A세대를 위한

AI PLAYBOOK



경험을 자산으로 바꾸는
가장 다정한 AI 활용법

AI는 정답을 대신 내리는 기계가 아니라, 내가 살아온 경험을
더 멀리 데려가는 동행자다.

CONTENTS

01 AI를 왜 지금 배워야 할까 03

02 처음의 대화, 부담 없이 07

03 찾고, 읽고, 내 것으로 만들기 10

04 사진 속 시간을 다시 꺼내는 법 14

05 내 말투로 쓰는 글과 SNS 17

06 여행과 일상의 작은 비서 21

07 경험을 자산으로 바꾸는 습관 24

08 AI와 함께 살아가는 태도 27

01

AI를 왜 지금 배워야 할까

새 기술을 따라잡는 일이 아니라,
내 시간과 경험을 더 잘 쓰는 방법을 찾는 일입니다

AI를 배운다는 말을 들으면 먼저 버튼이 많고, 영어가 많고, 젊은 사람들만 빠르게 쓰는 화면이 떠오를 수 있습니다. 하지만 생활에서 만나는 AI는 생각보다 소박합니다. 긴 글을 짧게 정리하고, 여행 준비를 목록으로 만들고, 오래된 사진에 담긴 이야기를 다시 꺼내는 일. 결국 AI는 **내가 이미 알고 있는 것을 더 편하게 꺼내 쓰게 하는 도구**에 가깝습니다.



그림 1-1 생활 기록을 정리하는 장면 · AI 생성 이미지 · 아트디렉션 NEXTAGE 편집부

빠르게가 아니라, 나답게

누군가는 새로운 앱을 먼저 익힙니다. 그러나 액티브 세대에게 더 큰 강점은 따로 있습니다. 어떤 음식이 손님에게 잘 맞는지, 비 오는 날의 여행은 어떻게 준비하는지, 가족에게 건넬 말의 온도는 어떤지 이미 알고 있습니다. AI는 그 경험을 말과 글, 표와 목록으로 정리해 주는 조수입니다. 도구가 삶을 대신 살아주지는 못합니다. 대신 내가 해 온 일을 다시 바라보게 합니다.

처음부터 '잘 쓰기'를 목표로 잡지 않아도 됩니다. 오늘 시간을 줄일 한 가지, 이번 주에 기록할 한 가지면 충분합니다. 자주 쓰는 메모 앱을 열 듯 대화를 시작해 보세요. 답이 마음에 들지 않으면 다시 말하면 됩니다. 실수해도 고장 나지 않는 상대라는 점이 가장 큰 장점입니다.

내 생활의 '작은 귀찮음'부터

AI가 유용한 자리는 거창한 프로젝트보다 반복되는 귀찮음 곁입니다. 장을 보기 전 냉장고 재료를 적어 두고 메뉴를 묻거나, 모임 뒤 대화 내용을 정리하거나, 손주에게 보낼 축하 문구를 세 가지 톤으로 받아 볼 수 있습니다. 한 번의 결과보다 '이렇게 부탁하면 되는구나'라는 감각을 얻는 것이 중요합니다.

오늘의 첫 장면

"이번 주에 해야 할 일을 가족·건강·집안일로 나눠 체크리스트로 만들어줘. 너무 빡빡하지 않게."라고 적어 보세요. 결과에 내 일정 한두 개를 고치면 그것이 이미 나만의 계획입니다.

이런 순간	AI에게 부탁할 일	내가 할 일
모임을 준비할 때	준비물과 순서를 목록으로 만들기	사람별 사정을 반영하기
글이 막힐 때	첫 문단의 여러 초안 받기	내 말투를 고르기
정보가 복잡할 때	질문을 뽑아 핵심 정리하기	원문과 날짜를 확인하기

‘아는 것’이 자산이 되는 순간

경험은 머릿속에만 있을 때는 지나간 일처럼 느껴집니다. 그러나 꺼내어 메모하고, 누군가가 이해할 말로 바꾸면 다음 선택에 쓰이는 자산이 됩니다. AI는 그 첫 정리를 돕습니다. 오래 일하며 익힌 손님 응대의 요령, 동네 산책길, 취미를 배우며 실패한 기록도 누군가에게는 유용한 안내가 됩니다.

오늘의 질문 하나가 내일의 작은 아카이브가 됩니다. AI를 배우는 목적은 더 많은 기능을 외우는 것이 아니라, 내 시간을 내 편으로 만드는 데 있습니다.

오늘의 5분 실습

오늘 귀찮았던 일 하나를 떠올려 보세요.
AI에게 “이 일을 5분 안에 시작할 수 있게 세 단계로 정리해줘”라고 물어보세요.

02

처음의 대화,
부담 없이

검색창에 단어를 넣던 습관에서 벗어나,
함께 다듬는 대화로 시작합니다.

대화형 AI는 검색창과 조금 다릅니다. 검색에서는 짧은 단어를 넣고 결과를 고릅니다. 대화에서는 내가 처한 상황을 말하고, 답을 받은 뒤 '조금 더 짧게', '부드럽게', '표로 보여줘'라고 이어 말할 수 있습니다. 완벽한 질문을 만드는 시험이 아니라, 일을 함께 다듬는 대화입니다.

질문은 세 조각이면 충분하다

처음에는 아래 세 가지만 넣어 보세요. **상황**, **원하는 도움**, **결과의 모양**입니다. 예를 들어 "친구 다섯 명과 당일치기 나들이를 가려고 해. 걷는 거리가 길지 않은 코스를 세 곳 제안하고, 장단점을 표로 보여줘."처럼 적습니다. 잘 아는 사람이 옆에서 도와준다고 생각하면 말이 훨씬 자연스러워집니다.

부탁의 기본 공식

"나는 [상황]에 있어. [무엇]을 도와줘. 결과는 [형식]으로 보여줘."

처음 답이 마음에 들지 않으면 "예산을 낮춰줘", "60대 친구들에게 편하게", "문장을 더 따뜻하게"처럼 한 조건만 바꿔 다시 물어보세요.

대화를 이어 가는 세 문장

좋은 결과는 한 번에 나오는 경우보다, 두세 번의 조정 끝에 나오는 경우가 많습니다. 아래 문장은 기억해 둘 만합니다.

1 "내 상황을 고려해서 다시 써줘."

2 "어려운 말은 빼고, 예시를 하나 넣어줘."

3 "내가 확인해야 할 부분을 따로 표시해줘."

이 세 문장은 부탁의 주도권을 내게 돌려줍니다. AI가 말을 많이 해도, 방향을 정하는 사람은 나입니다. 특히 의료, 법률, 투자처럼 결과가 큰 분야에서는 답변을 참고용으로만 보고 병원·공공기관·전문가의 최신 안내를 꼭 확인해야 합니다.

첫 대화의 좋은 주제들

처음부터 개인정보나 중요한 결정을 꺼낼 필요는 없습니다. 냉장고 재료로 만들 수 있는 저녁 메뉴, 손님 맞이 준비, 읽고 있는 책의 질문거리처럼 가벼운 일부터 시작하세요. 익숙해지면 회의 메모, 여행 계획, 글쓰기에도 자연스럽게 연결됩니다.

바로 써 보는 프롬프트

"냉장고에 두부, 애호박, 달걀이 있어. 2인 저녁 메뉴 세 가지를 추천해줘. 조리 시간과 남는 재료 활용법도 알려줘."

대화가 잘 안 풀렸다고 해서 내가 AI와 맞지 않는 것은 아닙니다. 말의 순서를 바꾸고, 정보를 한 줄 더 보태면 됩니다. 대화형 AI의 가장 큰 예절은 '모른다'고 말하고 다시 묻는 용기입니다.

오늘의 5분 실습

이번 주에 해야 할 일을 가족·건강·집안일로 나눠 체크리스트로 만들어줘. 너무 빡빡하지 않게.

답을 받은 뒤, 내 일정 한 가지를 직접 고쳐 보세요.

03

찾고, 읽고,
내 것으로 만들기

정보가 넘칠수록 중요한 것은 많이 모으는 능력이 아니라,
믿을 만한 것을 골라 기억하는 감각입니다.

정보를 잘 찾는다는 것은 답을 빨리 가져오는 일이 아닙니다. 무엇을 확인해야 하는지 아는 일입니다. AI는 긴 기사나 여러 문서를 읽기 전에 '핵심이 무엇인지', '서로 다른 의견은 무엇인지'를 훑는 데 유용합니다. 다만 그 요약을 최종 결론으로 받아들이면 안 됩니다. 요약은 길을 보여 주는 지도이고, 원문은 직접 밟아 보는 길입니다.

검색 전, 질문을 좁혀 보기

"건강에 좋은 음식"처럼 넓은 질문보다 "혈압 관리를 위해 저염 식단을 시작하려는데, 일주일 장보기 목록을 짜기 전 확인할 기준은 무엇일까?"처럼 목적을 넣어 보세요. 검색이나 AI 답변에서 나온 정보는 날짜와 출처를 살펴보고, 내게 해당되는 조건인지 구분합니다.

확인이 필요한 영역

증상·복용약·세금·계약·투자처럼 선택의 결과가 큰 주제는 AI 답변만으로 결정하지 마세요. 공식 기관의 최신 정보와 담당 전문가의 설명을 함께 확인하는 것이 원칙입니다.

'요약' 다음에 물을 세 가지

긴 글을 요약받았다면 여기서 한 번 더 질문해 보세요. "이 글의 출처와 작성일은 무엇이야?", "다른 관점이나 예외는 무엇이야?", "내가 원문에서 확인할 문장을 알려줘." 이 세 질문은 편리함을 포기하지 않으면서도 판단을 내 손에 남겨 둡니다.

표 3-1. 정보를 내 것으로 만드는 4단계

단계	AI에게 할 부탁	내가 남길 기록
1. 훑기	핵심 주장 세 줄 요약	왜 읽었는지
2. 확인	출처·날짜·반대 의견 찾기	원문 링크
3. 연결	내 상황에 맞는 질문 만들기	적용할 한 가지
4. 보관	메모 형식으로 다시 정리	다음에 볼 날짜

자료: NEXTAGE 편집부 정리

메모는 '나중의 나'에게 보내는 편지

좋은 정보도 저장만 하면 금방 잊습니다. 메모 끝에 "그래서 나는 무엇을 할까?"를 한 줄 붙여 보세요. 예를 들면 여행지 소개 글을 읽고 "비 오는 날에는 미술관을 먼저 예약하기"라고 적는 식입니다. AI에게 "이 내용을 내 메모 형식으로 5줄로 정리해줘"라고 부탁하면 기록의 시작이 쉬워집니다.

정보정리 프롬프트

"아래 내용을 읽고, 핵심 3개·확인할 점 2개·내가 이번 주에 해 볼 일 1개로 나눠 정리해줘. 확실하지 않은 내용은 '확인 필요'라고 표시해줘."

정보의 양은 줄지 않습니다. 그래서 더 필요한 것은 많이 아는 힘보다, 좋은 질문을 남기는 습관입니다.

오늘의 5분 실습

최근 읽은 글 하나를 골라

핵심 3개·확인할 점 2개·이번 주에 해 볼 일 1개로 정리해 보세요.

출처와 작성일은 원문에서 직접 확인합니다.

04

사진 속 시간을 다시 꺼내는 법

휴대폰 속 사진을 정리하고, 가족의 장면을 짧은 이야기와 작은 콘텐츠로 되살립니다.

휴대폰에는 수천 장의 사진이 있지만, 정작 보고 싶은 사진은 찾기 어렵습니다. AI는 사진을 대신 기억하지는 못해도, 사진을 정리할 질문과 이야기를 만드는 데 도움을 줍니다.

앨범을 날짜·장소·사람으로 나누고, 한 장을 골라 그날의 냄새와 소리를 적어 보는 것. 이 작은 작업이 기록을 추억에서 콘텐츠로 바꿉니다.

한 장을 고르는 기준

잘 찍힌 사진보다 **말하고 싶은 장면**을 고르세요. 누군가의 생일, 처음 가 본 골목, 오래 함께한 반려식물처럼 그 사진을 보며 한 문장이라도 떠오르는 장면이면 충분합니다. 사진과 함께 날짜, 장소, 함께한 사람, 기억나는 일을 메모하면 앨범은 훨씬 오래 살아남습니다.

사진에서 이야기로

사진을 보여 주고 "이 사진을 바탕으로 가족 앨범에 넣을 150자 설명을 써줘. 말투는 담백하고, 없는 사실은 만들지 말아줘"라고 부탁해 보세요. 생성된 문장에는 반드시 내 기억을 더합니다. '그날 비가 왔다', '아버지가 처음 웃었다' 처럼 AI가 알 수 없는 문장이 기록의 중심이 됩니다.

사진 프롬프트의 안전선

사진에 다른 사람의 얼굴이나 사적인 정보가 있다면, 공유 범위를 먼저 정하세요. 공개 게시물에는 주소·일정·아이의 개인정보처럼 민감한 정보가 드러나지 않도록 한 번 더 살펴봅니다.

세 가지 작은 콘텐츠

1 **월간 사진 편지**: 이달의 사진 세 장과 한 줄 감상을 가족에게 보냅니다.

2 **동네 산책 지도**: 좋아하는 길의 사진과 쉬어가기 좋은 이유를 모읍니다.

3 **우리 집 레시피 카드**: 음식 사진, 재료, 실패하지 않는 한 가지 팁을 적습니다.

앨범 캡션 프롬프트

"이 사진에 대한 내 메모는 '봄비가 오던 날, 오랜 친구와 시장에 갔다'야. 가족 앨범용으로 120자 안팎의 캡션을 세 가지 써줘. 과장하지 말고 따뜻하게."

사진은 과거를 붙잡는 물건이 아니라, 지금의 관계를 다시 열어 주는 문입니다. 한 장을 꺼내고, 한 줄을 적고, 누군가에게 건네 보세요.

05

내 말투로 쓰는 글과 SNS

AI의 문장을 그대로 올리기보다, 내 표현과 판단을 남겨 나만의 목소리를 선명하게 합니다.

글을 쓰다 보면 첫 문장이 가장 어렵습니다. 축하 메시지, 모임 공지, 여행 후기, 가게 리뷰처럼 짧은 글도 막상 쓰려면 마음에 드는 말이 잘 떠오르지 않습니다. AI는 빈 화면 앞에서 출발할 수 있게 해 주는 초안 도우미입니다. 하지만 초안이 곧 내 글은 아닙니다. 마지막에는 내가 고른 단어와 실제 기억을 남겨야 합니다.

초안은 빌리고, 목소리는 남기기

AI에게 글을 부탁할 때는 상대와 목적을 알려 주세요. "오래된 친구에게 보내는 생일 메시지", "동호회 공지", "손주에게 들려줄 여행 이야기"처럼요. 결과를 받은 뒤에는 한 문장이라도 내 말로 바꿉니다. 평소에 쓰지 않는 표현, 너무 근사하지만 공허한 말, 사실과 다른 장면은 과감히 지웁니다.

SNS를 위한 짧은 편집법

사진 한 장과 글 한 단락이면 충분한 날이 많습니다. SNS는 모든 것을 보여 주는 곳이 아니라, 내가 남기고 싶은 장면을 고르는 곳입니다. 아래 순서로 편집하면 부담이 줄어듭니다.

1. 사진 한 장을 고른다.
2. 그 장면을 떠올리게 하는 사실을 한 줄 쓴다.
3. 읽는 사람에게 건넬 말을 한 줄 더한다.
4. 공개해도 괜찮은 정보인지 확인한다.

글의 온도를 조절하는 부탁

같은 내용도 말투에 따라 완전히 다르게 읽힙니다. “친근하지만 지나치게 가볍지 않게”, “정중하고 짧게”, “오래된 친구에게 보내듯 다정하게”처럼 분위기를 말해 보세요. AI는 초안을 여러 버전으로 줄 수 있고, 그중 가장 가까운 문장을 골라 다듬으면 됩니다.

공지문 프롬프트

“독서모임 날짜가 다음 주 목요일 저녁으로 바뀌었어. 참여자에게 보낼 공지문을 5문장 이내로 써줘. 친절하고 분명하게, 변경 이유는 넣지 않아도 돼.”

보내기 전 체크리스트

- 내 경험이 아닌 내용이 섞이지 않았는가?
- 상대의 이름·사진·개인적인 이야기를 공개해도 되는가?
- 너무 완벽한 문장보다 내 목소리가 들리는가?
- 화면을 떠나도 떳떳하게 남을 글인가?

AI의 문장은 빠릅니다. 내 문장은 느려도 괜찮습니다. 그 느린 한 줄이 관계에 오래 남습니다.

오늘의 5분 실습

사진 한 장을 골라 그날의 사실을 한 줄로 적고,

AI에게 과장하지 말고 120자 안팎의 캡션 세 가지를 부탁해 보세요.

마지막 한 문장은 내 말로 고칩니다.

06

여행과 일상의 작은 비서

떠나기 전부터 돌아온 뒤까지, 귀찮은 준비를 덜고 좋은 장면에 더 오래 머무르는 방법입니다.

여행에서 가장 소중한 것은 일정표를 완성하는 일이 아니라, 마음에 드는 풍경 앞에서 잠시 머무는 일입니다. AI는 그 여백을 지키기 위해 쓰면 좋습니다. 이동 동선을 가늠하고, 우천 시 대안을 찾고, 짐 목록을 정리하는 일을 맡기면 내 에너지를 더 좋은 장면에 쓸 수 있습니다.



그림 6-1 여행 계획을 함께 살피는 장면 · AI 생성 이미지 · 아트디렉션 NEXTAGE 편집부

떠나기 전: 질문을 여행 취향으로 바꾸기

"부산 2박 3일 여행"보다 "걷는 거리가 길지 않고, 조용한 카페와 전시를 좋아하는 두 사람의 부산 2박 3일 일정"이 훨씬 도움이 됩니다. 출발지, 이동수단, 예산, 꼭 하고 싶은 일과 피하고 싶은 일을 말하세요. 답변을 그대로 예약하지 말고, 실제 영업시간·교통편·예약 가능 여부는 공식 채널에서 확인합니다.

준비 장면	AI에게 부탁할 말	꼭 직접 확인할 것
일정 짜기	취향별 동선 세 가지	영업시간·휴무일
짐 챙기기	계절·활동별 목록	여권·약·개인 물품
식당 고르기	메뉴와 이동거리 비교	최신 후기·예약 여부
돌아온 뒤	사진별 캡션 초안	실제 기억과 사실

여행 중: '다음'보다 '지금'

길을 잃거나 비가 오면 AI에게 대안을 물어볼 수 있습니다. 하지만 화면을 오래 보는 순간 여행의 리듬이 끊기기도 합니다. 하루에 한두 번만 계획을 점검하고, 나머지는 직접 걷고 보고 물어보세요. 기술은 여행을 매끄럽게 하지만, 기억은 우연한 순간에서 자랍니다.

여행 프롬프트

"서울에서 기차로 갈 수 있는 1박 2일 여행지를 추천해줘. 걷는 거리는 하루 6천 보 안팎, 비가 와도 즐길 수 있는 실내 장소를 포함해줘. 이동·식사·휴식 균형이 보이게 표로 정리해줘."

일상에도 쓰는 비서

여행이 아니어도 같은 방식은 유용합니다. 손님상 준비, 주말 장보기, 병원 방문 전 질문 목록, 문화센터 수업 비교처럼 해야 할 일이 여러 개인 날에 AI는 순서를 잡아 줍니다. 다만 개인정보, 예약번호, 금융 정보는 입력하지 않는 습관을 지키세요.

좋은 비서는 주인을 앞서가지 않습니다. AI도 그렇습니다. 내 취향과 사정을 말해 줄수록 더 잘 돕고, 결정은 여전히 내가 합니다.

07

경험을 자산으로 바꾸는 습관

일과 취미, 관계에서 쌓인 노하우를 꺼내어 다시 쓰고 나누는 개인 아카이브를 만듭니다.

‘경험을 자산으로 바꾼다’는 말은 거창한 포트폴리오를 만들자는 뜻이 아닙니다. 내가 잘해 온 일을 다시 쓸 수 있게 정리하고, 필요한 사람에게 건넬 수 있게 만드는 일입니다.

오랫동안 익힌 요리의 순서, 동네 모임을 운영한 방식, 고객을 편안하게 대하는 말투, 취미를 시작한 사람에게 주는 조언은 모두 작은 자산이 될 수 있습니다.

흩어진 경험에 제목 붙이기

먼저 최근 몇 년을 떠올리며 ‘내가 여러 번 해 본 일’을 적어 보세요. 잘한 일만 쓸 필요는 없습니다. 실패해서 알게 된 것도 소중합니다. “처음 캠핑을 갈 때 놓치기 쉬운 것”, “동창회가 어색하지 않게 시작되는 순서”, “부모님 병원 동행 때 챙긴 질문”처럼 구체적인 제목을 붙이면 경험은 남에게도 쓸모 있는 정보가 됩니다.

나만의 경험 카드

제목 / 누구에게 도움이 되는가 / 내가 실제로 한 방법 / 주의할 점 / 다음에 보완할 점

이 다섯 칸을 메모 앱에 만들고, AI에게 보기 좋은 카드 형태로 정리해 달라고 요청해 보세요.

AI는 편집자처럼 활용하기

처음부터 글을 잘 쓰려고 애쓰지 말고, 말하듯 적어 두세요. 그다음 AI에게 “아래 메모를 초보자도 이해할 수 있는 5단계 안내로 정리해줘. 내가 쓴 사실 밖의 내용은 추가하지 말아줘”라고 부탁합니다. 결과를 읽고 빠진 장면이나 잘못 표현된 말을 고칩니다. 이 과정은 기억을 정돈하는 일이지, 기억을 AI에게 맡기는 일이 아닙니다.

한 번 만들고, 여러 번 쓰기

경험 카드는 모아 두면 다양한 모습으로 다시 쓸 수 있습니다. 가족에게 보내는 안내문, 동호회 자료, SNS의 짧은 글, 나를 위한 다음 계획이 됩니다. 같은 내용을 한 번 더 꺼내 볼 때 경험은 더 단단해집니다.

경험 아카이브 프롬프트

"아래는 내가 처음 반려식물을 키우며 배운 메모야. 초보자에게 나눠 줄 A4 한 장짜리 안내문으로 정리해줘. 준비물·매주 할 일·실수하기 쉬운 점으로 나누고, 모르는 내용은 덧붙이지 말아줘."

작은 기록은 내가 살아온 시간을 인정하는 방식입니다. AI는 그 기록을 더 읽기 쉽게 다듬는 손입니다.

08

AI와 함께 살아가는 태도

편리함을 누리되 판단은 내 손에 남겨 두는, 느긋하고 단단한 디지털 생활의 기준입니다.

AI를 잘 쓰는 사람은 모든 답을 믿는 사람이 아닙니다. 무엇을 맡기고 무엇을 직접 판단할지 구분하는 사람입니다. 빠른 요약과 초안, 목록 만들기는 도움을 받을 수 있습니다. 반면 건강 상태, 돈의 움직임, 관계의 중요한 말, 삶의 선택은 시간을 들여 내 기준으로 결정해야 합니다.

편리함과 판단 사이의 거리

AI의 답변이 그럴듯할수록 한 걸음 물러나 보세요. 출처가 있는가, 지금도 맞는 정보인가, 내 상황에 적용해도 되는가를 확인합니다. 확실하지 않으면 '모른다'고 남겨 두는 태도가 더 안전합니다. AI에게도 "추측하지 말고, 확인이 필요한 부분을 표시해줘"라고 요청할 수 있습니다.

나를 지키는 다섯 가지 약속

1. 주민등록번호, 비밀번호, 금융 정보는 입력하지 않는다.
2. 타인의 사진과 사연은 허락 없이 공유하지 않는다.
3. 의료·법률·금융 조언은 공식 정보와 전문가에게 다시 확인한다.
4. AI가 쓴 글은 사실과 말투를 확인한 뒤 내 이름으로 보낸다.
5. 불편하거나 이상하면 멈추고, 믿을 만한 사람에게 묻는다.

에필로그: 다음 질문을 남기는 사람

AI는 매일 달라지고, 새로운 기능은 계속 나옵니다. 그래서 모든 것을 익히려 하면 금방 지칩니다. 대신 한 가지 도구를 내 생활에 맞게 써 보고, 도움이 되었는지 기록하세요. 다음 달에는 다른 한 가지를 더해도 됩니다. 배움은 속도가 아니라 반복에서 자랍니다.

오늘 사진 한 장에 말을 붙이고, 내일 모임 공지의 첫 문장을 함께 만들고, 다음 주에는 여행 메모를 정리해 보세요. 그렇게 쌓인 질문과 기록은 누가 대신 만들어 줄 수 없는 나만의 자산이 됩니다. 경험이 많다는 것은 지나온 시간이 많다는 뜻이 아니라, 그 시간을 다시 건네줄 수 있다는 뜻입니다.

마지막 프롬프트

"이 책에서 배운 방법을 바탕으로, 내가 이번 주에 해 볼 AI 활용 실험 3가지를 제안해줘. 하루 15분 안에 할 수 있고, 개인정보는 입력하지 않는 방식으로."

AI는 정답을 대신
내리는 기계가 아니라,
내가 살아온 경험을
더 멀리 데려가는
동행자다.

A세대를 위한 AI PLAYBOOK — 경험을 자산으로 바꾸는 가장 다정한 AI 활용법

기획·편집·디자인 NEXTAGE 편집부 · 2026.08

표지 및 본문에 사용된 AI 생성 이미지는
캡션 또는 제작 정보에 표기했습니다.

© 2026 NEXTAGE. All rights reserved.