

직장인 AI 반복업무 자동화 체크리스트

제가 실제로 쓰는 순서 그대로입니다. 거창한 시스템이 아니라, 매주 반복하는 일 **하나**를 골라 AI에게 넘기는 3단계입니다. 체크하며 따라와 보세요.

1단계 자동화할 일 딱 하나 고르기

- ☐ 지난 한 주를 떠올려 "이거 또 해야 해?"라고 생각한 작업을 3개 적는다
- ☐ 그중 ①매주 반복되고 ②형식이 비슷하고 ③실수해도 치명적이지 않은 것 1개를 고른다
- ☐ 그 작업의 입력(재료)과 출력(결과물)을 한 줄씩 적는다 — 예: 회의록 → 요약 보고

💡 처음부터 여러 개를 노리지 마세요. 하나를 끝까지 자동화해 본 경험이 훨씬 중요합니다.

2단계 AI에게 '역할 + 형식 + 예시' 주기

- ☐ 역할을 부여한다 — "너는 10년 차 팀장이야" 처럼 누구로 일할지 정해준다
- ☐ 원하는 결과의 형식을 정확히 지정한다 — "① 결정사항 ② 담당자별 할 일 ③ 다음 안건으로 정리"
- ☐ 잘 된 예시(과거 결과물) 1~2개를 붙여넣는다
- ☐ 결과가 마음에 들 때까지 지시문을 2~3번 고쳐본다 (한 번에 안 되는 게 정상입니다)

💡 '프롬프트'는 쉽게 말하면 AI에게 주는 **작업 지시서**입니다. 지시서가 구체적일수록 결과가 좋아집니다.

3단계 잘 되는 지시서를 템플릿으로 저장

- ☐ 좋은 결과가 나온 지시문을 메모 앱에 "OO용 지시서"로 이름 붙여 저장한다
- ☐ 다음 주 같은 일이 올 때, 복사 → 붙여넣기 → 내용만 교체로 처리해 본다
- ☐ 자주 쓰는 지시서 3~5개를 모아 나만의 '지시서 서랍'을 만든다

💡 여기까지 오면 매번 새로 고민하지 않게 됩니다. 이게 자동화의 진짜 시작입니다.

"저도 블로그 운영에 매일 2시간을 쓰다 한 번 실패했습니다. 지금은 같은 일을 시스템이 합니다. 도구가 달라지면 결과가 달라집니다 — 직접 확인했습니다."