

# 2023년 하반기 대덕구 마을공동체 종합대학

| 교육자료집 |



• 교육 기간 •

'23. 10. 17.(화) ~ 10. 27.(금)

• 교육 장소 •

대덕구공동체지원센터



대덕구



대덕구공동체지원센터  
DAEJEON-GU COMMUNITY SUPPORT CENTER





## 대덕구공동체지원센터는

대덕구 마을공동체 활성화 사업을 체계적이고 통합적으로 추진하기 위해서 대덕구 마을공동체 활성화 지원 등에 관련한 조례 제16조에 근거하여, 2019년 8월 1일 대덕구공동체지원센터(센터장 김원규)가 설립되었습니다.

마을공동체 민관협력 네트워크를 형성하고 인재 발굴·육성을 위한 교육사업 전반에 관한 사항, 마을공동체 활성화를 위한 자원관리, 마을공동체 활성화 사업의 기초조사·사업분석·평가·연구 등을 활동을 진행합니다.



### 비전

마을공동체 생태계 구축을 위한 공동체 활성화

### 미션

민관협력에 기반한 동별·의제별 네트워크 구축

### 설정방향

#### 참여자 확대

• 의제별·동별  
주민의 등장에서  
확산으로

#### 공동체의 성장

• 모임에서 마을로,  
공동체에서  
협력 네트워크로

#### 지원부터 역량강화

• 단순참여에서  
공공체성 성장

### 추진과제

- 참여자 확대 가속화와 다양화
- 주민정책 공감대 확산

- 일상적 활동과 모임 연계 지원 강화
- 마을공동체 지원사업 재구성
- 주민자치회 설립과 실천화 참여

- 세심한 배려와 안내로 지원과 사업 수행 불편함 약화
- 역량강화 중심의 간접지원 집중
- 정책지원 전문가 양성과 배치



## 교육 일정

| 회차 | 날 짜            | 시 간         | 강 의 명                                 | 강 사                         |
|----|----------------|-------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1  | 10. 17.<br>(화) | 10:00~12:00 | • 마을공동체의 사명과 역할                       | 윤혜숙<br>(대전지역사회<br>교육협의회 회장) |
| 2  | 10. 19.<br>(목) | 09:00~17:00 | • 군산 근대역사박물관 일대/<br>서천 국립생태원 - 선진지 탐방 |                             |
| 3  | 10. 24.<br>(화) | 10:00~12:00 | • 마을을 움직이는 사업계획서 작성                   | 심재학<br>(창업교육 협동조합<br>이사장)   |
| 4  | 10. 26.<br>(목) | 10:00~12:00 | • 성격유형을 바탕으로 한 인생                     | 장미연<br>(사)행복한 동행<br>대표)     |
| 5  | 10. 27.<br>(금) | 10:00~12:00 | • 행복은 동사다                             | 임연선<br>(워라벨 행복코칭<br>연구원 원장) |



## 목 차

|           |                          |           |
|-----------|--------------------------|-----------|
| <b>01</b> | <b>마을공동체의 사명과 역할</b>     | <b>1</b>  |
|           | – 윤혜숙(대전지역사회 교육협의회 회장)   |           |
| <b>02</b> | <b>마을을 움직이는 사업계획서 작성</b> | <b>11</b> |
|           | – 심재학(창업교육 협동조합 이사장)     |           |
| <b>03</b> | <b>성격유형을 바탕으로 한 인생</b>   | <b>39</b> |
|           | – 장미연(사)행복한 동행 대표)       |           |
| <b>04</b> | <b>행복은 동사다</b>           | <b>53</b> |
|           | – 임연선(위라벨 행복코칭 연구원 원장)   |           |



# **01 마을공동체의 사명과 역할**

---

대전지역사회 교육협의회 회장 윤혜숙





# 마을공동체 활동가로서의 역할 과 사명

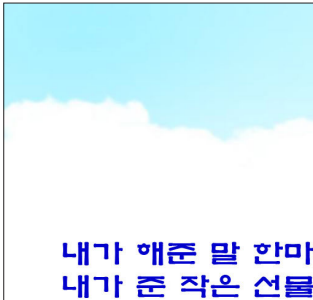
윤혜숙 | 대전지역사회교육협의회장

반갑습니다.  
롱다리 윤혜숙 입니다.



연락처 : 042-489-8177  
010-4255-3899

밴드 : 지교협



**누군가 행복할 수 있다면**


나로 인해  
누군가 행복할 수 있다면  
그 얼마나 놀라운 축복입니까

내가 해준 말 한마디 때문에  
내가 준 작은 선물 때문에  
내가 베푼 작은 친절 때문에  
내가 감사한 작은 일들 때문에

누군가 행복할 수 있다면  
우리는 이 땅을 살아갈 의미가 있습니다.

나의 작은 미소 때문에  
내가 나눈 작은 봉사 때문에  
내가 나눈 사랑 때문에  
내가 함께 해준 작은 일들 때문에

누군가 기뻐할 수 있다면  
내일을 소망하며 살아갈 가치가 있습니다.







우리는 어디로 가기를 원하는가?

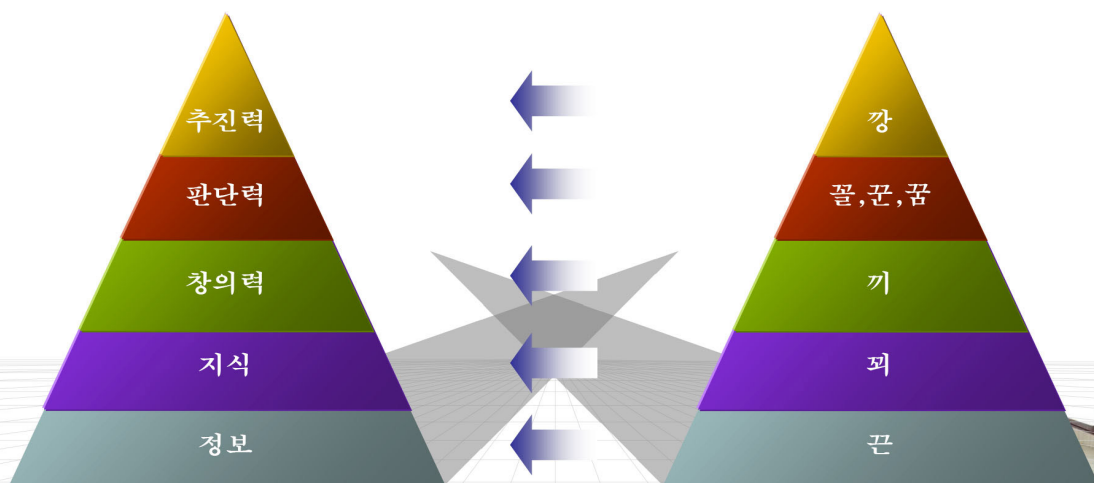


## 성공할 수 있는 8글자(ㄱ)

- ⑩ 꿈.
- ⑩ 꿈. 꾀.
- ⑩ 꿈. 꾀. 끼.
- ⑩ 꿈. 꾀. 끼. 강
- ⑩ 꿈. 꾀. 끼. 강. 꿀
- ⑩ 꿈. 꾀. 끼. 강. 꿀. 끈.
- ⑩ 꿈. 꾀. 끼. 강. 꿀. 끈. 끈.
- ⑩ 꿈. 꾀. 끼. 강. 꿀. 끈. 끈. 갠.
- ⑩ 꿈. 꾀. 끼. 강. 꿀. 끈. 끈. 갠 ..... ..

강 ~~~~~~ 끈

## 21C 리더의 조건



## 미래세대에 필요한 리더자의 다섯 가지 마음

“훈련, 종합, 창조는 나쁜 목적에 이용될 수 있지만  
존중, 윤리와 함께 계발하면 그럴 가능성이 낮아진다”

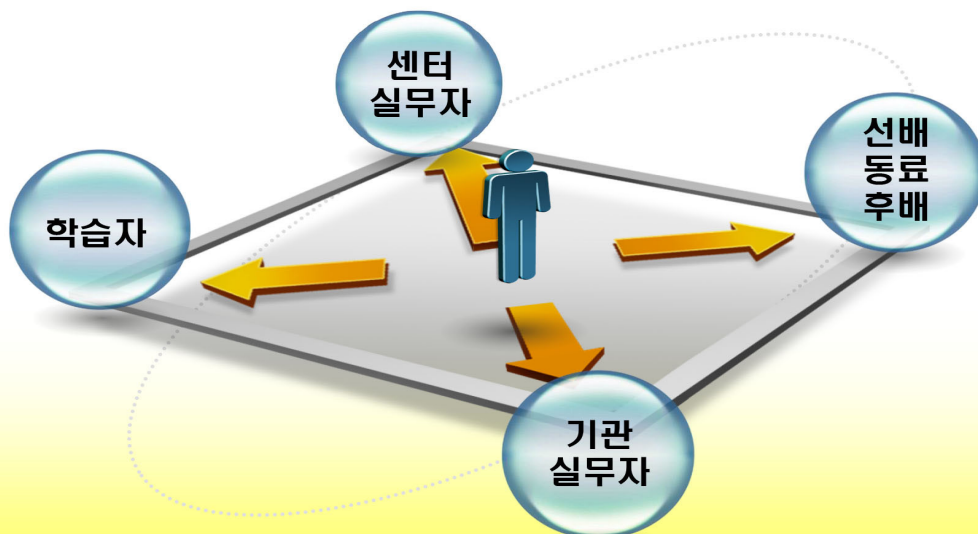


- 하버드대 하워드 가드너 교수 『미래 마인드』 중에서

## 마을공동체 활동가로서 나는 어떤 관계를?

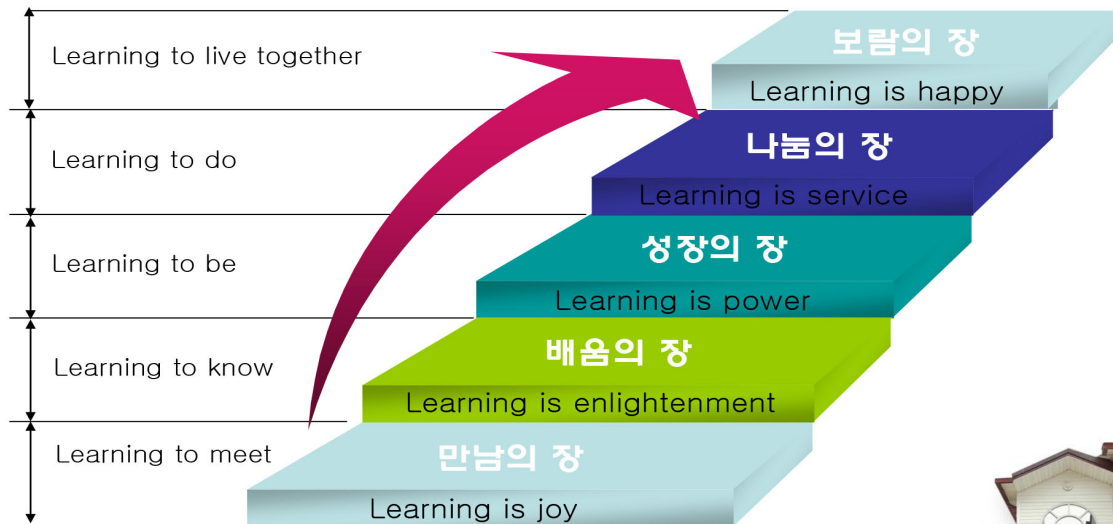
나는 몇몇한가?

나는 소통을 잘 하고 있는가?





## 평생학습 시대의 지역공동체 5단계 성장 모형



## 나에서 우리로



## 공동체활동가로서의 사명서를 작성하기

자신이 생각하는 훌륭한 활동가는?

\* -----

\* -----

\* -----

\* -----



## 훌륭한 활동가의 특징

1. 문제의 해법을 사람에게서 찾는다
2. 희망에 초점을 맞춘다
3. 문제발생시 예방에 집중한다
4. 주민에게는 높은 기대를 자신에겐 더 높은 기대를 한다
5. 모두를 존경으로 대한다
6. 긍정적인 태도를 가질려 애쓴다
7. 관계개선에 힘쓰며 먼저 사과할 줄 안다
8. 매사에 계획과 목적을 갖고 행동한다
9. 변화를 이루는 감정의 힘을 안다
10. 늘 사랑의 마음을 지닌다



인간이 꿈꾸는 최고의 가치는?



행 복

15

감사합니다

THE END

롱다리 윤혜숙



## **02** 마을을 움직이는 사업계획서 작성

---

창업교육 협동조합 이사장 심재학



# 마음을 움직이는 사업계획서

창업교육협동조합  
이사장 심재학  
bts1@daum.net  
010-4462-5003



강사 : 심재학

경력 : 23년

소속 : 창업교육협동조합

대전청년창업사관학교

한국멘토링협동조합 이사

(주)비더스토리 대표이사

K-ICT 멘토링센터 CEO멘토

SAG KOREA 투자 심사역

두리S&D 대표

교육처 : KINS, CISCO, ETRI, KAIST,  
한국원자력연구원, 한국에너지기술연구원,  
기초과학연구원, 한국천문연구원,  
전국여성과학인협회, 중소기업청,  
창업진흥원, 포스코, 현대건설 등

프로그램 :

- 마케팅 = 마켓 ing
- 마음으로 다가가는 心 PT (오피스)
- 명강사 코스 (EXPERT)  
(프레젠테이션, PPT)
- 창업! 사업계획서

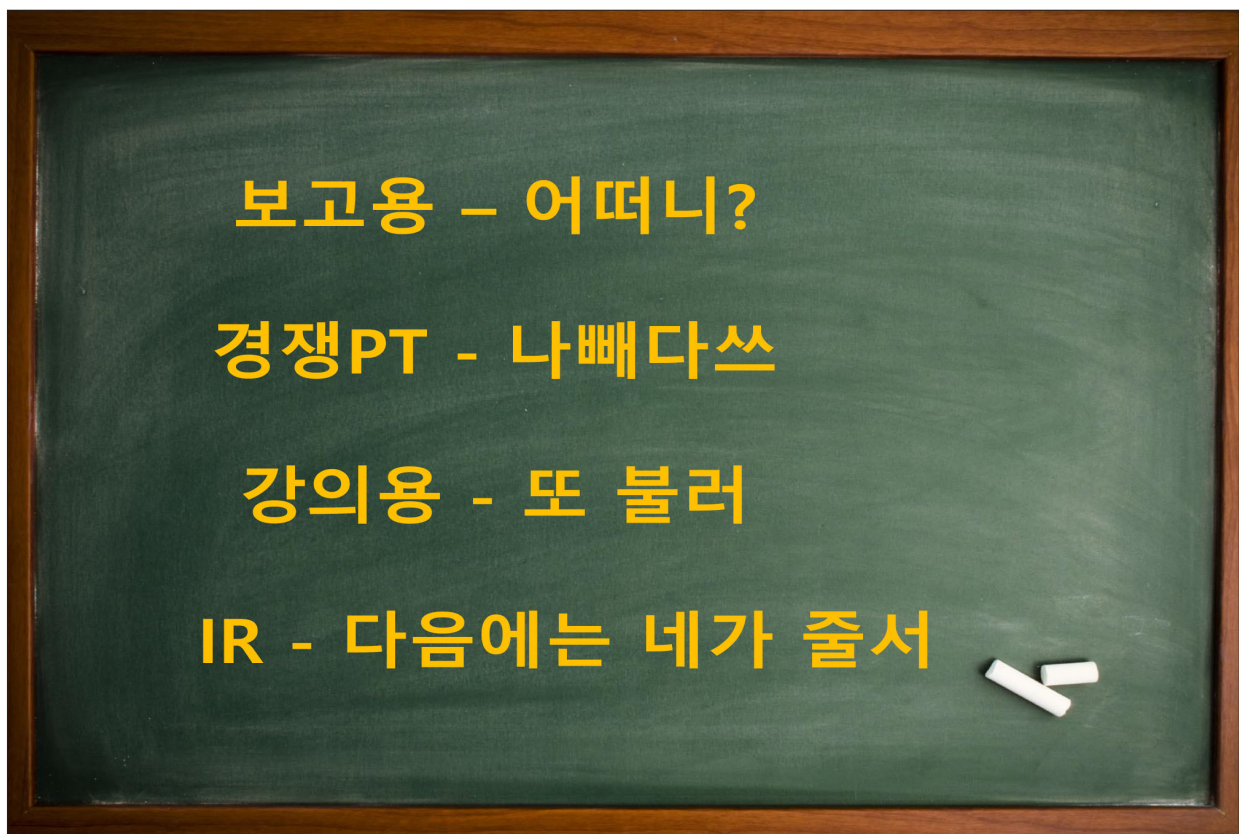
2

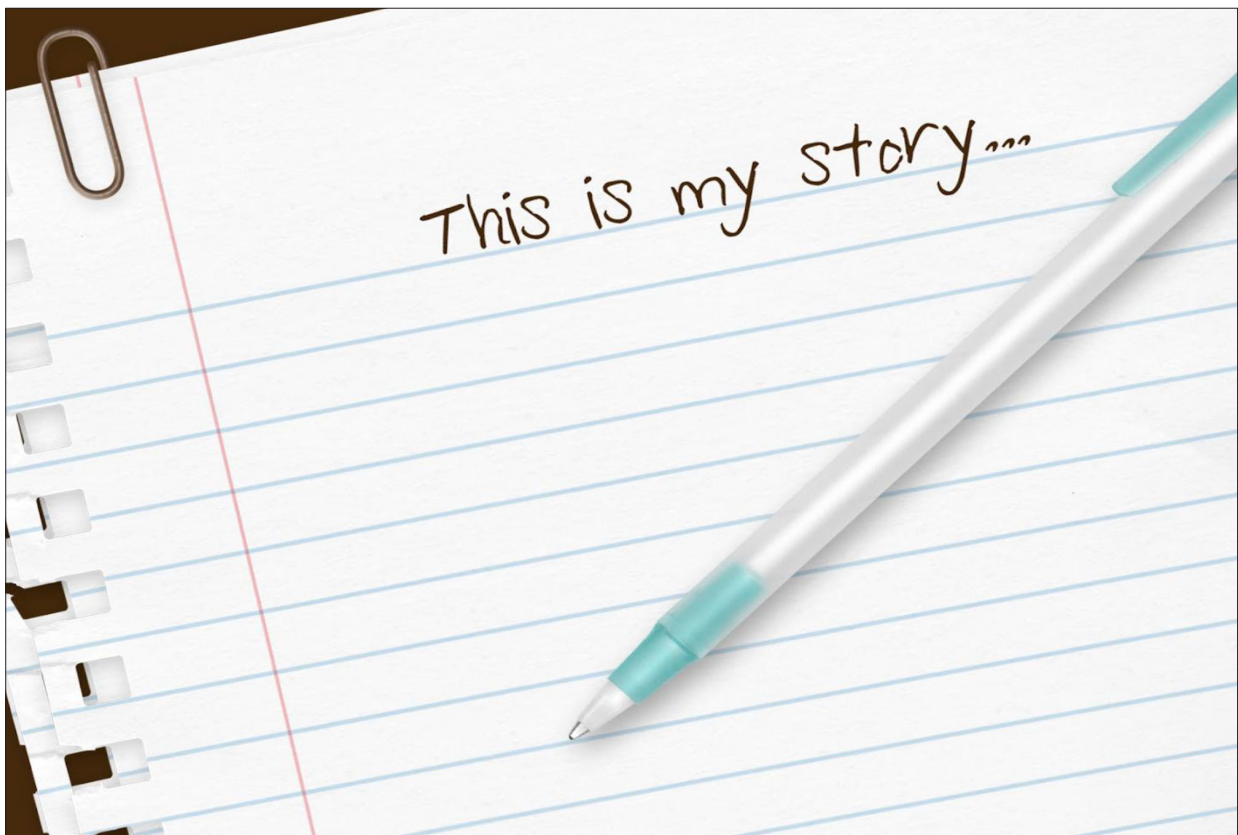


## S0 - 내 목적













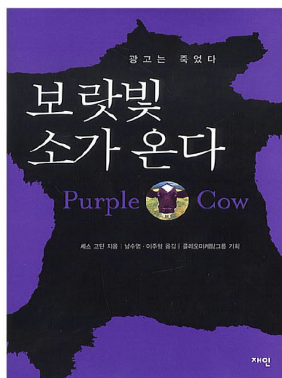


**“내가 왜 관<sup>심</sup>을 가져야 해?”**

**라는 질문에 대한 대답 = “제안서”**







# S1. 니 목적



중소벤처기업부

**2021 지역기반  
로컬크리에이터  
활성화 지원  
(예비)창업기업모집**  
2021.3.25. - 4.29.

\*로컬크리에이터란?  
지역의 자연환경, 문화적 자산을 소재로 창의성과 혁신을 통해  
사업적 가치를 창출하는 창업가

중소벤처기업부

**지원대상**

- 예비창업트랙 총 50명 내외  
사업공고일까지 창업경험(업종 무관)이 없거나 신청자 명의의 사업체를  
보유하고 있지 않은 예비창업자
- 기창업트랙 총 200명 내외  
사업을 개시한 날부터 7년이 지나지 아니한 자

**모집일정**

- 모집 기간 2021년 3월 25일(목)~4월 29일(목) 18:00까지
- 서면 및 대면 평가 5월 중, 최종 선정공지 6월 중 진행 예정

**지원내용**

- 예비창업트랙 사업화자금 최대 1천만원
- 기창업트랙 사업화자금 최대 3천만원

**\*로컬크리에이터란?**  
지역의 자연환경, 문화적 자산을 소재로 창의성과 혁신을 통해  
사업적 가치를 창출하는 창업가

## 해녀의 부엌



17



18



1

5

## 선정기준 및 절차

□ 사업  
추진

전문

특화

□ 지원

구

지원

지원

□ **선정기준** : 제조 창업 지원계획의 우수성, 메이커 공간 및 장비 구축 계획의 타당성, 메이커 활성화 노력의 적정성 등을 중점 평가

| 구분        | 평가항목 및 내용  |
|-----------|--|
| 공통지표      | • <b>사업 이해도</b> : 사업추진 계획의 적절성 및 사업 취지와와의 적합성, 제조 창업 및 지역경제 활성화의 파급성 등   |
|           | • <b>구축전략</b> : 구축계획(개방형 공간, 장비 등)의 적극성 및 구체성, 이용 편의성, 예정지 입지 및 교통 접근성 등   |
|           | • <b>운영전략</b> : 중·장기 운영전략의 타당성(개방형 운영 및 제조 창업 지원(투자, 판로, 고용, 매출 등), 재정자립 포함), 안전관리 계획의 타당성, 전담조직 및 인력운용의 실현가능성 등         |
|           | • <b>사업관리</b> : 지원 프로그램의 구체성 및 차별성(교육, 시제품 제작, 양산 등), 실적 및 성과관리의 실현가능성, 예산편성(현금+현물)의 적절성 및 사업비 집행관리의 투명성(수익금, 대응자금 포함) 등 |
| 유형별<br>지표 | • 시제품 제작 역량 및 <b>초도 물량 생산 능력</b>   |
|           | • 지역 내 <b>메이커공간과 창업지원기관</b> 등 협업 계획의 우수성   |
|           | • 전문랩 연계 후속지원 등 <b>제조창업</b> 활성화를 위한 지원의 적정성  |
|           | • 목공, 금속, 바이오 등 특정 분야의 전문성(바이오 특정 분야는 우대 예정)<br>• 제조창업 활성화를 위한 지원의 적정성   |

19

OSMU



20



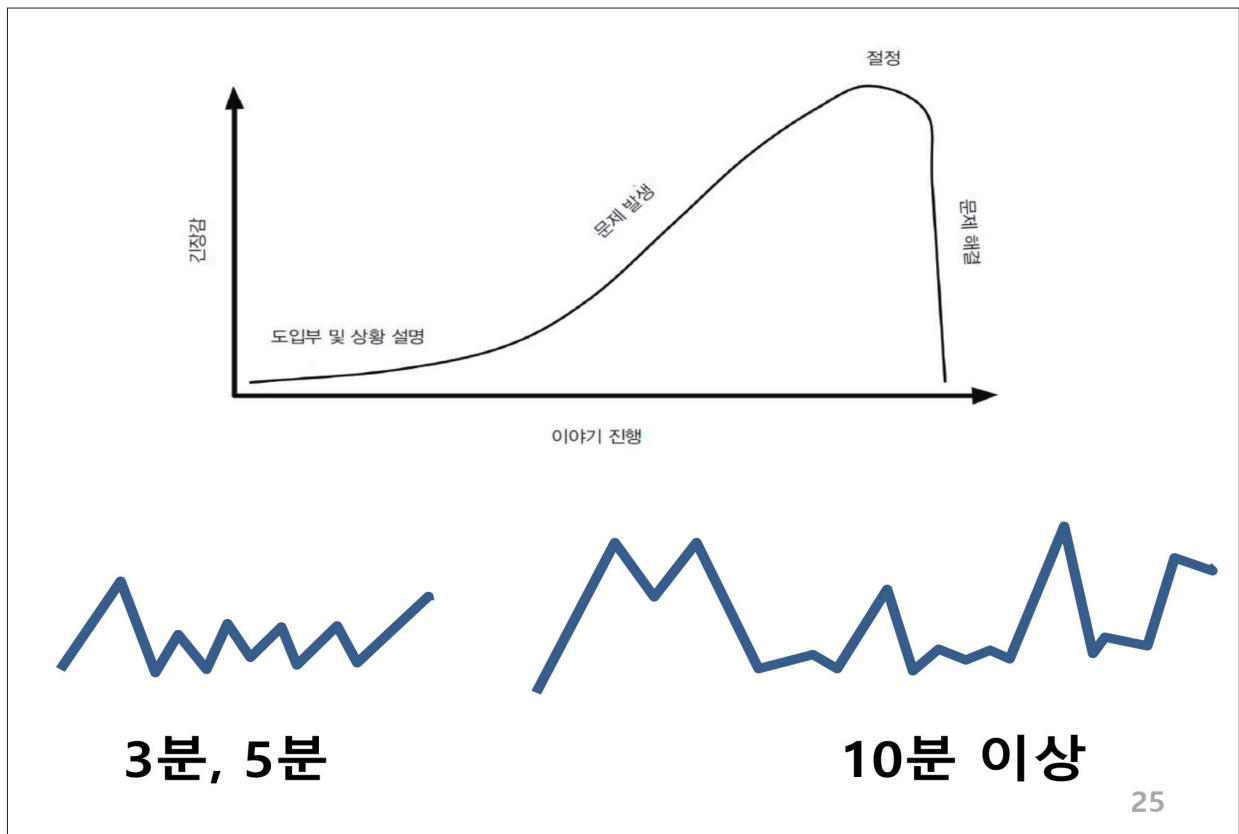
21



22

## S2. 이야기





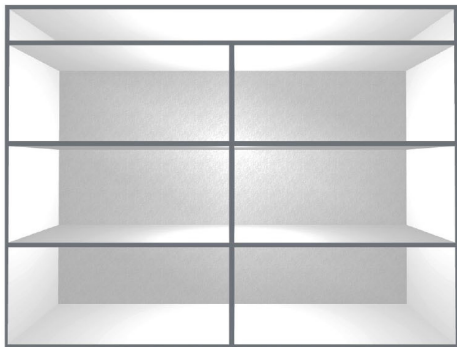


# 심사위원



27

# 6 ROOM



28



## 현-문-솔

현상

1. 시장규모  
2. 트렌드

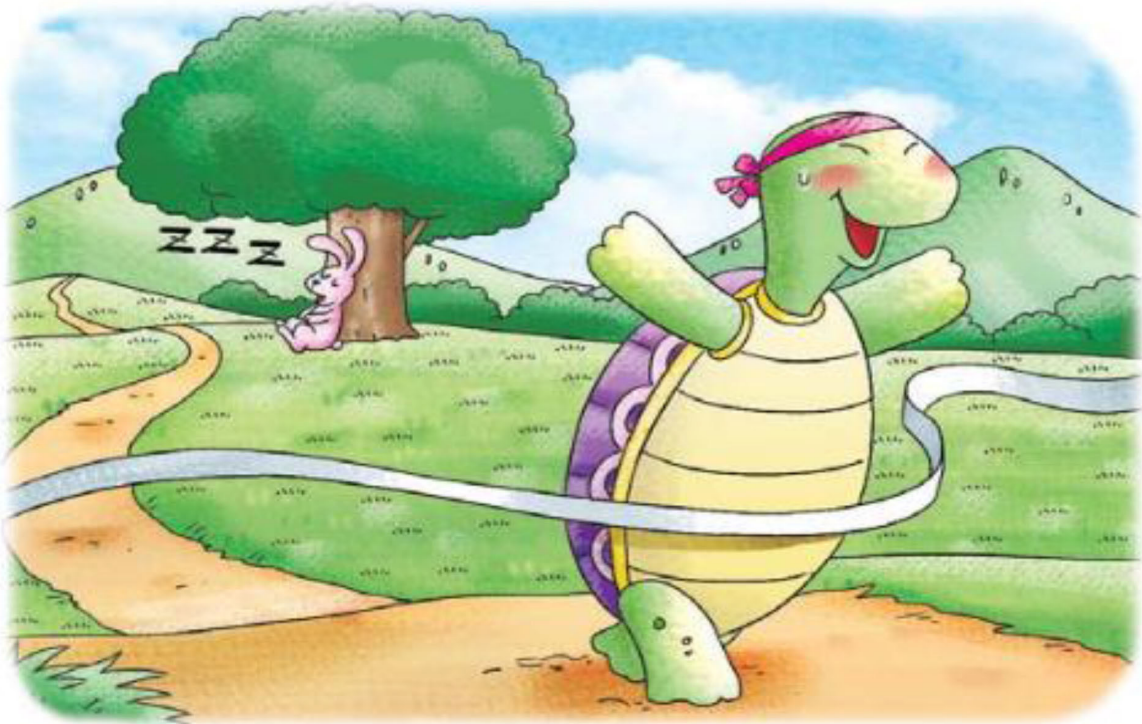
문제규정

고객의  
(잠재적)  
문제


솔루션

창업아이템

29



30

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| 현상  | 전체 사교육비 23조 “영어” 1등(통계청)   |   |  |   |
| 문제  |  |   |  |   |
| 단어를 알아도 문장을 못 만들어   | 다양한 외국인의 말에 적응 못해  | 쉬운 단어 암기  | 긴 시간 공부 부담   | Fine Thank you And you 안 써  |
| 솔루션   |  |   |  |   |
| 기초 단어로 문장 만들기 연습  | 원어민 2,000명의 영상   | 발음과 이미지 기억법   | 매일 10분씩 야~ 나도 할 수 있어   | 미국인이 실제 쓰는 말 학습   |
|  대한민국 원호보통을 사원스쿨 |  현지체형영어 |  |  |  |
| 운동선수, 연예인   | 음성인식   | 서울대   | 야나두  | 타일러   |

인공지능 영어회화 "스픽나우"



강의와 비교불가한 스피킹 시뮬레이션  
말하기에 특화된 AI 스피킹 시스템

1미션 5분, 1일 5미션씩 1개월이면 750+문장을 말할 수 있습니다

망각곡선을 따라 설계된  
기억주기 AI 단어장

취약한 단어를 분석하여 먼저 노출시키는 스마트 단어장

 서울대, 해외대학 출신 석박사 연구진

서울대, 연세대, 칭화대, 홍콩과기대, 컬럼비아대, 뉴욕대, 토론토대

|   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
| 서울대<br>(25대 40대 대학 순위 12위)  | 연세대<br>(25대 40대 대학 순위 17위)  | 칭화대<br>(25대 40대 대학 순위 3위)   | 홍콩과기대<br>(25대 40대 대학 순위 7위)   | 컬럼비아대<br>(25대 40대 대학 순위 14위)  | 뉴욕대<br>(25대 40대 대학 순위 17위)  | 토론토대<br>(25대 40대 대학 순위 26위)  |

## 사회인야구

# 38



33



**100만명**  
(정식등록인원)

**1인 1년 200만원**

년간 **2조원**의 시장




34

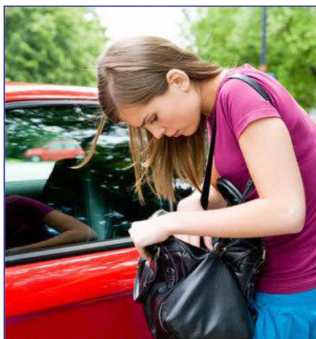


38



35

차키를 두고 와서 다시 찾으러 간 경험 있지 않나요?



36



1-1 문제점

101 문제점

전세계 차량 공유 시장

2017 360억달러 (약 39조원)

2030 2850억달러 (약 305조원 전망)

출처: 골드만 삭스

자동차 공유 기능 필요

차량 공유를 통한 시장

- 국내 자동차 결정비 시장 2.5조원 (1분기 기준)
- 엔지니어링 교환 시장 연간 1조원 (2015년 기준)
- 세계적으로 출장 자동차 O2O 서비스 급성장 (수리, 연진유일, 배터리 교체, 세차 등)

자동차 공유 시장 확대의 걸림돌 '하드웨어 KEY'

매년 증가하는 자동차 키 분실

스마트키 분실

자동차키 분실

2016 2017 2018 2019

출처: 네이버

스마트 키 가격

|       |      |
|-------|------|
| 그랜저 키 | 13만원 |
| bmw 키 | 60만원 |

KEY+

37

청년창업사관학교 연속 2회

R&D 1억X000만원 진행

자율주행

키를 12기 3456

100%

문 열기

문 잠금

경적

트렁크

자동차 키 대신 스마트폰으로

차키 가지고 다니지 마세요! 키플하세요! 전문가 작업 없이 수령 즉시 사용 가능! 세계 NO.1을 와디즈 서포터님들과 함께 하고자 합니다.

펀딩성공

12953 % 달성

129,539,000 원 펀딩

825 명의 서포터

[세계최초] 차키 없이 키플하세요! 3분이면 OK!

프로젝트는 소중한 서포터들의 펀딩과 응원으로 2020.05.15에 성공적으로 종료되었습니다.

앵글 펀딩 요청하기 BETA

현재 299명의 서포터가 앵글을 원해요.

38

사업화 과제 소개

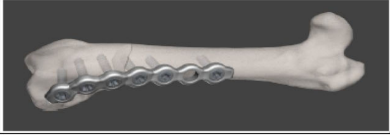
### 반려동물 환자 맞춤형 플레이트\*(PSP\*) 서비스

자동 설계 모듈 구현으로 비용을 절감한

■ 시장현황

- 반려동물 1000만 (개 800만), 국내 시장규모 6조원<sup>1)</sup>
- 반려견 연간 골절 발생률 25%<sup>2)</sup>, 소형견 슬개골탈구 발생률 20%<sup>3)</sup>
- 정형외과 치료 대부분이 '마취 및 절개를 통한 수술'

- 정형수술 대부분이 뼈 고정을 위한 '플레이트' 필수 (세계 반려동물 플레이트 시장 12조원)<sup>4)</sup>



■ 고객의 문제

- 1) 기성품 : 뼈 형태의 다양성 (길이, 굵기, 각도) 때문에 성형하여 사용  
-> 높은 성형 난이도 및 파손 확률 (수술 실패율, 비용 증가)
- 2) 맞춤형 플레이트 : 3D 프린터 출력, 전문인력(모델러, 정형외과의)이 설계  
-> 인건비로 인해 고비용, 생산 지연 (150~1,000만원/건, 1~2주)

■ 솔루션

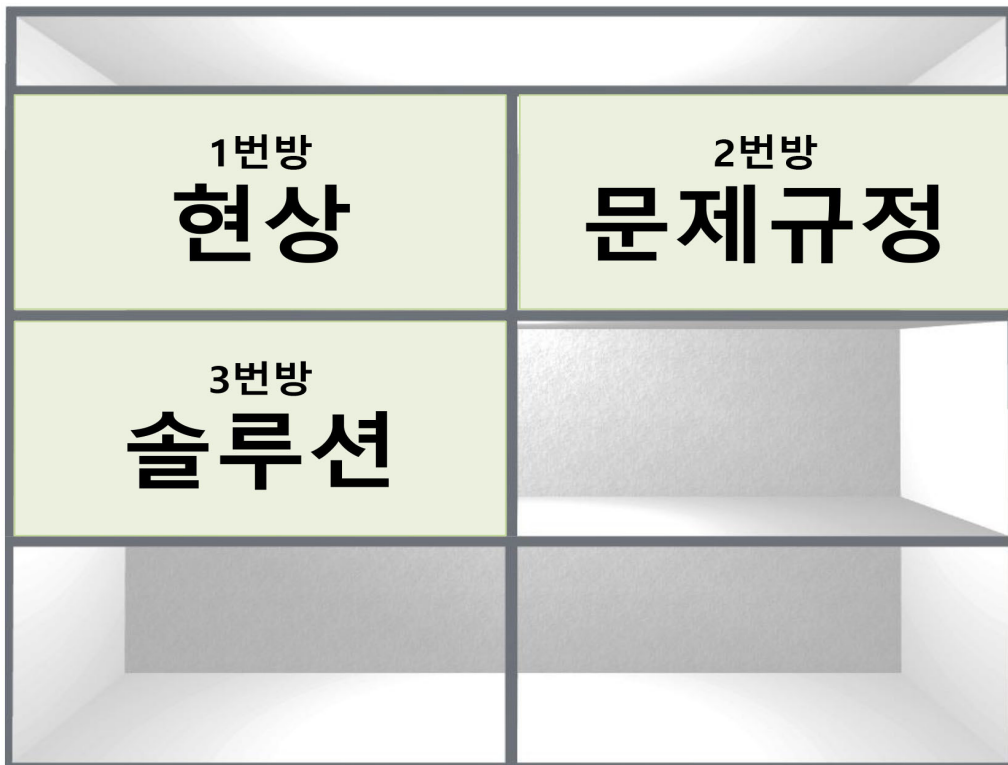
- 자동 설계 모듈로 반려동물 맞춤형 플레이트 제작 (30만원/건)

33

Customer  
(고객)

User  
(이용자)

## 6 ROOM

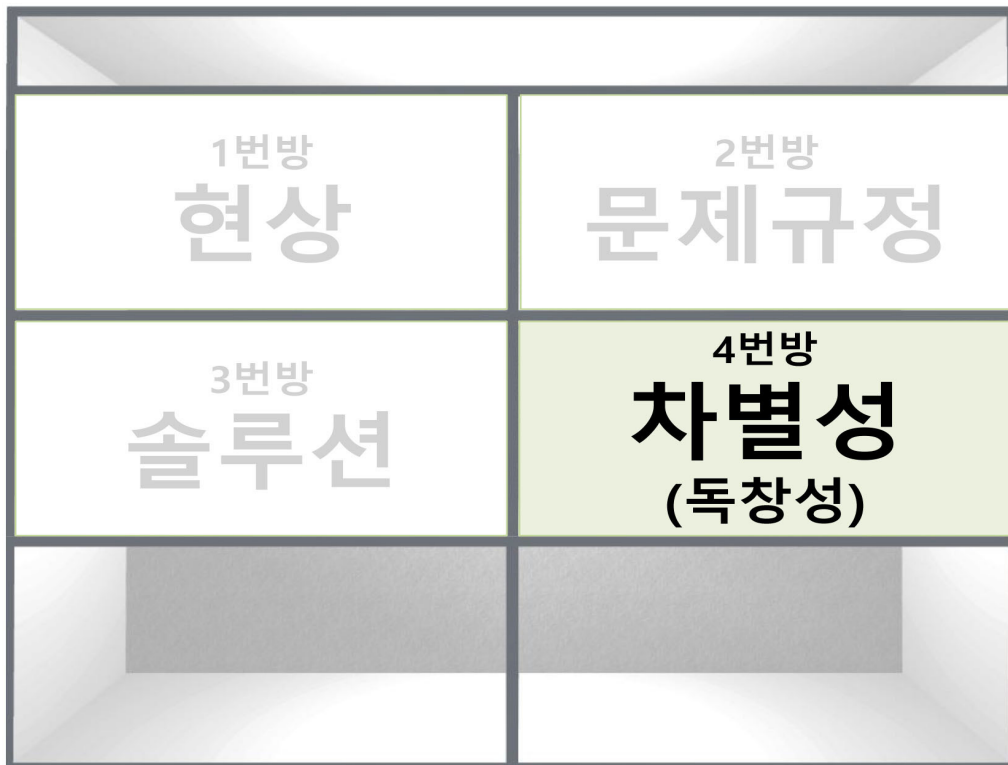


41

**차별성  
(독창성)**

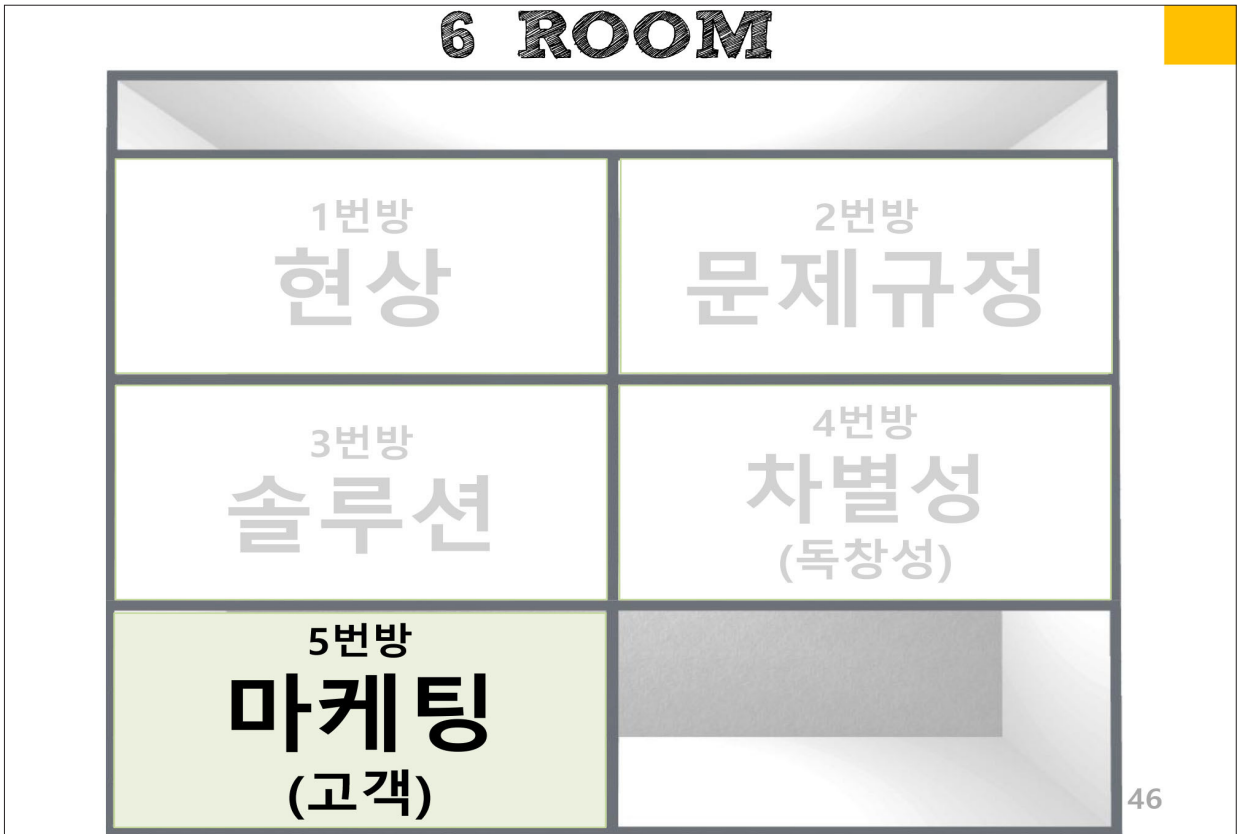


## 6 ROOM



**누구에게**  
**어떻게 팔 것인가?**





- (평가 방법) 프레젠테이션 발표(5분 발표, 5분 질의)를 통한 유망 기업 최종 선정

| 평가 항목  | 평가 지침(안)  | 비 고 |
|--------|---|-----|
| 기술성    | - 아이디어 참신성 및 독창성<br>- 기존 기술 대비 차별성 및 경쟁우위<br>- 핵심 기술 보유 여부(지적재산권 보유 현황)               |     |
| 시장성    | - 목표 시장의 규모 및 성장성<br>- 진입장벽 및 경쟁상황<br>- 시장 진출 및 점유 확대 가능성                             |     |
| 사업성    | - 비즈니스모델 및 사업화 전략의 타당성<br>- 사업화 가능성<br>- 매출성장성 및 영업수익성                                |     |
| 대표자 역량 | - 경영자의 학력/경험 등 동업종 전문성<br>- 경영자의 사업수완 및 경영능력(투자유치실적 등)<br>- 경영진 구성의 적정성 (인력구성 및 역할분담) |     |
| 발전 가능성 | - 지원을 통한 성장 가능성<br>- 투자 유치 가능성<br>- 대표자의 창업 의지  |     |

47



48

## 6 ROOM

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1번방<br><b>현상</b>          | 2번방<br><b>문제규정</b>         |
| 3번방<br><b>솔루션</b>         | 4번방<br><b>차별성</b><br>(독창성) |
| 5번방<br><b>마케팅</b><br>(고객) | 6번방<br><b>창업자(팀)</b>       |

49

## 타이틀

자동차 외장수리 전문 견적 서비스 [카닥]

스마트폰 배터리 3분 충전 [만땅]

원룸, 오피스텔 구할 때 [직방]

침대에 누워서 스마트폰으로 내방 불을 끄는 스마트홈 [스위치]



**직방**

**아파트** NEW OPEN  
(매매/전월세/신축분양)

**빌라, 투룸+**  
(매매/전월세)

**원룸**  
(전/월세)

**오피스텔/도시형생활주택**  
(전/월세)

**창업/사무실**  
(임대/매매)

50

| 6 ROOM             |                     |
|--------------------|---------------------|
| 타이틀                |                     |
| 1번방<br>현상          | 2번방<br>문제규정         |
| 3번방<br>솔루션         | 4번방<br>차별성<br>(독창성) |
| 5번방<br>마케팅<br>(고객) | 6번방<br>창업자(팀)       |

51



52



## **03** 성격유형을 바탕으로 한 인생

---

행복한 동행 대표 장미연



# 끊임없는 배움과 도전

## 성격유형을 바탕으로 한 인생

사단법인 행복한동행 장미연

끊임없는 배움과 도전

### 성격유형을 바탕으로 한 인생이란?

- 성격유형은
- 사람은 생긴 대로 논다
- 못난 강아지 엉덩이에 뽐난다
- 공자: 나이 40이면 불혹(不惑)이라고 세상일에 정신을 빼앗겨 판단을 흐리는 일이 없다.
- 링컨: 나이 40이 되면 자기 얼굴에 대해서 책임을 져야 한다.
- 백범 김구도 젊은 시절에 관상 공부를 했는데 자신의 얼굴이 거지 관상으로 판명되자 실망을 금치 못했으나  
'관상불여심상(觀相不如心相:얼굴이 아무리 좋아도 마음 좋은 것만 못하다)'이란 구절을 보고 마음을 바꾼 일화는 유명하다.

## 에니어그램이란?

### • 에니어그램(Enneagram)은

- 사람을 9가지 [성격](#)으로 분류하는 [성격 유형 지표](#)이자 인간이해의 틀이다.
- 희랍어에서 9를 뜻하는 ennear와 점, 선, 도형을 뜻하는 grammos의 합성어로,
- 원래 '9개의 점이 있는 도형'이라는 의미이다.
- 대한민국에서는 2001년에 윤운성교수에 의해 표준화를 거친 한국형 에니어그램 성격유형 검사(KEPTI)가 정식으로 출판되었다

## 유래와 역사

- 에니어그램의 정확한 기원은 알 수 없으나,
- '에니어그램 시스템'이라고 불리는 고대의 지혜가 그 유래가 된다고 추정되고 있다.
- 에니어그램 시스템은 구전되어 온 고대 지혜와 보편적인 진리를 집대성해 놓은 것으로,
- 기독교, 불교, 이슬람교, 유대교 등 종교의 가르침과 더불어 여러 가지 철학이 포함되어 있다.
- 유대교에서는 구약성경의 [아브라함](#)을 에니어그램의 창조자로 보고 있으나 정확한 근거는 없으며,
- 현대에는 기원전 2500년경에 [바빌론](#) 또는 중동 지방(지금의 아프가니스탄 일대)에서 유래한 것이라고 추정하고 있다.



## 한국형에니어그램 5단계 프로그램(five stages of Korean Enneagram program)

- 1단계: 에니어그램 이해(나를 찾아가는 여행),
- 2단계: 에니어그램 탐구(나의 길을 따라가는 여행),
- 3단계: 에니어그램 적용(너와 내가 함께 가는 여행),
- 4단계: 에니어그램 평가(통합으로 가는 여행),
- 4.5단계: 심층 에니어그램 발달수준(여기 그리고 지금),
- 5단계: 에니어그램 슈퍼비전(가르치고 배우는 여행)

## 힘의 중심

머리

- 8번유형 : 리더십이 강하고 권력과 승리를 추구하는 유형
- 9번유형 : 안정과 평화를 추구하고 넓은 포용력을 가진 유형
- 1번유형 : 이성적이고 완벽주의적인 유형

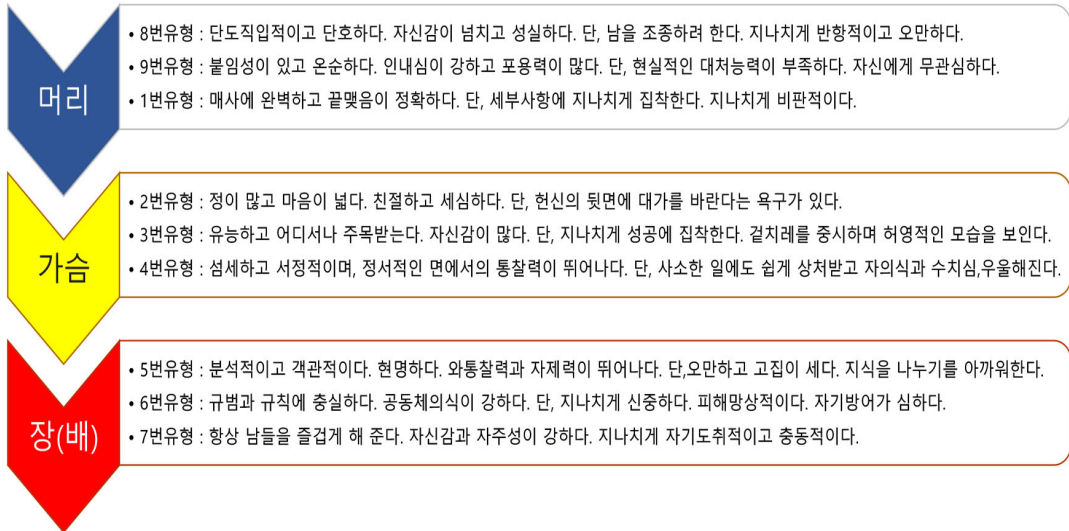
가슴

- 2번유형 : 매우 사교적이고 남을 도와주기 좋아하는 유형
- 3번유형 : 성공과 유능함을 추구하며, 야망이 있고 역할이나 지위에 대해 주목받기를 원하는 유형
- 4번유형 : 매우 개인주의적이며 독특함과 유일무이함을 원하는 유형

장(배)

- 5번유형 : 분석력과 통찰력이 있고 지식을 탐구하는 것을 좋아하는 유형
- 6번유형 : 폐쇄적이고 겁이 많으며, 짜여진 지침과 틀에 잘 적응하는 유형
- 7번유형 : 낙천적이고 명랑하고 아이디어가 넘치는 유형

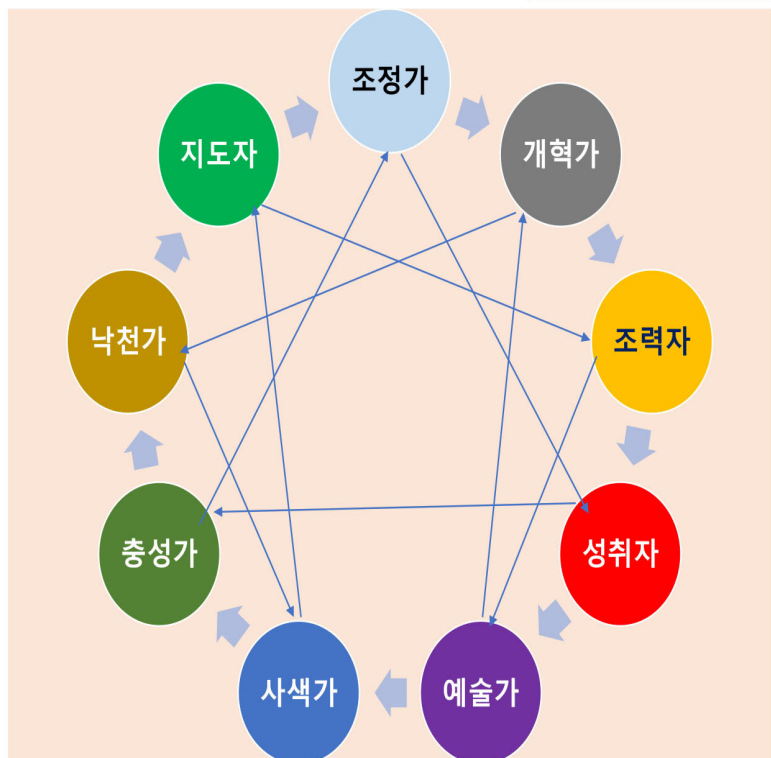
## 유형의 장점과 단점



## 에니어그램 유형

### 각 유형별 날개의 별칭

|              |            |
|--------------|------------|
| 1w9: 이상주의자   | 1w2: 사회운동가 |
| 2w1: 봉사자     | 2w3: 안주인   |
| 3w2: 매력적인 사람 | 3w4: 전문가   |
| 4w3: 귀족      | 4w5: 보헤미안  |
| 5w4: 인습파주의자  | 5w6: 해결사   |
| 6w5: 방어자     | 6w7: 친구    |
| 7w6: 엔터테이너   | 7w8: 현실주의자 |
| 8w7: 독립자     | 8w9: 곰     |
| 9w8: 중재자     | 9w1: 몽상가   |



## 배움이란?

- 배움이란?
- 태어나면서 부모로부터,
- 학교를 다니면서 선생님으로부터,
- 친구들을 보면서,
- 사회에 나가기 위한 직장교육부터 직장생활까지,
- 결혼하면서 부부로 살면서, 자식을 낳아 기르면서 등 등

우리는 끊임없이 배우며 삽니다.

## 도전은?

- 도전은 배우는 것은 모두 도전하다보면 더 부족할 것이 없이 성공한 삶을 살 수 있을 것 같습니다.
- 그러나 사람들은 도전하기를 두려워합니다.
- 도전은 철저한 준비와 각오, 용기가 필요하다는 생각으로 주저주저합니다.
- 세월이 지나 용기 내지 못해 기회를 잡지 못했다는 생각이 들면 아쉬워하기도 하고 후회도 합니다.
- 그런 일들이 많아지거나 일이 뜻대로 되지 않으면 후회에서 벗어나지 못하며 스트레스를 받게 됩니다.
- 스트레스가 쌓이면 병이 되는 트라우마를 겪게 되기도 합니다.

## 스트레스

- 일상생활에서 작은 스트레스는 생활의 활력소
- 우리는 스트레스를 알아차려야 한다.
- 일상생활을 긍정적으로 생각하고 행동하는 것을 배워야한다.
- 스트레스의 반복은 트라우마 : 마음이 불안하다.
- 트라우마 : 스트레스와 불안 양쪽 모두와 관련이 있을 수 있다.
- 사람의 인지에 영향을 끼쳐 불안을 유발하고 정신적으로 수많은 토끼 굴을 파게 하며,  
그 결과 스트레스 반응과 다른 생리적 증상을 일으킬 수 있다.

## 낙관주의자, 비관주의자

- 영국의 윈스턴 처칠은  
낙관주의자는 위기 속에서 기회를 보고.  
비관주의자는 기회 속에서 위기를 본다"고 말했다  
그렇다면 위기에서 기회를 보고 그 위기를 기회로 바꾸려면 어떻게 해야 할까?  
먼저 위기를 기회로 바꿀 수 있는 전환점을 마련하고 배워야 한다.  
그것은 개인의 노력으로도 할 수 있지만 국가와 사회의 지원이 있으면 더 쉽게, 더 좋게 마련할 수 있을 것이다



## 한강의 기적

- 한국 전쟁이 끝난 후 맥아더가 한국에게 한 말 : ‘이 나라를 재건하는데 100년 이상 걸릴 것이다.’라고 말했다.
- 한국 전쟁은 : 인명피해 이외에 경제 피해도 파탄 수준에 가까웠고, 학교나 병원, 공장, 도로 등의 모든 사회적 기반 시설이 파괴되고.
- 거주지를 잃은 정재민의 숫자는 약 200만 여명으로 한반도의 20~25% 가 기아 위기에 있었으며
- 전 재산의 피해도 1940년 1년 국민 총생산량 14%에 맞먹는 수준으로 감소
- 모든 국민과 국가의 노력으로 달성했다

## 새마을 운동

- 온 국민이 잘 살아 보자는 운동으로 목적은 근면, 자조, 협동을 정신으로 하는 생활환경을 개선하고 소득을 증대를 목표로
- 1972년부터는 주민 지도자의 발굴, 훈련 및 그 활용에 역점을 두면서 사업내용도 애당초의 환경개선 사업, 즉 물리적인 생활 및 영농 기반 조성 사업의 발전적 추진과 함께, 적극적 의식 계발사업, 그리고 생산 소득사업 등을 포괄하는 종합적인 것으로 확대
- 지붕을 벗길 대신 슬레이트 또는 합석으로 대체 개량하는 사업,
- 담장 바로잡기 사업
- 마을 안길 정비 사업 등이 주된 사업

끊임없는 배움과 도전

‘B’와 ‘D’ 사이에서

- Brith 는 탄생으로 삶을 의미하며
- Death 는 죽음을 의미하고
- Choice 는 선택을 의미

즉 인생은 삶과 죽음 사이에 선택이다.

‘GO’와 ‘STOP’ 사이에서

- 운전은 할때 '가장 중요한 것은 브레이크를 제때 밟는 일'

끊임없는 배움과 도전

끊임없는 배움과 도전

- '자기 자신에게 질문하지 않은 인생은 이미 죽은 인생이다'
- 사람은 어느정도 나이가 들고 지위에 오르고 경험이 쌓이면 사람들은 새로운 것을 배우려 하지 않고 궁금한 것도 없어지고 질문이 사라지게 된다.
- 그때부터 퇴화되고 성장을 멈추고 서서히 죽어가기 시작한다.
- 질문이 없어진다는 것은 특히 자신에게 질문이 멈추기 시작하면 점점 퇴보 된다.
- 우리는 스스로에게 질문을 던지고 그 답을 찾기 위해 끊임없이 배움과 도전이 계속되어야 한다.
- 사람은 질문을 통해 성장하고 끊임없는 배움을 거쳐야만 살아 있음을 느끼게 된다는 결론이다.
- 새로운 출발은 남은 인생을 더 큰 배움으로 이끌고 도전해보는 것

# 성공한 인생이 되기 위한 조건-

“인생을 100점짜리로 만들기 위한 조건”



언어치유사  
소장 장미연

인생을 100점짜리로 만들기 위한 조건을 찾는 법

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| A  | B  | C  | D  | E  | F  | G  | H  | I  | J  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| K  | L  | M  | N  | O  | P  | Q  | R  | S  | T  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|    |    |    |    | U  | V  | W  | X  | Y  | Z  |
|    |    |    |    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |



☞ hard work ?

## 인생을 100점짜리로 만들기 위한 조건을 찾는 법

|           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>A</b>  | <b>B</b>  | <b>C</b>  | <b>D</b>  | <b>E</b>  | <b>F</b>  | <b>G</b>  | <b>H</b>  | <b>I</b>  | <b>J</b>  |
| <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> |
| <b>K</b>  | <b>L</b>  | <b>M</b>  | <b>N</b>  | <b>O</b>  | <b>P</b>  | <b>Q</b>  | <b>R</b>  | <b>S</b>  | <b>T</b>  |
| <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> |
|           |           |           |           | <b>U</b>  | <b>V</b>  | <b>W</b>  | <b>X</b>  | <b>Y</b>  | <b>Z</b>  |
|           |           |           |           | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> |



👉 **knowledge** ?

## 인생을 100점짜리로 만들기 위한 조건을 찾는 법

|           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>A</b>  | <b>B</b>  | <b>C</b>  | <b>D</b>  | <b>E</b>  | <b>F</b>  | <b>G</b>  | <b>H</b>  | <b>I</b>  | <b>J</b>  |
| <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> |
| <b>K</b>  | <b>L</b>  | <b>M</b>  | <b>N</b>  | <b>O</b>  | <b>P</b>  | <b>Q</b>  | <b>R</b>  | <b>S</b>  | <b>T</b>  |
| <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> |
|           |           |           |           | <b>U</b>  | <b>V</b>  | <b>W</b>  | <b>X</b>  | <b>Y</b>  | <b>Z</b>  |
|           |           |           |           | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> |



👉 **Luck** ?

## 인생을 100점짜리로 만들기 위한 조건을 찾는 법

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| A  | B  | C  | D  | E  | F  | G  | H  | I  | J  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| K  | L  | M  | N  | O  | P  | Q  | R  | S  | T  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|    |    |    |    | U  | V  | W  | X  | Y  | Z  |
|    |    |    |    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |



☞ Money ?

## 인생을 100점짜리로 만들기 위한 조건을 찾는 법

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| A  | B  | C  | D  | E  | F  | G  | H  | I  | J  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| K  | L  | M  | N  | O  | P  | Q  | R  | S  | T  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|    |    |    |    | U  | V  | W  | X  | Y  | Z  |
|    |    |    |    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |



☞ Leadership ?



## 인생을 100점짜리로 만들기 위한 조건을 찾는 법

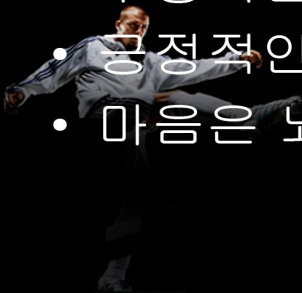
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| A  | B  | C  | D  | E  | F  | G  | H  | I  | J  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| K  | L  | M  | N  | O  | P  | Q  | R  | S  | T  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|    |    |    |    | U  | V  | W  | X  | Y  | Z  |
|    |    |    |    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |



☞ **Attitude ?**

## 인생은 생각의 결과입니다

- 어떤 태도를 가지고, 어떤 생각을 하느냐에 따라 인생은 결정됩니다.
- 당신은 지금 무슨 생각을 하고 계십니까?
- 부정적인 생각을 하십니까?
- 긍정적인 생각을 하십니까?
- 마음은 뇌의 활동이고, 생각은 에너지이다.



## **04** 행복은 동사다

---

위라벨 행복코칭 연구원 원장 임연선



# 행복은 동사다!!



(주)코코아그룹대표이사  
위라벨행복코칭연구원장  
임연선 / Ph.D.  
010-4928-0906

오늘 어때나요?

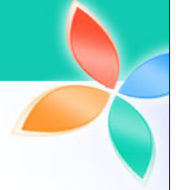
임연선의 소확행 노트

(월 5시 FM 95.7 )  
#2999





## 소확행 노트

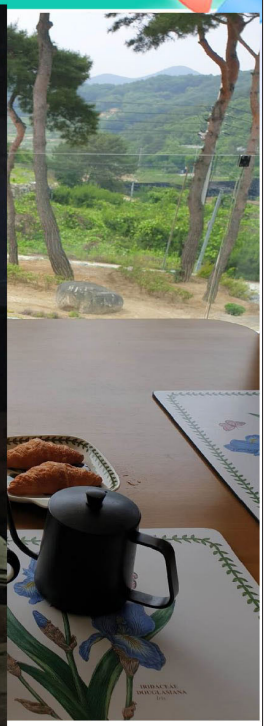


\*최근 행한 일 중에 즐겁거나 의미있었던 일이 있었다면 어떤 것인가요?

\*최근 일주일 안에 소소하지만 확실한 행복한 시간(일)이 있었다면 어떤 것인가요?

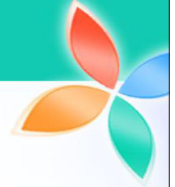


## 2023.1 공주 전원주택이주



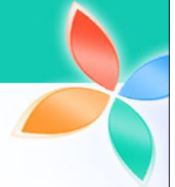


## 행복은 동사다



1. **관계** 예술이다
2. **실행**의 힘이다
3. **여기** 지금 **나** 다움이다

## 3부. 행복은 **여기** 지금 **나** 다움이다



### ■ 행복한 이기주의자의 인생사용 설명서

- ✓ 행복한 이기주의자..된장찌개
- ✓ “내가 너를 어떻게 키웠는데..”,
- ✓ “내가 얼마나 잘해 줬는데..”
- ✓ 이기적 이타주의

남보다 내가  
더 중요해

나는

내가

정말

중다

## 1부. 행복은 관계 예술이다

- 사랑의 씨앗은 잘 표현되어야 꽃이 핀다.

✓



- ✓ 사랑의 씨앗

- “엄마 나 집에 갈게...”
- “너 제 정신이니? 지금 몇 시야?”

## 21C 중요한 능력!

피터 드러커

인간에게 있어 가장 중요한 능력은

자기 **표** **현** **력** 이며,

현대의 경영은 **커** **뮤** **니** **케** **이** **션**

에 의해 좌우된다.

## 커뮤니케이션 장애

1. 제대로 듣지 않는다

2. 제대로 말하지 않는다



## 경청진단 테스트

**듣고 따라만 하세요 !**

## 소통의 비밀 1

경청 : **마음**을 여는 기술

눈

맞춤

말

맞춤

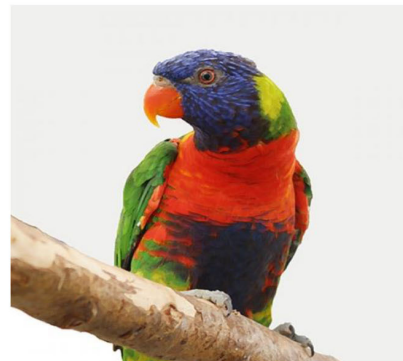
마

음

맞춤

## 소통의 비밀2

앵무새 기법



## 비언어적 메시지의 힘

정보 는 비 언어로 더 많이 전달된다.

7%

언어, 말의 내용

38%

억양, 어조, 목소리

55%

태도, 눈빛, 동작, 표정이 중요

93%

메리비안 박사 연구

## 1부. 행복은 관계 예술이다

### ■ 행복을 부르는 사랑의 언어 5가지

✓ 소와 사자의 사랑이야기

✓ 상대가 원하는 소통

✓ 인정, 함께하기, 선물, 봉사, 스킨십





## 1부. 행복은 관계 예술이다

### ■ 더 사랑하는 쪽이 약자입니다

- ✓ 부모 vs. 자식, 사랑의 크기



- ✓ 두 가정의 가족구조질서



- ✓ 부모는 ?? 순위!



## 1부. 행복은 관계 예술이다

### ■ 가정에서 양심선언은 금물입니다

- ✓ 신데렐라 증후군 vs. 온달장군 증후군



- ✓ 쿨리지 효과



- ✓ 세상에서 제일 예쁜 사람은 누구?

## 2부. 행복은 실행의 힘이다

### ■ 나이가 들수록 다리운동이 필요합니다

- ✓ 노인대상 대규모 임상실험(6주, 3그룹, 두뇌운동)
- ✓ 치매예방: 다리운동 vs. 두뇌운동?
- ✓ 가슴이 떨릴 때 운동하자



\* 두 다리는 두 명의 의사다 \* <서양속담>

## 2부. 행복은 실행의 힘이다

### ■ 자신만의 활동 레시피를 만들어 보세요

- ✓ 맛있는 음식 vs. 행복한 삶
- ✓ 자신만의 신체활동 레시피
- ✓ 움직이면 살고 멈추면 죽는다



### ■ 좋은 습관이 행복한 승리자로 이끕니다

## 2부. 행복은 실행의 힘이다

### ■ 웃음은 복을 불러 옵니다

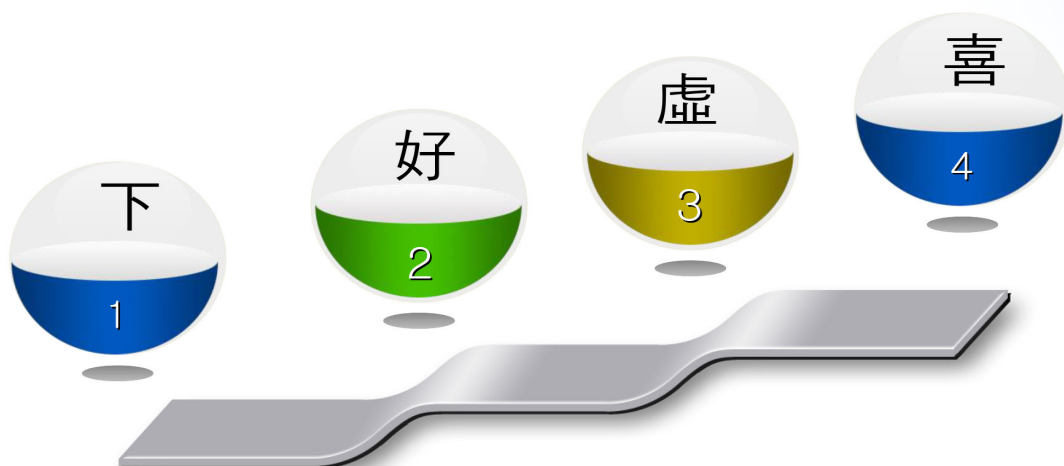
✓ 뒤센 웃음(Duchenne Smile)



✓ 1950대 미) 메이저 리그 야구선수 웃음사진 분석

✓ 웃다 보니까 건강하고 행복

## 웃으면 복이옵니다



## 입모양 하나로 복을 부른다

입 모양 하나로 인상도 바꾸고 행복 호르몬도 분비하자.



## 2부. 행복은 실행의 힘이다

### ■ 행복은 명사가 아니라 동사입니다

- ✓ 행해서 복!
- ✓ 여행은 행복의 종합선물세트
- ✓ 소소한 것을 발견하고 행하는 기쁨
- ✓ 행복은 강도(크기)에 집착하지 말고 빈도에 집중하자



### 3부. 행복은 여기지금 나 다음이다

#### ■ 당연한 것이 감사하세요

✓ 당연히 여기는 도둑..



✓ 호의가 계속되면 권리인줄 ..

✓ 감사하며 누릴 줄 아는 사람



### 생각 나누기

❖ 오늘 배운 것 중 가장 기억에 남는 것은 무엇인가요







상시 복용약

웃음

걷기

감사

보약

많이 접해야  
행복 합니다.





[illegible]