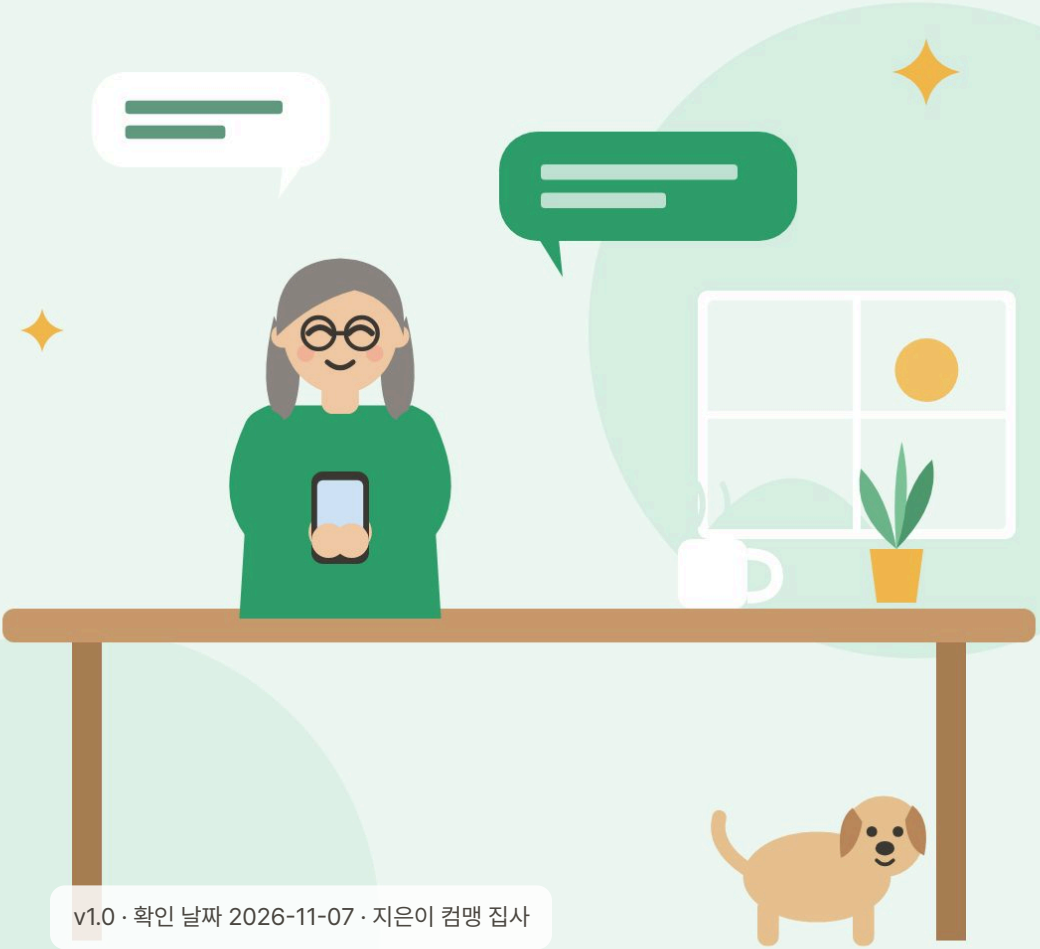
와우굿앱 무료 전자책 · AI 처음 시작 1권 · 나눔판 2/2

ChatGPT 생활에서 써 보기: 활용 4가지·안전·7일 따라 하기

생활 속 활용 네 가지와 안전하게 쓰는 법, 7일 과제까지



v1.0 · 확인 날짜 2026-11-07 · 지은이 컴맹 집사

이 책 사용법

이 책은 『ChatGPT 처음 시작하기』 전체판에서 뒷부분(4~6장)을 따로 묶은 나눔판 2/2이다. 이 책에서는 장 번호를 1장부터 다시 붙였다. 이 책을 다 읽고 나면 두 가지를 할 수 있다.

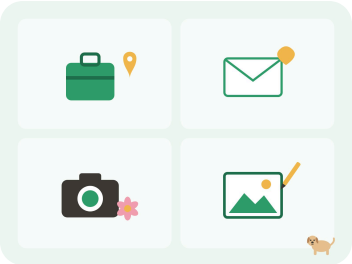
1. ChatGPT로 생활 속 일 하나를 끝낸다.
2. 개인정보와 대화 기록 설정을 챙기며 안전하게 쓴다.

아직 가입하지 않았거나 질문 쓰는 법이 낯설다면 나눔판 1/2 『ChatGPT 시작하기: 가입부터 좋은 질문까지』부터 보자. 짧게 말하면, 질문은 역할(누구처럼 답할지)·목표(무엇을 얻고 싶은지)·조건(꼭 지킬 것, 뺄 것) 세 칸을 채워 쓰면 원하는 답에 가까워진다.

이 책에 적은 요금, 무료 범위, 기능은 2026년 11월 7일에 OpenAI 공식 도움말과 요금 안내를 보고 확인한 내용이다. 이런 정보는 자주 바뀐다. 화면이 책과 다르거나 기능이 보이지 않으면, 책 끝 「출처」의 공식 도움말을 열어 지금의 안내를 확인하자.

이 책의 화면 그림은 실제 화면을 찍은 것이 아니라, 공식 도움말의 설명을 바탕으로 단순하게 다시 그린 안내 그림이다. 단추의 이름과 자리는 기기와 앱 버전에 따라 조금씩 다를 수 있으니, 그림은 "대략 이쯤에 있다"는 길잡이로 보자.

1장. 생활에서 써 보기 4가지



네 가지 모두 무료 요금제로 해 볼 수 있다. 사진 올리기와 그림 만들기는 무료 요금제에서 쓸 수 있는 횟수가 정해져 있다 (2026-11-07 확인).

1) 여행 일정 짜기

날짜, 인원, 이동 방법, 꼭 넣고 싶은 것과 빼고 싶은 것을 한꺼번에 알려 주면 시간표 모양으로 일정을 짜 준다. 마음에 안 드는 부분만 "둘째 날 오후는 쉬는 시간으로 바꿔 줘"처럼 고치면 된다.

주의: 문 여는 시간, 입장료, 기차 시간은 바뀐다. ChatGPT가 알려 준 내용은 떠나기 전에 해당 장소의 공식 안내에서 꼭 다시 확인하자.

✎ 그대로 따라 쳐 보세요

여행 계획을 잘 짜는 안내원처럼 답해 주세요.
다음 달에 부부 둘이 경주로 1박 2일 여행을 가요. KTX로 가고, 현지에서는 택시를 탈 거예요.
많이 걷지 않는 일정으로, 시간표 모양으로 짜 주세요. 점심과 저녁 먹을 때도 넣어 주세요.

2) 문자·안부 글 다듬기

하고 싶은 말을 내 말투대로 대충 써서 보내고 "다듬어 줘"라고 하면 된다. 누구에게 보내는지(시어머니, 거래처, 오랜 친구)를 알려 주면 높임말 수준도 맞춰 준다. 다듬은 글은 꼭 한 번 소리 내어 읽어 보고, 내 말처럼 들리지 않는 부분은 고쳐서 보내자.

✎ 그대로 따라 쳐 보세요

아래 글을 오랜만에 연락하는 고등학교 친구에게 보낼 문자로 다듬어 주세요. 너무 딱딱하지 않게, 다섯 줄 이내로 써 주세요.
글: 잘 지내? 요즘 생각나서 연락해. 다음 달에 서울 가는데 시간 되면 밥 한번 먹자.

3) 사진 보여 주고 물어보기

입력창 옆 더하기(+) 단추를 누르고 사진을 고른 다음, 사진에 대해 묻는 글을 함께 보낸다. 공원에서 본 꽃 이름, 새로 산 가전의 버튼 뜻, 화분 잎이 누렇게 된 까닭 같은 것을 물어볼 수 있다.



안내 그림 C4-1 + 단추를 눌러 사진을 고르는 화면

1. + 단추 누르기
2. 붙일 것 고르기

주의: 얼굴이 나온 사진, 주민등록증·통장·처방전처럼 개인정보가 담긴 사진은 올리지 않는다 (2장). 사진 속 한글 글씨는 잘못 읽을 수 있으니, 중요한 글자는 직접 다시 확인한다.

✎ 그대로 따라 쳐 보세요

(사진을 붙인 뒤) 이 꽃의 이름이 뭔가요? 집 베란다에서 키울 수 있는지, 물은 얼마나 자주 줘야 하는지도 알려 주세요.

4) 그림 만들기

"이런 그림을 그려 줘"라고 글로 설명하면 그림을 만들어 준다. 손주 생일 카드 바탕 그림, 모임 안내문에 넣을 그림처럼 가볍게 쓰기 좋다. 무료 요금제는 만들 수 있는 그림 수에 제한이 있고, 한도에 닿으면 화면에 안내가 나온다 (2026-11-07 확인).

주의: 실제 사람이나 유명한 만화 캐릭터, 남의 작품과 닮은 그림은 여럿에게 보이는 곳에 쓰지 않는 게 좋다.

✎ 그대로 따라 쳐 보세요

손주 생일 카드에 쓸 그림을 그려 주세요.
파란 하늘 아래 풍선을 든 작은 강아지, 부드러운 색연필 느낌으로. 그림 안에 글자는 넣지 마세요.

다른 두 도구와 어떻게 다른가

ChatGPT 말고도 처음 시작하기 좋은 AI 대화 서비스로 구글의 Gemini, Anthropic의 Claude가 있다. 셋 다 무료로 시작할 수 있고, 사람에게 묻듯 글로 묻는다는 점은 같다. 어느 것이 더 낫다기보다, 시작하는 계정과 이 시리즈에서 중심으로 다루는 쓰임새가 조금씩 다르다.

	ChatGPT (1권)	Gemini (2권)	Claude (3권)
만든 곳	OpenAI	Google	Anthropic
시작하는 계정	이메일 또는 구글·애플·마이크로소프트 계정	구글 계정	이메일 또는 구글 계정
무료로 시작	가능, 사용량 제한 있음	가능, 사용량 제한 있음	가능, 사용량 제한 있음
이 시리즈에서 다루는 쓰임새	여행 일정, 문자 다듬기, 사진 질문, 그림 만들기	사진 질문, 긴 글 요약, 구글 서비스와 함께 쓰기	긴 글·문서 요약, 편지·보고서 다듬기, 표·계획표 만들기

(2026-11-07 각 회사 공식 안내 기준)

2장. 안전하게 쓰기



1) 개인정보는 넣지 않는다

주민등록번호, 계좌·카드 번호, 비밀번호, 집 주소, 병원 진료 기록은 질문에 넣지 않는다. 다른 사람의 이름과 연락처도 마찬가지다. 꼭 필요하면 "○○ 씨", "우리 동네"처럼 바꿔서 쓴다.

2) 답은 사실 확인을 거친다

ChatGPT는 틀린 내용을 자신 있게 말할 때가 있다. 건강, 약, 돈, 법에 관한 답은 참고로만 보고, 결정은 의사·약사·전문가와 공식 기관 안내로 한다. 답을 받은 뒤 "이 내용의 근거를 알려 줘"라고 물어보는 습관도 도움이 된다.

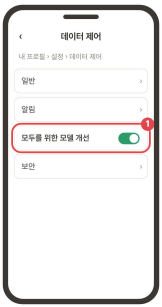
> **컴맹 집사의 경험**
>
> 앱을 만들 때 AI가 "수정했습니다"라고 해도, 직접 열어 보면 그대로인 경우가 꽤 있었다. 그 뒤로는 AI의 말을 그대로 믿지 않고 내 눈으로 한 번 더 확인한다.
> (출처: 와우굿앱 『누구나 따라 하는 쉬운 웹앱 제작 실전 가이드』)

3) 남의 글과 그림은 조심해서 쓴다

ChatGPT가 만든 글과 그림이 다른 사람의 작품과 비슷할 수 있다. 블로그나 가게 홍보물처럼 여럿에게 보일 곳에 쓸 때는 특히 조심하고, 남의 글이나 사진을 통째로 넣어 바꿔 달라고 하지 않는다.

4) 대화 기록 설정 두 가지

- 내 대화를 AI 학습에 쓰지 않게 하기: 설정 → 데이터 제어 → "모두를 위한 모델 개선"을 끈다. 무료 요금제는 처음에 켜져 있다. 꺼도 지난 대화 목록은 그대로 남는다 (2026-11-07 확인).
- 기록이 남지 않는 대화: 새 대화 화면 위쪽에서 "임시 채팅"을 고르면 된다. 단추 자리는 기기와 화면 버전에 따라 다를 수 있다. 임시 채팅은 대화 목록에 남지 않고 학습에도 쓰이지 않는다. 다만 안전을 위해 최대 30일간 보관될 수 있다 (2026-11-07 확인).



안내 그림 C5-1 설정 → 데이터 제어 → 모델 개선 스위치 위치

1. 끄면 새 대화가 학습에 쓰이지 않음



안내 그림 C5-2 새 대화 화면의 "임시" 단추 위치

1. 새 대화 화면 위쪽에서 "임시 채팅" 고르기

메뉴 이름은 영어판 공식 도움말의 이름(Data controls, Improve the model for everyone, Temporary)을 우리말로 옮긴 것이라 실제 화면의 이름과 조금 다를 수 있다.

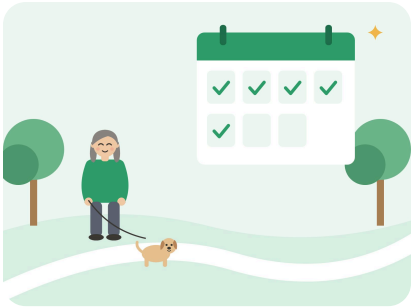
5) 손주가 쓴다면

공식 안내에 따르면 ChatGPT는 13세 미만은 쓸 수 없고, 13~18세는 보호자 동의가 필요하다 (2026-11-07 확인).

✎ **그대로 따라 쳐 보세요**

방금 알려 준 내용 중에서 틀렸을 수도 있는 부분이나, 꼭 다른 곳에서 다시 확인해야 할 부분을 짚어 주세요.

3장. 7일 따라 하기



하루 10분이면 된다. 끝낸 날은 칸에 표시하자.

날	오늘 할 일	했어요
1일	가입하고 "안녕하세요, 오늘 처음이에요"라고 보내기	☐
2일	오늘 저녁 메뉴를 냉장고 재료로 물어보기	☐
3일	같은 질문을 역할·목표·조건 세 칸으로 다시 써서 답 비교하기	☐
4일	보내려던 문자 하나를 다듬어 달라고 하기	☐
5일	집 안의 물건이나 꽃 사진 하나 보여 주고 물어보기	☐
6일	가 보고 싶은 곳의 1박 2일 일정 짜 보기	☐
7일	설정에서 "모델 개선" 스위치를 찾아 보고, 임시 채팅 한 번 써 보기	☐

일주일을 마쳤다면 이제 ChatGPT를 "처음 쓰는 사람"은 아니다. 다음부터는 하고 싶은 일이 생길 때마다 "이것도 물어볼 수 있을까?" 하고 먼저 보내 보자.

부록: 용어 풀이

용어	뜻
AI	사람처럼 글을 이해하고 답하도록 만든 컴퓨터 프로그램
프롬프트	AI에게 보내는 부탁 문장
채팅(대화)	질문과 답이 오간 한 묶음. 새 대화를 열면 처음부터 시작한다
무료 요금제	돈을 내지 않고 쓰는 등급. 기능마다 사용량 제한이 있다
사용량 제한(한도)	정해진 시간 안에 쓸 수 있는 양. 닿으면 기다리거나 유료로 바꿔야 한다
임시 채팅	대화 목록에 남지 않는 대화
사이드바	화면 옆에 열리는 메뉴. 지난 대화와 설정이 있다

판권 · 출처

ChatGPT 생활에서 써 보기: 활용 4가지·안전·7일 따라 하기 와우굿앱 무료 전자책 · AI·디지털 > 처음 시작 1권 · 나눔판 2/2 전체판: 『ChatGPT 처음 시작하기』 (wowgoodapp-chatgpt-start-v1.pdf)

- 판: v1.0
- 확인 날짜: 2026-11-07 (요금·무료 범위·기능은 이 날짜의 공식 안내 기준)
- 펴낸 곳: 와우굿앱 (wowgoodapp.com)
- 지은이: 컴맹 집사
- 삽화: 와우굿앱이 코드로 직접 그림
- 이 책은 AI의 도움을 받아 쓰고 사람이 직접 검수했습니다.
- 이용 범위: 무료. 개인 이용과 링크 공유는 자유롭게 할 수 있습니다. 파일을 고치거나 다시 파는 것은 금지합니다.
- 상표 안내: ChatGPT는 OpenAI, Gemini는 Google, Claude는 Anthropic의 상표이며, 이 책은 각 회사와 관계없는 독립 안내서입니다.
- 면책: 이 책은 확인 날짜 기준의 공식 안내를 바탕으로 썼습니다. 서비스의 요금·기능·화면은 예고 없이 바뀔 수 있으며, 최신 내용은 아래 공식 도움말을 확인해 주세요. AI의 답은 틀릴 수 있으므로 건강·법률·금융에 관한 결정은 전문가와 상의하세요.

공식 도움말 (2026-11-07 확인)

- ChatGPT 무료 요금제 FAQ: https://help.openai.com/en/articles/9275245-chatgpt-free-tier-faq
- ChatGPT 요금제 안내: https://chatgpt.com/pricing
- 가입 없이 쓰기 (ChatGPT 홈 화면): https://help.openai.com/en/articles/9125172
- 휴대폰 앱 FAQ: https://help.openai.com/en/articles/8142208-chatgpt-ios-and-android-app-faq
- 로그인이 안 될 때: https://help.openai.com/en/articles/7426629
- 사진 올리기 FAQ: https://help.openai.com/en/articles/8400551
- 그림 만들기 (Images in ChatGPT): https://help.openai.com/en/articles/11084440
- 데이터 제어: https://help.openai.com/en/articles/7730893-data-controls-faq
- 임시 채팅 FAQ: https://help.openai.com/en/articles/8914046-temporary-chat-faq
- 나이 기준: https://help.openai.com/en/articles/8313401-is-chatgpt-safe-for-all-ages

와우굿앱의 다른 무료 전자책

- Gemini 처음 시작하기 (2권)
- Claude 처음 시작하기 (3권)
- 와우굿앱 무료 전자책 자료실: wowgoodapp.com