



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, 초아-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

2025년 하반기 4050 인생디자인학교

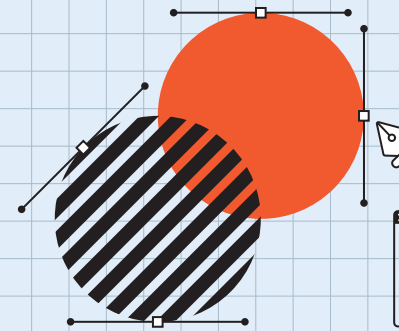


# 4050 인생디자인학교

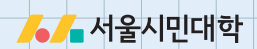
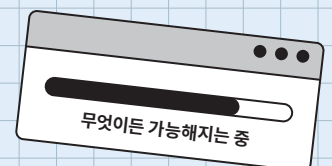
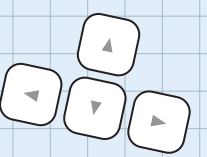
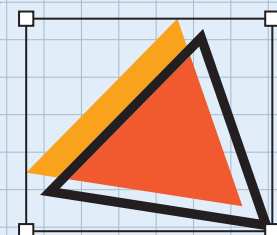
2025년 하반기



Why not?



Enter



# 인생 전환점의 성장동행 플랫폼 인생디자인학교

life design school

## 인생디자인학교는

서울시의 주요정책 <서울런4050>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

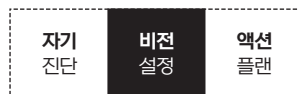


변화 적응성 및 탄력성 증진



#### 비전하우스 워크숍

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

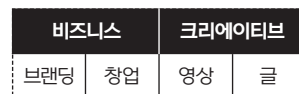


자기 이해 및 동기 부여



#### 프로젝트 실험실

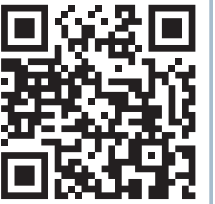
인생에서 꼭 도전하고 싶었던  
프로젝트를 시도하고  
실행력을 기르는 코스



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



입학지원서  
접수하기  
서울시평생학습포털  
(sl.seoul.go.kr)

## 운영 일정

합격자 발표	입학식	수강신청	라이프스킬 살롱	비전하우스 워크숍	프로젝트 실험실	성과공유회
8.4.(월)	오프라인 8.9.(토) 온라인 8.11.(월)	8.12.(화)	8.19.(화)~9.20.(토)	8.25.(월)~9.13.(토)	9.23.(화)~11.8.(토)	12.6.(토)

## 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• 하반기 교육과정 소개 및 운영 세부 설명</li><li>• 참여자 수강 신청 방법 및 유의사항 안내</li><li>• 비전하우스 OT : 자기진단 및 핵심 가치와 역량 탐색</li></ul>	
※ 입학 지원 시 선택한 본인의 소속 캠퍼스로 참석		

## 2025년 인생디자인학교 성과공유회 ‘25. 12. 6.(토) 예정

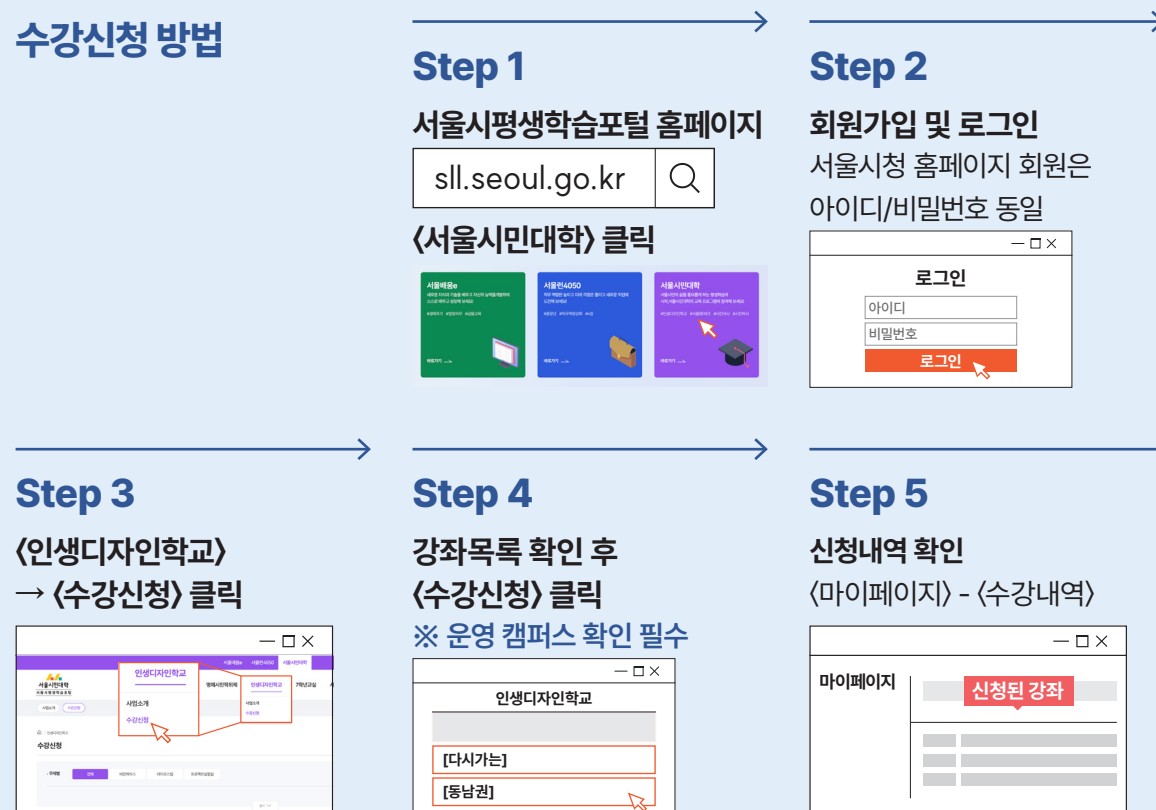
- 2025년 인생디자인학교 참여자와 시민이 함께하는 네트워크 파티
- 상·하반기 프로젝트 실험실 결과물 발표와 우수사례 전시

## 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
 <b>2025년 인생디자인학교 하반기 입학생</b> ※ 합격자 외 수강신청 불가	 <b>라이프스킬 살롱 8.19.(화)~9.20.(토)</b> <b>비전하우스 워크숍 8.25.(월)~9.13.(토)</b> ※ 강좌별 상이	 <b>8.12.(화) 오전 10:00~</b> ※ 선착순 모집 마감
강의 장소	문의	
 서울시민대학 각 캠퍼스 강의실	 온라인(Zoom)	<b>동남권 캠퍼스</b> 02-442-6825 <b>다시가는 캠퍼스</b> 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
 <b>입학식(OT)</b> 1회 참석  8.9.(토) 오프라인 8.11.(월) 온라인	 <b>라이프스킬 살롱</b> 3~5개 선택  5개 영역별 1~3회차 프로그램 ※ 동남권 캠퍼스 20개 다시가는 캠퍼스 16개	 <b>비전하우스</b> 1개반 선택  비전DAY(2시간) + 워크숍(3.5시간)	 <b>프로젝트 실험실</b> 1개반 선택  평일/주말(6주) ※ 별도 신청(8월 중) 모집 및 선발
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

야간 주말

### 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 N잡러 : 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
버크만 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 <b>입문</b>	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 숏폼 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 <b>심화</b>	피터 김 경험수집잡화점 대표	9.3. ~ 9.10.(수) 19:00 ~ 21:00	2	온라인 ZOOM

### 건강

강좌명	강사	일정	회차	장소
1박 2일 산림치유 : 숲에서 찾은 힐링과 인생 2막	국립형성숲체원	8.29.(금) 오전 ~ 8.30.(토) 오후	1	국립 형성숲체원
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
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	김꽃님 회화작가	9.4. ~ 9.18.(목) 10:00 ~ 12:00	3	3층 대강의실
미술관 전시 관람(9.18. 예정)				
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.

• 강의 일정은 내·외부 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

## 라이프스킬 살롱 프로그램

야간 주말

### 일(Work)

강좌명	강사	일정	회차	장소
이번생은 N잡러 : 취미를 수익으로 연결하는 법	한승현 UX/UI디자이너, 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 지참	정덕경 미래교육아카데미 전임강사	9.3. ~ 9.10.(수) 19:00 ~ 21:00	2	1층 소강당
스마트폰으로 숏폼 콘텐츠 제작하기 : 촬영부터 편집까지 A to Z	김혜진 사진영상편집 크리에이터	9.4. ~ 9.18.(목) 16:00 ~ 18:00	3	1층 소강당

## 건강

강좌명	강사	일정	회차	장소
1박 2일 산림치유 : 숲에서 찾은 힐링과 인생 2막	국립형성숲체원	8.29.(금) 오전 ~ 8.30.(토) 오후	1	국립 형성숲체원
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

**자기 진단**

- 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**
**아이디어이션**
**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 확신이 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