

카드 01 · 오늘의 약속

AI는 몇 번을 물어봐도 화내지 않습니다.

오늘은 잘하는 법보다, 물어보는 용기를 먼저 연습합니다.

AI를 검색창처럼 쓰지 않고, 내 상황을 말하고 도움을 청하는 연습을 합니다.

오늘의 성공은 멋진 답을 받는 것이 아닙니다. 내 상황을 한 문장이라도 AI에게 설명해보는 것입니다.

오늘 할 일은 하나입니다. AI에게 한 번 물어보기.

세 가지만 하면 됩니다

1. AI 하나를 엽니다.
2. 예시 문장을 그대로 보내봅니다.
3. 내 이야기로 바꿔 한 번 더 물어봅니다.

복습 도우미 받는 법

수업 뒤 복습 도우미 파일을 보내드립니다. AI에 올리고 "시작"이라고 보내면 됩니다.

카드 02 · 그대로 보내는 첫 문장

처음이면 예시 그대로 보내도 됩니다.

둘 중 하나만 골라 AI에게 그대로 보내보세요. 그대로 해도 성공입니다.

예시 1. 카카오톡 사진 보내기

저는 64세입니다. 카카오톡에서 받은 사진을 다른 사람에게 보내고 싶은데, 어디를 눌러야 하는지 몰라 멈췄습니다.

초보자도 알 수 있게 1, 2, 3 순서로 쉬운 말로 알려주세요.

상대방 이름이나 개인 대화가 보이면 무엇을 가려야 하는지도 알려주세요.

예시 2. 스마트폰 벨소리 바꾸기

저는 64세입니다. 스마트폰 벨소리를 바꾸고 싶은데, 설정에서 어디로 들어가야 하는지 몰라 멈췄습니다.

초보자도 알 수 있게 1, 2, 3 순서로 쉬운 말로 알려주세요.

아이폰과 갤럭시가 다르면 먼저 나눠서 설명해주세요.

카드 03 · 내 이야기로 바꾸기

검색어처럼 짧게 쓰지 않습니다.

내 나이, 상황, 막힌 부분을 말하면 AI가 더 쉽게 도와줍니다.

저는 [나이/상황/수준]입니다.
지금 [하려는 일]을 하고 있습니다.
그런데 [막힌 부분]에서 멈췄습니다.
초보자도 이해할 수 있게 1번, 2번, 3번 순서로 설명해주세요.
어려운 용어는 쉬운 말로 바꿔주세요.
돈·개인정보처럼 제가 조심해야 할 점이 있으면 먼저 알려주세요.

타자가 느리면 이렇게 말해도 됩니다

제가 말한 내용을 보기 좋게 정리해주세요.

답이 어렵다면 다시 물어보기

- 더 쉽게, 예를 들어 다시 설명해주세요.
- 제가 지금 해야 할 일만 3가지로 줄여주세요.
- 어떤 버튼을 눌러야 하는지 순서대로 알려주세요.

카드 04 · 안전선과 7일 연습

AI에게 맡기되, 확인하고 결정하는 건 나입니다.

중요한 판단은 사람이 직접 확인합니다.

사람이 확인할 것: 돈, 개인정보, 건강, 계약, 신청, 제출, 세금, 법률 판단

절대 넣지 않을 것: 비밀번호, 인증번호, OTP, 주민등록번호, 신분증 사진

절대 넣지 않을 것: 카드번호 전체, 계좌번호 전체, 고객 실명과 연락처 원문

화면을 보여줄 때: 개인정보가 보이면 무엇을 가려야 하는지 먼저 묻기

이번 주 7일 연습

1. 1일차 AI에게 내 일을 한 줄로 설명하기
2. 2일차 문자 메시지 하나를 정중하게 고쳐달라고 하기
3. 3일차 일정 메모를 체크리스트로 정리하기
4. 4일차 모르는 앱 화면 하나를 캡처해서 묻기
5. 5일차 사진 속 안내문을 쉬운 말로 풀어보기
6. 6일차 앱 알림 문구를 해야 할 일 3가지로 정리하기
7. 7일차 1주일 동안 해본 것을 요약하고 다음 연습 추천받기