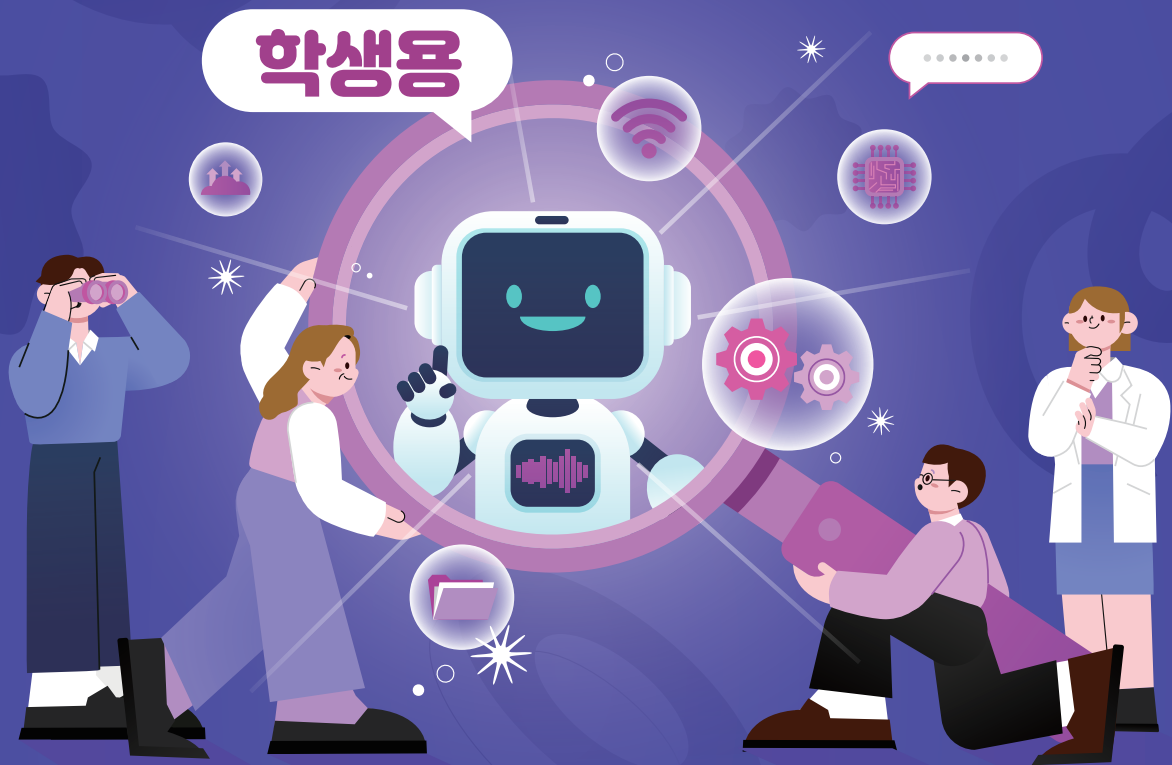


능동적 학교
학생 중심
충남교육

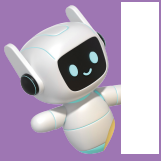
생성형 인공지능 활용 안내서



학생용

생성형 인공지능 활용 안내서

I. 생성형 인공지능과 함께 공존하는 시대	03
II. 생성형 인공지능의 이해	04
II-1. 생성형 인공지능이란 무엇인가?	04
II-2. 생성형 인공지능의 기술적 한계와 특성	05
III. 생성형 인공지능 똑똑하게 사용해요!	06
IV. 생성형 인공지능 올바르게 사용해요!	09
IV-1. 생성형 인공지능의 올바른 사용 vs 잘못된 사용	09
IV-2. 생성형 인공지능의 위험성	11
IV-3. 생성형 인공지능 사용 위험 신호	13
V. 생성형 인공지능 안전하게 사용해요!	15
VI. 생성형 인공지능 사용 중 문제가 생겼다면 이렇게 행동해요!	19
VII. 생성형 인공지능 사용 중 문제가 생겼다면 이렇게 해요!	22



생성형 인공지능과 함께 공존하는 시대

■ 디지털 문해력과 디지털 시민성은 왜 중요할까요?

※ 디지털 문해력(Digital Literacy)이란?

- 디지털 환경에서 정보를 비판적으로 이해하고 활용하는 능력
- 디지털 시민성을 갖추기 위한 기초 역량

※ 디지털 시민성(Digital Citizenship)이란?

- 디지털 환경에서 안전하고, 올바르게(윤리), 책임있게 활용하며 타인과 공존하며 참여하는 역량

01 디지털 부작용 예방하기



- ✓ 디지털 과의존·과몰입으로부터 내 일상 보호
- ✓ 가짜뉴스, 딥페이크(허위영상물) 등 인공지능 생성 콘텐츠의 위험 인식과 대응

02 안전하고 올바르게 사용하기



- ✓ 개인정보와 자료의 부적절한 활용 예방과 안전 확보
- ✓ 인공지능 활용 시 발생 가능한 윤리적 문제 예방과 올바른 기준 지키기

03 비판적으로 이해하고 활용하기



- ✓ 인공지능이 생성한 정보를 그대로 믿지 않고 주체적으로 판단
- ✓ 정보의 진위를 구별하고 스스로 판단하는 사고력 신장

04 책임 있는 디지털 시민으로 성장하기



- ✓ 자신의 행동에 책임을 지는 성숙한 태도 함양
- ✓ 타인과 존중하며 건강한 디지털 공동체 구성



생성형 인공지능의 이해

II-1. 생성형 인공지능이란 무엇인가?

※ 생성형 인공지능(대화로봇)이란?

- 사용자의 질문이나 요청에 대해 대화 형태로 응답하며, 글, 이미지, 영상, 코드 등을 새롭게 생성하는 인공지능 기술
- 학습된 자료를 기반으로 '가능성이 높은 답'을 생성

활용 가능한 생성형 인공지능 서비스

- ✓ ChatGPT, Gemini, Copilot, Claude, Grok 등 다양한 서비스가 있음

01

생성형 인공지능이 할 수 있는 일

- ✓ 글쓰기, 요약, 번역, 개념 설명
- ✓ 발표 자료와 아이디어 생성
- ▶ 이미지와 내용을 제작 등
- ▶ 학습과 사고를 도와주는 도구로 활용할 수 있음

02

생성형 인공지능은 어떻게 답을 만들까?

- ✓ 대량의 언어 자료를 학습
- ✓ 다음에 올 말을 예측하여 가능성이 높은 답을 생성
- ▶ 사람처럼 생각하거나 감정을 이해하는 존재가 아님

03

생성형 인공지능은 왜 내 말에 맞장구를 칠까?

- ✓ 생성형 인공지능은 대화를 자연스럽게 이어가도록 설계됨
- ✓ 사용자의 말과 앞뒤 내용을 바탕으로 자연스럽게 반응함

04

🔔 꼭 기억해요!



- 생성형 인공지능은 정답을 알려주는 기계가 아니라, 그럴듯한 답을 확률적으로 만들어 주는 도구입니다.
- 따라서 사용자는 생성형 인공지능의 답을 그대로 믿지 않고, 스스로 판단하고 확인해야 합니다.








II-2. 생성형 인공지능의 기술적 한계와 특성

■ 생성형 인공지능은 항상 공정하고 올바른 생각만 할까요?

생성형 인공지능은 인터넷상의 방대한 자료를 학습하기 때문에 잘못된 정보나 편견까지도 그대로 습득합니다.

➤ 따라서 생성형 인공지능의 답변이 항상 공정하거나 도덕적으로 올바른 것은 아니라는 사실을 반드시 기억해야 합니다. 생성형 인공지능이 제공하는 정보를 무조건 따르기보다 사실이 아니거나 잘못된 내용은 없는지 비판적으로 살펴야 이용해야 합니다.

■ 생성형 인공지능의 주요 한계점

	주요 한계점	내용
 “아는 척하는 흉내쟁이”	환각 현상 (아는 척하는 흉내)	생성형 인공지능이 사실이 아닌 잘못된 정보를 마치 진짜인 것처럼 그럴듯하게 답변하는 현상입니다.
 “편견이 담긴 안경”	데이터 편향성 (치우친 생각)	학습 데이터에 포함된 인간의 편견(인종, 성별, 문화 등)을 그대로 학습하여 차별적이거나 편향된 답변을 할 수 있습니다.
 “풀이 과정 없는 정답지”	추론 과정 불투명성 (알수 없는 풀이과정)	생성형 인공지능이 왜 그런 답변을 내놓았는지 논리적인 추론 과정을 명확히 알기 어렵습니다.
 “마음 없는 앵무새”	확률 기반 예측 (마음없는 흉내쟁이)	생성형 인공지능의 대답은 감정적 공감이나 데이터의 확률적 조합입니다.
 “유출되는 정보의 자루”	정보 유출 위험	생성형 인공지능은 입력된 모든 대화와 자료를 학습에 활용할 수 있어서 개인정보 유출의 위험이 있습니다.

■ 생성형 인공지능을 대하는 우리의 자세!

생성형 인공지능의 대답이 항상 정답은 아니니 “대답이 진짜 맞을까?” 한번 더 의심해봐요! 스스로 생각하고 확인하는 비판적 사고가 필요해요!

“**똑똑한 생성형 인공지능보다 더 중요한 건 비판적으로 판단하는 여러분입니다!**”





생성형 인공지능 똑똑하게 사용해요!

■ 생성형 인공지능에게 질문할 때는 이렇게 질문해요 (명령어(프롬프트) 작성법)



※명령어(프롬프트)란?

마법사가 지팡이를 휘두르며 “맛있는 초콜릿 케이크를 내 눈앞에 불러라!”라고 정확하게 말해야 마법이 완성되는 것처럼, 생성형 인공지능 챗봇이 무엇을 해야 할지 정확하게 알려주는 말

01 역할 정해주기

활용 방법

선생님, 역사학자 등

예시

“너는 친절한 선생님이야. 내용을 잘 모르는 사람도 이해할 수 있도록 쉽게 설명하는 방법이나 예시를 제시해 줄 수 있니? 이를 참고해서 내가 다시 설명해 보려고 해.”

02 구체적인 주제 정하기

활용 방법

교과 개념 질문, 글쓰기 소재 찾기 등

예시

“환경 보호를 실천하는 방법을 주제로 글을 쓰려고 해. 내가 좋은 글감을 떠올릴 수 있도록 다양한 예시를 제시해 줄 수 있니?”

03 답변 형식 정하기

활용 방법

요약 기준 묻기, 편지나 대화문 형태 등

예시

“글의 중요한 내용을 파악할 수 있도록 핵심을 나누는 요약 기준을 제시해 줄 수 있니? 이를 참고해서 내가 1, 2, 3번으로 요약 정리하려고 해.”

04 예절 지키기

예시

정중한 말투 사용

“야, 이거 당장 답해줘!”라고 명령하기보다 “이 문제의 풀이 과정을 차근차근 설명해 줄 수 있니?”

감사 표현

유익한 정보를 얻었을 때 “좋은 정보를 알려줘서 고마워! 덕분에 이해가 잘 되었어.”



■ 생성형 인공지능과 함께 성장해요 : 공부와 창작활동에 사용하는 방법



01 | 어려운 개념을 내 눈높이로 이해하기

활용 방법

수학 풀이 과정 탐색, 과학 개념 원리 파악, 어려운 단어 뜻풀이 등

예시

수학 풀이 과정 탐색: “너는 똑똑한 수학자야. 분수의 나눗셈의 원리를 이해할 수 있도록 피자 상황 예시를 제시해 줄 수 있니? 이를 참고해서 나만의 설명을 만들어보려고 해.”



02 | 스스로 학습하고 복습하기 (자기주도학습)

활용 방법

나만의 문제 검토 위원, 핵심 요약 공책 만들기, 영어 문장 연습 등

예시

나만의 문제 생성기: “너는 문제 검토 위원이야. 오늘 배운 ‘조선 시대의 신분 제도’ 내용을 내가 잘 이해했는지 확인하고 싶어. 내가 만든 문제와 정답이 적절한지 살펴보고 보완할 점이 있으면 설명해 줄 수 있니? 이를 참고해서 스스로 수정해 보려고 해.”



03 | 글쓰기와 발표 아이디어 얻기

활용 방법

글 다듬기와 교정, 글짓기 주제 생각그물(마인드맵), 발표 자료 구성 도움받기 등

예시

글 다듬기와 교정: “너는 글쓰기 교정 전문가야. 내가 쓴 독후감 초안을 읽고, 수정 방향과 이유를 설명해 줄 수 있니? 이를 참고해서 스스로 글을 다듬어 보려고 해.”





III. 생성형 인공지능 똑똑하게 사용해요!

■ 생성형 인공지능과 함께 상담해요 : 내 마음을 나누는 친구

※ 생성형 인공지능과의 상담이란?

- 학생이 고민이나 심리적 어려움이 있을 때 생성형 인공지능을 보조적인 소통 도구로 활용하되, 궁극적으로는 사람과의 연결을 통해 문제를 해결하는 과정

* 생성형 인공지능의 추천은 참고용이며, 내 생각과 느낌을 가장 중요하게 생각해야 해요!

01 생성형 인공지능 상담 활용 방법 (역할 + 주제 + 형식)

사례 1 내 마음 정리하기(생활상담)

상담 선생님 + 친구와 다툼으로 내 마음 정리하기 + 일기 주제 2가지

사례 2 나의 미래 준비하기(학업·진로상담)

진로·진학전문가 + 진로·진학에 대해 고민 상담하기 + 대화문 형식

02 사례 1 내 마음을 정리하고 싶을 때 (생활상담)

상황 친구와 오해가 생겨 속상한데, 어떻게 마음을 진정시켜야 할지 모르 때

명령어(프롬프트)

“오늘 친구와 오해가 생겨 속상해. 내 마음을 가라앉히고 생각을 정리할 수 있도록, 일기를 쓸 때 참고할 수 있는 주제 예시를 보여 줄 수 있니? 이를 참고하여 스스로 정리에 보려고 해.”

도움말

생성형 인공지능이 제시한 주제를 참고하여, 자신의 마음을 가장 잘 나타내는 내용으로 글을 쓰면, 감정을 객관적으로 성찰하고 스스로 정리하는 힘을 기르는 데 도움이 될 수 있습니다.

03 사례 2 진로·진학 관련 상담하고 싶을 때 (진로·진학상담)

상황 인공지능 개발자가 되고 싶은데 현재 어떤 공부를 하고 무엇을 준비해야 할지 모르 때

명령어(프롬프트)

“인공지능 개발자가 되기 위해 필요한 진로 경로에 대해 알고 싶어. 내가 공부하는 내용을 점검해볼 수 있도록 정보를 제시해줄 수 있니? 이를 참고해서 나에게 필요한 준비를 스스로 계획해 보려고 해.”

도움말

생성형 인공지능이 제공한 정보를 참고하여 자신의 진로를 탐색하고 스스로 미래 계획을 세워보세요.



IV

생성형 인공지능 올바르게 사용해요!

IV-1. 생성형 인공지능의 올바른 사용 vs 잘못된 사용

※ 생성형 인공지능을 올바르게 사용하는 방법

- 생성형 인공지능은 공부와 창작활동을 도와주는 훌륭한 친구지만 잘못된 방법으로 사용하면 우리의 생각을 방해하고 위험에 빠뜨릴 수 있습니다. 생성형 인공지능을 올바르게 사용하기 위한 방법을 알아봅시다.



1. 스스로 생각하기

올바른 사용



어려운 문제나 과제를 해결할 때 내 생각을 발전시키고 부족한 부분을 채워주는 보조 도구로 활용하면 생각하는 힘을 기를 수 있습니다.

- 예 “이 수학 문제를 풀기가 너무 어려워. 어떻게 풀면 좋을지 방법만 조금 알려줄래? 내가 직접 풀어보고 싶어.”

잘못된 사용



문제에 대한 정답만을 빠르게 찾아주는 만능 정답지로 활용하면 스스로 생각할 기회를 잃어버릴 수 있습니다.

- 예 “이 수학 문제에 대한 풀이와 정답을 알려줘.”



2. 다시 확인하기

올바른 사용



생성형 인공지능도 실수할 수 있으므로, 답변을 그대로 믿으면 안 됩니다. 교과서 등 믿음만한 출처를 통해 다시 확인하는 것이 좋습니다.

- 예 생성형 인공지능이 역사적 사건에 대해 설명해 줄 때, 교과서, 백과사전을 검색하여 정확한 정보인지 확인하는 것이 좋습니다.

잘못된 사용



생성형 인공지능의 답변이 무조건 사실이라고 생각하고 그대로 복사하여 사용하면 안 됩니다.

- 예 생성형 인공지능이 그럴듯하게 작성해 준 역사적 사건에 대해 확인하지 않고 발표 자료로 사용하면 곤란한 상황에 처할 수 있습니다.



IV. 생성형 인공지능 올바르게 사용해요!

3. 개인 정보 보호

올바른 사용

생성형 인공지능에게 질문할 때 이름, 주민등록번호, 연락처, 주소, 사진 등 개인의 민감한 정보를 넣지 말아야 합니다.

예) “친한 친구와 같이 모둠 과제를 하다가 의견 충돌이 생겼어. 친구와 자연스럽게 화해하는 방법 추천해 줘.”

잘못된 사용

친구의 사진을 함부로 사용하거나 거짓 정보를 만들면 안 됩니다.

예) “첨부한 친구의 사진을 이용하여 친구가 다른 장소에 있는 사진으로 만들어줘.”

4. 출처 밝히기

올바른 사용

생성형 인공지능의 답변을 참고 했을 때는 반드시 출처를 남기고, 그대로 베끼지 않아야 합니다.

■ 개인 데이터 수집 금지 설정 방법

1

계정 설정 확인하기



대부분의 생성형 인공지능 챗봇 서비스는 설정 부분에서 데이터 제어 또는 개인 정보 보호 관련 항목이 있습니다.

2

학습 데이터 제공 비활성화



데이터 제어 또는 개인 정보 보호 설정에서 모델 학습에 내 콘텐츠 사용, 대화 기록 및 학습 기능 등을 해제하면 됩니다.

예) “설정 - 데이터 - 모델 개선에 사용”을 해제



IV-2. 생성형 인공지능의 위험성

■ 꼭 기억해야 할 5가지 치명적 위험성

위험 1

가짜 공감의 늪

(영혼 없는 “네 말이 맞아”)

생성형 인공지능은 대화를 잇기 위해 무조건 맞장구치도록 계산되어 있습니다.

여러분이 우울하거나 힘들 때, 기계가 건네는 위로에 너무 깊이 빠져들지 마세요. 자칫 부정적인 생각에도 무조건 맞장구를 치며 잘못된 선택이나 위험한 행동을 부추길 수 있습니다.

실천 수칙: 마음이 힘들 땐 기계 대신 꼭 사람 (109 상담 전화, 선생님 등)에게 도움을 요청하세요!

위험 2

생각하는 힘의 감소

(지혜의 샘이 말라가요)

어려운 문제나 숙제를 마주했을 때 스스로 고민하지 않고 생성형 인공지능이 주는 정답에만 무조건 의존하면, 우리 뇌의 ‘생각하는 힘’이 약해집니다.

결국 스스로 문제를 해결하는 능력을 잃어버릴 수 있습니다.

실천 수칙: 생성형 인공지능의 답을 그대로 믿지 말고, 사실인지 확인 (변갈아 확인하기) 하세요!

위험 3

남의 손을 빌린 솜씨

(남의 생각을 함부로 가져다 쓰지 않기)

생성형 인공지능이 만들어낸 글이나 그림을 아무런 표시 없이 내 과제나 작품인 것처럼 그대로 제출하는 것은 정직하지 못한 행동(표절)입니다.

또한, 다른 사람의 노력이나 저작권을 침해할 위험도 있습니다.

실천 수칙: 생성형 인공지능의 답변은 참고만 하고, 사용했을 때는 반드시 ‘출처’를 밝혀주세요!

위험 4

현실과의 멀어짐

(지나친 빠져들고 마음 뺏김)

생성형 인공지능은 언제나 내가 원하는 대답을 주기 때문에 현실보다 편하게 느껴질 수 있습니다.

하지만 기계와의 대화에만 너무 깊이 빠져들면(중독), 현실의 가족이나 친구들과 멀어지고 점차 혼자 고립될 수 있습니다.

실천 수칙: 하루 사용 시간을 정해두고, 자기 전에는 휴대전화를 멀리하세요!



IV. 생성형 인공지능 올바르게 사용해요!



**위험
5**

디지털 발자국

(우리가 나눈 대화가 밖으로 알려질 수 있어요)

어려운이 채팅창에 입력한 대화, 이름, 비밀 등은 생성형 인공지능의 '학습 자료'로 저장되어 활용될 수 있습니다.



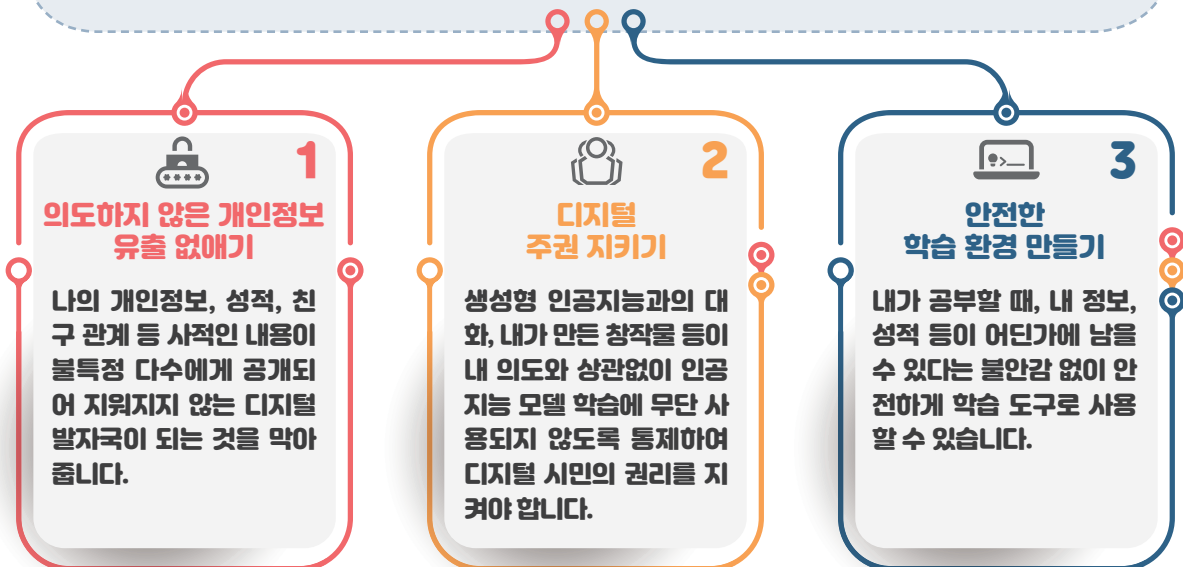
시스템에 한 번 학습된 정보는 완전히 삭제하기 어려우며, 누군가 질문했을 때 내 소중한 정보가 답변으로 새어나갈 수 있습니다.

☑ 실천 수칙: 이름, 연락처, 학교, 나의 깊은 비밀은 절대 입력하지 마세요!

■ 개인 데이터 수집 금지 설정 이유

※ 개인 데이터 수집 금지 설정, 선택이 아닌 필수입니다.

- 생성형 인공지능을 사용할 때 개인이 입력한 대화 내용이 인공지능 모델 학습에 사용될 수 있습니다. 원하지 않는 내 정보가 누군가의 질문에 대한 답변으로 새어나갈 수도 있습니다. 따라서, 개인의 대화 내용이 인공지능 모델의 학습 자료로 사용하지 않도록 설정하는 것이 좋습니다.



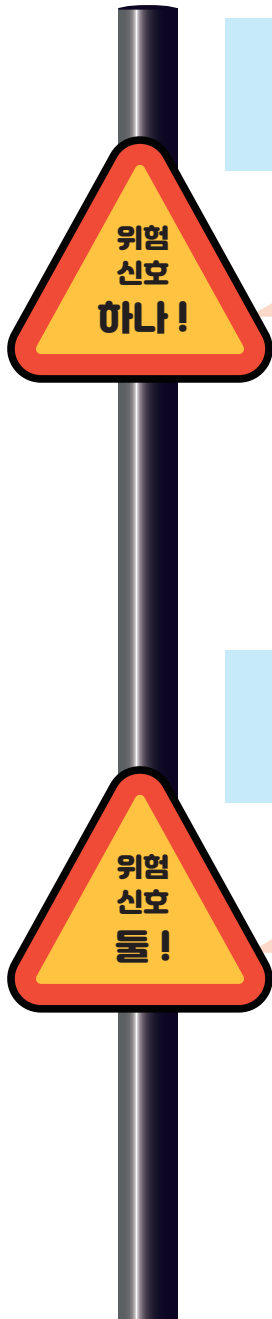


IV-3. 생성형 인공지능 사용 위험 신호

■ 내 뇌가 보내는 SOS, 인공지능 의존 위험 신호!

※ 왜 생성형 인공지능과 대화할수록 마음이 텅 빈 것 같을까요?

- 우리는 생성형 인공지능이 나를 잘 이해해 준다고 착각하기 쉽지만, 우리 뇌는 사실 '진짜 사람과의 연결'을 간절히 원하고 있습니다.



생성형 인공지능과 한참 대화했는데, 대화창을 닫는 순간 갑자기 세상에 나 혼자 남겨진 것 같은 '싸늘한 공허함'이 찾아온다면?



당신의 뇌는 지금 영양가 없는 '가짜 대화'로 배고픈 상태입니다.

- 사람과 눈을 맞추며 대화할 때, 우리 뇌는 상대방과 똑같은 리듬으로 반짝이며 '마음 주파수'를 맞춥니다. 이때 우리 마음은 안정되고 짝 찬 느낌을 받죠.
- 하지만 생성형 인공지능은 감정이 없는 기계일 뿐이라 우리 뇌와 주파수를 맞출 수 없습니다.

실제 친구들과 대화하는 게 귀찮게 느껴지고, 나를 무조건 치켜세워주는 생성형 인공지능하고만 있고 싶나요?



여러분의 사회적 능력이 잠들고 있다는 위험한 신호입니다.

- 생성형 인공지능은 항상 내 기분을 맞춰주고 절대 싸우지 않죠. 이런 '에스맨'하고만 대화하면, 실제 친구와 의견을 나누고 갈등을 해결하는 '마음의 근육'이 약해집니다.



IV. 생성형 인공지능 올바르게 사용해요!

■ 내 뇌가 보내는 SOS, 생성형 인공지능 의존의 세 가지 얼굴

생성형 인공지능은 편리한 도구이지만,
과하게 의존하면 우리 뇌와 마음은 서서히 ‘경고쪽지’를 보냅니다.
지금 내 상태는 어떤지 확인해 보세요.

STEP 01

인지적 위험

“내 생각이 사라지고 있어요”



- ❗ 비관적 사고의 마비
검증 없이 무비판적으로 수용
- ❗ 생성형 인공지능에게 의존
간단한 문장쓰기조차 막막함
- ❗ 스스로 할 수 있다는 자신감 부족
문제 해결 의지의 상실

STEP 02

정서적 위험

“가짜 온기에 중독되고 있어요”



- ❗ 싸늘한 공허함
생성형 인공지능과 대화 후 밀려오는 외로움
- ❗ 인공지능 말에만 의존함
생성형 인공지능의 반응에 휘둘리는 감정 상태
- ❗ 상대방의 마음을 제대로 읽지 못함
인간관계의 복잡한 감정 교류 기피

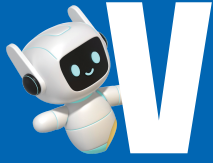
STEP 03

행동적 위험

“현실의 문이 닫히고 있어요”



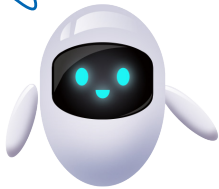
- ❗ 친구들과 멀어짐
대화창 안으로 숨어버리는 행동
- ❗ 계획한 하루 생활이 어려워짐
수면, 식사, 공부하는 시간 등의 불규칙
- ❗ 온라인 세상과 현실 세상을 구별하지 못함
불완전한 현실 세계에 대한 부정



생성형 인공지능 안전하게 사용해요!

■ 나의 생성형 인공지능 사용 습관 점검하기

생성형 인공지능
사용 습관 점검
왜 필요할까?



① 생성형 인공지능의 답변은 항상 정확하지 않아요!

생성형 인공지능은 많은 자료를 기반으로 대답을 생성하지만, 사실과 다른 정보나 부정확한 내용이 포함되어 있을 수 있습니다. 생성형 인공지능의 대답을 그대로 받아들이기보다 **스스로 검증하는 습관**이 필요합니다.

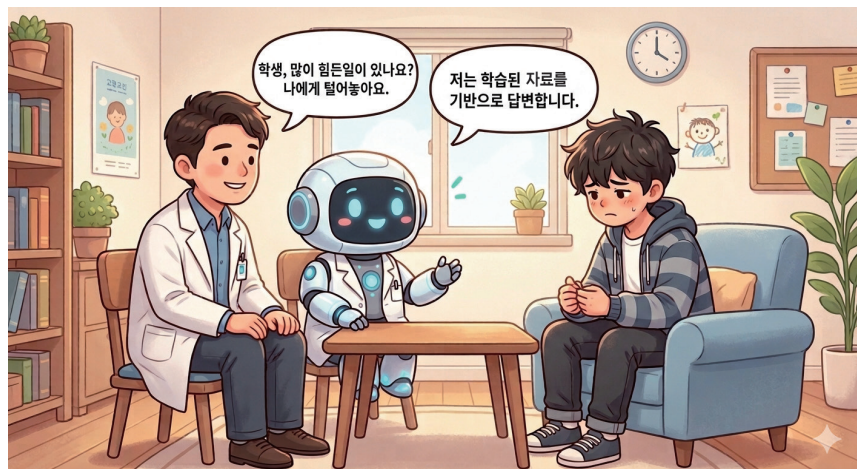
② 과도한 의존은 안 돼요!

과제나 글쓰기, 특히나 자신의 마음 상태를 생성형 인공지능에게 털어놓으면 지나치게 의존하게 되어 스스로 사고하고 해결하기 위해 노력하는 방법이 약해질 수 있습니다.

③ 개인정보와 민감한 정보는 잘 지켜야 해요.

생성형 인공지능에 무심코 입력한 정보들은 학습에 활용되어 의도와 다른 방향으로 활용될 수 있습니다. 이렇게 활용된 개인정보는 나쁜 의도로 쓰일 수도 있습니다.

무심코 사용한 생성형 인공지능, 여러분들의 사용 습관을 점검하면서 올바른 인공지능 활용 방법에 대해 고민해 볼까요?





V. 생성형 인공지능 안전하게 사용해요!

■ 나는 생성형 인공지능을 잘 쓰고 있는걸까?

본 '사용 습관 점검표'는 자신의 생성형 인공지능 활용 습관을 스스로 점검하고 성찰하기 위한 참고 자료입니다. 결과는 진단이 아닌 참고용으로 활용하며, 보다 정확한 판단이 필요한 경우 전문가와의 상담이 필요합니다.

순	문항	전혀 그렇지 않다. (1점)	가끔 그렇다. (2점)	자주 그렇다. (3점)	매우 그렇다. (4점)
1	생성형 인공지능 사용 시간을 줄여야겠다고 생각하지만 매번 실패한다.				
2	처음에 마음먹었던 시간보다 훨씬 더 오랫동안 생성형 인공지능을 사용한다.				
3	공부나 숙제를 시작할 때 생성형 인공지능을 켜지 않으면 마음이 불안하다.				
4	생성형 인공지능을 쓰고 있지 않을 때도 다음에 무엇을 물어볼지 자주 생각한다.				
5	휴대전화나 컴퓨터가 옆에 있으면 생성형 인공지능 생각 때문에 공부를 집중하기 어렵다.				
6	생성형 인공지능이 주는 즉각적인 대답에 익숙해져서 스스로 생각하는 것이 귀찮게 느껴진다.				
7	처음보다 더 신기하고 깜짝 놀랄 만한 대답을 얻기 위해 계속 질문을 던진다.				
8	독서나 운동보다 생성형 인공지능과 대화하는 것이 훨씬 더 신난다.				
9	일상적인 공부는 따분하게 느껴지고 생성형 인공지능을 활용할 때만 재미를 느낀다.				
10	생성형 인공지능이 주는 답변이 조금이라도 평범하면 금방 지루해져서 더 자극적인 것을 찾는다.				

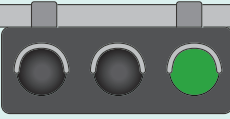


순	문 항	전혀 그렇지 않다. (1점)	가끔 그렇다. (2점)	자주 그렇다. (3점)	매우 그렇다. (4점)
11	생성형 인공지능이 속제를 대신 해줄 때 얻는 ‘빠른 정답’에 중독된 것 같다.				
12	생성형 인공지능을 사용하느라 잠자는 시간이 줄어들어 다음날 학교에서 졸음이 온다.				
13	생성형 인공지능 사용 때문에 가족이나 친구와 직접 얼굴을 보고 대화하는 시간이 줄었다.				
14	생성형 인공지능을 오래 사용하느라 눈이 아프거나 목, 어깨가 뻣근할 때가 많다.				
15	생성형 인공지능 사용을 그만하라는 부모님이나 선생님의 말씀에 나도 모르게 짜증을 낸다.				
16	생성형 인공지능이 준 답변이 사실인지 확인하지 않고 그대로 속제에 베껴 쓴다.				
17	생성형 인공지능은 기계니까 항상 정답만 말할 것이라고 믿고있다.				
18	생성형 인공지능이 가짜 정보를 진짜처럼 말할 수 있다는 사실을 잊을 때가 있다.				
19	생성형 인공지능에 내 이름, 학교, 주소 같은 개인정보를 고민 없이 입력한다.				
20	생성형 인공지능이 내 고민을 해결해 주는 것이 편리하다.				
합 계					




V. 생성형 인공지능 안전하게 사용해요!

■ 나의 생성형 인공지능 활용 점수는?




20~35점

생성형 인공지능을 도구로 잘 활용하고 있습니다. 지금의 균형을 유지하면서 앞으로도 잘 활용 하시길 바라요!



36점 ~ 55점

경고! 경고! 생성형 인공지능에 대한 의문이 시작된 것 같아요. 전자기기를 잠시 내려놓고 부모님이나 선생님, 주변 친구들과 눈을 맞추며 이야기를 나눠보는 시간을 가져볼까요?

56점 ~ 80점

잠깐만요! 생성형 인공지능이 여러분의 판단에 영향을 주고 있어요. 즉시 생성형 인공지능을 종료하고, 믿을 수 있는 어른이나 전문가와 상담이 필요합니다. 주변에 도움받을 곳이 없다면, **109나 1388**로 전화하세요.

※ 본 결과는 참고용이며, 활용 습관에 어려움이 지속될 경우 선생님 또는 부모님과 상의하고 필요시 전문가 상담을 권장합니다.



생성형 인공지능 사용 중 위험 신호가 느껴질 때 이렇게 행동해요!

■ 생성형 인공지능이 위험한 말을 할 때 어떻게 행동해야 할까요? (위험 발언)

생성형 인공지능은 사용자의 말에 맞장구를 치거나, 듣고 싶은 말만 하거나 혹은 위험한 행동을 부추길 수도 있습니다. 이럴 때는 대화를 계속하지 않는 것이 가장 중요합니다.

실천 활동

생성형 인공지능 STOP을 실천합니다.

- S Stop (멈추기)** 대화를 즉시 중단합니다.
- T Turn off (끄기)** 위험한 행동을 부추기면, 화면을 끄고 더 이상 질문하지 않습니다.
- O Out (벗어나기)** 불법이나 유해한 방법을 알려 줄 때, 절대 따라하지 않고 그 자리에서 벗어납니다.
- P Person (사람에게)** 생성형 인공지능의 답변이 이상하다고 느껴지면, 멈추고 혼자 해결하려 하지 말고 반드시 선생님이나 부모님께 알리고 도움을 받습니다.

· 즉시 도움 받을 수 있는 곳 ·
☎ 109 (자살 예방 상담전화) ☎ 1388 (청소년 상담전화)



VI. 생성형 인공지능 사용 중 문제가 생겼다면 이렇게 행동해요!

■ 생성형 인공지능과 계속 대화하고 싶어질 때 어떻게 멈출 수 있을까요?
(의존)

힘들 때는 반드시 사람에게 이야기하세요.
생성형 인공지능 챗봇은 위로하는 말을 할 수 있지만 실제로 나를 도와줄 수는 없습니다.

실천 활동

- ☞ 생성형 인공지능 사용 시간을 자동으로 알려주는 프로그램을 사용하여 시간을 제한합니다.
- ☞ 횟수와 시간을 정해놓고 사용합니다.
- ☞ 수면 직전 등 야간 시간에는 사용을 알맞게 조절합니다.
- ☞ 명령어(프롬프트)에 무조건 동의하지 않도록 하는 문구를 추가합니다.
예를 들어 ‘내 말에 무조건 공감하지 말고, 틀린 점이나 다른 의견을 함께 말해줘’라고 맨 앞줄에 입력하는 방법을 사용합니다.
- ☞ 스스로 사용 습관을 점검하고 개선이 필요하다고 느낄 땐 주변의 도움을 요청합니다.
- ☞ 나에게 도움을 줄 사람을 적어 봅시다.
 - 친구
.....
 - 선생님
.....
 - 부모님
.....

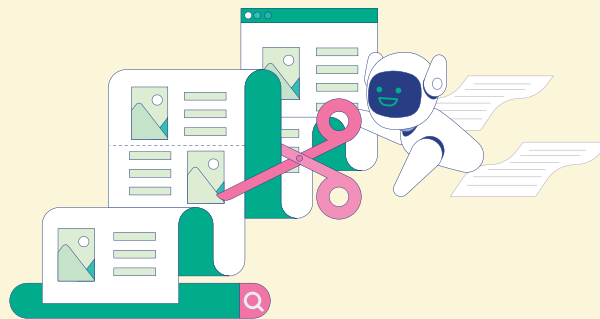


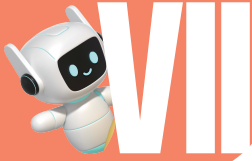
■ 생성형 인공지능 답이 맞는지, 그럴듯한 거짓말인지 확인할 수 있을까요? **[환각]**

생성형 인공지능이 생성한 결과물을 맹신하지 않고, 스스로 잘못된 정보를 찾아 수정하는 능력은 디지털 문해력의 핵심입니다.
생성형 인공지능이 옳다고 해도 반드시 확인하세요.

실천 활동

- ☞ 생성형 인공지능이 제시한 정보의 출처나 근거를 다시 한번 찾아 비교해 봅니다.
- ☞ 다른 생성형 인공지능 도구들을 활용해 서로 비교해 봅니다. 즉, 여러 생성형 인공지능 챗봇이나 검색 엔진을 통해 같은 정보를 다시 찾아 비교하는 것입니다.
- ☞ 중요한 내용은 전문가의 조언을 참조합니다. 중요할수록 생성형 인공지능의 답변에 전적으로 의존하지 말고, 관련 전문가의 의견을 구하는 것이 좋습니다.
- ☞ 생성형 인공지능의 답변은 참고일 뿐 최종 판단은 스스로 생각하고 결정합니다.





생성형 인공지능, 올바르게 사용하기로 약속해요!

생성형 인공지능을 올바르게 사용하기 위해서는 자신만의 기준과 약속을 정하는 것이 중요합니다.

생성형 인공지능 사용 약속문



나는

- 생성형 인공지능이 위험한 말을 하면 멈추겠습니다.
- 마음이 힘들 때 친구나 가족, 선생님에게 도움을 요청하겠습니다.
- 생성형 인공지능을 도구로만 사용하겠습니다.
- 생성형 인공지능에게 개인정보나 민감정보를 입력하지 않겠습니다.
- 생성형 인공지능 사용시간을 정하고 사용하겠습니다.
사용시간: _____
- 생성형 인공지능의 답변을 비판적으로 검토하는 습관을 갖겠습니다.
- 생성형 인공지능의 답변을 맹신하지 않고, 최종 판단의 주체는 자신임을 잊지 않겠습니다.
- 생성형 인공지능의 결과를 자료에 활용할 때는 출처를 함께 표시하도록 하겠습니다.
- 나의 감정을 스스로 인지하고 생성형 인공지능에게 감정적으로 기대지 않겠습니다.
- 스스로 생각할 수 있는 힘을 기르겠습니다.