별을 떠는 것으로 보일 수 있습니다.
user: 그럴 때 어떻게 해주면 될까요?
agent: 이런 아이들은 그때마다 부모나 교사가 설명을 좀 해주면 “아 그런 거구나.” 하면서 좀 나아질 수 있습니다. 또 긍정적으로 말해주면 아이는 언제나 예민하거나 불안해할 필요 없다고 느끼고 자신의 불안감이나 예민함의 정도를 다루는 법을 배워갈 겁니다.
(생성된 차기 상담대화 – Output)
agent: 요즘 아이의 예민한 행동은 어떤 상황에서 어떻게 나타나고 있나요?
user: 주로 놀이 학교에서 또래들과 함께 놀 때 예민하게 반응하곤 해요. 아이들끼리 놀이 중에 서로의 의견이 다르면 화를 내거나 울기도 하고요.
agent: 아이가 그럴 때 어떻게 대응하시나요? 그리고 아이에게 예민한 면을 이해하고 긍정적으로 지지할 수 있는 방법을 알려드리겠습니다.
user: 간혹 저도 달래고 있긴 한데 오히려 더 크게 화를 내거나 엄마한테도 예민해지는 것 같아요.
agent: 아이가 예민한 상황에서 자신의 감정을 표현하는 것은 자연스러운 일이에요. 아이에게 그런 부분을 이해해주고 긍정적인 방향으로 격려해 줄 필요가 있어요. 예를 들어, 아이와 함께 상황을 되짚어보며 감정을 이해하고, 다음에 어떻게 대처할 수 있는지 같이 생각해보세요.
user: 아, 그러면 아이가 더 잘 대처할 수 있겠네요. 그럼 아이가 예민해지는 것 외에도 다른 어떤 방법으로도 예민함을 줄일 수 있을까요?
agent: 그러한 상황에서 아이의 스트레스를 낮추는 활동이 도움이 될 수 있어요. 아이와 함께 호흡 연습이나 명상을 해보시거나, 아이가 좋아하는 취미 활동을 함께 하시는 것도 좋습니다. 이런 활동들은 아이의 감정을 안정화시키고 예민함을 줄일 수 있게 도와줄 거예요.
user: 호흡 연습이나 명상, 그리고 취미 활동도 도움이 된다는 걸 몰랐네요. 한 번 시도해보겠습니다.
agent: 아이가 좋아하는 활동을 함께 하면 아이와의 친밀감도 증진되고, 예민한 감정도 더 잘 관리할 수 있게 될 거예요. 아이와의 소통을 중요시하고 긍정적인 지지를 해주시면 아이의 예민함을 다루는데 큰 도움이 됩니다.
user: 그렇게 해보겠습니다. 아이가 교육을 받으면서도 예민함을 다루는 방법을 알 수 있을까요?
agent: 아이가 학교에서 교육을 받으면서도 예민함을 다루는 방법을 배울 수 있습니다. 선생님들과 협력하여 아이의 감정을 이해하고 지지할 수 있는 환경을 제공해 주세요. 학교에서도 아이가 긍정적이고 안정적인 환경에서 성장할 수 있도록 도와주시면 좋겠습니다.
user: 감사합니다. 좋은 제안과 조언을 주셔서 아이와 함께 예민함을 극복할 수 있을 것 같아요.
agent: 기쁩니다! 부모님이 아이의 예민함을 더 잘 이해하고 지지해주시면 분명 아이의 성장에 큰 도움이 될 것입니다. 궁금한 점이나 추가적인 조언이 필요하시면 언제든지 문의해주세요!