

기억은 다시 꺼내고, 걱정은 작은 한 걸음으로.

학습 S02 · 마음 대화 M02 / 무료 교육용 파일럿

많이 읽고 오래 대화하기보다, 내가 답하고 내가 고르는 시간을 남깁니다.
오늘은 두 과제 중 필요한 것 하나부터 해도 좋아요.

책을 덮으면, 무엇이 떠오르나요?

The diagram consists of a light blue rounded rectangle on the left containing three horizontal lines representing text and the text '읽을 때는 익숙해요' at the bottom. An arrow points from this rectangle to a white rounded rectangle on the right. The white rectangle contains the text '최대 몇 권이지?' and '내가 먼저 답해요'.

최대 몇 권이지?
내가 먼저 답해요

힌트와 정답은 내 답을 쓴 다음에.

학습 · 퀴즈로 확인하고 기억하기 / 25~35분

마음 대화 · 걱정에서 오늘 할 일 찾기 / 10~20분, 언제든지 종료

마음 대화편은 상담·진단·치료가 아닙니다. 전문가 검토와 실제 초심자 관찰 전인 교육용 파일럿입니다.

이상은 AIHOMPY.com · 2026년 10월

처음이면 이 순서만 기억하세요.

복사와 전송은 다릅니다.

1 · 재료 준비

준비된 자료를 읽거나 내 자료로 바꿉니다. 개인정보나 이용이 허용되지 않은 자료를 넣지 않습니다.

2 · 첫 요청 복사

화면의 요청문 전체를 복사합니다. 쓰던 AI의 새 대화에 붙여넣고 직접 전송하세요.

3 · 내 차례

학습편은 문제에 먼저 답하고, 마음 대화편은 편한 만큼만 답합니다. 내 답에 붙은 후속 요청을 같은 AI 대화에 보냅니다.

4 · 확인하고 마치기

학습편은 원자료로 확인하고 복습 노트를 남깁니다. 마음 대화는 기록 없이 마쳐도 됩니다.

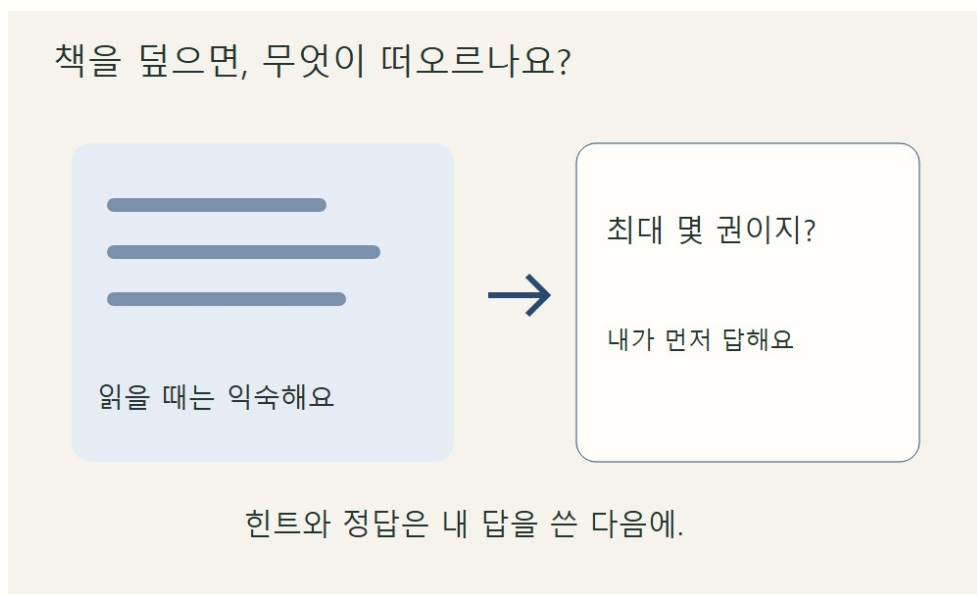
API가 연결된 실습북이 아닙니다. AI 접속이 어렵다면 준비된 예시로 연습하세요. 입력은 자동 저장하지 않아 새로고침하면 사라집니다.

퀴즈로 확인하고 기억하기

S02 · 25~35분

읽을 때는 알겠는데, 덮으면 생각이 안 나나요?

새로 배운 내용을 다시 읽으면 익숙하게 느껴집니다. 그런데 누가 물어보면 말이 잘 안 나오기도 해요. 오늘은 짧은 자료 하나를 읽고, 답을 보지 않은 채 세 문제를 풀어볼게요. 모르는 문제는 "모르겠어요"라고 적어도 됩니다. 틀린 곳을 찾으면 다음에 볼 곳이 생깁니다.



오늘 가져갈 것

세 문제의 첫 답·확인한 근거·다시 쓴 답과 다음 복습 때 꺼내 볼 질문 한 개.

읽고 익숙해진 것과, 자료 없이 떠올릴 수 있는 것은 다릅니다. 먼저 답하고 나중에 근거를 확인해요.

짧은 자료 하나면 충분해요.

준비된 예시 / 실제 도서관 규칙이 아닙니다.

연습용 원자료

[연습용 도서관 안내 — 가상의 규칙입니다]

- ① 한 사람은 책을 한 번에 3권까지 빌릴 수 있습니다.
- ② 대출 기간은 빌린 다음 날부터 14일입니다.
- ③ 반납일 전에 한 번, 7일 연장할 수 있습니다. 다만 다른 사람이 예약한 책은 연장할 수 없습니다.

먼저 한 번 읽고, 수량·기간·연장 조건을 기억해보세요. 문제를 풀 때는 이 페이지를 덮습니다. 자료를 보았으면 보았다고 표시하면 됩니다.

내 자료로 해보고 싶다면

이용이 허용된 짧은 수업 노트나 공개 안내를 넣으세요. 준비된 퀴즈는 도서관 안내 전용이므로 내 자료에 따라 바뀌지 않습니다. 내 자료로 할 때는 외부 AI가 낸 문제를 한 개씩 가져옵니다.

S01의 설명이나 내 노트를 가져와도 됩니다. 과제 간 입력은 자동 전달하지 않습니다. 내 자료로 바꾸면 앞서 기록한 퀴즈와 복습 정리가 비워집니다.

정답은 아직 보여주지 마세요.

아래 상자 전체가 첫 요청문입니다.

첫 요청

내가 읽은 내용을 기억하는지 확인하고 싶어요.

[자료]

[연습용 도서관 안내 — 가상의 규칙입니다]

- ① 한 사람은 책을 한 번에 3권까지 빌릴 수 있습니다.
- ② 대출 기간은 빌린 다음 날부터 14일입니다.
- ③ 반납일 전에 한 번, 7일 연장할 수 있습니다. 다만 다른 사람이 예약한 책은 연장할 수 없습니다.

[기억할 점]

책을 빌릴 때의 수량·기간·연장 조건을 기억하고 싶어요.

자료에 있는 내용만으로 짧은 주관식 퀴즈를 총 3개 내주세요. 먼저 1번 문제만 보여주고 정답·힌트·해설은 숨긴 채 내 답을 기다려 주세요. 내가 답하면 자료의 어느 문장이 근거인지 알려주고, 자료에 없는 내용은 판단할 수 없다고 말해 주세요. 답과 해설을 한꺼번에 주지 마세요. 나는 확인 후 다시 답을 써볼 것입니다. 내가 다음 문제를 요청할 때만 다음으로 넘어가세요.

‘첫 요청 복사’ → 쓰던 AI의 새 대화에 붙여넣고 전송 → 문제 하나만 복사 → 실습북의 ‘외부 AI 문제 가져오기’.

AI가 정답도 먼저 보여줬다면 새 문제를 요청하세요. 이미 본 답으로 쓴 것은 ‘자료나 답을 보고 썼어요’로 표시합니다.

먼저 답하고, 나중에 근거를 봐요.

실습북의 퀴즈 연습 화면



내 첫 답

문제만 보고 답을 적은 뒤 '첫 답 남기기'를 누릅니다. 모르면 모르겠다고 적어도 됩니다. 첫 답은 지우지 않고 보존합니다.

정답·근거 확인

예시 경로는 버튼으로 해설을 엽니다. 외부 AI 경로는 '내 답과 확인 요청 복사'를 눌러 같은 AI에 보내고 피드백을 가져옵니다.

다시 쓴 내 답

해설을 가리고 다시 씁니다. 원자료와 대조한 내 판단을 고른 뒤 확인란을 선택하고 다음 문제로 갑니다.

세 문제를 다 못해도 '여기까지 하고 복습 정리'로 이동할 수 있습니다. 다음 문제는 AI가 저절로 보내는 것이 아니라 요청문을 복사해 받아옵니다.

어떤 문장이 근거인가요?

먼저 답해본 다음 읽는 확인 페이지

1번 · 한 사람이 한 번에 빌릴 수 있는 책은 최대 몇 권인가요?

3권입니다.

근거: ① 한 사람은 책을 한 번에 3권까지 빌릴 수 있습니다.

2번 · 대출 기간은 언제부터 며칠인가요?

빌린 다음 날부터 14일입니다.

근거: ② 대출 기간은 빌린 다음 날부터 14일입니다.

3번 · 다른 사람이 예약한 책도 7일 연장할 수 있나요? 이유도 말해보세요.

연장할 수 없습니다. 예약한 책은 연장할 수 없다는 예외가 있기 때문입니다.

근거: ③ 반납일 전에 한 번, 7일 연장할 수 있습니다. 다만 다른 사람이 예약한 책은 연장할 수 없습니다.

예: "빌린 날부터 14일"이라고 썼다면, 원자료의 "다음 날부터"를 놓친 것입니다. 전체를 다시 읽기보다 이 차이를 고쳐 써봐요.

실습북은 자동 채점하지 않습니다. 외부 AI의 판정도 원자료와 대조하세요. 근거를 찾지 못하면 '아직 다시 확인해야 해요'로 남깁니다.

한 번 맞혔다고 오래 기억하는 것은 아니에요.

다음 복습 때 다시 꺼낼 질문 하나

이렇게 구분해보세요.

익숙한 느낌

해설을 읽으니 알겠어요.

다시 떠올리기

가리고 내 말로 답해요.

남길 질문

예: 다른 사람이 예약한 책도 연장할 수 있나요?

노트 앞부분에는 질문만 놓고, 정답과 근거는 뒤에 둡니다.

다시 볼 때

예: 내일 저녁 식사 후 5분. 질문만 보고 먼저 답한 뒤 뒤쪽의 기록과 대조합니다. 이 시간은 편의를 위한 예시이며 모두에게 최적인 간격은 아닙니다.

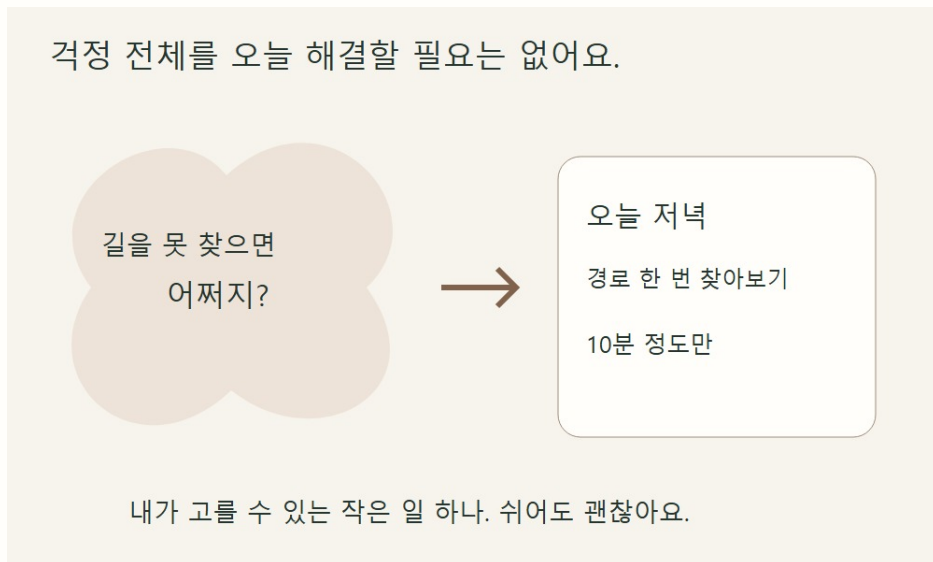
자동 알림은 없습니다. 필요하면 휴대전화 알람을 직접 등록하세요. 날짜를 적은 것과 실제 복습한 것은 다릅니다. 다운로드 목록에서 TXT 파일을 직접 열어보세요.

걱정에서 오늘 할 일 찾기

M02 · 10~20분, 언제든지 종료

머릿속에서만 맴도는 걱정, 무엇부터 하면 될까요?

다음 주 처음 가는 교육장에서 길을 못 찾을까 봐 신경이 쓰입니다. 아직 늦은 일은 없지만, 자꾸 그 장면이 떠오르네요. AI에게 “괜찮을 거라고 말해줘”를 반복하기보다, 이미 아는 것과 아직 모르는 것을 나누고 내가 해볼 수 있는 일 하나를 골라볼게요. 이 가상 사례만 읽어도 됩니다.



오늘의 선택

원할 때만 남기는 작은 행동 한 줄. 오늘 쉬거나 사람에게 도움을 청하기를 골라도 됩니다.

개인 경험을 말하거나 제출하지 않아도 됩니다. 가상 사례 읽기만 하고 마쳐도 괜찮아요.

가상 사례로 시작해도 돼요.

아직 일어나지 않은 일과 지금 아는 것

정리해보고 싶은 걱정

다음 주 처음 가는 교육장에서 길을 못 찾을까 봐 걱정돼요. 주소와 시작 시간은 안내문에 있지만 이동 시간은 아직 확인하지 않았어요.

가상 사례 그대로 해도 됩니다. 개인 경험·이름·주소·자세한 신상은 쓰지 않아도 돼요.

지금 바라는 도움

걱정을 없애준다고 약속하기보다, 지금 확인할 수 있는 작은 일 하나를 가르도록 도와주세요.

조언이 부담되면 “오늘은 정리만 하고 싶어요”라고 바뀌도 됩니다.

“절대 늦지 않을 거예요”라는 답은 미래를 보장할 수 없습니다. 반대로 걱정된다는 이유만으로 실제로 길을 잃는다고 볼 수도 없어요.

현실의 위험·피해·접근성 문제를 모두 생각 탓으로 돌리지 않습니다. 실제 도움이 필요한 상황에서는 대화 실습 대신 사람이나 기관의 도움을 받으세요.

해결책을 잔뜩 받기보다, 질문 하나부터.

아래 상자 전체가 첫 요청문입니다.

첫 요청

일상적인 걱정을 정리하는 짧은 대화를 하고 싶어요. 상담·진단·치료를 요청하는 것은 아닙니다.

[걱정]

다음 주 처음 가는 교육장에서 길을 못 찾을까 봐 걱정돼요. 주소와 시작 시간은 안내문에 있지만 이동 시간은 아직 확인하지 않았어요.

[바라는 도움]

걱정을 없애준다고 약속하기보다, 지금 확인할 수 있는 작은 일 하나를 고르도록 도와주세요.

내가 말한 범위에서 확인된 일과 아직 모르는 일을 나눠 주세요. 걱정을 모두 사실로 보거나 모두 생각 탓으로 돌리지 마세요. 먼저 내가 지금 확인하거나 선택할 수 있는 것을 묻는 질문 하나만 하고 기다려 주세요. 이후에는 부담이 작은 행동을 최대 2개만 제안하고 내가 고르게 해주세요. 걱정이 사라진다고 보장하거나 안심을 반복 확인하도록 유도하지 마세요. 현실의 위험·피해를 단순한 걱정으로 축소하지 마세요. 멈추거나 쉬거나 사람에게 도움을 청하는 선택을 존중해 주세요.

첫 답변을 받아 실습북에 넣고, 편한 만큼만 내 답을 적어요. '내 답과 후속 요청 복사'를 눌러 같은 AI에 보내면 됩니다.

질문에 답하기 싫거나 대화가 불편해지면 여기서 마쳐도 됩니다. 요청문을 잘 썼다고 AI가 안전하거나 정확하게 답한다고 보장할 수는 없습니다.

이렇게 대화할 수 있어요.

준비된 가상 대화 / 실제 AI 실행 결과가 아닙니다.

AI의 첫 답변

처음 가는 곳에서 길을 찾을 수 있을지 신경이 쓰이네요. 말씀하신 내용에는 주소와 시작 시간이 있다는 점, 이동 시간은 아직 확인하지 않았다는 점이 있어요. 오늘 확인해볼 수 있다면, 어디서 출발할지와 가는 방법 중 무엇부터 정하고 싶나요? 답하지 않고 마쳐도 됩니다.

내 답의 예시

집에서 대중교통으로 가는 경로를 오늘 저녁에 한 번 찾아보고 싶어요. 실제 집 주소는 여기에 적지 않을게요.

AI가 다시 정리한 예시

확인된 일: 안내문에 주소와 시작 시간이 있어요. 아직 모르는 일: 실제 이동 시간과 당일 상황이에요. 선택할 일은 ① 오늘 저녁 지도 서비스에서 경로를 한 번 확인하기, 또는 ② 안내문으로 위치가 불분명하면 주최 측에 입구 위치를 물어보기입니다. 두 가지를 모두 할 필요는 없어요. 어떤 제안도 맞지 않으면 쉬거나 도움을 청해도 됩니다. 이 정리가 내 뜻과 맞나요?

대화를 읽고 "내가 원하는 방향이 아니에요"라고 고쳐도 됩니다. 두 제안을 다 실행할 의무도 없습니다.

오늘 할 수 있는 만큼만 내가 골라요.

세 칸을 모두 채우지 않아도 됩니다.

걱정을 세 갈래로 나눠요

1

확인된 일

주소·시작 시간

안내문에 있어요

2

아직 모르는 일

이동 시간

아직 안 찾아봤어요

3

선택할 일

경로 한 번 찾기

쉬기·도움 요청도 가능

AI에게 실제 경로나 시간을 지어내게 하지 않아요.

확인된 일

주소와 시작 시간은 안내문에 있습니다.

아직 모르는 일

이동 시간과 당일 상황은 아직 모릅니다.

내 선택

오늘 저녁 8시에 지도 서비스에서 경로를 10분 정도 확인합니다. 위치가 불분명하면 주최 측에 물어볼 수 있습니다.

쉬기·보류하기·사람에게 도움 청하기·아무것도 정하지 않고 마치기도 가능합니다. 행동을 못 정했다고 실패한 것은 아닙니다.

남길 때만, 내가 고른 한 줄을.

원문과 AI 대화는 파일에 넣지 않습니다.

이렇게 구분해보세요.

결과를 보장하는 말

절대 늦지 않을 거예요.

확인할 일을 고르는 말

경로를 한 번 살펴볼까요?

저장 예시

오늘 저녁 8시에 지도 서비스에서 가는 경로를 10분 정도 확인해볼게요.

앞의 정리 칸은 저장 칸으로 자동 이동하지 않습니다. 남길 한 줄을 직접 적고 미리보기를 확인한 다음 선택란을 체크하세요. 그 한 줄만 복사하거나 TXT로 받습니다.

‘여기서 마치고 내용 지우기’는 이 실습북의 M02 입력만 비웁니다. 외부 AI 대화·클립보드·이미 받은 파일은 따로 정리해야 합니다.

내 말이 맞는지 계속 확인받으려고 대화를 이어갈 필요는 없습니다. 오늘은 여기서 끝내도 됩니다.

사람의 도움을 남겨두는 연습

운영 전 꼭 확인할 경계

선택 참여

개인 경험 공개나 워크북 제출을 요구하지 않습니다. 가상 사례 읽기만 하기·중단을 언제든지 선택합니다.

AI는 상담가가 아닙니다

진단·약 변경·치료 판단을 맡기지 않습니다. 걱정 감소나 기분 변화를 수업 성적이나 치료 효과로 표시하지 않습니다.

현실의 위험은 별개입니다

위험·폭력·피해를 생각 오류로 취급하지 않습니다. 안전이 위협되는 상황에서는 실습을 중단하고 즉각적인 사람·지역 응급기관의 도움을 받습니다.

기능의 한계

위기 자동 감지·실시간 모니터링이 없습니다. 괴로움이 이어지거나 생활에 지장이 있으면 전문가의 도움을 고려하세요. 수업 기관은 최신 도움 연결 정보를 별도 준비해야 합니다.

정신건강 전문가 검토 및 실제 초심자 관찰은 아직 실시하지 않았습니다.

이제 18과제를 골라서 활용할 수 있어요.

18과제 중 학습·마음 대화 B2

생활·업무·창작 12과제

기존 통합 입구에서 안내 읽기·글 정리·그림 만들기 등 필요한 과제를 고릅니다.

B1 + B2, 네 과제

S01로 이해하고 S02로 다시 떠올려보세요. M01 마음 정리와 M02 걱정 정리는 독립적으로 선택하며 개인 대화를 자동 전달하지 않습니다.

선택할 수 있는 B3

역할극 연습과 사람에게 도움 청할 말 준비도 선택할 수 있습니다. 18과제 제작과 연결 점검을 마쳤으며 실제 학습자 검증은 남아 있습니다.

TASKFLOW로 넓히기

목적·자료·조건·확인 기준을 직접 바꿔보세요. 무료 결과를 받기 위해 가입·결제하지 않아도 됩니다.

설계 참고: IES 학습·복습 지침(2007), APA AI·웰니스 앱 권고(2025). 클릭 가능한 출처와 한계는 배치제작계획.html에 있습니다. 본 과제의 성인 학습효과나 임상적 안전성을 입증한 자료는 아닙니다.