김병전 대표의 지금, 명상의 시간 ⑮ 챗GPT와 함께 나눈 명상 이야기



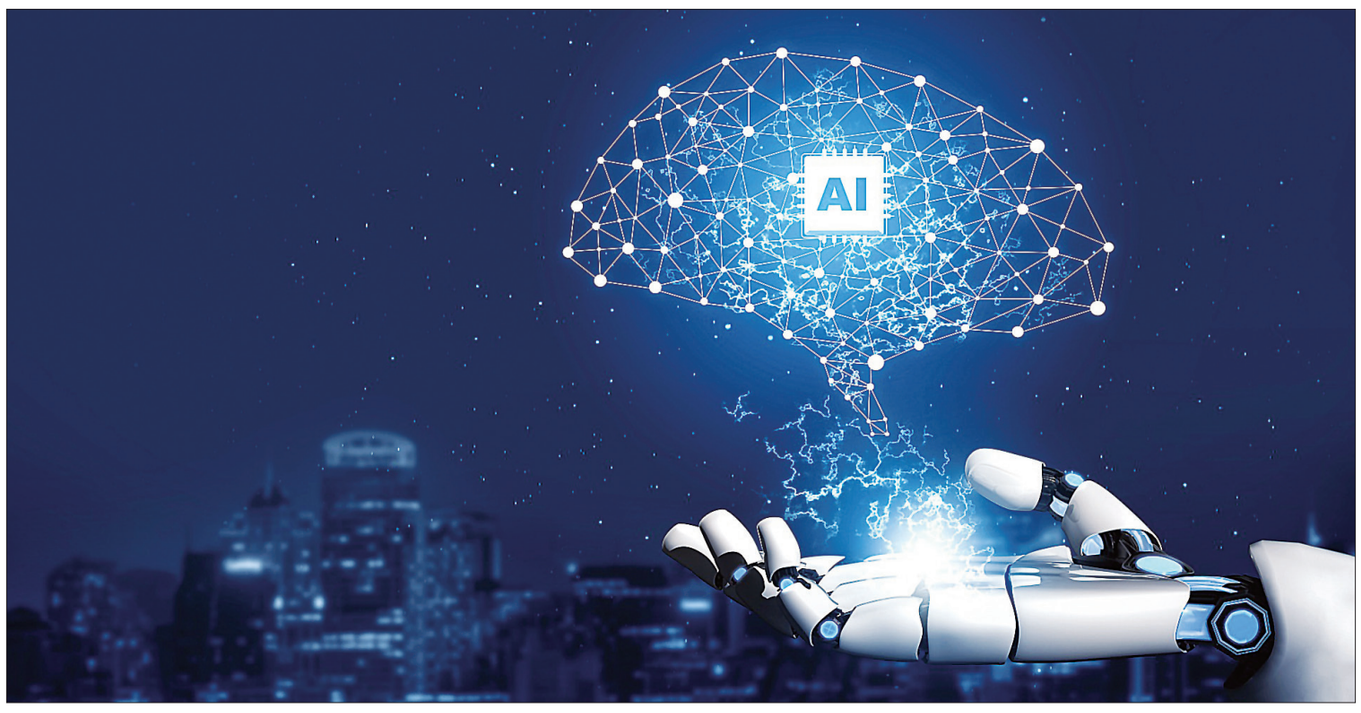
▶한줄요약
작년 12월 1일에 공개되여 이제 막 3개월이 지나고 있는 챗GPT는 이미 우리의 상상을 넘어선 단계에 진입한 듯 보인다.

AI와 인간 협력 통해 명상 효과 향상 가능

화가나서 미쳐버릴 것 같을 때 어떤 방법이 효과적일까요? 먼저 이렇게 해보라. 숨을 깊게 들이쉬고 천천히 내쉬면서 몸과 마음을 집중시켜 본다. 4초동안 들이쉬고, 4초동안 참고, 6초동안 내쉬는 '4-4-6 호흡법' 호흡법 활용을 추천한다. 또는 화가 난 곳에서 벗어나서 다른 곳으로 이동하거나, 휴식을 취할 수 있는 곳으로 가서 마음을 편안하게 만들어 보는 것도 좋은 방법이다. 그리고 가까운 사람과 대화하거나 일기에 감정을 적어보는 등 감정을 표현하는 방법도 마음의 부담을 줄여주고 안정감을 찾을 수 있기 때문에 시도해보면 좋다. 취미 활동이나 좋아하는 음악을 듣는 등 자신에게 긍정적인 자극을 주는 것도 마음의 상태를 개선하는 데 도움을 줄 수 있다. 명상이나 요가 등 마음과 몸을 집중시키는 방법도 감정을 조절할 수 있는 기술이기 때문에 배워보는 것도 추천한다. 이런 방법이 마음에 들지 않는다면 더 좋은 여러 방법들을 다시 추천한다. 화가 나는 감정을 느꼈을 때 자신의 감정을 인식하고 인지하는 것이 중요하기 때문에 감정을 스스로 인식하고 받아들이는 것이 감정을 조절하는 첫걸음이 될 수 있다. 긴장을 풀어주는 신체적 활동도 감정을 안정시키는 데 도움을 줄 수 있다. 예를 들어, 운동이나 춤추기, 걷기, 자전거 타기 등 긴장을 풀어주는 활동을 시도해보라. 그리고 화가 난 이유를 자기반성을 통해 돌아보고, 자신의 감정을 이해해보는 것도 좋은 방법이다. 가족, 친구, 연인 등 지지를 받을 수 있는 사람들과 함께하는 시간도 감정을 안정시키는 데 도움을 준다. 화가 나는 원인을 찾아서 문제를 해결하기 위한 계획을 세우는 것도 좋은 방법이다. 문제의 원인을 찾아 해결하는 것이 감정을 안정시키는 첫걸음이 될 수 있기 때문이다. 그러나 만약 자신의 감정을 조절하는 데 어려움을 계속 느낀다면, 전문가의 도움을 받아보는 것이 좋다.

화가난 상황에 대처하는 방법으로 제시된 방법들이 적절하다고 생각하는가? 필자 의견으로는 다양하고 좋은 방법들을 제시했다고 생각한다. 사람마다 선택할 수 있는 여러가지 핵심적인 방법들을 제시했다. 그런데 이 방법은 필자가 제시한 방법이 아니다. 챗GPT가 제시한 방법입니다. 인간이 아니라 AI의 답변인 것이다. 필자는 답변을 읽으면서 챗GPT의 답변이 필자보다 더 구체이면서도 친절하다는 생각때문에 놀라움과 더불어 왠지모를 싸늘한 무서움도 느꼈다.

지난해 12월 10일에 'AI 시대의 Mindfulness'라는 주제로 개최된 한국명상학회 추계학술대회에서 필자는 'AI 시대 명상앱'이라는 내용으로 발표를 했었다. 당시 글로벌 명상앱들은 이미 머신러닝을 장착한 후 초기 단계의 개인별 맞춤형 서비스를 제공하고 있는 상황이었다. 전세계 사용자 정보가 누적되면 이제 조만간 웬만한 명상 지도자보다 신뢰로운 AI 기반 명상 서비스가 등장할 것으로 예상했다. 그리고 수행하지 않고 실력이 없는 명상가가 설 땅이 점차 좁아질 수도 있을 것이라는 의견을 조심스럽게 제시했었다. 그런데 작년 12월 1일에 공개되여 이제 막 3개월이 지나고 있는 챗GPT는 이미 우리의 상상을 넘어선 단계에 진입한 듯 보인다. 불과 몇 개월만에 명상의 영역에서도 이제 인공지능이 인간을 넘어서는 특이점, 즉 싱귤래러티(Singularity) 단계로 접어들고 있다는 생각이 든다. 그래서 챗 GPT에게 몇 가지 질문을 더 해보았다. AI는 명상가(인간)인간을 대체할 수 있는지? AI가 인간보다 잘하는 것은 무엇인지? 인간이 AI보다 잘하는 것은 무엇일지? 그리고 인간과 AI는 어떻게 협력할 수 있는지?



먼저 "AI는 명상가를 대체할 수 있을까요?"라는 질문에 챗GPT는 "AI는 명상가를 대체할 수 없습니다."라고 답변했다. 그 이유는 명상은 인간의 내면과 연결된 정신적인 경험으로 그 깊이와 의미는 인간에게 특유한 것이기 때문이라고 했다. AI 기술이 발전하면서 이제 많은 분야에서 사용되고 있지만, 인간의 내면과 연결된 정신적인 경험을 제공하는 것은 아니라는 것이다. AI는 프로그램에 의해 결정된 알고리즘을 따라 작동하며, 이는 인간의 내면과 연결된 경험과는 다르다. 명상은 인간이 내면의 평화와 안정을 찾는데 도움이 되는 기술로서 인간은 명상을 통해 자신의 내면을 탐구하고 불안과 스트레스를 줄이며 삶의 목적을 찾는 등 다양한 이점을 누릴 수 있는데, 이러한 경험은 AI로 대체될 수는 없다는 것이다. 다시말해 인간의 내면과 연결된 정신적인 경험은 AI가 할 수 없다는 것이다. 좋은 답변이다.

그러면 "명상 영역에서 AI가 인간보다 잘할 수 있는 부분은 무엇일까?"라는 질문에 AI는 명상 영역에서 인간보다 몇 가지 측면에서 뛰어날 수 있다고 답했다. 우선 AI는 정확한 초점과 집중력을 유지할 수 있다는 것이 큰 장점이다. 명상을 하면서 인간은 종종 자신의 생각이나 주변의 환경에 쉽게 산만해질 수 있지만, AI는 정확한 초점과 집중력을 유지할 수 있으며 이를 통해 명상의 효과를 더욱 향상시킬 수 있다는 것이다. 두번째, AI는 개인화된 명상 가이드를 제공할 수 있다는 점이다. 인간의 명상 가이드는 개인의 요구와 선호에 따라 맞춤화될 수 있지만, 이는 많은 시간과 비용이 소요된다. 하지만 AI는 개인화된 명상 가이드를 상대적으로 쉽게 제공할 수 있다. 즉, AI는 사용자의 명상 실천 기록을 분석하고, 개인의 요구와 선호에 따라 맞춤화된 명상 가이드를 제공하는데 인간보다 탁월하다는 것이다. 마지막으로 AI는 다양한 명상 기법을 제공할 수 있다는 점이다. 명상은 다양한 기술과 기법을 사용하여 실천할 수 있는데, 이러한 다양한 명상 기법은 인간의 경험과 전문 지식이 필요로 한다. 하지만 AI는 이러한 다양한 명상 기법을 학습하고, 사용자에게 제공하는데 경쟁력이 있다. 그렇지만 이러한 AI의 장점들은 인간이 가진 능력과 경험을 대체하는 것이 아니라, 보조하고 개선하는 것이라고 했다. 결론적으로 AI와 인간의 협력을 통해 명상의 효과를 더욱 향상시킬 수 있다고 답했다.

명상서 AI가 인간보다 잘할 수 있는 부분은?
정확한 초점과 집중력을 유지할 수 있다
개인화된 명상 가이드를 제공할 수 있다
다양한 명상의 기법을 제공할 수 있다

반대로 "명상을 안내하는데 AI보다 인간이 더 잘할 수 있는 영역은 무엇인가?"라는 질문에 챗GPT는 다음과 같이 답변 했다. 첫째, 인간은 동료감과 공감 능력을 가지고 있다. 명상을 실천하면서 어려움이나 갈등을 겪을 때, 명상 안내자가 동료감과 공감 능력을 통해 사용자를 위로하고, 격려할 수 있다. 이는 AI가 갖지 못한 다분히 인간적인 접근 방식이다. 둘째, 인간은 감성적 지능과 상호작용 능력이 있다. 명상을 안내하는 과정에서 명상 안내자는 사용자의 상태와 감정을 감지하고, 그에 맞는 명상 기법과 가이드를 제공할 수 있다. 또한, 명상 안내자는 참여자와의 상호작용을 통해 상호 신뢰와 안정감을 유지하고, 참여자가 더 집중하고, 효과적으로 명상을 실천할 수 있도록 돕는다. 이러한 감성적 지능과 상호작용 능력은 AI가 아직 제공하기 어려운 요소이다. 셋째, 인간은 창조적인 접근 방식을 가지고 있다. 명상은 참여자의 감정, 상황, 문제 등 다양한 요인에 따라 적합한 명상 기법과 가이드를 제공해야 한다. 이를 위해서는 창조적인 접근 방식이 필요하다. 인간 명상 안내자는 다양한 요인을 고려하고 창조적인 방법을 활용하여 사용자에게 맞춤형 명상 안내를 제공할 수 있다. 따라서, 명상을 안내하는데는 인간이 가진 감성적인 지능과 상호작용 능력, 동료감과 공감 능력, 창조적인 접근 방식 등이 필요하다. 이러한 인간적인 요소는 AI가 아직 제공하기 어렵다.

최근에 인공지능이 명상서비스 분야에서도 많이 활용되는 추세이다. 하지만, 여전히 인간이 갖고 있는 직관적인 판단력, 감성, 지식, 경험 등은 인공지능이 제공하기에는 어려움이 있는 단계이다. 현 상황은 인공지능과 인간이 서로 협력하여, 인공지능이 가진 강점과 인간이 가진 강점을 최대한 결합하면 더 나은 명상서비스를 제공할 수 있는 수준으로 생각한다.

명상을 안내하기 위해 인간과 인공지능이 협력할 수 있는 방법이 무엇일까? 가장 좋은 방법 3가지를 살펴보자. 첫째, 사용자 맞춤형 명상 안내를 위해 협업할 수 있다. 인공지능은 사용자의 생체신호 데이터를 분석하여 사용자의 명상 집중도, 심박수, 호흡 등을 파악할 수 있다. 이러한 생체신호 데이터를 분석하여 사용자가 명상에서 어려움을 겪는 부분을 파악하고, 사용자에게 조언을 제공할 수 있다. 그러나 이러한 조언은 객관적이며 개인의 경험에 대한 고려가 부족할 수 있다. 따라서, 인간이 인공지능이 수집한 데이터와 분석 결과를 살펴보고, 사용자의 개인적인 명상 요구와 목적에 맞게 조언을 제공하는 것이 중요하다. 둘째, 맞춤형 명상 콘텐츠를 협업하여 개발할 수 있다. 명상은 사용자마다 경험과 목적이 다르기 때문에 인공지능은 사용자의 선호도와 목적에 맞는 맞춤형 명상 콘텐츠를 개발하는 데 큰 역할을 할 수 있다. 예를 들어, 인공지능은 사용자가 스트레스를 줄이기 위해 명상을 할 때 사용자의 선호하는 음악, 목소리, 명상 시간 등을 분석하여 맞춤형 콘텐츠를 개발할 수 있다. 셋째, 사용자 경험을 개선할 수 있다. 명상은 사용자의 심리적 건강을 개선하기 위한 훈련이다. 따라서 사용자의 경험을 개선하는 것은 매우 중요하다. 인공지능은 사용자가 명상 훈련에서 어려움을 겪을 때 사용자의 문제를 파악하고, 그에 따른 조언을 제공할 수 있다. 또한, 인공지능은 사용자가 명상을 할 때 사용자의 집중력을 측정하고, 사용자가 집중력을 개선할 수 있도록 지도해줄 수 있다. 이러한 기능을 통해 사용자의 명상 경험을 개선하는 것이 가능하다. 협업방안 3가지 역시 챗GPT가 제시한 방안이다.

실제 챗GPT에게 다양한 상황에 필요한 명상 스크립트를 작성해달라고 요청을 해보았다. 일례로 "날씨가 따뜻해지는 3월에 여러 사람들고 함께할 수 있는 야외 산책명상 가이드" "재정적인 문제로 괴로워하는 사람에게 위안을 줄 수 있는 명상" "죽음을 앞두고 있는 사람에게 할 수 있는 말" "아침에 일어나서 하루를 행복하게 시작할 수 있는 긍정확언 명상" "깊은 수면에 들기 위한 이완 명상" "담당 업무 실적이 안좋을 때 할 수 있는 마음관리법" 등. 필자는 '하루명상' 앱을 서비스하고 있기 때문에 지금까지 상황별, 기분별로 수 많은 명상 콘텐츠를 개발해왔다. 그 때마다 관련 서적을 찾고 고민하면서 스크립트를 개발했었다. 하지만 챗GPT는 수 초만에 아주 훌륭한 수준의 스크립트를 제시했다. 추가적인 주문을 하면 더 개선된 내용을 만들어주기까지 한다. 필자는 글을 쓰면서 정말 놀랍고 확실한 경험을 했다. 명상 영역도 AI와 협력하지 않으면 살아남을 수 없겠다는 것을.

〈무진어소시에이츠 대표〉

한국불교 대표방송 BTN

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심

BTN 불교TV 신규프로그램

더 알차고 새로운 프로그램으로 찾아갑니다.
여러분의 많은 관심과 시청 바랍니다.

불법(佛法)유턴
매주 (월)12:00, 20:30
(토)19:30

죽음에서 배우는 삶
매주 (수)13:00, 20:30
(일)22:50

남을 위해 기도하라 – 자비도량참법
매주 (수)14:00, 22:30
(토)07:30



아름다운 사람들
매주 (수)09:30, 21:30



김지원의 스님, 계십니까
매주 (목)09:30, 21:30



구구절절 주련 이야기
매주 (화)15:30 / (목)14:30
(금)23:25

BTN 채널안내 | olleh 233번 Btv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300