

# 1. 혼밥족을 위한 웰빙 간편가정식(HMR)

강좌명		혼밥족을 위한 웰빙 간편 가정식(HMR)	담당교수	송혜영	
개설취지 (교육목표)		<ul style="list-style-type: none"><li>• 인구 수명이 길어지면서 등장한 웰빙이라는 말이 건강한 생활 습관과 문화를 유행 시키면서 단순히 영양이 충분한 음식을 먹는 것 외에 로컬푸드 및 안전한 조리도구, 조리법을 중요시 하는 다양한 요구가 증대 되고 있음</li><li>• 맛벌이 가정과 1인 가구의 확산으로 배달음식을 비롯한 밀키트 제품, 간편식에 대한 수요의 증가로 소분화 트렌드에 따른 간편식 메뉴와 조리법을 이용한 시장이 확대 되고 있음</li></ul> <p>이에 본 강좌는 안전한 먹거리를 통해 보다 나은 삶의 질을 높일 수 있는 건강한 밥상을 제공하고자 함</p>			
기대효과		<ul style="list-style-type: none"><li>- 다양한 식재료의 이해를 통한 건강한 먹거리를 조리할 수 있다.</li><li>- 간편식 조리법으로 조리과정을 단축시킬 수 있다.</li><li>- 올바른 조리도구의 이해로 안전한 먹거리를 조리할 수 있다.</li><li>- 최신 트렌드에 따른 다양한 요리를 조리할 수 있다.</li></ul>			
주차	강의일자	강의내용		수업시간	비고
1	2022-6-29 (수요일)	오리엔테이션, 강의소개 및 안전교육, 각 종 샐러드와 드레싱		10:00~14:00	실기
2	2022-7-6 (수요일)	밀퀘유나베, 사천식 안심스테이크, 고이꾸온(샐러드 스프링롤)		10:00~14:00	실기
3	2022-7-13 (수요일)	닭계장, 간편잡채, 콩나물 불고기		10:00~14:00	실기
4	2022-7-20 (수요일)	초계탕면, 등갈비 매운 오렌지소스, 간편 튀김		10:00~14:00	실기
5	2022-7-27 (수요일)	마늘소스 돼지고기 냉채, 비프 부르기농, 크로렐라 찰스프		10:00~14:00	실기

## 2. 건강한 두피관리 두피관리사 3급

강좌명		건강한 두피관리	담당교수	이순례	
개설취지 (교육목표)		<p>현대 사회는 문명의 이기로 인하여 각종 환경 오염과 업무의 스트레스로 인하여 두피질환이 증가하고 있다. 특히 외모와 관련성이 깊은 탈모와 두피의 질환은 현대인들에게 또 다른 스트레스와 상실감으로 일상을 힘들게 한다.</p> <p>이로 인해 미용시장에서 각광을 받는 분야가 두피모발관리사(trichologist)이다.</p> <p>이에 지역주민과 성인학습자들에게 건강한 두피관리의 실무와 이론을 습득하여 건강한 두피를 유지 할 수 있도록 한다. 또한 두피관리사 3급 과정도 이수 할 수 있도록 한다.</p>			
기대효과		<p>• 건강한 두피를 관리 할 수 있는 기법을 배워 건강한 일상을 유지 한다</p> <p>• 두피관리사 3급을 취득하여 두피모발관리사(trichologist)로 활동</p>			
주차	강의일자	강의내용		수업시간	비고
1	7월 5일	모발 및 두피생리 모발과 영양, 호르몬 ,두개골과 연관된 근육		09:30~13:30	실기
		두피타입별 특징 , 탈모원인, 모발 및 두피진단 (컴퓨터 두피진단기 이용)		09:30~13:30	실기
2	7월 7일	두피스켈링, 샴푸, 앰플도포, 팩, 트리트먼트 I		09:30~13:30	실기
		두피스켈링, 워터펀치, 앰플도포, 특수 팩 II 문제성 두피관리, 제품 성분		09:30~13:30	실기
3	7월 12일	두피 좌식 마사지 I (인디언 헤드마사지)		09:30~13:30	실기
		두피 좌식 마사지 II (인디언 헤드마사지)		09:30~13:30	실기
4	7월 14일	특수 모발 트리트먼트 (헤나관리)		09:30~13:30	실기
		기기를 이용한 두피관리(버블스파 기기)		09:30~13:30	실기
5	7월 19일	두피 살롱트리트먼트		09:30~13:30	실기
		두피관리사자격 3급 평가 및 수료식		09:30~13:30	실기

### 3. 스포츠레크리에이션

강좌명		스포츠레크리에이션	담당교수	전미현
개설취지 (교육목표)		<p>현대사회는 100세 시대 어떻게 하면 건강하고 오래 살아가는 이가 화두입니다. 운동을 한다고 해도 스트레스를 받지 않고 효율적으로 하는 것이 매우 중요합니다.</p> <p>스포츠레크리에이션은 다양하게 언어 및 비언어적 표현으로 혼자가 아닌 여러 사람들이 모여서 함께 즐길 수 있는 놀이 위주의 교육이라고 보시면 됩니다. 스포츠레크리에이션의 장점은 다음과 같습니다.</p> <p>첫째: 나이와 상관없이 남, 여, 누구나 할 수 있습니다.</p> <p>둘째: 장소와 공간에 제안을 받지 않습니다. 셋째: 흥미 위주로 즐겁게 스트레스를 해소합니다.</p>		
기대효과		건강관리를 할 수 있고 서로를 배려하며 함께 할 수 있으며 흥미 위주의 교육으로 즐겁게 참여		
주차	강의일자	강의내용	수업시간	비고
1	2022-06-21	오리엔테이션 소근육을 활용한 동작 레크리에이션	10:00~12:00	실기
2	2022-06-23	소근육을 활용한 단계별 손뼉치기(2인1조) 대근육을 활용한 단계별 레크리에이션	10:00~12:00	실기
3	2022-06-28	단계별 팔 움직임 동작 단계별 뽀뽀기(2인1조)	10:00~12:00	실기
4	2022-06-30	신체중심을 이용한 앞, 뒤 손뼉치기 풍선을 이용한 단계별 레크리에이션	10:00~12:00	실기
5	2022-07-05	음악을 활용한 관절체조(앉아, 일어서)	10:00~12:00	실기
6	2022-07-07	음악을 활용한 뇌활성화 체조	10:00~12:00	실기
7	2022-07-12	후프를 이용한 단계별 레크리에이션	10:00~12:00	실기
8	2022-07-14	풍선을 이용한 단계별 레크리에이션	10:00~12:00	실기
9	2022-07-19	공을 이용한 단계별 레크리에이션	10:00~12:00	실기
10	2022-07-21	유니바를 단계별 레크리에이션	10:00~12:00	실기

## 4. 효율적 자산관리기법과 부동산 투자

강좌명		효율적 자산관리기법과 부동산 투자	담당교수	서성수	
개설취지 (교육목표)		최근 대한민국 사회는 급격한 내외부적 환경변화에 직면하고 있다. COVID-19 보건 위기 여파로 인한 영향은 차치하고라도 고성장 팽창사회에서 저성장 축소 사회로 변화하는 과정에서 나타나는 다양한 사회경제적 혼란에 직면하고 있다. 특히 양극화에 따라 나타나는 다양한 부작용은 이미 간과하기 힘든 수준까지 이르렀다. 본 강좌는 이러한 현실에 대한 인식을 바탕으로 출발한다. 특히 중위소득 이하의 계층에서 효율적 자산관리기법을 통해 자산을 증식하고 관리할 수 있도록 하는 것이 목표이다. 이를 위해 먼저, 국제경제와 국내경제의 흐름을 파악하기 위해 자산경제 기초 지식과 경기변동이론에 대해 학습한다. 다음으로 다양한 금융자산(주식, 채권, 금, 외화, 가상자산 등)의 특징을 바탕으로 효율적 자산 포트폴리오 기법에 대해 학습한다. 마지막으로 가계부채 증가와 투기 논란이 일고 있는 부동산시장에 대한 분석과 역대 정부의 부동산정책에 대한 고찰을 통해 주거문화에 대한 인식변화를 도모한다.			
기대효과		1. 저성장, 고령화 시대에 부응하는 자산관리 방안에 대한 합리적 태도와 구체적인 방법론을 학습함으로써 지역민의 효율적 자산관리를 통해 지역경제에 일조한다. 2. 자본주의 경제에 내재하는 투자의 기본원리와 한계에 대한 올바른 인식을 통해 바람직한 투자문화를 정립하고, 투기, 시장교란 등에 대한 경각심을 가질 수 있도록 함으로써 건전한 투자문화 형성에 이바지한다. 2. 부동산서비스산업진흥법 제정에 발맞추어 중개업을 비롯한 부동산 관련 산업의 선진화에 일조한다.			
주차	강의일자	강의내용		수업시간	비고
1	06/28(화)	오리엔테이션/세계경제와 국내경제에 대한 이해 / 금리와 환율에 따른 경기변동		10:00~12:00	이론
2	06/29(수)	금융자산(주식, 채권, 예금)과 실물 자산(부동산, 금, 원자재)의 유형별 특징과 투자원칙 /전통적 포트폴리오 투자와 행동경제학적 관점의 투자 비교		10:00~12:00	이론
3	06/30(목)	화폐경제에 대한 이해와 화폐개혁 /암호화 화폐의 특징과 전망 /제4차 산업혁명이 자산관리와 투자에 미치는 영향		10:00~12:00	이론
4	07/05(화)	국토이용 및 도시계획 체계 /부산, 울산 도시계획 /부동산 관계법규를 이용한 투자		10:00~12:00	이론

5	07/06(수)	부동산시장의 작동원리와 구조 /부동산 정책에 따른 시장 변화 /대한민국 역대 부동산 주요 정책 분석/ 문재인 정부의 부동산 정책과 시장 파급효과	10:00~12:00	이론
6	07/07(목)	부동산 투자원칙과 투자기법 부동산 경매를 활용한 투자	10:00~12:00	이론
7	07/12(화)	주거용 부동산 투자 유의점 /재개발, 재건축 투자/ 지역주택조합/ 분양권 투자	10:00~12:00	이론
8	07/13(수)	수익형 부동산 투자 유의점 /상권분석, 물건분석 경매, 중개 임장활동 방법과 유의점	10:00~12:00	이론
9	07/14(목)	토지 투자 유의점 부동산업의 현황과 미래 주택임대관리업에 대한 이해	10:00~12:00	이론
10	07/19(화)	부산, 해운대 부동산시장 전망 생애자산설계와 포트폴리오 전략 / 수료식	10:00~12:00	이론

## 5. 세상을 보는 창, 인터넷 컴퓨터기초

강좌명		세상을 보는 창, 인터넷	담당교수	김형근	
개설취지 (교육목표)		<ul style="list-style-type: none"><li>4차 산업시대에 도래하며 빅데이터, IoT 등과 같은 디지털환경에서 생성되는 환경들은 성인학습자들에게 급변한 변화로 다가옴</li><li>생성주기가 짧고 방대한 데이터 지식들을 성인학습자들이 파악할 수 있는 기회가 마련되어야 함</li><li>COVID-19로 인해 비대면, 원격이 대두되며 인터넷과 컴퓨터에 대한 기초 지식이 필수적으로 요구되는 사회로 변함</li><li>성인학습자들이 관심도를 높게 살 수 있는 부동산관련 내용 및 실생활에 적용할 수 있는 데이터분석을 직접 인터넷을 활용하여 작성하는 방법을 익혀 나만의 미래를 설계하여 살펴볼 수 있는 기회 마련</li></ul>			
기대효과		<ul style="list-style-type: none"><li>컴퓨터 사용방법을 알고 인터넷 기본개념과 활용법을 익히고자 하는 분을 위한 과정</li><li>인터넷의 개념, 크롬의 화면구성, 정보검색 및 다양한 인터넷 활용법을 배우는 과정</li><li>기초 컴퓨터 과정을 습득한 뒤 실생활에 필요한 정보 탐색을 위한 방법을 배우는 과정(부동산 정보와 통계의 이해를 온라인으로 습득하기)</li><li>한글 리터러시를 프로그램을 통한 미래 부동산 체계도 설계</li></ul>			
주차	강의일자	강의내용	수업시간	강의자	비고
1	2022.7.4. (월)	<ul style="list-style-type: none"><li>강의 소개</li><li>컴퓨터와 친해지기<ul style="list-style-type: none"><li>컴퓨터 화면구성의 이해</li><li>키보드와 마우스 익히기</li><li>타자연습</li></ul></li><li>새로운 창 열기<ul style="list-style-type: none"><li>시작버튼과 창 살펴보기</li><li>시작화면 다루기</li><li>창 다루기</li></ul></li></ul>	15:00~17:00	김형근	실습
2	2022.7.5. (화)	<ul style="list-style-type: none"><li>윈도우 익히기<ul style="list-style-type: none"><li>바탕화면 아이콘 살펴보기</li><li>작업 표시줄 살펴보기</li></ul></li><li>컴퓨터 환경설정<ul style="list-style-type: none"><li>화면설정</li><li>탐색기 살펴보기</li></ul></li></ul>	15:00~17:00	김형근	실습
3	2022.7.6. (수)	<ul style="list-style-type: none"><li>문서만들기<ul style="list-style-type: none"><li>메모장 살펴보기</li></ul></li><li>인터넷 이용의 기초<ul style="list-style-type: none"><li>인터넷 브라우저 활용</li><li>사이트 이동</li><li>화면 확대축소</li><li>탭 활용</li><li>즐거찾기 설정</li></ul></li></ul>	15:00~17:00	김형근	실습

4	2022.7.7. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터넷에서 보는 뉴스와 TV               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 네이버 뉴스 (경제뉴스 확인 방법 및 스크립트 살펴보기)</li> </ul> </li> <li>- 유튜브 동영상 (4차산업혁명시대 새로운 플랫폼 활용 해보기)</li> <li>• 이메일 주고받기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이메일 계정 만들기</li> <li>- 받은 이메일 확인하기</li> <li>- 이메일 보내기</li> <li>- 파일 첨부하기</li> <li>- 주소록 만들기</li> </ul> </li> <li>• 생활 속 정보 찾기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음력 날짜, 만 나이 확인</li> <li>- 이자 계산하기</li> <li>- 환율 정보</li> </ul> </li> </ul>	15:00~17:00	김형근	실습
5	2022.7.8. (금)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한글 프로그램의 기초               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한글 프로그램의 이해</li> <li>- 새 문서의 작성과 저장</li> <li>- 글 서식, 문장 서식</li> <li>- 표 만들기</li> </ul> </li> </ul>	15:00~17:00	김형근	실습
6	2022.7.11. (월)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부동산 정보의 개요               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부동산 정보와 통계의 이해</li> </ul> </li> <li>• 부동산 정보의 열람               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인터넷, 모바일을 활용한 부동산 정보의 열람과 가치 확인</li> <li>- 토지 정보의 확인</li> <li>- 건물 정보의 확인</li> </ul> </li> </ul>	15:00~17:00	김형근	실습
7	2022.7.12. (화)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터넷을 활용한 주거용 부동산 시장조사               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주거용 부동산 시장의 이해</li> <li>- 재고 주거용 부동산 시장 조사</li> <li>- 신규 주거용 부동산 시장 조사</li> </ul> </li> </ul>	15:00~17:00	김형근	실습
8	2022.7.13. (수)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터넷을 활용한 상업용 부동산 시장조사               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상업용 부동산 시장의 이해</li> <li>- 상업용 부동산 거래자료 조사</li> <li>- 상권 정보 조사</li> <li>- 네이버 지도와 로드뷰</li> </ul> </li> </ul>	15:00~17:00	김형근	실습
9	2022.7.14. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 엑셀 프로그램의 기초               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 엑셀 프로그램의 이해</li> <li>- 엑셀을 이용한 계산의 기초</li> <li>- 엑셀 프로그램을 이용한 부동산 투자 분석</li> </ul> </li> </ul>	15:00~17:00	김형근	실습

10	2022.7.15. (금)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 리뷰 및 Q&amp;A</li> <li>- 복습 및 질문</li> <li>• 수기 작성</li> <li>- 진행된 강좌 중 1가지 내용을 선택하여 수기 작성</li> <li>- 수기 작성을 통한 타자능력 배양과 학습 활동 되새기기</li> <li>• 수료식 및 마무리</li> </ul>	15:00~17:00	김형근	실습
----	-------------------	---	-------------	-----	----



## 6. 청춘, 청춘 커뮤니티 댄스

강좌명		커뮤니티 댄스 ‘청.춤’	담당교수	강희정	
개설취지 (교육목표)		<p>- 재즈, 스포츠댄스, 줌마댄스, 현대무용 등 다양한 장르의 커뮤니티 댄스를 통해 자신감과 삶의 활력을 회복한다.</p> <p>- 춤이라는 예술적 신비체험을 통해 새로운 자신을 발견하고, 미래를 향해 도전에 스스로 격려하고 긍정적인 용기를 가지게 한다.</p> <p>- 기능학적으로 디자인된 커뮤니티 댄스를 통해 세월에 무력해진 몸을 다독이고, 고질적인 긴장을 이완해 넘어서서 신체의 변화를 즐겁게 받아들이게 한다.</p>			
기대효과		<p>- 커뮤니티 댄스를 통해 인생의 전환기를 같이 겪고 있는 참가자들이 자연스럽게 공감의 관계맺음을 형성한다.</p> <p>- 주변관계의 해체에서 오는 외로움 극복</p>			
주차	강의일자	강의내용	수업시간	강의자	비고
1	7/12	ORIENTATION 들어가기 (몸풀이 및 이론) 댄스 기초스텝 1 (재즈) 댄스 기초스텝 2 (재즈) 나가기 (스트레칭)	15:00~17:00	강희정	실습
2	7/13	들어가기 (몸풀이 및 이론) 댄스 기초스텝 1 (차차차) 댄스 기초스텝 2 (차차차) 나가기 (스트레칭)	15:00~17:00	강희정	실습
3	7/14	들어가기 (몸풀이 및 이론) 댄스 기초스텝 1 (유지컬 댄스) 댄스 기초스텝 2 (유지컬 댄스) 나가기 (스트레칭)	15:00~17:00	강희정	실습
4	7/19	들어가기 (몸풀이 및 이론) - 나의 몸 낮설게 바라보기 (나의 몸을 형상화 하기) - 몸으로 상상하기 (안무를 통한 통증 표현) 나가기 (스트레칭)	15:00~17:00	강희정	실습
5	7/20	들어가기 (몸풀이 및 이론) - 귀를 열고 소리에 몸을 실어라 - 눈을 열고 모두 함께 나가기 (스트레칭)	15:00~17:00	강희정	실습

6	7/21	<p>들어가기 (몸풀이 및 이론)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 안무대본을 활용한 안무 표현</li> <li>- 함께 표현하기</li> </ul> <p>나가기 (스트레칭)</p>	15:00~17:00	강희정	실습
7	7/26	<p>들어가기 (몸풀이 및 이론)</p> <p>인생의 전환기에 만난 낯선 사람</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 낯선 사람과의 관계 맺음</li> </ul> <p>나가기 (스트레칭)</p>	15:00~17:00	강희정	실습
8	7/27	<p>들어가기 (몸풀이 및 이론)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 공간사용을 활용한 스텝 배우기</li> <li>- 커플 댄스 및 단체 군무</li> </ul> <p>나가기 (스트레칭)</p>	15:00~17:00	강희정	실습
9	7/28	<p>들어가기 (몸풀이 및 이론)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일루전을 만들어 감정 드러내기</li> <li>- 나의 감정파악과 내면 살펴보기</li> </ul> <p>나가기 (스트레칭)</p>	15:00~17:00	강희정	실습
10	7/29	쇼잉 (공연)	15:00~17:00	강희정	실습