

BlogRevenuePlan.md

[Home.md](#)

배배Service.md

[Home.md](#)

PLR MarketPlace

[Home.md](#)

정보 수집 체계 구축(Obsidian용)



정보 수집 체계 구축 (Obsidian용)

[Home.md](#)

[AutoInsight_Flow.md](#)

[실행 플로우.md](#)



목적

- 인터넷 상의 글, 논문, 뉴스, 블로그 등을 빠르게 수집하고, 정리된 형태로 분석 가능하도록 만드는 체계 구축
- Obsidian과 Notion을 중심으로 데이터베이스화 및 후속 분석 흐름 연결



수집 단계 구조 (3 Layer)

1. 수동 수집 (기본) [LENS 정보 수집 체계 수동 보완 계획 \(불편함\)](#)

- 도구: Notion Web Clipper, Glasp, Liner, 라이너
- 대상: 블로그 글, 뉴스기사, 논문 링크, SNS 콘텐츠
- 방법:
 - 크롬 확장기능을 활용하여 직접 클리핑
 - 하이라이트 → 메모 → Notion에 자동 저장

2. 반자동 수집 (연결 자동화)

- 도구: RSS Feed + Notion API or Zapier
- 대상: 즐겨찾는 블로그, 뉴스 RSS
- 방법:
 - RSS 피드 구독 → Zapier로 Notion에 자동 저장
 - 특정 키워드 포함 여부로 필터링 가능

3. 자동 수집 (개발 연동)

- 도구: Python (BeautifulSoup / Selenium), Google Sheets API
- 대상: 반복되는 구조의 웹사이트
- 방법:
 - 크롤링 코드 작성 (구조화된 HTML 대상)
 - 정기적으로 실행 후 Google Sheets로 데이터 정리
 - Notion / Obsidian으로 가져오기

⚙️ 실행 방법 순서도

1. 정보 수집 목적 정의 (ex. 마케팅, 논문 요약, 트렌드 분석)
2. 수집 대상 선정 (뉴스, 논문, 블로그 등)
3. 수동 수집 도구 설치 및 연동 (Notion Web Clipper, Glasp 등)
4. Notion에 카테고리별 페이지 or DB 생성
5. 수동 수집 테스트 및 구조 정의 (태그 / 메모 구조)
6. Zapier or Make를 활용한 반자동 RSS → Notion 자동화
7. 고정 수집처가 있을 경우 Python으로 자동 수집 코드 작성
8. 정기 수집 및 Obsidian 동기화 설정

📁 Obsidian 구조 예시

📁 Inbox/수집자료

- └ 2025-04-08_뉴스_마케팅트렌드.md
- └ 2025-04-08_블로그_SEO전략.md

📁 Reference/데이터

- └ 키워드 요약.md
- └ 도구별 정리.md

📁 Projects/자동화시스템

- └ AutoInsight 개요.md
- └ 정보수집 체계 구축.md

연결 방법

- 수집된 문서는 정리 후 Obsidian L.E.N.S 프레임워크 기반으로 태깅 및 링크
- 정리된 정보는 분석툴 (NotebookLM, Claude 등)으로 넘어가 인사이트 추출
- 정기적으로 수집 → 구조화 → 분석 → 콘텐츠화 루틴 수행

AutoInsight_Flow.md

정보 수집부터 실행까지 자동화하는 지식 성장 프로그램

인터넷 정보 자동화 수집 → 분석 → 실행 시스템 (AutoInsight Flow)

[Home.md](#)

목적

인터넷의 긴 글(뉴스, 논문, 블로그 등)을 자동화로 수집 → 분석 → 정보화 → 실행 가능한 콘텐츠로 재정리하는 시스템 구축.

- **기본 전제:** 최대한 무료 툴을 활용
- **중심 툴:** ChatGPT(딥샤크 역할) + NotebookLM + Notion + Obsidian
- **보조 툴:** Glasp, Liner, Copilot, Felo, Claude, Google AI Studio, Tiro, Krea AI, PDFMathTranslate, DeepL 등

1단계: 정보 수집 (웹스크래핑 or 수동 업로드 기반)

자동화 방식 (가능하면 무료)

- **수동 업로드 (기본)**
 - Notion Web Clipper
 - Glasp 하이라이팅
 - 라이너(한국어 탐색 보조)
- **자동 수집 (추가 옵션)**
 - RSS 수집기 → Zapier / Make로 Notion 연동
 - Python + BeautifulSoup으로 웹스크래핑
 - PDF → OCR 자동 변환 (PDFMathTranslate, DeepL 등)

2단계: 구조 파악 / 인사이트 추출

분석 툴 & 활용

- **NotebookLM**: 긴 문서 요약, 구조 파악
#NotebookLM
- **Google AI Studio**: 도표/차트 뽑기, 음성파일 분석
#GoogleAIStudio
- **Claude**: 논문 수준 요약, 주제 정리, 보고서 스타일 변환
#Claude

📌 “분석용 Prompt Flow”

1. 이 문서의 핵심 요지를 뽑아줘.
2. 이 문서를 인사이트/실행가능한 요점으로 정리해줘.
3. 이 문서에서 핵심 개념, 주제별로 요약된 개요를 뽑아줘.
4. 문서의 인과관계·주장 구조를 시각화해서 설명해줘.

[NotebookLM 프롬프트](#)

#프롬프트

#NotebookLM

🧱 3단계: 자동 정리 & 연결

도구 추천

- **Obsidian**: L.E.N.S 프레임워크로 정리 → 연결
#LENS #프레임워크
- **Notion**: 데이터베이스 기반 정리, 프론트 뷰 역할
- **Tiro**: 회의용 메모, 음성에서 문서 자동화
#Tiro

📌 자동화 흐름

- 수집된 정보 → Obsidian 메모화 → Notion에서 실행체계/대시보드 구성

📝 4단계: 실행 콘텐츠 제작/학습

자동 콘텐츠 제작

- **ChatGPT (중심 딥샤크)**: 콘텐츠 구조화, 활용 방안 제안
#ChatGPT

- **Miricanvas/Krea AI:** 시각화 보조 (썸네일, 다이어그램 등)

#미리캔버스

#KreaAI

- **PDFMathTranslate/DeepL:** 번역용

#PDFMathTranslate

🔥 자동화 프롬프트 예시

- 이 문서를 바탕으로 블로그용 글을 1편 써줘.
- 이 내용을 기반으로 유튜브 대본을 만들어줘.
- 이 주제를 학습용 퀴즈로 변환해줘.

💡 핵심 원칙

- "데이터는 수집이 아니라 활용이 목적이다."
- "정보를 인사이트로, 인사이트를 행동으로 전환시켜야 진짜 생산성이다."
- "자동화는 인간의 창의력을 증폭시키는 방향으로 설계한다."

🔄 확장성

- SEO / 마케팅 자동화 도구들과 연동 가능
- 수익화 단계에서 콘텐츠 기반 분석 보고서 판매 가능
- 사용자가 원하는 콘텐츠 요약·분석 대행 서비스도 가능

✅ 우선 해야 할 일

1. 정보 수집 체계 구축 (Notion + Web Clipper) [정보 수집 체계 구축\(Obsidian용\)](#)
2. NotebookLM / Google AI Studio로 기본 템플릿 확보
3. Notion에 자동화 흐름을 정리한 대시보드 만들기
4. 프롬프트 세트 표준화 (업무/학습/요약용)

실행 플로우.md

🧱 전체 실행 플로우

1. 정보 탐지 구조 구축 (핵심 설계)

- ☒ RSS 기반 큐레이션 또는 관심 키워드 기반 뉴스/블로그/논문 수집 자동화
- ☒ 주요 사이트, 분야, 채널을 리스팅

- 🌸 도구: Feedly, Hacker News API, Arxiv API, Google Alerts
-

2. 수집 자동화

- ✅ 스크래핑 or RSS + Zapier/Make 활용하여 노션 DB로 저장
 - ✅ 분야별 정보 분류 기반으로 미리 DB 설계 (주제/링크/요약/출처/태그 등)
-

3. 수동 수집 보완 (수작업 보완 영역)

LENS 정보 수집 체계 수동 보완 계획 (불편함)

- ✅ Notion Web Clipper로 웹페이지 저장
 - ✅ Glasp로 하이라이트/코멘트 수집 (자동 정리됨)
 - ✅ Limer로 한글 콘텐츠 중심의 고급 필터링
-

4. Notion DB 구조 설계

- 컬럼 제안:
 - 제목
 - 출처 링크
 - 요약 (수작업 or NotebookLM 자동 요약)
 - 태그 (카테고리 + 토픽 키워드)
 - 메모 (인사이트 or 액션아이템)
 - 분석 완료 여부
 - 전환 여부 (→ Obsidian 연결 여부)
-

5. 테스트 및 구조 최적화

- ✅ 실제 콘텐츠로 흐름 테스트
 - ✅ 카테고리/태그/요약 방식 표준화
 - ✅ 인사이트 정리 기준 및 추출 원칙 수립
-

6. RSS → Notion 자동화 (Zapier, Make 활용)

- ☒ Zapier/Make로 특정 사이트의 RSS를 주기적으로 불러와 Notion에 저장
- ☒ 특정 키워드에만 반응하는 필터 설정 (예: “GPT”, “SEO”, “패션 트렌드” 등)

7. 수집 사이트 정교화 (유보 후 확장)

- ☒ 1~6단계 구조가 안정된 후 진행
- ☒ 분야별 고수들이 참고하는 사이트 중심으로 정제

8. Obsidian과 연동

- ☒ Notion DB → Markdown 변환 후 Obsidian으로 옮김
- ☒ 템플릿 예시: ## 요약 ## 메모 ## 태그 ## 연결 ## 넘기기
- ☒ 주제별 디렉토리/노트 구조 설계 (ex. [SEO](#) / [자동화](#) / [논문분석](#) 등)

이후 확장 목표

- ☒ GPT API로 요약 자동화 시도
- ☒ Claude를 통해 긴 문서 슬라이스 요약
- ☒ Google AI Studio를 통해 표/도표 자동 추출
- ☒ 수집된 자료를 기반으로 콘텐츠 제작 자동화 (유튜브 스크립트, 블로그 포스트 등)

옵시디언 태그 예시

#AutoInsight #정보수집자동화 #Notion연동 #RSS #GPT활용

넘기기 체크리스트

- Library
- Engage
- Network
- Ship

LENS 정보 수집 체계 수동 보완 계획 (불편함)

[Home.md](#)

[실행 플로우.md](#)

[AutoInsight_Flow.md](#)

요약

수동으로 정보를 수집하고 기록하는 초기 단계를 통해 자동화 이전의 정확성과 통제력을 높인다.

주요 도구는 Notion Web Clipper, Glasp 등이며, 수집된 데이터는 Notion DB로 저장하고 Obsidian과 연계하여 정제 및 통찰을 도출한다.

메모

- 수집 목적은 분석, 인사이트 추출, 학습 기반 구축이다.
- 수집 내용: 글, 논문, 뉴스, 블로그 등
- 수집 도구:
 - Notion Web Clipper: 즉시 캡처 및 구조화
 - Glasp: 하이라이트 + 코멘트 기반 정리
 - Edge + Workona: 탭별 정보 분류
- 수집 기준은 "활용 가능성" + "다시 볼 가치"

수동 수집 실행 순서

1. 탐색 & 선별 기준 정립
 - 내가 필요로 하는 정보의 유형, 주제, 신뢰도를 기준으로 필터링
2. 글 단위로 수집
 - Notion Web Clipper로 전체 기사나 블로그 저장
 - Glasp 하이라이트로 핵심만 저장
3. Notion DB로 정리
 - 제목, URL, 수집 일자, 주요 키워드, 태그, 메모 등 포함
 - 예: 정보수집_RAW 라는 DB 생성
4. 수집물 주간 점검
 - 매주 1회 Obsidian으로 연결할 수 있는 정보 확인 및 정제
5. 초기 자동화 조건 설정 준비
 - 이 데이터를 기반으로 어떤 필터나 조건을 설정할지 메모 정리

태그

#정보수집

#수동수집

#NotionDB

#Glasp

#웹클리핑

#자동화이전

#데이터정리

연결

[자동화 설계 프레임워크](#)

[정보 분석 → 실행 → 학습 흐름 설계](#)

넘기기

- Library
- Engage
- Network
- Ship



참고: 메인 실행 루틴 예시

단계	도구	설명
1단계	브라우저(Edge)	Workona로 탭 정리하며 스크랩 대상 구분
2단계	Glasp	핵심 문장 하이라이트 + 댓글
3단계	Notion Clipper	전체 문서 저장 & 즉시 분류
4단계	Notion DB	태그, 키워드, 분류 저장
5단계	Obsidian	주간 리뷰 → 통찰 정리

이렇게 하면 수동 수집도 단순 저장이 아니라 자동화 전단계로서 완성도 높게 작동할 수 있어. 이 과정에서 쌓인 경험이 자동화로 전환할 때 큰 자산이 돼.

반자동 정보 수집 시스템 설계

[Home.md](#)

[AutoInsight_Flow.md](#)

[정보 수집 체계 구축\(Obsidian용\)](#)

현재 RSS가 더효율적이라 판단

graph TD

A[RSS 주소 수집] --> B[Zapier or Make로 자동화 연결]

B --> C[Notion DB 저장 (정보수집_RAW)]

C --> D[Obsidian으로 마크다운 동기화]

D --> E[인사이트 추출, LENS 연결]

rss주소확보

notiondb구성 이전(정보수집_RAW)

Zapier/Make 연결

둘중하나

Zapier

- Trigger: RSS → 새 글 등록
- Action: Notion → 새로운 row 생성
- 요약 자동 생성은 ChatGPT API로 붙일 수도 있음 (원한다면 구조 공유 가능)

Make (인테그로마트)

- RSS 모듈 → Notion 모듈 → Markdown으로 export 가능
- 유연하게 태그 분기, 글자 수 조건 등도 설정 가능



전체 흐름 개요

웹에서 읽기 → Glasp 하이라이트 → Notion 자동 기록 → Obsidian으로 주기적 통합



[1단계] 정보 수집 & 하이라이트: Glasp 사용



Glasp 설치

- 크롬 확장 프로그램 [Glasp](#) 설치
- Glasp 계정 생성 (Gmail 로그인 추천)



사용 방법

- 웹사이트에서 텍스트 하이라이트
- 우측 사이드바에 자동 저장됨 (텍스트 + 출처 + 날짜)
- 노트/메모를 추가해도 기록됨 → 이게 나중에 Obsidian 메모로 들어감



[2단계] Glasp → Notion 연동



방법 A: Glasp 자동 연동 기능 (Pro 계정 필요, 테스트 가능)

- Glasp 설정 > Sync to Notion 메뉴에서 DB 선택

- 연동 시 자동으로 하이라이트가 Notion으로 들어감
→ 이때 "날짜 / 제목 / URL / 요약 / 메모" 구조로 저장됨

✅ 방법 B: Zapier or Make 사용 (무료 or 테스트 플랜으로 충분)

- 트리거: Glasp 하이라이트 새로 추가됨
- 액션: Notion DB (정보수집_RAW)에 자동으로 새 행 추가
- 속성 매핑:
 - 제목 → 하이라이트한 문장 or 글 제목
 - URL → 원문 주소
 - 날짜 → 자동
 - 요약 or 코멘트 → 메모
 - 태그는 수동 입력 or 기본값 설정

✅ 템플릿 자동 생성해주는 형태도 가능 (Zapier 템플릿 제공됨)

🔄 [3단계] Notion → Obsidian 반자동 마이그레이션

✅ 방법 A: Notion2Markdown + Dropbox 연동

1. Notion DB를 마크다운으로 자동 백업
2. Dropbox에 저장
3. Obsidian이 Dropbox 폴더를 실시간 감지해서 파일 자동 동기화

📦 추천 도구:

- [Notion2MD](#): CLI 도구 (자동화에 최적)
- 또는 [Notion Sync](#)

✅ 방법 B: 매주 Notion에서 "내보내기 → MD파일" 수동 다운로드 후 Obsidian에 붙여넣기

(반자동에서는 이 단계까지만 수동)

⌚ [4단계] Obsidian에서 정리 및 L.E.N.S 연결

- /정보수집_RAW 폴더에 새 파일 저장됨
- Weekly Review 노트에서 해당 마크다운 연결
- LENS 기준으로 태그 정리 & 인사이트 정리

🔗 전체 흐름 순서도 요약

mermaid

```
graph LR
  A[웹 아티클 읽기] --> B[Glasp 하이라이트]
  B --> C[Glasp → Notion 연동  
(Zapier or Glasp 자체)]
  C --> D[Notion2MD 변환]
  D --> E[Obsidian RAW 폴더로 동기화]
  E --> F[LENS 연결 및 콘텐츠 확장]
```

🚀 실제로 필요한 도구 리스트

기능	도구
하이라이트 수집	Glasp
자동화 연동	Zapier / Make (또는 Glasp Pro)
DB 저장	Notion
MD 파일 변환	Notion2MD
마크다운 지식 관리	Obsidian
백업/동기화 (선택)	Dropbox / Git

✨ 다음 액션 제안

1. Glasp + Notion 연동 테스트 (Zapier 템플릿 써보기)
2. 정보수집_RAW DB 포맷 Notion에 구성 완료
3. Notion2MD 연동 여부 테스트
4. Obsidian 폴더 구조에 맞춰 동기화 루트 설계

반자동 정보 수집 설계 (RSS 기반 Notion 자동화 흐름)

1. 수집 대상 지정

- 타겟 사이트: 뉴스, 블로그, 논문 아카이브 등
- 조건: RSS 피드가 존재하거나, RSS 생성 가능(Feed43, RSS.app 등)

2. 도구 준비

- **RSS Reader:** Feedly or RSSHub (수동 확인용 백업)
- **자동화 연결:** Zapier 또는 Make 활용

- 데이터 저장소: Notion DB (데이터 구조는 아래 참고)

Notion DB 구조 (RAW 데이터베이스)

제목	링크	출처	수집일	요약	태그	상태
[텍스트]	[URL]	뉴욕타임즈	2025-04-08	[비워둬둬 또는 요약봇 연결]	#AI	수집완료

자동화 흐름 설계 (Zapier 예시)

1. **Trigger:** RSS Feed에 새 포스트가 올라오면
2. **Action 1:** Notion의 특정 DB에 새 Row 생성
3. **Action 2 (선택):** 특정 키워드가 포함되었을 경우 메일/슬랙 알림 발송
4. **Action 3 (선택):** Claude/ChatGPT API를 이용한 요약 삽입 (유료 API 고려 대상)

단계별 목표 정리

단계	설명
1단계	RSS 타겟 10개 이상 선별 및 정리
2단계	Notion DB 및 자동화 연결 (Zapier or Make)
3단계	수집된 내용 정리 및 요약 (Claude / NotebookLM 등 연계)
4단계	Obsidian으로 주제별 정리 동기화 (분석/학습/인사이트화)

참고 도구:

- [Feed43](#): RSS가 없는 사이트에 RSS 생성
- [RSS.app](#): 비정형 콘텐츠에서 RSS 자동 생성
- Notion API: 직접 연결도

Zapier vs Make 비교표 (2025 기준)

#zapier

#make

항목	Zapier	Make (구 Integromat)
자동화 방식	직관적 트리거 → 액션 흐름 (선형)	비주얼 플로우, 조건/분기 등 복잡한 워크플로 지원
사용 난이도	쉬움 (입문자용)	중~고급자 (조금 복잡)
무료 플랜	월 100개 작업 제한, 5개 Zaps	월 1,000개 작업 가능, 실행시간 15분 제한
유료 플랜 시작가	\$19.99/월	\$9/월
RSS 지원	있음 (단순)	있음 (강력, XPath 필터링도 가능)
Notion 연동	공식 지원, 매우 안정적	공식 지원, 다만 초반 셋업 복잡
조건 분기 (IF/AND/OR)	유료에서만 본격 가능	무료에서도 흐름 분기 가능
속도/실행주기	무료는 15분~30분 간격	무료도 15분 간격부터 가능
커뮤니티/레퍼런스	많음	많음 (특히 자동화 고수들 선호)

선택 기준 제안

너의 상황	추천
자동화 구조 단순 + 입문자 + 빠르게 테스트하고 싶음	Zapier
워크플로 분기 + 키워드 필터 + 무료로 다양한 자동화 해보고 싶음	Make
장기적으로 Notion DB 연동 + 중급 이상 기능 필요	Make
앞으로도 다양한 API 자동화 활용할 계획 있음	Make (확장성 매우 좋음)

make를 우선선택함

#make

레퍼런스

옵시디언 + NotobookLM PDF통합 고려 (토큰수한정이라는 단점해소가능)

요약/카테고리/태그는 옵시디언 내 플러그인이나 간단한 make플로우에서 정리 가능

이 항목은

#보류

01_Existendce.md 최상위 철학 3가지

- “나는 자유롭기 위해 산다”
- “나는 흐름에 충실하게 산다”

- “나는 진짜 의미 있는 영향만 남긴다”

#중용 과 #조화 #자유 #흐름 #중간

. 최상위 프레임워크 (존재의 철학)

↳ 나는 왜 사는가, 어떤 존재가 되고 싶은가

↳ ex) “나는 자유롭게 살기 위해, 삶의 흐름을 설계한다.”

2. 상위 프레임워크 (원리와 설계)

↳ 사고의 메타 원칙, 방향 설정 프레임

↳ ex) F.L.O.W, L.E.N.S, 흐름설계론, 실험주의 사고틀

3. 인간의 기본 욕구 프레임워크 (내면의 드라이버)

↳ 행동을 촉발하는 원초적 동기들

↳ ex) 안정/성장/자유/연결/의미/성과 → 행동 기저 분석

4. 분야별 실행 프레임워크 (도구와 방법론)

↳ 마케팅, 브랜딩, 루틴, 수익화, 콘텐츠 운영 등

↳ ex) 린 캔버스, AIDA, Zettelkasten, Atomic Habits ㄹ

00_Philosophy.md

나는 자유롭게 살기 위해, 그리고 삶은 정답이 아니라 흐름을 설계한다.

“나는 자유롭게 살기 위해, 삶은 정답이 아니라 흐름을 설계한다.”

#자유 #

프레임들

🌲 ‘초월적 루트 + 분야별 프레임’ = 트리 사고 시스템

① 최상위 노드: 너만의 초월적 프레임 (Existence Framework)

이건 모든 선택과 사고를 지배하는 ‘핵심 철학’이야.

예를 들어 이런 식:

- “나는 자유롭게 살기 위해 산다”
- “나는 흐름에 충실하게 산다”
- “나는 진짜 의미 있는 영향만 남긴다”

이런 존재론적 프레임 하나가 맨 위에 있고,

그 아래로 모든 실행/계획/프로젝트가 가지처럼 뻗어나가게 만드는 구조지.

② 중간 노드: 분야별 실행 프레임들

이제 아래로는 목적에 따라 이렇게 나뉘어:

- 자기 탐색 → F.L.O.W
- 수익화 실험 → 린 캔버스, Side Project Sprint
- 지식 정리/확장 → L.E.N.S, Zettelkasten, Second Brain
- 브랜딩 → 빅아이디어 패키징, AIDA, 3단 논리설계
- 실행/습관 관리 → Atomic Loop, Tiny Habit, 12 Week Year

이걸 하나의 나무 구조로 시각화하면 이렇게 돼:

[초월적 존재 프레임: 자유, 의미, 흐름]

```

|
├── 자기 탐색 → F.L.O.W
├── 수익화 → 린 캔버스, MVP 실험 플랜
├── 지식 확장 → L.E.N.S, 오피디언 기반 시스템
├── 브랜딩 → 메시지 구조화 프레임, 빅아이디어
└── 습관/행동 → Tiny Habits + Emotional Tracking
  
```

실행 팁: 오피디언 구조화 예시

[00_Philosophy.md](#)

- [01_Existence.md](#) 최상위 철학 3가지
- 02_Frameworks/
 - [F.L.O.W Dashboard 프레임워크\(제작\)](#)
 - [L.E.N.S.md](#)
 - [LeanCanvas.md](#) 등
- 03_Projects/
 - [BlogRevenuePlan.md](#)
 - [배배Service.md](#)
- 04_Logs/
 - [Daily_Log.md](#)
 - [Reflection_Log.md](#)

F.L.O.W Dashboard 프레임워크(제작)

“자유롭게 살고 싶다”는 철학을 행동 가능한 체계로 바꾸고 싶은 사람
 그리고 너는 성실하지만, 실행력에서 자주 막히고, 그걸 뚫고 나가기 위해 “틀”이 필요
 그래서 지금 너에게 실전성과 방향성을 모두 잡아주는 프레임워크가 필요

💡 왜 F.L.O.W인가?

- **Focus:** 내가 진짜 중요하게 생각하는 것에 집중
- **Leverage:** 내가 가진 자산, 경험, 역량을 활용
- **Operation:** 실제 수익화를 위한 반복 가능한 실행 체계
- **Wiring:** 내 생각, 감정, 패턴을 해석하고 리프로그래밍

◆ 1. Focus – 초점 잡기

질문: 나는 진짜 뭘 원하고 있는가?

- 네 안에 있는 **"의아함은 그들의 몫, 나는 나다운 걸 하자"**라는 철학
- 이걸 행동 기준으로 삼고, 세상과 타협하지 않는 정체성을 중심에 뒀
- 여기에 연결된 니 지금까지의 키워드:
 - 자유롭게 살기
 - 퍼포먼스 마케팅
 - 수익화와 글쓰기
 - n잡과 실험 정신
 - 효율, 정리, 시스템

🎯 **Output:** 나만의 미션 문장 1줄, 핵심 키워드 5개

◆ 2. Leverage – 자산 활용하기

질문: 지금 내가 가진 것 중, 바로 써먹을 수 있는 건 뭘까?

- 니가 가진 **스킬셋**
 - SEO, 마케팅 실험 경험
 - 블로그, 티스토리, 키워드 전략
 - 오피디언을 활용한 정리 능력
- **페르소나적 강점**
 - INFJ의 깊이 있는 통찰
 - 묵묵히 해내는 집중력
 - 단점도 리소스화 가능 (내성적이라 글로 표현 잘함)

🎯 **Output:** 내가 가진 무형/유형 자산 리스트업

◆ 3. Operation – 실전 시스템 설계

질문: 어떻게 반복 가능하게 만들 것인가?

- 주간 단위 실험 루틴 구성 (예: 키워드 → 콘텐츠 → 유입 → 수익)
- 린 캔버스를 빠르게 도는 사이클
- 매주 1개씩 MVP 제작해서 실험 (PDF, 강의, 템플릿 등)
- 모든 건 옵시디언 L.E.N.S에 정리해서 구조화

🎯 Output:

- 매주 실험/학습/정리 루틴
- 월 단위 수익 추적표

◆ 4. Wiring – 나를 리프로그래밍하기

질문: 나는 왜 실행을 못 하고, 어디서 주저앉는가?

- 머리로는 아는데 몸이 안 움직이는 이유를 옵시디언에 기록
- 마치 친구한테 털어놓듯 ‘생각 로그’를 남김
- 생각 → 감정 → 행동 → 결과를 트래킹하면서
“내 안의 패턴”을 눈앞에 시각화
- 실행을 못하는 나를 비난하지 말고, 리디자인한다

🎯 Output:

- 나만의 감정 로그 시스템
- 실행 방해요소 → 대응 루틴 매핑

🔥 정리: FLOW 프레임워크란?

항목	질문	액션	결과
Focus	나는 뭘 원하나?	철학과 키워드 정리	미션 명문화
Leverage	내가 가진 건 뭘까?	자산/스킬 정리	리소스 맵
Operation	어떻게 실행할까?	루틴, 실험 설계	수익 흐름
Wiring	왜 막히는가?	패턴 분석, 대응	리디자인된 나

이 프레임워크는 니 삶 전체에 적용 가능하다.

자유로운 삶, 지속 가능한 수익, 니다운 방향성... 이 세 가지를 동시에 잡는 구조다.

지금 니 상황에선 이 프레임워크가 딱 중심축이 되어줄 거다.

#페르소나

#자유

#프레임워크

P.O.S 프레임워크 - 퍼포먼스를 만드는 최소 실행 체계

구성: 3가지 요소만 돌리면 현실이 바뀐다

◆ P – Project 단위로 쪼개라

- 개념: 추상적인 목표를 당장 움직일 수 있는 단위로 작게 쪼갬다
- 예시:
 - "수익화" → "4월에 1개 콘텐츠로 5천원이라도 벌기"
 - "삶을 바꾸기" → "매일 오후 5시에 로그 3줄 작성"

Why?

→ 개념은 무겁다. 프로젝트는 가볍다.

→ 작게 쪼갬 순간, 실행의 부담이 팍 줄어든다.

◆ O – Output을 설정하라

- 개념: 이 프로젝트로 뭘 남길 건지 '눈에 보이게' 정의
- 예시:
 - "PDF 1개", "블로그 글 1개", "리스트 1개", "판매 결과 1건"
 - "실패 로그 1장", "키워드 분석 표 1개"

Why?

→ 결과물을 정하는 순간, 방향성이 정렬되고

→ 완료 가능성이 올라간다. 현실 감각도 생긴다.

◆ S – Sprint로 실행하라

- 개념: 3일, 5일, 7일 단위로 짧게 뚫다
- 예시:
 - 3일 간 인스타 리서치 → 4일째 정리해서 1페이지 템플릿 제작

- 5일간 블로그 카테고리별 테스트 후, 수익 가능성 분석

Why?

- 시간을 한정하면 뇌가 진짜 움직인다
- "계획 지옥"에서 벗어나고, 실행 **#루틴** 이 잡힌다

🌟 이걸 이렇게 써먹자

예시로 지금 너가 만들 수 있는 프로젝트 1개만 잡아보자:

🎯 “4월 안에 실험 PDF 1개 만들어서 10명에게만 판매해보기”

- **P:** 실험 PDF 프로젝트 (주제는 티스토리 수익화 루틴)
- **O:** 1페이지 PDF + 판매 피드백 정리본
- **S:** 7일간 제작, 3일간 판매, 1일 피드백 정리 → 총 11일 스프린트

🔄 현실이 진짜 바뀌는 이유

- 실행했을 때 바로 ‘물리적 결과’가 생김
- 잘되든 안되든, 그 자체가 자산화됨
- 무기력할 겨를도 없고, 시간 흐름 자체가 ‘의미 있게 체감됨’
- 무엇보다 작은 성과가 다음 실행을 부른다

[L.E.N.S.md](#) 프레임워크에 E부분의 부분라고 생각하시면되겠다.

태그: **#실행** , **#현실** , **#자산화** , **#프로젝트** , **#퍼포먼스**

Daily_Log.md

🧠 생산성 요약 (Rize 기반)

- 집중 시간: 4h 30m
- 회의 시간: 1h 10m
- 쉬는 시간: 2h
- 작업 전환 횟수: 19회

🎯 오늘의 인사이트

- 오전 10~12시 집중률 최고
- 오후 3시 이후 생산성 급감 → 산책 루틴 필요

📌 주요 태그 활동

- **#DeepWork** : 콘텐츠 기획
- **#Break** : 유튜브, 카톡
- **#Admin** : 자료 정리

Rize 리포트 를 바탕으로 월간 생산성 분석 노트 만들기

집중 시간에 영향을 주는 요소(수면, 식사, 감정 상태 등)도 옵시디언에 같이 기록

오프라인

집중 타임요약

오늘의 에너지 흐름

인사이트

[매일 아침]

- 오늘의 우선순위 3가지 기록
- 타임블록 계획 세우기

[작업 중]

- 집중 타이머로 세션 추적 (25/5 포모도로)
- 활동 후 에너지 레벨 표시

[하루 마감]

- 오늘 가장 집중된 시간대는 언제였나?
- 가장 방해된 요인은?
- 내일 바꿀 한 가지는?

[주말]

- 주간 집중률 vs 방해 요소 비교
- 실험할 새로운 루틴 1개 설계

Reflection_Log.md

AI 툴 정리

✅ 필수 사용: 실행/콘텐츠 설계용

- **1. ChatGPT**

→ 너의 사고를 정리하고, 프레임화하고, 콘텐츠로 뽑아내는 데 최적
→ *P.O.S, F.L.O.W, L.E.N.S 프레임 설계도 이걸 기반으로 했잖아*
[참고]

[P.O.S 프레임워크 - 퍼포먼스를 만드는 최소 실행 체계](#)

[F.L.O.W Dashboard 프레임워크\(제작\)](#)

[LENS 프레임워크 개요](#)

- **2. Google AI Studio**

→ 영상 기반 콘텐츠 분석, 쇼츠/릴스/숏폼 기획에 활용
→ 니가 수익화 아이템 기획할 때 필요

#ChatGPT , #GoogleAIStudio

#쇼츠 , #릴스 , #숏폼


리서치 강화: 퍼포먼스 마케터답게 빠르게 요약

- **Copilot (Bing)** → 네가 직접 골랐듯 **정확성 + 인용** 기반에서 탁월함
- **라이너** → 국내 콘텐츠 정리할 때 or 블로그 참고할 때
- **Felo, Genspark** → 일반 검색보다 **깊이** 있는 주제 분석할 때 보조용

인용,주사용 : #Copilot

국내용 조사 : #라이너

해외등 깊이있는조사시 : #Felo , #Genspark

 **Tip:** 리서치 툴은 2개만 고정하고, 나머지 보조로 사용하는 게 집중력과 실행력을 유지하는 데 좋다.

고급 실행 & 아이디어 확장용

- **Claude 3.7 / V0** → 코드 짜는 것보단 **복잡한 분석이나 기획서 구조 설계**에 강점
- **Manus, Genspark** → 아직은 실험적이지만, 자동화 에이전트로 실험하고 싶다면
Genspark → 작업 루틴 자동화에 꽤 도움 될 수 있음

복잡한 분석 + 기획서 구조 설계 : #Claude , #V0

자동화 에이전트 : #Manus , #Genspark

정보 정리 + 연구/개발 베이스

- **NotebookLM** → 니가 오피디언처럼 **아이디어 정리/자료화** 하는 타입이면 **그냥 무조건 필수**
[NotebookLM 프롬프트](#)
- **Cursor** → 코딩할 때 고민을 줄여주는 강력한 IDE형 도우미
- **Windsurf** → AI 기반 리팩토링, 간단한 실험적 앱 제작에 도움

무조건 사용 : [#NotebookLM](#)

코딩 도우미 : [#Cursor](#)

리팩토링, 시험앱 제작 간단할수록 : [#Windsurf](#)

✂ 보조 도구 (있으면 편한)

- **PDFMathTranslate** → 강의 자료, 리서치 요약할 때 압도적
- **Tiro** → 회의는 아니더라도 ‘혼잣말 정리’나 ‘멘토링 노트’ 요약에 활용 가능
- **Lilys AI** → 모든 게 귀찮을 때 다 뿌려보는 올인원 정리 도우미
- **Krea AI** → 디자인 쪽 수익화나 브랜딩 아이템이 들어갈 때 한정 사용

PDF 필수 : [#PDFMathTranslate](#)

회의&혼잣말정리&멘토링노트 요약 : [#Tiro](#)

귀찮을때 다 뿌려보면 올인원 정리 도우미 : [#LilysAI](#)

디자인에 수익화 & 브랜드 아이템한정사용 : [#KreaAI](#)

🌀 너에게 가장 바람직한 구성

영역	추천 툴	이유
핵심 사고 / 콘텐츠 설계	ChatGPT + NotebookLM	프레임 만들기, 철학 구조화, 글쓰기
리서치 / 정보 탐색	Copilot + 라이너	빠르고 신뢰성 있게 요약 가능
시각 콘텐츠 / 영상 분석	Google AI Studio	유튜브, 릴스, 숏폼 기획에 유리
고급 실행 / 자동화 실험	Claude 3.7 + Genspark	실험적 실행력 확보용
보조 도구	PDFMathTranslate + Krea AI	필요할 때만 꺼내는 ‘보물상자’

결론

지금 너에게 중요한 건 **툴의 개수가 아니라 연결성과 실행 흐름**이야.

- **ChatGPT + NotebookLM** → 구조화된 사고 + 정리
- **Copilot + Studio** → 빠른 인풋 수집 + 콘텐츠화
- **Claude or Genspark** → 특수한 실험 실행

이 3축으로만 잘 굴러도됨

현재

- 챗gpt , notebooklm(파이썬으로 pdfmathtranslate) , google AI Studio
- 라이너, cluade
- Krea.AI, Tiro, NapkinAI
- 생산성분석도구: Rize(PC)

[Rize](#)

pdfmathtranslate [파이썬\(Python\) 라이브러리로 PDF 번역하기 \(PDFMathTranslate\)](#)
, deepL

NotebookLM 프롬프트

활용 루틴

- 📄 문서 업로드 →
Summarize this document in one paragraph. Please answer in Korean.
문서 업로드 후 시작용
- 💡 Prompt 1~3번으로 구조 파악 →
 1. 핵심요약
Give me a summary of the top 3 key points in this document. Please answer in Korean.
 2. 주요 키워드 도출
Extract 5 important keywords or phrases from this document. Please answer in Korean.
 3. 핵심 키워드 간 비교
Compare and contrast the main themes in this document. Please answer in Korean.
- 🗂️ Prompt 4~6번으로 자료 구조화 →
 4. 카테고리 별 분류
Organize the main content into themes or categories. Please answer in Korean.
 5. 수치, 인용 등 정보 수집
List all numerical data or quotes from this document. Please answer in Korean.
 6. 인사이트 또는 의외의 사실
What are 3 surprising or less obvious insights in this document? Please answer in Korean.
 7. 실천 가능한 조언
What are some practical action steps based on this document? Please answer in Korean.
 8. ChatGPT용 후속 프롬프트 생성

Generate 2 prompts I can use with ChatGPT based on this document. Please answer in Korean.

- 👉 Prompt 9~10번으로 후속 콘텐츠 제작

[AI 툴 정리](#)

Rize

왜 Rize인가?

1. 혼자 일하는 프리랜서에게 최적화

- 팀 협업이 아니라, **개인 중심의 시간 추적 + 집중 분석**에 강함
- 네가 다양한 일을 동시에 하며 일정을 자유롭게 조정하는 타입이니까, 구조화된 리포트보다 **실제 패턴 파악**이 중요해. Rize는 그걸 잘해줌.

2. 자동 시간 추적 + AI 분석

- 타이머 누를 필요 없이 앱/웹 사용 기록 기반으로 **자동 태깅**함
- 예: “디자인 작업”, “카피라이팅”, “유튜브 시청” 같은 작업을 AI가 구분

3. Deep Work, Distraction 감지

- 집중 구간, 방해 요인, 맥락 전환 등 **뇌 에너지 흐름 분석**을 제공
- 네가 하루를 구조적으로 분석해서 개선하려는 스타일이라면 이 기능이 유용함

4. 오프라인 작업도 수동 기록 가능

- 인터넷 꺼져 있어도 활동 기록 가능하고, 나중에 '독서', '회의', '산책' 등으로 태그해서 오프라인 활동 기록 가능

5. 매일, 매주 인사이트 리포트

- 그냥 수치만 나오는 게 아니라, 예를 들어 “이번 주 방해 요소가 24% 증가했네요” 이런 식의 **AI 요약 피드백**이 나와.
- 이걸 Obsidian에 붙이면 ‘**생산성 저널**’ 만들기도 좋음.

[#프리랜서](#)
[#데이터분석](#)
[#생산성](#)
[#옵시디언](#)

나의 조건 요약

- 혼자 작업하는 **프리랜서 + 마케터**
- 일정하고 규칙적인 루틴보단 **다변화된 흐름**을 분석하려 함
[메타설계자.md](#)
- 자동화/기록/분석/인사이트에 관심이 많음
[프레임들 AI 툴 정리](#)

4. Obsidian처럼 자기 주도형 분석 툴과 잘 맞는 데이터가 필요함
5. 생산성 도구에서 'AI 기반 인사이트'를 원함
6. 시간 추적을 수동으로 하기 싫어함

뽀모도로 수

[Home.md](#)

[루틴설계.md](#)

[루틴가이드.md](#)

[콘텐츠 제작 자동화 루틴](#)

1. 목적에 따라 나눠보자

목적	평균 뽀모도로 수	설명
라이트한 공부 or 서브 업무	4~6개	하루 총 2~3시간 작업 (가벼운 작업이나 서브 과제 중심)
본업 집중 or 고강도 학습	8~12개	집중력/몰입이 필요한 메인 업무나 실전 학습 (보통 4~6시간)
심화 몰입(Deep Work)	12~16개	하루 생산성의 한계치 근처, 크리에이티브 직군이나 프로젝트 마감 전 상황
번아웃 위험 경계	16개 이상	하루 8시간 이상 고밀도 집중은 리스크 큼. 체력+정신력 조율 필요

2. 개인 변수도 고려

- 뇌 에너지 사용량: 단순 작업은 10뽀모도로 가능, 고난도 사고는 4뽀모도로도 힘들
- 체력/생활 루틴: 체력이 약하거나 낮잠이 없는 일정이면 6~8 뽀모도로도 충분
- 시간 배분 우선순위: 뽀모도로는 집중 작업용이므로, 회의/대화/루틴업무는 제외

✓ 초심자 or 실행력 부족 페르소나라면

- 3-3-1 전략:
 - 오전: 3 Pomodoro
 - 오후: 3 Pomodoro
 - 저녁: 1 Pomodoro (복습 or 계획)
 → 하루 7개 / 루틴화하기 좋음

✓ 고생산 주간(Flow 상태)에 진입하면

- 4-4-2 전략:
 - 오전: 4 Pomodoro

- 오후: 4 Pomodoro
- 저녁: 2 Pomodoro (피드백, 정리 등)
→ 하루 10개 / 지속 가능한 상한선

더 중요한 건 질이야

- 뽀모도로 개수만 세는 건 숫자놀음이야.
- 오히려 “오늘 했던 Pomodoro 중, 몇 개가 Deep하게 몰입됐는가?”를 측정해봐.
- 예를 들어, 8개 중 3개가 완전 몰입 상태였다면 그날은 꽤 잘 산 거야