
60대를 위한 AI 생활수업

스마트폰보다 쉬운 말로 시작하는
나만의 인공지능 활용법

(전면 개정 완성본)

이 책을 읽는 분께

이 책은 인공지능을 처음 접하는 60대 독자가 '기술을 배워야 한다'는 부담보다 '생활에서 하나 써보자'는 마음으로 시작할 수 있도록 전면적으로 다시 구성했습니다.

서비스 화면과 기능은 바뀔 수 있으므로, 특정 서비스의 버튼 위치보다 오래가는 사용 원칙을 중심으로 설명합니다.

중요한 안내

건강·법률·세금·금융·행정처럼 결과가 중요한 분야에서는 AI의 답변을 최종 판단으로 사용하지 마세요. AI는 초안을 만드는 데 도움을 줄 수 있지만, 공식 기관·전문가·원문을 통한 확인이 반드시 필요합니다.

1부. AI와 친해지는 가장 쉬운 방법

처음에는 낯설지만, 한 번 써보면 생각보다 생활 가까이에 있습니다.

1장. 인공지능, 정말 나도 쓸 수 있을까?

AI에게 필요한 것은 빠른 손가락이 아니라, 내가 무엇을 궁금해하는지 말하는 능력입니다. 한 번에 완벽한 질문을 만들 필요가 없으며, 답이 마음에 들지 않으면 조건을 추가해 다시 말하면 됩니다.

실전 질문

"이번 주말에 손주가 오는데 뭘 해주면 좋을까? 나는 요리를 잘 못하니 아주 간단한 메뉴로 알려줘."

2장. 스마트폰보다 오히려 더 쉬운 이유

스마트폰은 수많은 기능의 위치를 다 기억해야 하지만, 대화형 AI는 메뉴를 모두 외우지 않아도 원하는 일을 말하면 됩니다. 대화가 어색하면 '내가 잘 모르겠어. 아주 쉽게 설명해 줘'라고 말하면 됩니다.

실전 질문

"내가 스마트폰을 잘 다루지 못하는데, 이 기능을 아주 쉽게 단계별로 설명해 줄 수 있어?"

3장. 내 손안의 비서, 첫 대화 나누기

처음에는 대단한 질문보다 오늘 하루 일상을 그대로 가져와 질문하는 것이 좋습니다. 답변이 마음에 들지 않으면 '맵지 않게', '2인분으로'처럼 조건을 하나씩 추가하며 대화하듯 질문하세요.

실전 질문

"냉장고에 두부, 달걀, 대파가 있어. 20분 안에 만들 수 있는 2인분 저녁 메뉴를 추천해 줘."

4장. 눈치 보지 않고 마음껏 질문하는 법

인터넷 검색은 단어를 짧게 치는 것이 중요했지만, AI에게는 상황을 길게 설명해 주는 편이 좋습니다. 모르는 것을 묻는 데에는 나이가 없으며, 오히려 평생 쌓은 경험으로 '왜 그런지'를 더 깊이 물어볼 수 있습니다.

실전 질문

"최근에 무릎이 불편하고 평소 운동을 거의 안 해. 집에서 무리 없이 할 수 있는 가벼운 운동을 알려줘."

5장. 궁금한 단어와 세상 이야기 쉽게 이해하기

신문이나 안내문에서 모르는 단어를 만났다면 그대로 복사해 AI에게 보여주고 '초등학생에게 설명하듯 쉽게 알려줘'라고 해보세요. '한 문장으로', '예를 들어서' 같은 조건을 붙이면 설명 수준을 조절할 수 있습니다.

실전 질문

"이 뉴스 기사의 핵심 내용을 내가 이해하기 쉽게 한 문장으로 요약해 주고, 장단점을 나눠서 설명해 줘."

6장. 목소리로 편하게 소통하기

손으로 긴 글을 쓰기 어렵다면 음성 입력으로 말하듯 질문하는 것이 좋은 출발점이 됩니다. 단, 주민등록번호, 계좌번호, 비밀번호 같은 개인정보는 절대 대화창에 넣지 마세요.

실전 질문

"(음성으로) 내일 비가 온대? 외출할 때 우산 챙겨야 할까?"

7장. 자주 쓰는 질문을 내 편으로 만들기

가족 안부 문자나 장보기 목록처럼 반복되는 일은 '질문 틀(기본 문장)'을 저장해 두고 빈칸만 바꿔 사용해 보세요. 이렇게 잘 만든 질문은 자산처럼 쌓이게 됩니다.

실전 질문

"아래 내용을 가족에게 보내는 따뜻한 문자로 바꿔줘. 너무 딱딱하지 않게 세 문장 이내로 작성해 줘."

8장. 1부 마무리 - 디지털 두려움 내려놓기

첫 주에는 생활 질문하기, 더 쉽게 다시 설명해 달라고 하기, 쓸 만한 답변 메모하기 등 세 가지 경험만 만들어 보세요. 무엇을 원하는지 설명하고 결과를 확인하는 습관이 중요합니다.

실전 팁

완벽하지 않아도 괜찮습니다. 오늘 질문 한 가지를 시도해 보는 것만으로도 충분합니다.

9장. 병원 가기 전, 내 상태를 정리해 보기

막상 의사 앞에 앉으면 질문이 생각나지 않을 수 있으므로, AI에게 증상을 시간순으로 정리해 달라고 요청해 진료 메모를 만들어 보세요. 진단과 치료는 반드시 의료진의 판단을 따라야 합니다.

실전 질문

"최근 일주일 동안 이런 증상들이 있었어. 의사에게 꼭 물어볼 질문 5개를 정리해 줘."

10장. 냉장고 재료로 오늘 저녁 메뉴 정하기

AI에게 요리를 물어볼 때는 냉장고의 재료 상태와 가족의 입맛(짜지 않게 등), 조리 환경을 정확히 알려주는 것이 중요합니다. 특정 질환이나 알레르기가 있다면 반드시 먼저 알려야 합니다.

실전 질문

"가족 중에 당뇨가 있어서 식단 조절이 필요해. 냉장고에 있는 채소들로 만들 수 있는 건강한 저녁 메뉴를 알려줘."

2부. 일상을 가볍게 만드는 생활 활용

AI는 거창한 기술보다 매일 반복되는 작은 불편을 줄이는 데 유용합니다.

11장. 나만의 건강 식단과 장보기 계획

일주일 식단을 짤 때 좋아하는 음식과 피하고 싶은 재료를 알려주면 AI가 초안을 만들 수 있습니다. 이를 장보기 목록으로 묶어달라고 하면 낭비도 줄일 수 있습니다.

실전 질문

"네가 짜준 이 일주일 식단을 마트에서 사기 편하게 장보기 목록으로 분류해서 정리해 줘."

12장. 가족에게 보내는 안부 문자를 더 따뜻하게

말하고 싶은 마음은 있는데 문장이 잘 안 떠오를 때 AI에게 초안을 부탁해 보세요. 완성된 문장에 내가 평소 쓰는 말 한두 마디를 넣으면 훨씬 자연스러워집니다.

실전 질문

""요즘 바빠 보이는데 건강 잘 챙기고 주말에 얼굴 보자"는 내용을 부모가 자녀에게 보내는 것처럼 자연스럽게 다듬어 줘."

13장. 지하철과 버스 길찾기 전에 확인할 것

대중교통 정보는 실시간으로 바뀌므로 출발지와 목적지, 걷는 거리 등의 조건을 알려주고 대략적인 동선을 파악하는 데 활용하세요. 실제 운행 여부는 출발 전 공식 지도나 교통 앱에서 다시 확인해야 합니다.

실전 질문

"서울역에서 오전 10시까지 병원에 가야 해. 환승이 적고 걷는 거리가 가장 짧은 이동 경로의 기준을 잡아줘."

14장. 공공 정보와 민원, 쉽게 정리하기

딱딱하고 긴 공공기관 안내문을 복사해 넣고 핵심만 뽑아 달라고 요청하면 읽는 부담을 크게 줄일 수 있습니다. 단, 신청 자격이나 마감일 등 중요한 내용은 해당 기관의 공식 페이지에서 최종 확인해야 합니다.

실전 질문

"이 긴 행정 안내문에서 내가 준비해야 할 서류, 신청 방법, 마감일, 문의처를 딱 네 칸으로 요약해서 정리해 줘."

15장. 날씨와 옷차림, 외출 준비 점검

외출 목적과 시간대를 알려주면 맞춤형 준비물 목록을 쉽게 만들 수 있습니다. 한 번 만들어 둔 체크리스트는 병원, 여행, 장보기 등 목적별로 저장해 두고 반복해서 사용하세요.

실전 질문

"아침에는 쌀쌀하고 오후에 시장에 한 시간 정도 다녀올 예정이야. 오늘 챙겨야 할 옷차림과 외출 준비물을 점검해 줘."

16장. 2부 마무리 - 일상이 조금 덜 번거로워지는 순간

하루에 하나씩 '귀찮았던 일'을 적어보고 AI에게 맡겨보세요. 답변이 완벽하지 않아도 5분 덜 고민했다면 충분히 좋은 시작입니다.

실전 팁

매일 반복되는 소소한 일상 속에 AI가 도와줄 수 있는 틈이 숨어 있습니다.

17장. 관절에 무리 없는 집 안 운동 계획 세우기

기존 질환이 있다면 전문가의 지침을 먼저 확인하고, AI는 그 범위 안에서 실천 가능한 일정표를 정리하는 용도로만 사용하세요.

실전 질문

"의사가 가벼운 걷기와 스트레칭을 권했어. 일주일에 세 번, 저녁 식사 후 15분 정도 집에서 할 수 있는 운동 계획표를 만들어 줘."

18장. 잠들기 전 나만의 이완 루틴 만들기

수면 문제를 AI에게 진단받기보다는 취침 전 몸과 마음을 가라앉히는 실천 가능한 습관 순서를 정리해 달라고 요청해 보세요.

실전 질문

"밤 11시에 자고 아침 7시에 일어나고 싶어. 조명을 낮추고 스마트폰을 줄이는 등 잠들기 전 나만의 이완 루틴을 순서대로 짜줘."

19장. 마음이 복잡할 때 대화 상대가 되어 주기

마음이 답답할 때 상황을 메모하듯 적어보면 생각이 정리됩니다. AI를 해결책을 주는 친구가 아니라 조용한 메모장이라 생각하면 부담이 줄어듭니다.

실전 질문

"오늘 서운한 일이 있었는데 내 마음이 왜 이런지 차분하게 세 가지로 정리해서 보여줄래?"

20장. 읽고 싶은 책과 보고 싶은 영화 찾기

추천을 받을 때는 '재미있는 것'을 묻기보다 이미 읽은 책이나 좋아했던 장르 등 내 취향의 단서를 구체적으로 알려주는 것이 좋습니다.

실전 질문

"잔잔한 가족 이야기인데 너무 무겁지 않았던 영화를 좋아해. 내 취향에 맞는 다른 영화 3가지를 추천해 줘."

3부. 건강·여가·배움을 넓히는 방법

건강과 여가에서는 '대신 결정'보다 '정리하고 준비'하는 역할에 집중합니다.

21장. 여행지 추천부터 나만의 일정표까지

여행 일정은 동행자, 이동수단, 하루에 걷고 싶은 정도를 구체적으로 알려주면 내 체력에 맞는 계획을 짜기 편합니다. 휴무일과 영업시간은 출발 전 공식 사이트에서 한 번 더 확인하세요.

실전 질문

"60대 부부, 2박 3일 일정이야. 운전은 하루 2시간 이내로 하고 걷기 편하고 조용한 곳을 선호해. 이 조건으로 여행 일정을 짜줘."

22장. 취미와 외국어를 배우는 평생 학습 파트너

학습은 하루 15분씩 짧게 반복하고, AI에게 상황극 대화를 요청하거나 틀린 이유를 쉽게 설명해 달라고 부탁해 보세요.

실전 배움 질문

"해외여행 중 카페에서 주문하는 상황을 가정해서 나랑 영어 대화 연습을 짧게 해보자. 내가 틀리면 왜 틀렸는지 쉽게 설명해 줘."

23장. 반려식물과 집안 살림을 관리하기

식물의 상태나 가구 사진을 보여주며 원인과 관리법을 물어보고, 물 준 날짜나 청소 날짜를 AI와 함께 기록해 두면 관리가 편해집니다.

실전 질문

"이 식물의 잎이 처졌는데 흔한 원인이 뭘까? 그리고 물 주는 주기와 관리표도 표로 하나 만들어 줘."

24장. 3부 마무리 - 건강보다 중요한 것은 생활의 리듬

AI로 하루를 가득 채울 필요는 없으며, 계획을 단순하게 만들고 남은 시간을 주변 사람들과 함께 보내는 것이 가장 좋은 활용법입니다.

실전 팁

스마트폰 화면 밖의 시간이 진짜 삶이라는 것을 잊지 마세요.

25장. 내 인생의 자서전, 한 줄씩 시작하기

자서전은 완벽한 역사책이 아닙니다. '첫 직장', '살던 동네' 등 평범한 하루의 작은 주제부터 시작해 AI에게 순서를 정리해 달라고 요청해 보세요.

실전 질문

"내가 살던 옛날 동네와 부모님에 대한 추억을 이야기할 테니, 자서전의 한 페이지처럼 내 말투를 살려서 다듬어 줘."

26장. 손주에게 들려줄 옛날이야기 만들기

아이들에게는 교훈보다 할머니, 할아버지가 겪은 재미있는 옛날이야기가 더 오래 남습니다. 실제 경험을 바탕으로 아이들이 이해하기 쉽게 정리해 보세요.

실전 질문

"내가 어릴 적 시골에서 친구들과 놀던 기억인데, 이 내용을 7살 손주가 이해하기 쉽게 동화처럼 재미있는 이야기로 바꿔줘."

27장. 시와 수필로 마음을 표현하기

비 온 뒤 냄새나 골목의 소리처럼 작은 감각을 적어주고 AI에게 수필 초안을 맡긴 뒤, 내 경험을 덧붙여 나만의 문체로 완성해 보세요.

실전 질문

"비 온 뒤 조용한 골목길을 걸으며 느낀 감정을 적었어. 이 내용을 바탕으로 짧은 수필 초안을 작성해 줘."

28장. 블로그와 SNS 글감 만들기

거창한 주제보다 시장에서 산 물건이나 손주와의 대화 등 내 경험을 바탕으로 제목 후보와 글 순서를 AI에게 요청해 보세요. 사진을 올릴 때는 타인의 개인정보가 없는지 꼭 확인하세요.

실전 질문

"오늘 오랫동안 사용한 물건을 정리하면서 느낀 점을 블로그에 올리려고 해. 사람들이 읽기 좋은 구성으로 글감과 제목을 뽑아줘."

29장. 말로 설명하기 힘든 감정을 이미지로 표현하기

AI로 그림을 만들 때는 '멋진 그림'보다 색, 장소, 빛, 계절 등 장면을 구체적인 단서로 묘사하는 것이 훨씬 결과가 좋습니다.

실전 질문

"(그림 생성 AI에게) 비 온 뒤 조용한 시골 버스정류장, 따뜻한 저녁빛, 오래된 우산 하나가 놓여 있는 풍경을 그려줘."

30장. 사진첩을 정리하고 추억 속 장소 다시 보기

기억을 보존하기 위해 사진 속 날짜와 장소를 AI에게 캡션(짧은 설명) 형식으로 정리해 달라고 요청해 나만의 앨범을 만들어 보세요.

실전 질문

"이 사진을 바탕으로 내가 나중에 기억하기 쉽도록 날짜와 장소, 분위기를 담은 짧은 사진 설명을 달아줘."

4부. 내 이야기를 기록하고 만드는 기술

당신의 경험은 이미 좋은 콘텐츠의 재료입니다.

31장. 나만의 작은 책 만들기

'우리 가족의 음식 이야기'처럼 하나의 주제를 정해 AI에게 10개의 작은 목차를 기획해 달라고 한 뒤, 내용은 내가 직접 채워 완성해 보세요.

실전 질문

"'내가 배운 삶의 기술'이라는 주제로 나만의 작은 책을 쓰려고 해. 10개의 장으로 나누어 목차를 기획해 줘."

32장. 4부 마무리 - 나는 이미 기록하는 사람이다

거창한 장비나 편집 기술 없이 사진 한 장과 문장 다섯 줄만으로도 훌륭한 기록이 됩니다. 일주일에 한번 기록하는 나만의 습관을 만들어 보세요.

실전 팁

기록은 남에게 보여주기 위함이 아니라, 나의 시간을 기억하기 위한 것임을 잊지 마세요.

33장. 스마트폰 보안과 개인정보 지키기

비밀번호, 신분증 사진, 민감한 가족 정보 등은 AI 대화창에 절대 입력하지 마세요. 출처가 불분명한 링크는 누르지 말고 보안의 최종 책임은 나에게 있음을 기억해야 합니다.

실전 질문

"스마트폰을 안전하게 사용하기 위해 내가 당장 확인하고 설정해야 할 기본 보안 수칙 3가지만 쉽게 알려줘."

34장. 그럴듯한 거짓 정보를 가려내는 법

AI가 자신 있게 말한다고 모두 사실은 아닙니다. 중요한 수치나 법령 등은 반드시 공식 출처를 교차 확인하고, 불확실한 부분은 AI에게 따로 표시해 달라고 하세요.

실전 질문

"방금 네가 알려준 정보 중에서 확실한 사실과 추정되는 내용을 구분해서 보여주고, 내가 어디서 다시 확인해야 하는지 출처를 알려줘."

35장. 반복되는 일은 자동화보다 먼저 단순화하기

매주 보내는 공지나 문서가 있다면 복잡한 자동화보다 템플릿(기본 틀)을 먼저 만들어 반복 업무 자체를 줄이세요.

실전 질문

"매달 지역 모임 회원들에게 보내는 공지사항 문자의 기본 템플릿을 만들어 줘. 날짜와 장소만 매번 바꿔 쓸 수 있게 해줘."

36장. 목소리 입력과 번역으로 세상 넓히기

여행 중 외국어 안내문을 사진 찍어 번역을 요청하거나, 외국어 표현의 자연스러운 생활 뉘앙스를 AI에게 물어보며 세상을 넓혀보세요.

실전 질문

"이 외국어 안내문을 한국어로 번역해 주고, 교과서적인 번역 말고 실제 생활에서는 어떤 뉘앙스로 쓰이는지 설명해 줘."

37장. 또래 친구에게 AI 알려주기

AI를 혼자 쓰는 것보다 친구와 경험을 나누며 복잡한 용어 대신 '내가 해본 생활 예시'를 보여주면 서로 훨씬 빨리 배울 수 있습니다.

실전 질문

"내가 오늘 AI로 냉장고 재료를 활용해 요리법을 찾은 과정을 내 또래 친구에게 아주 쉽게 설명하는 글을 써줘."

38장. 디지털 시대의 당당한 주역으로 살기

새로운 기술을 모두 알아야 할 필요는 없으며, 내 생활의 선택권을 넓혀줄 필요한 기능만 골라 쓰는 것이 진정한 디지털 실력입니다.

실전 질문

"새로운 앱을 깔았는데 화면이 너무 복잡해. 내가 원하는 이 기능을 쓰려면 어디서부터 눌러야 하는지 순서대로 차근차근 알려줘."

39장. 언제 어디서나 든든한 평생 비서 만들기

여행 비서, 글쓰기 보조 등 AI의 역할을 명확히 나누고, 역할마다 '걷는 시간 짧게', '내 말투 유지' 등 기본 조건을 미리 정해 두면 훨씬 편합니다.

실전 질문

"지금부터 너는 내 '여행 일정 비서'야. 무조건 걷는 시간이 짧고 화장실이 가까운 동선을 최우선으로 일정을 추천해 줘."

40장. 은퇴 이후의 제2막을 설계하기

빈 시간이 늘어난 것은 새로운 선택지가 생겼다는 뜻입니다. 가족 기록 만들기, 모임 자료 정리 등 내가 잘하고 좋아하는 관심사와 AI를 연결해 작게 실험해 보세요.

실전 질문

"내가 평소에 식물 가꾸는 것을 좋아하는데, 이 취미를 활용해 은퇴 후 소소하게 즐길 수 있는 활동 아이디어를 3개만 추천해 줘."

5부. 안전하게, 오래 쓰는 AI 생활 습관

편리함과 안전을 함께 챙기면 AI는 오래 쓰는 생활 도구가 됩니다.

41장. 매일 조금씩 발전하는 디지털 습관

매일 10분씩 요일별로 주제를 정해 가벼운 질문을 하나씩 던져보고, 잘된 질문과 실패한 질문을 메모해 나만의 사용법을 만들어 보세요.

실전 질문

"오늘 하루를 시작하면서 내가 너(AI)에게 가볍게 물어볼 만한 일상 질문 하나를 추천해 줄래?"

42장. 혼자가 아닌 함께 배우는 즐거움

기술은 사람 사이의 거리를 줄일 때 가장 따뜻합니다. 가족에게 AI 답변을 공유하고 세대 간 대화의 소재로 활용해 보세요.

실전 질문

"요즘 20대 손주들이 가장 관심 있어 하는 취미나 문화가 뭔지 내가 이해하기 쉽게 3가지만 설명해 줘."

43장. 낯선 기술을 내 편으로 만든 순간들

엉뚱한 답변이 나왔을 때 실패를 두려워하지 말고 원인을 분석하여 질문을 작게 쪼개 다시 물어보는 연습을 하세요.

실전 질문

"내가 방금 이런 질문을 했는데 원하는 답이 안 나왔어. 답변을 제대로 받으려면 내 질문을 어떻게 고쳐야 할지 짚어줘."

44장. 스마트폰을 넘어 더 넓은 세상으로

신기한 새 기능에 집착하기보다 '내 생활의 어떤 문제를 해결할 수 있는가'를 먼저 물어보고 필요한 것만 취사선택하세요.

실전 질문

"내가 스마트폰에서 사진 찍기와 지도 보기를 가장 많이 쓰는데, 이 두 가지를 더 실생활에서 유용하게 쓸 수 있는 팁을 알려줘."

45장. 실패를 두려워하지 않는 대담한 도전

AI에게 초안을 맡기고 반드시 사람이 마지막에 사실을 검증하고 확인하는 단계를 거치는 것이 가장 현실적이고 안전한 사용법입니다.

실전 질문

"네가 작성해 준 이 답변 중에서 근거가 부족하거나 사실 확인이 꼭 필요한 부분이 있다면 솔직하게 다시 짚어줄래?"

46장. 내 삶의 주도권을 쥐고 살아가기

AI에게 장단점과 선택지를 정리해 달라고 요청하되, 돈과 건강이 걸린 중요한 문제의 최종 결정권은 무조건 사람에게 남겨 두세요.

실전 질문

"이 두 가지 선택지의 장단점을 표로 깔끔하게 정리해 줘. 최종 결정은 내가 상황에 맞게 직접 판단할게."

47장. 매일 아침 AI와 나누는 작은 인사

거창한 하루 계획보다 오늘 꼭 해야 할 세 가지 일을 AI에게 말하고 이동 및 준비 순서를 가볍게 정리해 하루를 선명하게 시작해 보세요.

실전 질문

"오늘 오전에 병원 가고 오후에 장을 본 뒤 친구를 만날 예정이야. 효율적인 이동 동선과 꼭 챙겨야 할 준비물을 정리해 줘."

48장. 자녀와 더 깊이 통하는 대화 주제 만들기

자녀나 손주의 관심사를 AI에게 물어 기본 지식을 얻은 뒤, 이를 바탕으로 '네 생각은 어때?'라며 대화를 이어나가는 태도가 중요합니다.

실전 질문

"요즘 유행하는 'OOO(손주의 관심사)'가 왜 젊은 사람들에게 인기 있고 재미있는 건지 내가 이해하기 쉽게 설명해 줘."

49장. 배움에는 나이가 없다는 것을 증명하기

오랜 경험이 있기 때문에 AI의 답변이 현실에서 가능한지 판단하는 눈이 더 뛰어납니다. 배운 것을 누군가에게 설명하며 내 지식으로 완전히 만드세요.

실전 질문

"내가 가진 30년 직장 생활의 경험을 바탕으로, 사회 초년생인 젊은 세대에게 도움이 될 만한 조언 5가지를 정리해 줘."

50장. 나만의 인공지능 활용 사전 완성하기

'자주 쓰는 질문', '확인해야 할 정보', '입력하면 안 되는 정보' 등을 메모장 하나에 모아 나만의 완벽한 AI 사용 사전을 완성해 보세요.

실전 질문

"지금까지 내가 너와 나눈 대화 방식을 분석해서, 앞으로 내 생활에서 가장 자주 유용하게 쓸 것 같은 AI 질문 리스트 5개를 뽑아줘."

결론: 당신은 이미 충분히 배울 준비가 되어 있습니다

인공지능을 잘 쓰는 사람은 기능을 다 외우는 사람이 아니라, 필요한 순간에 질문하고 내 삶에 맞게 선택하는 사람입니다. 기술은 삶을 대신하는 것이 아니라 삶을 더 잘 살아가기 위한 도구일 때 가장 가치가 있습니다.

부록

부록 1. 나만의 AI 질문 카드

📋 생활 정리 내 상황은 []이고, 내가 원하는 것은 []입니다. 가장 간단한 방법부터 알려줘.

✍️ 글쓰기 아래 내용을 내 말투를 최대한 살려 [문자/편지/안내문]으로 다듬어 줘. 과장된 표현은 빼줘.

🔍 비교하기 선택지 A와 B를 비용·시간·편의성·주의점으로 나눠 표처럼 정리해 줘. 최종 선택은 내가 하겠습니다.

🔎 사실 확인 확실한 사실과 추정되는 내용을 구분해 줘. 중요한 내용은 어디에서 확인해야 하는지도 알려줘.

🗓️ 여행 출발지 [], 날짜 [], 동행자 [], 걷는 정도 [], 꼭 하고 싶은 일 []을 반영해無理 없는 일정을 만들어 줘.

부록 2. AI 안전 체크리스트

- ✓ 주민등록번호·계좌번호·비밀번호·인증번호를 입력하지 않는다.
- ✓ 다른 사람의 개인정보나 사내 기밀자료를 함부로 올리지 않는다.
- ✓ 건강·법률·세금·금융 정보는 공식 자료나 전문가에게 다시 확인한다.
- ✓ 최신 뉴스와 가격·일정·제도는 날짜와 출처를 확인한다.
- ✓ AI가 자신 있게 말해도 사실이라는 뜻은 아니라는 점을 기억한다.
- ✓ 사진을 공개할 때 다른 사람의 얼굴과 개인정보가 노출되지 않았는지 확인한다.
- ✓ 중요한 문서는 AI가 만든 초안을 사람이 마지막으로 읽는다.