

아무것도 몰라도, 7일이면 중급자

클로드 7일 마스터 가이드

채팅·메모리·아티팩트·커넥터·코워크·자동화까지 —
하루 한 단계씩, 일주일이면 클로드를 손발처럼 씁니다.

 이거 모르면 매달 수십만원어치 시간 낭비

DAY 1

기초·첫 세팅

DAY 2

프롬프트·
말투

DAY 3

기억하는
클로드

DAY 4

아티팩트·
디자인

DAY 5

앱 연결·
커넥터

DAY 6

코워크·
자동화

DAY 7

스킬·
파워유저

들어가며 — 왜 대부분 클로드를 자판기처럼 쓸까?

대부분은 이렇게 씁니다.

“창 열기 → 질문 → 답 받기 → 내일 또 처음부터.”

이건 스포츠카 사놓고 1단 기어만 쓰는 거예요.

이 가이드가 약속하는 3가지

- 1 **매번 설명하지 않아도 되는 클로드.** 나를 기억하고, 내 말투로, 내 맥락 위에서 일하게 만듭니다.
- 2 **채팅을 넘어선 활용.** 결과물 제작·앱 연결·업무 자동화까지, 무료~Pro에서 되는 것만 골라 담았습니다.
- 3 **하루 30분 × 7일.** 따라만 하면 초보자가 “남들과 다른” 중급자가 됩니다.

이렇게 쓰세요 — 하루에 딱 한 Day만. 각 장의 **복불 프롬프트**를 그대로 붙여넣고, **오늘의 미션** 하나만 끝내면 그날은 통과입니다. 순서대로 가는 걸 추천하지만, 급하면 Day 1·2·3만 해도 체감이 확 달라져요.

클로드 생태계 한눈에 보기

클로드는 하나가 아니라 ‘여러 도구의 묶음’입니다. 작업에 맞는 도구를 고르는 것부터가 실력이에요.

도구	이런 작업에	필요 플랜
Claude Chat	글쓰기·리서치·전략·아이디어	무료 포함 전 플랜
Claude Cowork	반복 업무 위임·파일 작업·예약 자동화	Pro 이상(데스크탑 앱)
Claude Design	슬라이드·카드뉴스·랜딩 등 시각 작업	Pro 이상(프리뷰)
Claude Code	코드 작성·파일 편집·자동화 스크립트	Pro 이상
Excel · Chrome	스프레드시트 분석·브라우저 내 작업	Pro 이상

모델 3종 — 상황에 맞게 고르기

Sonnet

기본값 · 똑똑+빠름

일상 작업의 90%는 이걸로 충분. 초안·콘텐츠·일반 질문에.

Opus

가장 똑똑 · 심층

복잡한 전략·긴 문서·어려운 추론이 필요할 때.

Haiku

초고속 · 가벼움

“이 단어 더 쉽게” 같은 간단·빠른 작업에.

 쉬운 기억법: 대화 → Chat / 반복업무 → Cowork / 디자인 → Design / 코드 → Code. ※ 모델·요금은 변동될 수 있어요 → claude.ai/pricing 에서 최신 확인.

7일 로드맵 — 하루 한 칸

왼쪽일수록 쉬움, 아래로 갈수록 차별화 구간. 한 칸씩만 올라가면 됩니다.

DAY
1

기초 & 첫 세팅

모델 고르고 첫 대화 — 시동 걸기.

● 누구나

DAY
2

프롬프트 공식 & 내 말투

‘부탁하는 법’이 결과의 90%. 내 말투까지 학습.

● 누구나

DAY
3

기억하는 클로드

메모리·프로필 지침·프로젝트로 나를 저장.

● 익숙해지면

DAY
4

아티팩트 & 클로드 디자인

작동하는 결과물·카드뉴스를 말로 제작.

● 누구나

DAY
5

내 앱 연결 — 커넥터

지메일·드라이브·노션을 클로드에 직접 연결.

● 누구나

DAY
6

코워크 & 자동화

반복 업무 통째 위임 + 예약으로 자동 실행.

● 익숙해지면

DAY
7

스킬·플러그인 & 파워유저

나만의 반복 시스템으로 차원이 달라짐.

● 고급

🕒 추천 진행: 1 → 2 → 3 까지만 해도 평균 이상. 시간 없으면 여기까지, 여유되면 4~7로 완성하세요.

클로드 기초 & 첫 세팅

이게 뭐예요? — 클로드는 대화로 일을 시키는 AI 비서. claude.ai 접속만 하면 무료로 시작합니다.
운전 전 시동 거는 단계예요.

오늘의 목표 — 상황에 맞는 모델을 고르고, 클로드와 첫 대화를 끝낸다.

★ 핵심 개념만

두 가지 모습 클릭으로 쓰는 ‘클로드 앱’ / 내 PC에서 일하는 ‘클로드 코드’

모델 선택 기본 Sonnet · 심층 Opus · 초고속 Haiku

컨텍스트 클로드의 단기 기억 용량(너무 길면 앞을 잊음)

요금제 무료로 시작 → 많이 쓰면 Pro가 편함

▶ 이렇게 하세요

- 1 **claude.ai** 접속 → 구글 계정으로 로그인
- 2 상단 모델 선택기에서 **Sonnet**(기본) 선택
- 3 아래 프롬프트를 복붙해 첫 대화를 시작

📋 복붙 프롬프트

너는 비개발자에게 쉽게 설명하는 AI 선생님이야.
"클로드로 내 인스타 콘텐츠를 어떻게 빠르게 만들 수 있는지"
초보자도 알아듣게 3단계로, 예시 1개씩 들어서 알려줘.

오늘의 실습 — 평소 궁금했던 것 하나를 클로드에게 묻고, 답이 아쉬우면 “더 쉽게”, “예시 들어줘”로 이어서 다듬어 보세요.



이러면 성공 — 클로드와 첫 대화를 끝냈다면 Day 1 통과!

프롬프트 공식 & 내 말투

이게 뭐예요? — 같은 클로드라도 ‘어떻게 부탁하느냐’가 결과의 90%입니다. 부탁의 공식과, 내 말투를 학습시키는 법을 배웁니다.

오늘의 목표 — 원하는 결과를 한 번에 뽑는 ‘완벽한 부탁 공식’을 손에 익힌다.

★ 완벽한 부탁 5요소

역할 “너는 ○○ 전문가야”

맥락 누구를 위해·어떤 상황인지

과제 정확히 뭘 해줬으면 하는지

제약 길이·말투·금지사항

형식 표로? 목록으로? 글로?

이어 다듬기 “더 구체적으로/톤 바꿔서”

▶ 이렇게 하세요

- 1 5요소를 채워 한 번에 요청
- 2 아쉬우면 **이어서** 다듬기(처음부터 다시 X)
- 3 Settings → **Style**에 내 게시물 3~5개 붙여 말투 학습

📋 복붙 프롬프트

너는 전환율 높은 카피라이터야.
청중: [바쁜 직장인]. 과제: [점심 도시락 카드뉴스] 제목 8개.
제약: 저장하고 싶게, 12자 이내, 숫자 활용. 형식: 번호 목록.

오늘의 실습 — 잘 됐던 내 인스타 글 3개를 붙여넣고 “이게 내 말투야, 앞으로 이 스타일 유지해줘”라고 말해보세요.



이러면 성공 — 원하는 형식대로 딱 나오면 Day 2 통과!

기억하는 클로드 만들기

이게 뭐예요? — 매번 “나는 인스타 크리에이터야...”를 반복하지 않도록, **메모리·프로필 지침·프로젝트**로 내 맥락을 저장하는 단계입니다.

오늘의 목표 — 클로드가 나를 기억하게 만들어, 설명 없이 바로 일하게 한다.

★ 핵심 개념만

메모리 대화에서 맥락을 자동 추출해 다음에도 기억

프로필 지침 모든 채팅에 적용되는 나만의 기본 규칙

프로젝트 주제별 독립 작업 공간(지침·파일 분리)

시크릿 모드 🤖 저장 없이 대화하고 싶을 때

▶ 이렇게 하세요

- 1 Settings → Capabilities에서 **메모리** 토글 켜기
- 2 Settings → Profile에 **500자 이내** 나만의 지침 작성
- 3 주제별로 **프로젝트 3~4개** 만들고 각 지침 입력

📄 복붙 — 프로필 지침 템플릿

나는 인스타 AI 콘텐츠 크리에이터야. 청중은 비개발자.
말투는 친근하게, 전문 용어는 한 줄로 쉽게 풀어줘.
답변은 핵심부터, 불필요한 사족 없이.

오늘의 실습 — 위 지침을 넣은 뒤 새 대화에서 “나에 대해 뭘 기억하고 있어?”라고 물어 확인해 보세요.



이러면 성공 — 새 대화에서도 내 맥락을 알면 Day 3 통과!

ChatGPT 쓰던 분, 1분이면 이사 끝

메모리 가져오기 — ChatGPT에 쌓아둔 내 정보(말투·직업·진행 중인 프로젝트)를 클로드로 통째로 옮깁니다. 처음부터 다시 설명할 필요가 없어요. **무료 플랜 포함** 모든 플랜에서 됩니다.



💡 가져온 정보는 24시간 안에 반영돼요(보통 더 빠름). 새 대화에서 “나에 대해 뭘 알고 있어?”라고 물어 확인하세요. Gemini·Grok 쓰던 분도 같은 방식으로 가져올 수 있어요.



이러면 성공 — 새 대화에서 클로드가 ‘ChatGPT 시절의 나’를 알고 있으면 이사 완료!

아티팩트 & 클로드 디자인

이게 뭐예요? — 글을 넘어 작동하는 결과물(페이지·계산기)과 디자인(카드뉴스·슬라이드)을 말로 만드는 단계입니다.

오늘의 목표 — 클로드로 내 인스타에 바로 쓸 시각 결과물 1개를 뽑는다.

★ 핵심 개념만

아티팩트 채팅 옆에 뜨는 ‘작동하는 결과물 창’

실시간 편집 “버튼 색 바꿔줘” 하면 그 자리에서 수정

클로드 디자인 말로 슬라이드·카드뉴스·랜딩 초안 생성

브랜드 키트 내 피드·색·폰트를 먼저 학습시켜 일관성

▶ 이렇게 하세요

- 1 채팅에 “~ 페이지 만들어줘” → 오른쪽에 결과물 등장
- 2 디자인은 **브랜드 키트**(내 피드 캡처)부터 등록
- 3 처음에 **구체적으로** 한 번에 요청(재생성=토큰 낭비)

📋 복붙 프롬프트

'하루 물 마시기 체크 페이지'를 만들어줘.
8칸 체크박스 + 다 채우면 축하 메시지, 색은 파스텔톤으로.
뽀얀 보라 그라디언트 말고 따뜻한 톤으로.

오늘의 실습 — 다음 카드뉴스 주제로 커버 1장을 만들어, 캔바로 내보내 다듬어 보세요.



이러면 성공 — 오른쪽에 작동/디자인 결과물이 뜨면 Day 4 통과!

내 앱 연결 — 커넥터

이게 뭐예요? — MCP 커넥터로 클로드를 내가 쓰던 앱(지메일·드라이브·노션)에 연결하면, 클로드가 그 데이터를 직접 읽고 정리합니다. 클릭만 하면 돼요.

오늘의 목표 — 내 앱 1개를 연결해, 클로드가 내 자료를 직접 가져오게 한다.

★ 핵심 개념만

커넥터(MCP) 클로드를 외부 앱에 잇는 연결
통로

연결 가능
Gmail·Drive·Calendar·Notion·Slack 등

파일·시트 분석 올린 자료를 자동 요약·분석

주의 필요할 때만 켜기(켜두면 토큰 소모 ↑)

▶ 이렇게 하세요

- 1 Settings → **Connectors** 접속
- 2 원하는 앱 옆 [추가] → 로그인 → 권한 허용
- 3 끝! 이제 “내 노션에서 ~ 가져와줘”가 됩니다

📋 복붙 프롬프트

노션 '콘텐츠 캘린더'에서 이번 주 발행 예정 항목을 가져와,
각각 카드뉴스 제목 3개씩 표로 정리해줘.

오늘의 실습 — 드라이브나 노션 중 1개를 연결하고, 실제 내 문서를 요약해 달라고 시켜보세요.



이러면 성공 — 클로드가 내 앱 자료를 직접 읽어오면 Day 5 통과!

코워크 & 자동화

이게 뭐예요? — 코워크는 “이 작업 해줘”라고 말기고 자리를 비우면 **완성된 파일**이 와 있는 기능. 채팅과 달리 파일을 직접 읽고 쓰며 여러 단계를 알아서 처리합니다.

오늘의 목표 — 매주 반복하는 귀찮은 일 1개를 예약으로 자동화한다.

★ 핵심 개념만

코워크 vs 채팅 내 폴더 직접 읽기·쓰기, 멀티스텝 자동

예약 작업 /schedule — 매일·매주 자동 실행

Dispatch 폰으로 지시 → 데스크탑이 실행

주의 토큰 소모 Pro 5~20배(많이 쓰면 Max)

▶ 이렇게 하세요

- 1 데스크탑 앱 설치 → **Cowork** 탭 열기
- 2 간단한 파일 작업으로 한 번 테스트
- 3 작업창에 **/schedule** 입력해 반복 주기 설정

📋 복붙 — 예약 작업

매주 월요일 아침 9시, 지난주 인스타 성과를 표로 정리하고
이번 주 콘텐츠 아이디어 5개를 뽑아 파일로 저장해줘.

오늘의 실습 — 내가 가장 귀찮아하는 수동 작업 1개를 예약 작업으로 만들고 한 번 실행해 결과를 확인하세요.



이러면 성공 — 손 안 대도 한 단계가 자동으로 굴러가면 Day 6 통과!

스킬·플러그인 & 파워유저

이게 뭐예요? — 자주 시키는 일을 ‘나만의 설명서’로 저장해 자동 발동시키고(스킬), 여러 클로드를 분업시키는 최종 단계. 여기 오면 차원이 달라집니다.

오늘의 목표 — 반복 작업 1개를 ‘재사용 가능한 시스템’으로 만든다.

★ 핵심 개념만

스킬 3요소 역할(ROLE)·규칙(RULES)·워크플로

플러그인 스킬+커맨드+커넥터를 묶은 패키지

멀티 분업 작가+검수+해시태그를 동시에

클로드 코드 파일·자동화를 코딩 없이 말로

▶ 이렇게 하세요

- 1 자주 쓰는 부탁을 **메모로 정리** → 매번 복사 재사용
- 2 Cowork → Customize에서 **플러그인 2~3개** 설치
- 3 (고급) 창을 2~3개 열어 **역할을 나눠** 동시에 시키기

📋 복불 — 나만의 스킬 골격

[릴스 스크립트 스킬]

역할: 후피디 톤의 숏폼 작가

규칙: 금액 환산 후킹 → 리스트 본문 → 행동 1개+마감

워크플로: 주제 입력 → 훅 3개 → 본문 → 캡션

오늘의 실습 — 가장 자주 하는 작업 1개를 위 골격으로 ‘스킬화’해, 주제만 바꿔 두 번 재현해 보세요.



이러면 성공 — 같은 품질이 매번 반복 재현되면 마스터 도달! 🏆

초보자가 자주 하는 실수 5

이것만 피해도 절반은 성공입니다.

❌ 너무 막연하게 부탁

✅ 구체적으로

누구·무엇·형식을 분명히 적기.

❌ 한 번에 너무 많이

✅ 작게 쪼개서

한 번에 한 단계씩 요청.

❌ 첫 답에 실망하고 포기

✅ 이어서 다듬기

“더 구체적으로/톤 바꿔서”로 개선.

❌ 예시를 안 줌

✅ 예시 1개만 줘도 급상승

원하는 결과의 샘플을 보여주기.

❌ 무조건 믿기

✅ 중요한 건 한 번 확인

숫자·사실은 마지막에 직접 점검. AI도 틀릴 수 있어요.

🔒 안전하게 쓰는 규칙

이런 것부터 (안전)

- 요약·초안 작성
- 리서치·아이디어
- 파일 정리(이동·분류)

이건 신중하게

- 이메일 자동 발송
- 파일 삭제·결제
- 중요 파일은 먼저 백업

비밀 코드 10개 + 빠른 참조표

채팅창에 그대로 입력하면 답변 스타일이 바뀝니다. 외우지 말고 즐겨찾기 하세요.

/ghost 최종 답변만, AI 티 줄이기

/minimal 가능한 가장 짧게

/brief 최대 3~5줄 요약

/expand 자세한 설명으로

/stepbystep 단계별로 풀어서

/checklist 실행 가능한 체크리스트

/framework 구조화된 프레임워크

/blueprint 실행 설계안

/playbook 반복 가능한 시스템

/roadmap 일정 기반 단계 계획

⚡ 하고 싶은 것 → 쓸 것

글 쓰거나 아이디어 정리	Claude Chat → 프로젝트
어려운 결정·심층 리서치	Extended Thinking / Deep Research ON
지메일·드라이브·노션 연동	커넥터(MCP)
반복 작업 자동화	Cowork → /schedule
슬라이드·카드뉴스 제작	Claude Design
저장 없이 대화	시크릿 모드 🤖

7일, 정말 고생 많았어요. 이제 당신은 중급자입니다.

10단계 다 외울 필요 없어요. 오늘 배운 것 중 **딱 하나**를 내일 실제 일에 써보세요.
그게 진짜 시작입니다. 막히면 언제든지 후피디에게 물어보세요 — 같이 갑니다. 💪



FOLLOW · 후피디

@whopdwho

instagram.com/whopdwho



AI 정보

새 모델·기능을 가장 빠르게



꿀팁 구독

바로 써먹는 생산성 팁



교육·강연

실전 노하우를 강의로



교육·강연 문의는 이메일로 편하게 주세요

gangzwho@gmail.com · 모든 링크 → litt.ly/whopd

이 가이드가 도움 됐다면 **저장** · **공유** 부탁드립니다!



클로드는 업데이트가 잦아요. 화면이 다르면 공식 문서 기준으로 보세요.