

붙임1	22년도 온라인교육 과정별 세부 콘텐츠
------------	------------------------------

1 웰에이징 아카데미

□ 사회변화 트렌드

과목명	강의	시간	비고
나노 사회, 머니러시	김난도 서울대 교수	0:30	트렌드 코리아 TV
특템력, 러스틱 라이프		0:30	
헬시플레이저, 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	
N자 신상, CX유니버스		0:30	
레이블링 게임, 휴먼터치		0:30	
김정호의 이 정도는 알아야 하는 AI	4차 산업 혁명 ABC, 머신 러닝	6:00	EBS
	미래의 지배자, AI의 언어, 수학		
	빅데이터, 블록체인		
	AI윤리, 미래의 인재		
	인공 지능 컴퓨터, 반도체		
뜨는 것들의 세상, 메타버스	빅데이터 네트워크, 플랫폼 X, 공학의 미래	2:00	김상균 강원대 산업공학과 교수
	디지털 지구, 메타버스에 올라타라		
	메타버스는 SPICE로 성장한다		
	아바타가 당신의 얼굴을 싹 바꿔드립니다		
	상계동에서 이케아에 가는 가장 빠른 방법		
	내 속에 내가 너무도 많아		
	좋아요를 눌러주세요		
	오늘도 메타버스 타고 출근합니다		
	400만원 짜리 명품 가방을 단돈 3천원에!		
	메타버스 주도자가 되기 위해 우리가 알아야 할 것		
	메타버스는 더 나은 미래를 만들 수 있을까?		
	VR 전쟁! 영화 매트릭스가 현실로?		
	메타버스는 우리를 어디로 데려갈까?		

유튜브의 시대	영상은 권력이다	장현경 아날로그 필름메이커 저자	3:00	현대 경제 연구원
	영상은 언어다			
	살인자의 편이 되는 사람들			
	욕망을 자극하는 올드미디어			
	마음을 공유하고 싶은 사람들			
	짤내 나는 노총각이 인싸 유튜버라니			
	4K 시대, 그럼에도 화질이 최우선은 아니다			
	일상이 최고의 콘텐츠다			
	당신이 진심일 때, 가장 매력적이다			
	박막례 할머니가 유튜버가 된 스토리?			
	방송에 악마의 편집이 있다면, 유튜브엔 밈?			
	이제는 라이브 스트리밍의 시대			
	당신이 유튜브 크리에이터가 된다면?			
	스마트폰 카메라의 예측 가능한 변화			
앞으로 우리는 유튜브를 어떻게 시청하게 될까?				
유튜브로 돈을 벌 수 있을까?				
유튜버가 좋은 콘텐츠를 선별하는 방법				
콘텐츠가 전부다	물건 파는 쿠팡, 왜 OTT를 하나요?	노가영 SK브로드밴드 미디어전략부	3:00	
	게임회사가 영화를 만드는 시대			
	글로벌 OTT 판도의 비밀			
	K-POP, 어떻게 세상을 정복했나			
	팬덤경제 플랫폼의 미학			
	FAST 세대, 왜 지금 OTT로 이동 중인가?			
	넷플릭스의 최전방 스트라이커, K-드라마			
	넷플릭스와 유튜브가 바꾼 시청자의 눈			
	소셜미디어, 비즈니스 플랫폼으로 진화하다			
	웹툰 콘텐츠 산업의 중심이 되다			
	판 커지는 콘텐츠 IP 전쟁			
	디지털 콘텐츠의 확장, 디지털 밈			
	유튜브 콘텐츠의 어제, 오늘 그리고 미래			
	클럽하우스는 저물었지만 오디오 전성시대가 온다			
일상이 미디어로 흐르는 미디어+X의 시대				
Post-OTT의 형상, 미래 담론				
14과목		19시간		

건강관리

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
암, 심혈관질환 예방습관	암 예방 수칙	김현주 제주대병원 종합검진센터장	2:00	공단
	심·뇌혈관질환 예방 습관			
	마음건강과 예방접종			
바쁜 은퇴자의 셀프 건강관리	근육 살리고 통증 줄이기	정유석 단국대 가정의학과 교수	2:00	
	건강의 3대 지뢰밭 피하기			
	치매, 지방, 스트레스 관리			
근골격질환 수술이 최선일까?	척추질환	김용민 前충북대 정형외과 교수	2:00	
	퇴행성질환			
	외상 등			
올바른 자세와 몸의 밸런스 디자인	목·어깨 밸런스	박중림 JLP스포츠의· 과학연구소 대표	3:00	
	척추·골반 밸런스			
	골반&무릎·발 밸런스			
뇌졸중 제대로 알고 예방하자	뇌졸중의 원인	신동의 충북대 신경과 교수	2:00	
	뇌졸중의 증상			
	뇌졸중의 진단과 치료 및 예방			
바람에 적중되다, 중풍	뇌졸중의 원인과 증상	김지호 더한한의원 원장	1:00	
	뇌졸중의 치료			
	뇌졸중 예방습관과 궁금증 해결			
재활의학과 의사가 설명하는 골다공증의 모든 것	뼈에 대한 이해	김기찬 고신의대 재활의학과 교수	3:00	
	골다공증의 정의와 진단			
	골다공증의 예방과 치료 1			
	골다공증의 예방과 치료 2			
	뼈 건강을 지키는 음식과 운동			
행복을 위한 마음 처방전	스트레스를 받아들이라	신영철 강북삼성병원 정신건강의학과 교수	3:00	EBS
	소통이 관계를 좌우한다			
	감정 기억의 힘			
	여유를 가지는 방법			
	행복은 우리의 의무다			

비만 권하는 사회	비만은 유행성 질환인가?	박승준 경희대 약리학교실 교수	4:00					
	진화의 관점에서 바라본 비만							
	똥똥한 산모와 통통한 아기							
	비만을 낳는 식습관							
	잡식동물의 딜레마							
	지방은 왜 나쁜 영양소가 되었나							
	설탕의 배신							
	먹을거리 생산의 명과 암							
	가공식품과 유통							
	식품 산업의 비밀							
	비만과 호르몬의 관계							
	운동의 진짜 효과는?							
	비만은 왜 위험한가?							
	비만, 해결책은 있을까?							
윤대현의 스트레스 클리닉	당신도 번아웃입니까?	윤대현 서울대 강남센터 정신건강의학과 교수	4:00	EBS				
	쾌락, 스트레스 그리고 충전							
	자기 연민							
	메타뷰							
	위기 후 성장 소통							
	동기 부여 소통							
	수용과 전념							
	포스트 코로나와 세대 간 소통							
	마음, 뇌 그리고 몸							
	불면증과 인지 행동 요법							
	다이어트와 심리적 허기							
	치매와 인지 비축분							
	쉽게 운동합시다				운동, 왜 중요합니까?	안기만 스트레치피트 대표	4:00	
					심장을 트레이닝하라!			
근육은 배터리								
스트레칭의 기적								
통증의 비밀, 근막								
좋은 자세란?								
자세 교정 운동								
퇴행성 관절염과 운동								
척추 건강 운동								
무릎 건강 운동								
어깨 건강 운동								
걷기의 힘								

만성피로 극복 클리닉	세포가 살아야 내몸이 산다	이동환 고도일병원 만성피로클리닉 원장	3:00	현대 경제 연구원
	세포 속 에너지공장, 미토콘드리아			
	현대인의 영양실조, 대사증후군			
	세포기능을 살리는 마그네슘			
	세포를 녹슬게 만드는 활성산소			
	침묵의 살인자, 미세염증			
	피로는 정말 간 때문일까?			
	오래된 만성피로, 부신피로증			
	소리 없는 반란, 장누수증후군			
	젊음의 효소, 코엔자임 Q10			
	심신건강과 항스트레스 영양소			
	대변은 당신의 건강을 대변한다			
	딱2분 만에 내 몸의 호르몬을 바꾸는 방법			
	행복해지는 뇌 호르몬 사용법			
	잘 먹어야 잘 산다			
	마음이 건강하면 몸도 건강하다			
안녕히 주무셨어요?				
힘을 빼야 피로가 풀린다!				
더 활기찬 내일을 위하여 필요한 숙면				
간질환	주요 간질환의 원인과 증상 치료 및 예방법	김범수 경희의료원 간담체외과 교수	2:00	공단 / 신규 제작
심장질환	5대 심장질환의 치료 및 예방법	김 원 경희의료원 심장내과 과장	2:00	
당뇨	당뇨의 원인과 효율적 관리	오승준 경희의료원 내분비대사내과장	2:00	
알츠하이머	알츠하이머의 원인과 증상, 예방법	강원섭 경희의료원 정신건강의학과	2:00	
안과질환	주요 안질환의 원인과 증상 치료 및 예방법	김기영 경희의료원 안과 교수	2:00	
비만	비만의 원인 파악 및 한방을 통한 몸의 밸런스 회복	이재동 경희대학교 한 의과대학장	2:00	
소 계	18과목	45시간		

□ 연금·재무·세무

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
공무원연금 제도의 이해	공무원연금제도의 특성 2015 연금법 개정 내용 요약	김법석 연금연구소 제도 차장	2:00	공단
	급여의 종류 및 산정 연금지급 개시연령			
	유족급여 등 연금상식			
공무원연금 제도의 이해 (제도편 심화)	사회보장제도 및 공적연금제도 이해	김법석 연금연구소 제도 차장	2:00	
	급여 종류·산정·권리보호·제한제도			
	유족의 범위·우선순위·특례 연금 상식			
공무원연금 제도의 이해 (실용편 심화)	제도 개요 및 퇴직급여	차성희 연금제도 전문 강사	3:00	
	유족급여·분할급여			
	특이 되는 연금상식			
퇴직연금 e썩썩	공무원연금 지급 요건	연금운영실	0:30	
	퇴직급여 청구 및 지급절차			
	퇴직연금 인터넷 청구 방법			
	퇴직급여 변경			
상속·증여세 이해하기	상속세의 이해	김금호 세무법인 다솔 대표 세무사	2:00	
	증여세의 이해			
	재산평가와 신고 납부			
	상속·증여세 절세방안			
은퇴와 자산관리	숨은 돈은 찾고 새는 돈은 막자	김동엽 국제재무설계사	3:00	
	늘어난 수명만큼 돈의 수명도 늘리자			
	나이가 들면 밥보다 약을 많이 먹는다			
	저성장 저금리 시대 돈에게 일을 시켜라			
투자의 기초	리스크와 수익률	이관휘 서울대 경영대학 교수	4:00	EBS
	효율적 시장과 주가			
	집중투자 VS 분산투자			
	정보편향과 주가			
	규제와 독점			
	발행시장과 유통시장			
	가치주 VS 성장주			
	인플레이션과 통화정책			
	채권과 금리			
	환율과 인플레이션, 이자율			
	이야기의 힘			
	기업의 목적은 무엇인가			

등기부등본 보기	등기부 등본 발급 받기	(진행)서경석 (자문)곽규석 오피스코리아 부동산 연구소 대표	3:00	EBS
	등기부 등본의 구성 표제부			
	등기부 등본의 구성 갑구			
	등기부 등본의 구성 을구			
	등기부 등본 갑구 소유자 지분 계산			
	신탁등기			
	신축 아파트 전세 계약			
	보증금 보호 방법			
	소액 임차인의 범위와 최우선변제권			
	임차권 등기명령 제도			
돈의 심리학	나는 돈의 주인인가, 노예인가	<돈의 심리학> 모건 하우스 저	3:00	
	돈을 좇다 보면 재미없는 인간이 된다			
	착시 현상이 만든 부자들의 행복			
	돈에도 희로애락이 깃들여 있다			
	돈을 쓸 줄 모르면 돈의 노예가 된다			
	돈을 똑같이 나누면 공평하다고 느낄까?			
	운을 위해 투자하는 대신 좋은 일에 써라			
	SNS 스토리에서 나는 가장 가난한 사람일까			
	나와 돈 사이의 심리적 거리			
	숨겨진 빈곤 인구의 감춰진 심리			
	언제나 벌금은 옳다?			
	돈을 달라고 하기 전에 시간을 달라고 하라			
	한 톨이라도 더 받을 수 있는 과학적인 방법			
왜 명품은 제값에 사면서도 아깝지 않을까				
말도 안 되는 가격에 속아 넘어간다				
돈의 역사	돈은 왜 돈이 되었는가?	홍춘욱 이코노미스트	3:00	현대 경제 연구원
	돈의 흐름과 패권의 흥망성쇠			
	자본주의 역사상 최악의 경기침체			
	금의 족쇄에서 벗어난 자본주의			
	미국은 왜 무역장벽을 해체했나?			
	충격과 분노 그리고 패닉, 닉슨 쇼크			
	인플레이 시대의 주식시장은?			
	인플레이 시대는 어떻게 끝을 맺었나?			
	부동산 시장, 우리만 이런가?			
	일본의 부동산 시장 붕괴는 인구감소 때문?			
	70년대 선진국의 부동산 가격 상승 이유는?			
	주택공급이 집값 상승의 원인인가?			
	산업국가의 조건은?			
	한국은 어떻게 산업국가가 되었나?			
	외환위기 이후 한국 경제는?			
	아시아 외환위기의 원인은?			
	2008년 글로벌 금융위기의 원인은?			
	2008년 글로벌 금융위기의 진행과 대응			
	코로나 불황 이후 빠른 회복이 나타난 이유는?			
코로나 이후 세상은?				
소 계	10과목	25.5시간		

□ 웰에이징 라이프

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
삶이 그대를 속일지라도	행복은 밥과 동의 역설에서!	정재현 연세대 교수	3:00	EBS
	고통에 대한 오해			
	어떻게 살아야 할까			
	죽음을 기억하라			
	모름의 지혜			
동양의보감과 명리학으로 본 몸과 인문학	통하면 아프지 않다	고미숙 고전평론가	3:00	
	오장육부의 상생과 상극			
	운명은 정해지지 않았다			
	운명을 사랑하라			
	나이가 축복이 되려면			
무덤덤한 심리수업	높은 자존감이라는 허상 & 손상된 자존감	허지원 고려대 심리학부 교수	5:00	
	취약한 자존감 & 천 개의 가면			
	있는 그대로의 나 & 관계에 불안을 느낀다면			
	외로움이 나를 괴롭게 한다면			
	완벽주의의 여섯 차원 & 즐겁지 않은 사람들			
	억울감을 키우는 사람들 & 잘못된 방어태세를 거둘 것			
	자주 욕해서 힘들다면 & 나도 모르게 자꾸 정색한다면			
	왜 우울할까요 & 실패에 우아할 것			
불확실한 시대 나를 지키는 마음의 힘	미래 변화와 불안	하지현 건국대 정신건강 의학과 교수	1:00	
	내 발목을 잡는 세 가지-열심·최선·완벽			
	나를 지키기 위한 태도			
시크:하다	행복할 줄 아는 사람이 행복하다	조승연 작가	1:00	
	동떨어진 시선으로 나를 비추다			
	나를 지키는 '주관'이라는 방패			
취업심사제도 및 행위제한제도 이해	취업심사제도에 대한 이해	인사혁신처	1:00	
	행위제한제도에 대한 이해			
치매 가족, 이럴 땐 이렇게!	공격성, 망상, 무감동, 배설	중앙치매센터	1:00	
	배회, 식사, 초조행동, 환각			
여가, 잘 놀아보세	나의 여가 스타일	주정훈 백석대 교수	2:00	
	7가지 여가 유형			
	여가 계획 수립			

부부 상처 빼기 행복 더하기	관심과 간섭 사이	김숙기 나우미가족문화 연구원 원장	2:00	현대 경제 연구원				
	체온으로 채우는 스킨십							
	부부싸움의 진짜 이유							
	마음이 안 통해요							
	약이 되는 부부싸움의 기술							
	소통이 잘되면 고통은 사라진다							
	멈춰버린 사랑을 움직이게 하라							
	반드시 화해 절차를 가져라							
	순간의 분노를 잠재워라							
	행복하지 않은 희생은 이제 그만							
자아찾기- 중년 행운을 잡는 비결	착한 불평 vs 나쁜 불평	송운석 단국대 명예교수	2:00	공단				
	부부 존중감 높이기							
	나는 누구인가?							
농어촌 이해와 귀농·귀촌	삶을 결정하는 '우연한 행운'	최민규 전남귀농귀촌 지원센터장	3:00		공단			
	꿈을 찾는 비결, 행운을 잡는 비결							
	귀농·귀어·귀산의 정의							
	체계적인 귀농·귀촌 준비							
	귀농·귀촌 시 필요자금과 지원정책							
제주 살래? 제주 살래!	농촌 일자리와 창업	안광희 서귀포귀농귀촌 협동조합 이사장	1:00			공단		
	농어촌 공동체의 이해							
알아두면 유용한 건강보험제도	제주 살이 경험 공유	경선미 국민건강보험공단 천안지사장	1:00				공단	
	누구나 아는 제주, 모르는 제주							
	국민건강보험 개요	이호선 송실사이버대 기독교상담복지 학과 교수		2:00				공단
건강보험료 부과								
보험료 부과체계 2단계 개편(안)								
더럽게 짜증나야 진짜 인간관계다	어디에나 나를 짜증나게 하는 사람들이 있다	이호선 송실사이버대 기독교상담복지 학과 교수	2:00	공단				
	내 짜증을 돌이켜보며 키우는 5가지 힘							
	짜증도 잘 다루면 약으로 쓸 수 있다							
	짜증에 대한 4가지 궁금증							
뚝딱! 별미 별식	충무김밥 & 오징어무침	용동희 푸드스타일리스트	2:00		공단			
	봉골레스파게티 & 마늘빵							
	딸기피자 & 딸기소스 큐브스테이크							
	육전샐러드 & 나물김말이							
	구운토마토카레 & 토마토양파절임							
	이우경 사진작가	구운채소샌드위치 & 볶음라면				이우경 사진작가	2:00	공단
		바나나토스트 & 마볶음밥						
		전복구이 샐러드 & 도라지잡채						
		주꾸미사과샐러드 & 주꾸미부추볶음						
		감자콩스테이크 & 파리고추감자조림						
		차돌박이 숙주볶음 & 새우마늘소스볶음						
		양파양념 삼치구이 & 유자소스 더덕무침						

뚝딱! 밥 하나 반찬 하나	냉이술밥 & 달래새우전	용 동희 푸드스타일리스트	2:00	공단
	꽃게딱지밥 & 밴댕이물회			
	시금치스크램블덮밥 & 시금치꼬막겉절이			
	불고기한입쌈밥 & 연어양파샐러드			
	알비뽕밥 & 개맛살냉채			
	우영술밥 & 오리불고기			
	모듬쌈밥 & 낫토김치무침			
	콩나물국밥 & 파래무침			
	3색 층층밥 & 아삭이고추무침			
	우영버섯밥 & 두부소박이			
뚝딱! 국·탕·죽	김치무밥 & 버섯장아찌	이우경 사진작가	2:00	공단
	양파버섯덮밥 & 삼색채소피클			
	매생이굴떡국 & 양배추김치			
	냉매밀국수 & 깨소스두부냉채			
	닭곰탕 & 양파김치			
	명란배춧국 & 콩나물겨자무침			
	홍합탕 & 마파두부			
	불고기미역죽 & 바지락찜			
	모시조개냉면국 & 달걀찜			
	닭고기영양죽 & 더덕구이			
정리의 기술1	두반장매콤라면 & 파프리카차돌샐러드	이우경 사진작가	2:00	공단
	굴떡국 & 고추장장떡			
	콩나물김치죽 & 두릅삼겹살말이			
	배추묵국 & 땅콩조림			
	정리의 기술1			
	정리의 원칙 1~3			
	정리의 기술2			
	옷장 정리 - 분류, 걸기, 접기, 침구			
정리의 기술3	화장대 정리, 잡동사니 정리	정길홍 한국수납정리 개발원 원장	2:00	한국 사이버 진흥원
	정리의 기술4			
	어린이방 정리 1~2			
	정리의 기술5			
	창고, 신발장, 욕실, 세탁실 정리			
	정리의 기술6			
	싱크대 정리 1~3			
	정리의 기술7			
	냉장고 정리 1~2			
정리의 기술8	정리수납서비스 프로세스			

집을 위한 인문학 - 당신은 어떤 집에 살고 있나요?	집의 재료는 생각과 시간이다	임형남, 노은주 가온건축 대표	4:00	EBS
	이야기로 집을 짓다			
	다시 휴머니즘, 인간을 품은 건축			
	자연과 경계를 허물다			
	편견을 버리면 보이는 것들			
	자유로운 건축			
	디지털 유목민의 베이스캠프			
	건축은 땅이 꾸는 꿈			
	지금, 여기서			
	나를 닮은 집			
	과거에서 미래를 보다			
	건축의 온기, 새로운 가족 풍경			
끌리는 말투에는 비밀이 있다	우리 초면에 이르지 맙시다!	이지영 사회관계 연구소 소장	3:00	현대 경제 연구원
	칭찬 한 스푼, 위로 한 모금			
	솔직함과 무례함 사이			
	화가 난다, 화가 나!			
	미안하다고 했잖아!			
	우리들의 연결고리			
	같은 말이라도 '아'다르고 '어'다르다			
	우리 잠깐 얘기 좀 할까?			
	감정의 줄다리기			
	불난 집에 기름 붓기			
	지나가는 화살은 내버려 뒀			
	단 한 번을 만나더라도			
	당신을 사로잡는 끌리는 말투			
	부탁과 거절의 끌리는 말투			
	밀당의 끌리는 말투			
	내향적 "I"인 사람들과의 대화			
	매운맛 대화 3분이면 충분!			
	바빠'에 대응하는 끌리는 말투			
편안한 대화를 이끄는 3가지 포인트				
말투가 스타일을 만든다				
소 계	27과목	54시간		

2 일의 재발견

□ 내일찾기형

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
일의 의미	일의 3가지 의미와 사례	은퇴지원실	0:30	공단
아무튼 반려 취미	반려 취미의 중요성과 사례	은퇴지원실	0:30	
50플러스 공통기	사회적 시간과 시각이 아닌 자신의 시계에 맞춰 원하는 일 도전	은퇴지원실	0:30	
프로추어 시대	반연금 반기술 시대	은퇴지원실	1:00	공단
	취미로 시작 소득을 내고 있는 사례			
	콘텐츠 크리에이터 플랫폼 확산			
경력설계 사회공헌과 공유경제	의미 있는 삶, 봉사하는 삶	홍성아 제주여가마을 춘장	2:00	공단
	지역사회·사회참여·환경·교육·상담 등 분야별 봉사정보 탐색			
	사회적 경제 이해와 시니어 활동 사례			
	개인별 계획서 작성			
커리어 지도	더 이상 안정적인 직장은 없다	김나이 커리어 엑셀러레이터	4:00	EBS
	성공의 우선순위는 무엇인가			
	내 일을 좋아할 수 있는가			
	나에게 맞는 일을 하고 있는가			
	자신에게 질문을 던져라			
	성공의 기준은 무엇인가			
	어떻게 잘 이직할 것인가			
	나는 데이터를 보는 사람인가			
	스타트업도 괜찮을까			
	나는 무슨 일을 할 줄 아는가			
	커리어의 경계를 넘고 싶은가			
	1인 기업으로 독립하기			
이기는 창업	나 창업해도 괜찮을까?	박정호 경제학자 명지대학교 산업대학원 특임교수	5:00	
	창업, 실패의 반전			
	가장 좋은 창업 동업자는?			
	동업자와의 불화 방지법			
	아이디어의 명과 암			
	시제품, 왜 중요한가			
	특허를 믿지 마세요			
	창업 자금을 찾아라			
	죽음의 계곡, 3년 버티는 법			
	마케팅 때문에 고민입니까?			

70년대생이 운다	'꼰대' 말고 '리더'가 되고 싶은 그대에게	박중근 KEMP KOREA 대표	3:00	현대 경제 연구 원
	신입의 '근거 없는 자신감'이 불편한가요?			
	아, 나도 한때는 '요즘 것들'이었지			
	똑똑한 신입이 모르는 성장의 비밀			
	슬기로운 상사 사용설명서			
	'방탄리더'를 위하여			
	그러니까, 뭘 말인지 알지?			
	난 그렇게 말한 적이 없는데			
	너도 나도 만족하는 인사고과는 어떻게?			
	자기 인식, 신뢰의 기본 요건			
	리더와 직원 모두를 위한 '권한 위임'			
	화를 내는 팀장님			
	팀장님은 왜 결정해 주지 않을까?			
	'경청'은 사랑입니다			
	피드백은 '선물'이다			
	'문화'가 신분증이다			
	상대에게 '마음의 빛'을 남기세요			
상사에게 '아부'를 하라고요?				
'싫은소리'와 피드백은 한 곳 차리				
돈보이거나, 망신이거나 '사내 회의'				
일꾼의 말	일과 나 사이엔 적당한 거리감이 필요해	강지현 작가	2:00	
	회사는 알바생의 마음으로 다녀야죠			
	회사를 이기적으로 이용하기로 했어요			
	달콤한 인정 욕구에 현혹되지 말 것			
	완벽한 직장은 세상 어디에도 없지			
	동료 평가라는 건 결국 본인 평가이기도 해			
	자기만의 감정 쓰레기통을 만들자			
	입으로만 일하는 사람을 가장 먼저 경계하라			
	자존감을 갉아먹는 일꾼은 손절해야 돼			
	유머에도 선이 있어요			
	회사는 기억해 주지 않아. 말을 해야 알아주지			
	일꾼의 운명을 거스를 수 있는 방법			
	나 회사에서 잘나가'만큼 부질없는 말이 없더라			
	액션을 보여주세요			
	잡담 시간을 근무 시간에서 빼라고요?			
	직장에서 말만 조심해도 절반은 성공			
	저는 회사에서 솔직함을 담당하고 있는데요			
'거절'의 기술				
소 계	9과목	18.5시간		

해외봉사형

과목명	교육 내용	시간	비고
KOICA와 함께하는 국제개발협력의 첫걸음	지구촌 빈곤의 이해	8:00	코이카 ODA 교육원
	국제개발협력과 ODA개념 이해		
	국제개발협력의 규모와 지원 동향		
	국제개발협력의 성과와 과제		
	1940~1950년대 국제개발협력의 태동		
	1960년대 국제개발협력의 도약		
	1970년대 국제개발협력의 정체		
	1980~1990년대 국제개발협력의 위기		
	2000년대 이후 국제개발협력의 재도약		
	MDGs에서 SDGs로의 변화		
	SDGs의 이해		
	SDGs의 이행과 효과적 개발협력		
	국제개발협력 주요 이슈		
	양자 공여국		
	다자개발기구		
	수원국		
	국제개발협력 주체의 다양화		
	최빈국에서 선진국으로 도약		
	공적개발원조 공여국이 된 한국		
	한국의 국제개발협력체제 및 정책		
한국의 위상과 역할			
코이카와 코이카 주요 사업 소개			
코이카 주요 사업별 사례 소개			
코이카 무상협력 현황			
국제개발협력 분야 진로 소개(전반)			
국제개발협력 분야 진로 소개(코이카)			
코이카를 통한 개발협력 분야로의 진출 사례 소개			
KOICA와 함께하는 세계시민교육	우리는 세계시민	6:00	
	세계화 이해하기		
	세계 시민성 이해하기		
	세계시민교육과 세계시민성 1~2		
	모두의 존엄을 지키는 지구촌 1~3		
	평화의 개념 1~3		
	(전문가 대담) 지속가능발전과 세계시민교육		
	(전문가 대담) 지구촌 이슈·세계시민으로서 우리의 역할		
	(전문가 대담)분쟁과 갈등 해결		

KOICA와 함께하는 국제개발협력 범 분야의 이해	국제개발협력의 개념 및 목적	11:00	코이카 ODA 교육원
	한국의 개발협력 현황		
	지속가능발전목표(SDGs)		
	범분야의 중요성과 연계성		
	빈곤 퇴치를 위한 국제개발협력 동향 및 추세		
	빈곤의 개념		
	빈곤에 대한 접근법		
	빈곤층 친화적 국제개발협력 전략		
	국제기구 사업 사례		
	NGO 사업 사례		
	한국 사업 사례		
	사례를 통해 본 시사점		
	인도적 지원의 개념		
	인도적 지원의 규범		
	인도적 지원의 주체		
	인도적 지원분야 및 국제개발협력과의 연계		
	환경과 개발협력의 중요성		
	환경과 개발협력 주요 국제 협약		
	개발협력에서 환경 분야 주요 대응 전략		
	환경 분야를 위한 주요 지원 현황		
	선진공여국 사업 사례		
	국제기구 사업 사례		
	한국 사업 사례		
	환경분야 성공과 과제		
	젠더와 개발 : 주요 개념과 이슈		
	젠더와 개발 : 논의와 접근		
	성평등 달성을 위한 국제개발협력 동향		
	한국의 성평등 ODA 정책 및 현황		
	코이카 성평등 전략과 성 주류화 추진 현황		
	사례1 : 코트디부아르 여성농공치료 사업		
	사례2 : 세네갈 식수위생 개선사업		
	사례3 : 미얀마 농촌공동체 개발 사업		
	인권의 개념과 의미 이해		
	국제인권규범의 이해		
	유엔인권보호체계의 이해		
	인권기반접근의 필요성 이해		
	사례연구 1~3		
소 계	3과목	25시간	

□ 사회공헌형

○ 동화 구연

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
동화구연이란?	동화구연의 이론과 실제	박옥순 동화구연 강사	2:00	한국 사이버 진흥원
	동화구연의 종류			
	동화 개작법			
동화구연 기법	동화구연 기법1 - 발성		2:00	
	동화구연 기법2 - 발음			
	동화구연 기법3 - 목소리 조절			
동화구연 실습1	동화구연을 위한 느낌말(감탄사)		3:00	
	동화구연을 위한 수사법			
	감정에 따른 구연 연습			
	상황에 따른 음색 연습			
	등장인물에 따른 목소리 표현			
	의성어, 의태어 연습			
동화구연 실습2	우리말의 고저장단		2:00	
	말의 속도와 강세			
	문장 띄어 읽기			
	동화구연에 필요한 표정과 몸짓			
소 계	4과목	9시간		

○ 안전 지도

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
자연재난과 안전	재난안전의 이해 태풍·지진·지진해일·폭설·황사· 산사태 안전	박성우 국가민방위재난 안전교육원 수석 교수	3:00	한국 사이버 진흥원
사회재난과 안전	화재·교통·방사선사고 및 전염병 안전		3:00	
재난 심리	재난 단계별 심리		1:00	
응급처치	응급처치의 개념 성인 및 영·유아 심폐소생술 이물질에 의한 기도폐쇄		2:00	
소 계	4과목	9시간		

○ 장애 인식개선 프로그램 지도

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
장애 인식개선의 필요성	장애 인식개선이 왜 필요한가?	박옥순 한국발달장애인 가족연구소 연구위원	1:00	한국 사이버 진흥원
장애의 개념과 분류	장애인은 누구일까? 장애의 유형과 특성		1:00	
장애 유형별 인식개선	신체적 장애 내부기관 장애 정신적 장애		3:00	
대상별 장애 인식개선 교수법	장애아동 특수교육 교수법 유아를 위한 교수법 초·중·고생을 위한 교수법		2:00	
장애 인식개선 행동프로그램	장애 인식개선 행동 프로그램(EDI) 1과 2의 주요 내용		1:00	
소 계	5과목	8시간		

○ 분노조절상담

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
정서의 이해	정서와 정서지능(EQ) 자기정서 조절 방법 이해 정서조절 방법	김윤수 상담심리학 박사	3:00	한국 사이버 진흥원
분노의 이해	분노란? 자기 분노 패턴 파악 우울과 분노 수치심과 분노		2:00	
분노와 질환	충동조절장애 반사회성 인격장애 조현증		2:00	
분노 조절 훈련	분노조절 훈련 : 인지 인지조절 실습 분노조절 훈련 : 행동 분노조절 실습		2:00	
소 계	4과목	9시간		

○ 강의 스킬 향상

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
스피치 강의 기법	강의 프로세스 청중분석 방법과 중요성 스피치 내용 구성 보이스 트레이닝 발성법, 강조법 비언어 기법 스피치 수사 기법 스토리텔링 기법 발표 불안과 리허설 방법	이고운 스피치 컨설턴트	4:00	한국 사이버 진흥원
이미지 메이킹	이미지 메이킹의 이해 퍼스널 브랜드 인상경영(표정) 체형 분석과 의상 스타일링 체형 보완 의상 스타일링 사계절 컬러 이미지 컬러 이미지 배색 남성 이미지 메이킹	김정민 이미지 컨설턴트	4:00	
명강사의 조건	명강사란? 명강사가 되기 위해 필요한 것들 나의 명강사 도전기	김종일 KPO명강사협회 명예회장	2:00	공단
소 계	3과목	10시간		

○ 도형심리상담

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
도형심리상담 개요	도형심리상담이란? 도형심리이론	권혜란 코칭심리연구소 수석연구원	1:00	한국 사이버 진흥원
유형별 특징1	동그라미 유형 1~3 세모 유형 1~3		3:00	
유형별 특징2	네모 유형 1~3 에스 유형 1~3		3:00	
분석1	공간별 분석 성격 특성1~2		2:00	
분석2	심리 상태(이상심리) 1~2 해석		2:00	
소 계	5과목	11시간		

○ 실버 케어

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
노인인권과 직업윤리	요양직업의 윤리와 태도 노인의 인권	전유림 성산호대학원 대학교 외래교수	1:00	한국 사이버 진흥원
노화와 노인성질환	노화에 따른 변화와 질환 노인성 질환 1~2		2:00	
영양관리와 신체활동지원	노인의 영양관리와 식사관리 신체활동지원 1 투약관리 신체활동지원 2 배설돕기		2:00	
개인위생지원	개인위생지원 1 구강관리 개인위생지원 2 의복 보행돕기		2:00	
일상생활지원	감염성질환의 예방 치매대상자의 일상생활지원 외출동행 및 일상업무대행		2:00	
의사소통 및 응급상황대처	효과적인 의사소통 여가활동 돕기, 인지활동 지원 응급상황대처		2:00	
소 계	6과목	11시간		

□ 취미형

○ 아로마DIY

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
천연화장품 이해와 에센셜오일 관리법	천연화장품의 개요 피부 타입별 이해와 에센셜오일 관리법 1~2	한다경 국제에코아로마 협회 회장	1:00	한국 사이버 진흥원
하이드로졸과 캐리어오일	피부에 사용하는 아이드로졸 피부 타입별 캐리어오일 1~2		1:00	
에센셜 오일 이해	에센셜오일 각론 1~2		1:00	
화장품 만들기	내가 만드는 화장품 스킨 만들기 천연화장품 DIY를 위한 첨가물 내가 만드는 화장품 크림 만들기		1:00	
소 계	4과목	4시간		

○ 바리스타

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
커피 역사와 문화	커피의 기원 동서양의 커피문화	전성완 前국제커피 바리스타협회 회장	1:00	한국 사이버 진흥원
원두의 모든 것	품종과 구조, 등급 분류 원두 특징 1, 2		2:00	
로스팅과 블렌딩	로스팅 1~4 블렌딩		2:00	
커피 추출방법	에스프레소 커피 1~3 브루잉 커피(brewing coffee)		2:00	
커피 제조 실습	에스프레소, 카페카푸치노, 카페모카, 에스프레소마키아토, 아이스아메리카노 돌체라떼, 스트로베리 프라푸치노 코코넛 프라푸치노, 칼리타드립		1:00	
소 계	5과목	8시간		

○ 자전거 정비

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
자전거 이론 1	자전거 이론 펑크패치 및 공기압 이론	박상환 약속의 자전거 정비교육 및 디자인 팀장	1:00	한국 사이버 진흥원
자전거 이론 2	조향 및 구동 파트 이론 제동 및 변속 파트 이론		1:00	
휠 정비	자전거 바퀴 탈부착, 펑크 패치 자전거 허브, 스프라켓 정비		2:00	
조향 정비	자전거 핸들바 브레이크 및 변속기 레버 세팅 및 자전거 헤드셋 정비		1:00	
구동 정비	자전거 크랭크 및 페달 정비 자전거 B.B 정비		1:00	
브레이크 정비	V-브레이크 세팅 및 정비 캘리퍼 브레이크 및 정비		1:00	
안장 및 체인 정비	자전거 안장 세팅 및 정비 자전거 체인 정비		1:00	
변속기 정비	뒷 변속기 세팅, 앞 변속기 세팅		1:00	
생활 기초 정비	라이딩 전 점검사항		1:00	
소 계	9과목	10시간		

○ 사진 입문

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
카메라 고르기	브랜드별 카메라의 특징	이동훈 사진작가	2:00	공단
기본 작동법	셔터, 조리개 등 기본 기능 익히기			
촬영의 기초	노출, 프레임, 구도의 이해			

○ 도전 스톡사진가

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
촬영법	대상별, 장소별, 시간대별, 계절별	이동훈 사진작가	2:00	공단
보정법	사례별 보정 전 vs 보정 후			
사진 판매	추천 스톡 사이트, 작가 등록하기			

3 인생 설계

□ 인생 수업

과목명	교육 내용	강의	시간	비고
인생! 백년을 살아보니	100세 인생과 일의 의미	김형석 연세대 명예교수	1:00	울산중 양방송
나태주 시인의 꽃 인생수업	너무 잘하려고 애쓰지 마라	나태주 시인	4:00	EBS
	자세히 보아야 예쁘다			
	꽃을 보듯 너를 본다			
	사랑은 언제나 서툴다			
	시가 행복을 데리고 온다			
	사랑, 끝까지 남겨두는 마음			
	가고 싶은 길이 있다			
	꿈꾸는 시인은 늙지 않는다			
	보고 싶겠지만 조금만 참자			
	나처럼 살지 말고 너처럼 살아라			
	달님만이 내 차지다			
	멀리서 본다			
나이 들수록 머리가 좋아지는 액티브 에이징	뉴노멀, 뉴네임! 액티브 시니어	이호선 숭실사이버대학교 기독교상담 복지학과 교수	2:00	세상을 바꾸는 시간 15분
	시대의 연결자 시대와 세대의 소통기술			
	액티브 시니어의 자기 관리법			
100세 장수시대의 은퇴의 의미	장수, 인류가 추구한 삶의 본질	박상철 전남대 석좌교수	2:00	공단
	백세인 현상 - 나이와 건강			
	우리나라 백세인의 모습			
	웰에이징의 의미			
은퇴설계의 필요성	은퇴의 의미와 인식	한상훈 한국퇴직연금 개발원 교육본부장	3:00	
	은퇴의 단계와 변화			
	은퇴 패러다임의 변화			
	변화 실행 I			
	변화 실행 II			

아름다운 은퇴생활	성공적 노화 준비	김종숙 강남대학교 교수	2:00	공단
	일, 자원봉사, 여가활동의 선택			
	인생의 버킷리스트			
	포스트 코로나 시대 효과적 실천			
연령통합사회를 위하여	나이가 기준이 되는 사회와 삶	정순돌 이화여대 사회복지학과 교수	2:00	
	지속가능한 고령사회란?			
	연령통합사회에서 삶의 변화			
	사회적 연대 및 세대 연대 방안			
사전돌봄 계획을 통해 원하는 삶 그려보기	현대사회에서의 노화와 죽음	하정화 서울대 사회복지학과 교수	2:00	
	생애말기에 직면하게 되는 결정들			
	사전돌봄계획			
	치매와 생애말기 돌봄			
러브에이징, 죽음준비를 통한 인생설계	죽음준비의 필요성, 나-나는 전설이다	유경 사회복지사 어르신사랑연구 모임 대표	3:00	
	준비, 관계-내 인생의 소중한 사람들			
	존엄한 죽음, 떠남-나의 버킷리스트			
	아름다운 삶, 품위 있는 마무리 기억-나는 어떻게 기억되기를 바라는가			
100세 시대 나의 역사쓰기	100세 시대 과연 어떤 모습일까?	한혜경 전 호남대 사회복지학과 교수	2:00	
	나의 역사쓰기 1~2			
웰에이징을 위한 여가 설계 전략	영시니어 세대와 여가	채준안 제주여가마을 대표	2:00	
	여가의 바른 개념			
	여가 디자인			
잘 사는 법 1cm	‘잘 사는 것’과 ‘잘사는 것’의 차이	은퇴지원실	0:30	
은퇴경험공유	창직전문가	손경순 님	1:00	
	시니어모델	유효중 님	1:00	
	대법관에서 유튜브로 변신!	박일환 님	0:30	
	상록하이스쿨봉사단	정진 님	0:30	
소 계	16과목	28.5시간		

□ 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 업무가 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.

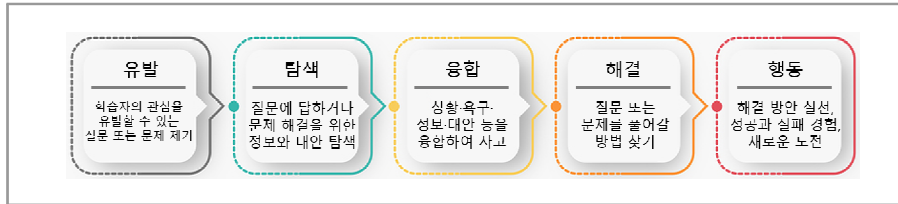
위드 미 챌린지 10

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 본자줄모 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 ④ 학습지원 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)