

누구나 시작하는 AI 책 쓰기 실전 출판 가이드

쓰는 뇌는

늡지 않는다

김강희 지음

글빛브레인



"어, 그 사람
이름이 뭐더라?"
시작된 신호들

"40~50대 치매
8배 증가!
쓰기가 답이다"

컴맹도 OK!
AI와 함께라면
누구나 작가

작가 소개



김강희

두뇌 계발과 학습콘텐츠를 20년 넘게 연구해 온 교육가이자, 출판·창작 플랫폼 '글빗브레인(GlBitBrain)' 대표이다.

책 읽기 두뇌 능력 향상에서 책 쓰기, 출판까지 이어지는 'AI 책 쓰기 실전 교육'을 통해 누구나 자신의 이야기를 책으로 남길 수 있는 길을 안내하고 있다. 그의 첫 저서 『내 맘대로 나를 바꾸는 뇌신경망 고속도로』는 AI 시대 뇌 활성화와 감정 회복을 주제로 한 실전형 뇌 과학 에세이로 주목받았다.

이번 책 『쓰는 뇌는 늙지 않는다』라는 AI 도구를 활용해 누구나 쉽게 책을 쓰고 출판할 수 있는 실전 가이드북이다. 저자는 "쓰는 일은 곧 뇌의 운동이며, 치매 예방의 가장 확실한 루틴"이라 강조하며 40~50대 이후의 인생을 새롭게 설계하는 '두뇌 창직'의 길을 제시한다.

현재 전남 목포에서 글빗브레인을 중심으로 AI책쓰기, 시니어 창작 교육, 책 읽기 능력 향상 두뇌 개발 프로그램을 운영하며 세 번째 저서 『트레이딩 브레인』을 준비 중이다.

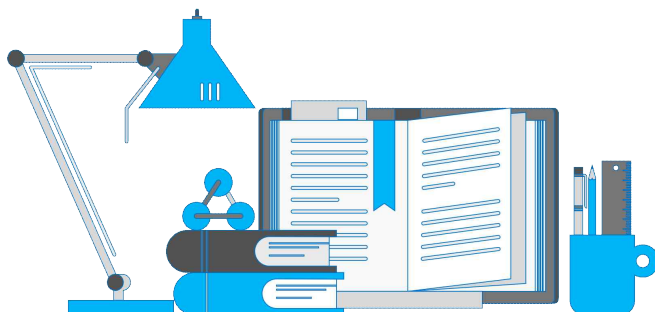
저자와의 소통

이메일: hopekang99@naver.com

블로그: <https://blog.naver.com/hopekang99>

유튜브: <https://youtube.com/@꿈키강희>

인스타그램: <https://www.instagram.com/ggumkeykanghee>



쓰는 뇌는

늡지 앓는다

누구나 시작하는 AI 책쓰기 실전 출판 가이드

쓰는 뇌는

늡지 않는다



프롤로그

냉장고 앞에서

"어? 내가 뭐 하려고 여기 왔지?"

냉장고 문을 열고 한참을 서 있었습니다. 분명 뭔가 꺼내려고 왔는데, 무엇을 꺼내려고 했는지 생각이 안 나는 거예요.

저는 40대 중반입니다.

아직 건강하고, 일도 잘하고, 뇌 건강을 심각하게 걱정할 나이는 아니예요. 하지만 이런 순간들이 점점 늘어나는 것 같았어요.

"핸드폰을 어디 뒀지?"

"그 사람 이름이 뭐였더라?"

"아까 하려던 게 뭐였지?"

큰일은 아니지만, 뭔가 불안했습니다.

'나이 드는 게 이런 건가?'

뇌 과학을 공부한 사람으로서

저는 지난 10년간 뇌 과학을 공부해 왔습니다.

그리고 20여 년간 교육 사업을 운영하며 실제로 아이들과 성인들의 뇌를 발달시키는 일을 해왔어요.

그래서 더 잘 알았습니다.

40~50대 치매 환자가 10~15년 사이 8배나 증가했다는 통계.

물론 저는 아직 40대 중반이고, 치매와는 거리가 먼 나이입니다. 하지만 뇌 건강은 지금부터 관리해야 한다는 걸, 전문가로서 너무 잘 알고 있었어요.

그래서 늘 생각해 왔습니다.

'뇌 건강을 위한 책을 써야겠다.'

쓰는 뇌는 늙지 않는다

뇌 과학 연구 자료들을 읽으며 한 가지 확실한 결론을 얻었습니다.

"쓰는 뇌는 늙지 않는다."

이 말은 제가 만든 표현이에요. 하지만 과학적 근거가 있습니다.

글쓰기, 특히 긴 글을 체계적으로 쓰는 것이 뇌 전체를 활성화한다는 연구 결과들이 있었어요.

- 기억을 끄집어내고 (해마)
- 논리적으로 정리하고 (전두엽)
- 감정을 표현하고 (변연계)
- 창의적으로 구성하는 (우뇌)

제 전문 분야인 뇌 발달 교육에도 이 원리를 적용할 수 있었습니다.

'그래, 책을 써보자. 그리고 이 방법을 많은 사람들과 나누자.'

AI와의 만남

사실 AI를 처음 접한 건 몇 년 전이었습니다. 호기심에 한번 써봤는데, 그때는 오류가 너무 많았어요. "아직은 아니네" 하고 그냥 넘어갔죠.

그러다 2025년 초, 3~4월쯤이었을 거예요. 우연히 다시 AI를 접하게 됐습니다. 막상 사용해 보니 완전히 달라져 있더라고요!

책 쓰기 부분에서 살짝 팁을 받았는데, 그게 생각보다 괜찮았어요.

'이거다! 이 방법으로 뇌 건강과 책 쓰기를 결합할 수 있겠다!'

강력한 확신이 들었습니다.

교육 센터에 적용하고 싶었다.

20여 년간 교육 사업을 운영하며 늘 고민했습니다. '어떻게 하면 더 많은 사람들에게 뇌 건강의 중요성을 알릴 수 있을까?' AI 책 쓰기가 그 답이 될 수 있었어요.

지금 저와 함께하는 훈련생들과 함께 책을 쓰고 싶었습니다. 이왕 하는 거, 제대로 해보자!

5월부터 출판사 설립을 시작했습니다. 글빛브레인 출판사. 1인 출판사지만, 센터에서 진행할 AI 책 쓰기 강의의 기반을 만들고 싶었어요.

출판에 대해 아무것도 모르고, 아니 책 쓰기도 한 번도 안 해본 작가가 출판사를 설립하고, 센터의 간판을 바꾸고, 선팅하고, 광고 현수막부터 걸었습니다. 배수진…. 더 이상 물러설 곳 없이 스스로 환경을 만들고 책을 쓰기 시작했답니다.

이제는 정말 책을 써야 한다는 저만의 사명감으로요.

첫 책, 그리고 시행착오

첫 책 『내 맘대로 나를 바꾸는 뇌신경망 고속도로』를 쓰기 시작했습니다. AI를 활용해서 목차를 구상하고, 나만의 이야기를 들려주면서 차근차근 써 내려갔습니다. 그건 괜찮았습니다.

문제는 편집과 출판 과정이었습니다. 지금 같으면, 못해도 1~2주면 충분히 끝낼 일인데…. 저는 반려 처분을 받고, 또

받고, 또 받았습니다.

그때는 Claude가 Word로 편집을 다 해줄 수 있는지 몰랐어요. 저는 오로지 한글 프로그램으로만 편집했거든요. 하나 하나 제가 다 클릭하고, 수정하고, 조정하고….

표지는 열 번 가까이 반려 당했어요.

- 앞뒤 표지를 바꿔서 냈고
- 날개(플랩) 크기를 틀렸고
- 페이지 수 계산이 틀렸고….

"이렇게 어려운 줄 몰랐다…."

하지만 포기하지 않았습니다. 하나씩 배워가며 고쳐 나갔어요.

그리고 드디어, 승인!

이 책을 쓴 진짜 이유

첫 책 출간 후, 본격적으로 AI 책 쓰기 강의를 시작하게 됐습니다.

그런데 강의를 준비하다 보니 문제가 생겼어요. 하나부터 열까지 제가 다 설명하려면 시간이 너무 오래 걸리고, 수강생들도 나중에 복습하기 어려워했어요.

'강의와 함께하는 교재가 필요하다!'

그래서 이 책을 쓰게 됐습니다. 이 책은 교재입니다. AI 책 쓰기 강의를 듣는 수강생들이 편하게 복습할 수 있고, 혼자서도 따라 할 수 있는 실전 가이드예요.

그리고 강의를 듣지 않는 분들도 이 책 한 권으로 충분히 책을 출간할 수 있도록 만들었습니다.

당신의 시행착오를 줄여드립니다.

제가 겪은 모든 시행착오를 담았습니다.

- 반려 처분 받은 이유들
- 표지 만들 때 실수한 것들
- ISBN 신청하다 틀린 것들
- Word 편집에서 헤맨 것들

여러분은 제가 겪은 고생을 하지 않아도 됩니다.

이 책에서는:

- ✓ AI를 활용한 책 쓰기의 모든 과정
- ✓ ChatGPT와 Claude 사용법
- ✓ Word 편집의 모든 것 (Claude 활용!)
- ✓ 출판 과정의 모든 함정
- ✓ 실제 수익과 판매 전략까지

하나부터 열까지, 클릭 한 번 한 번까지 상세하게 설명했습니다.

뇌 건강과 책 쓰기, 두 마리 토끼

이 책의 또 다른 목적은 뇌 관리입니다.

20여 년간 뇌 발달 교육을 해온 전문가로서, 책 쓰기가 얼마나 강력한 뇌 운동인지 잘 알고 있습니다.

책을 쓰는 과정에서:

- 당신의 뇌는 살아나고
- 당신의 기억은 선명해지고
- 당신의 생각은 깊어지고
- 당신의 인생은 기록됩니다.

뇌 건강을 지키면서 동시에 작가가 될 수 있습니다.

누구나 할 수 있습니다.

작가가 되는 데 문학을 전공할 필요 없습니다.

글을 잘 쓸 필요도 없습니다.

나이도 상관없습니다.

필요한 건 단 하나, 시작하는 용기입니다.

이 책은 교재이자 가이드입니다.

강의를 듣는 수강생이든, 혼자 책을 쓰려는 분이든, 이 책 한 권이면 충분합니다.

오늘, 시작해 보세요.

“아! 그 사람 이름이 뭐였더라?” 하기 전에,

지금, 첫 문장을 써보세요.

당신의 뇌가 깨어나기를 기다리고 있습니다.

당신의 이야기가 책이 되기를 기다리고 있습니다.

2025년 늦가을

뇌 과학과 교육,

그리고 AI 책 쓰기를 결합하여

김강희

프롤로그

1장

AI 책 쓰기,
왜 지금
시작해야 하는가?

1. 책 쓰기가 뇌에 미치는 놀라운 효과 20
2. 책 쓰기, 세 가지 목적으로 시작하기 26
3. 40-50대에게 책 쓰기가 특별한 이유 28
4. AI 시대, 누구나 작가가 될 수 있다. 29

2장

책 쓰는 뇌가
건강해지는 이유

1. 인생을 돌아보는 것의 힘 36
2. 뇌 과학으로 보는 책 쓰기의 효과 38
3. 치매 예방, 쓰는 것만큼 확실한 방법은 없다. 40
4. 정신 건강, 글쓰기가 구원이 될 수 있다. 45

3장

산책하며

ChatGPT로 쓰고

Claude로 다듬는다.

1. 산책하며 쓰는 책: ChatGPT 활용법 56
2. 완성도를 높이는 편집자: 58
3. AI 역할 분담 정리 60
4. AI는 대필자가 아닌 미러링 도구 62

4장

실전!

편집부터 출판까지

1. AI와 인간의 역할 분담 74
2. 시작 전 필수 준비: 편집 용지 설정 76
3. 글꼴과 크기: 가독성이 생명 80
4. 줄 간격: 숨 쉴 공간 만들기 81
5. 스타일 만들기: 한 번 설정으로 전체 적용 83
6. 섹션/구역 나누기: 각 장을 독립시키기 91
7. 꼬리말과 페이지 번호 함께 설정하기 94
8. 목차 자동 생성: 클릭 3번이면 끝 97
9. 단축키: 손목 아끼는 필수 키들 100
10. 안전한 파일 관리 101
11. AI가 만든 파일, 이렇게 점검하세요. 103

5장

AI로

책 콘텐츠 만들기

12. 작업을 쪼개라: 장별 진행 전략	104
13. 표지 디자인 - 초보자가 꼭 알아야	107
14. 1인 출판사 등록하는 방법	124
15. ISBN, 도대체 그게 뭔가요?	129
16. 납본이 뭐냐고요?	136
17. 전자책 파일 만들기	143
18. 출판! 플랫폼과 실제 수익 공개	163

1. 그림책 만들기 - 감마로 10분 완성	172
2. 홍보 콘텐츠 제작하기	177
3. 오디오북 제작 - 작가의 목소리로	179
4. AI 도구 선택, 이것만은 꼭!	187
5. 프롬프트 작성의 비밀	189
6. 마무리: 완벽보다 완성이 중요해요.	190

6장

책출간

마케팅 실전 전략

들어가며: 출판은 시작일 뿐	194
1. 현실적인 이야기부터 (솔직하게)	195
2. 스테디셀러 만들기 전략	197
3. 출간 직후 실전 마케팅(D-Day ~ 1주)	199
4. 꾸준한 마케팅 (블로그 & SNS)	203
5. 실전 마케팅 아이디어	206

에필로그

에필로그	217
부록	221
참고문헌	235
서지정보	238

쓰는 뇌는

늡지 았는다

1장

AI 책 쓰기 왜 지금 시작해야 하는가?



1장

AI 책 쓰기, 왜 지금 시작해야 하는가?

1. 책 쓰기가 뇌에 미치는 놀라운 효과

책을 쓰기 시작하면서 가장 먼저 느낀 변화는 집중력의 회복이었습니다.

요즘 우리는 핸드폰을 손에서 놓지 못합니다. 유튜브 쇼츠를 넘기고, SNS를 무한 스크롤하다 보면 어느새 한 시간이 지나 있습니다. 현대인의 평균 집중 시간이 8초라는 연구 결과가 있을 정도예요. 금붕어의 집중 시간이 9초라고 하니, 우리는 금붕어보다도 집중력이 낮은 셈입니다.

하지만 책을 쓰기 시작하면서 이런 시간이 확실히 줄어들었