

"이 나이에 AI를 시작해도 정말 괜찮을까요."



신중년 AI 활용 자가진단 · 인생 2막을 위한 7가지 체크

- ☐ 은퇴 이후의 방향과 수익에 대해 막막함을 느껴본 적이 있다.
- ☐ ChatGPT 또는 AI 도구를 한 번이라도 직접 써본 적이 있다.
- ☐ 컴퓨터·스마트폰 다루는 데 자신이 없는 편이다.
- ☐ 1시간 안에 AI로 첫 결과물 하나를 만들어보고 싶다.
- ☐ AI를 배우는 것보다 "AI로 무엇을 할 것인가"가 더 중요하다고 느낀다.
- ☐ 인생 2막에서 적은 금액이라도 꾸준한 수익이 만들어지길 원한다.
- ☐ 매주 2~3시간을 인생 2막 설계에 투자할 의지와 여건이 있다.

Check 0~2개

시작 트랙

AI 첫 경험부터 차근 차근. **무료 특강**을 통해 AI 도구를 처음 만나보시는 것을 권장.

Check 3~5개

도전 트랙

AI 활용 의지와 시간 여건이 충분한 단계. **1시간 첫 결과물** 강의로 첫 자신감을 쌓는 단계.

Check 6~7개

인생2막 설계 트랙

AI를 도구로 인생 2막을 본격 설계하는 단계. **8주 정규 과정**으로 직진 가능.

트랙별 한눈에 비교하기



체크 결과에 따른 3단계 실행 가이드 — 나에게 맞는 트랙을 표로 비교해보세요

	시작 트랙 Track 1	도전 트랙 Track 2	인생2막 설계 트랙 Track 3
체크 범위	Check 0~2개	Check 3~5개	Check 6~7개
과정명	무료 특강	1시간 첫 결과물 강의	8주 정규과정
소요시간	90분	60분	주 1회 · 총 8주
추천 대상	AI가 완전히 처음인 분	AI 사용 경험이 있는 분	수익화까지 원하는 분
핵심 커리큘럼	① AI 기본 개념 이해 ② 첫 대화 실습 ③ 나만의 질문 만들기	① 목적별 도구 선택 ② 프롬프트 설계 실습 ③ 결과물 1개 완성	1주 AI기초 및 세팅 2주 AI대본 작성 프롬프트 및 실습 3주 FLOW 4주 브루 샷츠제작 5주 캡컷편집 6주 유튜브업로드 7주 수익화 모델 설계 8주 최종피칭
결과물·특전	강의자료 PDF AI 활용 체크리스트	블로그 포스팅 1편 SNS 카드뉴스 1장	유튜브 쇼츠 영상 1편 8주 포트폴리오 수익화 모델 1건
수료 후	AI 활용 자신감 확보	실전 결과물 1건 보유	1인 창업가·강사·크리에이터



무료 특강 · 1시간 강의 · 8주 과정 신청 및 상담 문의

와이즈AI랩 대표 김인숙

010-8986-9579