배선노 무료 학습자료

AI 공부 30일 플래너

하루 15~30분, 4주 동안 따라 하는 실습 계획

쓰는 법 하루에 한 칸만 하면 돼요. 빠진 날은 건너뛰고 다음 칸부터 이어가세요. 다 못 한 날이 있어도 30일을 채우는 게 더 중요해요. 실습은 쓰기 편한 AI 챗봇 하나로 하고, 대화에 개인정보는 넣지 마세요. 잘 된 질문은 메모 칸이나 노트에 그대로 옮겨 적어두면 나중에 템플릿이 돼요.

01 1주차 AI와 친해지기

7일

날짜	오늘 할 일	시간	완료	메모
1일	챗봇 하나 골라 가입하고, 2단계 인증부터 켜기	20분	☐	
2일	오늘 궁금했던 것 세 가지를 물어보고 답 읽어보기	15분	☐	
3일	'생성형 AI'와 'LLM'의 뜻을 내 말로 한 줄씩 적어보기	15분	☐	
4일	같은 질문을 두 번 해보고 답이 왜 다른지 생각해 보기	15분	☐	
5일	AI가 틀린 답을 내는 경우 찾아보기 (할루시네이션)	20분	☐	
6일	AI에 넣으면 안 되는 내 정보 목록 만들기	15분	☐	
7일	돌아보기: 가장 쓸모 있었던 대화 하나 저장하기	15분	☐	

이번 주에 가장 쓸모 있었던 것 / 다음 주에 바꿔볼 것

02 2주차 프롬프트 기본기

7일

날짜	오늘 할 일	시간	완료	메모
8일	역할, 목적, 형식을 넣어 어제 질문 다시 써보기	20분	☐	
9일	답을 표로 받아보기 (출력 형식 지정)	15분	☐	
10일	예시 두 개를 주고 같은 스타일로 받아보기 (퓨샷)	20분	☐	
11일	'필요한 걸 나에게 먼저 질문해줘'로 시작해 보기	15분	☐	
12일	긴 글 하나를 목적을 정해서 요약시키기	20분	☐	
13일	자주 하는 지시를 맞춤 지시(설정)에 적어두기	15분	☐	
14일	돌아보기: 잘 된 프롬프트 세 개를 템플릿으로 저장	20분	☐	

이번 주에 가장 쓸모 있었던 것 / 다음 주에 바꿔볼 것

03 3주차 생활과 업무에 써보기

7일

날짜	오늘 할 일	시간	완료	메모
15일	업무 메일이나 안내문 초안 받아서 직접 고쳐 보내기	25분	☐	
16일	회의나 강의 메모를 정리시키기	20분	☐	
17일	엑셀 수식 하나 물어보고 직접 적용해 보기	25분	☐	
18일	민감하지 않은 PDF나 긴 문서를 올려 질문하기	20분	☐	
19일	이미지 생성이나 사진 속 글자 인식 써보기	20분	☐	
20일	AI 답의 근거를 출처에서 직접 확인하기	20분	☐	
21일	돌아보기: 시간이 줄어든 일 하나 적어두기	15분	☐	

이번 주에 가장 쓸모 있었던 것 / 다음 주에 바꿔볼 것

04 4주차 내 것으로 만들기

7일

날짜	오늘 할 일	시간	완료	메모
22일	내 일과 생활에서 반복되는 일 목록 만들기	15분	☐	
23일	그중 하나를 AI와 같이 처리해 보기	30분	☐	
24일	다른 AI 서비스로 같은 일을 해보고 비교하기	25분	☐	
25일	내 계획을 AI에게 반박해 달라고 하기	20분	☐	
26일	공부한 내용으로 퀴즈를 만들어 풀어보기	20분	☐	
27일	오늘 배운 것을 주변 사람에게 설명해 보기	15분	☐	
28일	나만의 프롬프트 모음 정리하기	25분	☐	

이번 주에 가장 쓸모 있었던 것 / 다음 주에 바꿔볼 것

05 마무리 다음 한 달 준비

2일

날짜	오늘 할 일	시간	완료	메모
29일	다음 달 공부 주제 정하고 무료 강의 찾아보기	20분	☐	
30일	30일 돌아보기: 처음과 지금 달라진 점 적기	20분	☐	

배선노 · https://imac24-m3.tail6c76c.ts.net/mkt2/resources.html · 자료 기준일 2026-11-20 · 개인 공부와 사내 교육에 자유롭게 쓰셔도 돼요. AI 서비스의 기능과 요금은 자주 바뀌니 최신 내용은 각 서비스 공식 안내에서 확인하세요.