

먼저 말해보고, 내 뜻에 맞게 고쳐요.

S03 · M03 인쇄용 워크북

학습편은 같은 상황의 첫 시도와 고친 말을 비교합니다. 마음 대화편은 가상 사례로만 해도 됩니다. 개인 내용을 쓰거나 실제로 메시지를 보내지 않아도 됩니다.

오늘 해보고 싶은 과제

도움이 필요한 동작: 입력 / 복사 / 화면 전환 / 저장

보관 안내

이 PDF는 인쇄용입니다. 화면 입력은 모바일 실습북에서 합니다. 마음 대화의 개인 기록은 수거하지 않고, 작성하지 않아도 불이익이 없습니다.

실습북에서 저장한 TXT는 다운로드 목록에서 열어 확인하세요. 입력 내용이 이 PDF에 자동 반영되지는 않습니다.

S03 · 상황을 한 가지로

첫 시도와 재시도에 같은 조건을 씁니다.

가상 상황

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.

내 상황으로 바꾼다면 역할과 꼭 지킬 사실

이번에 연습하고 싶은 말

AI는 실제 상대가 아닙니다. 상대의 반응을 예측하거나 실제 약속을 대신하지 않습니다.

S03 · 처음 해본 말

먼저 쓰고, 나중에 피드백을 봅니다.

상대 역할의 한마디

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

내 첫 시도 (고친 말은 다음 쪽에)

작성 방식: 예시 답 보기 전 직접 씀 / 예시를 참고함

고칠 점 한두 가지 또는 다시 확인할 점

사실·부탁·상대의 선택 여지만 살피요. 성격이나 지능을 평가하는 과제가 아닙니다.

S03 · 같은 상황에서 다시

시간이나 조건을 바꾸지 않습니다.

내가 고친 말

첫 시도에서 무엇을 바꾸었나요?

- ☐ 원래 상황의 시간과 사실을 바꾸지 않았어요.
- ☐ 무엇을 부탁하는지 상대가 알 수 있게 썼어요.
- ☐ 상대의 거절이나 다른 제안이 가능하도록 표현했어요.

아직 어렵다면 다시 확인할 점만 남겨도 됩니다. 고친 말의 예시는 교재 7쪽에서 첫 시도 뒤에 확인하세요.

S03 · 다음에 써볼 곳

노트는 능력 인증서가 아니라 연습 기록입니다.

지금 상태: 내 기준으로 확인함 / 다시 연습하거나 확인할 점 있음

다음에 연습하고 싶은 상황

원래 조건과 확인 기준을 어떻게 정할까요?

저장한 파일 이름 또는 위치

실제 상대가 동의했는지는 별개입니다. 연습 노트를 공유하기 전 개인정보가 없는지 다시 확인하세요.

M03 · 가상 사례로 시작

개인 사정을 적을 필요는 없습니다.

연습용 상황

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

참여 방식: 가상 사례 읽기 / 가상 대화 연습 / 편한 만큼 내 내용 쓰기 / 건너뛰기

부탁할 대상의 유형과 원하는 도움 (선택)

실명·전화번호·계정은 적지 않습니다. 예: 믿을 만한 친구에게 이번 주 10분 정도 이야기 들어달라고 부탁하기.

M03 · 원하는 도움 하나

짧게 답하거나 답하지 않아도 됩니다.

AI가 물어볼 수 있는 말

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

내가 바라는 도움 또는 가상 사례의 답 (선택)

AI 문구에서 고치거나 빼고 싶은 점 (선택)

내가 말하지 않은 진단·사정·급박함은 빼세요. 상대가 반드시 응답할 것이라는 보장도 넣지 않습니다.

M03 · 공개 범위도 내가 선택

아래 칸은 모두 선택입니다.

부탁할 도움과 시간 범위

보낼 말에서 제외할 내용의 범위

민감한 내용을 다시 쓰기보다 "자세한 사정"처럼 범위만 적어도 됩니다.

답을 못 받으면 생각해볼 다른 방법

안전이 위험한 상황에서는 답을 기다리지 말고 즉각적인 사람·기관의 도움을 받습니다. 이 워크북은 위기 대응 수단이 아닙니다.

M03 · 내가 선택한 요청문

쓰거나 보내지 않고 마쳐도 됩니다.

남기고 싶은 문구만 적어요 (선택)

☐ 내가 말하지 않은 사정이나 개인정보를 뺐나요?

☐ 어떤 도움을 어느 정도 부탁하는지 보이나요?

☐ 복사가 발송은 아니며, 실제 받는 사람·내용·시간은 따로 확인하나요?

내 선택: 아무것도 남기지 않기 / 문구만 개인 보관 / 실제 발송 여부는 나중에 결정

이 페이지를 제출하지 않아도 됩니다. 외부 AI·클립보드·파일은 따로 관리하세요.

내용을 공개하지 않고 사용법만 돌아봐요.

짧은 자기 점검

첫 시도를 남기고 같은 상황에서 고친 말을 비교할 수 있나요?

혼자 가능 / 조금 도움 필요 / 다시 연습하고 싶음

AI가 보탠 사정이나 잘못된 사실을 빼고 고칠 수 있나요?

혼자 가능 / 조금 도움 필요 / 다시 연습하고 싶음

최종 문구만 골라 복사하거나, 저장 없이 끝낼 수 있나요?

혼자 가능 / 조금 도움 필요 / 다시 연습하고 싶음

가장 막힌 동작 (개인 대화 내용은 적지 않습니다)

실제 발송 여부나 감정 상태를 제출하지 않습니다. 이 점검은 다음 실습에 필요한 도움을 찾기 위한 것입니다.