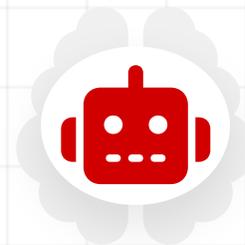


대신 읽고 쓰는 시로

잃어가는 사고력



효율의 시대,
우리의 사고력은 어떻게 지킬 것인가

"AI는 업무의 속도를 비약적으로 높여주지만,
진정한 사고력은 오직 '직접 읽고 쓰는 과정'에서만 자라납니다."

발표자 성명

소속 기관 / 부서명

2026년 3월 8일

AI의 놀라운 효율성

속도와 품질의 동시 향상: 데이터로 본 AI 도입 효과

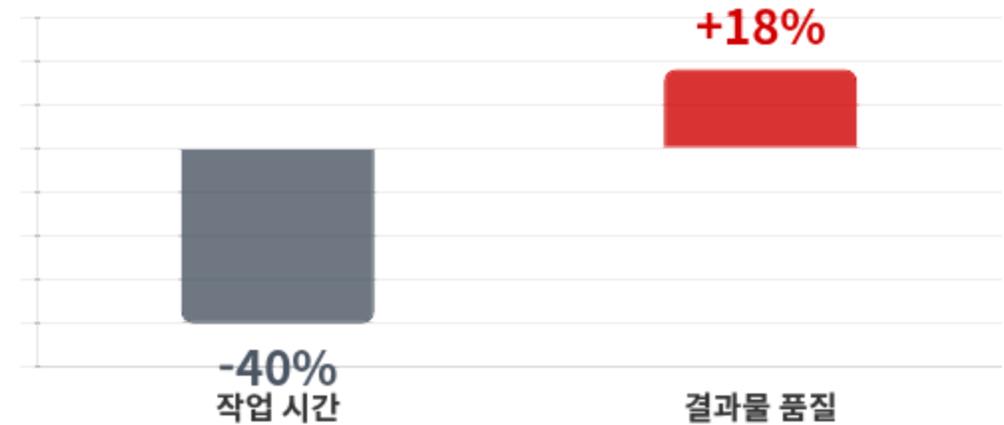
CASE STUDY: 업무 리소스 변화

보고서 작성 및 분석 업무 기준



RESEARCH: 2023 MIT STUDY

ChatGPT 활용 시 중간 난이도 글쓰기 과업 성과 변화



“생성형 AI는 작업 시간을 획기적으로 줄이면서도 결과물의 품질을 높였다. 이는 속련도 격차를 줄이는 강력한 도구다.”

- MIT Sloan Working Paper (2023)

숨겨진 위험: 사고력의 상실

편리함 뒤에 숨겨진 AI 의존의 역설

Page 03

! 기본기 없는 활용의 함정

업무 역량은 수많은 자료를 읽고, 요약하고, 작성하는 과정에서 축적됩니다. 기본기가 없는 상태에서 AI 결과물에만 의존하면, 결과물의 좋고 나쁨을 판별할 수 없어 'AI의 단순 대리인'으로 전락하게 됩니다.

🔥 생각하는 근육의 위축

두뇌는 읽고 쓰는 고통스러운 과정 속에서 더 빠르고 복잡하게 사고합니다. AI가 이 과정을 대신하면 인간 고유의 사고력은 퇴화하고, 나만의 관점과 차별화된 통찰력을 기를 기회를 영영 잃게 됩니다.

📄 결과물의 획일화

AI가 요약하고 작성한 메시지는 대동소이할 수밖에 없습니다. 사람마다 다른 경험과 해석이 만들어내는 '다름'과 '차별화'가 사라지며, 이는 곧 개인의 경쟁력 상실로 이어집니다.

“

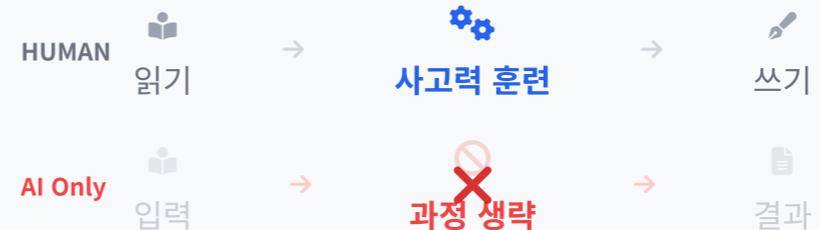
가이드 없이 무작정 AI를 학습에 활용하면 리포트 성과는 좋아지지만, 실제 학생의 학습 이득은 없다.

OECD Digital Education Outlook

2026년 1월 19일 발표



THE "MISSING LINK" IN LEARNING



올바른 AI 활용법

사고력을 지키는 단계별 성장 가이드

1

기본기 다지기



대상: 학생, 신입사원 (~1년차)

사고력의 근육을 키우는 시기입니다. 편리함의 유혹을 뿌리치고 직접 읽고 쓰는 '지적 고통'을 감내해야 합니다.

- ✓ **DO:** 자료 직접 정독, 목차 및 초안 직접 구성
- ✗ **DON'T:** 요약 및 작성의 전적인 AI 의존
- ✂ **Tool:** 데이터 분석, 단순 그래프 작성 등 보조 수단으로만 한정

2

AI 협업 및 확장



대상: 충분히 훈련된 이후 (숙련 단계)

축적된 기본기를 바탕으로 AI를 레버리지하는 시기입니다. 내 결과물과 AI의 결과물을 끊임없이 비교하며 균형감을 익힙니다.

- 🔄 **Loop:** [내 초안] vs [AI 초안] 비교 분석 및 반추
- ⚖️ **Balance:** 내가 잘하는 것과 AI가 잘하는 영역 명확히 구분
- 🚀 **Goal:** 단순 효율을 넘어선 '관점의 확장' 도구로 활용

BCG 실험 결과 (2023)



과업 성과 (속도 및 품질)

"GPT-4는 범위 내 과업에서는 성과를 높였지만, 역량 범위를 벗어난 과업에서는 오히려 **정답률이 낮아졌다.**"



핵심 원칙

AI가 할 수 있는 것과 없는 것을 구분하는 역량이 곧 미래의 경쟁력입니다.

전문가의 AI 활용 실천법

30년 경력의 노하우: 디지털 트윈과 함께 읽고 쓰기

Deep Reading

AI와 대화하며 해석하기

1

자료 스크리닝 (10p+)

방대한 자료의 1차 독해 및 구조 파악 위임

AI 100%

2

해석 및 비판적 대화

단순 요약이 아닌 질의응답을 통한 심층 분석

ME AI

- "이 자료의 한계점은 무엇인가?"
- "반대 관점의 다른 자료와 비교해줘"

!

시사점 도출

AI와의 대화를 통해 얻은 통찰을 내 관점으로 정리

ME 100%

Co-Writing

AI와 협업 후 재작성하기

1

병렬 초안 작성

내가 쓴 초안

AI가 쓴 초안

2

상호 비판 및 수정

AI에게 내 글을 비판하게 하고, AI 글에서 배울 점을 흡수

ME AI

✓

최종 재작성 (Re-write)

모든 피드백을 종합하여 나만의 문체와 논리로 완성

ME 100%

KEY CONCEPT

AI as a Digital Twin

"AI를 단순 대리인이 아닌 '제2의 두뇌'처럼 사용하세요.
함께 읽고 쓰며 생각의 범위를 넓히고, 깊이를 더하는 파트너십이 핵심입니다."



결론: AI와 함께 성장하는 법

효율성을 넘어 진정한 경쟁력을 만드는 길

"AI는 훌륭한 증폭기이지만,
그 원천인 사고력은 인간의 몫입니다."

편리함에 안주하여 생각하는 힘을 놓치지 마십시오.
직접 읽고 쓰는 고통스러운 과정만이 차별화된 통찰을 만듭니다.

THE NEW TRADE-OFF STRATEGY



* AI를 단순 요약이 아닌 사고 파트너로 활용했을 때의 성과 변화

WEEKLY CHALLENGE Action Plan

- ✓ AI 없는 글쓰기 (주 1회)
이번 주 주요 보고서나 기획안 중 하나는 AI 도움 없이 온전히 스스로 작성해 봅니다.
- ✓ 결과물 비교 루프 실행
내가 쓴 글과 AI가 쓴 글을 비교하고, 무엇이 다른지 분석하는 시간을 갖습니다.
- ✓ AI 적합성 분류하기
내 업무 중 AI가 더 잘하는 것과 내가 직접 해야 할 것을 명확히 리스트업합니다.

🚩 지금 바로 시작하세요