

붙임 2022년도 온라인교육 과정별 세부 콘텐츠

1 웰에이징 아카데미

□ 사회변화 트렌드

과목명	교육 내용	시간
트렌드 읽기	나노 사회, 머니러시	0:30
	독렘력, 러스틱 라이프	0:30
	헬시플레저, 엑스틴 이즈 백	0:30
	바른생활 루틴이, 실재감테크	0:30
	라이크커머스, 내러티브 자본	0:30
	V노믹스, 거침없이 피보팅	0:30
	자본주의 키즈, 롤코라이프	0:30
	레이어드홈, 오늘 하루 운동	0:30
	N차 신상, CX유니버스	0:30
	레이블링 게임, 휴먼터치	0:30
김정호의 이 정도는 알아야 하는 AI	4차 산업 혁명 ABC, 머신 러닝 등	6:00
뜨는 것들의 세상, 메타버스	디지털 지구, 메타버스에 올라타라 등	2:00
유튜브의 시대	영상은 권력이다 등	3:00
콘텐츠가 전부다	물건 파는 쿠팡, 왜 OTT를 하나요? 등	3:00

□ 건강관리

과목명	교육 내용	시간
암, 심혈관질환 예방습관	암 예방 수칙, 심·뇌혈관질환 예방 습관 등	2:00
바쁜 은퇴자의 셀프 건강관리	근육 살리고 통증 줄이기, 건강 3대 지뢰밭 피하기 등	2:00
근골격질환 수술이 최선일까?	척추질환, 퇴행성질환, 외상 등	2:00
올바른 자세와 몸의 밸런스 디자인	목·어깨, 척추·골반, 골반&무릎·발 밸런스	3:00
뇌졸중 제대로 알고 예방하자	뇌졸중의 원인, 증상, 진단과 치료 등	2:00
바람에 적응되다, 중풍	뇌졸중의 치료 및 예방습관 등	1:00
골다공증의 모든 것	뼈에 대한 이해 등	3:00
행복을 위한 마음 처방전	스트레스를 받아들여라 등	3:00
비만 원하는 사회	비만은 유행성 질환인가? 등	4:00
윤대현의 스트레스 클리닉	당신도 번아웃입니까? 등	4:00
쉽게 운동합시다	운동, 왜 중요합니까? 등	4:00
만성피로 극복 클리닉	세포가 살아야 내 몸이 산다 등	3:00

□ 웰에이징 라이프

과목명	교육 내용	시간
삶이 그대를 속일지라도	행복은 밥과 똥의 역설에서! 등	3:00
동의보감과 명리학으로 본 몸과 인문학	통하면 아프지 않다 등	3:00
무덤덤한 심리수업	높은 자존감이라는 허상 & 손상된 자존감 등	5:00
불확실한 시대 나를 지키는 마음의 힘	미래 변화와 불안 등	1:00
시크:하다	행복할 줄 아는 사람이 행복하다 등	1:00
취업심사제도 및 행위제한제도 이해	취업심사제도 및 행위제한제도에 대한 이해	1:00
치매 가족, 이럴 땐 이렇게!	공격성, 망상, 무감동, 배설 등	1:00
부부 상처 빠기 행복 더하기	관심과 간섭 사이 등	2:00
자아찾기- 중년 행운을 잡는 비결	나는 누구인가? 등	2:00
농어촌 이해와 귀농·귀촌	귀농·귀어·귀산의 정의 등	3:00
제주 살래? 제주 살래!	제주 살이 경험 공유 등	1:00
알아두면 유용한 건강보험제도	국민건강보험 개요 등	1:00
더럽게 짜증나야 진짜 인간관계다	어디에나 나를 짜증나게 하는 사람들이 있다 등	2:00

□ 연금·재무·세무

과목명	교육 내용	시간
공무원연금제도의 이해	공무원연금제도의 특성 등	2:00
공무원연금제도의 이해 (제도편 심화)	사회보장제도 및 공적연금제도 이해	2:00
퇴직연금 e쑥쑥	공무원연금 지급 요건	0:30
상속·증여세 이해하기	상속세의 이해	2:00
은퇴와 자산관리	숨은 돈은 찾고 새는 돈은 막자	3:00
투자의 기초	리스크와 수익률	4:00
돈의 역사	돈은 왜 돈이 되었는가?	3:00

2 일의 재발견

과목명	교육 내용	시간
일의 의미	일의 3가지 의미와 사례 등	0:30
아무튼 반려 취미	반려 취미의 중요성과 사례 등	0:30
50플러스 공통기	사회적 시간과 시각이 아닌 자신의 시계에 맞춰 원하는 일 도전	0:30

○ 동화 구연

과목명	교육 내용	시간
동화구연이란?	동화구연의 이론과 실제 등	2:00
동화구연 기법	동화구연 기법1 - 발성 등	2:00
동화구연 실습1	동화구연을 위한 느낌말(감탄사) 등	3:00
동화구연 실습2	우리말의 고저장단 등	2:00

○ 안전 지도

과목명	교육 내용	시간
자연재난과 안전	재난안전의 이해 등	3:00
사회재난과 안전	화재·교통·방사선사고 및 전염병 안전 등	3:00
재난 심리	재난 단계별 심리 등	1:00
응급처치	응급처치의 개념 등	2:00

○ 장애 인식개선 프로그램 지도

과목명	교육 내용	시간
장애 인식개선의 필요성	장애 인식개선이 왜 필요한가? 등	1:00
장애의 개념과 분류	장애인은 누구일까? 장애의 유형과 특성 등	1:00
장애 유형별 인식개선	신체적 장애, 내부기관 장애, 정신적 장애	3:00
대상별 장애 인식개선 교수법	장애아동 특수교육 교수법 등	2:00
장애 인식개선 행동프로그램	장애 인식개선 행동 프로그램(EDI) 등	1:00

○ 분노조절상담

과목명	교육 내용	시간
정서의 이해	정서와 정서지능(EQ) 등	3:00
분노의 이해	분노란? 자기 분노 패턴 파악 등	2:00
분노와 질환	충동조절장애 등	2:00
분노 조절 훈련	분노조절 훈련 : 인지 등	2:00

○ 강의 스킬 향상

과목명	교육 내용	시간
스피치 강의 기법	강의 프로세스 등	4:00
이미지 메이킹	이미지 메이킹의 이해 등	4:00
명강사의 조건	명강사란? 등	2:00

3 인생 설계

□ 인생 수업

과목명	교육 내용	시간
인생! 백년을 살아보니	100세 인생과 일의 의미	1:00
나태주 시인의 풀꽃 인생수업	너무 잘하려고 애쓰지 마라 등	4:00
나이 들수록 머리가 좋아지는 액티브 에이징	뉴노멀, 뉴네임! 액티브 시니어 등	2:00
100세 장수시대의 은퇴의 의미	장수, 인류가 추구한 삶의 본질 등	2:00
은퇴설계의 필요성	은퇴의 의미와 인식 등	3:00
아름다운 은퇴생활	성공적 노화 준비 등	2:00
연령통합사회를 위하여	나이가 기준이 되는 사회와 삶 등	2:00
사전돌봄 계획을 통해 원하는 삶 그려보기	현대사회에서의 노화와 죽음 등	2:00
러브에이징, 죽음준비를 통한 인생설계	죽음준비의 필요성, 나-나는 전설이다 등	3:00
100세 시대 나의 역사쓰기	100세 시대 과연 어떤 모습일까? 등	2:00
웰에이징을 위한 여가 설계 전략	영시니어 세대와 여가 등	2:00
여가, 잘 놀아보세	나의 여가 스타일 등	2:00
잘 사는 법 1cm	‘잘 사는 것’과 ‘잘사는 것’의 차이	0:30
은퇴경험공유	창직전문가 등	1:00
	실버모델	1:00
	유튜버가된 대법관	0:30
	상록하이iskool봉사단 등	0:30

□ 인생 실습

○ 1단계 : 자기 탐색

한국고용정보원의 성인용 직업심리검사 3종을 활용하여 자신에 대한 이해를 높이고 일에 대한 의사결정 시 참고할 수 있습니다.

구 분	주요 내용	검사시간
직업선호도검사 L형	개인의 흥미 유형, 성격, 생활사 특성을 측정하여 적합한 일 탐색	60분 내외
직업선호도검사 S형	개인의 흥미 유형을 측정하여 적합한 일 탐색	25분 내외
직업가치관검사	개인이 중시하는 요인(가치관)을 측정하여 적합한 일 탐색	20분 내외

* ‘직업선호도검사’는 희망에 따라 ‘L형’ 또는 ‘S형’ 중 선택할 수 있습니다.

** 공단 홈페이지를 통해 검사 페이지로 쉽게 이동할 수 있으며 검사는 고용노동부 워크넷(work.go.kr) 회원가입 후 바로 실시할 수 있습니다.

접속 방법 : 공무원연금공단(www.geps.or.kr) → 교육참여 → 직업심리검사

○ 2단계 : 사고 확장

“인생 설계”라는 말이 너무 크게 느껴져 엄두가 나지 않거나 “계획대로 되지 않는 것이 인생”이라는 생각을 갖고 계시다면 “위드 미 챌린지”에 참가하세요.

“위드 미 챌린지”란 서로 만날 수는 없지만 같은 기간 온라인교육에 참여하고 있는 동료 공무원들과 함께 나를 알아보는 작은 과제에 도전하는 이벤트입니다.

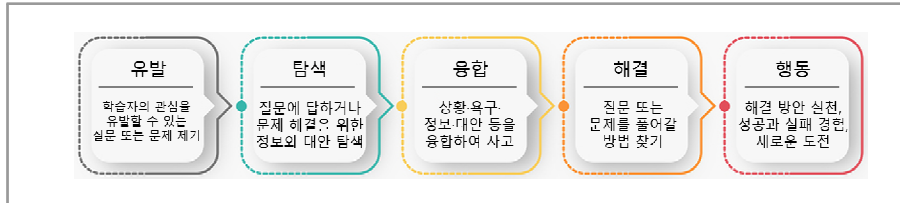
위드 미 챌린지 10

1. 인생시계 그리기	2. 나에게 주는 상장
3. 나에게 ‘잘 살다’란 어떤 의미인지 기록하기	4. 나의 “나쁜 삶을 위한 십계명”
5. 6가지 요소로 나 소개하기	6. 새로운 나 발명하기
7. 나는 어떻게 ‘기억되고 싶은지’ 기록하기	8. 나의 본자צל모 소개하기
9. 나의 역사 연표 만들기	10. 거울에 보고 자화상 그리기

위의 도전 과제 중 원하는 것을 골라 참여하고 결과를 온라인교육 학습지원 게시판에 남기면 참여한 모든 분께 “수료시간 2시간”을 드립니다(단, 주제와 관련 없는 내용 제외). 또한 과제별로 매달 5명씩 추천하여 “커피 모바일상품권 1장”을 드립니다.

○ 3단계 : 계획 수립

계획 수립은 개인의 상황과 욕구, 가치관, 온라인교육을 통해 접한 정보 등을 종합하여 지금 이후의 인생에 대해 계획을 세워보는 단계입니다.



참여방법은 아래 과정의 ①1단계에 있는 온라인교육을 듣고, ②본인에게 적합한 것을 선택하여 학습지원 게시판에 있는 활동 기록지 다운로드 후 ③활동 기록지를 작성하고 ④학습지원 게시판 "인생계획공유"에 업로드합니다.

인생 계획 수립 4개 과정

1단계 온라인 교육	2단계 계획 수립
웰에이징을 위한 여가 설계 전략	제시된 활동 기록지를 바탕으로 계획 수립
100세 시대, 나의 역사쓰기	제시된 활동 기록지를 바탕으로 계획 수립
러브에이징, 죽음준비를 통한 인생 설계	제시된 활동 기록지를 바탕으로 계획 수립
나 재발명	제시된 활동 기록지를 바탕으로 계획 수립

인생 계획서를 제출한 분에게는 “수료시간 5시간”을 드립니다.

(단, 주제와 관련 없는 내용 제외)

* 본 자료는 3월 기준이며, 정기적으로 새로운 과목이 추가됩니다.