

[신규 참여자]

2026 신중년 사회공헌활동 사전직무교육



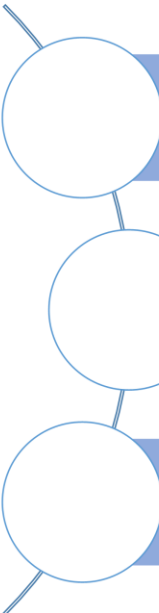
목 차

1. 신중년 사회공헌활동지원사업 소개 -----	3
2. 관계의 문을 여는 소통법 -----	12
3. 신중년 건강관리와 안전예방 -----	24
4. 디지털리터러시 -----	36
5. 스마트폰, 제대로 써야 진짜 편하다 -----	47
6. 함께하는 인권감수성 -----	56
7. 스트레스 관리와 마음건강 -----	63
8. 활기찬 중년을 위한 자기관리 -----	69

신중년 사회공헌활동지원사업 소개

이 지 혜

신중년사회공헌활동 지원사업의 배경

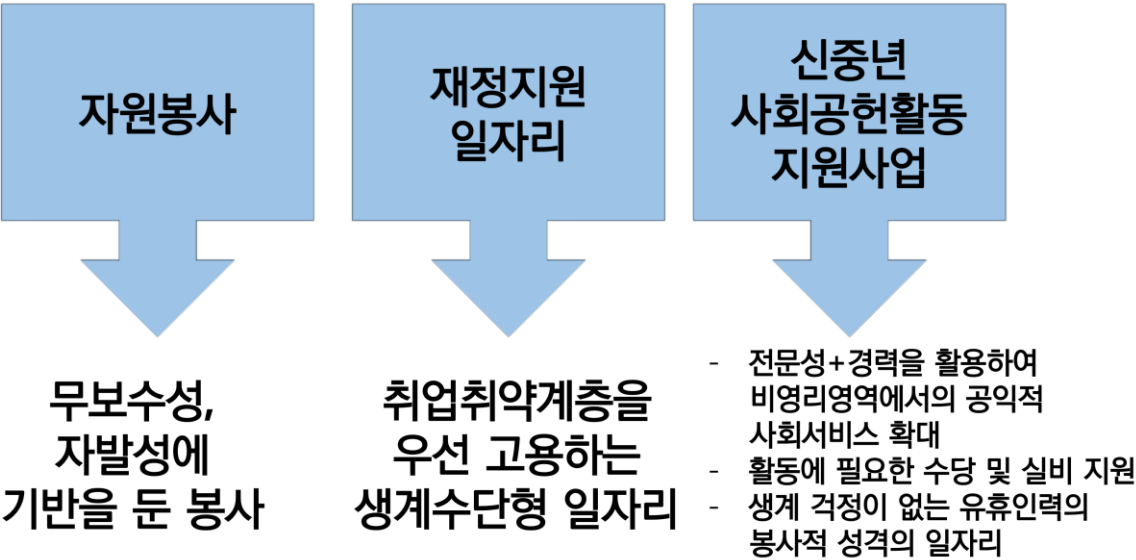


신중년의 사회공헌 기회 제공과 신중년 퇴직 전문인력의 사회적 활용 및 일자리 지원을 위한 정책 필요성 대두

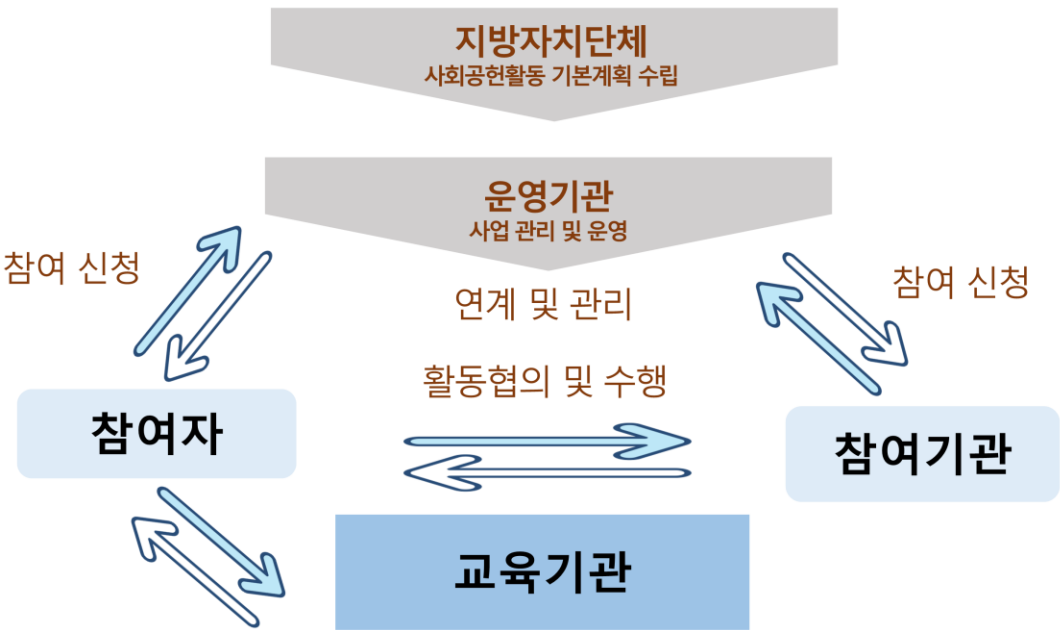
재정구조가 열악한 비영리단체, 사회적기업 등에서 전문가에 대한 고질적인 수요가 존재

사회공헌등의 대한 국민적 관심이 높은 반면 실제 참여율은 선진국에 비해 저조한 부분에 대한 활성화 필요

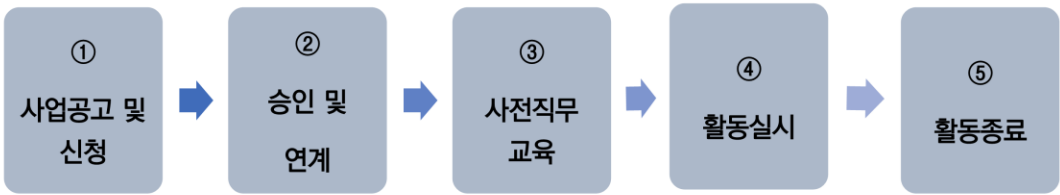
신중년 사회공헌활동 지원사업과 유사활동의 차이점



사업 운영 주체별 역할



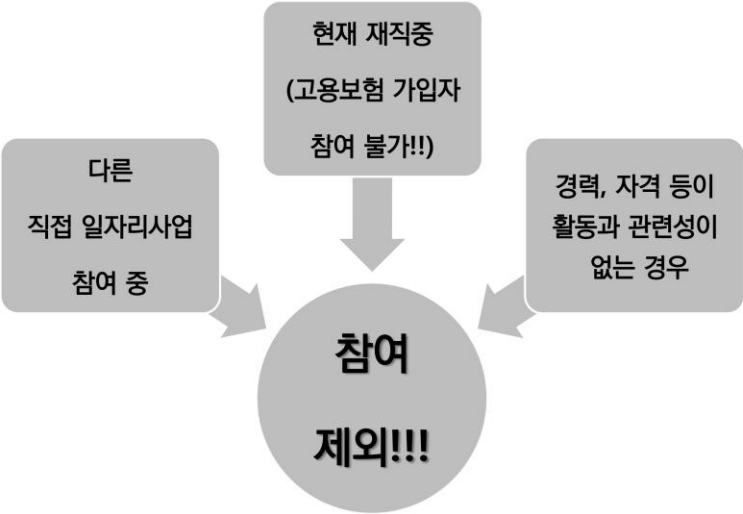
사업 추진 절차



참여자 자격 요건

만 50세 이상 70세 미만 대한민국 국적의 미취업자		
수행업무 관련 경력 3년 이상	국가 및 민간자격증 중 공인자격 취득자	교육과정 30시간이상 이수

참여자 제외 요건



이럴 경우 참여자의 활동이 제한됩니다!

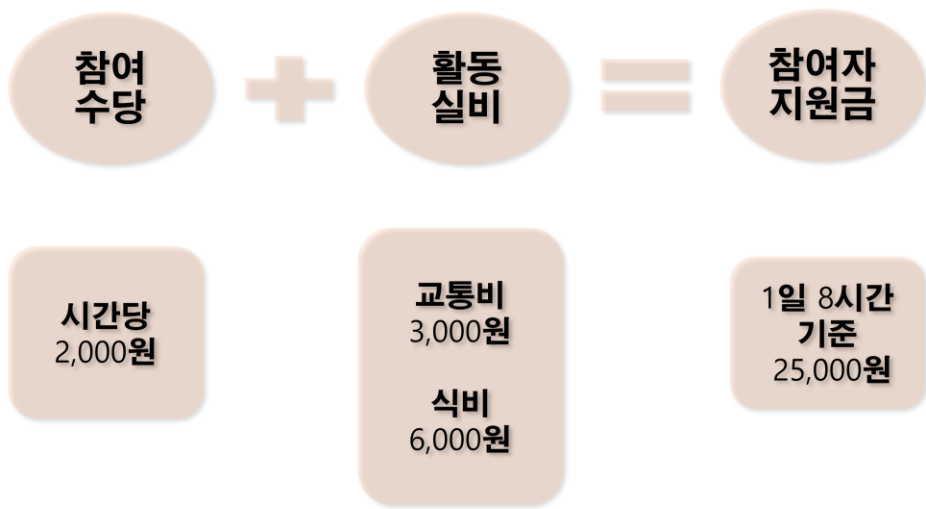
- 종교적 또는 정치적 목적이나 참여기관 회원의 이익을 목적으로 하는 활동
- 목적, 형태등이 사회공헌 사업에 적합하지 않은 활동
- 당해 사업의 운영기관에서의 활동
- 내용이나 수준이 전문인력이 수행하여야 하는 정도의 활동이 아닌 경우
- 참여기관의 대표자가 등 참여기관의 참여자로 활동하는 경우

참여기관 요건

사회공헌활동 참여자가 경력을 활용한 활동을 지원하는 기관 및 단체

참여가능 기관	참여불가능 기관
• 사회적기업 • 예비사회적기업 • 사회적협동조합 • 비영리법인/단체 • 공공,행정기관 • 공익법인	• 영리를 목적으로 하는 기관 • 종교적/정치적 목적으로 활동하는 기관이나 단체 • 사회공헌활동 목적에 부합하지 않는 기관/단체

참여자 지원금 알아보기

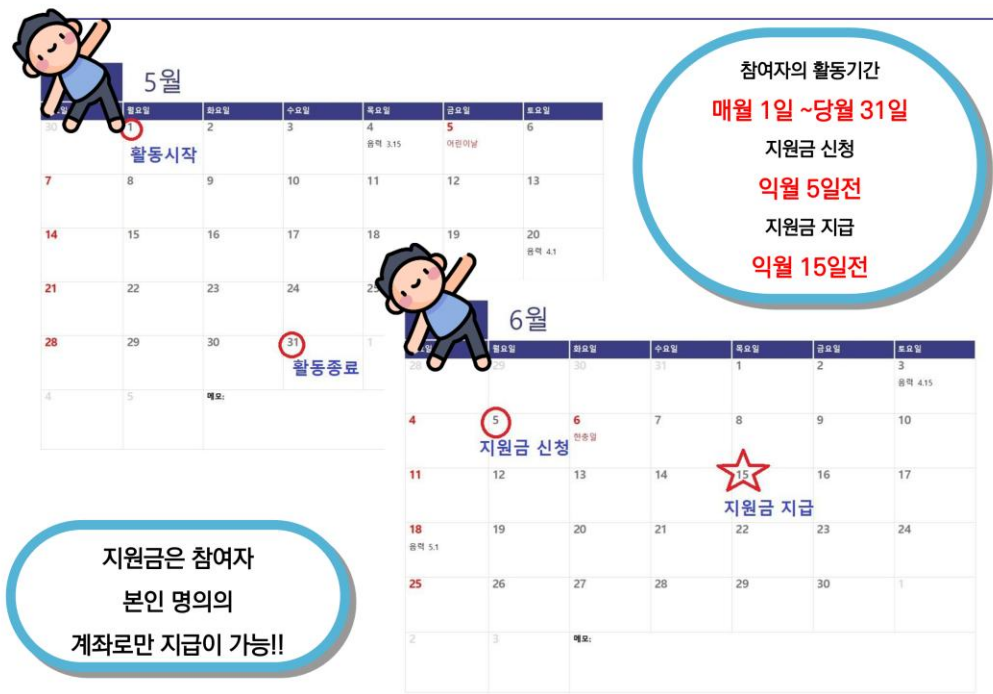


참여자 활동 시간 계산(예시)

- ★ 1일 1시간 활동 시 : 참여수당 2,000원 + 활동실비 3,000원 = 5,000원
- ★ 1일 2시간 활동 시 : 참여수당 4,000원 + 활동실비 3,000원 = 7,000원
- ★ 1일 3시간 활동 시 : 참여수당 6,000원 + 활동실비 3,000원 = 9,000원

- ★ 1일 4시간 활동 시 : 참여수당 8,000원 + 활동실비 9,000원 = 17,000원
- ★ 1일 5시간 활동 시 : 참여수당 10,000원 + 활동실비 9,000원 = 19,000원
- ★ 1일 6시간 활동 시 : 참여수당 12,000원 + 활동실비 9,000원 = 21,000원
- ★ 1일 7시간 활동 시 : 참여수당 14,000원 + 활동실비 9,000원 = 23,000원
- ★ 1일 8시간 활동 시 : 참여수당 16,000원 + 활동실비 9,000원 = 25,000원

사회공헌활동 활동(지원금) 산정 기간



사회공헌활동 시간 인정기준

활동시간 : 하루 8시간 / 월 120시간

- 사회공헌 사업과 관련 있는 교육 및 회의시간 등은 활동 시간으로 인정 가능
- 번역 : 200자 원고지 5매 또는 A4 1매 (15P 기준)를 2시간으로 인정
- 작가 및 대필가 : 200자 원고지 5매 또는 A4 1매 (15P 기준)를 1시간으로 인정
- 활동 가능 시간 : 오전 9시~오후 6시(일 최대 8시간)

단, 참여자의 동의 시 오전 7시~오후 10시 중 활동 시간 조정 가능

이 경우에도 일 최대 8시간 이상 활동은 불가

활동시간은 운영기관에서 배정한 340시간까지만 가능
단, 운영기관의 예산 현황에 따라 연장이 가능할수도 있지만
예산이 없을 경우 최초 배정시간 소진 후 활동 종료될 수 있음

실적내역 작성법

[illegible]

- 주의사항!**
- 활동내용은 협약서 내용을 바탕으로
 - 활동장소 및 시간, 내용은 실제 활동내역으로만 작성하기!
 - 참여자 서명 및 담당자 확인은 반드시 본인 확인 후 도장 또는 사인할것
 - 실적내역은 한 사람당 한장씩!

상해보험

★ 참여자 상해보험 가입

- 참여자의 활동 시작 전 운영기관에서 가입 진행

★ 사회공헌활동과 관련된 사고로 인한 참여자 본인의 사망, 후유장애에 대해 보상금을 지급

★ 사고발생 시 필요 서류

- 진단서, 사고경위서, 진료비용, 신분증, 통장 사본 등을 운영기관에 제출

부정수급의 판단 기준

★ 참여자

- 거짓 그 밖의 부정한 방법으로 지원금을 수급하려고 신청서 등 제출서류를
허위로 작성·제출한 경우

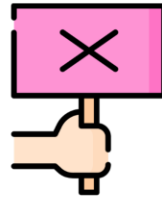


근로자 신분을 속이고 사업에 참여
다른 재정지원활동 지원사업 중복 참여 등을
허위 기재

부정수급 제재

○ 참여자

- 참여자가 부정수급 한 경우 해당 부정수급액을 환수하고 부정수급일로부터 지원금이 중단됨
- 사회공헌활동 지원사업의 참여가 2년간 제한됨
- ★ 다만 2년이 경과하더라도 형사고발에 따른 소송 및 소송에 따른 후속조치가 종료되지 않거나 환수금 및 제재부가금을 납부하지 않은 경우 소송 및 후속조치가 종료되거나 납부를 완료할 때까지 참여 제한



활동 전 참고 사항!

★ 활동 시작 전, 사회공헌활동 참여자가 꼭 숙지해야 할 포인트

1. 활동과정에서 알게 된 대상자의 개인 정보를 공적 업무 외에 노출하지 않기
2. 활동과정에서 알게 된 참여기관의 정보를 사적인 목적으로 활용하지 않기
3. 대상자의 긍정적 변화를 위해 노력하며, 대상자에게 필요한 서비스를 제공하기 위해 최선의 노력을 다하기
4. 대상자 및 참여기관의 직원들과 공적인 관계를 유지하며 공적인 관계를 이용하여 영리를 취하지 않기
5. 단정한 복장과 용모 유지하기
6. 자신의 능력으로 감당하기 어려운 활동은 본인과 대상자, 기관을 위해서 하지 않기



참여자

관계의 문을 여는 소통법

김미진 강사

CONTENT

01 현장 소통의 특징 및 어려움

02 스트로크를 통한 소통법



커뮤니케이션이란?

상호 간의 의사소통

담당자 → 신중년 활동가 특징?



- 책임감과 성실성이 매우 높음
- 경험 기반 문제 해결 능력
- 공감 능력이 뛰어나다.
- 정서적 안정

- 기존 방식 고수 (유연성 부족)
- 피드백 수용 어려움
- 디지털 활용 부담

잘하는 사람보다 “함께 일하기 편한 사람”을 원합니다

담당자 vs 활동가 갈등

상황	참여기관 담당자 생각	신중년 활동가 생각
업무 지시		
말투 (짧은 표현)		
피드백		
역할 요청		
디지털 사용		
반복 안내		
인정 표현 없음		

대화의 기술 스트로크



스트로크



인간이 사회 생활, 직장생활,
가정생활 속에서
상대의 존재를 인정해 주고
또 상대방부터 인정받는데
사용되는 모든 자극과 반응의 수단

사람을 인정하는 모든 표현

스트로크 기아란?



인간이 사회 생활, 직장생활,
가정생활 속에서 생기는
심리적 상실감, 심리적 허탈감,
심리적 배고픔

스트로크의 종류



관계를 만드는 스트로크 원칙

1. 긍정적 스트로크를 최대화 합니다.

2. 부정적 스트로크는 필요한 만큼 최소화합니다.

3. 다른 사람의 말을 경청하는 것도 스트로크입니다.

관계를 만드는 스톱워크 원칙

1. 긍정적 스톱워크를 최대화 합니다.



긍정적 스톱워크의 중요성



미국 뉴욕주 시라큐스 대학 도서관

긍정적 스트로크의 중요성

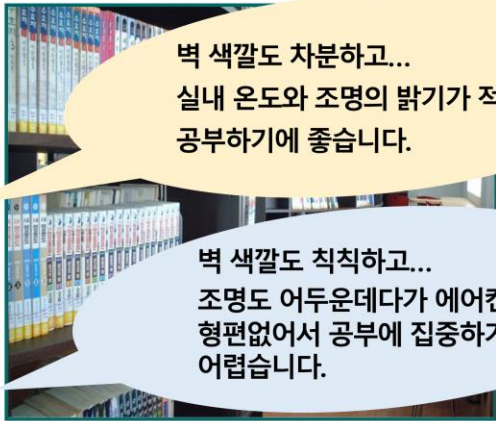
“우리 학교 도서관을 어떻게 생각하십니까?”



벽 색깔도 차분하고...
실내 온도와 조명의 밝기가 적당해서
공부하기에 좋습니다.



벽 색깔도 칙칙하고...
조명도 어두운데다가 에어컨도
형편없어서 공부에 집중하기
어렵습니다.



칭찬

긍정적 스트로크의
시작
“인정”

관계를 만드는 스톱워크 원칙

2. 부정적 스톱워크는 필요한 만큼 최소화합니다



화법 정리 / I-Message 화법

기관 담당자가 보고서를 요청했지만
늦게 제출하게 되었다.

**너
전달법**

담당자: 왜 또 늦으셨어요? 계속 이러시면 곤란합니다.
활동가: 제가 바빠서 그랬어요. 너무 뭐라고 하시네요



**나
전달법**

담당자: “보고서가 늦어지면 제가 전체 일정 관리가
어려워져요. 정해진 날짜에 제출해주시면
제게 너무 도움이 됩니다.
다음부터 꼭 제 날짜에 내주세요~

화법 정리 / I-Message 화법

담당자가 출근 체크가 안 되어 있다고 말한다.
나는 오늘 아침 분명히 체크했다고 생각하고 있어
억울한 감정이 올라온다.

1st
사실

“제가 분명히 오자마자 체크했는데.”

2st
감정

“지금 확인이 안 되어서 조금 당황스럽습니다.”

3st
바람

“어디서 문제가 생긴 건지 같이 확인해볼 수 있을까요?”

화법 정리 / I-Message 화법

활동 중 담당자가 예상하지 못한 업무를 추가 요청
나는 기존 역할과 다르다고 느끼며 부담을 느낀다.

너
전달법

이건 제 업무가 아닌 것 같은데요



나
전달법

“지금 맡은 업무도 진행 중이라 이 업무까지 함께 하려니
조금 부담이 되는 상황입니다.
우선순위를 어떻게 조정하면 좋을지 말씀해주실 수 있을까요?”

화법 정리 / 쿠션 화법

거절하거나 어려움을 표현할 때,
미안함의 마음을 먼저 전하여
사전에 쿠션 역할을 하는 언어

직설형

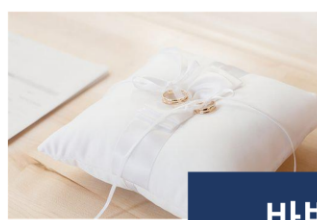
이용자: 이거 좀 빨리 해주세요
활동가: “ 지금 순서대로 하고 있습니다”



쿠션형

활동가: “기다리기 힘드시죠? 불편하시겠지만,
현재 순서대로 안내 드리고 있어서 조금만
기다려주시면 빠르게 도와드리겠습니다.”

화법 정리 / 쿠션 화법



바쁘시겠지만

가능하시다면

죄송합니다만

힘드시더라도

불편하시겠지만

괜찮으시다면

번거로우시겠지만

실례합니다만

관계를 만드는 스트로크 원칙

3. 다른 사람의 말을 경청하는 것도 스트로크입니다.

경청의 반대말은 단청!



예시)

활동가: “이거 어디에 놓으면 되나요?”

담당자: “네, 저쪽 오른쪽 테이블에..”

활동가: “아 거기요? 제가 아까 봤는데 거기 좁던데요?”

담당자: “그래서 오늘은 뒤쪽 공간을..”

활동가: “아니 근데 제가 해보니까 거기 불편하더라고요”

담당자: “그래서 이번에는 뒤쪽으로..”

활동가: “그럼 그냥 제가 알아서 할게요~”

예시)

활동가: “이거 어디에 놓으면 되나요?”

담당자: “네, 오른쪽 테이블 뒤편 공간에 놓아주시면 됩니다”

활동가: “뒤편 공간이요?(잠시 멈춤)

그쪽이 더 편한 이유가 있을까요?”

담당자: “네, 앞쪽은 이동 동선이 있어서 뒤편이 더 안전합니다”

활동가: “아, 동선 때문에 그렇군요. 알겠습니다”

담당자: “네, 진행하시다가 불편하시면 말씀 주세요”

활동가: “네, 말씀해주신 대로 해보겠습니다”

경청의 태도

- 웃으며 이야기 한다
- 눈을 마주친다
- 자세는 바르게 한다
- 상대방에게 몸을 숙인다
- 입꼬리를 위로 올린다
- “말하지 않고 끄덕이기”는 최고의 리액션이다.

참여자

신중년 건강관리와 안전예방

김진원

CONTENT

01 신중년 건강관리

02 안전예방

신중년 건강 설계

◆ 건강설계(Health Planning)의 5대 핵심 영역

1. 건강 자산 진단하기

- 재무 설계의 시작이 현재 자산과 부채를 파악하는 것이듯, 건강설계의 시작도 내 몸의 현재 상태를 정확히 아는 것

- **대사 증후군 및 만성질환 체크:** 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 허리둘레 등 '3고(고혈압·고지혈·당뇨)' 수치 확인.
- **신체 기능 자산 측정:** 하지근력, 상지근력, 유연성, 균형 감각 점검.
- **가족력 및 유전적 리스크 분석:** 부모·형제의 병력을 바탕으로 내가 취약한 질환(암, 뇌졸중 등) 미리 파악하기.

신중년 건강 설계

◆ 건강설계(Health Planning)의 5대 핵심 영역

2. 노후 기동력을 위한 근감소증 예방

- 근육은 저축해두면 노후의 독립적인 삶(간병인 없는 삶)을 보장하는 최고의 보험

- **하체 근육 중심의 자산 누적:** 우리 몸 근육의 70%를 차지하는 허벅지·엉덩이 근육 강화법(스쿼트, 계단 오르기).
- **단백질 섭취 포트폴리오:** 체중 1kg당 1.2g 이상의 양질의 단백질(매끼 두부, 생선, 살코기 등)을 전략적으로 섭취하는 법.
- **관광·취미 자산과의 연계:** "근육이 있어야 은퇴 후 여행도 다니고 취미 생활도 즐길 수 있다"는 연계성 강조.

신중년 건강 설계

◆ 건강설계(Health Planning)의 5대 핵심 영역

3. 치매 예방과 인지 자산 지키기

- 정신적 자산을 방어하는 설계입니다.

- **수면(Sleep)**: 뇌 속 노폐물(베타 아밀로이드)을 청소하는 7시간 이상의 양질의 수면 확보법.
- **지적 자극과 학습**: 은퇴 후에도 새로운 스마트폰 앱 사용법 배우기, 독서, 자격증 도전 등 뇌 세포 자극하기.
- **사회적 연결망(Network) 유지**: 하루에 최소 한 번 이상 타인과 대화하고 소통하여 고립(우울증 및 치매 유발 인자) 방지하기.

신중년 건강 설계

◆ 건강설계(Health Planning)의 4대 핵심 영역

4. 낙상 예방 및 생활 환경 설계

- 활동을 하면서 나타날 수 있는 '낙상(넘어짐)'에 대한 주의

- **유연성 및 균형 감각 투자**: 스트레칭, 요가, 타이치 등을 통한 신체 복원력(유연성) 키우기.
- **안과 및 이비인후과 정기 검진**: 시력 저하나 이석증 등으로 인한 어지럼증(낙상의 주요 원인) 사전 차단.

만성질환 예방과 혈관건강 관리

◆ 고혈압 예방 및 관리

- 식생활 : 소금 섭취를 하루 6g 미만으로 제한, 채소, 과일, 통곡물, 생선 중심의 식단
- 신체활동 : 혈관 유연성을 회복을 위한 매일 규칙적인 걷기, 자전거, 수영 등의 유산소 운동 실시
- 체중 조절 및 금연·절주 : 체중조절 및 금연 금주 생활화
- 올바른 약물 복용 : 의사의 처방에 따라 매일 정해진 시간에 꾸준히 복용

만성질환 예방과 혈관건강 관리

◆ 당뇨병 예방 및 관리

- 식생활 : 혈당 스파이크를 막는 [식이섬유(채소) ⇒ 단백질(고기/생선) ⇒ 탄수화물(밥/면)] 순서
- 신체활동 : 혈당이 가장 높이 올라가는 식후 30분~1시간 사이에 운동을 시작해야 효과가 가장 좋음.
- 자가혈당 측정의 생활화 : 매일 내 혈당 수치를 눈으로 확인

만성질환 예방과 혈관건강 관리

◆ 근감소증 예방 및 관리

- **식생활** : 단백질 섭취, 아침, 점심, 저녁에 (계란 2개 / 두부 반 모 / 닭고기나 생선 한 토막)등으로 매끼 20~25g씩 균등하게 나누어 드시는 것이 훨씬 효과적
- **신체활동** : 근육에 저항을 주는 근력 운동을 병행, 우리 몸 근육의 70%는 하체에 집중되어 있으므로 하체 운동(스쿼트, 까치발들기, 계단오르기) 이 효과적
- **비타민 D합성**: 아무리 단백질을 먹고 운동을 해도 비타민 D가 부족하면 근육 세포가 잘 만들어지지 않고 뼈가 약해짐 따라서 하루 20분 이상 햇빛을 쬐며 산책 또는 약물보충

만성질환 예방과 혈관건강 관리

◆ 근골격계 질환 예방 및 관리

- **식생활** : 칼슘과 비타민 D가 풍부한 음식, 단백질 섭취
- **신체활동** : 주 3~5회 이상 유산소 운동, 근력운동, 스트레칭을 실시
- **적정체중유지**: 체중 증가는 관절에 부담을 주어 통증을 유발할 가능성이 높기 때문에 체중 관리가 중요
- **스트레스 관리**: 지속적인 스트레스는 근육 긴장과 통증을 유발할 가능성이 높음

만성질환 예방과 혈관건강 관리

◆ 우울증 예방 및 관리

- **식생활** : 오메가-3 지방산, 비타민 B군, 마그네슘, 제철 채소와 과일 등 뇌 건강에 필요한 영양소 섭취
- **신체활동** : 주 3~5회 이상 유산소 운동을 통한 **세로토닌, 엔트로핀 호르몬 활성화**, **야외운동과 집단운동**
- **스트레스 관리**: 요가, 이완 운동 등을 통해 긴장을 완화하고 가족과 지인들의 소통을 통한 **정서적 지지**

균형잡힌 영양섭취와 건강한 식습관

◆ 결핍유발 3대 필수 영양소

영양소	역할	일일 권장 섭취법	주요 함유 식품
단백질 (Protein)	근육 유지 및 면역 물질 원료	체중 1kg당 1.2g 이상	닭고기, 생선, 달걀, 콩류, 무가당 두유
칼슘 (Calcium)	골밀도 보존 및 골다공증 예방	700mg ~ 800mg 이상	멸치, 저지방 우유, 치즈, 브로콜리
비타민 D	칼슘 체내 흡수율 극대화 촉진	하루 800 IU 이상	계란 노른자, 햇볕 20분 쬘기, 영양제
식이섬유	장내 유익균 활성화 및 혈당 완화	하루 20g ~ 25g	사과, 현미밥, 나물류, 해조류

균형잡힌 영양섭취와 건강한 식습관

◆ 건강생활 식습관

- **충분한 수분섭취**: 목이 마르지 않더라도 2시간마다 물 한 잔 (200ml)씩 복용하여 혈액 순환 및 세포 대사 활성을 유도
- **나트륨저하 실천** : 국물 요리를 섭취할 때는 건더기 위주로 먹고, 천연 식초나 향신료를 사용해 나트륨 없이 감칠맛을 확보
- **단순당 기피**: 가공 탄산음료나 믹스커피 속 액상과당은 신중 년의 지방간 축적 및 당 대사를 방해

스트레스 관리

◆ 스트레스 관리법

- **스트레스 호르몬을 차단**: 4-7-8 호흡법 (천연 안정제)
- **정서적 소모를 줄이기**: 건강한 거리두기(이제는 자녀의 삶과 나의 삶을 분리하는 연습), 부정적인 에너지를 주는 사람들과의 모임은 과감히 줄이고, 나를 존중해 주는 소수의 건강한 관계에 집중
- **수면 및 세로토닌 충전**: 햇빛쬐이며 산책, 충분한 수면
- **나만의 몰입** : 생산적 몰입, 사회활동 참여

안전 예방

◆ 안전 사고 유형

- 낙상 및 미끄러짐 사고: 낮은 골밀도가 낮아 가벼운 낙상도 고관절 골절, 손목 골절
- 중량물 운반으로 인한 근골격계 부상: 허리, 어깨, 손목 근육을 갑자기 쓰면서 급성 디스크 탈출, 회전근개 파열, 손목 터널 증후군이 발생
- 온열·한랭 질환 및 감염병: 한여름 폭염 속 야외 활동으로 인한 열사병, 한겨울 장시간 활동으로 인한 저체온증, 방역·청소 봉사 중 바이러스 감염.

안전 예방

◆ 안전 사고 예방 및 행동 수칙

- 안전화/운동화 착용: 슬리퍼나 굽이 높은 신발은 절대 금지. 바닥 마찰력이 좋은 운동화를 착용해 낙상을 방지
- 개인 약품 및 복장: 야외 활동 시 모자와 쿨토시를 착용하고, 개인 지병(당뇨, 고혈압)이 있다면 비상약을 반드시 지참
- 2인 1조 : 중량물은 혼자 욕심내지 말고 반드시 2인 1조로 함께 들어야 부상을 막음
- 휴식 : 적절한 휴식을 통해 부상을 예방

안전 예방

◆ 사고발생 시 대처 요령

- 상처/출혈: 깨끗한 거즈나 수건으로 상처 부위를 직접 압박하고, 심장보다 높은 위치로 올림
- 화상: 흐르는 찬물에 최소 15분 이상 열을 식힘, 얼음을 직접 대거나 자극적인 방법은 피함.
- 골절 의심: 다친 부위를 절대 함부로 움직이거나 뼈를 맞추려 하지 말고, 부목(나뭇가지나 두꺼운 종이 등)으로 고정 후 병원으로 이송

안전 예방

◆ 응급처치

- 응급상황에서의 부상자 혹은 생명에 위협을 느끼는 환자에게 즉각적으로 취하는 일반적인 조치

안전 예방

◆ 응급처치

- 응급상황에서의 부상자 혹은 생명에 위협을 느끼는 환자에게 즉각적으로 취하는 일반적인 조치

응급처치법 단계

- 1단계 : 응급상황 **인식**하기
- 2단계 : 도움을 줄 것인지 **결정**하기
- 3단계 : 응급 의료서비스기관인 **119호출**하기
- 4단계 : 전문적인 치료가 이루어지기 전까지 적절한 **응급처치 실시**하기

안전 예방

◆ 응급구조 활동의 원칙

처치 및 도움(care)

- 응급구조자의 이름과 신분을 밝히고 **동의를 구함**
- 환자의 심리적 안정을 위해 편안한 자세 유지
- 환자의 호흡과 **의식**을 확인
- 2차 손상에 주의

안전 예방

◆ 환자의 상태 확인

1차 평가 – 응급처치 실시 유무 확인

- 기도 확인 (Airway): 환자의 기도를 개방
- 호흡 확인 (Breathing): 환자의 호흡을 보고, 듣고, 느낌
- 순환 확인 (Circulation): 맥박과 출혈이 있는지 확인

안전 예방

◆ 심폐소생술

- 심정지의 환자에게 심장을 **자발적으로 회복**시켜 사망을 방지하는 응급처치법
- 기본소생술과 전문 심장소생술로 나눔
- 일반적으로 장비 없이 시행하는 **기도개방, 인공호흡, 가슴압박** 그리고 **자동제세동기** 이용 하는 것이 모두 기본소생술

안전 예방

◆ 심폐소생술 실시

- 제세동기 유무 확인 후 자동제세동기 사용이 어려울 경우
- 2회의 인공호흡과 30회의 가슴압박
- 자동제세동기 도착할 때까지 진행
- 인공호흡(호흡당 1초) : 기도를 개방한 상태에서 가슴이 부풀어 오르도록 공기를 2회 불어넣음
- 가슴압박(분당 100~120회 속도) : 5~6cm깊이로 30회 압박

안전 예방

◆ 자동제생동기 사용법

- ①자동제세동기 사용이 가능해질 때까지 **심폐소생술 실시**
- ②전원 스위치를 켜다
- ③음성안내에 따라 두개의 패드를 정확한 위치에 부착 (패드하나는오른쪽 쇄골아래, 다른하나는왼쪽 젖꼭지 바깥쪽 아래)
- ④음성에 따라 패드의 커넥터를 자동제세동기 본체에 연결
- ⑤분석 중 ~ 이라는 음성이 나오면 환자에게 떨어짐
- ⑥전기충격 버튼을 누름

디지털 리터러시

신지혜

CONTENT

01 디지털 리터러시, AI 활용하기

02 네이버 AI 활용하기

02 카카오 AI 활용하기

02 휴대전화 속 AI 활용하기

생각해 보겠습니다

인터넷에서 필요한 정보를 찾을 때
어떤 플랫폼을 활용하십니까?



연령별 검색 플랫폼 활용

10대~20대

- 유튜브 : 숏폼, 영상을 통해 맛집, 제품 리뷰, 사용법 검색
- 인스타그램 : 해시태그, 릴스 통해 카페, 맛집 등 트렌드 탐색
- 챗GPT, 제미나이 : 지식습득, 과제해결, 정보요약 등

30대~40대

- 네이버 : 맛집, 병원, 쇼핑, 실생활 정보 등
- 구글 : 전문적인 지식, 외국어 자료, 기술정보 등 탐색
- 챗GPT, 제미나이 : 지식습득, 업무해결, 개인적 대화

40대 이상

- 다음 : 뉴스, 이슈 검색 등
- 네이버 : 다양한 정보 검색, 지식iN 활용
- 유튜브 : 영상을 통한 정보습득

검색 서비스 이용의 변화



네카오 AI 검색 대응 전략

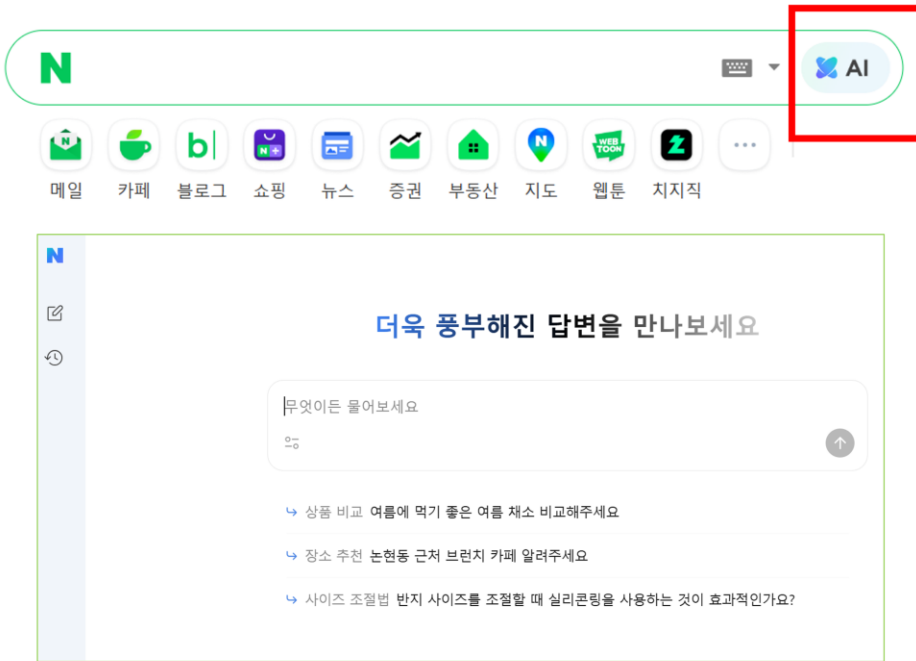
[네이버]

- 통합검색 내 'AI브리핑' 콘텐츠 강화
- 예약, 주문 등 연동 'AI탭' 신설 예정

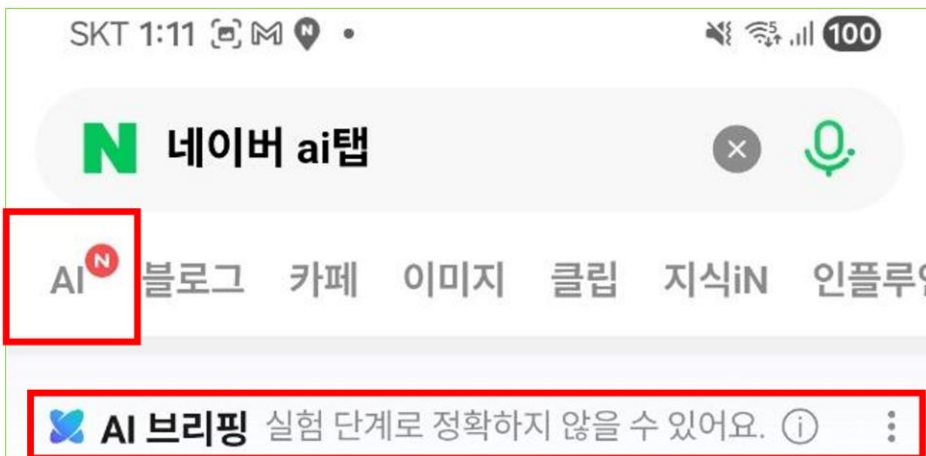
[카카오]

- 커머스 결합 '카나나 인 카카오톡' 출시
- '챗GPT 포 카카오톡' 내 외부 서비스 확대

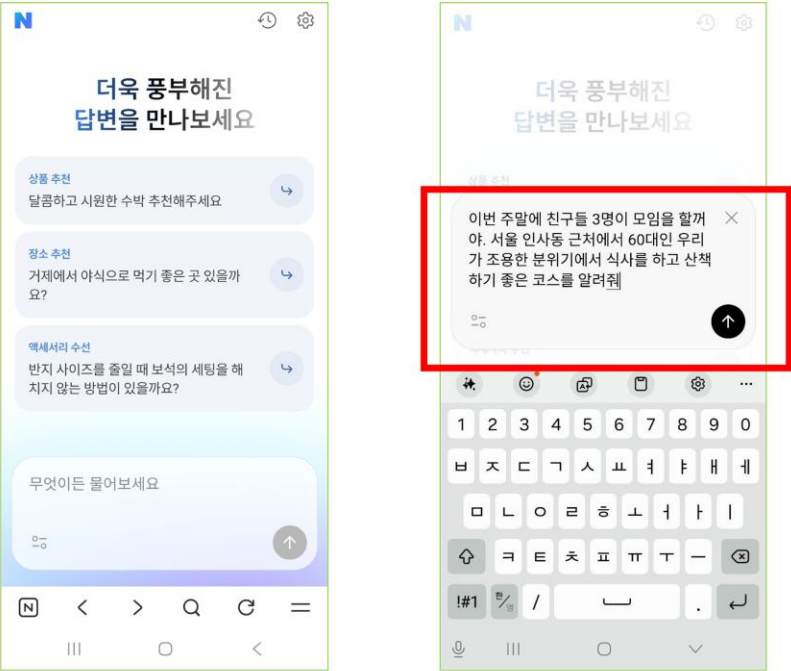
네이버, 검색만 하실건가요?



네이버 ai탭 활용하기



네이버 ai탭 활용하기



네이버 ai탭 활용하기

N

✎

↶

⚙

<

AI

블로그

카페

이미지

클립

지식IN

인플

이번 주말에 친구들 3명이 모임을 할꺼야. 서울 인사동 근처에서 60대인 우...

인사동 근처에서 60대 친구 세 분이 조용히 식사하시려면, 한정식은 양반댁, 좀 더 담백하고 건강한 분위기를 원하시면 사찰음식 전문점 발우공양이 잘 맞습니다. 식사 후에는 인사동에서 북촌 한옥마을, 삼청동으로 이어 걷는 코스가 가장 고즈넉하고 부담이 적습니다.

식사 장소 추천

1) 정갈한 한정식 모임이라면: 양반댁

전통적인 한정식 분위기에서 가족 모임이나 손님 접대에 잘 어울리는 곳으로 소개되며, 리뷰에는 간장게장 정식과 보리굴비 정식이 대표 메뉴로 언급됩니다. 예약과 단체 이용이 가능해 세 분 모임에도 무난하고, 주말에는 대기 가능성이 있어 점심보다 조금 이른 시간에 방문하는 편이 좋습니다. 뚜날

2) 조용하고 건강한 식사를 원하시면: 발우공양

사찰음식 전문점...

사찰음식

오늘 휴무

서울 종로구 견지동

★ 4.39 · 리뷰 1,554

사찰음식 전문점으로, 제철 음식과 나물 중심의 깔끔한 구성이 특징입니다. 리뷰에는 료식 좌석, 채식 식사에 적합한 점, 부모님과 함께 가기 좋다는 반응이 있어 60대 모임에 특히 잘 맞습니다. 예약과 단체 이용이 가능하고, 주말에도 운영하지만 브레이크타임이 있어 식사 시간을 맞추는 것이 중요합니다. 네이버 플레이스

네이버 ai탭 활용하기

N



메뉴 성격 비교

식당	분위기	메뉴 특징	모임에 맞는 이유
양반댁	전통 한정식, 격식 있는 자리	간장게장 정식, 보리굴비 정식 등 한식 상차림	대화 나누기 좋고 모임용으로 안정적
발우공양	조용하고 담백한 사찰음식	제철 나물, 연잎밥, 채식 중심 구성	자극적이지 않아 편안한 식사에 적합

네이버 플레이스 +1

네이버 ai탭 활용하기

N



추천 산책 코스

코스 1: 인사동 → 북촌 한옥마을 → 삼청동

인사동에서 식사를 마친 뒤 북촌 한옥마을로 이동해 한옥 골목을 천천히 걷고, 이어서 삼청동으로 넘어가는 동선이 가장 무난합니다. 대한민국 구석구석 자료에는 북촌 8경, 북촌문화센터, 삼청동거리, 삼청공원, 인사동, 쌈지길이 연결된 도보 코스가 소개되어 있어 세 곳을 한 번에 묶어 보기 좋습니다. 북촌은 한적한 골목 산책에, 삼청동은 고즈넉한 거리 분위기를 즐기기에 적합합니다.

대한민국 구석구석

코스 2: 인사동 → 삼청동 → 북촌 한옥마을

좀 더 편하게 걷고 싶으시면 삼청동을 먼저 들렀다가 북촌으로 올라가는 방식도 좋습니다. 삼청동은 갤러리와 골목 풍경이 어우러진 산책 코스로 소개되고, 북촌은 실제 한옥이 밀집한 생활 공간이라 조용히 걷기 좋은 분위기가 강합니다. 다만 북촌 일부 구간은 실제 주민 생활 공간이므로 너무 늦은 시간보다는 낮 시간대가 더 잘 맞습니다.

Visit Seoul +1

N



60대 모임에 맞는 추천 동선

- 오전 11시대 늦지 않게 식사 시작
 - 양반댁 또는 발우공양 중 선호에 따라 예약 후 방문하시는 편이 좋습니다.

네이버 플레이스
- 식사 후 인사동 가볍게 둘러보기
 - 인사동은 전통 공예와 거리 구경을 하며 천천히 움직이기 좋습니다.

투넛 +1
- 북촌 한옥마을 이동
 - 한옥 지붕과 골목 풍경을 보며 천천히 산책하기 좋습니다.

대한민국 구석구석 +1
- 삼청동으로 마무리
 - 갤러리, 골목, 카페 분위기를 즐기며 무리하지 않게 일정을 끝내기 좋습니다.

대한민국 구석구석 +1

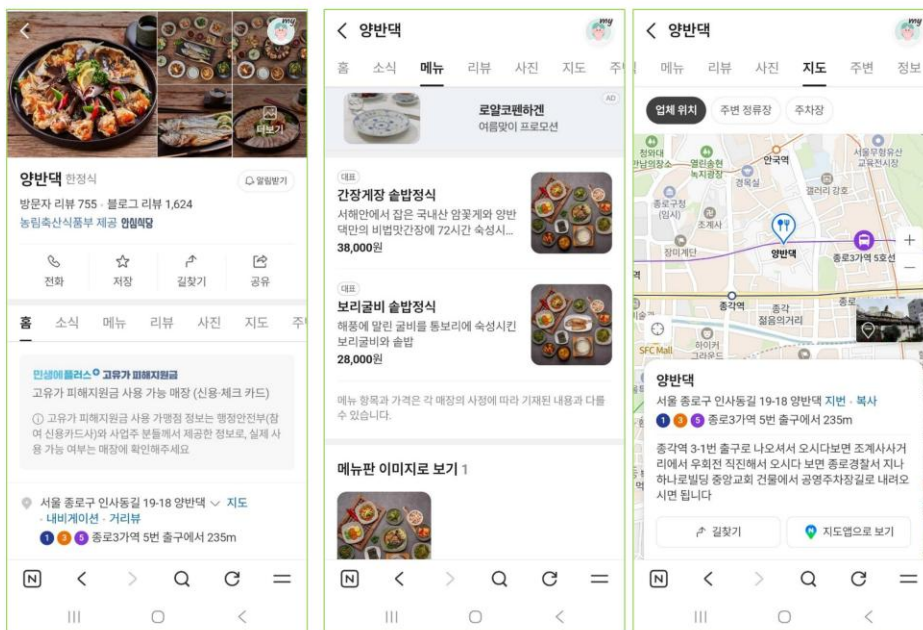
주말 운영 시간과 예약 포인트

- 양반댁: 6월 6일 토요일 11:30~21:00, 6월 7일 일요일 11:30~21:00이며 브레이크타임은 15:00~17:00입니다. 예약과 단체 이용이 가능합니다.

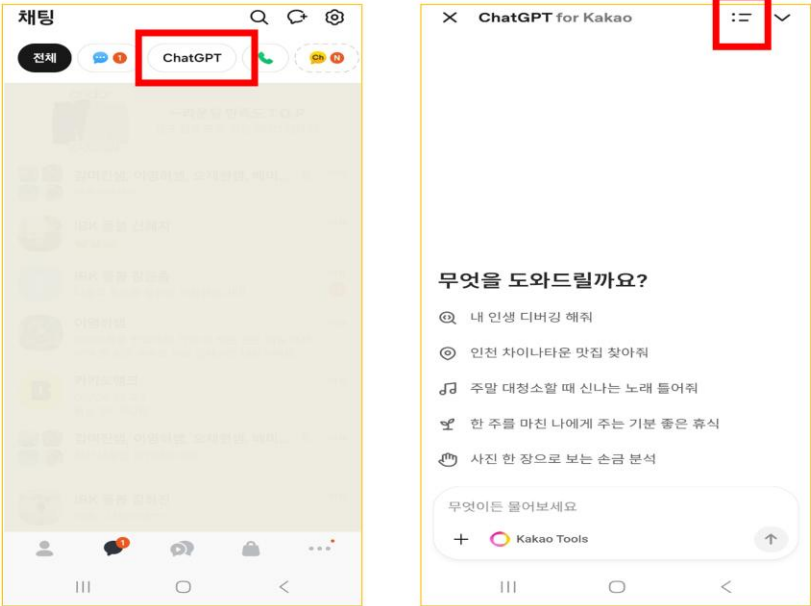
네이버 ai탭 활용하기



네이버 ai탭 활용하기



카카오, 단톡방에서만 대화하실 건가요?



‘챗지피티포카카오’ 활용하기

ChatGPT for Kakao

공부하느라 힘든 고등학생 손주에게 센스있는 기프티콘 선물을 하고 싶어. 추천해 줘

고등학생 손주라면 "공부 중에 바로 써먹을 수 있는 것" + "부담스럽지 않은 가격" 조합이 가장 반응이 좋습니다.

🎯 센스 있는 기프티콘 추천 TOP 7

1. 카페 음료 쿠폰 (가장 무난하고 성공 확률 높음)

- 아메리카노 + 케이크 세트
- 공부하다가 친구들과 가기 좋음
- 시험기간에 특히 만족도 높음

메시지 예시:

"시험 끝나면 이걸로 당 충전해 😊"

ChatGPT for Kakao

2. 편의점 상품권 (의외의 1등)

- 5천원~1만원권
- 간식, 음료, 도시락까지 자유롭게 사용 가능
- 취향을 몰라도 실패할 확률이 거의 없음

메시지 예시:

"야식 먹으면서 공부하라고 할머니(할아버지)가 쓴 다!"

3. 아이스크림 기프티콘

- 시험 끝난 후 작은 보상 느낌
- 친구들과 나눠 먹기 좋음
- 부담 없이 즐길 수 있음

43

‘챗지피티포카카오’ 활용하기

가장 센스 있는 조합

💡 편의점 1만원권 + 짧은 응원 메시지

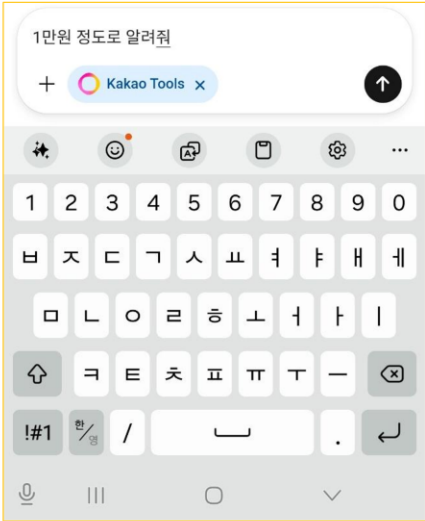
금액보다도 "공부하는 걸 알아주고 응원해 준다"는 느낌이 강하게 전달됩니다.

예를 들면:

"요즘 열심히 하는 모습이 참 대견하구나. 너무 무리하지 말고 간식도 챙겨 먹으면서 공부해. 응원한다!"

이런 메시지와 함께 보내면 단순한 기프티콘보다 훨씬 기억에 남는 선물이 됩니다. 😊

예산이 5천원, 1만원, 3만원 중 어느 정도인지 알려주시면 그 금액대에 맞춰 더 구체적으로 추천해 드릴게요.



‘챗지피티포카카오’ 활용하기

1만원 정도로 알려줘

1만원 정도라면 "너무 비싸지도, 너무 성의 없어 보이지도 않는" 딱 좋은 금액대입니다.

고등학생 손주에게는 아래 순서로 추천드려요.

🏆 1위: 편의점 모바일상품권 1만원권

- 취향 안 타고 실패 확률 거의 0%
- 도시락, 음료, 간식, 문구류까지 자유롭게 사용
- 공부하는 학생에게 실용성 최고

메시지:

"공부하느라 고생 많지? 간식 사 먹으면서 힘내렴. 늘 응원한다!"

★ 개인적으로는

편의점 1만원권 + 손주 이름 넣은 짧은 응원 메시지

가 가장 센스 있습니다.

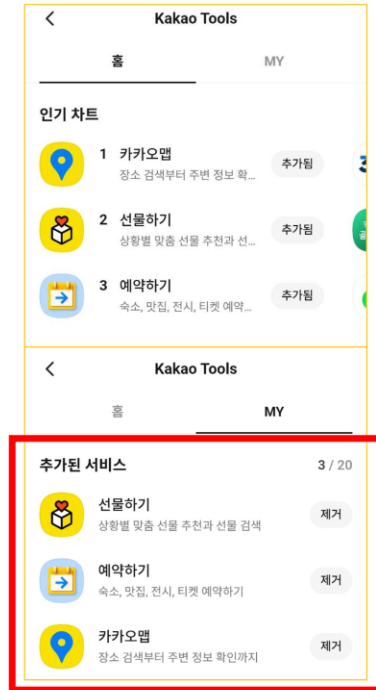
예를 들면:

"○○○야, 요즘 열심히 하는 모습이 참 기특하구나. 결과보다 건강이 더 중요하니 밥 잘 챙겨 먹고 힘내렴. 사랑한다."

이런 문구가 함께 가면 1만원짜리 기프티콘도 훨씬 특별하게 느껴집니다. 손주가 남학생인지 여학생인지 알려주시면 그에 맞는 더 재치 있고 요즘 학생들이 좋아할 만한 문구도 추천해 드릴게요. 😊



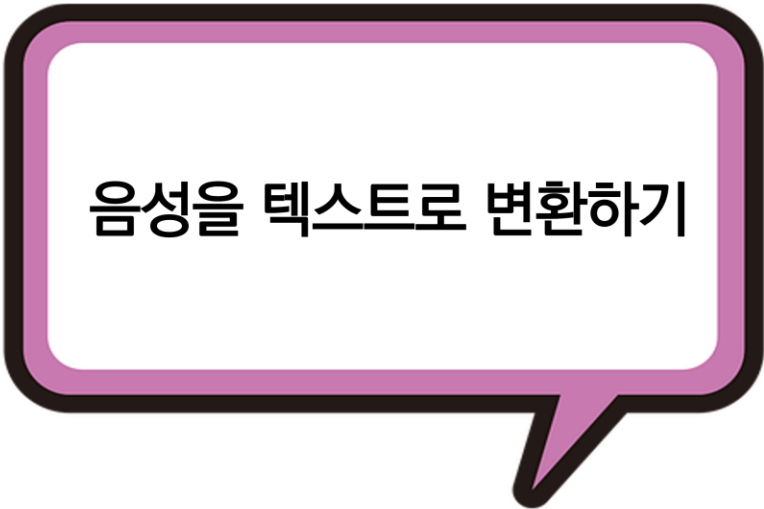
‘챗지피티포카카오’ 활용하기



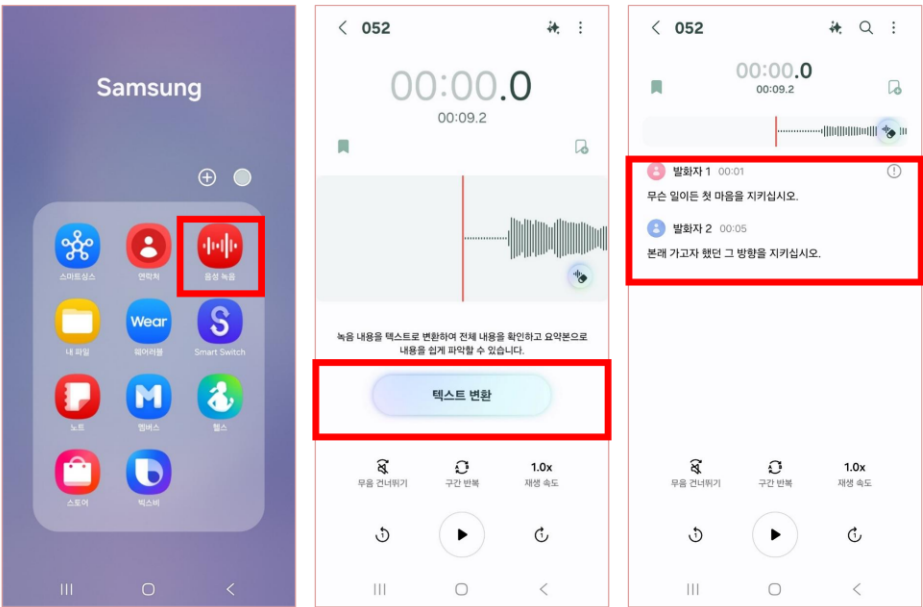
‘챗지피티포카카오’ 활용하기



나도 몰랐던 내 휴대폰 AI 기능



나도 몰랐던 내 휴대폰 AI 기능



참여자

스마트폰, 제대로 써야 진짜 편하다

오재현

CONTENT

01 긴급SOS기능

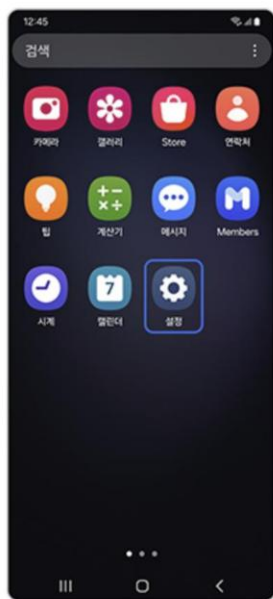
02 생활 속 편리한 기능

Part 1.

긴급 SOS 기능

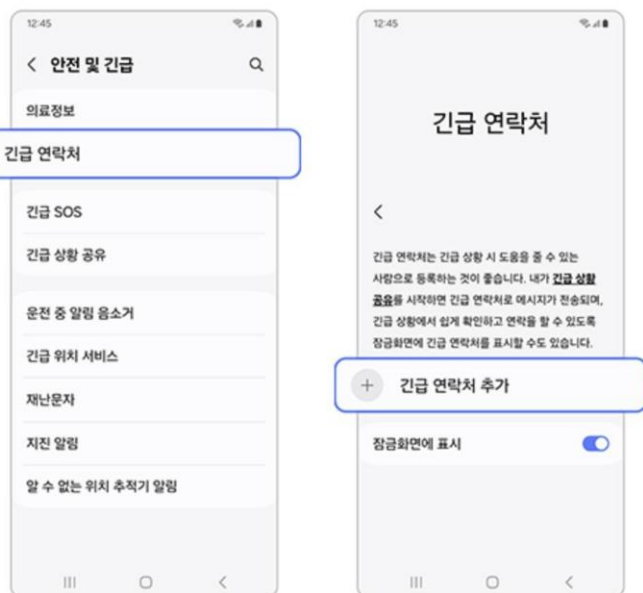
긴급연락처 등록

설정 – 안전 및 긴급 – 긴급연락처 – 긴급 연락처 추가 – 추가할 연락처 선택 및 완료 – 등록된 연락처 확인



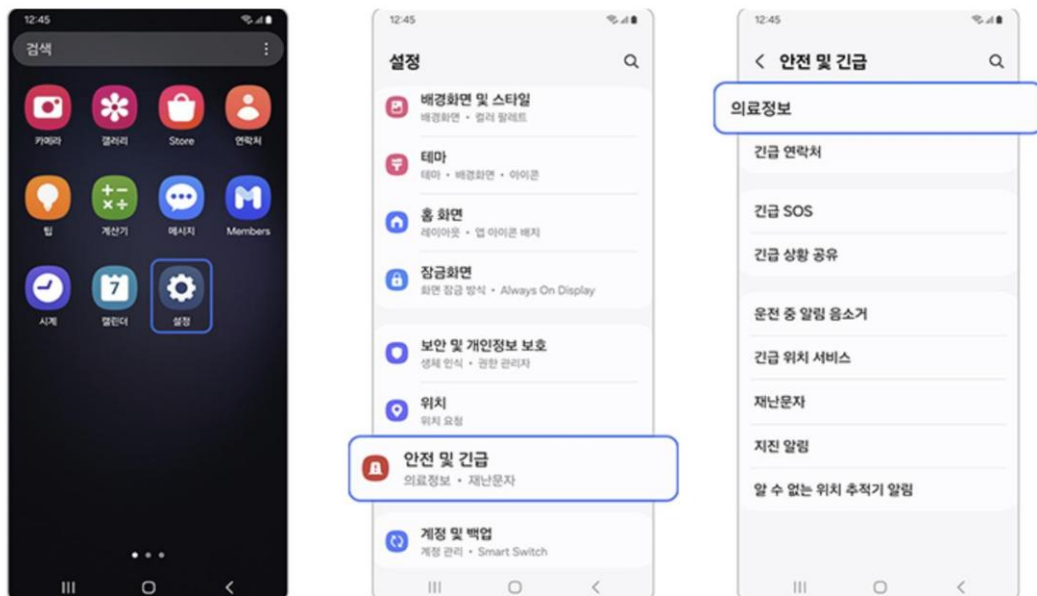
긴급연락처 등록

설정 - 안전 및 긴급 - 긴급연락처 - 긴급 연락처 추가 - 추가할 연락처 선택 및 완료 - 등록된 연락처 확인



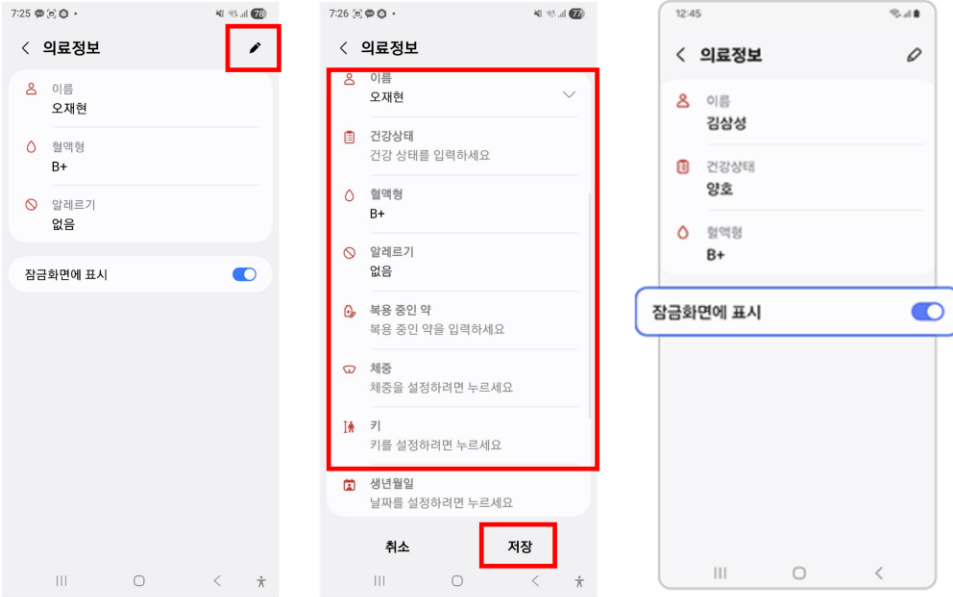
의료정보 입력

설정 - 안전 및 긴급 - 의료정보 - 의료정보 입력 후 저장 - 잠금화면에 표시하기



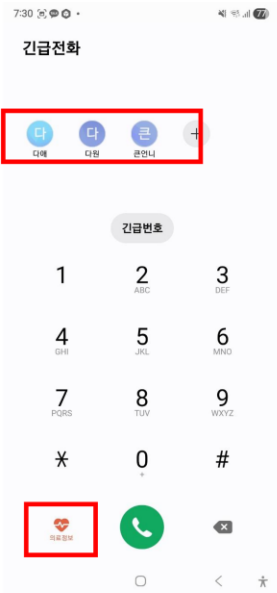
의료정보 입력

설정 – 안전 및 긴급 – 의료정보 – 의료정보 입력 후 저장 – 잠금화면에 표시하기



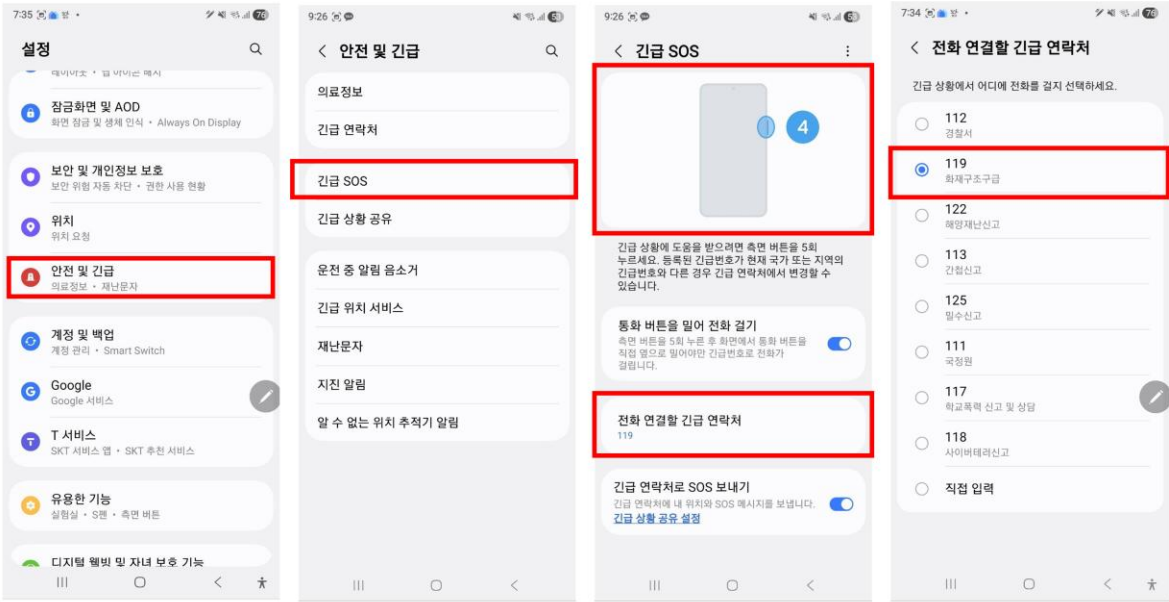
의료정보 입력

설정 – 안전 및 긴급 – 의료정보 – 의료정보 입력 후 저장 – 잠금화면에 표시하기



긴급한 상황에
패턴 혹은 지문을 누르지 않고도
긴급통화 버튼을 누르면 나타남

긴급 SOS 설정

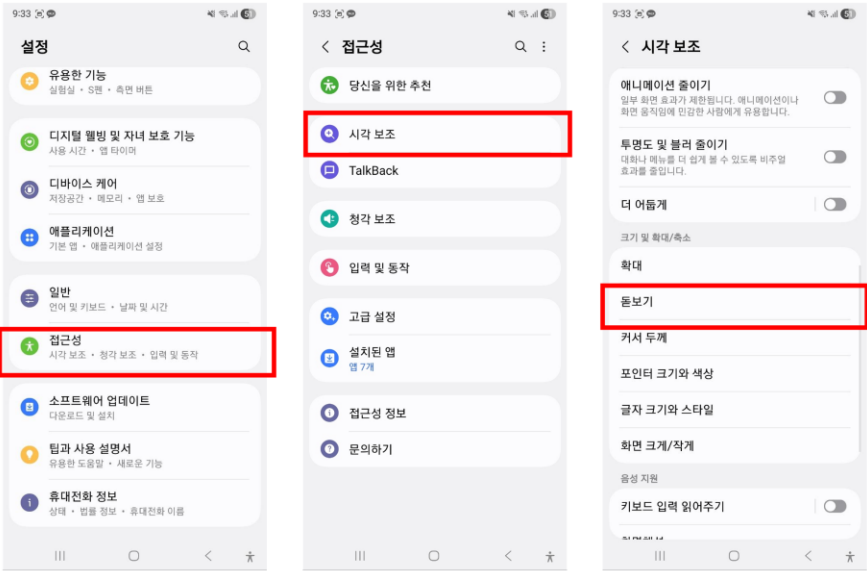


Part 2.

생활 속 편리한 기능

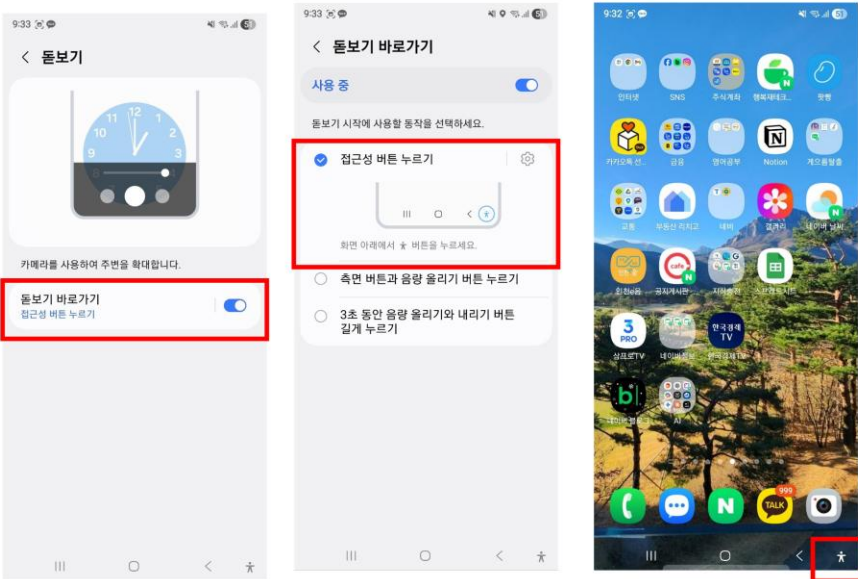
돋보기 기능

설정 – 접근성 – 시각보조 – 돋보기



돋보기 기능

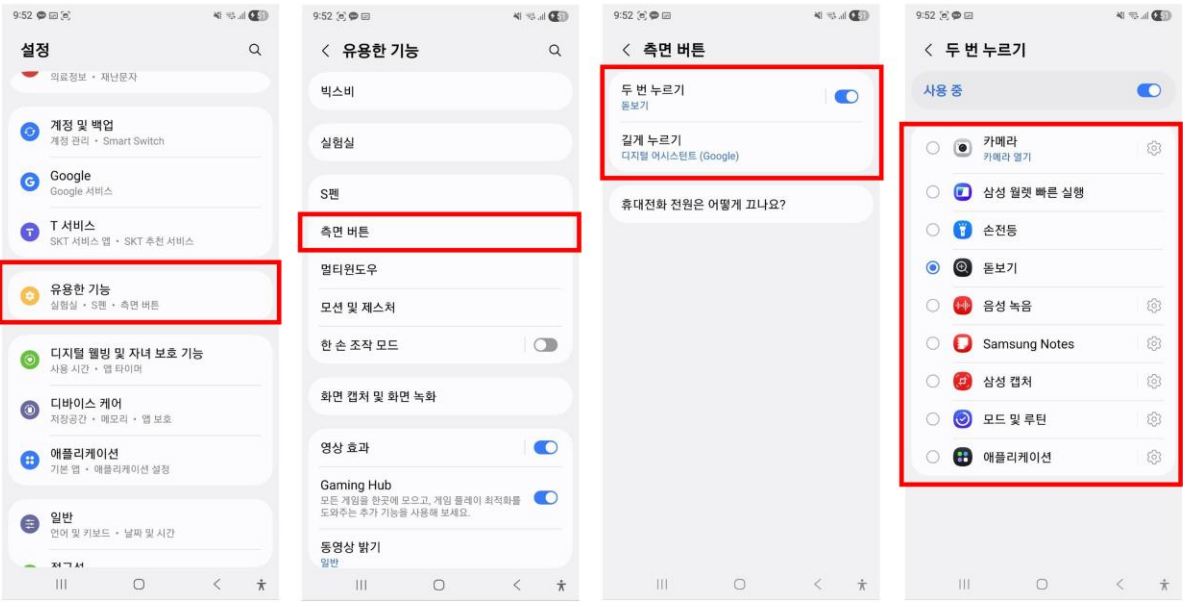
설정 – 접근성 – 시각보조 – 돋보기



클릭하면 돋보기 기능 실행

측면버튼 설정하기

설정 – 유용한 기능 – 측면버튼



Part 3.

알아두면 유용한 Tip

검색 옵션 활용하기

1. 포털사이트에 검색 옵션 활용하기

“검색어” 따옴표를 넣어서 검색하면 검색어에 대한 키워드를 정리한 글만 검색

예: “유럽여행”

2. 연산자를 활용한 정보검색하기

검색어 1+검색어 2 : 검색어 1에 대한 내용 중 검색어 2를 언급한 내용 검색

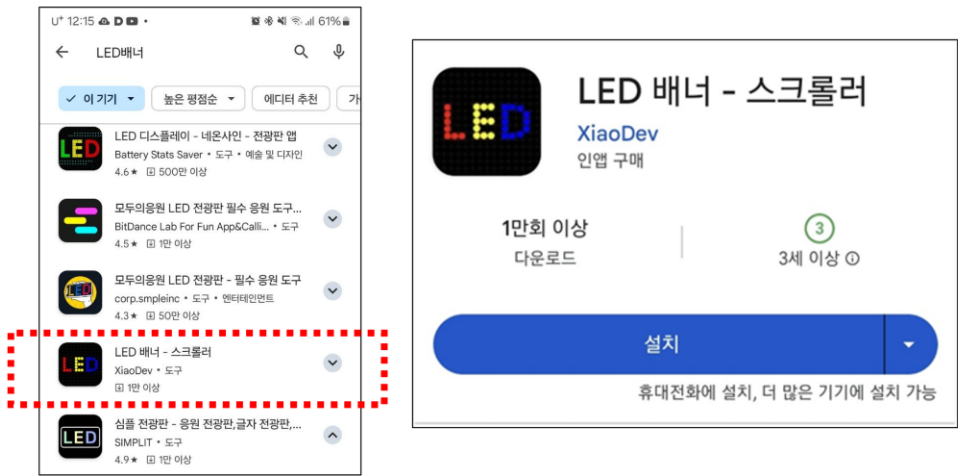
예: 유럽여행+준비물

검색어 1-검색어 2 : 검색어 1에 대한 내용 중 검색어 2를 제외한 내용 검색

예: 유럽여행-준비물

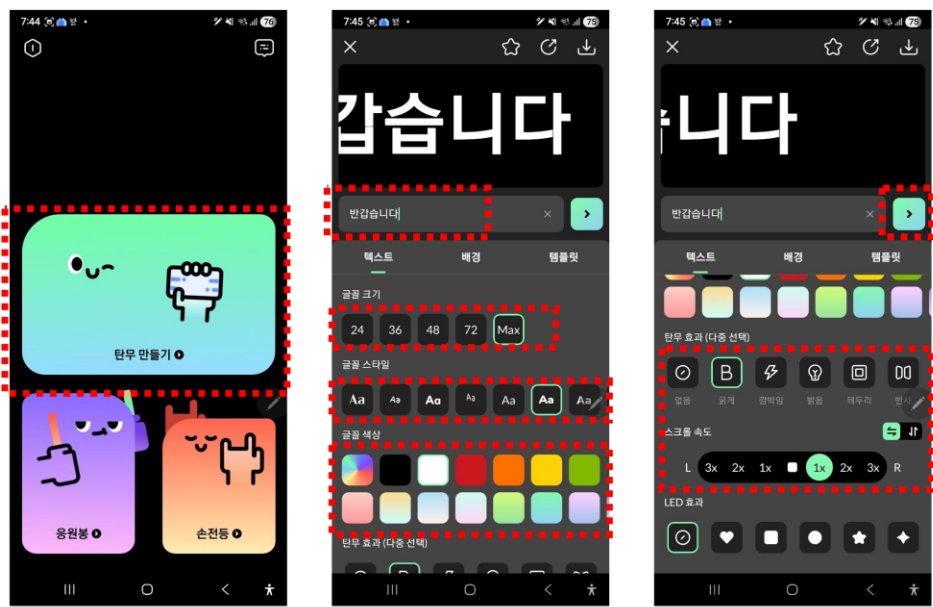
전광판 앱 설치하기

전광판 앱 설치하기
(기존 사용하던 앱 또는 아래와 다른 앱도 사용 가능합니다!)



꼭 위에 있는 어플이 아니더라도 전광판 어플을 설치하시면 됩니다.

전광판 앱 실행하기



함께하는 인권 감수성

홍 선 영

CONTENT

01 관점의 전환

02 편견 알아차리기

관점의 전환

- 인권이란?

사람이 사람답게 살아가기 위해 누구나 마땅히 존중받아야 하는 기본적인 권리입니다.

모든 사람은 나이, 성별, 장애, 경제적상황, 학력, 국적, 가족형태와 관계 없이 존엄과 권리를 가진 존재입니다.

인권감수성은 이 권리가 침해될 수 있는 순간을 알아차리는 힘

관점의 전환

- 누군가를 어떻게 보느냐가 모든 태도의 출발점

감수성이 낮은 관점	감수성이 높은 관점
내가 도와주는 사람	스스로 선택할 수 있는 사람
설명해줘야 하는 사람	이해할 권리가 있는 사람
보호해야 할 사람	존중받아야 할 사람
부족한 사람	다른 조건에 놓인 사람
내가 판단할 사람	자신의 삶을 결정할 사람

편견 알아차리기

• 인권 감수성은 ‘내 기준’ 을 의심하는 힘

우리는 누구나 자기 세대 · 성별 · 경제 · 건강 상태를 기준으로 세상을 봅니다. 그 기준을 너무 당연하게 여기면, 다른 사람을 쉽게 ‘판단’하게 됩니다.

“왜 외국인과 결혼하세요?”

 세대
내 나이대의 방식이 기준이 된다

 성별
‘남자/여자라면’이라는 역할 기대

 경제
내 형편을 보통이라 여긴다

 건강
내 몸 상태를 기본값으로 본다

편견 알아차리기

• 연령과 장애에 대한 편견

무심코 하는 말	존중의 언어로 바꾸면
“어르신들은 이런 거 어려워하세요”	“처음 접하시면 헛갈릴 수 있습니다”
“그 나이에 뭘 새로 하려고 해요”	“새로 시도하시는 데 필요한 도움을 확인해볼게요”
“장애가 있으시니까 힘드시겠네요”	“이용하시기에 불편한 점이 있으실까요?”
“이건 못 하실 것 같아요 / 제가 해드릴게요”	“어떤 방식이 가장 편하신가요?”

편견 알아차리기

- 경제, 가족형태에 따른 편견

무심코 하는 말	존중의 언어로 바꾸면
“이 정도 비용은 부담 없으시죠?”	“비용이나 신청 과정에서 부담되는 부분이 있으실까요?”
“왜 아직 신청을 안 하셨어요?”	“신청 과정에서 어려운 점이 있었는지 함께 확인해 볼게요”
“자녀분은 안 도와주세요?”	“도움받을 수 있는 주변 자원이 있으실까요?”
“혼자 사시면 외로우시겠어요”	“생활하시면서 불편한 점이 있으면 말씀해주세요”

편견 알아차리기

- 다음 상황을 객관적으로 들여다 봅시다.

한 남성이 한 여성과 함께 매장 안으로 들어와 두리번거렸다.
그러자 직원이 그에게 다가와 물었다.
“찾으시는 물건 있으세요?”
“아, 어제 제가 산 옷을 환불하려고요.”
직원이 건네 받은 옷에는 **화장품 얼룩**이 있었다.
직원은 환불을 거절하며 옷을 돌려주자 손님 일행이 따졌다.
“왜 환불이 안 된다는 겁니까?”
그 일행은 흥분한 듯 자신의 **셔츠 단추**를 풀며 말했다.
말 다툼이 길어지자 직원은 **자신의 파우치** 속에서 핸드폰을 꺼냈고 경찰에 신고 했다.

편견 알아차리기

• 다음 상황을 객관적으로 들여다 봅시다.

- 1. 등장인물은 손님 2명, 직원1명 이다.
- 2. 직원은 여성이 산 옷의 환불을 거절했다.
- 3. 여성과 직원이 싸웠다.
- 4. 파우치는 직원의 것이다.
- 5. 등장인물은 여성 2명, 남성 1명이다.



편견 알아차리기

• 차이를 문제로 해석하지 않기

'문제'로 보면 말이 느리다 '조건'으로 보면 → 생각을 정리하는 방식이 다를 수 있다	'문제'로 보면 디지털이 서툴다 '조건'으로 보면 → 경험할 기회가 부족했 을 수 있다
'문제'로 보면 표현이 강하다 '조건'으로 보면 → 불안이나 억울함이 있 을 수 있다	'문제'로 보면 한국어가 서툴다 '조건'으로 보면 → 다른 언어적 자원이 필 요할 수 있다
'문제'로 보면 혼자 산다 '조건'으로 보면 → 다양한 삶의 형태 중 하 나다	'문제'로 보면 장애가 있다 '조건'으로 보면 → 환경과 지원 방식이 달 라져야 할 수 있다

차이는 고쳐야 할 '결함'이 아니라, 존중해야 할 '조건'입니다.

편견 알아차리기

- 사례로 알아보는 인권 감수성

- 굴삭기 운전 기능사 자격취득 과정에서 안전성을 이유로, 수강생 나이 제안을 함.
- 지중선로 순시업무 위탁 계약서에서 만 70세 미만으로 제한함.

인권위의 권고에 따라 기존의 연령 평가 항목을 삭제

편견 알아차리기

- 사례로 알아보는 인권 감수성

- 국가인권위원회는 공기업 면접시험에서 청각장애인에게 정당한 편의를 제공하지 않은 행위가 장애인 차별금지법상 차별에 해당한다고 판단하고 재발방지 대책 수립을 권고한 바 있습니다.

모두에게 같은 방식으로 진행하는 것이 항상 평등은 아닙니다. 필요한 지원을 제공해야 실제 참여가 가능해집니다.

편견 알아차리기

- 사례로 알아보는 인권 감수성

- 국가인권위원회는 2002년 '살색'이라는 색명은 특정 피부색을 가진 인종에게만 해당되고, 인종과 피부색에 대한 차별적 인식을 확대할 수 있다고 판단했습니다. 이후 '살색'은 '살구색' 등으로 바뀌는 계기가 되었습니다.

예전에는 아무렇지 않게 쓰던 말도, 누군가를 배제하는 표현일 수 있습니다.

편견 알아차리기

- 활동가의 인권 감수성 5문장

- 1 내가 지금 상대를 '판단'하고 있지는 않은가?
- 2 상대에게 '선택권'을 주었는가?
- 3 이 질문은 '꼭 필요한' 질문인가?
- 4 상대가 불편함을 '말할 수 있는' 분위기인가?
- 5 내 도움 방식이 상대의 '자존심'을 해치지 않는가?

스트레스와 마음관리

홍 선 영

CONTENT

01 스트레스에 대한 인식

02 스트레스 해소를 위한 마음관리

스트레스란?

- 스트레스란?

신체적 또는 정신적 긴장 상태를 의미하며 다양한 상황에서 발생할 수 있는 불균형 상태를 유발하는 외부자극으로 부터 비롯 된다. (네이버 어학 사전)

- 질문 : 스트레스의 긍정 효과가 있다면?
- 질문 : 스트레스의 부정 효과가 있다면?



스트레스에 대한 인식

- 당신은 스트레스가 건강에 해롭다고 생각하나요?

미국인 3만 명을 대상으로 8년 동안 추적

☒ YES

☐ NO

43%

믿는 사람



(캘리포니아고니컬, 스트레스의 힘)

스트레스 해소를 위한 마음관리

- 같은 상황 다른 결과



스트레스 해소를 위한 마음관리

- 스트레스의 신호 분노



화는 우리에게 무언가를 알려주고자 하는 하나의 신호로 우리는 이 화에 귀를 기울여야 한다.

이상인, 2014년. 분노감정관리와 의사소통훈련. 진애인아동가족치료센터

스트레스 해소를 위한 마음관리

- 스트레스 관리를 위한 마음 알아차림



스트레스 해소를 위한 마음관리

- 스트레스 관리를 위한 마음 관리



1. 나의 감정은 무엇인가?
2. 그 당시 내가 원하는 것은 무엇인가?
3. 다음에 비슷한 상황에 발생하면 어떻게 할까?

스트레스 해소를 위한 마음관리

- 스트레스 관리를 위한 마음 관리

사례]

회의를 위해 모두 바쁜 일상 중에 시간을 정해서 모이기로 했다.
유독 한 명만 늦게 참석한다. 그리고는 뒷정리도 하지 않고 간다.

1. 나의 감정은 무엇인가?
2. 그 당시 내가 원하는 것은 무엇인가?
3. 다음에 비슷한 상황에 발생하면 어떻게 할까?

스트레스 해소를 위한 마음관리

- 평소 나의 마음관리를 위한 활동

3초 멈춤

아무 말도 하지 않고
3초간 멈춘다.

3번 긴 호흡

숨을 깊게 들이마시고
천천히 내쉬는
복식호흡 3회

3가지 질문하기

1. 지금 화를 내면 무엇을 얻지?
2. 지금 화를 내면 무엇일 잃지?
3. 내 진짜 목적은?

요약 정리

1. 스트레스는 몸과 마음이 보내는 긴장 신호이다.
2. 같은 상황도 해석에 따라 스트레스가 달라진다.
3. 스트레스 감정은 억누르는 것이 아니라 알아차려야 한다.
4. 감정에 이름을 붙이면 마음이 정리된다.
5. 스트레스관리는 거창한 것이 아니라 잠깐 멈추는 연습이다.
(3초 멈춤 – 3초 호흡 – 3가지 생각)
 - 지금 화를 내면 얻는 것은 무엇인가?
 - 잃는 것은 무엇인가?
 - 내가 진짜 원하는 것은 무엇인가?

스트레스 관리는 없애는 것이 아니라
알아차리고 다루는 힘을 기르는 것이다.



활기찬 중년을 위한 자기관리

신지혜

CONTENT

01 비움을 통한 자기관리

02 채움을 통한 자기관리

자기관리 요소

비우고

- 자기주도적 시간관리
- 공간관리를 통한 가벼워짐

채우고

- 근육저축을 통한 신체관리
- 독서와 지식의 자산화

내가 주인이 되는 시간 독립선언

비우고

시간관리란.

개인이 원하는 **목표**를 **수행**하기 위하여 **계획된 절차**를 수행하는 데
주어진 **시간 자원**을 **적절하게 분배**하고 **환경과 자신**을 **통제**하는 것

[상담학 사전] 김춘경 외, 2016, 학지사



황금분할법칙 (433 법칙)

일주일 중

- 40% 사회생활 / 공적활동
- 30% 가족 및 가정관리 시간
- 30% 나만을 위한 재충전 시간

시간 속아내기

나의 유령시간 찾기

- 계속 소파에 붙어있기,
- 목적 없는 TV시청

생활의 활기를 더하는 루틴 만들기 제안

비우고

기상직후 루틴

- 습관1 : 눈 뜨자마자 스트레칭 3분
습관2 : 물 한잔 마시기

하루의 시작 루틴

- 습관1 : 오늘 해야 할 일 3가지 메모장에 적기
습관2 : 거울 보고 웃기

취침 전 루틴

- 습관1 : 스트레칭 3분
습관2 : 감사일기 1가지 생각하기

물건
비우기

동선
최적화

안전한
인테리어

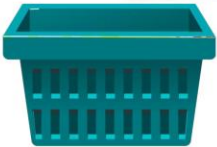
물건 비우기 3단계

비우고

Step 01 3년 이상 입지 않은 옷, 철 지난 서류, 쓰지 않는 그릇 정리하기

Step 02 추억의 물건(사진, 상자, 편지 등)은 박스 하나로 압축하고
나머지 정리하기

Step 03 그럼에도 아까운 물건은 '아나바다' 하기



외출에 필요한 물건
(가방, 모자, 자동차키, 지갑 등)
모아두는 장소 고정하기



집에서 하는 근육운동

- 의자 잡고 스쿼트 (앉았다 일어나기)
- 벽 짚고 푸시업 (팔굽혀 펴기)
- 발뒤꿈치 들기 / 발 앞으로 당기기 (종아리 근육)

바른자세 유지

- 균형감각 유지하기 : 한 발로 서서 10초 버티기
- 바르게 걷기 : 어깨 펴기, 정면 바라보기

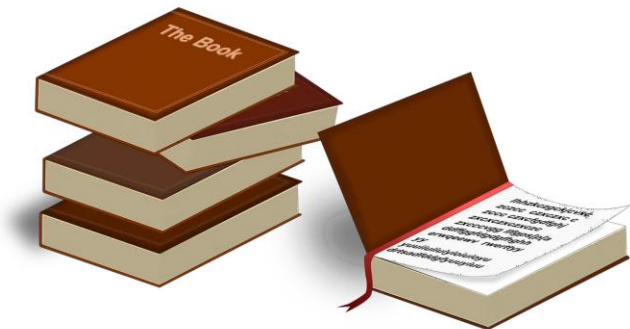
페이스 조절

- 하루 5분 명상 (멍 때리기)
- 자체 휴일 만들기

능동적 독서

&

평생학습

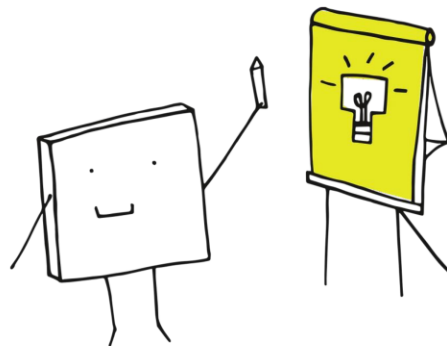


능동적 독서

채우고

- 1 손가락 독서하기
- 2 1문장 기억하기
- 3 1줄 서평 적기

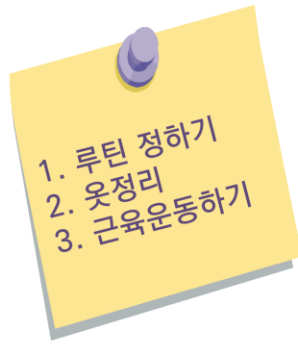
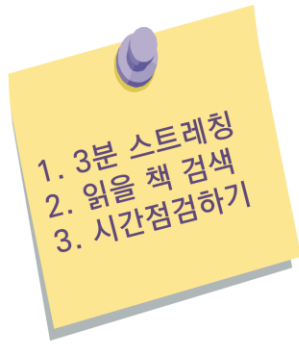
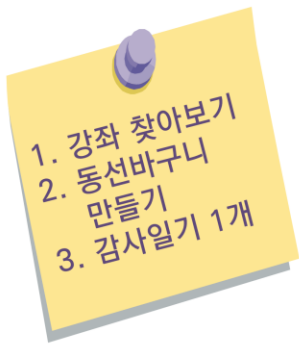
- 유튜브
- 한국형 온라인 공개강좌 (K-MOOC, www.kmooc.kr)
- 국가평생학습포털 (늘배움, www.all.go.kr)



활기찬 나의 중년을 위해



오늘 실천 3가지 예



감사합니다 ☺