

Forever  
**SELF**

**Employed**

크리에이터 키키

# 1. 아기 깨우는 법

a good way to wake up your baby



**Welcome to  
Kiki Show-**

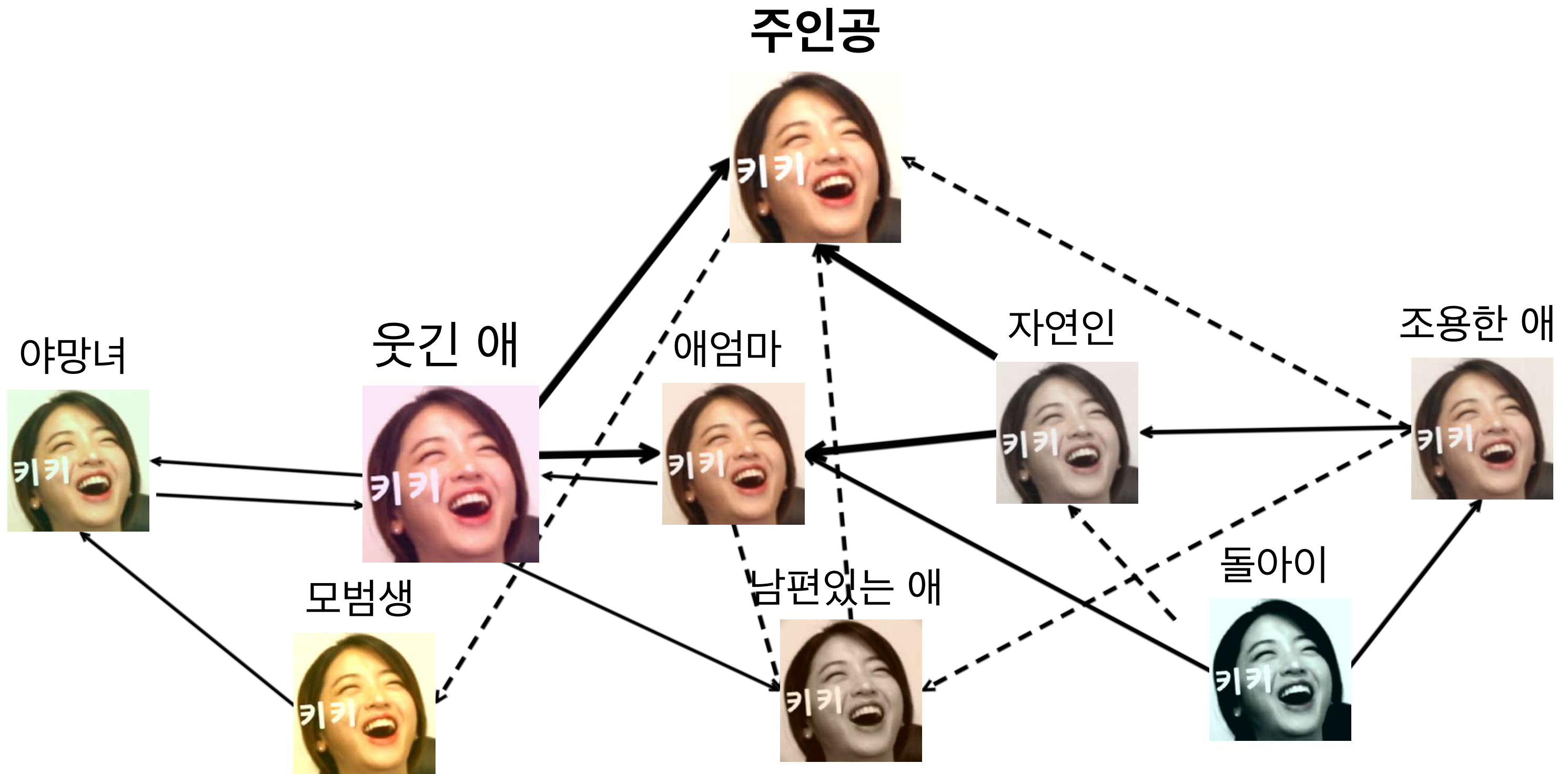
## - 인물 소개 -



KAIST 산업 및 시스템 공학과  
채널A, JTBC 예능 PD '아는형님', '비정상회담' 등  
유튜브 <키키티비> 운영  
엄마 46개월 차  
새벽5:30 운동챌린지 운영 누적회원 3000명↑



# - 인물 관계도 -



# - 꿀거리 -

"대학만 가면 다 해결된다?"

K-쌤들 말씀에 속은 K-범생이들 다 나와!

공식적인 스티브 잡스, 비공식적인 이효리를 꿈꾸던 키키에게  
대학이라는 자유(?)가 주어지자 우왕좌왕 멘붕에 빠지고,,  
갑자기 3년 후 선언한다! "나 크리에이터 할래!!!"

K-범생이의  
진로고난기

더 늦기 전에  
크리에이터!

이 시대에  
태어나 다행야

이제야  
보이는 것들

제1장

# K-뽕생이의 핀로고난기

카이스트



예능PD



크리에이터



Jey Jey · 3주 전

인재라서 아깝다 라고 생각되는 것은 어쩔수가 없네요.



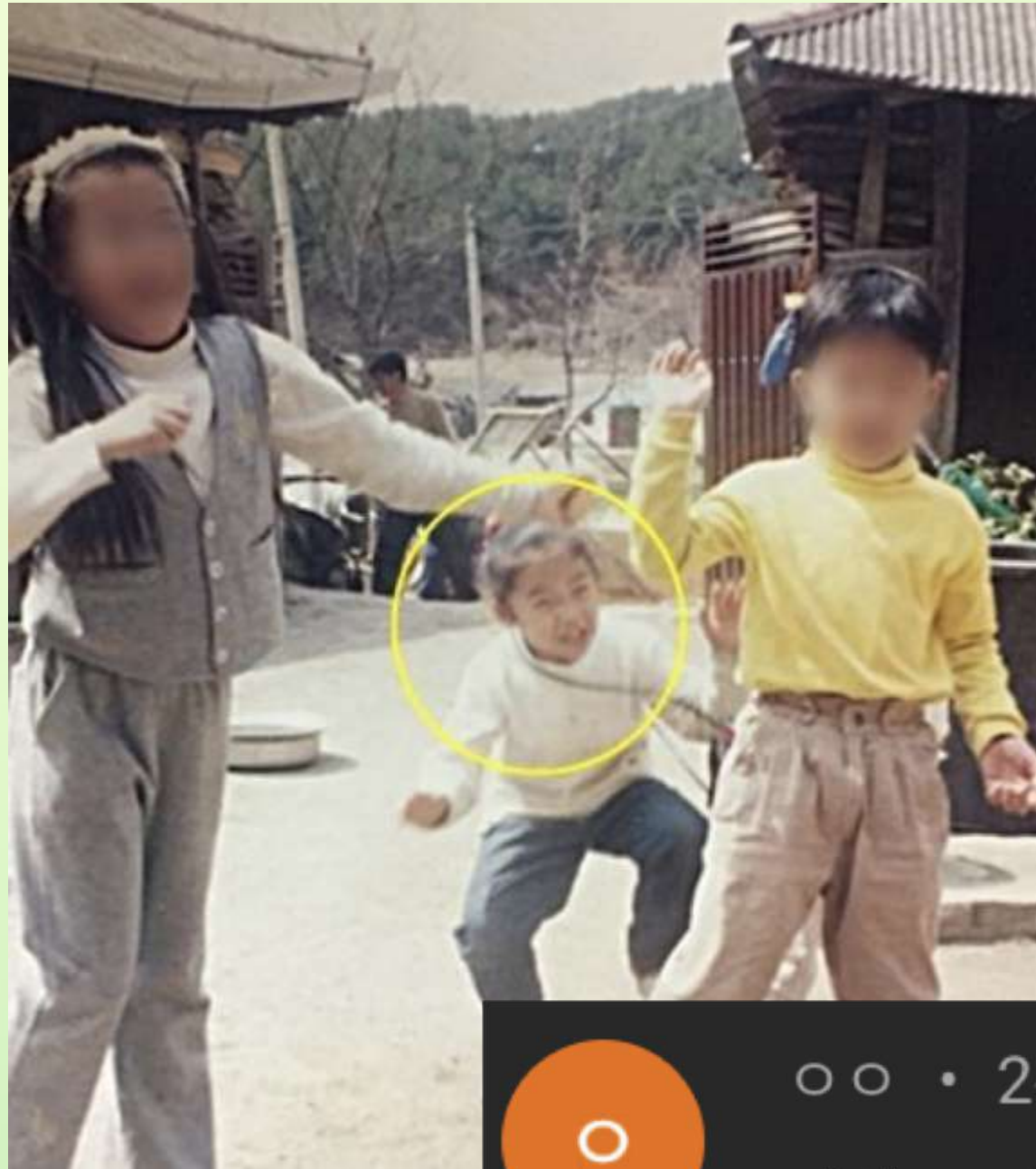
# 개다리 인동



# 폼생폼사



# 주연



○○ • 2주 전

카이스트요? 카이스트요? 카이스트요? 카이스트요? 카이스트요? 카이스트요?????????

블랙 • 1년 전

저런 끼를 가졌는데 카이스트 갈 정도로 공부도 했다는게 정말 너무 멋지심...



그래서 씨게 온 **핀로고난**

# 대학만 가면 해결된다며요!!



## 공대생이 대학시절 한 일들

연극

한국예술종합학교 수강

방글라데시 해외봉사

중국 어학연수

중국 교환학생

SNS 마케팅 인턴

해외 싱크탱크 인턴십



Heo

October 31, 2012 · Daejeon, Korea · 🌐

복학 3개월째 진입중...

나의 상태: 허우적허우적

(아 삶이란 뭐지 나는 누구고 난 뭘할수있지... 김구님은 어떻게 통치하  
는...?)

서명: 서문, 날 내키네

두가지 깨달음

① 순진했구나.. 매우! ② \_\_\_\_\_?

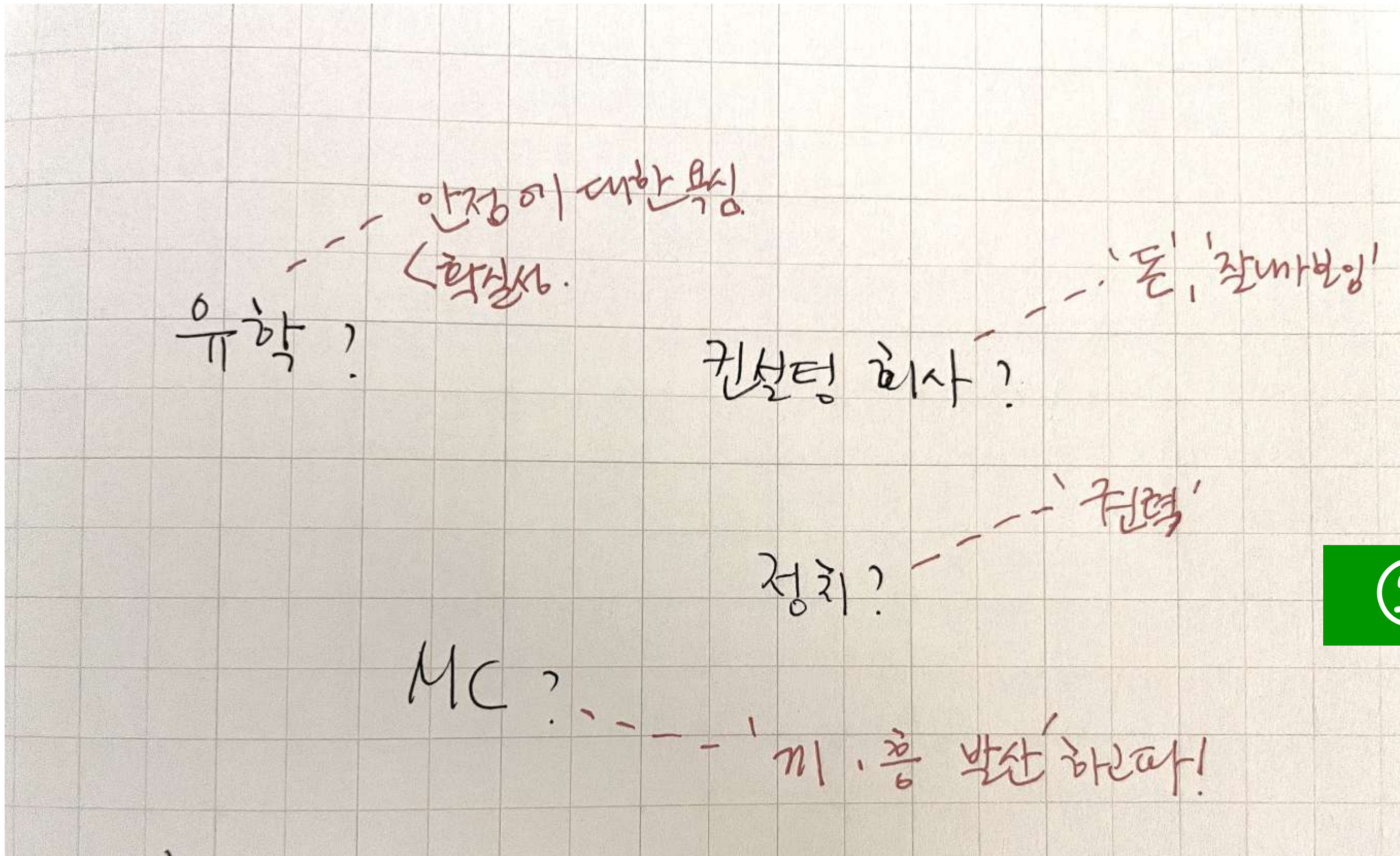


쳇, 나도 뭔가 딱! 나타날 줄 알았는데...

# 공대생의 핀로잼근법!

feat. Decision Making Optimization 수업

# ①머리에 아픈거리는 모든 진로를 다 써봤다!



## ②Why?

### ③ 가치 우선순위 계산

안정감

돈·명예

권력

계·흥·포·호

6 유한한 삶



④



1차 가설 완성

예능PD가 끼/흥표출 을

**하는 데** 적합하며 이때

나는 행복감 을 느낄 것이다



**그렇게 염원하던 PD가 되었습니다**





Dobby is free!  
도비는 자유예요!

# 저연차 예능PD 스케줄표 예시

	일	월	화	수	목	금	토
0~2AM	잠	미지의 시간	미지의 시간	잠	잠	잠	잠
2~4AM			미지의 시간		미지의 시간		
4~6AM			미지의 시간		미지의 시간		
6~8AM	촬영	미지의 시간 (휴식 or 일)	잠	행정. 사무	미지의 시간	예고 마무리	잠
8~10AM			미지의 시간	미지의 시간	미지의 시간		
10~12PM			미지의 시간	미지의 시간	미지의 시간		
12~2PM	1차 편집	1차 시사 수정	예고	2차 편집	2차 편집	믹싱&종편	개인 시간
2~4PM			↓	↓	↓		
4~6PM			↓	↓	↓		
6~8PM	↓	↓	미지의 시간	2차 편집	2차 시사	방송	
8~10PM				↓	↓		
10~12AM				↓	↓		



두가지 깨달음

① 순진했구나.. 매우! ② \_\_\_\_\_?

**제2장**

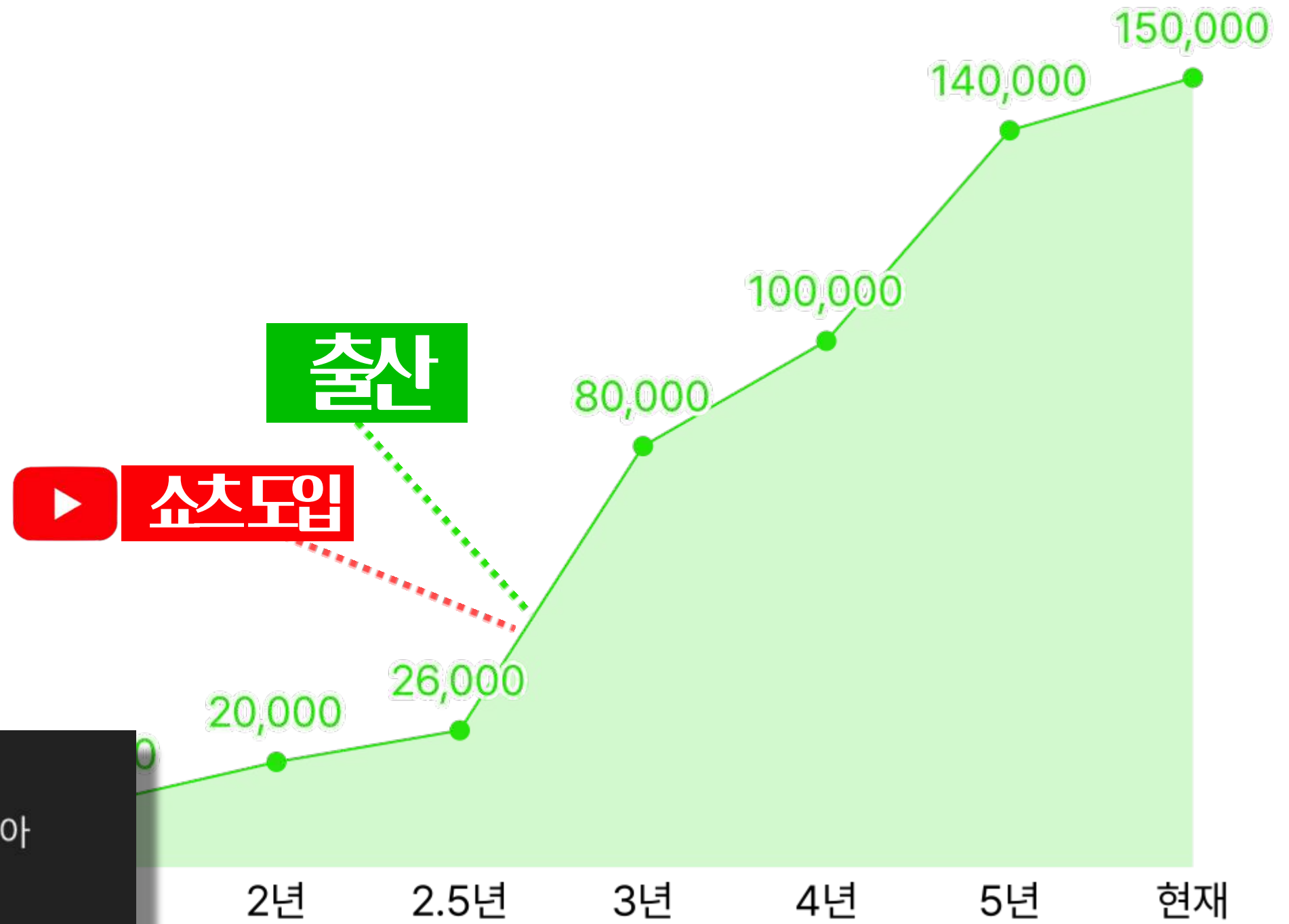
**더 능기 편에 크리에이터!**



**탄) 키키TV, 찐찌떡 예능 시뮬 (행**

# 구독자수 변화 추이

150,000  
100,000  
50,000



자두맘 2년 전

100일동안걸을때마다 골반이 서걱서걱 내골반이 아닌것같았는데...이건 뭐지?

412    답글



**출신 = 경력 확장**



350만 조회수 영상 반응

Reactions to my video were so nice

뽕찌루 4개월 전

와.. 복근 너무 부러워요 ㅠㅠ



후후 출산 후 6개월 차부터 각성해서 복부 집중 홈트 100일을 했더랬죠! (매일 7분씩) 근데 식단을 꼭 병행해야하는 거 같아요~ 전 무리 않고 하루 한 끼만 샐러드로 (혹은 야채 많이 먹는 저탄수 식단) 해도 좋더라고요~!

그런데 여러분!! 제시 좀 챌린지 영상에 달아주신 댓글 보고 이 참에 함 더 몸 만들어봐야지라는 생각이 드는 요즘이에요~! 무슨 40기로 만들래! 이런 거 아니구요!

더 건강하되 라인 좀 잡는 방향으로요!! 식단도 운동도 장기적으로 꾸준히 할 수 있는 "지속가능한" 선안에서요!! 혹시 함께하고픈 분들 있나요!?

간략히

4천 댓글

답글 56개

@ghz2937 2년 전  
제일 멋있어요!!!!짱!!!!!!

4 댓글

@TV-wr9qh 2년 전  
저요 저요~~!! 🙌

5 댓글

@김들쥐0 2년 전  
저여!!!@

3 댓글

@melody\_forest\_ 2년 전  
저도 같이하고싶어요 ㅠㅠ 근육빠진게 느껴지고 체력이 너무없어서 퇴근하고 집에오면 애기를 신나게 놀아줄 기력이 부족해요



**한달사용기** 키키챌린지... 인생이 달라집니다!

**새벽5:30 Live**  
**복근 짓는 부엌**

# 누적회원 3200여 명

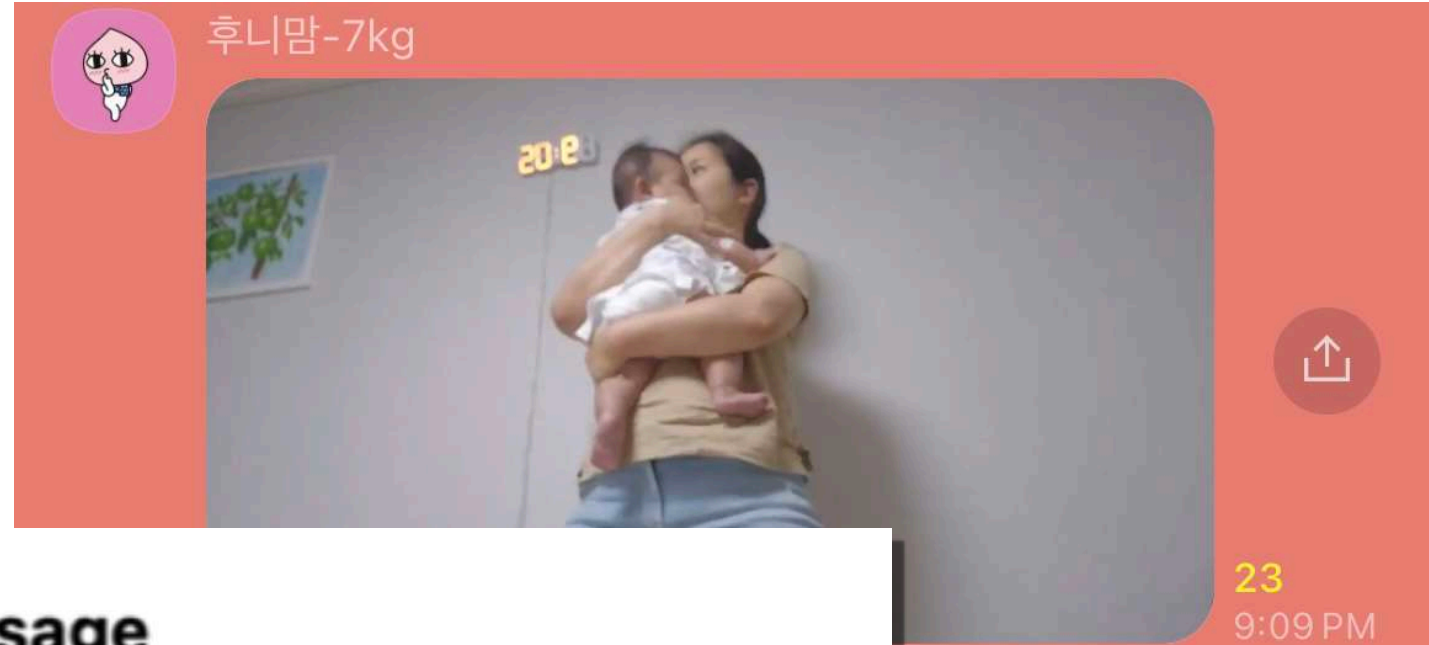


★ Day10 세상에서 가장 맛있는 피자는? "허리 피자~" 꺾꺾꺾 | 허리👉 | 키키챌린지 10월

👁 일부 공개

- 민사니 💖 넌 뭘해도 될꺼야♡♡
- 빵다마미 대단하다 진짜!!!
- 운동마담 넘 자랑스럽다
- 뽕이 진짜 멋지다!
- H Hyerim GU 자랑스럽다!! 저도 이말
- 들맹이 넌 정말 최고야
- 별별현정 대단하다!
- 컴온베베 와 역시 의지가 최고
- 10월 잘해보자 멋있다~
- 잔존 너는 잘 할줄 알았어 !!
- 히요 진짜 대단하다!
- 미미(귀천) 최고다!!! ㅋㅋ
- 좋은아침 너 정말. 뭐든 해내겠다
- 성심 섬섬 딸 갖고싶다
- B Bom Bom 역시 넌 내 자랑이야

# 비포 → 애프터



## 콩콩's message

아이를 낳고나서 아이가 자기중심적 사고를 가진 후부터 너무너무 힘든 삶을 살아내고 있었는데요

챌린지를 시작하고 이너피스를 얻게 되었고

출산으로 인한 허리디스크로 쉽게 처지는 체력에 절망하고 있었는데

힙브릿지의 많은 동작을 하게됨으로 몸이 건강해지니 마음의 건강이 따라오더라구요

두아이를 키우면서 부부간의 사이가 소홀했는데 대화도 많이 하게 되고 제가 신랑의 운동방을 너무너무 싫어하고 증오했었는데요 이제는 제가 버릴 수 없는 방이 되어버려서 신랑의마음을 이해할 수 있게 되었어요 😊😊



드 스쿼트 100번

하셨다니 한번 놀라고 사진 보고 또 젊어지시고 제스처에서도 자신감이

시각리 느껴져요 저의 변화는 정말

셀카를 찍기 시작했어요. 📸

보면 짜증나서 절대 셀카는 커녕 카메라 우연히 셀카모드면 기절하겠고..그램하는데 운동하고 소식하면서 얼굴빛이 좀 달라지고 붓기가 빠지니 신기해서 운동후에 땀난후 한번씩 찍어보게되더라구요. 😊

3

3  
9:41 PM

**제3장**

**이 시대에 태어나 다행야**



(MBN 보이스퀸)



(KT&G 상상마케팅스쿨 MC)



(CF 모델)

=> **유튜브는 오픈된 레쥬메**  
(그것도 AI)



사람들이 관심을 가질만한 부모의 유형은 누가 있을까? 예를들면 아이넷을 전업 주부로 키우는 아빠라든지 말이야.

사람들이 관심을 가질 만한 독특한 부모 유형은 이야깃거리가 많고, 사회적 관심사와도 맞물려 있기 때문에 주목을 받을 수 있어요. 다음은 몇 가지 흥미로운 부모 유형입니다:

### 1. 아이넷을 전업주부로 키우는 아빠

- 흔치 않은 전업주부 아빠로서 육아와 가사에 전념하는 모습을 보여 할에 대한 고정관념을 깨는 이야기로 주목받기 좋습니다.

### 2. 디지털 노마드 부모

- 원격 근무를 하며 세계를 여행하거나 자유롭게 이동하는 부모들. 이 모습은 흥미로워서 많은 사람들이 꿈꾸는 라이프스타일이기도 하죠.

### 3. 홈스쿨링 부모

- 학교 교육 대신 아이들을 직접 가르치는 부모로서, 다양한 교육 방식이 있어요. 특히 요즘은 대안 교육에 대한 관심이 높아지고 있어 더욱

와 좋다 가을 겨울이라서 더 관심가질만한 부모 유형은 있을까?

가을과 겨울철은 날씨가 추워지고, 가족과 함께 시간을 보내는 일이 많아지기 때문에 특정한 부모 유형이 더 관심을 끌 수 있어요. 이 계절에 특히 주목받을 만한 부모 유형은 다음과 같습니다:

### 1. 실내 활동 전문가 부모

- 가을과 겨울에는 야외 활동이 제한되기 때문에, 실내에서 창의적인 놀이와 활동을 잘 기획하는 부모가 관심을 받을 수 있어요. DIY 놀이, 홈카페, 실내 체육 놀이 등을 통해 자녀와 시간을 보내는 방법을 공유하는 부모는 많은 공감을 얻을 수 있습니다.

### 2. 자연 속에서 살아가는 부모

- 가을, 겨울의 자연을 배경으로 한 생활을 보여주는 자연주의 부모가 주목을 받을 수 있어요. 자연 속에서 아이들과 함께 계절에 맞는 활동을 즐기고, 추운 날씨에도 야외에서 건강한 생활을 유지하는 모습은 많은 이들의 관심을 끌 것입니다.

=> 챗GPT는 기획피디, 비서, 번역가



# 엄마 크리에이터의 하루

4:30 기상

5:30~6:00 **챌린지 라이브**  

7:30~9:30 아이기상, 등원

10:00~11:00 **기획 회의** 

1:00~3:00 촬영, 편집, 협업  

3:00~4:30 업로드

5:00~5:30 하원

— 가족 타임 —

마지막장.

이제야 보이는 것을

카이스트  
방송국 예능PD  
크리에이터  
MC, 강연  
다시, PD



아 난 꿈을 포기한 게 아니었구나!

**꿈 = 빙향행**

(생기를 나누는 일)

(웃음을 주는 일)

A paved road with a white arrow pointing forward, leading towards a bright sunburst through a forest. The sun is low in the sky, creating a lens flare effect. The road is flanked by green trees and foliage.

**Forever Lovingly**  
**Self-employed**



*Kiki Show*