2026 AI 활용 사례 공모전 · 업무 생산성 개선

결정을 미루는 시간을,
오늘 10분의 실험으로 바꾸다

맘콕 AI는 복잡한 고민을 카드로 나누고, AI가 근거·원인·선택 경로를 쉬운 말로 정리해 주는 서비스입니다.

**“퇴사할까 말까 고민될 때,
정답보다 오늘 확인할 한 가지가 먼저였습니다.”**

실제 개발·검증 사례 | 개인정보 최소화 | 진단 아님

1. 이런 문제가 있었습니다

사람들은 퇴사, 이직, 관계, 돈처럼 중요한 선택 앞에서 머리가 복잡해집니다. 하지만 마음이 복잡할수록 긴 설명을 쓰기 어렵습니다. 기존 AI 상담은 답을 길게 말해도, 사용자가 오늘 무엇을 확인할지는 흐려질 수 있습니다.

> **문제 한 줄**
> 고민은 길어지는데, 다음 행동은 보이지 않았습니다.

2. 그래서 맘콕 AI를 만들었습니다

저는 고민을 긴 글이 아니라 검색과 카드로 입력하게 했습니다. 사용자는 “퇴사”라고 검색하거나 카드를 고릅니다. AI는 사용자를 진단하지 않고, 고른 행동 신호에서 가능한 원인과 다음 선택을 정리합니다.

4단계 흐름

1. **고민 찾기** · “퇴사”, “관계 거리두기”처럼 검색합니다.
2. **결정 방식** · 자료를 볼지, 작게 해볼지 고릅니다.
3. **현재 신호** · 실제로 일어난 반응과 반복을 고릅니다.
4. **속뜻 체크** · 걱정, 필요한 것, 잘 풀린 증거를 고릅니다.

3. AI는 이렇게 사용했습니다

- **입력 정리** · 선택한 카드를 상황·행동·걱정으로 묶습니다.
- **원인 연결** · “더 나은 길을 찾음 → 작게 시험함 → 결론을 늦춤”처럼 흐름을 보여줍니다.
- **선택 비교** · 계속·수정·중단의 조건, 이득, 부담을 나눕니다.
- **작은 실험** · 오늘 10분, 3일 반응, 7일 결정 기준으로 바꿉니다.
- **안전 장치** · 진단·확정 표현을 피하고, 모르는 점과 위험 신호를 표시합니다.

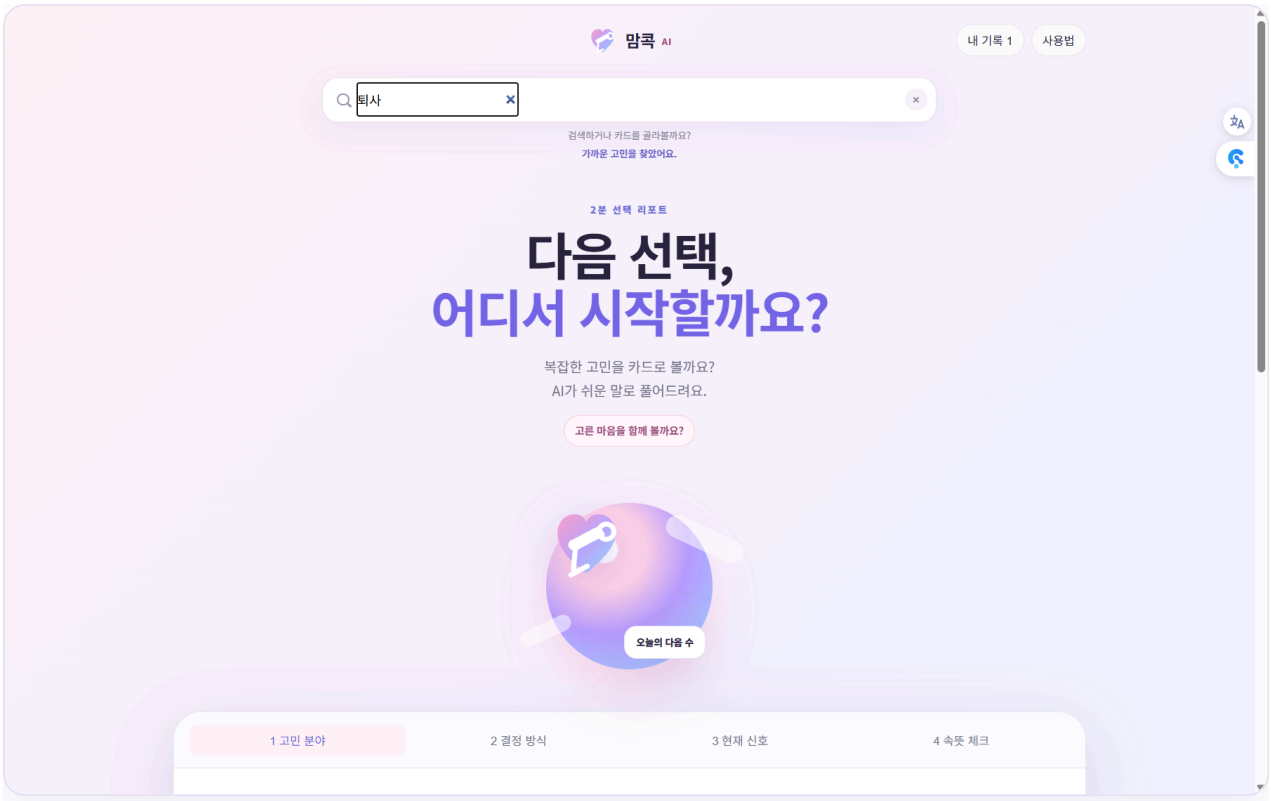


그림 1. “퇴사” 검색이 업무 고민 카드로 연결되는 화면

4. 실제 결과는 이렇게 달라집니다

예시 입력에서 AI는 “성과가 잘 안 보여요”와 “지금까지가 아까워요”를 따로 읽었습니다. 그리고 하나의 답을 강요하지 않고 조건을 붙였습니다.

상황 · 성과가 흐려요. 바로 멈추면 원인을 놓칠 수 있어요.
원인 · 더 나은 길을 찾고 싶지만, 되돌릴 가능성이 걱정돼요.
다음 수 · 일주일만 작은 시험을 해볼까요?

10분	3일	7일
오늘 해볼 확인	힘과 결과 비교	계속·수정·중단 판단

- 힘과 결과가 함께 오르면 계속합니다.
- 힘만 줄면 방법을 수정합니다.
- 같은 손실이면 멈춥니다.

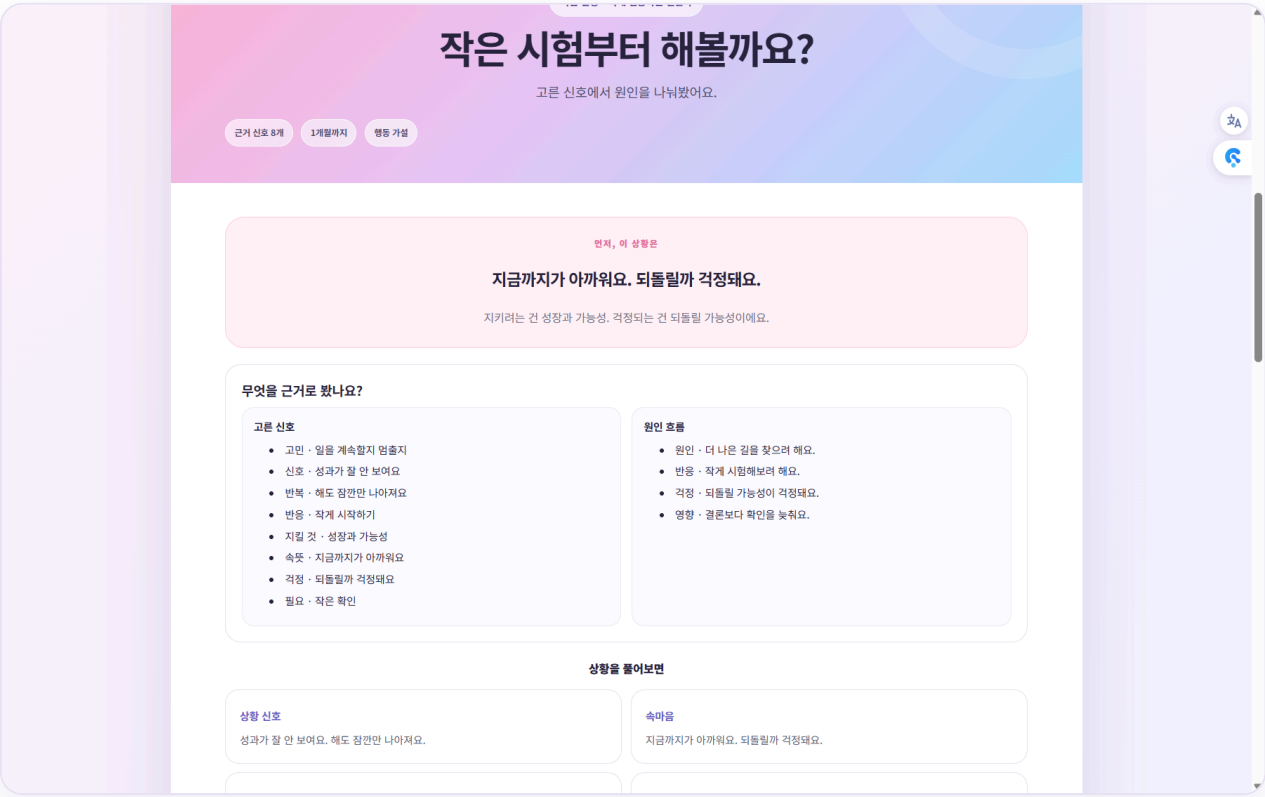


그림 2. 근거·원인·선택 경로·결정 기준을 한 번에 보여주는 리포트

5. 검증한 것과 아직 모르는 것

공개 서비스에서 “퇴사”를 입력하고, 업무 고민 카드가 남는지 확인했습니다. 검색 안내 문구, 선택 카드, 상세 리포트까지 실제 흐름을 통과했습니다. 공개 페이지의 브라우저 오류는 0건이었습니다.

아직 사용자 수나 실제 퇴사 결정률을 측정한 것은 아닙니다. 그래서 효과를 부풀리지 않고, 현재 확인된 결과와 앞으로 측정할 지표를 나눴습니다.

현재 확인 · 검색 연결, 카드 흐름, 상세 리포트, 로컬 폴백 작동
다음 측정 · 완료율, 실험 시작률, 7일 재방문, 리포트 유용성

6. 다른 사람도 따라 할 수 있게 했습니다

1. 고민을 한 단어로 검색합니다.
2. 상황·반복 신호·걱정을 카드로 고릅니다.
3. AI가 제시한 근거와 원인을 실제 사실과 비교합니다.
4. 오늘 10분의 행동을 해봅니다.
5. 3일과 7일 뒤 힘·결과를 다시 봅니다.

긴 상담 기록 없이도 스마트폰에서 따라 할 수 있습니다. API가 연결되지 않아도 규칙 기반 결과가 나와 시연이 멈추지 않습니다.

7. 책임 있게 사용했습니다

- 성격·의료 진단을 하지 않습니다.
- 상대방을 감시하거나 조종하는 용도로 안내하지 않습니다.
- 브라우저에 API 키를 저장하지 않습니다.
- 이름 입력 없이 고민과 선택만 받습니다.
- 예측이 아닌 가설로 표현하고, 실제 사실과 대화로 확인하게 합니다.

8. 한 줄 요약

> **맘콕 AI는 고민을 대신 결정하지 않습니다.**
> 복잡한 마음을 근거와 작은 실험으로 나눠, 사용자가 자기 다음 선택을 확인하게 돕습니다.

공개 서비스: https://musical-otter-d140c7.netlify.app/
활용 도구: ChatGPT, GPT-4o, 맘콕 AI 자체 규칙 기반 폴백
첨부 화면은 공개 서비스에서 직접 확인한 결과입니다.

본 사례는 AI 활용 사례 공모전의 공식 평가 기준인 분야 적합성, AI 활용 적정성, 창의성·실용성, 윤리·책임성을 기준으로 구성했습니다.