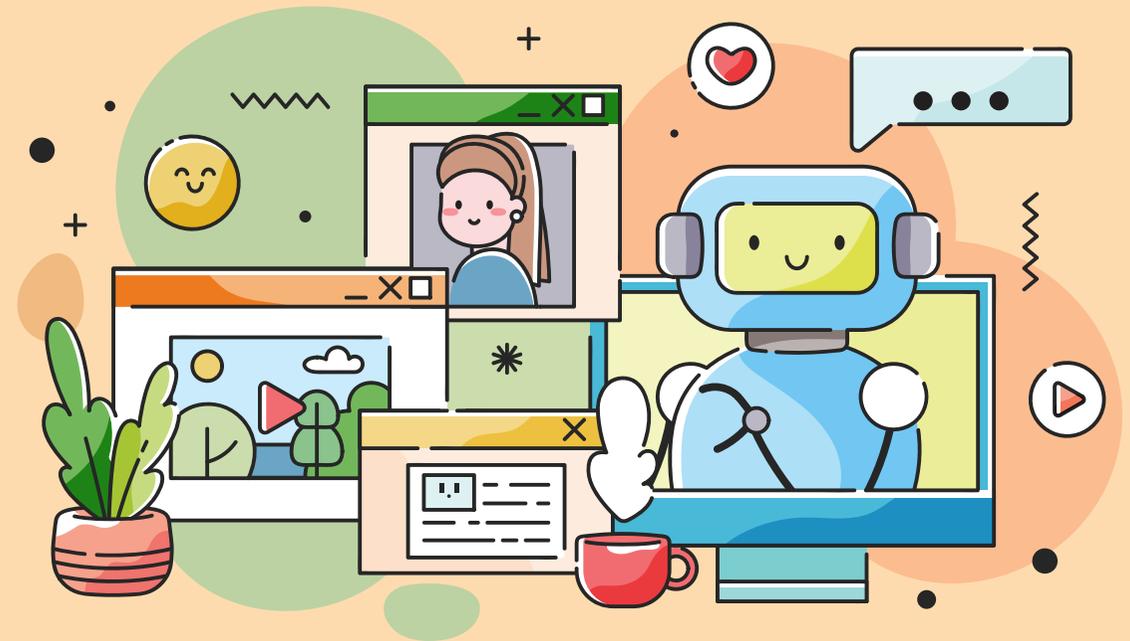


# 대학생을 위한

# ChatGPT 실전 활용법

학습설계 가이드북

조선대학교 교무처 교수학습개발팀 X 학지사이듀 HAKJISA EDUCATION



# 가이드북 활용 팁!

이 가이드북은 ChatGPT를 활용해 생각을 대신 맡기는 법이 아니라, **생각을 정리하고 점검하는 법**을 익히는 데 목적이 있습니다. 대학생이 자주 마주치는 **학습·과제 및 프로젝트 진로 상황**을 중심으로, 막연한 생각을 구조화하고, 결과물의 완성도를 높이는 사고 흐름을 안내합니다. 아래의 관점으로 가이드북을 활용해 보세요.

## 생각이 정리되지 않을 때

- 문제는 느껴지지만 어디서부터 생각해야 할지 막막할 때, 주제는 정했는데 방향이 흐릿할 때 활용해 보세요.
- ChatGPT를 메모 파트너처럼 활용하여 흩어진 생각을 다룰 수 있는 문제와 질문으로 정리할 수 있습니다.

## 과정과 논리를 점검할 때

- 이 가이드북은 정답보다 사고 과정과 논리의 흐름을 점검하는 데 초점을 둡니다.
- ChatGPT를 채점기가 아닌, 사고를 되짚는 점검 도구로 활용해 보세요.

## 결과물과 실행을 다듬을 때

- 아이디어는 나왔지만 정리가 안 되거나, 계획은 세웠는데 실행으로 이어지지 않을 때 활용할 수 있습니다.
- 기준을 세우고 선택을 돕는 질문을 통해, 아이디어·결과물·습관을 실행 가능한 형태로 정리해 볼 수 있습니다.

# CONTENT

01	ChatGPT로 학습 과정을 점검하는 법	02
02	ChatGPT로 과제·프로젝트를 수행하는 법	11
03	ChatGPT로 목표와 실행을 정리하는 법	20





# 1) 문제 풀이 과정 점검하기

## 1

### ChatGPT로 학습 과정을 점검하는 법

- 1) 문제 풀이 과정 점검하기 ..... 03
- 2) 글을 논리에 맞게 고치기 ..... 07



문제를 풀다 보면, 정답보다 먼저 막히는 순간이 있다. 문제가 무엇을 묻고 있는지, 어떤 개념을 적용해야 하는지 판단하기 어려울 때가 있다. 그럴 때 ChatGPT를 문제를 이해하고 사고 과정을 점검하는 학습 보조 도구로 활용할 수 있다.

#### 1단계. 문제 이해하기

##### ◆ 그럴 때 활용하세요

- ◆ 문장이 길고 조건이 많을 때  
문제에서 무엇을 묻는지 바로 파악하기 어려울 때

##### ◆ 이렇게 질문해 보세요

###### 프롬프트 예시

- “이 문제를 쉽게 설명해줘.”
- “이 문제에서 핵심적으로 묻는 것은 뭐야?”

#### POINT!

ChatGPT를 문제 해석 보조 도구로 활용해, 복잡한 조건과 문장을 핵심 질문으로 정리한다.

## 2단계. 풀이 접근 방식 점검하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 문제를 어떻게 접근해야 할지 막막할 때  
| 찍어서 푼 문제의 풀이 과정을 확인하고 싶을 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “이 문제는 무엇을 묻는 문제야?”
- “이 문제를 풀기 위해 어떤 배경 지식이 필요해?”
- “이 문제는 어떤 논리적 사고를 요구해?”
- “이 문제를 풀 때 어떤 순서로 접근하는 게 좋을까?”

#### POINT!

ChatGPT를 사고 경로 점검 도구로 사용해  
선택한 풀이 접근이 타당한지 확인한다.

## 3단계. 오답 원인 분석하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 보기에 있는 선택지들이 헷갈릴 때  
| 정답은 알겠는데 왜 틀렸는지 모르겠을 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “왜 이걸 답이 아니야?”
- “선택지 1, 2, 3 중 각각 왜 맞거나 틀렸는지 설명해 줘.”
- “이 문제에서 사람들이 자주 틀리는 이유는 뭐야?”

#### POINT!

ChatGPT를 오류 추적 파트너로 활용해,  
헷갈린 지점과 사고의 어긋난 순간을 분리해 본다.

## 4단계. 난이도·수준 조절해 다시 이해하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 설명이 여전히 어렵게 느껴질 때  
| 자신의 수준에 맞춰 다시 이해하고 싶을 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “이 문제를 초등학생/중학생/고등학생/대학생 수준으로 다시 설명해 줘.”
- “이 문제를 더 쉬운 예시로 바꿔서 설명해 줄 수 있어?”

#### POINT!

ChatGPT를 설명 조정 도우미로 사용해  
자신의 이해 수준에 맞는 방식으로 개념을 다시 정렬한다.

#### 프롬프트 활용 Tip

#### ✓ 사고 점검용 질문 예시

학습자의 사고 과정을 드러내고, 이해 수준을 점검하는 질문

- “이 문제에서 내가 먼저 생각해야 할 핵심 조건은 무엇인지 정리해 줘.”
- “이 문제를 풀기 위해 어떤 개념들을 순서대로 적용해야 하는지 설명해 줘.”
- “내가 세운 풀이 접근 방식이 논리적으로 타당한지 점검해 줘.”
- “이 선택지를 고른 이유가 어디에서 흔히 헷갈릴 수 있는지 알려 줘.”
- “이 문제를 조금 더 쉬운 수준으로 바꿔서 다시 설명해 줄 수 있을까?”

#### 활용포인트

정답을 바로 얻기보다 문제를 어떻게 해석했는지, 어떤 사고 단계를 거쳤는지, 어디에서 막혔는지를  
스스로 점검하도록 돕는다.

#### ! 결과 확인으로 오해될 수 있는 질문 예시

정답이나 결과만을 요구해 사고 과정을 생략하게 만드는 질문

- “이 문제 정답이 뭐야?”
- “이 문제 풀어 줘.”
- “이 계산 결과만 알려 줘.”
- “이 선택지가 맞는지 틀린지만 말해 줘.”
- “이 문제 한 번에 해결해 줘.”

#### 왜 주의해야 할까?

문제 해결 과정을 건너뛰게 만들어, 학습자가 어디에서 이해가 부족했는지 인식할 기회를 줄인다.

## 5단계. 시각 자료가 포함된 문제 풀기

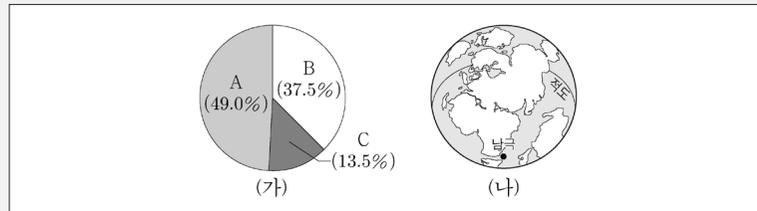
### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 그래프, 표, 그림이 포함된 문제일 때
- 시각 자료 해석이 핵심인 문제일 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### ◆ 프롬프트 예시

10. 그림 (가)는 40억 년 전부터 현재까지의 지질 시대를 구성하는 A, B, C의 지속 기간을 비율로 나타낸 것이고, (나)는 초대륙 로디아의 모습을 나타낸 것이다. A, B, C는 각각 시생 누대, 원생 누대, 현생 누대 중 하나이다.



이 자료에 대한 설명으로 옳은 것만을 <보기>에서 있는 대로 고른 것은?

- <보기>
- ㄱ. A는 원생 누대이다.
  - ㄴ. (나)는 A에 나타난 대륙 분포이다.
  - ㄷ. 다세포 동물은 B에 출현했다.

- ① ㄱ    ② ㄴ    ③ ㄷ    ④ ㄱ, ㄴ    ⑤ ㄴ, ㄷ

출처: 한국교육과정평가원(2022 수능문제)

- “논리적으로 생각해 보자. 이 문제는 무엇을 묻는 문제일까?”
- “이 문제를 풀기 위해서 알아야 하는 배경 지식은 무엇일까?”
- “이 문제는 어떠한 논리적 사고를 해야 할까?”
- “이 문제에서 왜 ( )는 답이 아닐까?”
- “(자신이 아는 이론을 입력한 후) 이 이론에 비추어 이 문제의 답은 무엇일까?”

### POINT!

ChatGPT를 시각 정보 해석 보조 도구로 활용해,  
그래프·표·그림을 언어적 정보로 전환한다.



### 유의사항

- 1 정답을 바로 묻기보다, 문제를 이해하고 풀이 과정을 점검하는 데 활용한다.
- 2 ChatGPT의 설명을 그대로 외우지 않고, 스스로 다시 풀어본다.
- 3 최종 풀이와 선택은 반드시 본인이 직접 판단한다.

## 1 ChatGPT로 학습 과정을 점검하는 법

## 2) 글을 논리에 맞게 고치기



글을 쓰다 보면 문장은 그럴듯한데, 전체 흐름이 어색하게 느껴질 때가 있다. 주장과 근거가 잘 연결되어 있는지, 읽는 사람이 이해하기 쉬운 구조인지 스스로 판단하기 어렵다. 이럴 때 ChatGPT를 활용하면 글의 논리 구조를 점검하고, 전달력을 높이는 방향으로 수정할 수 있다.

### 1단계. 글 전체의 논리 흐름 점검하기

#### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 글을 다 썼지만 논리가 자연스러운지 확신이 없을 때
- 주장과 근거가 잘 연결되어 있는지 점검하고 싶을 때
- 과제 제출 전 최종 검토 단계

#### ◆ 이렇게 질문해 보세요

##### 프롬프트 예시

- “이건 내가 쓴 글이야. 논리에 맞게 고쳐 줄래?”

### POINT!

ChatGPT를 논리 구조 점검 도구로 활용해,  
주장과 근거가 자연스럽게 이어지는지 전체 흐름을 파악한다.



## 4단계. 독자 관점에서 확인하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 글의 논리 자체는 맞는 것 같은데 읽기 어렵다는 피드백을 받을 때  
주장과 근거는 있는데 설득력이 약하다고 느껴질 때  
과제·보고서를 제출하기 전, 최종 점검 단계에서  
'쓴 사람의 논리'에서 벗어나 독자의 이해 흐름을 확인하고 싶을 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “이 글을 읽고 독자가 이해하지 못할 부분이 있을까?”
- “논리적인 점프가 있는 곳이 혹시 있어?”
- “이 분야에 대해 전혀 모르는 사람이 읽는다면 이 글을 이해할 수 있을까?”
- “용어에 대한 설명을 더 분명히 해야 할 곳이 있을까?”
- “나의 주장에 대해 반대하는 사람이 있다면 뭐라고 할까? 나는 그것을 어떻게 방어하면 좋을까?”

### POINT!

ChatGPT를 독자 시점 점검 도우미로 사용해  
글을 쓴 사람의 논리에서 벗어나 읽는 흐름과 이해도를 다시 확인한다.



### 유의사항

- 1 ChatGPT의 수정안을 그대로 제출하지 않는다.
- 2 논리 구조 점검용으로 활용하되, 최종 문장은 자신의 언어로 다듬는다.
- 3 글의 책임과 의도는 작성자 본인에게 있음을 인식한다.

## 2

## ChatGPT로 과제 · 프로젝트를 수행하는 법

- 1) 보고서/논문 수정하기 ..... 12
- 2) 창업 준비 도움 받기 ..... 16





# 1) 보고서/논문 수정하기

보고서나 논문을 작성하다 보면, 내용을 모두 썼음에도 불구하고 글의 완성도가 충분한지 확인하기 어려운 순간이 있다. 논리는 맞는 것 같은데 흐름이 어색하거나, 분량·표현·자료 해석이 적절한지 판단이 서지 않을 때도 있다. 이럴 때 ChatGPT를 활용하면 이미 작성한 글을 다시 읽고 점검하며, 논리와 전달력을 한 단계 끌어올릴 수 있다.

## 1단계. 전체 구조와 분량 점검하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 보고서를 다 쓰긴 했지만 너무 길거나 짧게 느껴질 때
- ◆ 전체 흐름이 목적에 맞는지 확신이 없을 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “여기 내가 쓴 보고서 초안이 있어. 분량을 10% 늘려/줄여 줘.”
- “이 보고서의 목적에 맞지 않는 부분이 있는지 점검해 줘.”
- “교수님이 제출하신 과제 설명에 맞는지 점검해 줘.”

### POINT!

ChatGPT를 활용해 전체 균형을 먼저 맞춘다. 이 단계에서는 글의 구조와 목적 적합성을 중점적으로 본다.

## 2단계. 논리 흐름과 핵심 메시지 점검하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 논리적으로 맞는 것 같은데 설득력이 약하다고 느껴질 때
- ◆ 무엇을 말하려는 글인지 한 문장으로 정리하기 어려울 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “이 보고서의 내용을 보고 시사점 몇 가지를 도출해 줘.”
- “이 보고서의 서론-본론-결론 흐름이 자연스러운지 확인해 줘.”
- “이 보고서에서 내가 주장하려는 핵심을 한 문장으로 정리해 줘.”

### POINT!

ChatGPT로 하여금 독자의 시선으로 글을 읽게 하여 핵심 메시지가 분명히 드러나는지 점검한다.

## 3단계. 표현과 문단 단위 수정하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 문장이 너무 구어적이거나 보고서답지 않다고 느껴질 때
- ◆ 문단은 많은데 읽는 흐름이 끊길 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “이 부분을 개조식 문장으로 바꿔 줘.”
- “이 문단을 보고서에 어울리는 표현으로 다듬어 줘.”
- “불필요하게 반복되는 표현이나 어색한 문장이 있는지 봐 줘.”

### POINT!

ChatGPT를 표현을 정리해 주는 도구로 사용해 내용은 유지하되, 형식과 톤만 다듬는 것이 핵심이다.

## 4단계. 표·그래프·자료 해석 점검하기

Vision 프롬프트

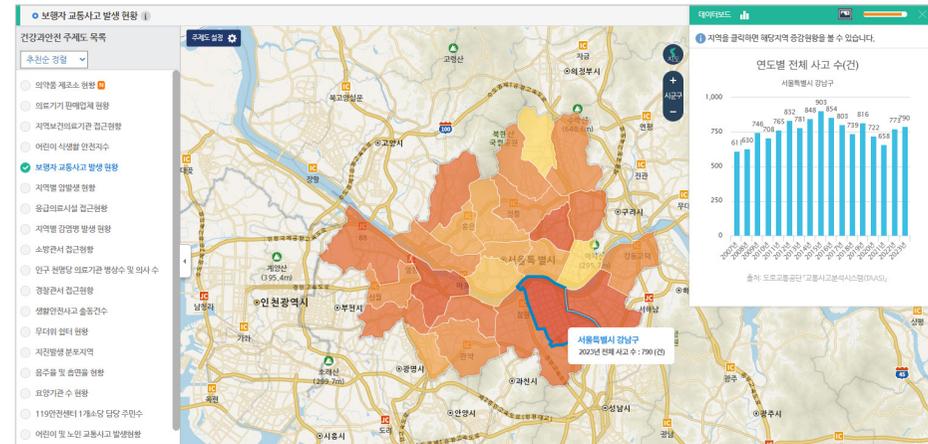
### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 그래프나 통계 자료를 잘 해석했는지 확신이 없을 때
- ◆ 자료가 글의 주장과 잘 연결되는지 점검하고 싶을 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

##### (파일 첨부)



출처: 통계청

- “이 그래프로 보고서의 설득력을 강화하고 싶어. 그러려면 어느 부분에 어떤 논리로 넣으면 좋을까?”
- “내가 이 그래프를 제대로 해석했는지 확인해 줘.(해석한 글 첨부)”
- “이것과 더불어 어떤 데이터를 더 추가하면 좋을까?”
- “이 그래프가 시사하는 바를 이 보고서의 내용에 비추어 써 줘.”

### POINT!

ChatGPT를 자료 해석 보조자로 활용해 그래프가 글에서 어떤 역할을 하는지를 점검한다.

## 5단계. 추가 보완 포인트 찾기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 제출 직전에 전체를 한 번 더 점검하고 싶을 때
- ◆ 교수님의 피드백을 미리 예상해 보고 싶을 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “이 과제에서 보완하면 좋을 부분을 정리해 줘.”
- “이 보고서를 읽고 지적 받을 수 있는 부분을 알려 줘.”

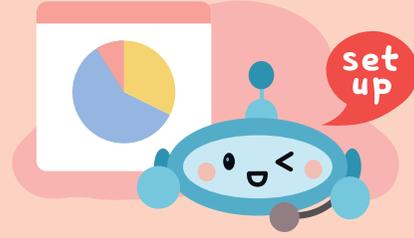
### POINT!

ChatGPT를 사전 피드백 도구로 활용해 제출 전 불안 요소를 줄인다.

### ! 유의사항

- 1 ChatGPT의 수정 결과를 그대로 제출하지 않고, 자기 언어로 다시 점검한다.
- 2 과제 내용의 해석과 판단은 반드시 본인이 직접 한다.
- 3 참고 자료 · 통계 해석은 출처와 맥락을 직접 확인한다.

## 2) 창업 준비 도움 받기



창업을 준비하다 보면 아이디어는 떠오르지만, 무엇부터 검토해야 할지 막막해진다. 시장, 고객, 실행 계획 등 생각해야 할 요소가 많아 정리가 어렵다. 이럴 때 ChatGPT를 활용하면 **창업 아이디어**를 구조화하고, 현실적인 질문을 던지며 준비 과정을 점검할 수 있다.

### 1단계. 창업 준비의 큰 흐름 잡기

#### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 창업을 막연히 생각하고 있지만, 어디서부터 준비해야 할지 모를 때
- ◆ 창업의 목표 시점은 정해졌지만, 준비 과정이 불분명할 때

#### ◆ 이렇게 질문해 보세요

##### 프롬프트 예시

- “나는 1년 후 ○○ 사업을 시작하고 싶어. 지금부터 어떤 준비를 하면 좋을까?”

#### POINT!

ChatGPT를 **문제 해석 보조 도구**로 활용해, 복잡한 조건과 문장을 핵심 질문으로 정리한다.

### 2단계. 세부 고민을 하나씩 나누기

#### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 전문가에게 묻기에는 아직 이른 단계일 때
- ◆ 준비 요소가 많아 무엇부터 고민해야 할지 헷갈릴 때

#### ◆ 이렇게 질문해 보세요

##### 프롬프트 예시

- “우리는 대학생 팀이 운영하는 소규모 돌봄·교육 서비스 스타트업이야. 이용자와 직접 소통하는 역할이 많아서 인성과 태도가 특히 중요해. 지원자의 인성과 서비스 마인드를 잘 파악할 수 있는 면접 질문과 선발 기준을 설계해줘.”
- “우리는 이런 문제를 해결하는 아이디어를 가진 대학생 창업팀이야. 아직 예산이 많지 않아서 리서치 업체에 맡기기보다는 직접 잠재 고객을 만나 인터뷰하려고 해. 인터뷰 대상자는 어떻게 모집하면 좋을지, 어떤 질문을 하면 실제 니즈를 파악할 수 있을지, 적절한 보상 방식은 무엇인지 알려줘.”
- “대학생 중심의 작은 창업팀이라 대기업 수준의 복지를 제공하긴 어려워. 하지만 팀원들이 지속적으로 몰입하고 성장할 수 있는 현실적인 복지·보상·동기부여 방안을 제안해 줄 수 있을까?”

#### POINT!

ChatGPT를 **고민 분해 파트너**로 사용해 복잡한 **창업 준비 요소**를 우선순위별로 나누어 정리한다.

### 3단계. 공간·서비스를 눈에 보이게 상상하기

Vision 프롬프트

#### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 머릿속에 있는 공간·서비스 이미지를 말로 설명하기 어려울 때
- ◆ 사용자 경험을 구체적으로 그려보고 싶을 때

#### ◆ 이렇게 질문해 보세요

##### 프롬프트 예시

(파일 첨부)



- ◆ “내가 만들고 싶은 카페야. 사람들이 좀 더 편하게 노트북을 사용할 수 있게 하려면 공간 디자인을 어떻게 수정하면 좋을까?”

#### POINT!

ChatGPT를 사용자 경험 시뮬레이션 도구로 활용해, 공간과 서비스 흐름을 구체적인 장면으로 그려본다.

### 4단계. 운영과 수익 관점에서 점검하기

#### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 아이디어는 좋은데, 실제 운영이 가능한지 확신이 없을 때
- ◆ 경험과 수익 사이의 균형이 고민될 때

#### ◆ 이렇게 질문해 보세요

##### 프롬프트 예시

- ◆ “사람들이 노트북을 사용하다가 음료를 엮지르지 않았으면 좋겠어. 그러려면 어떤 것들을 고려하면 좋을까?”
- ◆ “음료 메뉴 추천 좀 해 줘. 커피뿐만 아니라 친환경적, 자연주의적 음료를 제공하고 싶어.”
- ◆ “노트북 전용 카페로 운영하면서도 수익을 남길 수 있을까? 회전율이 좋지 않을텐데 어떻게 하면 매출도 올리면서 사람들이 노트북을 편안하게 사용할 수 있게 할 수 있을까?”

#### POINT!

ChatGPT를 현실성 점검 도우미로 사용해 아이디어가 실제 운영과 수익 구조로 이어질 수 있는지 검토한다.

#### ! 유의사항

- 1 아이디어나 계획을 그대로 실행안으로 받아들이지 않는다.
- 2 현실성·법적·윤리적 판단은 반드시 추가로 검토한다.
- 3 ChatGPT는 참고 도구이며, 최종 의사결정은 팀 또는 본인이 직접 한다.



# 1) 나에게 맞는 시간 관리법 찾기

## 3

### ChatGPT로 목표와 실행을 정리하는 법

- 1) 나에게 맞는 시간 관리법 찾기 ..... 21
- 2) 이력서 및 자소서 다듬기 ..... 24



시간 관리를 하려고 해도, 다른 사람의 방법이 나에게서는 잘 맞지 않을 때가 있다. 하루 계획을 세워도 금세 흐트러지는 경험을 반복하기도 한다. 이럴 때 ChatGPT를 활용하면 **자신의 생활 패턴을 돌아보고, 나에게 맞는 시간 관리 방식을 찾는 데** 도움을 받을 수 있다.

#### 1단계. 나의 시간 관리 문제 인식하기

##### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 시간 관리가 잘 안 된다고 느끼지만, 원인이 무엇인지 막연할 때  
여러 시간 관리 기법을 시도했지만 효과가 없었을 때

##### ◆ 이렇게 질문해 보세요

###### 프롬프트 예시

- “시간 관리가 잘 안 되는 이유에는 어떤 유형들이 있어?”
- “아이젠하워 매트릭스, 포모도로 기법, 2분 법칙, 미니 습관 전략은 각각 어떤 상황에 적합해?”

#### POINT!

ChatGPT를 해결책 제시자로 쓰기 전에, 시간 관리 문제의 유형과 선택지를 정리해 주는 '정리 도구'로 활용한다.

## 2단계. 나의 생활 패턴과 조건 구체화하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 하루 일정은 바쁜데, 어디서 시간이 새는지 모르겠을 때  
| 다른 사람의 시간 관리법이 나에게 맞는다고 느낄 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “통학·아르바이트·수업을 병행하는 상황에서도 적용할 수 있는 시간 관리 방법이 있을까?”
- “수업과 과제, 개인 시간을 함께 관리해야 할 때 활용할 수 있는 시간 관리 전략이 있을까?”
- “집중이 끊기기 쉬운 대학 생활 속에서도 적용 가능한 시간 관리 방법이 있을까?”
- “공강 시간을 활용할 수 있는 시간 관리 방법이 있을까?”

### POINT!

ChatGPT에게 조언을 요청하기 전에, 내 일정·역할·제약 조건을 충분히 설명해 맞춤형 답변이 나오도록 한다.

## 3단계. 우선순위와 에너지 관리 점검하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 중요한 일을 자주 뒤로 미루게 될 때  
| 급한 일에 밀려 중요한 일을 놓치고 있다고 느낄 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “내가 중요하게 생각하는 일은 이인데, 급한 일 때문에 자주 밀려. 우선순위를 지키려면 어떤 전략이 필요할까?”
- “나는 불안도가 높고 일이 안 되어 있으면 잠을 못 자는 성격이야. 조금 더 여유를 가지려면 어떻게 하면 좋을까?”

### POINT!

ChatGPT를 우선순위를 대신 정해 주는 도구가 아니라, 내 기준을 점검하고 의사결정을 돕는 '질문 도구'로 활용한다.

## 4단계. 실행 가능한 전략으로 구체화하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 할 일 목록은 많은데, 어디서부터 시작해야 할지 막막할 때  
| 계획은 세우지만 실행으로 이어지지 않을 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “이번 주 해야 할 일 목록이 이인데, 어떤 방식으로 정리하면 좋을까?”
- “생각을 많이 해야 하는 일과 바로 실행할 일을 구분해 줘.”

### POINT!

ChatGPT를 계획을 완성해 주는 도구가 아니라, 지금 당장 할 수 있는 단위로 쪼개 주는 '실행 보조 도구'로 활용한다.

### ChatGPT 질문 전 사고 정리용 미니 워크시트

#### 🕒 시간 관리 사고 정리 워크시트

ChatGPT에게 바로 묻기 전, 아래 질문에 먼저 답해 보세요.

1. 요즘 가장 자주 밀리는 일은 무엇인가?
2. 시간이 없어서가 아닌, 실제로 문제가 되는 것은 무엇인가?
3. 하루 중 에너지가 가장 높은 시간은 언제인가?
4. 지금의 계획 방식에서 가장 불편한 점은 무엇인가?
5. 완벽하지 않아도 이번 주에 지키고 싶은 최소한의 기준은?

#### 이후 이렇게 질문해 보세요!

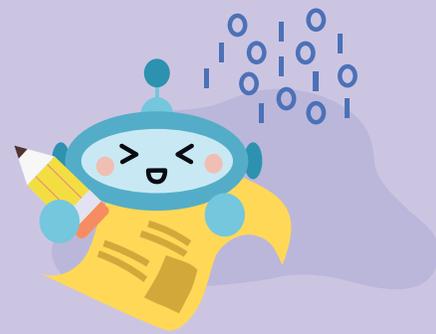
“이 답변을 참고해서, 나에게 맞는 현실적인 시간 관리 방식을 정리해 줘.”



#### 유의사항

- 1 시간 관리 방법을 정답처럼 받아들이지 않는다.
- 2 제안된 전략을 자신의 일정과 상황에 맞게 조정한다.
- 3 최종 시간 관리 방식은 직접 실천하며 검증한다.

## 2) 이력서 및 자소서 다듬기



이력서나 자기소개서를 쓰다 보면, 하고 싶은 말은 많은데 무엇을 강조해야 할지 헷갈릴 때가 있다. 내가 쓴 글이 채용 공고의 기준에 맞는지도 판단하기 어렵다. 이럴 때 ChatGPT를 활용하면 지원서를 함께 점검하며 전달력과 직무 적합성을 확인할 수 있다.

### 1단계. 채용 맥락 이해하기

#### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 어떤 경험을 강조해야 할지 감이 오지 않을 때
- ◆ 채용 공고를 읽어도 핵심 역량이 잘 정리되지 않을 때

#### ◆ 이렇게 질문해 보세요

##### 프롬프트 예시

- “이 채용 공고에서 가장 중요하게 보는 역량은 무엇이야?” (구인 공고 첨부)
- “이 직무에서 주로 평가하는 요소를 정리해 줘.”

#### POINT!

ChatGPT를 채용 기준 해석 도구로 활용해, 채용 공고에서 요구하는 핵심 역량과 평가 포인트를 정리한다.

### 2단계. 기존 이력서·자소서 점검하기

#### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 이미 작성한 이력서·자소서가 있을 때
- ◆ 내용은 많은데 핵심이 잘 보이지 않을 때

#### ◆ 이렇게 질문해 보세요

##### 프롬프트 예시

- “이건 내가 쓴 자기소개서야. 이 직무에 적합하게 보이는지 평가해 줘.”
- “이 글에서 강점으로 보이는 부분과 약한 부분을 구분해 줘.”

#### POINT!

ChatGPT를 초안 점검 파트너로 사용해 이미 작성한 내용이 어떻게 읽히는지 객관적으로 확인한다.

### 3단계. 표현과 구조 다듬기

#### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 하고 싶은 말은 분명한데 문장이 정리되지 않을 때
- ◆ 경험은 있는데 설득력이 약하다고 느껴질 때

#### ◆ 이렇게 질문해 보세요

##### 프롬프트 예시

- “이 문장을 더 명확하게 고쳐 줄 수 있어?”
- “이 경험이 직무 역량으로 더 잘 드러나게 표현해 줘.”
- “불필요하거나 오해를 살 수 있는 표현이 있는지 알려 줘.”

#### POINT!

ChatGPT를 표현 정제 도구로 활용해, 경험이 직무 역량으로 명확하게 드러나도록 문장과 구조를 다듬는다.

## 4단계. 직무 적합성 점검하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 지원 동기가 막연하다고 느껴질 때  
| '왜 이 직무인가?'라는 질문에 답이 약할 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- 이 직무에 내가 가장 적합해 보였으면 좋겠어.
- 이 업무는 나의 성격과도 잘 맞는 것 같아. 그런 면을 강조해 줘.
- “이 자기소개서에서 직무 적합성이 잘 드러나는지 평가해 줘.”
- “채용 담당자 입장에서 부족해 보일 수 있는 부분은 어디야?”

#### POINT!

ChatGPT를 채용 담당자 시점 점검 도구미로 사용해 지원 동기와 직무 연결성이 충분한지 점검한다.

## 5단계. 면접까지 연결하기

### ◆ 이럴 때 활용하세요

- ◆ 서류 제출 이후를 대비하고 싶을 때  
| 자기소개서를 기반으로 면접을 준비하고 싶을 때

### ◆ 이렇게 질문해 보세요

#### 프롬프트 예시

- “이 자기소개서를 보고 나올 수 있는 면접 질문을 예상해 줘.”
- “각 질문에 어떤 경험을 활용하면 좋을지 정리해 줘.”

#### POINT!

ChatGPT를 면접 연계 준비 도구로 활용해, 서류 내용을 기반으로 예상 질문과 답변 방향을 정리한다.

### AI 활용 시 유의해야 할 채용 윤리 가이드

최근 채용 과정에서 AI 활용에 대한 관심과 함께 윤리적 사용에 대한 기준도 중요해지고 있다. ChatGPT를 활용할 때는 아래 원칙을 반드시 기억하자.

#### ✔ 반드시 지켜야 할 기준

- 경험을 과장하거나 사실과 다른 내용을 생성하지 않는다.
- 지원서의 최종 작성과 판단은 본인이 직접 한다.
- ChatGPT가 생성한 문장을 그대로 제출하지 않는다.

#### ✔ 바람직한 활용 방식

- 이미 작성한 이력서·자소서를 점검·정제·보완하는 용도로 활용한다.
- 표현, 구조, 전달력을 검토받는 보조 도구로 사용한다.
- 직무 이해, 질문 정리, 면접 대비 등 사고 정리 단계에 활용한다.

#### ! 주의해야 할 활용 방식

- 지원자 경험을 대신 만들어 달라고 요청하는 경우
- 직무와 무관한 성과를 그럴듯하게 꾸며내는 경우
- AI 생성 결과를 출처 표시 없이 그대로 제출하는 경우



#### 유의사항

- 1 사실과 다른 경험을 생성하거나 과장하지 않는다.
- 2 최종 판단과 수정은 반드시 본인이 직접 한다.
- 3 채용 공고와 기업의 AI 활용 기준을 사전에 확인한다.



# 나의 프롬프트 작성 습관 체크리스트

## 질문을 구체적으로 만들었는가

- 질문에 상황·목적·맥락이 함께 담겨 있다.
- “이거 어떻게 해?” 처럼 막연한 질문을 그대로 쓰지 않았다.
- 내가 원하는 결과가 어떤 형태인지 미리 떠올렸다.

## 관점과 기준을 분명히 했는가

- “교수님 관점에서”, “채용 담당자 입장에서” 등 역할을 명시했다.
- 참고할 예시·자료·기준을 함께 제공했다.
- 답변의 형식이나 분량을 미리 정했다.

## 한 번에 끝내지 않고 대화했는가

- 첫 답변을 보고 질문을 다시 조정했다
- “이 부분만 다시”, “조건을 추가해서” 같은 후속 질문을 했다.
- ChatGPT를 일회성 도구가 아니라 대화 파트너로 활용했다.

## 최종 판단을 스스로 했는가

- 답변을 그대로 제출하거나 사용하지 않았다.
- 결과보다 사고 과정과 이유를 참고했다.
- 최종 선택과 책임은 본인이 직접 가져야 한다고 생각한다.