

필요한 말을 연습하고, 도움도 내 뜻대로 청해요.

학습 S03 · 마음 대화 M03 / 무료 교육용 파일럿

내가 먼저 말해보고 한 번 고쳐봅니다.
더 말할지, 누구에게 보낼지도 내가 정합니다.

실전 전에, 한 번 말해보는 자리

AI · 연습 상대

시간과 관련해서
하실 말씀이 있나요?

나 · 첫 시도

원하는 시간을
분명히 말해봐요.

모임 2시 / 나는 3시부터 가능 — 조건은 그대로

학습 · AI와 역할극으로 연습하기 / 25~35분

마음 대화 · 사람에게 도움을 청할 말 준비하기 / 10~20분, 언제든지 종료

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

이상은 AIHOMPY.com · 2026년 10월

AI와 연습하는 것과 사람에게 보내는 것은 달라요.

복사할 글의 목적을 구분하세요.

첫 요청

상황과 바라는 도움을 묶어 AI에게 보낼 글입니다. 쓰던 AI의 새 대화에 붙여넣고 직접 전송합니다.

내 답과 후속 요청

같은 AI 대화에 이어 보낼 글입니다. 역할극에서는 첫 시도를 남긴 뒤 피드백을 요청하고, 도움 요청에서는 원하는 도움을 말합니다.

마지막에 고른 문구

사람에게 말할 때 참고할 글입니다. 복사만으로 발송되지 않습니다. 실제 앱에서 받는 사람·내용·보내는 시간을 다시 확인합니다.

저장하지 않고 마치기

마음 대화는 개인 경험 공개·제출·실제 발송 없이 참여할 수 있습니다. 가상 사례만 읽고 마쳐도 됩니다.

API 미연동 실습복입니다. 외부 AI에서 직접 실행하거나 준비된 예시를 이용하세요. 입력은 자동 저장하지 않아 새로고침하면 사라집니다.

AI와 역할극으로 연습하기

S03 · 25~35분

부탁할 말은 있는데, 막상 꺼내려면 어렵나요?

독서 모임은 토요일 오후 2시인데, 이번에는 3시부터 갈 수 있습니다. 시간을 바꿀 수 있는지 물어보고 싶지만, 다른 사람에게 부담을 주는 말이 될까 망설여집니다. AI에게 모임 진행자 역할을 맡겨 한 번 말해보고, 같은 상황에서 내 말을 고쳐볼게요. 실제 모임에 연락하는 것은 아닙니다.

실전 전에, 한 번 말해보는 자리

AI · 연습 상대

시간과 관련해서
하실 말씀이 있나요?

나 · 첫 시도

원하는 시간을
분명히 말해봐요.

모임 2시 / 나는 3시부터 가능 — 조건은 그대로

오늘 가져갈 것

첫 시도와 고친 말, 무엇을 바꾸었는지 적은 연습 노트.

AI는 실제 상대가 아니라 연습 상대입니다. 같은 상황에서 말을 고쳐볼 수 있지만, 상대가 실제로 어떻게 반응할지는 알 수 없어요.

상황은 한 가지로 고정해요.

다른 조건을 섞으면 비교하기 어려워요.

연습할 상황과 사실

가상의 독서 모임입니다. 원래 모임은 토요일 오후 2시입니다. 나는 이번에 오후 3시부터 갈 수 있습니다. 모임 진행자에게 시간 조정이 가능한지 물어보려고 합니다. 다른 사람들의 가능 시간은 아직 모릅니다.

상대 역할과 내가 연습할 것

AI는 독서 모임 진행자 역할을 해주세요. 나는 원하는 시간을 분명히 말하되, 어렵다면 다른 방법을 묻는 연습을 하고 싶어요.

원래 모임은 오후 2시, 나는 오후 3시부터 가능. 다른 사람의 가능 시간은 아직 모릅니다. 이 조건을 첫 시도와 재시도에서 그대로 유지해요.

내 상황으로 바꾼다면 필요한 사실만 적으세요. 이름이나 연락처, 비공개 업무 자료는 빼요. 준비된 예시는 한국어 독서 모임 전용이며 내 상황에 자동으로 바뀌지 않습니다.

영어·수업 질문·업무 일정 조정으로 바꿀 수 있습니다. 단, 이 배포판은 텍스트 실습이며 음성 녹음과 발음 평가 기능은 없습니다.

상대의 한마디부터 시작해달라고 해요.

아래 상자 전체가 첫 요청문입니다.

첫 요청

짧은 역할극으로 필요한 말을 연습하고 싶어요.

[상황과 사실]

가상의 독서 모임입니다. 원래 모임은 토요일 오후 2시입니다. 나는 이번에 오후 3시부터 갈 수 있습니다. 모임 진행자에게 시간 조정이 가능한지 물어보려고 합니다. 다른 사람들의 가능 시간은 아직 모릅니다.

[역할과 연습 목표]

AI는 독서 모임 진행자 역할을 해주세요. 나는 원하는 시간을 분명히 말하되, 어렵다면 다른 방법을 묻는 연습을 하고 싶어요.

실제 사람이 아닌 연습 상대임을 밝혀 주세요. 먼저 상대 역할의 짧은 말 한마디만 하고 내가 답할 때까지 기다려 주세요. 모범 답안을 먼저 주지 마세요. 내가 답하면 가상의 상대 반응 한마디와 피드백을 구분해 주세요. 피드백은 ① 부탁이 분명한지 ② 주어진 사실과 다른 말은 없는지 ③ 상대가 거절하거나 대안을 말할 여지가 있는지 중 고칠 점 최대 두 개만 짚어주세요.

성격·지능·자신감을 평가하지 마세요. 같은 상황에서 내가 다시 써볼 테니 새로운 조건을 추가하지 마세요.

‘첫 요청 복사’ → AI의 새 대화에 붙여넣고 전송 → 상대 역할의 첫 말을 복사 → 실습북 첫 답변 칸에 붙여넣기.

내 첫 시도를 먼저 남겨요.

준비된 가상 대화 / 실제 사람의 반응이 아닙니다.

상대 역할의 첫 말

저는 가상의 모임 진행자 역할입니다. "이번 토요일 모임 시간과 관련해서 하실 말씀이 있나요?"

처음 해본 말

이번에는 시간이 안 맞아요. 모임 시간을 좀 바꿔주세요.

가상의 반응과 피드백

[가상의 상대 반응]

"몇 시부터 참석하실 수 있나요? 다른 분들 일정도 확인해야 해서 바로 바꾸기는 어려워요."

[연습 피드백]

1. 참석할 수 있는 오후 3시를 넣으면 부탁이 더 분명해집니다.
 2. 시간 변경이 어렵다면 어떤 방법이 가능한지 묻는 말을 덧붙일 수 있어요.
- 이것은 실제 진행자의 반응을 예측한 것이 아닙니다. 원래 상황 그대로 다시 써보세요.

직접 연습할 때는 첫 답변과 출처, 내 첫 시도와 작성 방식을 넣고 '첫 시도 남기기'를 누릅니다.
이후에는 첫 말을 잠그고 다음 화면에서 고칩니다. 예시를 참고했다면 그 사실도 표시하세요.

더 그럴듯하게 말하기보다, 부탁이 분명한지 살펴요.

같은 조건으로 다시 말하기



첫 시도

이번에는 시간이 안 맞아요. 모임 시간을 좀 바꿔주세요.

고친 말의 한 예

이번 토요일에는 오후 3시부터 참석할 수 있어요. 혹시 모임을 3시로 바꾸는 게 가능할까요? 어렵다면 늦게 합류해도 괜찮을지 여쭙보고 싶어요.

바뀐 점: 3시부터 가능하다는 사실을 넣었습니다. 시간 변경을 물어보고, 어렵다면 늦게 합류해도 되는지 상대의 선택을 남겼습니다.

이 문장이 유일한 정답은 아닙니다. 내 말투로 바꾸되 원래 사실을 지키세요. 상대가 받아줄 것이라는 보장은 없습니다.

내가 고친 이유까지 노트로 가져가요.

능력 점수 대신 연습 기록

더 멋진 말보다, 내 뜻이 분명한 말

무엇을 바꿀지 모호해요

시간을 좀 바꿔주세요.

부탁과 대안이 보여요

3시가 가능할까요?

어렵다면 늦게 합류해도 될까요?

세 기준으로 확인

① 원래 시간·사실을 지켰는가 ② 부탁이 분명한가 ③ 상대가 거절하거나 대안을 말할 수 있는가

아직 어렵다면

바꿀 점이나 다시 물어볼 점을 쓰고 '아직 다시 연습하거나 확인할 점이 있어요'를 선택해도 됩니다. 미완료로 성공으로 표시하지 않습니다.

가져가기

첫 시도·고친 말·바꾼 이유가 담긴 TXT를 저장하고 다운로드 목록에서 직접 열어보세요. 예시 참고 여부도 함께 남습니다.

AI의 칭찬, 대화 길이, 예시와의 일치만으로 실력이 늘었다고 인증하지 않습니다. 다른 실제 상황으로의 전이는 별도로 확인해야 합니다.

사람에게 도움을 청할 말 준비하기

M03 · 10~20분, 언제든지 종료

누군가에게 말하고 싶은데, 첫 문장이 막히나요?

요즘 할 일이 겹쳐 마음이 복잡합니다. 믿을 만한 친구에게 잠깐 이야기를 들어달라고 하고 싶지만, 어디까지 말하면 좋을지 망설여집니다. AI에게 내 사정을 전부 털어놓기보다, 부탁할 도움과 말하지 않을 내용을 정해볼게요. 이 가상 사례만 읽어도 되고, 실제로 메시지를 보내지 않아도 됩니다.

AI와 준비하고, 사람에게 부탁할 말로

내가 고를 것

말할 내용

말하지 않을 내용



짧은 부탁

이번 주 10분 정도

통화할 수 있을까?

쓰지 않기·보내지 않기도 나의 선택입니다.

내가 정할 것

원할 때만 골라 남기는 짧은 도움 요청문. 쓰거나 보내지 않고 마쳐도 됩니다.

AI는 말을 준비하는 데 도움을 줄 뿐, 실제 사람과의 연결을 대신하지 않습니다. 공개할 내용과 보낼지는 내가 정해요.

많이 털어놓는 것보다, 원하는 도움 하나부터.

가상 사례 그대로 해도 됩니다.

편한 만큼만 적는 상황

요즘 할 일이 겹쳐 마음이 복잡해요. 믿을 만한 친구에게 잠깐 이야기를 들어달라고 하고 싶어요. 자세한 사정은 아직 말하고 싶지 않아요.

누구에게 어떤 도움을 부탁할까요?

실명 없이 '믿을 만한 친구'라고 할게요. 이번 주에 10분 정도 통화가 가능한지 묻고 싶어요. 해결책보다 우선 이야기를 들어줬으면 해요.

“이번 주 10분 정도 이야기를 들어줬으면 해.” 무엇을 어느 정도 부탁하는지 알 수 있으면 됩니다. 자세한 사정은 아직 말하지 않아도 됩니다.

믿을 만한 사람이라고 생각되는지 내가 먼저 판단하세요. 가족·친구가 반드시 안전한 상대방이라고 가정하지 않습니다. 지금 누구에게 부탁할지 정하지 않고 마쳐도 됩니다.

기관 문의로 바꿀 때는 실제 기관과 연락처를 공식 안내에서 별도로 확인합니다. AI가 만든 이름이나 번호를 그대로 사용하지 않습니다.

내가 말한 범위에서만 도와달라고 해요.

아래 상자 전체가 첫 요청문입니다.

첫 요청

사람에게 도움을 청할 짧은 말을 준비하고 싶어요. 상담·진단·치료를 요청하는 것은 아닙니다.

[상황]

요즘 할 일이 겹쳐 마음이 복잡해요. 믿을 만한 친구에게 잠깐 이야기를 들어달라고 하고 싶어요. 자세한 사정은 아직 말하고 싶지 않아요.

[부탁할 대상과 도움]

실명 없이 '믿을 만한 친구'라고 할게요. 이번 주에 10분 정도 통화가 가능한지 묻고 싶어요. 해결책보다 우선 이야기를 들어줬으면 해요.

먼저 내가 원하는 도움이나 말하고 싶지 않은 범위를 확인하는 질문 하나만 하고 내 답을 기다려 주세요. 내가 답하면 내 말에 없는 사정을 덧붙이지 말고 2~3문장의 요청문 하나를 제안해 주세요. 어떤 도움을 어느 정도 부탁하는지 드러내고, 상대가 지금 어렵다고 말할 여지도 남겨 주세요. 개인 경험을 더 공개하도록 압박하거나 상대의 응답을 보장하지 마세요. 실제 기관·연락처를 만들어내지 마세요. 쓰지 않거나 보내지 않고 마치는 선택도 존중해 주세요. AI가 사람의 도움을 대신한다고 말하지 마세요.

첫 질문을 받은 뒤 원하는 도움만 답합니다. '내 답과 후속 요청 복사'로 같은 AI에 보내고 제안 문구를 가져오세요. 불편한 질문에는 답하지 않아도 됩니다.

이렇게 주고받을 수 있어요.

준비된 가상 예시 / 실제 AI 실행 결과가 아닙니다.

AI가 물어본 말

자세한 사정은 쓰지 않고도 부탁할 수 있어요. 친구에게 지금 가장 바라는 도움을 한 가지만 꼽는다면 무엇인가요? 답하지 않고 마쳐도 괜찮아요.

내가 바라는 도움

이번 주에 10분 정도 전화로 제 이야기를 들어줬으면 좋겠어요. 구체적인 일은 제가 준비되었을 때 말하고 싶어요.

AI가 제안한 문구

제안 문구: "요즘 마음이 좀 복잡해서 그런데, 이번 주에 10분 정도 통화할 수 있을까? 자세한 이야기는 아직 다 하기 어렵지만, 우선 내 말을 좀 들어줬으면 해. 이번 주가 어렵다면 편한 때를 알려줘."

이 문구가 내 뜻과 맞는지 고쳐보세요. 지금 쓰거나 보낼 필요는 없고, 상대의 답도 보장할 수 없습니다.

예시에서 마음에 들지 않는 부분은 빼거나 고쳐도 됩니다. 내 말에 없는 진단·사정·급박함이 들어 있지 않은지 보세요. 제안된 문구를 실제로 보낼 의무는 없습니다.

누구에게, 무슨 도움을, 어느 정도 부탁할까요?

세부 사정은 내가 고른 만큼만

자세한 사정을 다 말하지 않아도 돼요

1

누구에게

안전한 사람·기관

실명은 적지 않아요

2

무슨 도움을

이야기 들어주기

원하는 도움 하나

3

어느 정도

이번 주 10분 통화

다른 때도 가능하게

복사 → 받는 사람·내용 확인 → 보낼지는 내가 결정

부탁할 도움과 범위

이번 주에 10분 정도 통화하며 내 이야기 들어주기.

말에서 뺄 내용

구체적인 일이나 다른 사람의 사생활. 빠려는 민감한 내용을 정리 칸에 다시 적을 필요도 없습니다.

답을 못 받으면

다른 믿을 만한 사람이나 적절한 기관을 생각해볼 수 있습니다. 안전이 위험한 상황에서는 답을 기다리지 말고 즉각적인 사람의 도움을 받습니다.

이 페이지와 실습북의 정리 칸은 모두 선택입니다. 누구에게 실제로 보냈는지나 어떤 답을 받았는지 제출하지 않습니다.

보낼 말은 내가 고르고, 발송은 직접 결정해요.

실습북에는 자동 발송 기능이 없습니다.

더 멋진 말보다, 내 뜻이 분명한 말

AI가 보낸 사정

아무도 날 도와주지 않아.

내가 말한 도움만

이번 주 10분 정도

이야기를 들어줄 수 있을까?

내가 고른 요청문의 예

이번 주에 10분 정도 통화할 수 있을까? 자세한 사정은 아직 말하기 어렵지만 내 이야기를 잠깐 들어줬으면 해. 어렵다면 편한 때를 알려줘.

앞의 대화와 정리 칸은 최종 칸으로 자동 이동하지 않습니다. 필요한 문구만 직접 적거나 붙여넣고 고치세요. 내 뜻·개인정보·복사와 발송의 차이를 확인한 뒤 그 문구만 복사하거나 TXT로 받습니다.

실제로 보낼 때는 쓰던 메시지 앱에서 받는 사람·내용·보내는 시간을 다시 확인합니다. 지금 보내지 않아도 됩니다.

마치고 지우기는 이 실습북의 M03 입력만 비웁니다. 외부 AI 대화·클립보드·이미 받은 파일은 따로 정리해야 합니다.

연습에서 멈추거나, 사람의 도움으로 연결해요.

마음 대화의 경계

선택 참여

개인 경험을 공개·제출하거나 실제 메시지를 보내야 수료하는 과정이 아닙니다. 읽기만 하거나 중단할 수 있습니다.

상담·치료 대체 금지

진단·약 변경·치료 판단을 AI에게 맡기지 않습니다. 괴로움이 지속되거나 일상에 지장이 있으면 전문가의 도움을 고려하세요.

즉각적인 안전 위험

메시지 답을 기다리거나 AI 연습을 계속하지 말고 주변 사람·지역 응급기관 등 즉각적인 사람의 도움을 받습니다. 이 실습북은 위험을 자동 감지하지 않습니다.

운영 전 준비

기관은 도움 연결 정보와 내부 대응 절차를 별도로 준비해야 합니다. 전문가 검토와 실제 초심자 관찰은 아직 실시하지 않았습니다.

마음 대화 설계는 APA 생성형 AI·웰니스 앱 권고(2025)를 참고했습니다. 이 과제의 임상적 안전성이나 효과를 입증하는 것은 아닙니다. 출처는 배치제작계획.html에 연결했습니다.

18과제에서 지금 필요한 것부터.

제작 완료와 공개 운영 확정은 다릅니다.

생활·업무·창작 12과제

안내 읽기·글 정리·그림 만들기 등 기존 과제를 전체 시작 화면에서 선택합니다.

학습 S01 → S02 → S03

이해하기 → 기억하기 → 상황에서 써보기의 선택 경로입니다. 선행 과제 이수 없이 각 과제를 시작할 수 있습니다.

마음 대화 M01 · M02 · M03

마음 정리·작은 행동 선택·사람에게 도움 청할 말 준비를 독립적으로 고릅니다. 개인 대화를 과제 사이에 자동 전달하지 않습니다.

B4 점검과 남은 확인

전체 자료의 기술·문구 교차 점검을 수행했습니다. 전문가 검토와 실제 초심자 관찰을 거쳐 공개 운영 여부를 판단합니다.

TASKFLOW AI-협업 기초에서는 목적·자료·조건·확인 기준을 직접 설계하는 연습으로 이어갈 수 있습니다. 무료 결과를 받기 위해 가입·결제할 필요는 없습니다.