

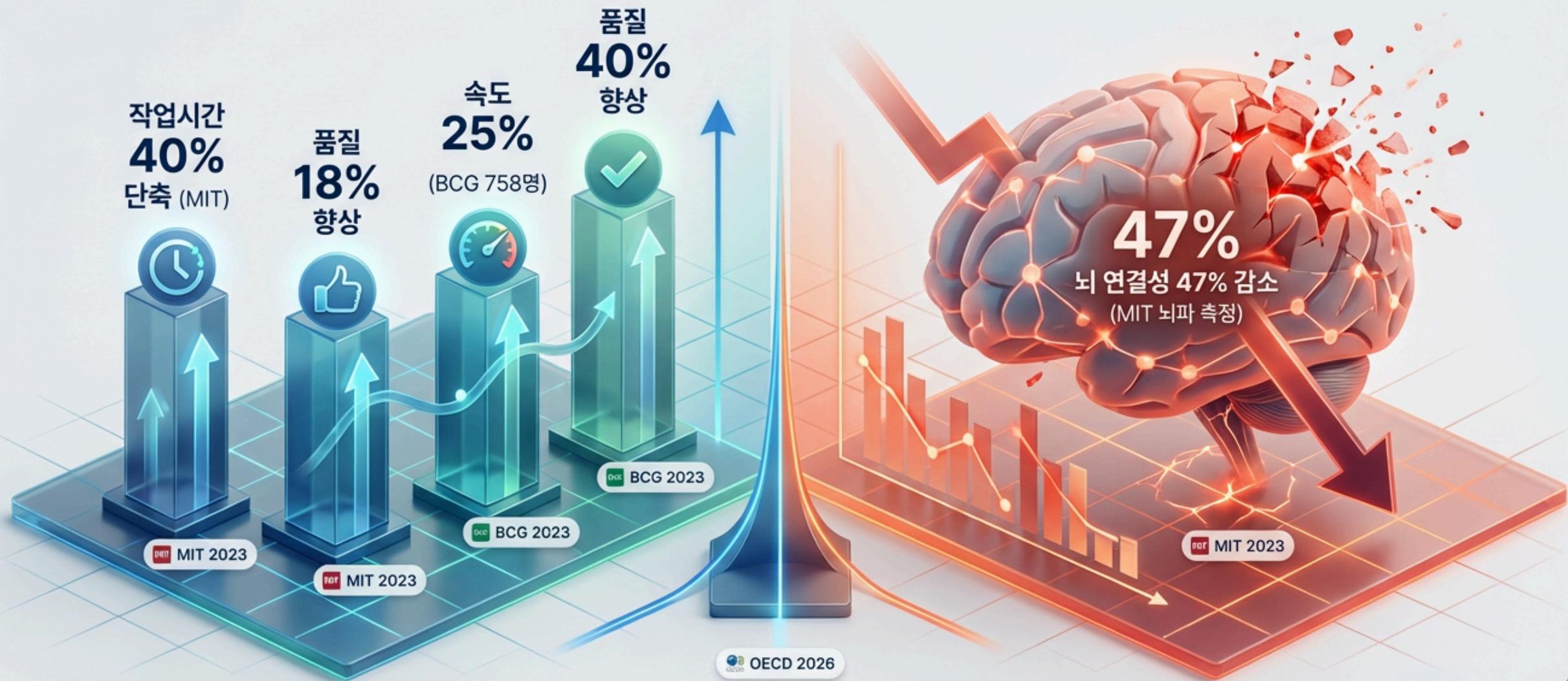
AI가 대신 읽고 쓸수록, 우리는 생각을 잃어간다



인지 부채의 시대, 사고력을 지키는 **AI 활용 전략**

생산성은 3배, 하지만 뇌 활동은 47% 감소했다

AI 생산성 역설의 실체: 데이터 기반 비교 분석



인지 부채가 쌓이면, AI 없이는 아무것도 못하게 된다

MIT 미디어랩 54명 4개월 실험 결과



도구 없음:
가장 강한 뇌 연결망



연결성:
높음



자기 작업
인용 능력: **높음**



소유권:
높음



검색엔진:
중간 수준 인지활동



연결성:
중간



자기 작업
인용 능력: **보통**



소유권:
보통



LLM 사용:
가장 약한 연결성



연결성:
낮음



자기 작업
인용 능력: **없음**



소유권:
가장 낮음

경고: 2027년까지 기업 채용 75%가
'AI-free' 역량 평가 포함 (Gartner)

초보자는 AI를 절제해야 살아남는다

기본기가 곧 경쟁력이다

학생·신입사원 전략

- 최소 1년간 직접 읽고 쓰기
- AI 요약 금지, 직접 독해
- 문서 목차·초안 직접 작성
- 데이터 분석만 AI 활용



심층 독해력
(Deep Reading)

비판적 사고
(Critical Thinking)

문제 해결 능력
(Problem Solving)

창의적 쓰기
(Creative Writing)



장기적 경쟁력 확보
(Long-term Competitiveness)



성장 정체 및 취약성
(Stagnation & Vulnerability)



피상적 이해
(Superficial Understanding)

의존성 증가
(Increased Dependency)

사고력 저하
(Reduced Cognitive Ability)

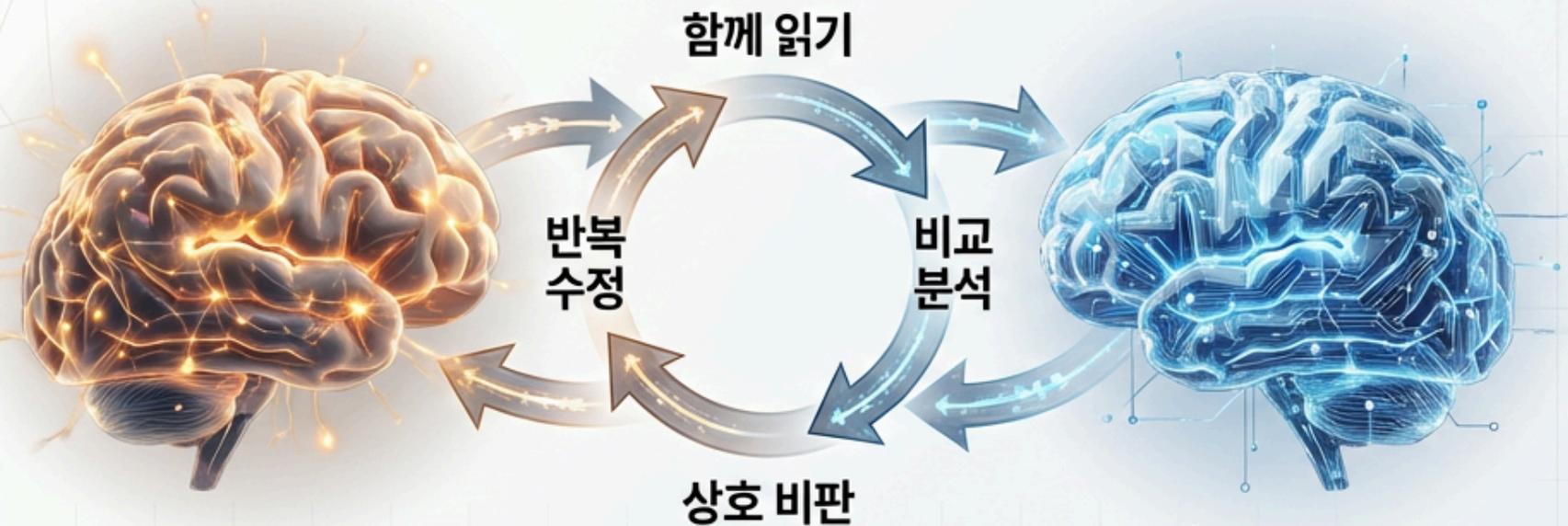
취약한 기초
(Weak Foundation)

인간 주도 성장
(Human-Led Growth)

AI 과의존 결과
(AI Over-reliance Result)

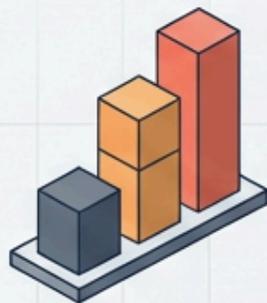
전문가는 AI와 함께 사고하며 3배 성장한다

AI를 디지털 트윈처럼 활용하라



시간 투자

× 2



품질 향상

× 3

30년 경력자의 방법

- AI에게 읽고 해석시키되 다양한 관점 요구
- 내가 쓰고 AI도 쓰게 한 후 비교
- 내가 쓰고 AI도 쓰게 한 후 비교
- AI가 내 글을 비판하게 함
- 최종 버전은 직접 재작성