

# AI 시대, '누구의 엄마'가 아닌 '나'로 사는 법



2강

주부를 위한 퍼스널 브랜딩의 모든 것

바이올렛 아줌마, 매력적인 캐릭터로 브랜딩하기

권오훈 지음

# 오프닝: 우리의 이름은 무엇인가요?



## 분주한 일상 속

매일 아침 눈을 뜨면 가족의 하루가 먼저 시작되고, 잠이 들 때까지 분주한 일상이 펼쳐집니다.



어느새 '나'라는 이름이 희미해지는 순간을 경험해 보셨나요?



## 익숙한 이름 태그

우리는 '누구의 아내', '누구의 엄마'로 불리는 것에 익숙해지면서, 정작 자신의 이름과 고유한 이야기는 잠시 잊고 지내곤 합니다.



당신의 이름은 누군가의 이름의 부속품일까요?



## 당신의 이름은 무엇인가요?

이름을 찾는 여행에 동참할 준비가 되셨나요?

# 지금이 바로, 기회입니다



인공지능(AI)  
기술의 거대한 물결

인공지능(AI)이라는 거대한 기술의 물결이 우리의 삶을 바꾸고 있는 지금,  
**바로 이 시점이 잃어버렸던 나의 이름을 되찾을 절호의 기회입니다.**



## 스토리 전문가의 관점

퍼스널 브랜딩은 거창한 것이 아닙니다.  
다른 누군가가 아닌 바로 '나' 자신을 세상  
에 가장 나답게 보여주는 모든 과정입니다.



## 주부의 새로운 역할

'주부'라는 역할의 울타리를 넘어 온전한 '나'  
로 설 수 있는 강력한 도구, 퍼스널 브랜딩에  
대해 이야기해 보겠습니다.

"이제, 당신의 이름을 찾는 여행을 시작할 준비가 되셨나요?"

# 퍼스널 브랜딩이란? '나'라는 이야기의 시작

## “ 퍼스널 브랜딩의 정의

퍼스널 브랜딩은 거창한 것이 아닙니다. 다른 누군가가 아닌 바로 '나' 자신을 세상에 가장 나답게 보여주는 모든 과정을 의미합니다.

## 퍼스널 브랜딩의 과정



### 흩어진 조각

나의 경험, 생각, 재능의 조각들을  
찾는 과정



### 정제 과정

특성과 가치를 정리하고, 나만의  
스토리로 가공



### 구슬 만들기

흩어져 있던 것을 하나로 모아 '나다움'  
이라는 구슬로 꿰어내기



## 키 포인트

퍼스널 브랜딩은 자신을 발견하는 것이 아니라, **세상에 가장 진정한 나로 존재하는 방법**을 찾아가는 여행입니다.

# 브랜딩의 재료: 당신의 모든 경험

그동안 당연하게 여겼던 모든 경험이 사실은 나만이 들려줄 수 있는  
소중한 이야기의 재료가 됩니다.



## 살림과 육아 속에서

터득한 남다른 정리 노하우

💡 브랜딩 아이디어: '친환경 살림의 모든 것' 또는 '아이와 함께하는 생활 방식'으로 재정의할 수 있습니다.



## 아이와 책 읽기

쌓아 올린 독서 교육에 대한 통찰

💡 브랜딩 아이디어: '책이 키우는 아이' 또는 '한 권의 책으로 아이의 세계를 넓히는 법'으로 퍼스널 브랜드를 구축할 수 있습니다.



## 이웃과 소통

다져진 커뮤니티 운영 능력

💡 브랜딩 아이디어: '좋은 이웃이 되는 법' 또는 '커뮤니티에서 살아가는 힘'으로 자신의 경험을 가치있는 브랜드로 만들 수 있습니다.

당신의 일상 속 모든 경험은  
다른 사람에게는 소중한 지식과 인사이트가 될 수 있습니다.

# 왜 지금, 퍼스널 브랜딩이 필요할까요? ① 자존감 회복

 100세 시대, 자녀가 품을 떠난 후 '나'로서 살아갈 수많은 날들을 위한 가장 든든한 준비입니다.



## 자신의 가치 발견

퍼스널 브랜딩은 잃어버렸던 자존감과 정체성을 되찾을 수 있는 강력한 도구입니다.

'나는 누구인가?'라는 질문에 나만의 강점과 비전을 발견하는 과정은 그 자체로 큰 치유와 성장의 경험을 선사합니다.

## 자신의 가치 발견

퍼스널 브랜딩의 시작은 자신을 다시 발견하는 여정입니다.

숨겨진 재능과 역량을 발견합니다  
고유한 경험과 지혜의 가치를 인식합니다  
자신의 이야기를 통해 의미 있는 비전을 형성합니다

# 왜 지금, 퍼스널 브랜딩이 필요할까요? ② 새로운 기회

잘 구축된 퍼스널 브랜드는 새로운 수입원 창출과 사회 활동 재개의 발판이 될 수 있습니다.

## 벽을 부수고 새로운 길 찾기

경력 단절이라는 벽 앞에서 좌절하는 대신, 나만의 브랜드로 세상과 직접 연결되는 새로운 길을 만드는 것입니다.

“ 퍼스널 브랜딩은 준비된 사람에게 새로운 기회의 문을 열어줍니다.

## 무한한 가능성을

- ✓ 새로운 수입원 창출
- ✓ 잠재력을 발견하고 그 값을 최대한으로
- ✓ 사회 활동 재개 및 영향력 확장

 한정된 가능성을



 무한한 가능성으로

 퍼스널 브랜딩은 당신의 경력에 새로운 차원을 더합니다. 그것은 당신의 역할을 넘어 당신의 이름을 세상에 알리는 발판이 될 수 있습니다.

# 왜 지금, 퍼스널 브랜딩이 필요할까요? ③ AI 시대 생존법



## AI 시대의 변화에 주도적으로 올라탈 수 있습니다

AI 기술은 준비된 사람에게는 그 어떤 시대보다 강력한 기회를 제공합니다. 퍼스널 브랜딩은 이 거대한 변화의 파도 위에서 길을 잃지 않고 나아갈 방향을 알려주는 등대와 같습니다.



## 변화의 파도

- ▶ 인공지능의 물결이 우리의 삶을 크게 바꾸고 있습니다
- ▶ 자동화되는 세상에서 사람의 특성만이 차별화됩니다
- ▶ 기술 변화 속에서 방향을 잃지 않기 위한 등대가 필요합니다



## 주도적 전략

퍼스널 브랜딩은 AI 시대의 등대입니다

기술에 적응하는 것이 아니라, 기술을 활용하는 것입니다

당신만의 특성을 AI와 결합하여 새로운 가치를 창출합니다

## 주도적인 생존법

퍼스널 브랜딩은 AI 시대의 방침지로, 당신의 특성을 세상에 가장 나답게 보여주는 것입니다



# 당신의 가장 강력한 조력자, AI



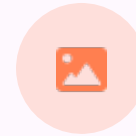
## 퍼스널 브랜딩의 쉼도우 파트너

막막하게 느껴지는 퍼스널 브랜딩의 여정, 이제 혼자가 아닙니다. AI는 더 이상 전문가의 전유물이 아닙니다.



### 글쓰기

블로그 포스팅, SNS 게시글, 카드 뉴스 문구 등 어떤 글이든 도와줍니다.



### 이미지 제작

로고, 썸네일, 카드 뉴스 이미지 등 몇 초 만에 만들어 줍니다.



### 아이디어 확장

브레인스토밍 파트너로 콘텐츠 아이디어를 20개 제안받을 수 있습니다.

"AI는 당신의 개인 비서이자 창의적인 파트너가 되어줄 수 있습니다."

# AI 활용법 ① '나'를 발견하는 자기 탐색

나의 강점과 흥미, 가치를 찾는 것이 브랜딩의 첫걸음입니다.

이때 AI 챗봇(챗GPT 등)에게 구체적으로 질문을 던져보세요.

## AI와의 대화

안녕하세요. 저는 10년차 주부입니다. 아이들 간식 만들기를 좋아합니다. 사람들과 소통하는 것에 보람을 느낍니다.

알겠습니다. 이제 당신의 퍼스널 브랜딩 컨셉을 10가지 제안해 드리겠습니다.

 AI는 생각지도 못했던 다양한 아이디어를 제시합니다.

## 구체적인 질문법

- ✓ 당신의 배경(직업, 가족, 취미)을 구체적으로 설명하세요
- ✓ 특정 브랜딩 컨셉이나 주제에 관심이 있다면 명시하세요
- ✓ 받고 싶은 답변의 수량이나 형태를 요청하세요

## “ 예시 프롬프트

"나는 10년차 주부이고, 아이들 간식 만들기를 좋아해. 사람들과 소통하는 것에 보람을 느껴. 나만의 퍼스널 브랜딩 컨셉을 10가지 제안해 줘."

# AI 활용법 ② '나'를 표현하는 콘텐츠 - 글쓰기

AI의 도움을 받으면서도, 가장 중요한 것은 '나다움'을 녹여내는 것입니다.



주제 생각  
나의 브랜드 주제 정하기



AI 요청  
구체적인 프롬프트 준비



콘텐츠 생성  
AI의 도움을 받은 초안



개인화 수정  
마스터의 손길로 다듬기



## 블로그 포스팅

깊은 생각과 감정을 담은 정성스러운 글쓰기

### 요청 예시:

"친환경 살림에 대한 제 10년간의 노하우와 함께 아이들과 즐기는 가족 퇴근길 이야기"



## SNS 게시글

간결하고 감성적인 소셜 미디어 글쓰기

### 요청 예시:

"오늘의 아이와 함께 만든 특별한 간식 이야기를 친근한 어투로 3줄로 요약해줘"



## 카드 뉴스

눈에 띄는 짧은 문구로 아이디어 표현

### 요청 예시:

"가족의 행복을 위한 5가지 요리법을 카드뉴스 스타일로 만들어줘"



팁: AI에게 주제를 주고 개요를 짜달라고 하거나, 완성된 글을 좀 더 친근한 어투로 수정해달라고 요청할 수 있습니다.

# AI 활용법 ③ '나'를 표현하는 콘텐츠 - 이미지 제작

## 🕒 과거의 불가능을 오늘의 가능으로

과거에는 디자이너에게 맡겨야 했던 로고, 썸네일, 카드 뉴스 이미지 등을 이제는 AI 이미지 생성 도구를 이용해 몇 초 만에 만들 수 있습니다.



## 💡 예시 프롬프트

따뜻한 주방에서 아이와 엄마가 함께 웃으며 쿠키를 만드는 감성적인 수채화 스타일의 이미지

## ★ 이미지 제작 팁

### 🔍 구체적 요청

원하는 그림을 구체적으로 묘사하면 AI가 멋진 결과물을 선사합니다.

### 🎮 스타일 지정

원하는 아트 스타일이나 기법을 명시하면 결과에 큰 영향을 미칩니다.

### ❤️ 감정 표현

이미지에 원하는 감정이나 분위기를 특별히 지정할 수 있습니다.

# AI 활용법 ④ '나'를 표현하는 콘텐츠 - 아이디어 확장



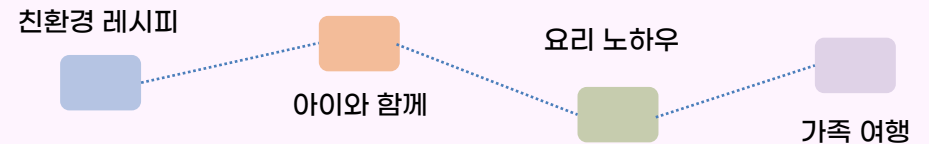
콘텐츠가 고갈되어 막막할 때도 AI는 훌륭한 **브레인스토밍 파트너**입니다.

## ≡ AI 브레인스토밍 방법

- 브랜드 주제 알려주기: 나의 브랜드 주제(예: 친환경 살림 노하우)를 AI에게 명확히 알려줍니다.
- 콘텐츠 아이디어 요청: 사람들이 궁금해할 만한 콘텐츠 아이디어를 20개 제안받습니다.
- 소통 이어가기: AI가 제안한 아이디어를 바탕으로 꾸준히 소통을 이어갑니다.

## 💬 예시 프롬프트

"나는 10년차 주부이고, 아이들 간식 만들기를 좋아해. 사람들과 소통하는 것에 보람을 느껴. 나만의 퍼스널 브랜딩 컨셉을 10가지 제안해 줘."



AI는 생각지도 못했던 다양한 아이디어를 제시해 줄 것입니다.

# AI 활용법 ⑤ '나'를 연결하는 소통

나의 콘텐츠를 더 많은 사람에게 알리고 소통하는 과정에서도 AI는 귀중한 도구입니다.

## ⏪ 팔로워와의 소통

블로그나 SNS에 찾아온 사람들의 질문에 답변할 초안을 작성하게 할 수 있습니다.

### 📄 예시 프롬프트

"나는 주부로서의 경험을 공유하는 블로거입니다. 최근에 아이의 교육에 관한 질문을 받았는데, 이에 대한 답변을 도와주세요."

💡 AI는 감정적인 답변도 함께 제안해 줄 수 있습니다.

## 🤝 협업 기회 확대

협업을 제안하는 전문가에게 보낼 이메일 문구를 정중하게 다듬어 달라고 요청할 수도 있습니다.

### 📄 예시 프롬프트

"나는 푸드 스토리텔러로 활동하고 있습니다. 어린이 요리 클래스에 대한 공동체를 운영하고 있는데, 이에 관심 있는 파트너를 찾고 있습니다. 이메일 초안을 작성해 주세요."

💡 AI는 자연스러운 톤으로 작성된 이메일을 만들어줍니다.

이제 당신의 소통은 AI의 도움으로 더욱 편리하고 효과적입니다.

이제부터는 '나'의 이야기를 더 많은 사람들과 공유할 수 있습니다.

# 브랜딩의 핵심: '나다움'으로 차별화하기

AI의 도움을 받더라도, 가장 중요한 것은 '나다움'을 녹여내는 것입니다.



## 일반적인 표현

- 단순히 "친절한 사람"
- "요리를 잘하는 엄마"
- 인간관계에서의 일반적인 역할

VS

## 나다움으로의 차별화

- 독특한 스토리텔러
- 가족의 행복을 연구하는 푸드 스토리텔러
- 아이와 함께 성장하는 그림책 큐레이터

“ 나만의 스토리를 담아보세요. 당신의 이름과 고유한 이야기가 세상에 필요한 차별화된 브랜드가 될 것입니다.

💡 퍼스널 브랜딩은 거창한 것이 아니라, 당신의 '나다움'을 세상에 가장 나답게 보여주는 것입니다.

# 완벽함이 아닌, 진정성으로 다가가기

"퍼스널 브랜딩은 완벽한 나를 전시하는 것이 아닙니다."



## 완벽한 케이크

- ✓ 사람들은 완벽하게 구워진 케이크보다
- ✓ 새까맣게 타버린 케이크와 그 앞에서 좌절하는 '인간적인' 모습에 더 열광합니다
- ✓ 오직 완벽함만을 추구하면 진정한 자신을 잃게 됩니다

VS



## 진정성 있는 케이크

- ✓ 당신의 가장 부끄러웠던 실패담이 사람들의 마음을 여는 진짜 열쇠가 될 수 있습니다
- ✓ 가장 아팠던 상처도 감정의 진정한 표현입니다
- ✓ 인간적인 모습이 더 진정한 매력을 지닙니다

”

완벽한 나를 추구하지 마세요, 진정한 '나'를 발견하세요



# 당신의 이야기가 필요한 이유

---

당신의 고유한 경험과 지혜는 누군가에게 꼭 필요한 영감과 위로가 될 수 있습니다.



## 지식의 지름길

당신이 겪었던 시행착오는, 지금 같은 고민을 하는 다른 누군가에게는 소중한 지름길이 됩니다.



## 공감의 힘

비슷한 경험을 공유한 사람들은 서로의 이야기에서 위로와 힘을 찾을 수 있습니다.



## 선순환의 시작

나의 성장이 다른 사람의 희망이 되는 선순환을 만들 수 있습니다.

”

"세상은 당신의 솔직한 이야기를 듣고 싶어합니다."

# 용기 있는 첫걸음을 위한 질문

퍼스널 브랜딩은 거창한 성공이 아니라, 온전한 '나'로 살아가기 위한 용기 있는 첫걸음입니다.

1

 진짜 이름은?

'누구의 엄마', '누구의 아내'라는 이름에 가려져 있던 당신의 진짜 이름은 무엇인가요?

💡 당신의 이름은 누군가의 이름의 부속품일까요?

2

 잠자고 있는 이야기

당신의 가슴속에는 어떤 이야기가 잠자고 있나요?

💡 아직 발견되지 않은 당신의 이야기가 있을까요?

3

 내가 되는 법

오늘날, 주부로서의 경험을 퍼스널 브랜딩의 시작점으로 만들 수 있는 방법은 무엇인가요?

💡 당신의 특별함을 세상에 발견시키는 길은?

이제, 당신의 용기를 내어보세요.

퍼스널 브랜딩은 새로운 시작이 아니라, 더 진한 자기 발견의 여행입니다.

# 지금 바로, 세상과 연결하세요!

---



더 이상 망설이지 마세요

세상은 당신의 이야기를 기다리고 있습니다.



## AI 도구 활용

AI는 당신의 그 발걸음을 훨씬 가볍고 즐겁게 만들어 줄 것입니다.



## 스토리 전개

당신의 고유한 경험과 지혜를 세상에 전할 수 있는 이야기로 변환합니다.



## 세상과 연결

당신의 이야기가 필요한 누군가에게 전달되고, 그들의 마음을 열게합니다.



## 당신의 이야기가 필요한 이유

당신의 성장이 다른 사람의 희망이 되는 선순환을 만들 수 있습니다.

# 감사합니다!

---

주부 여러분의 퍼스널 브랜딩 여정에 함께 할 수  
있어서 너무 즐거웠습니다.

## 오늘의 키 포인트

당신의 이야기가 세상을 기다리고 있습니다. AI는 당신의 발걸음을 훨씬 가볍고 즐겁게 만들어 줄 것입니다.  
용기를 내서 지금 당신의 이름을 찾아보세요.