
전국민 AI 활용사례 공모전
하루의 틈
AI를 활용해
일상에서 창작까지

OVERVIEW

# AI와 함께한 일상의 여러 장면

열 가지 활용 경험을 네 가지 범주로 다시 묶었다

## 01 일상과 마음

돌봄·건강정보·관계 고민·꿈과 사주

## 02 쓰기와 창작

블로그·시와 소설·이미지 생성·표지 수정

## 03 공모전 관리

규정 점검·작품 상태·수정 이력·제출 보고

## 04 생활 문제 해결

제품·보관·비용 비교·PDF와 서명

AI가 해결한 일이 아니라, AI를 활용하며 직접 확인하고 선택한 경험

01 / DAILY & WELLBEING

# 일상과 마음의 조력자

바쁜 순간의 정보 정리부터 대화까지

### 돌봄과 일정

복잡한 시간표를 다시 정리하고 전달 문구를 다듬었다.
AI가 빠뜨린 수업은 원본과 대조해 직접 찾아 재수정했다.

### 건강 관련 일반 정보

증상의 느낌을 정리하고 주의 신호, 진료 때 물을 질문을 살폈다.
AI 답변은 진단이나 처방이 아니며 의료진 판단을 대신하지 않는다.

### 고민과 관계 상담

속상한 이유를 말로 정리하고 상대에게 전할 표현을 검토했다.
관계의 결론과 행동은 사용자가 스스로 결정했다.

### 사주·꿈·성향 이야기

꿈과 사주 해석을 취미와 자기성찰의 소재로 활용했다.
과학적 예측이나 중요한 결정의 근거로 제시하지 않았다.

02 / WRITING & CREATION

# 쓰고 만들고 다시 고치다

블로그, 창작 글, 이미지와 편집 디자인

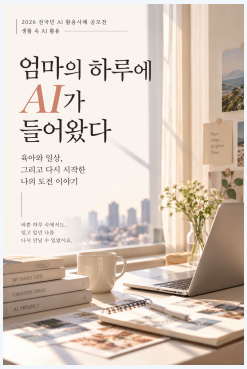
## 블로그와 실용 문장

방문 후기의 흐름·제목·해시태그를 다듬고, 메시지 말투를 정리했다.
공개하기 전 표현과 사실관계는 직접 확인했다.

## 원문을 지키는 창작 검토

시·소설·에세이·대본의 구성과 감정선을 평가받았다.
핵심 아이디어와 직접 쓴 원문은 사용자가 관리했다.

### 이미지 작업은 AI 생성 → 사용자 검토 → 실제 수정의 반복




초기 AI 생성 시안




사용자 선택 표지

초기: 과한 문구·정렬 불균형 → 선택: 짧은 제목·고딕체·블루 포인트
두 이미지는 AI 생성 시안이며 실제 대화 캡처는 아님

02 / FEEDBACK LOOP

# AI는 틀렸고, 나는 다시 지시했다

실제 표지 작업에서 겪은 반복 수정

**01** **초기 결과**

복잡한 장식과 어색한 글자 정렬

**02** **사용자의 지적**

“촌스럽다” “정렬이 맞지 않는다” 등 구체적 평가

**03** **AI의 재생성**

가끔 요청 범위를 벗어나 전혀 다른 표지가 생성됨

**04** **후보 비교와 결정**

제목·고딕 글꼴·블루 선을 직접 선택

**AI 결과물의 완성도는 자동으로 보장되지 않았다.**

사람의 점검과 재지시가 결과에 실제 영향을 주었다.

03 / PROJECT MANAGEMENT

# 공모전 비서실을 운영하다

제안과 실행, 승인과 접수 증빙을 구별

| | |
|---|---|
| **아이디어** | AI와 후보 및 방향 탐색 |
| **검토** | 공식 자격·AI 사용 규정·파일 요건 확인 |
| **실제 수정** | 새 이미지·문서를 생성했는지 기록 |
| **사용자 승인** | 좋음·보류·거절·최종 선택을 분리 |
| **제출 보고** | 사용자가 제출했다고 알린 상태 |
| **증빙 확인** | 접수증이나 확인 화면을 별도로 확인한 상태 |

SAFE LINK: 사용자 제출 보고 + 비서실 접수화면 확인 기록

접수화면 원본은 현재 PDF에 미삽입 (본 채팅에서 별도 확인하지 않음)

04 / PRACTICAL USE

# 작은 문제도 AI와 함께

생활 정보·비용 비교·디지털 문서

### 생활 속 질문

음식 재료의 보관, 제품 사용법, 외출·여행 계획을 알아봤다.
위생이나 안전에 관련된 정보는 추가 확인이 필요하다.

### 비용·선택지 검토

디자인 작업비의 범위와 서비스 조건을 비교했다.
판단에 필요한 항목을 정리했지만 최종 선택은 직접 했다.

### 파일·서명·행정 문서

PDF, 전자서명, 이미지 투명 배경, 제출 양식 문제를 해결하려 했다.
AI가 안내한 방법이 안 되면 실제 화면을 보고 다시 수정했다.

가격과 규정 등 변동 가능한 내용은 공식 자료로 재검증

EVIDENCE & LIMITATIONS

# 무엇을 실제로 보여줄 수 있을까

확보된 시안과 미확보 대화 화면을 분명히 구분

## 확보된 이미지 자료

- 실제 AI 생성 초기 표지 시안
- 사용자 선택을 거쳐 정해진 표지 시안
- 이미지 비교와 수정에 관한 현 대화 기록

## 현재 PDF에 없는 자료

- 치료 시간표의 원본·수정본 캡처
- 건강·상담·사주 대화의 원본 캡처
- 외부 공모전 접수증 원본 이미지

미확보 화면을 가짜로 만들지 않고 활용 사실을 글로만 설명했다.

실제 성과 수치·수상 여부·접수 증빙을 임의로 주장하지 않는다.

REFLECTION

# 하루의 틈에서 배운 사용법

다른 사람도 따라 할 수 있는 여섯 단계

01

### 상황 설명

해결하려는 문제와 원하는 결과를 구체적으로 설명

02

### 결과 대조

원본 자료와 공식 근거를 비교

03

### 오류 지적

틀린 점·불만족한 점을 구체적으로 전달

04

### 역할 분리

AI 제안·실제 생성과 나의 결정을 구분

05

### 안전 확인

개인정보·저작권·건강정보 표현 검토

06

### 최종 결정

사용자 승인과 실제 제출을 별도로 확인

**AI가 대신 살아준 하루가 아니라,**

**내가 더 많은 일을 시도한 하루.**