

GPT 무조건 알아야 할 설정 TOP 5

메모리 · 맞춤 지침 · 앱 연결 · 컴퓨터 사용 · 원격 연결 — 켜는 위치와 바로 쓰는 문장

AINOW 에이나우 · 신영선의 AI 탐구 364화 · 2026년 11월판 · ChatGPT 데스크톱 앱 기준

이 가이드북, 3줄 요약

한눈에 보기

① **메모리**와 **맞춤 지침**을 켜면 같은 설명을 매번 다시 하지 않아도 돼요.

② **앱 연결**로 노션·구글 드라이브 자료를 GPT가 직접 찾아 정리해요.

③ **컴퓨터 사용**과 **원격 연결**까지 켜면 GPT가 내 컴퓨터에서 일하고, 나는 휴대폰으로 시켜요.

이 가이드북 읽는 법

- **1~5** 5위부터 1위까지. 장마다 「이게 뭐예요 → 켜는 곳 → 바로 써보기 → 주의」 순서예요
- **6** 안전 체크 · **7** 자주 막히는 곳 · **8** 3일 연습표
- 회색 상자 문장은 **그대로 복사해서** GPT 입력창에 붙여 넣으면 돼요
- 메뉴 이름은 영어 화면 기준으로 적고 한국어 뜻을 옆에 붙였어요. 앱 언어에 따라 표기가 조금 달라요

도식 1 · 설정 TOP 5

아래에서 위로 갈수록 GPT가 하는 일이 커져요

5·4위는 「기억」, 3위는 「자료」, 2·1위는 「직접 움직이기」 예요

1위	**원격 연결** 밖에서 휴대폰으로 집 컴퓨터에 일을 시켜요
2위	**컴퓨터 사용** 허용한 앱을 GPT가 직접 클릭하고 입력해요
3위	**앱 연결 (플러그인)** 노션·구글 드라이브 자료를 찾아 정리해요
4위	**맞춤 지침** 원하는 답변 방식을 한 번만 정해 둬요
5위	**메모리** 내 취향과 업무 맥락을 다음 대화에도 써요

쉽게 말하면

새 직원을 들이는 순서와 같아요. 먼저 내 스타일을 알려 주고(5·4위), 회사 자료실 열쇠를 주고(3위),

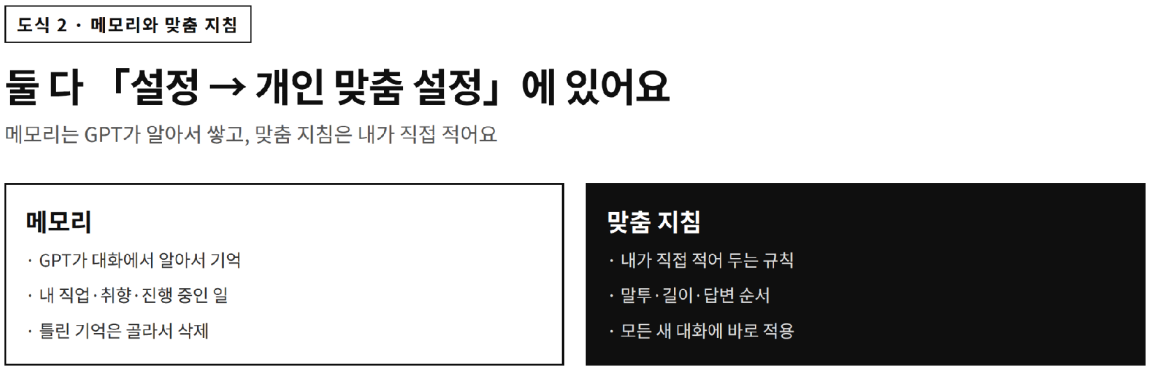
마지막에 자리와 컴퓨터를 내줘요(2·1위).

5위 메모리 — 같은 설명을 반복하지 않게

이게 뭐예요?

GPT가 대화에서 알게 된 내 직업, 취향, 진행 중인 일을 기억해 뒀다가 다음 대화에 써요. 스위치는 두 개예요.

「저장된 메모리 참고」는 GPT가 따로 적어 둔 메모를, 「이전 대화 참고」는 지난 대화 내용을 참고하게 해요.



도식 2 · 메모리와 맞춤 지침의 차이

켜는 곳

① 왼쪽 아래 내 프로필 → **Settings(설정)**

② **Personalization(개인 맞춤 설정)** → **Memory(메모리)**

③ **Reference saved memories**와 **Reference chat history** 두 스위치를 켜요

📋 **바로 써보기 · 기억시키기 · 그대로 복사해서 붙여넣기**

기억해 줘. 나는 1인 온라인 쇼핑몰을 운영하고, 답변은 표보다 짧은 문장을 좋아해. 주 고객은 30대 직장인이야.

📋 **바로 써보기 · 확인하기 · 그대로 복사해서 붙여넣기**

지금 나에 대해 기억하고 있는 걸 전부 보여 줘. 틀린 게 있으면 내가 알려 줄게.

⚠ **주의**

민감한 내용도 기억에 남을 수 있어요. 기억에 남기기 싫은 대화는 임시 채팅으로 하세요. 메모리를 꺼도 지난 대화 기록은 지워지지 않아요.

4위 맞춤 지침 — 답변 방식을 한 번만 정하기

이게 뭐예요?

「짧게, 결론부터」처럼 원하는 답변 방식을 미리 적어 두는 칸이에요. 적어 두면 모든 새 대화에 바로 적용돼요.

켜는 곳

① **Settings → Personalization**

② **Enable customization(맞춤 설정 사용)** 스위치를 먼저 켜요

③ **Custom Instructions(맞춤 지침)** 칸에 아래 문장을 붙여 넣고 저장해요

④ 휴대폰 앱은 **Settings → Customize ChatGPT**에 있어요

📋 그대로 붙여 넣는 지침 · 그대로 복사해서 붙여넣기

- 결론을 첫 문장에 말해 줘.

- 답변은 5문장 안쪽으로 짧게. 더 필요하면 내가 물어볼게.

- 전문 용어는 처음 나올 때 한 줄로 풀어 줘.

- 확실하지 않은 내용은 「확실하지 않음」이라고 표시해 줘.

- 내가 할 일은 번호 목록으로 정리해 줘.

⚠ 주의

지침이 길면 서로 부딪혀서 오히려 답이 흔들려요. 5줄 안쪽으로 시작하고, 불편한 점이 생길 때 한 줄씩 더하세요.

3위 앱 연결 — 내 자료를 GPT가 직접 찾기

이게 뭐예요?

노션, 구글 드라이브 같은 외부 앱을 GPT에 연결해요. 연결하면 GPT가 **내 계정으로 볼 수 있는 자료**를 찾아서 요약하고 정리해요. 2026년 7월부터 메뉴 이름이 「Apps」에서 **「Plugins(플러그인)」**로 바뀌었어요. 화면에서는 Plugins를 찾으세요.



도식 3 · 플러그인 연결 순서

켜는 곳

① 왼쪽 사이드바 **Plugins** (또는 chatgpt.com/plugins)

② Notion이나 Google Drive를 고르고 **Install plugin → Connect**

③ 뜨는 로그인 창에서 내 계정으로 로그인하고 권한을 허용해요

④ 대화창에서 **@**를 치고 연결한 앱을 고르거나, **+** 메뉴에서 골라요

⑤ 연결을 끊을 때는 **Settings → Plugins**

📋 **바로 써보기 · 노션 · 그대로 복사해서 붙여넣기**

@Notion 이번 달 회의록에서 내가 맡은 할 일만 뽑아서 마감일 순서로 정리해 줘.

📋 **바로 써보기 · 구글 드라이브 · 그대로 복사해서 붙여넣기**

@Google Drive 「견적서」가 들어간 최근 파일 3개를 찾아서 금액과 거래처를 한 줄씩 정리해 줘.

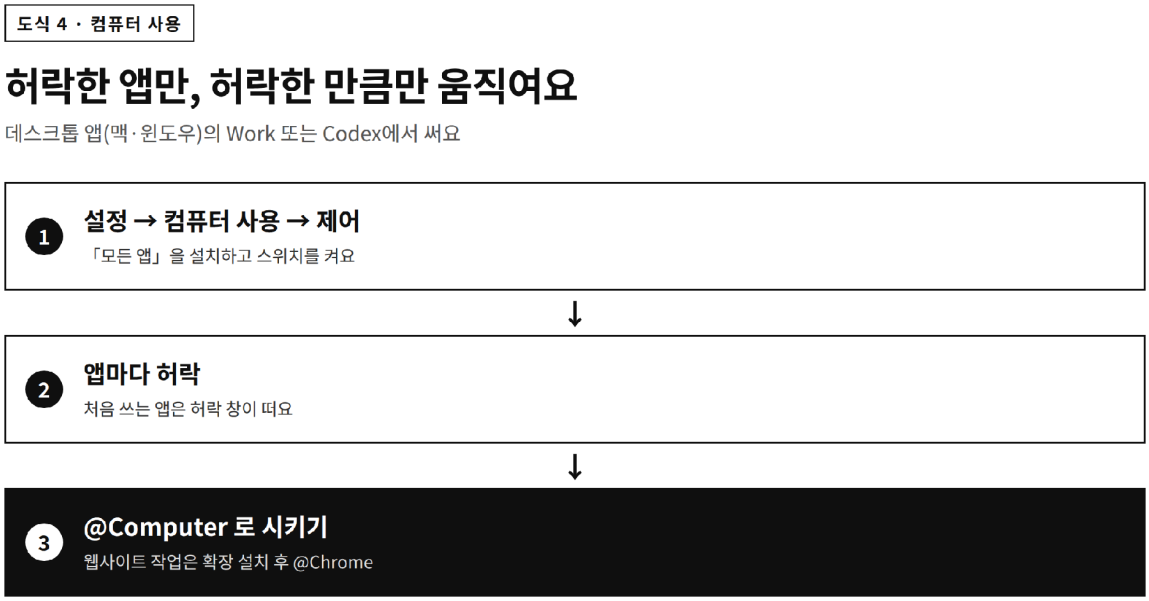
⚠ **주의**

회사 계정은 관리자가 막아 둘 수 있어요. 개인 요금제에서 「Improve the model for everyone」이 켜져 있으면 앱에서 가져온 내용이 모델 학습에 쓰일 수 있으니, 업무 자료를 연결한다면 Settings → Data controls에서 꺼 두세요.

2위 컴퓨터 사용 — GPT가 직접 클릭하고 입력

이게 뭐예요?

데스크톱 앱에서 GPT가 내가 허용한 앱의 화면을 보고 클릭하고 입력해요. 공식 이름은 **컴퓨터 사용(Computer Use)**이에요. 브라우저 확장을 설치하면 웹사이트 작업도 맡길 수 있어요.



도식 4 · 컴퓨터 사용 켜는 순서

켜는 곳

① 데스크톱 앱에서 **Work**로 바꾸거나 **Codex**를 골라요

② **설정 → 컴퓨터 사용 → 제어**에서 **「모든 앱(Any App)」**을 설치하고 스위치를 켜요

③ 맥은 시스템 설정에서 「화면 기록」과 「손쉬운 사용」 권한을 허용해요

④ 웹사이트 작업용: 같은 화면의 브라우저 옆 **Install**을 눌러 **ChatGPT browser extension**을 설치해요.

버튼이 **Manage**로 바뀌면 끝이에요

⑤ 대화창에서 **@Computer**, **@앱이름**, **@Chrome**으로 불러요

📋 바로 써보기 · 앱 · 그대로 복사해서 붙여넣기

@Computer 메모장을 열고 오늘 할 일 3가지를 적은 다음 바탕화면에 「오늘할일.txt」로 저장해 줘.

📋 바로 써보기 · 웹 · 그대로 복사해서 붙여넣기

@Chrome 네이버 지도에서 「강남역 회의실」을 검색해서 평점 높은 곳 3개의 이름, 가격, 주소를 표로 정리해 줘.

⚠ 주의

맥과 윈도우 데스크톱 앱에서, 지원 지역에서만 돼요. 메뉴에 「컴퓨터 사용」이 안 보이면 내 계정에 아직 열리지 않은 거예요. 윈도우에서는 작업하는 동안 GPT가 마우스를 쓰기 때문에 같은 화면을 동시에 쓸 수 없어요. 터미널과 관리자 권한 창은 조작하지 못해요.

1위 원격 연결 — 밖에서 휴대폰으로 시키기

이게 뭐예요?

컴퓨터에 휴대폰을 연결해 두면, 밖에서도 휴대폰으로 그 컴퓨터에 일을 시키고 진행 상황을 볼 수 있어요.

문서 이름은 **원격 연결(Remote connections)**, 스위치 이름은 **원격 제어(Remote Control)**예요.



도식 5 · 휴대폰과 컴퓨터 연결 순서

켜는 곳

① 컴퓨터의 데스크톱 앱에서 **설정 → 연결 → 이 Mac 또는 PC 제어 → 설정하기(추가)**

② 화면에 뜬 **QR 코드**를 휴대폰 카메라로 찍어요

③ 휴대폰 ChatGPT 앱에서 **같은 계정**인지 확인하고 본인 인증을 마쳐요

④ 휴대폰 앱의 **Codex 탭**에 내 컴퓨터가 보이면 연결된 거예요

📋 바로 써보기 · 휴대폰에서 · 그대로 복사해서 붙여넣기

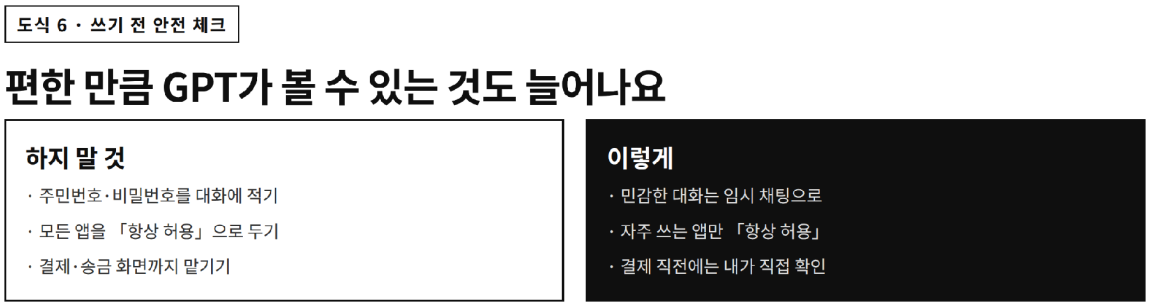
바탕화면 「보고서」 폴더에 있는 엑셀 파일을 열어서 이번 달 합계만 알려 줘.

⚠ **주의**

컴퓨터가 **켜져 있고, 잠자기가 아니고, 인터넷에 연결되어 있고, ChatGPT 앱이 실행 중**이어야 해요.

노트북은 전원을 꽂아 두세요. 윈도우는 잠금이 풀린 상태여야 해요. 계정에 Codex 이용 권한이 있어야 하고, 로그아웃하면 원격 제어가 꺼지니 다시 켜야 해요.

6 쓰기 전 안전 체크



도식 6 · 안전 체크

· 처음에는 「항상 허용」 대신 **매번 묻기**로 두고, 믿을 만한 앱만 하나씩 허용하세요

· 브라우저 확장은 사이트 내용을 읽고 바꿀 수 있어요. 은행·결제 사이트에서는 직접 하세요

· 공용 컴퓨터에는 원격 연결을 걸어 두지 마세요

7 자주 막히는 곳

Q. 설정에 「컴퓨터 사용」이나 「연결」 메뉴가 안 보여요

A. 데스크톱 앱(맥·윈도우)인지, 최신 버전인지 먼저 확인하세요. 웹 브라우저 화면에는 없어요. 최신 앱인데도 없으면 내 계정·지역에 아직 열리지 않은 거예요.

Q. 「Apps」 메뉴를 못 찾겠어요

A. 2026년 7월부터 이름이 Plugins로 바뀌었어요. 사이드바의 Plugins로 들어가세요. 예전에 연결한 앱은 그대로 남아 있어요.

Q. 휴대폰에서 컴퓨터가 「오프라인」으로 떠요

A. 컴퓨터가 잠자기에 들어갔거나 앱이 꺼진 거예요. 전원을 꽂고, 잠자기를 끄고, ChatGPT 앱을 켜 두세요.

Q. 맞춤 지침을 적었는데 답이 그대로예요

A. 「Enable customization」 스위치가 켜져 있는지 보세요. 지침은 새 대화부터 적용되니 새 채팅을 열어 확인하세요.

8 오늘부터 3일 연습표

☐ 1일차 — 메모리 스위치 2개 켜기, 맞춤 지침 5줄 붙여 넣기

☐ 2일차 — Plugins에서 노션이나 구글 드라이브 하나 연결하고 @로 자료 찾기

☐ 3일차 — 컴퓨터 사용 켜고 메모장 과제 해 보기, 휴대폰 QR 연결까지

다음 단계

더 많은 AI 활용법은 인스타그램 「신영선의 AI 탐구」에서 계속 올려요.