

“단순 업무는 Gen AI에게, 핵심 업무는 나에게!”

: Gen AI가 직장인의 ‘잃어버린 시간’을 되찾는 법

2026년 1월

삼성SDS 마케팅팀 MI그룹

단순 업무는 Gen AI에게, 핵심 업무는 나에게!

: Gen AI가 직장인의 '잃어버린 시간'을 되찾는 법

새해의 시작과 함께 IT 업계의 시선은 여전히 Gen AI로 향하고 있습니다. 전 세계적인 투자 열풍은 식을 줄 모릅니다. IDC가 2025년 8월 발표한 보고서에 따르면, 2025년 전 세계 Gen AI 지출 규모는 약 165조 원(1,142억 달러)이며, 2026년에는 약 261조 원(1,806억 달러)까지 성장할 것으로 전망됩니다. Gen AI는 가장 높은 성장세를 보이며, 연평균 성장률(CAGR)이 56%에 달할 것으로 예상됩니다.

하지만, 이 화려한 투자 규모 이면에는 깊은 의구심이 자리 잡고 있었습니다. 불과 1년 전만 해도 노벨 경제학상 수상자인 다론 아세모글루(Daron Acemoglu) 교수는 “실질적 생산성 향상은 아직 보이지 않는다”며 냉정한 전망을 내놓았고, McKinsey 조사에서는 임원의 80% 이상이 투자 효과를 체감하지 못한다고 답했습니다. 특히 경영진은 직원의 단 4%만이 Gen AI를 쓴다고 생각하는 반면, 실제로는 13%가 사용 중인 것으로 나타나는 등 ‘인식의 괴리’와 ‘성과 측정의 불확실성’이 Gen AI 도입의 큰 장벽이었습니다.

과연 2026년을 맞이한 현재, 대한민국 직장인들의 현실은 어떨까요?
글로벌 리서치가 보여준 ‘생산성 의구심’은 여전할까요?
삼성SDS는 **국내 직장인 630명(사원부터 임원까지)의 실제 데이터를 통해**
Gen AI 생산성의 실체를 파악하고자 ‘**Gen AI 사용 행태**’에 대한 설문조사를 진행했습니다.

본 리포트에서는 Gen AI가 어떻게 ‘단순히 업무를 줄이는 것’을 넘어, 직장인들의 역할을 ‘고부가가치 창출자’로 진화시키고 있는지, 그 생생한 변화의 흐름을 데이터 기반으로 포착합니다.



핵심 질문

- ❶ 우리 고객들은 Gen AI를 얼마나, 어떻게 쓰고 있을까?
- ❷ Gen AI는 진짜 업무 시간을 줄여줬을까? 그 줄어든 시간은 어디로 갔을까?
- ❸ Gen AI는 우리 업무 풍경을 어떻게 바꾸었을까?

① “옆자리 김 대리, 하루에 Gen AI 얼마나 쓸까?” : Gen AI 사용 현황

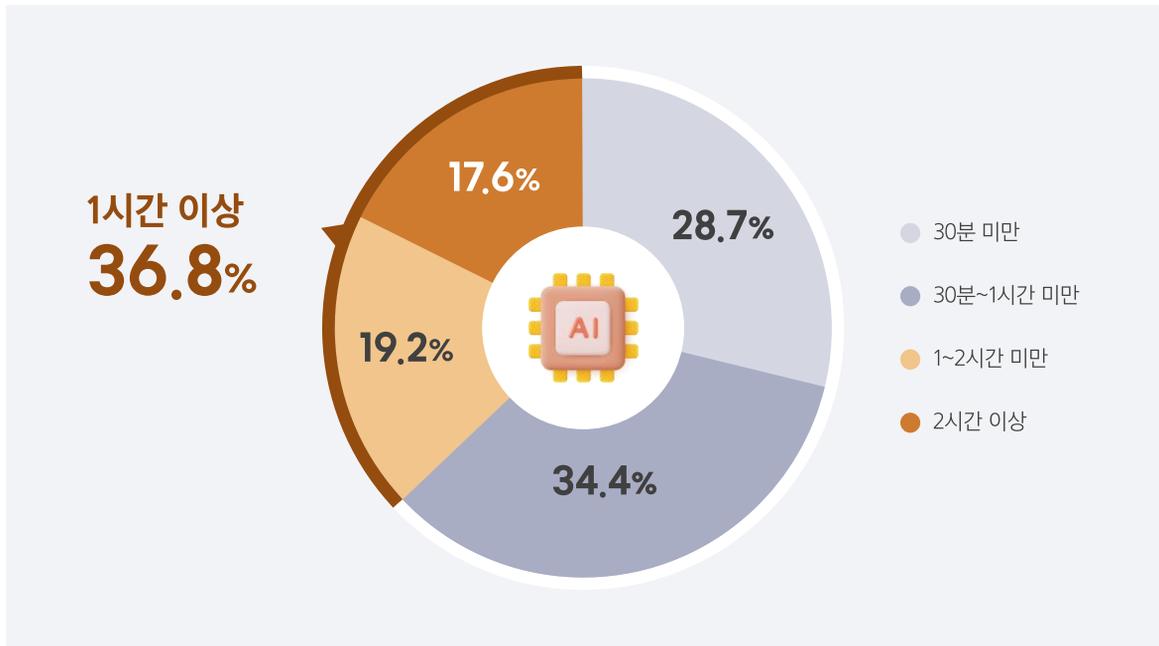


가장 먼저, 직장인들의 하루는 Gen AI와 얼마나 가까울까요?

하루 평균 Gen AI 사용 시간을 분석한 결과, 업무 목적으로 Gen AI를 사용하는 시간은 ‘30분~1시간’이 34.4%로 가장 많았고, ‘1시간 이상’ 사용하는 비율도 36.8%에 달했습니다.

한국의 이미 많은 직장인이 Gen AI를 단순한 호기심의 대상을 넘어, 실제 업무 파트너로 적극 활용하고 있음을 보여주는 대목입니다.

하루 평균 업무용 Gen AI 사용 시간



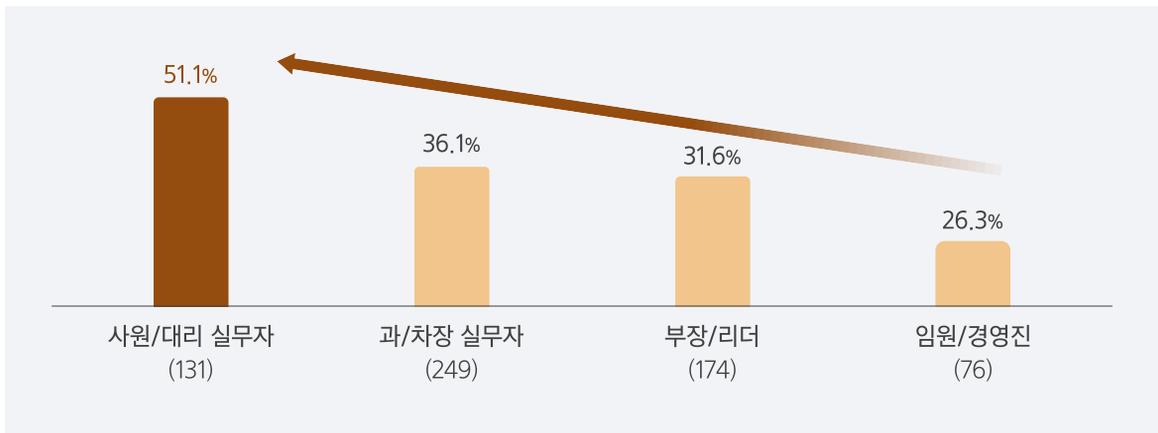
실무자들의 적극적인 'Gen AI 내재화'

흥미로운 점은 직급별 차이입니다.

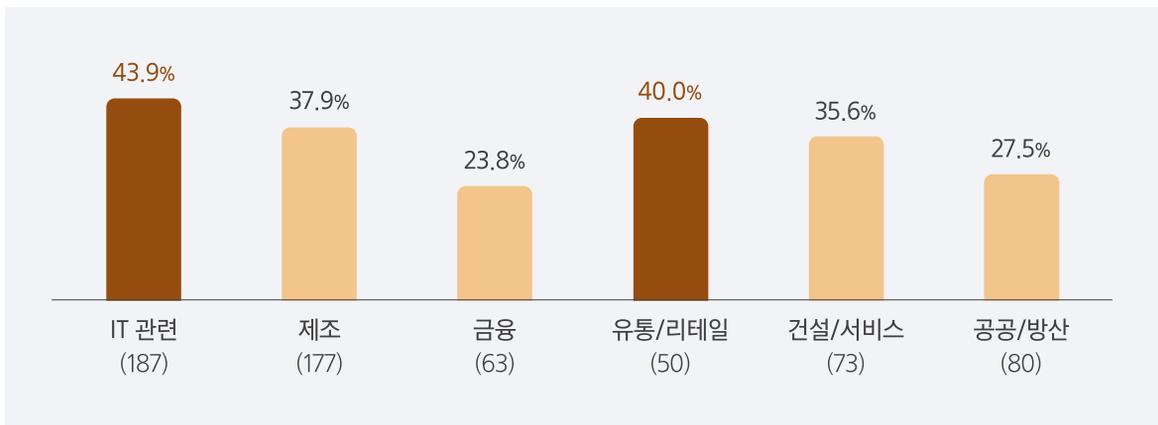
사원/대리 직급에서는 무려 51.1%가 하루 1시간 이상 업무에 Gen AI를 사용하고 있었으며, 직급이 높아질수록 사용 시간은 줄어드는 경향을 보였습니다. 이는 한국의 실무 현장이 이미 'Shadow AI(개인이 단독으로 업무에 활용)' 단계를 넘어 깊숙이 내재화되고 있으며, 실무진들이 이미 스스로 업무 방식을 재설계하고 있음을 보여줍니다.

업종별로는, IT 관련 업종(43.9%)과 유통/리테일(40.0%) 업종이 금융(23.8%)이나 공공/방산(27.5%) 대비 Gen AI 활용도가 높았습니다. 이는 업종의 특성에 따라 Gen AI 활용도가 크게 달라짐을 의미합니다.

Gen AI 1시간 이상 사용 비율(직급별)



Gen AI 1시간 이상 사용 비율(업종별)



② “Gen AI 덕분에 ‘칼퇴근’ 가능?” : 업무 시간 절감 효과



모두가 가장 궁금해할 질문입니다.

“그래서, Gen AI가 정말 우리의 일을 줄여주는가?” 정답은 압도적인 ‘그렇다’였습니다.

업무에 Gen AI를 사용하는 응답자 중 73%가 ‘업무 시간이 줄었다’라고 답했습니다.

21.4%는 ‘변함없다’, 나머지 5.6%는 ‘오히려 늘었다’라고 답했습니다.

이는 Gen AI의 생산성 향상 효과가 이제는 대다수 직장인에게 현실로 다가왔음을 의미합니다.

그렇다면 얼마나 줄었을까요?

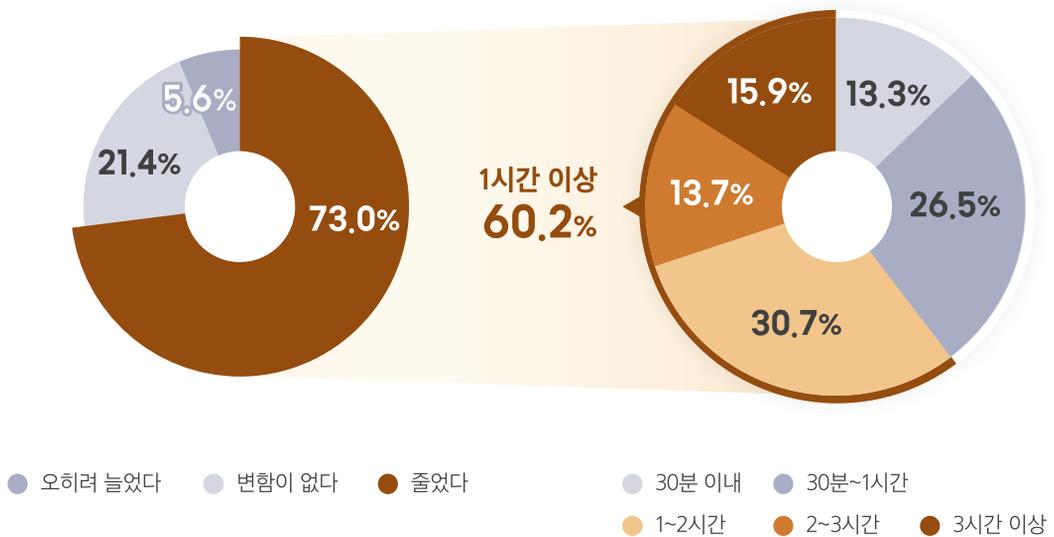
시간이 줄었다고 답한 460명 중 60.2%는 1시간 이상 절감 효과를 보았습니다.

특히 1시간에서 2시간 정도 줄었다고 응답한 사람이 30.7%로 가장 많았습니다.

시간 절감을 체감한 응답자들의 데이터를 하루 8시간 근무 기준으로 환산해 전체 응답자 평균을 산출하면, 하루 평균 14.5%의 업무 시간 절감이 이루어지고 있는 것으로 확인됩니다.

Gen AI 사용 후 업무 시간 변화

절감 시간

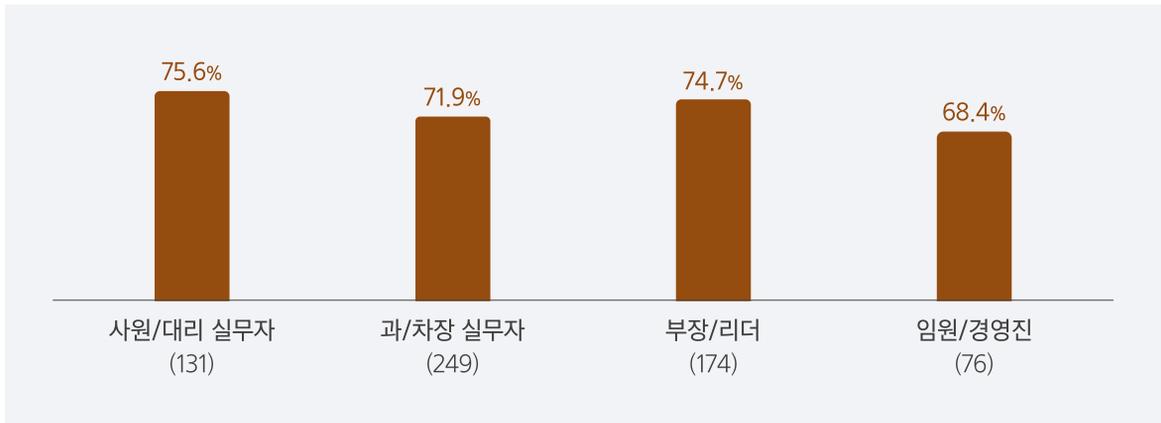


시간 절감, 모두가 체감하지만, 임원진이 가장 큰 '효율'을 얻다

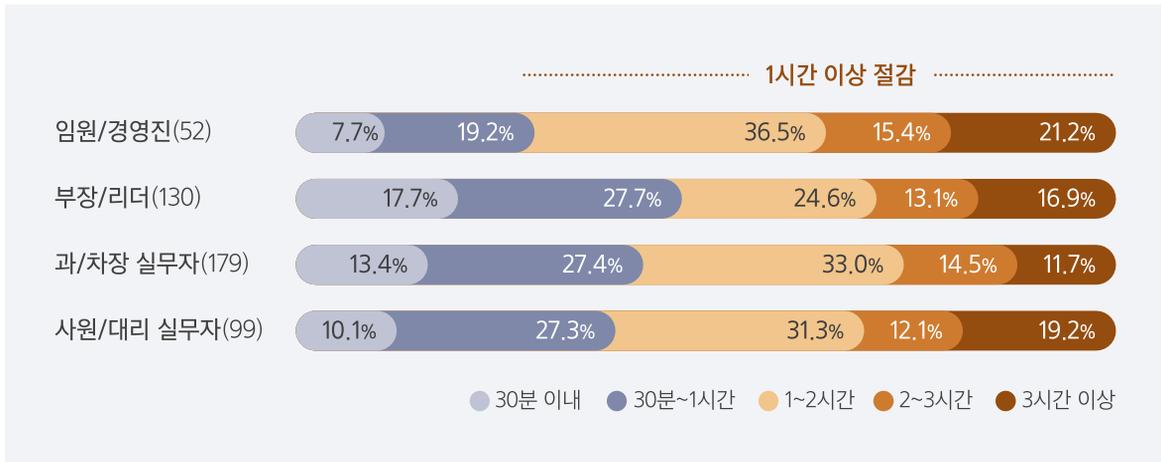
직급별로 보면 모든 직급에서 업무시간 절감을 체감하고 있으며, 특히 사원/대리 직급에서 절감 체감도가 75.6%로 가장 높은 것으로 나타났습니다.

하지만 절감 응답자 중 1시간 이상 절감한 비율이 임원/경영진(73.1%)에서 가장 높게 나타났습니다. 이는 Gen AI가 고급 분석과 의사결정 업무에서도 큰 효과를 발휘하고 있음을 의미하며, 사원/대리들이 단순 반복 업무에 Gen AI를 사용해 시간을 절약할 때, 임원들은 Gen AI를 복잡한 문서 요약이나 의사결정 보조에 활용하여, 리더십의 핵심 업무 시간을 대폭 확보하는 데 성공했음을 시사합니다.

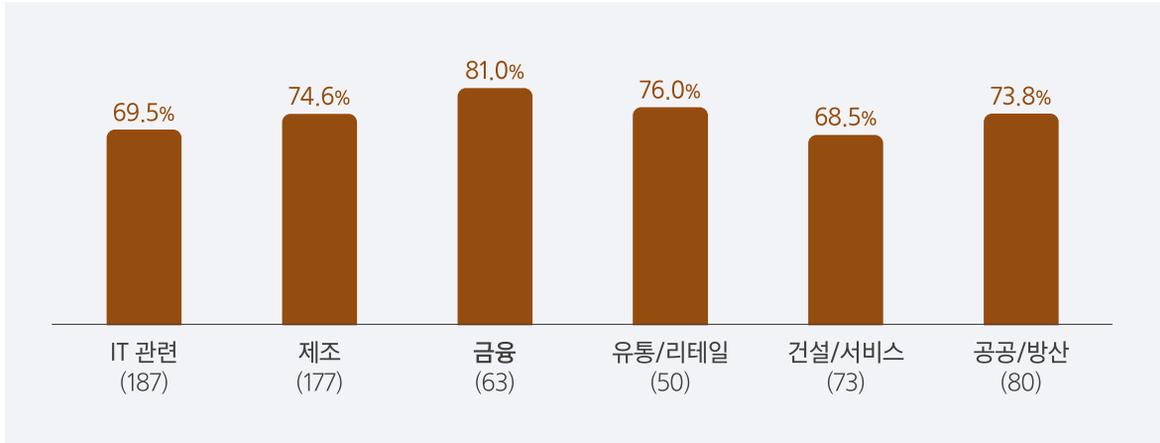
직급별 업무시간 절감 체감도('줄었다' 응답 비율)



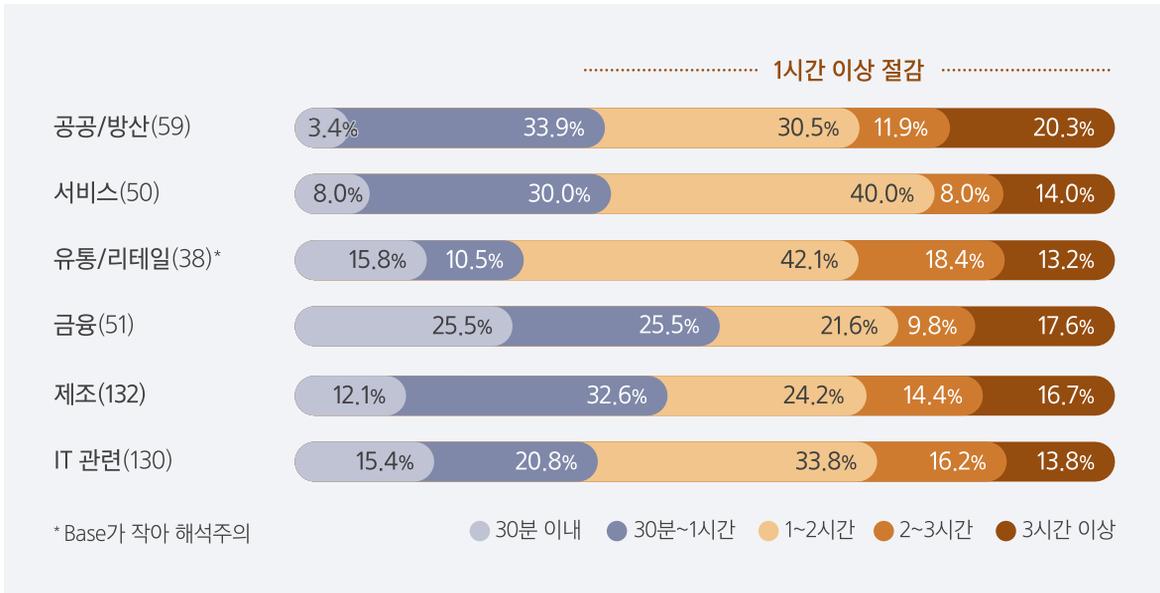
직급별 절감된 업무 시간



업종별 업무시간 절감 체감도('줄었다' 응답 비율)



업종별 절감된 업무 시간



업종별로는 시간 절감을 가장 많이 체감한 업종은 금융(81.0%)이었습니다. 금융업은 정형화된 업무 특성상 Gen AI가 더욱 효과적으로 작동하고 있음을 시사합니다. 반면, 금융업의 1시간 이상 절감 비율은 49.0%로 타 업종 대비 상대적으로 작다는 것을 확인할 수 있었습니다.

한편, 시간이 오히려 늘었다고 응답한 소수(5.6%, 35명)는 그 이유로 결과 오류(할루시네이션)로 인한 재작업(60%)을 가장 많이 꼽았습니다. Gen AI가 만든 초안의 속도만큼, 그 결과물에 대한 인간의 검증 역할이 더욱 중요해지고 있다는 현실적인 교훈을 던져줍니다.

③ 'Ctrl+C, Ctrl+V'는 이제 그만! : Gen AI가 바꿔놓은 업무 풍경

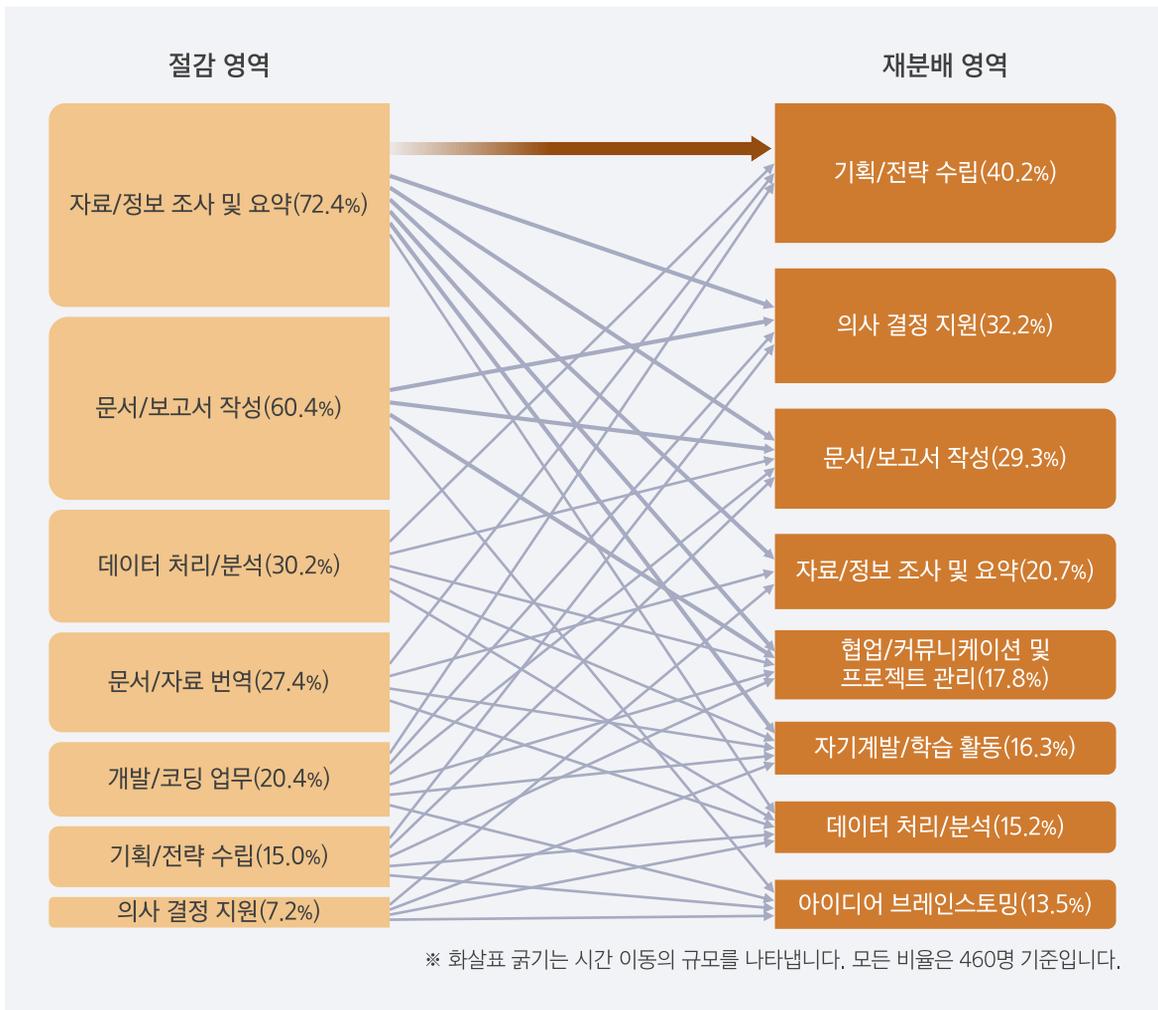


Gen AI는 어떤 업무에서 가장 큰 힘을 발휘하고 있을까요?

절감된 시간이 어떤 업무에서 발생했고, Gen AI가 벌여준 시간이 어디로 재분배되었는지 확인했습니다. 다수의 서베이 결과에서 Gen AI use case 상위권에 올랐던 '자료/정보 조사 및 요약'(72.4%)과 '문서/보고서 작성'(60.4%)이 압도적인 1, 2위를 차지했습니다. 끝없는 자료 검색과 보고서 작성의 부담을 Gen AI가 상당 부분 덜어주고 있다는 것이 사실로 확인되었습니다.

그렇다면 Gen AI가 벌여준 '황금 같은 시간'을 직장인들은 어떻게 사용하고 있을까요? 놀랍게도, 그들은 단순히 휴식을 취하는 대신 더 높은 가치를 창출하는 일에 시간을 재투자하고 있었습니다.

생성형 AI 활용으로 절감된 시간의 흐름(시간이 줄었다고 응답한 460명 기준)



'잃어버린 시간'의 목적지 : 핵심 역량으로의 재투자과 전략적 역할로의 전환

Gen AI는 1차 가공 업무를 대폭 덜어주었고, 절감된 시간은 '기획/전략 수립(40.2%)과 '의사결정 지원(32.2%)'이라는 고부가가치 활동으로 전환되었습니다.

직급별 역할 분화

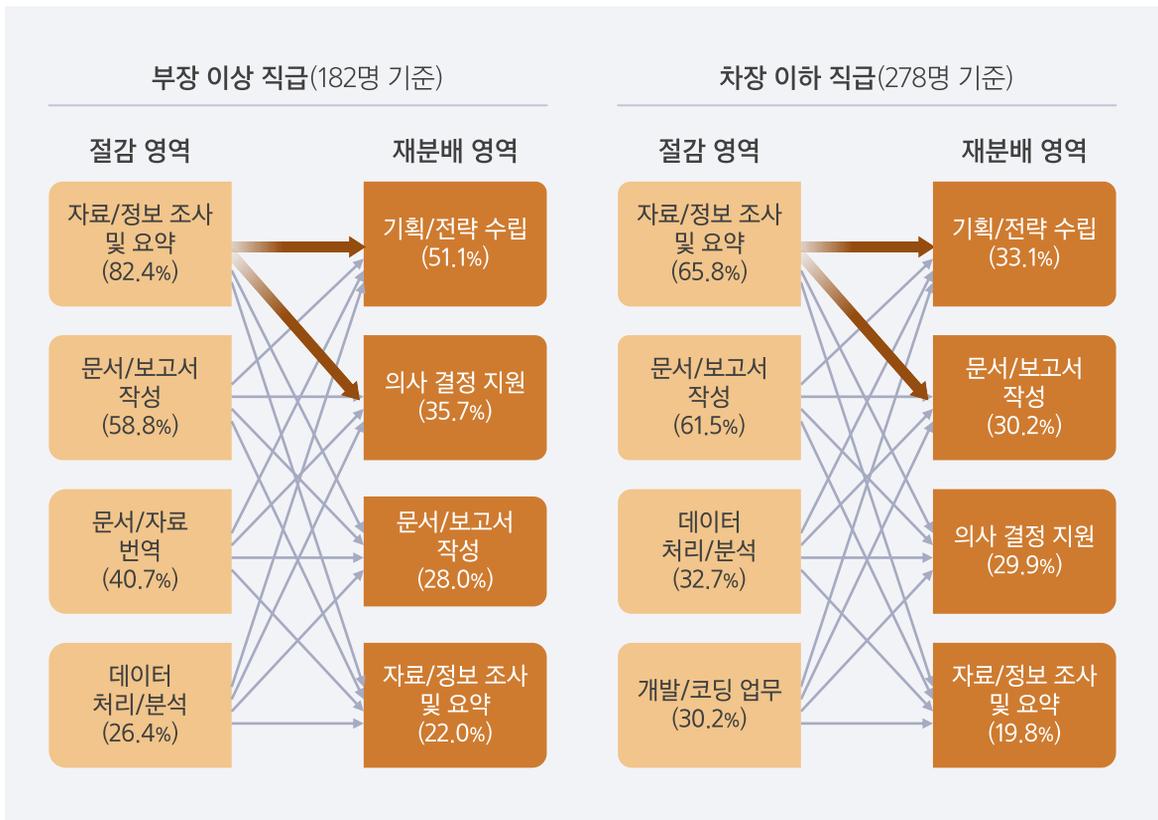
고급 직급일수록 정보 수집과 분석에 Gen AI를 적극 활용하고 있습니다.

부장 이상 직급은 절감된 시간을 기획/전략 수립 및 의사결정 지원에 더 많은 시간을 투자하고 있으며, 리더십 본연의 업무에 집중했습니다.

반면, 차장 이하 실무자는 특히 개발/코딩과 데이터 처리에 상대적으로 높은 절감률을 보이며 기술 업무에 강점을 드러냈습니다. 절감된 시간을 다시 문서/보고서 작성에 할애하는 경향이 있는데, 이는 Gen AI 초안을 검증하고 완성도를 높이는 데 주력하고 있음을 의미합니다.

동시에 기획/전략에도 균형있게 시간을 투자하며, 실무 담당자로서 기획과 실행 문서화 사이의 균형을 유지하고 있습니다.

직급별 AI 활용 시간 흐름 분석



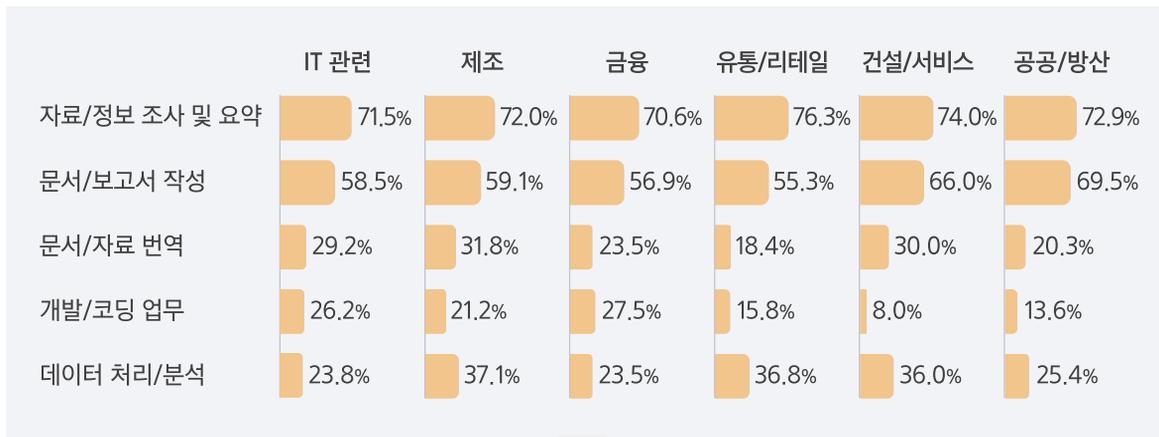
업종별 특성

모든 업종에서 '자료/정보 조사 및 요약'에서 70% 이상의 높은 절감 효과를 보입니다.

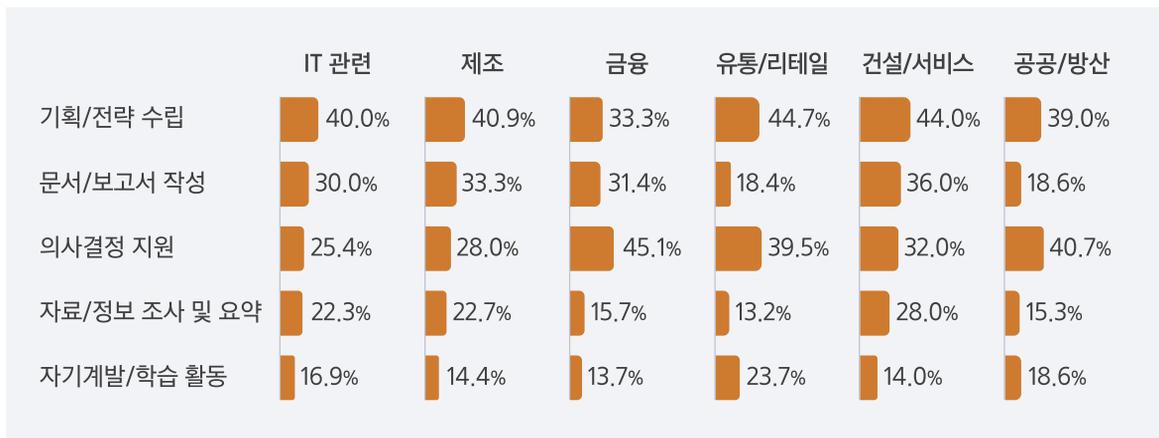
업종을 막론하고 Gen AI가 정보 수집과 분석 업무에서 큰 효과를 발휘하고 있음을 보여줍니다. 재분배 영역에서는 IT 관련(40.0%), 공공/방산(39.0%), 제조(40.9%)가 '기획/전략 수립'에 높은 비율로 시간을 재투자하고 있습니다.

반면, 공공/방산(40.7%)과 금융(45.1%)은 '의사결정 지원'에 높은 시간을 활용하여, 의사결정의 중요성이 큰 업종 특성을 명확히 보여줍니다. 이처럼 각 업종은 고유한 특성과 우선순위에 따라 Gen AI로 확보한 시간을 전략적으로 활용하고 있습니다.

업종별 절감된 업무 영역



업종별 재분배된 업무 영역



결론적으로, Gen AI는 단순히 반복적인 업무를 줄여주는 것을 넘어, 직원들이 더 창의적이고 전략적인 '코어 업무'에 집중할 수 있도록 돕는 '업무 재창조(Work Reinvention)'의 촉매제 역할을 하고 있습니다. 단순 업무는 Gen AI에게 맡기고, 사람은 더 깊이 있는 분석과 통찰력 있는 의사결정에 집중하는 선순환 구조가 만들어지고 있습니다.

마치며

Gen AI 도입, 정말 회사에 도움이 될까? : 비즈니스 임팩트와 미래

개인의 생산성 향상이 과연 회사의 성장으로 이어질까요?

응답자의 72.9%는 “Gen AI 도입이 회사의 매출이나 이익 성장에 도움이 된다”고 긍정적으로 평가했습니다. ‘잘 모르겠다’는 24.0%, ‘도움이 되지 않는다’는 3.2%에 그쳐, Gen AI의 비즈니스 가치에 대한 강한 신뢰를 확인할 수 있었습니다.

Gen AI 시대, 당신의 ‘전략적 여유’를 응원합니다

글로벌 리서치에서 이야기하는 ‘성과에 대한 의심’은 기술 도입 초기에 겪는 진통일지 모릅니다. 하지만 이번 설문조사는 Gen AI가 더 이상 ‘신기한 기술’이 아닌, ‘업무의 효율성을 높이고 일하는 방식 자체를 변화시키는 핵심 동력’임을 명확히 보여주었습니다. 특히 젊은 실무진을 중심으로 Gen AI 활용이 보편화되고 있으며, 이를 통해 확보된 시간은 더 높은 부가가치를 창출하는 전략적 업무로 재투자되고 있습니다.

단순 업무는 Gen AI에게 맡기고, 사람은 더 창의적이고 전략적인 영역에 집중하는 것. 이 명확한 ‘역할의 재정 의’가 이루어질 때, IDC에서 발표한 165조 원의 거대한 투자는 숫자를 넘어선 진정한 비즈니스 성과로 돌아올 것입니다.

비록 결과의 오류(할루시네이션)나 프롬프트 최적화의 어려움 같은 과제도 남아있으나, 응답자의 72.9%가 Gen AI의 긍정적인 비즈니스 효과를 체감하고 있다는 사실은, Gen AI와 함께 일하는 것이 이제 거스를 수 없는 대세임을 증명합니다.

자, 이제 당신의 업무 시간을 재부팅할 시간입니다.

오늘 Gen AI가 벌여준 귀중한 시간으로, 당신은 어떤 혁신을 시작하시겠습니까?



조사 개요

조사명 : 2025년 국내 직장인 Gen AI 사용 행태 서베이

조사 기관 : 마케팅팀 M그룹

조사 대상 : 국내 기업에 재직 중인 사원~임원급 직장인 630명

조사 기간 : 2025년 12월

조사 방법 : 온라인 설문조사

SAMSUNG SDS