

조금 더 이해하고, 내 마음을 말로.

학습 S01 · 마음 대화 M01 / 교육용 파일럿

AI가 한 번 답하고 끝나는 대신, 내가 답할 차례를 남깁니다. 이해되지 않는 것은 다시 묻고, 나와 맞지 않는 해석은 고칠 수 있어요.

이 둘은 다릅니다.

내가 느낀 서운함
말로 꺼내도 괜찮아요

상대의 속마음
AI가 알 수는 없어요

공감과 사실 판단을 나누세요.

학습 · 어려운 내용을 내 눈높이로 배우기

마음 대화 · 마음이 복잡한 날, 내 마음을 말로 정리하기

첫 배치 2과제 · 마음 대화편은 전문 검토·현장 검증 전입니다.
상담·진단·치료 또는 위기 대응 서비스가 아닙니다.

이상은 AIHOMPY.com · 무료 학습 자료 / 2026년 10월

복사할 글을 두 번으로 나눠요.

첫 요청과 후속 요청

첫 요청

재료와 바라는 방식을 넣어 '첫 요청 복사'를 누릅니다. 쓰던 AI에 붙여넣고 전송한 뒤 첫 답변을 가져옵니다.

내 차례

질문에 대한 내 답을 적습니다. '내 답과 후속 요청 복사'를 눌러 같은 AI 대화에 보냅니다. 답을 미리 대신 받는 것과 구분해요.

다시 온 답변

AI의 피드백이나 요약을 가져오고 내 뜻과 원자료에 맞는지 확인합니다. 복사만으로 전송되지는 않아요.

마음 대화는 선택

가상 사례로 해도 되고 중간에 마쳐도 됩니다. 개인 경험을 말하거나 저장하거나 제출할 필요는 없습니다.

실습북에는 AI API가 연결되어 있지 않습니다. 준비된 대화는 미리 만든 가상 예시입니다. 입력은 자동 저장하지 않아 새로고침하면 사라집니다.

어려운 내용을 내 눈높이로 배우기

학습 · 25~35분

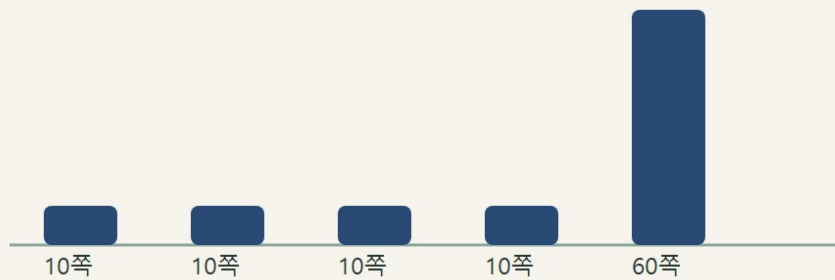
설명을 읽어도, 왜 그런지 모르겠다면?

독서 모임 기록을 보니 다섯 명의 평균 독서량이 20쪽이라고 합니다. 그런데 네 명은 10쪽씩 읽었어요. "평균이 20쪽이면 대부분 20쪽을 읽은 걸까?" 막힌 지점을 AI에게 묻고, 내가 이해한 말로 다시 설명해볼게요.

이 둘은 다릅니다.

합계 100 ÷ 5명 = 평균 20쪽

가운데 값 = 중앙값 10쪽



평균 20쪽 ≠ 모두 20쪽씩

오늘 해볼 일

내 말로 쓴 설명과 다른 숫자로 다시 풀어본 기록

설명을 이해한 느낌과 혼자 설명할 수 있는 것은 달라요. AI에게 질문하고, 마지막에는 보지 않고 내가 해봐요.

재료를 준비해요.

처음에는 연습용 자료를 써보세요.

배울 자료

연습용 독서 기록: 다섯 사람이 읽은 쪽수는 10, 10, 10, 10, 60쪽입니다. 평균은 모두 더한 값을 사람 수로 나눈 값입니다. 이 기록의 평균은 20쪽입니다. 중앙값은 크기순으로 놓았을 때 가운데 값이며 여기서는 10쪽입니다.

실제 조사 자료가 아닌 연습용 예시입니다. 내 책·강의 자료는 필요한 부분만 넣고 외부 AI 이용이 허용되는지 확인하세요.

어디가 헛갈리나요?

평균이 20쪽인데 왜 네 사람은 10쪽을 읽었나요? 평균과 중앙값의 차이를 알고 싶어요.

이해가 안 되는 부분을 한 문장으로 적어도 됩니다. 쉬운 말로 설명해 달라고 요청해보세요.

외부 AI에 보내기 전

이름·연락처·다른 사람의 민감한 정보와 허용되지 않은 내부 자료를 빼세요. 실습북은 자동 전송하지 않습니다. 외부 서비스의 보관 설정과 이용 조건은 별도로 확인해야 합니다.

재료를 바꾸면 앞서 입력한 대화와 확인 기록은 비워집니다. 처음부터 같은 예시로 연습하거나 필요한 내용만 따로 보관하세요.

첫 요청을 보내고, 답변을 가져와요.

상자 안은 실습북의 첫 요청과 같은 내용입니다.

첫 요청

나는 아래 내용을 배우는 초심자입니다.

[자료]

연습용 독서 기록: 다섯 사람이 읽은 쪽수는 10, 10, 10, 10, 60쪽입니다. 평균은 모두 더한 값을 사람 수로 나눈 값입니다. 이 기록의 평균은 20쪽입니다. 중앙값은 크기순으로 놓았을 때 가운데 값이며 여기서는 10쪽입니다.

[막힌 부분]

평균이 20쪽인데 왜 네 사람은 10쪽을 읽었나요? 평균과 중앙값의 차이를 알고 싶어요.

먼저 이 자료의 범위에서 쉬운 말과 예 하나로 설명해 주세요. 수치와 계산은 자료와 대조할 수 있게 보여주세요. 이어서 내가 이해했는지 확인할 질문을 하나만 하고 내 답을 기다려 주세요. 정답을 미리 대신 말하지 마세요. 내가 답하면 맞는 부분과 고칠 부분을 근거와 함께 알려주세요. 자료 밖의 정보는 구분하고 확실하지 않으면 단정하지 마세요.

‘첫 요청 복사’ → 쓰던 AI 입력 칸에 붙여넣기 → 전송 → 첫 답변만 복사 → 실습북 첫 답변 칸에 붙여넣기.

AI에게 내 답을 기다리도록 요청했습니다. 질문을 받으면 내가 먼저 답해보세요. 정답을 미리 받아 읽는 것과 구분합니다.

이렇게 주고받을 수 있어요.

실제 실행이 아닌 준비된 가상 대화입니다.

AI의 첫 답변

다섯 사람의 쪽수를 더하면 100쪽이고, 5로 나누면 평균은 20쪽이에요. 한 사람이 읽은 60쪽도 합계에 들어가므로 평균이 10쪽보다 커졌어요. 크기순으로 놓은 가운데 값은 10쪽이니 중앙값은 10쪽입니다.

이 평균을 보고 "다섯 사람이 모두 20쪽씩 읽었다"고 말해도 될까요? 이유도 짧게 말해보세요.

내 답의 예시

아니요. 20쪽은 모두 더해 나눈 값이고, 실제로는 네 명이 10쪽씩 읽었어요.

AI가 다시 답한 예시

맞아요. 평균은 모두의 값을 더해서 나눈 값이지 각 사람이 실제로 가진 값은 아니에요. 여기서는 60쪽을 읽은 한 사람의 값도 평균에 들어갔습니다. 중앙값 10쪽과 평균 20쪽은 서로 다른 방식으로 구한 값이에요.

실제 답변은 달라질 수 있습니다. 예시 속 내 답을 읽은 것을 내가 혼자 해낸 것으로 평가하지 않습니다. 마음 대화는 답하지 않고 마쳐도 됩니다.

내가 직접 확인해요.

설명을 가리고 새 문제에 적용해보세요.

내 말로 설명하기: 평균과 중앙값은 어떻게 다른가요?

새 문제

다른 모임의 독서량은 5, 5, 5, 5, 30쪽입니다. 평균과 중앙값은 각각 얼마일까요?
평균만 보고 모두 그만큼 읽었다고 말할 수 있을까요?

먼저 풀고 나서 확인

합계 50쪽 ÷ 5명 = 평균 10쪽. 가운데 값인 중앙값은 5쪽입니다. 평균은 각자의 실제 독서량이 아니므로 모두 10쪽씩 읽었다고 말할 수 없습니다.

자료를 바꿨다면 실습북의 확인 문제도 직접 바꿉니다. 준비된 풀이는 독서 기록 문제 전용입니다. 새 문제는 원자료로 확인하거나 보류하세요.

답변을 살필 때

설명만 보기

아, 알 것 같아요.

혼자 해보기

새 숫자로 다시 풀어봐요.

새 문제에서는 평균 10쪽, 중앙값 5쪽입니다. 앞의 예시와 숫자를 구분하세요.

마무리는 내가 선택해요.

파일을 열어보고 다음에 다시 써봐요.

다음에는 내 강의나 책에서 이해되지 않는 한 단락을 가져오세요. 설명을 받은 뒤 내 말로 다시 말하고, 조금 다른 문제에 적용해보세요.

학습 노트

내 설명, 새 문제의 답, 고친 점을 복사하거나 TXT로 받습니다. 출처와 미완료·다시 확인할 상태도 함께 표시됩니다. 자동 채점이나 효과 인 증은 아닙니다.

설명이 또 어려워요

“그 말 대신 일상적인 말로, 예 하나만 들어줘”라고 보내세요. 한 번에 여러 개념을 묻지 않아도 됩니다.

AI 설명이 자료와 달라요

숫자·정의·근거를 원자료에서 찾아보세요. 해결되지 않으면 선생님이나 믿을 만한 자료로 확인하고, 미확인으로 남겨도 됩니다.

다음에는 자료를 바꾸고, 막힌 부분을 새로 정해보세요. 중요한 정의와 수치는 원자료 또는 믿을 만한 자료로 대조하세요.

마음이 복잡한 날, 내 마음을 말로 정리하기

마음 대화 · 10~20분, 언제든지 종료

마음이 복잡한데, 어디서부터 말하면 좋을까요?

모임에서 내 이야기를 하려는데 화제가 바뀌었습니다. 서운한 마음이 들었지만 무엇이 가장 아쉬웠는지 말하기 어렵네요. 상대의 속마음을 판정받기보다, 있었던 일과 내 감정, 바라는 것을 나눠볼게요. 이 가상 사례만으로 참여해도 됩니다.

이 둘은 다릅니다.

내가 느낀 서운함
말로 꺼내도 괜찮아요

상대의 속마음
AI가 알 수는 없어요

공감과 사실 판단을 나누세요.

오늘 해볼 일

원한다면 내가 고른 마음 정리 한 줄. 저장하지 않고 마쳐도 됩니다.

AI의 공감은 내 마음을 말로 꺼내는 데 참고할 수 있어요. 하지만 상대의 속마음이나 내 상태를 정확히 아는 것은 아니에요.

재료를 준비해요.

마음 대화에서는 개인 상황으로 바꿀 필요가 없습니다.

이야기해보고 싶은 상황

모임에서 내 이야기를 하려는데 다른 주제로 넘어갔어요. 서운했어요.

기본값은 가상 사례입니다. 내 일을 쓰더라도 이름·연락처·자세한 신상이나 다른 사람의 사생활은 빼세요. 바꾸지 않아도 됩니다.

지금 바라는 대화 방식

해결책부터 말하기보다 내 마음을 정리할 수 있게 한 가지씩 물어봐 주세요.

불편한 질문에는 답하지 않아도 됩니다. 무엇을 느껴야 하는지 정답을 찾는 활동이 아닙니다.

외부 AI에 보내기 전

이름·연락처·다른 사람의 민감한 정보와 허용되지 않은 내부 자료를 빼세요. 실습북은 자동 전송하지 않습니다. 외부 서비스의 보관 설정과 이용 조건은 별도로 확인해야 합니다.

재료를 바꾸면 앞서 입력한 대화와 확인 기록은 비워집니다. 처음부터 같은 예시로 연습하거나 필요한 내용만 따로 보관하세요.

첫 요청을 보내고, 답변을 가져와요.

상자 안은 실습북의 첫 요청과 같은 내용입니다.

첫 요청

일상의 마음을 말로 정리하는 짧은 대화를 하고 싶어요. 상담·진단·치료를 요청하는 것은 아닙니다.

[상황]

모임에서 내 이야기를 하려는데 다른 주제로 넘어갔어요. 서운했어요.

[바라는 방식]

해결책부터 말하기보다 내 마음을 정리할 수 있게 한 가지씩 물어봐 주세요.

내가 말한 감정은 존중하되, 다른 사람의 의도나 내 정신건강 상태를 단정하지 마세요. 있었던 일, 내가 느낀 점, 바라는 것을 구분하도록 질문을 한 번에 하나만 해주세요. 내가 답하지 않거나 마치겠다고 하면 추가 질문을 이어가지 마세요. 조언이나 요약은 맞는지 내게 확인하고, 틀리면 수정해 주세요. AI와의 대화가 사람의 도움을 대신한다고 말하지 마세요.

‘첫 요청 복사’ → 쓰던 AI 입력 칸에 붙여넣기 → 전송 → 첫 답변만 복사 → 실습북 첫 답변 칸에 붙여넣기.

이 요청문만으로 AI의 안전이나 정확성이 보장되지는 않습니다. 불편하거나 잘못된 답변은 고치도록 요청하거나 대화를 마칠 수 있어요.

이렇게 주고받을 수 있어요.

실제 실행이 아닌 준비된 가상 대화입니다.

AI의 첫 답변

말을 꺼내려던 순간 다른 주제로 넘어가서 서운했군요. 지금 그 상황에서 가장 아쉬웠던 점은 무엇인가요? 편한 만큼만 말해도 괜찮아요.

내 답의 예시

내 이야기도 끝까지 들어줬으면 좋겠어요.

AI가 다시 답한 예시

제가 이해한 것이 맞는지 확인해 주세요. 모임에서 화제가 바뀌었고, 서운함을 느꼈으며, 내 이야기도 끝까지 들어주기를 바랐던 것 같아요. 다른 사람에게 어떤 의도가 있었는지는 아직 알 수 없습니다. 맞지 않는 표현은 고쳐도 되고, 여기서 마쳐도 괜찮아요.

실제 답변은 달라질 수 있습니다. 예시 속 내 답을 읽은 것을 내가 혼자 해낸 것으로 평가하지 않습니다. 마음 대화는 답하지 않고 마쳐도 됩니다.

내가 직접 확인해요.

느낀 감정을 채점하지 않습니다.

있었던 일

이야기를 하려는데 화제가 바뀌었어요. 상대가 나를 무시하려 했는지는 아직 모릅니다.

내 감정

서운했어요. 다른 감정을 느꼈다면 내 말로 바뀌도 됩니다.

내 바람

내 이야기도 들어줬으면 좋겠어요. 바라는 것이 아직 떠오르지 않아도 괜찮습니다.

AI가 내 마음을 맞혔는지 정답을 찾기보다, 맞지 않는 말을 고치거나 빼세요. 세 칸을 모두 채우지 않아도 됩니다.

답변을 살필 때

단정하는 답

당신을 무시한 게 분명해요.

구분하는 답

의도는 아직 알 수 없어요.

서운했다는 감정은 내가 느낀 점이에요. 화제가 바뀐 이유와 상대의 의도는 아직 몰라요.

마무리는 내가 선택해요.

저장하지 않아도 참여한 것입니다.

이 대화는 마음을 정리하는 연습입니다. 대화를 더 이어갈 의무는 없어요. 원한다면 믿을 만한 사람에게 이야기할 말 한 줄을 준비하세요. 괴로움이 이어지거나 일상에 지장이 있으면 전문가의 도움을 고려하세요.

저장할 때만

남길 한 줄을 직접 적고 미리보기를 확인합니다. 선택란을 체크한 뒤 그 한 줄만 복사하거나 TXT로 받습니다. 원문·AI 대화·세 칸 메모는 함께 내보내지 않습니다.

내 경험을 꼭 써야 하나요

아니요. 가상 사례를 그대로 써도 되고, 읽기만 하고 마쳐도 됩니다. 강사나 다른 수강생에게 개인 경험을 공개할 필요가 없습니다.

AI가 상대를 나쁜 사람이라고 단정해요

상대 의도는 알 수 없다고 구분하세요. “내가 말한 사실과 감정만 정리하고 상대 의도는 단정하지 말아줘”라고 요청하거나 대화를 마쳐도 됩니다.

‘여기서 마치고 내용 지우기’는 이 실습북의 마음 대화만 비웁니다. 외부 AI 기록·클립보드·다운로드 파일은 따로 정리해야 합니다.

멈출 수 있어야 안심하고 연습할 수 있어요.

마음 대화의 경계

가상 사례로 참여

개인 경험을 말하거나 워크북을 제출하지 않아도 됩니다. 강사가 개인 대화를 보거나 화면 공유를 요구하지 않도록 합니다.

AI는 판정자가 아니에요

감정을 말로 꺼내는 데 참고할 수 있지만 상대 의도나 정신건강 상태를 단정할 근거가 되지 않습니다. 진단·약 변경·치료 판단을 맡기지 않습니다.

사람의 도움이 필요할 때

대화가 불편해지면 멈춰도 됩니다. 괴로움이 지속되거나 일상에 지장이 있으면 전문가의 도움을 고려하세요.

즉각적인 안전 위험

안전을 위협하는 상황에서는 실습을 중단하고 주변 사람·지역 응급기관 등 즉각적인 사람의 도움을 받으세요. 이 실습북은 위기를 자동 감지하거나 실시간 대응하지 않습니다.

수업 기관은 운영 전에 지역 지원 정보와 내부 대응 경로를 확인해야 합니다.

필요한 활동을 골라요

18과제 제작·기술 검수판 / 전문가·현장 검토 별도

이번 B1 · 대표 흐름

S01 개념 이해 / M01 마음 정리. 기존 12과제에 연결하는 교육용 파일럿입니다.

B2 · 다시 확인하기

S02 퀴즈로 기억하기 / M02 걱정과 오늘 할 일 나누기. 제작되어 전체 과제에서 선택할 수 있습니다.

B3 · 실제 상황 연습

S03 역할극 / M03 사람에게 도움 청할 말. 제작되어 전체 과제에서 선택할 수 있습니다.

통합 B4 · 출시 전 검토

전체 연결과 자료의 기술·문구 점검을 수행했습니다. 전문가 검토·실제 초심자 관찰은 남아 있습니다. 대화량이나 감정 개선만으로 효과를 주장하지 않습니다.

설계 참고: UNESCO 생성형 AI 교육 지침(2023), APA 생성형 AI·웰니스 앱 건강 권고(2025). 클릭 가능한 출처는 배치제작계획.html에 있습니다. 특정 과제의 효과를 검증한 연구는 아닙니다.