



인생 전환점의 성장동행 플랫폼
무엇이든 가능한 당신 인생의 하프타임



서울시평생학습포털

서울시민대학 위치안내

동남권 캠퍼스 오시는 길



주소 서울특별시 강동구 고덕로 399
고덕센트럴푸르지오 104동 2~4층

지하철 5호선 상일동역 4번 출구(도보 3분)

버스 지선 3318, 3323, 3411, 3412, 3413
간선 340, 342, N30, N34
일반 81, 초이-01

자가용 고덕센트럴푸르지오 주차장 B2,
공공시설 표시구간
※ 지정된 주차구역 외 주차금지

다시가는 캠퍼스 오시는 길



주소 서울특별시 관악구 낙성대로 70

지하철 2호선 낙성대역 4번 출구(도보 15분)

버스 2호선 낙성대역 4번 출구 앞
주유소(GS칼텍스)에서 좌회전

→ 장블랑제리 제과점 앞
낙성대역(21785) 정류장에서
관악02(마을) 승차
→ 낙성대공원(21858) 정류장 하차

4050

인생디자인학교

2025년 하반기

Why not?



인생의 하프타임

무엇이든 가능해지는 중

인생 전환점의 성장동행 플랫폼

인생디자인학교

life design school

인생디자인학교는

서울시의 주요정책 <서울伦4050>의 일환으로 4050 중장년 세대가
인생 후반을 계획하는 과정에서 자신을 탐색하고 새로운 도전을 경험할 수 있도록
필요한 역량 및 실행력 강화를 지원하는 맞춤형 교육과정입니다.

Target goal

새로운 연결과 기회의 장



인생 전환점의
새로운 나를
찾는다.



인생 전환점의
새로운 기회를
만든다.



인생 전환점의
새로운 도전을
실행한다.



인생 전환점의
새로운 기초체력을
기른다.

Core curriculum



라이프스킬 살롱

관점, 기술, 역량을 확장하여
생애전환기의 기초체력을
기르는 코스



변화 적응성 및 탄력성 증진



비전하우스 워크숍

현실 인식과 성찰을 통해
10년 후 삶의 목표를 설정하고
행동 목록을 만드는 코스



자기 이해 및 동기 부여



프로젝트 실험실

인생에서 꼭 도전하고 싶었던
프로젝트를 시도하고
실행력을 기르는 코스



자신감 및 효능감 증진

2025년 인생디자인학교 하반기 참여자 모집

(전액 무료)

모집대상

중장년 서울시민(만 40~64세)

※ 서울시 생활권자 포함

모집기간

7.7.(월) ~ 7.27.(일)

※ 동남권 캠퍼스 150명 / 다시가는 캠퍼스 100명 내외

합격자 발표

8.4.(월) 17:00

※ 개별 안내 문자 발송

수강신청

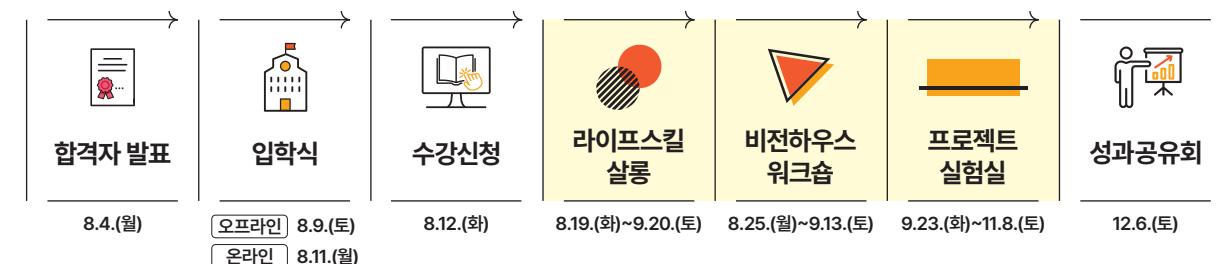
8.12.(화) 10:00 서울시평생학습포털

※ 라이프스킬 살롱(3~5개) 및 비전하우스 워크숍(1개) 신청 필수



입학 지원 서
접 수 하 기
서울시 평생학습포털
(sll.seoul.go.kr)

운영 일정



하반기 입학식

(참석 필수)

운영 일시

동남권 캠퍼스

다시가는 캠퍼스

8.9.(토) 오프라인 참여 권장

오전 10:00 ~ 12:30
2층 시민홀

오후 14:00 ~ 16:30
B1층 대강당

8.11.(월) 오프라인 불참자 대상

19:00 ~ 21:00 온라인 ZOOM

운영 내용

- 하반기 교육과정 소개 및 운영 세부 설명
- 참여자 수강 신청 방법 및 유의사항 안내
- 비전하우스 OT : 자기진단 및 핵심 가치와 역량 탐색

※ 입학 지원 시 선택한 본인의 소속 캠퍼스로 참석

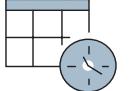
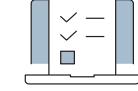
2025년 인생디자인학교 성과공유회

'25. 12. 6.(토) 예정

- 2025년 인생디자인학교 참여자와 시민이 함께하는 네트워크 파티
- 상·하반기 프로젝트 실험실 결과물 발표와 우수사례 전시

수강신청 안내

- 수강신청은 서울시평생학습포털 홈페이지(sll.seoul.go.kr)를 통해서만 가능합니다.
- 청강은 불가하오니 기한 내 수강신청 바랍니다.
- 서울시민 및 서울지역 생활권자(직장인, 자영업자 등)에 해당하시는 경우, [서울시평생학습포털] - [마이페이지]에서 개인정보 주소를 현주소(서울)로 수정해주세요.
- 강의 일정은 내·외부 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

대상	강의 일정	수강 신청
 2025년 인생디자인학교 하반기 입학생 ※ 합격자 외 수강신청 불가	 라이프스킬 살롱 8.19.(화)~9.20.(토) 비전하우스 워크숍 8.25.(월)~9.13.(토) ※ 강좌별 상이	 8.12.(화) 오전 10:00~ ※ 선착순 모집 마감

강의 장소	문의
 서울시민대학 각 캠퍼스 강의실  온라인(Zoom)	동남권 캠퍼스 02-442-6825 다시가는 캠퍼스 02-889-7686

수강신청 방법



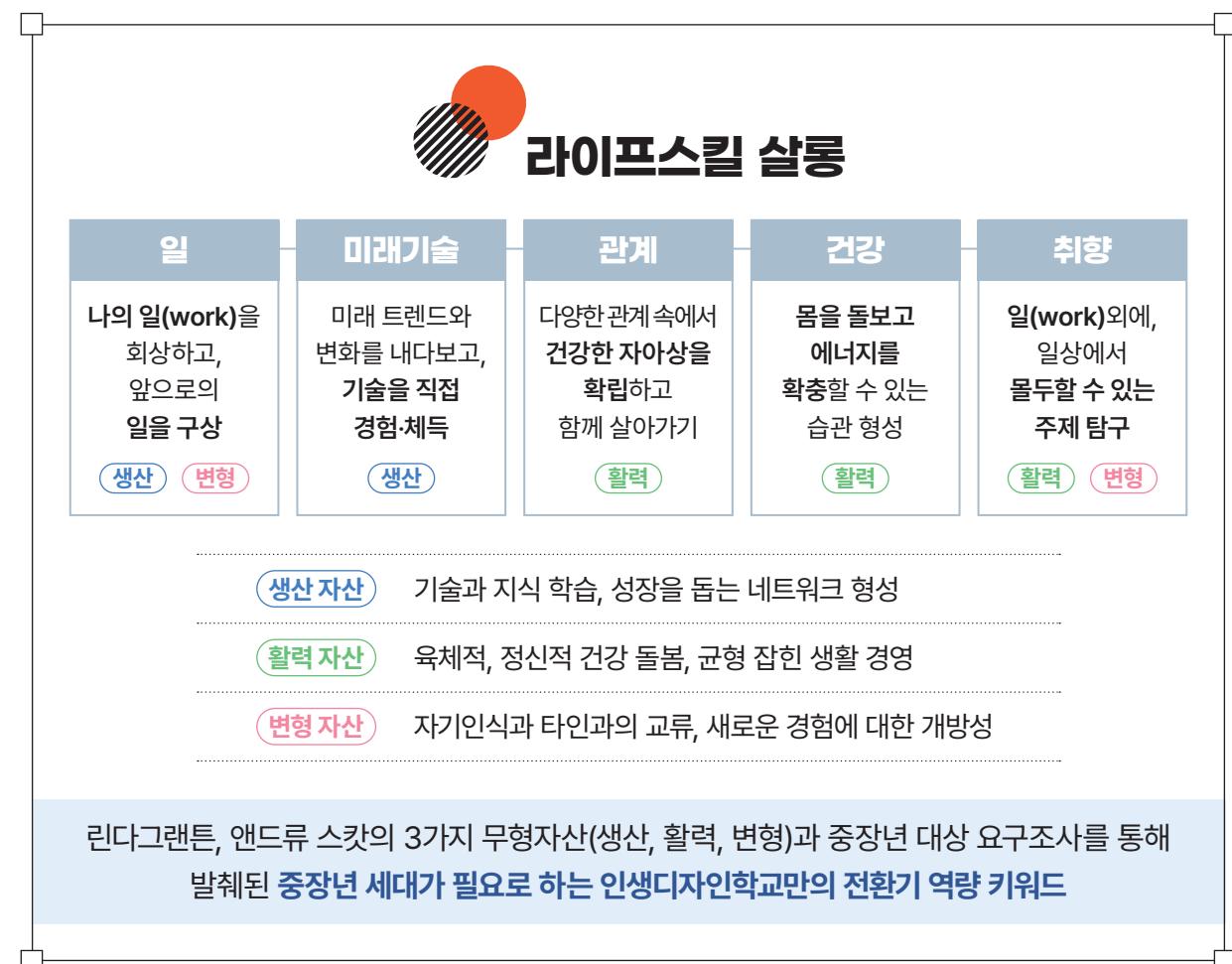
하반기 참여자 학습경로

※ 입학 지원 시 선택한 본인의 소속 캠퍼스에서 운영되는 프로그램만 참여 가능합니다.
ex) 동남권 캠퍼스 입학생 → 다시가는 캠퍼스 운영 프로그램 신청 불가

8월	8~9월	9~11월
 입학식(OT) 1회 참석 8.9.(토) 오프라인 8.11.(월) 온라인	 라이프스킬 살롱 3~5개 선택 5개 영역별 1~3회차 프로그램 ※ 동남권 캠퍼스 20개 다시가는 캠퍼스 16개	 비전하우스 1개반 선택 비전DAY(2시간) + 워크숍(3.5시간)

필수 교육과정

선택 교육과정



서울시민대학 동남권 캠퍼스



※ 본인의 소속 캠퍼스에서 운영되는 프로그램만 참여 가능합니다.

• 강의 일정은 내·외부 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

라이프스킬 살롱 프로그램



일(Work)

강좌명	강사	일정	회차	장소
🌙 창업가의 아이템 : 기획을 실행으로 옮기는 방법	김준성 리부트커먼즈 대표	8.21. ~ 8.28.(목) 19:00 ~ 21:00	2	3층 대강의실
🌙 이번생은 N잡려 : 취미를 수익으로 연결하는 법	한승현 UXUI디자이너, 작가	9.4. ~ 9.11.(목) 19:00 ~ 21:00	2	온라인 ZOOM
🌙 중장년 직업트렌드와 직업정보 탐색 : 인생 후반부 여가 설계	이진서 인생다모작연구소 대표	9.9. ~ 9.16.(화) 19:00 ~ 21:00	2	3층 대강의실
벅만 진단을 통한 커리어 리포트 : 업무적 강점 발견	최문정 제이엠커리어 대표전문위원	9.12.(금) 14:00 ~ 17:00	1	3층 대강의실

미래기술

강좌명	강사	일정	회차	장소
🌙 노션과 생성형 AI 에이전트를 활용한 스마트 시스템 구축 [입문]	피터 김 경험수집잡화점 대표	8.20. ~ 8.27.(수) 19:00 ~ 21:00	2	온라인 ZOOM
🌙 Chat GPT를 활용한 글쓰기와 AI 기반 창작 스킬	정덕경 미래교육아카데미 전임강사	9.1. ~ 9.8.(월) 19:00 ~ 21:00	2	4층 소프트웨어실1
스마트폰으로 솟폼 콘텐츠 제작하기 : 촬영부터 편집까지 A to Z	김혜진 사진영상편집 크리에이터	9.2. ~ 9.16.(화) 10:00 ~ 12:00	3	3층 대강의실
🌙 노션과 생성형 AI 에이전트를 활용한 스마트 시스템 구축 [심화]	피터 김 경험수집잡화점 대표	9.3. ~ 9.10.(수) 19:00 ~ 21:00	2	온라인 ZOOM

건강

강좌명	강사	일정	회차	장소
힉 1박 2일 산림치유 : 숲에서 찾은 힐링과 인생 2막	국립횡성숲체원	8.29.(금) 오전 ~ 8.30.(토) 오후	1	국립 횡성숲체원
불안과 걱정을 잠재우는 싱잉볼 명상	함시연 웰니스 전문 강사	9.1. ~ 9.8.(월) 10:00 ~ 12:00	2	3층 (마루) 강의실3
제철휴식 : 건강한 하루를 만드는 휴식의 기술	유보라 라이프컬러링 대표	9.4. ~ 9.11.(목) 14:00 ~ 16:00	2	3층 대강의실
힉 1박 2일 산림치유 : 내 몸을 아끼는 바른 습관 : 바른 자세와 움직임	김레나 레나의 바디호흡 대표원장	9.13. ~ 9.20.(토) 10:00 ~ 12:00	2	3층 (마루) 강의실3

관계

강좌명	강사	일정	회차	장소
🌙 사진카드를 통해 성찰하는 나 : Points of You	신호준 브루리더십 대표	8.19. ~ 8.26.(화) 19:00 ~ 21:00	2	3층 대강의실
주체적 삶을 위한 질문과 대화 : 라이프 소셜 클럽	정희정 인생도서관 팀장	8.20. ~ 8.27.(수) 10:00 ~ 12:00	2	3층 대강의실
내 자존감을 돌보는 셀프 마음처방 : 공감적 경청과 감정 소통	안정희 마음맞춤연구소 소장	8.21. ~ 8.28.(목) 10:00 ~ 12:00	2	3층 대강의실
🌙 MZ 세대와 관계 맺기 : 가정과 일터에서 새로운 세대와의 대화법	안지혜 진저티프로젝트 CCO	9.17.(수) 19:00 ~ 21:00	1	3층 대강의실

취향

강좌명	강사	일정	회차	장소
소비 콘텐츠를 탐색하며 취향을 발견하는 시간	전혜영 창고살롱 대표	8.19.(화) 10:00 ~ 12:00	1	3층 대강의실
미술관에서 전시를 즐기는 방법 : 나만의 전시 취향 찾기 <small>미술관 전시 관람(9.18. 예정)</small>	김꽃님 회화작가	9.4. ~ 9.18.(목) 10:00 ~ 12:00	3	3층 대강의실
육각형 공간 만들기 : 나의 취향을 담은 홈 스타일링	최유정 홈스타일리스트	9.12. ~ 9.19.(금) 10:00 ~ 12:00	2	3층 대강의실
🌙 지금 당신을 위한 책 추천	공백 유튜버 <공백의 책단장>	9.12. ~ 9.19.(금) 19:00 ~ 21:00	2	3층 대강의실

서울시민대학 다시가는 캠퍼스

※ 본인의 소속 캠퍼스에서 운영되는 프로그램만 참여 가능합니다.

라이프스킬 살롱 프로그램

일(Work)

강좌명	강사	일정	회차	장소
🌙 이번생은 N잡려 : 취미를 수익으로 연결하는 법	한승현 UXUI디자이너, 작가	8.20. ~ 8.27.(수) 19:00 ~ 21:00	2	온라인 ZOOM
🌙 창업가의 아이템 : 기획을 실행으로 옮기는 방법	김준성 리부트커먼즈 대표	9.5. ~ 9.12.(금) 19:00 ~ 21:00	2	1층 소강당
버크만 진단을 통한 커리어 리포트 : 업무적 강점 발견	최문정 제이엠커리어 대표전문위원	9.8.(월) 14:00 ~ 17:00	1	1층 소강당

미래기술

강좌명	강사	일정	회차	장소
🌙 노션과 생성형 AI 에이전트를 활용한 스마트 시스템 구축	피터 김 (김병길) 경험수집잡화점 대표	8.19. ~ 8.26.(화) 19:00 ~ 21:00	2	온라인 ZOOM
🌙 Chat GPT를 활용한 글쓰기와 AI 기반 창작 스킬 개인 노트북 또는 태블릿 지원	정덕경 미래교육아카데미 전임강사	9.3. ~ 9.10.(수) 19:00 ~ 21:00	2	1층 소강당
스마트폰으로 솟폼 콘텐츠 제작하기 : 촬영부터 편집까지 A to Z	김혜진 사진영상편집 크리에이터	9.4. ~ 9.18.(목) 16:00 ~ 18:00	3	1층 소강당



• 강의 일정은 내·외부 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

건강

강좌명	강사	일정	회차	장소
🌙 1박 2일 산림치유 : 숲에서 찾은 힐링과 인생 2막	국립횡성숲체원	8.29.(금) 오전 ~ 8.30.(토) 오후	1	국립 횡성숲체원
불안과 걱정을 잠재우는 싱잉볼 명상	함시연 웰니스 전문 강사	9.4. ~ 9.11.(목) 10:00 ~ 12:00	2	1층 소강당
🌙 내 몸을 아끼는 바른 습관 : 바른 자세와 움직임	김레나 레나의 바디호흡 대표원장	9.6. ~ 9.13.(토) 14:00 ~ 16:00	2	B1층 라운지2

관계

강좌명	강사	일정	회차	장소
🌙 사진카드를 통해 성찰하는 나 : Points of You	신호준 브루리더십 대표	9.2. ~ 9.9.(화) 19:00 ~ 21:00	2	1층 102호
내 자존감을 돌보는 셀프 마음처방 : 공감적 경청과 감정 소통	안정희 마음맞춤연구소 소장	9.3. ~ 9.10.(수) 14:00 ~ 16:00	2	1층 102호
🌙 MZ 세대와 관계 맺기 : 가정과 일터에서 새로운 세대와의 대화법	안지혜 진저티프로젝트 CCO	9.8.(월) 19:00 ~ 21:00	1	1층 소강당

취향

강좌명	강사	일정	회차	장소
미술관에서 전시를 즐기는 방법 : 나만의 전시 취향 찾기 미술관 전시 관람(9.17. 예정)	김꽃님 회화작가	9.3. ~ 9.17.(수) 10:00 ~ 12:00	3	1층 소강당
🌙 지금 당신을 위한 책 추천	공백 유튜버 <공백의 책단장>	9.4. ~ 9.11.(목) 19:00 ~ 21:00	2	1층 소강당
육각형 공간 만들기 : 나의 취향을 담은 홈 스타일링	최유정 홈스타일리스트	9.9. ~ 9.16.(화) 10:00 ~ 12:00	2	1층 소강당
소비 콘텐츠를 탐색하며 취향을 발견하는 시간	전혜영 창고살롱 대표	9.16.(화) 14:00 ~ 16:00	1	1층 소강당



비전하우스

자기 진단

비전 설정

액션 플랜

- 다시 뛰는 인생 후반부를 이끌어줄 인생의 나침반, 내 삶의 비전 설계!
- 인생 전반부를 돌아보고, 오늘의 나를 바탕으로 미래의 나를 그려보는 시간



- '오늘의 나' 진단과 원하는 변화 구체화
- 가치 목록 작업을 통한 중요 키워드 도출



- 냉철한 현실 인식과 성찰 질문을 통한 목표 설계
- 한 눈에 보이는 나만의 비전 시각화



- 비전 실현을 위한 10년 액션 플랜 수립
- 삶의 목표 설정과 실행을 위한 행동 목록

오리엔테이션

삶의 수레바퀴
(Wheel of Life)
핵심가치와 핵심역량

Vision Day

비전명제
(Vision Statement)

비전하우스 워크숍

비전보드(Vision Board)
백 캐스팅(Backcasting)
액션 플랜(Action Plan)

운영 일정

	비전 DAY(2시간)	워크숍(3.5시간)
동남권 캠퍼스	A 8.25.(월) 10:00 ~ 12:00	9.5.(금) 09:30 ~ 13:00
	B 8.25.(월) 14:00 ~ 16:00	9.5.(금) 14:00 ~ 17:30
	C 8.26.(화) 10:00 ~ 12:00	9.6.(토) 09:30 ~ 13:00
다시가는 캠퍼스	A 9.1.(월) 10:00 ~ 12:00	9.12.(금) 09:30 ~ 13:00
	B 9.2.(화) 10:00 ~ 12:00	9.13.(토) 09:30 ~ 13:00

※ 비전하우스 워크숍 참여 필수(동남권 캠퍼스 A~C 중 택1, 다시가는 캠퍼스 A~B 중 택1)

※ 세부 일정 및 장소는 추후 안내 예정

프로젝트 실험실

아이디에이션 | 케이스스터디 | 기획·실행 | 실행·비주얼라이즈 | 리허설 | 발표

- 실행력 강화를 위한 경험 기반 학습 : 아이디어 기획 → 프로젝트 실행·발전 → 성과물 발표
- 확실한 프로젝트 주제와 목적을 가진 분들을 위한 6주 실행 과정

비즈니스 프로젝트

셀프 브랜딩
Self Branding

나만의 전문성을 담은
콘텐츠를 효과적으로
전달하는 방법 찾기

창업
Startup

구상해 본
비즈니스 아이템
실천으로 옮기기

크리에이티브 프로젝트

영상 콘텐츠
Video Contents

유튜브, 영화, 뮤직비디오
등의 영상을 기본으로 하는
창작물 만들기

글 콘텐츠
Text Contents

책, 잡지, 시나리오 등의
글을 기반으로 하는
창작물 만들기

※ 프로젝트 세부 유형 분류는 실제 참여자 활동 주제에 따라 변경될 수 있음

추천 대상

당신 이야기인가요? ——————>

- 인생에 한번쯤은 해보고 싶었던 일이 있는데 아직 기회가 없었다.
- 막연히 생각만 가지고 있던 구상을 이번 계기로 실행해보고 싶다.
- 해봐야 알 수 있는 것을 해보고 자기 자신이 좀 더 생겼으면 좋겠다.
- 인생에 새로운 변화와 활력이 필요하다.
- 지지적인 커뮤니티와 성장에 도움이 되는 상호작용을 해보고 싶다.

당신 이야기라면, 이번 기회에 해보고 싶었던 것을 함께 시도해요!

운영 일정 (회차별 3시간)

	평일반	주말반
동남권 캠퍼스	9.23. ~ 11.1.(매주 화) 09:30 ~ 12:30	9.27. ~ 11.8.(매주 토) 09:30 ~ 12:30
다시가는 캠퍼스	-	9.27. ~ 11.8.(매주 토) 09:30 ~ 12:30

※ 별도 신청(8월 중) 모집 및 선발

※ 세부 일정 및 장소는 추후 안내 예정