

한 장 요약

토큰을 어디에 둘 것인가

AI가 강해진 시대, 내 시간과 돈을 쓰는 법

목표 | 지금 무엇이 막혀 있나요?

결과를 누가 쓰고, 무엇을 할 수 있어야 하는지 먼저 적습니다.

자료 | AI가 필요한 사실을 알고 있나요?

관련 자료, 기준일, 제약과 참고할 출처를 정리합니다.

실행 | 어디까지 맡길까요?

품질과 속도, 사용할 수 있는 자원을 보고 작업 범위를 고릅니다.

검증 | 무엇을 보면 완료인가요?

원문·실제 화면·사용 환경에서 확인할 증거와 담당을 정합니다.

추적 | 다음에도 쓸 것은 무엇인가요?

승인한 결과뿐 아니라 출처와 판단 이유, 다시 확인할 조건을 남깁니다.

다섯 칸은 교육용 판단 틀입니다. 고정 배분 비율이나 수익·생산성을 예측하는 점수가 아닙니다.

직접 적어보기

내 일의 다음 수

필기하거나 편집용 텍스트 양식에 적어보세요. 모든 칸을 지금 확정할 필요는 없습니다.

하는 일 / 결과를 쓰는 사람

원하는 결과 / 지금 막힌 곳

AI에 맡길 일

내가 직접 판단·승인할 일 / 지금 보류할 일

제공할 자료·출처·기준일

완료했다고 판단할 증거 / 확인 방법

멈출 조건 / 해결되지 않을 때의 선택

다음에도 남길 것 / 다시 확인할 조건

예시와 복불 양식

맡기기 전에 다섯 줄

아래 사례는 교육용 가상 예시입니다. 실제 성과를 측정한 결과가 아닙니다.

가상 사업자 | 반복 문의가 쌓인다

확인된 수강 안내와 공개 가능한 질문을 정리한 뒤, 근거가 연결된 답변 초안을 AI에 맡깁니다.

사람이 확인: 정책 해석·예외·외부 공개 여부. 지금 보류: 고객에게 자동 전송하는 기능. 남길 것: 승인된 FAQ·근거 링크·마지막 확인일.

1. 목표·사용자

_____를 위해 _____를 만들려고 합니다.

2. 자료·제약

이 자료와 기준일을 사용하고 _____를 지켜주세요. 빠진 중요한 정보는 알려주세요.

3. 맡길 범위

이번에는 _____까지만 진행해주세요. 제가 판단할 부분은 _____입니다.

4. 완료·검증

_____가 확인되면 완료입니다. 실제 확인한 것과 미확인인 것을 구분해주세요.

5. 중단·기록

_____이면 멈추고 대안을 정리해주세요. 채택한 자료와 수정 이유를 남겨주세요.

사례 읽는 법

결과와 조건을 함께 보기

작성자의 주장, 공식 소개, 직접 확인한 화면은 서로 다른 수준의 근거입니다.

C01 | Opus 모션그래픽 쇼릴

쇼릴 의뢰의 본문 확인. 영상 재생·총비용은 미확인. 짧은 의뢰를 적은 총작업량으로 읽지 않습니다.

C02 | 앱 홍보영상 제작기

제작자가 준비·시도·작업 시간을 공개한 기록. 구독 한도 비율을 토큰 수나 금액으로 환산하지 않습니다.

C03 | 공개 데이터를 연결한 3D 지구본

공식 소개와 임베드 재생 화면 확인. 데이터의 정확성·갱신 지연·비용은 별도 확인 대상입니다.

C04 | 브랜드 영상의 리뷰 기록

제작사 공개 글과 완성 영상 일부 확인. 수정 전후·원본 리뷰 로그는 미대조이며, 자료 제공의 효과를 수치화하지 않습니다.

C05 | 평면도·사진에서 3D 주택으로

원문과 주택 탐색 영상 확인. 영상은 완성 결과이며, 반복 실행·개선 전후·실제 치수·시장 단가는 미검증입니다.

C06 | 우주정거장 제작과 시각 검수

연결된 공개 데모의 자동 탐색을 실제 브라우저에서 확인·기록. 과거 생성 로그와 모든 기능을 검증한 것은 아닙니다.

C07 | 식료품점의 준비·구매 목록 업무

사업자의 준비·구매 목록 활용 인터뷰. 정확한 모델 버전과 절감 시간은 확인하지 않았습니다.

C08 | 이미지에서 상호작용 가능한 마차로

공식 소개에 나온 상호작용 마차. 개별 SNS 원문과 제작 조건·영상 검수는 더 필요합니다.

검증·중단·축적

완료라는 말 대신 증거

결과를 사용할 목적에 맞춰 확인하고, 다음 판단에 필요한 기록을 남깁니다.

확인할 것 두 개

필수 사실·동작을 고르고, 어느 원문이나 화면에서 누가 확인할지 적습니다.

멈출 신호

완료 기준 충족 / 같은 문제 반복 / 새 정보 필요 / 정한 자원 소진. 상황에 맞게 선택합니다.

계속하기 외의 선택

자료를 보충하거나 범위를 줄입니다. 사람의 결정을 받거나 확인할 수 있을 때까지 보류할 수도 있습니다.

작업 기보

목표와 채택한 결과

사용한 자료·출처·기준일

내가 바꾼 판단과 이유

미확인 사항 / 다시 확인할 조건

직접 찾아 읽기

사례와 근거의 원문

아래 항목을 누르면 외부 원문이 열립니다. 사례를 이해할 때의 확인 범위를 함께 읽어주세요.

C01 Opus 모션그래픽 쇼릴	원문 열기
C02 앱 홍보영상 제작기	원문 열기
C03 공개 데이터를 연결한 3D 지구본	원문 열기
C04 브랜드 영상의 리뷰 기록	원문 열기
C05 평면도·사진에서 3D 주택으로	원문 열기
C06 우주정거장 제작과 시각 검수	원문 열기
C07 식료품점의 준비·구매 목록 업무	원문 열기
C08 이미지에서 상호작용 가능한 마차로	원문 열기
M01 GPT-6.1 Sol 공식 API 문서	원문 열기
M02 작업별 모델 선택 공식 안내	원문 열기
M03 Opus 5.5 공식 소개 (2026-09-22)	원문 열기
M04 Gemini Argon 앱 제공 안내 (2026-10-13)	원문 열기
T01 맥락 설계 원칙 (2025-09-29, 배경 자료)	원문 열기
T02 METR 시간 지평 (2026-09-08 갱신, 범위 주의)	원문 열기
L01 저작권법 제28조 - 인용	원문 열기
L02 저작권법 제35조의5 - 공정이용	원문 열기
L03 저작권법 제37조 - 출처	원문 열기

기술·정책·게시물은 바뀔 수 있습니다. 이 자료는 기준일의 확인 범위를 정리한 것이며, 개별 영상의 이용 적법성을 확정하는 판정문은 아닙니다.