

AI를 처음 시작하는 분을 위한

# 처음 시작하는 AI 활용법

AI가 답을 만드는 원리부터  
나에게 맞는 AI를 고르는 방법까지

**1부** AI는 어떻게 움직일까

**2부** 무엇을 골라 어떻게 쓸까

AI는 어떻게 대답하는 거예요?

다음에 올 말을 한 글자씩 예측해서 답을  
만들어요.

그럼 어떤 AI를 쓰면 좋을까요?

...

# 세 줄로 요약하면 이렇습니다

1

**ChatGPT Plus를 결제합니다**

월 20달러 · 부가세 포함 약 3만 원

2

**Windows에 ChatGPT 앱을 설치합니다**

웹 브라우저 대신 컴퓨터에 설치하는 전용 앱

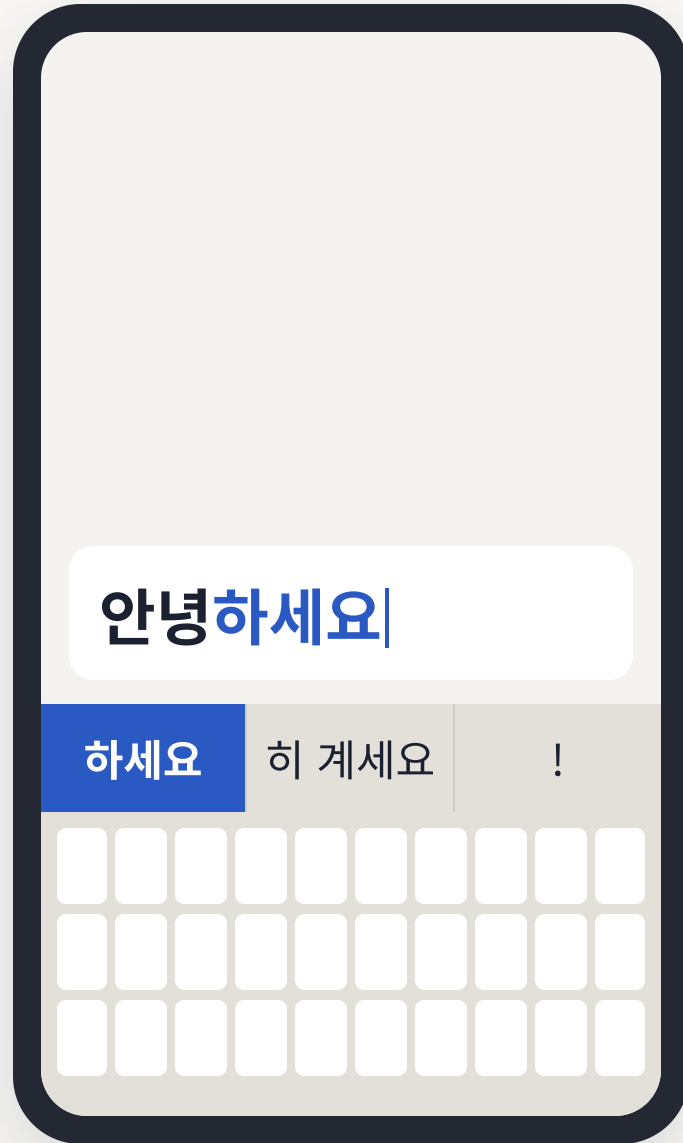
3

**앱에서 Work로 바꿔서 사용합니다**

파일과 앱을 연결해 일을 끝까지 맡길 수 있는 모드

왜 이렇게 쓰는 것이 좋은지, 원리부터 차근차근 설명하겠습니다.

# AI는 아주 똑똑한 자동완성입니다



휴대폰 자판

'안녕' 다음에 올 말로 '하세요'를 추천합니다

↓ 이것을 아주 크게 키우면

지금의 AI

엄청나게 많은 글로 '다음에 올 말'을 배워서 문장과 문단, 긴 답변까지 이어 씁니다

이런 AI를 **LLM**(대규모 언어 모델)이라고 부릅니다

# 토큰: AI가 글을 읽고 쓰는 조각

안녕하세요, 오늘 날씨 어때요?

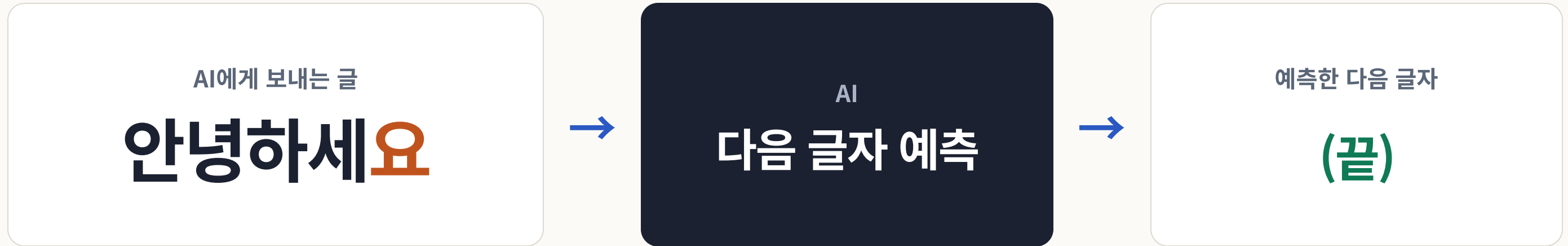
AI에게는 조각 **8**개 (나누는 방식은 AI마다 다릅니다 · 예시)

정확히는 글자보다 작거나 큰  
조각입니다

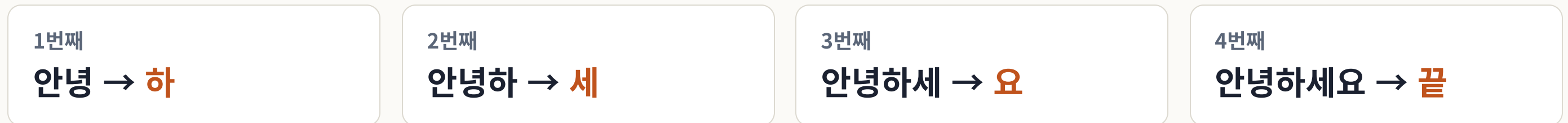
사용량·요금·기억 한도를 모두  
토큰으로 셉니다

이 설명에서는 쉽게 '글자'라고  
부르겠습니다

# 한 글자씩 예측하고, 붙이고, 다시 보냅니다



## ⑦ '끝'을 예측하면 답이 완성됩니다



긴 답변도 이 과정을 수천 번 반복한 결과입니다. 그래서 답이 타자를 치듯 조금씩 나타납니다.

# AI가 "설명해 드릴게요"로 시작하는 이유

김치찌개 맛있게 끓이는 법 알려 줘

김치찌개를 맛있게 끓이는 방법을 재료 준비부터  
순서대로 알려 드릴게요.

1. 재료 준비: 잘 익은 김치, 돼지고기, 두부, 대파
2. 볶기: 김치와 고기를 먼저 볶아 맛을 냅니다
3. 끓이기: 물을 붓고 두부를 넣어 끓입니다

## 원리

AI는 앞에 쓴 글 전체를 보고 다음 글자를  
고릅니다

## 그래서

'순서대로 알려 드릴게요'라고 먼저 써 두면 뒤에  
오는 글이 그 흐름을 따라 이어집니다

## 정리

AI가 스스로 쓴 첫 문장이 나머지 답의 길잡이가  
되는 셈입니다

# 추론: 답하기 전에 먼저 생각합니다

질문 9.11과 9.9 중 더 큰 수는?

## 바로 답하기

9.11이 더 큼니다. ✗ 틀림

예전 AI에서 실제로 화제가 된 실수입니다. 첫 글자부터 곧바로 답을 골라야 했습니다.

## 생각하고 답하기

생각하는 중  
자릿수를 맞춰 비교해 보자. 9.11은 9.11, 9.9는 9.90. 소수  
부분 0.90이 0.11보다 크다.

9.9가 더 큼니다. ✓ 정답

## 추론이란

답 전에 풀이를 먼저 글로 써 보고, 그 풀이를  
보며 답을 씁니다

## 화면에서는

'생각 중'으로 표시되거나 생각한 내용이  
요약되어 보입니다

## 대신

오래 생각할수록 정확해지지만 느려지고  
토큰을 더 씁니다

# 대화는 매번 처음부터 통째로 보냅니다

AI는 대화를 따로 기억하지 않습니다. 새 질문을 할 때마다 **앞의 대화 전체를 다시 읽고** 다음 답을 씁니다.

첫 번째 질문

질문 1

보내는 양  
**1**

두 번째 질문

질문 1

답변 1

질문 2

보내는 양  
**3**

세 번째 질문

질문 1

답변 1

질문 2

답변 2

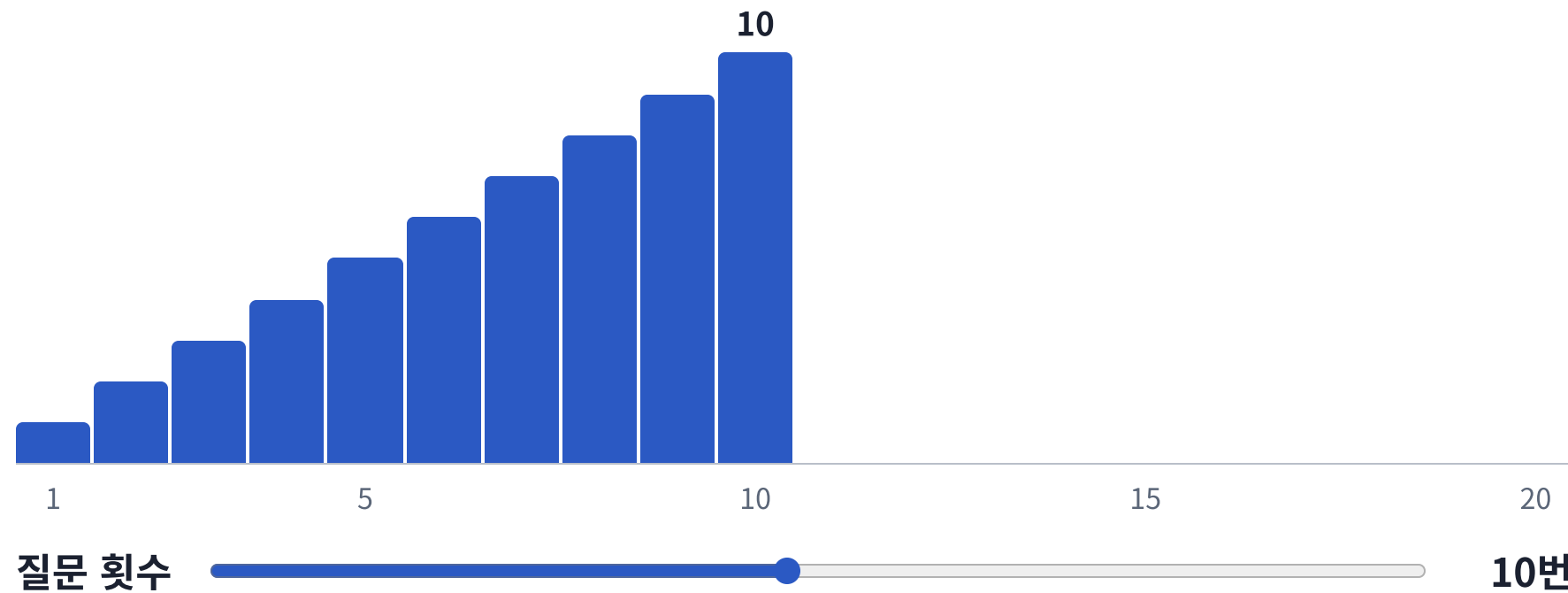
질문 3

보내는 양  
**5**

대화가 길어질수록 한 번에 보내는 양이 계속 커집니다.

# 대화가 길어질수록 사용량은 제공으로 늘어납니다

질문할 때마다 보내는 양



질문 10번 동안 보낸 양 (누적)

55

$1 + 2 + \dots + 10$

질문을 두 배인 20번으로 늘리면

210

약 3.8배

질문과 답변 한 쌍의 양을 1로 놓은 단순 계산입니다.

# 이미 계산한 부분은 저장해 두고 다시 씁니다

앞의 대화는 이미 한 번 계산했으니 그 결과를 잠시 저장해 두고 새 질문만 계산합니다. 이것을 **캐시**라고 합니다.

바로 이어서  
질문하면

질문 1

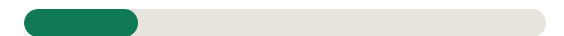
답변 1

질문 2

답변 2

새 질문

새로 계산하는 양 · 적음



한참 뒤에  
질문하면

보관 시간 지남 · 저장 삭제

질문 1

답변 1

질문 2

답변 2

새 질문

새로 계산하는 양 · 전부



보관 시간은 회사와 상품마다 다릅니다. 짧게는 몇 분,  
길게는 몇 시간 정도입니다.

오래 쉬었다가 긴 대화를 이어 가면 **사용량이 한꺼번에 늘**  
**수 있습니다.**

# 기억 한도를 넘으면 앞의 대화를 요약합니다

AI가 읽는 대화

조건: 보고서는 5쪽 이내로

질문

답변

질문

요약으로 바뀜

질문

답변

질문

답변

압축 후 남은 요약

보고서 작성을 돕는 중 · 존댓말 사용 · 자료 3개 검토함

빠진 내용: 보고서는 5쪽 이내로

12쪽 분량의 보고서 초안을 만들었습니다. 조건을 잊음

컨텍스트 사용량

22% · 압축 후

## 컨텍스트

AI가 한 번에 읽을 수 있는 대화의 양

## 압축

넘치면 앞의 대화를 요약하고 그 요약만 가지고 갑니다

## 주의

요약하면서 중요한 내용이 빠질 수 있습니다

# 새 대화인데도 나를 기억하는 이유: 메모리

## 저장된 메모

존댓말로 답하는 것을 좋아함

취미는 사진 찍기

사는 곳은 서울



## 새 대화에서 AI에게 실제로 보내는 글

[메모] 존댓말 선호 · 취미 사진 · 서울 거주

주말에 사진 찍기 좋은 곳 추천해 줘

서울에서 사진 찍기 좋은 곳을 알려 드릴게요.

메모리는 AI가 기억하는 것이 아니라 **저장해 둔 메모를 새 대화 앞에 자동으로 끼워 넣는 기능**입니다.

저장된 메모는 **설정에서 확인하고 지울 수** 있습니다.

# 모르는 것도 그럴듯하게 말할 수 있습니다

AI는 '정답'이 아니라 '**다음에 올 그럴듯한 말**'을 고릅니다. 그래서 모르는 내용도 자연스러운 문장으로 지어낼 수 있습니다. 이것을 **환각**(할루시네이션)이라고 합니다.

X

있지도 않은  
책이나 논문 제목

X

틀린  
전화번호 · 주소 · 영업시간

X

사실과 다른  
법률 · 의료 · 금융 정보

돈, 건강, 법과 관련된 내용은 공식 기관이나 전문가에게 한 번 더 확인하세요.

# AI는 공부를 마친 시점까지만 압니다

학습 종료 시점

AI가 학습한 글

그 이후는 모름

새로 나온 뉴스

바뀐 요금과 제도

오늘 날씨

최신 제품 가격

AI는 어느 시점까지 모은 글로 공부를 마친 뒤  
출시됩니다.

그 뒤에 생긴 일은 따로 알려 주지 않으면 모릅니다.

그런데 요즘 AI는 오늘 뉴스도 답합니다. 어떻게 하는 걸까요?

# 필요하면 인터넷을 검색해서 답합니다

예시 화면

이번 주말 서울 날씨 어때?

🔍 검색 중 서울 주말 날씨 예보

기상청 예보

날씨 뉴스 기사

포털 날씨 정보

토요일은 맑고, 일요일 오후에는 비 소식이 있어요.  
일요일에 나가신다면 우산을 챙기세요.

출처 1

출처 2

1 최신 정보가 필요한 질문인지 AI가 판단합니다

2 검색어를 만들어 인터넷을 검색합니다

3 찾은 글을 읽고 정리해서 출처와 함께 답합니다

💡 "검색해서 알려 줘"라고 부탁하면 확실합니다

💡 답 아래의 출처를 눌러 원문을 확인해 보세요

# 원리를 알면 보이는 사용 요령

1

## 주제가 바뀌면 새 대화

긴 대화는 매번 통째로 보내고, 사용량이 제공으로 늘고, 결국 압축되면서 내용을 잊습니다.

2

## 중요한 조건은 다시 알려 주기

대화가 길어지면 처음에 말한 조건이 요약에서 빠질 수 있습니다. 중요한 조건은 다시 한번 말해 주세요.

3

## 중요한 정보는 확인하기

그럴듯한 오답이 있을 수 있습니다. 최신 정보는 "검색해서"라고 부탁하고 출처를 확인하세요.

# AI를 고를 때 보는 세 가지

1

## 모델

어느 회사의 AI인가

GPT · Claude · Gemini

2

## 버전

같은 AI 안에서 어떤 등급인가

최신 · 고성능 ↔ 빠르고 가벼움

3

## 추론 깊이

얼마나 오래 생각하게 할까

빠르게 ↔ 깊게

# 회사별 대표 모델 한눈에 보기

OpenAI

## ChatGPT

### GPT-6 Astra

가장 최신 최상위 · 9월 3일 공개

### GPT-6 Sol

복잡한 작업과 코딩 · 9월 22일 공개

### GPT-5.6 Terra

성능과 비용의 균형

### GPT-6 Luna

가볍고 저렴한 모델 · 9월 22일 공개

GPT-6는 Work·Codex에서 먼저 제공 · 채팅은 아직 GPT-5.6

Anthropic

## Claude

### Claude Fable 5.1

가장 깊은 추론이 필요한 일

### Claude Opus 5.5

고성능 · 복잡하고 긴 작업

### Claude Sonnet 5

속도와 성능의 균형

### Claude Haiku 4.5

가장 빠르고 가벼움

Google

## Gemini

### Gemini 3.1 Pro

최상위 모델 · 2026년 2월 공개

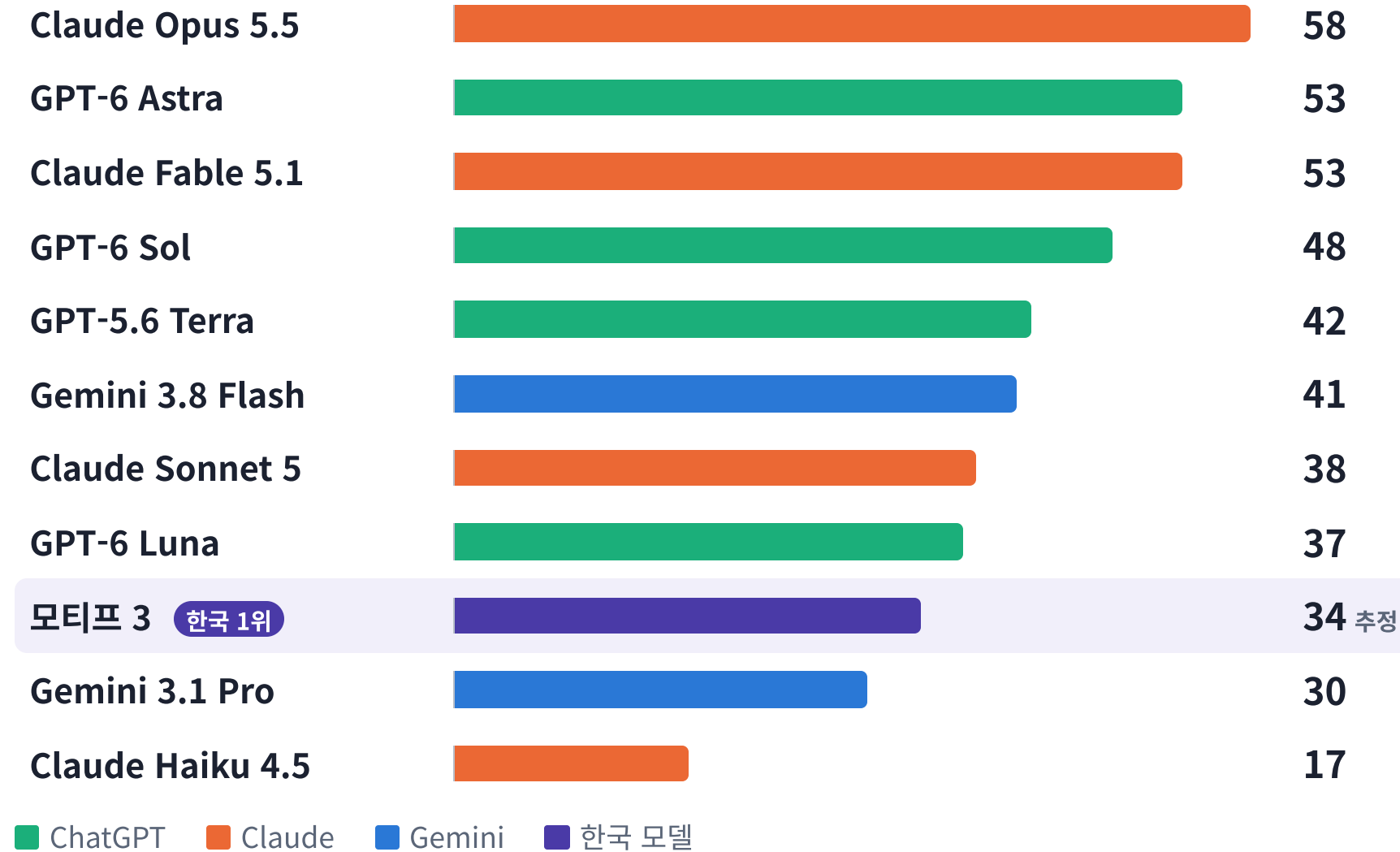
### Gemini 3.8 Flash

빠른 기본 모델 · 2026년 9월 공개

2026년 9월 기준 · 각 회사의 공식 문서와 발표 참고 · 요금제에 따라 쓸 수 있는 모델이 다르며 이름과 구성은 자주 바뀝니다

# 모델별 성능 점수를 대략 비교하면

종합 지능 점수 여러 시험을 합친 점수 · 높을수록 좋음



## 최상위권

Claude와 GPT가 앞서 있습니다

## Gemini 3.1 Pro

새 평가 방식에서는 가벼운  
모델보다도 낮게 나옵니다

## 한국 1위 모티프 3

GPT-6 Luna와 Gemini 3.1 Pro  
사이 수준입니다

Artificial Analysis 지능 지수 v4.3.2 · 2026년 9월 26일 기준 · 각 모델의 가장 깊은 추론 단계 기준 · 평가 방식이 바뀌면 점수도 크게 달라집니다 (모티프 3는 이전 방식에서 47점)

# 18개월 전 최고 성능, 지금은 700배 넘게 저렴

과학 문제 시험에서 **같은 점수(75%)**를 내는 데 드는 비용을 비교해 보았습니다.

2025년 1월 · 당시 최상위급 추론 모델

**OpenAI o3**



**\$0.30**

문제 1개당

2026년 중반 · 무료 요금제에서 쓰는 모델

**GPT-5.6 Luna**

너무 작아서 거의 보이지 않습니다

**\$0.0004**

문제 1개당

약 **725배** 저렴해졌습니다. 문제 1,000개로 치면 300달러가 40센트로.

그래서 가벼운 일에는 **최상위 모델이 아니어도 충분합니다.**

지금 비싼 최고 성능도 **1~2년이면 훨씬 싸집니다.**

출처: Epoch AI (2026년 9월) · 과학 문제 시험 GPQA Diamond 기준 · 측정 방법에 따라 1년에 13배에서 수백 배까지 추정이 다릅니다

# 일의 난이도에 맞춰 버전과 생각 깊이를 고릅니다

## 빠르게

ChatGPT: Instant

번역, 맞춤법 확인, 간단한 질문

답하는 속도



어려운 문제 정확도



사용량



## 보통

ChatGPT: Medium

글쓰기, 요약, 일정 짜기

답하는 속도



어려운 문제 정확도



사용량



## 깊게

ChatGPT: High

계산과 비교, 긴 자료 분석, 발표 자료 만들기

답하는 속도



어려운 문제 정확도



사용량

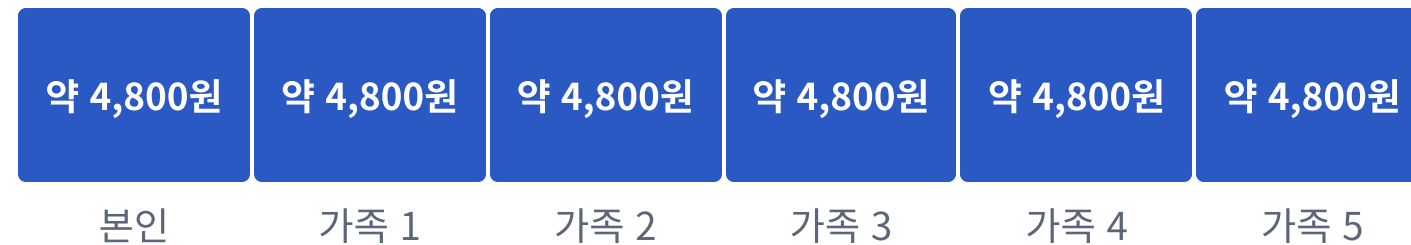


버전도 같습니다. 가벼운 일은 빠른 버전, 어려운 일은 상위 버전이 알맞습니다. 처음에는 기본값으로 쓰다가 답이 아쉬우면 올려 보세요.

# Gemini: 가장 저렴하게 시작하는 방법

## Google AI Pro 가족 요금제

월 **29,000원**      6명이 나누면 1인 **약 4,800원**



- ✓ 본인 포함 6명이 각자 자기 계정으로 사용
- ✓ 구글 드라이브 저장 공간도 함께 제공
- ✓ 무료 체험과 할인 행사가 자주 있음

## 아쉬운 점 발표자 사용 경험 기준

- 2025년 11월 **Gemini 3 Pro** 이후 체감 성능 향상이 크지 않은 편입니다
- 최상위 Pro 모델은 **2026년 2월 3.1 Pro** 이후 새 버전이 나오지 않았습니다
- GPT와 Claude에 비하면 **성능 차이가 크게 느껴집니다**

# ChatGPT와 Claude 한눈에 비교

|          | ChatGPT Plus                             | Claude Pro                            |
|----------|------------------------------------------|---------------------------------------|
| 요금       | 월 20달러 (부가세 포함 약 3만 원)                   | 월 20달러 (부가세 포함 약 3만 원)                |
| 사용 한도    | ✓ 일반 채팅은 한도 걱정이 적음<br>생각 모드와 Work는 별도 한도 | 채팅과 작업이 한도 하나를 함께 씀<br>5시간·1주 단위로 초기화 |
| 이미지 생성   | ✓ 가능 · 품질이 좋음                            | 기능 없음<br>사진을 보고 설명하는 것은 가능            |
| 말투와 디자인  | AI가 만든 티가 나는 편                           | ✓ 사람이 쓴 듯 자연스러움                       |
| 논리 문제 해결 | ✓ 더 강한 편                                 | 상대적으로 약한 편                            |

✓ 표시는 더 나은 쪽 · 성향 비교는 발표자 사용 경험 기준 · 요금과 한도는 2026년 9월 기준

# ChatGPT: 넉넉하고 무난한 만능형

## 한도 걱정이 적은 채팅

궁금한 것을 매일 편하게 물어보기 좋습니다. 생각을 깊게 하는 모드와 Work는 별도 한도가 있습니다.

## 수준 높은 이미지 생성

사진 보정, 초대장과 포스터, 그림 그리기까지 채팅 안에서 바로 할 수 있습니다.

## 논리적인 문제 해결

계산과 비교, 여러 단계를 거쳐야 하는 문제, 오류 찾기에 강한 편입니다.

### 아쉬운 점

## 결과물에서 AI 티가 나는 편

비슷한 형식과 말투가 반복되기 쉬워서, 그대로 쓰면 AI가 만든 글이나 디자인처럼 보입니다.

발표자 사용 경험 기준

# Claude: 사람처럼 쓰는 글과 디자인

## 자연스러운 말투

안내문, 편지, 블로그 글처럼 사람이 읽는 글을 사람이 쓴 것처럼 씁니다.

## AI 티가 덜 나는 디자인

발표 자료나 문서, 웹페이지를 만들 때 결과물이 AI가 만든 티가 덜 납니다.

### 아쉬운 점

#### 채팅과 작업이 한도를 나눠 씀

Cowork 같은 작업 기능을 많이 쓰면 같은 한도를 쓰는 채팅도 멈출 수 있습니다.

#### 이미지 생성 기능이 없음

사진을 보고 설명하는 것은 되지만 새 이미지를 만들지는 못합니다.

장점은 발표자 사용 경험 기준

## 그래서 무엇을 고르면 될까요?

가끔 가볍게 쓴다면

**Gemini 가족 요금제**

6명이 모이면 1인 월 4천 원대

성능 차이가 커서 권하지 않음

무엇을 고를지 모르겠다면

**ChatGPT Plus**

한도가 넉넉하고 무난한 만능형

추천

글과 디자인이 중요하다면

**Claude Pro**

사람 같은 말투와 자연스러운  
결과물

가능하면 ChatGPT나 Claude 중 하나를 결제하고, 채팅창보다 설치형 앱으로 쓰세요.

# 채팅창 말고, 앱을 설치해서 쓰세요

1 앱 설치

2 작업할 폴더 지정

3 폴더 접근 허용

4 말로 일 맡기기

## 📁 발표 준비 폴더

■ 행사 사진 12장

■ 메모.txt

■ 작년 발표.pptx

AI 접근 허용됨

이 폴더 자료로 올해 발표 슬라이드를 만들어 줘

AI가 폴더의 파일을 직접 열어 읽고 작업합니다

## 결과

■ 올해 발표.pptx 새로 만듦

■ 기존 파일 수정도 가능

ChatGPT는 **Work**, Claude는 **Cowork**에서 이렇게 쓸 수 있습니다.

중요한 폴더 전체가 아니라 **작업할 자료만 모은 폴더**를 지정하세요.

# 오늘의 핵심

## 세 줄 요약

- 1 ChatGPT Plus를 결제합니다
- 2 Windows에 ChatGPT 앱을 설치합니다
- 3 앱에서 Work로 바꿔서 사용합니다

## 꼭 기억할 것

- 새 주제는 새 대화로**  
긴 대화는 사용량이 늘고 내용을 잊습니다
- 중요한 정보는 확인**  
AI도 그럴듯하게 틀릴 수 있습니다
- 민감한 정보는 입력하지 않기**  
비밀번호, 주민등록번호, 계좌 비밀번호 등

자료실로 돌아가기